

禪定：

升天三福行：布施、持戒、禪定。

很多人都以「布施」為培福的唯一方法。知持戒是培福者已不多；何況能確認禪定是培福者，更微乎其微！

云何持戒能培福？福者，和諧也。以持戒，止持，損人者不為；作持，利人者多為。故能達成更大的和諧。

云何禪定能培福？福者，和諧也。

- a. 內心的和諧：一般人就算無所事事，內心裡其還是波濤汹涌。很多的觀念都是互相糾纏矛盾的，所以不曾安寧過。

現以禪修將這些觀念、情結撫平，而得內心的喜悅；且這種喜悅，非外塵五欲之樂所可比擬。

如《菜根譚》云：飽後思味，則濃淡之境都消；色後思淫，則男女之見盡絕。

五欲之樂，既膚淺又後弊多，何如禪定之樂？

在這資訊時代一般人的心理負擔，本就很重；但多數人都無法自拔，甚至江河日下。

比如多少人能離開「方盒子」而過生活呢？比如在搭車時，多少人能不碰手機呢？

是以我常對竹科人說：再不禪坐，下輩子會很慘的。

聽說：目前矽谷倒是開始流行冥想、禪坐了。

- b. 生理的和諧：一般人就算不生病，身體裡其還是脈障重重。

脈障嚴重者，即生病或功能失調。脈障不嚴重者，身體還是沉重、負擔。

在禪坐的過程中，以氣養足脈漸通，而能使身體健康、輕利。

對失眠的對治，對癌症的對治，對憂鬱病者的對治。

是有病治病，無病保健的良方。

目前保健、養生的偏方太多，到最後倒是會被累死、嚇死的。

我唯一相信，禪坐的要方。

三禪之樂，為世間最高的樂受。

c. 人事的安和：前已說過，現代人的煩惱，多來自人事的不協調。

因為現代人既自我中心，又意見多且頑固。

若禪坐方法用得好，可漸入「忘我」的佳境。

或因內心的喜悅、身體的安適，而使情緒改善。

於是下座後，再看周邊的人，就覺得順眼多了。

與人應對，既冷靜，又較慈悲，能替人設想。

我對人好，人亦對我好。如是善性循環，人事上就可安和樂利，甚至左右逢源。

d. 天地的祥和：禪坐坐得好，也能感動天地，而得風調雨順。

大禪師座下，甚至有老虎、蟒蛇為護法。

從以上四點，乃能確認：禪定不只是培福，而且是培更高的福。

布施、持戒，雖能升天，但止於欲界天而已；而禪定修得好，乃是色界天以上，其天壽、天福當比欲界天高太多了。

就算不升天，下輩子再來人間，必是國王、將相之類。

像我的風格，較屬於「禪坐托空鉢」的典型，但很多人卻把我當「福星」看待：

1. 靜心素食
2. 溫哥華借住
3. 梵淨山朝聖

有為的布施：如颱風、地震後，有人布施賑災。

無為的禪定：因禪坐而感得天地祥和、風調雨順。

這兩者，哪個培的福更高、更廣呢？

一般人都會讚歎前者，而貶後者為自了漢。

其實，卻是相反呀！但一般人的見識僅如此，豈和他們共業呢？

三止：：A.繫緣守境止。B.制心止。C.體真止。

制心一處，無事不辦：我們能夠把心專注在一處，那一切事都很容易辦，沒有辦不了的事。

其實，若已制心一處，即無要辦事的妄想。故無事，而不用辦也。

關於 A.繫緣守境止，且介紹以下方法：

I. 數息：隨呼吸的進出，而數數字

以數出息為主。

數字從一到十。

先守鼻端，看呼吸的進「出」，從吐氣時即數「一」，數到氣吐完為止。

吸時不數，待第二口氣開始吐時，再數「二」，數到氣吐完為止。

如此從一至十，反覆不停。忘了、過了，皆從「一」開始。

注意力是在數字，而非呼吸。初「守鼻端，看呼吸，數數字」。其次，只「看呼吸，數數字」，敏感點未必在鼻端矣！最後，唯「數數字」而已！

若唯「數數字」而已，即既無「守竅」之弊，亦可免受身體的干擾。

數字的頭尾，一般人皆頭重尾輕；於是尾時，即有細妄念浮現。

要使注意力頭尾一致。吸氣時雖不數，亦得觀照其過程，才不會留了打妄想的間隙。

總之，用心要持平，才能減少打妄想的可能！

II. 隨息：看隨呼吸進出，而有的覺受。

時機：呼吸太細，不方便數息時。

太著意呼吸而使氣息不自然、不順暢時。

初也是「守鼻端，看呼吸，知出入」。其次，只「隨呼吸，有覺受」，敏感點未必在鼻端矣！

對一切覺受，只是默照，而不圖改變、導引。

隨息方法較鬆，故定不深，而有細妄念。

在原始佛教所教的「安那般那」法，實較類似隨息法。

方便從此起觀—觀息無常、觀法無我。

III. 念佛和持咒：以持名而念佛。

口唸耳聽，心念心聽。

調整速度，減少妄念。

不記數，也不持珠，以一心不亂為期。

持咒亦然。不建議持長咒。

B. 制心止

即返觀自心，若起妄念，即截止。

妄念會愈來愈少、愈來愈細，而近於絕止。

時機：呼吸太細，不方便數息時。

對妄念的觀照和截止，已用得上功夫者。

C. 體真止

真是指真理或性理。如諸行無常、諸法無我。

以觀理而來截止妄念，是智慧法門。

層次與關卡

雖傳統上說到層次有初禪、二禪、三禪、四禪，但其界定，還不很清楚。

法鼓山有謂的六層次，倒較清楚而實用。一未用方法。二雖數而常掉、常

過。三者方法可連續，既不掉，也不過。但數字間仍有小妄念。

四者，將近無妄念；但仍有覺知、身受。

五者，唯有方法而無餘妄念；但方法與我，仍有界限。

六者，入一心，無任何認知與覺受，也無時空的存在。

三者，數字間仍有小妄念。云何對治？如前云：要使注意力頭尾一致。吸氣時雖不數，亦得觀照其過程，才不會留了打妄想的間隙。

四者，當知對外界的覺知、身體的覺受、方法的適心，也都是妄念。任何的覺知、反省都是妄念。離開方法，即是妄念；亦即離開數字，即是妄念（不必費心去揣摩，現在是初禪、二禪等。）

五者的三條線，既是根塵識（我、方法、數字），也是過去、現在、未來。要將心念，維持在第一念上，而無第二念、第三念。第二念後，才有時空的存在。

以方法將時空的範疇壓至最小—近當下一念。

六者，過此，即入一心。無復我、方法、時間的存在。出定後，才發現時間過得飛快。

或曰：入定，止出入息。其實，入定了，哪還有這些分別心呢？

那些論師們講的層次、功德，只是增加妄想和負擔而已！

最精粹的口訣就是：離開方法，即是妄念。因此佛來佛斬、魔來魔斬。

既單純，又銳利。但很多人還是不相應，而要去學複雜的方法，繁瑣的次第，而自覺得高明—無明眾生，其如是也。

對境不亂

制心一處的定，只能在上座時修；若下座，即不合用。

若執著此定，必與生活脫節。何以故？日常生活需覺知與反應，而不能只制心一處。

故在日常生活中，乃以「對境而不亂」為定。

老子曰「不見可欲，使心不亂」。其實，亂不亂不是純境界故，而是對境時，有貪瞋慢疑的煩惱現行。

煩惱現行則亂，煩惱不現行則不亂。（當然更究竟的是已斷除煩惱妄識）

是以在日用對境時，當靈敏地去覺照，當下起的是什麼念？

若起的是貪瞋慢疑的妄念，則應立刻斷除或迴向。

以此而能令心對境而不亂：

1. 對境覺知而不起妄念、煩惱。
2. 一起即立刻發現，並予以斷除。
3. 起了一串才發現，並予以制止。
4. 起了一大串才發現，卻無法制止。
5. 起了一大串，並隨造業而未能反省。

有謂：行住坐臥都在定，乃是就「對境心不亂」而言。

穩定地趨向目標

對境而不亂，乃是消極地「無過」而已！

就積極而言，定乃為穩定地趨向目標。

目標：終極目標當是解脫道。近期目標即是修智慧法門。

從聞思以建立正見；從止而修觀，從止而參禪。

以智慧作睿智的抉擇。

智慧：

智慧是佛教最重要的法門，但傳統的定義，卻多偏一邊，如：

智慧無煩惱。

如一般的動物，都屬本能反應；牠們有煩惱嗎？

無分別智。

白痴不能分別，就有智慧嗎？

言語道斷，心行處滅。

如是諸菩薩各各說已，問文殊師利：「何等是菩薩入不二法門？」文殊師利曰：「如我意者，於一切法無言無說，無示無識，離諸問答。是為入不二法門。」

於是文殊師利問維摩詰：「我等各自說已，仁者當說：何等是菩薩入不二法門？」時維摩詰默然無言。文殊師利歎曰：「善哉善哉，乃至無有文字語言，是真入不二法門。」

不抉擇只是定爾，非慧也。

故必以抉擇，尤其作「睿智的抉擇」，才能稱為智慧。

睿智的抉擇

云何為睿智的抉擇？

1. 利己亦利人
2. 從現時樂到後世樂
3. 既益世法，又益解脫道

故事之一：一語解了分財產的諍端

故事之二：佛選阿難為侍者

故事之三：悉達多長者以法為尊。

以佛法為前提

有人說：沒錯，我們也想作睿智的抉擇。云何不成？

世間人最大的盲點是「有我」。以「自我中心」為前提，而作抉擇。

視野不夠寬闊。以「自我中心」為前提，視野即不能寬闊。

貪瞋慢的業習太重，視野即不能寬闊。

不能深入相法，視野即不能寬闊。

不能統合歧異，視野即不能寬闊。

還有一般人，大都脫不了「二分法」的思考模式；以此抉擇，即不能作睿智的抉擇。

心有情緒時，即不能作睿智的抉擇。

所以世間人，哪可能作成睿智的抉擇！

至於學佛者，如前云：修定者，能調伏貪瞋慢的業習，而使情緒平穩。

但修定者，往往又不願深入相法；所以也不易作成睿智的抉擇。

因此，既得修學佛法，又得深入相法；更用修定，撫平貪瞋慢的情緒，庶幾可作成睿智的抉擇。

小事，用第六識思惟、抉擇，或還管用。若是大事，牽涉的層面很廣，單用第六意識，往往就力不從心矣！

鼓風爐的比喻

於鼓風爐中鍊金屬的過程。

主題：欲解決的問題，或疑情。

採取相關資料。

封爐加熱。

鎔解分離。

結晶成形。

再用思惟的方法去檢驗。

氣脈的影響

問：為何很多人雖封爐加熱，卻不見分離結晶？

答：一、主題不夠明確。二、資料不夠厚實。三、定力不深。四、脈障太重。

在我的經驗，結晶的時刻似與脈能循行一周有關。

因此，脈障嚴重者，不要說循行一周，連過一關都很困難。故哪能分離結晶呢？

或問：循行一周，是指小周天，還是大周天？

答云：小周天有小周天的功德，大周天有大周天的功德。如果你有大周天的能耐，豈止於小周天的範疇？

這不是思議的問題，而是證量的結果。

從鼓風爐到「無功用心」

如大菩薩平日就深入相法，資料已夠厚實。

心常在定。如所謂：那伽常在定，無有不定時。

脈亦常通。

且在意識與藏識間，幾無間隔。

故有一主題，不必費力，即能很快結晶。這稱為「無功用心」。

能得「無功用心」，當無煩惱。不只自己無煩惱，猶能解決他人的煩惱。

證「無功用心」，即是「言語道斷，心行處滅」之境界。

證「無功用心」者，雖不作意，更能作成睿智的抉擇。

從一切智、道種智，而成就「一切道種智」也。

萬丈高樓從地起

然而不思議的證量，還是得從「思議」修起。

從聞思修、戒定慧，以打基礎；慢慢才能提升。

否則，乃只是「空中樓閣」而已！看得見、摸不著，唯乾瞪眼而已！

果位說太多，竟成「倒果為因」矣！

若「倒果為因」，必南轅北轍也。