

# 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，谁都不是？

可是你却要休了我，请你永远记得，

你越无我，我在你心中越伟大。

你真的觉悟到无我了吗？

无我怎会觉悟无我？

是谁悟无我？

悟即我！

## [定慧之路](#)

### [第一讲](#)

#### [一、定慧基础知识](#)

##### [舍摩他与毗婆舍那](#)

##### [修止和修观的差别](#)

#### [二、修定的基本方法](#)

##### [佛讲的出入息观并不是数息或随息](#)

##### [1. 调身方法](#)

##### [2. 调息方法](#)

##### [腹部呼吸方法](#)

##### [观呼吸的业处](#)

##### [佛教的方法：感觉人中处出入息的相](#)

##### [呼吸的相：出入息的长短粗细冷热滑涩](#)

##### [错误的业处：意念人中、注意气感](#)

### 3. 调心方法:

心一境性

经行可以克服昏沉和掉举

对呼吸要念念分明

### 4. 修定时如何经行

经行的方法

经行时的心念要从粗变细

任何时候要保持正念正知

### 第二讲

#### 三、入定的技巧

##### 1. 入禅定的条件

要离五盖

初禅的觉受

入定不是等待机会

##### 2. 入定最重要三事：心变细、息变细、生乐受

如何观察出入定时的三事变化

重复练习出入定过程

##### 3. 解除入定的障碍

气脉阻塞——造成身上的疼痛

头上留气——久了造成头痛

心与气回归平时状态——下座前要按摩头和身体

##### 4. 静坐与外在气场

##### 5. 修定时间的长短

##### 6. 禅定有三种自在

##### 7. 禅定差别

近行定与安止定的差别

禅定之间的觉受差别处

##### 8. 制心一处无事不办

[问答](#)

[第三讲](#)

[9. 对禅定的错误见解](#)

[不知入了什么定](#)

[经典里的入定例子](#)

[不可按图索骥、盲目相信权威](#)

[10. 禅定的正确见解](#)

[四、如何修到四禅](#)

[1. 初禅](#)

[一定要先训练如何出入定](#)

[初学者不可以一上座就想入初禅](#)

[如何加强定力](#)

[2. 如何修二禅、三禅](#)

[1.先要有足够的火候](#)

[2.心必须离开所入禅定的觉受](#)

[3.再度专注于修法上](#)

[3. 如何修四禅](#)

[4. 四禅近行定就可以修观](#)

[5. 无色界定与超越禅](#)

[6. 能入定后应知道的事](#)

[境界的处理](#)

[气的处理](#)

[其它修法](#)

[入定通病：贪着乐受](#)

[别执着预感](#)

[小心你的念力](#)

[遥控治病不利修道](#)

[第四讲](#)

## 五、见道并不难——不断贪嗔只破我见

### 1. 何谓见道

见惑与思惑

资粮道

加行道

见道

### 2. 见道的条件——心清净与见清净

### 3. 破我见的捷径——观因缘最快

### 4. 七觉支——觉悟时应生起的心

先要有正念

正确择法

七觉支次第

快速破我见的择法

### 5. 见道的难易

证初果的难处

末法还能证初果吗？

别信修净土者的见解——不信今生能修证

假传万卷书，真传一句话

不信者难以依法入定与证悟

无智人前莫说，打你色身星散

修观修错变成修定

择法重点：除所择之法，不许思惟其它佛法

## 第五讲

## 六、修止观常见的问题

### 1. 不可引气入定

### 2. 坐禅通病——疼痛

### 3. 身体会摆动要如何处理

### 4. 下坐之前按摩非常重要

## 5. 修定与念佛。

别否定自己无法修定而去念佛

念佛也要入定——念佛三昧

## 七、如何修道

1. 解脱的起点——五根、五力

2. 四念处

粗的观——身念处

细的观——受念处

更细的观——心念处

3. 观触境第一念——心念处的五遍行观

4. 观苦与出离——法念处的五蕴观

5. 微细的无常观——法念处的心念生灭观

6. 定力太强障观心

7. 维持四禅定力来观心

8. 舍觉支——无心道人

## 第六讲

## 八、证悟与悟后修

5. 增上慢

6. 果定

现法乐住

退现法乐住

7. 证果与断烦恼

证果已断已知的烦恼

8. 禅定里也有掉举

9. 定力退了重修禅定多观遍行五

10. 到烦恼的环境观心

11. 八正道的生活环境

11. 入空定

[问答](#)

[禅定相关经典](#)

[九、关于四禅](#)

[长阿含众集经说四禅](#)

[长阿含清净经说四禅](#)

[中阿含经：初禅以声为刺，四禅以入息出息为刺](#)

[長阿含經：入初禅则声刺灭](#)

[杂阿含747经：禅定灭何法](#)

[中阿含211：灭尽定先灭身行次灭口行后灭意行](#)

[中阿含98因品念處經](#)

[佛本行集经：优波离站立入初禅到三禅还听声音](#)

[摩诃僧祇律：目犍连自说入无色定闻声](#)

[十诵律：目犍连自说入无色定闻声](#)

[雜阿含諸經曰：身在梵天还可闻声、见色、动念](#)

[增壹阿含经：梵天王遥知如来心中所念](#)

[十诵律：天耳能闻声从地狱乃至四禅天](#)

[摩诃僧祇律：入四禅以天耳闻声](#)

[阿毗曇毗婆沙论：声彻梵世](#)

[华严经：大梵天王，住于梵宫出梵音声](#)

[成实论：初禅近散乱心，定心弱如花上水](#)

[成实论：有人言四禅身诸毛孔闭，实不可能](#)

[解脫道論：入禅次第灭声，闻有音声不得言说](#)

[唯识宗：遇声缘從定而起，故定中可闻声](#)

[定中闻声之争](#)

[证果相关经典](#)

[十、关于证果](#)

[善见律：须陀洹断三结，阿那含断五下分结](#)

[毘尼母經：說斷十結，沒說88使98使](#)

[长阿含自欢喜经：说断十结，没88使98使](#)

[放光般若经：说断十结，没说88使98使](#)

[杂阿含经：说断十结，没说88使98使](#)

[中阿含福田经：9种阿罗汉，两种阿罗汉有退](#)

[别译杂阿含\(30\)经：得时解脱后退失六次.](#)

[有部律：9种阿罗汉，其中退法和护法两种会退](#)

[萨婆多部律：四三二果有退。退果言退失不犯](#)

[四分律：二果失精，不说三果失精](#)

[四分律：讲解如何入禅得果无犯](#)

[十诵律：证果向他人说，犯波夜提罪](#)

[十诵律：证果不一定会说法](#)

[杂阿含964经：妓女证初果犹畜男女习五欲](#)

[杂阿含347经：不得禅定，亦能自知不受后有](#)

[杂阿含990经：不梵行能得二果](#)

[杂阿含854经：一聚落内有500阿那含。](#)

[善见律：佛灭后\(公元1500-2500\)还能得阿那含](#)

[大乘阿毘达摩集论：有二十七种证果](#)

[《显扬圣教论》七贤圣、八种证果、四沙门果](#)

[大毗婆沙论：阿罗汉有退](#)

[显扬圣教论：退法阿罗汉有六](#)

[俱舍论：得阿罗汉果会退所证现法乐住](#)

[瑜伽师地论卷第五十一末：断退、住退](#)

[大毗婆沙论：预流果无退，上三果有退](#)

[大毗婆沙论：唯三果是善士趣，初果二果不是](#)

[大毗婆沙论：预流虽暂起恶业，而不堕恶趣](#)

[俱舍论：预流决定不堕恶趣业](#)

[杂宝藏经28：初果未断婬，不可能走路離地四指](#)

[大毗婆沙论：阿罗汉有梦](#)

[《显扬圣教论》九种清净](#)

(2006年2月修订版)

感谢笔录者的发心，让有缘人能见到此书。

愿见闻此书者，法喜充满，能遇到有缘的善知识。

因为，没有老师指点，依书的内容修就是盲修瞎练。

被赋予好多名字的我，在此处应叫作致光。

我讲述本书佛法的信心，来自我最尊敬的四位老师，

其中关于本书的这位，他的真名叫作 寻灭者。

然而，所开示的佛法，已经加上我的见解。

过去属于他的，我确定现在属于我的。

将来，你也能自信地说是属于你的。

在讲说时，你必须确定是属于你的。

不然的话，你的修道毫无见地。

法哪有属于我的或非我的？

虽然无我，是说者说的。

# 第一讲

## 一、定慧基础知识

### 舍摩他与毗婆舍那

佛教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，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，我只教导修到四禅。为什么呢？因为四禅



八定的后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。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），有喜、乐、定。

二禅：称为定生喜乐地——离觉观（觉指粗的觉察，观指细的觉察），有喜、乐、定。

三禅：称为离喜妙乐地——离喜，有乐、定。

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.舍念——就是平等心，无造作的心。
- 2.舍受——第四禅没有乐受，只有不苦不乐的舍受。
- 3.念清净——第四禅正念最强，完全没有杂念。

如果一个人修到第四禅，生起舍念清净的心，修观就很容易成就。有了四禅的清净心，所观察的佛法就会很容易现前，就能不必经过思考当下观察到。因此，在我们打坐修行时，就应该尽量掌握和修到第四禅。假如一个人正在打坐，如何衡量他的心有多稳定（即定力）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。如果定力达到四禅，心念就会很清净。

心念的清净程度会影响修行用功的效率。如果你晓得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，不论你多用功修观、或参话头，初禅的心力在修观时只会打妄想而已。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。四禅的心力是初禅无法相提并论的。因此，完成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，是指你的心念专注在某一个境界里不动。当心专注于这个境界，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观法去观察，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的究竟，从中去觉悟，这种修法是属于修慧。因此，当你们在修观时，我会向你们强调：不允许入定！因为多数人入定后心就没办法去观。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，任何修法当境界来的时候，心一直保持不动，这种修法就是修止。如果任何境界来的

时候，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，修止的人要避免动乱的境界；修观的人不怕任何境界；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

修止方法很多，今天，先介绍‘出入息观’。

佛讲的出入息观并不是数息或随息

佛教的观呼吸法门称观出入息。后来变成数息观，更进一步发展成六妙法门，于是很多人把出入息观错误地以为是数息观。数息观是粗心的方法，比较容易修，唯有妄想杂念很多的人才需要数息。在这里，我教观出入息为主要，数息为次要。

根据经典的记载，观出入息的方法，就是观鼻端前面的呼吸。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。但是不一定要盘腿才能入定，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。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，除非你进入无心定，不然，不可以头低到打瞌睡的样子。

### 2. 调息方法

腹部呼吸方法

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，不可用意念控制呼吸。最好的腹部呼吸是吸气到呼之前，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，如果你的裤子是松紧带，必须把裤带拉到肚脐下四指宽。胸部呼吸无法达到很微细，会造成从二禅开始憋气、胸闷，无法修到三禅。

## 观呼吸的业处

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，是微细的境界。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，造成气感很强。佛教说修定所专注的境界有大有小，观肚皮上下的境界是比较大，比较粗的。虽然道家修任督脉也能入定，但境界粗，要修很久才能定下来。佛家观鼻前的呼吸，优点在于鼻端前的呼吸是很微细的，很快就能入定，如果你的心念不够微细的话，你就观察不到鼻端前的细境界。

### 佛教的方法：感觉人中处出入息的相

业处就是修行的用心处，出入息观的业处是六尘中的触尘，即观鼻腔外面呼吸的触觉，就是人中这个位置。不可在鼻孔内感觉呼吸，而是在鼻腔外的人中处感觉呼吸，当你呼吸时呼吸的风吹过人中。因此，观出入息时不要弄错，不要观鼻腔里面，而是在鼻腔外面。因为人中处的呼吸比较细，心念粗的人没有办法感觉到，所以从观鼻端前的呼吸，很容易发现一个人平时的心念粗或者细；当他轻易地在人中观察到有风吹过，就可以知道这个人很容易进入微细的心。相反地，心粗的人找来找去都没有感觉。有些人为了找鼻前的呼吸感觉，找了三天都找不到；因为他的心念太散乱，太粗了所以找不到。一下子就能观察到的人修禅定就很快入定。

观察呼吸的感觉是什么呢？就是八种触觉：

### 呼吸的相：出入息的长短粗细冷热滑涩

呼吸的感觉有长短的触觉；粗细的触觉；冷热的触觉；还有滑涩的触觉。观出入息就是观这八种变化。

长短以什么来比较呢？是以前后的呼吸来比较。不是你和我之间的来比较。即呼吸的时候，看下一次呼吸比上一次呼吸长了还是短了，是呼气长还是吸气比较长呢？如果呼吸调得很好，就会越来越长。

冷热则是观察是呼气还是吸气比较热。但是，当呼吸微细时则冷热不明显，此时就观察长短和粗细。

滑和涩是什么呢？指的是你呼吸的易难。有时候吸气比较难，好象有阻塞，这就叫涩。如果容易吸气叫滑。呼出来也是一样，也就是说呼吸时，是容易还是难，这就叫滑跟涩。

粗细是指呼吸时风的强度，呼吸的风很强就是粗，风很弱就是细。请记住：要入定不是要求呼吸长，是要求呼吸细。以下是观出入息的要点：

1. 开始时观察呼吸的冷热感，心不数息也不随息。
2. 呼吸越细，冷热越不明显。
3. 当冷热不明显时，就观察粗细。
4. 呼吸越细，心念就越细；心念越细，入定就越深。

5.呼吸越长，就能入定越久；长呼吸不一定是细呼吸。

6.不要留在同样的粗细长短，要越观呼吸越长越细。

错误的业处：意念人中、注意气感

观呼吸时，不可企图想将心猿意马抓住，安放在人中这个位置，这种行为叫做作意太甚。观呼吸时心必须专注于触觉，心专注呼吸在口中摩擦的感觉。千万不要没有摩擦的感觉，硬把心集中在口中，那就错了。换句话说，不允许将心念集中在身体的任何一个部位，包括口中，只允许集中在呼吸上。

观呼吸除了八种触觉之外，全身还会产生气感，即身体中有气在运转。练气功的人都知道，意到气到。中医也认为心念集中到哪里，气就会跑到哪里。任何长期静坐的修行人，都明白有此事。可是，那些不懂静坐的人，一听到有人讲到气，就说那是外道。由于我们在鼻端前观察呼吸，就会有一些气集中到口中这里来，这时心要分辨清楚，不可以去观察气感，只允许观察呼吸的风。如果你去观察气感，就发现口中越来越重，越来越麻。观察更久一点，你会觉得整个嘴唇都会麻起来。这时，你除了观察呼吸，也在观察麻涨的感觉。呼吸的感觉不是皮肤麻的感觉，所以口中麻的感觉不是出入息观所要观察的境界，身体上的痛和麻也不是观出入息要观的境界。

那些不懂得如何观出入息的人，心念往往会集中在两件事上：一件是观呼吸，一件是集中于气的麻、涨的感觉。有些人还集中第三件事，就是他多加一个心念——将注意力集中在口中的意念。要清楚：这三件事只有集中呼吸的触觉才是对的，其余的集中都错。要弄明白这三件事，你才不会错用心，才能以观察呼吸的修法进入心一境性。

### 3. 调心方法：

静坐除了调身——姿势、调息——呼吸，还有调心，保持正念正知。就是正念正知专心于心一境性。

#### 心一境性

佛教的任何修行法门，都要清楚修法所观的境界，及如何用心于该境界。出入息观的修法是以呼吸为境界——触觉。在任何时候心都要保持在呼吸上，心中的任何感觉必须是和呼吸有关的，比如长短粗细的感觉。你可以起心动念，不过必须是关于呼吸的事，比如想观冷热的差别或专心数出息等等。如果你做到了这一点就叫做心一境性。如果你的心念离开了呼吸——所观的境，就不叫心一境性。心一境性维持的时间有长有短。即使时间很短很短，也是心一境性。在五秒钟内很集中也是心一境性。心一境性慢慢延长，就产生定，佛法称为三摩地。即每一念都集中在同一境界，这就叫入定——三摩钵地。

#### 经行可以克服昏沉和掉举

有些人一静坐就会有昏沉、散乱、掉举等烦恼。凡是静坐时很昏沉不要硬撑。比如说，坐了十五分钟以后，觉得很昏沉，可以去洗一个脸。如果你很疲倦，我会让你去睡觉。为什么呢？睡眠不够的话，静坐时疲倦硬撑着，是浪费时间。不如去睡一、两个小时，然后再来坐，那效果会更好。静坐用功要讲效率的，不是说我在这里坐一小时，就是用功一小时。如果坐一小时，心里

老打妄想，那是打妄想一小时。那么，静坐时坐得很昏沉，很掉举，怎么办？可以口含一粒糖果或起来经行，经行能克服昏沉和掉举。如果你静坐一小时，前面十五分钟都很清醒，过后都是昏沉的；不如你静坐十五分钟，经行十五分钟。再重复静坐十五分钟、经行十五分钟，那效果会更好。经行也能修定，所以，我不会强迫你们一起坐。但是初学者在早上一定要至少坐两个小时。其余时间，你可以坐了经行，经行了再来坐。

## 对呼吸要念念分明

开始修定时，重点是保持正念，就是不管你坐或者走的时候，都要念念分明。在观出入息时，要清楚心始终维持在观呼吸上；除了这件事，其都是错的。就是说，在观察呼吸的过程中，忽然想去念咒语、或者想念佛号，都是错的。那些都是掉举的烦恼。如果你在观呼吸的过程中，忽然间看到佛，也是错的，要斩掉它。为什么呢？因为出入息观的目的是以观出入息达到心一境性——以呼吸为境。凡是离开呼吸的境都是错。

## 4. 修定时如何经行

经行是怎么回事呢？是来回地行走着修行。行走时也可以修定，也可以修慧。就是说可以修止，也可以修观。

### 经行的方法

经行的方法就是来回地走，限定在十五步到二十步之间，不可以兜圈子，只能来回走直线。在这来回走的过程中，如何保持正念呢？修慧之前的经行方法是以修定为主，首先，要正念于身体的动作，去注意身体动作以外的事情都是错的。就是说，脚在走的时候，心要明明了了脚的动作。

如果你走慢一点的话，你可以观察脚的‘上...下...接触，上...下...接触’。如果你走快一点的话，就观察两脚‘左...右...左...右...’地向前走。要这样观察，左脚动的时候，心中要知道是左，右脚动的时候，心中要知道是右。此时除了左右脚的动作以外，观察其它的事情都是错的，全部心念都要专注在脚的动作上。当你走到尽头停下来时，你要知道‘停’。不但要清楚知道动作，心还要专注地念，做什么动作就念什么，如坐时念‘坐...坐...坐...’，走时念‘左...右...左...右...’，站时念‘站...站...站’，转时念‘转...转...转’，你要一面清楚地知道脚动作，一面在心中念着动作。

为什么要念？是为了加强你的心念的专注，不再做第二件事情。如果突然间注意有灯，就是你的心念已经离开了脚。这时，你必须快点念‘知道...知道...’来警告自己。这‘知道’就是提醒自己：心现在跑到眼睛这里来了，快点回来观察脚。虽然你在动中，心只专注在身体的动作上，这是在动中产生定力的方法。这样的经行方式就是修定。

### 经行时的心念要从粗变细

在经行的过程中，心念有粗有细，我们要设法达到细心。当心很粗的时候，你什么感觉都没有。当心念比较细的时候，就能感觉到脚的肌肉在摩擦，甚至那肌肉摩擦的声音都能感觉到，乃至骨骼发出的响声。如果你走到这样微细时，你对骨骼和肌肉的摩擦都很清楚，这时必定心无杂念，并且身心也会觉得特别轻安。当心细到很集中时，会出现一种要跌倒的现象！连走路的平衡都忘记了，就是说，你非常专注在脚的动作上。经行来回走的当时，心只维持一件事情，什么也不管，只要知道脚的动作。当你想起另一件事情，就是妄想、杂念，你要快点念：知道！知道！然

后快点摄心回来，小心看着你的脚。

## 任何时候要保持正念正知

经行要走多久？不限时间，越久越好。能走一小时两小时更好。如果心很平静地正念走两小时，效果跟静坐两小时是一样的。如果你不懂如何经行的话，心里可能是在忙其他事、打妄想、散步，这不是经行。如果经行走累了就回来静坐，坐累了就再去经行。明白了吗？这样交换地修，你的心就不会觉得坐久了，没事干而起烦恼就想休息。身体坐累了就起来走，走累了就打坐。这样的话，就可以整天地在修行。

如果整天持续地修持，不只在经行和静坐时，心只专注所修的法门。在其它时间里，也必须保持正念正知。就是任何时候你都要对自己的心念清清楚楚，知道自己在做什么。当敲钟时，心想去吃饭，经行修得严密的人，就不会匆忙地就走去了，他会小心地看心念如何生起，从想去吃饭开始，观察自己的所有动作；就跟经行一样观察起身、站立、走去、端饭等等，吃饭时心中明明了了，自己正在拿饭碗、正在嚼食物、正在吞咽等等。心里只观照当下身心的变化，不会想第二件事情。听懂我说什么了吗？就是只管你眼前当下的动作，心中清清楚楚。不去想其它的事情。这样的话，修定就会很快。

关于修定，今天就大略介绍到这里。

# 第二讲

## 三、入定的技巧

### 1. 入禅定的条件

#### 要离五盖

修禅定的方法有很多种。佛教的禅定修法要求要进入初禅、二禅、三禅和四禅这样渐进地修上去。要入定，就要具备一些因缘，就是当时要离五盖。五盖是：昏沉、掉悔、嗔、疑，还有贪欲。当五盖没有现前，修法正确，都有机会入定。如果有五盖就很难入定。除了五盖之外，我们身体上有某些障碍，也会影响我们入定。

#### 初禅的觉受

要入定，要认识入定前的一些觉受。如果一个人的身心都很舒适，修法又很正确，那么，他要入定之前会产生轻安的现象。即全身非常舒服，一般人的感觉是全身轻飘飘。初学禅定的人，在入定前会有轻安现象：有些人会觉得身体越来越大，甚至整个身体都在膨胀，大到他会觉得充满这个世界；有人会觉得身体越来越小，或身体浮起来。这些都是轻安的现象，这种现象过后，就会产生很快乐的感受，这都是入初禅前轻安的觉受。在禅定里，初禅、二禅、三禅都有不同的快乐感受，到了四禅就没有乐受了。

入定的人一定会觉得全身很舒服很快乐，这快乐的感觉会使他当时身上原有的病痛等不舒服感消失。另外，当他入定的时候，呼吸一定是非常均匀、非常舒适的，呼吸一定会变得微细。我们可

以从这些现象，分辨出入定的一些情形。根据经典说，入初禅会生起觉、观、喜、乐、定五件事，称为初禅五支，初学者入定时是分不清楚这五支的，所以初学者不必先理会初禅五支，以免分心。初学者可以从心念集中了（定支）、呼吸变微细了（觉观支）、身体非常舒服了（喜乐支），以这些现象来确定自己已经入定了。另外，初入定的人往往有一种感觉，就是他从非常舒服的感觉中出来之后，会觉得忽然脚酸、麻、痛了；但是，在他出来之前却不知道痛。为什么呢？因为初禅只有乐受没有苦受，所以，当你静坐到心念很平静身体非常舒服时，一休息就立刻感觉全身疼痛，这表示你在休息前入了初禅。很多修禅定的人都有上述体验，但是很多人一有麻、痛就否定自己曾经入定了！原因是被那些讲经教的老师误导了。那些法师不明白入定是怎么回事，将入定讲得很难很难，甚至于听到你修禅定，他就会说小心着魔。其实四禅八定外道都会，为什么佛教界一讲起禅定，就怕会修出问题呢？原因是没有正确地去认识初禅到四禅是什么。

## 入定不是等待机会

刚才说，入定过程有呼吸的变化，心念的变化，还有受乐的变化。许多人不懂得怎样利用这些变化来认识入定的道路。所以，都是持续坐、坐、坐，时间久了，他不知不觉地进入了定。到底何时入、如何入，都不知道。这些人往往认为必需坐得久久，坐久了就能入定。其实坐久而入定，就是不懂如何入定，他不知什么时候入了定？也不知自己怎么入。

懂得怎么修定的人，要懂得如何入定与出定。不懂修定的人，即使入了定了也不知道是入了定，就那样在定里傻等。很多出家人都能进入初禅、二禅、三禅，甚至修到四禅。他们如何入定呢？原来每一次他上座时，总想体验上一次静坐的觉受，然后就等、等、等，时间到了，他所期待的体验又出来了，就如此入定了。大多数的出家人都是‘期待’上一次静坐的体验而入定，这说明他不懂入定的技巧，没有观察入定的过程，所以，他每次都不知不觉地入禅定。于是不信一瞬间也能入定。这些人都忽略了入定的过程，由于不晓得观察入定过程，只好等待所体验过定中的舒服感觉，当那体验出现时他才认为：噢！我又入定了，却不知入什么定。

## 2. 入定最重要三事：心变细、息变细、生乐受

学习禅定要学习认识入定的过程。其实，过程很简单。为什么说很简单呢？因为在禅定里有快乐的感受，呼吸很细，心念也很微细。就凭这三件事情，我们可以这样说：在入定过程，呼吸一定是从粗变细、心念从粗变细、身体从没有乐受变成有乐受。就是说，入定的过程中，至少有三件重要的事情在变，你要小心观察它们的变化过程。

### 如何观察出入定时的三事变化

要什么时候观察这三件事呢？当你静坐时，坐到呼吸很细，心念很平静没有杂念，全身有乐受出现时，你不要留恋在里面，要快点退出来。为什么要如此呢？因为当你发现身体快乐，心念变细，呼吸变细的时候，立刻退出集中的当时观察这三件事的变化。你会发现退出时，心念变粗，呼吸变粗，快乐的感受在退。当退到无乐受时，你就快点再度意想我要再度入定，然后再度集中于修法。由于刚从定中退出，你一定有能力再回到原来的觉受。也就是说，你刚刚从初禅下来，你一定有能力再回到初禅。就在你再度集中的当时，注意观察三件事的变化——呼吸变细、心念变细、乐受又出现了。这是非常重要的三件事，因为这过程就是入定的道路。所以要你去观察心念怎么从粗变细，呼吸怎么从粗变细，怎样从没有乐受变得有乐受，这就是入定的道路，什么时

候观察此三件事？时机(火候)就是当呼吸很细(觉与观变微细)，心无杂念很平静(有定心)，全身有乐受(有喜与乐)时。

每次一静坐，你就要想：啊，我现在就要入定了！初学者一般是做不到的。你必须坐一段时间，坐到乐受快出来了、没有杂念了、心念微细了、呼吸微细了，这时候快点退出来。一退出来了你就想：啊，我现在就要入定了！这时你一定办得到。在入定过程要观察三件事在变化：心念、呼吸和乐受。

### 重复练习出入定过程

这样小心重复观察入定三件事情：心念、呼吸和乐受，你就会懂得原来入定过程是这么回事。必须重复训练，上去，下来。再上去，再下来，做越多次越好。以后入定就会越来越快。一般人不懂得重复训练入定，只会贪着乐受而住在定中不想出来，一直呆，呆到定力退了才出来，如此修定者能入定却不懂怎么入。所以，任何人初入禅定，千万不要一入了定就不出来。应该是一进去就快点出来，然后，再快点进去五分钟就出来。一直重复做，做到很熟练了，很清楚如何入定后，才来加强定力，所谓加强定力就是进去了不要马上出来。在练习加强定力时，要在定里多久呢？初学者入初禅千万不要太久，五分钟就好了。在里面呆五分钟就要出来，然后再进去五分钟后再出来。为什么呢？因为在初禅里呆得太久，心念可能会更细而进入二禅；甚至于深入到更高禅定，呼吸更细，心念更细，也更快乐，然而你却以为是初禅，于是你对不同禅定的心念粗细混乱不清。也就是说练习加强初禅定力时，他在入初禅半小时内，要出入六次。这样不但修了半小时的初禅，而且懂得出和入。当每次出入定五分钟做得很熟悉，很有把握了，就入定十分钟或者十五分钟。十五分钟有把握了，你就去一入就一小时，就这样地加强定力。当你觉得这个定很稳固了，然后才能设法进入另外一个禅定。这就是所谓入定的技巧。

## 3. 解除入定的障碍

刚才说修禅定有一些障碍。一个是五盖的烦恼，另外是身体的某些障碍。

### 气脉阻塞——造成身上的疼痛

关于身体的障碍，一个在胸前，一个在后背。在静坐的时候，身体里会有气的运转。就是说，当你精神专注在你所观的境时，全身必然会放松。身体一放松，气就会运转起来，这时气功师会认为你是在练气功。其实不是，我们在专注修定。但是因为你的心专注在一个境里而不理会身体，于是身体自然放松，身上的气就会运转起来。如果身上气脉阻塞，气运转到那里就会疼痛，于是禅定就修不好。受寒的气阻塞一般后背，一般呼吸或心理的问题会造成前胸阻塞。忧郁、劳心、嗔心等就会感觉胸口闷。有胃寒的人坐到一定时候就会打嗝。

当你静坐到气感发动时，若身上有疼痛，而不是酸痛，表示你静坐的好。为何说好？原因是身上本来有病而平时不知道，静坐时气自动打通病灶而痛。你要去处理病痛，如果不处理，病气就会干扰你。如果你不去处理它而每天坚持坐，也会慢慢自动打通，但是要花很长的时间。如果你们发现任何的疼痛，都要将它处理掉，不要认为出现病痛是老师教错，或者是修错。若曾经在静坐时受到惊吓，以后每次静坐就会胸前痛，你要找医生或者气功师帮你调理，以免继续干扰静坐。要记得，若静坐的时受惊吓，不要立刻就睁眼动身。应该静下来意念丹田，吞口水或者将气引到丹田，过后找人处理。



背后有几个部位，就是会阴、命门、肺腧、大椎、玉枕等，静坐时会有气通过这些脉轮穴位，如果这几个部位阻塞会造成有硬紧冷热等现象。在肚脐背后的命门冷，会导致腿冷麻。还有胸口背后的肺腧穴一旦受寒，就会胀疼。感冒的时候，大椎往往会凉痛阻塞。如果是大椎阻塞，会觉得背后很热很热，但颈项以上凉凉的，这是气不能流通的缘故。如果是脑后的玉枕阻塞，你会觉得整个颈项发烧，头重重的，这是玉枕穴气不通、阻塞。有这种现象，你一定要去处理它。处理不了，只要长久地坐，虽然被困扰一个时期，最终它也会通。

当气冲病灶而造成痛，说明你静坐有进步，不明白的人就会因痛打退堂鼓。然而，以下疼痛则是静坐出现问题了：

## 头上留气——久了造成头痛

大多数人静坐几天后太阳穴和眉心这一带痛胀，这是静坐时不小心造成的。为什么呢？因为静坐时气会升到头上，很多人没有觉察有气留在头上就休息了，一次留一点点，用功几天后，就会疼痛。情况严重时，嘴唇裂，舌头生疮，睡不着，虚火上升。这些都是气留在头上造成虚火病气。好多出家人都遇到这方面的问题，自己被气干扰成病，修行时对气无知而修成“虚火外道”，却骂气功师是外道。

所以，每次静坐之后，头上某些部位都会有气，你如果有把握处理这些气的话，可以用任何方法处理，处理气的阻塞是不分佛道或外道的，外道有好办法也可以采用。最好循古人立下的规矩，静坐完了之后，先搓热手掌，以爪梳头、以掌洗脸、以指按摩身体手脚。按摩的时候要注意，不要立刻睁开眼睛。按摩完了之后，才能睁开眼睛。

按摩就是让你将积在头上或身上的气疏散掉。另外有些人，静坐完了就去睡觉，这是要不得的。这样容易造成头疼。如果这些问题你都懂得处理，你就不会被气干扰。不然，你静坐到最后，你会因周身不舒服而心灰意冷。

静坐到了一定时候，敏感的人都会发现有气在身上运转，大多数人都经验过太阳穴会发涨。这是为什么呢？原来修心养性会产生清净的气，贪嗔淫欲会产生污浊的气，清净的气自动向头上升，越清净的气升得越高。污浊的气自动往下降，越污浊的气降的越低，最高到头顶百会穴，最低到会阴穴。当心念清净到接近初禅的时候，你身上清净的气就会升到眉毛的这个水平。是一个水平，不是眉心一点。在二禅的时候，清净的气会升到发际这一水平，就是头发和额头之间。在三禅的时候，会有一股清净的气在百会里。如果你到四禅，那股气就会在头顶外面了。细心的修禅定者都会发觉这种现象，任何人静坐后这几个部位会有气。因为不了解这种现象，在静坐时反而去加强那些气，比如发现头上有气感就去注意它，一注意更加是火上浇油，造成有些人会有不同部位的头疼。

## 心与气回归平时状态——下座前要按摩头和身体

你每次静坐完了，一定要让这些头上的气降下来。很敏感的人就会知道，不敏感的人就不知道。不敏感的人静坐之后，一定要好好的按摩，以避免气留在头上。如果你用按摩处理不了，就要做一些观想，观想气慢慢地从头上降下来。你可以用手掌心面对自己的头慢慢地慢慢地向下拉。向胸前中间拉，拉到丹田，重复做这个动作。如果还是不行的话，你可以拍打来处理留在头上的气，用空心掌（不是平掌）拍打。拍后会觉得你头上的气粘在手上，要将它甩掉。如果你都懂得处理，要进禅定是不难的。有些人已经坐很久了，虽然没有有什么杂念了，总是不能入定，没有乐

受。为什么呢？多数原因是身体有病，造成心无法更强力集中，于是没办法入定。因为禅定是很强的心力集中，如果心力集中达不到相当强度，就没办法入定。也就是说你的心力无法集中到所需要的能量，所以，身体比较虚弱的人，静坐前就要吃一些补气的药。

## 4. 静坐与外在气场

很多人有这样的经验，他到某个地方很容易就心静下来了，尤其是过去有道行的人的修行地点，总觉得到这个地方静坐很快就入定了。其实是那个地方的气场很好，对他有帮助。虽然外在好的气场对入定有帮助，但是，靠外在的气场，不如靠自己本身的气场，就是长期静坐后，身体会形成本身的气场。至于气虚的人，要吃一些补气的药来加强，他的静坐才会进步；身体健康的人就少吃补为妙。

你静坐的场所不要整天换来换去，如果你在家里，最好每天在同一个座位坐，你会在此座位上形成一个气场。以后你再回到同一个座位，就很快能够定下来，这是环境的影响。还有，你周围的同学坐得好的，靠近他你会沾光。就是说，他的气场对你有帮助，而你的气场对他会有干扰。如果他的气场很强，你对他的干扰就会很微小，没什么影响。如果他本身的气场不是很强的话，你的气干扰了他，敏感的人就会心烦了。有病者的气场，会干扰身边的同修者，所以，当你觉得坐在这个位置非常不舒服，可能换个位子就好了。

## 5. 修定时间的长短

修禅定一座要坐多久？不一定非要坚持坐完一枝香，为什么呢？如果你没有昏沉、掉举、散乱，你就必须坚持。如果你有很严重的昏沉、掉举、散乱，那么，你就要自己去衡量时间。如果开始十五分钟坐得很好，过后昏沉、掉举、散乱，每次都如此，我劝你不要坚持。应该怎么做呢？就是静坐和经行交叉修。因为静坐开始的五分钟坐得很好，十五分钟以后的效率就差了。那么，你就先坐十五分钟，经行十五分钟，然后再坐十五分钟，再经行十五分钟。如果你这样修，也就是说四个十五分钟里，你都能正念清楚的，那样修行就很有效果。如果说，你坐了十五分钟之后，因为精神不好，心无法集中地坚持坐一小时，那是浪费时间。不要听人家说，硬要坐完一柱香就是好事，不见得啊！每个人都不一样，如果你今天精神很不好，睡眠不足，或其它原因造成疲劳，那么，我劝你快去睡觉。如果不是烦恼而是精神疲劳，睡饱了再来坐效果会更好。

入定是否入得越久越好呢？不一定！如果你要深入禅定，就必须坐得越久越好。如果不是，千万不要坐得太久。为什么？禅定坐久了，会贪。贪什么呢？就是他每次一进去就不想出来。一旦你入定就不想出来，这就是贪。因此，修禅定时，在入定之前最好先规定出定的时间。假如你要进初禅，你就自我规定：现在我要入一小时的初禅。入定后坚持一小时之内，不要上更高的定，也不要下。如果我现在要在入初禅十五分钟，那么十五分钟后一定要出来。

## 6. 禅定有三种自在

就是入定自在、出定自在和在定自在。

什么叫入定自在？入定自在就是任何时候我想入哪个定，就能够入哪个定，这叫入定自在。比如我要进初禅，就一口气之间进初禅。我要进三禅就一口气之间进三禅，这叫“入定自在”。如果我要留在初禅，心念老是要溜上二、三禅，结果自动到了三禅，这是初禅在定不自在。有好多老修行都犯上在定不自在。什么叫在定自在呢？如果我要入二十分钟，我进去出来刚好二十分钟，这

叫在定自在。如果我想入定二十分钟，结果一小时后才出来，就是贪着禅定而在定不自在。明白了吗？就是说，你入定前，要决定我现在要入定多久，然后时间到了出来就不是贪。如果你要二十分钟，结果是一小时才出定，就是贪。明白吗？也就是说你不自在。出定自在就是坐禅的人想出定，一想出来就出来了。身心就恢复到入定之前的状况。不要以为一睁开眼睛出定，就能身心恢复常态。如果你出定后会觉得头发涨，被气锁住，很不舒服，这是出定还不够自在。所以，修定有所谓的出入定自在和在定自在。当你们熟悉了各种禅定之后，每次入定之前，最好先预设在这定中的时间。

## 7. 禅定差别

### 近行定与安止定的差别

刚才说禅定有一、二、三、四禅，我用登楼比喻，一、二、三、四禅就是心集中的能量高低。犹如你登上一幢楼，一楼、二楼、三楼、四楼表示一禅、二禅、三禅、四禅，不同的定是不同的高低的集中力，也就是心集中的能量。当你的心念达到入禅定之前的集中力，称为近行定，有初禅的近行定、二禅近行定.....近行定是什么呢？近行定好象你上楼梯到某一层，还在该层的梯级未进房间，还可以向上或向下爬。入根本定也叫安止定，进入根本定好像离开梯级进了房间而不能上下爬了。在近行定能上也能下，在安止定不能上也不能下。初禅近行定未到色界故称为未到地，二禅以上的近行定在诸禅中间故称为中间禅。初禅近行定是心念的集中力达到了初禅的水平，还未进入初禅根本定，所以上到初禅近行定，不等于进入初禅安止定。当你进入初禅根本定，会有进入的感觉，整个人沉入在里面。这时若要上下，就必须从初禅根本定出来门口——近行定，你就会有从里面出来的感觉。根本定进出犹如房内进出门口，近行定上下犹如门口上下楼梯，上下和出入是不一样的。

### 禅定之间的觉受差别处

初禅与二禅最大的差别是：初禅的心态有觉有观，很容易被声音干扰。初禅的人听到声音，每句话都入耳，心就乱了，所以佛说声音是初禅的刺。二禅的心态无觉无观，所以二禅听声音，每句话都不知所云，心如如不动。

三禅和二禅的差别是：三禅听声音如在远处，更重要是感觉不到身体了。觉得全身很快乐，却不知道身体在哪里。南传佛教说入初禅不能闻声，其错误参考末页经典。

由于三禅呼吸很微弱(因此觉得头还在)，有些人到三禅的近行定会觉得呼吸困难，主要是本来呼吸就不正常及胸口有毛病而造成的，病因一般是忧郁、易怒及紧张的烦恼造成气结檀中穴。有些人到了三禅心脏的近行定会跳快。为什么呢？因为这时呼吸很微细，心脏无力的人会觉得心脏负担不了，会跳得快一点。这些人就应该在多修二禅，让身体慢慢地适应了再上三禅，最好是多吃补心气的药。

上了四禅呼吸就要停止。有些人的呼吸停止不了，他就只能留在四禅近行定，无法进四禅。如果深入四禅则听不到声音，那是最好的四禅。如果一个人在四禅里面，听不到声音以后，这个人就可以进一步修第五个定。如果你只修到四禅近行定，还会听到声音，就无法进入第五个定。

禅定越高，定力越强，心念越细，呼吸越细，感受越快乐。但是，从三禅进入四禅有一个很明显的现象，那就是一旦你从三禅进入四禅，快乐就会立即消失，完全没有乐受——舍受。如果你们

有过四禅的经验，就会知道叫舍念，就是没有造作的平等心，四禅的心不造作，而且非常清净——一念清净。

## 8. 制心一处无事不办

如果你清楚经历过初禅到四禅，以后不管你修密宗、禅宗，任何修法，都可以用禅定来判断心的粗细。修禅定好象是磨刀一样，切东西的效率，要看那刀磨得有多锋利，修行时心的效率就是入定有多快。如果今天你坐下来，连初禅都上不了，然而却要修大威德金刚、或者修大圆满、或者修禅宗，这样修任何法门都修不好的，你应该知道这时是以散乱的心来修。明白吗？但是，如果今天你能进到四禅，那今天修任何法门都很有效，因为今天是以清净的心来修行。也就是说，不管你修佛教任何法门，用不同的粗细的心力来修行，得到的功效是不一样的。四禅的清净心，是修道人要去争取到的。所以，如果心无法平静，只是在胡思乱想，如此参话头打禅七，是胡打，变成烦恼纠缠不清的“缠七”。为什么呢？心都不能安定下来，烦恼一大堆，是烦恼在参缠，还以为是参禅。修任何法门最终是要修慧要觉悟，而修慧之前要有定力。佛法说有慧没有定叫狂慧，狂慧的人烦恼很多，还说自己比他人有智慧。因此，掌握好禅定再去修炼任何法门，都是有所帮助的。如果不认识到定是慧的基础，定力不足就去修行高深法门，他根本不懂自己用什么心去修。我再次强调：修慧要先修好禅定。

## 问答

问：您刚才说，身体有障碍的话，要把它消除掉才能继续坐下去？不能坚持坐下去吗？

答：你可以坚持忍疼，可是坚持下去只是自讨苦吃。比方说，脚很疼，你可以坚持不管它，硬忍，忍忍忍，忍到下座。几个星期后可能气通而不疼了。但是不如不要忍，你快点按摩将它放松了，然后三两天内就容易再入定。

问：这样入定之后就不知道疼了吗？

答：对。入了定就不知道疼痛，出定后又疼了。出现疼痛说明你已经不在定里了，因为在定里不是乐受就是舍受。疼痛既然不能入定，何苦忍半小时！不如把疼痛处理掉，有时可能五分钟后就能入定。

# 第三讲

## 9. 对禅定的错误见解

### 不知入了什么定

在修行的过程中，修定是为了得到清净的正念。不同的定有不同的微细和心和集中力，越高的定，心力就越集中，而且心念越清净、越微细。初禅心念比较粗，四禅比较细，修禅定是为了要争取到微细的清净心。所以，在修禅定的过程当中，我们要练习去分别什么是初禅、二禅、三禅和四禅。在我还没有认识这些禅定以前，因为没有得到老师的教导，曾经盲修瞎练。后来我认为应该一天坐上十二小时，一座坐上四小时。天天这样坐，坐来坐去坐到入了定也不知道是什么定。这就是对禅定无知地盲修瞎练。我到处问人，没有人能讲清楚。直到有一天我碰到一位禅

师，我问他：你在教导人修禅定吗？

他说：是。

我又问：你教修禅，是否知道你的学生入了什么定？

他说：当然知道啦。不知道的话，不能教啊。

我听了就非常欢喜地向他学了。因为我到过好多修行道场，问了很多入，他们就只教你打坐，但是分不清什么是初禅。有的法师说：哎呀，不要修禅定了，会着魔的，还是念佛吧。当我跟那位禅师学了之后才知道，原来初禅到四禅是如此这般。我才知道以前一天坐上十二小时只是盲修瞎炼、浪费时间。为什么？原来一座坐四小时，可能只在初禅，也可能在二、三、四禅，看你在那期间定力多高，当时你就每次回到一样的定。只知道入回原来的定，却不知道自已定到什么程度，也不懂如何前进。这种情形犹如进入深山老林，迷失方向再也没有作为了。

根据那位禅师的说话，如果能够入定，入初禅一分钟或四小时都算初禅，不在于入定时间长短。包括我自己曾经被不懂禅定的人所误导了，以为入定是要坐很久才算数。为了说服大家，我举一些例子。

## 经典里的入定例子

尔时优波离童子之母告优波离作如是言：汝优波离！汝为如来剃除须发，身莫太低令尊心乱，时优波离即入初禅。

第一个例子就是优波离尊者的故事，他在给佛剃头的时候入了定。其母告言“汝优波离！汝为如来剃除须发，身莫太低令尊心乱。”他调高身体，于是因为是佛的头，他非常细心地剃，剃着剃着就不知不觉地入初禅。乃至到三禅时，其母告言“汝与如来剃除须发，勿令出息如是太多令尊心乱。”优波离听了调整出息即入第四禅。优波离尊者当时站着拿着剃刀，眼睛集中在佛的头发，心里细心地盘算着如何剃好它，耳朵还能听到佛与其母的语言，就这样入着定。在这个例子里，我要大家认识几点，优波离尊者当时并没有盘腿，没有闭眼，还有念想，还听佛的开示。可是，他是一心一意地专注在佛的头发，这就是入定的关键所在，他达到了心一境性。所以，不要道听途说，以为一入定就什么心念都没有、也听不到声音。

第二个例子是目连尊者的故事，入禅定是可以非常快的，快到怎么样呢？有一次，目连尊者去降伏一条龙，他用神通将自己变得很小，钻进龙的鼻孔里。这条龙想把尊者赶出来，就呼气，当那条龙一开始呼的时候，目连尊者就刹那间入了四禅。然后，龙呼也呼不动他，因为尊者在里面入四禅，它怎么呼也呼不动。就是说，尊者在龙呼的那一刹那就入定了。所以出入禅定是可以非常快的。

那位禅师学说：吸一口气之间就能入四禅。多数人认为要慢慢地，好久好久才能入四禅，这些人自误也误他。也就是说，你懂得修的话，入禅定的速度会非常快，也能非常快地出来。你可以入四禅几秒钟后立刻就出来了，这也算入四禅。但是不懂的人会说，这算什么四禅？入几秒钟就算四禅了吗？他们说禅定不可能是这样啊！其实，当时入了什么定，就是什么定，不在于入定的时间长短。另外，很多人会以为入了禅定，不能想东西，这是很错误的。还以为入了禅定后，外面的声音也听不到了，这也是极大的错误。其实，优波离尊者是一面听佛指导一面集中心力而入定的。

我再讲一个戒律里的故事。有一次，目连尊者入了无色界的定。根据佛法说，无色界是没有物质的，没有物质，你就不可能看到东西，不能听到声音。但是目连尊者向一些比丘说，我入了无色界的定，当时听见很远的河里的大象耳朵拍水的声音。那些比丘就说他打妄语。为什么呢？因为那些比丘精通佛法，知道入无色定不可能听到声音。目连尊者坚持说，我进了无色界的定时听到了大象拍恒河水的声音。然后，比丘们就拉他去见佛，说他打妄语。佛就问目连说：你真的入了无色界的定了吗？目连尊者回答是。佛又问他：你真的听到那大象耳朵拍水的声音了吗？他又说：是！结果，佛还是同意目连尊者入了无色界定。佛解释说：目连尊者是入了无色界的定，但是他能很快出来又立刻进去，出来的时候，他就能听到那个大象拍水的声音。所以，在那短短的时间里，他出了定就入回去，但他没有弄清楚他已经出来了一下。明白吗？这个例子就是说：我们在修禅定的过程里面，会有这样的现象，你从定里面出来一下立刻又进去。就在出来那一瞬间，可能你会感到脚疼，能够听到声音，但回到四禅又听不到声音了。这是可能发生的。所以，千万不要认为一听到声音就不曾入无色界定，然后盲目引经据典否定自己。我们要确信任何定都可以暂时出来打妄想，然后又迅速进去。明白吗？

### 不可按图索骥、盲目相信权威

由于对禅定的种种误解，造成很多人没有办法分辨到底有没有入定。为什么呢？比方说声音，依《解脱道论》的说法，是逐渐听不到声音，到四禅的根本定就完全听不到。有人认为《俱舍论》说到了二禅嗅不到香味了，于是认为嗅到香味未入禅定。其实《俱舍论》是说初禅天以上的天人没有吃东西，没有鼻舌的知觉，但是，他们可以出初禅来嗅香味。其实，四禅天的天人想要看东西不但可以看，而且还可以看整个大千世界呢！乃至四禅天人也可以要听就听，那是怎么回事呢？在《俱舍论释》里有这样的解释：四禅天天人可以用原有四禅的天眼、天耳，但是其定心必须降到初禅，以初禅的耳识、眼识，来听、来看大千世界，换句话说，四禅天天人的心念可以在初禅到四禅之间来回(即出了四禅又回到四禅)。如果你不明白每个禅天天人可以有不同的定心，请参考《俱舍论》说四禅天的天人是可以看东西、听声音的。也就是说，四禅天天人可以动念刹那出进不同的定。可能你不知不觉地从初禅出来一刹那觉得腿疼，然后又立刻入回初禅，于是立刻觉得腿又不疼了，有这样经验过吗？不要因此怀疑此刻没有不曾入定，要明白有时出进禅定会快得你分辨不清楚。

还有，在中国佛教有一个很糟糕的传说：初禅念住、二禅息住、三禅脉住、四禅灭尽。三禅连脉都停下来，四禅已经是灭尽定了，这是极错误。其实，息住是四禅，虽然有脉停这回事，但是佛经里没有说这点，灭尽定是第九个定，已经超过四禅八定了。于是误导好多出家人，入了定还以为没有入定。

那么，经典对禅定的说法是如何呢？

## 10. 禅定的正确见解

初禅离五盖，离昏沉、掉举、嗔心、淫欲心、疑心。有觉有观、有喜、有乐、一心在定。

二禅离觉观，离初禅的觉观，无觉无观，有四支：内净、喜、乐、定。

三禅离喜，离二禅的喜。有四支：行舍、正念、正慧、乐、定。

四禅离乐，离三禅乐，出入息断。有四支：舍、念清净、不苦不乐、定。

根据经典的说法是这样的，就是说，从禅定里面一步一步暂时降伏一些烦恼。当一个人进入初禅的时候，在定里不会有昏沉、散乱、嗔心，若有嗔心就入不了禅定，当时也不会生起淫欲心。所以说初禅离五盖。其中的疑盖是疑些什么？疑就是对自己怀疑，对老师怀疑，对修法怀疑。那样，你也进不了初禅。一般修禅定的人不懂什么是初禅，因为没有经验过初禅的觉受，所以便无从知道。用什么方法可以认识初禅呢？可以如此观察，就是任何修禅定的人，坐到一定程度后，会觉得心定下来了、没有杂念了、全身很舒服快乐。其实，这就是入了定，但是不知道入什么定，要如何知道？根据佛法说，初禅有定、有喜乐的感受，当时身体不可能会有痛苦的感受。所以，如果修定时一直觉得身体疼痛，这证明当时你没有在定里。如果你静坐时，觉得心定了好长时间，身体也不觉得疼痛，突然觉得身体疼痛。这疼痛表示你刚刚出某个定了，即这之前是入定的。为什么呢？原来是静坐者气脉未完全打通，入定久了身体就会疲劳，于是腰酸、腿痛，但是在入定时不知道。因为在定中只有喜乐的感受，从定中出来后，才觉得腿很痛。

## 四、如何修到四禅

### 1. 初禅

初禅是很粗的定，粗到什么样呢？佛曾经形容——声音是初禅的刺。一个人在初禅里如果听到外界的声音，心里难受到好象耳朵被针刺而出定了。初禅经不起声音的嘈杂，可见是很浅的定。初禅被声音干扰就退出来了，因此，好多人不信这也是定。未修好初禅的人，无法到嘈杂处坐禅，所以修初禅的场所不可以有声音干扰。但是，修到二禅的人听到任何声音，知道有声音却不知道其内容，因为他非常专注。

如果你们坐着坐着，觉得全身舒服了，你可能不知道这是初禅，你就先暂时假设这是初禅嘛！为什么我这样说呢？总之，当时心有定、有喜、有乐嘛！既然如此，就是一种定了，就假设它是最低的初禅。入定之后怎么办呢？前一讲，我说过了，初入定的人千万不要在定里呆太久。凡是不懂修禅定的人，他初入了定就想要呆太久，这是对修禅定的无知。初入定的人，一旦进去，要快点出来。要在出来的那一小段时间注意一切变化，很多修禅定的人，没有注意如何入定出定，以后就不记得如何入原来的定。所以，初入定时要快点出来，要注意出来之时，心会变粗，呼吸变粗，快乐的感受退掉了，你一定要观察这三件事。当你再度集中心力入定，你可以动个念头，心想我现在要进入初禅，然后再专注在原来的修法——观呼吸。并注意三件事情：呼吸变细，心念变细，乐受出来了，于是又入定了。如果不懂入什么定，就把呼吸细、心念细无杂念，有乐受，当成初禅来修，先不理睬别人说那不是初禅，理会多了总生疑心，一旦有疑心就无法入初禅。

#### 一定要先训练如何出入定

这样出出进进初禅，越训练越熟悉，以后，你可以心想入初禅就入了，修过的同学都有这些经验。总而言之，懂得修禅定的人，不要立刻想我要定得长久加强定力，一定要先训练怎么进和出。当你出定入定分辨很清楚以后，才在定里留久一点以加强定力。当你加强到定力稳定了，就有信心说：我的确进入了定。而且知道只要心念如此集中就能入那个定，只要我放松集中，我就出了那个定。如果你还是分辨得不清楚，可以依靠经验过的人在你入定当时告诉你。有时我也会在你修定的当时告诉你：现在你在哪个定。

初学的人多数只能入初禅，为什么呢？这里面有个方法上的奥妙，就是开始能入定时不要入太久，五分钟就出来。因为任何初入禅定的人，五分钟内绝对上不了二禅，只能到初禅。就在五分

钟内出出进进，那样他就不可能进入二禅，所以不必问他入什么定，最多只到初禅。就是说，如果我们把时间限制在五分钟内，入定五分钟后一定要下来，保证他只在初禅。

但是如果那个人原本就修过一些定，他可能已经能入初禅以上的定，这就另当别论了。就要问他每次静坐的时候，坐多久才觉得定下来？如果他觉得十分钟就能入定，那时就要告诉他练习初禅时，入定一分钟就退出来。明白吗？让他不够时间进入更高的定，于是他就入定不深，最多到初禅。当他在这一分钟内重复出入，出入初禅到认识清楚之后，才叫他加长时间留在初禅。当加强初禅的定力时，要小心避免心念太细而入更深的定，把更高的定当成初禅。就是说，通过时间的限制，不会进入定太深而超过初禅。当在初禅五分钟出入熟练了，就叫他修十五分钟的初禅。这十五分钟是加强初禅的定力，初禅心粗，心不想久留，于是心就会想快点入二禅。

## 初学者不可以一上座就想入初禅

初学的人不可以一上座就想我要集中上初禅，上不了的。为什么？因为初学者平时的心是散乱的，每次上座需要花一段时间让心念平静下来以及调好呼吸。所以初学的人练习初禅时，必须先调心调息，不可以一坐下来就想上初禅。如果他急着入定就错了，上不了的。他必须坐下来让心平静，慢慢地进入定，然后退出禅定，这时才可以想我要上初禅，而且一定可以上初禅。因为，刚从初禅出来一定有本事再上回去。由于能再度进入，于是他就有信心：确实要进就进、要出就出。初学的人，今天坐到了初禅，别以为明天一坐下来立刻就能上初禅，是进不了的！于是他就会怀疑所修的一切了。所以，如果你很久没有静坐而定力退了，不可以一坐下来就想要进初禅，进不了的。你必须坐到心念平静了，觉得入定了，退出去再上去，你才能做得到。这是因为你必须让你的心从散乱状态平静下来，因定力不足而需要一段时间加强定力。

## 如何加强定力

如果能在一小时里出入初禅四次，每次十五分钟，那就是说这个人的初禅很稳了。因为这四次加起来是一个小时。如果他以后要坐更长时间，他可以加长时间入初禅一小时，两小时都可以。但是，初禅熟练者入定时间一长，多数会自动地到二禅去，初学者若从初禅自动入二禅，会分不清初禅和二禅。所以，在开始训练的时候，我不会鼓励你们花一个小时或两小时去体验初禅。为什么？因为很多初学者入初禅太久后，往往不知不觉慢慢地进入二禅。因为是慢慢进所以感觉不到变化，还以为是在初禅，由于每次入定时是初禅，而一个多小时后出定之前已经是二禅，以后总搞不清初禅和二禅，不少人犯此毛病。

## 2. 如何修二禅、三禅

### 1. 先要有足够的火候

如果你上了初禅，什么时候才可以上二禅呢？如果有老师指导，老师知道你的初禅定力够了，就叫你继续前进。如果没有老师指导你，怎么办？根据佛法说，如果一个人的初禅定力不够，然后又想上二禅。那么，他不但进不了二禅，连初禅也会失去。就是说你初禅定力不够，你想入二禅是入不了的。

所以，你必须初禅坐得很稳了才能修二禅，就是说必须能在初禅一小时；但是，尽量不要持续在初禅里超过一小时以上。为什么？因为那样你的定力会加强而不知不觉地到了二禅，于是你就分不清初禅二禅了。所以，初学者每小时就出定一次，出来了再进去，这样持续加起来十小时比较



稳固。

## 2. 心必须离开所入禅定的觉受

如果你初禅很稳了，想要上二禅，就要离开初禅的根本定的细心，从原有的修法进入更细的心。禅定越高，呼吸越细，心念越细、更加快乐。所以，你要上二禅时必须远离初禅的觉受，心再度专注于修法上：很集中地去看呼吸，重点在于观察呼吸比初禅定还要细，心念更细更乐，然后想再上二禅。

## 3. 再度专注于修法上

为什么必须再度地专注于修法上呢？就是说我们入定之后，在定里有喜乐的感受、身体感觉很舒服。如果你一直坚持在那种舒服的感受里面，你就跳不出那个定。每当你升更高的定时，就必须放弃原来的觉受。就是说，你不要执着原有禅定的境界、禅定的喜乐。一定要放弃，惟有放弃了，再度集中到原来的修法才能上二禅。如果你不放弃那些觉受，即你不愿意放弃原来的定——初禅，你就无法上二禅，正如你不愿意离开一楼，怎么能上到二楼呢？因此，当你要上更高的定时，千万不要留恋原来的任何觉受，而要把心念更加专注地观察你原来的修法，如果你是观呼吸，就更专注地看呼吸，慢慢地就能上到二禅，二禅的变化和初禅一样，心念变细、呼吸变细，也更加快乐。这些步骤要一步一步地进行，上三禅也是一样的。

## 3. 如何修四禅

在乐受方面，四禅是颠倒过来的。怎么讲颠倒呢？就是说更高的禅定是越来越舒服，越来越快乐。但到了四禅，快乐统统消失。此时，呼吸断了，舍念清净的心生起来了。有些人的呼吸不正常或者执着呼吸，入四禅前他会觉得呼吸要断却断不了，那种气要断不断的感觉很辛苦，有时会断一会儿气，又呼吸几下。这些人修四禅就不稳定了。

前天，我说过，当心有力量上到某个禅定，不等于进入那个禅定。上禅定好象上下楼，在近行定时，心念可以上上下下地变粗变细。入禅定好像进入房间，在安止定时，心念不上也不下。所以，当呼吸重复断了又呼吸，就是上下四禅的近行定。当你的四禅稳固的时候，呼吸就断了。当修四禅到达呼吸断的时候，应当加长在定的时间，那样定力会继续加深，慢慢地连声音也听不见了。一定要到声音听不见，才算深入四禅。如果你在四禅里面还能听到声音，犹如你爬上四楼，只在房门口，却没有进入房间，这样只是四禅的近行定。

## 4. 四禅近行定就可以修观

依据论典说初禅已离五盖，便可以修观了。而我要求大家至少修到四禅近行定，才允许他修观。为什么呢？因为这时他有能力进入微细的舍念清净心了。但是，将来还是要把四禅彻底修好。凡是修完四禅的人，他就会明白，不同的定力，心的粗细不同。弄清楚这些心以后，就可以修观或修第五个定了。

## 5. 无色界定与超越禅

第五个定叫空无边处。如果一个人修到四禅后，可以接着修第五个定，他必须先入到连声音都听不见的四禅安止定。如果他还能听见声音，那么他还在四禅近行定中。这时想要修第五个定，那

是在打妄想。为什么呢？因为空无边处定是属于无色界的定，你入了那个定，是绝对听不到声音的。空无边处定和四禅有何差异？这两个定都一样呼吸停止，听不见声音。然而，在四禅里的心比无边处定活跃，容易修观，还有方位处所的知觉，很清楚我在此处静坐。入空无边处定的人当时失去方位知觉，不知道自己在那里，只知道我在定中。

当你把四个定的心念都分辨得很清楚了，便能够直接生起定心而入定，想入哪个定就能即刻进入。你可以心想我要入三禅，就专注于三禅的定心而入三禅，绝对不是慢慢看呼吸地入定，而是心念直接转到三禅的定心而入三禅。一旦你能够静下来心一想我要上三禅，心就转进三禅的定心，你就有机会观察一个现象，经过几个心念就入了定。这在南传佛教的《清净道论》里有说到，从近行定入根本定的时候，一共应该经过几个心念的转变。如果你的心能直接转到某个禅定心念，你就可以进一步训练超越禅，就是不按照次第入定，你可以直接进入三禅，再从三禅跳到初禅，从初禅跳到四禅那样地跳来跳去。

当你把四禅八定都修完了，可以进一步修第九个定——灭尽定。然而，不是每一个修完四禅的人都能够进入灭尽定的。如果一个人能入灭尽定，并且能从灭尽定出来时自由地跳到任何的定，如此定力称为狮子奋迅三昧。如果你只是在四禅里面跳来跳去，那只是超越禅。

灭尽定是一个很特别的定，进入灭尽定的人，如同死人一样，什么知觉都灭掉，什么心念也没有。由于无心，所以无法动念从灭尽定跳出来，必须定力退了才能够出来，在退出灭尽定时就能跳到另一个定。灭尽定也叫灭受想定，没有想的定称为无心定。在无心定里不可能动念头想我要跳到三禅、跳到四禅。你只能在灭尽定刚一退出来的时候，一跳跳到三禅、跳到四禅。这是很艰难的事情，因为很少人能够入灭尽定。

在这里，我教导修到四禅，不鼓励修无色界的定。为什么不主张修无色界的定呢？因为无色界的定力太强，太强的定力会妨碍你修观。在很强的定力时一修观就入了定，一入定你就不想动念修观了，没有观就不能发慧。所以外道修到无色界的定，整天定在里头不出来，根本无法修智慧观。因此，佛法说，一般人修到四禅的定力，是最好修观的时候。

## 6. 能入定后应知道的事

### 境界的处理

修禅定会出现很多问题，必须知道如何处理。

修禅定的过程中，会出现许多境界。不管用什么样的修法，在禅定里产生任何境界，看到任何东西，要认定只是禅定的副产品，它不能帮你加强禅定，也不能帮你增加智慧。就是说，在禅定里看到任何境界，不过是一种神通，是禅定的副产品。你有兴趣就多看一点，可以增长见闻，但是看了就丢掉，千万不要将那些境界当作证悟，当作很了不起的道行。很多人在禅定里面遇到境界生起圣解，以为自己的境界比别人高。那是在比境界的高低，而不是比禅定的高低。他说我能看到佛，你能看到什么？他比这些没有用的东西。曾经某寺的一位法师向我修学禅定，入定后看到很多佛菩萨围绕着，高兴得不得了；不要执着这些境界，这不过是禅定的副产品。千万要记住这句话。你看到佛会怎么样啊？就算佛在你的面前，你修不好也没有用，不如看自己的心最重要。你可以把境界当作游戏看看、听听，千万不要将它当作一件了不起的事情。如果你觉得了不起，肯定要着魔。为什么？魔最容易耍这种把戏给你看。所以，整个修的过程里面是重要的是看心有多清静，有多定，这才是正确的修定的目的。

## 气的处理

在修禅定时气在身上运转，如果你去注意它的话，气会因为你的注意而加强。有些人静坐时，任督脉的气会自动运转。如果你注意它，便会越来越强，最后变成在转周天。你可以运转周天，但是要懂得转。转周天转得好，会对身体非常好的，甚至很多病都消除了；但是，要小心气留在身上。因为转周天的气很强，如果你没有中医及气功的基础知识，若转到某处转不了，那个部位就要出毛病。就是说在转周天的过程中，气跑到某个地方停下来，你不理它就会致使很强的气留在该部位，久而久之这个部位就要出毛病。如果你不去理会气也不转周天，有些人的气依然会自动运转，但是不会很强的，就算它停在某个部位，也会很容易地自己化解掉。

另外，任何人天天静坐一段时期，身上、头上都会出现气感。我们身上的气会因意念与定力而有不同的变化，心越清净时，清净的气升得越高。起淫欲心时浊气往下沉，一直沉到男女根。当心念很定很清净时，气就一直升到头上去。所以，静坐完了，下座前要检查留在头上的气，若有的话要把它处理掉。如果天天累积气在头上，渐渐地会造成毛病，甚至头疼。

有些人，定力加强后，睡觉时也会入定，心定在一片光明里面，然后就睡着了。如果是这样，醒来时头上有很多气，醒时你必须去处理，不然以后也会造成毛病。

有些人的定力太强，心一集中、看东西，就会入定。这些人专心看书或诵经的时候，因为心非常集中，外界不能打扰他，很快就入定了。这些人有时头会重起来，那时就要小心注意是否气积在头上，是的话，要把气拉下来。

气与静坐息息相关，不要盲信那些不知道人否定静坐有气在运转，这些人听到气就以为是气功或外道，当我告诉各位注意不要被气干扰，他也会认为我也是外道呢。其实，好多出家人静坐时，不知不觉地带了一身的病气，还否定气功而自误误他，不明白被气干扰却以为是着魔，最后便劝人最好别静坐，认为修净土比较安全，没一点定力能出世间吗？呜乎哀哉！

## 其它修法

有些人原本修过禅定，并且可以入定，我也可以接受他用本来的修法。但是，要懂得怎么用原来的修法，一步步修上去，如果不懂，最好放弃原来的修法。还有，在禅定里面可以看到光明。有些人在四禅之后才看到光明，有些人在初禅就看到光明，看到光明时要小心，不要理会那光明。要回到应修的修法上，如果去看那光明，就意味着你离开了出入息观。可以用光明来入定吗？修定后见到光明可以放弃原来的修法吗？可以，只是你要懂得以光明来入更深的定。如果你放弃原来的修法，又不懂在光明里如何修，你就很难前进了。

## 入定通病：贪着乐受

另一个会发生的事情，就是喜乐的感受。如果整天去观察喜乐的感受，比如喜欢全身舒服的气感而沉醉到该境界里头，就没法升更高的定。你要升更高的定，就要放弃原来的境界与乐受。继续在修法上用功，你才可以前进。

## 别执着预感

一个人经常出进四禅，念力会特别强，也比较敏感，会出现一些禅定的副产品——敏感与念力。

比方说，当他想到某件事情，过后那件事情就发生。你们可以去观察，但是，不要着迷在里面。会敏感到什么程度？比如在做事时忽然想到某人，并且知道是他在想你。这些忽然出现的念头，一般人不去注意就过去了，修四禅者就敏感地觉察到。所以，一个经常入四禅的修道者，他就有能力知道徒弟发生了什么事情。听说过吗？徒弟不管在哪里，发生什么事情，某些师父都知道，这就是这位师父感应力特别强。这说明此人已成就四禅的功德，但是，别以为这是修佛法有成就，好多外道、内道修道者都能。

## 小心你的念力

四禅有很强的念力，比如，你心中想要某个东西。不久就有人拿这样东西给你，修完四禅的人会发现经常发生这类事。或者，你想要找某某人，那个人就会来找你。再度声明：这些现象只是禅定的副产品。修禅定的目的是为了得到正念与清净心，并不是为了得到神通。如果你有了这些能力，你可以帮助人家。但是千万不要整天玩这些玩意。为什么呢？因为你如果去注意这些事，你身边就有太多的事让你感应了，你会因此忙得不得了。比如说，你现在在这里静坐，忽然感应某人在想什么，为何要感应他呢？太麻烦了。还有更敏感（个人隐私）的情况，就是平时对方想到和自己有关的事情，你都能感应到，其实那不是一件好事。人家会怕你。

## 遥控治病不利修道

另外，你修完四禅之后，可以学会知道别人是否入定。修完了四禅就有能力看某个人现在入什么定，这不是用眼睛看的，而是因心念微细，所以能感知他人是否入定。有了四禅的念力，不用练气功也会气功了，自然能够发气收气。不只是如此，修完四禅后还可以用念力帮助别人治病，但得小心会因此把病气给惹上身。心念是没有时空限制的，所以，四禅的念力不但可以给人治病，还可以遥控治病。那些气功师能做到的，你也可以做到。这是念力的结果罢了。不信的话，你可以在这里给人发气，试试看给某处某人治病，这没有什么奥妙在里面。可是，我要警告你，如果你经常用念力去帮助人，会越做越忙，因为很多人崇拜你，而且会惹来病气及招感邪魔。

# 第四讲

今天开始讲修观。

## 五、见道并不难——不断贪嗔只破我见

### 1. 何谓见道

修观为了生智慧，得心解脱。但是很多观法并非修慧，比如慈悲观并不是修慧，而是一种修定的观想。在修观法门里，观想是修定，观察是修慧，修定能清净心，修慧能清净知见。哪一些观法是能产生智能的观法呢？佛法里有很多的修慧的观法，所观出来的智慧有深有浅。

## 见惑与思惑

解脱的次第是怎样的呢？部派佛教的论师把烦恼的解脱分为两大类，按照论典的说法，即见惑上的解脱，与思惑上的解脱。见惑是很多不正确的见解，使得我们不断地生死轮回。思惑是心理行

为上的烦恼，有各种各样的贪、嗔、痴。

见惑与思惑是不一样的，这一点我们要弄清楚。见解的迷惑是你心中抱着一种看法、想法，然后就使你做出许多错误的行为。其中最严重的错误是‘我见’的见解，我见是可以非常快放下的。至于思惑是心理行为上的烦恼，就不可能一下子放下。我用一个比喻，比方说，你认为抽烟对身体好，这是一种见解。如果你对抽烟有贪着、喜欢，那不叫见解，那是心理行为烦恼中的贪。放下见解是很快的，再也不会反复。再比方说，在清朝时女人爱缠脚，当时人们认为小脚是漂亮的，那是一种见解。现在大家都不认为漂亮，女人再也不缠脚了。见惑的烦恼，只要看法一转变就放下了，但是思惑的烦恼就不一样了。我们有各种贪、嗔、痴的心理行为，这类烦恼是要慢慢去改的。所以，在佛法中，把修行分为几个次第。先修资粮道，其次加行道，然后见道，修道，证道。

## 资粮道

在你开始修道时，先累积修道的资粮，做种种善法，积种种福德，多闻佛法，学习戒律，这些都是资粮道。

## 加行道

当你懂得根据佛法用功修行，这时以修定和修慧为主。这就是加行道。在加行道时修舍摩他和毗婆舍那，主要是让心生起五根五力，就是信、精进、念、定、慧。

## 见道

见道，见到什么道呢？就是见到解脱生死的道路。加行道用功修到有一定证悟时，见到解脱生死的道路要如何走。见到路不等于上路了，所以见道以后才上路——修道。也就是说，在你还没有见道以前，你是不知道怎么修道的。其实，修道是修心中的道路，并不是心外的道路。你要先看到心中的解脱道路，然后才决定在心中怎么走向解脱。见道就是知道心中的解脱道路。佛法说，当一个人见道的时候，他就破除了见解上的烦恼。那么，见道要处理的烦恼最重要的是我见。我见只是我执中有我的看法，很多人搞不清楚。我们对‘我’的执着有两方面。一个是行为上执着有我，一个是见解上执着有我。如果一个人见道了，就放下了见解上‘有我’的执着。但是行为上还是执着‘有我’。所以，当一个人见道——证初果，虽然思想上明知无我，但是，他的行为上还是贪生怕死，业习还是执着有我。初果的人还是怕死的，除非他是阿罗汉。北传佛教把我执分为两种：见解上‘有我’的执着叫‘分别我执’，行为上执着‘我’叫‘俱生我执’。在南传佛教把分别我执称为我见，把俱生我执称为我慢。就是说见道了就放下了分别我执，但是，他过去业习带来的俱生我执还是有的。

## 2. 见道的条件——心清净与见清净

要见道，要修什么法门呢？见道，并不是要先除去嗔心、也不是先除去贪心，而是先除去见解上‘有我’的烦恼。因此，一个见道者的贪、嗔、痴都未断除。贪、嗔、痴的习气不是见道所断除，这些习气要在见道后靠修道慢慢地改。所以，证了初果还是会贪吃、贪玩、骂人、打架，请看所附论曰：染习欲事，或时发怒起加拳等，苦楚有情诸损恼业，但他懂得怎么修行了。大家一定要确定：见道只是见解上破除了我见，不然你会迷惑：破我见后为何还有我执和恶行？

见道需要什么条件呢？需要修一些“能破除我见的法门”，断我见的法门不一定是断贪嗔的法门。千万不要修错，是先修断我见的法门，不是先修断贪嗔的法门，如果倒过来修，则很难见道，这就是为何好多人修一生不能见道的原因。

学佛的人都听过佛法讲无我。但是根据佛法说，如果一个人还没有见道，虽然知道无我，他还会有怀疑的。他说：啊呀，虽然相信无我，但还是觉得有我，很多人都会这样的感受。但是，如果见道了，他就绝对肯定无我。觉悟无我并不是去找我在哪里，更不是找不到我而说无我。当一个人见道时，他很清楚再也不需要找寻我，因为他已清楚看到因缘、因果现象，不会愚痴地去观察什么是我。见道时必定见到身心只是一系列的因缘变化，知道因缘中，我了不可得。

学过佛法的人，有一句口头禅‘一切都是因缘’。那个人打我，那是过去世的因缘，这个人修行，他过去世有佛缘。就这样讲，但这是口说因缘法，他还没有实际地看到因缘法。不知道你们是否听过一个偈语：

若人生百岁，不见生灭法；

不如生一日，而能得见之。

这首偈语是说你活一百岁，没有见到生灭法，不如活一天而能见到。生灭法到处有，为什么百岁都难见？每个人天天都见因缘法嘛！不是这样子的，生灭法就是因缘变化过程，你要当下看清楚因缘变化过程，不是思惟。见道要快一点的话，必须修对方法，先不要处理其它烦恼，只要处理‘我见’的烦恼就够了。因此，如果你选择正确，修对法门，就会很快见道。如果你修错了，你去处理嗔心呀，贪心呀，你在这一生都难见道，而且也不会相信他人能见道。为什么呢？因为处理贪、嗔需要很长的时间。甚至一个见了道的人，他的贪、嗔可能今生都处理不完。但是，如果心清净时，要破除我见是非常快的，经典说不必几天就能见道，关键在哪里呢？佛法有这么一句话说：众生之所以佛法不能现前，是因为被烦恼遮盖住了。我们的烦恼并不是二十四小时都生起来的，至少你们现在在这里，好多烦恼没生起，就在这一刻大家都暂时没有嗔心、贪心。在烦恼没有生的时候，就有机会生起清净的心。佛说，如果一个人的心清净，佛法就能现前。就是说没有烦恼遮盖，心清净了，就有能力观察到本来现前的佛法。觉悟的第一步就是破除我见。见到佛法而觉悟了，并不等于所有的烦恼断了。

### 3. 破我见的捷径——观因缘最快

为了破除我见，我们要观哪一些法呢？就是观因缘。因为‘我见’就是迷惑因缘里有个我的见解。既然要把因缘观察清楚，要观那一些因缘？为什么一百岁都没有见到生灭法？要见生灭法，应当观身心的因缘，不是观外在的因缘。哪一些因缘无须观察呢？如果你说我观察到种瓜得瓜，种豆得豆；这些因缘，农夫观了一生都无法觉悟无我。佛法告诉我们说，我们以为有真实存在的世间，其实并不实在。根据佛法说世间就在六根、六尘、六识里面作用。把六根、六尘、六识拿走了，就没有世间可说。六根、六尘、六识的作用统统都发生在你现前的身心。意思是说你是用眼睛、用耳朵、用六根来认识世间的境界。若要见道，就要在六根门头去观察究竟佛讲的因缘在哪里？返回自我观察这个‘观察的行为’，不过是心法色法的作用，也就是六根、六尘、六识之间的种种前因后果。

这种种前因后果，很快的一个接着一个，快到我们来不及去思考。所以，修观若要有力量，必须具备一个条件，就是心要很微细。心念微细就是要有相当的定力。这就是为何要你们先修好四禅再修观，当修到四禅的微细心念，就有能力以微细的心观察佛法。身心是快速无常的因缘变化，

如果心念粗，根本来不及观，于是心只能在因缘发生后观察，落入意识里思考。所以说：修观时只许观察，不允许思考！

## 4. 七觉支——觉悟时应生起的心

佛法讲闻思修，思考是在思惟的阶段，修的时候是不思考的。为什么在修的时候不思考呢？思考都是学来的，在修的时候是观。观察是很微细的思惟，而且只是思惟单一事件。怎么思惟呢？比如修定时的思惟，如果是观呼吸，什么也不用管，只做一件事情：观察呼吸。修慧时的思惟，在择法时只管一句佛法，其余什么佛法也不管。你们可曾听过：修道时一句佛法就够你证悟了。佛在指导众生修行证果时，都是一句话证果。那一句话是什么？是那个人当时所需要的法，它比什么都值钱啊。听道家常说这样一句话吗？假传万卷书，真传一句话。其实真传的那一句话，就在万卷书里面，没有离开万卷书。但是那一句话是在你刚好最需要时才告诉你——真传的那一句话。我们为了破除我执，所需要的佛法是观因果，你就专门观察六根门头的因果，其它佛法一概不理。佛说修不净观可以克服淫欲，修慈悲观可以克服嗔心，这些统统不管。你只管要观察的佛法，这样的心态称为‘择法’。就是说当一个人要觉悟的时候，他要具备一些条件，这些条件称为七觉支，如果你们念《阿弥陀经》会念到‘七菩提分八圣道分。’其中见道时要生起七菩提分，其中最前两个觉支就是正念和择法。

### 先要有正念

这七觉支里面的第一个觉知就叫做念觉支。如果你想要觉悟，你必须要有很强的正念，这叫念觉支。然而，达到四禅的心念是最有效率的正念，若能一念之间入四禅，这样心力在修观时，正念最强最清净。正念用在哪里呢？就正念在你所修的法上。我们生起好的念头去做善事，这种正念是世间的正念，是不能解脱的。所以修观行时，并不是正念在做好事上。要想证悟、要解脱，必须正念于所修的某句佛法上专心地观察。

### 正确择法

有了正念，接下来就是七觉支的第二个法——择法。这个择法就是你要选择所观察的法。不懂修行的人，他在修观时，思考一大堆佛法道理，这不叫择法，这叫思惟佛法。择法时专选一句佛法，任何时都不离开它地观察。比如说，我们在观察无常，对一切境都在观察无常，再也不思惟其他佛法道理，这才叫无常的择法。你可能说观察无常太容易：“你看！那里本来没有屋子的。后来，有人要建，建了屋子，这叫无常。”这绝对不是观察无常，也不叫择法。如果这是择法，任何人都会修，太容易了。择法是一种很专注、高度集中的心，选择某一句佛法来观察。择法时观察的对象是哪些法呢？择法的对象不是外面的境界，也不是内心的境界。是心和外境发生作用的当下，每个法究竟是怎么发生的，就是观察每一念当下究竟什么因缘在生灭。如果你要破我见——见道，不是观察外面有什么事情在发生，也不是在观察内心有什么烦恼发生。因为我们的心迷惑于境界，就应观察当下的心和境界之间有什么事情在发生。是观察能知心和所知境界的因缘，是观察内心和外境当下的前因后果。而这类因果是发生在很短的一刹那，并不是一个很长的故事，因为心境的因果一刹那就过去了。所谓择法就在一刹那间观察因缘、因果现象。其实，一切都是因果现象，也就是说你要在眼、耳等六根作用的一刹那，观察是什么因缘在作用。择法就是选择观“当下的因果现象”，只要你很清楚地在六根里面观察，就能把身心的因果作用看清楚。

### 七觉支次第

如果你有了四禅的清静的心，并以此正念再去做择法，你一定有能力看清楚佛法。当你看清楚之后就会很肯定：每一个心念和境界的心与法，它们从哪里来，怎么发生，我都能够看到。如果你能够看到每一刹那的念头和境界之间的因缘，这时你的心必然会很微细。因为择法让你进入很微细的心，你越看越清楚，越清楚于是越想看，于是生起精进心。看清楚佛法会使你全身兴奋，你会越看越兴奋而觉得全身充满气感，这时便生起法喜的心。由于法喜充满身心，进一步身心轻安。因此择法而越看越集中，慢慢地，心念越看越平静而生起定心。内心次第生起念觉支，择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支。最后，你会进入没有造作的心态，面对任何境界，观察到心境只是因缘过程，心不再造作了，这叫舍心。七觉支会一个接着一个地生起来，当七觉支一个个生起来，你就会越修越有信心。你还会发现，你择法越清楚，烦恼越轻，身心越愉快。如果你修错了，你的心就会越观越沉重，越观越烦。你修对了，越观越欢喜，越观越快乐。这是修法的欢喜。法喜充满就从这里来。

## 快速破我见的择法

当修观在择法时，绝对不允许去思惟任何其它佛法道理，只能够观察所择的法。择法是要观察到当下事情的真相，思惟是观察以后的事情，这一点要分辨清楚。

如果你很仔细地观察身心的因果变化，你会看清楚当下心中不思维任何道理，对所观的法犹如见亲爹娘那么自信，自信不须依道理证明或他人指点，即对佛法自我承担，确定真的证悟无我。而且，你会肯定地跟自己说：“是我亲自看到一切只是因缘作用而已，身心就是这么回事，不是道理上明白无我，真的是事实本来无我。”你会很确定：“虽然无我，只要有因缘，就能说话、会走路、能造业、会起烦恼。”确定一切都是一系列的因缘变化，都无我地在运作，于是，你便见道了。

不同的择法有不同效果，你可能去观察：“我现在有没有起嗔心啊？有贪心吗？”优先处理贪嗔的择法，是不可能很快见道的。为什么呢？因为见道的重点不是处理贪嗔，贪嗔是今生修道时不一定处理得完的。见道是一见便永不再迷惑，心理行为上的烦恼习惯不是一刹那就能彻底断除的，修道要长久修断烦恼，所以，见道是顿见，修道是渐修。我如此解析，是想让你明白，如何选择正确的修法来快速破除我见。在修行的次第里，你必须要有清静的心，才能够去观察佛法。经典里面说，必须先要心清静，然后，才能见清静。所谓见清静，就是生起正见，破除我见。当一个人观察到身心只是因果作用，自然地就知道身心无我，也知道戒律的因果作用，他不会随便乱持戒律的。见道者自然对自己所修的法不再怀疑，并且知道就这样一直用功修下去，终归能够解脱。也就是说他已清楚地看到了那道路，并且心中朝着那条解脱之路。

## 5. 见道的难易

### 证初果的难处

一个人见道之后虽然烦恼减轻，贪、嗔、痴还是一大堆的。为什么呢？因为贪、嗔、痴是修道所要断的烦恼。要证初果，关键在于有没有生起清静的心和是否正确择法。如果你择法时想怎么断贪嗔或行菩萨道，你就不可能很快见道。为什么呢？菩萨道是长远的，不是一下做到的，为了行菩萨道，整天向心外做利益众生的事，不去观察自己内心，就难见道了。所以，菩萨的广大道行要修很长久的时间。但是如果个人要见道，却不是很长久的事情。因此，我们对证初果要有信心，要弄清楚证初果难在什么地方，它的难处在于以下几点：



1、多数人不懂得如何择法，没注意所观的法是清理贪嗔呢还是清理我见？如果是先清理贪嗔，久难见道！

2、对证初果没有信心，失去四不坏信就不可能见道。

3、你认识第四禅舍念清净地的舍念与清净心吗？有没有以清净的心来观察佛法？

4、在修观时有没有放下一切的思惟、一切修法，只选择要修的法来观？

5、破我见并非破我(慢)执，别怀疑见道了为何有我执。

末法还能证初果吗？

很多人不敢相信这个时代还能够证初果。我用数字来使你们生起信心：佛在两千五百年前度众生。当时，度了好几万的阿罗汉，身边常随众就有一千两百五十人。阿罗汉那么多，三果就更多。二果、初果就更不用说了。佛在世时初果有多少人？经典说阿罗汉至少上万，假设估计三果有三万，二果有九万，初果有二十几万，这样估计你看不过分吧！初果至少二十万啊！依佛法说这二十万人，证初果后还要继续修行的。佛灭后，那些证初果的人还要继续修，不是到天上就回来人间。也就是说这些初果的人要陆陆续续回人间证二果。就以两千五百年来除二十五万吧，两千五百年每年多少人得道？也就是说每年至少有几百人来证二果，初果应该是更多了。还有那些要证还没证的呢。他也要来嘛。所以，就算是末法，也会有人继续修行，乃至自己证果。他证悟了，也没人知道。所以，不要听人家说：现在末法了，是不可能证果的。其实你用数字去衡量，就可以知道证果是可能的。

别信修净土者的见解——不信今生能修证

谈到证果的问题，中国佛教界很矛盾：大家想要修行解脱，讲经说法的法师，劝人要解脱却不信今生能证果。南传佛教修行人都相信能证果，而北传佛教有很多法师和讲经师认为这个时代怎么可能证果，证果的人肯定是个疯子。但是，我们要有自信能修能证，不然佛法不灵验了，那样不但无法宝也无僧宝了。在中国佛教还有一个更糟的现象，一听说有人修禅定到了四禅，都说那是大妄语，尤其佛学院都说不可能，修净土的人更不用说。这些都是没有遇明师指点，修行时只会在所学的道理里转来转去，所以认为是很难的。若遇到好老师，指导一句话胜读万卷书。

假传万卷书，真传一句话

根据经典里的道理去修就可以吗？可以！但是，你不懂得大藏经里哪些经典是你目前最需要的。刚才说过：假传万卷书，真传一句话。那句话为何不写在经书里呢？那句话在道家叫‘火候’，火候是无法靠文字传的，唯有靠经验过者，在火候到时告诉你当下要如此修。你修到的那个工夫的当时，只需要某句佛法，当时老师一说你就领悟。当时如果把万卷书给你，你就会被误导了。修行的火候就是这样，遇到一个明眼人告诉你，你目前就需要如此观修，一句佛法就够你受用了；其它的法，你可以暂时放在一边。多数人以为把经书背得滚瓜烂熟，不必依老师指导就能修行，其实那是盲目选修经典里的某些法，于是东修一点西修一点。这类修行人就算修到有成就了，也不知道自己是如何修成的，于是无法指导他人。

不信者难以依法入定与证悟

我所教的这系列修法，虽在南传佛教流传，当地有些学者却不以为然。其实，自古以来，很多修行成就者，在当时都有很多人不同意它。你们看过六祖坛经吗？没人信禅宗六祖慧能大师证悟了，认为五祖怎么可能印证像慧能这种没学问的人，若你当时也在场，你如何分辨呢？一个人能不能证悟，不因为外表、学问、聪明，证悟跟这些无关，是和五力：信、勤、念、定、慧，以及烦恼有关。不因为会背书、辩论、说法。

对证果的怀疑，是造成你不能证果的最关键原因。疑的烦恼会障碍修行。如果你怀疑某个法门，就没法修好。如果你怀疑这个法门的老师，你也没办法修好。怀疑自己不能修，也不能修好。所以，今天第一件要事，就是告诉你们，在这个时代还是能证果的！我不厌其烦地要你对法及对自己生起信心。我很清楚当我这样讲，就会有人骂我狂言惑众。可是，我非常自信地认为：那些相信能证果的人必会得益，因为若有人信佛是大觉者、信法真实是如此、信僧真实能修成(出家或在家至少是初果的修行人)、信戒真能助道，佛说有此四不坏信者就是初果，你还信有人能证果吗？你有此四不坏信吗？希望你和我同行。为何要听从那些无四不坏信(不信还有僧真能证果)的老师呢！决无此道理！若有此四不坏信，剩下的事，只欠自我承担，或设法去证实而已。

### 无智人前莫说，打你色身星散

这句话是永嘉大师证悟后说的，意思是勿让无智慧者知你的证悟，知道了会把你弄得无处容身；六祖证悟后，五祖叫他立刻逃跑就是这个原因。若你对此四不坏信有信心，当你依法修了有所证悟，不要随便跟人说。第一点，无四不坏信者不信你能。第二点，你未必讲得赢他，理论讲输了就是你错。所以，不要随便让人家知道你的证悟，更不要轻易的教导无智慧的人。何谓无智慧者？无智慧者总有自己心中的最圆满的佛法道理，不爱听老师所讲的不如佛那样圆满的修行道路，却最爱挑老师的缺点。还有，如果，你整天跟人家说我知道：修行证果是如此这般，怕人家不知道你有修行，这是犯上了我慢。而且，一般凡夫都看得出他人的我慢烦恼，于是认为有我慢的你只是凡夫在大妄语。其实，未证阿罗汉果就一定有我慢，所以修行人有我慢是很正常的。关于修行的成就，有修行的人都知道，老师的成就不一定高过徒弟，只是先后的问题，即老师先学会，然后你向他学，仅此而已，不要以为老师绝对比学生厉害。假设你是三地的菩萨来人间投胎时，我是一个老和尚，你来跟我这个老和尚出家，当然是跟我学嘛，对不对？虽然老和尚是个凡夫，他先懂得佛法，于是菩萨向他学法。所以说，修行嘛，三地菩萨的老师不一定是四地菩萨，各有因缘，各自成就自己的道果。如果有一天你认为我的学生很有道行，别以为我也有他的能力，老实说，我最高兴有修行超越过我的学生，一方面高兴佛法不虚，另一方面高兴他是我暗中学习的榜样。至于那些自以为修行到达终点的人，我总说：等着瞧！因为他不知道自己陷入增上慢，慢是初果至三果最易犯的通病。

### 修观修错变成修定

在修观的时候，定力太强观行就修不好。前面说过，在四禅八定里的五、六、七、八的定很难修观。如果一个人的定力非常强，他在修观的时候，一下子就入定了，他变成修定还以为自己在修观，结果他在浪费时间。往往很多人不明白，他在那里修啊，修啊，修到入定了，他还以为他修得很好。如果你修观修到入定，你就修错了。

所以修观的时候，不允许你们入定太深，但是要修观又不能没有定。因此，在修观时要天天保持四禅的定力，必须要每天都有能力一下子就上四禅，但是，修观时不要入四禅太久，入太久就修不了观了。为什么呢？因为入太久会造成心不想动的习气，观没两下子就入了定，于是天天都浪费时间在定中。别人却以为你很用功修道，而且道行不得了，整天坐在那里动也不动。但是，明

眼人看来你修错了。所以，修完四禅以后，我不鼓励你们入定太久。如果你们想要修神通，就应该长久入定；长久入定就能引发神通。如果你修观，一旦生起有智慧的观行，你会觉得入定是很无聊的事。为什么？进去了，终归要出来，出来了觉得心动乱，于是又想要进去。所以，别忘了修定的目的是为修慧，入定是为了训练不同的心力——定力。

你们明白了这些，以后修观就懂得怎么做。

择法重点：除所择之法，不许思惟其它佛法

修观最重要的重点就是你一定要保持心念清净。修观时跟修定一样，不允许动第二个杂念。在修定观呼吸时，动任何杂念就要从禅定掉下来。在修观做择法时，一个时期只允许观察一句佛法，不可以动第二个佛法的念头，要如此修。如果择法正确，七觉支很快就会生起来。如果你修一段时间，就来向我报告你的觉悟，我会当你放屁打妄想，因为修观时去玩味所觉悟的道理是没有用处的，你不知道是在打妄想，还以为自己有所领悟。在整个修观的过程里面，要点是什么呢？修观能达到觉悟的要点，不在所观的道理上，而是生起七觉支：念觉支、择法觉支、精进觉支、轻安觉支、喜觉支、定觉支、舍觉支，让这七种心念生起来，就能觉悟了。所以，修观时生起任何其它佛法知见都是妄想，要立刻斩掉它。修出七觉支前的觉悟，是落入闻思的觉悟，修出七觉支，你就会很快觉悟证果。关于修观，今天就讲到这里。

## 第五讲

### 六、修止观常见的问题

由于大家修禅定时，还是犯上许多错误，今天继续讲一些关于我们静坐时发生的问题。

#### 1. 不可引气入定

先说关于头上有气。

在修禅定的过程中，很多人都会觉得头上有气，知道有气的比不知道好。可是有些人以为头上有气就是入了禅定，这是错误的。入定的确使气升到头上去，但头上有气不等于已经入定。就是说，如果你故意把气引到头上去，是气集中在头上，不等于入定，入定的要点是心一境性。这一点要非常小心，别以为气到头上就是三禅。入禅定是靠心念的集中和微细而入，不是靠头上的气上上下下。所以，你觉得头上有气，先把它引导下来，然后再度集中看呼吸。要注意是呼吸及心念变细了，才上初禅去，是气自动上头去，别把气带上头就以为上禅定，懂得气功的人就知道只要心念集中，就能引气到头顶上。甚至只要心想气往头上冲，气就冲上去了。所以，不要以为心想气上到头顶就是三禅，然后意念气留在那里，没有用的。必须是杂念少了，集中力够了，轻安来了，那时心想上禅定就自然上去，那才是对的，千万要注意这一点。

#### 2. 坐禅通病——疼痛

另外就是疼痛的问题。有些人在静坐的时候，身上有疼痛，不少人以为疼痛是打坐出了问题，其实这不是修错，是那部位有障碍，有暗病发作了。最好将暗病处理掉，如果让它继续保留在那里，你就一直坐不好。比如你静坐的时候，觉得胸闷、咳嗽，你就要处理胸前的毛病。如果你觉

得背后大椎以下很热，就是你的大椎的部位阻塞了，你最好去将它通顺。如果你的颈项这里很热，就是玉枕穴的部位气不通，阻塞了。简单的处理法就是用空心掌打拍，也可以找人引导，在你静坐时帮你将气引上去，疏通它。如果你自己懂得做的话，你就在静坐时，观想背后的气从大椎经过玉枕，一直这样想，慢慢地气通了，热就会消掉。大椎和玉枕是很关键部位，要去注意有无阻塞，如果很热的话，就是有问题了。

### 3. 身体会摆动要如何处理

有些人因为身上的气脉有阻塞，坐到一定程度，身体会动起来。如果身体要动，不要去阻止它。你越阻止就越坐得不好。这是气动，气动会越动越强，如果心力和念力不够，当气很强时，心力弱者若无法控制气就会有危险。当气不受控制而身体出大动作，一般人就会慌张，慌张最容易着魔。将来若发生这类情况时心不要慌，只要一心想全身的气慢慢地降回丹田。并将所有的气，慢慢沉回丹田，一直这样重复地想。如果你的心念足够的话，可以用手来回从头向丹田拉气，观想手带动气到丹田，最后按住丹田。如果气还是在头上，只好找人帮一下，怎么帮？就是用掌心慢慢地从他的头上将气引导回丹田。也可以用拍打，帮他把身上的气拍打散掉。

是什么原因造成动得很厉害呢？原来气动是在治病，所以会觉得越动越舒服。身体越动得久，气场就会越强。如果你们以后身体动起来，千万不要动超过半小时。若超过半小时，就会有很强气，不容易受控制。动得很强时，怎么处理呢？我们可以控制动的的时间，就是说，先让他动几分钟，然后就心想气收回来，让身体不动。先多做几次只动五分钟后，如果都有把握把气收回来，就可以每次动十分钟。这样慢慢地加强，以后，你就会有能力收。不要让它一次动得太厉害，收不了不是着魔，是因为你的念力不够。什么情况下会着魔呢？当身体动时，有些人会气胀脑昏，身体就会失控而乱动，就会着魔、发狂、精神错乱。所以，动时要小心，心念要很清醒，心要明白动是好事，只是身上的气在运转。气动而身动，这是自我调整身体，自动处理掉你身上的病气阻塞的障碍，以后你的静坐就会更有进展。你身上有气的障碍，才会发生身动，如果你忍住不动，气的障碍依旧，静坐的进度就会很慢。所以你应当放心让它动，不要恐吓自己以为着魔，那样就会有危险。若有气阻塞，最好找一些气功师，帮助你处理那些气阻塞的地方，或者找人按摩等等。身会动的人如果忍住不让身体动，不动则气不通，静坐很难有进步，因为严重气阻塞才会动，所以要小心处理。身体动时心念要明明了了，心要注意那个气的运转，不能放松到什么也不管。练气功的人喜身体自发动，动时心里什么也不管，这是有危险的，心不集中而放弃自我时容易被附体。身动时心念一定要清楚是气在动，而且要防止它动的太厉害，才不会有危险。

### 4. 下坐之前按摩非常重要

每次静坐下座之前，全身都要按摩一下。这几天我看到大多数人没有按摩，久了要出事。就是说，下座时要保证气收回丹田，眼睛未睁开前，手擦热后，用手掌按摩头，拍打头也可以。然后，掌心向着自己，观想把那气引导到丹田来，从头往丹田引导。除非你对气很敏感，很清楚知道气都收回丹田，你可以不用这么做。如果不敏感，你一定要做一下气收回丹田的动作。对气不敏感的人每天留一点气在头上，连续几天以后，就难处理了，从此以后，每次静坐就会感觉头重重的。所以，最好坐完后按摩。还有，如果每天静坐六小时以上，因为长期保持一个姿势，身体很快产生疲劳，最好每次起身之后做一些运动，放松后背及腿的肌肉，对继续坐会有帮助。如果你没有这样做的话。那就会累积疲劳，一段时间之后一静坐就会不舒服。以上所说的，是静坐者要注意的一些问题。

## 5. 修定与念佛。

### 别否定自己无法修定而去念佛

禅定修不好不要心急，每个人的过去世和今生的修行不一样。有些人前世已经修了今生又来修，有些人是原本什么定力都没有就来修的。因此，不要跟人家比较，如果你坐来坐去都不行，就是你在修定方面的工夫不够，更应该努力用功；不要认为我无法修定，还是去念佛好了。就是说，你原本定力不好，就更需要修定。不要因为修不好定，就不修定了。佛教的任何法门都是修戒、定、慧，你以为念佛就不必修定了吗？念佛是一个方便法门，很多修念佛法门的人，念很多年了，他都没有一定把握的。不要以为念佛的人都是有把握往生净土的。

我讲一个例子。在我们那里有一个老和尚，叫云水山人。他满身臭气去挂单，大家都不喜欢他。大概在他六十岁的时候，就自己做经忏，搞了一个房子住，后来他病倒了，没有人照顾，我就找了一些居士照顾他。他念佛念了二十年，到老的时候，他更加用功念。但是当他病了住在医院里的时候，他就埋怨说：“我念佛念了二十多年，现在这样病重，阿弥陀佛还不来接引我。”你不要以为念佛很容易，不见得，那位老和尚到后来根本就不念了，不信了，他说阿弥陀佛根本就不来接引他。其实，这是错误的。经典上说，是你死的那一刻阿弥陀佛来接引，不是活的时候。所有的佛都不会叫你快点去死亡，死前期望佛来接引往生根本不是佛教。另外，在台湾有一位大居士领众修念佛法门，他有两个妻子，他特别疼爱他的小妾。他念佛念到预知时至，大家为他助念。念了几天后，这件事情就传开了，传到了他的妾那里，他的妾很爱他，听到他要走了，就很慌忙，打电话来找他。他听了小妾的电话之后，就念不了佛啦，然后，就担心他的妾，想我走了，她可怎么办？哈哈！就是说，如果念佛的人对世间还有贪爱的东西，临死的时候是走不了的。这是很重要的一件事情，但是，很多念佛的人不知道自己还在贪爱人世间，真正死亡境界来时才发现自己放不下，然而已经太迟了。比如刚才说的那位居士念佛念到要走时他都知道了，可是后来呢？还好，他还够智慧，干脆就不理他的妾，避而不见，专心念佛，后来才走。你看，念佛往生容易吗？别忘了，临终时若无定力者，心乱如麻，如何能往生呢！

### 念佛也要入定——念佛三昧

念佛念到一定程度是要产生定的。真正念佛法门是能够进入念佛三昧。念佛、观想佛者要是能入定，临终时就因有定力而有把握往生。如果你只是持名念佛没有定力，就要靠别人来助念。修净土的人若执着身边的事物，那是往生不了的。所以说有了定，往生净土就多了一分把握。

## 七、如何修道

先见道后才修道，整个过程是从内心建立三十七道品，其中，七菩提分以前未见道，七菩提分时见道，七菩提分后是修道。

四念处——资量道，破四颠倒，生起出世间正见。

四正勤——资量道，灭恶生善，以免堕落。

四神足——资量道，净心得通，从世间道逐渐出离。

五根——加行道，建立信、念、精进、慧、定等心。

五力——加行道，五根产生力用。

七觉支——见道，五力加择法，生起舍觉支而觉悟。

八正道——修道，见道后，进一步放下贪嗔痴。

## 1. 解脱的起点——五根、五力

佛教导我们修任何法门，都要修戒、定、慧。就算是你往生极乐世界，到那边学哪些佛法呢？如果你们有念《佛说阿弥陀经》就知道，到那里还是听闻五根、五力、七菩提分、八圣道分。真正的解脱法就是这些佛法，到了极乐世界还是这些佛法。为什么是这样的呢？因为修行的过程，并非让心充满真理，而是让心建立起五根、五力、七菩提分、八圣道分，这些佛法是所谓的心解脱道路，修任何法门都是如此，诸佛皆说此法。但是很多人不明白，以为这是小乘法。其实五根、五力、七菩提分、八圣道分，是你修道时心中必须生起的各种各样的法，不可能靠佛力加持给你。

就以五根来说，五根是信根、念根、精进根、慧根、定根。信根是你对佛法要生起信心，一定要有的，你若不信佛，佛也无法强要你信他。精进也是一定要有的。精进不是努力地去做事情，也不是努力地去修的意思。精进是一种心念，称为精进心所。不是说我要很努力地去去做一种事情就有精进心所，精进心所是修道时才产生，当精进心所生起来时，你就会很努力地去修。精进并非有一件事情会让你很有兴趣去做，它是修道时有精进的心念，叫做精进根，你不愿意精进修行，佛又能奈何你。所以，这些各种的根：信根、念根、慧根、精进根、定根，都是从心念上建立修道的力量，佛无法强加持五根给你。也就是说，你修行时要建立起这些法。五根加强了就是力，叫五力。五力进一步加强就是菩提分，再修就是八圣道，这些法是一切修法的“道品”。不管你拜谁为师，修任何法门，都要在内心建立起这些道品。就算你到极乐世界，也要从自心建立起这些道品，修道并非从心外(的佛或净土)得到什么法让你不得了。为什么你不要在今生建立？应该在这里先训练，到了极乐世界，你就会快一点嘛。所以，我们如今在这里修，就是要训练这些心念。

按照修道次第，加行道就是建立五根、五力，加行道绝对不是象一般修法的加行法门。比如说大圆满修法，有前行、加行、正行。藏密修法的加行是指定要修某些法，这些修法有些是加行道，有些是资粮道。任何修法的真正加行道就是要建立起五根五力，任何的修法进入加行道时，心中必定具足五根五力。我们修观的过程，也是要建立五根五力。

## 2. 四念处

根据小乘的佛法说，要建立五根五力，要先从四念处着手，为什么要从四念处着手呢？这是有它的道理的，四念处的第一个念处是身念处，然后是受念处，心念处，法念处。这样的次第是跟心念的粗细有关，就是说身念处是很粗的，心念很粗的人都可以观察。法念处是很细的，要心念很微细的人才可以观察。初学者一定先从粗的心和境界开始观察，如果身体的动作都没有办法观察清楚，是不可能清楚观察心念的。所以说，一个人能观好心念处，身念处必然会做得很好。因此，身、受、心、法念处的次第是从粗到细，当然，如果你有本事，可以立刻做细的心念处，不必倒回头做粗的身、受念处。

粗的观——身念处

在观察身念处时，我教你们经行注意脚，也要注意避免放逸心爱听爱看而离开身念处；还有要注意你身上的任何动作，身念处就是对身上的一切动作、行为明明了了。身念处从什么时候修起呢？很多人从站起来经行时开始修身念处，那就错了。是从下座未起身时开始修，从一下座就开始对你的一切行、住、坐、卧，都要很明了地修身念处。身念处修得好时，你会发现心忙不过来，没有心情东张西望，再也不想谈话。如果你没修好，就会等到想经行时，摆好姿势才修身念处，甚至身累了就想休息，那样修身念处就太差了。其实，若心还未累，身累了依然还是不离身念处。

你们经行时要注意这一点，就是说，从你下座不再盘腿，手脚一举一动都要清清楚楚。如果你懂得修，很用功修的话，经行时也是在修定，如果你不知道静坐与经行交替修，于是静坐累了想休息，于是无法长时间修定。如果你懂得修的话，你就随时随刻都在保持正念，这时经行跟静坐的功效是一样的。

## 细的观——受念处

当你在观察受念处的时候，要分别出有苦受，有乐受，有不苦不乐受，当乐受来的时候，你要观察，有没有起贪爱的心，苦受来的时候有没有起嗔心，不苦不乐受来的时候有没有起痴心。如果有，你要将这些烦恼放下，进一步观察这三种受都是无常不自在的苦报。修行人在平常生活中要多观察受念处，可是在闭关的环境，我个人认为没有必要多观察受的，为什么呢？因为在一期的修道和闭关时，一切已经准备好的环境里，没有人来干扰你，当时心情愉快地经行，很少苦受和乐受，多数是一种不苦不乐受，此时自然少贪少嗔，那样观受念处的成效不大。只有在平时生活中观察受念处，才有机会把受之后生起的贪心和嗔心放下，因为此时引起贪嗔的外缘多，才有机会处理受之后的贪嗔。

观受是苦、无常、不自在，是观受念处的主要目的，但是，不一定都要用这个修法来观苦，其他的修观方法，也能观到苦。其实观心、观因缘等也可以观到苦、无常、不自在，不一定要修观受是苦。如果你懂得观，一切生灭的法都是无常、不自在、苦。如果你修观修到心清净之后，肯定会观察到心生灭无常之苦，没有观到苦，说明你的出世间智慧还没有生起来。我说过，当你在修观的时候，一旦七觉支生起来，会越修心情越快乐。虽然如此，智慧生起来时必定觉悟无常的身心很苦。我说过，如果你想要速证初果，重点是放下我见，不是先修去除贪、嗔、痴的修法，而是必须选择优先处理我见的观法。我用个比喻，如果你嗔心很重，你去观呼吸，观来观去，嗔心还是很重，观呼吸并不是解除嗔心的修法，要克服嗔心就应该修慈心观。同样地，观受是苦对于放下我见而言，是非常慢的修法；因为观受是苦非常容易发现贪嗔烦恼，却无法处理贪嗔而生起出离心而已。要去除贪嗔，就应当修慈心观除嗔，修不净观除贪；可是贪嗔不像我见那样可以顿断，只能慢慢地放下；除掉贪嗔不是见道前的修行重点，而是见道以后修道时一分一分渐断。所以，破我见之前不鼓励先修观受是苦，为了迅速破除我见，我认为应该先观因缘、观因果，从中也能觉悟因缘的无常、不自在和苦。

## 更细的观——心念处

至于说心念处的观心无常，比观受是苦的心念更加微细。在见道后的定力和慧力比较强，此时观心比见道前得力，因此，当你很清楚看见身心内外的因果之后，才开始教你如何观察内心。从初禅到四禅不同定境的定心有粗有细，观察内心跟禅定一样，也因所观的境界的粗细，影响能观的心有粗细不同。观心的无常生灭，可以观到心很细很深入的生灭，也可以观到心很粗很表面的生灭。如果用很粗的心去观，你很容易打妄想，只观到粗略的心生灭。所以，观心的方法要选择从

粗的观法观起，然后再进入到微细的观法。因此，修心念处要先从粗的有外境的五遍行观起，然后集中向内只观意识和法尘。

### 3. 观触境第一念——心念处的五遍行观

五遍行就是触、作意、受、想、思，这五个心念是我们内心接触境界时的第一念。心没有第一念，第一念是根据境界来说的，随着境界出现所引起的第一个念叫某境界的第一念。在任何境界的第一念就是遍行心所，一共有五个心所，又叫做遍行五。一定要把它看清楚。但是，每一个境界现前的那一刹那，当时的第一个念就是五遍行。就是触、作意、受、想、思，要观心念生灭的人，最少要有能力看到五遍行。为什么？你们知道参禅有参话头。话头就是话之头，话之头是什么？就是心念嘛！还没有开始说话，要动念之前。然而，动念之前五遍行已经先动了。第一念没办法看回自己。一定是第二念看第一念，所以所谓观第一念，其实是第二念不观外境反观回第一念。当心念能一直保持观回觸境第一念，观心无常才有力量。如果，你没办法看清楚五遍行，你不可能清楚观心无常，因为那是烦恼来之后才观到心，那是观到烦恼无常，这样的定力与慧力，连观受是苦都没资格。而且，烦恼属于法尘，那么，你是观法尘无常而非观心无常了。所以，观心无常要观察到起心动念的第一念，就必须把五遍行观好来。

你们修行停了一段时间后，再想继续观心念处，一样地也要先观回五遍行，唯有再度将五遍行观清楚了，才来重新观心无常。如果没有办法观第一念的五遍行，只能观法尘的妄想杂念，观心无常难矣！

放下我见之后，所要清理的烦恼，是欲界贪、嗔和五上分结。我们的烦恼太多了，不可能把各种法门都修。最快捷的方法就是把心念看清楚了，这样来清理烦恼最快。更快的就是觉知的心跑到烦恼的前头来清理烦恼，当烦恼一生起来你就知道，这样清理烦恼最快。所以说见道以后才懂得修道，因为见道后的定力与慧力能够看清楚心念，他懂得如何在心中的道路上，观察及处理烦恼。当我们在观察心念时，必须越观察越微细。微细到觉知的心跑到烦恼的前头，如果你要完成这一点，就要先训练看到第一念的五遍行。

那么，心触境第一念的五遍行观清楚之后，下一步如何向内观心？心念有很多很多种，太多了。妄想杂念不是所要观的心，那太多太多的念头不是你能知的心。我们的心分为能知和所知，所知的念头称为心所，能知的称为心王，向内观心所能观到的就只有意识和法尘。修到此时，所谓观心无常，并不是观法尘无常。绝对不是心里面有一些烦恼念头被你知，然后你观它无常，烦恼只是造作的妄想杂念，此时既不是观察想东想西的‘想心所’无常，更不是观受苦受乐的‘受心所’无常。如果你修观心无常时还在观这些心就修错了，因为烦恼、想心所、受心所等粗心所，是属于观受是苦时所要观的。而向内观心无常是当法尘的妄念再也不生起时，只观能知的心识在无常跳动，这才是观心无常。注意！心识不是念头！可能有一些人不明白，我就举一个例子。比方说，念南无阿弥陀佛时，一般念佛者说念南无阿弥陀佛的是我的心，其实（南无阿弥陀佛是六个想）想是法尘，受也是法尘，那个知道受和想的知觉才是能知的心。当你在念佛号时其实是想佛号，念南无阿弥陀佛不只是六个想，六字有六个想，每一个想，都有一念心在知道它。每一个知道想的心，是那一刻的一念心识。也就是说，你念‘南’时，自心知道在念‘南’，知道就是意识，所知道的是南的念头——法尘。你念‘无’时心知道念‘无’，这又是另外一念的意识。这一念一念的意识随着法尘生起来。观心无常不是观法尘，不是观法尘的‘南无阿弥陀佛’这六个念想，而是知道‘念南无阿弥陀佛’的意识心。如果你没有弄清楚，你说你在观心无常，其实是观法尘无常而已，这一点要弄得清清楚楚。参话头也是一样的。当我们在观心念生灭的时候，你的心就要远离外境，只观自己的意识，观到最后，你的心就会非常微细，最后到无念——无妄念。



禅宗说一个人参禅参到一定的时候，会桶底脱落。桶底脱落就是进入一个状态，心中什么东西也没有了。空空洞洞但是心中又明明了了。向内观心念观到无念的时候，也能够完成这样的事情。心中什么心事都没有，却是明明了了，一个妄念都没有——无念。从观心念生灭进入无念是慢慢进入的，进入后要有办法保持。当你能够做到无心的时候，你会觉得要修行要快一点解脱，就是平时必须先要保持无心的状态。在禅宗里面说：“无心犹隔一重关”就是无心还不能解脱。修行到这种程度，再也不要坐在座上修观，此时要平时对境修，任何贪、嗔、痴生起来，心一觉察到就把它放下。因为能观的心已经站在烦恼的前面，烦恼心一动立刻就知道了，立刻就放下了。这样来克服烦恼是最快的，虽然快，烦恼也不是一下子就可以清理完。就是说，看你烦恼有多少，而且有些未现前的烦恼，你就无法知道。你如果能做到无心以后，你再也不能躲起来修，你要去面对境界了。为什么？因为你躲起来修，就没有任何让你生起各种烦恼的机会，你也就根本没有机会去处理烦恼。

#### 4. 观苦与出离——法念处的五蕴观

如果你们看过心经，你们就会发现很多人不知道佛法的重点在哪里。佛法的重点其实就是《心经》所讲的，就是五蕴十八界、十二因缘、四圣谛这些法皆空无自性，不但是佛法的精华，整个般若的精华都在这里。但是，很多大乘的法师认为，我们要象观音菩萨那样发无量广大的心，不要学这些小乘法。其实，你目前的身心和世界，就在五蕴十八界里。不要以为世界是一回事，五蕴身心是一回事，绝对不是！你的身心就是五蕴，世间就是从十八界得来的讯息。你的五蕴身心在十八界里面生活，但是你以为自己生活在一个实有的外在世间。这怎么说呢？你说我在看东西。其实不是。是眼根接处色尘生起眼识，是这三样事情在作用。但是，你说我看到东西了。佛法说绝对不是。为什么说不是呢？因为，不同的眼根看同一个境界是不同的结果。你们听说过吗？不同业道的众生，因眼根的不同，看同样的东西结果都不一样。你以为心外的一切法，都是在五蕴十八界之内的法，因为你所知的一切法，绝对都是从五蕴十八界里得来。你说你要修观，观什么？观外境？观内心？其实都是观五蕴、十八界。

实际上，任何高深法门，在修观转迷成悟时，都是观五蕴十八界——观心。你要从五蕴十八界观察到其中的苦、空、无常、无我，去放下烦恼、执着，这才是修行所要面对所要观察的法。所以，《心经》里面提到的佛法精华，就是在五蕴十八界里面证悟空性。并非观五蕴十八界以外有这个闹钟（指讲台上的钟），然后观它空无自性。绝对不是，为什么？当你认为五蕴十八界以外有一个闹钟，已经被五蕴所骗，你还在自欺欺人地说：闹钟是空的。你不知道那不过是根尘识的因缘现象而已，你执取闹钟在五蕴之外，更学会了五蕴皆空的道理，却迷上加迷地在五蕴之外观空。所以，一切佛法修行，最后都要观回自己的五蕴十八界，没有外在的什么佛法道理。迷者所知的一切都发生在五蕴十八界里，却还以为有外在的法。所以，在修观时要你们观五蕴十八界，由此看清楚万法的真相。

任何人任何时候都可以观五蕴，但是，当你能掌握第一念之后，就有能力把五蕴观得很微细。当你看清楚时，会发现一件事情——你的五蕴身心活动一直在逼你前进，没有一件事情是你能够做得了主的，没有一件事情是你想要的。绝对要看到这回事，你才会知道哪有什么可爱可恨的外在东西，统统都是五蕴逼迫苦。这时，你才懂得要从那里去放下贪、嗔、痴。于是，你再也不要那些虚幻的外在事物，不想再被它迷惑与逼迫，出离的心就会殷重起来。同时，你也会知道不是出离这个世间，而是出离五蕴十八界。解脱就是不再迷惑于五蕴十八界的幻象，不再以为有五蕴以外的法。凡是以为有外在的世间者就想要跳出三界，却不知三界就在五蕴十八界里面。

学会观五蕴后回到世俗生活，由于太多的杂务造成心再度贪染世间时，就必须再度观回五蕴苦来

加强出离心。

## 5. 微细的无常观——法念处的心念生灭观

如果你们继续修下去，你必须进入非常微细的心，观更微细的心念生灭。任何修法，只要越修心念越细，正念越清楚，就是正确的修法。如果越修心念不是越细，以为越修就能得到越多的法，那都是错的。世间有什么东西给你利益啊？世间就是五蕴十八界的把戏嘛，不懂的人以为修行能得到什么了不起的法。所以，观心念的生灭，必须越观心念越来越微细，看清一切不过是心经所说的佛法精华——五蕴皆空，除此别无更殊胜的法可修可观。

以前说过，修观不同于修定。任何人修定的时候，因为心念的专注，头上会累积了一股气，觉得有一股气包住头。修观时头顶会有气往上冒，观的心越细造成更深的定，气就要升得更高。所以，观心念生灭时会觉得头顶发胀，有人形容头上像喷泉一样喷水，有些人说好象头上在冒烟。有些人能看到观心者头上升起一束光。若此人的心念不够微细稳定，他头上的亮光会摆来摆去，骗不了人的。当他心念很微细时，头上的光柱会冲上天去，就是头顶放光，能看见灵光的人都能看到。所以，真修行时会来引鬼神，因为鬼神也见到修行人的光。

## 6. 定力太强障观心

定和慧的气正好颠倒，禅定的气因为集中凝聚，就会留在头上。修观的气是冒上去，结果呢？修定很强的人，他没有办法修观，观太强的人没有办法修定，这两股气是相反的。定力太强的人就没办法修观。为什么？因为那股定的气带他入定，定力太强，观不了，他只好入定了，别人还以为他修得好呢！

如果不先去分清楚究竟是修观还是修定，你就在那里修啊修啊，不知道修什么。要弄清楚啊！就是修定会收集能量，修观会消耗能量，越观他会越觉得没有体力。所以，当你很精进修观时，会累、容易疲倦，疲倦了你精进的心还在，于是身心互相矛盾。其实，修观时要多休息，修定的人应该少睡。

大多数人不是观太强，就是定太强。很多人不知道修观时有一个很重要的道理，就是修观时千万不要入定太久，那样会障碍修观。为什么？因为你观没多久就入定了。这样的定力不利于修观。不明白的人还以为这个人很用功在修行，外表看这个人修得很好，在明眼人看来，他一点都没有进步。为什么？他想修观，可是一点也没观就入定去了。结果是定力越来越强，最后只会发神通，不能开智慧，知道吗？别人看他修出神通而非常崇拜他，在我看来他没进步。不明白修慧的关键在哪里，修来修去，智慧却没有进展，结果有了神通，就看不起智慧的人。禅宗祖师最害怕学人入定出神通，因为入定不修慧是浪费时间。所以，修观的时候一定要注意：不要入定太久。

## 7. 维持四禅定力来观心

但是，没有足够的定力修不好观，怎么办？你每天一定要能上四禅，早晚各一次。每次要一分钟内就能上四禅，这样就有足够的定力修观。你们的禅定训练好之后，都会有这个经验，两三个呼吸就进去了，有时吸一口气就进四禅了。但是，千万不要在修观时跑去入四禅，那表示你定力太强了，这时修观会一念不小心就进了四禅。定慧都很强的人，可在四禅里修观，一般人往往在定中就不想修观了，明白了定慧的心的差别，修观就修得快。不明白的人修观变成入定，在浪费时间，别人还以为他很精进呢！所以你必须每天检查一次，看有没有能力立刻上四禅。如果能够，

就证明你今天还有足够定力修观。如果今天五分钟内都上不了四禅，那就暂停修观。把定力再修回来，有了四禅的定力再来修观，这样用功就用对了，否则，你就是在拖延时间罢了。

记住，修观时，每天早晚一定要检验一次四禅的定力。

## 8. 舍觉支——无心道人

修观修到身体都没有知觉时，会出现一些现象，我在这里先不说，说了之后会自我暗示而障碍修行。最好是你自己修到那时，发现真的有那回事。当你们的心念越来越微细的时候，你头上的气会越来越冒越高，你会觉得冲上天空去了。当心非常微细时，就是气高到一定时候，你会进入一种无念的状态，在无念时，身心会发生一些古怪的事情，这个就不说出来了。希望已经知道的同学，不要告诉不知道的人，以免障碍他修行，好多人未修到位就向同学打听这个过程，结果以后打妄想、自我暗示，以为修成了，自作障啊！

当你达到无念的状态时，你会发现，睁开眼睛看东西，或者做什么事情，你的头都是空空的。内心清醒而脑袋一片空白，这时一点儿杂念都没有。其实，我们的心念是这样的：早上醒来时，心的能量就会跑到头上运用。睡觉时，头上的能量就会统统收回心脏。当一个人观到无念的时候，他的头上就会空空的一点儿念头都没有。此时他只要动一个念头，就会发现有一股能量冲上头。就是说，当你修到心念很细，细到不动念的时候，真正的无念必定是头上一点能量都没有，当时动一个念头，想一件事情，微细的心就会发现一股能量跑上头来，这表示你达到无心道人的状况了。什么叫无心道人呢？面对任何境界，心里知道不为那个境界动心念。虽然对境界不动心念，五遍行(觉知的心)还是在的，但是，心不思考任何事物，见到心只是一面镜子在照万物，你才知道在动中也能跟四禅一模一样，在动中对境时不离舍念清净心。四禅是在定中没有任何念头，修观修到无念的时候，不必入定就能够任何时候不动念头，进入舍念清净的状况。

当一个人进入这样的状况以后，在平时烦恼心一动，就会觉得很辛苦，会有一阵子一阵子的心疼。从此以后，他对贪嗔心等特别警觉，因为嗔心一起来，他立刻觉得心受不了，很辛苦。因为纯净的心已经非常敏感。嗔心一来，心就受不了，他必须立刻舍掉。这个时候，你要去除贪嗔就比较快。

刚刚认识在动中心对境也有舍念清净心时，应该在修行的环境里维持一段时间——所谓的保任。尽量保持这个心如明镜的正念正知，不被烦恼心染污。一旦做到念念都舍离不了舍念清净心之后，别以为我的烦恼已经断了。这时，不应该只是在修行的环境修行了，应该离开修行环境过一般人的生活。你会发现你的心变成两个人似的，一位是平常心在作事，另一位是正念正知的心在关照前一位在作事的平常心，这才是真正有力量入世间心对境修行的时候了。最后这两个心融合成一个，这才是一位真正无修而修的修道人——无心道人。然而，无心犹隔一重观，还未大自在，未觉悟本来无生无死的自在幻化。

很多人误以为观清楚心念生灭，以后不必再观了，那是极大的错误。观心念生灭若能进入舍念清净时，应当珍惜此心，要做到一生经常都能进入舍念清净心。

# 第六讲

## 八、证悟与悟后修

今天继续讲关于修观的问题。修观就是修慧。

## 5. 增上慢

当一个人完成初果的时候，他应该自证自知完成初果。但是，修行人往往有一个毛病，就是还没修到那里，就自以为修到某某果位。就自我肯定地说：我已经修到如此这般了，佛法把未证谓证的烦恼称为增上慢。论中说，初果向人有时会有初果的增上慢，乃至四果向人有时会有四果的增上慢。增上慢不是妄语，只是他本人不知道，自以为修到那里了。当增上慢人知道自己是增上慢时，他必须承认自己当时自以为是，不然就是大妄语，你有增上慢吗？别掉进去！更要小心大妄语哦！

## 6. 果定

### 现法乐住

如何验证是否证初果？如果你以为你完成初果了，是否真的就完成了呢？初果是放下我见。在《清净道论》的最后一品，讲到修慧的功德说，如果一个人完成了初果，他就能享受一种定，叫果定。果定不是入定，在经典里称果定为现法乐住。一个人如果完成了初果之后，他要享受证果的快乐，随时随地都能够享受，这就是证果的现法乐住，初果的现法乐住比四禅还要舒服。如果你完成了四禅与初果，你就会知道果定的现法乐住比四禅还要乐，还要舒服。这个乐不是世间的快乐，也不是三禅那样的快乐，是一种很平静很舒服的感受。这种感受使你会觉得全身很轻安，一种出离世间的宁静。当时你对世间的一切都没有兴趣了，心自然静静地在了现法乐住里面。

如果真的完成了初果之后，必须是自信地知道有这么一回事，若要他人印证，就是你不了解何谓初果或者没信心了，没信心的原因是听信那些无四不坏信者认为不可能证初果的说法，比如迷信初果走路时虫入地三尺(蚂蚁都会入地？经典记载阿那律尊者瞎眼，经行时踩死虫蚁)的说法。所以，一旦你认为你完成了初果，你应该去作现法乐住，如果你体验到了现法乐住，你就知道及自信有法喜充满这回事，你也会很自信证果了，确信证果的法乐是现法可以乐住享受的，这时要记得，别让无四不坏信者知道你的觉悟，他们无法接受你。一个人不论是否通过修行完成了初果，也可以尝试做现法乐住，如果他真的完成了初果，他一定有资格（能力）享受证果的快乐，就是说，一定要出现现法乐住。如果他没完成那个果位，就没有办法感受了。现法乐住会随着你的禅定退而退。意思就是说，定力退了现法乐住也退。

在经典里面说四禅也有现法乐住，然而，由智慧得到的快乐比四禅得来的快乐还要舒服。就是说，一个人从四禅里出来时心念很清净，遇到任何境界，他都会心如止水。如果四禅的定力没了，这个感受也就没了，要重新修回四禅才会有。只要你完成四禅，你就随时享受从四禅出定给你带来快乐。

在受用初果的现法乐住时，有时会弄错而入四禅，现法乐住不是入定，不可弄错了，要清楚现法乐住是不须要集中心念而入。当有人在果定的现法乐住时，如果你有能力看到的话，可以看到他头上会有光向上冒，那光会升得很高。不需要入定，只要心想享受那快乐，他会法喜充满地在里面享受法乐，头上的光就出现了，这是骗不了有能力看到的人。

### 退现法乐住

经论里面说有六种阿罗汉，即退法阿罗汉、思法阿罗汉、护法阿罗汉、安住法阿罗汉，堪达法阿罗汉、不动法阿罗汉。其中的退法阿罗汉，就是因为禅定退而退了现法乐住。

可见证了果也会退，很多人不信证果后会退，不信者请参考附录所列举的经论，不同部派对于退果的见解不同。佛在四十二章经中说：“得阿罗汉道，乃可信汝意耳。”，四十二章经不知道出自哪个部派，然而，这个部派认为佛说四果以下还有反复心，换句话说，到了三果，心依然会反反复复，就是还有可能会贪染世间，就有可能退果。当然有退也有进，如果你发觉退了，就赶紧修。

## 7. 证果与断烦恼

### 证果已断已知的烦恼

证初果后还要修的是修道所应断的法：1、欲界贪；2、嗔恚；3、色界贪；4、无色界贪；5、痴；6、慢；7、掉举。就是不必去修那些破除我见的修法了。经论里把烦恼分为欲界烦恼，色界烦恼，无色界烦恼。小乘部派的‘说一切有部’再把三界烦恼个别细分为八十八使见惑及九十八使见思惑，这种讲法已经被现在的北传佛教的学者接受。然而，在经(不是论)里没有九十八使见思惑的说法，只是把烦恼分为五上分结和五下分结。欲界里的五个烦恼，称为五下分结。欲界以上的五个烦恼叫五上分结，五上分结就是色界的烦恼和无色界的烦恼。

五下分结就是我见、戒禁取见、疑、欲界的贪和嗔。

贪有欲界、色界和无色界的不同，其中色和无色贪属于上分结。嗔心唯欲界有。痴心通三界。

五上分结是色界贪、无色界贪、掉举、我慢和痴。其中：

须陀洹果是身见、戒取、疑三结已断已知，欲界贪和嗔未断，还重所以来回欲界七次。

斯陀含果只断三结、欲界贪和嗔薄，修不修梵行都只来欲界投生一次。

阿那含果断五下分结，即欲界贪已断，必修诸梵行，所以不来欲界，犹有色与无色贪，所以转世到彼界。

初果到三果都有掉举、我慢和痴。

阿罗汉果必修八正道，断五上分结，不来三界。

初果只断三结，二果的欲界的贪和嗔虽薄，却不是完全没有，所以不可以欲界的贪和嗔来验证初果及二果。唯有断五上分结的三果，才可以依有没有断贪和嗔来验证。因此初果虽断我见，还有贪嗔痴、我执及怕死。

一个人完成初果是断五下分结其中的三个结，并没有断除欲界的贪和嗔。证初果之后，欲界的贪还是很重的，有欲界贪就有嗔心。如果你不明白证初果只是破我见没有断其它烦恼，就会怀疑那些已经证初果的人，为什么还有这样多的烦恼呢？那是因为你不通佛法，以为放下我见就什么烦恼都没有了。证初果不必断除贪嗔的烦恼，只是放下我见，放下我见是很容易的。也因为你没有弄清楚，于是以为证初果是很难的。其实，所有的果位里，证初果是最快的，我见是一刹那就能放下；条件是你懂得修，选那些为了见道的观行。我会一直鼓励并教导你们，要完成初果不

难。但是，请各位不要宣传是我如此说，如果你去跟人家讲说：某某法师说证悟初果很容易，人家就会骂我。他们认为这是很难的。其实在佛教界里有很多人完成了初果，他还不肯承担自己已证初果，好多人已经非常确定无我见，但却不敢承认是初果，原因在于被误导而认为初果是很高深（比如走路时离地或虫入地三尺）。有些人不知道初果断什么烦恼，其实他是证悟了初果的，但是因为听人家讲初果是如何的不得了，比如迷信后人所编纂某部经的传说：证了初果不会踏死虫蚁！于是，自己虽然有所觉悟却不以为是证悟初果。这种人，你让他做现法乐住，立刻会出现法乐住。

## 8. 禅定里也有掉举

完成初果以后再继续修，就不再是破我见了，这时修行的重点是放下五下分结里面的另外两个结——欲界贪和嗔。就是说，一个人完成了初果，他还有掉举等五上分结的烦恼。有人会说，入了禅定不是没有掉举了吗？不是的，入定只是没有掉悔，在所有的禅定里面都可以有掉举。很多人不知道，以为入了禅定就没有掉举。佛说进了初禅没有五盖的掉悔，但是还有掉举。掉悔和掉举的区别是，掉悔是一个人心中后悔、良心责备自己做错的一些事情。然后他整天想我是一个罪人，我很罪恶，这样，他就没办法入初禅了。所以，掉悔会障碍修初禅。如果一个人整天很后悔，认为自己很罪恶，整天忏悔，是没有办法进初禅的。掉举是整天回忆某一件事情，回忆某一境界。比如说你修完初禅要上二禅时，专心看呼吸、专心观所修的境界，掉举心会叫你回到初禅，又在享受初禅的快乐。就是说你修了初禅以后，执着初禅而产生掉举，你就整天回忆初禅的境界。所以，掉举很严重的人上不了更高的定，可是他不明白是掉举致使他留在原来的定。他反而会说禅定中怎么会有掉举呢？他不知道掉举是五上分结，是色界和无色界里最严重的烦恼。所以，我们要弄清楚，如果进某一个定后心不愿意出来，要修下一个定却又溜回原来的定，就是你对该禅定有贪——色界贪。这个贪就让你掉举。另外，就是痴。痴就是无明，就是还有很多东西不知道。完成初果的人会发现还有很重的贪、嗔、我慢的烦恼。修得越深入，越觉得别人修行不如自己，这就是我慢。心念看得越清楚，就发现我慢越重。

修行人都会我慢贡高；除非是阿罗汉，不然就有我慢。

## 9. 定力退了重修禅定多观遍行五

有些修行者观心念生灭，观到正念现前，后来因为做工谋生等种种原故而失去正念，原因是定力退了。这种人必须先修好四禅，然后再重新观五遍行。不要以为禅定和遍行五已经修过了不必再修。重观五遍行是为了把你的微细心重新建立起来，重新掌握看到第一念，然后才开始观心念生灭。如果你对第一念的遍行心所还没有看清楚就去观心念生灭，那是自己欺骗自己。所以，练习观察遍行心所很重要。如果你观好遍行心所，你就可以去观五蕴和观心念的生灭。

## 10. 到烦恼的环境观心

一旦你认识到无心的时候，如果立刻回到世俗做工做杂务，开始时觉得无法适应，慢慢地定力和正念会退失。应该躲起来修一阵子，训练保持它，一直到时时正念现前，对任何境界都不起贪嗔。过后你必须出来面对境界，掌握时时保持在无心状态，一旦烦恼心动，就立刻知道远离，最终把烦恼放下。修行人进入不同阶段，需要到不同环境磨炼，开始时在修行道场里，一切安排好好，不令心烦乱才能安心办道，这样的修行是温室里面栽培出来的花朵。修行人达到无心后，就必须去面对暴风雨考验，若开始时你受不了暴风雨，可以先在温室里努力修一阵子的，最后还是要去面对令你烦恼的环境，如果你逃避令你烦恼的环境，你依然会面临起烦恼的一天。时解脱阿

罗汉都会因烦恼再度生起而想自杀，何况未证阿罗汉果的修行人。很多人从修学这法门之后，由于立刻回到世俗做工做杂务，最终定力和正念慢慢退失，原因有二，不是寺院日常生活忙碌，没有自己的修持时间；其次就是寺院功课排得太多，但是与自己的修行法门不相应。

## 11. 八正道的生活环境

证阿罗汉果可能吗？在南传佛教国家有可能，中国寺院不太可能，因为阿罗汉是明天死都无所谓了，没得吃都无所谓了。所以，阿罗汉不为生活操心，但是他要过八正道的生活。当今很难看到环境符合八正道生活的寺院道场，在寺庙里的种种事务根本不适合阿罗汉来做；一般寺庙里有很多不符合戒律的生活，杂务太多而且干扰修行的生活。大多数修解脱道者，需要的是远离繁琐的世俗，要有自己的时间，所以要躲到一个比较自由的地方去修。在现代的寺庙里很难自修，寺庙里只适合一起共修。寺院安排的时间、那种生活、还要办事情，很难与你的修法相应，你不能安排符合你自己的功课。比方说，在早课前入了定，三小时后出定，你要被骂了。嘿，你这懒惰鬼，不来做早课啊，吃饭时间你不来吃啊！当你修观修到很投入的时候，有人来打岔了。所以说寺庙生活只适合大家一起共修，可是修行进度是不共的，寺庙共修不适合个别人修行的生活。如果，你要磨练你的心念，你要做无心道人，在寺庙里可以磨练。但是，你要完成阿罗汉果，在寺庙就很难。寺庙里很多事情令你无法完成阿罗汉果。比方说，寺庙里有抽签，阿罗汉不可能做这种事情。还有，寺庙里由出家人自己煮饭来吃，阿罗汉只会应供，不吃僧人煮的食物，更糟的是凡夫比丘认为他是白吃的懒人。不可以讲太多，讲太多就是讲寺庙的坏话，由于以上原因，造成修行人只好闭关，或者离开寺院。

就是说寺庙已经形成那种生活方式，所以说你要完成阿罗汉果，寺庙生活是不适合的。但是，在南传佛教的一些国家的寺庙就适合，在大陆一些持戒的道场也比较适合。也就是说持戒的道场要过堂、行堂，出家人不应当行堂。出家人行堂必须作净，不然就是犯戒。所以，很多因素使到修行人要离开寺院。如果你要完成阿罗汉果，要过八正道生活只能独居住山。但住山还是有问题，阿罗汉不能自己煮饭。山上谁来供养啊。住在城市，你去乞食就会被公安抓去，这要看你们的缘了。

## 11. 入空定

前面说到修到无心道人，还有一个阶段要修。那个阶段是很多修行的方法都要达到的。就是你会进入一种光明，这个光明很难分辨，怎么说很难分辨呢？因为有些人在初禅就看到光明了。有些人在初禅到四禅都会看到不同的光明，在观心念生灭的当时也可以看到光明。在论典里说证阿罗汉果前要入金刚喻定，在南传佛教里面叫做证入空定，就是要证空性。入空定的时候，会见到一种光明。他是怎么进入这个光明的呢？此定不允许从禅定入，四禅八定无法进金刚喻定，必须从修观来进入，要以智慧观心念来进入。进这个定之前有一种现象，如果你们有兴趣的话，你们可以去查一些人死了又回来的死亡记录，看看他们怎么经过死亡的经历，证入空定类似死亡的经历。证入空定者先有脱离身心的现象，最后会出现光明，在南传佛教里有人说这是证了空定。如果你们继续修下去的话，你们可以去体验证入空定。你们可以去查看一些早期禅宗祖师有讲到，修行人预知死期到时要如何入灭。换句话说，入涅槃就是懂得怎么去死亡——善逝，必定先以智慧觉悟不生不死，然后入涅槃时先感觉身体的死亡，最后证实心原来是不生不死，明明了了脱离了死亡过程的迷惑境界。在密宗里面有讲到死亡的阶段会经过法性光明的阶段，而且说在当时若心不迷以为死亡，则可以证悟空性，但能做到死亡时不迷惑的人太少了。

# 问答

问：进入空定出来的人会怎么样？

答：进入那种状况的人出来以后，他会觉得不但没有修的人，也没有什么法好修的。如果按照经典的说法，从空定出来以后觉得无修无证，就是所作已办。然而，他更应该知道一件事情，就是知道没有下一生。如果他以为无修无证就是所作已办，还不能确定自己没有下一生，其实他还未完全解脱。

问：一个人证了阿罗汉果，他还会不会退？

答：不同的部派有不同的说法。你们有兴趣的话，可以去看《异部宗轮论》，里面记载了各派对于证果的不同的见解。这些不同的见解在讨论证果后会不会退呀，怎么样才叫证果呀，大家有不同的说法。有的部派说初果不会退，理由是初果属于慧，不属于修道断的烦恼。认为见道时是智慧断见惑，一见之后就永远见，不会退。但是有些部派说初果也会退。至于阿罗汉会退的说法也有几种，南传佛教说不退，其它有不少部派说阿罗汉会退，而且退的等次不同。（请参考后面所录的《中阿含·小品福田经》）有些部派则说阿罗汉会退到初果为止，因为那些部派说初果绝对没得退。但有些部派说阿罗汉会退到连初果也没有了。另外，有些部派还说，阿罗汉只是退了现法乐住，但是死的时候还是阿罗汉；因为病、因为种种因缘，定力退了，一些烦恼又生起来而退现法乐住，但是他们说阿罗汉绝对不要那些烦恼了，只是因为他的定力不够，那烦恼浮现而已。各种说法都有。我的见解是初果与不退法阿罗汉不会退，余者会退。

问：初果还会轮回吗？

答：还要呀。最多七次呀。

问：他还会不会去做畜生呀？

答：不会了。各部派都说初果绝对不会堕落了。

问：他还会遇到佛法吗？

答：根据初果的因缘，他一定会继续修行，一定会遇到佛法，不然他无法在七次轮回之内解脱。如果你害怕受轮回苦，证了初果后可以发愿往生极乐世界。往生什么品知道吗？至少中品啊。下品是凡夫，中品是证果的人，上品是大菩萨。

问：那罗汉呢？

答：罗汉如果发心成为大阿罗汉，这种罗汉还是要再来这个世间。至于没发心的阿罗汉已入涅槃，当然不会再来世间。但是罗汉再来有几种说法。一种说法是，大阿罗汉再来时不是以应化身来，是以神通变化身来这个世间。但是中国人相信，阿罗汉还会继续以应化身来。比如说济公活佛就是个例子，还再来投胎，又来渡众生，继续与众生结缘行菩萨道。

问：他还会迷吗？

答：多数还会迷。虽然有隔阴之迷，宿世因缘会令他继续去修行，而且很快又觉悟。甚至完成初果者转世到没有佛法的地方也会修行的。因为业习的力量推动，先碰到外道，就先修外道法，比



如佛在世时的外道弟子。在无佛世时，最终他也会自己证悟，这时，凡夫看他为外道的神仙，佛称他为辟支佛。

问：如果他已经证到了某个果位，他再来的时候，一定还会证到这个果位吧？他还会遇到佛法吗？

答：请放心，修行的因缘不会断灭的。能证果就说明与佛法因缘很深，遇到佛法时必定会修。就算没遇到佛法，他也会自发修行，最终会成为辟支佛，只是当时没人知道他的修证。

问：入定和中阴身看到的光一样吗？

答：在入定时也能看到光，中阴身也可以看到光。但是不一样的。在不同的定中看到的光都不一样，而且，在不同时候相同的定的光明也不一样。定中的光明是由清净心所形成，中阴看到的光明是善业所形成。

问：如何修灭尽定？

答：修观达到无心过后，可以进一步修五、六、七、八的无色定。如果你定力很好，修完五、六、七、八定，最后你可以进入灭尽定。能进入灭尽定的人肯定至少是(身证而得)三果。进入灭尽定时，有人会头低下来。其实，观心生灭观到无心时，有时头也会低下来。原因是高度无心时，心就不控制身体，颈项失去控制而头就会低下来。所以，有些入无心定的道人，当他的头低下来的时候，别人还以为他在打瞌睡。敏感的人一靠近他就会有想入定的感觉。四禅八定都是有定，入定、出定、在定都自心明了。灭尽定是无心定，无心定是入定、出定、在定都无心。灭尽定的步骤：一开始上坐的时候，先心想我现在要进入灭尽定，然后入四禅八定里观生灭，之后你再不可以有进入灭尽定这个念头。因为是无心定，不可以象四禅八定那样心想进就进。只有三果以上的某些定解脱的圣人，到四禅八定以后自然地进入灭尽定。另外，灭尽定是无心定，他出来的时候也是无心出定。

## 禅定相关经典

在修法上别听信理论家，一定要依过来人的指示去修，这时依人不依法。有所证悟时别以老师印证为权威，也不可以找非同见同行的人释疑，必须自证自知。这时，应当依据经典，依法不依人。

以下选出一些应读的经典让大家参考：

### 九、关于四禅

为了证明中国佛教界对于禅定所流传的初禅念住、二禅息住、三禅脉住、四禅灭尽是错误的，请注意经文说：初禅正受时言语寂灭，第二禅正受时觉观寂灭，第三禅正受时喜心寂灭，第四禅正受时出入息寂灭。

#### 长阿含众集经说四禅

比丘除欲恶不善法。有觉有观，离生喜乐，入于初禅。灭有觉观，内信一心，无觉无观，定生喜乐，入第二禅。离喜修舍，念进，自知身乐，诸圣所求，忆念、舍、乐，入第三禅。离苦乐行，先灭忧喜，不苦不乐，舍念清净，入第四禅。

# 长阿含清净经说四禅

有觉、有观，离生喜乐入初禅，如是乐者佛所称誉。犹如有人灭于觉观，内喜一心，无觉无观，定生喜乐入第二禅，如是乐者佛所称誉。犹如有人除喜入舍，自知身乐，贤圣所求，护念一心入第三禅，如是乐者佛所称誉。乐尽苦尽，忧喜先灭，不苦不乐，护念清净入第四禅。如是乐者佛所称誉。

## 中阿含经：初禅以声为刺，四禅以入息出息为刺

中阿含长寿王品无刺经第十三(第二小土城诵)

※ 初禅听到声音如被针刺，如见女色为刺，以声为刺之刺是干扰，声刺灭指声干扰灭。

世尊闻已叹曰：善哉！善哉！若长老上尊、大弟子等应如是说：禅以声为刺，世尊亦说禅以声为刺。所以者何？我实如是说：禅有刺，持戒者以犯戒为刺，护诸根者以严饰身为刺，修习恶露者以净相为刺，修习慈心者以恚为刺，离酒者以饮酒为刺，梵行者以见女色为刺(梵行人心会被女色干扰)。入初禅者以声为刺(此经指入初禅人心会被声干扰)，入第二禅者以觉观为刺，入第三禅者以喜为刺，入第四禅者以入息出息为刺，入空处者以色想为刺，入识处者以空处想为刺，入无所有处者以识处想为刺，入无想处者以无所有处想为刺，入想知灭定者以想知为刺。

## 长阿含经：入初禅则声刺灭

若入初禅则声刺灭(此经指初禅人声干扰灭非声灭)。入第二禅则觉观刺灭。入第三禅则喜刺灭。入第四禅则出入息刺灭。入空处则色想刺灭。入识处则空想刺灭。入不用处则识想刺灭。入有想无想处则不用想刺灭。入灭尽定则想受刺灭。

## 杂阿含747经：禅定灭何法

如是我闻，一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。……

阿难白佛言：“云何？世尊，以诸受渐次寂灭故说？”

佛告阿难：“初禅正受时言语寂灭，第二禅正受时觉观寂灭，第三禅正受时喜心寂灭，第四禅正受时出入息寂灭，空入处正受时色想寂灭，识入处正受时空入处想寂灭，无所有入处正受时识入处想寂灭，非想非非想入处正受时无所有入处想寂灭，想受灭正受时想受寂灭，是名渐次诸行寂灭。”

阿难白佛言：“世尊，云何渐次诸行止息？”

佛告阿难：“初禅正受时言语止息，二禅正受时觉观止息，第三禅正受时喜心止息，四禅正受时出入息止息。空入处正受时，色想止息。识入处正受时，空入处想止息。无所有入处正受时，识入处想止息。非想非非想入处正受时，无所有入处想止息。想受灭正受时，想受止息。是名渐次诸行止息。”

## 中阿含211：灭尽定先灭身行次灭口行后灭意行

《晡利多品大拘絺罗经》复问曰：贤者拘絺罗！比丘入灭尽定时先灭何法？为身行、为口、为意行耶？

尊者大拘絺罗答曰：比丘入灭尽定时，先灭身行，次灭口行，后灭意行。

## 中阿含98因品念處經

复次。比丘观身如身。比丘者。念入息即知念入息。念出息即知念出息。入息长即知入息长。出息长即知出息长。入息短即知入息短。出息短即知出息短。学一切身息入。觉一切身息出。学止身行息入。学止口行息出。如是比丘观内身如身。观外身如身。立念在身。有知有见。有明有达。是谓比丘观身如身

## 佛本行集经：优波离站立入初禅到三禅还听声音

佛本行集经优波离因缘品第五十五上

尔时输头檀王还宫未久，有一童子名优波离，从其前众来至佛所，时优波离童子之母牵捉其子优波离手，将以奉佛唱如是言：此优波离曾为世尊剃除须发，时优波离即为世尊而剃发须。

时优波离童子之母白佛言：世尊！优波离童子剃佛须发善能已不？佛告优波离童子母言：虽复善能剃除须发，身太低也。尔时优波离童子之母告优波离作如是言：汝优波离！汝为如来剃除须发，身莫太低令尊心乱。时优波离即入初禅。

时优波离童子之母复白佛言：世尊！优波离童子剃除须发善能已不？佛告优波离童子母言：虽复善能剃除须发，其身太仰。尔时优波离童子之母复告优波离童子言：汝优波离！身莫太仰令尊心乱。时优波离入第二禅。

时优波离童子之母复白佛言：世尊！优波离童子剃除须发善能已不？佛告优波离童子母言：虽复善能剃除须发，但以入息稍复太多。时优波离童子之母告优波离作如是言：汝与如来剃除须发，勿使入息如是太多令尊心乱。时优波离童子即入第三禅。

时优波离童子之母复白佛言：世尊！优波离童子剃除须发善能已不？佛告优波离童子母言：虽复善能剃除须发，然其出息稍太多也。尔时童子优波离母语优波离作如是言：汝与如来剃除须发，勿令出息如是太多令尊心乱。时优波离童子即入第四禅。(不但初禅能闻声，三禅也能)

尔时世尊告诸比丘言：诸比丘！汝等速疾取优波离手中剃刀勿使倒地，所以者何？其彼童子已入四禅。时优波离童子之母从优波离童子手中即取刀也。

## 摩诃僧祇律：目捷连自说入无色定闻声

※律说：入无色定过一切色想不能闻声，色界定有色想能闻声。可是，尊者大目连入无色定还能闻声，事因不善知出入相，当时已经出定闻声，还以为自己在定中。

摩诃僧祇律卷第二十九：佛住毗舍离，尔时比丘僧集在一处尔时尊者大目连，作如是言。长老：我入无色定，闻苏河边龙象饮已抖擞耳声。诸比丘言：无有是处，入无色定过一切色想，云何闻声，汝妄语不实，应作举羯磨。即集比丘僧，佛乘神足从空中来，知而故问诸比丘：汝作何等？

诸比丘以上因缘具白世尊，乃至妄语不实作举羯磨。佛告诸比丘：目连实得无色定，不善知出入相，出定闻非入定闻。佛语目连，汝当应善分别知。如是毗尼竟。

## 十诵律：目捷连自说入无色定闻声

又一时目连在耆闍崛山中。入虚空无色定。善取入定相。不善取出定相。从三昧起。闻萨卑尼池岸上大象声。闻已还疾入三昧。作是念。我入三昧中闻是象声。从三昧起语诸比丘。我一时在耆闍崛山中。入虚空无色定。闻萨卑尼池岸上象声。诸比丘语目连。何有此理。入虚空无色定中。若见若闻无有是事。何以故。若人入无色定。破坏色相舍离声相故。汝空无过人法故妄语。汝目连灭摈驱出。是事问佛。佛语诸比丘。汝等莫说目连是事过罪。何以故。目连见先事不见后事。如来亦见先亦见后。目连在耆闍崛山中。入虚空无色定。善取入定相。不善取出定相。是人从三昧起。闻萨卑尼池岸上象声已。还疾入虚空无色定。便谓我入定闻声。若人入无色定。若见色闻声。无有是处。何以故。是人破坏色相舍离声相故。若目连空无过人法故妄语者。亦无是处。目连随心想说无罪。

又一时目连在耆闍崛山中。入识处无色定。善取入定相。不善取出定相。从三昧起。闻天城中诸天歌声。闻已还疾入定。作是念。我在三昧中闻诸天歌声。从三昧起语诸比丘。我一时在耆闍崛山中。入识处定。闻天城中诸天歌声。诸比丘语目连。何有此理。入无色定而当见色闻声耶。何以故。若人入无色定。破坏色相舍离声相。汝空无过人法故作妄语。汝目连灭摈驱出。是事问佛。佛语诸比丘。汝等莫说目连是事过罪。何以故。目连见先事不见后事。如来亦见前亦见后。目连在耆闍崛山中。入识处无色定。善取入定相。不善取出定相。从三昧起。闻天城中诸天歌声。闻已还疾入定。便谓我入定闻声。若人入无色定。若见色若闻声。无有是处。何以故。是人破坏色相舍离声相故。若目连空无过人法故妄语者。亦无是处。目连随心想说无罪。

又一时目连在耆闍崛山中。入无所有处无色定。善取入定相。不善取出定相。从三昧起。闻阿修罗城中阿修罗伎乐音声。闻已还疾入定。作是念。我在定中闻阿修罗城中伎乐音声。从定起已语诸比丘。我一时在耆闍崛山中。入无所有处无色定。闻阿修罗城中阿修罗伎乐音声。诸比丘语目连。何有此理。入无色定而当见色闻声耶。何以故。若人入无色定。破坏色相舍离声相。汝空无过人法故作妄语。汝目连灭摈驱出。是事问佛。佛语诸比丘。汝等莫说目连是事过罪。何以故。目连见先事不见后事。如来亦见前亦见后。目连在耆闍崛山。入无所有处无色定。善取入定相。不善取出定相。从定起闻阿修罗城中伎乐音声。闻已还疾入定。便谓我入定闻声。若人入无色定。若见色若闻声。无有是处。何以故。是人破坏色相舍离声相故。若目连空无过人法故妄语者。亦无是处。目连随心想说无罪。

关于此公案，《阿毗达磨大毗婆沙论》：毗柰耶虽作是说而不分别，由此或有疑彼尊者在定闻声。欲令此疑得决定故，显彼尊者起定闻声，故作斯论。问诸余声闻亦知在定不闻声故尚无此说，况大目捷连是最胜声闻。何故乃于苾刍众中说不应说。有说：此不必须通，所以者何？此是伪毗柰耶故。（不合我宗便污他是伪）。谓佛灭后有于素怛缆中置伪素怛缆、毗柰耶中置伪毗柰耶、阿毗达磨中置伪阿毗达磨，诸伪文句不应通释。有说：定海甚深，声闻如兔不得其底，唯佛能尽故，彼尊者虽作是说亦无有过。

## 雜阿含诸经曰：身在梵天还可闻声、见色、动念

※依379转法轮经，在梵天能听闻地神及诸天转传唱佛初转法轮之声。

地神唱已，闻虚空神天、四天王天、三十三天、炎魔天、兜率陀天、化乐天、他化自在天展转传唱，须臾之间，闻于梵天身。梵天乘声唱言：诸仁者，世尊于波罗[木\*奈]国仙人住处鹿野苑中三转十二行法轮。诸沙门、婆罗门、诸天、魔、梵，及世间闻法未所曾转，多所饶益，多所安乐。以义饶益诸天世人，增益诸天众，减损阿修罗众。世尊于波罗[木\*奈]国仙人住处鹿野苑中转法轮。是故此经名转法轮经。

※雜阿含1189经：梵天王于初禅天知佛心念。

如是我闻：一时，佛住郁毗罗聚落尼连禅河侧菩提树下，成佛未久。尔时，世尊独静思惟作是念：有一乘道能净众生，度诸忧悲，灭除苦恼，得真如法，谓四念处。何等为四：身身观念处，受、心、法法观念处。若有人不乐四念处者，则不乐如圣法，不乐如圣法者，则不乐如圣道，不乐如圣道者，则不乐甘露法，不乐甘露法者，则不解脱生、老、病、死、忧、悲、恼苦。若乐修四念处者，则乐修如圣法，乐修如圣法者，则乐如圣道，乐如圣道者，则乐甘露法，乐甘露法者，得解脱生、老、病、死、忧、悲、恼苦。尔时，娑婆世界主梵天王知佛心念已。譬如力士屈伸臂顷，于梵天没。住于佛前，作是叹言：

※雜阿含1191经：身于初禅天可动念思维。

如是我闻：一时，佛在拘萨罗人间游行，住止空闲无聚落处，与比丘众夜宿其中。尔时，世尊为诸比丘说随顺阿练若法。时，娑婆世界主梵天王作是念：今者世尊在拘萨罗人间游行，住一空闲无聚落处，与诸大众止宿空野。尔时，世尊为诸大众说随顺空法。我今当往随顺赞叹。譬如力士屈伸臂顷，于梵天没，住于佛前，退坐一面。

## 增壹阿含经：梵天王遥知如来心中所念

增壹阿含经卷第五十，大爱道般涅槃品

尔时。梵天王遥知如来心中所念。将诸梵天从梵天上没。来至世尊所。头面礼足。在一面立

## 十诵律：天耳能闻声从地狱乃至四禅天

又一时目连语诸比丘言“从阿鼻地狱乃至阿迦尼吒天。其中众生所有音声，我以天耳皆悉能闻”诸比丘言“目连汝何有此事？声闻弟子天耳极远能闻上至梵世，汝目连空无过人法妄语，汝目连灭摈驱出。”是事问佛。佛语诸比丘“汝等莫说目连是事过罪，何以故？若有依初禅得天耳，是人则能从阿鼻地狱乃至阿迦尼吒天，其中音声自在能闻。若比丘依第二第三第四禅亦如是。目连比丘依四禅，善修天耳通，若欲闻阿鼻地狱乃至阿迦尼吒天其中众生所有音声。皆悉能闻。目连实语无罪。”

## 摩诃僧祇律：入四禅以天耳闻声

佛住舍卫城，为诸天世人之所供养多所利益。尔时舍卫城中有姊妹二人妊身未产，在家有信出家为道。诸比丘尼见其腹相即便驱出，以是因缘往白世尊。佛言：在家妊身无罪。此比丘尼后生男儿字童子迦叶。至年八岁出家为道成阿罗汉。共十六群比丘各持澡盥，到阿耨罗河边澡浴入水，仰覆浮戏渡河来往，拍水沐浴，尔时波斯匿王在重楼阁上四望观看。王未信佛法见是事已，倍生不信。即语末利夫人言：看汝家所事福田。夫人深信无疑不回顾看，即答言：大王！或是年少出家始受具足未知戒律，或世尊未制此戒，是故尔耳。王语夫人言：喻如家长语时眷属随从，如和

上阿闍梨语时弟子随从沙门瞿昙语，时弟子皆言如是世尊、如是修伽陀；我共汝语而汝不回顾看。尔时尊者童子迦叶于其水中，入顶第四禅以天耳闻王语声。即语诸伴比丘作是言：长老王倍生不信，末利夫人心生不悦，今当令彼发欢喜心。皆言：善哉！各各即提澡盥盛满中水。以着于前结跏趺坐，次第行列陵虚而逝，于王殿上空中而过。时末利夫人在露处坐，见其坐影已即便仰观，见次第行列结跏趺坐前皆有澡盥乘虚而去似如雁王。见是事已心大欢喜，即白王言：看我家福田神德如是。王见已心大欢喜，作如是言：善哉！我得善利，愿世尊及比丘僧尽寿在我国内为良福田。诸比丘闻王嫌故，以是因缘往白世尊佛言。呼十六群比丘来，来已佛具问上事：汝实尔不？答言：实尔！佛言：我今罚汝。因汝当为诸比丘制戒。佛告诸比丘：依止舍卫城住者皆悉令集，以十利故为诸比丘制戒，乃至已闻者当重闻。若比丘水中戏者波夜提。

## 阿毗昙毗婆沙论：声彻梵世

迦旃延子造此论，问曰。何故转轮圣王声彻自在天宫。憍陈如等声彻梵世。佛声彻阿迦膩吒。答曰。或有说者。众生造业。有下中上。造下业者。声彻自在天宫。造中业者。声彻梵世。造上业者。声彻阿迦膩吒。复有说者。众生造名誉业。有下中上。造下业者。声彻自在天宫。造中业者。声彻梵世。造上业者。声彻阿迦膩吒。复有说者。众生赞叹父母师长。沙门婆罗门。有下中上。若下者声彻自在天宫。中者声彻梵世。上者声彻阿迦膩吒。复有说者。若转轮圣王出世。则以十善教化。于六欲天中。受其果报。若有新生天者。诸天欢喜。我受乐亲属。今已增多。以转轮圣王出世之时诸天欢喜故。声彻自在天宫。梵天请佛转法轮故。声彻梵世。首陀会诸天。觉悟菩萨故。出迦毗罗城。得无上智。是以佛出于世。声彻阿迦膩吒。复有说者。转轮圣王。是爱欲人。是以声彻不离欲处。梵世中有尊卑上下故。憍陈如声彻梵世。佛有最胜大名称故。声彻阿迦膩吒。

## 华严经：大梵天王，住于梵宫出梵音声

大方广佛华严经卷第五十一如来出现品第三十七之二

譬如大梵天王，住于梵宫出梵音声，一切梵众靡不皆闻，而彼音声不出众外，诸梵天众咸生是念，大梵天王独与我语。如来妙音亦复如是，道场众会靡不皆闻。

## 成实论：初禅近散乱心，定心弱如花上水

初禅近散乱心，故名有觉。又此行者定力未成，散乱心发故名有觉。如经中说“我行有觉有观行。”当知佛说散心为觉。是觉渐微摄心转深，则名为观。随定成就，心不多散是时名观。是观随逐行者至禅中间。……问曰：初禅何故以音声为刺？答曰：初禅住定心弱如花上水，第二禅等住定心强如漆漆木。又触等亦名为初禅刺，以触能令起初禅故，二禅等不尔。所以者何，以初禅中诸识不灭故。第二禅等五识灭故。

## 成实论：有人言四禅身诸毛孔闭，实不可能

有人言：行者得四禅四大故，身诸毛孔闭是故息灭。此事不然，所以者何？饮食汁流充遍身中，若诸毛孔闭则不应行，而实不可。故知四禅心力能令息灭。

关于有部宗提到四禅身诸毛孔闭。

## 解脱道论：入禅次第灭声，闻有音声不得言说

《解脱道论》原文：灭者，入初禅语言断，入第四禅出入息断。次第灭声者，若人入定闻有音声不得言说。何以故？是入定人耳识不和合故。复次入色定人是声成乱，如世尊所说：入禅人声是其刺。

我的解释如下：

1. 入初禅语言断：本论只承认初禅所灭的是语言分别，没说初禅所灭的是声音。（在此单指初禅语言断）
2. 若人入定闻有音声不得言说：此处认为入定能闻音声，只是不得言说。（在此不单指初禅能闻音声）
3. 入定人耳识不和合故：入定人的意识在定中不与耳识和合，即耳识可以闻声而意识依然在定。
4. 入色定人是声成乱：入色定人（在此指初禅到四禅）是声成乱，是指声如刺而乱心，不曾说声灭。
5. 入禅人声是其刺：入禅人（在此不单指初禅）声是其刺的刺，其实是指入禅人闻声心乱，刺并非指听闻。

## 唯识宗：遇声缘從定而起，故定中可闻声

大乘说定中耳识闻声，意识依然在定中。耳识领受声已，若意识有希望，则出定。同解脱道论：闻声不得言说，若得言说即出定，因为入初禅语言断，非声音断。

《显扬圣教论》：处定中取外声时，当知由二种取：一由了别定所缘境及种种所缘境意识故，二由此俱生耳识故。

《瑜伽师地论》的摄决择分中三摩呬多地：“若遇声缘从定而起，与定相应意识俱转余耳识生，非即彼定相应意识能取此声。若不尔者，于此音声不领受故不应出定，非取声时即便出定，领受声已若有希望后时方出。”

《成唯识论》谈五俱意识时说：故瑜伽说“若遇声缘从……同上段……领受声已若有希望后时方出。”在定耳识率尔闻声理应非善，未转依者率尔堕心定无记故（率尔即心忽堕境中）。由此诚证五俱意识非定与五善等性同，诸处但言五俱意识亦缘五境不说同性。杂集论说等引位中五识无者，依多分说。

《成唯识论》反对《瑜伽师地论》之‘定相应意识与耳识俱转’，认为在定耳识率尔闻声理应非善，更引用《杂集论》之‘等引位中五识无者’。其实“等引位中五识无者”应当解释为唯意识能入定而前五识无入定义。

## 定中闻声之争

定中闻声有不同说法，现有南传佛教认为入初禅就不能闻声。《成实论》说初禅能闻声二禅不能。《瑜伽师地论》说入定时是耳识闻声意识犹在定中。属于南传的《解脱道论》说入定闻有音声不得言说，还说入定闻声是次第灭非顿然灭。由于清净道论是依解脱道论加上后期的见解写成的，所以解脱道论应比清净道论还正统。《十诵律》更说到有些比丘认为声闻弟子的天耳极远能闻上至梵世（即天耳能闻初禅天的声），而佛却说若依四禅善修天耳通，欲闻阿鼻地狱乃至（四禅天

的)阿迦尼吒天其中众生所有音声皆悉能闻。况且诸经皆说梵天人在色界闻欲界音声而下来欲界，可见初禅能闻声。《佛本行集经》优波离因缘品说优波离站立手拿剃刀为佛剃发时，听声音指导而次第入初禅到四禅，以上经律证明三禅能听声音。

由所举大小乘经论证实：1. 在禅定中意识虽在定中而耳识还能闻声。2. 随定力加深而次第灭声。3. 定中意识随耳识作意(和合)则退根本定，此时意识在进行定分别声。

经典中佛对初禅所灭法的描述有三：

1. 初禅正受时言语寂灭。(注意：语言灭非声灭)
2. 入初禅则声刺灭。(注意：声刺灭非声灭)
3. 声音是初禅的刺。(注意：在初禅时声还是刺)

可见初禅所灭法的描述，在不同教派有不同说法。我的解释如下：其中初禅‘言语寂灭’是指‘无法说话’不是指‘不能思维分别’，乃至在四禅虽然无觉观亦能在定中观察苦无常等之微细思维。至于‘声刺’是指‘声的干扰’不是指声本身，所以经中说初禅的‘声刺灭’不是指‘声灭’。‘入初禅则声刺灭’是指被‘声刺’干扰无法入初禅，到初禅则‘声刺’干扰灭。然而，‘声音是初禅的刺’是指在初禅时耳识闻声还会干扰意识。为何不同说法？按《瑜伽师地论》提到‘若遇声缘从定而起’，意思是虽已入禅定若耳识闻声，意识依然可能会被声干扰而退禅定，何况有觉有观的初禅定心(意识)脆弱，此时耳识听到声音，有觉观的意识很容易失念去分别每句话，于是心就乱了而出定。理由是佛不说初禅是圣默然，说明入初禅时口虽不言语不过心还分别声音语言而心乱。

二、三禅还能听声音吗？我说能！佛说二禅是圣默然，原因是二禅时心(意识)已无觉无观(非全无觉知)，耳识虽听声音而意识无觉观，于是对每句话都不知所云；此时若心有意听，则能与耳识和合分别声音语言内容，不过定力较初禅胜所以比较快回到定中。三禅时耳识听声音意识无觉观故闻声细微如在远处，然而在二、三禅的根本定乃至四禅的进行定，若欲闻声犹能听闻，四禅根本定时逐渐听不见声音。这样逐渐听不见声音才符合以下：

1. 《佛本行集经》优波离为佛剃发入三禅还听声音。
2. 《十诵律》于四禅善修天耳通，若欲闻阿鼻地狱乃至阿迦尼吒天其中众生所有音声，一切音声皆悉能闻。
3. 《摩诃僧祇律》童子迦叶入四禅以天耳闻声。
4. 《解脱道论》次第灭声。入色定人是声成乱。
5. 《瑜伽师地论》若遇声缘从定而起。
6. 《杂阿含诸经》梵天人在色界能闻欲界音声，何况人间入初禅者。所以佛说‘声刺灭’没说‘声音灭’。
7. 《华严经》大梵天王住于梵宫出梵音声。
8. 有时睡眠的耳识还可闻声，所以能引发梦中意识或警醒。同理，定中耳识闻声，意识亦有时警觉或出定。



9. 所有教派都同意四禅以下还知有出入息，即有身识的(皮肤)触觉，耳根的耳膜(皮肤)触声与身识的触觉同是皮肤与风摩擦，既然三禅还知出入息，当然耳识还可以闻声。

定中闻声之总结：当今南传佛教说入初禅不能闻声是错误的。又入无色定虽不能闻声，但会不知出定而闻声，当然也可能不知出定而闻香味。至于入色定虽然意识在定中，耳识依旧能闻声。入四禅渐次觉得声灭。

## 证果相关经典

### 十、关于证果

证果到底要断什么烦恼？在小乘经里只说到十结，即五上分结和五下分结。佛教发展到部派分裂后对证果众说纷纷，结果有部论师创立88使和98使的复杂理论，如今中国佛教几乎全盘接受88使和98使的讲法，更创立81惑。然而，在经典里佛不曾说到有88使和98使。而且南传佛教如今依然只是讲十结。以下列出88使和98使的理论出自哪些论典，其中大正藏编号1521及1527是大乘论师依据小乘论典而说98使，1541/1543/1546/1547/1552都是小乘论师关于88使和98使的著作，不是佛所说的论典。

1521	十住毘婆沙論	聖者龍樹造	98	
1527	涅槃論	婆藪槃豆作	98	
1541	眾事分阿毘曇論	尊者世友造	88, 98	
1543	阿毘曇八犍度論	迦旃延子造	88, 98	
1546	阿毘曇毘婆沙論	迦旃延子造	88, 98	五百羅漢釋
1547	鞞婆沙論	阿羅漢尸陀槃尼撰	88, 98	
1552	雜阿毘曇心論	尊者法救造	88, 98	

我个人认为修行时哪会有那么多心去分别近百个烦恼，应当以经典所说的三结、五上分结和五下分结来讲解证果，放弃部派佛教的88使和98使的理论。

另北传大小乘佛教说有六种阿罗汉，其中退法阿罗汉是得阿罗汉果后退失现法乐住。

### 善见律：须陀洹断三结，阿那含断五下分结

如是我闻，一时佛在迦毘罗卫国尼拘陀林。时释摩男与五百优婆塞，往诣佛所，顶礼佛足，在一面坐。白佛言：世尊！如佛所说，优婆塞义，在家白衣，具丈夫志，归命三宝，自言我是优婆塞者。云何而得须陀洹果，乃至阿那含耶？佛告释摩男：断除三结、身见戒取及疑网等，断三结已，成须陀洹。更不复受三涂之身，于无上道生决定信，人天七返，尽诸苦际入于涅槃，是名优婆塞得须陀洹。又问：云何而得斯陀含果？佛告摩诃男：断三结已，薄淫怒痴，名斯陀含。又问：云何而得阿那含果？佛告摩诃男：若能断三结，及五下分，成阿那含。时摩诃男及五百优婆塞，闻此法已，心生欢喜，而白佛言：世尊！甚为希有，诸在家者获此胜利，一切咸应作优婆

塞。时摩诃男及诸优婆塞，作是语已，礼佛而退。诸比丘等闻佛所说，欢喜奉行。

## 毘尼母经：说断十结，没说88使98使

毘尼母经卷第八：见谛中所应断者有六：一身见二疑、三戒取、四向恶道欲、五向恶道恚、六向恶道痴。修道所应断：一欲染、二恚、三色染、四无色染、五无明、六慢、七调；断如此七烦恼，便得证果。断三结得须陀洹。欲染恚薄故得斯陀含。欲染恚断故得阿那含。一切结尽故名阿罗汉。

## 长阿含自欢喜经：说断十结，没说88使98使

如来说法复有上者。所谓教诫。教诫者，或时有人不违教诫，尽有漏成无漏，心解脱、智慧解脱，于现法中自身作证，生死已尽、梵行已立、所作已办、不复受有，是为初教诫。或时有人不违教诫，尽五下结，于彼灭度不还此世，是为二教诫。或时有人不违教诫。三结尽，薄淫、怒、痴，得斯陀含，还至此世而取灭度，是为三教诫。或时有人不违教诫，三结尽，得须陀洹，极七往返，必成道果，不堕恶趣。是为四教诫。此法无上。智慧无余。神通无余。诸世间沙门、婆罗门无有与如来等者。况欲出其上

## 放光般若经：说断十结，没说88使98使

※摩诃般若波罗蜜学五眼品第四

以解脱慧度于三碍：有身碍、有狐疑碍、有邪信碍，度是三碍得须陀洹。便道得念，于淫、怒、痴薄，得斯陀含。精勤于道，却淫、怒、痴，得阿那含。便消五爱：一者色爱、二者无色爱、三者痴爱、四者恨戾爱、五者乱志爱，已度是者便得罗汉。如是行空菩萨，便得空脱，便成五根。疾近不中止禅，至罗汉道。是人已得无相解脱，逮得五力乃至罗汉。是为菩萨得法眼净。

## 杂阿含经：说断十结，没说88使98使

※杂阿含经(928)说在家居士最高能证优婆塞阿那含

摩诃男白佛言。世尊。云何名优婆塞须陀洹。

佛告摩诃男。优婆塞须陀洹者，三结已断已知，谓身见、戒取、疑。摩诃男。是名优婆塞须陀洹。

摩诃男白佛言。世尊。云何名优婆塞斯陀含。

佛告摩诃男。谓优婆塞三结已断已知。贪、恚、痴薄。摩诃男。是名优婆塞斯陀含。

摩诃男白佛言。世尊。云何名优婆塞阿那含。

佛告摩诃男。优婆塞阿那含者。五下分结已断已知。谓身见、戒取、疑、贪欲、瞋恚。摩诃男。是名优婆塞阿那含。

## 中阿含福田经：9种阿罗汉，两种阿罗汉有退

※中阿含小品福田经说退法阿罗汉犹是无学，其中会退的有退法、护法护则不退、不护则退。

我闻如是。一时，佛游舍卫国，在胜林给孤独园。尔时，给孤独居士往诣佛所，稽首佛足，却坐一面。白曰：世尊！世中为有几福田人？

世尊告曰：居士！世中凡有二种福田人，云何为二？一者学人，二者无学人。学人有十八，无学人有九。

居士！云何十八学人？信行、法行、信解脱、见到、身证、家家、一种、向须陀洹、得须陀洹、向斯陀含、得斯陀含、向阿那含、得阿那含、中般涅槃、生般涅槃、行般涅槃、无行般涅槃、上流色究竟。是谓十八学人。

居士！云何九无学人？思法、升进法、不动法、退法、不退法、护法护则不退不护则退、实住法、慧解脱、俱解脱。是谓九无学人

### 别译杂阿含(30)经：得时解脱后退失六次。

如是我闻。一时佛在王舍城毗婆波世山七叶窟中。尔时有一比丘。名曰求[真/心]。独住仙山黑石窟中。处于闲静。勤行精进。以不放逸。断于我见。得时解脱。自身作证。复还退失。第二第三。乃至第六。亦还退失。比丘念言。我今独处。修行精进。六返退失。若更退失。以刀自割。魔王波旬知佛在王舍城毗婆波世山七叶窟中。瞿昙弟子名曰求[真/心]。亦在王舍城独住仙山黑石窟中。勤行精进。心不放逸。得时解脱。自身作证。得已退失。如是六返。尔时魔王而作是念。求[真/心]比丘若第七得。必自伤害。出魔境界。作是念已。捉琉璃琴。往到佛所。扣琴作偈

大智大精进 有大神通达 于法得自在 威光极炽盛

汝声闻弟子 今将欲自害 人中最上者 汝今应遮断

云何乐汝法 何故学他死

尔时魔王说是偈已。佛告魔言。波旬。汝今乃是诸放逸者之大亲友。汝今所说自为说耳。乃不为彼比丘说也。尔时世尊。复说偈言

若人不怯弱 坚修行精进 恒乐于禅定 昼夜修众善

干竭爱欲使 坏汝魔军众 今舍后边身 永入于涅槃

尔时魔王忧悲苦恼，失琉璃琴愁毒悔恨，还本宫殿。

佛告诸比丘。当共汝等诣仙人山求[真/心]比丘所。佛将诸比丘诣求[真/心]所。见求[真/心]尸东犹如烟聚。佛告诸比丘。汝等见此烟聚已不。诸比丘言。已见世尊。尸南西北亦如是聚。佛告比丘。此是波旬隐形绕求[真/心]所。觅其心识。佛告比丘。求[真/心]比丘以入涅槃。无有神识。无所至方。尔时魔三化形靡纳。而说偈言

上下及四方 推求求[真/心]识 莫知所至方 神识竟何趣

尔时世尊告波旬言。如此健夫。破汝军众。以入涅槃。佛说是已。诸比丘闻佛所说。欢喜奉行

## 有部律：9种阿罗汉，其中退法和护法两种会退

※根本说一切有部尼陀那卷第二

长者以诸衣物置上座前，即便前礼佛足白言：世尊！于此人间几是福田？佛言：有二，谓学及无学。学人差别有十八种，无学之人有其九种，是谓福田，堪销物利。

云何十八种有学人？谓预流向、预流果，一来向、一来果，不还向、不还果，阿罗汉向，随信行、随法行，信解、见至，家家、一间，中、生、有行、无行、上流，是名十八。何等名为九种无学？谓退法、思法、护法、住法、堪达法、不动法、不退法、慧解脱、俱解脱，是名为九。

※以上九种阿罗汉其实是两种和七种，即：解脱方式有慧解脱、俱解脱两种；现法乐住的稳定与否有七种：退法、思法、护法、住法、堪达法、不动法、不退法。

## 萨婆多部律：四三二果有退。退果言退失不犯

※本部派认为阿罗汉果、阿那含果、斯陀含果会退。

萨婆多部毘尼摩得勒伽卷第八

问：若比丘如是语‘我于四沙门果退’犯何罪？

答：偷罗遮。

问：若比丘言‘我得四沙门果’得何罪？

答：不得言得，波罗夷罪。

问：我失阿罗汉果、阿那含果、斯陀含果，得何罪耶？

答：不犯。实不得退言得退，波罗夷；实者不犯。

问：若比丘言‘我是学人’得何罪耶？

答：若言‘我学波罗提木叉’偷罗遮。若空无所有言‘学圣法’波罗夷。学修多罗毘尼阿毘昙亦如是。

若比丘言‘我是最后生’犯何罪耶？

答：若说‘过去法已灭’偷罗遮。若说‘实生尽’波罗夷。

## 四分律：二果失精，不说三果失精

世尊以此因缘即集诸比丘告言。乱意睡眠有五过失。一者恶梦。二者诸天不护。三者心不入法。四者不思惟明相。五者于梦中失精。是为五过失。善意睡眠有五功德。不见恶梦。诸天卫护心入于法。系意在明相。不于梦中失精。是谓五功德。于梦中失精不犯。精有七种。青黄赤白黑酪色酪浆色。何者精青色，转轮圣王精也。何者精黄色，转轮圣王太子精也。何者精赤色，犯女色多也。何者精白色，负重人精也。何者精黑色，转轮圣王第一大臣精也。何者精酪色，须陀洹精也。何者精酪浆色，斯陀含人精也。

## 四分律：讲解如何入禅得果无犯

### 四分律卷第十七：可以解说云何得证果

尔时佛在舍卫国祇树给孤独园。尔时十七群比丘往语六群比丘：“长老，云何入初禅、第二、第三、第四禅？云何入空无相无愿？云何得须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果耶？”时六群比丘报言：“如汝等所说者，则已犯波罗夷法，非比丘。”时十七群比丘，便往上座比丘所问言：“若有诸比丘作如是问‘云何入初禅、二禅乃至四禅，空、无相、愿，须陀洹乃至阿罗汉果，为犯何罪？’”上座比丘报言：“无所犯。”十七群比丘言：“我等向者诣六群比丘所问言‘云何入初禅乃至四禅，空、无相、愿，云何得须陀洹果乃至阿罗汉果’彼即报言‘汝等自称得上人法，犯波罗夷非比丘。’”彼比丘即察知，此六群比丘与十七群比丘作疑恼。

## 十诵律：证果向他人说，犯波夜提罪

### 十诵律卷第十 不得实说过人法

是中犯者：若比丘，实是阿罗汉，向他人说，波夜提。

实向阿罗汉，向他人说，波夜提。

实阿那含、向阿那含，实斯陀含、向斯陀含，实须陀洹、向须陀洹，向他人说，皆波夜提。

若比丘，实得初禅，向人说者，波夜提。

实得二禅、三禅、四禅，慈、悲、喜、舍，空处、识处、无所有处、非有想非无想处，不净观、阿那般那念，向他人说，波夜提。

乃至我好持戒，向他人说，突吉罗。

若比丘实见诸天来至我所。龙、夜叉、浮荼鬼、毘舍遮鬼、罗刹鬼来至我所，向他人说，波夜提。

乃至实见土鬼来至我所，向他人说，突吉罗

## 十诵律：证果不一定会说法

※健忘非失念，十诵律卷第十一说般特四月乃能诵一偈。

佛在舍卫国，尔时，佛告诸比丘：我教化四众疲极，令诸比丘当教诫比丘尼。尔时，诸比丘受佛教已，次第教诫比丘尼。上座比丘次第教诫竟，次至长老般特。

时阿难往语般特言：“汝知不，汝明日次应教诫比丘尼。”般特语阿难言：“我钝根不多闻，未有所知，我夏四月乃能诵得一拘摩罗偈‘智者身口意不作一切恶。常系念现前舍离于诸欲。亦不受世间无益之苦行’阿难，得过是次者善。”

阿难再三语般特言：“诸上座已教诫竟，今次到汝。”般特比丘亦再三报阿难言：“我钝根不多闻，未有所知，夏四月乃能诵得拘摩罗一偈。得过次者善。”

阿难复言：“汝明日次教诫比丘尼。”即受阿难语。夜过已，中前着衣持钵，入舍卫城次第乞食，食后还自房舍，空地敷坐床已入室坐禅。

尔时诸比丘尼闻，今日般特比丘次教诫比丘尼，皆生轻心：“是不多闻诵读经少，夏四月过诵得一拘摩罗偈‘智者身口意不作一切恶，常系念现前舍离于诸欲，亦不受世间无益之苦行’。我等所未闻法云何得闻？我等所未知法云何得知？所诵拘摩罗偈，我等先已诵。”

诸有比丘尼，先不入祇陀林听法者，时皆共来。有五百比丘尼，出王园比丘尼精舍，往祇桓听法。诣长老般特房前立，警欬作声扣户言：“大德般特，出来！”长老般特即从禅起出房，至独坐床上，端身大坐，诸比丘尼头面礼竟，皆在前坐。

时长老般特以柔软语言：“诸姊妹！当知我钝根少所读诵，夏四月过诵得一偈‘智者身口意，不作一切恶，常系念现前舍离于诸欲，亦不受世间无益之苦行’虽然我当随所知说，汝等当一心行不放逸法。何以故？乃至诸佛，皆从一心不放逸行，得阿耨多罗三藐三菩提。所有助道善法，皆以不放逸为本。”作是语已，用神通力于座上没，在于东方虚空之中，现四威仪行立坐卧。入火光三昧身出光焰，青黄赤白种种色光。身下出火身上出水，身下出水身上出火，南西北方四维上下亦复如是。种种现神力已还坐本处。

诸比丘尼见长老般特如是神力已，轻心灭尽，生信敬心故尊重净心，折伏憍慢。即随比丘尼所喜乐法所应解法，而为演说。众中有得须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果。有种声闻道因缘，有种辟支佛道因缘，有发阿耨多罗三藐三菩提因者。尔时众中。得如是种种大利益。

## 杂阿含964经：妓女证初果犹畜男女习五欲

杂阿含经(964)

~~~~婆蹉白佛。颇有一比丘于此法、律得尽有漏。无漏心解脱。乃至不受后有耶

佛告婆蹉。不但若一。若二、若三。乃至五百。有众多比丘于此法、律尽诸有漏。乃至不受后有

婆蹉白佛。且置比丘。有一比丘尼于此法、律尽诸有漏。乃至不受后有不

佛告婆蹉。不但一、二、三比丘尼。乃至五百。有众多比丘尼于此法、律尽诸有漏。乃至不受后有

婆蹉白佛。置比丘尼。有一优婆塞修诸梵行。于此法、律度狐疑不

佛告婆蹉。不但一、二、三。乃至五百优婆塞。乃有众多优婆塞修诸梵行。于此法、律断五下分结。得成阿那含。不复还生此

婆蹉白佛。复置优婆塞。颇有一优婆夷于此法、律修持梵行。于此法、律度狐疑不

佛告婆蹉。不但一、二、三优婆夷。乃至五百。乃有众多优婆夷于此法、律断五下分结。于彼化生。得阿那含。不复还生此。

婆蹉白佛。置比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷修梵行者。颇有优婆塞受五欲。而于此法、律度狐疑不

佛告婆蹉。不但一、二、三。乃至五百。乃有众多优婆塞居家妻子，香华严饰，畜养奴婢。于此法、律断三结。贪、恚、痴薄。得斯陀含。一往一来。究竟苦边。

婆蹉白佛。复置优婆塞。颇有一优婆夷受习五欲。于此法、律得度狐疑不。

佛告婆蹉。不但一、二、三。乃至五百。乃有众多优婆夷在于居家。(女人畜养男女，服习五欲，即妓女)畜养男女。服习五欲。华香严饰。于此法、律，三结尽，得须陀洹。不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦边。

婆蹉白佛言。瞿昙。若沙门瞿昙成等正觉。若比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷修梵行者。及优婆塞、优婆夷服习五欲。不得如是功德者。则不满足。以沙门瞿昙成等正觉。比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷修诸梵行。及优婆塞、优婆夷服习五欲。而成就尔所功德故。则为满足。瞿昙。今当说譬。

## 杂阿含347经：不得禅定，亦能自知不受后有

……尔时，世尊知外道须深心之所念。告诸比丘：汝等当度彼外道须深，令得出家。时，诸比丘愿度须深。

出家已经半月，有一比丘语须深言：须深当知，我等生死已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

时，彼须深语比丘言“尊者，云何学离欲、恶不善法，有觉有观、离生喜乐具足初禅，不起诸漏心善解脱耶？”比丘答言“不也！须深”复问“云何离有觉有观、内净一心、无觉无观、定生喜乐具足第二禅，不起诸漏心善解脱耶？”比丘答言“不也！须深。”复问“云何尊者离喜舍心、住正念正智、身心受乐、圣说及舍具足第三禅，不起诸漏心善解脱耶？”答言“不也！须深。”复问“云何尊者离苦息乐、忧喜先断、不苦不乐舍、净念一心具足第四禅，不起诸漏心善解脱耶？”答言“不也！须深。”复问“若复寂静解脱起色、无色，身作证具足住，不起诸漏心善解脱耶？”答言“不也！须深。”

须深复问“云何尊者所说不同，前后相违，云何不得禅定而复记说？”比丘答言“我是慧解脱也。”作是说已，众多比丘各从座起而去。

尔时，须深知众多比丘去已，作是思惟'此诸尊者所说不同，前后相违，言不得正受，而复记说自知作证。'作是思惟已，往诣佛所，稽首礼足，退住一面。白佛言“世尊，彼众多比丘于我面前记说'我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。'我即问彼尊者'得离欲、恶不善法，乃至身作证，不起诸漏心善解脱耶？'彼答我言'不也！须深。'我即问言'所说不同，前后相违。言不入正受，而复记说，自知作证。'彼答我言'得慧解脱。'作是说已，各从座起而去。我今问世尊云何彼所说不同，前后相违。不得正受，而复说言，自知作证。”

佛告须深“彼先知法住，后知涅槃。彼诸善男子独一静处，专精思惟，不放逸法，离于我见。不起诸漏心善解脱。”

须深白佛“我今不知先知法住，后知涅槃。彼诸善男子独一静处，专精思惟不放逸法，离于我见，不起诸漏心善解脱。”

佛告须深“不问汝知不知，且自先知法住，后知涅槃。彼诸善男子独一静处，专精思惟不放逸住，

离于我见，心善解脱。”须深白佛“唯愿世尊为我说法，令我得知法住智，得见法住智。”

佛告须深“我今问汝，随意答我。须深，于意云何？有生故有老死，不离生有老死耶？”须深答曰“如是！世尊。”

“有生故有老死，不离生有老死。如是生、有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行、无明。有无明故有行，不离无明而有行耶？”须深白佛“如是！世尊。有无明故有行，不离无明而有行。”

佛告须深“无生故无老死，不离生灭而老死灭耶？”须深白佛言“如是！世尊。无生故无老死，不离生灭而老死灭。”

“如是！乃至无无明故无行，不离无明灭而行灭耶？”须深白佛“如是！世尊，无无明故无行，不离无明灭而行灭。”

佛告须深“作如是知如是见者，为有离欲、恶不善法？乃至身作证具足住不？”须深白佛“不也！世尊。”

佛告须深“是名先知法住，后知涅槃。彼诸善男子独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见。不起诸漏，心善解脱。”

佛说此经已，尊者须深远尘离垢，得法眼净。尔时，须深见法得法，觉法度疑，不由他信，不由他度，于正法中心得无畏，稽首佛足。

## 杂阿含990经：不梵行能得二果

※本经说不修梵行也能得斯陀含，生兜率天。，不应筹量他人道行

如是我闻。一时。佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时。尊者阿难晨朝着衣持钵。诣舍卫城。次第乞食。至鹿住优婆夷舍。鹿住优婆夷遥见尊者阿难。疾敷床座。白言。尊者阿难令坐

时。鹿住优婆夷稽首礼阿难足。退住一面。白尊者阿难。云何言世尊知法。我父富兰那先修梵行。离欲清净。不着香花。远诸凡鄙。叔父梨师达多不修梵行。然其知足。二俱命终。而今世尊俱记二人同生一趣。同一受生。同于后世得斯陀含。生兜率天。一来世间。究竟苦边。云何。阿难。修梵行、不修梵行。同生一趣、同一受生、同其后世

阿难答言。姊妹。汝今且停。汝不能知众生世间根之差别。如来悉知众生世间根之优劣。如是说已。从坐起去

时。尊者阿难还精舍。举衣钵。洗足已。往诣佛所。稽首佛足。退坐一面。以鹿住优婆夷所说广白世尊

佛告阿难。彼鹿住优婆夷云何能知众生世间根之优劣。阿难。如来悉知众生世间根之优劣。

阿难。或有一犯戒。彼于心解脱、慧解脱不如实知。彼所起犯戒无余灭、无余没、无余欲尽。或有一犯戒。于心解脱、慧解脱如实知。彼所起犯戒无余灭、无余没、无余欲尽。于彼筹量者言。此亦有如是法。彼亦有是法。此则应俱同生一趣、同一受生、同一后世。彼如是筹量者。得长夜非义饶益苦。



阿难。彼犯戒者。于心解脱、慧解脱不如实知。彼所起犯戒无余灭、无余没、无余欲尽。当知此人是退。非胜进。我说彼人为退分。

阿难。有犯戒。彼于心解脱、慧解脱如实知。彼于所起犯戒无余灭、无余没、无余欲尽。当知是人胜进不退。我说彼人为胜进分。自非如来。此二有间。谁能悉知。是故。阿难。莫筹量人人而取。人善筹量人人而病。人筹量人人。自招其患。唯有如来能知人耳。如二犯戒。二持戒亦如是。彼于心解脱、慧解脱不如实知。彼所起持戒无余灭。若掉动者。彼于心解脱、慧解脱不如实知。彼所起掉无余灭。彼若瞋恨者。彼于心解脱、慧解脱不如实知。彼所起瞋恨无余灭。若苦贪者。彼于心解脱、慧解脱如实知。彼所起苦贪无余灭。秽污清净如上说。乃至如来能知人人

阿难。鹿住优婆夷愚痴少智。而于如来一向说法心生狐疑。云何。阿难。如来所说。岂有二耶

阿难白佛。不也。世尊

佛告阿难。善哉。善哉。如来说法若有二者。无有是处。阿难。若富兰那持戒。梨师达多亦同持戒者。所生之趣。富兰那所不能知。梨师达多为生何趣。云何受生。云何后世。若梨师达多所成就智。富兰那亦成就此智者。梨师达多亦不能知彼富兰那当生何趣。云何受生。后世云何。阿难。彼富兰那持戒胜。梨师达多智慧胜。彼俱命终。我说二人同生一趣。同一受生。后世亦同是斯陀含。生兜率天。一来生此究竟苦边。彼二有间。自非如来。谁能得知。是故。阿难。莫量人人。量人人者。自生损减。唯有如来能知人耳。

**杂阿含854经：一聚落内有500阿那含。**

※本经说一村落就有上千人于佛前证初果，这些人于末法都会天上人间来回，尤其从天道回人间时已经几千年了，他们将继续修行证果。别听人瞎说此时不可能修证。

~~~~世尊！彼等命终当生何处？

佛告诸比丘：彼罽迦舍等，已断五下分结得阿那含。于天上般涅槃，不复还生此世。

诸比丘白佛：世尊！复有过二百五十优婆塞命终，复有五百优婆塞于此那梨迦聚落命终，皆五下分结尽，得阿那含；于彼天上般涅槃，不复还生此世。复有过二百五十优婆塞命终，皆三结尽，贪、恚、痴薄，得斯陀含；当受一生，究竟苦边。此那梨迦聚落，复有五百优婆塞于此那梨迦聚落命终，三结尽，得须陀洹；不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有天人往生。究竟苦边。

佛告诸比丘：汝等随彼命终、彼命终而问者，徒劳耳！非是如来所乐答者。夫生者有死，何足为奇？如来出世及不出世，法性常住。彼如来自知成等正觉，显现演说，分别开示。所谓：是事有故是事有，是事起故是事起。缘无明有行，乃至缘生有老、病、死、忧、悲、恼苦，如是苦阴集。无明灭则行灭，乃至生灭则老、病、死、忧、悲、恼苦灭。如是苦阴灭。今当为汝说法镜经，谛听！善思，当为汝说。何等为法镜经，谓圣弟子于佛不坏净。于法、僧不坏净。圣戒成就

**善见律：佛灭后(公元1500-2500)还能得阿那含**

※善见律卷第十八说公元ac2500年内犹能证爱尽罗汉，可见目前要证初果应当是绝对不难。

.....何以佛不听女人出家？为敬法故。若度女人出家正法只得五百岁住,由佛制比丘尼八敬，正法还得千年(bc500- ac500)。法师曰：千年已佛法为都尽也？答曰：不都尽，于千年(ac500-ac1500)中

得三达智。复千年(ac1500-2500)中得爱尽罗汉，无三达智。复千年(ac2500-3500)中得阿那含。复千年(ac3500-4500)中得斯陀含。复千年(ac4500-5500)中得须陀洹学法。复得五千岁(ac5500-10500)于五千岁得道。后五千年学而不得道。万岁后经书文字灭尽。但现剃头有袈裟法服而已。Bc=公元前，ac=公元

## 大乘阿毘达摩集论：有二十七种证果

大乘阿毘达摩集论曰：云何果差别？此有二十七种。谓信胜解、见至、身证，慧解脱、俱分解脱，预流向、预流果，一来向、一来果，不还向、不还果，阿罗汉向、阿罗汉果，极七返有，家家，一间，中般涅槃、生般涅槃、无行般涅槃、有行般涅槃、上流，退法阿罗汉、思法阿罗汉、护法阿罗汉、住不动阿罗汉、堪达阿罗汉、不动法阿罗汉。

何等未具资粮补特伽罗：谓缘谛增上法为境，发起软品清信胜解，成就软品顺解脱分未定生时。

何等已具未具资粮补特伽罗：谓缘谛增上法为境，发起中品清信胜解，成就中品顺解脱分已定生时。

何等已具资粮补特伽罗：谓缘谛增上法为境，发起上品清信胜解，成就上品顺解脱分即此生时。

又未具资粮者：谓缘谛增上法为境，于诸谛中，成就下品谛察法忍，成就下品顺决择分未定生时。

已具未具资粮者：谓缘谛增上法为境于诸谛中，成就中品谛察法忍成就中品，顺决择分已定生时。

已具资粮者：谓缘谛增上法为境，于诸谛中，成就上品谛察法忍，成就上品顺决择分即此生时

此中三品顺决择分者：谓除世第一法，由此世第一法性唯一刹那必不相续，即此生时定入现观非前位故。从下中品顺解脱分，顺决择分有可退义，此唯退现行非退习气。已依涅槃先起善根者，不复新发起故。

何等随信行补特伽罗：谓资粮已具性是钝根，随顺他教修谛现观。

何等随法行补特伽罗：谓资粮已具性是利根，自然随顺谛增上法修谛现观。

何等信胜解补特伽罗：谓随信行已至果位。

何等见至补特伽罗：谓随法行已至果位。

何等身证补特伽罗：谓诸有学已具证得八解脱定。

何等慧解脱补特伽罗：谓已尽诸漏而未具证八解脱定。

何等俱分解脱补特伽罗：谓已尽诸漏及具证得八解脱定

何等预流向补特伽罗：谓住顺决择分位。及住见道十五心刹那位。

何等预流果补特伽罗：谓住见道第十六心刹那位，即此见道，亦名趣入正性决定，亦名于法现观。

若于欲界未离欲者，后入正性决定位得预流果。

若于欲界倍离欲者，后入正性决定位得一来果。

若已离欲界欲者，后入正性决定位得不还果。

若已永断见道所断一切烦恼得预流果，何故但言永断三结得预流果？最胜摄故。何故最胜？以于解脱是不发趣因故，虽已发趣复为邪出离因故，及为不正出离因故。又此三结是迷所知境因故，迷见因故，迷对治因故。

何等一来向补特伽罗：谓于修道中已断欲界五品烦恼安住彼道。

何等一来果补特伽罗：谓于修道中已断欲界第六品烦恼安住彼道。

何等不还向补特伽罗：谓于修道中已断欲界第七第八品烦恼安住彼道。

何等不还果补特伽罗：谓于修道中已断欲界第九品烦恼安住彼道。

若已永断一切见道所断烦恼，及已永断欲界修道所断一切烦恼，得不还果。何故但言永断五顺下分结得不还果？最胜摄故。何故最胜？能为下趣下界胜因故。

何等阿罗汉向补特伽罗：谓已永断有顶八品烦恼安住彼道。

何等阿罗汉果补特伽罗：谓已永断有顶第九品烦恼安住彼究竟道。

若阿罗汉永断三界一切烦恼。何故但言永断五顺上分结得阿罗汉果？最胜摄故。何故最胜？是取上分因及不舍上分因故

何等极七返有补特伽罗：谓即预流果，于人天生往来杂受，极至七返得尽苦际。

何等家家补特伽罗：谓即预流果，或于天上、或于人中，从家至家得尽苦际。

何等一间补特伽罗：谓即一来果，或于天上唯受一有得尽苦际。

何等中般涅槃补特伽罗：谓生结已断，起结未断。或中有才起，即便圣道现前得尽苦际。或中有起已为趣生有，才起思惟即便圣道现前得尽苦际。或思惟已发趣生有，未到生有即便圣道现前得尽苦际。

何等生般涅槃补特伽罗：谓二结俱未断，才生色界已即便圣道现前得尽苦际。

何等无行般涅槃：谓生彼已，不由加行圣道现前得尽苦际。

何等有行般涅槃补特伽罗：谓生彼已，由加行力圣道现前得尽苦际。

何等上流补特伽罗：谓于色界地地中皆受生已，乃至最后入色究竟，于彼无漏圣道现前得尽苦际。复有乃至往到有顶，圣道现前得尽苦际。

又杂修第四静虑有五品差别：一下品修，二中品修，三上品修，四上胜品修，五上极品修。由此五品杂修第四静虑故，如其次第生五净居

何等退法阿罗汉：谓钝根性，若游散、若不游散，若思惟、若不思惟皆可退失现法乐住。

何等思法阿罗汉：谓钝根性，若游散、若不游散，若不思惟即可退失现法乐住，若思惟已能不退失。

何等护法阿罗汉：谓钝根性，若游散便可退失现法乐住，若不游散即能不退。

何等住不动阿罗汉：谓钝根性，若游散、若不游散皆能不退现法乐住，亦不能练根。

何等堪达阿罗汉：谓钝根性，若游散、若不游散皆能不退现法乐住，然堪能练根。

何等不动法阿罗汉：谓利根性，若游散、若不游散皆能不退现法乐住

何等欲界异生补特伽罗：谓于欲界若生若长，不得圣法。

何等欲界有学补特伽罗：谓于欲界若生若长，已得圣法，犹有余结。

何等欲界无学补特伽罗：谓于欲界若生若长。已得圣法，无有余结。

如欲界有三，色、无色亦尔。

何等欲色界菩萨补特伽罗：谓与灭离无色界生静虑相应，住静虑乐，而生欲界或生色界。

何等欲界独觉补特伽罗：谓无佛出世时生于欲界，自然证得独觉菩提。

何等不可思议如来补特伽罗：谓且于欲界，始从示现，安住睹史多天妙宝宫殿，乃至示现大般涅槃，示现一切诸佛菩萨所行大行。

何等胜解行菩萨补特伽罗：谓住胜解行地中，成就菩萨下中上忍。

何等增上意乐行菩萨补特伽罗：谓十地中所有菩萨。

何等有相行菩萨补特伽罗：谓住极喜、离垢、发光、焰慧、极难胜现前地中所有菩萨。

何等无相行菩萨补特伽罗：谓住远行地中所有菩萨。

何等无功用行菩萨补特伽罗：谓住不动善慧，法云地中所有菩萨

复次如说预流果补特伽罗，此有二种：一渐出离，二顿出离。

渐出离者，如前广说。

顿出离者，谓入谛现观已，依止未至定发出世间道，顿断三界一切烦恼；品品别断唯立二果，谓预流果、阿罗汉果。如是补特伽罗，多于现法或临终时，善辨圣旨。设不能辨，由愿力故，即以愿力还生欲界，出无佛世成独胜果

## 《显扬圣教论》七贤圣、八种证果、四沙门果

七种贤圣：

一随信行：谓如有一性是软根纯熟相续。自昔已来恒信解行。由此因缘今于诸谛随信解行趣向谛观。

二随法行：谓如有一性是利根纯熟相续。自昔已来恒择法行。由此因缘今于诸谛随择法行趣向谛观。

三信解：即随信行已见圣谛。

四见至：即随法行已见圣谛。

五身证：谓于八解脱身证具足住，未得诸漏无余尽灭。

六慧解脱：谓已得诸漏无余尽灭，未得八解脱身证具足住。

七俱解脱：谓已得诸漏无余尽灭，及于八解脱身证具足住。

八种证果者：

一预流向：谓如有一纯熟相续，超过一切外异生地，入正性离生。若未证得初预流果终无中夭。

二预流果：若随胜摄永断三结，若全摄者永断一切见所断惑。由此圣者已见谛故，最初证得逆流行果。

三一来向：谓如有一或世间道，倍离欲界贪已，趣入正性离生。或预流果，为断欲界上中品惑，修对治行。

四一来果：或倍离欲已，入正性离生，然后证得。或预流果，进断欲界上中品惑故得。即依此断，说名微薄欲贪嗔痴。此云何知？谓以筹虑作意观察境时，心生于舍，无习向心、无习趣心、无习着心，应知是人三毒微薄。

五不还向：谓如有一或世间道，先离欲界贪已，趣入正性离生。或一来果，进断欲界余烦恼故，修对治行。

六不还果：或先离欲入正性离生，然后证得。或一来果，尽断欲界余烦恼故得。

七阿罗汉向：谓如有一学已见迹，为断非想非非想地烦恼故，修对治行。

八阿罗汉果：谓永断一切非想非非想地烦恼故得

四沙门果

一预流沙门果：若随胜摄三结永断，谓身见、戒禁取、及疑；若全分摄一切见道所断烦恼永断；由彼断故得预流果。不堕落法或极七返、或复家家。(大毗婆沙论云：家家有二，谓天家家、及人家家。天家家者：谓于天上，或受二生，或受三生；或一天处、或二天处、或三天处受二三生；或一天家、或二天家、或三天家受二三生。人家家者：谓于人中、或受二生，或受三生；或一洲处、或二洲处或三洲处、受二三生；或一人家、或二人家、或三人家受二三生。又云：由三缘故建立家家，一由业故，二由根故，三由结故。由业故者：谓先造作增长欲界二有、或三有业。由根故者：谓彼已得对治欲界三品、或四品结无漏诸根。由结故者：谓彼已断欲界三品、或四品结。于此三缘，随一不具，不名家家。)

**二一来沙门果**：若随胜摄三结永断、薄贪嗔痴；若全分摄一切见道所断烦恼永断，及欲界系修道所断上品中品烦恼永断；由彼断故得一来果。或复一间。（大毗婆沙论云：一间有二，谓天一间、及人一间。**天一**间者：谓于天上唯受一生。或四大王众天、或三十三天、或夜摩天、或睹史多天、或乐变化天、或他化自在天受此一生。**人一**间者：谓于人中唯受一生。或瞻部洲、或东胜身洲、或西牛货洲受此一生。又云：由三缘故建立一间，一由业故，二由根故，三由结故。由业故者：谓先造作增长欲界一有业。由根故者：谓彼已得对治欲界七品或八品结无漏诸根。由结故者：谓彼已断欲界七品或八品结。于此三缘，随一不具，不名一间。）

**三不还沙门果**：若随胜摄五顺下分结永断，所谓身见、戒禁取、疑、贪欲、嗔恚；若全分摄一切见道所断烦恼永断，及欲界系修道所断烦恼永断、或色界系烦恼永断、或无色界一分烦恼永断；由彼断故得不还果。或**中间寂灭**、或**生寂灭**、或**无行寂灭**、或**有行寂灭**、或复**上流**。（俱舍论言上流者：是上行义，以流与行其义一故，谓欲界歿往色界生，未即于中能证圆寂，要转生上方般涅槃。即此**上流**差别有二，由因及果有差别故；因差别者：此于静虑由有杂修、无杂修故，果差别者：色究竟天及有顶天为极处故。谓若于静虑有杂修者，能往色究竟方般涅槃；即此复有三种差别：全超，半超，遍歿异故。言**全超**者，谓在欲界于四静虑已具杂修，遇缘退失上三静虑；以初静虑爱味为缘，命终上生梵众天处；由于先世串习势力，复能杂修第四静虑，从彼处歿生色究竟；最初处歿生最后天，顿越中间是全超义。言**半超**者，从彼渐次，生下净居乃至中间能越一处，生色究竟，超非全故名半超。圣必不生大梵天处，僻见处故、一导师故。言**遍歿**者，从彼渐次，于一切处皆遍受生，最后方能生色究竟，一切处死故名遍歿。无不还者于已生处受第二生，由彼于生，容求胜进非等劣故，即由此故不还义满。必不还生曾生处故尚不生本处，况有生于下；应知此谓二上流中，由有杂修静虑因故，往色究竟般涅槃者。余于静虑无杂修者，能往有顶方般涅槃。谓彼先无杂修静虑，由于诸定爱味为缘，此歿遍生色界诸处，唯不能往五净居天；色界命终，于三无色次第生已，复生有顶方般涅槃。二上流中，前是观行，后是止行。乐慧乐定有差别故。二上流者，于下地中，得般涅槃，见不违理；而言此往色究竟天及有顶天为极处者，由此过彼无行处故。）

**四阿罗汉沙门果**：若随胜摄贪欲嗔痴无余永断，若全分摄见、修所断一切烦恼永断无余。由彼断故得阿罗汉诸漏永尽，乃至广说阿罗汉六。恒住法界者，谓三种界广说如经，一断界谓：断见道所断诸行。二离界谓：离修道所断诸行。三灭界谓：灭所依所摄诸行。

## 大毗婆沙论：阿罗汉有退

谓或有执：定无退起诸烦恼义。如分别论者。彼引世间现喻为证。谓作是说：‘如瓶破已，唯有余瓦，不复作瓶。诸阿罗汉，亦应如是。金刚喻定，破烦恼已，不应复起诸烦恼退。如烧木已，唯有余灰，不还为木。诸阿罗汉，亦应如是。无漏智火，烧烦恼已，不应复起诸烦恼退。彼引此等世间现喻，证无退起诸烦恼义。’

为遮彼执，显有退起诸烦恼义。若无退者，便违契经。如契经说：阿罗汉有二种。一退法，二不退法。又契经说：由五因缘，令时解脱阿罗汉退隐没忘失。云何为五？一多营事业，二乐诸戏论，三好和斗争，四喜涉长途，五身恒多病。又契经说：有阿罗汉，名瞿底迦。是时解脱。六反退已；于第七时，恐复退失，以刀自害而般涅槃。故知定有起烦恼退。

问：若有退义，分别论者所引现喻，当云何通？答：不必须通。所以者何？彼非素怛缆，非毗奈耶，非阿毗达磨；但是世间粗浅现喻。世间法异，贤圣法异。不应引世间法，难贤圣法。若必须通，当说喻过。喻既有过，为证不成。如瓶破已，必有余瓦。得阿罗汉已，有余烦恼不？若有烦

恼者，应非阿罗汉。若无烦恼者，即义与喻别，不应为证。如烧木已，定有余灰。得阿罗汉已，有余烦恼不？若有烦恼者，应非阿罗汉。若无烦恼者，即义与喻别，不应为证。然世间木，无被烧义。但木极微与火极微，为因已灭，此火极微与灰极微，为因已灭。应作是说：木是火因，火是灰因。而世间想，谓火烧木，令木成灰。木既灭已，犹有余灰，非全无物。故喻与法，义不相似。

又阿罗汉断诸烦恼，非令全无。过去未来烦恼性相，犹实有故。若相续中违烦恼道，未现在前；尔时名为烦恼未断。若相续中违烦恼道，已现在前；断诸系得，证离系得，不成就烦恼，名烦恼已断。应作是说：修习圣道，是希有事。今阿罗汉虽断烦恼，而不令无。是故尊者妙音说曰：烦恼不在自身中行，说名为断，非令全无。如说天授，舍宅中无。非谓天授，余处亦无。烦恼断时，应知亦尔。过去有故。若遇退缘，为因引生未来烦恼，故必有起烦恼退义。

问：分别论者，云何释通应理论者所引契经？答：彼说退时，退道非果。以沙门果，是无为故。问：既许有退，退道、退果，有何差别，而说无退？又彼许退无学道时，为得学道？为全不得？若得学道，果亦应退。非无学果、成学道故。若全不得，便有大过。退无学道，不得学道。若尔，应住异生位故。若非异生，及学无学，应离凡圣，有别有情。许即便非世尊弟子。故应许有起烦恼退。

## 显扬圣教论：退法阿罗汉有六

退法等有六者：谓退法等六无学果，广说如经。一、退法：谓成就如是鞅根，若思自害、不思自害，若放逸、若不放逸，俱可退失现法乐住及世间功德；不能练根不能发起胜品功德。二、思法：谓成就如是鞅根，若思自害即能不退，不思害时即可退失；此人作是思惟：宁使我胜诸魔，不令诸魔胜我，如是思已而思自害；此亦不能练根不能发起胜品功德。三、护法：谓成就如是鞅根，虽不思自害，不放逸故能不退失，若心放逸即可退失；不能练根不能发起胜品功德。四、住不动：谓成就如是鞅根，虽不思自害、及行放逸，然皆不退；不能练根不能发起胜品功德。五、堪能通达：谓成就如是鞅根，堪能不退；能练诸根及能发起胜品功德。六、不动法：谓从先来自性成就利根；此人于诸善根，不为已得退法之所摇动，亦不为发起功德、及上练根之所动摇；是故说名为不动法。

## 俱舍论：得阿罗汉果会退所证现法乐住

若应果性容有退者；如何世尊但说所证现法乐住，有可退理。由此证知诸阿罗汉果性解脱、必是不动。然由利等扰乱过失，有于所得现法乐住，退去自在。谓诸钝根。若诸利根；则无退失。故于所得现法乐住，有退无退故；名退不退法。又云：然乔底迦，昔在学位，于时解脱，极啖味故；又钝根故；数数退失，深自厌责，执刀自害。由于身命无所恋惜，临命终时，得阿罗汉，便般涅槃。故乔底迦、亦非退失阿罗汉果。

## 瑜伽师地论卷第五十一末：断退、住退

※本论认为：阿罗汉有退是住退并非断退。住退即无法做到现法乐住数起现前。

问如世尊言：我说阿罗汉苾芻于四种增上心法现法安乐住中随一而退。若彼一切染污种子皆已永害，云何复起下地烦恼？若不复起彼云何退？答退有二种：一者断退，二者住退。言断退者唯是异生。言住退者是诸圣者亦是异生。若世间道断诸烦恼复起现前，当知尔时断退故退，亦是住

退。若出世道断烦恼已，心营世务不专修习如理作意，由此不能于其中间现法乐住数起现前如先所得后亦如是，然其下地已断烦恼不复现前，如是名为住退故退，非是断退。又若已断一切烦恼成阿罗汉，而彼一切染法种子未永害者，云何名为心善解脱阿罗汉果诸漏永尽！若已永害，于相续中永无一切染法种子，尚不应起不正思惟况诸烦恼。是故当知由出世道断烦恼者定无有退。

## 大毗婆沙论：预流果无退，上三果有退

※大毗婆沙论六十一卷十二页云：以何等故，上三果有退；非预流果耶？且彼文说：见所断烦恼、于无事起故；断已不退。云何说彼于无事起？谓无处转故。云何无处转？谓于我转故。于胜义谛，我毕竟无，故彼烦恼、断已不退。修所断烦恼、于有事起故；断已有退。云何说彼于有事起？谓有处转故；云何有处转？谓于少分净相转故。云何名为少分净相？谓于发爪唇齿面目手足指等形显色中、有少净相。于中亦有诸不净相。观不净相、由如理作意，先离烦恼。观彼净相，由非理作意，起烦恼退。无有少法，有我我所，可令观彼退无我观。如契经说：一切法无我，无有情，无命者，无养育者，无补特伽罗。于此身内，空无士夫。无能作者，无遣作者，无能受者，无遣受者。纯空行聚。是故一切见所断结、圣慧断已；皆永不退。是故无退预流果者。复次永断三界见所断结，立预流果。无退三界见所断结永断者故。复次永断非想非非想处见所断结，立预流果。无退非想非非想处见所断结永断者故。问：云何无退彼永断者？答：以彼非想非非想处见所断结、难断难破，难可越度；是故断已，不可还续。复次以忍对治无事烦恼，立预流果。必无退忍起无事结，故彼不退。复次由见道力，得预流果。定无退失见道者故。

## 大毗婆沙论：唯三果是善士趣，初果二果不是

※ 论曰：预流未断欲贪嗔恚不名为善士，不还已断。

大毗婆沙论一百七二五卷四页云：问：何故不说预流一来为善士趣耶？答：应说而不可说者，当知此义有余。

有说：世尊此中以七善士趣、赞美中子，或时有处赞美长子，如伽他言：阿罗汉极乐，以无贪爱心，及我慢已断，永断痴网故。或时有处赞美幼子，如池喻经广说。今此亦以赞美中子，是故不说预流一来。

有说：本为差别预流、一来，世尊说此七善士趣。谓彼虽得名为善士；如契经言：云何善士？谓若成就有学正见，乃至正定。云何胜善士？谓若成就无学正见，乃至正定，然其不得名善士趣；以彼尚远，非能近趣胜善士故。唯不还者名为善士，亦名善士趣。彼是善士，又能邻趣胜善士故。由此义故，预流、一来非善士趣。

有说：有学位中，若已越界，已得果者，立善士趣。预流、一来虽已得果；而未越界。有说：有学位中，若已越界，永断不善烦恼业者；立善士趣。预流、一来、二俱不尔。有说：有学位中，若已得果，及永断不善烦恼业者，立善士趣。预流、一来不能如是，故不立善士趣。如不善烦恼业，如是有异熟，无惭无愧相应二果烦恼业亦尔。

有说：有学位中，若以越界、及永断五顺下分结者，立善士趣。预流、一来不尔。有说：有学位中，若已得果，及永断五顺下分结者，立善士趣。预流、一来不尔。

有说：有学位中，若已永断非善士共有法者，立善士趣。何等名为非善士共有法？谓乐在家，爱恋妻子。贪着卧具衣服饮食。好着种种华鬘璎珞，及诸香等，涂饰其身。贮畜一切不净财物。所



谓金银珍宝，仓库田宅，童仆作使，诸象马等。及以染心摩触骨琐众恶所集不净之身，而生净想，染习欲事。或时发怒，起加拳等，苦楚有情诸损恼业。预流、一来犹有此事，故不说在善士趣中。

有说：于有学位，若更不入黑闇牢狱母胎脏中，禀诸不净而为身分，生熟二脏中间住者，立善士趣。预流、一来尚有斯事。是故不立七善士趣。尊者妙音、作如是说：若学、已断欲贪嗔恚，不于母胎受迫连苦者，立善士趣。预流、一来不尔。

## 大毗婆沙论：预流虽暂起恶业，而不堕恶趣

大毗婆沙论云：有余师说。若有不见恶行过失，妙行功德；彼堕恶趣。一切预流、如实知见善恶得失；由失念故，虽暂起恶业，而不堕恶趣。有作是说：萨迦耶见、未断未遍知，造恶业者；当堕恶趣。一切预流、萨迦耶见、已断已遍知；虽暂起恶业；而不堕恶趣。如世尊说：若有身见已断、已遍知，具五功德：一者、障三恶趣，二者、遮五无间业，三者、解脱种种诸恶见趣，四者、无际生死、已作分齐，五者、临命终时、心神明了。

## 俱舍论：预流决定不堕恶趣业

俱舍论云：云何彼名无退堕法？以不生长退堕业故。违彼生长业与果故。强盛善根，镇彼身故。加行意乐，俱清净故。诸有决定堕恶趣业，尚不起忍；况得预流。故有颂言：愚作罪小亦堕恶；智为罪大亦脱苦。如团铁小亦沉水；为钵铁大亦能浮。

## 杂宝藏经28：初果未断淫，不可能走路离地四指

※本经说身能离地四指者，無有淫欲。所以别信初果走路离地四指的瞎说，因为初果未断淫。

如鸠留孙佛时有一仙人，名曰定光。共五百仙人，在于山林中草窟里住。时有妇人偶行在此，值天降雨风寒理极，无避雨处，即向定光仙所，寄宿一夜。明日出去，诸仙人见之，即便谤言：此定光仙，必共彼女行不净行。尔时定光知彼心念，恐其诽谤堕于地狱，即升虚空高七多罗树，作十八变。诸仙人见已，而作是言：身能离地四指无有淫欲，何况定光，升虚空中有大神变而有欲事！我等云何于清净人而起诽谤。时五百仙人即五体投地，曲躬忏悔。缘是之故得免重罪。当知菩萨有大方便，真是众生善知识。佛言：尔时定光仙人者，今弥勒是也。尔时五百仙人者，今长老等五百比丘是也。（出自杂宝藏经28仇伽离谤舍利弗等缘）

## 大毗婆沙论：阿罗汉有梦

大毗婆沙论云：问：何等补特伽罗有梦？答：异生、圣者、皆得有梦。圣者中、从预流果、乃至阿罗汉、独觉、亦皆有梦。唯除世尊

## 《显扬圣教论》九种清净

一尸罗清净：谓如有一善住尸罗及善守护别解脱戒。如法威仪行处具足，于小罪中见大怖畏受学学处。

二心清净：谓如有一依戒清净远离欲恶不善法。如前所说，初静虑第二第三第四静虑具足住。

**三见清淨**：谓如有一具心清淨鲜白无秽，离诸烦恼得住不动。为欲证得漏尽智故，观察诸谛如实了知此苦圣谛、此苦集圣谛、此苦灭圣谛、此趣苦灭行道圣谛。

**四度疑清淨**：谓如有一依见清淨，于佛法僧无惑无疑。

**五道非道智见清淨**：谓如有一依度疑清淨得妙智见，唯佛所说僧所行道，能得出离。此复云何？谓能尽苦及证苦边。若诸外道所说之道不能尽苦及证苦边。

**六行智见清淨**：谓如有一依道非道智见清淨得妙智见，知出离道有下中上，下者苦迟通行所摄，中者苦速通行乐迟通行所摄，上者乐速通行所摄。

**七行断智见清淨**：谓如有一依行智见清淨得妙智见，谓我应断下中之行，及为发起上妙圣行。

**八无缘寂灭清淨**：谓如有一依行断智见清淨，证得无余诸漏永尽。

**九国土清淨**：谓诸佛共有无上功能果能示现不可思议国土庄严极净佛思及极净菩萨思及思眷属法。

## 证果的信心、真伪、退果

修行为了解脱生死，小乘佛教称为证果，共有四果。中国禅宗称为明心见性，后期的祖师更立下三关。佛在世时，已经有人怀疑佛所印证的二果圣者不正确（见附录杂阿含990经）。在佛灭后对四果的印证更是议论纷纷，后来发展到阿罗汉会退果，乃至阿罗汉可退至无果的说法。

大众部说：预流者有退义，阿罗汉无退义。……诸预流者，造一切恶唯除无间。在等引位有发语言。上座部说：预流者无退义，阿罗汉有退义。等引位中无发语者。

从上面部派的见解差异可知，如今更加难判断修行人所证何果，例如增上慢人的未证以为已证，以及已证果后退果。所以千万别自以为证果而告诉他人，因为你可能是未证以为已证，也可能证了退果，怀疑你的人一旦发现你的烦恼再起时，他们将会耻笑你，甚至于把你赶出三门外。所以不要向人说你已证xx果，也要小心自我观察证和退，以下是修证的问题：

善见律卷第十八说佛灭三千年内犹能证爱尽罗汉，可见目前证初果应当是绝对不难，别信认为不可能证果的论点。

1: 真实证果随意向他人说，犯波夜提。

2: 观因缘、观五蕴、观生灭、观十八界等，皆可证初果至阿罗汉果，然而，一般人观因缘破我见最快。平时多观因果、因缘、生灭、无常、苦、无我。

3: 某一个修法让他证阿罗汉，不等于你修了能证罗汉。

4: 追求果位而自以为修证，是增上慢，并非大妄语。

5: 修观后必须经过一番磨炼，才能确定烦恼是否断除。

6: 见道可以顿见，所以初果可以速证，破我见最好的修法是观身心的因缘。入定、念佛、持咒非修慧故难见道。

- 7: 修道必须渐修，即贪嗔只能渐断，所以应当经常修四念处、观五蕴及观心生灭。
- 8: 烦恼属因缘法，因缘不可断灭，以无生缘称为断烦恼。只要失去正念正知，烦恼就有因缘再度生起。
- 9: 定力退失，则正念也退失。正念退失，则烦恼得生缘。请记住：烦恼的改造及正念如逆水行舟，不进则退。
- 10: 每天早晚检查定力是否退，退了赶快修回来，必须每天不离正定，才有办法在生活中具足八正道。
- 11: 唯有过出世间的八正道生活，才可能证阿罗汉。
- 13: 世人以博学为师。修道者以戒为师，依止四念处。
- 14: 证阿罗汉之前，心勿与色会，不然祸生。四十二章经曰：佛告沙门。慎无信汝意。意终不可信。慎无与色会。与色会即祸生。得阿罗汉道。乃可信汝意。
- 15: 对于证果与退果若有疑问，请看《异部宗轮论》或《异部执论》，不要道听途说。
- 16: 不要以开悟或证果而自满，要以心无烦恼为自在。
- 17: 要以烦恼减轻、智慧增长为成果。别误以为修完一个法门了、修完多少座、闭过几次关，以此当成修行成果。
- 18: 众生各有因缘，菩萨行持更是难思议。有人表面上虽未修定慧，可能一入定就是四禅，一修观就证果。所以，别以为你有戒、有定，他人无戒、无定怎么比得上你。
- 19: 有缘者先开悟或证果，道行不一定比后来者更高。
- 20: 除非是阿罗汉，不然你还有我慢、贪、嗔、掉举、怕死。
- 21: 你所崇拜的老师绝对不具足一切智，别以为你的老师有修有证，就迷信他的一切，以他的话为权威。
- 22: 你想当圣人吗？先请一切人调查与研究你的一切缺点。因为圣人不怕调查，还是先让别人证明我无缺点吧！
- 23: 金刚经说证果者不会认为我得初果，乃至阿罗汉果，因为无有我是得果者。
- 24: 不论老少、智愚都能证得四果。大智慧的如舍利弗，最愚笨的如周梨盘陀伽。年龄极老的如一百二十岁的如须跋陀罗，年轻的如七岁沙弥均头。
- 25: 证果的快慢是个人因缘成熟，是极不一致的。阿难追随佛一生只证初果；而快者在一个晚上就证悟阿罗汉果。
- 26: 好多修行人证得初果或二果、三果后，因为业力等因缘，就停顿不前了。
- 27: 增上慢人的未证以为已证，因为增上慢人往往因好胜、自我暗示、求脱心切而误以为证。

28：一般人无法准确衡量某人证何果位，如杂阿含经(990)说：莫量人人，量人人者自生损减，唯有如来能知人耳。

(2005年7月修订版)