图解

佛法中的心理疗法

修心坊 04

正定

有定力的人不会失败

- 佛陀用以悟道并亲自传下的纯正法门
- 培养定力，断除烦恼，开辟快乐与成功之道



一、内住心



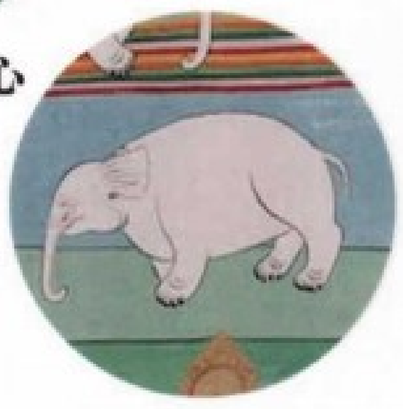
九、等持心



八、专住一趣心



二、等住心



七、最极寂静心



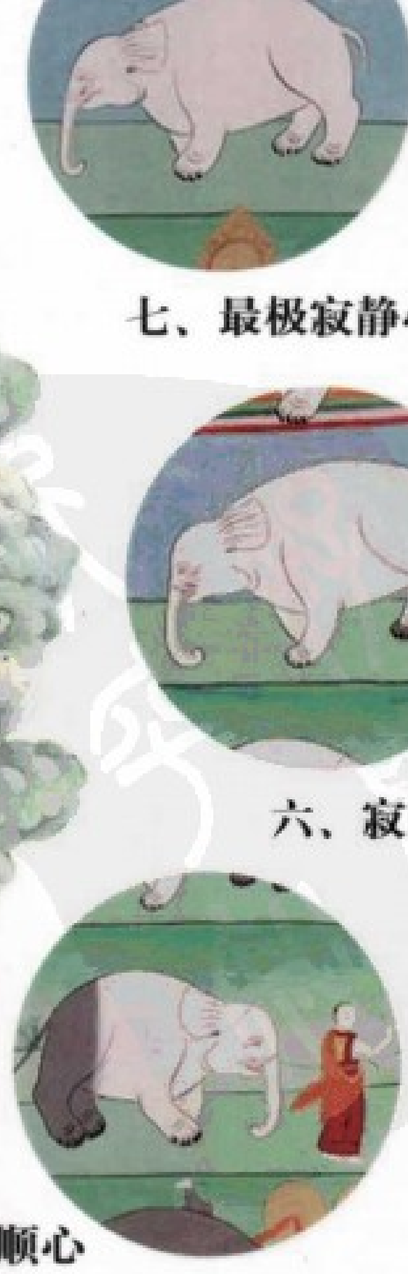
三、安住心



六、寂静心



四、近住心



五、调顺心

正定的前行：九住心图

陕西师范大学出版社

蓝梅 ◉ 著

紫圖書館 0811
修 心 坊 004

关于本书

正定是以正念为前导的禅定，可以进入非常深而有力的层次。2500年前，佛祖释迦牟尼在菩提树下夜睹明星悟道，所使用的便是正定法门。在佛教中，修行者可以在正定中明心见性，开悟成佛；而在世俗生活中，人们也可以通过这种专注于一心的练习来培养自己坚固的定力，从而培养笑对人生成败得失的平和心态。

《图解正定》以巴利文经典《大念处经》和《清净道论》为底本，巴利文是佛陀时代当地的大众语言，据说佛陀当年就是用这种语言说法，弟子们也用这种语言记诵，因此巴利文经典被小乘佛教认为是佛陀最纯正的教法。本书从中整理出正定的系统修法与辅助修法，并特别插入了100多幅寓意深刻、禅味浓厚的生动图解，为您全面揭示培养定力、快乐生活的修心法门。

本书特别提供

- 四禅八定修行法
- 慈心遍满的慈心观
- 《红楼梦》中提到的白骨观
- 修正定时常见问题的对治
- 观一达三的通明禅
- 禅宗悟道的独特法门
- “遇佛杀佛、遇魔杀魔”的真实内涵
- 用正定治疗心理疾病的具体方法

精彩内页



ISBN 978-7-5613-2811-8
9 787561 328118 >
定价：68元

建议上架类别：图解·心理励志·佛教

图书在版编目（CIP）数据

图解正定／蓝梅著.

—西安：陕西师范大学出版社，2009.3

ISBN 978-7-5613-2811-8

Ⅰ.图… Ⅱ.蓝… Ⅲ.心理保健－通俗读物

Ⅳ.R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 025127 号

图书代号：SK9N0074



修心坊 04

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解正定

蓝梅／著

责任编辑／周宏

出版发行／陕西师范大学出版社

经销／新华书店

印刷／北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版次／2009 年 4 月第 1 版

2009 年 4 月第 1 次印刷

开本／787 × 1092 毫米　1/16　20 印张

字数／140 千字

书号／ISBN 978-7-5613-2811-8

定价／68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

正定：释迦牟尼开悟的转折点

太子乔达摩·悉达多在王宫中长大，从未体验过痛苦，却在一次游玩时发现了生命的无常，因此产生了出家修道之心。他离宫后隐居山林，进行了长达六年的苦修，却无法得到证悟。于是他放弃苦修，在菩提树下以正定的方法入定，终于得道成佛，创立了佛教，而正定也就成为佛陀开悟的转折点。下面八幅图展示了佛陀出生、感悟、断发出家、苦修、悟道、初转法轮、传法、涅槃的八个人生阶段。

一、出生

释迦牟尼的父亲是净饭王，母亲是摩耶夫人，摩耶梦到白象入怀便有孕，并在蓝毗尼园的一棵无忧树下生出太子。太子刚出生便显现出瑞兆，暗示着他日后将以正定开悟成佛。



前来祝贺的古印度众神之神帝释天。

赶来庆祝佛陀降生的诸位天神。

摩耶夫人手扶无忧树，太子从其右胁生出。不幸的是，摩耶夫人七天后去世了。

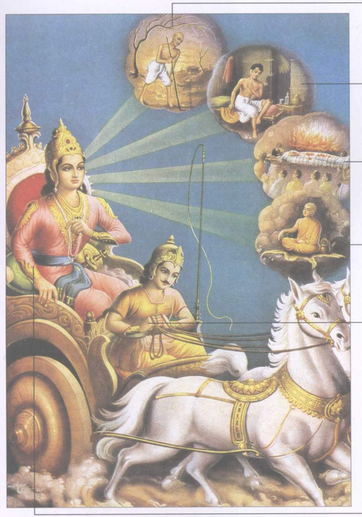
为太子撒下天花的梵天神。

太子刚出生，便向东南西北四个方向各走七步，步步生莲，并宣说“天上地下，唯我独尊。”这意味着他未来将会以正定开悟成佛。

摩耶夫人的侍女们。

二、感悟

太子在宫中长大，从未体验过痛苦，但成年后的一次出游使他目睹了人间的老、病、死等苦。他痛感生命的无常，决心离开宫廷，出家修道，以求解脱。



在迦毗罗卫城的东门，太子见到一位须发皆白、痛苦呻吟的老人，目睹“老”之苦。

在城的南门，太子看到一个浑身脓血的病人，惊悉“病”之苦。

在城的西门，太子看到一位死人，他的亲属正在痛哭。“死”之苦就这样与太子不期而遇。

在城的北门，太子看到一位沙门，被他的幸福状态所吸引。车匿告诉他，这是在追求解脱的修行者。

车匿

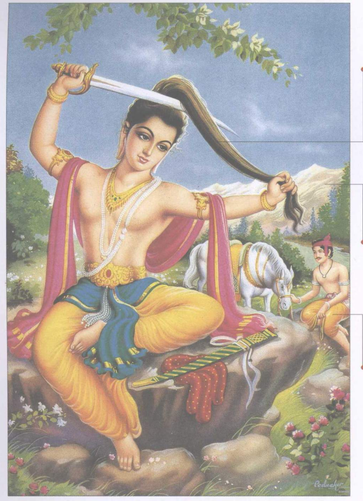
为太子驾车的车夫。

年轻的悉达多太子

人世间的痛苦打动了太子的心。使他看透了人生的无常，决心出家修道，以求解脱。

三、断发出家

太子离宫出走后，来到了伽耶山的苦行林边上，在此，他辞别车夫车匿和白马犍陟，抽出配刀截去长发，走入林中，开始了长达六年的苦修。



断发

太子来到伽耶山苦行林边，坐在一块巨石上，手持金刀亲自削发。此时来了一位身穿袈裟的猎人，太子就与他交换服装，彻底将自己打扮成了一位僧人。

伽耶山

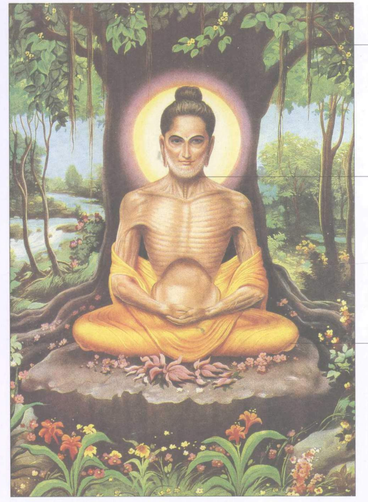
伽耶山位于迦毗罗卫城百里之外，此处聚集了许多苦修者。

车夫车匿和白马犍陟

车匿极力挽留太子，请他不要出家，但太子不为所动，车匿只好带着白马回宫去了。

四、苦修

太子在伽耶山中进行了六年苦修，日食一麻一米，打坐入定来寻求解脱。此时他虽已能进入极深的禅定，却因进入的不是以正念为本的正定而无法解脱悟道。



伽耶山的苦行林条件极为艰苦，围绕在太子身边的只有瘴气、沼泽、野花和饥饿。

长时间的苦修使得太子胡须满面，身体瘦弱到露出骨头，完全像一具裹着皮的骨架。

六年苦修，并未换来解脱，反而使太子的身体接近崩溃。因此，太子放弃了苦修，开始正常进食。在身体恢复后，他即将迎来生命中最重大的事件——悟道。

正定修行的次第——四禅八定

正定修行的次第可分为四禅八定，前四个阶段为色界四禅：色界初禅、二禅、三禅、四禅；后四个阶段为无色界四禅：空无边处定、识无边处定、无所有处定与非想非非想处定。

色界初禅

色界初禅是四禅八定的第一阶段，进入初禅，就进入了真正的禅定。初禅产生的同时会伴随有十功德和十六触发生。十功德即空、明镜、定、喜悦、乐、善心生、知见明了、无累解脱、境界现前、心调柔软；十六触包括动、痒、冷、热、轻、重、涩、滑、掉、猗、凉、暖、浮、沉、坚、软。

进入色界二禅



色界第二禅

色界第二禅比色界初禅更为宁静，并有内净、喜、乐、心一境性等体验。内净是指内心已经抛离了初禅时还没有抛离的觉观寻伺，也离开了语言，心更为明净。喜是指二禅生出的如潮水般涌遍全身的大喜。乐是指在喜中享受恬淡怡悦之乐。心一境性是指在二禅的定境中，心如明镜般安定明亮。

进入色界三禅



色界第三禅

色界第三禅比色界二禅更为殊胜，此时的心更为宁静，并有舍、念、智、乐、心一境性五个特点。舍是舍掉二禅之喜而不生吝啬、悔恨之心；念是念念在心，小心护持三禅之乐；智是巧妙运用智慧以增长三禅之乐；三禅之乐是世间第一乐；心一境性则是说定心如明镜，一心安住在三禅的定境中。

进入色界四禅



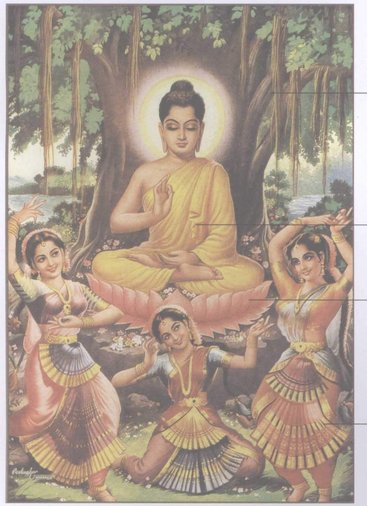
色界第四禅

色界第四禅是色界禅的最高成就，被称为世间真实禅定。四禅一共有舍、念清净、不苦不乐、一境性等四种体验。舍是四禅的主要特征，故四禅亦名“舍俱禅”；念清净是指心离诸念，而明照无垢；不苦不乐是指色界四禅已经超越了苦与乐这两种不寂静的境界；一境性是指四禅中唯有意识在产生作用，沉浸在四禅的定境中不动不乱。

进入无色界四禅

五、悟道

放弃苦修养好身体后，太子离开苦行林，来到菩提伽耶，在一棵菩提树下进入以正念为前导的正定，经过七七四十九日，终于证得正等正觉，从此，作为凡人的太子消失了，作为佛陀的释迦牟尼诞生了。



菩提树

此树原名比波罗树，因为释迦牟尼在树下悟道，所以后来被称为菩提树。

为了阻扰太子悟道，魔王派三个魔女来诱惑他。太子以无上定力制服了诱惑，并使三个魔女产生羞耻之心，匆匆退去。

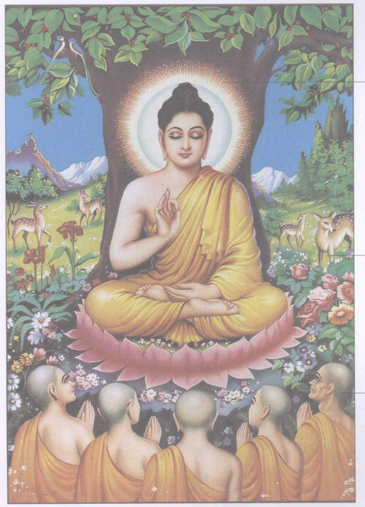
金刚座

佛经记载，佛陀是在金刚座上进入正定，参悟七七四十九日，才证得正等正觉。

魔王的三个女儿，名为悦彼、喜心、多媚。她们受魔王命令来败坏佛陀修行，却被佛陀以无上定力和智慧制服。

六、初转法轮

在菩提树下悟道后，释迦牟尼来到鹿野苑，度化了原来曾跟在他身边苦修的五位侍从，第一次在世间传播佛法。此事被称为“鹿野苑初转法轮”，标志着佛教的正式创立。



第一次说法时的释迦牟尼。他左手结正定手印，右手结说法手印，正向五位侍从宣说佛法。佛陀的出现，代表着佛教中“佛宝”的具足。

画面背景中的鹿群，暗示此地为鹿野苑。

五位侍从正在听佛陀宣说佛法，他们的皈依是佛教史上的大事，意味着“僧宝”的具足，也标志着佛教的成立。

七、传法

在初转法轮后，佛陀开始了长达四十多年的传法活动，他所创立的包括正定在内的八正道，成为引领众生脱离轮回、获得解脱的单一道路。



正在度化亲人的佛陀

佛陀出家前的妻子耶输陀罗。

佛陀的儿子罗睺罗，后来随父出家，成为佛教史上第一个小沙弥。

九、涅槃

在四十多年辛勤传法之后，佛陀来到拘尸那罗城附近的帕瓦村，在村旁的树林里，佛陀示现涅槃，结束了自己在人间伟大而灿烂的一生，而他所留下的正定等佛法，却永远光耀人间。

娑罗树

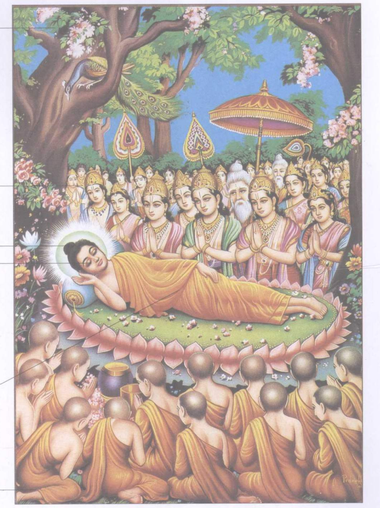
从各方赶来的俗家信众。

佛陀涅槃时头向北，预示佛法很快就可以弘传于北方。

面向西，预示着在遥远的未来，佛法还可以盛行于西方。

佛陀右侧而卧，呈吉祥睡姿而入灭。他的身体比一般人大很多，显得庄严而光辉。

诸弟子





无色界第一禅：空无边处禅

无色界是超越了色（物质）的世界，无色界禅则是脱离了色的禅定。空无边处禅就是以无边无际的空作为定心的禅定。要修得空无边处禅，可将禅相扩大到十方后，借助专注遍处色占据的空间而将遍处色除去，就像把拼好的拼图一块块拆开，露出虚空一样。

进入无色界第二禅



无色界第二禅：识无边处禅

如果修行者能达到识无边处定时，定心会变得更加细微而广大，能体察所有事，仿佛自心就是宇宙，宇宙就是自心。可以用直接体验的方式了悟世间所有事，死后可投生识无边处天，此处天人的生存形式就是无边无际的心识，正如宇宙般无穷无尽。

进入无色界第三禅



无色界第三禅：无所有处禅

无所有处天与无所有处定的境界十分玄妙。无所有处天的天人以心识方式存在，大可以充塞宇宙，小可以进入原子，无所有处定的境界则像真空一样，看似一无所有，实际上还有各种微细的想存在。整个空无边处的境界，可以看做是整个宇宙，也可以看做是一个原子的内部结构（微观宇宙）。

进入无色界第四禅



无色界第四禅：非想非非想处禅

对非想非非想处天的天人来说，其生命只存在和专注于一个意识点上，这个意识点就是无明的源头。有人认为，这个意识点相当于宇宙的奇点，其中蕴含着可以拓展出整个宇宙的能量。

灭受想定

涅槃

修心坊04

佛法中的心理疗法

图解正定

有定力的人不会失败

蓝梅／著



陕西师范大学出版社

编者序

修行正定，与快乐、成功同行

2500多年前，印度的乔达摩·悉达多太子突然发现，世上原来存在着生、老、病、死四大根本痛苦，敏感而仁慈的太子想要获得从中解脱的方法，便离开皇宫，出家修行。他先后跟从印度几位高人修行禅定，并进行了长达六年的苦修，却仍不得解脱。最后，他以正念为前导，在菩提树下进入禅定，以无上定力降伏了内心的欲念与烦恼，最终证得涅槃——从此，世上有了自觉觉他的佛陀，也有了一种培养定力的殊胜方法——正定。

正定是佛教中特有的一种禅定法门，作为佛教八正道，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定中的最高层次，正定具有如下三个特点：正定总是善的，它以正念为前导，并且可以进入非常深而有力的一心层次。正定包括九次第定，又称为四禅八定与灭受想定。所谓四禅八定，即色界四禅与无色界四禅。色界四禅是超越了欲界的禅定，在色界禅中，人已经摆脱了粗重的欲望和烦恼，养成了较为坚固的定力；而无色界四禅则是超越色界的禅定，在无色界禅中，人连细微的烦恼也逐渐摆脱了，定力已经坚不可摧；灭受想定是超越了无色界的禅定，在灭受想定中，人几乎摆脱了所有的烦恼，已经生出极大的智慧，但还未证得正等正觉。在灭受想定的基础上进一步修行，即可证得涅槃。

可见，修行正定的过程实际上就是断尽烦恼、培养定力、生起智慧的过程，也是一个不断打开胸襟、让自我与世界和宇宙充分交流的过程。试想当心是安定、平静与专注时，阻碍快乐的烦恼障碍都将无从生起。因此，在正定中看世界，会发现世界的真相与自己并不隔着一层纸，而是可以用心直接体验的；在正定中做事业，会发现事业与生活并不是对立的，而是自己可以

主宰的。正定可以使我们养成坚不可摧的定力，从而做到不依物流，不随境转，胸怀磊落，大度坦荡，不因一时的得失而失态；同时，定力也可以使我们保持清明的内心，从而从容地享受生活，而不是被生活左右。从烦恼中解脱，在定力中成功，这就是正定修行将会给我们带来的现实利益。

《图解正定》以巴利文经典《大念处经》和《清净道论》为底本，巴利文是佛陀时代摩揭陀国一带的大众语言，据说佛陀当年就是用这种语言说法的，弟子们也用这种语言记诵他的经教，因此巴利文经典往往被认为是佛陀最纯正的法教。本书从中整理出一整套正定的修法，不仅包括系统的四禅八定修行法，还包括正定的前行修法（前期准备及六根训练法、九住心等）、辅助修法（通明禅、安般念、四梵住、四护卫禅等）以及修行中常见问题的对治法等内容。此外，本书还特别将正定与现代人经常会遇到的一些心理问题和精神疾病相联系，为您具体介绍如何用正定疗法来治疗精神疾病，希望能为现代人打开快乐与成功之门。

形式上，《图解正定》采用图文结合的图解方法，用100多幅寓意深刻、禅味浓厚的生动图解，为您阐释复杂抽象的佛教教理，并且可为您的阅读增添一份审美的愉悦。

让我们与本书一起，循着释迦牟尼佛开悟的古老道路，体验正定，超越烦恼，与快乐、成功同行！

编者谨识

2009 年 3 月

目录

正定：释迦牟尼开悟的转折点 …… 1-8
编者序：修行正定，与快乐、成功同行 …… 10
本书阅读导航 …… 16

第一章 正定：通往解脱的不二法门

1. 一个经常听到的名词：禅定 …… 20
2. 我们为何如此辛苦：人人需要体验禅定 …… 22
3. 禅那、静虑、三昧、三摩地：禅定的真实内涵 …… 24
4. 与禅定有何联系：本书要讲的正定 …… 26
5. 四圣谛的实施之道：四圣谛与正定 …… 28
6. 八正道的最高一层：八正道与正定 …… 30
7. 佛教学说三大板块之一：戒、定、慧三学中的定 …… 32
8. 与定慧相通的概念：佛教中的止观 …… 34
9. 与正定有关的三界：欲界、色界、无色界 …… 36

第二章 正定的利益：修炼世间的智慧与出世间的解脱

1. 正定悟道的典范：释迦牟尼佛 …… 40
2. 明心见性、悟道证果的基础：定 …… 42
3. 正定的境界：沉到河底的一颗卵石 …… 44
4. 正定时的心：觉知的“佛陀” …… 46
5. 正定的目的：看清实相 …… 48
6. 发现奇迹：在正定中观察世界 …… 50
7. 一切即一：在正定中觉知无穷世界 …… 52
8. 断尽烦恼：在正定中洒脱前行 …… 54
9. 定力养成：用正定成就事业 …… 58

第三章 修定的基础：前行

1. 修定的资粮：修定前的准备工作 …… 62
2. 修定的姿势：七支禅坐 …… 66

3. 正定的状态：让心安住于当下 …… 70
4. 调伏心识的基本功：九住心 …… 72
5. 六根训练法之：眼色法 …… 76
6. 六根训练法之：耳声法 …… 78
7. 六根训练法之：鼻息法 …… 80
8. 六根训练法之：身触法 …… 82
9. 六根训练法之：意识法 …… 84
10. 小乘禅法的基本功：六妙门 …… 86
11. 最殊胜的数息观法：十六特胜观 …… 90
12. 通观息、色、心的方法：通明禅 …… 96
13. 以正念入定：四念处 …… 98
14. 清净的戒行：四正勤 …… 102
15. 以定力摄心：四神足 …… 104
16. 增强心灵上的能力：五根与五力 …… 106
17. 导向觉悟的心灵元素：七觉支 …… 108
18. 获得正定的必经道路：八正道 …… 110
19. 从此岸到彼岸：六度 …… 112

第四章 正定概说：四禅八定与四梵住

1. 何谓正定：佛陀在《大念处经》中的开示 …… 120
2. 超越欲界的禅定：四色界禅 …… 124
3. 色界禅的前行：粗心住、细心住、欲界定、未到地定 …… 130
4. 十功德与十六触：色界初禅 …… 132
5. 喜俱禅：色界第二禅 …… 136
6. 乐俱禅：色界第三禅 …… 140
7. 舍俱禅：色界第四禅 …… 144
8. 超越色界的禅定：四无色界禅 …… 146
9. 无色界第一禅：空无边处禅 …… 148
10. 无色界第二禅：识无边处禅 …… 150
11. 无色界第三禅：无所有处禅 …… 152
12. 无色界第四禅：非想非非想处禅 …… 154

13. 超越四无色界禅的禅定：灭受想定 …… 156
14. 提升禅定境界的道德禅观：四梵住心 …… 160

第五章 超越欲界：四色界禅的修法

1. 四念处：通往正定的渡桥 …… 166
2. 破除对“净”的执著：身念处 …… 168
3. 破除对“乐”的执著：受念处 …… 174
4. 破除对“常”的执著：心念处 …… 176
5. 破除对“我”的执著：法念处 …… 180
6. 专注于入出息的修行：安般念 …… 186
7. 安般念的三种定：遍作定、近行定、安止定 …… 192
8. 三种禅相：遍作相、取相与似相 …… 194
9. 五种控制心的力量：五根 …… 198
10. 色界初禅的体验：五禅支与五自在 …… 202
11. 色界第二禅的体验：内净、喜、乐、一境性 …… 204
12. 色界第三禅的体验：乐与一境性 …… 206
13. 色界第四禅的体验：舍与一境性 …… 208
14. 逐一辨识身体的每部分：三十二身分 …… 210
15. 一种不净观：白骨观 …… 214
16. 十种遍禅之一：白遍 …… 218
17. 其余几种遍禅：地、水、火、风、空遍与光明遍 …… 224

第六章 超越色界：四无色界禅与四梵住的修法

1. 专注于无边虚空相：空无边处禅 …… 230
2. 专注于无边识相：识无边处禅 …… 234
3. 专注于无边识相的不存在：无所有处禅 …… 236
4. 专注于无所有处心的宁静：非想非非想处禅 …… 238
5. 培育慈心观的第一步：以自己为对象培育慈心 …… 240

6. 培育慈心观的第二步：对所爱的人散播慈心 …… 244
7. 培育慈心观的第三步：对所恨的人散播慈心 …… 248
8. 培育慈心观的第四步：二十二类遍满慈爱 …… 252
9. 培育悲心观：愿他人解脱痛苦 …… 256
10. 培育喜心观：随喜他人的快乐 …… 258
11. 培育舍心观：建立对他人的平等舍心 …… 260
12. 护卫修行者的四种方法：四护卫禅 …… 262
13. 四护卫禅之二：佛随念 …… 268
14. 四护卫禅之三：不净观 …… 274
15. 四护卫禅之四：死随念 …… 276

第七章 修定过程中的常见问题

1. 脚感麻痛的对治：选择最适宜的姿势 …… 284
2. 头感重压、呼吸困难的对治：按摩身体，用心观想 …… 286
3. 散乱的对治：专注呼吸，心系一念 …… 288
4. 昏沉、沉没的对治：迅速觉知，观想光明 …… 290
5. 掉举的对治：提起正念，放缓定心 …… 292
6. 出现幻象的对治：具足正见 …… 294
7. 烦燥不安的对治：拜佛、深呼吸、数息 …… 296

第八章 正定在日常生活中的应用：精神的自我调控法

1. 心在静坐中沉淀：正定疗法与焦虑症 …… 300
2. 在呼吸中放松：正定疗法与神经衰弱 …… 304
3. 每天入定10分钟：正定疗法与办公室综合症 …… 306
4. 系缘光明，放松身心：正定疗法与考前综合症 …… 308
5. 在静坐中放松：正定疗法与神经性头痛 …… 310
6. 在正定中看世界：正定疗法与抑郁症 …… 312
7. 慈心遍满，轻松入眠：正定疗法和睡眠障碍 …… 314
8. 控制情绪，增强定力：正定疗法与歇斯底里症 …… 316

本书阅读导航

本节主标题

本节所要探讨的主题

章序号

本书每章统一用章号标示，提挈全文。

正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。



图解正定 第七章

出现幻象的对治

具足正见

有一句很有名的话，叫“遇佛杀佛，遇魔杀魔”。那么，这句话究竟是不谙佛理的狂妄之言，还是修行正定时的指导性箴言呢？

正定中的佛与魔

“走火入魔”是修行者最害怕的事，也是修定过程中屡见不鲜的事。这种说法，来自于佛教中的“魔事”，为修定的大障碍。**经论中所讲魔事的表现，主要是在修定时所见的种种境界：**或看见佛菩萨现身说法，令人欢喜难禁，自以为证果，从而增长我慢，堕于邪见，乃至精神失常，严重者导致死亡；或看见可怕的魔鬼妖怪而被惊吓致病；或看见可爱的男女而起贪著，乃至陷于相思病、精神病……这些幻象，通常都被称为“魔”。不过，看见佛、菩萨，或经历美妙的感受等幻象，也被称为“佛境”，而可怕的幻象则被称为魔境。

产生幻象的原因

经论中一般认为，这些现象是天魔鬼神的干扰、附体，而修行者之所以会被迷惑，**是因为自己缺乏正见，贪著境界，或贪便宜，心有对名利财色的贪爱。**佛学所举外魔扰害的表现，还有令人喜怒无常、多睡多病、得神通、发解悟、得少分禅定、执邪见、自然辟谷等，其结果终归是使人贪著名利财色，背离佛法正道。

遇佛杀佛，遇魔杀魔

不论是佛境还是魔境，对具足正见，保持正念者来说并不可怕，只要对其有如实的了解和理解，以佛法万法唯心、心识本空的般若正见冷眼观察，不怕、不执、不求、不拒，观其如梦如幻，魔佛一如，只是心识的幻现，皆空无自性，则一切魔事魔境，皆不足为碍，而且会转化为菩提资粮，增进道力。佛陀于降魔后成佛，便说明必须以智慧降伏内外诸魔，方能成就大觉。

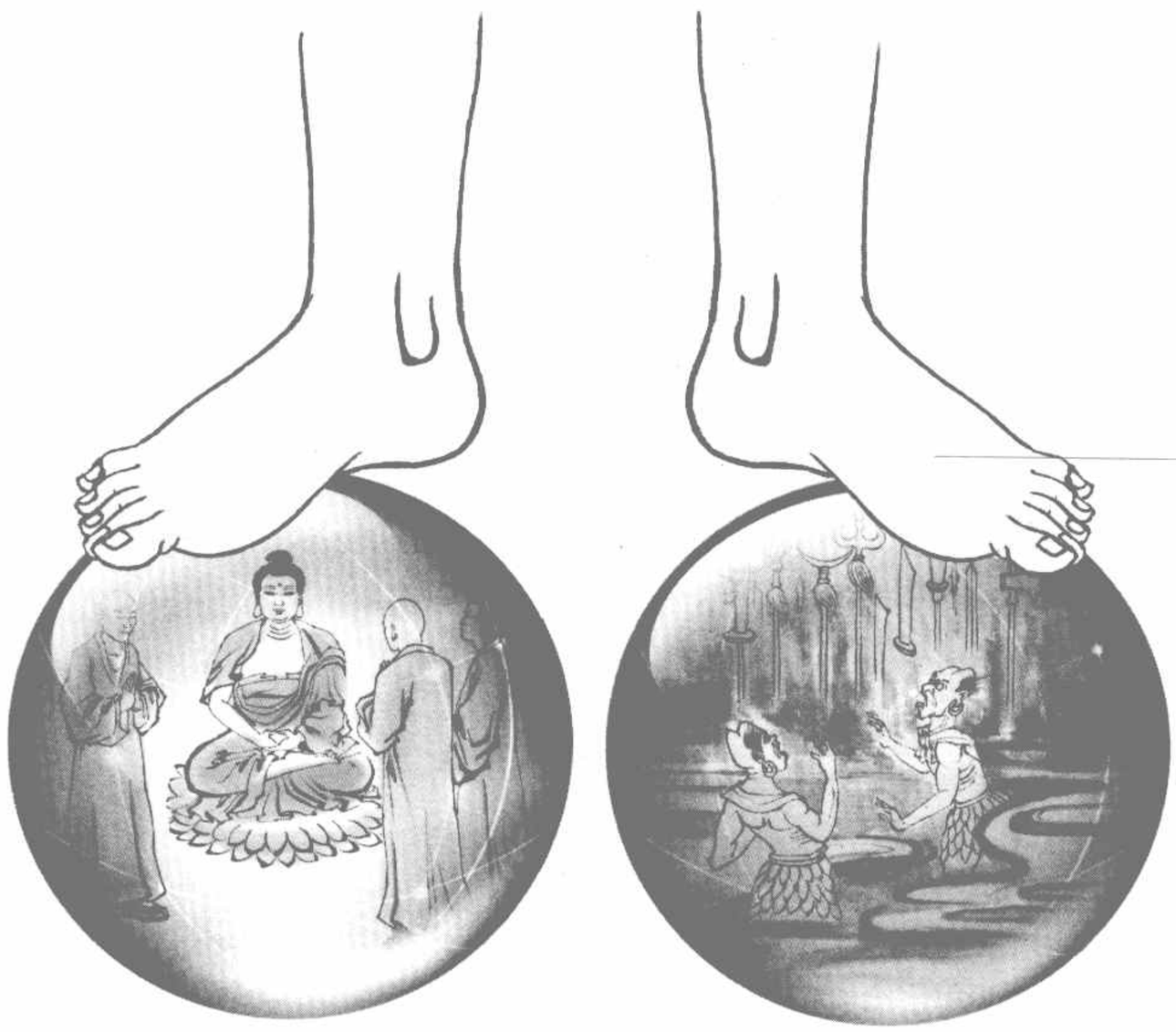
佛陀在《金刚经》中说“凡所有相皆是虚妄”；又说“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”。禅宗说“佛来佛斩，魔来魔斩”。斩，就是不理睬，不相信；也就是说，在修定过程中，不管见到佛陀还是见到魔王，都不要信以为真，佛境不贪恋，魔境不畏惧，心不落两边，才能离相，达到无相的境界，心就能得自在。

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

幻象的对治：遇佛杀佛，遇魔杀魔

修定中，最重要的是无所贪著，对定中生起的各种境界既无惧也无喜。这样，才能不受任何幻象的影响，直得禅法。



佛境	魔境
即使看到佛、菩萨在说法，美好的净土世界现前，也不生起贪著，而继续修行。	即使看见地狱、恶鬼等恐怖景象，也不生起畏惧，而继续修行。

佛境、魔境都无所染著，这就是遇佛杀佛、遇魔杀魔。将定中的现象和境界都视为必经之路，不回避，不停留，才能早成大道。

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。



第一章

正定

通往解脱的不二法门

禅定，是我们经常会听到的一个名词，那么，禅定的真实内涵是什么？本书要说的正定和禅定有什么联系，又有什么区别？正定的内涵是什么？正定在佛法中的地位如何？为什么说正定是通往解脱的不二法门？在本章中，我们将对这些问题进行详细解答。

本章图版目录

佛教禅定是获得解脱的正确途径 / 21
禅定，从烦恼中解脱的殊胜法门 / 23
名有千种，法是一身 / 25
正定与禅定的关系 / 27
四圣谛是佛教的中心思想 / 29
正定是八正道的最高层次 / 31
戒、定、慧三学相互联系、促进 / 33
止与观必须平等兼修 / 35
与正定有关的三界 / 37



一个经常听到的名词
禅定

佛教文化不仅浸润了世俗生活，而且与中国传统文化水乳交融，不可分割。稍微接触一下佛教文化或传统文化，就会发现“禅定”这个词一再出现。那么，什么是禅定？

什么是禅定

禅定，是先民们发明的一种自我锻炼心智的方法，后来被多种宗教用作修炼之道。印度的婆罗门教、印度教、耆那教、瑜伽、佛教，中国的道教，都使用过、使用着这种心法。其中，佛教的禅定之学最为博大精深，以至于现在一说到禅定，大家就默认为是指佛教禅定。

禅定，属于佛法“三学”中的定学。所谓三学，包括戒、定、慧，又名“三无漏学”。其中，戒学是持戒，以止恶扬善，持戒才能生定；定学则是以禅定来进入静缘息心的境界，修定才能发慧；慧学则是以智慧破惑证真，了脱众生的生死。定学是三学中的第二阶段，是了脱生死的必经过程，其重要程度不言而喻。

佛教禅定第一人

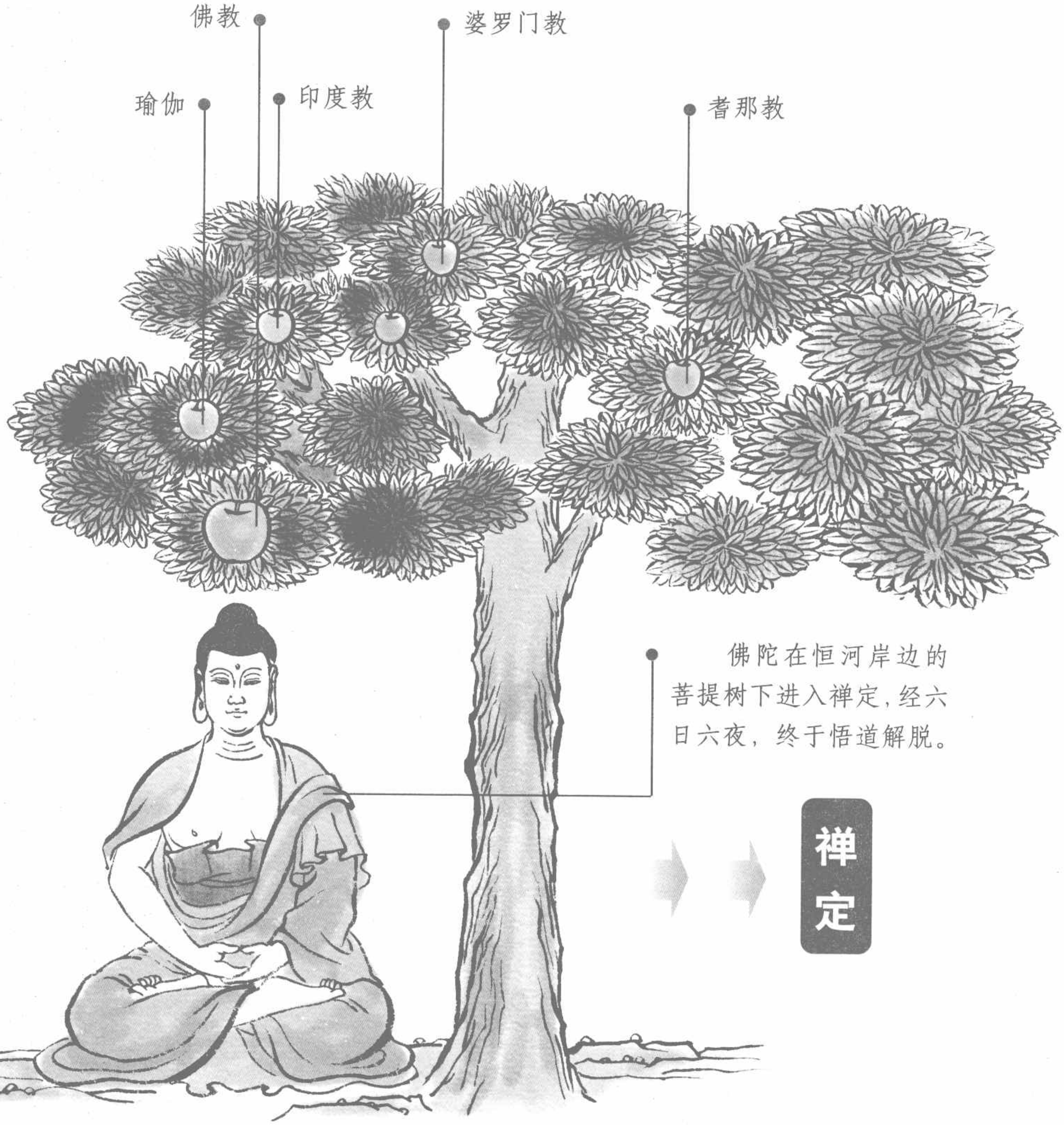
佛教禅定的第一人，当然是释迦牟尼佛。他悟道之前，曾经跟随外道高人修持过几年，发现不能得到根本解脱，便放弃了。又独自苦修，每日只吃一麻一米，这样坚持了六年，仍不能得大智慧，便休养好身体，在恒河岸边的菩提树下静坐，进入禅定。于是，在六天六夜中，得到四禅八定、六神通、意生身，终于悟道。所以，他在指导弟子们修行时，多次说到禅定。他在《圆觉经》中说：“一切诸菩萨，无碍清净慧，皆依禅定生。”可见禅定的重要性。

禅定的作用

所有要获得大解脱大智慧的佛教徒，全都要修行禅定。如佛的儿子罗睺罗（他跟从父亲出家，是佛教第一个小沙弥）实修悟道的方法便是禅定。《增壹阿含经》安般品第十七中就讲述了释迦牟尼指导罗睺罗实修禅定的过程。罗睺罗遵照释迦佛的教诲在安陀园的一棵树下修定，获得了宿命通、天眼通、天耳通、他心通、神境通、漏尽通等六神通，证得罗汉果位。释迦牟尼对他的评价很高，因为他的修行过程和诸佛的修行过程一样，完全遵守了正道并获得了成功。

佛教禅定是获得解脱的正确途径

禅定是一种自我锻炼心智的方法，被多个宗教用来做修炼之道，其中佛教禅定最为博大精深，也是获得解脱的正确途径。



释迦牟尼在菩提树下进入正定，经过不同的修定层次，最终达到大彻大悟。此后，佛教禅定发展成为最有可能走向解脱的禅定。



我们为何如此辛苦

人人需要体验禅定

禅定不仅是佛教徒修行时的必做功课，也是追求智慧者的适用利器，更是为浮躁、多变、急进的现代人开出的一副解毒药——帮我们从纷扰世事中获得内心的解脱与灵魂的平静。

生命无时不苦

这样的感觉，你是不是也曾有过：

生活缺乏创意，心灵失去自由。机械地上班、下班，从一个小屋子（住处）走向另一个小屋子（办公室），日子毫无变化，活泼而有创意的人际关系消失，人与人之间不仅冷漠，甚至会有冲突。

为了养家糊口，为了出人头地，像一只陀螺，在职场上高速旋转，与所有人竞争，每天回家时都拖着一具从身到心都疲累不堪的皮囊。不断追逐金钱、名声、地位，想要得到世人赠予的鲜花与掌声，奔跑在一条永无止境的路上。

自己喜爱的人、喜欢的事总是刚出现就离开，匆匆如昙花一现，而自己憎恶的人、讨厌的事却挥之不去，如影随形。

就算只是感冒、发烧这样的小病，都会让你头痛、鼻塞、眩晕，更别提那些大病、重病带来的身心煎熬。

想到死亡就会觉得非常恐惧，却又看不出生命的意义何在。在越来越“宽容”、“自由”的社会中，跟随欲望的指引放纵，同时感到深刻的空虚……

苦的类别

这种种苦恼，被佛教总结为“苦谛”。其中又分三苦、八苦。三苦：正受苦时，从苦生苦，名“苦苦”；从其顺缘，安乐离坏时而生苦恼，名“坏苦”；生老病死刹那变异而生苦恼，即名“行苦”。**八苦即：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得和五阴炽盛苦**。人生所有苦恼，全都属于“苦谛”。而佛教修行的目的，就是从诸多苦恼中解脱出来，证悟涅槃，这就离不开禅定。

禅定解脱苦恼

通过修行禅定，可以培养定力，平息焦虑，启发智慧，从而祛病强身、怡情养性、延年益寿，防范和治疗许多“身病”，更可以克服外界六尘（色、声、香、味、触、法）的诱惑和内心七情六欲的困扰，达到精神专注、性情祥和的效果，并因禅定而产生智慧，解除我们内心存在的种种烦恼与颠倒妄想，祛除自己的“心病”。

禅定，从烦恼中解脱的殊胜法门

通过修行禅定培养定力，可以平息焦虑，启发智慧，从而可以看淡人生的诸多苦恼，获得解脱。





禅那、静虑、三昧、三摩地……

禅定的真实内涵

“禅定”，有很多不同的译名，其意义因译名不同、侧重不一而略有差别。在此，我们将详细解说其内涵。

禅定的其他名字

禅定，结合了梵语“禅那”（Dhyana）的音和汉语“静定”的义，是一个梵汉复合词。禅那，简称“禅”，或者音译为“驮南”、“持阿那”。过去意译为“思惟修”，现在则意译为“静虑”，或者“定”、“弃恶”、“功德丛林”。

思惟修是什么意思呢？就是说对现在所处的境界进行思惟而获得解脱。因为禅那本为色界的心地定法，而欲界的人发心修行而得到，所以说是修得；生于色界的人，生来就得到，是生得；通过思惟的方式修到，则叫思惟修。

静虑是什么意思呢？静虑就是内心和身体都寂静而能审虑，也就是在静定中观察、思虑，所以叫静虑。静就是定，虑就是慧，定慧均等就是禅那。禅那虽然也可以叫做定，但定中一定要有观、有慧，这才是真正的禅那，所以禅那也叫做“禅观”。

禅定的基本内涵

定的梵名还有很多，如“三昧”或“三昧地”（《西游记》中红孩儿火烧孙悟空时所用的“三昧真火”，便是从禅定中生发的真火，所以用雨水这样的“凡水”无法浇灭），以及“三摩提”、“三摩地”等。这些名词的意义，基本都是等持、等念。定慧平等，所以称之为“等”；心安住一境，所以称之为“持”；平等保持住缘一境，所以叫“等持”。佛陀、菩萨入有情界平等摄受而护念平等，所以叫“等念”。这就是“三昧”及“三摩地”的意义。

心定于一处而不动，就是“定”；用心思虑事物，就是“禅”。所有息心宁虑的行为都可以叫做定，而禅只是定的一部分。“禅”是外不著相（不执著一切境界相是禅）；“定”是内不动心。

虽然名称不一，其核心却是统一的。正如《六祖坛经讲话·坐禅品》所说：“对外，面对五欲六尘、世间生死诸相能不动心，就是禅；对内，心里面了无贪爱染著，就是定。参究禅定，那就如暗室放光了！”

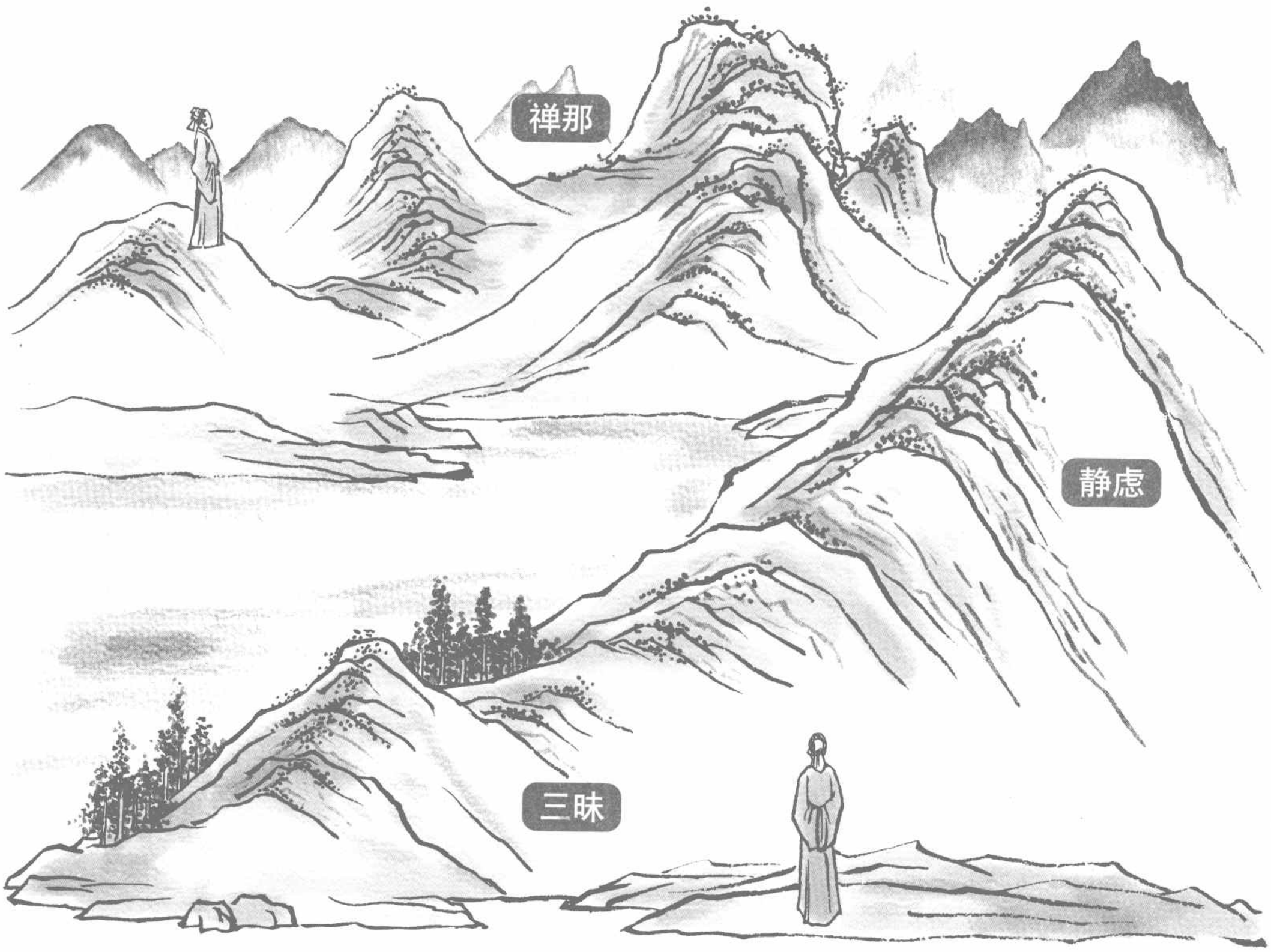
名有千种，法是一身

禅定的译名有很多种，其内涵也因名字不同而略有差异，但其核心精神却是不变的。禅就是对世间诸相能认清、不动心；定，就是心定于一处而不动。

梵语 Dhyana → 禅（禅那）：对世间诸相能认清、不动心

Samabhi → 定（三摩地）：心定于一处而不动

禅定



禅定，也称做三昧、静虑、禅那。但名字不过是“横看成岭侧成峰”的产物，其实指的还是同一座山，同一个核心。



本书要讲的正定

在前文，我们阐明了什么是禅定，以及禅定的内涵、作用，那么，本书要讲到的正定，和禅定有什么关系呢？

本书要讲的正定，具有比禅定更丰富的内涵。简单来说，正定有三个特色：

正定总是善的

要明白正定都是善的，就需要了解，并非所有的定都是善的。比如，当我们专注于工作时，可能只是因为害怕被解雇；当我们做一顿可口的午餐时，有可能心里却对将要吃到它的家人充满怨恨；而在坐禅时，如果心有杂念、陷入昏沉，这样得到的定也不是善定。

要做到善定，就要在修定期间舍弃对外境、观念、人物和习惯的一切执念，不去想家人、朋友、工作、投资或责任等所有事。对已经做过的事，无论对错都不要再放在心上。把心集中在选定的修行对象上，把心保持在当下。并且要除去烦恼，一直将心保持在修行对象上。

经过这五个步骤的练习建立起的善定，会越来越容易得到。不论每次善定持续的时间是长是短，对修行者来说都是有益的，因为每次它的生起都表示我们已经斩断了过去的习气，改善了内心。

正定是以正念为前导的禅定

正定与其他禅定最大的不同就在于正定是以正念为前导的。正念为佛教八正道中的第七个层次，即保持清醒，时刻关注自己的行为、感受、思想、心念，以便制止一切诱惑与嫌恶，也就是“把心安住在当下”。只有在持有正念的前提下，才能进而修行第八个层次——正定。

正定可以进入非常深而有力的一心（心一境性）层次

正定是逐层深入的，可以进入到最深而有力的层次，佛陀正是借着正定觉悟的。根据修定的境界不同，可分为色界四禅：初禅、二禅、三禅、四禅；无色界四种空定：空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定。色界四禅加无色界四种空定，又称为四禅八定。

四禅八定的每一个层次都比上个层次更高、更深微、更接近真理。佛陀即是在修到非想非非想处定后，又在菩提树下入定而获得无上智慧的。

由此我们可以得知，正定就是善的、以正念为前导的、可以进入非常深而有力的一心层次的禅定。

正定与禅定的关系

禅定是很多教派都有的修行方法，正定则是独属于佛教的善的、以正念为前导的、能进入非常深而有力的一心层次的禅定。以下用潜艇的比喻说明。

禅定包含正定

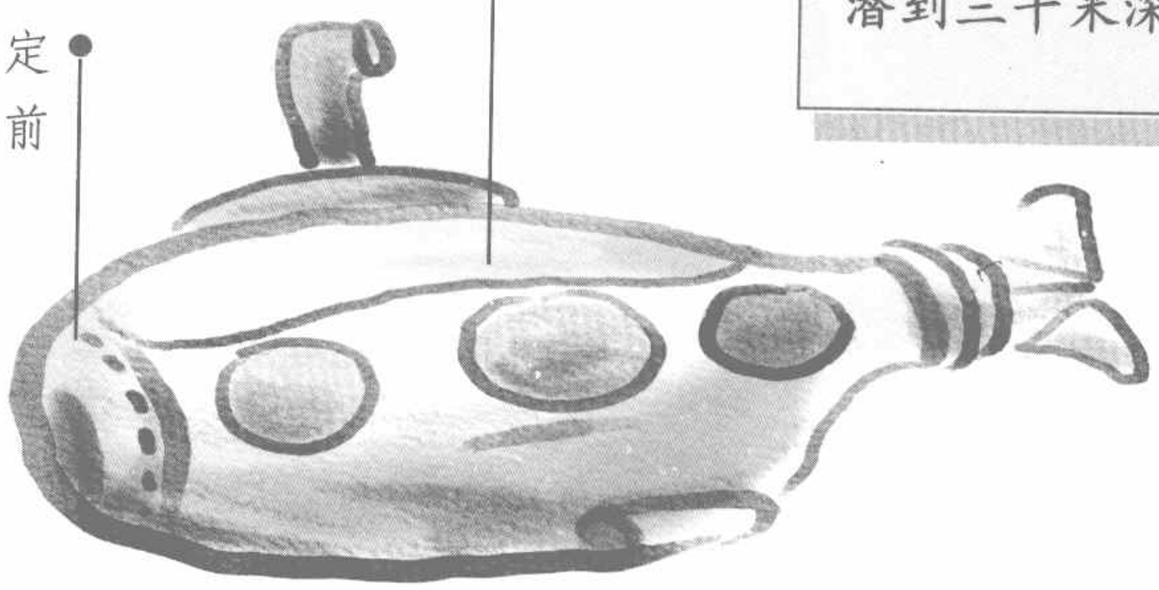
禅定 正定

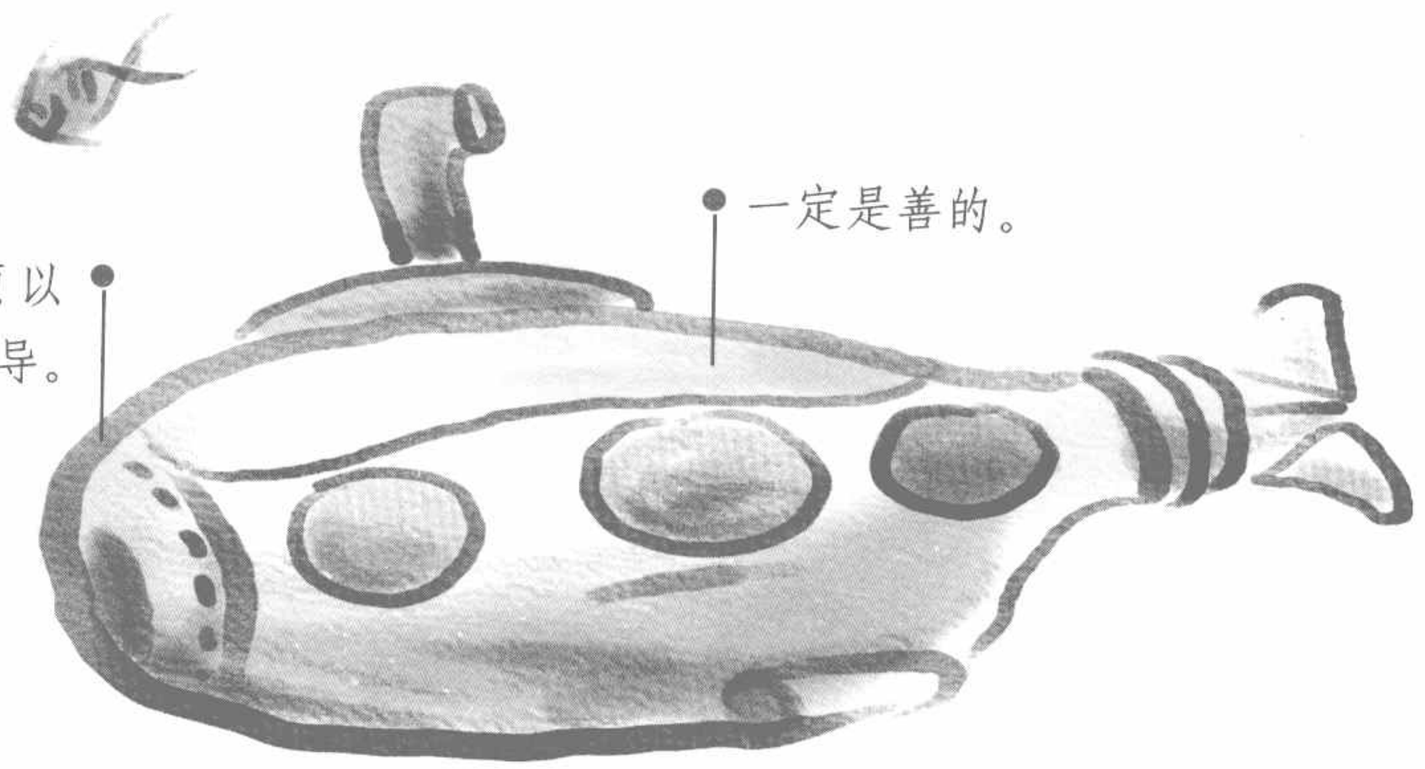
普通的禅定因为缺少正定必备的三个条件，而不能获得智慧解脱，就像这艘潜艇，只能下潜到三千米深。

三千米

不一定总是善的。

不一定有正念做前导。





一定是善的。

必须以正念做前导。

最深的海底

具备了三大特点的正定，就像这艘潜艇，能沉入到最深的一心层次，最后获得无上智慧。



四圣谛的实施之道

四圣谛与正定

四圣谛是释迦牟尼悟道后第一次说法的内容，也是佛教的中心思想。它和八正道、正定有什么关系呢？

四圣谛何时诞生

释迦牟尼原为北印度迦毗罗卫城净饭王之太子，名为乔达摩·悉达多。为了寻求大解脱，他离宫出家修行，当时跟随他出家的有五位臣子。他曾苦修六年，期间每天只吃一麻一米，五位臣子也陪在身边苦修。后来，他发现苦修不是解决问题的办法，就接受牧羊女的供养，放弃了苦修。这时，五位臣子以为他放弃了修行，便离开了他。

释迦牟尼在菩提树下悟道后过了四十九天，在鹿野苑找到这五位臣子，进行了成佛后第一次说法，也称为“初转法轮”，其主要内容就是“四圣谛”。这是佛教的中心思想，佛教徒的一切活动都是为了帮助人们完全理解四圣谛。

四圣谛的内容

四圣谛即苦、集、灭、道四谛。

苦谛：在前面我们已经谈到过苦谛，苦谛分为三苦、八苦，是佛陀对世间烦恼的总结。生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得……从出生到死亡，人的一生都被痛苦困扰着。

集谛就是积聚、招感的意思。集谛就是指“形成痛苦的原因”。众生不断轮回的原因就是对生命、爱欲的渴求。集分为“烦恼杂染”与“业杂染”两类。“烦恼业染”指的是贪、嗔、痴等十大烦恼，以及此外的无数种烦恼。业，则是在烦恼基础上产生的行为，有善、恶之分。善业得善果，恶业得恶果。烦恼和业就像密不透风的盖子一样，蒙蔽了凡人的聪明智慧；又如激流瀑布一般，让众生在生死之间漂流、轮回。

灭谛就是“苦灭无余”，也就是寂灭、涅槃。涅槃是灭除了烦恼、痛苦、人我、是非、差别、障碍等种种无明以后，到达的超越生死、自由自在、光明幸福的圆满境界。

要实现灭谛，就要实行道谛。道谛就是指从“痛苦的此岸”到达“涅槃的彼岸”所必经的道路，也就是证得涅槃的正道，一般指“八正道”。

那么，八正道又是什么呢？

四圣谛是佛教的中心思想

佛陀在菩提树下入定六个昼夜后悟道，四十九日后向原来跟随自己的五个大臣第一次说法，其主要内容便是四圣谛。

苦谛

将世间万事万物视为空幻，将各种感受都看做程度不同的痛苦，便不会执著于各种欲望、烦恼。

集谛

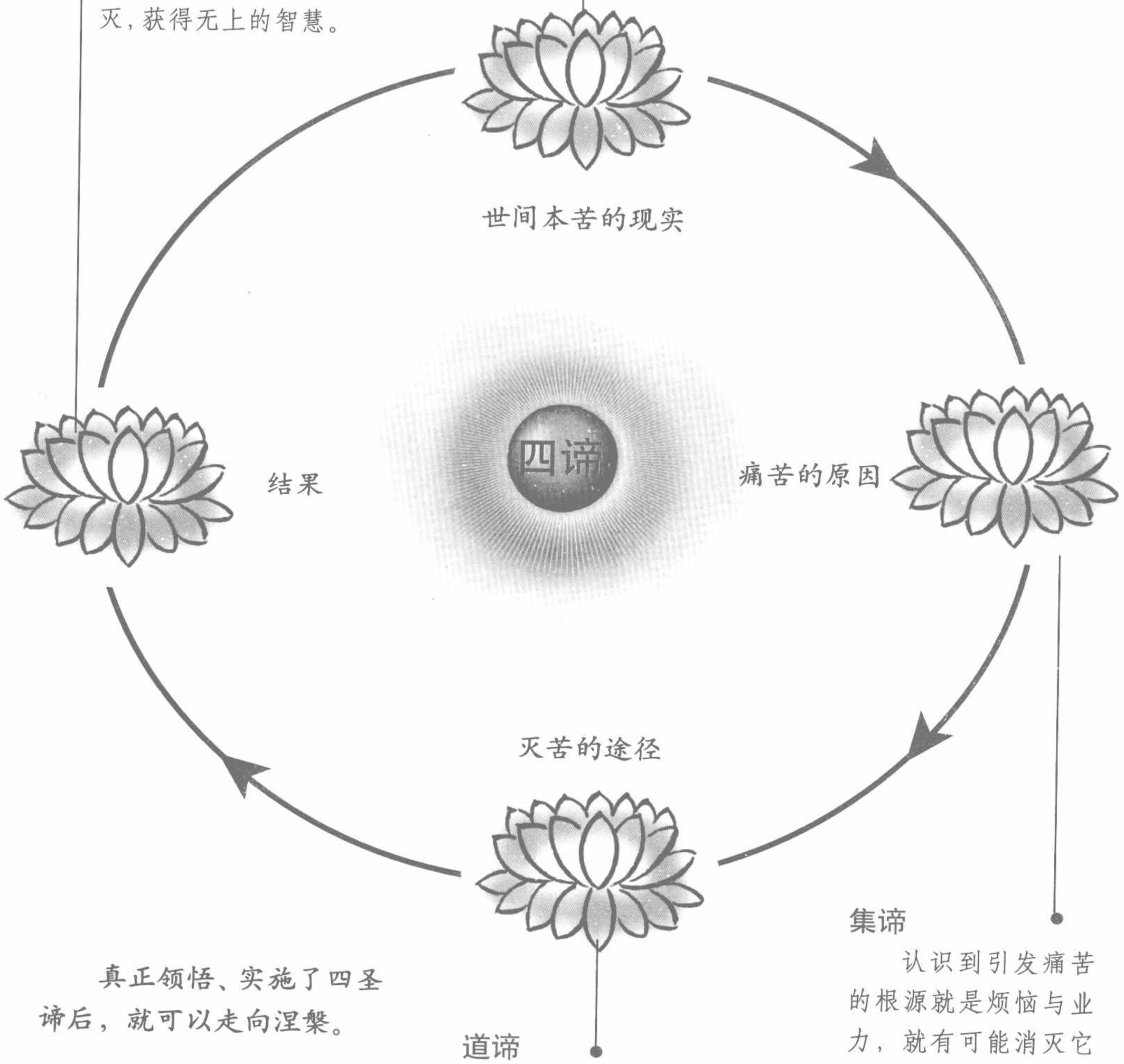
认识到引发痛苦的根源就是烦恼与业力，就有可能消灭它们，从而获得解脱。

灭谛

在消灭了烦恼与业力后，就能达到寂灭，获得无上的智慧。

道谛

八正道是实现灭谛的手段，是其他三圣谛的具体体现。



真正领悟、实施了四圣谛后，就可以走向涅槃。



八正道的最高一层

八正道与正定

八正道就是道谛的真实内涵，它包括了八个方面的内容，而正定是其中最高的一层。

八正道的内容

八正道包括：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。

什么是正见？正见就是抛弃所有怀疑、误解或成见，完全接受四圣谛，正确理解四圣谛。

什么是正思惟？正思惟就是以正见为基础的思惟，通过对佛法的闻思修行，知道解脱和解脱之方法。它是正语和正业的基础。

什么是正语？正语就是戒除妄言（谎话）、两舌（挑拨）、恶口（讥骂）与绮语（废话），而要说真实语、爱语、关怀语与和谐语。

什么是正业？正业就是坚持正当的行为，即戒除杀生、偷盗与邪淫。同时，还要在意念上灭除害心，怨恨、嫉妒、傲慢等烦恼。

什么是正命？正命就是戒除用不正当的言语或行为来取得财物、维持生活。

什么是正精进？正精进有四种，即：努力不使尚未生起的恶行生起；努力去除已生起的恶行；努力促使尚未生起的善行生起；努力提升已生起的善行。

什么是正念？正念即保持清醒，时刻关注自己的行为、感受、思想、心念，以便制止一切诱惑与嫌恶，也就是“把心安住在当下”。

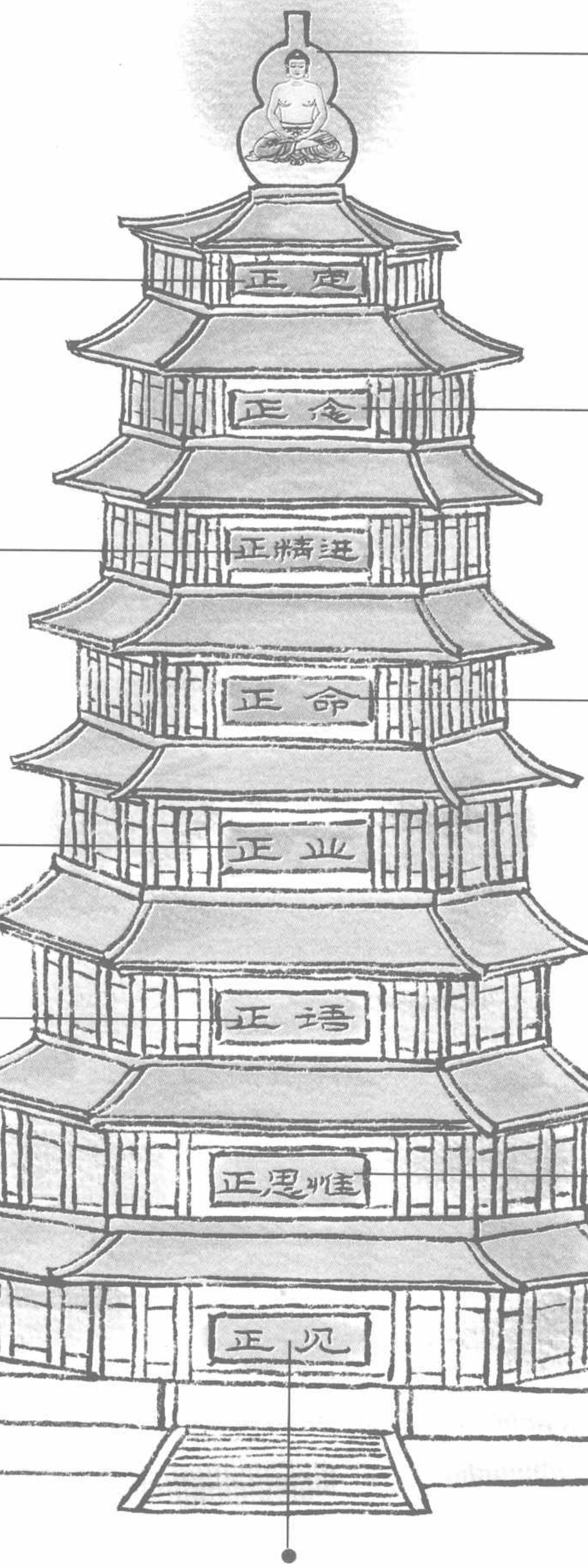
什么是正定？正定就是以真实的智慧进入无漏和清净的禅定境界。正定是八正道的最高层次，修行到这个层次后，因为已经养成了不可动摇的定力，人的信念就不会退转，并会因修定而生出正确的智慧，这样，用智慧获得尘世间的解脱也就指日可待了。

四圣谛、八正道与正定的关系

由上文可以看出，四圣谛是解决世间痛苦、认识自我、赢得清净本性的根本，而道谛又是施行四圣谛的根本办法，道谛也就是八正道，其中正定是八正道的最高层次。也就是说，**采用正确的禅定方式——正定来培养自身的定力与智慧**，是走向解脱之路中必不可少的重要一步。

正定是八正道的最高层次

八正道之间是互相联系、逐步递进的关系。以正见为基础，以正定为顶端，层层递进，步步高升，形成了一个宝塔形的结构。修行者按此次序攀爬到宝塔顶峰，便可得到涅槃。



涅槃

意指不生不灭，身心俱寂的解脱境界，是修行的最终目的。

正定

到达这一阶段的人进入了不可思议的涅槃境界，绝不会再驻足、后退。

正念

到达这一阶段的人，自己就是真谛的化身。

正精进

到达这一阶段的人忠顺于佛法，能达到至善至美之境。

正命

到达这一阶段的人，对佛法已经登堂入室。

正语、正业

正语与正业属于较为实际也较为难修的。一旦修持成功，就可有很强的自制力。

正思惟

持正见而得正思惟，同时又是正语、正业的基础。

正见 八正道的根本、基础。



佛教学说三大板块之一

戒、定、慧三学中的定

佛法中常常讲到三学，也就是戒学、定学、慧学，这也是佛法最基本的实践。所有的佛教徒都要修持三学。

戒、定、慧三学的内容

佛教很重视理论，但更重视实践。戒、定、慧三学就是佛法最基本的实践，无论大乘小乘、显教密教、世间法出世法，都必须要修持三学。“三学为纲，修行第一”，戒、定、慧三学就是修证佛法的三大纲领。那么，戒、定、慧三学的内容是什么呢？

戒，就是持戒，其内容为八正道中的正语、正业、正命。依照行为性质的不同，或过错重轻的不同，戒可分为两类。一类是普通人也需遵守的“性戒”，包括杀、盗、邪淫、两舌、恶口、妄言、绮语、贪、嗔、痴十种。前三种造成身业，中间四种造成口业，后三种造成意业，合称十恶；守戒而不犯是十善。另一类是佛所定的“制戒”，就是对佛教徒所制定的戒条，非常多而细密。

定，则是修养定力，其内容为八正道的正精进、正念和正定。定是止心于一境的心理状态，普通人也会有这种状态。比如专心思考数学问题、专心写作时的定，佛家说这类是“生得之散定”，散是乱的意思；而戒、定、慧的定指“修得之禅定”，必须通过正确的禅定方式才能获得。

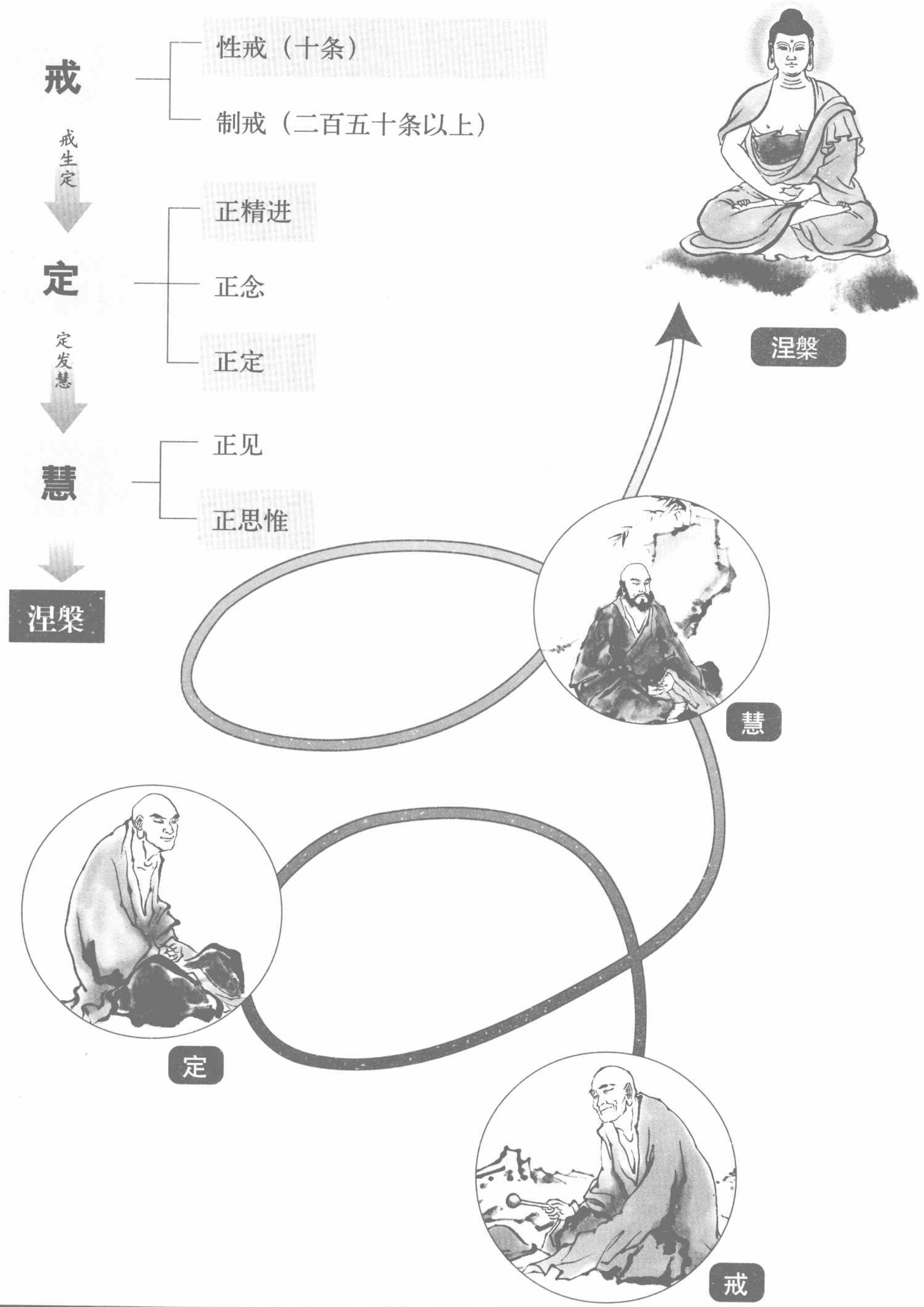
慧，就是智慧，其内容为八正道中的正见、正思惟。智慧其实是一个复合词：智是认识世间事的明察力，慧是证悟出世间法的明察力。两者的性质迥然不同，如前者可以包括求取利禄，后者却绝不包括。

戒、定、慧三学的关系

戒、定、慧三学的关系是相互联系、相互促进的：恪守戒律，就可为得定扫清障碍；修行定学，就能生慧；再以慧见持戒，持戒才能正确无误，修禅才不至于走入魔境，最后依慧而得解脱，故三学中，以慧为根本，以戒为基础，以定为方便。从中可以看出，定是戒与慧的中间阶段，是获得解脱的必经之路。

戒、定、慧三学相互联系、促进

三学中，以慧为根本，以戒为基础，以定为方便，它们共同作用，相互促进，从而达到涅槃。





与定慧相通的概念

佛教中的止观

六朝时，智顗大师栖止天台山，倡立一宗之教观，世称天台大师，其所立之宗被称为天台宗。天台宗是中国佛教最早创立的一个宗派。它对隋唐以后成立的各宗派多有影响。后来更传入日本，至今仍兴盛不衰。天台宗的实修方法，就是止观。

什么是止观?

“止”，梵文音为“奢摩他”，意为“止寂”、“禅定”等，意思是止息妄念，专心一境。海空上师在《开示心要》中这样定义**“止”：指心持续专注一境而寂定不动**。其心寂止之处，心得凝住，依止于定，此定即是凝心住处，故名奢摩他。

“观”，梵文音为“毗婆奢那”，意思是在“止”的基础上发生的智慧，即**正观察力，指用如实的智慧观析真实**。观可分为两个阶段：

一是“慧观”，就是用产生的正智慧像佛陀那样观照世界，如同透过平静的水面透视水底。即用真智去破除轮回的根本（我执）而证入涅槃。

一是“胜观”，是在慧观的基础上产生了轻安而成就“毗婆奢那”。如果我们产生了佛陀一般的正智慧，并会用这种正见来分析宇宙世间的一切真相时，在慧观的基础上就会产生“轻安”，成就“胜观”，也就是“毗婆奢那”。

止与观的关系

智顗大师在《童蒙止观》中把止和观比喻为车之双轮、鸟之双翼，缺一不可。也就是说，止和观必须兼修，止观平均，才能了明真义。只修止不修观，就不能得到断无明的智慧，不能究竟圆满；只修观不修止，遇到烦恼障碍时，就不知该如何对治，已修得的止也会退失。因为我们的心不能寂定，那么观也就不能成就了，所以止与观必须是势均力敌的，也就是说两个必须是同时进行的，缺一不可。

止观与定慧的关系

从意义上就可看出，止观与定慧的概念是相通的。**止是静息动心，远离邪念，止灭烦恼，使心安住于一境。观是发起正智，观想事物的真性，与之冥合为一**。如上所说，止相当于定，观则相当于慧。所以，止观又称定慧。

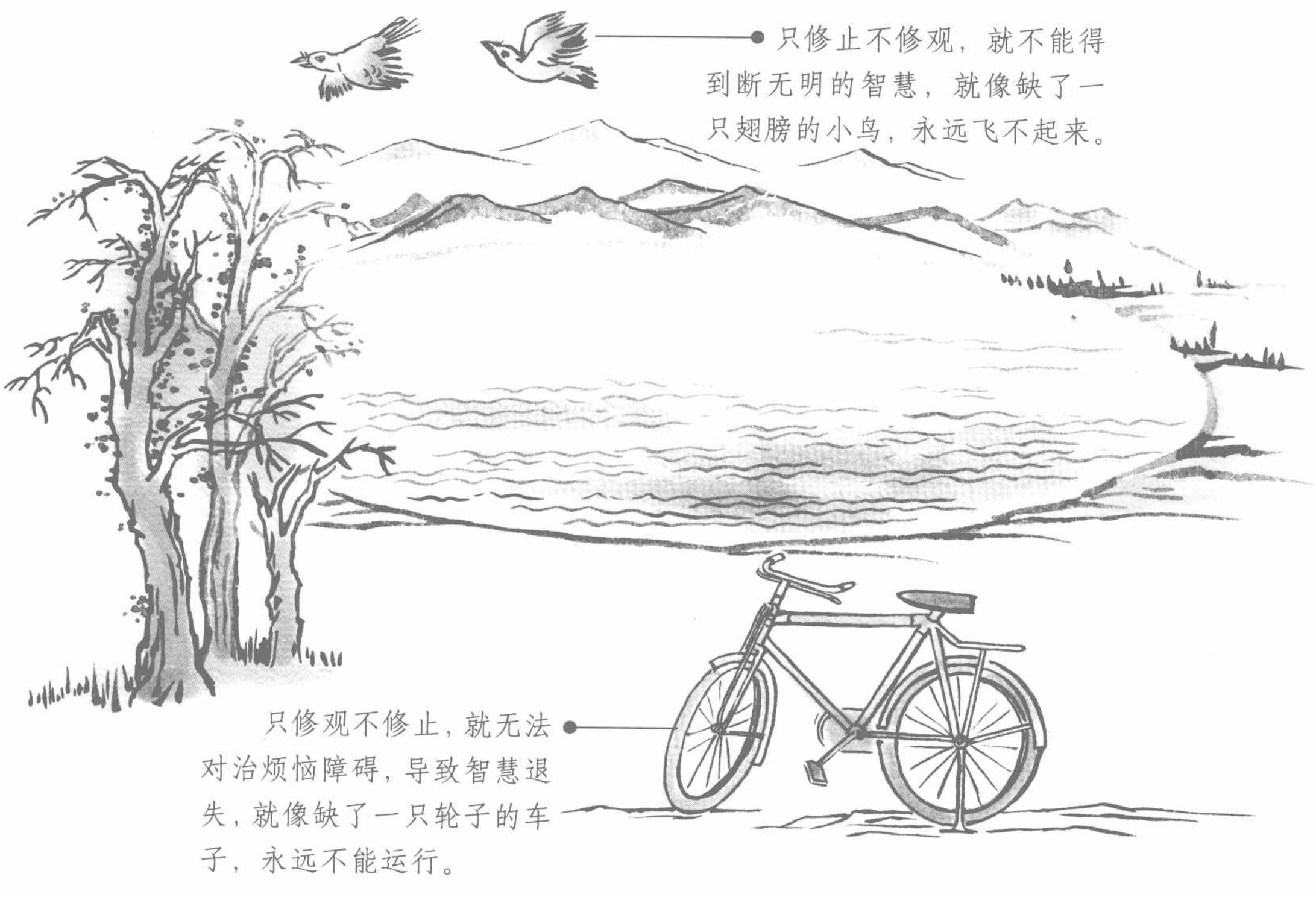
止与观必须平等兼修

止与观是车之双轮，鸟之双翼，必须平等兼修，才能了明真义。

止 心持续专注一境而寂定不动。

观 在止住心波的基础上，用如实的智慧观析真实。

止观双运
定慧相融



只修止不修观，就不能得到断无明的智慧，就像缺了一只翅膀的小鸟，永远飞不起来。

只修观不修止，就无法对治烦恼障碍，导致智慧退失，就像缺了一只轮子的车子，永远不能运行。

唯有止观双修，才能以清明无碍的智慧清晰观照生机活泼的世界。



与正定有关的三界

欲界、色界、无色界

“跳出三界外，不在五行中”，这句话大家都耳熟能详。不过，要是问起来什么是三界，估计真正理解的人就不多了。三界指的是有情（有情识的生物）所居住的欲界、色界、无色界，这三界与正定有密切的关系。

什么是三界

佛教认为每一个世界都以须弥山为中心，有一个太阳和一个月亮，还有众多星球。这样一个世界，被称为一个小世界。每一个小世界，都根据有情（有情识的生物）所造善、恶业以及修定达到的不同阶段划分为欲界、色界、无色界。

三界的特点

生活在欲界的人，欲望强烈。佛经里把欲望分为财、色、名、食、睡五欲。其中，食、色二欲最为强烈。欲界众生都被欲望所左右。三界众生有六道差别。六道众生以人道为核心。人道上有天道，天道的特点就是享受快乐。在人道的下面有地狱道，地狱道的特点就是忍受痛苦。地狱道有著名的“八寒地狱”和“八热地狱”。

跟人道住在一起的众生有两类：一是畜生道，二是鬼道。除此之外，欲界还有四天王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天等六欲天。从人间到他化自在天，越往上，欲望越淡薄。

色界在六欲天的上面。此处没有欲望，也没有男女相，但还存在物质，“宫殿高大，是色化生，故名色界”。升到欲界天和色界天的方式是不一样的。升到欲界天的方式是持戒修善和以钱财、佛法、技术能力布施；而升到色界天必须要修定。通过修定，才能升到色界天。

根据修定的境界不同，色界天又分为四禅十七重天，即：初禅天（有三重天），二禅天（有三重天），三禅天（有三重天），四禅天（有八重天）。一个人禅定境界的高低，决定了将来升到色界天的层次高低。

三界中最高一界就是无色界，是通过修四种空定，即空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定而获得的果报。无色界位于色界之上。此界没有物质，只有独立的精神个体。也没有处所，只用心定于神妙的正定中。

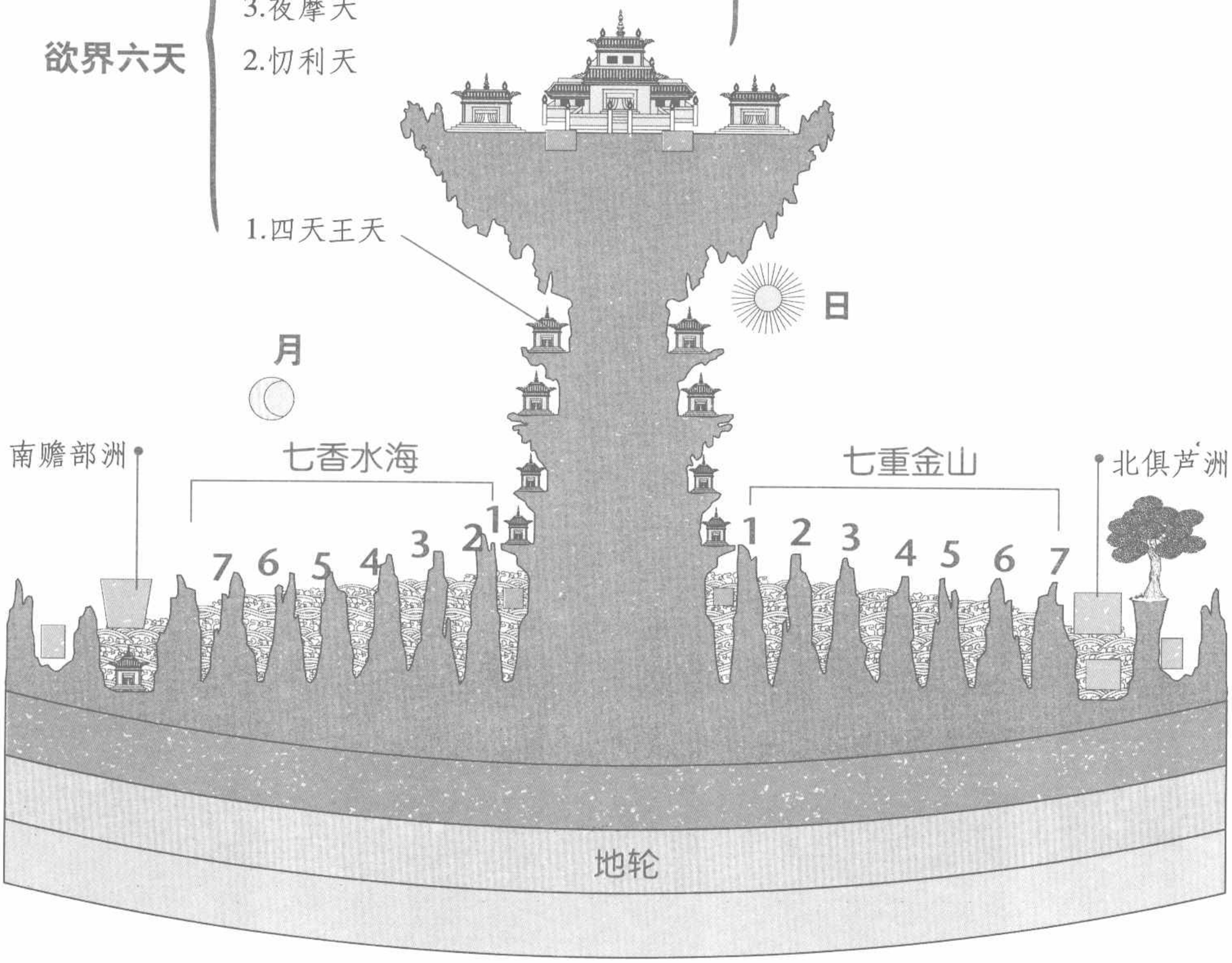
与正定有关的三界

三界为欲界、色界、无色界，每界又各分为若干天。其中欲界天的层次与众生持戒、修善得到的福报有关，而色界、无色界则非修行正定不能到达。

欲界六天

6.他化自在天
5.化乐天
4.兜率天
3.夜摩天
2.忉利天
1.四天王天

根据众生修善得到的不同福报，投生于欲界六天的不同层次。



色界与无色界诸天

与欲界不同，众生托生色界与无色界的方式是禅定，靠禅定中达到的境界，来确定自己在色界或无色界的位置。

	色 界 天	无色界天
初禅天	梵众天、梵辅天、大梵天	空无边处天
二禅天	少光天、无量光天、光音天	识无边处天
三禅天	少净天、无量净天、遍净天	无所有处天
四禅天	无云天、福生天、广果天、无想天、无烦天、无热天、善见天、色究竟天	非想非非想处天



第二章

正定的利益

修炼世间的智慧与出世间的解脱

对佛教徒来说，正定是帮助他们步入涅槃、走向解脱的利器，佛陀就是在菩提树下进入正定而悟道的；对普通人来说，修行正定，不仅可以帮助自己养成定力，处变不惊，更可以使自己的心如清澈河水中的一颗卵石，沉稳洁净，远离烦恼，并发现平凡生活中的美丽奇迹，与人和自然和谐相处。拥有正定的生活，更美，更诗意。

本章图版目录

佛陀悟道 / 41

定慧一体，定能生慧 / 43

正定的心，犹如沉在河底的卵石 / 45

进入正定，我即“佛陀” / 47

正定之光催开实相之莲 /49

用正定发现奇迹 / 51

一切即一，世界是相互联系的整体 / 53

人生的六大根本烦恼 / 55

修行正定，摆脱烦恼 / 57

定力是成就事业的根本 / 59



正定悟道的典范

释迦牟尼佛

2500多年前，乔达摩·悉达多在恒河畔的一棵菩提树下入定，最终证得佛果，称为佛陀。他是正定悟道的第一人，更是正定悟道的典范。

为解脱离家出走

乔达摩·悉达多（释迦牟尼）是印度释迦国的太子。他的父亲净饭王非常爱他，为他盖了豪华的宫殿，并昼夜为他演奏歌舞使他快乐。但他在一次出城巡游时，目睹到了人世间的生、老、病、死等痛苦，深深为之震撼，不断思索从痛苦中解脱的办法，逐渐生起了出家的想法。最终，在一个深夜里，他离宫出走，踏上了寻道的道路。

为悟道百般求索

离开家后，他向当时印度的许多高人求教。他曾师从阿罗逻迦罗摩和乌陀迦罗摩学习禅定。前者教他色界四禅，后者教他无色界四禅。太子修行这两种禅定都达到了和老师一样的水平，但发现依然无法解答生老病死等根本问题，便离开他们，进行了为期六年的苦修。他从每天只吃一麻一米到七天才吃一米，直到最后不饮不食而昏倒在地，才发现苦修对悟道无益，便也放弃了。

入正定证得佛果

放弃苦行生活后，悉达多来到了菩提伽耶。他在一株菩提树下发誓："若不成正觉，宁可碎此身，终不起此座！"然后，就在树下结跏趺坐，进入正定。在正定中，他用大智慧观照宇宙人生的缘起本心，终于证得无上佛果！自此，他不再是太子悉达多，而是"佛陀"（觉悟者），又被后人称为释迦牟尼（释迦族的圣人）。

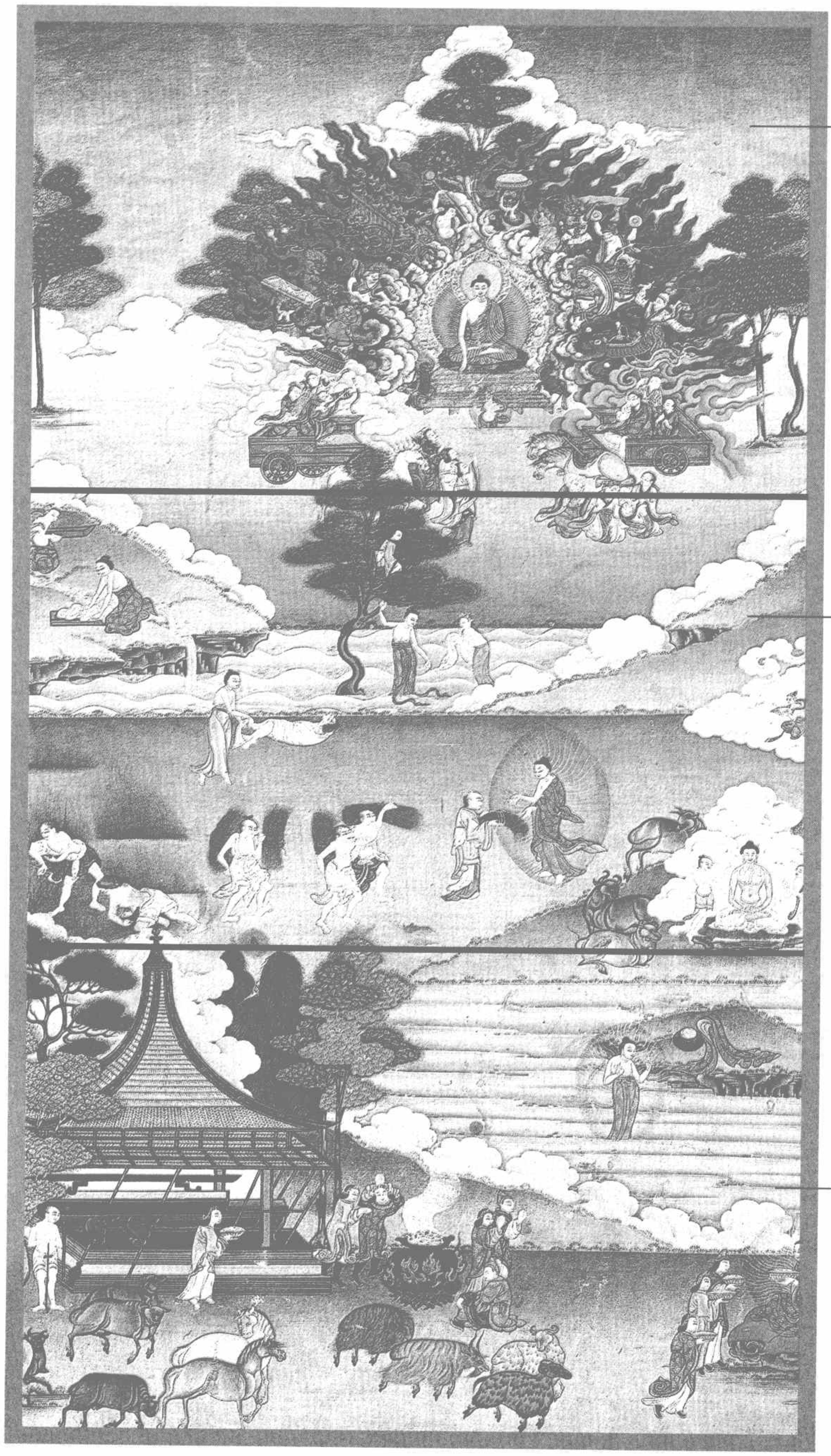
以定力击退邪魔

佛经上说，释迦牟尼即将成佛时，死亡与欲念之魔王波旬想阻止他圆成佛果，命令三个魔女前去蛊惑他，被佛祖用"不净观"将魔女降伏。波旬震怒，率全部魔将魔兵向释迦牟尼进攻。当时，释迦牟尼端坐于金刚宝座上，毫不惊惧。魔王的毒箭射到近处皆纷纷散落，最终，这场战斗以魔王失败而告终。十二月八日凌晨明星出现时，释迦牟尼豁然大悟，得无上大道，成为圆满正等正觉的佛陀。

邪魔进攻，或许只是佛陀说法时的比喻，其真实的内涵是佛陀击退了贪、嗔、痴等妄念的纷扰，**而他凭借的武器，正是正定产生的坚不可摧的定力。**

佛陀悟道

释迦牟尼并非生来就能证悟最高智慧，而是经历了一个上下求索、艰苦实践的过程。



③菩提树下悟道

进入正定后，释迦牟尼凭借定力击败邪魔，终于睹明星而悟道成佛，佛教从此来到人间。

②接受布施

释迦牟尼接受牧人布施的一束芒草，并用它在菩提树下铺了一个坐垫，跏趺进入正定。

①放弃苦修

释迦牟尼离家后，先跟从他人修定，然后又进行了六年苦修，但都不能悟道，反而因营养缺乏、极度劳累昏倒在地。他发现苦修也不是解脱之道，便洗去身上的泥垢，吃了牧羊女供养的乳糜，恢复体力后，实践不苦不乐的中道。



明心见性、悟道证果的基础

定

在前文中，我们已经知道，定能生慧，慧能助定。佛教徒修行正定，可以悟道证果，普通人修行正定，则可明心见性，开发智慧。

慧能大师与定慧双修

佛门最脍炙人口的公案莫过于慧能与神秀的偈语对抗赛。慧能以“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处染尘埃”完胜神秀，成为禅宗第六代传人。后回到南方传播佛法，他的弟子将其言论结集成书，是为《坛经》。在佛教中，只有释迦牟尼的言行记录能被称作“经”，而宗派祖师的言行录也被称作“经”的，慧能是绝无仅有的一个。

在《坛经》“定慧品”中，惠能大师开宗明义：“我此法门，以定慧为本。”又说：“定慧一体，不是二。”定慧的密切关系，由此可知。

慧能认为“定是慧体，慧是定用”。由“定”发“慧”，所以“定”是“慧”的体。“慧”，是一种方便、权巧、妙用，所以“慧”是“定”的用。

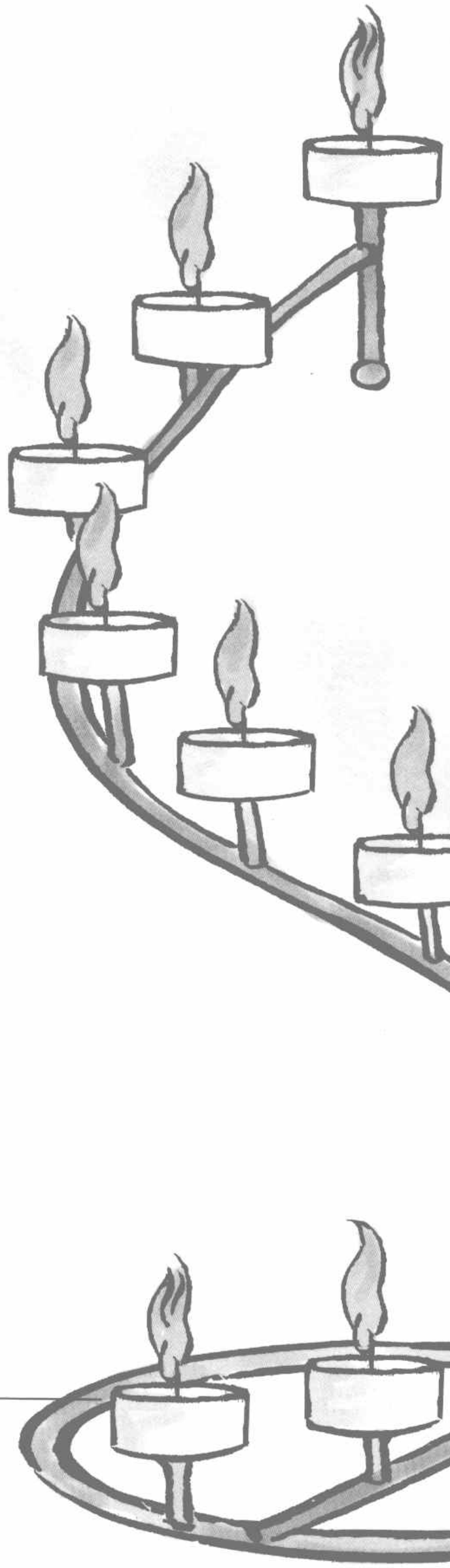
在慧能看来，定和慧的关系，就好像金与器具、水与波浪、灯与灯光，相辅相成，不即不离。金做成金币、金镯、金链，外相虽然不同，本质却都是黄金。水和波浪本为一体，只是有了风就起了波浪，但浪头再高，本质却还是水。灯与灯光，有灯才能点起灯光，有了灯光，黑暗中才能看见灯台。换句话说，有了定就能产生慧，有了慧也能正确地修定，定慧相生，才能明心见性，体悟真理。

正定对现代人的意义

对于深陷在烦杂事务中的现代人来说，修行正定无疑是将纷杂烦恼、欲求静静沉淀的过程，也是让内心清净、生发定力智慧的过程。我们把太多时间给了外部世界，却太少关注内心，而内心恰恰是一个人真正的力量源泉。因为给内心的滋养不够，便常常被外界左右，被外物主宰，随波逐流，被命运捉弄。如果每天抽出一段时间来修行正定，放下思虑，培养“泰山崩于前而色不变”的定力，便能对纷繁变化的世事有透彻的洞察力，看清事情的真相，从而简单、直接地解决问题，获得身体和内心的双重自由。

定慧一体，定能生慧

定与慧的关系，就好像灯与灯光，有灯才会有灯光；有了灯光，黑暗中才能照见灯台。



由定生发的慧就如因灯而起的灯光，有了灯，灯光才可能存在，但灯光本身也会照亮烛台。

灯就像正定，是生发智慧的基础。有了灯才能点起灯光，但灯光的照射，又使灯本身的存在得以证实。



正定的境界

沉到河底的一颗卵石

修行正定并不是一个枯燥的过程，相反，采取正确的方式修行而产生的禅境十分清明透彻，充满淡淡的禅悦之情。处于这种境界中的心，就好像一颗沉在河底的卵石。

为何需要正定

对一个没有修行过正定的人来说，人世间的万事万物就像一条汹涌的大河，自己的心就像河面上的一片落叶，因为没有定力和智慧而随波逐流，因外界而或喜或忧，或焦虑或忧郁，几乎不受自己的控制；相反，由于较为缺乏运动，四肢却像石头一样僵硬而不是灵活柔软。

相信每个人都会认为，我们需要的是与此相反的东西：一颗坚定的心，一副柔软的身躯。通过修行正定，我们可以一箭双雕，同时得到这两样。

那颗沉在河底的卵石

在修行正定时，采取最适合自己的坐姿坐下来，脊背挺直，面带微笑。然后放松自己的手、手指、胳膊和腿上的所有肌肉，想象它们是随着水波浮动的水草、浮萍。心中没有任何要执著的事情，只用心关注呼吸和微笑。然后放下一切，想象自己是一颗卵石，被扔进了一条河里。卵石穿过温凉、清澈的河水，无牵无挂地在最短的距离里沉落下去，抵达了铺满松软河沙的河底。

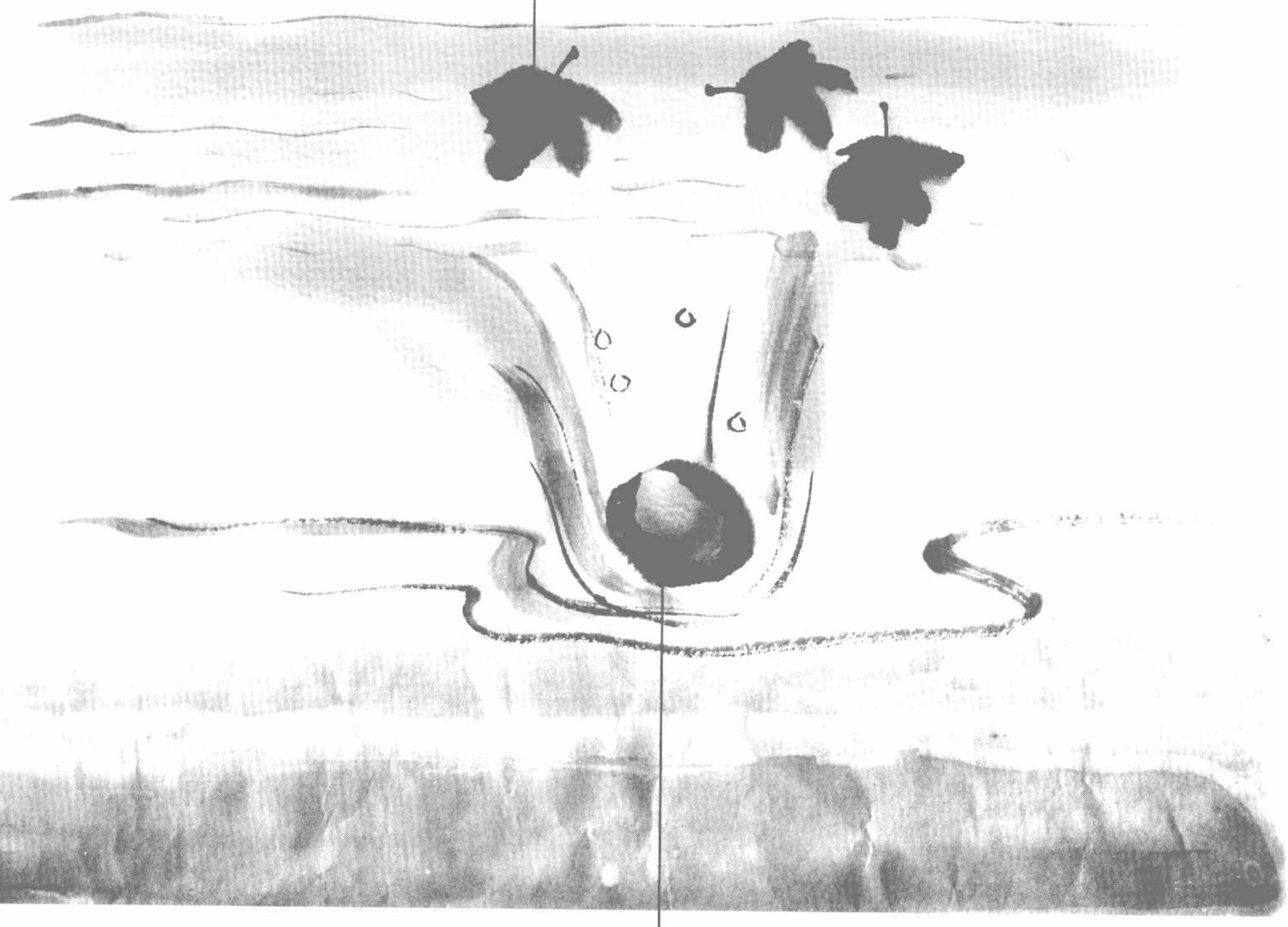
想象自己就是这颗卵石，正在向河底徐徐沉落。在沉落的过程中，你可以体会水的清澈与温凉，也可以看到河底在渐渐逼近，河床上的沙子粒粒金黄。除此之外，不要考虑其他任何事情。当你发现自己已经沉落到河底时，也就是你的心作为一颗卵石开始休息的时候。这时，心是一颗卵石，能够静定地看世事如水般从自身前后流过，可以辨别它们的来路与去向，从而做出正确的判断。同时，能够体会到禅定的安详与喜悦，深深地体会“安住在当下”的幸福。

这样每天修行半个小时到一个小时，肢体就会慢慢变得柔软灵活，心也会慢慢变得清明透彻，杂念不生，喜悦满盈。同时因定生慧，要做的事也很容易成功，从而过好当下的每一天，也就过好了人生的每一天。

正定的心，犹如沉在河底的卵石

在正定的境界中，充满淡淡的禅悦之情。此时，人心犹如沉在河底的卵石，静定沉稳，不因外界而摇动。

缺乏定力的心，就像河面上的落叶，会追随世事随波逐流，不由自主。



正定中的心，犹如沉在河底的卵石，可以从容地关注周围一切事物的进程，获得清明澄澈的智慧。



正定时的心

觉知的“佛陀”

梵文中有个单词叫“buddh”，意为“觉知”，而“buddha”的意思就是“觉知者”，也即“佛陀”。也就是说，如果我们对自己的所作所为、所思所想，都有清醒的觉知，我们自己就可算是佛陀。

觉知就是佛陀

佛陀的意思就是“觉知者”，相对于佛陀来说，世人对自己的所作所为、所思所想往往毫不留意，毫无察觉。如果我们拉住一个正在行走的人，问他迈步时先迈出的是哪只脚，相信很少有人能回答出来。而问问我们自己，每天上班、上学时必须要爬的楼梯，自己真的知道有多少个台阶吗？

在日常生活中，我们常常食而不知其味，睹而不知其形。在吃饭时想着别的事情，没有自觉到“我在吃饭”，路上看到桂花开了，却只知道它的色彩是黄的，没有自觉到“我在看这棵桂花树”。也正因此，我们缺乏自觉的智慧，更不能通过自觉达到觉他、觉行圆满的境界。

正定带来觉知

在正定中，每个人都要用心来观照自己心中升起的每个念头。坐定时腿部酸麻，心中要明白“我觉得腿酸了”，观照着这个念头升起、消失；感觉到喜乐时，也要明白“我感觉到喜乐”，同样观照着这个念头升起、消失；心中升起的每个念头，都要历历分明地观察到，并保持观察，却不做任何干扰、强迫。即使是妄想升起，要觉知的也是“我有妄想升起”，从而因认知它而让它自然消失，不能有“我有妄想升起，要赶快消灭它”的念头。这样，内心的念头会自然升起、消灭，渐渐达到清净无虑的境界。

修行正定达到一定的阶段后，保持觉知会成为日常生活的一部分，无论何时，我们都会明白地觉知自己在做什么。走路时自觉自己在走路，吃饭时自觉自己在吃饭，洗碗时自觉到自己在洗碗……这样，我们就能从自己正在做的事中体验到快乐，学会和自己和谐相处，并真实地“安住在当下”，从而使得人生的每一秒都变得美妙而有意义。

进入正定，我即“佛陀”

佛陀就是“觉知者”，如果我们能够真正达到正定的觉知状态，那么我们自己就是佛陀。



我觉知自己很快乐



我觉知自己在洗碗

正



定



我觉知有烦恼生起



我觉知自己在走路

如果对自己内心所起的念头和自己当下所处的状态都能自觉觉知，就拥有了佛陀的视角，也就能逐渐息心灭虑，成为“佛陀”。



正定的目的

看清实相

有一首流行歌曲的歌词曾写道：“借我借我一双慧眼吧，让我把这纷扰看得清清楚楚明明白白真真切切。”追求真知、看清实相是人类永恒不变的追求。而正定的目的，正是看清实相。

直接理解实相

修行正定的目的就在于看清实相（事物的本来面目），但正定并不是以逻辑或推理来证实或推理出世界的真相，而是借助于内心的智慧直接去理解、体会。在修行觉知、专注（定）和理解（慧）时，没有逻辑与推理的用武之地。

人们想要煮一锅粥时，会将米粒加水放入锅内，然后点起火来煮，三四十分钟后，一锅清香的米粥就做好了；当阳光连日照射莲花的花苞，莲花就会粲然开放，莲蓬也随之展露；当一只母鸡持续21天用自己的体温来孵蛋，蛋壳内的小鸡便逐渐成形，最终破壳而出。正定的作用就像锅下的火、照耀莲花的阳光或母鸡的体温。事物的真相本来就在那里，不需要分析或推论，只要保持耐心和持续专注，就能自然显露。

因定生慧，解决难题

这点在自然科学上也有反映。那些伟大的发明、发现往往是科学家全神贯注观察事物时，以直接体验世界的方式，看清了实相。如爱迪生发明电灯，其设想前所未有；如牛顿因苹果落地发现万有定律，按常理和逻辑，几乎毫无可能。

为什么会有这种“突如其来”、“石破天惊”的发现呢？这是因为科学家在持续钻研某个问题时，随时随地都对它保持着关注，实际上是处于一种“定”中，定生慧，因而突发灵感，以不可思议的方式解决了问题。

其实，这种经验我们每个人都曾有过。上学时做习题、工作后遇到难题，我们可能会花很长时间专注思考而无所得，暂时抛开问题去做别的事，却忽然间灵光乍现，问题迎刃而解。其实我们并未抛开问题，内心深处仍然对它保持着关注，专注的定生发智慧，问题才得以解决。

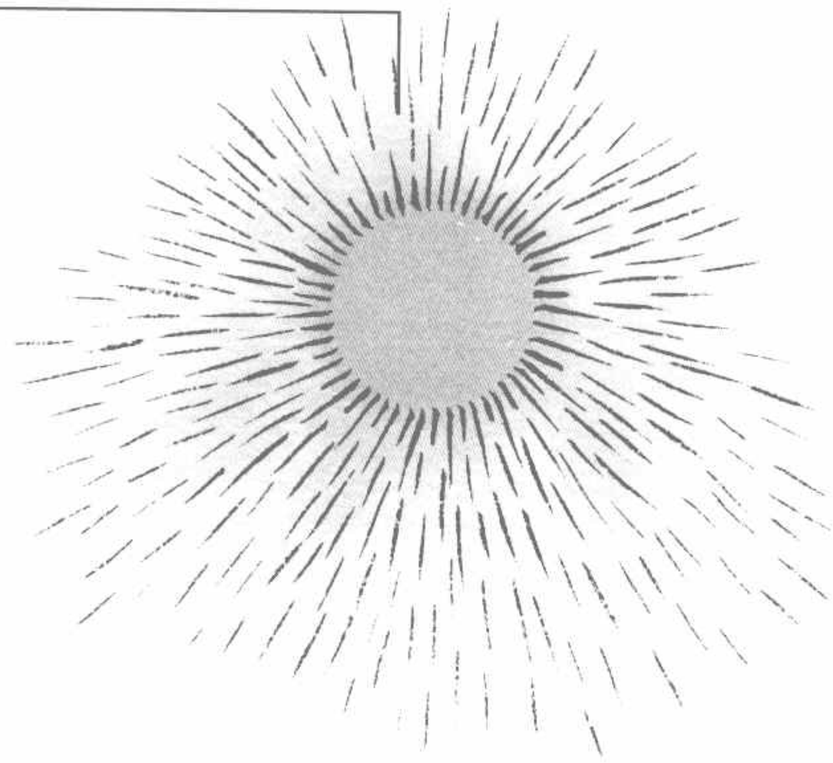
所以，用正定的方式来看清实相，并非故弄玄虚，仅仅是提供了一种更直接的方式。这也绝非什么秘术，相反，人人都曾体会，人人都可做到。

正定之光催开实相之莲

世界的真相并不是存在于逻辑与推理中，而是存在于世界本身之内。修行正定，可使我们以内心的智慧直接体验事物，从而看清真相。

正定之光

正定时持久的关注与集中心神的思考，可以使事物的真相慢慢直接呈现，就像照射在莲花上的阳光，可以使莲花慢慢开放。





实相之莲

事物的真相就存在于事物自身之内，与逻辑和推理无关。如果对它保持足够的关注与思考，它就能以直接而毫无阻隔的方式呈现出来。



发现奇迹

在正定中观察世界

雕塑家罗丹曾说过：“这世界不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”在日常生活中，我们往往对美好的事物视若无睹，生活显得琐碎而毫无诗意。正定，却可以帮我们发现生活中无处不在的奇迹。

被忽略的奇迹

试着想象一下我们都曾经历过的秋日午后：在高气压的影响下，秋天的天空格外高远蔚蓝，云朵也异常洁白纤巧。风迎面吹来，微凉而干爽。路边银杏树的叶子全部变得金灿灿的，像一树最宝贵的金色小扇。野外、街头依然有鲜花在盛开，最美丽的就是一朵朵、一簇簇的菊花……

现在回想起这样的画面，心中一定会充满宁静与欣悦。不过，在当时当地，我们却很难真正去享受这种美好时光。发现秋日之美的喜悦心情，可能很快就会被日常琐事带来的烦恼所取代。

孩子们和朋友们的纯真、活力和热情可以让我们身心放松。每个人都从理论上知道，他们是自己人生中的珍宝。但如果我们心不在焉，忽视他们的存在，他们也就真的不存在了。试想一下，一朵不被你注意的花，对你有什么意义呢？一个不被你注意的人，至少在你不注意的那一刹那，是不存在的。

在正定中发现奇迹

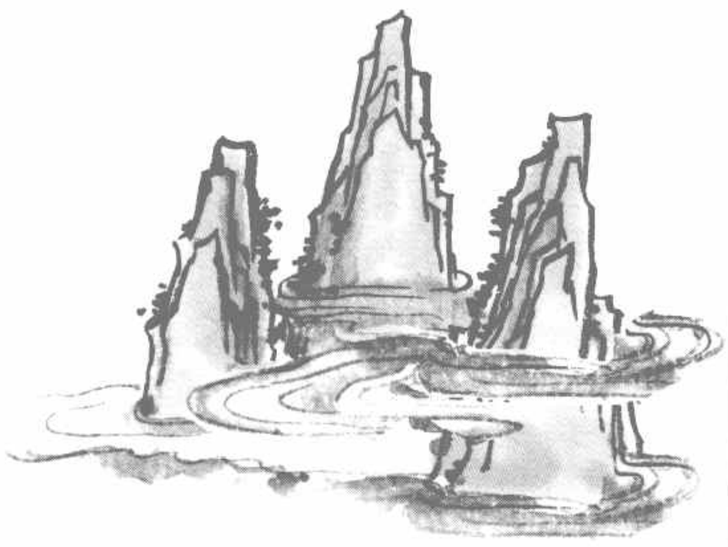
如果我们能在日常生活中保持正定中的觉知，以纯净的、充满智慧的眼光去看待这个世界，就会发现它的面目焕然一新，到处充满了不可思议的奇迹。一杯水、一道阳光、一片树叶、一只小狗……都是那么奇妙。每个人自身更是奇迹的综合体：我们的眼睛能看到形状、色彩以及光线，我们的耳朵能听到雷声与蚊鸣，我们的大脑能感知、思惟所感受到的一切……这一切都美妙而不可思议。

当我们意识到生活中到处都充满了奇迹和美，自己就会变得更加平静、善良而慈爱，也会对他人更加理解而宽容。我们的内心会更加丰富，我们自身也会更加可爱而吸引人，这样，整个社会都会因一个人平静的存在而改变。

用正定时的心来观照世界，将自己融入自然，就会明白，我们就是自己所呈现的事物。而这事物本身，就是奇迹。

用正定发现奇迹

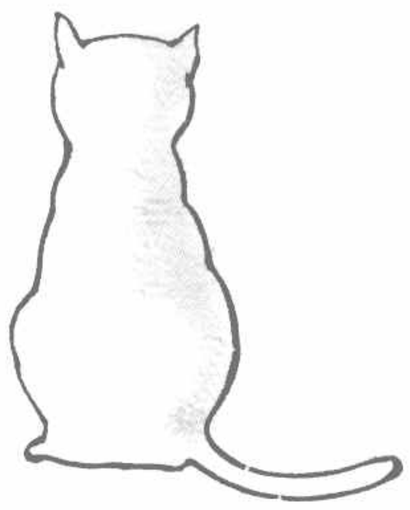
我们总是忽略生活中存在的种种奇迹，而将其看做平凡的事物。但以正念为根本的正定，则会帮助我们发现自己已经习以为常的奇迹。



山，可以神秘，可以高大，可以丰饶。

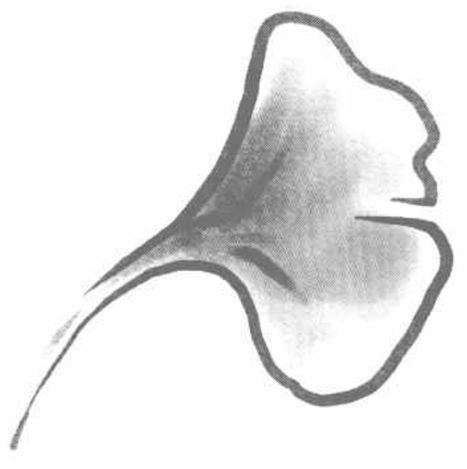


云朵带来雨水和诗歌。



猫、狗等其他动物与人类的生命是这个宇宙中最瑰丽的秘密。

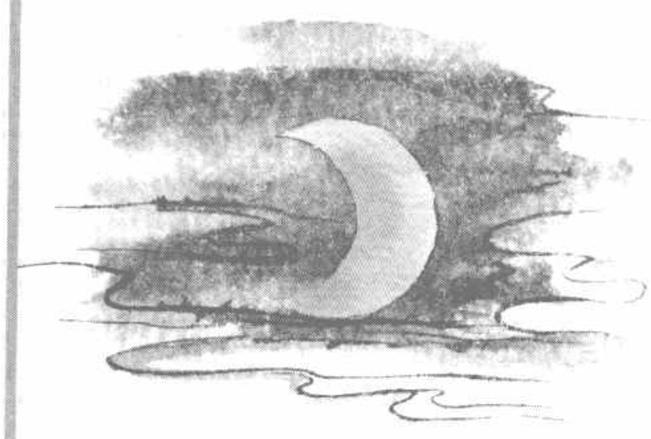




银杏树叶精巧的扇形造型令人不可思议。



人类从诞生之日起，就为花朵的美丽赞叹。



日、月、星的光是生命必不可缺的能量，也是生活中无处不在的诗意。

当体会到生而为人是一件多么幸运而美好的事情，当发现身边充满了神秘而动人的奇迹与美，一个人就会变得平和、友善、充满智慧。



—切即—

在正定中觉知无穷世界

一颗沙中看出一个世界，一朵花里看出一座天堂，把无限放在你的手掌上，把永恒在一刹那间收藏。——（英）威廉·布莱克《天真的预示》

他人即地狱 VS 对自己不满？

现代人都躲不开两大问题，一是自己与这个世界的关系，二是自己与自己的关系。与他人交流时产生的沟通不畅，以及自己想要在社会上实现的目标，属于第一个方面；自己是否了解自己、悦纳自己，则属于第二个方面。

所谓“他人即地狱”，其实是把自身与他人严格区别而得出的结论，而“我是谁”这个疑问，则是佛教要解决的中心问题之一。只要能解决这两个问题，人就会生活在和谐的关系中。

一切即一，一即一切

一沙一世界，一花一天堂。这不仅是诗人梦想中的动人意象，更是佛家对世界的睿智认知。它完美地解答了人与世界的关系，人与自己的关系：任何人与其他人和世间万物都是互相联系、相互交融的。我们不仅仅是单独的个体，更是统一的生命。

假设我们手中正拿着一朵盛开的红玫瑰，请静心观察它，我们会看到远古的岩石曾崩化为土壤，为玫瑰提供养分；海洋蒸发的水分凝结为雨露，为玫瑰提供水分；矿石中的铁质被工人提炼出来做成剪刀，为玫瑰修剪枝叶……在这一朵花中，我们可以看到整个自然界的所有元素，也可以看到人类的踪影。我们最终会明白，如果缺少了世界上的任何一种东西，这朵花就不能开放，而缺少了这朵花，整个世界也不会完整。

就像这样，在心怀正念的正定中，我们用这种方式观察整个世界，会发现自己和所有人都是一体的。当我们因他人的行为引发不快以至对其产生憎恶时，转念想想，他和自身一样，也渴望追求“快乐而无痛苦的人生”，自然就会生出宽容、体恤之心，不良情绪也就消失了而体悟了这样的真理后，就不会执著于自身与他人的区别了，也就是说，他人对自己的评价将不会影响自己对自己的真实认知，自己可以接纳真实的自我了。

于是，在正定中，我们达到了与世界、与自我的双重和谐。

一切即一，世界是相互联系的整体

在正定之中深入思惟，用脱离文字与逻辑的方式直接感受世界，我们会发现这世界是一个整体，花即是我，我即是花。



远在千里之外的海洋蒸发出的云朵化为雨水，为玫瑰提供水分。



亿万年前的岩石风化为土壤，为玫瑰提供土地。

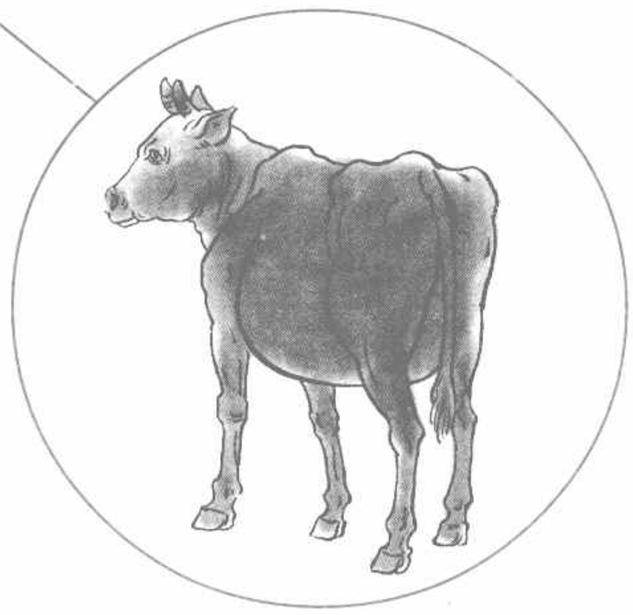
深入观察一朵玫瑰，会发现它身上能体现出宇宙间的万事万物。





铁矿中冶炼出的铁做成刀剪，供人修剪玫瑰。

蝴蝶在热带轻轻扇动一下翅膀，遥远的国家就可能造成一场飓风。一朵玫瑰花不存在，我们自身也就可能不存在。



牛、羊等动物的粪便化为肥料，为玫瑰提供营养。



断尽烦恼

在正定中洒脱前行

张爱玲曾说：“生命就像一袭华美的袍，爬满了蚤子。”这些蚤子，就是人生中数不清的大大小小的烦恼。

烦恼有多少种

人的烦恼数不胜数，经上常讲八万四千烦恼，八万四千是约数，其实是无量无边。佛陀将无量的烦恼归纳为一百零八类，叫“百八烦恼”，“百八烦恼”又可归纳为六个根本烦恼：贪、嗔、痴、慢、疑、不正见。（也叫六随眠，就是说即使你睡着了，这六种烦恼也跟随着你。）

1. 贪：贪爱、贪恋、贪著。过分追求五欲，或不肯将自己的财物与所学的理法惠施于人。

2. 嗔：嗔恚。不能忍受违逆不顺之境，生起嗔怒，或横起暴恶，损害他人，或在饥渴寒热时生嗔恨。

3. 痴：愚痴迷昧，智慧闭塞，是非不辨，事理不明，谤无因果，起诸邪见，名为愚痴。因愚痴而妄生贪求，求之不得，则成嗔恚，故愚痴为三毒（贪、嗔、痴）总根。

4. 慢：是我慢贡高，骄傲自大，对不如自己或超过自己以及和自己程度相等的人，都很轻慢。

5. 疑：怀疑不信。对佛教真理、善恶业力以及世间一切实事实理，都不能诚信无疑。

贪、嗔、痴、慢、疑被佛教称为“思惑”，即思想上的迷惑错误。因为很难消灭，又被称为“五钝使”。

6. 不正见，由思惟不正产生的错误知见，有五种，即：

①身见或我见：因执此身以为有“我”，其实此身是五蕴（色、受、想、行、识）四大（地、水、火、风）集合而来，本是无常败坏之物。

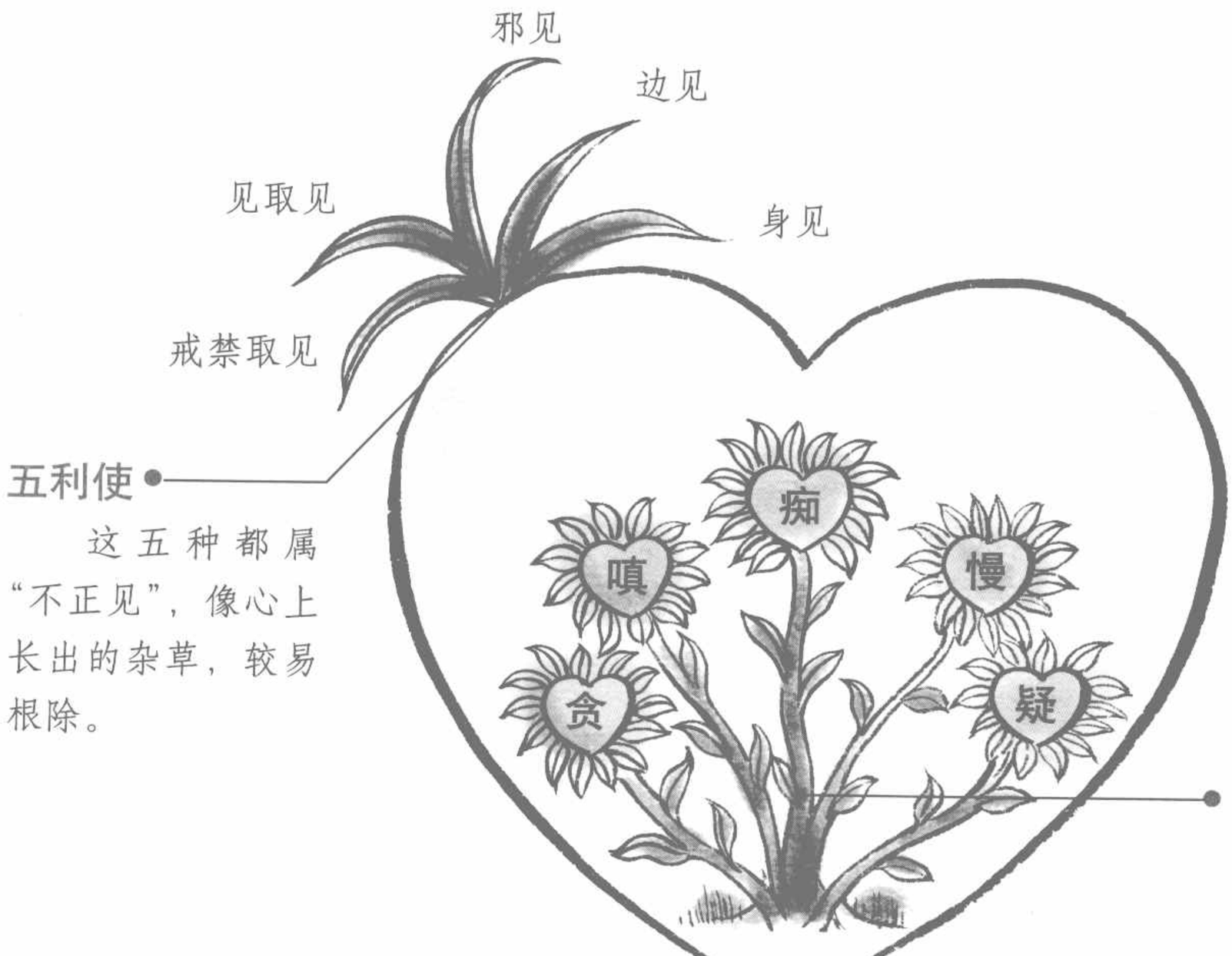
②边见：又名边执见。边是鄙陋或偏差的意思。就是说所见不真实，有偏差。

③邪见：不正的知见，不信正法，否认因果，毁谤圣贤，坏诸善事。

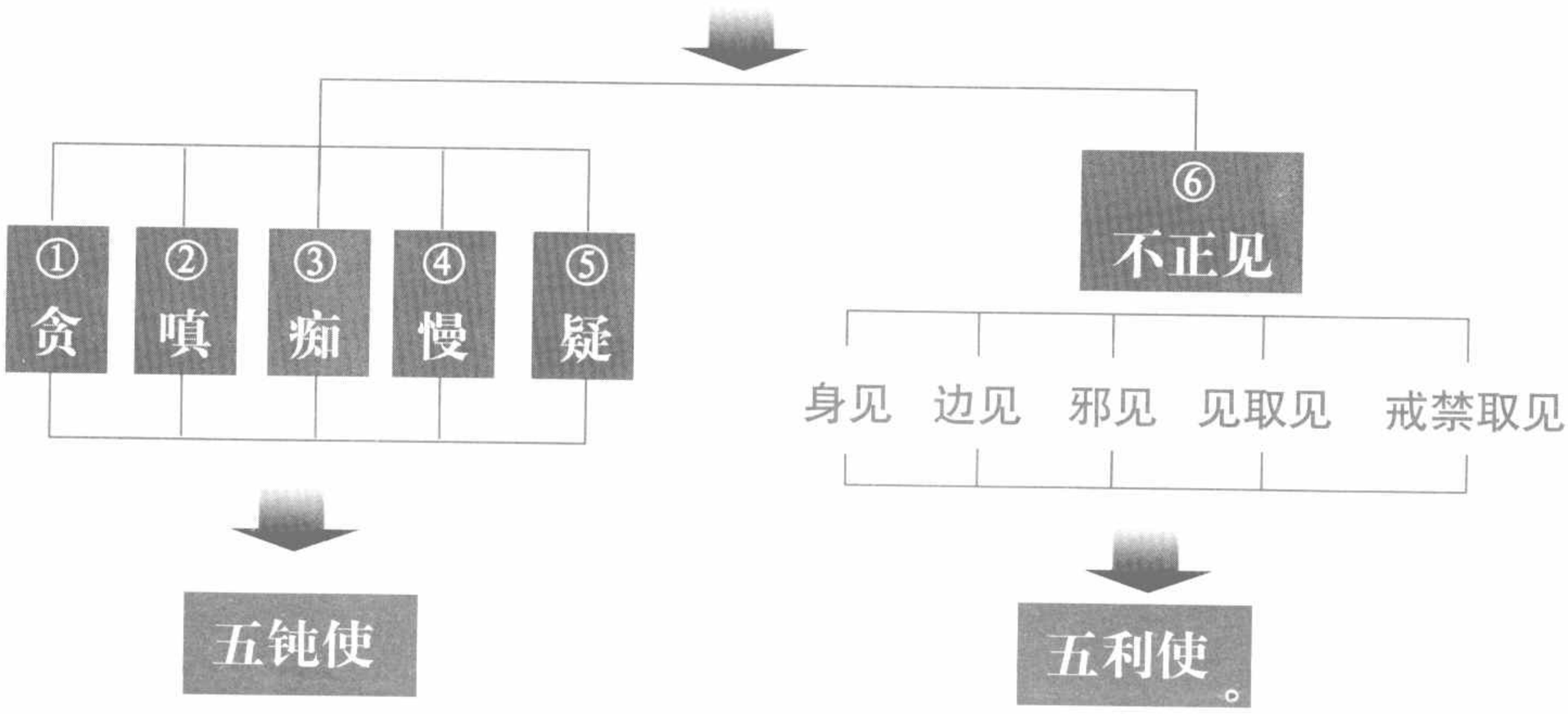
④见取见：即认为前面的三不正见是正确的。又名“非果计果”，即是自己还没有亲证圣果，而妄执已得到圣果的错觉。

人生的六大根本烦恼

人生有数不清的烦恼，归纳总结后，最根本的六个烦恼是贪、嗔、痴、慢、疑、不正见。其中前五个很难拔除，被称为五钝使；而不正见包含的五种错误知见较易拔除，被称为五利使。



六根本烦恼





⑤戒禁取见：认为通过“苦修”“持戒”就能得证涅槃。

以上五种不正见，是知见上的迷惑，称为见惑。可以很快破除，因为易断，被称为“五利使”。

烦恼从哪里来

八万四千烦恼从“百八烦恼”来，“百八烦恼”从六根本烦恼来，六根本烦恼中的“贪、嗔、痴”被称为“三毒”，其中“痴”是引发一切烦恼的根本原因。因为愚痴不明，没有看透实相的智慧，所以产生贪欲、嗔怒、我慢、怀疑及不正见，由此又衍生无穷烦恼。

为什么正定可以消灭烦恼

要消灭所有烦恼，就必须消灭“痴”这个根本烦恼，而要消灭“痴”，就必须修行佛法，修行正定。

这是因为：

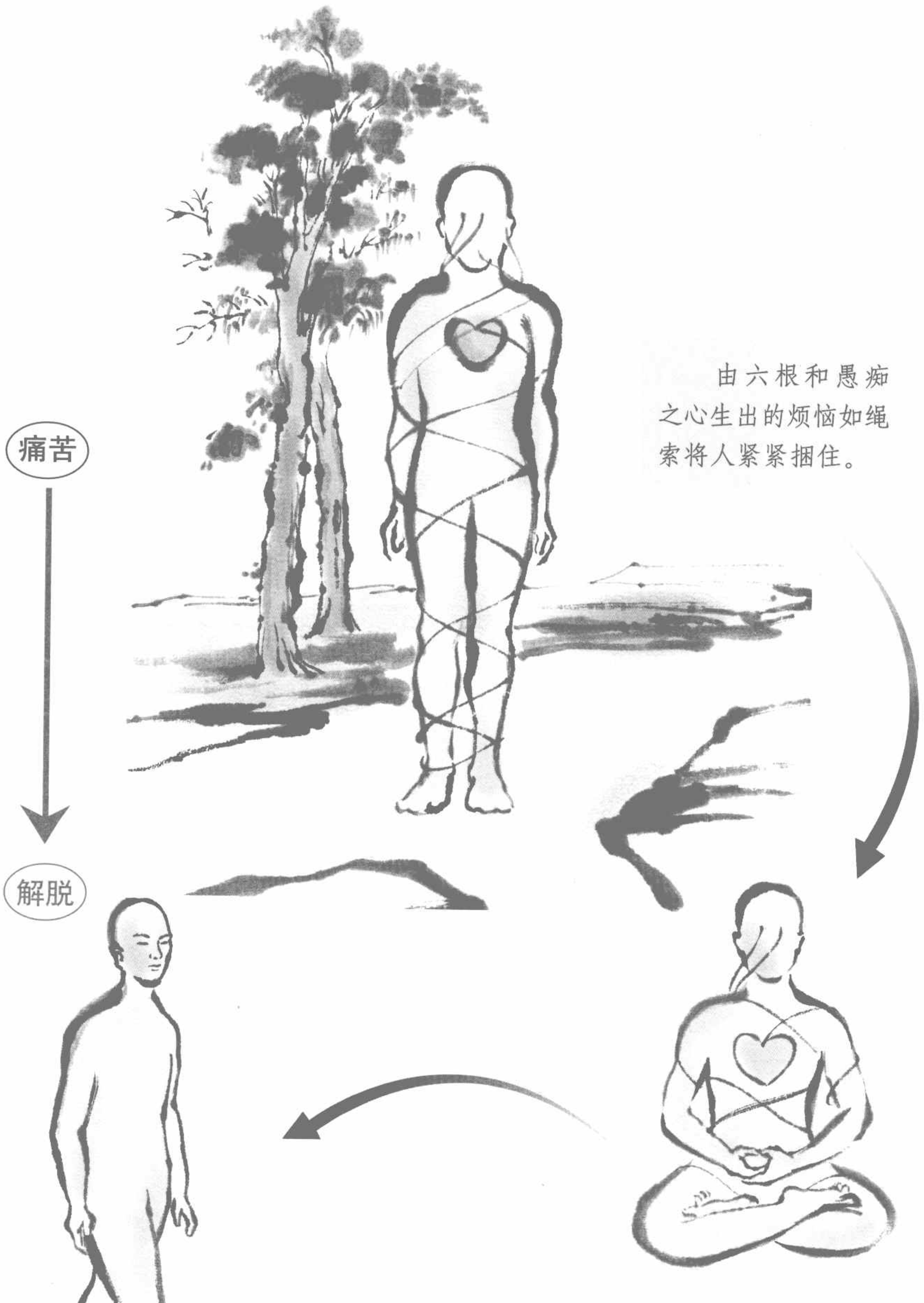
正定是善的：在进入禅定前我们需要放下内心的一切执念，即斩断了因愚痴衍生的其他烦恼。在修行善的正定的过程中，我们又需不断以对应的修法将修行过程中出现的烦恼和妄念消除，保持修定的清净。

正定是以正念为前导的禅定：让我们来重温一下第一章第五节的正念的定义——正念即保持清醒，时刻关注自己的行为、感受、思想、心念，以便制止一切诱惑与嫌恶。清醒与愚痴相对，是对自己内心的自觉认识。保持正念，保持觉知，也就脱离了愚痴状态。

正定能深入强而有力的心一境层次。修行正定可以培养出坚不可摧的定力，因此做到不因境移，不为物转，坚持自己的信念绝不动摇，不会再因一时的得失而欣喜、悲伤。同时在定中看清了世界的本质，体悟到生命的美好与神奇，会更珍惜时间与生活，从而生活得更加快乐。

修行正定，摆脱烦恼

人人都趋乐避苦，但愚痴之心和六根生发的种种烦恼，却使人无时无刻不在痛苦中。要想断尽烦恼，就应该修行正定。





定力养成

用正定成就事业

顺，不妄喜；逆，不惶惑；安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖者，可拜上将军。——《孙子兵法》

定力的内涵

“定力”是佛家语。佛学三藏十二部经典的核心，就是“戒、定、慧”三学，而三学中，“定”又是中枢。有位佛学家曾说：“定学的修持意在培养人之定力。有定力的人，正念坚固，如净水无波，不随物流、不为境转，光明磊落，坦荡无私，有定力的人心地清净，如如不动，不被假象所迷惑，不为名利而动心，定学修持到一定程度自然开慧。”

定力是成就事业的根本

古今中外，有许多论述定力的名言，如：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”“成功就是百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水。”做好一件事，对目标要百折不回，定如磐石；心态上要波澜不惊，平静如一。这都需要定力。

定力对修行佛法者的重要性不必多说。释迦牟尼正是在入定中悟道，而被称为“禅宗初祖”的达摩祖师，更是在嵩山入定面壁十年，在岩石上都留下了淡淡的影子。由此可见，想在佛学上得到成就，得到无上智慧，超凡的定力必不可少。

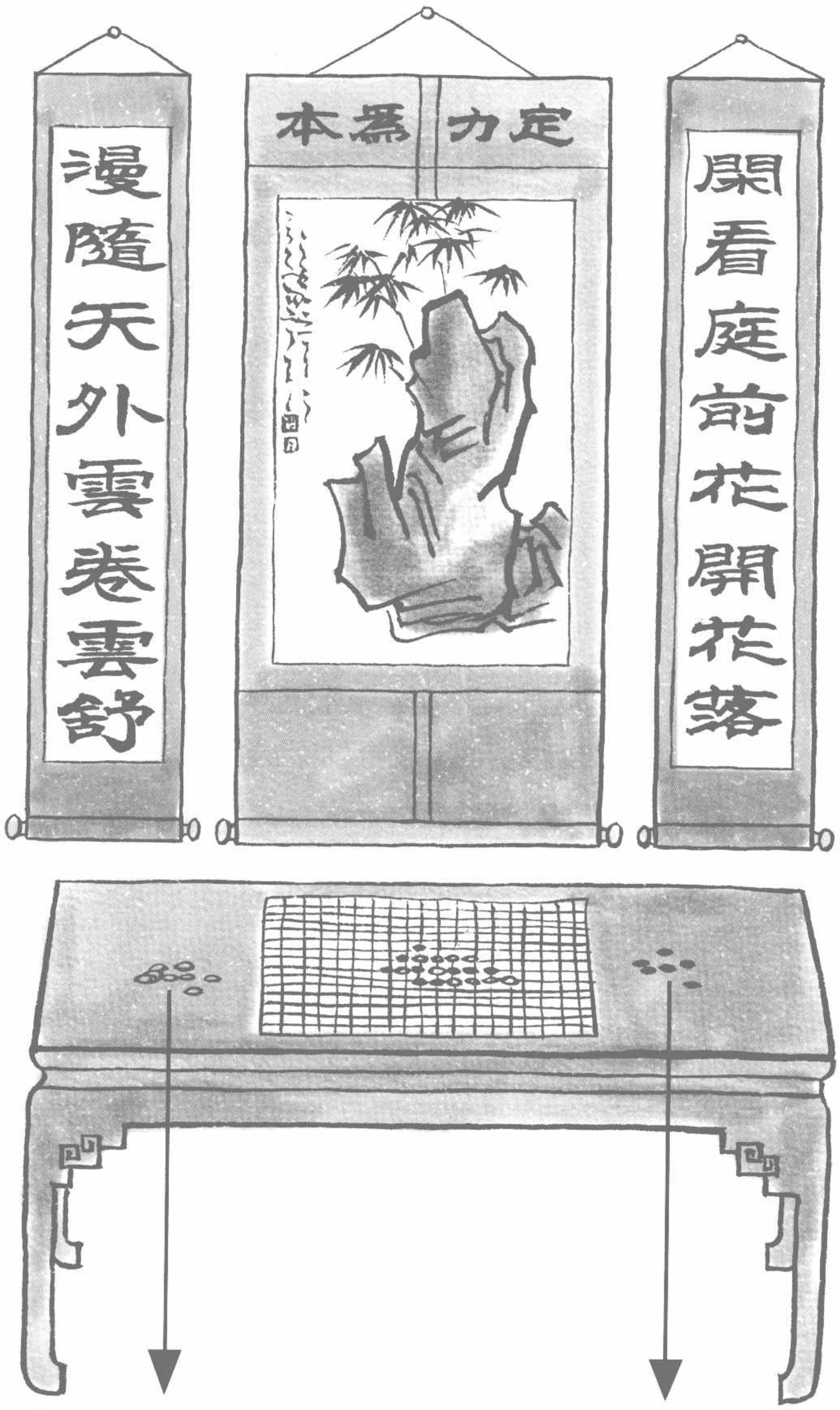
世人想成就事业也需要定力。曹雪芹著《红楼梦》，十年删改，呕尽心血，却绝不因贫困而半途而废，因此成就千古巨著；蒲松龄写《聊斋志异》，几十年风雨不断，绝不因失意而改弦更张，因此筑起古文小说高峰。围棋大师李昌镐被人称为“石佛”，正是因为他对弈时有超常的定力。无论自己处于优势还是劣势，他都镇定如常。

即使自然界中的动物、植物，想要更好地生存下去也需要定力。狼群猎杀猎物时都要配合计划集体行动，不能因个体的欲望单独出击，这就需要定力来克制；生长在悬崖上的竹子，要深深扎根在岩石中，不管风吹雨淋，绝不移动——郑板桥为此赋诗一首：“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”

“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”让我们也以不被动摇的定力，来圆自己的梦想吧。

定力是成就事业的根本

即使具备出众才华的人，想要成就一番事业，也需要用超强的定力来支撑。



在面对劣势时绝不轻言放弃，而是坚定必胜的信念，积极想出对策，寻求转机。

在取得优势时绝不骄傲忘形，而是平静地乘胜追击，直至将胜利变成现实。

无论得意、失意，都不跟随外界的变化而动摇，坚守内心的理想，这就是定力的内涵，也是成功的第一要素。



第三章

修定的基础

前行

在正式修行正定之前，修行者还需要进行一系列的准备工作。从选择修定的处所、调整身心状态到适合入定、采用正确的入定姿势到进行简单的六根训练、数息观训练，一直到在修行时必须秉持的正念、必须做到的戒清净等，对修定来说，都是非常重要的。有了这些前行工作，修定才会更顺畅地进行，否则，很可能是劳而无功。

本章图版目录

修定前需具有的十圆满 /63
修定前的八种准备 /65
七支禅坐的姿势分解 /67
禅坐时的八大注意事项 /69
让心安住于当下 /71
修行九住心的过程就像搬家 /73
九住心图 /75
一见桃花更不疑 /77
香严击竹而悟道 /79
鼻息法 /81
超脱身见才能获得解脱 /83
疑情——禅宗的意识法 85
修数、随、止时应有的状态 /87
修观、还、净时应有的状态 /89
逐步升级的观息法 /91
从身到心的逐层剥离 /93
观：弃舍烦恼，证得智慧 /95
临水照花的通明禅 /97
四念处对治四颠倒 /99
四念处的修行次第 /101
去恶行善的四正勤 /103
四神足：修行之车的四轮驱动 /105
为有源头活水来——五根与五力 /107
平衡七觉支——修定的心灵课程 /109
八正道中的正定 /111
度悭贪、毁犯，得慈悲、清净 /113
六度将世人渡往彼岸 /115
般若三种智 /117



修定的资粮

修定前的准备工作

在修定前，需要做一些准备工作，从处所到身心，都要调整到适合修定的状态。这些准备工作被称为“资粮”。

修定不是随随便便找个地方盘起腿来就可以修的，还需要具备一些条件。有时候，也许我们按照修定的步骤严格执行了，禅定却久久不能生起，那就有可能是条件不够圆满。在本节中，我们从三个方面来了解一下修定所需的资粮。

具备五种自圆满

①生在人道，具有敏锐的思惟能力。

②生在中土。这里的中土不是指“中国”或“中原”，而是指有佛法、有四众的地区。

③具足六根。六根是指眼、耳、鼻、舌、身、意，最重要的是意根不曾受损，如果精神方面有障碍或疾病，修定就很难成功。

④没有造作极为严重的罪业，罪业粗重会影响修持。

⑤相信佛法。

具备五种他圆满

①有佛出世。指经过三大阿僧祇劫（佛教的时间单位，时间极为长久）的修持，佛陀于金刚座现证菩提。末法时代的我们虽然没有福报遇到佛陀在世，可是却有善知识，因为皈依佛是为了学习佛所讲授的教法，善知识可以起到同等的作用，所以有善知识，亦可称为他圆满。

②佛出世后，和佛的声闻弟子一起宣说正法。

③教法住世。佛法在世间流传，戒定慧的教法仍然存在。

④有已经成就的大德（对佛菩萨或高僧的敬称，现在也被佛教徒用来称呼一般人。——注），可以令我们见而生信心。并且在我们机缘圆满时给我们指导。

⑤真正的修持，仍然会有人护持。

这两个方面属于外部世界的因素。佛祖在两千多年前已在这个世界出世，出世后又与自己的弟子不断宣说佛法四十多年，在佛祖及其声闻弟子入灭后，佛经还继续流传，教法仍在世间留驻，所以这两方面的因素全都具足，可以进行修持。

修定前需具有的十圆满

修定时，需要满足一些外部、内部的条件，这些条件被形象地称为“资粮”。这些外部条件就像行路人随身挑着的资金和干粮，帮助修行者走过修定的漫漫长途。



五种他圆满

①有佛出世
②佛已说法
③佛法住世
④世有大德
⑤有人护持

五种自圆满

①生在人道
②生在中土
③具足六根
④无粗重罪业
⑤相信佛法

十圆满

外部资粮具足后，若自身条件也具足，就可以修定。



自身的条件

①善法欲。通过了解佛法，内心生起了解脱成佛的清净信心，而不是因感应或神佛之事而相信佛法。这种清净、正确的信心，才是善法欲。

②戒清净。严格遵守佛教的戒律。戒能生定，并不是说守戒就能自然生定，而是说有了戒的基础，能够不侵犯别人，心里头就不会有后悔、惭愧、内疚、懊恼、热恼的心情，所以就容易入定。这就是为什么修禅定要先持戒的原因。

③收摄六根。将眼、耳、鼻、舌、身、意都收伏起来，不多看、多听。尤其要注意意根，不可思虑太多事情。在修定之前，要把内心关注的事情都放下。

④饮食调和。每餐保持七八分饱，不可过饱，也不可饥饿。吃得过饱容易昏沉，吃得过少气会不顺。刚吃完饭，不能立即上座。

⑤适度睡眠。每天保持八小时左右的睡眠，不可过多也不可过少。过多导致昏沉，过少，在修定时容易入睡。

⑥要培养正念。培养随时观察自己的起心动念的习惯，因为在修定过程中，需要随时了觉知自己的念头。佛教的正定与其他教派的禅定的不同之处，就在于正定是以正念为前行的禅定。保持正念，在修定时才会时刻保持正确的判断，不会认空作有。

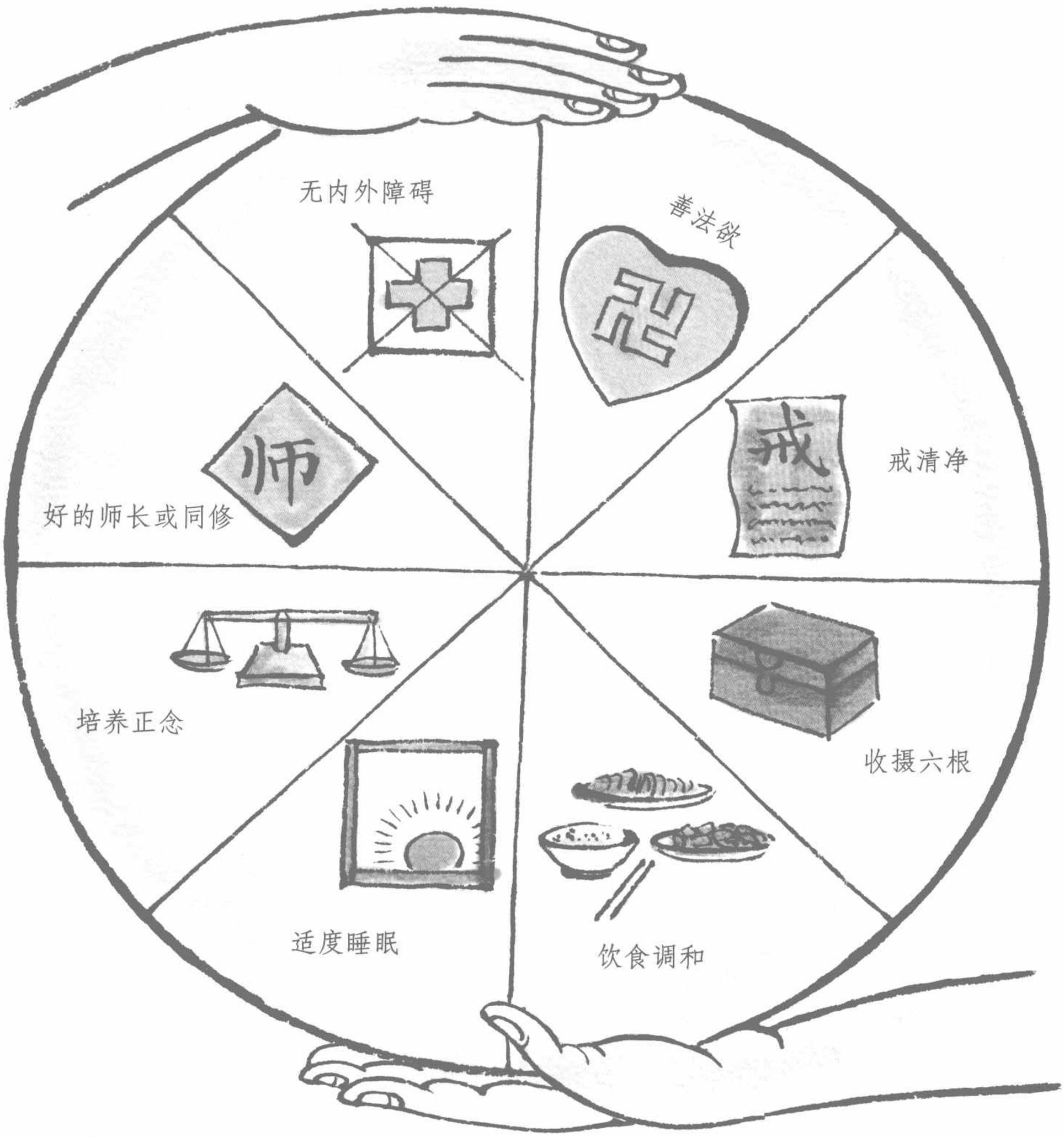
⑦好的师长或同修。在禅定的过程中，会遇到很多困难和疑惑，比如掉举、散乱、昏沉、细沉等，如果全凭个人努力，有可能会将细微的沉没当成入定而空耗时日，或者把正定的某个层次当做已经开悟的证明。在这时，一个有经验的、对正定修行十分了解的师长或同修就显得异常重要。

⑧无内外障碍。内障是指身体不健康，不能支持修定的整个过程；外障是指环境过于嘈杂，影响入定，所以修定前要确保身体健康，同时要找一个昼夜都很安静、容易得到饮食和衣物、没有蚊虫的地方修定。

第三个方面是对环境和我们自身的一些要求，因为非常具体，所以也可以逐条做到。在三方面全都准备好，也就是资粮具足的情况下，我们就可以开始修定了。

修定前的八种准备

在修定前，修行者自己要保证在八个方面有充分的准备，才能保证获得高质量的修行。



八种准备和十圆满都具足后，就可以进行修定了。



修定的姿势

七支禅坐

修定的外在形式就是打坐，打坐时有特定的姿势，这就是七支禅坐。

七支禅坐中的“支”可以理解为支撑点，也就是支撑重量的中心，也就是打坐时支撑全身重量的关键点。正确的七支禅坐姿势中，七个支撑点的姿势是这样的：

足支

双足跏趺。(俗称双盘。结跏趺坐的要点是双足足心朝上放在另一腿的大腿上)如果不能跏趺坐，就采用金刚坐（右脚放在左大腿上）或如意坐（左脚放在右大腿上）等单盘姿势。有说金刚坐为男性使用，如意坐为女性使用，但也有不限男女的说法。在修行时，可以采用自己的上师所教导的说法，或者根据自己的身体状况，哪种坐姿较为容易做到，就采用哪个。

手支

两手结三昧印（此手印又名正定印），即两个手掌心向上，右手在上，放在左手上面，两手大拇指轻轻地相抵触，很自然地放在脚的上面，肚脐的下面，不要悬空。在练习纯熟后，双手会自然悬空而不觉得累。

腰脊支

背脊自然直立，像一串铜钱。身体不健康的人，最初不能直立，不妨听其自然，练习日久后，就会不知不觉自然地直立了。

肩胛支

两肩保持平稳，不可歪斜，也不要故意用压力。如果打坐时弯腰缩肩，就会气息不通，气息不通就会想睡觉。

头颈支

头正颚收。后脑略向后收，下颚向内收，轻轻靠住颈部左右两大动脉。此处的姿势正确与否十分重要。在修定过程中会出现的“昏沉”、“掉举”等禅病，大多与头颈支的姿势不对有关。

七支禅坐的姿势分解

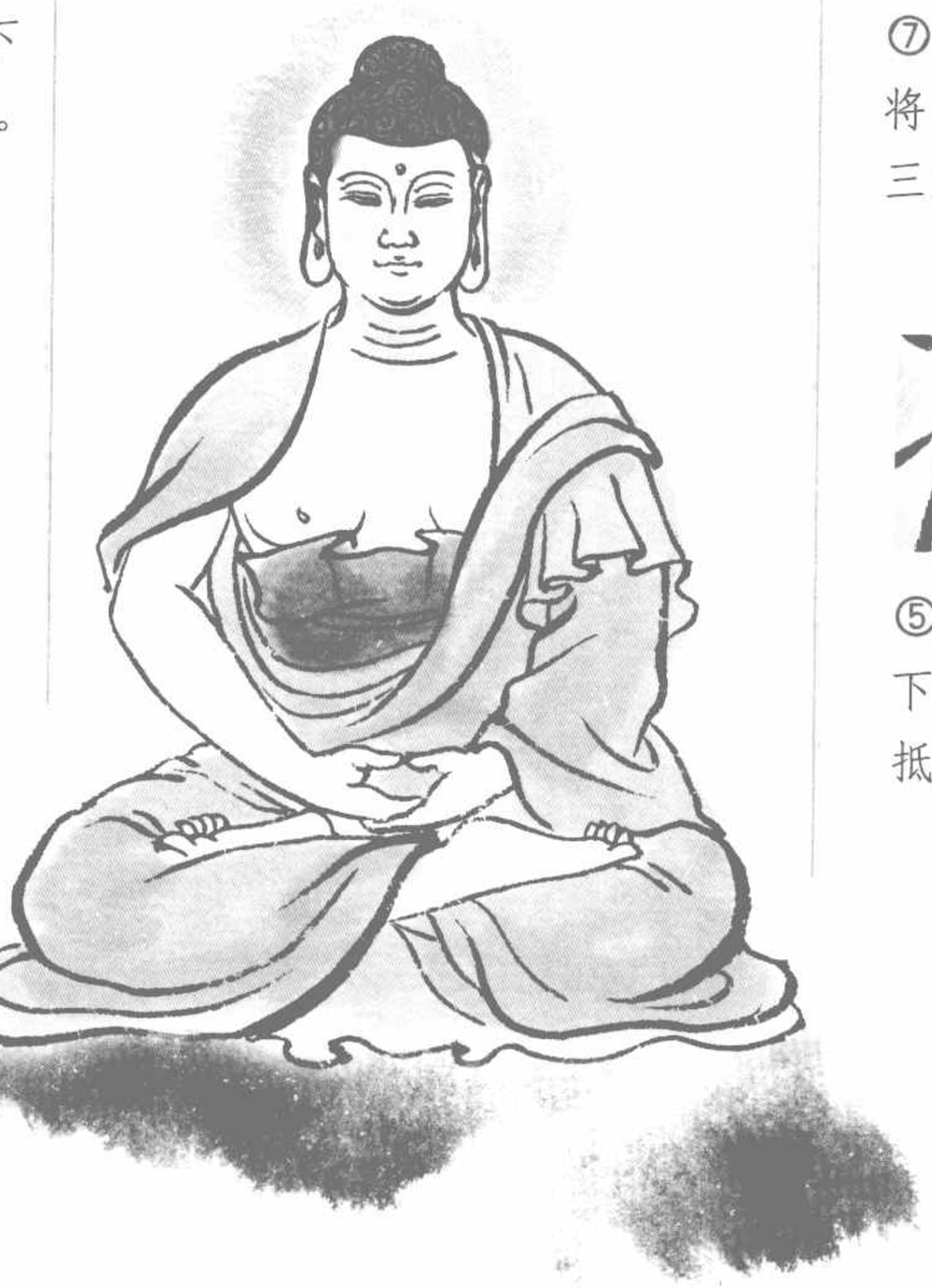
禅坐时，姿势的标准是十分重要的，七支禅坐就是修行禅定的最佳姿势。



⑥舌：自然闭合嘴唇，上下牙不可紧闭，舌轻抵上腭。



④肩胛：两肩保持平稳，不可歪斜。





⑦目：两眼半开半闭，可将目光焦点随意放在身前三五尺处。



⑤头颈：后脑略向后收，下颚向内收，但下巴不可抵到胸上。



②手：双手结三昧印，是入定专用手印。



①足：跏趺坐。双脚足心向上，放在另一腿的大腿上。



③腰脊：自然挺立，如一串铜钱。

在刚开始练习禅坐时，可能无法做到标准姿势，可以采用接近标准的姿势，熟练后自然可以达到标准。



舌支

舌抵上腭。舌尖轻轻抵住上门牙根唾腺中点，如修定过程中产生唾液，则可咽入腹内。注意，舌抵上腭并不是要把舌头用力地顶在上腭上，而是自然闭合嘴唇，舌头便轻柔地顶在上腭上了。同时上下牙不可紧闭，应少有空隙，以放松口腔肌肉。

目支

两眼半敛，即两眼半开半闭，如开眼容易定就开眼，但不可全开，要带收敛的意味，如闭眼容易入定，则可闭眼，但不可昏睡。

打坐时的注意事项：

①最好穿宽松的衣服，如长袍、中式长衫或睡衣等，如果不能做到，则应将裤带、领带等一切束缚身体的物件全部松开，使身体松弛，完全休息。

②气温较为冷凉时，要把两膝及后颈用围巾等物包裹好以保暖，即使热天打坐，也不能裸露膝盖，否则，若打坐时风寒入体，没有药物能够治好。这一点须特别小心注意。

③刚开始修行打坐的人，应当注意调节空气和光线，光太强容易散乱，光太暗容易昏沉。座前三尺，空气要能对流，但是不能让风直接吹到身上。

④刚开始修行打坐的人，在吃得过饱时不能打坐。如果精神不好，昏昏欲睡，也不能勉强打坐，必须睡够了再坐，才更容易入定。

⑤刚开始练习打坐时多半无法双盘，可以先从单盘开始。打坐时臀下必须放置坐垫，坐垫的高矮依各人身体状况而定，以舒适为标准。如果坐垫太高或太矮，都会使神经紧张。坐垫的软硬程度也应适中，否则会引起身体的不适而影响静坐的心情和效果。在姿势熟练后，坐垫可渐渐减低、变薄。

⑥下座时，不能直接就下，应用两手揉搓面部及两腿，活动气血后再离座，还应该适度运动。

⑦坐时要面带微笑，以松弛面部神经，慈容可掬，心情和全身肌肉都能自然放松。千万不可以使面部表情麻木枯槁，久而久之，面容就会变得冷峻严厉，身心也会僵硬死板。

⑧刚开始练习打坐时，应该采取时间短、次数多的做法，就像饮食时的“少吃多餐”一样。每次打坐以感觉到舒适为止，不能勉强长时间打坐，以免心生厌烦，反而不利于以后的修行。

刚开始练习禅坐时，必须非常注意保持正确的姿势。如果采取错误的姿势，久而久之成为习惯，无法改正，不但不能修身悟道，反而会对身体有害。同时也要注意以上的八个方面，以免对身体造成损害。

禅坐时的八大注意事项

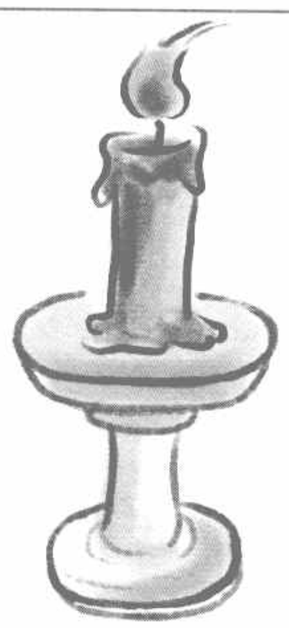
禅坐时不仅要注意姿势的正确与否，还有一些关于周围环境和修行者自身的事项也要注意，不然，可能对身体造成损害。



应穿长袍等宽松衣物，否则要把领带、裤带等松开。

寒冷时须用毛巾将后颈裹住，任何季节都不可裸露膝盖。



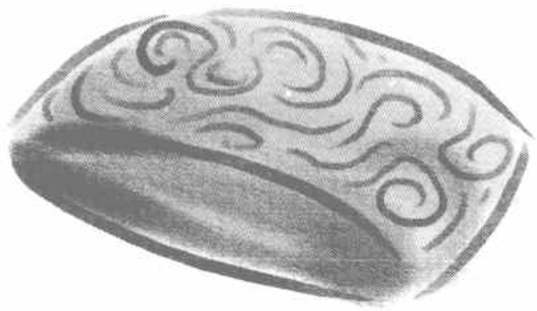


要注意光线的明暗调节和空气对流。

注意饮食适度，睡眠充足。

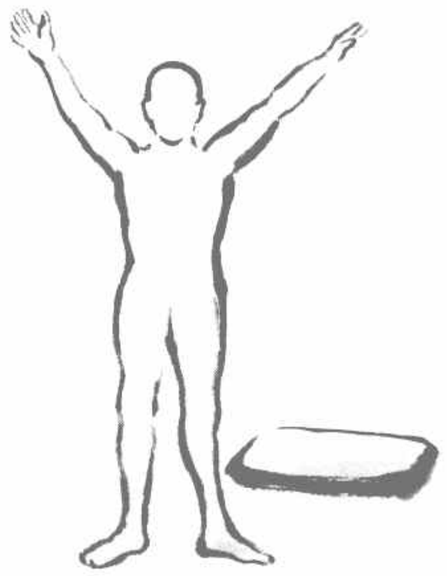


定



配上高低合适的坐垫。

结束打坐前需按摩全身，结束后要适度运动。





保持自然的微笑。

刚开始打坐要奉行“时间短、次数多”的原则。





正定的状态

让心安住于当下

我们经常生活在对过去的追忆里，也经常生活在对未来的畅想中，却唯独忘记了，真正能够把握的只有当下，只有目前。修行禅定，可以让我们从安住于当下开始，让生命的每一分钟都鲜活起来。

怎样做到“让心安住于当下”

首先，我们常会刻意回顾过去的事。然而在修行正定时，我们不会想过去的浪漫伤感恋情，不会想过去的良辰美景，不会想过去的悲伤与苦恼，失败与沮丧。在坐下来进入禅定时，我们只要想着：“现在，我要修行禅定了。”同时，果断地切断回忆之绳。

然后，我们也不去思考未来。许多人会质疑这种做法，因为我们习惯了“未雨绸缪”，大家认为：“如果我不去思考未来，我就不知道自己下一步要做什么，怎么才能达到自己的目标？”事实上，修定有两个阶段：禅定中和出定后。我们只是在禅定中不再思索这些事，而在出定后，我们还是要处理这些事。但如果禅定时我们内心充满这些念头，就无从体会禅定的真正境界，而且会影响禅定的进度。

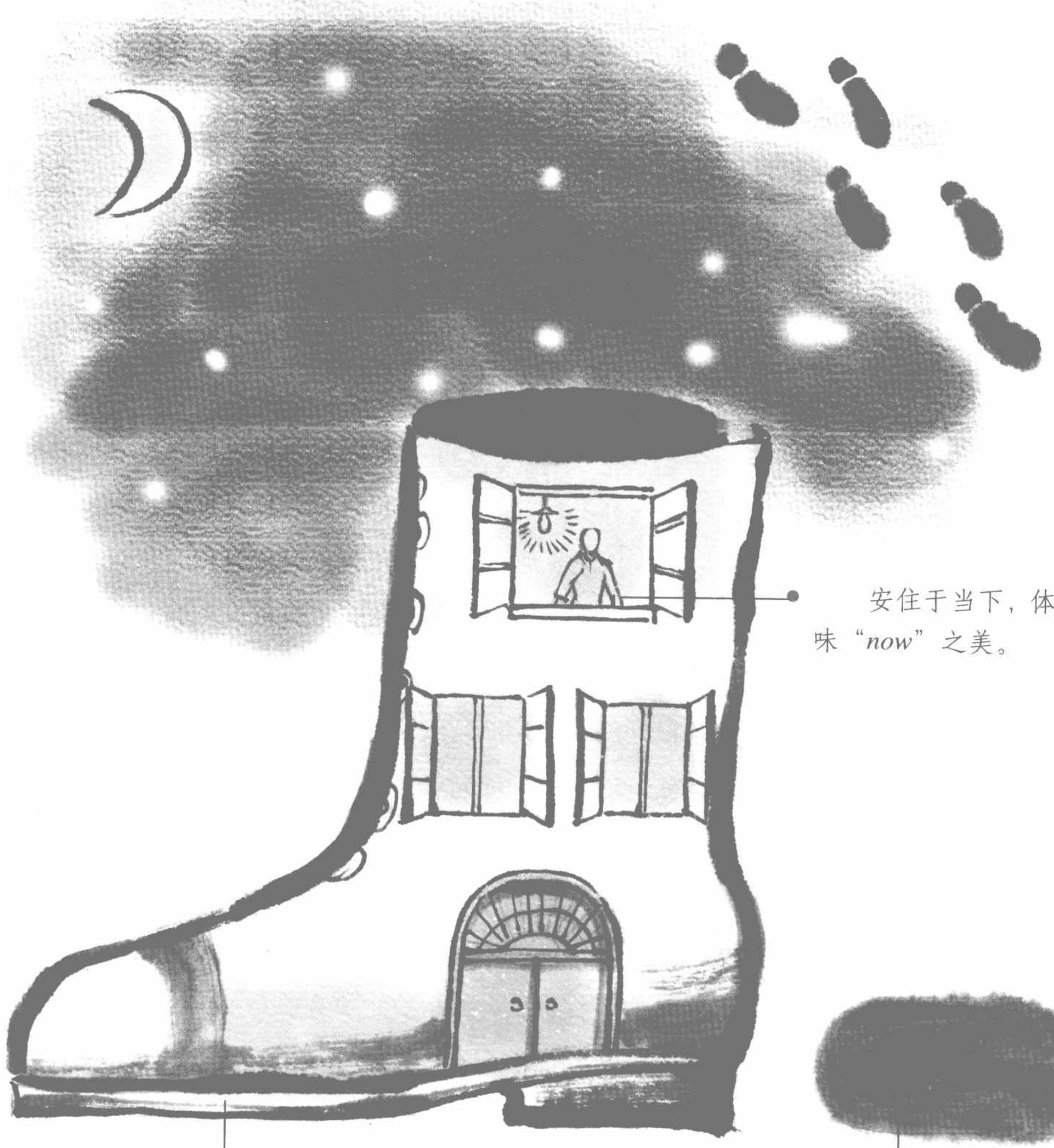
不追忆过去，不思考未来，是因为如果考虑这些，我们就会因一个念头生起另一个念头，念头就将如长江后浪推前浪，永无止息。这样心就会纷扰不安，根本无法专注，心的定境也绝对无法开展。就像如果我们不断搅动浑水，它就永远不会变得清澈。只有将它放在一边置之不理，它才会渐渐变得清澈。

“安住于当下”的感受

心念由许多个刹那相续而成，一个刹那跟着另一个刹那，就像一串念珠一样。心识的活动是不同的经验一个接一个相续而成，在这些刹那中，念头可能生起也可能不生起。在禅定中，我们将心安住在当下的一刹那，不把它和过去或未来的任何一个刹那相混，存在的就只是当下的清新，安住在这种清新的觉受之中，我们将会得到极大的慧觉。所以，在禅定中，我们应该安住在第一个刹那的清新觉受中，然后不经任何分析、不做任何分别地继续安住于第二个刹那的清新觉受中，并继续如此下去，这样心中自然就会感到无比的安静与放松。

让心安住于当下

让心安住于当下，对修定者来说，可使自己心无杂念；对普通人来说，可使自己从当下开始，真正把握人生。



安住于当下，体味“*now*”之美。

后念不生，在当下的境界中停驻不动。

不再回顾已生的前念，斩断牵恋。



调伏心识的基本功

九住心

在进入四禅八定前，先要进行一系列的基本功练习，九住心就是其中之一。

九住心是什么

九住心又名“九次第定”，因为是以欲界为基础，也称作预流禅，因在欲界无禅定可言，故称预流。九住心包括内住、等住、安住、近住、调顺、寂静、最极寂静、专住一趣、等持。九住心也可说是欲界禅修“止心于一处”的九种次第。超越九住心后，修行者才能进入色界初禅天修四禅八定。

为何要修行九住心

我们平时的心思很散乱，是因为眼、耳、鼻、舌、身、意等六根一直向外追求，因与外境接触，内心立刻生起“合心意”或“不合心意”的感受。如果“合心意”，马上又会生起“再多给我一些吧”的贪欲，若得不到就会嗔恨，因此内心生出妄念。要降伏这种妄念，就需要用“色即是空，空即是色”的“色空观”，但在空性智能还未成就前，只能先用种种方法来收摄六根，因此必须修持九住心。

九住心的内涵

①**内住**：修定之前，先要选择适合自己的所缘境。所谓所缘境，就是用来帮助自己定心的物体。可以选择佛像、灯光、圆球等物体。在选择时注意要选能净惑障和能减弱执著的东西，要顺向于真理。选定以后开始修行，摄心守意，定住在所缘境上。这是修定的第一步，称为“内住”。

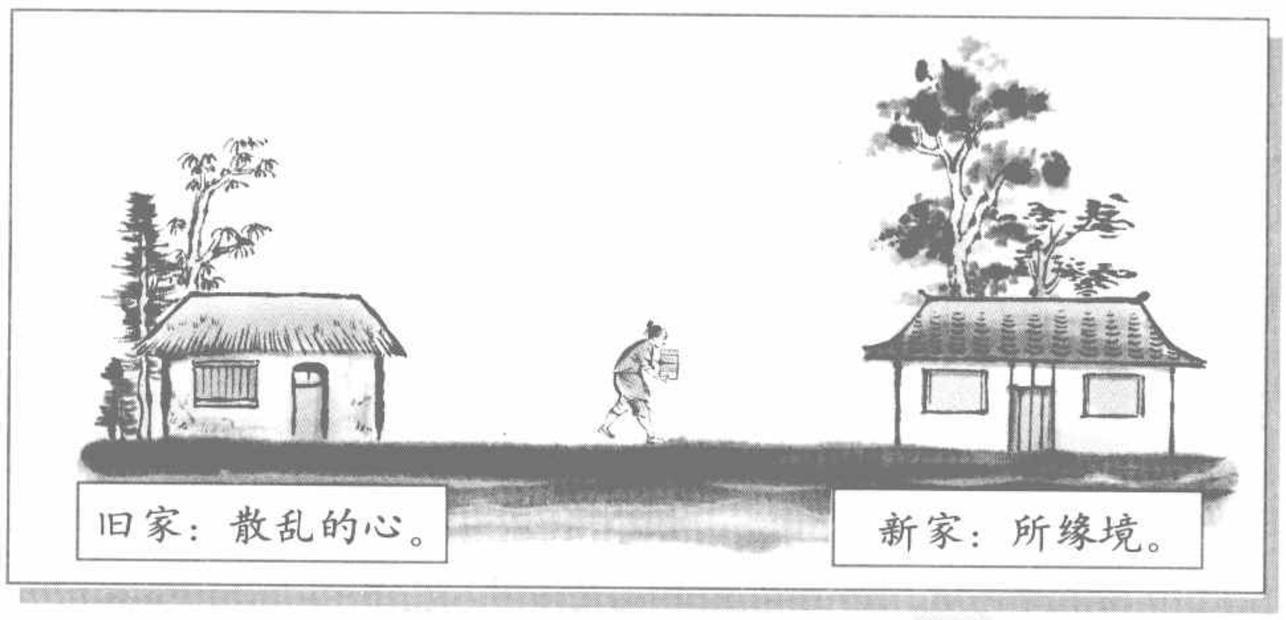
②**等住**：在选定了所缘境后，心会反复从所缘境上走开，去想其他的杂念——比如思念心爱的人、想起吃过的美餐，以及其他任何杂乱的念头，这时就要把它再拉回到正念上，继续停留在所缘境。这种反复地使心安住的过程，就称为等住。

③**安住**：经历了内住、等住等过程后，逐渐看破了心念的虚幻不真，能够降伏五欲以及障碍禅定的五盖（贪欲、嗔恚、昏沉睡眠、掉举、恶作、疑），心能安住在所缘境上，即称为“安住”。

④**近住**：心思一方面在所缘境上，另一方面还在想别的事，但离所缘境并不远，称为“近住”。修行禅定时，内住、等住、安住、近住这四个步骤就是让我们从“摄心守意”开始，一直到整个心意时刻都能系住于所缘境上的四个阶段。

修行九住心的过程就像搬家

修行九住心的过程和搬家的过程很相似，在前四个阶段尤其相像。

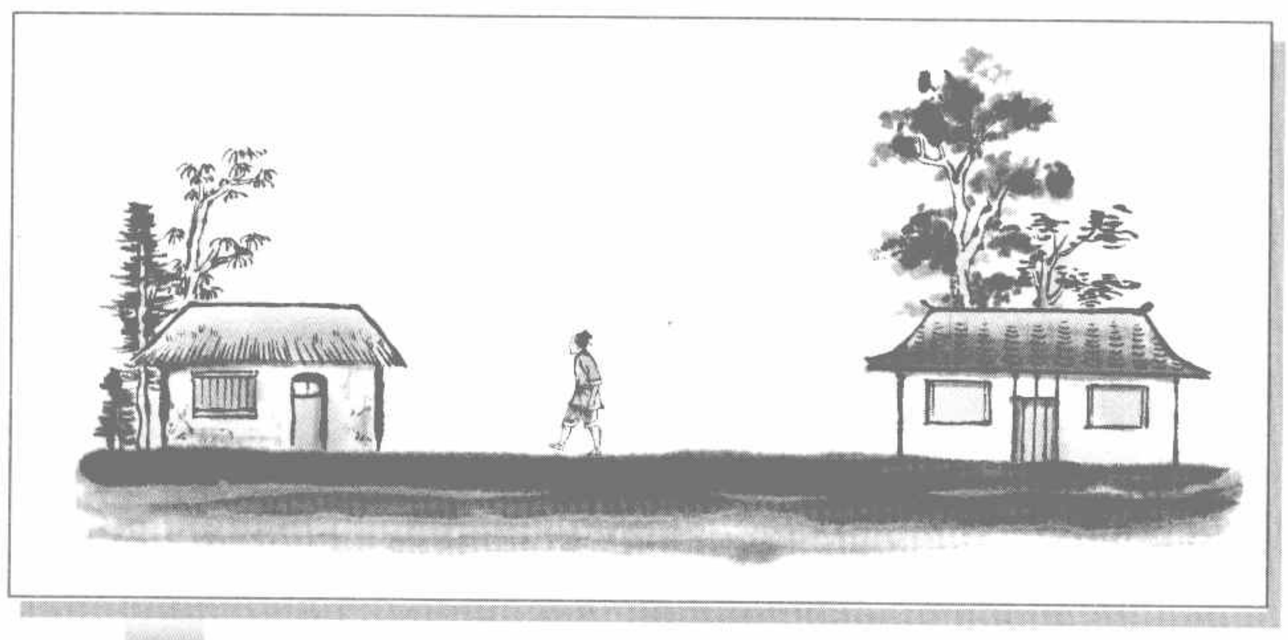


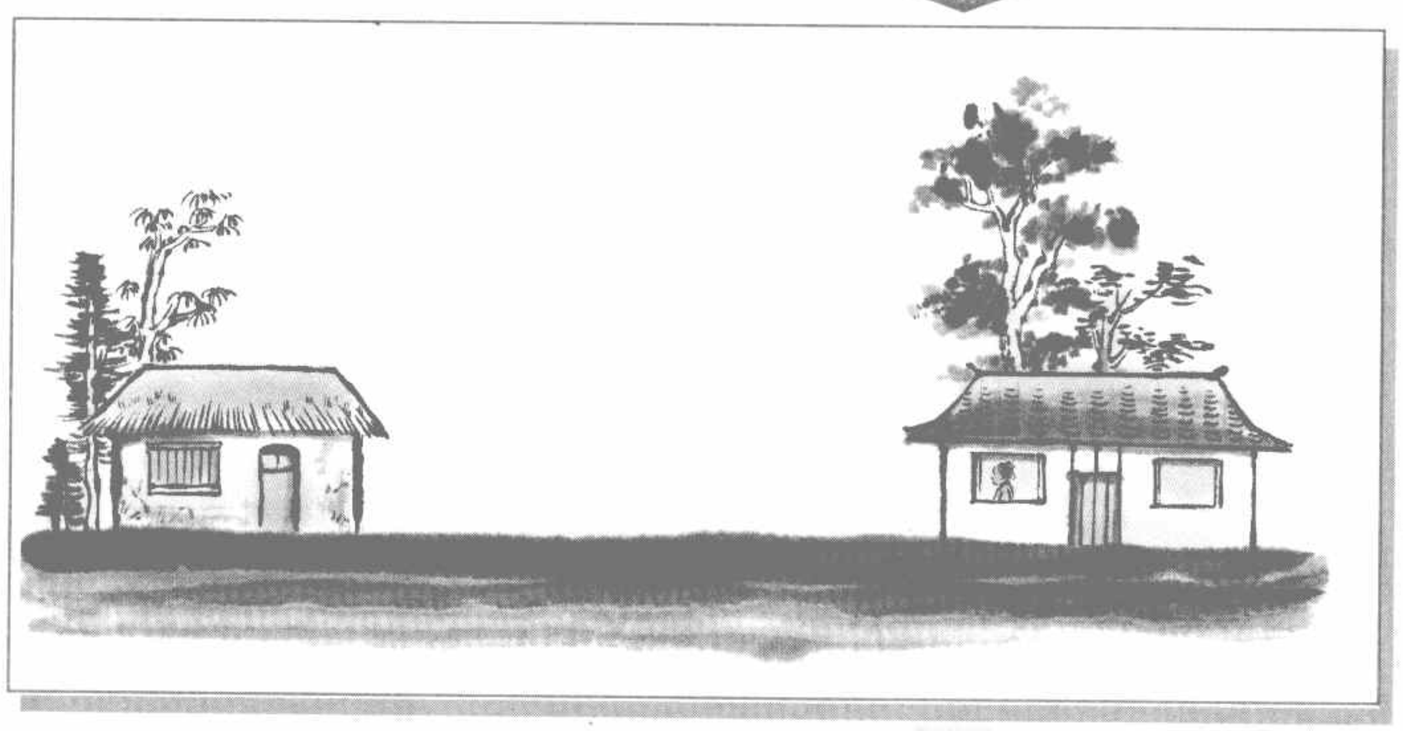
内住

找到所缘境后，就像从心思散乱的“旧家”搬到了新家，这称为“内住”。

等住

刚搬家后，对新家还不习惯，时不时就会回到旧家去看看，这称为“等住”。



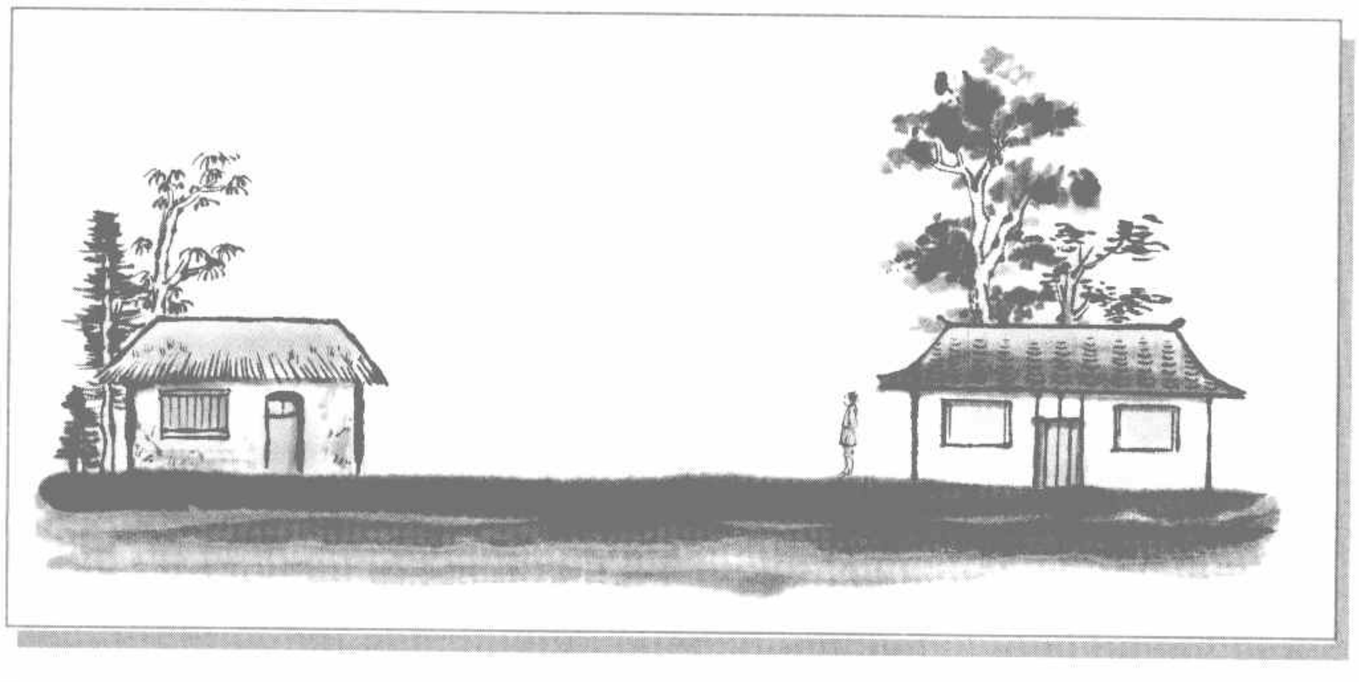


安住

经过一段修行后，对所缘境已经熟悉，可以安心住在里面了，这称为“安住”。

近住

心思已经基本上都在新家上，偶尔会在新家周围徘徊，但都离开不远，这称为“近住”。





⑤调顺：到了第四住、第五住的阶段，心理已经有一些变化，感觉很安详、很宁静。生理方面也有一些改善，觉得安住在所缘境时身心很放松。这时已能体会修定时安详、寂静的快乐。内心柔和调顺，不会再因色、声、香、味、触、贪、嗔、痴、男、女等十相诱惑而散乱。所以外境的强烈诱惑力一旦现起，就可以用对禅定快乐的向往来克服。能够“调”御自己的身心，使它随“顺”所缘境，称为调顺。这个阶段的心念比起以前来，还要敏锐、清晰、明显，这就是“明心见性”的“明心”。“明心”就是心意明明白白、清清楚楚。念头究竟是清净还是杂染，马上能作出分辨。

⑥寂静：十相是外境的诱惑，调顺是内心能够调伏外境的诱惑力，顺入所缘境。安定功德而克制，免受扰乱。到了第六住即是心念寂静的阶段，这时已经开始有定力，完全可以扣住所缘境。所以不相应的杂念、妄念一现起，就能明白地分别、斩断它。

但是要注意分辨，这个“寂静”只是内心如中夜一般的寂静，与“涅槃”的寂静不同。

⑦最极寂静：寂静，还是用静来制伏烦恼，而不是没有现起，到了最极寂静，就能做到烦恼一生起就立刻除灭。从①到④的四住心，是安住所缘的过程；而从⑤到⑦，则是降伏烦恼的过程。修定，主要是为了离欲恶不善法，所以定力一强，心静而净，这才趋向正定。

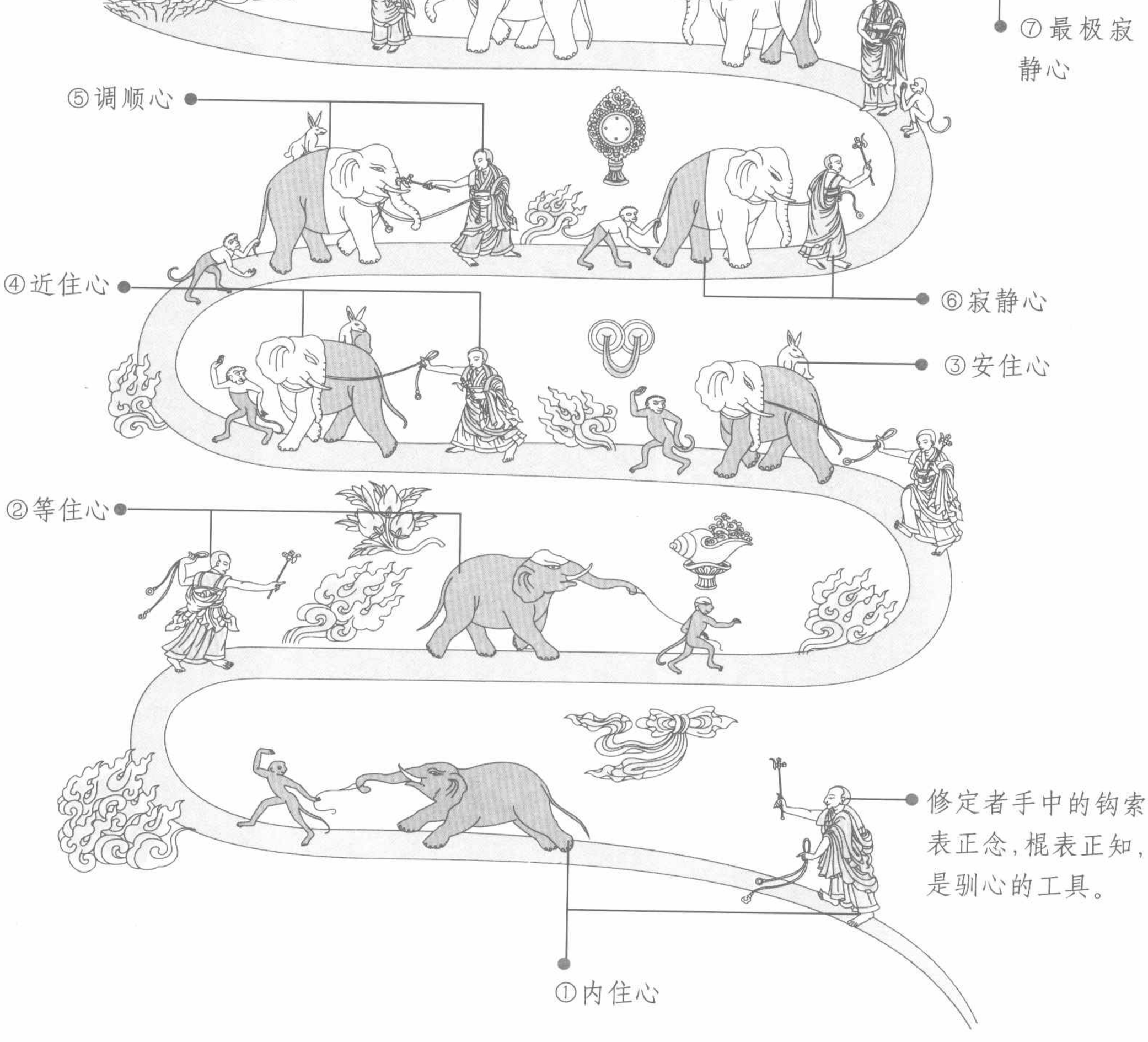
⑧专住一趣：“趣”是指“定点”，意即心念完全专注在一个定点（所缘境）上。这时心已安住，不再因身内身外的不良因素而变动，马上就能到平等正直持心的境界。

⑨等持：一般没有修禅定的人心情会起伏波动。遇到自己喜欢的、高兴的事就一直情绪高亢；遇到讨厌的、沮丧的事就情绪低落，这就是内心“不平等”。而修行禅定到等持阶段时，心念就能保持平静、平等的状态，既没有微细的上扬、掉举，也没有微细的昏沉、暗昧，能够持续地保持一种平等的状态，就是“等持”。

这九个阶段，是初学者用来勘验禅定修学进度的最具体、最实际的准则，也是修四禅八定的必备前行功课。

九住心图

《九住心图》又名《十象图》，是西藏寺院常见的壁画，是九住心的经典阐释。图中的大象表示心，由黑变白的过程就是心被驯服的过程。图中的猴子和兔子及其他饰物则分别代表掉举、散乱、诱惑等。





六根训练法之

眼色法

眼、耳、鼻、舌、身、意六根是烦恼的源泉，但佛教说“烦恼即菩提”，六根，也正是修定的最好工具。我们可以从中任意选择一种方法来修行。

利用眼睛来修定，称为眼色法，可有两种选择：

1．系缘于物——就是将眼睛系缘于物体上，将其作为自己的所缘境。具体实施时，要在视线范围内平放一物，可以是佛像或其他物体，最好能稍微发出一点亮光。确定所缘境后，便可按照修行九住心的步骤来修定。

选择光色时，要配合自己的生理和心理状态。神经过敏或脑充血的人，可以用绿色的光；神经衰弱的人，可以用红色的光；个性急躁的人，可以用柔和的青色光。根据实际情况可以酌情选择。不过，选定一种后，最好不要再改变，经常改变对修定反而有害。

2．系缘于光明——就是将眼睛系缘在光明上，将其作为自己的所缘境。可以对着如豆般的小灯光（限用清油灯）或香烛的光、日月星辰的光等（催眠家用水晶球光）。眼睛看灯光的角度，以稍微偏一点为好。此外还可以观虚空、观空中自然的光色，或观镜子、观水火的光色。不过，要特别注意的是，靠对镜观察自己的形象修定，如果不能理解其中的理趣，会导致精神分裂，所以不能轻易尝试。

这类修定的方法不仅是在佛教中被采用，其他教派也会用到。修行的人应该明白，方法只是为了初修时便于入门才采用的，不是目的。如果把方法当做目的，就是买椟还珠了。

在训练眼色法的过程中，常常会产生种种不同的境象，光色境界中，最易生出幻象或发生“眼神通”现象。如果没有明师指导就会非常危险。但具有上根利器的人，也有因光色豁然开悟的，像释迦就是看见天上的明星而悟道。此外，还有忽然看见某个东西就洞见本性的事。有一个非常奇特的例子是关于灵云禅师的。他参禅二三十年都不能悟，忽然某天看到盛开的桃花就瞬间悟道。之后做了一个偈子说：“三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝，自从一见桃花后，直到如今更不疑。”如果真能做到这一步，自然不会被方法限制了。

一见桃花更不疑

眼色法是渐修法，渐修到一定层次后，可能产生顿悟，在某个时机立刻明心见性。



灵云禅师目睹盛开的桃花，立刻悟道，悟到的内容无法言传，因为真正的智慧是无法言传的。



三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝，自从一见桃花后，直到如今更不疑。

看似巧合的顿悟，事实上是禅师长期思索的结果，是勤于渐修而产生的质变。

修眼色法常用的工具

- **系缘于物**
  - 小佛像
  - 小钟表
  - ……
- **系缘于光明**
  - 清油灯光
  - 星光
  - 水晶球光
  - ……



六根训练法之

耳声法

《楞严经》中说了二十五位菩萨的圆通法门，其中以观音为最。耳声法就是观音法。

耳声法也可有两种选择：

1. 内耳声法门——这个方法是要自己体内发出声音，作为所缘境，如念佛、念咒、念经等。念的方法又分为三种：大声念、小声念（经称金刚念）及心声念（经称瑜伽念）。念的时候，要用耳根返闻念的声音。也就是说一边念，自己一边要向内听。最初听到的是一声声的念佛念咒，接连断续，渐渐收摄缩小而达到一念一声，最后使心念静止。

2. 外耳声法门——这个方法是以外面的声音为所缘境，任何声音都可以，但最好是流水声、瀑布声、风吹铃铎声、梵唱声等。这种方法最容易得定，《楞严经》中说了二十五位菩萨的圆通法门，其中以观音的法门最好，“观音法”就是以音声法门入道的。

当最初心意能够专一在声音的时候，能够不昏沉、不散乱，就是说能够轻松自然地保持这种专一的境界，就是得到了“定”，再经常这样修行，有一天就会忽然进入寂境，一切声音都不再听闻，这是静极的境象，定相出现了，佛经上称之为“静结”。**不要贪著“静结”**，应该明白，动是现象，“静结”也是现象，要超出动静二相，不住不离，以证知了然不生的中道，这时，就由定而进入“观慧”的领域了。

在禅宗的历代高僧中，有很多人在听到声音的一刹那，言下顿悟，得到了解脱，因此，禅门入道的人都认为观世音的闻声法门了不起。

这里又有一个有趣的例子。香严智闲禅师的大师兄沩山灵佑曾问他：“父母未生前你的本来面目是怎样的？”香严无法回答，只好请他点破，沩山却说自己无可奉告，香严便辞别他云游天下。路过南阳国师慧忠禅师的墓时筑庐定居。一天，他除草扫地的时候，偶然抛出一块瓦砾，击中了竹子。一声脆响，香严顿悟。此后他也作偈来表达他的悟境：一击忘所知，更不假修持。动容扬古路，不坠悄然机。处处无踪迹，声色外威仪。诸方达道者，咸言上上机。

香严击竹而悟道

耳声法是《楞严经》二十五圆通法门中最殊胜的法门，也是观世音菩萨的入道法门，更为禅宗所推崇。

香严禅师在瓦砾击竹的一刹那，观音而顿悟，明白了父母未生前自己的面目，也即体悟了真正的佛性。

瓦砾与翠竹相击发出的声音促使香严顿悟，说明世间的万事万物都可发出禅机，“青青翠竹，尽是真如；郁郁黄花，无非般若”。



耳声法的修行方法

- 耳声法
  - 内耳声法
    - 念佛
    - 念咒
    - 念经
    - ……
  - 外耳声法
    - 流水声
    - 梵唱声
    - 钟磬声
    - ……



六根训练法之

鼻息法

人的生命有多长？佛教回答，生命只在呼吸间。利用鼻息来修定，也是性命根本。

什么是鼻息法门

鼻息法门就是借呼吸之气修行得定，呼吸能够渐渐细匀而静止，就是息。鼻息法门的最高法则，就是心息相依。思虑太多、心思散乱的人最适合用这个法门，依息而制心，很容易见效。一个人的思虑，是随着气息而生的，气息的作用，就是以念虑表现出来。当气定念寂的时候，心念也归于寂静了。

鼻息法的具体步骤

鼻息法可分为数息和随息两类。

1. 数息：数息前先做三次深呼吸，深呼吸时将两手置于小腹，先用鼻吸第一口气，引入小腹使小腹隆起，再收小腹，继续吸气，使肺部隆起，肩微耸，尽量吸入，然后闭气15秒，才慢慢用口吐出，同时身子下弯至不能弯为止。三次深呼吸后坐稳，开始数息。数息可顺数、倒数、隔数。

①顺数：一是数出息，此法最常用。把注意力集中在出息上，每呼出一口气，就数一个数目，数到10，再从1数起，反复连续数下去，数到心无杂念之时，身心便有异常愉悦的感受出现。二是数入息，方法与数出息相同，只是把注意力集中于入息的数目上。由于通常人呼气较慢，所以数出息较易阻止杂念入侵。

②倒数：当修行者逐渐把顺数变成无意识或下意识的行为时，杂念便乘机活跃起来，此时可以倒数数字，从10数到1。

③隔数：当倒数也变得机械化时，可以顺着数单数或双数，单数数到19，双数数到20。

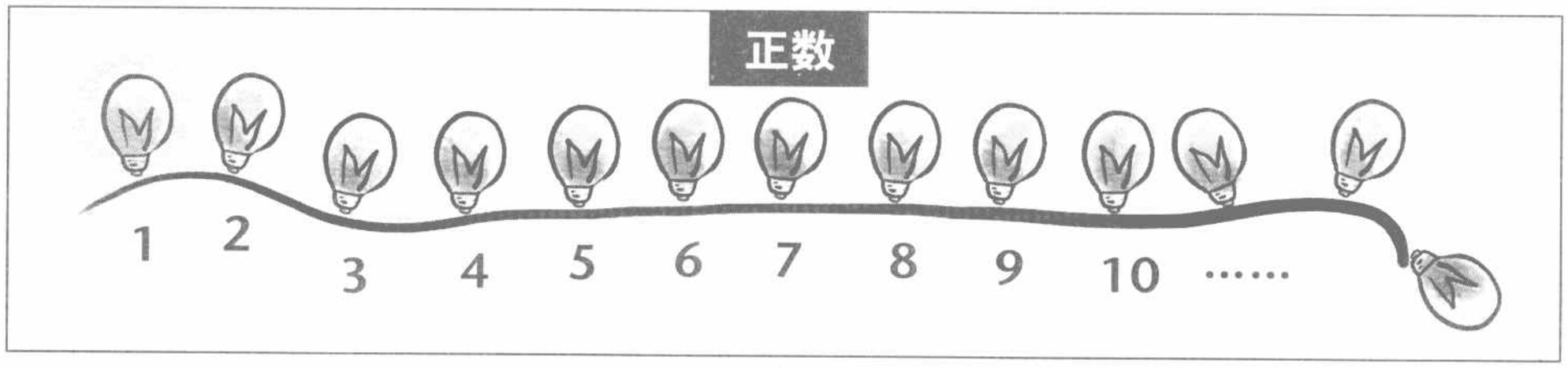
2. 随息：以数息的方法修行到杂念渐少后，便不再数数，只把注意力集中在呼吸的出入上。对每一次呼吸的出、入，都明明白白，这又可分为随鼻息和随息想两种。

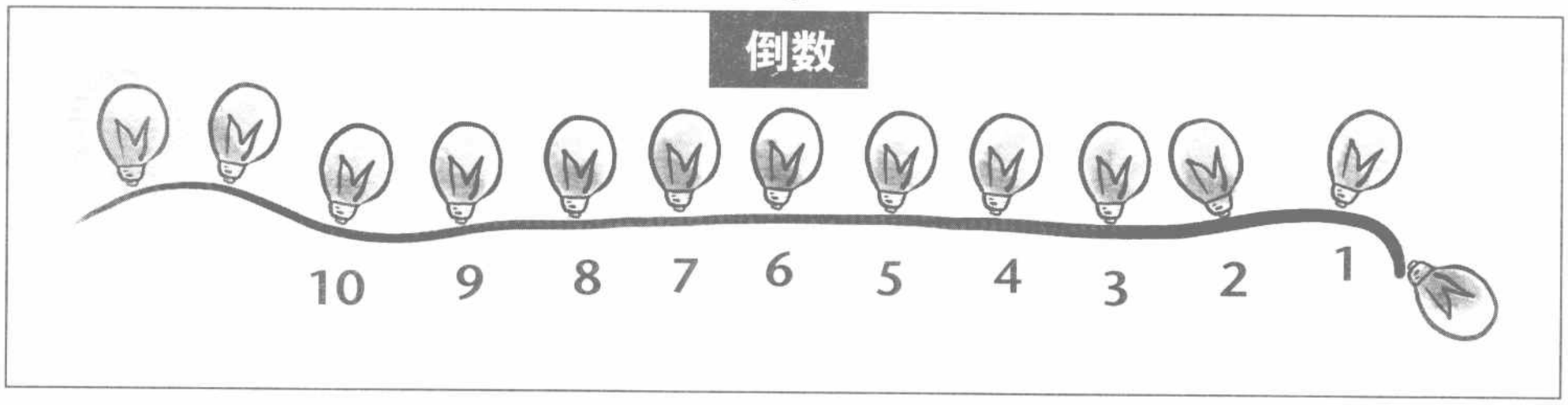
①随鼻息：注意力在鼻端，感受呼吸的出入，不去注意呼吸到达的部位及处所，如能达到呼吸与心相契相忘的程度最好。

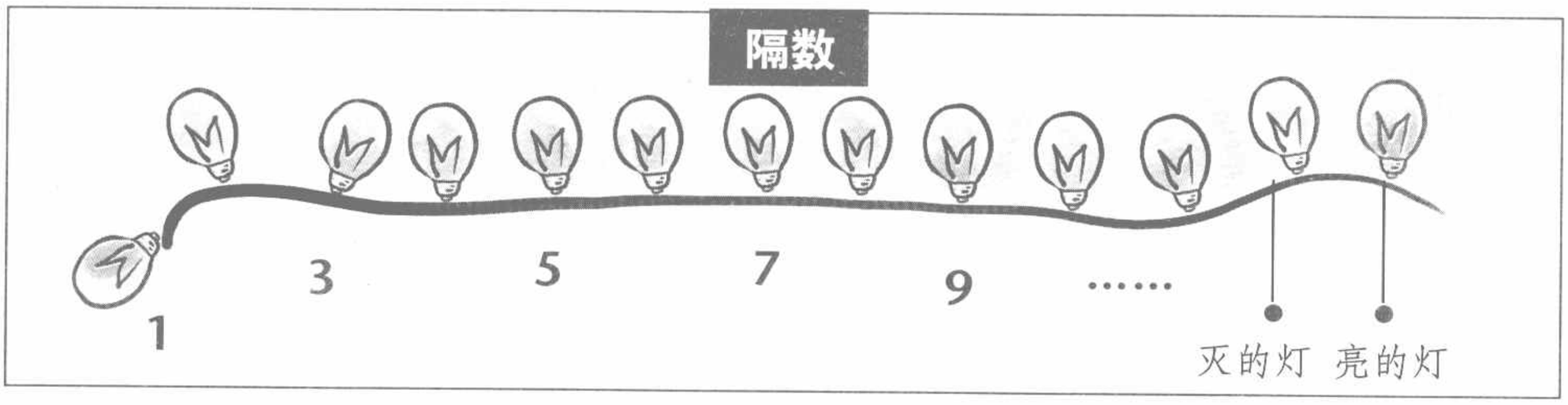
②随息想：每吸一口气，便想：“一口吸尽千江水”，每呼一口气，便想：“一口吐出万里山。”当然，这不是说吸入的都是水，吐出的全是山，而是要随着呼吸的出入把内在的身心和外在的世界融和为一个整体。其实，此时已经从调息跨进调心了。

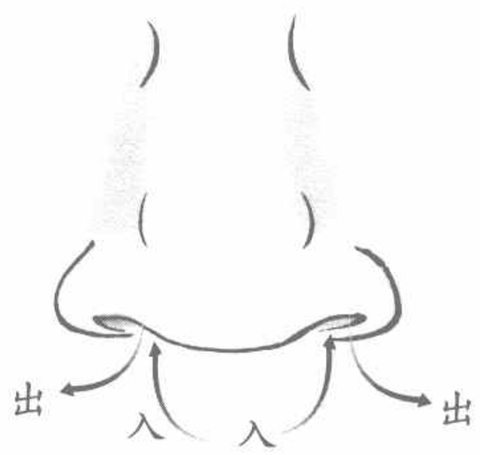
鼻息法

修行鼻息法时，数息的过程和彩灯的明灭有些相似。

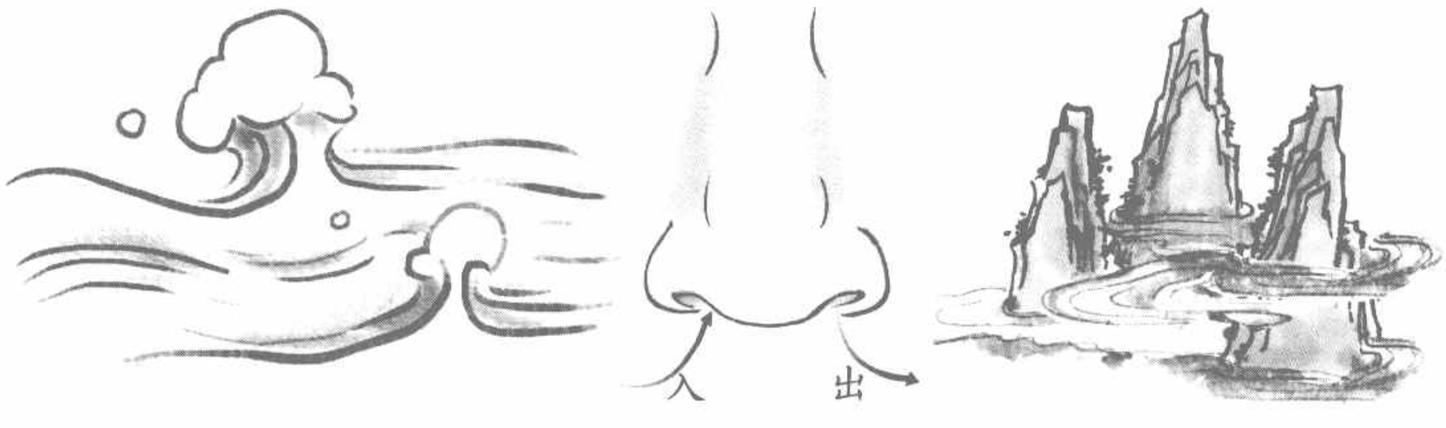








随鼻息，此时已经不再注意呼吸到达的部位与处所。



此时，随着鼻息，把人自身与外界的界限打通了。世界即我，我即世界。



六根训练法之

身触法

老子曰："吾之大患，为吾有身，及吾无身，何患之有？"身体是人最大的敌人，同时也是最好的修定工具。

身触法的内涵

身触法门有广义和狭义之分。广义的身触法门，包括了所有的六根训练法，因这些训练法全是以身根修行的。如果没有身体，六根也就不存在了。所以说，广义的身触法，就是六根法的综合。

狭义的身触法门，要求注意力专门集中于身体的一点上，如两眉中间、头顶上、脐下、足心、尾闾、会阴等处。所有在打坐修行时，用观想、守气息或者修气脉等专注于一点的方法，都属于身触法门。

身触法与身见

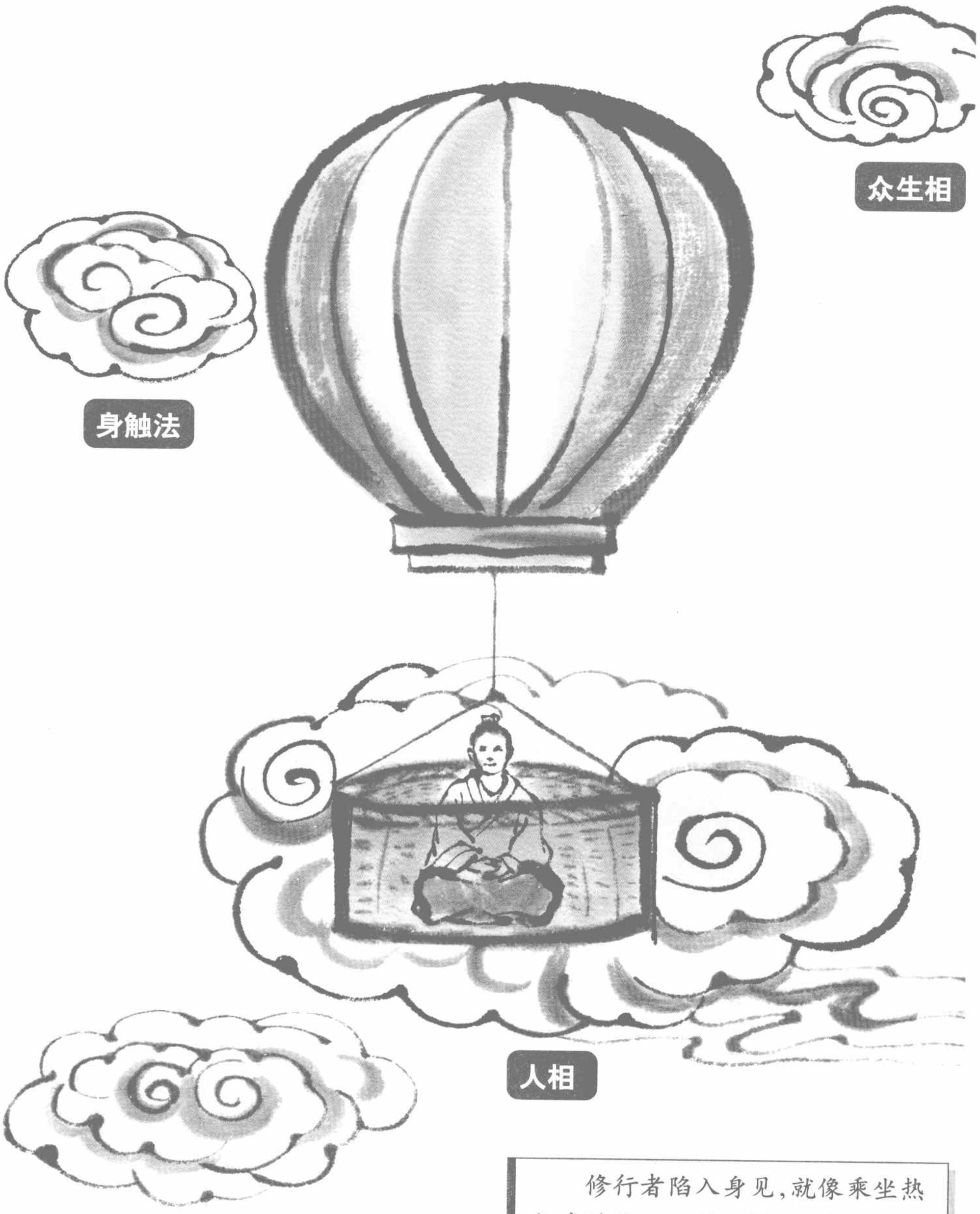
身触法门的修法，使修行人容易得到身体上的反应，比如触觉上的凉暖、和软、光滑、细涩等，有时同时会有多种感受发生，因此修行该法门的人常常会执著于现象，而以气脉表现出的现象来决定道力的深浅，结果最后陷入到人相（心存憎爱，意不均平，就是"人相"）、我相（认为四大组成的色身就是"我"，贪生怕死，就是"我相"）、众生相（念念常随，世心流转，不求解脱，就是"众生相"）、寿者相（心识不忘，业种常萌，不悟无生，就是"寿者相"）等执著境界。密宗和道家的修法，最容易使人陷入著相的毛病。

修行人最难的就是从身见中解脱出来。黄檗禅师时常叹息说："身见最难忘。"《圆觉经》中也说："妄认四大（佛教认为身体是由火大、风大、土大、水大假合而成的）为自身相，六尘缘影为自心相。"所以，修行时，对身体发生的各种现象要清清楚楚，明明白白，却又不能将它们认为是根本的、真实的，应该知道这些不过是四大聚合的假象。

在没有修行到圣人境界，也就是说还未悟道时，还是要借假修真，借四大假合的身体，去修真如体性。只是一定要了解，把身体作为方便法门，只是修行入道的一个途径。不能迷头认影，把影子当真。所以过去禅宗的高僧们都不谈气脉的问题，以免学人著相，这种做法是很高明的。

超脱身见才能获得解脱

在修行身触法时，因为会有很多身体上的反应，所以会使修行者误认为此身是真而陷入身见。只有从这种身见中超脱，才能获得解脱。



修行者陷入身见，就像乘坐热气球时陷入云朵一样，只有超脱后才能达到更高的境界。



六根训练法之

意识法

意识法包罗了所有的修定法门，是一门总括性的法门。

包罗万象的意识法

意识法门包括了所有一切的法门，也就是佛陀所说的八万四千法门。前面说到的四个训练法，是由眼、耳、鼻、身而修，但眼、耳、鼻、身却是以意识为主的。归根到底，五根不过是五个傀儡，后面有牵线的人，这牵线的人就是心王。

所有的法相都是由心所生的，所以，一切的法门，都是意识造作出来的，现在把意识自性单独提出来，勉强再当一个法门来讨论。像观心、止观、参禅等方法，都应该属于意识法门。

止观双修

一开始修行时，观心法门所观的心并不是自性真心，而是有生灭的念头，也就是意识的妄心，在静坐观心的时候，只要内观这点，向自己的意识内寻找、注意妄心的开始、消灭以及运行轨迹。如此持续观察，直到有一天，念头生灭之流忽然断了。这时前念已灭，灭了就不去理它；后念还没有生，没有生也不去引发它。前念已空，后念未起，当体空寂，这时就到达了“止”的境界。

但这个止只是一个相似空的静止境界，还要去观。观到“有”是“空”而起的，“空”是从“有”而立的，“生”“灭”是“真如”所表现的作用，“真如”也就是“生灭’的本体。此时就能舍除边见，实行中道，最后连中也丢掉，达到观慧的程度。止观修成之后，以止观双运为因修持下去，自然得到定和慧。

别具风光——禅宗的意识法

不过，禅宗的用意识入门，与其他法门不同，就是把疑情作为“用”。疑情并不是观心的慧学，也不是疑。疑和情联系起来，就深入了阿赖耶识（八识中之第八识，又名“阿梨耶识”，是根本识，以下各识都由它生出。阿赖耶识中藏有无数的种子，可以引发人的善恶行为）。没有开悟的人，胸中似乎总是横着一个东西，拔也拔不掉，一定要在适当的机会、环境和接引下，才会豁然顿破，所以说：“灵光独耀，通脱根尘。”“凡所有相，皆是虚妄。”

疑情——禅宗的意识法

以“直指人心、不立文字”为特点的禅宗，最善用疑情来引发对禅的解悟，所谓“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”。最常见的方法是参公案和参话头。

佛陀拈花 迦叶微笑

当年佛陀在灵山上拈花不语，大众都不解其意，只有迦叶破颜微笑。“不语”是在说什么？迦叶为何微笑？这些都是引发疑情之处。



参公案

禅宗将历代高僧的言行记录下来，作为坐禅者的指示。这些言行录就被称为公案，而参公案就是思考公案的内涵，从而获得解悟。

狗子 有佛性无

有僧人问赵州禅师：“狗子有佛性无？”禅师回答：“无！”佛说：“一切众生皆有佛性。”为何此处禅师说无？这也是引发疑情之处。



参话头

从公案中选取一两句引发疑情的话，朝夕参悟。



小乘禅法的基本功

六妙门

佛教自印度传入中国后最早创立的一个宗派是天台宗。它集合南北各家义学和禅观之说，加以整理和发展而成一家之言，当时得到朝野的支持和信奉，对隋唐以后成立的各宗派多有影响，后又传入日本、朝鲜等国，至今兴盛不衰。天台宗修定的法门是六妙门。

六妙法门（又名小止观）包括一数、二随、三止、四观、五还、六净。

数

数息是六妙门的第一步。**一呼一吸叫一息，也叫一念。**数息就是听自己的呼吸，计算其次数。与前文六根训练法的“鼻息法”一样，数息的目的在于去除妄想。其计数的方法，也和鼻息法一样。

需要注意的是，如果数的过程中，有外事打扰忘记了数目，就要重新开始再数。在数第一息的时候，不能数第二息。如果第一息没数完就数第二息，就叫“将一数二”；如已开始第二息才数第一息，则叫“将二数一”，这两种做法都是错的。应该在一数一，在二数二。还要注意，数出息时不数入息，数入息时不数出息。都数的话，常会生息遮病，喉咙中像生了草叶一样，吐也吐不出，咽也咽不下。

数息纯熟以后，身心宁静，只能感觉到自己的内在呼吸，却听不到呼吸的声音，这时就可以弃息改随。

随

数到了息就要停止而开始随。此时心息相一，心念与气息结合成一体。这时心能体察出息的长短、粗细、温寒、有无，更能感觉到呼吸从全身毛孔出入，如水入沙，畅行无阻。到了这个时候，对随息也心生厌倦，就可改为专心修止。

止

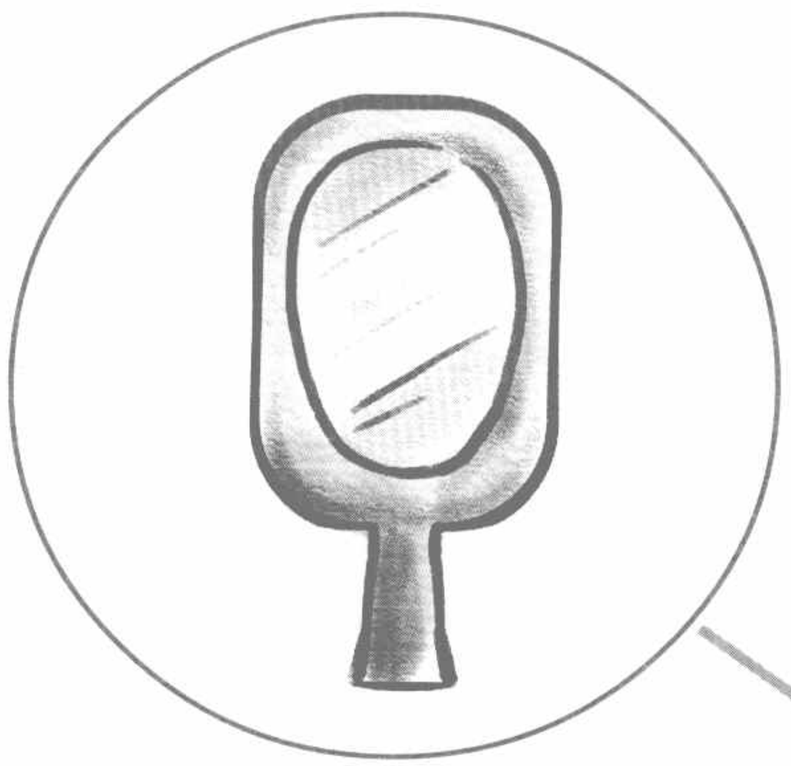
修行数、随，虽然能让粗念宁静，但人内心的细念仍然在波动。修行止则能让心静下来不再活动。那么要把心系在哪里呢？

①可以将心系在自身的鼻尖上，两目一直注视鼻尖，令心不分散。②可以把心系在肚脐、丹田之间。③可以将心系在出入息上，息出时知其出，息入时知其入，就像守门人站在门边，身体虽然没有动，但却知道别人在出入。这样修止，久而久之，妄想活动自能停止。

修数、随、止时应有的状态

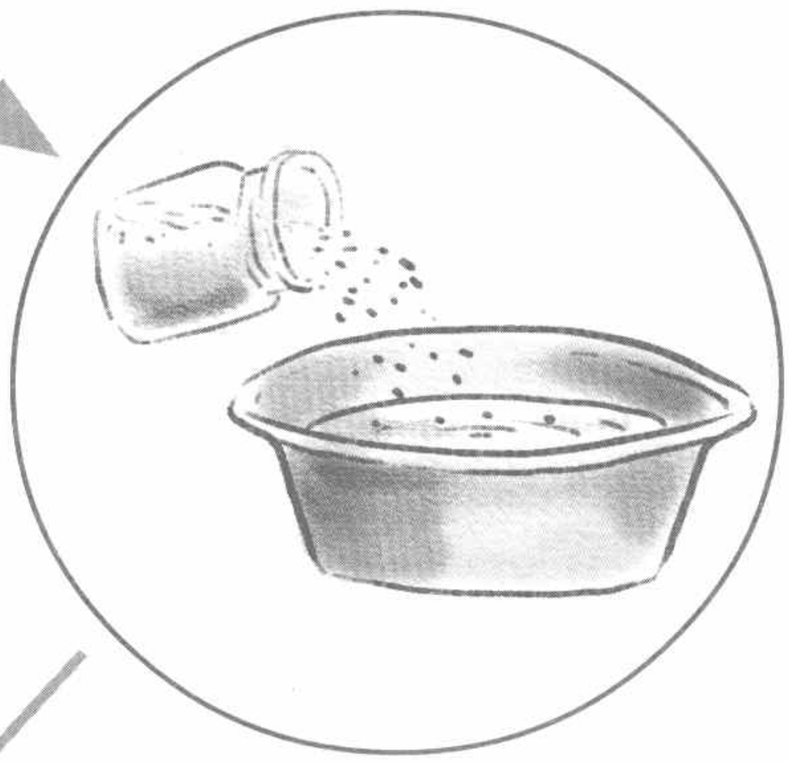
在修数、随、止时，如果能达到下面的状态，就可以保证修行能比较顺利地成功。

数：清如明镜



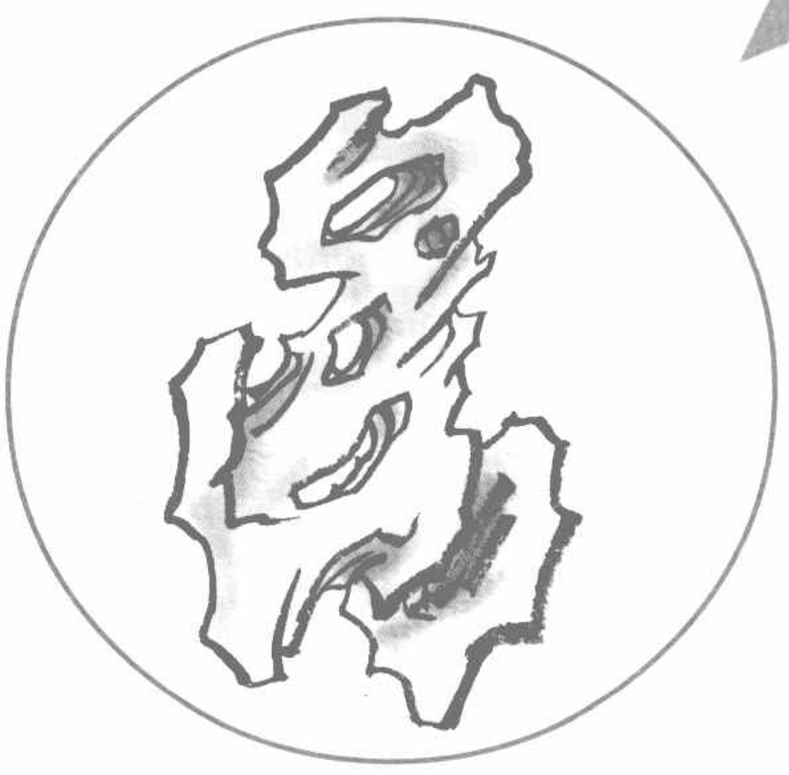
修数时，数息清楚如对镜照影，有错必纠，明白无误。

随：溶如盐水



修随时，心与息结合成一体，无法分辨，就像盐溶于水中，无处不在。

止：定如磐石



修止时，心念坚定不动，犹如磐石。但此石是玲珑剔透的太湖石，坚固而透彻清明。



数、随、止属于系心法，目的是要制伏妄念，令心专系一处。做到后，便要弃止修观。

观

修止的目的，就是把所有的杂念都停下来，安住在所缘境上面，明静而住，心里明了不昏沉。修止以后还要修观。只有修了观，才能断烦恼，见真理。

观，就是观察思惟。观与一般妄想不同，是根据真理去思惟观察，那就是智慧。天台宗的观，就是空、假、中三观。这三观，可由假观开始，经过空观，到达中观，完成智慧解脱；也可由空观而起，经过假观，得到般若法身。

所谓假观，就是思惟现在达到的止境，仍然是由一念所生，念头既然是不真实的东西，那么这个境界也就是不真实的，因此，这个境界中的一切也都是不真实的，包括修行者可悬空打坐、自体发光等神通也是假的。因此，就不会满足于得到的境界，而转入空观。

所谓空观，就是在进入“身心皆忘、无所黏著”的空的境界后，观想此空境是否为无想定。如果是无想定，那么，此定就来自于意识中的断绝妄想。如果不是无想定，就继续追究它的本源，直到把这个空的境界也舍掉，转入中观。

所谓中观，就是非空非有，即空即有；非世法，也非出世法；此时便获得智慧解脱，般若法身。

还

还是回转的意思，回转到哪里呢？回转到法身、般若、解脱。法身，是心念清净的属体；般若，是圆满无瑕的属相；解脱，是千百亿化身的属用。“法身、般若、解脱”三样平等具足，就是还。到达还后，在得失、是非、人我之上没有了分别心，即使被别人欺侮，也不会嗔怒，反而会生起慈悲怜悯之心，这时就接近般若解脱的境地，可以进入净了。

净

心无所依，妄念不起，就是净。此时已经不再黏著于任何境界、幻象，泯然清净。

修观、还、净时应有的状态

修观、还、净时的状态微妙难言，用下面的图可以稍微展示一二。



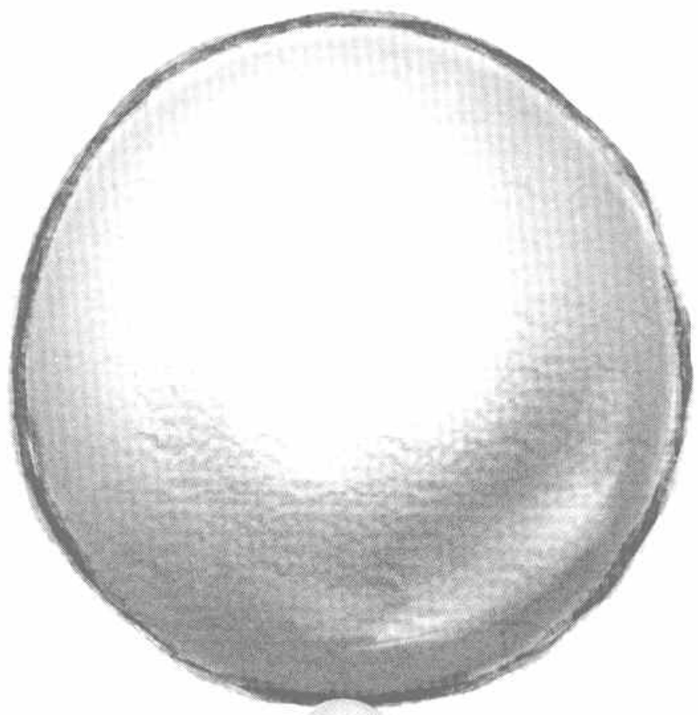
观

我有灵珠一颗，照遍山河万朵。观世界与自身，皆通明洞见，毫无隐藏。



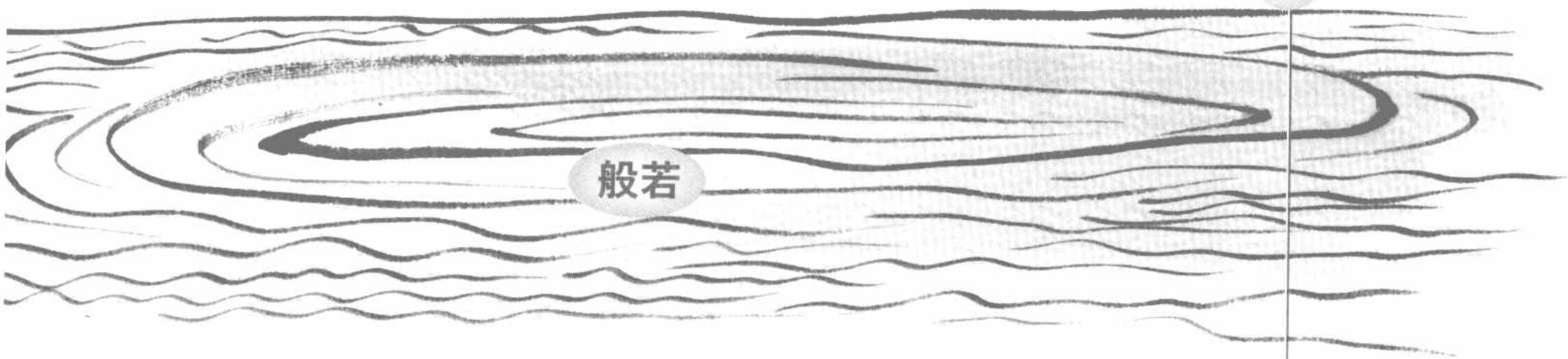
还

回转到法身、般若、解脱。



净

心无所依，万念不起，如纯净透明的水晶球。



般若

“净”与深邃清澈的般若之湖距离最近。



最殊胜的数息观法

十六特胜观

十六特胜观是当年释迦牟尼佛教给弟子的一个殊胜修定方法，但在佛典中并无具体解释，经后世修行者的实践研究，才形成了一个明确的系统。

十六特胜观与其他修定方式的不同之处在于，修行者在修行本法的过程中，身心都能领受到喜乐，并且在入正定后，不会贪恋各禅境的境界而产生贪恋。同时，修定的步骤次第分明，步步可证，便于修行者坚定信心，直至菩提。正是因为这些特点比别的法门更为殊胜，加上整体共分为十六个步骤，所以叫十六特胜观。

现在按照顺序，来介绍十六特胜观。

观息入

从入息观起，最容易入手。开始时也应跏趺坐，手结定印，息心觉虑，调心调息。第一步只观察入息，等到能觉察出入息的粗细、轻重、涩滑、冷暖等性状时，就可以修第二步了。

观息出

观息出时，就不再观息入了。一样要细心体察出息的粗细、轻重、涩滑、冷暖等性状，等到心依于息时，就可以修第三步。

观息长短

此时就需要同时观出、入息了。在观察时，应该明白息的粗细、长短与心的关系，并将其一一对应起来。那么，它们的关系是什么呢？

①心与息长短的关系：心定时，会感觉入息长，出息短。

②心与息粗细的关系：息细则心细，息粗则心粗。

③心静时与息的关系：心静时，息短则心细，息长则心粗。

④短中觉长则定细，长中知短则是粗：息虽然短，却有长的底气，表示心细；息虽然长，底气却不够绵密厚实，表示念粗。

观息遍身

到了这一步，会感觉身体像是虚空或云影一样，出入息遍布全身毛孔，也能感觉到息的长短相等（息细而匀），息入无积聚，息出无分散。这时能明白身空假不实，也能了悟生灭刹那不住，这样就可进入第五步。

逐步升级的观息法

十六特胜观的前四步都属于观息法，从只观入息到观息遍身，有一个逐步升级的过程。



观息遍身

息如云朵，遍布全身。



观息长短

同时观出、入息，了知息的性状与心的关系。



观息出

观清出息的性状，做到心依于息。



观息入

要观清入息的性状。



在修定过程中还要注意，定心过明、过暗等都不是正定，应该及时终止。还有，一天或一周内，久久不能出禅定，好像能看到所有的事情，如同得了神通一样，也不是正定，决不能执著此境。

除诸身行

什么是身行？身行，就是欲界身所起的种种善恶行。经过前四步修行后，修行者心眼开明，能观察到身内诸物都不净，就不会再造善恶业，这就是除身行，同时心神凝聚不散乱，获得觉悟与喜乐，这时就可以进入第六步。

受喜

在第五步中感受到的喜只是烦恼隐没后生起的喜，不是以智慧观照得来的，所以仍然会生起烦恼。用智慧观照性空后，因产生了真实知见而得到真实的法喜，才叫受喜。

受乐

在接受禅定带来的快乐时，要明白快乐的本质是变化无常的，是空如幻化的，这样在接受快乐时就不会产生执著，也只有这样，才能常受快乐，而不会害怕失去快乐或因快乐而产生负担，从而杜绝了快乐会引发的祸患。这就是受乐，到这个阶段就修到了初禅境界。

受诸心行

在入定后，心容易耽溺在清净的法喜中，这种情况是不应该的。所谓“受诸心行”，是指心在定境之中，明朗自在，没有任何需要依止的地方。如果心生染著，依止在一处，而使心沉没，就不是理想的禅定了。

心作喜

由初禅修到了二禅，二禅是弃掉初禅的觉观而进入的定境。初禅产生的喜乐，来自于对欲望的离弃；二禅的喜乐，则从心内的净定而生。初禅的喜乐与身识相应，二禅的喜乐与心识相应。这种真实的境界不需任何依止，也不在中间想象作意，所以不生觉受的执著，这时自然会生起法喜，这就是心作喜。

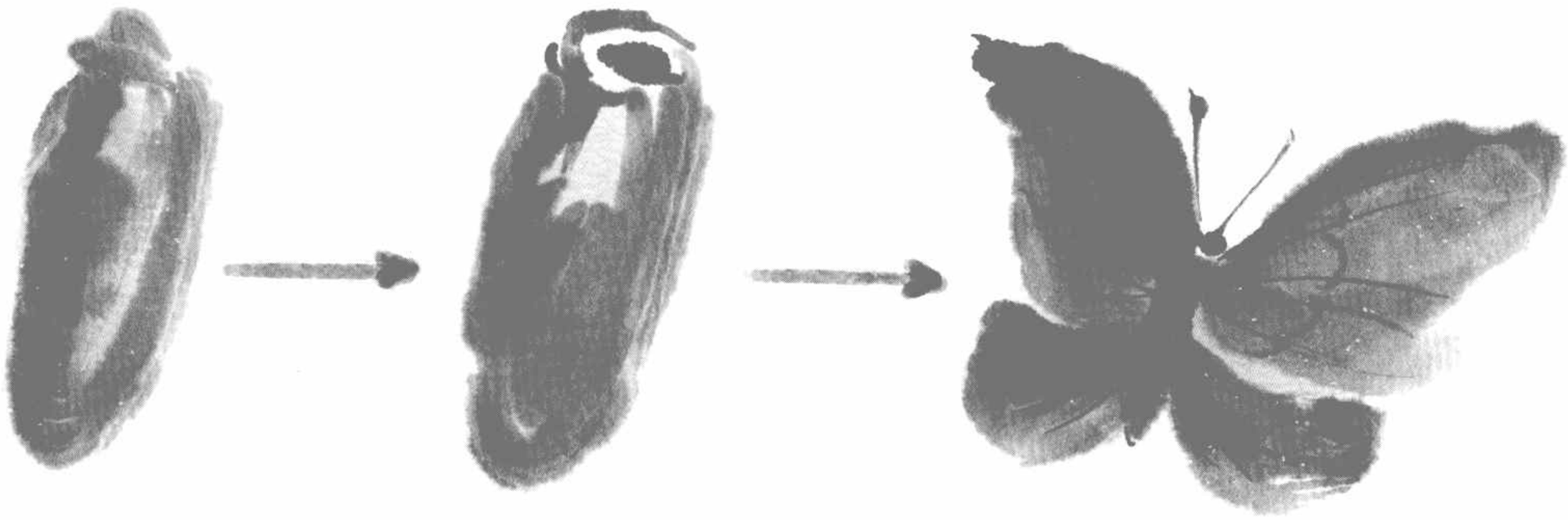
心作摄

摄，就是收摄，在二禅中生发的喜乐虽然是清净的，却还是会引起心动，这时应该反观欢喜的体性。喜从何来？反观自心，会观见欢喜是空寂的，体性空寂如幻，本来就是定心不乱，因为无所生起，无生无灭，本然空寂，这时的定心就不会乱，不会随喜而动，所以叫“心作摄”。

从身到心的逐层剥离

从五到十一这七个阶段，是身心逐渐舍弃身见、妄想、不正见的过程。





旧习气就像茧子

每一个修行阶段都在
茧子上蚀出一点缺口

最终羽化成蝶

每一个阶段都可除去一些旧的习气妄想，最终身心都焕然一新，就如蚕蛹破茧成蝶一样。



心作解脱

不同的禅定阶段会产生各种不同的喜乐觉受。初禅是离欲喜乐；二禅是定生喜乐，并产生出涌动的大喜；三禅则是因离喜而产生的大乐。

进入这个阶段，就是进入了三禅。此时二禅中强烈涌动的大喜变得均匀绵密，遍满一切，使修行者全身都遍布了喜乐感受。这时，应该用慧去观析，就会得知这种喜乐也是由因缘得来，空无自性，虚诳不实。这样，心就不会染着在喜乐上，便能得自在。

观无常

此时进入了四禅。四禅又名不动定，普通人修到此定时，往往会认为它是永恒不变的，因此心里产生贪爱执取，希望能长住在这个定境。此时就要观察它，会发现它还是在不断变化，是无常的，只是时间的变化被定力拉长了，感觉上就像电影中的慢镜头，但实际上并没有终止。

观出散

本步修炼观出散，就是修空处定。出，就是出离色界。散，就是散三种色。出散，就是出离色心，依虚空消散自在，不为色法束缚。普通人得此定时，认为真空安稳，会心生取著。观出散，就能明白这种虚空，也并无自性，不可取著。

观离欲

所有的爱欲贪著，都被称为欲。离弃外界的欲望，贪著内心的清净，也是欲的一种。进入这个阶段后，就能以禅观的智慧，断除一切心识欲望，也能不爱著心识所达到的深定，所以称为观离欲。

观灭

进入此定时，会感到似乎完全没有念头了，所以又叫“无想定”。但是，“感到什么念头都没有”本身就是一种念头，只是它非常细小，修行者很难察觉。修行者要能察觉到自己正在产生“我什么念头都没有”的念头，观察它，由它生灭，这样才能远离一切烦恼，了达“观灭”的境界。

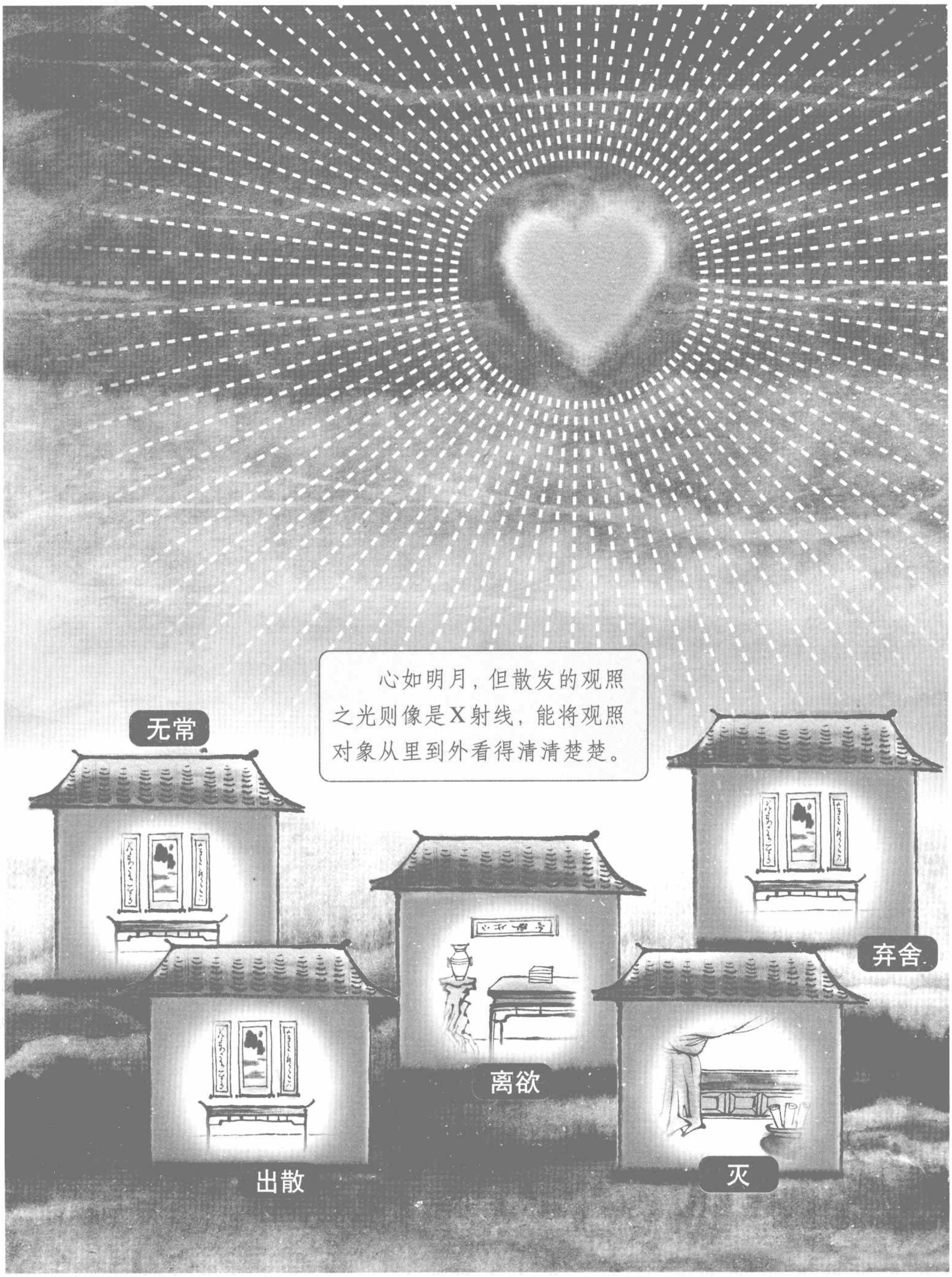
观弃舍

这时万念不起，心已弃舍一切，完全没有染著，证得了真正的智慧。这时的心，就像一轮明月，可以朗照一切，却无丝毫执著。

十六特胜观虽然有十六步，但对悟道来说，则可以选修其中特别适合自己的几种，没有必要全部修行。只要选择正确，勤于练习，必然会有成就。

观：弃舍烦恼，证得智慧

通过前几步修行得到清净的身心后，便观照无常、出散、离欲、灭、弃舍等，通过观照，证得智慧。





通观息、色、心的方法

通明禅

还有比十六特胜观还要殊胜的禅定法吗？有的，这就是通明禅。

通明禅虽然也是以观息入门，但在开始修行时，就强调要通观息、色（身体）、心三个部分。佛教认为此法明净，能开心眼，没有过患，能观一达三，彻见无碍，所以称之为通明禅。同时，熟修此法，一定会得到五通（天眼通、天耳通、他心通、宿命通、身如意通）三明（宿命明、无眼明、漏尽明），故称通明。

观息

先统摄心神静坐，保持一心不乱，然后观想全身都在呼吸，气息在全身毛孔出入。修到成功境界时，就会感受到进入体内的气息没有凝聚成一团，三处体外的气息也没有分散。入息全然不觉，出息也无法觉知。修行者可以清楚感知到自己全身在呼吸，却找不到气息的踪迹。

观色如

在观息成功的基础上，可以观色身无实体。

首先要观想过去。观想自己的色身本来是不存在的，因前世有妄想、因缘才招感而来。然后要观想现在。现在的色身是地、水、火、风四大假合而成。接着分别观想：肉体由头、身、两上肢、两下肢（六分）构成，这六分肉身又由三十六物构成。这三十六物共分为三类——肉身外有十二物：发、毛、爪、齿、眵、泪、涎、唾、屎、尿、垢、汗；身器有十二物：皮、肤、血、肉、筋、脉、骨、髓、肪、膏、脑、膜；内含有十二物：肝、胆、肠、胃、脾、肾、心、肺、生脏、熟脏、赤痰、白痰。分解到这个地步，就能明白，自己的身体确实由假合而来，虚幻不实，这时就不会再执著于色身，也不会产生分别想。这个时候就达到了“色如”的境界，明白了色的本来真相就是虚幻不实。

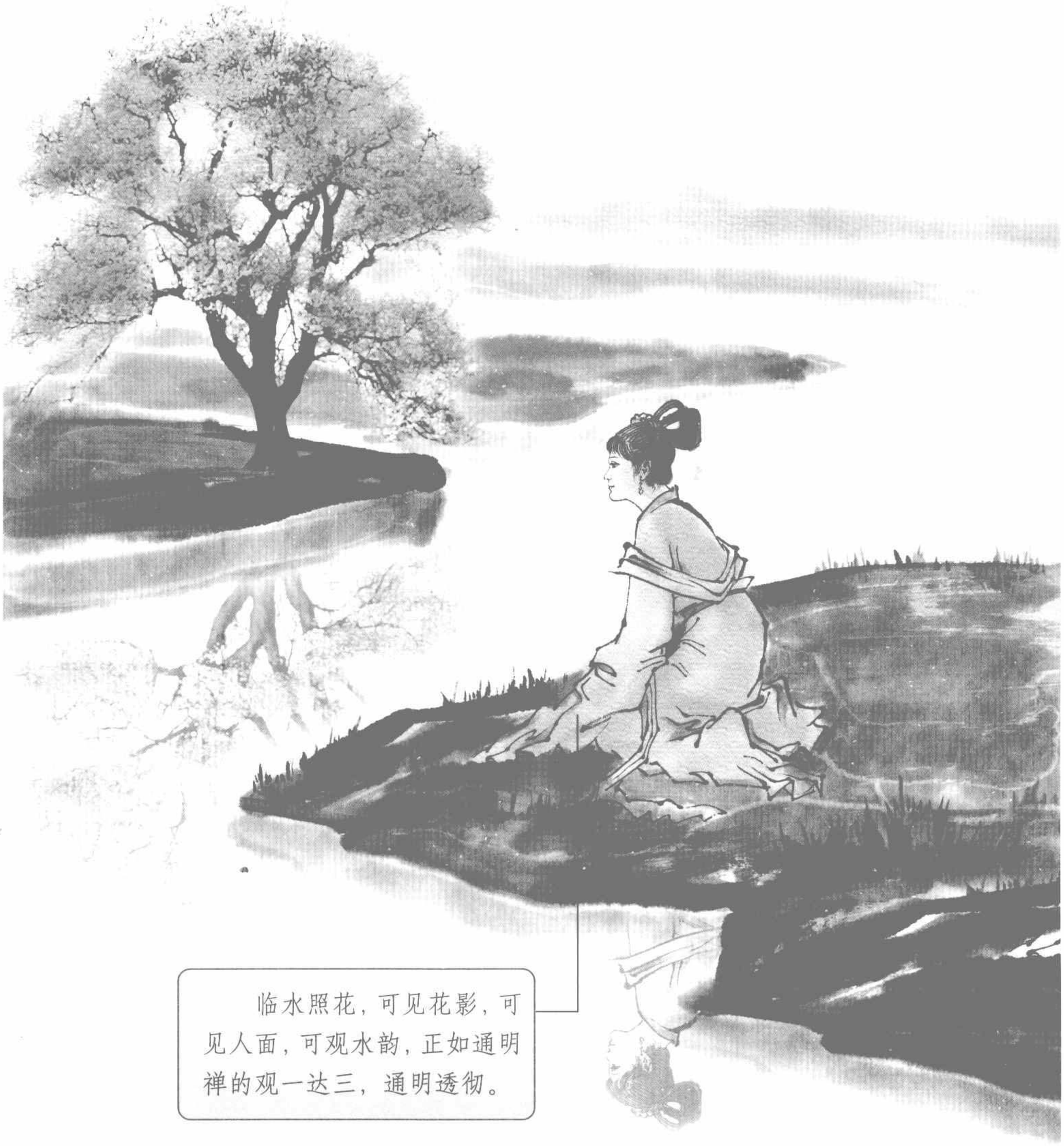
观心如

首先要明白，心是人身的主体，有心才能生色，有心才能分别色。然后观心，明了心的本相：心也是因缘假合的产物，它没有住所，也没有形状，只有名字，但名字本身就是虚幻不实的。这样就达到了“心如”，明白了心的本来面目。

在通明禅中，只要观时失去了对息的感知就能获得色心空寂的认识。因为本法是三法齐观的。这也是通明禅的殊胜之处。

临水照花的通明禅

通明禅与其他禅定的不同之处就在于强调通观息、色、心，有观一达三，彻见无碍的效果。



临水照花，可见花影，可见人面，可观水韵，正如通明禅的观一达三，通明透彻。





以正念入定
四念处

正定与其他禅定最重要的不同，就在于正定是以正念为本的禅定。而正念中包含的最重要概念就是四念处。

四念处与四颠倒

四念处是指四个安顿心念的处所，又叫四念处观，这是因为它不仅是用于修定的工具，还是以智慧用四种方法来破除四种颠倒，故称为四念处观。

那么，什么是四颠倒呢？四颠倒就是世人的四种不正确知见，也就是认为有“我”，以及因此引发的认为世间有我，而且我是常有的、喜乐的、洁净的，简称常、乐、我、净四颠倒。

与世人的看法相反，佛陀认为诸法无我、诸行无常、世事皆苦、人身不净。为了破除四颠倒，就要修行四念处。

四念处观行的修法分类：

1. 身念处

修行四念处从身念处开始，是因为身相是四法之中最为粗显、稳定、少变化的，先修行身念处，心念较易专注而形成定境。

修行身念处的方法有很多，最常见的有知息出入观（又名安般那）、不净观、四威仪观、时时系念观、四大及尸骸残灭观等。通过知息出入观，使心从对内、外环境的攀援中解脱；通过不净观，使人远离对身体的贪恋；通过四威仪观，使人具足正念，守戒清净；通过时时系念观，使人对身体的了知更加清晰，身心都安住于当下；通过四大和尸骸残灭观，使人解脱身体带来的种种束缚，得到精神上的自由与快乐。

2. 受念处

受念处是观察六根与外境接触时身心所产生的感受。一般被分为身受，即苦、乐、舍受，心受，即忧与喜受等五种。但在《杂阿含经》中，受又被细分为更多种，一直到无量受。佛陀细分受的类别的用意，在于使人明白受的性状和生起、消失的因缘，从而如实了解受的实相，摆脱对受的无知和不正知，明白有受皆苦，使心从种种缠缚中获得解脱。

在修行受念处时，要专注、持续、努力地对身心所起的种种感受、感情保持观照和觉知，做到如实了知、正确了知。在此过程中，修行者通过观察、了知、分析、思惟，了达了受的真相，对世间不再起憎爱之情，从而证得涅槃。若不能解脱，则可进入心念处的修行。

四念处对治四颠倒

世人有常、乐、我、净四颠倒，修行四念处，正可以对治四颠倒，获得对世界和自身的真知。

四颠倒



观身洁净

身念处

修行身念处，让人清楚了解身体的本质。

四念处



观身不净



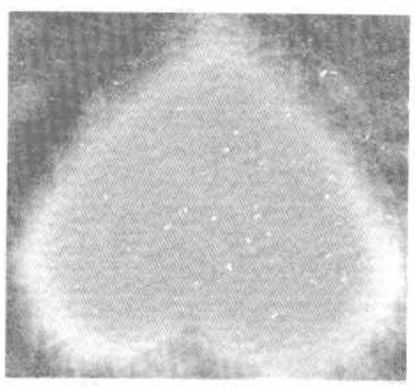
观受是乐

受念处

明白所有的感受其性质都是苦，只有程度上的差别。



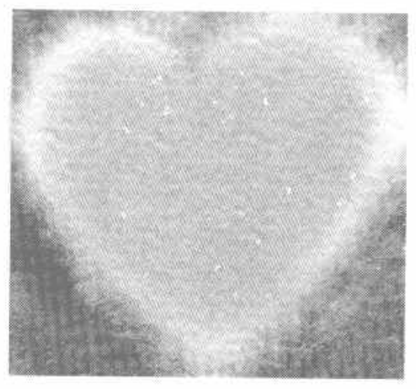
观受是苦



观心常有

心念处

心念生灭最是迅速，所有的念头都不必执著。



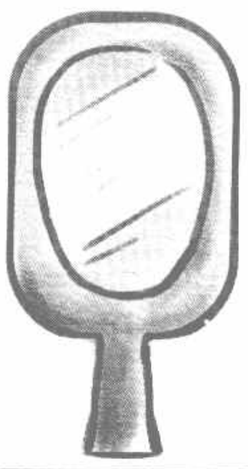
观心无常



观法有我

法念处

世间并没有一个不变的“我”存在，一切都是四大五蕴聚合的假象。



观法无我



3. 心念处

经过身念处和受念处的修行后，修行者的心已经相当的调和、柔顺，不那么散乱了。这时就可以修行心念处了。

在修行心念处时，修行者要对自己的心保持清醒的观照，无论是不善的心（如爱欲心、嗔恚心、愚痴心、散乱心）还是善心（如无欲心、无嗔恚心、无愚痴心、无散乱心），都能如实地了知。在心发生变化时也要清楚地知道它是扩大了还是缩小了。经过这样对心的观察，如实了知心念生起、灭亡的原因，以及使心念宁静无虑的方法，从而让心归于清净。

经过心念处的修行，我们会明白，世间生灭最快的就是人的心念，心念最是无常，因此，我们对心中所生起的念头便不会有任何依赖与执著。

4. 法念处

法念处的“法”指的是法的认知对象。修法念处的方法也有很多，比较常见的有除五盖、观五蕴、观六内入处等。

修行法念处首先要除五盖。盖是烦恼的别名，五盖就是贪、嗔、睡眠、掉悔及疑。修定时，五盖会覆盖修行者的心识，使之无法得定。所以要观察五盖的来源、生灭，断除它们。

观五盖后要观五蕴。我们身心的一切活动都包含在五蕴中。五蕴中包含一切有为的生灭法。

观六内入处，实际上是进一步守护六根，“受”从六根来。观察法念处中的六根到了了分明时，就能对自己的内心有清醒的觉察，明白烦恼从何处来，如何灭，于是可以解脱烦恼。

修学法念处还要进一步观察一切法是生灭无常，观法无我。认识到不论是四大五蕴假合的身躯还是世间的一切中，都没有一个真实恒定的“我”存在。

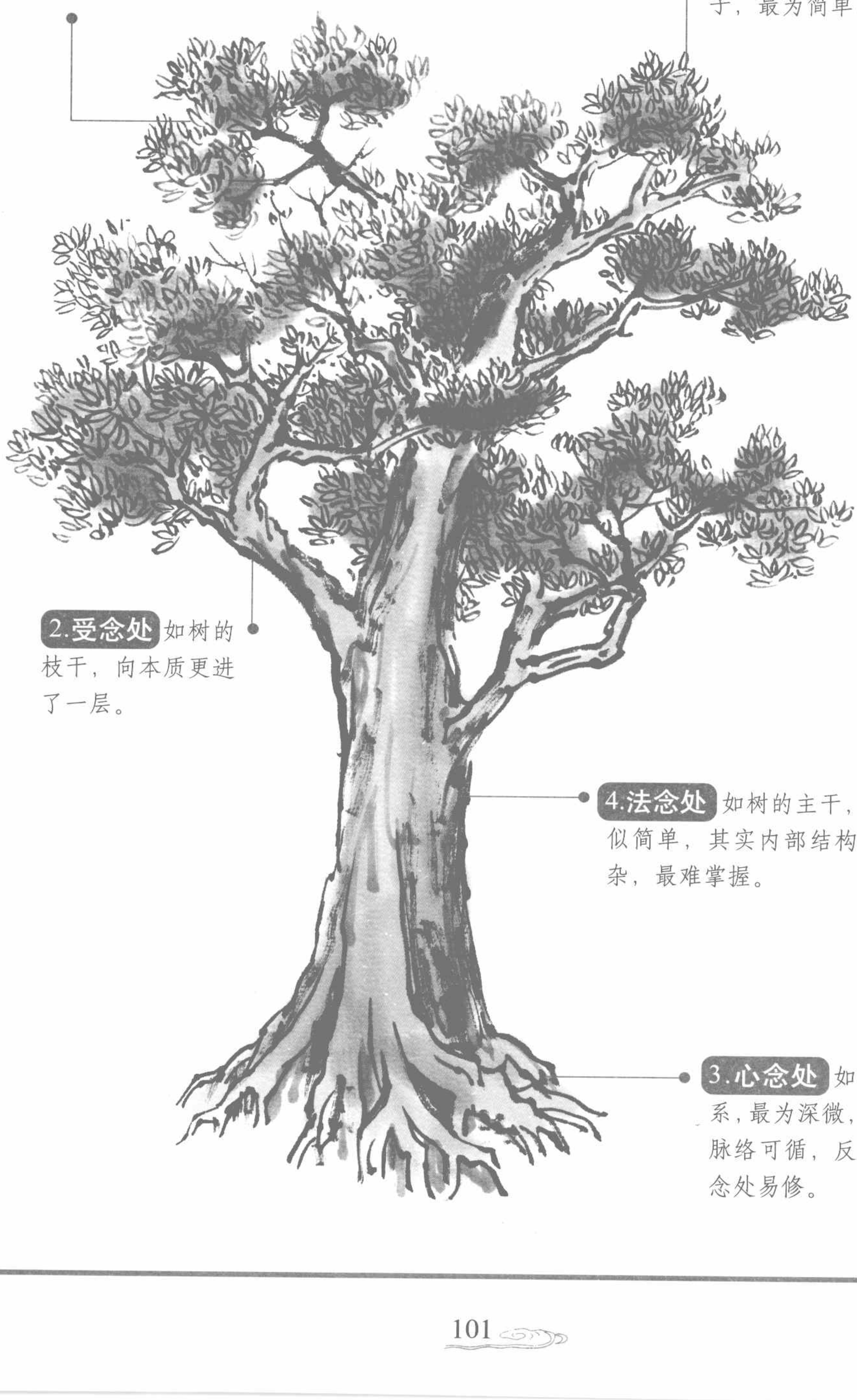
综上所述，四念处要完成的观行是：观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。

修四念处的次第

修行者应先修观呼吸，再修观身不净。普通人的心很散乱，观呼吸可以使人的心定在呼吸上。据经论中说，如果以散乱的心修观身不净，会越观越觉得身体洁净可爱。观身不净后可以观受、观心，最后才能观法，因为身体的行动最粗，感受次之，法更次之，心念最细。那为什么观心会放在观法前呢？这是因为观心念无常比较容易，观法无我难。

四念处的修行次第

修行四念处时要注意修行的次第，按照正确的次第修行会比较顺利，反之则很难得到成果。





四正勤

清净持戒，能使修行正定的进度加快，并取得更好的成果。想要戒行清净，就要修行四正勤。

什么是四正勤

四正勤又名四正断、四正胜。一心精进，修行四法，所以名为正勤；能断懈怠，所以名为四正断。用来鼓励、侧正修行者的身、语、意，最为胜任，所以名为四正胜。三藏法数说："正则不邪。勤则不怠。"毗婆沙（广解）说："断已生恶法，犹如除毒蛇。断未生恶法，如预防流水。增长已生善，如溉甘果栽。未生善令生，如钻木出火。故名四正勤。"

四正勤的内容

①已生恶令永断：对已经生发的恶念、恶行，要永远断绝，这就是勤精进。

②未生恶令不生：对没有生起的恶念、恶行，要坚决制止，不让其生起，这就是勤精进。

③已生善令增长：已经生起的善念要帮助它继续生长。

④未生善令得生：没有生起的善念，要促使它赶快生起。

在生活中如何实施四正勤

四正勤其实分为两大方面，一是去恶，二是行善。佛教判断善恶的标准，不是从个人的感受出发，而是从觉知的角度来检视其是否有助于调伏贪、嗔、痴等烦恼。去恶，是因为"恶"都是由贪、嗔、痴三毒引起的。要去恶，在生活中，首先要认真持戒，遵从佛教的基本戒律，使身心清净，言行符合教义。

佛教的行善是帮助别人解决身心的困难(即布施)，以及帮助自己解决烦恼(修行)。行善的动机主要来自于做善事的喜悦，也就是法喜。

佛教对善也分为两大类，已生之善与未生之善，两者不同点在于一项是已做，另一项是未做。在生活中，要想促进善行生长，应该对自己的念头时刻保持觉知，有善的念头后就要稳固下来，并付诸实施，并要时刻注意催生新的善念，并化为实践行动。

"习惯决定命运"，只要将四正勤的标准化为自己生活中的习惯，那么不知不觉中就会生发更多的善念善行，而杜绝恶念恶行。因持戒清净，胡思乱想自然减少，在修定时的障碍也会减少，因此，修行四正勤对正定是非常有帮助的。

去恶行善的四正勤

修行四正勤，可去除恶念、恶行，生起善念、善行，对修行正定很有帮助。



恶竹应须斩万竿

未生起的恶念、恶行应断绝

新松恨不高千尺

未生起的善念、善行应培育



以定力摄心

四神足

四神足为三十七道品中仅次于四念处、四正勤的修行法。它可以帮助修行者更好地收摄心神。

什么是四神足

四神足是三十七道品中的一类。“神”是神通的意思，“足”是基础的意思，“四神足”就是四种神通得以产生和依靠的基础。神通又有妙用莫测、无碍自在、微妙无穷的意思，达到这种程度后，修行者就能如意自在，所以四神足也可称为“四如意足”，佛教修行以禅定为基础，四神足实际上就是指四种可以得到神通的禅定，这就是欲、勤、心、观。

四神足的内容

欲神足：也叫欲如意足。“欲”是指因为有想证得、达成、圆满、完成的欲望而产生的修行禅定的意志和行为。这里的欲望不是一般的“想要”，而是一种坚定的、任何人都不能阻止的欲望。这种欲望强烈到使修行者认为，如果不能证入这种圆满状态，就无法安心，宁愿死亡。欲是精进的基础，有了修行的欲望，才能努力精进。

勤神足：也叫精进如意足。勤是指对所修之法，无间断地专注一心，不断生起、增长禅定的力量。具足“勤”的修行人，受到“只要努力就能成功”思想的鼓励，永远都不会灰心丧气。比如矢志去西方取经的三藏法师，不论在什么情况下，都没有退却之心，终于完成了取经、译经大事。

心神足：也叫心如意足、念如意足。指以心念之力而发起的禅定。修此禅定能使修行者对所修之法忆念不忘，不断增长。具足心神足的修行者的心灵总是朝向“如意”的，只有全身心投入到与“如意”有关的事，才能获得满足与宁静。

观神足：也叫观如意足，慧如意足或思惟如意足等。这是由观察思惟佛教教义而成就的禅定。具足观神足的修行者，能清晰觉知到“如意”的利益，可以安住在深沉、艰困的“法”及“法”的性质上。

四神足的利益

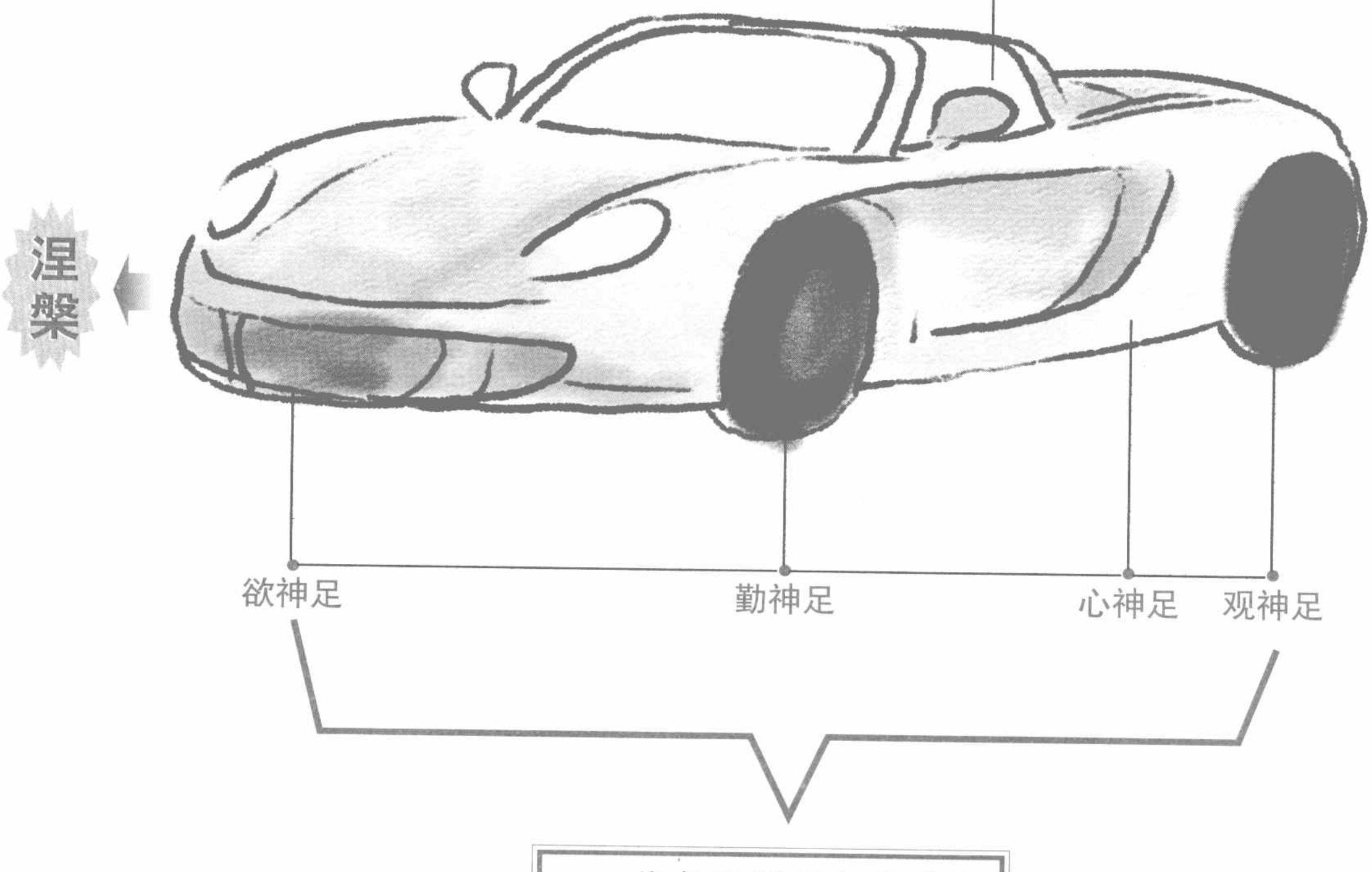
修行人只要具足了四神足中的任意一种，终生都会安住在“身念处”或更高层次的佛法中，还将持续努力精进，不会懈怠、无力。如果具足了两种以上的“神足”，就可以证得佛果了。

四神足：修行之车的四轮驱动

如果把修行比作一辆跑车，四神足就是它的四轮驱动，以持久不息的强大动力奔向涅槃。

对修行者来说，四神足就是修行之车的四轮驱动，一旦发动，就以最快的速度证得涅槃。

只要修行四神足中的一种，就足以安住在身念处以上的佛法中。



修行两种以上的“神足”，就可以证得佛果了。



增强心灵上的能力

五根与五力

五根和五力是生起一切善法的根本，也能增强人的精神力量。

五根

根是能生、增长的意思。五根是指信根、勤根、念根、定根、慧根，这五个方面是生起一切善法的根本，所以称为“五根”。

信根：指修行者必须坚定对佛教的信仰，坚信佛教所说的“四圣谛”等教义是真理，并因此发起修行心，坚信按规定的方法修行，就能获得彻底的精神解脱。

勤根：也叫精进根。指在坚定信仰的基础上，坚持按照佛教的方法修行，毫不懈怠。具体来说，也就是坚持“四正勤”。

念根：指一心专注，忆念佛所说的正法，依法修行而不忘失。具体来说，就是坚持“四念处”。

定根：指在修行时，心专注于一境而不散乱。定就是“禅定”，具体来说，就是坚持四神足。

慧根：指能正确地认识和掌握佛法，并能以佛教的观点来观察和认识世界。

佛教认为，修行五根，能增长和促进对佛教的认识，从而很快地生起见道之功。

五力

力就是力量、能力。这五力是配合修行五根而产生的，即信力、精进力、念力、定力、慧力。这五种力量可以帮助修行人维持修行、获得解脱，即使是“天魔外道”也“不能阻坏”。

信力：指对佛教信仰的坚定虔诚因修行信根而增长。此力能破除一切疑惑、不坚定心和一切“邪信”。

精进力：因修行精进根而增长的力量。能断诸恶，能破除一切修行者在修行过程中可能产生的所有懈怠。

念力：因修“四念处”而增长的力量。能破除一切不符合佛法的邪念。

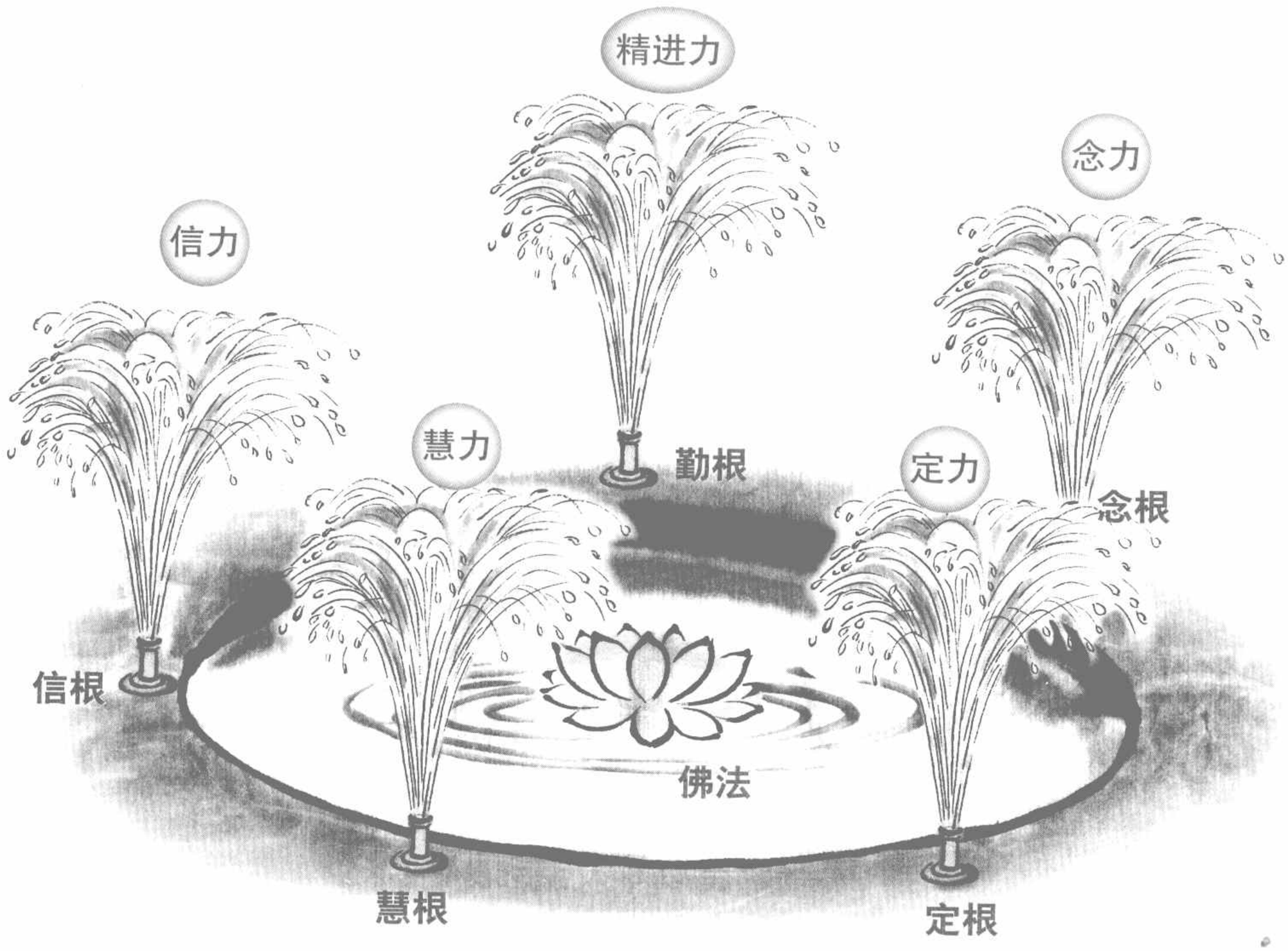
定力：因修行定根而增长的禅定力量。能破除所有妨碍专注修行的妄想。

慧力：因修行慧根而增长的力量。能帮助修行者按佛法来观察、把握世界本质。

五力与五根是相辅相成的。据《杂集论》解释，五根与五力在修行时，所缘之境，以及修行的自体都相似，但两者的结果不一样。相对来说，在克服修行过程中的障碍和不利因素方面，五力比五根的能力更强一些。

为有源头活水来——五根与五力

因五根生发五力，五力又反过来促进五根，就像泉眼喷出了泉水，泉水反过来又滋润泉眼一样。



五根与五力的关系

二者相辅相成

五根

生起一切善法，生起五力。

五根是根源，所以主要能力在催生善法上。

五力

五力帮修行者坚持修行，获得解脱。五力辅助五根。

五力是力量，所以在对治修行时的阻碍上，比五根有力。



导向觉悟的心灵元素

七觉支

在修行正定时，平衡七觉支也是很重要的。那么，什么是七觉支呢？

七觉支的作用

所谓“觉支”，意思就是“觉悟的部分（元素）”。七觉支可以培养“不失念”、“择法”、“勤奋精进”、“法喜充满”、“此息”、“专一心念”、“舍离”等七种心灵觉悟的元素。有了这七种元素，修行正定时就可以更顺利地证入涅槃。

七觉支的内容

①念觉支：念觉支就是时刻都要实践正念，也即四念处。正念是一切善法之首。佛陀在将要入灭时，对弟子们最后开示道：“精勤取证，切勿放逸。”不放逸就是要不间断地留心。正念能使人深察自己行为的美善或丑恶。当正念现前时，自然会带来觉察之心，因觉察带来的勇气与坚毅就会克服懈怠和放逸。

②择法觉支：择就是拣择，择法就是以智慧观察诸法时，能简别真伪。择法是一种对众缘和合的世间事物（包括有情和无情）的锐利的分析能力；是一种能洞悉事物本相的能力。择法觉支可使人明白所有事物都处在极为急促的生灭变化当中。

③精进觉支：精就是纯而不杂，进就是前进而不间断，精进觉支就是对自己所修的法门持续不断地勤奋努力。佛陀自身就是精进的典范，他在菩提树下证悟之前，曾经立誓，不得解脱，不起此座。所有修行者都应学习这种精神。

④喜觉支：此处所指的喜不是普通的快乐，而是因领会了佛法而获得的法喜。这是一种充遍身心的真正喜悦。这种心灵上的喜悦可以推动修行者在觉悟的道路中前进。

⑤除（轻安）觉支：除就是断除，除觉支就是在断除诸见、烦恼时，能明了、除弃虚伪法，并增长真正的善根。因为断除了这些烦恼的因素，而获得了身心的平伏、安止。

⑥定觉支：定指禅定。除觉支和定觉支可以带来“如实知见”——即看清事物的实相。专心一境的心灵不会为外界分心，在深定之中也不会被逆境打动。

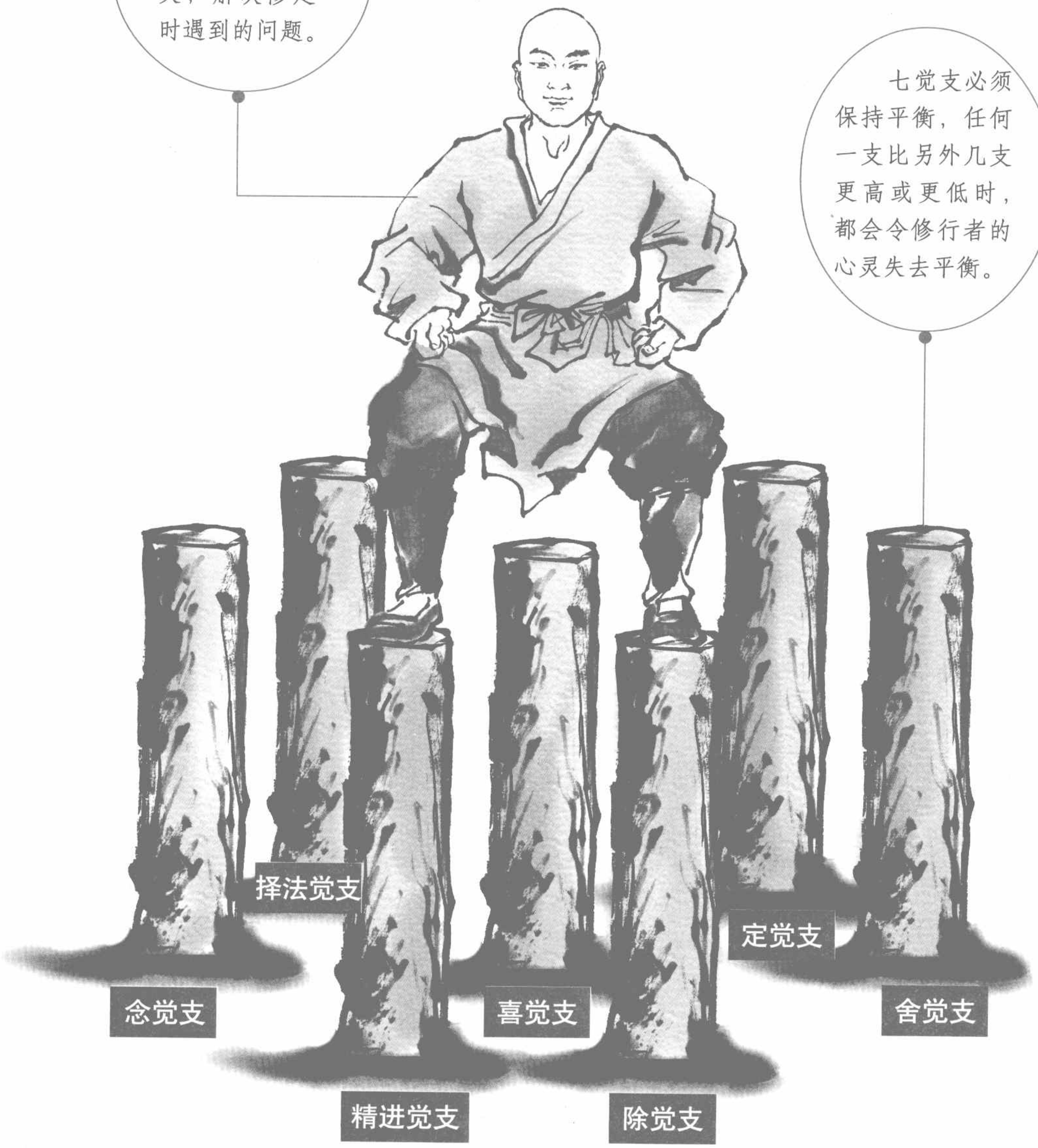
⑦舍觉支：舍是舍离，就是在舍离所见、所念之境时，能明白而永不留恋不实法。舍是内心平伏、专一的结果。如果能培育出舍觉支，就不会再受到困扰。

平衡七觉支——修定的心灵课程

修行七觉支可使修定时的心灵保持正念、精进、喜乐、一心，是导向觉悟的心灵课程。

修行七觉支，可使修行者学会平衡心灵，解决修定时遇到的问题。

七觉支必须保持平衡，任何一支比另外几支更高或更低时，都会令修行者的心灵失去平衡。





获得正定的必经道路

八正道

在第一章中我们已经知道，本书要讲的正定属于八正道的最高层次。八正道是解脱成佛的唯一道路，因此，要获得正定，就要配合八正道的其余七道一起修习。

八正道与正定的关系

八正道分别为:正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。其中正语、正业、正命属于戒学，正精进、正念、正定属于定学，正见、正思惟属于慧学。

要弄清楚正定与八正道其余七道的关系,需要先回顾一下正定的特点。与其他教派的禅定不同，正定有三个显著的特点：一、正定总是善的。二、正定是以正念为前导的禅定。三、正定可以进入非常深而有力的一心（心一境性）层次。这三个特点包括了八正道其余七道的内容。

正语、正业、正命与正定

正语、正业、正命属三学中的戒学，遵守、实践这三正道，可使修行者做到戒清净，从而帮助身心获得清净。遵守戒律的生活可使修行者保持心地柔软、善良，较少烦恼、欲望。对修行正定来说，保持戒清净是必不可少的前行。

正念、正精进与正定

正定与其他教派禅定的最显著区别,就是正定是以正念为前导的禅定。所谓正念就是四念处，也即身念处、受念处、心念处、法念处。在修行正定时，时刻不忘四念处，才能破除常、乐、我、净四颠倒，从而可以在定力中看清实相。正精进则是贯穿在正定过程中的，只有精进，修定才能取得成功。

正见、正思惟与正定

正见、正思惟属于慧学。修行正定的目的正是为了增进智慧，看清实相，以至最后证得涅槃。正见属于慧学，却并非只在最后产生，实际上，修行正定一开始就要秉持正见，正见也贯穿正定修行的始终。正思惟也是如此。

正定的殊胜之处

正定，一方面有不为外境所动的凝聚力，另一方面又不失如实了知的智照，是定慧均等的定。依正定而起现证缘起寂灭性的无漏空慧，也就是涅槃智。出世的无漏慧成就，就了生死而得解脱了。

八正道中的正定

八正道中的其余七道，每一道都和正定有着不可分割的关系，就像葡萄成熟需要的不只是一个条件一样。

智慧是正定结出的甜美果实，修行正定的最终目的就是获得智慧。

正思惟则如阳光一样，贯穿在正定的修行过程中。



正定是以正念为前导的禅定。正念就如为葡萄藤搭建的架子。

正定就像是葡萄藤，不断增进的定力，为智慧（葡萄）的成熟作准备。

正语、正业、正念如锄头一样，以清净的戒律为正定松开修行的土壤，使之适合成长。

正精进正如清水一样，在正定成长的过程中需要不断用正精进灌溉。



从此岸到彼岸

六度

佛教把尘世视为充满痛苦的此岸，而把智慧、解脱视为彼岸。而六度正如六支有力的木桨，将世人由此岸渡往彼岸。

度，又译为事究竟、到彼岸、度无极，简译为度；音译为波罗蜜、波罗蜜多、播罗弭多；梵汉并译六波罗蜜（多）。六度就是将人从此岸渡往彼岸的六种方法。

具体来说，六度就是：1. 布施度悭贪。2. 持戒度毁犯。3. 忍辱度嗔恚。4. 精进度懈怠。5. 禅定度散乱。6. 般若度愚痴。

布施度悭贪

布施就是把福利、恩惠施舍给别人。《无量寿经》上说“布恩施惠”叫做布施。对财物，人们都有贪欲、悭吝之心，不仅不舍得布施，还会因贪得无厌而不择手段地贪求，因此做出种种恶业。修行布施度，可对治众生的悭贪之心。

布施可以分为三种：

①财施：财施又可分为内财和外财。内财就是把自己的头目、脑髓甚至生命布施给众生。释迦牟尼佛修菩萨道时，曾经舍身饲鹰、饲虎。现在有人死后把自己的身体捐助出去，做医学解剖或器官移植，就属于内财布施。外财布施则是用自己的钱财、饮食或医药等来帮助他人，使他人离苦得乐。

②法施：指从人格上启发别人，从学问上指导别人。用讲经、送书等方式传播佛法，或者教给别人为人处事的正确方法，都叫法施。

③无畏施：指帮助别人解除恐惧、沮丧等心理。在别人遇到不幸时，用心劝慰，帮其重新鼓起勇气，坚定信念，渡过难关，就是无畏施。

需要注意的是：布施应该是从慈悲心出发的欢喜施舍，而不是施恩望报的市恩（把恩德当做商品来买卖）行为。只有以慈悲心布施才是真正的布施，而不在于施舍财物的多少。诚心地布施一元钱，比怀着妄念布施一千元钱更有功德。

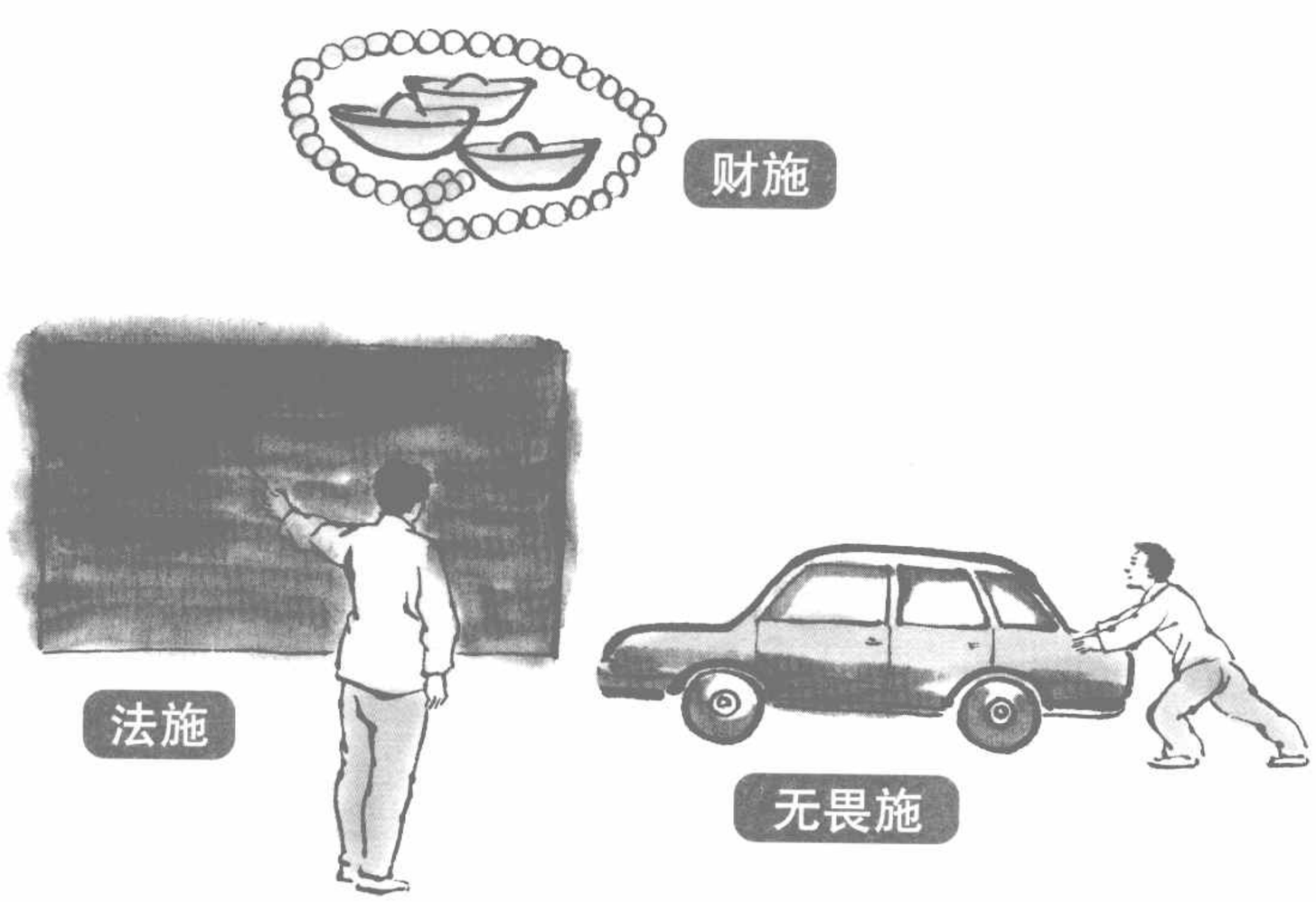
持戒度毁犯

释迦牟尼佛涅槃时对阿难尊者等诸大弟子说：“我在世时，你们以我为师，我灭度以后，你们要以戒为师。”戒法是三无漏学的基础，由戒才能生定，因定才可发慧。戒有防过止非的作用，遵守戒律，远离过失，才能身心安定，开发智慧。

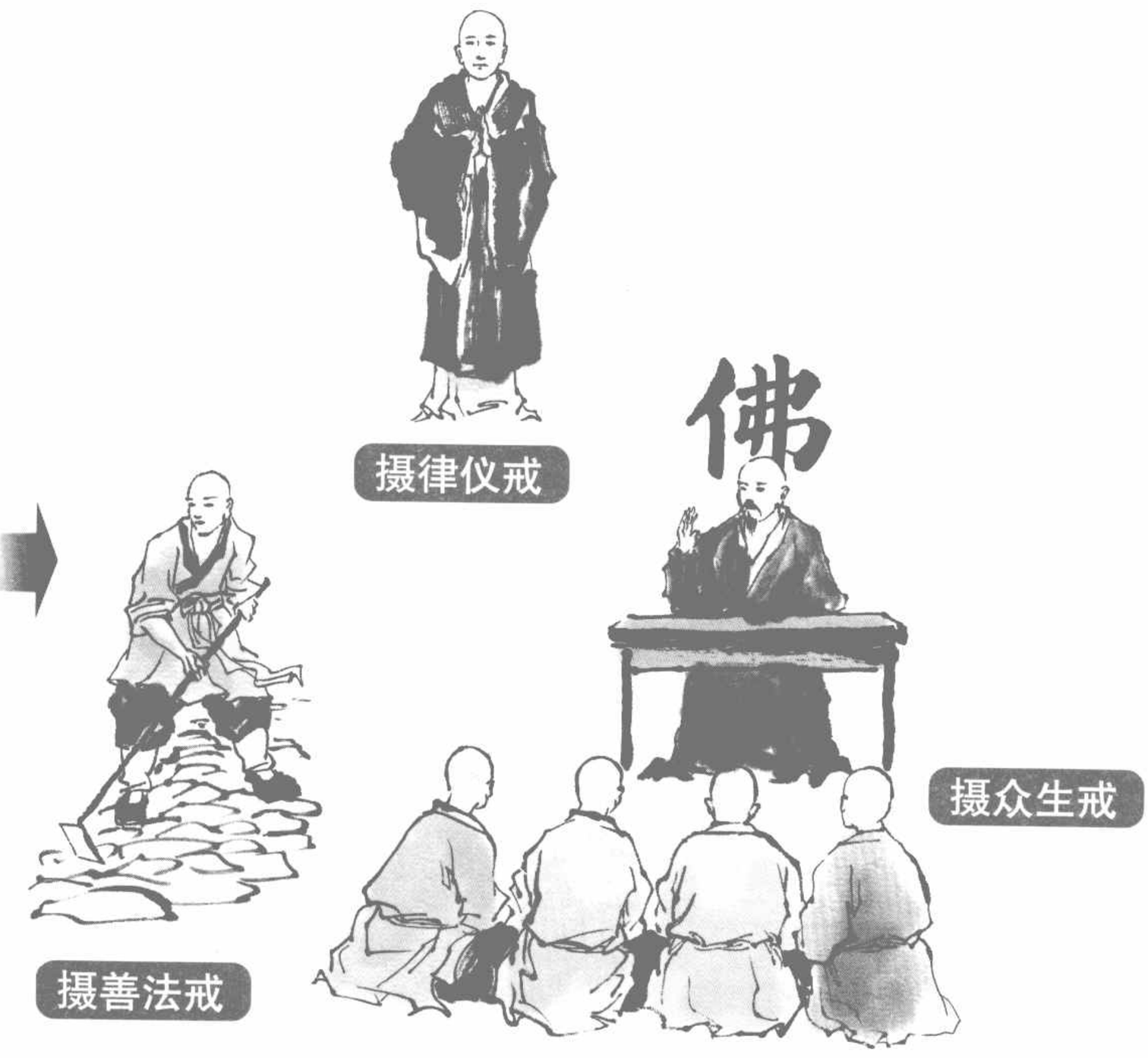
度悭贪、毁犯，得慈悲、清净

悭吝是人内心中的贪欲和执著的外在表现，毁犯则不仅代表了贪欲和执著，更是愚痴的具体表现。要对治这二者，就要使用六度中的布施、持戒。

布施度悭吝



持戒度毁犯





戒有五戒、八戒、十戒、具足戒、菩萨戒等多种，可分为三种类型，称三聚净戒。

①摄律仪戒：遵守佛制的戒律，不作诸恶（作即犯戒）。

②摄善法戒：奉行一切诸善事（不作善事即犯戒）。

③摄众生戒：广修一切善法以利益众生（不救度众生即犯戒）。

上面三种戒法，第一要求修行者了断诸恶；第二要修行者做一切善事以造福世界。第三修一切善法，使心地明净，并以此法教导一切众生，同得安乐清净境界。

忍辱度嗔恚

忍辱，就是在别人侮辱自己时能忍受而不发嗔恨。嗔恨心是无明业火。人的嗔心一发，什么罪恶言行都能做得出来。所以佛说："嗔是心中火，能烧功德林。"从嗔恨心中解脱，不仅对他人有好处，自己也会非常快乐。忍辱法门可分为五种：

①生忍：因无法回避、抵抗忍辱境界，只能勉强忍耐，但内心十分痛苦，叫做生忍。

②力忍：在辱境来临时用最大力量把嗔恨之心压下，但犹如用力把水面上的葫芦压下，一放手，它还会浮起，这叫做力忍。

生忍和力忍又合称为事忍。

③缘忍：在辱境现前时，以智慧观照因缘，明白受辱是以前的因缘所致，故能不生嗔恨，叫做缘忍。

④观忍：在辱境来临时，以智慧观法无我，了知"我"和辱境都是空相，因此不生嗔恨，这是观忍。

⑤慈忍：在辱境到来时，不但不生嗔恨心，反而发大慈悲心。哀怜施辱者愚痴，身陷无明而不知解脱，尚继续造业，因慈悲而不生嗔恨，所以叫慈忍。

精进度懈怠

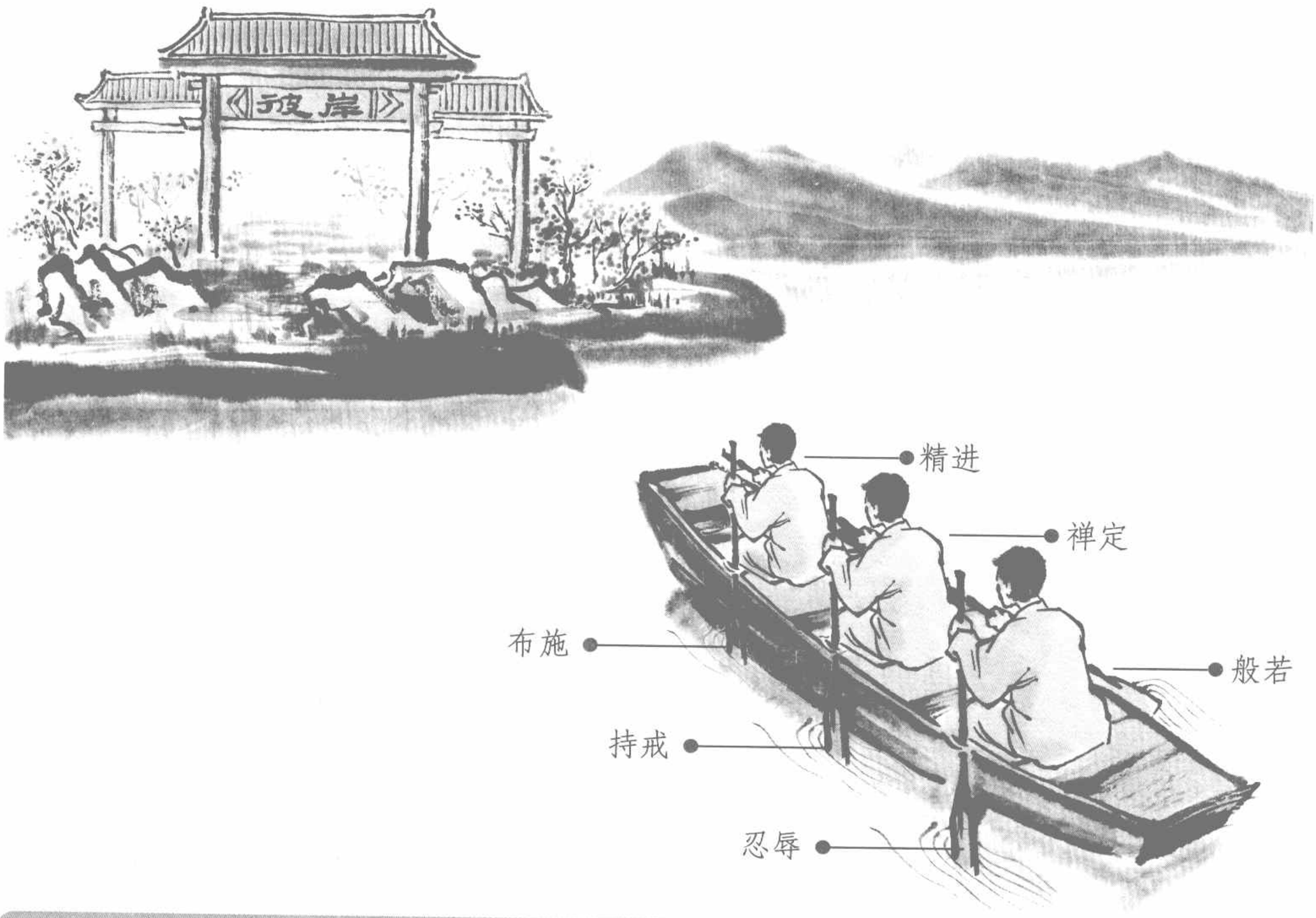
精进就是一往向前，精是不杂，进是不退。六度中其他五度都要靠精进才能成就。释迦牟尼在成佛之前，修行时精进勇猛，用一只脚站了七天七夜，所以超过弥勒菩萨先成佛道。阿那律陀尊者喜欢睡觉，每次佛说法时他总是在睡觉，佛就呵斥他说："咄、咄，何为睡！螺蛳蚌蛤类，一睡一千年，不闻佛名字。"他非常惭愧，立刻精进修行，七天七夜都不睡觉，因此双目失明，佛便教他修行"乐见照明金刚三昧"，因此得到了天眼通，在佛的弟子中"天眼第一"。

禅定度散乱

禅定在佛学中的地位非常重要，有"无定不成佛，无佛不在定"的名言。未修行禅定的众生心性散乱，妄念纷起，在修行禅定后，就可获得强大的定力，使得心

六度将世人渡往彼岸

六度就如佛法之舟的六支船桨，载着修行者逐渐远离充满烦恼与污垢的娑婆世界，抵达庄严、光明、净美的彼岸。



六度的分支

- 布施
  - 财施
  - 法施
  - 无畏施
- 持戒
  - 摄律仪戒
  - 摄善法戒
  - 摄众生戒
- 精进
- 忍辱
  - 生忍
  - 力忍
  - 缘忍
  - 观忍
  - 慈忍
- 禅定
- 般若
  - 般若
  - 真智
  - 俗智
  - 中智



念能专注如一，不再散乱，这才能生起智慧。

般若度愚痴

般若是梵语，译作智慧，有了知、分别、简择、决断等义。是从实相般若本体，生起的观照般若妙智，是通达真理的最高智慧。众生要消灭无明烦恼，就要靠般若。有了智慧，对于世间出世间一切诸法，才能无所不知，无所不晓。般若度在六度中位居第六，但功能作用应该是第一位的。如果没有般若智慧，也就不会发心修行其他五度，所以说般若智慧是六度的先导。

智慧也分三种：

① 真智，又称实智，是从真如理体生起的智慧。从实理起，还照于理。就像夜明珠的光，依珠所生，又返照于珠。所谓真如理体，就是众生本有的真心，圆满周遍。真实不虚为“真”，不变不易为“如”。

② 俗智，又称权智，意为权巧方便。它能普照世间、出世间、十法界所有一切诸法，所有名相、分别全都分明。

③ 中智，就是中道妙智。不偏不倚就是中，意思是不偏于空，也不偏于有。因为空和有都是边见。

具足这三种智慧，愚痴自然消失。

六度法是相互联系，相互促进的，行者应六度齐修，不可偏废。如果持戒而不布施，就不能度化有情；布施而不持戒，又难以进修定、慧；忍辱而不精进，则修道难以成就；精进而不忍辱，则难消魔障；只修禅定而无智慧，则固执不通；只有智慧而不修禅定，则难免退转。

般若三种智

佛教所说的般若智慧包括真智、俗智、中智三种。它们分别有不同的内涵，只有三者同时具备，才是真正具备了般若智慧。





第四章

正定概说

四禅八定与四梵住

佛陀在《大念处经》中开示说，所谓正定就是色界四禅：初禅、二禅、三禅、四禅，后来在《清净道论》中又补充了四无色界禅：空无边处禅、识无边处禅、无所有处禅、非想非非想处禅。色界四禅加无色界四禅，叫做四禅八定。在四禅八定外，还有灭受想定。那么，它们各自的特征是什么呢？

本章图版目录

四色界禅的境界 / 121
步步攀登，走向涅槃 / 123
六道轮回之苦 / 125
地狱道与地狱道佛 / 127
色界与欲界的转化 / 129
身如树，心渐空 / 131
初禅初发的心理反应：十功德 / 133
初禅初发的生理反应：十六触 / 135
色界第二禅的特点 / 137
佛教的创世说 / 139
色界第三禅的特点 / 141
对治三禅的三过患 / 143
优波离直入第四禅 / 145
超越色界的世界：无色界 / 147
劫——漫长的佛教时间 / 149
无所有处天，无所有处定 / 151
宇宙的奇点：非想非非想 / 153
修定前需具有的十圆满 / 155
可持续百年的禅定：灭受想定 / 157
灭受想定与大乘果位 / 159
四梵住：去往梵天界的法门 / 161
修行四梵住的渐进过程 / 163



何谓正定

佛陀在《大念处经》中的开示

《大念处经》归纳了佛教最重要的道理，是了解修行最重要的经典。佛陀在《大念处经》从头至尾都在直接阐述解脱之道，并对正定作了开示。

《大念处经》的来历

佛陀住在俱卢国的剑磨瑟昙城时，开示了《大念处经》。据说，当时剑磨瑟昙城里没有适合佛陀居住的地方，佛陀住在城外一处水源充足、风景宜人的大树林里，每天到剑磨瑟昙城里托钵乞食。

俱卢国气候宜人，物产丰富，国内的居民不仅身体健康，更有超群的智慧，能够接受深奥的佛理，所以，佛陀对他们开示了含义深奥的《大念处经》，教导二十一种证悟阿罗汉果的修行方法，其中便说到了正定。

《大念处经》中的正定

在《大念处经》中，佛陀开示说，正定指的就是初禅、第二禅、第三禅与第四禅。这四禅又称为四色界禅，后来在《清静道论》中，又将正定更详细地解释为四色界禅、四无色界禅与近行定。其中四无色界禅又包括空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定。四色界禅、四无色界禅和灭受想定共分为九步，故又称“九次第定”。

四色界禅的境界

初禅：修定者在初禅阶段，会觉得身体轻如云影。初禅已经没有鼻、舌二识，只有眼、耳、身、意四识，已舍离五欲，除掉五盖。入初禅有寻、伺、喜、乐、心一境性五种特点。不过因为初禅时心不完全寂静，又叫“有觉有观三昧”。

二禅：进入二禅，眼、耳、身识都消失了，只剩下意识。二禅主要有内净、喜、乐、心一境性四种特点。因二禅时，心已不再觉观思察，又叫“无觉无观三昧”。

三禅：进入三禅时，主要有舍、念、智、乐、心一境性五种特点。经中常说世间之最乐就是在三禅，所以三禅又名“乐俱禅”。进入三禅后，唯有意识在产生作用。

四禅：进入四禅时，主要有舍、念清净、不苦不乐、心一境性四种特点。进入四禅的修行者的心就像明镜止水一样寂定，修学“世间法”及出世间法，都易于成就。佛教把四禅称为“世间真实禅定”、“不动定”，把它作为修行佛教出世间法的

四色界禅的境界

与四色界禅的四个阶段相应，修行者的身心会出现不同的境界。

色界第四禅，只有意识，心如明镜止水。

可投生色界第四禅天的福生天、福爱天、广果天等九天。



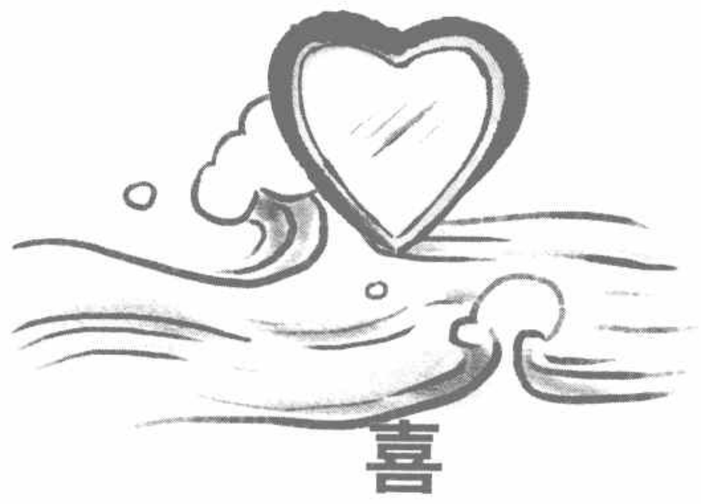
色界第三禅，只有意识，禅乐如源源不断的清泉。

可投生色界第三禅天的少净天、无量净天、遍净天等三天。



色界第二禅，只有意识，禅喜如涌动不休的波涛。

可投生色界第二禅天的少光天、无量光天、光音天等三天。



色界初禅，已无鼻、舌二识，心不完全寂静。

可投生色界初禅天的梵众天、梵辅天、大梵天等三天。





基础，名“根本四禅”。

以上四种禅定还是没有舍离色界。如果修行者觉得有色身很麻烦，想舍弃它，就要修行更深的禅定。

四无色禅的境界

空无边处定：是修行者想要出离患难重重的色（色蕴物质）的牢笼，于是舍弃色想而缘虚空，做到心与空无边相应。

识无边处定：是修行者厌弃了外在的虚空，于是舍虚空而缘内在的识，做到心与识无边相应。

无所有处定：是修行者又厌弃了内识，而观心识无所有，做到心与无所有相应。

非想非非想处定：是无粗想（非想），又非无细想（非非想），如痴如醉，无所爱乐，清净无为。

在无色界中，修行者已经舍弃了色身，完全住于深入的定中。

灭受想定的境界

修行者进入灭受想定后，就弃除了“我执”。“灭尽”的意思就是灭尽了一切六识的心，乃至灭尽“我执”。

修定不同阶段带来的利益

修行四色界禅，可投生于色界，有微妙庄严的色身，享受法喜充满的禅悦。修行四无色界禅，可投生于无色界，已经抛弃了色身，享受纯意识的自由与法喜。修行灭受想定，则可以证得阿罗汉果位。

步步攀登，走向涅槃

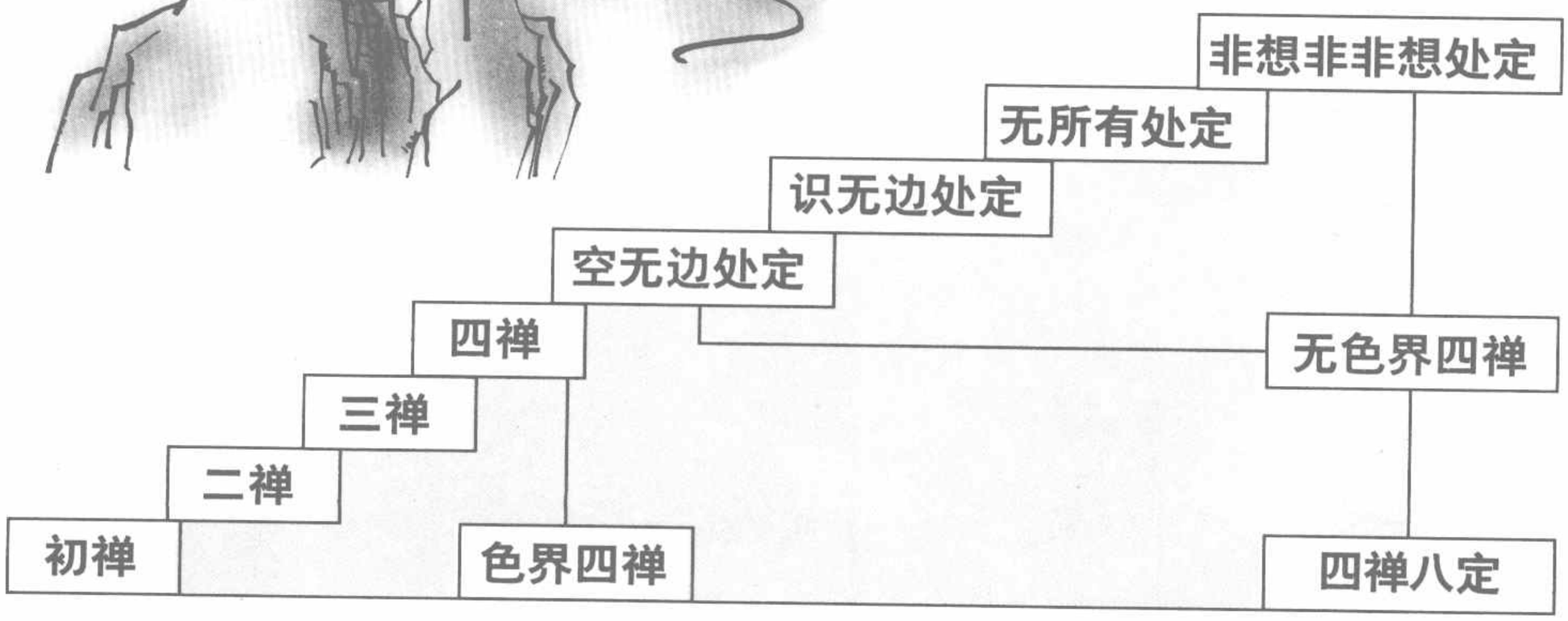
修行四禅八定、灭受想定的每一步都是艰苦的，但只有通过艰苦的修行，才能达到解脱、涅槃，就像登山者经过艰苦的攀登才能登上峰顶一样。



修行的最终目的就是涅槃。修行者如能达到涅槃，就摆脱了世间的所有烦恼，并能以大慈大悲心普度众生，以使所有有情都能获得解脱。

四禅八定、灭受想定就是修行之路，虽然路上风景无限，却不可留恋，而应继续攀登，因为修行只是手段，不是目的。

修行者的攀登之旅以其坚定的信心为基础，以从修定中不断得到的定力为动力，一步步走向涅槃。





超越欲界的禅定

四色界禅

从第一章中我们已经知道，佛教将世界分为欲界、色界、无色界三界，我们人类就处于欲界当中。

欲界阿修罗道之苦

在第一章中，我们已经知道，以人道为核心，三界众生有六道的差别。人道之上是天道，天道存在于欲界、色界和无色界三界之中，其余五道则只存在于欲界之中。和天道相邻的是阿修罗道，又意译为非天。男性阿修罗相貌丑陋，女性阿修罗极为美丽，他们有天人的福报，却没有天人的德行。因为嗔心炽盛，他们经常因嫉妒天人而与其争战。所以，阿修罗道终生饱受嗔心之苦。

欲界人道之苦

人道之苦的集中表现就是苦谛，也就是三苦、八苦：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得。从生到死，人的全部生活都笼罩在或大或小的苦恼当中，如果不修行禅定，很难获得有效的对治烦恼的方法。同时，根据所造的不同业力，人在死亡后，也可能会进入欲界其他几道轮回，遭受地狱或畜生道之苦。

欲界畜生道、饿鬼道之苦

和人道共住的众生有两类：畜生道和饿鬼道。畜生道包括世界上所有的动物。地球上动物的种类非常多，现存的就有无数种，过去曾存在、现在已灭绝的物种更比现在多上一万倍。畜生道众生缺乏智慧，想要满足自己的生存需要，就需要互相残杀。而被驯服的家禽家畜等，则会被人类役使，或杀死当做食物。

饿鬼道的饿鬼找不到食物或饮料。它们的饥渴之苦与时俱增，却只能找到黏液和粪便，被这种绝望的食物追寻之旅弄得筋疲力尽。它们没有衣服穿，夏天火烤，冬天冰冻。下雨时，燃烧的生煤滚下来，灼伤他们。它们看到的水都是脓汁。火焰从它们松开的关节中喷射出来。他们不停地互相打斗，每一个饿鬼都认为别人是他的敌人，它们可以活到一万五千年之久，对它们痛苦的生活来说，这个寿数未免太长了。

六道轮回之苦

未得到解脱的有情，都会在六道中轮回不休，受尽苦楚。只有按照佛法精进修行，才有可能超出三界六道。

阿修罗道：此道众生的福报和天道相似，但因嗔心很重，经常与天道争斗而且常常战败。战败时往往肢体被伤损，十分苦痛。

天道：天道众生寿命长、生活自由幸福，但是福报享尽后，也会堕入轮回。修行色界禅后，可以进入色界天道，脱离欲界之苦。

人道：人道之苦集中表现在三苦、八苦，总之生命从生到死全是苦的。六道中唯有人道可以修行佛法，以获得解脱。



畜生道：畜生道众生普遍愚痴且没有思考能力，所以无法积累善业、修行佛法。平时又可能被人役使、忍受饥渴、互相残杀。

地狱道：地狱道众生之苦最为可怕，八热八寒地狱的苦楚不可想象，更为可怕的是众生在地狱中将死而复生地一遍遍忍受折磨，直到业报完毕为止。

饿鬼道：饿鬼道众生没有食物和饮料，极长的寿命也使这种痛苦加倍。不过饿鬼道众生的智力足以了解佛法，不像畜生那样愚痴。



欲界地狱道之苦

人道之下是地狱道。地狱道是欲界最苦的地方，大致可分为“八寒地狱”和“八热地狱”。处在八寒地狱的众生，被冻得浑身生出莲花花瓣那么大的泡。八寒地狱分别是：

1. 额部陀，又名额浮陀。人被严寒冻得皮肉起泡。

2. 尼剌部陀，又名泥赖浮陀。罪人寒苦加剧，起的泡马上就会被冻裂。

3. 额哳吒，又名阿吒吒。罪人被冻得不能说话，只能用舌头吒吒做声。

4. 嚩嚩婆，又作阿波波。罪人的舌头都被冻僵，只能在喉中嚩嚩做声。

5. 虎虎婆，这也是因寒冷而发出的声音。

6. 优钵罗，意译为青莲花。罪人皮肉受冻开裂，色如青莲。

7. 钵特摩，又作波头摩，译为红莲花。罪人皮肉受冻开裂，色如红莲。

8. 摩诃钵特摩，译为大红莲花。罪人皮肉冻裂，如大红莲花一般。

处于八热地狱的罪人则终日在极度高温中饱受刑罚之苦。八热地狱分别为：

1. 等活狱。罪人依次接受各种酷刑，闷绝倒地后再次复苏，继续受苦。

2. 黑绳狱。罪人被狱卒用黑绳在身上分割，再用刀斧砍锯。

3. 众合狱。罪人被狱卒逼入铁山之间，铁山合拢，将罪人挤压至七窍流血。

4. 号叫狱。罪人在铁屋中，屋内起火，将他们烧得发出惨叫。

5. 大号叫狱。情况与号叫狱相似，只是有两层铁屋，罪人更加痛苦。

6. 烧热狱。罪人被放在烧热的铁板上，用大铁钉由下贯穿全身，七窍及毛孔遍布火焰。

7. 极烧热狱。狱卒用三股叉从罪人下身贯入，至两手及顶门而出。再用铁叶将罪人包裹后丢入沸腾的热锅中煎煮，骨肉分离后捞出骨骼，待皮肉复原后再次煎煮。

8. 无间狱。罪人会遭受的酷刑主要有三种：

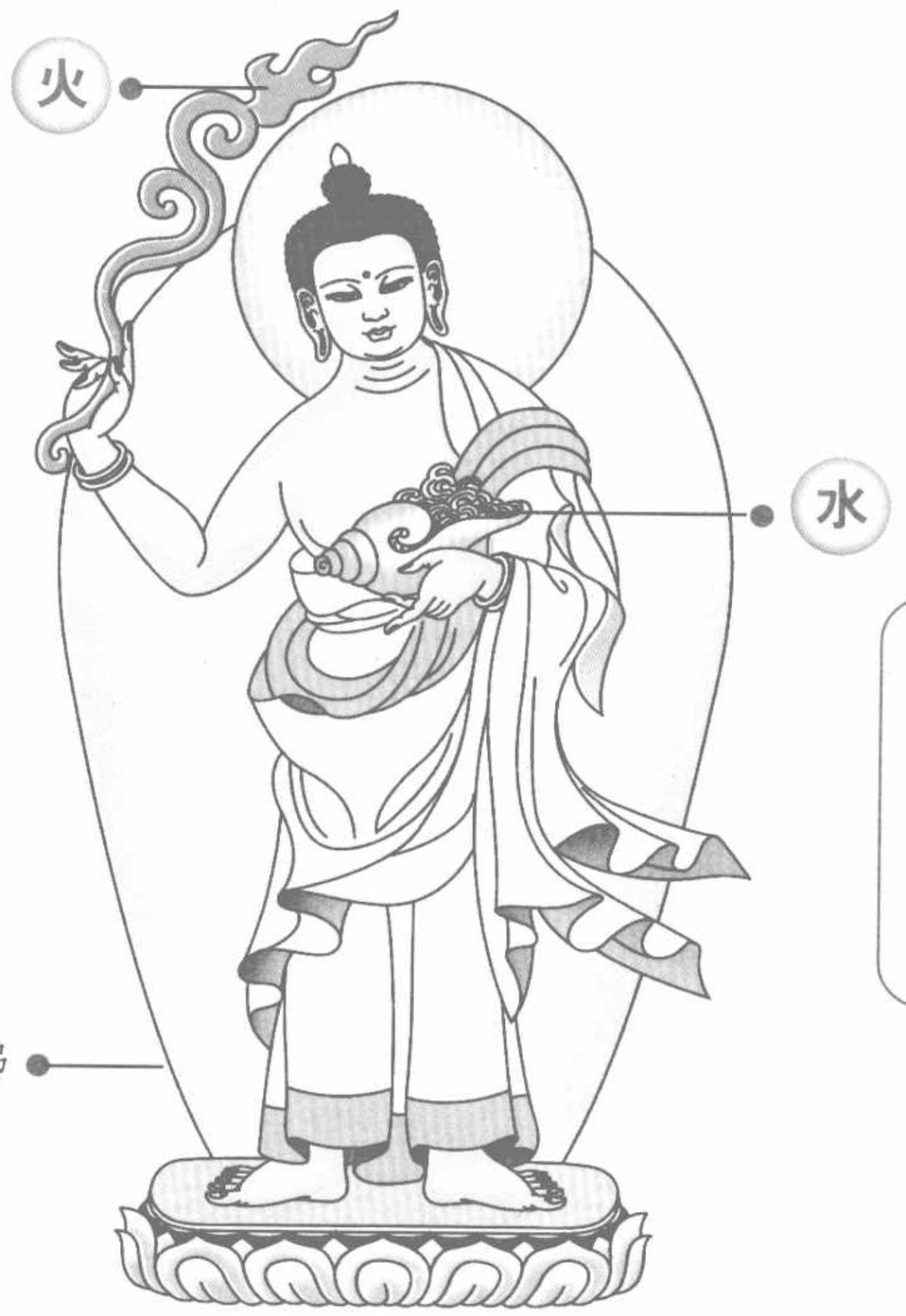
①火焰从东方扑面而来，罪人站在铁地上，其余三方之火依次而来，上下四方只有熊熊大火及火中传出的惨叫之声。

②铁箕中装满烧热的铁炭，再放入罪人一起簸颠，然后置于热铁地上，让罪人登热铁山，上下反复不休。

③将罪人之舌拔出，用铁钉绷在铁板上，再用铁钳撬开其口，放入灼热的铁丸，灌进熔化的铁水，铁水经过罪人的口、喉、五脏至下身流出，所经之处无不溃烂。

地狱道与地狱道佛

六道中，以地狱道之苦为最苦，但是，大慈大悲的佛并没有遗弃这里——地狱道佛就专门在此处度化地狱道。



地狱道佛，皮肤为暗色，左手持水，右手持火，代表消除地狱的灾难、净化地狱众生的灵魂。





佛教认为，因为业力，欲界众生就在这充满痛苦的六道中轮回不休。而想要超越这充满痛苦的欲界，就要修行超越欲界的禅定——四色界禅。

超越欲界的四色界禅

色界在欲界之上。欲界最高的天道享受的也不过是物欲的快乐，而色界天享受的则是禅悦的快乐。前者是物质的，后者是精神的。抵达欲界天和色界天的要求是不同的。如果我们能够布施并受持五戒十善，将自己拥有的钱财、掌握的技术、具有的能力施舍给他人，再以戒律来约束自己的行为，净化自己的德行，就有可能升到欲界天；而要抵达色界天，靠布施或受持五戒十善就不够了，还必须修行禅定，只有具备禅定的基础，才能继续上升到层次更高的色界天。

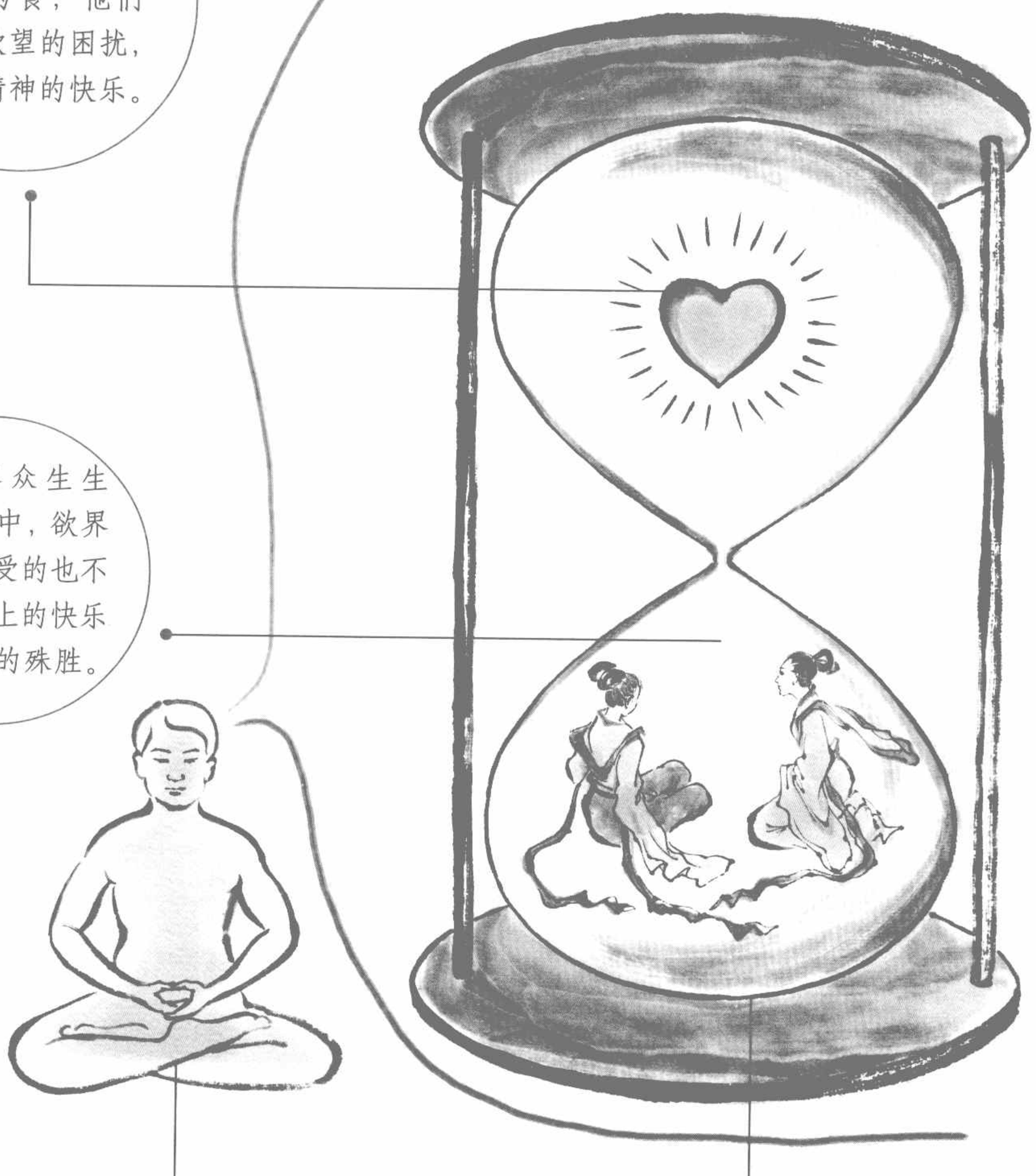
四色界禅分为色界初禅、色界二禅、色界三禅、色界四禅。修行四色界禅成功后，就可以进入神妙的色界天。在这个阶段，人的心灵上摆脱了欲望的困扰，身体上也泯灭了男女的区分，一心沉浸在禅的快乐当中，完全置身在一种光明、微妙的快乐境界中。

色界与欲界的转化

欲界众生都生活在各种痛苦中，欲界最殊胜的天人们享受的也不过是物质之乐，不过，欲界与色界并非是不能转化的。

色界众生享受的是禅悦之乐，并以禅悦为食，他们摆脱了欲望的困扰，享受着精神的快乐。

欲界众生生活在痛苦中，欲界天人所享受的也不过是物质上的快乐和色身上的殊胜。



修行正定是跨越欲界、色界的根本途径。

色界众生一旦定力用尽，就会堕入欲界；欲界众生通过修行正定，也可以转生到色界，就像这个沙漏一样，在上的并不永远在上，在下的也不永远在下。



色界禅的前行

粗心住、细心住、欲界定、未到地定

在修行色界禅之前，需要有一个调理身心，使之适合修禅的过程，这个过程就是修色界禅的前行。

色界禅的前行是在欲界进行的，又分为粗心住、细心住、欲界定、未到地定四个阶段。

粗心住

刚开始修禅的人，心是很散乱的，心中杂念纷乱；因为平时身体弯曲惯了，修定时也很难坐直——有的人虽然坐得很直，却是用精神在控制、矫正身体，这又落入了用心造作的误区；这时的呼吸也不顺畅。用数息观、不净观、慈悲观等方法修行一段时间后，身体慢慢调好，呼吸渐渐顺畅，心念也越来越细，这时的状态就是粗心住。进入粗心住后，杂念减少。但是，这不是定，只是不再胡思乱想罢了，心念还是会在六根间跑来跑去。

细心住与持身法

进入粗心住后继续修行，就可以进入细心住。这时，修行者的身、息、心自然协调，身体自然调节平衡，无须用心矫正。呼吸自然和缓，心意细微，安定不乱，久坐不累不烦。这个阶段一定会伴随有持身法产生。所谓持身法就是在坐禅时，身心自然正直，坐的时间很久而不感到疲倦，好像身体内有物体在支撑着，心念也自然明净。

欲界定

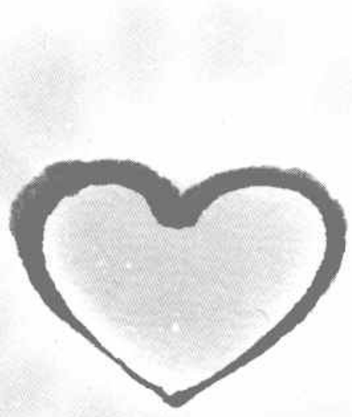
继续修行，就会进入欲界定。在进入欲界定后，修行者就不必用心来控制妄念，自然就会欲念不生。这时感觉身体绵软，心念不起，微微存于一识，与绵长之息相依相融，身心大静。平时生活中，对各种事物也不再轻易生起贪念。这就是欲界定——其实欲界并没有真正的禅定，只是暂且使用这种称呼来命名。

未到地定

在欲界定继续修行，到了某个时候，忽然感觉身体消失，自己只有似有如无的心识存在。这种感受是在静坐时发生的，而不是睁开眼睛来看。到了这个状态还不是禅定，但即将进入禅定，所以叫未到地定，也叫未来禅。未到地定后，就会进入真正的色界四禅了。

身如树，心渐空

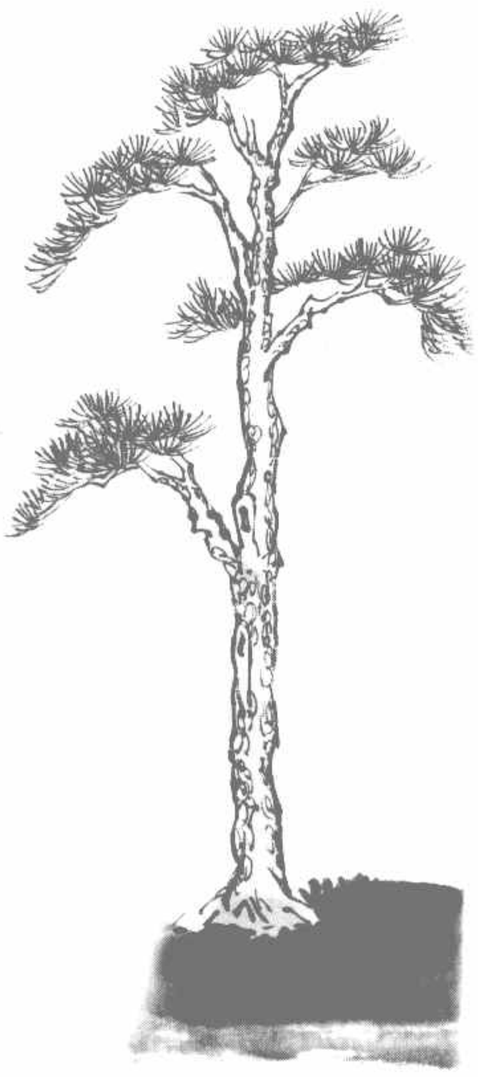
修色界禅之前，需要调整身心，修成粗心住、细心住、欲界定、未到地定。这几种状态下的身，如同几种植物；心则逐渐空灵。



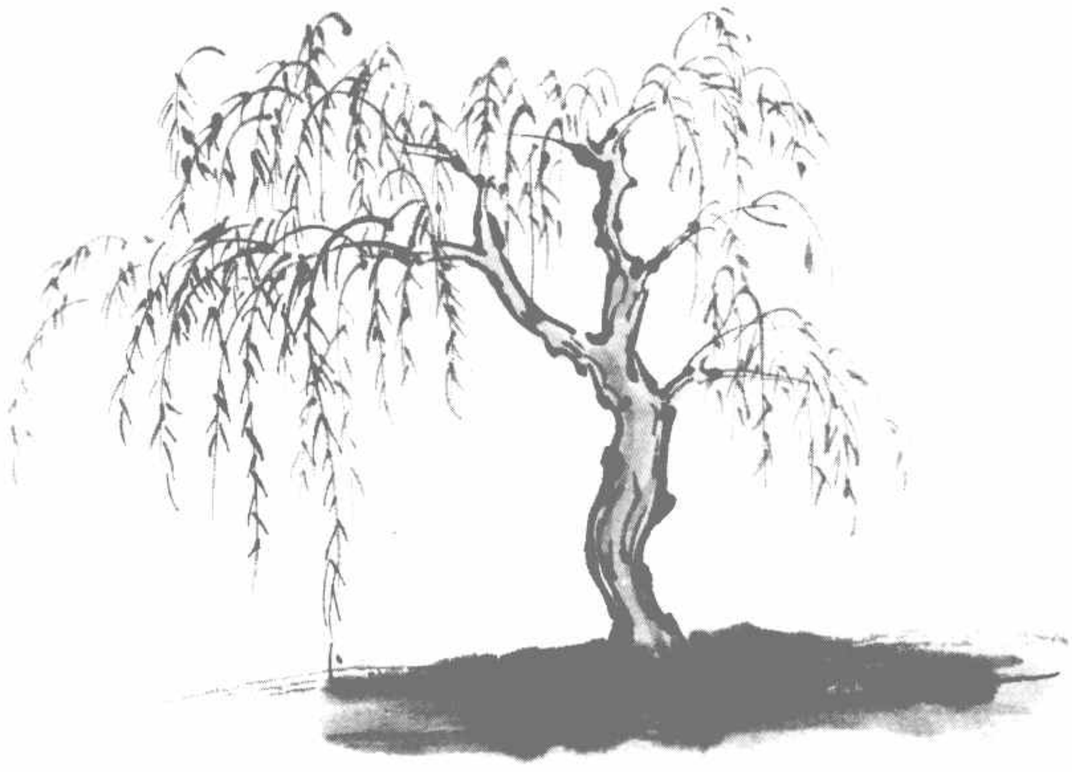
未到地定时，觉得身体消失了，只剩下似有如无的心识。



欲界定时的身体如石畔碧竹，挺直而柔韧，心则更加安静。



细心住时的身体如雪里青松，不扶自直，心也逐渐安静。



粗心住时的身体如风中杨柳，难以自主，也很难以正确的姿势安坐，心也纷乱不安。



十功德与十六触

色界初禅

达到色界初禅后，会有哪些感受，能达到什么境界，这是修行者必须了解的。

初禅未到地定与初禅

通常，在达到初禅以前，修定者应该通过修观呼吸法等达到“初禅未到地定”。之所以叫“初禅未到地定”，是因为欲界没有禅定。在未到地定中，修行者会觉得身体空寂，不复存在。有些人会以为这就是涅槃，这是错误的。

初禅未到地定是修行到初禅的必经之路。要修行初禅，就必须先修行初禅未到地定。

十功德

在修定过程中，身心会出现许多感受，会遇到许多境界，这时，需要对各个层次出现的特征非常了解，才不会对自己到达的层次产生误会，误了修行。

在达到初禅未到地定后继续修行，修行熟练后，在不觉得有身体存在的空寂心中，渐渐又觉得有轻如云影的身体存在，这时会有十种境界出现（典籍称为十种善法眷属，又称为十功德）：这十种好的心理反应是：

①空。心地全空、毫无障碍的境界油然而生，逍遥自在而不觉得有任何负担，这才是正空。如果出现毫无感觉的空相，是过了的表现；如果好像有物体遮住了空相，则是不及的表现。

②明净。如中秋满月，万里无云，明清皎洁，不可名状，好像被柔和的阳光照耀着一样的光明。如果出现种种变幻的光色，是过了的表现；如果什么都看不到，是不及的表现。光明标志着身心的潜能被激活、智慧增长、烦恼消融。

③定。一心安稳，毫无散动，才是正定。如果心像顽石一样，毫无动静，是过了的表现；如果心散乱、追逐外境，则是不及的表现。

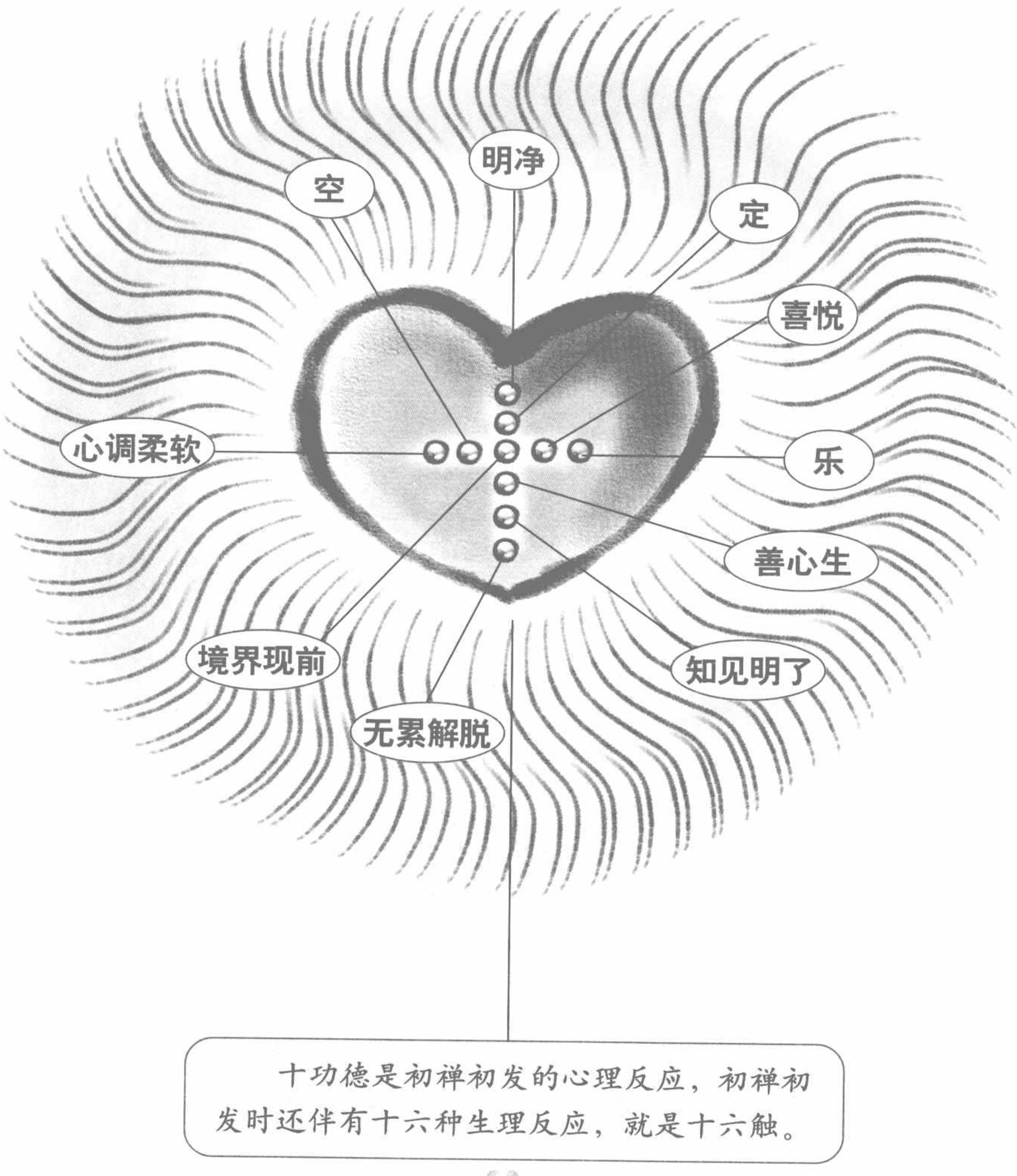
④喜悦。修行至禅定中的某一境界并确认时，会产生惊喜、庆幸的感觉。

⑤乐。身心似乎完全解放，有如脱壳的乌龟飞上天一样自在，自觉无限的安慰与快乐。

⑥善心生。对学过的法门生起未曾有的欢喜，对未曾习得的生起惭愧心，自然追慕先圣先贤，上求贤圣境界，并自然发起宏愿，具备无上法门，各种善的心念油然而生。

初禅初发的心理反应：十功德

初禅初发之时，身心都会出现许多反应，十功德就是初禅初发时的心理反应，认识、辨别这些反应，对确认自己的修定阶段大有帮助。



十功德是初禅初发的心理反应，初禅初发时还伴有十六种生理反应，就是十六触。

十功德先于十六触发生，但是十六触中的每一触都必须有十功德跟随发生。



⑦知见明了。远离昏沉，对事物的了知好像用鲜红的印章盖在白纸上一样了了分明，获得真实的智慧。

⑧无累解脱。彻底脱离贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、怀疑这“五盖”，身心自在逍遥，毫无累罪，才算解脱。

⑨境界现前。指真心与动触（及八触）融合后，就能生起各种善法功德，所以能够镇定不乱。

⑩心调柔软，通达到初禅之境时，就会生起脱离欲界身的粗犷，获得柔和心境的相状。

十六触

此后经过一段时间（根据修行者的不同根器，长则一年，短则一月或数日）会产生八触或十六触，心眼内见身中诸物，这是入初禅时身体自我感觉方面的主要反应。所谓八触，就是动、痒、冷、热、轻、重、涩、滑等八种身体感受。动触时，感觉身体到处都在动。痒触时，身体到处都在痒，简直无处置身。轻触时，觉得身体轻得如云如尘，有飞行之感。重触时，身重如大石，一动都不能动。冷触时，身冷如冰。暖触时，身热如火。涩触时，身涩如木皮。滑触时，身滑如凝乳。这八触是上八触，比较粗重。另外还可能有下八触：掉（摇动）、猗（轻盈）、凉、暖、浮、沉、坚、软。下八触比上八触的感觉要细微。上八触加下八触，就是十六触。十六触全发的初禅称为具足初禅，不全发的则叫不具足初禅。

佛教认为产生十六触的原因，是组成身体的四大正在与宇宙中的四大进行交换。另外，每种触觉产生都必须跟随有十善法眷属，不具备十善法眷属的触不是禅触。

初禅的特点

初禅由寻、伺、喜、乐、心一境性五支组成，且已无鼻、舌二识。

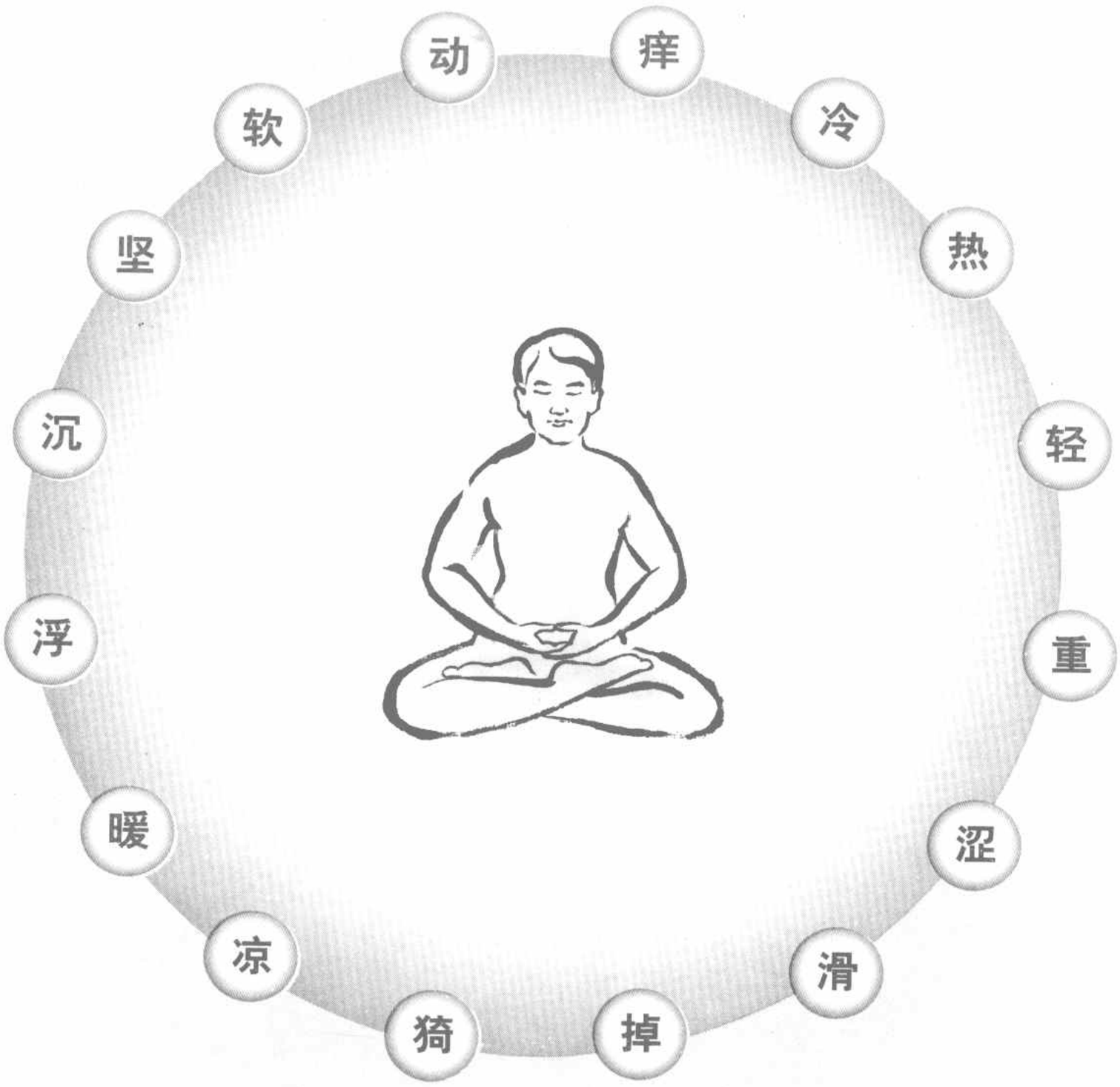
无鼻、舌二识：入初禅者的饮食、睡眠都可有可无，所以也没有了鼻、舌等二识，剩有眼、耳、身、意四识。

离生喜乐：在初禅中，修行者已舍离欲界里的五欲：财、色、名、食、睡，也除掉了障碍修禅、遮盖智慧的五盖：贪、嗔、睡眠、掉悔、疑，自然不起贪欲、嗔恨、忧戚等不良情绪，并因此生出喜乐二支。

入初禅者心虽寂定，但还有对诸触的感受领纳和寻伺思察，心不完全寂静，所以是“有觉有观三昧”。修到初禅后，有些积累了深厚智慧的修行者可能会直接证入涅槃，但这非常罕见，大多数人还是要经过一系列完整的修行才能一步步到达涅槃。

初禅初发的生理反应：十六触

在十功德发生后，长则一年，短则一日或数日，会发生十六触。十六触全发的初禅是具足初禅，不全发的则是不具足初禅。无论是否具足，都不影响初禅境界。



十六触的关系

十六触分为上八触和下八触，两者是同一性质、不同程度的触觉反应，下八触比上八触的感觉要细微。

动 — 痒 — 冷 — 热 — 轻 — 重 — 涩 — 滑

掉 — 猗 — 凉 — 暖 — 浮 — 沉 — 坚 — 软

十六触是人体四大发动的反应，总的来说，重沉坚涩属于地大；凉冷软滑属于水大；暖热猗痒属于火大；浮软动掉属于风大。



喜俱禅
色界第二禅

修到初禅后继续精进，就会进入色界第二禅。那么色界第二禅又有什么特点呢？

二禅的特点

初禅功夫升进，经过初、二禅中间的未到地定，进入二禅时，主要有内净、喜、乐、心一境性四支。

内净，指内心已经抛离了初禅时还没有抛离的觉观寻伺，也离开了语言，心更为明净。

二禅的喜不同于初禅，初禅是因身触生喜，二禅是从心的内净自然生出喜乐，即初禅的喜乐与身识相应，二禅的喜乐与心识相应。这种比初禅之喜更为深刻的喜乐，是二禅的主要特征，所以二禅又名“喜俱禅”。

乐，指在喜中享受恬淡怡悦之乐，好像从昏暗的屋子里走出去，见到了光明的日月，心中豁然开朗，身心自然轻快无比。

心一境性，在二禅的定境中，保持内心的平静。

进入二禅以上，心抛离了觉观思察，所以又叫“无觉无观三昧”。同时，修行者进入二禅之后，也就没有了眼、耳、身识，只剩下意识。

二禅与初禅的不同

当修行者进入初禅后，继续修下去，就会发现觉、观的心念很粗，所谓“觉”就是对境物的感受，“观”就是起种种的思想。比如说感觉到身体有各种变化发生，就生起思想，知道它在做什么，这就是觉、观。觉、观就是人的心念在想东西；这种想、念很粗，修行者应当把这种粗的心念舍弃，因为它也是一种烦恼。当修行者把觉、观的心念（寻、伺）舍弃后，就会慢慢进入无觉无观（又称为无寻无伺）。这时，修行者心静如水，身体清明透彻，内心一片清静，这就是内静，与初禅的觉身宁静（感觉身体宁静、安静）是不同的。

因为二禅是无觉无观，在此“圣默然定”。

二禅天与人类起源

人类“从哪里来”是每个哲学家都要面对的问题，也是每个宗教都要解决的问题。与基督教上帝造人说、达尔文进化论不同，佛教对人类起源有自己的说法，这个说法和二禅天有关。

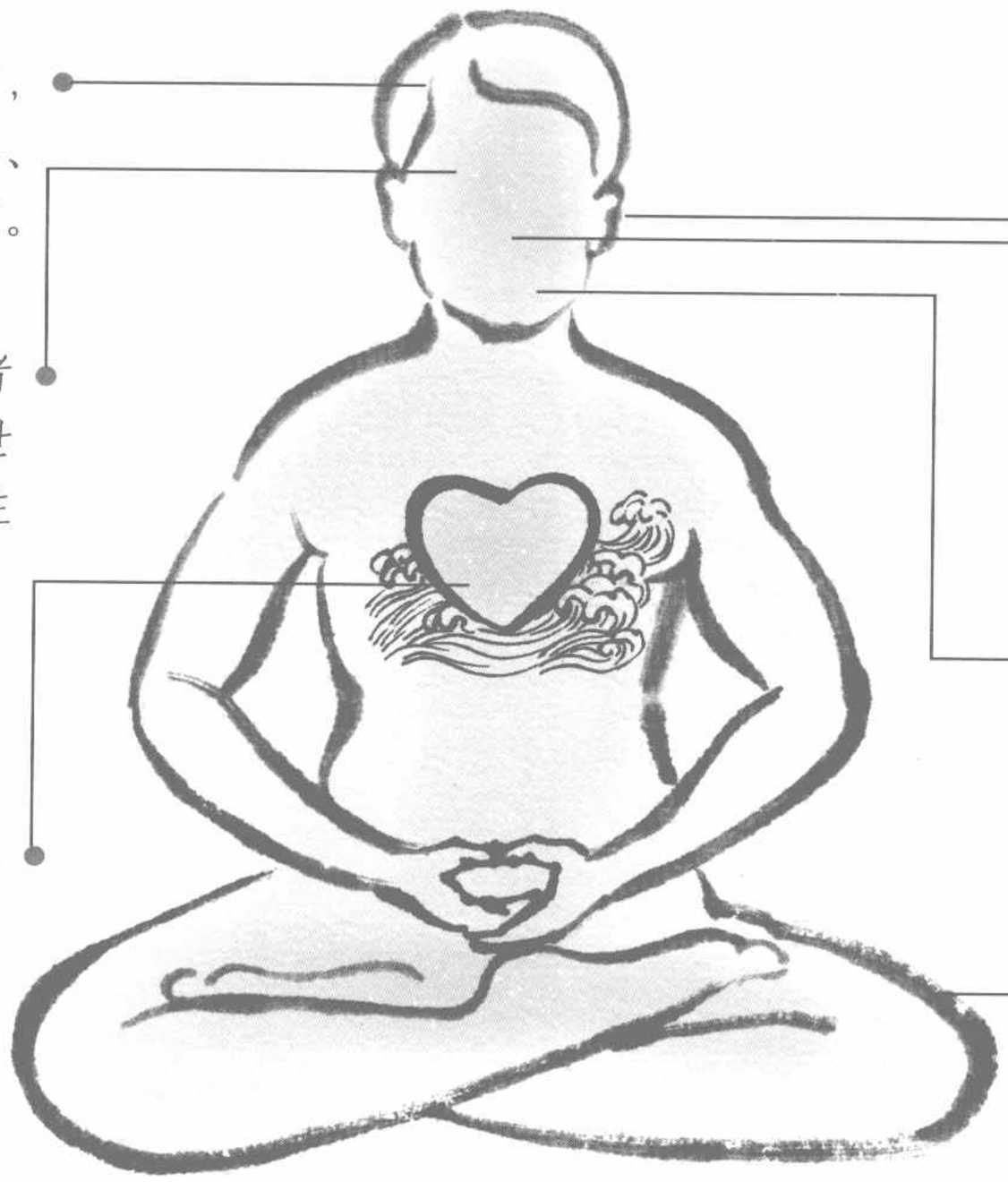
色界第二禅的特点

色界第二禅比色界第一禅更为殊胜，在第二禅中，修行者已经由“身静”进入“心静”，由此引发的喜乐比第一禅更为美好。

在色界第二禅中，修行者已无眼、耳、鼻、舌、身识，只剩下意识。

无眼识，即修行者此时不再以肉眼辨识世界，此时如有所见，往往是禅相。

因内净而生的喜乐如浪涛般涌遍全身，所以叫“喜俱禅”。



无耳识，所以在二禅中听不到声音。

无鼻识，所以在二禅中闻不到气味。

无舌识，所以在二禅中辨不出味道。

无身识，所以在二禅中感觉不到身体的存在。

初禅与二禅的不同之处

- 初禅
  - 初禅有觉(寻)有观(伺)
  - 初禅之喜乐因禅触生
  - 初禅无鼻、舌二识
  - 初禅身静
- 二禅
  - 二禅内净
  - 二禅只剩下意识
  - 二禅之喜乐因内净生
  - 二禅已无觉观二支



佛教把色界二禅天分为三天：少光天、无量光天、光音天。最初的人类，就是从光音天飞到地球上来的。

为什么叫光音天？

佛教说住在光音天的天人，开口说话时没有声音，只是从口中发出清净的光来表示想说的话，他人见光就能理解想要表达的意思。因为这里用光代替声音，所以叫光音天，是二禅三天中最上最殊胜美妙的一层天，又叫“极光净天”。

人为什么从光音天下来？

佛教传说，地球刚形成时呈现一片乳色，从天上看地球光亮无比。光音天上的天众男女，有天福享尽而性情轻躁的，见了觉得很稀奇，就用神足飞行，先后来到地球，散布各洲，见地上有甘泉涌出，即用食指沾入口中，发现味道美如酥蜜，非常可口，于是人人贪食。多食的人，身体渐渐粗重下沉，灵妙幻化之身，渐渐变成了肉体凡胎，失去了神足和自然天衣，无法再回到光音天，就此在地球上住了下来。

人类的繁衍和演进

地球的初人们在地球上住下后，先食用甘泉，后食用地肥苔藻，再食用天然粳米，后来才知道播种五谷菜蔬。在食地肥时代，吃得多的，皮肤颜色变深，形成了棕色人种、黑色人种以及其他深色人种；少吃或来地球较晚的人，肤色较浅，形成了黄种人和白种人。

当时的初人，因为不能再以光来交谈，逐渐发展出语言。因地域不同，交通不便，产生了数千种不同的语言。

初人们自从失去天衣，赤身裸体，相互游戏时，发生了男女情爱，乃知性欲，渐感羞耻。而这个时代，地上已生草木，人类就用树叶做衣服来避羞御寒。

由他方世界看来，地球的光变成了绿色，已有海洋和陆地之分，天人也不敢再来了。人在地球上结成夫妻，生养孩子，渐渐繁衍众多。人的眼、耳、鼻、舌、身、意六根，有了别识，开始生出烦恼。本来光明天真的天性完全消失，起了贪、嗔、痴等恶念，才有阿修罗道的众生，形成了天、人、阿修罗三善道；有了杀、盗、淫等一切恶行时，才有畜生、饿鬼、地狱等三恶道的众生，形成了六道轮回，众生才有“胎、卵、湿、化”四生万类，水陆空行。

佛教的创世说

与基督教的“神创造世人”和中国的“女娲造人”创世说不同，佛教认为，地球上的人类来自于二禅光音天的天人。





地球初成之时，光亮美丽，一些福报将尽、性情浮躁的光音天人出于好奇，便飞到地球上来游玩。

地球上到处都有甘泉涌流，天人试吃后觉得很美味，结果因贪食失去色界身，变成肉体凡胎。





光音天人因此在地球上住下来，繁衍生息，逐渐形成六道轮回。



乐俱禅

色界第三禅

修行第二禅成功后，就要修行色界第三禅，那么三禅的特点是什么呢？

为什么应修行色界第三禅

从上节我们已经知道，色界第二禅又叫喜俱禅，也就是说，进入第二禅后，会生发如波涛般汹涌的法喜。大喜涌动，就像大浪拍打禅定形成的堤坝，有冲毁定力的危险，所以应当舍弃。

色界第三禅的特点

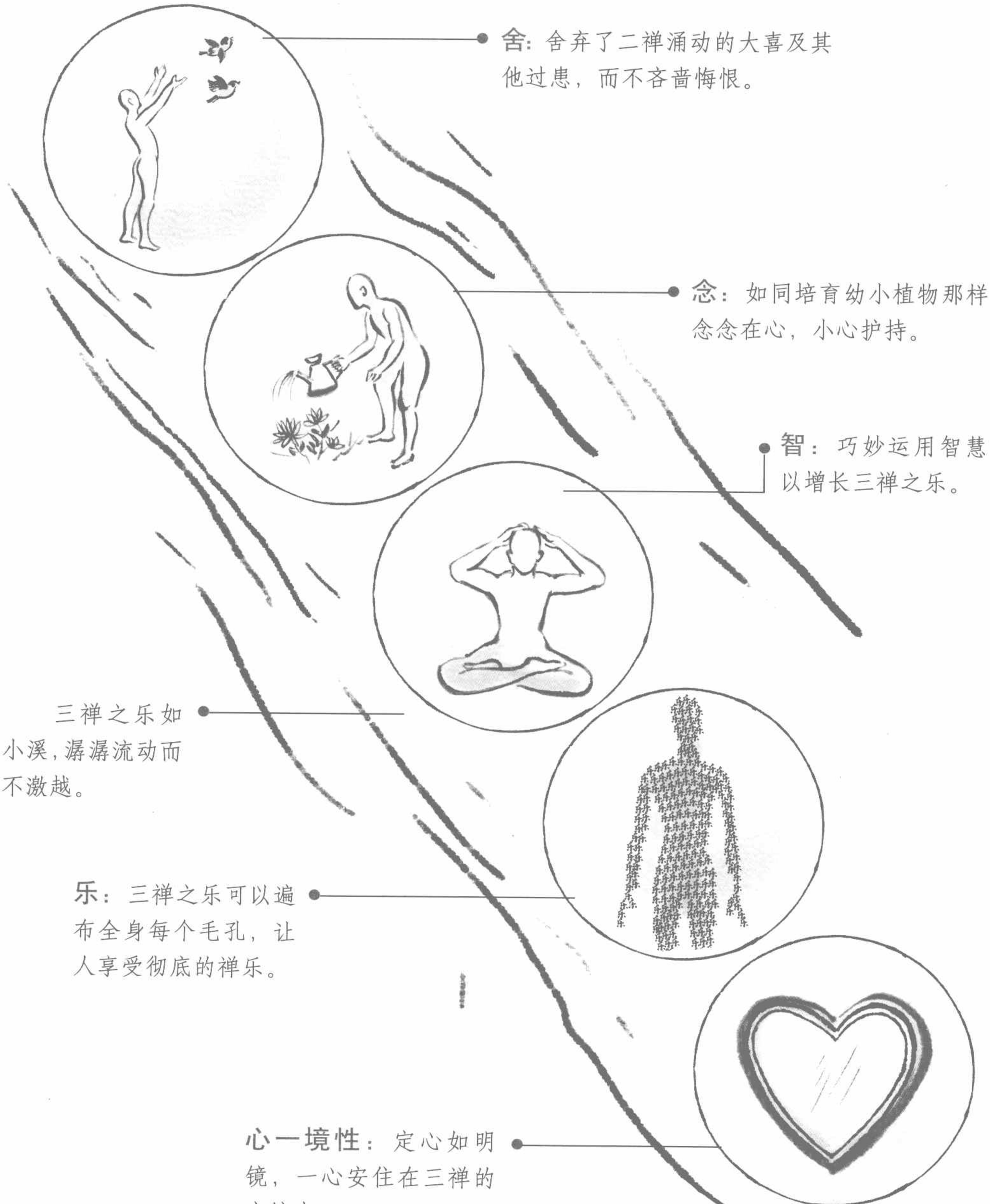
要破除二禅的缺点，需要运用不受、呵责、观心穷检等方法：不受即不受大喜迷惑、冲毁；呵责即指出、摒弃二禅的缺点；观心穷检即内观心念，反复检查。因穷检而知过患，知过患要呵责，知呵责而不受，这样二禅之大喜及默然都会渐渐退失消亡。但是在二、三禅之间的未到地定时，还要一心一意地精进修行，使得心清澈明亮，不加功力，心自然就澄静。此时心进入第三禅定境。第三禅的定境与乐境一起产生。三禅之乐不再如二禅那样像浪涛般涌动不止，而是从内心所发，如泉水一样涌流不绝，美妙难以言喻。这时心澄清明净，细微的乐遍满全身每一毛孔，为世间乐中之最，所以三禅又叫“乐俱禅”。

色界第三禅的五境

三禅也有五境：①舍：已经证得了三禅之乐，所以就会舍掉二禅之喜而不生吝啬、悔恨之心，所以叫舍。同时也舍弃了色界二禅的其他过患。②念：既然证得了三禅之乐，就会爱护、养育它，使乐增长到遍满全身。这就像慈母牵念子女，对其爱护将养一样，所以叫念。③智：修行者已经体会到了三禅之乐，就要明白这种乐非常微妙，要使其增长也很难，所以要巧妙地运用智慧，想办法使其增长。④乐：三禅的快乐可以遍满全身，如果离开三禅，其他境界就没有这种遍满全身之乐。⑤心一境性：一心感受三禅之乐。

色界第三禅的特点

色界第三禅比第二禅更为殊胜，它舍弃了第二禅如波涛般汹涌的大喜，生起了细微而遍满全身的禅乐，被称为“乐俱禅”，其他任何禅定层次都没有这种无上的禅乐。除此之外，它还具备另外四个特点：舍、念、智、心一境性。



舍：舍弃了二禅涌动的大喜及其他过患，而不吝啬悔恨。

念：如同培育幼小植物那样念念在心，小心护持。

智：巧妙运用智慧以增长三禅之乐。

三禅之乐如小溪，潺潺流动而不激越。

乐：三禅之乐可以遍布全身每个毛孔，让人享受彻底的禅乐。

心一境性：定心如明镜，一心安住在三禅的定境中。



三禅的三过患

三禅之乐初生时，因遍满全身，也会出现三种过患：①如果乐定浅，则修行者的心就会沉没，难以生起智慧。②如果乐定微少、心智涌发时将会不安稳。③如果乐定之心与慧力相等，生起的绵绵微妙之乐，会使修行者生起贪著，迷醉于此。因为三禅之乐是最好、最微妙的乐，所以经中也说“此乐唯圣人能舍，余人要舍为难”。如果贪著此乐，乐定就不会增长，这时需要用下面三个办法加以调适对治：①心沉没时，要用正念、精进、慧等法使它重新生起。②心涌发时，应当用禅定加以含摄。③心沉迷贪著时，应当用正念使其自我醒悟，令念心不执著。这样，才能增长乐定，使其遍满身心，身上的所有骨节和毛孔都能充满欢悦，以达到佛说“三禅之乐，遍身而受”的境界。



对治三禅的三过患

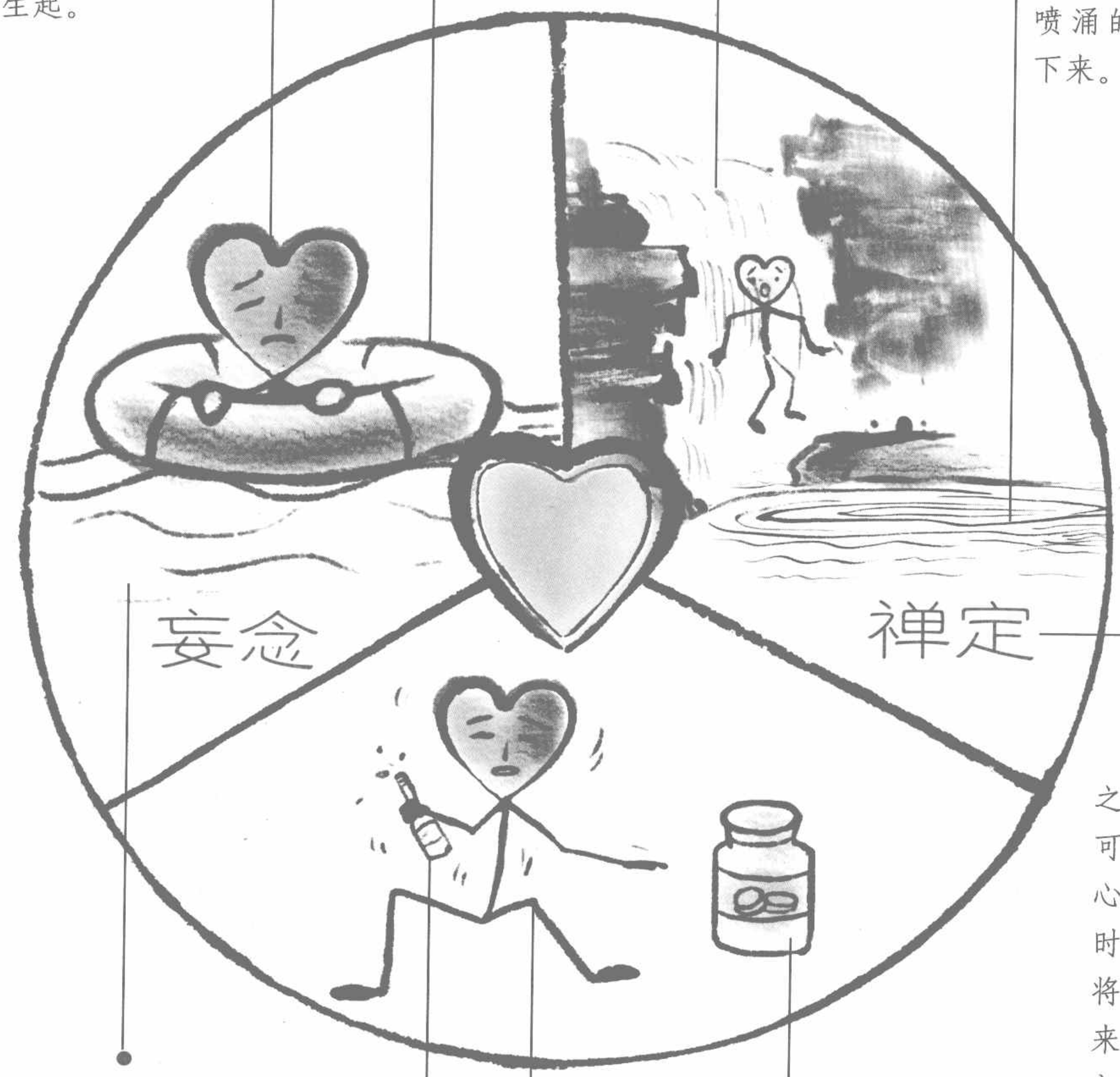
三禅虽然殊胜，却还有过患：三禅之乐浅时，可能会引发心的沉没；微少时可能引起心的涌发；如乐定与慧力相等，还可能引发心的贪著。要采用正确的方法对治这三种过患，才能继续修行。

三禅之乐过浅，会引发心的沉没。这时需要用念、精进、慧等法使其再次生起。

念、精进、慧，就如拯救心的救生圈一样。

心之涌发：心念喷涌如瀑布

禅定之湖：将喷涌的心沉淀下来。



当三禅之乐微少时，可能会引发心的涌发，此时要用禅定将心收束起来，慢慢沉淀入静。

妄念、愚昧之海。

正念：解酒药

禅定之乐：如美酒般，令心沉醉，生起贪著。

当三禅之乐与慧力相等时，美妙的感觉就如美酒，令心贪饮不已，变成醉汉。此时，要用正念作为解酒药，让心清醒过来，抛弃贪恋。



舍俱禅

色界第四禅

三禅功夫升进，经过三、四禅中间的未到地定，进入四禅。

四禅的特点

因为三禅还有乐受，所以定心也不稳固安静，要想心无挂碍，必须继续用功，把乐受也舍弃。所以，修行者应继续修行。在经过三、四禅之间的未到地定时，心已经能做到无散动。接着心境豁然开朗，定心安稳，出息、入息都停止了，这时就修到了色界第四禅。

在色界第四禅中，没有苦乐的扰动，生发舍心，所以又称“舍俱禅”。此时，心如坚凝不动的明镜，犹如澄净无波的湖水，断绝了各种妄想，正念坚固不移，好像虚空一样，各种烦恼都不能再侵占，所以又称为“不动定”。在此定中的心，不依善，不附恶，无所依附，已经达到无形无质的境界。

世间真实禅定

修行到第四禅后，就可以生发出各种神通变化，修行世间法和出世间法，都容易成就，所以佛经说四禅为根本，又称“世间真实禅定”。

为佛陀剃发直入第四禅

释迦牟尼成道后，虽然已具备了三十二相（身体的32处长得美好庄严），但因要住世普法，所以平时还是示现比丘身。一次，他需要剃发，所有理发师都不敢动手，最后，童子优波离接受了这个任务。

优波离为佛陀剃发时，他的父母也在身边，便问佛陀优波离手艺如何，佛陀说：“手艺是很好，只是他的身体太弯了。”优波离便依言站直了。

又过了一会儿，优波离的父母又问他的手艺如何，佛陀说：“手艺是很好，只是他的身体又嫌太直了。”优波离便依言放松身体，站得曲直适当了。

优波离的父母第三次问起他的手艺时，佛陀说：“手艺是很好，只是他的入息太粗了。”他的父母便要他入息不要太粗，以免令佛不安。优波离也照做了。

当优波离的父母第四次问起他的手艺时，佛陀说：“手艺是很好，只是他的出息太粗了。”这次优波离将出息也调好后，竟然一念不生，直接安住于第四禅中了。

此后，优波离跟从佛陀修道，在佛陀十大弟子中被称为“持律第一”。据说，佛陀圆寂后，佛教首次刻经结集时，就是由他诵出僧团戒律的。

优波离直入第四禅

佛陀又被称为调御丈夫，因为他善于利用修行者的根基秉性来顺势教导，能使所有的修行者获得解脱，引导剃发童子优波离直入色界第四禅就是一例。



出四禅的过程

在剃发过程中，佛陀对优波离提出的几点要求，其实都是在帮他调息静虑，以进入禅定。

将弯曲的身体站直，对治散乱的状态。 → 将过直的身体放松，保持最正确的姿势。 → 将入息调细，进入观呼吸。

→ 将出息调细，进一步观呼吸。 → 进入第四禅。

佛陀住世时，经常选择适合修行者根基的方式进行最适当的教导，因此度化了无数人。



超越色界的禅定

四无色界禅

色界天虽然殊胜，却还拥有色身；色界禅虽然清净，却还有色身的烦恼。要想摆脱色身，就要修行四无色界禅。

色界四禅的过患

色身是四大、五蕴假合而来，因业力而在六道中轮回不休，也是人生痛苦的根源。修行到色界禅后，从心境上来说，尚不能摆脱色身之想；从来生来说，投生到色界天，还是有色身的。与无色界天相比，色界天的生命形式还要受较大的限制，寿命也短得多。同时，色界禅与无色界禅相比，也还有许多的过患与不完美之处。在生命形式上，根据《大涅槃经》所说：因为初禅天人心中尚有粗细的思想，所以外面有火灾；因为二禅天人对禅定生喜乐心，所以外面有水灾；因为三禅天人呼吸粗重，所以外面有风灾；只有第四禅没有灾难，但这第四禅亦然是因色而成的禅定，所以还是粗劣的。在禅定方式上，色界各禅都存在自身不能克服的过患：色界初禅还有寻、伺二支，还有眼、耳、身、意四识；二禅所形成的是粗禅，因有大喜涌动，有可能破坏定力；三禅有世间最乐的禅乐，可能使修行者产生执著贪念，因而破坏定力；四禅虽然殊胜，也是因色而成，身体会贪著禅乐而破坏定力。

综上种种，要修行更细微、更强大的定力，就需要继续修行四无色界禅。

四无色界天的殊胜之处

四无色界天分为空无边处天、识无边处天、无所有处天、非想非非想处天。这里的天人已经没有色身，完全依靠心识产生作用。换句话来说，他们是凭借心识存在的、肉体不可见的生命。因为完全摆脱了色身，所以他们拥有无边的自由，无所不到，同时对世间的事也无所不知。无色界天人的寿命也非常长，通常在一万劫以上。

四无色界禅的殊胜之处

与四无色界天相应，四无色界禅即是：空无边处禅、识无边处禅、无所有处禅、非想非非想处禅。修行四无色界禅可完全抛弃色身之想，同时心念也越来越微细，一直微细到非想（非有想）非非想（非无想）的地步。到了此时，培养出的定力坚不可摧。

超越色界的世界：无色界

与色界相比，无论是在禅定境界上，还是在生命形式上，无色界都更加殊胜。

禅定境界之比



VS



色界

修色界禅始终是在色的境界上下工夫，就像尽力把一间房子造得异常高大、精美，但是一间房子毕竟只是一个房子。

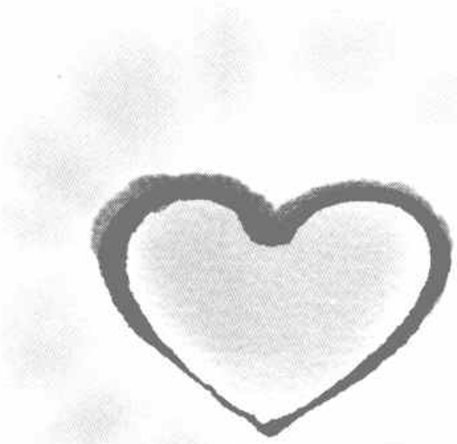
无色界

无色界禅则突破了色的界限，获得了无色界的自由，就像从房子的束缚中解脱出来，进入无边的宇宙一样。

生命形式之比



VS



色界

色界的色身虽然微妙庄严，却总有无法突破的界限，就像轻盈美丽的蝴蝶永远飞不过沧海一样，色身也无法突破色的束缚。

无色界

无色界已经脱离了色身，以心识在宇宙中生存，突破了色身的限制，无限自由。



无色界第一禅

空无边处禅

超越色界的无色界第一禅，就是空无边处禅。修行空无边处禅的利益是什么呢？

要了解空无边处禅，首先要从无色界四天的空无边处天说起。

空无边处天

空无边处天是无色界四天的第一天，也称无量空处、阿竭禅天、虚空知天、空知天、空处天。这里已经没有物质、色身的存在，只有禅定者的精神存在。生命在这里，也与外在的时空高度相合。或者说，这里的宇宙就是生命，生命就是宇宙。

在这里，生命以我们不可思议的方式存在，其寿命也是不可思议的长久。《长阿含经》卷二十说，此处众生的寿命是一万劫；《立世阿毗昙论》卷七则把这里的众生分为上、中、下品，下品的寿命是一万七千五百大劫，中品是一万八千五百大劫，上品是二万八千劫；《大毗婆沙论》卷八十四则说是二万劫。

劫——佛教的时间观

劫，是佛教的一个时间单位。一劫到底有多长的时间呢？一劫相当于大梵天的一个白昼，即人间的四十三亿二千万年。

劫又分为大劫、中劫和小劫。

小劫，根据人的寿命来计算。佛经中说，人的寿命从八万岁开始，每一百年减一岁，一直减到十岁，再从十岁开始，每一百年增加一岁，增加到八万岁，这样一个过程经过的时间就是一小劫，也就是 15 998 000 年。

中劫就是 20 个小劫，也就是 319 960 000 年。

大劫就是 80 个小劫，也就是 1 279 840 000 年。

按照经典上的说法，空无边处天的众生的寿命，至少是一万劫，即使按小劫计算，其长久程度也令人不可想象。

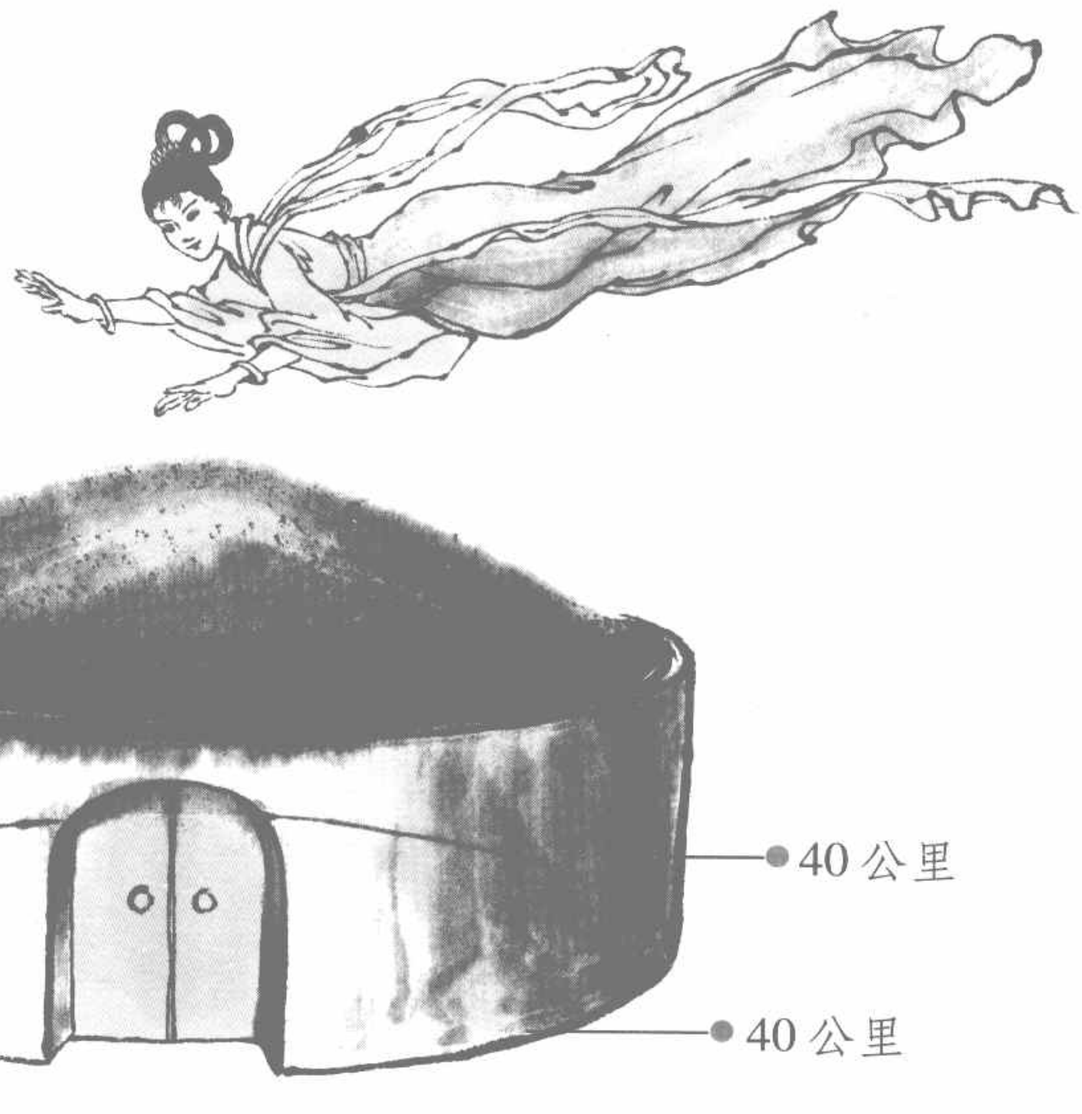
空无边处定

在思惟色界的过患后，修行者会生起舍弃色身的想法。要想舍掉色身，就必须灭掉种种色想，也就是灭掉“色想”与“有对想”：色想因眼识生起，有对想则由鼻、舌、身与耳识生起。同时，灭掉所有不善想，乃至灭除一切对禅定有害的想，而思惟空无边的定相。就这样，在四禅中做“空”想，舍弃色与欲，把一切都观为空，在完成“空”观后，就可以进入空无边处定。此境界无色无欲，只有无边无际的空，所以叫“空无边处定”。

劫——漫长的佛教时间

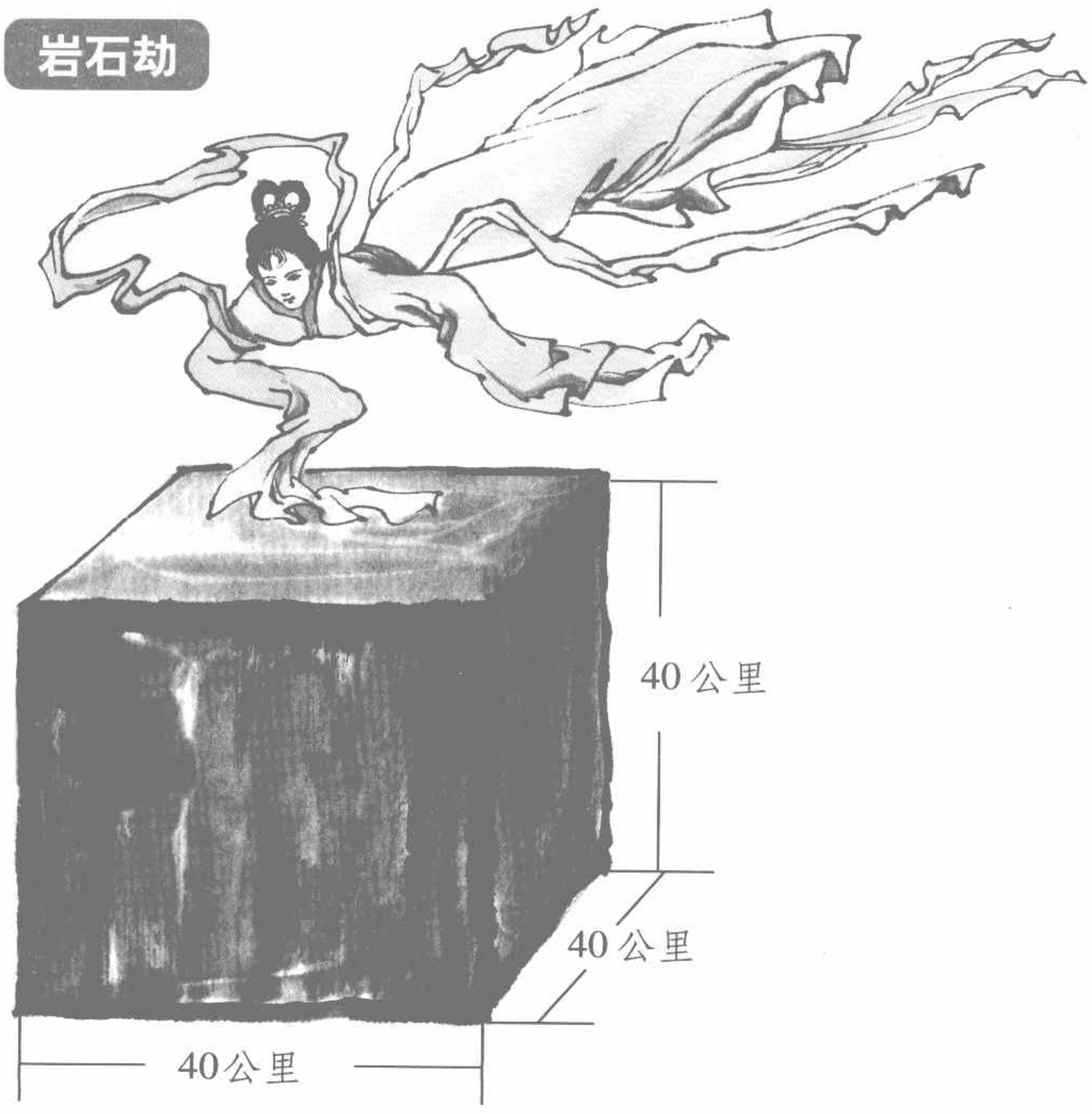
劫是常见的佛教时间单位，常用来表示极为长久的时间。对劫的时间之长，佛陀曾说过两个形象的比喻——“芥子劫”和“岩石劫”。

芥子劫



在一座方圆40公里的城市里全部堆放的都是芥子，天人每一百年来拿走一粒芥子，一直到拿完这座城里的所有芥子为止，就是一个芥子劫。

岩石劫



一座岩石高山，长40公里、宽40公里、高40公里，天人每一百年用丝绸做的衣服在山上轻轻擦拭一下，如此直到这座岩石山被擦成平地为止，一劫的时间还没有过完。



无色界第二禅

识无边处禅

比空无边处定更高层次的定，是识无边处定。它又有什么特点呢？

识无边处天

识无边处天是无色界的第二天，又名识知天、识处天。众生能来到这里，是经过思惟后，厌烦了空无边处天的空无边，而转修识无边处定而得到的果报。《大毗婆沙论》卷八十四中说："云何识无边处？如契经说超一切空无边处入无边识，识无边处具足住，是名识无边处……但以加行名识无边处，如施设论说。以何加行修识无边处定？由何加行入识无边处定？谓初业者先应思惟清净眼等六种识相，取此相已，假想胜解观察照了无边识相，以先思惟无边识相而修加行，展转引起第二无色定，故说此名识无边处。"

识无边处天人的寿命

《长阿含经》卷二十中说，此处天人的寿命为二万一千劫；《立世阿毗昙论》卷七中说，此处天人的寿命，下品为三万大劫，中品为三万五千大劫，上品为四万大劫；《大毗婆沙论》卷八十四则说是四万劫。

识无边处天人的存在形式

空无边处天的天人以无边际的时空作为生命存在形式，而识无边处天人的生命是以没有边际的心识活动作为存在形式，这是一种一切有形俱泯、唯有心识的无边存在形式。

这里的生灵是真正的全知者。他们生存在无所不知的全知体验中，再没有任何苦乐能动摇其心智，也再没有任何问题能难住他们，他们通晓宇宙的一切。

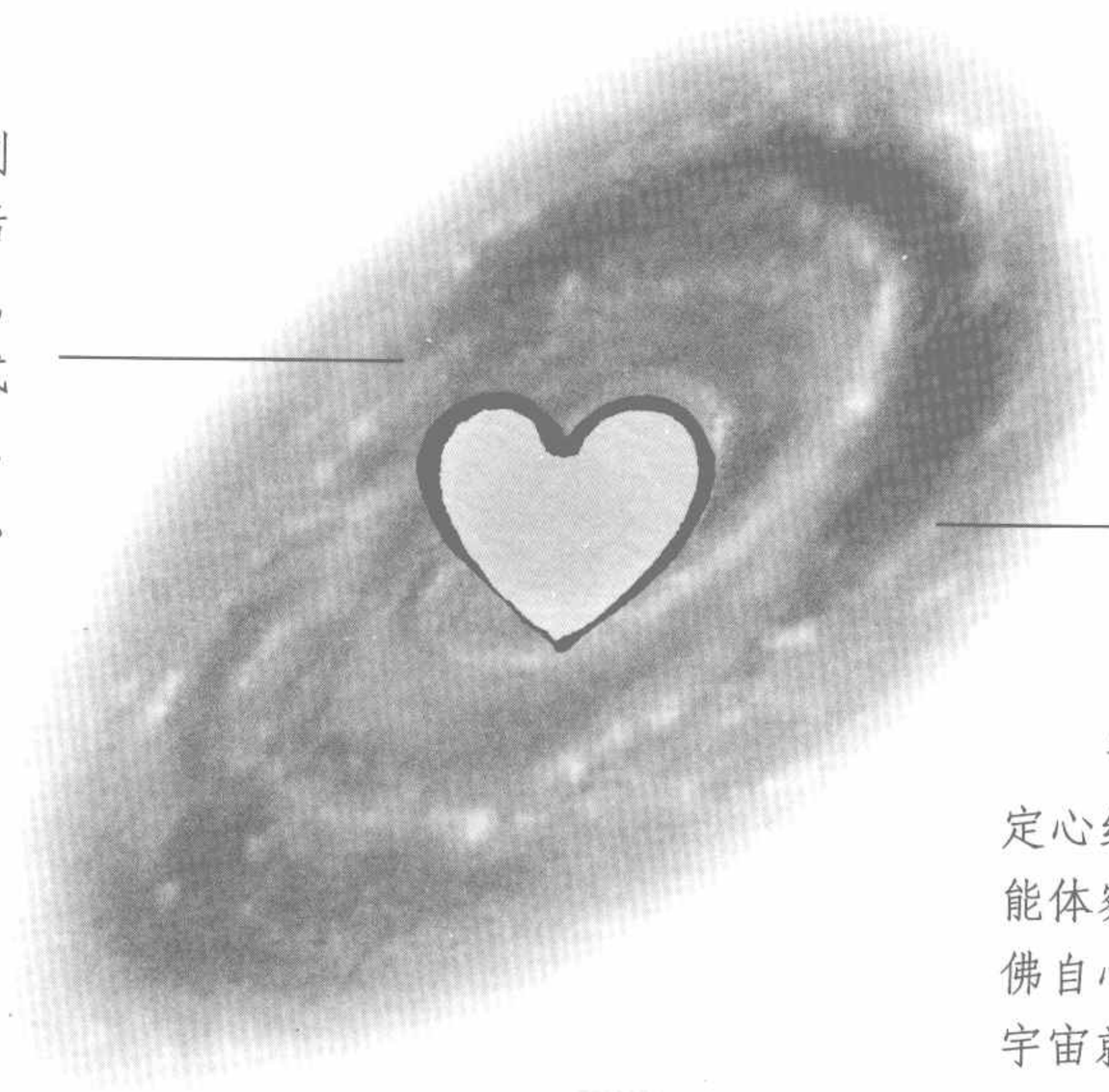
识无边处定

通过思惟空无边处定的过患和识无边处定的优点，修行者可以进入识无边处定。进入此定者抛弃了"空"想，只保持现前一念知觉的心识。实际上，识无边处定也还存在着想，只是这种想很细微，与空无边处定的空想不同。二者的差别是：空无边处定中的想是故意作"空"想；而识无边处定中的想是抛弃了"空"想，进入另一种定——识无边处定；因为它观察现前的心识作用，是有细微的想，并非无想。（注：识与想的区别：五蕴中的色、受、想、行、识中的识是心的知觉作用；想是法尘，也就是心的念头。）

无所不知的识无边处定

如果修行者能达到识无边处定，心识就将变得更加细微，更加广大，可以用直接体验的方式了悟世间所有事。

如果修行者修到了识无边处定，死后就可投生识无边处天，此处天人的生存形式就是无边无际的心识，正如宇宙般无穷无尽。



识无边处的定心细微而广大，能体察所有事，仿佛自心就是宇宙，宇宙就是自心。



能清楚了知天体、星系等关于宇宙的事实。

能清楚了知人与人之间、国家与国家之间关系变化的实质原因。

能清楚了知植物如何生长、死亡。

能清楚了知动物如何生长、死亡。

……



无色界第三禅

无所有处禅

证得无色界第二禅后继续修下去，就会发现心识还在起作用，因而生起厌弃之心，这时就可以修无色界第三禅——无所有处禅。

无所有处天

无色界的第三天就是无所有处天，又名不用处天。这是因为修行者厌弃了空无边处的虚空无边和识无边处的三世流动无涯际，而转修无所有处定感得的果报。无所有处天就像无所有处定一样，怡然寂静，不起诸相。

《大毗婆沙论》卷八十四曾说：“问：此何故名无所有处？答：此中无我、无我所故。问：一切地中无我、我所，何独此名无所有处？答：无有余地能令我执及我所执，羸劣穿薄势力减少如此地者，故此独名无所有处。”

无所有处天人的寿命

《长阿含经》卷二十中说，此处天人的寿命长达四万二千劫；《立世阿毗昙论》卷七中，则把此天分为上、中、下三品，下品寿量长五万大劫，中品长五万五千大劫，上品长六万大劫；而《大毗婆沙论》则说是六万劫。

无所有处天人的存在形式

在这个真正一无所有的国度里，无所有处天人把识无边处天人的“无边之识”也抛掉了。他们就活在“什么也没有”的永恒心识中。这种一无所有的状态，可以使这里的天人们说有就有，要无就无。在这种有、无自在的天国里，不再有任何有形或无形的概念了，而是“有既是无，无既是有，有可化无，无中生有”。

无所有处天的天人们终生都活在恒定、阔朗的心境上，而不是以任何人类能想象的物质方式存在，换句话说，即使某种物质的原子上住了上千万个无所有处天的天人，他们也不会觉得拥挤。

无所有处定

修行者进入无所有处定后，会发现自己的心念无所有。在无所有处定中，其他的想不生起，没有种种的心想的相，不分别所有的东西，只是分别无所有，一心定在无所有中。在定中，修行者也许会以为自己没有想了，但实际上并非如此，而是心念已经变得非常细微，细微到难以察觉了。要想脱离这种状态，就必须再上一层楼。

无所有处天，无所有处定

无所有处天与无所有处定的境界十分玄妙。无所有处天的天人以心识方式存在，大可以充塞宇宙，小可以进入原子；无所有处定的境界则像真空一样，看似一无所有，实际上还有各种微细的想存在。

整个空无边处的境界，可以看做是整个宇宙，也可以看做是一个原子的内部结构（微观宇宙）。

无所有处天的天人，可把自己的心识扩充到整个宇宙，也可将其进入原子内部，并且，原子内部对其也如宇宙一样的广阔。

这种微粒，可看做宇宙中的星体，也可看做原子中的电子、质子等。在无所有处定中，它代表细微的想。

一粒原子上可以住下无数无所有处天的天人。

无所有处定犹如真空，看似一无所有，实际上还存在着细微的想。



无色界第四禅

非想非非想处禅

无色界最高禅，就是非想非非想禅，与无所有禅相比，它更为殊胜。

非想非非想处天

非想非非想处天是无色界最高天。此处的定心，非常寂静、微妙。这里的天人已无粗想，故称非想；尚有细想，故称非非想。因为该天位于三界的最高一层，所以又称有顶天。

非想非非想处天有三个含义：1. 不像色界四禅及前三无色界禅有清晰粗大的想，所以叫非想；不像（非如）灭受想定一样没有想，所以叫非非想。在这里，非想与非非想都存在，所以叫非想非非想。2. 这里有点像无色界第二天，却不是从“识”而来的，所以叫非想；又有点像第三天，但是不是从“无所有”而来的，故称非非想。3. 于无色界第三之无所有处，除识处之想，今又除无想，共舍除想、无想，故称非想非非想。

非想非非想处天人的寿命

《长阿含经》卷二十中说，此处天人的寿命是为八万四千劫；《立世阿毗昙论》卷七中，则把此天分为上中下三品，下品为七万大劫，中品为七万五千大劫，上品为八万大劫；《大毗婆沙论》卷八十四中则说是八万劫。

非想非非想处天人的存在形式

在非想非非想天中，禅定的力量被发展到最顶峰，由禅定力生成的“宇宙”与生命都以心识本质的方式存在。在长达八万大劫的寿命里，这里的天人只存在于一件事、只注意一件事，那就是由无明（不能见到世间实相的根本力量，也是世人执取和贪爱的根源）所造成的意识点。

非想非非想处定

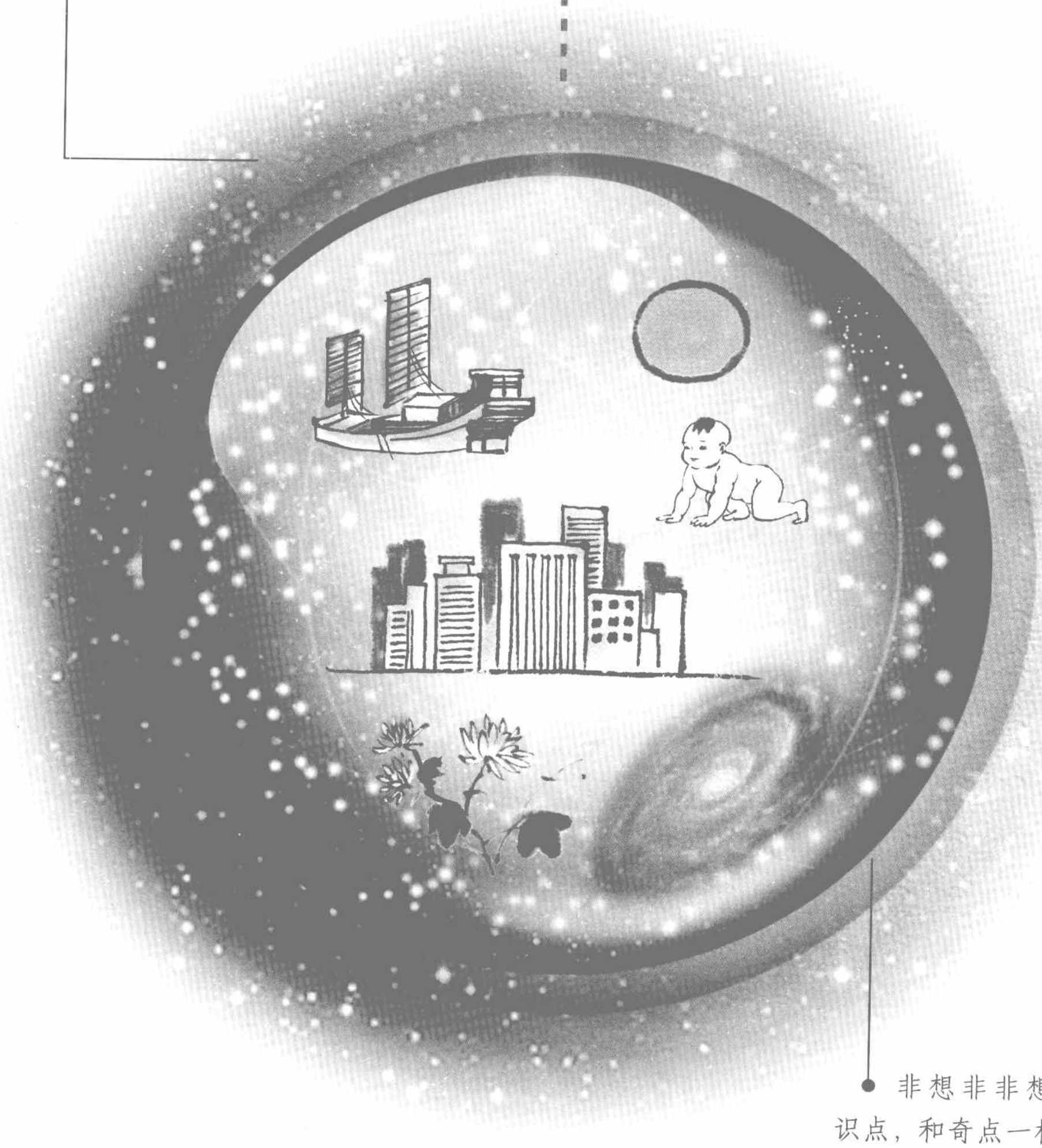
在修到无所有处定后，继续修下去，修行者就会觉得无所有处定的心念仍然很粗，于是生起厌弃，从而厌离一切有、无所有，也即放弃“有想”和“无想”。因为空无边处定是空想；识无边处定有作识想；无所有处定看似无想，其实有很微细的想。这样，修行者就进入了没有“想”，也没有“无想”，即非想非非想处定。在无所有处定时，还有一个定境，但进入非想非非想处定后，连定境都消失了。

宇宙的奇点：非想非非想

对非想非非想处天的天人来说，其生命只存在和专注于一个意识点上，这个意识点就是无明的源头。有人认为，这个意识点相当于宇宙的奇点，其中蕴涵着可以拓展出整个宇宙的能量。

奇点爆炸后就逐渐演变出宇宙，所以说，一个奇点蕴涵着宇宙中所有生物和非生物的种子。

奇点是一个非存在也非不存在的点，奇点大爆炸后产生宇宙。而非想非非想处天人专注的意识点正是非存在非不存在的无明，无明是引发世间一切事物的根源。



非想非非想的意识点，和奇点一样，蕴涵着所有的种子。



超越四无色界禅的禅定

灭受想定

四无色界禅虽然殊胜，却还存在过患，在修得之后，还需思惟它们的过患，从而生起厌离之心，再修行超越无色界的禅定：灭受想定。

思惟四无色界禅的过患

空无边处定的过患：

在修到空无边处后，还是要依靠无形无对立的禅定力量生起观照，才能达到“知道”，并且空无边处定是处于一片虚空中，心念依然很粗。

识无边处定的过患：

处于识无边处定中时，识还需受制于“无边”，存在心识与无形“无边”的摩擦，并且，识无边处定中的心念虽然比空无边处微细，却比无所有处粗。

无所有处定的过患：

在无所有出定中，修行者表面上看起来是解决了所有的问题，根除了烦恼，其实，只是用“无所有”这块幕布将一切遮盖了起来，不是究竟的解决之道；而且，无所有处也还存在心念。

非想非非想处定的过患：

在非想非非想处定中，修行者已经发现了无明本身，并定住在这里，但却意识不到，也无力超脱无明，同时，非想非非想还有极微细的想存在。

无色界禅的共同过患：

修行到无色界禅时，修行者已经培养出了坚不可摧的定力，但是，还未生发出可以朗照一切的般若智慧，所以也无法获得解脱。

从六道轮回的角度来说，投生于无色界的众生虽然拥有长达数万大劫的寿命，但一旦福报用尽，还会重新堕入轮回，重新受苦。例如，非想非非想天人寿命终结时，甚至有可能直接堕入畜生道——因为长期定在无明之中，没有智慧的缘故。

灭受想定的境界

灭受想定简称灭尽定，指灭尽一切感觉及意念、概念活动的极寂静心态。

修行者将四无色界禅修完后，继续修下去，会发现已经没有心识生起，但是还有“我”的存在，因此想舍弃这个我，也就是说，舍弃恒行心。这时，如果修行者能使恒行的心识暂时不生，就能进入灭受想定，弃除无明。“灭尽”的意思就是灭尽了一切六识的心，乃至灭尽了无明。

可持续百年的禅定：灭受想定

进入灭受想定的修行者，呼吸、脉搏都停息了，但生命活动还未停止。宋朝时有一个与此有关的著名故事。



宋徽宗为慧持作了三首诗，这是其中的一首：藏山于泽亦藏身，天下无藏道可亲。寄语庄周休疑议，树中不是负趋人。



修得灭受想定的特征

进入灭受想定的修行者，呼吸、脉搏，都跟随意识的停息而停息，但生命活动并未完全停止，尚保持一定体温。据佛教史传记载，阿罗汉入灭受想定中，能一坐几百年不动，而其头发、指甲等还不断生长。

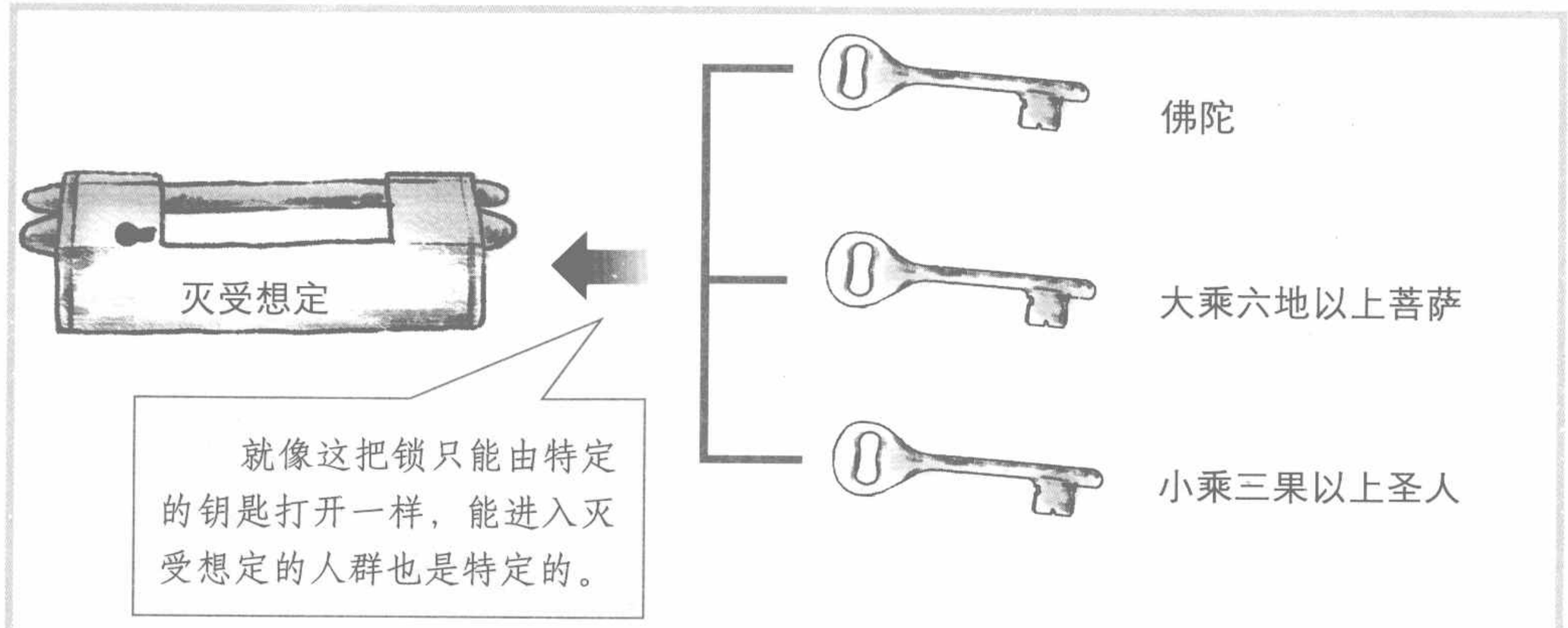
谁能够进入灭受想定

灭受想定被佛教认为是超出了有生死、生灭的欲界、色界、无色界“三界”（三种生存形态）的出世间定境，据称只有小乘佛教中得了第三“不还果”（佛教指通过修行佛法，断灭欲界苦恼而不再还至欲界受生）、大乘六地菩萨（佛教有十地菩萨之说，表明菩萨修行的十个阶段，其中六地菩萨叫现前地菩萨，他已圆满般若智慧，经常安住在灭尽定中，不起有漏心识分别，照见缘起性空，彻悟诸法自性，真实的佛法已现前）以上的圣者，方能入此定。而大菩萨是否能进入此定，则没有统一的说法：大乘唯识宗（唯识宗，又称为法相宗、瑜伽宗、慈恩宗，实际创始人是唐朝三藏玄奘大师，集大成者是玄奘大师门下高足窥基法师）等都认为修菩萨道者绝对不能进入灭受想定，因为能进入此定者出定后没有烦恼，过去的“业因”没有烦恼为“缘”来引发，就再也不来三界受生，也不能继续修集福德因缘，乃至成佛。

“灭受想定”的特点是证得无“我”，断除一切因业障引起的烦恼。但是在修行过程中，在进入“灭受想定”后，还有一些极其细微的烦恼有待降服，只有修行者在此定中把所有的烦恼都断尽了，证得无我，出定后也能做到事事无我，才算是真正证得圣果，所以只有佛、大乘六地菩萨以上的圣者及小乘三果圣人才有能力进入灭受想定。

灭受想定与大乘果位

灭受想定是最接近涅 的禅定境界，只有佛、大乘六地菩萨以上及小乘三果圣人等才能进入。



十地菩萨

大乘菩萨有十个果位，称为十地。这是因为地能生万物，能生诸功德。

⑩ **法云地**：第十地菩萨。补处菩萨，即将成佛。有福德智慧云朵护身，所以叫法云地。

⑨ **善慧地**：第九地菩萨。以纯善智慧开示众生，所以叫善慧地。

⑧ **不动地**：第八地菩萨。不为名利所动和境风所诱，只有大愿度生，所以叫做不动地。

⑦ **远行地**：第七地菩萨。安住在灭尽定中，远大目标即将达成，所以叫做远行地。

⑥ **现前地**：第六地菩萨。经常安住在灭尽定中，真实的佛法已现前，所以称现前地。

⑤ **难胜地**：第五地菩萨。修满禅定并证悟了真实的谛理，此阶难得，所以叫难胜地。

④ **焰慧地**：第四地菩萨。精进修习三十七道品，智慧之光如火焰般明亮，所以叫焰慧地。

③ **发光地**：第三地菩萨。精修定学，得慈悲喜舍，生起光明，所以叫发光地。

② **离垢地**：第二地菩萨。修行十善，远离垢染，三业清净，所以叫离垢地。

① **欢喜地**：初地菩萨。因为分证了佛陀的法身相应了菩提而欢喜踊跃，所以叫欢喜地。



提升禅定境界的道德禅观

四梵住心

四无量心观是佛教特别制定的提升禅定境界的一种道德禅观，因为它能将修行者从自身的执著解脱出来，向大众遍施慈、悲、喜、舍，所以深受佛教重视。

四梵住的来历

《中阿含二七经》中有一个故事说，佛陀的弟子舍利弗尊者有一位名叫陀然的婆罗门教好友病危了，舍利弗便去探望他。陀然告诉舍利弗，因为病痛交加，他很痛苦。

舍利弗便问他："地狱和畜生道，哪个好？"

陀然回答："畜生比地狱好。"

舍利弗再问："畜生道和饿鬼道，哪个好？"

陀然答："饿鬼道比畜生道好。"

尊者继续问："饿鬼道好还是人道好？"

陀然答："人道比饿鬼道好。"

就这样，舍利弗依次将人道、四天王、三十三天、焰摩天、兜率天、化乐天、他化自在天、梵天界都做了比较，最终陀然认为梵天界最好。舍利弗尊者便为陀然解说了去梵天界的方法。这就是四梵住，又称四无量心。

梵住、无量的释义

什么是"梵住"？在《清净道论》中，认为四无量心是"最胜"和"无过失"的，所以称之为"梵住"。"梵住"一词可解释为心超越、崇高的状态，或似梵的住所。这四种心之所以最胜、崇高，是因为它们以最正当、最理想的行为对待有情。"无过失"则是从梵天的角度说的，梵天是印度婆罗门教最尊崇的主神、创造神，也是佛教宇宙观中天界的神。他没有嗔恨，住在慈悲大爱中，无有过失。如果修行者以持戒与禅修来培养慈、悲、喜、舍，就可以达到等同梵天的境界，未来可以投生到相应的梵天界，因此说这四种是似天、似梵的心。

"梵住"之所以称为"住"，是因为对修行者来说，这四者应该成为心时常停留的居所，感觉像在"家"一样，而不是偶尔路过、转眼就被遗忘的旅游区。也就是说，要让这四者完全充满我们的身心，展现在一切日常活动中。

无量的意思是说以上四心，普缘一切有情，对治无量烦恼，引来无量福德，招

四梵住：去往梵天界的法门

四梵住属于佛教与其他教派的共同修行法门。对佛教徒来说，修行四梵住可以提升自身的德行；而对婆罗门教徒来说，四梵住就是往生梵天界的不二法门。



在佛教中，梵天是色界初禅天的主人。他身为黄色，四面二臂，头戴宝冠，身穿天衣，双手持金色法轮，坐在一只白鹅上。



感无量果报。就其圆满与真正的本质而言，缘一切众生而不起分别，是没有任何局限，没有排他性、不公平性。达到无量境界的心，对任何国家、种族、宗教、阶级的众生，都不会怀有嗔恨，也不会有爱执。

四梵住的内容

舍利弗对陀然解说的四梵住，其内容就是要修行者把自己沉浸在慈、悲、喜、舍之中，并将此心遍满上下左右一切处，一切世界。四梵住，也即慈、悲、喜、舍。

①慈：通过观想，给予众生安乐，将慈心扩展至无量；观想从亲人观起，次及中人、疏远者、冤家仇人，最后推及十方世界一切众生，故称“慈无量”。

②悲：通过观想，解除众生痛苦、将悲心扩展至无量；观想从亲人观起，次及中人、疏远者、冤家仇人，最后推及十方世界一切众生，故称“悲无量”。

③喜：通过观想众生幸福而欢喜，将喜心扩展至无量；观想从亲人观起，次及中人、疏远者、冤家仇敌。最后推及十方世界一切众生，故称“喜无量”。

④舍：通过观想，等观一切众生并舍出一切，将舍弃一切的舍心扩展至无量；观想从亲人开始观想，次及中人疏远者、冤家仇人，最后推及十方世界一切众生，故称“舍无量”。

修行四梵住的目的

为除众生嗔觉而修慈心，为除众生烦恼觉而修悲心，为除众生不悦乐觉而修喜心，为除众生憎爱觉而修舍心。

修行四梵住的次序

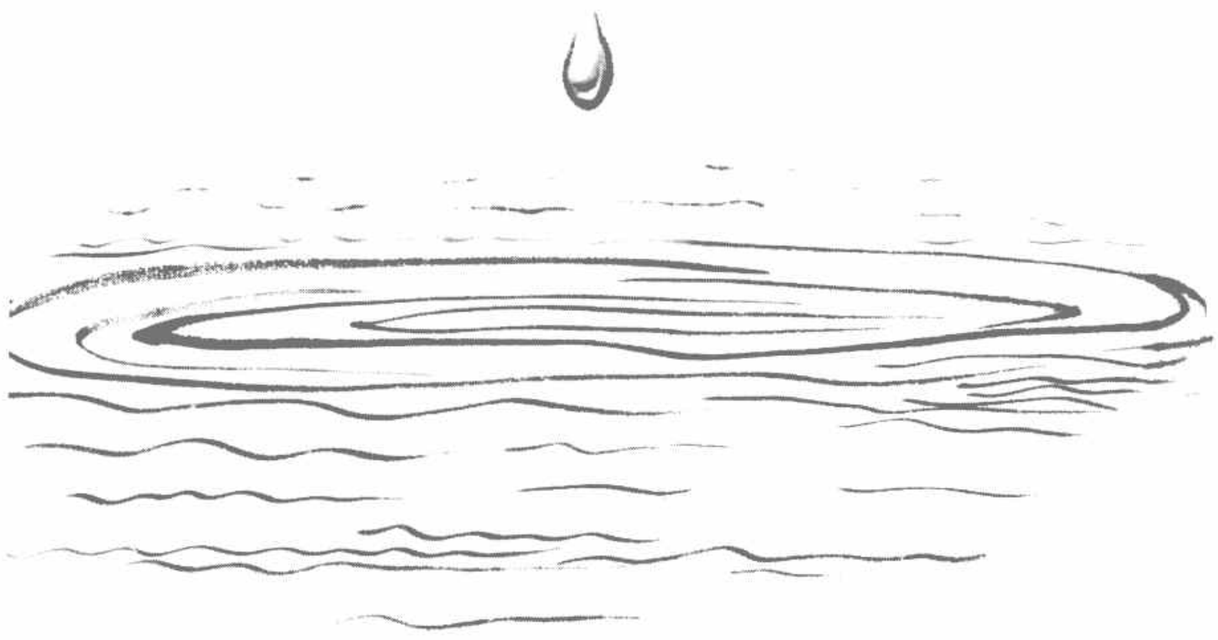
在修行四梵住时，应遵循的次序是：从亲人到中人（中等亲近的人），再到疏远者、冤家仇人，最后到十方世界一切众生。这个“修”的过程，就是从“有量”到“无量”的过程。这个顺序是不能更改的，因为，普通人通常对亲人还可以做到慈悲喜舍，对中人就要打问号了，对疏远者就更加折扣，对冤家仇人，恐怕不仅不能生起四梵住，还会生起嗔恨怨怒。

修行四梵住的渐进过程

修行四梵住应遵循的次序是由近到远、由亲到疏、由“有量”到“无量”。

①

刚开始修行四梵住，慈悲喜舍扩散时就像水波，由近及远的过程很明显，但不够有力，很快就会衰弱。



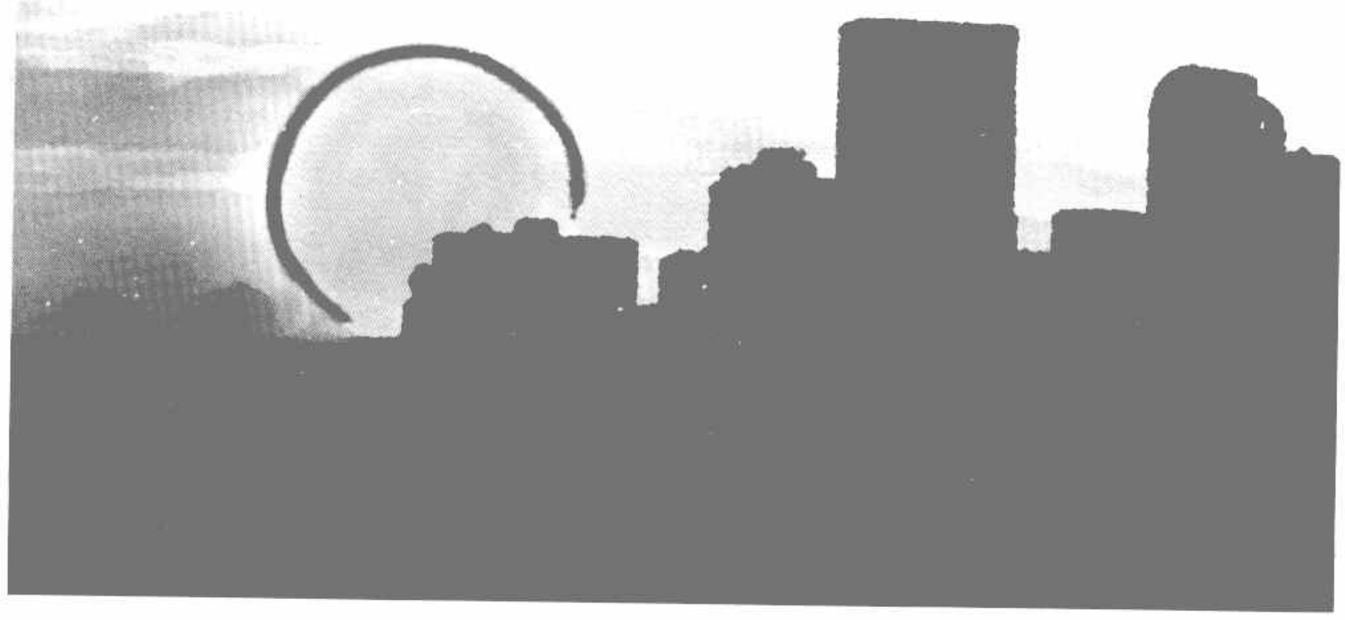


②

修行一段时间后，能力变强，慈悲喜舍扩散时就像声波，速度更快，传播得更远，但是还会衰弱。

③

在修行成功后，对众生散播慈悲喜舍时，就像太阳散发光芒，已经没有先后、快慢之分；光与热也源源不断。





第五章

超越欲界

四色界禅的修法

四禅八定、灭受想定的境界是十分殊胜的。修行者如果能成功修行到其中任意一个层次，就能获得坚毅的定力，并能因定生慧，获得殊胜的智慧。那么，如何修行才能达到这些境界呢？本章将详细介绍辅助正定的四念处的修法，安般念、白骨观、十遍禅等色界四禅修法，并揭示修行过程中出现的禅相、喜、乐、心一境性等现象的秘密。

本章图版目录

四念处是通往正定的渡桥 / 167
念念分明，彻知无常 / 169
观不净、四大，破除贪欲、执著 / 171
观墓园九相，修行身念处 / 173
如何观察不苦不乐受 / 175
心念处：观十六种世间心 / 177
修行心念处的次序 / 179
拔除心上的毒菇：观五盖 / 181
观五蕴，了知无我 / 183
对七觉支的了知及修学次第 / 185
数息时的注意事项 / 187
修行安般念的后三步 / 189
保持觉知的心 / 191
从楼下到楼上：安般念的三种定 / 193
三种禅相 / 195
如何分辨禅相的真伪 / 197
是篱笆，还是手指 / 199
勤根过强，不利修行 / 201
辨识五禅支，熟习五自在 / 203
色界二禅的四体验 / 205
三禅之乐与涅槃之乐的区别 / 207
四禅的舍受与定心 / 209
观四大聚合：三十二身分 / 211
三十二身分之特相 /213
佛陀开示的白骨观 / 215
红楼梦中的白骨观 / 217
白遍取相的两种方法 / 219
将白遍似相扩展至无边宇宙 / 221
色遍：整个世界的邀请 / 223
地遍、水遍、火遍 / 225
风遍、空遍、光明遍 / 227



四念处

通往正定的渡桥

在前文中，我们已经了解过四念处的基本内容，那么，为什么说四念处是通往正定的渡桥呢？

什么是四念处

前文已经提到，所谓四念处就是身念处、受念处、心念处、法念处。四念处又名四念住。“处”是心所住之处，“住”是心止住其处；在四种境界上摄心安住，名为四念处（住）。

四念处的来历

《大念处经》中记载了佛陀开示四念处的由来：

有一次，佛陀在一个名叫劫摩沙的俱卢聚落和俱卢族人同住。在那里，佛陀向比丘们说法。

“比丘们！”他说。

“世尊！”比丘们答道。于是佛陀说：“比丘们，对于凡夫只有一条路可以导致清净，克服忧愁哀伤，祛除苦楚悲痛，得到正当行为的准则，体证涅槃。”

这条路就是四念住。

佛陀涅槃前的开示

佛陀在拘尸那迦罗城的娑罗双树间涅槃前，阿难代表其他弟子向佛陀提出四个问题，其中的一个问题是：“佛陀住世的时候，我们依佛陀安住，佛陀涅槃以后，我们依什么安住呢？”佛陀开示说：“你问我涅槃以后，应依何安住，应依四念处安住。”

佛陀涅槃后的两千多年间，所有的佛教徒都是以依靠佛陀安住的心情来修行四念处的。

四念处是通往正定的渡桥

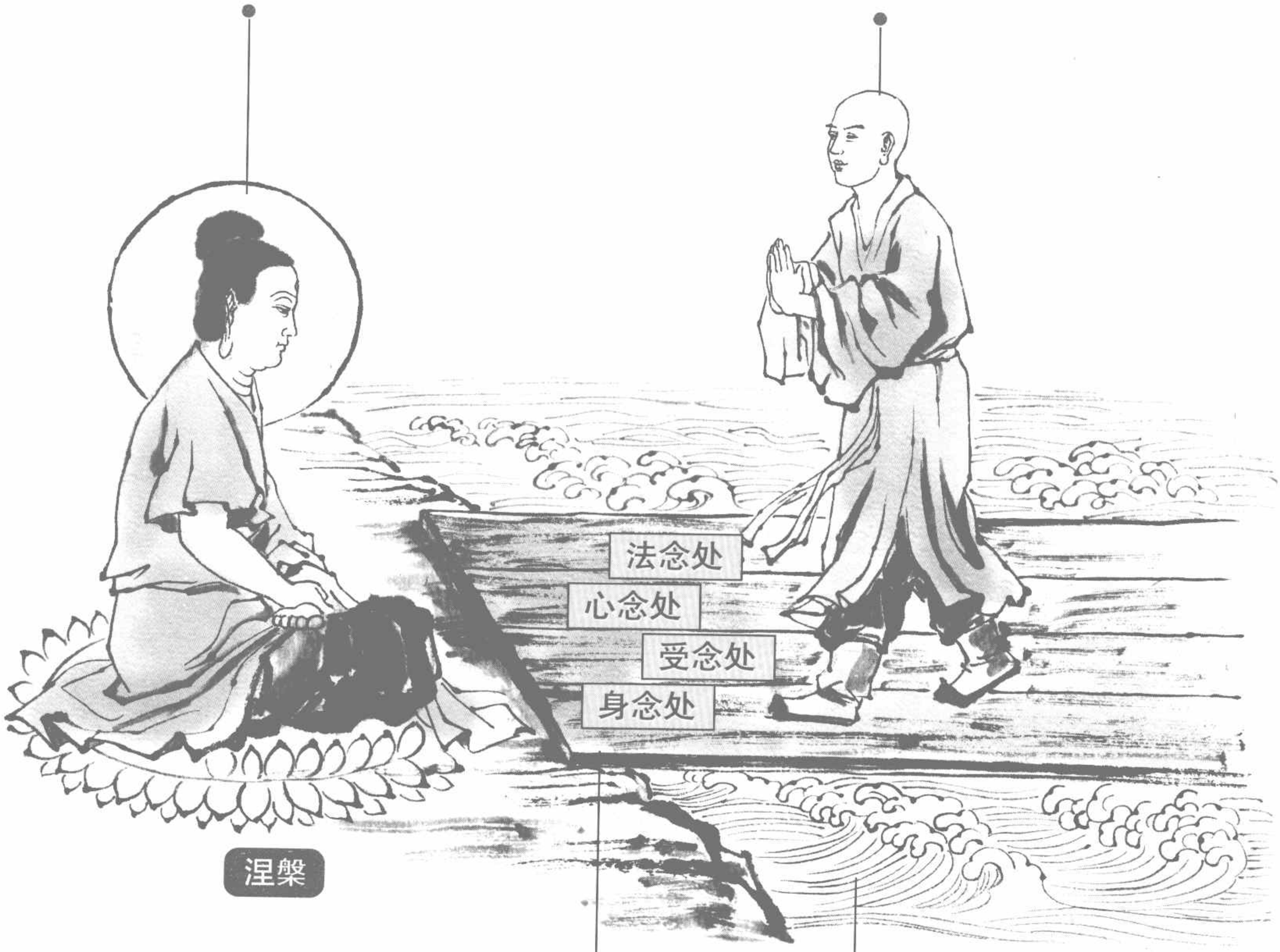
在《大念处经》中，佛陀说：“四念处是唯一趣向证入涅槃的道路”。修行者想要证入涅槃，就要有次第地修行八正道。首先，要做到戒清净，就是要修正语、正业、正命；以戒清净做为基础，进入心清净，而修正精进、正念，以进入正定——正念就是四念处。正定与其他禅定的最大区别，正是以正念入定而得涅槃解脱。

四念处是通往正定的渡桥

以正念为前导，是正定与其他禅定的最大不同，只有持有正念的禅定才是正定，所以说，四念处是通往正定的渡桥。

持有正念的禅定才是正定，所以佛陀在《大念处经》中说，四念处是唯一趣向证入涅槃的道路。

对修行者来说，正念是通往正定的渡桥，唯有同时修行正念，才能修得正定，并以正定获得解脱。



身念处、受念处、心念处、法念处，合起来称为四念处。四念处本为一体，佛陀为了给众生开辟多种修行之道，并使其易于修习，才将正念依所念题材分为四部，成为四念处。

以贪、嗔、痴三毒为首的世间烦恼，正如这风波险恶的大河，如不以四念处为渡桥，就无法渡过。



破除对“净”的执著

身念处

身念处有许多种修法，本节依据的是《大念处经》中佛陀开示的修法。

如何修行身念处

1. 观呼吸

在《大念处经》中，佛陀说修行者可到森林中、树下，或隐僻无人之处（因印度天气炎热，所以可以选取这些地方。世界上其他地区的修行者则需根据实际情况选择安静、安全、无风的场所），盘腿而坐，端正身体，把注意力放在嘴巴附近的区域，保持觉知，觉知呼吸时气息的出入情况。入息长时，清楚了知“我入息长”；入息短时，清楚了知“我入息短”；出息长时，清楚了知“我出息长”；出息短时，清楚了知“我出息短。”训练自己感知全身的出、入息，训练自己使身体寂止而觉知出、入息。

就这样，修行者先持续地从内部来观察身体，然后持续地从外部来观察身体，接着持续地从内部、外部来观察身体，并持续观察身体当中不断生起的现象、不断灭去的现象，同时不断生起、不断灭去的现象，从而清楚觉知：“这是身体！”修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪恋身心世界的任何事物。

2. 观姿势

除了要清楚了知呼吸的出入息，修行者还要清楚了知自己的一举一动：走路时，清楚了知“我正在走路”；站立时，清楚了知“我正站立着”；坐着时，清楚了知“我正坐着”；躺着时，清楚了知“我正躺着。”无论何种姿势，都要清楚了知。

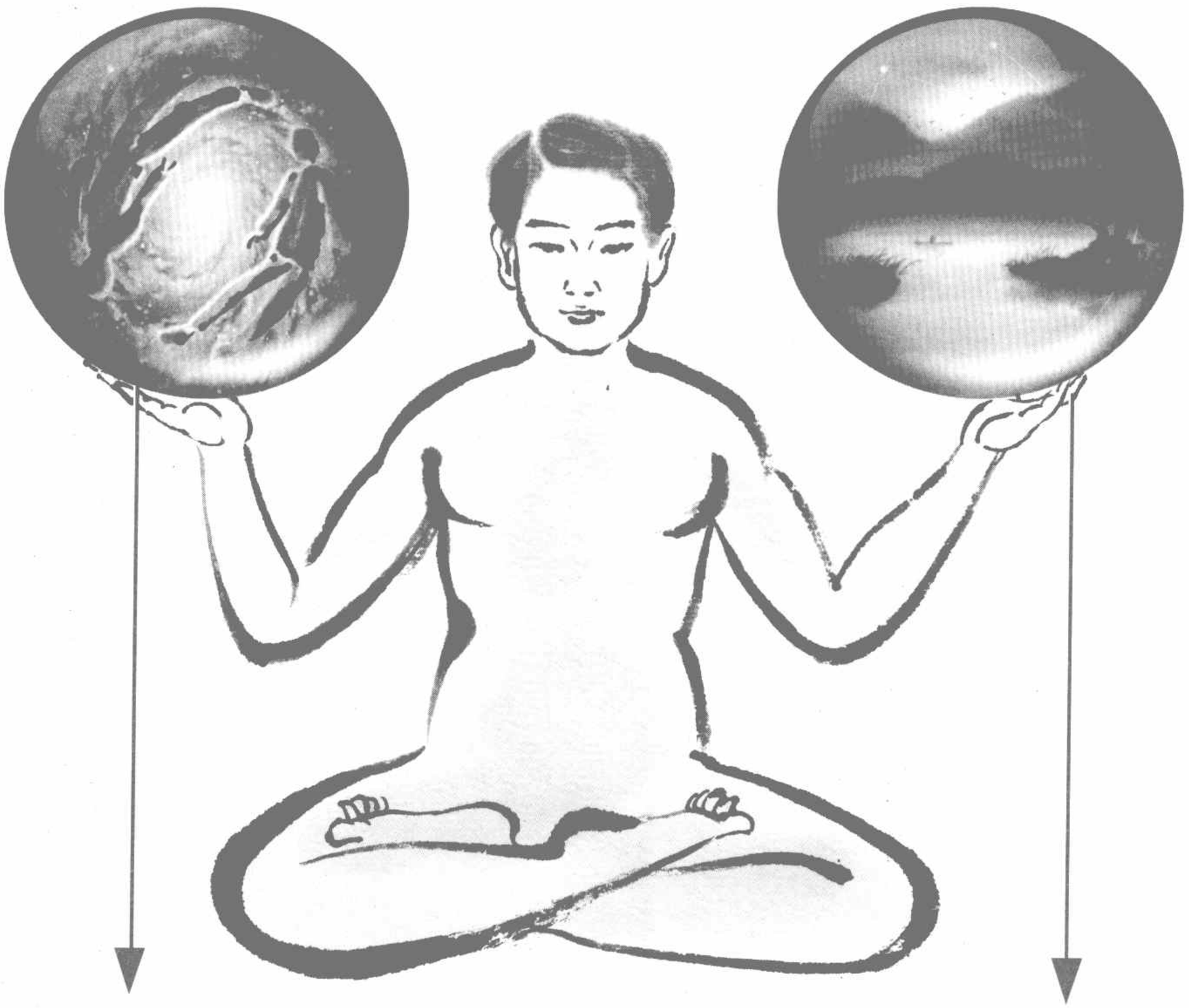
就这样，修行者先持续地从内部来观察身体，然后持续地从外部来观察身体，接着持续地从内部、外部来观察身体，并持续观察身体当中不断生起的现象、不断灭去的现象，同时不断生起、不断灭去的现象，从而清楚觉知：“这是身体！”修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪恋身心世界的任何事物。

3. 时时彻知无常

无论修行者在做什么，都应该时时彻知无常。在来回行走时，要时时彻知无常；弯下或伸展身体时，要时时彻知无常；吃、喝、咀嚼或尝味时，要时时彻知无常；大小便时，也要时时彻知无常……不论做什么，都必须明白觉知无常。

念念分明，彻知无常

观呼吸、观姿势，是要修行者保持念念分明，对自己心中的念头和自己的行为清楚了知；时时彻知无常，则是要破除修行者对身体的执念。



念念分明

通过观呼吸和观姿势，对自己身体的变化做到念念分明，清楚了知自己心中生起的念头和正在做出的动作。

彻知无常

不论在何等的良辰美景中，都要清楚了知，无常是一定的，无常才是真理。这样，对任何事都不会再生起贪恋。

观四念处的要素

修行四念处时，不论修哪种法门，都需要对两类、六个方面进行观察、思惟，只有全部完成这六个方面的观察，才能完成四念处。

- 观身体
  - 从内部观察身体
  - 从外部观察身体
  - 同时从内、外观察身体
- 观体内现象
  - 观察体内不断生起的现象
  - 观察体内不断灭去的现象
  - 同时观察体内不断生起、不断灭去的现象



就这样，修行者先持续地从内部来观察身体，然后持续地从外部来观察身体，接着持续地从内部、外部来观察身体，并持续观察身体当中不断生起的现象、不断灭去的现象，同时不断生起、不断灭去的现象，从而清楚觉知："这是身体！"修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪恋身心世界的任何事物。

4. 思惟不净

修行者应该认真思惟人身不净的道理，仔细思考身体，自脚底而上，自头发而下，皮肤所覆盖的都是充满种种不净。应该思惟："这身体中，有头发肤毛，指甲牙齿，皮肤肌肉，筋腱骨髓，肾心肝脏，肋膜脾脏，肺肠肠膜，胃脏粪便，胆汁痰脓，血汗脂肪，眼泪淋巴，口水鼻涕，滑液尿水。"人体就是由这些不净之物假合而成，完全不是外表那样洁净美丽。

就这样，修行者先持续地从内部来观察身体，然后持续地从外部来观察身体，接着持续地从内部、外部来观察身体，并持续观察身体当中不断生起的现象、不断灭去的现象，同时不断生起、不断灭去的现象，从而清楚觉知："这是身体！"修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪恋身心世界的任何事物。

5. 思惟四大

修行者还应思惟身体是由地、火、风、水四大组成，并非是有一个实体。就像屠夫将牛羊宰杀肢解后，摊开来观看它的构造那样，修行者也应该思惟自身各个部分所归属的四大，并明白觉知身体是由四大假合而成。

就这样，修行者先持续地从内部来观察身体，然后持续地从外部来观察身体，接着持续地从内部、外部来观察身体，并持续观察身体当中不断生起的现象、不断灭去的现象，同时不断生起、不断灭去的现象，从而清楚觉知："这是身体！"修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪恋身心世界的任何事物。

6. 观墓园九相

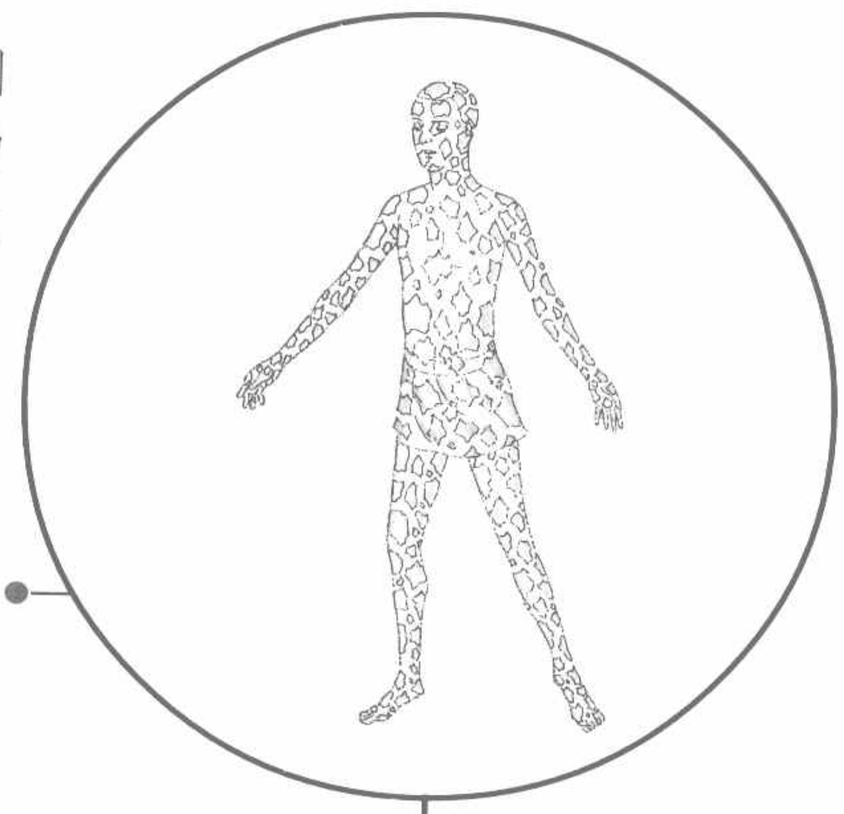
(1) 当修行者在墓墟看到一具已死一日、二日或三日，变得肿胀、淤黑且溃烂的尸体时，就应该这么想："确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。"

观不净、四大，破除贪欲、执著

思惟不净可使修行者清楚了知身体的真相，破除“净颠倒”；思惟四大可使修行者清楚了知身体是由四大假合而成，本无实体，破除“我颠倒”。



人们只看到身体洁净、美好的表面，因此迷恋自我，生起我执。

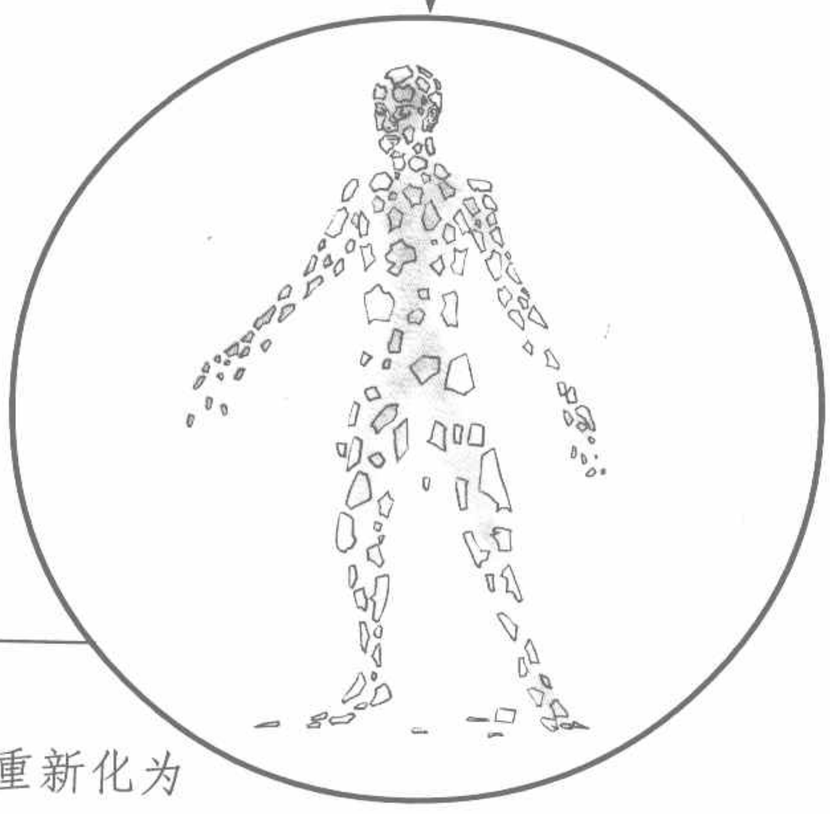


身体只是四大假合的产物，人们却以为“我”是存在的，常有的，因而为“我”贪求各种事物。

思惟不净和四大，能使修行者明白身体的真相，“自我”的真相，从而破除贪欲和执著。

身体全由肮脏不净之物组成，就连皮肤也由肮脏之物组成。人的整个身体毫无殊胜之处，对其贪恋是毫无理由的。





当死亡来临，四大分崩，重新化为四种元素，其中并无一个“真我”存在，更没有“常我”存在。



(2) 当修行者在墓墟看到一具被乌鸦、秃鹰、猎鹰、苍鹰啄食，或被野狗、老虎、豹、胡狼咬食，或被其他种种生物啮食的尸体时，就应该这么想："确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。"

(3)当修行者在墓墟看到一具只剩骸骨及附着在骨上的一些血肉及连结骸骨的筋腱的尸体时，就应该这么想："确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。"

(4)当修行者在墓墟看到一具只剩下残缺的皮肉、血迹斑斑的骸骨和连结骸骨的筋腱的尸体时，就应该这么想："确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。"

(5)当修行者在墓墟看到一具只剩骸骨及连结骸骨的筋腱的尸体时，就应该这么想："确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。"

(6) 当修行者在墓墟看到一具四处散落的人体骸骨时，就应该这么想："确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。"

(7)当修行者在墓墟看到尸体只剩下一堆泛白如海螺壳的骨头时，就应该这么想："确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。"

(8)当修行者在墓墟看到经过一年多时间变成一堆堆骨骸的尸体时，就应该这么想："确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。"

(9) 当修行者在墓墟看到人的尸骨已经变成粉末时，就应该这么想："确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。"

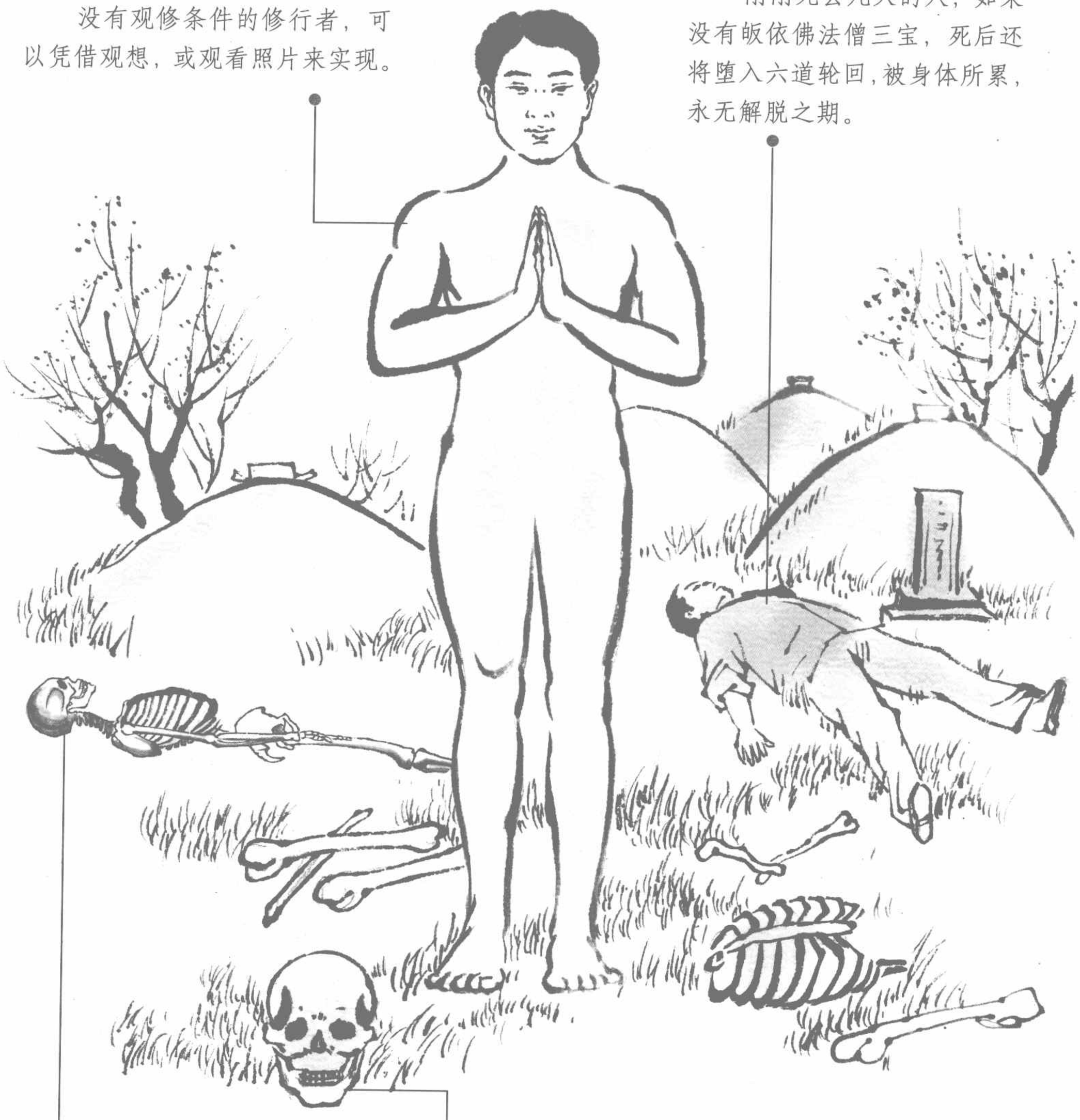
现在，一般人很难通过直接目睹尸体而观墓园九相，所以应通过想象来修行。在修行时，还要注意有大德、善知识在旁辅导，以免出现问题。佛陀住世时，就曾有比丘因修习不净观而厌弃自身导致自杀的，所以，在修行时，一定要秉持正见。

观墓园九相，修行身念处

要破除对身体的执念、贪欲，最直接的办法莫过于观墓园九相。当人们意识到自己百般呵护的身体终将化为白骨、归于尘土，就会了知生命的无常，身体的不实。

没有观修条件的修行者，可以凭借观想，或观看照片来实现。

刚刚死去几天的人，如果没有皈依佛法僧三宝，死后还将堕入六道轮回，被身体所累，永无解脱之期。



只剩骸骨及连结骸骨的筋腱的尸体，提醒修行者自己的归宿也是如此，不可避免。

四处散落的骸骨提醒修行者，即使生命已经结束，无常也不会停止，人最终连一副骨头都无法留住。

观墓园九相，可以使修行者清楚了知自身不净，自身无常，诸法无我。



破除对“乐”的执著

受念处

在《大念处经》中，佛陀也开示了受念处的修法。依法修行，可破除修行者对世间之“乐”的贪欲与执著。

受的分类

受，就是人的感受，一般被分为身受——苦、乐、舍受（不苦不乐受），心受——忧与喜受等五种。但在《杂阿含经》中，受又被细分为更多种，一直到无量受。在《大念处经》中，佛陀主要开示了对乐受、苦受、不苦不乐受的对治办法。

受念处修法

在修行受念处时，修行者应随时对自己的感受保持觉知，具体来说就是：

经历乐受时，清楚了知：“我正经历乐受。”

经历苦受时，清楚了知：“我正经历苦受。”

经历不苦不乐受时，清楚了知：“我正经历不苦不乐受。”

执著于乐受时，清楚了知：“我正执著于乐受。”

没有执著于乐受时，清楚了知：“我没有执著于乐受。”

执著于苦受时，清楚了知：“我正执著于苦受。”

没有执著于苦受时，清楚了知：“我没有执著于苦受。”

执著于不苦不乐受时，清楚了知：“我执著于不苦不乐受。”

没有执著于不苦不乐受时，清楚了知：“我没有执著于不苦不乐受。”

就这样，修行者先持续地从内部的受来观察受，然后持续地从外部的受来观察受，接着持续地从内部、外部来观察受，并持续观察受中不断生起的现象、不断灭去的现象，同时不断生起、不断灭去的现象，从而清楚觉知：“这是感受！”修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪恋身心世界的任何事物。

这就是受念处。

如何观察不苦不乐受

苦受和乐受的特征比较明显，因而比较容易被了知，而不苦不乐受却比较模糊，一般人较难意识到它的存在。要了知不苦不乐受，应该运用推理的办法。

修行者不是每次在“受”一生起时就能清楚了知，尤其是对不苦不乐受。但是，修行者可以通过“受”留下的痕迹来推知是否有“受”产生，“受”是什么性质。

“受”就像这只鹿一样，行动很迅速，不是每次都会被猎人看到。但是所有的“受”都会留下足迹。



苦受、乐受的反应比较明显，修行者可以清楚了知。如果修行者发现没有明显的受的感觉，也就是说，自己正在经历不苦不乐受。这就是经过推理来观察不苦不乐受的方法。



破除对“常”的执著

心念处

佛陀说，人的心念最是生灭无常，所以，修行心念处可以破除人对“常”的执著。

十六种心

佛陀在《大念处经》中开示了人的八对十六种世间心：贪欲心和无贪欲心、嗔心和无嗔心、痴心和无痴心、涣散心和收摄心、不广大心和广大心、有上心和无上心、不专注心和专注心、未解脱心和解脱心，修行心念处就是要观这十六种心。

贪欲心和无贪欲心：贪欲心的特性就是黏著，对所缘境和世间万物执著不放，就像肉黏著在热锅上一样。无贪欲心则是贪欲暂时不生起的心理状态，此时的心如水中的莲花，出水而不沾水。

嗔心和无嗔心：嗔心的特性是容易被激怒，人生起嗔心时，就像有毒蛇在心内要吐出毒液。嗔心可以烧毁自己，也可以烧毁别人，所以是最黑暗的心。无嗔心的特点则是不反对，就像随顺的亲友。所有的善心都是无嗔恨心。

痴心和无痴心：痴心是愚痴的，是一切不善心的根本。因为缺乏智慧，痴心是黑暗不明的。无痴心的特点则是微细的、明亮的心。修定时越微细的心，就越是明亮，有智慧。

涣散心和收摄心：涣散心是掉举而缺乏定力的心。收摄心就是定心，是将散乱的心收摄起来，令其专注一念的心。有收摄心，就可以修定；有涣散心，则妨碍修定。

不广大心和广大心：广大心就是广大殊胜的心；在心念处中，广大心指的是色界心、无色界心，而不广大心指的是欲界心。广大心超脱了五盖烦恼，不广大心却深陷五欲。

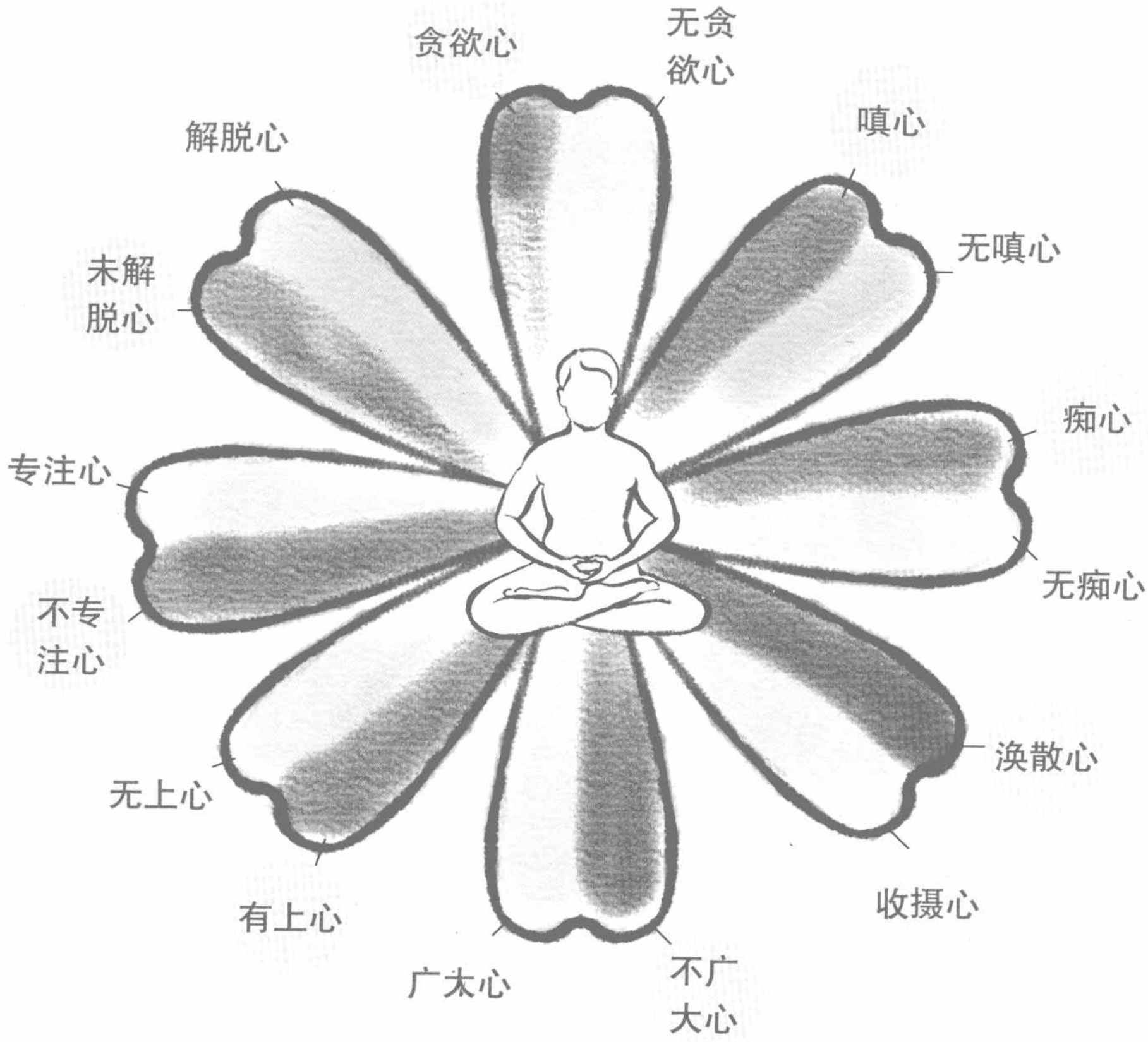
有上心和无上心：有上心是欲界心，是还没达到世间最高境界，还可以再提升的心；无上心则是色界、无色界的心。

不专注心和专注心：不专注心就是没有近行定、安止定的心；专注心是有近行定或安止定的心。

未解脱心和解脱心：解脱心是在观想中暂时解脱烦恼或在安止定中降伏烦恼而暂时解脱的心；未解脱心则是没有得到这两种暂时解脱的心。

心念处：观十六种世间心

要修行心念处，重点就在于观十六种世间心。这十六种心可分为八对，每一对都是根源相同、性质相反的。



在修行身念处时，修行者要对这十六种世间心做到念念分明，清楚了知，就像观察放在面前的鲜艳花朵一样。



平时，人的心念生灭迅速，就如飞转的陀螺，因速度太快，色彩混成一片，无法分辨。



修行心念处，可使飞转的陀螺静止下来，上面涂的十六种色彩也就各各鲜明地呈现出来，从而做到念念分明。



如何修行心念处

要修行心念处，就是要时刻保持对这十六种心的觉知。具体来说就是：

心贪欲时，清楚了知：“心贪欲”。

心无贪欲时，清楚了知：“心无贪欲”。

心嗔恨时，清楚了知：“心嗔恨”。

心无嗔恨时，清楚了知：“心无嗔恨”。

心愚痴时，清楚了知：“心愚痴”。

心无愚痴时，清楚了知：“心无愚痴”。

心收摄时，清楚了知：“心收摄”。

心涣散时，清楚了知：“心涣散”。

心广大时，清楚了知：“心广大”。

心不广大时，清楚了知：“心不广大”。

心有上时，清楚了知：“心有上”。

心无上时，清楚了知：“心无上”。

心专注时，清楚了知：“心专注”。

心不专注时，清楚了知：“心不专注”。

心解脱时，清楚了知：“心解脱”。

心未解脱时，清楚了知：“心未解脱”。

就这样，修行者先持续地从内部来观察心，然后持续地从外部来观察心，接着持续地从内部、外部来观察心，并持续观察心中不断生起的现象、不断灭去的现象，同时不断生起、不断灭去的现象，从而清楚觉知：“这是心！”修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪恋身心世界的任何事物。

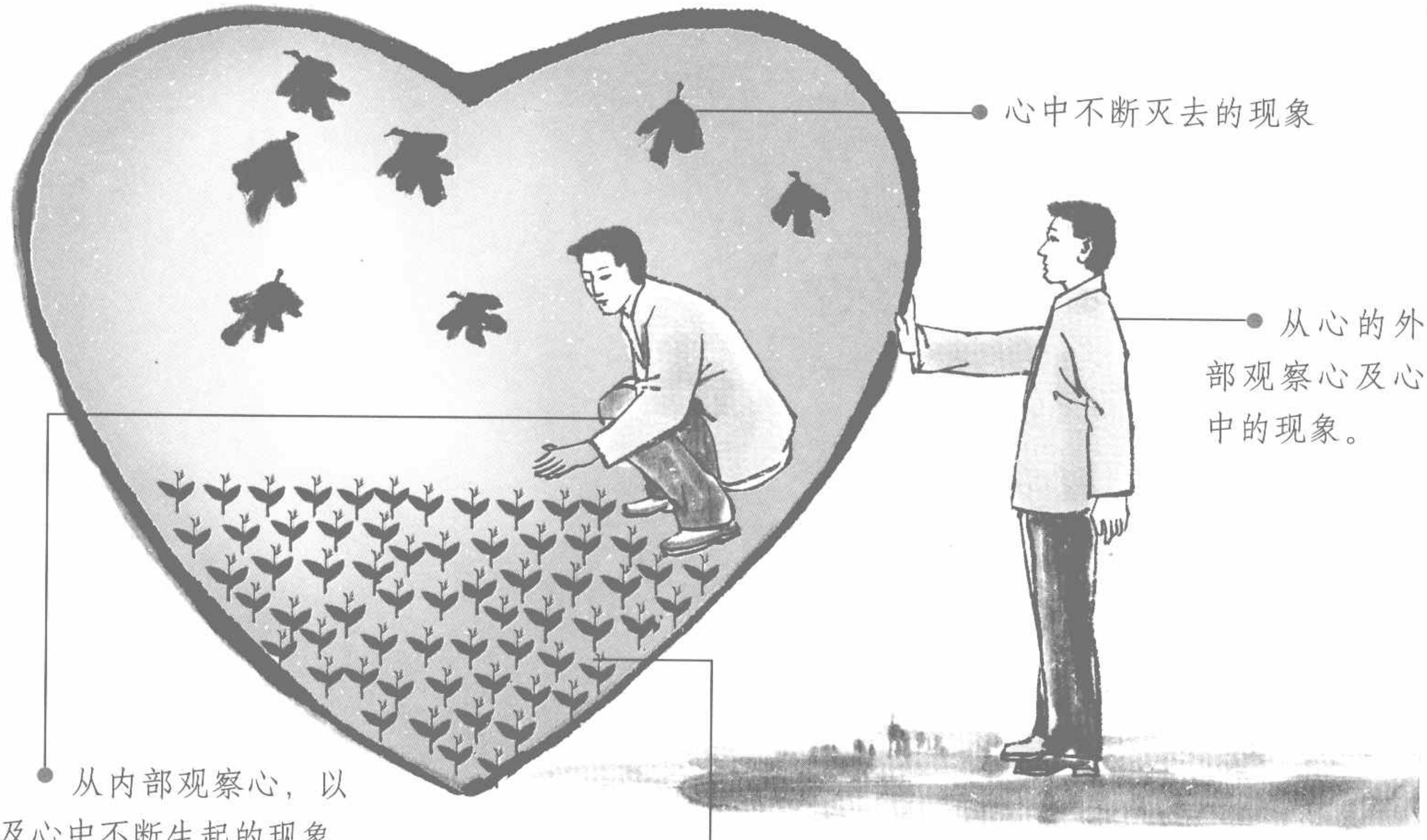
这就是心念处。

修行心念处的次序

对修行者来说，修行心念处的次序是：从心的内部观察心，从心的外部观察心，同时从内部、外部观察心。这不仅是心念处的次序，也是四念处修行法的通用次序。



同时从内部、外部观察心及心中不断生起、不断灭去的现象。

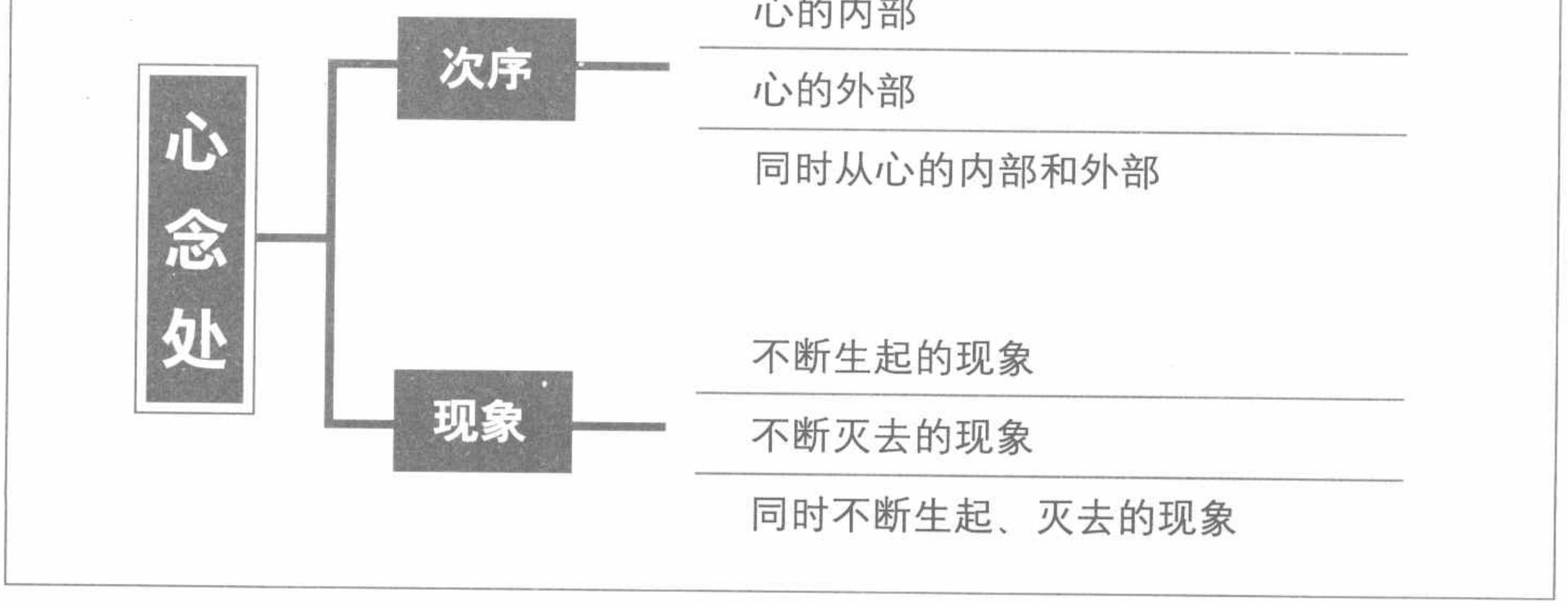


心中不断灭去的现象

从心的外部观察心及心中的现象。

从内部观察心，以及心中不断生起的现象、不断灭去的现象、不断生起又灭去的现象。

心中不断生起的现象





破除对“我”的执著

法念处

人生的一切苦恼都从“我”这个概念中来，如果能明白诸法无我的道理，就能破除对“我”的执著，这就需要修行法念处。

修行法念处的目的是要达到“观法无我”。和身念处一样，法念处也有很多修法，在《大念处经》中，佛陀一共开示了五种修法。

观五盖

什么是五盖

前文中已经多次提到，**五盖就是贪欲、嗔恚、昏沉、掉举、疑等五种覆盖众生心识、使人不能明了正道的烦恼**。盖是烦恼的别名，有障、覆、破、坏、堕、卧之义。《大毗婆沙论》卷四十八中说：“何故名盖？盖是何义？答：障义、覆义、破义、坏义、堕义、卧义是盖义。”

贪欲盖：众生贪爱世间男女、色、声、香、味、触、法及财宝等物，从不满足。

嗔恚盖：众生或于违情境上，或追忆他人恼我及恼我亲而生忿怒。

昏沉盖：又叫睡眠盖。人嗜睡的话，就会意识昏沉，心智不明。

掉举盖：又作掉戏盖、调戏盖、掉悔盖。身体做无益的事叫掉，心中忧恼叫悔。

疑盖：疑就是痴惑。众生不明利害，不别真伪，犹豫之心，常无决断。

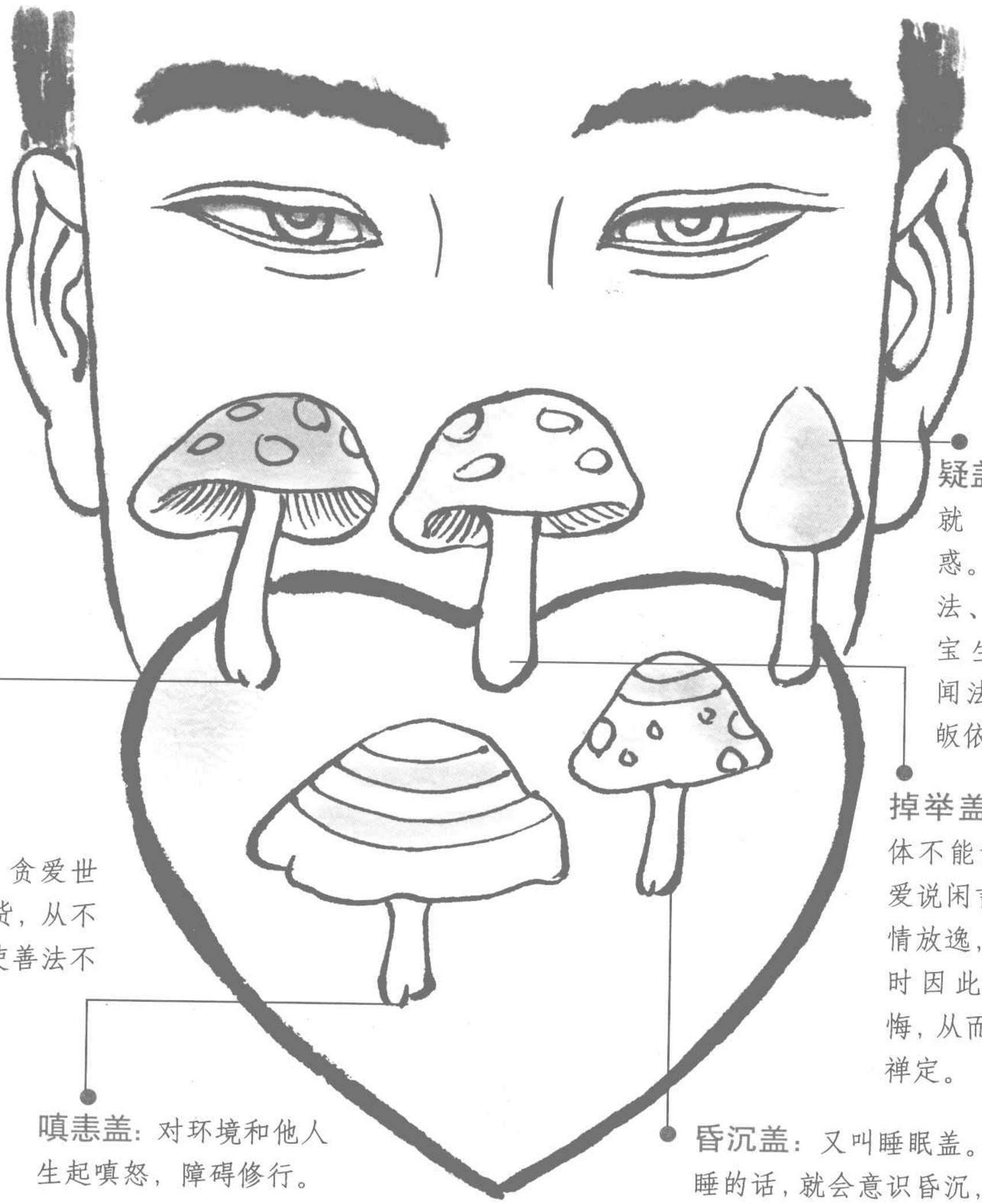
如何观五盖

观五盖和观呼吸、观受的方法一样，在心中生起五盖中的任一盖时，都要清楚了知，念念分明。例如，当修行者生起贪欲时，要清楚了知“我生起贪欲”；不起贪欲时，要清楚了知“我不起贪欲”。未生的贪欲生起了，要清楚了知；现在生起的贪欲去除了，也要清楚了知。就像这样，对嗔恚盖、昏沉盖、掉举盖、疑盖，都要清楚了知，从内在的诸法观察诸法，从外在的诸法观察诸法，同时就内在、外在的诸法观察诸法，观察诸法不断生起的现象、不断灭去的现象，同时观察诸法不断生起、灭去的现象，从而清楚觉知：“这是诸法！”修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪恋身心世界的任何事物。

这就是观五盖法。

拔除心上的毒菇：观五盖

五盖又称为五毒，它就像心上生出的毒蘑菇一样，一方面以伞盖覆盖了众生的心识，使之昏暗不明；另一方面，又以自身的毒素侵害众生，使之不得解脱。要想获得解脱，就必须以观五盖法拔除心上的毒菇。



疑盖：疑就是痴惑。对佛、法、僧三宝生疑，闻法而不皈依。

掉举盖：身体不能静定，爱说闲言，心情放逸，入定时因此而追悔，从而障碍禅定。

贪欲盖：贪爱世间声色财货，从不满足。并使善法不能生起。

嗔恚盖：对环境和他人生起嗔怒，障碍修行。

昏沉盖：又叫睡眠盖。人嗜睡的话，就会意识昏沉，心智不明。

就像这五棵毒蘑菇一样，五盖不仅会以自身的毒性毒害心灵，还会衍生出其他各种烦恼，使人沉沦在苦海之中，难以自拔。



观五蕴

什么是五蕴

“蕴”是梵语的音译，过去曾译为阴或众，蕴的意思是积聚，五蕴就是五种聚合。

色蕴：即物质的积聚。色蕴包括内色与外色：内色是眼、耳、鼻、舌、身等五根；外色是色、声、香、味、触等五境。

受蕴：受是领取纳受的意思。受蕴可分为身受和心受。身受分苦、乐、舍（不苦不乐）三种；心受分忧、喜两种。

想蕴：在看、听、接触东西时，心会认定所对的境有一定的相貌，然后为它安立名称，生起认识的心理。

行蕴：“行”是造作之义，行蕴就是驱使心造作诸业，所造作的行为有善、恶、无记三种，称为心所生法，又称为心所。

识蕴：佛教对识蕴的解说有大、小乘的区别。大乘佛教中说，识蕴分为八识，八识又可分为三种类：一为心，心集起诸法，并能生起种种的法；二为意，它一直执著有一个“我”；三为识，能够知觉外面的境界。

如何观五蕴

在观五蕴时，修行者要清楚了知“这是色，这是色的生起，这是色的灭去；这是受，这是受的生起，这是受的灭去；这是想，这是想的生起，这是想的灭去；这是行，这是行的生起，这是行的灭去；这是识，这是识的生起，这是识的灭去”。

就这样，从内在的诸法观察诸法，从外在的诸法观察诸法，同时就内在、外在的诸法观察诸法，观察诸法不断生起的现象、不断灭去的现象，同时观察诸法不断生起、灭去的现象，从而清楚觉知：“这是诸法！”修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪恋身心世界的任何事物。

这就是观五蕴。

观内外六处

什么是内外六处

所谓内六处，就是指眼、耳、鼻、舌、身、意六根；所谓外六处，就是由六根生起的色、声、香、味、触、法六尘。

如何观内外六处

在观内外六处时，修行者必须对内外六处的生起、消除都念念分明。如，修行者要清楚了知眼根，并清楚了知因眼根生起的色尘，以及清楚了知因眼根、色尘而产生的束缚。修行者要清楚了知，“未生的束缚生起了；现在已生的束缚去除了；现在已去除的束缚，未来不再生起”。修行者要对其余内外五处也有清楚的了知。

观五蕴，了知无我

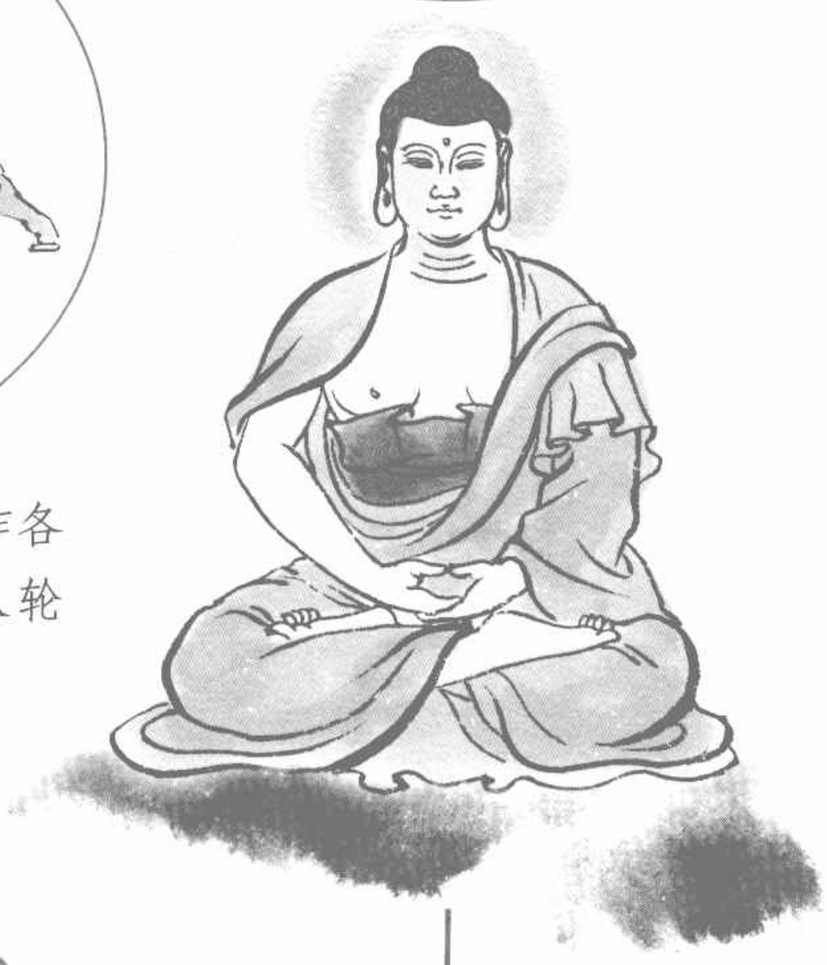
人身是五蕴假合的产物，将五蕴分开来看，其中都没有“我”。假合之后产生的“我”也是虚妄不真的。

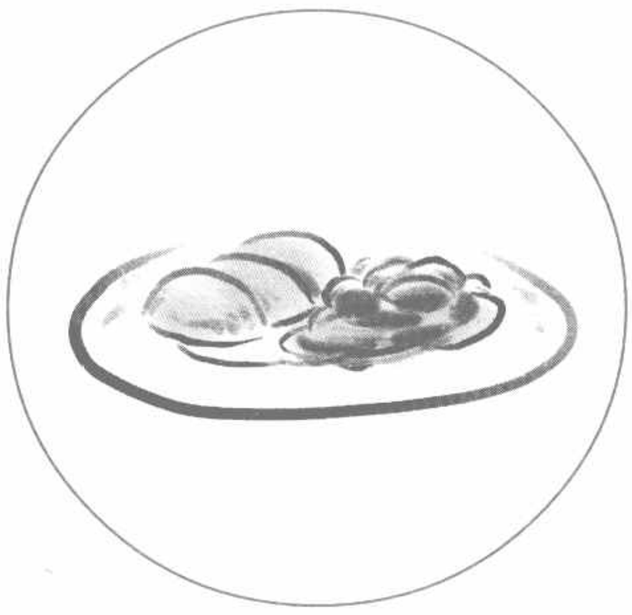


想蕴：对外界生起执相，并分别外界，为其取名。



行蕴：行蕴驱使人造作各种业力，从而使人堕入轮回，不能解脱。





色蕴：外色是物质，内色是因物质而造的境。



识蕴：心、意、识三合一，产生我执，分别外境，了知诸法。



受蕴：不论何种身受与心受，其本质都是苦。

观想五蕴，可以使人了知，身体是五蕴假合的产物，诸法中并无一个恒定不变的“我”存在。



这样，从内在的诸法观察诸法，从外在的诸法观察诸法，同时就内在、外在的诸法观察诸法，观察诸法不断生起的现象、不断灭去的现象，同时观察诸法不断生起、灭去的现象，从而清楚觉知：“这是诸法！”修成只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪恋身心世界的任何事物。

这就是观内外六处。

观七觉支

什么是七觉支

七觉支，就是念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、除（轻安）觉支、定觉支、舍觉支。

如何观七觉支

观七觉支时，修行者必须对七觉支的有、无、生起、增长都念念分明。例如，有念觉支时要清楚了知“我有念觉支”；没有念觉支时要清楚了知“我没有念觉支”；未生的念觉支生起了，要清楚了知；现在已生的念觉支增长圆满了，也要清楚了知。

就像这样，修行者对七觉支的有、无、生起、增长都清楚了知，从内在的诸法观察诸法，从外在的诸法观察诸法，同时就内在、外在的诸法观察诸法，观察诸法不断生起的现象、不断灭去的现象，同时观察诸法不断生起、灭去的现象，从而清楚觉知：“这是诸法！”修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪恋身心世界的任何事物。

这就是观七觉支。

观四圣谛

什么是四圣谛

四圣谛的基本内容就是苦、集、灭、道。苦包括三苦、八苦；集包括烦恼和业力；灭就是涅槃、解脱；道就是八圣道。

如何观四圣谛

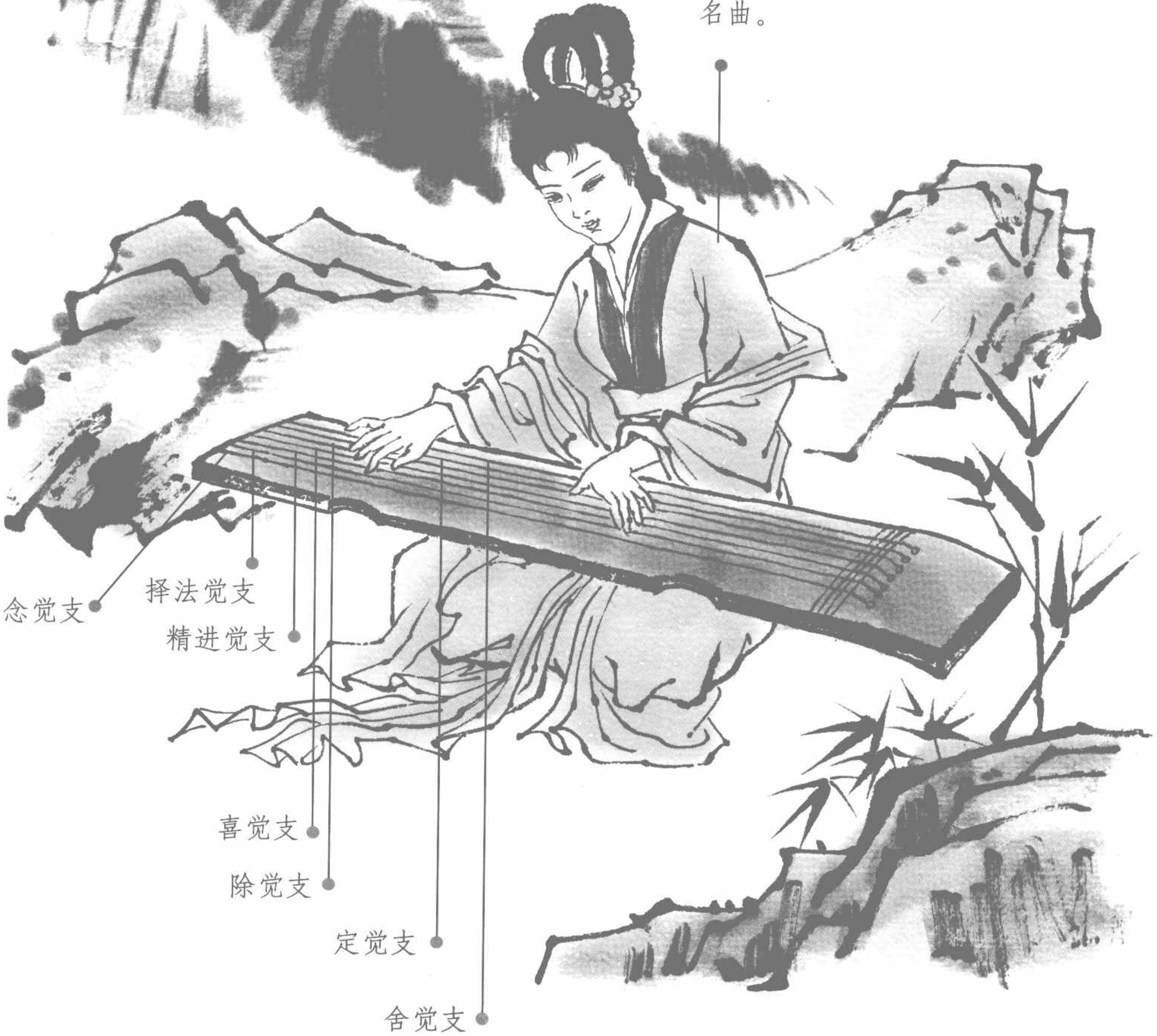
在观四圣谛时，修行者必须对苦、集、灭、道的生起、消失都念念分明，清楚了知。修行者必须如实清楚了知：“这是苦”、“这是苦之集”、“这是苦之灭”、“这是导致苦灭之道。”

这样，对苦、集、灭、道都念念分明，就内在的诸法观察诸法，就外在的诸法观察诸法，同时就内在、外在的诸法观察诸法，观察诸法不断生起的现象，观察诸法不断灭去的现象，同时观察诸法不断生起、灭去的现象，从而清楚觉知：“这是诸法！”修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪恋身心世界的任何事物。

这就是观四圣谛。

对七觉支的了知及修学次第

当修行者修行了七觉支时，必须做到对七觉支中任意一支的有、无、生起、增长都念念分明，这样，修行才能更好地进行。



修行七觉支就像弹琴一样，对七根弦发出的声音都念念分明，才能弹出《高山流水》这样的动人名曲。



专注于入出息的修行

安般念

止禅法门有四十种，可以修行其中的任何一种来培育定力。如果无法决定该选择哪一种法门，则应从修行安般念下手。

安般念，最稳妥的修定法

安般念，又叫安那般那念，是释迦牟尼佛亲自倡导的修法。《杂阿含经》卷二十九中记载，释迦牟尼谆谆告诫诸比丘：“若比丘修行安那般那念，多修行者得身心止息，有觉有观，寂灭纯一，明分想修行满足。”

安般念的修行内容主要是调息，这是最稳妥的修定方法。调息不仅能克制散乱，还会使气脉通达，获得治病的效果，产生生理上的其他反应，甚至获得超常的经验。但这些只是修定带来的辅助效应，培育定力、得到智慧才是最终的目的。

修行安般念的第一个阶段——数息

开始修行安般念时，应先以舒适的姿势坐好，然后尝试觉知由鼻孔进出身体的气息（呼吸时的鼻息）。修行者应能在鼻子的正下方（人中），或鼻孔出口处附近的某一点感觉到气息的进出。不要跟随气息进到体内或出到体外，因为这样无法成就禅定。只应在气息扫过及接触上嘴唇上方或鼻孔出口处周围最明显的一点上觉知气息，才有可能培育及成就禅定。

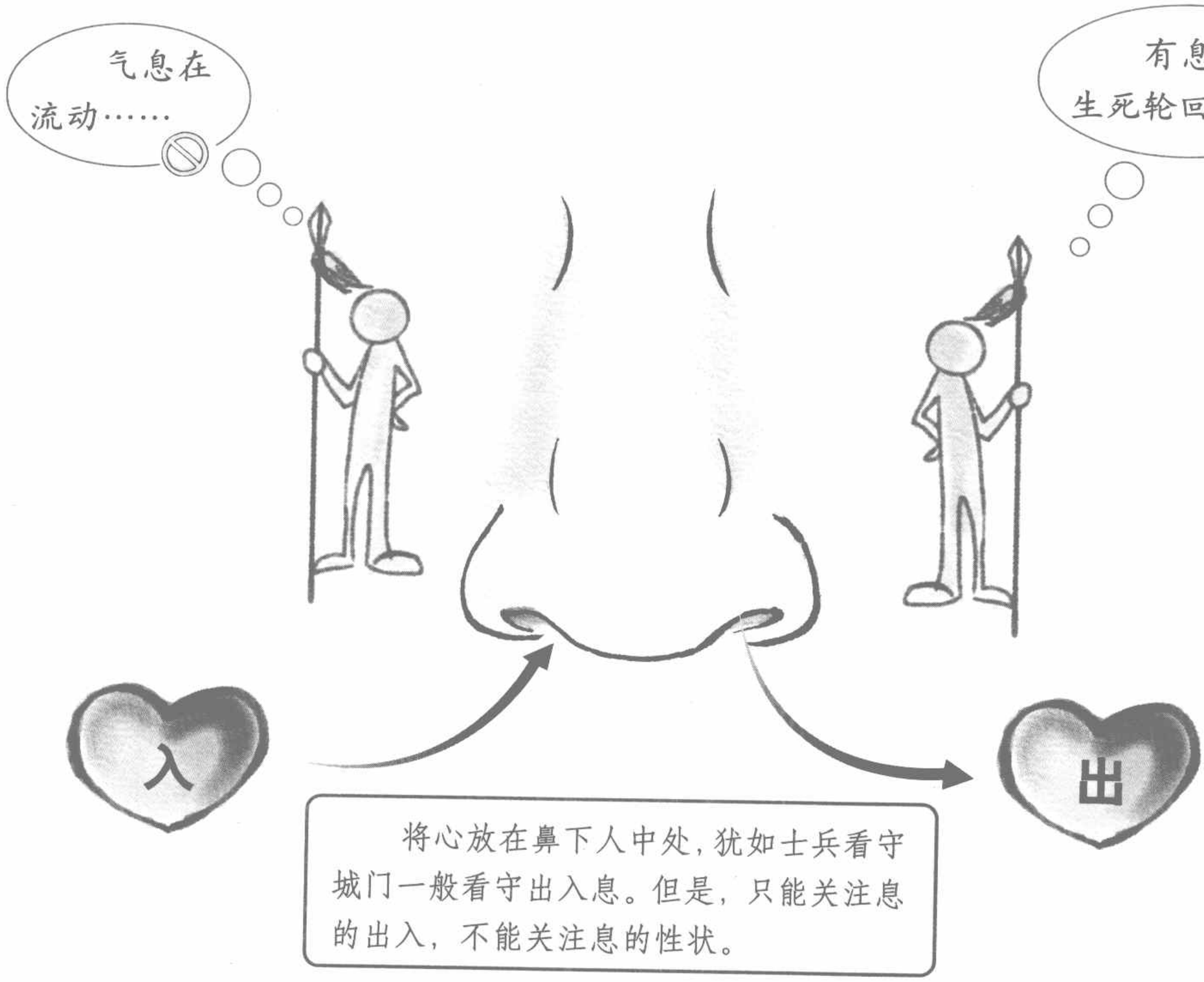
不要注意气息的自相、共相或禅相的颜色。自相指气息的自然特征，即硬、粗、流动、支持、推动等。共相是气息无常、苦、无我的本质。也就是说，不要默念“入、出、无常”或“入、出、苦”或“入、出、无我”，只需觉知入出息的本身。

入出息的本身就是安般念的对象，也就是修行者必须专注以培育定力的对象。如果修行者过去世曾经修行此禅法，就能轻易地专注于入出息。如果不能这么容易专注，则可以按照《清净道论》的建议，用数息的方法在每一呼吸接近末端时数“入、出、一；入、出、二；……入、出、八”来培育定力。

数息时，至少应数到五，但不应超过十。一般修禅定的上师或大德都会建议数到八，因为这可以提醒修行者，自己正在培育八正道。

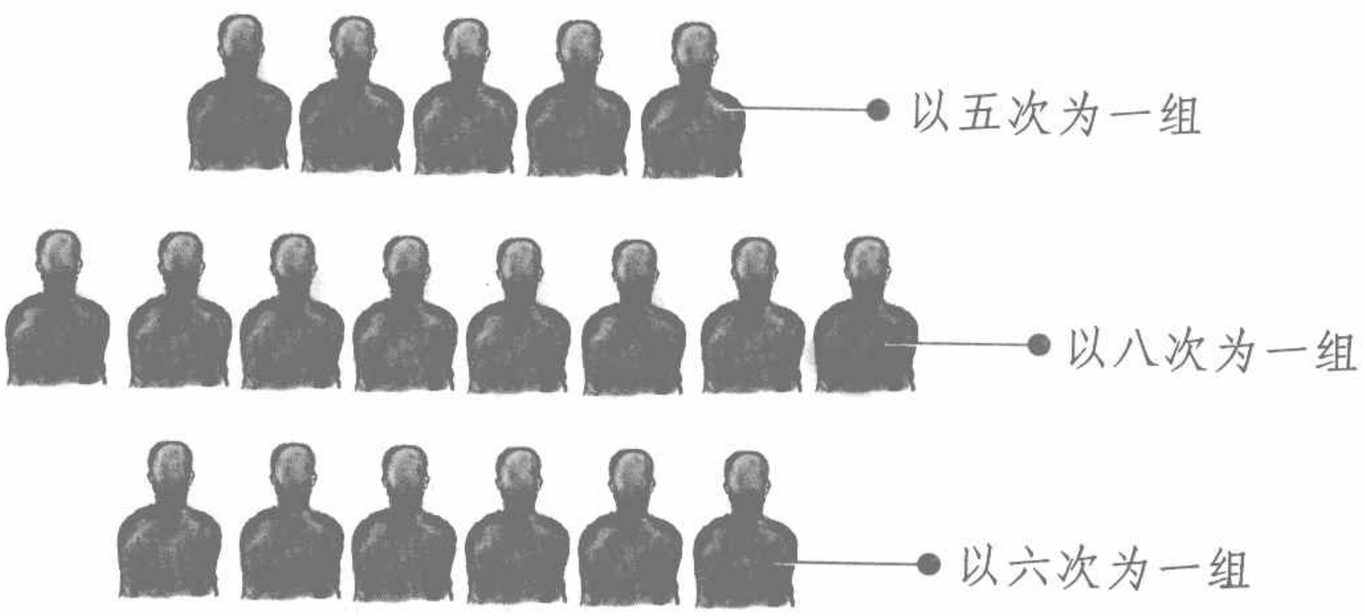
数息时的注意事项

数息时，应该关心息的出入状态和出入次数，其余的都不应该关注。



将心放在鼻下人中处，犹如士兵看守城门一般看守出入息。但是，只能关注息的出入，不能关注息的性状。

数息的次数



数息时，有数到5、6、7、8、9五种选择，不过一般建议数到8，这可以使修行者更加自觉地意识到自己在修行八圣道。



修行安般念的第二个阶段——知息长短

能如此专注至少半小时后，应继续进行到第二个阶段：

入息长时，知道“我入息长”；

出息长时，知道“我出息长”。

入息短时，知道“我入息短”；

出息短时，知道“我出息短”。

在这个阶段，修行者必须培育对入出息长短的觉知。**这里的长短指的是时间的长度。**通过培育觉知，修行者会发觉有时入出息的时间长，有时入出息的时间短。这时，修行者应做的只是单纯地觉知。也就是说，如果修行时要默念，不应默念“入、出、长；入、出、短”，而只应默念“入、出”，同时附带觉知气息是长还是短。因为，觉知气息的长短是为了帮助心专注于气息，专注力的重点仍然是气息。所以不应太在意气息到底是多长或多短，否则，修行者的择法觉支会过强，反而影响专注力。

禅相可能会在这阶段出现。然而，如果能这样平静地专注约一小时，禅相却仍未出现，就应继续进行到第三个阶段。

修行安般念的第三个阶段——觉知息之全身

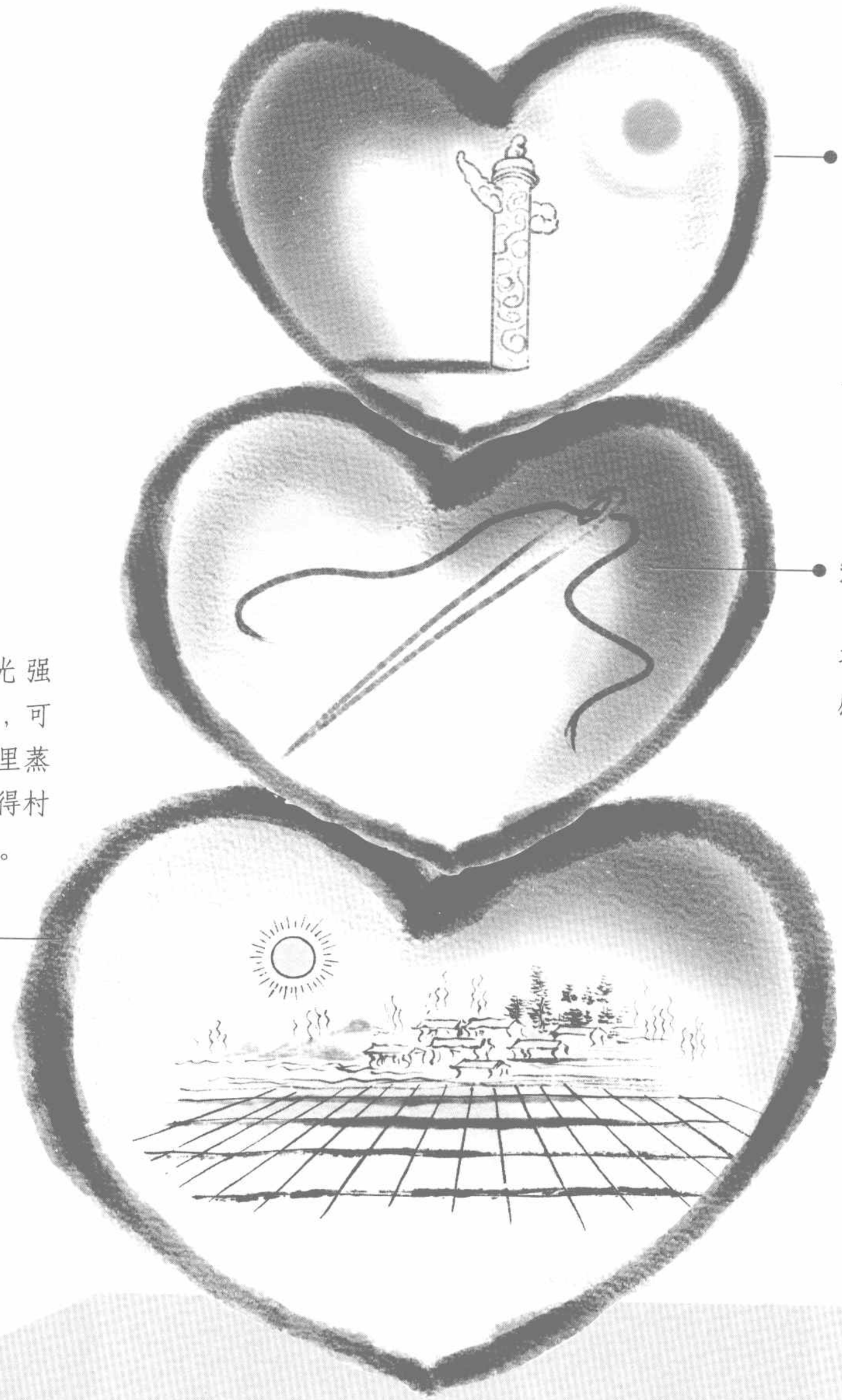
当修行者觉得自己的专注力已经变得强而稳定时，就可以进一步要求自己持续不断地觉知气息，即在同一个地方觉知每一次呼吸从头到尾的气息。这就是《大念处经》中提到的“觉知息之全身”。因为气息必定都会经过接触部位，修行者可以把心安住于接触部位中的某一处，来觉知一开始吸气时经过那里的气息、吸气中间经过那里的气息及吸气最后经过那里的气息；呼气时也是一样。这样觉知息的全身（全息）会使修行者的心更加专注。

修行安般念的第四个阶段——觉知微息

有时气息会变得很微弱，修行者甚至察觉不到气息。事实上气息仍然存在，并未停止，只是心不够细，正念不够清明，才会觉察不到。这时要保持镇定，以平静的心继续安住在气息原本出现的地方，内心明白气息一直还在这里经过。身心宽松舒坦而保持警觉心，这样有助于觉察微细的气息。保持沉着、耐心与细心地守候着，渐渐就能体验到若有若无的微细气息。

修行安般念的后三步

在数息之后，要修行的是知息长短、知息全身和觉知微息，这三个阶段各有各的特点。



知息长短

通过华表的影子来推测时间的推移，只有长、短的感觉，不知道具体时长。

知息全身

整根线从针孔通过，针孔便可感觉线的全身。

觉知微息

在日光强烈的田野间，可以看到土壤里蒸腾的热气使得村庄微微变形。

息与心是相辅相成的。通过观息，心越来越沉静、微细，而沉静、微细的心又使息也越来越微细，这样，为了观愈加微细的息，心会更加微细。如此反复，定力便越来越强。



能觉知这种微细气息对培育深度定力有很大的帮助，因此要渐渐习惯于觉知它。千万不要刻意去改变呼吸，企图使气息变得明显，那样做会导致定力减退，丧失培育深厚定力的好机会，同时也可能造成身体不适。应当继续保持自然呼吸，并且对自己能觉察到若有若无的微细气息感到满意；感到满意时心就会安定；心安定时正念就会更清晰，也就能更轻易地觉察微细的气息。

这样一再尝试、练习，渐渐地就会熟练，心会随着愈来愈微细的气息而变得愈来愈平静，定力也会愈来愈深。

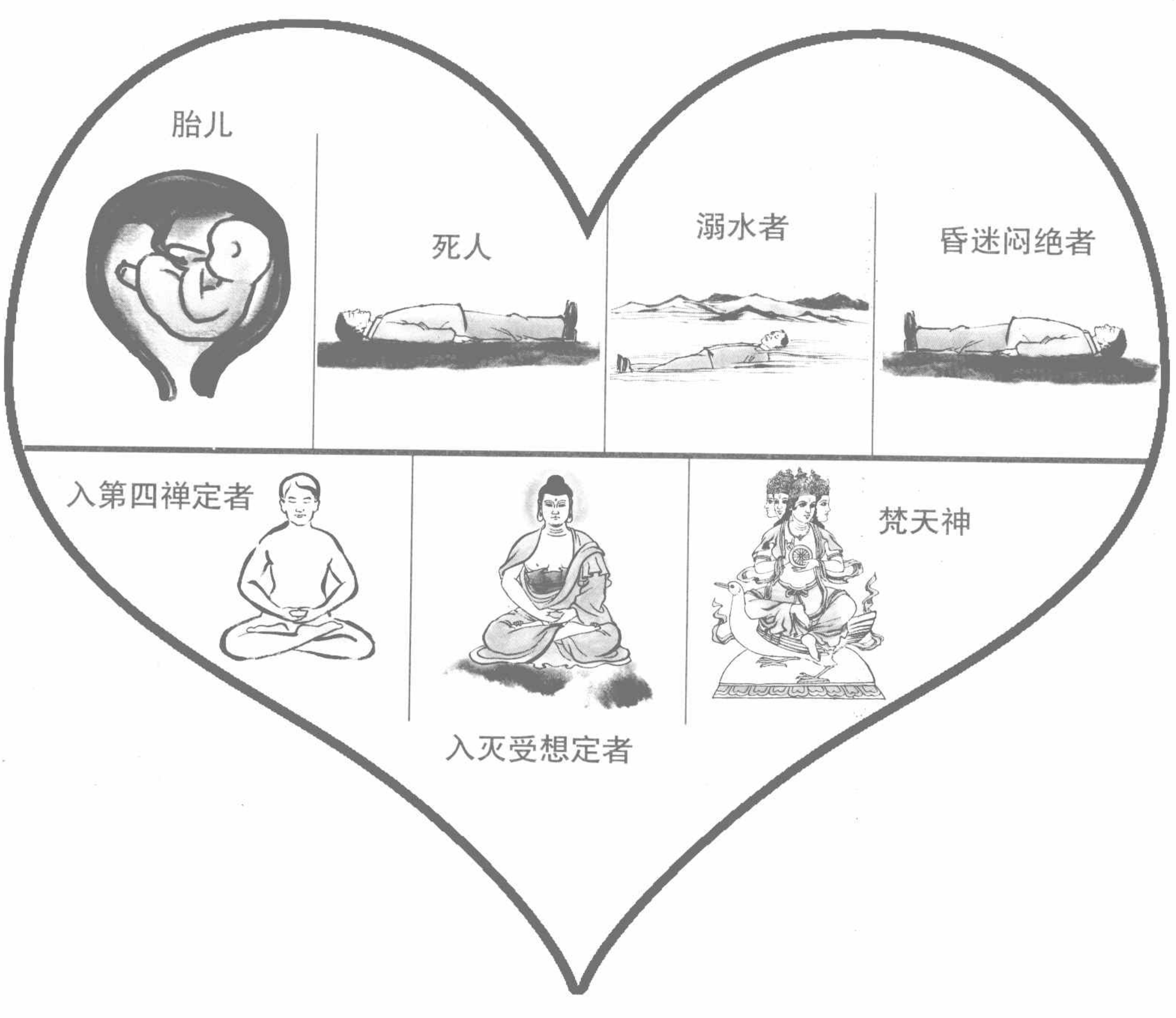
修行安般念时的注意事项

在第四个阶段，禅相（详见第190页）即将出现之时，大多数修行者会发现气息变得非常微细且不明显，因此可能误以为呼吸已经停止而导致心情混乱。在这时，应保持觉知的心，明白**世上只有死人、子宫内的胎儿、溺水者、昏迷闷绝者、入第四禅定者、入灭受想定者、梵天神等七种人不呼吸，而自己并非其中任何一种**，只是正念不够强，不能觉知呼吸的气息。这时，只需保持平静，提起正念，在原来能觉知气息的地方等待，气息就会自然出现。



保持觉知的心

在安般念的“觉知微息”阶段，修行者发现自己的气息好像不存在了，可能会产生慌张混乱，这时要保持心的觉知，明白只有七种人不呼吸，而自己不是其中的任何一种。



世上只有这七种人不呼吸，而修行者不是其中任何一个。只要保持这种正念，遇到什么情况都不会惊慌失措。

失去呼吸时的处理办法 ➡ 保持平静，提起正念，将心继续安放在原来的气息观察点等待，气息自然就会出现。



安般念的三种定

遍作定、近行定、安止定

修行安般念的过程中，会出现三种定的境界：遍作定、近行定、安止定。

安般念的三种定

遍作定也叫预备定、刹那定。遍作定还不是真正的定，只是定的前奏。遍作定的对象可以是遍作相、取相或似相。近行定也叫近分定，近就是“靠近”的意思，意为接近安止定的定。安止定就是真正的禅定，“安止”的意思是固住不动的定，也就是说心安住于定境中静止不动。

遍作定

遍作定是修行安般念、十遍禅等法门时的说法，在其他法门里多被称为预备定或刹那定。所谓预备定，就是身心都调整好了，预备得定；所谓“刹那定”，是因为这种定仅发生在观呼吸或遍作相时刹那间的注意力中，而不是安住在一个目标上。刹那定会跟随身心产生的现象改变目标或现象。如果修行者能够做到强大而精细的专注，就可以产生绵密不断的刹那定。因此得到近行定。

近行定

在近行定中，修行者的心将愈来愈宁静、安止。修行者会忘掉身体，也全然听不到声音，只知道心仍平静地存在，在观呼吸时出现禅相时，心没有移动，仍然平静地存在。通常在这一阶段，心就像在海水中漂浮着半梦半醒，而又不是真的睡着了，这种平静的状态构成了近行定。每两个相邻的禅定层次之间都存在近行定。初禅与二禅之间有近行定，三禅与二禅之间也有近行定。

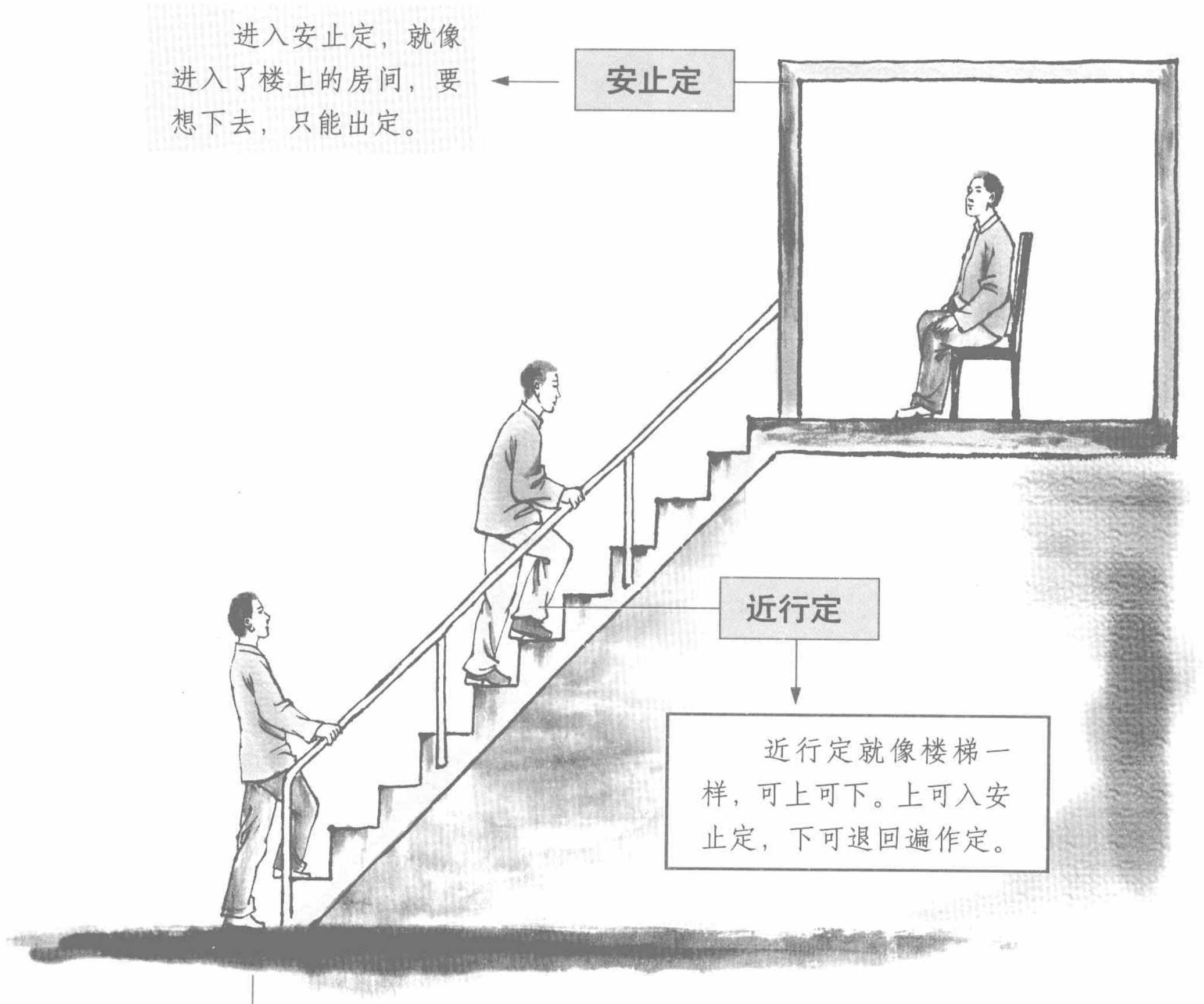
近行定能够持续很长时间，修行者能坐上几小时甚至几天不出定，但这仍然是近行定的境界。只有继续专注修行，才能达到安止定。

安止定

当近行定的定力继续发展，达到专注于一境时，就会进入安止定。在安止定中，修行者的心不再攀援，而是专注在呼吸或所缘境上，培养出了真正的定力。近行定像是楼梯，安止定则像是楼上的房间。在楼梯上可上可下，进了房间就不能上下爬了。举例来说，初禅近行定是心念的集中力达到了初禅的水平，却不是已经进入了初禅；如果修行者进入了初禅，就会有进入后整个人都沉浸在里面的感觉。这时如果要上下，就必须从初禅出来。

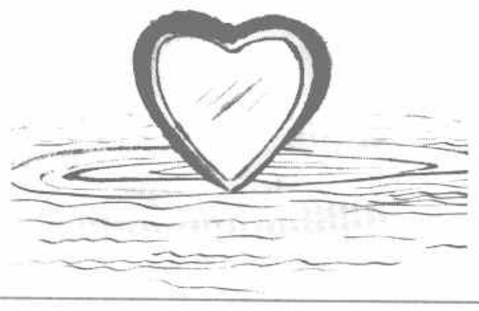
从楼下到楼上：安般念的三种定

从遍作定、近行定到安止定，正如从楼下到楼上的上楼过程。



三种定境的心

随着禅定的境界越来越高，心也越来越细微，越来越安静。

		
遍作定时，心比较散乱，如猴子四处攀援，只有刹那得定。	近行定时，心如在安静的海水中半梦半醒，已经很安静。	安止定时，心如一面明镜，光明而静止。



三种禅相

遍作相、取相与似相

修行安般念时，会在禅定中产生禅相。对修行者来说，辨识禅相的不同是认知自己禅定阶段的重要方法。

什么是禅相

所谓禅相，就是在修行禅定过程中，修行者“看”到或感觉到的各种现象。修行安般念而产生的禅相是因人而异的。对有些人来说，禅相是柔和的，例如：棉花、抽开的棉花、气流、好像晨星的亮光、明亮的红宝石或宝玉、明亮的珍珠。对另外一些人来说，它却粗糙得像棉花干或树皮。对其他人，它则像长绳或细绳、花环、烟团、张开的蜘蛛网、薄雾、莲花、月亮、太阳、灯光或日光灯。

为什么会产生不同的禅相

不同的人会生起不同形态的禅相，这是因为禅相是从“想”而生的。因为不同的修行者会有不同的想，即使大家修的都是安般念，也会产生不同的禅相。

遍作相

遍作相，该名词是由修十遍而来的（详见第214页）。修十遍时，一开始要选取实物来作为所缘境，比如土遍要用土，火遍要用火，这些实物就是遍作相。

对于入安般念来说，自然的呼吸就是一种“遍作相”；接触点附近的区域也是一种“遍作相”。当定力提升时，出现在接触点附近的如烟、如雾状的灰白色光，也称为“遍作相”。

有遍作相出现，证明修行安般念的步骤是正确的，并且心渐渐开始稳定了。

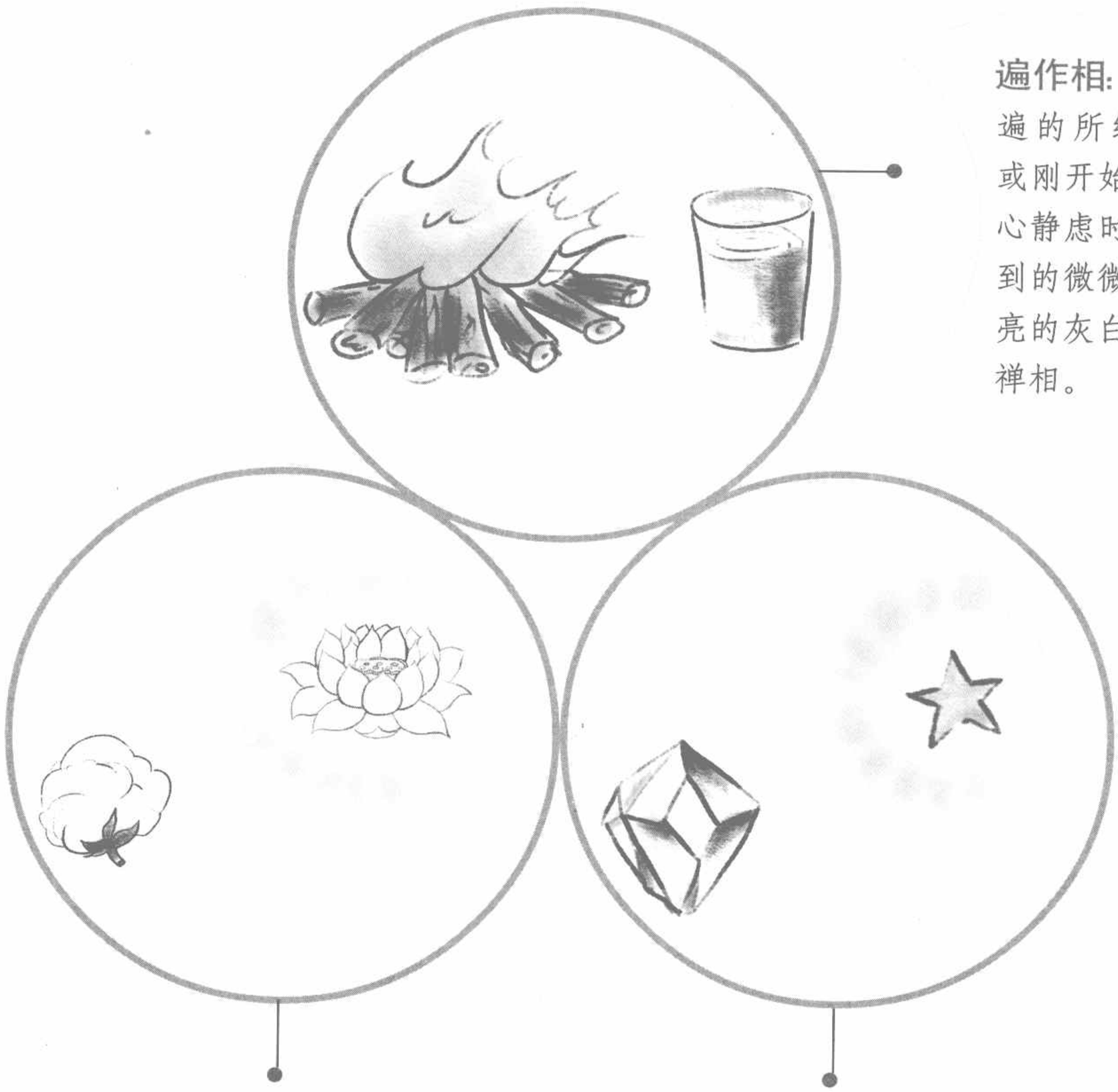
取相

取相是定力提升时，遍作相完全被心摄取而在心中生起的影像。

当心专注在遍作相时，定力将得到提升。这时，接触点附近的灰白光将会慢慢变白、变亮。有些可能会白得像棉花或月亮一样，有些会亮得像汽车灯或手电筒的光一样。在形状上，每个人的也都不尽相同，有的人感觉像云彩，有的人感觉像花环，有的人感觉像莲花……这时，就是取相出现了。取相的光往往比遍作相要亮，不过比起似相来，还是显得暗淡。

三种禅相

根据佛典，四十种业处中，只有修行十遍、十不净、身至念和安般念等二十二种业处，能得到全部三种禅相，其余的修法只能得到遍作相和取相。



遍作相：十遍的所缘，或刚开始平心静虑时看到的微微发亮的灰白色禅相。

取相：定力提升后，遍作相变白、变亮而形成取相，因人而异而有各种形状。

似相：在定力更强时，取相变得清澈、晃耀，形成似相。

知识链接

四十业处：业处就是“作业之地”、“工作之处”，是佛教对禅修法的另一种称呼。所谓四十业处就是四十种修行禅定的方法，即：十遍、十不净、十随念、四无量、一想、一分别、四无色。



似相

定力更深时，取相进一步净化，心中生起与取相很相似，但是更稳固、更纯净的影像，就是似相。

当修行者能够平静地专注取相一到两个小时甚至更长时间，就会发现禅相越来越明亮，越来越晃耀——这感觉也是因人而异的：有的人感觉像太阳光，有的人感觉像皎洁的圆月，有的人感觉像聚光灯，有的人感觉像珍珠，有的人感觉像晨星，也有的人感觉像晶莹剔透的水晶……这就是似相出现了。

近行定与安止定都以似相作为专注的目标。

取相与似相的分别

像棉花一样纯白色的禅相大多是取相，因为**取相通常是不透明、不光亮的**。当禅相像晨星一般明亮、光耀和透明时，那就是似相。当禅相像红宝石或宝玉而不明亮时，就是取相；当它明亮和发光时，那就是似相。也就是说，取相是不透明、不光亮的，而似相是透明的、光亮的。不论禅相表现为什么形态，只要把握了这个原则，就能区别出取相和似相。

如何对待禅相

在禅相刚开始出现的时候，很重要的是不要去玩弄禅相。有个别修行者对刚出现的禅相感到很好奇，喜欢去测试禅相，来检验其到底是不是禅相，可不可以改变。修行者可能想让禅相变白、变红，或变圆、变方，变大、变小……而禅相也真的会如修行者所愿发生变化。这是因为修行者的定力已经到达了某个阶段，心已经具有了一定的力量，而禅相是随想产生的，只要修行者的心稍有改变，禅相就会发生相应的变化。但是，这样玩弄禅相，会使定力停滞而无法继续提升，禅相也可能因此而消失。

不过，如果发现禅相已经稳定，同时心也自动地紧系于禅相时，就可以让心专注于它。如果强迫心离开，则可能会失去定力。

若禅相出现在面前远处，不要注意它，因为它可能会消失。如果不去注意它，而只是继续专注于经过接触点的气息，禅相会自动移近并停留在接触点上。

若禅相在接触点出现并保持稳定，而且似乎禅相就是气息，气息就是禅相，这时就可以忘记气息，而只专注于禅相。这样将注意力从气息转移到禅相，就会更进一步。

通过长时间专注于禅相，可以达到禅那。

如何分辨禅相的真伪

并非所有出现在禅定过程中的现象都是真正的禅相，有许多现象是修定进入歧途的标志，这时就需要分辨禅相的真伪。

伪禅相



×

修行者在修定时，如感觉自身被捆绑、重压、身体轻盈欲飞，或者欢喜躁动、忧愁悲思等心思狂乱之相，都不是真的禅相。

真禅相



√

唯有在端心正念、身心安稳、空明清净、寂静无为的状态下感受到的禅相，才是真正的禅相。

禅相的六个特点

- 在体验到呼吸细微深长的感觉后才出现。
- 在呼吸消失时出现。
- 在色、声、香、味、触等五外入处完全消失时才会出现。
- 在秉持正念时出现。
- 形态奇特而又吸引人。
- 形态具有单纯之美。



五种控制心的力量

五根

在第三章第十七节中，我们已经大致介绍过五根。五根是五种控制心的力量，它们可以使心不偏离禅定的正道。本节，我们将详细介绍五根。

五根对心的作用

在第三章中我们已经知道，五根就是信、勤、念、定、慧。**它们可以策励心，并使心专注、固定于似相。**修行者需要使用勤根使心一再觉知似相，使用念根以不忘失似相，使用慧根来了知似相。

要达到这些目的，最重要的是保持五根的平衡。

信根的作用

五根当中，第一是信。信就是相信应当相信的对象。比如相信佛、法、僧三宝；相信业因与果报；其中更重要的是相信佛陀的证悟，如果修行者没有这样的正信就有可能放弃禅修。相信佛陀的教法也非常重要。佛陀的教法指示给修行者禅修的方法与次第，所以非常重要。

信根过弱的后果

如果有人对佛陀指示的各种修法有怀疑，比如，在修行安般念时，心存“只是观察呼吸时的气息就能达到禅那吗”或“如白棉花的禅相是取相，如透明冰块或玻璃的是似相，这是真的吗”这样的怀疑，就有可能认为在如今这个时代，修行者不可能达到禅那。这样，他就会退失对佛法的信心，也将会放弃修行禅定。

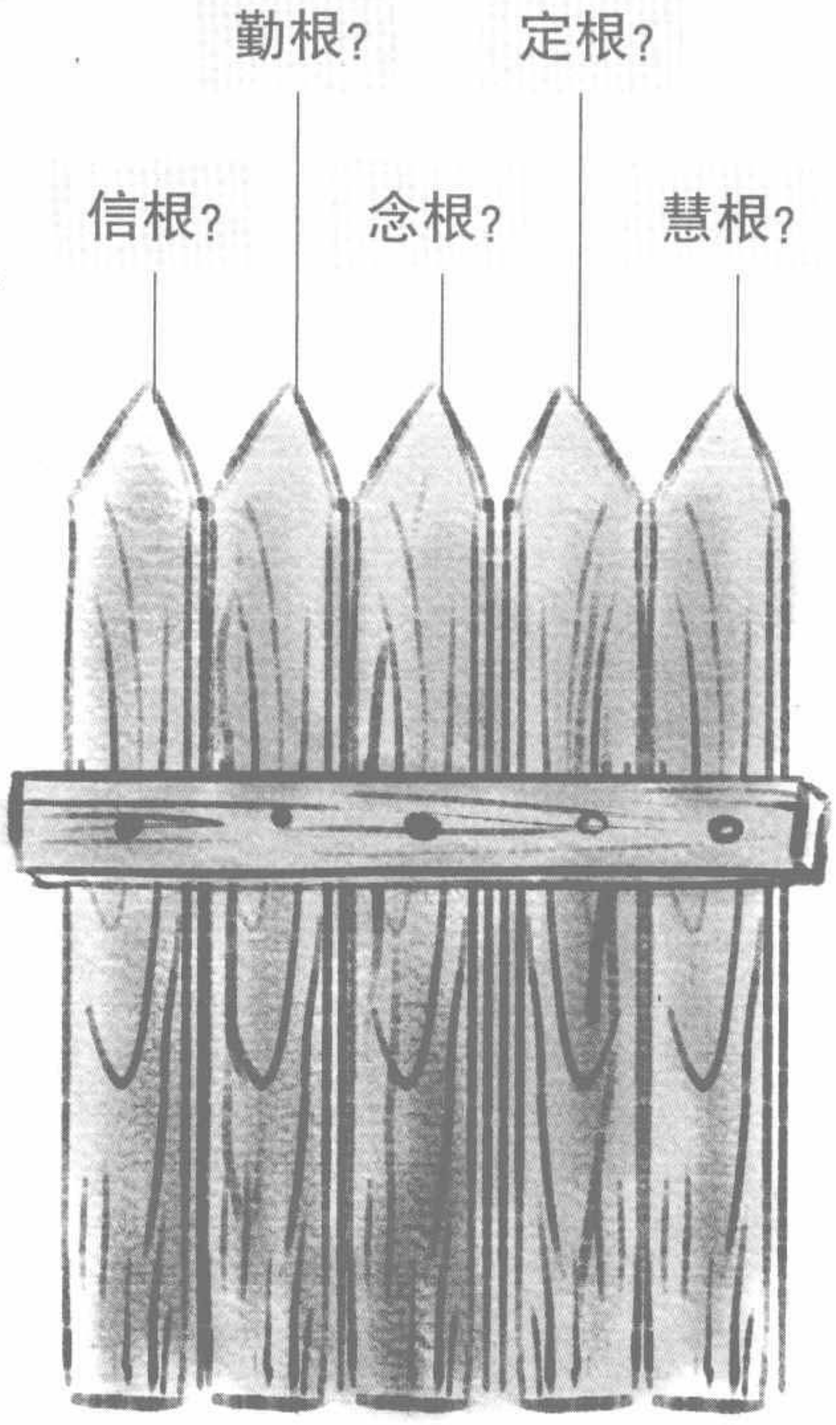
因此，修行禅定的人必须有坚强的信心，应当毫无怀疑地修行。信根会使修行者认为“如果有系统地按照佛陀的教法修行，我一定可以达到禅那”。这就是信根对修行的作用。

信根过强的后果

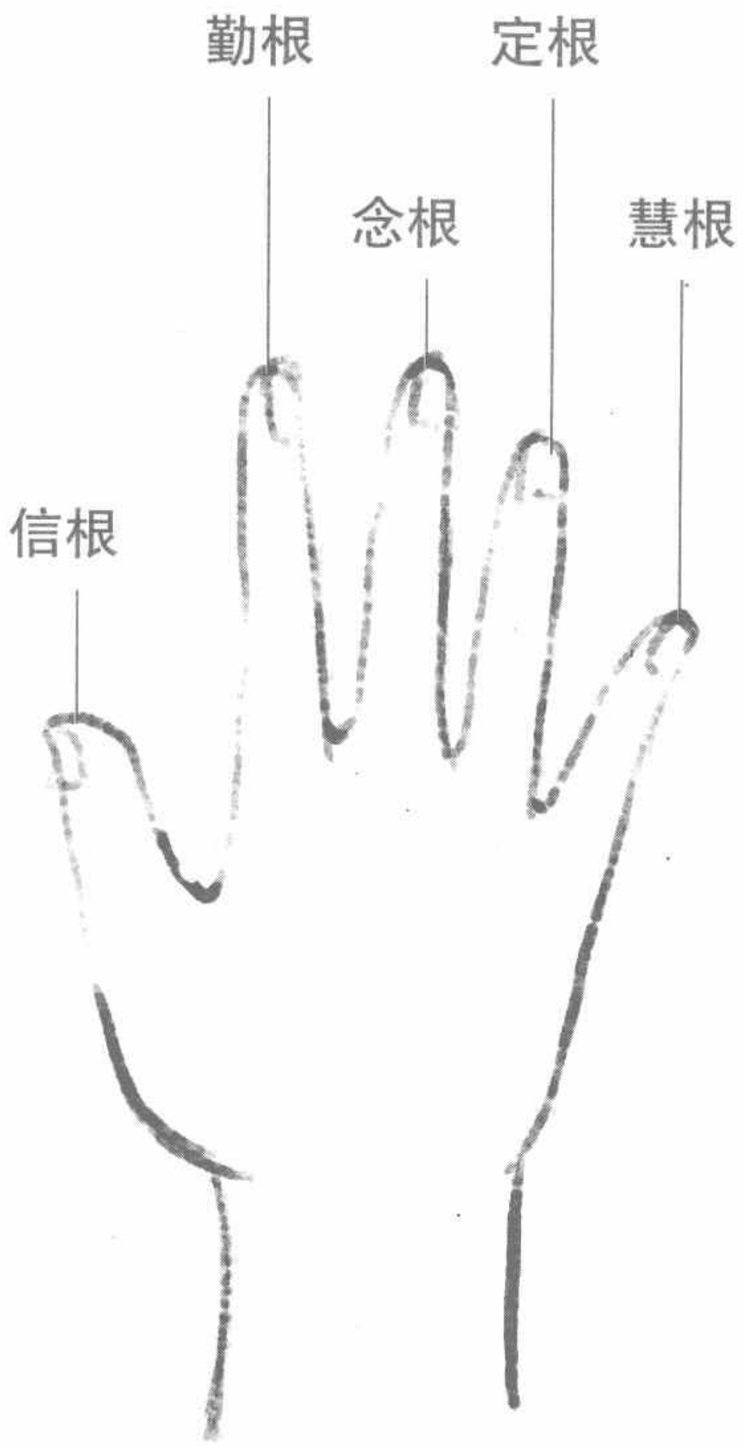
但是，如果信根的决定（胜解）作用过强，慧根就变得不分明，其余的勤根、念根及定根的力量也将变弱。那时，勤根就不能帮助修行者保持似相，念根就不能帮助修行者忆念似相，定根就不能帮助修行者将心安住于似相，慧根也不能再透视似相。反过来，因为慧根不能了知似相，也就无法再支持信根，于是信根也会变弱。

是篱笆，还是手指

五根需要平衡发展才能正确修行，那么，平衡的五根到底是禅定之篱中的五根篱材，还是禅定之手的五根手指呢？



五根篱材的大小、粗细、宽窄完全是一致的，结合在一起也能起到篱笆的作用，但是，它们的结合是机械的，彼此之间除了连接作用，并没有更深层的结合。



五根手指看起来粗细不一，却合作无间，彼此补充，互相作用。这才说明了五根之间互相影响、互相促进的作用。

由上图我们可以看出，所谓的平衡并非指各根在修行时要达到机械的平衡，而是应该分别在自己最适合的强弱程度上，以互相促进，和谐发展。



五根不平衡的后果

如果勤根过强，其余的信、念、定、慧诸根就不能正常发挥各自的作用。过强的勤根使心不能平静地专注于似相，这也意味着七觉支中轻安、定和舍觉支的强度不够。

当然，如果其他根过强也会有不良的影响。

信根与慧根、定根与勤根的平衡是受到诸多圣者赞叹的。如果信强慧弱，则会造成迷信，修行者将相信、崇拜缺乏真实利益与内涵的对象，比如信仰造物主、鬼怪、护法神等。反之，若慧强信弱，人将会有狡黠的倾向——自己不实际修行，却整天批判与评论。

只有修行者取得信慧平衡时，才能相信应该相信的事，以这样的信心修行，并运用智慧透视似相，才能达到信根与慧根的平衡。

如果定强而勤弱，则可能产生怠惰。若勤强而定弱，则可能产生掉举。唯有当定根与勤根平衡时，心才不会堕入怠惰或掉举，而能达到禅那。

对修止的人来说，坚强的信心非常重要。若修行者认为“如果我培育对似相的专注力，一定能达到禅那”，那么，借着信根的力量及对似相的专注，他必定能达到禅那——因为专注是禅那的主要基础。

对修观的人来说，慧根强是非常适合的。因为当慧根强时，他能够透视三相(无常、苦、无我)，并获得领悟三相的智慧。

当定慧平衡时，世间禅和出世间禅才能生起，所以佛陀教导定慧两者必须并修。

念根的重要性

在平衡信与慧、定与勤、定与慧的任何一项中，念根都是必要的。念根适用于所有的情况，这是因为念可以保护心，使心不会因过强的信、勤或慧而陷于掉举，也不会因过强的定而陷于怠惰。

所以，**五根的任何一根要保持平衡，都少不了念根，**就像所有的调味汁都需要盐、国王的所有政务都需要宰相处理一样。修行时，念是心的依靠处与保护者。念是依靠处，因为它能帮助心达到前所未到、前所未知的高超境界；若没有念，心则无法达到任何超凡的境界。念还可以保护心，并且不使禅修的对象失落。若缺少念，修行者就不能策励或抑制自己的心。

勤根过强，不利修行

佛陀住世时，曾收过一个名叫二十亿耳的弟子。他出家后住在墓地里，非常精进地禅修。在经行时磨破了脚底，血涂满了经行道。因为过度精进，他无法证得更高果位，便生起了还俗的念头，佛陀知道了，就用弹琴的譬喻开示他。

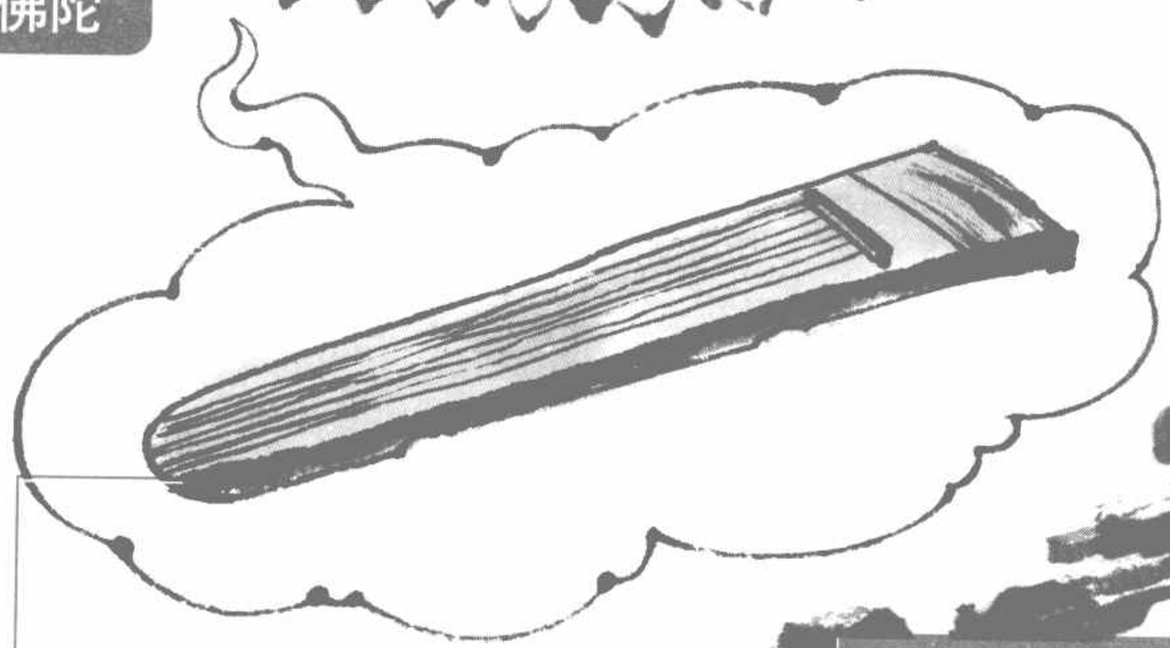


佛陀

二十亿耳啊，修行就像弹琴一样：琴弦太紧或太松，都不能弹出美妙的声音啊！只有不松不紧，恰到好处，才可以弹出美妙的乐曲……



二十亿耳：他家资豪富，脚底天生如身上的皮肤一样柔软且长有汗毛。



琴弦比喻修行者的心态。过紧是精进过度，太松是精进不足。唯有诸根平衡，才能断除烦恼，证得圣道。

知识链接

经行：佛教徒为了断除烦恼，围着某一片区域反复绕行，就是经行。经行和静坐一样，都是佛门修持禅定和智慧的具体方法。静坐是在静中修定慧，经行是在动中修定慧，两者可以交替进行。



色界初禅的体验

五禅支与五自在

如果将色界初禅划分一下，会发现它由五个分支组成，这就是五禅支。而想要确保初禅不退失，则要熟习五自在。

初禅的五禅支

禅有另一个名字叫“支林”，就是诸支之林的意思。换句话说，禅是由许多支组成的。而初禅则是由觉、观、喜、乐、心一境等五支组成。

觉支：觉就是感觉、觉悟。入初禅时，一能觉到八触、十六触的发生；二能悟出得到善法的功德和过去大不相同；三能觉出身中诸物虚假不实，所以叫觉支，又称为“寻”支。

观支：观的意思就是细心分别。在初禅中细心分别，诸触与善法俱生时，与欲界中的未到地等法大有差别。观十六触时，表现各不相同。要远离粗重，修行善法。该支又称为“伺”支。

喜支：初禅时细心分别十六触等相，发现是过去从未见过的微妙珍宝，因此衷心感到喜悦，所以叫喜支。

乐支：欢喜之后，心情安静而舒适，叫乐支。

喜与乐是不同的：心中踊跃而喜是“喜”，心中恬静而喜是“乐”。也就是说，粗喜为喜，细喜为乐。

心一境支：经久受乐，心息虽然仍有觉触发生，但心不攀缘，不分散，定于寂静中，所以叫心一境支。

五支可能先后生发，也可能同时俱发，但不论在哪种情况下，五支的生发都是与定同时的。

初禅的五自在

初禅的五自在意为：1.转向自在：能在出定后转向于禅支。2.入定自在：随意何时入定就能入定。3.住定自在：能随自己的意愿入定多久。4.出定自在：随意何时出定就能出定。5.省察自在：能在出定后省察禅支。

达到初禅后的修行者必须练习五自在，以达到自在地入定：想何时入定就何时入定，想住定多久就住定多久，想何时出定就何时出定，这样才能算是纯熟于初禅。例如，修行者决定要入定两个小时，在入定查完禅支后，睁开眼睛出定时，一定正好是两个小时，这才叫自在。如果和预定的时间相差二十分钟、十分钟、五分钟，都不是自在。

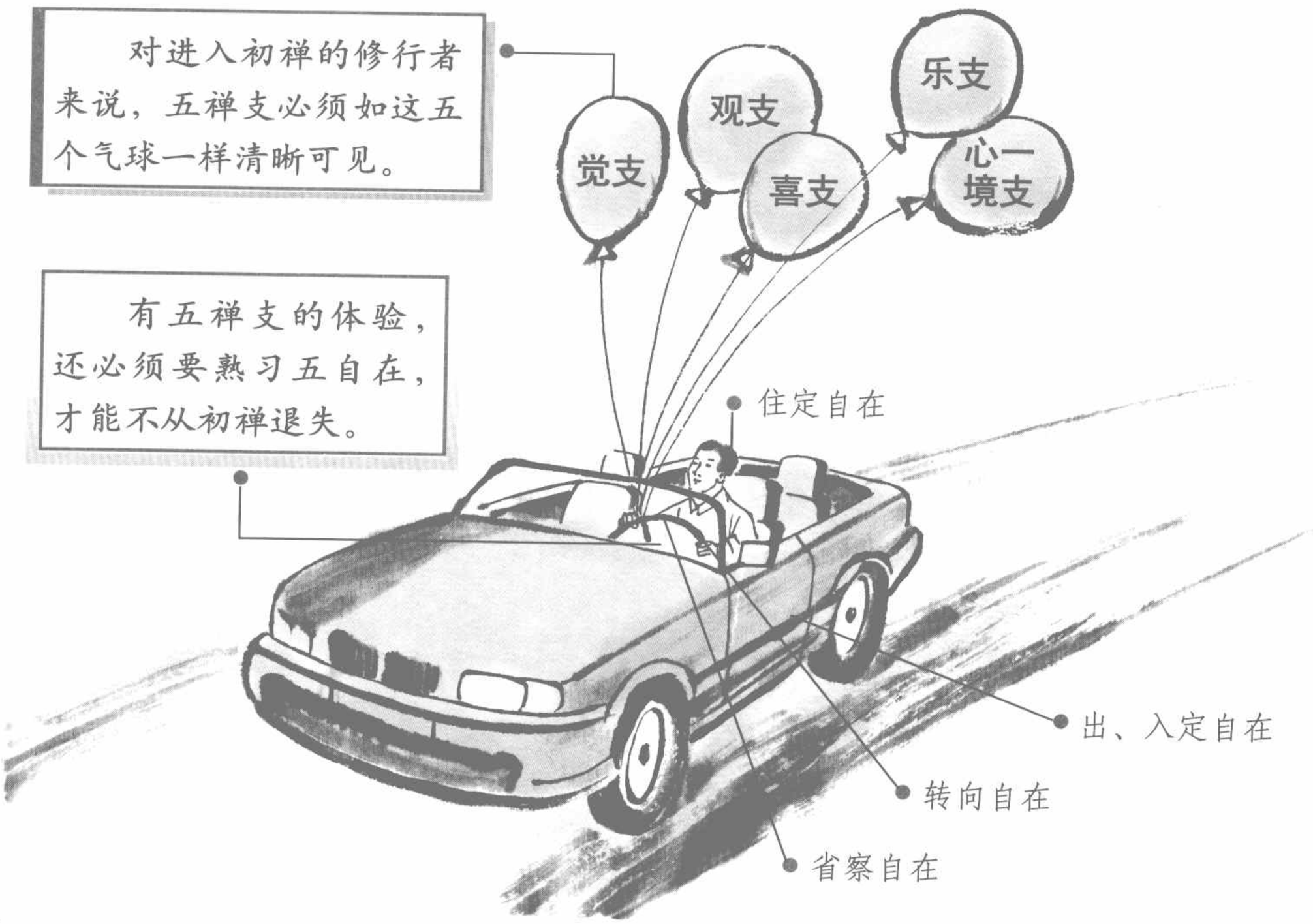
如果还没有练习初禅五自在就急着修第二禅，不仅不能证得第二禅，还可能丧失初禅，所以，证得初禅的修行者必须练习五自在。

辨识五禅支，熟习五自在

对初禅来说，最重要的就是辨识五禅支，以确定自己是否到达初禅；熟习五自在，以巩固初禅的成果。

对进入初禅的修行者来说，五禅支必须如这五个气球一样清晰可见。

有五禅支的体验，还必须要熟习五自在，才能不从初禅退失。



从繁到简的禅定体验

禅定层次越低，体验就越丰富，而越接近涅槃，就变得越单纯。



初禅有十六触、五禅支，就像浑身珠宝的美女，美则美矣，未免俗气。



涅槃无体验可说，无境界可得，正如真正的美是“清水出芙蓉，天然去雕饰”。



色界第二禅的体验

内净、喜、乐、一境性

色界第二禅有内净、喜、乐、一境性等四大体验，这也是辨识第二禅的重要标志。

色界二禅之内净

二禅的内净包括了八个方面：1. 成就了初禅行，心趋向寂静。2. 心趋向寂静，外缘了断。内净生起，具足成就。3. 心得清净，得到清净之心。4. 心境清白，得到清白之心。定境寂然清白，如新雨刚过，远近山林花草清明如洗，虚空明净，无尘无风，人鸟绝迹，一切都清白了了。5. 心明了，得明了之心，如燃在无风之室的灯火，灯油充足，火焰不动。6. 持续修行无觉无观，得寂静胜妙，产生思惟内、外的能力。如想要睁眼闭眼，便能睁眼闭眼（天眼通）；想要手动，手便能动（以意识搬运物体）；欲行则行，欲止则止。随境如如，明行现前，神足随应。7. 内心纯静（心软），心境一如（调），清净无为，照境明了，内证寂静，集中力（念力）大，作用自然，光明显了（摩尼珠修成），其心印定，称之曰内净明了。8. 心喜、心定。

色界二禅之喜

二禅之喜与初禅之喜不同。**初禅之喜生于身触**——在八触、十六触中，修行者完成了自身与宇宙的四大交换，由粗重的凡胎逐渐向法身转化，因此生起喜悦，所以说初禅的喜乐与身识相应。这种喜是较为粗浅的。**二禅之喜则来自心的内净**——二禅的喜乐与心识相应。这种喜较初禅之喜更为深刻且宏大，一般形容二禅之喜为“大喜涌动”，也就是说二禅之喜如浪涛般汹涌有力，这是二禅的主要特征，所以二禅又名“喜俱禅”。

色界二禅之乐

色界二禅之乐，指于禅喜中受恬淡怡悦之乐，好像从暗室中走出，看到了日月的光辉，心中豁然一亮，身心自然轻快无比。

色界二禅之心一境性

心一境性有三个层次：身（身体），口（嘴巴），意（意识思想），三者都要进入专一境界。采用七支禅坐法可保持身、口的专一不动；进入禅定后则是意的专一不动。

在二禅境界中，眼、耳、鼻、舌、身等五识已经完全消失，只有意识在起作用，沉浸在内净、喜、乐的二禅体验中，如明镜般专一不动，这就是二禅的心一境性。

色界二禅的四体验

修定虽然艰苦，但过程中却有许多美好的体验，如二禅中的内净、喜、乐、心一境性等四种体验，就会令修行者深刻体会到禅悦的美好。





色界第三禅的体验

乐与一境性

在色界第三禅的五支中，最有特点的是三禅之乐与三禅的心一境性。

世间最乐是三禅

在二禅的基础上继续精进修行，就会进入到三禅的定中，心就慢慢地远离了因二禅大喜而引起的躁动，这时就进入了更深的定中，而禅定功夫更为精纯。此时会感受到一种前所未有的乐，就是三禅之乐。此定中的乐与外境都无关，是发自内心的一种乐。

因为三禅之乐是因抛离了二禅的大喜而生起的，所以又称为“离喜妙乐”。《杂阿含经》中说：“从内心而发，心乐美妙，不可为喻。乐遍身时，身诸毛孔，悉皆欣悦。尔时五情虽无外尘发识，而乐法内出，充满诸根，五根之中，皆悉悦乐。譬如石中之泉，从内涌出，盈流于外，遍满沟渠。三禅之乐，亦复如！”

乐是色界前三禅才有的，三禅以上的四禅及无色界禅等已经没有乐支了，所以三禅之乐也叫“人世间最后之乐”，也可说，世间最乐是三禅。

涅槃乐与三禅乐

从前，有人问龙树菩萨（龙树，古印度佛教哲学家，大乘佛教中观派的创始人，被中国佛教的几个宗派奉为祖师，常被称为龙树菩萨）：“涅槃乐，还是三禅乐呢？为什么有时佛说涅槃第一乐，有时候又说如第三禅乐呢？”龙树回答：“有二种乐，有受乐，有受尽乐。”受尽乐就是涅槃乐，而受乐就是指“除忧愁烦恼，心中欢喜”，这种乐在第三禅中达到了顶峰。那人又问：“初禅二禅也有乐受，为什么只说第三禅？”龙树答道：“乐有上中下。下者初禅，中者二禅，上者三禅。”

初禅有喜乐二支，五识与乐支相应，意识与喜支相应。二禅中意识与喜支相应。三禅中，意识与乐支相应。意识与乐支相应时最能发挥乐的特点。其他五识不能分辨乐支，所以也不能完全表达乐支。所以佛陀才会经常说“譬如三禅乐”。

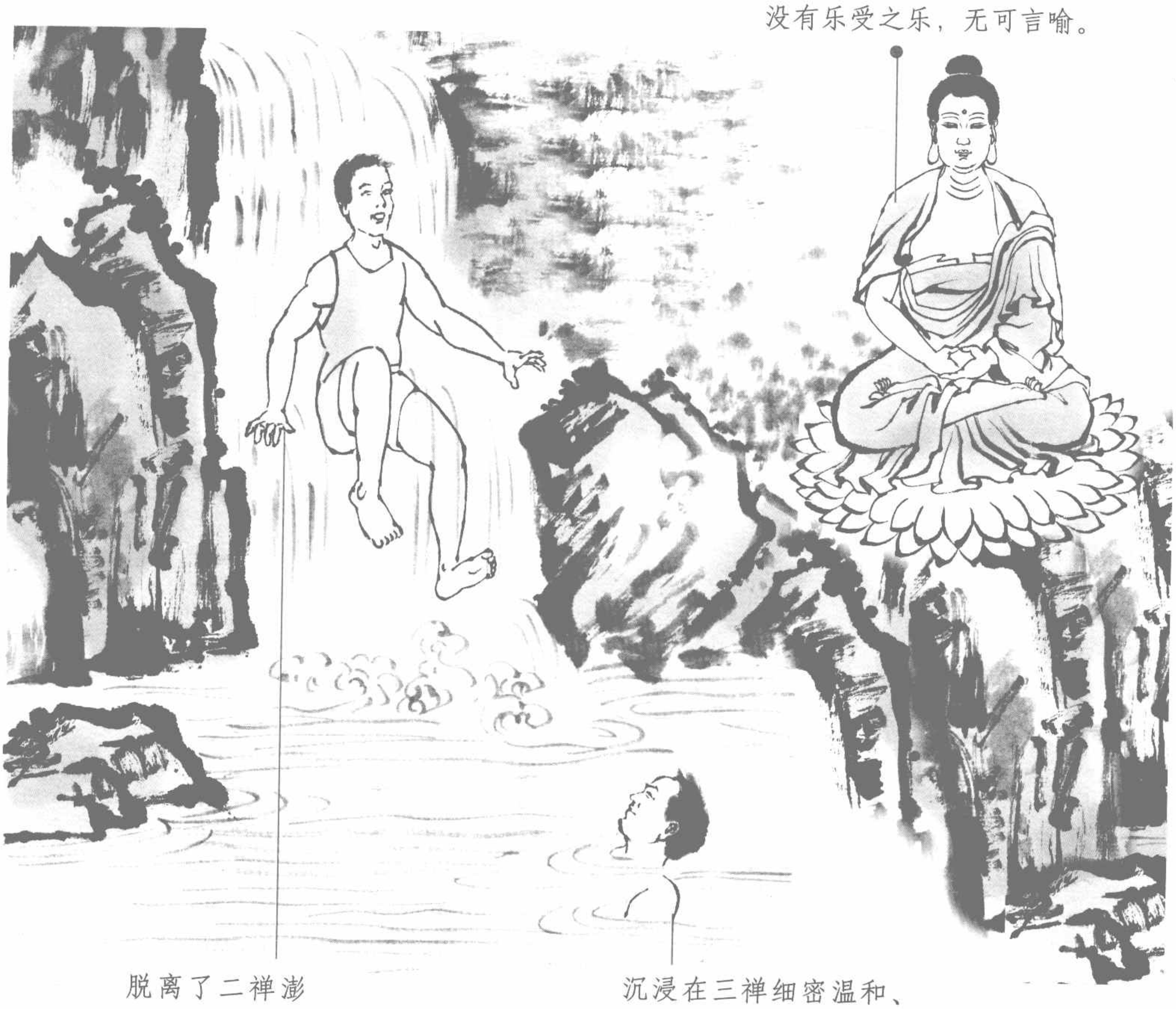
三禅的心一境性

在三禅中，眼、耳、鼻、舌、身等五识已经全部消失，只有意识还在起作用，沉浸在充满着世间至乐的定境中。与二禅比较，三禅的定力更加深厚。

三禅之乐与涅槃之乐的区别

三禅之乐是世间之乐，也是色身所能感觉到的极乐，涅槃之乐则是超越了色身、意识的极乐，是解脱之乐。

涅槃之乐：涅槃之乐是解脱之乐，没有乐受之乐，无可言喻。



脱离了二禅澎湃涌动的大喜。

沉浸在三禅细密温和、无始无终的禅乐之中。

三禅之乐来自离喜妙乐，与意识对应，因此绵绵不绝。

诗两首

宋代高僧释崇岳写过许多禅诗与偈子，有一些提到了三禅。特录两首如下。

示丁都院

镬汤炉炭三禅乐，剑树刀出大觉场。
此日拨开心地印，了无佛法可商量。

颂古六首

地狱天堂八字开，谁知无去亦无来。
若言已得三禅乐，未免将身自活埋。



色界第四禅的体验

舍与一境性

对色界第四禅来说，其最重要的体验是舍与一境性。

色界第四禅的四支

四禅主要有舍、念清净、不苦不乐、心一境性四支。舍，指舍离三禅中乐的扰动，这种舍是四禅的主要特征，故四禅亦名“舍俱禅”。念清净，指心离诸念，而明照无垢（已经没有妄念，但动起念头也可以，全由个人做主。普通人妄念纷飞，生起妄念后，心便随着妄念打转，不能自主）。不苦不乐，指超越苦与乐两种不寂静境界。心一境性，就是定，在四禅中，也唯有意识在产生作用，沉浸在四禅的定境中不动不乱。

色界第四禅的舍

第四禅的舍要舍什么？舍掉忧、喜、苦、乐诸受，把它化为平等观，如此就只有舍受相应，这是四禅的境界，世间禅到四禅是最重要的关口。在第四禅中，没有忧愁，没有欢喜心，没有痛苦的感觉，也没有快乐的感觉，所有的感受都被舍弃了，包括第三禅中的世间极乐也被舍弃了。

舍受的根本就是不去呼应身心的造作，比如打坐时身体发出信号“脚很痛”，如果去回应这种感觉，就会觉得脚真的很痛，打坐就只能中止；如果不去回应这个信号，痛觉就会慢慢消失，这样，超越了自身的忧、喜、苦、乐等觉受，就会进入舍受。

色界第四禅的心一境性

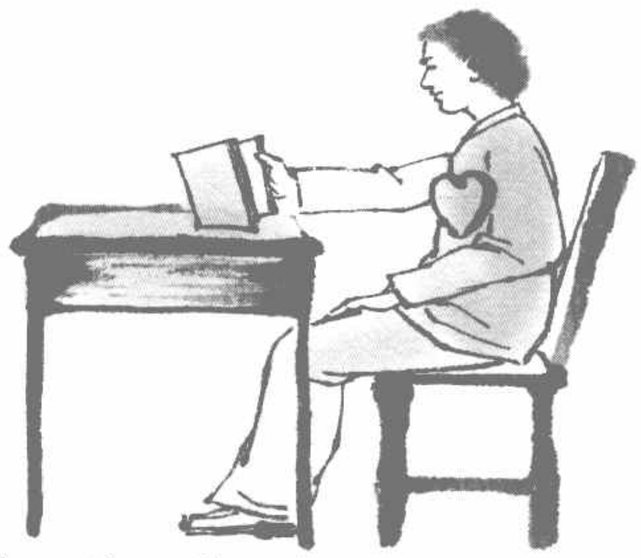
色界第四禅的心一境性，比前三禅的更为寂静，就算出离禅定后，在日常生活中待人接物、工作生活，定心也不会乱。因为心极寂静，出入息亦会随之中止。佛学说入四禅者，心如明镜止水，在四禅的定心中，修学五通等“世间法”及佛教的出世间法，都很容易成功，正因为有此定力，所以四禅又叫“世间真实禅定”、“不动定”，是修习佛教出世间法的基础，名“根本四禅”。

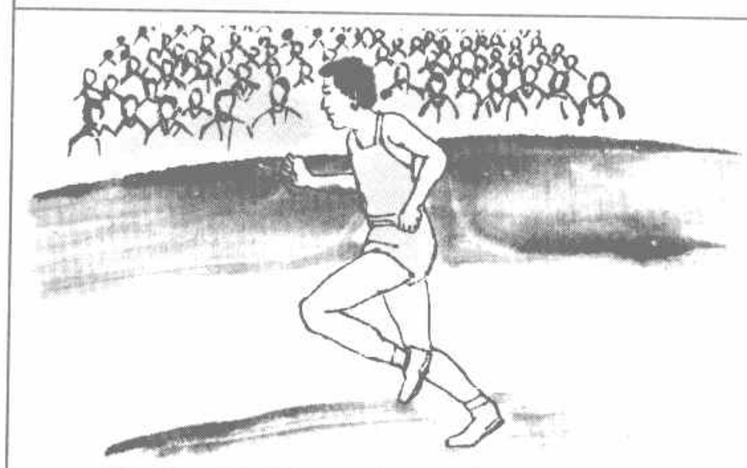
四禅的舍受与定心

色界第四禅已经舍弃了除舍受外的所有感受，并培养出了坚固的定心，这种定心不仅可以在入定时维持，在日常生活、工作中也能做到一心不乱。




在四禅定境中，定心如明镜。


在工作、学习中，定心如明镜。


任何场合，定心都如明镜。

四禅可修得的神通

四禅被称为“世间真实禅定”、“根本四禅”，是因为在四禅中，修习六神通极易获得成功，不仅能修成世间法，也是出世间法的基础。

- 世间法
  - **神境通**：能变化自己的身形，并获得“神足通”，能飞行。
  - **天耳通**：能听到极远的人声及天声。
  - **他心通**：能了解众生的起心动念及其心的特质。
  - **宿命通**：能够记忆起无数前世的事迹。
  - **天眼通**：能见众生的三世因果，生死轮回的投胎处。
- 出世间法
  - **漏尽通**：能根断一切烦恼束缚，永离轮回。



逐一辨识身体的每部分

三十二身分

在修行达到第四禅后，就可以在此基础上修行三十二身分，从而取得对身体的真实、正确认识，获得无上智慧。

什么是三十二身分

佛教认为，身体由四大组成。其中地大、水大比较容易被观察，三十二身分正是观地大、水大。地界显著的有二十个，水界显著的有十二个。

地界显著的二十个又分为四组，每组五个：

1. 发、毛、爪、齿、皮；

2. 肉、腱、骨、骨髓、肾；

3. 心、肝、膜、脾、肺；

4. 肠、肠间膜、胃中物、粪、脑。

水界显著的十二个又分为两组，每组有六个：

1. 胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪；

2. 泪、膏（皮脂）、唾、涕、关节滑液、尿。

辨识自身的三十二身分

在达到第四禅后，禅定之光就会变得明亮而光芒四射，在此光的帮助下，修行者就可以逐一辨识自己的三十二身分。

辨识时，按照上述顺序，先从地界显著的二十个身分开始观察，然后观察水大的十二个身分。试着像对着镜子照见自己的脸那样，在各个身分存在的部位清楚透视该身分。这样修行时，如果禅定之光变得暗淡，正在辨识的身分也会变得不清楚。这时必须再度将定力提升到第四禅。当禅定之光变得明亮强盛时，再回过头来辨识三十二身分。每次禅定之光变暗之时，都必须这样反复。

当修行者顺序地从发辨识到尿，或逆序地从尿辨识到发时，都能以透视的智慧清楚地看见每一个部分时，辨识自身的三十二身分就成功了。

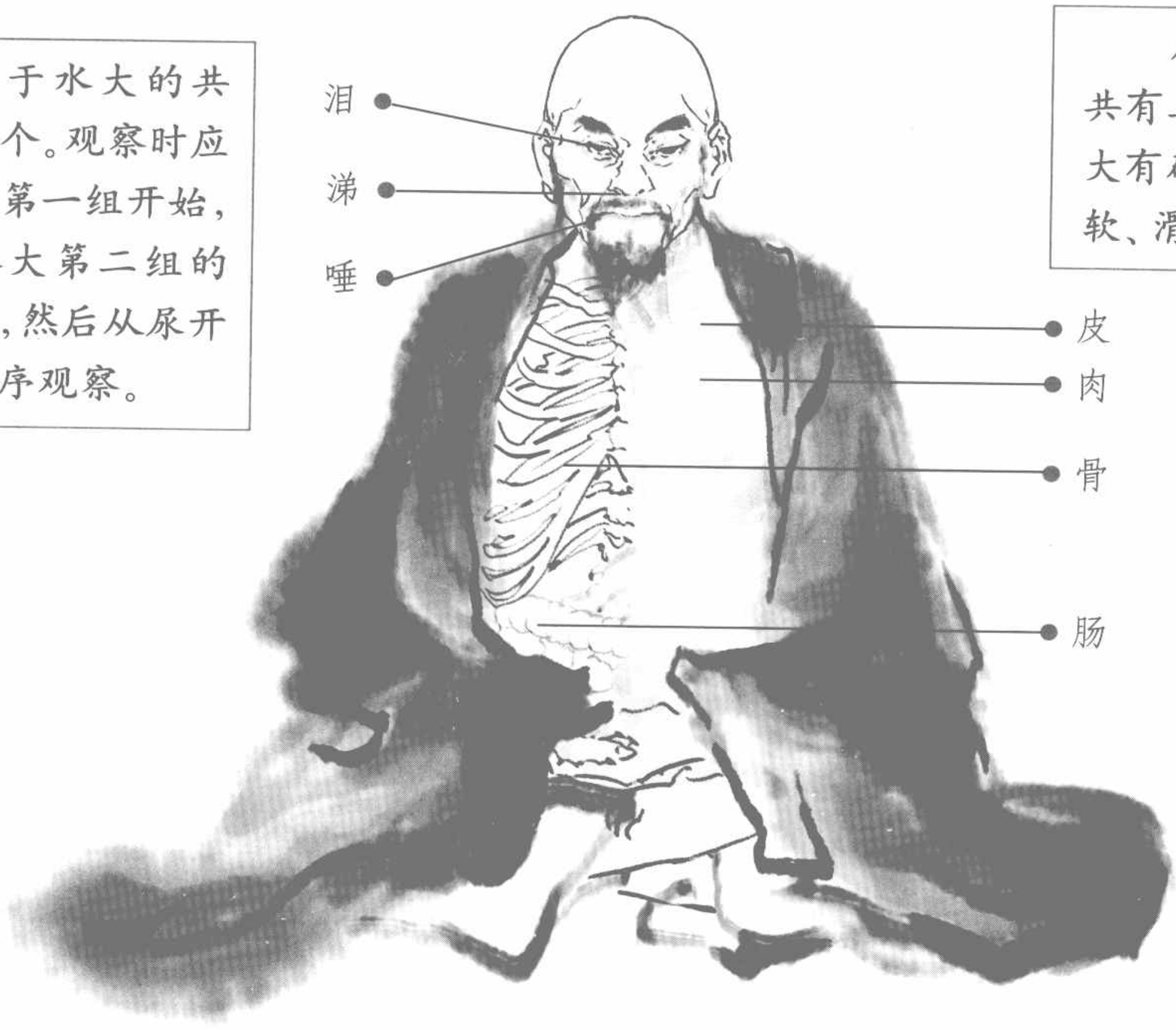
辨识他人的三十二身分

在辨识自身的三十二身分取得成功后，应继续修行直到精通纯熟。然后，依旧闭着眼睛，运用禅定之光辨识离自身最近的人或其他众生，最好是辨识位于自己前

观四大聚合：三十二身分

通过观人身的三十二身分，可以破除人对自身肉体的迷恋，明白肉身只是四大聚合的产物，既无殊胜之处，更充满不净。

属于水大的共有十二个。观察时应从地大第一组开始，直到水大第二组的尿结束，然后从尿开始，逆序观察。



属于地大的共有二十个。地大有硬、粗、重、软、滑、轻等相。

三十二身分观成功的标志是，修行者只看到四大，看不到身体。就像观察骨和肉时，犹如观路旁凉亭屋梁上的尘土，屋梁不知自己被尘土黏着，尘土也不知自己黏在屋梁上，同样的，骨骼不知被肉黏着，肉也不知它黏在骨骼上。

四十二身分

身体是由四大、四十二身分组成的，不过其中的风大、火大不太容易被观察到，所以一般只观三十二身分。

- 地大 → 分为四组，每组五个，共二十个。
- 水大 → 分为两组，每组六个，共十二个。
- 火大 → 共六个：上行风、下行风、腹外风、腹内风、肢体循环风、入息出息。
- 火大 → 共四个：发热之火，老化之火，燃烧之火（身体温度），消化之火。



方的人。辨识该人或其他众生的三十二身分，从发开始顺着辨识到尿，然后从尿逆着辨识到发。像这样，顺序、逆序地反复多次辨识三十二身分。

这样修行成功后，修行者应辨识一遍自己内在的三十二身分，然后辨识一遍刚才那人的三十二身分，这样内外交替，不断重复。

辨识十方众生

能够像上面那样内外辨识后，修行者的禅修力将会增强。在此基础上，修行者应用上面的方法，从近而远，逐步扩大辨识的范围。在第四禅明亮光芒的帮助下，修行者可以轻易地看见远方的众生，不是用肉眼，而是用慧眼。

在这个阶段，修行者必须将辨识的范围扩展到十方：上、下、东、西、南、北、东北、东南、西北、西南。在这十方当中，辨识的对象可以是人、畜生或其他任何众生。修行者一次必须选取一个对象，辨识其内在的三十二身分一遍，再辨识其外在的三十二身分一遍，这样重复多次。

修行纯熟的标志

当三十二身分修行成熟时，无论何时何地、不分内在外在，修行者在看到众生时，不再有男人、女人、水牛、乳牛或其他众生等分别，眼里看到的只是三十二身分的组合，这时，才可以说修行者已经成就、纯熟、精通于三十二身分的修法了。

三十二身分之特相

在《清净道论》第八章的“身至念”一节中，佛陀开示了三十二身分的色、形、方位等特相，帮助修行者对三十二身分进行正确的辨识。

身分	色	形	方位	处所
发	黑	长圆如称杆	身之上方	两侧以耳边，前以额际，后以项为限，封盖头颅
毛	黑褐	尾端下垂，如多罗树根	以脐为界的上下两方	覆盖身体.皮肤（除生发处.手掌.脚板）
爪	白	鱼鳞	足爪在下	手爪在上指、趾端之背上（20 枚）
齿		白	种种形	上方　上、下二颚骨中（32 颗）
皮	白	与身形同，各部不同	上下二方	盖覆全身
肉	赤	种种形	上下二方	包住 206 骨
腱	白	种种形	上下二方	附结全身的骨
骨	白	种种形	上下二方	全身（206 块）
骨髓	白	大笋、细笋	上下二方	各种骨的内部
肾脏	淡红	两粒芒果	上方	围心脏肉住
心脏	红	倒置蕾莲	上方	两乳间身内
肝脏	赤、淡赤	黑檀树叶	上方	二乳内部右侧
肋膜	白	所占处所之形	上下二方	覆盖心、肾、筋肉
脾脏	青	黑犊舌形	上方	心脏左侧，胃膜之上
肺脏	赤	没切平的饼	上方	二乳间内部
肠	白	切头之蛇	二方	喉底至大便道
肠间膜	白	白睡莲之根形	二方	21 个肠曲折处间
胃中物	食物之色	囊装米未结紧	上方	胃中
粪	黑、褐、黄	粪处所之行	下方	结肠的 S 状部及直肠中
脑	白	脑处所之形	上方	头盖腔内
胆汁	黄绿	与其处所同形	停：上方　流：二方	停滞：肝、胆　流动：全身
痰	白	处所之形	上方	胃膜
脓	黄	处所之形	上下二方	集在身体生脓的部位
血	红	处所之形	上下二方	遍全身
汗	无色	处所之形	上下二方	一切发、毛孔
脂肪	白	陀拘罗之布片	二方	全身
泪	无色	同处所形	上方	眼孔中
油（膏）	光亮无色	脂膏浮于水	二方	手掌背、足跖背、鼻孔、肩
唾	白	处所之形	上方	两颊至舌
涕	无色、白色	处所之形	充满鼻孔	关节
滑液	油状黄色	处所之形	二方	关节内
尿	黄	倒置水瓮流水之形	下方	膀胱内



一种不净观

白骨观

修行者可以将三十二身分作为一个整体来修行，也可以只取其中的一个部分来作为修行身体不净观的对象。例如，取白骨来修行白骨观。

白骨观的修法

修行白骨观之前，修行者首先应将定力提升到第四禅。当禅定之光闪耀、明亮、光芒四射时，先辨识自身的三十二身分，然后辨识附近的人或众生的三十二身分。这样内外辨识一两次后，把自己全身的骨骼视为一个整体，以智慧辨识它。当修行者能很清楚地见到全身的骨骼时，就把骨骼的不净可厌相作为对象，用下列词语中的任何一种，在内心一再默念“厌恶，厌恶”或“可厌的骨，可厌的骨”或“骨，骨”。

修行者可以用自己喜欢的任何一种语言来默念这些话，使心平静地专注于骨的不净可厌相，持续一到两个小时。注意观察骨骼的颜色、形状、位置与界限，在心中生起骨骼不净、可厌的概念。由于第四禅的力量，修行者对不净相的修行也将提升、加强，直至完全稳固。修行者将能生起、持续与开展对于不净的觉观与智慧。

以骨骼的不净可厌相培育定力时，修行者必须舍弃“骨骼”的概念，只注意骨骼是可厌的。

根据《清净道论》，观察身体某一部分的颜色、形状、位置与界限乃是观察取相。而观察与辨识那部分的可厌乃是观察似相。

五禅支

借着专注于骨的可厌相，修行者可以达到初禅，此时有五禅支存在，即：

1. 寻：将心投向骨的可厌。
2. 伺：使心持续注意骨的可厌。
3. 喜：喜欢骨的可厌。
4. 乐：体验骨的可厌所引生的快乐。
5. 心一境性：一心专注于骨的可厌。

用同样的方法，修行者也可通过观察身体其他部分的可厌而达到初禅。

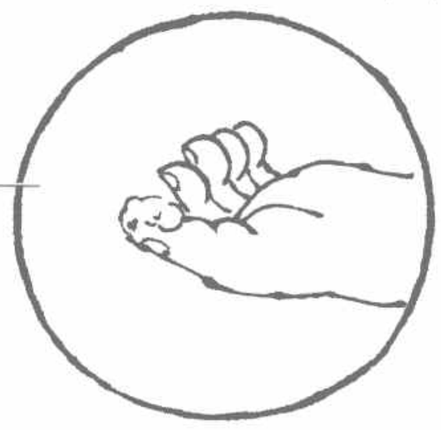
以骨的可厌作为观察对象怎么能生起喜与乐呢？这是因为虽然骨骼是可厌的，但修行者是事先明白了这个法门的利益才来修行的，同时也明白，通过修行白骨

佛陀开示的白骨观

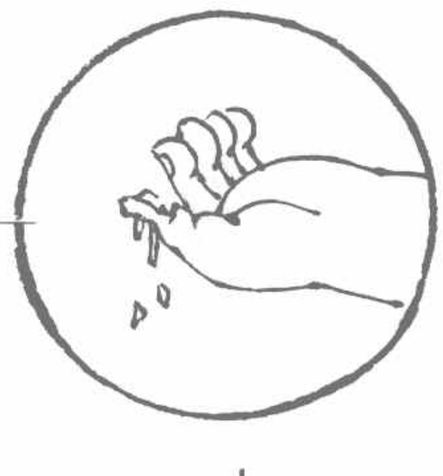
作为不净观之一的白骨观，可与三十二身分一起修行，也可以单独修行。单独修行时的修法稍有不同。

打坐后，默念：“崇高必至堕落，积聚必有消散，缘会终须别离，有命咸归于死。”

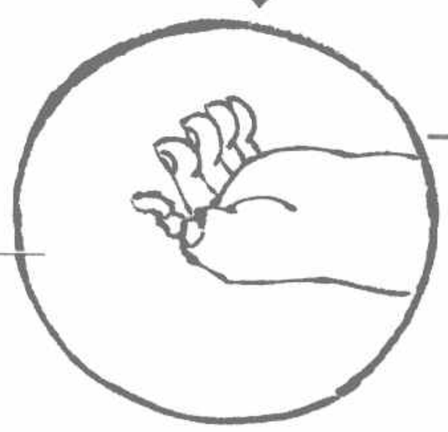
想象左脚的大拇指前半节如死后的尸体肿胀、溃烂。

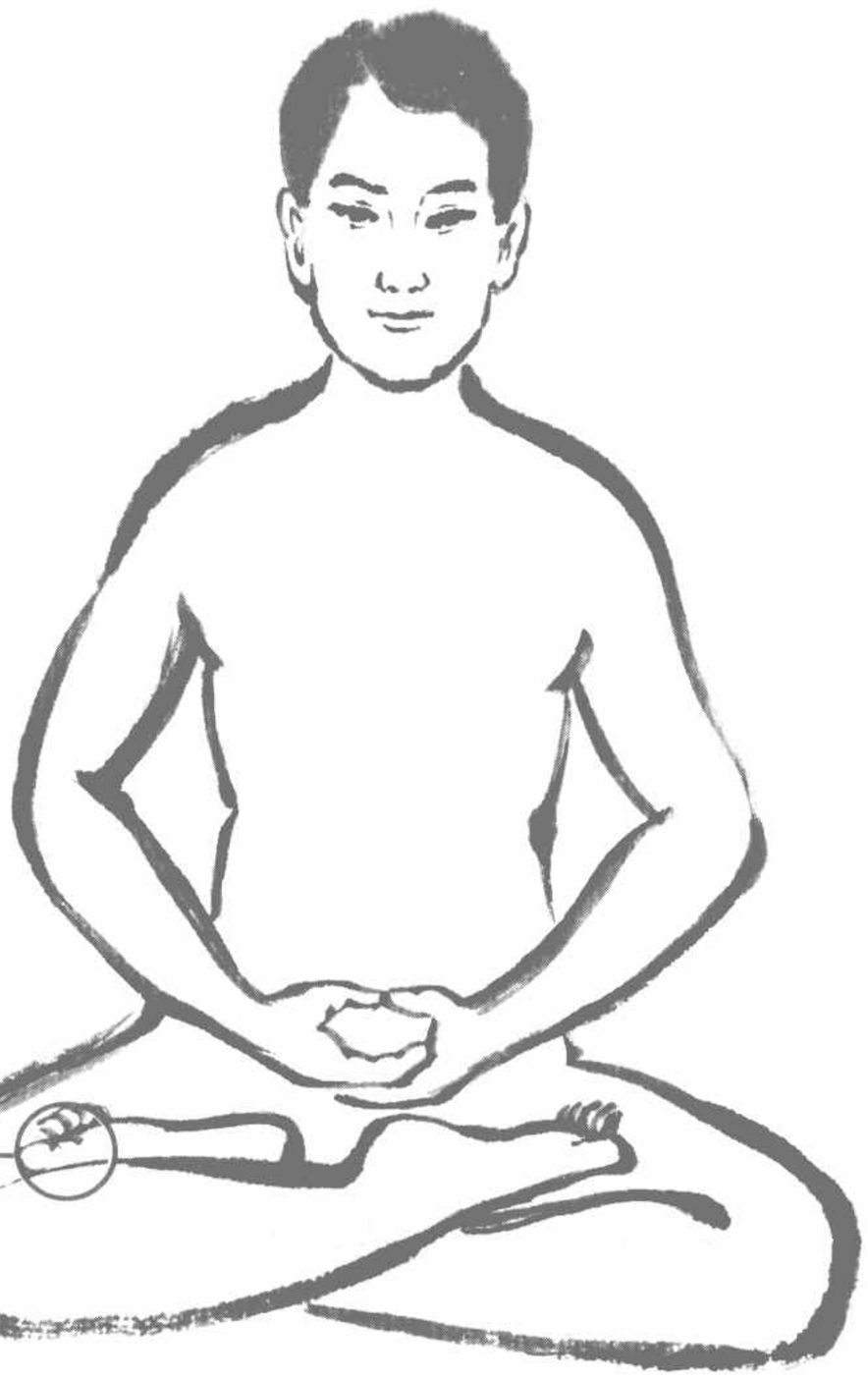


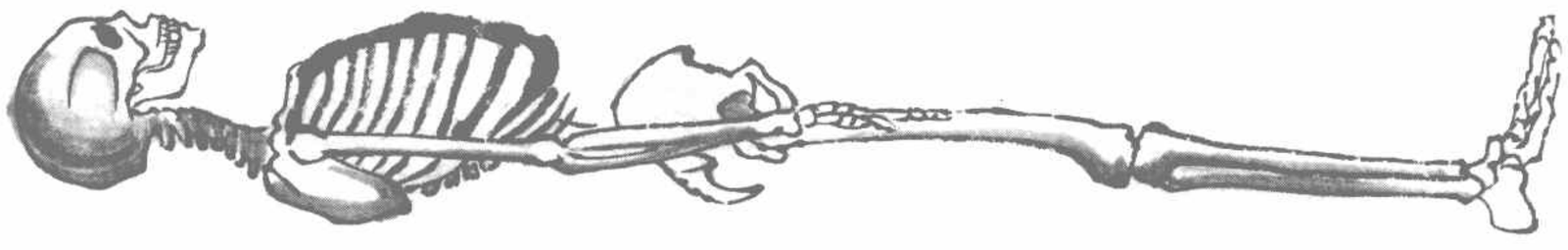
想象左脚大拇指前半皮肉掉落，露出白净放光的骨头。



想象左脚大拇指的皮肉全部掉落，露出白净放光的骨头。







以这样的方法，顺序观想全身，直至最后整个身体都化为白骨，放射着白净的光芒。之后再观想他人，最终成就白骨观。

观，自己会解脱老、病、死之苦，所以能生起喜、乐。此外，喜与乐也会因为修行者已去除五盖烦恼而生起。这就好像一个以拾垃圾来维生的人，在看到一大堆垃圾时，会想到“它们会让我赚很多钱”，就不会觉得它们可厌，反而会感觉很欢喜；又像一个患病的人，当他的痛苦因呕吐或排便而得到舒解时，他会有愉悦与快乐的感觉。

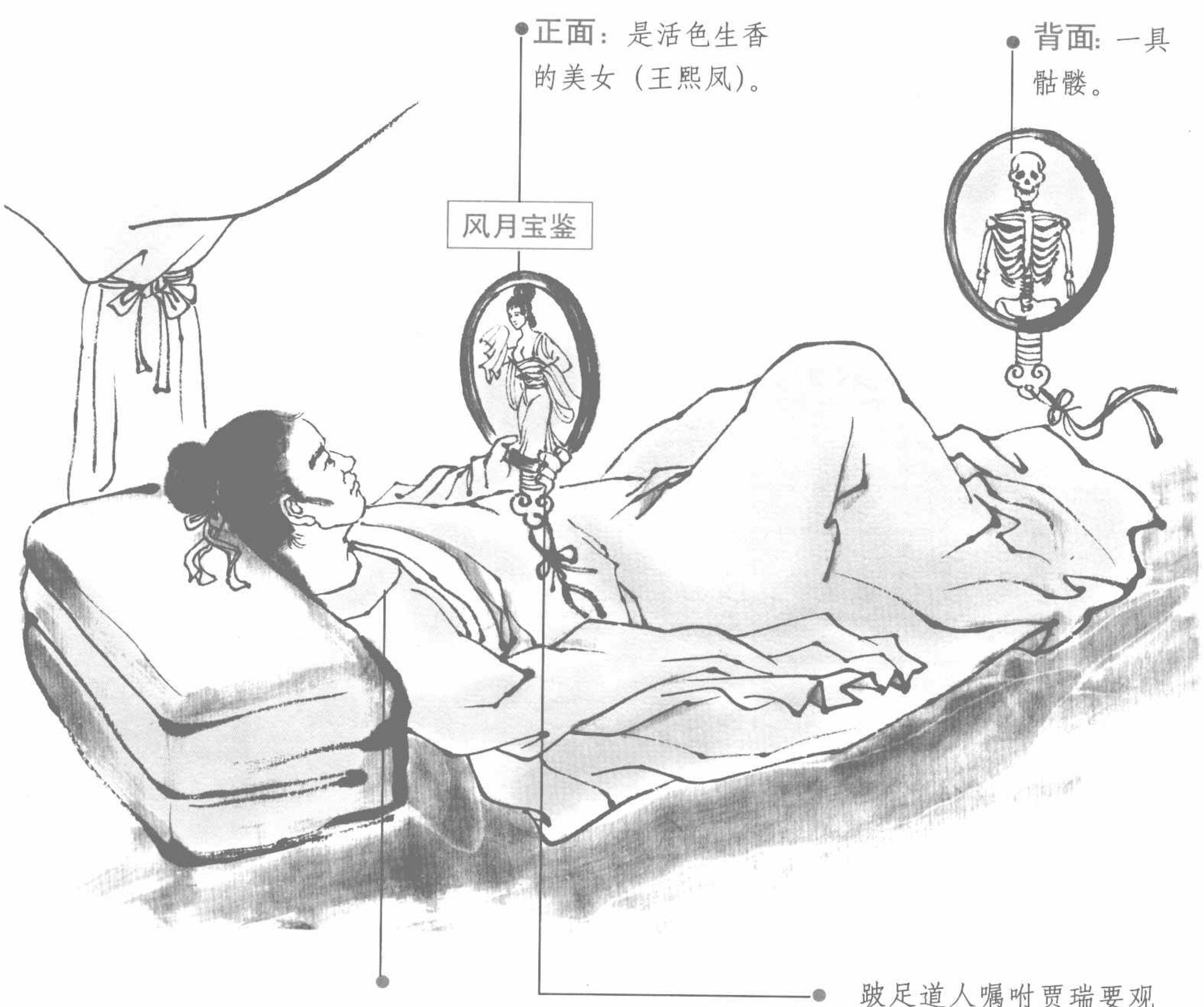
对他人修行白骨观

《阿毗达摩》的注释中解说：通过专注于骨的可厌而达到初禅的人，应继续修行初禅的五自在，然后应当观察离自己最近的众生（最好是坐在自己前面的人），以禅定之光采取那众生的骨骼为对象，专注其骨骼为可厌，培育此不净想直到五禅支变得很明显。

当五禅支已经很明显时，修行者应回来专注自己内在的骨骼为可厌。这样交替地内在一遍、外在一遍，专注于骨骼的可厌，重复许多次。对不净可厌的修行变得很强势而且完全开展之后，修行者应扩大辨识众生骨骼的范围到十方——每次取一个方向，在禅定之光照耀之处，观察那个方向上所有众生的骨骼。每一个方向都是如此。修行者应运用透视的智慧，从近及远，遍及十方来修行白骨观。要注意，每换一个外在的对象，都必须先观自己内在的骨骼一遍，然后观外在的骨骼一遍。必须修行到无论看向十方当中的哪一方，所见到的唯有骨骼。修行成功之后，就可以进一步修行白遍。

红楼梦中的白骨观

白骨观是对治邪淫最有效的法门。在我国古典名著《红楼梦》的第十二回中，贾瑞因对王熙凤生起淫心而患病，跛足道人送他一面“风月宝鉴”，要他只观镜子背面的骷髅，就是要他修白骨观来对治邪淫。



修行白骨观最终成就时，观任何人、任何有情，都能立刻看到白骨。在达到这个阶段之前，修行者可能会对肉身生起极大的厌弃，而导致轻生。这时需要提起正念，坚持正思惟，并在名师的指导下正确继续。



十种遍禅之一

白遍

对佛教修行者来说，世间万物都可以用来修行禅定。利用到处可见的白色这种色彩来修定，也是佛教的殊胜法门之一。

十遍、色遍与白遍

十遍，又名十遍入、十遍处定、十一切入、十一切处，是禅定修持法之一，即观六大及四显色各遍满一切处而无间隙。六大指地、水、火、风、空、光明，四显色指青、黄、红、白。观四显色就叫色遍，观色遍中的白色就叫白遍。

经典上说，白遍是四种色遍中最好的，因为它能使心清澈明亮。

修行白遍的三种方法

修行白遍之前，修行者首先应再度修定以达到第四禅。当禅定之光闪耀、明亮、光芒四射时，修行者应辨识自身内在的三十二身分，接着辨识外在的附近一个众生的三十二身分，然后只辨识他的骨骼。可以观察其骨骼为可厌，也不可以不观察它为可厌，只观察它为骨骼。接着，**选择骨骼上最白的一处作为对象**；如果整个骨架都很白，也可以取整个骨架的白色作为对象；或以头盖骨背面的白色作为对象，专注它为“白，白”。

另一种方法是：如果修行者的心非常敏锐，已经能专注于内在骨骼的可厌而达到初禅，那么也可以取自身骨骼的白色作为修行白遍的对象。

修行者也可以先辨识外在骨骼的可厌，借着强化、稳固骨骼的概念来修行不净观，这样使骨骼的白色变得更加明显后，再改为专注它是“白，白”来修行白遍。

采取外在骨骼的白色为对象，修行者应练习保持心平静地专注于白色的对象，每次持续一到两个小时。

白遍的禅相

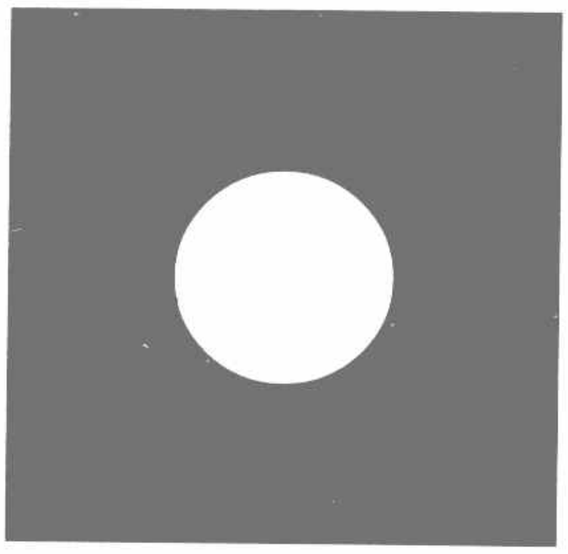
因为有第四禅定力协助，修行者的心将平静地专注于白色的对象，在专注于白色一到两个小时后，修行者会发现骨骼相消失了，只留下白色的圆形。

白色圆形出现之前，骨骼的白相是遍作相（预备相）；当白色的圆形如同棉花一样白时，它是取相；当它变得明亮清澈犹如晨星时，它是似相。

白遍取相的两种方法

修行白遍时，先要取白色的遍相。取遍相的方法有两种，一是眼门取相法，二是意门取相法。

眼门取相法



通过眼睛注视白颜色来取相的方法，也就是取能看到的白色取相，以眼睛注视它来修行白遍。



修行白遍

意门取相法



用意识想象出白色的取相来修行白遍。意门并不在脑门上，但在想象取相时，可以将取相想象在意门上。

制作眼门取相：把一块洁白、无皱纹的白布或白纸剪成正圆型，贴在黑色或深色的布上。然后将其挂在墙上或木板上，眼睛微微张开，默念其为：“白，白……”

如果已经有了第四禅的定力，就可以直接用意门来取相。通过修三十二身分，将他人或自身的骨骼的白色作为取相，默念其为“白，白……”

白遍

用眼门来修白遍，可以不需要用禅定做基础，起步比较容易，但是获得成就比较难。

用意门来修白遍，要求有第四禅的定力，起步很难，但是修起来很容易成功。



如何修行白遍到初禅

如果修行者在过去生中——无论是在释迦牟尼佛的教化期或过去佛的教化期，曾经修行过白遍，也就是说修行者具有修行白遍的波罗蜜时，就不需要将禅相扩大。只要看着它默念“白，白”，它就会自动扩大到遍满十方。

继续注意它为“白，白”直到它变成似相，继续专注于该似相就会进入初禅。不过，此定力并不十分稳定，而且持续不久。为了使定力稳定与持久，必须将禅相扩大。

要做到这点，修行者必须先专注于白色似相一到两个小时，然后下定决心将白色圆形扩大一到四寸。接着按想要扩大的尺寸去扩大它，看能否成功。**需要注意的是，扩大禅相前，一定要先确定扩大的尺寸。**

在扩大白色圆形时，可能会发现它变得不稳定了，这时就必须专注它为“白，白”，以使它稳定。当修行者的定力增强时，就会发现白色禅相变得稳定而且静止。

当扩大的禅相变得稳定之后，修行者应重复上述的步骤：再一次下定决心将它扩大若干寸。如此，你能将禅相扩大到直径一米、两米、三米……直至把它扩大到十方，没有边际。那时，无论看向哪里，都只看见白色的禅相，而看不到一丝一毫其他物质的迹象。修行者应保持平静地专注于白遍上。当白遍稳定时，将心安放于白遍上的某一处，就像将帽子挂在墙壁的钩上一样。保持心安住在那里，并继续注意它为“白，白”。

当心平静稳定时，白遍也会静止稳定。白遍将会非常洁白、明亮、清澈。这也是似相，是扩大白遍似相后产生的。

当修行者的心能持续专注于白遍似相一到两个小时的时候，心中的五禅支就会变得非常显著、清晰、有力而达到初禅。五禅支是：

1. 寻：将心投入白遍似相。

2. 伺：使心持续地注意白遍似相。

3. 喜：喜欢白遍似相。

4. 乐：专注白遍似相时所引生的快乐。

5. 心一境性：一心专注于白遍似相。

五禅支整体合起来就是禅那。

将白遍似相扩展至无边宇宙

在白遍似相生起并稳固后，修行者要尝试将其逐渐扩大，从自己体内、自己的座位开始，一直扩展到整个世界。



从自己体内开始向外扩展似相

每一次扩展前都先预定好扩展范围

在扩展前，先想好要扩展的范围，在达成后，继续预定一个更大的范围，如此继续，逐渐将似相扩展至整个宇宙。这样，逐渐做到对白遍的自由控制。

似相扩展的次序

要将似相扩展到整个宇宙，应当按照由近及远、由小到大的顺序，从自己的座位开始向外扩展。

自己的座位

↓

自己的房间

↓

自己所在的城市或乡村

↓

自己所在的省份

↓

自己所在的国家

↓

……

↓

整个宇宙



用自身内外及外界的色彩来修行色遍

如果修行者已能用外在骨骼的白色修行白遍达到第四禅，那就能用外在的头发修行褐遍（或青遍、黑遍）；用外在的脂肪或尿修行黄遍；用外在的血液修行红遍；也能用自己身体内在的部分修行各种色遍。

修行成功之后，修行者也能用花朵或其他外物的颜色，修行不同的色遍：所有青色、棕色或深色的花都在呼唤你、邀请你修行青遍；所有黄色的花都在呼唤你、邀请你修行黄遍；所有红色的花都在呼唤你、邀请你修行红遍；所有白色的花都在呼唤你、邀请你修行白遍。因此，纯熟的修定者可用自己见到的任何外物来修行遍禅与观禅。



色遍：整个世界的邀请

当修行者修行白遍成功后，就可以用同样的方法来修行其余三种色遍。只要修行者功夫纯熟，就会发现，整个世界都在对自己发起修行的邀请。

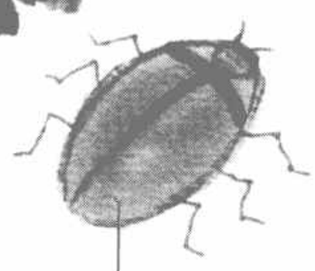


白色的花朵邀请修行白遍。

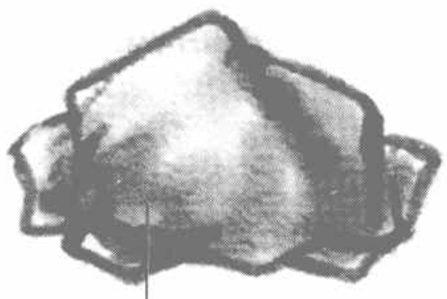
红色的花朵邀请修行红遍。

黄色的花朵邀请修行黄遍。

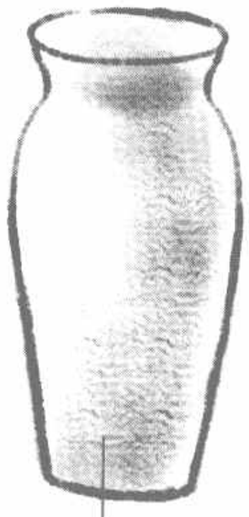
青色的叶子邀请修行青遍。



黑色的甲虫邀请修行青遍。



黄色的土块邀请修行黄遍。



白色的花瓶邀请修行白遍。

世界上所有具有四显色的物体都在邀请你，邀请你通过修行色遍提升定力，获取智慧，走向解脱。



其余几种遍禅

地、水、火、风、空遍与光明遍

在详细介绍了色遍的修行方法后，让我们再来了解一下十遍中的其余几种遍禅：地、水、火、风、空遍与光明遍。

地遍

在修行地遍前，必须先找一处平坦的土地。这片土地的颜色是褐红色的，就像黎明时布满朝霞的天空。地面上没有树枝、石头或树叶。接着用树枝等工具在地上画一个直径一尺的圆形。然后专注于那片圆形的土地，注意它为“地，地”。睁着眼睛专注那块圆形的土地一段时间，然后闭上眼睛，试着看看能否见到同样的圆形地相。如果无法见到，就应将定力再度提升到第四禅，然后借着禅定之光注视圆形的土地。当闭眼后也能同样清晰地见到圆形地相时，就可以到其他地方去继续修行此禅相（取相）。继续专注于此取相，定力更强时，取相会变成非常纯净清澈的似相。

然后，修行者应把似相逐渐扩大，每次扩大一点，直到遍满十方，接着专注于地遍的某一处，达到初禅乃至第四禅。

在修行地遍时，要注意：**不应专注于地相的颜色或地界的硬、粗、重等特性，只应专注于地的概念。**

水遍

要修行水遍，需要用一钵或一桶清净明澈的水，或井里清澈的水。不应专注于水界的流动、黏结等特性，而只应专注水的概念为“水，水”，直到修成取相。然后以修行地遍时同样的方法修行此相。

火遍

要修行火遍，需要使用火堆或蜡烛的火焰，或修行者曾见过的其他火焰。如果修行时有困难，修行者可以做一块中间有圆洞的帐幕，圆洞的直径大约一尺。然后把帐幕挂在燃烧木材或干草的火堆前，透过圆洞只能见到火焰。

修行时，不应专注于烟或燃烧中的木材、干草，也不应专注于火界的热、冷等特性，只应专注于火的概念，并注意它为“火，火”，然后用修行地遍的方法来修行取相。

地遍、水遍、火遍

在修行地遍、水遍、火遍，需要用正确的方式来选取符合修行遍禅要求的相，这是正确修行的第一步。

地遍：选取直径为一尺的红褐色平坦地面，其中不能有任何杂物，只能有纯净的土。



水遍：一钵或一桶水，或者选取井口的水，水质要清澈透明，不可脏污。

火遍：可以通过帐幕的圆洞来观火焰，以避免火焰外的其他杂物干扰修行者观察。



风遍

可以通过触觉或视觉来修行风遍。

使用触觉时，修行者应注意由窗或门吹进来拂在身体上的风，并默念它为“风，风”。

使用视觉时，修行者应注意被风吹拂的树枝、树叶在移动，并默念它为“风，风”。

修行风遍时，不应专注于风界的支持、推动等特性，只应专注于风的概念。也可以先以其他遍处修行禅定达到第四禅，然后以禅定之光观察外在枝叶的移动，并辨识风的相——取相看起来有如热奶粥上冒出的蒸气，似相则是静止不动的。

空遍

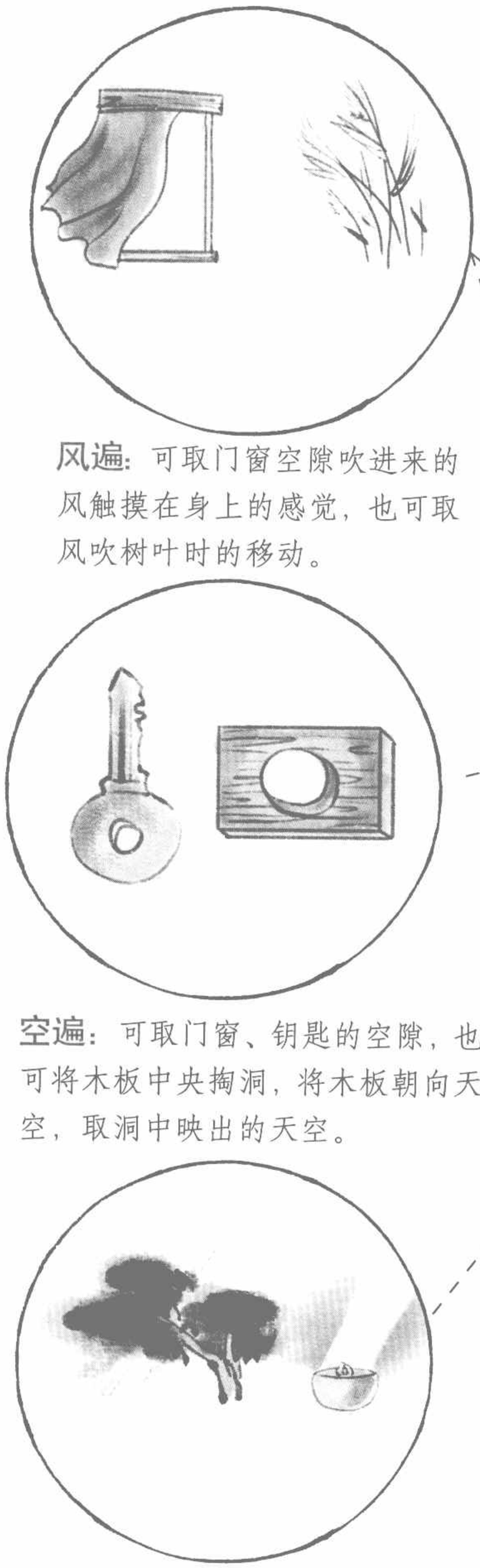
通过注视门口、窗户或钥匙孔中的空隙可以修行虚空遍（或称为限定虚空遍）。如果这样做有困难，也可以制作一块木板，在木板中间挖一个直径八寸到一尺的圆洞。握着木板朝向天空，使修行者透过圆洞只能看见天空而看不见树木或其他物体，专注于圆洞内的空间，默念它为“空，空”，然后也用修行地遍的方法来修行取相。

光明遍

修行光明遍时，可以注视从墙壁的隙缝照进来投射在地上的光线的光明相，或阳光穿过树叶投射在地上的光明相，或向上仰望树枝间隙露出的天空的光亮。如果这样做有困难，也可以找一个陶罐，在陶罐内点燃蜡烛或灯。把这个陶罐在适当的位置上放好，使罐口射出的光线照在墙上。然后专注墙上的圆形光明相为“光，光”，然后同样用修行地遍的方法来修行取相。

风遍、空遍、光明遍

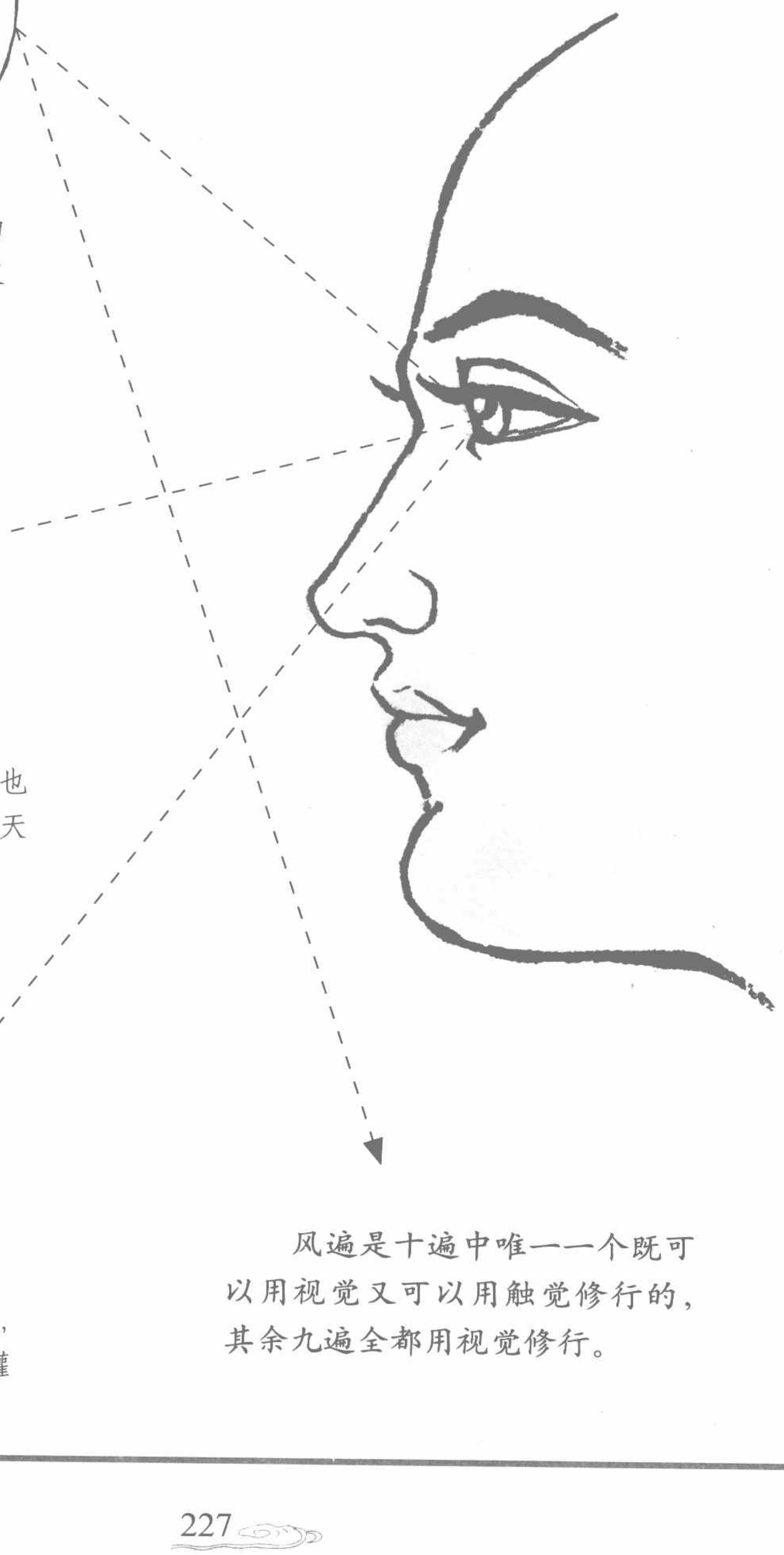
正确地选取用来观照的相，是修行十遍时最基础的工作。选对了，会收到事半功倍的效果。对风遍、空遍、光明遍这类“空”相更是如此。



风遍：可取门窗空隙吹进来的风触摸在身上的感觉，也可取风吹树叶时的移动。

空遍：可取门窗、钥匙的空隙，也可将木板中央掏洞，将木板朝向天空，取洞中映出的天空。

光明遍：可取树叶间射出的阳光，也可取一陶罐，在内点起蜡烛，取罐口射在墙上的光。



风遍是十遍中唯一一个既可以用视觉又可以用触觉修行的，其余九遍全都用视觉修行。



第六章

超越色界

四无色界禅与四梵住的修法

通过修行四色界禅，修行者可以发现，自己已经培养出了坚固的定力，并因此心念越来越微细，能体察到原来无法体察的事物。但是，仅修色界禅是不能达到解脱的，因为色界还有身体，而身体是烦恼的根源。为了更进一步，应该继续修行四无色界禅，也就是空无边处禅、识无边处禅、无所有处禅、非想非非想处禅。

本章图版目录

空无边处定的前行：思惟 / 231

证得空无边处的两种方法 / 233

普照大千世界的心识：识无边处禅 / 235

无所有处禅的修法 / 237

四禅八定的最高层次：非想非非想 / 239

以自己为对象来培育慈心观 / 241

修行慈心观的四种意念 / 243

对敬爱之人培育慈心观 / 245

四种散播方式对应的影像 / 247

毫无嗔恨心的佛陀 / 249

破除障碍，慈心平等 / 251

向一切众生散播慈爱：二十二类遍满 / 253

修行慈心观的利益 / 255

大慈大悲的化身：观世音菩萨 / 257

能生四梵住的大明咒 / 259

众生平等的舍心观 / 261

修行者的四保镖：四护卫禅 / 263

佛随念的修行对象：佛陀 / 265

对生命的几种比喻 / 267

佛陀形象解析 / 269

佛陀的三十二相 / 271

天人师的由来 / 273

保护不净观修行者的主神：尸陀林主 / 275

修行死随念的利益 / 277

四种良马，四种根器 / 279

死时依正法 / 281



专注于无边虚空相

空无边处禅

在修行十遍中的每一遍都能达到第四禅之后，修行者就可以进一步修行被称为四无色处的四种无色禅。修行四无色禅，从修行空无边处禅开始。

思惟色法的过患

修行四无色禅之前，修行者必须先思惟色法（物质）的过患：人的身体是父母的精卵和合而产生的，佛教称之为所生身。因为人有所生身，所以会遭受刀、矛、子弹等武器的攻击，或遭受锤击、殴打与折磨；所生身还会罹患各种疾病，如眼疾、耳疾、心脏病等，不胜枚举。所以，修行者首先必须以智慧来了解这一点——因为有色法构成的所生身，所以人类才会遭受种种痛苦；如果能脱离色法，也就能免除因色法而生起的痛苦。也就是老子所说：“及吾无身，何患之有？”

思惟第四禅的缺点

从前文可知，靠修行遍处而达到的第四禅已经超越了粗身色（粗的身体物质），但是，修行者还必须超越遍处色，这是因为它与粗身色极为相似。有了这种认识，从而生起对遍处色的厌离后，修行者应修行九种遍（十种遍中唯独不能用虚空遍来修）当中的一种，如地遍或白遍，直到第四禅。在出定后，修行者还应思惟它的缺点：它依靠你已厌离的遍处色而生起、它有第三禅的乐为近敌、它比四无色禅粗劣。

什么是遍处色

要了解遍处色为什么应当舍弃，就应该明白到底什么是遍处色。遍处色就是内心见到的遍相。**它是定心所生的影像，不是真正的色法。**但是它是依靠外在的色法而生起的，就好像是色法的孩子，所以也称它为色。比如，修行白遍时见到的取相和似相都是遍处色，即使是最微妙的遍处色，也是依靠粗劣的物质、色彩而生起的，是靠观察色法而得到的，所以，应当舍弃。

思惟无色禅的优点

在明白色界第四禅的缺点并对它厌离之后，修行者应思惟无色禅比色禅更加宁静的优点。思惟无色禅的优点，有助于破除对色界第四禅的执著、贪恋，并稳固、坚定修行无色禅的信心。试想，在看到光明殊胜的天堂后，谁还会贪恋污秽而充满痛苦的凡世呢？

空无边处定的前行：思惟

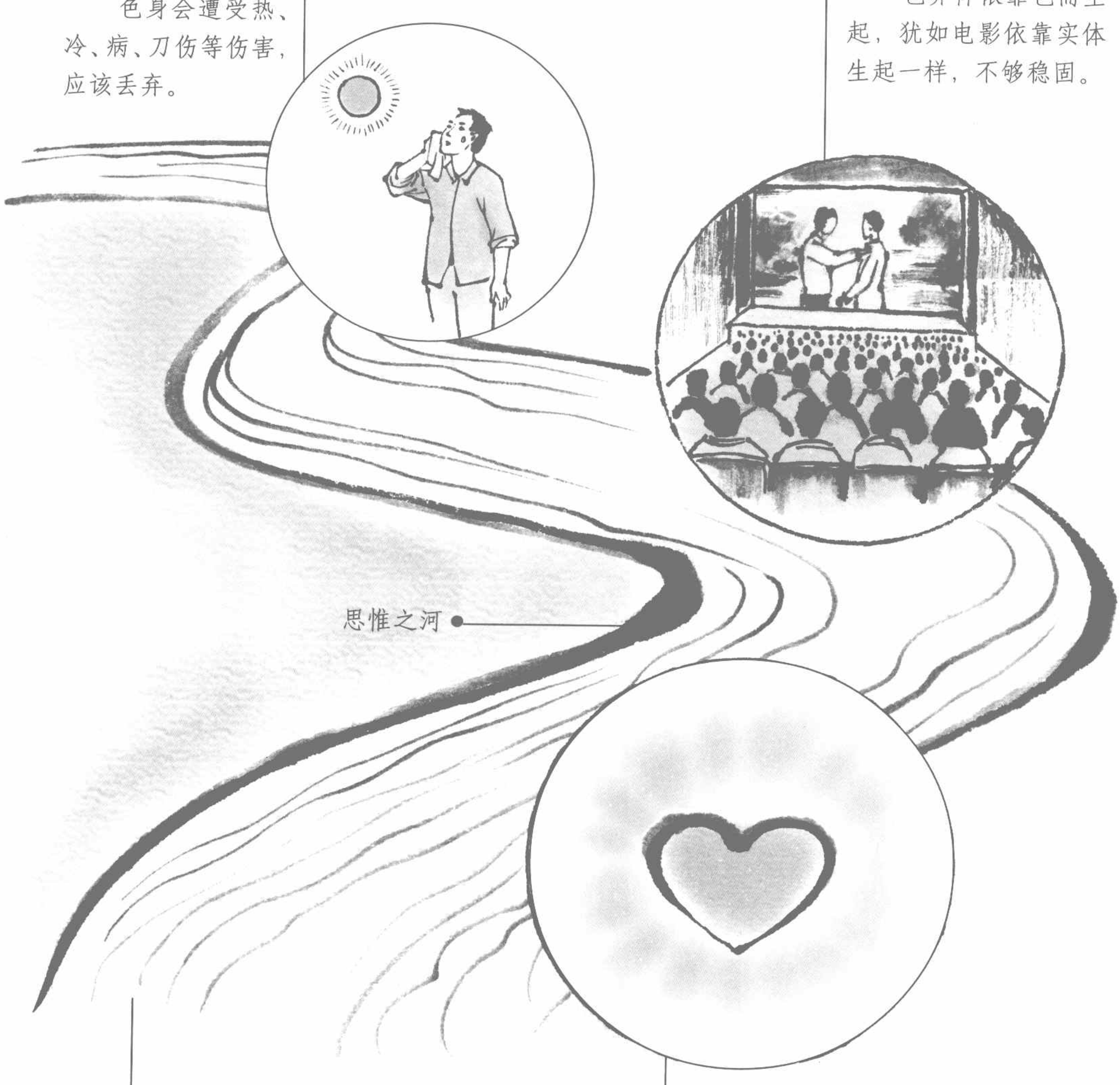
要修行空无边处定，先要进行一系列的思惟，从根本上了解色与色界禅的缺陷，思惟无色界禅的优点。在有了良好的思想基础后，再进行具体的修行。

思惟色身的过患

色身会遭受热、冷、病、刀伤等伤害，应该丢弃。

思惟色界禅的过患

色界禅依靠色而生起，犹如电影依靠实体生起一样，不够稳固。



思惟之河

由思惟色身、色界禅的缺点到思惟无色界禅的优点，犹如顺水而下，十分自然。

思惟无色界禅的优点

它比色界禅更加宁静，超脱了色界、色身。



证得空无边处

接着，修行者应扩大自己的（地遍或白遍等）禅相，使它遍满十方，没有边际；或扩大到自己所喜欢的程度。然后，借着专注于遍处色所占有的空间来将遍处色除去，默念“空，空”或“无边空，无边空”。这样，原先遍满十方的遍处色消失了，留下的只是原先被它占有的无边虚空。

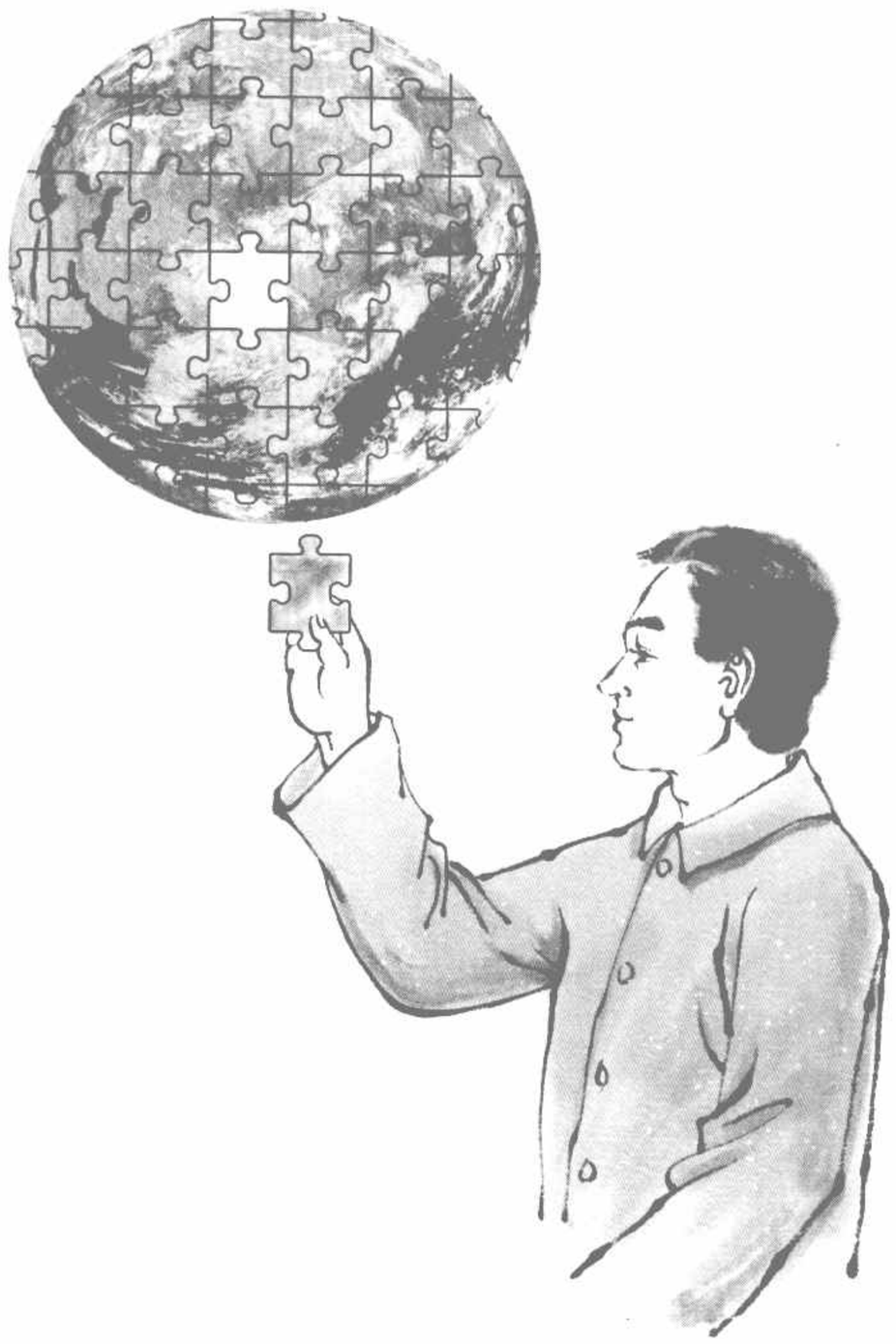
如果做不到这一点，修行者应辨识在（地遍或白遍等）禅相的某一部分空间，即选取禅相中的一小块，逐步把它扩大到无边宇宙。最终，整个（地遍或白遍等）禅相都会被无边虚空取代。

必须以投入的心态（寻心所）来继续专注于无边虚空相，默念“空，空”。通过这样一再地专注，修行者会发现五盖被降伏。以无边虚空相为对象，修行者达到了近行定。这时，继续专注于无边虚空相，直到证得禅那，然后修行五自在。这是第一种无色禅，即空无边处禅。



证得空无边处的两种方法

要证得空无边处，可通过白遍等修法进入色界第四禅，然后，用下面两种方法进入空无边处禅。



第一种是将禅相扩大到十方后，借助专注遍处色占据的空间而将遍处色除去，就像把拼好的拼图一块块拆开，露出虚空一样。

第二种是仅仅将禅相扩大到一个小范围内，比如自己的坐垫上，然后，将遍处色除去，再将此虚空逐渐扩大至无边处。





专注于无边识相

识无边处禅

无色界禅的第二禅是识无边处禅，它不仅远胜于色界四禅，也胜于空无边处禅。

思惟空无边处禅的过患

要想修行识无边处禅，修行者首先应思惟空无边处禅的缺点：空无边处禅与色界第四禅太接近，并且空无边处禅不如识无边处禅宁静。

空无边处定的空想也是一种苦，有想，就表示还有心念。有心念，就会造作。要减少这种想，就需要修行识无边处禅。

思惟识无边处禅的优点

在前文中我们已经说过，识无边处天人的存在形式是无边无际的心识。达到了识无边处禅，修行者就能对宇宙间的一切知识无所不知，无所不晓。同时，心识也变得更少也更微细，比空无边处禅更加宁静。

如何修行识无边处禅

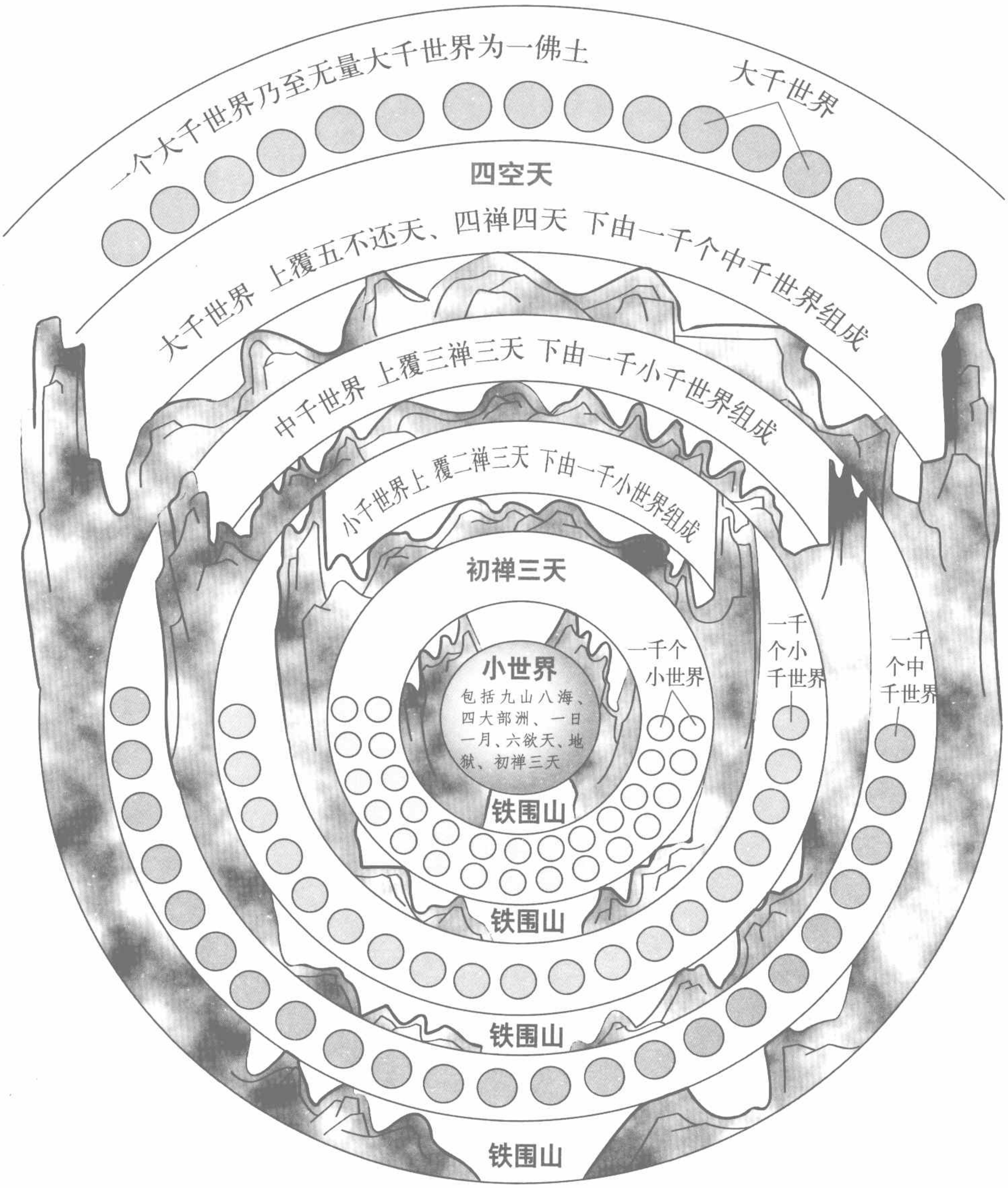
要修行识无边处禅，修行者需要思惟现前的心念，观察现前的心识作用，保持心识的知觉，念念不离知觉的心，而一心缘识，这样，心识就会使修行者发现无量无边过去和未来的心识，这时，就进入了识无边处定。

具体来说，见到空无边处禅的缺点，并且厌离于它之后，修行者应思惟识无边处禅宁静的本质。然后专注于空无边处禅心，也就是以无边虚空相为对象的心，并默念它为“无边识，无边识”或“识，识”。

应当一直以投入的心态来持续专注该相为“识，识”。通过这样一再地专注，修行者会发现五盖被降伏，自己达到了近行定。接着，要持续不断地专注该相，直到证得禅那，然后修行五自在。这是第二种无色禅，即识无边处禅。

普照大千世界的心识：识无边处禅

修得时无边处禅后，修行者的心识就可以遍布大千世界的任何地方，对大千世界里的奥秘都能了解。



识无边处的心识可以进入大千世界的任意一处。



专注于无边识相的不存在

无所有处禅

超越识无边处禅的无色界第三禅，就是无所有处禅，它与识无边处禅相比，有什么殊胜之处呢？

思惟识无边处禅的过患

识无边处禅有空无边处禅为它的近敌，并且识无边处禅不如无所有处禅宁静。

另外，识无边处天的天人们不知道无所有处天和非想非非想处天的存在，也不了解其层次；他们的识还受制于“无边”，存在心识与无形“无边”的摩擦。当生命经历久远的劫数而结束时，生死的根本种子依旧会爆发，天人也将堕入六道之中，重受轮回之苦。**而生于此处的天人往往因自己寿命长久，误以为自己已经得到了永生，**仅仅这个错觉就可能让它们堕落到万劫不复的恶性生命循环中。

思惟无所有处禅的优点

第三种无色禅是无所有处禅，它以空无边处禅心的不存在为对象。空无边处禅心乃是前面识无边处禅所缘取的对象。

无所有处禅比识无边处禅更宁静，心识更细微。

如何修行无所有处禅

见到识无边处禅的缺点，并且厌离于它之后，修行者应思惟无所有处禅宁静的本质。然后，专注于识无边处禅心的不存在。在这种情况下有两种心：识无边处禅心与无所有禅心。然而，在一个心识刹那（心生起到消灭的时间。心识刹那极端迅速；在一闪电或一眨眼的时间里有十亿个心识刹那生灭过去。一个心识刹那中有三时，即心的生时、住时、灭时）中不能有两个心同时出现，当识无边处禅心存在时，无所有处禅心就不存在，反之也是一样。专注于刚才入识无边处禅时空无边处禅心的不存在，默念它为“无所有，无所有”或“不存在，不存在”。

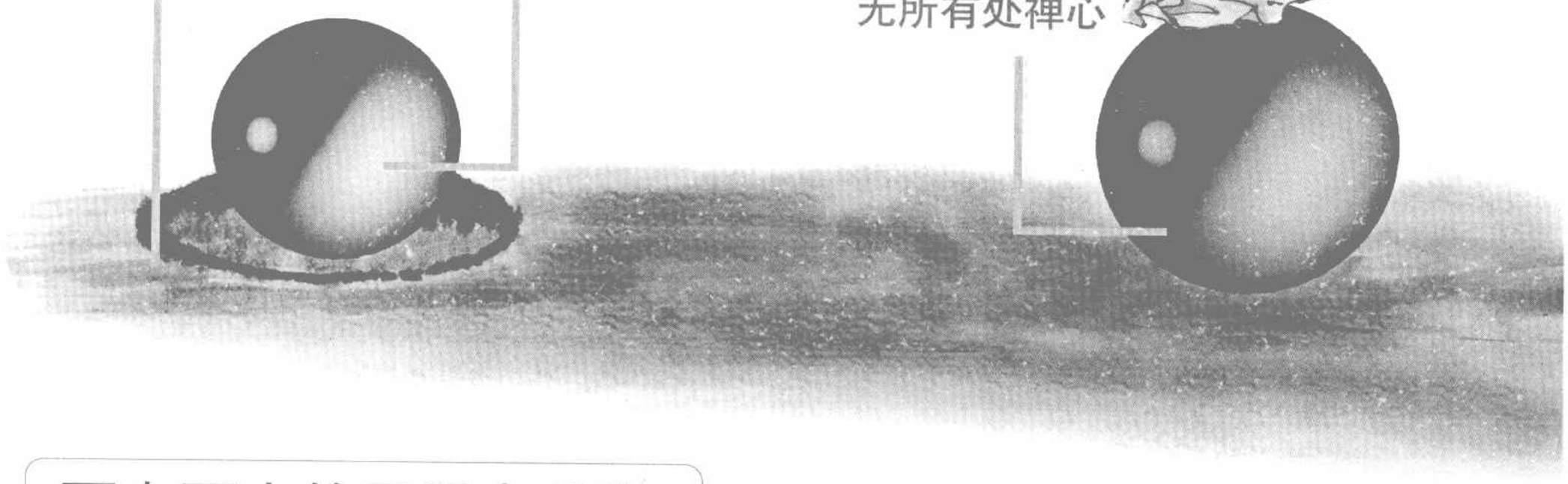
修行者应当一直以投入的心态持续专注该相为“无所有，无所有”。通过这样的一再专注，就会发现五盖被降伏，自己达到了近行定。就这样，持续不断地专注该相，直到证得禅那，然后修行五自在。这是第三种无色禅，即无所有处禅。

无所有处禅的修法

修无所有处禅时，要将心识专注在无所有处禅心上，从而在心识刹那中将识无边处禅心取代。这个过程，就像玻璃珠将另一颗玻璃珠从坑中挤出一样。

一个心识刹那只能存在一个心念，就像一个坑里只能存在一颗玻璃珠一样。无数个无所有处的心识禅那连续起来，就形成无所有处禅。





可大可小的无所有处禅



无所有处并非真的一无所有，而是到达了“无中生有，有中化无”的境界。无所有处的禅心可以充塞宏大的宇宙，也可以进入微小的原子。这种有无转化、大小通吃的境界，正是无所有处禅的重要特点。



专注于无所有处心的宁静

非想非非想处禅

佛陀悟道前学到的最高禅定功夫，就是非想非非想处禅，也就是无色界第四禅。

思惟无所有处禅的过患

无所有处禅有识无边处禅为它的近敌，并且无所有处禅不如非想非非想处禅宁静。

无所有处的心识虽然微细，但比起非想非非想来，还显得粗。

思惟非想非非想禅的优点

第四种无色禅是非想非非想处禅，它以无所有处禅心作为对象。之所以叫非想非非想处，是因为此禅定当中的想极端微细。

非想非非想禅比无所有处禅更宁静，心识更细微。

如何修行非想非非想处禅

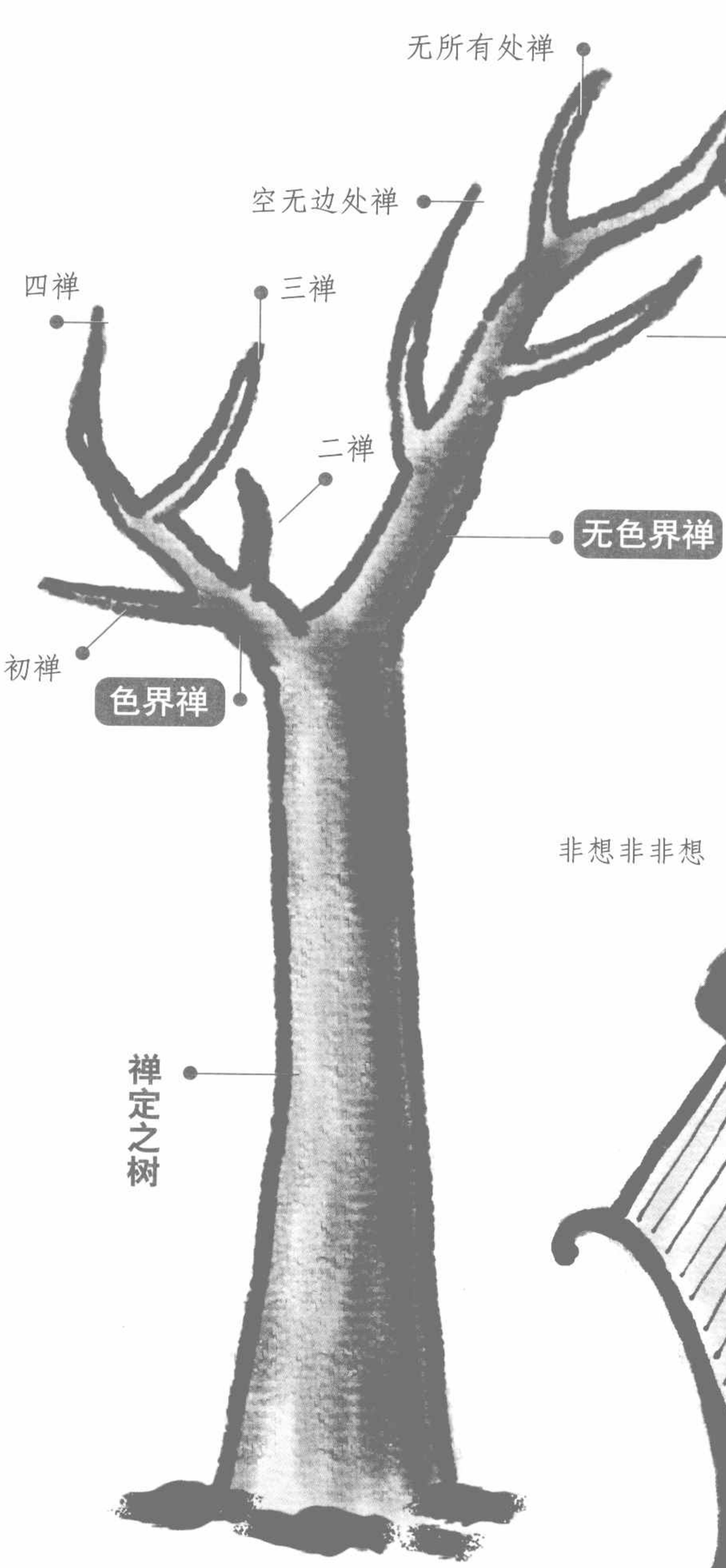
在看到无所有处禅的缺点，并且厌离于它之后，修行者应思惟非想非非想处禅宁静的本质。然后，应一再地专注无所有处禅心为“此心宁静，此心至上”。

修行者应以投入的心态继续专注无所有处禅心的相为宁静。通过这样的一再专注，修行者将发现五盖被降伏，自己达到了近行定。持续不断地专注该相，直到证得禅那，然后修行五自在。这是第四种无色禅，即非想非非想处禅。

修行到无色界非想非非想处禅后，修行者就会拥有坚不可摧的定力，此时再做任何事，都能专注一心，迅速将全部意念投注其中，从而以最快的速度了知其内涵或秘密。因此，做任何事都可以事半功倍了。

四禅八定的最高层次：非想非非想

修行到非想非非想境界，就已经达到了四禅八定的最高境界，正如一只爬到了禅定之树最高处的尺蠖一样。



修到非想非非想处禅时，就像尺蠖已经爬到了树的最高处。

非想，亦非非想，就像似睡非睡的人，说是睡着了，对周围的事情还有知觉；说是清醒的，却又好像睡着了。





培育慈心观的第一步

以自己为对象培育慈心

在第四章中我们知道，慈心观是佛教四梵住的内容之一；从本章的上一节中我们又看到，慈心观也是四护卫禅的内容之一。由此可以看出，慈心观在佛教修行法门中的地位是很重要的。

正确选择修行慈心观的对象

若要修行慈心观（慈梵住），首先必须明白，不应对异性及死人修行。

对单独一个人散播慈爱时，不应选取异性者作为对象，这是因为可能会对该异性生起贪欲。不过，达到禅那之后，则可以把所有的异性看做一个整体来修行慈心观，比如："愿一切女人得到安乐。"

若选取死人作为对象，将无法达到慈心禅，所以，无论何时皆不应对死人修行慈心观。

应当对以下四类人修行慈心观：

1. 自己；
2. 自己喜爱的人；
3. 自己不喜欢也不讨厌的人；
4. 自己讨厌的人。

选择对象时应遵循的顺序

在最初修行慈心观时，修行者只能选择自己及自己所敬爱的人来修行。这也就是说，最初还不应对下列几类人修行：

1. 自己不喜爱的人；
2. 自己极亲爱的人；
3. 自己不喜欢也不讨厌的人；
4. 自己讨厌的人。

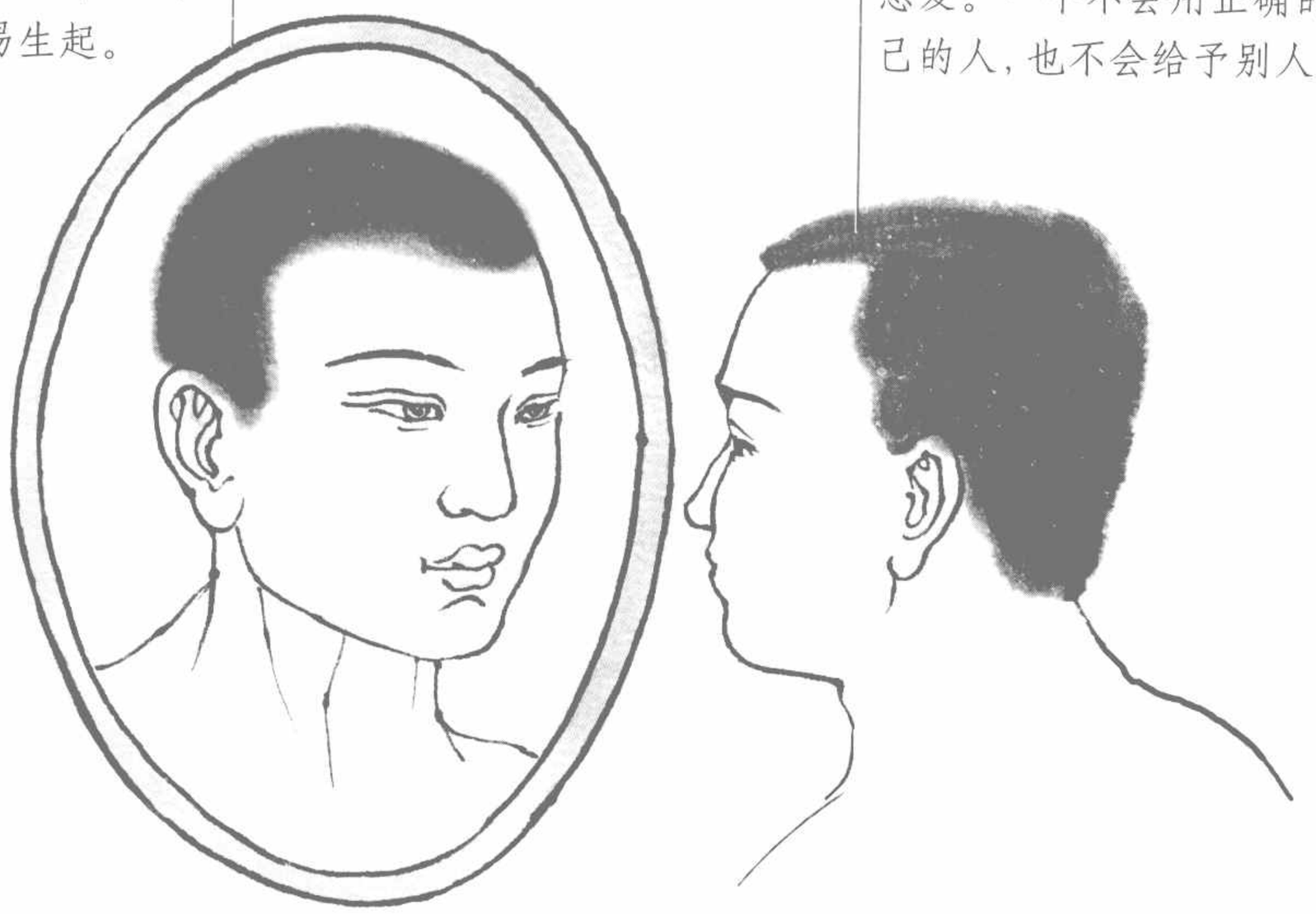
自己不喜爱的人常常是不为自己或自己关心的人做好事的人；自己讨厌的人则是对自己或自己关心的人做了坏事的人。刚开始时，修行者很难对这两类人培育慈爱，反而常常会对他们生起嗔恨。刚开始，甚至对那些自己不喜欢也不讨厌的人培育慈爱也是困难的。而对自己极亲爱的人，一旦听到他们发生了什么事情，就可能

以自己为对象来培育慈心观

培育慈心观有一个由亲到疏、由近到远、由易到难的过程。人对自己最易生起慈爱、悲悯等感情，所以，修慈心观的第一步，就是以自己为对象来培育慈心观。

世人对镜中的自己总是越看越爱，在所有人中，对自己的慈爱最容易生起。

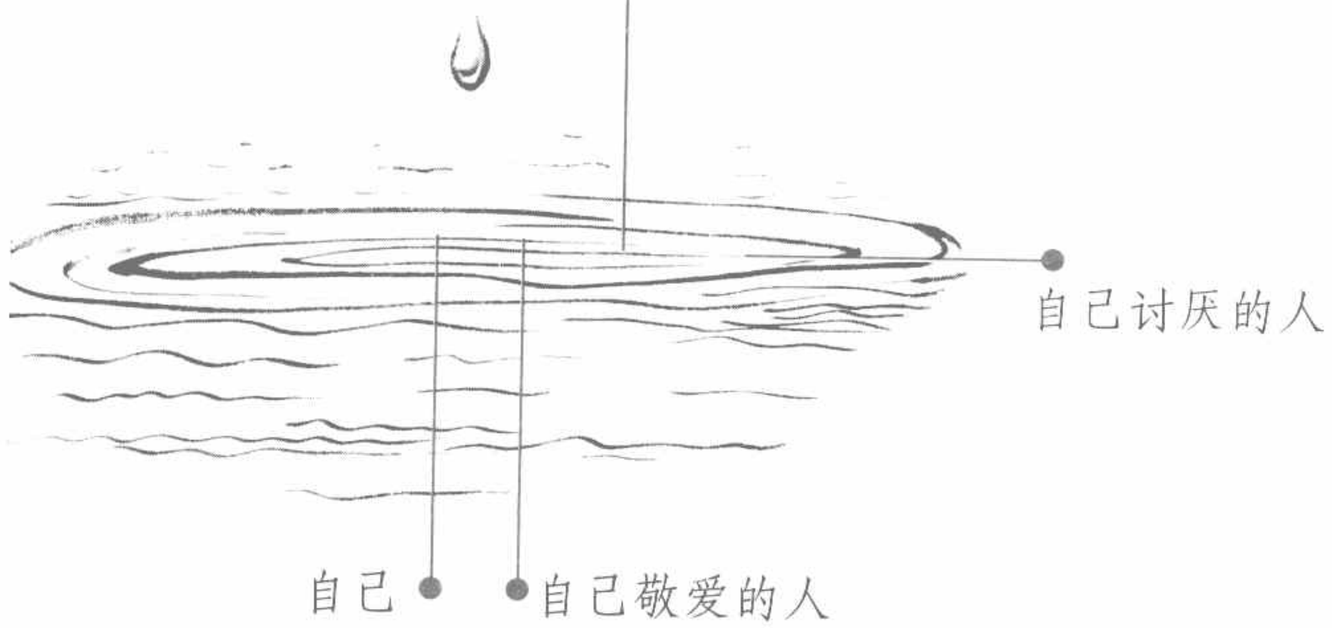
对自己培育出正确的慈爱后，才有可能突破自我，培育对他人的慈爱。一个不会用正确的方式爱自己的人，也不会给予别人正确的爱。



对于普通修行者来说，一开始就培育对其他人的慈爱是很难的，应该有个循序渐进的过程。世人最爱的人就是自己，应该从培育对自己的正确慈爱入手，来培育慈爱。

修行慈心观的对象

就像水波的传递过程一样，修行者应该按照由亲到疏、由近到远、由易到难的次序来修行慈心观。





陷入对他们的执著，甚至为他们哭泣，因而内心充满关怀与悲伤。所以在最初的阶段，不应以这四类人作为对象。不过，在达到禅那之后，修行者就能以他们作为修行的对象来培育慈爱。

第一步：以自己为对象来培育慈心观

为什么一开始就要对自己修行慈心观呢？这是因为，成功培育起对自己的慈爱后，就能推己及人地设想：正如自己想得到安乐，不愿受苦，想得到长寿，不愿死亡一样，其他一切众生也同样想得到安乐，不愿受苦，想得到长寿，不愿死亡。这样，修行者就能培育愿一切众生安乐幸福的心。

佛陀曾说过：

“即使一个人用心找遍十方的任何角落，

也找不到一个自己爱他的程度超过爱自己的人。

同理，十方所有众生爱他们自己超过爱别人；

因此，愿自己得到安乐的人不应伤害别人。”

如何对自己培育慈心观

在以自己为对象培育慈心观时，必须以下面四种意念作为标准：

1. 愿我免除危难；

2. 愿我免除精神的痛苦；

3. 愿我免除身体的痛苦；

4. 愿我愉快地自珍自重。

如果修行者的心柔软、和善、宽容并能设身处地为他人着想，就能很容易地培育对他人的慈爱，因此，对自己培育出来的慈爱必须强而有力，这是很重要的。在自己的心变得柔软、和善，以及具有对别人的同情心、宽容心之后，就可以开始培育对其他众生的慈爱。

修行慈心观的四种意念

在修行慈心观时，应该从四个方面生起慈爱的意念，来培育慈心观。这四个方面贯穿慈心观的修行全程，不论对自己培育慈爱，还是对他人培育慈爱，都必不可缺。



这四个方面包括了人在安全上、精神上、身体上、处世上的要求，能得到这四点的人无疑是幸福的。如此对自己培育慈心成功后，就可以培育对其他众生的慈心。



培育慈心观的第二步

对所爱的人散播慈心

在培育出对自己的慈爱后，可以选取自己敬爱的人来继续培育慈心观。

以禅定之光帮助修行

如果修行者已经可以通过修行安般念或白遍达到第四禅，就应该再次展开第四禅，直到自己的心放射出明亮耀眼的禅定之光。在禅定之光的协助与支持下，修行慈心观对修行者就变得非常容易了。这是因为，第四禅的定力已经除净了心中的贪、嗔、痴与其他烦恼。从第四禅出定之后，心是柔和、纯净、明亮、发光的。因此，修行者能在很短的时间内培育出强而有力的、完美的慈爱。

对敬爱之人培育慈心观

在禅定之光强盛明亮时，修行者应将心导向一位与自己同性别，而且被自己敬爱的人，这个人可以是自己的师长，也可以是自己的同学、朋友——但不应该是自己最亲爱的家人，如父母兄弟等。

在选定对象后，修行者会发现禅定之光以自己为中心，向四面八方扩展，可以在光明中看见自己选择作为对象的那个人。这时，无论那个人的姿势是坐是站，修行者**应选取自己最喜欢的影像**，试着回忆自己见过的那人最快乐时的影像，并使这个影像出现在自己前方大约一米的地方。当自己能清楚地看见该影像时，用下列意念培育对那个人的慈爱：

1. 愿此善人免除危难；
2. 愿此善人免除精神的痛苦；
3. 愿此善人免除身体的痛苦；
4. 愿此善人愉快地自珍自重。

用这四种方式对那个人散播三到四次慈爱后，就要在其中选择一种自己最喜欢的方式——例如“愿此善人免除危难”，以那个人免除危难的影像作为对象，一遍又一遍地向他散播“愿此善人免除危难，愿此善人免除危难……”的慈爱，反复多次。

对敬爱之人培育慈心观

对自己敬爱的人培育慈心观，在选择好对象以后，要回忆自己所见过的他最快乐时的影像，并让这个影像出现在自己前方一米远处，然后，对其散播四种方式的慈爱。



自己敬爱的人

他最快乐时的样子，要形成清楚的影像以供自己对之散播慈爱。

禅定之光

在通过修行安般念等禅定法达到四禅后，就可借助禅定之光来修行慈心观，可以事半功倍。

修行者在清楚看到影像后，应先以四种方式向其散播三四次慈爱，然后以四种方式中自己最喜欢的一种对其散播慈爱。



利用慈心观修行禅定

当修行者的心变得非常平静，并能稳定地专注于对象一小时以上时，就要试试看能否辨识到禅支。如果能，就要持续修行初禅，然后进修第二禅、第三禅。接着，采取其他三种方式来培育慈爱，直到用每一种都能达到第三禅。

四种散播方式对应的影像

因为修行慈心观有四种不同的散播慈爱方式，所以，也应有一一对照的影像——在修行者想着“愿此善人免除危难”时，应有该人免除危难的影像对应；在修行者想着“愿此善人免除精神的痛苦”时，应有该人免除精神痛苦的影像与之对应。所以，应当有四个影像与四种方式对应。这样修行三种禅那后，继续修行这三种禅的五自在。

对自己亲爱的人散播慈爱

在对这一位自己敬爱的同性者修行成功之后，再对另一位自己敬爱且跟自己同性的人以四种方式修行。这样选取十个对象修行，直到对所有的十个人，都能以四种方式达到第三禅，这时，就可以安全地将与自己同性、在世，而且是自己极亲爱的人——如自己的父母兄弟——作为修行的对象了。同样，在这类亲爱的人中，也要选取十位对象，以同样的方法一个个对它们培育慈爱，直到成就第三禅。

四种散播方式对应的影像

修行慈心观时，不能只用四种意念来修行，还必须将这四种意念转化为影像，这种将意念转化为形象的练习，其实也可以帮助培养定力。



愿此善人免除危难

观想修行对象脱离火灾、水灾、地震等灾难的影像。



愿此善人免除精神的痛苦

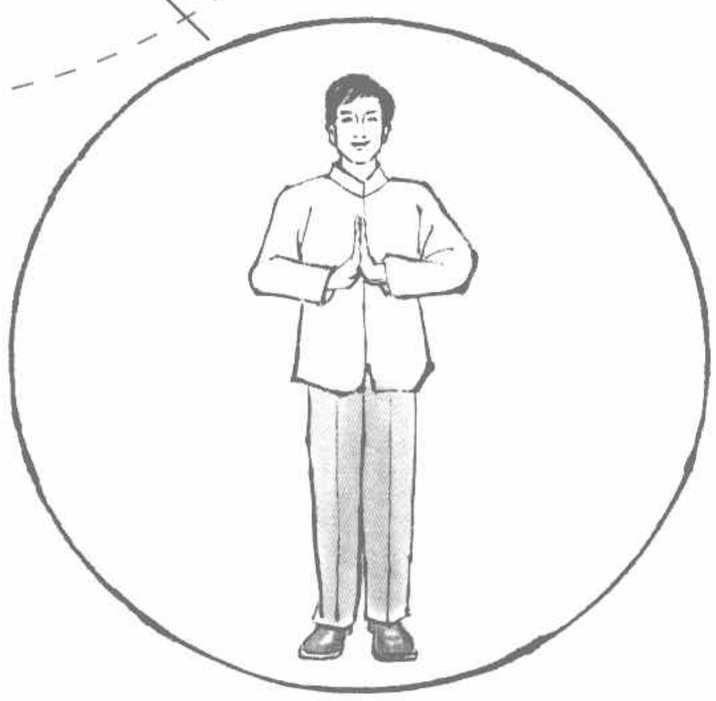
观想修行对象在弹琴作乐，精神非常愉快的影像。





愿此善人免除身体的痛苦

观想修行对象在练太极拳，身体非常健康的影像。



愿此善人愉快地自珍自重

观想修行对象愉快地双手合十走在路上的影像。



培育慈心观的第三步

对所恨的人散播慈心

爱自己所恨的人，对普通人来说是几乎不可能做到的，但是，如果真能做到这点，生活中将没有怨恨而全都是欢乐。培育慈心观的第三步，正是要对所恨的人散播慈心。

对不喜欢也不讨厌的人散播慈心

在对自己敬爱的、亲爱的人散播慈心后，就可以选取十个与自己同性而自己对其既不喜欢也不讨厌的活人为对象，用同样的方法一一对其培育慈爱，直到成就第三禅。

对所恨的人散播慈心

这时，修行者已经相当熟练地掌握了慈心观，已经达到可以选取十位自己痛恨的或讨厌的同性活人来培育慈心的境界。如果真的能这样修行，修行者就能真正做到不讨厌、轻视任何人。只有那些心中没有有讨厌或痛恨的人的修行者不需要进行这种修行，就像伟大的佛陀那样。在佛陀未悟道的无数个过去生中，不论身为什么人——甚至当他身为禽兽时，也不会对别人生起嗔恨。有一次，他投生为大猴王，从悬崖下救上来了一位旅行者，但饥饿的旅行者却想杀了它做食物，因此用石头猛击他的头。但是猴王毫无嗔恨，只是含泪劝止了他——这种劝止甚至不是为了自己遭受的痛苦，而是担心旅行者会因此造下不可救赎的恶业——然后，又带他去了安全的地方。但是，像佛陀这样心中毫无嗔恨的人是很少的，所以，绝大多数人恐怕都需要学着对自己所恨的人散播慈心。

通过以这样的方式修行慈心观，从易到难地对每一类人培育慈爱，修行者的心就会变得越来越柔软、祥和，直到能够以四类人（你敬爱的人、你亲爱的人、你不喜欢也不讨厌的人、你所恨的人）中的每一类作为对象都证得第三禅。

破除界限

在对自己所恨的人修行慈心观成功后，继续修行，修行者会发现对敬爱者和对亲爱者的慈心变得相等了。这时，就可以将他们合为一类。那么，需要修行的就变成了四类人：自己、自己喜爱的人、自己不喜欢也不讨厌的人、自己恨的人。

这时，要继续对这四类人修行慈心观，以便使慈心平衡、均等，没有差别或界

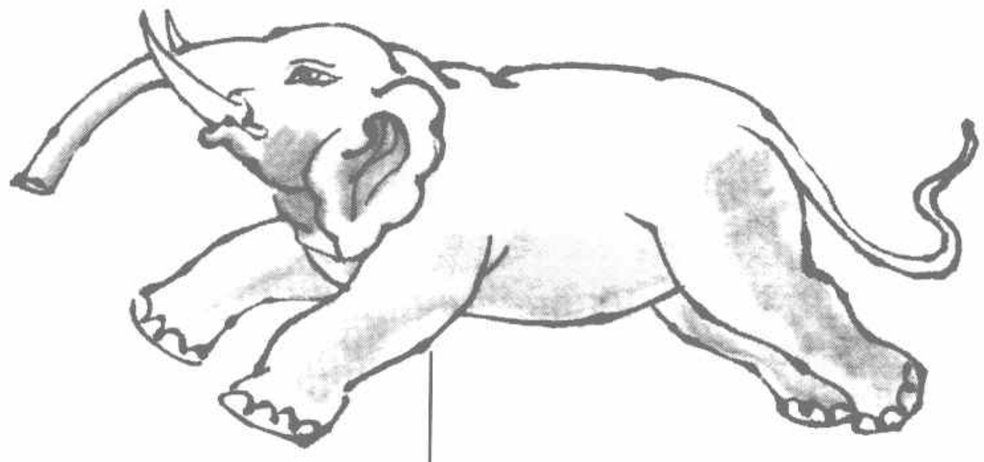
毫无嗔恨心的佛陀

修行慈心观可以帮助修行者消灭嗔恨之心，并辅助修行六度中的忍辱度。佛陀是毫无嗔恨心的，在他悟道前的无数生中，他遭遇到许多迫害，但都毫不生起嗔恨。

佛陀有一次投生为大猴王，在悬崖下救了一个旅行者。那人却想用石头杀了猴王做食物，猴王丝毫不生嗔恨，劝止了他以后，还带他到安全地带去。







佛陀住世时，他的堂弟提婆达多非常嫉恨他。有一次，提婆达多唆使一只醉酒的大象来害佛陀，但大象一见到佛陀就变得驯顺了。尽管提婆达多一直想尽办法要害佛陀，佛陀却从未生起嗔恨。



有一次佛陀投生为忍辱仙人，歌利王取笑他，并用刀把他的身体割为数段，想让他生起嗔恨。仙人却毫不生起嗔恨，为了证明这点，他将自己的身体复原如初，并决定第一个度化歌利王。



限。虽然不能以自己为对象来达到慈心禅，然而，为了去除这四类人之间的界限，修行者仍然需要将自己包括在内。

修行者需要再次通过安般念或白遍将定力提升到第四禅。在禅定之光强盛明亮时，用一分钟或几秒钟的短暂时间来对自己散播慈爱，然后，从自己喜爱的人、自己不喜欢也不讨厌的人、自己所恨的人中各选出一人为对象，一一对他们培育慈爱，直到达到第三禅。

接着重新开始：先短暂地散播慈爱给自己，再从自己喜爱的人、自己不喜欢也不讨厌的人、自己所恨的人中各另外选出一人为对象来培育慈爱。需要注意的是，散播慈爱给这三类人时，应当将四种散播慈爱方式的每一种都做到。这样循环地对这三类人培育慈爱，直到对三十个对象全部都培育完毕。

这样一遍又一遍地对自己、自己喜爱的人、自己不喜欢也不讨厌的人、自己所恨的人培育慈爱，使得修行者的心一直持续在慈爱中，没有间断，也没有对任何人的差异。当修行者能毫无差异地对后三类的任何人修行都达到慈心禅时，就破除了存在于不同类人之间的差异，这就是破除界限。这时，修行者无论想起什么人，无论这人和自己是什么关系，心中都充满了祥和的慈爱，过去因身份差异在修行者心中引发的不平等的感情都已消失，所有因之引发的烦恼也全部消失。

破除人际之间的差异之后，通过修行《无碍解道》中记载的舍利弗尊者教导的二十二类遍满慈爱法，修行者可以更进一步开展慈心。

破除障碍，慈心平等

修行慈心观的第一次大突破就是破除人与人之间的障碍，使修行者从“把人分为几类”的歧途中解脱出来，从而对整个人类生起慈爱。

修慈心观的次第

自己

➤

自己敬爱的人

➤

自己不爱也不恨的人

➤

自己恨的人

➤

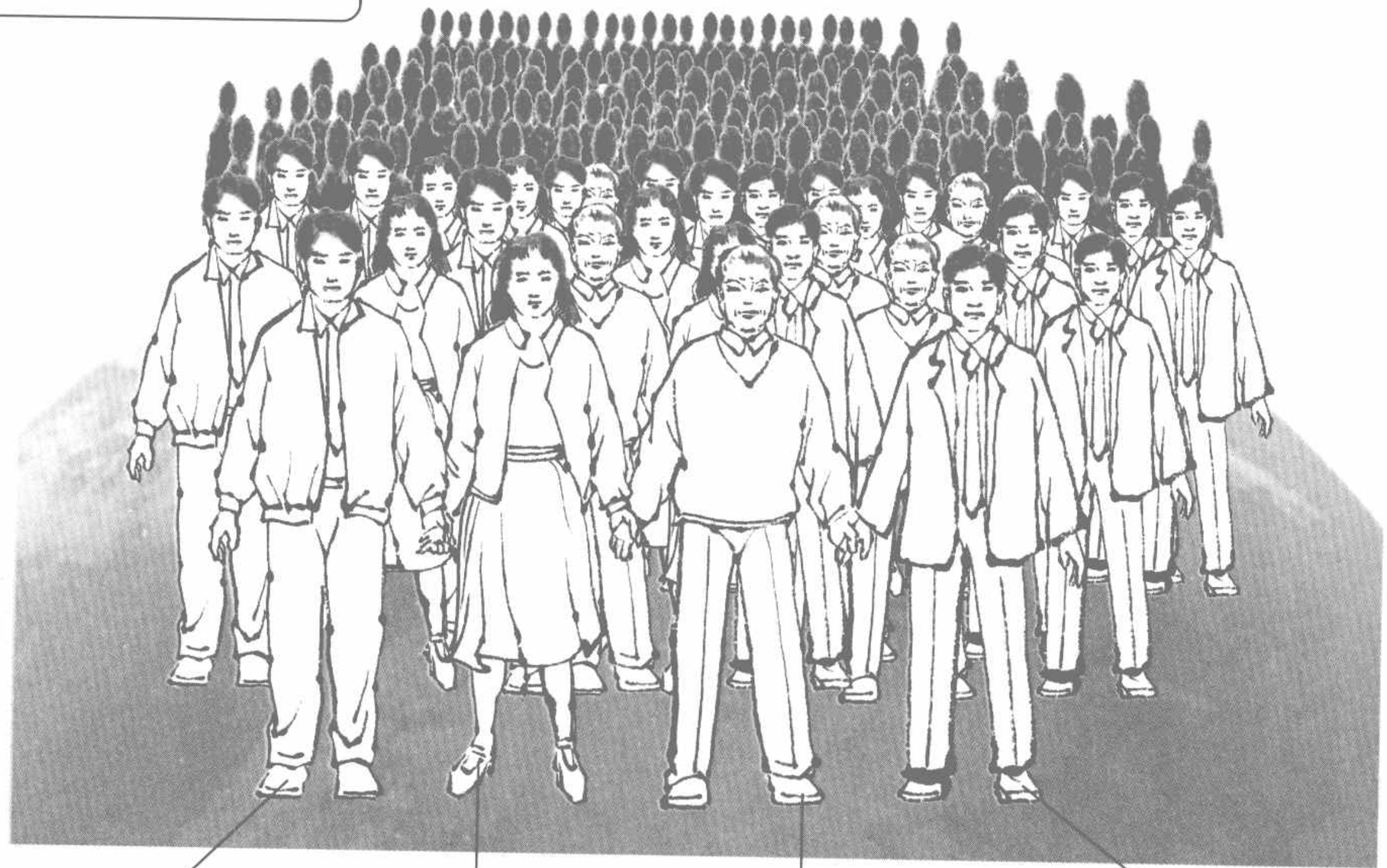
全人类

➤

所有众生

慈爱应如阳光普照大地，无所分别。

此后，继续打破民族、种族、国家的界限，对全世界的所有人平等散播慈爱。



打破四类人的界限，平等散播慈爱。



培育慈心观的第四步

二十二类遍满慈爱

在对人类的慈爱已经无界限后，就可以继续修行二十二类遍满，将慈爱散播给整个世界。

二十二类遍满的对象

《无碍解道》中谈到的二十二类遍满慈爱，包括：五类不限定的遍满、七类限定的遍满、十类方向的遍满。

五类不限定遍满慈的对象包括：1. 一切有情；2. 一切有命者；3. 一切生物；4. 一切个人；5. 一切个体。

七类限定遍满慈的对象包括：1. 一切女性；2. 一切男性；3. 一切圣者；4. 一切凡夫；5. 一切天神；6. 一切人类；7. 一切恶道众生。

十类方向的遍满慈包括：1. 东方；2. 西方；3. 北方；4. 南方；5. 东南方；6. 西北方；7. 东北方；8. 西南方；9. 下方；10. 上方。

如何修行五类不限定的遍满、七类限定的遍满

要修行二十二类遍满慈，首先必须提升禅定达到第四禅。然后对自己、自己喜爱的人、自己不喜欢也不讨厌的人、自己所恨的人一再培育慈爱，直到破除界限。接着，再选定一个特定的范围——比如自己住处附近的一个寺庙或一个学校等，在禅定之光的帮助下，清楚地看见该范围内的众生，然后，以这些众生为对象开始散播慈爱，逐一地修行五类不限定对象的遍满慈和七类限定对象的遍满慈，共计有十二种方法。同时，在修行十二类当中的每一类时，还必须用四种方式来遍满慈爱，也就是：

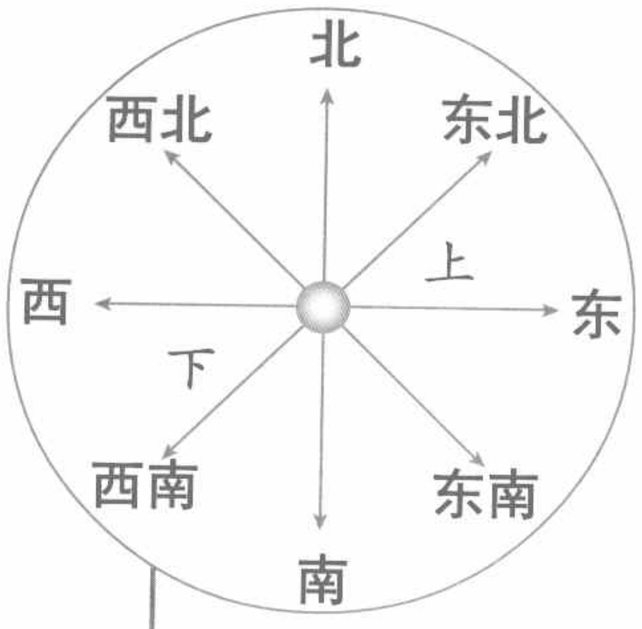
1. 愿一切有情免除危难；
2. 愿一切有情免除精神的痛苦；
3. 愿一切有情免除身体的痛苦；
4. 愿一切有情愉快地自珍自重。

也就是说，共有四十八种方式来修行遍满慈。

修行者必须在定慧之光的照耀下，清楚地看见慈心禅所缘取的众生，而且**对每一类遍满慈都必须修行到第三禅后才能进行下一类遍满慈的修行**。举例来说，当修

向一切众生散播慈爱：二十二类遍满

修行慈心观，必须要达到二十二类遍满的程度，才算是取得了成功。因为到了这个层次，修行者才能完全破除人与人、人与所有有情之间的界限，而将慈爱遍满给整个世界、整个宇宙。



慈



一切恶道众生　一切男性　一切飞禽　一切植食性动物

一切天神、圣者　一切女性　一切肉食性动物

一切凡夫

十二类限定、非限定遍满

\+

十类方向遍满　=　二十二类遍满

修行者在达到二十二类遍满的层次后，就可以完全彻底地根治嗔恨，此时看整个世界都遍满了慈爱，充满了欢乐。



行者遍满慈爱给一切男性时，必须在禅定之光中真正看见自己选取的范围内的所有男性。一定要这样修行，直到熟练所有四十八种遍满慈爱的方式。

如何修行十类方向的遍满慈

在熟练了五类不限定的遍满、七类限定的遍满后，**修行者应该逐步扩大选取的范围，从整个寺院到整个村落、整个乡镇、整个县市、整个国家、整个地球、整个太阳系、整个银河系以至于无边的宇宙。**在扩大选取范围的过程中，修行者必须对每一范围内的众生修行四十八种方式中的每一种，直到达到第三禅。在熟练后，才能进一步修行遍满慈爱到十方的方法。

在修行十类方向的遍满时，修行者应首先选取东方无边宇宙中的所有众生作为对象，然后提升定力至第四禅，在禅定之光的照耀下看到众生时，以上述的四十八种方式遍满慈爱给他们。然后，以同样的方法对西方、北方、南方、东南方、西北方、东北方、西南方、下方、上方等其余九个方向的众生修行遍满慈。

慈心观有多少种修行方式

修行十类方向的遍满慈时，每一类方向都有四十八种方式，所以，仅方向的遍满慈就有四百八十种（48 × 10）方式。再加上修行五类不限定遍满、七类限定遍满的四十八种方式，遍满慈一共有五百二十八种（480 + 48）修行方式。

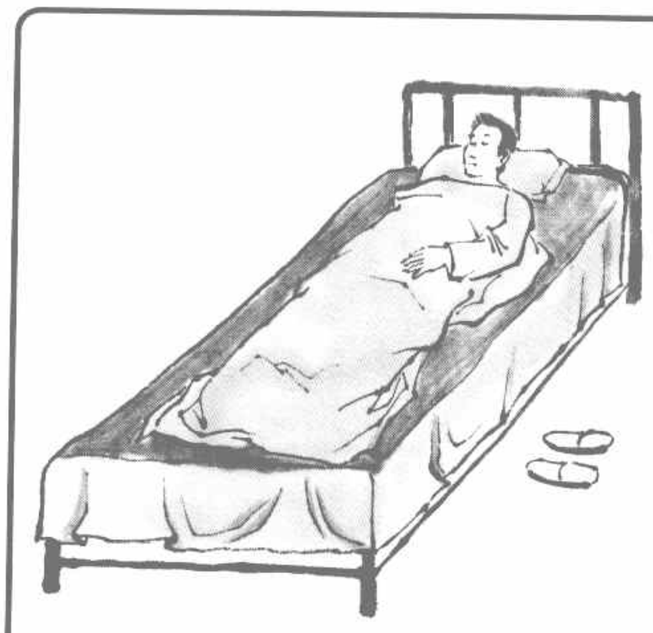
修行慈心观的利益

如果修行者能熟练这五百二十八种遍满慈爱的方式，就可以体验到佛陀在《增支部》中开示修行慈心观的十一种利益。佛陀在这部经书中说：

“诸比丘，当慈心解脱被培育、开展、勤习、驾驭、奠基、建立、稳固与正确地修行时，可望得到十一种利益。哪十一种利益呢？睡眠安稳，醒觉安稳．不做噩梦，为人所爱，为非人（人以外的其他众生，通常指天神、阿修罗、饿鬼、夜叉等）所爱，天神守护，不被火、毒药与武器伤害，心易得定，相貌安详，临终不迷惑。如果不能证得更高的成就，修行者将投生梵天界。”

修行慈心观的利益

如果修行者能熟练修行慈心观，就可以得到九类十一种利益。



1. 睡眠好：

睡、醒都安稳，无噩梦。



2. 为人所爱

被人敬重、热爱。



3. 为非人所爱：

被天神或饿鬼等非人尊重、热爱。



4. 天神守护

时刻有天神守护，使自己免遭为难。



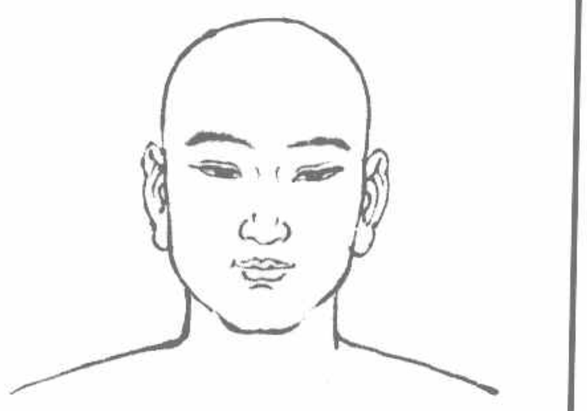
5. 不被火、毒、武器伤害

不像凡人一样常被这类东西伤害。



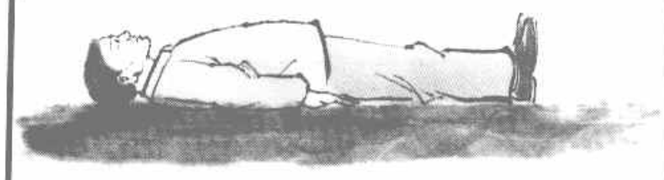
6. 容易得定

如不修定，则定力比其他人好；如修定，则很容易达到禅那。



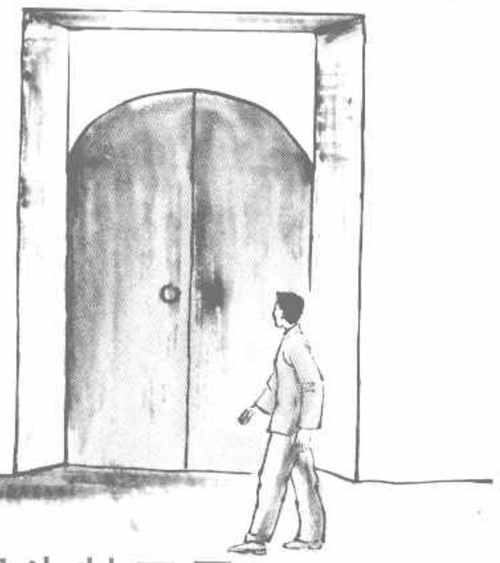
7. 相貌安详

即使相貌丑陋，也会变得慈祥庄重，引人亲近。



8. 临终不迷惑

死亡时不会因迷惑而堕入恶道。



9. 投生梵天界

如果不能证得更高成就，至少也可投生梵天界，享受天人福报。



培育悲心观

愿他人解脱痛苦

通过修行慈心观，培育出对一切众生的慈爱后，就可以修行悲心观。

慈与悲的区别

慈和悲经常连用为“慈悲”，但二者实际上是不同的。修慈的对象是众生的福乐、有情的幸福安乐；**修悲的对象是众生的痛苦。**修慈是予乐，祝愿一切有情快乐、安稳；修悲是愿一切众生解脱痛苦、拔除痛苦，是不忍见到众生受苦。

选择一位同性的、正在受苦的活人作为对象

如果修行者已经能熟练修行慈心观，那么修行悲心观（悲梵住）就变得容易多了。要培育悲悯心，修行者首先要选择一位与自己同性的、正在受苦的活人，思惟他的苦难，生起对他的悲悯。然后，修行者应当再度修行白遍，以达到第四禅，生出禅定之光。当禅定之光强盛明亮时，用定光来辨识那人，然后对他修行慈心观直到进入第三禅。

从慈心禅出定后，修行者应以这样的意念对那正受苦的人培育悲悯心：“**愿此善人解脱痛苦。**”这样反复修行，重复多次，直到进入初禅、第二禅、第三禅，并且完成每一禅的五自在。

修行悲心观的次第

修行者必须用修行慈心观的方法来修行悲心观，也就是对自己喜爱的人、自己不喜欢也不讨厌的人、自己所恨的人修行悲心观，并且对每种人都必须修行到第三禅。

对快乐的众生培养悲悯

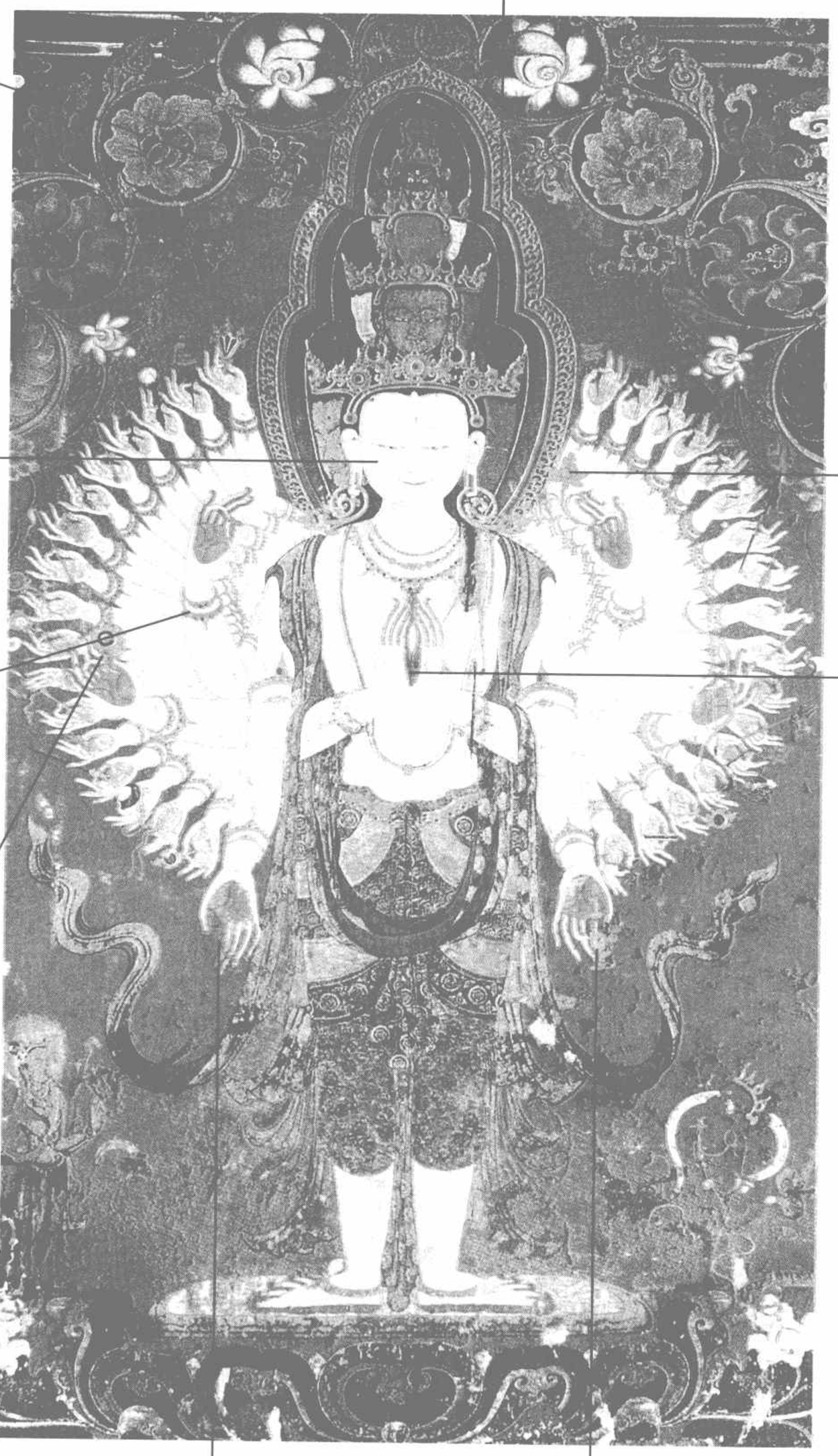
最后，修行者要对快乐、没有任何痛苦迹象的众生培育悲悯心，这时应思惟：由于在生死轮回中所造的恶业，一切尚未证悟圣果的众生都有可能投生于恶道遭受苦报。每一个众生都是可悲悯的，因为他们都还未能解脱生、老、病、死之苦。

这样思惟后，修行者必须像培育慈心时那样对四类人培育悲心：自己、自己喜爱的人、自己不喜欢也不讨厌的人、自己所恨的人。在对每一类人都要达到悲心观的第三禅后继续修行，直到破除了人际之间的差异界限。

然后修行一百三十二种遍满悲悯的方法，即：五类不限定的遍满、七类限定的遍满与一百二十类方向的遍满。这与修行慈心观时所用的方法相同。

大慈大悲的化身：观世音菩萨

大慈是给众生喜乐，大悲是度众生悲苦，而大慈大悲的化身，正是观世音菩萨。他以大慈大悲之心，闻声救苦，度众生与苦厄之中。为了救度众生，观世音变化出千手千眼，以无穷法力来闻声救苦。



头上戴着宝冠。

此观世音有十一个面孔。下四层的十面代表十地修行，最上层的第十一面代表佛果。

观世音的主面容正大祥和，慈悲庄严。

左手持莲花，比喻能清净众生。

双手当胸合掌，掌中握有摩尼宝珠，比喻能实现一切愿望。

右手持有念珠，用来持咒念佛。

右手持法轮，象征说法无碍。

此尊观音以四十二手象征千手。

右手施与愿印，表示施予愿望。

左手持宝瓶，瓶中甘露能治众生之疾。



培育喜心观

随喜他人的快乐

修行喜心观，可以使修行者内心充满无边的喜悦，这种喜悦超脱了个人，遍施于众生，所以无穷无尽。

选择修行的对象

修行喜心观的步骤与修行悲心观是一样的。

要修行喜心观（喜梵住），修行者必须选择一个与自己同性的、活着的、快乐的、自己非常喜欢、与自己的关系也很友好的人，一个见面时会让自己感到欢喜愉悦的快乐之人来作为修行对象。

对选定的对象修行喜心观

在修行时，应当再度修行白遍达到第四禅。当禅定之光强盛明亮时，以禅定之光辨识那人，然后对他修行慈心观直到进入第三禅。从慈心禅出定之后，对那人修行悲心观，达到第三禅。从悲心禅出定之后，修行者应以如下的意念对那快乐之人培育随喜心：“愿此善人不失去他所得到的成就。”如此一再地修行，直到证得初禅乃至第三禅，并且完成每一禅的五自在。

对众生遍满喜心

以同样的方法对一个自己喜爱的人、一个自己不喜欢也不讨厌的人、一个自己讨厌的人培育随喜心之后，接着再对自己、另一组的自己喜爱的人、自己不喜欢也不讨厌的人、自己讨厌的人修行……直到自己能破除人际之间的差异界限。然后，以无边宇宙当中所有的众生为对象，修行一百三十二种遍满喜心的方式。

能生四梵住的大明咒

六字大明咒嗡、嘛、呢、叭、咪、吽是大慈大悲观世音菩萨咒，源于梵文，象征一切诸菩萨的慈悲与加持。念诵本咒即特别启请大悲观世音菩萨的加持。同时，念诵大明咒也可生起慈、悲、喜、舍四梵住，并以四梵住利益众生。

四臂观音

四臂观音也是观音菩萨的一种化相。他的一头表通达法性，四臂表四无量心，身白色表清洁无垢。双跏趺表不住生死，手印表不住涅槃。



持诵六字大明咒，便可使六种无量心在相续中生起，能获各种利益。



培育舍心观

建立对他人的平等舍心

修行者如果只修行慈、悲、喜三无量观，还是不完满的，必须要修行舍心观。

为什么必须修行舍心观

行慈心、喜心时，容易生贪著心；行悲心时，容易生忧愁心，因此佛陀又教修行者以舍心来去除一切分别妄想，并令一切众生都能以平等心进入佛道。

如何修行舍心观

若要修行舍心观，修行者必须首先修行白遍达到第四禅，然后选择一个与自己同性、自己不喜欢也不讨厌的活人作为对象，对他修行慈心观、悲心观、喜心观，每一种都达到第三禅。

然后，修行者应思惟前三种梵住的缺点，即：它们都接近情感的作用——喜爱与厌恶、兴奋与欢欣。然后，再思惟以舍心为基础的第四禅是宁静的，接着用这种意念对那人培育平等舍心："此善人是他自己所造之业的承受者。"

在慈、悲、喜等三梵住第三禅的支持下对那人修行，不久就能达到舍心观的第四禅。接着再对一个自己喜爱的人及一个自己讨厌的人修行，皆达到第四禅，然后一再对自己、自己喜爱的人、自己不喜欢也不讨厌的人、自己讨厌的人培育平等舍心。对后三类人修行皆达到第四禅，直到破除人际之间的界限。之后，以无边宇宙中所有的众生为对象，修行与前述步骤相同的一百三十二种遍满舍心方式。

舍心观的独特之处

舍心观只有第四禅，它必须获得慈心观、悲心观、喜心观的初禅、第二禅、第三禅的支持才能达到第四禅。其他法门不能支持舍心观第四禅。**这是因为对象不同，**如安般那是以安般似相为对象，地遍是以地遍似相为对象，而舍心观是以众生为对象的。只有慈、悲、喜三梵住与之对象相同，所以能够支持。

慈悲喜舍，本为一体

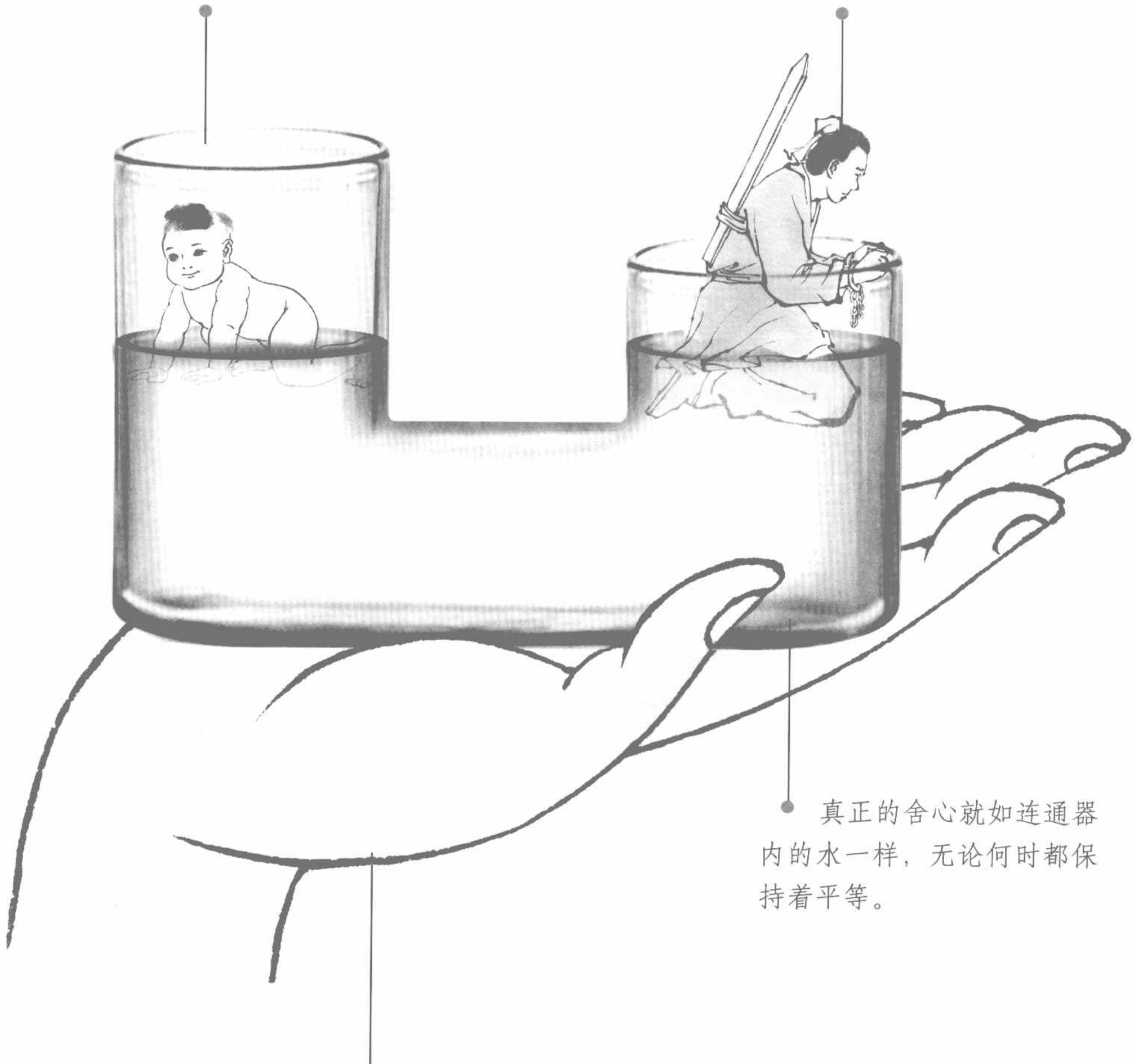
由慈悲喜舍的内容来看，四梵住虽分为四类，其实都是慈心悲愿的延伸：先是想要众生都能得到快乐而施以慈心；继而看见有人不能得到快乐，生发无上悲心；接着又想令众生都能脱离苦恼，得到无上法乐，从而产生喜心；以慈心、悲心、喜心度众，而不起憎爱贪忧，不生执著，就是舍心现前的境界。

众生平等的舍心观

修行舍心观，可使修行者舍弃对慈、悲、喜的执著，同时真正地实现众生平等。

修行舍心观后，对刚出生的孩童，也明白其投生就是其所造之业造成的，并不迷恋他的纯洁天真，同时平等地对其散播慈、悲、喜、舍。

对因作恶而遭受死刑的罪犯也不鄙视、遗弃，明白其正在为、来生还将为自己所造之业承受后果，同时平等地对其散播慈、悲、喜、舍。



真正的舍心就如连通器内的水一样，无论何时都保持着平等。

佛陀开示的“慈、悲、喜、舍”四梵住，是真正大慈大悲、平等无欺的。



护卫修行者的四种方法

四护卫禅

慈心观、佛随念、不净观、死随念这四种修行法门，被称为四护卫禅。那么，它们的内容是什么？

为什么叫四护卫禅

慈心观、佛随念、不净观与死随念这四种修行法门，被称为四护卫禅或四种保护的法门，这是因为，它们能保护修行者免除种种危险。修行者应该每天都以一切有情作为修定的所缘入慈心禅一次，把慈爱散播至寺院、村子，直到无边世界，这是为了保证自己在禅修时不会遭到厄难；修习佛随念则可使自己不遭受危难，不受夜叉、鬼神等的干扰，也可使心清晰，因此当心不清晰时亦应修佛随念；当因了知四圣谛引发的悚惧感退失、心攀外缘时，则应修习死随念；当贪欲生起时，更应该修习断除贪欲之法的不净观。

四护卫禅中的慈心观

第四章“四梵住”的内容中，已经提到过慈心观。所谓慈心观，就是修行者要对世间一切有情散播慈爱，具体来说，也就是通过观想，给予从亲人至中人（中等亲近的人）、疏远者、冤家仇人，最后推及十方世界一切众生安乐，将慈心扩展至无量。

慈心观课诵文

在修行慈心观之前，修行者应默念或诵读以下诵文：

若将自己与他人相比，我们应该知道，每一个众生皆要求快乐，因此，应以慈爱对待一切众生。我们应如是思惟，愿我安乐，无有苦恼。愿那些爱护我的、中立者及讨厌我的，愿他们都安乐；愿那些住在邻近的或在他方世界国土的众生，愿他们都安乐；愿三千大千世界国土的所有众生，和每一种类的众生，愿他们都安乐并得到最大的幸福；愿一切人类、男人、女人、高贵者、下贱者、天神、恶道众生及十方的所有众生，愿他们都安乐。

四护卫禅中的佛随念

《清净道论》中说，随念就是“数数起念，故为‘随念’；又于应该发生的地方而发生，故正信而出家的善男子随适而念，是为‘随念’”。其实也就是说，在修行

修行者的四保镖：四护卫禅

对修行者来说，四护卫禅就像四个法力强大的保镖一样，保护入定时的修行者免于遭受非人的危害和各种厄难，顺利修行。



慈心观

散布慈爱给整个世界，可保护修行者在禅修时不遭到厄难。

死随念

意识到死亡随时会来临，可以促使修行者勤奋精进，远离怠惰。





正在修定的修行者



佛随念

时刻将佛陀记在心头，可帮助修行者不受非人危害，并坚定修行信心。

不净观

观察人身的不净，可帮助修行者去除贪欲和身见，拥有清明透彻的心。



四护卫禅是修行正定时的必修功课，其中修行佛随念、死随念属于培育正念，不净观则既可以作为修定辅助，也可以成为修定的一种法门，慈心观在四梵住和四护卫禅中都出现，是将修行的益处利益众生的根本法门。



中，以至于在日常生活中，时时都应该忆念佛陀，就像热恋中的人时时刻刻都思忆着恋人那样，不刻意，但是时时都牵挂着；并要时时思惟佛陀的十个名号的意义。

佛陀的十个名号是：阿罗汉、正等觉、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。

佛随念课诵文

在修行佛随念之前，修行者应默念或诵读以下诵文：

佛无尽及卓越的美德，独自无师自证，断除一切烦恼缠结，意识完全净化，无有任何污垢，值得人天的崇敬。他完全觉悟三界众生轮回的真相，自证无上正等正觉。我们的导师具足八种自在（世间、法、名声、福严、欲、精勤、变大、变小），明行具足，三学圆满。善逝度过轮回苦海，到达无忧的彼岸。佛陀具足正语，善巧开导众生。世尊透彻明了三界——欲界、色界、无色界的真相，自调御并善于调伏具善根者。他是人天的无上导师，福德圆满。佛的智慧广阔无涯，慈悲于一切众生，他的一切美德无以伦比。佛陀展示给我们知道的是，他从凡夫修习十波罗蜜圆满而成正觉，他慈悲教化一切，引导众生同证圆满菩提。佛的化身已不可思议，他无上智慧证得的法身更匪夷所思。

四护卫禅中的不净观

佛陀认为人身不净，凡人却看不清这一点，认为自己、他人的身体是洁净、美丽、可爱的，因此生起贪欲、执著。为了对治这点，就需要修行不净观。

修行不净观时，要观想人体的种种不净：再漂亮美丽的人体，也无非是一具臭皮囊——眼中含泪，鼻中有涕，口中流唾，肠中包屎，皮下是肉，肉中藏骨，通身血腥流注，所以人体没有什么值得贪恋的。为了看到人生的无常，修行者也会去火葬场观看尸体焚化的过程。

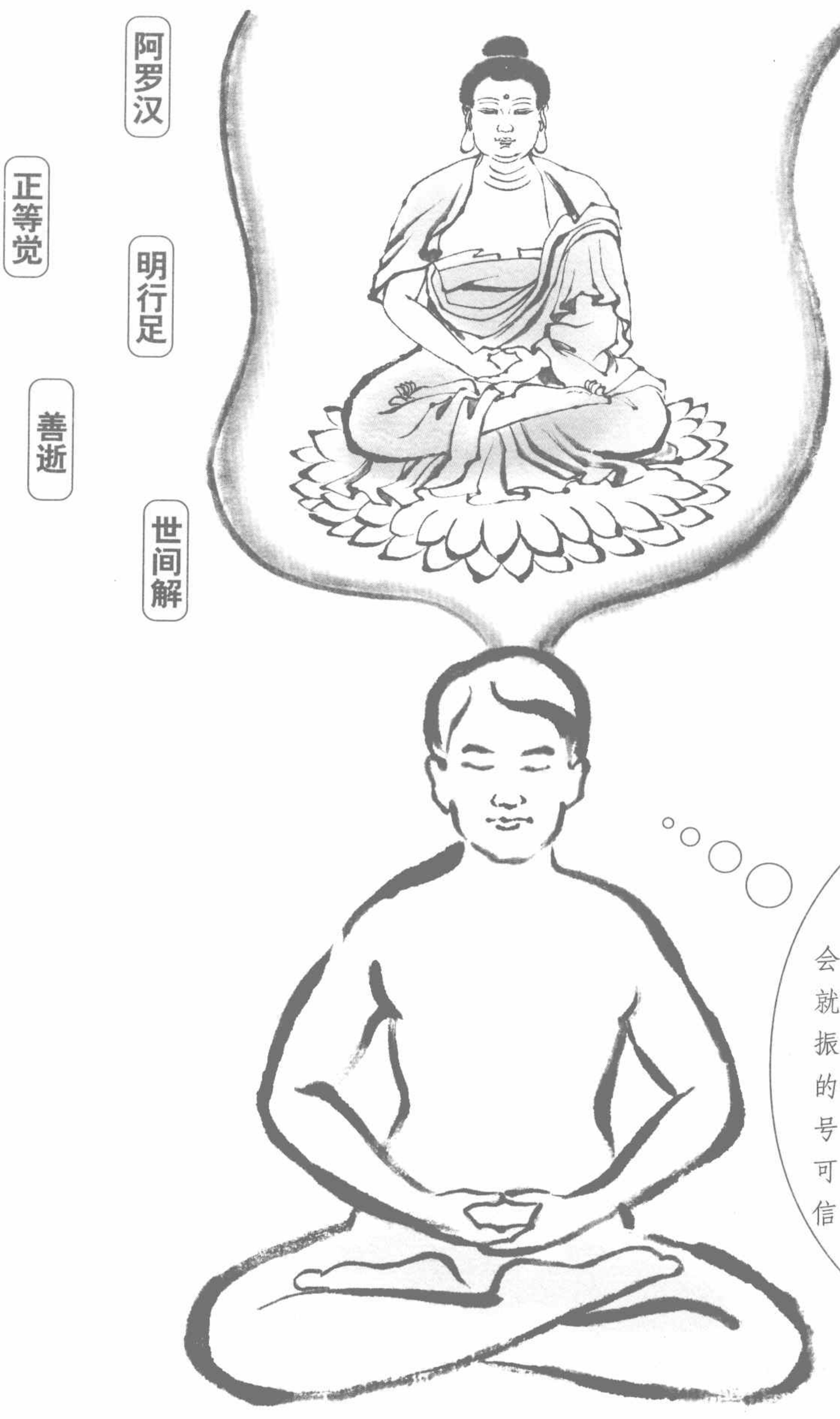
不净观课诵文

在修行不净观之前，修行者应默念或诵读以下诵文：

我们应当正观这身体是一组不圆满的名色混合物，应正观它的不圆满的情况。此身有三十二分不净物，它们是四大、不同颜色、不同形状的物体组成的。身内的不净与臭秽比排出的臭秽物还要脏，虽然它能排出臭秽物，但身内仍是臭秽无比。

佛随念的修行对象：佛陀

佛陀是自觉觉他的觉悟者，是佛教的创始人。他的殊胜功德使他获得了十个美好的名号。修行佛随念，就是通过思惟佛陀的十个名号的意义而常念佛陀的功德，从而坚固修行的信心。



在修行中，可能会觉得枯燥无味，这时就可以用佛随念来提振精神。通过观想佛陀的法身，念诵佛陀的名号，忆念佛陀的功德，可使修行者再度充满信心和愉悦感。



像在臭秽物里所生的虫，这身体也是从臭秽物生出。像一个堆满了粪的粪坑，这身体就是这样。

这身体像是疾病、不可医治的创伤，它臭秽不堪，像是一具腐烂的尸体一般。

四护卫禅中的死随念

人都是会死的，这是不可更改的，但世人往往以为自己不会死，在活着时造作种种恶业。在死之降至时，又极端恐惧、混乱，不能依靠佛法获得解脱。所以，修行者要思惟死亡必然会来临、死亡之期完全不确定、死亡时一切都必须舍弃。

死随念课诵文

在修行死随念之前，修行者应默念或诵读以下诵文：

当我们看到别人死亡时，我们应作如是死随念思惟：生命就像风下之灯，随时都会熄灭。

所有享有大富贵的人亦都死去，有一天我也将会死。凡是生下来的，都会死去，死魔就像斩首官一般，等待着机会毁灭人。生命从生下来那一天起，不曾停留过片刻，像太阳升起后急急走向日落。生命的现象犹如闪电、水中泡、叶上的朝露、水中痕，像死敌必定要执行杀人的任务一般。没人能躲避死亡。

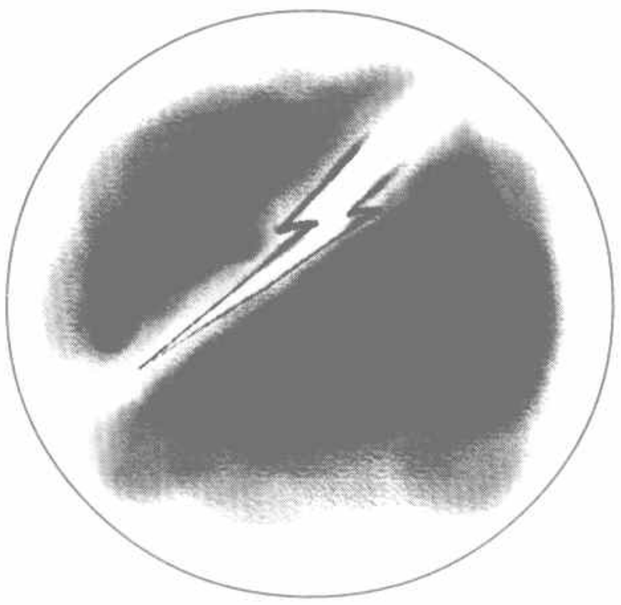
若具有大福德、大智慧与大神通的佛陀都不免于死，何况是我？每一刻我都在逼近死亡，或因吃错食物，或因身内的疾病，或因外来的创伤，一眨眼而已，生命就结束了。

对生命的几种比喻

佛典中对生命有许多优美的比喻，用来说明其短暂易逝，最常见的便是本文中提到的这五种。



风下之灯：朝不保夕。



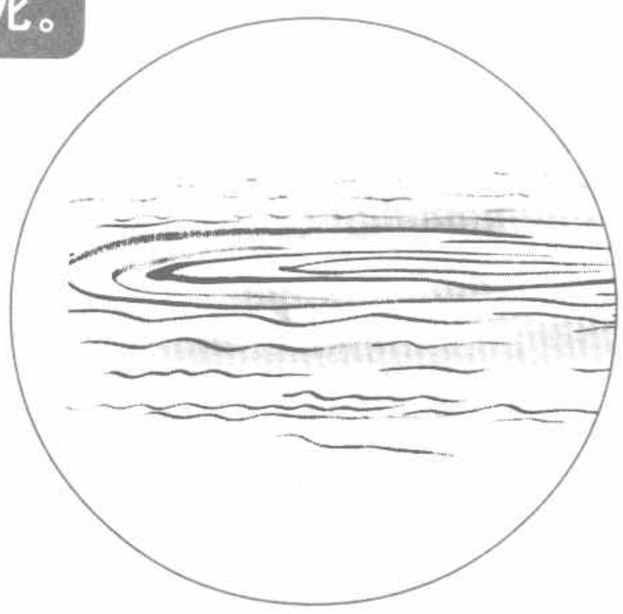
云中之电：倏忽生灭。



水中之泡：方生方死。



叶上朝露：日出露干。



水面划痕：舟行痕逝。

比喻的阴阳两面

这几个优美的比喻不只是为了说明一方面的道理而存在，实际上，它们有阴阳两个方面的意义。

阴面	灯、电、水泡、朝露、水痕都是短暂易逝之物，说明生命生灭迅速、虚幻不真，不可留恋。
阳面	灯、电、水泡、朝露、水痕都是光明清澈之物，说明生命的自性是光明的，如果活着时虔心修行佛法，终能获得解脱。



四护卫禅之二

佛随念

四护卫禅中，慈心观的修行法已经在前文详说过了，所以从略。本节介绍佛随念的修法。修行佛随念，是为了让修行者时刻保持正念，坚定修行的信心。

佛随念的正思惟

修行者应时常思惟佛陀的十个名号，即**阿罗汉、正等觉、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊**，并思惟它们的意义：

1. **阿罗汉（Arahan）：音译阿罗汉。意为应供、远离、杀贼、破辐、无隐恶。**

应供，指佛陀受人天供养而无愧，故名为应供。从前，梵天王以大如须弥山的宝环来供养如来，故名为应供。世间大王，如频婆娑罗王、波斯匿王等曾做种种供养，佛涅槃后阿育王以金钱九亿六千万造八万四千塔寺等种种布施，是名应供。大众信徒们所做的供养则不可计数。

远离，远离烦恼和累世习气。释迦牟尼于**十二缘起**实知实见，生厌患想，生出离心，欲得度脱，远离三有。

杀贼，以智慧杀烦恼怨贼；消除贪、嗔、痴三毒，常、乐、我、净四颠倒，欲、嗔、痴、恐怖四恶趣，五盖、六诤根、六爱身、七随眠、八邪道、九爱根、十不善业道等欲界、色界无色界等一切烦恼、恶业。

破辐，破生死流转轮辐。

无隐恶，世人作恶，往往会自己掩盖，佛陀却永远不掩盖、矫饰自己的任何行为，阿罗汉在无人处也不行恶。

2. **正等觉（Samyak-sambudhi）：音译三藐三菩提。**

佛陀通达世间、出世间等一切法，名三藐三菩提或正遍知。从四圣谛来说是指应知者已知，应断者已断，应证者已证，和应修者已修。佛陀以无上智慧，自己觉悟而通达一切法。

3. **明行足（Vidya-carana-sampanna）：**

“明”，指已经证得三明（宿命、天眼和漏尽）、六明（加天耳、他心及神足）或八明（加观智及意所成神变）；“行”，指实践修行，具戒律仪，根门调御，保持觉醒，具信、勤、正念、多闻、惭、愧、慧七妙法及对食物知量和善巧四色界定。有的说法中以慧学为明，戒学、定学为行，三学圆满，所以叫明行足。

佛陀以法行，所以叫明行足；佛陀以此法修行至涅槃，所以叫明行足。佛陀以

佛陀形像象解析

释迦牟尼的形象有多种，有时结说法印，有时结禅定印，有时结触地印……这里以手结说法印并拈白莲花的形象加以解析。



梵语 **Samma-sambuddha**

三藐：安全的、彻底的

三菩提：正菩提

意译：正等觉
音译：三藐三菩提

坐姿	持物	手印
		
跏趺坐于莲花台上。跏趺坐需要将两脚都放在大腿上，并脚心向上，是所有坐姿中最难的一种。	右手结说法印，手持一朵白莲，象征正在讲说的佛法如莲花般洁白清净完美。	左手结禅定印，表明正定在修行中的重要地位。



知行而足，故名明行足。佛陀明具足，故一切智圆满；行具足，故大悲圆满。

4. **善逝（Sugato）：也叫好去，就是“如实去彼岸不退转”的意思。**

善于净行、妙行、正行、正语，故为善逝。

善净行是行遍净的圣道；妙行是行向不死的涅槃；正行是断烦恼使它们不再生，不以苦行或像世人耽于欲乐的极端行为，不持常见或断见。为一切众生说法无不应时，名为善逝。众生不乐而不说，乐者而说，是名善逝。佛陀善巧于语言，所说的佛法全部真实不虚，众生听了都生欢喜，所以叫善逝。不说无义语，所说者，皆是有义利益语，所以叫善逝：（1）不真实的话，对听者无利益，听者不喜欢听的话，佛陀不说；（2）不真实的话，对听者无利益，听者喜欢听的话，佛陀不说；（3）真实的话，对听者无利益，听者不喜欢听的话，佛陀不说；（4）真实的话，对听者有利益，听者不喜欢听的话，佛陀在适当的时机才说；（5）真实的话，对听者有利益，听者喜欢听的话，佛陀知是适当的时机，就善巧解说。

5. **世间解（Lokavidu）：佛陀依自性、依集因、依灭的方法而遍知通达世间。**佛昼夜六时常以佛眼观察世间，有情众生，因造作种种善恶业，升沉在善趣或恶趣中；对于堪受教化的，方便济度；对于无善根的给他们以种善根的因缘；已具善根的令其增长，使他们在人天道，趋向涅ðÑ。佛陀洞解三界六道的因缘生灭，以无量慧眼，遍知一切，所以叫世间解。

6. **无上士（Anuttaro-Purisa）：无上士是指佛在有情中最上第一。**在菩萨道严持净戒，身口意行清净，离诸贪欲，具有三十二相，八十种好，解脱知见是世间最胜。殊胜的功德超越世俗之辈，是世间最胜者；于此界，以及此世的天、魔、梵行者、人众中戒德无上圆满。

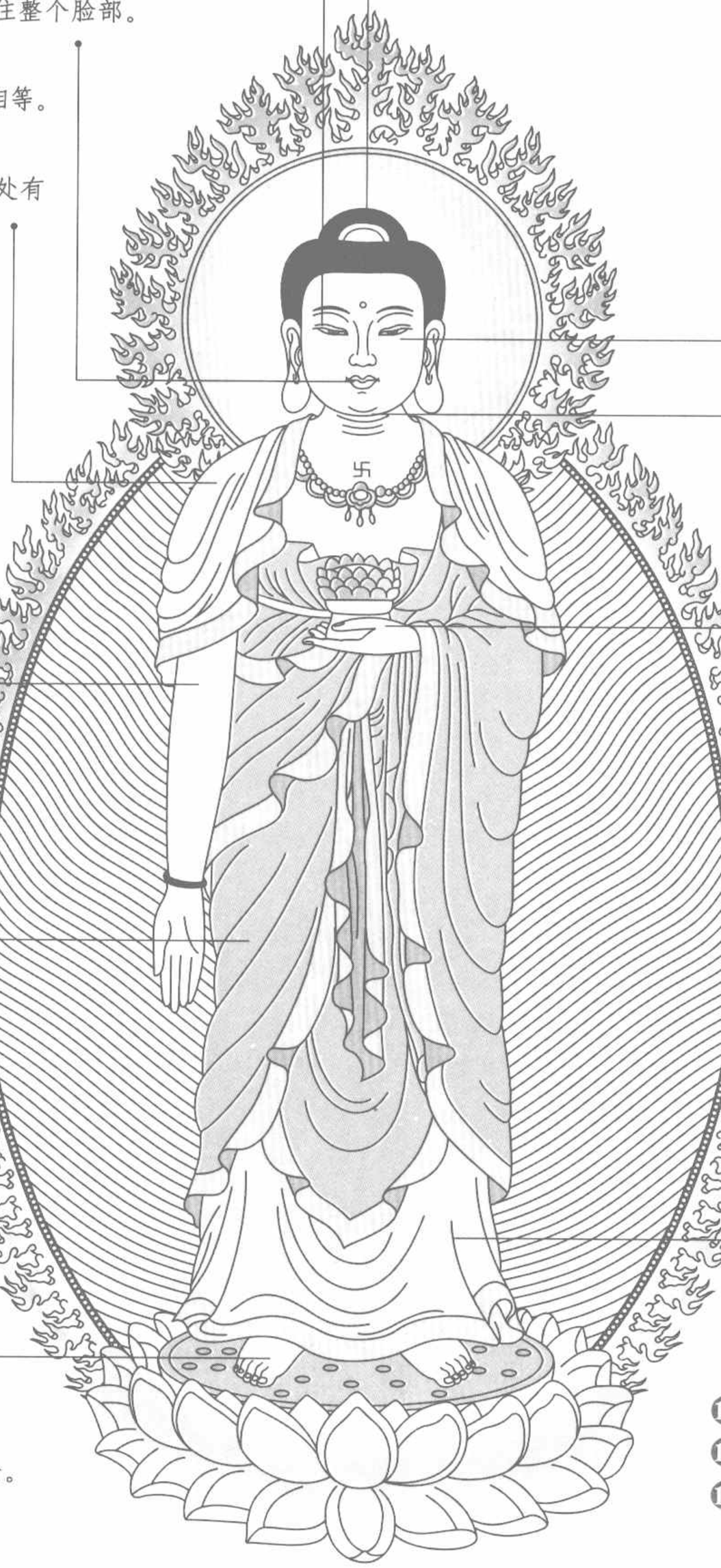
7. **调御丈夫（Damma-arathi）：调御丈夫是说佛能调御一切可度之人，**比如贪欲重的难陀（Nanda）、嗔念重的鸯鸠摩罗（Angulimala）、痴重的周利盘陀伽（Culla Patthaga）等；还能调伏嗔重的诸龙王、畜生、夜叉、非人和欲重的天神。

8. **天人师（Satha-Devamanussanam）：在诸趣的有情众生当中，唯有天界与人道能受佛教导而得到法益，故佛为天、人之导师。**

为什么佛是天人师而不是畜生师呢？佛陀住世时，在瞻婆国迦迦罗池边为瞻婆人说法，当时池中有一青蛙，闻佛说法声而欢喜，就从池塘跳出，藏在草根下。这时有一牧牛人也来听佛法，他以杖插地，误插在青蛙头上，青蛙因此丧命。后因为听闻佛陀说法的功德，它生于忉利天上黄金天宫。当他生为天人后，在天界享受时，思惟自己如何从畜生转生为天人，发现是因为闻法的功德，便来到佛的

佛陀的三十二相

据说，释迦牟尼佛有三十二相，即身体有三十二处长得庄严美好。具此三十二相，表示法身众德圆满，为人天共同的尊者，得道圣贤之王。见下图详解。



1. 眼睛像青空一样澄美。
2. 睫毛如牛王一般长而美丽。
3. 眉间生有白毫，右旋，放光明。
4. 头顶有肉隆起，如发髻。
5. 皮肤细滑，毫无垢腻。
6. 脸颊饱满而紧缩。
7. 声音洪亮且美妙。
8. 手指细长优雅。
9. 手足皮肤细嫩、柔软。
10. 手足的指与指间，有像水禽足趾间的蹼一样的膜。
11. 身上经常放出一丈高的光芒。
12. 全身光辉如黄金。
13. 身体平正威严如狮子王。
14. 身直而端正。
15. 足背隆起。
16. 足跟广阔而丰满。
17. 足底像掌纹一样显出千辐轮。
18. 足底丰满扁平。
19. 男根缩入于体内。
20. 大腿的肉像鹿王一般柔挠。
21. 站立时手长过膝。
22. 体毛全部右旋向上而偃伏。
23. 全身毛孔一孔一毛，青色不杂乱。
24. 腋下饱满。
25. 双手、双足、双肩和颈部七处有丰满的肌肉。
26. 双肩丰满。
27. 双手平举时，其宽度与身高相等。
28. 舌薄而柔软，伸张开能盖住整个脸部。
29. 口中有特别的津液，味觉上好。
30. 上下的门牙，尤其白净。
31. 牙齿洁白整齐而密，没有缝隙。
32. 四十枚牙齿，整齐而美丽。



处所，用头礼佛足。佛陀明知他的来历，还是故意问他。他便说偈道："往昔为蛤身，于水中觅食，闻佛说法声，出至草根下，有一牧牛人，持杖来听法，杖搀刺我头，命终生天上。"佛陀对众宣说此偈，八万四千人都得到利益，青蛙天人也证得须陀洹果（意译为"预流果"、"入流"。意思是预备进入圣者行列。声闻乘四圣果之一断除三界中的见惑即证此果位。即为初见四谛法门，体证了十二因缘的道理，便是进入圣流的预备功夫。到此阶段，最多再经七番生死，便得解脱），所以说佛是天人师。

9. **佛（Buddha）：有觉察、觉悟二义。**

觉察而断尽烦恼障，使不为害；觉悟而断尽所知障。人不觉察、觉悟时，就像在昏睡，觉悟就像从梦中豁然醒来。佛因自觉，断尽烦恼；又能觉他（使他人觉悟），以大悲心悯念众生，宣说妙法，众生听闻佛法后也能获得解脱。

10. **世尊（Bhagava）：音译为薄伽梵。**有四义：利益、无上、恭敬、尊重。佛陀出现于世间，利益众生，将众生从生老病死中度脱，从而得到安乐。佛陀悟出四圣谛，开示出离道，自利并利他，威德、智慧三界之内无人能及。佛具万德，令世人恭敬和尊重。

修行佛随念

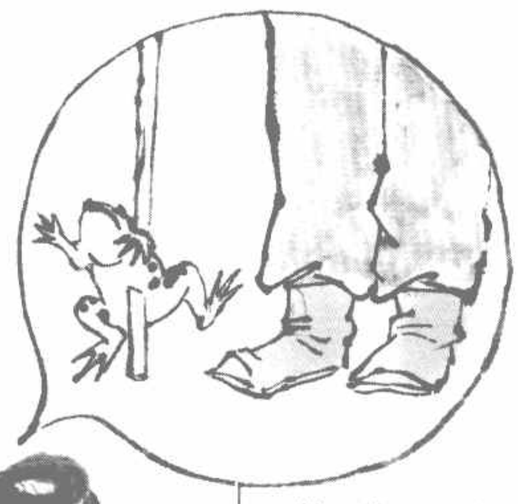
修行者修行佛随念时，应跪地礼佛三拜，**诵读佛随念的课诵文**，然后闭目静坐观想佛身。观想中的佛体是金刚所成，庄严无比——佛陀身着袈裟，闭目无念，结全跏趺坐，身上透射出金黄色的悦目光芒。修行者只须将意念引导至佛身，杂念来时随念佛的十名号的种种功德，或选择某一功德，思惟其含义，反复多次。

每次静坐十五至二十分钟，逐渐达到意念纯净，便能进入近行定或初禅。

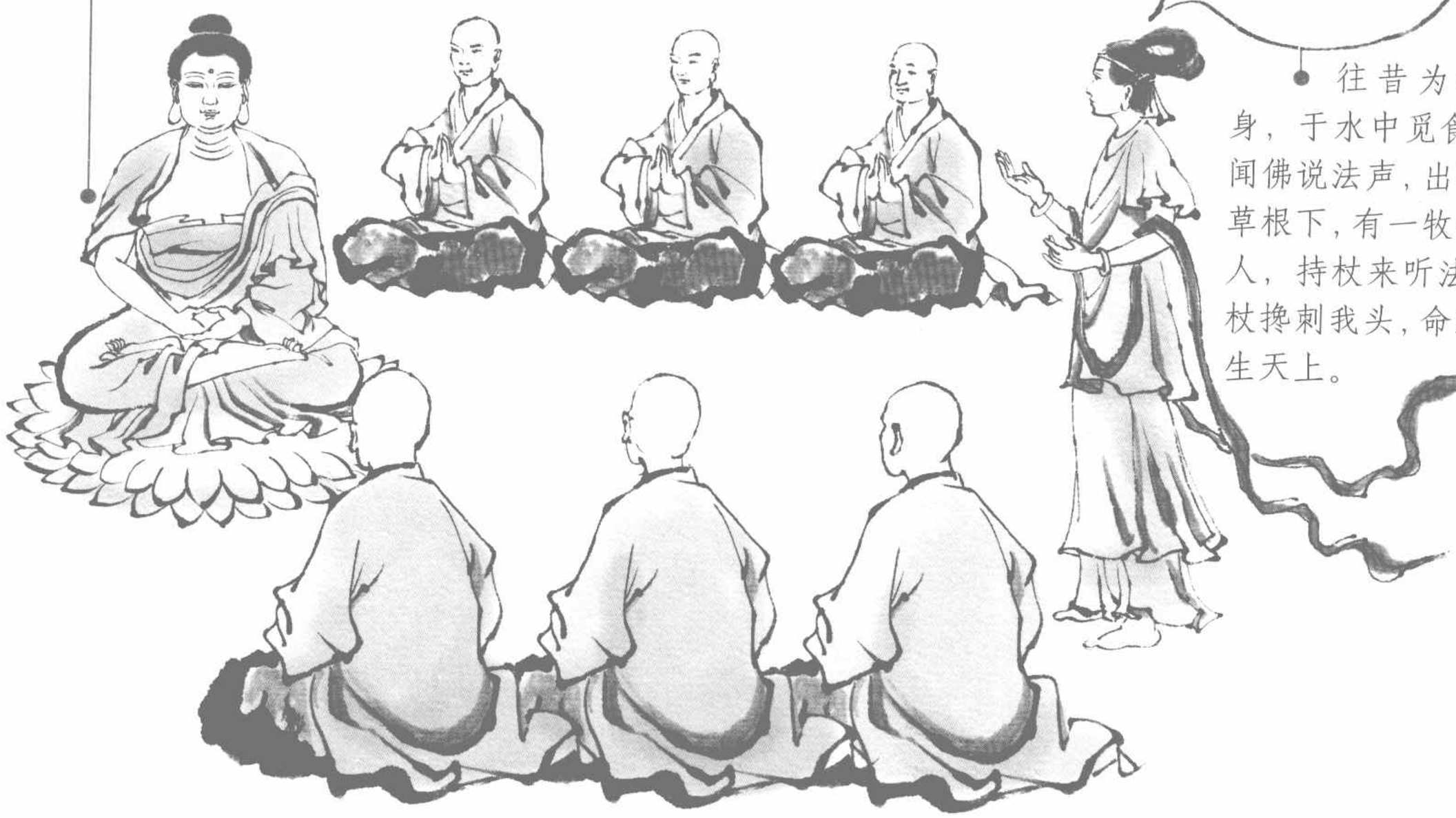
天人师的由来

三界六道中，唯有人道和天道能直接领受佛法的法益，其他几道如果有机会聆听佛法，则有机会转生为人或天人，然后才能通过佛法获得解脱，这也是青蛙转生为天人的原因。

佛陀是全知者，对任何事都非常了解，但他在教化众生时，经常采取“明知故问”法，以启发大众思考，这次也是如此。通过这件事，在场的八万四千人都得到了法益。



往昔为蛤身，于水中觅食，闻佛说法声，出至草根下，有一牧牛人，持杖来听法，杖搀刺我头，命终生天上。



观想佛陀的形象

在修行佛随念时，要观想佛身，这时需要注意四个要点。

- 身体：金刚所成，庄严无比
- 衣着：身穿袈裟
- 姿态：闭目无念，结全跏趺坐
- 光色：金黄色悦目光芒



四护卫禅之三

不净观

修习不净观，可以有效对治修行者对身体的贪欲和执著，以及因此生出的邪淫之念。

修行不净观的方法

1. 三十二身分观

三十二身分观是修行不净观的常用方法之一，其具体修法可见第五章的第十四节（第 206 页）。

2. 十不净观

佛陀在《大念处经》中指导修行者用观看死尸败坏的九种过程来修行不净观。死尸败坏的九种过程是：膨胀青黑尸，鸟兽虫食尸，血肉筋连尸，血涂筋连骨，筋连骸骨，解散骸骨，白骨，一堆白骨，粉碎骸骨。《清净道论》第六章中则把不净业处分为十相：膨胀相、青淤相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相、骸骨相：

（1）膨胀相：命终后尸体渐渐膨大，如吹满风的皮囊。（2）青瘀相：尸体变色，肌肉隆起处呈暗红色，脓所积聚处呈白色，其余呈青紫色，如被青衣所缠。（3）脓烂相：血肉破坏之处流出脓来，令人心生嫌恶。（4）断坏相：尸体从中央剖开，或肢解而尚未脱落。（5）食残相：尸体暴露在荒郊野外，被野狗、鹰鸟啖食。（6）散乱相：尸体肢解，一处是手，一处是腿，另一处是头，四处散乱横置。（7）斩斫离散相：尸体被刀砍斫而肢节散乱横置。（8）血涂相：尸体为血涂污，或流出的血四处沾污。（9）虫聚相：尸体腐烂为蛆虫所附。（10）骸骨相：尸体已枯，只剩白骨。

对死尸腐化的观想，可以彻底打破修行者对色身的执著以及邪见，是去除贪欲（特别是淫欲）和身见的最好方法。观察每种尸体败坏的样子，都能达到近行定或安止定。

修行不净观

修行者修行不净观时，应跪地礼佛三拜，**诵不净观课诵文**，然后闭目静坐对自己散播慈爱。如果杂念生起，就应转修安般念、慈心观或佛随念，然后思惟死随念的几种情况，心静后再修三十二身分观、十不净等不净观。结束时再对自己散播慈爱，然后做智慧观照，观照诸名色法，修习慧学。每次静坐时间为十五至二十分钟。

保护不净观修行者的主神：尸陀林主

古代印度的丧葬习俗是天葬，人死后就将尸体弃置于某个特定的地方，这个地方被称为尸陀林，又名寒林。佛教传入我国西藏后，与当地的天葬习俗结合，也形成了尸陀林，并出现了尸陀林主——掌管天葬、同时保护在尸陀林中修行的修行者的主神。

尸陀林主分别为一男一女两个白骷髅体。他们头戴五骷冠，顶上有半金刚杵装饰，安住在般若火焰的围绕中，为死亡的芸芸众生带去安慰..。男女骷髅，风月交叉，虽朽为枯骨，但仍能灭敌饮血，以显神通。

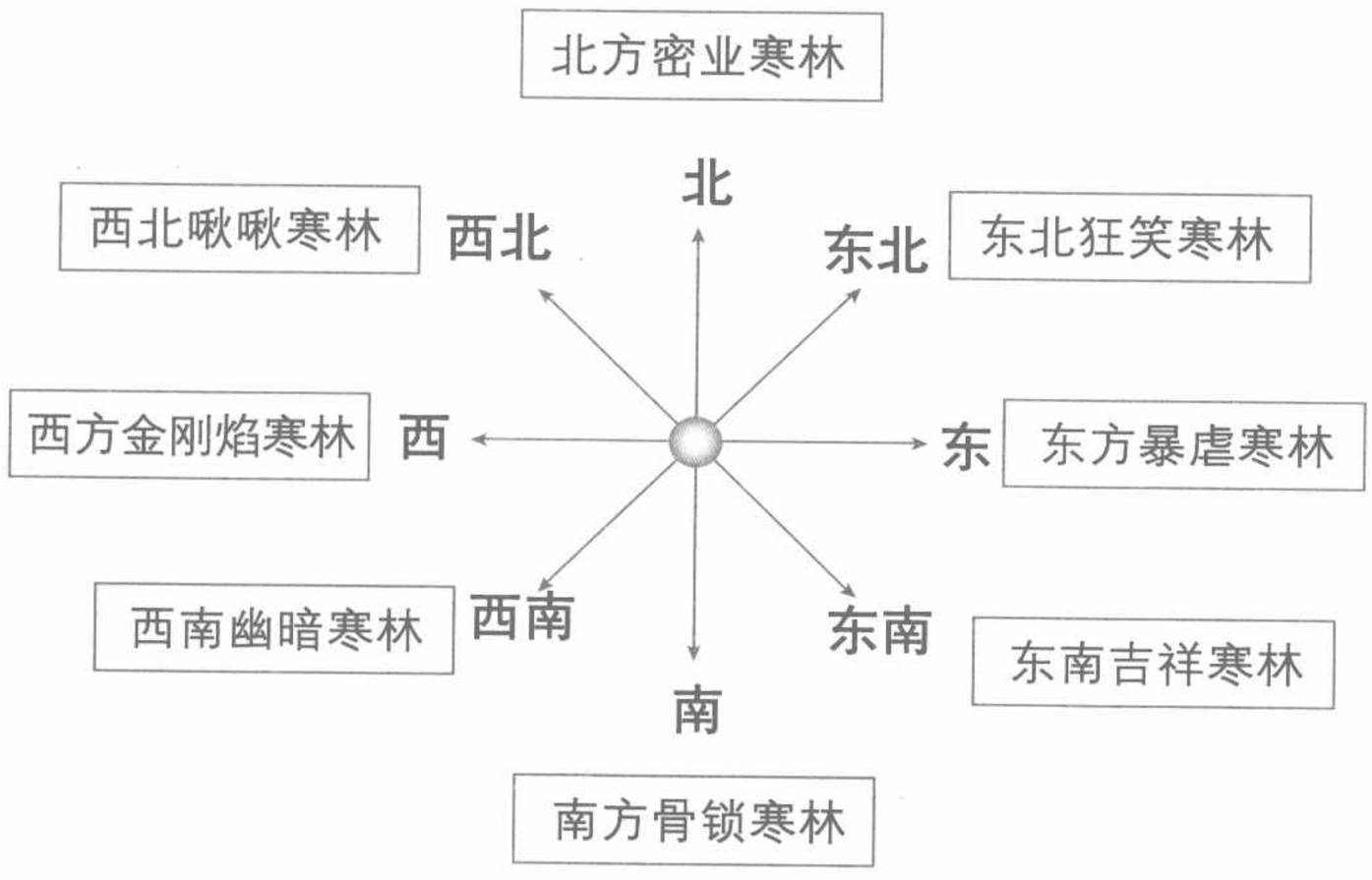


男尊：右手高举骨杖，左手托盈血颅器（盛满鲜血的头骨碗），曲右足，左足微弓立于白蚌壳上。

女尊：右手亦高举骨杖，左手托盈血颅器，但二者都比男尊略小，曲左足，右足微弓立于白海螺上。

印度八大寒林

印度有八大寒林作为弃尸的处所，八大寒林均是修不净观的最佳地点。





四护卫禅之四

死随念

修行死随念，可使修行者深刻体悟到人生无常，从而破除四颠倒中的“常”，并对轮回生起悚惧，坚定修佛的信心。

死随念的正思惟

在修行死随念前，修行者必须对死亡有正确的认知，即要有对死随念的正思惟：应该思惟死是必然的，生起“死将来临”的念头，然后思惟一切生命，凡是生出来的，必将死去。一切有名誉的，有福德的，有权力的，乃至有大神通、大智慧的辟支佛或佛都会死；再思惟人身脆弱，死缘很多，随时会死；再思惟即使努力保养身体，也不能阻止它老病死去；再思惟即使长寿的人，寿命也不过百岁左右；再思惟死后随所作业，又再转世去了，不能自主。这样思惟后，心念就会很清醒。修完后，就不会再想造作贪嗔痴等恶业，并会精勤于断恶修善，自净心意。

具体来说，修行死随念应思惟以下的情况：

（1）死亡是自然的法则，人不能超越死亡。**生命不是永恒的，死亡才是永恒的。**人人都会死，这是确定无疑的。

（2）自己是在不情愿的情况下离开世间的，对这世间仍有许多留恋。死时身受死苦，心受求不得苦和死的恐惧。

（3）人的生命是无常的，死亡才是不变的、实在的。人的身体不能维持不变，一旦死亡，就如朽木一样毫无用处。

（4）死后不知将会转生何方，死时只能自己一个人孤零零地离去。

（5）人所拥有的一切，不论多么喜欢与珍惜，最后终将与自己背离、分散。这一世在世间努力得来的一切都将留下，不能带到下世去享受。

（6）为了追逐世间财利，以贪嗔痴之心造作出许多恶业，伤害其他有情众生，这些恶业将会随着自己去下世，令下世的自己受苦。

（7）从现在到死时，时间无多，有说“生命只在呼吸间”，一旦停止呼吸，就会死亡。**生命短促，而造成死亡的因素却极多，**戒定慧三学又没有修行好，所以应趁早努力。

《清净道论》中的死随念修法

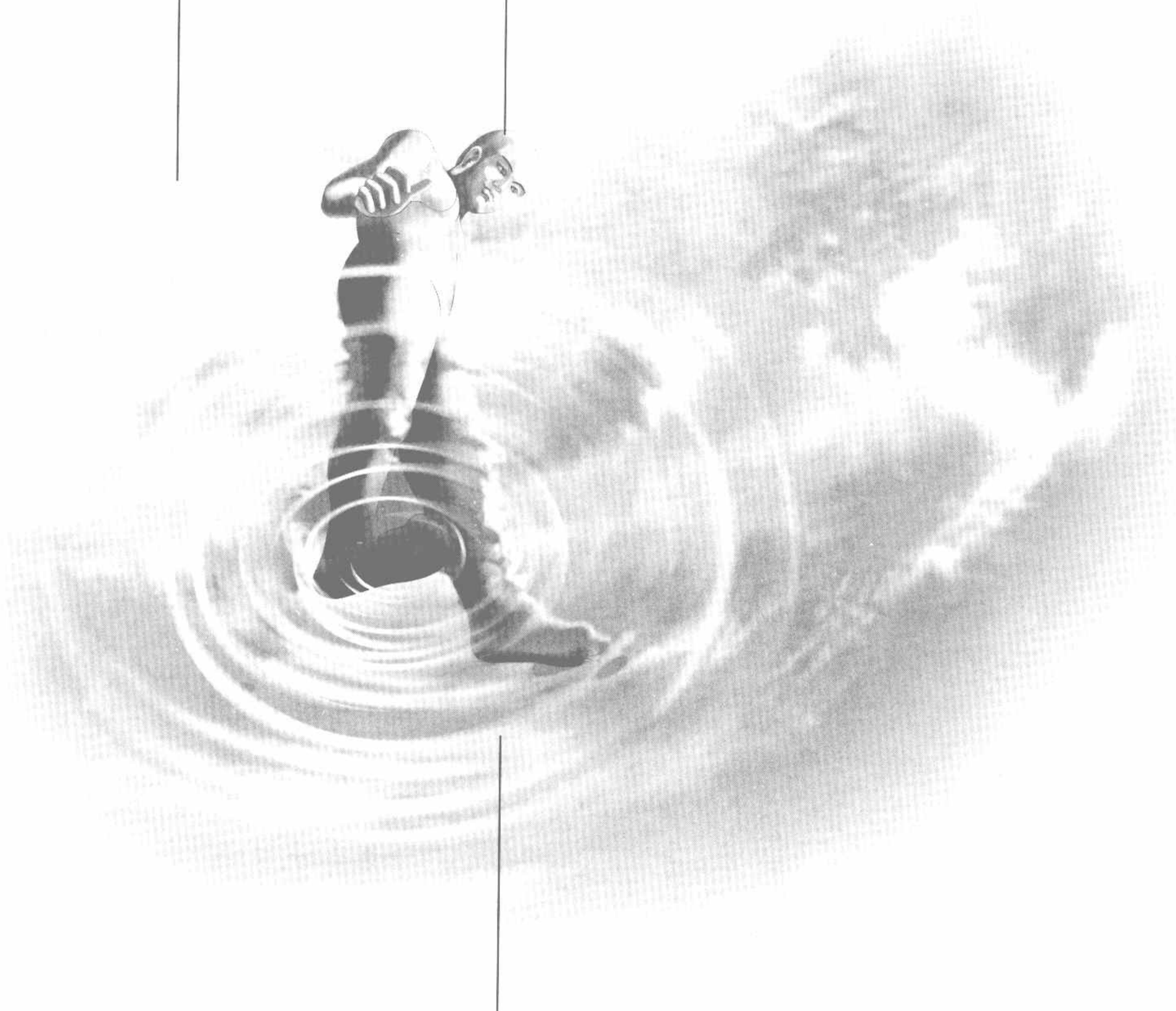
《清净道论》提到了两种死随念的修法；一是对上根利器者，可以从情理上

修行死随念的利益

世人往往乐生惧死，甚至不愿想到自己将来也会死。正因为下意识里以为自己是不死的，所以做事、修行时多有怠惰之心。修行死随念，可以使人正视死亡，珍惜生命，精进修行。

明白生死如浮云随生随灭的道理后，就会生起悚惧之心，珍惜生命，精进修行，从而更快地走向解脱之路。

人的生命是无常的，只有死亡才是永恒的。一旦死亡，身体就如朽木般毫无用处。



生前留恋的种种，都如镜花水月般空幻，最后都会与自己背离、分散，所以，因之生起的贪欲、执著都是没有必要的。



推知“死将来临，命根将断”，这样就能镇伏五盖，生起正念而证得近行定。二是对钝根者，令其用以下八法来思惟死随念：

（1）杀戮者追近；

（2）死之必然；

（3）把自己和有大名、大福、大力、大神变、大慧、辟支佛和正等觉者相比（他们都死了，自己也难免一死）；

（4）身体内有诸多虫类共居，死缘甚多；

（5）身命须赖出入息、四威仪平衡、冷热平衡、四大平衡、适当食物维生，无力无主；

（6）寿命不定，因时间、疾病、时刻、死处、生趣都不定；

（7）寿命不长；

（8）寿命是由一个刹那一个刹那延续而存在的。如果能不放逸，殷勤修习戒定慧，死时就能不陷于恐惧与昏昧。

宗喀巴大师的死随念修法

宗喀巴大师在《菩提道次第论》用思惟三决定和九因相来修行死随念：

1. 死是必然

（1）**无缘令退：**佛陀及诸多大弟子也会身坏灭而入涅槃。佛说死亡像四座大山（老、衰、病、死）从四方面压来，无人能幸免。

（2）**生命日减：**寿命不能增加，每一刹那我们都接近死亡，像被送往刑场的死囚一样。

（3）**生无暇修：**若住世六十年，睡眠用去三十年，扣除饮食时间，真正用来修行的时间不到五年。真的开始修行时心念散乱，无法对治，就像割好的小麦放在麦场，一股突然暴发的山洪从山谷冲下来，把所有的小麦卷走，人也只能束手无策，一粒小麦也收不到。

2. 死无定期

（1）**寿命无定：**有人幼小夭折，有人少壮死去，有人上午还好好的，下午就变成了尸体。我们随时都会死。佛陀说在修行死随念时，有四种马：听闻别处有人死了，心中就起大悚惧的是第一良马（看见鞭影就跑）；看见别处有人死了，依正思惟起大悚惧的是第二良马（鞭子触到毛就跑）；看见自己周围有人死了，依正思惟起大悚惧的是第三良马（鞭子触到皮肉就跑）；看见自己的亲人死了，依正思惟起大悚惧的是第四良马（鞭子触到侵肌彻骨才跑）。

（2）**死缘极多：**每一个生者周围都有八万种死缘在虎视眈眈，另有四百零四种

四种良马，四种根器

在修行死随念时，人的根器从利到钝可以分为四种，佛陀将之比为四种良马。

第一良马也就是上根利器者，他们在听到别处有人死亡的消息时就能立刻生起悚惧心，选择修行佛法。



第一良马：上根利器者

第二良马也就是根器较好者，他们在看到别处有人死亡时就立刻生起悚惧心，选择修行佛法。



第二良马：根器较好者

死



第三良马：根器良好者

第三良马也就是根器良好者，他们在看到自己周围有人死亡时就立刻生起悚惧心，选择修行佛法。



第四良马：根器不错者

第四良马也就是根器不错者，他们在看到自己的亲人死亡时才生起悚惧心，选择修行佛法。

根基越好的修行者，对死亡越是敏感。具备最上等资质的修行者，只要听闻死亡之事，不论是否与自己有关，都会生起学习佛法的决心，就像真正的千里马“不须扬鞭自奋蹄”那样。



疾病、三百六十种魔、十五种厉鬼、三百六十种非人随时都会取去人的性命。此外身内的气、胆汁、痰涎及四大若不调，也会丧命。佛言身中的四大就像四条毒蛇，被任何一条咬一口，人就死了。

（3）**身极脆弱：**人的身体就如水泡一般脆弱，佛言身命在呼吸间，并比喻身如泡沫攒聚，一点都不结实，随时会死。

3. 死时依正法

（1）**财物无益：**生前努力积集的一切财物全都得放下，连一毛钱也带不去，对死亡毫无助益，真正有助益的是佛的正法。

（2）**亲友无益：**死时就算亲友在旁守护，也毫无助益，死者还是独自走向死亡。这时死者的护卫，只能是佛、法、僧三宝。

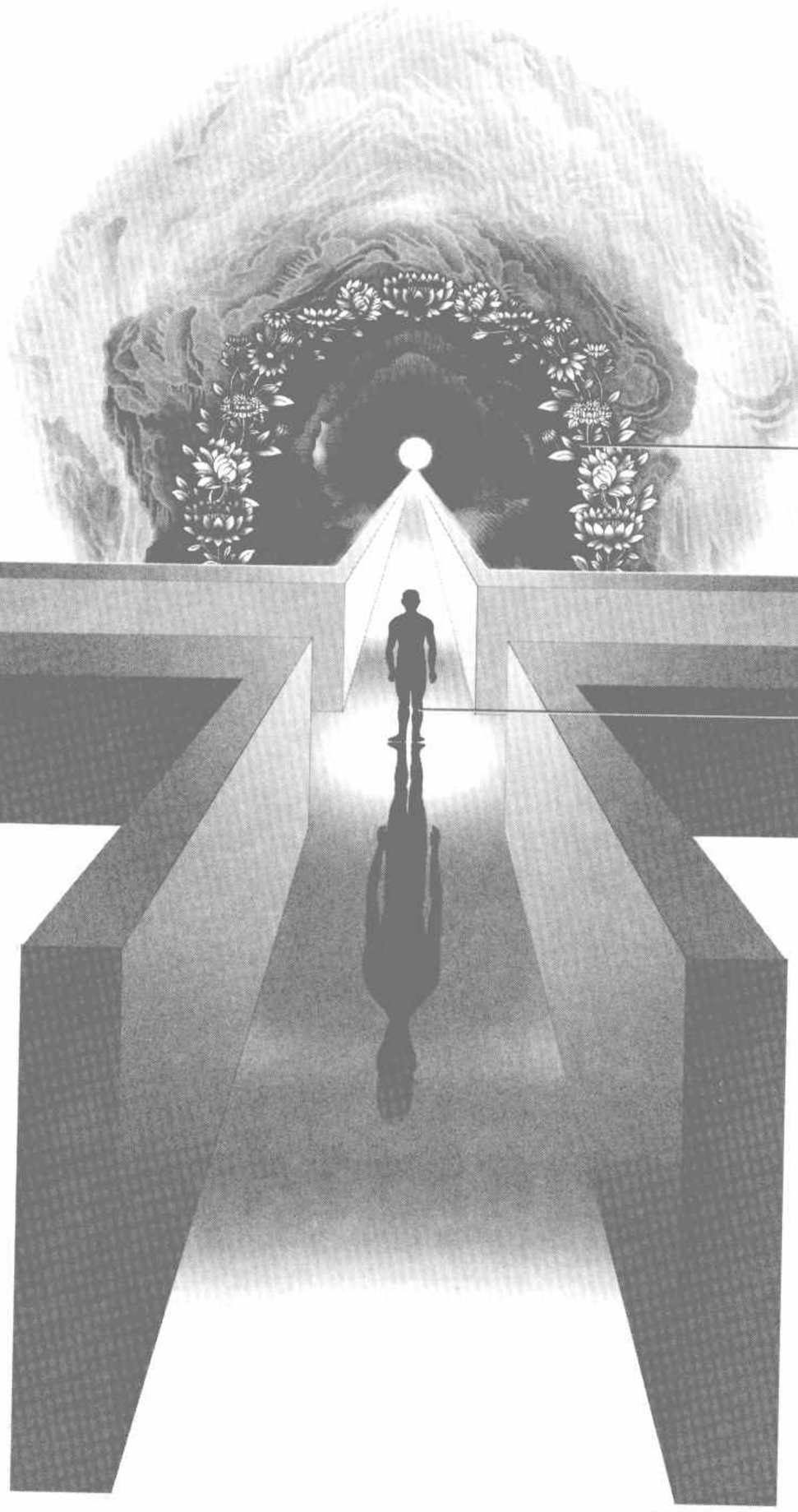
（3）**身体无益：**活着时珍爱的身体，死时就像一块无用的朽木，臭秽不堪，连亲人都避之不及。一切都无益，唯有自己平时修习的佛法才能帮自己。

修行死随念

修行时，应跪地礼佛三拜，**诵死随念课诵文**，然后闭目静坐对自己散播慈爱。如果生起杂念，就应转修安般念、慈心观或佛随念，然后思惟死随念的几种情况。心平静后再修死随念，结束时再对自己散播慈爱，然后做智慧观照，观照诸名色法，修习慧学。每次修行的时间为十五至二十分钟。

死时依正法

人一旦死亡，生前积聚的财物、挚爱的亲友、珍视的身体全都对自己毫无帮助，生不带来，死也不能带去，此时对自己有益的只有佛、法、僧三宝。



莲花洞

代表着佛、法、僧三宝，人死亡时需靠僧宝念经引导超度，靠平时修习的佛法庇护避免堕入地狱，靠观想佛陀得到解脱。这个莲花洞，正是亡灵最好的庇护所。

岐路

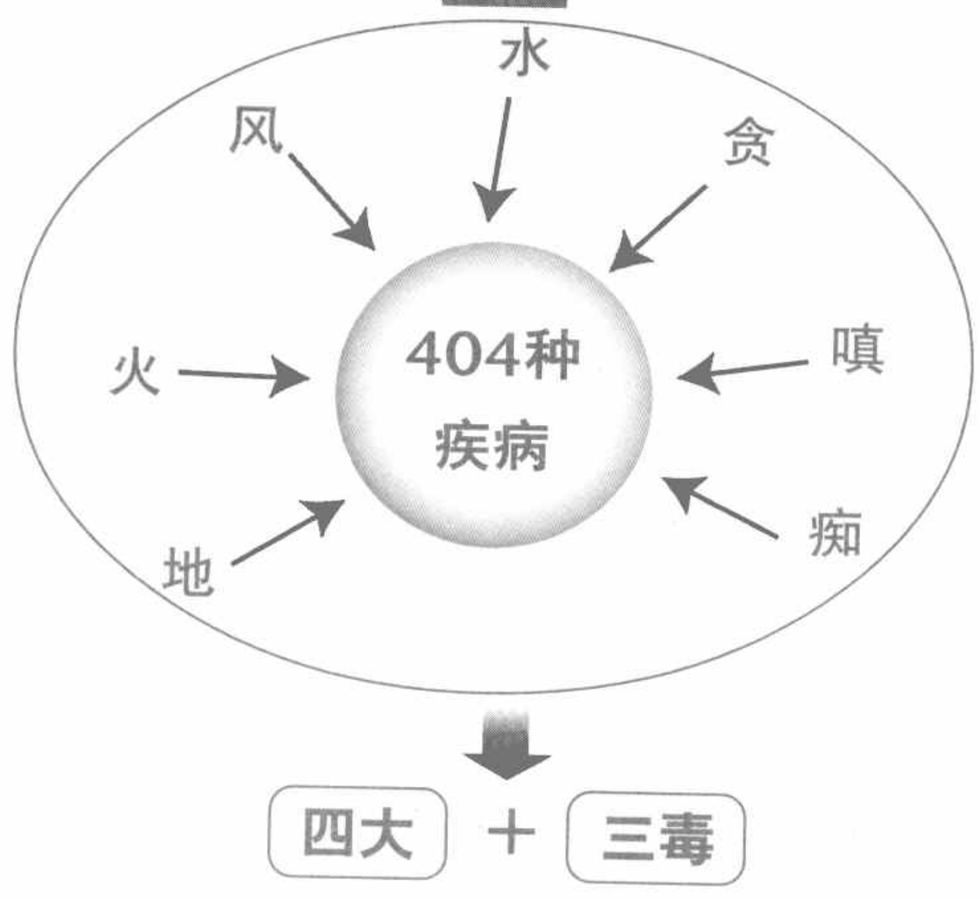
根据佛典记载，人死后要经过七七四十九天的历程，其间会遇到无数次选择，而亡灵稍有不慎，就会误入岐路，堕入地狱道或畜生道等恶道。要避免这种惨剧发生，亡灵只能依靠佛、法、僧的帮助。

亡灵

当死亡来到，任何人都只能抛下财物、亲友、身体独自走向死亡之路，这时只能向佛、法、僧求助，才能得到好的结果。

404种疾病的起因

佛教认为，引发人体404种疾病的原因就是贪、嗔、痴三毒和地、火、风、水四大。





第七章

准确对治

修定过程中的常见问题

在修行正定的过程中，每个人都会遇到一些难题，比如因姿势不对引起的身体疼痛、麻木、呼吸困难该如何对治；入定时产生的昏沉、掉举该如何克服；入定后生起禅相时该如何对待等，只有采用正确的方式解决这些问题，修定才能正常进行下去。本章中，我们就一些典型问题给出了正确的对治方法。

本章图版目录

腿部麻木、疼痛的对治 / 285

对治头痛的三种方法 / 28

用观呼吸对治散乱 / 289

对治昏沉、沉没的三种办法 / 291

对治掉举的四种办法 / 293

幻象的对治：遇佛杀佛，遇魔杀魔 / 295

为什么要翻掌按佛 / 297



脚感麻痛的对治

选择最适宜的姿势

对初学禅定者来说，最常见的问题就是打坐时会感觉腿脚麻木、疼痛，要解决这个问题，就需要采取最适宜的打坐姿势。

打坐时的各种姿势

禅定最标准的姿势是**跏趺坐**，又称双盘，如果先用右足压在左腿上，后用左足压在右腿上，两小腿交叉，两脚脚心朝上，叫降魔全跏坐；如果先用左足压右腿，后以右足压左腿，则为吉祥全跏坐。据说诸佛坐时多采用全跏坐，因而，全跏坐又被称为“佛坐”、“如来坐”。另外，它还被称为“跏趺正坐”、“正跏坐”、“本跏坐”、“全跏”、“大坐”等，这是因为这种坐姿是圆满安坐之相，庄重安稳，使坐者容易入定而不易疲倦，因此，修行坐禅者经常采取这种坐法。但是普通人往往无法做到，这时就需要先用其他坐姿来入定。

如果不能做到双盘，可以先采用单盘，也即半跏趺坐。如果把左足放在右腿上，右足放在左腿下，叫降魔半跏坐；如果把右足放在左腿上，左足放在右腿下，则是吉祥半跏坐。据经律记载，半跏坐是佛陀为照顾比丘尼的生理特点而特许的，但后来其他修行者也采用了这种坐姿。

如果半跏趺坐也做不到，可坐在椅子上，双脚自然放下，脊背挺直。

打坐时也可在臀下垫上一个软硬适中的垫子，厚度以感觉舒服为宜，这也可以改善症状。

腿疼并非坏事

禅坐时腿疼、麻木是必经阶段，不论怎么调整姿势，最终都逃避不了，必须要克服这一关。**结跏趺坐首先就要盘得腿疼，这是收束身体和心思的第一步。**要慢慢疼到坐骨、疼到腰部、疼到头顶，疼到遍身流汗，一定要经过这个阶段，才能打通全身的血脉。那时，一旦盘腿坐下，修行者就可顺利入定。盘腿的姿势能最长时间保持身体的静止。在参禅的修行过程中，修行者能体会到自身和外界慢慢合二为一。这样的过程可以净化修行者的身体和心灵。

腿部麻木、疼痛的对治

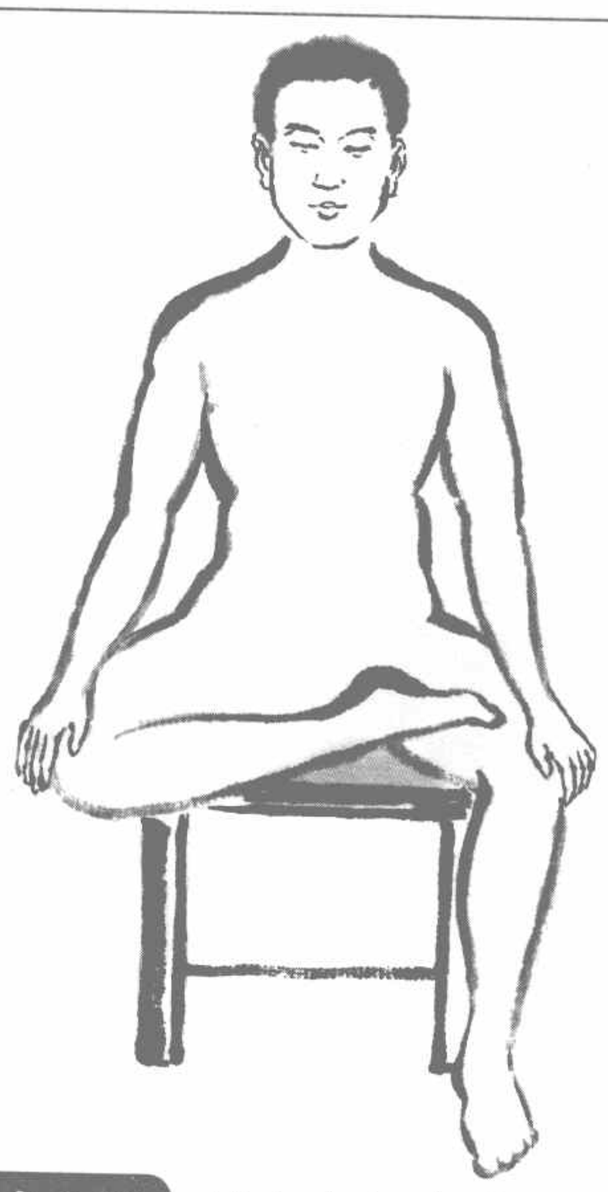
对修行者来说，刚开始打坐时，很容易觉得腿疼，这时要保持正确的坐姿。如果一时不能做到跏趺坐，可以从别的姿势开始，循序渐进。



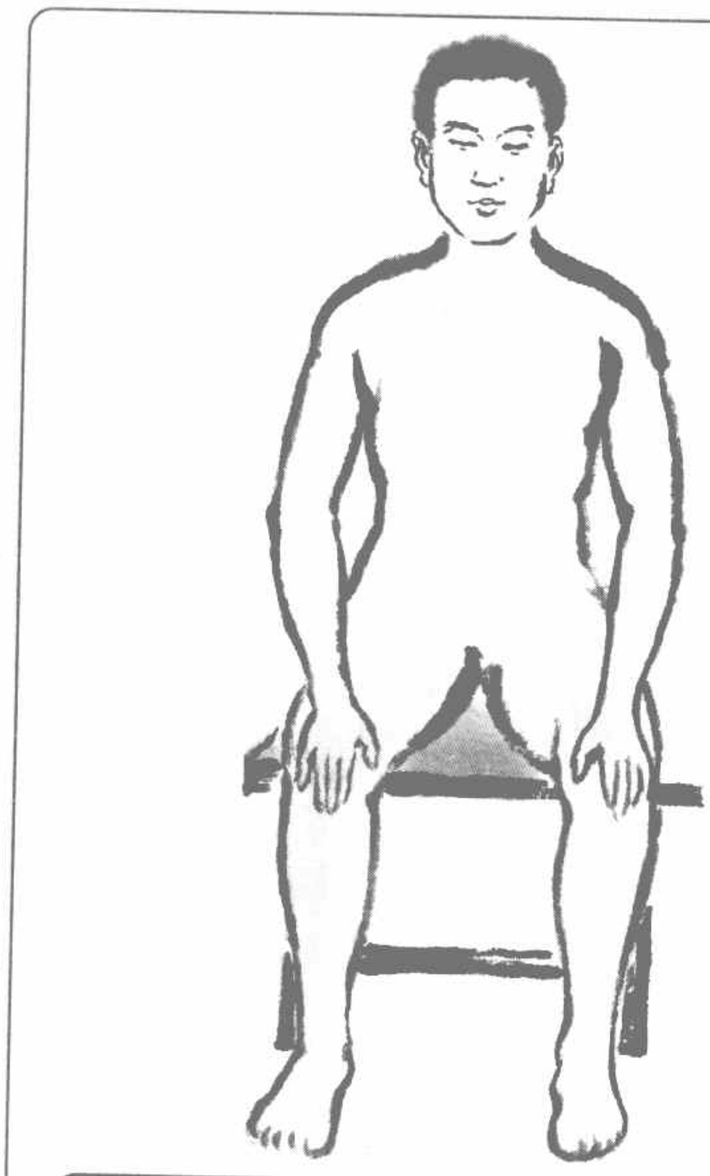
全跏趺坐 是得定最快而又最安稳的坐法。但很有难度，一般刚开始打坐时都做不到。



半跏趺坐 比全跏趺坐容易一点，只需一脚的脚心朝天。熟习后可改为全跏趺。



如意自在坐 端坐在与膝同高的椅子上。左腿半跏，右脚垂立，左右两手平覆于左右两膝上。比半跏趺坐更容易。



正襟危坐 端坐在与膝同高的椅子上。两脚平放，小腿垂直，两膝间只容一拳，背部挺直，大腿与小腿成直角。



头感重压、呼吸困难的对治

按摩身体，用心观想

在禅定过程中，可能会觉得头被重压，呼吸困难，这时该怎么对治呢？

入定时的气息流动

修禅定时，气会在身上运转。如果修行者不去注意，气就不会增强；如果修行者对其注意了，气就会随之加强。有些人可能会去留意气的运转，并特意增强气息。**但是，如果没有一定的气功知识，最好不要这么做。**因为修行者不知道如何使气正常运转，过强的气停留在身体某处不被化解，就会引发疾病。

头感重压、呼吸困难的原因

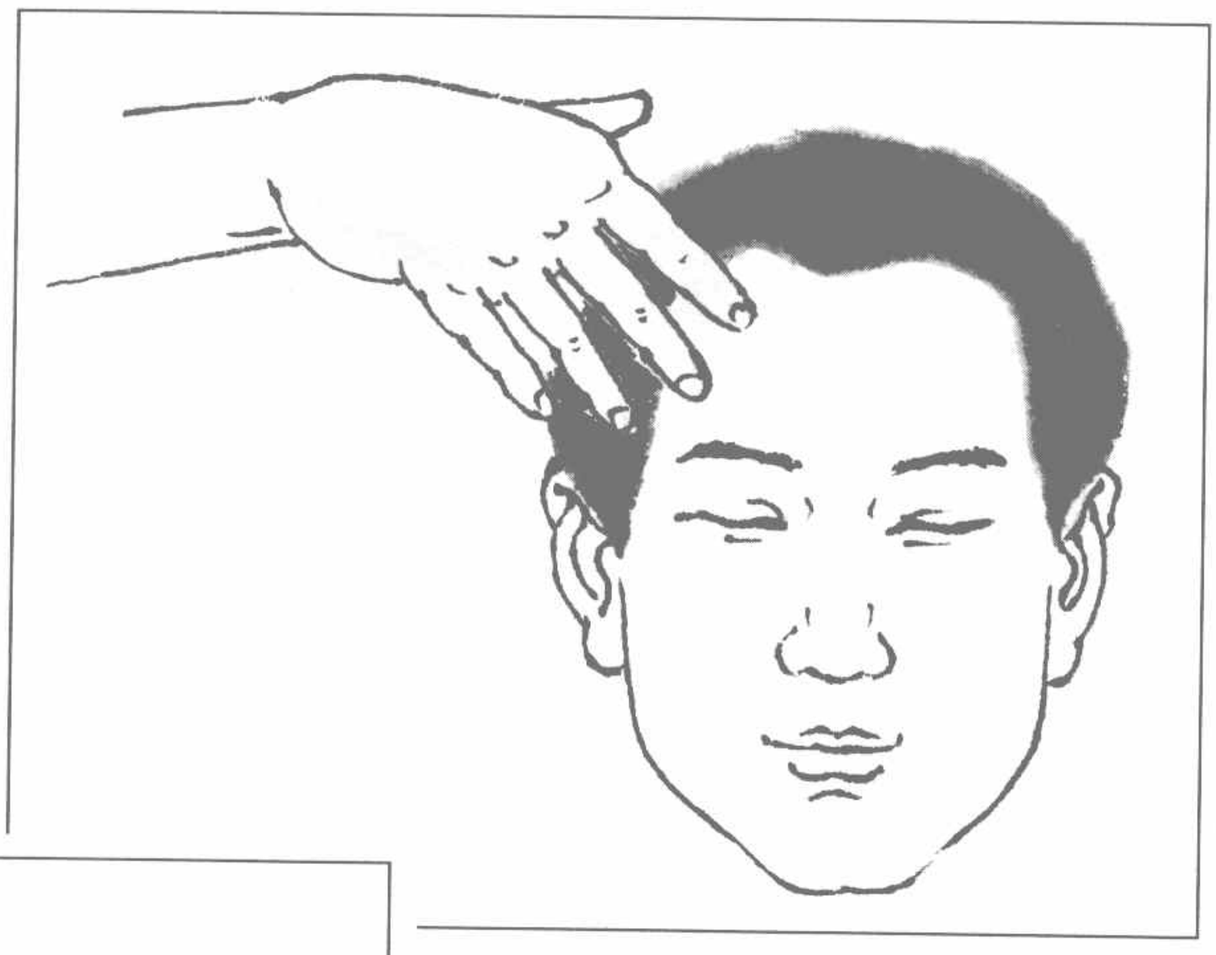
任何人静坐一段时间，身上、头上都会出现气。人身之气会因定力的不同而不同：心清净时，清气上升；心混浊时，浊气下沉。心念很定很清净的时候，气会一直升到头上去。所以，修行者出定后要检查头上是否留有气息。很多人没有觉察有气留在头上就休息了，一次留一点，用功几天后，就会感觉头部沉重、呼吸困难；情况严重时，嘴唇裂，舌头生疮，睡不着，虚火上升。这些都是气留在头上造成的虚火病气。

要疏散留在身上的气，就要在静坐后，先搓热手掌，以手指梳头、以手掌洗脸，并按摩身体手脚。**要注意的是，在做这些事时都不能睁眼，必须等做完了再睁眼。**

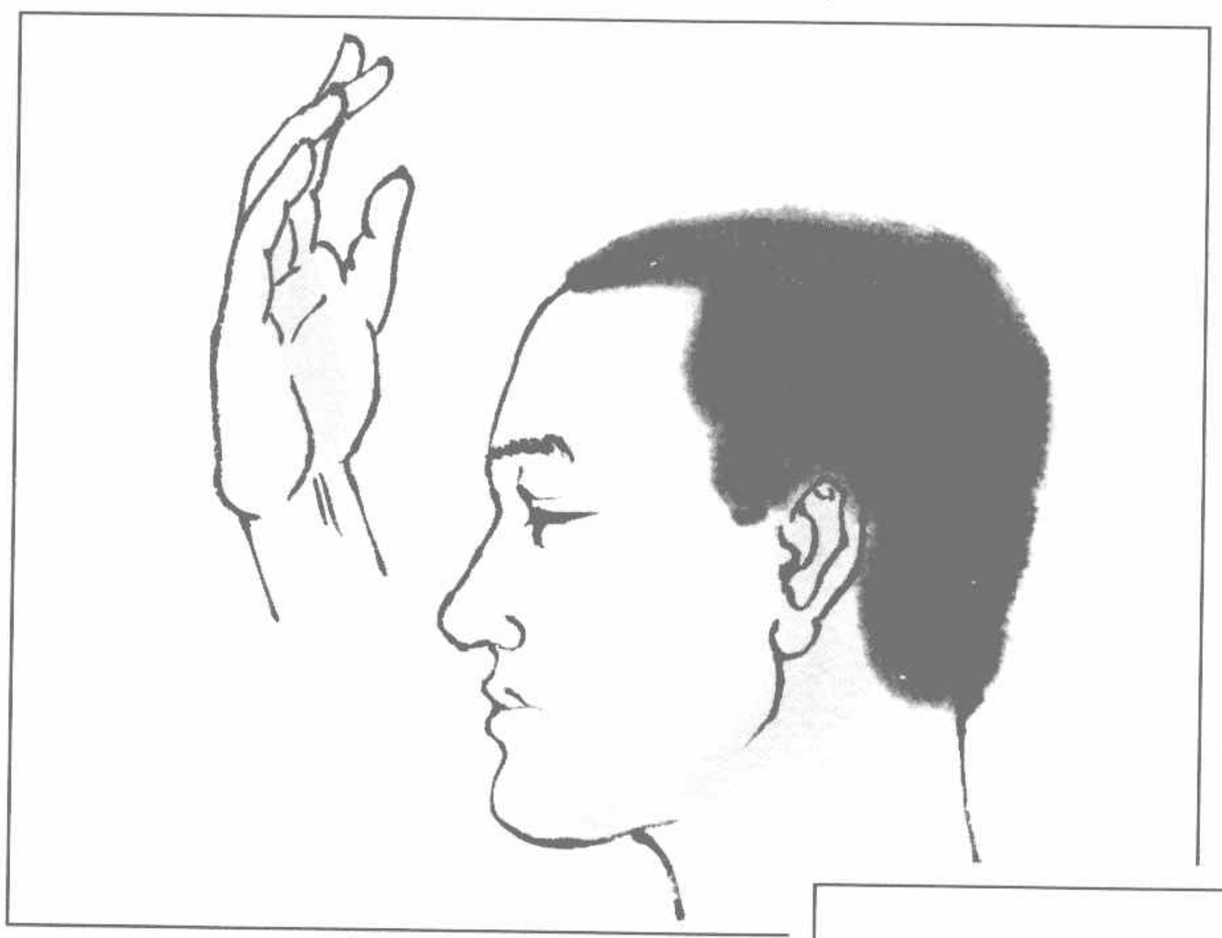
如果用按摩处理不了，就需要用观想来对治。这时，修行者可以用手掌心，面对自己的头非常缓慢地向下拉，经过胸口，一直拉到丹田，重复做这个动作，直到觉得气息已经沉落在丹田为止。如果这样还没有效果，还可以用拍打的方式。将手掌凹成空心的拱形，对着头部轻轻拍打，想象头上的气沾在手掌上，被带离了。当感觉气已经沾在手上时，就轻轻把它甩掉。这样反复多次，就可以将停留在头上的气降下。

对治头痛的三种方法

因禅定产生的气滞留在头部，未曾加以疏导而导致的头痛，可以用三种方法来疏散气息，以消灭疼痛。

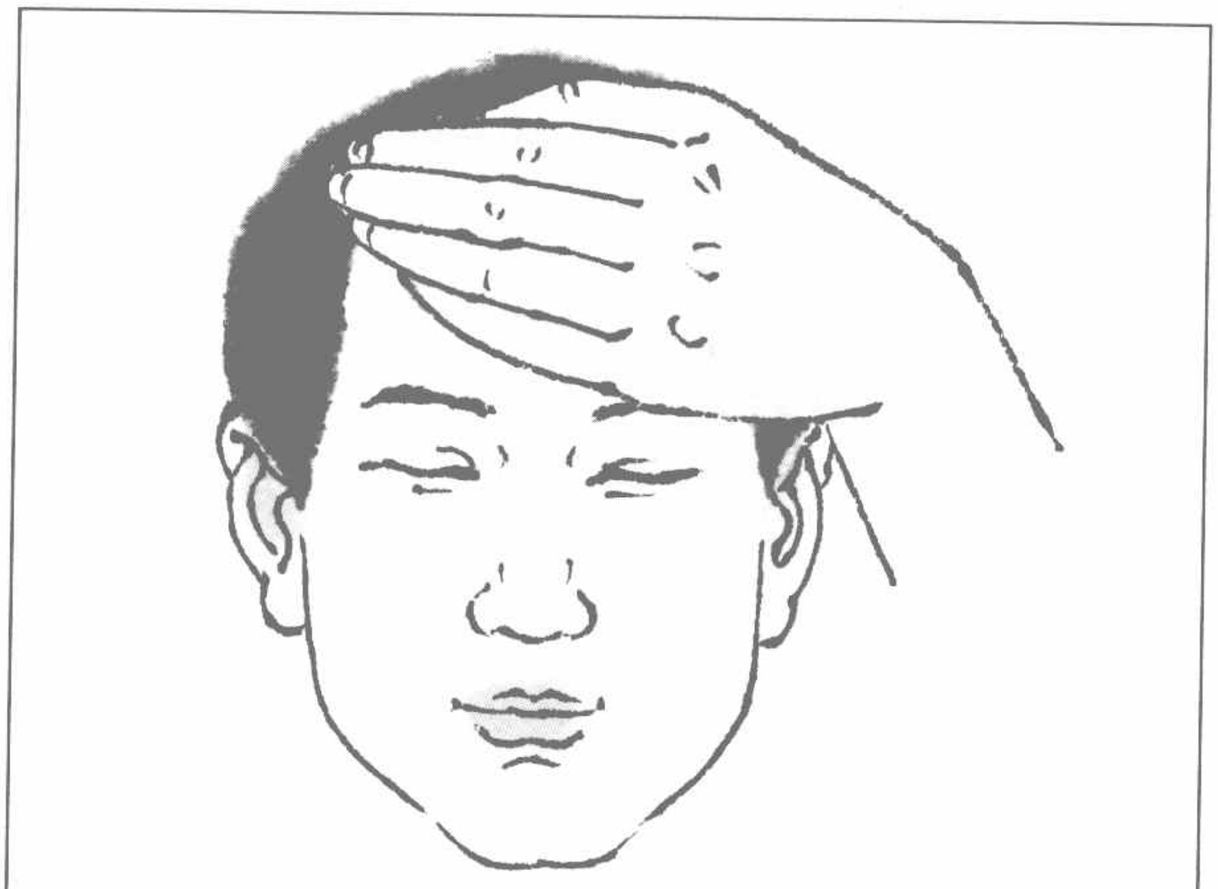


搓热手掌后，用手指梳头、手掌洗脸，并按摩全身。此时必须不能睁开眼睛。



用手掌心对准自己的头，缓慢地向下拉，观想气息被自己带到了丹田处。

将手掌凹成空心拱形，轻轻拍打头部，观想气息沾在手上，并将其丢弃。





散乱的对治

专注呼吸，心系一念

修行禅定过程中，最常见的问题，就是散乱、昏沉（包括沉没）和掉举。那么，什么是散乱？出现散乱时该如何对治呢？

什么是散乱

所谓散乱就是自性躁扰，精神分散，不能令思想集中于一境，却心猿意马，想入非非。散乱，通俗地说，就是胡思乱想，一会儿想这个，一会儿想那个，而且自己可以感觉到自己的意识在到处乱转，就象水面上不停打转的叶子一样停不下来。刚打坐没有多久，心念已追溯到几十年前的事情，直到下坐，也不知道自己头脑究竟在想些什么。所以说散乱不能安住于所缘法，却能障碍正定的生起。

散乱与寻、伺的区别

散乱是思想、意识，禅定中的寻、伺也是思想、意识，那么，二者有什么区别呢？怎样能确定产生的意识是禅定境界中的寻、伺还是不正确的散乱呢？

寻、伺与散乱掉举的区别，主要体现在三个方面：

1．寻、伺是有序的，散乱是无序的。寻、伺是自主自觉的思维活动，散乱是不自主不自觉的思维活动。

2．寻、伺与散乱，从其力度来说，有粗细不同的层次。寻和伺是微细的念头，散乱则是粗重的念头。

3．寻、伺是向内凝，散乱是向外动。寻、伺是了解心内的念头，散乱却是心随境转，向外攀援。

如何对治散乱

对治散乱的关键就在于摄心，也即收束心念，使之宁静不动。要做到这点，可以使用安般念的法门。其实，“安般”的意译就是“守意”，被称作“多念之要药”（《出三藏记集》卷五）。这时主要运用的是安般念的数息法，即专心计数呼吸的次数，从一数到十，使散乱的心安定下来。这样，通过数息，就可以将心念收束在呼吸上，达到专注一心。

用观呼吸对治散乱

修行禅定一开始要面对的问题就是要将散乱的心收束起来，使其能够系住在一个念头上。一般可以用安般念观呼吸的方法，将呼吸作为所缘境，系住心念。



攀援不休的心猿

散乱的心就如这只野生猿猴一样，活泼好动，攀援不休，从不停止。



呼吸

把呼吸当做所缘境，将心猿系住在呼吸上。刚开始时，心猿不能安住，会多次跑开。



习惯了所缘境的心猿

重复多次后，即使不再强迫系住，心猿也会安住在呼吸上，不再散乱。



昏沉、沉没的对治

迅速觉知，观想光明

在修行了一段时间，能够初步入定后，昏沉、沉没就会成为主要障碍。那么，昏沉、沉没是什么意思？该怎样对治？

什么是昏沉、沉没

昏沉：昏沉分两种，粗昏沉是睡眠，细昏沉则是打坐的人昏昏欲睡，头不自觉地低垂，无力摄心专注于所缘之境上。真正入定时，生命的各项功能高度升华，会自然地保持一种身心端正的状态，就像无风的大漠之中，燃起的狼烟会笔直地直上天空。很多人会把细昏沉当成入定。如此学佛，就是修善因反得恶果。

沉没：又译为“退弱”，心沉重的程度比昏沉要轻得多。沉没起时，心尚明了，亦未离所缘之境上，只是对所缘之境不太明了，心缓懈无力。**很多修行者堕入了沉没中，还自以为是在定中**，久而久之，非但没有智慧，反而增长了愚痴和妄念，这是久修者的大敌。

产生昏沉、沉没的原因

产生昏沉、沉没的原因有两个：**一是身疲劳**。肉体疲劳了需要睡眠，而老年人则是身体衰弱到极点后变得不想睡。老年人有时睡不着，不是功夫到了，而是身体衰退到了极点。**二是心疲劳**：在修行时，摄心过缓，不够精进，就导致心神不振，从而陷入昏沉、沉没。

如何对治

要对治昏沉、沉没，应从以下几条入手：

1. **及时觉察，警策其心**。在修行时，应保持明觉，在昏沉、沉没将生、已生、未生时，策心提念，专注于呼吸或所缘境之上，令其明显。

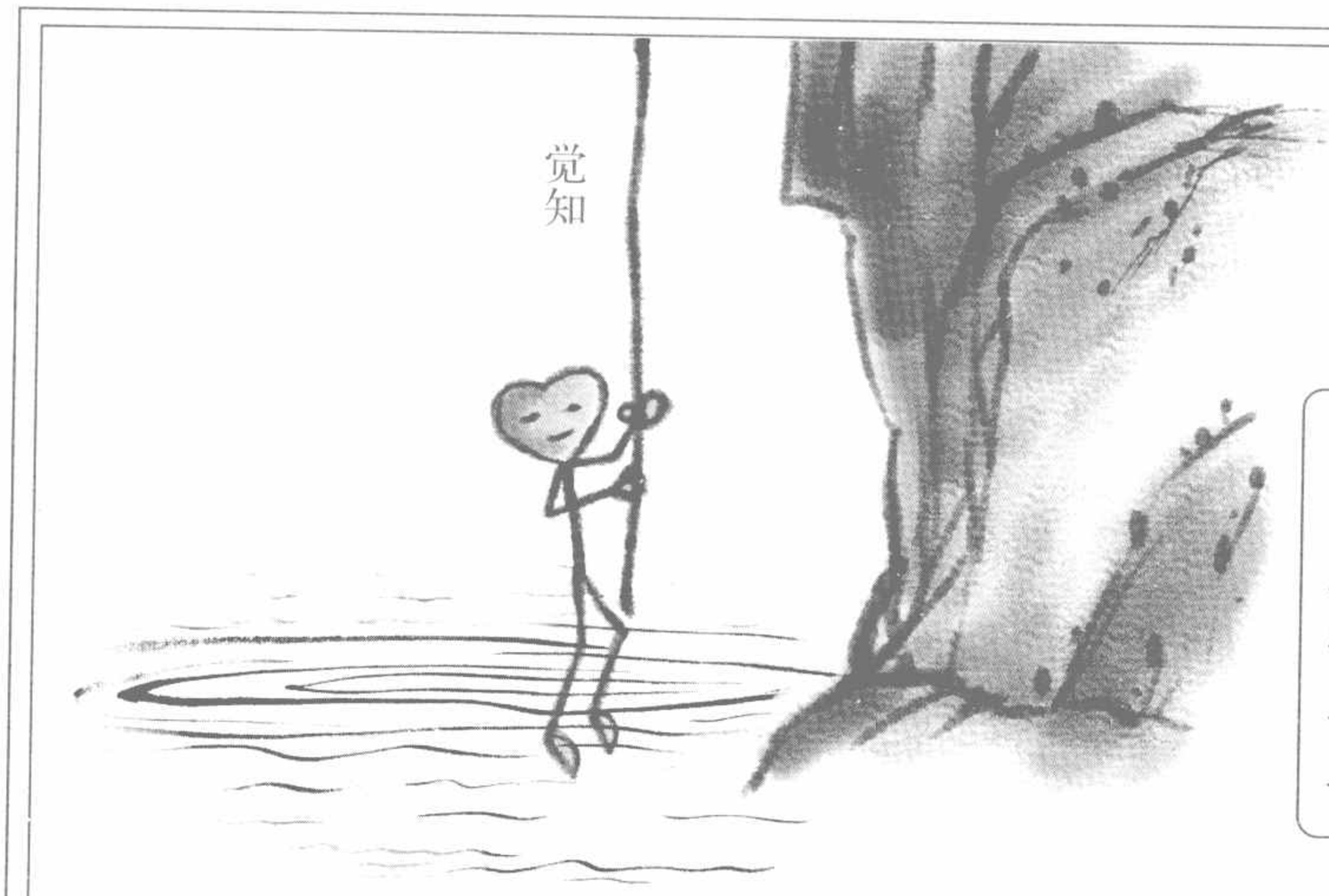
2. **观想光明**。昏沉、沉没时，口中流涎，身体弯曲、倾倒，头低垂，心中昏暗不明，这时可观想日月灯光。光明能破除昏暗，使清明之气上冲，心自然变得明亮爽利，这样再继续修定。

3. **暂停修定**。如果昏沉、沉没太重，应暂停修定，用冷水洗脸，活动肢体，使身心振作，昏沉消散。然后，再坐下继续修定。

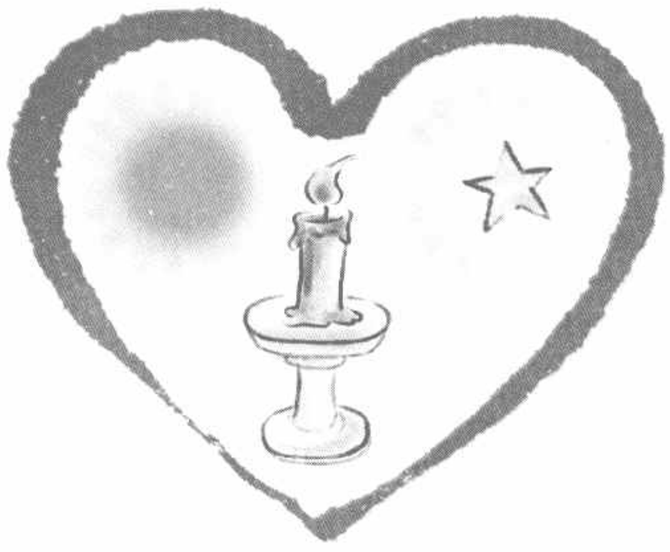
如果是因睡眠不足而导致的昏沉、沉没，应先去睡足觉，等精神振作后再修定。

对治昏沉、沉没的三种办法

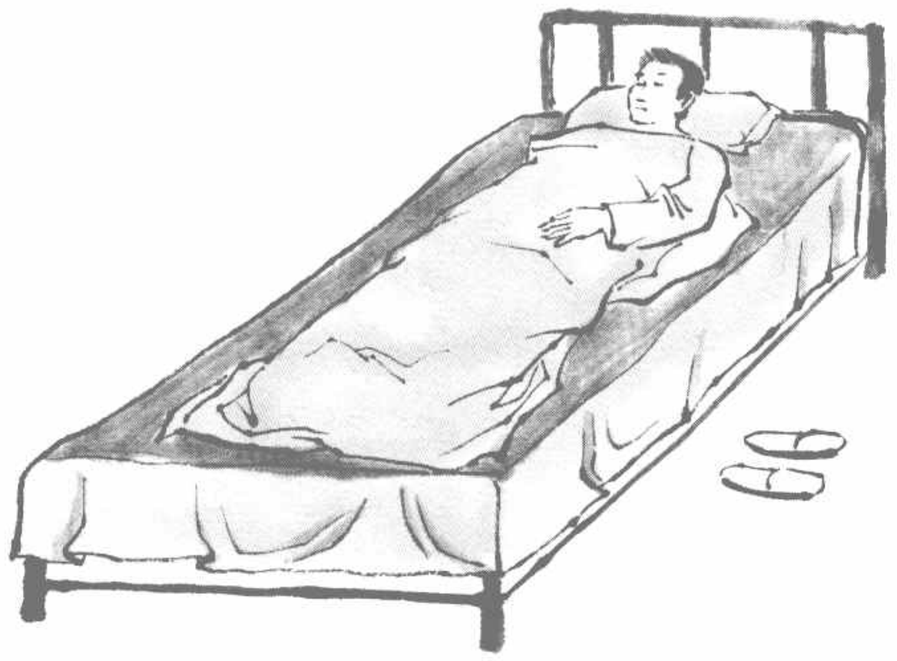
昏沉、沉没也是修定过程中最常见的问题，出现这类问题时，可以用下面三种办法来对治。



在心昏沉、沉没时，及时觉知，将其从昏沉之崖、沉没之湖中救出。



观想日、月、灯光等物体的光明，振备精神、驱散昏暗。



如果是因缺觉引起的昏沉，不如直接出定，先去好好休息。



掉举的对治

提起正念，放缓定心

什么是掉举？产生掉举时又该如何对治呢？

什么是掉举

掉举就是指修止时，虽能达到片刻入定，但在定中不自觉地浮想连翩，回忆起日常所贪爱的（嗔恨的）东西。**“掉”是倒退回去，“举”是拿起来**。如有的人做错了事，心中很后悔，以至于每天一打坐就想起那件错事，苦闷不已，心不能得到平静。这是禅定的大障碍。

掉举在“身”方面表现为漫无边际地行走、玩耍；在“口”方面表现为喜欢说些无聊的话，或吟诗哼歌，或随心所欲、旁若无人地高声喧哗、大喊大叫；在“意”方面表现为杂念妄想不停，前念去，后念来，心理浮动飞扬，烦烦恼恼，没有半点寂静。

《菩提道次第略论》中把掉举分为粗、细两种：

粗掉举：指心中忽念可爱（可恨）之事，而生贪著。

细掉举：指心念已浮动，心中即将现可爱（可恨）之境，但还未生贪著。

掉举的对治法

散乱、掉举力大时，使习修者无法顺利修止，对治方法如下：

1. **及时察觉，提起正念。**在修定时，最重要的就是要保持“正知”，即时觉察念头的将生、已生和未生，当掉举将生和已生时，要立即警觉，将意念转回到所缘境或呼吸上，并专注一境，将念头断在未生时。

2. **心系脐下。**掉举的生起，是因心意过于向上，引动粗气上头。因此，在习修时，应将观想之相观想于脐下一寸三分处，令气随念下沉，心即随之平静。

3. **放缓其心，令其自然。**掉举的生起，是因摄心太猛，表现为头重、胸痛等现象。因此，在修行时，不要令心过于紧张，放宽心，自自然然系心于呼吸或所缘境上，松紧适度，即可对治。

4. **暂停修定，专修对治。**（此为止观双运的方法）如果以上方法都不能对治，就可以暂时停止修定，而专门修“观”来对治。根据生起妄念的性质，可采用不同的方法。多贪欲的妄念，可采用不净观；多嗔恚的妄念，可采用慈悲观；无明和邪见的妄念生起，可启用正念、正智。

对治掉举的四种办法

掉举会障碍修定的成功，所以一旦发现就要及时对治。要对治掉举，有以下四种方法。

及时觉知，提起正念

在产生掉举时及时觉知，提起正念，从掉举中脱离。

系心脐下

将心系在脐下一寸三分处，使气下沉，心随之平静。



定心放缓

调心至不急不缓，犹如松紧适度的琴弦。

止观双运

停止修定，用观的方法来对治根源。可修白骨观、不净观等。



出现幻象的对治

具足正见

有一句很有名的话，叫“遇佛杀佛，遇魔杀魔”。那么，这句话究竟是不谙佛理的狂妄之言，还是修行正定时的指导性箴言呢？

正定中的佛与魔

“走火入魔”是修行者最害怕的事，也是修定过程中屡见不鲜的事。这种说法，来自于佛教中的“魔事”，为修定的大障碍。**经论中所讲魔事的表现，主要是在修定时所见的种种境界：**或看见佛菩萨现身说法，令人欢喜难禁，自以为证果，从而增长我慢，堕于邪见，乃至精神失常，严重者导致死亡；或看见可怕的魔鬼妖怪而被惊吓致病；或看见可爱的男女而起贪著，乃至陷于相思病、精神病……这些幻象，通常都被称为“魔”。不过，看见佛、菩萨，或经历美妙的感受等幻象，也被称为“佛境”，而可怕的幻象则被称为魔境。

产生幻象的原因

经论中一般认为，这些现象是天魔鬼神的干扰、附体，而修行者之所以会被迷惑，**是因为自己缺乏正见，贪著境界，或贪便宜，心有对名利财色的贪爱。**佛学所举外魔扰害的表现，还有令人喜怒无常、多睡多病、得神通、发解悟、得少分禅定、执邪见、自然辟谷等，其结果终归是使人贪著名利财色，背离佛法正道。

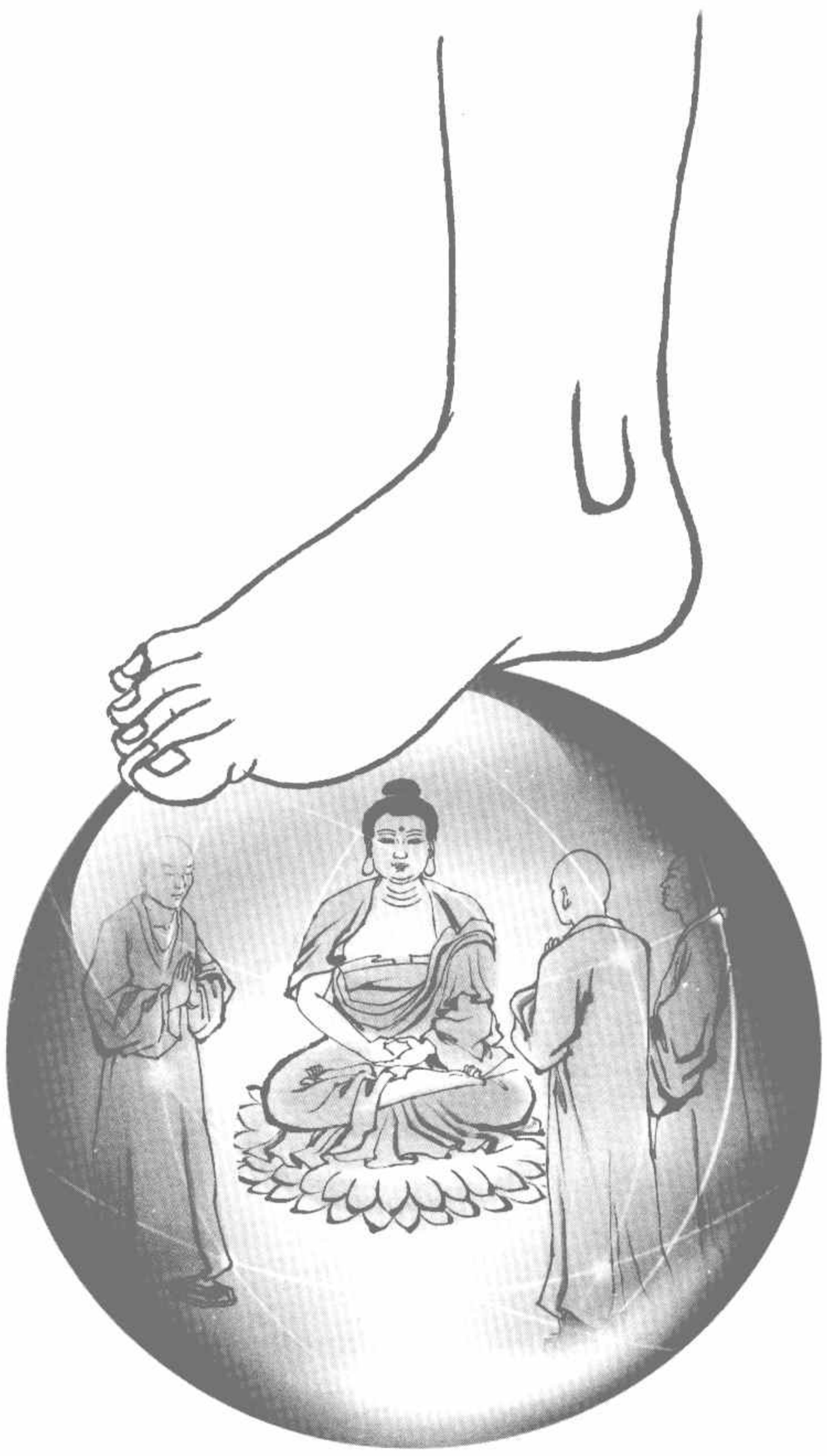
遇佛杀佛，遇魔杀魔

不论是佛境还是魔境，对具足正见，保持正念者来说并不可怕，只要对其有如实的了解和理解，以佛法万法唯心、心识本空的般若正见冷眼观察，不怕、不执、不求、不拒，观其如梦如幻，魔佛一如，只是心识的幻现，皆空无自性，则一切魔事魔境，皆不足为碍，而且会转化为菩提资粮，增进道力。佛陀于降魔后成佛，便说明必须以智慧降伏内外诸魔，方能成就大觉。

佛陀在《金刚经》中说“凡所有相皆是虚妄”；又说“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”。禅宗说“佛来佛斩，魔来魔斩”。斩，就是不理睬，不相信；也就是说，在修定过程中，不管见到佛陀还是见到魔王，都不要信以为真，佛境不贪恋，魔境不畏惧，心不落两边，才能离相，达到无相的境界，心就能得自在。

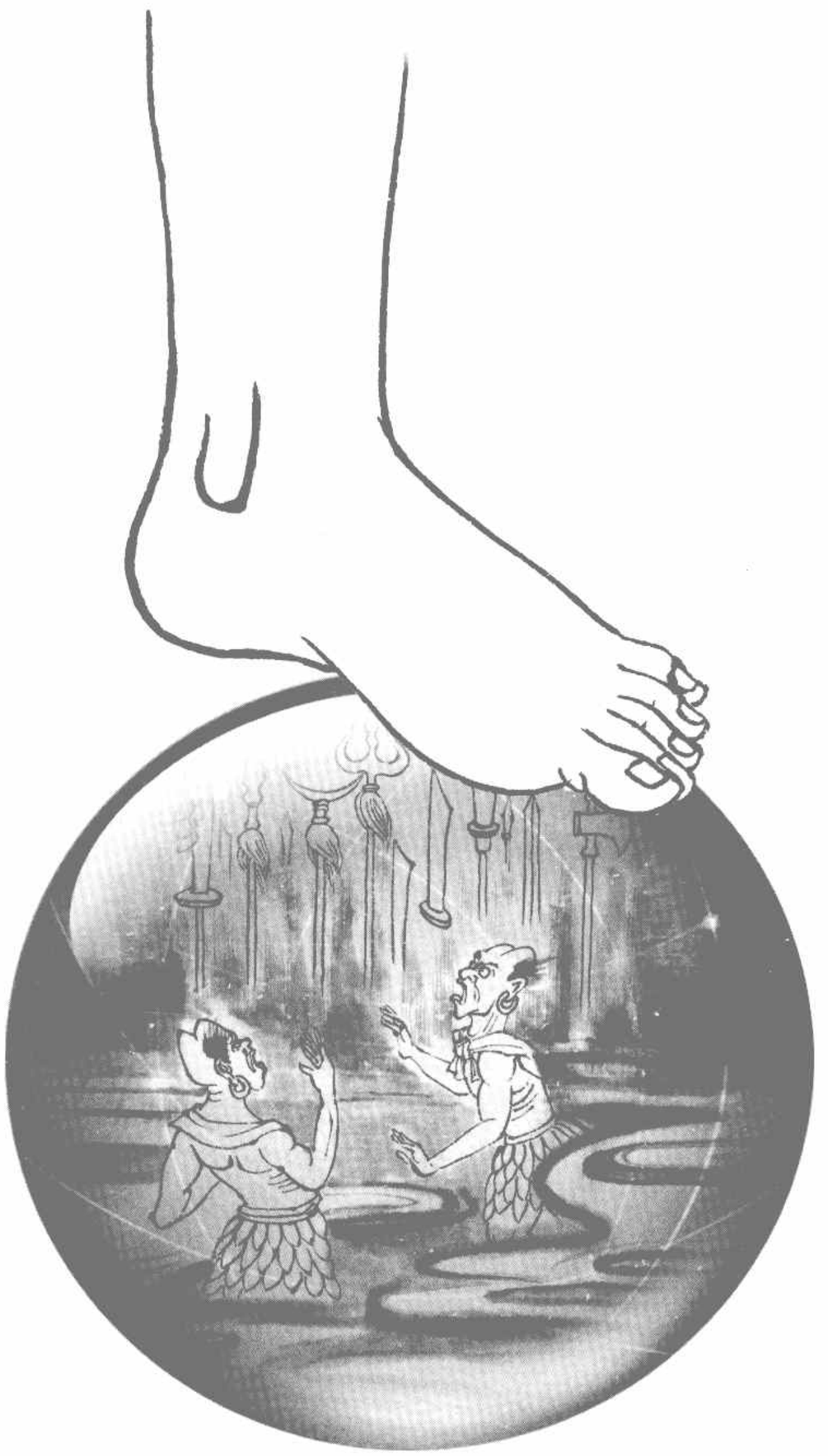
幻象的对治：遇佛杀佛，遇魔杀魔

修定中，最重要的是无所贪著，对定中生起的各种境界既无惧也无喜。这样，才能不受任何幻象的影响，直得禅法。



佛境

即使看到佛、菩萨在说法，美好的净土世界现前，也不生起贪著，而继续修行。



魔境

即使看见地狱、恶鬼等恐怖景象，也不生起畏惧，而继续修行。

佛境、魔境都无所染著，这就是遇佛杀佛、遇魔杀魔。将定中的现象和境界都视为必经之路，不回避，不停留，才能早成大道。



烦躁不安的对治

拜佛、深呼吸、数息

有时，在修定时，修行者可能会感觉烦躁不安，因此难以入定，这时可以用拜佛、深呼吸、数息等方式来平静心神。

引发烦躁不安的原因

有时候，修行者打坐了半天，却感觉心头烦躁、不耐烦，而一直不能静心息虑，进入禅定。这往往是因为身体的气脉不通畅，要解决这个问题，就需要把气息调顺。

要调顺气息，可采用的方法有以下三种：拜佛、深呼吸、数息。

拜佛

拜佛可调整脊椎，柔软全身的肌肉骨骼，调整呼吸，同时疏通气脉，这样修定时自然容易进入状况。在拜佛时，应该按照下面的步骤来进行：

1. 两手（十指并拢）和掌（斜向上）当胸，站于蒲团之前。两足作八字式，左右足跟距离约二寸左右，足尖距离约八寸。

2. 分右掌向下，按于蒲团中心，左掌不动，两膝跨开，跪于蒲团上。

3. 以左掌按于蒲团之前左边，以右掌从中心移于蒲团之前右边，两掌相离六寸左右。

4. 以头按于两掌中间之蒲团上。

5. 以两手掌向外边翻转（手心向上，意在以两手承佛足，头面接足礼）。

6. 以两手曲指反转，仍按在蒲团的原处，头离蒲团由伏而起。

7. 以右掌移于蒲团之中心，以左掌离蒲团，置于胸前如合掌之状。

8. 以右掌用力撑起（两膝同时离蒲团），合于左掌当胸，此为一拜。拜佛时，至少要三拜，多则以三数迭加，如六拜、九拜、十二拜等。

拜完后还要行“问讯”礼，这样，拜佛礼才算真正结束。

深呼吸

深呼吸也是一个可行的方法，入定前可先呼气，然后深呼吸，吸到饱再用嘴呼出，重复几次后，烦躁感就会消失。

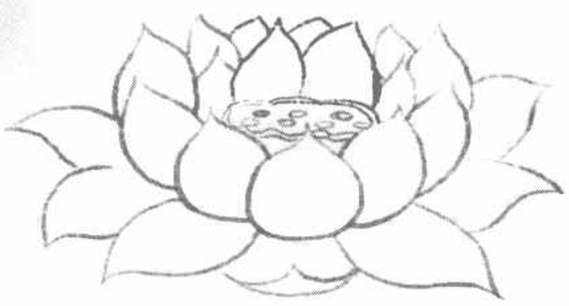
数息

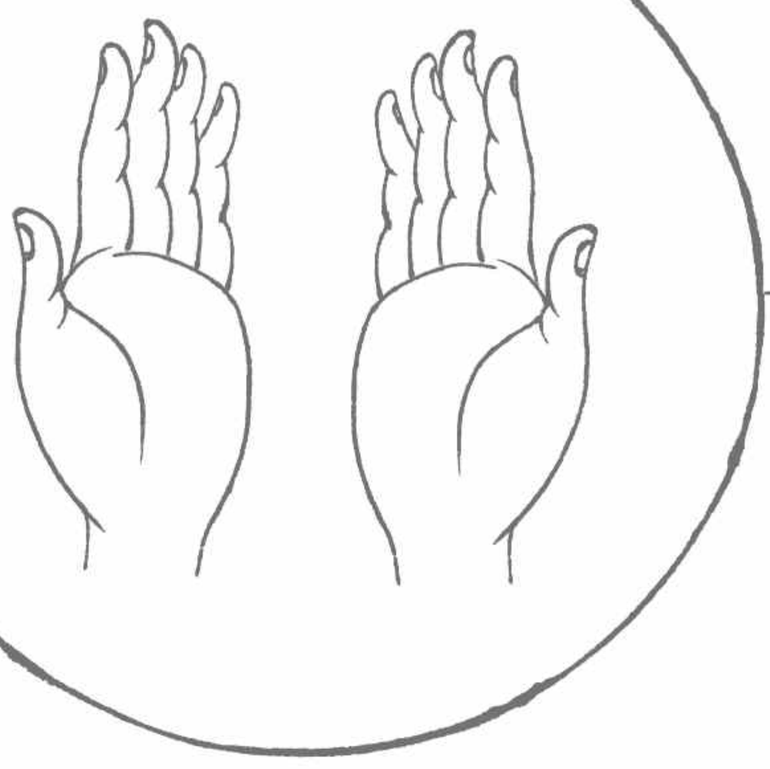
可数息，也可随息，两者都很容易把心安住在呼吸上，呼吸调顺后就可入定。

为什么要翻掌接佛

拜佛的仪式并非随意为之，相反，每一个姿势都有非常深刻的含义。下面，以翻掌接佛为例，来领略一下佛法的深刻与博大。

双手如莲，心开花开。提醒修行者莲花的开放是靠内部自觉的力量，心花也是一样。





手心尽量翻平向上，勿倾斜，表示心平气和。手指如莲花瓣，柔软而整齐。

代表

我决定要转变自己的心境，来迎接佛的光明。

我要翻转凡心，成为佛心。

翻掌接佛时的观想

翻掌接佛时，观想大慈大悲的佛，站在自己的双手莲花上，接受礼拜。自觉欣幸、幸福，自然绽放微笑。再观想，佛放清净慈悲的光明，由自己顶门照入全身，使全身心都清净光明，欢喜放光，光明遍照十方，普摄一切众生同沐佛光。



第八章

正定在日常生活中的应用

精神的自我调控法

正定不仅是用来培养定力、解脱烦恼的不二法门，还是调节身心、保持健康的有效方法。运用修定时常用的调息、静虑、观想等法门，可以对治焦虑症、神经衰弱、办公室综合症、抑郁症、睡眠障碍等多种疾患。本章选取了几种可以用正定对治的典型病症，详述了对治方法。

本章图版目录

焦虑症患者的状态：困鱼 / 301

正定对治焦虑：正念、放松、定力 / 303

用安般念对治神经衰弱 / 305

用正定疗法对治办公室综合症 / 307

用正定对治考前综合症 / 309

解除头上的紧箍：正定对治头痛 / 311

抑郁症调查问卷 / 313

用慈心观对治睡眠障碍 / 315

用九住心对治歇斯底里症 / 317



心在静坐中沉淀

正定疗法与焦虑症

现代社会的工作、生活节奏越来越快，压力也越来越大，现代人的焦虑感也越来越强。在觉得自己焦虑过度时，采用正定疗法来对治是十分明智的。

正常的焦虑

正常人在面对困难或有危险的任务、预感将要发生不利的情况或危险时，会产生焦虑（一种没有明确原因的、令人不愉快的紧张状态），这种焦虑是一种正常的心理状态，通常并不构成疾病。

对正常人来说，焦虑并不是坏事，焦虑往往能够促使当事人鼓起力量，去应付即将发生的危机（从这个意义上来说，焦虑是一种积极应激的本能）。只有当焦虑的程度及持续时间超过一定的范围时才构成焦虑症状，妨碍人应对处理面前的危机，甚至妨碍正常生活。目前，**医院只会把焦虑的原因不明显、焦虑原因与焦虑程度不相称、焦虑症状很突出而其他症状却不明显，且延续时间较长的焦虑症状，诊断为焦虑症。**

焦虑症的症状

焦虑症又称焦虑性神经症，以广泛性焦虑症（慢性焦虑症）和发作性惊恐状态（急性焦虑症）为主要临床表现，常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等表现。**焦虑症与正常焦虑的区别在于：其焦虑并非由实际威胁所引起，或其紧张惊恐程度与现实情况很不相称。**

焦虑症与正常焦虑有三处重要不同：

第一，它是无缘无故的、没有明确对象和内容的焦急、紧张和恐惧。

第二，它是指向未来的。患者总是感觉有某种危险即将来临，自己却不能清楚说出这种危险到底是什么。

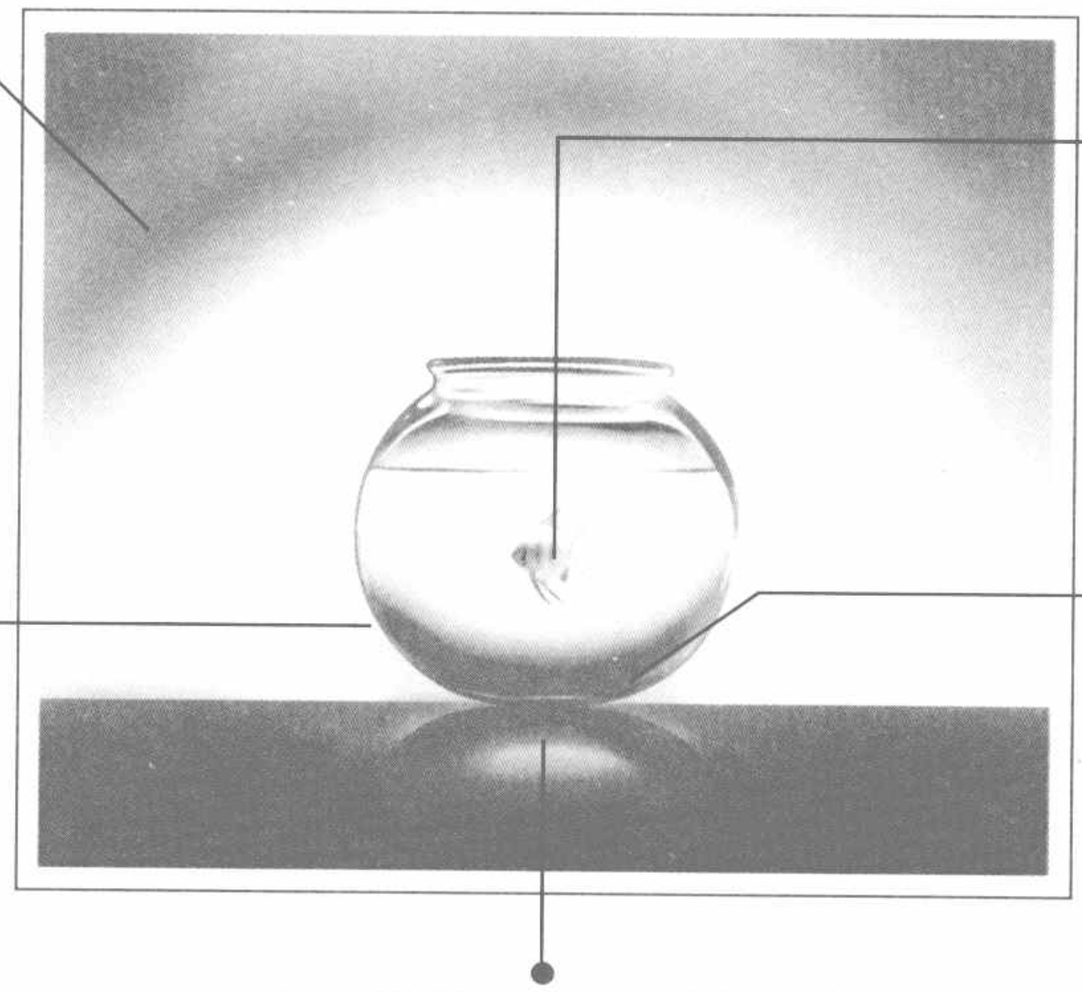
第三，它持续时间很长，如不进行积极有效的治疗，几周、几月甚至数年都会延续这种状态。最后焦虑症除了呈现持续性或发作性惊恐状态外，还会伴随多种躯体症状。

简单来说，病理性焦虑是一种无根据的惊慌和紧张，心理上体验为泛化的、无固定目标的担心惊恐，生理上伴有警觉增高的躯体症状。

焦虑症患者的状态：困鱼

患有焦虑症的人，其状态就像一条被困在透明鱼缸内的鱼，虽然苦恼，对原因却难以自知。

患者觉得焦虑，却不明原因，就像鱼儿不知道为什么自己无法突破鱼缸游到更远处一样。



被不明原因困扰的患者。

鱼儿看不到透明的鱼缸，却会在试图游出时被撞回来，就像患者被不明原因困扰一样。

困扰可能会持续很久，除非鱼缸破碎（解除焦虑根源），游进广阔的河流（融入正常的生活）。

通过修行正定，可以找出自己内心深藏的焦虑根源，放松身心，打破鱼缸，重回自由的生活。

焦虑症的分类

焦虑症可分为两大类：广泛性焦虑症（持续症状）和阵发性焦虑症。阵发性焦虑症又分为畏惧（特殊状态下阵发焦虑）焦虑症和恐慌症（任何情况都可能发生焦虑）两类。

- 广泛性焦虑症
  - 广泛和持续的焦虑，并不限于发生在任何一种特定环境。
- 阵发性症状
  - 恐慌症
    - 在一段特定时间内，有强烈害怕或不适感受。
  - 畏惧焦虑症
    - 单纯畏惧症
      - 畏惧的对象是一特定的动物或情境，如蛇、鼠、高处或密闭房间等。
    - 社交畏惧症
      - 畏惧人与人交往时可能出现的失态，所以畏惧与人交往
    - 广场畏惧症
      - 畏惧空旷处，畏惧公共场合，畏惧身边无人时可能出现的危险。



焦虑症的发病原因

对焦虑症的起因，不同学派的研究者有不同的意见。这些意见并不一定是相互冲突的，而是互补的。

第一，躯体疾病或者生理功能障碍虽然不会是引起焦虑症的唯一原因，但是，在某些罕见的情况下，患者的焦虑症状可以由躯体因素而引发，比如，甲状腺亢进、肾上腺肿瘤。

第二，认知过程，或者是思维，在焦虑症状的形成中起着极其重要的作用。研究发现，抑郁症患者比一般人更倾向于把模棱两可的，甚至是良性的事件解释成危机的先兆，更倾向于认为坏事情会落到他们头上，更倾向于认为失败在等待着他们，更倾向于低估自己对消极事件的控制能力。

第三，在有应激事件发生的情况下，更有可能出现焦虑症。在有急事、大事、坏事（比如亲人遇难、大考在前）发生时，人的焦虑心理过重，就会造成急性焦虑症。

以正定疗法对治焦虑

要治疗焦虑症，最重要的是要做到三点：

1. **自我放松**。将自己从紧张情绪中解脱出来，需要从身到心的全方位放松。**而修行正定的过程，正是从身到心逐渐放松的过程**。首先让身体闲下来，接着逐渐将心里的杂念清空，进入到充满喜悦、清明稳定的定境中去。

2. **自我反省**。有些神经性焦虑是因患者把自己的某些愿望或欲望压抑到潜意识里而造成的，虽然患者自己意识不到具体的原因，却承受着压抑造成的焦虑。这时就需要自我反省，对自己的念头做到念念分明。找出原因后自然可以解决。**在正定中，修行者需要对自己的念头做到念念分明，**对已生起的念头要了知，对未生起的念头要了知，对过去的念头也要了知。在这种清明的内观状态下，患者可以清晰觉知导致自己产生焦虑的欲望和念头，从而解决问题。

3. **增强定力**。有了坚不可摧的定力，自然在任何情况下都不会慌张失措，焦虑不安。要培养定力，就可以采用观呼吸、白骨观等正定修行法。

正定对治焦虑：正念、放松、定力

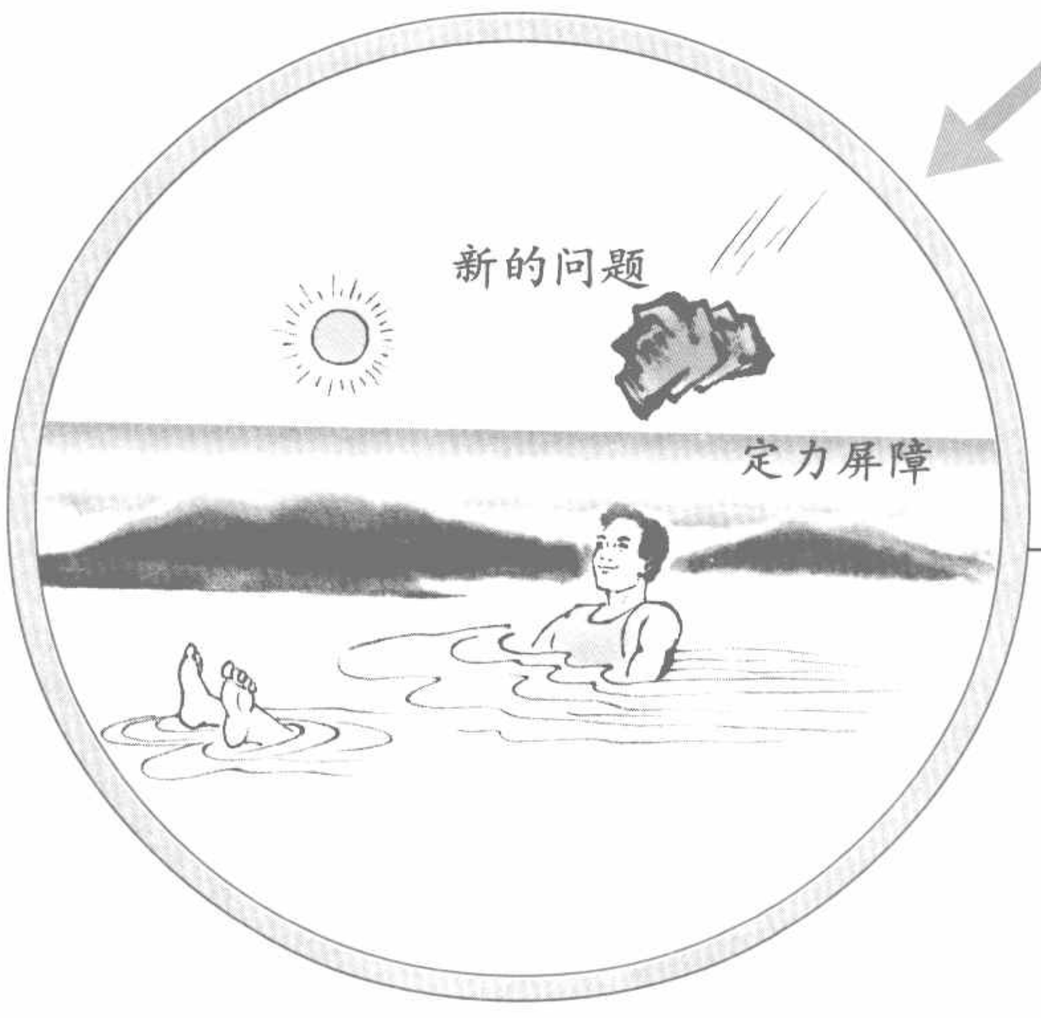
对治焦虑症，最重要的就是帮患者用正念深入自己的内心，使其对自己所有的想法都念念分明，在明白根源后，逐步身心放松，并培养出不被外界左右的定力。



用正念潜入内心，找出思想问题的根源所在，并解决之。



全身心地放松，任自己漂浮在轻松的情绪中。



得到定力后，面对新的问题就不会过于焦虑，并能找出解决之道。



在呼吸中放松

正定疗法与神经衰弱

对上班族、脑力劳动者、学生来说，神经衰弱是最常见的病症。它可使得记忆力下降，无法用脑，效率减退。要治疗神经衰弱，也可采用正定疗法。

什么是神经衰弱

虽然经常听到神经衰弱这个词，可是能说上来神经衰弱究竟是怎么回事的人估计并不多。要诊断本病，应具备以下五个特点：

1. 神经衰弱患者有显著的衰弱或持久的疲劳症状。如经常感到精力不足，萎靡不振，不能用脑，记忆力减退，脑力迟钝，学习、工作中注意力不能集中，工作效率显著减退，即使是充分休息也不能消除疲劳感。对全身进行检查，又无肝炎等躯体疾病，也无脑器质性病变。

2. 同时表现以下症状中的任何两项：①易兴奋又易疲劳。②情绪波动大，遇事容易激动，烦躁易怒，担心和紧张不安。③因情绪紧张引起紧张性头痛或肌肉疼痛。④睡眠障碍。表现为入睡困难，易惊醒，多梦。

3. 上述情况对学习、工作和社会交往造成不良影响。

4. 病程在3个月以上。

5. 排除了其他神经症和精神病。

神经衰弱的发病原因

目前大多数学者认为**精神因素是造成神经衰弱的主因**。一些能引起持续紧张心情和长期内心矛盾的因素，使神经活动过程强烈而持久地处于紧张状态，超过神经系统张力的耐受限度，即可发生神经衰弱。如过度疲劳而又得不到休息，是兴奋过程过度紧张；对现在状况不满意则是抑制过程过度紧张；经常改变生活环境而又不适应，是灵活性的过度紧张。强烈紧张状态的神经活动，一旦超越耐受极限，就可能产生神经衰弱。

用安般念法门对治神经衰弱

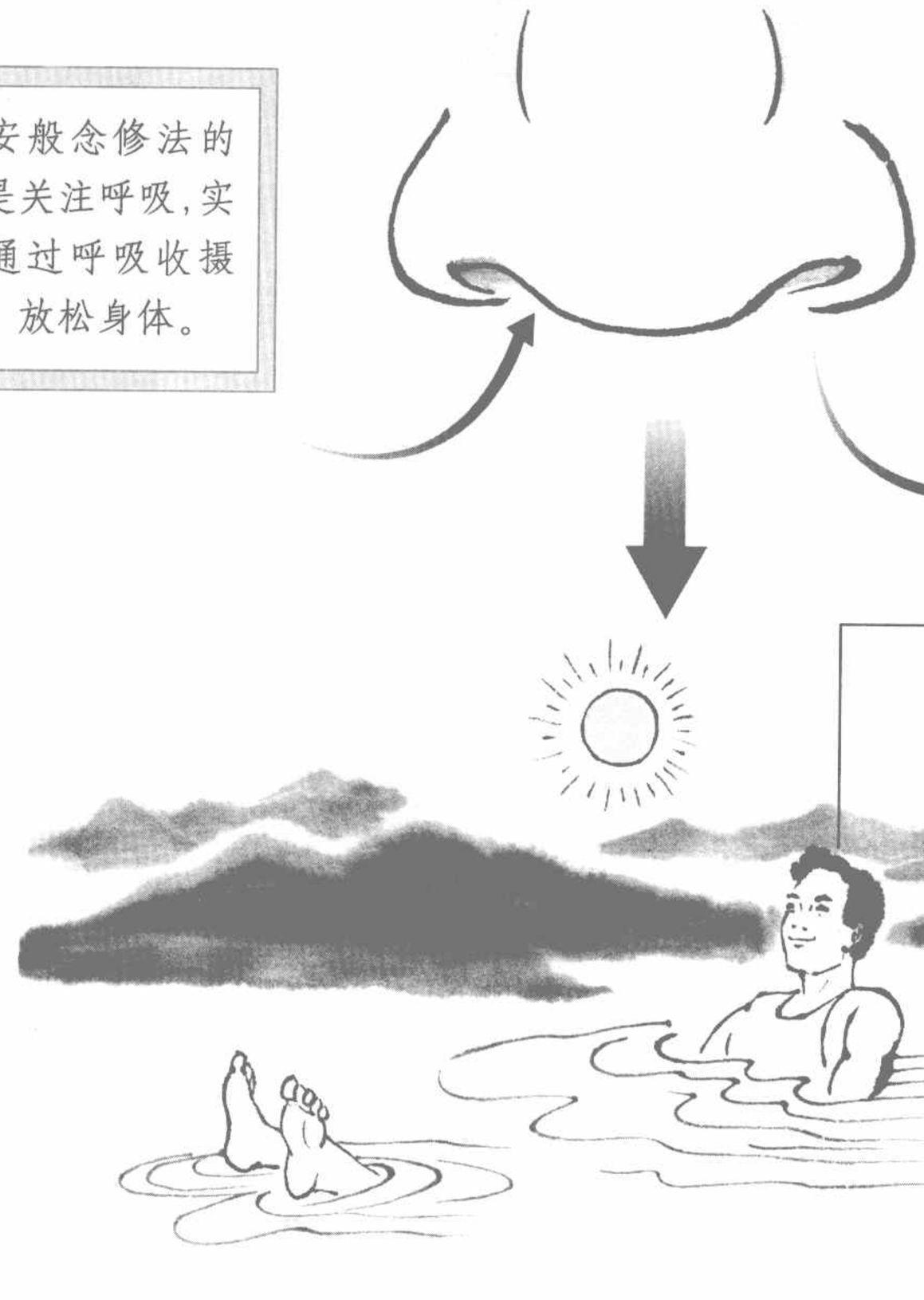
对治疗神经衰弱来说，最适合的莫过于安般念修法。通过安般念的数出入息、知息长短、知息全身、觉知微息等四个阶段，将心念调理得越来越细微，过滤掉心中的杂念，可达到内心清明透彻、无忧无虑的状态，从而帮助患者放松身心，从而缓解以至消灭神经衰弱的症状。

用安般念对治神经衰弱

神经衰弱的症状虽然很多，但根源却在于心情持续紧张、内心长期矛盾，使得患者长期承受着过度的压力。要缓解这些症状，可以用安般念修法收摄心神，放松身心。

安般念修法的表现是关注呼吸，实质是通过呼吸收摄心神，放松身体。

关注呼吸的过程中，内心的杂念逐渐被过滤，剩下清明的心境，心中念念分明。



通过安般念修法，找出内心的问题根源，并放松身心，达到治疗效果。

安般念

前：
- 压力过大，效率降低
- 难以入眠，噩梦连连
- 容易兴奋及暴怒

后：
- 放松身心，效率提高
- 不再强求，安然入梦
- 漂浮在愉快的情绪中



每天入定 10 分钟

正定疗法与办公室综合症

现代化办公设备虽然可以减轻人们的劳动强度，提高劳动效率，却也有可能损害人们的身体健康，由此引发的一些不适症状，常被称为“办公室综合症”。

办公室综合症的症状

办公室一族经常在座位上久坐不动，并经常接受电脑、复印机等现代化办公设备发出的辐射，再加上较重的工作压力，往往会患上办公室综合症。办公室综合症的症状主要有以下几种：

1. **颈性眩晕：**因久坐时头部处于前屈位使颈部血管受压，特别是椎动脉受压后而发生缺血、缺氧或动脉壁上的交感神经引起血管痉挛，导致大脑供血不足，出现头痛、头晕、耳鸣、听力下降或记忆力减退及心慌、心悸、心律紊乱，胃肠功能减退等表现，这就是颈性眩晕，也称椎动脉压迫综合症的典型症状，也是目前办公室职业病中最为常见的综合症。

2. **头痛：**因工作中用眼过度，长时间专注屏幕、睡眠不足、压力太重等，导致头经常一跳一跳地痛，或好像有东西缠着头部，绞拧着痛，并伴有眩晕现象。

3. **腰痛：**因久坐导致腰痛、腰部变沉、发胀、变硬，严重者起不了床。

4. **眼睛疲劳：**眼皮沉、刺痛、黄昏时看不清电脑荧光屏上的图像文字，情况严重者会有想呕吐的感觉。

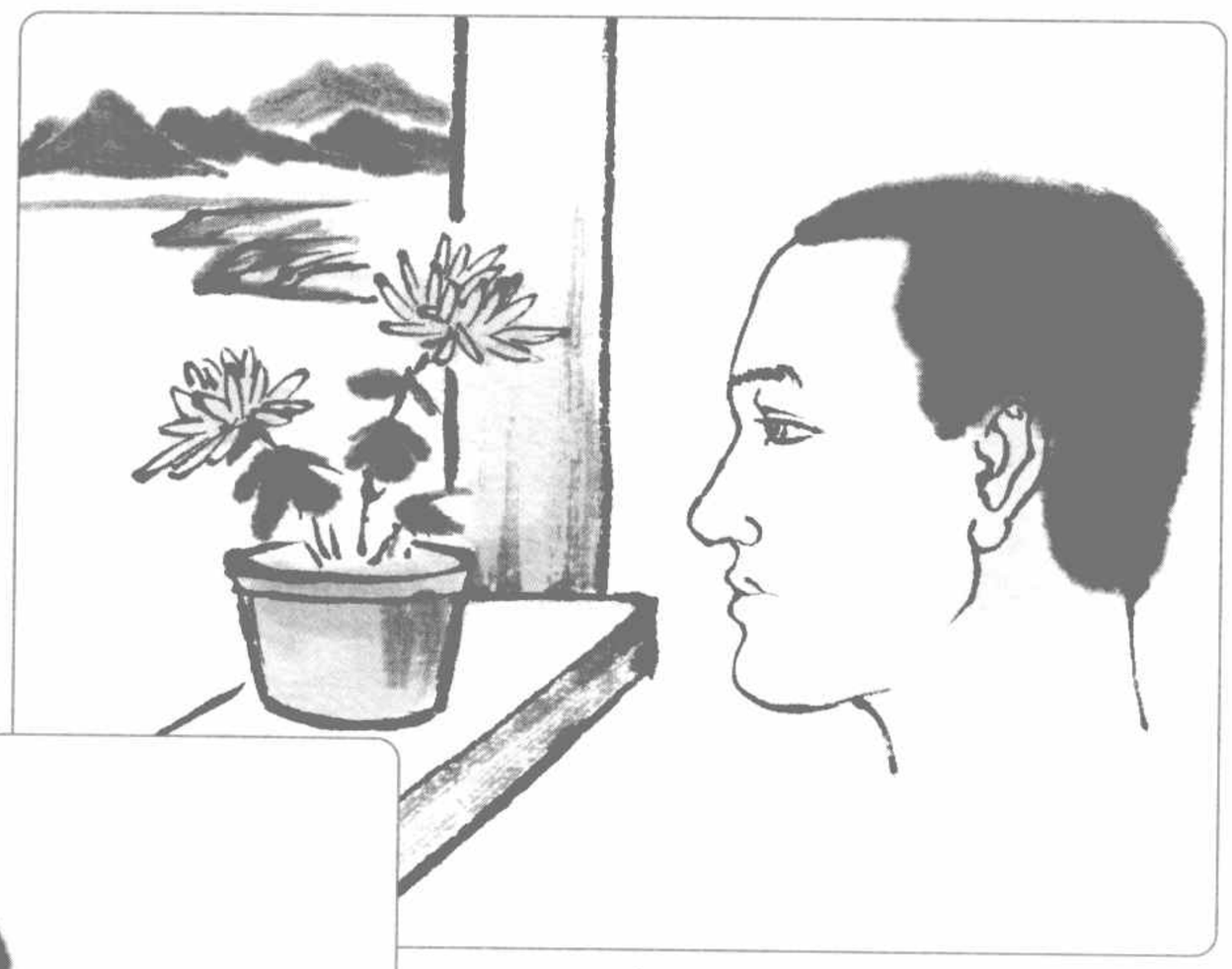
用正定疗法对治办公室综合症

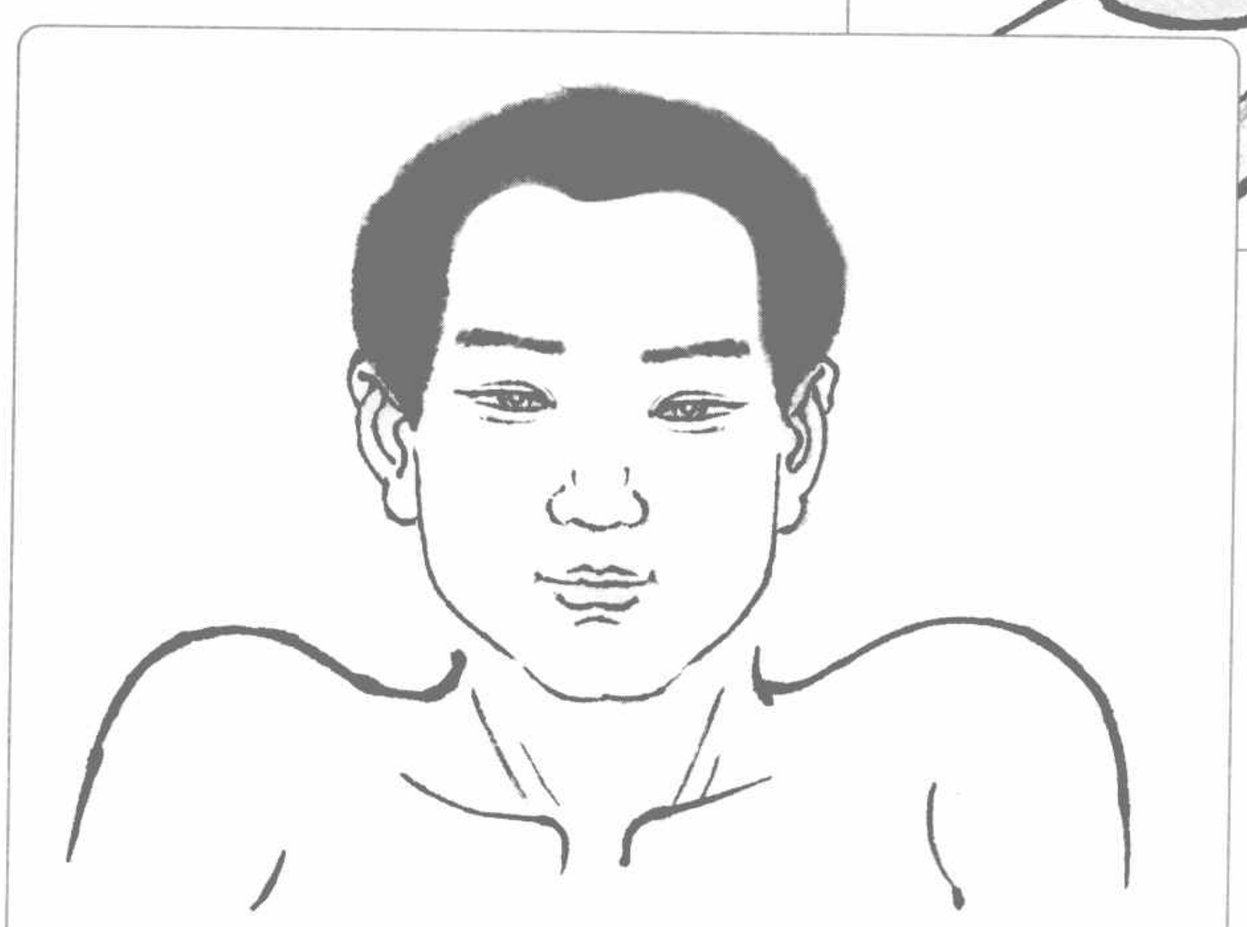
为了防止产生上述症状，建议大家每隔一两个小时就要站起活动一下，眺望远处；经常耸肩，以缓解颈椎压力。除此以外，还可以选择正定疗法。每天早上或晚上，选择安静而温暖无风的地方——如卧室或书房，端正身心，入定十分钟左右。心平气和、呼吸自然的正定可促使血脉流通，增进身体柔韧度，同时精神凝敛之后，心情也日趋愉快，对疾病的抵抗力自然增加，从而缓解以至消灭办公室综合症。

用正定疗法对治办公室综合症

要对治办公室综合症，需要将正定疗法和平时的活动相结合。仅仅每天入定十分钟是不够的，在日常工作中还要养成良好的习惯。

每隔一小时就离开座位，向远处眺望十分钟，以保护视力。





可做耸肩及扭腰、伸臂等简单的动作来促进血液循环。

早晚入定十分钟，放松身心，培养定力。





系缘光明，放松身心

正定疗法与考前综合症

这是一个充满了考试的时代：中考、高考、升职考……试想一下，如果“十年磨一剑”，却因“考前综合症”落得个“霜刃未曾试”的结果，该是多么叫人郁闷！

什么是考前综合症

考前综合症是考生在考试前出现的一系列不适应的状态，如心情紧张、焦虑、烦躁、恐慌、强迫、抑郁等。出现考前综合症的考生们大部分感到不同程度的学习困难，记忆力下降，精力难以集中，丢三落四，学习效率不高，并有避世思想和厌世倾向；身体上则表现为疲乏倦怠、面部潮红、心悸、多汗、尿频、厌食、失眠、月经失调等症状。对此，家长常常束手无策。此症状严重时会影响考生在考场上的正常发挥。那么，如何利用正定来对治考前综合症呢？

从身到心的多重放松

考前综合症只能预防，不能治疗，因为在出现症状后再治疗，已经为时过晚。要预防考前综合症，需要从身到心的多重放松。

首先，要科学安排复习时间，“因人而异”地制定复习计划，不可打“疲劳战”。更要合理安排好复习的进程，把复习任务分解、细化，一步步地进行，各个击破。饮食做到清淡营养、科学合理，以便保持精力充沛，身体健康。

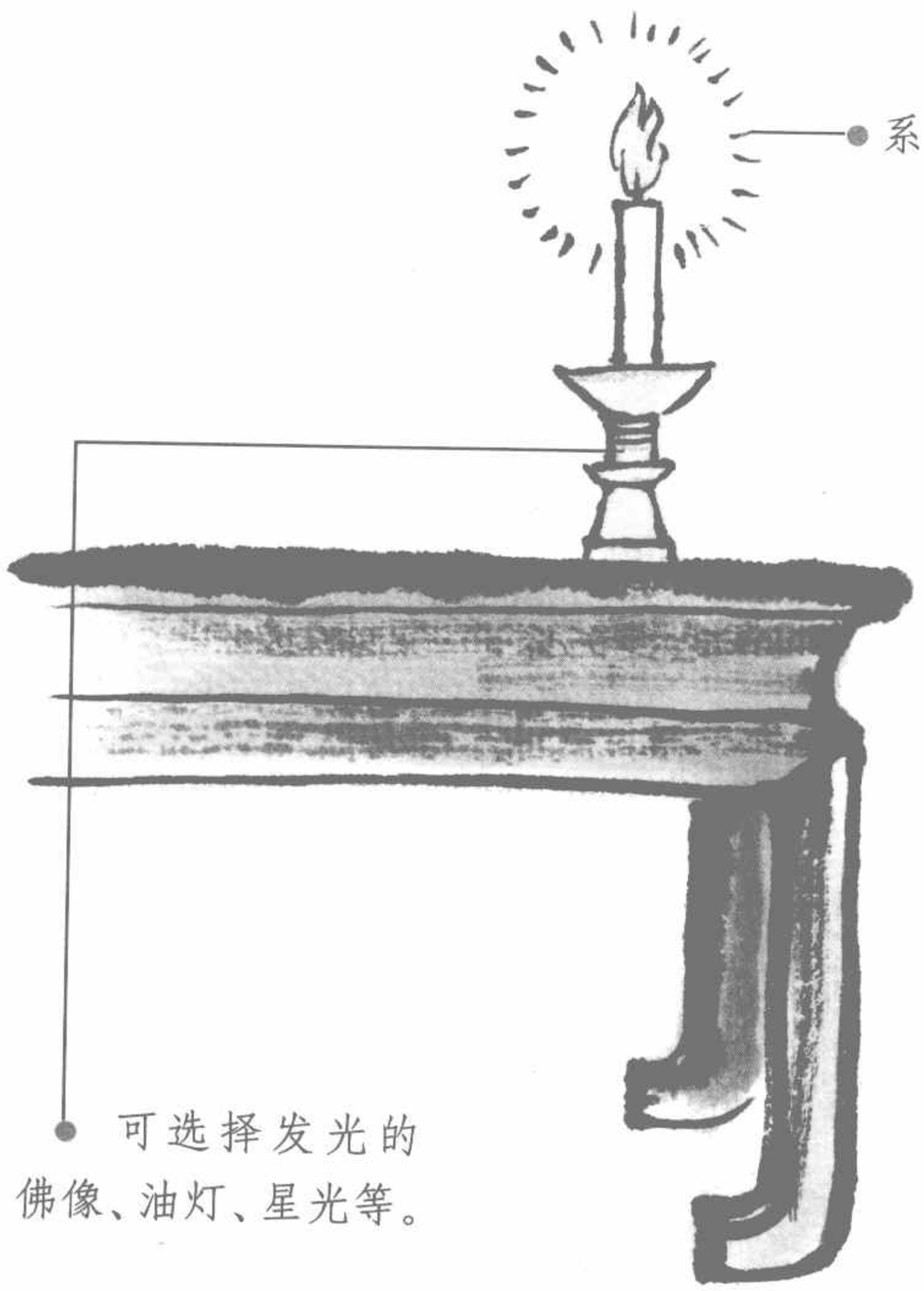
然后，要用正确的心态对待各种考试：**既要积极进取，又不要过分苛求，**也别过早地给自己施加不适当的精神压力，而要以一颗“平常心”来冷静地对待复习迎考，要善于放松自己，使生物钟运转正常，处于和谐状态，就像不紧不松的琴弦一样，弹奏出美妙的音节。

要做到这点，就需要采用正定的辅助修行法：眼色法。

考生在考试的前一晚，可以在自己的房间内打坐，修行禅定。将心中的杂念、忧虑等全部放空，将心念系住在一个略微发光的小物体上，比如一个会发夜光的小玩具，或一盏不太亮的床前灯上。考生要一心注意所缘境，如果心念转到别的地方去，就要把它拉回去。这样反复半个小时左右，心中的杂念和忧虑就会逐渐减少，从而获得清净的内心。

用正定对治考前综合症

发生考前综合症的重要原因在于考生心理素质不够强，处理较为重大的事件时缺乏定力，心中不够安静和清净。对治考前综合症，最有效的疗法莫过于正定疗法。



系缘于光明

可选择发光的佛像、油灯、星光等。



通过观想光明，将心中的杂念逐渐滤去，心情恢复平静，并可运用定中得到的初步定力来处理与考试有关的事务。

考试在即，家长怎么办

为了减少孩子发生考前综合症，家长可以从以下几个方面注意。

家长要淡化考试，以平常心对待考试，保持家里的轻松气氛。

多了解孩子的感受，鼓励其独自去面对。

尊重孩子自己的看法，给孩子鼓励和信任。

减少不必要的交际应酬，以减少对子女学习的干扰。

关注孩子的情绪变化，多了解，多交流，多疏导。



在静坐中放松

正定疗法与神经性头痛

神经性头痛虽然一般不影响生活，却让人如戴了一个紧箍，十分难受。采用正定疗法来对治神经性头痛，具有良好的效果。

神经性头痛的症状

神经性头痛主要是指紧张性头痛、功能性头痛及血管神经性头痛，多由精神紧张、生气引起，主要症状为持续性的头部闷痛、压迫感、沉重感，有的患者自诉头部有“紧箍”感。大部分患者表现为两侧头痛，多为两颞侧、后枕部及头顶部或全头部。

头痛性质是钝痛、胀痛、压迫感、麻木感和束带样紧箍感。头痛的强度为轻度至中度，很少因头痛而卧床不起或影响日常生活。有的患者可能会整天头痛、长年头痛，激动、生气、失眠、焦虑或忧郁时头痛还会加剧。还有一部分患者既有肌紧张性头痛的特点，又有血管性头痛的临床表现，主诉双颞侧搏动性头痛。这种是混合型头痛。患者多伴有头晕、烦躁易怒、焦虑不安、心慌、气短、恐惧、耳鸣、失眠多梦、腰酸背痛、颈部僵硬等症状，部分患者在颈枕两侧或两颞侧有明显的压痛点。

用正定疗法治疗头痛

除用药物治疗外，采用正定疗法，进行放松练习，也是有效的治疗方法。在正定修行中，将主观想象和客观措施结合，可以使患者肌肉松弛、精神安定、减轻焦虑。比如，**患者可以通过修行安般念，观察呼吸来息心静虑：**在安般念中看到遍作相、取相、似相，通过观想，凝聚心神；同时，打坐的过程也可以调理身体，即使不能证得禅那，在粗心住、细心住等阶段，患者身体内的气脉、血液流通等也都得到了调理，从而使患者神清气爽，缓解疼痛。

正定疗法可明显缓解精神因素造成的各种神经性头痛、偏头痛。这是因为，精神焦虑、神经兴奋等因素可引起头皮及颈背部肌肉痉挛，造成头皮紧缩感而产生头痛、头晕，紧张或情绪刺激会加重。采用正定疗法，可使全身的骨骼、肌肉、韧带、血管、神经放松，调节紧张心理、神经系统兴奋与抑制的平衡性，达到身心松弛，从而解除头痛之忧。

解除头上的紧箍：正定对治头痛

神经性头痛一般因精神紧张、生气而引起，所以，其治疗要点就是放松精神、解除紧张。对此，正定的功效是非常明显的。



神经性头痛虽然一般不会对人的生活造成大的困扰，但却让患者承受着巨大的肉体痛苦，就好像孙悟空被念紧箍咒时一样。

用正定疗法来放松精神，解除身体和心灵的紧张状态，使“紧箍”自然脱落。





解决了头痛问题，就像孙悟空解脱紧箍之后一样自由而快乐。



在正定中看世界

正定疗法与抑郁症

抑郁症在西方被称为“蓝色隐忧”，据有关调查显示，在我国抑郁症发病率约为3%～5%，目前已经有超过2600万人患有抑郁症。

抑郁症是精神科自杀率最高的疾病，其给患者及其家属造成的痛苦，对社会造成的损失是其他疾病无法相比的。这是因为社会对抑郁症缺乏正确的认识，患者不愿到精神科就诊。另一方面，民众缺乏有关抑郁症的知识，往往会把患者的症状当成是闹情绪，不能给予应有的理解和情感支持，使病情进一步恶化。

抑郁症的症状

抑郁症主要有三大症状：**情绪低落、思维迟缓和运动抑制。**

情绪低落就是忧愁伤感、悲观绝望。

思维迟缓就是思维能力下降，思考问题困难。

运动抑制就是不爱活动，少言寡语等。

昼重夜轻的变化特点

完全具备以上三点的患者并不多，很多人只具备其中的一点或两点，严重程度也因人而异。心情压抑、焦虑、精力不足、悲观失望、自我评价过低等，都是抑郁症的常见症状，如果上述症状早晨起来严重，下午或晚上有部分缓解，是抑郁症的可能性就比较大。这就是抑郁症**昼重夜轻**的节律变化。

最危险的症状

由于情绪低落、悲观厌世，抑郁症患者很容易产生自杀念头。并且，由于患者思维逻辑基本正常，实施自杀的成功率也较高。自杀是抑郁症最危险的症状之一。

以正定疗法对治抑郁症

引发抑郁症的关键在于患者无法面对外界强大的压力，以及对自身不满而形成的压抑、忧郁。以正定疗法来对治抑郁症，最重要的就是用正确的方式来看世界、看自我。在正定中看世界，可以发现平凡的生活中原来存在着无数奇迹，从而激发患者对生命、生活的热爱；还可使患者逐渐破除我执，化解自身对外物的执著，得失心变淡了，外界的压力也会随之减轻；另外，正定培养出的定力也会帮助患者在面对挑战时沉着应对，不慌不乱，从而将抑郁症状化解于无形中。

抑郁症调查问卷

现代人生活节奏快，工作、学习压力巨大，人人都有情绪抑郁的时候，但是并非每个人都患有抑郁症。要想知道自己的抑郁程度有多深，可以做一下下面的调查问卷。

抑郁症的自我测试和断定方法

请仔细阅读以下问题，圈出最适合自己情况的分数，然后将分数累加，每一项的得分为："不是"为0分，"偶尔是"为1分，"有时是"为2分，"经常是"为3分。

1. 你是否感觉沮丧和忧郁？

2. 过去常做的事，现在做起来是否感到吃力？

3. 你是否无缘无故地感到惊慌和恐惧？

4. 你是否容易哭泣或感觉很想哭？

5. 过去常做的事，你现在是否兴趣减低？

6. 你是否感到坐立不安或心神不定？

7. 你是否晚上不服药就很难轻松入睡？

8. 你是否一走出自己的房间就感到焦虑？

9. 你是否对周围的事物失去兴趣？

10. 你是否毫无原因地感到疲倦？

11. 你是否比平时更爱发脾气？

12. 你是否比平时早醒，醒后就再也睡不好了？

得分在15分以上，说明你应到医院就诊。得分在5～15分之间，说明你有一定的抑郁情绪，也应寻求医学帮助。



慈心遍满，轻松入眠

正定疗法和睡眠障碍

睡眠障碍是一种常见病，尤其以脑力劳动者最为常见。不过，需要注意的是，偶尔一两次失眠并不是睡眠障碍。要对治睡眠障碍，也可以采用正定疗法。

什么是睡眠障碍

提到睡眠障碍，人们往往会想到失眠，其实睡眠障碍不仅仅包括失眠，还包括其他好几种类型的睡眠障碍。

睡眠障碍可分为两大类：

1. 睡眠量的不正常

这又包括两类：一类是睡眠量过度增多，此类症状多与脑、内分泌等因素有关；另一类是睡眠量不足的失眠，表现为入睡困难、浅睡、易醒或早醒等，多与环境、身体、心理因素有关。

2. 睡眠中的发作性异常

指在睡眠中出现一些异常行为，如梦游症、梦呓、夜惊（在睡眠中突然骚动、惊叫、心跳加快、呼吸急促、全身出汗、定向错乱或出现幻觉）、梦魇（做恶梦）、磨牙等。这些发作性异常行为不是出现在整夜睡眠中，而多是发生在一定的睡眠时期。

睡眠障碍的严重性

国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于2001 年发起了一项全球性的活动——将每年的 3 月 21 日，即春季的第一天定为“世界睡眠日”。世界睡眠日的一项万人问卷调查显示，中国有 45% 的人存在着不同程度的睡眠障碍。长期睡眠障碍，会引发焦虑症、神经衰弱、内分泌失调等一系列健康问题。

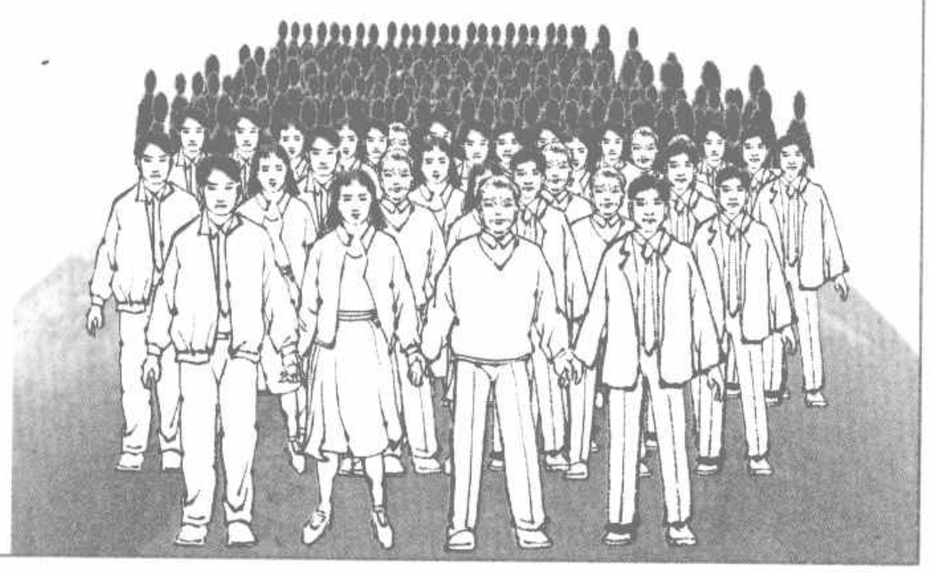
用正定疗法对治睡眠障碍

用正定疗法来对治睡眠障碍，最恰当的方法就是修习四护卫禅之一的“慈心观”。通过对自己、自己敬爱的人、自己不喜欢也不讨厌的人、自己讨厌的人散播慈爱，直到对世间的二十二类有情遍满慈爱来修行慈心观，可以获得佛陀承诺的十一种利益，其中头三种便是睡眠安稳，醒觉安稳，不做噩梦。同时，通过修行慈心观，自己的胸怀变得更加博大，对得失的计较之心也变淡，心中的思虑、烦恼渐渐会越来越少，这样，良好的睡眠更容易得到了。

用慈心观对治睡眠障碍

用正定修行四护卫禅之一的慈心观来对治睡眠障碍，是最恰当不过的。同时，修行慈心观还可以为人带来其他八种利益。

通过修行慈心观，
散布慈爱给整个宇宙，
使患者得到所有有情的爱敬与呵护，从而减少睡眠障碍。



获得修行慈心观的前三种利益：睡眠安稳，醒觉安稳，不做噩梦。



修行慈心观还可以获得其他八种利益：为人所爱，为非人所爱，天神守护，不被火、毒药与武器伤害，心易得定，相貌安详，临终不迷惑，投生梵天界。



控制情绪，增强定力

正定疗法与歇斯底里症

在生活中，人可能会因某事而发生情绪大爆发，这种状态被称为“歇斯底里”。歇斯底里一直持续，就形成了“歇斯底里症”，需要用正定疗法来对治。

歇斯底里的症状

歇斯底里又称癔病，是由精神刺激或不良暗示引起的一类神经精神障碍。患者常有以下症状：

1. **精神障碍**。主要表现在：①情感爆发。精神受到刺激后立即发病，情感反应强烈，一般会在几十分钟或一两小时后安静下来。②意识障碍。可表现为昏睡、木僵或懵懂状态。③精神状态，可有短暂的幻觉或妄想观念，整个病程历时短暂。

2. **运动障碍**。可表现为痉挛、瘫痪、不能站立、不能步行、抽搐、舞蹈样动作或失音等。

3. **感觉障碍**。可突然失明，呈现弱视、管状视野或单眼复视；也可突然耳聋，出现躯体感觉缺失或感觉过敏区；或有咽部梗阻感，称为癔症球。

4. **植物神经和内脏功能障碍**。可表现为神经性呕吐、腹痛、尿频、假孕等。

歇斯底里症的成因

1. **精神因素**。如自尊心受损、人格受辱，或因家庭不和、婚姻不满、人际纠纷等引起的气愤、委屈、恐惧、忧虑，均可导致本病的发生。患者可在亲人死亡或其他不幸意外遭遇引起的强烈情感反应下直接发病。

2. **性格特点**。性格强烈多变、易于接受环境的暗示、自我中心倾向强烈、幻想丰富，具有这四类性格特点的人群较易罹患歇斯底里症。

3. **身体因素**。某些患者可因身体上的痛苦引起精神紧张和疑惧，为歇斯底里发生提供自我暗示的基础。另一方面，疾病可以削弱神经系统的功能状态，从而促使歇斯底里的发生。

用正定疗法对治歇斯底里症

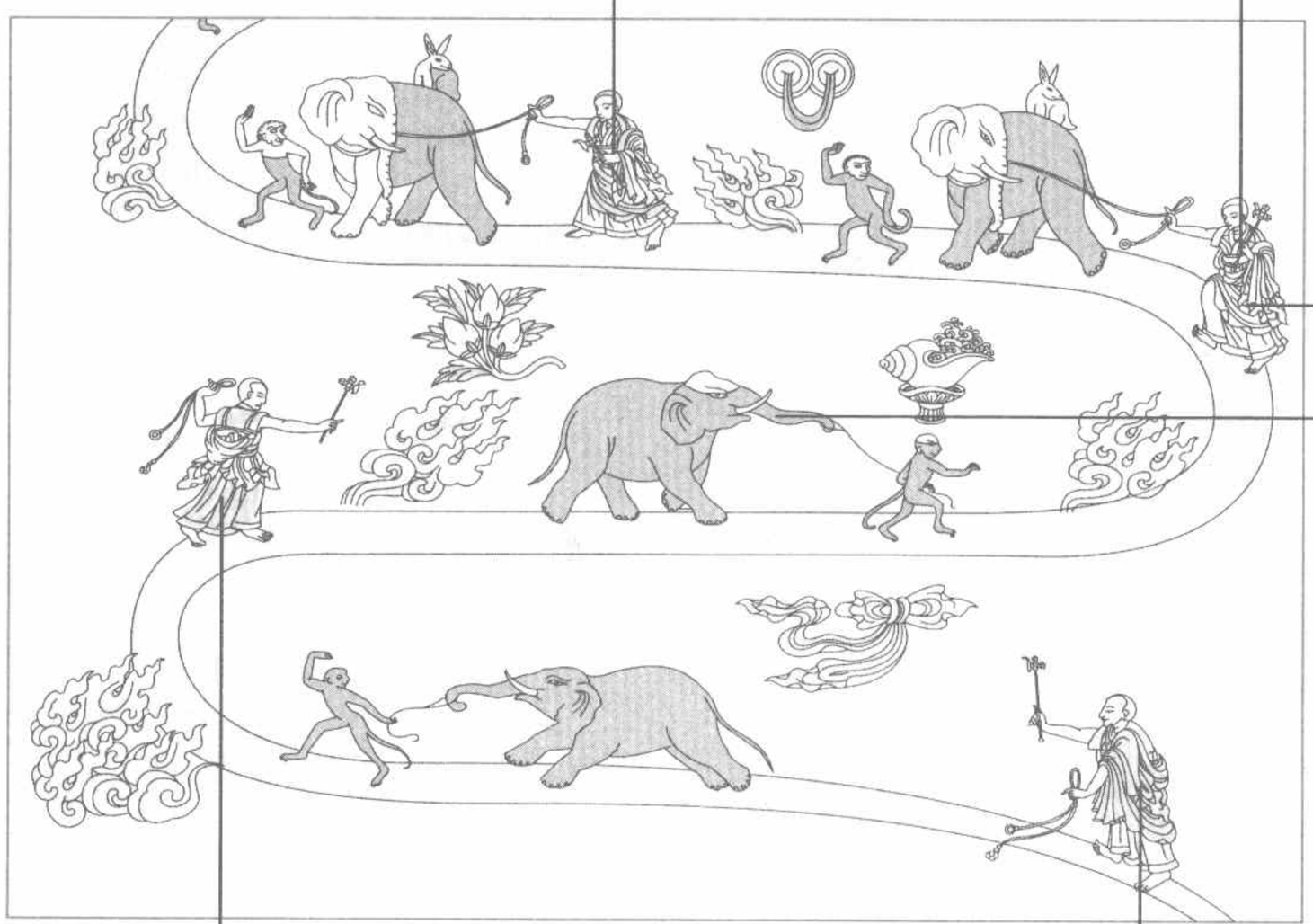
治疗歇斯底里症一直以心理治疗为主，适当配合药物和物理治疗，采用正定疗法，可以以情绪控制、增强定力的方式来对治歇斯底里症。对歇斯底里症最有效的正定修行法是九住心，通过修行九住心，患者可以把狂暴、散乱的心逐渐驯服，并培养出一定的定力，从而避免在受到较大刺激时发生歇斯底里症状。

用九住心对治歇斯底里症

歇斯底里的病因主要在于病人对自己的情绪缺乏控制能力，无法调整自己的心理状态来适应紧急、重大的事件。九住心是调心的最佳方法，最适合预防歇斯底里症。

近住心 象和猴的黑色又褪去了一些。这表示心已经能生起持续的定力了。

安住心 和尚绑住象了，象与猴已经看向和尚，二者黑色又褪去了。这表示心已开始受控，但还会被外界左右。



和尚表用功修定的修行者，钩索表正念，棍表正知，是驯心的工具。

大象表心，猴子表掉举。

续住心 和尚还没追上象，象还是被猴拉着跑，但二者黑色褪去了一些。这说明心已生起了短暂的定力。

内住心 和尚追不到象，象被猴拉着跑，二者黑。这说明开始时，心完全不受控，必须很用力修。

九住心共有九个阶段，对于普通人来说，能修行到第四阶段已经很不容易，也足以对治歇斯底里症了。

与歇斯底里有关的历史

歇斯底里在人类历史中早有记载，对它的研究持续了几千年之久。

早在古希腊时代，希罗多德的著作中对歇斯底里已有记载。当时认为该病与子宫有关，是由性的过度刺激或压抑所致。中世纪时，西欧宗教迷信盛行，当时把本病患者看做是魔鬼附体或女妖。而中国古代医籍中记载的“脏躁”、“奔豚”、“薄厥”，大多也是歇斯底里症的表现。1895年，弗洛伊德与布洛伊尔发表了《癔病的研究》，令该病的研究进入了一个新阶段。

附录

正定相关名词解释

1.三善根：无贪、无嗔、无痴称为三善根：善心生起的主要根本。

2.三不善根：贪、嗔、痴称为三不善根：不善心生起的主要根本。

3.止禅：字义为平静。乃是心处于专一、不动、无烦恼、安宁的状态。禅定的修行法门。

4.五蕴：五蕴乃是五种聚集，即：色蕴（物质）、受蕴（感受）、想蕴（形成内心印象）、行蕴（附属的精神因素，除了受、想之外的五十个心所）、识蕴（心、心识、主要的精神因素）。五取蕴（凡夫的五蕴）乃是会成为执取之对象的五蕴，包括所有色蕴及世间的四种名蕴（受、想、行、识）。而出世间（超出世间凡夫的境界）的四种名蕴不是取蕴，因为它们完全超越执取的领域，不会成为贪爱或邪见的对象。

5.十二因缘：在过去、现在、未来这三世中，因果作用的方式。归纳为十二项，又称为十二缘起支。即：过去世的无明（愚痴）、行（行为；业）为因，造成现在世的识（投生心）、名色（投生后的身心）、六处（六种感觉器官）、触（心识与感官接触对象）、受（感受）为果；现在世的爱（贪欲）、取（执着）、业有（业力）为因，造成未来世的生（再度投生）、老死愁悲苦忧恼（投生后所遭遇的苦）为果。

6.四念处：培育正念与觉观的一套完整修行体系；以正念觉察四种对象：身、受、心、法。

7.法：用在不同的情况下有不同的含义，今举出其中常见的三种：1）佛法。佛陀所教导的真理，乃是宇宙间固有、不变、自然的法则。2）现象；事物。3）被心认知的对象（法尘）。

8.心所：伴随着心生起的附属精神因素；它能协助心执行特定的任务。心所不能离开心而单独生起；心也不能离开心所而单独生起。虽然两者互相依靠，但是心为主要的精神因素，因为心所必须依靠心才能认知对象。

9.十二处：1）眼处、2）耳处、3）鼻处、4）舌处、5）身处、6）意处、7）色处、8）声处、9）香处、10）味处、11）触处、12）法处（心的对象）。1～5是五种物质的感官；7～11是五种物质的对象；意处包含89种心；法处包含52个心所、16种微细色与涅槃。

10.七觉支：觉悟的七项因素：念（明记不失）、择法（观照的智慧）、精进（努力）、喜（愉悦）、轻安（心与心所的平静）、定（专一）、舍（心的平等中性；并非指舍受）。

11.四色界禅：即初禅、第二禅、第三禅、第四禅，乃是禅定的四个层次。它们能使人投生色界天（远比人界高超，没有粗的色法，只有微妙的色身），故称色界禅。

12.四无色界禅：比四色界禅更深的禅定，能使人投生于完全超越物质，唯有心与心所存在的无色界天。

13.近行定：接近完全专一（禅定）的定。

14.波罗蜜：圆满；完善。在此指从前所做过的善业，尤其指修行佛法的善业。

15.安般念：是专注于入出息的修行法门。

16.四界分别观：辨识身体由地、水、火、风这四种基本元素（四界、四大）所组成的修行法门。

17.业处：字义为“工作处所”，在此用来指修行法门，即禅修者修行以培育特殊成就的工作处所。有时也用来指修行时所专注的对象。

18.禅相：修行禅定时心专注的对象；可以是影像或概念。

19.入出息的本身：此处的入出息还只是概念法（世人以为有真正实质的事物），不是究竟法（分析至不能再分的究竟成分）。

20.所缘：被心（能缘）攀缘的对象。

21.禅那：心完全专一的状态。《清净道论·第三品》解释为：“使心与心所平等、平正、不散乱、不杂乱地安住于单一对象中。”《长部》描述禅那中的心是：“宁静、清净、透明、已培育、没有邪恶、柔顺、堪能、坚定、沉着不动的。”显示禅那中的心具有强盛的生命力。禅那通常指四色界禅，有时也包括四无色界禅。

22.禅支：禅那的构成因素。禅支是执行禅定过程的心所；可依禅支的不同而分辨不同的禅那。

23.有分心：生命相续流。字义为：生存（有）的成分（分）。有分心是生存不可或缺的条件。有了有分心，个体才能一刹那也不间断地相续存在。每当认知对象的心理过程（心路过程）不生起时，每一刹那

都是有分心在相续生灭。

24.三宝：佛陀（圆满觉悟者）、佛法（佛陀教导的真理）、僧团（僧伽，传承佛陀教法的比丘团体）。

25.四道与四果：证悟有四个阶段：须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉。每一阶段有两种心：道心与果心。这八种出世间心皆以无为的涅槃为对象，但它们的作用不同：道心能彻底灭除烦恼；果心能体验灭除烦恼后的解脱程度。

26.世间禅：属于世间、不能超出世间生死轮回的禅定。

27.出世间禅：作为观禅的基础以证悟道果的禅定。在此所谓的“定慧平衡”是指：分别平衡了定根与精进根、慧根与 信根之后，再使这两组之间达到平衡。

28.意门：门是比喻，用来指心与对象发生作用时的媒介。眼、耳、鼻、舌、身、意这六门是心与心所出外会遇对象，及对象进入心与心所领域的门。前五门是物质的，即敏感的微细色法，存在个别的粗感官里。意门是精神的，亦即有分心。当对象出现在意门时，意门心路过程中的心只透过意门来缘取对象，不直接依靠物质的门。

29.舍：舍常指平等中性、不被偏见或偏爱动摇的高超心境。在此指中性感受（舍受），不偏于喜、忧、苦、乐，也称不苦不乐受

30.十遍：十种修行禅定时所专注的对象，即：青、黄、红、白、地、水、火、风、空、光。亦译为十遍处或十一切处，因为它们的似相都必须扩展到遍满宇宙，没有边际。

31.不净观：观察身体不净可厌的修行法门；能够止息贪爱。

32.佛随念：忆念佛陀功德的修行法门。

33.慈心观：愿一切众生得到安乐的修行法门，能够止息嗔恨。

34.究竟名色：以正确的方法分析名色，直到不可再分的究竟实质部份；乃是身心现象的真实成分。

35.色聚：色法不能单独生起，必须成群生起，这种色法的集团称为色聚。色聚中的色法一起生起，也一起消灭。

36.遍处色：内心见到的遍相。它是定心所生的影像，不是真正的色法。但是由于它依靠外在的色法而生起，犹如色法之子，所以也称它为色。这只是一种隐喻而已。

37.心识刹那：心生起到消灭的时间。心识刹那极端迅速；在一闪电或一眨眼的时间里有十亿个心识刹那生灭过去。一个心识刹那中有三时，即心的生时、住时、灭时。

38.四梵住：这四种禅那是梵天神内心的安住处，所以称为四梵住。它们又称为四无量心，因为这四种心都必须以无边宇宙的所有众生作为对象。此中包含三种关爱他人的修行法，即：慈（愿他人安乐）、悲（愿他人离苦）、喜（对他人所得到的成就感到欢喜），及一种中性平等的修行法：舍（不忧不喜，中立而不执着）。

39.四护卫禅：四种保护禅修者的修行法门。

40.死随念：思惟死亡必然会来临、死亡之期完全不确定、死亡时一切都必须舍弃的修行法门。

41.生灭随观智：第四种观智；透视行法（有为法）生灭的智慧。

42.思惟智：第三种观智；以分组的方式透视行法三相（无常、苦、无我）的智慧。

43.善法：与善根（无贪、无嗔、无痴）相伴生起的心。这种心是健全的、道德上无过失的、能产生快乐结果的。

44.不善法：与不善根（贪、嗔、痴）相伴生起的心。这种心是不健全的、道德上有过失的、能产生痛苦结果的。

45.欲界：有饮食、男女等欲望的生存界。包括：四恶道、人道与接近人道的六层天界。（众生居住于三界，除欲界外还有下列二界）

46.色界：有十六层天。没有饮食、男女等欲望，但还有微妙的色身，故称为色界。修成色界禅的人若至死亡时禅定仍然稳固，则能投生于色界天。

47.无色界：有四层天。没有色身，只有精神存在，故称为无色界。修成无色界禅的人若至死亡时禅定仍然稳固，则能投生于无色界天。

48.行舍智：第十一种观智。观一切行法的无常、苦、无我，并以种种行相观空之后，禅修者舍断怖畏与欢喜，对诸行无动于衷而中立，不执著它们为我或我所有。

[General Information]
书名=佛法中的心理疗法　　图解正定有定力的人不会失败
作者=蓝梅著
页数=319
出版社=陕西师范大学出版社
出版日期=2009.04
SS号=12225492
DX号=000006693234
url=http://book.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006693234&d=1612E8B16B142EFE28E850D111AFC416&fenlei=16040601 01&sw=%CD%BC%BD%E2%D5%FD%B6%A8

B

封面
版权
正定：释迦牟尼开悟的转折点
编者序：修行正定，与快乐、成功同行
本书阅读导航
第一章　正定：通往解脱的不二法门
１．一个经常听到的名词：禅定
２．我们为何如此辛苦：人人需要体验禅定
３．禅那、静虑、三昧三摩地：禅定的真实内涵
４．与禅定有何联系：本书要讲的正定
５．四圣谛的实施之道：四圣谛与正定
６．八正道的最高一层：八正道与正定
７．佛教学说三大板块之一：戒、定、慧三学中的定
８．与定慧相通的概念：佛教中的止观
９．与正定有关的三界：欲界、色界、无色界
第二章　正定的利益：修炼世间的智慧与出世间的解脱
１．正定悟道的典范：释迦牟尼佛
２．明心见性、悟道证果的基础：定
３．正定的境界：沉到河底的一颗卵石
４．正定时的心觉知的“佛陀”
５．正定的目的：看清实相
６．发现奇迹：在正定中观察世界
７．一切即一：在正定中觉知无穷世界
８．断尽烦恼：在正定中洒脱前行
９．定力养成：用正定成就事业
第三章　修定的基础：前行
１．修定的资粮：修定前的准备工作
２．修定的姿势：七支禅坐
３．正定的状态：让心安住于当下
４．调伏心识的基本功：九住心
５．六根训练法之：眼色法
６．六根训练法之：耳声法
７．六根训练法之：鼻息法
８．六根训练法之：身触法
９．六根训练法之：意识法
１０．小乘禅法的基本功：六妙门
１１．最殊胜的数息观法：十六特胜观
１２．通观息、色、心的方法：通明禅
１３．以正念入定　四念处
１４．清净的戒行：四正勤
１５．以定力摄心：四神足
１６．增强心灵上的能力：五根与五力
１７．导向觉悟的心灵元素：七觉支
１８．获得正定的必经道路：八正道
１９．从此岸到彼岸：六度
第四章　正定概说：四禅八定与四梵住
１．何谓正定：佛陀在《大念处经》中的开示
２．超越欲界的禅定：四色界禅
３．色界禅的前行：粗心住、细心住、欲界定、未到地定
４．十功德与十六触：色界初禅
５．喜俱禅：色界第二禅
６．乐俱禅：色界第三禅
７．舍俱禅：色界第四禅
８．超越色界的禅定：四无色界禅
９．无色界第一禅：空无边处禅
１０．无色界第二禅：识无边处禅
１１．无色界第三禅：无所有处禅
１２．无色界第四禅：非想非非想处禅
１３．超越四无色界禅的禅定：灭受想定
１４．提升禅定境界的道德禅观：四梵住心
第五章　超越欲界：四色界禅的修法
１．四念处：通往正定的渡桥
２．破除对“净”的执著：身念处
３．破除对“乐”的执著：受念处
４．破除对“常”的执著：心念处
５．破除对“我”的执著：法念处
６．专注于入出息的修行：安般念
７．安般念的三种定：遍作定、近行定、安止定
８．三种禅相：遍作相、取相与似相
９．五种控制心的力量：五根
１０．色界初禅的体验：五禅支与五自在
１１．色界第二禅的体验：内净、喜、乐、一境性
１２．色界第三禅的体验：乐与一境性
１３．色界第四禅的体验：舍与一境性
１４．逐一辨识身体的每部分：三十二身分
１５．一种不净观：白骨观
１６．十种遍禅之一：白遍
１７．其余几种遍禅：地、水、火、风、空遍与光明遍
第六章　超越色界：四无色界禅与四梵住的修法
１．专注于无边虚空相：空无边处禅
２．专注于无边识相：识无边处禅
３．专注于无边识相的不存在：无所有处禅
４．专注于无所有处心的宁静：非想非非想处禅
５．培育慈心观的第一步：以自己为对象培育慈心
６．培育慈心观的第二步：对所爱的人散播慈心
７．培育慈心观的第三步：对所恨的人散播慈心
８．培育慈心观的第四步：二十二类遍满慈爱
９．培育悲心观：愿他人解脱痛苦
１０．培育喜心观：随喜他人的快乐
１１．培育舍心观：建立对他人的平等舍心
１２．护卫修行者的四种方法：四护卫禅
１３．四护卫禅之二：佛随念
１４．四护卫禅之三：不净观
１５．四护卫禅之四：死随念
第七章　修定过程中的常见问题
１．脚感麻痛的对治：选择最适宜的姿势
２．头感重压、呼吸困难的对治：按摩身体，用心观想
３．散乱的对治：专注呼吸，心系一念
４．昏沉、沉没的对治：迅速觉知，观想光明
５．掉举的对治：提起正念，放缓定心
６．出现幻象的对治：具足正见
７．烦燥不安的对治：拜佛、深呼吸、数息
第八章　正定在口常生活中的应用：精神的自我调控法
１．心在静坐中沉淀：正定疗法与焦虑症
２．在呼吸中放松：正定疗法与神经衰弱
３．每天入定１０分钟：正定疗法与办公室综合症
４．系缘光明放松身心：正定疗法与考前综合症
５．在静坐中放松：正定疗法与神经性头痛
６．在正定中看世界：正定疗法与抑郁症
７．慈心遍满轻松入眠：正定疗法和睡眠障碍
８．控制情绪增强定力：正定疗法与歇斯底里症