

定慧之路

致光法师讲述 明至居士笔录

这条定慧之路，你若曾经走过，何必猜想我是谁！
我本无我，常漂流生死海，何必问我在哪里？
不是贪嗔痴，更不是戒定慧，我是谁呢？
就是你！要休了我，请你永远记得，
你越无我，我在你心中越伟大。
你已经觉悟到无我了吗？
无我怎会觉悟无我？
是谁悟无我？
悟即我！

第一讲

一、定慧基础知识

舍摩他与毗婆舍那

佛教依用心的情况，把禅修方法分为两种，即所谓的舍摩他和毗婆舍那。舍摩他是修止，毗婆舍那是修观。

止和观是论里面用的名词，在经里面用的是定（舍摩他）和慧（毗婆舍那）。止是修定，观是修慧。因为众生根器的不同，有些人必须先修定，后修慧；有些人则可以直接修慧，然后产生定；有些人定和慧一起修。止和观都可以产生心一境性，心一境性也称三昧，即三摩地。三昧就是心和境合一。

在修舍摩他时，佛教讲四禅八定。佛教强调修禅定时要能够进入深浅不同的定，即入初禅、二禅、三禅和四禅。

其实，四禅八定不是佛教的专利，外道也能够修四禅八定。释迦牟尼佛未成佛之前，曾经跟外道修定，一直修到第八定——非想非非想处定。在这里，我只教大家修到四禅。为什么呢？因为在四禅八定里，后面的四个定是属于无色界的定。由于无色界的定力太深，只能修定，很难修观；前面的四个定是初禅到四禅，属于色界的定，色界的定能够修定，也能修观。

在四个禅定里面，初禅最浅，四禅最深。

初禅：称为离生喜乐地。——离五盖（昏沉、掉悔、贪欲、嗔恚、疑）

二禅：称为定生喜乐地。离觉观（觉指粗的觉察，观指细的觉察）

三禅：称为离喜妙乐地。——离喜

四禅：称为舍念清净地。——离乐（出入息断）

舍念清净地的意思是，如果你的心念能够达到四禅，当时，你就会生起几种修行人最珍贵的心念：

1. 舍的心念——就是平等心，没有造作的心，在四禅里面会升起来。
2. 舍受——在四禅里面没有乐受，只有不苦不乐的舍受。在初禅、二禅和三禅里面，都有乐受，四禅的心比三禅的少了乐受贪着。
3. 念清净——在四禅里面，正念最强的时候，心中完全没有杂念。所以，四禅也称为念清净。

如果一个人修到四禅，生起舍念清净的心，修观就很容易成就。有四禅的清净心，所观察的佛法就会很容易现前，即不必经过思考，当下就能被你观察到。因此，在我们打坐修行时，就应该尽量掌握和认识四禅，并且要修到四禅。假如一个人正在打坐，如何衡量他的心有多稳定（即他的定力）呢？佛教就是以初禅、二禅、三禅和四禅来判定。初禅的心念比较粗。如果静坐达到四禅，心念就会很清净。

心念的清净程度会影响修行用功的效率。如果你能明了初禅到四禅的心念差别，你就明白以微细的心去观察佛法的重要性。假如今天你的定力只能到初禅，就直接去修观、参话头，不论你多拼命修观、或参话头，初禅的心力只是会在修观时打妄想而已。如果你今天定力达到四禅，无论你参话头或者修观，你都能用很微细的心去修。四禅的功效和初禅是绝对不一样的。因此，认识初禅到四禅对修观是非常重要的。

修止和修观的差别

所谓的修止，是你的心念专注在某一个境界里不要动。当你专注于这个境界，任何的外境来，你都不理它，依然专注在同一个境界里面，这就是修止。

什么是修观呢？就是一个境界来的时候，你的心念随着所在境界以所修的法去观察，但心中要明明了了，不被它迷惑，而且要看清它的真相，这就是修观。

所以，当你在修行任何法门时，如果碰到各种境界来，你都不理它，一直保持静静不动，这种修法就属于修定。如果任何境界来时，你都很专心地用佛法去观察它究竟是怎么回事，从中去觉悟，这种修法是属于修慧。因此，当你们在修观的时候，我会向你们强调：不允许入定！因为多数人入定后心就没法去观。只有定力和智慧都很强的人，他可以定慧同时修，但是这种人很少。一般人要先修定，后修慧。即先修止，后修观。

重复一下，当任何境界来的时候，你一直保持不动，这种修法就是修止。如果任何境界来的时候，你的心念随着它去，并且看清它的真相，但不被它迷惑，这就是修观。因此，修止的人，要避开动乱的境界；修观的人，他不怕任何境界；这就是修止和修观的差别。不管静坐或经行，都可以修止，也可以修观，看你怎么用心了。每次静坐时，都要明白自己是在修止或是修观。同样地，每次经行时，一定要分清楚你是在修止还是修观。在这里，我会指导你们从初禅修起，修到四禅之后，才教导你们继续修观。

二、修定的基本方法

修正方法很多，今天，先介绍“出入息观”。

佛讲的出入息观并不是数息或随息

观呼吸的方法，在佛教里面称观出入息。发展到后来就叫‘数息观’，更进一步发展成‘六妙法门’。很多人把出入息观错误地以为是数息观，数息观是粗的方法，比较容易修。佛经里讲到的修法是观呼吸，不是数呼吸，只是妄想杂念很多的人需要数息。这里，我以观出入息的方法来指导大家。

根据经典的记载，观出入息的方法，就是观鼻端前面的呼吸。所以佛教里有这样一句话：‘眼观鼻，鼻观心’，有人把它叫做‘观鼻尖白’。就是从鼻尖前来观呼吸，进一步从中观心，鼻尖白是因为观到后来在鼻尖见到光明。

1. 调身方法

有些人打坐修定不久，会出现一些现象及障碍。比如姿势障碍、呼吸障碍、身体疼痛等，这些大都是因为身体没有调好所造成的。

静坐的姿势是很重要的，修禅定最好的姿势是双盘。但是入定不一定要盘腿，重要的是全身放松。优波离尊者第一次入定时是站立的，当时他在为佛剃头发呢。但是，一般上静坐要姿势正确。坐时首先不必设法摆正头，只要眼睛向前看，头就自然正。然后眼皮垂下来，眼皮垂下时别忘了眼睛也下视，眼睛不可向前看，下视后不要理会眼睛，太理会眼睛会产生幻境。

每次上坐时，一定要检查一下全身是否放松。我说过，不一定要双盘或单盘，重点是全身肌肉放松。因为如果你静坐一小时，身上某处肌肉拉紧一小时，一小时后拉紧的部位就要疲劳。有些人坐久了，他的头就会低下来一点点。低一点点不要紧，不可以头低到打瞌睡的样子，除非你进入一种定的时候，头就会自然低下来，那是另一回事。

2. 调息方法

呼吸方法

呼吸方法有胸部呼吸和腹部呼吸，胸部呼吸会胸闷气短，所以必须用腹部呼吸。若要坐久或入定久，一定要用腹部呼吸。吸气时，肚皮要自然涨，呼时自然凹进去，不可用意控制呼吸。最好的腹部呼吸是吸气吸到换气之前，小腹会有一种吃饱饭似的感觉。为了做到这一点，一定要放松裤带，如果你穿的裤子是松紧带的，必须把裤带拉到肚脐下四指宽。胸部呼吸无法达到很微细，从二禅开始会造成气喘、胸口闷、痛，乃至无法修到三禅。

观呼吸粗细

即修行用功之处，出入息的业处就是呼吸的动作。从鼻孔到你的丹田、肚脐都有呼吸的动作，观不同部位的呼吸，对于心念的影响也不一样。道家观下丹田，就是观肚皮上下的动作，是个很粗的呼吸动作。佛家用的方法是观鼻端前的呼吸，是微细的动作。观丹田的境界不但很粗，而且心集中丹田会产生内气的运转，会带来很强的气。佛教说修定所专注的境界有大有

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>