

淨明上師開示觀照 7

25-座下親證禪定

(1)

問：目前打七階段的定是什麼樣的？

答：大家在第二個七的階段要體會什麼呢？第一個是定，在這裡不叫作入定，叫作定力。座上座下都是定，這個定也代表著不亂，心是不亂的。多體會定，經常定，定能生慧。這個慧代表什麼？慧代表觀察能力、洞察能力，或者說觀照力，觀照力就是慧，慧力就是觀照力。這個觀照力也是承當力，因為心是定的，這個觀照是直下承當的，而且是毫不懷疑的。所以這也叫作智——**本智**，定能生慧就是這個意思。

還要繼續止語，其實止語在這裡表現的就是定。如果有師兄下座以後定住了，或者在床上定住了，或者是走在過道上突然間定在那裡了，師兄們不要去打攪他。發現他定在那裡了，可以默默地在他身邊護持，不要去打攪。在座上也一樣，要守在他身邊護持他，不要讓他倒下，也不要讓人碰到他。如果發現他要倒下了，要靠著他。因為定的狀況會這麼出現，應當馬上告知老師。定會隨時出現，出現這種定是好事，因為當下一心不亂了才會這樣。一般不會倒下，萬一他有倒下的傾向，就馬上靠著他，不要讓他倒下，或者搬個凳子讓他坐下來，繼續入定。

定的形態很多，不光有這種站著定的、坐著定的，這些定在諸多定中是最為普遍的，同時又是最為簡單的。真正的定體現在行、住、坐、臥中：人在走動，手在做事，但是心中沒有任何雜念，這種定層次是比較高的。剛才講了，站著或者坐著定住了，那個是定相表現出來了，大家都知道這位師兄入定了。還有一種定是時時刻刻的，他沒有表現出定在那裡，但是他在做事、在走路、在說話時都在定中，這種叫**真常定**。所以定有階段性的表現，也有不分階段性的、打成一片的表現。不管是哪一種表現、哪一種定相，都離不開座上的心念耳聞，離不開打長坐，**唯有打長坐才可以培養如是大定。**

(2)

問：這幾天有些師兄在路上或在院子裡入定，是不是只有能所雙忘才能入這種定？

答：未必。這種定可以自然地入，也可以作意地入。如果是作意地入，不需要能所雙忘也可以。即便是能所雙忘了，座下如果功夫不夠綿密，也不會出現這種定。不用能所雙忘也能夠入，但是要提示一下自己一切不住。只要一切不住、一切放下，很自然地就能夠體會到了了常知，安住在了了常知當中，就不動了。先用作意來提示一下，接著連作意也放下，就會入這種定。可以先閉上眼睛，兩、三天后睜眼閉眼都一樣了，只要一切不住，很自然地就入定了。雖說前面有作意在，剛開始是要先安住，安住就是有點作意，馬上一切不住、了了常知，作意就放下了，就不是安住在哪個點上了，就是一切不住了。一切不住，

名為安住。

到了座上能所雙忘的時候，下座之後自然顯現出清淨心，而且不會去攀緣、牽掛、流浪、執著，很自然的就是一種定。這種定的力量就更大了，不用非要坐在那裡了，行站坐臥皆在此定中。不需要再去作意什麼，很自然地一切放下，就定在那裡了。這個定還有一個名字叫**胎藏定**，胎藏就是啟用，入這個定可以啟用萬法，得妙觀察智。這是能所雙忘之後出現的，在沸沸揚揚的人群當中穿插漫步、自行其道，用的就是這個定，既沒有離開大眾，也沒有主動投入到其中，同時還能夠遍知一切。這個也是要做功夫的，否則座上修證出來的能所雙忘，下座了又歸零了。

要多體會各種定，所有定是互相作用的。無論道場中出現的是哪一種定，對道場都有幫助，入定就有加持。如果道場裡幾十個人站在那裡都定住了，你說有沒有加持力？

座下的力量就來自於座上的心念耳聞，心念耳聞之後會出現極力追頂、咒輪、能所雙忘。能所雙忘之後有一個時間差，過了一陣子念頭又起來，又開始極力追頂形成咒輪，然後又再次產生出能所雙忘。再過一陣子念頭又起來，咒馬上跟著起來了。這個過程是能所雙忘和業力掙扎不斷地產生作用，培養的就是座下的定——禪定。座上培養奢摩他定，奢摩他定應用到座下就是三昧耶定。座下的三昧耶定力量大了之後，跟座上的奢摩他定打成一片，就形成了禪那——就是座上座下都在禪定中。

印心宗用綿密持咒形成極力追頂、形成咒輪，然後超越所有的定相，這個超越是很快的。雖說超越所有的定相，其實超越本身就是一種定的體現。在這其中，還要有承當、認取、肯定、不疑。

(3)

問：什麼是“沒有定相”的定？

答：定可以示現定相，也可以不現定相。宗門藥師法裡有一種定叫“**藥師隨緣定**”，就沒有定相。行站坐臥皆是定，就是行站坐臥皆是禪，禪就是禪定。定相做得細緻之後，沒有定相也是定。藥師法裡有說**思維定和隨緣定**；《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》中，佛也入思維定。一句“心不亂就是定”，超越了一切所說的定。功夫是相應的：看誰都在定中，自己就是定的，這也叫**認取**；看誰都是佛菩薩，自己就是佛菩薩；看誰都是凡夫，自己就是凡夫。

(4)

問：如何觀察每一個人的定相？

答：打了那麼長時間七，有沒有培養出定來？定得怎麼樣？表現在哪裡？從各位的表情就可以看得出來了。定是受用，這個受用是藏不住的，會自然流露出來，表現在每一個人的每一個瞬間。

樓下那位師兄也在表現，他是略有一些定相，同時他還加上了一種追求，表情就有點僵硬。定是自然流露，是不會僵硬的，可以看得出心是歡喜的，定是喜的，不是悲的。頭低低的

是悲，定力是向上的，頭是抬起來的。有的人表現得很自信，這也是一種定的形態，很自信的人頭肯定不會是低低的，都是抬起來的。當然傲慢不一樣，傲慢不會歡喜。修印心宗講的是自然觀照，要活潑，不是默照禪，默照禪頭是低低的，死氣沉沉的。

(5)

問：一切不住有哪些表現？

答：順其自然，這就是觀照，心念清淨、一切不住。還有一種表現也是一切不住，就是在座下人會出現定在那裡的狀況，定的時間有長有短，有十分鐘，也有半個小時，一個小時，甚至兩個小時都有可能。如果發現自己定住了，那可以繼續定一會兒，但是時間也不要定太長，意識還是可以控制的，可以左右自己的定境。

(6)

問：下座如何體會禪定？

答：呼吸、走路，起心動念有一個共同點，就是了了覺知。你不會走路都不知道、呼吸都察覺不到，這都是了了覺知的，了了覺知就是本來清淨，因為沒有在妄想。下座要止語觀照、親證禪定，就是不去打妄想、不去攀緣，那是很自然的。了了覺知就是我們的本來面目，本來就是具足的，要通過修行去親證它。所謂的親證是時時刻刻要去用，才能夠起到親證的作用。如果打完坐，下座流浪、找人說話、做別的事去了，把座上培養出來的定力放縱掉了，就體會不到下座之後觀照是怎麼樣的。

本來具足的天真佛性，時時刻刻都在自然流露，能體會到就是見性、見佛，體會不到就是迷失。

(7)

問：為什麼打坐沒有入定的感覺？

答：四個小時、六個小時的長座都是定，不一定要有入定的感覺，能夠坐在那裡一動不動四個小時、六個小時，這個定是最不可思議的。周邊的一切都能了了常知，是在覺知當中定，叫覺知定。有了覺知定，下座之後隨緣去了，也沒關係，心也是不動不搖的，也是不迷失的，也就是隨緣定。座上是覺知定，座下是隨緣定，座上座下都在定中，心不亂就是定。

所以不要去找個定境，因為一切事相都是無常的，心沒有跟著無常走、沒有去流浪、沒有去攀緣，這就是楞嚴大定。而且這個定相沒有出定入定之說，沒有說要入定了，馬上坐在那裡一動不動了，沒有這個過程，很自然的。用它的時候也是定，不用它的時候還是定，從來就沒有離開過定，這就叫大定。認識了這個大定之後，大家就能夠起神通妙用。

(8)

問：走路也能培養禪定嗎？

答：走路時心是踏實的，又加上不亂，這就是禪定。要親身體會，才能夠體會得到。在走路的時候，腳要踏著大地，這踏實不光是大地踏實，心也是踏實的，同時又是不亂的，這樣走路也是在培養禪定。其實人很多時候是在禪定當中的，只是他不知道這叫禪定。禪定包含什麼呢？包含著踏實，包含著不亂，

包含著愉悅，這是天生的，不是別人教的。比如小孩子吃奶就是一種禪定，很踏實、很實在、很充足，而且又有一種快樂在裡面。

人從吃奶開始就學會定了，所以說本來是定的。吃飯的時候也是禪定，過去的禪宗大德說：“如何是佛？”祖師們就回答：“**饑來食，睏來睡。**”這就是禪定。所以吃飯就好好吃飯，不要胡思亂想，有的人邊吃飯還邊拿著手機，這是在打妄想。這就叫什麼呢？錯過了禪定。一下座馬上就變成牛了，手機是牛繩，一出來就馬上要把自己給套住，用繩子把自己給套住了。要當手機的主人，不要當手機的奴才。

所謂的當主人是時時刻刻、在在處處、分分秒秒做一切事情都當主人，心不亂就是主人了，也就是自主。怎麼樣讓自己心不亂？觀照、發願、一切放下。這個世界本來就是踏實的，這世界本來就是不亂的，沒什麼好亂的，一切放下就不亂了。多多體會止語觀照和走路觀照，除了打坐，每天座下就重複做這個功夫就可以了。

(9)

問：想入定就入定這種狀態是幾禪定？

答：一般是四禪定，當然初禪定也可以出現，從三禪定開始就已經沒有定相了，定無定相。禪定伴隨著佛法的真修行，禪定是跟登地菩薩相應的，登地菩薩也不過如此——定無定相。平時所講的四禪八定，只是講修行上的定，還不是講見地上的定。不在境界上也可以定，心不亂就是定。金剛大定是沒有入定和

出定的相的。

(10)

問：有時自己閉眼入十分鐘的定，感覺這樣一天不容易流浪，有沒有必要做這個功夫？

答：不入定的話心亂嗎？不亂就是定，還要入它幹嘛？流浪不流浪，跟睜眼閉眼沒有關係。不住就是安住，安住就是不住。綿密是入不入都是定，不是綿密入定。定無出入相、無增減相、無分別相，這叫禪定。

在行持上，是因人而異、各個不同。體會不一樣，風格不一樣，下手處不同，所以說出來的也不一樣。方便是可以說的，這個方便也是因人而異的，所以說法無定法。方便是在啟用上，如何去應用它，讓這個方便不離究竟。以直指究竟為說，這個是絕對的，沒有可商量的餘地，這叫做無人情可做。