

修定與參禪證道

生如法師 著

內容簡介

末法時期眾生福薄，處於信息和科技發達時代，競爭激烈，生活壓力大，心思繁亂，心不清淨，又不具足修定的環境條件；再加之眾生喜歡博聞強識，喜歡口頭禪，心思輕浮，因此很難修行禪定，定力普遍都很差。而禪定恰恰是佛法修證的關鍵因素，是佛所強調的重要的三無漏學之一，是獲得解脫智慧的鑰匙，無定就無慧，因此要想得解脫，修定是迫在眉睫的事情。

本書介紹了幾種修定的具體方法，有念佛、調呼吸、靜坐拜佛、背誦經咒、觀想等等，都是切實可行的制心一處的修定方法，動靜結合，非常實用，也很靈活。書裏還講到了禪定的重要性，以及影響禪定的攀緣心重這個因素，減少攀緣性，降伏性障煩惱是至關重要的。也講到了如何從修定轉入參禪的問題，如何保證真悟不錯悟的問題；並且列舉了一些實修觀行體會，以供學人參考借鑒，不斷提高自己的修證質量，保證實證佛法，獲得真實的智慧。

前 言

如何修好禪定，這是擺在修行者面前最現實的問題，因為沒有禪定，一切佛法的實際證得就無從談起。戒、定、慧三學，在佛法修行過程中是同等重要的，缺一不可，定學處在第二位，說明定力對於修行是至關重要的，也是極為關鍵的，它是開啟智慧寶藏的金鑰匙。是通向涅槃彼岸的舟船。

現在大部分人修行的瓶頸都是在禪定上，禪定修不好，內心散亂不清淨，煩惱不能降伏，觀行思惟佛法時就顯得力不從心，因此不能實證佛法。

一、世尊在《坐禪三昧法門經》中教導弟子們說過，內心散亂不能現起禪定的原因，是因為有貪嗔癡煩惱的遮障，內心裏有很多人和事物的系念牽掛，心很難靜止下來。佛教導我們，在修禪定之前要用智慧除去各種覺觀，除去散亂思惟，用智慧去觀照這些煩惱，然後生起禪定，繼而降伏煩惱、斷除煩惱。

二、現在學佛人普遍的現象是修定的條件和福德都不足，因此定力很難修出來。從表面上看，很多人的物質生活水平確實提高了，但是能用於出世間法佛法上的福德卻很不足。禪定修不好，內心不空淨的人，要經常檢查和反觀自己的內心，看看心裏面是否裝滿了欲界中的財、色、名、食、睡，是否貪著於欲界的諸般法和人事物理，是否對這些欲界法有著很深的執著，這些貪著都是阻礙修定的病根，導致禪定很難修出來。找到了這個病根，就要想辦法除去，不斷的思惟分

析觀察這些法的虛幻性和不實性，以減輕執著性。

如果一個人喜歡美食，喜歡舒適，喜歡享受，喜歡讚美，對欲界人間法什麼都貪著，都很在意，對人間的一切事情都惦念都注重，禪定是不可能修出來的。對人生追求得越多、對人生越有希望和興趣，越不容易有禪定，因為有物堵心，心的負累就重，不能空靜，不能得到輕安。如果我們對人世間的各種貪愛及憎嫉怨恨等等，能夠降伏一些，禪定就能很快出現。

如果我們念念貪著於五陰世間，攀緣很重，不會有禪定的生起。生起厭離五陰世間之心，沒有欲求，欲界定才能出現；厭離欲界天人五陰生活環境，色界定才能出現。如果我們對世間一切總有希求，心總是要趣境，就很難容納更殊勝更勝妙的東西。

三、把心裏的貪念和執念都降伏和減輕之後，再來修定就很容易了。定，一般可分為打坐的靜中定和行走坐臥中的動中定，這兩種定都很重要，它們各有優勢，能互相補充，互相滋養，相得益彰。其中以靜中定尤為重要，靜中定修好了，身心都能輕鬆自在，煩惱降伏的也很快，這樣在行走坐臥中修動中定時才能得力。尤其觀行佛法更得力，更細致入微，能獲得更深妙的智慧。

對於修定還不得力、不得法、找不到入手之處的人，這裏介紹一些修定的具體方便方法，作為諸位修定的參考和借鑒。

目 錄

內容簡介	1
前言	2
目錄	4
一、修定的具體方法	5
二、禪定的內涵和定義	3 0
三、修定相關事宜	4 3
四、如何修好禪定	4 9
五、禪定的重要性	6 3
六、戒定慧的重要性	7 6
七、修定中出現的各種現象	8 3
八、如何參禪參話頭	9 0
九、參禪證悟的前提條件	1 1 6
十、參禪需分清真妄心	1 2 6
十一、實修觀行體會	1 3 9
十二、參禪證悟的相關正知見	1 5 2
結語 戒定慧具足才能證悟	1 6 5

一、修定的具體方法

（一）念佛入定的方法

現在教大家一個念佛打坐、調息排病、清除雜念、快速得定的方法。

第一步，先用口呼氣，把胸腔和肺部裏的濁氣排出去，盡量呼盡，不要留存，一直到再也呼不出氣為止，這時肚子是癢的，因為氣體被排空了。

第二步，氣都呼淨以後，暫停一小會兒，再用鼻子吸氣，不要開口吸氣，用口吸氣容易把涼氣吸進來，引起腹脹和胃脹。吸氣時，讓氣一直往下運行到小腹丹田處，停頓一下；然後在呼氣的同時，口念“阿彌”兩個字，要用鼻音，鼻音越重越好，要拉長音，配合呼氣。這樣聲音震動整個胸腔，就能打通胸腔的通道，讓氣脈運行，從而排除病氣，也減少了妄念。當氣呼盡時，聲音也同時停止。音流的震動能夠排除身體當中的阻礙物，排除病氣，讓氣脈暢通運行，身體內部就能得到調整，身體就健康了。

第三步，氣呼淨了以後，停頓一下，再用鼻子吸氣。吸的氣一直徐徐緩慢地從鼻腔進入肺部，再往下運行，盡量到達丹田腹部。這口氣往下越到底越好，下到丹田或者再往下，從丹田下邊任何一個部位排出去都可。練習純熟的人，可以觀行氣從腳心出去。這樣氣體運行的通道就可以很長，氣體所經過的地方就能打通身體任脈和腿部氣脈。這一方面也靠自己的意念力，實際上氣體未必能夠達到那麼長的

地方。

第四步，用鼻吸氣吸滿了以後，要停頓一下，改用口呼氣。呼氣時，要念“陀佛”兩個字，氣要呼盡，這時肚子是癢的，因為腹中沒有氣體了。這口氣呼出去以後，有的人身體不好，中間還可以再正常的呼吸一二次，調好身體的呼吸，不致疲勞就好。

第五步，上一口氣呼出去以後，稍微屏息停頓一下，然後再用鼻子吸氣，吸氣吸滿以後，再念“阿彌”，然後徐徐吐出這口氣。念佛的時候，時間拉得越長越好，越緩慢越好，讓鼻音流震動身體的五臟六腑，這樣就能排除病氣，打通氣脈。當呼氣念“陀佛”的時候，氣經過胸腔或者沖到胸腔，整個胸腔就覺得擴展開來，有種空蕩蕩的感覺，很舒服，自己的心量就打開了，煩惱減輕了。然後氣會沖到兩個肩膀上，兩個肩膀也覺得很舒服，肩膀就自然下垂伸展開來，向後背靠攏，不再含胸，氣就通暢。最後氣就從口呼出去，呼氣時要呼盡，不要留有餘氣。

第六步，這樣來來回回呼吸幾次就行了，最多十次，身體就調好了，心也靜了下來，同時會有一種神清氣爽的感覺。氣運行到丹田時，小腹部位就有感覺，有一種收縮感，進而有舒適感，身體也能發暖，這時就不愛說話了，妄想也減少，考慮事情就覺得很累，於是就不願意再打妄想。氣一呼出去，經過胸腔，胸腔就感覺很舒暢，就好像胸腔都打開了，心量也就慢慢擴大，心境就好了。

第七步，當氣運行到肩膀的時候，兩個肩膀自然下沉，肩膀一下

沉，全身就放鬆，心也就沉了下去，就能得定。得定以後，念佛的聲音再也發不出來，一出聲就覺得累，這時就可改用心裏念佛，或者改為其它修定的方法，或者參禪，或者思惟某個佛法的道理。如果定力再強，心裏念佛也念不出來了，就改為想佛或者參禪，或者思惟佛法。

第八步，呼吸念佛幾個來回以後，就能感覺到腹部丹田這裏緊緊地收縮，氣一到這裏，妄想就沒有了，肩膀及兩個胳膊都非常舒服，肩膀也下沉，頭部也有感覺，好像被氣包裹住牽引著一樣，身心都不願意動，都沉靜、穩定、放鬆下來，那就是得定了，妄想消失不現，心就住在這個寂靜的狀態中。

第九步，這種方法念佛是暫時而用，不適合長期用，每次時間也不宜過長，最多半個小時，十分鐘或幾分鐘就行，得定非常快，排除煩惱，排除妄想，也非常快。如果身體是涼性的，那麼氣到丹田就能感覺到身體暖融融的，身體慢慢變得柔軟下來，不再僵硬了。隨著聲流肺腑的沖擊和震動，病氣也能慢慢地排出去，通道一打開，身體的涼氣和病障之氣就能排出去了。

第十步，要注意一點：不能用口吸氣。否則涼氣吸進口裏和胃裏，胃部容易發脹，身體就不適，身心反而不得清靜。吸氣時用鼻子吸氣，呼氣的時候用口把廢氣呼出去。當念佛的聲音已經發不出來時，這是最初步的定；以這個為基礎再修定，就能很快，定的時間也能長一些。整個五臟六腑感覺熱乎乎的暖融融的時候，不想再說話，不再打妄想。用這種方法排除煩惱特別快，心裏也特別的舒暢，心情也很好，不再

有嗔恨的念頭出來，不再記恨別人，心量也能打開了。

（二）動禪的修行方法

所謂的動禪，是指在五陰的行來運往的身口意活動當中，保持心念專一，以能有足夠的定力參禪和觀行，這是定慧等持、止觀雙運的修行方法，是參禪證悟的前行方便手段。

動禪的修行方法有很多，無非都是要攝心，達到心念專一，專心致志的目的。比如說佛講的大念住經就是動禪的標準模式，尤其是身念住的觀行，是動禪的基礎修行方法。這種方法一定要掌握，盡量做到心念隨時能專一，攝心，心不散亂，以此定力才能隨時隨地思惟觀行佛法，因緣具足時就能證果和開悟，獲得智慧。我們以大念住經為基準，可以設定很多類似的方便方法，來接引學人進入真正的實修階段，以期都能實證佛法，未來受益無窮。

其中靜坐拜佛方法，比較簡單，適合初學。如果在靜坐拜佛中，心念能達到專一，心中保持一個清醒的知性，對自身的五陰活動就有一定的反觀力和警醒力，繼而在行來送往中，心中時刻能保持有個清醒的知性，定力具足時，就可以把此個知性換成參禪的話頭，轉為看話頭和參話頭，這樣就開始正式參禪了。

1、打坐前的調呼吸方法

深呼吸是一個能使身心快速安穩的方法，在打坐之前要把呼吸調整好。呼吸調整好了，氣息運行到丹田，不但身體健康，妄念也少，氣到丹田時心裏如果出現一個念頭就感到非常的累心，於是不願意打

妄想，心就靜下來了。

其修行方法如下：

盤腿坐好後，先呼氣，把濁氣吐盡，從腹部開始往外吐氣，吐盡了以後，腹部是癢的。稍微停頓一下，開始吸氣，一定要用鼻子吸氣，不能用口吸氣。吸氣時要長而慢，又慢又長、又慢又長，心裏一直觀想著氣從鼻腔、氣管、肺部、胸腔徐徐的運行到腹部丹田，雖然一開始氣不能運行到丹田，但也要這樣觀想，因為這有助於氣往下運行，有助於打通任脈，打通五臟六腑。吸滿氣了以後，腹部是鼓的，稍微停頓一下，再慢慢用口呼出去，呼出去也要稍微慢一些。呼盡以後，閉口，稍微停頓一下，再重複吸氣和呼氣的過程。

注意，吸氣的時間要長，時間越長，注意力越集中，心念越清靜，氣脈越容易運行，氣要一直吸到腹部丹田。如果氣脈真的運行到丹田了，那個時候想打妄想，都打不出來了，因為打妄想很累心，想一件世俗法的事，你會覺得非常非常的累，於是就不想了，這時的心念就清靜了，根本不會起煩惱，也不能有什麼不好的心念了。

呼吸調整好以後，再接著修習打坐拜佛，這樣入定又深又快，身心都安好。打坐修定如果修好了，這一天身心都是非常愉快的，然後在活動中再修習禪定，動中定就容易生起和保持住，修定要動靜相結合起來修，能相得益彰，互相助益，不能只強調一個動中定，沒有靜中定。沒有靜中定滋養的動中定微弱不可靠，容易散掉，一定要動和靜互相結合修，所得定才安穩，才能夠深入，大家可以好好實踐一下。

2、靜坐拜佛

如果大家打坐的時候，腰腿還沒有被降伏，坐一會就腰酸腿疼，並且心也跟著散亂或昏沉。那麼現在教大家一個降伏腰腿的方法，這個方法就是盤腿打坐拜佛。

(1) 練習靜坐拜佛的好處

之所以要練習這個方法，是因為我們打坐在剛剛上座時心是很散亂的。為了克服心的散亂與昏沉，可以在打坐或修觀行之前，練習盤腿坐著拜佛的動作，修習這個動作既能集中心念，還可以調理色身。在拜佛中，把所有心念都集中在拜佛的動作上，他不旁顧，心念就能集中專一，心清氣爽，思惟敏捷。

為什麼說可以調理色身呢？因為當你把雙腿盤好，在座位上慢慢伸腰拜佛的時候，後背的兩條筋就能被迫拉直。這個筋一旦撐開拉直，就能舒展身體，有助於氣脈在後背督脈的運行，容易打通督脈。打通督脈時，氣的運行就暢通無阻，這時候得定也就比較容易了。坐著拜佛要慢慢、慢慢地做拜佛的動作，為的是要降伏心念，讓心念達到專一，心清靜，既不散亂也不昏沉。

(2) 盤腿拜佛的具體方法

第一步，盤腿調息：準備一個較大的拜墊，上座後把雙腿盤好，身體坐直，調整呼吸，放鬆身體。盤腿不一定要雙盤，單盤和散盤都可以，不用拘執形式。然後調整呼吸，先呼後吸，排淨廢氣，讓心空淨下來。無論呼氣還是吸氣，內心都要知，清醒而不糊塗。

第二步，拜佛動作：拜佛的動作越複雜越好，為的是訓練自己的專注力，有效的增強定力。呼吸調整一小會，感覺氣息調勻，汗濁的氣體已排淨，頭腦清醒了以後，雙手合掌，眼睛四十五度角看著前方，接著把右手伸到身體的前面，放在拜墊的正中央。放好以後，左手再伸出來，慢慢伸向身體的左前方，放在拜墊上，最後右手再慢慢移向右前方放在拜墊上，兩手同齊，兩個胳膊要伸直。這時把頭抬起來，用口呼出胸中之氣，呼盡之後，慢慢把腰彎下去，頭磕在拜墊上，在兩手中間。

這時，整個身體就貼伏在拜墊上，後背的兩條筋就完全拉伸開了。筋拉開以後對身體有很多好處，身體舒張不緊縮，感覺就很輕鬆自在，還能調整內髒，排除疾病，有利於身體的健康長壽。因為身體裏的筋一收縮，身體就顯得僵硬，活動不方便，容易有病痛。筋拉伸開了，身體變得柔軟，氣脈運行暢通，慢慢排除病氣，身體就健康了。在練習動作中，無論身處於什麼姿勢和狀態，內心都要有知，保持清醒，心念專一。

第三步，翻掌呼氣：頭磕下去以後，雙手慢慢握拳——翻掌——伸開，手心向上，停一會兒，然後再慢慢握拳——翻掌——伸手；翻過來以後，手心要向下，雙手平直地放在拜墊上。這時候再抬起頭挺身，同時把胸腔中的廢氣再呼出去。呼氣的時候，氣從丹田腹部一直沖到胸腔，再沖到肩膀，這個時候兩個肩膀會感覺很舒服，心就沉靜下來，妄念減少。無論身體是怎樣的姿態，氣脈運行到哪裏，五髒六

腑是什麼情況，內心都要有知，保持覺知和覺醒。

第四步，收手挺身：抬頭呼出一口氣以後，收回右手，放在腿前方的拜墊上，和腿保持平行一致；接著將左手一點一點地抬起來，慢慢回到胸前，身體要慢慢地跟著挺起來。最後把放在前方中間的右手再拿上來，然後雙手合十，身體再慢慢的坐直，恢復到原位，這就是打坐拜佛的一個完整過程。無論在此過程身體處於什麼姿態，氣脈運行到哪裏，內髒是什麼感覺，內心裏都要知，清醒而不迷糊。

3、注意事項

在做這個動作的過程中，要注意幾點：

(1) 保持心念集中和頭腦清醒。心念的注意力要集中在整個身體的運作上，每一個動作心裏都要清楚，都要了知。這樣，內心裏時時刻刻有個知在，有個觀照的作用，念頭專一和集中，定力就出現，心裏不再有其它的妄想，也就不散亂了。將來把這個知和觀照的對象轉成參禪的話頭，就可以參禪了。

(2) 動作要緩慢舒展，心念要一直跟隨著每個動作。整個拜佛的動作要非常緩慢，就像練習柔道、練習瑜伽一樣，注意力不要分散。完成一個完整的動作要達到半分鐘或更長一點的時間，時間越長動作越緩慢，注意力越集中，心越清淨，後背兩條筋的拉伸效果越好，兩條腿壓得也就充分，周身的氣血運轉也越通暢。這樣有助於氣脈的運行和打通雙腿的氣脈，使雙腿柔軟下來，周身的血液循環也通暢。氣脈運行能使身體健康，身體感覺舒服，精神愉悅，心念就自然而然地

清靜下來，心念集中不散亂，也不會昏沉了。動作越慢，注意力越集中，定力越容易生起。

(3) 做第二個動作前，還要再調整呼吸，調勻了以後，再慢慢的拜下去，每次抬頭時都要向外呼氣。呼氣的同時就把氣引到胸腔，並且帶到整個肩膀，身體輕鬆且上浮，感覺舒適，得定快速。堅持練習一段時間，兩條腿就慢慢變得柔軟了，同時腰部和背部也變得柔軟了，身體健康，心情愉悅，煩惱輕微，容易現起禪定。比起強行盤腿打坐，這個方法效果要好一些，大家可以好好修習。

(4) 每次修習時間應在十分鐘到半小時時間，如果能延長修習時間，作為禪定的基礎和前行方便，那就更好了。修習結束後，由於色身比較舒適，心念也比較清靜不散亂，妄想也少，以後就可以隨意安排了。可以繼續靜坐、念佛、思惟佛法，也可以修觀行。之後在日常的色身活動中，也要訓練自己保持覺知，知自己色身的狀態，色身的動作，時刻警醒和反觀，以此心念專一，定力增強，內心無憂，身心輕安愉悅，反應靈敏，思惟敏捷。

4、靜坐拜佛的好處

在練習盤腿打坐的時候，要先把腿盤好，盤腿坐著拜佛，動作要極為緩慢。身體強行把腿壓住，這樣氣脈就容易通過雙腿，氣脈通過去了，腿就柔軟。這樣盤腿拜佛，因為注意力在拜佛的動作上，不在腿上，就不能感覺到腿疼。原來你的意識注意力在腿上，在盤腿拜佛的時候，把注意力全部轉移到每一個拜佛的動作上了，注意力一轉移，

你就不覺得腿疼了。因為腿被強迫壓著不能動，心也就安穩，氣脈通過去就快，腿柔軟的就快，漸漸就不感覺疼了。腰也是這樣，當你強迫盤腿拜佛時，腰疼你也感覺不出來，這樣拜著拜著，氣脈通了，腰也柔軟了，那麼整個身體都會柔軟下來。以後當你再打坐時，身體就不難過，腿也不疼，腰也不疼，打坐的時間就加長了。

盤腿拜佛的時候，要慢慢、慢慢地拜，把全部注意力都栓在拜佛的動作上。越慢越好，越慢越好，注意力集中在拜佛動作上，心念就會集中，不散亂了，也不會胡思亂想。心靜下來以後，氣脈運行，身體感覺舒適，身心就被降伏了，靜坐時，心就容易靜下來。用這樣的練習來馴服雙腿、馴服自己的腰身，降伏自己散亂的心，效果非常好。在拜佛時，把身體都貼在拜墊上，身體後背的兩條筋就會充分的拉伸，身體得到舒張，容易讓氣脈通過後邊的督脈，氣脈一動起來，容易排病氣，身體就健康了。

盤腿拜佛時，身體的動作緩慢，就能引得氣脈在身體裏按照它所應該運行的通道而運行，不斷的打通身體的穴位和通道，讓身體柔韌和健康，消除病痛和隱患。這樣筋伸長了，身體就輕鬆柔軟了，心也清淨了，筋伸長了就能去除很多的疾病，也有利於長壽。盤腿拜佛方法與練習柔道術與瑜伽是一樣的道理，都能讓色身變得松弛柔軟，心境柔和，從而讓身體健康而長壽。當你盤腿拜佛時，能把後背的兩條筋撐開，慢慢的拜佛，越慢撐得越到位，筋越能拉長，拉長以後身體就柔軟了。如果總不鍛煉活動身體，身體就僵硬。所謂僵硬，其實就

是筋短了，筋短了，身體機能受限，沒有活力了。

當盤腿拜佛的時候，不但能拉伸後背的筋，連脖頸的筋都伸展了，再拉伸臀部的筋，再就是兩條腿的筋也都拉伸開了。筋拉伸開了，腿也就柔軟了，腰也柔軟了。剛開始坐的時候，身體可能都是僵硬的，因為筋都是緊縮著的，沒有撐開，所以打坐時，就感覺疼痛。堅持練習一段時間就好了，尤其年齡稍微大了的時候，更要修持自己身心，身體各部位的筋都要抻開，身體就柔軟有活力了，心也容易靜下來，降伏身體的同時，心也就慢慢被降伏了下來。

在拜佛當中，心念是很重要的，心念集中在拜佛的每個動作上，內心時刻有個知，知道自己目前正在做什麼，清清楚楚，明明白白，而沒有雜念。然後在行住坐臥時，都帶著這個知不放，一心不亂，動中定牢固，就可以參話頭了。把心中知的對象，換成一句話的話頭，懸在心頭，行住坐臥都帶著話頭，疑情生起時，就可以參究話頭，有朝一日，就能明心開悟。這是很重要的一種修定方法，名為動禪，希望能利益大家，早日證道。

（三）用背誦經咒的方法修定

用背心經或楞嚴咒、大悲咒的方法修定，能夠讓心清淨下來，以此能很快的增強定力。

每天不管做什麼，行走坐臥時心裏都要背心經或咒語，有事的時，就稍微快一點的背誦，因為背慢了就會忘記；沒有事比較清閑的時候，就要背得慢一點，心念就能集中，禪定容易出現。心經要按照

下面的音節背誦：觀~自在~菩薩，行~深~般若~波羅~蜜多~時……，要抑揚頓挫，一字一停頓，或者一個詞語一停頓，要把全部的注意力都放在聽背誦的聲音上面，聽不見聲音就在打妄想了，那就再把注意力放在聽佛經和咒語上。這樣意根就被栓在經文上，不能再去攀緣其它的事情，意識心的雜念就少了，定力慢慢就能增強。

如果是打坐背心經，速度再稍微慢點，定力來得更快。慢慢的，越慢越好，過一段時間，注意力就能非常集中，心無雜念。定力相當好時，心就能進入定中，背誦的《心經》和咒語可能就斷了，心裏也背不出來，就可以入定一段時間，疏通一下氣脈，緩解一下疲勞，清淨一下身心，不需要太長時間。因為還沒有悟道，長期入定無念頭就浪費時間，還可能貪著禪定，從而障礙思惟觀行等等的智慧修行。

（四）呼吸調整好很快就能心靜

修定或者觀行思惟之前要調整好呼吸，心很快就能靜下來。先用口呼出胸腔中的濁氣，時間長點，呼盡為好，然後閉口用鼻子吸氣，讓氣流一直進入丹田腹部，這樣呼吸幾次，心就能夠安靜下來。之後再打坐或者拜佛，或者思惟佛法，觀行四聖諦理和修習四念處觀，或者念經念佛念咒。修到有一定程度的定時，心是寂靜的，身體當中的氣脈就開始運行，當氣脈從下往上運行到胸腔時，胸腔裏的感覺就非常舒適，像是霧蒙蒙的擴張著胸腔，氣息非常細微，連帶著兩個肩膀都是輕飄飄的。

尤其在初禪定裏，五臟六腑好像都不存在似的，氣息輕輕的緩緩

的就像快要斷了似的，身體非常輕靈，內心除了舒適愉悅和喜悅，沒有任何一點不好的感受。當打坐時把氣息調理好了以後，氣脈馬上就能運行起來，氣一到丹田，妄想就減少或消失，也不想再說話了。平時拜佛，每次抬頭時，都要把氣呼出體外，那麼氣流就會沖擊胸腔，感受非常好，身體也輕鬆，定力生起就快。

（五）幻想趣境修定法

修定時也可以幻想一個有趣的境界，把整個注意力全部投入進去，忘記自己和周圍的一切，然後再舍棄這個境界，心心念念都要知道境界虛妄，不被它所誘惑，又能專一其心，這樣入定也是很快的。或者把呼吸調整好以後，什麼方法都不用，心就能靜下來，直接入定。或者用觀呼吸或數呼吸的方法，都能快速地定下心來。修行當中，我們要隨時注意總結經驗，多多體會，這樣就能懂得如何快速修定，找出適合自己的修定方法。

（六）解決妄想紛飛的辦法

如果我們平時念經念佛念咒，口中非常熟練地就念了出來，可是心裏照樣妄想紛飛，這樣就得不到法益。為什麼是這樣，該如何解決這個問題？這種狀況就是意識心對於所念誦和背誦的內容已經很熟練，記憶力也非常好，可以不經過意根的深細思量就可以流利地誦出來。這樣意根閑著無事，就有精力去攀緣其它的法塵，於是妄想就產生了。這樣，一邊誦經一邊就能妄想紛飛，禪定無法成就，也就不能靜靜的深深的思惟明了經中的義理，修行的受用就很小。

解決的辦法是：慢慢地念誦和背誦，越慢越好，這樣就把意根牢牢拴住，意根就沒有精力再去攀緣其它的法，不能再打妄想了。我們無論念經念佛念咒或拜佛，速度都要慢，這樣意根攀緣不了其它法，心就能定住，甚至能達到一心不亂。大家不妨試一試，這是非常好的方法，效果好，得定快，氣息能夠很好地調勻，又不傷氣，身體也能得到有效的調理。

修行不是追求速度和數量，而是要求質量。質量就是三昧，就是心的境界，就是止和定。有定時，思惟才能深細，才能開智慧，最終就能得到佛法上的最大利益。

（七）制心一處，無事不辦

世俗法當中有一句話叫作：制心一處，無事不辦。試想是一個錐子的椎尖紮入地裏深，還是一塊板子紮入地裏深？答案肯定是錐尖紮入地裏。深修定就是此理，心住在一個境界裏，心力專一不分散，定心深入，細致思惟一個義理，就能貫通其義，從而生起智慧。沒有定時，心就像那塊木頭板子一樣，面積大，力量分散，就不能深入土中。修定，就是要心緣一處，精力集中，這樣才能無事不辦。

有一個修定的特例，能證明心念專一定力深，就能證得佛法，獲得智慧。釋迦佛有個弟子叫作周利槃陀伽，由於前世的業緣而感招的果報，頭腦非常愚笨，無論學後忘前，學前忘後，學一句話忘一句話。世尊看他這樣愚笨，心生憐憫，就教他念兩個字：掃帚。周利槃陀伽每天無論做什麼事情，心裏都念掃帚兩字，最後心就清淨下來，能在

禪定中思惟小乘的理，最後就證得了四果阿羅漢。周利槃陀伽念掃帚，心無雜念，以此定力，思惟世尊所講的佛法道理，就證果了。所以我們修定也要心住一境，心緣一念，長此以往，堅持不懈的進行下去，定力就能生起，最後觀行思惟就能成功。這個的一境一念，可以是一句佛號，一個咒，或者一部短經；無論做什麼心中都是經咒，都是念佛，心中拋卻對人間的貪執，定力一定能夠生起。

（八）通過念佛獲得禪定

我們最初開始念佛時，由於心散亂，定力不夠，一定要出聲音念佛。因為口出聲音時，並不妨礙心裏亂想，即使心識很散亂，也能習慣性的念佛，心念不用專一，不需要有定，也不需要專注，所謂的口念心散亂就是這樣的。口念佛時，耳識和意識心一起聽，意根也緣著念佛這件事。如果口中雖然在念佛，意根照樣到處攀緣，意識心就照樣胡亂思惟，這時基本上沒有什麼定可言。

經過一段時間的念佛，稍微有了一點定力時，意根就能被拴住一點，意識的妄念也減少一些。定力再好一些的時候，出聲音念佛心裏就覺得很累和多餘，念佛時就可以不用出聲，默念比較舒服得力一些。心裏念佛，一開始要心念心聽，意識要專注傾聽內心的念佛聲，就沒有多餘精力打妄想了，意根也不好再攀緣其它的事情，心穩定下來，不再心猿意馬，這樣心能專注，定力生起，較深一些的禪定就能出現。

念佛的定力再好一些時，心裏就不想念佛了，覺得心裏念佛很累，總想舍棄念頭，這時就要把心裏念佛的聲音滅除，改為憶念佛，想念

佛，或者入定。時時刻刻都要想，做一切事情都要想念佛，心不離佛，佛不離心，這樣的定力就相當好，能達到未到地定。以這樣的定力來參究尋覓真如第八識，時節因緣具足，就能很快證得第八識，從而明心開悟。

（九）專注念佛，降伏妄念

當我們念阿彌陀佛時，阿彌陀佛四個字是四個妄念，可以把四個字分成兩部分，變成兩個妄念，“阿彌”是一部分，“陀佛”是一部分。

“阿彌”兩個字要連起來念，算一個音節，“陀佛”兩個字也要連起來念，也算一個音節。這兩個音節之間，時間可以拉長，可以間隔很長時間，直到妄念出現了再念另一個音節。這樣妄念就不容易插進來，當你念第一個音節的時候，整個心都要十分專注，等著聽下一個音節；因為心很專注，你就沒有精力打妄想，這樣降伏妄念就很快，要達到一心念佛的功夫也不難。

其實降伏妄念的方法有很多種，需要學人根據自己的修行方法用心去體會。只要我們能夠抓住重點，一心在念佛上，一心在念咒上，一心在背經上，那麼妄念就不是什麼問題了，有與沒有都沒關係，妄念不能阻礙我們的修行。只要我們一心專注在正念上，不去理會妄念，它自己沒趣就會自動消失。

（十）深入內心念佛而得定

念佛要想得定，就要深入到內心。我們的意識心有時散亂得像一只猿猴，哪個境界都能到；意根更是到處攀緣，不肯停息下來。為了

拴住意根意識這兩個識心，就要學會慢慢念佛，念得越慢，心動得就越慢，最後才能停止。心念佛時，同時用心聽著念佛的心聲，意識心就能被拴住，這樣意根也沒有辦法再去攀緣其它的法塵。這樣心就專注在一個念佛境界上，就能達到一心，定力自然就好了。

修行若能修到意根，一切問題都能解決。從意根下手修行，最快也最直接。因為從我們修定的原理上也可以知道：定就是心的境界，是妄心七識的境界，以六七識心為主。心的各種專注境界，就是動中定，也包括靜中定。心裏覺知的法越來越少，越來越輕，甚至於消失，這是靜中的定，能進入較深的定境。沒有悟道之前，不要用過多的精力修這種無念的深定。

（十一）專注聽內心的念佛聲音得定

修定的時候，聽外來的聲音入定，還不如聽自己心內的聲音入定要來得快，定得深。因為外面的聲音不容易把意根拴住，讓意根專注於聲音上；那麼意根還是要去攀緣其它的六塵，意識心就要在其它六塵上面分心，這樣意識就散亂不容易定下來。如果心裏能夠念楞嚴咒或者念佛，讓心也專注在聽，把意根緊緊拴住，只攀緣一個念咒的聲音或者念佛的聲音，這樣就能讓心專注一境，慢慢就能定下來。

一天二六時中，心常念咒，不作他想，心識就能改變，不再去攀緣世俗，身心都得輕安。而且念咒念佛不僅僅要靠自力，也要靠佛力的加持，自己的力微弱，只因無始劫以來流浪生死太久，心染世俗法太深，很難一時從世俗當中超拔出來，就得依賴佛力及護法神的力來

加持自己。念楞嚴咒的加持力更大，能讓自己的修行精進起來，定力提升的也能很快。

修行過程中，要隨時隨地想辦法對治自己的各種不善心行，不讓各種不善心行任隨自心隨意亂動，最主要的是把意根拴住，不要讓祂到處攀緣六塵，這樣心識就能集中，思惟才能細密透徹，智慧才能出生。修定一定要從意根下手，這樣就能定得深，入定就快。思惟也是如此，通過深深的思惟，就能調動意根的心力，不但道理思惟的通透，而且心行也能得到改變，只要意根認可某個道理，身口意行就能發生改變。所以修行不能只膚淺的修表面的意識，一定要修到意根，只要能熏到意根，就能事半功倍。

（十二）呼吸與禪定

呼吸與我們的身體健康有密切的關係，也與禪定有密切的關係，與壽命也有密切的關係。一個身體狀況不太好的人，他的呼吸一定是急促或短促的，他的呼吸通道很短而且也不通暢，他的氣息只能到達喉嚨口就呼出去了，不然就喘不過氣來。有的人氣息只能到達心口就要呼出去，他的呼吸也很短，身體狀況就不佳。

修習禪定功夫好的人，氣息可到達下腹部的丹田，呼吸通道很長，他呼吸一口氣需要很長時間，中間沒有阻礙，他的身體一定是健康的。氣息一旦能到達丹田，心就可以沉靜下來，妄念減少，打個妄念都是很累的，不願意多說話，因此消耗的能量也少。這時候煩惱就能夠壓伏下來，心也比較清淨，思考問題也比較專一，思惟深細而透徹，智

慧就容易顯發出來。

禪定功夫好的人達到四禪時，呼吸就要停止，消耗的能量就非常少，他的身體更健康，壽命更長久。這時修習神通，隨修隨得，不費氣力。我們為了身體健康，心得清淨，降伏煩惱，平時也可訓練自己的呼吸，讓氣息達到丹田。可以用念佛的方法來訓練自己，氣息調整好了，禪定就出現，神清氣爽，精力充沛。

在念佛時調整呼吸，開始要先用口呼出肺腑裏的濁氣，等濁氣全都呼盡以後，再閉口用鼻子吸氣，讓氣流緩緩一直到達腹部丹田，甚至能更往下直接排出去。這條通道越長，排除的病氣就越多，身體狀態就越好。吸氣到丹田以後，停一小段時間，或者換一口氣，再用口呼出。呼氣時念“阿彌”或者“陀佛”，口念心念都可以，氣到丹田就念不出來了，甚至於內心中的佛號也會停止，這時可改為憶佛。呼氣時念佛，氣呼盡了，稍停一會兒，再閉口用鼻吸氣。這樣訓練十分鐘或者幾分鐘，心就能夠靜止下來。這時可以完全用憶佛的方法來念佛，或者思惟一個佛法道理。這時的定力可以讓你往更深入的方向修行，想要達到一心的境界也不難。

（十三）定是什麼狀態

定是什麼狀態呢？比如愣神發愣的狀態，愣神時，意識心專注於一境，定在一境而不動，沒有浮淺的思惟作用，而法塵深深的植入意根，意根被迫把主要精力放在此法塵境界上，就不得不深深的思量，這樣智慧就能打開，把此法塵境界的根源和實質考慮清楚明白。這是

意識與意根共同合作的結果，意識深細思惟，意根寧神助思，親自參與思量，結果定慧現前。

在世俗法裏有很多情況也是如此，遇到必需要解決的重大問題，意識陷入發愣的狀態，專注思惟，意識少動，少分析少情思意解，內心深處也就是意根懸著這個重大事情，就能把事情考慮清楚明白，解決問題的方法就出來了。把愣神專注的定力延長，越長越好，越深入意根越好，意識越少思惟越好，時節因緣具足，不愁不能證得任何一個法。為什麼有人看不明白佛經和法義，不懂他人的語言和心理？就是因為缺少禪定，智慧就不足以得到開啟。缺少禪定，也就是因為缺少福德的緣故，心裏浮躁，思惟淺薄。

發愣狀態裏面不是空，不是一念不生的空無狀態，不是呆呆的狀態，有深深的思想活動，類似於參話頭，深究法義。在愣神時，最好能把意根愣明白，揪出意根的心理活動。

遇見一個問題，眼睛翻一下直直的不動，意識馬上就定住，直直的，腦子深處在轉，在思惟，非常深，非常隱秘，表面看是不思惟，沒有思想了，其實深處在活動著，不顯露出來。這是深入了意根，調動了意根，意識少分析，意根多用心，親自緣法，智慧的潛能就能發揮出來。這就是參究的原理。

有些人不懂什麼是定，也不會修定，不會使用意根。以後盡量讓意根多參與思惟，意識不淺薄思惟，這叫參究，智慧肯定能開發出來。思惟五蘊，就能斷我見；參禪，就能明心證悟；參佛性，就能證得如

幻觀；觀行七識的幻化，就能證得陽炎觀；觀行萬法如夢幻泡影，就能證得如夢觀等等所有的觀行，都能現量觀，現量證，絕不是情思意解和想象。

（十四）愣神屬於什麼狀態

問：愣住神了，法義尚在意根處，盯住它，讓其思量，盡量延長這個過程。意根的思是五遍行，所以意根這個思量是時時處處都存在都在運行的，愣神就是把意識空下來，給意根空間時間，讓意根思量法義嗎？愣神時意根肯定在思量，有五遍行心所法可以解釋。愣神時，意識的狀態似乎是空白的，沒有任何思維。連電視影像和聲音都無法幹擾，至於時間，那是有長有短。意識專注，栓住了意根，使得意根少攀緣。但是意識也同樣沒有作用，或者其栓住意根就是意識的作用？

答：愣神也叫作沉思，其實是在定裏，意識專注少分析，思惟深細，牽引意根也少攀緣，多作意和思量意識所沉思的法塵，意根少攀緣，有精力思量法塵境界，才能思量清楚，有智慧出生。裏面也有意識的深細思惟，配合著意根。意識不是一念不生的狀態，一念不生狀態，沒有智慧出生。有些時候，睡了一宿覺，晚上想不明白的事情，早晨醒過來，就能明白，這說明意根在晚上還是工作思量了。

發愣狀態中有意識，意識不能滅，不是意識的空無狀態，不是意識的一念不生狀態，是意識的專注狀態。意識專注是定，意識有深細思惟是慧，定慧等持，就是三昧境界。意識專注於所思考的法塵上，

與一念不生、空空蕩蕩的狀態，有明顯區別。既然不是一念不生的無心，不是無所事事的狀態，意識就有思惟，只是思惟得很深細，動得非常緩慢，非常深，與意根一起和合運作，思考法塵。

（十五）用楞神方法修動中定力

問：用楞神來修動中定力，確實是一個善巧方便，但大多數人覺得楞神難以持久。弟子的體會是，用楞神來作為入口，然後不讓語言文字在心中出現，看住它，保持住，慢慢訓練，楞神的時間會變長。這其實就是看話頭吧？

答：這個狀態就是無語言文字的狀態，一開始進入的時間短一些，通過不斷的訓練，可以延遲時間，定力能深入一些，參究就比較得力。

這種狀態，不僅是與看話頭相似，實際上就是參究話頭。參究，就有意根思量性的作用，意識少於分析，或者不分析，配合意根的思量，把思量的任務移到意根的肩上，讓意根承擔一些，然後某個時節因緣相應，意根與意識同時證得法。如果不是這樣，意識思惟分析之後，再交給意根，意根不一定認可承認，短時間內意根絕對不能認可承認，因為這不是意根的現量了別，意識也沒有把所有的證據都拿出來，也不是完全的現量了別，意根就不與之相應，因此不能證法。

意根雖然智慧不強，比意識低很多，但祂是作主識，一切法意根說了算，作決定，一切事情祂不點頭，就不算數。好像一個一家之主，雖然比其他家庭成員智慧低一些，但是一家子事情都由這個人作主決定。要想讓這個人認可決定一件事情，就得用各種有說服力的理由

證據說服他，讓他相信以後就能決定下來了。最好的辦法就是讓他親自了解這個事情，親臨現場，親眼所見，在事實面前他一看，當場就能相信，然後就爽快的作抉擇作決定認可此事。

（十六）意根的思沒有語言文字

問：訓練用意根思惟佛法，離開語言文字是不是更好？

答：意根就是離開語言文字的，他不與語言文字相應。與語言文字相應的是意識心，比較浮淺。凡是能離開語言文字思惟的，定力一定很好，都已經深入到意根了，這是不容易做到的，容易證法。定力淺的人，離開語言文字，就不能運轉了，所以智慧也不足。

看一個人的眼神和面部表情，就知道這個人是否有定，和定力的深淺。因為有定時眼神與面部表情都與平常不一樣，比較凝重和深沉，這是在深思的表情，肌肉繃緊，眼神集中，語言文字動得少，或者不動。意識浮淺思惟時，眼神是活的，深思時眼神凝滯而深邃，表情凝重。所謂的凝，就是定，這是意根在起用。

意根是控制指揮身根的指揮官，雖然一般人都不懂這個原理，但是事實就是這樣。有人說是第八識控制身根，但是第八識是服從意根，聽意根指揮的，他自己並不想控制身根表情等等身體的剎那變化。這個思惟佛法的竅門如果能掌握了，修到幾地菩薩都能用得上，非常實用，也非常快速，智慧肯定能深入。

（十七）發愣狀態裏有意根的思量性

問：我經過體驗，發現發愣狀態隨時隨地可以進行，效率很高。

發愣時間有長有短，但是無法使用意根思量法義，用發愣來思量法義恐怕要有個入處，一時無法掌握。於是索性用發愣這個法來鍛煉修定。不知是否如理？

答：如果沒有找到意根，就無法知道在發愣的狀態中，也有意根的思量性，因為意根的思量性非常隱秘，不容易發現，需要證得意根，了知意根的運作才行，即使在六識都消失以後，意根仍然有思量性，有抉擇性，有各種識心活動，何況在意識有定的情況下，更有意根的識心活動了，意根的心理活動從來就沒有停止過，只不過祂有什麼樣的識心活動，思量什麼法的差別而已。

這個發愣狀態裏也有意識的深細思惟作用，還要把意識的思惟和意根的思量分開來，這是非常不容易的。愣神時間長一點，能夠思量出一個不太深的法義，能夠考慮清楚不太難的問題，不動用語言文字。很多人都有過類似經驗，就是不能反觀，不能總結出來，因為不了解意根的活動。

因為我能觀察意根的運作，所以能夠總結出來這個修定思惟方法，如果我不能觀察意根的運作，就不知道在發愣的狀態中，意根也啟動了，在運作，在思量，在抉擇，那就無法告知他人，指導他人。發現和總結經驗，也是智慧的結晶。

（十八）愣神與一念不生和發呆的區別

愣神就是意根對某個事深深的關注了，注意力幾乎全部集中在關注的事情上，意識心是沒有念頭，但意根卻有非常隱秘的思量，只是

意識不動念，這就是很深的禪定，就看能持續多長時間了。時間長一些，就能足夠解決一個問題的，頓時就容易有所領悟，茅塞頓開，沒有疑惑。

而一念不生，意識沒有念，意根也沒有什麼事要特別關注思量的，思想比較輕微，屬於傻傻的一種狀態。因為沒有什麼問題要思慮，也就不會解決什麼問題，不會茅塞頓開，不會有靈感出現，沒有智慧出生。

愣神是把心定住，心裏有心事，有思想，有思量，有思慮，不是空的。發呆有時候是因為某些事而發呆，與愣神相近，有時候因為有點閑，心裏有點空落，與一念不生相近。

（十九）修定的最初入手方法

初學修定，可以選擇從早到晚專一背誦一部經，或者一個咒語，或者念佛，不作其他的念想，久而久之，心就能定下來，精力集中，心無旁騖，定力就能生起來。修行要止觀雙運，不能只偏向定，也不能只偏向慧，要定慧等修，才能成就佛法。有定無慧，佛法不能成就，有慧無定，也不能成就佛法；定慧雙具，一切佛法必能證得。在學佛人當中，一部分人專門學理論知識，不修定；一部分人專門修定，不學佛法知見也不思惟佛法；這二者都是偏頗的，如果能把修定與修慧結合起來，就能實證佛法，必能成就。

深入思惟觀行之時就是定慧雙修，定慧等持。如果能夠專心思惟，心裏無雜念，在明心頓悟之前，就可以不用專門修定。但不是所有人

都能做到這一點，這就要特意去修定。打坐的靜中定，能夠增強和促進五蘊活動中的定力，有時間盡量修。從另一方面來說，有智慧的人修定也比較容易，內心知道萬法虛妄，少於攀緣，修定就非常順利快速，不知不覺間心念就能集中不散亂，這是前世的根基。沒有智慧的人修定就比較困難，心太散，攀緣心太重，把什麼都當作是真實的緣故。

二、禪定的內涵

（一）止觀就是定慧

止就是定，觀就是慧，修行就是要止觀雙運，定慧等持。止就是把心攝持在一個境界上，緣於一法而不動搖；觀就是對所緣的一法觀行、思惟、參究、思考。止觀是連在一起相通的，沒有止，就不能觀；沒有觀行，智慧就生不起來，觀的同時也能生定，也能得止，二者是相輔相成的。沒有慧，不能定；沒有定，不能生起智慧。

有智慧的時候，對法就有抉擇性，就能放棄不必要的世俗法，排除其它暫時沒有用的雜事幹擾，選擇最重要的事情來做。抉擇好了，心就能止於一處。慧就是意識通過深細的思惟而能明了道理，在深細思惟的過程中再反熏意根、說服意根的結果。無論是止還是觀，都涉及到七個識的修行，讓七個識專注在一境上，然後意識心僅分別一個對象，精力集中，心無旁騖，就能把問題思惟透徹，就能明了其中隱藏的道理，從而獲得佛法智慧。觀慧生定，就是意識明理以後再來熏

染意根，說服意根不執著世俗法，避免意識散亂的結果。

無論是止還是觀，都是在七個識上用功，讓七識專注在一境，讓意識心只分別一個對象，精力集中，思惟就能通透，從而能明了其中的真正內涵，獲得真正的智慧。雖然第七識不能只緣一境，但是祂畢竟能夠減少攀緣，少於作意與思量，也能漸趨於定，這樣意識才有定，才能得止，否則意根處處攀緣，意識無論如何也不能止於一處。

定是開悟的基礎和前提條件，菩薩六度和菩薩三無漏學中，定是其中之一，可見修定的重要性。沒有定力，無法觀行，定力淺，觀行不能深入，也不能細致，智慧無法開發出來。如果能修出欲界的最高定——未到地定，觀行就能得力了，它是色界初禪前的一種定，有了這個定，參禪或者參究一個法義，或者觀行五陰的虛妄，心才能專一，思惟既深刻又很細膩，這樣才能把法理思惟通透，才有破參開悟的可能。因為修行的結果和目的就是要開發智慧，有智慧才能出離生死輪回，才能得解脫，有智慧才能成就佛道。悟道開智慧，要比各種定境更珍貴，更重要，如果只有定力而沒有解脫的智慧，最多只能升天享福，福盡仍然要下三惡道受苦。所以必須定慧等持，不可偏修。

止觀雙運，定慧等修，學佛必有所成。有慧無定者為狂慧，狂慧者未必有德，其見解未必真實可靠，煩惱畢竟不能得到降伏，因此說未必有德。有定無慧者守愚，愚頑不通者無道。有定有慧者，必證解脫，得真實法益，是佛法中的大丈夫。

（二）什麼是三昧和正受

三昧、正受，是定慧等持的身心境界。當一個人遇到一個法義，起心深深思惟參究之後，突然內心與法義相應，深深的明了法義的內涵，證得了法義所指深層之義時，智慧湧發，內心感到無比的喜悅，無以言表。之後身心輕安舒適，行住坐臥如處虛空，如入無人之境，內心空曠，廣博而寧靜，思想深邃，頭腦敏捷。氣脈湧上胸腔和肩膀，後背挺拔，胸腔開闊，雙肩下沉，身輕如燕。內心空空如也，與空相應，與無我相應，與無四相相應；所見一切，都覺虛幻不實，思惟深沉專一，細密而清晰。心中樂感不斷，祥和安寧，不再有繁雜的妄想和浮念；沒有過去，沒有將來，當下也不實在，三際脫空，空也不存。心胸寬闊而慈祥，寬容大度，不爭人非，不計善惡，不著色聲香味觸法，五欲面前猶如行屍走肉，八風吹不動，猶坐珍寶山。

定慧齊資，不偏不倚，二者缺一，即不是三昧，二者有偏，就不是正受。定慧等持，是真三昧，也是真正受。

（三）禪定的定義

所謂的禪定，即是對意根的降伏程度，意根少攀緣或不攀緣，禪定才能出現。從智慧入手，也能修出禪定，心裏懂得周遭的六塵虛妄，自我的見聞覺知虛妄，思想念頭虛妄，感受虛妄，懂得一切法都虛妄，內心的攀緣就少了。內心的攀緣少，心念也少，就能集中精力思惟佛法，然後就容易證得佛法，這是以正念進入禪定的方法。正念就是對佛法的正確認知，知道五蘊是虛妄的，是空的，知道有自性清靜心在五蘊身中永遠不生滅的運作著，時節因緣具足，就能證得自性清靜心。

有多少人在學佛過程中，都跟在不斷的與妄念搏鬥，以為把妄念消除了，就能證得佛法，可是即使與妄念鬥爭一百年，把妄念降伏了，最終仍是不懂佛法，沒有智慧的出生，不能解脫。正確的修行方法是，讓意根把注意力轉移到對佛法的思惟當中，妄念自然就減少，轉換注意力，轉換攀緣的對象，修行很快就能成功。總是在妄念上計較來計較去，對於佛法的修行和獲得智慧是沒有助益的。最直接的方法是把心攀緣的對象轉換過來，從攀緣世間法轉換到攀緣佛法，把對世間法的執著轉移到佛法上，把興趣轉換，把貪的對象轉換，把世智辨聰世間法的小聰明，轉換成觀行佛法的智慧，這樣定慧馬上就出現，何愁不了道。善於學佛者，應該善於利用妄念，不是壓死念頭，而是懂得轉換念頭，轉換成思惟佛法的念頭，心心念念都在佛法上，心心念念都是佛法，這樣定慧就成就了。

如果天天都與妄念搏鬥，無異於外道的修行方法，而且根本也趕不上外道的禪定高深。過去外道們修定，四禪八定都修出來了，五神通也修出來了，但因為還沒有斷除我見，仍然認五蘊十八界中的某個法為我，為真實，邪見顛倒見都沒有破除分毫，依此邪見，就不免輪回生死；縱使能入定長達八萬大劫，八萬大劫出定後，仍然要淪墮三惡道，仍然不免生死輪回之苦。眾生就是因為執我的邪見而造業，而生死輪回，如果斷除了我見，就把捆绑自己的結縛打開了，就能保證不入三惡道。修行破除邪見，獲得正知見是非常重要的，否則修行無量劫，還是走在邪路上，不能回歸正路，也不得解脫。

只要福德具足，目標正確，方法得當，要想開悟也不是很難的事。每個人的根基不同，修行方法就不一樣，從小就喜歡清靜、喜歡獨處、興趣愛好比較少的人，修定就比較快，即使不打坐，心也少於攀緣，精力集中，只要遇見佛法，就能專心思惟佛法，深入於佛法中。當他熏習一段時間佛法的正知見以後，有了正知見，就懂得了參禪的方法，自動自覺的開始參禪。相反有的人打坐十年二十年，還是不能專心思惟佛法，不懂得如何觀行佛法，也不能分辨出法的正邪和層次。

（四）禪定的種類

定分為四禪八定，從初禪開始算起，未到初禪的定是欲界的未到地定。未到地定，是心一境性，意識專注一境一念，心不散亂，雜念少而輕微，身體輕盈，心少憂慮煩惱。在這種定力作用下，可以看話頭參話頭，觀行佛法，可以達理。

欲界有六層天，最高層天是他化自在天，欲界天人的色身比世間人的色身高大無數倍，輕靈而美妙；世間人修定，有了初步的定境時，就是欲界定，身心就與欲界天人相應，就是在人的色身上也同時現起欲界天人的高大色身，兩個身體觸到一起，內心的感受相當的舒適愉悅，身體感受是輕靈舒適的。定境越深，身體感覺就越是高大輕靈，心裏越是安詳輕鬆愉快，煩惱妄念減輕，煩躁消失，思惟敏捷。

當修到欲界最高定，定福也要增加，如果沒有修到色界初禪，定福絕對不能超過魔王波旬，還是要受魔王的操控。魔王波旬生活在他化自在天，他在欲界中的福報是最大的，欲界就由他來掌控。在這個

定境中，也不離貪欲，只能伏煩惱而不能斷煩惱，因為定力尚淺，斷煩惱是要靠初禪定力來斷的。沒有初禪定，煩惱是壓伏著，不能真正的斷煩惱，煩惱仍然眠藏在第八識中，自己不容易發現，還以為自己真的沒有了煩惱。

到了初禪，初禪天人的色身比欲界天人的色身更加的高大，更加的輕靈，體表僅有薄薄的一層皮，內裏感覺沒有五臟六腑，不用飲食吃喝，單靠禪定維持色身。修到初禪定時，體內胸腔的感受非常舒服，身體的感受更加美妙，欲界的人類根本不能與之相比；因為這種勝妙的快樂超過了人中之樂，所以對人中之樂不再感興趣。有了這種樂就能斷除人的貪欲心，不再希求人間的種種欲望。因為快樂，也就不再記恨於人，嗔恨於人，嗔心就能斷除。

在初禪定中，心住一境，住在一個境界上心不散亂，內心喜悅，舒適無比。可以像常人那樣的行住坐臥，也可以做一切事情，只是速度比較慢，此時內心非常平緩，波瀾不起，幾乎不想動。但最大的好處是：在初禪定中思惟，能使思惟的速度緩慢，在思惟的過程中心思十分細密，這樣思惟就比平常深入的多，能開大智慧。所以應該多多修習能夠開智慧的定，這樣的定才是正定，因為智慧能夠成就一切，智慧能得解脫，智慧能成就佛道。

最淺的定就是欲界定，欲界定是指相應於欲界天的定，有定之時色身和心裏的覺受類似於天人，那時把人間的事情暫時淡忘而離開了，心念集中，欲界定就出現。相應欲界第六層天的定也叫作未到地

定，是一種未到初禪的定，定境比下層的定要深一些，心念更專一，身體更高大，感受更舒適一些。在這個定中思惟佛法，心不容易散亂，思惟細密透徹，從而就能獲得智慧。

要想修好禪定，就要放舍自己對世俗法的貪著心，欲望越少越好，對人間的事不要有什麼過多的希求，善於知足是最好的心態。當你的心念不再與下界眾生相應，上界的定就會出現，讓自己的心總是向上，或者心中無物，無有喜樂，各種層次的禪定就會陸續出現。這是修定的秘訣，不是死死地把身體定住不動，在身體上下功夫，而是在心地上下功夫。一顆追求五欲的心，燥動不安，肯定是與定背道而馳，禪定是不會出現的。善修心者就有定，同時要守持戒律，有戒律來攝心，這樣心就不易向外貪求不斷，心才能定住。

（五）禪定的功能受用

四禪八定不僅通於佛門，也通於外道，不分大乘和小乘，但是菩薩們所修的禪定要遠遠殊勝於外道。在獲得初步的定中，身體有能動的現象，也有不能動的現象，可以隨意動轉的定比較靈活，雖然動轉，心念比較專一，妄念也少。在欲界定中，身體有輕飄的感覺，走路像一陣風似的，沒有什麼動靜，身體好像是被往上托舉一樣的輕盈，不再像從前那樣沉重地拖著腿走路。

初禪定中的身體比這個更輕靈，接近於沒有身體的感覺。初禪中沒有身體發癢的感覺，全部是舒適和輕安，感覺美妙無比，用人間的語言無法形容，人中的感受與初禪定中的感受真的不能比擬。正因為

有了這樣的美妙感受，就不再喜歡人中的五欲之樂，財和色都不再感興趣，感覺世間五欲都比較粗劣，因此而不再向往。初禪中的身體覺受沒有沉重的感覺，都是輕靈和輕安的，身體直往上飄，體內也沒有五臟六腑的感覺。沒有涼熱的感覺，沒有發燒的感覺，沒有身體發澀的感覺，沒有任何不舒服的感覺，內心清明，神清氣爽，沒有昏沉。正好相反，可以用美妙輕靈這樣的詞匯來表達此時的身體覺受。如果有一點不好的感覺，那就是苦惱，不是初禪所應該具有的功德覺受。

（六）定的其它含義

定就是不動，靜中定是心不動，身不動，口不動。日常身體活動當中的定，是指行住坐臥時身體雖然在動，心卻專一一境，定力越好，身體動作就越慢，同時心不散亂，緣於一個境界而不動。所以我們念佛念咒拜佛時就不能單純求速度，而應當求質量，質量就是指得定，能夠得定，就是功德，以此定力就能打開智慧。

深層次的念佛定就是念佛三昧，以念佛定而發起智慧，從而明心見性。念咒也是這樣，通過念咒來攝持心念，達到定心不動，從而降伏煩惱，生起智慧。拜佛時的速度也要慢，以此來攝心，心不亂攀緣，專注一念，專注一境。但不能把拜佛僅僅當作是鍛煉身體，那樣至誠心發不出來，就沒有功德，也不可能得定。

專注力也是一種定，把全部注意力集中在一個事物一個問題上，就是心定不散亂。但是這種定裏面，有語言文字聲音，有心裏分析思惟活動。看話頭沒有語言文字聲音，沒有分析思惟，只有一個沒有語

言文字的念頭久久懸在心中，這種定就深沉一些，並且不影響做其它的事情，很容易達到未到地定和初禪定，對世俗法的執著就能減少減輕。這種定久了深了以後就可以參話頭，參究一句話的義理。

在行住坐臥當中都可以修定，保持心住在一個境界上不動，叫作心一境性，這時心無旁騖。眼見色時，心不動，心裏仍然念咒念佛，背誦經文或者觀想，專注於所修持的善法上。念佛念咒的功夫深了，心念可以連成一片，綿綿密密，外境不入心，看到就像沒有看到一樣，聽到就像沒有聽到一樣，心念專注於一點，就可以達到視而不見、聽而不聞、食不知味，心思不在財色名食睡五欲六塵上。若是看話頭、參話頭、參禪功夫能達到這種程度，時節因緣具足，就能打破疑情而破參。

這種看話頭參話頭的定純熟了以後，在今後思惟任何法理時都能用得上。比如佛開示的一句話，或者佛法上的一個道理心裏不明了時，就把這句話或者這個道理深深地懸在腦海裏，不特意分析它，就那樣深深地懸著，到一定時候，就能突然醒悟，明了這句話的含義。定力越深，智慧開發的就越深。用參話頭這種定可以修到初禪定，還可以接續深入修。

（七）世間定與出世間定的區別

世間定是指四禪八定，是五陰身心所入的定，是在意識覺知心上修的定，都是有出有入的定，因此是生滅的、無常的，需要時時刻刻保持，一旦保持不好，定力就消失不見。單純的只有這八種定之所以

不能使得眾生得到解脫，是因為這些定只能調伏意識心，不能斷我見，不能斷生死結縛。眾生要想解脫，首先需要斷除五陰是我的知見，然後修出初禪，斷貪愛，斷煩惱，最後對三界的貪愛都斷盡無餘，再也不貪不愛不心喜了，才能得解脫。在四禪八定裏，還有對禪定的貪愛，還執著五陰當中的某部分為我，執著禪定中的意識覺知心為我，所以不能得解脫。

有的眾生在從前可能修過四禪八定，但是這種定，並不能使眾生脫離生死輪回得解脫，因此當定力消失的時候，又會下墮，回到人間或者是三惡道。那麼怎麼樣才能脫離生死得解脫呢？只有斷我見，證解脫果，才能出離生死，得到解脫，別無他路。為什麼眾生要那麼喜歡修定當作是唯一的修行方法呢？就是因為眾生都以為禪定能夠讓自己得解脫，不相信滅掉各種意識覺知心的我，才能得涅槃，得解脫，出輪回。所以修學佛法，獲得正知見，最為重要，以佛法的正理來指導修行，如法修行，才能得到成功。

出世間定，是指第八識如來藏的不出不入的楞嚴大定，也叫作楞伽大定，因為只有如來藏不在三界世間裏，其餘的法都在世間裏，不離意根和意識心，如來藏常在定中，永遠不出不入，不生不滅，常恒自在。如來藏常住大定中，從來不出定，也沒有入定時，祂不攀緣一切法，對於六塵，祂從不起心念和心行，從不散亂，從不掉舉，從不昏沉，從不入睡，方便說祂在定中，所以如來藏沒有定與不定之說。如來藏也是本不動搖的，對一切法都無見無聞，因此從來不動心念。

祂的運作，是完全隨順眾生的業力、習氣、因緣，雖然隨順也不動念想，因此也叫作首楞嚴大定。

楞嚴經中講楞嚴大定，整部經都在講如來藏，這就是我們的真心，祂常在定中，從不出定也不入定，沒有出入，這才是真正的不生不滅的禪定境界，非常堅固，因此也叫作楞嚴大定。為什麼如來藏不出定不入定，常在定中？因為祂無眼，不見色，色來時，祂不分別，不起心動念，從不亂心，對於其它五塵，也是不分別，不動念，心不散亂。祂永遠不與六塵相對，永遠不生心動念，永遠不隨境界而動，這就是楞嚴大定。六祖說：那伽常在定，無有不定時，就是這個意思。

如果有人說楞嚴大定不是指這個心體之定，他的意思就是指四禪八定了。但是四禪八定是有出有入的定，不是常定，有生滅變化的定，就不是楞嚴大定。四禪八定如果要修，首先要修到欲界定，就是欲界六層天的定。欲界第六層天的定是未到地定，未到地定過去以後就是色界的初禪天的定，才是真正的四禪八定。

欲界和色界天人的色身都比我們人高大無數倍，他們的心裏覺受也是非常愉悅的。當我們修到這兩個定時，天人的色身就在我們人的色身上同時現起，我們就會覺得身體無比高大，心裏感受也是很舒適的。要達到這些定境，你就要對人間的人事物理都不太在意，沒有什麼希求，五欲要減少到很淡薄，才有可能修到那些定境。修到未到地定時，要降伏五蓋，對欲界的東西都不喜歡，才能有初禪現前。然後再往上修，一直修足四禪八定。雖然如此，四禪八定仍然是有出有入

的定，不是永遠在定中，心還是有動搖的，仍然是意識心虛妄的妄法，不是真正的永遠不動的定，因此就不是楞嚴大定。

（八）定境與開悟的智慧境界的區別

打坐修定或者觀照時，如果身體出現了輕安和舒適，這是有定的一種好現象。心得定以後，身體的狀態就不一樣了。如果人的心理狀態都與世間人的境界相應，就沒有禪定。心專一在觀照當中，把世間的事情暫時忘了，就與欲界天的境界相應，這樣欲界天人的色身就與人間的色身相互交織摩擦，身體的感受就非常的舒適、輕安，同時也覺得身體很高大。觀照得越深，心念越是專一，定就越深，身體和心裏的感受就越是美妙。

如果把欲界的欲望看淡了，那麼色界的定就會現前，色界天人的色身就會出現，與人的色身交織摩擦，那個感受更是美妙，身體更是高大。那時就覺得自己是人中最快樂的，簡直像天人一樣的快樂。以後對人世間及欲界的五欲六塵都不再喜歡，貪欲就斷了。

這種情況屬於定境，不是開悟見本心的智慧境界。見本心沒有境界，只是智慧的展現，是發現了一個真理，知道本心是如何運作的。很多人把自己的定境當作開悟，或者自己偶爾心靜了一下，見個一無所有，就當作是開悟，這都是明顯的錯悟，說出去讓別人知道了，大妄語罪就成立。

（九）三摩地和輕安

在未到地定就可以升起輕安狀態，三摩地是在初禪以上的定中出

現的定境。未到地定有輕安狀態，只是與初禪定的輕安差別很大，初禪簡直就像神仙的感覺一樣了。未到地定的輕安稍微差一些，身體有可能出現高大、龐大、輕微、輕飄的現象，走路輕快，身體上揚，渾身輕鬆，走路無聲，內心安定。每個人在同樣的禪定裏，身心的狀態也不完全一樣，同樣的一個人在不同時間裏，表現也有一些小小的差別。欲界定的狀態也有好多種，定的深淺都不一樣。同樣是初禪定，每個人的身心感受和狀態，也不完全相同，一個人在不同時間，入同樣的定，其身心狀態和感受也不完全相同。

同樣一個輕安的詞語，其界定的界限也是不同的，其表現的程度，還是不同，無法嚴格確定輕安的臨界點在哪裏，每個人的定義可能都有差別。如果有人心不太平，一定要辯論，那就只有各執一詞了。三摩地，嚴格地說，應該在初禪以上的定裏，這是正式的禪定，是四禪八定的初始。

（十）初禪以上的境界

初禪以上的境界，色界初禪以上的天人都沒有欲界眾生的貪欲，沒有性別，不分男女；沒有鼻識，沒有舌識，他們不嗅香味，沒有飲食，不用吃喝拉撒；二禪以上的天人在定中沒有五識，不分別五塵境界。無色界的天人沒有色身，沒有前五識，只有意識、意根和第八識。無想天的天人，意識心也滅掉，沒有意識就沒有想心所，只有意根和第八識。俱解脫的阿羅漢入滅盡定時，沒有意識心，意根的五遍行心所法也滅掉兩個，受和想滅掉，也叫作滅受想定，但是意根還有三個

心所法，第八識還在持身，所以滅盡定中的阿羅漢是活人，第八識一離開就是死人。

（十一）禪定是在什麼情況下出現的

定的種類很多，其境界也很多，有些時候是思惟佛法中出現禪定，有些時候是在對佛法有強烈感觸的時候出現禪定，有些時候是在心很靜的情況下出現禪定，有些時候是在不經意間就出現定，有的時候是在極端生氣惱火的時候出現定，有的時候是在很痛苦的時候出現定。總之，只要全部心思集中，認為這件事特別重要，顧不了其他的事情，旁無他顧時，就能出現禪定。

三、修定雜談

（一）初禪定不是心解脫的唯一條件

僅僅獲得初禪，不是心解脫，也不能得心解脫。有初禪定只能降伏煩惱，並不能斷除煩惱，所以不能得到心解脫。單純的初禪定和解脫沒有必然聯系，心解脫的條件和標準是有斷我見的功德受用，再加初禪定，二者缺一不可。

斷我見之後，在初禪定中，就能依次斷除貪欲和嗔恚兩種煩惱，心就解脫於欲界的貪欲和嗔恚，不被這兩種煩惱系縛，叫作心解脫的三果聖人阿那含。但還有色界和無色界的愚癡沒有斷除，如果三界的愚癡無明煩惱斷盡以後，就是智慧解脫的四果聖人阿羅漢。三四果人的大乘菩薩，將來才有資格成為初地以上的聖人。

所以不修禪定，沒有任何一種三昧境界，不能得解脫，更不能成佛，不斷除我見同樣不能解脫，更不能成佛。這兩個關卡，在初地和三果人之前，必須通過去，無論如何也繞不過去，躲不過去，無論修出什麼花樣來。即使把三藏十二部經講得天花亂墜，不過這兩個關口，與解脫和成佛都無關，與真實證量也無關。無論口頭智慧有多高，高到佛地，兩個關口一個都不能跨越過去，都必須經過。否則就叫作高談闊論，與解脫涅槃成佛都無關。

心解脫的條件是具備較好的禪定功夫作為基礎，意根在較好的禪定中，通過意識的輔助作觀行，證得五蘊虛妄，然後斷了我見，不再死死執著色身，意根就獲得最初步的解脫，有初果的解脫功德受用。

解脫實際是解脫意根，是意根被無明系縛，是意根輪回生死。如果不破除意根的無明，只破除六識的無明，到死亡時，意根被無明牽引，就要繼續沉淪生死苦海，那時六識都消失得無影無蹤了，根本不能到後世去。那時意識有無明和無無明都無所謂了，只是在五陰身在世時，無無明的意識能有效的熏染意根，讓意根也破除無明，無無明。如果意識在五陰活著時有無明，就不能熏染意根讓意根破除無明，意根仍然要作主造作身口意惡行，就會留下未來世的惡業種子，免不了繼續受生死輪回苦。

（二）神通是會消失的

外道修到四空定，修出了神足通，為什麼還見色起心並且失去了神足通？淫欲心的斷除是初禪定配合斷我見的證量，二者結合才能成

為三果人，才能做得到斷除欲心。只有初禪定和四禪八定，或者只是斷我見，都不能斷除淫欲心。因此外道雖然有禪定和神通，仍然要見色起心，之後，禪定和神通全部消失。可見沒有斷我見的智慧，只有禪定，是不能斷除淫欲的。

以前經文裏記載過，有禪定有神通的人，因為見色起心，心念一起，神通和禪定就退失了，來時飛行，回去時走路。那是因為沒有證初果的功德，只有禪定。斷除淫欲，必須斷我見證初果加初禪定，只有禪定不行。所以說初果的分證解脫功德受用還是很大的。

提婆達多同樣是沒有斷我見而修從出神通上天，因為動了偷天花的念頭，神通立時消失，就從天上掉下來了。如果證初果以後，有初禪定，再有神通，就是三果，不會再動邪念頭，不會再犯戒，也就不會失神通。

（三）六祖對於禪定的看法

有人說六祖不重視打坐修定，其實不是這樣。六祖並非不重視打坐修定，六祖講法都是圍繞著真如心而講，他把世俗法的禪定境界與真如這種禪心嚴格區分開來，以免眾生把世俗法當作真如來誤會佛法。定分為世俗定和真如心本具的大定，打坐修的定，是世俗定，有出有入，有生有滅，是意識妄心入的定；而真如本具楞嚴大定，不用修，只要證得就行了。

因為眾生不懂真如的體性，往往誤會打坐入定的狀態就是見真如，就是明心開悟。這樣就把定當作真如這個禪，這個誤會就大了。

因此六祖在壇經中就沒有著重講打坐這種世俗禪定，直接引導眾生明得真如大定，楞嚴大定，沒有出入的那伽常定，以開發眾生的大智慧。如果只認世俗的四禪八定，正定不具足，智慧不開，不能真正得解脫。

（四）女子出定公案

一個女子在世尊身邊入定，眾人皆認為不如法。文殊菩薩就三彈指讓女子出定，可女子就是不出定，文殊菩薩又把她舉到天上，又舉到其它佛國土，還是不出定，無論怎樣做，都不能讓女子出定。一個七佛之師都不能讓一個普通女子出定，眾人不解，問世尊怎麼能讓女子出定。

世尊說：在下方世界有一個網明菩薩，能讓這位女子出定。於是世尊招來網明菩薩，網明菩薩在女子耳邊彈指一下，女子立時出定。眾人更是不解，一個初地菩薩這麼容易讓女子出定，等覺菩薩為什麼就不能？而且文殊菩薩早就應該取得佛的果位，示現成佛了，神通定力與佛相媲美，對付一個普通女子還不如初地菩薩，這裏究竟有什麼奧秘呢？

六祖說：那伽常在定，無有不定時。意思是說本心第八識常在定中，從來就沒有出過定。眾生也本來就在第八識中，從來沒有離開第八識這種楞嚴大定。而眾生後來修的覺知心的定，也不能離開第八識而有，依第八識才能入定和出定。世尊就是如來，如來就是性德，性德就是第八識。

女子代表五陰覺知心，網明菩薩代表無明。眾生常在定中，因為

無明，就能從定中出來，現起根身器界；心明，沒有無明的時候，就常在定中，不出定。所以文殊菩薩沒有無明，不能讓女子出定，網明菩薩是初地菩薩，還有無始無明隨眠沒有斷盡，塵沙惑沒有斷盡，就能讓女子出定。眾生世界因第八識緣於無明而出現，滅了無明，眾生就回歸到自性本心當中，不出定而常在定中。

（五）入定時對外界是否有感知

定可分很多種層次，粗淺的定是欲界定，心稍微平和一些，清靜一些，雜念少一些，色身輕靈一些，在這個定裏仍然有六識能了別六塵，有六識對六塵的感知和思惟，也有身口意行為，那就能待人接物。欲界的未到地定中，心能專一思惟，能作到無雜念，心更清靜，色身更輕靈，也有六識對六塵的感知和思惟，也有身口意行為，那就能待人接物。在色界初禪定中，心念更加清靜專一，六識中沒有了鼻識和舌識，剩下的眼耳身意四個識仍然能了別四塵，仍然有對四塵的感知和思想。處在這幾種定中，都可以待人接物，煩惱輕微，思惟敏捷。二禪以上的定，就不能待人接物，因為五識沒有了，身體不能動，不能了別色聲香味觸，不能有身行和口行。

修行當中有禪定現前時，心的功能得到開發和擴展，色陰的阻礙就變小了，原來閉著眼睛，眼前是黑暗的，現在閉著眼睛也能看見眼前的光明。實際上眼睛不管閉與不閉、睡與不睡，如來藏都要通過眼根傳導色塵，只是在於識心的分別能力如何，是否被色陰所遮障。睡著時仍然有外色塵不斷傳導到勝義根中，譬如早晨有時候我們是被強

烈陽光刺激醒過來的，這是因為先有勝義根裏的色塵和法塵，後出生了眼識和意識，於是就醒過來了。打坐有定時，眼前並不黑暗，而是有一定的光明，至於是什麼樣的光明，亮到什麼程度，就在於禪定的深淺程度。

（六）禪定中識心的了別是微弱的

為什麼有禪定時，識種子流注的越來越少，識心的了別越來越弱？是誰決定要了別，是誰決定少了別和不了別？因為在禪定裏，意根由於意識的牽引作用被束縛在特定的境界上，於是意根就不再處處攀緣其他塵境，這樣如來藏就不會在其他塵境上出生意識和五識，六識的識種子流注出來的就減少了。當意根對特定的法塵也減少攀緣時，如來藏輸出的六識種子或者是意識的種子越來越少，這樣六識的了別就越來越弱，以至於滅去不了別，甚深禪定就出現了。

在禪定裏為什麼意根決定少了別和不了別？為什麼不在禪定裏意根就不這樣決定？意根與禪定是什麼關係？禪定主要是對於意根的約束作用，意根由被動的少攀緣到主動的少攀緣，對塵境越來越沒興趣，就決定少了別和不了別，六識心了別的就越來越弱，最後就停止不了別。由此可見，對塵境的了別是由意根掌控的，約束和控制意根的攀緣性，就能出現禪定，那麼禪定就是定意根的。如果禪定只把六識定住，不定意根，意根八處攀緣，八處強烈想了別，結果是六識就隨著意根八處了別，強烈造作，那就沒有任何禪定了。意根少攀緣不攀緣消停下來，就能出現禪定，內心平穩安和。

四、如何修好禪定

（一）減少欲望才能修好禪定

阿羅漢到命終時，意根不再對一切法生起作意，也不會有思心所的運行，五遍行心所法都不現行，這樣如來藏就不能了別意根的心行，也就不能輸送意根的識種子，那麼意根就滅了。我們的意根如果對一切法都是作意不斷，思量抉擇不斷，如來藏就會不斷地出生六識，身口意就會不斷地現行。意根對感興趣的法，才去作意，感興趣的越多，作意的就越多，意識就會非常的忙碌，那就沒辦法寂靜下來，定就修不成功。

我們要想修好禪定，就要減少對世俗法的欲望，對一切世俗法都不要感興趣，盡量少於人間的享樂，有出離心的時候，禪定就能修得很快。如果對某些人事總是有覺觀，有嗔恚心，有貪愛，就說明意根的攀緣不斷，作意不斷，思量不斷，六識的念想就不斷，那樣禪定是不能修成功的。減少人間的欲望，欲界定就容易出現，少貪不貪人間的法，天上境界就現前。總覺得人間什麼都好，總喜歡人間的人事物理，心就不會有定。減少貪心和欲望，不要太顧及自己，心念不要總圍繞著自己，盡量舍棄自己，心裏裝著道業，禪定就容易出現。

修禪定也是修心，降伏貪嗔癡煩惱就是修心，修心就是修定，心裏清靜下來，禪定就出現了。修不好禪定的人，肯定是心裏的俗事多擺不開，六識就不斷地起念想，不能定於一處。所以要想修好禪定，應該經常檢查自己的內心，看看裏面都有些什麼，盡量把放不下的人

事物都排除出去，那樣六識就會寂靜下來，就有定了。

我們每天無論做什麼，心中都要緣於一法，別無他念，或者其他的念要淡一些，處理完就丟掉。世俗事只是應付應付就可以了，不要太較真。修定時，只要我們能收攝心念，少攀緣世俗法，動中定肯定會修好的。心對於世間法要盡量隔離開，事情可以作，作過就丟，心裏不要攀緣，少惦念一些事情，這樣定就會容易出現。應該努力作到，每天除了睡覺，無論什麼時候做什麼事，心裏都要緣於一法，或者念佛，或者念咒，或者背經，或者觀行，或者參禪，或者參話頭，或者參公案。時間長了，身心自然就會出現舒適的覺受，禪定就出現了。

（二）降伏五蓋才能發起初禪定

初禪現起的條件是要降伏五蓋，貪欲、嗔恚、睡眠、散亂、掉舉，都要得以有效的降伏，財色名食睡都要盡量遠離，才能發起初禪定。

五蓋是：貪欲、嗔恚、睡眠、掉舉、疑。如果內心裏有嗔恚，思緒和覺觀就要總現前，心裏不能平靜下來，禪定就不會出現。如果內心有貪欲，心裏攀緣不斷，也不能得到寂止，修定也很困難。睡眠還是屬於昏沉，內心渾濁不清靜，當然就會障礙禪定了。掉舉，內心攀緣過去的人事，回憶、追憶不斷，希望覺想不斷，也會障礙禪定。

疑，心裏有問題不能解決，對自己疑，對他人疑，對法疑，疑念懸在心裏，卡在心裏，覺觀不斷，當然也會障礙禪定。悔，總想著自己做錯的事，心裏思慮不斷，煩惱不斷，念頭不斷，六識不能寂靜，禪定就不會現起。所以修定之前，要把自己的內心檢查一遍，把心裏

的灰塵打掃幹淨，內心空淨了，一盤腿，就會有定，平時心中無事，行走坐臥也會有禪定出現。

而要降伏五蓋，就要生起出離心和強烈的修道心，不貪欲界世俗中的物質生活享受，吃穿飲食都不在意也無所用心，住用都不在意也無所用心，這樣才能達到心無所住，遠離欲界法，對色聲香味觸都不貪愛，才能發起初禪定。

現在的人都很講究享受，講究生活舒適自在，還要面子，不斷與人攀比，整個心都沉浸在世俗裏，這樣就嚴重障礙了禪定的生起。吃穿住用都很講究，非常貪愛的人不可能有禪定。色界初禪天人沒有舌識，不需飲食，如果我們喜歡吃，喜歡吃好的，貪著味塵，初禪定就不能現起；色界天人沒有鼻識，不嗅香，如果我們總是喜歡香味，討厭臭味，在意香塵，初禪定也同樣不能現起。

不貪人世間的法，欲界天的定才能出現，對人世間事不感興趣，欲界定就會生起，喜歡人間的人事物，就不會有欲界定。不貪欲界天人的境界，色界的禪定才能生起，舍棄下界的享受和貪愛，上界的禪定才能出現，這是禪定現起的法則和條件。

如果我們每天對欲界的事全身心的投入，算計來算計去，就不能有初禪定的現起，什麼都要追求，什麼都要想得到，什麼都想比別人好，就不能有初禪定的現起。如果學佛修行所得的福報都用來物質生活的享受，道業需要的福就不夠用了，多留一些福作為修道用，道業才能不斷進步。

（三）不能入定的原因

我們打坐修定為什麼總不能入定，為什麼定力很淺？就是因為意根不肯歇息下來，攀緣不斷。心裏什麼都惦念著，放不下來。這就是無明，心裏以為真有個外面世界，真有人事物的存在，所以內心就擺不開。那麼打坐時意根總是要處處攀緣，弄出一些事情出來，意識心就得要了別這些事情，心就不能安穩，不能定下來，更不能滅掉妄念。如果沒有無明，意根不攀緣不執著，不弄些法塵出來，意識就不用去了別，心定下來很容易。

定中所見的一切人事物，也是意根攀緣弄出來的，也是虛妄，不執著這些人事物，那些境界慢慢就能消失，定就深了。要記住世尊曾經告訴過我們的“凡所有相皆是虛妄”這句話，時時提醒自己，就能減少攀緣，無明薄了，定就容易修了。

（四）降伏貪心才能有禪定

欲界眾生最貪的是什麼？欲界裏有五欲樂，色聲香味觸。一切法上都有法塵，有色法塵，還有心法塵。心法塵就是六識心七識心，還有七個識的心所法。

眾生最難舍的當然是識心和心所法了，主要是受心所法和想心所法，因此修定才非常困難。總想了知，總在意感受，意根不想入定，不想滅除這些受覺和了知性。

眾生對自我和一切法的貪愛，實際上是貪愛阿賴耶識，因為這些法都是阿賴耶識的功能作用。可是儘管貪愛，都不知道自己貪愛的實

質是什麼，多可憐！ 欲界眾生有權利就不肯舍，有了地位不肯舍，有了金錢就也肯舍，自身各種享受無論如何也不肯舍，太貪了。不知道做佛有多殊勝，多值得貪，都沒有想做佛的心。愚癡眾生們！

（五）養心就是養道

在靜坐的初禪定和未到地定中，都可以思惟觀行佛法，思惟的程度都要比活動中的思惟細膩得多，深細得多，智慧更容易打開，更深透。二禪以上的定中無覺無知，因此不能思惟佛法，打坐入二禪定中雖然不能有思惟，但是出定以後思惟佛法卻是很深細，行住坐臥中的定力也保持得相當好。

打坐中思惟佛法，沒有負擔，心裏安穩，內心沉靜，不浮躁。下坐以後，一天當中的身心都是愉悅舒展，沒有煩惱，思惟也敏捷。打坐的靜中定，能真正的資養身口意活動當中的定；只修活動當中的一點點定，不能解決根本問題，不能降伏煩惱，思惟佛法既不細密也不深透。

末法時期眾生福薄，大家都為物質生活的享受而奔波，沒有修定的時間和環境條件，所以大家為了將就自己，都說有個動中定就行了，其實這是遠遠不夠的，不能解決實際問題，不容易實證佛法，嘴皮子功夫多，心裏仍然很浮躁，貪嗔嫉妒仍然很熾盛。

現在的眾生都生活在喧囂動亂的環境當中，多數人的我執強烈而堅固，所以鬥性很強盛，互相之間爭來鬥去，搞得整個社會及各個團體都是一片的烏煙瘴氣，很難收拾，這就是因為眾生心中沒有禪定，

不能壓伏煩惱，以至於煩惱泛濫。這樣繼續下去，佛教分裂和衰弱是必然的趨勢，誰也阻止不了佛教的消亡；而且這種消亡要從內部開始，由於佛教團體內部的分裂，導致佛教必然消亡。學佛修行沒有禪定的滋養，就沒有真實的身心受用，對眾生和佛教的發展前途沒有益處。所以奉勸每個學佛人一定要學會靜坐養心，養心就是養道，就能淨化社會環境，淨化人心，促使佛教事業穩固發展。

（六）少於攀緣禪定才容易出現

如果心總是隨各種境界動搖，隨境界而轉，那就不能止，沒有止，就不能觀。戒律是防非止惡，防止心散亂的，是用來降服煩惱的。煩惱壓伏下來以後，心不亂動，境界出現，心少於攀緣，修定才容易。內心注重吃穿住用，愛好願望頗多，在意的人事物頗多，心亂如麻，那要如何止？減少興趣愛好，減少心中所緣，心能稍微止下來。盡量對周圍一切人事物，不感興趣，不在意，心少攀緣，心往內收，不向外散，定必出現。

在人中，興趣愛好頗多，人中事樣樣都攀緣，時時處處想表現自己，內心裏總有個我出現，心裏不會得寂止。命終時就會發現，這輩子其實一無收獲，徒勞無益。所以現在不如早日回頭，多多開發內心寶藏，不要向外貪求亂心。人生總有一得一失，自己要算計好，得什麼才是最大的收益，後世才能有可靠的保障。

（七）靜中定更容易出生智慧

行走與坐臥，有什麼區別？行走時，身識和意識要放在色身的運

作上，注意力在色身以及周圍環境上，獨頭意識思惟法義的注意力就要減少，精力不夠用，不能專一，思惟不深細，智慧不容易出生。而在坐臥中，識心分散的少，獨頭意識注意力更集中，思惟就深細細密，容易出生智慧。因此說，坐臥的靜中定，更容易出生智慧。坐臥中，心理沒有更多的負擔，可集中精力，細密思惟，不用擔心行走會遇到什麼情況，心安，靜坐更容易生起未到地定和初禪定。

因定生慧，這個定是指未到地定和初禪定，所以證果和開悟，最低要具足未到地定。只要不是無念的未到地定和初禪定，定深時思惟更細密，開智慧發現新大陸是沒有問題的。沒有禪定，無法觀行，定淺，觀行不得力，心也不細致，與法不相應。所以學法之後，就是禪定和觀行兩個修行方式。

（八）百無所思不能出生智慧

有一部分人學佛，認為安住於當下就是萬事大吉，佛法就修成就了。他們不知道這僅僅屬於修定的方法，而且與外道方法相近，根本不能證得佛法而出生智慧。

現在普天下都是胡亂修行的人，不知道如何是真正的修行，也不知道修行究竟是為了什麼。於是各種發明創造就出來了，有的人就說：修行就是安住於當下，不起念想，就能明心見性，就能成佛。殊不知，這樣就是外道的修行方法，最多能成為一個成功的外道，但現在的人根本沒有過去時的外道有定力有出離心，所以外道定也修不成，別說明心見性的般若大智慧了，連影子都見不到。

只安住於當下，覺知於當下，什麼都不思惟，什麼都不想，這樣修行好不好？這是外道修的定，他們以為讓心不起念就能解脫生死，得涅槃。但是靜坐時若百物不思，就不能獲得智慧，沒有智慧就不能出離生死輪回。

但是偶爾修一些無念的定，出定後身心俱輕鬆愉悅，減少煩惱，心思細密，借此機會正好思惟觀行佛法，則此定也大有助益於思惟觀行和降伏煩惱。只是不要一味的這樣修，浪費寶貴的修道時間。

（九）多培養專注力就能有禪定

禪定無非是一種專注力，集中精力做好目前應該做的事，心無他想，這樣才能把事情做好。首先要對自己所做的事，有一種高度的責任心，有一種濃厚的興趣，然後才能一門心思鑽進去，把問題解決。越專注，解決得越好，越能發現深刻而重大的事理，智慧越高深。

比如科研人員、研究人員、科學家，他們對自己研究非常有責任感，非常喜歡，有濃厚的探索興趣，因此就孜孜不倦、日以繼夜的鑽研，廢寢忘食，旁無他顧，最後就能研究出一定的成果，有驚人的發現。

心還散亂的人，白天行走坐臥心裏堅持誦咒，或者背誦心經。空閑時間打坐，心才能靜下來，以後才能觀行思惟佛法。打坐中能思惟佛法之後，在白天行走坐臥當中，再訓練自己思惟簡單的佛法。初步訓練自己，當前正在做的事情，心裏應該清清楚楚的知道，不得無記散亂攀緣，心住於目前正做的事情上，是粗淺的專注。

心比較散亂的人，為了攝心，最初開始修定，最好還是從念楞嚴咒開始，每天念三遍或者是七遍楞嚴咒，能達到背誦的程度最好。這樣行走坐臥心都在楞嚴咒上，六塵境界少攀緣，慢慢就能有定了。而且念楞嚴咒，有諸佛菩薩和護法神的加持力自己的道業進步也會快一些。心散亂的人，打坐時，觀想一個極其有趣的境界，過程要長一些，要有一定構思，心思才能專注於觀想，禪定就出現了。禪定穩定下來以後，再把這些觀想出來的境界舍掉，轉換成思考一個法理。如果總是把境界當真，就會容易出偏差。

（十）修定的原理

修定時，淺定是修五俱意識，深定一定要修到獨頭意識。修定的一般程序是，由制伏五俱意識，漸漸深入到轉換到獨頭意識，然後再制伏獨頭意識。甚深禪定都是從獨頭意識起修，如佛經中的各種觀想法門，都是制伏獨頭意識的。在所有修定過程中，從頭到尾，都由意根主宰和牽引六識的生滅變化。雖然有時候和最初是由意識牽引意根，利用思惟說理說服意根不要胡亂攀緣，最後實質還是意根決定了六識了別的有無輕重，由意根牽引六識的來來去去，由意根把六識減弱和滅去。

因為獨頭意識出生受到的限制條件較少，也不容易滅去，因此獨頭意識遠遠比五俱意識活躍得多，不容易制伏，一旦制伏，禪定輕而易舉。一旦能抓住和牽引獨頭意識，入定出定就有門路了。抓住和牽引六識都由意根來作，所以意根一定有欲心所，降伏意根的欲，調動

意根的欲，牽引意根的欲，禪定就輕而易舉。所以修定，還是修意根降伏意根，牽引意根。

修定的次序：降伏五識，只剩五識之一，這叫專注。然後五識之一也要減弱，讓五俱意識功能增強。之後把五俱意識的功能，轉換到獨頭意識，再減弱五俱意識，增強獨頭意識。再之後讓獨頭意識專注、專一、深入。

再深定，就減弱獨頭意識，最後減去獨頭意識。獨頭意識太強，也影響禪定，尤其是深禪定。比如總是要思惟法義，心中總是要有念頭，念頭不能斷，還要轉換念頭，這時深禪定很難保持。

從修定的原理來看，意根一定與定心所相應，定就是定意根，定六識沒有用，也定不住六識，孩子必然要跟著母親走，定住母親，同時就定住孩子。看事情不能看表面現象，一定要深入到事情的本質和究竟處。觀察不了意根的運作，也就觀察不到深層次的本質，只能停留在事情浮面，觀察一些假相，這樣是不會有智慧出生的。

（十一）念頭清淨容易得定

貪，就是貪愛貪執，愛斷，三界的業即了。欲貪斷，欲界的結斷，否則就不能出欲界，不能有初禪定。欲貪嚴重的，不僅不能有初禪定，也不能有欲界的未到地定，甚至不能有欲界的更粗淺的定。因為只要心念一動，定即消失，就是這樣嚴重。抱怨自己禪定不容易修的人，就要檢查自己心中的念頭是否清靜，念頭不清靜，強行熬腿修定都沒有用。

（十二）修不好禪定的原因

禪定修不好，有很多原因，自己細心找一找，然後把不該有的貪習都要除一除，改一改。想修好禪定，每天心都清淨，就要少吃，不要貪吃；飲食的營養也不要過剩，口味也不要太濃，清淡一些心就清淨一些。人中的衣穿住行，吃喝拉撒，盡量都不要貪著，適可而止是最好的。這樣就容易脫離人類的的生活，與天界生活相應，禪定就容易出現了。

適當的斷食，對身體有很多好處，能延長壽命。不要怕餓，餓有餓的好處，少吃點，腸胃的工作量減少，磨損就少，內臟器官壽命當然就長了。少享受少消耗福報，福報留存著滋養色身，就能延長壽命。喝水要適量，身體夠用就行，喝多總是要新陳代謝排泄出去，也耽誤時間，同時也增加內臟器官的工作量，磨損內臟。在斷固體飲食的情況下，只吃一些流質的飲食和水果，身體輕鬆，心也很清淨，修行禪定，不僅定力好，還能去除疾病，讓身體更健康。我們學佛人有福不要享盡，惡業盡量忍著都消盡，後半輩子以至於後世就輕鬆愉快了，多為後世著想，尤其是多為自己的道業著想，這才是一個智者。

所有人的情是最難舍的，修行應該先舍欲，欲在所有的煩惱裏是最粗重最容易舍去的。天人有情，卻沒有欲，欲界天人雖然也有欲，但是欲很淡，所以他們才有禪定，身心都舒暢美妙。我們先從最容易舍的開始舍，把生命質量提高上來。

初禪天人不吃飯，也不嗅香聞味，沒有男女之事。我們要想有初

禪定，就不要貪飲食，不貪飲食的色香味，不貪飲食的營養。同時也不要

不要在意周圍生活環境的氣味，不追求香味，不厭惡難聞的氣味，對氣味不挑剔，不在意，一切都隨緣，無所謂。對於男女色，都不貪著，性別只是一個幻化的假相，四大組合與豬肉一樣，沒什麼好貪愛的。保持這樣的心，不愁沒有禪定，再降伏睡眠和散亂心，初禪定就容易生起了。

阿含經裏佛告訴比丘初夜精進，不貪睡眠，中夜精進不貪睡眠，後夜境界不貪睡眠。少吃少喝，不昏沉，少妄想，睡眠就少了。

我們應該經常觀察自己的心，打掃清理自己的心，讓心幹幹淨淨的，無掛無礙，禪定很快就能生起來。修定並不是很難，現代生活太富裕了，容易讓人生起貪心，所以禪定就不太容易修出來了，加上四面八方的信息太發達，都侵入人的心中，每個人的心裏都被塞得滿滿的，心不空，如何能能有禪定？再加上生存環境，不容易持戒，持不了戒，如何能有禪定？

（十三）如何才能有禪定

要想有禪定，必須要降伏欲貪。貪，就是貪愛貪執，愛，是喜愛喜樂。對三界不再喜和樂，愛就斷，愛斷，三界的業即了。欲貪斷，欲界的結就斷，就能出離欲界，色界的初禪定必出現，命終即可出生在色界天中。男女欲貪嚴重的，不僅不能有初禪定，也不能有欲界的未到地定，甚至不能有欲界的最粗淺的定，那就沒有一絲禪定。

因為凡是定，都是心與天人境界相應，不與人中的境界相應，心

性高於人，境界就高於人。有欲界定的人，其心肯定是淡薄人中的欲念，有色界定的人，其心淡薄欲界人、鬼、畜生和欲界天人的境界，有無色界定的人，其心淡薄色界和欲界的境界。

有無禪定，全在於心念，心念一動，定即消失，心念就是這樣厲害。抱怨自己禪定修不好的人，就要檢查自己心中的念頭是否清靜，是否與人中的人事物太貼近了，心心念念都是人中的事情。如果念頭不清靜，熬腿強行修定都沒有用。

詩詞歌賦，琴棋書畫，各種藝術等等，都屬於人中的東西，如果喜樂這些東西，貪愛這些東西，執著這些東西，都不會有禪定，不能出離欲界。我們只要把屬於人中的東西找出來，心裏遠離這些東西，不貪愛不牽掛這些東西，在心裏排除這些東西，禪定必然出現。這是修禪定的實質和根本。

辟支佛當國王，為什麼稍微思索一下因緣法，就能證得辟支佛果，禪定神通立時出現，飛出宮殿，而出家修道？就是因為他的心中沒有人中的事，不喜歡人中的事。雖然處於國王的位置，采女宮妃成群，他的心是離欲的，不喜歡喧鬧和娛樂。所以就能非常快的證得辟支佛果。

（十四）生活太安逸了不能有禪定

每天遇吃就吃，遇喝就喝，腸胃頭腦內心，從來都不想閑那麼一小會兒，如何有禪定？每天吃喝拉撒那麼講究，那樣的享受，心思都沒有用在修道，如何有禪定？不是搞是非，就是搞名聲，搞勢力，

搞金錢，挖空心思的鑽營，如何有禪定？心裏烏七八糟，亂糟糟的一片，如何有禪定？讓受戒時，就躲個十萬八千裏，如何有禪定？

現在的生活條件太好了，都習慣於享受，從來不覺得過分，因此身體的諸多變化都不知不曉，心裏的散亂更是不知不曉，心念不清淨，也無覺無知，這樣的話，如何能有禪定？七世修的那點福，都用來享受了，用在道業上的福不足，道業怎麼能有進步？不付出一些代價，不付出一些辛苦，一邊想享受生活，一邊想得道，貪心太大了吧？這樣的貪心，能得道嗎？每天吃那些高營養的東西，尤其是那些大補的營養品，造成身體能量過剩，能量偏多，內心就會躁動不安，心不清淨，即使有禪定也會消失。

胃腸工作時，內臟工作時，意根一定要守護著，這樣意根就不清淨，得不到清閑，要分心分神，再怎樣盤腿靜坐，心都不能定下來，不盤腿時，更是定不下來。修定最忌諱腸胃總是在工作消化飲食。有些人不但吃三餐，還有一頓夜宵，吃四頓飯，這哪叫修行人，能修出什麼？根本不會有禪定，腸胃成天在工作，意根時時關注腸胃身根，清閑不下來，禪定肯定不會有了。一點點口福不肯舍，還想得道，貪心太大了。除非不要禪定的解悟可以，不用忌口，想吃就吃，想喝就喝，要多享福就多享福，那邊還能有個所謂的“悟”，兩不耽誤。這個世間的人，有幾個像個道人的樣子？像過去禪師祖師或者是修禪人的樣貌？皮都不像，肉也不像，骨頭更不像，還想在佛法上有多大成就，不大可能的。

五、禪定的重要性

（一）禪定能出生智慧斷除煩惱

修學佛法一定要修定，沒有定的慧就是狂慧乾慧，乾慧之人，沒有解脫的功德受用，學佛人都如此必然要導致佛法的沒落。沒有真修實證的人，把他人的見解拿來作為自己口頭的談資，每日口若懸河，倘若人人都如此，佛法必然衰敗無疑。六祖壇經流通以後，大家都拿著壇經中的思想見解，當作是自己的，到處顯擺，不去真修實證其中的真理，只有口頭禪，沒有實證的證量，結果禪宗就漸漸沒落了。禪宗一沒落，佛法就沒落，因為禪宗是佛法的頂梁柱。沒有禪宗實證的第八識，佛法就無法成立，沒有第八識之禪，與世俗法無異，佛法就成為了世俗法。

禪定是很重要的，有定力時，就有能力思惟反觀自己的身口意行，缺少定力，就辦不到了。定力淺了，觀行力也不足，很多問題自己就發現不了，即使發現了，也控制不了，沒有能力改變自己。平時的靜心思惟，就是在修定力，包括慧力，定慧同時熏修。如果一個人非常忙碌，修定不足時，遇事時理智性就不夠，如果心不忙碌，定力比較好時，遇事內心就會波平浪靜。有定水滋潤的心，平和、舒適、輕安、清涼，沒有定水滋潤的心，幹枯、易折、易爆。所以說修定是非常重要的，定力能使心細致入微，智慧能得到增長，煩惱能得到降伏。

為了佛教事業的永續流傳，為了自身的道業，大家都應該走踏踏實實的真修實證的修持之路，不去建立華而不實的空中樓閣，把佛陀

所教導給我們的戒定慧三學徹底貫通到一起，不缺戒，不少定，不狂慧，牢牢地打好佛法大廈的基石，讓佛法牢牢地植根於三界世間，真實利益更多的佛子。

不修定者常常談的口頭禪，只是把他處得來的理論知識當作是自己的知見，無法實證其中的義理，內心浮躁，絲毫不能降伏煩惱，不得佛法的真實功德受用。結果理論仍然是理論，煩惱仍然是煩惱，煩惱熾盛時就能影響到眾生對佛法的信心，同時也殃及到佛教事業的穩步發展。煩惱不能降伏的人，貪嗔嫉妒到處泛濫，成為一個德不配位的無德之人。

眾生可分為四種：第一種人，無才無德，是癡人。第二種人，有德無才，是庸人。第三種人，有才無德，是狂慢人。第四種人，才有德，是聖人。希望大家都能做一個有才也有德之人，降伏自己的煩惱，不讓自己的煩惱殃及他人，不使眾生失去對佛教的信心。

（二）三昧境界都有甚深禪定

我們應該學學善財童子，好好思惟一下善財童子為什麼能成就的那麼快，聽聞一個法，深細思惟觀行，不久就能證得相應的三昧境界；其證得的標志，三昧現前，身心覺受非常，出現很多具有特殊意義和象征性的境界，表明善財童子的智慧層次很高。如果善財童子不修禪定，沒有四禪八定，不可能有深細的觀行和思惟，不可能出現各種甚深三昧，顯現出一個又一個的禪定和智慧境界，以及各種神異變化。我們如果修行有相應層次的成就，都應該有各種智慧境界的顯現，如

七住位明心、十住位見性、十行位的陽炎觀、十回向位的如夢觀等等，都有各種境界顯現出來，身心都有各種覺受和變化，來證明自己的修證水平和層次，這是禪定和智慧的結合，缺一不可。否則對所學的法最多是個解，絕對不能證。

（三）禪定具足才能很快證果

阿含經裏記載的事例，和大涅槃經裏記載的事例，都有真實性，確實是有些外道們在修出四禪八定以後，聞佛講法，只思考幾分鐘就斷我見、斷我執，成為四果阿羅漢，然後就入無餘涅槃。這些外道非比尋常，四禪八定的功德非比尋常。我們很多人聞佛法一輩子，都不能斷我見，外道有四禪八定，只需要幾分鐘或者更短時間，不僅斷我見，還能斷我執，立即就能入無餘涅槃，不可思議。大家想想，他們為什麼這麼利根？因為在他們修行四禪八定當中，意根已經得到降伏，只是還有一個知見上的錯解沒有厘清，沒有斷除，一旦斷除這個邪見，所有的煩惱和執著，當時就脫落，這就是四禪八定的功德。由此可知，降伏意根的煩惱，與四禪八定的關係非常密切，禪定是非常重要的。

（四）實證的條件之一就是禪定

有人說：禪定通於外道定，學佛人不應該修外道定，只要有正知見就可以入道了。這個觀點是否正確？當然不正確。既然大乘和小乘的修行，都要必須修習禪定，佛陀又反復強調戒定慧三無漏學的重要性，禪定就是必須修的重要內容。又既然佛教所修的禪定，與外道定

有共同的部分，是否因為與外道共同，學佛人就要避免共同，而舍棄禪定而不修？這個想法是愚癡的見解。

因為佛法不離世俗法，外道也要吃飯穿衣、語默言笑，難道學佛人為了避免與外道共就要舍棄穿衣吃飯、語默言笑，才是獨特，才是高於外道嗎？既然離開與外道共同的禪定，就沒有禪定；沒有禪定，就不能見道，不能解脫，那麼怕與外道共而不修禪定，又是為了哪般？如果連外道都具有的功德受用，所謂的內道都沒有，那是不是意味著內道還不如外道強大，不如外道有修行？沒有必要的清高，內道人去追求，以至於不得禪定的真實受用，是不是代表著愚癡？愚癡人所具有的所謂的正知見，是否是正知見？請內道人三思！

也盼望內道人發明一個與外道不共的禪定，讓大眾共同修行，以獲得禪定的功德受用。如果這個與外道不共的禪定，也有禪定的特征，身心也出現舒適、高大、輕靈、輕安、紓緩、愉悅、喜悅、慈悲、祥和、慈柔、少於煩惱、思惟敏捷等等現象，那麼對不起，這些現象外道定也都具有，外道們也受用於這些功德，此禪定並沒有脫離外道定，還是與外道禪定共，內道人仍然清高得毫無道理。

正知見固然重要，要想正知見變成自己真正的見地，就需要實證正知見，而實證正知見的方法之一就是禪定。離開禪定的修行，知見永遠是知見，任你口若懸河、唾沫翻飛、侃侃而談、頭頭是道，這些只不過是知見罷了，最多定義為解悟，僅此而已。望真正想如理實修者，不要僅僅掛其名，而無實質，只在言語口舌上著力，實證不是如

此。

（五）沒有止不能觀行

沒有止的觀，就是雜觀，心思散亂，往往是情思意解，很少有智慧的出生，幾乎所有的眾生都能這樣散亂思惟，不足為奇。最可貴最難做到的是止時的觀，得止後的觀，這是相當不容易的。真正意義上的止觀修行，需要修行一段時間才能修出來。

可是有人竟然提倡不用修定不用修止，就可以觀行，那這是什麼樣子的觀行，能觀出什麼現量境界，得出什麼現量結論呢？任何人都沒有這樣所謂的觀行，可是於證法，獲得智慧和解脫是沒有什麼益處的，這樣的觀不能生起觀行智和觀察智。如今的佛法泛濫得讓人摸不清頭腦了，用一大堆的巧言妙語包裝，說得天花亂墜，可是裏面卻沒有實質的修證內容嗎，不能讓人依憑著一步一個腳印踏踏實實修證出來。眾生無智，往往就被那些華麗的辭藻所迷惑，而不自醒。

（六）阿羅漢的解脫離不開禪定

有一部分阿羅漢是靠智慧解脫，出離三界的，是慧解脫阿羅漢，他們只有初禪定，沒有更深的禪定，也沒有神通境界，命終依自己斷除三界貪愛的智慧而出離三界，不被三界之法所束縛。首先慧解脫阿羅漢都斷了我見，否定了五陰十八界是真實不滅的自我了以後，再證得初禪定，斷除了煩惱，斷除了對三界世間的所有貪愛，三界世間裏沒有一法是他們所留戀的，對自我五陰世間的執著已經去除，命終他們就有能力滅掉自己的五陰，入無餘涅槃。

還有一部分阿羅漢是俱解脫阿羅漢，不僅有解脫的智慧，還有四禪八定，以及滅盡定，最後依靠智慧和禪定出離三界生死輪回，得到解脫。大多數阿羅漢是慧解脫的阿羅漢，不依賴禪定而得解脫；但是慧解脫的阿羅漢有初禪定，也非不依賴禪定而解脫。所以要想解脫，只靠打坐修禪定是不能得解脫的，只靠智慧沒有禪定也不能得解脫。

（七）不修定的危害性

修行必須是定慧齊修，按照佛陀教導我們的修戒定慧的方法去修行，不能脫離佛陀的教導，自己想怎樣修就怎樣修，那是不行的。如今這個世間現存的環境條件，使得眾生都是很難修定，不能因為定難修，就只強調一個動中定，或者只強調有個粗淺定就行了。定淺的人，煩惱是非非常多，一個團體就會非常混亂，大家在一起，就會有很多糾結和矛盾，你爭我鬥非常激烈，那樣哪個團體也不會和諧團結，就會導致佛法慢慢消失滅亡，佛教就會垮掉。而且定淺的人，觀行非常不得力，別看他口中振振有詞，頭頭是道，滔滔不絕，大多數都是從外學來的，不是自己用功觀行出來的，因此就不屬於自己的智慧，對於生死問題就沒有辦法解決。

（八）實證佛法必須修定

如果每個人都能按照大念住經的方法修行，小乘很快就能成就，禪定肯定能成就。可是現在人心太散了，無法完成這些觀行。佛陀住世時，比丘們都是這樣修行的。

現在來看，我們修行需要的大小乘理論部分已經差不多夠用了，

差只差在實際操作，實際操作必須修習戒定慧，完成菩薩六度修行，尤其是福德和禪定兩方面修行。個人修行困難，就得要共修了。佛陀在世，從來沒有領著弟子共修過，都是各人盤腿打坐觀行思惟佛所講過的法，然後就證果。

現代人生活工作太忙，無時間打坐，可是禪定確實修不上去，思惟膚淺不細密，無法證法，這也是事實。靜坐以後的定，與只有行走坐臥的定，之間的差距之大，只有靜坐過的人才能體會得到。自己想辦法，自己要對自己負責任。不是說懂得一大堆理論，就是有道了，能侃侃而談就是有道了。實證之後，即使不是能言善辯，那也有道；能言善辯而沒有實證，也不是道。

實證才能解決生死大問題，沒有任何一個法能比道業更重要了，寧死也要道業成就，否則活著時世俗法再成功，也沒有什麼用。

（九）具足初禪定才能斷除煩惱

因為初禪裏身心感受是相當的美妙，就會對欲界愛不感興趣，這樣就能斷除欲界愛；因為初禪定裏內心有喜悅，就會斷除嗔心。所以沒有初禪的功德受用，是不能斷除貪愛和嗔恚的。但是有個前提就是，必須首先要有斷我見這個智慧，沒有這個前提，即使修出初禪定，也是不能斷除貪愛和嗔恚，只能壓伏煩惱，不能斷煩惱，一旦定力消失，煩惱還會出現。所以斷煩惱就是在獲得初禪定以後，之前一定要斷三縛結。任何法的證得，都是禪定與智慧的結合，缺一不可，前提還要有福德。

（十）悟後如何發起初禪定

初禪定比較難修，必須要有特殊的因緣條件才能修成功。比如剛斷我見證聲聞初果，以及剛剛明心或者見性，內心喜悅，生起了覺明，煩惱輕微，睡眠少，容易修除五蓋。五蓋就是財色名食睡或是色聲香味觸，嚴格來說就是貪欲、嗔恚、掉悔、睡眠、疑蓋。內心對五蓋都不貪著，就容易修除五蓋，五蓋一除，初禪定即可現前。

如果在證果或者在明心時，禪定的功夫不是很好，內心喜悅不大，覺明時間很短，煩惱沒有得到有效的降伏，五蓋就不能去除，初禪定就不能生起。那麼過了覺明這段時間，心懈怠了，再去修初禪定，就很困難了。很多人悟後一輩子，也不見有初禪定的影子，所以悟前修好禪定是非常重要的。

缺少定力和福德，即使明心了，以後的進步都會很慢，定不足而明心了，覺明時間非常短，後續的禪定就不容易生起，貪嗔癡煩惱不能減輕。因為定力不足，觀行的智慧也不容易生起，很多法就觀行不到。證果和明心，一定要在極好的定力下去獲得，然後禪定就能迅速地生起來，借此機會，不久就能修到初禪，過了這個時候，初禪定就不容易生起，二果三果不容易獲得，禪宗二三關就不容易過去，那麼今世想進入初地，就沒有指望了。

（十一）有禪定時思惟清晰通透

如果思路不夠清晰，就是缺少禪定，應該多修定，讓思惟清晰一些。定力不足時，意識思惟不能順著一條主線，就會四處分神，沒有

重點。就像氣脈不順著一條線運行，在身體裏四處串一樣。一個人邏輯思惟能力強，依靠強大的定力，才能達到專一，如錐子深深的錐於一個點上。沒有定力的人，如木板平放地上，沒有痕跡。

如果定力足夠，知見也足夠，應該配合打坐的靜中定，加強定力，然後觀行佛法，觀行五蘊。之後再參禪，心裏時刻有參究的疑情。先斷我見，再參禪明心。

學法的目的，就是為了觀行，然後再證得。不能觀行，說明思惟力不夠好，也就是定力不夠好，沒有思惟修的禪定，對於證法起不了多大作用。所以應該學會修定，讓禪定起到應有的作用。

（十二）有禪定才能證得如來藏

如來藏體性有些內容很深，我們要反復熏修，才能理解一些，更多的法是在證得如來藏以後，才能慢慢懂得，慢慢觀行到。但是佛法的證得必須要在禪定中思惟觀行，才能真正證得，否則最多只能理解，理解的畢竟是不可靠的。禪定和觀行非常重要。如果沒有禪定，很多法就思惟觀行不出來，以後講的深法就不能理解，慢慢就要掉隊了。

大家有時間都應該修禪定，沒有禪定，就不能證得佛法，理解的東西畢竟還是屬於知識層面的，抵擋不了生死；而深一些的法，沒有禪定，根本也理解不了。學佛路上，沒有禪定，不能觀行佛法，就不能證得如來藏；即使勉強明心，後續的各種觀行也做不到，那就不能圓滿各個果位的修行內容，往後的修行路就走不通了，或者走得非常慢，所以大家一定要努力修定。

（十三）畢陵伽婆蹉尊者的證果經曆

楞嚴經中畢陵伽婆蹉尊者在身體中毒刺時，攝念不久身心忽空，證得無生忍。這時尊者意識的心念肯定是收攝了，不緣疑情以外的法，甚至也不緣身體，不知道有身體的存在了。意根的心念也收攝了，否則意識就收攝不了，必隨意根攀緣。因為意根收攝不緣其他法，身體和識心都空都沒有了，這不僅僅是禪定中的無，也是思想觀念上的空，是證得身心不是我，證果了。而收攝身心就是禪定，之後更深的禪定就出現了，身心無我的智慧開發出來了。

如果沒有禪定，是否能有真正的智慧出生？不可能。即使有所謂的智慧，也是乾慧，屬於知解宗徒。現在到處如神會和尚般的知解宗徒，不知道能不能教也。六祖那時候罵神會和尚，就等於罵現在的人一樣，如今的人卻都不知道覺悟，學法都在意識的情思意解上，沒有辦法實證。

（十四）禪定和智慧對於解脫的重要性

四禪八定就是色界四禪天的定再加上四空定，四禪八定通於佛教和外道。外道不懂佛教修證之理，卻想解脫生死，出離生死輪回苦，由於他們有出離心，已修除五蓋，禪定就能夠達到三界世俗的最高定非想非非想定。世尊的外道老師及世尊臨涅槃時最後度的外道弟子都修到這種無色界的最高定，命終都生到非想非非想天享受天福。但是他們仍然在三界當中輪回，仍然不免下三惡道，所以只有禪定的人，是不能解脫生死的。

解脫要靠智慧，有智慧才能出離三界生死輪回。這個智慧的獲得，必須依循世尊所教導的解脫之理，首先要斷我見，認可五陰十八界非我，不異我，不相在。並且也了知認可各種識心的禪定境界也非我，非真實法。斷我見以後，禪定只要達到初禪就可以斷貪愛，斷嗔恚，煩惱斷盡，就知道如何出離三界，命終怎樣滅掉自己的五陰十八界。這是慧解脫的阿羅漢所修證得的。

解脫之理是，聽聞世尊教法，先斷了我見，再依賴自己的禪定斷除煩惱，命終就能滅掉自己五陰，入無餘涅槃。俱解脫的阿羅漢兼具慧解脫和定解脫，有定有慧，能入滅盡定，可以隨時滅掉自己，提前舍壽，也可以延後舍壽，壽命由自己掌握，他們是三明六通的大阿羅漢。

由此可見，智慧對於修證小乘解脫之道來說非常重要，對於修學大乘成就佛道來說就倍加的重要。佛法修行，主要是修智慧，靠智慧來解脫，靠智慧來成佛。但是智慧的增長，需要定力作為輔助手段，沒有定不行，定淺了也不行。如果不具備初禪定，就不能成為三四果人，不能得解脫。沒有初禪定，不斷煩惱，就不是三果人，那麼修學大乘開悟以後也不能入初地，不能成為初地菩薩，不能入如來家，成真佛子。而三地菩薩的四禪八定五神通不修出來，就不能入四地，成不了四地以上的菩薩。

由此看來定力和智慧同等重要，那就要知道何時修定，修什麼定才能有助於修道。定淺了，不能觀行生智慧，定深了，心就沉沒，障

礙智慧的生起。證三四果以後，如果菩薩心性較弱，成佛之心不強，就容易走小乘的無餘涅槃之路，定深了，一不小心就會入無餘涅槃，那就沒辦法成就佛道。所以在證果開悟之前，修到初禪定或者初禪之前的未到地定就可以了，這樣也能夠作小乘和大乘法的觀行，比較容易生起智慧。修到三地菩薩的果位時，則必須要加修四禪八定五神通和四無量心，才能三地滿心而進入四地。

要想觀行和思惟法理，一定要有未到地定的功夫，定力不足，心容易散亂，無法觀行，或者有觀行也很粗淺不深細，所得的智慧就不深細。如果修無心定，總是處於無心狀態，那也不能觀行，雖然身心感受是舒適的，煩惱能得到降伏，卻不能獲得智慧，那個禪定就與佛法修行無關。古代的禪師們都很反對修無心定，說那是坐在黑山鬼窟中，百無所思，什麼也不能成就，無心於事，無事於心，什麼也不能成就，即使是修得神通，說走就走了，說投生哪裏就投生到哪裏，也不能成就什麼。我們明白此理以後就應該好好揀擇一下，如何修定，成就最快最大。

（十五）讀經也需要禪定

我們閱讀經典時，也需要禪定。有禪定時，心就穩定，思惟就細密和深刻，法義就能理解更透徹一些。讀經不求速度，要求能解深義，慢慢思惟，細細揣摩，因此讀經也能入深定，定慧雙具，開啟大智慧。定能發慧，慧能助定，但前提條件還要有福德，三者是修行成就的三要素。而佛地，直接就講福慧兩足尊，定攝在慧裏。有大福德，就有

大智慧，福德智慧都圓滿具足者，就是三界天人師。

（十六）有禪定能斷疑生信

禪定不足，智慧就淺，必然對法生疑，疑見必然存在。尤其是那些深法，唯識種智的法，每個人都會有不同程度的疑，因為禪定智慧不足，福德也不足的緣故，不能實證，不能現量觀察，疑就更深了。所以佛在金剛經中就讓眾生斷疑生信。

在自己不能實證的情況下，有疑在所難免，但是一定不要下定論，定論錯了，就是謗，果報嚴重。有智慧的人對自己無法實證的法義，都不輕易肯，也不輕易否，不給自己添加業障。

（十七）禪定能降伏五欲煩惱魔

魔王波旬最不希望眾生修習禪定，因為一旦有人修到未到地定具足，與他的禪定相等，魔王就管不住此人了；一旦有人修到初禪定，就脫離魔王掌控，魔王就管不著了。所以如果有人阻礙我們修禪定，否定禪定的作用，就要小心了。此世間五欲煩惱熾盛，沒有禪定，無以降伏煩惱，後世果報可畏。

（十八）曆劫以來的成就者都具足禪定

坐禪三昧經裏教的思惟方式，就是教導觀行，思路清晰，只是比較粗燥一些。禪定加觀行，足以證果和證得各種三昧，定慧齊修。佛陀在世也是，弟子聞法之後，修禪定，思惟觀行，然後就證果。那時就是這個修行路線，效率很高。唐朝宋朝時也是這樣，大眾修定和思惟參禪，禪師上堂開示，時節因緣具足就明心見性。

而外道們個個都有禪定功夫，遇見世尊時，世尊一講法，他們就能馬上思惟觀行，當時就證果了。所以不要看人家最後一個證果的程序是聞法當下獲得智慧，在這之前，禪定已經成就了，心已經清淨了，三十七道品也修出來了，就差正知見，世尊講法就補足了他們的正知見，於是聞法當下證果。我們不要看人家最後的成果，要觀察他們所修行的過程，過程很重要，沒有如理的過程，也就不可能有正確的果。過去禪宗祖師都是修定高手，弟子個個都有禪定，菩薩六度都已經修好了，修行的過程都已經完成了，禪師上堂開示，座下弟子就悟，果是這樣出現的。

我們不能只看成就的人的結果，最主要的是要看人家的修行過程，包括前世都修到什麼程度了，如何修行的，有什麼樣的根基。根基已經打好的人，聞法當下就能頓悟，不用漸修，因為從前或者是前世已經漸修過了，那段路程已經走完了。對修行人的修行過程只截取最後一段，那是嚴重的斷章取義，害人不淺。

初學佛的人，應該多讀一些佛陀的本生事跡，參考一下佛陀從初發心開始修行的路程，對我們應該有很大的啟發。學佛學佛，就是應該學佛陀的一切。

六、戒定慧三學的重要性

（一）戒定慧是證悟的關鍵因素

世尊在娑婆世間住世時經常教導弟子修學戒定慧三學，反反覆複

強調：因戒生定，因定生慧。戒定慧等學，能達到心無漏：持戒能使心無漏，修定能使心無漏，智慧增長能使心無漏；心無漏，就能心得解脫，慧得解脫，果位地地增上，戒定慧三無漏學究竟圓滿以後必定成佛。

戒定慧三學在開悟之前，修行到一定程度，相應地滿足到一定程度，就能斷我見或者明心證悟；再往後戒定慧三學增上修，就能入初地達到心無漏；再增上修無漏戒定慧，就能地地增上，直至八地；再增上修就能修至十地等覺，再增上修圓滿具足戒定慧以後，就能成佛了。

所以戒定慧三學以及三無漏學是非常重要的，是成就佛道的關鍵因素。菩薩六度當中也包含了持戒、修定和般若智慧三度，以持戒、修定為基礎修學方法，達到具足般若智慧為最終成果。菩薩六度中定學之後才是慧學，佛說因定而生慧，真正大智慧的獲得一定是由禪定中深細思惟觀行所引發出來的，這是實證出來的智慧，不是情思意解出來的乾慧；從證初果直到成佛整個過程都是如此，每個中間環節，都有禪定的支撐，每種智慧都是禪定的結果。

（二）戒定慧的實質就是戒心定心慧心

修行的根本目的是為了斷除無明煩惱得解脫，不能盯著果位，果位是修行的副產品，以降伏煩惱，去除無明為目標，以獲得大智慧無量智慧為目標，以救度眾生為目標，設立這個目標就純正沒有障礙了。

戒定慧實質就是戒心定心，使心生智慧。戒就是戒除煩惱，戒除

我性，戒除遮障，戒除無明，這是戒的根本作用。戒除無明和遮障，心不起非，才能有定，心有不散亂，思惟佛法才深透，深透思惟觀行佛法，才能證得佛法，從而發起大智慧而得解脫和成就佛道，有能力度脫眾生。

（三）戒是定的前提和基礎

戒是定的前提和基礎，不守戒而修定，如蒸沙石成飯，不是飯本，終不得飯。末法時期，守戒的人已經很少很少了，得戒體的人已經很少很少了，因為為人授戒之人本身就沒有戒體，或者是因犯戒而失去了戒體，他人就無法從其處得戒體。沒有戒體，對於犯戒的心就沒有了遮障和屏蔽作用，那麼惡緣出現時，很容易就犯戒造惡業了。

所以如今學佛人，很少能有成就禪定的，其觀行智慧更難具備了。那大多數人只能看書理解法義，學得了一些知識以後，就以為自己有所得有所證，於是慢心高漲，這樣於己於人都無益處。沒有禪定作為觀行的基礎和充分必要的條件，實證是根本談不到的，只能像三歲孩子一樣玩玩口頭禪，講些大道理，講到八十歲，仍然做不到，心口無法一致。

（四）定慧齊修的重要性

奢摩他，是止，也是定；毗鉢舍那，是觀，也是慧。定慧等持，止觀配合，才能出生大智慧，這是菩薩所修行的方法。有止無觀，有觀無止，偏於一方，都不能出生大智慧，無法實證佛法，獲得正慧，只能解悟佛法，獲得知識。這就是佛所說的戒定慧三無漏學的後兩者，

也是佛所說的菩薩六度中其中之一。

若有人長年累月的打坐修定，而不起心思惟參究佛法，永不得證悟，不得解脫。若有人偏於吸收知識，廣學多聞，而不修習禪定，心思散亂浮躁，不深入禪觀，也永不能實證佛法，最多解悟佛法，獲得知識，心地不能解脫，不斷三縛結。知識永遠不能代替證量，但是外行人無法辨別，多是崇拜知識學問的不開眼者。

（五）戒定慧具足才能證悟

佛說：因戒生定，因定生慧。戒定慧不僅指意識要具足，意根也要具足。意根要想有斷我見的智慧，明心的智慧，也要有禪定，在禪定中參究思量無我之法，參究思量真如佛性，才能斷我見和明心見性。

如果意根不能親自參究思量，那就不能認可意識灌輸給祂的道理，最後也是意識解悟。而意根要想參究思量無我之理，也同樣要有禪定，否則祂就會分心散亂。如果意根沒有禪定，就會帶動六識散亂，六識散亂，不斷的了別，總是要把了別的內容匯報給意根，意根就要不斷的分心，無法集中精力參究，也不能參究出一個理想的結果。

什麼方法也代替不了禪定，解悟的修行方法，一定要小心。按照世尊教導的方法修行，一定不會錯。佛世時的所有弟子全部都是打坐修定的，這樣平時行住坐臥心都在定中思惟佛法。唐宋朝時明清以前民國以前的修行人都是以打坐修定為主，之後行住坐臥中都能有禪定，心常在定中，這樣心思細密，破參的機緣容易成熟，觸緣即證。我們如今回頭看他們證得佛法好像都是那麼容易，殊不知他們的基礎

修行都相當好，善根福德具足，三十七道品具足，當然裏面包含禪定也具足，思惟伶俐清晰，聞到相應的某種法，立時就能證悟。

所有人講法中，佛講的是最圓滿最究竟的，沒有人能超過佛的智慧，信佛語絕對沒有錯。無論什麼時代，佛法永遠不變異，佛法永遠適用於一切時代。多讀佛經，就能增長智慧，不會走冤枉路，也不容易被人欺瞞。所有菩薩的講法，與佛相比都有缺漏和滲漏，都有不圓滿不究竟之處，所以我們修學佛法還是以佛經為主。

（六）因戒生定因定發慧

楞嚴經第六卷，佛說：阿難，汝常聞我毗奈耶中宣說修行三決定義，所謂攝心為戒，因戒生定，因定發慧，是則名為三無漏學。

毗奈耶是經律論三藏之一，是佛所說之戒律，也是調伏自心調伏身口意之意，調和身口意之作業。調伏的結果，就能降伏煩惱斷除煩惱，達到心地無漏，身口意都無漏無煩惱，無煩惱習氣，無無明，畢竟成佛。

為什麼攝心為戒？攝哪個心才能成就戒？心不收攝時，身口意就要妄動亂動。身，不該做的事非要做，不該到之處非要到，不該動時非要動，於是嚴重的就要造作殺盜淫業，禪定無法成就；即使輕微的身體亂行妄動的也不能有禪定，因為身體定不住，不可能有禪定。

心不能收攝時，口就要妄說亂說，不該說的也要說，不能說的也要說，嚴重的就要妄語綺語兩舌，搬弄是非，違犯五戒十善，這樣心不清靜，不可能有禪定。即使不違犯五戒十善，因為口亂說，口行多，

心肯定是亂想了，心行多，心不寂止，不可能有禪定。

心不收攝時，意業肯定不清靜了，不該想的也要想，不該思的也要思，不該覺的也要覺，不該觀的也要觀，這樣貪嗔癡煩惱必然要現前，心水渾濁，如何有定？

不該想的人，非要去想，不該慮的事，非要慮，不該掛的情非要掛，心裏何能寂止？何人不該想？有的人情多，內心時時刻刻掛著另外一個人的影像，揮之不去，召之即來，抹也抹不掉，這樣如何能有禪定？打坐時，這些影像肯定要遮障自心，遮障觀行思惟，遮止寂靜，如何有定？如果能把這些影像換成佛菩薩的影像，佛菩薩加持，心清靜，馬上就有禪定。

有的人不攝心，於己無關的事，不是利於人的事，念念在心，時時不忘，事事都要掛心，心裏裝得滿滿的，沒有縫隙，這樣心水洶湧澎湃，鼓動喧鬧，如何有定？心不收攝，時刻掛著財色名食睡，六塵緣影重重疊疊，心不空，有物遮蓋，如何有禪定？

很多人抱怨修定修不好，那就要檢查一下自己，到底是什麼原因修不好禪定，心裏到底有什麼東西遮障著自己，把這些東西挖掘出來，解決掉，心空了，禪定自然容易修成。影響禪定的，就是貪嗔癡煩惱，心裏執取著世俗法，不肯放舍，把什麼都當作真實，當作有用之物，不抓取不行，寧死也要執取這些世俗法，這樣如何有定？

這樣講了之後，還是有很多人不會檢查自己，不知道自己心裏到底都有些什麼。因為心隨境界流散慣了，與境界貼得太緊了，分不開，

就無法跳出境界之外來觀察自心，這樣怎麼能有觀察智慧，如何能觀察自心的煩惱和習氣？能跳出圈外跳出境界之外，跳出心外，觀察自心，才能有觀察智慧，有觀照力，能發現從前所發現不了的事相，才能有辦法對治自心，扭轉自心，才能有力量降伏自心。

現在首先要做的是把心從境界上拿開移走，讓心是心，境是境，人是人，物是物，諸法各住法位，與己心各不相幹。心離境，覺照力強大，容易覺悟諸法實相，禪定自然增長，智慧自然現起。

以上講的是因戒生定的原理，收攝自心就是戒，心不起非就是戒，心不亂想亂思亂動亂抉擇亂造作，就是戒。這個心主要指第七識意根，意根的觸作意受想思，能引發六識的作意觸受想思，引發六識的身口意行的散動。收攝意根，就相當於控制了身口意行的總開關，就相當於降伏了將軍和指揮官，那麼屬下的六識士兵就會乖乖聽話，服服帖帖不亂動，何愁沒有禪定？

修學最重要的一點是，因定發慧。發，是生發引生的意思，佛陀指示我們，心由於禪定的定力，心定就有力量，這個力量能發起生出智慧。就像有一種力量，能使芽從土裏拱出來，拱出來叫作生，叫作發。智慧就是由於禪定的力量，從心裏拱出來的，生發出來的，沒有禪定，心就沒有力量，就不能生長智慧。

佛陀留給我們的寶藏，就是戒定慧三無漏學，如果我們因為不能持戒和修定，就要把前兩個寶藏拋棄掉，說這兩個沒有用，只要一個寶藏就夠用了。那我們想一想，我們是不是敗家子？敗壞了佛陀的傳

家寶，棄之不顧，我們還是佛陀的弟子嗎？不守護佛陀的家寶，我們就不是佛陀的孝子賢孫，沒有前兩個寶藏，就不能有最後一個寶藏，最後這一個即使有，也是一個假貨色，不是真正的智慧。

戒，如果展開說，說不完。定，如果展開說，也說不完。慧，如果展開說，更說不完。歸根到底，戒定慧由浮淺的六識心的戒定慧，達到歸根究底的第七識意根的戒定慧，這才是真正的戒定慧。真正的戒定慧是心戒心定心慧，不僅僅是表面六識的身行和口行，不僅僅是意識的心行，而是第七識意根的心行問題。意根心收攝，不起非，不亂動，必然有智慧出生。意根的戒定慧統領一切法，最後必由意根的戒定慧而究竟成佛。

七、修定中的各種現象

（一）如何處理打坐中出現的問題

在打坐修定時，如果心中有事，不空淨，心裏一直攀緣不停，要想心清靜坐得安穩，是不太可能的。因為意根喜歡攀緣，心裏惦念某事，心中就妄念不斷，所有事都是意根攀緣出來的。所以要想修好禪定，先要把心裏的念頭打掃打掃，先檢查一下自己心裏有什麼事情還沒有放下，有什麼事情還惦記著。凡是心中惦記著的事情，先把它給處理好安排好，然後心裏就不要再惦念了，全部放下，不要讓自己受到這些事情的影響。處理好之後再盤腿打坐，心就能清淨了。只要意根心裏惦記著一件事，意識心再想靜下來，也不大容易，這件事就

能影響到你。

打完坐以後，如果體內有殘留的氣，有氣脈不通阻滯的地方，要想辦法把氣排出去，最好觀想氣從頭頂出去，然後再搓搓手，搓搓頭頂，感覺哪個地方不舒服時，氣可能停留在那裏，你就按摩按摩那個地方，然後觀想氣從那個地方散出去，按摩按摩、疏通疏通，拍一拍身體，氣出去，身體就舒服了。

打坐的時候如果容易昏沉、容易入睡，要想改變這種情況，一是要減少飲食，不要吃得太多，或者吃完飯消化到一定時候再打坐，不要吃飽了就去打坐。打坐修定的人一定要少食，一般七分飽就可以了，吃太多影響禪定，頭腦容易昏沉，心就不清明了。而且少食對身體也好，減少身體裏胃的負擔，如果胃總在工作運動，就要不停地摩擦，容易磨損受損耗，導致身體的其他部位也被損耗，所以還是少食為好。少吃一些飲食，對身體沒有什麼影響，多吃反而對身體不好，讓身體的髒器負擔過重，內髒器官消耗就快，人就老得快、壽命就不太長了。

二是要錯過容易昏沉的時間，如果每天都有容易昏沉的某個時間段，那個時候就不要打坐，換個時間再坐。三是打坐昏沉的時候，如果心比較沉悶，可以修觀想，觀想一個有趣的境界，自己非常感興趣的情景，把心的積極性調動起來，讓心活躍起來。由於對這件事情感興趣，所有的注意力都會被集中到這一件事上來，你就有精神，能克服昏沉，然後再按原來的修定方法接續修行。

每當昏沉時，說明你的觀慧不足了，那就要修觀想。如果你的心

太活躍時，心不能止下來，可以用調整呼吸的方法，把呼吸引到下丹田，氣息一到丹田的時候，思惟就不再活躍，沒有妄想了，那個時候入靜入定都比較快。

這些方法可以隨時隨地調用，當出現各種症狀時，要善於用相應的方法來調整對治。還要注意隨時隨地總結經驗，當經驗累積多了，你就能有辦法調整對治，那麼修定就沒有障礙，入定比較快。

（二）禪定與睡眠的關係

有禪定時，睡眠就少，身體不需要太多的睡眠。因為禪定本身，就能讓六識少於活動，少消耗四大營養。禪定也能讓意根少攀緣，減少色身的活動，減少對全身神經系統的牽動和控制，大腦神經系統和五臟六腑以及全身都能少活動少消耗四大，身體也就不疲勞，意根也就不用決定睡眠。

禪定越深，所需要的睡眠越少，以至於完全可以不再睡眠。因為這時意根很安靜，不再想有什麼造作，也就不再過多的調動大腦神經系統，很少有身根活動和識心活動。意根越定，攀緣越少，調控活動越少，消耗四大越少，越不需要睡眠和吃飯。

有的人在日常工作中，工作雖然不少做，心念卻很少，他消耗的就少，不需要吃那麼多的飯，不需要有那麼多的睡眠，仍然精力充沛。這說明最能消耗四大能量的還是意根的心思活動，六識本身消耗的並不很多。所以六識的工作量一點也不少，意根的心念少了，活動量就減少，工作就不覺得累。

可見意根對色身的情況隨時隨地都能掌握了解，隨時隨地都能調控和指揮，祂了別得非常伶俐，意識都不知道身體的各種狀況，還需要意根暗示和警覺。

（三）定中為什麼面部容易癢

問：打坐修定，觀呼吸，心比較定時，呼吸非常微弱後，慢慢過段時間，鼻子附近，鼻翼兩側，嘴唇特別特別癢，癢得受不了，這個是為什麼？

答：心比較定時，由於意識的注意力集中，緣於一境，那麼也牽制意根緣於此法塵上，對其他法塵就少緣或者不緣，對身根的控制力就弱了，身體裏的氣脈就會運行起來，經絡不通有阻礙之處，就會出現障礙，顯現出一些病狀，氣脈通過去就沒有了。如果觀呼吸時，意識的注意力在鼻翼左右，氣脈也被牽引到那裏，因為那裏有毛病，有阻礙，氣脈一時通不過去，就覺得癢。當意識定於一處，意根也牽引著，就不再執身，就可獲得身心的輕安和舒適，出現各種勝境，心情很愉快。

（四）定中後背為什麼是筆直的

問：我們打坐修定的時候，脖子不歪、腰挺直；但是如果不是入定，而是睡著，就身體歪了。入定與睡著時第七識都在，區別的就是入定的時候第六識在，睡著的時候第六識說不定暫停。可見，身體等五根還是第六識控制，第七識不控制；如果第七識還控制的話，睡著了應該還是筆直的。是不是這樣？

答：第八識有持身的功能作用，意根有控制色身的功能作用，六識也有持身的功能作用。如果六識消失，就不能持身，不能保持身體的直立狀態，所以身體要東倒西歪。意根控制身體不是全部都能控制，需要六識配合，六識是意根的工具。有六識和無六識，意根對身體的控制程度就不同。有六識時，意根能指揮六識的身行，和六識共同控制身根，就能保持身體的筆直狀態。睡著時就不行了，意根肯定要讓六識滅失，讓色身充分休息，這時意根就不能指揮六識保持色身的某種狀態。

無想定裏，也沒有六識，滅盡定裏也沒有六識，身體卻不會東倒西歪，可見意根是持身的。意根若不持身，第八識就離開，眾生就死亡。睡著時東倒西歪，是因為意根想讓身體休息，不讓六識持身，自己也少於攀緣；入定時有定支撐就不一樣了，所以長期入定不睡覺，身體也受不了。

（五）定中意識的覺知性

所謂的定，是由六識的亂動到有規律的動，到有系統性的動，再到深細的動，最後是不動；由快動到慢動，到微細的動，再到不動。比如孫悟空讓妖精定住時，口中喊：定，妖精就不動了。真正的定，深層次的定，就是不動。

欲界定和初禪定裏，意識的覺知性都很強，能專心思惟佛法；二禪以上的定裏，五識滅去了，意識心比較深細，單獨了別定境的覺知性比較微弱，內心裏有深細的喜心，其反觀力比較差，不大能了別自

己的心行，出了定才知道自己剛才的狀態。意識的覺知性如果非常深細，了別性就弱，幾乎不能思惟和觀行佛法。但是意識還存在著知性沒有滅。

二禪以上定中，一般人不能思惟佛法，不能參禪，極其有訓練的人，也許可以。二禪以上定中，普通人的意識肯定發現不了意根的存在，不能發現意根的覺性，有道種智的菩薩也許能發現意根的存在行相。特殊人在二禪裏，意識可以深細思惟，只是太深細了。

在各種定中，意根第七識也有覺性，有了別性，只是意識很難發現，這時意識有見分、相分、自證分和證自證分，四分都有。沒有定時，意識思惟是粗燥的，雜亂無章的，浮淺的，沒有頭緒的；有定時，意識思惟就統一、細密、深入而專一了，因此就能促發智慧的出生，發現事物的本質。

（六）禪定能打開六根功能

打坐坐到極靜時，有時能聽到空中很美妙的音樂旋律，這就是中國古人所說的天籟之音，在佛經中說是一種叫緊那羅的天人所發出的歌聲，這是接近於天耳通的境界。禪定能把耳根功能開發出來，把心打開，減少了了別聲音的阻礙，了別功能就強大。禪定能促使如來藏通過耳根把更遙遠的聲音四大微粒攝取過來，讓耳識意識聽到，天耳通就出現了。當然這個所謂的遙遠的距離是對於身根而說的，對於如來藏來說，並沒有絲毫距離，這些聲音都是如來藏變現和執持的，都在如來藏裏。

眾生之所以不能發起禪定，不能發起神通道力，就是由於心的散亂性攀緣性和貪嗔癡煩惱的遮障。嚴重阻礙禪定的就是貪嗔癡煩惱，誰貪嗔癡比較重，誰受到的阻礙就嚴重，遮障就嚴重，其自身功能就受阻礙，心不靈通。我們本來都能作佛，也能擁有一個大千世界，但就是因為貪嗔癡無明煩惱的遮障，不斷執著自己，不但得不到大千世界，反而因此失去了人身自由，枉受無量的生死苦，貪小失大，得不償失。可見眾生無始劫以來都在造愚癡業而不自知，眾生都是這樣為了些微蠅頭小利而失去大千世界。

（七）禪定中氣脈的作用

氣脈，是心靜下來以後身體的氣機發動現象，它在身體中的有規律運行，疏通筋骨、脈絡、肌肉和內髒。它就像是一個探病器，比醫院中的各種檢查儀器還要靈敏，還要準確。儀器只能查出已經存有的病狀，但有時還不准。而氣脈能夠檢查出身體中隱藏的各種疾病，這些疾病可能要在幾年以後或者要在晚年才能發作或者顯現。當氣脈運行到隱藏疾病的地方，就因堵塞而過不去，身體就會出現病痛，氣脈能慢慢給予調整，稍微疏通一下，氣脈就過去了，但病不一定馬上就完全好。

氣脈的運行能夠探測出疾病來，身體有疾病堵塞的地方氣脈就過不去，堵在那裏，那個地方就痛，病消了就不痛。或者病沒有好，心亂時，氣機就不能發動，沒有氣脈的運行，身體也不痛了，但病沒有消。嚴重的疾病，氣脈要經過好多次的反複調整，不知要經過多久的

時間，疾病才能徹底根除。人的色身因為業障的關係，隨著年齡的增長逐步在衰老，隱藏的疾病就會越來越多，很多時候自己都發現不了，還自以為很健康。

人體有三脈七輪，氣脈就按照這些脈絡來運行。任脈從頭頂，經過五臟六腑內臟器官一直到會陰。督脈從會陰經過後背，到頭頂。這樣循環一圈就是氣功講的小周天。然後氣脈循環到會陰再經過中脈，走身體中間的脈絡，到頭頂，從頭頂出去後，整個經絡脈絡都打通了，身體百病皆消。身體素質越好，心就越靜，氣脈運行就越順暢，身體就越健康。氣脈運行的狀況，每個人不盡相同，這期間要經歷很多病痛的折磨，如果採取相應的對治措施，就能讓身體盡快好轉起來。

八、如何參禪參話頭

（一）如何由憶佛轉為看話頭

憶佛和看話頭，二者的功夫有些相同相似，所謂的憶佛，是心裏有一個想佛的念頭存在，是一個知念；而看話頭也是心中有一個話頭的念想存在，是一個知念。二者的心裏狀態是一樣的，因此就可以由憶佛轉變到看話頭。具體方法是，當憶佛的念頭很清晰，定力很好時，心裏能夠時刻憶佛想佛，念頭也不斷，就可把心裏憶念的阿彌陀佛四個字，改為一句話，如：拖死屍的是誰？這個功夫和憶佛想佛的心裏狀態是相似的，只是文字多了兩個，內涵變了，並且多了一個問號，增加了內心的疑情。憶佛轉為看話頭，需練習一段時間，當話頭不清

晰或者斷掉時，就提起第一個字，以後的字就不要出來，這時整句話的意思都要懸在心中，熟練後，再把第一個字也去掉。反反覆複練習，直到看話頭功夫，和憶佛的功夫一樣綿密不失時為止。

這時心念就住在這句話的前頭，這句話的意思就在心中懸著，行走坐臥，無論做什麼，心裏都帶著這句話。同時對這句話生起疑情，疑個誰？到底是誰？把這個疑情輕輕帶著，疑情連續不斷，非常濃時，就可以起心參究這句話，探求這句話的奧秘。剩下就等待時節因緣，找出這個誰來。再把這個誰，對照經論來檢驗，看看是否符合經中的聖教量，之後有一些般若經典能夠看懂，粗淺的公案也能看懂一些，才可以確認自己確實明心。一般來說，不建議自己認證，自己往往會誤會，現在不缺少善知識幫助檢驗，有善知識檢驗，還可以提升自己的智慧水准。

憶佛念佛和看話頭時，如何把念放在這句話的前頭呢？憶佛的狀態就是心裏想著佛，這個想佛的念一直在心裏不斷。一句話的意思就相當於憶佛的念想，把這句話的意思作為一個點懸在心裏，文字相和語言聲音相不要出來，因為有這些相，內心還很粗糙，定力不夠好，無法參究話頭，也不能破參明心。這句話裏的一個字也不要心裏出來，心念就在這句話的前頭，名為話頭。心中有佛和心中有這句話的意思含義是一樣的，這樣就可以把阿彌陀佛四字，換成拖死屍的是誰，把想佛的念想換成一句話的含義，牢牢的拴住意根，這個定力足夠參禪了。

（二）真正的念佛是念如來藏

佛藏經中說：念無所念即名念佛。念這個“無所念”，就是念佛，這個“無所念”就是指如來藏，這是證悟後的念佛。悟前參禪參究如來藏的念佛，是把如來藏無語言文字形象地記掛著，就是以念佛作為參禪參話頭的一種方式方法，無語言文字形象地記掛著如來藏就是看話頭。

真正的佛如來藏，祂本身是無所念的，祂不念任何一個法，因為祂沒有念心所，也不攀緣任何法，不記掛任何法。真正的念佛，就應該念不生不滅的真實如來法身佛。但這是在證得如來藏以後的念佛，知道祂在哪裏，功德體性都是什麼，如何起用的，理事能圓融在一起的念佛。證悟如來藏以後，念如來藏的真如性和功德性，念祂的有為性和無為性，才是真正的念佛。

在悟前都是念假佛，或念相似的佛，或者是念假想出來的如來藏和真如。這些都是相似的念佛，不是真正的念佛。看話頭，必須得有一句話作為話頭，看話頭功夫純熟之後，再參究話頭，因緣具足，就能明心證得如來藏。心裏記掛著第八識如來藏，這不是看話頭，是一個詞組不是一句話，可以算是相似的念佛，對修行也有很大的幫助。

（三）參禪所需要的禪定

參禪需要有色界的初禪定或者是初禪之前的未到地定，才能參究真心如來藏，從而能夠破參，覓得真心如來藏。就是相應於欲界第六層天的定，定再深或者再淺，就不好參禪體究真心如來藏。定如果再

深，就進入了二禪，眼不見色，耳不聞聲，沒有五識，只有意根和意識心，就不能在身口意行的真妄和合上覓得真心。進入深禪定中來尋覓如來藏，是不容易覓得的，那時的意識心比較微弱而不靈敏，很難發現哪個是真心如來藏，況且這時身行口行也沒有了，只有微弱的意行，意識心不容易在意行上面找到真心，很難找到。尋覓如來藏是在身口意行造作的當下，尤其是在身行和口行的造作當下，在真妄和合時才能找到真心如來藏。

意識微弱，意行很少時，很難找到真心如來藏，如果不是極好的根器，就不要指望入深定中明心開悟。定淺了，或者沒有定，意識心就比較散亂，心思粗躁，也不能打開智慧悟得真心。在中間的未到地定或者初禪定中，意識不散亂，比較專注，就可以達到一心不亂，這樣思惟比較細密，容易打開智慧。

開悟是不能離開意識的制心一處，也離不開專心致志的這種專注力。所以參禪開悟，不能在定很深，也不能在定很淺的狀態下來悟。凝心一處、制心一處的禪定功夫修出來以後，還得知道這一處是什麼處？這時得要知道參禪的方向和入手處在哪裏，否則還是不能悟。要知道悟個什麼，悟的標的是什麼，如果不知道，還是沒辦法開悟。

明心之後，智慧打開，知道如來藏是如何配合五陰和七識運作的，身口意行是怎樣造作出來的，如來藏的一些體性能夠觀察一點，以後也能夠知道一切事情生起的因緣。這時如果沒有修得甚深的禪定，就不可能有神通，也不能知道世俗上的秘密事情。開悟的境界與禪定的

境界不同，二者是不能混在一起。知曉一切，那是神通禪定境界，與開悟無關；虛空粉碎大地平沉，那是禪定境界，也與開悟的智慧境界無關。

（四）用念佛的方法轉入參話頭

我們學佛的目的，首先要明心見性；要明心見性，就要參禪、參話頭、參公案；而參禪就得具足欲界的未到地定，有了這個定，才能在行住坐臥中參究一個話頭，從而達到破參的目的。既然是參話頭，心中就不能空著，不能入到定境裏面去。在定境中，心是空的，不能思惟法理，不能達到破參明心見性的目的。行住坐臥都在參禪，就是活動中的定，入到定境裏是靜中定，進入定境裏無法參禪，在靜中定裏，也要有參禪的念頭，也要參話頭，否則對於參禪沒有大的用處。

未到地定不具足，心就會常常散亂，心思不集中，沒法參究話頭。過去時的參禪人，二六時中心裏總是抱著一個話頭不放，話頭掉了再撿起來，內心作功夫綿綿密密，不散亂，也不沉沒。沉沒就是昏沉，或者是無念想了。他們無論上山還是下田，燒火做飯，都不離參禪，不離參話頭。

我們現在也應該練習動中定，不能參話頭時就念佛。用阿彌陀佛四個字來代替話頭，熟練了，定具足了，慧也有了，就可以改參話頭：如拖死屍的是誰？念佛的是誰？話頭就是一句話的前頭，第一個字的前頭，如果出來一個字或者整句話都念出來了，就是話的尾巴。

用念佛的方法練習時，最關鍵的一點就是：阿彌陀佛四個字都不

要出來，而且心中還要有佛，處於念佛的狀態中。這個念不是口念的念，而是心中念佛的延續狀態。這個狀態可以這樣體會，我們平時打佛七的時候，口念累了，就是有定了，就改心念；心念有定時，心裏也念不出來了，這就是處於一種念佛定中，是粗淺的念佛三昧。在這個定中，心裏雖然念不出佛號，但是沒有散亂，也沒有昏沉，心中還是有佛，並沒有落空，是一種念佛想佛的境界和狀態，與心中空落落的什麼也沒有的狀態截然不同。

那麼，我們可以把這種念佛三昧直接拿來練習。怎麼練習呢？把阿彌陀佛四個字分成兩部分，阿彌和陀佛。念完阿彌，再念陀佛，熟了以後，念完阿彌，停頓下來，先不念陀佛，細心體會這時的心裏狀態，是不是在等陀佛出來呢？肯定是的，念完陀佛，不念阿彌，心裏在等阿彌二字出來。這時心中不空，是一種念佛的延續狀態，是處在想佛狀態。再把這種狀態延長，直到散亂了，再提起阿彌兩個字，心中在想佛；散亂了再提起，不散亂時總是處於這種想佛狀態，這是一種念佛定。

功夫能夠延長綿密了，就可以把阿彌陀佛四個字改為一個話頭，如拖死屍的是誰？心中總是懸著這句話的意思，一個字都不要讓它出來；散亂了，可以單提一個拖字，心中整句話的意思就應該有了；再熟練時就可以參究，參究通了就明心。這是大體的參禪框架，細節要靠自己去練習體會。如果修定，心中無念想，入到定中沒有話頭沒有思惟，就不能參究，也不能明心開悟。

（五）參話頭的方法

什麼是參話頭呢？所謂的話頭，就是一句話的前頭。不管這句話有多麼長，心都要住在這句話的第一個字前頭，第一個字以及後面的字都不讓它在心裏出來，出來一個字就不是話的前頭。

話頭有很多，都能讓我們生起疑情。比如：參禪的是誰？念佛的是誰？拖死屍的是誰？萬法歸一，一歸何處？狗子有佛性也無？——無。風吹樹搖；風來浪湧；（風樹浪都是比喻，比喻真我與假我。）菩薩舉足下足都從道場來。（什麼是道場？）凡事都要起個疑問，問個誰，這個疑情生起來後，才能起心參究，最後就能解決疑情，從而明心證悟。

比如：吃飯時要疑吃飯的是誰；走路時要疑走路的是誰；寫字時要疑寫字的是誰；說話時要疑是誰在說話；一切時中對一切事都要打個問號，不要認為本來就如此。如果本來就如此，怎麼不是本來如彼呢？死人為什麼不能本來如此？植物礦物為什麼不本來如此呢？是本來就如此嗎？楞嚴經中佛說，一切法本非因緣，非自然性。佛否定了本來如此的自然性，結論都是如來藏性。這樣的話，我們就可以對一切法起疑，不是本來如此，而是有奧秘的。奧秘是什麼呢？這得通過參禪來解決，通過參禪得出合理的結論。

如何參話頭呢？首先選定一句話，這句話不要太長，感覺最親切，最容易起疑情，最直接，意思也比較明朗。比如：拖死屍的是誰？選定之後要清楚明白這句話的表面意思，把這個意思濃縮成一個點，懸

在腦海裏，要作到頭腦裏總能顯現這句話的意思，時時提撕而不出現文字語言；不是在心裏念叨這句話，更不是琢磨分析話的內涵。參話頭最忌琢磨分析，其最好的結果是解悟，但是卻沒有什麼智慧生起；絕對不能證悟，因為定力不足，思惟的不細不深不究竟，那就得不到真實的受用。解悟就是理解明白真心的大概作用，沒有證得或找到哪個是真心，不明白真心具體在哪裏起什麼作用，是如何產生萬法的產生五陰的，心裏也就沒有解脫的真實受用。

參話頭：拖死屍的是誰？把這個問話作為沒有語言文字形象的念頭懸在心裏，把這個話頭的含義懸在心頭，內心不要出現聲音念誦這句話，也不要這句話的語言文字，因為這樣是沒有定或者是定淺的表現，定淺就沒法參究話頭。心裏有問答時，是覺知心意識膚淺的問答，那個定就淺，分析的成分多，容易解悟，很難證悟。如果是解悟，所得的都是知見推理的智慧，這種智慧很膚淺，後續的修行就很困難。真正的悟，是用心眼看到如來藏在深細運作中的行相，由此而產生的智慧是般若智慧，與解悟的智慧不可同日而語。

定力很深時，意識心就很深細，心思就很細致細密，智慧就能生起，就能找到第八識以及五陰一切法的來龍去脈。參一句話，應該把這句話的意思濃縮成一團或一個點，然後把這句話的意思懸在腦海裏，同時劃個問號。拖死屍的是誰，與阿彌陀佛四個字是一樣的，念佛定修好了，自然就能轉入參話頭，二者的功夫境界是一樣的，只是文字內涵不同罷了。先看話頭，看熟了以後，再來參究話頭。

什麼是提撕？就是心裏頭總保持有這句話的意思，心住在話頭上，不想其餘雜事。丟掉了，再提起，打妄想了，再轉回來。眼見色時，注意力不在色上，心中仍有話頭明顯存在；六根對六塵時，注意力都不要用在六塵上，都在話頭上。初期參時，很難進入這種狀態，心裏總要念出文字語言來。你可以訓練自己，先念出第一個字，後面的字不要念出來，然後整句話的意思就懸在腦海裏。一旦散亂了，再提起第一個字。熟練以後，把第一個字也去掉，不用再念了，讓心裏總有這句話的意思就行了。

這是怎麼個心裏狀態呢？說一個比喻，比如說一個人的鑽石戒指丟失不見了，心裏很急，翻箱倒櫃到處找，滿屋都找遍了也沒找著。這時她已經很累了，就索性坐下來休息；腦子也累了，沒辦法想那戒指到底在哪裏。這樣身心都休息下來，雖然休息，可她並沒有忘記這件事，心裏還在懸著這件事，只是沒有思考戒指在哪兒。這種狀態就是參話頭的狀態。如果她不是很累，心還清明的話，坐著休息一會兒以後，就有可能突然想起：啊！戒指在那呢，我一時糊塗忘記了。她現在想起來了，就去找，果然在那個地方找到了。找真如也是這樣去找，不要去分析、研究、歸納、推理、判斷，這些都不需要。只要把話頭在心裏帶著，心裏有疑情，深深的懸著，拴住意根，動用意根的力量，時節因緣具足就能破參，證得真如如來藏。

再打個比喻：文化大革命時，鄧小平被軟禁。他在一個農村院子裏，每天晚飯後都要在院子裏散步，思考複出的大事。他就在院子裏

走啊走啊，走了很長時間，心已經漸漸地定了下來，不能再思考問題了。可是問題仍然懸掛在腦海裏，沒有消失，把意根調動起來，深刻緣著這個問題不放鬆，這個狀態就是參禪的狀態。到一定的時候就能解決他的問題，參禪參話頭亦復如是，諸位好好體會一下。不妨每日也這樣經行散步，參個話頭試一試。

話頭是宋朝以後才出現的，宋朝之前的人們，心地較單純，沒有雜思亂想，參禪很容易入道。宋朝以後的人心亂了，根性鈍了，妄想也多了。禪師們為了統攝這個散亂的心，不得不用參話頭這個辦法，讓參禪人心思容易集中。心念力集中，定力就好了；定力好了才能破參，就能解決禪這件大事。所以我們平日修行時，盡量少去接觸人和事，心裏盡量放下或擺開一些世俗事，做過的事，已經處理完了就不再掛念；讓自己的心裏時時刻刻都清清淨淨的。以這種心態來思惟佛理、參禪，入道就快。

（六）念話頭、看話頭與參話頭的區別

看話頭是修定力，讓心住在一句話的前頭，文字語言不要出現。當定力不足時，文字語言都要出來，心裏聲音不斷，這就是念話頭。所以說沒有定力，心裏才反反覆複重複一句話，有定力時，心裏的聲音和文字相都要消失。

當看話頭定力足夠時，就能參話頭，參究這句話的意思，文字語言幾乎不出現，不會情思意解，這樣才能真正的證悟，而不是解悟。定力不足的人，如果要悟，只能解悟。話頭就是指向真如的一句話，

話中含著秘密，能夠讓人生起疑情，疑之後參究，就能解開其中的秘密，從而破迷開悟。所謂的話頭就是心住在這句話的前頭，這句話一個字也不要心裏出現，但是心頭卻有整句話的意思在懸著惦念著，意根把參究這事當成了自己必須要解決的問題，不想舍棄，暗中與意識一起用心，水到渠成時，就能破解秘密。參公案與參話頭，隨各人的習慣和喜好而定，都能讓人破迷開悟。

參禪不是猜謎語，首先要有深厚的佛法基礎理論功底，知道參禪是為了什麼，參的內容和標的是什麼，如何參，從哪裏下手？把理論基礎打好了，定力也具足了，才可以參話頭或者參公案。參公案時，要知道什麼叫作公案，公案的內容和標的是什麼，公案給我們指示了什麼，能讓我們得到什麼。還要知道公案的關鍵地方在哪裏，公案為什麼是這樣，又說明了什麼？等到我們的定力、福德、因緣都具足的時候，就能對所參究的內容生起疑情，疑來疑去，一旦水到渠成，就能悟得真心第八識，這就開悟了。

看話頭是修定力，參話頭是參究話頭的內涵，定力具足時才能生起疑情，有疑情才能參究，參究以後，就能解決疑情而證得參究的標的如來藏，這就是開悟，那時話頭裏所含藏的一切秘密都知道了。至於參話頭還是參公案比較合適，這要因人而異，一般來說，公案的內容多，指示的方向比較清晰一些，方法簡潔明快，思路比較活潑，容易入手。參話頭或者參公案，應選擇自己感興趣的，疑情比較重的，好像能有切入點的來參比較快。在這之前要檢查自己的菩薩六度修行

的程度，菩薩的條件是否具足，然後再盡量完善六度的條件，六度還沒修好時暫時不要著急參禪，修行是一個階梯一個階梯地上進，每一步都要踏踏實實的打好基礎，基礎穩固，後續的修行就如順水推舟一樣順利，沒有阻礙。

（七）不能用修定的方法參禪

要想開悟明心見性，就要用參禪、參話頭、參公案的方法才能證得如來藏，明得真如心第八識。所謂的參，就是用意識心參究真如之理，去尋覓第八識的所在。既然是參究，當然這個意識心應該是清醒的，有智慧和明理的，而不是糊塗的昏沉的，更不能在定中消失不見了。有理智的意識心才能夠參究和尋找第八識，沒有意識心或者意識心昏沉了，就不能參究和尋覓，其結果將是一無所知，就不能達到明心悟道的目的。

就像是我們要找一個人，必須有一個尋覓的心，而且知道要到哪裏找，如何找。如果不知道到哪裏找和找的方法，也不知道那個人是什麼樣子，也沒有那個人的相片，無論如何也找不到那個人的。參禪尋覓第八識真如也是如此，我們必須事先要知道第八識的體性，這樣就等於有了第八識的相片。僅僅有了第八識的相片還不夠，你還得知道要怎麼找，祂一般都在哪裏出現？如果這些都不知道，就像大海撈針一樣，徒勞而無獲了。

這樣的話用數息的方法就不能開悟，因為沒有參究的心念，用關注念頭的方法也不能開悟，因為沒有尋覓第八識的心念；用打坐入定

的方法也是不能開悟的，因為定中的意識一無所知，也就不能和第八識相應。這些都是修定的方法，不是參禪的方法。因為數息時注意力在數字上，不是在參究尋覓第八識上，肯定找不到第八識，而且數息的時間長了，容易昏沉或者入定，更不能找到第八識了。關注念頭，意識心在念頭上，不去參究尋覓真如，也不能悟。打坐入定時，無覺無知，沒有參究尋覓的心，什麼真理也發現不了，也不能找到真如第八識。

以上那些修定的方法，都不能用來參禪證悟，方向不明，方法也不對，錯用心思，結果可想而知，將是一無所獲。如果持續這樣的話，修到一段時間後就容易失去信心，難免要退道。修行過程中明理最重要，有智慧有正知見最重要，不能盲修瞎練。學佛人應該常常探究自己的修行方法路線是否正確，能不能達到目標。如果不能，就要隨時調整自己的修行方向，細心選擇一個適合自己的方法。修定要用修定的方法，開悟也要用參禪的方法，明白了什麼是禪，該怎麼參，何時開始參等等。這一系列的問題都要弄清楚，還要觀察自己參禪的條件是否具足，努力完善各種必備的條件以後，才能開始參禪。

（八）參禪的方式是尋和伺

參禪最初用功是用尋的方式。尋，就是意識心比較粗燥地尋找第八識這個目標，因為定力不夠深，慧力就不夠大。當定力好，意識心也很深細時，參禪就可以轉為伺。伺，就像貓發現了目標，不動地方地在那等著目標出現。因為意識心已經發現了第八識出現的大致目

標，就能很深細地觀行，心念幾乎不動。參禪，這時就應該有方向了，知道第八識如來藏大概在哪裏出現，意識心才能如貓伺鼠的靜悄悄的觀察，才能深細思惟觀行，這樣離悟道就不遠了。

參禪這個法，是真妄心和合在一起才能進行的，真妄心要同時起作用。其中真心第八識不能進行思惟活動，祂不能分別法塵，不能進行直接的參禪活動。妄心意識能思惟一切法，了別六塵，也能直接參禪，所以還是以意識心為主來進行參禪活動。因為意識心能夠對應法塵，分別法塵，其分別思惟可以非常的深細，了知性非常強，一切的心裏活動都是以意識心為主，參禪也不例外。

參禪就是所謂的思惟修，也叫作參究。意識參禪雖然離不開思惟，但也不是憑空想象，不能情思意解，不能有太多的分析，也不能臆想。需要在定力具足的情況下深細參究，那是深層次的思惟，已經深入到了意根。這種思惟是很深細的，思想念頭幾乎不動，近乎於在等待。先是尋找目標，找到第八識出現的目標以後，就要如貓伺鼠，就等著抓住祂了。這個時候也不是被動地等待，內心還是有深層次的思惟參究活動在進行著，很隱秘很細心的探尋虛妄法背後真心運作的蛛絲馬跡。

參禪的最初階段是尋覓或尋找，最後才是伺，才是等，思想動得又深又慢。有人說參禪必須離開意識心，如果離開意識心就沒有思惟可言了，離開意識心就是滅去了意識心；沒有了意識心，就是處在無想定中或者處在睡著無夢時，沒有意識心就不能參禪。二禪以上的意

識心太微細，也不能參禪。參禪的定境要把握好，才能處於最佳的參禪狀態，最後才能明心或見性。

（九）精思等價於參禪和止觀

世俗法當中有一句話叫作精思可以入神，精思就是深細的思惟，然後就能得定得止，這是由觀入止。由止還可以深觀，止觀等持，止觀互助。我們讀經時可以深入地慢慢地思考其中的一句話，一個義理，把所有的注意力都集中在這句話上，把定力引發出來，借助這個定力，觀行思惟就可以作到非常的深細。進而就能進入未到地定中，又能進入有覺有觀的初禪，也能進入有覺無觀的初禪到二禪之間的定，再把有覺無觀當中的覺滅去，就能進入二禪中。

觀行，深細地思惟一個法義，入定就很快，定力提升也很快，明理也很快，在思惟定中，身心都是愉悅的，精力充沛。要想提高定力，可以找個沒有人打擾的時候，觀行思惟一兩個小時，就會發現定慧齊生，身心安穩。實在沒辦法修定，不能進行深細思惟觀行的，就是福德還不夠；福德嚴重不足的，就會原地踏步不前。要想增加福德，就要多發大願，多考慮他人，少存私心慢心，減少性障就能增加福德。

深思的法義，每個人的大方向應該是相同的；具體的法義，每個人所面對的都不盡相同，都有自己目前所解決不了的疑問。把這個疑問深懸在心中，思惟觀行，心心念念都在這個疑問上面，心無旁騖，這就是定；有了這個定，再進一步深細思惟，就能把疑問慢慢解決了。

只要我們把福德修足了，修定就不難，修行一切法也都不難。而

我們的清淨大願如果能夠發出來，福德的集聚就很快，性障煩惱如果能夠降伏，福德集聚的也能快。這樣佛菩薩加持力量就很大，我們的道業進步就會很快。每個人不要心心念念都是我，動不動就是我，一切事情都要把自己突出出來，擺出來，那樣佛菩薩的加持力量就非常的小。因為這樣的人對佛教對眾生沒有多大用處，加持以後還是為自己，只想到個人的利益，這樣的人，佛菩薩的力量就加持不上了。

定力還沒有修好的人，要多檢查自己的福德是否已經具足，檢查自己的煩惱性障是否已經減輕，檢查自己內心裏是否貪著的東西還很多，牽掛的人事物很多，惦念的事情很多，平時很多事情都擺不開，心裏念念都是世俗法，心不太平。也要檢查自己是否願力不足，只是隨緣度日，沒有方向和目標。檢查出來以後，就要想辦法彌補這些不足和努力消除自己的性障煩惱。如果檢查出來後還克服不了，就多念楞嚴咒，靠佛菩薩和護法神來加持自己。

我們現在的修行目標是降伏自己的性障煩惱，多檢查自己，找自己的不足，修自己，大家在一起和諧相處，小心自己的語言不要傷人，如果他人有錯，盡量善巧方便幫助他人；如果他人沒有錯，加以批評指責，就要損失自己的福德，對他人是有利，而自己就要背負一部分的業。我們的福德是在每個無意間流失的，自己卻渾然不覺不知。凡事都要占上風，說上話，私心慢心很重，這樣就損自己的福德。謙下平和才是福，盡量降伏自己，雖然降伏自己非常不容易，但也得要做。福德大的人，煩惱就輕微，慢心也輕微。能知自己惡念不少的人是有

自知之明的人，意識五十一個心所法裏惡法要遠遠多於善法，所以每個人都不要認為自己很好，不要自信滿滿就認為自己一切都好都對，這樣就沒辦法再進步了。

（十）參禪的方向

參禪的方向，應該在行住坐臥的一切五陰活動當中，在每一法現起的時候，探究它的實質究竟是什麼。都說五陰是虛妄的，既然是虛妄的，為什麼還能出現呢？行住坐臥的行陰都是幻化，究竟是如何幻化的，是誰幻化的這些相。打坐時，有打坐這個人嗎？是誰在打坐？第八識如來藏不打坐，第七識意根不打坐，意識心也不打坐，前五識也不打坐，身體如果沒有識心也不會打坐，那麼我們想一想，有打坐這個人嗎？是誰在打坐呢？打坐這個法是如何形成的呢？這就是參禪，參通了，就開悟。

在我們說話的時候，應該想一想：是誰在說話，有說話的人嗎？說話這個法是如何形成的呢？第八識如來藏不說話，第七識意根不說話，意識心不說話，前五識不說話，舌頭如果沒有識心也不說話，否則死人也能說話。到底是誰在說話？又是如何說話，語言如何形成的呢？這就是參禪，參通了，就開悟。念佛究竟是誰在念呢？讀經究竟是誰在讀經？對於一切事都要起疑情，因緣到時，就能解決疑情，破迷開悟。

（十一）理修和事修入道方法

外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。這是達摩祖師說過

的一句話，這句話可以有兩種解釋，第一種說的是一種修行當中的定境，另一種暗指第一義諦。從第一義諦來說，真如理體如來藏，沒有外也沒有內，沒有外緣，不攀緣任何一法；祂不了別一切塵境，不知一切境界善惡是非如何，因此自心沒有思慮，沒有思想，沒有知見，沒有看法；也因此故，一切外法不能入心，心內又不出思想觀點見解，如來藏心就像牆壁一樣，內外不通，也沒有內外。那麼了知了如來藏這樣的體性以後，就可以參究祂取證祂，從此以後就入道中。這是理修入道。

從另一方面說，就是事修入道，事修就是通過修定，然後定中參禪證悟如來藏。這種定可以是色界初禪定，也可以是初禪以前的欲界未到地定。達到這種定時心念集中，就可以參禪、參話頭，參通了就開悟。具體說來，修定修到能夠不再攀緣於外界的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵，心裏也不再攀緣其他的法塵，不打妄想，不回憶，不雜亂思慮。把心修到就像牆壁一樣，貪嗔癡煩惱都進不來，無關的六塵也進不來，而能專注於一個法上，思惟參究真如之法，如來藏之法，參一個公案或者參一個話頭。因緣時節具足時，就能找到答案，明得法理，證得真如心體。

話頭可以是：拖死屍的是誰？念佛的是誰？吃飯的是誰？走路的是誰？也可以思惟參究佛經中的一句話，比如《楞伽經》中佛說：如機關木人，機發相起。這句話能檢驗出學人是否真的悟道，悟的對與不對。如果悟錯了，這句話的意思就不能懂，也不懂菩薩舉足下足皆

從道場來這句話的意思，這是《維摩詰經》中的句子。話頭還有很多，能契合自己根基的最好。總之，這種定在現在這個世道不太好修。唐宋朝那個時候極大多數人都有這種定，所以悟道就很快。

參禪不一定都要坐著，行住坐臥當中都可以參禪，隨時隨地都可以參。心思集中，心無旁騖，觸境遇緣時，隨時都可以悟入。從古到今悟道的祖師極大多數都不是在坐中悟的，坐中也不好悟。有的人是聽人說一句話就悟的，有人是聽聲音悟的，有見色時悟的，也有嗅香時悟的。他們都是參禪已經參到一定程度，被偶然一個機緣觸發靈感而悟道。也有很多人是聽師父開示而悟的，也有的人是因為師父打一拳一棒一喝而悟的，每個人的悟緣好像都不一樣。參禪也需要修到了一定程度才可以參，定力不足，不能強參，強參無益。定力已達到欲界未到地定，行住坐臥心能不亂思惟，能夠專注於一個境界，才是參禪的最好時機。這時候再來參禪就能起疑情，解決了疑情，很快就能明心開悟。

（十二）參禪是用意識參究真心

參禪就是我們要用見聞覺知的意識心去尋找無見聞覺知的如來藏。要想明心見性，就要用參禪參話頭的方法，參禪參話頭就是用意識心，用能了知心法的有慧心所的識心來參究如來藏，只有意識心有這個功能體性。而參究如來藏一定要在定力足夠的情況下去參究祂，最好心裏能起疑情，對自我五陰的一切活動都能起疑情，內心時刻懸著那個疑情，或者懸著一個話頭，然後再體究疑情，最後就能解決疑

情。

不要用意識粗略地分析思惟想象，這樣的情思意解最多就是解悟，不能真實的證悟，不能出生智慧，也許連解悟也做不到。如果不能證悟而是解悟的話，般若智慧就很難生起來，往後的路走起來很困難，煩惱也不容易降伏。還不如把各方面的基礎打牢固了再求悟，基礎打牢固而悟的話，智慧就能很深利，煩惱也能有效降伏，能得到真實的功德受用。

（十三）如何尋覓第八識

參禪尋覓證悟第八識，不僅要了解第八識的體性，更要知道祂都在哪裏顯露頭角，在何時何地露出蹤跡。這樣我們才能在某時某處去捕捉祂，去與祂相認，從而攜手歸家穩坐，其樂融融。

第八識出現的時間和處所是在哪裏呢？第八識時時刻刻都存在都顯現著，時時刻刻都在起作用，與五陰身不離須臾。在六根處，在六塵處，在六識處，在十八界上，在五陰上，到處都有祂的顯現，處處都有見祂的緣，處處都能得逢渠。就像過去禪師所說的生緣處處，哪裏沒有祂，哪裏不是祂，祂活活潑潑，觸緣皆是。

這樣找到祂的機緣就有無限多，不是意識盡量不去分別。如果意識不分別，你又如何識得自家寶貝，如何識得久違的父母雙親，而在分別之處，也正是祂大顯身手的時候！第八識自心本來就是離念的，祂不念諸法，也不行諸法，不用我們刻意把意識心也修成無念。修成的無念，無論如何也不是本來就離念的第八識，因為心體不同故。就

像白薯漆成紅色，也不可能是紅薯，本質不同故。

所以參禪尋覓自心第八識，不用把意識心離念，根本沒有這個必要。第八識不僅在意識離念時顯現，更是在意識念念動轉時顯現，而且生機勃勃。第八識的蹤跡遍一切時，遍一切地，遍一切處，遍一切界，遍一切法，任何時候，任何處所，第八識都是活靈活現地顯現著，從來不隱藏絲毫。如果意識心離念是就有第八識或者就是第八識，那麼意識心又有念了該怎麼辦？有念無念本是生滅變異法，第八識心體永遠不生滅，不變異。

還有人說，第八識是無所住的心，要想證得第八識，我們的意識心就要念念不停留，也要作到心無所住。暫且不論意識心能不能作得到無所住，即使意識心真的修到了無所住，也仍然是意識心，不可能變成第八識，兩者本質不同故。第八識的無所住是本來就無所住，祂根本不管意識心的住與不住。而當意識心念念不住的時候，也正是第八識大露風光之時。我們盡管停留盡管住，停留之處，住之處，就有第八識的身影，這時識得祂，就可回到祂的家鄉。

第八識既然遍一切處，哪裏不是祂，何處沒有祂？沒有祂，就沒有一切，也沒有何處，也沒有哪裏；有祂就有一切，就有何處，就有哪裏。多麼靈活的法，不必把意識弄得死刻板板的，也不必在意識心上大作文章。我們只要用意識心反觀，觀其來處，觀其起處，自然就能找到歸家之路。證得祂以後，智慧就能生起，從而發起實相般若智慧，等到智慧圓滿具足之時就可成佛。

（十四）如何作參究的功夫

比如說現在要參究意根是否是舍受這個問題，有個話頭或者是事例，比較長一些，如：人在非常高興時手舞足蹈、興高采烈，在生氣時惡語相加、大打出手。首先我們要知道，這些身行和語行，是意根主導指揮造作出來的，裏面有身識和意識的參與，還要眼識和耳識的參與，幾個識共同合作，出現了這些身行和口行。既然是意根指揮主導造作出來的，那意根為什麼要指揮造作出兩種不同的身行和口行？為什麼高興時，意根指揮造作手舞足蹈，表明了自己的高興和興奮，為什麼生氣時惡語相加，表明了自己的嗔心氣憤？意根是否在高興時不高興，只是舍受，是否在生氣時不生氣，也是舍受？意根是否沒有高興的情緒和生氣的情緒反應？如果意根沒有高興的情緒，不覺得快樂，為什麼還能主導六識手舞足蹈？如果意根沒有不高興的情緒反應，沒有苦受，那麼生氣時為什麼還能主導六識大打出手？

這些問題雖然長一些，但是意識要仔細思惟分析，把這些語言當中的意思都了別清楚透徹，這時是有語言文字和聲音形象的，心裏要反復出現語言文字相。意識把這些語言的意思在表面上弄明白以後，就要把這些意思凝聚成一個點，無形無相，交給意根，然後心裏就深深懸著這個無形無相的意思，這是意根的思量方式，沒有語言文字和聲音，靜悄悄的，深深的，連續的，朝也斯，暮也斯的，絕不移轉的，最後夢裏夢外都不放棄的，這就是意根的參究，以意根為主，意識為輔。前邊在思惟理解語言文字內容時，是以意識為主，意根輔助意識，

現在正好相反。這就是真正的參禪方法，是真正的參究功夫，因緣一到，必能破參，找到答案，證解心中所疑，疑情大開，參禪證悟。

意根在參究意根的功能體性時，也沒有意根和自己的概念，不與概念和文字相應，沒有語言和廢話，直直白白，簡簡單單，利利落落，直趨中心和重點。祂可以不影響吃喝拉撒，不影響行走坐臥，不影響五陰的正常生活活動，只是沒有雜念，沒有更多的心思，比較專注，不雜用心。

這是意根對自己的參究，參究如來藏也是如此，參究任何法義都是如此，無論有多深的法義，都要如此做功夫，都要如此用功。意識和意根互相緊密配合，如來藏當隱形助手，無名的資助者，供養參究所用的一切所需和給養。

（十五）開悟之時並不是無念之時

總聽有人說，妄念頓歇，歇即菩提，意思是歇了妄念，菩提就生，此即是明心，即是開悟。而實際上在開悟的一剎那，正是念頭動轉之時，此時剛好識得在五陰活動中的如來藏，突然間就明白了如來藏與五陰身和合運作的關係，這時也正是念頭運轉之時，根本歇不了念頭。試想，我們在茫茫人海中找到自己久別的親人，這時正是認親之時，轉動念頭在辨認觀察之時，這時肯定不能歇念頭，心中不能無事，內心深處一定有喜悅，有觀察和辨別的思想活動，情緒是起伏波動的，不能平靜得像無事一樣而心中無念，絕對不能歇心息念頭，雖然過後，心意已足，再無他想。

開悟時也如是，念頭根本停止不了，思惟很深細，對如來藏的辨別、確認、觀察種種的思想活動都要出現，內心的喜悅按耐不住。如果開悟時，念頭能停止，內心沒有思想活動，那麼智慧要如何出生？六祖如何能在開悟時明了五個何期自性？怎麼能說出五個何期自性？如果沒有念頭了，就不能觀察如來藏，對如來藏的運作也就一無所知，那麼開悟有何功德利益？與禪定又有何區別？修禪定時就能無念，就能歇心，就能止息念頭，何必參禪開悟？

沒有開悟過的人，各種想象，情思意解，認為開悟時就是無念頭、無妄想的狀態，是一無所知的無智慧狀態，若如此，我們幹脆一直修定，多麼簡單、輕鬆、愉快、舒適，還用費那腦筋精力參禪，參得廢寢忘食、衣帶漸寬人憔悴？

參禪時，如果泯滅念頭，掐斷念頭，達到無念，那如何叫作參？沒有心念，如何參？如果開悟時冷暖自知，不得說向人，不得吐露出，那麼六祖為什麼說出了五個何期自性？歷代祖師為什麼能教導學人參禪悟道？佛為什麼能講出那麼多明心見性的法，講出那麼多大乘如來藏法？

真正開悟，悟時悟後，都能知道有關如來藏的運作和體性，不是像那種什麼妄念消融不可說示於人，無言無語，心行止息，像傻子一樣，如入定一般。如果這樣，誰來繼承如來家業，說法度眾生，智慧何以傳承，如燈燈相燃？

修禪定時能一念不生，禪定有無念狀態，參禪絕對不能無念，不

能一念不生，不能沒有了別，不能沒有意識，不能無知，不能沒有智慧的顯現。禪定裏可以不涉及到如來藏，參禪一定要與如來藏有關，否則就是禪定。禪定裏如果沒有知，不思惟，絕對不能出生智慧，那與外道的定無異了。

（十六）直覺與參禪的關係

參禪參到最後的參究狀態，是一種沒有語言文字相的“尋伺”狀態，也就是深入到了意根，意根參與了參究活動。而直覺就是意根的功能作用，是意根的覺性，是意根的感知，語言不容易說清楚，因為意根不與語言相應。意根的直覺作用是很大的，也比較准，很多人都是相信自己的直覺。

心裏所有的問題都屬於法塵，如來藏把法塵變現出來的時候，意根先觸先知，然後產生覺知性；有的法塵意根能明白個大致情況，只是不細致不具體，然後意根指引意識再觸法塵，仔細觀察問題，分析問題。有些時候意識是要按照意根覺知的方向入手思惟分析，最後才把問題搞清楚。往往是當意識順著意根的直覺方向去思惟時，解決問題就很快，又比較準確。

而參禪和參究，是意識和意根共同配合，把一個問題搞清楚。意識需要意根的直覺作用配合，意根需要意識的邏輯思惟和分析的數據，意根用這些數據，再加以感知和驗證，就把問題敲定了。

把那種直覺感知，一直帶著，既是禪定，也是參究活動，深入到意根了。多數人都有此經驗，就是不懂，也不會利用。深入參究時沒

有動用意識思惟分析，而是意根在暗暗的深深的思量著，祂又不能表達，不與文字語言相應。意識再輕微的配合，以意根為主，就是參究的狀態。以意識為主是思惟分析的狀態，比參究的狀態層次要淺一些，這是參禪的前行方便，後續才能出現參究的狀態。

（十七）定力深時意根才能參究

參話頭就是參究直指如來藏的一句話，也就是要明了這句話的真實義，從而找出如來藏的真實作用，證得如來藏。參究一句話的義理，也是同樣意思，想要明了這句話的真實義。在作參究的功夫時，意識表面粗淺的思惟比較少，其心理活動以內心深層次的思惟活動為主，其心又專又深，能探究出一句話的實質和深層次含義，定淺就作不到了。

作功夫的無所念而念，是意識表面沒有念頭，不念法，而意根深處還是有念的，心裏懸著念頭不斷，這就是參究的功夫和狀態。用意根的功夫不容易，因為定力不足的緣故。真達到意根用功時，意識也不容易觀察得到，意根的作用太隱蔽了，意識的觀察智慧不足時不容易觀察出來。

參禪的疑問疑情越切近目標越好，範圍越小越好。這與找人是一個道理，把範圍設定在全國範圍，等於沒有設定一樣，設定在某個具體區域，就能很快找到人了。只不過是設定的範圍越小，需要的證據資料越多，了解到的情況越多，智慧越深細。禪宗最直接的話頭是，拖死屍的是誰，在行蘊上證得如來藏最快，但證量小一些，智慧淺一

些。如果能在唯識上悟，悟到識心的究竟來源處，則一通百通，尤其是在意根的功用上悟最直接而究竟徹底。

九、參禪證悟的前提條件

（一）禪定具足時才能隨機悟道

曆代祖師都教導弟子要修定，過去寺院裏設置的禪堂就是供學人打坐修定、參禪用的。唐宋時期的修行人各個都有禪定，那時經書很稀有難遇，極少能遇到讀到，學佛人只能打坐修定，所以他們的定力都很好。靜中的定和動中的定都具足，心不外緣，常在定中，所以他們遇到禪師開示佛法真實義時，很快就能悟入，也能隨時隨地的離世和投生，隨心所欲地投生適合自己學佛修行的父母家。

具足那麼好的定力，禪師們上堂隨機講法時，有人堂下就開悟了。過去的學佛人二六時中都在參禪，都在思惟佛法，所以他們觸緣隨即能悟。他們那時沒有太多的禪法知見，沒有很多的佛法理論，只知道如來藏真如心的一些體性，並且信受不疑，就開始參禪，尋覓如來藏，所以悟的比現在人要快，要容易，就是因為定慧具足，善根福德也具足。過去禪師講法的語言都比較隱晦，表達的都不太直接和顯露，如果學人的戒定慧不具足，就很難證悟。不像現在，佛法已經說得很清楚了，學人還仍然不明白就裏。

禪定通於外道，有禪定不一定有道，但是沒有禪定，一定不能有道，離開禪定，不可能成就道業。沒有定力的人，心思粗糙，不可能

參透較深的佛法之理，那就不可能真正完全的斷我見和明心。所以，參禪需要極好的定力，在參禪之前一定要修好禪定，然後再參禪。

（二）六度是參禪的基礎

頓悟的前提是漸修，任何頓悟的人，都要經過或長或短時間的漸修過程，沒有漸修，就沒有頓悟。要想頓悟，就要把基礎打牢，菩薩六度是基礎和條件。要想成為菩薩，就必須具備相應的菩薩條件，並非無緣無故就能成為菩薩了。解決無量劫以來的生死大事，不是一件簡單的事，一定是要付出相應的代價才能辦得到。

只要這些條件達成了，一定能頓悟，因為開悟沒有名額限制，世間法中的好事都有限量，也許還要投機取巧走後門才能成辦，開悟明心這個法不用，誰夠條件誰就能悟道，他人無法阻止。所以一定要修好自己，完善自己，讓自己向聖賢靠攏再靠攏，最後就能進入聖賢群裏。

現在的學佛人有一種急躁情緒，不打基礎，六度不修，直接參禪，馬上就要悟，很多人的心態是只要第七層樓，不要一二層。世尊反復講菩薩六度，福德和戒律都非常重要，心性的降伏也是極其重要的，學佛人都不管這些，只求最後一個般若慧，這是不可能得到的。智慧的獲得要有一些前提條件，就是福德資糧要具足，戒律也要受持，這樣定才能夠具足，最後才有慧的出生。

我們不能只在理行上、慧行上用心，不在基礎的福德與戒律上面用心，這樣修行不可能有成就。我們必須要信受佛語，佛讓我們作的，

我們一定要努力作到。皈依、受戒、守戒、降伏心性都是很重要的，不能拋開這些條件就想直接得果。一個世俗染汙很重的人，是不可能成為聖人的。修行人與聖人之間的差距不能太大，所以五戒、八關齋戒、菩薩戒都應該受持，心從世俗法中稍微脫離一點才能證道，才能進入聖人的行列。

（三）參禪之前要積累足夠的福德

學佛修行不能急著參禪開悟，如果很多基礎的東西，資糧道糧還不具備，菩薩六度沒有修好，暫時不要參禪，參也是意識心在那裏猜測揣摩，不能參通。初學佛的人應該著重福德的修行，多修福，戒定慧才能圓滿，那時再來參禪，一參就成功，就容易開悟。如果福德不具足，修著修著就要掉隊了，就會被各種業障卡住了，不是退道就是原地踏步。

有一些年輕人頭腦智慧很好，就是不修福，再聰明伶俐也修不上去，退失道心的大有人在。相反，有些年齡大的人，覺得自己的臘頭短了，壽命不長了，修行就很精進，積極布施，積累福德，雖然比較笨，記憶力也不好，但是卻一直能夠跟著修下去，而且智慧都在增長。我們不能輕視修福，以為修福不重要，其實修福很重要，而且是修行的第一關口。當你福德足夠了，冤親債主拿你也沒有辦法，根本阻礙不了你，你就不容易被業障障住。

積累福德很不容易，我們多生多劫心裏的慣性勢力很大，慳貪吝嗇的心理作用很大，舍不得把自己錢財布施出去。那麼平時應該多注

意不要白白消耗福德，或者少消耗福德，在世間生活中，少些享受。更要注意不要損減福德，盡量多為別人付出，不要讓別人為你自己付出。多恭敬他人，不要輕視蔑視他人，為人不要處處想占上風，不求他人恭敬奉承，對人要多說柔軟語、和氣語，為人做事不求回報等等。尤其不要惹父母師長氣惱，不要讓父母師長多費心思，盡量孝順父母師長，這樣得福又多又快。

修福得福最大最快的就是供佛，每天要堅持供佛。所有的素食，不管生的或熟的，都可以拿來供佛。新衣被褥都可以供佛，各種蔬菜水果，糧油米面都可以供佛。拜佛也是積累福德的好方法，讀經打坐修定也是修福，各個方面的福，我們都要修積。布施的福要修，錢財物品的布施，幫助眾生的無畏布施。法布施，自己還沒有什麼佛法證量時，可以選擇佛經，為人介紹佛經，網上發佛經，或者認准是正確的有益的佛法，都可以發到網上，向其他人宣傳。可以介紹道友來學習正法，如果他人獲益，自己的福德就能增加。別人因為你得到法益，自己就增福。相反，阻礙他人聞法，就損自己的福德，未來世還有惡果報。

（四）先斷我見再參禪最省力

要參究如來藏，最好是修足了定力再參，這樣對五陰的各種活動都能生起疑情。定力不足時，五陰的虛妄性沒有觀行通透，我見不斷，如來藏的體性思惟不清楚，疑情就不容易生起。關鍵點還是五陰虛妄之理不透徹，心裏沒有否定五陰的一切活動，就會認為五陰的各種活

動是理所當然應該存在的，是自然而有的，那樣就不能懷疑五陰的動力源泉，也不會觀行五陰是如何現起的，也就不能參究及尋覓與五陰同時存在的如來藏。小乘的底子如果牢固，斷了我見，不必特意生起疑情，再有制心一處的定力，疑情自然而然就能生起，然後參究如來藏就得心應手，容易契入了。

斷我見時，要觀察行住坐臥以及言談語笑當中自己整個五陰的虛妄性，觀察色身的虛妄性以及意識心的虛妄性。雖然在知見上，在理論上知道身體不是我，意識也不是我，我是無形無相的，但是意根還沒有認可，意識心雖然知道自己虛妄，也沒有實際的作用，作主導的還是意根，身口意行的造作還是意根說了算，意根不知真理，內心還是要以意識為我，認意識的細微的功能作用為真實不滅的，這樣參禪就大費周章。

要想真正斷我見，必須深入禪定，再細心思惟，反復熏意根，讓意根了知五陰的自己確實是虛妄，不真實的。當因緣成熟時，意根就會認可意識的功能作用並不是真實的，不是我，那時內心就會發生大的轉變。以後再參禪尋覓真心如來藏，證悟就相對容易一些。

先斷我見再參禪，參起來就比較輕鬆，五陰死透以後，疑情才能生起，帶著疑情參禪，證悟就很快。定力如果不足，不能生起疑情，慧力不足，也不能生起疑情。時常檢查自己用功的方向對不對，方法合適不合適，六度條件還欠缺了什麼，然後想辦法圓滿菩薩六度，以後必成為真正的大乘菩薩。

平時要多檢查自己的菩薩六度條件已經具足了多少，還差那些，不足的條件再努力去補足，盡量完善這些條件。還要檢查自己的心性和願力如何，心量擴展了多少，眼界放大了多少。我們要修的內容實在很多，每個內容都要穩穩當當的一步一個腳印地實際修持出來，這樣就能不知不覺地層層增進，成為大乘真實義的菩薩。一個能夠悲憫眾生的人必定是真正的菩薩，真正的菩薩一定是實義菩薩，所以菩薩的標志，總括起來就是慈悲喜舍，這是菩薩的最根本標準。

（五）斷了我見才能觸證如來藏

在觸證如來藏之前，首先會出現暖、頂、忍、世第一法。暖頂忍世第一法，是指通過參究如來藏，或者通過修學阿含經中的五陰無我之理，內心裏逐漸否定了五陰為我，智慧逐漸清明，逐漸明朗，最後完全認可了五陰非我不異我，斷除了我見，超越了世間凡夫，成為世間第一之人。只有在完全否定了五陰之後，否定了七識為我之後，否定了六根六塵六識之後，才能證得真實的我，從而開悟明心。過去禪宗祖師說：“打得五陰死許汝法身活”，也就是這個意思，只有先否定了五陰的真實性，斷了五陰為我的我見，清靜而真實的法身才能活靈活現的顯現在心中，立時確認這就是自性，這就是如來藏，這就是法身。一死一活之後，成佛的基礎就建立起來了。

雖然二者之間可能會在極短的時間內，甚至在否定五陰的一瞬間找到了如來藏，那也是斷我見之後的事。一般人都說是在明心之時或之後斷我見，可是實際上不否定五陰和七識，是不能證得如來藏的，

因為五陰七識的迷霧在遮擋著如來藏的顯現，魚目混雜，暫時還不能辨別真假。一旦斷了我見，否定了假，真就躍然而出，就證悟如來藏了。如果沒有否定假的五陰，智慧之眼不得現起，無法識得如來藏，還要繼續參究，直到斷除我見，然後才能找到不屬於五陰十八界中的如來藏，也許這屬於一瞬間的事。

（六）“桶底脫落”的前提條件

過去的參禪人，參到找到第八識悟道了，就說是桶底脫落。什麼是桶呢？楞嚴經中佛把人的身體比喻為一個肉桶，形狀就像一個桶。而眾生就是把這個肉桶當作自己，當作真實存在不滅的我。當參禪人悟得第八識的時候，就知道第八識是真實的，永遠都不消失，是真正的自己，五蘊身只不過是第八識所變現出來的一個假殼子而已，非為真實，非是我，但也不異第八識這個我。這樣他就不再認五蘊為我，否定了五蘊身這個肉桶，卸去了五蘊重擔，這時身心皆空，輕安無比，就比喻為桶底脫落。

桶底脫落的前提條件是：戒定慧要具足，福德要具足，菩薩六度也修完了，入道的資糧也已經具足，時節因緣成熟之時才能桶底脫落。這時也同時證得小乘的初果，斷了三縛結，永不下三惡道。因為小乘初果是證五蘊十八界苦空無常無我，悟得第八識時也就知道五蘊十八界非我，是虛妄、空幻、不真實的。所以證得大乘果的同時也證得小乘果，但證得小乘果不一定能證得大乘果，這就是大乘法包括了小乘法的道理。

（七）六度滿足念佛時才能證悟

念佛的心有兩種，一個是真心，一個是妄心，二者和合一起運作，我們才能念佛。在念佛這一法當中，我們就能找到真心第八識從而明心開悟，獲得般若智慧。如果找到的是妄心，那就是錯悟，大多數人都是錯認妄心為真心，因為福德禪定智慧資糧都不夠，這樣就不可能找到真心，只能認妄為真。

在現前當下的一念當中，也是有真心和妄心在一起和合運作，在五陰的任何一個法當中，都是真妄和合在一起運作的。比如眼見色，耳聽聲，鼻嗅香，舌嘗味，身覺觸，意思法，在六根門頭都是真妄和合在一起運作，都是有真也有妄。大多數人只能認個妄心，還不能認識到真心。因為妄心很容易找到，不用多少福德禪定智慧，也不用太多修行就能知道，所以錯悟的人滿山遍野，真悟的人極少極少。

念佛時是八個識和合運作，七個妄心一個真心，菩薩六度條件不滿足，就會把念佛時的妄心當作真心來承擔，那是什麼後果呢？任何人修任何法門，都不能脫離佛所講的證悟之法門。無論怎樣修行，要想證悟，都必須滿足菩薩六度條件，這六度無論何人都越不過去。即使往生極樂世界以後，花開見佛時悟了無生，也得滿足這六度，否則花就不開，不能見佛聞法悟無生。十方世界的佛法都是一樣的，達到某個條件就是某個果位，達不到，就不是某個果位的菩薩。

學佛人對佛法的真實義，有多少是不知不覺，又有多少是錯知錯解，按照現在眾生對佛法的認知程度，即使過去世真正的祖師再來，

開示真實的佛法道理，也很難被眾生信受。眾生之所以肯承認過去祖師大德的講法，那是因為他們已經有了名聲地位，並不是眾生自己真正懂得了祖師大德們所講的法。如果他們現在再來時沒有名聲，還是照樣被否定得一塌糊塗。

眾生只能認名聲大小，不懂真正的佛法，這是如今普遍存在的現象。如果是真正地信受祖師大德的佛法，眾生早就不是現在這個樣子了，捧著祖師大德的書籍閱讀，到底明白了多少真實的義理？真正明白時，就離開悟不遠了。不明白，說明還處於盲信仰信崇信階段，不是正信，修到有正信的程度非常的不容易。

（八）參禪所需要的幾個條件

所謂的參禪，就是觀行思惟參究如來藏，證得真如佛性。參禪就像找人的道理一樣，要想找到人首先要認識這個人，或者要有這個人的相片，心中知道這個人的模樣，才有可能找到這個人。其次還要知道往哪裏去找，如果是漫無目的盲目亂找，猶如大海撈針，肯定是希望渺茫。還要把這個人可能出現的地方都要了解清楚，哪裏可能藏人，哪裏有暗道機關，都要知道。第三，還要有適當的交通工具，有時間，有路費。還得要有識別這個人的眼力，否則即使對面相遇也不相識。最好最穩妥的是有見過那個人，認識那地方的人領路，這是最快的途徑。所以找一個人都不是容易的，何況我們無始劫以來一直不認識不了知的真如佛性，更是難上加難。

所以參禪要把基礎打牢，所需要的條件都應該具備。打基礎就是

修行菩薩六度，差一度都不能證悟，參禪都不會得力。比對找人的方法，參禪找真如心如來藏也需要幾個步驟。

首先就要了解如來藏的體性。熏修大般若經如心經和金剛經等等，具備正知見，然後才能著手尋覓如來藏。

其次，要知道如來藏都是在哪裏顯現出來的。通過學般若，要明了祂在五陰的各種活動當中出現，在六根觸六塵當中出現，所謂生緣處處，處處生緣。凡是有妄法出現的地方，都有如來藏的顯現，每一個法的出生都是真妄和合的。真妄和合之處是很重要的一個觀察所在，這個知見一定要具備，非常的關鍵。

再其次，既然如來藏是在五陰活動當中顯現，所以也要把五陰的體性都了解清楚。七個識加之於色身上就有了五陰，那麼七個識就是關鍵，七個識的體性也要了解清楚。這樣就能做到真法清楚，妄法也清楚，當真妄和合時，就可以在各種五陰的妄法當中找到真法。

這些都是正知見，有了正知見，還要有福德，也要有相應的定力去參究，最重要的，是要有善知識的引導和幫助，才能不走冤枉路，不再盲目做功夫。要想定力具足，持戒與忍辱是前提，還得具備精進修持之心。這些就是菩薩六度的大致內容和條件，具體的內容還要自己細心參閱經典，細心體會，然後具體去做。最後還要等待時節因緣具足時，才能找到第八識如來藏，從而明心悟道。所以滿足做菩薩的條件，是我們目前應該努力用功的方向，也是修行的下手之處。修行不能急躁冒進，要一步一個腳印，一個臺階一個臺階的走，腳力不足

就不能跑，急功近利的思想必須要克服。

（九）具足菩薩條件才能證悟

參話頭，參通了就明心開悟，就獲得了般若大智慧，從而成為真正的有實際菩薩證量的菩薩。而般若大智慧的獲得，是修行菩薩六度的結果。那麼參話頭之前一定要修行了菩薩六度，具足了菩薩六度。如果戒律沒有受持，沒有修行過布施，菩薩的福德沒有具足，修行的精進度不足，對世俗境界的忍度不足，對如來藏法的認可度不夠，禪定也沒有修持出來，如來藏般若之理也沒有充分的理解，那麼參話頭就是一件苦惱事，即使參一輩子，仍然徒勞無功。

在成為真正的菩薩之前，檢查一下自己的心行心性心量是否與菩薩相應，是否能承擔菩薩的大業。禪定不足，所謂的參話頭也只是念話頭重複一句話的文字而已，心不能住在一句話的前頭，都在話中話尾打轉。這樣修行有何意義？學佛人修學如果都是為了個人，抱著一種自私自利心理，沒有一點利人利他之心，自私狹隘絕對不能與菩薩心性相應，菩薩應該具備的福德無法集聚起來，那就不能成為真正意義上的菩薩。

十、參禪需分清真妄心

（一）真心與妄心的區別

妄心有七個，第七識意根和前六識，真心只有一個第八識。意根是時時處處都在作主宰的心，我要這樣，我要那樣，我應該這樣，我

應該那樣，總是思量、執取、攀緣不斷，時刻做主宰，這就是第七識的體性。而六識是分別六塵的，眼睛一見色塵，就知道是什麼了，這個知是眼識和意識的知，二者共同了別色塵。耳朵一聽聲，就知道是什麼聲音，這個知就是耳識和意識的知。這些知都是生滅無常的，能生滅變化的就是妄法。打妄想時的心是意識心，知道不打妄想的心也是意識心，這是意識心對自己的反觀作用。打坐時，前際已斷，後際不生，中間一段了了分明，清清楚楚，這個就是意識妄心，是意識妄心知道自己此刻有沒有念頭，只要有知就是妄。真心不知入定沒入定，不知有沒有念想。

楞嚴經中佛說：知見立知，即無明本。這是第六意識的知，意思是說把第六識的知當作真實就是無明的根本，就是妄。又說：內守悠閑，猶是法塵分別影事。這也是指意識心中無事，悠哉遊哉的境界，就是法塵境界，是意識所分別的，這個心就是妄心第六識，不是真心。打坐坐到一無所知時，第六識也清楚知道自己一無所知，知道自己入定了，這個知就是妄心第六識的反觀作用，不是真心。因為能分別和了知自己入定的這個定境法塵的心是第六識，真心不知，不能把這個心當作真心而認為自己悟了，這不是悟境。

對六塵有知都不是真心的知，真心永遠不知六塵。法塵也是六塵之一，入定的境界就是法塵境，是意識心所了知的。即使修到三界當中最高的定非想非非想定，定中還有個想，這個想就是知，也是第六識。滅了知，就證得四果羅漢，馬上就入無餘涅槃，了生脫死，出離

三界，得解脫。所以只要認某個知是真的，就不能證果，不能斷我見，這就是生死凡夫。

定中了別定境，知道已經入定的心是意識心，意識心暫時沒有妄念，就能入定。當意識出了定，馬上就有妄念產生，一會兒有念，一會兒沒有念，變來變去的就不是真實的心，真實的心永遠不改變，永遠都是如此。況且定中無念的心，保持不了多長時間，早晚都會改變，都是暫時出現的一種無念現象。即使能入定八萬大劫，意識心也要出定，一出定照樣有念想，照樣散亂，因此定中無念的意識心是生滅法。第六識的體性有一點和第八識相像，都是無形無相的，所以就只好分辨。必須把二者的體性都徹底分辨清楚，才不致弄錯。這個地方至關重要，生死大事含糊不得，把經典學透徹以後就知道了。

（二）離念靈知心到底是什麼

第八識遍一切時，遍一切地，遍一切處，遍一切界，遍一切法。遍一切時的意思是說，第八識剎那剎那存在著，從來沒有離開過眾生，沒有離開過第七識意根，也沒有離開過五陰。遍一切地的意思是說，三界九地的眾生都有第八識的存在，凡是眾生都有第八識，生存在三界九地裏的每個眾生都有第八識，即使出三界入了無餘涅槃，仍然有第八識，只是沒有了眾生自己。

遍一切處的意思是說，第八識遍六根，也遍六塵，在眾生的六根接觸六塵的時候，都有第八識的存在和顯現。遍一切界的意思是說，在六根上有第八識，在六塵上有第八識，在六識上也有第八識。遍一

切法的意思是說，只要是存在的法，不管能不能被認知到，都有第八識的住持；不管是色法還是心法，都有第八識的執持；不管是有為法還是無為法，都有第八識的住持；只要有存在的法，一切的人事物理，都有第八識的住持。

很多人都不明白，離念的靈知心到底是第六識還是第八識，現在我們就來分析看看這個離念的靈知心。離念的意思是這時候剛好沒有念頭和妄想，靈知的意思是靈靈覺知，知道自己離念，知道自己沒有念頭，知道自己暫時沒有妄想和思想，在離念的狀態下，甚至還能了知其它的境界。那麼這個離念的境界到底有幾個識呢？既然第八識是遍一切時的，這時肯定有第八識的存在，否則就沒有五陰的存在了，也沒有七個識的存在，也不會有離念狀況的存在。

這時候有沒有第七識呢？當然有，如果沒有第七識，眾生就會入到無餘涅槃，根本就不可能出現離念靈知的狀況。這裏有沒有第六識呢？當然也有，除了在五種情況下是第六識是斷滅的，那就是：睡著無夢時，昏迷時，死亡時，無想定時，滅盡定時，而離念靈知不屬這五種情況，那就說明第六識心也存在。而且還能了知自己無念的法塵境界，這就說明離念靈知時還有知的心正是第六識。至於離念靈知時有沒有前五識，只要能了知色香味觸五塵存在，就是五識的了知。

既然在離念靈知時，至少有第八識、第七識和第六識這三個識，如果有人說在這時候開悟了，到底是悟的哪個識呢？這裏就有很大的差別，悟對了，就是悟到第八識；悟錯了，就是悟到第六識。第七識

一般人不容易悟到，第八識也是不容易悟到，這需要特殊條件。這個特殊的條件就是，佛所說的菩薩六度條件。如果不具足六度條件，就不可能悟到第八識，不能明心而成為真實義的大菩薩，不能脫離凡夫位，從而讓未來永遠不墮三惡道。

如果這個人的修行，福德不足，也沒有持戒，心性還不夠好，忍辱不夠，在布施、持戒、忍辱、禪定、般若的修學方面都不夠精進，禪定也不具足未到地定，佛法知見也不具足，第八識的體性也不了知，那麼可想而知，這個人無論如何也不能悟得第八識。如果有人認為在這個時候悟了，那就要仔細檢查一下，自己悟的到底是哪個識？把八個識的體性都學懂學通了，再來判斷自己和他人的所悟，就知道悟的是什麼了。

（三）前念已斷後念未生，中間的狀態是什麼

前念已斷後念未生時，並不代表七識斷滅和七識沒有出生，恰恰是七識都存在，都在運行著。其中第七識除了四果羅漢入無餘涅槃時能斷滅，其他人都不能斷，凡夫沒有能力斷滅，地上菩薩以及諸佛雖然有能力斷滅，但都不願意斷，所以第七識不斷。當我們偶爾沒有念頭，或者在念頭生起的中間狀態時，意識心或者五識心並沒有斷滅，還存在運行著，這時還是有一個知存在著，知道自己這時暫沒有念頭，這個知就是以意識為主的生滅的妄心，如果把這個心當作是第八識，那就錯悟了。

在這個狀態中，眼識照樣能見色，耳識照樣能聞聲，鼻識照樣能

嗅香，舌識照樣能覺知口中的味道，身識照樣能覺知身體是否舒適，意識照樣能知道自己有沒有念頭。這時六個識都在，意根也在，第八識是必然存在的，可見無念時，八個識都在。那麼前念已斷，後念不生，這中間到底是什麼？這是意識心不攀緣法塵的暫時的定，裏面還是有意識的存在，不是只有第八識。因此在此時悟，不一定悟得第八識，如果意識無念，不知道不認識第八識，那就更不能悟了。

沒有念頭時，或者至少有第六識、第七識、第八識，三個識都在，這時是可以悟到第八識的。但是一般人沒有能力悟到第八識，因為不具備開悟的條件，凡夫異生心性遠遠沒有得到降伏，根本還沒有資格當勝義菩薩，所以就不能在這當中明得第八識，從而得到證悟。因此，往往就把沒有念頭時的意識心認定是真心第八識，就成了錯悟，是錯誤的誤了。

真心與妄心是同時存在的，找到妄心容易，想要找到真心就很困難，這需要有一定的因緣條件，因緣條件不具足，無法證得真心第八識。沒有證得第八識，就不能從第八識開始起修，找到第八識以後才能悟後起修。無念的意識與第八識特別容易混淆，很多人以為意識無念就是第八識，其實第八識不管你有念無念，祂一直都存在著，不是後來修行才變成有第八識。

古代祖師們參禪開悟時，有在見色時開悟的，有在聽聲音時開悟的，有在被棒喝時開悟的，也有是在被門擠時開悟的，悟的方式多種多樣，非常靈活。無須一定要在沒有念頭時才能悟，其實沒有念頭時

想要開悟，是非常困難的。因此祖師們不允許弟子們修無念的定，無念的定即使修成了也不能悟。

多看禪宗公案就可以知道，大多數祖師的開悟是真悟，因此都是得道的人。現代的人善根福德都不足，往往傳錯佛法，讓眾生修行走彎路，我們的辨別能力還不夠，對與錯無法辨別。如果沒有念頭時就是第八識，那麼一會兒念頭又出現時，是不是第八識就消失了？這樣第八識不就變成生滅的了嗎？了了分明，了就是知，分明就是明白，也是知，只要有知就是妄心，真心不知，不了了分明。

了了分明時的心能知道各種境界，不是不知道。能知道六塵境界的就不是真心，真心不知六塵境界，目前自己處於一種什麼狀態，真心不知道，這正是意識心所能知道和了別的，這才是證悟的關鍵啊！意識心有時是離念的，是靈知，這還是知，能知六塵的心就不是真心。大家應該與古代禪宗的法多比對一下，看看祖師們都是怎麼悟的，在什麼時候悟的，悟的內容是什麼？

六祖悟時，知道了五個何期自性，如果悟個離念靈知心，無論如何也不能知道五個何期自性。和心經比對，真心不生不滅，永遠不變，這個靈知心是生滅的，變來變去的，無法永遠保持不變的，靈知心是真心還是妄心，心裏就應該了然了。這個問題太關鍵了，一定要小心，生死大事含糊不得，學法要小心謹慎，多方求證，萬一學錯，那可不是一生一世的事情啊！

（四）離念靈知和無念真心的區別

六祖說的無念是：無者無妄想，念者念真如。這是指真心的無念，真心本來就沒有任何念想，真心不會念三界世間裏的任何一法。既然真心本來就是無念的，我們就不用把意識修成無念以後，就認為這時就是無念的第八識，這時的無念是通過努力修定後轉變出來的，不是原本就一直無念的第八識。如果定力消失了，念頭又出來時，第八識又哪裏去了呢？第八識是變來變去的生滅性的一個識嗎？當然不是，因此一會兒有念一會兒無念的心，根本就不是第八識，而是意識心。

第八識不是生出來的，是本來就有的，是不生不滅的，誰也生不了祂，反而是祂出生了一切。這些道理都要懂，我們才能明心悟道，才能生出智慧，八個識的體性都懂了，沒有不知道的了，我們才能成佛。尤其是懂了第八識，我們的妄心七識就可以皈依祂，學習祂，七個識才能越來越清淨，染汙就能消滅，無明就能滅盡，那樣才能成佛。

把各種法的相貌都弄明白，我們就知道哪個是生滅的，哪個是不生滅的，就不再執著生滅法，就能轉依不生滅的真如自性，也就能破盡所有的無明。我們就得把所有生滅的法都弄明白，都找出來，不再認取生滅法，生死的問題就能解決。所有的法都落在了識上，八個識的根還是第八識，第八識就是中觀，就是中道，沒有第八識就沒有一切法的存在和衍生。

（五）意識不是要證得的標的

學佛的目標是要出生般若大智慧，有般若大智慧，才能成佛。而般若之體就是第八識如來藏，所有佛經但是圍繞著如來藏而展開，因

此如來藏就是成佛的關鍵和主體識。意識心很容易就能找到證得，找到意識不能知道法界的真實相，也不會有般若大智慧的出生，這不是學佛的根本目標。

學佛修行的根本目的，就是要證得第八識如來藏，從而明心見性，成為大乘菩薩，然後再生起各種觀行智慧，最終才能成佛。八個識的道理都很重要，都要懂，這樣我們就有了大智慧，有一法不知，就是無明。無明斷盡，就具足了一切種智，心裏都是明，沒有不通達的法，就成佛了。

學佛懂了意識的體性，就能斷意識我見，就不再把意識當作真心第八識來悟。懂了妄心七識的體性，就能找到七個妄心，剩下的一個第八識就很容易找了。找到了第八識如來藏就是明心開悟，就能知道六祖所說的五個何期自性，我們的智慧就能打開，就知道世出世間法的一切來龍去脈，知道萬法的根源。

（六）六祖為什麼悟後修了十五年

六祖是被人一路追殺，不得已才混在獵人隊伍中。他那時所處的環境只能修定，但是六祖修定不是為了保任真心，他是在定中思惟真如之理，然後獲得了很深的後得智慧。真正證得如來藏的人，無須保任如來藏，一悟永悟。如果悟得了離念意識心，就需要保任意識的無念狀態，總要修定讓意識心達到無念，沒有妄想，如果不修定，妄念就又出來，那就不是悟了，顯然這種是錯悟，誤會極大。

因為他們把沒有妄想時的意識心當作如來藏來悟，有妄想就不是

如來藏了，所以必須借修定來保任住意識不生妄念，以期達到很長時間沒有妄想才行。這是把生滅的意識當作了不生滅的如來藏來悟，錯修錯悟，誤會太大了。真正的悟不需要保任，如來藏永遠沒有出現妄念的時候，不用意識心去把祂修成無念，不用意識來保任如來藏無念，根本沒有這個必要。

雖然悟得如來藏以後也要修定，但目的卻不相同，目的是想讓自己獲得更深的禪定，然後再觀行，以獲得更深的智慧，減輕或者去除煩惱，心得清靜。六祖在那十五年中，四禪定修出來了，神通修出來了，智慧修出來了。他不是去保任第八識如來藏，六祖明心證悟了如來藏，就永遠認識了如來藏，不會再迷失了，通過修禪定，更加深刻的體悟如來藏的體性，使自己的心更加清靜，般若智慧更加深廣。

（七）真知真覺與妄知妄覺的區別

眾生通過六根才有見聞覺知，通過眼根見色，通過耳根聽聲，通過鼻根嗅香，通過舌根嘗味，通過身根覺觸，通過意根知法。在六根門頭的覺知，有前五識和意識心的妄覺妄知，也有真如的真覺真知。但是兩種覺知的體性截然不同，覺知的對象和內容範圍也不相同。知穿衣吃飯，知行住坐臥，知動知靜，都是六識心的知，因為六識心對六塵有了知性；真如心不對六塵，對六塵沒有了知性，因此不知六塵。意識是生滅變異之法，那麼知六塵境界之知就是生滅法，不是真如的不生不滅的知，真如從來而且永遠也不知這些六塵。

有人認為了了靈知就是真如，其實不是，那是意識心的體性，是

意識的知，因為知的對象是六塵境界，而且知的本身也是生滅變異性的知，不是真知，真知永遠不生滅變異。意識心即使不動妄念時，也能了知六塵，知道六塵，而這個知，就是想陰和想心所，這正是妄心的作用，真如從來都不知道六塵。

眼見色時，有四個識能生起覺知的作用，即眼識意識意根第八識；如果在見色時認為自己開悟了，那就得檢查自己是悟了四個識中的哪個識，是真識還是妄識，悟得妄識就不是開悟明心，是錯悟，悟得真如第八識才是真正的明心。如果菩薩六度條件不具足時，就不能悟得真如。

耳聽聲音，鼻嗅香，舌嘗味，身覺觸的時候，都分別有四個識在參與了別，起覺知的作用，在這當中只有找到真正的第八識才能說自己悟了，認意識為真心，只能是錯悟和誤會。如果當真實義的菩薩條件不具足時，不可能悟得真如，往往悟錯，悟個妄知妄覺，向別人說出來，就構成了大妄語業，未來世就有惡果報。所以學佛修行應該小心謹慎，不要錯會佛法。

很多人開悟就是悟個靈知不昧的心，那是意識心，不是真如第八識，悟個沒有念頭一念不生的靈知不昧的意識心，確實需要保任，需要保持這個意識心一直沒有妄想，一直沒有念頭，讓意識與真正的第八識的體性相似相像，才能是一直屬於開悟的狀態，好像只有這樣就是沒有念頭的真如第八識了。這種所謂的開悟要不斷的修定，以保持無妄想和妄念，卻不是六祖說的那枷常在定的真如第八識。這是把妄

心當成了真如，找到了一個假真如，不是本來就沒有念頭的真如第八識，不是本來就不用修行的真如第八識。悟得第八識是不用保任的，第八識永遠不跑掉，不丟失，任何時候都不起念想，祂打也打不走，滅也滅不了，何用你保任。

真如第八識自體的存在性是真實有，雖然看不見，摸不著，感覺不到祂。祂不以六塵相的形式存在，不以三界世間任何相而存在，祂的存在方式非常特別。眾生無論如何思惟想象也想象不出來，所以明心證悟祂極其困難，悟個意識心卻很容易，不需要多少的福德，不需要多少戒定慧，就能輕易發覺到意識心，所以假開悟的人非常多。如果是發現了意識心就是開悟，豈不是聖人遍地跑？

（八）如何區分意識的知和真心的知

問：如果修到未到定和初禪的時候就可以明心見性，那麼這時怎麼分清是意識心的知還是真心的知？明心明個什麼心，見性見個什麼性？

答：在未到地定和初禪這兩種定中如果能明心見性，是意識帶著知性，找到或知道了第八識，明白了第八識在五陰中運作的粗略情況，所以初禪定和未到地定是意識心入的定，然後意識心思惟觀行就能生起智慧，發現到第八識的運行軌跡，這就是明心。明心是意識明的心，明的是第八識；見性是意識心見到了第八識的性用，就是見佛性。

明心時的知和明，一定是意識心的知和明，知和明的對象都是第八識，而真心第八識不知不明開悟明心之理，真心不找自己，不證自

己，不明自己。意識心是一個極好的修行和生活工具，祂能了別一切法，明了一切法，如果沒有意識心，眾生就什麼事情也不知不明。學佛修行時就要充分的利用意識心，用祂去分析、思惟、判斷、推理、求證，最後明白一切法，證得一切法，用祂來成就佛道。我們不需要修極深定的時候，就不要削弱意識的作用，更不要滅去意識，因為沒有意識這個工具就不能做事，不能思惟和觀行，不能參禪，不能獲得甚深的智慧，成佛就指望意識呢。

（九）在聞聲時應該識取真心

當我們聽聲音的時候，有耳識的參與，有意識的參與，同時也有第七識和第八識的參與，這四個識都是無形無相的。如果要在聞聲時悟道，就要分清楚哪個是第八識，哪個是第七識，哪個是意識，哪個是耳識，在這幾個識和合運作當中一定要分清真心和妄心，分清楚以後，認取那個真心，這就是明心開悟。

如果福德、定力和慧力都不具足，往往就要認妄為真了，錯把意識心當成是真心第八識來悟。悟得意識心的時候也有一種空的覺受，內心也能清靜一下，也能看空一些人事物理，也能稍微看明白一點點的佛經，也可以把空理套上去，但就是不知道第八識是如何具體產生五陰七識萬法的，悟錯的人是絕對不會知道的。這就是真悟與錯悟的分野之處，真是差之毫厘謬以千裏。

意識心和第八識都是無形無相的，都有某些相似之處。一般人就把意識稍微清靜一下，沒有了雜念妄想，沒有了心緒起伏，能清清明

明的感知身心內外的一切境界相，就把處於這種清明狀態的意識心，當作是本來無念無知的清淨第八識，這樣就認錯了主人公。意識無論怎樣的清明，怎樣的不知，只要有意識心存在，就有了知六塵境界的知；或者意識有定了，也有知定境的知，因此就不是第八識，不是真正的開悟。只是自己的意識心比較愚癡，很難反觀到此時自己所處的狀態，就認為這就是第八識的不知，從而認定自己證得第八識了，這是多大的誤會。

其實意識心變得很微細的時候，其反觀力也變得很微弱，再加上學佛人不了解意識心的體性，錯認意識心為真心第八識的現象就非常的普遍。現在自認為開悟的人到處都有，但是多年下來以後，智慧還是原來的水平，還在原地踏步，並沒有得到增進，禪宗公案還是看不懂，經典還是看不懂。

所以勸導那些自認為已經開悟的學佛人，為了自己的生死大事，盡快回頭檢查一下自己的所悟到底是什麼，對照經典去檢查，把意識的體性和第八識的體性再作仔細的分析與判定，嚴格區分開真心和妄心的種種不同，然後再努力圓滿具足做菩薩所必備的條件，當你做菩薩所必備的條件都具足了以後，再來重新參禪，以求真正地進入佛門，做真實義的菩薩。

十一、實修觀行體會

(一) 問：如何實修，實修就是時時刻刻觀照自己嗎？

答：修行的目的是解脫生死，解決輪回的問題，最終成就佛道。要達到這個目的，就要按照佛所教導的修學方法，努力去實行實踐，然後再證實佛所說法，就能證得解脫，證得不滅的真我如來藏，從而解決生死大事。佛是如何教導我們修行的呢？佛在世時講的法，一個是能讓五陰得解脫的四聖諦法和十二因緣法，一個是般若實相法。

我們把這些理論內容弄明白，然後按照這些道理一一去實際觀行思惟，思惟通達之後，就能證得佛所指向的各種結論，一個五陰無我，一個是真我實相般若。要達到這樣的結果，就要通過修行滿足相應的條件，才能證得，從而獲得解脫。這些條件就是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若這菩薩六度。

八個識的法義必須要學，參禪的方法要掌握會用，禪定必須要修，福德必須要具足，總括起來就是菩薩六度條件都要滿足。當福德夠用，禪定也夠用時，般若正理就能明了到一定程度，這時就可以參禪，參話頭，參公案，就能知道如何尋覓第八識，因緣具足時，就能證得第八識，從而明心開悟。證悟以後，就能獲得大智慧，逐漸心得解脫，具足般若智、別相智、道種智、一切種智，最終就能圓滿佛果。

（二）問：有時動中定清清靜靜，心的感覺就像一張大的空白幕布，而見聞覺知就像幕布上出現的影像畫面，雖然空白幕布和畫面影像都是意識境界，如果很清靜的時候，似乎能感覺祂的顯起，主要是在空白到念起的剎那，後來空白和識同存的時候，這種感覺也能持續。打個比方就像有一個人刷刷地在空白幕布上一筆一筆地塗鴉作畫，清

靜自在。這種感覺主要在耳根、眼根生起的根識和意識，感覺自己就是虛無的意識流或者肉體，看家人親人有種陌生感，所在的世間也陌生，有種自己不屬於世間的感覺，有想出離的感覺。心裏雖然清靜但空落落的，有想出離的感覺。這種感覺是怎麼回事？

答：這種感覺是在禪定當中的觀行感悟。在定中，心很清淨，很微細，思惟觀行就能很深細，對法的認知就能清晰而深刻，理解的能到位。所以任何法的證得一定是在心無雜念，專心致志的情況下感知和證得的，是意根親自證明了的。當意根親自感知和證明了世事的虛幻無常，才能發起真正的出離心，不再追求虛幻的世事，轉而進求無上的佛道。

（三）問：如果是時時刻刻依止第八識，轉依第八識，時間長了意根就能接受嗎？

答：在證得第八識以後才能依止第八識，轉依第八識，還沒有證得第八識，無法真正依止，靠不上去，更不能真正的轉依，這僅是一種相似法而已。不過這樣也有作用，斷我見能快一些，心能清靜一些。但是要把真正的智慧生出來，必須要在定中自己去作實際的觀行，真正證悟，才能解決問題，畫餅不能充饑。

（四）問：意識慢慢的熏習，意根將來就會認可：沒有我及我所，整個一片都是第八識。有七識存在就有萬法生起，沒有七識就是無餘涅槃，意根到哪裏，第八識就在哪裏生起萬法，是否是這樣？

答：意識不斷的學法，不斷熏習意根，意根有一天就知道無我和

無我所的道理，就能斷除我見。但不能證得整個一片都是第八識，這是地上菩薩的境界，剛開悟和斷我見的人，不能修到這種境界，相差還太遠。有七識存在就有萬法，沒有七識的存在，就是無餘涅槃境界。意根是生起萬法的動力，意根攀緣什麼，第八識就配合變現什麼法；第八識見什麼，第七識也隨之見什麼。照這樣不斷的觀行下去，意根就能認可十八界的虛妄。

（五）問：第八識一直在見嗎？意根的見就是一個點一個點，這些點就是識，就是第八識流注的種子形成的識嗎？

答：除了在無餘涅槃中第八識無見，在其餘情況下，第八識都是有見性的。意根隨第八識而見，隨六識而見。所謂的點點，就是剎那剎那的生滅變異，識種子就像電子一樣一個一個的不停地流注出來，意根才有識別性。種子流注滅了，識就跟著滅了，這樣就什麼也不知道了，識種子就是第八識流注出來的。

（六）問：七轉識不在身體裏面，也不在身體的外面。如來藏無形無相，無處不在，恒常不變，能生萬法。所以哪裏有法出現，識就在哪裏了別，這就是種子的流注吧？

答：七個識本身也是無形無相的，所以也不能說七識在身體的內外，楞嚴經第一卷裏講了這個問題。如來藏在六根處變現內六塵，而不在其它處所，因為沒有其它處所可以變現內六塵，所以六根觸六塵就是關鍵之處。根塵識，三者和合觸，這裏十八界俱全，也有五陰的功能，再沒有其它處所可以變現六塵。哪裏有法出現，哪裏就有如來

藏，就有第七識，但不一定有六識。七識在哪裏出現，在哪裏了別，如來藏就在哪裏輸送識種子，以配合七識的運行，讓五陰正常運轉。

（七）問：我在平日裏走路時，著意訓練自己的‘受’，對境不起任何罣礙，不讓念頭進入到‘想’的階段。這是著力在內相分還是外相分上？這樣把念控制在‘受’的階段，不讓其進入‘想’，將來是在破我執上受用還是在破法執上受用？

答：這裏的受和想主要是指六識的受想，六識對應了別的都是內六塵，我們需要對治的是自己的內心，不管什麼內外相分。外相分我們接觸不到，很多人又不知道有內外相分的區別，實際上我們接觸到的一切法都是內相分。

把心控制在受的階段，這個受，最初是領受領納塵境的接受，後繼才是苦樂憂喜舍的感受。如果是感受，就在想（了別）的後邊出現，阿羅漢一般是把受停留在最初接受領納階段，不進一步的了別執取，這樣就沒有下一步的感受，也就沒有心的苦受和樂受了，這就是修行，能滅除貪愛，能滅苦。這對破除我執、對自我的貪著有很大的益處，同時也能慢慢的破法執，減少對一切法的執著，這樣修行是很得利的。

這樣的修行同時也是修定的方法，證明有定就能壓伏或者降伏煩惱，沒有定，心要繼續往下分別執取，然後生出苦樂受，進一步就要貪取或者厭棄，業行就要出來了。業行一出來，就有業種，將來就有業報，生死就不能了，不能出離三界。阿羅漢們都明白這一點，所以他們都盡量不了別六塵境界，盡量減少減輕對六塵的覺受，讓心清靜

無染，才能不受三界生死系縛，出離生死輪回苦。而菩薩修行，為了弘法度眾生，經常要生心動念，修定就困難一些。但是菩薩知道六塵境界都是自心所現，唯識所變，不害怕境界纏縛自己。

有時間時，稍微收攝身心，反觀自心和六塵境界，定力就現前，就能不被一切法所迷惑，臨終也不顛倒，這是大福德大智慧所支撐故。這種修定方法，既利於斷我執，也利於斷法執。所謂的執著，都是指意根對五陰世間的執取，在禪定的狀態下，意根少於攀緣執取，六識不了別或者少於了別，六識無所造作，或者少於造作，這樣才能降伏意根和意識。

（八）問：我平時就把五蘊和周圍的一切都放在第八識裏，這樣慢慢就能看空五蘊，找到第八識嗎？

答：五蘊和周圍的一切本來就不離第八識而存在著，不出第八識之外，不用特意放在第八識裏，沒有這個必要，正確的修行方法是應該思維觀察這些法都是生滅無常變異的，都不是我和我所有的，這樣就能看空五蘊了，再以後通過參禪，找到證得第八識。

證得第八識以後，再現觀第八識是如何出生五蘊的，就知道五蘊確實是空的，生滅的，無我的，就照見了五蘊皆是第八識生起的。這就是《心經》裏所說的，照見五蘊皆空的真理。要想找到第八識，要通過定中參禪參究的方法才能證得第八識。

（九）問：要證得第八識，我先把五陰十二處十八界都看空，否定不是我，等我出現，這樣可以嗎？

答：第八識的我不是等出來的，而是參究出來的，修行不是被動的等，而是積極主動的圓滿悟的條件，主動的參禪，才能開悟明心。要通過參禪參話頭參公案的方式找到那個真我第八識，不是把五陰十八界觀透就行了，不是斷我見就行了，斷我見之後還要參禪，參究出來就能明心見性了。其實第八識無時無刻不出現，只是我們沒有定慧去發現祂；在有定慧時，要主動去尋覓祂，等是等不來的。

（十）問：確定如來藏和妄念不二，一切一切都離不開如來藏，都是如來藏的妙用，非常肯定而不再疑惑，算是明心見性嗎？

答：想要明心見性，得要知道妄念與如來藏是如何不二的，如來藏在運作當中是如何起妙用的，如來藏是如何配合五陰運行的，祂在哪裏起作用，這些都要通過參禪才能知道，知道的時候就是明心。明心以後，就可以知道哪個是如來藏，以後才能現前觀察祂，了解祂更多的體性，才能獲得更多的智慧。知道如來藏在一切法上都有作用，這不屬於明心見性，這是理論知見，書中都寫得很明白，我們是經由熏習以後才能知道的，這並不是證悟。

（十一）問：如來藏是體，妄法是用，如來藏遍法界都在，妄法依祂而有一切相，離一切相就顯現不了如來藏的妙用。所以一切妄法也是真空生的妙有，知如來藏是如如不動的，相是如來藏變的，是這樣嗎？

答：這個知見挺好，理論是不錯，但還需要進一步參禪證悟。把定力修好時，再參話頭參拖死屍的是誰，因緣具足以後就能悟明為什

麼是這樣。如來藏並不是遍虛空，因為如來藏不是色法，不能存在虛空裏，虛空裏如果有如來藏，就不是虛空了；相反，是虛空在如來藏裏，是如來藏裏非常微小的一個色邊色法。

（十二）問：每天觀照自己，妄念起而不隨，慢慢的有力量了，無觀無照才是真觀照吧？

答：這只是單方面修定的方法，不是參禪的方法。參禪是心裏要有話頭有疑情，心中有話頭的念，不是無念。無念就是死水一潭，沒有生命力，不能證得真心如來藏，因為裏面沒有尋覓的心，沒有探究的心，就不能發現真理。所以要想明心，不能追求無念的定，心中應該有參禪的念頭，不能落空。

（十三）問：當我們一個念頭接著一個念頭的時候，這些妄想念頭就是七識在起作用，如何才能感覺到第八識如來藏的存在呢？念頭與念頭之間短暫空隙，就是無念，無念之時是八識的。如果沒有經過修定訓練，念頭遷流不息，經過修定練習使念頭慢下來，愈來愈慢一直到無念，第八識才能現出來是嗎？

答：無念之時不僅有第八識，也有七個識，有第六識。因為一切法都是由第八識出生和顯現出來的，打妄想時是這樣，不打妄想時無念的狀態也是這樣，是第八識出生和顯現起來的，第八識無所不在，無時不在。第七識也是無時無處不在，否則就沒有色陰、受陰、想陰、識陰和行陰，而無念時恰恰五陰都存在，因此意根第七識就存在。同時第六識也存在運行著，在色身上有受覺，有了別性，有知性，知自

已無念了，就是第六識的知性作用。如果還能見色、聞聲、嗅香等等功能作用，五識也存在運行著，八個識都存在。

因此說，不是在念頭中間沒有念頭時才有第八識出現，第八識時時處處都在。也不能說修到這種狀態就是第八識，就是開悟了。中間沒有念頭的那個主要是指意識心，是離開念頭的意識心，屬於意識偶爾沒有念頭和妄想的境界。不能說無念了，沒有念頭的那個就是第八識，這裏還是有八個識，至少有三個識。

（十四）問：通過妄想念頭，只能夠知道第八識在作用，能否明白地知道第八識是如何作用的，並且讓它顯現出來？

答：想要明白的知道第八識的作用，就得把菩薩六度都修好，條件都具足了，用參禪的辦法來明心，證得第八識，才能知道第八識是如何起用的。其實第八識一直都在顯現著，從來沒有間斷過，也沒有隱藏過，只是被無明所遮蓋，不能證得而已。我們現在應該努力完善作菩薩的條件，多積累福德和定慧，就能證得第八識。

（十五）問：拖死屍的就是妙明真心如來藏嗎？如來藏只能靠自己悟出證出嗎？

答：拖死屍的就是妙明真心如來藏，這是個結論，需要我們參禪去證明這個結論的正確性，之後知道妙明真心如來藏是如何拖死屍的，如何起作用的，如何出生五陰萬法的，如何配合七識運作的，要符合六祖開悟時所說的五個何期自性。修行就是通過實證來證明這些理論的正確性，我們才是知其然也知其所以然的證悟菩薩。

證悟如來藏是自己經過辛苦參禪的結果，不能直接從他人那裏去找現成的答案，因為知道答案也沒有什麼功德受用，其參究和證明的過程，才是增長智慧的關鍵，才能有身心世界的轉變。因此不能從他人處找結果，一定要經過自己千辛萬苦的參禪和參究，來收獲果實，參出如來藏在何處，在起何作用，這樣才能生起大智慧，有解脫的功德受用。

（十六）問：看話頭時是精神內斂，向內收攝嗎？

答：應該把注意力集中在話頭上，不要放在其他事情上。話頭如果放在腦中，就把注意力集中在腦中，如果頭部發脹，就放在別處。有時候話頭跟著外面聲音跑了，就輕輕拉回來，不要隨聲音而流跑了，這就是精神內斂，向內收攝。

看話頭時只要意識清醒就要不間斷的看，一切時中都要看住話頭，這樣就能念念打成一片，功夫自然就能純熟得力，很容易生起疑情。生起疑情以後，就轉入參話頭階段，起心參究自性如來藏，因緣具足時就能悟道了。

（十七）問：我見斷徹底以後如來藏就能主動浮現出來嗎？

答：如來藏本來就明晃晃的存在和運行著，只是因為無明的遮障，而不能證得。最嚴重的遮障就是把五陰十八界當作真實的我，這個我見就把真實的如來藏隱藏遮蔽起來了。我見斷徹底，容易生起大疑情，就會懷疑：既然五陰我是虛妄的，為什麼還有五陰的作用呢？通過參究就能找到五陰背後的主宰者真心如來藏，不會再把各種意識當作如

來藏來悟，不易悟錯。

斷我見要在日常活動當中認清五陰的虛妄，認清六識的虛妄，認清十八界的虛妄；認清五陰十八界虛妄法當中的各種我、各種六識都是虛妄的，不是真實的我。意識最好能跳出身心之外觀察身心的虛妄，這需要內心有高度的警覺性，反觀自心的能力越強，越容易斷我見。

（十八）問：觀行就是觀行如來藏怎麼生起身體，怎麼隨順七識的嗎？

答：這些都是找到證得如來藏的時候觀察的，或者是悟後很長時間內所作的觀察。悟前因為還沒找到如來藏，無法現量觀察祂，只能是推測，推測分析的成分多，結果不能如實，往往不能得到正確的結論。推測分析出來的結論，自己往往不敢確認，心裏發虛，心中不踏實，腳跟不點地，不敢確定地證實某種真理，就能阻礙大智慧的生起，不容易出生後續的觀察智。

觀行分為對虛妄法的思維和對真實法如來藏的參究。對如來藏的參究是要在五陰身的運行上參究如來藏在何處現起，找到之後才能觀察祂究竟起何作用，如何出生五陰身和七識，如何隨順七識出生萬法的。

（十九）眾生如來藏是否重疊

問：每個人都有如來藏，人與人之間的如來藏是相互重疊、相容的嗎？

答：眾生之間的如來藏不是互相重疊的，如來藏沒有形和相，不

能重疊。但是眾生的如來藏之間有相互緊密的配合關係，共同生成、顯現、執持眾生的生存環境，如來藏之間互相有聯系，聯系方式獨特，範圍非常廣。有了道種智以後，才能把其中的秘密一點一點的挖掘出來。

（二十）問：眾生的如來藏，就像很多燈泡在一起，光光相融而不妨礙，是不是兩個人握手的時候如來藏就融合在一起，不握手的時候如來藏就分開了？

答：我們要知道最重要的一點就是，如來藏是無形無相的，不像有相有形的五陰身或者物質色法那樣可以重疊在一起，可以碰觸到在一起，可以和合在一起，如來藏和如來藏絕不會融合在一起的。如來藏可以比喻為燈，其所發出來的燈光，光光相融而不妨礙，互相都有我們暫時不可知的密切配合關係，互相能了知各自所存的業種。

（二十一）問：如來藏無形無相，大到不可知不可窮盡，世間萬法都在其中。每個人有每個人的世界，每個人的世界由每個人的如來藏顯現，是這樣嗎？

答：是這樣，每個人五蘊世間的一切，都是自己的如來藏顯現出來的，與他人的如來藏沒有關係。但也不是完全沒關係，雖然每個人接觸到的一切六塵境界，都是自己的如來藏變現出來的內相分，但是這些內相分是依據外相分而來的。

外相分是所有共業眾生的如來藏所共同變現的，與每一個共業眾生的如來藏都有關係。如果其他眾生是大善或者是大惡，就能影響到

外相分，從而也影響到每一個人的內相分。所以眾生的如來藏之間是有牽連的。如來藏也沒有大小，說有大小，那就是有形和相了，多大都是小，多小都是大。

（二十二）問：學如來藏法的用處是什麼？

答：知有如來藏和證得如來藏，才能徹底知五陰無我，才能斷盡無明，了生死，得解脫，出生死輪回苦。不知有如來藏不證如來藏，就認為萬法為實有，這樣就不能去除貪愛，不能去除無明，不能徹底了生死，不能究竟得解脫。無明使眾生執著、造業、受苦，學如來藏法能斷盡無明，徹底解決生死。證得如來藏，了知世間和出世間的真實相，能出生大智慧，以此智慧，成就佛道，永無生死。

（二十三）問：親證第八識以後，才能逐漸全部了知第八識的體性，心行才能真正轉變嗎？

答：親證第八識以後可以現前觀察祂的運作和在運作當中表現出的清淨體性，這樣就對第八識的清淨無為性逐漸清楚了知，有了修學的榜樣；同時也越來越逐漸深入的觀察到自身五陰身和一切法的幻化不實性，內心的煩惱和執著性就慢慢減輕了，心行就會漸漸轉變了。

沒有證得第八識時，觀察不了第八識的運作過程，無法現前觀察祂的清淨無為性，內心沒有依止，心行就不能轉變。不知道第八識在哪裏，不識得祂，就不能現前觀察了別祂，所以證悟是非常關鍵的。證得真心，依止於真心，妄心才能慢慢清淨下來，慢慢得到降伏，降伏以後才能心得自在。證得真心，知道五陰世間的一切法都是真心所

現起的假相，就不再為了五陰而造作惡業，不再為了五蘊而造貪嗔癡業。破除了無明就知道了何為真何為妄，從此不再認妄為真，煩惱就能得到降伏。

十二、參禪證悟的相關正知見

（一）悟後也要努力修定

證得第八識明心開悟以後，大小乘的理要繼續深入的觀行修證，禪宗公案由淺入深要不斷參究，以增強明心時所獲得的對第八識如來藏的總相智慧，生起更深細的別相智慧，觀行出更多更細的第八識運作行相，了知更深細的第八識的功能體性。同時還要繼續修禪定，一方面是為了能更好更深入的觀行，一方面是為了降伏自己的性障和煩惱，為了將來修出初禪定以斷除煩惱。禪定深入以後，福德也足夠時，就要參究佛性，準備見佛性，證得如幻觀。然後再發起初禪，有能力斷煩惱，小乘方面就能證得三果，大乘方面能證得陽炎觀，再過禪宗牢關，以後再證得如夢觀，那麼大乘的三賢位就修完了。

開悟以後，禪定、福德、智慧，菩薩六度都要在內門更深入地修行，大小乘的理，都要初步的通達，禪宗公案都要透徹通達，再深入學唯識，準備入初地，成為真佛子。

菩薩道的修行，禪定福德智慧都是很重要的，一定都要深入修行。這其中還涉及到降伏心性，培養菩薩性，發大願，廣利眾生；隨緣接引初機眾生，自度度他，才能夠漸具福德。其中的禪定，靜坐中的定

也要盡力隨緣修，這是獲得定力的重要途徑，定力是很重要的，有定力就能實證一切法，能夠切身體悟一切法的如幻如化、如陽炎、如夢幻，這樣煩惱才能真正的得到降伏和滅除，大小乘的智慧證量才能得到增進。定力不夠好時，無法參究佛性，不能親證佛性，即使參究出佛性的內涵，因為定力不足，有可能解悟佛性，不能親自證得佛性，也就沒有解脫的功德受用，煩惱不能有效的降伏。

定力不足時，對於佛法大多數都是理解的，不能真正證得，多是嘴皮子功夫，實際上什麼事也做不到。有定時，才能真真實實的證知佛法，對於一切法才有切身的感受。定深，悟的就深，感觸就會很深，心行就有極大的轉變。有定和無定，差別很大，不要看一些人講起佛法口若懸河、頭頭是道，可內心裏並沒有實證，沒有真實的智慧，所說都是學語的多。

沒有實際證得，所說僅僅是理論罷了，這樣的話要改變內心是非常困難的，煩惱仍然很重，內心不得解脫的功德受用。有定就不一樣了，可以不用學很多的佛理，只要接觸佛法，仔細思惟，就能貫通，並且能觸類旁通，自然就有很多感悟，其思想境界轉進的也能很快。沒有定，心散亂，不能深細觀行思惟佛法，就會遮障自己對佛法的真正認知和感悟。所以奉勸大家不管悟前還是悟後，都要修好禪定。

（二）照見五蘊皆空中照的含義

照見五蘊皆空的照，是意識心在初禪或者在未到地定當中，證得了五蘊都是如來藏所生，五蘊非實有，五蘊非我之理。這個照的境界

既有禪定又有智慧，定慧等持，這就是證悟的甚深智慧的顯現。不是意識在缺少定力的情況下，心思浮躁的情解思惟，解悟佛法。這個照字，是說明意識心非常的深細，觀慧非常的強，心能止，慧才深。照這個字在這裏用得非常好，非常的準確，這是真實的用功下手處，正好照應了世尊所說的具足了戒定慧三無漏學，才能實修實證，發起如實智。所以一定是用意識來參禪，從而證得如來藏，明悟真如之理。

（三）佛法不離世間覺的含義

如來藏在五蘊十八界世間當中顯現，祂總是不離萬法而存在，不離世間法而運行著。要想找到祂，就要在五蘊十八界的活動中去發現祂運行的軌跡，在萬法的顯現中去感知祂，不離身口意行來證得祂。離開這一切的世間法，祂就無法顯現，無法運轉，就與無餘涅槃的境界一樣，你就沒辦法再找到祂。所以參禪是不離虛妄法而覓得真實法。

（四）證悟真心是成就佛道的先決條件

修行是佛力和眾生自力的共同成就，而在自力當中，也是真心的力和妄心的力和合起來才能成就。那麼就要在各種事情當中尋覓哪個是真心的力，是怎麼起作用的，不要把一切事情當作是自然而然的，本來就這樣的，時時刻刻對一切身口意起疑問，開悟才能快。

找到真心之後，般若智慧就開發出來，後得的智慧就能逐漸顯現出來，慢慢地就能出生道種智，那麼佛地的一切種智，將來也一定可以獲得。所以證悟真心，是成就佛道的先決條件，也是必須要經歷的一個階段。

不管在十方世界哪個佛國土修行，都必須經歷這個階段。如果有哪個法門說，不用證悟真心如來藏就可以直接快速成佛，而且當生即可成就，那就要小心這樣的法門，這肯定是不對的，我們應該好好保護自己不走錯路和冤枉路。在十方世界各個佛國土，每個人不管怎樣修，修什麼法門，都必須要經過禪宗明心見性這一關，所有的修法都要匯集到這一點，誰也越不過去。而且悟的內容必須符合佛說的真如第八識的體性，不可能各宗各門所悟不一樣。

然而開悟不以思慮所得，但也離不開能思慮的意識心，在意識心修出定慧時，就能發現真心的妙用。是意識心能明了真心是哪個，在哪裏，是如何運作的。離開了思慮的意識心，也就不能修行了。明心見性雖難，但只要修行的方法和方向都對，六度具足，遲早都能明心與見性。

（五）在行走坐臥中尋找如來藏

騎驢找驢，我們每時每刻都依賴著如來藏，生活在如來藏中，與如來藏緊密相連，未曾分開須臾，但我們現在卻不認識祂，不知祂在何處，需要我們用特殊方法去尋覓祂證悟祂，這就是在騎驢找驢。早上如來藏與我們同時起床，晚上與我們同時睡眠，白天與我們同在一起。因為我們與祂太親密了，聯系的太緊密，離祂太近，太習慣於祂，所以才覺悟不了祂。當我們起心動念想找祂的時候，離開祂，也就沒法找到祂，是祂幫助意識心在找，幫助意識心去證。祂是很奇怪的一個東西，世間裏沒有像祂一樣的法，祂不是世間法，所以才是這樣的

難理解難尋覓。

（六）真妄心永遠不能互相轉換

明心見性不是把妄想變成真心，妄心永遠是妄心，真心永遠是真心，二者之間不能互相轉換。很多人總想把心修到無念想，以為這個無念想的心就是真心，這就大錯特錯了。意識心通過修行也能無念想，但無論如何的無念想，永遠是意識心，不能成為真心。真心不管我們有沒有念想，祂都在運行著。五祖說：要見性，輪刀上陣也見。意思是說如果開悟見性了，應該在行住坐臥都能時時刻刻見到祂，不一定非得在沒有念頭時才能見性。沒念頭時，那時最容易見到沒有念頭的意識心，不容易見到真心。

（七）明心一定是意識明了如來藏

問：學禪宗的人說，身心俱空或身心脫落時，就是明心見性。這時他知道了那這個（知）。要是意識心在分別的話，他怎麼能明心？怎麼能見性？

答：第一，有人說開悟時身心俱空，身心脫落，這是什麼人說的，具體是什麼意思，此人是否開悟，如何判斷此人悟與不悟，依的是什麼，是法義還是名聲？

第二，他知道自己明心見性了，他是如何判斷自己已經明心見性的，依據是什麼？你根據什麼相信他對自己明心見性的判斷是正確的？

第三，真正明心見性時，到底是意識明心和見性，還是如來藏自

己能夠明白自己明心見性，如來藏能夠自己見自己的性用嗎？如來藏是否能明白自己，是否能夠知道自己是如何與五陰七識配合產生萬法的？

第四，如果是如來藏知道這些事，明白了自己，就破無始無明了，那麼在這之前的如來藏就是無明的，這就與心經所說的無無明相違背，與般若經相違背。第五，如果是如來藏自己明心見性，明白自己，那是如來藏自己的事，與五陰七識無關，五陰七識意識沒有明心見性，沒有明白，仍然是無明，沒有破無明。沒有破無明，五陰仍然是凡夫，不是明心見性的賢聖，那就沒有明心見性。第六，憑什麼說明心見性以後意識就沒有分別，沒有妄想了？沒有分別和妄想是什麼情況，什麼境界？意識的體性是什麼？第七，身心俱空身心脫落，是明心見性的境界還是感應，還是禪定境界？

這裏的問題，如果要問起來還有很多很多。大家學佛如果真正想有所成效，就應該不要盲從，要仔細又仔細，反反覆複地深思再深思，多方求證，多學經典，踏踏實實。要舍得付出自己的身心，一定要多難為自己，多跟自己過不去，不要太順應自己的無明習氣，不要太寶愛自己，不要認為自己一切都對都好。

（八）意識不見一法時不是開悟境界

眾生學佛修行時，容易進入一個誤區，就是喜歡一門修定，認為修定修到心清淨了，就是開悟見本心了。所以有人往往是修到心裏偶爾有一點清淨，沒有念頭的時候，就以為自己什麼也不見了，他就把

這種不見一法的空的境界當作是開悟。其實不見一法的見，是意識剛好無念，這時也不是不見一法，而是意識自己見到自己空了和無念了，這是意識的反觀作用，是意識的證自證分。如果意識什麼也不見了，那怎麼能知道自己無念了和不見一法了？這是誰知誰見的？就是意識心知見的，意識不是不見一法。

有人恰恰說這時不見一法就開悟了，這種關於開悟的知見是一種斷滅空的知見，認為連如來藏法也沒有，也不存在，內心裏空空落落的否定一切法的存在，就是開悟了。這種斷滅空的知見是外道的一種邪見，其結果讓眾生不能證得實相心如來藏，不得開啟法界實相的大智慧。

眾生的知見不是落在有處，就是落在空處，總是在空有兩邊左右搖擺。其中關於“有”的知見就是常見，常見是認為五陰中的意識心是實有，能延續到未來世，是相續的心，把這種心當作是眾生的本心，這樣就會遮障自心，不見本心，不證法界實相。又有一部分眾生的知見是落到一無所有的空上面，這種空見就像浮雲又遮住了自己的心，也不能見本心。總在空有兩頭跑來跑去的人，縱使修行的再久，也不能得到絲毫的解脫。

打坐入定時那個不知一法的心，是知沒有一法的意識心，意識心非是本來就有的不生不滅真如心。如果錯認一法也不知的心就是空性的如來藏心，認為這時候的心正好與如來藏心性是一樣的，就是如來藏，那麼就是認錯了主人公。其結果不能破無明，不能了生死，不能

得解脫。

（九）找到自性如來藏才算開悟

開悟必須以找到自性如來藏識，以如來藏為證悟標的，知道祂是如何配合七個識產生五陰活動，產生世間萬法的，所悟的內容要符合六祖說的五個何其自性。不是明白某些道理就算開悟，那些道理書中都寫著，他人常議論，不是自己通過找到自性而悟得的，不是悟，而是表面的理解，有的連理解也談不到。

我們不能把佛法中所講的理論直接拿來作為自己修證的結果，那是佛的智慧結晶，佛的智慧總結，跟我們自己沒有關係。學佛語或者學祖師大德的話語，不是自己從內心深處所感悟所證悟出來的，都不屬於開悟。真正的修行人，要自己運用已知的佛法理論去重新證得這些佛法理論的真實性，從而變成自己的內心的東西，生出自己的真實智慧，而不能直接拿他人修行的結論當成是自己的結論，整天掛在口頭上，那就是口頭禪，口頭禪沒有一點實際的功德受用。

（十）修行要定慧等持

佛說菩薩們修行應善於修定和修慧，如果發現自己定多慧少，就要多修慧；如果慧多定少，就要多修定，盡量要做到定慧等持。雖然菩薩都是慧大於定，但是定慧之間的差距也不要過大，否則佛法修行就要受到阻礙。外道有定無慧，羅漢定多慧少，菩薩慧多定少，佛是定慧等持。

菩薩真正成就的標志是慈悲喜捨四無量心，有這些心性才代表此

人是一個真正能利樂眾生的菩薩。一個有狂慧的人不能代表此人是真正菩薩，心性不調柔故，不能利樂眾生故，我心重故。所以我們學佛修行，最重要的就是修出菩薩的慈柔的心性，悲舍於眾生，修行的最根本目的是為了眾生，不是為了一己之私利，真正的菩薩應該是這個心念。

（十一）單純的四禪八定不能脫離生死輪回

從古至今修出過四禪八定的人可能不少，但是單純的四禪八定，並不能使眾生脫離生死輪回得到解脫，因為還把五陰當中的某一法當作自己而執著著，因此就被所執著的法而束縛住，不得解脫；當定力消失的時候，又要下墮，回到人間或者是三惡道。那麼怎麼樣才能脫離生死得解脫呢？只有斷除我見和我執，證解脫果，才能出離生死輪回，得到解脫，別無他路。

為什麼眾生要那麼努力的修禪定呢？就是因為眾生都以為禪定能夠讓自己得到解脫，不知道斷我見，斷除五陰中的各種我的自己，是得解脫的因；不知道滅掉各種意識覺知心的我，才能得涅槃，得解脫，出輪回。所以修學佛法，獲得正知見，最為重要；以佛法的正理來指導修行，如法修行，才能修行成就。

（十二）如何親證避免解悟

問：解悟是聞所成慧吧？怎樣使正教量變為現量，怎樣才能親證？

答：所謂的解悟，只是理解了如來藏的某些體性，隱約感到了如

來藏的大致所起的功能作用，就認為自己證得了如來藏。但是這不是真正的證得如來藏，不是通過現觀如來藏的運作而得知了如來藏在五陰上所起的功能作用，因此就不知道如來藏確實在何處出現，真正起何種功能作用，更不知道如來藏是如何運作的，因此不是證悟。真正證得如來藏的人，是能夠現前觀察如來藏的運行，從而真真切切的知道如來藏的體性、功能、作用，知道如來藏是如何現起五陰的，就如觀手中物那樣的清楚。

正教量，就是佛陀所教導的所有正真之理，我們聽聞之後，能夠達到初步的理解和信受。但是因為沒有證得，心裏還不是真正的了知，不能現前證實這些法的正確性。那麼這些法對於自己來說就不是現量，沒有辦法真正去奉行和執持，不能實際去操作和運用，也就不能真正改變自己的思想和行為。

要想讓佛的正教量變成自己的現量，就要通過參禪實際親證如來藏法，這樣自己的內心就能深刻認知這些法，內心就有了真正的依托和歸宿，從而內心就可以發生巨大的轉變。從此以後就能逐步地現前觀察如來藏法，就能獲得更多更深的智慧，使佛陀的真理成為自己真正的智慧認知，成為自己的見地。

親證，需要通過參禪、參話頭、參公案等方法來親證，這需要修出禪定力，在具足相應的定力情況之下來參究如來藏，才有可能證得。前提還要福德具足，戒定慧具足，心性調柔，忍辱柔和，與大菩薩的心性漸漸相應，與賢人的心性漸漸相應，才能脫俗，成為聖賢。

（十三）只有正定才能生智慧

能出生智慧的定是正定，是有覺知並且專一的禪定，不是滅除意識覺知的外道定。外道的定中不能出生智慧，因為外道修定都是為了壓伏六識，滅除六識的作用，意識什麼法義也不思惟，就是為了證得一切法都是空，把六識都空掉。意識空掉就不能思惟，沒有思惟的主體和內容，意根了別不到任何法義，也就沒有什麼可思量的，只有執身執定境，執頑空了，那就不會出生任何無我的智慧，心中有我，我見不斷，生死就不能了脫。也不能參禪，從而明心見性，獲得般若智慧，更不能轉識成智，究竟成佛。

（十四）知識不等於證量

知識不等於證量，現代人由於通訊發達，很容易就能獲取豐富的佛法知識，但因為缺少福德和禪定，所以不能實際證得所學知識，僅僅停留在理論階段，沒有真實受用，無明煩惱和生死問題無法解決。過去人由於科技通訊不發達，聽經聞法非常不易，可是因為心清淨有禪定，再加上那時佛法純正，實證卻很容易，一但遇到一點佛法，稍微觀行就能證得，有證量的人不少，很容易得到佛法的真實受用。

菩薩修行的果位，是以實際的證量為準繩，不是以知識多寡來決定。每一種必須要有的觀行都沒有實際觀行過，即使學富五車，智慧仍然不能與通達佛法的菩薩相提並論，因為沒有證量，沒有實際證得故。相反，即使沒有多少文化，也沒有學過多少佛法的人，接觸一點佛法就能通過自己的思惟而觀行出來；以此為基礎，還能觀行出更多

的佛法，他的證量就很是了不得，智慧就比學富五車的人要高深，還能生生世世得到佛法上的受益。現在有好多人說自己已經證果，已經明心了，實際上都是理論上的知識，不是實際證得的，煩惱如故，身心沒有改變，沒有受用故。所以在末法時期，實修實證就顯得非常重要了。

（十五）悟後的修行次第

開悟以後的修行，有兩種途徑，一種是修福修定，要眼見佛性，證得如幻觀，出現身心世界如幻如化的覺受，淡薄一切貪嗔癡煩惱，進入十住位；然後繼續往上修行，證得初禪定，斷除貪嗔煩惱，成為三果，再深細觀行般若，證得陽炎觀，成為十行位菩薩；再參禪過禪宗三關，觀行五陰諸法，證得如夢觀，就有能力入初地，以後次第修行到八地直至佛地。這是一種修證的方式途徑。

另一種途徑是，可以不經過眼見佛性的階段，只要九地菩薩之前能夠眼見佛性就行，開悟以後努力觀行修定，淡薄貪嗔癡，空五蘊，成為二果人；再發起初禪，成為三果人，深細觀行般若，證得陽炎觀，再參禪過牢關，繼而再進行深細觀行般若，證得如夢觀，以後修學唯識種智，入初地、二地，直至八地九地，最後成就佛道。

證得如幻觀相當於小乘的二果，知道身心內外都是幻化的虛妄相，不真實有，不再把五陰世間的一切法當作真實，從此貪嗔癡煩惱非常微薄，幾乎沒有，就會生起甚深禪定，甚至發起初禪定。明心以後逐漸感受到身心內外都是不實如幻化，從此貪嗔癡都非常微薄。再

以後禪定會增進，就會達到初禪，斷掉貪愛和嗔恚，成為三果人，兩種煩惱斷得幹淨，次第過禪宗三關，通達大小佛法，就入初地。這其中還需要有很多證悟細節，先不一一細說，因為我們現在離初地果位的距離還很遠。

如果不明心，直接證二果，讓貪嗔癡煩惱淡薄下來，也不能證得如幻觀；即使修到四果也不能成為七住位菩薩，更不能成為十住位菩薩，因為沒有觀行般若，沒有出生般若智慧。但是大阿羅漢們一旦明心，就不一定是七住位了，也許更高，他們在大乘法的修行上會非常快速。

戒定慧具足才能證悟避免解悟

佛說：因戒生定，因定生慧。戒定慧不僅指意識要具足，意根也要具足。意根要想有斷我見的智慧，明心的智慧，也要有禪定，在禪定中參究思量無我之法，參究思量真如佛性，才能斷我見和明心見性。

如果意根不能親自參究思量，那就不能認可意識灌輸給祂的道理，最後也是意識解悟。而意根要想參究思量無我之理，也同樣要有禪定，否則祂就會分心散亂。如果意根沒有禪定，就會帶動六識散亂，六識散亂，不斷的了別，總是要把了別的內容匯報給意根，意根就要不斷的分心，無法集中精力參究，也不能參究出一個理想的結果。

什麼方法也代替不了禪定，解悟的修行方法，一定要小心。按照世尊教導的方法修行，一定不會錯。佛世時的所有弟子全部都是打坐修定的，這樣平時行住坐臥心都在定中思惟佛法。唐宋朝時明清以前民國以前的修行人都是以打坐修定為主，之後行住坐臥中都能有禪定，心常在定中，這樣心思細密，破參的機緣容易成熟，觸緣即證。我們如今回頭看他們證得佛法好像都是那麼容易，殊不知他們的基礎修行都相當好，善根福德具足，三十七道品具足，當然裏面包含禪定也具足，思惟伶俐清晰，聞到相應的某種法，立時就能證悟。

所有人講法中，佛講的是最圓滿最究竟的，沒有人能超過佛的智慧，信佛語絕對沒有錯。無論什麼時代，佛法永遠不變異，佛法永遠適用於一切時代。多讀佛經，就能增長智慧，不會走冤枉路，也不容

易被人欺瞞。所有菩薩的講法，與佛相比都有缺漏和滲漏，都有不圓滿不究竟之處，所以我們修學佛法還是以佛經為主。