

禅定的重要性

生如法师

禅定的重要性禅定的重要性

一、十方世界里第一尊佛威音王佛是如何见道的？没有其他佛来开示一切法都是如来藏性，他自己是如何摸索到有个不生不灭的阿赖耶识能出生五阴世间一切法的？世间一切法的无常变异生灭现象虽然很难证得，但经过长期观察还是能够观察得到的，阿赖耶识是如何观察证得的呢？后人在诸佛的教导下，经过多生多劫就可以承认有第八识如来藏常住，第一尊佛完全靠自力观察出第八识的存在，简直不可思议，成佛道上的每一步都是很现实的走过来了，他是如何做到的呢？

一切法空可以自证自通，如来藏出生一切法，这就很难自证自通了，除非有人提示：有物先天地，无形本寂寥。独觉佛的修证也不算很难，只要用功参究，放下世间一切。大乘如来藏的参究太难太难。所以开辟天地的第一尊佛是极利根利智者。

禅定究竟有多么的重要？能带来怎样的现量观察，让佛把一切法都串连起来，并归拢总结到如来藏这里？理论与对事相的观察思惟，哪一个更重要？当然是现量观察更重要。第一尊佛是开疆拓土者，根本没有理论可依凭，都是自己一个人对于各种事相一点点的观察思索，最后得出一个正确的结论，从而形成了理论，为后人所依。五蕴无我的法讲得这样细致，无数人还是不得门而入，众生之间的差距为什么这样大？如果没有先驱那些正确的理论指引，后人更是犹如盲人

摸象。

第一尊佛凭什么自修自悟，证得了一切法？甚深的禅定和智慧，强力的逻辑思惟能力，勇于探索真理的顽强意志，这些素质远非普通人所能比拟。第一尊佛一个人都没有依，一个法也没有可依的，一个人长期不谢的努力探索世间真理，务求一切法存在的事实和真相，威音王佛只有事实真相可依，还是自己单独探索出来的。我们后人应该怎样学习效仿威音王佛？智者应该向威音王佛学习，依事实说话，勇于探索真理，后必成佛。威音王佛差一点点定力，都不能成佛，全靠禅定的功德探索出全部真理，无依无靠，我们修行也要尽量依靠自己的戒定慧，以求证出越来越多的真理。

二、禅定的重要作用

各种层次的果证，都是三昧，因此都必须有禅定境界和智慧境界，缺一不可。我有一次一边跟人谈话，一边缝纫僧服，结果就发现，僧服怎么缝反了呢？缝纫衣服这样简单的事，几乎不用思惟，注意力不够集中就缝错了，那么断我见明心这样天大的事，比天还要大的事，为什么不用禅定就能成就呢？这么轻松容易呢？事情多的时候，内心就会不太安定，这时候整理书稿，思惟就紊乱不够清晰，我就不得不静坐一会儿安下心来，才去校对书稿。那么断我见和明心这样的生死大事，关乎生生世世无量劫的大事，不用禅定或者是少定，怎么就能解决呢？

三、所有的三昧，都是有定境和智慧的结合，缺少一种都不是

真正意义上的三昧。但是有的定境里没有智慧，只能叫作定境；有的定境里有智慧，含藏着智慧，就叫作三昧。定境的范围内涵比较浅和窄，三昧的内涵比较深比较广，所以三昧一定包括定境，没有定境就不叫作三昧，没有智慧也不叫作三昧。各种层次的果证都是三昧，因此三昧必须包括禅定和智慧。

四、戒定慧是成就一切法的关键因素

世尊在娑婆世界住世时经常教导弟子修学戒定慧三学，反反复复强调：因戒生定，因定生慧。戒定慧等学，能达到心无漏：持戒能使心无漏，修定能使心无漏，智慧增长能使心无漏；心无漏，就能心得解脱，慧得解脱，果位地地增上，戒定慧三无漏学究竟圆满以后必定成佛。

戒定慧三学在开悟之前，修行到一定程度，相应地满足到一定程度，就能断我见或者明心证悟；再往后戒定慧三学增上修，就能入初地达到心无漏；再增上修无漏戒定慧，就能地地增上，直至八地；再增上修就能修至十地等觉，再增上修圆满具足戒定慧以后，就能成佛了。

所以戒定慧三学以及三无漏学是非常重要的，是成就佛道的关键因素。菩萨六度当中也包含了持戒、修定和般若智慧三度，以持戒、修定为基础修学方法，达到具足般若智慧为最终成果。菩萨六度中定学之后才是慧学，佛说因定而生慧，真正大智慧的获得一定是由禅定中深细思惟观行所引发出来的，这是实证出来的智慧，不是情思意解

出来的乾慧；从证初果直到成佛整个过程都是如此，每个中间环节，都有禅定的支撑，每种智慧都是禅定的结果。

五、历劫以来的成就者都具足禅定

坐禅三昧经里教的思惟方式，就是教导观行，思路清晰，只是比较粗燥一些。禅定加观行，足以证果和证得各种三昧，平时再严格持戒，戒定慧三者齐修。佛陀在世时，弟子闻法之后，修禅定，思惟观行，然后就证果，那时就是这个修行路线，效率很高。唐朝宋朝时也是这样，大众修定和思惟参禅，禅师上堂开示，时节因缘具足就明心见性。

而外道们个个都有禅定功夫，遇见世尊时，世尊一讲法，他们就能马上思惟观行，当时就证果了。所以不要看人家最后一个证果的程序是闻法当下获得智慧，在这之前，禅定已经成就了，心已经清净了，三十七道品也修出来了，就差正知见，世尊讲法补足了他们的正知见，于是闻法当下证果。我们不要看人家最后的成果，要观察他们所修行的过程，过程很重要，没有如理的过程，也就不可能有正确的果。

阿舍经里记载的事例，和大涅槃经里记载的事例，都有真实性，确实是有些外道们在修出四禅八定以后，闻佛讲法，只思考几分钟就断我见、断我执，成为四果阿罗汉，然后就入无余涅槃。这些外道非比寻常，四禅八定的功德非比寻常。我们很多人闻佛法一辈子，都不能断我见，外道有四禅八定，只需要几分钟或者更短时间，不仅断我

见，还能断我执，立即就能入无余涅槃，确实不可思议。

大家想想，他们为什么这么利根？因为在他们修行四禅八定过程当中，因为有这样深的禅定，意识的心非常细密非常灵敏，意根已经得到了降伏，只是还有一个知见上的错解没有厘清，没有断除，一旦断除这个邪见，所有的烦恼和执著，当时就脱落，这就是四禅八定的功德。由此可知，降伏意根的烦恼，与四禅八定的关系非常密切，禅定是非常重要的。

过去禅宗祖师都是修定高手，弟子个个都有禅定，菩萨六度都已经修好了，修行的过程都已经完成了，禅师上堂开示，座下弟子就悟，果是这样出现的。我们不能只看成就的人的结果，最主要的是要看人家的修行过程，包括前世都修到什么程度了，如何修行的，有什么样的根基。根基已经打好的人，闻法当下就能顿悟，不用渐修，因为从前或者是前世已经渐修过了，那段路程已经走完了。对修行人的修行过程只截取最后一段，那是严重的断章取义，害人不浅。

初学佛的人，应该多读一些佛陀的本生事迹，参考一下佛陀从初发心开始修行的路程，对我们应该有很大的启发。学佛学佛，就是应该学佛陀的一切修行。虽然能读万卷书，而不知其意，也不是真正的精进。学法的根本目的，是获取智慧，不是为了收藏无数的知识和学问，不是为学而学，更不是学给他人看的。所以为了获得智慧，我们要做什么，如何做，是应该要用心思考的。学佛人，是学佛的心和行，不是要收集所有佛的语言，而是通过佛的语言，了解佛的心，然

后学习佛的心，效仿佛的行，最终才能与佛平等无二，慈悲于人。

六、持戒忏悔罪业才能修好禅定

一切法的证得，真的是要在甚深禅定中，缺少禅定，学到的就是知识，不是真正的智慧。所以一定要重视禅定和观行。

禅定不足的原因，是心散乱，心散乱的原因是攀缘多贪求多，把心收摄起来，必有禅定。收摄身心需要持戒，持戒之前需要受戒，受戒之前要忏悔所有罪业，罪业消除，遮障消失，心清净。

忏悔，第一要改变种子，忏悔造作的新业，抵消旧的罪业，通过忏悔，心行转变，业就转变，后不再造。意识和意根变得清净了，这是真忏悔的结果，有这个结果，一是消业，二是不再造。如果没有这个效果，忏悔心不诚，是假忏悔。

判断忏悔以后罪业是否消除，首先要看是何等罪业，是轻是重。重罪要见好像，之后内心比从前清净了很多，一些障碍消除了，修行速度加快了。轻的罪业忏悔之后，心也是清净的。

七、八正道：正见，正语，正业，正命，正思惟，正精进，正信，正念，正定。八正道修行满足，脱离八邪道，与圣性相应，才能证果，从而进入圣贤行列。 如果一个人奸诈、险恶、卑鄙、心术不正、不择手段、谎言欺骗，显然是不符合八正道的要求，不是正语，不正思惟，没有正念，不谋正业，心不正定，此人则没有八正道。那么讲起道理口若悬河，头头是道，也不能说明此人有真知灼见，不能说明此人断我见，证得初果二果了。

邪念炽盛的人，不可能有禅定。有禅定的人心念清静而正直，妄想少，攀缘少，浮躁的思惟就没有了，心意端直，不可能有邪心思。因此一个人心术不正，计谋很多，说明心不在定上，没有禅定。

小乘八正道的正信，一定要信苦空无常无我。大乘八正道的正信，一定要信自身有不生灭的自性清净心如来藏，信因此而能成佛，信如来藏能出生五阴身及一切法。大乘正信圆满，修菩萨六度，才能明心证悟。

众生愚痴的多，总是喜欢受人笼罩，喜欢夸夸其谈之理，崇拜侃侃而谈之人，真理不是口头禅，道不在口头上，侃侃而谈者未必有道，若有道，过去的文人墨客胡适等人，个个口才朗朗，文章咄咄，佛法著作禅宗著作等身，长篇大论好不让人羡慕，可是他们并没有道。

八、每个人都要好好的训练一下自己的思惟，不要偏离正方向太多。思惟不清晰，一定是缺少禅定，那就要努力修禅定。如果禅定修不好，检查自己是否福德欠缺，或者是戒律不够好，或者是习性太重，或者是身体方面有障碍。很多人都是缺少禅定，定力不足，思惟跟不上，很多法就不能胜解看不懂，修行慢慢的就掉队了，落在其他人的后面。每个人都要努力找自己的症结，找自己的不足和欠缺之处，找到之后，要想办法改进。回头看自己，查缺补漏，就是一种精进。定力少一点点，观行就不能到位，那所说就没有证据，不一定是事实真相。所以说只要自己观行力不够好，逻辑思维力不强，就不要肯定表达自己的观点见解，那是不究竟的。

九、压伏烦恼和断除烦恼的区别

压伏烦恼和断除烦恼，是两个概念，是修行的两种层次，二者相差很大，或者说极大。修外道定的那些人，禅定都很高，好像都断除了淫欲，很多见色也不起心。但是命终以后还是生死轮回中，换一个身体之后，禅定没有出现时淫欲心还会生起来，然后又因为淫欲心而投胎受生。不证果，所谓断除淫欲心都不是断除，而是压伏，暂时不现起。禅定消失以后，淫欲心马上就出现。

十、觉观与寻伺

初禅以前的心里是有觉有观，初禅与二禅之间的心里是有觉无观，二禅以上的心里是无觉无观。观比觉心思要粗糙，是主动性的，动得要明显一些；而觉是被动的成分多，在快进入二禅的时候，心已经不再主动的观了，而是被动的觉知，然后不能再觉知，就进入二禅。因此禅定中一定是观先灭，觉后灭。静下心来，观一观，就知道了。而这个观，是有思惟的，比较粗糙。觉就是知，只要有识心存在，就有知，但不一定能观。当心累时，识心微弱时，就不能再观了，但是可以有觉知。

寻，心行很粗，动得明显，识心是主动去找，想去探究和发现。伺，心行很细，动得轻微，不容易发现，有被动等待的意思，不再主动出击。观，类似观察，心思动得明显，自己容易观察到。觉，有心就能觉，觉知可以非常细微，很多时候，自己都不知道自己在觉知。观类似于寻，觉类似于伺，初禅以后的觉，比伺还微细，还被动。

定力足够时，深入禅定，自己观察思惟一切法，验证一切法，不要依着既定的习惯的说法，现成的答案不一定正确，除了佛亲口所说，即使正确也要做自己的现量观察，才能增长智慧。佛法是否能学得好，与每个人的心思是否细密有关，也与世俗法中的文字功底有关，对于理论当中的字词语义的准确而深刻的把握，才能有正确如理的思惟，不至于误会文字之义。

入定时，或者有过很深的定，就能体会到，什么状态是观，什么状态是觉。对字词的内涵把握，属于我们的文字修养，这个功底一定要训练好。以后读文章读佛经，就能深刻领会文字语言的内涵，也就能正确理解佛经原意，不至于误会佛意。很多人读佛经不能真正理解和领悟，错会的情况非常多，往往就以自己错会的意思，来判断别人，说别人错会，却不检讨自己是否错会。

十一、有一部分人学佛，认为安住于当下就是万事大吉，佛法就修成就了。他们不知道这仅仅属于修定的方法，而且与外道方法相近，根本不能证得佛法而出生智慧。学佛修行不是让心静安稳就算行了，这不是解脱，不能解决生死问题。解决生死问题需要在禅定中心安稳的情况下对五蕴自身进行观行思惟，去了解和认识五蕴世间的真实相，去认识到五蕴世间的生灭无常无我性，从而看破五蕴世间，放下自我，得到解脱。

现在普天下都是胡乱修行的人，不知道如何是真正的修行，也不知道修行究竟是为了什么。于是各种发明创造就出来了，有的人就

说：修行就是安住于当下，不起念想，就能明心见性，就能成佛。殊不知，这样就是外道的修行方法，最多能成为一个成功的外道，但现在的人根本没有过去时的外道有定力有出离心，所以外道定也修不成，别说明心见性的般若大智慧了，连影子都见不到。

十二、佛为什么不去无色界讲法

无色界天人没有身体，却有意识，有意识就有识阴，虽然有意识，却在禅定中，不能听闻佛法，更不能思惟佛法。没有身体不是人中的天人，却是天界的天人，是高级生命。受、想、行，五遍行心所法，八个识都有，无色界天人也有意识的受想行，也有意根的受想行，还有第八识的受想行。

佛可以在无色界天给天人讲法，但是色界天人听不到，人间的人听不到，鬼神听不到，无色界天人那么少，又都是外道，成天入定，所以根本没有必要给他们讲法。从另一方面来说，二禅定里就听不见佛法了，何况四禅以上的禅定里，更不能听法和思惟佛法，所以佛不到无色界天讲法。

佛讲华严经和地藏经就是在欲界天和色界天讲的，然后再流传到人间。其他经典都在人间讲，这样天人可以下来听法，鬼神和畜生也可以听法，度的众生就多了。

二禅定可以一瞬间就能入进去，然后就什么也不知道了，出定也是一瞬间，出定后才知道自己刚才入定了，感觉身体非常舒适，心情特别愉悦，头脑特别清晰。一个微弱的声音，足以唤醒耳识，于是

出定了。因为意根还有惦念的事情，所以时间到了，重要的事情有人一提醒，哪管是蚊子声，也能听到，于是就出定。入定前，在非常嘈杂的声音中，心很快的就能沉静下来，嘈杂声音越来越微弱，然后就听不到了，人就入定。

十三、问：是不是没有正思维的定就是邪定？有时候会碰到呆呆的转不动念头的情况，也思维不了，也念不了佛，这样的情况是要离开的吧？

答：禅定很重要，能澄净自心，降伏烦恼和性障，能使心定于法上起思量，从而生起大智慧。定分很多种，也有各种层次上的转折。目前来说能有定已经是很可贵了，心稳定以后再找时机把心转换成能思惟佛法的定就行了，不必刻意厌弃和躲避枯定，好好利用枯定转变身心，再变幻定的方式就可以了。一般人也无法每天十多个小时的正思维，那是很累心的，适当的呆呆发愣，也是非常养心养身养神的。

十四、如何区分外道定与佛门定

禅定是所有众生共同所修证的内容，是所有外道与学佛人共通的定，在特征上没有什么差别，但在功用上却有很大差别。

其差别在于在外道定里，对五蕴没有思惟、没有观行、没有观修、没有参究等等思想活动，因此没有无我智慧的出生，不能得解脱。而佛门里如理的定，一定要有思惟观行参究活动，依此能出生相应的解脱智慧。如果学佛人修的定一直都是在定中，没有思惟观行活动，就属于外道定。

一般来说，学佛人修行的定大多数都与外道定相通，只有到后期在定中起思惟观修活动时，才属于不共于外道的定。所以每个学佛人不必排斥外道定，以及任何禅定，只要最后能利用各种定出生正确的解脱智慧就行，这才是修定的根本目的。

十五、外道不持杀生戒的定与佛门的定有什么区别

定有定福，不持杀生戒的定里，定福就少。但是随着定力的加深，身口意造作的越来越少，以至于不再造作身口意行，那么这些外道定都是持戒的定，不持而持，自然有戒。这样的戒要比学佛人持的五戒八关斋戒还要清净，甚至比大多数人的菩萨戒还要清净。因为有这样深的不犯任何戒的禅定，外道们在听佛说法的当下，瞬间思惟，立即证得四果阿罗汉，不必经过初果二果三果，学佛人能比得上吗？

外道定虽然不能断除我见，断除烦恼，但是外道定能降伏自我降伏烦恼，与五阴我藕断丝连，与烦恼藕断丝连，最后佛陀开示佛法，外道们就深信佛陀，真正归一了佛陀，就会快速证果，我见和烦恼不再藕断丝连，而是彻底断除。学佛人修的浅定，如果不能降伏自我，不能降伏烦恼，还没有藕断丝连，那离断烦恼，还有很长的路要走。

十六、问：是不是定加深时呼吸会变的缓慢和短，呼吸间隔的时间长？而且最近观行思维法义，经常出现观行到半路就没有语言文字的卡在那里，感觉跟前面的思惟的内容有点接不上。

答：禅定越来越深的时候，意根因为有定，就放松了对身体的控制，也不太控制呼吸了，对呼吸不太执著，呼吸就越来越轻微舒缓，

呼吸时间加长，中间好像停止了似的，误会为呼吸间隔时间短。因为呼吸轻微，就错误觉得呼吸要断了似的，实际上是呼吸一口气儿需要的时间长了，非常缓慢了。感觉是非常的慢，非常的轻，非常的深。感觉要断的时候，内心紧张，就会加快呼吸，才感觉呼吸短。四禅定里才能断掉呼吸，在四禅之前仍然有呼吸，只是有可能感觉像是要断了似的，中间间隔拉长了，这个时候思惟也要断，思惟很缓慢，感觉很累，空却大脑才感觉舒服。

在定中思维定深了时，意根不愿意攀缘什么法，意识就运行的非常缓慢，感觉意识要灭，就不想有语音文字了，觉得多余和烦累。心行越来越缓慢时，就不愿意想问题，妄念也少，有妄念也累。意识无所造作，意根的作用就突出出来了，因为意识思惟活跃时，意根的作用就掩盖住了。禅定深时，意根的作用就突出出来，就会发现这个时候心里没有语言文字。但是意识没有语言文字，意根出来也是没有语言文字的，意识不动少动的时候意根的作用就非常突出和明显了。

十七、如何念咒效果好

在读诵经咒之前，要调整好呼吸，做几次深呼吸，头脑清醒，心念就能清净下来，然后再读诵就能专心了。定力好，记忆效果就好，定力不好，心念散乱，读诵就不容易记住。为了摄心得定，诵咒的时候音调一定要拉长低沉，音调不要上扬，不要旋律太多，免得引起心里情绪的波动，心念散乱，不容易静止。念佛号也是这样，不要有激昂的情绪，旋律不要高扬，曲调尽量低沉，才能不引起情绪上的波动，

从而摄心，得定快，容易感应到佛的加持。

十八、如何修定的问题

打坐时可以一心持咒，可以定慧等持。但定深一些的时候，持咒就困难了，感觉很累，最后就不持咒了。如果想入定，这时完全可以舍弃咒语，入到定中。出定以后再思惟观行佛法，思路就会很清晰，甚至一天到晚心情都很愉悦，思惟灵敏，思路清晰。所以不是说打坐入定就不好，会耽误思惟，而恰恰能够提升思惟力，还能降伏烦恼，修行进步相当快。

默念楞严咒，需要定力相当好，定力不够好念咒时必须出声念，意识在发声，意根可以轻松缘声尘，就能开小差了。而默念，意根稍微一放松不注意，意识就想不起来了，因此默念能拴住意根。当定力非常好时，意识念觉得很累，就不愿意出声了，这时就容易断灭，最好能改为让意根念，意识轻轻缘着，这样定力也强。越不容易念，越能引起意根注意，越能有定。太熟悉的意识不费力，意根就可以开小差。

十九、问：有人说有未到地定就可以成为慧解脱的阿罗汉，不必有初禅以上的禅定，是这样吗？

答：这句话显然不是佛说的，佛在阿含经里说初禅以后断除贪欲和嗔恚成为三果人，再断除我执，才能成为慧解脱的阿罗汉。三果人都必须有初禅定，更何况四果人，更应该有初禅定。有些人无法修定，就要千方百计否定修定，没办法，众生的业力太大。

初果以后修出初禅定，才能断除烦恼，没有初禅定任何烦恼都不能断除，不能断除烦恼就不能证得三果，那怎么能成为四果呢？有些人非常希望不用修定就能直接成佛。然，这是天方夜谭。

二十、问：阳炎观和如梦观分别相当于小乘的几果？

答：修到如梦观的时候，已经过了禅宗第三关，第三关相当于小乘三果，在初禅定里断除了贪欲和嗔恚两种烦恼。如梦观过后就入初地成为初地菩萨，具有了唯识种智。

修到阳炎观的时候，相当于小乘的二果或者是三果，证得自他所起的任何心绪都像沙滩上的水雾幻影一样不实，因为这时能现量观察到如来藏是如何如画家泼墨一样幻化出六七识心，六七识心的造作是那样的不真实，似有似无。

每一种观行，都需要禅定，在禅定中观行，才能证法，才能过各个关口，否则一个关口都过不去。证三果断除烦恼时必须有初禅定，第三关以后必须有初禅定。第二关以前和二果以前必须有未到地定，如果没有未到地定，什么法也不能证，只能解一解，不痛不痒的。

二十一、问：贪欲心压伏就能修出初禅，贪欲心断就是初果了吗？

答：贪欲心属于五盖之一，降伏五盖，能得初禅定。贪欲心断，是三果人。证初果以后，再有初禅定，二者结合，才能断除贪欲，缺少一个都不行，初果与初禅是断贪欲的必要条件。

二十二、戒定慧还没有修好，六度没有具足的时候，还不到参

禅的时候，那就且慢参究，禅定要跟得上。如果禅定不好，就无法真正用心观行。禅定不足，也能研究出一个结果，身心却没有受益，没有功德受用，这是很可惜的。菩萨六度尚且不具足，急于参禅，往往事与愿违。师父不给大家拔苗助长，你们也不要自己拔苗助长了。一颗小树苗，刚刚露头，却给它拔到一米高，这课幼苗还能活吗？幼苗死了，小树以及大树就没指望了。学佛这一生被解悟，不仅这一生人才废弃，后世这个人也不容易成为人才，拔苗助长毁的可能不是一生，下一生的栋梁都无法成就，就失去了成为栋梁的机缘。

不少人都劝我赶快搞禅三，我问为什么要搞禅三？他们说引导三天参禅就能开悟。大家说说我能不能三天让大家开悟？香岩禅师在他师父身边当十八年侍者，那个根器那个方便条件都没有开悟。如今末法时代的众生，没有禅定，不能持戒，菩萨六度不具足，给三天的机缘就能开悟吗？那佛陀在世间，娑婆世界末法时期会有多少人开悟？

但是，三天时间我可以让所有人悟，不是不可以。一句话的事，不难。可是大家这样悟了之后，每个人会成什么样？娑婆世界会成什么样？佛法的走向会变成什么样？

古代曾有禅师，弟子在狭路堵截，拿刀威逼相向要禅师说出密意，禅师面对这样的情事，也毫不畏惧，不肯直答。只是一把推开弟子说：你过来，我过去。这是对弟子高度负责的师父，不做买卖和交易，也不炫耀自己度的弟子多，自己有多能。弟子因缘条件具足则自

动悟，因缘条件不具足则再继续补足六度条件，修戒定慧，绝不送人情。

古代这样的实例很多，这才是对佛教对众生负责的好禅师，只有如此，才能报四重恩，不为个人名闻。

佛法流久成弊，其实在佛陀灭度一百年时就开始有弊了，开始一点点变质了，把生灭法说才成水老鹤，已经让阿难痛心不忍，涅槃走人。如果阿难来到佛法已经流传二千多年的如今世间，估计他一天也不想留，一点恶法恶习也不想知道和容忍。还好他修出了四禅和神通，有说走就走的本事，可以眼不见心不烦。没有他那样本事的菩萨该怎么办呢？只有容忍、接受，再想办法转化恶的风气，没有什么退路。

二十三、不证如来藏是否能断我执

阿罗汉没有证得如来藏，就断我执了，辟支佛缘觉佛也是这样，不用证得如来藏，就能断执。在初禅以上的禅定中，把五阴十八界彻彻底底观行透彻，断除一切烦恼，我执即断尽，对三界没有留恋了，命终保证能走人，不回来了。

大乘菩萨的断我执，证得如来藏之后，再过如幻观阳炎观，过禅宗三关，过如梦观，进入初地，才有能力断我执，但是不能完全断，如果完全断，就会入无余涅槃。

没有初禅定，阳炎观禅宗三关，想都不要想。有的人第一关都不是实证，然后天天观行如梦观，也没有禅定，观着观着，就觉得自

已证得如梦观了，这个误会有多么大。一般来说，第一次证悟，到如梦观，需要经过几大劫时间，一生不可能修到如梦观，况且也不修禅定，所有的观行都不能入门。

入地以后就开始断法执，法执很深细，小乘的智慧无法断法执，只有证得如来藏的地上菩萨的智慧才有能力断法执。当证得每个细微的法都是如来藏出生执持的，都不是真实的，都是无我的时候，就断了一个法执。现在大家能不能明白什么叫作实修？什么是实，什么是修？所有人都说自己是实修，但是离开戒定慧其中之一，都不是实，也不是修。

二十四、观察佛像十秒钟，然后再看白色的墙面，就会出现佛像的影像，一会就消失不见。这个境界是如何出现的？这是视觉暂留现象，是眼识意识的记忆功能，还没有深入到意根，意根没有记住，如果意根记住就会长期停留这种影像。如果眼识意识观察久了，就会影响意根，意根记住以后，就会随时随地出现影像，这就是三昧定境。以眼识为主的视觉暂留时间短，以意识为主的视觉暂留时间要长，而且闭眼之后再睁眼还能看到。

过目不忘是怎么回事？意识单独记忆的内容，用不了多长时间就忘记了，而意根记忆的内容很难忘记，甚至能不自觉的想起来，再甚至有可能挥之不去。过目不忘，那是意根的定深，以至于瞬间记忆很牢固，如果意根定浅，记忆的东西忘记的也快。所以所有的定境都由意根引发，意识不能引发长久的定境，只能非常短暂的出现某种境

界。我们要想成就各种三昧，一定要深入到意根，由意根来引发境界。

环境熏染的力量是很大的，如果身边有人口痴，总看着他说话，慢慢可能就被熏染有点口痴。外貌生活习惯，亦是如此。所以说近朱者赤，近墨者黑。我们一定要多近善法和善人。如果有能力，才去近恶人度恶人。包括情绪都是传染的，我们应该多接触乐观积极向上的有正能量的人，自己就能被感染乐观向上，积极进取。

如果经常观察佛像，让意根记住，就能出现禅定，看看眼前是否总能出现那个影像？如果总能出现佛的影像，那我们会不会修定？会不会修念佛三昧？会不会修白骨观？会不会修观无量寿经？观想西方极乐世界，意识勤加练习，意根达到不忘，等到命终的时候，不管什么境界，内心只要一想极乐世界，意根就能安住在极乐世界，极乐世界就会现前，必定往生。精进修行的时候谁精进比较有效果？意根精进有效果，意根精进才是真精进。如果想让极乐世界的境像现前，那就让意根念佛，意根与意识一起观想极乐世界。

最后再强调一下修定的禁忌，定就是不躁动，就是安静，就是不动。如果想让身心安静，身心不动，就要减少阳气，阳气不要太过，这样的话身心就不会躁动，就会安静下来。要想阳气不太足太多的话，就要减少饮食的营养和量，不要吃得太多，能量不要太过，否则就会往外泄露，泄露时身心就躁动，就静不下来。身体正常，饮食一般就好，不要贪求营养和能量，这不利于修行。

二十五、念佛三昧成就的时候，十方诸佛在面前立，眼识所见

了了分明，他人却见不得。这是什么境界？白骨观修成之后，见一切人白骨连连，十分分明，他人却不可见。这是什么境界？观无量寿经里，第一观日观成就以后，开眼闭眼，落日如悬鼓显现面前和心中，他人不可见。这是什么境界？十六观每个观成就之后，都有相应境界出现，眼识看见，他人却不可见。这是什么境界？眼冒金星，星星点点在眼前飞舞，他人却不可见，这是什么境界？海市蜃楼，大家都可见，是什么色？比如眼冒金星，眼睛能否看见金色的星星黑色的星星？白骨观的白色的骨头，落日红彤彤的色彩等等。这是怎么回事？眼识见色彩，赤橙黄绿青蓝紫黑白。有眼识参与所见的不能是独影境。但是任何一种禅定中所见色，都是独头意识见，没有眼识。回忆当中显现出来的色彩，梦里所见的色彩都是独头意识所见，不是眼识所见，这里没有眼识。

二十六、很多人说禅定难修，心不寂静。可是有的人禅定又过深，深得没有念想，觉知微弱，身心麻木，痴痴呆呆，不出智慧，命终也是一个大问题。

所以如何正确修行禅定，对我们想明心见性的菩萨来说，是非常重要的。

二十七、鱼与渔的区别

授人以鱼不如授人以渔，鱼代表什么？渔代表什么？鱼是果实，渔是获得果实的方法。授人以鱼，鱼了即了。授人以渔，掌握了根本技能，可以获得无穷尽的果实，未来衣食无忧。

渔，就是戒定慧三无漏学，通过持戒，通过修定，通过观行参究，通过思惟，获得解脱的智慧。最初的慧是学慧，通过学习得来的智慧，最后是得慧，观行参究之后开发出来的智慧，是从自己心窝里掏出来的智慧，属于自己单独所有，任谁也夺不去。而学慧，昏昧死亡以后就会烟消云散，不知所踪。

没有前边的持戒，就没有中间的禅定，没有禅定，就没有观行智慧，没有观行智慧，就不能获得智慧鱼。

二十八、观无量寿经第一观

原文：（佛说）如来今者，教韦提希，及未来世一切众生，观於西方极乐世界。以佛力故，当得见彼清净国土。如执明镜，自见面像。见彼国土极妙乐事，心欢喜故，应时即得无生法忍。佛告韦提希：汝是凡夫，心想羸劣，未得天眼，不能远观。诸佛如来，有异方便，令汝得见。时韦提希白佛言：世尊！如我今者，以佛力故，见彼国土；若佛灭后，诸众生等，浊恶不善，五苦所逼，云何当见阿弥陀佛极乐世界？佛告韦提希：汝及众生，应当专心系念一处，想於西方。云何作想？凡作想者，一切众生，自非生盲，有目之徒，皆见日没。当起正念，正坐西向，谛观於日欲没之处，令心坚住，专想不移。见日欲没，状如悬鼓。既见日已，闭目开目，皆令明了。是为日想，名曰初观。

释：佛陀为了心力羸劣的人命终往生极乐世界，教导众生一种方便方法，就是首先面向西方观想日落、水观和地观，三观成就以后，

保证命终往生极乐世界。总共有十六观，每一观里都有佛力的加持，如果单独靠众生自己观想成就，恐怕很难，因为佛说众生心想羸劣，观想力弱。为什么众生的心想羸劣观想力弱呢？因为众生无量劫以来，业种深重，世俗法的攀缘太多，心思太散乱，无法集中全部精力在一件事上，因此不容易成就一件事，只能依赖佛力的加持来完成观想。

佛说，我现在教导韦提希夫人以及未来世的一切众生，观想西方极乐世界。以佛力的加持缘故，现世就能见到极乐世界清静的国土，就像手拿一面明亮的镜子看见自己的容貌一样，能现前眼见极乐世界的胜妙庄严之事。于是就心生欢喜，由于内心欢喜，当时就证得无生法忍，知一切法依自心而幻化，都是无生，都不真实存在，忍于此事，就得无生法忍。

佛对韦提希夫人说：你现在还是凡夫，心力很弱，没有观想能力，没有天眼通，观不到太远的距离，更观不到极乐世界，诸佛如来却有一些善巧方便，能让你观见极乐世界。

韦提希夫人对佛陀说：世尊，像我现在这样，因为佛力加持的缘故，能够见到极乐世界佛国土；如果世尊您灭度以后，后世那些众生心性污浊不善，又被生老病死苦所逼迫，他们怎么能够现前见到阿弥陀佛的极乐世界？

佛告诉韦提希夫人说：你和这些众生应当专一其心的把心系在一处，想于西方。如何想呢？凡是愿意观想的这些众生，都不是生来

就是眼盲的人，有眼能见色的这些人，都能看见太阳要落西山的景观。你们应当生起正念，只念一处，面朝西方而端坐，仔仔细细的一心观察太阳要落下来的地方，让心非常坚忍的住在这个景象中，专门观想这个景象不移动。这时应该能可见太阳马上就要落下去了，其形状就像悬在半空中的大鼓一样圆圆的。看完落日以后，闭眼开眼都能很清晰的看见落日的模样。时时能见，不再失去，就成就三昧。这就是日想观，就是十六观中的初观。

原文佛讲的就是这个意思。我们为了方便观想，在太阳下山时，用手机录像，录像更生动清晰，更有助于观行记忆。落日不要白色的，经中说是橙红色的，红中稍微带黄的那种。落日的真实相是什么样的，要亲眼所见，越真实越好。西方的落日，一般是五六点钟时候的，不要想象的，不要P出来的。选定一种自己比较喜欢的，存在手机里，长期观看，长期观想。不要观好几种，一定要专一，不要杂，否则禅定不会出现。也不要加其它图案和背景，有图案和背景会分散注意力，不容易得定，图像越单调越好。我们不是要欣赏景观，有个欣赏的心，就是散乱心和贪爱心，那样就不能有禅定了。

选好落日景象，然后天天观看，看完之后独头意识再想象回忆。回忆的比较坚固了，时时能回忆得出来，再训练自己闭眼眼前要看见落日景象；闭眼能时时出现落日之后，最后再睁眼闭眼，眼前都是落日，这个景象不会消失不见了，日观三昧成就了。

第三观成就时，佛陀保证众生命终往生极乐世界，在这期间禅

定永不失，这种修法非常殊胜。三昧成就时，重罪变轻，轻罪消失。所以所有禅定三昧成就时都能消业，尤其是修净土有佛力加持的更能消业，还能保持三昧境界不失。等到第七观成就时，三恶道业全部消灭，立时开悟，见十方诸佛在面前立。

这是改变和降伏意根的方法，意根一旦降伏下来，再修任何一种禅定，很快就能成就，各种三昧一修就容易成就。日想观成就之后，再观水，水观也能很快成就；之后是地观，地观成就，就保证去极乐世界了。

选定一种落日景象，长期观看，然后回忆。能时刻回忆出来，不会丢掉了，再闭眼时刻在眼前，能时刻闭眼显现出来以后，再练习睁眼看到，如果睁眼闭眼时刻都能见到落日景象，不会丢失散坏，第一观就成就。第一观成就以后，第二观就容易观成功，乃至第三观也容易观成功。往生极乐世界就有保证了。第一观成就以后，修其它任何观行，都容易成就，念佛三昧，明心见性都不难了。有比较大罪业的，这样观行，佛已经保证能灭罪，而且还能往生极乐世界，还能明心见性。