

我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可以问问



来自: [光彻五轮](#) 2013-09-24 21:59:13

我已修完四禅八定和灭尽定，大约用了一年多修完了。
(以下回答，仅是个人理解及心得总结。仅供参考。修学者应以戒律为根本，定慧为手段，经典为指引，解脱为目的，实修为验证来修行。)

此帖子已搬家到这里: www.douban.com/group/topic/110544197/

起初发此贴之时，是看到有人在此小组发“我开悟了，大家有问题可以问问”，甚觉浮夸，而竟有信而学之跟随者。随即发此贴效仿之，标新立异，虽惶恐于众人不信而诋毁，但为树立实修实证的风气，冲抵网路上普遍光说不练的气氛，冲动之下发了此贴。几年时间来，虽有来捣蛋者、来争辩者，来疑谤者，但亦有真修实行者来此贴发问和反馈进展。有些人也在豆邮给我反馈修行的进展和收获。感谢这些师兄们，让我感觉我的发帖还有那么一点点的价值。

近年来，这贴来提问者，多是没有什么实际修行，问些泛泛的信仰问题，也是让我甚觉无趣。感叹于消遣佛法者多，实修佛法者少。今天此贴被禁，说明缘分已尽。不过也无妨了。我的修行心得与经验，已在这个贴里分享了十之八九。相信初步进入修行之门的师兄们，若能细心阅读，一定能有所收获。

今后，若是有实修的师兄，在修行有大进展、大疑惑、殊胜境界或无法开解的疑惑时，想要与我交流探讨的，可以加qq群178478189。

世事无常，此贴到此为止。古德云：“是日已过,命亦随减,如少水鱼 ,斯有何乐。大众!当勤精进,如救头然,但念无常,慎勿放逸!” 当为我等之座右铭！

最后，祝愿广大佛门同修，早开智慧之光明，同证大乐之法喜！

南摩观世音菩萨！
嗡玛尼贝美哄！

-----光彻五轮
2017年4月10日

喜欢



楼主还是要仔细辨别，多参阅相关经典进行验证。灭尽定首先是得三果，四果的圣人才能做到。而得初果的圣人已经尝到了涅槃的滋味。楼主自问一下，有得圣果吗？而且灭尽定不会自然进入，必须在出非想非非想处定之后，作意，然后才可以入，而且在入定前要确定出定的因缘。 [wd369](#)

现代学佛的人群之中存在一系列大弊病。我列举一些典型的。

- 1、带着怀疑的心态去猜测和研究别人证果没证果。
- 2、带着自己修不成的心态去学习佛理。
- 3、以口头禅来做“度人”事业。
- 4、以辩论驳倒别人来证明自己“正见”。
- 5、以赶种种佛事为修行。
- 6、以贴文背书为“法布施”。
- 7、以无法难修为理由而推测别人不可能修成，并以攻击被怀疑者为事业。

此类无聊的人，学佛对他来说，只是带来了更多的烦恼。戒定慧没有体现在他的修行之中。出离并不是他的发心。他修的只是怀疑、嫉妒、猜测、愤怒、贪功、自大而已。

赞 (60) 回应



[光彻五轮](#) 2014-08-11 09:30:13

楼主当心修向小乘 [神棍](#)

修小乘没什么不好。

佛在法华经说，三乘是一乘。不管大乘小乘，其目的地是一样的。

佛说小乘涅槃为化城，是佛在去宝所路上所设施供休憩之地，方便路上行人中途休息。入此化城，既可以进一步进取宝所，也可以暂时安止休息。换句话说，小乘涅槃既大乘道的中间站，也是大乘道的平台。要知道，大乘菩萨道是建立在解脱道之上的。解脱是三乘共通的核心。

从大乘角度来看阿罗汉，其伟大不亚于菩萨。贬低小乘，祖师出于方便也许可以，凡夫切莫做此想。其罪无量！！

赞 (33) 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-25 10:58:06

随喜赞叹！楼主，我作为初学者，想请教一个问题。您这一年来的修行生活，具体到每天的日程表，是怎样安排的呢？我实在觉得在家人要修行好难，杂事缠身，障碍太多。 [speak](#)

我是失业在家，每天除了打坐修行，就是上网查资料（围绕修行的问题找答案）。功课时间基本上是，每天3坐，早上一座，中午一座，晚上睡觉前一座。每座1-2小时。要保持修行不退，最重要的是持心戒和淫戒。心戒就是戒淫心（乃至不起美丑、男女之分别念），淫戒就是戒淫行。随着修行的提高，智慧的提高，这个心戒要步步设防，不断提高心戒的深度，乃至梦中亦不犯。如此修行则不退，则修行进步很快，如果心放逸，则修行退步很快。

在家人，如果要操持各种事情，必定对修行有障碍。所以最好的办法，是阶段性闭关性质的专修。如果实在不行，操持的事物最好是简单体力劳动，少动脑力（脑力劳动多了，易失正念，失正念则修行速退）。在做体力劳动之时，可以清醒的保持了知觉照，如此则也能修行不退。



光彻五轮 2013-09-29 01:31:00

修完了還來此作甚？ [H. 弗](#)

来显摆的。因为现在国人都不相信能入禅定，我就来显摆下，让人知道禅定不难。

赞 (30) 回应



光彻五轮 2013-11-17 00:15:44

请教！我最近入四禅会起胎息，我的感觉呼吸不是真的完全没有了，而是非常的细微，也就是胎息起来了，小腹不停的颤抖，带动呼吸，但非常缓慢，中间还有停顿的过程。我也查了很多资料，一般都是讲“四禅出入息寂灭”或“呼吸断”等，也有查到有的说胎息起来，但对胎息是否完全没有鼻呼吸说法不一。当然，我也学《定慧之路》，广超法师讲的很清楚，但四禅地方也是直接说呼吸停止等的话，没有详细描述。我现在的問題就是想知知道四禅是不是真的完全停止？我这样的状况是不是还在三禅与四禅之间？还是四禅了？虽然我相信自己的实修，但还是想知道，谢谢！ [葫芦梦](#)

四禅根本定是呼吸完全停止的。

胎息，是外呼吸停止，内呼吸开始。其实也可以说呼吸未停止，只不过不是口鼻呼吸了。

胎息是四禅近行定状态。而不是入定。

胎息因为有身，有执着，有呼吸之执，所以转为微细的内呼吸。

四禅无身，无身执，无呼吸之念，所以无呼吸。

这里有一个见地要记住，念断则呼吸断。呼吸之所以不断，是因为妄想心未断（妄想需要呼吸来吹动，呼吸与妄想是同时互生）。四禅所以能断呼吸，是因为舍念清净。

你这种情况，是因为执着呼吸和感觉。应该忘掉呼吸和身体的观念(或者叫空掉身与呼吸的概念)，专注于人中处的觉受，若呼吸全停，身体全无，清明一片，则可以入四禅了。

赞 (25) 回应



林溪 (All we need is LOVE.) 2013-09-24 22:07:23

mark! 以后还望赐教~~!

赞 (1) 回应



如来禅 2013-09-24 22:55:52

劝你，想修行就别成家，先闭关修行，有所成就，至少先开悟，再谈成家，否则障碍重重，道业难成！

赞 (6) 回应



[已注销] 2013-09-24 23:03:00

劝你，想修行就别成家，先闭关修行，有所成就，至少先开悟，再谈成家，否则障碍重重，道业难成！ [如来禅](#)

你呢？来自自身或社会压力怎么解决？世间法不理了？这闭关可不是很容易做到啊。找个同修，既不妨碍修法又不用应付来自周围的压力，我觉得两全齐美。



如来禅 2013-09-24 23:16:28

先要出世间，而后能入世间。不先出世间，谈入世间修，那是本末倒置，除非上辈子出世法修好了，是再来人，才有可能直接修大乘入世法。否则就别妄想了。好好修出世间法。开悟证得空性，再来搞这些世间事。

赞 (4) 回应



一个人在路上 (善护念，除业障) 2013-09-24 23:18:09

咋休啊，你拜师了吗

赞 回应



光彻五轮 2013-09-25 08:49:05

咋休啊，你拜师了吗 一个人在路上

现在拜师了。但是修这些前没有拜师。全是自修的。

赞 (3) 回应



一个人在路上 (善护念，除业障) 2013-09-25 09:43:53

不是说禅修必须拜师再修吗，一个人修会误入歧道的嘛，你修的时候会不会定不住啊

赞 回应



光彻五轮 2013-09-25 09:49:29

不是说禅修必须拜师再修吗，一个人修会误入歧道的嘛，你修的时候会不会定不住啊 一个人在路上

只要以出离心发愿修持佛法，不求神通和怪异，必定不入歧途。

我修的时候，用了1周入断呼吸之定，从此禅定即上路。没有遇到什么困难。

赞 (9) 回应



一个人在路上 (善护念，除业障) 2013-09-25 09:53:28

你定住了吗？我觉得这很关键

赞 (2) 回应



光彻五轮 2013-09-25 09:58:06

你定住了吗？我觉得这很关键 一个人在路上

当然了。这还要问吗。

赞 回应



光彻五轮 2013-09-25 10:27:16

呼吸是在四禅停。脉搏停要心脏停。心脏停跳，要在灭尽定。我都做到了。

赞 (5) 回应



hard: 汪！ (一切有为法 一切憎爱恨) 2013-09-25 10:31:30

如何破解因果？

赞 回应



[speak](#) (每一天都在法中增长) 2013-09-25 10:35:12

随喜赞叹！

楼主，我作为初学者，想请教一个问题。

您这一年来的修行生活，具体到每天的日程表，是怎样安排的呢？

我实在觉得在家人要修行好难，杂事缠身，障碍太多。

赞 (2) 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-25 10:36:36

灭尽定时是的。但是在灭尽定的当时是不知道的。要灭尽定出定后才知道。

赞 (2) 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-25 10:37:40

如何破解因果？ [hard](#): 汪！

因果是不可以破解的。因果本身就是万法的铁律。是法尔如是，打比方好比作用力与反作用力的因果关系一样。

赞 (3) 回应



[IAEA](#) 2013-09-25 10:41:16

一个人在家闭关吗？没有人护关？自己要料理日常生活？

赞 回应



[☆台风™ 眼](#) 2013-09-25 10:47:21

“灭尽”之意既是灭尽了一切六识的心，乃至灭尽执著第八识称为“我”——“我执”的心。请问你如何得知已经修到灭尽定这一层了？

赞 (2) 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-25 10:58:06

随喜赞叹！楼主，我作为初学者，想请教一个问题。您这一年来的修行生活，具体到每天的日程表，是怎样安排的呢？我实在觉得在家人要修行好难，杂事缠身，障碍太多。 [speak](#)

我是失业在家，每天除了打坐修行，就是上网查资料（围绕修行的问题找答案）。功课时间基本上是，每天3坐，早上一座，中午一座，晚上睡觉前一座。每座1-2小时。要保持修行不退，最重要的是持心戒和淫戒。心戒就是戒淫心（乃至不起美丑、男女之分别念），淫戒就是戒淫行。随着修行的提高，智慧的提高，这个心戒要步步设防，不断提高心戒的深度，乃至梦中亦不犯。如此修行则不退，则修行进步很快，如果心放逸，则修行退步很快。

在家人，如果要操持各种事情，必定对修行有障碍。所以最好的办法，是阶段性闭关性质的专修。如果实在不行，操持的事物最好是简单体力劳动，少动脑力（脑力劳动多了，易失正念，失正念则修行速退）。在做体力劳动之时，可以清醒的保持了知觉照，如此则也能修行不退。

赞 (33) 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-25 11:04:04

“灭尽”之意既是灭尽了一切六识的心，乃至灭尽执著第八识称为“我”——“我执”的心。请问你如何得知已经修到灭尽定这一层了？

☆台风”眼

因为入定出定，只在一瞬间（时间却过去了一个多小时，我入定是一念可入定，也就是说，一秒钟就能入）。但是出定时却发现身体冰冷，血脉停流。死光照身。直觉是死亡。而后凝聚能量重新激活身体，才能使用。对照经论，唯有灭尽定才可能如此。无想定必定不会有此现象。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2013-09-25 15:06:48

不知道你从哪里得来的结论。佛还要吃饭，金刚经第一段就说佛“饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐”，你认为呢？。

不吃喝和入定有什么关系呢。当然我也有过长时间辟谷的经历，但是这和修四禅八定没有直接联系。

我们学佛法，要符合经典，更重要的是，要以实修来验证。不要轻易信谣，传谣。否则功德未建，罪业倒建了N多，岂不悲呼？

赞 (6) 回应



雷鸣 2013-09-25 15:16:03

关注楼主

赞 回应



光彻五轮 2013-09-25 15:32:15

入定和时间长短没有关系。入定一秒钟也是入定。打坐坐得久，不能代表定力就深。四禅八定都是入定，外相上都是打坐，但是入初禅1天，就不如入四禅1秒。四禅八定外道会，学佛的人也要会。戒定慧三学，定是持戒和修慧的基础。不修禅定，单谈学佛，十有八九走上狂禅、嘴巴禅之路。为学佛之大歧途，岂能不慎！

赞 (8) 回应



IAEA 2013-09-25 15:53:17

我觉得，若是工作谋生的话，定境可能就无法维持了。那么，楼主将来有何打算？

赞 (2) 回应



光彻五轮 2013-09-25 15:54:15

疑者自疑。知者自知。自若有疑，修证除之。

赞 (4) 回应



光彻五轮 2013-09-25 15:58:07

我觉得，若是工作谋生的话，定境可能就无法维持了。那么，楼主将来有何打算？ IAEA

工作谋生，在智慧不够力量前，确实会造成非常大的障碍。所以小乘说要过八正道的生活。否则就会退转。

但是大乘有实相智慧。若能入般若波罗蜜，则能入不二法门，于一切事见到实相，发住法位，世间相常住，如此则能即工作谋生即是修行。所以我打算趋向般若波罗蜜！

赞 (8) 回应

[已注销] 2013-09-25 15:59:48



我觉得，若是工作谋生的话，定境可能就无法维持了。那么，楼主将来有何打算？ [IAEA](#)

无法维持的定即非正定，也即是此贴到目前为止一直在讨论的。正定无出入，行住坐卧绝没妨碍。

赞 (4) 回应



[已注销] 2013-09-25 16:00:50

工作谋生，在智慧不够力量前，确实会造成非常大的障碍。所以小乘说要过八正道的生活。否则就会退转。但是大乘有实相智慧。若能入般若波罗蜜，则能入不二法门，于一切事见到实相，发住法位，世间相常住，如此则能即工作谋生即是修行。所以我打算趋向般若波罗蜜！ [光彻五轮](#)

哦。加油。阿弥陀佛

赞 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-25 16:06:13

无法维持的定即非正定，也即是此贴到目前为止一直在讨论的。正定无出入，行住坐卧绝没妨碍。 [\[已注销\]](#)

定有世间，有出世间。

无出入的定，就是本觉，就是佛性，就是如来藏，就是无住涅槃。正定无出入，乃是觉悟后之事，非是凡夫事。

凡夫还得修世间定，而后能出世间，而后能超越世出世间。才能正定无出入！

赞 (1) 回应



[IAEA](#) 2013-09-25 16:06:49

问题就在于，脑力劳动很难避免，若是要在脑力劳动的同时保持正念，似乎太难了。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-25 16:11:08

问题就在于，脑力劳动很难避免，若是要在脑力劳动的同时保持正念，似乎太难了。 [IAEA](#)

一心多用必定诸事难成。所以初期最好是专修。待智慧力，定力稳固后，可以入世修行。否则，也就只能修一下资料道，比如闻思，持咒，放生，拜佛，供养等等。间或修一下戒定慧，但这样修总是进难退易。所以一切需要仁者自己取舍！

赞 (2) 回应



[MC Mikey](#) (火锅系牛油专业硕士学位) 2013-09-25 16:44:15

先留名

赞 回应



[hard: 汪!](#) (一切有为法 一切憎爱恨) 2013-09-25 16:53:27

我是失业在家，每天除了打坐修行，就是上网查资料（围绕修行的问题找答案）。功课时间基本上是，每天3坐，早上一座，中午一座，

晚上睡觉前一座。每座1-2小时。要保持修行不退，最重要的是持心戒和淫戒。心戒就是戒淫心（乃至不起美丑、男女之分别念），淫戒就是戒淫行。随着修行的提高，智慧的提高，这个心戒要步步设防，不断提高心戒的深度，乃至梦中亦不犯。如此修行则不退，则修行进步很快，如果心放逸，则修行退步很快。在家人，如果要操持各种事情，必定对修行有障碍。所以最好的办法，是阶段性闭关性质的专修。如果实在不行，操持的事物最好是简单体力劳动，少动脑力（脑力劳动多了，易失正念，失正念则修行速退）。在做体力劳动之时，可以清醒的保持了知觉照，如此则也能修行不退。

光彻五轮

有段时间和你类似。感觉上了层次，也不知道是自己误会了还是后来忙起来就堕落了，反正现在让我认自己到了什么层次是不可能了。

但总觉得，如果不能在这世界的纷繁复杂中保持境界也就算不上真的开悟或得道。

现在尽力试着坐卧住行皆在定中，至于境界什么倒不太在乎了，偶有小悟便是欢喜。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2013-09-25 17:18:46

有段时间和你类似。感觉上了层次，也不知道是自己误会了还是后来忙起来就堕落了，反正现在让我认自己到了什么层次是不可能了。但总觉得，如果不能在这世界的纷繁复杂中保持境界也就算不上真的开悟或得道。现在尽力试着坐卧住行皆在定中，至于境界什么倒不太在乎了，偶有小悟便是欢喜。 **hard: 汪！**

这个修行，还是有次序的，有方法论的。不是一蹴而就的。生活中引发烦恼的缘太多，烦恼深重的话，就没法修观证慧。所以要持戒护心，修定持心，所以能调伏烦恼，所以能修观证慧。有智慧后，才谈得上断烦恼，烦恼是智慧断。前面的修行，只能称呼为压服烦恼。是暂时躲避引发烦恼的缘而一心修定慧来的。所以凡圣的分水岭也就是智慧的证得。凡夫想在生活中修，叫妄想。叫以凡夫身妄想修大圣菩萨行（不离世，妄想修超越世出世间，绝无可能，最多也只能修修人天善法，修一点福报）。所以因果、本末不能倒置。

赞 (8) 回应



MC Mikey (火锅系牛油专业硕士学位) 2013-09-26 02:53:43

感觉终于找到高人！

问几个肤浅的问题：接触禅修7个月，却不知适合自己的方法，感觉适合的，却不知是否为正道。例：最开始看某老外写的《8分钟幸福疗法》，采用观呼吸（也不打算得上“观”不），微微找到点感觉，第一次散盘便能坐近1小时，且心境平和感觉很美妙。后来开始在网上海东寻西找，又感觉这不是正道，便开始练习单盘，年龄不小了，很是痛苦。采用安那般那法（不知是否正确），却静不下心，还频繁陷入昏沉状态，于是现在有了退却之念。

我这是方法问题还是别的什么问题？望指点

另：平时少上豆瓣，若以后有问题通过豆瓣，望能回复

赞 (1) 回应



hard: 汪！（一切有为法 一切憎爱恨） 2013-09-26 08:27:32

这个修行，还是有次序的，有方法论的。不是一蹴而就的。生活中引发烦恼的缘太多，烦恼深重的话，就没法修观证慧。所以要持戒护心，修定持心，所以能调伏烦恼，所以能修观证慧。有智慧后，才谈得上断烦恼，烦恼是智慧断。前面的修行，只能称呼为压服烦恼。是暂时躲避引发烦恼的缘而一心修定慧来的。所以凡圣的分水

岭也就是智慧的证得。 凡夫想在生活中修，叫妄想。叫以凡夫身妄想修大圣菩萨行（不离世，妄想修超越世出世间，绝无可能，最多也只能修修人天善法，修一点福报）。所以因果、本末不能倒置。

光彻五轮

我的烦恼比较特别——感觉像是没有重心和可信之物。其他各种哲学理念和宗教我都会涉及学习。结果只是看到各种不同和类似的价值观和世界观。

按时间排序和结合当时的历史环境你会发现很多其发展的脉络，最后变得似乎不是那种你本来以为的样子。所谓奇迹、神迹又有多少人真正看过，而各种矛盾及谬误却总是那么显而易见。

至于其他的生活烦恼，来的时候的确很烦人，但过后思量，总有种烦恼即菩提的痛快。若没有那些烦恼，我不太认为自己能对许多事有更深刻的了解。

赞 回应



暖暖 (暖暖) 2013-09-26 08:42:00

我刚刚开始学习，你们说的太深奥了听不懂，嗯请教一下哈，我刚刚开始学习只会诵经抄经，可行啊？但是我作业的时候总是会联想很多事情，我真的是很诚心认真的在做了。

赞 回应



光彻五轮 2013-09-26 08:47:27

感觉终于找到高人！ 问几个肤浅的问题：接触禅修7个月，却不知适合自己的方法，感觉适合的，却不知是否为正道。例：最开始看某老外写的《8分钟幸福疗法》，采用观呼吸（也不知算得上“观”不），微微找到点感觉，第一次散盘便能坐近1小时，且心境平和感觉很美妙。后来开始在网上东搜西找，又感觉这不是正道，便开始练习单盘，年龄不小了，很是痛苦。采用安那般那法（不知是否正确），却静不下心，还频繁陷入昏沉状态，于是现在有退却之念。我这是方法问题还是别的什么问题？望指点 另：平时少上豆瓣，若以后有问题通过豆邮，望能回复 MC Mikey

禅修初期要突破，需要有一定的决心和坚持。修行佛法要上路，最重要的是修成四禅的定力。有这禅定力后，心就能趋向自控，从而能修观证慧。

观呼吸是甘露法门，是适合大众修的法门。你自修是可以的。具体修行方法可以百度《定慧之路》这本书，里面讲得很清楚。

初期建议最好是密集禅修，每日专修多次禅定（3次以上），一次1小时。直至能一口气之内入四禅，并稳定住定达到1小时。达到这个状态后，可以转修观法（或者参禅）。如此即能很快上路。信心不具足的，多看祖师传记（如米拉日巴传），或其他禅修日记（如金满慈的禅修日记）以增加自己信心，并坚固修行的决心！

赞 (5) 回应



光彻五轮 2013-09-26 08:53:51

我的烦恼比较特别——感觉像是没有重心和可信之物。其他各种哲学理念和宗教我都会涉及学习。结果只是看到各种不同和类似的价值观和世界观。 按时间排序和结合当时的历史环境你会发现很多其发展的脉络，最后变得似乎不是那种你本来以为的样子。所谓奇迹、神迹又有多少人真正看过，而各种矛盾及谬误却总是那么显而易见。至于其他的生活烦恼，来的时候的确很烦人，但过后思量，总有种烦恼

即菩提的痛快。若没有那些烦恼，我不太认为自己能对许多事有更深入的了解。 [hard](#): 汪！

佛教的理论只是用来引导人的（应众生病而说），所以想在理论里寻找一个逻辑脉络，妄想融会贯通，那基本上是行不通的。

佛教的道理很多是超意识的，即是说，是靠思维达不到的境界。所以常说不可思议。

佛法唯有证才能知。

所以仁者若对佛法有信心，建议从基础而修，从禅定修起。而后观佛法（五蕴，十八界，十二因缘等）如此而修的话，自然在心会次序建立37道品。只管耕耘而收获自会不期而至。

赞 (8) 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-26 08:56:05

我刚刚开始学习，你们说的太深奥了听不懂，嗯请教一下哈，我刚刚开始学习只会诵经抄经，可行啊？但是我作业的时候总是会联想很多事情，我真的是很诚心认真的在做了。 [暖暖](#)

抄经诵经是很好的。当然也是于三宝培植信心与福报的好办法之一。

但佛经的精髓，是经义，而非经文。理解经义，如理修行，才是信佛，随佛行。才能入于法流，成就佛道。

赞 (9) 回应



[暖暖 \(暖暖\)](#) 2013-09-26 09:47:32

抄经诵经是很好的。当然也是于三宝培植信心与福报的好办法之一。但佛经的精髓，是经义，而非经文。理解经义，如理修行，才是信佛，随佛行。才能入于法流，成就佛道。 [光彻五轮](#)

嗯，能不能教练我要怎么入门呢？我现在每天就是诵心经，抄僧伽吒经。本来是心理有所愿加上一一直信佛，所以才开始学习。现在慢慢觉得一切顺其自然吧，就想认真学习一下。但是不知道要从哪入手才能少走弯路。谢谢～

赞 回应



[暖暖 \(暖暖\)](#) 2013-09-26 09:48:29

抄经诵经是很好的。当然也是于三宝培植信心与福报的好办法之一。但佛经的精髓，是经义，而非经文。理解经义，如理修行，才是信佛，随佛行。才能入于法流，成就佛道。 [光彻五轮](#)

我抄经诵经会想着意思的，然后想着想着就想多了～

赞 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-26 09:56:30

嗯，能不能教练我要怎么入门呢？我现在每天就是诵心经，抄僧伽吒经。本来是心理有所愿加上一一直信佛，所以才开始学习。现在慢慢觉得一切顺其自然吧，就想认真学习一下。但是不知道要从哪入手才能少走弯路。谢谢～ [暖暖](#)

从发心开始。

第一、修行之发心。

世出世间，万相造化，不出因果。修行之所以能成行，必定也是有因果在其中。所以，修行的要道，就是要明确的造作“修行”之因果。其第一步，就是发心。若无发心，则没有动力修行。如何发心，从发心的结构来说，就有原因，动机，树立目标，发心，付诸行动，几个步骤。并且发心是会伴随着修行而不断重复这几个步骤，不断发心和坚固发心的。

原因：不同的人学佛，有不同的原因。有厌世、惧苦、求财、求寿、求神通，求智慧、求福报等等之不同。这里，发心不同会导向不同结果。所以修行之发心尤为重要。通常，我比较认同求智慧，求解脱，求自在之类发心。因为这种发心与三宝相应，修行的功德容易聚合而朝向佛道。目标树立：这在发心时，是在明确理解了佛理，并充分相信能修行获证的情况下，自己发心要以修行来获证某个目标。这是发心最基础的一部分 没有目标，就没有方向。不同人，不同的修行时期，可以树立不同的发心目标。但是目标最好是简单明确，并且自己坚信是可以通过修行达到目标的。

对于目标的确定，可以是修到“某一禅定”，可以是“尝试达到心无所住”，可以是“我要进入涅槃”，也可以是尝试“体会某一句经文”等等。这种发心必须自己对实现这个目标非常感兴趣，并且信心十足，有决心和自觉有能力去实现这个目标。兴趣非常重要，爱因斯坦说兴趣是最好的老师。当兴趣足够强时，我们的一切会围绕着兴趣而转，而且会有奇迹发生！兴趣所在的事情，我们总能乐此不疲，并且总能做出成绩！所以，树立目标，并让自己对这个达到目标充满兴趣。

付诸行动：前面所说，树立目标后，应该有一套行动方案，来实现目标。我混迹网络N年，看了太多太多学佛的同学不知道如何行动，寄希望于在外寻找老师，或自己忙修瞎练。但总是半途而废。因此，如何行动，确实是一种经验和技巧。

对于行动，首先我们要分解行动的结构，并和目标进行配合，制定自己能实行的行动计划。从行动本身来说，可以划分为“身行、心行”。从行动的状态来说，可以划分为“专修时的行动、日常工作时的行动，睡觉休息时的行动”。我们应该围绕实现的目标，来对这些行动的不同类型、不同状态制定专门的应对方案。

行动方案可以说是我们对修行法门的挑选和应用。比如对于“求解脱”的目标，方案可以是：“身行：不行淫、不化妆、不吃荤腥等”，“心行：不想淫，不好美，不好美食等”，“专修时：修定，修慧等”，“日常工作中：持五戒，持前面所说身行戒、心行戒等”，“睡觉休息时：持光明想等”。以上是针对行动的发心的一个规划。对于信心坚固，能长久按发心行动修持的，可以不设时间限制，比如小乘发心尽形寿持某某戒。若是菩萨信仰的，可以发心尽未来际做某某行等。若是信心不足，可以发心修行的时间周期，比如以7天，或7天的N倍数为期限，并加一条发心，在这个时间周期内，发誓一定做到的发心。这是一个以心编织内心的“堤坝”的过程。这个“堤坝”就是“戒”，“堤坝”的建立，就是“戒体”。这是非常重要的。一切的起行，都是从这里开始，没有这个，修行无从谈起，记住，修行就是在心里建立菩提道品，并进而改变身心。

赞 (12) 回应



陆辰 2013-09-26 10:05:02

留名待火

赞 回应



hard: 汪！(一切有为法 一切憎爱恨) 2013-09-26 11:08:17

佛教的理论只是用来引导人的（应众生病而说），所以想在理论里寻找一个逻辑脉络，妄想融会贯通，那基本上是行不通的。佛教的道理很多是超意识的，即是说，是靠思维达不到的境界。所以常说不可思议。佛法唯有证才能知。所以仁者若对佛法有信心，建议从基础而修，从禅定修起。而后观佛法（五蕴，十八界，十二因缘等）如此而修的话，自然在心会次序建立37道品。只管耕耘而收获自会不期而至。 光彻五轮

首先，我并不是想融会贯通。只是无比较，你如何确定自己的位置呢？就好比你生在朝鲜，自以为是最世界上最幸福的人，准备解放全世界一样。 我不想到头来浪费一生在一个笑话里。

我相信佛法能去修证。主要是自我修行体悟的缘故。但至于那些没有修到证到的东西你说让我直接就信了。那我信就是骗自己吗。

就像我前面所说的，只管修行便是。没人保证你此生成佛，也没人保证走那条路必然是通的。归元无二性，方便有多门。

赞 (2) 回应



hard: 汪! (一切有为法 一切憎爱恨) 2013-09-26 11:20:39

还有个问题正好想到。关于神秘主义的。

便于理解我将解释复制如下：

神秘主义(mysticism)，此词在中文中的翻译易与Occultism混淆，关于这一点，著名台湾学者傅佩荣先生认为，应该把mysticism翻译为“密契主义”。密契就是密切契合，密契主义中，一个关键的概念就是“密契经验”即感觉自己的灵魂与一个至高的精神实体相契合的经验）一词出自希腊语动词myein，即“闭上”，尤其是“闭上眼睛”。之所以要闭上眼睛，乃是出自对通过感官从现象世界获得真理、智慧感到失望。不过，神秘主义并不像怀疑主义那样放弃对真理的追求，它仅仅主张闭上肉体的眼睛，同时却主张睁开心灵的眼睛，使心灵的眼睛不受现象世界的熙熙攘攘所干扰，从而返回自我，在心灵的静观中达到真理、智慧。因此，辞书中对神秘主义的解释一般是“通过从外部世界返回到内心，在静观、沉思或者迷狂的心理状态中与神或者某种最高原则结合，或者消融在它之中”。

而心理学告诉我们，如果我们的头脑坚信某种东西，那么身体会有确实的反应。南怀瑾老师的书中对静坐的现象的描述中也写到：由于没人接触的知识不同（比如中国的脉络或印度的三脉七轮）会有不同的感觉和反应。那么我怀疑神秘主义的体验是否是这种心理因素造成的。

赞 (4) 回应



萧道速 (天下何故? 缘起自在。) 2013-09-26 11:28:06

随喜赞叹，以心求证，南无本师释迦牟尼佛。

赞 回应



光彻五轮 2013-09-26 12:05:25

还有个问题正好想到。关于神秘主义的。 便于理解我将解释复制如下： 神秘主义(mysticism)，此词在中文中的翻译易与Occultism混淆，关于这一点，著名台湾学者傅佩荣先生认为，应该把mysticism翻译为“密契主义”。密契就是密切契合，密契主义中，一个关键的概念就是“密契经验”即感觉自己的灵魂与一个至高的精神实体相契合的经验）一词出自希腊语动词myein，即“闭上”，尤其是“闭上眼睛”。之所以要闭上眼睛，乃是出自对通过感官从现象世界获得真理、智慧感到失望。不过，神秘主义并不像怀疑主义那样放弃对真理的追求，它仅仅主张闭上肉体的眼睛，同时却主张睁开心灵的眼睛，使心灵的眼睛不受现象世界的熙熙攘攘所干扰，从而返回自我，在心灵的静观中达到真理、智慧。因此，辞书中对神秘主义的解释一般是“通过从外部世界返回到内心，在静观、沉思或者迷狂的心理状态中与神或者某种最高原则结合，或者消融在它之中”。而心理学告诉我们，如果我们的头脑坚信某种东西，那么身体会有确实的反应。南怀瑾老师的书中对静坐的现象的描述中也写到：由于没人接触的知识不同（比如中国的脉络或印度的三脉七轮）会有不同的感觉和反应。那么我怀疑神秘主义的体验是否是这种心理因素造成的。 hard: 汪!

佛法修行，并不是你说的神秘主义或密契主义。在佛法来说，一切的境界，心理，生理，都是幻觉，把幻觉当真，并在其中树立我的执着就是迷惑，就是轮回苦海。佛法修行就是要离幻。离幻不是契合一个更高的神秘境界。而是凡所有相皆当离。当离到究竟时，真心（也只是个比喻，没有实在的真心，只是无幻而已）如同云开雾散，没有了幻的蒙蔽，而赤裸显露。此时即是明心见性。再来世间，即不再迷惑（有些人还需保任才行），而能见到诸法实相，所以能幻化万物，得业自在，得涅槃乐。这就是佛法的道理。

信佛，是发心的根本。不信，那只有先多读佛经，熏陶闻思，待信心成熟，自当起行。

赞 (5) 回应



暖暖 (暖暖) 2013-09-26 13:24:39

从发心开始。第一、修行之发心。世出世间，万相造化，不出因果。修行之所以能成行，必定也是有因果在其中。所以，修行的要道，就是要明确的造作“修行”之因果。其第一步，就是发心。若无发心，则没有动力修行。如何发心，从发心的结构来说，就有原因，动机，树立目标，发心，付诸行动，几个步骤。并且发心是会伴随着修行而不断重复这几个步骤，不断发心和坚固发心的。原因：不同的人学佛，有不同的原因。有厌世、惧苦、求财、求寿、求神通，求智慧、求福报等等之不同。这里，发心不同会导向不同结果。所以修行之发心尤为重要。通常，我比较认同求智慧，求解脱，求自在之类发心。因为这种发心与三宝相应，修行的功德容易聚合而朝向佛道。目标树立：这在发心时，是在明确理解了佛理，并充分相信能修行获证的情况下，自己发心要以修行来获证某个目标。这是发心最基础的一部分 没有目标，就没有方向。不同人，不同的修行时期，可以树立不同的发心目标。但是目标最好是简单明确，并且自己坚信是可以通过修行达到目标的。对于目标的确定，可以是修到“某一禅定”，可以是“尝试达到心无所住”，可以是“我要进入涅槃”，也可以是尝试“体会某一句经文”等等。这种发心必须自己对实现这个目标非常感兴趣，并且信心十足，有决心和自觉有能力去实现这个目标。兴趣非常重要，爱因斯坦说兴趣是最好的老师。当兴趣足够强时，我们的一切会围绕着兴趣而转，而且会有奇迹发生！兴趣所在的事情，我们总能乐此不疲，并且总能做出成绩！所以，树立目标，并让自己对这个达到目标充满兴趣。付诸行动：前面所说，树立目标后，应该有一套行动方案，来实现目标。我混迹网络N年，看了太多太多学佛的同学不知道如何行动，寄希望于在外寻找老师，或自己忙修瞎练。但总是半途而废。因此，如何行动，确实是一种经验和技巧。对于行动，首先我们要分解行动的结构，并和目标进行配合，制定自己能实行的行动计划。从行动本身来说，可以划分为“身行、心行”。从行动的状态来说，可以划分为“专修时的行动、日常工作中的行动，睡觉休息时的行动”。我们应该围绕实现的目标，来对这些行动的不同类型、不同状态制定专门的应对方案。行动方案可以说是我们对修行法门的挑选和应用。比如对于“求解脱”的目标，方案可以是：“身行：不行淫、不化妆、不吃荤腥等”，“心行：不想淫，不好美，不好美食等”，“专修时：修定，修慧等”，“日常工作中：持五戒，持前面所说身行戒、心行戒等”，“睡觉休息时：持光明想等”。以上是针对行动的发心的一个规划。对于信心坚固，能长久按发心行动修持的，可以不设时间限制，比如小乘发心尽形寿持某某戒。若是菩萨信仰的，可以发心尽未来际做某某行等。若是信心不足，可以发心修行的时间周期，比如以7天，或7天的N倍数为期限，并加一条发心，在这个时间周期内，发誓一定做到的发心。这是一个以心编织内心的“堤坝”的过程。这个“堤坝”就是“戒”，“堤坝”的建立，就是“戒体”。这是非常重要的。一切的起行，都是从这里

开始，没有这个，修行无从谈起，记住，修行就是在心里建立菩提道品，并进而改变身心。 [光彻五轮](#)

阿弥陀佛，谢谢大师～

赞 (1) 回应



[MC Mikey](#) (火锅系牛油专业硕士学位) 2013-09-26 13:59:55

禅修初期要突破，需要有一定的决心和坚持。修行佛法要上路，最重要的是修成四禅的定力。有这禅定力后，心就能趋向自控，从而能修观证慧。观呼吸是甘露法门，是适合大众修的法门。你自修是可以的。具体修行方法可以百度《定慧之路》这本书，里面讲得很清楚。初期建议最好是密集禅修，每日专修多次禅定（3次以上），一次1小时。直至能一口气之内入四禅，并稳定住定达到1小时。达到这个状态后，可以转修观法（或者参禅）。如此即能很快上路。信心不具足的，多看祖师传记（如米拉日巴传），或其他禅修日记（如金满慈的禅修日记）以增加自己信心，并坚固修行的决心！

[光彻五轮](#)

平时多看的是台湾已逝僧人圣严法师的著作，这些书对修行是否有帮助？

赞 回应



[hard:](#) 汪！（一切有为法 一切憎爱恨） 2013-09-26 15:01:07

佛法修行，并不是你说的神秘主义或密契主义。在佛法来说，一切的境界，心理，生理，都是幻觉，把幻觉当真，并在其中树立我的执着就是迷惑，就是轮回苦海。佛法修行就是要离幻。离幻不是契合一个更高的神秘境界。而是凡所有相皆当离。当离到究竟时，真心（也只是个比喻，没有实在的真心，只是无幻而已）如同云开雾散，没有了幻的蒙蔽，而赤裸显露。此时即是明心见性。再来世间，即不再迷惑（有些人还需保任才行），而能见到诸法实相，所以能幻化万物，得业自在，得涅槃乐。这就是佛法的道理。信佛，是发心的根本。不信，那只有先多读佛经，熏陶闻思，待信心成熟，自当起行。 [光彻五轮](#)

也许你对哲学理论涉及不多，有点不在一个频道。

你说的我不敢说全部证到，但至今为止统统听过想过。罢了，我还是自己慢慢来吧。

赞 (2) 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-26 16:49:35

平时多看的是台湾已逝僧人圣严法师的著作，这些书对修行是否有帮助？ [MC Mikey](#)

他的书不了解。推荐看佛经原典。

赞 回应



[MC Mikey](#) (火锅系牛油专业硕士学位) 2013-09-26 18:47:35

他的书不了解。推荐看佛经原典。 [光彻五轮](#)

您推荐的《定慧之路》已在看，方法写得非常详细，感谢推荐。
看过之后有个问题：自己心太粗，感觉不到人中的气息，有点打击信心

赞 回应



软木金毛哥 2013-09-26 18:50:10

南无阿弥陀佛

赞 (1) 回应



光彻五轮 2013-09-26 23:13:38

您推荐的《定慧之路》已在看，方法写得非常详细，感谢推荐。看过之后有个问题：自己心太粗，感觉不到人中的气息，有点打击信心

MC Mikey

多多练习，呼吸之相有冷热、粗细、长短、滑涩。任取一对观都可以。心粗时，可以观长短之相，心细时可以转观其他相，多练习，自会找到方法。

赞 (2) 回应



MC Mikey (火锅系牛油专业硕士学位) 2013-09-27 19:51:41

多多练习，呼吸之相有冷热、粗细、长短、滑涩。任取一对观都可以。心粗时，可以观长短之相，心细时可以转观其他相，多练习，自会找到方法。 光彻五轮

今日两坐又是昏沉犯困，一次早上8：30，一次14：30然后就睡着了是不是没救了

赞 (1) 回应



墨竹 (遇見如四季一般) 2013-09-28 13:11:01

真的看懂佛經之義了？般若味重重。

不過還是要讚歎一下，，，學法不易，，，知之一字眾妙之門，知之一字亦是眾罪之首。

南無阿彌陀佛

赞 回应



H.弗 (本無所有 聊以自諷) 2013-09-28 13:18:17

修完了還來此作甚？

赞 回应



alex (南无阿弥陀佛) 2013-09-28 17:05:43

从发心开始。第一、修行之发心。世出世间，万相造化，不出因果。修行之所以能成行，必定也是有因果在其中。所以，修行的要道，就是要明确的造作“修行”之因果。其第一步，就是发心。若无发心，则没有动力修行。如何发心，从发心的结构来说，就有原因，动机，树立目标，发心，付诸行动，几个步骤。并且发心是会伴随着修行而不断重复这几个步骤，不断发心和坚固发心的。原因：不同的人学佛，有不同的原因。有厌世、惧苦、求财、求寿、求神通，求智慧、求福报等等之不同。这里，发心不同会导向不同结果。所以修行之发心尤为重要。通常，我比较认同求智慧，求解脱，求自在之类发心。因为这种发心与三宝相应，修行的功德容易聚合而朝向佛道。目标树立：这在发心时，是在明确理解了佛理，并充分相信能修行获证的情况下，自己发心要以修行来获证某个目

标。这是发心最基础的一部分 没有目标，就没有方向。不同人，不同的修行时期，可以树立不同的发心目标。但是目标最好是简单明确，并且自己坚信是可以通过修行达到目标的。对于目标的确定，可以是修到“某一禅定”，可以是“尝试达到心无所住”，可以是“我要进入涅槃”，也可以是尝试“体会某一句经文”等等。这种发心必须自己对实现这个目标非常感兴趣，并且信心十足，有决心和自觉有能力去实现这个目标。兴趣非常重要，爱因斯坦说兴趣是最好的老师。当兴趣足够强时，我们的一切会围绕着兴趣而转，而且会有奇迹发生！兴趣所在的事情，我们总能乐此不疲，并且总能做出成绩！所以，树立目标，并让自己对这个达到目标充满兴趣。付诸行动：前面所说，树立目标后，应该有一套行动方案，来实现目标。我混迹网络N年，看了太多太多学佛的同学不知道如何行动，寄希望于在外寻找老师，或自己忙修瞎练。但总是半途而废。因此，如何行动，确实是一种经验和技巧。对于行动，首先我们要分解行动的结构，并和目标进行配合，制定自己能实行的行动计划。从行动本身来说，可以划分为“身行、心行”。从行动的状态来说，可以划分为“专修时的行动、日常工作时的行动，睡觉休息时的行动”。我们应该围绕实现的目标，来对这些行动的不同类型、不同状态制定专门的应对方案。行动方案可以说是我们对修行法门的挑选和应用。比如对于“求解脱”的目标，方案可以是：“身行：不行淫、不化妆、不吃荤腥等”，“心行：不想淫，不好美，不好美食等”，“专修时：修定，修慧等”，“日常工作中：持五戒，持前面所说身行戒、心行戒等”，“睡觉休息时：持光明想等”。以上是针对行动的发心的一个规划。对于信心坚固，能长久按发心行动修持的，可以不设时间限制，比如小乘发心尽形寿持某某戒。若是菩萨信仰的，可以发心尽未来际做某某行等。若是信心不足，可以发心修行的时间周期，比如以7天，或7天的N倍数为期限，并加一条发心，在这个时间周期内，发誓一定做到的发心。这是一个以心编织内心的“堤坝”的过程。这个“堤坝”就是“戒”，“堤坝”的建立，就是“戒体”。这是非常重要的。一切的起行，都是从这里开始，没有这个，修行无从谈起，记住，修行就是在心里建立菩提道品，并进而改变身心。 [光彻五轮](#)

修行就该踏实认真的做，才能依教奉行。赞叹楼主以戒为师，发心精进！不过我觉得修行的最低目标应该是今生了脱生死，要时刻关注这个目标

赞 回应



[沐阳羽](#) 2013-09-28 17:33:32

不明觉厉

赞 (1) 回应



[十洲云水](#) 2013-09-28 19:41:18

真的看懂佛經之義了？般若味重重。不過還是要讚歎一下，，，學法不易，，，知之一字眾妙之門，知之一字亦是眾罪之首。南無阿彌陀佛 [墨竹](#)

知我说法，如筏喻者。法尚应舍，何况非法。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-29 01:29:36

有同修问修禅的事情，答复如下：

禅修的热，冷，麻，胀，痒，变大变小，旋转等等这些感受是初期修禅的大多会发生的（久了就沒



光彻五轮 2013-09-29 01:31:00

修完了還來此作甚？ H.弗

来显摆的。因为现在国人都不相信能入禅定，我就来显摆下，让人知道禅定不难。

赞 (6) 回应



光彻五轮 2013-09-29 11:48:28

首先，修定只是在定的当时，才是心一景性，才是超越欲界烦恼，当你出定，你还是人，并没有变成色界天人，你还是要吃饭睡觉的，行欲的能力还是在的。第二，超越五下分结，会有马阴藏相（因贪欲暂服），但是这个不是绝对，当人修行退转（或有意造作欲望），欲界贪可以再次生起，这时又会恢复行欲的能力。第三，灭尽定是三果以上罗汉可入，而三果是可能退失的。同理，曾暂服欲界烦恼，不一定是永断，随因缘若退转，则欲又重起。第四，三果能入灭尽定，但并没有解脱成漏尽。第五，悟后成家，是从修行难易度来说，未悟成家，牵绊太多，修行事实为难，一失人身难有出期。悟后成家，虽退但能保人身不失，因有强盛功德镇身故。

赞 (30) 回应



ruyi 2013-09-30 08:38:20

“悟后成家，是从修行难易度来说，未悟成家，牵绊太多，修行事实为难，一失人身难有出期。悟后成家，虽退但能保人身不失，因有强盛功德镇身故。”

我觉得这里至少有两个问题：

1、----悟后成家，难道牵绊就会减少了吗？

事实摆在那里，一旦有了孩子，孩子要吃饭、要读书、要成长，你还要花时间管孩子、教育孩子，否则孩子学坏了怎么办。为了养家，你不得不整天为赚钱而费心，因为钱不会自己找你，你的心再定不下来了，因为你的心始终牵挂着工作、孩子和家庭。工作、养家养孩子就像被逼债，烦恼多多，你怎么入定？

2、----虽退但能保人身不失，因有强盛功德镇身故？

我不知道你说的“强盛功德”指的是什么，怎么会“保人身不失”？

这个“强盛功德”是指习定而获得的“神通”吗？

这个“强盛功德”不会退吗？

赞 回应



呼噜 (你会不会想念我) 2013-09-30 09:18:00

初学者学啥呀

赞 回应



光彻五轮 2013-09-30 09:41:21

“悟后成家，是从修行难易度来说，未悟成家，牵绊太多，修行事实为难，一失人身难有出期。悟后成家，虽退但能保人身不失，因有强盛功德镇身故。” ----- 我觉得这里至少有两个问题： 1、----悟后成家，难道牵绊就会减少了吗？ 事实摆在那里，一旦有了孩子，孩子要吃饭、要读书、要成长，你还要花时间管孩子、教育孩子，否则孩子学坏了怎么办。为了养家，你不得不整天为赚钱

而费心，因为钱不会自己找你，你的心再也定不下来了，因为你的心始终牵挂着工作、孩子和家庭。工作、养家养孩子就像被逼债，烦恼多多，你怎么入定？ 2、-----虽退但能保人身不失，因有强盛功德镇身故？ 我不知道你说的“强盛功德”指的是什么，怎么会“保人身不失”？ 这个“强盛功德”是指习定而获得的“神通”吗？ 这个“强盛功德”不会退吗？ [ruyi](#)

我说悟后，是至少悟了“无我”。因悟无我故，而有强盛功德镇身，生不犯五逆重罪，死必灵台清明。终必七返人天而得解脱。所以，当排除万难（即暂离逆缘，如成家等）一心专修，以获证无我为第一目的，若不如此，庸碌一生，一入轮回，佛法再难相遇，岂不悲哉？

赞 (5) 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-30 09:45:40

初学者学啥呀 [呼噜](#)

初学先从闻思，发心开始。读佛经原典，下载个佛学词典慢慢度。实修的话，从入定开始。

赞 (2) 回应



[呼噜](#) (你会不会想念我) 2013-09-30 10:01:27

初学先从闻思，发心开始。读佛经原典，下载个佛学词典慢慢度。实修的话，从入定开始。 [光彻五轮](#)

能不能请楼主给我讲讲，发心，入定

赞 回应



[呼噜](#) (你会不会想念我) 2013-09-30 10:02:46

初学先从闻思，发心开始。读佛经原典，下载个佛学词典慢慢度。实修的话，从入定开始。 [光彻五轮](#)

初学可诵读什么经

赞 回应



[上杉](#) (收摄身心) 2013-09-30 10:56:41

看了那么多人留言，推荐各位师兄，福建南禅寺内观十日课程。

赞 (1) 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-30 13:35:59

关于灭尽定，退果，解脱等的关系我在前文已经答复。请参阅。

赞 回应



[暖暖](#) (暖暖) 2013-09-30 15:19:50

大师，我想请教一下，诵经是不是次数都是一定的啊？可以自己自行决定次数吗？另外每天诵经是不是都是要一样的吗？可以轮流诵吗？

赞 回应



[光彻五轮](#) 2013-09-30 15:35:33

大师，我想请教一下，诵经是不是次数都是一定的啊？可以自己自行决定次数吗？另外每天诵经是不是都是要一样的吗？可以轮流诵吗？

暖暖

既然发心诵经，可以定一个功课表，自己规定次数和时间，一来可以做戒（有戒修善，功德增上），二来有规矩可循，方便修持。

赞 (2) 回应



暖暖 (暖暖) 2013-09-30 21:38:27

既然发心诵经，可以定一个功课表，自己规定次数和时间，一来可以做戒（有戒修善，功德增上），二来有规矩可循，方便修持。

光彻五轮

嗯，好的，谢谢~

赞 回应



光彻五轮 2013-10-08 10:01:27

以哲学来研究佛法，是错误的。是比量的，无法契入本性。因为“不可思议”。

唯心唯物，在佛法角度，不是矛盾的，是统一的。因为“心物一元”。

佛教将心物一元的那个元，亦称呼为心。如，真心，真如，如来藏，本性，自性，法身，涅槃、一真法界等等异名。

此心非实有，需无所得而契。但有所求心，必不能得入。所谓无门之门，即是此意。

佛法研究，当以身心为工具，经典为手册，实修为验证，证入佛法，才能真懂，所谓戒、定、慧、解脱、解脱知见，次第而行。否则都是邪想邪行，妄作凶！

赞 (8) 回应



光彻五轮 2013-10-08 10:02:56

非佛法实修问题，一律不作答。生活中事，但问自己“良心”，从善如流，诸恶莫作即可。

赞 (2) 回应



暖暖 (暖暖) 2013-10-08 11:11:00

非佛法实修问题，一律不作答。生活中事，但问自己“良心”，从善如流，诸恶莫作即可。

光彻五轮

谢谢大师

赞 回应



辛先生 (但为卿故沉吟至今。) 2013-10-09 16:03:25

也许你对哲学理论涉及不多，有点不在一个频道。你说的我不敢说全部证到，但至今为止统统听过想过。罢了，我还是自己慢慢来吧。

hard: 汪！

哲学我很喜欢，佛家理论却接触少了点。今天看楼主的论述心里不由有豁然开朗之感。不过也仅在这个基础上，因为对于这些具体的神通我是不置可否的，反而我觉得你援引傅佩荣教授所谓的密实主义比较具有修行的现实意义。



光彻五轮 2013-10-15 16:37:57

哲学我很喜欢，佛家理论却接触少了点。今天看楼主的论述心里不由有豁然开朗之感。不过也仅在这个基础上，因为对于这些具体的神通我是不置可否的，反而我觉得你援引傅佩荣教授所谓的密契主义比较具有修行的现实意义。 辛先生

哲学我不懂。佛理是应病而说，也就是说，是众生有什么病，就说什么理。所有“理无碍、事无碍、理事无碍、事事无碍”的次第。最后佛理也没了，都是戏论了。只有事事无碍。

呵呵，所以，哲学若要向佛学靠拢，非入事事无碍方为懂得。

赞 (2) 回应



出离菩提心 2013-10-16 03:31:51

同修你好，请问四禅八定和灭定尽修完了，中脉以及七轮是否能够打通？出现天眼和出体是在哪个阶段？

赞 回应



光彻五轮 2013-10-16 08:37:42

同修你好，请问四禅八定和灭定尽修完了，中脉以及七轮是否能够打通？出现天眼和出体是在哪个阶段？ 出离菩提心

显教不说气脉及七轮。只有藏密才说。

气脉及七轮，在藏密完全是智慧和报身功德成就。打通了就智慧稳固，能够妙用现前。（即身成佛义）

在显教来说，修完9次第定，不一定就打通了中脉及七轮。也不一定能够妙用现前。出天眼和出体和各人因缘有关，不一定在哪个固定的阶段出现。不修禅定而有这些神通的人也有。一般来说，久定能发通。也可能不发通。修完9次第定，也不一定有神通。所以没有必然联系。

赞 (7) 回应



参我是谁 2013-10-19 09:18:30

学习！

赞 回应



land.man (念佛净土 令一切众生欢喜为至上) 2013-10-20 20:43:34

发心出离，请问心往道家的修佛法会不会不适合？

赞 回应



光彻五轮 2013-10-21 11:36:16

发心出离，请问心往道家的修佛法会不会不适合？ land.man

道家与佛法初期发心不太一样。

道家强调修不死，稳固精气神，所谓修丹，以求出神脱壳，弃壳飞升，所谓成仙。

佛家强调修不生，有受皆苦，无自主之我，远离三界幻，出火宅得解脱。

在后期，道家有向佛家合流的现象，强调炼神还虚，练虚合道。那就与解脱有相似的含义了。

在我看来，道家在炼神还虚的阶段，才有出离心。

至于如何取舍和圆融，就看各人智慧了。

赞 (7) 回应



land.man (念佛净土 令一切众生欢喜为至上) 2013-10-21 13:43:00

道家与佛法初期发心不太一样。道家强调修不死，稳固精气神，所谓修丹，以求出神脱壳，弃壳飞升，所谓成仙。佛家强调修不生，有受皆苦，无自主之我，远离三界幻，出火宅得解脱。在后期，道家有向佛家合流的现象，强调炼神还虚，练虚合道。那就与解脱有相似的含义了。在我看来，道家在炼神还虚的阶段，才有出离心。至于如何取舍和圆融，就看各人智慧了。 [光彻五轮](#)

多谢解答。

倒是认为道家的与天地同在与佛家的升为虚无实则一致。

只是修法与道路有不同，初入门比较困惑。

看到楼主提的《定慧之路》准备先学习下禅定。

再次多谢。

赞 回应



葫芦梦 2013-11-16 16:20:54

请教！我最近入四禅会起胎息，我的感觉呼吸不是真的完全没有了，而是非常的细微，也就是胎息起来了，小腹不停的颤抖，带动呼吸，但非常缓慢，中间还有停顿的过程。我也查了很多资料，一般都是讲“四禅出入息寂灭”或“呼吸断”等，也有查到有的说胎息起来，但对胎息是否完全没有鼻呼吸说法不一。当然，我也学《定慧之路》，广超法师讲的很清楚，但四禅地方也是直接说呼吸停止等的话，没有详细描述。

我现在的問題就是想知道四禅是不是真的完全停止？我这样的状况是不是还在三禅与四禅之间？还是四禅了？虽然我相信自己的实修，但还是想知道，谢谢！

赞 (1) 回应



晨曦 (清明) 2013-11-16 17:13:37

终于找到高人，回头有时间我细细请教您！

赞 回应



光彻五轮 2013-11-17 00:15:44

请教！我最近入四禅会起胎息，我的感觉呼吸不是真的完全没有了，而是非常的细微，也就是胎息起来了，小腹不停的颤抖，带动呼吸，但非常缓慢，中间还有停顿的过程。我也查了很多资料，一般都是讲“四禅出入息寂灭”或“呼吸断”等，也有查到有的说胎息起来，但对胎息是否完全没有鼻呼吸说法不一。当然，我也学《定慧之路》，广超法师讲的很清楚，但四禅地方也是直接说呼吸停止等的话，没有详细描述。我现在的問題就是想知道四禅是不是真的完全停止？我这样的状况是不是还在三禅与四禅之间？还是四禅了？虽然我相信自己的实修，但还是想知道，谢谢！ [葫芦梦](#)

四禅根本定是呼吸完全停止的。

胎息，是外呼吸停止，内呼吸开始。其实也可以说呼吸未停止，只不过不是口鼻呼吸了。

胎息是四禅近行定状态。而不是入定。

胎息因为有身，有执着，有呼吸之执，所以转为微细的内呼吸。
四禅无身，无身执，无呼吸之念，所以无呼吸。

这里有一个见地要记住，念断则呼吸断。呼吸之所以不断，是因为妄想心未断（妄想需要呼吸来吹动，呼吸与妄想是同时互生）。四禅所以能断呼吸，是因为舍念清净。

你这种情况，是因为执着呼吸和感觉。应该忘掉呼吸和身体的观念(或者叫空掉身与呼吸的概念)，专注于人中处的觉受，若呼吸全停，身体全无，清明一片，则可以入四禅了。

赞 (25) 回应

葫芦梦 2013-11-18 10:14:12

四禅根本定是呼吸完全停止的。胎息，是外呼吸停止，内呼吸开始。其实也可以说呼吸未停止，只不过不是口鼻呼吸了。胎息是四禅近行定状态。而不是入定。胎息因为有身，有执着，有呼吸之执，所以转为微细的内呼吸。四禅无身，无身执，无呼吸之念，所以无呼吸。这里有一个见地要记住，念断则呼吸断。呼吸之所以不断，是因为妄想心未断（妄想需要呼吸来吹动，呼吸与妄想是同时互生）。四禅所以能断呼吸，是因为舍念清净。你这种情况，是因为执着呼吸和感觉。应该忘掉呼吸和身体的观念(或者叫空掉身与呼吸的概念)，专注于人中处的觉受，若呼吸全停，身体全无，清明一片，则可以入四禅了。 [光彻五轮](#)

完全断还做不到，会觉得憋气，要断不断难受。

请问进胎息对吗？是通过胎息慢慢入四禅安止定还是直接入？

还有我感觉胎息鼻口也是有进出气的，只是非常缓慢，呼吸由小腹发起，不由胸口发起，对吗？

赞 回应

光彻五轮 2013-11-18 15:57:28

完全断还做不到，会觉得憋气，要断不断难受。请问进胎息对吗？是通过胎息慢慢入四禅安止定还是直接入？还有我感觉胎息鼻口也是有进出气的，只是非常缓慢，呼吸由小腹发起，不由胸口发起，对吗？

[葫芦梦](#)

如果有对呼吸的执着（执着纯粹是观念性的，观念放下了就过了这个关），是绝对不会断的。但是你现在憋气，要断不断，说明你已经具备入四禅的能力，只是对呼吸的执着障碍你了。

这个时候，首先要相信人在禅定中不呼吸是不会死的，要有心尝试长时间不呼吸（同时空掉呼吸的概念）。然后有个方便，这个时候把专注呼吸的心改为专注头顶3寸的虚空。等呼吸停掉之后再回转来讲注意力放在人中处的觉受（不要去寻找呼吸，一找就会呼吸，就会掉下四禅）。如果境界已无身体的感受，就只需要专注在那清净的境界即可。

赞 (8) 回应

光彻五轮 2013-11-19 14:57:09

首先，色界禅定不是一定有光明相。现在只是帕奥禅系对这个禅定特别做此要求，所谓要观出光明禅相才能入禅定，原因是所谓“必须缘色界色，才是色界禅”，看似非常有道理，但事实并不一定如此。比如修慈心观，可以到三禅，所缘是慈心。比如修四界分别观，可以到初禅，四界分别观是修地水火风的所缘，所缘是动性，硬性，湿性，热性，也没有什么光明。

再在北传这边，修默照禅的，纯只是静心默照，也能入四禅断呼吸，却不一定有光明。

所以帕奥系强调的“必须”有光明禅相才能入初禅，我是持反对意见。因为说得太绝对了。

当然，禅定有光，也是很好的，有光明相对来说更好。但光明必须是现量显现，而不是幻想出来的。如果修禅定幻想光明就会进入独影境，变成做白日梦了。

赞 (6) 回应



光彻五轮 2013-11-19 22:45:49

八触，动痒轻重冷暖涩滑，十功德：空，明，定，智，善心，柔软，喜，乐，解脱，境界相应。这里并没有讲有光明相。十功德的“明”，是指心理上明了、清醒之义。明了清醒在现量境界中，不一定就有什么光明相。比如休息时闭目养神，对身体的感受都清醒了知。身体感受的境界即是色，但是当时并无光明。同理，1-4禅也一样。

据我所知，很多人观身觉入定，呼吸可断，光明却不一定起。若说呼吸能长时间断（比如1小时），以无光明而说不是入四禅，那请问是什么禅可以断呼吸？

为免各执己见做无谓争议，此话题就此打止，不再议论。

赞 (1) 回应



有点傻笨 2013-11-19 23:39:04

光彻五轮大师，听说修成了四禅的定力，有自在在神通了啊。请问你对这个持什么看法和态度？

赞 回应



悟风随缘 2013-11-19 23:50:41

请问楼主，您已修完四禅八定和灭尽定，已得自在在神通。望赐教，什么是佛教？

赞 (1) 回应



依兰伊兰 (古老的西域，花中之花的传奇...) 2013-11-20 10:27:07

你在哪？

赞 回应



光彻五轮 2013-11-20 11:41:36

请问楼主，您已修完四禅八定和灭尽定，已得自在在神通。望赐教，什么是佛教？ 悟风随缘

修禅定与修神通是2回事。神通是定之用。只修禅定，不修神通，也不一定就有神通。自在在佛教特指解脱。佛教就是教大家修行离轮回苦海。

赞 (2) 回应



悟风随缘 2013-11-20 17:16:35

修禅定与修神通是2回事。神通是定之用。只修禅定，不修神通，也不一定就有神通。自在在佛教特指解脱。佛教就是教大家修行离轮回苦海。 光彻五轮

您虽然已是。。。。好可惜您还没有悟到什么是佛教。

赞 回应



光彻五轮 2013-11-20 21:41:26

我已经说明白了。每个人因各人根器智慧的原因，从古以来就对佛经有不同的理解和看法，所以就有佛教部派分裂之事。学人不应参与此类各自标榜自己为正确的争斗，应取自己所需，能帮助自己朝向解脱即可。正确与否，唯有自己捡择，以实修为勘验。佛经是人编写的，编写人或翻译的人有没有加入自己的理解，这也不是没有可能的。

佛灭度时说:依法不依人;依义不依语;依了义不依不了义;依智不依识。

又有古德云，依文解义,三世佛冤。可见，只在表层学习佛法是行不通的。必须要实证。

广超法师是俱德大师，是禅宗、南传、密宗三脉传承人，大圆满上师。我对他是尊敬的，也是信服的。您若无实修，建议不要輕易否定修行人。实践才能出真知。

另外我没有兴趣和您辩论。您在这里说的内容也没有说服力，观点很混乱，佛经证据也没有列出。建议您另外开贴，举例证据，系统论证您的观点。

赞 (6) 回应

葫芦梦 2013-11-21 01:02:06

这个贴子是讨论四禅八定的经验等，是实修的事，没有实修来光说理论是不妥当的。佛法是一门实践科学，并不是用来辩论的。光彻五轮在禅修方面的回答是很到位的，说明是实修后得出的经验之谈，只有实修的人才能体会。对于佛教是什么，他的回答一点都没错，就是教大家修行脱离苦海轮回的，难道不是吗?难道佛学理论是为了大家没事好玩，聚在一起搞文字游戏的吗?

我几天前开始整个帖子都认真看了，第二页开始参与。反正参与后没见删帖子，而且我觉的对于一些语言过激，甚至有讽刺味道的话删不删楼主有权作主，比如什么"药不能停"一类的话。这么没意义的话题是会影响后来的实修者的辨别的。

我们在荆棘中行路，能有前行者给予经验，是件美好的事，不管层次如何，上路者的话总比空谈者的话说的实在，不是吗?

最后恳请大家来谈实修，理论方面经典很多，原始的还有阿含，非要辩出那个究竟没有必要，实修找到合适法门就努力修，非说你的四禅没有那个的初禅好，这是执着，没什么好争论的。再好，自己有了才行对吧!

赞 (10) 回应

葫芦梦 2013-11-21 14:55:45

如果有对呼吸的执着（执着纯粹是观念性的，观念放下了就过了这个关），是绝对不会断的。但是你现在憋气，要断不断，说明你已经具备入四禅的能力，只是对呼吸的执着障碍你了。这个时候，首先要相信人在禅定中不呼吸是不会死的，要有心尝试长时间不呼吸（同时空掉呼吸的概念）。然后有个方便，这个时候把专注呼吸的心改为专注头顶3寸的虚空。等呼吸停掉之后再回来讲注意力放在人中的觉受（不要去寻找呼吸，一找就会呼吸，就会掉下四禅）。如果境界已无身体的感受，就只需要专注在那清静境界即可。

光彻五轮

气完全断还是无法做到，师兄说的方法我暂时还是领悟不到。看来还是继续前三禅上面多用功，逐步慢慢领悟了，感觉四禅确实是一个关卡，比入初禅那时难多了。

还有一个问题请教师兄，我现在入前三禅的喜乐觉受没有以前刚入的时候觉受强烈了，当时觉得三禅真的是无与伦比的舒服，现在也觉得舒服度没有那么高了，好像对这样的觉受不是很在乎的感觉。也可能是我对处在第几禅有时分不很清楚，或者说在定中没有去观察禅支，如果去很认真的观，才能知道自己是二禅还是三禅。问题就在与乐受没以前那样高了，会觉得自己是不是还在初禅。

我这样的情况是不是有问题，还是说时间久了，禅定都会这样?

赞 回应

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应

推荐

喜欢

只看楼主



光彻五轮

2013-11-21 15:42:14

气完全断还是无法做到，师兄说的方法我暂时还是领悟不到。看来还是继续前三禅上面多用功，逐步来慢慢领悟了，感觉四禅确实是一个关卡，比入初禅那时难多了。还有一个问题请教师兄，我现在入前三禅的喜乐觉受没有以前初入的时候觉受强烈了，当时觉得三禅真的是无与伦比的舒服，现在也觉得舒服度没有那么高了，好像对这样的觉受不是很在乎的感觉。也可能是我对处在第几禅有时分不很清楚，或者说在定中没有去观察禅支，如果去很认真的观，才能知道自己是二禅还是三禅。问题就在与乐受没以前那样高了，会觉得自己是不是还在初禅。我这样的情况是不是有问题，还是说时间久了，禅定都会这样？[葫芦梦](#)

任何事物，都是第一次尝味印象感觉特别深刻。禅定也是一样。初次入时，感觉喜乐特别强烈，多次入后，就觉得不是那么强烈了。再到后来，平淡全无感觉。这是正常的。甚至到后来，初禅到三禅都觉得没多大差别。只有四禅比较明显，因为断呼吸而得真正的清净（没有一点动相）。

四禅入不了，就久坐三禅。因为很多人身体有个适应过程，在三禅久坐，身体适应了，上四禅就轻松了。

赞 (8)

回应



光彻五轮

2013-11-21 15:46:27

任何事物，都是第一次尝味印象感觉特别深刻。禅定也是一样。初次入时，感觉喜乐特别强烈，多次入后，就觉得不是那么强烈了。再到后来，平淡全无感觉。这是正常的。甚至到后来，初禅到三禅都觉得没多大差别。只有四禅比较明显，因为断呼吸而得真正的清净（没有一点动相）。四禅入不了，就久坐三禅。因为很多人身体有个适应过程，在三禅久坐，身体适应了，上四禅就轻松了。

[光彻五轮](#)

实际上这也说明一个道理，喜乐等等，是对比出来的。是非真实的。所以佛法说，所谓乐不过是苦少一点而已。其实还是苦。所谓有受皆苦。

赞 (9)

回应



葫芦梦

2013-11-21 16:54:25

实际上这也说明一个道理，喜乐等等，是对比出来的。是非真实的。所以佛法说，所谓乐不过是苦少一点而已。其实还是苦。所谓有受皆苦。[光彻五轮](#)



禅与禅修

36010 人

加入小组

最新话题 (更多)

[欢迎大家加入心灵禅修](#)

[當救度亦勿從迷](#) (雲舍)

[实修浅悟：禅宗与如何](#)

[基础打好才不会有危险](#)

[✓鬼话其可信用](#) (往事)

谢谢师兄开示，解开了我这段的疑惑。确实是这样，有受皆苦说的真好。

好的，我还是多加强三禅，现在在三禅身体是会有不适应的情况，比如心跳变快，呼吸变粗。

以后要更加精进，多向师兄学习。说来惭愧，实际禅修也一年有余了，但一直在低层次徘徊。

白天上班，晚上家里事、小孩等，基本只能睡觉前打坐1-2小时，有时忙的时候就耽误打坐了。好在一年来基本坚持下来，禅修成为生活的一部分了，平时没事也会多上网看相关的资料，几位大德（广超、空海、达照等法师，还有南老）的视频、书、文章等。实修理论基础非常重要的。

现在能遇到光彻五轮师兄，也是我的福报，再次感谢！

赞 (2) 回应



觉 (素净我心 佛净我心) 2013-11-21 20:18:07

学习了！谢谢师兄分享！

赞 回应



悟风随缘 2013-11-21 22:34:40

“对于佛教是什么，他的回答一点都没错，就是教大家修行脱离苦海轮回的，难道不是吗？”

”这位师傅说的极是，佛是教大家脱离苦海轮回，但是这只是一门随缘众生而说法，而不是佛教的真正的学说。真正的佛教？就如佛说：“诸恶莫做，众善奉行，自净其意，说诸佛教”。佛说此言乃是世出世间法，八万四千法门的根本。我们学佛弟子，不是在论坛上争个高低，我们各有己见，就如“盲人摸象”，各有领悟，我们当随喜众生，有缘说说我们的己见，勿在网页上发自己的“脾气”，无论听到好听不好听的，顺耳的还是不顺耳的，当之一笑而过。此乃是真正的佛弟子。。。。不好意思，一个小学文化的人在“班门弄斧”。随缘说说。

赞 (2) 回应



悟风随缘 2013-11-21 22:58:52

四禅八定

四禅（梵catvāri -dhyānāni），又作四静虑、色界定。即色界天之四禅。色界天之四禅与无色界天之四无色定，

清愚

清愚

合之而成八定，故知八定包含四禅。四与八并举者，盖色界与无色界相对，则在色界为‘禅’，在无色界为‘定’；若以色界、无色界相对于欲界之‘散’，则色及无色二界，皆称为‘定’。故合色界之四禅定与无色界之四无色定，而称之为八定。又若区别色界及无色界之禅定，则色界之禅定‘定、慧均等’，无色界之禅定，其相微细而‘定多慧少’。

2与灭尽定

各种禅定的差别

佛教很注重戒、定、慧三无漏学。人若想修行，首先必须持戒。刚刚开始、接触，如果连戒律都不愿意守持的话，要想解脱有一定的困难的（大根性人除外）。持了戒后要修定（定中无戒可守），因为平时我们的心很散乱。散乱的心使我们迷失，迷失就不能清楚观察世间的真相。平常人受戒或有了定，就可以深入的观察世间的真相，即苦、无常、无我和空，这就是智慧。因此，戒、定、慧是有一定的次序，有些人来说，也可以无次序的。有些人可以不必受戒就修定，而且修出成绩来，那是因为他有宿世善根，一般人还是要按照戒、定、慧的次序来修。那么，什么是禅定？

禅定

禅定是由梵文（Dhyana）翻译过来的，音译是禅那，意思是静虑：既是心定下来观察思维；也就是以所观的境，令心专注不散，称为“定”；“观”既是作种种的观行。禅定包

含“止”和“观”，“止”（**Samatha**）和“观”（**Vipasyana**）都是由梵文翻译过来的。一个人修任何的禅定，一定离不了止和观，不然的话，他修的禅定会偏向外道。

佛陀说我们这个世间可分成三界：欲界、色界和无色界。欲界有种种欲望，且没有定心；色界和无色界都要依靠定力进入。我们在欲界里修禅定，其中一个目的就是要离欲界而进入四禅八定，乃至进入灭尽定。

3坐禅过程

定义

我们要进入四禅八定之前，必须先修习一些在欲界里的基本的定，真正来讲有欲界定和未来禅两种。修欲界定先要坐禅，在坐禅的过程中，我们可依心态的不同而分成几个步骤：

一粗心住

开始静(括号内为无意义内容)坐的人，心很散乱，越做杂念越多，控制不了；同时坐得腰酸背痛，身体不正直，歪来歪去，因为平时我们的身体弯曲惯了；有些人的身体不会歪斜，是因为他用精神去控制，把身体矫正，这是有心去造作（故意去做）的；呼吸又不太顺畅；我们得用数息观、不净观、慈悲观等等方法使心定下来。过了一个时候，身体会慢慢调好，呼吸也渐渐顺畅起来，心念也就越来越细幼。这种定称为粗心住。进入粗心住时，杂念减少。然而，杂念少并不等于定，只是不再胡思乱想了，但是心念还会在六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）门头跑来跑去。

二细心住

这时候的心念已经很微细，身体不必用心力调正，自动平衡，已经习惯了，而且坐久也不疲倦，这就是所谓的持身法。所有有静(括号内为无意义内容)坐经验的人，如果静(括号内为无意义内容)坐半个钟头、一个钟头后身体就很疲倦，那就是还没进入粗心住，当进入粗心住，在进入细心住时，身体就自动的调正，而且坐久也不疲劳。如果继续坐禅，深入定的话，就能进入真正欲界的禅定——欲界定。

三欲界定

平时我们要用心将妄念捉回来，进入欲界定后，不必加以控制，妄念也不会生起，而且心念自动平稳，不必用心力去调整它，此时心任运不动。进入这种定后，就能够整天坐禅。以上三种定还不能称为真正的禅定，只能称为普通的定。

四未来禅

进入欲界定后，继续修下去，到了某个时候，忽然间你感觉到失去身体的感受，看不到欲界的身體，感觉到整个身心不见掉。这种感受是在静(括号内为无意义内容)坐时发生的，而不是睁开眼睛来看。有了这种感受之后，身体就不会因失调而生病。因此，一个坐禅的人，若要身体没病，至少要达到第四步骤，既是进入未来禅。

但是，有些人静(括号内为无意义内容)坐时，心无所知地昏昏沉沉，他也以为自己的身体不见掉，这不叫做未来禅，而是他的心念不知去了哪里？若要达到未来禅，必须达到欲界定，既是心不必控制，自动的静下来；在这之前，必须完成第二步——细心住，就是身体不必调整，自动的平衡，所以我们修习禅定要从粗心住、细心住、欲界定一步一步地进入。

4未来禅

定义

为什么第四步骤称为未来禅呢？因为他就要进入真正的禅定了。由于此未来禅尚在欲界，所以又称欲界未到地定。所谓真正的禅定，既是初禅、二禅、三禅、和四禅。

初禅

一个人进入欲界未到地定后，继续修出离欲界心；如果他的定力越来越深，原本静下来的身体，慢慢地会感觉到又动起来。这种动触有八种不同的感觉，即冷、暖、动、痒、涩、滑、轻、重；最普遍的就是感觉到身体动起来。这时候，他的心已离欲界，那就要进入初禅了。有此感觉之前，必须先要静(括号内为无意义内容)坐几天，或是坐禅相当久时间后，有很深的定力，在定中感觉到身体不见了；慢慢地又感受到身体再度动起来，就会产生一种触的快乐，也就是身心内外感受到很舒服，很宁静。初禅以上不须分段食，故无鼻、舌二识，唯有眼、耳、身、意四识。进入初禅者没有鼻、舌二识，所以鼻子嗅不到外面香、臭等气味；舌头也感觉不到甜、酸、苦、辣等味道。这时候，他已舍离欲界里的五欲，不再贪财、色、名、食、睡。他也能除掉贪、瞋、睡眠、掉悔和疑，这五种烦恼遮盖住我们的智慧，使我们生起贪、瞋、痴，所以被称为五盖。

初禅有五种特点，称为五支，即觉、观、喜、乐、一心。觉：身体接触外境的感受。此时的知觉是初禅的心态，并非欲界的知觉。观：内心的观察。觉与观也翻译成“寻”与“伺”。它们的差别是：觉是对境比较粗的心念；观是内心比较细的观察心念。

喜：内心欢喜的感觉。

进入初禅者，第一次发现自己已经进入初禅，出了欲界，全无欲界的烦恼，在定中内心很欢喜，那就是喜。

乐：身体的五根所感受的快乐。

比如：冲凉后身体感受到舒服的感觉；在坐禅时，进入初禅的时候，身体会有很舒服的感觉，那就是乐。所以进入初禅也称为“离生喜乐”，意思即是因为出离（欲界）的心生起喜欢与快乐的感觉。

一心：心在定境中保持不动。一心也翻译成“心一境性”。

二禅

当一个人进入初禅后，继续修下去，就会发现觉、观的心念很粗，所谓“觉”就是对境物的感受；“观”就是起种种的思想。比如说你感觉到身体上有发生变化，你生起思想，知道它在做什么，这就是觉、观。这种觉、观就是我们的心念在想东西；这样的想念很粗，他又想把这个粗的心念舍弃，因为它也是一种烦恼。当他把觉、观的心念（寻、伺）舍起后，就会慢慢进入无觉无观（又称为无寻无伺）。这时，他的心静如水，处在清明的状态，内心一片平静，很清静，这叫内静，与初禅的觉身宁静有所不同。由于二禅是无觉无观，他的内心再也不去思维和判断所接触的境界，不起语言的分别，因此这种定也叫“圣默然定”。一个人进入二禅之后无眼、耳、身识，唯有意识。二禅有四支，即内静、喜、乐、一心。

内静：内心平静，感觉到内心很清静，再也没有语言的构思了。

喜：离开了觉、观，离开了语言，内心欢喜。

我们内心一念一念的想，虽然口没说，但是，是以语言的方式来想东西：印度人用印度话来想；华人用华语或其他方言来想。初禅有觉有观，是用语言来想东西；而二禅离开了语言的想象，发现没有语言的烦恼，他觉得很高兴，称为“喜”。

乐：身体宁静与内心平静，他感觉到很快乐。

喜与乐的差别：身体感受乐后，内心起欢喜。

一心：也就是“定”。进入二禅（定）的人，定在二禅的定境中，保持内心的平静。

三禅

当他继续修到三禅，心远离喜的躁动，就会进入更深的定，他会感受到另一种乐；初禅是舍离欲界而快乐，故称为“离生喜乐”；二禅是默然之“定生喜乐”，三禅之乐称为“离喜妙乐”。此定中之乐是与外境无关，是由内心发出的快乐。由于三禅以上没有乐受，故经中常说世间之最乐是在三禅。

当一个人进入三禅后，唯有意识在产生作用。

三禅共有五支，即舍、念、智、乐、一心。

舍：舍掉喜心。

念：念念分明。

智：有正知。“正知”即是以真正的智慧观察事物的真相，又称为“智”。

四禅中的修行者，都能很正确的观察到这个世间，称为正知；而我们凡夫是靠过期的回忆来判断事情。

乐：因舍离二禅的烦恼而感受快乐。因三禅以上没有乐受，故世间最乐是三禅乐。

一心：他定在三禅的定境中。

四禅

进入三禅后，修行者继续修下去，就会发现三禅所感受到的快乐还是一种苦患，他要心无牵挂，连快乐都要舍离。如此，他的意念清净到极点，呼吸完全停顿，心完全不动，因此四禅也称为“不动定”。初禅至三禅的心念一直在动中，进入四禅后，心如明镜不动，清净明朗；心念不动并不表示心没作用，而是它能停留在一个境界里，观那个境而心不动。在四禅中，唯有意识在产生作用。这四种定都还在色界，没有舍离色身。如果一个人进入四禅，他所修学一切事皆随意成就，乃至他要修神通，立刻就能够修成五神通；定能发神通，然而在四禅中修学是最快有成就的。这里的神通并不是象一些人与鬼神的感应，这是内在自发的能力，因为心定，所以能够发通。

四禅共有四支，即不苦不乐、舍、念清净、一心。

不苦不乐：内心不是喜，也不是乐。

舍：舍掉三禅的乐。

念清净：已经没有妄念，但动起念头也可以，全由个人做主，称为念清净；

我们凡夫的妄念纷飞，它时时刻刻生起；妄念生起后，我们的心随境转，做不了主。

一心：心定在四禅的定境中。

有些外道，想要修行证得涅槃，但是没有智慧，以邪见的智慧，用心把“想念”压住，使它不生；当他真正修成“无想定”后，把烦恼心压制住，色界的烦恼还在，所以他死后就生到色界的无想天。进

入无想定后第六识（意念）的心就没生起，他不知道还有更微细的心念在作用，所以他以为这就是涅槃。佛弟子都不要修学这个“无想定”，因为他们都不要进入无想定，所以进入此天者都是外道。

5更深禅境

定义

以上四种禅定还是没有舍离色界。如果修行者觉得有色身很麻烦，想舍弃它，那么就要修习更深的禅定，如：空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定。

1、空无边处定

一个人若想把色身舍掉，他须把种种色想灭掉，既是灭掉色想与有对想；色想是因眼识而生起的；有对想是由鼻、舌、身与耳识而生起的。在四禅中做“空”想，既是没有色（物质）与欲（欲望），而把一切都观空，当他这个“空”想完成后，他就远离色地而进入空无边处定——出色界。他感受到没有色法，故空；没有所谓的边沿，所以称为“空无边处定”。进入此定，并不表示他的心没有任何作用，反之，他还有受、想、行、识的作用。

2、识无边处定

修行者继续修习禅定时，他会发现空无边处定的空想也是一种苦，因为他是一种想，表示他还有心念。要减少这种想，他需要思维现前的心念，观察现前的心识作用，保持心识的知觉，念念不离知觉的心，而一心缘识。这个心识也会产生作用，使他发现无量无边过去和未来的心识，这就是所谓的识无边处定了。进入此定者抛弃了“空”想，只保持现前一念知觉的心识，实际上，识无边处定还是有想，只是这种想很细微，与空无边处定的空想不同；它们之差别是：空无边处定中的想是故意作“空”想；而识无边处定中的想是抛弃“空”想，进入另一种定——识无边处定；因为它观察现前的心识作用，是有细微的想，并非无想。（注：识与想的区别：五蕴中的色、受、想、行、识中的识是心的知觉作用；想是法尘，既是心的念头。）

3、无所有处定

如果继续修下去，修行者会发现心识还在那边产生作用。而生起讨厌之心，因此想舍弃它，想进入无所有处定。那就是他认为：如果有一个地方完全没有心识作用，这种定才是最安稳，最快乐的。它就观想这种定，并非作“空”想，也不是依识，而是他一心念无所有。在定中，他或认为他没有想了，但实际上并非如此，而是他的心念非常细微，意识中的法尘就是无所有的法尘。在无所有处定中，其他的想不生起，没有种种的心想的相，不分别所有的东西，只是分别无所有，一心定在无所有的法尘中。第六识还在产生作用，集中在观想无所有法，所以称为无所有处定。

4、非想非非想处定

修行者继续修下去，又会发现这个心念很粗，他不要一切有、无所有，既是有想、无想他都不要。因为空无边处定是空想；识无边处定有作识想；无所有处定他认为无想，实际上是有很微细的想；他以为在无所有处定之前的定都是有想，而只有无所有定才是无想。他是要进入没有“想”，也没有“无想”，既是非想非非想处定。在无所有处定时，他还有一个定境，但进入非想非非想处定后，连定境都消失了。但是第六识还有非常细微的作用，但是他不知道，乃至他有第七、第八的心识在作用。

南传佛教中，认为我们只有六个心识，当一个人进入非想非非想处定后，第六识还有很微细的作用，就是大乘佛教中所指的第七识。一般上这很微细的第六识心执著第八识称为第七识——恒行的心识。

进入四禅定者，只是降服眼、耳、鼻、舌、身识，并没把它们灭掉，而是进入那个定境时，粗重的

烦恼当时不生罢了。

6灭尽定

修行者继续修下去，会发现已经没有心识生起，但是还有“我”的存在，因此想舍弃这个我，那就是说，他想舍弃第七识的恒行心。（唯识宗说，我们有八种心识的作用，第七种叫第七识——末那识，他执著第八识为我。我们的前六识是可以停顿的，在还未解脱之前，末那识却一直在作用，所以称为恒行，依司机是永恒的造作，念念生灭不已。）。如果他能使恒行的心识暂时不生，就能进入灭尽定，弃除了“我执”。“灭尽”之意既是灭尽了一切六识的心，乃至灭尽执著第八识称为“我”——“我执”的心。唯有三果或以上的圣人能进入此灭尽定，它的特点既是无“我执”，断除了一切烦恼；但是在修行的过程中，第三果的圣人还待降服一些微细的烦恼，只能够暂时进入灭尽定，在定中没有“我执”，但是当他出定后，我执之心再度生起；阿罗汉果圣者破除了我执，在灭尽定中无我执，出离此定后也没有我执。所以只有佛、阿罗汉和三果圣人有能力进入灭尽定。

至于大菩萨是否也能进入此定呢？根据经典有两种说法：有些经论说可以，另一些却说不可以；

空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定，这四种定都是要一层一层的进入，已经出了色界，称为“无色界定”。在佛法中我们将这个世间分为三界，又称为九地，既是欲界称为散地；色界和无色界称为定地，要进入此二界，必定要依靠禅定；但是在欲界中，比如要进入兜率天、忉利天等就不须靠定力，只要积极努力的修集各种的福德因缘即可。

赞 (3) 回应



悟风随缘 2013-11-21 23:02:46

（。。。。。。在灭尽定中无我执，出离此定后也没有我执。所以只有佛、阿罗汉和三果圣人有能力进入灭尽定。）

阿弥陀佛。此师父的说。乃是真实话。

赞 (1) 回应



范晓萱 (在四十岁后听歌的女人很美。) 2013-11-22 02:58:55

楼主太牛逼了

赞 回应



葫芦梦 2013-11-22 08:39:10

“对于佛教是什么，他的回答一点都没错，就是教大家修行脱离苦海轮回的，难道不是吗？”这位师傅说的极是，佛是教大家脱离苦海轮回，但是这只是一门随缘众生而说法，而不是佛教的真正的学说。真正的佛教？就如佛说：“诸恶莫做，众善奉行，自净其意，说诸佛教”。佛说此言乃是世出世间法，八万四千法门的根本。我们学佛弟子，不是在论坛上争个高低，我们各有己见，就如“盲人摸象”，各有领悟，我们当随喜众生，有缘说说我们的己见，勿在网上发自己的“脾气”，无论听到好听不好听的，顺耳的还是不顺耳的，当之一笑而过。此乃是真正的佛弟子。。。。。。不好意思，一个小学文化的人在“班门弄斧”。随缘说说。 悟风随缘

您说的非常对，“诸恶莫做，众善奉行，自净其意，说诸佛教”是因，而果就是解脱。

关于顺耳逆耳，我是这么想，其实攻击我们自身什么的都无所谓，可以一笑而过，但诽谤佛法僧，这个就不对了吧。不接受可以不去亲近，但自己不懂又要去言语攻击法师，这就违背了“诸恶莫做，众善奉行”了。

当然，有些东西不实修光理论上说确实是不好表达及理解的，甚至说了也听不懂。所以都相互理解吧！

都过去了，各忙各的，还有大家多谈实修吧！

赞 (3) 回应



嘎小虎 2013-11-23 15:16:05

这里的内容、学生不敢苟同。禅定是路、而非果。不要太执着呀。定的最高境界（非想非非想定）、也不过是弹指炊烟、终不出轮回。此乃雕虫小技不可贪执、不可言惑众生、迷惑了自己更是误人子弟呀！阿弥陀佛！

赞 (2) 回应



MR蓬蓬 (知心最难) 2013-11-23 15:19:38

请详述一下 以备学习 谢谢

赞 回应



光彻五轮 2013-11-23 16:06:38

宗喀巴大师说：惟观离止如风中烛，瑜伽师心于境散乱不能坚住，不生明了智慧光明，故当双修。师兄以为如何？

赞 (1) 回应



光彻五轮 2013-11-23 17:01:31

我所引宗喀巴之言，乃指定慧双修。

赞 (1) 回应



Avallox (read.goodweb.cn显密文库) 2013-11-23 17:40:30

4禅八定都是人取的名字。
换个说法就能避开大家的增上慢。

楼主到底有没有得定，文字上争不出来

我看大家质问蛮多的
倒不如问问自己，质问人家干嘛？
到底得定没得定，你气个卵啊？
你生什么气啊？

赞 (2) 回应



爱睡觉 2013-11-24 02:49:46

大师好！向大师致敬！为何要放弃治疗？

赞 回应



日月明行 (断离灭) 2013-11-24 14:53:27

大师在实作上很有见解，小弟觉得您愿意如此无私分享，实在了不起。

可否与小弟分享操作上的指引：如何有效分辨无想定和想受灭定呢？

赞 回应



光彻五轮 2013-11-24 16:26:42

大师在实作上很有见解，小弟觉得您愿意如此无私分享，实在了不起。 可否与小弟分享操作上的指引：如何有效分辨无想定和想受灭

定呢？ 日月明行

无想定是入于无想。在唯识上叫第六识不起。入定后什么都不知道，如同睡着。无心出定后马上可以恢复身体的感觉，没有任何不适。

灭尽定是我执断灭，唯识上叫第7识亦灭。入定后也是什么都不知道，无心出定后，会知道身体机能停转（心脏停跳，血液停流），并且直觉知道死亡。这种情况下，有2种选择，一种选择可以抛弃这个肉身，也就是所谓坐脱立亡了。另一种选择，可以重新激活这个肉身。入灭尽定久的身体会冰冷（比如一小时）。出定后激活肉身会觉得身体不适。所以入灭尽定太久，这个肉身就不太适合使用了。

两者的差别在入定的因缘上就差别非常大。无想定是执持无想而入。灭尽定是灭执而入。实操上怎么区别，就要靠自己智慧去判断了。入灭尽定的，必定有经历四禅和四空定的经验，而能明晰我执之相而能自断。而无想定就只需要四禅的经验即可。

赞 (4) 回应



日月明行 (断离灭) 2013-11-24 20:20:00

无想定是入于无想。在唯识上叫第六识不起。入定后什么都不知道，如同睡着。无心出定后马上可以恢复身体的感觉，没有任何不适。灭尽定是我执断灭，唯识上叫第7识亦灭。入定后也是什么都不知道，无心出定后，会知道身体机能停转（心脏停跳，血液停流），并且直觉知道死亡。这种情况下，有2种选择，一种选择可以抛弃这个肉身，也就是所谓坐脱立亡了。另一种选择，可以重新激活这个肉身。入灭尽定久的身体会冰冷（比如一小时）。出定后激活肉身会觉得身体不适。所以入灭尽定太久，这个肉身就不太适合使用了。两者的差别在入定的因缘上就差别非常大。无想定是执持无想而入。灭尽定是灭执而入。实操上怎么区别，就要靠自己智慧去判断了。入灭尽定的，必定有经历四禅和四空定的经验，而能明晰我执之相而能自断。而无想定就只需要四禅的经验即可。 [光彻五轮](#)

说得极好，小弟受益良多。感谢师兄！

赞 回应



葫芦梦 2013-11-25 10:51:15

无想定是入于无想。在唯识上叫第六识不起。入定后什么都不知道，如同睡着。无心出定后马上可以恢复身体的感觉，没有任何不适。灭尽定是我执断灭，唯识上叫第7识亦灭。入定后也是什么都不知道，无心出定后，会知道身体机能停转（心脏停跳，血液停流），并且直觉知道死亡。这种情况下，有2种选择，一种选择可以抛弃这个肉身，也就是所谓坐脱立亡了。另一种选择，可以重新激活这个肉身。入灭尽定久的身体会冰冷（比如一小时）。出定后激活肉身会觉得身体不适。所以入灭尽定太久，这个肉身就不太适合使用了。两者的差别在入定的因缘上就差别非常大。无想定是执持无想而入。灭尽定是灭执而入。实操上怎么区别，就要靠自己智慧去判断了。入灭尽定的，必定有经历四禅和四空定的经验，而能明晰我执之相而能自断。而无想定就只需要四禅的经验即可。 [光彻五轮](#)

师兄，这个和第八识阿赖耶识有关系吗？

赞 回应



破玩意氧化剂 2013-11-25 12:04:29

灭尽定是三果以上圣者才能证得，三果圣者已经断除嗔恚结，请问大圣者，你会生气不

赞 回应



光彻五轮 2013-11-25 13:21:49

师兄，这个和第八识阿赖耶识有关系吗？ 葫芦梦

没什么关系。只是借用一些唯识的名相来解释这件事。

赞 回应



光彻五轮 2013-11-25 13:30:02

灭尽定是三果以上圣者才能证得，三果圣者已经断除嗔恚结，请问大圣者，你会生气不 破玩意氧化剂

修行本来就会有进有退。三果并未究竟解脱，所断烦恼为暂伏，当遇逆因缘，则有可能退（另有说，阿罗汉亦有可能退。所以有退法阿罗汉之说），若退，则烦恼会再度升起。

赞 (2) 回应



雨落桃花、(等待，不怕苦。只怕等不来苦。) 2013-12-17 11:23:28

心胸狭窄。请问怎么做。还有，怎么做一个阳光明媚的人？

赞 回应



光彻五轮 2013-12-17 15:05:46

心胸狭窄。请问怎么做。还有，怎么做一个阳光明媚的人？ 雨落桃花、

修积功德，回向布施。放生供养，济度穷苦。种种善行，滋养善根。正气稳固，光明自生。

赞 (3) 回应



菩提路漫漫 2013-12-18 09:18:19

师兄：我在经行打坐观身的时候都觉得不是我，但一起坐 就是我，我所，想请教您怎样破身见呢？谢谢

赞 回应



右手为文 (色字头上一把刀) 2013-12-18 09:24:40

随喜！请问你是怎么知道自己已经修成了呢？有什么标志吗

赞 回应



xlwang 2013-12-18 12:39:08

不明觉厉，火前留名

赞 回应



光彻五轮 2013-12-18 15:38:29

师兄：我在经行打坐观身的时候都觉得不是我，但一起坐 就是我，我所，想请教您怎样破身见呢？谢谢 菩提路漫漫

这就是见惑与思惑的差别。见惑破，则知道一切皆因缘，没有能做主的我。但是在行动中还做不到，习惯性的我执还是那么强烈，一样贪嗔痴俱全。

破身见就是要破我见。方法是修观。主要以观因果为主。现量见到因缘起灭因果次第，而觉悟没有一法是“可做主的我”。从而破除我见。
第二步就是要破思惑。从行为习惯上去改变执着。远离贪嗔痴。
具体修法，可以百度《定慧之路》。

赞 (4) 回应



光彻五轮 2013-12-18 15:42:04

随喜！请问你是怎么知道自己已经修成了呢？有什么标志吗
右手为文

你是说禅定吗？禅定成没成，可以和经典对照就知道。经典有对禅定的情况描述。自己对比即可。当然，也可能会误解，臆测自己的一些幻觉是某某禅定。但是有2个最明显的现象，是误解不了的，就是四禅断呼吸，和灭尽定断心跳。拿此对比即比较稳妥靠谱。

赞 (2) 回应



eling (清淨道) 2013-12-19 08:54:07

请问对初学者有什么建议？闻/思/修上的，谢谢！

赞 回应



光彻五轮 2013-12-19 09:18:24

请问对初学者有什么建议？闻/思/修上的，谢谢！ eling

思维三皈依。思维四圣谛。发心持戒。背诵心经。多读金刚经。多打坐。多尝试经文中的道理（依文入观）。常明了自心，不要放逸。

赞 (5) 回应



eling (清淨道) 2013-12-19 09:34:47

思维三皈依。思维四圣谛。发心持戒。背诵心经。多读金刚经。多打坐。多尝试经文中的道理（依文入观）。常明了自心，不要放逸。
光彻五轮

谢谢。

另请问禅坐观呼吸时出现妄念（那些妄念升起的时候我是没有觉知的，只是被习气带着跑）与定力不足时怎么处理比较好？是观呼吸还是“观”妄想。。

赞 回应



Du_渡 2013-12-19 10:40:28

阿弥陀佛

随喜赞叹

赞 回应



Du_渡 2013-12-19 10:43:47

偶尔打坐，可能每两三天打一次，时间不长，大概半小时，平坐地上，按照七支坐法，但坐起来之后，低椎骨那边会有不适感，请问要垫软垫吗？

之前尝试过垫垫子，但似乎坐不稳。

赞 回应



光彻五轮 2013-12-19 11:10:30

偶尔打坐，可能每两三天打一次，时间不长，大概半小时，平坐地上，按照七支坐法，但坐起来之后，低椎骨那边会有不适感，请问要垫软垫吗？之前尝试过垫垫子，但似乎坐不稳。 [Du_渡](#)

七支坐法，坐好之后，要把身体向前伏下去，推开尾闾。再直起身，用手撑腿根部，尽量向上拉直脊柱，再放好手，轻轻放松打坐。你试试。

垫子应平整软硬适中。不要太硬。软以坐得稳为宜。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2013-12-19 11:17:33

谢谢。另请问禅坐观呼吸时出现妄念（那些妄念升起的时候我是没有觉知的，只是被习气带着跑）与定力不足时怎么处理比较好？是观呼吸还是“观”妄想。。 [eling](#)

定力不足就要多坐。培养定力。定力说到底，是一种习惯。定的习惯。

坐中有妄念，可以观妄念，前提是只能看这妄念起灭，要看清楚，而不要陷入（就是随着妄念去想就不对了）。这样久久看妄念而不参与其中，妄念的力量很快就会消耗干净（所谓力量也就是习惯，妄想的习惯而已），这样正念的力量就会建立起来。不要多久，妄念就起不来了（当妄念自然没有时，差不多就入定了）。你可以试试。

如果这方法掌握不好，建议从数息开始修起。一呼一吸数1次，从1数到600以上。数错或忘记数，必须从头数。

这样逐步你会摸到修定的门道。

赞 (10) 回应



宇宙聖心堂 (感受 擔當 秩序 智識 虔敬) 2013-12-19 12:00:43

我的烦恼比较特别——感觉像是没有重心和可信之物。各种哲学理念和宗教我都会涉及学习。结果只是看到各种不同和类似的价值观念和世界观。按时间排序和结合当时的历史环境你会发现很多其发展的脉络，最后变得似乎不是那种你本来以为的样子。所谓奇迹、神迹又有多少人真正看过，而各种矛盾及谬误却总是那么显而易见。至于其他的生活烦恼，来的时候的确很烦人，但过后思量，总有种烦恼即菩提的痛快。若没有那些烦恼，我不太认为自己能对许多事有更深刻的了解。 [hard: 汪！](#)

我来传一下道，在王道信仰之中，我们相信生命分为宿命——使命——天命三个层次，宿命是定数，包括贫富、生死、聚散、得失、成败等，这部分修行的核心是“修身以俟命”，然后会进入使命；使命又叫本分，包括家庭、事业两部分，家庭是所有人都要面对的，叫家业，事业则是每个人不同的，叫天职，就是这辈子你不得不去做的事情（但是不一定会成功，因为成功是宿命），在使命中修行的核心是证悟《易经》第一句话。然后通过对使命的践行，最终会进入天命，天命即道，即实现生命的最终意义和价值。

三命的修行，分别对应《论语》的学而篇第一句话：

学而时习之，不亦悦乎？——面对宿命的关键是学，学是觉的意思，即在对经书的理解，在生活的遭遇之中去觉悟何以至此，亦复如何？不怨天不尤人。就是您说的烦恼即菩提了。时习之，就是不断地所觉转为行动准则。所以宿命的“修身以俟命”，就是学习（觉知）和行动。

有朋自远方来，不亦乐乎？——易经兑说君子以朋友讲习，所以这一句其实是讲朋友之间的互相学习互相进步，在第一句的基础上，我们“分享和交流”，在分享和交流之中，会进入使命，发现使命的方法就是和别人分享和交流，你分享交流的点所在，可能就是你的使命。分享和交流是真诚而无止境的，所以对使命的努力践行也是。

人不知而不愠，不亦君子乎？——在前两句的基础上，我们做到“包容和理解”，包括对不同宗教信仰，不同价值观，然后就会进入道——天命。

大致介绍一下我们的信仰，希望对您有帮助。

赞 回应

 eling (清净道) 2013-12-19 13:43:55

定力不足就要多坐。培养定力。定力说到底，是一种习惯。定的习惯。坐中有妄念，可以观妄念，前提是只能看这妄念起灭，要看清楚，而不要陷入（就是随着妄念去想就不对了）。这样久久看妄念而不参与其中，妄念的力量很快就会消耗干净（所谓力量也就是习惯，妄想的习惯而已），这样正念的力量就会建立起来。不要多久，妄念就起不来了（当妄念自然没有时，差不多就入定了）。你可以试试。如果这方法掌握不好，建议从数息开始修起。一呼一吸数1次，从1数到600以上。数错或忘记数，必须从头数。这样逐步你会摸到修定的门道。 [光彻五轮](#)

论书里都是建议从1数到6-10，你说数到600以上是有有什么特殊的原因么。。请问你这里说到的观呼吸是一种止还是观？

赞 回应

 光彻五轮 2013-12-19 14:56:06

论书里都是建议从1数到6-10，你说数到600以上是有有什么特殊的原因么。。请问你这里说到的观呼吸是一种止还是观？ [eling](#)

从1数到10，从10数到1。然后入定。如果做得到，就按这个当然可以。但是现代人生活节奏快，身心习惯了妄念纷飞的状态。仅仅只是短暂的数1-10，因为时间太短的缘故很难让心真正静下来。所以从1-600，大约在45分钟左右，是时间比较长的数息。一有利于培养一坐的时间习惯。二，数错从来是一个相对有点难度的戒。有戒利于入定。从此2方面，针对妄想停不下来的初学者，1-600的数息，我认为更合适。

赞 (2) 回应

 xunqin 2013-12-19 16:13:41

修完这些还要修什么？具体怎么修的啊？

赞 回应

 Du_渡 2013-12-20 10:08:02

七支坐法，坐好之后，要把身体向前伏下去，推开尾闾。再直起身，用手撑腿根部，尽量向上拉直脊柱，再放好手，轻轻放松打坐。你试试。垫子应平整软硬适中。不要太硬。软以坐得稳为宜。

[光彻五轮](#)

多谢指点

请问您对持咒和施食是怎么看的？

赞 回应



光彻五轮 2013-12-20 11:01:48

多谢指点 请问您对持咒和施食是怎么看的？ Du_渡

持一些佛菩萨的咒，当然很好。种种利益如经中所说。我体会也不深。但是个人觉得持一些咒，比如六字大明咒，准提咒，对净化身心，确实是有明显效果的。

施食，应该如同修慈心观一样来修。以慈悲心来修施食。有缘众生自会获得利益。个人修施食时，不应做有福德想。如此就比较好。

赞 (5) 回应



光彻五轮 2013-12-20 11:04:38

修完这些还要修什么？具体怎么修的啊？ xunqin

你是指修完四禅八定吗？修完这些，还要修解脱烦恼。进一步还要修菩萨道，佛道。那是更深入的课题。对初学者来说，修好解脱是第一步。菩萨道也是要解脱的。没有不通达解脱的菩萨，这个是要知道的。

赞 (2) 回应



无法无戒 2013-12-20 19:11:56

师兄，你好。我想请教三问题，1：从三禅到四禅，要把意念放在头顶3寸，我试验过一次，觉得双脚浮空感觉，就不敢维持下去了，重把意念集中在人中前，5分钟后才平静。所以想了解：是不是坚持下去，时间长了，自然就稳定下来了？2：四禅以后，我真不了解了，是不是还是守意念还是观境？3：这问题能回答就回答。你说的一年多，修到灭想定，是不是从初禅算起？因为我也是在家的，假如了解，我大概可以做个时间计划。谢谢！

赞 回应



光彻五轮 2013-12-20 21:47:30

师兄，你好。我想请教三问题，1：从三禅到四禅，要把意念放在头顶3寸，我试验过一次，觉得双脚浮空感觉，就不敢维持下去了，重把意念集中在人中前，5分钟后才平静。所以想了解：是不是坚持下去，时间长了，自然就稳定下来了？2：四禅以后，我真不了解了，是不是还是守意念还是观境？3：这问题能回答就回答。你说的一年多，修到灭想定，是不是从初禅算起？因为我也是在家的，假如了解，我大概可以做个时间计划。谢谢！ 无法无戒

- 1.提到头顶只是一个方便法。不是必须的。用来临时转移对呼吸的执着。要点是，要放松，不要非常用力去注意头顶。当断呼吸稳定几分钟后，就可以转移回来继续放在人中的触觉上。
- 2.四禅到后，维持住定在清明的定境中即可。修观在定力稳固后再修。
- 3.我一年多，从什么都不会开始。完全0基础。

赞 (4) 回应



Du_渡 2013-12-20 22:03:31

七支坐法，坐好之后，要把身体向前伏下去，推开尾闾。再直起身，用手撑腿根部，尽量向上拉直脊柱，再放好手，轻轻放松打坐。

你试试。垫子应平整软硬适中。不要太硬。软以坐得稳为宜。

光彻五轮

今天尝试了一下，的确效果很好，致谢????

赞 回应



无法无戒 2013-12-21 08:59:21

谢谢师兄指点。我也是从0开始，进展好像很理想。但以前一直在怀疑自己，在这里看到你的成就，我相信我自己了。同时觉得我不再孤独。我现在估计是因为我20年的烟龄之故，我在通2手臂和手印之间的脉时，右手臂很痛，我自己猜想是肺部的影响之故，在这阶段维持不前，10天了，我也先不向上走，把基础再打好一点。我现在也没找师傅，自己一个人在修，以稳重为前提。以后还请师兄多多指教。谢谢！

赞 (1) 回应



无法无戒 2013-12-27 16:26:34

师兄，你好。我昨天查阅了一些有关“假悟”和“真悟”的介绍，不知师兄如何看待？我是在家自修自修的，还没拜师傅，不知师兄能都否介绍一些悟后起修的方便法门和佛经。谢谢！

赞 回应



光彻五轮 2013-12-28 13:32:53

师兄，你好。我昨天查阅了一些有关“假悟”和“真悟”的介绍，不知师兄如何看待？我是在家自修自修的，还没拜师傅，不知师兄能都否介绍一些悟后起修的方便法门和佛经。谢谢！ 无法无戒

真悟，就是证悟。假悟，就是解悟。

假悟不是悟，是自以为悟。

证悟无所悟。以破迷为悟。悟无所得。

悟后起修？？？悟后没什么修，以不迷为修。如何不迷，还是勤除烦恼，还是修戒定慧。

赞 (5) 回应



无法无戒 2013-12-28 14:37:20

谢谢！

赞 回应



菩提路漫漫 2013-12-28 20:21:37

师兄，请教您如何观因缘法？动念前的那一念怎样能看到？谢谢。

赞 回应



光彻五轮 2013-12-29 00:52:12

师兄，请教您如何观因缘法？动念前的那一念怎样能看到？谢谢。

菩提路漫漫

修观法最好有四禅的基础。四禅舍念清净的状态是质量最好的正念，以此质量的正念修慧才容易有结果。动念前的那一念是烦恼。一切念都是烦恼驱动的。而烦恼的根本就是我执。就是痴烦恼。要看到我执。方法有很多种。可以观念头而追溯念头的源头而入（观入）。也可以修禅定而入，非想非非想定境界就是纯余我执，其他都没有。所以舍非想非非想境就我执断了（定入）。我执的根本相就是能所的分别对立。所以能所双亡离分别为根本无分别智（本觉智）。原理都讲完了，怎么修，自己都可以想办法。总归向离相分离分别而去。



菩提路漫漫 2013-12-29 12:08:50

赞 (2) 回应

修完了還來此作甚？ [H.弗](#)

谢谢您

赞 回应



菩提路漫漫 2013-12-29 12:09:33

修观法最好有四禅的基础。四禅舍念清净的状态是质量最好的正念，以此质量的正念修慧才容易有结果。动念前的那一念是烦恼。一切念都是烦恼驱动的。而烦恼的根本就是我执。就是痴烦恼。要看到我执。方法有很多种。可以观念头而追溯念头的源头而入（观入）。也可以修禅定而入，非想非非想定境界就是纯余我执，其他都没有。所以舍非想非非想境就我执断了（定入）。我执的根本相就是能所的分别对立。所以能所双亡离分别为根本无分别智（本觉智）。原理都讲完了，怎么修，自己都可以想办法。总归向离相离分别而去。 [光彻五轮](#)

谢谢您

赞 回应



菩提路漫漫 2013-12-29 12:12:43

谢谢您 [菩提路漫漫](#)

刚才写错地方了，对不起。

赞 回应



jingegan 2014-01-02 13:12:37

感谢。????

赞 回应



葫芦梦 2014-01-02 15:41:14

真悟，就是证悟。假悟，就是解悟。假悟不是悟，是自以为悟。证悟无所悟。以破迷为悟。悟无所得。悟后起修???? 悟后没什么修，以不迷为修。如何不迷，还是勤除烦恼，还是修戒定慧。
[光彻五轮](#)

理可顿悟，事须渐修。悟后起修方真修。定慧之路里广超法师定义的是见道后为悟后，也就是知见上破我见后，也有讲到悟后修方面的东西。当然，师兄说的除烦恼，确实，我见破后，就是除贪嗔痴了。

赞 (2) 回应



[太空船美少女](#) (遇见你 遇见更好的自己) 2014-01-02 16:40:09

怎样求得姻缘 好头大 我数个对感情不敏感的人 认准了就走到底 初恋一谈六年 最终因为双方家庭观念差距大 两人个人选择生活地不同最终分开 各执己见 现在家里各种催促 而我有又传统 实在无法接受相亲啊 联谊啊 感觉好奇怪 不知道您有什么能帮帮我吧 难道姻缘不是自然的嘛 我等着不行吗 发愁啊 我不急 但周围所有人压着我透不过气 谢谢您啦



太空船美少女 (遇见你 遇见更好的自己) 2014-01-02 17:01:32

不好意思 我看了看别人的提问发现自己问的好低级的感觉 您要忙就不用回复我了

赞 回应



无法无戒 2014-01-03 08:52:57

理可顿悟，事须渐修。悟后起修方真修。定慧之路里广超法师定义的是见道后为悟后，也就是知见上破我见后，也有讲到悟后修方面的东西。当然，师兄说的除烦恼，确实，我见破后，就是除贪嗔痴了。

葫芦梦

因为我刚进入修禅，所看过的资料都是我急需用的资料。大概了解了顿悟，见悟（开悟），真悟之间的关系。我是按禅宗的方式修的，也看了致光法师的定慧之路，讲解的很好。但总觉得定慧之路的修慧与禅宗一些祖师所介绍的，稍有差别。六祖最后的4句偈“兀兀不修善，腾腾不造恶，寂寂断见闻，荡荡心不着。”我的理解是用于定慧的。这个就没致光法师在定慧之路中讲解的那么细致了。再者，十牛图中的修慧方式也是比较粗犷。所以我有点迷惑，能不能按六祖的4句偈来修慧？

赞 回应



迷幻豌豆 (内心保持宁静) 2014-01-03 10:59:22

光彻五轮师傅，你现在能看到有些的人的前世今生吗？

赞 回应



葫芦梦 2014-01-03 11:43:07

因为我刚进入修禅，所看过的资料都是我急需用的资料。大概了解了顿悟，见悟（开悟），真悟之间的关系。我是按禅宗的方式修的，也看了致光法师的定慧之路，讲解的很好。但总觉得定慧之路的修慧与禅宗一些祖师所介绍的，稍有差别。六祖最后的4句偈“兀兀不修善，腾腾不造恶，寂寂断见闻，荡荡心不着。”我的理解是用于定慧的。这个就没致光法师在定慧之路中讲解的那么细致了。再者，十牛图中的修慧方式也是比较粗犷。所以我有点迷惑，能不能按六祖的4句偈来修慧？ 无法无戒

这些名词上的东西，说法比较多，比如开悟，到什么程度算开悟，好像说法比较多，标准不一样。至于自己见道没见道，自己知道。见道的说法比较单一，就是破我见，见惑上的事情。见到修道的道路了。

这些都不说了，昨天我还找光彻五轮师兄单独小参开示了一下，师兄建议我继续修好四禅，坐稳四禅后再修观。定慧之路里也是这样要求的，广超法师要求四禅自在后才能修观。当然，四禅近行定可以修观，但之后还是要把四禅坐稳的。

修观方面我没有发言权，等待师兄开示！

赞 回应



无法无戒 2014-01-07 17:23:52

我们算幸运者，可以收麦子。我估计目前国内有1000位左右的已收麦子的人。但后面是用麦子再播种还是用麦子喂白牛？这似乎很难得出结论。不谈印度的诸佛，就国内的，简单说十牛图，六祖，木讷，都是拥有神通的。我的分析是：假如没神通，在无色界怎么行（走）。所以神通不是附属品，而是必需品。但神通建立在什么地方，？能选的就是真如了。所以十牛图描写的很好。但如何寻找这头牛？我觉得这才是我们面对的事情。我也曾想过拜师，但除了西藏以外，估计很难找了，思考后觉得应该放弃。至于网络上介绍的很多修观方式，都是没找到真如的情况下讲解的，我

觉得有点像用麦子播种，再收麦子了。我真希望各位师兄也能拿出自己的见解，作一个简单的探讨。否则麦子收麦子，聊无所得。

赞 回应



葫芦梦 2014-01-09 11:22:27

很妙的比喻，修定比作收麦子，修观是再收麦子还是别的？很形象。但国内只有1000人是不是悲观了些，呵呵！已收麦子的人到底是什么呢？也许不同的观点会有不同的解释。

赞 回应



为佛弟子 2014-01-09 23:03:32

问你一问题，你入定中能观见到什么？什么是四禅八定？

赞 (1) 回应



光彻五轮 2014-01-10 00:51:18

问你一问题，你入定中能观见到什么？什么是四禅八定？

为佛弟子

能观到心、念头、感受，造作等等。什么都可以观到。但必定在本身的十八界之中，没有什么稀奇古怪的东西。

四禅八定就是 初禅，2禅，3禅，4禅。空无边处定，识无边处定，无所有处定，非想非非想定。具体请查佛学词典。

赞 回应



无法无戒 2014-01-10 09:52:28

我说的麦子算是修到4禅，总人数可能会超1000，但估计不会超5000.我觉得4禅是修慧的基础。如能继续修到光彻五轮的境界，那是最好。但既然想成佛，那就需要修慧，在这上面也有一些争执，本人的观点比较接受"真如就像灯，佛性像光"的解释。但很多修慧的方法，本人觉得是在证明这"光"的存在，而没去证"灯"的存在。

再者，我们先不谈神*通的功能，而是谈神*通的载体，我觉得这载体肯定不是色身（因为佛有也神*通，但已无色身。）应该也不是上面说的光。而应该是上面说的"灯"，即真如。或者说我前面那个回应里面的"牛"，"六头牛六年、成六十不减；放牛儿聪明、知分别诸相，如此放牛儿、先是佛所誉。"（详见<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag140368.htm>），这上面讲的六牛，我猜测就是神*通。

我自己也是个自学自修自证的人，无师承，以"六祖坛经"为师。所以本人上面的观点仅仅是在实际修行中遇到的问题，其他师兄能否一起探讨一下？

赞 (1) 回应



净意 2014-01-10 13:12:52

禅修初期要突破，需要有一定的决心和坚持。修行佛法要上路，最重要的是修成四禅的定力。有这禅定力后，心就能趋向自控，从而能修观证慧。观呼吸是甘露法门，是适合大众修的法门。你自修是可以的。具体修行方法可以百度《定慧之路》这本书，里面讲得很清楚。初期建议最好是密集禅修，每日专修多次禅定（3次以上），一次1小时。直至能一口气之内入四禅，并稳定住定达到1小时。达到这个状态后，可以转修观法（或者参禅）。如此即能很快上路。信心不具足的，多看祖师传记（如米拉日巴传），或其他禅修日记（如金满慈的禅修日记）以增加自己信心，并坚固修行的决心！

光彻五轮

师兄好，请问师兄说的前提是不是要身体有一定的健康保证，还请师兄给初学者推荐几本修证方面的指导书，感谢师兄

赞 回应



海棠 2014-01-10 14:45:12

师兄:我学打坐也快一年了，一般情况下我均每天二坐，一坐本来有四五十分钟，现在有一个多小时了，可是我就是一秒钟的入定都没有，是我的方法不对，还是有什么其它问题呢？

赞 回应



光彻五轮 2014-01-10 15:55:09

师兄:我学打坐也快一年了，一般情况下我均每天二坐，一坐本来有四五十分钟，现在有一个多小时了，可是我就是一秒钟的入定都没有，是我的方法不对，还是有什么其它问题呢？ 海棠

如果这样，就先持戒。挑选一个最难持的戒，专一的戒彻底。

修入定的也是持戒的一种。戒心妄动。专一取相。

所以，你这种情况，建议先在生活中持戒，累积福德和戒力。有助于入定。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2014-01-10 15:56:36

师兄好，请问师兄说的前提是不是要身体有一定的健康保证，还请师兄给初学者推荐几本修证方面的指导书，感谢师兄 净意

健康有利于修定，修定有利于健康。

修定的指导书，可以看阿含经。也可以看《定慧之路》。

赞 回应



悟风随缘 2014-01-10 16:20:26

您说的非常对，“诸恶莫做，众善奉行，自净其意，说诸佛教”是因，而果就是解脱。关于顺耳逆耳，我是这么想，其实攻击我们自身什么的都无所谓，可以一笑而过，但诽谤佛法僧，这个就不对了吧。不接受可以不去亲近，但自己不懂又要去言语攻击法师，这就违背了“诸恶莫做，众善奉行”了。当然，有些东西不实修光理论上说确实是不好表达及理解的，甚至说了也听不懂。所以都相互理解吧！都过去了，各忙各的，还有大家多谈实修吧！ 葫芦梦

人有时真的太可怕，像我一样只是懂的一点皮毛之虚，就以为是大彻大悟。别人一提出不同的见解与请教，就被扣上----谤佛谤法的罪名。实不知道自己在狂言妄语，是在破佛法。。。。善哉。可伤。可惜，我在说别人谤佛谤法时，我自己在行此恶业。

赞 回应



背着草包上学堂 2014-01-10 22:09:54

修到这个层次是否可以随时舍报而去？

赞 回应

嘎小虎 2014-01-11 02:18:21



修到这个层次是否可以随时舍报而去？ [背着草包上学堂](#)

你看看他们谁去了？去了就不在这里辩论了。呵呵！

赞 (1) 回应



净意 2014-01-11 13:07:00

健康有利于修定，修定有利于健康。修定的指导书，可以看阿含经。也可以看《定慧之路》。 [光彻五轮](#)

谢谢师兄 我也觉得持戒很重要 还有一个问题，除了观呼吸初学者还有其他的选择吗，观呼吸我感觉很容易影响呼吸，谢谢师兄

赞 回应



净意 2014-01-11 13:07:02

健康有利于修定，修定有利于健康。修定的指导书，可以看阿含经。也可以看《定慧之路》。 [光彻五轮](#)

谢谢师兄 我也觉得持戒很重要 还有一个问题，除了观呼吸初学者还有其他的选择吗，观呼吸我感觉很容易影响呼吸，谢谢师兄

赞 (1) 回应



净意 2014-01-11 17:17:57

我在看 定慧之路 看完再请教 之前疑问师兄不必理会

赞 回应



幻奇 (成为一个有趣的人) 2014-01-11 17:33:14

怎么修？

赞 回应



为佛弟子 2014-01-12 13:36:32

你家里供奉佛菩萨的吗？经书有说天魔眷属会乘机占便宜，希望师兄守正观照。我虽然没有时间经常打坐，但入定中可观见到色相，这个观见绝对不能是念想，而应该是智慧观照一切色相。不知道我这种做法与你相同不？

赞 回应



km77 2014-01-13 07:10:57

请问，生理上会有变化吗，身体是不是非常好了？

赞 回应



长安老农 (智障居士) 2014-01-13 08:00:29

戒定慧，楼主四禅八定之前戒行如何？之后增益何慧？

赞 回应



光彻五轮 2014-01-13 09:16:30

请问，生理上会有变化吗，身体是不是非常好了？ [km77](#)

经常打坐的人，身体会变好。特别是在初禅至三禅坐得久得，对身体影响比较明显。

四禅以上，对身体影响逐渐不明显。但对心的觉知力提高比较大。

赞 (2) 回应



光彻五轮 2014-01-13 09:20:56

| 戒定慧，楼主四禅八定之前戒行如何？之后增益何慧？ 长安老农

修四禅八定灭尽定，最重要的是持不淫戒。否则白修。一漏全垮干净。。。

持不淫戒，不仅仅是行为上，更重要是心理上。心瘾要戒除。对美丑好坏的分别心要戒除。做到心如虚空，不着一物。如此方能有心力修四禅八定。否则心牵绊太多，想修四禅八定那也只能是有心无力了。

赞 (3) 回应



光彻五轮 2014-01-13 09:26:24

| 戒定慧，楼主四禅八定之前戒行如何？之后增益何慧？ 长安老农

慧是以定力为基础的。定力以清净心为基础。清净心以戒为基础。

修定对慧的增益，就在于提高觉察力，从而能让慧力之光照了微细的烦恼，从而能断、能除、能改。换句话说，定是修，慧是行。定慧合并为修行！

赞 (3) 回应



为佛弟子 2014-01-13 20:10:04

师兄可否给我个皈依师傅

赞 回应



光彻五轮 2014-01-14 00:09:40

| 师兄可否给我个皈依师傅 为佛弟子

皈依佛、法、僧。无僧皈依佛、法。或皈依自性佛、法、僧。

赞 (1) 回应



为佛弟子 2014-01-14 10:01:54

心脏停跳，血流停止，你做到了吗？

赞 回应



为佛弟子 2014-01-14 10:03:29

对于痛苦的癌症病人，可否入定治疗？

赞 回应



无法无戒 2014-01-14 10:12:42

| 修四禅八定灭尽定，最重要的是持不淫戒。否则白修。一漏全垮干净。。。持不淫戒，不仅仅是行为上，更重要是心理上。心瘾要戒除。对美丑好坏的分别心要戒除。做到心如虚空，不着一物。如此

方能有心力修四禅八定。否则心牵绊太多，想修四禅八定那也只会是有心无力了。 [光彻五轮](#)

师兄，我现在总算领会你说的意思了。很惭愧，虽然我在身体上在戒，但内心没彻底，考试得0分了。

赞 (1) 回应



[光彻五轮](#) 2014-01-14 10:44:32

对于痛苦的癌症病人，可否入定治疗？ [为佛弟子](#)

对于修行的人来说，癌症病灶属于一个巨大的负能量区。要修行填补，并转化这个业力非常困难。这是一个巨大的障碍。但是，若能入得了定，能培养正气，不断的积累功德，也可能有一线转机。

如果癌症病人想在修行路上获得机会，我觉得发心要超越常人，以十二分的精力投入修行，若能稳扎稳打，步步深入，常入初-三禅，积累能量化为光明润泽全身，如此或有可能攻克癌症。

赞 回应



[丁青宁](#) 2014-01-14 12:22:24

楼主,最好还是找个工作先,当然富二代另当别论,不把前世冤亲债主,老祖宗安排好,不把家庭安排好,到了一定境界之后,你就会发现基础没打好,什么定都没用.

赞 (1) 回应



[净意](#) 2014-01-14 13:16:39

修四禅八定灭尽定，最重要的是持不淫戒。否则白修。一漏全垮干净。。。持不淫戒，不仅仅是行为上，更重要是心理上。心瘾要戒除。对美丑好坏的分别心要戒除。做到心如虚空，不着一物。如此方能有心力修四禅八定。否则心牵绊太多，想修四禅八定那也只会是有心无力了。 [光彻五轮](#)

师兄 您说的太对了，可惜我吃素一年来 淫欲心虽然降低了很多，但是神识一直很散乱，感觉阳气也不够，打坐一段时间就犯淫戒，感觉又要从新再来了，身体每次的受苦很明显 那会念金刚经的时候每次犯戒第二天都有流血事件 犯戒的时候脑袋里还自发显现出佛说四种决定清净明诲的语段 深感痛苦 我昨天晚上打坐诵大悲咒感觉我的身体越来越拉大，很难受的感觉，我就出来了。我说出来是真的希望我能把邪淫戒掉，淫心不除 无有是处 不可能有太大的进步 我打坐还是第一想把亏空的身体补足 不然感觉真心白来人间一回 感恩师兄

赞 (2) 回应



[黑夜奔跑](#) 2014-01-14 15:04:24

这里的内容、学生不敢苟同。禅定是路、而非果。不要太执着呀。定的最高境界（非想非非想定）、也不过是弹指炊烟、终不出轮回。此乃雕虫小技不可贪执、不可言惑众生、迷惑了自己更是误人子弟呀！
阿弥陀佛！ [嘎小虎](#)

所言甚是

赞 回应



[黑夜奔跑](#) 2014-01-14 15:08:29

楼主，敢用自己的脚走路吗？什么四禅八定，满口佛学术语。真正开悟，真正入定，需要这些吗？抛弃普通人的生活，去追寻佛陀的路子。佛陀有教你这样吗？请仔细想想。复制一个伟人的轨迹，

是有创造力的吗？佛陀的路子适合你吗？佛陀的福报你有吗？请仔细想想。活出自己比较重要。

赞 (1) 回应



微笑的鱼 (灵魂注定独行。) 2014-01-17 08:53:52

师兄，作为一个初学禅者，请给一个建议，读什么经书;-)?

赞 回应



光彻五轮 2014-01-17 15:04:21

师兄，作为一个初学禅者，请给一个建议，读什么经书;-)?

微笑的鱼

背诵心经。读金刚经。读定慧之路

赞 回应



微笑的鱼 (灵魂注定独行。) 2014-01-17 18:09:29

背诵心经。读金刚经。读定慧之路 光彻五轮

嗯 谢谢

赞 回应



无法无戒 2014-01-18 09:12:14

师兄，你好，因为我目前还没师傅，所以前段时间，估计自己出现了错误的观念。这几天进展也不错。在打坐时，我自己觉得在向上冲，但我自己目前好像还不适合修慧。我担心自己后面会一直上冲，实际上我的基础还很差。假如出现一直上冲，或类似你这样情况，对于以后修慧会有负面影响吗？

另：我以前没看过灭尽定的介绍，昨晚在看空无边处定的时候，看到灭尽定是需要三果以上的级别，是不是到了灭尽定就是証三果了？（除了你这里，我没地方可请教了。）

谢谢师兄。

赞 回应



winnie (多个角度看世界) 2014-01-18 14:37:49

也许你对哲学理论涉及不多，有点不在一个频道。你说的我不敢说全部证到，但至今为止统统听过想过。罢了，我还是自己慢慢来吧。

hard: 汪！

身体与心是有息息相关的，身体的感受会引起心灵层面的觉知，你说的神秘主义估计是跟灵性开发类似，这也是西方很多灵性或瑜伽等修行的内容，在佛法里的禅修里，尤其是在修习智慧层面，是通过内心的观察，渐渐将心分离身体的某些感受，不再完全做身体习气的奴隶，心主导身体~而呼吸和禅定，只是培养定力 和正念。

赞 (2) 回应



winnie (多个角度看世界) 2014-01-18 14:40:17

我已经说明白了。每个人因各人根器智慧的原因，自古以来就对佛经有不同的理解和看法，所以就有佛教部派分裂之事。学人不应参与此类各自标榜自己为正确的争斗，应取自己所需，能帮助自己朝向解脱即可。正确与否，唯有自己抉择，以实修为勘验。佛经是人编写的，编写人或翻译的人有没有加入自己的理解，这也不是没有可能的。佛灭度时说:依法不依人;依义不依语;依了义不依不了义;依智不

依识. 又有古德云，依文解义,三世佛冤。可见，只在表层学习佛法是行不通的。必须要实证。广超法师是俱德大师，是禅宗、南传、密宗三脉传承人，大圆满上师。我对他是尊敬的，也是信服的。您若无实修，建议不要轻易否定修行人。实践才能出真知。另外我没有兴趣和你辩论。你在这里说的内容也没有说服力，观点很混乱，佛经证据也没有列出。建议您另外开贴，举例证据，系统论证您的观点。 [光彻五轮](#)

赞同你的看法

赞 回应

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应推荐喜欢

只看楼主



winnie (多个角度看世界) 2014-01-18 14:46:23

修观法最好有四禅的基础。四禅舍念清净的状态是质量最好的正念，以此质量的正念修慧才容易有结果。动念前的那一念是烦恼。一切念都是烦恼驱动的。而烦恼的根本就是我执。就是痴烦恼。要看到我执。方法有很多种。可以观念头而追溯念头的源头而入（观入）。也可以修禅定而入，非想非非想定境界就是纯余我执，其他都没有。所以舍非想非非想境就我执断了（定入）。我执的根本相就是能所的分别对立。所以能所双亡离分别为根本无分别智（本觉智）。原理都讲完了，怎么修，自己都可以想办法。总归向离相离分别而去。 [光彻五轮](#)

我觉得这样说不太妥，如果一味的用四禅的标准来要求在家人，恐怕很多人这一生都不一定能证得禅那，解脱烦恼，修观法不一定要有四禅的基础，而是应该更多的放在四念处的修行，如此在世俗生活里，培养更多的观照力，时间长了，智慧也能得到开发，解脱内心烦恼~

赞 (4) 回应



winnie (多个角度看世界) 2014-01-18 14:55:27

师兄，作为一个初学禅者，请给一个建议，读什么经书;-)?
[微笑的鱼](#)

初学者，不一定要从经书开始看，可以从一些法师或者禅师开示的通俗易懂的书看起，再慢慢深入，我比较推荐国内的济群法师的人生小丛书、圣严法师以及索达吉堪布的书籍，南传的《四圣谛》，《一切都是法》，葛印卡的《内观》等，我认为都是满不错的哦~

赞 回应



微笑的鱼 (灵魂注定独行。) 2014-01-18 17:38:17

初学者，不一定要从经书开始看，可以从一些法师或者禅师开示的通俗易懂的书看起，再慢慢深入，我比较推荐国内的济群法师的人生小丛书、圣严法师以及索达吉堪布的书籍，南传的《四圣谛》，《一切都是法》，葛印卡的《内观》等，我认为都是满不错的哦~ [winnie](#)

嗯嗯 之前看过法顶禅师的书，但是对于每日修行还是不知道怎么弄。

赞 回应



winnie (多个角度看世界) 2014-01-18 21:33:32

嗯嗯 之前看过法顶禅师的书，但是对于每日修行还是不知道怎么弄。 [微笑的鱼](#)



可以试试去一次南禅寺的10日内观

赞 回应

微笑的鱼 (灵魂注定独行。)

2014-01-19 19:06:33

可以试试去一次南禅寺的10日内观

winnie

什么时候都可以去么？



Winter、 (忠于内心，勿忘初心)

2014-01-20 00:15:17

修出神通没？

赞 回应



Winter、 (忠于内心，勿忘初心)

2014-01-20 09:16:09

楼主，是有智慧眼这么一说么，真实存在不？前几日闭眼观光，过了一会就恍恍惚惚的，但不知怎么维持，这是初级入定的反应么，多谢指导。

赞 回应



光彻五轮

2014-01-20 11:39:12

楼主，是有智慧眼这么一说么，真实存在不？前几日闭眼观光，过了一会就恍恍惚惚的，但不知怎么维持，这是初级入定的反应么，多谢指导。

Winter、

闭眼观光可以修光明定。恍恍惚惚不行，那是昏沉了。要维持就要定入光线中去。和光合一。算是初学定的现象。谈不上入定。

慧眼，是照见真空无相之理之智慧的意思。真实这种概念是一种迷惑，是错误的知见。所以不存在真实的东西。



光彻五轮

2014-01-20 11:41:59

闭眼观光可以修光明定。恍恍惚惚不行，那是昏沉了。要维持就要定入光线中去。和光合一。算是初学定的现象。谈不上入定。慧眼，是照见真空无相之理之智慧的意思。真实这种概念是一种迷惑，是错误的知见。所以不存在真实的东西。

光彻五轮

另，此修法要掌握度，若眼痛则不行（尽量不要用眼睛去看光线，要用身心去感受光线是解决办法）。因为有灼伤视网膜的危险。



Winter、 (忠于内心，勿忘初心)

2014-01-20 11:54:18

恩，一位师兄传授的，在智慧眼处闭眼观光，我则是闭眼念佛号，有时能看到放射状光芒，有时就恍惚了。谢谢前辈指点，能否交个朋友，深感荣幸。

赞 回应



hard: 汪！ (一切有为法 一切憎爱恨)

2014-01-22 13:15:29

身体与心是有息息相关的，身体的感受会引起心灵层面的觉知，你说
的神秘主义估计是跟灵性开发类似，这也是西方很多灵性或瑜伽等修
行的内容，在佛法里的禅修里，尤其是在修习智慧层面，是通过内心
的观察，渐渐将心分离身体的某些感受，不再完全做身体习气的奴
隶，心主导身体~而呼吸和禅定，只是培养定力 和正念。 [winnie](#)

分离？

静坐视练了好多年，也努力心中无事，或是专心与一物——吃饭时吃饭，睡觉时睡觉。

但至今都没感受到你所说的心和分离的讲法。而且佛经上说的是心物一元。不知你是怎么分的。

[赞](#) [回应](#)



[日月明行](#) (断离灭) 2014-01-22 20:51:54

分离？ 静坐视练了好多年，也努力心中无事，或是专心与一物——
吃饭时吃饭，睡觉时睡觉。 但至今都没感受到你所说的心和分离的
讲法。而且佛经上说的是心物一元。不知你是怎么分的。

hard: 汪！

身是身，受是受，心是心，法是法。

这就是四念处，了了分明，何来一元？

[赞](#) [回应](#)



hard: 汪！ (一切有为法 一切憎爱恨) 2014-01-23 09:16:04

身是身，受是受，心是心，法是法。 这就是四念处，了了分明，何
来一元？ [日月明行](#)

《楞严经》

[赞](#) [回应](#)



[实相非相](#) 2014-01-23 17:14:48

今有缘闻大师讲法，我等愿忏悔。我的母亲是做生意的整天啰啰嗦嗦，把一些小小的事也要扯大声
吼，父亲也是做生意的就是心烦气躁的，我整天到晚就听他们唠唠叨叨，他们说得不对有时会顶
嘴，我没有爱情但有少女的喜欢我，可我一起想没有什么东西是信得过的 长远的 又怕养老婆出
去外面奔波劳累的，我不把戒，可我打坐时很容易控制杂念，我赞扬佛与菩萨，他们乐施好善，他
们所讲的经我总喜欢，也明白其中的意思， 请问大师我这是什么缘份？

[赞](#) [回应](#)



[长安老农](#) (智障居士) 2014-01-26 00:18:23

看过心理医生么？

[赞](#) [回应](#)



[SHIN](#) (帽人Walt) 2014-01-27 09:15:32

请问定中怎么知道时间？看《定慧之路》说要到时间就出定的，但是实际我还远没有到定的程度，
但是也很容易一坐就一个多小时过去了，感觉上仿佛才十几分钟。也不敢设闹钟，因为坐的时候突
然听见声音心都会跳出来的感觉。这个时间该如何把握呢？

[赞](#) [回应](#)



光彻五轮 2014-01-27 09:22:15

请问定中怎么知道时间？看《定慧之路》说要到时间就出定的，但是实际我还没有到定的程度，但是也很容易一坐就一个多小时过去了，感觉上放佛才十几分钟。也不敢设闹钟，因为坐的时候突然听见声音心都会跳出来的感觉。这个时间该如何把握呢？ SHIN

练习入定、住定，出定。练习纯熟。

然后，入定之前，打好主意入定多长时间。就好比睡觉前，先想好睡几个小时一样。人有这种潜能。到了设定时间，会自动出来。多多练习，就会掌握技巧。

赞 (3) 回应



满天繁星的夜晚 2014-01-27 17:36:12

楼主，我想问你，你修完了之后整个人与没修之前最明显的改变是什么？

赞 回应



光彻五轮 2014-01-30 18:53:57

楼主，我想问你，你修完了之后整个人与没修之前最明显的改变是什么？ 满天繁星的夜晚

最明显的改变就是对生死的无畏。

赞 (4) 回应



满天繁星的夜晚 2014-01-31 09:33:11

最明显的改变就是对生死的无畏。 光彻五轮

有没有领悟到人生的真谛或是灵魂的大智慧？

赞 回应



[已注销] 2014-02-02 08:16:24

您好，请教一个问题。还是呼吸入定的问题，一开始很粗，后来很细，很明显的触和受，再后来感觉不到呼吸气息了，这个时候只感到人中和鼻孔的动作，但是感不到气息，比如，只有鼻孔的收缩和扩张，然后持续一段时间，如果琢磨这个事儿，呼吸又开始粗了，于是逐渐调整；总之，就到了“感觉不到呼吸气息了，这个时候只感到人中和鼻孔的动作”这个阶段，后面不知道该怎么办了，请您指点一下。

赞 回应



[已注销] 2014-02-02 10:35:52

还有个问题就是，修禅定会气升到头上，下坐出定后要散去头顶上的气，请问您是如何处理的如何散去的，谢谢。

赞 回应



[已注销] 2014-02-02 11:33:26

谢谢提醒，明白。呼吸只是一个所缘，入定可以用任何所缘。入定只是为了更好的修观；我只是想入四禅然后转修观。观修了一段时间了，但是感觉还是观的不够微细，这与定的高低有关系的吧。最起码，名色分别都做不到，还是不够微细，所以想问一下如何从安般念修止禅的方法。谢谢。

赞 回应



嘎小虎 2014-02-02 15:15:20

谢谢提醒，明白。呼吸只是一个所缘，入定可以用任何所缘。入定只是为了更好的修观；我只是想入四禅然后转修观。观修了一段时间了，但是感觉还是观的不够微细，这与定的高低有关系的吧。最起码，名色分别都做不到，还是不够微细，所以想问一下如何从安般念修止禅的方法。谢谢。 [\[已注销\]](#)

学生一不参禅，二不修定。您说的这些，学生一概不懂。还是如您所想，等楼主回答吧！祝您早成正果！阿弥陀佛！

赞 回应



如树安住！ 2014-02-03 00:03:38

请问，我刚开始学修禅定，已经2个多月了，每天0.5小时，只是觉得心静了些，杂念还是自己来，请教我如何进步？！

赞 回应



[\[已注销\]](#) 2014-02-03 08:22:19

请问，我刚开始学修禅定，已经2个多月了，每天0.5小时，只是觉得心静了些，杂念还是自己来，请教我如何进步？！ [如树安住！](#)

有杂念是正常的，不要抗拒它；它是无常无我的；并不是你在妄念，是心在妄想，然后你跟着你走了。

赞 (1) 回应



背着草包上学堂 2014-02-03 11:07:07

学生一不参禅，二不修定。您说的这些，学生一概不懂。还是如您所想，等楼主回答吧！祝您早成正果！阿弥陀佛！ [嘎小虎](#)

小虎同学修的念佛法门吗。

赞 回应



如树安住！ 2014-02-03 11:10:59

有杂念是正常的，不要抗拒它；它是无常无我的；并不是你在妄念，是心在妄想，然后你跟着你走了。 [\[已注销\]](#)

感恩！师兄一席话点醒梦中人。我是否该继续练习呼吸法，何时才有点进步呢？

赞 回应



[\[已注销\]](#) 2014-02-03 11:18:30

感恩！师兄一席话点醒梦中人。我是否该继续练习呼吸法，何时才有点进步呢？ [如树安住！](#)

功不唐捐，只要付出努力就会有收获。但是不要期待进步期待收获，这就是贪欲；禅修里面，只要有贪欲，就很难进步。

赞 回应

[如树安住！](#) 2014-02-03 11:41:54



功不唐捐，只要付出努力就会有收获。但是不要期待进步期待收获，这就是贪欲；禅修里面，只要有贪欲，就很难进步。 [\[已注销\]](#)

明白，谢谢！我要加油了

赞 回应



[背着草包上学堂](#) 2014-02-03 18:04:11

怎么解决容易退心的问题？

赞 回应



[兔子](#) 2014-02-03 21:30:29

精神集中不了怎么破T^T

赞 回应



[光彻五轮](#) 2014-02-03 23:49:15

请问，我刚开始学修禅定，已经2个多月了，每天0.5小时，只是觉得心静了些，杂念还是自己来，请教我如何进步？！ [如树安住！](#)

0.5小时太少了。最少要**45分钟**以上。

另外，自修的话，应该从发心开始修起。发心是根本。后面的戒定慧都是辅助。打个比喻，发心是种子，修戒定慧是阳光和水。没有种子，光有阳光和水也不能开花结果。

请参见劣作《结构化修行》第一篇，如何发心。

赞 (1) 回应



[如树安住！](#) 2014-02-03 23:56:03

0.5小时太少了。最少要**45分钟**以上。另外，自修的话，应该从发心开始修起。发心是根本。后面的戒定慧都是辅助。打个比喻，发心是种子，修戒定慧是阳光和水。没有种子，光有阳光和水也不能开花结果。请参见劣作《结构化修行》第一篇，如何发心。

[光彻五轮](#)

感恩，我是想再增加时间的，谢谢

赞 回应



[如树安住！](#) 2014-02-03 23:58:04

0.5小时太少了。最少要**45分钟**以上。另外，自修的话，应该从发心开始修起。发心是根本。后面的戒定慧都是辅助。打个比喻，发心是种子，修戒定慧是阳光和水。没有种子，光有阳光和水也不能开花结果。请参见劣作《结构化修行》第一篇，如何发心。

[光彻五轮](#)

请问，您的结构性发心在哪里？！我没找到

赞 回应



[光彻五轮](#) 2014-02-03 23:58:37

请问，您的结构性发心在哪里？！我没找到 [如树安住！](#)

赞 回应



光彻五轮 2014-02-04 00:04:36

| 怎么解决容易退心的问题? 背着草包上学堂

退心就是发心不坚固，戒律不精严。所以应该从发心从头开始。以持戒护心，持心精进不退。然后才谈得上修行。

赞 (2) 回应



光彻五轮 2014-02-04 00:05:34

| 精神集中不了怎么破T^T 兔子

从决心的角度审视自己。自己找出原因。

赞 回应



光彻五轮 2014-02-04 00:09:11

| 您好，请教一个问题。还是呼吸入定的问题，一开始很粗，后来很细，很明显的触和受，再后来感觉不到呼吸气息了，这个时候只感到人中和鼻孔的动作，但是感不到气息，比如，只有鼻孔的收缩和扩张，然后持续一段时间，如果琢磨这个事儿，呼吸又开始粗了，于是逐渐调整；总之，就是到了“感觉不到呼吸气息了，这个时候只感到人中和鼻孔的动作”这个阶段，后面不知道该怎么办了，请您指点一下。 [已注销]

首先，四禅是一定会断呼吸的。此时若有呼吸之相，执着于呼吸的习惯就会断不了，从而影响入四禅。所以应该舍弃呼吸的概念，将注意力停留在人中的触觉。乃至，什么都感觉不到，仍然是感觉。在这感觉中住入。

赞 回应



[已注销] 2014-02-04 00:16:38

| 首先，四禅是一定会断呼吸的。此时若有呼吸之相，执着于呼吸的习惯就会断不了，从而影响入四禅。所以应该舍弃呼吸的概念，将注意力停留在人中的触觉。乃至，什么都感觉不到，仍然是感觉。在这感觉中住入。 光彻五轮

好的，明白了；谢谢，下次试一下，有问题再请教您。

赞 回应



兔子 2014-02-04 00:16:55

| 从决心的角度审视自己。自己找出原因。 光彻五轮

谢谢帮助，，

赞 回应



如树安住! 2014-02-04 10:18:03

| 百度 光彻五轮

谢谢

赞 回应



G蛋蛋 2014-02-05 09:10:25

卤煮可以看下豆油吗

赞 回应



此人已死 2014-02-05 09:37:46

我想出家，不过我不信佛，只想耳根清静，请问怎么解？还望开导。

赞 回应



G蛋蛋 2014-02-05 16:57:18

卤煮豆油啊！！~zZ

赞 回应



Sky 2014-02-05 19:05:47

阿弥陀佛 看了这些 受益良多 可惜师父不好找 家乡净土较多
修四禅八定 确实境界不好分 急需指导

可否拜师？

微信 romantic4u

QQ 17235561

赞 回应



唐小林 2014-02-07 17:33:08

首先，修定只是在定的当时，才是心一境性，才是超越欲界烦恼，当你出定，你还是人，并没有变成色界天人，你还是要吃饭睡觉的，行欲的能力还是在的。第二，超越五下分结，会有马阴藏相（因贪欲暂服），但是这个不是绝对，当人修行退转（或有意造作欲望），欲界贪可以再次生起，这时又会恢复行欲的能力。第三，灭尽定是三果以上罗汉可入，而三果是可能退失的。同理，曾暂服欲界烦恼，不一定是永断，随因缘若退转，则欲又重起。第四，三果能入灭尽定，但并没有解脱成漏尽。第五，悟后成家，是从修行难易度来说，未悟成家，牵绊太多，修行事实为难，一失人身难有出期。悟后成家，虽退但能保人身不失，因有强盛功德镇身故。 [光彻五轮](#)

三果罗汉不还此世,必定趣向涅槃. 没有退失这个说法

赞 回应



唐小林 2014-02-07 17:56:26

无想定是入于无想。在唯识上叫第六识不起。入定后什么都不知道，如同睡着。无心出定后马上可以恢复身体的感觉，没有任何不适。灭尽定是我执断灭，唯识上叫第7识亦灭。入定后也是什么都不知道，无心出定后，会知道身体机能停转（心脏停跳，血液停流），并且直觉知道死亡。这种情况下，有2种选择，一种选择可以抛弃这个肉身，也就是所谓坐脱立亡了。另一种选择，可以重新激活这个肉身。入灭尽定久的身体会冰冷（比如一小时）。出定后激活肉身会觉得身体不适。所以入灭尽定太久，这个肉身就不太适合使用了。两者的差别在入定的因缘上就差别非常大。无想定是执持无想而入。

灭尽定是灭执而入。实操上怎么区别，就要靠自己智慧去判断了。
入灭尽定的，必定有经历四禅和四空定的经验，而能明晰我执之相而能自断。而无想定就只需要四禅的经验即可。 [光彻五轮](#)

佛经上讲佛是从四禅入涅槃的，并没从灭尽定入。请问这是什么道理？

赞 回应



[玻璃蔷薇](#) (闻在宥天下,不闻治天下) 2014-02-07 18:18:54

佛经上讲佛是从四禅入涅槃的，并没从灭尽定入。请问这是什么道理？

[唐小林](#)

印度其它教派也有瑜伽冥想，一样讲求入禅定，所以四禅八定是“共于外道”的法。佛教与印度教不共的禅定只有第九定灭尽定，或叫灭受想定。

佛陀出家后，师从两位师傅禅修，第一位是阿罗迦蓝，他的禅修到了“无所有处”的境界。佛陀跟他修行一个月也达到了“无所有处”，但他并不满足，希望得到真正的彻悟解脱。听说修行者优陀罗摩子因修持到“非想非非想处”而闻名，于是他到阿兰若林向其学习。优陀罗摩子告诉他：在“无所有处”的境界剩下来的，只有“能想”和“所想的”，只要能所双亡，超越一切思想概念就能到达最终的解脱——涅槃。于是佛陀禅修了15日，证得“非想非非想处”的三昧禅定，师傅告诉他这已经是婆罗门经典记载中的最高境界了，但佛陀认为“非想非非想定”依然不能解脱生死，并非真正的涅槃，于是再度离开师傅一个人到山中苦修，但经过一段时间断食他醒觉苦行是绝对错误的，又开始恢复饮食，摆脱了传统和经典的束缚，下山之后他接受牧羊女施舍的乳糜，坐于菩提树下，终于证悟到了比四禅八定更深一层的第九层定境“灭尽定”，这时才得到心自在，心与意识烦恼不相应，断除一切苦。

这一段经历说明，当时的外道（婆罗门）以证得“非想非非想定”为最高境界，而且婆罗门中信奉《奥义书》经典的一系就已经使用“涅槃”一词说明“最终解脱”，“四禅八定”“涅槃”这两个词在佛陀出世前就存在了。当然佛陀菩提树下悟道后对“涅槃”重新做了定义和解释，与《奥义书》的解释分道扬镳。

赞 (1) 回应



[med安](#) 2014-02-08 14:11:50

看了这个贴受益良多，自知现实很多障碍无法摆脱，但内心仍然向往这种境界，在这里祝福所有已经在路上的修行朋友都能如愿。

赞 回应



[云过虚空了无痕](#) 2014-02-08 15:14:26

师兄，请问修完四禅八定断轮回吗？死时能否随自己意愿不入轮回？另外能否向你了解下联系方式，今后修行中若有疑惑想请教您。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2014-02-08 15:59:45

师兄，请问修完四禅八定断轮回吗？死时能否随自己意愿不入轮回？

另外能否向你了解下联系方式，今后修行中若有疑惑想请教您。

[云过虚空了无痕](#)

四禅八定不能断轮回。轮回由烦恼推动。要断轮回就要先断烦恼。禅定不能断烦恼。烦恼由智慧断。但智慧的能力来自定力。所以定是慧之基。有疑惑可以此处问。或者豆邮都可以。

赞 (2) 回应



云过虚空了无痕 2014-02-08 17:43:55

四禅八定不能断轮回。轮回由烦恼推动。要断轮回就要先断烦恼。
禅定不能断烦恼。烦恼由智慧断。但智慧的能力来自定力。所以定
是慧之基。有疑惑可以此处问。或者豆邮都可以。 [光彻五轮](#)

智慧到什么境界能断轮回呢？

赞 回应



G蛋蛋 2014-02-09 00:51:43

四禅八定不能断轮回。轮回由烦恼推动。要断轮回就要先断烦恼。
禅定不能断烦恼。烦恼由智慧断。但智慧的能力来自定力。所以定
是慧之基。有疑惑可以此处问。或者豆邮都可以。 [光彻五轮](#)

卤煮好像不习惯看豆油！豆油啊卤煮！！而且卤煮很少上豆瓣

赞 回应



玻璃蔷薇 (闻在宥天下,不闻治天下) 2014-02-09 02:04:44

智慧到什么境界能断轮回呢？ [云过虚空了无痕](#)

达到如幻三昧就差不多了吧，如幻三昧即行者应觉悟世界一切事相皆如幻如化，且应远离此幻化境界。

赞 回应



云过虚空了无痕 2014-02-09 22:11:17

达到如幻三昧就差不多了吧，如幻三昧即行者应觉悟世界一切事相皆
如幻如化，且应远离此幻化境界。 [玻璃蔷薇](#)

奥奥，不过还是不太懂。我再去找找经典，谢谢，同时也很感谢楼主，看了下定慧之路，很好的书

赞 回应



背着草包上学堂 2014-02-10 10:06:15

我想出家，不过我不信佛，只想耳根清净，请问怎么解？还望开导。
[此人已死](#)

不信佛出什么家？躲避烦恼？lz不是说了吗？烦恼靠智慧断，躲避不是办法？

赞 回应



此人已死 2014-02-10 10:18:21

不信佛出什么家？躲避烦恼？lz不是说了吗？烦恼靠智慧断，躲避不
是办法？ [背着草包上学堂](#)

我想信佛，却信不起来。宗教的诞生来源于信仰，一群人的集体信仰成就了宗教，塑造了神佛，我
找不见信仰。唉，求解脱。

赞 回应



冰焰玖诤 2014-02-10 10:33:14

不错，难得的正知正见

赞 回应

背着草包上学堂 2014-02-10 10:37:40

我想信佛，却信不起来。宗教的诞生来源于信仰，一群人的集体信仰成就了宗教，塑造了神佛，我找不见信仰。唉，求解脱。

此人已死

明白，你想信佛，说明你想求得解脱获得快乐，你有这个愿望。信不起来，又说明你被以前的知见障碍，经验感受的阻碍导致你相信不起来所以苦于找不到门路。这都是初学最常见的现象啊。太常见了。

赞 回应

背着草包上学堂 2014-02-10 10:44:47

我想信佛，却信不起来。宗教的诞生来源于信仰，一群人的集体信仰成就了宗教，塑造了神佛，我找不见信仰。唉，求解脱。

此人已死

你可能把宗教当成历史脉络来梳理，当成精神文化现象来看待了。这没错，但真相不在那上面。你需要先打基础，确信因果，再确信生命轮回。然后就能契入。

赞 回应

此人已死 2014-02-10 10:48:11

你可能把宗教当成历史脉络来梳理，当成精神文化现象来看待了。这没错，但真相不在那上面。你需要先打基础，确信因果，再确信生命轮回。然后就能契入。 背着草包上学堂

好吧，我应该读什么书入门？

赞 回应

背着草包上学堂 2014-02-10 11:11:07

好吧，我应该读什么书入门？ 此人已死

这个贴是楼主师兄开的，似乎不是讨论初学入门问题的，不过既然你在里面提问了，某人也回复你了。这中间必然有某种联系即因果关系。好吧，入门的书太多，但是要根据你的具体情况推荐合适的却不容易。某人是先看圣严法师《正信的佛教》，《学佛群疑》系列，见君老师的《原本的真实》。不知道适合你不。

赞 回应

背着草包上学堂 2014-02-10 11:17:18

好吧，我应该读什么书入门？ 此人已死

你贴里提到耳根清静，下面和您分享雪漠老师的一段话，看看对你有帮助没有：“世上一切和各种显现，都是先作用于我们的心，再由我们的心显现出来的，我称之为“万有心性显”。也就是说，眼、耳、鼻、舌、身、意感受色、身、香、味、触、法，然后生成眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，这六种信息组成了我们对世界的所有感知与判断。换句话说，我们对世界的认知，是由所见、所闻、所嗅、所尝、所触、所想组成的。其中，眼耳鼻舌身意被称为“根”，因为它们像植物的根部一样，能“生”出东西，不过它们“生”出来的东西是肉眼不可见的，是一种信息，这种信息被称为“识”，根据其对应的“根”的不同，又被分为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识六类。“根”所感受、思维的对象，叫做“境”，它会刺激我们的心灵，使我们产生欲望，染污我们的本初清净，所以

它又叫“尘”。它涵括了外部世界的一切人事物与所有现象，被分为色声香味触法，分别由眼耳鼻舌身意所感知。

可见，我们对世界的所有看法与感受，实际上都是妄心。那妄心，就是你的六根、六识和外部世界合而为一所产生的结果。比如，你的眼睛看到了一个女孩子，觉得她很漂亮，就生起了妄心，想让她做你的女朋友，这就是眼根、眼识和外尘发生作用的结果。心的不同决定了识的内容，而且外尘本身也是善变的，所以这个结果也在不断变化。以是缘故，我常说“心变则世界变”。

赞 (1) 回应



此人已死 2014-02-10 11:20:40

你贴里提到耳根清静，下面和您分享雪漠老师的一段话，看看对你有帮助没有：“世上一切和各种显现，都是先作用于我们的心，再由我们的心显现出来的，我称之为“万有心性显”。也就是说，眼、耳、鼻、舌、身、意感受色、身、香、味、触、法，然后生成眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，这六种信息组成了我们对世界的所有感知与判断。换句话说，我们对世界的认知，是由所见、所闻、所嗅、所尝、所触、所想组成的。其中，眼耳鼻舌身意被称为“根”，因为它们像植物的根部一样，能“生”出东西，不过它们“生”出来的东西是肉眼不可见的，是一种信息，这种信息被称为“识”，根据其对应的“根”的不同，又被分为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识六类。“根”所感受、思维的对象，叫做“境”，它会刺激我们的心灵，使我们产生欲望，染污我们的本初清静，所以它又叫“尘”。它涵括了外部世界的一切人事物与所有现象，被分为色声香味触法，分别由眼耳鼻舌身意所感知。可见，我们对世界的所有看法与感受，实际上都是妄心。那妄心，就是你的六根、六识和外部世界合而为一所产生的结果。比如，你的眼睛看到了一个女孩子，觉得她很漂亮，就生起了妄心，想让她做你的女朋友，这就是眼根、眼识和外尘发生作用的结果。心的不同决定了识的内容，而且外尘本身也是善变的，所以这个结果也在不断变化。以是缘故，我常说“心变则世界变”。”

[背着草包上学堂](#)

多谢，我再好好读书

赞 回应



光彻五轮 2014-02-10 12:19:08

多谢，我再好好读书 此人已死

我不建议脱离佛经学佛法。要看书，必须看佛经。其他人的注解都只能做参考。至于脱离佛经写的书，更只能是参考中的参考了。有句话是“不要让别人的头脑代替我们的思考”，我觉得也非常适合用来指导佛法的闻思修。所以，依据佛经自己独立消化，思考并修证是正路，且是捷径。

从实修角度，建议心经、金刚经、楞严经、楞伽经顺序学习。

赞 (5) 回应



此人已死 2014-02-10 13:43:13

我不建议脱离佛经学佛法。要看书，必须看佛经。其他人的注解都只能做参考。至于脱离佛经写的书，更只能是参考中的参考了。有句话是“不要让别人的头脑代替我们的思考”，我觉得也非常适合用来指导佛法的闻思修。所以，依据佛经自己独立消化，思考并修证是正路，且是捷径。从实修角度，建议心经、金刚经、楞严经、楞伽经顺序学习。 [光彻五轮](#)

感谢你的建议，我会以此为开端，去触摸佛门的～

赞 回应



云过虚空了无痕 2014-02-10 15:04:14

师兄肯定证果了吧？

赞 回应



G蛋蛋 2014-02-11 00:37:06

我不建议脱离佛经学佛法。要看书，必须看佛经。其他人的注解都只能做参考。至于脱离佛经写的书，更只能是参考中的参考了。有句话是“不要让别人的头脑代替我们的思考”，我觉得也非常适合用来指导佛法的闻思修。所以，依据佛经自己独立消化，思考并修证是正路，且是捷径。从实修角度，建议心经、金刚经、楞严经、楞伽经顺序学习。 [光彻五轮](#)

卤煮你看豆油了吗

赞 回应



小红袍 (learn the world) 2014-02-11 13:00:12

楼主你好哇。

求教一个问题哈。6年来在禅定上几乎无稳定的进步……多年来几乎一直处于坐着就睡着的状态……怎么处理啊……是该放弃了吗……

赞 回应



蓝sama 2014-02-11 13:09:50

楼主好~~~~初学请求如何从单盘进双盘

赞 回应



光彻五轮 2014-02-11 16:52:00

楼主你好哇。求教一个问题哈。6年来在禅定上几乎无稳定的进步……多年来几乎一直处于坐着就睡着的状态……怎么处理啊……是该放弃了吗…… [小红袍](#)

我在前面讲了数息的方法，你找来看看。从1数到600，数错从来。你试试。

赞 回应



光彻五轮 2014-02-11 16:53:25

楼主好~~~~初学请求如何从单盘进双盘 [蓝sama](#)

不用刻意强求。能双盘则盘。不能则单盘散盘都可以。

赞 (1) 回应



陈皮糖 (生命是一粒璀璨的陈皮糖) 2014-02-11 17:03:32

请教：若要入门，该学习的第一本书？

赞 回应

蓝sama 2014-02-11 17:06:13



不用刻意强求。能双盘则盘。不能则单盘散盘都可以。 [光彻五轮](#)

原来这样，直到谢了——我一直纠结怎么双盘。。。还想再请教下。。应该读什么书，有木有顺序要求。。。谢

[赞](#) [回应](#)



[玻璃蔷薇](#) (闻在宥天下,不闻治天下) 2014-02-11 17:23:09

我想信佛，却信不起来。宗教的诞生来源于信仰，一群人的集体信仰成就了宗教，塑造了神佛，我找不见信仰。唉，求解脱。

[此人已死](#)

我找不见信仰。唉，欲求解脱.....应该读什么书入门？

=====

这是有无相之根性，该种情况适合读《金刚经》入门。

《金刚经》云：

【须菩提。于意云何。如来得阿耨多罗三藐三菩提耶。如来有所说法耶。须菩提言。如我解佛所说义。无有定法。名阿耨多罗三藐三菩提。亦无有定法。如来说法。何以故。如来说法。皆不可取。不可说。非法非非法。所以者何。一切贤圣。皆以无为法。而有差别。.....（佛白）须菩提：所谓佛法者。即非佛法。.....佛告须菩提。于意云何。如来昔在然灯佛所。于法有所得不。不也。世尊。如来在然灯佛所。于法实无所得。须菩提。于意云何。菩萨庄严佛土不。不也。世尊。何以故。庄严佛土者。即非庄严。是名庄严。是故须菩提。诸菩萨摩訶萨。应如是生清净心。不应住色生心。不应住声香味触法生心。应无所住。而生其心。】

[赞](#) [回应](#)



[小红袍](#) (learn the world) 2014-02-11 18:52:40

我在前面讲了数息的方法，你找来看看。从1数到600，数错从来。你试试。 [光彻五轮](#)

好叻。突然想起来是很久没有用过这个方法了。
谢谢楼主。

[赞](#) [回应](#)



[喃喃自语笃行](#) 2014-02-14 16:42:13

既然您说国人不相信这种，为何自己不通过媒体的方式展示，或者让医疗科学研究这种奇特的身体状态，以便为患有疾病的人服务。？

[赞](#) [回应](#)



[\[已注销\]](#) 2014-02-15 12:11:30

问个常谈的问题，就是定里有无念头。有时候不知道怎么，就跟睡了一觉一样，不知道发生了什么

[赞](#) [回应](#)



[天云](#) 2014-02-15 13:00:51

来显摆的。因为现在国人都不相信能入禅定，我就来显摆下，让人知道禅定不难。 [光彻五轮](#)

哈哈...回答的好！你来显吧我能受益，谢谢师兄！

赞 回应



天云 2014-02-15 13:38:15

谢谢开示！有缘的话能现场听您的讲座就太好了！

赞 回应



13046455221 2014-02-15 20:11:00

楼主您好！我修行禅定的原因是之前有很长一段时间被俗世困扰得我很痛苦，时常在晚上哭泣，有一天晚上在梦中听到一位话外音说：我带你进入空门。只闻其声不见其人。后来机缘巧合我就开始修习禅定，皈依佛门了，我想请教您，如果一个想要脱离苦海往生极乐世界的人能不能结婚呢？在俗世上既不能违背自己的父母出家，也不能不结婚生儿育女，这样会不会障碍我的修行呢？另外修行生活中吃肉是不是不太好。

赞 回应



眼神在穿越 2014-02-16 15:06:16

显教不说气脉及七轮。只有藏密才说。气脉及七轮，在藏密完全是智慧和报身功德成就。打通了智慧稳固，能够妙用现前。（即身成佛义）在显教来说，修完9次第定，不一定就打通了中脉及七轮。也不一定能够妙用现前。出天眼和出体和各人因缘有关，不一定在哪个固定的阶段出现。不修禅定而有这些神通的人也有。一般来说，久定能发通。也可能不发通。修完9次第定，也不一定有神通。所以没有必然联系。 [光彻五轮](#)

修完九次禅定还不一定能通中脉七轮？这还叫实修吗？

赞 回应



东东 (仗剑江湖载酒行~~~) 2014-02-17 15:30:06

散乱的心该如何对治？有劳开示~~~

赞 回应



光彻五轮 2014-02-17 16:04:35

散乱的心该如何对治？有劳开示~~~ [东东](#)

对治散乱心就是持戒修定。散乱是修行第一步要逾越的障碍。修行越进步，意味着散乱心越少。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2014-02-17 16:18:51

问个常谈的问题，就是定里有无念头。有时候不知道怎么，就跟睡了一觉一样，不知道发生了什么 [\[已注销\]](#)

定里有念头。但只有一个念头。就是住在定境的念头。所谓心一境性。四禅八定皆有念。只有无想定和灭尽定无念。此2定是无心定。

打坐如果和睡着了一样，那就是昏沉了。或者就是睡着了。那就不能叫修定了，叫睡觉了。

另外一种，就是可能入了无想定。这要自己判断。无想定是四禅的一种，断呼吸。出定在四禅近行定。并且修无想定的会有记忆力退失的现象。

赞 回应

光彻五轮 2014-02-17 16:33:06



楼主您好！我修行禅定的原因是之前有很长一段时间被俗世困扰得我很痛苦，时常在晚上哭泣，有一天晚上在梦中听到一位话外音说：我带你进入空门。只闻其声不见其人。后来机缘巧合我就开始修习禅定，皈依佛门了，我想请教您，如果一个想要脱离苦海往生极乐世界的人能不能结婚呢？在俗世上既不能违背自己的父母出家，也不能不结婚生儿育女，这样会不会障碍我的修行呢？另外修行生活中吃肉是不是不太好。 [13046455221](#)

一般来说，世俗生活对修行是有大障碍的。修行应该越少干扰越好。特别是在修行的初期。

吃肉肯定不好。对修行有障碍的，特别是障碍身体清净。

根本来讲，修行就是修业。修的是解脱的业。所谓解脱的业，就是停止轮回的业。若说造作因果是轮回，那么不造作不轮回即是解脱。

在这世间生活，造作因果，只要烦恼未断尽，这个烦恼推动业报轮回是无穷无尽的。所以修行就是要断掉烦恼。烦恼断尽了，则不再推动业报轮回。

所以，你自问，世俗生活是让你烦恼更少了，还是更多了。如果烦恼越来越少，那就是解脱道。烦恼不见变少，那就是轮回道。

往生净土是求生。往生不是解脱，是换个地方再修行。另外，还要看对净土的理解了。净土若做智慧的理解，比如身土不二，法身净土，如此修净土则是修解脱道。

赞 (1) 回应



[光彻五轮](#) 2014-02-17 17:01:09

修完九次禅定还不一定能通中脉七轮？这还叫实修吗？

[眼神在穿越](#)

首先，佛教显教不讲气脉七轮。佛经显教强调无常、如幻，空性，没有真实存在的法在那里。

密教讲气脉，七轮。要知道，密教的气脉涵义是报身修习的范畴，是智慧的力用的修习。不是有什么有相的东西。要知道，佛教是要涅槃的。这个身体是要消亡的。修气脉是功德报身的修习。不要以为是气功或外道的那一套东西。

修四禅八定乃至灭尽定，是不一定能成就得了报身功德的（当然也是修报身的基础）。报身是要建立在菩提心基础之上的。否则佛教不需要报身。之需要断烦恼就完了。

因为要度生，要庄严佛净土，要修集福报来布施众生，才有报身和净土这么回事。（我也没成就报身，所以是个人理解的臆测，不一定对，供参考）

这一切都要先通达空性。否则都是白扯。

赞 (2) 回应



[眼神在穿越](#) 2014-02-17 23:58:11

首先，佛教显教不讲气脉七轮。佛经显教强调无常、如幻，空性，没有真实存在的法在那里。密教讲气脉，七轮。要知道，密教的气脉涵义是报身修习的范畴，是智慧的力用的修习。不是有什么有相的东西。要知道，佛教是要涅槃的。这个身体是要消亡的。修气脉是功德报身的修习。不要以为是气功或外道的那一套东西。修四禅八定乃至灭尽定，是不一定能成就得了报身功德的（当然也是修报身的基

础)。报身是要建立在菩提心基础之上的。否则佛教不需要报身。之需要断烦恼就完了。因为要度生，要庄严佛净土，要修集福报来布施众生，才有报身和净土这么回事。（我也没成就报身，所以是个人理解的臆测，不一定对，供参考）这一切都要先通达空性。否则都是白扯。 [光彻五轮](#)

1、九次禅定，是正道、外道都有修习的。并非一家之说。2、中脉、七轮，是密宗的名词，但并非显、道在修持中不经历这些轮脉，只是说法不一样。显宗禅定修持戒定慧，到一定时候也会百脉俱通，就包括中脉七轮在内；道家的上、中、下三丹田合一，也引用了中脉七轮的概念。3、气功有很多的练气法门，包括释道儒都有气功修持的法门。气功在人体的作用就是疏通经络，内练气脉，外练气场，它和佛家的禅定是一致的。气功只是现代名词，它和佛道的修行不冲突。

赞 回应

 [眼神在穿越](#) 2014-02-18 00:06:13

现代气功修得较多的就是佛道的打坐开始的。佛家的禅定修出来的功夫，用现代词说法就是气功，修到顶门开，中脉通时候，全身络脉系统得到全面开发，身体开始虚无，就进入了空无边处定。往后深入就会进入识无边处定、无所有处定、非想非非想处定。

赞 回应

 [眼神在穿越](#) 2014-02-18 00:14:30

楼主既然修完了九次定，你的中脉七轮肯定是通了的。我也是修禅定的，深知修到灭尽定之不易，楼主用一年时间就修完了九次定，实是修行界中的奇才。赞叹楼主、1

赞 回应

 [\[已注销\]](#) 2014-02-18 03:09:28

定里有念头。但只有一个念头。就是住在定境的念头。所谓心一境性。四禅八定皆有念。只有无想定和灭尽定无念。此2定是无心定。打坐如果和睡着了一样，那就是昏沉了。或者就是睡着了。那就不能叫修定了，叫睡觉了。另外一种，就是可能入了无想定。这要自己判断。无想定是四禅的一种，断呼吸。出定在四禅近行定。并且修无想定的会有记忆力退失的现象。 [光彻五轮](#)

能不能简单讲述一下从一禅到四禅的念头变化；比如，一开始的时候应该是散乱，后来入了一禅有寻有伺；二禅无寻有伺，这个伺，还是在呼吸的触感上吧；三禅无寻无伺，念头又是如何；四禅又是如何？谢谢。

赞 回应

 [光彻五轮](#) 2014-02-18 08:57:53

能不能简单讲述一下从一禅到四禅的念头变化；比如，一开始的时候应该是散乱，后来入了一禅有寻有伺；二禅无寻有伺，这个伺，还是在呼吸的触感上吧；三禅无寻无伺，念头又是如何；四禅又是如何？谢谢。 [\[已注销\]](#)

请百度我的劣作《结构化修行》第二篇，如何修定。

赞 回应

 [\[已注销\]](#) 2014-02-18 10:40:31

请百度我的劣作《结构化修行》第二篇，如何修定。 [光彻五轮](#)

看过了，取相和住相都明白，我的问题在于，一直觉察触感，随着呼吸的微细，触感也变得微细；然后微细到一定程度，放掉呼吸这个概念（因为概念存在的时候，出和入的触觉是不一样的），这个概念一放，好像随之触感也放了，然后人就进入一个无知无觉的阶段，应该是昏沉了，有时候也不像昏沉，说不出来。我的问题是，即使呼吸很微弱了，还是要去觉察这个触感，即使触感很微弱还是去觉察这个触感吗？那么，等鼻呼吸断了以后，又何必去觉察这个触感呢？谢谢您的指教。

赞 回应



光彻五轮 2014-02-18 11:37:47

看过了，取相和住相都明白，我的问题在于，一直觉察触感，随着呼吸的微细，触感也变得微细；然后微细到一定程度，放掉呼吸这个概念（因为概念存在的时候，出和入的触觉是不一样的），这个概念一放，好像随之触感也放了，然后人就进入一个无知无觉的阶段，应该是昏沉了，有时候也不像昏沉，说不出来。我的问题是，即使呼吸很微弱了，还是要去觉察这个触感，即使触感很微弱还是去觉察这个触感吗？那么，等鼻呼吸断了以后，又何必去觉察这个触感呢？谢谢您的指教。 [\[已注销\]](#)

呼吸断了之后，还有境界。有境界就有触（不要以为有身体才有触，这是迷惑的见解。四禅境界中是无身体的。但还有境界，这境界就是触。从心上去体会）。怎么察觉，只要清醒就在觉知中。

修定必须清醒。好的修定是越修越清醒的，洞察力越来越敏锐的。

赞 (5) 回应



[\[已注销\]](#) 2014-02-18 11:44:56

呼吸断了之后，还有境界。有境界就有触（不要以为有身体才有触，这是迷惑的见解。四禅境界中是无身体的。但还有境界，这境界就是触。从心上去体会）。怎么察觉，只要清醒就在觉知中。修定必须清醒。好的修定是越修越清醒的，洞察力越来越敏锐的。

光彻五轮

ok，明白了，一语惊醒梦中人，大谢

赞 回应



海面守望者 2014-02-18 18:04:57

闭上眼睛脑子里全是杂念怎么办？

赞 回应



[\[已注销\]](#) 2014-02-18 20:49:50

闭上眼睛脑子里全是杂念怎么办？ 海面守望者

不要抗拒杂念，你要知道有杂念是正常的，越抗拒越多；心里一想，怎么又没专注，又起杂念了，不要这么想，不要这么作意；你所需要做的只是专注所缘，走神了，再回来，不要因为走神起任何情绪。其次，持戒调身都很有效。要一直持戒，饮食上最好少餐少吃，过午不食，当然依照你身体需要来，比如体力活了一天需要补充能量，晚饭可以少食；坐下来就要告诉自己放下万缘，要有这样的发心和作意，其次就是上面讲的过程。所有人都是这么过来的，没有人天生一坐下来就不掉举的，都是这么训练来的。功不唐捐。

赞 (3) 回应

海面守望者 2014-02-18 21:16:46



不要抗拒杂念，你要知道有杂念是正常的，越抗拒越多；心里一想，怎么又没专注，又起杂念了，不要这么想，不要这么作意；你所需要做的只是专注所缘，走神了，再回来，不要因为走神起任何情绪。其次，持戒调身都很有效。要一直持戒，饮食上最好少餐少吃，过午不食，当然依照你身体需要来，比如体力活干了一天需要补充能量，晚饭可以少食；坐下来就要告诉自己要放下万缘，要有这样的发心和作意，其次就是上面讲的过程。所有人都是这么过来的，没有人天生一坐下来就不掉举的，都是这么训练来的。功不唐捐。 [\[已注销\]](#)

谢谢

赞 回应



[match](#) (睡吧资料 <http://hellosleep.net>) 2014-02-18 23:29:06

请百度我的劣作《结构化修行》第二篇，如何修定。 [光彻五轮](#)

看了你之前的回复，真的很棒。你的这篇文章和我看过的许多安那般那的指导非常类似，也一直在修习呼吸的法门。我想知道的是，都说我们不应该用大脑去思维呼吸，而是用心去观，那么我应该把意识放在哪儿呢？如果是在脑袋上就会很紧，如果在胸口就会不够清晰，对此我一直有所疑问。

有些人说觉知呼吸就可以了，有些人说要把注意力集中在鼻尖，这时候就会感觉紧张，尤其是总用眼睛看的时候，鼻子喉咙就会很紧。

我很想知道怎样去观察呼吸，如何在精进和放松间找到平衡点？

非常感谢！

赞 回应

精选文化行摄娱乐时尚生活科技

小组、话题

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应推荐喜欢

只看楼主



[已注销] 2014-02-19 08:27:58

看了你之前的回复，真的很棒。你的这篇文章和我看过的许多安那般那的指导非常类似，也一直在修习呼吸的法门。我想知道的是，都说我们不应该用大脑去思维呼吸，而是用心去观，那么我应该把意识放在哪儿呢？如果是在脑袋上就会很紧，如果在胸口就会不够清晰，对此我一直有所疑问。有些人说觉知呼吸就可以了，有些人说要把注意力集中在鼻尖，这时候就会感觉紧张，尤其是总用眼睛看的时候，鼻子喉咙就会很紧。我很想知道怎样去观察呼吸，如何在精进和放松间找到平衡点？非常感谢！ match

您好，我试着回答您一下，仅作参考，还是坐等五轮的回复。

仅仅觉知呼吸就够了，这句话需要在修行里面慢慢的去体会和修正，每个人的情况都不一样，无法简单的用语言来描述。简单的说，是人中这个部位，确切的说，是从上唇到鼻孔，呼吸的时候风吹进吹出的这么一小段落。但是呼吸的属性和四界的属性还不一样，四界的属性有冷热、软硬、轻重、粗滑、推动支持、流动等，这些属于内观禅法；而呼吸本身的属性，是长短、粗细、快慢，可以挑一组去觉察。你所说的头部和胸口以及腹部等，都可以放弃；呼吸微细的时候有时候觉得头皮也跟着呼吸，切不可如此作意，因为人体的气会上升盘旋在头部，如果这个时候以为是头皮在呼吸，去注意除了业处意外的部位，那么这个感觉会更强烈，容易引起头痛。紧张、绷紧的感觉都不对，说明还没放松下来。绷紧就是心生色法的作用，不是你肉体的简单作用，身体的绷紧是心的作用，说明心还没有放松。

精进和放松的平衡点，需要自己慢慢去调，只有你自己知道力度。太精进就焦躁不安身体绷紧；太放松就容易昏沉；调心是个过程，不要急，一点一点慢慢调，找到了中道的方法以后就轻车熟路了。这是我的一点点心得，你看看，再参照下五轮先生的回复。

赞 (2) 回应



[已注销] 2014-02-19 08:36:49

看了你之前的回复，真的很棒。你的这篇文章和我看过的许多安那般那的指导非常类似，也一直在修习呼吸的法门。我想知道的是，都说我们不应该用大脑去思维呼吸，而是用心去观，那么我应该把意识放在哪儿呢？如果是在脑袋上就会很紧，如果在胸口就会不够清晰，对此我一直有所疑问。有些人说觉知呼吸就可以了，有些人说要把注意力集中在鼻尖，这时候就会感觉紧张，尤其是总用眼睛看的时候，鼻子喉咙就会很紧。我很想知道怎样去观察呼吸，如何在精进和放松间找到平衡点？非常感谢！ match

再举一个例子，呼吸的受，仅仅是呼吸而已，但是如果心额外的作意，那就不是仅仅觉察呼吸；比如，一种受让你感到快乐，快乐又让你有联想。这种联想，以及这种快乐，都不是觉察呼吸。因为



禅与修禅

36010 人

加入小组

最新话题 (更多)

[欢迎大家加入心灵禅修](#)

[當救度亦勿從迷 \(雲舍\)](#)

[实修浅悟：禅宗与如何](#)

[基础打好才不会有危险](#)

[放生祈福公益活动 \(j](#)

觉察呼吸是如实观照，不是思维呼吸不是想象呼吸，不是用思维来替代觉知呼吸。但是又不是去控制呼吸而刻意地去获取触感，所以很难语言说清楚，需要自己慢慢体会，慢慢调整。

赞 (2) 回应



背着草包上学堂 2014-02-19 11:46:03

光彻五轮师兄以后一定不要舍弃我们啊，要经常的教教我们啊。

赞 回应



净意 2014-02-19 12:52:49

我有问题 数息的时候大师不是说要数到**600+**吗 那这个时候是心分二路？一边要计数 一边要觉知触感？还有一个问题是:现在的打坐简单可以分为两种，一是纯坐 万事不想 坐就是了 此有人称之为无为妙法 还有一个就是这里师兄们和法师们倡导的有为清醒的止定法 当然还有打坐念佛此地不论 前两种坐法到底都可否？抑或有何优劣之分？ 我想五轮大师能一年内有此成就 纯坐不太可能 个人见解 望过来人慈悲开示！感谢大家！

赞 回应



光彻五轮 2014-02-19 13:11:13

我有问题 数息的时候大师不是说要数到**600+**吗 那这个时候是心分二路？一边要计数 一边要觉知触感？还有一个问题是:现在的打坐简单可以分为两种，一是纯坐 万事不想 坐就是了 此有人称之为无为妙法 还有一个就是这里师兄们和法师们倡导的有为清醒的止定法 当然还有打坐念佛此地不论 前两种坐法到底都可否？抑或有何优劣之分？ 我想五轮大师能一年内有此成就 纯坐不太可能 个人见解 望过来人慈悲开示！感谢大家！ 净意

数息是方便法。在观呼吸之外加上数息的护栏（防止心乱跑忘记观呼吸了），帮助心定。心稳定了则不需要再数息。只需要观呼吸即可。

静坐默照，和止于一境，修法上有差别。观念上也有差别。

静坐默照是一条道走到底的，一直到解脱都可以修这个法门（单必须在般若正见的基础上修习）。是定慧等修的法门。

止于一境，然后出离，是次第法门。四禅八定，灭尽定，次第出离三界。

这没有什么高下优劣之分。只在乎修行人自己能否做到修法的要求。

两者也没有矛盾。可以换着修。乃至一座中也可以变换2种修法来修。

其实讨论这些道理没多大用。人的意识受烦恼操控。烦恼重的人，即使有佛法摆在眼前，也会做出错误的理解。修行人最重要的是身体力行去体验，坚持持戒让修行不退，让心淡薄，切断烦恼，让心出离三界。实践才是学习佛法的唯一正确道路。

赞 (2) 回应



match (睡吧资料 <http://hellosleep.net>) 2014-02-19 17:22:42

再举一个例子，呼吸的受，仅仅是呼吸而已，但是如果心额外的作意，那就不是仅仅觉察呼吸；比如，一种受让你感到快乐，快乐又让你有联想。这种联想，以及这种快乐，都不是觉察呼吸。因为觉察呼吸是如实观照，不是思维呼吸不是想象呼吸，不是用思维来替代觉知呼吸。但是又不是去控制呼吸而刻意地去获取触感，所以很难语言说清楚，需要自己慢慢体会，慢慢调整。 [已注销]

非常感谢，理解了一点你的意思。因为我练习了近一年的时间，但是不断发现自己的修习并不正确，一直在调整，也是因为生活和工作事情太多太忙，每天的行为和想法没法保持在很稳定的状态。所以修定一直没什么进展。最近两个月一直在尝试觉知，却没法做到这种觉知，估计是和心没法处于很平静的状态有关。我会不断尝试，没有进展本身也是一种进展。：D

赞 回应



有没有 2014-02-19 22:21:47

楼主说的相当清楚了。能够看到这些真是我的造化。真心感谢楼主，希望以后有细节问题可以随时请教！我修行的障碍是小孩、上班、一日三餐。现在先以楞严经等佛书作为准备也不错。请问楼主是怎样协调这些问题的。合掌！顶礼！还有，要不要独处一室啊。

赞 回应



[已注销] 2014-02-20 11:51:27

聚散本来就如无常，五轮肯定会有离开的一天。大家应该珍惜眼前这个机会，赶紧实修，因为实修才会有讨论的资格；趁着还有机会，得把握住才行。

赞 (1) 回应



煜熙 2014-02-20 21:36:28

怎么修才能不嗔患？

赞 回应



葫芦梦 2014-02-21 11:06:06

怎么修才能不嗔患？ 煜熙

修慈心观，广超法师有专门介绍这个法门

赞 (1) 回应



葫芦梦 2014-02-21 11:09:38

怎么修才能不嗔患？ 煜熙

网址：read.goodweb.cn/news/news_view.asp?newsid=29812

赞 回应



净意 2014-02-21 12:51:47

数息是方便法。在观呼吸之外加上数息的护栏（防止心乱跑忘记观呼吸了），帮助心定。心稳定了则不需要再数息。只需要观呼吸即可。静坐默照，和止于一境，修法上有差别。观念上也有差别。静坐默照是一条道走到底的，一直到解脱都可以修这个法门（单必须在般若正见的基础上修习）。是定慧等修的法门。止于一境，然后出离，是次第法门。四禅八定，灭尽定，次第出离三界。这没有什么高下优劣之分。只在乎修行人自己能否做到修法的要求。两者也没有矛盾。可以换着修。乃至一座中也可以变换2种修法来修。其实讨论这些道理没多大用。人的意识受烦恼操控。烦恼重的人，即使有佛法摆在眼前，也会做出错误的理解。修行人最重要的是身体力行去体验，坚持持戒让修行不退，让心淡薄，制断烦恼，让心出离三界。实践才是学习佛法的唯一正确道路。 光彻五轮

谢谢 五轮师兄 我来迟了



naturaljustice (醒握天下事 醉卧美人膝) 2014-02-21 13:03:50

有参考书可以推荐一下吗？

赞 回应



未学道徒十八子 2014-02-21 13:20:16

为什么每次打坐都心烦意乱？？？

赞 回应



水晶 (达妄本空，知真本有) 2014-02-21 13:23:33

也许你对哲学理论涉及不多，有点不在一个频道。你说的我不敢说全部证到，但至今为止统统听过想过。罢了，我还是自己慢慢来吧。

hard: 汪！

赞 回应

神秘主义的定义前提是“我”，实体感观，内外世界的之分。而佛法已从我，内外中出离。所以为什么说佛法非唯心也非唯物，而哲学的范畴总摆脱不了人类自我意识的束缚，因此站在哲学的视角总没法完全以理解佛法

赞 回应



水晶 (达妄本空，知真本有) 2014-02-21 13:43:53

这个贴子是讨论四禅八定的经验等，是实修的事，没有实修来光说理论是不妥当的。佛法是一门实践科学，并不是用来辩论的。光彻五轮在禅修方面的回答是很到位的，说明是实修后得出的经验之谈，只有实修的人才能体会。对于佛教是什么，他的回答一点都没错，就是教大家修行脱离苦海轮回的，难道不是吗？难道佛学理论是为了大家没事好玩，聚在一起搞文字游戏的吗？我几天前开始整个帖子都认真看了，第二页开始参与。反正参与后没见删帖子，而且我觉的对于一些语言过激，甚至有讽刺味道的话删不删楼主有权作主，比如什么“药不能停”一类的话。这么没意义的话题是会影响后来的实修者的辨别的。我们在荆棘中行路，能有前行者给予经验，是件美好的事，不管层次如何，上路者的话总比空谈者的话说的实在，不是吗？最后恳请大家都来谈实修，理论方面经典很多，原始的还有阿含，非要辩出那个究竟没有必要，实修找到合适法门就努力修，非说你的四禅没有那个的初禅好，这是执着，没什么好争论的。再好，自己有了才行对吧！ 葫芦梦

很赞成。难得有实修经验的人开贴与大家交流～

阿弥陀佛

随喜赞叹

赞 回应



hard: 汪！ (一切有为法 一切憎爱恨) 2014-02-21 18:44:12

神秘主义的定义前提是“我”，实体感观，内外世界的之分。而佛法已从我，内外中出离。所以为什么说佛法非唯心也非唯物，而哲学的范畴总摆脱不了人类自我意识的束缚，因此站在哲学的视角总没法完全以理解佛法 水晶

烦死了，证到再说吧。不是“心能转物，即同如来”吗，那点块砖头成金寄给我吧。这样我保证拜你为师

赞 回应



小宁宁 2014-02-21 19:01:31

这位兄台 我也想学禅 能不能教教我 我看过一个数息法的帖子 但是我有抑郁症 总是想东西 想请教一下

赞 回应



净意 2014-02-23 10:37:30

我很懒 一年来有一段时间疯狂的看学佛网上的文章，特别是大德开示，佛经不喜欢看，原因有二一是看不懂 没心思干脆不看了 二是有法师说读多了就懂了 我想自然的就很好

赞 回应



净意 2014-02-23 11:03:27

五轮大师说 断淫欲 心念常清 纳气于心 不是很清楚 是不是要时常觉照 还有不生精是什么意思 心念清静的时候能量去哪里了 我说的是凡人无修没通经脉的情况下 还有怎么感觉打坐的人都不太阳光 人因邪淫而失去的灵性可否修回 感恩师兄

赞 回应



光彻五轮 2014-02-23 15:04:18

五轮大师说 断淫欲 心念常清 纳气于心 不是很清楚 是不是要时常觉照 还有不生精是什么意思 心念清静的时候能量去哪里了 我说的是凡人无修没通经脉的情况下 还有怎么感觉打坐的人都不太阳光 人因邪淫而失去的灵性可否修回 感恩师兄 净意

那是在另外一个帖子里的回复。怎么搞这里来了。

我说的纳气于心，心气合一，让气清静而能不犯淫欲。这个要先理解什么是心，什么是气。然后就好理解了。

我说气就是觉。感觉的觉。心就是知。将觉知合一纳于互照。觉中有知，知中有觉，两不相离，同入无为之“照”，时时刻刻不放逸。这样即精气神稳固而易过淫欲关。这个其实是道家天元丹修法，放这里感觉有点不合适。。这个能修则修，修不了也别纠结。这本身就是需要悟性才能理解和体验的。

赞 (2) 回应



法眼寺耀明居士 2014-02-23 18:32:00

感恩楼主的分享.从这个贴子里获益良多.

赞 回应



[已注销] 2014-02-25 22:45:05

请问下各位师兄同修，有没有单盘换双盘的经验，一直是单盘腿，现在单盘腿不痛没感觉了，想换双盘，但是一直盘不上；请问是否有什么技巧或者方法可以双盘的。谢谢指点。

赞 回应



法眼寺耀明居士 2014-02-26 15:24:50

请问下各位师兄同修，有没有单盘换双盘的经验，一直是单盘腿，现在单盘腿不痛没感觉了，想换双盘，但是一直盘不上；请问是否有什么技巧或者方法可以双盘的。谢谢指点。 [已注销]

单盘盘久了.双盘是能盘上的.只不过刚盘上那会挺难熬的.时间久了就好了

赞 回应

[已注销] 2014-02-26 22:24:28

单盘盘久了.双盘是能盘上的.只不过刚盘上那会挺难熬的.时间久了就好了 法眼寺耀明居士

谢谢,好像是先单腿,交替着练;双腿都柔软以后就可以上双盘;一直是练一个腿,另外一个没过。。

赞 回应

无心 2014-02-27 15:06:03

请教师兄一个问题:本来我打坐时是放空思想,然后数息,并不会把注意力放在哪,但我发现眉间会发紧,头顶会很不舒服,后来我有些指导文章会说,应该把注意力放在小腹或鼻尖等等,但是我感觉,我如果把注意力放在某处,我就不能进入那种更加寂静的状态中,只有放空思想我才能进入那种状态(我也不会像有的师兄那样观气脉,这我不会),不知师兄的情况如何,若可以请指点,多谢,南无阿弥陀佛!

赞 回应

光彻五轮 2014-02-27 15:54:05

请教师兄一个问题:本来我打坐时是放空思想,然后数息,并不会把注意力放在哪,但我发现眉间会发紧,头顶会很不舒服,后来我有些指导文章会说,应该把注意力放在小腹或鼻尖等等,但是我感觉,我如果把注意力放在某处,我就不能进入那种更加寂静的状态中,只有放空思想我才能进入那种状态(我也不会像有的师兄那样观气脉,这我不会),不知师兄的情况如何,若可以请指点,多谢,南无阿弥陀佛! 无心

你这种情况是正常的。你的方法也应该没有问题。但是打坐中是观呼吸。不应该去感觉哪里舒服哪里不舒服(如果有感觉说明分心了)。这种眉间到头顶的紧张在某种程度上是注意力集中导致气(能量)集聚在头部引起的。这本身不是什么问题。并且禅定的稳定程度和这个气的集聚是正向联动关系。所以不用去特别处理它。但是在下座时,就有讲究。要将气降下来,否则气聚在头部会形成虚火。导致障碍下次禅定。虚火严重的话,会有严重的生理问题。比如牙龈出血,吐血,遗精等等。所以需要慎重对待。

打坐下座前,需要处理这些气下来。方法就是从禅定中出后,进入普通的松弛状态。放松全身。按摩头部让紧张的部位放松,按摩腿部,并且将注意力保持在脚部一段时间。这中间都最好不要睁开眼睛。

这样气下来就没有这些问题了。

在佛教的方法来说,主要是通过经行来处理这个问题。就是说下座后,要去经行10-30分钟。让注意力在脚部。这样气就下来了。

赞 (1) 回应

无心 2014-02-27 16:33:43

你这种情况是正常的。你的方法也应该没有问题。但是打坐中是观呼吸。不应该去感觉哪里舒服哪里不舒服(如果有感觉说明分心了)。这种眉间到头顶的紧张在某种程度上是注意力集中导致气(能量)集聚在头部引起的。这本身不是什么问题。并且禅定的稳定程度和这个气的集聚是正向联动关系。所以不用去特别处理它。但是在下座时,就有讲究。要将气降下来,否则气聚在头部会形成虚火。导致障碍下次禅定。虚火严重的话,会有严重的生理问题。比如

牙龈出血，吐血，遗精等等。所以需要慎重对待。打坐下座前，需要处理这些气下来。方法就是从禅定中出后，进入普通的松弛状态。放松全身。按摩头部让紧张的部位放松，按摩腿部，并且将注意力保持在脚部一段时间。这中间都最好不要睁开眼睛。这样气下来就没有这些问题了。在佛教的方法来说，主要是通过经行来处理这个问题。就是说下座后，要去经行**10-30**分钟。让注意力在脚部。这样气就下来了。 [光彻五轮](#)

多谢师兄，师兄说的很对，我一般打坐完，根本就没有什么结束的动作，所以到了夏天，我还往往会牙疼，眼睛有时候会充血，转天不打坐了，或是睡一觉就好了，多谢师兄，这个问题已经困扰我很长时间了，也敬佩师兄打坐入定的功力，我也要加油，多谢师兄了！阿弥陀佛！

赞 回应

 [\[已注销\]](#) 2014-02-28 11:49:06

打坐之前要调身的，不调身，姿势不好，或者绷得紧，也容易腿麻。其次，不知道您打坐多久了；如果很久了，还腿麻，不正常。如果只是刚开始，这都是正常现象。刚开始可以时间短但是一天多次。比如，一天**3、4**次，每次**20**分钟。随着锻炼，麻慢慢的减轻；到了一定程度，应该不去注意麻的感觉，注意力放在业处上。过一段时间发现已经毫无问题，一开始上座，腿不痛也不麻。这都是练出来的。至于您说的血瘀，我是完全不懂。

赞 (1) 回应

 [竹篮](#) 2014-03-02 09:41:30

现在拜师了。但是修这些前没有拜师。全是自修的。 [光彻五轮](#)

求教一个问题，从细心住进入欲界定是否需要全身经脉都打通。我进不去欲界定，情况是有一半的身体无感觉，有一些部位比如头部，觉得经脉不通，发涨。请问，是不是需要等待气机自行将经脉打通后才能进入欲界定？

赞 回应

 [无心](#) 2014-03-02 13:34:24

求教一个问题，从细心住进入欲界定是否需要全身经脉都打通。我进不去欲界定，情况是有一半的身体无感觉，有一些部位比如头部，觉得经脉不通，发涨。请问，是不是需要等待气机自行将经脉打通后才能进入欲界定？ [竹篮](#)

我的打坐经历中有一次是全身都没有感觉了，我当时吓坏了，我当时的想法是否着魔了，所以我一边在心里念着阿弥陀佛，一边睁开眼，过了一会，身体才恢复感觉，这成了我打坐的心障，从此几乎间断了一年，现在在打坐就恢复不到以前的状态了，我也想知道，这种状况自己应该如何处理，还有，有时打坐会出现被巨大的无形的力量拉扯，那种感觉非常非常恐怖，我都不知道怎么办，请五轮师兄指点

赞 回应

 [光彻五轮](#) 2014-03-03 11:30:47

我的打坐经历中有一次是全身都没有感觉了，我当时吓坏了，我当时的想法是否着魔了，所以我一边在心里念着阿弥陀佛，一边睁开眼，过了一会，身体才恢复感觉，这成了我打坐的心障，从此几乎间断了一年，现在在打坐就恢复不到以前的状态了，我也想知道，这种状况自己应该如何处理，还有，有时打坐会出现被巨大的无形的力量拉扯，那种感觉非常非常恐怖，我都不知道怎么办，请五轮师兄指点

[无心](#)

你这种情况就是缺少“般若”的熏习。对种种境界太过在乎，以至于自己吓自己。
建议背诵心经，理解经意。

坐中一切镜像，不过是幻觉。有句话叫“见怪不怪，其怪自败”，南怀瑾说“秋风落叶乱为堆,扫尽还来千百回。一笑罢休闲处坐,任它落地自成灰”。理解此意再打坐吧。

赞 (2) 回应



无心 2014-03-04 15:30:51

你这种情况就是缺少“般若”的熏习。对种种境界太过在乎，以至于自己吓自己。建议背诵心经，理解经意。坐中一切镜像，不过是幻觉。有句话叫“见怪不怪，其怪自败”，南怀瑾说“秋风落叶乱为堆,扫尽还来千百回。一笑罢休闲处坐,任它落地自成灰”。理解此意再打坐吧。

光彻五轮

多谢五轮师兄指点，我也知道打坐中的一切像都是假的，有时候出现一些相我也可以做到一概忽略，可是身体上的觉受是如此的真实，让自己没办法相信这是假的，看来我真的得多读经了，多谢师兄，阿弥陀佛

赞 回应



莲华居士 2014-03-05 13:08:43

五轮师兄,现在推开尾闾,挺直打坐,感觉气脉通畅.但是由于以前都是自然弯腰,感觉很累.这个情况正常吗?

赞 回应



光彻五轮 2014-03-05 14:03:30

五轮师兄,现在推开尾闾,挺直打坐,感觉气脉通畅.但是由于以前都是自然弯腰,感觉很累.这个情况正常吗?

莲华居士

正常。以前姿势不正，自然会不舒服。

赞 回应



莲华居士 2014-03-05 14:14:55

正常。以前姿势不正，自然会不舒服。

光彻五轮

俺坚持下去,谢谢师兄.收益很大

赞 回应



觉之心 2014-03-05 18:26:09

劝你，想修行就别成家，先闭关修行，有所成就，至少先开悟，再谈成家，否则障碍重重，道业难成！

如来禅

开悟了还成家，为什么？

赞 回应



觉之心 2014-03-05 18:28:33

楼主入灭尽定不在出来，算什么？

赞 回应

不要抗拒杂念，你要知道有杂念是正常的，越抗拒越多；心里一想，怎么又没专注，又起杂念了，不要这么想，不要这么作意；你所需要做的只是专注所缘，走神了，再回来，不要因为走神起任何情绪。其次，持戒调身都很有效。要一直持戒，饮食上最好少餐少吃，过午不食，当然依照你身体需要来，比如体力活干了一天需要补充能量，晚饭可以少食；坐下来就要告诉自己要放下万缘，要有这样的发心和作意，其次就是上面讲的过程。所有人都是这么过来的，没有人天生一坐下来就不掉举的，都是这么训练来的。功不唐捐。 [\[已注销\]](#)

我也來說幾句。

赞 回应

阿翔 2014-03-06 16:15:38

我也來說幾句。

初學打坐，很多雜念，是很正常的。即使練習打坐一段時間的人，有雜念仍是很正常的。

簡單兩個處理辦法：

第一，

是像南懷瑾老師在[應該是]「定慧初修」書裡說的，大意是：如同你走在夜市，從「夜市頭」要走到「夜市尾端」，前面會有人晃來晃去、路上也會有很吸引人的叫賣攤位，但你只要認定、且記得「夜市尾端那個目標」，那麼，你終究可以走到「夜市尾端那個目標」。

晃來晃去的人、很吸引人的叫賣，類如你的妄想雜念。

你能做的，就是「1.不理會，2.不斷回到方法上」；這是修定的基本原則。

南老師說，就像點起蠟燭，蠟燭旁會有黑煙，但黑煙（雜念妄想）不妨礙光明（專注和清醒的覺察）。

第二，

是：直接把注意力轉向「雜念妄想」，（試著）直接看清楚「雜念妄想」。

這個方法，可能得稍微一點點基礎時才較使得上力；當然你也可以直接就這樣練習，練習久了，一樣就可以上手了。

這是修「慧」的方法。

南傳佛教和北傳佛教，對「慧」的講法，強調的好像有點不大一樣。

其中，南傳四念處，即如北傳「阿含經」系統，修行次第上，很多是以「清淨道論」的「十六觀智」為主。其中最關鍵的是「第四觀智：生滅隨觀智」，這個觀智，還分：稚嫩的、和成熟的。

南傳對「慧」的講法稱「毗婆舍那」，是對「身心」，也就是對「色受想行識」的觀察，直接對五蘊「色受想行識」的觀察，稱作「真實法」。

其中對「色（身）」的觀察重點，在「四大（地水火風）」上。四大中的「水大」不容易觀察到、其實另外三大中也有水大成分、四大其實都你儂我儂彼此都有的、只是誰比較明顯而已。對「真實法」的觀察，是最大的重點。

跟「真實法」相對應的，稱「概念法」，用「概念法」、比如數息，只能修出「定」。觀察「真實法」才能修出「慧」。

修「定」的最終點是「神通」；修「慧」的最終點是「解脫（所有的痛苦煩惱）」。

修「定」的簡單基本原則：1是使用「概念法」；2你有一個「固定所緣」，雜念妄想出現、不管它、把注意力拉回「固定所緣」「方法」上，這個截斷眾流的方式，是在「修定」。

修「慧」的簡單基本原則：1是使用「真實法」；2你「沒有」一個「固定所緣」，而是「色受想行

識」當下出現甚麼、且哪個最明顯、你就觀察那個、而且直接且一直觀察到那個現象消失，因為，「所有生起的，都會消失」，這就是所謂「生、滅」，就是所謂「無常」，而看到「無常」是非常重要的，因為這是佛教「三法印」中的「諸行無常」，南傳佛教的「諸行」是鎖定在五蘊「色受想行識」來講的。

四大中的另三大「地、火、風」。

比如，你哪裡很痛很痛，你就觀察那裏，比如你觀察到那個痛，很像是一種「很硬很硬的」痛，就把注意力（等於你的定力）看住那個「硬的」痛，直到那個「硬的」現象自己消失，你不要作意想用任何方法讓它消失，你只是如「隔岸觀火」那樣單純的看著就好。「地大」的特質是「軟、硬」。

比如那個痛像火在燒的熱，那麼就看住著個「熱」，直到它自己消失。「火大」的特質是「冷、熱」。

比如那個痛像一直在跳動，那麼就看住著個「跳動」，直到它自己消失。「風大」的特質是「移動、震動、跳動」。

看到它自己「消失」、也就是它自己「滅去」。

這是「色蘊」的部分，也就是對「身體」的觀察方式。

上面比喻的「痛」，是「受蘊」。受蘊，可以簡單分成三個即「苦受、樂受、不苦不樂受」。樂受時，也這樣看到它消失。

技巧就是：隔岸觀火、不涉入其中、「面對面把它看清楚」。

不斷的這樣做努力練習，就稱作「精進」。

所以，出現「雜念妄想」時，也就是「想蘊」出現時，一樣是「面對面把它看清楚」。

當你在「色蘊」、「受蘊」這樣練習「把它看到消失」後，在出現「雜念妄想」時，你一樣是「面對面把它看清楚」時，有一天你就會看到，「雜念妄想」出現後，它其實是會自己自動就消失的，不必你另外去想辦法。

因為「想」也是無常的，所以，生起後必然會自己消失，你的工作，只是要清楚的看著它消失，就可以了。

這個「第二」個辦法，其實才是最根治的辦法。

那做不到呢？怎麼辦呢？很正常啊！

唯一的辦法，就是練習囉。

比如，也可以試著這樣，就是，先練習「數息」：

「1-10正數」沒問題了、

換「1-10、10-1倒數」沒問題了、

換「1-5、1-6、1-7、1-8、1-9、1-10」的數（「清淨道論」裡「說隨念業處品」裡「安般念」教的），

都沒問題了，放掉數字，隨息。

隨息一陣，沒問題了，

轉到「第二個辦法」上。

心亂了、「第二個辦法」使不上力了，沒關係，再從「數息」來，重頭來過。

當然這是說生活中，比如等車、或其他時間，都可以這樣用；開車者就要很小心喔；你若打坐中，就自己先做好打算唄。

嗔、生氣時，其實也是這樣對治，才最根本。一旦練習次數多了，就可能讓生氣8小時，變成5小時、2小時、1小時.....生氣就消失了；甚至生氣當下、一起念當下、就立刻察覺、幾個刹那、或立刻就消失了。因為你的正念和心力變強了。

有一次我看到「景德傳燈錄」裡的一首偈說：「竹密不妨流水過，山高豈礙白雲飛。」。

看著看著，就順手也寫了一首打油詩：「流水哪曾過竹林，青山不必入聳雲；天自青兮雨颯然，雨過天晴不須忙。」。



黑夜奔跑 2014-03-08 23:24:28

哲学我不懂。佛理是应病而说，也就是说，是众生有什么病，就说什么理。所有“理无碍、事无碍、理事无碍、事事无碍”的次第。最后佛理也没了，都是戏论了。只有事事无碍。呵呵，所以，哲学若要向佛学靠拢，非入事事无碍方为懂得。 [光彻五轮](#)

想问下这个理事无碍，事事无碍怎么理解

赞 回应



control 2014-03-09 20:03:31

shenm是入断呼吸之定

赞 回应



control 2014-03-09 20:06:24

自己应该如何入门啊？

赞 回应



杨重 (读经，尚武，尊孔孟) 2014-03-09 20:09:09

请问失联航班去哪里了？谢谢...

赞 回应



独占神话 2014-03-10 13:51:23

请问可以私下联系您吗，谢谢。阿弥陀佛

赞 回应



尘心似海 2014-03-10 15:44:25

楼主，入定了会不会出不来了啊？

赞 回应



光彻五轮 2014-03-10 21:18:03

请问可以私下联系您吗，谢谢。阿弥陀佛 [独占神话](#)

可以，豆邮。

赞 回应



光彻五轮 2014-03-10 21:20:24

楼主，入定了会不会出不来了啊？ [尘心似海](#)

所有的定都会出来。但是一般的定一般不太可能超过7天。但灭尽定据说可以一入好多万年。

赞 回应



觉之心 2014-03-11 11:14:57

所有的定都会出来。但是一般的定一般不太可能超过7天。但灭尽定据说可以一入好多万年。 [光彻五轮](#)

楼主入灭尽定不在出来，算什么？

赞 回应



夏日的棉被 2014-03-11 12:33:06

印度其它教派也有瑜伽冥想，一样讲求入禅定，所以四禅八定是“共于外道”的法。佛教与印度教不共的禅定只有第九定灭尽定，或叫灭受想定。佛陀出家后，师从两位师傅禅修，第一位是阿罗逻迦蓝，他的禅修到了“无所有处”的境界。佛陀跟他修行一个月也达到了“无所有处”，但他并不满足，希望得到真正的彻悟解脱。听说修行者优陀罗摩子因修持到“非想非非想处”而闻名，于是他到阿兰若林向其学习。优陀罗摩子告诉他：在“无所有处”的境界剩下的，只有“能想”和“所想的”，只要能所双亡，超越一切思想概念就能到达最终的解脱——涅槃。于是佛陀禅修了15日，证得“非想非非想处”的三昧禅定，师傅告诉他这已经是婆罗门经典记载中的最高境界了，但佛陀认为“非想非非想定”依然不能解脱生死，并非真正的涅槃，于是再度离开师傅一个人到山中苦修，但经过一段时间断食他觉醒苦行是绝对错误的，又开始恢复饮食，摆脱了传统和经典的束缚，下山之后他接受牧羊女施舍的乳糜，坐于菩提树下，终于证悟到了比四禅八定更深一层的第九层定境“灭尽定”，这时才得到心自在，心与意识烦恼不相应，断除一切苦。这一段经历说明，当时的外道（婆罗门）以证得“非想非非想定”为最高境界，而且婆罗门中信奉《奥义书》经典的一系就已经使用“涅槃”一词说明“最终解脱”，“四禅八定”“涅槃”这两个词在佛陀出世前就存在了。当然佛陀菩提树下悟道后对“涅槃”重新做了定义和解释，与《奥义书》的解释分道扬镳。 玻璃蔷薇

请问像这一类的小故事或者说佛陀的身世是可以从哪里看到的？有没有一些书籍或者白话的文章可以看看？很感兴趣但一直找不到，要不就是分散在一些佛经中，不是白话而且很难搜集

赞 回应



玻璃蔷薇 (闻在宥天下,不闻治天下) 2014-03-11 12:41:39

请问像这一类的小故事或者说佛陀的身世是可以从哪里看到的？有没有一些书籍或者白话的文章可以看看？很感兴趣但一直找不到，要不就是分散在一些佛经中，不是白话而且很难搜集 夏日的棉被

白话的话直接找佛陀传记啊，就连漫画动画都有，怎么会难找呢？白话而且要简明，我推荐一行的《故道白云》，是英文普及书再翻译，用词很浅。

赞 回应



夏日的棉被 2014-03-11 12:50:26

白话的话直接找佛陀传记啊，就连漫画动画都有，怎么会难找呢？白话而且要简明，我推荐一行的《故道白云》，是英文普及书再翻译，用词很浅。 玻璃蔷薇

q我看过一些佛陀传记，里面都是把佛当做人来写，简直是人物历史一样了。我更想看到佛思想方面的进步和修行的事迹，像前面这段话的风格。我不知道说的明白吗？总之是关注释迦牟尼佛的那一面，而不是作为人，成长的那一面

赞 回应



杨重 (读经，尚武，尊孔孟) 2014-03-11 15:03:17

请问失联航班去哪里了？谢谢...

赞 回应



葫芦梦 2014-03-11 17:06:28

请问失联航班去哪里了？谢谢... 杨重

这里讨论的是禅修及学佛方面的：)

赞 回应



杨重 (读经, 尚武, 尊孔孟) 2014-03-11 17:13:34

这里讨论的是禅修及学佛方面的：) 葫芦梦

出入有区别？

赞 回应



[已注销] 2014-03-11 21:16:44

q我看过一些佛陀传记，里面都是把佛当做人来写，简直是人物历史一样了。我更想看到佛思想方面的进步和修行的事迹，像前面这段话的风格。我不知道说的明白吗？总之是关注释迦牟尼佛的那面，而不是作为人，成长的那一面 夏日的棉被

佛，就是人。之所以称作佛，是因为他做到了常人做不到的东西。不要神秘化

赞 回应



夏日的棉被 2014-03-11 22:51:28

佛，就是人。之所以称作佛，是因为他做到了常人做不到的东西。不要神秘化 [已注销]

没有理解我的意思。。。我是说佛作为人的生活我小时候已经看了蛮多的了。现在长大一点后想看看更深层次更偏一些思想层面的佛的故事。

赞 回应



[已注销] 2014-03-11 22:53:37

没有理解我的意思。。。我是说佛作为人的生活我小时候已经看了蛮多的了。现在长大一点后想看看更深层次更偏一些思想层面的佛的故事。 夏日的棉被

在我看来，佛法已经全部都在佛陀的传记里了，不明白你想要什么

赞 回应



夏日的棉被 2014-03-11 22:56:37

在我看来，佛法已经全部都在佛陀的传记里了，不明白你想要什么 [已注销]

我会找到的，多谢~

赞 回应



[已注销] 2014-03-11 22:57:12

我会找到的，多谢~ 夏日的棉被

建议你搜一下“十二因缘法”

赞 回应



夏日的棉被 2014-03-11 23:01:32

建议你搜一下“十二因缘法” [\[已注销\]](#)

我有在学习金刚经，也看过一些佛教的纪录片。对佛教有很大的好奇心，但是佛经对一般人来说又太难理解，一部金刚经几乎已经足够我理解的了。所以我想通过佛经以外的形式，比如电影，纪录片，或者潜心意懂的故事来了解佛教和教义，所以才会又上面的要求。

赞 回应



[\[已注销\]](#) 2014-03-11 23:55:38

我有在学习金刚经，也看过一些佛教的纪录片。对佛教有很大的好奇心，但是佛经对一般人来说又太难理解，一部金刚经几乎已经足够我理解的了。所以我想通过佛经以外的形式，比如电影，纪录片，或者潜心意懂的故事来了解佛教和教义，所以才会又上面的要求。

夏日的棉被

其实佛陀的教义很容易理解，你看的那些传记、纪录片、电影，甚至人们平时的一举一动一言一行，一个笑话，一个事件，无不都充满了佛法。只是看不到而已。这不在于看什么，而是在于怎么看。你内心对自己想要的东西已经设定了模式，那么自然看不到模式之外的东西

赞 回应



夏日的棉被 2014-03-12 08:11:43

其实佛陀的教义很容易理解，你看的那些传记、纪录片、电影，甚至人们平时的一举一动一言一行，一个笑话，一个事件，无不都充满了佛法。只是看不到而已。这不在于看什么，而是在于怎么看。你内心对自己想要的东西已经设定了模式，那么自然看不到模式之外的东西

[\[已注销\]](#)

你说的这种是已经入门或者有所积累的学佛的人，脑子里已经有几本经才能用佛世界的观点去看人世界，那是方法论。可是初学者只一心向佛，现在需要的是积累，难道您刚刚开始信佛就已经看山不是山了？不用看经就已经看到生活处处是佛法了？一个小孩去上学，老师说你不用看书，学校的科学来自生活，你只要仔细观察生活仔细思考就足够了，您觉得这样对吗？每个人阶段不同，追求也不同，您可能已经将佛的观点记在心里了，而我还在摸象的阶段！您说的方法很好但并不适合我

赞 回应



葫芦梦 2014-03-12 14:19:36

可以看明白，写的挺好的。你的四禅情况可能和我的类似。

赞 回应



Shryim (gadi,gadi) 2014-03-13 10:23:41

你好，菩萨。末学有几个问题想请教：

- 1、灭尽定是要过了四禅八定之后才能进入的吗？按照灭尽定的描述和禅宗所讲的开悟挺像的，是否要进入入灭尽定才能“开悟”吗？
- 2、二禅和三禅在像上有什么区分吗？末学在禅定时，只知道断了身识和耳识，但不知道是在哪一禅。
- 3、四禅只有别人帮自己看是否断了呼吸吗？自己能够判断吗？



光彻五轮 2014-03-13 12:28:55

你好，菩萨。末学有几个问题想请教： 1、灭尽定是要过了四禅八定之后才能进入的吗？按照灭尽定的描述和禅宗所讲的开悟挺像的，是否要进入入灭尽定才能“开悟”吗？ 2、二禅和三禅在像上有什么区分吗？末学在禅定时，只知道断了身识和耳识，但不知道是在哪一禅。 3、四禅只有别人帮自己看是否断了呼吸吗？自己能够判断吗？

[Srhyim](#)

1、灭尽定是要有四禅八定的能力才能入的。但入的时候不一定要次第经过四禅八定。可以直接跳跃到灭尽定。

开悟是一个很泛意的词。开悟有很多层次。所悟也有大小偏圆之不同。小乘以破我见为开悟。能入灭尽定的必须是三果的证量。也就是说入灭尽定的肯定已经破我见了。但是不一定达到了大乘的“明心见性”的要求。

2、禅定中如果断身识和耳识，那就肯定是入了四禅以上的定境。已不在二三禅范畴。二三禅都有身识享受轻安喜乐的感觉。四禅无身识耳识，但精神是清醒的。

3、四禅自己能知道。但不是动念去思维而知，而是了知。若动念去思维在几禅，必定掉出四禅定境。但可以在近行定思维(但思维多了近行定亦会掉)。

赞 (3) 回应



诗然 2014-03-13 15:16:22

随喜赞叹，学习了

赞 回应



觉之心 2014-03-13 15:45:38

1、灭尽定是要有四禅八定的能力才能入的。但入的时候不一定要次第经过四禅八定。可以直接跳跃到灭尽定。开悟是一个很泛意的词。开悟有很多层次。所悟也有大小偏圆之不同。小乘以破我见为开悟。能入灭尽定的必须是三果的证量。也就是说入灭尽定的肯定已经破我见了。但是不一定达到了大乘的“明心见性”的要求。 2、禅定中如果断身识和耳识，那就肯定是入了四禅以上的定境。已不在二三禅范畴。二三禅都有身识享受轻安喜乐的感觉。四禅无身识耳识，但精神是清醒的。 3、四禅自己能知道。但不是动念去思维而知，而是了知。若动念去思维在几禅，必定掉出四禅定境。但可以在近行定思维(但思维多了近行定亦会掉)。 [光彻五轮](#)

断我见还没明心见性，怎样算明心见性？简单说下。。

赞 回应



觉之心 2014-03-13 16:01:28

1、灭尽定是要有四禅八定的能力才能入的。但入的时候不一定要次第经过四禅八定。可以直接跳跃到灭尽定。开悟是一个很泛意的词。开悟有很多层次。所悟也有大小偏圆之不同。小乘以破我见为开悟。能入灭尽定的必须是三果的证量。也就是说入灭尽定的肯定已经破我见了。但是不一定达到了大乘的“明心见性”的要求。 2、禅定中如果断身识和耳识，那就肯定是入了四禅以上的定境。已不在二三禅范畴。二三禅都有身识享受轻安喜乐的感觉。四禅无身识耳识，但精神是清醒的。 3、四禅自己能知道。但不是动念去思维而知，而是了知。若动念去思维在几禅，必定掉出四禅定境。但可以在近行定思维(但思维多了近行定亦会掉)。 [光彻五轮](#)

真的想知道，象楼主这种状态一天24小时是怎样度过的？一点娱乐没有是吗？

赞 回应



光彻五轮 2014-03-13 16:46:16

真的想知道，象楼主这种状态一天24小时是怎样度过的？一点娱乐没有是吗？ [觉之心](#)

娱乐=无聊。

南怀瑾说，修行第一步，学会享受寂寞。呵呵。。。。

赞 (3) 回应



光彻五轮 2014-03-13 16:51:34

断我见还没明心见性，怎样算明心见性？简单说下。。 [觉之心](#)

明自本心，见自本性。破除愚痴之暗，显发本觉妙明，彻见法性光明。。。。（莫以有相会）。。。

赞 (1) 回应



觉之心 2014-03-13 17:07:59

明自本心，见自本性。破除愚痴之暗，显发本觉妙明，彻见法性光明。。。。（莫以有相会）。。。 [光彻五轮](#)

阿罗汉还要轮回吗？

赞 回应



觉之心 2014-03-13 18:05:59

娱乐=无聊。南怀瑾说，修行第一步，学会享受寂寞。呵呵。。。。 [光彻五轮](#)

看新闻算娱乐吗？

赞 回应



Shryim (gadi.gadi) 2014-03-13 18:15:21

1、灭尽定是要有四禅八定的能力才能入的。但入的时候不一定要次第经过四禅八定。可以直接跳跃到灭尽定。开悟是一个很泛意的词。开悟有很多层次。所悟也有大小偏圆之不同。小乘以破我见为开悟。能入灭尽定的必须是三果的证量。也就是说入灭尽定的肯定已经破我见了。但是不一定达到了大乘的“明心见性”的要求。2、禅定中如果断身识和耳识，那就肯定是入了四禅以上的定境。已不在二三禅范畴。二三禅都有身识享受轻安喜乐的感觉。四禅无身识耳识，但精神是清醒的。3、四禅自己能知道。但不是动念去思维而知道，而是了知。若动念去思维在几禅，必定掉出四禅定境。但可以在近行定思维(但思维多了近行定亦会掉)。[光彻五轮](#)

末学以为二三禅喜乐感是第六识的造作，不是身识。我现在在禅定中是没有喜乐感的，只是听不到外界的声音，感觉不到腿子的疼痛，如果别人跟我说话或者推我，我也感受不到，但是有时候能察觉到呼吸，而且也有念头，有念头就在四禅以下了。

赞 回应



黑夜奔跑 2014-03-13 21:46:50

娱乐=无聊。南怀瑾说，修行第一步，学会享受寂寞。呵呵。。。

光彻五轮

你的精神我还挺佩服的

赞 回应



出离菩提心 2014-03-13 23:54:08

五轮师兄你好，我停留在四禅近行定很久了，息将停不停，只有在睡觉的时候才能偶尔进入四禅安止定，看了你的帖子获益匪浅，非常高兴能看到实修的人写出自己的经历，解答后来之人的困惑。我想加你的QQ好友，期望能在往后的修行路上，与您多交流。QQ447409266——菩提心

赞 回应



若女子 (了凡四训、正见、慧灯之光) 2014-03-14 00:20:17

先要出世间，而后能入世间。不先出世间，谈入世间修，那是本末倒置，除非上辈子出世法修好了，是再来人，才有可能直接修大乘入世法。否则就别妄想了。好好修出世间法。开悟证得空性，再来搞这些世间事。 如来禅

可是爸妈催着结婚 怎么办办喔 作为一个女生已经27了 佛也修不好 世间法也修不好 而且容易被感情问题困扰 师兄该怎么办？

赞 回应



蓝sama 2014-03-16 10:58:09

请教下。。。你是如何降服男女之情的，感觉这个最难，不像其他的说放就放，自己想放却很容易再来

赞 回应



蓝sama 2014-03-16 11:19:25

还有~~~禅修的基本路线是什么。。。我目前只知道坐禅

赞 回应



尘心似海 2014-03-17 08:33:26

楼主，我打坐时候有时呼吸困难，是什么情况，怎么解决？还有到四禅呼吸断，那不观呼吸了观什么呢？

赞 回应



光彻五轮 2014-03-17 08:47:31

请教下。。。你是如何降服男女之情的，感觉这个最难，不像其他的说放就放，自己想放却很容易再来 蓝sama

前贴已有回复，请参阅。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2014-03-17 08:48:51

楼主，我打坐时候有时呼吸困难，是什么情况，怎么解决？还有到四禅呼吸断，那不观呼吸了观什么呢？ [尘心似海](#)

呼吸断。就观呼吸暂停时的气。呼吸之气只不过从流动到静止而已。

赞 (1) 回应



[光彻五轮](#) 2014-03-17 08:51:00

还有~~~禅修的基本路线是什么。。。我目前只知道坐禅 [蓝sama](#)

建议阅读《定慧之路》这本书。

初学者请不要在此发帖。这贴不是给初学者开的。请去阅读一些佛教经典，并且在自己实修后有问题再来问。谢谢！

赞 回应



[蓝sama](#) 2014-03-17 21:21:13

建议阅读《定慧之路》这本书。 初学者请不要在此发帖。这贴不是给初学者开的。请去阅读一些佛教经典，并且在自己实修后有问题再来问。谢谢！ [光彻五轮](#)

好的~~~目前正在看

赞 回应



[宣宇龙龙](#) (此去经年) 2014-03-18 03:29:09

最近修禅定时偶尔会进入四禅 然后发现呼吸停止又去注意它反而掉出来 看见前辈明示实在受用很多 十分感谢能有楼主这样的大德无私的奉献自己的修行体验 本人在修禅定的同时感觉身体也在自发的通周天 请问前辈佛道双修有没有可能 因为在生活当中会常常有气感出现

赞 回应



[万里挑一的逗比](#) 2014-03-18 06:35:52

mark

赞 回应



[敬礼一切佛菩萨](#) 2014-03-18 07:12:54

法脉正统不？可以说一下你法脉传承吗？

赞 回应



[光彻五轮](#) 2014-03-18 14:57:32

最近修禅定时偶尔会进入四禅 然后发现呼吸停止又去注意它反而掉出来 看见前辈明示实在受用很多 十分感谢能有楼主这样的大德无私的奉献自己的修行体验 本人在修禅定的同时感觉身体也在自发的通周天 请问前辈佛道双修有没有可能 因为在生活当中会常常有气感出现 [宣宇龙龙](#)

我对道教的东西了解得不多，姑且妄评吧。

我觉得佛道双修比较困难。 除非在见解上统一。

从初学者角度，道教和佛教发心就有大差别。 道教的那一套求不死之身在佛教是迷惑的见解。道教哪怕成就所谓阳神，恐怕在佛教重视的智慧角度还不如如果。。。

但是道教的方法也有可取之处，比如筑基，戒淫欲，修定，等这些也是佛教修行的基础。道家通气脉同样有利于入定。相互在一些技巧上也许可以借鉴。但是在理论体系(见解)上，不可以参杂。

我比较反对现在很多修道家的人见一些光影就安上各种佛教名词如“明心见性”等等。

气感在佛教是要舍弃的东西。在道教却是要净化的东西。两者修行路线在初学者可能较难以调和，需要足够的智慧也许能圆融。但是我觉得很难。。。最好还是保持单一的修行路线比较稳妥。。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2014-03-21 09:24:52

法脉正统不？可以说一下你法脉传承吗？ 敬礼一切佛菩萨

像我这种自大狂，怎么敢自报师门呢。。那会给师门抹黑的。呵呵。

再说，我说修四禅八定灭尽定这些，都是没有现实皈依之前自修自学的。一本佛学词典+百度+几本佛经+网上瞎请教，就是当初的师傅。。。。

赞 (2) 回应



敬礼一切佛菩萨 2014-03-21 10:56:40

像我这种自大狂，怎么敢自报师门呢。。那会给师门抹黑的。呵呵。再说，我说修四禅八定灭尽定这些，都是没有现实皈依之前自修自学的。一本佛学词典+百度+几本佛经+网上瞎请教，就是当初的师傅。。。。 光彻五轮

謝謝師兄回覆啊，加油！

赞 回应



[已注销] 2014-03-22 11:40:03

前辈，不知问些什么好。就问您个粗陋的问题在日常生活中举止语态有什么不同的呢，是在定中吗？

赞 回应



独占神话 2014-03-22 14:28:23

师兄真的好想请教您，我被一些鬼神众生的事件纠缠，很惊悚不安，很想求救，可以请教您一下吗，谢谢您，阿弥陀佛！

赞 回应



豆瓣毁三观 2014-03-22 21:13:32

对于凡人来说，有家有子有工作，空闲时间是很少的。我现在能做到的，就是观察自己的起心动念。对于外界，尽量在学习做到不被物转。但是觉得自己的心还说不够强大，容易被事物拖着走。对于这种初人，怎样修心？需要看什么书，可以推荐一下吗？

赞 回应



光彻五轮 2014-03-27 08:40:08

我还没有往生，所以这个我还没经验。但是根据传说，是的。

赞 回应

宣宇龙龙 (此去经年) 2014-03-29 21:42:50



我对道教的东西了解得不多，姑且妄评吧。我觉得佛道双修比较困难。除非在见解上统一。从初学者角度，道教和佛教发心就有大差别。道教的那一套求不死之身在佛教是迷惑的见解。道教哪怕成就所谓阳神，恐怕在佛教重视的智慧角度还不如初果。。。但是道教的方法也有可取之处，比如筑基，戒淫欲，修定，等这些也是佛教修行的基础。道家通气脉同样有利于入定。相互在一些技巧上也许可以借鉴。但是在理论体系(见解)上，不可以参杂。我比较反对现在很多修道家的人见一些光影就安上各种佛教名词如“明心见性”等等。气感在佛教是要舍弃的东西。在道教却是要净化的东西。两者修行路线在初学者可能较难以调和，需要足够的智慧也许能圆融。但是我觉得很难。。。最好还是保持单一的修行路线比较稳妥。。

光彻五轮

感谢前辈开示，自从上次回复以来，我打坐已经到了外呼吸完全停止，靠胎息的状态，下步应该如何做呢，虽然还没有完全断呼吸，可是如果入了四禅定之后又要用什么方法修行呢？我的静心法门是反听和观人中，请前辈指引下方向

赞 回应



光彻五轮 2014-03-31 10:16:53

感谢前辈开示，自从上次回复以来，我打坐已经到了外呼吸完全停止，靠胎息的状态，下步应该如何做呢，虽然还没有完全断呼吸，可是如果入了四禅定之后又要用什么方法修行呢？我的静心法门是反听和观人中，请前辈指引下方向 [宣宇龙龙](#)

就修行佛法来说，修禅定是为了能更有效率的修慧。所以，四禅稳定之后，可以修观。禅定中的修观，以观心最为直接。观心就是观能知能觉之心。一直观下去，就会脱离三界（境界）。

也可以从四禅继续向上修四无色界定，直到入灭尽定。

也可以稳固四禅之后，在动中修观，比如大念处、四念处、名色、五蕴、十二因缘、十八界、五遍行等等。

直至烦恼断尽自知解脱。戒、定、慧、解脱、解脱知见。次第圆满！

赞 回应



wd369 2014-04-03 15:28:45

这里有篇文章可以参考：
智敏上师的博文 什么是“灭尽定”？

赞 回应



光彻五轮 2014-04-03 17:25:43

对于凡人来说，有家有子有工作，空闲时间是很少的。我现在能做到的，就是观察自己的起心动念。对于外界，尽量在学习做到不被物转。但是觉得自己的心还说不够强大，很容易被事物拖着走。对于这种初人，怎样修心？需要看什么书，可以推荐一下吗？

[豆瓣毁三观](#)

看南怀瑾的书，比较适合初学者。南怀瑾的修行方法基本上都是非常对，是非常有经验的修行方法。并且南师讲法比较能激发人的发心。推荐阅读。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2014-04-03 17:46:54

师兄真的好想请教您，我被一些鬼神众生的事件纠缠，很惊悚不安，很想求救，可以请教您一下吗，谢谢您，阿弥陀佛！ [独占神话](#)

被鬼神纠缠，我没此类经验。所以我不能从经验角度给你建议。

但是从佛理角度，可以给一些建议。

按佛理说，你境界中的现象无非是五蕴十八界。是心的显现与造作。迷于种种相而受种种苦。鬼神纠缠也是这种迷相之一。应该保持自身精神清明，于一切境不动心，克服贪嗔痴，远离种种境界，安心于清净寂寞，进而寻求出离轮回，发出离心。若能做到。相信鬼神也会觉得无趣，懒得理你了。（一个有正知正念的人，一切鬼神不能侵）

另也可以“自主”做功德事业还债。

赞 回应



我的名字叫西撒 2014-04-04 09:52:31

你求证到什么了？求证到罗汉果了？可以来度众生了？就禅定了一小会儿就说自己灭尽定，我且问你，你能走到佛界去感受到佛祖在上面讲经么？如果还没有，就别轻易传法。不然只会误人不浅。

赞 回应

[<前页](#) [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) ... [14](#) [15](#) [后页>](#)

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应 推荐 喜欢

只看楼主



wd369 2014-04-04 11:08:11

楼主还是要仔细辨别，多参阅相关经典进行验证。灭尽定首先是得三果，四果的圣人可以做到。而得初果的圣人已经尝到了涅槃的滋味。楼主自问一下，有得圣果吗？而且灭尽定不会自然进入，必须在出非想非非想处定之后，作意，然后才可以入，而且在入定前要确定出定的因缘。

赞 回应



光彻五轮 2014-04-04 11:46:44

楼主还是要仔细辨别，多参阅相关经典进行验证。灭尽定首先是得三果，四果的圣人可以做到。而得初果的圣人已经尝到了涅槃的滋味。楼主自问一下，有得圣果吗？而且灭尽定不会自然进入，必须在出非想非非想处定之后，作意，然后才可以入，而且在入定前要确定出定的因缘。 wd369

现代学佛的人群之中存在一系列大弊病。我列举一些典型的。

- 1、带着怀疑的心态去猜测和研究别人证果没证果。
- 2、带着自己修不成的心态去学习佛理。
- 3、以口头禅来做“度人”事业。
- 4、以辩论驳倒别人来证明自己有“正见”。
- 5、以赶种种佛事为修行。
- 6、以贴文背书为“法布施”。
- 7、以末法难修为理由而推测别人不可能修成，并以攻击被怀疑者为事业。

此类无聊的人，学佛对他来说，只是带来了更多的烦恼。戒定慧没有体现在他的修行之中。出离并不是他的发心。他修的只是怀疑、嫉妒、猜测、愤怒、贪功、自大而已。

赞 (60) 回应



wd369 2014-04-04 17:22:03

现代学佛的人群之中存在一系列大弊病。我列举一些典型的。

- 1、带着怀疑的心态去猜测和研究别人证果没证果。
- 2、带着自己修不成的心态去学习佛理。
- 3、以口头禅来做“度人”事业。
- 4、以辩论驳倒别人来证明自己有“正见”。
- 5、以赶种种佛事为修行。
- 6、以贴文背书为“法布施”。
- 7、以末法难修为理由而推测别人不可能修成，并以攻击被怀疑者为事业。

此类无聊的人，学佛对他来说，只是带来了更多的烦恼。戒定慧没有体现在他的修行之中。出离并不是他的发心。他修的只是怀疑、嫉妒、猜测、愤怒、贪功、自大而已。

光彻五轮



禅与禅修

36010 人

加入小组

最新话题 (更多)

[欢迎大家加入心灵禅修](#)

[當救度亦勿從迷](#) (雲舍)

[实修浅悟：禅宗与如何](#)

[基础打好才不会有危险](#)

[✓鬼话其可信度](#) (往事)

我是看到你的本开帖内容中有的说的还不错，所以就认真了一下而已。
不听就算了，这样反贴标签就过了。

赞 回应



缘起性空 2014-04-06 05:08:24

建议您自己去入个灭进定，出来后就明白了地知道自己有没有证果了。

赞 回应



zhubajie1315 2014-05-04 14:19:27

师傅！收我为徒吧！！

赞 回应



光彻五轮 2014-05-04 14:36:07

师傅！收我为徒吧！！ zhubajie1315

我只是自修自学。有所心得已在此贴尽述。若有助益，即是我之福。

至于收徒，实不敢为，一无资格，二唯恐误人子弟。

所以建议还是依明师学习。依戒为师。个人推荐可以依止：广超法师、大愿法师。

赞 回应



光彻五轮 2014-05-04 14:50:24

心境是逐渐清净的。从禅定来说，就是从杂念纷飞的常态，逐渐变成一坐就是一片清净，无杂念的状态。

在平常状态来说，则是从贪执状态逐渐变成淡泊的状态。有时候会觉得完全没烦恼。看事务会觉得没有立场。没有什么美丑好坏的差别。

但修行有进退。如果懈怠，定力会退，正念也会退。这样烦恼会再起来。所以，这个清净状态也是波动的。需要时常刻苦修定慧，保持身心清净。否则退转回来。也和普通烦恼人差不多。

赞 (4) 回应



[已注销] 2014-05-05 10:10:44

随喜赞叹！有人甚至打坐数十年都不得要领，入不了门，lz慧根深厚啊！

我想请教一下，我开始学佛，也想开始打坐，但我身体不好算命算的也很准说我五行偏枯命弱啥的。我的身体状况可以打坐么？（我有些气短，手脚爱麻等等）现在正吃着药效果不大。

赞 回应



光彻五轮 2014-05-05 10:44:11

随喜赞叹！有人甚至打坐数十年都不得要领，入不了门，lz慧根深厚啊！ '我想请教一下，我开始学佛，也想开始打坐，但我身体不好算命算的也很准说我五行偏枯命弱啥的。我的身体状况可以打坐么？

（我有些气短，手脚爱麻等等）现在正吃着药效果不大。 [已注销]

我个人认为，只要精神还好，能够一心练习缘取一境（比如观呼吸）就能修定。而且修定会对身体有好处。

如果身体上有不适，初期可以尽量忍一忍，不去理会，尽量保持一心修定。如果有定力了，这身体（不过是个感觉），直接可以抛弃，进入心一境性的状态。即无身觉了。这样身体根本就不能障碍修禅定。（但是这样直接跨越，身体不会直接得到禅定的滋养）。如果想要身体好，在保持身体适度舒适的情况下，在浅定久坐（不断呼吸之定）。因有身觉故，身体会受定力摄持而得转好。

赞 (1) 回应



找女朋友 (身无分文.....) 2014-05-06 16:56:15

呼吸是在四禅停。脉搏停要心脏停。心脏停跳，要在灭尽定。我都做到了。 [光彻五轮](#)

可以停心脏的跳动？

赞 回应



[已注销] 2014-05-07 07:24:58

我个人认为，只要精神还好，能够一心练习缘取一境（比如观呼吸）就能修定。而且修定会对身体有好处。如果身体上有不适，初期可以尽量忍一忍，不去理会，尽量保持一心修定。如果有定力了，这身体（不过是个感觉），直接可以抛弃，进入心一境性的状态。即无身觉了。这样身体根本就不能障碍修禅定。（但是这样直接跨越，身体不会直接得到禅定的滋养）。如果想要身体好，在保持身体适度舒适的情况下，在浅定久坐（不断呼吸之定）。因有身觉故，身体会受定力摄持而得转好。 [光彻五轮](#)

多谢！

赞 回应



迷途书童 2014-05-15 04:38:59

请问楼主，你是用了多久得到欲界定的？关于九心住的经验可否分享？

赞 回应



光彻五轮 2014-05-15 08:50:02

请问楼主，你是用了多久得到欲界定的？关于九心住的经验可否分享？ [迷途书童](#)

首先，我不认为有所谓“欲界定”。有定必在色界以上。

所谓欲界定，只是说将入定之前的进行定。是未入定境，但心已准备好入定的状态。

所谓九住心，就是调整心克服散乱的9种状态。调整好之后，即能入定。

这个欲界定，只是对初学者来说有点意义。对于修定纯熟的，近行定的阶段很短，乃至一念可以入定，所谓近行定也就只存在于出定和入定之间的瞬间了。

初学者可能久久不能入定，那你就一直在近行定（欲界定）阶段摸索。这个阶段不应该太长，比如几十分钟还不能入定，就应该检查修定方法是不是有错误。

赞 (2) 回应

小宇宙 (老实打坐) 2014-05-15 13:23:05



你好，我是打坐念经类型的，请问这样可以入定吗？

赞 回应



光彻五轮 2014-05-15 14:47:04

你好，我是打坐念经类型的，请问这样可以入定吗？ 小宇宙

打坐念经，如果嘴在动，那不能入定。
如果是心中默念，除非念到念不动，而念头自断（念断则呼吸亦会同时停止），则是入定。如果心声还在响，就不是入定。

赞 (1) 回应



小宇宙 (老实打坐) 2014-05-15 14:57:31

打坐念经，如果嘴在动，那不能入定。 如果是心中默念，除非念到念不动，而念头自断（念断则呼吸亦会同时停止），则是入定。如果心声还在响，就不是入定。 光彻五轮

谢谢，希望您能分享更多经验，既有高级也有入门级别的，我现在是刚入门，坚持每天打坐，可以坐到一个小时，刚开始是观呼吸，上过内观十日课程，按照观呼吸和遍扫身体法；后来放弃观呼吸，换做念经，念心经和大悲咒，由默念到动嘴不出声念，觉得可能念经更适合自己的。请问您是一直观呼吸吗？希望能看到更多经验分享

赞 (1) 回应



大爱无边 2014-05-16 09:19:25

谢谢，希望您能分享更多经验，既有高级也有入门级别的，我现在是刚入门，坚持每天打坐，可以坐到一个小时，刚开始是观呼吸，上过内观十日课程，按照观呼吸和遍扫身体法；后来放弃观呼吸，换做念经，念心经和大悲咒，由默念到动嘴不出声念，觉得可能念经更适合自己的。请问您是一直观呼吸吗？希望能看到更多经验分享 小宇宙

同问楼主师兄。

赞 回应



光彻五轮 2014-05-16 09:30:49

同问楼主师兄。 大爱无边

修行一般来说，一个法门修到底是不太可能的。所以我没有所谓直观呼吸这种事情。各种法门我都会学习修习。

对于初学者，最重要的2件事，就是建立戒体和获得定心。可以用任何方法来成就这2件事就行。

自修修智慧的最好办法，就是看佛经。 一个人如果平时持戒（主要是淫戒）清净，并有一念入四禅以上定力的话，他看佛经时，就可以依文入观，在理解经义的同时，观行也就到了。若观行到位，立即会获得身心的受用（或者证悟）。经中常有因佛一句偈语而证到法眼净的。就是如此。现今这个时代，都说人根器不行，不能那么快证悟，其实不是根器不行，而是心不清净，不能依佛义而入观。

赞 (5) 回应



大爱无边 2014-05-16 13:09:30

修行一般来说，一个法门修到底是不太可能的。所以我没有所谓一直观呼吸这种事情。各种法门我都会学习修习。对于初学者，最重要的2件事，就是建立成体和获得定心。可以用任何方法来成就这2件事就行。自修修智慧的最好办法，就是看佛经。一个人如果平时持戒（主要是淫戒）清净，并有一念入四禅以上定力的话，他看佛经时，就可以依文入观，在理解经义的同时，观行也就到了。若观行到位，立即会获得身心的受用（或者证悟）。经中常有因佛一句偈语而证到法眼净的。就是如此。现今这个时代，都说人根器不行，不能那么快证悟，其实不是根器不行，而是心不清净，不能依佛义而入观。 [光彻五轮](#)

师兄说得清楚明白很是受用！

[赞](#) [回应](#)



[小宇宙](#) (老实打坐) 2014-05-19 10:37:18

请问您从零基础开始打坐，您坐时腿疼过吗，现在您入四禅，腿还疼吗？我现在打坐还是经常被腿疼困扰

[赞](#) [回应](#)



[光彻五轮](#) 2014-05-19 11:30:13

请问您从零基础开始打坐，您坐时腿疼过吗，现在您入四禅，腿还疼吗？我现在打坐还是经常被腿疼困扰 [小宇宙](#)

一般来说，都会腿疼。但是有2种情况，腿不疼。

- 1，就是入了四禅，心一境性了，境界中只有清清静静，无身识，就忘记了腿疼了（发现腿疼时，说明掉出禅定了）。
- 2，就是能量充足，气布满全身，腿不仅不疼，还很舒服。

第一种，就是要赶快抛开身体的感觉而入禅定，忘身，忘息。就可以躲避腿疼（但出定会发现腿在疼）。

第二种，则是在观呼吸时，专注于鼻端前的空气，专注对了，则自然会能量充满（久之能量之感就会变成乐受），就不会腿疼（出定腿亦不疼）。

[赞](#) (2) [回应](#)



[雪中猎狐](#) 2014-05-19 21:19:33

打坐过一段时间，不会双盘的。有一次中午午休，身子靠在椅子上，双脚房租花盆上，闭眼睡觉。没什么想不知怎么就观想起莲花了，观着观着就覺得咚的一下进入了一个黑洞洞空间，很清静，感觉身体没有了，身体就是个躯壳，空间的边际就是皮肤，只有呼吸的声音还在，外界的人说话也听的到，只是跟平常不一样，很清楚没一点杂音。也意识到可能是定境，反正是很舒服。维持了一会儿这种状态想着应该睡会儿下午才会有精神就睡觉了。醒来后身子很舒服，一个下午双脚就像踩在棉花上一样，很软，心情也很好。末学当时是入定了吗？入的是什么定？一直想知道，希望不吝赐教！

[赞](#) (1) [回应](#)



[光彻五轮](#) 2014-05-20 08:45:37

打坐过一段时间，不会双盘的。有一次中午午休，身子靠在椅子上，双脚房租花盆上，闭眼睡觉。没什么想不知怎么就观想起莲花了，观着观着就覺得咚的一下进入了一个黑洞洞空间，很清静，感觉身体没有了，身体就是个躯壳，空间的边际就是皮肤，只有呼吸的声音还

在，外界的人说话也听的到，只是跟平常不一样，很清楚没一点杂音。也意识到可能是定境，反正是很舒服。维持了一会儿这种状态想着应该睡会儿下午才会有精神就睡觉了。醒来后身子很舒服，一个下午双脚就像踩在棉花上一样，很软，心情也很好。末学当时是入定了吗？入的是什么定？一直想知道，希望不吝赐教！ [雪中猎狐](#)

根据描述，这只是幻觉。不是定境。

赞 (1) 回应



[zfk](#) 2014-05-20 10:41:34

朋友，你好 ^^ 虽然从未谋面，不过通过你的文字，我已经非常清晰的感觉到了你极强的定力，好吧，想说什么又不知道该从何说起，祝你生活愉快 ^^

赞 回应



[zfk](#) 2014-05-20 10:51:47

^^

赞 回应



[appleypg](#) 2014-05-20 16:55:28

觉得楼主修行实在，一开始不相信现在末法时期有人1年多修行能达到楼主所说的境界，看完帖子后开始改变观念，相信楼主所说不虚，应该都是实修经验之谈。谢谢楼主分享经验。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2014-05-21 11:47:34

觉得楼主修行实在，一开始不相信现在末法时期有人1年多修行能达到楼主所说的境界，看完帖子后开始改变观念，相信楼主所说不虚，应该都是实修经验之谈。谢谢楼主分享经验。 [appleypg](#)

其实，在这个时代，实修，并且有证量的人很多。就我个人都遇到不少，我未遇到的肯定更多。但是现在的风气是普遍怀疑，说证到禅定，就说别人妄语，说证到灭尽定或者空性，那更是听者起恐怖心，不加思索即给戴上邪魔歪道、大妄语的帽子。这种大环境导致实修的行者不敢出头，而口头禅师却大行其道，更助长了正法的沉沦。。。悲呼！

赞 (5) 回应



[appleypg](#) 2014-05-21 15:55:36

我觉得这样说不太妥，如果一味的用四禅的标准来要求在家人，恐怕很多人这一生都不一定能证得禅那，解脱烦恼，修观法不一定要有四禅的基础，而是应该更多的放在四念处的修行，如此在世俗生活里，培养更多的观照力，时间长了，智慧也能得到开发，解脱内心烦恼~ [winnie](#)

我觉得说的都对，因为不同的人刚开始修行适应不同的方法。有的适应先修禅定，有的适应先修观行。不过南怀瑾先生说过前者难修易成，后者易修难成。我就喜欢观照，觉得禅定更难。不过最后还是应止观双运，定慧等待。

赞 (1) 回应



[appleypg](#) 2014-05-21 16:09:52

其实，在这个时代，实修，并且有证量的人很多。就我个人都遇到不少，我未遇到的肯定更多。但是现在的风气是普遍怀疑，说证到禅定，就说别人妄语，说证到灭尽定或者空性，那更是听者起恐怖心，不加思索即给戴上邪魔歪道、大妄语的帽子。这种大环境导致实修的行者不敢出头，而口头禅师却大行其道，更助长了正法的沉沦。。。悲呼！[光彻五轮](#)

我也开始相信现在末法时期确实会有很多修持非常好的再来人，像楼主就是。我相信自己以前可能也修过，不过没有好好修持，所以这一生走了很多弯路，甚至开始很长时间误入邪教。好在终于认清了走出来了。希望以后能向楼主多多请教。谢谢！

赞 (1) 回应



[5201314](#) 2014-05-21 21:47:43

现代学佛的人群之中存在一系列大弊病。我列举一些典型的。1、带着怀疑的心态去猜测和研究别人证果没证果。2、带着自己修不成的心态去学习佛理。3、以口头禅来做“度人”事业。4、以辩论驳倒别人来证明自己有了“正见”。5、以赶种种佛事为修行。6、以贴文背书为“法布施”。7、以末法难修为理由而推测别人不可能修成，并以攻击被怀疑者为事业。此类无聊的人，学佛对他来说，只是带来了更多的烦恼。戒定慧没有体现在他的修行之中。出离并不是他的发心。他修的只是怀疑、嫉妒、猜测、愤怒、贪功、自大而已。

[光彻五轮](#)

师兄您证得四禅了吗。您天眼开启my

赞 回应



[5201314](#) 2014-05-21 21:51:24

师兄您证得四禅了吗。您天眼开启my [5201314](#)

师兄我的qq是271600238）微信是mn6124您加我我有事请教您，，，让您透漏方式好像不好，，，

赞 回应



[糊涂第一](#) 2014-05-22 00:05:51

很多人纠结于双盘、单盘？您怎么看待这个问题，从实证的角度。谢谢。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2014-05-22 01:30:36

很多人纠结于双盘、单盘？您怎么看待这个问题，从实证的角度。谢谢。[糊涂第一](#)

从实际体验来说，双盘要好一些。但是无论双盘还是单盘，都可以入定。所以，如果能够双盘最好，不能的话，单盘也可以的。再不能的话，散盘也可以的。但是，这个腿怎么盘，会影响能量的形态。双盘的能量是聚合的，单盘的能量会要散一些，散盘更散。这种能量，就是打坐时产生的炁，这种能量的充足会影响身心的方方面面。对于修行来说，这种能量，就是修行的资粮。没有它，身体不能起乐受，光明也不能发起。气脉不可能通畅。心力也没有。总之会有各种无力感。很多人修行，有心无力，就是因为不能积聚这个能量。包括为什么犯了淫戒会速退转，也是有能量漏失的原因。这个能量积累下来，就会转变身心，或者说叫变化气质。修行产生的能量，其本质，就是功德的累积，是修定慧的产物，定慧亦靠之支撑。总体来说，双盘打坐，禅定较稳。心力较强（心无力则无法上更高禅定，也无法持久修观）。其他姿势都不能和双盘比。



糊涂第一 2014-05-22 07:17:17

从实际体验来说，双盘要好一些。但是无论双盘还是单盘，都可以入定。所以，如果能够双盘最好，不能的话，单盘也可以的。再不能的话，散盘也可以的。但是，这个腿怎么盘，会影响能量的形态。双盘的能量是聚合的，单盘的能量会要散一些，散盘更散。这种能量，就是打坐时产生的炁，这种能量的充足会影响身心的方方面面。对于修行来说，这种能量，就是修行的资粮。没有它，身体不能起乐受，光明也不能发起。气脉不可能通畅。心力也没有。总之会有各种无力感。很多人修行，有心无力，就是因为不能积聚这个能量。包括为什么犯了淫戒会速退转，也是有能量漏失的原因。这个能量积累下来，就会转变身心，或者说叫变化气质。修行产生的能量，其本质，就是功德的累积，是修定慧的产物，定慧亦靠之支撑。总体来说，双盘打坐，禅定较稳。心力较强（心无力则无法上更高禅定，也无法持久修观）。其他姿势都不能和双盘比。 [光彻五轮](#)

谢谢回复。如您所说，双盘确实更稳固、安定、聚能。但是个人觉得那是对您这种有好的修行机缘的人。很多人没有这个福报。一天三座是奢谈，还要操心家庭工作的事情。再有妻子房事，打坐的进步便更慢。那么，在本就有限的时间里，执意于双盘，恐怕熬腿多过定心。久而久之，也不见得有什么进境吧？

赞 回应



光彻五轮 2014-05-22 12:57:05

谢谢回复。如您所说，双盘确实更稳固、安定、聚能。但是个人觉得那是对您这种有好的修行机缘的人。很多人没有这个福报。一天三座是奢谈，还要操心家庭工作的事情。再有妻子房事，打坐的进步便更慢。那么，在本就有限的时间里，执意于双盘，恐怕熬腿多过定心。久而久之，也不见得有什么进境吧？ [糊涂第一](#)

借马云的一句话回答你：“成功者总是为困难找方法，而失败者总是在找借口”。

赞 (1) 回应



糊涂第一 2014-05-22 19:48:57

借马云的一句话回答你：“成功者总是为困难找方法，而失败者总是在找借口”。 [光彻五轮](#)

明白您想说什么。但我觉得这句话还没有点破。差别其实是在魄力。如果发心脱离三道，一定不会在意种种。但是，大多数人都是没有魄力的。所以，成功者永远是少数。出入世间都是一个道理。

赞 回应



金鱼 2014-05-23 09:53:25

现代学佛的人群之中存在一系列大弊病。我列举一些典型的。1、带着怀疑的心态去猜测和研究别人证果没证果。2、带着自己修不成的心态去学习佛理。3、以口头禅来做“度人”事业。4、以辩论驳倒别人来证明自己有“正见”。5、以赶种种佛事为修行。6、以贴文背书为“法布施”。7、以末法难修为理由而推测别人不可能修成，并以攻击被怀疑者为事业。此类无聊的人，学佛对他来说，只是带来了更多的烦恼。戒定慧没有体现在他的修行之中。出离并不是他的发心。他修的只是怀疑、嫉妒、猜测、愤怒、贪功、自大而已。

[光彻五轮](#)

想了解一下初禅的境界和八触？

赞 (1) 回应



无心人 2014-05-23 19:39:04

赞叹师兄精进修学！向您学习，为自己加油！我就是懒散，上进心不强！

赞 回应



光彻五轮 2014-05-23 22:48:58

要提升辩才，可以去学因明学。因明是辩才的基础。

健忘，是你错误的修法导致的。对于杂念的处理，有2种情况会让人健忘。一种，是见到杂念强压不起，强迫心不起念想，这样就会趋于无想，入于无想定。这样无想成为习惯，从而自然不起想，当然也就会有不能想起来的现象了。第二种，就是刻意造作去忘记。刻意控制念想忘记一些事情。这样，久而久之，忘记就会变成习惯，从而让人记忆力变差。

我专门去搜了一下念佛的一些所谓的转念，他们是把生活中遇到的事物转换成另外一种概念。比如“淘米时观想：一个米粒就是一个众生，用大慈大悲的甘露水把众生的烦恼洗去”，这样转念的话，其实就是在有意忘记米的概念，转而替换成另外一种妄想出来的概念。这样，“想”的运用与实际生活脱节，即会在正常生活中需要运用正常的“想”时却想不起来。就是你现象的现象，忘记性大。

在我看来，这种转念修法，对于普通凡夫来说，问题很大。搞不好会修成精神病。

建议，尽快停修这种转念修法，回复正常的日常处事状态。念佛就专心念佛，不要转念。观佛也是一样。

另外，需要提升记忆力，可以多持虚空藏咒。

赞 (1) 回应



鹭铉孜 2014-05-23 23:10:01

谢谢五论菩萨!无想定应该不是。我转念 从不在禅定中。禅定中不压不随，只看着念头生灭，我说的是平时，会单一的转到佛号上，也能见念头生灭，这样也会出现这种情况吗？

看来，方法如果用错了，一定要及时修正，修行路且好走且不好走。试试您说的那种方法。

赞 回应



光彻五轮 2014-05-23 23:13:39

谢谢五论菩萨!无想定应该不是。我转念 从不在禅定中。禅定中不压不随，只看着念头生灭，我说的是平时，会单一的转到佛号上，也能见念头生灭，这样也会出现这种情况吗？看来，方法如果用错了，一定要及时修正，修行路且好走且不好走。试试您说的那种方法。

鹭铉孜

那你这种转念，就是我说的第二种情况。念佛就念佛，不要搞什么转念。

赞 回应



鹭铉孜 2014-05-23 23:27:23

那你这种转念，就是我说的第二种情况。念佛就念佛，不要搞什么转念。 光彻五轮

可能是我的佛学用词不准确。还是试一下您说的那种方法，加念虚空藏咒。谢谢这么晚了慈悲回复！

赞 回应



金鱼 2014-05-24 11:49:03

“已修完四禅八定和灭尽定”——那已经是阿罗汉了！如果没有六神通，只是慧解脱阿罗汉；如果有六神通，那就是俱解脱阿罗汉了，顶礼！

赞 (1) 回应



光彻五轮 2014-05-24 12:09:42

“已修完四禅八定和灭尽定”——那已经是阿罗汉了！如果没有六神通，只是慧解脱阿罗汉；如果有六神通，那就是俱解脱阿罗汉了，顶礼！ 金鱼

能证灭尽定的阿罗汉为俱解脱阿罗汉。但我是在家人，未证解脱满心。所以，未成就阿罗汉道。

赞 回应



5201314 2014-05-24 13:44:47

光彻五轮大师可以加我qq吗，希望您能给我修禅定的指导，我的qq号是271600238，或者您把号码发给我，，我加您

赞 回应



光彻五轮 2014-05-24 14:18:45

光彻五轮大师可以加我qq吗，希望您能给我修禅定的指导，我的qq号是271600238，或者您把号码发给我，，我加您 5201314

如果不方便公开说，可以豆邮。禅定的修法可以读定慧之路。

赞 回应



金鱼 2014-05-24 14:36:17

能证灭尽定的阿罗汉为俱解脱阿罗汉。但我是在家人，未证解脱满心。所以，未成就阿罗汉道。 光彻五轮

如果没有神通，借助四禅八定，一个晚上就能修成五神通。

赞 回应



dayali2001 (悲天悯人地犯愁) 2014-05-24 23:56:54

俺啊日啊吧扎那諦

赞 回应



金鱼 2014-05-26 09:09:47

如果不方便公开说，可以豆邮。禅定的修法可以读定慧之路。 光彻五轮

佛法还有“如果不方便公开说”？怕众生得救？

赞 回应



815330119 2014-05-26 14:41:35

我说悟后，是至少悟了“无我”。因悟无我故，而有强盛功德镇身，生不犯五逆重罪，死必灵台清明。终必七返人天而得解脱。所以，当排除万难（即智离逆缘，如成家等）一心专修，以获证无我为第一目

的，若不如此，庸碌一生，一入轮回，佛法再难相遇，岂不悲哉？

[光彻五轮](#)

赞叹

赞 回应

[金鱼](#) 2014-05-27 09:22:23

我说悟后，是至少悟了“无我”。因悟无我故，而有强盛功德镇身，生不犯五逆重罪，死必灵台清明。... [光彻五轮](#)

请教老师开悟的方法？利益无量众生，谢谢。

赞 回应

[光彻五轮](#) 2014-05-27 10:33:53

我说悟后，是至少悟了“无我”。因悟无我故，而有强盛功德镇身，生不犯五逆重罪，死必灵台清明。... [光彻五轮](#) 请教老师开悟的方法？利益无量众生，谢谢。 [金鱼](#)

要开悟，就是要修智慧。

首先，开宗明义，为什么要修慧。就是要实现学佛初发心的目标。比如求解脱，求开悟等等。其次，要了解什么是慧。慧是对“迷”来说的。换句话说，所谓修慧，就是去除迷惑。迷惑去除一分即是证得一分智慧。

所以，修慧，并不是获得什么新的见解或者新的什么东西，而是除去了什么迷惑。所以，修慧是以“无所得心，修无所得行，而证无所得果”。这是要点。

然后，来看修慧的解构。所谓修慧，就是破除迷惑。那迷惑有很多种，很多个层次，很多类型。总体来说，可以分为见惑，思惑。从迷惑的角度（心、受、法、身）来说，又分为常、乐、我、净的颠倒迷惑。

那针对这些迷惑，就有特定的修法去破除。（当我们见惑，思惑都破除了时，即是证得解脱智慧）

迷惑的破除，最要紧的，是破除见惑。就是“我”见的迷惑。

然后，修慧，有一个从迷到破迷的过程，就是三十七道品中的“七觉支”，其中的“舍”觉支，即是证悟。所谓舍觉支，即是舍弃的意思，舍弃什么呢？就是放下迷执的意思。

所谓“我见”的迷惑，就是将身体认为是我的身体。将心认为是我的心。认为有一个“我”在吃饭在做事情等等。

那为了破除这个迷惑，佛在四念处里说，要观法无我。所谓观法无我，就是将日常行为拆成“法”的因果反应过程去观

察，持续精进的这样观察，如果观对了，就会次第产生七觉支。当舍觉知产生时，即会舍弃执“法”为我的见解。是

谓破我见。（注意，理论明白没用，必须要亲身去修去体验，证到舍时会自知破了分别我执）

再来，破除思惑。所谓思惑，就是因为见解上迷惑而习惯性的心理行为上的执着。比如，怕死（害怕“我”消失，执着

“我”的存在）。比如贪图享受（认为有“我”在享受，贪执享乐）等。

为了破除这些迷惑，佛说了四念处法。其中的观身不净，观受是苦，观心无常，都是可以用来破除思惑的。可以任选其中一个或者多个换着修。思惑的破除也是一样需要升起七觉支。在证到舍觉知

时，而得舍弃相应的执着。

然后，有个要点，所有的修观，都是一次性搞定的。也就是说，一次修观，破了就破了。没破就等于白修。下次重头再次第升起七觉知。所以，能较长时间的持续修观，是保证一次性完整升起七觉支的基础（七觉支的次第升起，需要时间来累积量变到质变的过程，其中舍觉知升起后为质变，前面都是量变）。而修观能持续多长时间中间不散乱，就是靠平时修定的定力来支持的。所以，修好定，才能磨刀不误砍柴功，否则定力不行，或者定的时间太短，这个材砍不动。

关于四念处的修法简单说如下：

一身念处，观身不净：就是白骨观。或者观身如腐败的尸体，持续的观，而起厌离身净执。

二受念处，

观受是苦：受为苦乐之感，乐从苦之因缘而生，又生苦乐，世间无实乐，故观受为苦，而得舍弃执受为乐的迷执。

三心念处，观心无常：就是观能知的心，此能知心，念念生灭，更无常住之时，故观无为常。而得舍弃心为常“我”之迷执。

四法念处，观法无我：即观名色相对，一切法因果反应，无任何一法有自主自在之性，故观为无我。

另外，修慧是一个破迷的过程。破我见为初果，后面的次第破除，为2,3,4果。在未完全断尽我执之前，这些迷惑会再生。就像树，没有砍断树根的话，那些树枝还能再生长。所以，修慧会有反复过程。因此，平时需要保护好清静心，正念（就是平时要持好戒，修好定）。让烦恼迷执无生长环境。这非常重要。

随着烦恼心的减少，这个人的洞察力和智慧会逐步提高。洞察力提高故，能观见微细法。智慧提高故，能舍一切境。为证解脱故，当离三界。所以，修智慧到最后，应该要离一切的境界。那这个过程，在佛教里说，叫证入空性。即通过禅定，观察现前一切法，是心造作，持心远离，当一切法不现前时，即证得解脱，或者空性（南传称之为空定）。（最后这一段是否就是解脱，我不敢百分之百肯定，因我未解脱，非我所证。所以仅供参考）

赞 (3) 回应



金鱼 2014-05-27 12:01:56

谢谢。

赞 回应



光彻五轮 2014-05-27 15:14:08

谢谢。 金鱼

另外2篇，我写的《结构化修行》，一并贴来这里，凑足戒定慧三篇。

【原创文章，转载请注明出处】

第一篇、修行之发心。

世出世间，万相造化，不出因果。修行之所以能成行，必定也是有因果在其中。所以，修行的要道，就是要明确的造作“修行”之因果。其第一步，就是发心。若无发心，则没有动力修行。

如何发心，从发心的结构来说，就有原因，动机，树立目标，发心，付诸行动，几个步骤。并且发心是会伴随着修行而不断重复这几个步骤，不断发心和坚固发心的。

原因：不同的人学佛，有不同的原因。有厌世、惧苦、求财、求寿、求神通，求智慧、求福报等等之不同。这里，发心不同会导向不同结果。所以修行之发心尤为重要。通常，我比较认同求智

慧，求解脱，求自在之类发心。因为这种发心与三宝相应，修行的功德容易聚合而朝向佛道。

目标树立：这在发心时，是在明确理解了佛理，并充分相信能修行获证的情况下，自己发心要以修行来获证某个目标。这是发心最基础的一部分 没有目标，就没有方向。不同人，不同的修行时期，可以树立不同的发心目标。但是目标最好是简单明确，并且自己坚信是可以通过修行达到目标的。

对于目标的确定，可以是修到“某一禅定”，可以是“尝试达到心无所住”，可以是“我要进入涅槃”，也可以是尝试“体会某一句经文”等等。这种发心必须自己对实现这个目标非常感兴趣，并且信心十足，有决心和自觉有能力去实现这个目标。兴趣非常重要，爱因斯坦说兴趣是最好的老师。

当兴趣足够强时，我们的一切会围绕着兴趣而转，而且会有奇迹发生！兴趣所在的事情，我们总能乐此不疲，并且总能做出成绩！所以，树立目标，并让自己对这个达到目标充满兴趣。

付诸行动：前面所说，树立目标后，应该有一套行动方案，来实现目标。我混迹网络N年，看了太多太多学佛的同学不知道如何行动，寄希望于在外寻找老师，或自己忙修瞎练。但总是半途而废。因此，如何行动，确实是一种经验和技巧。

对于行动，首先我们要分解行动的结构，并和目标进行配合，制定自己能实行的行动计划。

从行动本身来说，可以划分为“身行、心行”。从行动的状态来说，可以划分为“专修时的行动、日常工作时的行动，睡觉休息时的行动”。我们应该围绕实现的目标，来对这些行动的不同类型、不同状态制定专门的应对方案。

行动方案可以说是我们对修行法门的挑选和应用。比如对于“求解脱”的目标，方案可以是：“身行：不行淫、不化妆、不吃荤腥等”，“心行：不想淫，不好美，不好美食等”，“专修时：修定，修慧等”，“日常工作中：持五戒，持前面所说身行戒、心行戒等”，“睡觉休息时：持光明想等”。以上是针对行动的发心的一个规划。对于信心坚固，能长久按发心行动修持的，可以不设时间限制，比如小乘发心尽形寿持某某戒。若是菩萨信仰的，可以发心尽未来际做某某行等。若是信心不足，可以发心修行的时间周期，比如以7天，或7天的N倍数为期限，并加一条发心，在这个时间周期内，发誓一定做到的发心。这是一个以心编织内心的“堤坝”的过程。这个“堤坝”就是“戒”，“堤坝”的建立，就是“戒体”。这是非常重要的。一切的起行，都是从这里开始，没有这个，修行无从谈起，记住，修行就是在心里建立菩提道品，并进而改变身心。

第二篇 禅定的修习

【原创，转载请注明出处】

禅定是戒定慧三学中的“定学”。也有说修定就是修止。所谓止观。其实，止是动词，定是名词。止是因，定是果。一言以蔽之，即修止而得定。

那从修止的方法来说，就有很多种，比如观呼吸，观白骨，观佛相，观心，观觉受，观念头，任何的境界，都可以用来修止。所谓修止，即止于一境。

从法门来说，个人推荐普通大众修观呼吸，因为观呼吸是二甘露门之一。

从修止的修行结构来说，可分为发心、取相、止于相、住相、持续住相，调心取细相，再止于相、住相，跳跃住相，出定等过程。

所以，修定，首先要发心，要有决心，有毅力，有愿力来修持身心达到入定。具体内容请见第一篇《修行之发心》

其次，应选择修定的法门。这里以观呼吸作为法门来说。

首先禅定的姿势，以双盘为最佳，其次单盘，再次散盘，再次坐凳子上。不管什么姿势，都要推开尾闾，保证脊柱端直，并保持身体舒适放松。

放松后，就是修正的开示：

1、取相：取呼吸之相。即觉知呼吸之气（的相）。呼吸之气有“冷热”“粗细”“滑涩”“长短”“进出”等相。任取一对或一个，体会呼吸之气的相。一般取相在人中部位的气。所谓观鼻端白（白是气的意思，冬天呼出去的气是白色的）。就是说，取相就是感觉那个冷或热。感觉是个动词，冷或热是感觉到的“物质”（物质即是呼吸之气）。自呼吸的时候，感觉气冷，我觉知道冷，感觉气热，我觉知道热，冷热在交替，觉知本身一直存在（记住这是要点）。这样持续并清楚的感觉某个物质，即是取相。-----记住取相（动词，或可以叫去感受相）的技巧是修定的关键！

2、止于相：当我们能清楚的取相，并持续的去感觉“物质”，这时，初修定的人，因为习惯了散乱，所以常常会忘记了取相，跑去分心想事，或者去感受身体其他部位的感受等等，这种情况就是散乱，就是没有“在取相”。所以我们应保持清醒，不断的控制心去不断的取相。

3、住相：如果按照上面说的，控制心持续不断取相，慢慢的，我们的心就会越来越少的离开取相，从而习惯于取相。这样我们的精进力就会上来，心就会非常稳定的持续取相，而不需要特别的去控制，这个时候，就是住相了。这也就是“入定”。

4、持续住相：当我们保持持续住相一段时间，就是所谓“住定”了。持续住相的时间应该保持在30-40分钟左右为较好（因为修观需要这么长的稳定定力）。如何训练这个持续住相呢，我们应该在发心阶段（或者上座时），就发愿住定时间的长短。这样，我们在时间到时，因为我们愿力的加持，就会自己出定了。

5、调心取细相：当我们前面有能力入定之后，还需要掌握一个技巧，训练上下禅定。怎么样上下禅定呢，就是调整心的专注力和取相的微细度。通常要上禅定，需要调整更集中注意力在取相上，取相更微细。虽然不管是初禅、二禅还是三禅，取相都是呼吸的触感，但是却有相粗和相细的差别。如果我们调整心取微细的相成功，我们会感觉到禅定的境界更深，更稳固，不易受外界声音的干扰。而到四禅时，呼吸会断。这是取相仍然是人中部位的触感。只是很多人执着呼吸，会导致呼吸要断不断而不能稳固的住入四禅。这个时候要忘记呼吸的概念，单纯的取触感之相。下禅定呢，就与上禅定相反，应该调心取粗相，并体会“相”在不同禅定的差别，训练住入。

6、跳跃住相：如果我们像上面那样训练上禅定和下禅定，训练比较多一些之后，我们会对同一个取相在不同禅定的差别非常熟悉，这时候，我们可以训练一念入某一个禅定，比如一念入四禅，住定5分钟，然后出定，又一念入2禅。这样可以训练1，2，3，4禅的跳跃。这种训练有利于心的自在（如果有能力修四空定和灭尽定的话，这样训练就可以成就狮子跳跃三昧和超越禅，这是心自在训练的基础）。

7、出定：在修定结束时，要训练出定的动作，明了和控制心不取相，而归于平常放松状态。并放松身心，揉一揉腿。最重要的是，出定后，应该做功德回向给大众（如修慈心观那样回向）。这是非常要紧的要点，能让修定功德增上，减少违缘。

赞 (2) 回应



重楼楼 2014-05-28 04:11:06

当知世间一切均在循环，唯跳出循环方是佛。入定坐禅皆为循环中事，入也好定也好，皆无意义。一切修行皆为执，修与不修无甚差别。

赞 回应



kivi 2014-05-28 11:45:16

师傅，您修得天眼或者神通了吗

赞 回应



金鱼 2014-05-31 14:36:01

| 师傅，您修得天眼或者神通了吗 kivi

楼主老师说他已修完四禅八定和灭尽定了，要修得天眼或者神通是很容易的，按书中介绍，只要有一天的时间，就能修得五神通（天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通）。

赞 回应



金鱼 2014-05-31 14:42:21

进入四禅以后五神通可以一天的时间学会，如果是世间学问、技艺，采用观法也能学会，比如学外语，普通人要学精通至少要半年、一年以上吧，如果你有四禅功夫，三、五天学一门外语是不成问题的。

赞 回应



[已注销] 2014-05-31 16:34:31

请问师兄，在经过这些修证之后，在日常生活中身心感受上有什么改变？谢谢。跟贴比较多，没有细看，如果提问有重复请见谅！

赞 回应



金鱼 2014-05-31 18:39:15

具体哪本书记不起来了。好像是《菩萨优婆塞戒经》讲记。

赞 回应



5201314 2014-06-11 15:30:24

大师您之前未修禅定前是否脾气很好，，，，脾气大的人修禅定是不是更难呢'

赞 回应



光彻五轮 2014-06-12 09:53:58

大师您之前未修禅定前是否脾气很好，，，，脾气大的人修禅定是不是更难呢' [5201314](#)

脾气大，只是升起了嗔心而已。贪嗔痴，存在于每一个未解脱的人的心中。只要因缘引发，就会有嗔心。

嗔心对于修禅定来说，肯定是不好的。但不是说，脾气大的人就不能修定。脾气再大，总不会发脾气一天发到晚。总会有心情平静的时候。心情平静时，就和普通人一样，没有什么差别，一样可以修定。

再一个，修禅定好的人，脾气有可能更大。因为，修禅定，或者平时戒嗔的人，一旦冲破了克制（戒）的围栏，脾气发出来更厉害。但这就是一种大的退转了。并且，发脾气会对身体产生不净的影响。在禅定中观察，发嗔心之后的身体会有如火烧般的苦受（与轻安相反），及引发身体上更多不清净的串习，从而影响修禅定的自在。

所以，脾气大的人，应该从戒淫为根本，淫贪戒除，嗔的势力就薄了。并辅修慈心观对治。更多修功德回向。这样修的话，嗔心这个烦恼也不是很难对付的。。。

赞 (1) 回应



5201314 2014-06-12 15:42:29

您修定的心得可以分享吗，包括出入定的经验，，

赞 回应

光彻五轮 2014-06-12 15:50:36



您修定的心得可以分享吗，包括出入定的经验，， [5201314](#)

经验太多，泛泛而谈无益。经典分明写了四禅八定的状态。何须我再啰嗦。

请教问题，需是实修，有修有疑，有问有答。若是贪法，如猴子掰玉米，学一法，丢一法，整日在佛法里浸润而不实修，终将变成老油条。一路贪法学法，却无一佛法能有所触动，终而一事无成！

赞 (2) 回应



[光彻五轮](#) 2014-06-15 18:52:19

四禅中不能够学习知识。不要搞错了。

四禅是定境。定境中培养的是定心和四禅舍念清净清净心。

虽然证得四禅后,学一切事,随意成就。那是说，常修四禅的话能让心更清明，容易学习各种事业，包括神通乃至涅槃，都能成就。但这并不是说在四禅中学习。。。。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2014-06-16 11:11:01

放空念头入静，这种方法是没有任何问题的。这样修法当然不用去管呼吸等等其他。一切皆空之嘛。

这样修一般情况下不会入无想定。不要多余担心。

“空”，在佛教来说，本来有很多层含义。般若，中观都号称空宗。以空一切法为要义。

放空念头，乃至放空一切法，本来就是很好的修法。

但是般若空，和住着空，是有差别的。其中之微细，语言难以表达，需要自己去实修体会。

总之，多熏习般若（心经，金刚经）。以修正自身所修之“空”。即是正确之修法。在正发心的情况下（出离心），哪怕修错入了无想定，也可以自己发现而修正。不需要害怕。前怕狼后怕虎，本身是修行的障碍。敢于冒险就是智慧之勇！

赞 回应



[真相](#) 2014-06-16 17:23:10

如果在打坐的时候身体疼痛怎么处理？

赞 回应



[本拉璁](#) 2014-06-17 08:18:44

我是一打坐，就不知道该怎么呼吸了，还是由意识去控制，不静下来都不用管呼吸，什么都不干什么都不想，却反而不知道该怎么呼吸了，困扰啊....

赞 回应



[光彻五轮](#) 2014-06-17 09:44:32

你既然是修放空念头入静的方法，就不应该有这些问题。在我看来，你问题中的呼吸，气，感觉，慌乱等等，统统都是念，都是应该放空的东西。这就叫世上本无事，庸人自扰之

应彻底的空之。。。

赞 (1) 回应



[光彻五轮](#) 2014-06-17 09:45:52

如果在打坐的时候身体疼痛怎么处理？ [真相](#)

尽量忍。忍不住就算了。修习放松一会再坐。有定力的话，空身入定。不用管这些痛觉。

赞 回应



真相 2014-06-17 09:47:57

尽量忍。忍不住就算了。修习放松一会再坐。有定力的话，空身入定。不用管这些痛觉。 [光彻五轮](#)

是不是借助医生或气功师处理更能帮助修行？

赞 回应



光彻五轮 2014-06-17 09:47:59

我是一打坐，就不知道该怎么呼吸了，还是由意识去控制，不静下来都不用管呼吸，什么都不干什么都不想，却反而不知道该怎么呼吸了，困扰啊.... [本拉璁](#)

观呼吸并不需要去控制呼吸，而是以旁观者角度去观。

赞 回应



光彻五轮 2014-06-17 09:50:02

是不是借助医生或气功师处理更能帮助修行？ [真相](#)

身体舒适有利于修定。外来的帮助，让身体舒适有一定辅助效果。但不是根本。

赞 回应



真相 2014-06-17 09:53:56

身体舒适有利于修定。外来的帮助，让身体舒适有一定辅助效果。但不是根本。 [光彻五轮](#)

何为空

赞 回应



本拉璁 2014-06-17 14:54:49

观呼吸并不需要去控制呼吸，而是以旁观者角度去观。 [光彻五轮](#)

谢谢师兄的帮助。可我的问题是，我静下来后，只要念头变少了，一去观察，就会影响到呼吸，就变成了像控制呼吸一样。真不知道该如何...

赞 回应



光彻五轮 2014-06-17 15:49:20

谢谢师兄的帮助。可我的问题是，我静下来后，只要念头变少了，一去观察，就会影响到呼吸，就变成了像控制呼吸一样。真不知道该如何... [本拉璁](#)

换个观法呗。观觉受也可以。观念头也可以。观“知”也可以。观想白骨观也可以。随便。。。

赞 回应



5201314 2014-06-18 13:40:55

师傅是不是修到四禅生活中就没有欲望，，对财色，都没有了呢？

赞 回应



光彻五轮 2014-06-18 15:35:52

师傅是不是修到四禅生活中就没有欲望，，对财色，都没有了呢？
5201314

四禅是指的定境。在入定的当时，欲界的烦恼是暂时压伏不起。

但是总不可能入定了不出来吧？你总得出定的。出定了还是在欲界啊。没有断我见，没有除烦恼的话，怎么可能没有欲望呢？

可以说，修了四禅，如果不知道趋向清净，洁身自好除烦恼的话，放任欲望而行的话，那他的欲望比普通人还要大。因为他的能量足，更有资本行欲。普通人是有心行欲，却无力行欲。这些修禅定的，他有心有力，有力气行欲。行多败坏修行了，他也就一样有心无力了。。。。

赞 (2) 回应



5201314 2014-06-18 16:21:58

师傅，，我如何控制腿疼呢，膝盖老胀，，，可以双盘一个小时，，，还有师傅如何练习夜不倒单啊'，白天上班没有时间，我想把晚上时间利用起来，，但是不知道晚上打坐对身体好不好？

赞 回应



本拉璁 2014-06-19 10:54:50

估计我还是放不下呼吸这个东西，换着观也是....真难过

赞 回应



真相 2014-06-19 17:39:01

想拜一位老师有推荐的吗？

赞 回应



5201314 2014-06-21 01:43:27

师傅您是如何修灭尽定的，，，还有师傅夜不倒单怎么修

赞 回应



Q 2014-06-21 02:31:19

听一个开悟的人说开悟至少有神足通的，也就是一下就能显现到几万里以外，想跟他学的同学们可以先请他示现一下。

赞 回应



ailongdb 2014-06-22 12:32:41

感谢光彻五轮师傅无私奉献，特注册帐号回复。

赞 回应



5201314 2014-06-24 11:18:32

师傅您都没有回复我上面的问题，，，，

赞 回应



光彻五轮 2014-06-24 11:25:28

师傅您都没有回复我上面的问题，，，， [5201314](#)

前面帖子已经答复过。

赞 回应



[5201314](#) 2014-06-25 12:08:13

您没有教我夜不倒单，，，

赞 回应



光彻五轮 2014-06-25 12:19:45

您没有教我夜不倒单，，， [5201314](#)

这需要教吗？入定一夜不就完了。

赞 回应



[5201314](#) 2014-06-25 12:51:07

关键是我还入不了定，打坐久了睡着了会不会对身体有影响

赞 回应



光彻五轮 2014-06-25 12:55:07

关键是我还入不了定，打坐久了睡着了会不会对身体有影响
[5201314](#)

那就修好入定啊。睡觉就躺下来睡，别搞成个四不像。

赞 回应



[5201314](#) 2014-06-26 14:02:29

灭尽定怎么修啊师父

赞 回应



[5201314](#) 2014-07-03 17:05:52

灭尽定您好像没有讲怎么修

赞 回应



[5201314](#) 2014-07-06 21:36:25

师父灭尽定怎么修呀

赞 回应



chuhp 2014-07-07 01:14:47

首先，色界禅定不是一定有光明相。现在只是帕奥禅系对这个禅定特别做此要求，所谓要观出光明禅相才能入禅定，原因是所谓“必须缘色界色，才是色界禅”，看似非常有道理，但事实并不一定如此。比如修慈心观，可以到三禅，所缘是慈心。比如修四界分别观，可以到初禅，四界分别观是修地水火风的所缘，所缘是动性，硬性，湿

性，热性，也没有什么光明。再在北传这边，修默照禅的，纯只是静心默照，也能入四禅断呼吸，却不一定有光明。所以帕奥系强调的“必须”有光明禅相才能入初禅，我是持反对意见。因为说得太绝对了。当然，禅定有光，也是很好的，有光明相对来说更好。但光明必须是现量显现，而不是幻想出来的。如果修禅定幻想光明就会进入独影境，变成做白日梦了。 [光彻五轮](#)

请问若是色界不需要有光明相,那么怎么个观法?

请问您现在的师父是那一位?是否已经帮你印证?

请问您的灭尽定在色界修成的吗?

赞 回应

[光彻五轮](#) 2014-07-07 08:36:27

请问若是色界不需要有光明相,那么怎么个观法? 请问您现在的师父是那一位?是否已经帮你印证? 请问您的灭尽定在色界修成的吗?

[chuhp](#)

比如观呼吸的触觉而入定的，就不一定有光明。或者观心而入定的，也不一定有光明。

比如，入无想定的，他的禅定也没有光明。但却是四禅。所以，不必以必须有光明为入禅定的前提。

灭尽定已出三界，不能在色界修成。必须要过无色界，而暂灭我执而能入灭尽定。否则不能入。

赞 回应

[梵雪刹土](#) 2014-07-07 13:31:00

现代学佛的人群之中存在一系列大弊病。我列举一些典型的。1、带着怀疑的心态去猜测和研究别人证果没证果。2、带着自己修不成的心态去学习佛理。3、以口头禅来做“度人”事业。4、以辩论驳倒别人来证明自己有了“正见”。5、以赶种种佛事为修行。6、以贴文背书为“法布施”。7、以末法难修为理由而推测别人不可能修成，并以攻击被怀疑者为事业。此类无聊的人，学佛对他来说，只是带来了更多的烦恼。戒定慧没有体现在他的修行之中。出离并不是他的发心。他修的只是怀疑、嫉妒、猜测、愤怒、贪功、自大而已。

[光彻五轮](#)

师兄您好，末学有几个问题请教，还请师兄不吝赐教！

一、末学下坐后感觉以前的心像满是墨的污水，下坐后感觉污水变得清澈了，心里有说不出的舒适感，这算是曾入过定了吗？

二、末学一直参照广超法师的《定慧之路》修学，感觉十分受用，当自己呼吸非常微弱的时候（如同没有一般）试着断呼吸，但出现了腹部剧烈的起伏，断不了，这是不是说明还不到断的时候啊？

还请师兄解答

赞 回应

[光彻五轮](#) 2014-07-07 15:28:30

师兄您好，末学有几个问题请教，还请师兄不吝赐教！ 一、末学下坐后感觉以前的心像满是墨的污水，下坐后感觉污水变得清澈了，心里有说不出的舒适感，这算是曾入过定了吗？ 二、末学一直参照广超法师的《定慧之路》修学，感觉十分受用，当自己呼吸非常微弱的时候（如同没有一般）试着断呼吸，但出现了腹部剧烈的起伏，断不了，这是不是说明还不到断的时候啊？ 还请师兄解答 [梵雪刹土](#)

1、这种情况应该是入定之后的轻安感觉的持续。所以，应该是曾入过定了。或者至少有近行定的状态。

2、修定，呼吸的断除，一般是自然发生的，不需要刻意断除。试着断呼吸，实际上已经偏离了入定的所缘。当呼吸特别微弱时，如果呼吸断不了，应该更集中心力去观呼吸之间的停顿。并且尝试在呼吸入----出之间的短暂停息的一会儿去住入。这样就能摸到门道。

赞 (1) 回应



梵雪刹土 2014-07-07 16:17:40

1、这种情况应该是入定之后的轻安感觉的持续。所以，应该是曾入过定了。或者至少有近行定的状态。2、修定，呼吸的断除，一般是自然发生的，不需要刻意断除。试着断呼吸，实际上已经偏离了入定的所缘。当呼吸特别微弱时，如果呼吸断不了，应该更集中心力去观呼吸之间的停顿。并且尝试在呼吸入----出之间的短暂停息的一会儿去住入。这样就能摸到门道。 光彻五轮

多谢师兄，以后多多交流！

赞 回应



[已注销] 2014-07-07 20:01:13

啧啧，厉害 我双盘半小时腿就麻的受不了了，哈哈。

赞 回应



5201314 2014-07-08 21:41:34

既然是出了色界，那师父您是如何修灭尽定的'呢

赞 回应

<前页 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ... 14 15 后页>

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应

推荐

喜欢

只看楼主



缘起性空 2014-07-09 11:40:20

既然是出了色界，那师父您是如何修灭尽定的呢 5201314

你先修完色界定初禅到四禅，再修无色界定五定到八定(空无边、识无边、无所有、非想非非想)，最后才修灭进定。

赞 回应



冬天的面条 2014-07-09 14:46:13

我也想学佛 如何开始？

赞 回应



南无佛陀耶 2014-07-13 07:45:53

灭尽定？只有阿罗汉以上的圣人才能得。你这个妄语有点大了吧，不知道你信不信因果。拔舌地狱报

赞 回应



缘起性空 2014-07-13 08:05:15

灭尽定？只有阿罗汉以上的圣人才能得。你这个妄语有点大了吧，不知道你信不信因果。拔舌地狱报 南无佛陀耶

只有阿那含和阿罗汉可以入灭进定，没错。但楼主就不能是阿那含或者是阿罗汉吗？楼主就不能有余涅槃吗？

赞 (1) 回应



兽祖 (王八盖子) 2014-07-13 08:13:36

呵呵，人家都说出来了，就不好表面否定他，你心里知道就行，要不有些人会说你犯口业！不是吗？

赞 回应



5201314 2014-07-20 16:48:00

定慧之路没有讲灭尽定的'修法，

赞 回应



王在心 (没事打打坐，无聊看看书) 2014-07-20 23:25:18



禅与禅修

36010 人

加入小组

最新话题 (更多)

欢迎大家加入心灵禅修

常救度亦勿從迷 (雲舍)

实修浅悟：禅宗与如何

基础打好才不会有危险

✓鬼话其可信度 (往事)

我理解任何人的生活都属于处在一种定中

赞 回应



AA 2014-07-22 20:40:01

师兄您好，请教一下，我打坐曾遇到两种情况，1、突然间觉得自己在自己身体里面，觉得身体和我是分离的，认为这样下去打坐多久都行啊，一点不累啊，但同时有点眩晕感；2、突然间觉得身体非常巨大，我仔细体会下，其实身体本身并没有实质性的变大，只是感觉到身体像是一座山一样庞大，但是没过多久就出来了，定不了这种状态。请问这两种情形正常吗？是什么阶段的状态？我很想进入初禅，如何才能进入初禅啊？

赞 回应



光彻五轮 2014-07-22 21:50:58

定慧之路没有讲灭尽定的修法， 5201314

我在前面的回帖中已经讲过怎么修灭尽定。你没有认真看我前面的回帖。本来不想再回答此类重复问题。今天再啰嗦一下。灭尽定是自灭知觉。其基础是非想非非想定。懂得从四禅舍色界入无色界的，即知从第八定舍无色入灭尽定亦尔。所以，欲修灭尽定，先修好四禅八定。

赞 回应



光彻五轮 2014-07-23 10:59:56

师兄您好，请教一下，我打坐曾遇到两种情况，1、突然间觉得自己在自己身体里面，觉得身体和我是分离的，认为这样下去打坐多久都行啊，一点不累啊，但同时有点眩晕感；2、突然间觉得身体非常巨大，我仔细体会下，其实身体本身并没有实质性的变大，只是感觉到身体像是一座山一样庞大，但是没过多久就出来了，定不了这种状态。请问这两种情形正常吗？是什么阶段的状态？我很想进入初禅，如何才能进入初禅啊？ AA

第一种，正常。

第二种，通常这都是打坐初期的现象。其本质就是对气脉变化的幻觉。属于气脉逐渐通畅的过程而已。如果不理会，则正常，如果以为了不起，执着在幻象之中，就不正常了。随着打坐越久，气脉通畅话，就不会有这些幻觉了。

初禅怎么修，方法有很多。可以参考我前面的回帖。

赞 回应



AA 2014-07-23 19:11:26

第一种，正常。第二种，通常这都是打坐初期的现象。其本质就是对气脉变化的幻觉。属于气脉逐渐通畅的过程而已。如果不理会，则正常，如果以为了不起，执着在幻象之中，就不正常了。随着打坐越久，气脉通畅话，就不会有这些幻觉了。初禅怎么修，方法有很多。可以参考我前面的回帖。 光彻五轮

谢谢师兄的指点，第一种正常的意思是说打坐初期的必经之路吗？还是说出现这种现象是正常的，出现也没什么奇怪；修到什么阶段才能灵魂出体，我两个月大的儿子几个月前过世了，我想看看他现在怎么样了

赞 回应



光彻五轮 2014-07-23 19:37:13

谢谢师兄的指点，第一种正常的意思是说打坐初期的必经之路吗？还是说出现这种现象是正常的，出现也没什么奇怪；修到什么阶段才能灵魂出体，我两个月大的儿子几个月前过世了，我想看看他现在怎么样了 [AA](#)

出体我没有经验。佛教也不崇尚修出体。所以，我不能瞎说。你可以参考《清净道论》中关于神通的修法。修出天眼，他心，宿命通的话，也许可能能够查知去世人的投生情况。但我要说，如果不是通过修好禅定而发神通的话，这么迷迷糊糊去修神通基本都会着魔，被鬼怪附体。所以要慎重！

赞 (1) 回应

[AA](#) 2014-07-23 20:08:36

出体我没有经验。佛教也不崇尚修出体。所以，我不能瞎说。你可以参考《清净道论》中关于神通的修法。修出天眼，他心，宿命通的话，也许可能能够查知去世人的投生情况。但我要说，如果不是通过修好禅定而发神通的话，这么迷迷糊糊去修神通基本都会着魔，被鬼怪附体。所以要慎重！ [光彻五轮](#)

哦，十分感谢师兄，那我还是继续修好禅定再说吧..

赞 (1) 回应

[梵雪刹土](#) 2014-07-23 22:55:24

现代学佛的人群之中存在一系列大弊病。我列举一些典型的。1、带着怀疑的心态去猜测和研究别人证果没证果。2、带着自己修不成的心态去学习佛理。3、以口头禅来做“度人”事业。4、以辩论驳倒别人来证明自己有“正见”。5、以赶种种佛事为修行。6、以贴文背书为“法布施”。7、以末法难修为理由而推测别人不可能修成，并以攻击被怀疑者为事业。此类无聊的人，学佛对他来说，只是带来了更多的烦恼。戒定慧没有体现在他的修行之中。出离并不是他的发心。他修的只是怀疑、嫉妒、猜测、愤怒、贪功、自大而已。

[光彻五轮](#)

师兄，末学有两个最近碰到问题，还请赐教！

1、腿疼的问题：在三禅之前都会出现腿疼吗？不是说进入初禅就只有享受了吗，怎么还能有疼痛呢？

2、前几日打坐前偶尔动了一个念头，要是一下能上3禅就好了（以前上三禅没有几次），结果一上坐几个呼吸后就发现自己的腿没有了，跟着是身体也消失了，而且怎么想自己的腿和身体在哪里也想不出来，但这样的情况只维持了大概5分钟左右就出来了，这些天再没有进过3禅了，这是怎么回事啊？

还请师兄解答！谢谢！

赞 回应

[Shryim](#) (gadi,gadi) 2014-07-23 23:22:21

谢谢师兄的指点，第一种正常的意思是说打坐初期的必经之路吗？还是说出现这种现象是正常的，出现也没什么奇怪；修到什么阶段才能灵魂出体，我两个月大的儿子几个月前过世了，我想看看他现在怎么样了 [AA](#)

4禅 梵顶穴开可以从头顶出去。

但是也有清明梦，从其他地方出去的，这不是功夫，所以不太清楚。

赞 回应



光彻五轮 2014-07-24 11:18:43

师兄，末学有两个最近碰到问题，还请赐教！1、腿疼的问题：在三禅之前都会出现腿疼吗？不是说进入初禅就只有享受了吗，怎么还会有疼痛呢？2、前几日打坐前偶尔动了一个念头，要是一下能上3禅就好了（以前上三禅没有几次），结果一上坐几个呼吸后就发现自己的腿没有了，跟着是身体也消失了，而且怎么想自己的腿和身体在哪里也想不出来，但这样的情况只维持了大概5分钟左右就出来了，这些天再没有进过3禅了，这是怎么回事啊？还请师兄解答！谢谢！

梵雪刹土

1、如果入禅定的话，是不应该腿疼的。因为禅定与苦受不相应。但是，有些人定不住，也就是说，禅定不稳定。一下就掉出禅定而处于近行定中（近行定亦分1234禅近行定）。很多人在这种情况下，以为还在禅定中，但是他此时会觉得腿疼。若能集中精神继续住于所缘境（入定），则又会忘记腿疼。

所以，腿疼不是几禅的问题，而是都会腿疼，只在乎是否处于禅定中。

但是有一些禅定，是不管在定中，还是掉出在近行定，腿都不疼的。那是那种能量很强，气充满全身的时候，就会这样。比如出世间定，果定。以及一些特别的三昧等。这种带有智慧的等持定则不会腿疼，并且会改变色身。

2、训练禅定的出入自在，训练纯熟的话，就可以像你说的这样，几个转念就上到三禅甚至4禅。也可以几个转念下到2禅或者初禅。身体全部消失，一般是在三禅以上的状态。这种训练非常重要，通过这种训练，可以提高打坐修定的效率（不用慢慢等着上四禅）。并且，这种训练本身就是一种更殊胜的定力和幻化力训练。如果能够这样训练1-4禅，并继续训练几个转念入无色界4空定，就可以成就超越禅的能力。再进修灭尽定，并这样训练的话，就是狮子奋迅三昧。此为禅波罗蜜要门！其是心解脱自在的基础。

赞 (1) 回应



大爱无边 2014-07-24 17:38:09

师兄慈悲

赞 回应



梵雪刹土 2014-07-24 18:04:12

1、如果入禅定的话，是不应该腿疼的。因为禅定与苦受不相应。但是，有些人定不住，也就是说，禅定不稳定。一下就掉出禅定而处于近行定中（近行定亦分1234禅近行定）。很多人在这种情况下，以为还在禅定中，但是他此时会觉得腿疼。若能集中精神继续住于所缘境（入定），则又会忘记腿疼。所以，腿疼不是几禅的问题，而是都会腿疼，只在乎是否处于禅定中。但是有一些禅定，是不管在定中，还是掉出在近行定，腿都不疼的。那是那种能量很强，气充满全身的时候，就会这样。比如出世间定，果定。以及一些特别的三昧等。这种带有智慧的等持定则不会腿疼，并且会改变色身。2、训练禅定的出入自在，训练纯熟的话，就可以像你说的这样，几个转念就上到三禅甚至4禅。也可以几个转念下到2禅或者初禅。身体全部消失，一般是在三禅以上的状态。这种训练非常重要，通过这种训练，可以提高打坐修定的效率（不用慢慢等着上四禅）。并且，这种训练本身就是一种更殊胜的定力和幻化力训练。如果能够这样训练1-4禅，并继续训练几个转念入无色界4空定，就可以成就超越禅的能力。再进修灭尽定，并这样训练的话，就是狮子奋迅三昧。此为禅波罗蜜要门！其是心解脱自在的基础。 光彻五轮

感恩师兄，多谢了！

赞 回应



四月露 (最美不过诗经) 2014-07-24 18:48:02

有点不相信

赞 回应



慕晓强 2014-07-26 19:53:33

上辈子的死亡恐惧怎么化解

赞 回应



光彻五轮 2014-07-26 23:19:26

上辈子的死亡恐惧怎么化解 慕晓强

任何一个人都会有死亡的恐惧。不管是这辈子死，还是上辈子死，反正只要是死，都会恐惧。要化解，那在佛法说，就是要认识到无我的真相。不要执着有一个“我”这样自己吓自己。要认识“无我”，佛教的方法就是修戒定慧。我上面所有帖子都在讲怎么样修戒定慧。你可以参考。

赞 (1) 回应



梵雪刹土 2014-07-29 00:00:13

现代学佛的人群之中存在一系列大弊病。我列举一些典型的。1、带着怀疑的心态去猜测和研究别人证果没证果。2、带着自己修不成的心态去学习佛理。3、以口头禅来做“度人”事业。4、以辩论驳倒别人来证明自己有了“正见”。5、以赶种种佛事为修行。6、以贴文背书为“法布施”。7、以末法难修为理由而推测别人不可能修成，并以攻击被怀疑者为事业。此类无聊的人，学佛对他来说，只是带来了更多的烦恼。戒定慧没有体现在他的修行之中。出离并不是他的发心。他修的只是怀疑、嫉妒、猜测、愤怒、贪功、自大而已。

光彻五轮

师兄，末学又有2个问题，还请劳烦师兄解答。

- 1、末学突然想起了在初禅之前有个叫未来禅的，师兄是否有了解，您证到了没有，能给末学讲讲吗？
- 2、在禅定中有种状态叫内触妙乐，是怎么样的啊？

赞 回应



曦旻 2014-07-29 00:39:03

随喜赞叹！楼主，我作为初学者，想请教一个问题。您这一年来的修行生活，具体到每天的日程表，是怎样安排的呢？我实在觉得在家人要修行好难，杂事缠身，障碍太多。 [speak](#)

同问，时间安排

赞 回应



光彻五轮 2014-07-29 09:05:28

师兄，末学又有2个问题，还请劳烦师兄解答。1、末学突然想起了在初禅之前有个叫未来禅的，师兄是否有了解，您证到了没有，能给末学讲讲吗？2、在禅定中有种状态叫内触妙乐，是怎么样的啊？

梵雪刹土

未来禅就是所谓的欲界定。我在前面有回帖中讲过欲界定。你可以参考。

内触妙乐，就是禅定住定时产生的乐受。以初禅为微弱，三禅为最强烈。4禅以上又没有了。
如果问这种乐是怎样的，大概形容就是舒服，从里到外甚至到身体之外的舒适感。但这种乐是由禅定的能量来产生的，能量越强，乐受越强，并且会有强烈的光明。如果禅定内景，是一片黑黑的，可以说基本这个乐受不会太明显。只有能量集聚到一定程度，光明就会出来，乐受也会同时出来。这个光明，有很多种说法。有说是炁，有说是能量，有说是心生色法，有说是功德相。等等。不管什么说法，本质都是同一个东西。这就是内触妙乐的根本，是身心同受喜乐的现象。

赞 回应



光彻五轮 2014-07-29 09:06:49

| 同问，时间安排 曦旻

关于时间安排，我已经在《结构化修行》如何发心一节中讲过。所以不再复述。请查阅前贴或百度。

赞 回应



无声之语 2014-07-29 15:56:56

阿弥陀佛！宏扬佛法，同登彼岸，向施主致礼了。

赞 回应



小无内 2014-07-30 17:01:34

请问：打坐入定是要睁眼还是闭眼？菩萨

赞 回应



光彻五轮 2014-07-30 17:05:47

| 请问：打坐入定是要睁眼还是闭眼？菩萨 小无内

都可以。一般还是建议闭眼。

赞 回应



lodestarxl 2014-07-30 17:23:49

四禅根本定是呼吸完全停止的。胎息，是外呼吸停止，内呼吸开始。其实也可以说呼吸未停止，只不过不是口鼻呼吸了。胎息是四禅近行定状态。而不是入定。胎息因为有身，有执着，有呼吸之执，所以转为微细的内呼吸。四禅无身，无身执，无呼吸之念，所以无呼吸。这里有一个见地要记住，念断则呼吸断。呼吸之所以不断，是因为妄想心未断（妄想需要呼吸来吹动，呼吸与妄想是同时互生）。四禅所以能断呼吸，是因为舍念清净。你这种情况，是因为执着呼吸和感觉。应该忘掉呼吸和身体的观念(或者叫空掉身与呼吸的概念)，专注于人中处的觉受，若呼吸全停，身体全无，清明一片，则可以入四禅了。 光彻五轮

请问，舍念清净，入四禅，是明心见性吗？
我觉得 是。
请先生指教。

赞 回应

lodestarxl 2014-07-30 17:28:08



只要以出离心发愿修持佛法，不求神通和怪异，必定不入歧途。 我修的时候，用了1周入断呼吸之定，从此禅定即上路。没有遇到什么困难。 [光彻五轮](#)

您前世肯定修过。

赞 回应



[lodestarxl](#) 2014-07-30 17:50:31

修禅定与修神通是2回事。神通是定之用。只修禅定，不修神通，也不一定就有神通。大自在在佛教特指解脱。佛教就是教大家修行离轮回苦海。 [光彻五轮](#)

禅定，旨在心清净。貌似两者，发心不同吧。

赞 回应



[lodestarxl](#) 2014-07-30 17:53:15

「该条回应已被删除」 [悟风随缘](#)

你好。有些人确实有证悟的，只是习气未灭。生活中还没完全和打坐时的清静融合，难免也会小小辩论下。但我们还是该取其精华。况且这位道友肯定有功夫，至少比我们深。还是有值得我们去学习的地方。

赞 回应



[lodestarxl](#) 2014-07-30 18:02:10

无想定是入于无想。在唯识上叫第六识不起。入定后什么都不知道，如同睡着。无心出定后马上可以恢复身体的感觉，没有任何不适。灭尽定是我执断灭，唯识上叫第7识亦灭。入定后也是什么都不知，无心出定后，会知道身体机能停转（心脏停跳，血液停流），并且直觉知道死亡。这种情况下，有2种选择，一种选择可以抛弃这个肉身，也就是所谓坐脱立亡了。另一种选择，可以重新激活这个肉身。入灭尽定久的身体会冰冷（比如一小时）。出定后激活肉身会觉得身体不适。所以入灭尽定太久，这个肉身就不太适合使用了。两者的差别在入定的因缘上就差别非常大。无想定是执持无想而入。灭尽定是灭执而入。实操上怎么区别，就要靠自己智慧去判断了。入灭尽定的，必定有经历四禅和四空定的经验，而能明晰我执之相而能自断。而无想定就只需要四禅的经验即可。 [光彻五轮](#)

无法理解灭尽定。

灭尽定，就是造作之念，无执着，但没有起观。

这灭尽定，在舍造作之念，这无想定，在执着无念。

入灭尽定的感觉就是，我是一块石头。

入无想定的感觉就是，我把自己变成了一块石头。

灭尽定算是无所住了吧。可是它不起观，不生其心，究竟有何意义？？

赞 回应



[lodestarxl](#) 2014-07-31 15:41:40

师兄真的好想请教您，我被一些鬼神众生的事件纠缠，很惊悚不安，很想求救，可以请教您一下吗，谢谢您，阿弥陀佛！ [独占神话](#)

业力必须要忏悔才行。

平日放生念经回向，让无形众生真正从内心感悟佛法。

你自己也能学习很多。彼此能解开心结，慢慢就好了。

赞 回应



神棍 (抱元守一 不温不火) 2014-07-31 22:31:32

楼主当心修向小乘

赞 回应



菩提路漫漫 2014-08-01 08:30:50

| 楼主当心修向小乘 神棍

佛法只有一种，但是因为师承与地域的差别，而有了各派的佛法。大乘佛教于公元一世纪左右产生后。认为修行者若只是为了求得自我解脱是自私的，应该积极修持成佛，普渡众生，让更多的人脱离苦海。令无量众生从生死苦海达到菩提涅槃的彼岸，成就佛果。这大众派把只求自我解脱的原始佛教和部派佛教贬为小乘，而自称为大乘佛派。目前大乘宗派主要有净土宗，禅宗，天台宗和密宗。我们对汉传的大乘佛法已有超过两千年的传承与修习，自不待多言。自从网络开发与讯息普遍之后，南传佛法也已逐渐传扬开来。佛教本发源于印度，后来先向南方传播开去，以斯里兰卡为中心，再向东传到东南亚的缅甸、泰国、柬埔寨、寮国各国和中国的云南，这是属于南传的佛法，因为以巴利语为主，尊重上座比丘，所以南传佛教也称为上座部佛教。它在世界各地吸引了不少信徒，尤其是年轻的佛教徒。

巴利圣典是现存的最古老的佛典。梵文在公元开纪时才出现在印度，巴利圣典至少比梵文大乘经典早了两百多年，在迦腻色迦王(Kaniska)时的第四次佛经结集也认为佛陀的话是记载在巴利圣典中。汉传的四部阿含经同样的也保存了许多古老的佛典，但是被汉传佛教贬低为小乘而被遗忘了两千五百年。

南传佛法所教授的佛法，信众遵循佛制的戒律与佛法修学，两千五百年来没改变到。南传佛法朴实的教义，是以八正道的修学为主，法义上的十二因缘、四谛的苦，集，灭，道、是用以破除我们对五蕴、六入处等的执著，这些都有法次、法向；修道的三十七道品中的七类如四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支、八正道等就是法次、法向。辅以四梵住的慈，悲，喜，舍，来修学的，并以自身的体验来印证四圣谛。每一个修行人不论是出家、在家都可以随自己的能力范围和生活的方

式，亲身实践八正道来提升自己，以便减少烦恼的困扰和贪嗔痴的束缚。佛陀在世时根本没有什么上座部，大众部等，也没有什么南传，北传，大乘和小乘的分别。部派佛教的出现是因为对法与律的诠释的差别所致。僧团当时在教理和戒律上皆是一致，没有多大的差异。南传佛法是肯定我们个人的修行，不依赖佛、菩萨、护法神等的参与，这一点是具有积极的意义的。

教派的争辩是无谓的，大乘和小乘的分别是大众部佛教徒强加的分法，上座部佛教徒否认这种分法。从律藏来看，属于上座部系统的律有[四分律]，[五分律]，[十诵律]，[巴利律]；属于大眾部只有[摩诃僧祇律]。虽然在经典里[根本有部律]（卷45）及[杂阿含769经]曾提到大乘之名，这是指八正道的修持者；在[杂阿含604经]以修行四摄法的称为大士，在[增一阿含经]（卷19）也提到大乘的六度；但这些都是部派佛法，不是佛陀在世时的原始佛法，根据口耳传授世代相承的原始佛法的时代已经一去不复返了。北传佛教在理论的发挥上可说超过了南传佛教，但在实践上，我们不可以一概而论，认为北传地区就是大乘的，而南传地区就是小乘的；这些都是无谓的，现在中国佛教空前兴盛的是念佛，素食与空谈，这可以从网页上的言论上清楚看到，而对生老病死的切身问题都没兴趣

了。

南传佛教教义简单朴实，义理清晰，不含迷信色彩，不依赖宗教仪式，或是祈求天神护法；充分肯定个人的学习能力，循序渐进修习、彻底开发我们心灵里宝贵的智慧和慈悲；于今生人世、讲求踏实、明白因果业报的道理，寻求向善觉悟的道路；净化我们人生的生活。佛说：「我们是业的主人，是自己业的继承人，由自己的业而生，是自己业的亲族，依自己的业支撑而活，不论我们造何种业，善的或恶的，我们必将去承担。」〔增支部5.6.57〕

我们修行要先了解佛法的法义，修行的次第以及修行的目的，修行目的就是要脱离烦恼和痛苦，而不是要成就什麼，獲得什麼，只是要得到解脱而已。

佛法修道的四个层次的开展，即是：亲近善知识，听闻正法，如理思惟，法次法向。这在〔杂阿含843经〕里称作入流分：「有四种入流分；何等为四？谓亲近善男子(善知识)，听正法，内正思惟，法次法向。有四分成就入流者：何等为四？谓于佛(成就)不坏净(信)，于法不坏净(信)，于僧不坏净(信)，圣戒成就。」

在〔中阿含·食经〕里举出修行的次第是：「如是善人具已，便具亲近善知识；具亲近善知识已，便具闻善法；具闻善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念正智；具正念正智已，便具护诸根；具护诸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念处；具四念处已，便具七觉支；具七觉支已，便具明解脱；如是此明解脱展转具成。」

赞 (1) 回应

夜目 2014-08-01 14:14:27

请问大德，吾闻修行有两阶段，一是人无我，一是法无我。诸法无我，即是空。那么

- 1、空性是众是一？是否每人都有一个空性还是大家共用一个空性
- 2、空性在何处，在人身上还是不在人身上。在世界之外还是在世界之内。
- 3、如何入空性，如何出空性。入空性时，个人意识哪去了，若个人意识还在，如何叫空性。如个人意识非在，如何得自己入空性？

赞 回应

无声之语 2014-08-01 15:08:05

佛法只有一种，但是因为师承与地域的差别，而有了各派的佛法。大乘佛教于公元一世纪左右产生后。认为修行者若只是为了求得自我解脱是自私的，应该积极修持成佛，普渡众生，让更多的人脱离苦海。令无量众生从生死苦海达到菩提涅槃的彼岸，成就佛果。这大众派把只求自我解脱的原始佛教和部派佛教贬为小乘，而自称为大乘佛派。目前大乘宗派主要有净土宗，禅宗，天台宗和密宗。我们对汉传的大乘佛法已有超过两千年的传承与修习，自不待多言。自从网络开发与讯息普遍之后，南传佛法也已逐渐传扬开来。佛教本发源于印度，后来先向南方传播开去，以斯里兰卡为中心，再向东传到东南亚的缅甸、泰国、柬埔寨、寮国各国和中国的云南，这是属于南传的佛法，因为以巴利语为主，尊重上座比丘，所以南传佛教也称为上座部佛教。它在世界各地吸引了不少信徒，尤其是年轻的佛教徒。巴利圣典是现存的最古老的佛典。梵文在公元开纪时才出现在印度，巴利圣典至少比梵文大乘经典早了兩百多年，在迦腻色迦王(Kaniska)時的第四次佛经結集也认为佛陀的话是记载在巴利圣典中。汉传的四部阿含经同样的也保存了许多古老的佛典，但是被汉传佛教贬低为小乘而被遗忘了两千五百年。南传佛法所教授的佛法，信众遵循佛制的戒律与佛法修学，两千五百年来没改变到。南传佛法朴实的教义，是以八正道的修学为主，法义上的十二因緣、四諦的苦，集，滅，道、是用以破除我们对五蕴、六入处等的执著，这些都有法次、法向；修道的三十七道品中的七类如四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道等就是法次、法向。辅以四梵住的慈，悲，喜，舍，来修学的，并以自身的体验来印证四圣諦。每一个修行人不论是出家、在家都可以随自己的能力范围和生活的的方式，亲身实践八正道来提升自己，以便减少烦恼的困扰和贪嗔痴的束缚。佛陀在世时根本

没有什么上座部，大众部等，也没有什么南传，北传，大乘和小乘的分别。部派佛教的出现是因为对法与律的诠释的差别所致。僧团当时在教理和戒律上皆是一致，没有多大的差异。南传佛法是肯定我们个人的修行，不依赖佛、菩萨、护法神等的参与，这一点是具有积极的意义的。教派的争辩是无谓的，大乘和小乘的分别是大众部佛教徒强加的分法，上座部佛教徒否认这种分法。从律藏来看，屬於上座部系統的律有[四分律]，[五分律]，[十誦律]，[巴利律]；屬於大眾部只有[摩诃僧祇律]。虽然在经典里[根本有部律]（卷45）及[杂阿含769经]曾提到大乘之名，这是指八正道的修持者；在[杂阿含604经]以修行四摄法的称为大士，在[增一阿含经]（卷19）也提到大乘的六度；但这些都是部派佛法，不是佛陀在世时的原始佛法，根据口耳传授世代相承的原始佛法的时代已经一去不复返了。北传佛教在理论的发挥上可说超过了南传佛教，但在实践上，我们不可以一概而论，认为北传地区就是大乘的，而南传地区就是小乘的；这些都是无谓的，现在中国佛教空前兴盛的是念佛，素食与空谈，这可以从网页上的言论上清楚看到，而对生老病死的切身问题都没兴趣了。南传佛法教义简单朴实，义理清晰，不含迷信色彩，不依赖宗教仪式，或是祈求天神护法；充分肯定个人的学习能力，循序渐进修习、彻底开发我们心灵里宝贵的智慧和慈悲；于今生人世、讲求踏实、明白因果业报的道理，寻求向善觉悟的道路；净化我们人生的生活。佛说：「我们是业的主人，是自己业的继承人，由自己的业而生，是自己业的亲族，依自己的业支撑而活，不论我们造何种业，善的或恶的，我们必将去承担。」（[增支部5.6.57]）我们修行要先了解佛法的法义，修行的次第以及修行的目的，修行目的就是要脱离烦恼和痛苦，而不是要成就什麼，獲得什麼，只是要得到解脱而已。佛法修道的四个层次的发展，即是：亲近善知识，听闻正法，如理思惟，法次法向。这在[杂阿含843经]里称作入流分：「有四种入流分；何等为四？谓亲近善男子(善知识)，听正法，内正思惟，法次法向。有四分成就入流者：何等为四？谓于佛(成就)不坏净(信)，于法不坏净(信)，于僧不坏净(信)，圣戒成就。」在[中阿含.食经]里举出修行的次第是：「如是善人具已，便具亲近善知识；具亲近善知识已，便具闻善法；具闻善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念正智；具正念正智已，便具护诸根；具护诸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念处；具四念处已，便具七觉支；具七觉支已，便具明解脱；如是此明解脱展转具成。」 [菩提路漫漫](#)

请问 空行母是啥呢？真正的佛教里有吗？

赞 回应

[菩提路漫漫](#) 2014-08-02 10:03:34

请问 空行母是啥呢？真正的佛教里有吗？ [无声之语](#)

我只知道佛陀讲的六道是天 阿修罗 人 畜生 饿鬼 地狱。能够超越六道的就是按照佛陀的教法实修而证悟涅槃。楼主就是榜样。

赞 回应

[南舟](#) (总是在重新上路。) 2014-08-02 14:01:45

翻完了帖子，随喜lz功德。

我是有一点学习修定经验的初学者，想问这样一个问题：每次打坐时都会觉得胸口心脏部位不太舒服，于是会一直看这里。然后不舒服的感觉会也越来越大，越来越疼，流汗。半小时后会慢慢化开。若要不看这种不舒服的心脏之处只是去观呼吸，那么疼痛感就不会扩大。我知道一般修定都是观呼吸，若要观呼吸去看心脏这里就不对了。但是又有说修定只要定在一处就好，那我是不是也能去定在这种感受这里来修呢？而这种疼痛让我担心心脏有什么问题。

另外一个问题是，常常在打坐的时候有疼痛和负面感受出来，比如腿疼。然后就一直去看它，常常会在一段时候有一个痛苦的顶峰，窜上脑门，不自觉地颤抖甚至哭泣，完后会有一种通透的感觉。然后有时疼痛会消失，或者我感觉疼痛在那里，我在这里，而并不受干扰。而有时甚至会在这种顶峰过后十几秒内呼吸停止。

我对禅定理论并不熟悉，一直是按正念心理治疗来进行的，所以对负面情绪会多看一些。想知道如何从禅定甚至内观来看待我的这种体验。我理解自己是还没稳稳入定，但有可能偶尔窜入较高层次的定，却因为没有次第修行不稳固而马上又出去了。还是说呼吸停止并不意味着一定是摸到了第四禅，而第四禅一定会呼吸停止。

谢谢！

赞 回应



叮咚 2014-08-04 14:05:33

念心经要念几次，什么时间念好？要怎么回向给亲人，求解，谢谢

赞 回应



森 2014-08-04 14:50:16

初学者 楼主在哪 我想去拜访下 可以吗

赞 回应



光彻五轮 2014-08-05 12:45:03

请问，舍念清静，入四禅，是明心见性吗？我觉得 是。请先生指教。 [lodestaxl](#)

四禅不是明心见性。四禅只是世间定境。

明心见性，是证悟心的本质。四禅是修智慧的基础。可以说，修好四禅，是明心见性的必要条件。但不能划等号。

赞 回应



光彻五轮 2014-08-05 13:44:37

请问大德，吾闻修行有两阶段，一是人无我，一是法无我。诸法无我，即是空。那么 1、空性是众是一？是否每人都有一个空性还是大家共用一个空性 2、空性在何处，在人身上还是不在人身上。在世界之外还是在世界之内。 3、如何入空性，如何出空性。入空性时，个人意识哪去了，若个人意识还在，如何叫空性。如个人意识非在，如何得自己入空性？ [夜目](#)

大乘的义理甚深，我个人修行尚在摸索途中，所以，我不敢说自己已经完全懂得了大乘，所以，以下的回答，仅是个人理解，不保证绝对正确，仅供参考。

1、空性是众是一？是否每人都有一个空性还是大家共用一个空性

答：空性，是指幻化灭尽，非幻不灭的状态。这个状态，在佛教里有很多名词来说。小乘说涅槃，大乘说空性、真如、如来藏、法界、法性、法身、大光明藏等等。而我们所有众生，世界等，都是这个空性如来藏的开显。即空性即是法界。三千大千世界皆在法界中。

2、空性在何处，在人身上还是不在人身上。在世界之外还是在世界之内。

答：如同上个问题。世界是建立在空性之上的幻化显现。（打个比喻，意境有如法界，意识观想出来一个形象，有如世界显现）

3、如何入空性，如何出空性。入空性时，个人意识哪去了，若个人意识还在，如何叫空性。如个

人意识非在，如何得自己入空性？

答：要入空性，就要舍弃一切幻化。即远离十八界。即出离三界。即是禅定修9次第定，修八背舍等方法来修。

入空性时的状态，在大乘佛教有很多种形容入空性时的状态。比如虚空粉碎，大地平沉；月洒寒光，四下无人；十方圆明；等等。那么，既然能有境界形容，那肯定是有知觉的。那这个若按俗理推之，肯定就是有意识了。那意识还在，怎么叫空性呢？按一些说法，从涅槃境界中出来，他会知道心本来是不生不死的。六祖不是说，“何期自性，本不生灭，何期自性，能生万法”吗。那按我理解，不仅仅意识，应该是六根六尘六识在空性中都还在，只不过，六根六尘六识全体成空，即有三界的十八界幻灭后，其十八界以其本来面目呈现出来，即十八界全体幻化为“空”。（证道歌不是说，幻化空身即法身吗？）此时，没有六根六尘六识的差别，只是唯一空性光明。这在大乘说，就叫证得了根本智。

那如何出空性，空性是本质，不存在出空性的问题。只存在迷失空性的问题。那么普通人不修行，不能觉悟法无我，就算是迷失空性了。那证得根本智的人，他从空性中出来（即再缘起，身心世界现时），就有个过程了。需要在缘起的当下体证空性不迷失，就是所谓的保任了。当一切时，一切行时，都不迷失空性，并且运用自在时，就是所谓的证得圆觉妙心，或者说是大圆满觉，或者说是即身成佛了。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2014-08-05 17:38:40

翻完了帖子，随喜lz功德。我是有一点学习修定经验的初学者，想问这样一个问题：每次打坐时都会觉得胸口心脏部位不太舒服，于是会一直看这里。然后不舒服的感觉会也越来越大，越来越疼，流汗。半小时后会慢慢化开。若要不看这种不舒服的心脏之处只是去观呼吸，那么疼痛感就不会扩大。我知道一般修定都是观呼吸，若要观呼吸去看心脏这里就不对了。但是又有说修定只要定在一处就好，那我是不是也能去定在这种感受这里来修呢？而这种疼痛让我担心心脏有什么问题。另外一个问题是，常常在打坐的时候有疼痛和负面感受出来，比如腿疼。然后就一直去看它，常常会在一段时间有一个痛苦的顶峰，窜上脑门，不自觉地颤抖甚至哭泣，完后会有一种通透的感觉。然后有时疼痛会消失，或者我感觉疼痛在那里，我在这里，而并不受干扰。而有时甚至会在这种顶峰过后十几秒内呼吸停止。我对禅定理论并不熟悉，一直是按正念心理治疗来进行的，所以对负面情绪会多看一些。想知道如何从禅定甚至内观来看待我的这种体验。我理解自己是还没稳稳入定，但有可能会偶尔窜入较高层次的定，却因为没有次第修行不稳固而马上又出去了。还是说呼吸停止并不意味着一定是摸到了第四禅，而第四禅一定会呼吸停止。谢谢！ 南舟

十几秒的呼吸停止，这个不能肯定说就是呼吸停止。因为憋气也可以几十秒甚至几分钟。

四禅的呼吸停止，不是憋气，是自然停止，而且时间可以长达1小时甚至更多。

修禅定可以观疼痛。以疼痛为所缘来修入禅定。但是，正常的反应是，观疼痛入禅定的当时，疼痛是会消失的。疼痛感会变成一种不怎么疼的觉受。所以，你这种越观越疼，可能还只是在修忍受，还不是禅修的专注所缘。

禅定的修习，有其规律，一般都是先入浅定，定力加深后，才会有能力入深定。没有说，随随便便就能在四禅和散乱状态跳跃的。除非是久修，有修超越禅或者狮子三昧能力的人。

赞 (3) 回应



南舟 (总是在重新上路。) 2014-08-05 17:48:35

十几秒的呼吸停止，这个不能肯定说就是呼吸停止。因为憋气也可以几十秒甚至几分钟。四禅的呼吸停止，不是憋气，是自然停止，而且时间可以长达1小时甚至更多。修禅定可以观疼痛。以疼痛为所缘来修入禅定。但是，正常的反应是，观疼痛入禅定的当时，疼痛是会消失的。疼痛感会变成一种不怎么疼的觉受。所以，你这种越观越疼，可能还只是在修忍受，还不是禅修的专注所缘。禅定的修习，有其规律，一般都是先入浅定，定力加深后，才会有能力入深定。没有说，随随便便就能在四禅和散乱状态跳跃的。除非是久修，有修超越禅或者狮子三昧能力的人。 [光彻五轮](#)

感谢！

赞 回应

 [梵雪刹土](#) 2014-08-05 17:58:54

八触，动痒轻重冷暖涩滑，十功德：空，明，定，智，善心，柔软，喜，乐，解脱，境界相应。这里并没有讲有光明相。十功德的“明”，是指心理上明了、清醒之义。明了清醒在现量境界中，不一定就有什么光明相。比如休息时闭目养神，对身体的感受都清醒了知。身体感受的境界即是色，但是当时并无光明。同理，1-4禅也一样。据我所知，很多人观身觉入定，呼吸可断，光明却不一定起。若说呼吸能长时间断（比如1小时），以无光明而说不是入四禅，那请问是什么禅可以断呼吸？为免各执己见做无谓争议，此话题就此打止，不再议论。 [光彻五轮](#)

师兄，前几日打坐在妻子旁边，她先入睡，我打完坐她也醒了，她居然说她在半梦半醒之间感觉自己全飘起来了，非常轻安的感觉。难道自己打坐还会影响身边人吗？

赞 回应

 [光彻五轮](#) 2014-08-05 18:26:25

师兄，前几日打坐在妻子旁边，她先入睡，我打完坐她也醒了，她居然说她在半梦半醒之间感觉自己全飘起来了，非常轻安的感觉。难道自己打坐还会影响身边人吗？ [梵雪刹土](#)

当然。打坐能量越强，越能影响周围人。心也可以互相影响。

赞 回应

 [梵雪刹土](#) 2014-08-05 18:59:02

当然。打坐能量越强，越能影响周围人。心也可以互相影响。
[光彻五轮](#)

那换句话说就是越多的人一起打坐或禅修效果越好啊？

赞 回应

 [光彻五轮](#) 2014-08-06 08:35:56

那换句话说就是越多的人一起打坐或禅修效果越好啊？ [梵雪刹土](#)

不一定的。一起打坐的人是会互相影响的。如果其中有人有病痛，或则没有好好修禅定的话，他的影响就是负面的。

赞 回应



无声之语 2014-08-06 21:33:55

请问 空行母是啥呢？真正的佛教里有吗？

赞 回应



光彻五轮 2014-08-07 12:20:25

这些还是老实去修，去破三界有，去证，才有可能摸到一点边。不要凭自己的思维去瞎猜瞎想。那没有用的。

如来藏，在圆觉经里说了，“如来因地修圆觉者，知是空花，即无轮转，亦无身心受彼生死，非作故无，本性无故，彼知觉者，犹如虚空，知虚空者，即空花相，亦不可说无知觉性，有无俱遣，是则名为净觉随顺，何以故，虚空性故，常不动故，如来藏中无起灭故，无知见故，如法界性，究竟圆满遍十方故，是则名为因地法行。菩萨因此于大乘中，发清净心，末世众生，依此修行，不堕邪见。”

这就是如来藏的见解。种种思维，自己去和这句话对照。

要了解空性，思维只能起到辅助作用（其作用无非就是放下执着）。要真正体会到空性（就是要做到空），才能真正理解和知什么是空性。所以，不要瞎想、瞎猜，没有用。自娱自乐只能误人误己。

赞 (3) 回应



光彻五轮 2014-08-07 12:57:56

| 请问 空行母是啥呢？真正的佛教里有吗？ 无声之语

空行母是密宗的说法。既然是密宗，那就是秘密。不能随便讲。密宗可以肯定说，是正法。而且是很了不起的宗派。

但是，现在有很多人冒充密宗来行骗。所以，这种人来说密法或者说空行母，那就是乱弹琴了。我个人不建议随便去学密宗。最好有显教的证量（起码是先破我见。获得四不坏信。最好是证悟了空性），再去学密宗。否则，心智不成熟，进入密宗容易出危险。

赞 (6) 回应



Srhyim (gadi,gadi) 2014-08-09 20:28:57

空行母是密宗的说法。既然是密宗，那就是秘密。不能随便讲。密宗可以肯定说，是正法。而且是很了不起的宗派。但是，现在有很多人冒充密宗来行骗。所以，这种人来说密法或者说空行母，那就是乱弹琴了。我个人不建议随便去学密宗。最好有显教的证量（起码是先破我见。获得四不坏信。最好是证悟了空性），再去学密宗。否则，心智不成熟，进入密宗容易出危险。 光彻五轮

涅槃是什么？

赞 回应



龙 2014-08-10 13:47:26

很明显，楼主犯了大妄语，可怜有些人还信而为真，实在可怜。

赞 回应



光彻五轮 2014-08-11 09:30:13

| 楼主当心修向小乘 神棍

修小乘没什么不好。

佛在法华经说，三乘是一乘。不管大乘小乘，其目的地是一样的。

佛说小乘涅槃为化城，是佛在去宝所路上所设施供休憩之地，方便路上行人中途休息。入此化城，既可以进一步进取宝所，也可以暂时安止休息。换句话说，小乘涅槃既大乘道的中间站，也是大乘道的平台。要知道，大乘菩萨道是建立在解脱道之上的。解脱是三乘共通的核心。

从大乘角度来看阿罗汉，其伟大不亚于菩萨。贬低小乘，祖师出于方便也许可以，凡夫切莫做此想。其罪无量！！

赞 (33) 回应



好久没睡 2014-08-11 09:52:59

特来此，支持光彻五轮师兄，祝愿师兄修行天天向上！看见师兄上面提到这世上有鬼怪！怕怕！如果别人说的我可能不信但师兄说的我不能不认真对待。真有鬼吗？师兄

赞 回应



无声之语 2014-08-14 15:39:51

空行母是密宗的说法。既然是密宗，那就是秘密。不能随便讲。密宗可以肯定说，是正法。而且是很了不起的宗派。但是，现在有很多人冒充密宗来行骗。所以，这种人来说密法或者说空行母，那就是乱弹琴了。我个人不建议随便去学密宗。最好有显教的证量（起码是先破我见。获得四不坏信。最好是证悟了空性），再去学密宗。否则，心智不成熟，进入密宗容易出危险。 [光彻五轮](#)

哦，说的有道理，只有先证悟了空性，才能避免危险。谢谢你了！

赞 回应



无声之语 2014-08-21 17:04:38

请问，佛教关于第八识阿赖耶识

赞 回应



小嘛小蛋壳 2014-08-22 08:28:24

修小乘没什么不好。佛在法华经说，三乘是一乘。不管大乘小乘，其目的地是一样的。佛说小乘涅槃为化城，是佛在去宝所路上所设施供休憩之地，方便路上行人中途休息。入此化城，既可以进一步进取宝所，也可以暂时安止休息。换句话说，小乘涅槃既大乘道的中间站，也是大乘道的平台。要知道，大乘菩萨道是建立在解脱道之上的。解脱是三乘共通的核心。从大乘角度来看阿罗汉，其伟大不亚于菩萨。贬低小乘，祖师出于方便也许可以，凡夫切莫做此想。其罪无量！！ [光彻五轮](#)

总是有这样的人，看不起世界第二峰乔戈里，却忘了自己低微如蝼蚁一样

赞 回应



光彻五轮 2014-08-22 10:05:43

请问，佛教关于第八识阿赖耶识 [无声之语](#)

第八识阿赖耶识这种问题，我回答起来，有点心慌慌。因为我还不是果地菩萨，对于阿赖耶自己也是雾里看花，看不那么明晰。但既然问到了，我就以自己的理解来说说。（所以不保证绝对正确，仅供参考）

佛法说，阿赖耶识是能藏、所藏、执藏为一体的。

能藏，所藏，概指“能知、所知”。执藏，指执着“能所”为“我，我的”。

那么从这角度来看阿赖耶识，它就是那个所谓的“觉知”。因为所有的能知、所知、和执着心，统统都是在觉知境界里的演化。

就是说，这个世界，是从这个“觉知”里，变出来这个身、心、境界、世界等等。所以说，7识和5识，都是从8识里变出来的。所谓的三界，都是觉知的变现。

那么，这个第八识“觉知”又是从哪里来的呢？就是本来的觉知性，本觉（不从任何地方来，本来就有，不属生灭）。

再进一步看这个“本觉”，又要再分2种情况，一是有分别，二是无分别。

所谓有分别，就是说我们有能觉、所觉，等等差别相，这些差别本身就是分别出来的。

当我们修行，远离三界，远离幻化，能所皆亡，我执断灭，幻化灭尽之时，圆觉经说还有个“非幻不灭”。那这时候，在这个觉知当中，是没有境界的。没有所谓的能知、所知和执着。这个时候的觉知，是没有分别的。

那这个时候，按佛法说，这就是空性。空性中，甚至连“觉”都不能成立，因为没有东西（无任何境界）给它来“觉知”。如果说什么都没有那又不对。因为它还是知道一片“虚空”。但是这个虚空，绝不是我们有境界时的那种虚空境界。因为这个虚空是“无任何一法显现”的当时称呼为虚空。在涅槃经里这样说：“而是虚空实无有性。以光明故故名虚空。实无虚空”。所以呢，这个时候，知道那片虚空的，也不能说是觉，而是光明遍照。这就是所谓的如来藏光明。（就是心经说的，照见五蕴皆空。另，此时无分别，密宗也称呼为根本慧定）

然后，再回来说，那个觉是怎么产生的呢。就是在光明遍照的之中，开始起心。首先起的心，就是“觉”。觉了这个本无虚空的虚空。虚空相就产生了。然后，分别就来了。能觉所觉（觉与虚空对立）就来了。然后，我执同时就来了。并以“觉”本身为我。“觉对立的境界”为我所。

那么，这个“觉”，就是所谓的阿赖耶识。

那么觉与光明，本质上是同一个事情。都是不属生灭的光明遍照。而为什么不说法阿赖耶就是如来藏呢？因为阿赖耶识是迷惑的“觉”。此觉一直迷于（分别）自照之境。所以才成立能藏、所藏、执藏。（因“觉”是分别所立，所以阿赖耶识的觉，亦属于生灭，但分别性本身，就是那个本觉光明）所以我们修行，就是要去除“能藏、所藏、执藏”这三种迷惑。还原不属生灭的光明遍照本身。而除去这些迷惑的觉，就不称呼为阿赖耶识了。而称呼为如来藏、真如。

赞 (1) 回应



我是谁 2014-08-23 09:05:36

好帖，正在修习四禅八定

赞 回应



大和尚 2014-08-24 01:31:38

想求上师依止



大和尚 2014-08-24 01:41:59

好帖，正在修习四禅八定 我是谁

不知此生我是谁！

赞 回应



我是谁 2014-08-25 07:31:48

“看事务会觉得没有立场。没有什么美丑好坏的差别。”

的确是实修经验，给点建议很中肯，不知五轮兄贵庚，以后还要多多请教。坐的好的时候，知道轻轻点吸一下，可以维持较长时间不呼吸，如何能把呼吸停掉，有无善巧？

赞 回应



无声之语 2014-08-25 17:21:15

第八识阿赖耶识这种问题，我回答起来，有点心慌慌。因为我还不是果地菩萨，对于阿赖耶自己也是雾里看花，看不那么明晰。但既然问到了，我就以自己的理解来说。 （所以不保证绝对正确，仅供参考）佛法说，阿赖耶识是能藏、所藏、执藏为一体的。能藏，所藏，概指“能知、所知”。执藏，指执着“能所”为“我，我的”。那么从这个角度来看阿赖耶识，它就是那个所谓的“觉知”。因为所有的能知、所知、和执着心，统统都是在觉知境界里的演化。就是说，这个世界，是从这个“觉知”里，变出来这个身、心、境界、世界等等。所以说，7识和5识，都是从8识里变出来的。所谓的三界，都是觉知的变现。那么，这个第八识“觉知”又是从哪里来的呢？就是本来的觉知性，本觉（不从任何地方来，本来就有，不属生灭）。再进一步看这个“本觉”，又要再分2种情况，一是有分别，二是无分别。所谓有分别，就是说我们有能觉、所觉，等等差别相，这些差别本身就是分别出来的。当我们修行，远离三界，远离幻化，能所皆亡，我执断灭，幻化灭尽之时，圆觉经说还有个“非幻不灭”。那这时候，在这个觉知当中，是没有境界的。没有所谓的能知、所知和执着。这个时候的觉知，是没有分别的。那这个时候，按佛法说，这就是空性。空性中，甚至连“觉”都不能成立，因为没有东西（无任何境界）给它来“觉知”。如果说什么都没有那又不对。因为它还是知道一片“虚空”。但是这个虚空，绝不是我们有境界时的那种虚空境界。因为这个虚空是“无任何一法显现”的当时称呼为虚空。在涅槃经里这样说：“而是虚空实无有性。以光明故故名虚空。实无虚空”。所以呢，这个时候，知道那片虚空的，也不能说是觉，而是光明遍照。这就是所谓的如来藏光明。（就是心经说的，照见五蕴皆空。另，此时无分别，密宗也称为根本慧定）然后，再回来，那个觉是怎么产生的呢。就是在光明遍照的之中，开始起心。首先起的心，就是“觉”。觉了这个本无虚空的虚空。虚空相就产生了。然后，分别就来了。能觉所觉（觉与虚空对立）就来了。然后，我执同时就来了。并以“觉”本身为我。“觉对立的境界”为我所。那么，这个“觉”，就是所谓的阿赖耶识。那么觉与光明，本质上是同一个事情。都是不属生灭的光明遍照。而为什么不说阿赖耶就是如来藏呢？因为阿赖耶识是迷惑的“觉”。此觉一直迷于（分别）自照之境。所以才立能藏、所藏、执藏。（因“觉”是分别所立，所以阿赖耶识的觉，亦属于生灭，但分别性本身，就是那个本觉光明）所以我们修行，就是要去除“能藏、所藏、执藏”这三种迷惑。还原不属生灭的光明遍照本

身。而除去这些迷惑的觉，就不称呼为阿赖耶识了。而称呼为如来藏、真如。 [光彻五轮](#)

谢谢！真心的感谢了。阿弥陀佛！

赞 回应



[西夏一品糖](#) 2014-08-26 01:46:17

光彻大师你好 我现在刚开始打坐一个月。也就是到细心住的程度，用的是止观的方法。我想问再到欲界定和未来禅有什么特别技巧吗。还是继续止观就会到进步 谢谢

赞 回应



[无声之语](#) 2014-08-26 11:33:42

请问，菩萨，阿罗汉，果位是否不在有所谓的中阴身了呢？

赞 回应



[我是谁](#) 2014-08-26 13:18:44

中阴身应该指的是一个特殊的阶段，即死亡后及入胎这段时间，不知道对不对？

赞 回应



[悟风随缘](#) 2014-08-26 19:48:40

（灭尽定已出三界。）这位师傅。末学一事不明。您出三界没有？

赞 回应



[我是谁](#) 2014-08-27 12:20:37

我要是修完四禅八定和灭尽定，也开个帖子，把其中的弯路和特别要注意的地方一一指出说明

赞 (1) 回应



[凤凰](#) 2014-08-29 18:24:21

楼主既然修了九次定，你的中脉七轮肯定是通了的。我也是修禅定的，深知修到灭尽定之不易，楼主用一年时间就修完了九次定，实是修行界中的奇才。赞叹楼主、[1 眼神在穿越](#)

您就别赞叹了，您的灭尽定，比楼主的灭尽定牛X多了。

赞 回应



[凤凰](#) 2014-08-29 18:27:32

您就别赞叹了，您的灭尽定，比楼主的灭尽定牛X多了。 [凤凰](#)

啥时候这个灭尽定变得这么不值钱，一修一个准儿，看来真是时代不同了，定定不一样啊

赞 回应



[不断地修行](#) 2014-08-29 22:22:30

首先，我并不是想融会贯通。只是无比较，你如何确定自己的位置呢？就好比你生在朝鲜，自以为是世界上最幸福的人，准备解放全世界一样。我不想到头来浪费一生在一个笑话里。我相信佛法能去修证。主要是自我修行体悟的缘故。但至于那些没有修到证到的东西你说让我直接就信了。那我信就是骗自己吗。就像我前面所说的，只

管修行便是。没人保证你此生成佛，也没人保证走那条路必然是通的。归元无二性，方便有多门。 [hard: 汪！](#)

我也是同样疑问。可能佛法真的是语言无法解释，必须去体验才行。

赞 回应



[不断地修行](#) 2014-08-29 22:55:35

修观法最好有四禅的基础。四禅舍念清净的状态是质量最好的正念，以此质量的正念修慧才容易有结果。动念前的那一念是烦恼。一切念都是烦恼驱动的。而烦恼的根本就是我执。就是痴烦恼。要看到我执。方法有很多种。可以观念头而追溯念头的源头而入（观入）。也可以修禅定而入，非想非非想定境界就是纯余我执，其他都没有。所以舍非想非非想境就我执断了（定入）。我执的根本相就是能所的分别对立。所以能所双亡离分别为根本无分别智（本觉智）。原理都讲完了，怎么修，自己都可以想办法。总归向离相离分别而去。 [光彻五轮](#)

定中去我执和现实怎么结合呢？例如现实中，如果都没有我执，会是怎么一个状态呢？

赞 回应



[淋しい猫](#) (一只东张西望的好鸵鸟。) 2014-08-30 03:39:57

现代学佛的人群之中存在一系列大弊病。我列举一些典型的。1、带着怀疑的心态去猜测和研究别人证果没证果。2、带着自己修不成的心态去学习佛理。3、以口头禅来做“度人”事业。4、以辩论驳倒别人来证明自己有了“正见”。5、以赶种种佛事为修行。6、以贴文背书为“法布施”。7、以末法难修为由而推测别人不可能修成，并以攻击被怀疑者为事业。此类无聊的人，学佛对他来说，只是带来了更多的烦恼。戒定慧没有体现在他的修行之中。出离并不是他的发心。他修的只是怀疑、嫉妒、猜测、愤怒、贪功、自大而已。

[光彻五轮](#)

赞同，你的这番话让我想起佛陀临世时说的“天上天下 唯我独尊”，

赞 回应



[我是谁](#) 2014-08-31 08:12:42

详细看了几遍前面的回复，知道断呼吸的方便了，多谢，现在的修习有些影子了，体会到什么是对男女相无分别心，“无余声色可呈君”，的确如此

赞 (2) 回应



[amitofu](#) 2014-08-31 23:48:38

请问楼主，打佛七止静时神识离体要往生极乐世界，但是起了妄念又回来，身体清安一阵子。后来在显明老法师开示中查到：“念佛一心不乱，转有成空，得旋陀螺尼，意生身离体”，不知道当时若不起妄念一心念佛会如何？

您能否用禅定来解释这种感应？

若修行从第八阿赖耶识修起，是怎么个修法？

感恩！



光彻五轮 2014-09-02 09:06:13

请问楼主，打佛七止静时神识离体要往生极乐世界，但是起了妄念又回来，身体清安一阵子。后来在显明老法师开示中查到：“念佛一心不乱，转有成空，得旋陀螺尼，意生身离体”，不知道当时若不起妄念一心念佛会如何？您能否用禅定来解释这种感应？若修行从第八阿赖耶识修起，是怎么个修法？感恩！ [amitofa](#)

感应和禅定是2种情况。

感应是心与心之间的直接连通。如同现代人说的的心灵感应。属于每个人本来就有的能力。

念佛的方式，既有可能是修定，也有可能是修感应。这个要看个人的发心和修的方法。

感应即有主动的，也有被动的。念佛感应的深浅也和人的业力相关，障重感应浅，障轻感应深。

一心念佛只有念下去才知道会如何。。。念佛本身是可以贯穿始终的修法。能修到什么程度，就看各人的业力因缘了。

一般人不可能直接从第八识起修。都会要有一个过程。先要修出离心，先远离六根六尘六识境界。

然后才能体会到第7识。进而观第7识发起之根源，而能了解到第八识。

那认识到第八识后，应舍离第八识。是为修真空无相观。

证第八识无性，是为证真如，然后第八识应转依。第八识转依真如。

这些道理，说起来，像是技巧。但是这些技巧必须要靠2心（出离心、菩提心）来推动和成就。否则，光懂这些技巧铁定没有用。因为不可能做得到。

所以，修行的根本，还是在出离心和菩提心上。此2心坚固，则随便什么修法，都容易成就。若无此2心。任你精通三藏十二部，也是无用。

赞 (5) 回应



云翔翎 2014-09-02 22:18:55

感应和禅定是2种情况。感应是心与心之间的直接连通。如同现代人说的的心灵感应。属于每个人本来就有的能力。念佛的方式，既有可能是修定，也有可能是修感应。这个要看个人的发心和修的方法。感应即有主动的，也有被动的。念佛感应的深浅也和人的业力相关，障重感应浅，障轻感应深。一心念佛只有念下去才知道会如何。。。念佛本身是可以贯穿始终的修法。能修到什么程度，就看各人的业力因缘了。一般人不可能直接从第八识起修。都会要有一个过程。先要修出离心，先远离六根六尘六识境界。然后才能体会到第7识。进而观第7识发起之根源，而能了解到第八识。那认识到第八识后，应舍离第八识。是为修真空无相观。证第八识无性，是为证真如，然后第八识应转依。第八识转依真如。这些道理，说起来，像是技巧。但是这些技巧必须要靠2心（出离心、菩提心）来推动和成就。否则，光懂这些技巧铁定没有用。因为不可能做得到。所以，修行的根本，还是在出离心和菩提心上。此2心坚固，则随便什么修法，都容易成就。若无此2心。任你精通三藏十二部，也是无用。 [光彻五轮](#)

师兄你好，我有些问题想问下，打坐时呼吸断了几十分钟，中间时不时又会呼吸，不呼吸的时候那时真的是快乐的很，感觉上没法形容，快乐的时候呼吸也盯住了，没有说快乐了就忘了，呼吸进去出去都知道，但就是中间不呼吸那段时间最快乐，偶尔能听见窗户声音但不影响盯着呼吸，声音来了就只是知道了而已，想问下这是什么状态，还有出来后就能感觉到身体，坐时不呼吸的时候，注意力没注意到身体只顾着鼻子前面了，出来后确实腿酸，但是不呼吸的时候真的感觉不到酸，那快乐真是没法形容，希望师兄多加鼓励我

赞 (1) 回应



我是谁 2014-09-03 09:59:23

听而不闻，应该是在二禅

赞 (1) 回应



光彻五轮 2014-09-04 14:40:03

师兄你好，我有些问题想问下，打坐时呼吸断了几十分钟，中间时不时又会呼吸，不呼吸的时候那时真的是快乐的很，感觉上没法形容，快乐的时候呼吸也盯住了，没有说快乐了就忘了，呼吸进来出去都知道，但就是中间不呼吸那段时间最快乐，偶尔能听见窗户声音但不影响盯着呼吸，声音来了就只是知道了而已，想问下这是什么状态，还有出来后就能感觉到身体，坐时不呼吸的时候，注意力没注意到身体只顾着鼻子前面了，出来后确实腿酸，但是不呼吸的时候真的感觉不到酸，那快乐真是没法形容，希望师兄多加鼓励我 云翔翎

很不错。支持，加油，点赞！：）

不过应该禅定还不稳定。最好练习一下禅定的入、住、出。练习上下禅定（在腿不疼时练习）。腿疼后，就入了别出来了。免得疼痛影响入禅定。

赞 (2) 回应



云翔翎 2014-09-04 16:42:46

很不错。支持，加油，点赞！：）不过应该禅定还不稳定。最好练习一下禅定的入、住、出。练习上下禅定（在腿不疼时练习）。腿疼后，就入了别出来了。免得疼痛影响入禅定。 光彻五轮

非常感谢师兄鼓励，我一定倍加努力！！~~~

赞 回应



云翔翎 2014-09-04 16:43:18

听而不闻，应该是在二禅 我是谁

多谢师兄指点，非常感谢~~~~

赞 回应



i am groot (一步一如来) 2014-09-04 17:19:50

请教下，我现在打坐（单盘）每到十几分钟的时候就浑身发热，有时候会热的感觉出汗，是什么原因啊？

赞 回应



光彻五轮 2014-09-04 17:45:45

请教下，我现在打坐（单盘）每到十几分钟的时候就浑身发热，有时候会热的感觉出汗，是什么原因啊？ i am groot

说明身体有恙。打坐后自身调整而反映出来的八触现象。这种现象不用理他。专心打坐。

赞 回应



退隐江湖 2014-09-08 19:53:14

我刚开始学坐禅 能否加QQ 学习下

赞 回应



火神 2014-09-09 17:19:28

师傅是不是修到四禅生活中就没有欲望，，对财色，都没有了呢？

5201314

四禅中也会有烦恼，到第八定都还会有烦恼，不过非常非常细微罢了。禅定能消除烦恼吗？根据我的实际经验，消除不了烦恼。

赞 回应



火神 2014-09-09 17:23:23

听一个开悟的人说开悟至少有神足通的，也就是一下就能显现到几万
里以外，想跟他学的同学们可以先请他示现一下。 Q

开悟后，跟普通人一样，有什么神通，啥都没有。开悟不过见过自己的本性。本性是怎样的：要开悟了才知道。呵呵。

赞 回应



DAVID. (一念天堂一念地狱) 2014-09-09 17:28:54

成佛的距离？几何

赞 回应



追逐 2014-09-10 08:26:33

说明身体有意。打坐后自身调整而反映出来的八触现象。这种现象
不用理他。专心打坐。 光彻五轮

请教下师兄，我也学静坐近两个月了，但好像在时间上就是没法突破，就是只能坐1小时之内，最多一次也就一个半小时（那次还是散盘），现在也只能做到单盘，但也就在40分钟左右，胯部痛，别的还行。。坐时腿到没多少觉得，只有停下来才发觉腿比坐着时麻痛，但也马上容易好。。我现在是啥都不做事的，就是看书打坐，读经。。我接下来如是痛了就停，然后等下马上再坐，还是一天只保持2次这样的静坐？（如是次数多，坐的时间相对就减少，如是一天只坐一次，相反能在1小时左右？试问是哪种比较好？还是我的方法有错？），请师兄指教。我的QQ：411303617

赞 回应



追逐 2014-09-10 11:30:31

师兄，我现在也是失业在家，在家也就看书，读经跟打坐，也学了两个月的打坐。。但最近好像一直没有所突破。单次只能在40分钟左右，不能双盘，只能单盘或散盘。。接下来我想一天坐4-6次，但这样每次的时间就会减少下来。。如是一天没坐，单次有时能坐1.5小时左右，试问哪种比较好。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2014-09-10 13:55:57

每座时间应尽量长。一天应尽量多坐。这不是二选一的问题。而是都要加强。

赞 (1) 回应



追逐 2014-09-10 15:20:06

每座时间应尽量长。一天应尽量多坐。这不是二选一的问题。而是
都要加强。 光彻五轮

好的。。谢谢师兄了。。中间如是换腿，没问题的吧，只要眼不睁开

赞 回应



退隐江湖 2014-09-10 20:47:28

我昨晚打坐的时候 刚开始还能感觉到窗外的亮光 后来对亮光没有感觉了 只感觉到自己被一团黑色的夜空包围着 请问 这是啥情况？

赞 回应



南天紫雲 2014-09-13 20:57:57

网上有一篇《四禅八定与灭尽定》，并未有《定慧之路》中所讲“深定碍观之患”，而阅原始佛教经典，如《杂阿含》，亦未有别于“定法”之“观法”。鄙人冒昧，还望上师解惑。

赞 回应



悟风随缘 2014-09-13 21:34:38

“我已修完四禅八定和灭尽定”。楼主如果您真的已证这些。末学一个忠言。您该打住-----止言。

赞 (1) 回应



葫芦梦 2014-09-15 09:13:04

我昨晚打坐的时候 刚开始还能感觉到窗外的亮光 后来对亮光没有感觉了 只感觉到自己被一团黑色的夜空包围着 请问 这是啥情况？

退隐江湖

个人觉得没什么情况，正常的，别太在意这些。还有修止和修观开始最好分开来。

赞 (2) 回应



葫芦梦 2014-09-15 09:28:30

网上有一篇《四禅八定与灭尽定》，并未有《定慧之路》中所讲“深定碍观之患”，而阅原始佛教经典，如《杂阿含》，亦未有别于“定法”之“观法”。鄙人冒昧，还望上师解惑。 南天紫雲

网上的《四禅八定与灭尽定》和《定慧之路》都是广超法师的作品。《定慧之路》应该算是总结性的书了。

阿含经中，常提到禅思，“禅思”就是止中有观——很有深度的冷静思惟、如实正观。

赞 回应



葫芦梦 2014-09-15 09:42:35

“我已修完四禅八定和灭尽定”。楼主如果您真的已证这些。末学一个忠言。您该打住-----止言。 悟风随缘

止言到不必要，只是要注意不要说自己怎么怎么了，特别不要说自己证了什么果等等。

但楼主这样的答疑解惑，弘扬佛法，个人觉得是我们的幸事，而且他也说的很实在，知道的

才回答，不确定的注明出来。都是一些经验之谈和自己的学识，很值得我们学佛修佛人学习的。

赞 (5) 回应

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应推荐喜欢

只看楼主



南天紫雲 2014-09-15 21:22:48

作为实修者，楼主明白我在问什么，希望得到回答。



光彻五轮 2014-09-16 10:34:34

网上有一篇《四禅八定与灭尽定》，并未有《定慧之路》中所讲“深定碍观之患”，而阅原始佛教经典，如《杂阿含》，亦未有别于“定法”之“观法”。鄙人冒昧，还望上师解惑。 南天紫雲

深定碍观，是别人对无色界定的总结。我基本认同。

因为，很多观，不是在定中修，而是在出定之后修。而出定之后修观的正念，定慧力能均等的，就只有舍念清净（四禅）带来的高质量正念。

如果是平时只修四无色界定的，他的心识会习惯于趋向于纯精神境界（对色界不感兴趣），属于定多慧少的心识状态（这样不利于某些观法）。但这只是相对说而已，不是绝对的。无色界定一样可以修观。出定后也一样可以修。事实上，要真正破三界，定证解脱，必须经历四无色界及灭尽定，所以，一般修观，不管是动中修，还是坐中修，都是以四禅稳定后，开始修观。动中修的，以四禅出定后修观为最好。坐中修的，以四禅稳定后开始修（如修八背舍，观心、默照禅、唯心识观等等），并随着修观的深入，也都会次第经历四无色界和灭尽定。这基本上可以说是必经过程，所谓“归元无二路，方便有多门”。入手多种多样，返元都是一条路。

定与观的差别，在经中到处都有说。戒定慧三学，是佛法的根本。观属于慧学，总说就是四念处。定，就是四禅八定等。



无声之语 2014-09-17 14:04:29

AS



南天紫雲 2014-09-17 22:49:24

非常感谢上师的回答。

我想，上师能否开一个博客，将修行这一路易陷入歧途的种种过患集结一下，方便于后来者，还有修行中每一阶段的功德，利于修行者增强信心。

赞 (2) 回应

[已注销] 2014-09-18 04:26:47

禅与禅修

36010 人

加入小组

- 最新话题 (更多)
- [欢迎大家加入心灵禅修](#)
- [當救度亦勿從迷 \(雲舍\)](#)
- [实修浅悟：禅宗与如何](#)
- [基础打好才不会有危险](#)
- [✓鬼话其可信度 \(往事\)](#)



我很想了解，您修行的初心是什么的？是什么原因使您起信的？

赞 回应



[已注销] 2014-09-18 13:05:01

咦？您的回帖怎么没了？还想给您回复呢

赞 回应



[已注销] 2014-09-18 13:06:04

谢谢您的回复哈！当时看到了但是没时间回！

赞 回应



Andy_yao (这乡的路歌声依旧) 2014-09-18 15:27:02

请教 什么叫四禅八定 灭尽定 望讲解

赞 回应



那世界 2014-09-18 23:44:46

1、灭尽定是要有四禅八定的能力才能入的。但入的时候不一定要次第经过四禅八定。可以直接跳跃到灭尽定。开悟是一个很泛意的词。开悟有很多层次。所悟也有大小偏圆之不同。小乘以破我见为开悟。能入灭尽定的必须是三果的证量。也就是说入灭尽定的肯定已经破我见了。但是不一定达到了大乘的“明心见性”的要求。2、禅定中如果断身识和耳识，那就肯定是入了四禅以上的定境。已不在二三禅范畴。二三禅都有身识享受轻安喜乐的感觉。四禅无身识耳识，但精神是清醒的。3、四禅自己能知道。但不是动念去思维而知道，而是了知。若动念去思维在几禅，必定掉出四禅定境。但可以在近行定思维(但思维多了近行定亦会掉)。

[光彻五轮](#)

1、灭尽定是要有四禅八定的能力才能入的。但入的时候不一定要次第经过四禅八定。可以直接跳跃到灭尽定。

开悟是一个很泛意的词。开悟有很多层次。所悟也有大小偏圆之不同。小乘以破我见为开悟。能入灭尽定的必须是三果的证量。也就是说入灭尽定的肯定已经破我见了。但是不一定达到了大乘的“明心见性”的要求。

2、禅定中如果断身识和耳识，那就肯定是入了四禅以上的定境。已不在二三禅范畴。二三禅都有身识享受轻安喜乐的感觉。四禅无身识耳识，但精神是清醒的。

3、四禅自己能知道。但不是动念去思维而知道，而是了知。若动念去思维在几禅，必定掉出四禅定境。但可以在近行定思维(但思维多了近行定亦会掉)。

嗯，在下也插句，很讚同師兄的觀點1，就是可以跳躍的，在很多情況下會是這樣。

另外，藉此抒發一下感受，呵呵，先謝了。為什麼把禪定分那樣清楚，為什麼會有那樣多的知識理論，為什麼遇到了障礙一定要附加理論來支持解決，外相歸外相，內相歸內相，外在的解決不了內在的障礙。理論知識多了，也就是外相多了，會有什麼後果大家都聰明人，該清楚吧，定不是目的地，定也是工具，重要的培養出智慧來，洞察實相的覺知力，養出平等無我的心，完成正等正覺。

赞 (1) 回应



那世界 2014-09-19 00:00:59

帶著謀求真理、見證真理的心，自然而為，就夠了。

赞 回应



我是谁 2014-09-19 15:38:37

我们这个小组有很多高人啊

赞 回应



123456 2014-09-20 20:41:14

顶礼大德

我开始是看《定慧之路》来学习静坐的，但总感觉观呼吸的触感时心不安定，而且呼吸之间停顿时没有触感可观，心就不知所措了。所以想改用观想的方法修定，是否行得通？大德有没有这方面的经验，是否能给些指导？观想从哪里入手最好？有哪些注意事项？有没有系统介绍观想入定法门的书可供参考？

我由于身体原因，盘坐的时候非常不舒服，呼吸较短促和吃力，反而坐凳子上或躺着时呼吸平稳安适，心容易静定。那我是该坚持盘坐呢还是随所安而坐？是不是不盘坐很难入定？

另，看到高月明居士《科学禅定》一书，用科学观点来诠释禅定和实相，十分新颖，不知是不是正法？（大德若不了解此书可不必作答）

我是初学，无人指导，问题多而杂乱，望勿见怪

赞 回应



光彻五轮 2014-09-20 22:56:07

顶礼大德 我开始是看《定慧之路》来学习静坐的，但总感觉观呼吸的触感时心不安定，而且呼吸之间停顿时没有触感可观，心就不知所措了。所以想改用观想的方法修定，是否行得通？大德有没有这方面的经验，是否能给些指导？观想从哪里入手最好？有哪些注意事项？有没有系统介绍观想入定法门的书可供参考？我由于身体原因，盘坐的时候非常不舒服，呼吸较短促和吃力，反而坐凳子上或躺着时呼吸平稳安适，心容易静定。那我是该坚持盘坐呢还是随所安而坐？是不是不盘坐很难入定？另，看到高月明居士《科学禅定》一书，用科学观点来诠释禅定和实相，十分新颖，不知是不是正法？（大德若不了解此书可不必作答）我是初学，无人指导，问题多而杂乱，望勿见怪 123456

观不了呼吸就用数呼吸的方法。我前帖有讲过，请翻阅。观想除了白骨观，其他不推荐。你说的那本科学禅定我简单看了一下。个人对这种标新立异，自创出一套理论来另类解释佛法(或者更应该说是借佛学术词来解释他的理论)的行为持反对态度。要知道只有佛才是言无失。建议还是以佛经为根本皈依，别搞错了皈依对象！！

赞 (2) 回应



云在青天水在瓶 2014-09-21 11:10:48

先感谢楼主无私分享，钦佩楼主的实修精神。

只想问楼主，找到新工作了吗？恢复入世生活后，仍然有各种贪嗔痴吗？心能如如不动吗？

赞 回应



123456 2014-09-21 22:22:58

观不了呼吸就用数呼吸的方法。我前帖有讲过，请翻阅。观想除了白骨观，其他不推荐。你说的那本科学禅定我简单看了一下。个人对这种标新立异，自创出一套理论来另类解释佛法(或者更应该说是借佛学术词来解释他的理论)的行为持反对态度。要知道只有佛才是言无失。建议还是以佛经为根本皈依，别搞错了皈依对象！！

光彻五轮

谢谢，可能是我不够努力，我真练一段时间再来向大德汇报



大熊猫 (头像是一只熊猫，可以变身的) 2014-09-22 18:35:47

学习了，解决了很多疑惑，最多的收获是坚定信心

赞 回应



追逐 2014-09-23 21:20:20

再问下师兄，我不知什么原因，这几天一坐就很烦躁。前面有过痒，也突然感觉双手一下子很重的感觉。请师兄指点下。。

赞 回应



退隐江湖 2014-09-24 21:50:48

我打坐就是内视丹田 意想丹田有个火球或者太阳什么的 慢慢的 会觉得这是一团星云状的散发着光芒的星云 是不是小宇宙呢？

赞 回应



光彻五轮 2014-09-25 08:36:24

我打坐就是内视丹田 意想丹田有个火球或者太阳什么的 慢慢的 会觉得这是一团星云状的散发着光芒的星云 是不是小宇宙呢？

退隐江湖

只是妄想+幻觉罢了。

赞 回应



心归本相 2014-09-25 17:11:06

楼主是高手

赞 回应



退隐江湖 2014-09-25 23:04:54

只是妄想+幻觉罢了。 光彻五轮

这样打坐对吗？

赞 回应



追逐 2014-09-30 07:54:13

请师兄指点。。师兄，我已经历过痒（身上很多地方如蚂蚁在咬，经历2天，是从里面出来的），重（有次突然感觉手很重很重，但只有一次），涩（身体很多地方感觉皮都皱了，也用了近两天），暖（坐时不停的出汗）。动（身上很地方在皮下自动跳动），冷（我不确定），滑跟轻好像没有。。但坐时感觉双手没了这情况早就有过经历的。。最近有次呼吸中闻不到外面的气味，出来后才闻到烧的菜香。但是最近有点坐不下来。。而且也找不到原来的感觉，那怎么样做到出离本相？请师兄指点一二

赞 回应



光彻五轮 2014-10-06 09:09:59

请师兄指点。。师兄，我已经历过痒（身上很多地方如蚂蚁在咬，经历2天，是从里面出来的），重（有次突然感觉手很重很重，但只有一次），涩（身体很多地方感觉皮都皱了，也用了近两天），暖（坐

赞 回应

时不停的出汗)。动(身上很地方在皮下自动跳动),冷(我不确定),滑跟轻好像没有。。但坐时感觉双手没了这情况早就有过经历的。。最近有次呼吸中闻不到外面的气味,出来后才闻到烧的菜香。但是最近有点坐不下来。。而且也找不到原来的感觉,那怎么样做到出离本相?请师兄指点一二 [追逐](#)

身体的任何现象,都与修定无关。没有必要去纠结种种感受(或者说是幻境)。修定是定在“业处”,其他都不管。
找原来的感觉是一种错误的心态。会障碍修行。每次上座,都应该以第一次修的“初心”面对。不要以记忆中的感觉为“对象”去寻找,那样不仅仅是止步不前,甚至是一种退堕。
“出离本相”?没见过这个名词。不知道是什么意思。

如果是离相的话,有2种,一者远离,二者观空。
远离者,就是离相。即不住相。(即发出离心修八背舍)
观空者,就是色性即空。即“色即是空”。(即发菩提心修圆觉行)

前者为小乘,后者为大乘。

赞 回应



[追逐](#) 2014-10-06 10:10:50

身体的任何现象,都与修定无关。没有必要去纠结种种感受(或者说是幻境)。修定是定在“业处”,其他都不管。找原来的感觉是一种错误的心态。会障碍修行。每次上座,都应该以第一次修的“初心”面对。不要以记忆中的感觉为“对象”去寻找,那样不仅仅是止步不前,甚至是一种退堕。“出离本相”?没见过这个名词。不知道是什么意思。如果是离相的话,有2种,一者远离,二者观空。远离者,就是离相。即不住相。(即发出离心修八背舍)观空者,就是色性即空。即“色即是空”。(即发菩提心修圆觉行)前者为小乘,后者为大乘。 [光彻五轮](#)

谢谢师兄指点,我明白了

赞 回应



[我是谁](#) 2014-10-08 15:01:20

请教师兄,“正定无出入”,这个正定属于四禅八定的哪一个?

赞 回应



[光彻五轮](#) 2014-10-08 15:17:16

请教师兄,“正定无出入”,这个正定属于四禅八定的哪一个?
[我是谁](#)

无出入,就和无生无灭,不有不无,不断不常等等就是一个意思。其实就是讲的佛的智慧。就是真如。所以这不属于四禅八定,而是属于智慧。是以定喻智。

赞 回应



[我是谁](#) 2014-10-09 16:08:03

多谢师兄

赞 回应

[退隐江湖](#) 2014-10-11 08:06:45



请教师傅 真正的打坐方法

赞 回应



背着草包上学堂 2014-10-20 10:38:58

无出入，就和无生无灭，不有不无，不断不常等等就是一个意思。
其实就是讲的佛的智慧。就是真如。 所以这不属于四禅八定，而是
属于智慧。 是以定喻智。 [光彻五轮](#)

《长阿含经》有段描述世尊最后涅槃的文字“世尊即入初禅定。从初禅起。入第二禅。从第二禅起。入第三禅。从第三禅起。入第四禅。从四禅起。入空处定。从空处定起。入识处定。从识处定起。入不用定。从不用定起。入有想无想定。从有想无想定起。入灭想定。是时。阿难问阿那律。世尊已般涅槃耶。阿那律言。未也。阿难。世尊今者在灭想定。我昔亲从佛闻。从四禅起。乃般涅槃于时。世尊从灭想定起。入有想无想定。从有想无想定起。入不用定。从不用定起。入识处定。从识处定起。入空处定。从空处定起。入第四禅。从第四禅起。入第三禅。从三禅起。入第二禅。从二禅起。入第一禅。从第一禅起。入第二禅。从二禅起。入第三禅。从三禅起。入第四禅。从四禅起。佛般涅槃。”佛陀为什么是在第四禅进入涅槃的？有什么意义吗？

赞 回应



十方-无极 2014-10-21 20:32:14

《长阿含经》有段描述世尊最后涅槃的文字“世尊即入初禅定。从初禅起。入第二禅。从第二禅起。入第三禅。从第三禅起。入第四禅。从四禅起。入空处定。从空处定起。入识处定。从识处定起。入不用定。从不用定起。入有想无想定。从有想无想定起。入灭想定。是时。阿难问阿那律。世尊已般涅槃耶。阿那律言。未也。阿难。世尊今者在灭想定。我昔亲从佛闻。从四禅起。乃般涅槃于时。世尊从灭想定起。入有想无想定。从有想无想定起。入不用定。从不用定起。入识处定。从识处定起。入空处定。从空处定起。入第四禅。从第四禅起。入第三禅。从三禅起。入第二禅。从二禅起。入第一禅。从第一禅起。入第二禅。从二禅起。入第三禅。从三禅起。入第四禅。从四禅起。佛般涅槃。”佛陀为什么是在第四禅进入涅槃的？有什么意义吗？ [背着草包上学堂](#)

我们俩同一天上来发帖，没有人回我们的帖， 我回一下你，你回一下我吧。佛可能平时就是从四禅入的生活定吧， 哈。。。是让我们后学者知，要从四禅修观得智。

赞 回应



唯我独尊 2014-10-21 21:50:34

怎样做到心如止水

赞 回应



十方-无极 2014-10-22 10:24:12

怎样做到心如止水 [唯我独尊](#)

哈。。。做到唯我独尊就 行了
无念即心如如。妄心舍去即无念。定到四禅则能舍。

赞 回应



唯我独尊 2014-10-24 08:08:36

哈。。。做到唯我独尊就行了 无念即心如水。妄心舍去即无念。定到四禅则能舍。 [十方-无极](#)

女朋友背叛了我，怎么能静下来

赞 回应



[什么?](#) 2014-10-25 18:09:16

中国现在被动消极攻击性症状这么严重，你怎么看？

赞 回应



[追逐](#) 2014-10-28 15:52:15

谢谢师兄指点，我明白了 [追逐](#)

请问下师兄。。怎么样正确的观空？当还有身体意识的话，是不是不能观空？请指点

赞 回应



[光彻五轮](#) 2014-10-28 16:19:09

正确的修禅定不会导致患病，只会让身体更健康。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2014-10-28 16:40:21

请问下师兄。。怎么样正确的观空？当还有身体意识的话，是不是不能观空？请指点 [追逐](#)

所谓的空， 是大乘的理论。 意指空性。 空性的理解， 按照一些说法， 无法讲解出来。 说是不能在凡夫思维心中建立。 所谓不可思议。。。。

那么，大乘教理中，有种种理论帮助对“空性”建立信心。 比如《中论》等。 是通过破除一切见解的方式， 而让人相信有空性这么一回事。

所以，要正确的观空， 不能先在概念上设置一个“空”， 然后去寻找。 这就大错特错。
正确的观空， 就是要先知道现前的一切境界（包括心理上的的境界）都是造作、幻觉。 应该远离的。
然后就远离名色、六根、十八界、五蕴等等。 总之一切知觉统统舍弃或远离。

然后，心停止了造作任何境界。 这时候，心的本来面目， 也就是所谓的空， 就会现前（其实没有什么空， 只不过幻觉消失了）。

也就是圆觉经说的“幻身灭故， 幻心亦灭， 幻心灭故， 幻尘亦灭， 幻尘灭故， 幻灭亦灭， 幻灭灭故， 非幻不灭， 譬如磨镜， 垢尽明现。”

这就是正确的证空方法。

证空后，才真正理解什么是“空”（其实也不能用理解这个词，而是一种慧力，能透彻五蕴的本质“空性”）。 回到这个世界，再看世界，才能色不异空，空不异色，色即是空，空即是色（进一步，更透彻空性的本质，其实就是五蕴，等无差别）。 这才是正确的观空方法。

赞 (6) 回应



[追逐](#) 2014-10-28 19:00:56

所谓的空，是大乘的理论。意指空性。空性的理解，按照一些说法，无法讲解出来。说是不能在凡夫思维心中建立。所谓不可思议。。。。那么，大乘教理中，有种种理论帮助对“空性”建立信心。比如《中论》等。是通过破除一切见解的方式，而让人相信有空性这么一回事。所以，要正确的观空，不能先在概念上设置一个“空”，然后去寻找。这就大错特错。正确的观空，就是要先知道现前的一切境界（包括心理上的的境界）都是造作、幻觉。应该远离的。然后就远离名色、六根、十八界、五蕴等等。总之一切知觉统统舍弃或远离。然后，心停止了造作任何境界。这时候，心的本来面目，也就是所谓的空，就会现前（其实没有什么空，只不过幻觉消失了）。也就是圆觉经说的“幻身灭故，幻心亦灭，幻心灭故，幻尘亦灭，幻尘灭故，幻灭亦灭，幻灭灭故，非幻不灭，譬如磨镜，垢尽明现。”这就是正确的证空方法。证空后，才真正理解什么是“空”（其实也不能用理解这个词，而是一种慧力，能透彻五蕴的本质“空性”）。回到这个世界，再看世界，才能色不异空，空不异色，色即是空，空即是色（进一步，更透彻空性的本质，其实就是五蕴，等无差别）。这才是正确的观空方法。 [光彻五轮](#)

有点明白了，谢谢师兄。。那我现在观心也是对。。

赞 回应



[我是谁](#) 2014-10-31 00:33:23

这几天领悟到内外境无分别，是不是有进步啊?挺开心的，可以随遇而安，安心稳坐。

赞 回应



[被子 \(我只是只鬼\)](#) 2014-10-31 00:40:39

?

赞 回应



[法眼寺耀明居士](#) 2014-10-31 12:25:14

这位师兄应该注意下自己的发心，淫是轮回根本。

赞 回应



[Jeffrey](#) 2014-11-08 18:20:25

师兄，末法时代妖魔胜多，如何辨识？又如何选择正道及辨识？那几位师傅的书籍可以推荐

赞 回应



[光彻五轮](#) 2014-11-08 22:09:28

师兄，末法时代妖魔胜多，如何辨识？又如何选择正道及辨识？那几位师傅的书籍可以推荐 [Jeffrey](#)

物以类聚，人以群分。心若直无欲，何处有妖魔？三法印为鉴，无所得为得。佛经为手册，实修为试验。自心是导师，戒律为准绳。四念处为修，随缘请问人。依智不依识，依法不依人。

赞 (6) 回应



[Jeffrey](#) 2014-11-08 23:37:18

物以类聚，人以群分。心若直无欲，何处有妖魔？三法印为鉴，无所得为得。佛经为手册，实修为试验。自心是导师，戒律为准绳。四念处为修，随缘请问人。依智不依识，依法不依人。 [光彻五轮](#)

善哉善哉~观现世庙宇中人人传道，人人传颂哪个庙中大和尚灵验，需要供养之类比比皆是，所述所言多为利益之言，师兄短短数句，金玉良言，无比受用，感恩！

赞 回应



Jeffrey 2014-11-09 14:21:17

师兄，询问：我初修打坐，可能是腰椎盘突出或者其他问题，双盘腿隔天右脚会抽住，一瘸一瘸的，肯定不是韧带的问题，应当何解？

赞 回应



佛法少女_P (稊根不浅。) 2014-11-10 10:05:17

随喜。
师兄我来请教一下，自己打坐有大半年了，但还是不能双盘，请问单盘双盘会影响入初禅么？

赞 回应



法眼寺耀明居士 2014-11-10 10:35:02

随喜。师兄我来请教一下，自己打坐有大半年了，但还是不能双盘，请问单盘双盘会影响入初禅么？ 佛法少女_P

定力好无所谓单盘双盘，初期的话觉受上双盘会比单盘稳固，更易入定。

赞 回应



法眼寺耀明居士 2014-11-10 10:48:36

师兄，询问：我初修打坐，可能是腰椎盘突出或者其他问题，双盘腿隔天右脚会抽住，一瘸一瘸的，肯定不是韧带的问题，应当何解？

Jeffrey

是在受不了可以下来走走，走路的同时一样可以提起功夫。

赞 回应



小燕子穿花衣 2014-11-11 22:28:55

师兄，我的一个同学告诉我要一心成佛，一心了生死。我想这是不是也算是一个很大的执着。但是他又说这是精进。金刚经上面又说凡所有相皆为虚妄。这个生死是不是相，是不是虚妄，如果是虚妄，那么又何来生死可了呢？心里很困惑，还望师兄指教。

赞 回应



光彻五轮 2014-11-11 22:55:52

师兄，我的一个同学告诉我要一心成佛，一心了生死。我想这是不是也算是一个很大的执着。但是他又说这是精进。金刚经上面又说凡所有相皆为虚妄。这个生死是不是相，是不是虚妄，如果是虚妄，那么又何来生死可了呢？心里很困惑，还望师兄指教。 小燕子穿花衣

生死即是无常苦。想了生死是正发心，不着相，先要离相。相若不离，空谈不着，那只是自欺欺人罢了。金刚经讲的是般若智慧，般若是证得，不是普通人的放任自流。请阅读佛学基础知识“四圣谛”。

赞 (2) 回应



娱乐 2014-11-13 16:08:55

这些书可以从哪看到？求电子版！

赞 回应



CUTING 2014-11-13 16:25:13

师兄，关于实修请教：

1、我在静坐时，闭眼、半闭眼则妄念频生，而睁眼时好很多，可以控制；目前有时呼吸无意识会断，但不长久，而且有时好像呼吸不够，有时需大吸一口气；断呼吸时，妄念断，心平静，眼前事物不聚焦，专注于空虚感；呼吸起时，这种状态能持续一段时间，但随着呼吸，妄念慢慢会再起；直到下一个断呼吸；下一步该如何深入？

2、以前开始静坐时，采用观呼吸，观上唇呼吸感，但心念容易飘走，妄念起；现在用观妄念，逐渐妄念消散，心安定；观妄念，能得定，这种修法是修定还是修观？请师兄解答一下；

3、看上部座经文时，常提到“禅相”，说禅定一定要出现禅相，是什么？我在静坐中，眼前事物，会呈光明幻象，但心知幻象，不执著，是否这是禅相？请师兄解答一下；

4、据经文，证得四禅即可随修神通，虽佛不提倡神通，但上述经文是否正确？师兄可修神通吗，或者能修，但只是不愿意修而已呢？

请师兄指点。。。

赞 回应



光彻五轮 2014-11-18 11:56:55

师兄，关于实修请教： 1、我在静坐时，闭眼、半闭眼则妄念频生，而睁眼时好很多，可以控制；目前有时呼吸无意识会断，但不长久，而且有时好像呼吸不够，有时需大吸一口气；断呼吸时，妄念断，心平静，眼前事物不聚焦，专注于空虚感；呼吸起时，这种状态能持续一段时间，但随着呼吸，妄念慢慢会再起；直到下一个断呼吸；下一步该如何深入？ 2、以前开始静坐时，采用观呼吸，观上唇呼吸感，但心念容易飘走，妄念起；现在用观妄念，逐渐妄念消散，心安定；观妄念，能得定，这种修法是修定还是修观？请师兄解答一下； 3、看上部座经文时，常提到“禅相”，说禅定一定要出现禅相，是什么？我在静坐中，眼前事物，会呈光明幻象，但心知幻象，不执著，是否这是禅相？请师兄解答一下； 4、据经文，证得四禅即可随修神通，虽佛不提倡神通，但上述经文是否正确？师兄可修神通吗，或者能修，但只是不愿意修而已呢？请师兄指点。。。 CUTING

这些问题我在前面的帖子中都基本有答复。请参阅前贴，我就不重复回答了。

赞 回应



拳击手雨田 2014-11-23 13:29:28

先生您好，我是打坐吧的拳击手雨田，我二十多年前开始打坐，气息从会阴过尾椎、腰、夹脊、玉枕、百会、下降到眉心、人中、下唇下咽喉。十五年前（大概98年）就堵塞在下唇下咽喉部，有时很疼，这些年一直单盘安般呼吸，由于堵塞造成大便不通、口苦、眼干、噩梦。。。

从去年2013年8月份，我在打坐吧开贴开始双盘精进打坐，到现在有一年半了，有些进步，但气息仍堵在下唇下咽喉部，非常想得到先生的指导！！！！打坐吧的链接我发不上来，望先生能百度一下“拳击手的打坐日记”，我的具体情况在前五、六页中有详细介绍，后面就是我这一年多来双盘打坐的日记。

我看书比较杂且不精，佛道老庄、国外灵修都浏览过，现在主要是双盘安般呼吸。其他不敢多想，想先过腿关，进而解决下唇下咽喉部度的问题，请先生老师指导！！！！

赞 回应

光彻五轮 2014-11-24 14:45:13



先生您好，我是打坐吧的拳击手雨田，我二十多年前开始打坐，气息从会阴过尾椎、腰、夹脊、玉枕、百会、下降到眉心、人中、下唇下咽喉。十五年前（大概98年）就堵塞在下唇下咽喉部，有时很疼，这些年一直单盘安般呼吸，由于堵塞造成大便不通、口苦、眼干、噩梦。。。。从去年2013年8月份，我在打坐吧开贴开始双盘精进打坐，到现在有一年半了，有些进步，但气息仍堵在下唇下咽喉部，非常想得到先生的指导！！！！打坐吧的链接我发不上来，望先生能百度一下“拳击手的打坐日记”，我的具体情况在前五、六页中有详细介绍，后面就是我这一年多来双盘打坐的日记。我看书比较杂且不精，佛道老庄、国外灵修都浏览过，现在主要是双盘安般呼吸。其他不敢多想，想先过腿关，进而解决下唇下咽喉部度的问题，请先生老师指导！！！！ [拳击手雨田](#)

打个比喻，修行的过程好比是开车。方向盘正不正，决定车跑不跑偏。不客气点说，你这个情况，就是跑偏了。原因是方向盘没打正。20年跑沟里了。。。要摆正方向盘位置，还是从发心开始吧。三皈依和出离心是根本。有出离心的人，他不会在乎什么这气脉开了，那气脉堵了等等（气脉是什么东西？对你来说那只是妄想+幻觉）。功夫要用在除贪嗔痴上，不要把功夫用在玩感觉上。空身空心空感觉，赶快从沟里爬出来吧。

[赞](#) [回应](#)



[拳击手雨田](#) 2014-11-25 15:13:12

打个比喻，修行的过程好比是开车。方向盘正不正，决定车跑不跑偏。不客气点说，你这个情况，就是跑偏了。原因是方向盘没打正。20年跑沟里了。。。要摆正方向盘位置，还是从发心开始吧。三皈依和出离心是根本。有出离心的人，他不会在乎什么这气脉开了，那气脉堵了等等（气脉是什么东西？对你来说那只是妄想+幻觉）。功夫要用在除贪嗔痴上，不要把功夫用在玩感觉上。空身空心空感觉，赶快从沟里爬出来吧。 [光彻五轮](#)

先生您的意思我明白，开悟成佛不是靠坐法腿法，打车打牛的典故我知道，下颚下唇从整体的修练过程来说也是个色身中的芝麻事。

我父亲是高级知识分子，很小的时候我就浏览过爱因斯坦书信集，后来因习武的因缘接触佛道，在很年轻的时候我就对宇宙、生命、生死、时间、空间建立起了自己的模型（当然这一切皆属妄想），所以后来看道教、佛教的书籍没有丝毫冲突，看到您的帖子里关于宇宙、时间、空间、维度的形成变换更是和我相应，但您是真见，而我是妄想。至于任督、周天。。。下颚下唇喉轮之类并不是我自己在刻意追求，可能是儿时习武受过周天之类的词汇的暗示，我在二十年前打坐初期就自动有了气走督脉的感觉，或许是被感觉牵引了，气感越来越重，过百会时头痛欲裂，曾被同事送到医院，前几年过喉轮时也曾两次晕倒被同事妹夫送到医院。

这二十多年来各种法门我试过不少，最常用的还是安般，几乎每晚都打坐，有十五年的时间不用双盘，用单盘、散盘、正坐专练安般也无法入门，看各种国外的书，克里希那穆提、奥修、埃克哈特·托利的《当下的力量》、《新世界》。每每有所感悟，但这一切都是隔靴挠痒，都在思想层面打转转。

所以现在我还是认为是我的色身太重，身体、气脉空不掉，安般也好咒语也好都无法入门，只有横下一条心先把色身转了，气脉打通些，先把腿这个障碍打通，把喉轮打通，再论其他。

您说的空心空身空气脉，我尽量做，这一年多来虽然喉轮还未过，腿脉也未通，但也有些转变，双腿下身已经请安了不少，以上是我的一些基本情况，更多的在我的帖子里有更详细的叙述。诚心求教，不知我的想法方向是否对。叩头了！！！！

[赞](#) [回应](#)



先生您的意思我明白，开悟成佛不是靠坐法腿法，打车打牛的典故我知道，下颚下唇从整体的修炼过程来说也是个色身中的芝麻事。我父亲是高级知识分子，很小的时候我就浏览过爱因斯坦书信集，后来因习武的因缘接触佛道，在很年轻的时候我就对宇宙、生命、生死、时间、空间建立起了自己的模型（当然这一切皆属妄想），所以后来看道教、佛教的书籍没有丝毫冲突，看到您的帖子里关于宇宙、时间、空间、维度的形成变换更是和我相应，但您是真见，而我是妄想。至于任督、周天。。。。下颚下唇喉轮之类并不是我自己在刻意追求，可能是儿时习武受过周天之类的词汇的暗示，我在二十年前打坐初期就自动有了气走督脉的感觉，或许是被感觉牵引了，气感越来越重，过百会时头痛欲裂，曾被同事送到医院，前几年过喉轮时也曾两次晕倒被同事扶送到医院。这二十多年来各种法门我试过不少，最常用的还是安般，几乎每晚都打坐，有十五年的时间不用双盘，用单盘、散盘、正坐专练安般也无法入门，看各种国外的书，克里希那穆提、奥修、埃克哈特·托利的《当下的力量》、《新世界》。每每有所感悟，但这一切都是隔靴挠痒，都在思想层面打转转。所以现在我还是认为是我的色身太重，身体、气脉空不掉，安般也好咒语也好都无法入门，只有横下一条心先把色身转了，气脉打通些，先把腿这个障碍打通，把喉轮打通，再论其他。您说的空心空身空气脉，我尽量做，这一年多来虽然喉轮还未过，腿脉也未通，但也有些转变，双腿下身已经请安了不少，以上是我的一些基本情况，更多的在我的帖子里有更详细的叙述。诚心求教，不知我的想法方向是否对。叩头了！！！！ 拳击手雨田

你这执着气脉是个毛病，导致你现在这样那样的问题。你这个发心先通气脉什么的，是个大问题。你通了20年，通成现在这样，还在钻这个。。你帖子里各种问题，无非透露出心中的妄见串起了你的功夫，然后自己制造出了种种问题。这叫作茧自缚啊。建议你换个思路，从修心上下手，从空身开始修。

要知道，修气脉，心性必须先修。否则，基本都会出问题。

而心性的基础，就是发心。先发无所得心，发出离心，三皈依，四圣谛是基础。一个人，发心如果坚决，气脉立即相应。气脉是一种果报现象。制造这种果报现象的是心。本末不要倒置。

佛法说，般若六度，般若为导，五度如盲。一个人修行，如果没有般若，那不如不要修，因为修错了，各种跑偏，还不如不修，连正常人都做不好。所以，修般若为第一要务。有般若智慧，则能引导自身所修功夫汇集正道。否则，自身的功夫反而会害了自己。

赞 (4) 回应



日月明行 (断离天) 2014-11-26 02:12:10

气脉是末，心是主，光彻五轮师兄说得非常正确。拳击手师兄不过是四大不调，修出禅病来罢了。

回头修四念处是最稳当。气不调只是风大转不顺，只在身念住里小小一节。

当然师兄的建议能直接修心是最好，但是现下他困在那儿出不来，要给他条绳子抓。

小弟建议修身念住中的四大分别观，直到见生灭，接着消融，得坏灭智后，至少身心安稳，再往下修。

赞 回应

拳击手雨田 2014-11-27 11:13:08



你这执着气脉是个毛病，导致你现在这样那样的问题。你这个发心先通气脉什么的，是个大问题。你通了20年，通成现在这样，还在钻这个。。。你帖子里各种问题，无非透露出心中的妄见串起了你的功夫，然后自己制造出了种种问题。这叫作茧自缚啊。建议你换个思路，从修心上下手，从空身开始修。要知道，修气脉，心性必须先修。否则，基本都会出问题。而心性的基础，就是发心。先发无所得心，发出离心，三皈依，四圣谛是基础。一个人，发心如果坚决，气脉立即相应。气脉是一种果报现象。制造这种果报现象的是心。本末不要倒置。佛法说，般若六度，般若为导，五度如盲。一个人修行，如果没有般若，那不如不要修，因为修错了，各种跑偏，还不如不修，连正常人都做不好。所以，修般若第一要务。有般若智慧，则能引导自身所修功夫汇集正道。否则，自身的功夫反而会害了自己。 [光彻五轮](#)

嗯！我能体会到老师说的发心还不够彻底，因为出离心还不够彻底，所以还有很深的我执，不能彻底无我，对金钱、物质、事业还有贪婪，由于我执重、心思重、色身气脉淤积在喉胸部化不开，我是应当从发出离心，多做布施破除我执吝啬开始，谢先生教诲，我也会常上帖子学习，望先生不弃，常关注。再次拜谢！！！

赞 回应



大和尚 2014-12-06 21:22:41

修小乘没什么不好。佛在法华经说，三乘是一乘。不管大乘小乘，其目的地是一样的。佛说小乘涅槃为化城，是佛在去宝所路上所设设施供休憩之地，方便路上行人中途休息。入此化城，既可以进一步进取宝所，也可以暂时安止休息。换句话说，小乘涅槃既大乘道的中间站，也是大乘道的平台。要知道，大乘菩萨道是建立在解脱道之上的。解脱是三乘共通的核心。从大乘角度来看阿罗汉，其伟大不亚于菩萨。贬低小乘，祖师出于方便也许可以，凡夫切莫做此想。其罪无量！！ [光彻五轮](#)

师父，小人久有出家之愿，看了您无数法理论述，很诚服，您肯收我吗？

赞 回应



大和尚 2014-12-06 21:30:14

师父，小人久有出家之愿，看了您无数法理论述，很诚服，您肯收我吗？ [大和尚](#)

小人俗名梁力剑，现在云南腾冲，师父如不便收，可否指点一二？

赞 回应



大和尚 2014-12-06 22:03:03

也许你对哲学理论涉及不多，有点不在一个频道。你说的我不敢说全部证到，但至今为止统统听过想过。罢了，我还是自己慢慢来吧。
[hard: 汪！](#)

您说的哲学，是有想或狂想或静虑！
修成的是大聪明人！佛学是求静观，
定观，空观或照观！
修的是圆满性智，大圆镜智，非同流

赞 回应



明了觉观 2014-12-12 16:09:58

恳请指点

感觉我现在的状态是在未到地定，以前淫欲较强，近一段时间欲望淡薄，好像是没有了反应，按理说到了三禅才能断淫欲，那我现在的怎么回事呀？有点不敢练了，我是大龄单身，但有女朋友，我也不想独身，只想修到初禅或二禅后在去念佛，在家人修禅要怎样处理好男女之事？恳请详解。

赞 回应



长安老农 (智障居士) 2014-12-14 04:11:52

噢？

赞 回应



明了觉观 2014-12-15 13:21:19

没事了，就当我没问过

赞 回应



wilson 2014-12-15 16:52:05

请问佛经买哪个比较好？现在版本太多，不知如何选择，能否烦劳给个网址？或者告知哪个版本哪个出版社的？

赞 回应



蒋铨孜 2014-12-17 12:50:50

请问佛经买哪个比较好？现在版本太多，不知如何选择，能否烦劳给个网址？或者告知哪个版本哪个出版社的？ [wilson](#)

《大佛顶首楞严经》比较好，是佛学的地基（并不是说这部经浅，而是说这部经的重要性。），地基打不好，楼盖的再高也会有塌的危险。菩萨您百度搜索宣化上人浅释的版本，或者其他公认大德的讲解都可以的。最后再反复看原经。佛在这部经上讲的精髓，贯穿整个修行及解答。

赞 回应



wilson 2014-12-17 13:03:20

《大佛顶首楞严经》比较好，是佛学的地基（并不是说这部经浅，而是说这部经的重要性。），地基打不好，楼盖的再高也会有塌的危险。菩萨您百度搜索宣化上人浅释的版本，或者其他公认大德的讲解都可以的。最后再反复看原经。佛在这部经上讲的精髓，贯穿整个修行及解答。 [蒋铨孜](#)

非常感谢

赞 回应



薛_幡 (白眼向天) 2014-12-17 13:24:05

以我的智慧，不能分辨楼主的修行程度。但是在这人欲横流的末世，尚有实修禅定的师兄，真是令人起敬。有此愿力定力，必能冲破三关，大彻大悟。愿师兄早日修行有成，做我等大善知识，普渡众生。网上众生戾气太重，嫉妒诽谤众多，愿师兄以佛法慈悲之心待之。

勿骄勿躁，必克必成。即时，愿持弟子礼以奉之。

赞 回应



支 2014-12-18 12:37:35

哇塞，楼主修行什么法门啊？求指点，求带

赞 回应



makko 2014-12-18 12:38:47

你来干嘛嘛

赞 回应



青胜蓝 2014-12-18 13:04:40

先赞叹楼主大德实修实证的伟大精神！末法时代也是有很多大修行人！

末学是修耳根圆通的，就是打座诵经。诵经时返闻自性。初时《地藏经》每日一部，诵读**700**部；后持诵《金刚经》**600**多部 and 地藏菩萨圣号，一个月中，会有一两次瞎猫撞着死耗子，进入一种身见很淡（几乎感觉不到身体），而听觉很敏锐，十分清净的境界。学习了大德的经验和《定慧之路》，今天早上用书中介绍的出入定的方法试了，成功的出入了好几次。顶礼！对照书中初禅境的标准：心细、息细、乐受。心细和息细是有的，甚至有十几秒的呼吸停顿。对于乐受，主要是感觉特别清净。确实如书中所言，进入这个境界后，明显感觉都不一样了，清净自在。

楼主，您之前回答另外一位网友的问题，诵经时，嘴在动，是不能进入初禅的，从这个说法来讲，我显然没有进入初禅，也许是初禅之前的一个小小的近行定？定慧之路是呼吸法门，通过触受来修的，应该是和耳根圆通法门有些区别。而耳根圆通法门，似乎只有《楞严经》一部经典来参照，不像呼吸法门这样有大小乘多部经典的记载。请指点一下，万分感谢！

赞 回应



光彻五轮 2014-12-18 15:32:05

先赞叹楼主大德实修实证的伟大精神！末法时代也是有很多大修行人！末学是修耳根圆通的，就是打座诵经。诵经时返闻自性。初时《地藏经》每日一部，诵读**700**部；后持诵《金刚经》**600**多部 and 地藏菩萨圣号，一个月中，会有一两次瞎猫撞着死耗子，进入一种身见很淡（几乎感觉不到身体），而听觉很敏锐，十分清净的境界。学习了大德的经验和《定慧之路》，今天早上用书中介绍的出入定的方法试了，成功的出入了好几次。顶礼！对照书中初禅境的标准：心细、息细、乐受。心细和息细是有的，甚至有十几秒的呼吸停顿。对于乐受，主要是感觉特别清净。确实如书中所言，进入这个境界后，明显感觉都不一样了，清净自在。楼主，您之前回答另外一位网友的问题，诵经时，嘴在动，是不能进入初禅的，从这个说法来讲，我显然没有进入初禅，也许是初禅之前的一个小小的近行定？定慧之路是呼吸法门，通过触受来修的，应该是和耳根圆通法门有些区别。而耳根圆通法门，似乎只有《楞严经》一部经典来参照，不像呼吸法门这样有大小乘多部经典的记载。请指点一下，万分感谢！ 青胜蓝

念经，嘴在动的当时，是肯定不能入禅定的。但是你说有十几秒的呼吸停顿，那念经也停了吧？这短时间的停顿，也有可能刹那入禅定的。但是要获得稳定的禅定体验，还是要时间长一点的身体动作停止。

耳根圆通法门是反闻闻自性（自性即心，反闻，就是从闻之出发点返过来看“闻”是谁生的）。经文“初于闻中，入流亡所，所入既寂，动静二相，了然不生。如是渐增，闻所闻尽；尽闻不住，觉所觉空；空觉极圆，空所空灭；生灭既灭，寂灭现前”。

到动静二相了然不生，就已经不是在声音上了。往后，闻所闻尽，直到生灭既灭，都是在修观心。其实也就是四禅八定到灭尽定次第经历。都一样。动静二相不生，约在**4**禅，闻所闻尽，约在空无边处，觉所觉空，约在识无边处，空觉极圆，约在无所有处，空所空灭，约在非想非非想处，生灭

寂灭，寂灭现前，约在灭尽定处。豁然十方圆明，约在涅槃处。
耳根圆通，虽不是修定，实是以观（反闻）而摄定，以定而成就观的止观双运法门。

耳根圆通，以及楞严经上观心意识，观不痛的觉知，观味觉等等好几个法门，都是类似，从六根而返观（回光返照），而且都是一次修完。修完就成功了。
所以，我觉得其实修行没什么太多可说的，感觉很简单，只要抓住返光回照的要点，寻找觉知的源头，不管怎么修，终会明心见性或获得解脱。

（读太多技巧性的书，其实没多大必要，抓住根本，修得快的，都是那些只知道一个方向，就自己专研进去修的。所谓“香象渡河，截流而过”，它根本不需要学什么渡河的技巧，它只需要知道，目标在河对岸就OK了。）

赞 (3) 回应

支 2014-12-18 20:28:11

念经，嘴在动的当时，是肯定不能入禅定的。但是你说有十几秒的呼吸停顿，那念经也停了吧？这短时间的停顿，也有可能刹那入禅定的。但是要获得稳定的禅定体验，还是要时间长一点的身体动作停止。耳根圆通法门是反闻闻自性（自性即心，反闻，就是从闻之出发点返过来看“闻”是谁生的）。经文“初于闻中，入流亡所，所入既寂，动静二相，了然不生。如是渐增，闻所闻尽；尽闻不住，觉所觉空；空觉极圆，空所空灭；生灭既灭，寂灭现前”。到动静二相了然不生，就已经不是在声音上了。往后，闻所闻尽，直到生灭既灭，都是在修观心。其实也就是四禅八定到灭尽定次第经历。都一样。动静二相不生，约在4禅，闻所闻尽，约在空无边处，觉所觉空，约在识无边处，空觉极圆，约在无所有处，空所空灭，约在非想非非想处，生灭寂灭，寂灭现前，约在灭尽定处。豁然十方圆明，约在涅槃处。耳根圆通，虽不是修定，实是以观（反闻）而摄定，以定而成就观的止观双运法门。耳根圆通，以及楞严经上观心意识，观不痛的觉知，观味觉等等好几个法门，都是类似，从六根而返观（回光返照），而且都是一次修完。修完就成功了。所以，我觉得其实修行没什么太多可说的，感觉很简单，只要抓住返光回照的要点，寻找觉知的源头，不管怎么修，终会明心见性或获得解脱。（读太多技巧性的书，其实没多大必要，抓住根本，修得快的，都是那些只知道一个方向，就自己专研进去修的。所谓“香象渡河，截流而过”，它根本不需要学什么渡河的技巧，它只需要知道，目标在河对岸就OK了。）

光彻五轮

前辈好，我有问题，我想知道您在定境是什么样的，听说达摩祖师入定时观蚊斗如雷鸣，那您入定时外面的事知道吗？

另外定中独头的现量境界是怎样变现的？还有梦中独头所缘的是第六识里的前尘影相还是阿赖耶里的影相？

赞 回应

光彻五轮 2014-12-18 20:54:09

前辈好，我有问题，我想知道您在定境是什么样的，听说达摩祖师入定时观蚊斗如雷鸣，那您入定时外面的事知道吗？另外定中独头的现量境界是怎样变现的？还有梦中独头所缘的是第六识里的前尘影相还是阿赖耶里的影相？ 支

这种传说，不知真假。按我体会，禅定是逐渐远离六根境界的。初禅到3禅，声音是逐渐减弱的。到四禅，声音就应该完全听不见。无色界定更加听不见了。

如果是听到很远的声音，或者听到很细微的声音，更多的可能是耳通。天耳通有能力听到常人听不

到的声音。所以，这不是定境的问题。我入定时，若在四禅以上，不仅仅外面的事情不知道，连身体的事情都不知道，身体感觉都没了。谈何知道。若是灭尽定，那连意识都没有，根本就不可能知道任何事。（这只是说普通的四禅八定灭尽定。若是大乘三昧，则另外一说。大乘三昧可以在动中而定慧等持，各种无碍，请见《大智度论》）

独影境，既是第6识的前尘影相，也是第八识的影相。这是一个层次深入的问题。第八识的影相包含了六意识和前五识的影相。第七识亦是第八识的影相。这个还是去看唯识的经典怎么说比较好。（我并没有系统学过唯识，个人理解不一定对，仅供参考。）

赞 回应



观如 (安贫乐道 常观寂静) 2014-12-18 21:34:59

我想问，请楼主赐教，您在定中如何体悟轮回，真有轮回吗？

赞 (3) 回应



青胜蓝 2014-12-19 09:40:45

念经，嘴在动的当时，是肯定不能入禅定的。但是你说有十几秒的呼吸停顿，那念经也停了吧？这短时间的停顿，也有可能刹那入禅定的。但是要获得稳定的禅定体验，还是要时间长一点的身体动作停止。耳根圆通法门是反闻闻自性（自性即心，反闻，就是从闻之出发点返回来看“闻”是谁生的）。经文“初于闻中，入流亡所，所入既寂，动静二相，了然不生。如是渐增，闻所闻尽；尽闻不住，觉所觉空；空觉极圆，空所空灭；生灭既灭，寂灭现前”。到动静二相了然不生，就已经不是在声音上了。往后，闻所闻尽，直到生灭既灭，都是在修观心。其实也就是四禅八定到灭尽定次第经历。都一样。动静二相不生，约在4禅，闻所闻尽，约在空无边处，觉所觉空，约在识无边处，空觉极圆，约在无所有处，空所空灭，约在非想非非想处，生灭寂灭，寂灭现前，约在灭尽定处。豁然十方圆明，约在涅槃处。耳根圆通，虽不是修定，实是以观（反闻）而摄定，以定而成就观的止观双运法门。耳根圆通，以及楞严经上观心意识，观不痛的觉知，观味觉等等好几个法门，都是类似，从六根而返观（回光返照），而且都是一次修完。修完就成功了。所以，我觉得其实修行没什么太多可说的，感觉很简单，只要抓住返光回照的要点，寻找觉知的源头，不管怎么修，终会明心见性或获得解脱。（读太多技巧性的书，其实没多大必要，抓住根本，修得快的，都是那些只知道一个方向，就自己专研进去修的。所谓“香象渡河，截流而过”，它根本不需要学什么渡河的技巧，它只需要知道，目标在河对岸就OK了。）

光彻五轮

感恩！暂时还只在初级阶段，所以虽然早就看过《楞严经•耳根圆通》但是没有真正理解。学习楼主大德，精进！精进！

赞 回应



种子和芽 2014-12-23 12:30:36

定力可能触发某些神通，请问楼主有神通经验吗？
楼主千万不要勉强，影响了你的修为，不方便回答的话就说“无可奉告”哈~
或者直接无视，别回答也行。。。

赞 回应



Ss (Vive l'art,vive la liberté!) 2014-12-26 21:13:53

分几日看完了此贴。我也来扯淡，仅供参考。也不知道会不会被删。。

1 首先赞叹楼主，法理学的好 然后实修也用功 一看就是信心坚固之人。为严谨起见，建议标题开首加上：我认为或貌似 几个字

2 不到临终往生的那一刻，大家不都在盲修瞎炼吗？不到最后一刻谁也不能说谁就修的更究竟

3 禅定只是方法。因方法而耽误了目的就白瞎了。大部分人忽略了消业修福德的重要性。每个人根器不同，适合的修行方法也不同 都得慢慢摸索。在我看来修行的次序是：消业增福 修习般若 开智慧 领悟般若 定力自然增强 再修习禅定。不看经书 不领悟般若智慧 一上来就打坐 起码不适合我。

4 任何人的言论 包括经书 法理都只是参考或工具。 若执进去 必不是智慧 谈何解脱？

5 贬低哲学或其他修行的我不认可，哲学 科学 佛法一定是可以融会贯通的，宇宙真相一定是同一个。法无高下。 世间一切皆是佛法 那么科学 道法。。也皆是佛法。

6 有些人的发言好像被删除了 可惜。也许能给别人带来启发呢？无因缘不来。

7 神通应该是修行过程中的自然产物 不用刻意求 但是修了二半天的啥感应也没有 也有问题

暂时这些。路漫漫其修远兮 。同修们共勉。继续耕田。。

赞 (1) 回应



十方-无极 2015-01-02 22:44:58

如果有对呼吸的执着（执着纯粹是观念性的，观念放下了就过了这个关），是绝对不会断的。但是你现在憋气，要断不断，说明你已经具备入四禅的能力，只是对呼吸的执着障碍你了。这个时候，首先要相信人在禅定中不呼吸是不会死的，要有心尝试长时间不呼吸（同时空掉呼吸的概念）。然后有个方便，这个时候把专注呼吸的心改为专注头顶3寸的虚空。等呼吸停掉之后再回来讲注意力放在人中的觉受（不要去寻找呼吸，一找就会呼吸，就会掉下四禅）。如果境界已无身体的感受，就只需要专注在那清净的境界即可。

光彻五轮

要想进步,楼主的回复要多看几遍才行。楼主功德无量！！

赞 回应



叮咚 2015-01-09 18:51:30

请问我的一本本子可以抄不同的佛经吗？

赞 回应



光彻五轮 2015-01-09 21:59:05

请问我的一本本子可以抄不同的佛经吗？ 叮咚

这些就自问就行了。反正都是分别心，你觉得不好，那就不要抄一起。如果不觉得不好，那抄一起有何妨？

赞 回应



大和尚 2015-01-10 00:33:56

这些就自问就行了。反正都是分别心，你觉得不好，那就不要抄一起。如果不觉得不好，那抄一起有何妨？ 光彻五轮

师傅，能拜入您座下否？

赞 (1) 回应

光彻五轮 2015-01-10 00:55:32



师傅，能拜入您座下否？ [大和尚](#)

我不是法师，不敢担当。也就只是在这里写下一些个人经验，希望有缘人能获益而已。比我修得好得多的人一大堆，你可以多去寻访。自修自学也是一样可以的。反正网络上什么资料都查得到。

[赞](#) [回应](#)



[江中一苇](#) 2015-01-12 16:55:19

善知识您好，恳请开示三个问题。一、数息法可以用到几禅，入定需要舍弃数息吗？二、有师父说入初禅前会经历明境和暗境，是这样吗？三、初学打坐不久，上坐40分钟左右开始腿疼，有时把注意力放在疼痛上，个别时候疼痛可以消失，有时减缓，但一分神就又出现，不能久住，请问疼痛消失的短暂状态属于初禅前的近行吗？

[赞](#) [回应](#)



[光彻五轮](#) 2015-01-13 10:25:58

善知识您好，恳请开示三个问题。一、数息法可以用到几禅，入定需要舍弃数息吗？二、有师父说入初禅前会经历明境和暗境，是这样吗？三、初学打坐不久，上坐40分钟左右开始腿疼，有时把注意力放在疼痛上，个别时候疼痛可以消失，有时减缓，但一分神就又出现，不能久住，请问疼痛消失的短暂状态属于初禅前的近行吗？

[江中一苇](#)

- 1、数息法不能入定。只能入近行定。要想入定，在通过数息法，调整身心之后，放弃数息，专注修止而入定。
- 2、什么明境与暗境，欲界定等等，个人认为不需要学习，更不需要去对照，只会增加困扰。因为那只是修定初期的幻觉罢了。我在前面有回复过同类问题，请查阅。
- 3、疼痛消失，有可能是入定了（入定则不痛）。分神，代表出定。出定则又痛。不能久住，说明禅定不稳。要多练习住定。消失的短暂状态，1-4禅都有可能。不过你的状态，更多可能性在2-3禅。

[赞](#) [回应](#)



[eling \(清净道\)](#) 2015-01-13 11:30:28

感谢您的分享。我想请问下修定的话，在安般念里，不同禅师比如帕奥系是强调不能关注气息出入的（鼻端以下嘴唇以上）触感的，虽然开始可以这样带入，但这样还在欲界。需要用概念法的意，仅仅去关注呼吸本身，才能入安止定；而其他比如葛印卡内观等对定要求可能不那么高，则强调不能过于关注某一点，而要留意触觉。

所以想问下您个人经验的话（如果不方便回答请忽视）

- 1、安般念修定（安止定）的话是否是用概念法而非呼吸接触的身受？如果不用气息与皮肤的触感，我个人会觉得比较难把握，也有些疑惑“仅仅觉知呼吸”是觉知呼吸的什么呢。
- 2、修观的话是否用触感修到近行定即可开始修观，且定力足够支撑？
- 3、修观的话您是否有个标志，比如有光等出现即证明定力达到一定程度，即可开始出定修观。
- 4、在《清净道论》中有写“世尊说「诸比丘！我不说失念者、不正知者是安般念的修习者。」无论何种业处，只有正念正知者才有成就。除了安般念，其他业处，只要禅修者持续作意，业处会变得更明显。安般念业处是很难修习的，只有佛、辟支佛和佛陀的弟子才精通，也不是低等的众生能修习的。对安般念持续作意，则愈平静，愈微细，所以修习安般念必须有强念与强慧。”安般念纵然有很多好处，但难度也很大。所以对于修定的话，是否您有其他更好修的方法（如佛随念等）经验

分享？

非常感谢您！

赞 回应



光彻五轮 2015-01-13 12:03:58

感谢您的分享。我想请问下修定的话，在安般念里，不同禅师比如帕奥系是强调不能关注气息出入的（鼻端以下嘴唇以上）触感的，虽然开始可以这样带入，但这样还在欲界。需要用概念法的意，仅仅去关注呼吸本身，才能入安止定；而其他比如葛印卡内观等对定要求可能不那么高，则强调不能过于关注某一点，而要留意触觉。所以想问下您个人经验的话（如果不方便回答请忽视）1、安般念修定（安止定）的话是否是用概念法而非呼吸接触的身受？如果不用气息与皮肤的触感，我个人会觉得比较难把握，也有些疑惑“仅仅觉知呼吸”是觉知呼吸的什么呢。2、修观的话是否用触觉修到近行定即可开始修观，且定力足够支撑？3、修观的话您是否有个标志，比如有光等出现即证明定力达到一定程度，即可开始出定修观。4、在《清净道论》中有写“世尊说「诸比丘！我不说失念者、不正知者是安般念的修习者。」无论何种业处，只有正念正知者才有成就。除了安般念，其他业处，只要禅修者持续作意，业处会变得更为明显。安般念业处是很难修习的，只有佛、辟支佛和佛陀的弟子才精通，也不是低等的众生能修习的。对安般念持续作意，则愈平静，愈微细，所以修习安般念必须有强念与强慧。”安般念纵然有很多好处，但难度也很大。所以对于修定的话，是否您有其他更好修的方法（如佛随念等）经验分享？非常感谢您！ eling

- 1、不管是按照帕奥系观概念法的方法还是观触觉，都是能够入定的。只不过，在帕奥系不承认除他之外的方法可以入定。难把握帕奥系的方法是普遍情况。我的建议是把握不了就换方法。换个容易把握的。
- 2、修观的重要条件，是不受妄念的干扰。如果修观的同时，妄念不断闪现的话，就无法持续产生7觉知，也就达不到修观的效果。所以，修定主要是为了克服妄念自生的习气。因此，修到四禅（舍念清净）才是最好的修观起点。
- 3、标志很简单，坐中以身心不见无动相为标志（四禅）。动中以妄念自然不起为标志（清净心）。
- 4、修定的方法很多。观呼吸只是其中之一。念佛也可以的。默照静心也可以的。观念头也可以的。但以观呼吸为普适修法。别的修法看缘分了。

（我不太喜欢讨论这些知识。在我看来，很多知识都没有必要学的这么细（修行只需要学最基本的就够了）。只需要按照理解去修，在实修中产生的问题，才是有益的问题，我才有兴趣去回答。脱离实修学习的知识，更多时候增加的不是智慧，而是困扰！）

赞 (3) 回应



eling (清净道) 2015-01-13 12:27:40

- 1、不管是按照帕奥系观概念法的方法还是观触觉，都是能够入定的。只不过，在帕奥系不承认除他之外的方法可以入定。难把握帕奥系的方法是普遍情况。我的建议是把握不了就换方法。换个容易把握的。
- 2、修观的重要条件，是不受妄念的干扰。如果修观的同时，妄念不断闪现的话，就无法持续产生7觉知，也就达不到修观的效果。所以，修定主要是为了克服妄念自生的习气。因此，修到四禅（舍念清净）才是最好的修观起点。
- 3、标志很简单，坐中以身心不见无动相为标志（四禅）。动中以妄念自然不起为标志（清净心）。
- 4、修定的方法很多。观呼吸只是其中之一。念佛也可以

的。默照静心也可以的。观念头也可以的。但以观呼吸为普适修法。别的修法看缘分了。（我不太喜欢讨论这些知识。在我看来，很多知识都没有必要学的这么细（修行只需要学最基本的就够了）。只需要按照理解去修，在实修中产生的问题，才是有益的问题，我才有兴趣去回答。脱离实修学习的知识，更多时候增加的不是智慧，而是困扰！） [光彻五轮](#)

嗯，我知道您的意思了！非常感谢您。

[赞](#) [回应](#)

 [江中一苇](#) 2015-01-13 22:31:28

1、数息法不能入定。只能入近行定。要想入定，在通过数息法，调整身心之后，放弃数息，专注修止而入定。2、什么明境与暗境，欲界定等等，个人认为不需要学习，更不需要去对照，只会增加困扰。因为那只是修定初期的幻觉罢了。我在前面有回复过同类问题，请查阅。3、疼痛消失，有可能是入定了（入定则不痛）。分神，代表出定。出定则又痛。不能久住，说明禅定不稳。要多练习住定。消失的短暂状态，1-4禅都有可能。不过你的状态，更多可能性在2-3禅。 [光彻五轮](#)

感恩善知识指点！

[赞](#) [回应](#)

 [江中一苇](#) 2015-01-15 09:55:20

善知识，按照您上次的开示进一步训练，现在定力相对稳定了些。在训练的过程中有些新的疑问恳请善知识进一步指点。

上坐短暂数息调心后开始专注觉知呼吸的冷热或者粗细，身体升起暖热的感受，一段时间后感觉此对呼吸冷热的觉知费力，且较粗，便舍弃，舍弃后逐渐升起明亮透彻感，感受更细微，但暖热的那些触感没有了，如果重新开始觉知呼吸的粗细冷暖则又升起。再度舍弃对呼吸的觉知则重新升起清明感受。明亮清静感升起后，停留大概十几分钟，渐渐觉得清明的感受增强了。不知此状态是否在定中，如果在定中，为何会偶尔感受到轻微的腿部疼痛，而且头皮或者面部突然发痒也是知道的，还能间歇性的感受到杂念升起，只不过相对微细不易察觉了。若不在定中，问题出在了哪？恳请善知识开示。

[赞](#) [回应](#)

 [光彻五轮](#) 2015-01-15 10:50:39

善知识，按照您上次的开示进一步训练，现在定力相对稳定了些。在训练的过程中有些新的疑问恳请善知识进一步指点。上坐短暂数息调心后开始专注觉知呼吸的冷热或者粗细，身体升起暖热的感受，一段时间后感觉此对呼吸冷热的觉知费力，且较粗，便舍弃，舍弃后逐渐升起明亮透彻感，感受更细微，但暖热的那些触感没有了，如果重新开始觉知呼吸的粗细冷暖则又升起。再度舍弃对呼吸的觉知则重新升起清明感受。明亮清静感升起后，停留大概十几分钟，渐渐觉得清明的感受增强了。不知此状态是否在定中，如果在定中，为何会偶尔感受到轻微的腿部疼痛，而且头皮或者面部突然发痒也是知道的，还能间歇性的感受到杂念升起，只不过相对微细不易察觉了。若不在定中，问题出在了哪？恳请善知识开示。 [江中一苇](#)

非常好。你修的方法是对的。只是有几点要说明白，舍弃粗的呼吸，进入更微细的清明境界时，应该在此境界呆稳定。稳定后，呼吸自断（若去寻找呼吸，则呼吸又会回来。但从清明中察觉呼吸的当时，会发现刚才呼吸是暂停的），即是四禅。四禅中，本无身体的觉受，当然也就没有什么腿痛

脸麻之事了。但定力不稳的，常常会不由自主离开清明，而去感知身体的觉受（其实就是掉举的烦恼），应如同舍弃呼吸的觉受一般，舍弃身体的觉受（甚至身体的概念），在清明中安住。做到每坐能入四禅40分钟以上，即可以修观，或者进一步修四无色界定。

赞 回应



江中一苇 2015-01-15 13:10:13

非常好。你修的方法是对的。只是有几点要说明白，舍弃粗的呼吸，进入更微细的清明境界时，应该在此境界呆稳定。稳定后，呼吸自断（若去寻找呼吸，则呼吸又会回来。但从清明中察觉呼吸的当时，会发现刚才呼吸是暂停的），即是四禅。四禅中，本无身体的觉受，当然也就没有什么腿痛脸麻之事了。但定力不稳的，常常会不由自主离开清明，而去感知身体的觉受（其实就是掉举的烦恼），应如同舍弃呼吸的觉受一般，舍弃身体的觉受（甚至身体的概念），在清明中安住。做到每坐能入四禅40分钟以上，即可以修观，或者进一步修四无色界定。 [光彻五轮](#)

感恩善知识指点！我会照善知识所指继续精进。

赞 回应



大和尚 2015-01-16 00:59:13

非常好。你修的方法是对的。只是有几点要说明白，舍弃粗的呼吸，进入更微细的清明境界时，应该在此境界呆稳定。稳定后，呼吸自断（若去寻找呼吸，则呼吸又会回来。但从清明中察觉呼吸的当时，会发现刚才呼吸是暂停的），即是四禅。四禅中，本无身体的觉受，当然也就没有什么腿痛脸麻之事了。但定力不稳的，常常会不由自主离开清明，而去感知身体的觉受（其实就是掉举的烦恼），应如同舍弃呼吸的觉受一般，舍弃身体的觉受（甚至身体的概念），在清明中安住。做到每坐能入四禅40分钟以上，即可以修观，或者进一步修四无色界定。 [光彻五轮](#)

每次见您的贴莫名感动

赞 回应



梁老板 2015-01-18 11:22:38

很好，赞叹楼主。

赞 回应



梦醒自在 2015-01-24 16:49:29

不知不觉逛到此处，很多禅修上的疑惑一扫而空，特注册帐号言谢。感恩合十！

赞 (1) 回应



零度 2015-01-26 13:33:18

定能生慧，请问楼主修习禅定后在学习和其他方面的能力有多大程度的提高？

赞 回应



wilson 2015-01-26 22:31:13

请教两个问题：

一切和合事物皆无常，人本身就是和合而成，父母姻缘所系，因此，人本就合和而成，即人无自性，对否？

“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”---和合事物皆无自性。因此，人无自性，系和合而来，又和合而去，只是随缘飘摇。对否？

赞 回应



光彻五轮 2015-01-27 17:51:15

定能生慧，请问楼主修习禅定后在学习和其他方面的能力有多大程度的提高？ 零度

会变聪明一点。呵呵。如果修得无烦恼且智慧开了的话，会有些灵感，比如从没学过的东西，一提念头，答案就自动在心底浮现了。若定慧力退，这种能力也会退。

赞 回应



水仙 2015-01-27 18:08:41

师兄，你好。有问题请教师兄。
打坐时，脚底有一股热量，伴随着呼吸，慢慢的往上升，好像发动机发力。气在身体内循环起来。热能，气经过身体，最后升到头顶，冲出头顶。最后身体突然被定住，身体出现的所以症状都消失了。头顶气没有了，脚麻感觉不到了，很粗的呼吸突然感觉好像没了，微弱的没法数息。
不知道这是什么现象，出现这些都正常吗？还有身体被定住后，感觉身体消失了，这是属于禅定的哪种阶段？

赞 回应

<前页 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 后页>

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应 推荐 喜欢

只看楼主



光彻五轮 2015-01-27 22:22:53

师兄，你好。有问题请教师兄。打坐时，脚底有一股热量，伴随着呼吸，慢慢的往上升，好像发动机发力。气在身体内循环起来。热能，气经过身体，最后升到头顶，冲出头顶。最后身体突然被定住，身体出现的所以症状都消失了。头顶气没有了，脚麻感觉不到了，很粗的呼吸突然感觉好像没了，微弱的没法数息。不知道这是什么现象，出现这些都正常吗?还有身体被定住后，感觉身体消失了，这是属于禅定的哪种阶段？[水仙](#)

这些气感只是些幻觉。注意这些东西没什么益处。关于禅定我在前面帖子说了很多，请去翻阅。

赞 回应



云过虚空了无痕 2015-01-28 23:33:07

师兄，问您个问题。

修止观是可以解脱的，这个我没有疑问。但对于往生法门我存在比较大的疑问，不知是否真的属实，真的有极乐世界，请问你是怎么看这个问题的呢？

还有就是现在大乘佛教的一些法事，保佑之类的，真的有菩萨保佑这回事么？

赞 回应



光彻五轮 2015-01-29 09:12:11

师兄，问您个问题。修止观是可以解脱的，这个我没有疑问。但对于往生法门我存在比较大的疑问，不知是否真的属实，真的有极乐世界，请问你是怎么看这个问题的呢？还有就是现在大乘佛教的一些法事，保佑之类的，真的有菩萨保佑这回事么？[云过虚空了无痕](#)

因为我没有往生过，所以我也不懂。我只能说，佛经应该不会骗人。。。

若说自心净土，身土不二，那我就懂一点。那就不是去他方世界的往生了，而是证悟如来藏的意思。

保佑之类，应该有作用。经典里也有相关记载。但有多大作用，就要看人了。如同密宗求佛菩萨、上师加持类似。若相应，加持确实有的。若不应，恐怕也就没什么作用。一般人对这个无法体会，大概只能全凭信仰了。修行修得好的人，可以看到这种加持怎样发生。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2015-01-29 09:19:58

请教两个问题：一切和合事物皆无常，人本身就是和合而成，父母姻缘所系，因此，人本就合而成，即人无自性，对否？“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”---和合事物皆无自性。因此，



禅与禅修

36010 人

加入小组

最新话题 (更多)

[欢迎大家加入心灵禅修](#)

[當救度亦勿從迷](#) [\(雲空\)](#)

[实修浅悟：禅宗与如何](#)

[基础打好才不会有危险](#)

[✓鬼话其可信度](#) [\(往事\)](#)

人无自性，系和合而来，又和合而去，只是随缘飘摇。对否？

wilson

此类问题，请去看佛经怎么说，学习四圣谛，业力、因果、轮回、十二因缘等。

赞 回应



jetch 2015-01-29 18:24:31

疑者自疑。知者自知。自若有疑，修证除之。 光彻五轮

请问不打坐的情况下能即身成佛吗？

赞 回应



光彻五轮 2015-01-29 19:26:54

请问不打坐的情况下能即身成佛吗？ jetch

不能

赞 (1) 回应



云过虚空了无痕 2015-01-30 23:04:17

师兄，推开尾闾是指挺起腰并把臀部向后吗？

赞 回应



光彻五轮 2015-01-31 09:06:55

师兄，推开尾闾是指挺起腰并把臀部向后吗？ 云过虚空了无痕

是

赞 (1) 回应



关人 (烁幡啰夜) 2015-02-03 09:40:54

请问禅坐如何入门？完全看书和网上视频可以么？

赞 回应



关人 (烁幡啰夜) 2015-02-03 09:52:16

禅修初期要突破，需要有一定的决心和坚持。修行佛法要上路，最重要的是修成四禅的定力。有这禅定力后，心就能趋向自控，从而能修观证慧。观呼吸是甘露法门，是适合大众修的法门。你自修是可以的。具体修行方法可以百度《定慧之路》这本书，里面讲得很清楚。初期建议最好是密集禅修，每日专修多次禅定（3次以上），一次1小时。直至能一口气之内入四禅，并稳定住定达到1小时。达到这个状态后，可以转修观法（或者参禅）。如此即能很快上路。信心不具足的，多看祖师传记（如米拉日巴传），或其他禅修日记（如金满慈的禅修日记）以增加自己信心，并坚固修行的决心！

光彻五轮

赞，似乎在这里找到方法了

赞 回应

江中一苇 2015-02-03 17:38:39



善知识，按照您上次开示所说的思路，训练在微细的清明境界呆稳定。现在相对之前有所加强，还未能达到善知识所说断呼吸进四禅的要求，在训练过程中有些新的疑惑，恳请善知识指点。

一、在清明境界相对稳定一些后，和定中快乐的感受相应会有疲劳、费力感，且感觉只要呼吸就有微细的动念产生，便想舍弃，但舍弃后不久便觉得憋闷，又不得不重拾呼吸，此段时间明亮感明显变暗了，呼吸间歇转向腹部，近两周时间里时常在此状态反复。

二、上坐后多数时间感觉可通过转念在一至三禅间主动升降，但又在每一阶段的禅定境界里都住不久。日常生活中专注身体时也觉妄想、掉举较多。恳请善知识开示现在需要做哪些有针对性的训练？

赞 回应



光彻五轮 2015-02-04 09:34:58

善知识，按照您上次开示所说的思路，训练在微细的清明境界呆稳定。现在相对之前有所加强，还未能达到善知识所说断呼吸进四禅的要求，在训练过程中有些新的疑惑，恳请善知识指点。 一、在清明境界相对稳定一些后，和定中快乐的感受相应会有疲劳、费力感，且感觉只要呼吸就有微细的动念产生，便想舍弃，但舍弃后不久便觉得憋闷，又不得不重拾呼吸，此段时间明亮感明显变暗了，呼吸间歇转向腹部，近两周时间里时常在此状态反复。 二、上坐后多数时间感觉可通过转念在一至三禅间主动升降，但又在每一阶段的禅定境界里都住不久。日常生活中专注身体时也觉妄想、掉举较多。恳请善知识开示现在需要做哪些有针对性的训练？ 江中一苇

这是四禅缺氧的现象。说明身体还没调整过来。应该多坐，四禅坐不稳，那么就在三禅多坐。三禅稳了，再上四禅，反复多次练习，身体机能就会适应。适应后，就不会憋了。

赞 回应



江中一苇 2015-02-04 15:50:45

这是四禅缺氧的现象。说明身体还没调整过来。应该多坐，四禅坐不稳，那么就在三禅多坐。三禅稳了，再上四禅，反复多次练习，身体机能就会适应。适应后，就不会憋了。 光彻五轮

嗯，我再多练习。感恩善知识指点！

赞 回应



小橙子 2015-02-04 15:59:16

随喜赞叹

赞 (1) 回应



无心人 2015-02-10 18:49:37

定有世间，有出世间。无出无入的定，就是本觉，就是佛性，就是如来藏，就是无住涅槃。正定无出入，乃是觉悟后之事，非是凡夫事。凡夫还得修世间定，而后能出世间，而后能超越世出世间。才能正定无出入！ 光彻五轮

说的好！顶！

赞 (1) 回应



无心人 2015-02-10 19:38:14

楼主你好哇。求教一个问题哈。6年来在禅定上几乎无稳定的进步……多年来几乎一直处于坐着就睡着的状态……怎么处理啊……是该放弃了吗…… [小红袍](#)

不能放弃，要给自己信心！

赞 (1) 回应



[无心人](#) 2015-02-10 19:42:39

定里有念头。但只有一个念头。就是住在定境的念头。所谓心一境性。四禅八定皆有念。只有无想定和灭尽定无念。此2定是无心定。打坐如果和睡着了一样，那就是昏沉了。或者就是睡着了。那不能叫修定了，叫睡觉了。另外一种，就是可能入了无想定。这要自己判断。无想定是四禅的一种，断呼吸。出定在四禅近行定。并且修无想定的会有记忆力退失的现象。 [光彻五轮](#)

师兄您好！看了您这个回复，我就有记忆力退失的现象。比如说一连坐三座，结果，三座下来前两座是怎么回事就记不起来了。但我肯定还没到你说的无想定地步。但有和那位师兄说的一样的现象。感恩您的开示！

赞 (1) 回应



[无心人](#) 2015-02-10 20:00:38

其实，在这个时代，实修，并且有证量的人很多。就我个人都遇到不少，我未遇到的肯定更多。但是现在的风气是普遍怀疑，说证到禅定，就说别人妄语，说证到灭尽定或者空性，那更是听者起恐怖心，不加思索即给戴上邪魔歪道、大妄语的帽子。这种大环境导致实修的行者不敢出头，而口头禅师却大行其道，更助长了正法的沉沦。。。悲呼！ [光彻五轮](#)

确实是这样的。感恩师兄的如法开示！

赞 (1) 回应



[无心人](#) 2015-02-10 20:02:56

首先，我不认为有所谓“欲界定”。有定必在色界以上。所谓欲界定，只是说将入定之前的进行定。是未入定境，但心已准备好入定的状态。所谓九住心，就是调整心克服散乱的9种状态。调整好之后，即能入定。这个欲界定，只是对初学者来说有点意义。对于修定纯熟的，近行定的阶段很短，乃至一念可以入定，所谓近行定也就只存在于出定和入定之间的瞬间了。初学者可能久久不能入定，那你就一直在近行定（欲界定）阶段摸索。这个阶段不应该太长，比如几十分钟还不能入定，就应该检查修定方法是不是有错误。

[光彻五轮](#)

是的，我就是在这边上徘徊了很久。惭愧。

赞 (1) 回应



[无心人](#) 2015-02-10 20:05:44

要开悟，就是要修智慧。首先，开宗明义，为什么要修慧。就是要实现学佛初发心的目标。比如求解脱，求开悟等等。其次，要了解什么是慧。慧是对“迷”来说的。换句话说，所谓修慧，就是去除迷惑。迷惑去除一分即是证得一分智慧。所以，修慧，并不是获得什

么新的见解或者新的什么东西，而是除去了什么迷惑。所以，修慧是以“无所得心，修无所得行，而证无所得果”。这是要点。然后，来看修慧的解构。所谓修慧，就是破除迷惑。那迷惑有很多种，很多个层次，很多类型。总体来说，可以分为见惑，思惑。从迷惑的角度（心、受、法、身）来说，又分为常、乐、我、净的颠倒迷惑。那针对这些迷惑，就有特定的修法去破除。（当我们见惑，思惑都破除了时，即是证得解脱智慧）迷惑的破除，最要紧的，是破除见惑。就是“我”见的迷惑。然后，修慧，有一个从迷到破迷的过程，就是三十七道品中的“七觉支”，其中的“舍”觉支，即是证悟。所谓舍觉支，即是舍弃的意思，舍弃什么呢？就是放下迷执的意思。所谓“我见”的迷惑，就是将身体认为是我的身体。将心认为是我的心。认为有一个“我”在吃饭在做事情等等。那为了破除这个迷惑，佛在四念处里说，要观法无我。所谓观法无我，就是将日常行为拆成“法”的因果反应过程去观察，持续精进的这样观察，如果观对了，就会次第产生七觉支。当舍觉知产生时，即会舍弃执“法”为我的见解。是谓破我见。（注意，理论明白没用，必须要亲身去修去体验，证到舍时会自破了分别我执）再来，破除思惑。所谓思惑，就是因为见解上迷惑而习惯性的心理行为上的执着。比如，怕死（害怕“我”消失，执着“我”的存在）。比如贪图享受（认为有“我”在享受，贪执享乐）等。为了破除这些迷惑，佛说了四念处法。其中的观身不净，观受是苦，观心无常，都是可以用来破除思惑的。可以在选其中一个或者多个换着修。思惑的破除也是一样需要升起七觉支。在证到舍觉知时，而得舍弃相应的执着。然后，有个要点，所有的修观，都是一次性搞定的。也就是说，一次修观，破了就破了。没破就等于白修。下次重来再次升起七觉知。所以，能较长时间的持续修观，是保证一次性完整升起七觉支的基础（七觉支的次第升起，需要时间来累积量变到质变的过程，其中舍觉知升起后为质变，前面都是量变）。而修观能持续多长时间中间不散乱，就是靠平时修定的定力来支持的。所以，修好定，才能磨刀不误砍柴功，否则定力不行，或者定的时间太短，这个材砍不动。关于四念处的修法简单说如下：一身念处，观身不净：就是白骨观。或者观身如腐败的尸体，持续的观，而起厌离身净执。二受念处，观受是苦：受为苦乐之感，乐从苦之因缘而生，又生苦乐，世间无实乐，故观受为苦，而得舍弃执受为乐的迷执。三心念处，观心无常：就是观能知的心，此能知心，念念生灭，更无常住之时，故观无为常。而得舍弃心为常“我”之迷执。四法念处，观法无我：即观名色相对，一切法因果反应，无任何一法有自主自在之性，故观为无我。另外，修慧是一个破迷的过程。破我见为初果，后面的次第破除，为2,3,4果。在未完成断尽我执之前，这些迷惑会再生。就像树，没有砍断树根的话，那些树枝还能再生长。所以，修慧会有反复过程。因此，平时需要保护好清静心，正念（就是平时要持好戒，修好定）。让烦恼迷执无生长环境。这非常重要。随着烦恼心的减少，这个人的洞察力和智慧会逐步提高。洞察力提高故，能观见微细法。智慧提高故，能舍一切境。为证解脱故，当离三界。所以，修智慧到最后，应该要离一切的境界。那这个过程，在佛教里说，叫证入空性。即通过禅定，观察现前一切法，是心造作，持心远离，当一切法不现前时，即证得解脱，或者空性（南传称之为空定）。（最后这一段是否就是解脱，我不敢百分之百肯定，因我未解脱，非我所证。所以仅做参考）

光彻五轮

所以，修慧，并不是获得什么新的见解或者新的什么东西，而是除去了什么迷惑。所以，修慧是以“无所得心，修无所得行，而证无所得果”。这是要点。——赞！

赞 (1) 回应



我只是自修自学。有所心得已在此贴尽述。若有助益，即是我之福。至于收徒，实不敢为，一无资格，二唯恐误人子弟。所以建议还是依明师学习。依戒为师。个人推荐可以依止：广超法师、大愿法师。 [光彻五轮](#)

应该是“师父”吧？

赞 (1) 回应



[cl](#) 2015-03-09 11:47:00

请教楼主，打坐时候，是心里默念佛，一直没有修4禅8定，请教下，这样念佛打坐，怎么和修禅定结合，怎么判断自己是否入禅定呢？

时间上现在可以超出1个小时，在几十分钟里面大体是安稳的，开始有些腿很舒服感觉，甚至到了尾椎那里也涨涨的，后来就不怎么管这些感觉，只是一句顶一句念佛。也一直疑惑修4禅的指导书都是观呼吸，怎么和念佛结合。

谢谢！

赞 (2) 回应



[光彻五轮](#) 2015-03-09 12:55:16

请教楼主，打坐时候，是心里默念佛，一直没有修4禅8定，请教下，这样念佛打坐，怎么和修禅定结合，怎么判断自己是否入禅定呢？时间上现在可以超出1个小时，在几十分钟里面大体是安稳的，开始有些腿很舒服感觉，甚至到了尾椎那里也涨涨的，后来就不怎么管这些感觉，只是一句顶一句念佛。也一直疑惑修4禅的指导书都是观呼吸，怎么和念佛结合。谢谢！ [cl](#)

修念佛也一样可以修禅定。

修的过程是这样的，先是默念，心里有声音。持续一段时间，稍安静后，将念佛的声音拉长，一个字默念半分钟的样子。这样慢慢心静之后，会觉得提起默念（心声响）会累。此时，放弃心声响的默念，改为怀念的念。即如同记忆一样，在心里提起“阿弥陀佛”的记忆（此时心声不响）。再继续一段时间，会觉得提起记忆也很累，此时，提起记忆的动作也可以放下了，停在前声佛号记忆消失，后声佛号记忆将起而未起的状态。稍住半刻，而呼吸自断，清明一片，自然就入定了。

赞 (4) 回应



[青胜蓝](#) 2015-03-09 14:18:15

修念佛也一样可以修禅定。修的过程是这样的，先是默念，心里有声音。持续一段时间，稍安静后，将念佛的声音拉长，一个字默念半分钟的样子。这样慢慢心静之后，会觉得提起默念（心声响）会累。此时，放弃心声响的默念，改为怀念的念。即如同记忆一样，在心里提起“阿弥陀佛”的记忆（此时心声不响）。再继续一段时间，会觉得提起记忆也很累，此时，提起记忆的动作也可以放下了，停在前声佛号记忆消失，后声佛号记忆将起而未起的状态。稍住半刻，而呼吸自断，清明一片，自然就入定了。 [光彻五轮](#)

赞叹师兄答疑解惑。敢问师兄这个方法是有机缘记载，还是得自师授，还是二者皆有呢？末学在用印光大师十念法打坐念佛，还请您指点一下：

十念法要求心中能够自己计数，开始做的时候感觉困难，就想象面前有个黑板来计数，5次竖着划5个圈，6到10次重复画在原来的位置。第11次到20次继续依前法画在右边，这样第一排100遍佛号画完后，另起一行。用这个方法很容易心中画10行，来记住1000次的佛号。

在念的过程中，有时会进入一种十分清明的状态，表现在呼吸细微（但未断），耳朵特别敏感，听到嗡嗡的杂音。明显是进入了另外一种状态。问题在于，呼气时感到十分细微，但还是有一点；呼到了一定的程度，就要深吸气了，不然会觉得憋气，这样吸气就明显的变粗了。

诵《金刚经》过程中，也有类似的境界。还请师兄指点！

赞 回应



光彻五轮 2015-03-09 17:01:04

赞叹师兄答疑解惑。敢问师兄这个方法是有经典记载，还是得自师授，还是二者皆有呢？末学在用印光大师十念法打坐念佛，还请您指点一下：十念法要求心中能够自己计数，开始做的时候感觉困难，就想象面前有个黑板来计数，5次竖着划5个圈，6到10次重复画在原来的位置。第11次到20次继续依前法画在右边，这样第一排100遍佛号画完后，另起一行。用这个方法很容易心中画10行，来记住1000次的佛号。在念的过程中，有时会进入一种十分清明的状态，表现在呼吸细微（但未断），耳朵特别敏感，听到嗡嗡的杂音。明显是进入了另外一种状态。问题在于，呼气时感到十分细微，但还是有一点；呼到了一定的程度，就要深吸气了，不然会觉得憋气，这样吸气就明显的变粗了。诵《金刚经》过程中，也有类似的境界。还请师兄指点！ 青胜蓝

1、建议按我的方法来修。

2、网上百度的印光大师十念法，和你说的不一样。若有信心，建议按百度里的“边念佛边从一到十计数的摄心念佛方法”。

3、个人认为，你的观想方法过于复杂，不合适用于修入定。

赞 (1) 回应



青胜蓝 2015-03-09 17:42:42

多谢师兄！如果不知道自己念到第几声（比如999声），而只知道属于10声以内的第几声，这样无法控制时间打坐，是否设一个闹铃好些？多谢！

赞 回应



光彻五轮 2015-03-10 09:13:54

多谢师兄！如果不知道自己念到第几声（比如999声），而只知道属于10声以内的第几声，这样无法控制时间打坐，是否设一个闹铃好些？多谢！ 青胜蓝

可以。

赞 回应



青胜蓝 2015-03-10 09:35:34

感恩善知识！我学佛最大的毛病就是自作聪明。印光法师教导念10声，20声都说会伤气，而我自作聪明，10声为一个单元，心里默数100个单元。实际上数量1000次。原因是为了念佛能够明白总的遍数，达到《地藏经》中说的“念地藏菩萨名千遍，至于千日”，看似符合经论，其实这半年来伤气了。非常着相。

昨天按师兄的教导去做，今天精神明显好转。立竿见影。再次顶礼善知识！



cl 2015-03-10 09:45:45

修念佛也一样可以修禅定。修的过程是这样的，先是默念，心里有声音。持续一段时间，稍安静后，将念佛的声音拉长，一个字默念半分钟的样子。这样慢慢心静之后，会觉得提起默念（心声响）会累。此时，放弃心声响的默念，改为怀念的念。即如同记忆一样，在心里提起“阿弥陀佛”的记忆（此时心声不响）。再继续一段时间，会觉得提起记忆也很累，此时，提起记忆的动作也可以放下了，停在前声佛号记忆消失，后声佛号记忆将起而未起的状态。稍住半刻，而呼吸自断，清明一片，自然就入定了。 [光彻五轮](#)

嗯，谢谢

赞 回应



小橙子 2015-03-10 13:16:45

随喜赞叹

赞 回应



春又生 2015-03-11 10:49:44

我刚刚接触打坐修定，前几次没什么经验，都是躺着身体观出入息，每次到快睡着了，迷迷糊糊的时候感觉，轰的一下，一下就进入了一个空间或者地方，在过一回就失去知觉睡着了，最近几天的一次我有改正，试着不让自己睡着，由于可能是躺着的缘故，在轰的一下后，没多久又睡着了，昨晚为了不让自己睡着，打坐了有两个多小时，能静怎么也入不了定，也就是初禅，想请教怎么入初禅的方法，具体怎么观想的？

赞 回应



[光彻五轮](#) 2015-03-11 15:24:10

我刚刚接触打坐修定，前几次没什么经验，都是躺着身体观出入息，每次到快睡着了，迷迷糊糊的时候感觉，轰的一下，一下就进入了一个空间或者地方，在过一回就失去知觉睡着了，最近几天的一次我有改正，试着不让自己睡着，由于可能是躺着的缘故，在轰的一下后，没多久又睡着了，昨晚为了不让自己睡着，打坐了有两个多小时，能静怎么也入不了定，也就是初禅，想请教怎么入初禅的方法，具体怎么观想的？ [春又生](#)

躺着修定不合适初学者。还是坐着更好。修定要精神抖擞，不能冲着睡觉去修。

入禅定没什么方法，就是专注一事而忘记其他。当一事清明而他事皆忘，自然就是入定了。

所谓初禅、四禅，乃至八定等等，无非是一事的精纯程度而已。

赞 (3) 回应



春又生 2015-03-11 17:04:01

万分感谢！！

赞 回应



[安静的火焰](#) 2015-03-12 15:30:09

顶礼善知识！

我是初学者，想请教关于呼吸的问题，我现在还没正式开始坐禅，已小试了下观出入息，但是这种

腹式呼吸法，和平时习惯的呼吸法相反，现在一用腹式呼吸，就觉得特别费力，喉咙都吸得发痛，自己都觉得很不自在，这样怎么入定呢？希望师兄开示，顶礼！

赞 (1) 回应



安静的火焰 2015-03-12 15:32:28

另外请教师兄，平时就是在家中坐禅吗？会不会受周围环境影响？

赞 回应



春又生 2015-03-12 17:39:46

我可不可以理解，入定的过程，就是坐着让自己的身体睡着的过程，或者达到睡着时的状态，而意识只保留很少的一部分，用于关注呼吸，或者身体，不知道这样认为对不对，还请您指正，

赞 回应



光彻五轮 2015-03-12 18:47:14

顶礼善知识！我是初学者，想请教关于呼吸的问题，我现在还没正式开始坐禅，已小试了下观出入息，但是这种腹式呼吸法，和平时习惯的呼吸法相反，现在一用腹式呼吸，就觉得特别费力，喉咙都吸得发痛，自己都觉得很不自在，这样怎么入定呢？希望师兄开示，顶礼！ 安静的火焰

腹式呼吸只是在修观呼吸之前，稍微练习一下就可以了。其目的是形成呼吸深长的习惯（其实不练也没关系）。摆好坐姿后，观呼吸时，应该放松任呼吸自由进出，不要去控制。只是清醒觉知呼吸而已。

家中坐禅以安静为好。尽量营造一个无人打扰的环境。（其实这也只是相对初期来说，对于经常禅定的人，只要没有人动他的身体，哪怕是在迪斯高也是能修定的）。

赞 回应



KING KANG 2015-03-13 13:17:25

请问灭尽定是什么感觉？

赞 回应



KING KANG 2015-03-13 13:17:29

请问灭尽定是什么感觉？

赞 回应



光彻五轮 2015-03-13 18:37:50

请问灭尽定是什么感觉？ KING KANG

没有感觉的感觉

赞 (1) 回应



KING KANG 2015-03-13 18:58:18

没有感觉的感觉 光彻五轮

还是有个感觉喽？



光彻五轮 2015-03-13 22:57:13

| 那还是有感觉喽？ KING KANG

要自己去试一下才知道，猜想是没用的。

赞 回应



KING KANG 2015-03-14 06:53:40

| 要自己去试一下才知道，猜想是没用的。 光彻五轮

灭尽受想定确实不容易想出来

赞 回应



老菜鸟 2015-03-14 09:41:42

感恩师兄！请问师兄入定的时候会对什么样的声音有所不闻？我们楼上一户人家经常发出刺耳的噪音（类似铁凳子在水泥地板上蹭的声音！）即使在不坐禅的时候听到这种声音也是非常痛苦的，我每天就如同在地狱里一样，我本来是修准提的，对一般噪音基本上是充耳不闻，但这声音太过刺耳，好像对脑子和心脏直接起作用，我被这声音搞的痛苦至极，定力全无，好久都没修法了，想起来好像二禅以上可以对声音视而不见，在网上搜四禅八定找到了这里，用了几小时的时间看完了您在这里的发言，觉得您是一位真修实证的真行者，请问师兄我该怎么办，我应不应该趁着安静的時候精进修行，可以达到对这声音充耳不闻！请师兄教我！

赞 回应



光彻五轮 2015-03-14 11:17:17

| 感恩师兄！请问师兄入定的时候会对什么样的声音有所不闻？我们楼上一户人家经常发出刺耳的噪音（类似铁凳子在水泥地板上蹭的声音！）即使在不坐禅的时候听到这种声音也是非常痛苦的，我每天就如同在地狱里一样，我本来是修准提的，对一般噪音基本上是充耳不闻，但这声音太过刺耳，好像对脑子和心脏直接起作用，我被这声音搞的痛苦至极，定力全无，好久都没修法了，想起来好像二禅以上可以对声音视而不见，在网上搜四禅八定找到了这里，用了几小时的时间看完了您在这里的发言，觉得您是一位真修实证的真行者，请问师兄我该怎么办，我应不应该趁着安静的時候精进修行，可以达到对这声音充耳不闻！请师兄教我！ 老菜鸟

初禅对声音敏感。易受外界影响。二禅稍好。三禅可以听到声音，但基本不受影响。四禅入得深的，听不见声音。趁着安静快速入四禅而达到远离外界影响，这是可以的。就如同趁着腿不疼时，赶紧入禅定，而不能感受到坐久后的腿疼是一个道理。

赞 (2) 回应



老菜鸟 2015-03-14 14:09:04

谢师兄指点！再请问师兄能否把这种能力带到日常生活中，远离这种痛苦煎熬？

赞 回应



光彻五轮 2015-03-14 15:08:51

| 谢师兄指点！再请问师兄能否把这种能力带到日常生活中，远离这种痛苦煎熬？ 老菜鸟

可以。那就是解脱。不过我还不行，暂未解脱。

赞 回应



安静的火焰 2015-03-17 10:46:19

感谢师兄回复，最近在看一些入门的佛法书籍，因为一个问题对发心出离造成了障碍，希望能得到大师的开示。

出离的最高境界是涅槃，涅槃为一遍寂静，无感无念无我，为什么我觉得这种什么都有的感觉很可怕呢？

赞 回应



光彻五轮 2015-03-17 11:56:53

感谢师兄回复，最近在看一些入门的佛法书籍，因为一个问题对发心出离造成了障碍，希望能得到大师的开示。出离的最高境界是涅槃，涅槃为一遍寂静，无感无念无我，为什么我觉得这种什么都有的感觉很可怕呢？ 安静的火焰

涅槃不是你想象的那种样子。在佛教，针对不同的人，对涅槃有不同的解释。

小乘从断烦恼的角度说有余涅槃、无余涅槃。

大乘从自在的角度说无住涅槃、本来自性清净涅槃等。

其实，总体来说，涅槃就是自在、自由、无束缚，光明、清静、怡然自乐的状态。当然在小乘更多的可能是清静之乐，在大乘则在清静的基础上更有光明之乐，慈悲喜舍之乐（请看楞伽经上关于“圣智三相”的解释）。

佛教种种教法让人离烦恼、离境界、离相等，是为了让心从各种牵绊中解脱出来。让心恢复自由。然后能认识心的真正能力（佛十力），以及见证到佛的世界（净土）。

所以不要担心涅槃会乏味。其实有大乐。法华经喻为如意宝珠、宝所等。

赞 (1) 回应



老菜鸟 2015-03-17 15:58:37

很久以前，我在坐禅的时候，当时用的法是随和舍，当我的心慢慢归于虚无的时候，一阵巨大的恐惧把我拉回了现实，事后我还在想，我会回来吗？结论自己居然很确定，回不来，因为我当时用的心法对所有心里所发生的，和外界的一切，都是采取随他不应的态度，我会因此而成为一个对什么都没反应的无心之人。

我真的想知道，我会回来吗？

赞 回应



光彻五轮 2015-03-18 09:30:23

很久以前，我在坐禅的时候，当时用的法是随和舍，当我的心慢慢归于虚无的时候，一阵巨大的恐惧把我拉回了现实，事后我还在想，我会回来吗？结论自己居然很确定，回不来，因为我当时用的心法对所有心里所发生的，和外界的一切，都是采取随他不应的态度，我会因此而成为一个对什么都没反应的无心之人。我真的想知道，我会回来吗？ 老菜鸟

这是心理障碍。恐惧感就是我执的激发。一个要证悟空的人必须要克服这一关。回不来也无怨无悔，才是修行应有的发心。其实根本不必要多余担心什么“回不来”。因为这只会持续很短暂的时间，定力退失自然就出来了。定力自在的，想进就进，想出就出，更不存在什么回不来。



子曼 (做一只懒懒的喵) 2015-03-18 09:42:15

有入门书推荐吗

赞 回应



光彻五轮 2015-03-18 10:48:19

很久以前，我在坐禅的时候，当时用的法是随和舍，当我的心慢慢归于虚无的时候，一阵巨大的恐惧把我拉回了现实，事后我还在想，我会回来吗？结论自己居然很确定，回不来，因为我当时用的心法对所有心里所发生的，和外界的一切，都是采取随他不应的态度，我会因此而成为一个对什么都没反应的无心之人。我真的想知道，我会回来吗？ 老菜鸟

那是境界空无出现时，由我执的激发而产生的恐惧。应该克服恐惧而勇敢舍尽一切法。不必担心回不来。

赞 (2) 回应



光彻五轮 2015-03-18 10:48:54

有入门书推荐吗 子曼

南怀瑾的书+佛学词典。

赞 回应



老菜鸟 2015-03-18 19:17:13

那是境界空无出现时，由我执的激发而产生的恐惧。应该克服恐惧而勇敢舍尽一切法。不必担心回不来。 光彻五轮

多谢师兄！

赞 回应



柯易阳 2015-03-22 02:24:21

现代学佛的人群之中存在一系列大弊病。我列举一些典型的。1、带着怀疑的心态去猜测和研究别人证果没证果。2、带着自己修不成的心态去学习佛理。3、以口头禅来做“度人”事业。4、以辩论驳倒别人来证明自己“正见”。5、以赶种种佛事为修行。6、以贴文背书为“法布施”。7、以末法难修为理由而推测别人不可能修成，并以攻击被怀疑者为事业。此类无聊的人，学佛对他来说，只是带来了更多的烦恼。戒定慧没有体现在他的修行之中。出离并不是他的发心。他修的只是怀疑、嫉妒、猜测、愤怒、贪功、自大而已。

光彻五轮

楼主师兄好，看了帖子，真是收益良多！末学呼吸心跳从未断过，有时感觉这两个东西是严重障碍。不知如何是好？

赞 回应



wateringlin 2015-03-23 22:11:23

师兄好，我是才开始接触禅修，请问您说您用了一年多修完了四禅八定，那请教您是每天修习多长时间呢？



光彻五轮 2015-03-30 19:57:48

师兄好，我是才开始接触禅修，请问您说您用了一年多修完了四禅八定，那请教您是每天修习多长时间呢？ [wateringlin](#)

前面帖子里说过啊。

赞 (1) 回应



5201314 2015-03-30 22:28:38

师父您是常年在湖南吗？

赞 回应



流云☁️? (好朋友~) 2015-04-01 16:29:00

请问师兄，在您的修禅过程中，随着禅定的深入会感知到一些平时感觉不到的东西吗？听说元神出离会被强占身体的说法确有其事吗？怎么克服这种恐怖感？

赞 回应



似水流年-喵喵 2015-04-04 10:31:43

大师，禅修所获得的境界是一种幻觉，还是宇宙的本质？

赞 (1) 回应



江中一苇 2015-04-07 20:07:54

善知识，“打坐下坐后，在生活中保持觉知”,这个'觉知'是指什么呢？

赞 回应



光彻五轮 2015-04-07 22:04:37

善知识，“打坐下坐后，在生活中保持觉知”,这个'觉知'是指什么呢？
[江中一苇](#)

简单说，就是时时刻刻要知道自己在做什么。是将观照的功夫用于日常起心动念之中。

赞 (1) 回应



江中一苇 2015-04-08 13:44:01

简单说，就是时时刻刻要知道自己在做什么。是将观照的功夫用于日常起心动念之中。 [光彻五轮](#)

嗯，感恩善知识指点！

赞 回应



光彻五轮 2015-04-13 10:36:59

大师，禅修所获得的境界是一种幻觉，还是宇宙的本质？
[似水流年-喵喵](#)

按佛法说，现量是相对真实的。那么禅修中的境界，如果是现量，就相对没问题。如果是做梦一样的，那就是比量或者非量，就是幻觉。

但是，从真实的角度来说，就是没有真实。不管现量、比量还是非量，对于未觉悟二无我的人来

说，统统都是幻觉。

但是对于觉悟的人来说，一切都是真实的。

赞 回应



薄荷地 2015-04-13 21:52:37

师兄，灭尽定是否唯有三果,四果罗汉能证入，菩萨是不是不能证入灭尽定？

赞 回应



光彻五轮 2015-04-15 10:55:54

师兄，灭尽定是否唯有三果,四果罗汉能证入，菩萨是不是不能证入灭尽定？ 薄荷地

所谓果位，是修行到某种状态时，给他安的一个名词。所以，在理解上，不应以某果为能力标志，而应以烦恼断除的程度和禅定功夫的深度来看待能力。

入灭尽定是禅定已能入四禅八定，烦恼能暂伏三界执着。于非想非非想境灭我执而入。

这种证量，在小乘说法是只有3果以上才能。

但大乘说菩萨也能入。只是不乐于入（因为不欲般若中断的缘故），但是，不乐于入，不代表不能入。大乘经典里说，有菩萨为示现涅槃，入灭尽定而示现入灭的。

小乘的论中说，修大乘的人，入的灭尽定不能叫灭尽定，应叫异生定。因为无三果（或四果）的果心（因为菩萨朝向的是度人成佛，而不是快速涅槃）。所以。。。有人就说，菩萨入的不是灭尽定，或者说菩萨不能入灭尽定。但我认为事实上，菩萨是可以入灭尽定的。

赞 回应



曦旻 2015-04-15 14:17:37

我也來說幾句。初學打坐，很多雜念，是很正常的。即使練習打坐一段時間的人，有雜念仍是很正常的。簡單兩個處理辦法：第一，是像南懷瑾老師在[應該是]「定慧初修」書裡說的，大意是：如同你走在夜市，從「夜市頭」要走到「夜市尾端」，前面會有人晃來晃去、路上也會有很吸引人的叫賣攤位，但你只要認定、且記得「夜市尾端那個目標」，那麼，你終究可以走到「夜市尾端那個目標」。晃來晃去的人、很吸引人的叫賣，類如你的妄想雜念。你能做的，就是「1.不理會，2.不斷回到方法上」；這是修定的基本原則。南老師說，就像點起蠟燭，蠟燭旁會有黑煙，但黑煙（雜念妄想）不妨礙光明（專注和清醒的覺察）。第二，是：直接把注意力轉向「雜念妄想」，（試著）直接看清楚「雜念妄想」。這個方法，可能得稍微一點點基礎時才較使得上力；當然你也可以直接就這樣練習，練習久了，一樣就可以上手了。這是修「慧」的方法。南傳佛教和北傳佛教，對「慧」的講法，強調的好像有點不大一樣。其中，南傳四念處，即如北傳「阿含經」系統，修行次第上，很多是以「清淨道論」的「十六觀智」為主。其中最關鍵的是「第四觀智：生滅隨觀智」，這個觀智，還分：稚嫩的、和成熟的。南傳對「慧」的講法稱「毗婆舍那」，是對「身心」，也就是對「色受想行識」的觀察，直接對五蘊「色受想行識」的觀察，稱作「真實法」。其中對「色（身）」的觀察重點，在「四大（地水火風）」上。四大中的「水大」不容易觀察到、其實另外三大中也有水大成分、四大其實都你你我儂彼此都有的、只是誰比較明顯而已。對「真實法」的觀察，是最大的重點。跟「真實法」相對應的，稱「概念法」，用「概念法」、比如數息，只能修出「定」。觀察「真實法」才能修出「慧」。修「定」的最終點是「神通」；修「慧」的最終點是「解脫（所有的痛苦煩惱）」。修「定」的簡單基本原則：1是使用「概念法」；2你有一個「固定所緣」，雜念妄想出現、不管它、把注意

力拉回「固定所緣」「方法」上，這個截斷眾流的方式，是在「修定」。修「慧」的簡單基本原則：1是使用「真實法」；2你「沒有」一個「固定所緣」，而是「色受想行識」當下出現甚麼、且哪個最明顯、你就觀察那個、而且直接且一直觀察到那個現象消失，因為，「所有生起的，都會消失」，這就是所謂「生、滅」，就是所謂「無常」，而看到「無常」是非常重要的，因為這是佛教「三法印」中的「諸行無常」，南傳佛教的「諸行」是鎖定在五蘊「色受想行識」來講的。四大中的另三大「地、火、風」。比如，你哪裡很痛很痛，你就觀察那裏，比如你觀察到那個痛，很像是一種「很硬很硬的」痛，就把注意力（等於你的定力）看住那個「硬的」痛，直到那個「硬的」現象自己消失，你不要作意想用任何方法讓它消失，你只是如「隔岸觀火」那樣單純的看著就好。「地大」的特質是「軟、硬」。比如那個痛像火在燒的熱，那麼就看著住著個「熱」，直到它自己消失。「火大」的特質是「冷、熱」。比如那個痛像一直在跳動，那麼就看著住著個「跳動」，直到它自己消失。「風大」的特質是「移動、震動、跳動」。看到它自己「消失」、也就是它自己「滅去」。這是「色蘊」的部分，也就是對「身體」的觀察方式。上面比喻的「痛」，是「受蘊」。受蘊，可以簡單分成三個即「苦受、樂受、不苦不樂受」。樂受時，也這樣看到它消失。技巧就是：隔岸觀火、不涉入其中、「面對面把它看清楚」。不斷的這樣做努力練習，就稱作「精進」。所以，出現「雜念妄想」時，也就是「想蘊」出現時，一樣是「面對面把它看清楚」。當你在「色蘊」、「受蘊」這樣練習「把它看到消失」後，在出現「雜念妄想」時，你一樣是「面對面把它看清楚」時，有一天你就會看到，「雜念妄想」出現後，它其實是會自己自動就消失的，不必你另外去想辦法。因為「想」也是無常的，所以，生起後必然會自己消失，你的工作，只是要清楚的看著它消失，就可以了。這個「第二」個辦法，其實才是最根治的辦法。那做不到呢？怎麼辦呢？很正常啊！唯一的辦法，就是練習囉。比如，也可以試著這樣，就是，先練習「數息」：「1-10正數」沒問題了、換「1-10、10-1倒數」沒問題了、換「1-5、1-6、1-7、1-8、1-9、1-10」的數（「清淨道論」裡「說隨念業處品」裡「安般念」教的），都沒問題了，放掉數字，隨息。隨息一陣，沒問題了，轉到「第二個辦法」上。心亂了、「第二個辦法」使不上力了，沒關係，再從「數息」來，重頭來過。當然這是說生活中，比如等車、或其他時間，都可以這樣用；開車者就要很小心喔；你若打坐中，就自己先做好打算唄。嗔、生氣時，其實也是這樣對治，才最根本。一旦練習次數多了，就可能讓生氣8小時，變成5小時、2小時、1小時.....生氣就消失了；甚至生氣當下、一起念當下、就立刻察覺、幾個刹那、或立刻就消失了。因為你的正念和心力變強了。有一次我看到「景德傳燈錄」裡的一首偈說：「竹密不妨流水過，山高豈礙白雲飛。」。看著看著，就順手也寫了一首打油詩：「流水哪曾過竹林，青山不必入聳雲；天自青兮雨颯然，雨過天晴不須忙。」。 [阿翔](#)

很赞。但是说到色、受、想蘊后就没有说“行蘊”和“识蘊”了。

赞 (1) 回应



似水流年-喵喵 2015-04-15 15:07:26

按佛法说，现量是相对真实的。那么禅修中的境界，如果是现量，就相对没问题。如果是做梦一样的，那就是比量或者非量，就是幻觉。但是，从真实的角度来说，就是没有真实。不管现量、比量还是非量，对于未觉悟二无我的人来说，统统都是幻觉。但是对于觉悟的人来说，一切都是真实的。 [光彻五轮](#)

谢谢师兄指点！

赞 回应



柯易阳 2015-04-15 20:04:28

感恩师兄！看完帖子获益良多。末学修禅一直被呼吸和心跳困扰。感觉呼吸似断非段，心跳无法停止都干扰禅定的深入。看师兄所言，明白了应该观出入吸的断处。非常感谢！

赞 回应



Yoki (流年似水，一刻千金) 2015-04-18 16:55:32

光彻菩萨，请问您修到此程度可以随时随地入定吗？入定可以不只拘泥于坐这种形式吗？比如在跟人说话的时候，唱歌的时候，练书法的时候，画画的时候，走路吃饭的时候，扫地的时候。。以至于做任何事的时候，全心全意只专注于做一件事情的时候可不可以也算一种定呢？如果算那又是哪一种呢？如何完全贯彻这种入定功夫在日常生活中呢？谢谢！

赞 回应



我是谁 2015-04-19 19:00:49

同问

赞 (1) 回应



大和尚 2015-04-19 21:51:47

同问 我是谁

光彻五轮师已入圣流，赞叹五轮师以无畏施佛法，感召上路犹豫不决者。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2015-04-20 10:17:52

光彻菩萨，请问您修到此程度可以随时随地入定吗？入定可以不只拘泥于坐这种形式吗？比如在跟人说话的时候，唱歌的时候，练书法的时候，画画的时候，走路吃饭的时候，扫地的时候。。以至于做任何事的时候，全心全意只专注于做一件事情的时候可不可以也算一种定呢？如果算那又是哪一种呢？如何完全贯彻这种入定功夫在日常生活中呢？谢谢！ Yoki

我不可以。我修行还不位，还需继续努力。

你说的生活中的定，那已不同于普通的禅定。大概大乘佛教禅宗的“禅”可以与之相符。

那种状态，在小乘，大约相当于有余依涅槃。

在大乘，大约是“一行三昧”的状态。其内涵就是“行住坐卧，任何的状况，都保持实相的、智慧的心”。

赞 回应



Yoki (流年似水，一刻千金) 2015-04-20 18:31:35

我不可以。我修行还不位，还需继续努力。你说的生活中的定，那已不同于普通的禅定。大概大乘佛教禅宗的“禅”可以与之相符。那种状态，在小乘，大约相当于有余依涅槃。在大乘，大约是“一行三昧”的状态。其内涵就是“行住坐卧，任何的状况，都保持实相的、智慧的心”。 光彻五轮

?多謝！

赞 回应



Yoki (流年似水，一刻千金) 2015-04-24 09:18:51

光彻菩萨，在看南师的《金刚经说什么》第三品解释时，看到这段：“真正的修持，得定者初禅念住，杂念妄想没有了。二禅气住，所谓打通气脉，外表呼吸停掉了。三禅脉住，脉搏不跳动了，连心脏跳动都非常缓慢。四禅才是舍念清净，整个的身心丢开了，没有感受。但是要想达到气住脉停的定境，必须先把自己身体上卵生、湿生、胎生、化生等十二种类，整个变化了才行，就是儒家所讲的变化气质。假使我们这个色身没有转化而想修持得定是决不可能的。

所以真正讲修行，就是解开结使，转变自己心理的行为。心理行为转变了，进一步能够把智慧开发，断了思想上、见解上的偏见，才叫做解脱。学佛修行，不论大乘小乘，都是五个程式，戒、定、慧、解脱、解脱知见。”

我想请问，您在色身转化的方面有没有什么体会？在生理以及气机方面有什么变化吗？如果有可以分享一下吗？

赞 回应



光彻五轮 2015-04-24 17:41:35

光彻菩萨，在看南师的《金刚经说什么》第三品解释时，看到这段：“真正的修持，得定者初禅念住，杂念妄想没有了。二禅气住，所谓打通气脉，外表呼吸停掉了。三禅脉住，脉搏不跳动了，连心脏跳动都非常缓慢。四禅才是舍念清净，整个的身心丢开了，没有感受。但是要想达到气住脉停的定境，必须先把自己身体上卵生、湿生、胎生、化生等十二种类，整个变化了才行，就是儒家所讲的变化气质。假使我们这个色身没有转化而想修持得定是决不可能的。所以真正讲修行，就是解开结使，转变自己心理的行为。心理行为转变了，进一步能够把智慧开发，断了思想上、见解上的偏见，才叫做解脱。学佛修行，不论大乘小乘，都是五个程式，戒、定、慧、解脱、解脱知见。”我想请问，您在色身转化的方面有没有什么体会？在生理以及气机方面有什么变化吗？如果有可以分享一下吗？ Yoki

不好讲。佛教也不重视这些。因为这些都是功德（或者业力）现起后的反应，是果报。修行人功德业力各不相同，过程千差万别，讲起这些来，也是千差万别，没什么好讲的。

色身转化，更多是在大乘佛教以及道家讲得多一点。小乘佛教不讲。

道家讲的就是致虚极，而气自清，而后神气合一而全形。这就是色身转化。

在佛教来说，转化是一种业的清净过程，身口意业清净一点，则转化一点。

转化的体会一般来说，是不允许说的。因为属于个人现象，等于是个人业报或者功德显现。讲给别人听，除了引来别人羡慕或者扰乱别人道心，让人着相外，似乎没有多大好处。

气机。。。是个典型的道家名词。他有他的理论（易经）和处理方法。

佛教显宗不讲这一套，反正就是离相、离境、离心到底。当证悟了智慧后，色身气脉自然会大转，根本不需要人为去操控什么。转的现象，就是舒服，各种舒服。各种能量气感光明很强等等，随心念的变化，感觉、境界都会变等等。如果有人修行懈怠，定慧力退，烦恼生起的话，这些现象也可能退失。没转彻底前，估计也和普通人没什么差别，最多也就是健康点。那些气脉的现象说到底也只是自己的感觉罢了，不要太当真。对于有能力空掉境界的人，这些气脉现象也是一念可以空干净的。（当然，转彻底了，就不得了了，那就是虹光身的成就了，那就不叫转色身，而应该叫“幻”色身了，妙用自在，即身成佛！）

赞 回应



Yoki (流年似水，一刻千金) 2015-04-25 10:13:46

感谢！

赞 回应



绝对不菜 2015-04-26 17:20:54

上师，我想学佛，我学佛唯一的目的就是了生死！因为除此之外我别无烦恼！

但是我看了禅宗的几种境界之后，尤其是灭尽定，瑜伽里叫假死！

我怎么看都觉得很不安~

如果说前几种境界让人增加信心，那这种境界反而让我这外行人没了信心！

因为灭尽定听起来和科学说死后的感觉是一样的，那就是没有感觉，彻底终结！

什么感觉都没有了，那还谈什么灵识？

难道佛所说的解脱其实就是身死神灭？

请上师为我解惑，因为说句实话（我说话很直），如果死亡就是一切结束，那我也没必要学佛了。

赞 回应



绝对不菜 2015-04-26 17:34:34

哦，还有一事，请教上师，您是如何坚定修佛的信心的？因为我看您上面的回复说您对于往生极乐这件事也是不确定的，说白了就是有没有来世，有没有轮回，死后到底还有没有然后...这些也不确定吧？只是您觉得佛经应该不会骗人，所以您就放弃很多世人都想要的东西，比如事业，梦想之类的，一心修佛了吗？还是您在禅定和阅读佛经当中悟到了一些可以坚定您信心的东西？又或者您本身就是一个超脱世俗，厌离人世的人？不然怎么能有这样的勇气去做信仰一件自己还未证实的事情呢？如果我说话太直接，请上师原谅，我觉得凡是拐弯抹角反简单问题复杂化，所以我有话直说！

赞 回应



我是谁 2015-04-28 07:23:07

信心来源于对这个世界的深入观察中偶然回光返照问问自己:是谁在看这一切时，突然产生的无比巨大震动和感悟，天上天下，唯我独尊，然而这段描述依旧是以手指月，不可思，不可想，不可说

赞 回应



安宰贤的女朋友 (旅行。) 2015-04-30 11:56:58

没

赞 回应



五蕴缘灭 2015-05-01 16:25:41

所谓果位，是修行到某种状态时，给他安的一个名词。所以，在理解上，不应以某果为能力标志，而应以烦恼断除的程度和禅定功夫的深度来看待能力。入灭尽定是禅定已能入四禅八定，烦恼能暂伏三界执着。于非想非非想境灭我执而入。这种证量，在小乘说法是只有3果以上才能。但大乘说菩萨也能入。只是不乐于入（因为不欲般若中断的缘故），但是，不乐于入，不代表不能入。大乘经典里说，有菩萨为示现涅槃，入灭尽定而示现入灭的。小乘的论中说，修大乘的人，入的灭尽定不能叫灭尽定，应叫异生定。因为无三果（或四果）的果心（因为菩萨朝向的是度人成佛，而不是快速涅槃）。所以。。。有人就说，菩萨入的不是灭尽定，或者说菩萨不能入灭尽定。但我认为事实上，菩萨是可以入灭尽定的。

光彻五轮

师兄，根据有部及南传佛法大师看法，菩萨是不能入灭尽定，能入的也只是异生定。因菩萨一但被佛授记在未来成佛后，菩萨还需经历三大阿僧劫及十万大劫时间积累波罗蜜才能圆满佛道。而入灭尽定出定后，会有相应三果及四果果心生起，已决定他的未来世只剩余一、三世时间入涅槃，已无多余时间积累波罗蜜至成佛？

赞 回应



啥时代 2015-05-02 09:19:32

你好,师傅.问一个有点俗的问题

我还没结婚.

我真准备修 定慧之路

我看你前面说:修四禅八定灭尽定，最重要的是持不淫戒。否则白修。一漏全垮干净

那要是我修成了,以后结婚怎么办啊,总有结婚,生子啊.一漏全垮干净 是一次都不行吗？

赞 回应



5201314 2015-05-03 11:34:25

师父您好，这次去南传禅修，那个教我们的师父说他们那两个尊者比赛修灭尽定时间他们一个能八小时一个能十六小时，都不知道自己定中的觉受，都以为入灭尽定了，其实他们只是掉到有分去了，您说您入的灭尽，是否也是有分呢

赞 回应



阿兰若 2015-05-04 18:06:32

师兄好，请问达到了灭尽定您是否出现道教的马阴藏相呢？是否有假性阳痿现象了？谢谢！

赞 回应



阿兰若 2015-05-04 18:08:45

还有请教你在深定中可看到天人？

赞 回应



光彻五轮 2015-05-04 18:41:03

师父您好，这次去南传禅修，那个教我们的师父说他们那两个尊者比赛修灭尽定时间他们一个能八小时一个能十六小时，都不知道自己定中的觉受，都以为入灭尽定了，其实他们只是掉到有分去了，您说您入的灭尽，是否也是有分呢 [5201314](#)

关于这个问题，我专门去查阅了小乘关于“有分”的解说（阿毗达摩论）。大体是说有分是一种没有明确的所缘的状态，是意门等等。甚至还找到一个名词，叫“有分禅”，其解释为色界有分禅是四禅，无色界有分禅是灭尽定。

关于有分，在解释上，根据查阅到的资料，有很多矛盾的解释。

个人理解，有分就是“觉知”本身。只是阿比达摩论对这个觉知做了很多的细化和归类，将没有明确所缘对象的觉知称呼为“有分”。

那你的问题中，说修灭尽定的其实是落入有分，那只是从理论上去解释如何是灭尽定。如同说，无心定可以是无想定也可以是无想定，这种说法上没有多大问题。

你的问题是说，入了无想定，或者是进入无梦熟睡时候，会不会误认为入了灭尽定？

至于四禅与灭尽定差别以及出定后的差别，我在前面已经讲过了。你可以查阅。

我可以补充说一下，入灭尽定有2种情况，一种是在非想非非想境中灭我执而入。另一种是取灭尽相而入（比如狮子三昧，可以从任意禅定直接跳跃到灭尽定。）。前一种是无心而入。不是故意入的。第二种，是在经历过前一种情况之后，有经验之后，而直接取灭尽定相而入，这是故意入的。这2种，都明确知道，入灭尽定当时是什么都不知道。明确的知道心是怎样从有心到无心的状态，从灭尽定出来也明确知道是怎样从无心到有心的状态（因为出定时心微细，能了知的无识知状态

到有识知状态是怎样发生)。这和一般的糊糊涂涂,恍恍惚惚走神的状态(如果落入有分是这种状态的话,那就连无心定都谈不上),以及和无想定的无记状态,是有很大差别的。

赞 回应



光彻五轮 2015-05-04 18:55:19

师兄好,请问达到了灭尽定您是否出现道教的马阴藏相呢?是否有假性阳痿现象了?谢谢! 阿兰若

不一定要修定灭尽定才出现马阴藏相。只要精进舍欲到一定程度,就会有马阴藏相,这不是道家名词,佛教本来就有,是佛三十二相之一。

正确的修行不可能导致阳痿。哪怕修到了马阴藏相,只要动欲念,也立马可以恢复普通人的能力。不存在阳痿之事。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2015-05-04 18:56:52

还有请教您在深定中可看到天人? 阿兰若

从来没去看过。不如你自己去修神通看吧。(敬告:无出离心,单纯的发心修神通容易着魔)。

赞 回应



阿兰若 2015-05-04 19:01:01

谢谢解答。

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2015-05-04 19:26:49

你好,师傅.问一个有点俗的问题 我还没结婚.我真准备修 定慧之路 我看你前面说:修四禅八定灭尽定,最重要的是持不淫戒。否则白修。一漏全垮干净 那要是我修成了,以后结婚怎么办啊,总有结婚,生子啊.一漏全垮干净 是一次都不行吗? 啥时代

原则上就是一次都不行。漏一次,定慧力退的非常厉害。对于没有修出成果的人来说(破我见为初步成果),基本意味着前功尽弃。

但对于修出成果的人来说,漏一次,定慧力虽然也会大退,但相对容易修回来。

所以,对于没有修出成果的人来说,我的建议是坚持精进,不要放弃。

对于已修出成果的人来说,你要尽人事责任等等,可以做,但会拖慢修行完成目标的时间,但信心和无我智不会退失。此生以及来生的大方向基本能把握。

赞 (1) 回应



青胜蓝 2015-05-04 22:22:18

哦,还有一事,请教上师,您是如何坚定修佛的信心的?因为我看您上面的回复说您对于往生极乐这件事也是不确定的,说白了就是有没有来世,有没有轮回,死后到底还有没有然后...这些也不确定吧?只是您觉得佛经应该不会骗人,所以您就放弃很多世人都想要的东西,比如事业,梦想之类的,一心修佛了吗?还是您在禅定和阅读佛经当中悟到了一些可以坚定您信心的东西?再或者您本身就是一个超脱世俗,厌离人世的人?不然怎么能有这样的勇气去做信仰一件自己还未证实的事情呢?如果我说得太直接,请上师原谅,我觉得凡是拐弯抹角反简单问题复杂化,所以我有话直说! 绝对不菜

善知识暂时没有回答这个问题，我充个数。建议先看看维基百科的《轮回》和《转世》词条，其中提到了美国二战时飞行员的转世事例。其实转世这件事情在人类社会有太多太多的例子，我们人类是一种很痴愚的动物，至少没有亲眼见到往往就不相信，这也是业力所致吧。

赞 回应



阿兰若 2015-05-05 09:20:53

请教楼主，你最初入初禅是否是在有禅那的境况里进入？关于光对于定的作用你怎么看？谢谢！

来自 豆瓣App

赞 (2) 回应



阿兰若 2015-05-05 09:43:19

请教楼主，你最初入初禅是否是在有禅那的境况里进入？关于光对于定的作用你怎么看？谢谢！ 阿兰若

更正是禅相

来自 豆瓣App

赞 回应



在路上 2015-05-07 20:52:24

师兄，你好，我是个初学者，如果想专修，怎么样安排一天二十四小时比较妥当，更有助于精进？

赞 回应



阿兰若 2015-05-09 11:57:04

南传认为识不能单独存在，只能攀附于其它四蕴，但道家修的神识出窍神游虚空，楼主怎么看？谢谢！

来自 豆瓣App

赞 (1) 回应



光彻五轮 2015-05-13 09:36:05

更正是禅相 阿兰若

我在初学时，并没有接触过禅相相关的知识。只是纯粹的取呼吸时的觉知，调心安静，待杂念完全停止时，呼吸也会自然停止。此时，境界是无身体的感觉，犹如夜晚整体漆黑但是又通透的感觉。并没有什么光明（但是这样坐久了，随能量的累积，也会有光明，但光明不是取呼吸相来，而是能量的累积纯化后自然呈现）。

后来，又有修光明的禅定，以光相为所缘，而引发从小的光明相转全体为光明等等。

所以，我认为，禅相中，是否有光明发生，与修禅时的所缘有对应关系。

禅定中有光明，是一件好事，但这种光，不是观想出来的，而是心清净（专注）到一定程度，而自然发生。没有光明，也可以修定，一样可以入四禅。而有光明相对更好。

赞 (4) 回应



阿兰若 2015-05-13 20:10:30

谢谢！

来自 豆瓣App

赞 (1) 回应

米加 2015-05-16 16:52:19



你有神通吗

来自 豆瓣App

赞 回应

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应推荐喜欢

只看楼主



心心念念 (lucky) 2015-05-17 15:58:33

马

赞 回应



我是谁 2015-05-27 06:11:43

发现这段时间一做事很容易就进入发呆状态，且不喜欢肉食，偶尔勉强食之就会腹泻，上周日在菜市场门口发呆时，一飞鸟正从头顶掠过，不禁心中一动，豁然开朗，原来不仅喜怒哀乐由心而出，山河大地，飞禽走兽，风起云涌,长发飘飘皆是从心而生，难怪会有“不是风动，也不是树动，是心在动的公案”。心念微细好像是关键，

赞 (1) 回应



爱情让我们直立行走 (变狼前先做好一个绅士) 2015-05-27 07:19:34

你是不是执着于修行上了？

来自 豆瓣App

赞 (1) 回应



光彻五轮 2015-05-27 09:31:27

发现这段时间一做事很容易就进入发呆状态，且不喜欢肉食，偶尔勉强食之就会腹泻，上周日在菜市场门口发呆时，一飞鸟正从头顶掠过，不禁心中一动，豁然开朗，原来不仅喜怒哀乐由心而出，山河大地，飞禽走兽，风起云涌,长发飘飘皆是从心而生，难怪会有“不是风动，也不是树动，是心在动的公案”。心念微细好像是关键， 我是谁

非常好。这是修行进入佳境的表现，继续努力！加油！

赞 回应



心无所住 2015-05-29 10:26:57

请教老师：植物有佛性吗，能成佛吗。

赞 回应



光彻五轮 2015-05-29 12:06:19

请教老师：植物有佛性吗，能成佛吗。 心无所住

佛性是指有情之觉性。即有烦恼的众生。 有烦恼的众生，因烦恼推动（或者说是菩提心推动）而成佛。

禅与禅修

36010 人

加入小组

- 最新话题 (更多)
- [欢迎大家加入心灵禅修](#)
- [常救度亦勿從迷 \(雲谷\)](#)
- [实修浅悟：禅宗与如何](#)
- [基础打好才不会有危险](#)
- [✓鬼话其可信度 \(往事\)](#)

植物是无情，无有心识烦恼，无法自觉成佛。

赞 回应



[已注销] 2015-05-30 20:56:17

没有神通出现。lz如何确信自己得到的不是大脑产生的幻觉呢。我觉得lz不应该对神通那么反感 直接定论是歪道。佛祖及高僧大德尚且不讳神通 为何lz这么不屑一顾呢 呵呵

赞 回应



[已注销] 2015-05-30 20:59:29

再问lz证了四大了么

kz一直否认口头禅 其实我很怀疑你现在就是口头禅 帖子级书看多了。回答点问题 根本没什么问题。看起来和实修的差不多。缠中说禅修行尚且说自己有神通 lz这么高境界了 还啥神通没有 呵呵

赞 回应



无常 2015-05-31 08:19:11

请问楼主无情众生无法自觉成佛，那可以通过其他方式成佛吗？好多人总问我植物也有生命为什么还吃植物，那他们没佛性有灵性吗？为什么会有花仙子树精之说，他们是植物自身修行而来还是附在植物上的有情呢！对花草不好他们也有反应，既然无情为什么会有本能反应呢？感恩您！

赞 回应



無無常 2015-06-01 18:25:31

哦，还有一事，请教上师，您是如何坚定修佛的信心的？因为我看您上面的回复说您对于往生极乐这件事也是不确定的，说白了就是有没有来世，有没有轮回，死后到底还有没有然后...这些也不确定吧？只是您觉得佛经应该不会骗人，所以您就放弃很多世人都想要的东西，比如事业，梦想之类的，一心修佛了吗？还是您在禅定和阅读佛经当中悟到了一些可以坚定您信心的东西？又或者您本身就是一个超脱世俗，厌离人世的人？不然怎么能有这样的勇气去做信仰一件自己还未证实的事情呢？如果我说话太直接，请上师原谅，我觉得凡是拐弯抹角反简单问题复杂化，所以我有话直说！ [绝对不菜](#)

貪著

使眾生...難出生死，更何況明瞭無生無死...

就算是滅去一切色受想行識...如同火歸於灰燼...那也無懼...何況佛清淨平等覺地.....

来自 豆瓣App

赞 回应



心无所住 2015-06-03 09:59:19

请教大德，静坐时突然感觉不到身体的存在了，是正常的反映吧，是那个从次的感觉呢。

赞 回应



光彻五轮 2015-06-03 12:37:34

请教大德，静坐时突然感觉不到身体的存在了，是正常的反映吧，是那个从次的感觉呢。 [心无所住](#)

正常。

赞 回应



無諍蘭若 (掠净宿世债，知足为圣财。) 2015-06-03 13:21:30

我是失业在家，每天除了打坐修行，就是上网查资料（围绕修行的问题找答案）。功课时间基本上是，每天3坐，早上一座，中午一座，晚上睡觉前一座。每座1-2小时。要保持修行不退，最重要的是持心戒和淫戒。心戒就是戒淫心（乃至不起美丑、男女之分别念），淫戒就是戒淫行。随着修行的提高，智慧的提高，这个心戒要步步设防，不断提高心戒的深度，乃至梦中亦不犯。如此修行则不退，则修行进步很快，如果心放逸，则修行退步很快。在家人，如果要操持各种事情，必定对修行有障碍。所以最好的办法，是阶段性闭关性质的专修。如果实在不行，操持的事物最好是简单体力劳动，少动脑力（脑力劳动多了，易失正念，失正念则修行速退）。在做体力劳动之时，可以清醒的保持了觉照，如此则也能修行不退。

光彻五轮

佛教重在传承，请问网上能找到资料？

赞 (1) 回应



光彻五轮 2015-06-04 11:59:34

佛教重在传承，请问网上能找到资料？ 無諍蘭若

现实里所谓的传承不是修行的必要条件。

昔日六祖闻人诵经，即有所悟。当时他还没皈依呢。
缘觉根性之人，不需听佛法，观察自然现象即可能觉悟解脱。

修行重在发心。修行是否有效果，是因因果报。传承拜师等等，只是因缘之一。网上查资料，亦是因缘之一。

不同人有不同的因缘。当今有很多人认为必须要有老师才能修行，我深不以为然。甚至认为现在这个时代和环境，随便找的老师（邪师太多，以及太多老师不懂怎么教人，明师不容易遇到），还不如自己上网查资料（佛教原典及解说）自学自修来的靠谱。

讲法也许重在传承，以证明法脉源流清静。

修行的关键，却在发心。是否有强烈的出离心，求解脱智慧之心，才是修行的关键。真发了心的，基本上他修行就可以说已经成功了大半。

修行之进退，也在乎这个出离心是否一直贯彻在身心行为之中。

有可靠的师承当然是好事，但无师，佛经这些法宝都还在，网上随便百度查阅，方便之极。自学自修也是很好的。

赞 (2) 回应



[已注销] 2015-06-04 12:42:41

对待楼主师兄，勿需质疑，只管发问，以师兄所答印证自身所修，是真是伪，立时自现

来自 豆瓣App

赞 回应



無諍蘭若 (掠净宿世债，知足为圣财。) 2015-06-04 16:13:21

不是认为必须要有老师才能修行，而是有了老师才能如法修行。亲近善士听闻正法如理作意法随法行，这是佛陀的教导。您的功德并不想诋毁也并不会轻视，只是不要误导了有缘善士。能遇到真正的善知识也是每个人的善根因缘，但不能因为遇不到善知识就否定了如法修行的次第。现在网上很多讲解金刚经和心经的，看似说的都很有理，但是错漏百出，就是典型的教油子，学法讲法比很多师父还厉害，可是自己根本没有皈依，这样自以为是误导信众，不是给自己恶业深种吗？？？

赞 回应



jm78540 2015-06-06 05:28:40

只要以出离心发愿修持佛法，不求神通和怪异，必定不入歧途。我修的时候，用了1周入断呼吸之定，从此禅定即上路。没有遇到什么困难。 [光彻五轮](#)

师傅 跪求教程，能发到我的邮箱给我么？

赞 回应



jm78540 2015-06-06 12:30:30

师傅 弟子跪求你当时起步修禅的教程一直到四禅八定的，万分感激。

我的邮箱25398557@qq.com

赞 (1) 回应



光彻五轮 2015-06-06 17:11:15

师傅 弟子跪求你当时起步修禅的教程一直到四禅八定的，万分感激。我的邮箱25398557@qq.com [jm78540](#)

前面帖子里都写了啊

赞 回应



燃烧的香烟 2015-06-06 17:19:14

我不懂，只是自己能做到放下，人来到世上，过去和未来都是想法，还是现在好，很真实，也很充实

来自 豆瓣App

赞 (1) 回应



慈慈 (愿不舍觉心，委身菩提行) 2015-06-06 21:13:58

随喜赞叹。

赞 (1) 回应



小白 2015-06-07 00:03:20

请问一下师兄
您在入禅定的时候见到过哪些境界吗

赞 回应



David 2015-06-10 22:05:17

请教大德，打坐时候一下子忘了呼吸和身体，过一二十分钟又回来了，如何确定不是打了个瞌睡（觉得“观”也一并忘了）。。

来自 豆瓣App

赞 回应



David 2015-06-10 22:19:57

最近一直在体会广超法师讲过的关于时间的问题，大意是如果超越了时间这个观念，会发现时间也和空间一样是个主观观念而已。最近百度百科里看到“平行宇宙”解释，原来理论物理界把“时间”作

为事物所有可能性的展开序列，每一种可能性分出一个平行宇宙。散漫境界读理论总是似是而非。。请问大德在无色禅境界是否真的可以体会到这一个论断？或者在色界禅已经可以观到这个境界？多谢！

来自 豆瓣App

赞 回应



David 2015-06-10 22:23:39

最近一直在体会广超法师讲过的关于时间的问题，大意是如果超越了时间这个观念，会发现时间也和空间一样是个主观观念而已。最近百度百科里看到“平行宇宙”解释，原来理论物理界把“时间”作为事物所有可能性的展开序列，每一种可能性分出一个平行宇宙。散漫境界读理论总是似是而非。。请问大德在无色禅境界是否真的可以体会到这一个论断？或者在色界禅已经可以观到这个境界？多谢！ David

或者禅定中观到的时间是怎么样的？最近发现这个问题很重要。。

来自 豆瓣App

赞 回应



Rain (因无常而飞翔.....) 2015-06-14 16:12:33

请教楼主，要怎样才能入定，我学习打坐也有段时间了，就是每次打坐总是念头太多，妄想纷飞，要怎样才能快速入定呢？

赞 回应



tea 2015-06-25 17:10:05

一直在关注禅定的东西。很想知道有没有禅定和入定后是什么情况，通过博主分享基本上可以肯定有禅定，入定就需要自己去体验了。还想问问如何因定生慧，为什么定能生慧？还有禅定的意义在于什么？

赞 回应



光彻五轮 2015-06-26 12:42:43

一直在关注禅定的东西。很想知道有没有禅定和入定后是什么情况，通过博主分享基本上可以肯定有禅定，入定就需要自己去体验了。还想问问如何因定生慧，为什么定能生慧？还有禅定的意义在于什么？

tea

所谓智慧，即是能看清事实的真相。

所谓愚痴，就是迷惑在事实的假相。

那么，修定的意义，就是让心暂时从纷繁的假相中安定一会儿，从而让心有能力自控，而不至于失控（我这么说可能有些人不同意，但事实上，散乱的人就叫心不能自主）。在能自控的情况下，就有能力去观察一些平时不注意的现象（比如因果、五蕴、心念、法相等等）从而能在一定程度上破除一些以前认识上的错觉（“我”的错觉），如此，即称呼为智慧。即能明了一些相对更正确的真相。

禅定是修行的支柱。戒与慧都是在定力的基础上深入开展的。9次第定如同梯子，通向解脱。

赞 (3) 回应



tea 2015-06-27 09:43:08

请问如何修炼辟谷

赞 回应

店小二 2015-06-30 17:44:04

请教！我最近入四禅会起胎息，我的感觉呼吸不是真的完全没有了，而是非常的细微，也就是胎息起来了，小腹不停的颤抖，带动呼吸，但非常缓慢，中间还有停顿的过程。我也查了很多资料，一般都是讲“四禅出入息寂灭”或“呼吸断”等，也有查到有的说胎息起来，但对胎息是否完全没有鼻呼吸说法不一。当然，我也学《定慧之路》，广超法师讲的很清楚，但四禅地方也是直接说呼吸停止等的话，没有详细描述。我现在的問題就是想知道四禅是不是真的完全停止？我这样的状况是不是还在三禅与四禅之间？还是四禅了？虽然我相信自己的实修，但还是想知道，谢谢！ 葫芦梦

你好，顺利入四禅了吗？

赞 回应

店小二 2015-06-30 19:12:03

一直在关注禅定的东西。很想知道有没有禅定和入定后是什么情况，通过博主分享基本上可以肯定有禅定，入定就需要自己去体验了。还想问问如何因定生慧，为什么定能生慧？还有禅定的意义在于什么？

tea

推荐看《定慧之路》，书里说的非常详细。另外说一句，一般是先修定，而后修慧。它们是不同的两样东西。禅定的意义，这里说说个人理解，禅定是为了锻炼一种“把握自己的心”的能力，也就是定力。不知道你有没有过“心很静”的经历，我就是因为偶然有过觉得“心很静”的体验，那体验很神奇，然后现在才开始关注禅定，接下来我会尝试着去练的。定力用来干嘛呢？高深的定力可以使人心长期保持平静。人们总说做独立、第三方、客观的实验研究，那如果一个人要观察自己，需要怎么做才能做到独立、第三方、客观、不掺杂情感情绪的观察判定呢？建议去看看《定慧之路》吧，他教的其实就是如果一步一步的 把自己的观感剥离于身心之外，然后观察自己（例如行经，就是在尝试做到独立、第三方，保持稳定的观察自己的一举一动）。

赞 回应

店小二 2015-06-30 19:31:40

请问楼主，《定慧之路》中有说到气，并且气如果聚到头上没有散掉，就有可能上火、舌头生生疮、头痛之类等，书中有说下座前按摩可以散气。

我现在打算试试初禅。但我还是有点担心，我从小到大都一直身体特容易上火，常常喝凉茶。我修定后会不会更加容易上火？

书中还说可以找气功师帮忙之类，呃，对于我这种普通人这个办法只能直接忽视。

弱弱的问一下楼主，你修定的过程中，可有过有关气的麻烦事？或者其他方面的身体不适？望指引。

赞 回应

光彻五轮 2015-06-30 21:26:07

请问楼主，《定慧之路》中有说到气，并且气如果聚到头上没有散掉，就有可能上火、舌头生生疮、头痛之类等，书中有说下座前按摩可以散气。我现在打算试试初禅。但我还是有点担心，我从小到大都一直身体特容易上火，常常喝凉茶。我修定后会不会更加容易上火？书中还说可以找气功师帮忙之类，呃，对于我这种普通人这个办法只能直接忽视。弱弱的问一下楼主，你修定的过程中，可有过有关气的麻烦事？或者其他方面的身体不适？望指引。 店小二

可以下坐后经行半小时解决。

赞 回应



动力火锅 2015-06-30 22:24:23

你好，请问心以外有净土，佛，菩萨吗？

赞 回应



雲迷雾鎖 (蓝色福尔菲尔特) 2015-07-03 01:24:58

请问师父，四禅八定和证果的到底是什么关系？感谢。

赞 回应



光彻五轮 2015-07-03 15:19:43

请问师父，四禅八定和证果的到底是什么关系？感谢。 雲迷雾鎖

没什么关系。四禅八定重在训练心的能力。证果重在智慧和烦恼解脱。

心有力，更容易证到智慧和破除烦恼。

解脱分为慧解脱和心解脱。

心解脱，相对于慧解脱更圆满。同时，心解脱包含了慧解脱。

四禅八定属于世间法，证果属于出世间智，所以说没什么关系。

但四禅八定又是心解脱的基础，禅波罗蜜的基础，所以又不能说绝对没有关系。

赞 回应



光彻五轮 2015-07-03 15:35:50

每每看到一些浮泛、不着边际的问题，不免有厌离之心。希望发问者，能如香象过河般，勇敢踏入烦恼的激流，截流而过。持不淫戒而修定慧。无需问些河里会怎样，上岸又会怎样等等说了等于白说的问题。不要浪费时间在河边徘徊，趁年轻、身心还有力气时尽快渡河。

赞 (6) 回应



雲迷雾鎖 (蓝色福尔菲尔特) 2015-07-03 19:34:21

每每看到一些浮泛、不着边际的问题，不免有厌离之心。希望发问者，能如香象过河般，勇敢踏入烦恼的激流，截流而过。持不淫戒而修定慧。无需问些河里会怎样，上岸又会怎样等等说了等于白说的问题。不要浪费时间在河边徘徊，趁年轻、身心还有力气时尽快渡河。 光彻五轮

感谢师父回答。确实，末学并没有实修的经验，总是在河边徘徊。教训的太好了！

赞 (1) 回应



鹭铉孜 2015-07-03 23:54:04

每每看到一些浮泛、不着边际的问题，不免有厌离之心。希望发问者，能如香象过河般，勇敢踏入烦恼的激流，截流而过。持不淫戒而修定慧。无需问些河里会怎样，上岸又会怎样等等说了等于白说的

问题。不要浪费时间在河边徘徊，趁年轻、身心还有力气时尽快渡河。 [光彻五轮](#)

菩萨，不舍众生，不舍初心。赞难行之行。

[赞](#) [回应](#)



[风烟俱净](#) 2015-07-07 10:30:21

善知识，你好，本人正在依照 机构化修行和定慧之路，在往初禅的方向努力，怎奈俗事缠身，但是每个时刻都在坚固自己的发心，希望能够得到你的指导，自从练习专注力以来，耳朵里面总是很快就会有类似耳碎的东西，几乎封住了挣个耳道，请问善知识，我感觉自己没到定的状态，最多就是住的状态，这种情况是正常的吗

[赞](#) [回应](#)



[风烟俱净](#) 2015-07-07 10:33:30

几乎两个月就会长满耳道，但是里面并不脏，掏出来能看出来，就是一层膜而已，平时我也感觉到它好像在生长，请问善知识，这是什么状态。

[赞](#) [回应](#)



[风烟俱净](#) 2015-07-07 10:44:39

善知识，本人已经持不淫戒5年的时间了，当初也不知道为什么，忽然之间就有了持戒的心念，自然而然，现在只是早上吃点东西，中午晚上都不吃，用腹部呼吸，只是偶尔有饥饿感，就是俗事太多，没时间打坐，我平常就是只要有功夫，都会看到什么观什么，请问这样是否可以用来修习入定

[赞](#) [回应](#)



[光彻五轮](#) 2015-07-07 12:47:25

善知识，本人已经持不淫戒5年的时间了，当初也不知道为什么，忽然之间就有了持戒的心念，自然而然，现在只是早上吃点东西，中午晚上都不吃，用腹部呼吸，只是偶尔有饥饿感，就是俗事太多，没时间打坐，我平常就是只要有功夫，都会看到什么观什么，请问这样是否可以用来修习入定 [风烟俱净](#)

想法稍显多了一点。应该围绕戒定慧来思考问题。其他都无需理会。修定就以打坐来修，平时应保持了知（或者保持观照自己心行）。

[赞](#) [回应](#)



[风烟俱净](#) 2015-07-07 15:51:08

善知识，谢谢指导迷津，本人已经有出离心，修行愿望日渐强烈，如果未来某日世缘已尽，希望跟随您修行，今日开始当节食一周，以固发心。

[赞](#) [回应](#)



[如是](#) 2015-07-07 23:34:35

光彻五轮，望你好好修行，莫要误人慧命，大事。

[赞](#) [回应](#)



[如是](#) 2015-07-07 23:38:15

想法稍显多了一点。应该围绕戒定慧来思考问题。其他都无需理会。修定就以打坐来修，平时应保持了知（或者保持观照自己心

行）。 [光彻五轮](#)

汝若曾正果，莫要宣扬。

赞 回应



[云起时](#) 2015-07-10 07:37:40

你吃肉不

来自 豆瓣App

赞 回应



[家科学成 \(6717\)](#) 2015-07-10 14:03:14

现实里所谓的传承不是修行的必要条件。昔日六祖闻人诵经，即有所悟。当时他还没皈依呢。缘觉根性之人，不需听佛法，观察自然现象即可能觉悟解脱。修行重在发心。修行是否有效果，是因缘报。传承拜师等等，只是因缘之一。网上查资料，亦是因缘之一。不同人有不同的因缘。当今有很多人认为必须要有老师才能修行，我深不以为然。甚至认为现在这个时代和环境，随便找的老师（邪师太多，以及太多老师不懂怎么教人，明师不容易遇到），还不如自己上网查资料（佛教原典及解说）自学自修来的靠谱。讲法也许重在传承，以证明法脉源流清净。修行的关键，却在发心。是否有强烈的出离心，求解脱智慧之心，才是修行的关键。真发了心的，基本上他修行就可以说已经成功了大半。修行之进退，也在乎这个出离心是否一直贯彻在身心行为之中。有可靠的师承当然是好事，但无师，佛经这些法宝都还在，网上随便百度查阅，方便之极。自学自修也是很好的。 [光彻五轮](#)

阿弥陀佛

达摩大师血脉论：不因师悟者，万中希有。若自己以缘会合，得圣人意，即不用参善知识。可知你已得圣人意

赞 回应



[家科学成 \(6717\)](#) 2015-07-10 14:05:31

我最想问一个问题

您是怎么打的基础，因为我觉得，这里的人几乎所有都没有任何的根基，不如讲基础点的好。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2015-07-11 10:02:26

你吃肉不 [云起时](#)

我在失业修行的那段时间，吃了1年时间的全素。这中间曾吃了一片肉，吃这一片肉产生的干扰需要我花上半个小时打坐的功夫来清理。以我体会，吃肉不利于身业清净，对禅定有碍。所以，建议不要吃肉。

赞 (3) 回应



[Eloise](#) 2015-07-11 13:38:29

lz 淫戒指的是什？打飞机算不算啊？

赞 回应

[光彻五轮](#) 2015-07-11 14:22:57



| lz 淫戒指的是什么？打飞机算不算啊？ [Eloise](#)

这叫自残。亦叫邪淫。比一般的淫更恶劣。。。当禁绝之。

赞 (2) 回应



[嘎小虎](#) 2015-07-12 00:27:24

| 佛性是指有情之觉性。即有烦恼的众生。有烦恼的众生，因烦恼推动（或者说是菩提心推动）而能成佛。植物是无情，无有心识烦恼，无法自觉成佛。 [光彻五轮](#)

谁告诉你植物没有烦恼的？谁告诉你植物没有情义的？

赞 回应



[家科学成 \(6717\)](#) 2015-07-12 15:34:45

| 谁告诉你植物没有烦恼的？谁告诉你植物没有情义的？ [嘎小虎](#)

进化论，先是无机物合成有机物。

赞 回应



[嘎巴贡嘎](#) 2015-07-18 13:44:02

| 不是说禅修必须拜师再修吗，一个人修会误入歧道的嘛，你修的时候会不会定不住啊 [一个人在路上](#)

禅定是共法，甚至在没有佛法的末劫时代，利根解悟，也可以证辟支，缘觉的果位。这在佛经里是有通识的。

赞 回应



[江中一苇](#) 2015-07-28 22:33:05

善知识，请问修定和辟谷之间有什么联系吗？吃素的情况下修定需要对饮食的次数和数量加以控制吗？比如日中一食等。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2015-07-30 12:35:40

| 善知识，请问修定和辟谷之间有什么联系吗？吃素的情况下修定需要对饮食的次数和数量加以控制吗？比如日中一食等。 [江中一苇](#)

打坐到一定程度，随着烦恼的减少，和能量的累积，自然会不需要吃饭（自然感觉饱满，精力充沛，勉强吃反而不舒服），这个时候不吃也不会有影响，就可以放下饮食了。这个不需要刻意去辟谷，自然而然，自己把握。日中一食看个人情况。能做到，有一定好处，但前提是不要太勉强自己，别忍着饥饿然后又暴饮暴食搞出胃病什么的，养好色身是修行的基础。

赞 (1) 回应



[宝志](#) 2015-07-30 17:33:19

师傅，我想练习打坐，请教一下打坐的时候专念一句 南无观世音菩萨 行不行？

赞 回应



[宝志](#) 2015-07-30 17:37:39

师傅，我想练习打坐，请教一下打坐的时候专念一句 南无观世音菩萨 行不行？ 宝志

只是心念，不出声，心念耳闻，这样打坐有没有效果？求师傅指点

赞 回应



江中一苇 2015-07-30 17:43:47

打坐到一定程度，随着烦恼的减少，和能量的累积，自然会不需要吃饭（自然感觉饱满，精力充沛，勉强吃反而不舒服），这个时候不吃也不会有影响，就可以放下饮食了。 这个不需要刻意去辟谷，自然而然，自己把握。 日中一食看个人情况。 能做到，有一定好处，但前提是不要太勉强自己，别忍着饥饿然后又暴饮暴食搞出胃病什么的，养好色身是修行的基础。 光彻五轮

嗯，感恩善知识指点。

赞 回应



光彻五轮 2015-07-31 10:10:52

只是心念，不出声，心念耳闻，这样打坐有没有效果？求师傅指点 宝志

可以这样修。可以参考我前面答复别人关于怎样念佛的方法。念观世音菩萨亦是一样。

修念佛也一样可以修禅定。

修的过程是这样的，先是默念，心里有声音。持续一段时间，稍安静后，将念佛的声音拉长，一个字默念半分钟的样子。这样慢慢心静之后，会觉得提起默念（心声响）会累。此时，放弃心声响的默念，改为怀念的念。即如同记忆一样，在心里提起“阿弥陀佛”的记忆（此时心声不响）。再继续一段时间，会觉得提起记忆也很累，此时，提起记忆的动作也可以放下了，停在前声佛号记忆消失，后声佛号记忆将起而未起的状态。稍住半刻，而呼吸自断，清明一片，自然就入定了。

赞 (1) 回应



AAAA2077 (The sun hurt my eyes) 2015-07-31 18:52:37

敬佩楼主 这是真正的布施 对于那些斜眼嫉妒斗法之流 统统无视 北传佛教缺少的就是这样实证精神的人 和具有悟性的人 能看到这个帖子的人 应该算是很幸运的了 赞叹光彻五轮

赞 回应



起个名字真难 2015-08-01 13:41:43

楼主，请问修安那般那的时候，只注意呼吸本身是什么意思？呼吸本身是什么？是入和出么？注意人中附近的触感时，依旧会觉知气流的流入留出，需要理会气流的出入么？是注意人中的感受，还是单纯的知道人中位置的“息入、息出”？

赞 回应



光彻五轮 2015-08-03 09:24:28

找个小庙，清静之地出家修行为最好。
出家后，依丛林制度，可以各处挂单参加各种禅修班，遇着明师的机会很多。

赞 回应



光彻五轮 2015-08-03 09:26:36

楼主，请问修安那般那的时候，只注意呼吸本身是什么意思？呼吸本身是什么？是入和出么？注意人中附近的触感时，依旧会觉知气流的流入流出，需要理会气流的出入么？是注意人中的感受，还是单纯的知道人中位置的“息入、息出”？ [起个名字真难](#)

是注意人中的感受，还是单纯的知道人中位置的“息入、息出”？2种都可以。一座修时间长一点，自己会摸到诀窍。

赞 回应



AAAA2077 (The sun hurt my eyes) 2015-08-03 12:45:35

您虽然已是。。。。好可惜您还没有悟到什么是佛教。
[悟风随缘](#)

哈哈 我看不下去了 我是凡夫 我说一句客观的话 你智力方面需要改进 起码的逻辑思维还成问题 而光彻五轮师兄这样的人是在做真正的法布施 值得所有实修的人致以感谢

来自 豆瓣App

赞 回应



AAAA2077 (The sun hurt my eyes) 2015-08-03 13:10:59

真心感激师兄分享
我转发了您的文字
使一些退失信心的人找到了真实感
使他们快速走上实修之路

我想请教师兄一个问题
师兄到了灭尽定
是打算在此处取涅槃
还是回小向大 住于四禅色究竟天？

这其中有什么样的联系？

多谢 ??????

来自 豆瓣App

赞 (1) 回应



光彻五轮 2015-08-03 18:44:35

真心感激师兄分享 我转发了您的文字 使一些退失信心的人找到了真实感 使他们快速走上实修之路 我想请教师兄一个问题 师兄到了灭尽定 是打算在此处取涅槃 还是回小向大 住于四禅色究竟天？这其中有什么样的联系？ 多谢 ?????? [AAAA2077](#)

修行人修到最后，他是取涅槃，还是不住涅槃而走向大乘，这个和一个人的根性以及业力因缘有关，没有固定的。修小乘法的，修到最后，不一定就是只能涅槃，而是非常有可能证到大乘的“明心见性”，发起胜义的菩提心，从而超越小乘而进入大乘道的起点。

回小向大是不需要造作的。而是自然的发起（个中内容不便详说，不是普通境界，属密的范畴）。比如《楞严经》观世音菩萨耳根圆通章中，获二殊胜的描述，已透露一些。

按法华经说，三乘教法上虽有区别，但目的地是一样的，3乘只是方便说法，其实都是唯一佛乘。所以，修行人，我个人觉得，无需担心自己落在小乘，虽按小乘法，却十分有可能证到大乘的境界（关键是平时要多修一些功德回向众生）。

赞 (1) 回应



AAAA2077 (The sun hurt my eyes) 2015-08-03 20:50:49

修行人修到最后，他是取涅槃，还是不住涅槃而走向大乘，这个和一个人的根性以及业力因缘有关，没有固定的。修小乘法的，修到最后，不一定就是只能涅槃，而是非常有可能证到大乘的“明心见性”，发起胜义的菩提心，从而超越小乘而进入大乘道的起点。回小向大是不需要造作的。而是自然的发起（个中内容不便详说，不是普通境界，属密的范畴）。比如《楞严经》观世音菩萨耳根圆通章中，获二殊胜的描述，已透露一些。按法华经说，三乘教法上虽有区别，但目的地是一样的，3乘只是方便说法，其实都是唯一佛乘。所以，修行人，我个人觉得，无需担心自己落在小乘，虽按小乘法，却十分有可能证到大乘的境界（关键是平时要多修一些功德回向众生）。 光彻五轮

多谢！辛苦！

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2015-08-04 09:59:31

这些体验或者境界不可以讲。特别不能对没有到达那个境界的人讲。讲了他也听不懂，只会以意识心造作去幻想，那就是梦中说梦2重虚，错得离谱了。所以只可以以理来告知。

你的问题描述有些不准确。

所谓禅定中阴，并不能叫中阴。中阴是死后往生之前的中间阶段。禅定不可能有什么中阴（因为禅定并不会导致死亡）。所谓的禅定中阴，是指的人以禅定力远离了一切幻化之后，空性自然现前的状态。

色界天身，佛教不说什么色界天身，而是报身。其报身在十地满心之后圆满，迁往色究竟天成就报身佛。报身不是普通的色界天身，而是无量智慧福德功德所聚，是修行人以大慈悲心依真如智慧广度众生而自然成就之报身，是慈悲喜舍四无量心行之报得，而不是造作出来的产物。

要知道，佛教说，人无我，法无我。一切法性空缘起。千万不要把报身理解错了。

对于一般修行人来说，这些事情还太遥远。把解脱修好，明心见性修到，智慧修稳固了，出离心、菩提心时刻提持，后面这些事情都会自然发生。南怀瑾有句话说：“最初的就是最后的，最基本的就是最高深的”，诚是过来人之语。修行人千万不要舍本逐末，好高骛远。脚踏实地的从最基本修起就是捷径！

赞 (1) 回应



雕兄你烟掉了 (我只是一个看客) 2015-08-04 10:05:47

修成你说的四禅八定是有什么好处？会有什么神通吗？

赞 回应

AAAA2077 (The sun hurt my eyes) 2015-08-04 10:09:21



这些体验或者境界不可以讲。特别不能对没有到达那个境界的人讲。讲了他也听不懂，只会以意识心造作去幻想，那就是梦中说梦2重虚，错得离谱了。所以只可以以理来告知。你的问题描述有些不准确。所谓禅定中阴，并不能叫中阴。中阴是死后往生之前的中间阶段。禅定不可能有什么中阴（因为禅定并不会导致死亡）。所谓的禅定中阴，是指的人以禅定力远离了一切幻化之后，空性自然现前的状态。色界天身，佛教不说什么色界天身，而是报身。其报身在十地满心之后圆满，迁往色究竟天成就报身佛。报身不是普通的色界天身，而是无量智慧福德功德所聚，是修行人以大慈悲心依真如智慧广度众生而自然成就之报身，是慈悲喜舍四无量心行之报得，而不是造作出来的产物。要知道，佛教说，人无我，法无我。一切法性空缘起。千万不要把报身理解错了。对于一般修行人来说，这些事情还太遥远。把解脱修好，明心见性修到，智慧修稳固了，出离心、菩提心时刻提持，后面这些事情都会自然发生。南怀瑾有句话说：“最初的就是最后的，最基本的就是最高深的”，诚是过来人之语。修行人千万不要舍本逐末，好高骛远。脚踏实地的从最基本修起就是捷径！ [光彻五轮](#)

光彻五轮师兄正念具足 值得赞叹
请问师兄是否系统的修了四念处观？



来自 [豆瓣App](#) 赞 回应
[心无生](#) 2015-08-05 06:58:31

“找个小庙，清净之地出家……”谢谢师兄开导。请教师兄：督脉已上升至“脊中”穴已有很长一段时间，卡在这儿的时间太长了，除了打坐外，有没有什么其它的办法让其快速通过？



[AAAA2077](#) (The sun hurt my eyes) 2015-08-05 09:32:48 赞 回应

光彻五轮师兄
如果为了修观而修禅定
到了四禅不是已经足够了吗
还有必要修四定吗？



来自 [豆瓣App](#) 赞 回应
[光彻五轮](#) 2015-08-05 11:21:48

光彻五轮师兄 如果为了修观而修禅定 到了四禅不是已经足够了吗 还有必要修四定吗？ [AAAA2077](#)

四禅稳固，断呼吸就足够了。可以在四禅稳定后开始修观。



[光彻五轮](#) 2015-08-05 11:28:01 赞 回应

“找个小庙，清净之地出家……”谢谢师兄开导。请教师兄：督脉已上升至“脊中”穴已有很长一段时间，卡在这儿的时间太长了，除了打坐外，有没有什么其它的办法让其快速通过？ [心无生](#)

我不了解道家的气脉学说。佛家对这些统统视为不必要的身见。对于这些身体上的困扰，简单的应对办法，就是忘身。以禅定力，空去身见，而得与身不相应。什么气脉什么的自然瓦解。各种问题

自然消散。

如若不会空身，可以修白骨观次第破身见。

赞 回应



心无生 2015-08-05 12:23:23

谢谢师兄提示，另“找个小庙出家清修……”，我反复琢磨，师兄真是高见。

赞 回应



捻索 (我只想带给你一片天堂) 2015-08-05 18:08:59

我不了解道家的气脉学说。佛家对这些统统视为不必要的身见。对于这些身体上的困扰，简单的应对办法，就是忘身。以禅定力，空去身见，而得与身不相应。什么气脉什么的自然瓦解。各种问题自然消散。如若不会空身，可以修白骨观次第破身见。 [光彻五轮](#)

请您谈谈灭尽定，禅那，寂灭的关系

赞 回应



AAAA2077 (The sun hurt my eyes) 2015-08-06 18:22:14

师兄

阿罗汉在灭尽定涅槃

我执已灭

无啊罗汉 无涅槃

之后重到菩提路成佛的是什么

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2015-08-07 10:29:00

师兄 阿罗汉在灭尽定涅槃 我执已灭 无啊罗汉 无涅槃 之后重到菩提路成佛的是什么 [AAAA2077](#)

是佛性啊。

一切都是佛性所成。成众生也好，成阿罗汉也好，成佛也好，都是佛性所成。

众生之佛性，烦恼所困，不能自在，轮回六道不能自主。

阿罗汉之佛性，烦恼解脱，业力永熄，涅槃寂灭而不轮回。

佛之佛性，烦恼与无明皆尽，得大自在，纵横三界等涅槃，化身无量现身做佛。

佛性即觉性，即是法界。

赞 回应



bioslzk 2015-08-07 19:34:02

修小乘没什么不好。佛在法华经说，三乘是一乘。不管大乘小乘，其目的地是一样的。佛说小乘涅槃为化城，是佛在去宝所路上所设供休憩之地，方便路上行人中途休息。入此化城，既可以进一步取宝所，也可以暂时安止休息。换句话说，小乘涅槃既大乘道的中间站，也是大乘道的平台。要知道，大乘菩萨道是建立在解脱道之

上的。解脱是三乘共通的核心。从大乘角度来看阿罗汉，其伟大不亚于菩萨。贬低小乘，祖师出于方便也许可以，凡夫切莫做此想。其罪无量！！ [光彻五轮](#)

从前有个修道人叫迦罗，这个人不得了啊，备四禅。具五通。彻视洞听。身能飞行。

如果连飞天都做不到，就不要未证言证了，如法华经中五千离席的人一样犯了增上慢，

他们无意中入了魔，魔告诉他证得了什么什么。这就是楞严经中的魔事。

小乘人不在家修，就不能把观慧修得圆满，观慧在家才好修，出家只能修定。故佛言佛法不离世间觉，别有所指。佛法的目标是涅槃，可不是四禅。

真正的四禅，都是不用吃饭的，这也是证得四禅的证明之一，达摩也是这样，不吃不喝，人人皆知。不种地，不乞讨，不求人。那自称证得四禅的人说，你这是魔说，佛哪有这样说？

殊不知，其实很多佛经对不吃不喝的境界皆有提及，只有增上慢的人才不知道。

龙吉祥曰：我今听尊所赞如斯无上法食已为充足况得食耶？我若当来得斯法食，即以无食而为方便。自充足已复持充足一切有情。、、、

拘翼。是彼珍宝积聚刹土中。所有一切皆无有忧入三恶道。亦无苦智亦无乐智。亦无所问亦无所说。亦无勤苦【亦无食饮】。何以故？【诸菩萨以法欢喜为食饮。】

复次大药。彼地狱中众生于彼时。其神识唯在骸骨内。而彼等神识不离骸骨。神识不离骸骨故，不取命终。虽然而彼等众生犹尚饥恼。彼处【亦无食事】。

何等为五。一【无食三昧】。二无过三昧。三身意清净一心三昧。四因果俱乐三昧。五常念三昧。

智者观爱复有二种：一者杂食。二者【无食】。杂食爱者因生老病死一切诸有。【无食爱者】【断生老病死一切诸有贪（得）无漏道】。

[赞 回应](#)



[bioslzk](#) 2015-08-07 19:49:07

在家修者，能辩一切魔事而不入魔，故能证得大般涅槃，而小乘人不能分辨魔事，故最多也只是证得四禅而已。还不一定，这四禅可能都已经入魔了，连神通都没有的四禅，就是假的。为什么佛法能在家修？去看优婆塞经，菩萨若不调伏，终不出家，里面这样写。在家修可以先调伏自己，出家只是为了入定证神通来传法而已。并非是出了家才能了悟佛法。而是在家的时候就已经了悟了，只是出了家，才能去实证而已。这是小乘假修之人所不会知道的吧。佛的弟子都是证得四禅的人，所以各各都至少有一种神通。阿难是例外，太笨了。三乘皆一，空无所获。我不说四圣皆是佛经所变。四大非我所有故，四圣皆空故。若说罗汉什么皆是佛性所变，那就堕入一神论。四大若是我所变，就不会背叛与无常，此必定是邪见也。定是戏言。诸佛涅槃，皆因四大非我所有，非我所变，佛性非一故，心心各异故。你说修不修，皆是在用虚妄的分别心在修，难成大器也，此亦是小乘魔事。四禅虽是世间智，却也有神通，如仙家外道也有神通。“打坐到一定程度，随着烦恼的减少，和能量的累积”烦恼的减少，与能量的累积，这两种想法，也是小乘魔事，这说明你在修的时候，连无想定的境界都没超越，更别说四禅了，已经自曝谎言了。

[赞 \(1\) 回应](#)



[\[已注销\]](#) 2015-08-07 21:00:23

“能所双亡”如何理解？



捻索 (我只想带给你一片天堂) 2015-08-08 09:19:28

请您谈谈灭尽定，禅那，寂灭的关系 捻索

怎么光彻五轮师兄回答啊

赞 回应



大爱馒头 (额会回来的) 2015-08-08 16:14:16

随喜赞叹。请教个问题，据说四禅可证鬼神，请问一下到四禅的时候是否真如此？是否真有鬼神？是一种怎样的存在？

赞 回应



AAAA2077 (The sun hurt my eyes) 2015-08-10 10:28:17

请教

当一个修到灭尽定的人
肉身腐坏就要死亡之时
这个人必须取灭尽定涅槃呢
还是另有选择
比如在二禅步入光音天？
或者入生死行菩萨道？

来自 豆瓣App

赞 回应



fatsiba (法迢巴) 2015-08-15 06:16:06

關於「無想定」及「滅盡定」及「死」之差別想，可以參考以下網址經文：

對於樓主是否已證滅盡定，我個人持保留態度。若有可能，證無想定或三禪的可能性更高。

赞 回应



5201314 2015-08-15 16:48:32

请问大师入灭尽定一定要在非想非非想处定之后才可以进入吗？南传认为灭尽定一定要修十遍处和修到第八定，而且是三果的圣人才能进入，
。请问大师如果从四禅进入空定再进入灭尽定这个方法成立吗

赞 回应



天边的一朵云198 2015-08-15 21:40:49

光彻五轮前辈，你的禅定非凡，一定有未卜先知的功能。

赞 回应



天边的一朵云198 2015-08-15 22:02:08

光彻五轮前辈，你的禅定非凡，一定有未卜先知的功能。

天边的一朵云198

前辈。如果没有，一定没有达到四禅。我不是在攻击你，只是看啦你讲的一切，没有明确的定意。修到三禅或者四禅的人，可以看透别人的心。就算你从没见过的人，从电话你也可以知道一个人的脾气。可以上通诸佛与菩萨，下通鬼神。跟他们都有感应。

赞 回应



光彻五轮 2015-08-15 22:55:05

请问大师入灭尽定一定要在非想非非想处定之后才可以进入吗？南传认为灭尽定一定要修十遍处和修到第八定，而且是三果的圣人才能进入，。请问大师如果从四禅进入空定再进入灭尽定这个方法成立吗

5201314

空定有2种定义，1种，是说空无边处定。这个和灭尽定没多大关系。是在四禅时舍色界而入。第二种，就是证涅槃。南传说叫证空定。这个和灭尽定是有一定关系。因为，这种空定是要经历灭尽之后而自然呈现出来（这是我个人认为啊，不保证绝对正确）。这是灭尽定先，而空定后。

有些人，在四禅开始，修观，以观之力，并加上出离心的动力，会自然定慧等持，并次第远离色界无色界，并经历灭尽的转折点，而证到真空（即所谓的空定）。其灭尽定的过程可能非常短暂，乃至自己都不知道自己是经历了灭尽定的过程。

要达到灭尽定的过程，修到第八定的定力是基础，而决绝的出离心才是关键。没有真实的出离心，不可能自灭我执而证灭尽。而如没有第八定的定力，光有出离心也是不够的，会觉得心力不够，无力舍离境界。所以有修到第八定的定力和出离心是灭尽定的先决条件。而证灭尽定的能力是心证真空（心解脱）的先决条件。

南传所谓修十遍处是出自《清净道论》，我个人认为那里面的修无色界定要求先修十遍处的方法，并不是唯一方法。我并没有那样修，纯粹是直接舍禅境界而上禅定，根本就没有修过十遍处（舍境界需要较强的定慧力才行）。

赞 回应



天边的一朵云198 2015-08-16 23:25:13

顶礼，南无阿弥陀佛。前辈，也许是每个人修的境界不一样。

赞 回应



AAAA2077 (The sun hurt my eyes) 2015-08-20 19:00:30

一直有个疑问请教一下

请问

细菌 病死 单细胞生物 抗体
这些东西

究竟是不是业生色法？

他们有没有命根？

希望可以看到答案

多谢！

来自 豆瓣App

赞 (1) 回应



悟风随缘 2015-08-20 20:35:59

在家修者，能辩一切魔事而不入魔，故能证得大般涅槃，而小乘人不能分辨魔事，故最多也只是证得四禅而已。还不一定，这四禅可能都已经入魔了，连神通都没有的四禅，就是假的。为什么佛法能在家修？去看优婆塞经，菩萨若不调伏，终不出家，里面这样写。在家修可以先调伏自己，出家只是为了入定证神通来传法而已。并非是出了家才能了悟佛法。而是在家的时候就已经了悟了，只是出了家，才能去实证而已。这是小乘假修之人所不会知道的吧。佛的弟子都是证得

四禅的人，所以各各都至少有一种神通。阿难是例外，太笨了。三乘皆一，空无所获。我不说四圣皆是佛经所变。四大非我所有故，四圣皆空故。若说罗汉什么皆是佛性所变，那就堕入一神论。四大若是我所变，就不会背叛与无常，此必定是邪见也。定是戏言。诸佛涅槃，皆因四大非我所有，非我所变，佛性非一故，心心各异故。你说修不修，皆是在用虚妄的分别心在修，难成大器也，此亦是小乘魔事。四禅虽是世间智，却也有神通，如仙家外道也有神通。“打坐到一定程度，随着烦恼的减少，和能量的累积”烦恼的减少，与能量的累积，这两种想法，也是小乘魔事，这说明你在修的时候，连无想定的境界都没超越，更别说四禅了，已经自曝谎言了。 bioslzk

此语如法。阿弥陀佛。

赞 回应



myjs 2015-08-20 22:04:18

给楼主大德顶礼！

有一次我在夜半子时打坐，下坐后随即就躺在床上入睡了。熟睡中被一声震耳欲聋的“爆炸声”惊醒-----“爆炸”来自体内，当时感觉到一股气从下丹田猛烈上冲，好像把脑壳掀开了！一个黑白两色的阴阳鱼在印堂处旋转.....紧接着又内视自己的内脏：五颜六色的器官和血管都清清楚楚！由于自己没有师父指点，众说纷纭，有人说是好现象，是冲关；也有人说是出偏了！也有的人也许他自己没有类似的经历，也说不明白，只说不要著相.....终久也没有弄清楚这是一种什么状况？从功夫角度来讲是好是坏？旧事重提，只想请老师给我解释一下，盼能慈悲开示！

赞 回应



myjs 2015-08-21 21:50:38

今天怎么没有人来了？

赞 回应



天边的一朵云198 2015-08-22 23:58:14

今天怎么没有人来了？ myjs

给你简单介绍一下，刚开始打坐的时候，会有这样的境界出现，那是魔杖来考验你的。如果你迷啦，就容易着魔，别去管它。

赞 回应



天边的一朵云198 2015-08-23 00:20:05

给你简单介绍一下，刚开始打坐的时候，会有这样的境界出现，那是魔杖来考验你的。如果你迷啦，就容易着魔，别去管它。

天边的一朵云198

刚开始打坐一定要稳住自己的心，有很多魔杖会来干扰。还有一股真气在身体乱窜，一定要稳住它。不然身体会摇晃不停，你能修到这样的境界，也很不错。五颜六色。也就是五彩云，看一下可以不要着迷。

赞 回应



天边的一朵云198 2015-08-23 00:46:02

惨禅坐的时候，眼睛彼上。然后从我们的心里，就会升出一面镜子。里面有好的画面，也有不好的画面。我们不要去着迷，那一切都是假的。就像心经上读的，空不异色，色不异空。空趣是色，色

趣是空。六祖慧大师，写的经字。菩提并非树，明镜趣无台。本来无一物，何使惹尘埃。这就是慧能大师，达到开悟的境界。

赞 回应



myjs 2015-08-23 07:27:43

刚开始打坐一定要稳住自己的心，有很多魔杖会来干扰。还有一股真气在身体乱窜，一定要稳住它。不然身体会摇晃不停，你能修到这样的境界，也很不错。五颜六色。也就是五彩云，看一下可以不要着迷。 [天边的一朵云198](#)

感谢师兄指点！受益了。

赞 回应

[<前页](#) [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#) [14](#) [15](#) [后页>](#)

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应

推荐

喜欢

只看楼主



风烟俱净 2015-08-23 21:42:06

善知识，近期本人正在努力的观呼吸，练习双盘，最多可以盘45分钟，并且看了一些佛经，请问善知识，佛陀涅槃是为什么只有四果罗汉可以在现场看到呢，

赞

回应



天边的一朵云198 2015-08-23 23:12:14

各位同修们，打坐最主要的是你感到，怎样坐比较轻松，坐的时间比较长，趣可。双盘比较难，可以练如意，或者炼金刚，都可以炼，坚持的时间越长越好。

赞

回应



天边的一朵云198 2015-08-23 23:24:09

一直有个疑问请教一下 请问 细菌 病死 单细胞生物 抗体 这些东西 究竟是不是业生色法？ 他们有没有命根？ 希望可以看到答案 多谢！ AAAA2077

每的个人身上，都会有很多的细菌。想要消灭它们，在我们吃东西需要注意，正所谓病从口入。一定要注意，打坐，行善，积德，有助消灭病菌。

赞

回应



麦田里的守望者 2015-08-24 03:09:23

师兄大德您好，请教下疑惑。先前在南师的，南禅七天里提到了。有位和尚入四禅定止呼吸，徒弟不知道以为师傅死了，就活埋了。那么叫他 搬动他出不了定的么？这样四禅定活埋，算成就大阿罗汉还是菩萨了？如成不了那是不是投入身从新修过啊？那么用引磬声能否出定？我现在最担心的就是，如果修到四禅定 家人叫不醒我，是不是也像那位和尚一样 把我拉去活埋或火化掉？望师兄开示明了 谢谢 阿弥陀佛

赞

回应



光彻五轮 2015-08-24 09:53:08

师兄大德您好，请教下疑惑。先前在南师的，南禅七天里提到了。有位和尚入四禅定止呼吸，徒弟不知道以为师傅死了，就活埋了。那么叫他 搬动他出不了定的么？这样四禅定活埋，算成就大阿罗汉还是菩萨了？如成不了那是不是投入身从新修过啊？那么用引磬声能否出定？我现在最担心的就是，如果修到四禅定 家人叫不醒我，是不是也像那位和尚一样 把我拉去活埋或火化掉？望师兄开示明了 谢谢 阿弥陀佛 麦田里的守望者

禅与禅修

36010 人

加入小组

- 最新话题 (更多)
- [欢迎大家加入心灵禅修](#)
- [當救度亦勿從迷 \(雲谷\)](#)
- [实修浅悟：禅宗与如何](#)
- [基础打好才不会有危险](#)
- [✓鬼话其可信度 \(往事\)](#)

修行人，首先要有为修行宁舍生命的发心。否则，发心上都不“破除我执”（因地），何敢期待修证上破除我执（果地）。若不如此发心，在修行中遇到空身境界将要来临时必然会被吓出来，从而导致修行中断。

其次，在修四禅八定的当时，如果有外界因素动了修行人的身体，我个人认为，必然会导致出定。何以故，因世间禅定并未断除“我执”，因有我执的缘故，身体产生的变化，会导致“我执”唤醒第6意识来察觉到底发生何事。一如熟睡中人被人摇晃，就会醒来的道理。

至于灭尽定，就不确定。因灭尽定暂断我执故。然而，引磬声能否引导灭尽定者出定，根据一些说法，是古人修禅以引磬声集中定时引导人出定，久久形成习惯（业力），以此因缘，而能在灭尽定的当时，遇到外界有引磬声，他就会出灭尽定（业力习惯使然，非是我执的缘故）。而如果修灭尽定者，在平时没有以引磬声引导出定的习惯，那就很可能无反应而不出定了。

行人如果只是修四禅，无需担心此事。
如果是修灭尽定，修前加个戒（比如每座只入定2小时）那么，当入定时间到达时，因戒力故，自然会退定。

赞 (2) 回应



无妄之灾 (老天，给我一千万吧，我要还债！) 2015-08-27 17:20:12

请问1:清明梦是入定吗？
2:有打坐习惯，但一般半小时，没奇特经历，但在睡梦中能主动寻死，有经过隧道，出体感觉，会有各种景象，回体后醒后全身酥麻
谢谢

赞 回应



无妄之灾 (老天，给我一千万吧，我要还债！) 2015-08-27 17:29:57

请问1:清明梦是入定吗？ 2:有打坐习惯，但一般半小时，没奇特经历，但在睡梦中能主动寻死，有经过隧道，出体感觉，会有各种景象，回体后醒后全身酥麻 谢谢 无妄之灾

个人认为是人的本能反应，在死时大脑会调用相应程序，产生出体感觉，这跟信仰有很大关系，不同信仰会进入不同世界

赞 回应



无妄之灾 (老天，给我一千万吧，我要还债！) 2015-08-27 17:31:04

请问1:清明梦是入定吗？ 2:有打坐习惯，但一般半小时，没奇特经历，但在睡梦中能主动寻死，有经过隧道，出体感觉，会有各种景象，回体后醒后全身酥麻 谢谢 无妄之灾

这是初禅吗？

赞 回应



无妄之灾 (老天，给我一千万吧，我要还债！) 2015-08-28 09:34:56

每的个人身上，都会有很多的细菌。想要消灭它们，在我们吃东西需要注意，正所谓病从口入。一定要注意，打坐，行善，积德，有助消灭病菌。 天边的一朵云198

这不是杀生吗，人与细菌不是没有分别，都是空花，任其生灭

赞 回应



灵 (我真正的梦想个人难以启齿..!!) 2015-08-28 15:23:21

楼主，是有智慧眼这么一说么，真实存在不？前几日闭眼观光，过了一会就恍恍惚惚的，但不知怎么维持，这是初级入定的反应么，多谢指导。 [Winter](#)、

别人说有你会信吗？你不会怀疑那是幻觉吗？何必问这类问题.....

赞 回应



灵 (我真正的梦想个人难以启齿..!!) 2015-08-28 18:50:07

定力可能触发某些神通，请问楼主有神通经验吗？楼主千万不要勉强，影响了你的修为，不方便回答的话就说“无可奉告”哈~ 或者直接无视，别回答也行。。。 [种子和芽](#)

你相信吗？呵呵.....

赞 回应



AAAA2077 (The sun hurt my eyes) 2015-08-28 19:21:38

至此全部阅读完毕 感谢楼主

来自 豆瓣App

赞 (2) 回应



无妄之灾 (老天，给我一千万吧，我要还债！) 2015-08-29 16:02:23

你相信吗？呵呵..... [灵](#)

关于神通，你做到了吗，没做到就不要说信与不信，即使自己觉的做到，也可能并没有做到位。想想父母未生你以前你能做什么，现在你能做什么，你死以后能做什么，现在不正是神通妙用，只是滥用神通而产生假我，被迷其中，不能自拔，如能做到时时刻刻观呼吸，就能不迷。

赞 回应



妙月 2015-08-31 12:31:44

师兄您好!在观呼吸到感觉呼吸很微弱或近乎感觉不到出入息时,进入一种类似空灵状态(但外界声音,动静均可感知),此时还要将心念放在呼吸上吗?若刻意去感受呼吸,又会将呼吸拉长加粗,掉出境界;到此时,我将心念离开呼吸,尽量不动念头,但是内心会去感知那种状态中的感受,包括感知眼前云雾一样,有时有点亮等;;但在这状态中有时会起妄念,觉知后又回到眼前这状态;
-----这样算初禅前近行定吗?
_____感觉念头不住在一个地方好象"无想",虽知道,但有点象进入要发呆前的那种状态?这样对吗?谢谢您!

赞 回应



十三 (黑暗中更要相信光明的存在) 2015-08-31 23:05:27

师兄你好。烦想请指点下。多谢。

我打坐四五天，刚一两还正常，能很好去除杂念，念头安住在出入息之间，有清静空身感。这三天开始腹部感觉涨涨的，总是那种好似收腹的状态，放不下，日常也是，打坐时感觉更显著，腹部别扭着使得呼吸很难调息平稳下来。会是下座让气下降而使气没消散涨在腹部导致吗？昨今两天我还特意晚餐没吃，今晚还是一样。

来自 豆瓣App

赞 回应



陵越 2015-09-01 17:53:49

师兄您好，南传中有一个说法，即二因结生者无论如何精进禅修也无法进入禅定，您认为这合理吗？

赞 回应



光彻五轮 2015-09-01 21:01:51

师兄您好，南传中有一个说法，即二因结生者无论如何精进禅修也无法进入禅定，您认为这合理吗？ 陵越

这种理论我无法以实修来证实。所以不知道其是否正确。
我个人从理解的角度认为不合理。

赞 回应



曦旻 2015-09-02 16:16:31

给楼主大德顶礼！有一次我在夜半子时打坐，下坐后随即就躺在床上入睡了。熟睡中一声震耳欲聋的“爆炸声”惊醒——“爆炸”来自体内，当时感觉到一股气从下丹田猛烈上冲，好像把脑壳掀开了！一个黑白两色的阴阳鱼在印堂处旋转.....紧接着又内视自己的内脏：五颜六色的器官和血管都清清楚楚！由于自己没有师父指点，众说纷纭，有人说是好现象，是冲关；也有人说是出偏了！也有的人也许他自己没有类似的经历，也说不明白，只说不要著相.....终久也没有弄清楚这是一种什么状况？从功夫角度来讲是好是坏？旧事重提，只想请老师给我解释一下，盼能慈悲开示！ myjs

不会是中脉通了吧？

赞 回应



5201314 2015-09-03 15:41:20

光彻五轮大德，修无色界四定，是否一定要从四禅修观后才能修，能否修完四禅就直接修空，识，无，非，灭，等定，还有四无色定和灭尽定也有近行定吗？请大德开示，

赞 回应



光彻五轮 2015-09-06 15:53:20

光彻五轮大德，修无色界四定，是否一定要从四禅修观后才能修，能否修完四禅就直接修空，识，无，非，灭，等定，还有四无色定和灭尽定也有近行定吗？请大德开示， 5201314

四无色界定没有近行定。

四禅是四无色界定的基础。修四无色没有修观的先决条件，可以直接修。其是色界厌离心起，而离色界，就是无色界。

赞 回应



湛圆 2015-09-08 08:18:46

被鬼神纠缠，我没此类经验。所以我不能从经验角度给你建议。但是从佛理角度，可以给一些建议。按佛理说，你境界中的现象无非是五蕴十八界。是心的显现与造作。迷于种种相而受种种苦。鬼神纠缠也是这种迷相之一。应该保持自身精神清明，于一切境不动

心，克服贪嗔痴，远离种种境界，安心于清静寂寞，进而寻求出离轮回，发出离心。若能做到。相信鬼神也会觉得无趣，懒得理你了。
(一个有正知正念的人，一切鬼神不能侵) 另也可以"自主"做功德事业还债。 [光彻五轮](#)

这个在佛教里，能够虔诚诵读《楞严咒》有非常好的效果。但一定要持戒的

赞 回应



[terryilton](#) 2015-09-09 10:16:59

给楼主大德顶礼！有一次我在夜半子时打坐，下坐后随即就躺在床上入睡了。熟睡中一声震耳欲聋的“爆炸声”惊醒——“爆炸”来自体内，当时感觉到一股气从下丹田猛烈上冲，好像把脑壳掀开了！一个黑白两色的阴阳鱼在印堂处旋转.....紧接着又内视自己的内脏：五颜六色的器官和血管都清清楚楚！由于自己没有师父指点，众说纷纭，有人说是好现象，是冲关；也有人说是出偏了！也有的人也许他自己没有类似的经历，也说不明白，只说不要著相.....终久也没有弄清楚这是一种什么状况？从功夫角度来讲是好是坏？旧事重提，只想请老师给我解释一下，盼能慈悲开示！ [myjs](#)

您可以google " "

"三昧雷聲"~佛經有寫

"呂祖 雷聲"~道經有寫

"邵康節 一聲雷"~儒家邵庸詩

陰陽生反覆，普化一聲雷 (陰陽魚...)

忽然夜半一聲雷...

赞 回应



[离戏](#) 2015-09-11 00:00:13

我是失业在家，每天除了打坐修行，就是上网查资料（围绕修行的问题找答案）。功课时间基本上是，每天3坐，早上一座，中午一座，晚上睡觉前一座。每座1-2小时。要保持修行不退，最重要的是持心戒和淫戒。心戒就是戒淫心（乃至不起美丑、男女之分别念），淫戒就是戒淫行。随着修行的提高，智慧的提高，这个心戒要步步设防，不断提高心戒的深度，乃至梦中亦不犯。如此修行则不退，则修行进步很快，如果心放逸，则修行退步很快。在家人，如果要操持各种事情，必定对修行有障碍。所以最好的办法，是阶段性闭关性质的专修。如果实在不行，操持的事物最好是简单体力劳动，少动脑力（脑力劳动多了，易失正念，失正念则修行速退）。在做体力劳动之时，可以清醒的保持了知觉照，如此则也能修行不退。

[光彻五轮](#)

阿弥陀佛，顶礼师兄功德。

不知道师兄参照了那些经典，可以让我们初学者了解了解。

赞 (1) 回应



[光彻五轮](#) 2015-09-11 09:15:13

阿弥陀佛，顶礼师兄功德。不知道师兄参照了那些经典，可以让我们初学者了解了解。 [离戏](#)

心经、楞严经、楞伽经。

赞 回应



[myjs](#) 2015-09-12 07:42:53

您可以google " " 三昧雷聲"~佛經有寫 "呂祖 雷聲"~道經有寫 "邵康節 一聲雷"~儒家邵庸詩 陰陽生反覆，普化一聲雷 (陰陽魚...) 忽然夜半一聲雷... [terrylton](#)

感谢师兄！

赞 回应



[竹马弄青梅](#) 2015-09-14 22:26:29

我勉强能入欲界定十分钟吧，我修定经常昏沉，一昏沉，就不知道自己在修定，一个妄想来了，我就跟着跑了。
如何克服昏沉？

赞 (1) 回应



[光彻五轮](#) 2015-09-15 08:34:14

我勉强能入欲界定十分钟吧，我修定经常昏沉，一昏沉，就不知道自己在修定，一个妄想来了，我就跟着跑了。 如何克服昏沉？
[竹马弄青梅](#)

靠自己努力。

赞 回应



[AAAA2077](#) (The sun hurt my eyes) 2015-09-15 13:01:59

须陀洹还会持咒和念阿弥陀佛吗 谢谢 ???

来自 豆瓣App

赞 回应



[小米红枣绿豆汤](#) (只沉淀时间) 2015-09-23 16:16:20

楼主， 我最近想到轮回转世，想到如果真是这样，那转世后前世的身体消失了，记忆思维消失了，那转过去的是谁？一个人除去他的身，记忆思维那还是他自己吗。如果不是他自己，那还能叫转世么，是现在活着的人的思维去担心来世的果，思维消失了，还有必要担心果么。如果人的主体不是身体和思维，还存在更重要的，那是什么？如果转过去的是因，是累世的业，那么转世后缘是随机的还是选定的？如果是选定的，那果岂不是也是必然的。转世后思维是由因，还是由缘定。要是这样，转世的就是些行为，与自我无关，那人就是被操控的，那记忆和思维都是衍生品，是不是这样啊

赞 (1) 回应



[光彻五轮](#) 2015-09-23 18:11:57

楼主， 我最近想到轮回转世，想到如果真是这样，那转世后前世的身体消失了，记忆思维消失了，那转过去的是谁？一个人除去他的身，记忆思维那还是他自己吗。如果不是他自己，那还能叫转世么，是现在活着的人的思维去担心来世的果，思维消失了，还有必要担心

果么。如果人的主体不是身体和思维，还存在更重要的，那是什么？如果转过去的是因，是累世的业，那么转世后缘是随机的还是选定的？如果是选定的，那果岂不是也是必然的。转世后思维是由因，还是由缘定。要是这样，转世的就是些行为，与自我无关，那人就是被操控的，那记忆和思维都是衍生品，是不是这样啊

[小米红枣绿豆汤](#)

无兴趣回答这类问题，我前面声明了，非实修问题，一律不答。

你这类问题，建议去百度《业力与轮回》

赞 回应



[拾柒](#) (爱和创造。) 2015-10-01 07:01:04

老师你好，我想冒昧的问一个问题，你现在对以后有什么目标吗，理想吗

赞 回应



[离戏](#) 2015-10-02 23:14:29

师兄，您修完灭定尽后 如何达到五阴解脱 色受想行识？

楞严经看了南师与宣化上人的，对于修法 师兄修的是什么法？

请教师兄，如果师兄有机会可以 我可以加一下师兄的QQ，如果不行师兄加一下我的QQ **948869831**

因为对于修法 我有很多疑惑，即使明了

心外无法，皆是自性，不生不灭，涅槃经的常乐我净。

望师兄 慈悲，解答我的困惑。

阿弥陀佛

赞 回应



[济拓](#) 2015-10-07 22:33:51

我想问光彻五轮师父问题。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2015-10-08 08:35:47

师兄，您修完灭定尽后 如何达到五阴解脱 色受想行识？楞严经看了南师与宣化上人的，对于修法 师兄修的是什么法？请教师兄，如果师兄有机会可以 我可以加一下师兄的QQ，如果不行师兄加一下我的QQ **948869831** 因为对于修法 我有很多疑惑，即使明了 心外无法，皆是自性，不生不灭，涅槃经的常乐我净。望师兄 慈悲，解答我的困惑。阿弥陀佛 [离戏](#)

若修到灭尽定，自然会开启智慧，迟早会解脱。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2015-10-08 08:36:24

若入了灭尽定，自然不会有这许多问题。先去修证了再说。

赞 回应



[济拓](#) 2015-10-08 21:09:13

光彻五轮师父能告诉我，如何从空无边处定，回到四禅，或者说身体感觉消失，如何恢复身体感觉？

赞 回应



光彻五轮 2015-10-09 09:36:37

光彻五轮师父能告诉我，如何从空无边处定，回到四禅，或者说身体感觉消失，如何恢复身体感觉？ 济拓

去找身体，定就散了。自然会找到。这事问来问去，也不嫌浪费功夫？去修即自知，何须问这许多。

赞 回应



悟风随缘 2015-10-12 19:32:45

“无兴趣回答这类问题，我前面声明了，非实修问题，一律不答。”这位大师，这就是您不对了，本师释迦牟尼佛如果都是这样回答“我们”。佛教就不会传到现在？您已征得如此如此，回答这个问题不难嘛？怎么让我们失望啊？您已脱离了----修

赞 回应



悟风随缘 2015-10-12 19:34:00

不好意思，不好意思，不好意思。末学无聊，来“班门弄斧了”，罪过罪过。

赞 回应



AAAA2077 (The sun hurt my eyes) 2015-10-18 15:54:43

光彻五轮师兄您好 请教一下 一位须陀洹圣者 或者斯陀含 阿那含 这样的圣者 会念咒语 念阿弥陀佛吗？ 多谢

来自 豆瓣App

赞 回应



AAAA2077 (The sun hurt my eyes) 2015-10-18 19:30:53

不好意思，不好意思，不好意思。末学无聊，来“班门弄斧了”，罪过罪过。 悟风随缘

你告诉我佛教是什么 谢谢 说话说明白 言必尽 谢谢

来自 豆瓣App

赞 回应



悟风随缘 2015-10-19 16:38:34

你告诉我佛教是什么 谢谢 说话说明白 言必尽 谢谢 AAAA2077

阿弥陀佛，在大师面前，末学那敢狂是什么是佛教，只是，末学凭自己小聪明，愚昧一点，老实念佛，懂得太多，我不如老实念佛去，悟不透佛说三藏十二部，就不去妄解佛说，唯一就是最明白，诸恶莫作，众善奉行就行。

赞 回应



AAAA2077 (The sun hurt my eyes) 2015-10-20 14:06:47

阿弥陀佛，在大师面前，末学那敢狂是什么是佛教，只是，末学凭自己小聪明，愚昧一点，老实念佛，懂得太多，我不如老实念佛去，悟不透佛说三藏十二部，就不去妄解佛说，唯一就是最明白，诸恶莫作，众善奉行就行。 悟风随缘

少了个自净其意 那就是禅修了

来自 豆瓣App

赞 (1) 回应



悟风随缘 2015-10-24 18:54:33

“少了个自净其意 那就是禅修了”。阿弥陀佛，画蛇添足。

赞 回应



戒兮、 2015-10-25 05:59:25

佛教的理论只是用来引导人的（应众生病而说），所以想在理论里寻找一个逻辑脉络，妄想融会贯通，那基本上是行不通的。佛教的道理很多是超意识的，即是说，是靠思维达不到的境界。所以常说不可思议。佛法唯有证才能知。所以仁者若对佛法有信心，建议从基础而修，从禅定修起。而后观佛法（五蕴，十八界，十二因缘等）如此而修的话，自然在心会次序建立37道品。只管耕耘而收获自会不期而至。 [光彻五轮](#)

靠思维其实是可以解脱的，但是并非所有人都具有这样的能力。

赞 回应



光彻五轮 2015-10-28 12:12:05

这个修行，还是有次序的，有方法论的。不是一蹴而就的。生活中引发烦恼的缘太多，烦恼深重的话，就没法修观证慧。所以要持戒护心，修定持心，所以能调伏烦恼，所以能修观证慧。有智慧后，才谈得上断烦恼，烦恼是智慧断。前面的修行，只能称为压服烦恼。是暂时躲避引发烦恼的缘而一心修定慧来的。所以凡圣的分水岭也就是智慧的证得。凡夫想在生活中修，叫妄想。叫以凡夫身妄想修大圣菩萨行（不离世，妄想修超越世出世间，绝无可能，最多也只能修修人天善法，修一点福报）。所以因果、本末不能倒置。

[光彻五轮](#)

近日，我应对以前的言论做些修正。原来说凡夫无力在不避逆缘的情况下修行。近日，我发现禅宗实有方法，可以摄万法为一心，以不二见统摄一切而能不离世间而修超越行。此不是妄想，而是可行可证。

赞 (4) 回应



non-style 2015-10-28 15:45:41

近日，我应对以前的言论做些修正。原来说凡夫无力在不避逆缘的情况下修行。近日，我发现禅宗实有方法，可以摄万法为一心，以不二见统摄一切而能不离世间而修超越行。此不是妄想，而是可行可证。 [光彻五轮](#)

愿闻其详

赞 回应



月隐 2015-11-01 10:57:32

楼主，我最近想到轮回转世，想到如果真是这样，那转世后前世的身体消失了，记忆思维消失了，那转过去的是谁？一个人除去他的身，记忆思维那还是他自己吗。如果不是他自己，那还能叫转世么，

是现在活着的人的思维去担心来世的果，思维消失了，还有必要担心果么。如果人的主体不是身体和思维，还存在更重要的，那是什么？如果转过去的是因，是累世的业，那么转世后缘是随机的还是选定的？如果是选定的，那果岂不是也是必然的。转世后思维是由因，还是由缘定。要是这样，转世的就是些行为，与自我无关，那人就是被操控的，那记忆和思维都是衍生品，是不是这样啊

小米红枣绿豆汤

感觉这也是很多人的疑问。

赞 回应



AAAA2077 (The sun hurt my eyes) 2015-11-01 21:50:34

近日，我应对以前的言论做些修正。原来说凡夫无力在不避逆缘的情况下修行。近日，我发现禅宗实有方法，可以摄万法为一心，以不二见统摄一切而能不离世间而修超越行。此不是妄想，而是可行可证。 光彻五轮

禅宗的这种方法叫什么？

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2015-11-02 11:15:26

禅宗的这种方法叫什么？ AAAA2077

直指。

赞 回应



江中一苇 2015-11-12 15:48:48

近日，我应对以前的言论做些修正。原来说凡夫无力在不避逆缘的情况下修行。近日，我发现禅宗实有方法，可以摄万法为一心，以不二见统摄一切而能不离世间而修超越行。此不是妄想，而是可行可证。 光彻五轮

这种修行方法应如何具体操作？

赞 回应



光彻五轮 2015-11-13 10:18:29

这种修行方法应如何具体操作？ 江中一苇

一念间，明心见性！若不会，还需修教下戒定慧相辅。

赞 (1) 回应



请问 2015-11-15 04:31:18

尊敬的老师您好：

观出入息，有人为了找鼻前人中的呼吸感觉，找了三天都找不到；因为心念太散乱，太粗了所以找不到。这种情况要怎么修呢？

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2015-11-15 08:31:06

尊敬的老师您好: 观出入息, 有人为了找鼻前人中的呼吸感觉, 找了三天都找不到; 因为心念太散乱, 太粗了所以找不到。这种情况要怎么修呢? [请问](#)

那就先数呼吸。一呼一吸数一次, 数600次以上, 中间不能数错, 数错要从1再重数。

赞 回应



慈悲喜舍 2015-11-15 09:36:36

一念间, 明心见性! 若不会, 还需修教下戒定慧相辅。 [光彻五轮](#)

一超直入如来地。

来自 豆瓣App

赞 回应



Johnson張 2015-11-15 17:40:53

請問如何能識別自己已入初禪定? 就憑離五蓋生五支便可? 我覺得已入, 但不知如何確定。
請問離生喜樂、定生喜樂及離喜妙樂的喜與樂如何分辨? 我理解是喜有外境而生, 樂是從內心自發的, 不知對否?
請問初禪至四禪是否不一定要打坐才能入? 行著路、說著話、站著、臥著是能入?

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2015-11-16 15:11:17

請問如何能識別自己已入初禪定? 就憑離五蓋生五支便可? 我覺得已入, 但不知如何確定。請問離生喜樂、定生喜樂及離喜妙樂的喜與樂如何分辨? 我理解是喜有外境而生, 樂是從內心自發的, 不知對否? 請問初禪至四禪是否不一定要打坐才能入? 行著路、說著話、站著、臥著是能入? [Johnson張](#)

经历了, 自然知道。好比, 刚才自己是清醒的, 还是睡着的, 还是走神的, 还是没走神的, 你回头思忆, 一定知道刚才自己在干什么。所以, 不必要去辨认什么禅支、几禅等等。就直接修, 以禅定断呼吸为修定的目的就可以了。

喜乐等等, 初期明显, 久历则不觉。这都是枝末事, 不用追求, 平淡对之, 不拒不迎。一定要身不动, 才能修禅定。身有动, 不名禅定。

赞 (2) 回应



八石 2015-11-17 18:06:15

请问大师, 您在初修时, 用什么方式呼吸? 是自然胸式呼吸还是腹式呼吸?

在《定慧之路》里说要腹式呼吸, 并且要做到无意。我现在能很快感受到人中的冷暖, 但越集中感受, 呼吸越小。如果让要让小腹鼓起来, 就要动念, 就会分心。如果不用腹式呼吸会不会像《定慧之路》里说的二禅时会胸闷? 或者打坐之前, 先精修腹式呼吸?

赞 回应



光彻五轮 2015-11-17 19:34:37

请问大师, 您在初修时, 用什么方式呼吸? 是自然胸式呼吸还是腹式呼吸? 在《定慧之路》里说要腹式呼吸, 并且要做到无意。我现在

能很快感受到人中的冷暖，但越集中感受，呼吸越小。如果让要让小腹鼓起来，就要动念，就会分心。如果不用腹式呼吸会不会像《定慧之路》里说的二禅时会胸闷？或者打坐之前，先精修腹式呼吸？

八石

腹式呼吸练习一会儿就可以了。开始观呼吸时，就不必要去管怎样呼吸，不要控制呼吸。我初修时，根本没学过这些，当时纯属盲修瞎练，我就是逆腹式呼吸修的，一样断呼吸而入四禅。所以这个不需要去管怎样呼吸，只需要稳定取相而入定。

赞 (2) 回应



Johnson張 2015-11-22 23:30:01

修了禪定，變得冷靜，包括今晚向太太及兩位香港輔助警察表達自殺的意願。因由是與太太互相的固執，我願將我的個案公開，求教如何對治？定慧之路看了上過十遍，其他網上正面，佛教，自殺，抑鬱的材料過數百種。有2年多。我61,妻59，兩女93,94,1外母，

来自 豆瓣App

赞 (2) 回应



xi奥义 2015-11-26 22:11:23

请问师兄，关于定慧之路和重返兜率天这两部介绍四禅八定哪个比较究竟一些呢

赞 回应



光彻五轮 2015-11-27 08:36:58

修了禪定，變得冷靜，包括今晚向太太及兩位香港輔助警察表達自殺的意願。因由是與太太互相的固執，我願將我的個案公開，求教如何對治？定慧之路看了上過十遍，其他網上正面，佛教，自殺，抑鬱的材料過數百種。有2年多。我61,妻59，兩女93,94,1外母，

Johnson張

最简单的办法，请去百度搜索广超法师的慈心观录音，按照录音引导，每天早中晚修三座慈心观。慢慢就会好的。

赞 回应



光彻五轮 2015-11-27 08:39:25

请问师兄，关于定慧之路和重返兜率天这两部介绍四禅八定哪个比较究竟一些呢 xi奥义

毫无疑问，定慧之路要准确得多。

赞 回应



考拉 2015-11-28 12:30:56

是致光法师的定慧之路吗？

赞 回应



光彻五轮 2015-11-28 20:16:22

是致光法师的定慧之路吗？ 考拉

是

赞 回应



xi奥义 2015-11-28 21:46:34

毫无疑问，定慧之路要准确得多。 光彻五轮

谢谢师兄指导，特别感谢师兄的无私分享，看了大部分的回帖，每次看都有很大的动力，就像拨开眼前一丝迷雾的感觉。

赞 回应



风烟俱净 2015-12-06 19:52:42

请教善知识，本人现在正在按照 宣隆内观禅修法 在努力，我不懂教理，宣隆大师也是几近文盲，我感觉他的教法比较适合我，但是，下座之后会睡不着，而且丝毫没有睡意，手指相触，就像隔了一层塑料布，下座的时候，是否需要放松一下，如果接连几天没有睡意，这样可以继续修吗，请教善知识

赞 回应



缅甸泰国禅修吧 2015-12-06 22:37:29

赞啊

赞 回应



风烟俱净 2015-12-07 08:53:58

请教善知识，宗萨蒋扬钦哲仁波切说，三摩地的口号是 回来，我使劲集中觉察在鼻子外缘，但是内心的场景总是转换个不停，我就不停的默想回来，回来，就川剧换脸一样，说到这里，我好像觉得多此一问了，是自己练习的太少的缘故，请教善知识，我会继续按照宣隆禅修法，和定慧之路，修下去，有此一问，也许不确定找到的感觉是否正确，希望善知识给我指导下，

赞 回应



考拉 2015-12-12 07:22:53

我是念咒的，心念耳闻，用大势至菩萨的法门修行，到现在大概7个月，打坐中碰到一个问题，希望能指导一下：从打坐开始起，就决定断淫了，但是平均一个月会一次遗精，是在无梦情况下遗的，有什么好办法防止这种情况吗？（是不是和我以前常手Yin有关）

赞 回应



光彻五轮 2015-12-12 08:39:11

我是念咒的，心念耳闻，用大势至菩萨的法门修行，到现在大概7个月，打坐中碰到一个问题，希望能指导一下：从打坐开始起，就决定断淫了，但是平均一个月会一次遗精，是在无梦情况下遗的，有什么好办法防止这种情况吗？（是不是和我以前常手Yin有关） 考拉

戒吃肉及五辛。睡觉要持光明想。辅以修定静心。

赞 回应



考拉 2015-12-13 08:41:34

戒吃肉及五辛。睡觉要持光明想。辅以修定静心。 光彻五轮

非常感谢

赞 回应

隔江山色 2015-12-19 11:54:55



楼主大德您好！每次看您的这个长贴都有受益，感谢！有一个问题要请教您（为此特意注册了此名号）。
有些修炼功夫的高僧往生以后，肉身可以长期不坏，即修成了所谓金刚不坏之躯，那么，这个金刚不坏之躯体和往生之前的肉身有何区别？修炼这个有什么意义呢？

赞 回应



b08032001 2015-12-21 17:25:27

請問樓主

經典說色界四禪是有漏定

又說四禪有無漏定

那麼色界四禪的有漏定與無漏定的差別在哪裡

在禪定時,如何從有漏的定轉換為無漏的定

謝謝

赞 回应



风烟俱净 2015-12-21 21:50:01

请教善知识，宣隆禅修法说，四念处的建立绝不是用，松散 闲逸的方式，是否真的是这样，它好像使用疼痛作为第二禅修对象，太疼了，有点受不了，请问善知识，我应该坚持下去吗，2.，请教善知识，我遵循定慧之路实修，有一段时间了，但是，还是入不了定，请问善知识，对触觉的关注，到什么程度合适呢，每次在座的开始，我都把自己想象在接受检阅的士兵，激发所有的精力和努力，去关注鼻部的触觉，为什么还不能入定呢，就是感觉关注了提升了，我的方式有问题吗，

赞 回应



风烟俱净 2015-12-23 20:27:51

善知识，我想宣隆禅修法是对的，在看到这个修法之前，我慢慢的修了一段时间，昨天看007幽灵党的开头，男女主角的吻戏，内心还是有向往，有渴望，身体有反应，虽然很轻微，可见几十年的习气，无非剧烈的修行之法，不足以断我执，只是有个问题，请教善知识，如果把禅修对象建立在疼痛的感觉之上，那么入定之后就感觉不到疼了，如果用这个方法，是要一直感觉疼痛呢，还是力图入定呢，请教善知识，如果不忙看一下这个禅修法，给个指导的意见吧

赞 (1) 回应



光彻五轮 2015-12-23 21:38:02

善知识，我想宣隆禅修法是对的，在看到这个修法之前，我慢慢的修了一段时间，昨天看007幽灵党的开头，男女主角的吻戏，内心还是有向往，有渴望，身体有反应，虽然很轻微，可见几十年的习气，无非剧烈的修行之法，不足以断我执，只是有个问题，请教善知识，如果把禅修对象建立在疼痛的感觉之上，那么入定之后就感觉不到疼了，如果用这个方法，是要一直感觉疼痛呢，还是力图入定呢，请教善知识，如果不忙看一下这个禅修法，给个指导的意见吧

风烟俱净

若入定，疼痛会变成一种不疼的触觉(我前面有帖子说过)。这是坐到腿疼后有些人可以这样试试。不要因此去追求一直疼。

赞 (1) 回应



恐怖游轮 2015-12-24 12:27:32

随喜赞叹！

请教问题如下：

1：怎么确定你修的定是正定？

- 2: 你入定的所缘是什么? 安那般那念?
- 3: 四禅可以见到非人众生, 你见到了吧? 四禅出入息止息吗?
- 4:能否开示修禅定的方法步骤?
- 5: 能否共享你收集的修行资料? 可以网盘共享的。

感谢
随喜楼主修行及法布施的功德

赞 回应



风姿花传 2015-12-24 16:11:17

光彻五轮, 你好,
非常感谢你的答疑, 我收获颇多.
请问:

1. 如何利用睡觉来修行?
2. 以你看来, 修行的终极目的是什么? 如果是解脱的话, 从哪里解脱到哪里呢?

赞 回应



吉普 (但使两心相照, 无月无灯何妨。) 2015-12-24 16:53:57

请问: 1 如何实现性欲望的内在转化, 实现一种内在的妙乐. 2 如何用禅学看待爱情和性爱, 积极入世的解读, 谢谢。

赞 回应



光彻五轮 2015-12-28 15:58:11

随喜赞叹! 请教问题如下: 1: 怎么确定你修的定是正定? 2: 你入定的所缘是什么? 安那般那念? 3: 四禅可以见到非人众生, 你见到了吧? 四禅出入息止息吗? 4:能否开示修禅定的方法步骤? 5: 能否共享你收集的修行资料? 可以网盘共享的。感谢 随喜楼主修行及法布施的功德 [恐怖游轮](#)

- 1、所谓正定, 即定于现量。而不要定在比量和非量上。即不要去用意识去观想等等, 或者落入意识思维的梦境, 而要纯粹的在眼耳鼻色身所触境界上入定。
- 2、所缘很多。任意可取。一切色境所觉知处, 即是可缘处。比如呼吸、光线、声音、冷热等等。
- 3、看不到。修禅定不一定有神通。反正我没有。入四禅呼吸必定断。
- 4、已在《结构化修行中》有所简述。其实那都是多余的话。入个定有什么方法步骤? 不就是凝神专注一境嘛。都不需要讲那么多, 有心立马能入。
- 5、我没收集什么资料。资料都在百度上呢。不要太依赖资料, 要依赖发心。发心才是根本, 一切修行要从发心中来, 回到发心中去。没发心, 收集资料会迷失方向!!!

赞 (7) 回应



良仔 2015-12-28 20:02:53

请问各位大师兄, 吃荤可以打坐吗?

来自 豆瓣App

赞 (1) 回应

光彻五轮 2015-12-28 23:12:12



请问各位大师兄，吃荤可以打坐吗？ 良仔

可以打坐。只是最好不要吃肉。

来自 豆瓣App

赞 回应



恐怖游轮 2015-12-29 14:05:46

1、所谓正定，即定于现量。而不要定在比量和非量上。即不要去用意识去观想等等，或者落入意识思维的梦境，而要纯粹的在眼耳鼻色身所触境界上入定。2、所缘很多。任意可取。一切色境所觉知处，即是可缘处。比如呼吸、光线、声音、冷热等等。3、看不到。修禅定不一定有神通。反正我没有。入四禅呼吸必定断。4、已在《结构化修行中》有所简述。其实那都是多余的话。入个定有什么方法步骤？不就是凝神专注一境嘛。都不需要讲那么多，有心立马能入。5、我没收集什么资料。资料都在百度上呢。不要太依赖资料，要依赖发心。发心才是根本，一切修行要从发心中来，回到发心中去。没发心，收集资料会迷失方向！！ 光彻五轮

《结构化修行中》在哪里？百度，豆瓣都没找到
谢谢

赞 (1) 回应



良仔 2015-12-29 15:11:16

师兄!刚才看了南老师的视频:修白骨观会有自杀的念头，是真的吗？该怎么避免？觉得挺危险的

来自 豆瓣App

赞 回应



恐怖游轮 2015-12-29 15:55:14

师兄!刚才看了南老师的视频:修白骨观会有自杀的念头，是真的吗？
该怎么避免？觉得挺危险的 良仔

不净观

赞 回应



风烟俱净 2015-12-30 21:36:15

善知识，如果不忙的话，能否看一下宣隆禅修法，我理解它好像是观疼痛，或者专注于疼痛，我坚持了一段时间，感觉腿好像不见了，再弄下去，我感觉好像思维理解不到了，这几天就停下了，没有坚持，善知识，我总是入不了定，有个选择，我是先修入定呢，还是，继续专注于疼痛的感觉，修内观，善知识，你的机构化修行和定慧之路，都很好，但是，我的心太散了，如果不用强烈的修法，不会让自己的心力增强的，所以，我是不是应该就是观疼痛，以加强心力，能够入定了，再修观，初学乍练，总是有疑问，希望您给个指导意见

赞 回应



光彻五轮 2016-01-02 00:46:10

善知识，如果不忙的话，能否看一下宣隆禅修法，我理解它好像是观疼痛，或者专注于疼痛，我坚持了一段时间，感觉腿好像不见了，再弄下去，我感觉好像思维理解不到了，这几天就停下了，没有坚持，善知识，我总是入不了定，有个选择，我是先修入定呢，还是，继续专注于疼痛的感觉，修内观，善知识，你的机构化修行和定慧之路，

都很好，但是，我的心太散了，如果不用强烈的修法，不会让自己的心力增强的，所以，我是不是应该就是观疼痛，以加强心力，能够入定了，再修观，初学乍练，总是有疑问，希望您给个指导意见

风烟俱净

你应该这样修。观腿疼，如果欢到腿不见了，你看看还有没有呼吸，如果有，就欢呼吸的触觉。如果呼吸也没了，身体也没了，你应该知道“我”还在。那就观这个“我”。

赞 (2) 回应



风烟俱净 2016-01-04 19:46:39

感谢善知识，我会按照你说的去做，其实，我内心好像知道该怎样去做，想交流或者想求证，碰到您这样厉害的修行者，还是想交流学习的欲望强烈一些，感谢您给予的指导，我现在正在努力拓长观疼痛的时间，太疼了，我慢慢的每次多坚持几分钟，希望以后能够得到您的支持和帮助，谢谢。

赞 回应



心无生 2016-01-04 21:36:20

请教五轮大德：1、在呼吸断了后（胎息，耳根还有声尘）这样能不能进入空无边处定？2、如果在胎息出现后从现法乐住的道路，能不能进入空无边处定，请问1和2哪个更方便？

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2016-01-05 00:11:49

请教五轮大德：1、在呼吸断了后（胎息，耳根还有声尘）这样能不能进入空无边处定？2、如果在胎息出现后从现法乐住的道路，能不能进入空无边处定，请问1和2哪个更方便？ 心无生

1，不能。有胎息就不是四禅根本定，应断一切呼吸相。要进第5定，对四禅的质量要求是无声无身(无身体的感觉及概念)无动相(无呼吸相及杂念来去)。有些人在四禅做不到如此，则不能入第五定。2，现法乐是破我见者能住。又称果定。入现法乐可以产生法喜以及强烈的乐受，但现法乐不是修定，对定力没有帮助。也不能以现法乐入第五定。入空无边处的关键是，能在四禅舍念清净稳定后，认识到四禅的定境是虚幻不实的，并以此舍心进一步舍境界。若舍成功，则空无边处则显露在前。（如同拿走眼前手机，而虚空原本在那里一样。）

来自 豆瓣App

赞 回应



心无生 2016-01-05 08:27:06

1，不能。有胎息就不是四禅根本定，应断一切呼吸相。要进第5定，对四禅的质量要求是无声无身(无身体的感觉及概念)无动相(无呼吸相及杂念来去)。有些人在四禅做不到如此，则不能入第五定。2，现法乐是破我见者能住。又称果定。入现法乐可以产生法喜以及强烈的乐受，但现法乐不是修定，对定力没有帮助。也不能以现法乐入第五定。入空无边处的关键是，能在四禅舍念清净稳定后，认识到四禅的定境是虚幻不实的，并以此舍心进一步舍境界。若舍成功，则空无边处则显露在前。（如同拿走眼前手机，而虚空原本在那里一样。） 光彻五轮

谢谢五轮大德。1、胎息过后即全息（全息，如果下降即退回到胎息），那就老实地进一步把耳根的声尘消掉，然后生起厌离四禅的心。2、请教大德，如果果地定入久了，对禅定功夫有没有影响？

来自 豆瓣App

赞 回应



心无生 2016-01-05 08:39:23

请教大德：破我见以后，如要达到禅宗说的明心见性还要多少步？

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2016-01-05 11:45:39

谢谢五轮大德。1、胎息过后即全息（全息，如果下降即退回到胎息），那就老实地进一步把耳根的声尘消掉，然后生起厌离四禅的心。2、请教大德，如果果地定入久了，对禅定功夫有没有影响？

心无生

如果定久，对禅定功夫没有影响。果定的质量受禅定力支撑。所以，禅定修得越好，果定的质量越好，乐受越强。但果定本身并不是修禅定，所以，应该经常修一修禅定，保持好定力，以保持修现法乐的质量。

小乘的破我见，可以说和明心见性没有多大关系。完全是2套道理。

破我见是方便法。叫即假说假。我本没有，破我何在？

小乘破我见，只是引导心离执着，而归于无造作（即证涅槃）。

从涅槃中体悟到的智慧，即是明心见性。即明白一切是心，以及心的空性本质和妙用能力。

所以，破我见后，离明心见性有多少步，就等于是破我见后离解脱有多少步是一个道理。

只是证到涅槃，还不一定就明心见性。有些人把涅槃当成最终的归属而住于涅槃（厌离再造作的世间），那就是阿罗汉。其并没有彻见心的缘起妙用。

只有一部分人，在涅槃中，体会到心（空）的觉性，并体验到心的缘起妙用（五蕴），于涅槃不住而过度到色空不异的阶段，才是走在了圆满觉悟（明心见性）的道路上（这还只是大乘道的起点，后面还需清净业力，三身成就才算功毕）。（此是以证量见性，即行入）

禅宗的明心见性，到最后也是这样。只是前面入手处，禅宗有很多方便，引导人趋入。过程有渐修顿悟，有由信而入。前面的引导阶段，因禅宗方便，引导人见地不二故，信心不二故，似也是见性，但实际证量并未达到（此是以见地见性，即理入）。所以，明心见性，是一个长期过程，贯穿从信位到果地到佛地的过程。

赞 (2) 回应



心无生 2016-01-05 12:52:33

感恩大德的开示。

来自 豆瓣App

赞 回应



心无生 2016-01-05 13:08:07

。感恩大德。过了因果关，然后过了五蕴关，往下再怎么走呢？

来自 豆瓣App

赞 回应



隔江山色 2016-01-05 13:12:02

合掌



光彻五轮 2016-01-05 14:20:34

。感恩大德。过了因果关，然后过了五蕴关，往下再怎么走呢？

[心无生](#)

往下应证涅槃。即舍尽三界一切境界。禅定中修，即四禅八定灭尽定，修八背舍。

若修观，于稳定四禅开始起观，方法就太多。观心、观识、观十八界、观遍计所执等。不管观什么，都要达于涅槃，且都是境界舍尽，心无造作（一切境界是心造作而显现）。

而修观的，实际也是修八背舍一样路线。不过是从不同的视角（五蕴、十八界、心意识、三自性）来观并舍弃境界。修观有一种现象，就是持续不断的反复的按一个角度观之后，心会厌离所观的内容，而自然舍境界（所谓舍觉知）；另一种情况，是主动的舍境界。即慧力、心力强盛者，在定力支撑下，有能力直接舍境界（类似禅定狮子三昧，直接跳跃境界）。

当境界舍尽，了无一物时，即是心无造作。也即涅槃。即是无生。（小乘到此结束）

再往下，就是大乘了。发起胜义菩提心（其完全是心佛众生一体证量上的事，不是随便发个愿什么的），才开始大乘道的起始修行。

赞 (1) 回应



心无生 2016-01-05 14:38:35

感恩大德开示。我这样理解，四禅修好后，于定中进入**5678**至灭尽定，这是一条直通路线；若修观，于四禅的定中开始起观.....还请大德开示另一个问题：我于教理是完全不懂，但在大德的指示下现已出家，时间不长，年岁已半百，为增长自己的见地，为今后弘法利生之用，像我这种情况，应从哪些经典入门？

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2016-01-05 14:59:58

感恩大德开示。我这样理解，四禅修好后，于定中进入**5678**至灭尽定，这是一条直通路线；若修观，于四禅的定中开始起观.....还请大德开示另一个问题：我于教理是完全不懂，但在大德的指示下现已出家，时间不长，年岁已半百，为增长自己的见地，为今后弘法利生之用，像我这种情况，应从哪些经典入门？ [心无生](#)

教理太多，佛经那么多，学起来也是很难融会贯通。

所以弘法利生对一般人是十分困难的。

我个人认为，自己没修好之前（至少证涅槃的证量）不用考虑弘法利生。因为，自己修得不好，常常会误解佛经的意思，所谓弘法也难让人信服。平常只需要多做发愿，将修行功德回向众生即可。

当前将自己修得毕业是大事。待修得智慧圆满，解脱成就之时，弘法即成为自然之事（度生成为自己修行的一部分）。

赞 (6) 回应

精选 文化 行摄 娱乐 时尚 生活 科技

小组、话题

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应 推荐 喜欢

只看楼主



心无生 2016-01-05 15:34:18

教理太多，佛经那么多，学起来也是很难融会贯通。所以弘法利生对一般人是十分困难的。我个人认为，自己没修好之前（至少证涅槃的证量）不用考虑弘法利生。因为，自己修得不好，常常会误解佛经的意思，所谓弘法也难让人信服。平常只需要多做发愿，将修行功德回向众生即可。当前将自己修得毕业是大事。待修得智慧圆满，解脱成就之时，弘法即成为自然之事（度生成为自己修行的一部分）。[光彻五轮](#)

阿弥陀佛！感恩！我的大致思路也是这样想的。感恩大德开示，愿大德六时吉祥！

来自 豆瓣App

赞 回应



良仔 2016-01-08 13:24:37

大师兄们，小弟刚才一座突然觉得有股气从额头往后冷冷麻麻的，然后感觉心跳得很快，然后吓到就下坐了，请问这是什么情况啊？

来自 豆瓣App

赞 (1) 回应



彭小林 2016-01-08 19:26:30

就修行佛法来说，修禅定是为了能更有效率的修慧。所以，四禅稳定之后，可以修观。禅定中的修观，以观心最为直接。观心就是观能知能觉之心。一直观下去，就会脱离三界（境界）。也可以从四禅继续向上修四无色界定，直到入灭尽定。也可以稳固四禅之后，在动中修观，比如大念处、四念处、名色、五蕴、十二因缘、十八界、五遍行等等。直至烦恼断尽自知解脱。戒、定、慧、解脱、解脱知见。次第圆满！[光彻五轮](#)

请问师兄，修观和修禅定有什么区别？我从小就喜欢拥有一种这样的感觉，就是让自己的大脑放空，忽略自我存在，以一个绝对无我，无思考，无任何名字。。。去观察周边事物，观察亲朋好友，观察万事万物，万事万物没有名字，也没用动和静，它们就是这样运转着，观察自己的现在和过去，反正就是。。。感觉自己像外星人，我说不出这种感觉，我以前跟同学说起这事他们说我是沉思吧，可是我知道绝对不是，这种感觉里面没有喜怒哀乐，反正什么都没有，就只有外事万物在变，除了睡觉外，这种感觉我可以在任何时候进入，不需要闭眼打坐，刷牙洗脸，跑步，开车。。。都可以进入，真是只可意会不可言传。我从小就有，不过现在越来越难进入，但是还可以进入，但是从小到现在我只敢停留不超过半分钟，停留越久越厉害，我怕自己回不来，我不知道一直下去会发生什么东西，只要我一有任何念头，哪怕很轻微，感觉立马就切断了，请问师兄这种感



禅与禅修

36010 人

加入小组

最新话题 (更多)

[欢迎大家加入心灵禅修](#)

[当救度亦勿從迷](#) (雲舍)

[实修浅悟：禅宗与如何](#)

[基础打好才不会有危险](#)

[✓鬼话其可信用](#) (往事)

觉是属于佛教止观里面的吗？我去年才开始学习的佛法，但是不是很精通，师兄推荐的书都买了，一直在努力学习中，请师兄为我解惑，O(∩_∩)O谢谢！

赞 回应



彭小林 2016-01-08 19:49:33

打坐念经，如果嘴在动，那不能入定。如果是心中默念，除非念到念不动，而念头自断（念断则呼吸亦会同时停止），则是入定。如果心声还在响，就不是入定。 光彻五轮

那师兄净土宗是怎么入定的呢？

赞 回应



光彻五轮 2016-01-11 12:51:17

请问师兄，修观和修禅定有什么区别？我从小就喜欢拥有一种这样的感觉，就是让自己的大脑放空，忽略自我存在，以一个绝对无我，无思考，无任何名字。。。去观察周边事物，观察亲朋好友，观察万事万物，万事万物没有名字，也没用动和静，它们就是这样运转着，观察自己的现在和过去，反正就是。。。感觉自己像外星人，我说不出这种感觉，我以前跟同学说起这事他们说我是沉思吧，可是我知道绝对不是，这种感觉里面没有喜怒哀乐，反正什么都没有，就只有外事万物在变，除了睡觉外，这种感觉我可以在任何时候进入，不需要闭眼打坐，刷牙洗脸，跑步，开车。。。都可以进入，真是只可意会不可言传。我从小就有，不过现在越来越难进入，但是还可以进入，但是从小到现在我只敢停留不超过半分钟，停留越久越厉害，我怕自己回不来，我不知道一直下去会发生什么东西，只要我一有任何念头，哪怕很轻微，感觉立马就切断了，请问师兄这种感觉是属于佛教止观里面的吗？我去年才开始学习的佛法，但是不是很精通，师兄推荐的书都买了，一直在努力学习中，请师兄为我解惑，O(∩_∩)O谢谢！

彭小林

从描述看，类似于了知的状态。怕回不来就是执着我的存在，执着并产生了念想时就会失了正念。即了知是一种正念，是纯粹的知当下的境界，而不起思维心去分析判断和附加概念。这种状态是修行人必须要达到的过程。应该持续不间断的了知，即是大念处观。

赞 (3) 回应



心无所往 2016-01-11 15:03:01

请教大德,修行只是修定，不修观可行否，如果必须修观，请推荐一种方法。

赞 回应



心无所往 2016-01-11 15:04:50

再有就是必须修到4禅后，才可以修观吗

赞 回应



心无所往 2016-01-11 15:08:09

对于啥是修观，如何修不是太懂，请大德开示。

赞 回应



彭小林 2016-01-11 17:18:29

从描述看，类似于了知的状态。怕回不来就是执着我的存在，执着并产生了念想时就会失了正念。即了知是一种正念，是纯粹的知当下的境界，而不起思维心去分析判断和附加概念。这种状态是修行人必须要达到的过程。应该持续不间断的知，即是大念处观。

光彻五轮

阿弥陀佛，谢谢大德开示，请问大德是否有阅读过南师的《定慧初修》和《如何修证佛法》，上面说的方法和《定慧之路》有什么差别吗？末学感觉今生有缘学法真是万幸！现在已经严格素食，日中一食了，并且在淘宝请了很多经书，认识佛法的著作回来，送给每一个顾客。现在末学已经完全改变了做生意的观念，以前做生意是自私利己，几年来一直没什么改变，不知佛祖早就教导我们利己利他，发菩提心才是正道。马云的客户第一，员工第二，股东第三也是此思想，佛法不离世间，商道亦不离佛法，发大慈大悲菩提心服务好用户，一切均可实现。这是学佛后和以往完全不同的看法。。。。说多了，不好意思~希望以后修证的过程中能多多向大德请教！O(∩_∩)O谢谢！

赞 (1) 回应



光彻五轮 2016-01-13 21:19:31

「该条回应已被删除」 jixang

做个梦嘛，何必当真呢。。。。

赞 回应



彭小林 2016-01-14 19:08:06

如果有对呼吸的执着（执着纯粹是观念性的，观念放下了就过了这个关），是绝对不会断的。但是你现在憋气，要断不断，说明你已经具备入四禅的能力，只是对呼吸的执着障碍你了。这个时候，首先要相信人在禅定中不呼吸是不会死的，要有心尝试长时间不呼吸（同时空掉呼吸的概念）。然后有个方便，这个时候把专注呼吸的心改为专注头顶3寸的虚空。等呼吸停掉之后再回转来讲注意力放在人中处的觉受（不要去寻找呼吸，一找就会呼吸，就会掉下四禅）。如果境界已无身体的感受，就只需要专注在那清静境界即可。

光彻五轮

师兄你好，修止的时候，用观出入息法好还是南师的数息观比较好？我看了致光法师的《定慧之路》，上面说观察鼻尖的触觉，就是人中呼吸触觉，可是我一直找不到那里有上面感觉呢，还有修止的时候，眼睛是往鼻子下面看吗？我试下下，如果斜着鼻子看，视线会一片模糊，如果眼睛稍微不这么斜，就不会这么模糊，南怀瑾老师说眼观鼻，鼻观心很容易导致斗鸡眼，请问哪种是对的？

赞 回应



风烟俱净 2016-01-14 19:32:05

定慧之路说，感觉上唇的风动的触觉，保持专注，了知，不要专注在眼睛上，你可以试试到底专注在哪里，如果在上唇能感觉到冷热，那么和眼睛就没关系了，专注在感觉上，不是那个部位

赞 回应



风烟俱净 2016-01-14 20:58:24

请教五轮师兄，2011年在尼泊尔出了一个少年，叫巴登多杰，他在树下坐禅很久，五轮师兄，能否看看他坐禅的视频，是真的大师出世吗，其实真假又有什么意义，就是内心很希望，在这个末法时代，多一些希望吧，

赞 回应

萧秋水 2016-01-15 15:01:54



修完后，境界是怎样的？有何帮助？

赞 回应



彭小林 2016-01-18 20:37:24

有同修问修禅的事情，答复如下： 禅修的热，冷，麻，胀，痒，变大变小，旋转等等这些感受是初期修禅的大多会发生的（久了就没有了），心里暗示会加重这些感受。正确的做法是不理会这些感受。保持清醒，不要走神。只能观呼吸，不能去找乐受。哪怕乐受来了，也不能去管，只是并且仅是观呼吸。下坐不能立即睁眼，应调整专注呼吸为专注全是放松。从头到脚顺序放松。并轻微活动双脚。待脚部舒适后再睁眼下坐。 [光彻五轮](#)

请问大德，书上不是说打坐半鼻炎吗？眼观鼻，鼻观心，还是纯闭眼好？

赞 回应



彭小林 2016-01-18 20:43:50

无想定是入于无想。在唯识上叫第六识不起。入定后什么都不知道，如同睡着。无心出定后马上可以恢复身体的感觉，没有任何不适。灭尽定是我执断灭，唯识上叫第七识亦灭。入定后也是什么都不知道，无心出定后，会知道身体机能停转（心脏停跳，血液停流），并且直觉知道死亡。这种情况下，有2种选择，一种选择可以抛弃这个肉身，也就是所谓坐脱立亡了。另一种选择，可以重新激活这个肉身。入灭尽定久的身体会冰冷（比如一小时）。出定后激活肉身会觉得身体不适。所以入灭尽定太久，这个肉身就不太适合使用了。两者的差别在入定的因缘上就差别非常大。无想定是执持无想而入。灭尽定是灭执而入。实操上怎么区别，就要靠自己智慧去判断了。入灭尽定的，必定有经历四禅和四空定的经验，而能明晰我执之相而能自断。而无想定就只需要四禅的经验即可。 [光彻五轮](#)

请问大德，四禅八定和拙火定有什么区别？还有和9大禅有什么区别？

赞 回应



shengbang 2016-01-19 19:44:27

感恩师兄开此天地，虽是偶见，顿生信心，已开始修炼，一到有问题，就反复看前面的内容，同时也看《定慧之路》，别无他求，只求大德能让这个天地一直开放，迷惑时能有地方学习，我现在自我感觉，一禅已经有些稳定了。继续修下去，肯定会有困惑的。感谢。

赞 回应



shengbang 2016-01-20 12:51:20

请问大德，有关修禅定和睡眠之间的关系，随之修止的时间加长，经常出现夜间，甚至整宿无眠的现象，不过第二日也无疲惫。我是一个患有淋巴瘤近四年的人，所以，有些担心，一是睡眠减少会不会使免疫力降低；二是，我知道修1-4禅时会减少睡眠，但想知道能减少到什么程度，有无大碍？

赞 (1) 回应



老僧 2016-01-20 17:12:31

师兄你好，修止的时候，用观出入息法好还是南师的数息观比较好？我看了致光法师的《定慧之路》，上面说观察鼻尖的触觉，就是人中呼吸触觉，可是我一直找不到那里有上面感觉呢，还有修止的时候，

眼睛是往鼻子下面看吗？我试下下，如果斜着鼻子看，视线会一片模糊，如果眼睛稍微不这么斜，就不会这么模糊，南怀瑾老师说眼观鼻，鼻观心很容易导致斗鸡眼，请问哪种是对的？ [彭小林](#)

你可以试试这样寻找人中的感觉: 不要事先设想呼气或者吸气的时刻人中有热或者冷的感觉，拟或有其他感觉。你只消把注意力放在人中上，先把呼吸停留片刻，仔细注意人中有什么感觉，也许有或没有感觉；再轻轻的呼气，注意人中的感觉有什么不同；再轻轻的吸气，仔细注意人中又有什么不一样的感觉。呼吸时的感觉不一定是热或者冷，也可能是轻微的气流流过，有方向向感等等。只要找到感觉就行，就能专注。

来自 豆瓣App

赞 回应



[风烟俱净](#) 2016-01-22 09:24:53

请教五轮师兄，昨天晚上在观呼吸，感觉到全身变硬了，僵硬的感觉慢慢的布遍全身，全都硬邦邦的了，当停下来时，呼吸很轻，但是空气和上唇的摩擦声，好像撕纸一样清晰，僵硬的感觉，后来慢慢退却，从下向上的退却，再后来就是观疼痛了，请教师兄，即使全身僵硬，我还是观呼吸，不停下来，那么身体会僵硬到什么程度，是不是，如果僵硬的感觉足够强烈，我就可以停止观呼吸，转入观感觉，是这样吗，其实，我很想再继续观呼吸，想知道，身体僵硬下去，会怎么样，请教师兄，今晚还要继续修，麻烦师兄，看到的话，就给个指导意见

赞 回应



[光彻五轮](#) 2016-01-22 10:30:05

请教五轮师兄，昨天晚上在观呼吸，感觉到全身变硬了，僵硬的感觉慢慢的布遍全身，全都硬邦邦的了，当停下来时，呼吸很轻，但是空气和上唇的摩擦声，好像撕纸一样清晰，僵硬的感觉，后来慢慢退却，从下向上的退却，再后来就是观疼痛了，请教师兄，即使全身僵硬，我还是观呼吸，不停下来，那么身体会僵硬到什么程度，是不是，如果僵硬的感觉足够强烈，我就可以停止观呼吸，转入观感觉，是这样吗，其实，我很想再继续观呼吸，想知道，身体僵硬下去，会怎么样，请教师兄，今晚还要继续修，麻烦师兄，看到的话，就给个指导意见 [风烟俱净](#)

一直观呼吸。身体的感觉不去理会。别管身体僵不僵疼不疼，应该把身体的概念忘掉。

赞 (1) 回应



[良仔](#) 2016-01-22 17:33:38

一直观呼吸。身体的感觉不去理会。别管身体僵不僵疼不疼，应该把身体的概念忘掉。 [光彻五轮](#)

大德你好，没修禅的时候没什么烦恼最近觉得烦恼越来越多，该怎么处理？请问可以先放下，等过完年再来修吗

来自 豆瓣App

赞 回应



[彭小林](#) 2016-01-22 20:20:25

你可以试试这样寻找人中的感觉: 不要事先设想呼气或者吸气的时刻人中有热或者冷的感觉，拟或有其他感觉。你只消把注意力放在人中上，先把呼吸停留片刻，仔细注意人中有什么感觉，也许有或没有感觉；再轻轻的呼气，注意人中的感觉有什么不同；再轻轻的吸气，仔细注意人中又有什么不一样的感觉。呼吸时的感觉不一定是热或者

冷，也可能是轻微的气流流过，有方向向感等等。只要找到感觉就行，就能专注。 老僧

谢谢师兄开示！！！

赞 回应



风烟俱净 2016-01-23 08:43:20

昨晚的感觉不是很好，我的内心挤进了概念，老是寻找前一天的感觉，有了障碍，好像每一天的坐修，都要像第一次一样才好，那样就没有概念了，五轮师兄，我的关注力强烈了，睡眠质量很差，不管怎么，每一天都要认识或者进境，昨晚我才认识到，什么叫专注，到底是什么意思，

赞 回应



考拉 2016-01-24 10:20:43

请教五轮师兄，最近打坐的时候，总出现下阴下体有快感，我的处理是：不管这感受，只管自己继续念佛。这样处理对不对？还是打坐出现偏差了才出现这感受的

赞 回应



游仔凡心 (神的脏话曲高和寡) 2016-01-26 14:24:46

光哥，南怀瑾说的不开中脉不能入定是真的吗？我这明显没开中脉的人为什么稀里糊涂入过几回初禅？

光哥，入定前脊椎不直在入定时会自动拉直是真的吗？我是有相关体验，但是我是被往后拉，拉得要倒下去，那股力还挺大的，轻轻地抗衡还扭不过它，我应该不管吗？不管就是任它拉了？

赞 回应



小兔子大王 (致虚守静) 2016-01-26 14:27:33

那定力不错可以修解脱道了

赞 回应



火柴天堂 2016-01-27 13:47:59

诶呀我好喜欢你

来自 豆瓣App

赞 回应



火柴天堂 2016-01-28 16:39:30

近日，我应对以前的言论做些修正。原来说凡夫无力在不避逆缘的情况下修行。近日，我发现禅宗实有方法，可以摄万法为一心，以不二见统摄一切而能不离世间而修超越行。此不是妄想，而是可行可证。 光彻五轮

是不是随心所欲那种感觉..一下就没分别了 但是因果不空啊 是这个感觉不

来自 豆瓣App

赞 回应



寒水街 2016-01-29 10:54:07

随喜赞叹！

来自 豆瓣App

赞 回应



燃烧的香烟 2016-01-29 14:05:13

色即是空，空即是色，何解

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2016-02-06 00:24:04

色即是空，空即是色，何解 燃烧的香烟

因为色是幻觉，当有一日，我们死去时，色等一切，都归于无。所以是一场空啊。那万一真死了，真的会死吗？虽然什么都没有了，但我们会像睡觉突然醒来一样，于什么都没有中突然凭空生出一个知觉，然后一念我执就会投入轮回。所以，空也只是暂时现象，无明一起，又会于空中现出种种色，所以空即是色。虽有幻色，然而色的本质是空。所以，色性是空，空性是色。色空只是人我的分别，其性并无此差异，色空同一法性故。受想行识亦复如是。故五蕴不可得。故见闻觉知不可得，亦不可避。

来自 豆瓣App

赞 (2) 回应



燃烧的香烟 2016-02-06 08:36:06

我不懂，我认为无欲无求，反而是最强大的内心

来自 豆瓣App

赞 回应



南无观世音菩萨 2016-02-06 19:50:17

善知识您好，请问我在欲界定时观出入呼吸，感觉体内有另一个我在看着这个我呼吸，请问这种现象该如何理解？

赞 回应



南无观世音菩萨 2016-02-07 11:24:22

教理太多，佛经那么多，学起来也是很难融会贯通。所以弘法利生对一般人是十分困难的。我个人认为，自己没修好之前（至少证涅槃的证量）不用考虑弘法利生。因为，自己修得不好，常常会误解佛经的意思，所谓弘法也难让人信服。平常只需要多做发愿，将修行功德回向众生即可。当前将自己修得毕业是大事。待修得智慧圆满，解脱成就之时，弘法即成为自然之事（度生成为自己修行的一部分）。 光彻五轮

难道要证了涅槃才开始行六度？楼主不能这样否定因地的菩萨行。

赞 回应



光彻五轮 2016-02-07 11:39:10

善知识您好，请问我在欲界定时观出入呼吸，感觉体内有另一个我在看着这个我呼吸，请问这种现象该如何理解？ 南无观世音菩萨

这是心境分离的一种现象。那个旁观的觉知，有人称呼为正念。这是心不住在相(粗相，非细相)上的初步现象。因地的戒定慧修习，都有赖于这个旁观而不参与者的清醒。应在行住坐卧中保持清醒旁观而不起好环美丑的分别(如此不要半月，粗大烦恼即可断尽)若此旁观者消失，应知是正念退失。



南无观世音菩萨 2016-02-07 13:02:18

我觉得这样说不太妥。如果一味的用四禅的标准来要求在家人，恐怕很多人这一生都不一定能证得禅那，解脱烦恼，修观法不一定要有四禅的基础，而是应该更多的放在四念处的修行，如此在世俗生活里，培养更多的观照力，时间长了，智慧也能得到开发，解脱内心烦恼~

[winnie](#)

仁者说得太对了！

赞 回应



[已注销] 2016-02-07 13:07:38

修小乘没什么不好。佛在法华经说，三乘是一乘。不管大乘小乘，其目的地是一样的。佛说小乘涅槃为化城，是佛在去宝所路上所设设施供休憩之地，方便路上行人中途休息。入此化城，既可以进一步进入宝所，也可以暂时安止休息。换句话说，小乘涅槃既大乘道的中间站，也是大乘道的平台。要知道，大乘菩萨道是建立在解脱道之上的。解脱是三乘共通的核心。从大乘角度来看阿罗汉，其伟大不亚于菩萨。贬低小乘，祖师出于方便也许可以，凡夫切莫做此想。其罪无量！！！ [光彻五轮](#)

化城是幻化界吗

来自 豆瓣App

赞 回应



南无观世音菩萨 2016-02-07 13:08:29

这是心境分离的一种现象。那个旁观的觉知，有人称呼为正念。这是心不住在相(粗相，非细相)上的初步现象。因地的戒定慧修习，都有赖于这个旁观而不参与者的清醒。应在行住坐卧中保持清醒旁观而不起好坏美丑的分别(如此不要半月，粗大烦恼即可断尽)若此旁观者消失，应知是正念退失。 [光彻五轮](#)

阿弥陀佛。但打坐中这种情况我不知如何调整，不知为何总感觉这种情况有点妨碍我入初禅。请仁者开示。

赞 回应



崖 (梦、想是y片) 2016-02-09 19:40:19

佛说四十二章经原文

后汉摩腾、竺法兰共译

世尊成道已，作是思惟：离欲寂静，是最为胜。住大禅定，降诸魔道。于鹿野苑中，转四谛法轮，度憍陈如等五人而证道果。复有比丘所说诸疑，求佛进止。世尊教敕，一一开悟。合掌敬诺，而顺尊敕。

佛言：辞亲出家，识心达本，解无为法，名曰沙门。常行二百五十戒，进止清静，为四真道行，成阿罗汉。阿罗汉者，能飞行变化，旷劫寿命，住动天地。次为阿那含。阿那含者，寿终灵神上十九天。证阿罗汉。次为斯陀含。斯陀含者，一上一还，即得阿罗汉。次为须陀洹。须陀洹者，七死七生，便证阿罗汉。爱欲断者，如四肢断，不复用之。

佛言：出家沙门者，断欲去爱，识自心源，达佛深理，悟无为法。内无所得，外无所求。心不系道，亦不结业。无念无作，非修非证。不历诸位，而自崇最。名之为道。

佛言：剃除须发而为沙门，受道法者，去世资财，乞求取足。日中一食，树下一宿，慎勿再矣！使人愚蔽者，爱与欲也。

佛言：众生以十事为善，亦以十事为恶。何等为十？身三、口四、意三。身三者，杀盗淫。口四者，两舌、恶口、妄言、绮语。意三者，嫉恚痴。如是十事，不顺圣道，名十恶行。是恶若止，名十善行耳。

佛言：人有众过，而不自悔、顿息其心，罪来赴身；如水归海，渐成深广。若人有过，自解知非，改恶行善，罪自消灭；如病得汗，渐有痊愈耳。

佛言：恶人闻善，故来扰乱者，汝自禁息，当无嗔责，彼来恶者而自恶之。

佛言：有人闻吾守道，行大仁慈，故致骂佛。佛默不对。骂止，问曰：子以礼从人，其人不纳，礼归子乎？对曰：归矣！佛言：今子骂我，我今不纳，子自持祸归子身矣！犹响应声，影之随形，终无免离，慎勿为恶。

佛言：恶人害贤者，犹仰天而唾，唾不至天，还从已堕；逆风扬尘，尘不至彼，还坌己身。贤不可悔，祸必灭己。

佛言：博闻爱道，道必难会；守志奉道，其道甚大。

佛言：睹人施道，助之欢喜，得福甚大。沙门问曰：此福尽乎？佛言：譬如一炬之火，数千百人各以炬来分取，熟食除冥，此炬如故；福亦如之。

佛言：饭恶人百，不如饭一善人；饭善人千，不如饭一持五戒者；饭五戒者万，不如饭一须陀洹；饭百万须陀洹，不如饭一斯陀含；饭千万斯陀含，不如饭一阿那含；饭一亿阿那含，不如饭一阿罗汉；饭十亿阿罗汉，不如饭一辟支佛；饭百亿辟支佛，不如饭一三世诸佛；饭千亿三世诸佛，不如饭一无念无住无修无证之者。

佛言：人有二十难。贫穷布施难，豪贵学道难，弃命必死难，得睹佛经难，生值佛世难，忍色忍欲难，见好不求难，被辱不嗔难，有势不临难，触事无心难，广学博究难，除灭我慢难，不轻未学难，心行平等难，不说是非难，会善知识难，见性学道难，随化度人难，睹境不动难，善解方便难。

沙门问佛：以何因缘，得知宿命，会其至道？佛言：净心守志，可会至道。譬如磨镜，垢去明存；断欲无求，当得宿命。

沙门问佛：何者为善？何者最大？佛言：行道守真者善，志与道合者大。

沙门问佛：何者多力？何者最明？佛言：忍辱多力，不怀恶故，兼加安健。忍者无恶，必为人尊。心垢灭尽，净无瑕秽，是为最明。未有天地，逮于今日；十方所有，无有不见，无有不知，无有不闻，得一切智，可谓明矣！

佛言：人怀爱欲，不见道者，譬如澄水，致手搅之，众人共临，无有睹其影者。人以爱欲交错，心中浊兴，故不见道。汝等沙门，当舍爱欲。爱欲垢尽，道可见矣！

佛言：夫见道者，譬如持炬，入冥室中，其冥即灭，而明独存；学道见谛，无明即灭，而明常存矣！

佛言：吾法念无念念、行无行行、言无言言、修无修修，会者近尔，迷者远乎！言语道断，非物所拘，差之毫厘，失之须臾。

佛言：观天地，念非常。观世界，念非常。观灵觉，即菩提。如是知识，得道疾矣！

佛言：当念身中四大，各有自名，都无我者。我既都无，其如幻耳！

佛言：人随情欲，求于声名；声名显著，身已故矣！贪世常名而不学道，枉功劳形。譬如烧香，虽人闻香，香之烬矣！危身之火，而在其后。

佛言：财色于人，人之不舍。譬如刀刃有蜜，不足一餐之美；小儿舐之，则有割舌之患。

佛言：人系于妻子舍宅，甚于牢狱。牢狱有散释之期，妻子无远离之念。情爱于色，岂惮驱驰！虽有虎口之患，心存甘伏，投泥自溺，故曰凡夫。透得此门，出尘罗汉。

佛言：爱欲莫甚于色。色之为欲，其大无外，赖有一矣。若使二同，普天之人，无能为道者矣。

佛言：爱欲于人，犹如执炬逆风而行，必有烧手之患。

天神献玉女于佛，欲坏佛意。佛言：革囊众秽，尔来何为？去！吾不用。天神愈敬，因问道意。佛为解说，即得须陀洹果。

佛言：夫为道者，犹木在水，寻流而行。不触两岸，不为人取，不为鬼神所遮，不为洄流所住，亦不腐败，吾保此木决定入海。学道之人，不为情欲所惑，不为众邪所娆，精进无为，吾保此人必得道矣。

佛言：甚勿信汝意，汝意不可信。慎勿与色会，色会即祸生。得阿罗汉已，乃可信汝意。

佛言：慎勿视女色，亦莫共言语。若与语者，正心思念：我为沙门，处于浊世，当如莲华，不为泥污。想其老者为母，长者如姊，少者如妹，稚者如子。生度脱心，息灭恶念。

佛言：夫为道者，如被干草，火来须避。道人见欲，必当远之。

佛言：有人患淫不止，欲自断阴。佛谓之曰：若断其阴，不如断心。心如功曹，功曹若止，从者都息。邪心不止，断阴何益？佛为说偈：欲生于汝意，意以思想生，二心各寂静，非色亦非行。佛言：此偈是迦叶佛说。

佛言：人从爱欲生忧，从忧生怖。若离于爱，何忧何怖？

佛言：夫为道者，譬如一人与万人战。挂铠出门，意或怯弱，或半路而退，或格斗而死，或得胜而还。沙门学道，应当坚持其心，精进勇锐，不畏前境，破灭众魔，而得道果。

沙门夜诵迦叶佛遗教经，其声悲紧，思悔欲退。佛问之曰：汝昔在家，曾为何业？对曰：爱弹琴。佛言：弦缓如何？对曰：不鸣矣！弦急如何？对曰：声绝矣！急缓得中如何？对曰：诸音普矣！佛言：沙门学道亦然，心若调适，道可得矣。于道若暴，暴即身疲。其身若疲，意即生恼。意若生恼，行即退矣。其行既退，罪必加矣。但清静安乐，道不失矣。

佛言：如人锻铁，去滓成器，器即精好。学道之人，去心垢染，行即清静矣。

佛言：人离恶道，得为人难。既得为人，去女即男难。既得为男，六根完具难。六根既具，生中国难。既生中国，值佛世难。既值佛世，遇道者难。既得遇道，兴信心难。既兴信心，发菩提心难。既发菩提心，无修无证难。

佛言：佛子离吾数千里，忆念吾戒，必得道果。在吾左右，虽常见吾，不顺吾戒，终不得道。

佛问沙门：人命在几间？对曰：数日间。佛言：子未知道。复问一沙门：人命在几间？对曰：饭食间。佛言：子未知道。复问一沙门：人命在几间？对曰：呼吸间。佛言：善哉，子知道矣！

佛言：学佛道者，佛所言说，皆应信顺。譬如食蜜，中边皆甜；吾经亦尔。

佛言：沙门行道，无如磨牛；身虽行道，心道不行。心道若行，何用行道。

佛言：夫为道者，如牛负重。行深泥中，疲极不敢左右顾视；出离淤泥，乃可苏息。沙门当观情欲，甚于淤泥。直心念道，可免苦矣。

佛言：吾视王侯之位，如过隙尘。视金玉之宝，如瓦砾。视粗素之服，如敝帕。视大千界，如一河子。视阿耨池水，如涂足油。视方便门，如化宝聚。视无上乘，如梦金帕。视佛道，如眼前华。视禅定，如须弥柱。视涅槃，如昼夕寤。视倒正，如六龙舞。视平等，如一真地。视兴化，如四时木。

赞 回应



火柴天堂 2016-02-09 21:55:42

这是心境分离的一种现象。那个旁观的觉知，有人称呼为正念。这是心不住在相(粗相，非细相)上的初步现象。因地的戒定慧修习，都有赖于这个旁观而不参与者的清醒。应在行住坐卧中保持清醒旁观而不起好坏美丑的分别(如此不要半月，粗大烦恼即可断尽)若此旁观者消失，应知是正念退失。 [光彻五轮](#)

这个有道理 看楼主的话很开悟 楼主喜欢音乐吗 我特别喜欢听音乐 沉入进去这是啥习气呀

来自 豆瓣App

赞 回应



南无观世音菩萨 2016-02-10 04:21:52

这个有道理 看楼主的话很开悟 楼主喜欢音乐吗 我特别喜欢听音乐 沉入进去这是啥习气呀 [火柴天堂](#)

第七识末那识的习气。可能第六意识告诉您不能沉迷俗乐，可还是不由自主去听了，第七识意根拉着你去的。这样回答不知对不对？

赞 回应



风烟俱净 2016-02-19 10:07:44

五轮师兄，昨晚观呼吸身体只是有部分僵硬，停下的时候空气与鼻端的摩擦声，不是像前几天的那么清晰，说明心不如上次集中，而且总是不能熟睡，昨晚还遗精了，为什么呢，已经修的有点感觉了，怎么还会这样，有点失败感，是否需要从读经典，从新领悟，请问五轮师兄，你已经成就初果了吗，当我听见细微的空气摩擦声似撕纸，是不是就是入定了，

赞 回应



小小大疯子 2016-02-20 14:57:34

五轮师兄你好，请问，我最近打坐，无论躺着，坐凳子，单盘，经过一段时间观呼吸后，都会出现很强的气感，感觉沿着小周天运行路线，手臂也会，经常在眉心，下巴等位置顶住，尝试专注观呼吸不去理会气感，可是气感很强，而且全身好像没办法完全放松。是我太在意气感了，还是一定要等经脉打通才能入定？

赞 回应



光彻五轮 2016-02-25 22:02:32

五轮师兄你好，请问，我最近打坐，无论躺着，坐凳子，单盘，经过一段时间观呼吸后，都会出现很强的气感，感觉沿着小周天运行路线，手臂也会，经常在眉心，下巴等位置顶住，尝试专注观呼吸不去理会气感，可是气感很强，而且全身好像没办法完全放松。是我太在意气感了，还是一定要等经脉打通才能入定？ [小小大疯子](#)

境随心现。此事，说明你的意识里有气感和气脉的追求。或者有前世修行气脉的业力。若按佛法，此等一切皆幻，应发出离心，不住不视不觉这些幻觉，若真发心，气脉现象当永不再现（心无境亦无）。

赞 (2) 回应



隔江山色 2016-03-02 21:47:55

楼主大德您好！我相信素食可以培养慈悲心，可以压制嗔心，可是长期素食的话，如何保证营养(蛋白质)？请谈谈您的看法。

赞 回应



光彻五轮 2016-03-02 22:40:30

楼主大德您好！我相信素食可以培养慈悲心，可以压制嗔心，可是长期素食的话，如何保证营养(蛋白质)？请谈谈您的看法。 [隔江山色](#)

担心营养问题，可以吃喝牛奶，吃鸡蛋。如果打坐坐得好的话，营养基本不用考虑，自己全部合成。

赞 回应



隔江山色 2016-03-03 10:36:45

担心营养问题，可以吃喝牛奶，吃鸡蛋。如果打坐坐得好的话，营养基本不用考虑，自己全部合成。 [光彻五轮](#)

在家人想认真打坐修行，真的好难好难，向上要尽孝道，向下要尽人道，各方面的利益要兼顾，还有自己对色身的依恋不舍，各种缘分，各种贪痴，说来说去都是自己业障太重，愿力不够。谢谢大德指点！

赞 回应



光彻五轮 2016-03-04 09:25:32

「该条回应已被删除」 [妙德童真](#)

- 1、闭眼打坐可以（若昏沉则不行）。
- 2、3座时间可以早上起床前，中午饭后，晚上睡觉前各一座。1座1小时以上为好。
- 3、不看定慧之路都可以修。说实话，我一开始，只是看了粗略看了楞严经、金刚经（随手翻了经中几段看了），什么都不懂。纯粹靠信佛不会骗我，抱定一句“心无所住”而修。一直修到“灭尽定”(我自以为的)，我中间都没看什么书。后来看各种书，只是为了搞清理论（学懂道理好给你们讲而已），其实已偏离修行了。所以，我并不认为学多知识有用。我一直强调发心是最重要的。六祖因一句“应无所住而生其心”而觉悟，而后，可以出口皆佛理。句句合佛经。可见，学佛修行并不需要太多的知识，需要的是坚固的发心和心行到位。
- 4、无常的忧怖，是因为无知而有（害怕我会消失），我执的烦恼而已。如果修个“死”字（譬如小乘修死随念），人活着，先把自己当死人，还有何生死可惧？其实死又何惧。既然有轮回，就应知

人怎么死也死不了，死了又会活。所以修灭尽定，或者生证涅槃，就会知道死不过是幻化的消失。生不过是幻化的升起。而幻化起灭不过是觉性的显现。觉性永无生灭可言。所以觉悟者无生死可惧。

病者，四大不调。若能修好禅定，三禅四禅多坐，四大自调。病何可生？若进一步，觉悟幻化而能幻化自在，四大成妙用，任心纵横。病更无有，一切皆乐也。

欲脱离轮回，即修幻化灭尽，而证无生。还是发出离心，修离境离心离亦离之，离无可离，轮回何生？是以，发出离心，早出轮回！诸仁者珍重！

赞 (7) 回应



游仔凡心 (神的脏话曲高和寡) 2016-03-04 15:42:53

1、闭眼打坐可以（若昏沉则不行）。2、3座时间可以早上起床前，中午饭后，晚上睡觉前各一座。1座1小时以上为好。3、不看定慧之路都可以修。说实话，我一开始，只是看了粗略看了楞严经、金刚经（随手翻了经中几段看了），什么都不懂。纯粹靠信佛不会骗我，抱定一句“心无所住”而修。一直修到“灭尽定”(我自以为的)，我中间都没看什么书。后来看各种书，只是为了搞清理论（学懂道理好给你们讲而已），其实已偏离修行了。所以，我并不认为学多知识有用。我一直强调发心是最重要的。六祖因一句“应无所住而生其心”而觉悟，而后，可以出口皆佛理。句句合佛经。可见，学佛修行并不需要太多的知识，需要的是坚固的发心和心行到位。4、无常的忧怖，是因为无知而有（害怕我会消失），我执的烦恼而已。如果修个“死”字（譬如小乘修死随念），人活着，先把自己当死人，还有何生死可惧？其实死又何惧。既然有轮回，就应知人怎么死也死不了，死了又会活。所以修灭尽定，或者生证涅槃，就会知道死不过是幻化的消失。生不过是幻化的升起。而幻化起灭不过是觉性的显现。觉性永无生灭可言。所以觉悟者无生死可惧。病者，四大不调。若能修好禅定，三禅四禅多坐，四大自调。病何可生？若进一步，觉悟幻化而能幻化自在，四大成妙用，任心纵横。病更无有，一切皆乐也。欲脱离轮回，即修幻化灭尽，而证无生。还是发出离心，修离境离心离亦离之，离无可离，轮回何生？是以，发出离心，早出轮回！诸仁者珍重！ 光彻五轮

光哥见道没有？现在已经是修道位了吧？

赞 回应



风烟俱净 2016-03-04 18:13:35

五轮师兄，昨晚再次达到了全身僵硬的感觉，但是过早的关注僵硬了，心不如上次集中，听见的呼吸声，也没有上次大，但是心力强了，我感觉可以让这个僵硬的感觉持续下去，只要关注着它，过了一会我想要松下来，僵硬的感觉才慢慢消退，请问善知识，就是这个心力我可以控制了，我该如何利用这个心力呢，入禅定呢，

赞 回应



隔江山色 2016-03-04 20:14:52

1、闭眼打坐可以（若昏沉则不行）。2、3座时间可以早上起床前，中午饭后，晚上睡觉前各一座。1座1小时以上为好。3、不看定慧之路都可以修。说实话，我一开始，只是看了粗略看了楞严经、金刚经（随手翻了经中几段看了），什么都不懂。纯粹靠信佛不会骗我，抱定一句“心无所住”而修。一直修到“灭尽定”(我自以为的)，我中间都没看什么书。后来看各种书，只是为了搞清理论（学懂道理好给你们讲而已），其实已偏离修行了。所以，我并不认为学多知识有用。我一直强调发心是最重要的。六祖因一句“应无所住而生其心”而觉

悟，而后，可以出口皆佛理。句句合佛经。可见，学佛修行并不需要太多的知识，需要的是坚固的发心和心行到位。4、无常的忧怖，是因为无知而有（害怕我会消失），我执的烦恼而已。如果修个“死”字（譬如小乘修死随念），人活着，先把自己当死人，还有何生死可惧？其实死又何惧。既然有轮回，就应知人怎么死也死不了，死了又会活。所以修灭尽定，或者生证涅槃，就会知道死不过是幻化的消失。生不过是幻化的升起。而幻化起灭不过是觉性的显现。觉性永无生灭可言。所以觉悟者无生死可惧。病者，四大不调。若能修好禅定，三禅四禅多坐，四大自调。病何可生？若进一步，觉悟幻化而能幻化自在，四大成妙用，任心纵横。病更无有，一切皆乐也。欲脱离轮回，即修幻化灭尽，而证无生。还是发出离心，修离境离心离亦离之，离无可离，轮回何生？是以，发出离心，早出轮回！诸仁者珍重！[光彻五轮](#)

多谢大德开示！合掌！

赞 回应



[光彻五轮](#) 2016-03-04 20:25:52

五轮师兄，昨晚再次达到了全身僵硬的感觉，但是过早的关注僵硬了，心不如上次集中，听见的呼吸声，也没有上次大，但是心力强了，我感觉可以让这个僵硬的感觉持续下去，只要关注着它，过了一会我想要松下来，僵硬的感觉才慢慢消退，请问善知识，就是这个心力我可以控制了，我该怎样利用这个心力呢，入禅定呢，

[风烟俱净](#)

心力是心的自主能力。体现在定力上，就是随心所欲的任意进入禅定，就是心力充足。心力也可以说是定力+慧力的合并体现。若心力充足，可以随意进入四禅八定乃至灭尽定。

修禅定，应从头到尾只关注呼吸（或应该专注的缘）。不要去管身上的感觉（气感、八触等）。如果修定时，去管这些感觉，就不是在修定。如果是以某种特殊的感觉为目的去修，就是严重的偏离。按佛法说，修行，应以无所得心，修无所得心。若偏离了无所得（既出离心的发心）的宗旨，此修行就容易出问题，因心有所求故，各种怪现象会层出不穷。

所以，不用去管修定业处（观呼吸）之外的任何感觉。应该只纯粹的观呼吸。其他都应不管不顾乃至应该让自己忘记其他（所谓忘情，之所以老想去关注其他感觉，纯是情之所系，痴烦恼也）。欲得以心力随意入禅定，就要多练习上下禅定，让上下禅定纯熟。然后心力充足可以随意入任意禅定。

赞 (5) 回应



[风烟俱净](#) 2016-03-05 06:53:30

五轮师兄，明白了，关注在呼吸的触感，其他的不要关注，我的发心，就是能够入禅定，努力证果，其实，自从打坐以来，身心有了些许变化，从前放不下的，现在看来没那么重要了，身体的感觉，日渐敏锐，而且，不害怕了，第六感越来越强，真相会自己浮现在脑海，对我来说，如果不去坐禅，简直就是生活在一片虚假之中，

赞 回应



[御厨最高尚宫](#) 2016-03-06 13:57:04

你觉不觉得其实修持是个违背自然律的过程？也就是说其实自然并不想让你修成？

来自 豆瓣App

赞 回应



[御厨最高尚宫](#) 2016-03-06 13:57:05

你觉不觉得其实修持是个违背自然律的过程？也就是说其实自然并不想让你修成？

来自 豆瓣App

赞 回应



哇咔 (微信公众平台iborder) 2016-03-06 18:16:49

光彻五轮师兄您好 您是否方便
侧面的描述一下您现在的生活状态
如果涉及隐私 您可以越过
我只是想了解一下
如果问的不对 请海涵
随喜您的分享

赞 回应



隔江山色 2016-03-07 10:09:38

六道轮回，从不信到相信，从半信半疑到坚信不疑，需要一段艰难的心路历程。南大师坦言他对此坚信不疑，也是最近十来年的事。
请问大德，您对六道轮回坚信不疑吗？

赞 回应



初莲 2016-03-11 15:06:48

光彻五轮师兄您好，想看点出入息的资料，粗住到初禅阶段的，方便的话发我QQ邮箱，
2503956046@qq.com

赞 回应



天机子 2016-03-12 02:26:00

如何入定

来自 豆瓣App

赞 回应



万念俱灰 2016-03-12 19:23:51

阿弥陀佛

赞 回应



阿桐木要改变 (酷起来) 2016-03-12 19:53:42

您悟到啥了？

来自 豆瓣App

赞 回应



放牛班 2016-03-12 21:36:50

1、请问夜里躺着床上入睡怎么修行，可以一直观呼吸吗？这样会觉得意念太重不利于睡眠。
2、葛印卡的内观修法中，要将觉知从呼吸转移到综合地觉知全身。我的理解是观呼吸应该起码要到四禅，才能将觉知移到全身，对否？
3、我发现当观呼吸变得微细时，腿部的疼痛减轻了许多，是否随着专注力的提升，身体和疼痛的感觉会逐渐消失？
4、我之前修的是道家功夫，修观呼吸后，我认为在“止”的阶段，对气感不用理会；修观之后，可以当做念头一样去“观”它，看它生灭。对否？
谢谢。



万念俱灰 2016-03-13 20:11:42

赞 回应

很多人都是执着于任何事之中,看不透,放不下.求人问人不如求己.心净一切不为所动,心乱一些小事都会阻埃自己.人与人的智慧不同,但是暂时的,需要时间.看自己只增是减,有些时候就是求人问人也会自然而然.多看多学.

赞 回应



叮咚 2016-03-14 20:50:41

好朋友去世了，想给她抄录心经，该怎么处理抄的经书，回向文怎么写

赞 回应



光彻五轮 2016-03-15 15:57:35

1、请问夜里躺着床上入睡前怎么修行，可以一直观呼吸吗？这样会觉得意念太重不利于睡眠。2、葛印卡的内观修法中，要将觉知从呼吸转移到综合地觉知全身。我的理解是观呼吸应该起码要到四禅，才能将觉知移到全身，对否？3、我发现当观呼吸变得微细时，腿部的疼痛减轻了许多，是否随着专注力的提升，身体和疼痛的感觉会逐渐消失？4、我之前修的是道家功夫，修观呼吸后，我认为在“止”的阶段，对气感不用理会；修观之后，可以当做念头一样去“观”它，看它生灭。对否？谢谢。 放牛班

- 1、睡觉修行应入光明想。
- 2、观呼吸到觉知全身，是觉知的扩展方法。让从不觉而行的无明状态，转换成觉而行的逐步开发觉性的状态。此事不需要禅定力，普通人皆可。有禅定的话，觉知的稳定性、微细度要好很多。
- 3、专注力提升时，身体局部感觉消失是正常的。而且应该如此。任何的感觉，说明我们的心识散落在所觉知的地方。修定时，觉知从散乱状态收摄于一处，因此会逐渐从三界脱离。所以到2禅开始就会有局部身体感觉消失，到4禅应全部身体感觉消失。到无色界定，意识分别境界也应逐渐消失。到无色界顶，即非想非非想，只有我执的微细执着存在，精神已经无境界可言。所以非想。因余有我执，所以非非想。到灭尽定，一切精神境界消失，所以叫灭受想定。所以修行出三界，就是这个样子。这是最根本的修定出离三界的解脱之道。
- 4、在佛教显宗里，气感不用理会，如同身体感觉一样，当其为虚幻（只不过是更微细的虚幻而已）。

赞 (1) 回应



放牛班 2016-03-16 14:15:55

睡觉修行的光明想，能否麻烦老师说说具体修法。

赞 回应



放牛班 2016-03-17 13:55:46

请问：

- 1、在大念住经中，“我学觉了全身而入息。”按“解脱道论”和“坐禅三昧经”的说法，“身”为“全身”之意。那么问题来了，修观呼吸时，开始是专注在人中处的呼吸，那么什么时候才觉知全身呢？是到修观的阶段吗？
- 2、修观呼吸时，只是观呼吸触觉的话，心还是较散乱；如果心随着呼吸进出，会容易专注。这样修法对吗？

赞 回应



今天地 2016-03-17 14:58:29

修行本来就会有进有退。三果并未究竟解脱，所断烦恼为暂伏，当遇逆因缘，则有可能退（另有说，阿罗汉亦有可能退。所以有退法阿罗汉之说），若退，则烦恼会再度升起。 [光彻五轮](#)

初果就不会退。还持有这种三果四果会退的邪见，严重怀疑你是否真的入灭尽定。

按灭尽定，只有三果四果才可进入灭尽定，而三果四果的人可以很明白的知道自己现在的果位，自己现在的状态，更可以明白无误的知道自己会不会退果。

赞 回应

 [今天地](#) 2016-03-17 15:09:27

初果就不会退。还持有这种三果四果会退的邪见，严重怀疑你是否真的入灭尽定。按灭尽定，只有三果四果才可进入灭尽定，而三果四果的人可以很明白的知道自己现在的果位，自己现在的状态，更可以明白无误的知道自己会不会退果。 [今天地](#)

初果就从根本上断了疑见，身见，和戒禁取见，甚至不需要依照佛经，自己就可以体验涅槃的快乐，并且最终靠自己的能力导向四果阿罗汉而彻底解脱。
还在说三果四果会退果，这是还在对佛法产生怀疑。

三果是没有欲界贪和嗔的，而且是永远断除，永远不会生出。楼主应该自己体会自己有没有断这两个结。不要自己骗自己，要如实体会有没有断。自己骗自己是有身见的邪见，初果就应该断除的。

赞 (1) 回应

 [iamhegel](#) 2016-03-17 23:14:17

最后送楼主南传一位尊者检验自己成果的例子，注意当时尊者还没有出家，他因为修行很好，有一段时期感觉好像已经成就了三果，无视他跟朋友要来一本花花公子，检验自己有没有断淫欲，一连看了六天都没有起任何淫欲，直到第七天才发现原来还是有的很细微。

赞 回应

 [光彻五轮](#) 2016-03-17 23:48:39

初果就不会退。还持有这种三果四果会退的邪见，严重怀疑你是否真的入灭尽定。按灭尽定，只有三果四果才可进入灭尽定，而三果四果的人可以很明白的知道自己现在的果位，自己现在的状态，更可以明白无误的知道自己会不会退果。 [今天地](#)

经云 有瞿低迦尊者六次退失阿罗汉果，第7次证得阿罗汉时，为令不退，欲以刀自杀。可百度去看。

学佛，如果不修，只是看书没多大意思。某些情况下甚至有害（比如拿些误解、误会到处打倒别人）。本帖点赞率第一的贴子里已总结。

赞 (2) 回应

 [光彻五轮](#) 2016-03-17 23:55:23

睡觉修行的光明想，能否麻烦老师说说具体修法。 [放牛班](#)

光明想即观想光明在心间，然后在此光明中安住而入睡。（此是辅助而已）
真正要达到的光明想，是意识不缘五根境界，意识返缘意根入睡而起的心光明，虽是睡着但是明明了了，乃至能自由控制有梦无梦，梦境可控可变等。睡中无有痴暗，醒梦如一。



隔江山色 2016-03-20 12:02:28

赞 (4) 回应

如果断不了尘缘，舍不了色身，都算不了真正的修行。就算断呼吸入了四禅定又如何？出了定还要吃喝，还要辛苦挣孔方兄。我自己2013年6月开始学打坐，14年在书店看《弘一法师画传》，法师为什么把自己搞得那么瘦小、明显的营养不良？临了身体不好又谢绝好药救治呢？按说法师对修气脉、养生这一套应该很熟悉，也不是什么难事（南怀瑾大师的书里讲到，广钦和尚曾经在一个寺里打坐入定了二十几天，同门以为他死了要火化他，碰巧弘一法师也在场，大伙请法师一看是入定了，然后敲磬把他引出来），当时大惑不解。现在当然懂了，是因为法师早已看破生死。但这又引出了别的问题，比如这个和慢性自杀又有什么区别？这个是不是太自私了……

楼主在这里说的主要是具体的修行方法，各位看官注意了，入禅定和身体健康大有关系，只有气脉畅通才有可能入很深的禅定，而每个人的身体状况千差万别，所以楼主的方法未必适合别人，大家需要尽快找到适合自己的修行方法，抓紧用功不辜负大好时光。

以上是我的一点体会贡献给大家参考。

赞 (1) 回应



小千 2016-03-20 23:04:34

师兄，我想问一下修习葛印卡老师传授的内观和修四禅八定、再然后到无色界，就是定慧之路，这两种有什么不同么？修那个会好一点？

赞 回应



光彻五轮 2016-03-23 12:52:24

师兄，我想问一下修习葛印卡老师传授的内观和修四禅八定、再然后到无色界，就是定慧之路，这两种有什么不同么？修那个会好一点？

小千

我个人建议，按照定慧之路修更好一点。（当然葛印卡的教法也很好，这要看个人更适合哪种方法。）

赞 回应



放牛班 2016-03-23 17:35:24

可否请老师解答下：

- 1、在大念住经中，“我学觉了全身而入息。”按“解脱道论”和“坐禅三昧经”的说法，“身”为“全身”之意。那么问题来了，修观呼吸时，开始是专注在人中处的呼吸，那么什么时候才觉知全身呢？是到修观的阶段吗？
- 2、修观呼吸时，只是观呼吸触觉的话，心还是较散乱；如果心随着呼吸进出，会容易专注。这样修法对吗？

赞 回应



小千 2016-03-24 22:30:03

我个人建议，按照定慧之路修更好一点。（当然葛印卡的教法也很好，这要看个人更适合哪种方法。） 光彻五轮

两种不一样么？一个是直接修慧，一个是先修定再修慧，一个慢一点，一个快一点，也是根据个人业力、机缘、

感觉定慧之路，提前看了点理论，感觉规则好多啊、

葛印卡老师一块一块的观我感觉观不下来，我没有很多耐心，对于这个方法我就很纠结，上了两次10日课程，都没有坚持下来。。。

师兄，两种方法只要修习都可以解脱吧、
师兄，你觉得定慧之路更好一点，是更好在哪里呢？

赞 回应



哇味 (微信公众平台iborder) 2016-03-25 12:06:54

光彻五轮您好 我有一个问题请教 比如不少人认为学佛修行戒定慧 要依照原始佛法 就是杂阿含 二相应阿舍里似乎从来没有提到灭尽定之类的东西 只有正观十二因缘 所以很多初学者无所适从 望您指点 多谢

来自 豆瓣App

赞 回应



xihang 2016-03-25 13:06:07

很随喜师兄的成就?请问修四禅八定和健身有矛盾吗？身体很瘦又想快速提高坐禅的功夫，必须勤打坐 可打坐要对饮食控制得比较严格才升起得快，素食健身起码要多吃才好长 不知怎么平衡

来自 豆瓣App

赞 回应



Srhyim (gadi.gadi) 2016-03-27 09:33:15

教理太多，佛经那么多，学起来也是很难融会贯通。所以弘法利生对一般人是非常困难的。我个人认为，自己没修好之前（至少证涅槃的证量）不用考虑弘法利生。因为，自己修得不好，常常会误解佛经的意思，所谓弘法也难让人信服。平常只需要多做发愿，将修行功德回向众生即可。当前将自己修得毕业是大事。待修得智慧圆满，解脱成就之时，弘法即成为自然之事（度生成为自己修行的一部分）。 [光彻五轮](#)

你好，光彻五轮菩萨，按照《楞严经》所讲，如果能破行阴，必然能够观过去未来，但是要很清楚的观过去未来，那是要破识阴的。破除5阴以后，算是明心见性，成为初果圣人。如果菩萨已经能够进灭尽定，那么肯定是三果以上的圣人了，那么五阴应该全破，很清楚的观过去未来，区区股票涨停应该也是一目了然了。

赞 回应



小千 2016-03-27 12:07:05

师兄、那你修完了这些，对自身的改变都有哪些呢？还有对于生活，对于工作有好的转变么？

赞 回应



[光彻五轮](#) 2016-03-27 14:38:15

你好，光彻五轮菩萨，按照《楞严经》所讲，如果能破行阴，必然能够观过去未来，但是要很清楚的观过去未来，那是要破识阴的。破除5阴以后，算是明心见性，成为初果圣人。如果菩萨已经能够进灭尽定，那么肯定是三果以上的圣人了，那么五阴应该全破，很清楚的观过去未来，区区股票涨停应该也是一目了然了。 [Srhyim](#)

那是你的理解，事实未必如此。

来自 豆瓣App

赞 回应



[光彻五轮](#) 2016-03-27 14:53:18

师兄、那你修完了这些，对自身的改变都有哪些呢？还有对于生活，对于工作有好的转变么？ [小千](#)

从现象角度说，修这些不足以改变什么。只是烦恼执着的减少。从胜义角度说，改变很多很多，乃是秘密，不能随便说。请自己修行体会。

来自 豆瓣App

赞 回应

[Sthyim](#) (gadi.gadi) 2016-03-27 16:06:05

那是你的理解，事实未必如此。 [光彻五轮](#)

那请问菩萨，事实是怎样的？

赞 回应

[风烟俱净](#) 2016-03-28 07:22:28

五轮师兄，今天早上我入定了，很奇妙，很高兴，但是，还是不要说出感觉，真的很高兴，我修的路是正确的，希望在以后的修行中，得到你的指点，谢谢了，今天怎么一切都那么美好。

赞 (1) 回应

[光彻五轮](#) 2016-03-28 09:32:23

五轮师兄，今天早上我入定了，很奇妙，很高兴，但是，还是不要说出感觉，真的很高兴，我修的路是正确的，希望在以后的修行中，得到你的指点，谢谢了，今天怎么一切都那么美好。 [风烟俱净](#)

好事啊。修对了，就应该法喜充满（但要注意度，不要喜过头了，谨防渗漏）。

赞 (1) 回应

[小千](#) 2016-03-28 11:25:39

从现象角度说，修这些不足以改变什么。只是烦恼执着的减少。从胜义角度说，改变很多很多，乃是秘密，不能随便说。请自己修行体会。 [光彻五轮](#)

多谢师兄的指点、???精进修持、

赞 回应

[风烟俱净](#) 2016-03-28 12:11:12

五轮师兄，谢谢你提醒，我知道怎样对待内心的情绪，还是有很多问题想要请教，今早入定，应该没有到初禅，但是我会努力的，内心的贪爱，嗔恚，还是很多，不过正念也越来越强了

赞 回应

[Cindy](#) (暴脾气的妹子) 2016-04-08 11:47:47

初学者，禅修应该怎样做？有工作，只有晚上的时候有时间，刚开始禅修的时候大概会有哪些感觉，潜意识应该怎样去引导自己

来自 豆瓣App

赞 回应

[慈言慈语](#) 2016-04-20 21:28:18

不错的帖子

赞 回应



心外无法 2016-04-28 10:19:25

请教，感觉专注一个地方时候呼吸很轻，一个念头转向呼吸，则呼吸马上就会变得很重，这个呼吸怎么调伏？

赞 回应



光彻五轮 2016-04-28 22:05:06

初学者，禅修应该怎样做？有工作，只有晚上的时候有时间，刚开始禅修的时候大概会有哪些感觉，潜意识应该怎样去引导自己 [Cindy](#)

不应追求任何感觉。潜意识里应以出离心来引导。这些我前面反复强调过，请去翻看吧

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2016-04-28 22:06:48

请教，感觉专注一个地方时候呼吸很轻，一个念头转向呼吸，则呼吸马上就会变得很重，这个呼吸怎么调伏？ [心外无法](#)

先专心修数呼吸，不要控制呼吸。

来自 豆瓣App

赞 回应



心外无法 2016-04-29 16:21:19

光彻师兄，再次请教，我是这个月初开始实修打坐（以前也打过，只是现在开始发心实修），散盘，一般坐个十几分钟就开始腿麻，但是坐的很舒服、杂念比较少、专注业处比较稳的时候，坐几十分钟腿都没有一点疼和麻的感觉，反而非常得劲舒服，马上下坐走路也没有一点异常，这种情况出现了三次，我不知道这种状态是不是入某种定，之所以疑问，是因为自己知道在坐中会出现呼吸重啊，喘啊，偶尔走神，等，而且自己明显知道，有把注意力重新拉回业处的念头在，觉得自己很散乱，但是腿不麻这种觉受明显与平时不一样，有点疑惑这是什么状态？

赞 回应



心外无法 2016-04-29 16:46:24

先专心修数呼吸，不要控制呼吸。 [光彻五轮](#)

我去数息或者观息的时候，会觉得很烦躁似的，心专注不下来，容易呼吸变粗重，这方不适合我还是方法不对？反而什么业处都没有的话，会比较没有杂念，但是这样无法持续长时间。所以还是会去找一个业处，月初时候不知道安般法，就知道一个耳根圆通，其实也不知道怎么修，我就只用耳朵去听，听的不是环境的声音，应该是夜晚的宇宙噪音，或者可能是自己的耳鸣声音，听这个声音也会很专注，好的时候，会有一个浑身鸡皮疙瘩的一个反应，也会有种向上拔的感觉，这时一般腿子就不会疼和麻的，这个方法有什么问题没有？但是我经常会被粗重的呼吸干扰出那个感觉。呼吸重是这样感知的——坐中感觉是自己呼吸变短，非常短，腹部会动的厉害，然后意识去关注这个呼吸时候，就会觉得呼吸困难，就需要大力喘气了。不知道是呼吸障碍我，还是我的意识障碍呼吸了？

似乎是我专注业处的时候，根本就意识不到呼吸，所以呼吸会自然调匀调细或短，但是由于业处不能专注太久，会跑到呼吸上，这时就会觉得呼吸困难了。我这种呼吸困难处于什么状态？怎么克服？



心外无法 2016-04-29 16:48:07

对了，呼吸短的时候，感觉呼吸只到了喉部，连胸腔都到不了，腹部会动的厉害，然后专注它，就开始呼吸加重。

赞 回应



光彻五轮 2016-04-29 18:04:46

对了，呼吸短的时候，感觉呼吸只到了喉部，连胸腔都到不了，腹部会动的厉害，然后专注它，就开始呼吸加重。 [心外无法](#)

当你不能任由呼吸自由时，就应该忘掉呼吸这个概念，远离呼吸。我在前面回复的帖子里有专门说过不能断呼吸的原因和突破这个难点的方法，可以翻来看一看。

赞 回应



心外无法 2016-04-29 20:56:11

当你不能任由呼吸自由时，就应该忘掉呼吸这个概念，远离呼吸。我在前面回复的帖子里有专门说过不能断呼吸的原因和突破这个难点的方法，可以翻来看一看。 [光彻五轮](#)

这就要断呼吸啦？哈哈。有点难，才打坐不久，开始啥也不懂，不知道咋修耳根圆通，就是去用耳朵听声音，这两周才知道这叫所缘境，业处，慢慢上道了，一学打坐就发现楼主的帖子，实在太幸！

请问大善知识，腿子不麻不疼，是因为精神专注造成的，还是因为坐姿调的好的原因？

今天网上查了半天也没查到这是什么状态。下坐好，心里很舒服。

赞 回应



Kris 2016-05-04 13:21:48

修士你好，众生皆可度，众生不可求。我相信您已经抛弃色相了，但是心还是没有丢哦。我辈修佛，取一大慈悲心。无欲无求，不是坐着能消除业力的。万般皆有命，何必自缚。当我没说吧。有求者皆非可消业力。

赞 (1) 回应

[<前页](#) [1](#) [2](#) ... [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#) [14](#) [15](#) [后页>](#)

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应

推荐

喜欢

只看楼主



Kris 2016-05-04 13:25:11

修士你好，众生皆可度，众生不可求。我相信您已经抛弃色相了，但是心还是没有丢哦。我辈修佛，取一大慈悲心。无欲无求，不是坐着能消除业力的。万般皆有命，何必自缚。当我没说吧。有求者皆非可消业力。 Kris

真我即如来，认清本我相。业力不可尽，生世入轮回。不是为了消除轮回才信佛，望君慎重。

赞 (1) 回应



Kris 2016-05-04 13:42:16

引用一段话，给众友。

“用霹雳手段，显菩萨心肠”本是一句中国古语，用来譬喻为人处世要刚柔并济，才有奇效。佛教认为，只要满怀慈悲不起瞋恨，威即是德，大威即是大德，制恶伏恶即是导善行善，霹雳手段即是菩萨心肠的表现。菩萨或为了调伏顽劣的众生，或为了遏止恶人的恶行，有时应机示现金刚怒目之相。藏传佛教中，大威德布畏金刚是文殊菩萨的愤怒化身，大威有伏恶之势，大德谓护善之功，故名大威德布畏金刚。可见佛法并非绝对禁杀。经载：波斯愿王有一天禀告释尊：佛陀啊！我国中有大盗贼，我领兵讨伐，把贼人杀死了，犯了杀业。释尊回答：善哉善哉，你并没有做错。有一个佛教故事讲：一个菩萨发现一个商队中混进了一个强盗，这个强盗准备寻机把商人们杀害后抢走财物。菩萨寻思：我杀了强盗，就犯了杀戒，就要堕入地狱，而不杀强盗，就会导致更多的生命被杀害。最终这位菩萨以我下地狱也要拯救众生的精神，把这个强盗杀死了。杀恶不仅为了保护良善，同时也是对作恶者的怜愍。严守杀戒，是小慈悲，敢开杀戒，才是大慈悲。必要时勇于杀人者，不是凶恶到极点，就是慈悲到极点。

赞 (2) 回应



zhang130 2016-05-08 07:31:05

你好 师兄 请问一个问题

如果一个很普通的人进入一个房间，这个房间里面有蚊子 蚂蚁什么的 但是这个人一住到这个房间，里面的蚊子 蚂蚁全部离开了 是怎么回事

赞 回应



zhang130 2016-05-08 07:32:18

师兄，我想请问你 一个小孩子不哭是怎么回事

赞 回应

灰色眼珠 2016-05-17 08:35:05



禅与禅修

36010 人

加入小组

最新话题 (更多)

[欢迎大家加入心灵禅修](#)

[当救度亦勿從迷](#) (雲舍)

[实修浅悟：禅宗与如何](#)

[基础打好才不会有危险](#)

[✓鬼话其可信用](#) (往事)

师兄自己修习能够达到这种地步，很是敬佩。虽然你对帕奥系有意见，但是特别建议你抽出一段时间到帕奥禅林/龙树林/甚至国内的禅修营修习一段时间，把四十种业处修完，把观禅修完，也可以修修神通的。修习这些并不会影响你的原来的信仰与理论知识，你这样的基础估计也不会用你多长时间几天几周几个月，再说与同类同种水平的人交流也是一种快乐。

赞 回应

灰色眼珠 2016-05-17 08:56:16

师兄自己修习能够达到这种地步，很是敬佩。虽然你对帕奥系有意见，但是特别建议你抽出一段时间到帕奥禅林/龙树林/甚至国内的禅修营修习一段时间，把四十种业处修完，把观禅修完，也可以修修神通的。修习这些并不会影响你的原来的信仰与理论知识，你这样的基础估计也不会用你多长时间几天几周几个月，再说与同类同种水平的人交流也是一种快乐。

据我所知有人依循南怀瑾修习，没有达到禅定，就可以呼吸停止。
据我所知，纯净的四禅可以控制呼吸，可以达到心跳停，心跳停自然血流停止。
呼吸停止不是禅定的标准，心跳停止血流停止更不是灭尽定的标准。

赞 回应

无名无号 2016-05-31 14:14:12

楼主你好，来这里的人应该大部分成家的，想问下结婚过得按照定慧之路上面修不禁欲能到四禅吗？因为禁欲是双方的事，对于我们这样的家庭来说不太现实。如果此路不通我就换一个，望楼主开示。

赞 回应

万利达 2016-06-03 13:23:16

请问楼主，
第一个问题，每天除了修定之外，是要修道么？定慧之路说顺序如下：先见道后修道
四念处——资量道，出世正见。（身 受 心 法 ）
四正勤——资量道，灭恶生善。
四神足——资量道，净心得通。
五根——加行道。
五力——加行道。
七觉支——见道。
八正道——修道。

第二个问题：在修身念处时候，就是在平时生活中修行住坐卧么？还是只是修 来回走路哪个行禅？
第三个问题，好像看的有点乱，在修四念处的时候，好像也会产生七觉支的效果？
谢谢

赞 回应

光彻五轮 2016-06-05 10:06:35

楼主你好，来这里的人应该大部分成家的，想问下结婚过得按照定慧之路上面修不禁欲能到四禅吗？因为禁欲是双方的事，对于我们这样的家庭来说不太现实。如果此路不通我就换一个，望楼主开示。

无名无号

不禁欲，也可以修禅定。只是最好阶段性禁欲。另外，不禁欲，禅定容易退。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2016-06-05 10:20:40

请问楼主，第一个问题，每天除了修定之外，是要修道么？定慧之路说顺序如下：先见道后修道 四念处——资量道，出世正见。（身受心法）四正勤——资量道，灭恶生善。四神足——资量道，净心得通。五根——加行道。五力——加行道。七觉支——见道。八正道——修道。第二个问题：在修身念处时候，就是在平时生活中修行住坐卧么？还是只是修来回走路哪个行禅？第三个问题，好像看的有点乱，在修四念处的时候，好像也会产生七觉支的效果？
谢谢 万利达

我对37道品的理解，是可以有顺序。但也不一定顺序。很多道品可能同时发生。比如顿悟者，见道修道一并完成。一般来说，先见道后修道，最后证道。比如先证初果为见道，然后2果、3果、4果这样次序修下去。但是也有很多人，一次性证到2果，或者3果（跳过了初果、二果的阶段），或者直接证4果。这在佛经里很多这样的故事。很多人因为一句话，当下就证到阿罗汉果等等。

所以，顺序不是固定的。可能全部同时，也可能部分同时，也可能逐步一个个次第修上来，都有可能。

第二个问题，修任何念处，都应该在行住坐卧中修。不要断断续续修。我在前面帖子中多次说过，这修四念处就好比烧开水，修四念处任何一个念处，都是烧开水，烧一半，水没开，熄火了，这水过一会就冷却了。这就叫前功尽弃，浪费了火力。所以要持续不断的烧，直到烧开（证悟者自知）。

第3个问题，就是第一个问题，37道品可以在一个修法中同时全部圆满，或者部分圆满。换个角度来说，37道品，是从37个角度来解释觉悟者是个什么状态。

赞 (1) 回复



大梦 2016-06-08 09:17:27

请教楼主，中国禅宗采取多种方法，达到心法双亡，亲证不生不灭的万缘根本，南传也有慧解脱阿罗汉，不修定；另外，很多祖师称实证涅槃，无妄也不息妄，十方圆明，了了分明；入灭尽定，无觉知，什么都不知道，能否实证那个涅槃法？还是说，灭尽定下一个阶段是涅槃？禅宗呵斥禅定，我认为禅定是不是更有助于训练心念契入涅槃？感恩回复，谢谢

赞 回复



云来云去 2016-06-08 14:03:07

光彻前辈您好！

首先非常感谢您在这里发的帖子，可算是我入门的火炬。此前看过一些南怀谨老师的佛学书，也曾自力修习打坐，但始终不得要领。直到上周末看到您的发言并循发言研习了广超法师的定慧之路，居然当晚就首次体验了初禅，特此拜谢！

按定慧之路的指引，当晚初禅的状态是，感觉知觉还在，五官都还在运作，但是不能与外界发生任何响应，心里一切明了，但脑袋似乎呆住了一样，只能升起一些与当下呼吸或打坐有关的念头，知道自己在呼吸，但听不到呼吸的动静，身体的状态是除了头外，脖子以下基本没有知觉。可惜喜乐的感觉不明显，只有轻安。整个人就象被玻璃罩住了一样，可以听可以看，但对外界的变化全无反应，却又是极其清醒的。这是一种从没体会过的奇异感，对比定慧之路上的描述，自认进入了初禅，不知是否正确？打坐时间差不多一个半小时，想到广超法师不建议初禅太久，差不多10分钟就退出了。此后两天再打坐，类似感觉也会发生，但是体会不如第一次明显，猜测是否随着初禅的熟练程度的增加，之前所有体验会随之衰减？

另外打坐时还存在一些困扰，特来向前辈讨教，先行谢过~

1，坐姿上，我可以双盘，但背上有旧伤，所以不敢单独立坐，会挺直腰略靠墙打坐，不知是否可

以？不确定长此以往是否会影响气息运转？或引发其它问题？

2，眼神上，书上引导要求不闭眼，双眼下垂意在人中，我试着眼皮下垂不聚焦，但久了不眨眼会非常酸涩难过，会忍不住眨眼，又怕分散意识，感觉每次打坐有一半时间都在跟眼睛较劲，非常牵扯注意力。要是索性闭眼，单纯观想人中，又似乎不如垂眼心观更能集中专注，搞得每次都很矛盾，不知是否有好办法？

3，关于坐后散气，法师要求每次结束后要引气下行，尤其头部，这方面我缺乏认知，希望得到指点。

4，最后是理论上还有点小矛盾，您提到发心非常重要，但不论发什么心，是不是也意味着有贪念呢？有点纠结。

另觉得开心是，初禅后的生活或工作，也能如书中指点试着经行，感觉意识集中力较之前容易很多，杂念渐少。我心意坚决，希望从此精进不懈。按您建议，目前发心是修成四禅，终能入入境。

您是四禅高人念力强大，定知我心虔诚，望不吝赐教，十分感激！

顺祝端午轻安。

赞 回应

云来云去 2016-06-08 14:06:47

前辈继续求救来~

旧的问题没结，新问题又来了。昨晚打坐，感觉已经稳定在初禅，一个小时三进三出，想试着再精进一下看能不能到二禅。结果因为身体太放松了，感觉最后脊椎象被抽掉一样，整个人软下来，逐渐向前倒简直快坐不住了，结果一分神感觉大概只到二禅的近行定，因为其中几个瞬间好象呼吸都感觉不到了。但是身体太松软一坐不住就呆不住，然后就退出了。如此想请教，如果身体放松是必须的，那这种瘫软坐不住该怎么破？

今天反省了一下，难道是之前打坐习惯是挺直略靠墙，导致身体一软就会下滑。如能不靠墙独立打坐，保持腰背臀时刻在一条直线上，是否就能克服这个问题呢？就是不知这种保持能达到禅定要求的放松程度么？抱歉问题相当小白，初学者怪事多，脸红不断求学中。……。

赞 回应

光彻五轮 2016-06-08 15:12:46

前辈继续求救来~ 旧的问题没结，新问题又来了。昨晚打坐，感觉已经稳定在初禅，一个小时三进三出，想试着再精进一下看能不能到二禅。结果因为身体太放松了，感觉最后脊椎象被抽掉一样，整个人软下来，逐渐向前倒简直快坐不住了，结果一分神感觉大概只到二禅的近行定，因为其中几个瞬间好象呼吸都感觉不到了。但是身体太松软一坐不住就呆不住，然后就退出了。如此想请教，如果身体放松是必须的，那这种瘫软坐不住该怎么破？今天反省了一下，难道是之前打坐习惯是挺直略靠墙，导致身体一软就会下滑。如能不靠墙独立打坐，保持腰背臀时刻在一条直线上，是否就能克服这个问题呢？就是不知这种保持能达到禅定要求的放松程度么？抱歉问题相当小白，初学者怪事多，脸红不断求学中。……。 云来云去

上座时，应该含胸拔背，脊脊柱拉直头向上顶。姿势要摆正确。放松，是说不能过于紧张。但不是松懈到姿势走样。

尽量不要靠墙。如果一定要靠墙，要注意防止靠墙部位受凉。

赞 回应

光彻五轮 2016-06-08 15:50:53

请教楼主，中国禅宗采取多种方法，达到心法双亡，亲证不生不灭的万缘根本，南传也有慧解脱阿罗汉，不修定；另外，很多祖师称实证

涅槃，无妄也不息妄，十方圆明，了了分明；入灭尽定，无觉知，什么都不知道，能否验证那个涅槃法？还是说，灭尽定下一个阶段是涅槃？禅宗呵斥禅定，我认为禅定是不是更有助于训练心念契入涅槃？

感恩回复，谢谢 大梦

禅宗一直是修禅定的。只不过，到六祖之后，特别是后期又分出5派（伪仰、临济、曹洞、法眼、云门）之后，特别强调所谓的祖师禅（慧自在）。所以对禅定解脱之类不甚推崇。

我个人意见，禅宗祖师禅有他的特色。以意识不离三界直接破一切相对而能入无二，当然是很好的。但是不能说这种修行路线就一定比以禅定修法破三界渐次而入无二要高。

绝大部分情况下，两者是相辅相成。不修禅定而能达慧自在者，几乎万中无一。而不能一念间契入慧自在，又不修禅定者，修行又将如何上路？所以这就是神秀、慧能两者修行路线的矛盾而又应该统一的地方。若不知本来无一物，当修身为菩提树！所谓住般若波罗蜜而修禅波罗蜜是也（如来禅）。各位禅宗爱好者当慎之、重之。

第二、灭尽定，灭尽一切心、心所法。所以说是一切不知，什么都不知道。但居然还有个知道什么不知道的在（不然怎么知道灭尽定时是什么都不知道？）。那是什么呢，就是不灭之“本觉”。也就是说，所谓“知道”、“不知道”这些东西，统统都是在本觉的觉照之下，幻化发生的。灭尽定是幻化出的“不知道”（幻化灭尽，而无物可知）。三界是幻化出的“知道”（幻化种种法让自心自知）。所以，三界与灭尽定，统统是幻。非是涅槃。但是有部分人，在出灭尽定之后，三界未起，我执未生，三界未显之当时，破除了三界执取与离的二边差别（凡夫执取三界，修行人修禅定为出三界，执着于三界取与执着于出离三界，同为执着），当体证得本觉妙明之一心法界，即所谓涅槃。亦即法性。

赞 (3) 回应



火柴天堂 2016-06-10 13:06:38

我研究了一年多自性什么的 现在觉得当我做一切事情投入时候 感觉到内心的那股向心力 就像放空时那种感觉是一样的 这样心就自然不随境界转了 一切都是真的 但都是来自内心的 色不异空 不是这样就行了啊 但是因果不空 我还是我所是 总是吃喝玩乐的 这样算不算修啊

来自 豆瓣App

赞 回应



火柴天堂 2016-06-10 13:13:55

然后我觉得世界本该如此了 所有存在都本来就是这样 感觉很多人其实也都在自性里 尤其是事业好能量大的人

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2016-06-13 11:53:34

「该条回应已被删除」 jixang

“在定中有时会有两个我说话，是否有灵感的我与现实中的我在对话”。发生这种事，要考虑是否魔障来了。连我尚不可得，何况又来个灵感的我？

修行中，会有发生一个清清明明的旁观者看着自己修行这样一种现象。但那只是于行住坐卧之外，别有一个心境在清明觉照，是意识与六根境界相分离而产生的现象，本来还是一个意识。并不是有形有相可以对话的所谓高我（或者灵感的我）。

如果发生不请自来的所谓声音、对话，显像，灵感等等，其有2种可能，1者，自心自作，2者，外界神通加持。

1、自心自作者，即是自己心有所思，于修禅时，随欲（潜意识）显化。 本是幻境，于幻当真，捕风捉影，即是自着心魔。 当于此时，思出离心，起心出离幻境。若真发心，幻应立时得消。

2、外界加持者。不请自来的境界，若来自加持，几乎99%都是外界鬼神加持。此种也是心无正念，潜意识里有希求，而得外魔感应（特别是显像，对话，灵感之类的感应）。 另有1%的，不排除有佛菩萨加持。但这种加持一般只发生在修行初期，佛菩萨为了给你点信心，加持一下（比如突然法喜充满，突然一阵檀香，乃至疾病速愈，奇妙善梦等等）。对于发心坚固的人来说，这些感应全都没有。佛菩萨不会没事来给你加持等等。这些小小的加持对修行来说其实没多大用。修行还是要靠自己。如来老是来这些东西，让人着迷，并让修行从出离心上偏离的话，那就要考虑不是好事，十有八九还是魔障。当起心出离，一切不理。

赞 回应



Shryim (gadi.gadi) 2016-06-15 17:29:29

禅宗一直是修禅定的。只不过，到六祖之后，特别是后期又分出5派（伪仰、临济、曹洞、法眼、云门）之后，特别强调所谓的祖师禅（慧自在）。所以对禅定解脱之类不甚推崇。我个人意见，禅宗祖师禅有他的特色。以意识不离三界直接破一切相对而能入无二，当然是很好的。但是不能说这种修行路线就一定比以禅定修法破三界渐次而入无二要高。绝大部分情况下，两者是相辅相成。不修禅定而能达慧自在者，几乎万中无一。而不能一念间契入慧自在，又不修禅定者，修行又将如何上路？所以这就是神秀、慧能两者修行路线的矛盾而又应该统一的地方。若不知本来无一物，当修身为菩提树！所谓住般若波罗蜜而修禅波罗蜜是也（如来禅）。各位禅宗爱好者当慎之、重之。第二、灭尽定，灭尽一切心、心所法。所以说是 一切不知，什么都不知道。但居然还有个知道什么不知道的在（不然怎么知道灭尽定时是什么都不知道？）。那是什么呢，就是不灭之“本觉”。也就是说，所谓“知道”、“不知道”这些东西，统统都是在本觉的觉照之下，幻化发生的。灭尽定是幻化出的“不知道”（幻化灭尽，而无物可知）。三界是幻化出的“知道”（幻化种种法让自心自知）。所以，三界与灭尽定，统统是幻。非是涅槃。但是有一部分人，在出灭尽定之后，三界未起，我执未生，三界未显之当时，破除了三界执取与离的二边差别（凡夫执取三界，修行人修禅定为出三界，执着于三界取与执着于出离三界，同为执着），当体证得本觉妙明之一心法界，即所谓涅槃。亦即法性。 光彻五轮

您好，纠正3个错误，建议您到禅宗参学以后再下定义。

- 1、祖师禅参到明心见性时一定是离意识的。
- 2、祖师禅是相对于四禅八定来说的名次，禅宗的祖师禅也是要修禅定的，跟你说的慧解脱没有什么必然关系。
- 3六祖他是前世修过，今世不修自修，听到金刚经说的时候就懂了，并不是没修。当时神秀写诗时他是还没修到明心见性。所谓的顿悟是在渐修的基础上的。

赞 回应



一棵树半弯月 2016-06-16 23:13:35

弱弱的问一句 入定会看见 很清晰的景象不 就想看电视一样

来自 豆瓣App

赞 回应



灵 (我真正的梦想个人难以启齿..!!) 2016-06-17 23:52:34

弱弱的问一句 入定会看见 很清晰的景象不 就想看电视一样

一棵树半弯月

应该不止单一一种体验.....

来自 豆瓣App

赞 回应

[置心一处](#) 2016-06-18 13:44:28

楼主您好!

請問一事, 誦經持咒念佛(攝心于一念)可否入禪定? (在這裡提此一問好像不貼切,如有請見諒)

后学合十

赞 回应

[光彻五轮](#) 2016-06-18 14:23:36

| 楼主您好! 請問一事, 誦經持咒念佛(攝心于一念)可否入禪定? (在這裡提此一問好像不貼切,如有請見諒) 后学合十 [置心一处](#)

默念咒可以入近行定但不能入根本定。但念到妄念脱落时，也可以入定。请看我前面帖子中关于念佛入定的方法。

来自 豆瓣App

赞 回应

[置心一处](#) 2016-06-18 17:27:51

感恩善知識樓主釋疑, 想從耳根圓通起修,能給個好建議嗎?

赞 回应

[阿桐木要改变](#) (酷起来) 2016-06-18 21:51:07

那请问您悟了么？悟了什么？

来自 豆瓣App

赞 回应

[光彻五轮](#) 2016-06-18 22:46:49

| 感恩善知識樓主釋疑, 想從耳根圓通起修,能給個好建議嗎?
[置心一处](#)

耳根圆通就是从听觉去溯源，去观照听觉从何处发起，直到找到源头，六根俱脱。

《楞严经》耳根圆通章里这样说“初于闻中。入流亡所。所入既寂。动静二相，了然不生。如是渐增。闻所闻尽。尽闻不住。觉所觉空。空觉极圆。空所空灭。生灭既灭。寂灭现前。忽然超越，世出世间，十方圆明，获二殊胜。一者上合十方诸佛，本妙觉心，与佛如来，同一慈力。二者下合十方一切，六道众生，与诸众生，同一悲仰。”

此一段，将耳根圆通法门及修行过程、境界讲得非常详细。

我简单解释一下：

初于闻中。入流亡所。----- 即是从耳根听觉开始修，观注点在听觉的“觉”上。觉本如流（像流水一样，持续不断），“声”是所觉。即听觉与声音，首先要分开，不要把观照点放在声音上，而要放在听觉的“觉”上。当心专一，即不受声音干扰，渐渐观照到听觉的“觉”稳定（其实这种状态就是入定了，不过带有观照慧在里面，所以是定慧双修）。即是入流亡所。

所入既寂。动静二相，了然不生。----- 即是观照“觉”进一步稳定之后，外界的声音已经不在境界中展现了（就是听不到声音了），没有了声音，境界中就只有静静的听觉在。

如是渐增。闻所闻尽。尽闻不住。---就是前面这样一段时间之后，声音没有，还有听觉的“觉”的执着在。然后，唯有听觉，此听觉“返”听自身（即听觉返听听觉自己）而无声，无声即无焦点，“觉”无对象（声音）可把握，慢慢的自然会抓一个声音听的执着的习气会松动，虽听（觉）而无住（听觉不再抓住一个对象去辨识）。

觉所觉空。空觉极圆。-----继续接前面的境界，觉知不再抓一个对象去“觉”，境界变成了唯一“觉知”，“觉”本身只是个动作，在无声、无动静、无相的境界之中，所觉只是“空”。这样唯一的空觉境界就稳定下来，所以叫空觉极圆。（前面每一步的境界递增，都是从粗的境界向细的境界迈进。从粗色界到细色界，细色界迈向无色界，无色界再到非想非非想界，其实就是心攀登解脱的阶梯“四禅八定”的过程）

空所空灭。生灭既灭。寂灭现前。-----继续接前面境界，空觉极圆之后，“空”还是一个境界，“觉”还是一种造作（即分别心）。空的境界在此时只是概念。此时若能明知此理，厌离“空觉”（判断是造作已，即起心自灭空觉），空境与“觉”的造作一时顿灭，则“觉”亦消失（本来是造作，觉消失不过是停止造作罢了）。无觉无空，一无所知。前者觉及觉所相对境界，全属生灭。今觉灭，一切皆灭，即是寂灭现前。（其实就是灭尽定境界）

忽然超越，世出世间，十方圆明，-----继续接前面，忽然超越。怎么会忽然超越呢。其实就是灭尽定的定力消失，突然出定了（这个入灭尽再出的过程，有的快，有的慢。快的也许几分钟，慢的也许几小时或更多）。因在灭尽定当时，是无我执的，所以出定的当时，心识升起（非有有心识），但并不会马上升起我执。所以此时即是解脱境（即涅槃）。此时因前面修“出三界”定力的余力故，虽有心识升起，但并不会马上回到平常的三界境界。而是现证未生出三界法相之前的“觉性本身”（即法性）。此时心、觉、明、见、空全成一体，全体成为有觉虚空之“绝对”。所以是十方圆明。此非世间，亦非出世间。世间由此出，出世间到此为终点站，即再无世间可出（所谓常寂光土、一真法界等等异名）。

获二殊胜。一者上合十方诸佛，本妙觉心，与佛如来，同一慈力。二者下合十方一切，六道众生，与诸众生，同一悲仰。-----再接前面，此时心即虚空，虚空即心。十方诸佛及十方众生一时全显现（破所知障，观音菩萨功德无量，有此显现，但不一定人人如此，很多人证不到二殊胜，也不破所知障，只到前面一步打止的很多）心合十方佛及十方众生，佛的快乐与慈悲及众生本自期望解脱的心境自然呈现，此时是胜意菩提心的现前。获此菩提心，救度天下众生的心再也不会释怀。所以菩萨道是从此心开始真正起行。

基本上耳根圆通，就是这样修。乃至随便从哪个根修圆通，都是返觉“根之觉知”的源头，走到觉知离开尘境，再觉觉知本身，后面的路线都是一样。

上面耳根圆通的修法，必须一次修完。否则无效。如果一次没修完，下次其实又是从头修起。所以，修这个要有发心，一座要证解脱，不解脱不起坐。要有这个决心。否则多会半途而废。（所以要有快速入四禅的基础，比如几分钟内就能入四禅根本定，这样才有能力一座修完）修这个的要点，就是在修返闻的过程中，每到一更微细的境界，就要在这境界停几分钟，待境界稳定之后，再离开向上修。如果境界不稳，就着急离开，会发现心力不够，不能够继续向上攀登。要一座完成这样的解脱天梯的攀登，对于常修禅定，能几分钟内稳定上四禅的人，大约要准备一座用2-3小时来完成。修完之后，会身心大变，浑身骨肉暖风吹煦，无比舒服。在此不详述了。祝愿天下同修皆同证此乐！

赞 (2) 回应

置心一处 2016-06-18 23:43:20

感恩善知識楼主! ,那么詳細和有次序的解說, 讓后學明白此修法的眉目,知道了下手处. 正是證悟的行者法法相通. 下手之后若有不解再行請示.

后学合十拜謝



斜月三星洞主 2016-06-20 11:49:09

大师父，我打坐肚子特别响，但不是疼，让后打坐时后背有冷汗

来自 豆瓣App

赞 回应



火柴天堂 2016-06-24 00:21:43

耳根圆通就是从听觉去溯源，去观照听觉从何处发起，直到找到源头，六根俱脱。《楞严经》耳根圆通章里这样说“初于闻中。入流亡所。所入既寂。动静二相，了然不生。如是渐增。闻所闻尽。尽闻不住。觉所觉空。空觉极圆。空所空灭。生灭既灭。寂灭现前。忽然超越，世出世间，十方圆明，获二殊胜。一者上合十方诸佛，本妙觉心，与佛如来，同一慈力。二者下合十方一切，六道众生，与诸众生，同一悲仰。”此一段，将耳根圆通法门及修行过程、境界讲得非常详细。我简单解释一下：初于闻中。入流亡所。-----即是从耳根听觉开始修，观注点在听觉的“觉”上。觉本如流（像流水一样，持续不断），“声”是所觉。即听觉与声音，首先要分开，不要把观照点放在声音上，而要放在听觉的“觉”上。当心专一，即不受声音干扰，渐渐观照到听觉的“觉”稳定（其实这种状态就是入定了，不过带有观照慧在里面，所以是定慧双修）。即是入流亡所。所入既寂。动静二相，了然不生。-----即是观照“觉”进一步稳定之后，外界的声音已经不在境界中展现了（就是听不到声音了），没有了声音，境界中就只有静静的听觉在。如是渐增。闻所闻尽。尽闻不住。---就是前面这样一段时间之后，声音没有，还有听觉的“觉”的执着在。然后，唯有听觉，此听觉“返”听自身（即听觉返听听觉自己）而无声，无声即无焦点，“觉”无对象（声音）可把握，慢慢的自然会抓一个声音听的执着的习气会松动，虽听（觉）而无住（听觉不再抓住一个对象去辨识）。觉所觉空。空觉极圆。-----继续接前面的境界，觉知不再抓一个对象去“觉”，境界变成了唯一“觉知”，“觉”本身只是个动作，在无声、无动静、无相的境界之中，所觉只是“空”。这样唯一的空觉境界就稳定下来，所以叫空觉极圆。（前面每一步的境界递进，都是从粗的境界向细的境界迈进。从粗色界到细色界，细色界迈向无色界，无色界再到非想非非想界，其实就是心攀登解脱的阶梯“四禅八定”的过程）空所空灭。生灭既灭。寂灭现前。-----继续接前面境界，空觉极圆之后，“空”还是一个境界，“觉”还是一种造作（即分别心）。空的境界在此时只是概念。此时若能明知此理，厌离“空觉”（判断是造作已，即起心自灭空觉），空境与“觉”的造作一时顿灭，则“觉”亦消失（本来是造作，觉消失不过是停止造作罢了）。无觉无空，一无所知。前者觉及觉所相对境界，全属生灭。今觉灭，一切皆灭，即是寂灭现前。（其实就是灭尽定境界）忽然超越，世出世间，十方圆明，-----继续接前面，忽然超越。怎么会忽然超越呢。其实就是灭尽定的定力消失，突然出定了（这个入灭尽再出的过程，有的快，有的慢。快的也许几分钟，慢的也许几小时或更多）。因在灭尽定当时，是无我执的，所以出定的当时，心识升起（非有心识），但并不会马上升起我执。所以此时即是解脱境（即涅槃）。此时因前面修“出三界”定力的余力故，虽有心识升起，但并不会马上回到平常的三界境界。而是现证未生出三界法相之前的“觉性本身”（即法性）。此时心、觉、明、见、空全成一体，全体成为有觉虚空之“绝对”。所以是十方圆明。此非世间，亦非出世间。世间由此出，出世间到此为终点站，即再无世间可出（所谓常寂光土、一真法界等等异名）。获二殊胜。一者上合十方诸佛，本妙觉心，与佛如来，同一慈力。二者下合十方一切，六道众生，与诸

众生，同一悲仰。----- 再接前面，此时心即虚空，虚空即心。十方诸佛及十方众生一时全显现（破所知障，观音菩萨功德无量，有此显现，但不一定人人如此，很多人证不到二殊胜，也不破所知障，只到前面一步打止的很多）心合十方佛及十方众生，佛的快乐与慈悲及众生本自期望解脱的心境自然呈现，此时是胜意菩提心的现前。获此菩提心，救度天下众生的心再也不会释怀。所以菩萨道是从此心开始真正起行。基本上耳根圆通，就是这样修。乃至随便从哪个根修圆通，都是返觉“根之觉知”的源头，走到觉知离开尘境，再觉知本身，后面的路线都是一样。上面耳根圆通的修法，必须一次修完。否则无效。如果一次没修完，下次其实又是从头修起。所以，修这个要有发心，一座要证解脱，不解脱不起坐。要有这个决心。否则多会半途而废。（所以要有快速入四禅的基础，比如几分钟内就能入四禅根本定，这样才有能力一座修完）修这个的要点，就是在修返闻的过程中，每到一更微细的境界，就要在这境界停几分钟，待境界稳定之后，再离开向上修。如果境界不稳，就着急离开，会发现心力不够，不能够继续向上攀登。要一座完成这样的解脱天梯的攀登，对于常修禅定，能几分钟内稳定上四禅的人，大约要准备一座用2-3小时来完成。修完之后，会身心大变，浑身骨肉暖风吹煦，无比舒服。在此不详述了。祝愿天下同修皆同证此乐！ [光彻五轮](#)

师傅啊你已经到了这个境界了吗我想问问 你知道念佛往生的可靠率高吗 这样证得之后的人清醒过来 脑子是整天都在空性里面吗。。和普通人有啥区别啊 死后直接进入涅槃还是去极乐世界修啊 还是轮回人啊。这和修出阳神什么的有什么关系吗。。我是根性不行 入定感觉坐俩小时也不会定进去 有时候感觉念头不太粗了但觉的那个又很清醒 像是头脑里互相监督一样 也定不进去啊 但我生活中大多数时候又觉得有觉照的 为什么定不进去呢 是不是身体被掏空了。。

来自 豆瓣App

赞 回应



[火柴天堂](#) 2016-06-24 01:04:10

我这的一个出家师傅 出家二十年了吧 跟随她的人有一群 有一次在她那 她看了一下我的心 然后说了一些 她就闭上眼像入定一样 请问这是怎么看心的呢 她是感觉我然后就能感觉到我心里有什么吗 她还看了我家人的 还说从我这过去可费劲了 意思我家人不连心 但这是什么功夫啊 您也能做到吗

来自 豆瓣App

赞 回应



[云来云去](#) 2016-06-24 11:24:46

上座时，应该含胸拔背，讲脊柱拉直头向上顶。姿势要摆正确。放松，是说不能过于紧张。但不是松懈到姿势走样。尽量不要靠墙。如果一定要靠墙，要注意防止靠墙部位受凉。 [光彻五轮](#)

谢前辈指点。修行途中能偶遇过来人讲解，我等何幸，顿叩。
还想劳烦再请教几个问题：

- 1， 以我目前的状况（初禅不稳定，时而近进，时而入定不确凿），因看到南怀谨老师的白骨观，未曾要求入定也可以起观。曾试过几次，但一直观不起来，是因定力不够么？广超法师曾推荐四禅以上才能修观，白骨观是否也如此？前辈可有建议？
- 2， 打坐双盘时是否必须到脚掌心朝天的程度？我的柔韧性虽说努着劲能够实现，但颇有些较劲，时久更会分心，不知是否应勉强？
- 3， 打坐时有时鼻翼，有时双耳，有时脖颈等处会分别痒，象无数小虫在爬。我猜可能是行气，通常依言并不理会，但个别时候简直奇痒难耐，以至坐不能宁。想请教能否抓挠

赞 回应

[光彻五轮](#) 2016-06-24 14:57:06



谢前辈指点。修行途中能偶遇过来人讲解，我等何幸，顿叩。还想劳烦再请教几个问题：1，以我目前的状况（初禅不稳定，时而近进，时而入定不确凿），因看到南怀谨老师的白骨观，未曾要求入定也可以起观。曾试过几次，但一直观不起来，是因定力不够么？广超法师曾推荐四禅以上才能修观，白骨观是否也如此？前辈可有建议？2，打坐双盘时是否必须到脚掌心朝天的程度？我的柔韧性虽说努着劲能够实现，但颇有些较劲，时久更会分心，不知是否应勉强？3，打坐时有时鼻翼，有时双耳，有时脖颈等处会分别痒，象无数小虫在爬。我猜可能是行气，通常依言并不理会，但个别时候简直奇痒难耐，以至坐不能宁。想请教教能否抓挠 [云来云去](#)

1、修白骨观，观不起来，说明业力太重。白骨若能清晰呈现，说明业力轻。所谓业力，就是烦恼业和身体不清净。修白骨观，业力重者，初观白骨，颜色多灰暗，乃至完全不能观出白骨。如果完全不能观出者，应先修一些戒、定的前行。发心持不淫戒，辅以修定（若不能入定，可修数息）。自觉身心清静一点之后，再尝试修白骨观。修此观应从脚趾白骨开始观起。从小部分白骨起观（大脚趾第一节开始起观），直到整副白骨完整呈现在观境之中，然后可以此观境入定。修成观境之后，在平时应将此白骨观境应时刻保持在意境之中，在行住坐卧中保持，直到白骨的境界与自身的身见（即自己对身体的概念）相合一，身即是白骨，白骨即是身。若如此修持，很快（也许几天）贪嗔的烦恼就会断除。（这个过程中，白骨会越来越白，乃至白骨发光发亮），然后自身观纯熟之后，应扩展观所有人是白骨。待得自觉不再有肉体的执着、男女的概念、美丑的分别之后（补充，在此过程中，若有厌世之心升起，应辅修其他众白骨向自己行礼，自己亦礼众白骨）。再修白骨化光。即观想自身白骨化为光明，其形态离骨相成为纯粹的光明。然后光明消散于虚空之中无影无踪。

此修法不一定要求四禅的定力，只要能稳定观想出白骨就行。但有禅定力，修此法效率会大大提高。

2、不应勉强双盘。打坐时，应以姿态舒适为主要。不要在打坐时去压腿拉韧带等等。应在平时注意拉韧带压腿，以便在打坐时能轻松双盘。

3、打坐时皮肤痒是常有之事。此事说明身体未清净。另外，说明心散而不能入定。若心有力能入定，腿疼、痒、麻等统统不应感知。我的意见是，应集中心力入定，不要抓挠。连抓挠的概念都不应起。（打个比喻，若有罪人，被皇帝命令站立不动，不许倒，不许抓挠，1天1夜，若不犯则放，若犯则砍头，此犯人惧命丧故，一日一夜不动不挠。所以，打坐也是一样，忍不住只是自己发心不决绝罢了）

赞 (2) 回应



[云来云去](#) 2016-06-24 19:49:20

1、修白骨观，观不起来，说明业力太重。白骨若能清晰呈现，说明业力轻。所谓业力，就是烦恼业和身体不清净。修白骨观，业力重者，初观白骨，颜色多灰暗，乃至完全不能观出白骨。如果完全不能观出者，应先修一些戒、定的前行。发心持不淫戒，辅以修定（若不能入定，可修数息）。自觉身心清静一点之后，再尝试修白骨观。修此观应从脚趾白骨开始观起。从小部分白骨起观（大脚趾第一节开始起观），直到整副白骨完整呈现在观境之中，然后可以此观境入定。修成观境之后，在平时应将此白骨观境应时刻保持在意境之中，在行住坐卧中保持，直到白骨的境界与自身的身见（即自己对身体的概念）相合一，身即是白骨，白骨即是身。若如此修持，很快（也许几天）贪嗔的烦恼就会断除。（这个过程中，白骨会越来越白，乃至白骨发光发亮），然后自身观纯熟之后，应扩展观所有人是白骨。待得自觉不再有肉体的执着、男女的概念、美丑的分别之后（补充，在此过程中，若有厌世之心升起，应辅修其他众白骨向自己行礼，自己亦礼众白骨）。再修白骨化光。即观想自身白骨化为光明，其形态离骨相成为纯粹的光明。然后光明消散于虚空之中无影无踪。此修法不一定要求四禅的定力，只要能稳定观想出白骨就行。但有禅定力，修此法效率会大大提高。2、不应勉强双盘。打坐时，应以姿

态舒适为主要。不要在打坐时去压腿拉韧带等等。应在平时注意拉韧带压腿，以便在打坐时能轻松双盘。3、打坐时皮肤痒是常有之事。此事说明身体未清净。另外，说明心散而不能入定。若心有力能入定，腿疼、痒、麻等统统不应感知。我的意见是，应集中心力入定，不要抓挠。连抓挠的概念都不应起。（打个比喻，若有罪人，被皇帝命令站立不动，不许倒，不许抓挠，1天1夜，若不犯则放，若犯则砍头，此犯人惧命丧故，一日一夜不动不挠。所以，打坐也是一样，忍不住只是自己发心不决绝罢了）[光彻五轮](#)

谢前辈，定当效法勤耕不懈。

来自 豆瓣App

赞 (2) 回应

 junx 2016-06-24 23:43:28

我初入职场工作，有很多东西必须学，可约起来非常吃力，不学又不行，请问佛的智慧，该怎么做

来自 豆瓣App

赞 回应

 云来云去 2016-06-26 19:57:28

1、修白骨观，观不起来，说明业力太重。白骨若能清晰呈现，说明业力轻。所谓业力，就是烦恼业和身体不清净。修白骨观，业力重者，初观白骨，颜色多灰暗，乃至完全不能观出白骨。如果完全不能观出者，应先修一些戒、定的前行。发心持不淫戒，辅以修定（若不能入定，可修数息）。自觉身心清静一点之后，再尝试修白骨观。修此观应从脚趾白骨开始观起。从小部分白骨起观（大脚趾第一节开始起观），直到整副白骨完整呈现在观境之中，然后可以此观境入定。修成观境之后，在平时应将此白骨观境应时刻保持在意境之中，在行住坐卧中保持，直到白骨的境界与自身的身见（即自己对身体的概念）相合一，身即是白骨，白骨即是身。若如此修持，很快（也许几天）贪嗔的烦恼就会断除。（这个过程中，白骨会越来越白，乃至白骨发光发亮），然后自身观纯熟之后，应扩展观所有人是白骨。待得自觉不再有肉体的执着、男女的概念、美丑的分别之后（补充，在此过程中，若有厌世之心升起，应辅修其他众白骨向自己行礼，自己亦礼众白骨）。再修白骨化光。即观想自身白骨化为光明，其形态离骨相成为纯粹的光明。然后光明消散于虚空之中无影无踪。此修法不一定要四禅的定力，只要能稳定观想出白骨就行。但有禅定力，修此法效率会大大提高。2、不应勉强双盘。打坐时，应以姿态舒适为主要。不要在打坐时去压腿拉韧带等等。应在平时注意拉韧带压腿，以便在打坐时能轻松双盘。3、打坐时皮肤痒是常有之事。此事说明身体未清净。另外，说明心散而不能入定。若心有力能入定，腿疼、痒、麻等统统不应感知。我的意见是，应集中心力入定，不要抓挠。连抓挠的概念都不应起。（打个比喻，若有罪人，被皇帝命令站立不动，不许倒，不许抓挠，1天1夜，若不犯则放，若犯则砍头，此犯人惧命丧故，一日一夜不动不挠。所以，打坐也是一样，忍不住只是自己发心不决绝罢了）[光彻五轮](#)

前辈，这两天一直在仔细考虑您说的持戒，觉得在度的把握上还存在一些困惑，特来继续请教：

1，持淫戒和持荤戒（或说美食戒）对我来说不算困难，真正考验是不好美。坦白说我从小就是爱漂亮的女生，这方面斩断肯定要付出更多。觉得不好把握的是，如果不化妆，是否意味着连日常基本的滋润或防晒也不可以？仪容上可以做到不买衣服不穿金戴银，但最起码的整洁是否也要放弃？毕竟还是每天都要上下班的在家人，世俗意义上的基本礼仪能否与持戒不相违背？

2、荤戒上，是否鸡蛋牛奶也要排除？如果一个菜有荤有素，比如芹菜炒肉，是根本不能吃还是至少能吃其中的芹菜？进而，炖鸡汤的话，连单纯喝汤也可以？还是只要是三净肉，只要不直接吃肉，其它配菜可以宽宥？

3、不杀生您尚未提及，但也想知道如何掌握程度，比如家里如果有蚊子/蟑螂/飞蛾等等，也不可以轻易拍死是吧？

抱歉问题个个鸡婆，正因为思考越认真，决定越严肃，也就意味着戒行越谨慎，所以不得不纠缠一些执行方面的细节，请候开示。十分感谢！

赞 回应

光彻五轮 2016-06-27 14:18:35

前辈，这两天一直在仔细考虑您说的持戒，觉得在度的把握上还存在一些困惑，特来继续请教：1、持淫戒和持荤戒（或说美食戒）对我来说不算困难，真正考验是不好美。坦白说我从小就是爱漂亮的女生，这方面斩断肯定要付出更多。觉得不好把握的是，如果不化妆，是否意味着连日常基本的滋润或防晒也可以？仪容上可以做到不买衣服不穿金戴银，但最起码的整洁是否也要放弃？毕竟还是每天都要上下班的在家人，世俗意义上的基本礼仪能否与持戒不相违背？2、荤戒上，是否鸡蛋牛奶也要排除？如果一个菜有荤有素，比如芹菜炒肉，是根本不能吃还是至少能吃其中的芹菜？进而，炖鸡汤的话，连单纯喝汤也可以？还是只要是三净肉，只要不直接吃肉，其它配菜可以宽宥？3、不杀生您尚未提及，但也想知道如何掌握程度，比如家里如果有蚊子/蟑螂/飞蛾等等，也不可以轻易拍死是吧？抱歉问题个个鸡婆，正因为思考越认真，决定越严肃，也就意味着戒行越谨慎，所以不得不纠缠一些执行方面的细节，请候开示。十分感谢！

云来云去

1、持戒，不好美，主要是针对异性来说的。到不是说对自己不修边幅。主要是在生活中，不要对别人升起美丑的分别概念。这种美丑的概念，属于意识概念上的强加，人本来没有所谓美丑，而被意识强加美丑概念之后，会自然对美的人产生贪欲（或者喜欢），对丑的人产生憎恶。所以为了防止平常出现贪嗔的反应，应从根本上戒除错误的“美丑”分别。乃至不应做男人、女人的概念分别。如此持戒，久而久之，因无分别故，贪嗔习气即薄。

2、戒荤腥。五辛蒜、葱、兴渠、韭、薤，因有助淫的作用，应戒。肉食，因障碍身清净（身不清净则障碍禅定），也应戒。牛奶我认为可以喝。鸡蛋吃了也没什么不良反应。（我个人所说完全是以实修体验来说这话，和宗教信仰无关）。其他，鸡汤、三净肉，我认为等于是肉。最好不吃。肉边菜在不得已的情况下可以吃，但最好不吃。

3、不杀生就是尽量不杀。但不杀的前提条件，不妨碍自己。家里有蚊子蟑螂，杀不杀自己看着办吧。

赞 (1) 回应

云来云去 2016-06-27 15:52:53

1、持戒，不好美，主要是针对异性来说的。到不是说对自己不修边幅。主要是在生活中，不要对别人升起美丑的分别概念。这种美丑的概念，属于意识概念上的强加，人本来没有所谓美丑，而被意识强加美丑概念之后，会自然对美的人产生贪欲（或者喜欢），对丑的人产生憎恶。所以为了防止平常出现贪嗔的反应，应从根本上戒除错误的“美丑”分别。乃至不应做男人、女人的概念分别。如此持戒，久而久之，因无分别故，贪嗔习气即薄。2、戒荤腥。五辛蒜、葱、兴渠、韭、薤，因有助淫的作用，应戒。肉食，因障碍身清净（身不

清静则障碍禅定），也应戒。牛奶我认为可以喝。鸡蛋吃了也没什么不良反应。（我个人所说完全是以实修体验来说这话，和宗教信仰无关）。其他，鸡汤、三净肉，我认为等于是肉。最好不吃。肉边菜在不得已的情况下可以吃，但最好不吃。3、不杀生就是尽量不杀。但不杀的前提条件，不妨碍自己。家里有蚊子蟑螂，杀不杀自己看着办吧。 [光彻五轮](#)

拨迷大白，谢！

赞 回应



[爱情让我们直立行走](#) (变狼前先做好一个绅士) 2016-06-27 17:37:42

持戒是为了更好的修行，但是修行是否可以不持戒

来自 豆瓣App

赞 回应



[云来云去](#) 2016-06-29 20:32:23

1、持戒，不好美，主要是针对异性来说的。到不是说自己不修边幅。主要是在生活中，不要对别人升起美丑的分别概念。这种美丑的概念，属于意识概念上的强加，人本来没有所谓美丑，而被意识强加美丑概念之后，会自然对美的人产生贪欲（或者喜欢），对丑的人产生憎恶。所以为了防止平常出现贪嗔的反应，应从根本上戒除错误的“美丑”分别。乃至不应做男人、女人的概念分别。如此持戒，久而久之，因无分别故，贪嗔习气即薄。2、戒荤腥。五辛蒜、葱、兴渠、韭、薤，因有助淫的作用，应戒。肉食，因障碍身清静（身不清净则障碍禅定），也应戒。牛奶我认为可以喝。鸡蛋吃了也没什么不良反应。（我个人所说完全是以实修体验来说这话，和宗教信仰无关）。其他，鸡汤、三净肉，我认为等于是肉。最好不吃。肉边菜在不得已的情况下可以吃，但最好不吃。3、不杀生就是尽量不杀。但不杀的前提条件，不妨碍自己。家里有蚊子蟑螂，杀不杀自己看着办吧。 [光彻五轮](#)

又重新复习了一遍前辈在本帖所有的发言，仍觉得很有受益。

目前禅修本身尚无进步，但另一个现象让有点慌乱。最近有时会觉得心慌，胸闷，似乎喘不过气来的样子，有时心跳80+。过去没修行时，只有个别加班或特别累的状态才有类似情况发生，但实际最近生活并无节奏快之类的疲惫状态，反而因为禅修，心态比以往都更平静，所以难以理解这种情况。想请教以您过来人的经验，不知这样是否正常？记得南师曾说禅修的某个阶段，需要服食一些补心力的食品或药物，不过具体适用的情形不太记得，所以一边困惑一边又担心，毕竟涉及重要脏器，多少有些惶恐，盼指点。

赞 回应



[云来云去](#) 2016-07-03 18:53:14

「该条回应已被删除」 [見塵](#)

多谢指教！

来自 豆瓣App

赞 回应



[平安](#) 2016-07-11 19:33:11

小弟有個疑問希望各師兄解答.....小時候有過幾次禪定經驗(長大後才知道),當時正是睡覺時候閉眼突然看見滿天星斗彩星四射,我當時好奇便進入探索,然後醒來時的剎那發覺全身沒有知覺連呼吸都沒有了(當下察覺),頓時我產恐懼心,試過幾次後便不敢。這是何種禪定呢??

赞 (1) 回应



Maggy 2016-07-13 22:09:32

作为有心禅修的新人,有苦恼望指点:我思虑过甚,正如您所说,是那种爱怀疑的人。我自认为不是为获得自身虚荣的满足而怀疑,但实在给修行造成困难,怎么办?

来自 豆瓣App

赞 回应



今天地 2016-07-16 22:47:32

楼主还是要仔细辨别,多参阅相关经典进行验证。灭尽定首先是得三果,四果的圣人才可以做到。而得初果的圣人已经尝到了涅槃的滋味。楼主自问一下,有得圣果吗?而且灭尽定不会自然进入,必须在出非想非非想处定之后,作意,然后才可以入,而且在入定前要确定出定的因缘。 [wd369](#)

其实也没什么用。大多数人都是只能听进正面赞扬声音,却听不进反面建议的。

基本见不到哪位高僧大德在公开场合宣称自己修到了某种定,因为这是佛教修行的大忌。佛陀明确说过,定力境界不思议。就是不可以做意自己修到了哪种定,原因在于未证果时,很多做意都是错误的,很有可能将这种错误的做意延续下去,以为自己真的修到了某种定,业力流转而导致无法证果。lz不懂这一点,却在大肆宣扬。很显然对佛法的理解还是很片面的。

具体解释中,与经义不相符的地方也非常多。初果圣流就有很强的正见,已经明确知道自己不会退果,楼主却还在说四果阿罗汉还会退果。

楼主的发心是很好的,分享自己的修行心得,但却屡犯教中大忌。这一点很要不得,会成为今后修行的障碍。

赞 回应



浮光 2016-08-04 15:33:20

您好,大师。看了您前面的帖子。个人感觉您是有实证经验的。我以前的时候有段时间看过佛经(心经,楞严经,楞伽经,宗镜录),打过坐。曾经有过经验,就是在打坐中有过难以言明的喜乐。曾经也有过打坐中身处一片光明的经历。后来,对我来说,持淫戒很难很难。无论意识如何引导,那股心念来了根本控制不住。所以后来什么境界也都没有了。这些年也渐渐放下打坐,看佛经了。或许是业力太重。现在就是在一心一念上,日常中多反观自己的思维情绪,多起善念。希望能先消了恶业。我觉得将来只要能持淫戒,或者我也能一直修到四禅的境界。在这里我想跟楼主探讨一个我内心深处一直在想的困惑。您觉得解脱是为自己还是众生。大乘佛法说是为了众生。可是从佛祖开始,了悟的师祖有很多。对这个众生,这个世界有什么大的改变吗?世间各种宗教,乃至佛法,从历史上来看,没有改变人类战乱,自相残杀的命运。你说即使了悟了,成佛了又能如何?您现在四禅八定了。可是了悟了么?即使了悟了,有没有迷惑的时候?有没有情绪左右你的时候?

赞 回应



GING Y 2016-08-07 10:28:54

大师,您好。请问入四禅时,是什么感受?是定住了。还是在定里可以有什么神通之类的。

来自 豆瓣App

赞 回应



GING Y 2016-08-07 10:38:09

以哲学来研究佛法，是错误的。是比量的，无法契入本性。因为“不可思议”。唯心唯物，在佛法角度，不是矛盾的，是统一的。因为“心物一元”。佛教将心物一元的那个元，亦称呼为心。如，真心，真如，如来藏，本性，自性，法身，涅槃、一真法界等等异名。此心非实有，需无所得而契。但有所求心，必不能得入。所谓无门之门，即是此意。佛法研究，当以身心为工具，经典为手册，实修为验证，证入佛法，才能真懂，所谓戒、定、慧、解脱、解脱知见，次第而行。否则都是邪想邪行，妄作凶！ [光彻五轮](#)

是否佛陀讲的真如就是老子在道德经里讲的‘道’？西方奇迹课程讲的‘上主’？上主并非一个人。也是无法用言语能描述的一切本我实体。

来自 豆瓣App

[赞](#) [回应](#)



[光彻五轮](#) 2016-08-07 15:49:29

大师，您好。请问入四禅时，是什么感受？是定住了。还是在定里可以有神通之类的。 [GING Y](#)

前面帖子里有答复，请翻阅。

[赞](#) [回应](#)



[未定](#) 2016-08-07 20:23:39

打坐和入定是一回事吗？如果我只想静心定神，该怎样坐？

来自 豆瓣App

[赞](#) [回应](#)



[光彻五轮](#) 2016-08-08 10:26:40

打坐和入定是一回事吗？如果我只想静心定神，该怎样坐？ [未定](#)

打坐只是姿势。入定是心一境性。如果只想静心，就纯粹只了知坐上来去境界，不做取舍即可。

[赞](#) [回应](#)



[光彻五轮](#) 2016-08-08 10:46:25

您好，大师。看了您前面的帖子。个人感觉您是有实证经验的。我以前的时候有段时间看过佛经（心经，楞严经，楞伽经，宗镜录），打过坐。曾经有过经验，就是在打坐中有过难以言明的喜乐。曾经也有过打坐中身处一片光明的经历。后来，对我来说，持淫戒很难很难。无论意识如何引导，那股心念来了根本控制不住。所以后来什么境界也都没有了。这些年也渐渐放下打坐，看佛经了。或许是业力太重。现在就是在一心一念上，日常中多反观自己的思维情绪，多起善念。希望能先消了恶业。我觉得将来只要能持淫戒，或者我也能一直修到四禅的境界。在这里我想跟楼主探讨一个我内心深处一直在想的困惑。您觉得解脱是为自己还是众生。大乘佛法说是为了众生。可是从佛祖开始，了悟的师祖有很多。对这个众生，这个世界有什么大的改变吗？世间各种宗教，乃至佛法，从历史上来看，没有改变人类战乱，自相残杀的命运。你说即使了悟了，成佛了又能如何？您现在四禅八定了。可是了悟了么？即使了悟了，有没有迷惑的时候？有没有情绪左右你的时候？ [浮光](#)

持淫戒，有很多人说不住。其实，应该自问，一开始，自己的决心是不是深刻，有没有深入到心底的决心持戒。如果只是意识浅层的所谓想持戒，而没有真正的在内心发誓，那么，这个戒的力量肯定不够（甚至谈不上是真正持戒了），一遇外缘或者生理习惯引发，这个戒随随便便就破了。然后自己找借口这个戒很难持等等，从此放弃持淫戒。这就是大部分人修行第一步都不能迈出的原因。

我以个人经验来谈，如果真正发自内心的，发誓的、下了决心的要断淫（注意，是断淫，不是戒邪淫），这个决心如果真正在内心立下了，气脉立即会变。平时只要稍微克制不故意去想情色美女相关的事情，坚持1-3个月，这个淫欲关基本就度过了（除非故意造作，一般不会再有淫欲心）。再加上每日打坐，以禅定、四念处来摄持自心，修行不是什么难事（对专修来说）。

第二个问题，建议读一些佛学基础知识。

赞 (1) 回应



未定 2016-08-09 07:50:34

打坐只是姿势。入定是心一境性。如果只想静心，就纯粹只了知坐上来去境界，不做取舍即可。 光彻五轮

谢谢

来自 豆瓣App

赞 回应



真如不二 (戒定慧) 2016-08-09 09:20:20

可我就是没什么决心。

来自 豆瓣App

赞 回应



scott 2016-08-09 21:46:17

呵呵，哈哈，嘎嘎，哈哈

来自 豆瓣App

赞 回应



彼岸花 2016-08-11 17:28:46

好厉害

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2016-08-12 09:28:21

没有闭关，我天天都在。只是没有人问什么有价值的问题，这说明真正实修的人还是少啊。想当年我自修时，天天都有修行问题，却苦于无人可问。

赞 (1) 回应



风烟俱净 2016-08-12 23:05:33

善知识，你好，我偶尔在不打坐的时刻，也能够体验心一境性，就是宁静，但感官具在，打坐的时候，观呼吸，总是打晃，一晃就掉下来，好像是有什么东西一碰，就打晃，不知道怎么回事还有，善知识，我小时候进入过心一境性，所以每次一来，就有恐惧感，成了障碍了，不过当着我妈的面打坐，就完全没有恐惧感，我试着对恐惧感也保持觉察，这样能否消除恐惧感。



风烟俱净 2016-08-13 06:36:19

善知识，日常生活中我是这样做的，觉察内心最强烈的念头或者情绪，觉察最清晰的触觉，比如拉筋或者平板撑的时产生的疼痛，比如，看见了美女，内心起念，我就觉察有分别心 有分别心 有分别心，如果疼痛我就觉察，疼痛来了 疼痛来了 疼痛来了 并且觉察疼痛怎样使内心产生变化，比如内心要不坚持了，比如产生情绪了，请问善知识，这样修对吗。就是哪个明显就觉察哪个，如果念头不强烈，触觉不明显，就慢慢的专注在眼前的动作上，在慢慢集中到呼吸的触觉上，这么做是对的，对吗。

赞 回应



光彻五轮 2016-08-13 15:20:39

善知识，你好，我偶尔在不打坐的时刻，也能够体验心一境性，就是宁静，但感官具在，打坐的时候，观呼吸，总是打晃，一晃就掉下来，好像是有什么东西一碰，就打晃，不知道怎么回事 还有，善知识，我小时候进入过心一境性，所以每次一来，就有恐惧感，成了障碍了，不过当着我妈的面打坐，就完全没有恐惧感，我试着对恐惧感也保持觉察，这样能否消除恐惧感。 风烟俱净

恐惧来自对自我的执着。对恐惧觉察没有多大的作用，因为恐惧已经产生了，觉察只能做到克制恐惧带来的影响，但不能跟不上杜绝恐惧。正确的做法，是不产生恐惧。那就是要正确认识无我的见解，并且破除我见我执，才能做到无畏。

赞 回应



光彻五轮 2016-08-13 15:26:13

善知识，日常生活中我是这样做的，觉察内心最强烈的念头或者情绪，觉察最清晰的触觉，比如拉筋或者平板撑的时产生的疼痛，比如，看见了美女，内心起念，我就觉察有分别心 有分别心 有分别心，如果疼痛我就觉察，疼痛来了 疼痛来了 疼痛来了 并且觉察疼痛怎样使内心产生变化，比如内心要不坚持了，比如产生情绪了，请问善知识，这样修对吗。就是哪个明显就觉察哪个，如果念头不强烈，触觉不明显，就慢慢的专注在眼前的动作上，在慢慢集中到呼吸的触觉上，这么做是对的，对吗。 风烟俱净

觉察应按照四念处的修法来修。你这样修，不能说不对，但是没有固定的觉察对象，一会儿疼痛，一会儿情绪，一会儿明显，一会儿不明显。这样修很难产生修慧的作用。应选一个稳定的觉知对象，一修到底。

赞 回应



GING Y 2016-08-19 08:28:34

大师，感谢您的分享，根据你介绍的（定慧之路）一书，看后我很快的就做到了初禅。真是可喜可贺。只是现在想进一步修得二禅，因为在初禅时听到外面的声音特别明显，而且容易被干扰。想精进努力修得二禅以上。但怎么也上不去。有几次明明感觉到呼吸已经变得越来越轻了。很轻很轻那种。但还是听见外面的声音。然后受扰退出来了。。。该怎么办呢?请教大师了。感谢，感恩。

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2016-08-19 08:44:48

大师，感谢您的分享，根据你介绍的（定慧之路）一书，看后我很快的就做到了初禅。真是可喜可贺。只是现在想进一步修得二禅，因为在初禅时听到外面的声音特别明显，而且容易被干扰。想精进努力修

得二禅以上。但怎么也上不去。有几次明明感觉到呼吸已经变得越来越轻了。很轻很轻那种。但还是听见外面的声音。然后受扰退出来了。。。该怎么办呢?请教大师了。感谢，感恩。 [GING Y](#)

修禅定时，如果你起心去听声音，分辨能不能听到声音，哪怕你是在四禅都会掉下来。所以，不要去分辨有没有声音。只管专心的修禅定应该专注的所缘（观呼吸）。要知道自己在几禅，可以在下座之后，回忆当时的状态来分辨。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2016-08-19 08:48:25

「该条回应已被删除」 [饥饿艺术家](#)

那种状态不是禅定，但是一种轻安。禅定必须是身体静止状态。心一境性。与外界隔离，有利于初期的修行。大脑力劳动较难保持修行不退。这些在前面帖子里都有叙述。

赞 回应



[GING Y](#) 2016-08-19 09:29:05

多谢大师指点开示。我明白了。感激不尽！

来自 豆瓣App

赞 回应



[饥饿艺术家](#) 2016-08-20 16:35:00

那种状态不是禅定，但是一种轻安。禅定必须是身体静止状态。心一境性。与外界隔离，有利于初期的修行。大脑力劳动较难保持修行不退。这些在前面帖子里都有叙述。 [光彻五轮](#)

感谢老师的指点

赞 回应



[未定](#) 2016-08-26 04:43:13

佛学修出世心，儒道修在世人，对于这点你有什么看法吗？

来自 豆瓣App

赞 回应



[走过青春](#) 2016-08-26 13:17:21

老师好，很喜欢佛，喜欢禅，简单看了金刚经，坛经，听叶曼老师的讲座，接下来我是不是要学习打坐入定啊？

赞 回应



[云来云去](#) 2016-08-26 13:48:37

上来汇报一下进展：

三个月的努力目前散盘已渐入稳定状态，会经常有定境，这周开始单盘。单腿30—40分钟能坚持，但是腿的干扰不能再有入定的感觉，通常只是坚持，两退轮换，合计1小时。有点困扰是应该坚持单盘下去练腿，最终实现双盘的打坐，还是追求盘的效果定境第一，只安于散盘就好呢.....前辈可有指点？

赞 回应

[云来云去](#) 2016-08-26 13:53:14



没有闭关，我天天都在。只是没有人问什么有价值的问题，这说明真正实修的人还是少啊。想当年我自修时，天天都有修行问题，却苦于无人可问。 [光彻五轮](#)

天天自勉，也来翻阅。深知修行是个人的事，如非不得已，多说无益。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2016-08-26 13:53:20

老师好，很喜欢佛，喜欢禅，简单看了金刚经，坛经，听叶曼老师的讲座，接下来我是不是要学习打坐入定啊？ [走过青春](#)

当然要打坐。打坐修定，是修行的中心。是核心支柱。无定，佛法难成。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2016-08-26 14:04:37

上来汇报一下进展：三个月的努力目前散盘已渐入稳定状态，会经常有定境，这周开始单盘。单腿30—40分钟能坚持，但是腿的干扰不能再有入定的感觉，通常只是坚持，两退轮换，合计1小时。有点困扰是应该坚持单盘下去练腿，最终实现双盘的打坐，还是追求盘的效果定境第一，只安于散盘就好呢……前辈可有指点？ [云来云去](#)

先在散盘训练好稳定入定的习惯（7次或7天，连续训练，习惯就会建立）。然后修单盘。在单盘状态退还不疼时，尽快入定。然后按原来习惯，稳定在定中不要出来。如果成功，就稳定下去。如果不成功，反复练习。直至成功。然后再练双盘。平时压腿拉韧带，有利于双盘。

赞 (1) 回应



[有点小肉](#) 2016-08-26 19:04:09

请问觉受和验相是什么呢？

来自 豆瓣App

赞 回应



[有点小肉](#) 2016-08-26 19:06:38

还有我一直在研究有为的法相有哪几种呀？你所证悟的灭尽定有出圆成实的本性吗？

来自 豆瓣App

赞 回应



[空空](#) 2016-08-26 19:59:17

背痛，肩痛，多梦，嗜睡，健忘。身体状态严重影响禅定。如何快速解决？叩头。

赞 回应



[空空](#) 2016-08-26 21:53:03

请问觉受和验相是什么呢？ [有点小肉](#)

觉受是灵明觉知的那个觉的功能，佛性即觉性，因觉有受。觉觉而不觉受，即是返还自性。验相是修行过程中业力转化的显现，业以相显，业消了转了，会以相显现这种变化。

赞 回应

[有点小肉](#) 2016-08-26 21:55:07



觉受是灵明觉知的那个觉的功能，佛性即觉性，因觉有受。觉觉而不觉受，即是返还自性。验相是修行过程中业力转化的显现，业以相显，业消了转了，会以相显现这种变化。 [空空](#)

噢

来自 豆瓣App

赞 回应



[有点小肉](#) 2016-08-26 22:09:07

觉受是灵明觉知的那个觉的功能，佛性即觉性，因觉有受。觉觉而不觉受，即是返还自性。验相是修行过程中业力转化的显现，业以相显，业消了转了，会以相显现这种变化。 [空空](#)

那你说他说的灭尽定，具有什么特征吗？还有有些经中说了三乘，有些说了一乘，它们的密意是什么呢

来自 豆瓣App

赞 回应



[空空](#) 2016-08-26 22:42:31

那你说他说的灭尽定，具有什么特征吗？还有有些经中说了三乘，有些说了一乘，它们的密意是什么呢 [有点小肉](#)

不在欲界，不在色界，不在无色界。烦恼灭尽，不起心，不动念，无生。什么大乘小乘密乘？只有佛乘。佛之所以说不一样的乘，是依学法者根性不同而分别说。

赞 回应



[有点小肉](#) 2016-08-26 22:59:14

不在欲界，不在色界，不在无色界。烦恼灭尽，不起心，不动念，无生。什么大乘小乘密乘？只有佛乘。佛之所以说不一样的乘，是依学法者根性不同而分别说。 [空空](#)

你说的只是一种相而已，灭尽定区别寂止胜观，以愿力可获投生，而行持圆满，成熟，清淨。以这三种方式度化众生。

来自 豆瓣App

赞 回应



[有点小肉](#) 2016-08-26 23:00:57

你说的只是一种相而已，灭尽定区别寂止胜观，以愿力可获投生，而行持圆满，成熟，清淨。以这三种方式度化众生。 [有点小肉](#)

经有了义和不了义两种，唯识宗认为说三乘了义说一乘不了义是有密意的。

来自 豆瓣App

赞 回应



[有点小肉](#) 2016-08-26 23:05:13

经有了义和不了义两种，唯识宗认为说三乘了义说一乘不了义是有密意的。 [有点小肉](#)

有七种不同的密意。当然究竟只有一乘，就是佛乘。声闻缘觉在刚开始听闻的是三乘获得了小乘果位，但他们还是有自私自利的心无法趋入菩萨乘，后又因修持寂灭定获得禅定力，积累资粮后才趋入菩萨乘获得佛果，这叫做方便法

来自 豆瓣App

赞 回应

空空 2016-08-27 17:08:41

有七种不同的密意。当然究竟只有一乘，就是佛乘。声闻缘觉在刚开始听闻的是三乘获得了小乘果位，但他们还是有自私自利的心无法趋入菩萨乘，后又因修持寂灭定获得禅定力，积累资粮后才趋入菩萨乘获得佛果，这叫做方便法 [有点小肉](#)

哦。学佛好复杂啊。我认为还是好好把禅定这事做好为最首要任务。至于佛住世时是以怎样的程序教导众生的，并非是我们关注的重点。引导更多人修好禅定波若密，佛法必然会更兴旺起来，众生解脱更有希望。

当前，唯物主义与唯心主义以及随业流转而不深入思考生命意义的人仍然是大多数。许多人活着处于不同的两种状态，一种是心外求法，一种是不求法。虽然受苦，却不了解苦的根源，甚至错误的认定苦的根源。默默的承受与漠然茫然的活着，可悲乎？

赞 回应

有点小肉 2016-08-27 17:50:15

哦。学佛好复杂啊。我认为还是好好把禅定这事做好为最首要任务。至于佛住世时是以怎样的程序教导众生的，并非是我们关注的重点。引导更多人修好禅定波若密，佛法必然会更兴旺起来，众生解脱更有希望。当前，唯物主义与唯心主义以及随业流转而不深入思考生命意义的人仍然是大多数。许多人活着处于不同的两种状态，一种是心外求法，一种是不求法。虽然受苦，却不了解苦的根源，甚至错误的认定苦的根源。默默的承受与漠然茫然的活着，可悲乎？

[空空](#)

戒定慧有次第，修行也是，必须听闻正法，反复了达它的甚深意，才能渐渐趋入修行。我不知道你们定义的禅修是什么？没有杂念的入定？我们需要观想和思维这很难

来自 豆瓣App

赞 回应

空空 2016-08-27 18:51:49

戒定慧有次第，修行也是，必须听闻正法，反复了达它的甚深意，才能渐渐趋入修行。我不知道你们定义的禅修是什么？没有杂念的入定？我们需要观想和思维这很难 [有点小肉](#)

阿弥陀佛。开佛知见，示佛知见，悟佛知见，入佛知见。
没有“你们的定义”也没有“我们的定义”。

赞 回应

云来云去 2016-08-28 18:24:32

还有个问题请教：最近两周似乎眼睛有火气，每早睡醒眼屎糊得眼睛几乎都睁不开的程度囧～洗过脸就好了，白天偶尔稍红外没有其他症状，不像炎症，觉得是上火，不知是否和气上脸部有关，想请问是否正常，要不要用药呢？



空空 2016-08-29 00:25:16

还有个问题请教：最近两周似乎眼睛有火气，每早睡醒眼屎糊得眼睛几乎都睁不开的程度囧～洗过脸就好了，白天偶尔稍红外没有其他症状，不像炎症，觉得是上火，不知是否和气上脸部有关，想请问是否正常，要不要用药呢？ [云来云去](#)

也许是日常饮食生活，心理活动不正常造成的，也许是修法不正确造成。

赞 回应



云来云去 2016-09-04 19:56:56

善知识，有没有一种情形，就是入定后眼睛自然睁开了，能看能听，但是仍在不与周边事物相应的定境中。这样是否奇怪，有没有什么坏处？

来自 豆瓣App

赞 回应



凸凹 2016-09-04 20:36:04

有机会见见大德本人么？

赞 回应



光彻五轮 2016-09-05 09:35:31

「该条回应已被删除」 [Srhyim](#)

如果你能感知别人情感波动，你会看见几乎所有人都是受烦恼驱使做出身口意的行为。有些人在这种情况下，会起慈悲心（或者叫怜悯心）。有些人看到那些人都是从坏心思出发，想占自己便宜，从而自己也起烦恼。这种能力本身并不会让你受到伤害。除非你随别人烦恼而动，自己起烦恼就不好。所以自己要先降伏烦恼。

注意力集中，本身不会影响他人。除非你集中注意力在有意识的影响他人，比如有意的希望某人怎样怎样。甚至直接意念操纵别人行为，但这都是故意为之。

这都是心本身的能力。修行人本来就要时时刻刻对自己的分别心、情绪、念头、来龙去脉体察得一清二楚，并要对治，修四念处，除烦恼。烦恼若无，这些都不是干扰。如果迷于这些功能，纠缠在里面而不知对治烦恼，就会走错路。

赞 回应



光彻五轮 2016-09-05 09:40:59

善知识，有没有一种情形，就是入定后眼睛自然睁开了，能看能听，但是仍在不与周边事物相应的定境中。这样是否奇怪，有没有什么坏处？ [云来云去](#)

能看能听了，还不与周边事物相应？那看见听见的就不是周围的事物。这如果不是神通，就是幻觉。

神通就不说了。幻觉就要出离。

不管是神通还是幻觉，都要能自控。简单说，就是我要进这状态就进，我要出来就能出来。如果不能自控，应舍弃（不能自控，有着魔可能）。

赞 回应



光彻五轮 2016-09-05 11:06:41

所以不应起烦恼。从修行角度，不应有所求。应以无所得心来修行。
工作中佛遇到阻碍，应秘密学佛。不要有改变别人的想法。
总之，就是清净心应对一切。无住、无执。无我，无分别。

赞 回应

 [云来云去](#) 2016-09-05 13:24:20

能看能听了，还不与周边事物相应？那看见听见的就不是周围的事物。这如果不是神通，就是幻觉。神通就不说了。幻觉就要出离。
不管是神通还是幻觉，都要能自控。简单说，就是我要进这状态就进，我要出来就能出来。如果不能自控，应舍弃（不能自控，有着魔可能）。 [光彻五轮](#)

善知识前辈，可能是我表达有误没说清，其实没那么玄虚。定境中因为放松，有时眼睛会自然睁开，能视能听，也就是周遭正常的事物和声音，但整个人就象被罩在玻璃瓶中，虽有这些功能，但是似乎不触及心识，所以与周围事物不相应。这种情况可以随时出来，但如果仍在定境中，出来未免可惜（初学者出定容易入定难，捡到芝麻也当宝）

我对任何形式的神通都没兴趣，只在意定境的质量。不确定象这种情形，是不是已经出定了，如果不是什么好现象，下次类似情况就努力保持不睁眼。求指点~

赞 回应

 [光彻五轮](#) 2016-09-06 10:31:55

善知识前辈，可能是我表达有误没说清，其实没那么玄虚。定境中因为放松，有时眼睛会自然睁开，能视能听，也就是周遭正常的事物和声音，但整个人就象被罩在玻璃瓶中，虽有这些功能，但是似乎不触及心识，所以与周围事物不相应。这种情况可以随时出来，但如果仍在定境中，出来未免可惜（初学者出定容易入定难，捡到芝麻也当宝）我对任何形式的神通都没兴趣，只在意定境的质量。不确定象这种情形，是不是已经出定了，如果不是什么好现象，下次类似情况就努力保持不睁眼。求指点~ [云来云去](#)

这不是定境。这大概叫走神，或者发呆。不是什么宝，用佛法名词来说，叫“失念”！

赞 (1) 回应

 [云来云去](#) 2016-09-06 13:53:14

这不是定境。这大概叫走神，或者发呆。不是什么宝，用佛法名词来说，叫“失念”！ [光彻五轮](#)

可是我又非常清醒，完全不昏沉，对周遭清晰觉知，只是不相应而已，唉这是什么鬼？

来自 豆瓣App

赞 回应

 [斗士](#) 2016-09-11 00:16:52

没见过经书里佛菩萨罗汉讲过“我已如何如何，我能如何如何”，也没听说过哪位高僧大德开法会讲法时说过“我是如何的境界，能如何如何”。

《金刚经》里世尊说“若有人言如来若来，若去，若坐，若卧，是人不解我所说义”，又说“勿谓如来作是念：我当有所说法。莫作是念。何以故？若人言如来有所说法即为谤佛，不能解我所说故”、“说法者无法可说，是名说法”

都是修行人等或大众针对各自迷惑而有所请教，佛菩萨以及高僧大德才会当机有所针对而讲法解惑。虽然可以比喻为治病救人，却不能真的像开医院一样：反正我医院是开了，你爱来不来。到医院看病的人都是明确感到自己有病有痛才去就医；而学佛修行的人大部分是自己本来处于一个比较安稳平和的环境，只是想追求一个更好的状态或思想境界，能够有所提升而已，对于自己内心深处深刻细微的烦恼并不清楚，甚至对自己表面粗大的烦恼也不能准确把握，你怎么去治？

以下是三种推论：

1.真的已达到四禅八定灭尽定境界：而这也并不是学佛的究竟所在，并不能真正解除众生各自不同的烦恼，相反会引起很多初学者对于这些法和相的执着，甚至会对于能达到这种所谓奇妙境界而产生种种妄想猜测和幻境，更甚者走入魔。这也是很多密宗大师不会轻易传法的原因之一，只有根基适合并且有一定修行基础的人才适合修习一定的法门，对不适合的人即使是好心传法给他，反而是害他。

并且这些境界已经是超脱意识思维的状态，无法言表的，即使能修到的人也会由于各自因缘业力的不同，在到达这些境界时所感知的情况也会各自种种不同，一家之言、个人感受如何如何，只会引人误入歧途。

2.处于修行这些境界的过程中，对此有所感知，甚至是只能说几种表象，并不能完全准确把握：

这种情况更不应轻易乱说，除了会引人误入歧途，时间久了更容易引发自己妄想心魔。害人害己。

3.自己正在所谓的修行，这些境界其实只是说说而已：那就没什么好分析了，很简单，哗众取宠而已。

赞 回应

sendo_14 2016-09-11 17:38:36

没见过经书里佛菩萨罗汉讲过“我已如何如何，我能如何如何”，也没听说过哪位高僧大德开法会讲法时说过“我是如何的境界，能如何如何”。《金刚经》里世尊说“若有人言如来若来，若去，若坐，若卧，是人解我所说义”，又说“勿谓如来作是念：我当有所说法。莫作是念。何以故？若人言如来有所说法即为谤佛，不能解我所说故”、“说法者无法可说，是名说法”都是修行人等或大众针对各自迷惑而有所请教，佛菩萨以及高僧大德才会当机有所针对而讲法解惑。虽然可以比喻为治病救人，却不能真的像开医院一样：反正我医院是开了，你爱来不来。到医院看病的人都是明确感到自己有病有痛才去就医；而学佛修行的人大部分是自己本来处于一个比较安稳平和的环境，只是想追求一个更好的状态或思想境界，能够有所提升而已，对于自己内心深处深刻细微的烦恼并不清楚，甚至对自己表面粗大的烦恼也不能准确把握，你怎么去治？ 以下是三种推论： 1.真的已达到四禅八定灭尽定境界：而这也并不是学佛的究竟所在，并不能真正解除众生各自不同的烦恼，相反会引起很多初学者对于这些法和相的执着，甚至会对于能达到这种所谓奇妙境界而产生种种妄想猜测和幻境，更甚者走入魔。这也是很多密宗大师不会轻易传法的原因之一，只有根基适合并且有一定修行基础的人才适合修习一定的法门，对不适合的人即使是好心传法给他，反而是害他。 并且这些境界已经是超脱意识思维的状态，无法言表的，即使能修到的人也会由于各自因缘业力的不同，在到达这些境界时所感知的情况也会各自种种不同，一家之言、个人感受如何如何，只会引人误入歧途。 2.处于修行这些境界的过程中，对此有所感知，甚至是只能说几种表象，并不能完全准确把握： 这种情况更不应轻易乱说，除了会引人误入歧途，时间久了更容易引发自己妄想心魔。害人害己。 3.自己正在所谓的修行，这些境界其实只是说说而已：那就没什么好分析了，很简单，哗众取宠而已。 斗士

释迦牟尼刚一成佛就：我已开悟。。然后满树林子找人开始办学校了。。

赞 回应

今天地 2016-09-11 19:54:26



释迦牟尼刚一成佛就：我已开悟。。然后满树林子找人开始办学堂了。。 [sendo_14](#)

这是外道的说法了，佛陀成佛后做的第一件事是审察禅支和缘起支，详观一切修行方法和世间法，然后的打算就是就此入灭，远离世间。

赞 回应



今天地 2016-09-11 19:55:39

没见过经书里佛菩萨罗汉讲过“我已如何如何，我能如何如何”，也没听说过哪位高僧大德开法会讲法时说过“我是如何的境界，能如何如何”。《金刚经》里世尊说“若有人言如来若来，若去，若坐，若卧，是人解我所说义”，又说“勿谓如来作是念：我当有所说法。莫作是念。何以故？若人言如来有所说法即为谤佛，不能解我所说故”、“说法者无法可说，是名说法”都是修行人等或大众针对各自迷惑而有所请教，佛菩萨以及高僧大德才会当机有所针对而讲法解惑。虽然可以比喻为治病救人，却不能真的像开医院一样：反正我医院是开了，你爱来不来。到医院看病的人都是明确感到自己有病有痛才去就医；而学佛修行的人大部分是自己本来处于一个比较安稳平和的环境，只是想追求一个更好的状态或思想境界，能够有所提升而已，对于自己内心深处深刻细微的烦恼并不清楚，甚至对自己表面粗大的烦恼也不能准确把握，你怎么去治？以下是三种推论：1.真的已达到四禅八定灭尽定境界：而这些也并不是学佛的究竟所在，并不能真正解除众生各自不同的烦恼，相反会引起很多初学者对于这些法和相的执着，甚至会对于能达到这种所谓奇妙境界而产生种种妄想猜测和幻境，更甚者走火入魔。这也是很多密宗大师不会轻易传法的原因之一，只有根基适合并且有一定修行基础的人才适合修习一定的法门，对不适合的人即使是好心传法给他，反而是害他。并且这些境界已经是超脱意识思维的状态，无法言表的，即使能修到的人也会由于各自因缘业力的不同，在到达这些境界时所感知的情况也会各自种种不同，一家之言、个人感受如何如何，只会引人误入歧途。2.处于修行这些境界的过程中，对此有所感知，甚至是只能说几种表象，并不能完全准确把握：这种情况更不应轻易乱说，除了会引人误入歧途，时间久了更容易引发自己妄想心魔。害人害己。3.自己正在所谓的修行，这些境界其实只是说说而已：那就没什么好分析了，很简单，哗众取宠而已。 [斗士](#)

正见！

赞 回应



[sendo_14](#) 2016-09-11 20:07:36

这是外道的说法了，佛陀成佛后做的第一件事是审察禅支和缘起支，详观一切修行方法和世间法，然后的打算就是就此入灭，远离世间。

[今天地](#)

再想了想我楼上上说好像是有道理，你说的这个我还没再考究，暂且不评断，但我觉得楼主说的也有道理，怎么破

赞 回应



[sendo_14](#) 2016-09-11 23:32:24

「该条回应已被删除」 [今天地](#)

查了一下，是梵天三请佛陀说法的。我之前凭不清晰的记忆乱说，多谢指正。

赞 回应



GING Y 2016-09-12 10:57:40

没见过经书里佛菩萨罗汉讲过“我已如何如何，我能如何如何”，也没听说过哪位高僧大德开法会讲法时说过“我是如何的境界，能如何如何”。《金刚经》里世尊说“若有人言如来若来，若去，若坐，若卧，是人解我所说义”，又说“勿谓如来作是念：我当有所说法。莫作是念。何以故？若人言如来有所说法即为谤佛，不能解我所说故”、“说法者无法可说，是名说法”都是修行人等或大众针对各自迷惑而有所请教，佛菩萨以及高僧大德才会当机有所针对而讲法解惑。虽然可以比喻为治病救人，却不能真的像开医院一样：反正我医院是开了，你爱来不来。到医院看病的人都是明确感到自己有病有痛才去就医；而学佛修行的人大部分是自己本来处于一个比较安稳平和的环境，只是想追求一个更好的状态或思想境界，能够有所提升而已，对于自己内心深处深刻细微的烦恼并不清楚，甚至对自己表面粗大的烦恼也不能准确把握，你怎么去治？以下是三种推论：1.真的已达到四禅八定灭尽定境界；而这些也并不是学佛的究竟所在，并不能真正解除众生各自不同的烦恼，相反会引起很多初学者对于这些法和相的执着，甚至会对于能达到这种所谓奇妙境界而产生种种妄想猜测和幻境，更甚者走入入魔。这也是很多密宗大师不会轻易传法的原因之一，只有根基适合并且有一定修行基础的人才适合修习一定的法门，对不适合的人即使是好心传法给他，反而是害他。并且这些境界已经是超脱意识思维的状态，无法言表的，即使能修到的人也会由于各自因缘业力的不同，在到达这些境界时所感知的情况也会各自种种不同，一家之言、个人感受如何如何，只会引人误入歧途。2.处于修行这些境界的过程中，对此有所感知，甚至是只能说几种表象，并不能完全准确把握：这种情况更不应轻易乱说，除了会引人误入歧途，时间久了更容易引发自己妄想心魔。害人害己。3.自己正在所谓的修行，这些境界其实只是说说而已：那就没什么好分析了，很简单，哗众取宠而已。 斗士

我看你病得不轻。

来自 豆瓣App

赞 回应

<前页 1 2 ... 7 8 9 10 11 12 13 14 15 后页>

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应推荐喜欢

只看楼主



光彻五轮2016-09-12 14:30:05

没见过经书里佛菩萨罗汉讲过“我已如何如何，我能如何如何”，也没听说过哪位高僧大德开法会讲法时说过“我是如何的境界，能如何如何”。《金刚经》里世尊说“若有人言如来若来，若去，若坐，若卧，是人解我所说义”，又说“勿谓如来作是念：我当有所说法。莫作是念。何以故？若人言如来有所说法即为谤佛，不能解我所说故”、“说法者无法可说，是名说法”都是修行人等或大众针对各自迷惑而有所请教，佛菩萨以及高僧大德才会当机有所针对而讲法解惑。虽然可以比喻为治病救人，却不能真的像开医院一样：反正我医院是开了，你爱来不来。到医院看病的人都是明确感到自己有病有痛才去就医；而学佛修行的人大部分是自己本来处于一个比较安稳平和的环境，只是想追求一个更好的状态或思想境界，能够有所提升而已，对于自己内心深处深刻细微的烦恼并不清楚，甚至对自己表面粗大的烦恼也不能准确把握，你怎么去治？以下是三种推论：1.真的已达到四禅八定灭尽定境界；而这些也并不是学佛的究竟所在，并不能真正解除众生各自不同的烦恼，相反会引起很多初学者对于这些法和相的执着，甚至会对于能达到这种所谓奇妙境界而产生种种妄想猜测和幻境，更甚者走入入魔。这也是很多密宗大师不会轻易传法的原因之一，只有根基适合并且有一定修行基础的人才适合修习一定的法门，对不适合的人即使是好心传法给他，反而是害他。并且这些境界已经是超脱意识思维的状态，无法言表的，即使能修到的人也会由于各自因缘业力的不同，在到达这些境界时所感知的情况也会各自种种不同，一家之言、个人感受如何如何，只会引人误入歧途。2.处于修行这些境界的过程中，对此有所感知，甚至是只能说几种表象，并不能完全准确把握：这种情况更不应轻易乱说，除了会引人误入歧途，时间久了更容易引发自己妄想心魔。害人害己。3.自己正在所谓的修行，这些境界其实只是说说而已：那就没什么好分析了，很简单，哗众取宠而已。 斗士

第一，我不是佛。佛是福慧圆满，所作已办，若无人请转法轮，的确是成佛后即涅槃（其实哪有这种事，佛哪有不度生的，因缘法有世俗示现，更有后面的秘密因缘。其实不度众生的佛，大概只能叫独觉佛，而不是究竟意义上的圆满福慧的佛）。

第二、佛在接受大梵天请转法论之后，的确是满世界找人说法布道。

第三，大乘人，修菩萨道，不度生则福慧不能圆满。

第四，佛都从修菩萨道而成佛。

第五，大乘说，请佛说法是好的行为，请佛别说，是魔行为。

第六，我不说我做到怎样怎样，我则不能以自己体会来说佛法见解，只能贴文背书。那就不是我想分享之经验心得。

第七，现在法不是不轻传的问题，而是法已泛滥，各种修法都通过网络可以轻易获得，这也让很多人不知道从什么地方开始修，也不知道修什么法好。



禅与禅修

36010 人

加入小组

最新话题 (更多)

欢迎大家加入心灵禅修

當救度亦勿從迷 (雲谷)

实修浅悟：禅宗与如何

基础打好才不会有危险

✓鬼话其可信度 (往事)

第八，我一开始就说，我是来显摆的，诱惑想实修者起信心实修而已。所说仅供参考。

第九，出家人不能显摆神通和修证，是因为有戒律在。其戒律是保护所有出家获得平等供养，以免在家人供养时着相只供养修行高的僧人。

第九，因缘这事，不是表面那么简单。菩提心所应，心佛众生一体。度众生过苦海就是度自己。小乘人涅槃断轮回为目标，不度生理所当然。大乘行人，成佛为目标，当行饶益有情之事，若不行，则退转小乘。

第十，凡是出来以自己语言来讲怎样修行的人，都会说我怎样怎样（否则他就只能背书，自己都没有修证，怎敢以自己语言来讲修法？），只是有些比较含蓄，通过暗示、说开悟偈等等。比如南怀瑾（说三年闭关经历）、虚云法师（说茶杯破碎经历）、元音老人（讲大愚法师修般舟三昧经历）、阿姜查（讲解脱过程经历）、隆波通（说苦灭的体验）、太虚法师（说宗教体验）。经典记载的自己说证果、解脱的人不胜枚举。现代法师中说自己解脱、开悟的人一样很多（当然，需要辨别，假的、吹牛的一大堆）。

赞 (3) 回应



光彻五轮 2016-09-12 16:43:08

「该条回应已被删除」 今天地

也能带入正途。学正法也有自己走入歧途的（比如无闻比丘）。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2016-09-12 17:10:55

「该条回应已被删除」 阿尘 □

可以豆邮聊。一样的。微信我也很少用。

赞 回应



光彻五轮 2016-09-12 17:33:24

「该条回应已被删除」 阿尘 □

- 1、如果自己没修证，最好不要随意猜测和对外宣传。确实会有自障碍他之患。
- 2、初禅念住、二禅息住、三禅脉住，四禅灭尽，这几句话，我没有在经典里找到。不知道从哪儿出来这样的标准。

赞 回应



风烟俱净 2016-09-12 20:53:22

五轮师兄，我给你发豆邮了，麻烦看一下，给个指导吧，

赞 回应



光彻五轮 2016-09-12 22:47:52

五轮师兄，我给你发豆邮了，麻烦看一下，给个指导吧，
风烟俱净

给你回了啊

赞 回应



易德 2016-09-14 17:18:35

第一，我不是佛。佛是福慧圆满，所作已办，若无人请转法轮，的确是成佛后即涅槃（其实哪有这种事，佛哪有不度生的，因缘法有世俗

示现，更有后面的秘密因缘。其实不度众生的佛，大概只能叫独觉佛，而不是究竟意义上的圆满福慧的佛）。第二、佛在接受大梵天请转法论之后，的确是满世界找人说法布道。第三，大乘人，修菩萨道，不度生则福慧不能圆满。第四，佛都从修菩萨道而成佛。第五，大乘说，请佛说法是好的行为，请佛别说法，是魔行为。第六，我不说我做到怎样怎样，我则不能以自己体会来说佛法见解，只能贴文背书。那就不是我想分享之经验心得。第七，现在法不是不轻传的问题，而是法已泛滥，各种修法都通过网络可以轻易获得，这也让很多人不知道从什么地方开始修，也不知道修什么法好。第八，我一开始就说，我是来显摆的，诱惑想实修者起信心实修而已。所说仅供参考。第九，出家人不能显摆神通和修证，是因为有戒律在。其戒律是保护所有出家获得平等供养，以免在家人供养时着相只供养修行高的僧人。第九，因缘这事，不是表面那么简单。菩提心所应，心佛众生一体。度众生过苦海就是度自己。小乘人涅槃断轮回为目标，不度生理所当然。大乘行人，成佛为目标，当行饶益有情之事，若不行，则退转小乘。第十，凡是出来以自己语言来讲怎样修行的人，都会说我怎样怎样（否则他就只能背书，自己都没有修证，怎敢以自己语言来讲佛法？），只是有些比较含蓄，通过暗示、说开悟偈等等。比如南怀瑾（说三年闭关经历）、虚云法师（说茶杯破碎经历）、元音老人（讲大愚法师修殷舟三昧经历）、阿姜查（讲解脱过程经历）、隆波通（说苦灭的体验）、太虚法师（说宗教体验）。经典记载的自己说证果、解脱的人不胜枚举。现代法师中说自己解脱、开悟的人一样很多（当然，需要辨别，假的、吹牛的一大堆）。[光彻五轮](#)

支持大德！

来自 [豆瓣App](#)

[赞](#) [回应](#)

[度己](#) 2016-09-15 00:53:35

五轮大德：您好！关注此贴已经很久了，因故一直无缘求教，今发几个问题，希望大德指教

- 1.请大德开示后面是否属禅定，大概什么阶段；坐着感觉心里非常祥和，在小屋也感觉四周无边无际的空，有时感觉头顶一小洞外界能量源源不断注入会阴清凉的感觉。站着有时会觉得胸口浑厚的能量在动，似乎能听到火燃烧一样声音，非常舒服吧。
- 2.但是之后一段时间站着时，经常感觉周围人事物和自己全部没了，什么声音也听不到了，晃过神已经过去几个小时了，好像睡过去一样，请问这是否属于偏差
- 3，上面是小时的练功经历，开始只为强身治病，因为自学通过苦练和压制杂念的方法修，之后经不住红尘考验全部退失。现在重修只为解脱，但有很多疑惑，修行主张心平气和，但有的事，比如当兵打仗或者警察抓人等，如果警惕性不够随时有生命危险，这时怎么做到既能很好完成任务，又能保持心性平和呢
- 4，又或者，喜欢某事物，比如网游什么的，执着进去觉得不对，但是因为执着进去产生负罪感的念头又像是执着，很迷茫，不知怎样才算是正确对待

烦请大德开示！

[赞](#) (1) [回应](#)

[GING Y](#) 2016-09-18 15:36:39

你确定看过佛经？你连佛法的根本都不晓得，在这里大言不惭。连学佛就是学做人都是说出来了。。。。。。谁是人？什么你的生命观，我的什么观？有我和我吗？一堆五蕴而已。还多听别人的建议改正自己的缺点？听谁的建议？听一群在做梦的却把梦当真了的人的建议？还是听世尊的？佛法是出世间法。别把那些所谓的正能量，励志之类的人理和真正放之四海而皆准的真理(佛法)放在一起！



GING Y 2016-09-18 15:37:16

「该条回应已被删除」 jixang

你确定看过佛经?你连佛法的根本都不晓得，在这里大言不惭。连学佛就是学做人都说出来了。。。。。。谁是人?什么你的生命观，我的什么观? 有我和我吗? 一堆五蕴而已。还多听别人的建议改正自己的缺点?听谁的建议?听一群在做梦的却把梦当真了的人的建议?还是听世尊的?佛法是出世间法。别把那些所谓的正能量，励志之类的人理和真正放之四海而皆准的真理(佛法)放一起!



GING Y 2016-09-18 15:38:02

你确定看过佛经?你连佛法的根本都不晓得，在这里大言不惭。连学佛就是学做人都说出来了。。。。。。谁是人?什么你的生命观，我的什么观? 有我和我吗? 一堆五蕴而已。还多听别人的建议改正自己的缺点?听谁的建议?听一群在做梦的却把梦当真了的人的建议?还是听世尊的?佛法是出世间法。别把那些所谓的正能量，励志之类的人理和真正放之四海而皆准的真理(佛法)放一起! GING Y

这楼是回复上面那个人的。光彻大师别介意。?



GING Y 2016-09-18 15:44:41

光彻大师，请问下，过午不食是不是真的对修禅定有帮助，比如提高定力什么的?我前段时间过午不食感觉比现在更容易入定。(这几天晚上都有吃。)不晓得是不是心理作用。还有件事，麻烦大师给个建议，我下个月就要去西双版纳的法住禅林了。想在那里出家。那里是主修缅甸帕奥止观的。但网上有些流言说帕奥止观入的禅定是以修光为主，能修到透视内脏，了知前世什么的。不是真正的禅定。。请问您对这有什么看法吗?



光彻五轮 2016-09-18 16:40:37

光彻大师，请问下，过午不食是不是真的对修禅定有帮助，比如提高定力什么的?我前段时间过午不食感觉比现在更容易入定。(这几天晚上都有吃。)不晓得是不是心理作用。还有件事，麻烦大师给个建议，我下个月就要去西双版纳的法住禅林了。想在那里出家。那里是主修缅甸帕奥止观的。但网上有些流言说帕奥止观入的禅定是以修光为主，能修到透视内脏，了知前世什么的。不是真正的禅定。。请问您对这有什么看法吗? GING Y

过午不食能帮助克服昏沉的烦恼。当然也就有利于修定。

帕奥系的修定方法，是修观呼吸的一种。但是对于透视内脏，看到前世等等，我没经验。个人认为有点玄。对于帕奥系的以观禅支，然后舍离这样的方式上禅定，我个人认为也非常不靠谱。你看佛经里记载了一个故事，优波离尊者给佛剃头，只是调调呼吸的粗细，就站着入了四禅。可见，上禅定只是观呼吸然后调整心的微细就可以了。不需要去观禅支然后舍禅支这么复杂。

以我参加过一次帕奥禅系的禅7来看，几乎95%以上的人，一个禅7下来，没有任何收获。大部分观不出所谓的“似相”。所以就更加就不能入帕奥系标准的禅定了。

你想去学帕奥系我不反对。但我也不能推荐。



GING Y 2016-09-19 05:47:08

赞 回应

过午不食能帮助克服昏沉的烦恼。当然也就有利于修定。帕奥系的修定方法，是修观呼吸的一种。但是对于透视内脏，看到前世等等，我没经验。个人认为有点玄。对于帕奥系的以观禅支，然后舍离这样的方式上禅定，我个人认为也非常不靠谱。你看佛经里记载了一个故事，优波离尊者给佛剃头，只是调调呼吸的粗细，就站着入了四禅。可见，上禅定只是观呼吸然后调整心的微细就可以了。不需要去观禅支然后舍禅支这么复杂。以我参加过一次帕奥禅系的禅7来看，几乎95%以上的人，一个禅7下来，没有任何收获。大部分观不出所谓的“似相”。所以就更加就不能入帕奥系标准的禅定了。你想去学帕奥系我不反对。但我也并不推荐。 [光彻五轮](#)

明白了，多谢大师开示。

来自 豆瓣App

赞 回应



超雷震 2016-09-19 17:57:33

請問如何可入四禪定？

赞 回应



超雷震 2016-09-19 17:59:29

四禪定可見性吧？

赞 回应



超雷震 2016-09-19 18:05:20

請問
你明心見性了嗎？

赞 回应



moto123689 2016-09-20 13:30:25

这个我稍觉夸大，老和尚年轻时在山洞中修行，见异像，断食，后遇五台山老和尚，方知所修与外道无异。

来自 豆瓣App

赞 回应



云来云去 2016-09-22 13:56:21

善知识前辈，最近坐中一旦心定就会出现深邃蓝的仿佛湖水一样的境界，忽大忽小边际不定形状时常变化。有时想定住它，但稍一用意就跑掉，只在偶尔定住的若干瞬间会觉得心很静，似乎可以起观。我知道打坐遇到的各种境象都是虚妄，应该统统不理。只想求教目前这个方向是否正确，有无可能误入歧途？

赞 回应



度己 2016-09-23 04:47:03

我也有楼上同样的问题，现在网上也有一些修完四禅八定的居士出来说法，但没人敢说明心见性。请问明心见性是怎样的，修到什么程度才能达到？

赞 回应



光彻五轮 2016-09-23 13:32:00

請問如何可入四禪定？ 超雷震

前面帖子已经很多次叙述怎样修禅定和入四禅。请查阅前贴。

赞 回应



光彻五轮 2016-09-23 13:42:47

四禪定可見性吧？ 超雷震

见性有几种，赤裸见性，和相见性。

赤裸见性就是要破三界，然后亲证法界真空。于空性之中，随资粮差别而证悟大小乘之不同的寂灭性（无生）或圆觉妙性（圆觉妙心）。

相见性，就是不破三界，以智慧觉悟色性即空，空性即色，无二无别，诸法实相。

第一种，简单说，就是走四禅八定灭尽定的路线。前面讲耳根圆通法门，已分明叙述了整个过程；第二种，顿悟法门。没啥好说的。禅宗多有此类话头、偈子、乃至动作指引见性等等。这个靠个人根基和资粮了。

四禅和见性没有必然联系。但是四禅是修如来禅的基础。修好四禅的基础上，才有能力制心出离三界。

赞 回应



光彻五轮 2016-09-23 14:17:44

善知识前辈，最近坐中一旦心定就会出现深邃蓝的仿佛湖水一样的境界，忽大忽小边缘不定形状时常变化。有时想定住它，但稍一用意就跑掉，只在偶尔定住的若干瞬间会觉得心很静，似乎可以起观。我知道打坐遇到的各种境象都是虚妄，应该统统不理。只想求教目前这个方向是否正确，有无可能误入歧途？ 云来云去

这是修禅的副产品。

这说明两个问题：

- 1、说明有一点定力；
- 2、说明潜意识里还有很多造作。

这种情况就是由修禅定而引发，随潜意识幻化出的幻像。这种幻象如果不加以控制，投入其中的话，就会不断发展，变成种种光怪离陆的世界。而且人在这种幻境之中，会有随意化现物品的能力，想要个苹果，就会出现苹果，想要海上升起太阳，太阳就出来了，想要菩萨出现，菩萨就出现在境界之中。在这种状态下，好像自己就是神仙一样，想要什么，就能变出什么。感觉一切非常美妙，自在。

但是，这一切都只是幻象。如果把这个当成了真实，执着在里面，在幻象里捕风捉影，那就是会出问题。如果把幻象当真实，甚至把里面的一些感应，人物当真实（里面的人物还能和你说话，乃至教你一套修法等等），以为得了神通等等，那这个人就完全走到阴沟里去了，这就是着魔了（现在卖弄神通之辈，有不少就是如此），再严重一点，外魔就会和这个人感应，附体呀什么的都会来。所以，出现这种幻境，修行人应谨记，禅定中只能看现量境。凡是不请自来的境界，一概是非量，应不看，不听，不理，远离。如果潜意识中，立此为戒，幻境立即会消失。潜意识无此期盼，幻境则一灭永灭。以后打坐再也不会有这些幻境。

赞 (4) 回应

云来云去 2016-09-26 21:58:09



这是修禅的副产品。这说明两个问题： 1、说明有一点定力； 2、说明潜意识里还有很多造作。 这种情况就是由修禅定而引发，随潜意识幻化出的幻像。这种幻象如果不加以控制，投入其中的话，就会不断发展，变成种种光怪离陆的世界。而且人在这种幻境之中，会有随意化现物品的能力，想要个苹果，就会出现苹果，想要海上升起太阳，太阳就出来了，想要菩萨出现，菩萨就出现在境界之中。在这种状态下，好像自己就是神仙一样，想要什么，就能变出什么。感觉一切非常美妙，自在。但是，这一切都只是幻象。 如果把这个当成了真实，执着在里面，在幻象里捕风捉影，那就是会出问题。 如果把幻象当真实，甚至把里面的一些感应，人物当真实（里面的人物还能和你说话，乃至教你一套修法等等），以为得了神通等等，那这个人就完全走到阴沟里去了，这就是着魔了（现在卖弄神通之辈，有不少就是如此），再严重一点，外魔就会和这个人感应，附体呀什么的都会来。 所以，出现这种幻境，修行人应谨记， 禅定中只能看现量境。 凡是不请自来的境界，一概是非量，应不看，不听，不理，远离。 如果潜意识中，立此为戒，幻境立即会消失。潜意识无此期盼，幻境则一天永灭。以后打坐再也不会有这些幻境。 [光彻五轮](#)

多谢师兄提点，我定当谨记于心！

来自 豆瓣App

赞 回应



[猴子上树](#) 2016-09-27 10:34:31

静坐耳鸣

来自 豆瓣App

赞 回应



[猴子上树](#) 2016-09-27 10:44:13

五轮师兄，最近坐了一个星期，每天晚上都坐，每次大概20分钟左右，出现耳鸣很严重，有时候白天躺在那不一会就出现耳鸣，跟静坐的时候一样的声音，坐的时候也没有数息，就只感觉鼻子附近的呼吸，这样做正确吗？

来自 豆瓣App

赞 回应



[超雷震](#) 2016-10-01 21:48:54

請問你用甚麼方法入定?略說一下好嗎?

赞 回应



[超雷震](#) 2016-10-01 22:13:33

請問如何解決胸悶、氣憋、氣短的問題？
，這令我不能入定

赞 回应



[我是谁](#) 2016-10-05 03:24:02

缠中说禅，空灵中对佛法有深刻理解，但是没有实证四禅八定，诗词有境界，但不是桶底脱落 虚空粉碎照破山河的感悟，

赞 回应



[光彻五轮](#) 2016-10-08 14:17:26

請問如何解決胸悶、氣憋、氣短的問題？，這令我不能人定 [超雷震](#)

自然呼吸，不做控制。到呼吸自然欲斷而斷不了時，當知是執着呼吸之概念導致，當空掉呼吸之概念。

赞 回应



[依本清流](#) 2016-10-15 13:19:44

一年時間，佩服。請教佛家有講開慧，智慧束縛着我們的生活，行為。所以好奇，您有否變化。其二請教打坐，初期您是怎么克服的。拜謝。

來自 豆瓣App

赞 回应



[云來云去](#) 2016-10-17 15:34:28

善知識前輩，一直以來還有兩處困擾：一是即使眼睛閉上，若說不視其實勉強，只是眼皮遮住了視線，但細查下來，覺得視力功能仍然有活動，聚焦或近或遠，若想完全棄用簡直不可能；二是入定會不自覺垂頭，愈靜愈垂，有時矯枉過正特地頭稍呈仰角，仍會漸漸照例垂下，想用意抬起難免干擾定心。此二者不知前輩可有經驗分享？

赞 回应



[光徹五輪](#) 2016-10-17 16:46:39

善知識前輩，一直以來還有兩處困擾：一是即使眼睛閉上，若說不視其實勉強，只是眼皮遮住了視線，但細查下來，覺得視力功能仍然有活動，聚焦或近或遠，若想完全棄用簡直不可能；二是入定會不自覺垂頭，愈靜愈垂，有時矯枉過正特地頭稍呈仰角，仍會漸漸照例垂下，想用意抬起難免干擾定心。此二者不知前輩可有經驗分享？

[云來云去](#)

此二者本不是困擾。你觀呼吸，對此二事不理即可。何須分心去管呼吸之外的事呢。

垂頭也可以不理。

但是，若垂頭影響修定，應該在打坐未入定時，就作意持身端正，做為一個戒持起來，貫徹在修定中。因戒力（或愿力）影響故，入深禪定，頭亦不垂。

赞 (1) 回应



[糊塗人](#) 2016-10-18 11:16:31

善知識前輩，上午好，您的每個帖子我都看，把您的每個（10頁之前，我是在本帖更新到10頁時得緣進來的）點撥開示匯集起來，經常看看，解決了我靜坐中的很多問題，堅定了我走禪修的學佛路，真是受益匪淺，非常感恩！

我的靜坐進展緩慢，也有點急，真有滴水穿石的感覺，又有在暗夜中前行的煩惱，真是希望有個引路人指點啊，所以你的這個發心是正確的，你的帖子是非常有意義的。不要受任何人的歪理邪說影響。

有個問題困擾我很長時間：1、意念集中于人中前面觀呼吸，呼氣時有摩擦感，吸氣時無論怎樣摩擦感時有無，經常沒有。反而在平時沒有靜坐時能清楚的感覺到呼氣和吸氣在人中處的存在。在靜坐時是不是可以只觀呼氣就可以？2、幾個月下來靜坐時呼吸還不能自動達到微細，稍加有意調適氣息可以稍有延長，是否可以這樣做？我也清楚在呼吸上只能觀不能控。

我發心只要有條件每天3坐，每坐40分鐘。



光彻五轮 2016-10-18 14:02:10

善知识前辈，上午好，您的每个帖子我都看，把您的每个（10页之前，我是在本帖更新到10页时得缘进来的）点拨开示汇集起来，经常看看，解决了我静坐中的很多问题，坚定了我走禅修的学佛路，真是受益匪浅，非常感恩！我的静坐进展缓慢，也有点急，真有点滴水穿石的感觉，又有在暗夜中前行的烦恼，真是希望有个引路人指点啊，所以你的这个发心是正确的，你的帖子是非常有意义的。不要受任何人的歪理邪说影响。有个问题困扰我很长时间：1、意念集中于人中前面观呼吸，呼气时有摩擦感，吸气时无论怎样摩擦感时有时无，经常没有。反而在平时没有静坐时能清楚的感觉到呼吸和吸气在人中处的存在。在静坐时是不是可以只观呼气就可以？2、几个月下来静坐时呼吸还不能自动达到微细，稍加有意调适气息可以稍有延长，是否可以这样做？我也清楚在呼吸上只能观不能控。我发心只要有条件每天3坐，每坐40分钟。 糊涂人

- 1、可以只观呼气。感觉不到，不要怀疑是自己感觉不到，而应该调整心进入更微细状态，更认真细心的观呼吸的感觉。观不到人中部位的摩擦，就观冷热。观不到冷热，就观进出。观气息长短。都可以。随取一相，持续相续不断的观。
- 2、不要控制呼吸，控制呼吸就会一心多用，会导致无法入定。

赞 (1) 回应



糊涂人 2016-10-18 15:19:09

1、可以只观呼气。感觉不到，不要怀疑是自己感觉不到，而应该调整心进入更微细状态，更认真细心的观呼吸的感觉。观不到人中部位的摩擦，就观冷热。观不到冷热，就观进出。观气息长短。都可以。随取一相，持续相续不断的观。2、不要控制呼吸，控制呼吸就会一心多用，会导致无法入定。 光彻五轮

感恩前辈！

赞 回应



云来云去 2016-10-19 21:20:29

1、可以只观呼气。感觉不到，不要怀疑是自己感觉不到，而应该调整心进入更微细状态，更认真细心的观呼吸的感觉。观不到人中部位的摩擦，就观冷热。观不到冷热，就观进出。观气息长短。都可以。随取一相，持续相续不断的观。2、不要控制呼吸，控制呼吸就会一心多用，会导致无法入定。 光彻五轮

大德！我也有类似情况，如果想细观的话，会不由自主地拉长呼吸，这样算不算控制呢？如果算该怎么破？

来自 豆瓣App

赞 回应



海阔天空 2016-10-19 23:31:48

感恩老师慈悲指导！我现在按观呼吸的方法打坐，因以前接触的法门及静坐是观阿字，意守肚脐，丹田，所以经常为气感所扰，观人中出入息感吧，容易气往上走，头昏脑涨，数肚脐出息吧，有时觉得肚子一片都是板着的，这是不是与观呼吸的实相不相应呀，师父！我自己觉得是意念过重，是不是可以观想自己在空旷的虚空中，只轻轻的观一下呼吸就好呢？师父以前打坐，遇到这样的问题吗？

来自 豆瓣App

赞 回应



海阔天空 2016-10-20 17:28:33

感恩老师慈悲写出自己证悟，让更多想修行，想觉悟人生的人可以在这里探讨修行，少走弯路，早证菩提！???

来自 豆瓣App

赞 回应



无妄之灾 (老天，给我一千万吧，我要还债！) 2016-10-20 18:06:21

感恩老师慈悲指导！我现在按观呼吸的方法打坐，因以前接触的法门及静坐是观阿字，意守肚脐，丹田，所以经常为气感所扰，观人中出入息感吧，容易气往上走，头昏脑涨，数肚脐出息吧，有时觉得肚子一片都是板着的，这是不是与观呼吸的实相不相应呀，师父！我自己觉得是意念过重，是不是可以观想自己在空旷的虚空中，只轻轻的观一下呼吸就好呢？师父以前打坐，遇到这样的问题吗？ 海阔天空

太注重对错了，无对无错就接受它，接受一切，死也接受

赞 回应



防微杜渐 2016-10-21 09:14:13

顶礼大德，愿大德能够常住于网，给我们这些后学指点与信心！

赞 回应



海阔天空 2016-10-21 12:56:53

太注重对错了，无对无错就接受它，接受一切，死也接受
无妄之灾

首先感谢师兄回应！

但是你所说的观点无对无错就接受，死也坚持，我觉得如果用在正道学习求证上是可以，如果被误导，人生难得，是不是对自己，对家人，对生命太不负责任了呢？

来自 豆瓣App

赞 回应



风烟俱净 2016-10-23 12:18:23

五轮师兄，我现在定慧之路，阿姜查的禅修世界，轮换反复的看，请问五轮师兄，还应该看些什么样的书。

赞 回应



光彻五轮 2016-10-23 13:52:33

五轮师兄，我现在定慧之路，阿姜查的禅修世界，轮换反复的看，请问五轮师兄，还应该看些什么样的书。 风烟俱净

看楞严经，楞伽经，金刚经，涅槃经，法华经，华严经。

赞 回应



心外无法 2016-10-30 20:10:31

师兄，看了你的耳根圆通解释，太到位了，精辟！但是实际修行的时候有点不知道该怎么入手，第一步应该是关注听觉，而不是关注声音，但是因为能听与所听是一对因缘，没有所，也就不知道能在那，所以最开始应该还是听声音，比如观音是听海潮的声音来入手。那么问题就是，在关注“所”的时候，如何过度到“亡所”？如何开始关注到“能”这个觉。这个中间有一个怎样的过程？

赞 回应



光彻五轮 2016-10-31 12:56:27

师兄，看了你的耳根圆通解释，太到位了，精辟！但是实际修行的时候有点不知道该怎么入手，第一步应该是关注听觉，而不是关注声音，但是因为能听与所听是一对因缘，没有所，也就不知道能在那，所以最开始应该还是听声音，比如观音是听海潮的声音来入手。那么问题就是，在关注“所”的时候，如何过度到“亡所”？如何开始关注到“能”这个觉。这个中间有一个怎样的过程？ [心外无法](#)

原来帖子应该已经写的很清楚了。就是听声音时，听本来是一种感觉。叫听觉。听本是觉。听声音的当下，听觉回光，而回溯听觉之源，即是听觉不听声音，而听 听觉本身。所谓返闻闻自性。就是返听听觉的觉性本身。 这个修好禅定，多去试。 并不是多难的事。

赞 回应



心外无法 2016-10-31 16:20:59

原来帖子应该已经写的很清楚了。就是听声音时，听本来是一种感觉。叫听觉。听本是觉。听声音的当下，听觉回光，而回溯听觉之源，即是听觉不听声音，而听 听觉本身。所谓返闻闻自性。就是返听听觉的觉性本身。 这个修好禅定，多去试。 并不是多难的事。

[光彻五轮](#)

意思是明白，听觉不听声，就是实际操作不知道该怎么下手，因为听觉本身它是无声无息的，又该如何去听，呵呵，所以想问是不是一开始不用苦恼费力的去找听觉，只要用修止的方法去取相，去听声音，时间长了自然就会关注过度到那个听觉了？因为这个法门不同于普通的修定，找听觉本身其实是慧观，所以如果入了这一层门，后面都是大同小异了。所以关键可能还是如何找到听觉的这个过程，这个过程应该是需要很长时间的修定才能达到，因为毕竟慧观也需要定来支撑，完成了这一对对定慧，后面的一对对定慧也就基本轻车熟路了吧！不知理解的对不对？请赐教。

赞 回应



指间飞沙 2016-11-01 21:52:37

原来帖子应该已经写的很清楚了。就是听声音时，听本来是一种感觉。叫听觉。听本是觉。听声音的当下，听觉回光，而回溯听觉之源，即是听觉不听声音，而听 听觉本身。所谓返闻闻自性。就是返听听觉的觉性本身。 这个修好禅定，多去试。 并不是多难的事。

[光彻五轮](#)

五轮师兄，您能不能给我讲解一下四禅八定中，后四定的特点，如果达到后四定，如何印证。先谢谢您了！

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2016-11-02 09:12:41

五轮师兄，您能不能给我讲解一下四禅八定中，后四定的特点，如果达到后四定，如何印证。先谢谢您了！ [指间飞沙](#)

四空定在阿舍经里都有写是怎么样，这个自己去看。这个东西有什么好印证的呢？？？证没证，自己去对照经典判断了。

所谓印证。是那些刚开悟的人，自己脚跟不稳，还不自信，容易打失。这时候有个过来人告诉他，你这样是对的，他才敢肯定自心自性。才有力进行后面的修道。只有这个印证有点意义。除此之外，没什么需要印证的事。

赞 回应



指间飞沙 2016-11-02 09:19:29

五轮师兄，谢谢您的指点。对于后四定，我只知道名称，文言文的描写我有点看不懂，所以不能明白，您说无想定，是无想状态，让我心里一亮，那其他三定如何理解呢？还麻烦您开示！

来自 豆瓣App

赞 回应



指间飞沙 2016-11-03 20:55:10

四空定在阿舍经里都有写是怎么样，这个自己去看。这个东西有什么好印证的呢？？？证没证，自己去对照经典判断了。所谓印证。是那些刚开悟的人，自己脚跟不稳，还不自信，容易打失。这时候有个过来人告诉他，你这样是对的，他才敢肯定自心自性。才有力进行后面的修道。只有这个印证有点意义。除此之外，没什么需要印证的事。

[光彻五轮](#)

五轮师兄，我今天从百度中，搜索到四空定的讲义，已经有几分明了。本来我对四禅八定有很多不解之处，看了您的贴子让我受益非浅。感恩您的法布施！以后如果有困惑，还会来向您请教的！真心谢谢师兄！

来自 豆瓣App

赞 回应



风烟俱净 2016-11-04 19:17:22

五轮师兄，你说的经书我已经开始看第二遍了，看到觉悟之处就拍下照片，看完这些经书，请问五轮师兄，还应该看哪些经书。

赞 回应



光彻五轮 2016-11-04 20:08:30

五轮师兄，你说的经书我已经开始看第二遍了，看到觉悟之处就拍下照片，看完这些经书，请问五轮师兄，还应该看哪些经书。

[风烟俱净](#)

楞严经，楞伽经，金刚经，涅槃经，法华经，华严经都看完了？

赞 回应



风烟俱净 2016-11-05 09:04:03

五轮师兄，是的，我把所有的时间都用在看经书上，现在再看第二遍，请教五轮师兄，还应该看哪些经书。

赞 回应



光彻五轮 2016-11-05 15:30:34

五轮师兄，是的，我把所有的时间都用在看经书上，现在再看第二遍，请教五轮师兄，还应该看哪些经书。

[风烟俱净](#)

厉害。再看大智度论和瑜伽师地论。

来自 豆瓣App

赞 回应



风烟俱净 2016-11-05 20:46:53

五轮师兄，我会看第三遍的，会更认真的看。不知道为什么五轮师兄不建议我看 阿含经 呢。

赞 回应



为光彻五轮来 2016-11-09 07:56:51

五轮老大，我来加入组织了。

我能够拥有比较高的清净，能够感觉到什么都无所谓，如果在那个静中主动去回忆往事。没有什么带入感，不引起情绪的波动。还是在害怕声音的初级阶段。有次一小东西掉地上很轻微的声音，心脏像被扎一样的感觉。有一部分初禅的特征，但是禅乐很低，内境还是黑黑的没有起光明。应该是能量不足吧，起不了光明无法生出很强的禅乐。我这个算不算初禅那，我应该怎么提高那。求定性求指导求接纳。

赞 回应



为光彻五轮来 2016-11-09 07:57:55

五轮老大，我来加入组织了。我能够拥有比较高的清净，能够感觉到什么都无所谓，如果在那个静中主动去回忆往事。没有什么带入感，不引起情绪的波动。还是在害怕声音的初级阶段。有次一小东西掉地上很轻微的声音，心脏像被扎一样的感觉。有一部分初禅的特征，但是禅乐很低，内境还是黑黑的没有起光明。应该是能量不足吧，起不了光明无法生出很强的禅乐。我这个算不算初禅那，我应该怎么提高那。求定性求指导求接纳。 为光彻五轮来

有点点的舒服，说着叫舒适把。反正就这样能算初禅吗？

赞 回应



为光彻五轮来 2016-11-09 08:04:21

还有老大你知道么，我从小就是所谓的佛教家庭出身的。自幼拜佛，后来老听那些咬文嚼字的混蛋的，套用经典但是没心得我已经失去信心了。你是明灯啊。一点不撒谎真的。太过感谢了，我想我这样的人不会是孤例。

赞 回应



光彻五轮 2016-11-09 09:33:04

五轮老大，我来加入组织了。我能够拥有比较高的清净，能够感觉到什么都无所谓，如果在那个静中主动去回忆往事。没有什么带入感，不引起情绪的波动。还是在害怕声音的初级阶段。有次一小东西掉地上很轻微的声音，心脏像被扎一样的感觉。有一部分初禅的特征，但是禅乐很低，内境还是黑黑的没有起光明。应该是能量不足吧，起不了光明无法生出很强的禅乐。我这个算不算初禅那，我应该怎么提高那。求定性求指导求接纳。 为光彻五轮来

前面帖子里都说过了。先发心（为什么修行？），持戒，吃素。多打坐。背心经，多回向。

赞 回应



Eddy hu 2016-11-16 09:52:04

贤友，如果你是信仰的佛教，那我们的信仰的基础是，佛陀不会说假话，只会说真话，如果同意这一点，那接着说，经典记载只有三果，四果圣者才能处灭尽定，所以除非你是三果，四果圣者，否则是不可能进入灭尽定的，也就是说贤友分辨不出来，同时但看贤友回别人的话你在这发贴是想显摆，一个能进灭尽定的圣者是不可能这种心态的，所以贤友还是请找一个老师实实在在的修行，最好在今生能证得一种道果

赞 (1) 回应



光彻五轮 2016-11-16 10:38:12

贤友，如果你是信仰的佛教，那我们的信仰的基础是，佛陀不会说假话，只会说真话，如果同意这一点，那接着说，经典记载只有三果，四果圣者才能处灭尽定，所以除非你是三果，四果圣者，否则是不可能进入灭尽定的，也就是说贤友分辨不出来，同时但看贤友回别人的话你在这发贴是想显摆，一个能进灭尽定的圣者是不可能这种心态的，所以贤友还是请找一个老师实实在在的修行，最好在今生能证得一种道果 Eddy hu

我可能不是三果、四果。因为大乘说菩萨可以入灭尽定。但在小乘教的角度来看，说叫凡夫。所入灭尽定不能叫灭尽定，叫异生定。呵呵。这我也没办法。

显摆有何不可？三果、四果不是不退转。四果有时解脱，经里有说时解脱阿罗汉数次退转，7次修回阿罗汉后执刀自害的记载。三果就更可能退转了。而我应该是钝根，修行稳不住，早已数数退转。有显摆心说明我退转，有烦恼也没错。但曾修过的禅定经验也不是没有。分享分享，让大家都有信心修，是我本意。因为我发现大家都把修行看得太难太高不可攀了。最后感谢您的善意提醒。有烦恼当然不好，我当然要实实在在的修行。肯定要再努力修上去，断尽烦恼。也祝愿大家也一样发心勤求出离。

赞 (3) 回应



一念 2016-11-21 10:14:43

出息之后会有一个停止，既不呼也不吸时，此时心念还是在鼻端触觉吗、观无触之觉吗

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2016-11-21 13:40:57

出息之后会有一个停止，既不呼也不吸时，此时心念还是在鼻端触觉吗、观无触之觉吗 一念

是的

赞 回应



云来云去 2016-11-25 14:01:51

初入门者修行仍在不断障碍中，反反复复，时好时坏。上来点个卯，看同行，看明灯，虽知修行是绝对孤独的丈夫事，有个遥远的鼓励也是好的。

希望师兄长在，安好。

赞 回应



光彻五轮 2016-12-01 12:08:12

初入门者修行仍在不断障碍中，反反复复，时好时坏。上来点个卯，看同行，看明灯，虽知修行是绝对孤独的丈夫事，有个遥远的鼓励也是好的。希望师兄长在，安好。 云来云去

师兄安好！祝愿道业早成。

修行看似很难。其实我个人认为，实在不难。只要禅定修好，抱一句佛法，一心舍尽境界，可直趋涅槃道。这个过程也许就是一坐完成。（当然，前提是出离心坚固，愿舍一切法，乃至愿舍生命之修行心已发）。

赞 (1) 回应

痴汉 2016-12-02 13:43:50

五轮大师，能不能讲讲强迫症的原因，是不是心太散乱了导致

赞 回应

痴汉 2016-12-05 14:03:37

五轮大师，我有十几年的强迫症，前面几年很虐心，这几年没那么难受了。这几年断断续续看过一点佛经和禅宗公案，有点自己的体会，明白佛法是大道。也尝试打坐过，但是我观一个相，很容易念头就去到其他地方，然后控制也不行，不控制也不行，去年吃过半年素。看了大师写的体会见解，确实是真修实练出来的，真心跟你点一万个赞！盼大师可以指点我几句，我的修行该从哪里起步？是不是发心和持戒还不坚决？

赞 回应

云来云去 2016-12-08 11:23:27

师兄：佛法融入日常仍有见地不明，乞请开示：

一是，当与人为善，考虑问题的出发点应该从对方角度出发，还是从佛理角度出发？

二是，既然我们此世的际遇，来自多生累计的业力和果报，那是否意味着无论我们现在做什么选择什么，前世因果都已有注定，那么这一生是否还有主观能动性，对下一世的影响又如何实现呢？

赞 回应

光彻五轮 2016-12-08 11:54:42

师兄：佛法融入日常仍有见地不明，乞请开示：一是，当与人为善，考虑问题的出发点应该从对方角度出发，还是从佛理角度出发？二是，既然我们此世的际遇，来自多生累计的业力和果报，那是否意味着无论我们现在做什么选择什么，前世因果都已有注定，那么这一生是否还有主观能动性，对下一世的影响又如何实现呢？

云来云去

这个从佛理角度出发比较合适。但佛理角度对方不认可时，就不可执着佛理，更不可以佛理强行约束别人。

日常应以大念处摄心（一切时清明了知身心行为），只是单纯的了知。若是发出离心者，不应混迹日常，应保持心清净无染为目的。基本不考虑别人。只是持戒不造恶而已。也不需要去造善。此是以出轮回为目的。

若是发大乘心成佛为目的者，则多从对方角度出发而发心恒做布施等事(财物布施、法布施等)。一切所作只为度众生解脱。

业报是过去因的结果。现在在受业报的同时，起心动念中的烦恼心又在造作新业，然后会在后世再成熟而受报。因果是规则，规则不变而推动的变化却是多变的，并不是前世完全注定。佛法有说定业不定业的差别。这辈子生而为人，这个可能变不了，但做人修行可能开悟，这个却是主观能动

性去选择修行的结果。不是坐等可以开悟的。这世开悟，下世可能不轮回，或投生转轮王等等。所以，这世积极修行，是不会没有结果的。这世没结果，下世下下世总会有结果。要有信心！

赞 回应



云来云去 2016-12-08 15:59:53

这个从佛理角度出发比较合适。但佛理角度对方不认可时，就不可执着佛理，更不可以佛理强行约束别人。日常应以大念处摄心（一切时清明了知身心行为），只是单纯的知照。若是发出离心者，不应混迹日常，应以保持心清净无染为目的。基本不考虑别人。只是持戒不造恶而已。也不需要去造善。此是以出轮回为目的。若是发大乘心成佛为目的者，则多从对方角度出发而发心恒做布施等事(财物布施、法布施等)。一切所作只为度众生解脱。业报是过去因的结果。现在在受业报的同时，起心动念中的烦恼心又在造作新业，然后会在后世再成熟而受报。因果是规则，规则不变而推动的变化却是多变的，并不是前世完全注定。佛法有说定业不定业的差别。这辈子生而为人，这个可能变不了，但做人修行可能开悟，这个却是主观能动性去选择修行的结果。不是坐等可以开悟的。这世开悟，下世可能不轮回，或投生转轮王等等。所以，这世积极修行，是不会没有结果的。这世没结果，下世下下世总会有结果。要有信心！

[光彻五轮](#)

感恩！

来自 豆瓣App

赞 回应



海阔天空 2016-12-08 17:09:02

感恩五轮名师在这里为我们开示指导，我前段时间是比较烦恼的，就是观呼吸与观肚脐不知如何是好？观呼吸一直观不住，头也是胀的，因为以前一直修的是观想丹田或肚脐，所以把握不好。后来横下心还是以观肚脐入静，现在感觉还好，觉得有点进步。心也定下来不少。请问师父，能指点一下我在观肚脐上的注意事项吗？以后还要不要过度到观呼吸上来呢？请您有空指导！拜谢！

来自 豆瓣App

赞 回应



小風 2016-12-11 13:17:38

师兄安好: 想請教一下 要入四禪時 是不是呼吸要斷不斷 然後就故意放鬆呼吸之感 把呼吸停起

來 然後心力要非常強集中只有一個念頭不可以停頓對嗎? 因為本身 這樣 這個呼吸好像真的可

以停止 感覺很清醒 然後感覺身體裡面一直大量的氣無限出現 這樣對嗎?

大概停了好幾分 不會感覺到痛苦 不過還是可以聽到外面的聲音 想請教是不是要停很久

才聽不到外面的聲音? 因為不知道本身這樣是不是錯了 所以不敢一直停止呼吸下去

感覺真的是超出科學了 很神奇 麻煩指導一下我 卡很久了 感謝~~~

赞 (1) 回应



光彻五轮 2016-12-11 14:00:53

师兄安好: 想請教一下 要入四禪時 是不是呼吸要斷不斷 然後就故意放鬆呼吸之感 把呼吸停起 來 然後心力要非常強集中只有一個念頭不

可以停頓對嗎？因為本身 這樣 這個呼吸好像真的可 以停止 感覺很清醒 然後感覺身體裡面一直有大量的氣無限出現 這樣對嗎？大概停了好幾分 不會感覺到痛苦 不過還是可以聽到外面的聲音 想請教是不是要停很久 才聽不到外面的聲音？因為不知道本身這樣是不是錯了 所以不敢一直停止呼吸下去 感覺真的是超出科學了 很神奇 麻煩指導一下我 卡很久了 感謝~~~ 小風

是的。要忘记呼吸的概念（意识上不能执着要呼吸，要相信不呼吸是不会死的）。然后，呼吸停后，只要清明就好，不要去找有没有声音（因为一找就动心了，就不在定中了，这样掉下禅定呼吸会断不了的。可以在下坐以后凭回忆判断，不要在禅定的当时去判断这些），这样就可以清明清静的呆在四禅，一个小时乃至几个小时不呼吸都是可以的。

赞 (2) 回应

我是谁 2016-12-11 20:53:53

可以在下坐以后凭回忆判断，不要在禅定的当时去判断这些。因为一找就动心了，就不在定中了。的确是过来人经验之谈。现在刚好各种缘分都具备了，希望在短期内有所突破

赞 回应

伊凡 2016-12-12 15:37:05

师兄一直有个疑问，有病痛的人，如果有禅定的功力，是否可以进入定中，免于病苦。因为，禅定不是只有快乐或者对身体无感 吗

赞 回应

我是谁 2016-12-12 19:45:05

应该说身体有疾病是进入不了禅定，身体调理好了处于健康状态才有可能进入禅定，

赞 回应

光彻五轮 2016-12-14 12:10:04

师兄一直有个疑问，有病痛的人，如果有禅定的功力，是否可以进入定中，免于病苦。因为，禅定不是只有快乐或者对身体无感 吗

伊凡

有病痛的人，可以进禅定。而且，如果入定，因心一境性的缘故，确实会不感受病痛。

入定是心力集中住于一境所致。以道理来说，入定只和心力有管，和身体可以说关系不大。但又不能说全无关系，因为普通人执着身体的缘故，身有病痛，会分心去照顾病痛的地方。导致心有牵绊而不能入定，或者导致心力不足。

但是如果一个人智慧强，心不执身，他也可以超越身体的障碍而入定。

赞 回应

我是谁 2016-12-14 21:04:43

多谢五轮师兄指点，

赞 (1) 回应

我是谁 2016-12-14 21:37:13

五轮师兄，能否说说您在从初禅到四禅这个阶段修习时的经历吗？比如说当时的时间上的安排，到达2禅，3禅，4禅用了多长时间？碰到哪些困难？每天进食哪些食物？多少量？既能保证身体初期的营养，又不增加胃肠负担，

赞 回应



我是谁 2016-12-14 21:42:19

最近发现饮食一乱，对入定影响颇大，昏沉散乱明显增加，

赞 回应



光彻五轮 2016-12-14 21:47:28

五轮师兄，能否说说您在从初禅到四禅这个阶段修习时的经历吗？比如说当时的时间上的安排，到达2禅，3禅，4禅用了多长时间？碰到哪些困难？每天进食哪些食物？多少量？既能保证身体初期的营养，又不增加胃肠负担， 我是谁

前面不是说过了吗。初禅到四禅，我大概只用了4天。一开始只能坐20分钟。后来下决心数息到600左右(这样就有45分钟左右)腿疼得不行才下坐。大约这样坐了4到5坐以后，就断呼吸了。我个人觉得，20分钟到45分钟的突破全在于真正的下了决心。45分钟到息停则在于方法和坚持。

赞 回应



我是谁 2016-12-14 22:28:22

着实佩服的紧。4到5坐断了呼吸时，坐中是否有按照《定慧之路》，进行出入禅定的反复练习？还是一口气就直接由初禅进入2禅，3禅，4禅，

赞 回应



一念 2016-12-15 00:45:12

lz师兄从开始练习到初禅用了多长时间呢？期间最困难的是什么又是如何解决的

来自 豆瓣App

赞 回应



我是谁 2016-12-15 06:09:47

五轮师兄进展很快，我觉得从开始练习到初禅这个阶段好像更难，发心最重要，我下定决心后（因为颈部有个结核脓肿破溃后切开的伤口，换药一月难以愈合）用了接近1周时间，开始打坐时发现昏沉很严重，就选择一天精神最好的时候6点到9点，于是下午7点半下班后独自一人在未装修的房内静坐2小时，然后再回家吃饭，如果先吃饭就很容易昏沉，这样经过1周时间，坐中突然发现自己入定中，呼吸缓慢，心念沉稳仿佛在浓厚的磁场中，心有喜乐，知道进入了初禅，后面又经过几天定中继续放慢呼吸，微细心念进入2禅，定中发现颈部伤口在生长，几天后伤口愈合，再往后呼吸始终没有断掉，感觉肚子脐周间断一抽一抽的，口鼻呼吸若有若无，但没有断掉，再后面又参加倒班，最后定力全失，

赞 回应



光彻五轮 2016-12-15 08:42:39

着实佩服的紧。4到5坐断了呼吸时，坐中是否有按照《定慧之路》，进行出入禅定的反复练习？还是一口气就直接由初禅进入2禅，3禅，4禅， 我是谁

那时我还没看过定慧之路。只是凭意志坚持数息，数的是呼吸转换间的停顿，是南怀瑾的方法。那时根本不知道初禅2禅3禅，没有学过这些知识。数到息停，才知呼吸居然可以一直断。我那时年轻，23岁。身体健康，没有什么调身过程。那时我也没现在这么多佛学知识，只是凭兴趣和决心加偶尔学到的一点打坐方法，尝试几次就到4禅了。



光彻五轮 2016-12-15 09:40:07

| lz师兄从开始练习到初禅用了多长时间呢？期间最困难的是什么又是如何解决的 一念

我个人觉得，修这些根本不存在所谓的困难。只要用心专修，不放弃。就会发现每个修行阶段的停滞阶段（所谓的困难）只要坚持过去（一般不超过7天），就会有突破。每个突破都是踏着这些所谓的困难为阶梯步步提升的。

但是，如果不能专修，比如要上班，要工作，要与人共处等这些，那就非常困难。可以说简直是寸步难行。在没有断证以前，进步很难，退步却一溃千里。来来回回丧失信心就更困难了。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2016-12-15 14:19:13

| 「该条回应已被删除」 哪有什么光

这都是修禅定的过程中容易产生的现象。都是幻觉，各种变化随人生理和潜意识相互扰动而成相，修行最忌捕风捉影，身心器世间我们称之为物理的现实，按佛法说尚且是虚幻，何况修禅定中产生的幻觉更是虚幻中的虚幻。

遇到这种事情应该不理，只是继续观呼吸。不要去关注这些。当你把注意力从观呼吸移到这些现象上时，应该知道已没有在观呼吸，也即没有在修定了。

赞 回应



我是谁 2016-12-15 18:37:21

颈部伤口愈合情况是在定中感觉到的，并且心里知道伤口很快就会闭合，不是肉眼看到的，也不是大脑想象出来，因为这种结核脓肿破溃又切开的伤口一般来说的确不好愈合，我自己对着镜子咬着牙进行换药一个月，不见好转，只有改变策略，从微观处着手

赞 (1) 回应



我是谁 2016-12-15 18:44:44

白骨观是定中把人骨架清清楚楚观想出来，然后在平时看人就会透过皮肤，皮下组织，感觉到里面的白骨架，从而帮助消灭淫欲之心，

赞 (1) 回应



Elva 2016-12-16 06:23:25

| 我个人觉得，修这些根本不存在所谓的困难。只要用心专修，不放弃。就会发现每个修行阶段的停滞阶段（所谓的困难）只要坚持过去（一般不超过7天），就会有突破。每个突破都是踏着这些所谓的困难为阶梯步步提升的。但是，如果不能专修，比如要上班，要工作，要与人共处等这些，那就非常困难。可以说简直是寸步难行。在没有断证以前，进步很难，退步却一溃千里。来来回回丧失信心就更困难了。 光彻五轮

所以还是在福报大不大

赞 回应



我是谁 2016-12-16 07:53:57

下坐之后，行动中还能保持在定境否？只能在安静环境中打坐才能进入定境，觉得还是比较脆弱，如何才能做到行走坐卧都在定中？

赞 回应

我是谁 2016-12-16 08:04:52

现在有近3个月的相对空闲时间，太宝贵了，专心修习禅定，已发心。以前老是自己给自己吹牛皮，认为只要3个月就一定有所成就，现在机缘来了，我佛慈悲

赞 回应

海阔天空 2016-12-16 10:39:02

各位圣贤大德好！我现在是以守肚脐入静，以旁观者心态似守非守肚脐，不管呼吸，或者说是自然呼吸，自己觉得定力也是有让身心休息下来，意识不要乱想，各种境界现前，只是以旁观者的心态观察着缘起缘灭，不跟境走，不随念跑，请问大德，我这样，还有什么需要注意的地方？拜谢！

来自 豆瓣App

赞 回应

光彻五轮 2016-12-16 10:46:29

各位圣贤大德好！我现在是以守肚脐入静，以旁观者心态似守非守肚脐，不管呼吸，或者说是自然呼吸，自己觉得定力也是有让身心休息下来，意识不要乱想，各种境界现前，只是以旁观者的心态观察着缘起缘灭，不跟境走，不随念跑，请问大德，我这样，还有什么需要注意的地方？拜谢！ 海阔天空

境界现前，以旁观者心态看它，是对的。但如果一直有境界来来去去，那说明潜意识里还是希望有这些境界。

正常的情况是，看着境界来来去去，慢慢境界应该越来越少，直至消失，纯成空明现前。

如果一直不消失，就要自我检讨。是否有贪境界，求神通，求感应等微细贪执心。

若有，应发愿舍境界。乃至在禅定中真实做到舍境。

赞 (1) 回应

我是谁 2016-12-16 13:43:59

修习禅定特别矛盾的地方就是即需要一颗发愿的心，同时又要舍掉这颗心，多谢指点，会注意舍去微细贪执心，

赞 回应

光彻五轮 2016-12-16 13:55:01

修习禅定特别矛盾的地方就是即需要一颗发愿的心，同时又要舍掉这颗心，多谢指点，会注意舍去微细贪执心， 我是谁

其实就是舍心成就。舍法，舍我，舍亦舍。舍无所舍。次第深入。

赞 回应

海阔天空 2016-12-16 22:10:48

境界现前，以旁观者心态看它，是对的。但如果一直有境界来来去去，那说明潜意识里还是希望有这些境界。正常的情况是，看着境界来来去去，慢慢境界应该越来越少，直至消失，纯成空明现前。如果一直不消失，就要自我检讨。是否有贪境界，求神通，求感应等

微细贪执心。若有，应发愿舍境界。乃至在禅定中真实做到舍境。

光彻五轮

谢谢大德指导！

来自 豆瓣App

赞 回应



我是谁 2016-12-17 21:16:31

看楞严经，不知色身外泊山河虚空大地，咸是妙明真心中物。有个疑问，咱们现在修习的四禅八定是否也由妙明真心变化出来的，不同的人经历的四禅八定是否都是一样？还是四禅八定是个普遍规律，只要这么做了，就会经历这些？就像攀登珠穆朗玛峰，爬到了某个海拔高度就会有相应的标示，并见到相应的景象

赞 回应



光彻五轮 2016-12-17 21:40:18

看楞严经，不知色身外泊山河虚空大地，咸是妙明真心中物。有个疑问，咱们现在修习的四禅八定是否也由妙明真心变化出来的，不同的人经历的四禅八定是否都是一样？还是四禅八定是个普遍规律，只要这么做了，就会经历这些？就像攀登珠穆朗玛峰，爬到了某个海拔高度就会有相应的标示，并见到相应的景象 我是谁

四禅八定当然都是心造作出来的。不同人禅定的境界随方法和智慧的差别不一定一样。但虽有差别大体上还是一样。比如四禅断呼吸，这个都一样。但有些四禅中有光，有些无光，这就是差别。峰定是空。即涅槃。这个都一样。然后无色界定我认为也应该都是一样。

赞 回应

<前页 1 2 ... 7 8 9 10 11 12 13 14 15 后页>

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应推荐喜欢

只看楼主



我是谁2016-12-17 23:12:28

五轮师兄有你在身边解疑惑，真的很好。今晚是有规律生活第8天，每日早中晚三坐，每坐1.5~2小时，昏沉，散乱虽然不多，但禅定一直未现，昨晚反思了一下，心太过于追求，静中有分辨心，虽有心一境性出现，但一直不能进去，今晚一坐初禅又有出现迹象，于是小心翼翼，心中不敢再起分辨心，不作分解，专注于出入息细，熟悉的初禅终于出现，沉浸进去，因为有较长一段时间没有打坐而品尝到甘露味了，心中贪恋初禅体验就没有练习反复出入定，下次注意。



一念2016-12-21 06:04:16

宁可千年不悟，不可一日着魔。哪里来的明月？哪里来的大江？还又锁又照的。

来自 豆瓣App

赞 回应



我是谁2016-12-21 18:35:17

境界层次低，基本上是在欲界挣扎，所以杂念丛生，所以着相，所以又是锁又是照，望见谅，希望有一天能够桶底脱落

赞 回应



我是谁2016-12-22 01:33:50

其实，我觉得就像五轮师兄说的那样只要做好发心和持心戒，专门抽出时间来有规律的来做，进步还是很快的，毕竟上坐上后很快能静下来，知道念头由想东想西变的可以专注于出入息上，心念也微细了，有觉有观，初禅的体验也就来了，前面的文字描述是出定后的回忆写出来的，在定中我觉得可以知道在定中，但是不能想我在定中了，一想就转念了，就会掉出来，但是心念再次微细后又可以回去。但是入定境好像和回光返照，桶底脱落，认清“我是谁”相去还是很远，

赞 (1) 回应



我是谁2016-12-23 17:25:02

虚云老和尚《无弦琴》

阿谁离指奏弦桐，
一曲无生叶古风；
操到音声俱泯迹，
悠然响落太虚空。

赞 回应

我是谁2016-12-24 23:29:20

禅与禅修

36010 人加入小组

- 最新话题 (更多)
- [欢迎大家加入心灵禅修](#)
- [當救度亦勿從迷](#) (雲谷)
- [实修浅悟：禅宗与如何](#)
- [基础打好才不会有危险](#)
- [✓鬼话其可信用](#) (往事)



你的外在环境就是你的内心的反映，二者是统一的，你打坐时的境界和睁开眼睛下坐后的境界是同一个东东，不要迷惑了，

赞 回应



我是谁 2016-12-26 00:19:57

今夜偶读一诗，觉文字非凡，意境深远，既有雄兵百万帝王将相之势，又不乏释迦悲天悯地之胸怀，初疑古人所作，细看之下，一苇渡江竟是我辈中人，更让人大跌眼镜的是亿安科技的操盘手，叱咤风云一时，因屡窥天机，未能多结善缘而深入心一境性，虚空粉碎照破山河，染恶疾而英年早逝，令人扼腕叹息，
临江仙（一苇渡江—缠中禅）
浊水倾波三万里，愀然独坐孤峰。龙潜狮睡候飙风。无情皆竖子，有泪亦英雄。
长剑倚天星斗烂，古今过眼成空。乾坤俯仰任穷通。半轮沧海上，一苇大江东。

赞 (1) 回应



Huo_ouH 2016-12-26 12:41:54

这里讨论来讨论去 法无定法 执法更难舍喂

来自 豆瓣App

赞 回应



我是谁 2016-12-26 21:48:32

「该条回应已被删除」 哪有什么光

资本市场本来就是无情的，敛财数百亿不是恶因，得癌症另有其他原因

赞 回应



我是谁 2016-12-27 11:37:55

「该条回应已被删除」 哪有什么光

说的很对，因果不是以人们想当然的标准而标准，那么认为他的操作手法是恶劣的，有报应的，是不是也是想当然，资本操作手法本身没什么高尚恶劣之分，否则按照这种分类，华尔兹的金融大鳄和他们操盘手是不是都该得恶疾而亡，

赞 回应



我是谁 2016-12-27 11:48:07

「该条回应已被删除」 哪有什么光

那么能说说咱们这个娑婆世界的因果规则是怎么样的？

赞 回应



我是谁 2016-12-27 23:03:18

「该条回应已被删除」 哪有什么光

可以看出“哪有什么光”兄也是一个心态平和的人，从李彪的微博也可以看出其缺乏实修基础，虽然非常聪明，能够以欲界之智管窥禅宗之大义，但身染恶疾，做不到心能转物，终究为乾慧，弥留之际非常可怜，能有如此多的财富，完全可以找一清静之地放下心身专修，深入四禅八定，然后回光返照认识本来面目，而不枉来人间一趟，真是可惜

赞 回应



李子翻身 2017-01-01 15:48:47

五轮兄您好！您曾说过要修习般若波罗蜜，请问有什么心得可以分享呢？

来自 豆瓣App

赞 回应



我是谁 2017-01-01 19:00:14

昨晚偶尔吃了些火锅鱼肉，今天开始一直水样便腹泻5次，到现在才好转，看样子长时间不吃肉，肠内的脂肪酶和蛋白酶分泌量变的很少，五轮师兄能分享一下，3年前修完四禅八定后的具体的饮食结构吗？

赞 回应



光彻五轮 2017-01-01 19:15:06

昨晚偶尔吃了些火锅鱼肉，今天开始一直水样便腹泻5次，到现在才好转，看样子长时间不吃肉，肠内的脂肪酶和蛋白酶分泌量变的很少，五轮师兄能分享一下，3年前修完四禅八定后的具体的饮食结构吗？ 我是谁

我那时是吃素，早中晚全是面条。但吃鸡蛋和牛奶。

赞 (1) 回应



我是谁 2017-01-01 19:51:19

我现在不好做饭，平常也是素菜+米饭，前面一段时间买了5公斤的散装豆腐干，就是那种小拇指一半大小的五香豆干，每顿吃一把，就不吃饭了，后面豆干越来越硬，嚼不动了，就该吃油炸土豆块，再辅助一些新鲜水果和干果，有时候吃一些米线，现在觉得吃饭是个麻烦事，又吃又要拉出来，什么时候才能自行合成营养，明天自己下面条吃吧，面条容易消化，每天保证一个鸡蛋，没有营养也不行，

赞 回应



光彻五轮 2017-01-01 19:58:44

我现在不好做饭，平常也是素菜+米饭，前面一段时间买了5公斤的散装豆腐干，就是那种小拇指一半大小的五香豆干，每顿吃一把，就不吃饭了，后面豆干越来越硬，嚼不动了，就该吃油炸土豆块，再辅助一些新鲜水果和干果，有时候吃一些米线，现在觉得吃饭是个麻烦事，又吃又要拉出来，什么时候才能自行合成营养，明天自己下面条吃吧，面条容易消化，每天保证一个鸡蛋，没有营养也不行，

我是谁

修行精进了欲望会降低，确实会觉得吃饭睡觉是浪费时间。如果打坐坐得好，能常入三禅营养几乎可以不用考虑。最重要的是要防漏。

赞 (1) 回应



我是谁 2017-01-02 07:09:29

多谢五轮师兄的警示，做好心戒，现在觉得看男女相好像和自己没关系了，就是看着，心似乎不会动，但是对于美丑还是觉得有一根细丝挂在心上，心里会有变化，会警觉，也有办法处理，但是希望能够把这根细丝解开就好了。

赞 回应

一念 2017-01-02 07:42:46



横陈于前, 味同嚼蜡

来自 豆瓣App

赞 回应



heaven 2017-01-03 15:45:10

修行不可执于静定，道也不在于坐得多么好，楼主既然学的是佛，何不体道而行，不被一方小小蒲团所拘？

赞 回应



光彻五轮 2017-01-03 15:49:58

修行不可执于静定，道也不在于坐得多么好，楼主既然学的是佛，何不体道而行，不被一方小小蒲团所拘？ [heaven](#)

小小蒲团不在道中吗？ 四禅八定不在道中吗？ 修禅定是离道而行吗？

体道者，纵横如意。无有可不可。无有得不得。

然不体道者，需从静定开始起修。否则南辕北辙，着些相似见做的都是大愚大痴的活计！

赞 回应



heaven 2017-01-03 16:30:42

小小蒲团不在道中吗？ 四禅八定不在道中吗？ 修禅定是离道而行吗？ 体道者，纵横如意。无有可不可。无有得不得。 然不体道者，需从静定开始起修。否则南辕北辙，着些相似见做的都是大愚大痴的活计！ [光彻五轮](#)

在道中，但太狭隘了，没那么重要的。宇宙之宽广，自然之美丽，人情冷暖世间百态，光坐在那里，是没办法了解的。人心之所以不能静，问题都在静坐之外，在生活中的人际关系上，在自己的各种理念挣扎上。静坐也许能让人学会安静下来的用心小技巧，但仍旧是狭隘的，不经人事的。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2017-01-03 16:55:44

在道中，但太狭隘了，没那么重要的。宇宙之宽广，自然之美丽，人情冷暖世间百态，光坐在那里，是没办法了解的。人心之所以不能静，问题都在静坐之外，在生活中的人际关系上，在自己的各种理念挣扎上。静坐也许能让人学会安静下来的用心小技巧，但仍旧是狭隘的，不经人事的。 [heaven](#)

小小之蒲团，何异于宇宙之宽广。
静定之寂寞，何异于人情之冷暖。
一通而百通者，静不静一相。
百通一不通者，处处皆不通。
挣扎于人情，即是烦恼海。
静定之舟楫，能度生死河。
超世之法先出世。未出世间莫谈超！

赞 (3) 回应



光彻五轮 2017-01-03 17:20:54

「该条回应已被删除」 [Airsc](#)

抵达之后，禅定亦有用。你看佛亦用禅定教化众生。以戒定慧三学度众生。

那些贬低禅定的，和贬低阿罗汉一样。若不是祖师，以方便故偶有贬低外，普通凡夫贬低禅定的，是自塞悟门。其罪无量！

赞 回应



我是谁 2017-01-03 21:31:42

小小之蒲团，何异于宇宙之宽广。静定之寂寞，何异于人情之冷暖。一通而百通者，静不静一相。百通一不通者，处处皆不通。挣扎于人情，即是烦恼海。静定之舟楫，能度生死河。超世之法先出世。未出世间莫谈超！ [光彻五轮](#)

“一通而百通者，静不静一相”，静不静一相，很好，很妙。五轮师兄这段文字可以转发吗？

赞 回应



我是谁 2017-01-03 21:32:24

小小之蒲团，何异于宇宙之宽广。
静定之寂寞，何异于人情之冷暖。
一通而百通者，静不静一相。
百通一不通者，处处皆不通。
挣扎于人情，即是烦恼海。
静定之舟楫，能度生死河。
超世之法先出世。未出世间莫谈超！

赞 回应



我是谁 2017-01-07 09:05:01

四禅，念头停了，呼吸才能停，这时候人的氧气消耗应该是非常的低，不需要经过肺泡进行氧气交换，但心跳还有，心脏泵血给大脑供血供氧，在灭尽定阶段，心跳也停止，那各个器官的耗氧几乎停止，在灭尽定大于多长时间，这个身体就不能使用了？各个禅定阶段不同感受的产生机制？为何说各个禅定境界都是虚幻的？个人觉得在较深的禅定状态就像沉浸在非常非常浓厚的磁场里，想生起个杂念都不容易，就稳稳的住在那里，这时的脑细胞的活动是怎么样的？

赞 回应



我是谁 2017-01-07 18:39:18

这都是出定之后的回想描述，因为工作的原因经常要观察人体生命体征的各种变化，所以想从医学角度来看待这些现象，不过以欲界的心里揣测色界的变化可能永远没有答案，五轮师兄你认为呢？

赞 回应



[光彻五轮](#) 2017-01-09 15:11:05

四禅，念头停了，呼吸才能停，这时候人的氧气消耗应该是非常的低，不需要经过肺泡进行氧气交换，但心跳还有，心脏泵血给大脑供血供氧，在灭尽定阶段，心跳也停止，那各个器官的耗氧几乎停止，在灭尽定大于多长时间，这个身体就不能使用了？各个禅定阶段不同感受的产生机制？为何说各个禅定境界都是虚幻的？个人觉得在较深的禅定状态就像沉浸在非常非常浓厚的磁场里，想生起个杂念都不容易，就稳稳的住在那里，这时的脑细胞的活动是怎么样的？ [我是谁](#)

根据我的个人经验，估计入灭尽定1-2小时就会对身体有损害。因为我自己入，大概是这么长时间。出来就感觉身体不适。因为我那时常修禅定，身体是达到了绝对健康状态的，身体有一点点不

适，乃至吃一片肉对身体的负作用，都能在坐中观察得清清楚楚。这种出灭尽定之后的觉受，和平时出定时觉受，一对比，就知道肯定对身体有损害。

至于入灭尽定多久这个身体就不能用，这个应该用还是能用，只是说在灭尽定的当时，身体气血不流，心脏停跳，可能会对肉体有损害而已。或者可能会影响寿命。至于入灭尽定多久之后就不能用，这我也没经验。我反正我的肉体现在还能用。有些说法，入灭尽定超过7天可能对肉体就有比较大的损害。

禅定里面的感受，产生的机制就是心造境。这个五光十色的世界是心造作变化出来的。禅定中，不看那么多境，而只看一境，从欲境界到色境界，到精神境界。是逐步远离。或者说叫逐步停止造作。境界虚幻，是事实。境界需要心去感受。境界是心赋予意义。心感受境界而成立所谓的觉知心。而心既是虚幻，境界焉能不虚？如同做梦，梦中以为梦境是真实，乃至在梦中随梦境升起喜怒哀乐。那我们为什么说梦是虚幻的呢？因为梦境不可得，抓不住。所以说梦里的事物和心同是虚幻。其实，我们所谓的现实，与梦境一样。一样的不可得，抓不住。所谓的抓住，只是说明沉迷在梦里而已。每个人回忆一下十年前，二十年前，乃至更久远以前的事，就会发现往事如烟，哪有什么东西可抓住呢？不管是以前的兴趣爱好，还是喜欢的人，喜欢的事，统统都只是记忆，逐渐的淡忘，渐渐至无所谓，如同昨梦。按佛法解释，更有说诸法因缘生，性空不可得。所以，这个现实，也是虚幻。今日抛不下，只是说明正在迷惑执着罢了。

禅定产生的磁场或能量，以佛理来说，就是业力的现象，乃至可以说是禅定所生功德相。也是道家的炁。是一种支撑生命和心力的资源。道家会将这种能量与心融合并提纯净化，然后以此能量改变身体（所谓脱胎换骨），而佛家密宗也类似，显宗不讲这些。只是说不能漏失，漏失是犯戒的行为。

入四禅时，脑细胞活不活动，需要你们医学上去研究。我个人见解，四禅舍念清净，无念头产生时，脑细胞应该是不活动的。

赞 (3) 回应



[上下求索](#) 2017-01-10 11:19:25

大德，请问下对初学者来说，打坐入定，需要调身吗？有没调身的方法呢？万分感谢！

赞 回应



[光彻五轮](#) 2017-01-10 11:54:15

大德，请问下对初学者来说，打坐入定，需要调身吗？有没调身的方法呢？万分感谢！ [上下求索](#)

调身就是上坐是注意姿势，脊柱要直，头要上顶，端正。最好双盘腿。在姿势端正的同时要保持放松。这样就可以了。其他的调身，都是在禅定中，禅定产生的能量会自动调身，我们不用管。只管入定就可以了。

赞 回应



[Srhyim \(gadi.gadi\)](#) 2017-01-10 13:59:49

你好，五轮师兄，因为你博学广闻，有个问题想请教下。大小乘佛经中哪段是详细讲福报的？谢谢，

来自 豆瓣App

赞 回应



[上下求索](#) 2017-01-10 22:23:47

调身就是上坐是注意姿势，脊柱要直，头要上顶，端正。最好双盘腿。在姿势端正的同时要保持放松。这样就可以了。其他的调身，都是在禅定中，禅定产生的能量会自动调身，我们不用管。只管入定就可以了。 [光彻五轮](#)

万分感谢！我一直以为在修炼禅定之前，得先把身体调整到一个比较好的，适合打坐的状态，否则很难入定。谢谢大德！

赞 回应



上下求索 2017-01-10 22:25:21

你好，五轮师兄，因为你博学广闻，有个问题想请教下。大小乘佛经中哪段是详细讲福报的？谢谢， [Srhym](#)

师兄，很多经都讲福报的，比如法华经里面就有很多章节提到福报

赞 回应



[Srhym](#) (gadi,gadi) 2017-01-11 11:48:21

你好，五轮师兄，因为你博学广闻，有个问题想请教下。关于福报和福报的性质，有哪些佛经有论述啊？

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2017-01-11 13:28:00

「该条回应已被删除」 [哪有什么光](#)

这个我没有经验，不敢说能或者不能。

赞 回应



光彻五轮 2017-01-11 13:43:01

你好，五轮师兄，因为你博学广闻，有个问题想请教下。关于福报和福报的性质，有哪些佛经有论述啊？ [Srhym](#)

福报就是能让人感受乐的报应。见闻觉知的事物都是业报。见闻觉知是心见业。心见业而有这个身心世界(心业幻化)。善行生乐报，恶行生苦报。我们凡夫认为乐报是福报。福报的性质就是看上去那个事物是快乐的。说到底，乐报也仅仅是种无常的感受而已。都是虚幻的。

赞 回应



[Srhym](#) (gadi,gadi) 2017-01-11 16:04:42

福报就是能让人感受乐的报应。见闻觉知的事物都是业报。见闻觉知是心见业。心见业而有这个身心世界(心业幻化)。善行生乐报，恶行生苦报。我们凡夫认为乐报是福报。福报的性质就是看上去那个事物是快乐的。说到底，乐报也仅仅是种无常的感受而已。都是虚幻的。 [光彻五轮](#)

谢谢师兄，但是我想找下原版出处研究一下，我有些东西要完善。

来自 豆瓣App

赞 回应



痴汉 2017-01-12 11:32:03

我那时是吃素，早中晚全是面条。但吃鸡蛋和牛奶。 [光彻五轮](#)

五轮师兄，请问下，修行人可以吃鸡蛋吗？鸡蛋是荤还是素？



光彻五轮 2017-01-12 11:39:21

五轮师兄，请问下，修行人可以吃鸡蛋吗？鸡蛋是荤还是素？

痴汉

鸡蛋在佛教貌似有争议。因为鸡蛋如果是受精卵，则可能孕育生命。吃了这种蛋，有剥夺小鸡出生权的嫌疑.....所以有些人说不能吃。但未受精的卵，不可能孵出小鸡，所以吃了无妨。

我个人认为，现在买的鸡蛋，基本上都是未受精的鸡蛋，应该吃了无妨。

赞 回应



痴汉 2017-01-12 19:39:13

鸡蛋在佛教貌似有争议。因为鸡蛋如果是受精卵，则可能孕育生命。吃了这种蛋，有剥夺小鸡出生权的嫌疑.....所以有些人说不能吃。但未受精的卵，不可能孵出小鸡，所以吃了无妨。我个人认为，现在买的鸡蛋，基本上都是未受精的鸡蛋，应该吃了无妨。

光彻五轮

谢谢五轮师兄！

赞 回应



空中有色 2017-01-14 20:06:06

楼主师兄好！

佛法分义理和证量，而且两者在高层次必定统一。南怀瑾先生的解的金刚圆觉，可以说错误百出，论语老子也是一塌糊涂，当然他说的禅定，我也不懂，因为我自己没有这方面的功夫。南的粉丝普遍狂妄口水禅。但师兄你非常不一样。

我真实无意去攻击一位逝者。我的疑问是，一位在义理上漏洞百出的人，真的可能有实际的证量吗？还是我自身看问题不够深入全面？

赞 回应



vcczi 2017-01-15 16:15:57

楼主您好，请问四无色定的修习难度与色界四禅相比如何

来自 豆瓣App

赞 (2) 回应



光彻五轮 2017-01-15 19:44:44

楼主您好，请问四无色定的修习难度与色界四禅相比如何 vcczi

难度只在四禅到空无边处的突破。一旦在四禅能觉查到色境不可得，而能舍四禅境界，就能突破。很多人突破不了，不是因为禅定力不够，而是智慧见地不够通透，所以执着色境而不能舍离。一旦突破进入空无边处定，后面识无边，无所有，非想非非想都很好破了。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2017-01-15 20:03:25

楼主师兄好！佛法分义理和证量，而且两者在高层次必定统一。南怀瑾先生的解的金刚圆觉，可以说错误百出，论语老子也是一塌糊涂，当然他说的禅定，我也不懂，因为我自己没有这方面的功夫。南的粉丝普遍狂妄口水禅。但师兄你非常不一样。我真实无意去攻击

一位逝者。我的疑问是，一位在义理上漏洞百出的人，真的可能有实际的证量吗？还是我自身看问题不够深入全面？ [空中有色](#)

南怀瑾大师我是很推崇的。他的书，他的讲法都非常好。见地也没什么大问题。即使有些小小的瑕疵也不影响大格局。南怀瑾老师也是我学佛的启蒙老师。我因学习南师的书，按南师的开示修行而获大益。顺便说一句，我们不要把希望完全寄托在外在的老师身上，外在的老师如果不是佛，他就不可能是“言无失”，所以，一般的老师讲法有瑕疵是完全正常的，我们要吸取对我们修行有益的指导，而不要去找别人缺点。修行最重要的还是靠自己。其他老师的开示是用来帮助我们理解佛经的。如果心态是参考而不依赖，你就不会那么在乎一个老师是不是完美了。

赞 回应



嘉德貞靜 2017-01-17 13:50:08

兄弟，所谓定慧双修，您既然已经到了三摩四多地境界，那瑜伽师地论中所述境界是不是真的呢。欲界所现，究竟真实？

赞 回应



光彻五轮 2017-01-17 14:00:06

兄弟，所谓定慧双修，您既然已经到了三摩四多地境界，那瑜伽师地论中所述境界是不是真的呢。欲界所现，究竟真实？ *嘉德貞靜*

瑜伽师地论没有读。不清楚。我只能说久仰此论大名，乃弥勒菩萨造论，玄奘法师翻译。出于对两位大圣人的信仰，我相信瑜伽师地论所说是真实的。

赞 回应



指间飞沙 2017-01-18 16:18:25

南怀瑾大师我是很推崇的。他的书，他的讲法都非常好。见地也没什么大问题。即使有些小小的瑕疵也不影响大格局。南怀瑾老师也是我学佛的启蒙老师。我因学习南师的书，按南师的开示修行而获大益。顺便说一句，我们不要把希望完全寄托在外在的老师身上，外在的老师如果不是佛，他就不可能是“言无失”，所以，一般的老师讲法有瑕疵是完全正常的，我们要吸取对我们修行有益的指导，而不要去找别人缺点。修行最重要的还是靠自己。其他老师的开示是用来帮助我们理解佛经的。如果心态是参考而不依赖，你就不会那么在乎一个老师是不是完美了。 [光彻五轮](#)

赞叹师兄的正见！现在能这么明智的人，太少了！???

来自 豆瓣App

赞 回应



指间飞沙 2017-01-18 16:24:31

后面本来是合掌的图片，不知怎么变成问号了。

来自 豆瓣App

赞 回应



指间飞沙 2017-01-18 16:32:42

难度只在四禅到空无边处的突破。一旦在四禅能觉查到色境不可得，而能舍四禅境界，就能突破。很多人突破不了，不是因为禅定力不够，而是智慧见地不够通透，所以执着色境而不能舍离。一旦突破进

入空无边处定，后面识无边，无所有，非想非非想都很好破了。

光彻五轮

师兄的话，总能让我受益匪浅！感恩师兄法布施！

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2017-01-18 17:03:57

「该条回应已被删除」 哪有什么光

入禅定会让身体健康。但记忆力增强，需要特别的训练。 仅仅只是修定是不行的。

赞 回应



光彻五轮 2017-01-18 19:31:16

「该条回应已被删除」 哪有什么光

有什么好解释的，他不怕死，身体坏就坏了。他无所谓而已。

赞 回应



青城山中鸟 2017-01-18 21:26:07

请教师兄，我按照德宝法师的《观呼吸》在练习禅修，两个月前就到过“断身识”的境地，但是不知道如何提高，近两个月感觉进展不大。目前的状况：

- 1、断身识（但是能够体验地、水、风、火四大元素）；
- 2、感觉呼吸极其微弱甚至没有；
- 3、能听到外面的声音；
- 4、禅修过程中有时可以进入到清清明明的状态。

请问我这是什么状态？接下来我该如何用力？

赞 回应



光彻五轮 2017-01-19 09:32:34

请教师兄，我按照德宝法师的《观呼吸》在练习禅修，两个月前就到过“断身识”的境地，但是不知道如何提高，近两个月感觉进展不大。
目前的状况： 1、断身识（但是能够体验地、水、风、火四大元素）； 2、感觉呼吸极其微弱甚至没有； 3、能听到外面的声音；
4、禅修过程中有时可以进入到清清明明的状态。 请问我这是什么状态？接下来我该如何用力？ 青城山中鸟

我只能按照你的描述给你一些参考意见。

- 1、还有呼吸,听得到声音，身识肯定没断。
 - 2、有时可以进入清清明明的状态， 难道有时不清明吗？ 禅修应该要全程清明才对。
 - 3、是什么状态不重要。重要的是要入定。 体验地水火风是什么？ 四界分别观吗？ 观呼吸不是观四大。不要弄错了。
- 接下来建议看《定慧之路》。

赞 回应



青城山中鸟 2017-01-19 17:00:51

我只能按照你的描述给你一些参考意见。 1、还有呼吸,听得到声音，身识肯定没断。 2、有时可以进入清清明明的状态， 难道有时

不清明吗？禅修应该要全程清明才对。3、是什么状态不重要。重要的是要入定。体验地水火风是什么？四界分别观吗？观呼吸不是观四大。不要弄错了。接下来建议看《定慧之路》。[光彻五轮](#)

知道了，谢谢回复。

赞 回应

 青城山中鸟 2017-01-19 17:04:55

我只能按照你的描述给你一些参考意见。1、还有呼吸,听得到声音，身识肯定没断。2、有时可以进入清清明明的状态，难道有时不清明吗？禅修应该要全程清明才对。3、是什么状态不重要。重要的是要入定。体验地水火风是什么？四界分别观吗？观呼吸不是观四大。不要弄错了。接下来建议看《定慧之路》。[光彻五轮](#)

头、四肢和身体等消失，整个色身的“实在感”没有了，心体验到的是一种虚空，但是意识还在，还能听到声音，不知道这个算什么？

赞 回应

 光彻五轮 2017-01-19 17:22:13

头、四肢和身体等消失，整个色身的“实在感”没有了，心体验到的是一种虚空，但是意识还在，还能听到声音，不知道这个算什么？

[青城山中鸟](#)

是一种幻觉。通过观想可以达到这样。但那是如梦一般的独影境。修禅定有一忌，忌追求境界。所以我在前面的回复中，多次说过禅境是现量显现。什么是现量？就是从五根显现的。意根只是单纯的了知。而不是从意根幻化（意根变出来的是梦境，幻觉）。不能离五根而有谓声色香味触的境界。所以，禅定中出现境界时，要通过身体上的五根来确认。是五根感受色身香味触。若境界有声，你说感觉不到身体，那就是非量。是幻觉。捕风捉影要当心着魔（所以要舍这些幻境）。只有突破色界，入无色界定，才是纯意识境界。但那是无色界的境界。纯只是空、无边、无所有，非想非非想。根本没有光怪离陆的声音、地水火风、四维上下方位这些色界事。

修色界禅，除了所缘业处（呼吸、触觉、光明、观想相等）不应有其他境界。非我所修的业处，皆应不理、不看、不听、不管。

赞 (1) 回应

 青城山中鸟 2017-01-19 19:46:23

是一种幻觉。通过观想可以达到这样。但那是如梦一般的独影境。修禅定有一忌，忌追求境界。所以我在前面的回复中，多次说过禅境是现量显现。什么是现量？就是从五根显现的。意根只是单纯的了知。而不是从意根幻化（意根变出来的是梦境，幻觉）。不能离五根而有谓声色香味触的境界。所以，禅定中出现境界时，要通过身体上的五根来确认。是五根感受色身香味触。若境界有声，你说感觉不到身体，那就是非量。是幻觉。捕风捉影要当心着魔（所以要舍这些幻境）。只有突破色界，入无色界定，才是纯意识境界。但那是无色界的境界。纯只是空、无边、无所有，非想非非想。根本没有光怪离陆的声音、地水火风、四维上下方位这些色界事。修色界禅，除了所缘业处（呼吸、触觉、光明、观想相等）不应有其他境界。非我所修的业处，皆应不理、不看、不听、不管。

[光彻五轮](#)

知道了，感谢师兄！

赞 回应



易德 2017-02-04 14:19:07

师兄加油。

来自 豆瓣App

赞 回应



易德 2017-02-04 14:20:25

光彻五轮师兄是我们修行指引的明灯！顶礼！

来自 豆瓣App

赞 回应



捻索 (我只想带给你一片天堂) 2017-02-05 12:22:41

诸行无常，是生灭法
生灭灭已，寂灭为乐

赞 回应



缘起性空 2017-02-06 22:57:02

来显摆的。因为现在国人都不相信能入禅定，我就来显摆下，让人知道禅定不难。 [光彻五轮](#)

慢

赞 回应



[光彻五轮](#) 2017-02-09 11:20:42

「该条回应已被删除」 [after](#)

1、众生的实质是我相。有我所以有众生。实相是无我。无我故，无众生。乃至一切皆无。无不是断灭，而是虚幻不实。如梦幻泡影。

幻化，是自心幻化万法。自心与万法不一不异。在觉悟者，称呼为幻化。在迷惑者，称呼为轮回。觉悟者，有阶级次第。四果罗汉、十地菩萨到佛的差别。幻化自在的能力亦不一样。

境遇中的一切众生皆是心幻化。一切有为有相法，无不是幻化。

2、证灭尽定不一定有五通。转换业力不一定要靠神通。普通人也可以转换业力。转换业力最强者，是誓言（或者说是愿力）。求助别人转化业力，不如求自己。自己才是根本。

3、灭尽定和大乘讲的开悟不在一个层面。大乘的开悟是证空性的智慧。证空性无关灭尽定，在平常的状态也是可以证空性的（当然我这里更推荐脚踏实地的9次第定出三界而证空性）。灭尽定是自灭心识。不是证空性。但证灭尽定出定之时，很可能证空性。并且灭尽定是禅定的顶峰。能修灭尽定代表心力圆满。但是灭尽定可以等同于小乘开悟，但不能等同于大乘开悟。

四果位的小乘罗汉不一定能入灭尽定，但能入灭尽定的，至少有3果的证量。

4、法华经是开示一乘道（佛乘）的经典。汇三乘为一乘的解说。

5、证灭尽定不一定证解脱。那未证解脱则可能轮回。大乘相信，证解脱的，也可以乘愿再来。

6、论述人类起源观音天人的堕落。观音天之前是前一个娑婆世界。世界也有成住坏空。创造世界是佛愿力与众生业力共建。无明之前是老病死。

你问了这么多高深的问题，不如去实修，佛教的理论和解释，没有实修体验是很难懂的。

赞 (1) 回应

[光彻五轮](#) 2017-02-09 15:19:33



「该条回应已被删除」 [after](#)

有些人心理阴暗。喜欢在别人的名相里纠缠，并试图以A大师的话驳倒B大师的话，更乐于见AB互掐。我奉劝你，不信可以远离。以佛经原典为依据比较稳妥。如今网络上充塞了这种以知见学习以为学佛的伪佛徒，奉劝各位脱离出离心的实修实证而纠缠佛法的对错是非，是一大魔怔，学得不好会诸事不顺，精神狂乱。

赞 回应



光彻五轮 2017-02-09 15:44:05

「该条回应已被删除」 [after](#)

扯这些废话真是浪费口水。你爱信圣严法师，那也可以。跟他去学。他对不对我不评论。要我去看他的讲法？我为什么要去看？为了和你辩论吗？你以为你能分辨对错吗？你能分辨出我对错吗？你实证九次第定了吗？我大大的叹一声“切～～”，真是无稽之谈。

你哪儿凉快哪儿呆去。别把无知当资本出来炫傻。

赞 回应



指间飞沙 2017-02-10 09:01:06

「该条回应已被删除」 [after](#)

师兄，如果没有达到阿罗汉果位，就不应该以自己的见解，去判断评论别人。因为仍是贪嗔痴的妄心做主，妄心颠倒愚昧，怎么会有正确的判断呢？不管别人是否正确，自己都错了。还请师兄三思！如果您并不是学佛的修行者，就请原谅我的冒失！

来自 豆瓣App

赞 回应



指间飞沙 2017-02-10 16:42:59

「该条回应已被删除」 [after](#)

君不见，山外青山，楼外楼啊！谢谢师兄的善言，我会时刻警省，不敢有一丝懈怠！

来自 豆瓣App

赞 回应



痴汉 2017-02-10 18:04:01

五轮大师，请教个问题，念咒需要念梵语版的吗？因为古人的发音和我们现在的普通话有很大的区别。我最近也差不多练习打坐快一个月了，但总感觉心散乱的很，想着没打坐的时候的念念咒，准备背下楞严咒之类的，调一下心念。谢谢大师！

赞 回应



光彻五轮 2017-02-10 23:45:40

五轮大师，请教个问题，念咒需要念梵语版的吗？因为古人的发音和我们现在的普通话有很大的区别。我最近也差不多练习打坐快一个月了，但总感觉心散乱的很，想着没打坐的时候的念念咒，准备背下楞严咒之类的，调一下心念。谢谢大师！ [痴汉](#)

楞严咒实在太难，看你决心了。楞严咒念梵文还是什么，我不知道。因为我也不会念，不知道哪个正确。

简单的可以念六字大明咒。这个只六个字，非常简单好用。效果也非常强大。这是我亲身体验过的。可以时时刻刻念，包括打坐也可以念。请参考我前面帖子里关于念佛的方法。念咒与之一样。

赞 回应



Cuckoo's Nest (不住不求以度瀑流) 2017-02-11 03:27:42

楞严咒实在太难，看你决心了。楞严咒念梵文还是什么，我不知道。因为我也不会念，不知道哪个正确。简单的可以念六字大明咒。这个只六个字，非常简单好用。效果也非常强大。这是我亲身体验过的。可以时时刻刻念，包括打坐也可以念。请参考我前面帖子里关于念佛的方法。念咒与之一样。 [光彻五轮](#)

大师好，问一个问题，静坐当中，似乎能感觉到“背景”很嘈杂，一个层面就是其实心是一直是在密密麻麻地标记身体的觉受，正在学习放下，放下一点以后，能感觉最放松的地方的觉知开始膨胀，放在大腿上的双手膨胀似乎有坐身这么高的一个圆，但是脊柱还是能感觉到，感觉就像是脊柱贴伏在一个圆球上面。。。还是能感觉到呼吸

这个感觉是需要发展，还是不用理会，继续专注呼吸训练定力？

赞 回应



[光彻五轮](#) 2017-02-11 08:16:32

大师好，问一个问题，静坐当中，似乎能感觉到“背景”很嘈杂，一个层面就是其实心是一直是在密密麻麻地标记身体的觉受，正在学习放下，放下一点以后，能感觉最放松的地方的觉知开始膨胀，放在大腿上的双手膨胀似乎有坐身这么高的一个圆，但是脊柱还是能感觉到，感觉就像是脊柱贴伏在一个圆球上面。。。还是能感觉到呼吸 这个感觉是需要发展，还是不用理会，继续专注呼吸训练定力？

[Cuckoo's Nest](#)

幻觉，不理

赞 回应



痴汉 2017-02-11 12:03:37

楞严咒实在太难，看你决心了。楞严咒念梵文还是什么，我不知道。因为我也不会念，不知道哪个正确。简单的可以念六字大明咒。这个只六个字，非常简单好用。效果也非常强大。这是我亲身体验过的。可以时时刻刻念，包括打坐也可以念。请参考我前面帖子里关于念佛的方法。念咒与之一样。 [光彻五轮](#)

谢谢五轮大师，楞严咒确实难，我想修禅定，但是心散乱得很，所以想找各种应对的办法。大师前面写的方法会再去细细体会的。

请问下六字大明咒您是念的普通话版本的吗？

赞 回应



痴汉 2017-02-11 12:09:09

五轮大师，打坐的时候双手的摆放有讲究吗？

赞 回应



[蘑菇炒鱿鱼](#) 2017-02-12 17:09:17

大神能看到地狱嘛

来自 豆瓣App

赞 回应



Cuckoo's Nest (不住不求以度瀑流) 2017-02-13 03:02:51

| 幻觉，不理 [光彻五轮](#)

明白了 谢谢

来自 豆瓣App

赞 回应



[指间飞沙](#) 2017-02-13 09:44:42

光彻五轮师兄，我想问您一个问题。如果，我是说如果您此生不能明心见性，您此生将尽时，会选择成阿罗汉入灭尽，还是会选择在轮回中继续修行？如果入灭尽，就不可能再修菩萨行了，对不对？可是如果不能明心见性，在转世时，失去记忆，难免退堕。师兄，您会如何选择？

来自 豆瓣App

赞 回应



[光彻五轮](#) 2017-02-13 10:19:02

| 光彻五轮师兄，我想问您一个问题。如果，我是说如果您此生不能明心见性，您此生将尽时，会选择成阿罗汉入灭尽，还是会选择在轮回中继续修行？如果入灭尽，就不可能再修菩萨行了，对不对？可是如果不能明心见性，在转世时，失去记忆，难免退堕。师兄，您会如何选择？ [指间飞沙](#)

解脱的阿罗汉也不是不能再来修菩萨道。 有回心阿罗汉。

如果担心轮回中迷失方向，可以发愿往生净土。

我不害怕退堕。

记忆失去，还有业种。 记忆相比业种，就好像命里注定该怎样，何须担心记不记得呢。

赞 (1) 回应



[指间飞沙](#) 2017-02-13 10:51:56

| 解脱的阿罗汉也不是不能再来修菩萨道。 有回心阿罗汉。 如果担心轮回中迷失方向，可以发愿往生净土。 我不害怕退堕。 记忆失去，还有业种。 记忆相比业种，就好像命里注定该怎样，何须担心记不记得呢。 [光彻五轮](#)

光彻五轮师兄，我曾亲见一位即将成就罗汉果位的修行者，陷于尘世，虚度了此生。虽然他后世终会再入佛门，可是辗转沉浮，其中又徒增多少磨难。所以今天才冒昧一问，即然师兄已经了然于心，就不单是佛门之幸！也是众生之幸！顶礼膜拜师兄，祝您早证菩提，早成佛果！

来自 豆瓣App

赞 回应



[光彻五轮](#) 2017-02-13 11:56:13

| 光彻五轮师兄，我曾亲见一位即将成就罗汉果位的修行者，陷于尘世，虚度了此生。虽然他后世终会再入佛门，可是辗转沉浮，其中又徒增多少磨难。所以今天才冒昧一问，即然师兄已经了然于心，就不单是佛门之幸！也是众生之幸！顶礼膜拜师兄，祝您早证菩提，早成佛果！ [指间飞沙](#)

真修到人，虚不虚度，除了自己，谁也判断不了。君不见慧可大师晚年还混迹于酒肆和妓院。外人看，也会说此人堕落，虚度了此生。

佛所说法，应从自身角度看自己。破己之我相，人相，众生相、寿者相，方有少分相应。从外在的角度，以人我之分别，以知见之善恶来断他人之善恶，是颠倒中之颠倒。

律，只可律己。不可律人。律人则有。六祖云，“若真修道人,不见世间过。若见他人非,自非却是左。他非我不非,我非自有过。但自却非心,打除烦恼破”。

赞 (2) 回应



指间飞沙 2017-02-13 14:29:00

真修到人，虚不虚度，除了自己，谁也判断不了。君不见慧可大师晚年还混迹于酒肆和妓院。外人看，也会说此人堕落，虚度了此生。佛所说法，应从自身角度看自己。破己之我相，人相，众生相、寿者相，方有少分相应。从外在的角度，以人我之分别，以知见之善恶来断他人之善恶，是颠倒中之颠倒。律，只可律己。不可律人。律人则有。六祖云，“若真修道人,不见世间过。若见他人非,自非却是左。他非我不非,我非自有过。但自却非心,打除烦恼破”。 [光彻五轮](#)

感恩光彻五轮师兄法布施！赞叹六祖大师和无量世中修行的勇者！

来自 豆瓣App

赞 (1) 回应



玻璃蔷薇 (闻在宥天下,不闻治天下) 2017-02-13 15:56:32

大师好，问一个问题，静坐当中，似乎能感觉到“背景”很嘈杂，一个层面就是其实心是一直是在密密麻麻地标记身体的觉受，正在学习放下，放下一点以后，能感觉最放松的地方的觉知开始膨胀，放在大腿上的双手膨胀似乎有坐身这么高的一个圆，但是脊柱还是能感觉到，感觉就像是脊柱贴伏在一个圆球上面。。。还是能感觉到呼吸 这个感觉是需要发展，还是不用理会，继续专注呼吸训练定力？

[Cuckoo's Nest](#)

双手或头部或脊柱的膨胀感属于身见，其实是触根没有定的反映，不用理会，专注之后就会消退。用科学视角分析，无非就是神经感受器一些杂乱的神经信号还未上传到丘脑中枢被整合就直接被感知——有其它事情处理时感觉不到那么细微的信号，但大脑闲下来就可以感知到。这些分散在四肢末端和脊椎的神经感受器其实一直在工作，即一直在发出信号的，只是大脑在没有冗余时会忽略这些无用信号。哪怕不入定，正常头脑清醒的人在专注工作时也会忘记躯体的小感受。比如一般人坐下无事时会感觉膝盖后弯曲浮膨胀或者背不舒服，忍不住要抖腿或者找小凳子踮起双脚，或者敲打背部或者找软垫靠背，不然不舒服，是同一道理，这属于正常生理现象，沙发靠枕，垫脚椅就是因此发明的。

赞 回应

[Aircs](#) (默凡无心) 2017-02-14 00:04:30

他人争论，既他之相幻，勿生傲慢。

来自 豆瓣App

赞 回应



风烟俱净 2017-02-14 08:59:33

五轮师兄，我以前出现过的 哈哈大笑的感觉，是不是初禅的境界，怎么现在很努力的观呼吸，就是进不去了。

赞 回应



光彻五轮 2017-02-14 11:13:45

五轮师兄，我以前出现过的 哈哈大笑的感觉，是不是初禅的境界，怎么现在很努力的观呼吸，就是进不去了。 风烟俱净

过去的事就不要再追了。今天的你已不是昨天的你。万事因缘变化，因缘在变而所生法焉能不变？故知无有一法可住可得。金刚经云：过去心不可得、现在心不可得、未来心不可得。

无所得心修于禅定，是谓般若为导，禅修为行。若不如是，则入曲途。

赞 (1) 回应



Cuckoo's Nest (不住不求以度瀑流) 2017-02-15 03:35:43

双手或头部或脊柱的膨胀感属于身见，其实是触根没有定的反映，不用理会，专注之后就会消退。用科学视角分析，无非就是神经感受器一些杂乱的神经信号还未上传到丘脑中枢被整合就直接被感知——有其它事情处理时感觉不到那么细微的信号，但大脑闲下来就可以感知到。这些分散在四肢末端和脊椎的神经感受器其实一直在工作，即一直在发出信号的，只是大脑在没有冗余时会忽略这些无用信号。哪怕不入定，正常头脑清醒的人在专注工作时也会忘记躯体的小感受。比如一般人坐下无事时会感觉膝盖后弯虚浮膨胀或者背不舒服，忍不住要抖腿或者找小凳子踮起双脚，或者敲打背部或者找软垫靠背，不然不舒服，是同一道理，这属于正常生理现象，沙发靠枕，垫脚椅就是因此发明的。 玻璃蔷薇

明白了，谢谢，其实想太多也不好，哈哈

赞 回应



首楞严 2017-02-15 19:01:23

关于阿赖耶识是一还是多的问题，不知五轮师兄怎么看，望不吝赐教，阿弥陀佛

赞 回应



丁融 2017-02-15 23:21:08

请问楼主灭尽定时有到无色天看看吗？无色天是怎么样的？

赞 回应



光彻五轮 2017-02-16 16:01:28

请问楼主灭尽定时有到无色天看看吗？无色天是怎么样的？ 丁融

无色天，既然是无色，肯定就没什么可看了。只是空空如也，念想不起，无边无际，唯我一人。

赞 回应



光彻五轮 2017-02-16 16:16:18

关于阿赖耶识是一还是多的问题，不知五轮师兄怎么看，望不吝赐教，阿弥陀佛 首楞严

阿赖耶识，非常难以讲解。我尽量以个人的理解来说吧。仅供参考。

现前一切境界，皆是阿赖耶识种子的变现。阿赖耶识种子现行而显现出这个身心和宇宙世界。换句话说，一切法皆是阿赖耶识。一切都是识的了别。在识的了别之中，通过第7识的分别，建立种种差别的法相，就以为有种种人我和物质世界。

那么，一，还是多，是我们在阿赖耶识的显现里进行分别。也就是说，是第7识看第八识种子现行后，产生的分别概念。而如果站在阿赖耶识的角度，全体都是阿赖耶识的显现，那么就全都是自己，即阿赖耶把全部的情器世界看成是我。那从阿赖耶识视角来说，就只有1.这个一，就是所谓“我”。所谓“大我”。

阿赖耶识本来痴，没有分别的能力。它怎么会把自己当成“我”而执呢？那么，阿赖耶识的“我”来自于第七识的“我执”的传递。即第七识看第八识全体起“我”之分别后告诉第八识，让第八识听信之后将第八识自身执着为我。这也即是遍计所执。还有个依他起性，即是第7识在身心世界里分别种种差异，分别“相”而执着有种种实法。这两重迷惑，都是因为第7识的分别作用而起。遍计所执是第七识污染第八识而形成，依他起性，是第七识依升起的染污前6识而形成。

然后，按唯识宗的道理，按八识来观一切法，只是前五识、意识、末那识、异熟种子识而已。所以全体是识（亦即全体是心，是心有识知的功能）。识只是了知识别。并不存在真实的世界、物质、身体和心。所以万法唯识，即一切法无实。即依他起无性，遍计所执亦无性。如此，第六意识、第七意识次第转依（即不住，不执，不见实法），由第七识不执故（即第七识转依真如理体），然后第八识亦转依，不再执自身（即不在有“大我”的错觉）。此即圆成实。由第八识不执自身故，一切法不执。如此即成光明遍照。全体解脱。即于一切法中无觉无证。也就没有什么一、异、多、少、大小、内外、边际等等之不同。即第八识无性故，是如来藏。如来藏的描述是：“虚空性故，常不动故，如来藏中，无起灭故，无知见故。如法界性。究竟圆满。遍十方故”。

赞 (5) 回应

首楞严 2017-02-16 22:17:44

阿赖耶识，非常难以讲解。我尽量以个人的理解来说吧。仅供参考。

现前一切境界，皆是阿赖耶识种子的变现。阿赖耶识种子现行而显现出这个身心和宇宙世界。换句话说，一切法皆是阿赖耶识。一切都是识的了别。在识的了别之中，通过第7识的分别，建立种种差别的法相，就以为有种种人我和物质世界。那么，一，还是多，是我们在阿赖耶识的显现里进行分别。也就是说，是第7识看第八识种子现行后，产生的分别概念。而如果站在阿赖耶识的角度，全体都是阿赖耶识的显现，那么就全都是自己，即阿赖耶把全部的情器世界看成是我。那从阿赖耶识视角来说，就只有1.这个一，就是所谓“我”。所谓“大我”。阿赖耶识本来痴，没有分别的能力。它怎么会把自己当成“我”而执呢？那么，阿赖耶识的“我”来自于第七识的“我执”的传递。即第七识看第八识全体起“我”之分别后告诉第八识，让第八识听信之后将第八识自身执着为我。这也即是遍计所执。还有个依他起性，即是第7识在身心世界里分别种种差异，分别“相”而执着有种种实法。这两重迷惑，都是因为第7识的分别作用而起。遍计所执是第七识污染第八识而形成，依他起性，是第七识依升起的染污前6识而形成。然后，按唯识宗的道理，按八识来观一切法，只是前五识、意识、末那识、异熟种子识而已。所以全体是识（亦即全体是心，是心有识知的功能）。识只是了知识别。并不存在真实的世界、物质、身体和心。所以万法唯识，即一切法无实。即依他起无性，遍计所执亦无性。如此，第六意识、第七意识次第转依（即不住，不执，不见实法），由第七识不执故（即第七识转依真如理体），然后第八识亦转依，不再执自身（即不在有“大我”的错觉）。此即圆成实。由第八识不执自身故，一切法不执。如此即成光明遍照。全体解脱。即于一切法中无觉无证。也就没有什么一、异、多、少、大小、内外、边际等等之不同。即第八识无性故，是如来藏。如来藏的描述是：“虚空性故，常不动故，如来藏中，无起灭故，无知见故。如法界性。究竟圆满。遍十方故”。

光彻五轮

是不是可以这么理解，在凡夫层面，阿赖耶识显现出多的幻像，即人人都有一个阿赖耶识，在佛或者圆成实的境界，阿赖耶识就是一，甚至连一也没有。另外圆成实的境界是不是有觉但无分别，能所合一的境界？

赞 回应



光彻五轮 2017-02-16 22:23:57

是不是可以这么理解，在凡夫层面，阿赖耶识显现出多的幻像，即人人都有一个阿赖耶识，在佛或者圆成实的境界，阿赖耶识就是一，甚至连一也没有。另外圆成实的境界是不是有觉但无分别，能所合一的境界？ 首楞严

实证方知。说这些只当存疑，信而能疑则成动力，一探究竟方能释怀。否则只是知识全无用处。

赞 回应



丁融 2017-02-17 01:00:57

楼主，无色天的生物可以看到吗

赞 回应



光彻五轮 2017-02-17 01:02:20

楼主，无色天的生物可以看到吗 丁融

看不到

赞 回应



风烟俱净 2017-02-17 20:29:08

五轮师兄，本人最近在打坐实修中，感觉左臂肩胛下有点痛，好像气血阻塞，请问怎么处理，做过拔罐子作用不明显，是否可以针灸治疗一下，好像是青年时期造成的伤害。

赞 回应



reason (紫罗峡) 2017-02-19 02:39:57

您好。我是初学者。其实我对佛教不感兴趣， 但是对四禅八定感兴趣。

第一次打坐，。观察人中的冷热。感觉人中的热容易感受到， 但是冷感受不到， 只有鼻腔有冷的感觉， 人中的冷有点难感受到。 请问这是正常现象吗？

另外有时候室友隔壁房间有声音， 我会戴上耳塞打坐。 戴上耳塞以后， 呼吸声音会大一些。 这样子打坐好不好。

赞 回应



reason (紫罗峡) 2017-02-19 05:21:14

另外请问有没有一个大概可以估计的时间。 一个普通初学者练习打坐， 观察人中冷热， 要多久能达到初禅的程度？。。

赞 回应



reason (紫罗峡) 2017-02-19 16:21:17

另外请问四禅真的能断呼吸吗？ 按道理这已经是一种超自然现象了， 但是从来没有听说过新闻报道。。

老实说，佛教的理论我自己不是很相信。我在美国工作，美国人都不知道佛教是什么的，过的好好的。

赞 回应



光彻五轮 2017-02-20 09:13:36

另外请问四禅真的能断呼吸吗？按道理这已经是一种超自然现象了，但是从来没有听说过新闻报道。。老实说，佛教的理论我自己不是很相信。我在美国工作，美国人都不知道佛教是什么的，过的好好的。 [reason](#)

不信佛教，是初学者常有的事。我起初也是将信将疑。但是看了一遍楞严经，我相信，那么逻辑严密，思想深邃的话语，不可能是一个存心骗我们的人所为。因此从疑多转为信更多，并进而打坐亲身体验。然后才有了前面所说修完四禅八定的过程。现在自然是全信不疑了。师兄可以研究一下楞严经。

赞 (1) 回应



沉舟舟 2017-02-20 13:13:38

请问您打坐的姿势是怎样的呢？我一直没有找到一个合适自己的姿势。

来自 豆瓣App

赞 回应



阿兰若 2017-02-21 11:51:50

五轮师兄，请问您修完四禅八定后开悟了没有，接下来修什么

来自 豆瓣App

赞 回应

<前页 1 2 ... 7 8 9 10 11 12 13 14 15 后页>

回应: 我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可...

回应 推荐 喜欢

只看楼主



光彻五轮 2017-02-21 12:15:15

五轮师兄，请问您修完四禅八定后开悟了没有，接下来修什么
阿兰若

悟有大小偏圆。悟肯定是悟了点，圆满可就没有。智慧的究竟通达，也就是成佛。成佛前的罗汉、菩萨等等阶次，都是智慧不圆满。
接下来修三身圆满。也叫清净身口意业。也叫转识成智。也叫保任觉性。也叫圆满智慧。

赞 回应



糊涂人 2017-02-22 21:22:39

向您请教:我化的功夫还不到位，每次坐40分钟以上腿疼的不行，影响静坐的质量，能否每次坐两座，每座30分钟，中间间隔5分钟缓缓腿痛。

来自 豆瓣App

赞 回应



糊涂人 2017-02-22 21:28:52

还有一个非常奇怪的现象:没有静坐的平时只要感觉呼吸都很清晰，但是真正坐下来反而对呼吸不敏感了，不是注意点跑到鼻孔里，就是人中麻木无法感觉呼吸。可能各人情况千差万别，我有时很困惑。

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2017-02-23 16:36:43

向您请教:我化的功夫还不到位，每次坐40分钟以上腿疼的不行，影响静坐的质量，能否每次坐两座，每座30分钟，中间间隔5分钟缓缓腿痛。
糊涂人

可以。但是30分钟太少，很难积累由量变到质变的那个量。所以还是建议客服困难，尽量40分钟乃至1小时为最好。

赞 回应



光彻五轮 2017-02-23 16:38:00

还有一个非常奇怪的现象:没有静坐的平时只要感觉呼吸都很清晰，但是真正坐下来反而对呼吸不敏感了，不是注意点跑到鼻孔里，就是人中麻木无法感觉呼吸。可能各人情况千差万别，我有时很困惑。
糊涂人



禅与禅修

36010 人

加入小组

最新话题 (更多)

[欢迎大家加入心灵禅修](#)

[當救度亦勿從迷](#) (雲衲)

[实修浅悟：禅宗与如何](#)

[基础打好才不会有危险](#)

[✓鬼话其可信度](#) (往事)

只要下决心钻研，这些都不是事。我当初，根本没学这么多。只看书上说数呼吸就修去了。没有人教的。

赞 回应



糊涂人 2017-02-23 17:06:52

感谢指点，我要刻苦继续努力。

来自 豆瓣App

赞 回应



悦梵 2017-02-26 11:32:16

向您请教，我是初学者，看到书上说不要控制呼吸，但是我注意到呼吸之后就会不由自主的控制它，就算放松了但还是感觉呼吸有一点刻意的成分，这要怎么办呢？

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2017-02-26 11:35:08

向您请教，我是初学者，看到书上说不要控制呼吸，但是我注意到呼吸之后就会不由自主的控制它，就算放松了但还是感觉呼吸有一点刻意的成分，这要怎么办呢？ 悦梵

这种浅尝即止的提问我也是受够了。麻烦您下决心，每天一小时以上，不间断修一个月再来提问！

赞 (3) 回应



悦梵 2017-02-26 11:36:09

这种浅尝即止的提问我也是受够了。麻烦您下决心，每天一小时以上，不间断修一个月再来提问！ 光彻五轮

好的，师兄。非常抱歉，到时候我会来提问。

来自 豆瓣App

赞 回应



如是 2017-03-02 18:28:02

我不是佛教信徒，我曾经看过一本印度神秘家教导静心的书，我试了试，我躺下放松身体然后觉知，对飘来的种种思想不判断。第一天 二天 我最后都睡着了。第三天 进入了一个状态，后来查询了一些宗教书籍，在佛教 这个状态叫 4禅定，别的宗教有别的定义称谓。当时经验是这样的，手脚开始麻痹，而后麻痹感侵袭全身，呼吸从细微到不存在了，身体也感觉不到了，或者是说没感觉而是意识到呼吸身体不存在了，但还有存在感 我个人觉得像是一个强烈的发电站，一个清净的意识！有说在4禅定呼吸停止，身体不在了，其实身体还在自主运行，但意识与身体一时分隔，在4禅定里只有意识存在。第一次进去我有顾虑，能不能在回到身体里，于是我想回到身体里，身体在几分钟后又复苏了，我又回到日常的状态了。而后我一直没有保持静心，就再也没有进入这个状态了

赞 回应



光彻五轮 2017-03-03 10:49:59

我不是佛教信徒，我曾经看过一本印度神秘家教导静心的书，我试了试，我躺下放松身体然后觉知，对飘来的种种思想不判断。第一天 二天 我最后都睡着了。第三天 进入了一个状态，后来查询了一些宗教书籍，在佛教 这个状态叫 4禅定，别的宗教有别的定义称谓。当

时经验是这样的，手脚开始麻痹，而后麻痹感侵袭全身，呼吸从细微到不存在了，身体也感觉不到了，或者是说没感觉而是意识到呼吸身体不存在了，但还有存在感 我个人觉得像是一个强烈的发电站，一个清净的意识! 有说在4禅定呼吸停止，身体不在了，其实身体还在自主运行，但意识与身体一时分隔，在4禅定里只有意识存在。第一次进去我有顾虑，能不能在回到身体里，于是我想回到身体里，身体在几分钟后又复苏了，我又回到日常的状态了。而后我一直没有保持静心，就再也没有进入这个状态了 [如是](#)

这很有可能是四禅。这种直接觉知意识而进入的方法，是进四禅的一个捷径。但如果心不清净，就很难再进。相比观呼吸而言，这种修法几乎没有初禅到三禅的过程经历，而是直接入四禅。这是以清净心直接与四禅舍念清净相应。从佛理来说，叫由观入定。也是定慧等持的修法。

[赞](#) [回应](#)



[如是](#) 2017-03-03 10:59:28

这很有可能是四禅。这种直接觉知意识而进入的方法，是进四禅的一个捷径。但如果心不清净，就很难再进。相比观呼吸而言，这种修法几乎没有初禅到三禅的过程经历，而是直接入四禅。这是以清净心直接与四禅舍念清净相应。从佛理来说，叫由观入定。也是定慧等持的修法。 [光彻五轮](#)

我也查过一禅到三禅的理论知识，但我没太大的感觉，到四禅经验才明显，我觉得一禅到四禅可以这么简单分辨，安静 到 安静 到更安静到宁静，所以我个人觉得1禅到3禅没太大区分，4禅分化才明显。当时我躺着放松觉知大概有两小时 左右 4禅的经验才降临的 身体由麻痹 到失去感官功能。后来我没持续静心工作了 就没继续发展了 哈哈

[赞](#) [回应](#)



[光彻五轮](#) 2017-03-03 11:07:27

我也查过一禅到三禅的理论知识，但我没太大的感觉，到四禅经验才明显，我觉得一禅到四禅可以这么简单分辨，安静 到 安静 到更安静到宁静，所以我个人觉得1禅到3禅没太大区分，4禅分化才明显。当时我躺着放松觉知大概有两小时 左右 4禅的经验才降临的 身体由麻痹 到失去感官功能。后来我没持续静心工作了 就没继续发展了 哈哈 [如是](#)

那就可惜了。应该经常练习，熟练的话，可以只要几分钟就进入四禅。然后再修佛法，那就很快。

[赞](#) [回应](#)



[如是](#) 2017-03-03 11:44:40

那就可惜了。应该经常练习，熟练的话，可以只要几分钟就进入四禅。然后再修佛法，那就很快。 [光彻五轮](#)

几分钟就能进4禅 那要修行的多炉火纯青啊，正常的话我需要先引导身体放松 在内观，我是躺着的，坐着我不可能放松，也不可能进入4禅，4禅是放松与觉知合一的境遇。毕竟我是年轻人，还未看破红尘 一心求道。好奇问下楼主，今年你多大了？

[赞](#) [回应](#)



[光彻五轮](#) 2017-03-03 12:06:36

几分钟就能进4禅 那要修行的多炉火纯青啊，正常的话我需要先引导身体放松 在内观，我是躺着的，坐着我不可能放松，也不可能进入

4禅，4禅是放松与觉知合一的境遇。毕竟我是年轻人，还未看破红尘 一心求道。好奇问下楼主，今年你多大了？ 如是

我的师兄们几分钟乃至几秒就入四禅的很多。和年纪没有太大关系。只要经常练习，纯熟了就可以。这叫入定自在。

没看破红尘，没有关系呀。可以一探心之本源。大乘佛法不说什么看破红尘。说一切是心幻万法。探究心的本源能够觉悟。

赞 回应

如是 2017-03-03 12:10:00

我的师兄们几分钟乃至几秒就入四禅的很多。和年纪没有太大关系。只要经常练习，纯熟了就可以。这叫入定自在。没看破红尘，没有关系呀。可以一探心之本源。大乘佛法不说什么看破红尘。说一切是心幻万法。探究心的本源能够觉悟。 光彻五轮

几秒就能入4禅，摆脱身体觉受，我觉得这都是高僧了

赞 回应

光彻五轮 2017-03-03 12:40:20

几秒就能入4禅，摆脱身体觉受，我觉得这都是高僧了 如是

摆脱身体觉受不算什么，摆脱心理觉受，才是目的。

赞 回应

痴汉 2017-03-04 21:02:37

我不是佛教信徒，我曾经看过一本印度神秘家教导静心的书，我试了试，我躺下放松身体然后觉知，对飘来的种种思想不判断。第一天 二天 我最后都睡着了。第三天 进入了一个状态，后来查询了一些宗教书籍，在佛教 这个状态叫 4禅定，别的宗教有别的定义称谓。当时经验是这样的，手脚开始麻痹，而后麻痹感侵袭全身，呼吸从细微到不存在了，身体也感觉不到了，或者是说没感觉而是意识到呼吸身体不存在了，但还有存在感 我个人觉得像是一个强烈的发电站，一个清净的意识！有说在4禅定呼吸停止，身体不在了，其实身体还在自主运行，但意识与身体一时分隔，在4禅定里只有意识存在。第一次进去我有顾虑，能不能在回到身体里，于是我想回到身体里，身体在几分钟后又复苏了，我又回到日常的状态了。而后我一直没有保持静心，就再也没有进入这个状态了 如是

能否烦请师兄说下您看的那本书的书名，我也想学习，万分感谢！实在是羡慕你们能入定啊

赞 回应

如是 2017-03-05 09:36:19

「该条回应已被删除」 嘎小虎

有这啰嗦时间，多去静静心，你就会明白。你不管 光彻五轮 是个学者骗子 或是 真的实修人，光彻五轮 在这给了很多人好的建议，又不向大家索取什么，不管光彻五轮是出于显摆知识或是 得了修行人的自大病，这是他的问题；对大家来说能了解一些知识面有益无害。骗术高也需要一定的知识和修行经验结合。你是在嫉妒



如是 2017-03-05 09:45:08

能否烦请师兄说下您看的那本书的书名，我也想学习，万分感谢！实在是羡慕你们能入定啊 痴汉

我看的是一本印度神秘家的电子书籍，网上没有卖，因为佛教从印度传来的，所以我静心的方法很简单原始，放松身体 + 觉知（念头来了不判断）放空自己 单纯的存在就行 别期望什么会发生 就是这么简单，但简单不等于易行。你也可以看一些佛教师傅的禅修书籍 从数呼吸 觉知呼吸 或者持咒 来静心 这些方法技巧其实都是为了帮你断了妄念 你都可以试试 看哪个更合适你 终究是殊途同归

赞 回应



痴汉 2017-03-05 21:59:22

我看的是一本印度神秘家的电子书籍，网上没有卖，因为佛教从印度传来的，所以我静心的方法很简单原始，放松身体 + 觉知（念头来了不判断）放空自己 单纯的存在就行 别期望什么会发生 就是这么简单，但简单不等于易行。你也可以看一些佛教师傅的禅修书籍 从数呼吸 觉知呼吸 或者持咒 来静心 这些方法技巧其实都是为了帮你断了妄念 你都可以试试 看哪个更合适你 终究是殊途同归 如是

谢谢师兄的回复，我再好好摸索一下，我目前感觉心太散乱了。

赞 回应



lky378 2017-03-07 09:59:20

师兄好，入禅就是所谓的见性么。入禅了是不是就是不能退菩提心了？

赞 回应



光彻五轮 2017-03-07 10:12:13

师兄好，入禅就是所谓的见性么。入禅了是不是就是不能退菩提心了？ lky378

入禅不是见性。

见性是见心之性。

入禅是让心趋于平静，不散乱的状态。这时观察心，从而发现心的本来性质（觉性），叫见性。

菩提心是求正觉成佛之心愿。其发起的根源，在乎于相信或者证到心佛众生一体，而发愿成正觉。这个退不退，是智慧证量。按佛教说法，到菩萨八地才是不退。

赞 回应



哪有什么光 2017-03-08 13:54:36

楼主，咨询下，禅定能否治疗眼部疾病？我看很多高僧仍旧是戴眼镜的

赞 回应



光彻五轮 2017-03-08 14:13:09

楼主，咨询下，禅定能否治疗眼部疾病？我看很多高僧仍旧是戴眼镜的 哪有什么光

禅定能调整身体到健康。眼睛属于身体的一部分，当然可以恢复健康。高僧戴眼镜不好说，可能有些眼疾是定业转不了。但我身边，有人通过修禅定，成功将老花眼镜摘掉，也有通过修禅定，让白内障自然恢复正常的。

赞 (1) 回应



Ryan 2017-03-08 16:18:56

师兄您好。
想请教下，证得四禅后尚需修白骨观吗？谢谢。

赞 回应



光彻五轮 2017-03-08 16:24:08

师兄您好。想请教下，证得四禅后尚需修白骨观吗？谢谢。 Ryan

修四禅只是禅定。是训练心的自主能力的方法。四禅修好，是修佛法（观法）的基础。
白骨观是对治身见和烦恼的。

如果淫欲心重，或者身见难忘的人，应修白骨观。白骨观对治淫欲可以说是立杆见影的效果。乃至肉体上的一些疾病也能很好对治。

另外，白骨观不同于修禅定。白骨观要在行住坐卧中保持白骨观不失。

赞 回应



Ryan 2017-03-08 17:30:03

修四禅只是禅定。是训练心的自主能力的方法。四禅修好，是修佛法（观法）的基础。白骨观是对治身见和烦恼的。如果淫欲心重，或者身见难忘的人，应修白骨观。白骨观对治淫欲可以说是立杆见影的效果。乃至肉体上的一些疾病也能很好对治。另外，白骨观不同于修禅定。白骨观要在行住坐卧中保持白骨观不失。 光彻五轮

谢谢师兄指点！我曾发心今年必证得四禅，并为此戒淫及戒五辛。目前进展顺利。

赞 (3) 回应



光彻五轮 2017-03-08 17:33:40

谢谢师兄指点！我曾发心今年必证得四禅，并为此戒淫及戒五辛。目前进展顺利。 Ryan

随喜发心！祝你佛道精进！

赞 回应



lky378☺▽○ 2017-03-08 19:33:40

入禅不是见性。见性是见心之性。入禅是让心趋于平静，不散乱的状态。这时观察心，从而发现心的本来性质（觉性），叫见性。菩提心是求正觉成佛之心愿。其发起的根源，在乎于相信或者证到心佛众生一体，而发愿成正觉。这个退不退，是智慧证量。按佛教说法，到菩萨八地才是不退。 光彻五轮

师兄误会了，我所指的不能退菩提心。意思是一旦修了四禅八定，据说人就会失去欲望，没了性能力。从而只能一心求道，想退回做普通人都不行



光彻五轮 2017-03-08 20:00:35

师兄误会了，我所指的不能退菩提心。意思是一旦修了四禅八定，据说人就会失去欲望，没了性能力。从而只能一心求道，想退回做普通人都不行 [lky378](#) 回应

没有的事。做圣人难，做个纵欲凡夫还不容易？按道家说法，修行是先修回童子身。童子无欲难道还没有性能力吗？只不过是纵欲罢了。

赞 回应



[lky378](#) 回应 2017-03-08 21:00:49

没有的事。做圣人难，做个纵欲凡夫还不容易？按道家说法，修行是先修回童子身。童子无欲难道还没有性能力吗？只不过是纵欲罢了。 光彻五轮

那师兄所说的四禅还是与我所了解的佛家禅不一样的。你可以优酷搜索：万行法师开示视频之1—修身与悟道（上）了解一下。

赞 回应



光彻五轮 2017-03-08 21:02:13

那师兄所说的四禅还是与我所了解的佛家禅不一样的。你可以优酷搜索：万行法师开示视频之1—修身与悟道（上）了解一下。 [lky378](#) 回应

你什么也不了解。

赞 回应



湛雨 2017-03-09 00:11:52

师兄能说下虚空法界么

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2017-03-09 08:50:37

师兄能说下虚空法界么 湛雨

法界就是法的载体。一切法不出法界。虚空是对法界的比喻。义如一切法在虚空中，法来去变化，虚空不曾增减变化。

虚空者，非实，法界亦如是。

虚空者，不曾有生，亦不曾有灭，法界亦如是。

虚空非法，而一切法在虚空中建立。法界亦如是。

虚空何以知，乃心知心觉。当知虚空即是心，心即是虚空。是心遍满虚空，亦称法界。心知觉者，即是虚空相，一切法相亦如是。

赞 (1) 回应



湛雨 2017-03-09 10:08:57

法界就是法的载体。一切法不出法界。虚空是对法界的比喻。义如一切法在虚空中，法来去变化，虚空不曾增减变化。虚空者，非实，法界亦如是。虚空者，不曾有生，亦不曾有灭，法界亦如是。

虚空非法，而一切法在虚空中建立。法界亦如是。虚空何以知，乃心知心觉。当知虚空即是心，心即是虚空。是心遍满虚空，亦称法界。心知觉者，即是虚空相，一切法相亦如是。 [光彻五轮](#)

感恩师兄 南无阿弥陀佛

来自 豆瓣App

赞 回应

[Ryan](#) 2017-03-10 17:14:01

师兄您好。

想请教下，在定中留意到自己的四肢已空掉，呼吸很微弱，而尝试断息却无法做到。这时是不是不要去管呼吸，只需要继续保持心一境性才可以深入？

谢谢。

赞 回应

[光彻五轮](#) 2017-03-10 17:41:01

师兄您好。想请教下，在定中留意到自己的四肢已空掉，呼吸很微弱，而尝试断息却无法做到。这时是不是不要去管呼吸，只需要继续保持心一境性才可以深入？谢谢。 [Ryan](#)

这是对呼吸的习惯性执着导致不能深入四禅。我前面有帖子专门讲怎么对治这个情况。你可以去翻阅看看

赞 回应

[灵](#) (我真正的梦想个人难以启齿..!!) 2017-03-10 18:42:12

这是对呼吸的习惯性执着导致不能深入四禅。我前面有帖子专门讲怎么对治这个情况。你可以去翻阅看看 [光彻五轮](#)

师兄，求问一个，假设定境现前时，身体完全没有了，只剩意识在观察定境，好像整个人缩得只有一点点，只剩意识，完全意识不到身体的任何一部分，定境也以另一幅景象显现眼前，好像本我的（缩成一点点大）的意识紧贴着景象边缘显现.....这是什么定？属于几禅？补充：脑袋里发动的.....

来自 豆瓣App

赞 回应

[Ryan](#) 2017-03-10 19:56:21

这是对呼吸的习惯性执着导致不能深入四禅。我前面有帖子专门讲怎么对治这个情况。你可以去翻阅看看 [光彻五轮](#)

好的，谢谢师兄！

来自 豆瓣App

赞 回应

[光彻五轮](#) 2017-03-10 20:53:41

师兄，求问一个，假设定境现前时，身体完全没有了，只剩意识在观察定境，好像整个人缩得只有一点点，只剩意识，完全意识不到身体的任何一部分，定境也以另一幅景象显现眼前，好像本我的（缩成一点点大）的意识紧贴着景象边缘显现.....这是什么定？属于几禅？补充：脑袋里发动的..... [灵](#)

意识造作的幻想境。没什么可说的。这样修容易出问题。

赞 回应



CUTING 2017-03-10 21:02:30

师兄好，请教师兄，我现在采用的是观念头的方法，观一会儿，念头渐少，呼吸渐渐忘记，身体觉受减少，但未能完全忘身；此时念头开始寻找“我”，于是心烦坐不长久，然后下座。怎么办？是否要换个方法？

赞 回应



CUTING 2017-03-10 21:06:24

另外我看清静道论，有观呼吸等各种方法，却没有观念头的，哪本经上有讲观心的方法的？请师兄详细讲下观心的方法，谢谢

赞 回应



光彻五轮 2017-03-10 21:12:29

师兄好，请教师兄，我现在采用的是观念头的方法，观一会儿，念头渐少，呼吸渐渐忘记，身体觉受减少，但未能完全忘身；此时念头开始寻找“我”，于是心烦坐不长久，然后下座。怎么办？是否要换个方法？

CUTING

你这是观念头不彻底。应观念头从哪里生起，又消失于哪里。“找”本身就是念头，“我”也是念头。为何不观？烦恼也是念头。这粗念头断了，就要观细念头。知觉亦是微细念头。你应一坐观彻底再下坐。

赞 回应



CUTING 2017-03-10 21:18:45

你这是观念头不彻底。应观念头从哪里生起，又消失于哪里。“找”本身就是念头，“我”也是念头。为何不观？烦恼也是念头。这粗念头断了，就要观细念头。知觉亦是微细念头。你应一坐观彻底再下坐。

光彻五轮

谢谢师兄指点，我再试试，如有不明再请教，十分感谢

赞 回应



jixang的姐姐 2017-03-11 23:10:26

轻安，初禅到四禅的境界，就是天人的境界，所以，出现的禅相也跟天人境界相合。

初禅是梵众天、梵身天、梵辅天、大梵天。得初禅会出现与这些天境界相似的境相，也就是得禅定者的禅相。生起广泛的喜乐，暂离了人间世上的烦恼和欲乐。初禅的境界是宽泛的，有光明也有声音。伴随诸结的松解，所以，这个时候许多平时的疑惑，烦恼，会释然冰销和开解。初禅的达成在于之前的轻安，烦恼攀缘的暂时停止，身心调化完成，才进入禅定境界。叫离生喜乐。

二禅天分为少光天，无量光天，光音天，得二禅时，光明普照，非常殊胜，灿烂。所以，如果修行能见到无量光，六大光明普照世间的情况，这应当是二禅的禅相。非常明净，喜乐。这个时候是沉浸在明净，喜乐之中。在初禅呆久了，进入禅定时的喜乐非常稳固了。所以，叫定生喜乐，初禅还不一定很固定，怕打扰，如果有突然的声音或触恼，会从禅定中退出来。二禅就不会了。

三禅天分为少净天、无量净天、遍净天，能得三禅必然有对二禅的离，在二禅中住久了，对喜乐的沉浸就少了，所以，有了对喜乐的离，只是专一于殊胜的境界中。这样才会得三禅。这个时候是非

常明净的。清清楚楚，境界非常，清静无量。

四禅天是舍念清净，无云天，福生天，广果天，无烦天，无热天，善现天，善见天，色究竟天，都是四禅天，修行能进入四禅的话，跟这些四禅的天人的功德是一样的，境界也是一样的，能见到精微的色尘现象。见到的境界非常清澈细微，以至于能够究竟色法，再往上修的话，就进入八定，无色界了，没有色尘的现象，只有心灵的现象活动了。

所以，真正进入禅定的人，在禅定中，跟天人的境界是一样的，必然也契合了一步步的舍和离。当然，如果没有佛法的坚定正见，得禅定只是暗合佛法正见的话，就可能会走偏，认为是究竟了。

能进入相应禅定的人，跟相应天人的境界，所觉，所见，所享受都是一样的，所以，禅定的境界是非常殊胜和宽泛的，初禅是离生喜乐，二禅是定生喜乐等等，所证，所觉，所见，可以用无尽的语言来广泛地描述

来自 豆瓣App

赞 回应

云来云去 2017-03-14 12:54:17

师兄安好！祝愿道业早成。修行看似很难。其实我个人认为，实在不难。只要禅定修好，抱一句佛法，一心舍尽境界，可直趋涅槃道。这个过程也许就是一坐完成。（当然，前提是出离心坚固，愿舍一切法，乃至愿舍生命之修行心已发）。 光彻五轮

光彻师兄安好~别来无恙乎？

来汇报一下进展：连续打坐快一年了，每天两次，早晨短30分钟不等，晚上基本在一个小时。感觉时好好坏，波澜不惊地行进着。随着时间推移，早先很多小白问题逐渐迎刃而解，比如腰背疼痛，比如头颈低垂等等。渐渐能够静下来，偶尔静极呼吸几不可闻，可惜多不持久。已经开始尽量持戒，断荤腥三个多月，最近试着过午不食，考虑到仍在上班，自己把午时调整到下午三点，三点后基本是断食状态。并无明显饥饿感，也不觉得难以坚持，倒是吃饭渐渐变得毫无乐趣，可有可无，为吃而吃而已。

回顾起来，打坐半年后开始偶有气感，集中在头顶部，间歇性麻酥，偶尔也会或鼻翼或胸肋或膝盖。我不求神通，所以随它自闹，不理不睬，不喜不拒。只最近开始觉得骨骼酸软，下盘尤其虚浮，每日中瑜伽锻炼时，也常觉站不稳。今天尤甚，体内似乎有点发烧，筋骨骨乏，倦怠异常，但体温自测正常，不适之余甚感蹊跷——若是生病，此外并无其它症状，若非生病，这情况又是生平仅见。特来求问是否打坐或修行方法有不当之处？我虽明了此之色身，无须太过介怀，奈何总得指望它修行不辍，更担心方法不当走了弯路，悔之晚矣。身边无人可询，求问师兄可有类似经验，或指点一二？先行谢过~

来自 豆瓣App

赞 回应

光彻五轮 2017-03-14 14:18:38

光彻师兄安好~别来无恙乎？来汇报一下进展：连续打坐快一年了，每天两次，早晨短30分钟不等，晚上基本在一个小时。感觉时好好坏，波澜不惊地行进着。随着时间推移，早先很多小白问题逐渐迎刃而解，比如腰背疼痛，比如头颈低垂等等。渐渐能够静下来，偶尔静极呼吸几不可闻，可惜多不持久。已经开始尽量持戒，断荤腥三个多月，最近试着过午不食，考虑到仍在上班，自己把午时调整到下午三点，三点后基本是断食状态。并无明显饥饿感，也不觉得难以坚持，倒是吃饭渐渐变得毫无乐趣，可有可无，为吃而吃而已。回顾起来，打坐半年后开始偶有气感，集中在头顶部，间歇性麻酥，偶尔也

会或鼻翼或胸肋或膝盖。我不求神通，所以随它自闹，不理不睬，不喜不拒。只最近开始觉得骨骼酸软，下盘尤其虚浮，每日中瑜伽锻炼时，也常觉站不稳。今天尤甚，体内似乎有点发烧，筋痛骨乏，倦怠异常，但体温自测正常，不适之余甚感蹊跷——若是生病，此外并无其它症状，若非生病，这情况又是生平仅见。特来求问是否打坐或修行方法有不当之处？我虽明了此之色身，无须太过介怀，奈何总得指望它修行不辍，更担心方法不当走了弯路，悔之晚矣。身边无人可询，求问师兄可有类似经验，或指点一二？先行谢过~ [云来云去](#)

随喜师兄发心修行！

对于修行中，身体不适的问题，我体会甚少。我有些师兄也曾说打坐过程各种通气脉，无力，不舒服等。对这种问题，我实无相关经验。

就我个人经验来说，身体上的任何不适，皆因心造心作。我在修行中，有任何的不舒服，气脉阻塞，酸麻胀痛等任何问题，一概一空了之（所谓空者，空一切觉受，空一切概念，与从四禅“空”禅境而入无色空的方法类似，这里空是个动词，即起念舍境界也）。基本上，所有的这些不适现象，在起念“空”之后，随即就消失得无影无踪。

以上是我的禅修初期的应对方法。

另有一法，修白骨观，可让肉体不适无以依附。即修白骨观可度肉体之不调（包括生理之各种欲望与不调）。

还有一法，可修准提法本尊观。能转业身气脉。只是随人智慧信心的差别，有见效者，也有不见效者。

建议师兄以第一法对治。其次推荐白骨观。第三个方法您可自作定夺。

赞 回应



[云来云去](#) 2017-03-14 14:23:34

师兄留贴一读再读，获益良多。越是修证越有共鸣。仰之弥高，鞠躬再行。

来自 豆瓣App

赞 (1) 回应



[行痴](#) 2017-03-17 17:21:03

@光彻五轮师兄，阿弥陀佛！随喜赞叹师兄证得四禅八定，末学有几个疑问，望不吝赐教：

1. 您是达到非想非非想处，还是到达灭尽定？
2. 一直有个疑问，以无我而修证，到达了灭尽定，此境非众生我执心所感，到底意义在哪？佛祖为什么要教众生修证此境呢？您以所证悟到的理解讲讲可以吗？

赞 回应



[轶生](#) 2017-03-18 22:47:54

楼主，如何看待凡夫俗子对金钱追求的欲望，并且钱与人的关系位置。

来自 豆瓣App

赞 回应



[光彻五轮](#) 2017-03-20 14:46:49

「该条回应已被删除」 [\[已注销\]](#)

显宗讲修禅定的很多。比如南传的《清净道论》。北传的《摩诃止观》、《释禅波罗蜜》等等。但是，讲禅定的书，我建议还是直接读佛经《阿含经》。

师兄的问题是，对修密宗的有成见？学密的讲禅定就不想看？不信密宗没有问题，保留未知，学显宗好了。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2017-03-20 14:51:44

②光彻五轮师兄，阿弥陀佛！随喜赞叹师兄证得四禅八定，末学有几个疑问，望不吝赐教：1.您是达到非想非非想处，还是到达灭尽定？2.一直有个疑问，以无我而修证，到达了灭尽定，此境非众生我执心所感，到底意义在哪？佛祖为什么要教众生修证此境呢？您所证悟到的理解讲讲可以吗？ 行痴

1、灭尽定。
2、人灭尽定的意义就是可以验证自己烦恼是否清净。能入，则说明烦恼烦恼清净得差不多了。不能入，说明还需要努力。

赞 回应



行痴 2017-03-20 18:09:34

1、灭尽定。2、人灭尽定的意义就是可以验证自己烦恼是否清净。能入，则说明烦恼烦恼清净得差不多了。不能入，说明还需要努力。

光彻五轮

感谢师兄回复！

您说，入灭尽定，则说明烦恼烦恼清净得差不多了。经典说，唯有三果或以上的圣人能进入此灭尽定，它的特点既是无‘我执’，断除了一切烦恼。但是在修行的过程中，第三果的圣人还待降服一些微细的烦恼，只能够暂时进入灭尽定，在定中没有‘我执’，但是当 he 出定后，我执之心再度生起。您是进到这一层？

赞 回应



行痴 2017-03-20 18:18:26

「该条回应已被删除」 [已注销]

师兄您自己可以阅大藏经的啊，观想并非密宗特有，止与观都是修定的方法。您扫过地吧？是不是用扫把将垃圾先扫到一堆，然后再扫进箕端到垃圾筒倒掉呢？观想，就相当于前一个动作。

赞 回应



千年怪怪 (日双月处) 2017-03-20 18:34:52

密宗修行可虹化成光即世成佛，修四禅八定能不能达到

来自 豆瓣App

赞 回应



不器 (知行合一) 2017-03-21 10:21:33

禅定和欲界定的区别？为什么灭尽定会比禅定和欲界定高？各种定的实证要点是什么？

赞 回应



光彻五轮 2017-03-21 11:15:00

禅定和欲界定的区别？为什么灭尽定会比禅定和欲界定高？各种定的实证要点是什么？ [不器](#)

我一直的观点是，欲界没有定。有定必在色界以上。
而所谓的欲界定，只是近行定。近行定是心调整微细（会有类似修禅的效果），但没有住定的状态。这种状态没有达到心一境性。

禅定分1、2、3、4禅和5、6、7、8定。以及第9灭尽定。
这个12345678，是禅定上升的次序。
87654321，这个顺序，是一种包含关系。即8包含7,7包含6，依此类推。
欲界+1234（色界）+5678（无色界）被称为三界。三界即是我们的身心世界，因心有欲，则有欲界，心无欲有境，则有色界，心无境有知觉，则有无色界。
而第9定，是因厌离三界，而自灭心识。被称为出三界。所以修到这种定的人，说明他的心识能力达到了一种自由。即三界随心有。亦随心灭。
所以，按佛法说，4禅为“色界天顶”。8定为“有顶天”。而第9定，为灭尽。超出色界顶和有顶天。所以为最高！

实证的要点，就是发心要出离。这个发心不是随随便便说我要出离，而是发大誓，一种大决心，决心舍离心身，宁死亦不惜要做到的决心。

[赞](#) [回应](#)



[不器](#) (知行合一) 2017-03-21 13:11:20

我一直的观点是，欲界没有定。有定必在色界以上。而所谓的欲界定，只是近行定。近行定是心调整微细（会有类似修禅的效果），但没有住定的状态。这种状态没有达到心一境性。禅定分1、2、3、4禅和5、6、7、8定。以及第9灭尽定。这个12345678，是禅定上升的次序。87654321，这个顺序，是一种包含关系。即8包含7,7包含6，依此类推。欲界+1234（色界）+5678（无色界）被称为三界。三界即是我们的身心世界，因心有欲，则有欲界，心无欲有境，则有色界，心无境有知觉，则有无色界。而第9定，是因厌离三界，而自灭心识。被称为出三界。所以修到这种定的人，说明他的心识能力达到了一种自由。即三界随心有。亦随心灭。所以，按佛法说，4禅为“色界天顶”。8定为“有顶天”。而第9定，为灭尽。超出色界顶和有顶天。所以为最高！实证的要点，就是发心要出离。这个发心不是随随便便说我要出离，而是发大誓，一种大决心，决心舍离心身，宁死亦不惜要做到的决心。 [光彻五轮](#)

您到灭尽定走的是大成还是小成的路子呢？我感觉欲界定，禅定是在不同的思维状态下，产生的不同结果。欲界定住于想事物的美感而定进去，而禅定则是住于无我的观念。欲界定和禅定没有共同基础是不能直接灭尽定的。

[赞](#) [回应](#)



[千年怪怪](#) (日双月处) 2017-03-21 14:28:21

您说有师兄练习四禅八定老花眼白内障治好了的，是把业处放在眼睛的吧？

来自 [豆瓣App](#)

[赞](#) [回应](#)



[光彻五轮](#) 2017-03-21 14:45:34

您说有师兄练习四禅八定老花眼白内障治好了的，是把业处放在眼睛的吧？ [千年怪怪](#)

不是。就是修观呼吸。

赞 回应



千年怪怪 (日双月处) 2017-03-21 14:46:30

修禅定能使身体健康，本来我是很相信的，但后来了解到南传很多著名大师去世时都有病，如阿姜查晚年重病剧痛，乌巴庆肝癌，葛印卡糖尿病等，中医讲病由心生，那他们哪里错了？！

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2017-03-21 14:51:33

您到灭尽定走的是大成还是小成的路子呢？我感觉欲界定，禅定是在不同的思维状态下，产生的不同结果。欲界定住于想事物的美感而定进去，而禅定则是住于无我的观念。欲界定和禅定没有共同基础是不能直接灭尽定的。 不器

四禅八定是共法。不管佛教还是外道，都有修这个的可能。
灭尽定，是佛教与外道的不共法。是唯有佛教修的。

佛教四禅八定和灭尽定，乃至解脱涅槃，是教内共法。不管大乘小乘，都是应修且需要修的。

禅定的知识，建议阅读《定慧之路》，《阿含经》。臆测是完全无用的。禅定的理解必须建立在实修体验之上。

赞 回应



千年怪怪 (日双月处) 2017-03-21 14:57:17

不是。就是修观呼吸。 光彻五轮

我观人中能达到呼吸很短浅，但练习后感到心发虚心悸，业处放在其他地方就没事。那我可以采用观臆中穴处练习吗

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2017-03-21 15:09:14

修禅定能使身体健康，本来我是很相信的，但后来了解到南传很多著名大师去世时都有病，如阿姜查晚年重病剧痛，乌巴庆肝癌，葛印卡糖尿病等，中医讲病由心生，那他们哪里错了？！ 千年怪怪

我依自身经验，尽量解释一下。

禅定对身体的健康作用，来自于禅定产生的能量。这个情况我在前面的回帖中曾经叙述过。
色界禅定的1,2,3禅，因并没有完全忘失色身，会让禅定聚集的能量回到色身，从而起到调整色身四大的作用，从而能够让身体恢复健康。而四禅以上，因与色身不相应，这种作用就会减弱了。
但是，四禅若入光明禅，则对身体的清净转化作用又比前3禅更强。（道家更特别强调此种修法，以实现神气相合，固形延寿。以生病或死亡为修行失败之标志，视为耻辱）

至于阿姜查、葛印卡等等，我并不清楚他们的情况。
我估计，可能是他们对修身并没有兴趣，所以任由疾病的业报到来。

换句话说，要想身体得到转化，需要将身体代入到修行之中。否则，只是修心，能够修到无烦恼或

者证到解脱，但身体并不会有明显的改善。
若想心身共证解脱，这需要将身纳入到心的范围，而身心同证大解脱。（此即成密宗即身成佛义）

赞 回应



光彻五轮 2017-03-21 15:16:17

我观人中能达到呼吸很短浅，但练习后感到心发虚心悸，业处放在其他地方就没事。那我可以采用观臆中穴处练习吗 [千年怪怪](#)

不可以意守身体的部位。观不了呼吸，数呼吸。或观念头、观声音、观触觉。或默念佛号。随取一法都可以修。

赞 回应



千年怪怪 (日双月处) 2017-03-21 15:32:19

不能意守身体部位？不理解。观人中，观痛处，不都是人体部位吗

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2017-03-21 15:42:38

不能意守身体部位？不理解。观人中，观痛处，不都是人体部位吗
[千年怪怪](#)

观呼吸是观人中部位的冷热觉受。痛觉也是一样。

赞 回应



千年怪怪 (日双月处) 2017-03-22 20:21:54

须陀洹好像不需要禅定是吧？那234果各需要什么级别的禅定做支持？

来自 豆瓣App

赞 回应



千年怪怪 (日双月处) 2017-03-22 20:25:31

您的理解中生前需要怎样的修行才可能身后留下舍利子？在佛陀之前好像就有舍利子的存在了

来自 豆瓣App

赞 回应



哪有什么光 2017-03-23 13:52:35

楼主，能否说说修禅定后的愿力？希望自己成为某领域内的强者，能很快实现吗？

赞 回应



光彻五轮 2017-03-23 14:01:06

楼主，能否说说修禅定后的愿力？希望自己成为某领域内的强者，能很快实现吗？ [哪有什么光](#)

禅定只是让你的心清净。至于心清净后，你要怎么用，是你的事。你要做某领域的强者，这种心，恐怕会让心不清净。那禅定可能会退。或者变成一种邪定。走火入魔之事不是没有，就是那些见解不清净，修行走偏的人就会这样。

赞 (2) 回应



CUTING 2017-03-23 15:09:08

师兄好，请教，据师兄所说，观呼吸、观声音、观心等观的是“觉”，不是某一具体事物、身体的某一部分，那么观手之法是错误的吗？另外，观心观的是“念头”，念头是不是觉受？观心时，身体觉受、外界声音刺激是觉受吗，是观它，还是忽略它？

赞 回应



CUTING 2017-03-23 15:13:10

另外请问这种观心修的是“定”吗，与《定慧之路》后半部讲的止“观”的“观”是否是不同的东西。是我实修中碰到的问题，麻烦师兄解答。

赞 回应



光彻五轮 2017-03-23 15:53:58

师兄好，请教，据师兄所说，观呼吸、观声音、观心等观的是“觉”，不是某一具体事物、身体的某一部分，那么观手之法是错误的吗？另外，观心观的是“念头”，念头是不是觉受？观心时，身体觉受、外界声音刺激是觉受吗，是观它，还是忽略它？ [CUTING](#)

我说观觉受，是为了防止把注意力放到一个具体的“位置”。虽然都是在同一个地方观，但是注意力放在“位置”和放在“觉受”上，这两者是不一样的。

位置是一种方位、处所。

觉受是感受。

修定时，把注意力放在位置上，会导致出偏。放身体之外，会导致能量流失，严重的会精神出问题。放在身体上，会导致气脉堵塞。

而放在觉受上，则没有这样的问题。所以观呼吸是观呼吸之气经过人中部位的觉受。或者直接就是人中位置的觉受。而觉受是一种觉知。简单说，就是持续的觉知那个位置的感觉，当觉知稳定达到心一境性，就是入定。

观心，心的范畴很广。观念头是最粗的观心。念头是想。不是觉受。但从觉知角度，念头亦是觉受。乃至一切法无不是觉受。观心时，就应只观心，不应管身体觉受和外界声音。

但是，若智慧通达，身心觉受，外界声音，一切觉知，无不是心。观一切法皆是心而不住，如此观则可以算是最究竟的观法。

观心是修慧。但是观心观到杂念不生时，则是定境，也是观境，也是心行境。此是定慧等持。

赞 (3) 回应



饥饿艺术家 2017-03-29 15:17:04

老师，我看到一个说法，有说四禅八定因为其觉知和意识心都可能被泯灭，所以好不容易明心见性。这即是小乘与大乘的区别。您觉得是否有理？您说您转大乘，您是如何做的呢？

赞 回应



光彻五轮 2017-03-29 16:23:48

老师，我看到一个说法，有说四禅八定因为其觉知和意识心都可能被泯灭，所以好不容易明心见性。这即是小乘与大乘的区别。您觉得是否有理？您说您转大乘，您是如何做的呢？ [饥饿艺术家](#)

四禅八定，意识和觉知都不可能泯灭。

但是四禅有个歧途，无想定也是四禅，入无想定的，意识会迷入无知状态。但不能称呼为意识泯

灭。因为他其实还是有意识，并不是无意识。只是意识克制不起想，而进入无知的状态。

真正无意识无觉知的，只有灭尽定。（灭尽定亦不是无觉知。否则怎么知道灭尽定什么都没有呢？所以只是灭了幻觉，本觉是不灭的。本觉亦无生。）

明心见性，是大乘的说法，意指明了万法唯心，心性生万法，万法本是心。心即是万法。明心见性是觉悟心的本性。见证心现万法。是证量的到达。特别是见地达到。

所谓心的本性，就是离念的灵知了了。

六祖云：“不思善,不思恶,正恁么时,那个是明上座的本来面目。”

不思善,不思恶,即让心澄净,无念。也即无住、无相、不执、不着、无我、无我所、无能、无所。正恁么时,即当下明了。非作意明了,乃本来明了。那个是明上座的本来面目。此即本来心性。不需寻觅,乃自然现前。

这个时候,觉悟此本性。然后生心之时,心从性现,心法皆一体为性,在万法缘起时,不再迷失本性,一切施为不出本性,如此方为明心见性。

如此觉悟,无关禅定不禅定。其根本要点,在于让心离念、让心清静、澄明。然后依大乘佛法的闻思,而能认知觉性。最后让心行合于性德。

而禅定,是不管觉悟不觉悟,都应该修的。没觉悟前,修禅定能清净自心,调伏烦恼,从而更容易明心见性。觉悟之后,修禅定能强化稳固智慧,开发殊胜之大乘三昧,快速清净业障,显发自性的功德妙用。

所以,修禅定不容易明心见性,此说欠妥。只能说,不能执着于禅定境界。应修到一个禅定,然后尽快出离,再上修更高禅定。直到出无可出,离无可离。

大乘与小乘。。在我看来,真的区别微乎其微。或者就没多大区别。小乘里隐说大乘。修大乘也可能拒绝让心再显现而变成小乘。

大小乘的区别只是在引导说法上有所区别。小乘强调苦,出离,断轮回苦。大乘则说一切是心,性空,不可得,无住不着,本来清静。

其实修小乘道解脱时,解脱还有什么可得的?解脱就是幻化灭尽,非幻不灭的状态。

而解脱,不管大乘,小乘,都是一样的。是共通的。不管罗汉还是菩萨,各种修行方法都是要证得这个解脱境的。

当活着证悟解脱后,回到这个世界,若不能见证这个身心世界是由本觉幻化,仍然心趋解脱无生之境,做不到无住生心,则变成实有解脱之小乘果。

若是从无生解脱之境回到这个身心世界,智慧发明,了知万法唯心生,然后让心行合于性德,无二、无住而生心,妙用无碍。则自然转向大乘。

所以不管大乘小乘还是密乘,在我看来,都没多大差别。只是引导方便不一样而已。修的结果都是经过解脱,然后有些人在此停止(即小乘)有些人能超越解脱,而得轮回、涅槃无二的大自在(即大乘成佛)。

赞 (3) 回应

秋白先生 2017-03-30 11:27:05

各位前辈,我老是做梦去一些地方,或者阴身出体,现在身体不好,请问谁有办法

来自 豆瓣App

赞 回应

光彻五轮 2017-03-30 15:27:42





各位前辈，我老是做梦去一些地方，或者阴身出体，现在身体不好，
请问谁有办法 [秋白先生](#)

念佛。

赞 (2) 回应



[秋白先生](#) 2017-03-30 16:24:26

为何念佛就可以不再出体了吗

来自 豆瓣App

赞 回应



[光彻五轮](#) 2017-03-30 16:51:52

为何念佛就可以不再出体了吗 [秋白先生](#)

这个没法给你打包票。只能说，念佛是摄自力与佛力于一体的法门。对你这种精神不能自主的情况相对来说是比较保险的修法。你可以试试。

赞 (4) 回应

我已修完四禅八定和灭尽定，大家有问题的可以问问



来自: 光彻五轮 2017-12-11 15:41:57

我已修完四禅八定和灭尽定，大约用了一年多修完了。
(以下回答，仅是个人理解及心得总结。仅供参考。修学者应以戒律为根本，定慧为手段，经典为指引，解脱为目的，实修为验证来修行。)

2017以前的原帖地址请查阅: <https://www.douban.com/group/topic/44163169/>

喜欢

回应 推荐 喜欢

只看楼主

最赞回应



光彻五轮 2018-01-17 17:37:55

那这么说你已经证三果了吗，证了三果是没有欲贪的，你有性欲吗？
你喜欢吃零食吗？ 天海一色

即使我贪嗔痴具足。你也不能否认我曾经入过灭尽定。按经典说，证3果有退。退果则色界贪可以再升起。
禅定一样。今天你入了四禅，要是不好好修，随顺世间欲望，或者过多操劳红尘俗事，禅定是很容易退转的。
即未证解脱断德之前，有进有退。

赞 (4) 回应



光彻五轮 2017-12-19 16:33:32

大德！末学最近下座闻思，上座观息，请问闻思之余，心当何住？
(最近心于五欲，不起坚固执着，但有时无事发空) 尘心似海

应以四念处为住。观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。

信受大乘法者，应以唯一空心，幻知万法，无自无他，本心无生为住。

赞 (4) 回应



光彻五轮 2018-01-17 15:56:14

释迦牟尼佛花了三年才证得非想非非想处定，而现在的很多和尚，花了20年也没办法入四禅。你只用一年就证得了灭尽定那是不可能的。别这样说清醒一点。 天海一色



佛学修行

149 人聚

加入小组

最新话题 (更多)

我已修完四禅八定和灭尽定 (光彻五轮)

苦集灭道和四禅八定实修 (光彻五轮)

??? (shengbang)

禅七 (mygirl亲亲)

大悲咒 (光彻五轮)

你没看到经典上记载，很多外道弟子，只因一句话，就证解脱阿罗汉的吗？（比如长爪梵志）

可见修行解脱，乃至禅定，没有时间关系。不是一年三年的问题。而是禅定力和烦恼清静程度的问题。快则瞬间即成。

赞 (2) 回应



拖地大叔 (杂家。微公：拖地大叔有话说。) 2017-12-11 19:10:17

想问个问题，修咒时比如大悲咒，梵音念诵和中文念诵有区别吗？如果有，有多大区别？

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2017-12-11 20:10:29

想问个问题，修咒时比如大悲咒，梵音念诵和中文念诵有区别吗？如果有，有多大区别？ 拖地大叔

咒语都是从梵文翻译过来的，梵文发音应该是本来的音。翻译为中文后，应该大体不差。但是据说很多唐代翻译的经典，那时候是按照粤语来翻译为中文，可能用普通话读就不准。所以我个人觉得读那个梵文的拼音拼读出来才是对的。

来自 豆瓣App

赞 回应



曦旻 2017-12-12 14:49:07

梦里梦到一些可怕的东西，念起往生咒来一般会管用。有时会因害怕或者散乱，念不出来完整的咒，更加害怕。可是昨晚梦到一个东西，挺害怕的，不由得在梦里念往生咒，清晰而且完整，然而，没有什么作用，那个东西好像不怕往生咒，我就一下子吓醒了。

赞 回应



青胜蓝 2017-12-13 16:28:15

梦里梦到一些可怕的东西，念起往生咒来一般会管用。有时会因害怕或者散乱，念不出来完整的咒，更加害怕。可是昨晚梦到一个东西，挺害怕的，不由得在梦里念往生咒，清晰而且完整，然而，没有什么作用，那个东西好像不怕往生咒，我就一下子吓醒了。 曦旻

我个人的经验是，当自己深信《金刚经》中的“凡所有相，皆是虚妄”，就不会再做这类的噩梦了。万法由心造。反正都是相而已，又能如何？无论生活中，或者梦中，遇见不顺利的事情，能够这么想，就“不惊，不怖，不畏”。积极去转化逆境，转化不了，就平静接受好了。

赞 回应



HappyGame 2017-12-14 20:18:29

@ 楼主，可以把之前小组的帖子总结一下，共享给我们吗？

赞 回应



光彻五轮 2017-12-14 20:25:22

@ 楼主，可以把之前小组的帖子总结一下，共享给我们吗？ HappyGame

之前帖子不是还能看吗？

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2017-12-18 10:59:33

关于睡觉漏丹问题

A问： 9:47:33

师兄梦中犯戒了，咋办？有啥妙招快速处理，在家人就担心这个漏

光彻五轮 9:51:09

忏悔。

A问： 9:52:56

我觉得发心是根本，忏悔只能解一时

光彻五轮 9:53:49

戒心贪着

A问： 9:53:52

好不容易坐了几夭，一个把持不住就完蛋了，把我内心整的挺不好的，必须得强烈发心

光彻五轮 9:54:09

戒心兴奋。

戒心取乐受。

戒心取美丑。

戒心取男女相

应心如虚空，无所着，无所住

戒心昏暗。

戒在即心明

A问： 9:57:28

跟昨天体验炼精化气好像有点关系，动了贪乐受的因，体验了过程，导致内心享受了种下因，有没有这个间接原因？

光彻五轮 10:00:20

当然有。不可有求。不可贪乐。不可兴奋。不可昏沉。需淡然处之。其事甚难。戒心清明不住为护道之本。

A问： 10:01:05

还有就是生活中，比如男女，美女这些，以及突然看到不该看的，是内心告诉自己空，以前乃至无始劫昏暗，因我执而有种种分别等等，当下不去理会这样观照还是从其他方面？

昨天就犯了贪乐，有求，以及心兴奋，唉：-(

A问： 10:02:34

前几天梦中还能控制，今天早上一下就犯了，自己都不原谅自己

光彻五轮 10:03:45

正常。不犯点错吃点亏，是不知道经验教训的。修行就是踏着这些困难为阶石，一步一台阶而上的。

A问： 10:08:30

内心出发点就是贪是其次，主要是以为是的把阴处平时积累的精能化了气就不会有漏了，结果发现自己错了。

光彻五轮 10:10:55

修行人精气神相化神速，不可与普通人比。修行人几可一念天堂一念地狱。一念贪，即气化精瞬间即漏。

A问： 10:11:37

精化气 气化神 神还虚 整个入定如这个过程，而我贪了其中某一处没有完整下来，可想起心动念多么怕

光彻五轮 10:11:59

需知，修行的力量能破生死。若用错了心，其堕落的力量超越凡人

A问： 10:12:17

唉，今天的感觉忏悔
不然对我修行影响太大了

光彻五轮 10:13:31

那是当然。这叫功德漏失。再回修回来吧。1月小满，3月全满。保持3月不漏，就比较稳固了。

光彻五轮 10:16:35

修行一旦能量足，必定会乐受升起，若贪执，必会兴奋。此时宜疾收拾心情，淡泊清明。若觉克制不住，可修白骨观为对治。

A问： 10:18:13

嗯，就是那片帖子里的方法是吧

它看人慢慢的观白骨还是找个白骨的图片观之

光彻五轮 10:19:35

观自身为白骨。观成后，24小时保持

光彻五轮(1548920) 10:54:28

补充:若修得好，兴奋时，气在头。若如此去睡觉，容易漏。应收拾心情保持平静，做半小时以上经行（觉知脚部感觉），让气下降后，然后再睡觉。

赞 (1) 回应



尘心似海 2017-12-19 16:29:22

大德！末学最近下座闻思，上座观息，请问闻思之余，心当何住？（最近心于五欲，不起坚固执着，但有时无事发空）

赞 回应



光彻五轮 2017-12-19 16:33:32

大德！末学最近下座闻思，上座观息，请问闻思之余，心当何住？
（最近心于五欲，不起坚固执着，但有时无事发空） 尘心似海

应以四念处为住。观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。

信受大乘法者，应以唯一空心，幻知万法，无自无他，本心无生为住。

赞 (4) 回应



光彻五轮 2017-12-21 16:40:35

关于观呼吸入定的方法问题

A问：

修定怎么观人中触觉？

光彻五轮 16:18:13

触觉就是肉体的觉知呀。打坐观冷热，是观人中的皮肤的觉知。

这个觉知只是一个“锚点”，用来让你的心有一个对象聚焦而已。你要控制你的心在这里，不要到处跑。时时刻刻在这个触觉上觉知。

此时，你觉知什么呢？冷，热，知道就可以了。呼吸停了，不冷不热，触觉并没有动。这是很简单的事啊。只是纯粹的局部了知。

你在观这个触觉时，动念去判断在吸气还是进气，呼吸停还是没停，有触觉还是没触觉，都是错误的。那都是在打妄想，不叫修定。

A问： 16:06:51

意思是不用去分辨，只要感觉就行了

光彻五轮 16:08:18

是的

光彻五轮 16:18:13

观人中的触觉，只需要感觉就行。而感觉只是直接了知，不会在脑袋里分别长短粗细冷热的差别概念。即修定时，不需要动念去思维判断。

A问： 16:21:24

按《定慧之路》的南传次第修法，很容易在修的时候去，分辨对比心有没有更细，修的有没有更好

光彻五轮 16:21:50

不对。这你就讲错了

A问： 16:21:59

修的时候应该不去管他，下座了再回想
请师兄开示

光彻五轮 16:24:11

定慧之路说分别心有没有更细，那时并不在定中。他是说，入定、住定，出定。上下禅定的差别。而分辨粗细。分辨冷热，是入定之前的准备动作。就是找“锚点”找到之后，再入定。入定之后，就不要再动念分别这些了。

赞 (1) 回应



弘觉 2017-12-25 13:51:16

就是说借助这个觉知，有为了习惯了，就成为无为，自然就会进入静定……。罗辑思维泯灭，感觉运动加强，借助这个假来修真。

赞 回应



抚仙 2017-12-26 13:05:32

前几年偶然看到楼主的贴子，今天无意中又看到，才发现这帖都已经延续到了现在，看来大家对这些兴趣果然很大，不知道过去了四年了，楼主有没有一些新的体验，是否有证得道果或神通呢？

来自 豆瓣App

赞 回应



萧秋水 2017-12-29 10:14:20

我打坐时间大概有3、4年了吧，并不能保持每天，时断时续，目前也只能单盘而已。现在的状态是，很快能找到精神内敛，“定”的感觉，感受身体空明，思绪渐少，但仍做不到没有杂念，当思绪渐多时，只能通过默念准提咒，以保持收心。

目前也就是这种感觉，很长时间没有更进一步，谁不奢望着急，但也有困惑，望指点！

目前打坐时间大概在40分钟左右吧。

赞 回应



弘觉 2017-12-30 14:34:13

证到定的状态是没身体觉受的，有就不是定，到欲界定还能体会到一丁点身体的觉受，可这时的观是自观自在，这个时候观法只要正确就会随时开悟。打坐的第一大忌就是别掉进静境界里，差之毫厘谬以千里。

赞 回应



平平淡淡 2018-01-04 15:00:55

光彻五轮 师兄 我可以加你QQ吗 我现在在看万行上师的书，请问怎么样

赞 回应



光彻五轮 2018-01-04 16:16:57

光彻五轮 师兄 我可以加你QQ吗 我现在在看万行上师的书，请问怎么样 平平淡淡

建议还是看佛经好。

赞 回应



抚仙 2018-01-04 16:17:36

想请教一下楼主，是否知道阿姜查尊者在书中描述的这个体验是什么？我也有类似他所说的体验，但不知道是什么，是否属于哪一禅相？

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2018-01-04 16:42:29

想请教一下楼主，是否知道阿姜查尊者在书中描述的这个体验是什么？我也有类似他所说的体验，但不知道是什么，是否属于哪一禅相？ 抚仙

那只是别人修行内观时的一些个别现象。不是禅相。

赞 回应



抚仙 2018-01-04 16:49:15

以前出现过他说的第一次的情况，后来进入了一个无边的空间里，后来又出现过一次他说的第二次的情况，但是心没有进入，昨晚又一次出现，虽然时间长了，但是因为体验太强烈以至于害怕入了邪定，到达全身已经分解成微粒后感觉快要爆炸了就退出来了

来自 豆瓣App

赞 回应



抚仙 2018-01-04 16:56:44

我修的是四念住，已经体验过大部分观智，所以了解这种不是内观的禅相，但我对止禅接触的少，看你已经修完，所以想问一下无色界禅定有没有类似的体验

来自 豆瓣App

赞 回应



光彻五轮 2018-01-04 17:00:54

我修的是四念住，已经体验过大部分观智，所以了解这种不是内观的禅相，但我对止禅接触的少，看你已经修完，所以想问一下无色界禅定有没有类似的体验 抚仙

无色界定要先入四禅，然后再从四禅出而入无色界定。 有很多人只是意识境界的幻觉空。并非真的以禅定力出离了欲界和色界。

赞 回应



抚仙 2018-01-04 17:12:42

阿姜查在他书上说这是最高的三摩地，所以我想会不会是空无边处，识无边处和无所有处三种禅定

来自 豆瓣App

赞 回应



抚仙 2018-01-04 17:31:29

无色界定要先入四禅，然后再从四禅出而入无色界定。有很多人只是意识境界的幻觉空。并非真的以禅定力出离了欲界和色界。

[光彻五轮](#)

至于是不是从四禅出来后上去的我不太清楚，但很明显的是在这之前是很高的舍定，然后再进入一个更清净的状态，然后再有强烈的体验，之后这体验到达一临界点，突然能所皆断，一个一望无际的空间出现，心停在那像是被定住的旁观者

来自 豆瓣App

赞 回应



抚仙 2018-01-05 14:54:15

无色界定要先入四禅，然后再从四禅出而入无色界定。有很多人只是意识境界的幻觉空。并非真的以禅定力出离了欲界和色界。

[光彻五轮](#)

我已经请教到了阿姜查法脉的一位知名的尊者了，是禅定，已解惑

来自 豆瓣App

赞 回应



[平平淡淡](#) 2018-01-05 16:24:32

我现在每天1000个大礼包 加辟谷加打坐 基本都是通宵打坐。精进一个月。每当我肚子饿的时候 我吃一个红枣肚子就宝了。我也不知道为什么。我就感觉打坐很舒服。很踏实的感觉。

赞 回应



[光彻五轮](#) 2018-01-05 16:27:05

我现在每天1000个大礼包 加辟谷加打坐 基本都是通宵打坐。精进一个月。每当我肚子饿的时候 我吃一个红枣肚子就宝了。我也不知道为什么。我就感觉打坐很舒服。很踏实的感觉。 [平平淡淡](#)

那很好啊！

来自 豆瓣App

赞 回应



[平平淡淡](#) 2018-01-05 18:34:48

那很好啊！ [光彻五轮](#)

不好 累死我了 我 现在都没有上班 我职业是做模具设计的 天天有人让我去上班 对了 兄弟 来苏州 如果不想学佛 我可以教你设计

赞 回应



[光彻五轮](#) 2018-01-05 18:58:54

哈哈。好。

来自 豆瓣App

赞 回应



平平淡淡 2018-01-05 19:42:49

哈哈。好。 光彻五轮

我以前在上海的时候，碰到一件奇怪的事情。厨房有很多的蚂蚁。于是乎，我每次在厨房的角落放点八宝粥给蚂蚁吃。不知道为什么，蚂蚁吃了几天。全部不见了。请问可以解释一下啊

赞 回应



平平淡淡 2018-01-05 19:47:55

我好像不管住在哪，就是夏天，蚊子都很少。

赞 回应



平平淡淡 2018-01-05 21:20:39

刚刚打坐睡觉半小时 晚上又可以通宵了 大礼拜500个

赞 回应



平平淡淡 2018-01-09 17:20:10

哈哈。好。 光彻五轮

我去广州闭关了 利用天气热。去掉湿气

赞 回应



天海一色 2018-01-17 15:46:22

释迦牟尼佛花了三年才证得非想非非想处定，而现在的很多和尚，花了20年也没办法入四禅。你只用一年就证得了灭尽定那是不可能的。别这样说清醒一点。

赞 (1) 回应



光彻五轮 2018-01-17 15:56:14

释迦牟尼佛花了三年才证得非想非非想处定，而现在的很多和尚，花了20年也没办法入四禅。你只用一年就证得了灭尽定那是不可能的。别这样说清醒一点。 天海一色

你没看到经典上记载，很多外道弟子，只因一句话，就证解脱阿罗汉的吗？（比如长爪梵志）

可见修行解脱，乃至禅定，没有时间关系。不是一年三年的问题。而是禅定力和烦恼清净程度的问题。快则瞬间即成。

赞 (2) 回应



天海一色 2018-01-17 17:25:48

那这么说你已经证三果了吗，证了三果是没有欲贪的，你有性欲吗？你喜欢吃零食吗？

来自 豆瓣App

赞 回应

光彻五轮 2018-01-17 17:37:55



那这么说你已经证三果了吗，证了三果是没有欲贪的，你有性欲吗？
你喜欢吃零食吗？ [天海一色](#)

即使我贪嗔痴具足。你也不能否认我曾经入过灭尽定。 按经典说，证3果有退。退果则色界贪可以再升起。
禅定一样。 今天你入了四禅，要是不好好修，随顺世间欲望，或者过多操劳红尘俗事，禅定是很容易退转的。
即未证解脱断德之前，有进有退。

赞 (4) 回应



[墨西哥跳豆](#) 2018-01-26 00:24:56

师兄好！
佛法学习了近一年，但是没有实修，今天看完了师兄的帖子，晚上试着练习了一下打坐。
数息，数到100多就散乱，然后重来，几次后呼吸越来越轻，念头来了试着将其放空，或追溯其来源，念头也逐渐减少，过程不赘述，半小时左右，忘记了身体的感觉，念头只关注呼吸，最后到不呼吸，持续了一会，不是主动的停止呼吸，自然的不再吸气了，但是感觉腹部越来越涨，腹部有充气感（也可能是只吸气不呼气？）就睁开眼睛了。不知道这是什么状态。
想起上师的话，要随法修行，学多少就行多少，不然学得再多也没有实际功德。
会把打坐坚持下去，能有过来人指导真是幸运！

来自 豆瓣App

赞 回应



[光彻五轮](#) 2018-01-26 03:23:16

师兄好！佛法学习了近一年，但是没有实修，今天看完了师兄的帖子，晚上试着练习了一下打坐。数息，数到100多就散乱，然后重来，几次后呼吸越来越轻，念头来了试着将其放空，或追溯其来源，念头也逐渐减少，过程不赘述，半小时左右，忘记了身体的感觉，念头只关注呼吸，最后到不呼吸，持续了一会，不是主动的停止呼吸，自然的不再吸气了，但是感觉腹部越来越涨，腹部有充气感（也可能是只吸气不呼气？）就睁开眼睛了。不知道这是什么状态。想起上师的话，要随法修行，学多少就行多少，不然学得再多也没有实际功德。会把打坐坚持下去，能有过来人指导真是幸运！ [墨西哥跳豆](#)

好好去修，去入定。修得好好的，你睁开眼干啥呢

来自 豆瓣App

赞 回应



[墨西哥跳豆](#) 2018-01-26 08:54:50

好好去修，去入定。修得好好的，你睁开眼干啥呢 [光彻五轮](#)

没经历过这种情况有点紧张就睁眼了，再练习几天看看会不会还有这种状态。

来自 豆瓣App

赞 回应



[光彻五轮](#) 2018-01-26 08:56:03

没经历过这种情况有点紧张就睁眼了，再练习几天看看会不会还有这种状态。 [墨西哥跳豆](#)

去看定慧之路，学习一下修定的基本知识



来自 豆瓣App

赞 回应

[墨西哥跳豆](#) 2018-01-26 09:10:47

| 去看定慧之路，学习一下修定的基本知识 [光彻五轮](#)

好的。



来自 豆瓣App

赞 回应

 Solace 2018-01-27 20:29:33

楼主我问比较生活化的问题不知道可不可以，
楼主你怎么平衡佛学学习和俗世工作生活的？



来自 豆瓣App

赞 回应

[墨西哥跳豆](#) 2018-01-27 23:45:12

| 好的。 [墨西哥跳豆](#)

今天打坐，睁开眼已经一个多小时。又到了那天的状态，呼吸停止，身体感到很轻松，先是手、脚，然后全身，就几秒钟？然后意识到没有呼吸，腹部胸腔开始涨，然后就下意识的睁开眼了。



来自 豆瓣App

赞 回应

[墨西哥跳豆](#) 2018-01-27 23:58:20

| 好的。 [墨西哥跳豆](#)

看了一下《心经》，“无眼界，乃至无意识界”，眼耳鼻舌身意的意还在，所以会有意识吧。

来自 豆瓣App

赞 回应

‘ 2018-01-29 04:31:50

樓主師父，我有問題想問你。等我整理下邏輯

来自 豆瓣App

赞 回应

‘ 2018-01-30 04:44:21

怎說呢，
我信您是有正知見和真功夫那種，
所以如果认识的，也应该是真人。

来自 豆瓣App

赞 回应

‘ 2018-01-30 04:44:58

我可能是道家所說的那種真童子命身份（這一點也不重要，是不是都不重要）

来自 豆瓣App

赞 回应

‘ 2018-01-30 05:32:20

重要的是我很可能会过不了这一兩年突然离开，
虽然医院还没查出原因，我经自身感受和無意中听闻查阅基本已经确定我是什么问题了（它的表现相对其他大病隐晦，但又影响实际生活、身体运用与健康，
并且随时被命格牵动制住【我平时感觉我的运被封了一样，一句话说不清，也是我心性修为不够，实属自造幻境困境】、
随时爆发【我还开始修身法不知这方面影响如何】），這病是和神经有关的，在现代医学上都是疑难杂症，不知原因也沒有预防和确切解决办法。
说白了就是类似天命到了。
而我神经出问题的一个原因，就是好像过去世（您应该明白）曾练过气功禅定一类又因意念，我执或其他原因跑偏了带到這辈子的“气邪”病，对某个问题走火入魔了一样（是真入魔那种，神识都死缠一起那种程度，和我本尊与平时的状态完全不一样了），一直被占着一股脊髓和神经被死死牵着一样。

来自 豆瓣App

赞 回应

2018-01-30 06:07:24

这一兩年我找了有些人看事，也有能看出点小方向的，但我覺得都沒看出关键层面和问题。有个直接跟我说让我另找他人。或者稍說准些的，说我今年过坎，有命关，心思有不正净有贪慾，对这种我对Ta的阴阳事处理道行不能相信。

来自 豆瓣App

赞 回应

ahbisamaya (自相矛盾) 2018-02-05 00:48:51

是不是好像计算机重启进入安全模式或者PE模式了。

赞 回应

ahbisamaya (自相矛盾) 2018-02-05 01:01:57

四禅八定与灭尽定 | 生死书

<http://www.fosss.org/book/FoXueJiChuZhiShi/08.html>

这里面说的都是真的吗？

赞 回应

ywfwljjm 2018-02-05 14:31:34

您好，请问下。打坐应该睁眼，还是闭眼啊？

进入四禅八定，能一坐就几天，这是真的吗？

赞 回应

大熊 2018-02-20 13:35:36

光彻大师，您好。我一直想修行四禅八定，只是粗粗知道一些 知识，可能是因为比愚钝，加上没有信心，也沒有实际经验，实修时不知道自己到底对了还是不对，总是很盲目，搞得自己越来越失望，但从根本上来和逻辑上来说我是相信修行四禅八定是真实的，希望你拜你为师，得到你的指点，真正踏入修行之地。我是政府干部，家在湖南溆浦县，QQ303332029 希望能得到您的教导，不胜感激。

赞 回应

光彻五轮 2018-02-21 00:41:44

光彻大师，您好。我一直想修行四禅八定，只是粗粗知道一些 知识，可能是因为比愚钝，加上没有信心，也没有实际经验，实修时不知道自己到底对了还是不对，总是很盲目，搞得自己越来越失望，但从根本上和逻辑上来说我是相信修行四禅八定是真实的，希望你拜你为师，得到你的指点，真正踏入修行之地。我是政府干部，家在湖南溆浦县，QQ303332029 希望能得到您的教导，不胜感激。 大熊

修行四禅八定必须以坚固的出离心和彻底戒淫为基础。你若发心了，按定慧之路，或者南怀瑾讲的观出入息修定都可以。

来自 豆瓣App

赞 回应



行在路上 2018-03-03 17:06:35

谢谢大德的分享，请问一下，我在练习禅定的时候经常会睡着，慢慢发现快睡着的时候，自己进入一种很特别的状态，身体困顿，身体的感觉有点麻木，好像抬手都需要刻意努力才行，同时，意识上毫不用力去控制意念，但是会有一些场景跑出来，就像做梦一样。如果这时有人有事打断，会发现原来刚才头脑里是这个场景，明明自己没有去想他，而如果没有打扰，很快就会睡着了。

所以我觉得入定关键在于首先进入这种状态，然后在这时候保持一份觉知，而不要睡过去。不知道我的认识是否对，这个状态在禅定中算什么状态？

来自 豆瓣App

赞 回应

你的回应

回应请先 [登录](#)，或 [注册](#)

未选择任何文件

☐ 推荐到广播