

# 禪定的重要性

生如法師

## 禪定的重要性 禪定的重要性

一、十方世界裏第一尊佛威音王佛是如何見道的？沒有其他佛來開示一切法都是如來藏性，他自己是如何摸索到有個不生不滅的阿賴耶識能出生五陰世間一切法的？世間一切法的無常變異生滅現象雖然很難證得，但經過長期觀察還是能夠觀察得到的，阿賴耶識是如何觀察證得的呢？後人在諸佛的教導下，經過多生多劫就可以承認有第八識如來藏常住，第一尊佛完全靠自力觀察出第八識的存在，簡直不可思議，成佛道上的每一步都是很現實的走過來了，他是如何做到的呢？

一切法空可以自證自通，如來藏出生一切法，這就很難自證自通了，除非有人提示：有物先天地，無形本寂寥。獨覺佛的修證也不算很難，只要用功參究，放下世間一切。大乘如來藏的參究太難太難。所以開辟天地的第一尊佛是極利根利智者。

禪定究竟有多麼的重要？能帶來怎樣的現量觀察，讓佛把一切法都串連起來，並歸攏總結到如來藏這裏？理論與對事相的觀察思惟，哪一個更重要？當然是現量觀察更重要。第一尊佛是開疆拓土者，根本沒有理論可依憑，都是自己一個人對於各種事相一點點的觀察思索，最後得出一個正確的結論，從而形成了理論，為後人所依。五蘊無我的法講得這樣細緻，無數人還是不得門而入，眾生之間的差距為什麼這樣大？如果沒有先驅那些正確的理論指引，後人更是猶如盲人

摸象。

第一尊佛憑什麼自修自悟，證得了一切法？甚深的禪定和智慧，強力的邏輯思惟能力，勇於探索真理的頑強意志，這些素質遠非普通人所能比擬。第一尊佛一個人都沒有依，一個法也沒有可依的，一個人長期不謝的努力探索世間真理，務求一切法存在的事實和真相，威音王佛只有事實真相可依，還是自己單獨探索出來的。我們後人應該怎樣學習效仿威音王佛？智者應該向威音王佛學習，依事實說話，勇於探索真理，後必成佛。威音王佛差一點點定力，都不能成佛，全靠禪定的功德探索出全部真理，無依無靠，我們修行也要盡量依靠自己的戒定慧，以求證出越來越多的真理。

## 二、禪定的重要作用

各種層次的果證，都是三昧，因此都必須有禪定境界和智慧境界，缺一不可。我有一次一邊跟人談話，一邊縫紉僧服，結果就發現，僧服怎麼縫反了呢？縫紉衣服這樣簡單的事，幾乎不用思惟，注意力不夠集中就縫錯了，那麼斷我見明心這樣天大的事，比天還要大的事，為什麼不用禪定就能成就呢？這麼輕鬆容易呢？事情多的時候，內心就會不太安定，這時候整理書稿，思惟就紊亂不夠清晰，我就不得不靜坐一會兒安下心來，才去校對書稿。那麼斷我見和明心這樣的生死大事，關乎生生世世無量劫的大事，不用禪定或者是少定，怎麼就能解決呢？

## 三、所有的三昧，都是有定境和智慧的結合，缺少一種都不是

真正意義上的三昧。但是有的定境裏沒有智慧，只能叫作定境；有的定境裏有智慧，含藏著智慧，就叫作三昧。定境的範圍內涵比較淺和窄，三昧的內涵比較深比較廣，所以三昧一定包括定境，沒有定境就不叫作三昧，沒有智慧也不叫作三昧。各種層次的果證都是三昧，因此三昧必須包括禪定和智慧。

#### 四、戒定慧是成就一切法的關鍵因素

世尊在娑婆世界住世時經常教導弟子修學戒定慧三學，反反複複強調：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。

### 五、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，平時再嚴格持戒，戒定慧三者齊修。佛陀在世時，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。

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，確實不可思議。

大家想想，他們為什麼這麼利根？因為在他們修行四禪八定過程當中，因為有這樣深的禪定，意識的心非常細密非常靈敏，意根已經得到了降伏，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。

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修行。雖然能讀萬卷書，而不知其意，也不是真正的精進。學法的根本目的，是獲取智慧，不是為了收藏無數的知識和學問，不是為學而學，更不是學給他人看的。所以為了獲得智慧，我們要做什麼，如何做，是應該要用心思考的。學佛人，是學佛的心和行，不是要收集所有佛的語言，而是通過佛的語言，了解佛的心，然

後學習佛的心，效仿佛的行，最終才能與佛平等無二，慈悲於人。

## 六、持戒懺悔罪業才能修好禪定

一切法的證得，真的是要在甚深禪定中，缺少禪定，學到的就是知識，不是真正的智慧。所以一定要重視禪定和觀行。

禪定不足的原因，是心散亂，心散亂的原因是攀緣多貪求多，把心收攝起來，必有禪定。收攝身心需要持戒，持戒之前需要受戒，受戒之前要懺悔所有罪業，罪業消除，遮障消失，心清淨。

懺悔，第一要改變種子，懺悔造作的新業，抵消舊的罪業，通過懺悔，心行轉變，業就轉變，後不再造。意識和意根變得清淨了，這是真懺悔的結果，有這個結果，一是消業，二是不再造。如果沒有這個效果，懺悔心不誠，是假懺悔。

判斷懺悔以後罪業是否消除，首先要看是何等罪業，是輕是重。重罪要見好像，之後內心比從前清淨了很多，一些障礙消除了，修行速度加快了。輕的罪業懺悔之後，心也是清淨的。

七、八正道：正見，正語，正業，正命，正思惟，正精進，正信，正念，正定。八正道修行滿足，脫離八邪道，與聖性相應，才能證果，從而進入聖賢行列。如果一個人奸詐、險惡、卑鄙、心術不正、不擇手段、謊言欺騙，顯然是不符合八正道的要求，不是正語，不正思惟，沒有正念，不謀正業，心不正定，此人則沒有八正道。那麼講起道理口若懸河，頭頭是道，也不能說明此人有真知灼見，不能說明此人斷我見，證得初果二果了。

邪念熾盛的人，不可能有禪定。有禪定的人心念清靜而正直，妄想少，攀緣少，浮躁的思惟就沒有了，心意端直，不可能有邪心思。因此一個人心術不正，計謀很多，說明心不在定上，沒有禪定。

小乘八正道的正信，一定要信苦空無常無我。大乘八正道的正信，一定要信自身有不生滅的自性清淨心如來藏，信因此而能成佛，信如來藏能出生五陰身及一切法。大乘正信圓滿，修菩薩六度，才能明心證悟。

眾生愚癡的多，總是喜歡受人籠罩，喜歡誇誇其談之理，崇拜侃侃而談之人，真理不是口頭禪，道不在口頭上，侃侃而談者未必有道，若有道，過去的文人墨客胡適等人，個個口才朗朗，文章咄咄，佛法著作禪宗著作等身，長篇大論好不讓人羨慕，可是他們並沒有道。

八、每個人都要好好的訓練一下自己的思惟，不要偏離正方向太多。思惟不清晰，一定是缺少禪定，那就要努力修禪定。如果禪定修不好，檢查自己是否福德欠缺，或者是戒律不夠好，或者是習性太重，或者是身體方面有障礙。很多人都是缺少禪定，定力不足，思惟跟不上，很多法就不能勝解看不懂，修行慢慢的就掉隊了，落在其他人的後面。每個人都要努力找自己的症結，找自己的不足和欠缺之處，找到之後，要想辦法改進。回頭看自己，查缺補漏，就是一種精進。定力少一點點，觀行就不能到位，那所說就沒有證據，不一定是事實真相。所以說只要自己觀行力不夠好，邏輯思維力不強，就不要肯定表達自己的觀點見解，那是不究竟的。



## 九、壓伏煩惱和斷除煩惱的區別

壓伏煩惱和斷除煩惱，是兩個概念，是修行的兩種層次，二者相差很大，或者說極大。修外道定的那些人，禪定都很高，好像都斷除了淫欲，很多見色也不起心。但是命終以後還是生死輪回中，換一個身體之後，禪定沒有出現時淫欲心還會生起來，然後又因為淫欲心而投胎受生。不證果，所謂斷除淫欲心都不是斷除，而是壓伏，暫時不現起。禪定消失以後，淫欲心馬上就出現。

## 十、覺觀與尋伺

初禪以前的心裏是有覺有觀，初禪與二禪之間的心裏是有覺無觀，二禪以上的心裏是無覺無觀。觀比覺心思要粗糙，是主動性的，動得要明顯一些；而覺是被動的成分多，在快進入二禪的時候，心已經不再主動的觀了，而是被動的覺知，然後不能再覺知，就進入二禪。因此禪定中一定是觀先滅，覺後滅。靜下心來，觀一觀，就知道了。而這個觀，是有思惟的，比較粗糙。覺就是知，只要有識心存在，就有知，但不一定能觀。當心累時，識心微弱時，就不能再觀了，但是可以有覺知。

尋，心行很粗，動得明顯，識心是主動去找，想去探究和發現。伺，心行很細，動得輕微，不容易發現，有被動等待的意思，不再主動出擊。觀，類似觀察，心思動得明顯，自己容易觀察到。覺，有心就能覺，覺知可以非常細微，很多時候，自己都不知道自己在覺知。觀類似於尋，覺類似於伺，初禪以後的覺，比伺還微細，還被動。

定力足夠時，深入禪定，自己觀察思惟一切法，驗證一切法，不要依著既定的習慣的說法，現成的答案不一定正確，除了佛親口所說，即使正確也要做自己的現量觀察，才能增長智慧。佛法是否能學得好，與每個人的心思是否細密有關，也與世俗法中的文字功底有關，對於理論當中的字詞語義的準確而深刻的把握，才能有正確如理的思惟，不至於誤會文字之義。

入定時，或者有過很深的定，就能體會到，什麼狀態是觀，什麼狀態是覺。對字詞的內涵把握，屬於我們的文字修養，這個功底一定要訓練好。以後讀文章讀佛經，就能深刻領會文字語言的內涵，也就能正確理解佛經原意，不至於誤會佛意。很多人讀佛經不能真正理解和領悟，錯會的情況非常多，往往就以自己錯會的意思，來判斷別人，說別人錯會，卻不檢討自己是否錯會。

十一、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。學佛修行不是讓心靜安穩就算行了，這不是解脫，不能解決生死問題。解決生死問題需要在禪定中心安穩的情況下對五蘊自身進行觀行思惟，去了解和認識五蘊世間的真實相，去認識到五蘊世間的生滅無常無我性，從而看破五蘊世間，放下自我，得到解脫。

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。

## 十二、佛為什麼不去無色界講法

無色界天人沒有身體，卻有意識，有意識就有識陰，雖然有意識，卻在禪定中，不能聽聞佛法，更不能思惟佛法。沒有身體不是人中的的人，卻是天界的人，是高級生命。受、想、行，五遍行心所法，八個識都有，無色界天人也有意識的受想行，也有意根的受想行，還有第八識的受想行。

佛可以在無色界天給天人講法，但是色界天人聽不到，人間的人聽不到，鬼神聽不到，無色界天人那麼少，又都是外道，成天入定，所以根本沒有必要給他們講法。從另一方面來說，二禪定裏就聽不見佛法了，何況四禪以上的禪定裏，更不能聽法和思惟佛法，所以佛不到無色界天講法。

佛講華嚴經和地藏經就是在欲界天和色界天講的，然後再流傳到人間。其他經典都在人間講，這樣天人可以下來聽法，鬼神和畜生也可以聽法，度的眾生就多了。

二禪定可以一瞬間就能入進去，然後就什麼也不知道了，出定也是一瞬間，出定後才知道自己剛才入定了，感覺身體非常舒適，心情特別愉悅，頭腦特別清晰。一個微弱的聲音，足以喚醒耳識，於是

出定了。因為意根還有惦念的事情，所以時間到了，重要的事情有人一提醒，哪管是蚊子聲，也能聽到，於是就出定。入定前，在非常嘈雜的聲音中，心很快的就能沉靜下來，嘈雜聲音越來越微弱，然後就聽不到了，人就入定。

十三、問：是不是沒有正思維的定就是邪定？有時候會碰到呆呆的轉不動念頭的情況，也思維不了，也念不了佛，這樣的情況是要離開的吧？

答：禪定很重要，能澄淨自心，降伏煩惱和性障，能使心定於法上起思量，從而生起大智慧。定分很多種，也有各種層次上的轉折。目前來說能有定已經是很可貴了，心穩定以後再找時機把心轉換成能思惟佛法的定就行了，不必刻意厭棄和躲避枯定，好好利用枯定轉變身心，再變幻定的方式就可以了。一般人也無法每天十多個小時的正思維，那是很累心的，適當的呆呆發愣，也是非常養心養身養神的。

#### 十四、如何區分外道定與佛門定

禪定是所有眾生共同所修證的內容，是所有外道與學佛人共通的定，在特征上沒有什麼差別，但在功用上卻有很大差別。

其差別在於在外道定裏，對五蘊沒有思惟、沒有觀行、沒有觀修、沒有參究等等思想活動，因此沒有無我智慧的出生，不能得解脫。而佛門裏如理的定，一定要有思惟觀行參究活動，依此能出生相應的解脫智慧。如果學佛人修的定一直都是在定中，沒有思惟觀行活動，就屬於外道定。

一般來說，學佛人修行的定大多數都與外道定相通，只有到後期在定中起思惟觀修活動時，才屬於不共於外道的定。所以每個學佛人不必排斥外道定，以及任何禪定，只要最後能利用各種定出生正確的解脫智慧就行，這才是修定的根本目的。

#### 十五、外道不持殺生戒的定與佛門的定有什麼區別

定有定福，不持殺生戒的定裏，定福就少。但是隨著定力的加深，身口意造作的越來越少，以至於不再造作身口意行，那麼這些外道定都是持戒的定，不持而持，自然有戒。這樣的戒要比學佛人持的五戒八關齋戒還要清淨，甚至比大多數人的菩薩戒還要清淨。因為有這樣深的不犯任何戒的禪定，外道們在聽佛說法的當下，瞬間思惟，立即證得四果阿羅漢，不必經過初果二果三果，學佛人能比得上嗎？

外道定雖然不能斷除我見，斷除煩惱，但是外道定能降伏自我降伏煩惱，與五陰我藕斷絲連，與煩惱藕斷絲連，最後佛陀開示佛法，外道們就深信佛陀，真正歸一了佛陀，就會快速證果，我見和煩惱不再藕斷絲連，而是徹底斷除。學佛人修的淺定，如果不能降伏自我，不能降伏煩惱，還沒有藕斷絲連，那離斷煩惱，還有很長的路要走。

十六、問：是不是定加深時呼吸會變的緩慢和短，呼吸間隔的時間長？而且最近觀行思維法義，經常出現觀行到半路就沒有語言文字的卡在那裏，感覺跟前面的思惟的內容有點接不上。

答：禪定越來越深的時候，意根因為有定，就放鬆了對身體的控制，也不太控制呼吸了，對呼吸不太執著，呼吸就越來越輕微舒緩，

呼吸時間加長，中間好像停止了似的，誤會為呼吸間隔時間短。因為呼吸輕微，就錯誤覺得呼吸要斷了似的，實際上是呼吸一口氣兒需要的時間長了，非常緩慢了。感覺是非常的慢，非常的輕，非常的深。感覺要斷的時候，內心緊張，就會加快呼吸，才感覺呼吸短。四禪定裏才能斷掉呼吸，在四禪之前仍然有呼吸，只是有可能感覺像是要斷了似的，中間間隔拉長了，這個時候思惟也要斷，思惟很緩慢，感覺很累，空卻大腦才感覺舒服。

在定中思維定深了時，意根不願意攀緣什麼法，意識就運行的非常緩慢，感覺意識要滅，就不想有語音文字了，覺得多餘和煩累。心行越來越緩慢時，就不願意想問題，妄念也少，有妄念也累。意識無所造作，意根的作用就突出出來了，因為意識思惟活躍時，意根的作用就掩蓋住了。禪定深時，意根的作用就突出出來，就會發現這個時候心裏沒有語言文字。但是意識沒有語言文字，意根出來也是沒有語言文字的，意識不動少動的時候意根的作用就非常突出和明顯了。

### 十七、如何念咒效果好

在讀誦經咒之前，要調整好呼吸，做幾次深呼吸，頭腦清醒，心念就能清淨下來，然後再讀誦就能專心了。定力好，記憶效果就好，定力不好，心念散亂，讀誦就不容易記住。為了攝心得定，誦咒的時候音調一定要拉長低沉，音調不要上揚，不要旋律太多，免得引起心裏情緒的波動，心念散亂，不容易靜止。念佛號也是這樣，不要有激昂的情緒，旋律不要高揚，曲調盡量低沉，才能不引起情緒上的波動，

從而攝心，得定快，容易感應到佛的加持。

#### 十八、如何修定的問題

打坐時可以一心持咒，可以定慧等持。但定深一些的時候，持咒就困難了，感覺很累，最後就不持咒了。如果想入定，這時完全可以舍棄咒語，入到定中。出定以後再思惟觀行佛法，思路就會很清晰，甚至一天到晚心情都很愉悅，思惟靈敏，思路清晰。所以不是說打坐入定就不好，會耽誤思惟，而恰恰能夠提升思惟力，還能降伏煩惱，修行進步相當快。

默念楞嚴咒，需要定力相當好，定力不夠好念咒時必須出聲念，意識在發聲，意根可以輕鬆緣聲塵，就能開小差了。而默念，意根稍微一放松不注意，意識就想不起來了，因此默念能拴住意根。當定力非常好時，意識念覺得很累，就不願意出聲了，這時就容易斷滅，最好能改為讓意根念，意識輕輕緣著，這樣定力也強。越不容易念，越能引起意根注意，越能有定。太熟悉的意識不費力，意根就可以開小差。

十九、問：有人說有未到地定就可以成為慧解脫的阿羅漢，不必有初禪以上的禪定，是這樣嗎？

答：這句話顯然不是佛說的，佛在阿含經裏說初禪以後斷除貪欲和嗔恚成為三果人，再斷除我執，才能成為慧解脫的阿羅漢。三果人都必須有初禪定，更何況四果人，更應該有初禪定。有些人無法修定，就要千方百計否定修定，沒辦法，眾生的業力太大。

初果以後修出初禪定，才能斷除煩惱，沒有初禪定任何煩惱都不能斷除，不能斷除煩惱就不能證得三果，那怎麼能成為四果呢？有些人非常希望不用修定就能直接成佛。然，這是天方夜譚。

二十、問：陽炎觀和如夢觀分別相當於小乘的幾果？

答：修到如夢觀的時候，已經過了禪宗第三關，第三關相當於小乘三果，在初禪定裏斷除了貪欲和嗔恚兩種煩惱。如夢觀過後就入初地成為初地菩薩，具有了唯識種智。

修到陽炎觀的時候，相當於小乘的二果或者是三果，證得自他所起的任何心緒都像沙灘上的水霧幻影一樣不實，因為這時能現量觀察到如來藏是如何如畫家潑墨一樣幻化出六七識心，六七識心的造作是那樣的不真實，似有似無。

每一種觀行，都需要禪定，在禪定中觀行，才能證法，才能過各個關口，否則一個關口都過不去。證三果斷除煩惱時必須有初禪定，第三關以後必須有初禪定。第二關以前和二果以前必須有未到地定，如果沒有未到地定，什麼法也不能證，只能解一解，不痛不癢的。

二十一、問：貪欲心壓伏就能修出初禪，貪欲心斷就是初果了嗎？

答：貪欲心屬於五蓋之一，降伏五蓋，能得初禪定。貪欲心斷，是三果人。證初果以後，再有初禪定，二者結合，才能斷除貪欲，缺少一個都不行，初果與初禪是斷貪欲的必要條件。

二十二、戒定慧還沒有修好，六度沒有具足的時候，還不到參



禪的時候，那就且慢參究，禪定要跟得上。如果禪定不好，就無法真正用心觀行。禪定不足，也能研究出一個結果，身心卻沒有受益，沒有功德受用，這是很可惜的。菩薩六度尚且不具足，急於參禪，往往事與願違。師父不給大家拔苗助長，你們也不要自己拔苗助長了。一顆小樹苗，剛剛露頭，卻給它拔到一米高，這棵幼苗還能活嗎？幼苗死了，小樹以及大樹就沒指望了。學佛這一生被解悟，不僅這一生人才廢棄，後世這個人也不容易成為人才，拔苗助長毀的可能不是一生，下一生的棟梁都無法成就，就失去了成為棟梁的機緣。

不少人都勸我趕快搞禪三，我問為什麼要搞禪三？他們說引導三天參禪就能開悟。大家說說我能不能三天讓大家開悟？香岩禪師在他師父身邊當十八年侍者，那個根器那個方便條件都沒有開悟。如今末法時代的眾生，沒有禪定，不能持戒，菩薩六度不具足，給三天的機緣就能開悟嗎？那佛陀在世間，娑婆世界末法時期會有多少人開悟？

但是，三天時間我可以讓所有人悟，不是不可以。一句話的事，不難。可是大家這樣悟了之後，每個人會成什麼樣？娑婆世界會成什麼樣？佛法的走向會變成什麼樣？

古代曾有禪師，弟子在狹路堵截，拿刀威逼相向要禪師說出密意，禪師面對這樣的情事，也毫不畏懼，不肯直答。只是一把推開弟子說：你過來，我過去。這是對弟子高度負責的師父，不做買賣和交易，也不炫耀自己度的弟子多，自己有多能。弟子因緣條件具足則自

動悟，因緣條件不具足則再繼續補足六度條件，修戒定慧，絕不送人情。

古代這樣的實例很多，這才是對佛教對眾生負責的好禪師，只有如此，才能報四重恩，不為個人名聞。

佛法流久成弊，其實在佛陀滅度一百年時就開始有弊了，開始一點點變質了，把生滅法說才成水老鶴，已經讓阿難痛心不忍，涅槃走人。如果阿難來到佛法已經流傳二千多年的如今世間，估計他一天也不想留，一點惡法惡習也不想知道和容忍。還好他修出了四禪和神通，有說走就走的本事，可以眼不見心不煩。沒有他那樣本事的菩薩該怎麼辦呢？只有容忍、接受，再想辦法轉化惡的風氣，沒有什麼退路。

### 二十三、不證如來藏是否能斷我執

阿羅漢沒有證得如來藏，就斷我執了，辟支佛緣覺佛也是這樣，不用證得如來藏，就能斷執。在初禪以上的禪定中，把五陰十八界徹徹底底觀行透徹，斷除一切煩惱，我執即斷盡，對三界沒有留戀了，命終保證能走人，不回來了。

大乘菩薩的斷我執，證得如來藏之後，再過如幻觀陽炎觀，過禪宗三關，過如夢觀，進入初地，才有能力斷我執，但是不能完全斷，如果完全斷，就會入無餘涅槃。

沒有初禪定，陽炎觀禪宗三關，想都不要想。有的人第一關都不是實證，然後天天觀行如夢觀，也沒有禪定，觀著觀著，就覺得自

已證得如夢觀了，這個誤會有多麼大。一般來說，第一次證悟，到如夢觀，需要經過幾大劫時間，一生不可能修到如夢觀，況且也不修禪定，所有的觀行都不能入門。

入地以後就開始斷法執，法執很深細，小乘的智慧無法斷法執，只有證得如來藏的地上菩薩的智慧才有能力斷法執。當證得每個細微的法都是如來藏出生執持的，都不是真實的，都是無我的時候，就斷了一個法執。現在大家能不能明白什麼叫作實修？什麼是實，什麼是修？所有人都說自己是實修，但是離開戒定慧其中之一，都不是實，也不是修。

二十四、觀察佛像十秒鐘，然後再看白色的牆面，就會出現佛像的影像，一會就消失不見。這個境界是如何出現的？這是視覺暫留現象，是眼識意識的記憶功能，還沒有深入到意根，意根沒有記住，如果意根記住就會長期停留這種影像。如果眼識意識觀察久了，就會影響意根，意根記住以後，就會隨時隨地出現影像，這就是三昧定境。以眼識為主的視覺暫留時間短，以意識為主的視覺暫留時間要長，而且閉眼之後再睜眼還能看到。

過目不忘是怎麼回事？意識單獨記憶的內容，用不了多長時間就忘記了，而意根記憶的內容很難忘記，甚至能不自覺的想起來，再甚至有可能揮之不去。過目不忘，那是意根的定深，以至於瞬間記憶很牢固，如果意根定淺，記憶的東西忘記的也快。所以所有的定境都由意根引發，意識不能引發長久的定境，只能非常短暫的出現某種境

界。我們要想成就各種三昧，一定要深入到意根，由意根來引發境界。

環境熏染的力量是很大的，如果身邊有人口癡，總看著他說話，慢慢可能就被熏染有點口癡。外貌生活習慣，亦是如此。所以說近朱者赤，近墨者黑。我們一定要多近善法和善人。如果有能力，才去近惡人度惡人。包括情緒都是傳染的，我們應該多接觸樂觀積極向上的有正能量的人，自己就能被感染樂觀向上，積極進取。

如果經常觀察佛像，讓意根記住，就能出現禪定，看看眼前是否總能出現那個影像？如果總能出現佛的影像，那我們會不會修定？會不會修念佛三昧？會不會修白骨觀？會不會修觀無量壽經？觀想西方極樂世界，意識勤加練習，意根達到不忘，等到命終的時候，不管什麼境界，內心只要一想極樂世界，意根就能安住在極樂世界，極樂世界就會現前，必定往生。精進修行的時候誰精進比較有效果？意根精進有效果，意根精進才是真精進。如果想讓極樂世界的境像現前，那就讓意根念佛，意根與意識一起觀想極樂世界。

最後再強調一下修定的禁忌，定就是不躁動，就是安靜，就是不動。如果想讓身心安靜，身心不動，就要減少陽氣，陽氣不要太多，這樣的話身心就不會躁動，就會安靜下來。要想陽氣不太多太多的話，就要減少飲食的營養和量，不要吃得太好太多，能量不要太多太大，否則就會要往外泄露，泄露時身心就躁動，就靜不下來。身體正常，飲食一般就好，不要貪求營養和能量，這不利於修行。

二十五、念佛三昧成就的時候，十方諸佛在面前立，眼識所見

了了分明，他人卻見不得。這是什麼境界？白骨觀修成之後，見一切人白骨連連，十分分明，他人卻不可見。這是什麼境界？觀無量壽經裏，第一觀日觀成就以後，開眼閉眼，落日如懸鼓顯現面前和心中，他人不可見。這是什麼境界？十六觀每個觀成就之後，都有相應境界出現，眼識看見，他人卻不可見。這是什麼境界？眼冒金星，星星點點在眼前飛舞，他人卻不可見，這是什麼境界？海市蜃樓，大家都可見，是什麼色？比如眼冒金星，眼睛能否看見金色的星星黑色的星星？白骨觀的白色的骨頭，落日紅彤彤的色彩等等。這是怎麼回事？眼識見色彩，赤橙黃綠青藍紫黑白。有眼識參與所見的不能是獨影境。但是任何一種禪定中所見色，都是獨頭意識見，沒有眼識。回憶當中顯現出來的色彩，夢裏所見的色彩都是獨頭意識所見，不是眼識所見，這裏沒有眼識。

二十六、很多人說禪定難修，心不寂靜。可是有的人禪定又過深，深得沒有念想，覺知微弱，身心麻木，癡癡呆呆，不出智慧，命終也是一個大問題。

所以如何正確修行禪定，對我們想明心見性的菩薩來說，是非常重要的。

### 二十七、魚與漁的區別

授人以魚不如授人以漁，魚代表什麼？漁代表什麼？魚是果實，漁是獲得果實的方法。授人以魚，魚了即了。授人以漁，掌握了根本技能，可以獲得無窮盡的果實，未來衣食無憂。

漁，就是戒定慧三無漏學，通過持戒，通過修定，通過觀行參究，通過思惟，獲得解脫的智慧。最初的慧是學慧，通過學習得來的智慧，最後是得慧，觀行參究之後開發出來的智慧，是從自己心窩裏掏出來的智慧，屬於自己單獨所有，任誰也奪不去。而學慧，昏昧死亡以後就會煙消雲散，不知所蹤。

沒有前邊的持戒，就沒有中間的禪定，沒有禪定，就沒有觀行智慧，沒有觀行智慧，就不能獲得智慧魚。

## 二十八、觀無量壽經第一觀

原文：（佛說）如來今者，教韋提希，及未來世一切眾生，觀於西方極樂世界。以佛力故，當得見彼清淨國土。如執明鏡，自見面像。見彼國土極妙樂事，心歡喜故，應時即得無生法忍。佛告韋提希：汝是凡夫，心想羸劣，未得天眼，不能遠觀。諸佛如來，有異方便，令汝得見。時韋提希白佛言：世尊！如我今者，以佛力故，見彼國土；若佛滅後，諸眾生等，濁惡不善，五苦所逼，雲何當見阿彌陀佛極樂世界？佛告韋提希：汝及眾生，應當專心系念一處，想於西方。雲何作想？凡作想者，一切眾生，自非生盲，有目之徒，皆見日沒。當起正念，正坐西向，諦觀於日欲沒之處，令心堅住，專想不移。見日欲沒，狀如懸鼓。既見日已，閉目開目，皆令明了。是為日想，名曰初觀。

釋：佛陀為了心力羸劣的人命終往生極樂世界，教導眾生一種方便方法，就是首先面向西方觀想日落、水觀和地觀，三觀成就以後，

保證命終往生極樂世界。總共有十六觀，每一觀裏都有佛力的加持，如果單獨靠眾生自己觀想成就，恐怕很難，因為佛說眾生心想羸劣，觀想力弱。為什麼眾生的心想羸劣觀想力弱呢？因為眾生無量劫以來，業種深重，世俗法的攀緣太多，心思太散亂，無法集中全部精力在一件事上，因此不容易成就一件事，只能依賴佛力的加持來完成觀想。

佛說，我現在教導韋提希夫人以及未來世的一切眾生，觀想西方極樂世界。以佛力的加持緣故，現世就能見到極樂世界清淨的國土，就像手拿一面明亮的鏡子看見自己的容貌一樣，能現前眼見極樂世界的勝妙莊嚴之事。於是就心生歡喜，由於內心歡喜，當時就證得無生法忍，知一切法依自心而幻化，都是無生，都不真實存在，忍於此事，就得無生法忍。

佛對韋提希夫人說：你現在還是凡夫，心力很弱，沒有觀想能力，沒有天眼通，觀不到太遠的距離，更觀不到極樂世界，諸佛如來卻有一些善巧方便，能讓你觀見極樂世界。

韋提希夫人對佛陀說：世尊，像我現在這樣，因為佛力加持的緣故，能夠見到極樂世界佛國土；如果世尊您滅度以後，後世那些眾生心性汙濁不善，又被生老病死苦所逼迫，他們怎麼能夠現前見到阿彌陀佛的極樂世界？

佛告訴韋提希夫人說：你和這些眾生應當專一其心的把心系在一處，想於西方。如何想呢？凡是願意觀想的這些眾生，都不是生來

就是眼盲的人，有眼能見色的這些人，都能看見太陽要落西山的景觀。你們應當生起正念，只念一處，面朝西方而端坐，仔仔細細的一心觀察太陽要落下來的地方，讓心非常堅忍的住在這個景象中，專門觀想這個景象不移動。這時應該能可見太陽馬上就要落下去了，其形狀就像懸在半空中的大鼓一樣圓圓的。看完落日以後，閉眼開眼都能很清晰的看見落日的模樣。時時能見，不再失去，就成就三昧。這就是日想觀，就是十六觀中的初觀。

原文佛講的就是這個意思。我們為了方便觀想，在太陽下山時，用手機錄像，錄像更生動清晰，更有助於觀行記憶。落日不要白色的，經中說是橙紅色的，紅中稍微帶黃的那種。落日的真實相是什麼樣的，要親眼所見，越真實越好。西方的落日，一般是五六點鐘時候的，不要想象的，不要P出來的。選定一種自己比較喜歡的，存在手機裏，長期觀看，長期觀想。不要觀好幾種，一定要專一，不要雜，否則禪定不會出現。也不要加其它圖案和背景，有圖案和背景會分散注意力，不容易得定，圖像越單調越好。我們不是要欣賞景觀，有個欣賞的心，就是散亂心和貪愛心，那樣就不能有禪定了。

選好落日景象，然後天天觀看，看完之後獨頭意識再想象回憶。回憶的比較堅固了，時時能回憶得出來，再訓練自己閉眼眼前要看見落日景象；閉眼能時時出現落日之後，最後再睜眼閉眼，眼前都是落日，這個景象不會消失不見了，日觀三昧成就了。

第三觀成就時，佛陀保證眾生命終往生極樂世界，在這期間禪



定永不失，這種修法非常殊勝。三昧成就時，重罪變輕，輕罪消失。所以所有禪定三昧成就時都能消業，尤其是修淨土有佛力加持的更能消業，還能保持三昧境界不失。等到第七觀成就時，三惡道業全部消滅，立時開悟，見十方諸佛在面前立。

這是改變和降伏意根的方法，意根一旦降伏下來，再修任何一種禪定，很快就能成就，各種三昧一修就容易成就。日想觀成就之後，再觀水，水觀也能很快成就；之後是地觀，地觀成就，就保證去極樂世界了。

選定一種落日景象，長期觀看，然後回憶。能時刻回憶出來，不會丟掉了，再閉眼時刻在眼前，能時刻閉眼顯現出來以後，再練習睜眼看到，如果睜眼閉眼時刻都能見到落日景象，不會丟失散壞，第一觀就成就。第一觀成就以後，第二觀就容易觀成功，乃至於第三觀也容易觀成功。往生極樂世界就有保證了。第一觀成就以後，修其它任何觀行，都容易成就，念佛三昧，明心見性都不難了。有比較大罪業的，這樣觀行，佛已經保證能滅罪，而且還能往生極樂世界，還能明心見性。