

7 光明海老师禅修开示录

——“光彻五轮解脱道禅修群”问答集

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。——光明海

外在的老师如果不是佛，他就不可能是“言无失”。修行最重要的还是靠自己。——光明海

编辑说明

一、本开示录汇集光明海老师于 2017 年至 2020 年间约三年半的时间里在禅修群的答问开示，以半年时间为单位分作七个篇幅的内容。

二、除了部分因未及时收集而缺漏和极少分未能明确问话内容的简短答问外，老师所作开示，全录入。

老师开示所针对的相关问话、讨论内容或因考虑篇幅的合适度而作了简略处理；部分闲聊、争辩等内容因欠阅读价值，而老师的相关开示又有明确的针对性，此类发言则或作了省略处理。另外，前期有部分问话内容因未及时收集而缺失。

考虑保留适度的临场感，录入了少分体现群聊气氛的内容。

三、若需直接寻找某方面的问答开示，电脑上阅读可以利用查找功能 Ctrl+F 搜索相关内容。

编者集成于二〇二一年六月

光明海老师禅修开示录

——“光彻五轮解脱道禅修群”问答集

（二〇一七·下半年）

2017-07-20

无我…

光明海：

无我，简单点说，你认为是“我”，其实不存在。

2017-07-24

我没有结婚，所以没什么压力。

光明海：

这就是福报呀，单身好修。

2017-07-25

我只要做了一点亏心事，必遭现世报，所以我深信因果。我现在就善护身口意业。

光明海：



修行人有这现象。做了点什么坏事，现世报反应特别快。所以，修得越好，越要警惕，越要持戒精严。比如，平时不修行的，心理上有点意淫，好像没什么事。但是对修行修得好的，就不一样，一点点意淫（比如只是觉得那个女人美），不仅仅导致漏失，甚至会影响外界的事情运转轨迹。

2017-07-29

定中不想出来。

光明海：

禅定中不想出来是贪。

禅定，是用来培养心持续稳定做一件事的业习。这个业习培养好之后，是用这个定心来支持修观时的持续稳定。

修观的持续稳定，是为了让七觉支有足够的时间次第升起。否则中间断火了，七觉支没有升起完毕，就白修了。下次重头再来。

观是，就看着不动吗？

光明海：

观是观照。不动是修定。

观照是什么感觉啊？

光明海：

照一直都在。观是你意识观察。

四禅是胎息都完全没有吗？

光明海：

当然。四禅有近行定，根本定的差别。根本定的话，无身体，无声音。内外声音全无。

我现在还有胎息，头里面有类似耳鸣的声音很大声。

光明海：

那就不是四禅。

有可能进行定。

光明海：

但近行定，不是定。四禅确实是一个关口。四禅稳定的，修行就容易了。

我修到现在都不曾看过幻境呢。

光明海：

那不是好事吗？你还想看幻境？

三禅应该听得到声音，感觉不到身体，只能有头部。

光明海：

不，三禅局部身体消失，是普遍现象，但不是绝对标准。三禅可以有全身的感觉。只是感觉不是粗重身，而是微细乐受身。

我的三禅如果已经住定了，不专注的话还是可以感觉脚疼。

光明海：

脚疼说明不在定中。从定中出来，可能会感觉脚痛。在定中的，不会有脚痛的感觉。即使本来脚痛，入定时也应变为乐受。

师兄，修完四禅的人是不是舍念一起就能入四禅，不用通过观呼吸？

光明海：

禅定本来没有修完这种事。只是说，曾经修到过那个状态。

修四禅修得习惯的，不需要观呼吸。只需一转念，一个念头就入四禅了。

修禅定，是训练控制心的能力。心的控制力达到圆满，就能九定随意跳。叫狮子奋迅三昧。也叫心自在。

师兄，在巨大脚疼中入定会很困难吧？或者能入四禅本来脚疼这些就不算什么？

光明海：

脚痛时，看你是否执着，若执着身体，怕出问题，当然不敢不去理会脚疼。但如果能不管脚疼，心力强劲，也可以暂时抛下身体的觉受，摄心入定而不感受脚疼。

昨天有人在一个群里把我臭骂了一顿，让我定力全无。

光明海：

世间法，应修慈心观摄心。世间行事，应把慈心做戒来持。

出世间，戒淫心是根本。

我这人本来就是慈心有余，嗔心也有余。

光明海：

嗔与慈相背，二者不能共存。在世间上班的，多修慈心。对自他都好。也能改变性情。

禅定什么时候才能开始修观，修观要怎么修？

光明海：

能观清楚自己念头纷飞而不参与，就可以观。

没上四禅是否也会到无色界的定？

光明海：

我的观点是入无色界需要先舍色界。

打坐专心念头就不纷飞了，怎么观？

光明海：

无念头就观心。

哦，受教！就那么观心？什么也不动念，也不执着，也不跟着念头走？

光明海：

你不是无念头吗？？？无念头怎么还说动念，不跟念头走的话？

几年前，我修行内观，然后感觉自己空了，心脏跳的很快，晚上流鼻血，内心非常恐惧。

光明海：

有一种幻想空，是意识造作。和四禅定舍境界入无色界，是不一样的。

意识造作，幻想空，可以在幻想境中体验空（如同做梦），但并不是心的真实超

越。所以那个事情当不得真。所以最好要认清这种状况，不要落入幻境而不能自拔。

师兄，修九次第定是为了今生就得解脱吧，而不是等死后往生？

光明海：

当然。往生。。。。是方便说。解脱者还有什么往生。

打坐观呼吸，呼吸若停五分钟以上，就会感觉到禅定的境界很稳定。此时就可以尝试让心舍境界。或者空境界。

我感觉自己没有入定，可能入定的层次不一样，也有可能入定了自己不知道，有的定是杂念少，而不是没有杂念。

光明海：

定中没有杂念。

如果想自己有没有入定，就是出定了？那为什么喜乐还会在呢？

光明海：

出定时，喜乐会退。但还有一段时间的惯性。

心跳快，流鼻血，害怕，不敢深入……

光明海：

心跳快，可能是自己紧张。害怕，怕什么？流鼻血，和修定没关系。

2017-08-02

修慈心观有利于改善人际关系，不知道是不是事实，虽然我嗔恨心不重，但是如果非常有利于改善人际关系，我还是非常乐意的。

人际关系不好最关键的还是因为业障，生活中的一切不顺利也是一样，可以通过拜忏解决。

光明海：

慈心观百分之百可以改善人际关系。重点是，修好慈心观后，在生活中要持慈心戒。不能对别人起嗔心。

静坐时是睁眼还是闭眼，哪位师兄指导一下，感恩！

光明海：

闭眼。放松自然就好。可以留一点光。目光要平视。

可是我看书上说，双目应该微睁，然后斜视四十五度角。

光明海：

我建议是平视。

鼻尖白，是观想出来的吗？

光明海：

应该不是。

最近打坐眉间特别胀，还能观到眉间轮的亮光，就是眉心向内一寸左右，我晚上就有点害怕，看来要修慈心观了先，我怕天眼不小心开了。

光明海：

你不想开，只要一念不想要。这些东西都会自动消失。

我还以为开了就关不上了。

光明海：

哪有此事。修禅，我不想要身，连身都可以不觉。那个天眼难道我还不能自主了？对一个拼命的人来说，什么都不怕。

一般到几禅才会出现神通？只修观会得神通吗？

光明海：

四禅就可以使用神通。神通不是具备不具备的问题，而是人人本具。

只是不懂方法，有神通的能力，不会用。神通抗不过业力。说实话，在现实中，

用处不大。

修枯定神通就不容易掌握或者不出现，《定慧之路》把止定和观禅机械分割，就有这个弊病。一开始就先止定，对观禅或者说修慧容易有妨害。可以先修观禅，南传中方法很多。在定中往往无所觉，日后修观也会被这个习惯影响。

光明海：

你的见解你还是以疑问来交流好。你若是来传教的，我劝你还是省省吧。止观双运，要有效果，必须到四禅。否则很难出效果。

《定慧之路》强调的是短时间专修定，让定力到四禅，然后修观。修到后面的观心的次第时，一样转入止观双运。《定慧之路》的这套方法，强调的是效率。不懂的不要瞎诋毁。

刚学打坐能进此群学习吗？没有理论基础。

光明海：

不需要学理论。只有几个基本点。

- 1，相信佛法，相信解脱。
- 2、有出离心。
- 3、有信心修禅出离，实证解脱。

睡眠入定…

光明海：

睡觉入定的，必定会在睡光明中。并能做主随意醒来或睡着。若不如此，就是昏睡。或者是浅梦。不能叫睡眠中入定。

师兄，对于刚入门的普通人，就是先修止、定吗？修到什么程度，开始修观好？

光明海：

不一定，你一开始止观双运也是可以的。先修止，后修观也是可以的。

定中的识应该怎样认识？

光明海：

见闻觉知就是识啊。见是眼识。闻是耳识，觉是身识，知是意识。定中难道没有见闻觉知吗？

是完全值得依赖吗？

光明海：

能依赖上吗？

应该是信赖。阿赖耶识能感知到吗？

光明海：

能。

2017-08-09

群主有过辟谷经验，能给我们讲讲吗？

光明海：

辟谷有几种。一种是自己饿着，少吃，让身体适应。消耗脂肪，会减肥。一种是能量充沛，自然不想吃，勉强吃反而不舒服。这种不会消耗脂肪，不会减肥。

净土…

光明海：

讨论这些没什么意义。说不好听点，求往生，与出离心相背。

若不求往生，拿般若理论套净土，那就不是往生法门。而是以念佛修般若的所谓自心净土方便法门。

若以般若说，诸法空相，不可得。有什么净土？无我，无法，求什么往生？

所以，往生净土是绕弯子的法门。所愿不直接。就是到了极乐世界那边还不是发出离心，修三十七道品。事实上，你现在就可以修这些。何必等死后往生那边再去修出离？

上面有人贴《六祖坛经》中六祖说的净土法门。可见净土在禅宗看，根本不用往

生。就是活着见净土。

诸法皆是心的变现，诸法与心等同，还是说诸法是心的产物？

光明海：

诸法就是心。没有产物一说。“产物”就是无明取相计着。

那为何说诸法无自性，却说心是自性？如果诸法就是心，那应该说诸法皆是自性。怎么说法无自性呢？

光明海：

诸法无自性，是说产物不实。心是自性，是说产物的法性。

不过极乐世界的优势在于不退转，其他世界即使成就之后还要入轮回，万一迷了、退转了岂不是麻烦。

光明海：

既然怕退转，就精进修解脱呀。初果七返人天就解脱。

出离心。这是根本发心。无条件的。什么怕苦想往生净土的，我想以后群里别谈这个了。以免扰乱别人，使人退心。

2017-08-10

净土…往生…

光明海：

对于净土宗，我的态度是，除非修不好止观，可以修净土宗往生西方。如果修止观还有希望，应首选止观法门。此群以后禁谈净土宗。

2017-08-13

光明海：

这几天大家聊得很多。提点我的看法，大家可参考。

1、如来藏等甚深教法，是非常难懂的。各家各派解释说法不一定一样，搞不明白可以不求甚解，看书搞明白的，也不一定就是明白了。因为如来藏不是可以思维的境界。

2、闲聊应尽量减少。谦下为受益之本。立足实修，在实修中碰到问题，带着实修问题来群里征询答案，是比较好的互动方式。脱离实修谈佛法，容易陷入入海算沙之困局。

3、网上的实修者说法，真假难辨。别人的说法可以参考。但应以佛经原典为学习的根本才比较稳妥。

2017-08-16

光明海：

唯识宗可以说是理论最详尽，为什么唯识宗早早就断了流传。反而简单的南传佛法和禅宗能够普遍流传开。

现在学唯识宗的，可能好多年都在学知识，然后还没发得出一个绝对自信正确的见解。他更不知道怎么依据学的唯识知识开展实修。

其实，学佛法可以简化，简化了就好修。

那么多知识，千经万论的，可以简化为一个方向。比如小乘就是出离三界。

大乘就是唯一心。管他五蕴十八界统统是心。空也是心，有也是心。

这个方向了解了，就行了。学那么多知识干嘛呢。又不要我们做法师。

了解了方向后，就是修行。修的是心行。心行到了，就站在那儿看。出三界是怎么回事，唯一心是怎么回事。自己全视角可以看。根本不需要学。

经典的价值，在于给我们启发。让我们明白方向。心有所省之后，立即就应该展开修行。而不是不断的学知识，去寻找一个绝对可靠的见地（那几乎是不可能的）。比如现在流行的动中禅，他不和你讲任何道理。就是让你不断的觉知。他说这样修就是所有四念处全部在里面，苦集灭道都在里面。他保证你这样修可以解脱。

心行还是心性？谢谢！

光明海：

心行。

那份觉知就是离吗？

光明海：

觉知到一定程度，会发生质变，质变时就会离。

这个觉知最后可以化空吗？

光明海：

觉知到一定程度会自空。不用化。

师兄，这个保持觉知就是注意自己的各种感官感受，来了我就知道，即不喜也不厌也不想，只是观，对不？

光明海：

觉知就是觉知。不是观。

请问大德师兄：《金刚经》所说不住色声香味触法，就是这不住或者说能住的处于自安住中吗？

光明海：

不住，要先了解住。

住就是染着分别吗？

光明海：

住就是有法。有法，既有住处。无法，则无处可住。

这里的有，就是心去以为去分别的意思吗？

止观，就是住吧？

光明海：

止观是有为法，当然在住。但修止观，升起舍觉知时，就无住了。

知妄即离，就是无住咯？

光明海：

嗯。

我辞职了专心修行，下一步就是去一个温度适宜的城市租房或者买房独自居住修行，最好不要有冬天打坐不方便，昨夜我打坐到四五点，白天就比较昏沉，以后还是合理安排时间。

光明海：

自己租房打坐是可以的。

生活方便。吃素最好。

各种修行讨论……

光明海：

佛法的概念很广。提婆达多也被证明是菩萨行。我们能学提婆达多吗？

魔王的境界，竟然比三十三天高。我们能学魔吗？

南怀瑾说，最初的就是最后的。最基本的就是最高的。

我觉得搞不懂就放着，也不要去做辨析对不对，是不是佛法。反正我又修不了，和我有什么关系呢？

2017-08-19——08-21

淫欲…梦遗…

光明海：

精满自溢是凡夫。

要炼精化气，这要有方法啊？

光明海：

方法就是九次第定出三界。

请问打坐几个月后，现在吃以前喜欢吃的炸的，烤的食物不舒服，吃完必拉肚子，这个跟打坐有关吗？

光明海：

有关。肠胃不适应垃圾食品。

那这是身体变好了还是变坏了？

光明海：

变好。

第九次第定是灭尽定吗？

光明海：

第九定是灭尽定。

师兄修道了可以出三界了么？

光明海：

你说呢？

师兄灭尽定和无想定的区别在哪？

光明海：

灭尽定与无想定的差别，豆瓣帖子里都写了。

2017-08-24

数随止观还净，四禅九定，都是一步一步舍出来的，不舍怎么得？开始观呼吸，四禅就观不到了嘛。

光明海：

呼吸停顿时没有触感吗？

2017-08-27

师兄，我们的六根之性和觉都是一念不生且不会迁流变化的，是否可以这样理解，觉在眼为见性，在耳为闻性，在鼻为嗅性，在舌为尝性，如是类推。。。

光明海：

是。但见性不是眼识。闻性不是耳识。以此类推。

2017-09-06

悟到了“空”境，这是禅者的一大飞跃。但是佛家所指的“空”，指的是万法万有毕竟是虚幻不实，没有自性，并不否定假有，如果一味沉空守寂，就会堕入顽空的邪见，真空不空，真空能生妙有，这才是最究竟的境界。堕入顽空，就是所谓的枯木禅，是没有生命的禅，所谓“黑山鬼窟活计”也。顽空窒息禅的生命，妨碍真性发挥活泼的妙用。所以，禅者既成与空，更要防于空。

光明海：

我不认同此话。既要成空，就不要防。想成空，还防着不想成空，思想上就是纠结。那还空得了？

要空就彻底的空，空的彻彻底底。不要一边想空，一边还想着要妙用。

所谓要防的，是有相的空。即有境界的空。而不是空义本身的正确性。有境界的空，还是未达真空。这是理上要明了的。

妙用之类，都不要谈。根本就是太远的事。空不了，所谓的妙用只是三界火宅。对于修行者来说，戒定慧就是妙用。因戒定慧导向解脱。除此之外，皆是轮回用。而不是妙用。

什么是戒定慧？

光明海：

出离心是戒，一心不散是定，出离行是慧。

什么是出离心呢…

光明海：

发出离境界心。

良心、天心、天良、禅心…

光明海：

就是一味脱离。自然会见天心。不脱离境界，所谓天心只是意识造作。自幻自迷自梦罢了。

光明海：

一句话佛经：应无所住，而生其心。其实就够了。

信解行证，全在这一句话里。

广学经论不如搞懂一句。

搞懂一句，不如践行一句。

无所住就是不染六尘并一直保持住这个不染吗？

光明海：

保持，不就是住了吗？

不开悟很难领悟佛意。

光明海：

简单点说，发出离心就是开悟。

发出离心，为什么发？其实就是开悟。当然不是明心见性。明心见性，是大乘开悟。

小乘坚信解脱，坚信无我，坚固出离心的，最少是初果向。按佛法说，这种人，此生必定要证初果。

初果如何验证？

光明海：

入果定。就是享受涅槃。

如何知道是涅槃？

光明海：

这只能传承人来告诉你。否则你自己只是莫名其妙知道很乐。初果并不能完整体

验涅槃。所以，只是少分。阿罗汉才能完整体验。

光明海师傅，人死了意识意根都灭了，剩下那个不生不灭的妙明真心不是涅槃，而修行涅槃不也是把意识给灭了吗？妙明真心不还是不生不灭的吗？咋样理解区别呢？

光明海：

人死了，就是涅槃。只不过，业习让你又活过来。然后你会以业境界为真实，而轮回无尽。涅槃就无生。不再轮回。

请教师兄，涅槃之后，如果不好玩，是不是还不如回轮回里好玩？

估计群里起码有一半人都想修成神仙，不是想涅槃来的。

光明海：

涅槃之后，才是好玩的开始。

涅槃怎么好玩法？

光明海：

就是说，先要出离彻底，让烦恼彻底干净。然后，就能证到心的妙用。才能逐步的知道三界由心而幻。就转入大乘道，学习怎样做佛。

修好九次第定，能体验涅槃？

光明海：

九次第定并不是涅槃。但是，九次第定，可以把心力锻炼完美。第九定出来时，有可能证涅槃。

经上有说，三果以上圣人才能入灭尽定，对否？

光明海：

是这样说的。根据一些经典，能入灭尽定的，可以证时解脱，但不一定是不退解脱。

灭尽定要入吗，出不来就完了。

光明海：

灭尽定出不来，有什么完了？涅槃，在凡夫看，那就叫死。怕死哪里还能涅槃。灭尽定，本身没有死。但身体机能会停止。但没有死，还可以活过来，包括肉体。按四禅八定修，是欲界出离到色界，色界出离到无色界的路线。但无色界还要出离，就是灭尽定或涅槃。

灭尽定出不来，肉体没了啊，肯定会被定义死亡，烧了。

光明海：

灭尽定中，会不会肉体被烧掉，我不知道，根据一些经论，说入灭尽定的人肉体是金刚不坏，非物理可以消灭的。但没有人试验过。不知道是否真如此。

灭尽定的出定，是靠愿力或业习。入定前发愿什么时候出的，到时候自然会出定。没发愿的，随平时一坐的业习，到该出定的时候，就出来了。

总之，修行，要有所谓死亡的心。怕死修不好行。甚至，修行，就是向死而行。（但不是物理上去自杀什么的，而是心灵上自灭。）

要知道，修行的目的，就是让心自在。全舍之后的大得。

心不自在，所以要舍境界。心无境界了，就是一种解脱自在。然后转大乘的，变成境界由心，而得大自在。那就是佛了。

所以不要在舍不掉时，去期盼达到佛的大自在。因为没有起妙用的基础。简单说，大自在是以涅槃为基础的。

修四禅八定可求解脱，对吗？

光明海：

可求解脱啊。一念舍境界，就是出离心。舍亦舍，就是智慧。

有人打你呢，也不会醒来么？

光明海：

入灭尽定一切不知。是无心定。不能感知外界。不会受外界影响而出定。除非是入定前发愿，比如你入定前打好主意，有人打你，你就出定。

请教，涅槃的感觉是完全自在吗？会起心动念吗？

光明海：

涅槃的感觉，属于秘密。不能对未证者说。各位见谅。

因为说出来，你会形成概念，然后你会在意识里造作出一个独影境去匹配，然后以为这就是涅槃。然后你执着起来，就变成障碍。而且这种障碍还不是普通的障碍。变成很难解决的障碍。

2017-09-07

说点自己的经验。打坐，开始内观，关注自己的念头，然后念头变细，转为住在安静或者寂静上。然后过一会，觉察到呼吸变的很慢，身体出现比较舒服的感觉，然后念头开始就跑了，跑到身体的觉受上面了。觉察到呼吸变慢身体舒服的时候，就不自禁想深呼吸，这一深呼吸，更舒服了，念头稍微觉察身体，就有暖和热，这时又不自禁把气往丹田引，这就变成练气了。。。这时才觉察到，心跑了，本来想默照入定，变成练气了。。。

光明海：

修行要有正确的观念。修定就是修定，任何感受和境界来，所缘不要变，一舒服就跑去贪着舒服，或者意图导引等等，这是一种烦恼，叫掉举。这样会白白浪费时间。

群主师兄能否讲一下如何修观？个人感觉看《定慧之路》上修观的没有修定的容易理解。谢谢！

光明海：

修观要当面教。如果自己修，建议就直接观心。其他的通过网络很难讲清楚。

观心是统摄一切观门。简单好用。观，就是看。看清楚来由。任何一法，不可能无因缘而来。凡是能感知，能觉知的一切现象，都可以观。因为无不是心知心觉。修观心，最开始就是观心念。观念头从何而来，消失于何处。若心念无时，还有境界，境界亦是心念。这是很深的观心。

修观只要能观到，就是可以观。观不到，就是心不细，或者择法不清晰。

但观得到，不等于成功。修观如同烧水，要烧一段时间，水逐渐升温，然后达到临界点，就沸腾变蒸汽了。就是量变到质变。所以，升温的这个过程，需要持续

稳定的定力来支撑。如果中途熄火了，这水烧了一半没开，就白烧了。

就是说，修观，没有修出结果，不能停止观，要一直观下去。而质变是自然发生的。不能有一个等结果的心。那就又变成障碍。就是要有只问耕耘不问收获的心态。

请问什么叫择法，能否举一个修观的具体的例子？观什么，怎么观，结果可能是什么？谢谢！

光明海：

择法，就是选择法。也叫如理作意。就是按照佛理去观法。这些名词，讲起了费神费力。也难理解。简单说，就是佛说的道理，你能去观起来，就是能择法了。

2017-09-08

打坐环境、噪音…

光明海：

没有抵抗噪音这种说法。

修禅定，就是一切不理。只观呼吸。这不是抵抗噪音。也不是抵抗内心的杂念。是随着一心专注的深入，而不觉有声音。乃至不觉有身体。

痛苦？那是你去理这些外界事了。

不是对待。是不对待。

不理。不理，不理。明白不？

我说的是观呼吸入定。不是观音法门哦。

初学者还是找安静的地方打坐合适。

这个要理解明白。不是抵抗噪音，不是排除杂念。

要知道，听，起反应，是心的作用。肉体是个死物。不是声音干扰，而是自己心攀缘自乱。

我原来在小区独居，一般的小噪音没什么影响。只有炸鞭炮，突然路边的卡车大喇叭声，会让人受点惊。

为什么丹道跟密宗同样需要修身。但是丹道修行人就没办法达到解脱境界。我认为，这个跟最开始的见地是有直接关系的。元音老人就说过，见地正，果就正，见地错，果就迂回曲折。

光明海：

丹道有很多旁门左道。等于是附佛外道一样。不能说就是丹道。

但是有些道家的理论，很接近于佛理。比如黄元吉的丹道。

2017-09-12

有师兄转发苏树华文章《如何断淫欲》，文中论及明心见性如何云云…有师兄称好。

光明海：

好吗？上面那文章，我就认为十分不好。

明心见性，对已离欲，住无所住的清净修行者说，是一种有益教导。对未离欲者，不清净者说，大多属于毒害。

初学者，就应该学出离心，出离。住在离心。

你按禅宗说法，那他骂你是愚人。

但是，不能出离，不能心清净，奢谈无住无无住，只会让心更加癫狂。

所以，《心经》的顺序，先是照见五蕴皆空。而后说无色受想行识。修行不要想走捷径，从离欲离境界的小乘方法修起，其实就是捷径。不要老是指望一下就见性成佛。而且，修离欲修得好的，你如果开悟，一下就可能达到很高的果位。

比如《阿含经》中，很多外道，一开始是按外道方法修离欲。然后经开示四圣谛，一下就证三果，四果。而不是证初果。

大乘怎么可能不入涅槃，大乘叫不住涅槃，而不是不入。

涅槃是化城，可以看看《法华经》。

修行人拒绝涅槃。。。害怕涅槃，是烦恼障碍。

化城，是佛施設，供大乘道修行者休憩之地。怎能说不敢入涅槃呢。都是后人解释，错误理解让人害怕涅槃。

涅槃对大乘道行者来说，是要超越。而不是不敢入。

灭尽定一样。

2017-09-13

因网上有不许在非宗教场所从事宗教活动之传言，管理员临时开启了全员禁言。有师兄欲加老师请法。

光明海：

群里的都可以直接点头像发起私聊。用不着加好友的。

2017-09-28—09-29

出定后发现手根本没麻。而且什么事都没有。

光明海：

哎，这么点事就出定，那修定为了啥啊？

涅槃就是死亡。简单点讲就是这样。打坐是为了体验涅槃。说明白点，打坐就是亲证“死亡”。那如果怕死，还打坐干嘛？那消失个手，怕什么呢？

身体只是个概念。消失才是正常的。不消失，说明正在造作。

请问群主大德，修观世音菩萨耳根反闻，整个头部特别是双耳之间会有很强的一种力感～这正常吗？

光明海：

正常。但如果紧张，就要放松。

感觉这种力感最近均匀一些了…

光明海：

感觉变化只是过程。不用深究。最后调整好后（就是所谓气脉通）就没有这些感觉，一上坐只是一片虚空。

一片虚空，向往…

光明海：

不要构造一个虚空的想象。我换句话解释，就是随时随地感觉不到身体。犹如无

身。

群主，明心见性后，还适合修四禅八定不？

光明海：

明心见性后还要保任。否则不一定能彻底，如果用不起来那就和普通人一样。四禅八定是心力自在的方法，是禅波罗蜜的内容。定慧力不圆满的话，是应该要修的。

师兄，为何有的师兄在四禅脉轮也住止了——就是血脉停流。

光明海：

就我个人经验，四禅不太可能心跳停止而血液停流。也许是他的错觉吧。血液停流的身体一切代谢停止，如同死尸，身体是会变得冰冷的。

也可能是入灭尽定了…

光明海：

那也不排除（入灭尽定）。但灭尽定出定时知的停心跳，和四禅出定时知刚才无呼吸，境界和感受是完全不一样的。

灭尽定第一次的进入，必定是自灭觉知而入。是由观慧和定力引发。

有第一次的经验之后，以后再入灭尽定可以直接跳跃而入。

修灭尽定自在的人，烦恼上几乎就和解脱差不多了。不会有什么烦恼，看事情基本上不会有个人立场。

但三果能入灭尽定，却不是四果阿罗汉。也就是还差一点点，还有一点点痴烦恼。所以智慧的圆满也是很难的。有个成熟的过程，很少有一蹴而就的。

所以，修到有心得，觉得自己开悟了，放下了，没烦恼了，还要坚持下去，坚持修，直到绝对的证悟自知自明，绝对的信心，不需要老师来印证什么的。

睡觉啦。88，祝各位精进！

手脚没有觉知，我每次练习入定都是啊，有一点点感觉，不是全没，全在头上，然后就是观呼吸，观耳鸣，观身体，相互切换来切换去。

光明海：

不要换来换去，要等禅定的境界稳定，稳定之后，就要开始起观，观能所的差别，然后舍所住能。就是舍境界。

2017-10-08—10-09

我在看《达摩祖师论集》，上面说：“但不见性人，读经念佛，长学精进，六时行道，长坐不卧，广学多闻，以为佛法。此等众生，尽是谤佛法人。”

读佛经也是谤佛，这可如何是好啊？

光明海：

看经不要贪多。有一类人，多闻强记，深入经藏，只学得知识，却不实修，不能得利。若与人辩论，好为人师，错解经法，反有大害。

看经，以指导自己实修为原则。我推荐，背诵《心经》，熟读《金刚经》，再研读《楞严经》，《楞伽经》。

好的，那就这个了，《心经》已经会背，《金刚经》还没读完呢，《楞严经》倒是读了两遍，不过，修行的地图还没弄明白呢？比如小乘，然后再大乘，这个区别有点搞不懂。

光明海：

修行地图？四禅八定灭尽定呀。

还有好多地图，其实这个是总地图。

业障…

光明海：

一念出离万业消。哪有那么多业障。舍行到究竟。仅此而已。多说都是绕弯子。

说的是，目前我的修行还基本上停留在嘴上，没有一个完整的计划。

光明海：

那都是次要的。就一个，死也要修出离出来看看。这个决心有没有？

发自心底的强大愿力是不可思议的！一切的障碍，不得力，多少都和心底没有发

这个大决心有关。修行纯粹是心理上的事情，没有那么多条件。

你看密宗，每日都要发誓言。那是很科学的。

相随心转，气脉随心转，境界亦随心转。一切是心现。心动力之最强大者，誓愿也，决心也！若有大决心，没有修不好的道理。

发不起大决心，是闻思不足，信心不足，就要多读经，多读祖师传记，激励发心。

下定决心，排除万难，利用这个色身，明心见性。否则临终时一片混乱，难保不堕恶道。

光明海：

明心见性，这个太模糊，不好确定。很多人一点空灵，一点明觉，就自以为明心见性了。老实说，这个明心见性，不如换个名词，叫证涅槃更妥当。

明心见性，在大乘叫见道位。在小乘叫证解脱。

师父，这个明心见性要如何才好见到，直指真心的方法对我好像不起作用，是不是慢慢修会找到的？

光明海：

明心见性，要见得真切，就要五阴乌云散尽。散尽五阴的方法，就是涅槃。

活着证涅槃。这是捷径。

然后，不走禅定破境界路的，也可以见性。以不住现前境界，回溯心源。这样也是可以。只是很难自认，很难站住脚，转头就忘了。这种要靠印证之类，曾加绝对的信心，再修渐行道。其实还是免不了禅定之路。

观世音菩萨耳根圆通法门就属于这种吗？

光明海：

不是啊，《楞严经》上的耳根圆通，那个过程完全是离境界的。是和禅定出三界一样的过程。

禅定是修行的中心，必须要修好的。很多智慧，成就都在禅定。

你看大乘很多说证到某某三昧，就是成就。

看到反溯心源就联想到反闻闻自性，觉得差不多意思。

光明海：

反溯心源，有在禅定中破境界入的，有在非禅定中不破境界入的，这两者的状态有差别。

寻溯我的能～是从哪里生起的？是这样吗？

光明海：

是的。

师父可否给我起个法号？无极这个号，是我自己起的…

光明海：

法名吧？我都是在家人，你还是找个具德的出家师皈依给你取法名吧。

无极，这个也很好。极就是立足点，打掉立足点，即无极也。

2017-10-11

虹光身，大圆满…

光明海：

不要好高骛远，虹光身是报身成就。

自性的光明和动静无关。不入定也在普照。无明遮蔽故而不见。要见自性的光明，要破无明之用。所以密宗都不公开讲。凡夫之辈若做有相理解，这个慧命就断了。

自性的光明，是比喻还是真的有光？

光明海：

自性的光明超越日月，世界只是自性光明经胶片（无明力用）透射出来的幻影。一切都是幻影，而本质是却光明。这是翻越了无明高山的人才能体证。

自性不是无形无相的吗，为什么也有光呢？

光明海：

自性不能用任何词形容。一切只能比喻。

报身不是无相。这些太深了。不好讲。讲了，如果普通人从有相角度去理解，执著的话，就完蛋了。

色不异空，空不异色的前提是照见五蕴皆空。也即前提是体证涅槃。否则谈色空不异，谈光明，谈有相无相，没有基础，只会徒增迷惑。

解脱道就不谈这些，只谈无常，无我，空。只谈一边，先解脱了再说。

所以，要穷尽心的本质，就要上天入地，离可以入涅槃，入可以造三界。所以学佛是心上的极限运动呀，狮子三昧就是核心！

打坐时感觉到身体或身边的光或能量是妄还是途中的境相呢？

光明海：

要是现量显现的，就是过程。如果是意识里造作的，就是独影境幻觉。

2017-10-13

各种聊…

光明海：

莫闲聊，别放逸！精勤觉知，常提初心！

2017-10-14—10-15

请问群主：禅宗与四禅八定可以一起修吗？用禅宗的修法可证四禅八定吗？如何结合日常生活修九次第？出定后，在日常生活中如何保持定力？谢谢！

光明海：

禅宗是可以和四禅八定合修的。禅宗本来就是修禅定的。只是到六祖以后，不强调禅定了。

出离心，菩提心，显宗，密宗，大乘，小乘…

光明海：

菩提心是密宗强调。显宗不怎么强调。我建议修好出离心就好。

菩提心在证悟觉性时，自然会发。平常只需要多做修行的功德回向就好。

密宗的很多方法，都不适合没有上师信仰的人修。显宗人还是修显宗法合适。

修出离就是捷径。不要整天觉性觉性的。那个说出来就一句话而已，体征不到等于零。

一切出离，幻化灭尽，非幻不灭的就是觉性。就是见性。

修行方法没有大小乘区别的。只是见地有区别而已。不要轻视四禅八定。不要轻视小乘。不懂小乘，说懂大乘那都是笑话。

小乘其实是很容易修的。

可以说，只要有四禅的定力，功夫的条件就具备了。剩下了的，只看有没有出离心。只要有彻底的出离心，一坐证入涅槃（空）不是什么不可能之事。

而大小乘的差别，从实际来说，只是在这涅槃空之中，所觉悟的智慧不同而已。而不管罗汉还是菩萨证的涅槃空都是一样的。

所以《法华经》说涅槃是去宝所路上，佛所化之城。为涅槃城。所以，入此城而住者，为阿罗汉。入此城，获得更强力量而能起而行进取宝所者，为菩萨。宝所路途遥远，而涅槃化城近在咫尺。入涅槃化城修养力量，是佛的方便。

谢谢群主！禅宗以修慧为宗，且禅宗修法与日常生活结合的比较。禅定以修定为主，而禅定修法与日常生活脱节，两者合修，是否可相益得彰。

光明海：

修慧要以定力为基础，否则任何法门都修不好。禅宗以直指人心，见性成佛为宗，本没有什么修法可言。所谓修法那是后人发展出来的方便法。而能接受直指而能见心见性的人，你要考虑他是不是早已在戒定慧上熏陶多时。不是随便一个人都能领悟禅宗。

禅定与生活脱节，那是因为生活中没有保持正念。没有修大念住。而正念的质量，要靠修禅定来提高。

正念贯穿一切行为。持正念来连接禅定，持戒，与日常生活的觉知，这样才能循循相扶，不断提升戒定慧的深度和广度。

所以，脱节的，是正念脱节了，而不是禅定与生活脱节。吃饭睡觉也是生活。禅定也是生活。

群主说得好！要时时保持正念，把正念融入到日常生活当中，通过正念与修禅定联系起来，如此正念与禅定相益得彰，相互提高。正念包括四念住：身念，受念，心念，法念，统称大念住。谢谢！

光明海：

好好修。最好的方法你们都有了。修不好，这说不过去。

群主好！以群主的经验无想定会把人修傻，修笨吗？谢谢！

光明海：

会。无想定不能修。修了会记忆力差。脑筋不好使。

哦。谢谢群主！请问群主无念与无想不一样吗？

光明海：

无念是无杂念妄想，无想是什么都不知道。

无想没知觉吗？

光明海：

无想就像睡着了一样。

.....

光明海：

各位，闲聊多了我会禁言。请不要耽误别人。

2017-10-17

正念就是四念处？

光明海：

正念不是四念处。

正念是觉知。明明了了知道自己在干什么。吃饭知道在吃饭。走路知道在走路。

自知，自觉，自明。不可一刻不知自己在干什么。

打个比喻，你吃饭时，想昨天谁借了你几块钱，在那当时，你不知道自己在吃饭，就是失去正念。

如果你理解了那个，在日常中一直这样修保持正念，定力会飞快的提高。

修行，说到底修的是心行。正念就是心灯，让心行在光明下运作。没有正念，心行就是在无明下运作。

2017-10-20 (?)

如来藏，自性，觉性…

光明海：

我不喜欢讲什么如来藏，自性，觉性。人家禅宗都讲了，言语道断。你还老问个啥呢。要我说，简单点，你都空了吗？空了再来谈觉性。没空谈什么觉性，那么多人绕了一辈子，除了口头禅外，啥也没学到。

连六祖都是先空。后见觉性。你们想什么捷径呢？

出离就是空。无常就是空。无我就是空。

诵经…参话头…

光明海：

经书读一点就要修，读很多很多，又不修，就和猴子掰玉米一样，没有用。而且久了就变老油条，对经书没有感觉了。

意识心没有问题，意识起妄念才不行。

参话头是可以的。

但是，修这些，一样要经历空去万法。一样是出离。依我看，不如直接依出离心和禅定出离可靠。

平静之后要离开平静的境界。心不能有境界住。要无住。

只要一味的出离，看不看佛经没多大关系。完全可以不看。缘觉佛在无佛的时代，纯靠自己就可以觉悟。

有住，无住…

光明海：

无色界的空无边处，看上去空空的，还是有住。识无边处，更空，无所有处，非想非非想处，层层递进的更加虚无，可是，只要还有我在觉知，就是有住。

呆在那里…

光明海：

待定境稳定后，就要起观，分出能知心，所知境的差别，然后起出离心，起舍行，让心能舍所。就是舍境界。

怕死…

光明海：

怕死修不好。怕死的就算了。去修点福报啥的。

加持灌顶… ……

光明海：

众生也能加持灌顶。

心外无别人。这是大乘的见。心外无法。换句话说，全都是心。全都是我。

哎呀。各位慢慢去体会吧。先把无法无心做到。后面在办法法是心吧。

凡所有相，皆是虚妄。不大死的，不谈大活。想走捷径的，趁早出群冷静去，免我费功夫踢飞脚。

2017-10-23（？）

光明海：

高修行的他不讲，你不会知道。自己修的高，才能看出别人高不高。

现在修得高的人真的很多，只是他没法告诉你，也没法直接给你什么，一切还是要靠自己修。

以我的经历，我遇到了不少高人，我发现真的有人已经修到了大菩萨境界。

很多人遇到了，也不识，回头又毁谤，转头去学小法的。

现在人信心就是被那些乱说的人搞坏了。

所谓的根器，我认为就是有信心，有兴趣去修成功，就是好根器！

没信心，天天说难，自己把自己困死了，那他有什么根器？

光明海：

什么慢慢，要快快求证！假如你明天要死了，你还会慢慢求证吗？

精进这个词形容还不够，我说应该叫“拼命搞”！

哎呀。这种心真是太没追求了，为什么不发誓打死都要搞出来呢。死了也要搞，你看，那些仇恨大的，他说我做鬼也不会放过你。人家报个仇都那么大决心，我们修行的决心不能差于厉鬼也。

我这手机打字真痛苦，没有 Sogou 输入法，累死我了！

我见了不知道多少人，慢慢修的，就真的是慢慢修。快快修的，就真的是快快修，一日千里的。

你以为修行真的需要慢慢修吗？

对的，心境就是一瞬间的事。这方面，你们要向禅宗学。人家禅宗根本就没有慢慢修的概念，他说就是一招搞定了事。

我不绕圈子了，直说吧。修行就应该有一次搞定的勇气，每一坐都应该做好一次解决问题的准备，争取一次证解脱！

涅槃是舍尽一切法，连舍亦舍的状态。（之后）做个罗汉，或者做普度众生的菩萨！

2017-10-24

[多少时间可以出入定自在…](#)

光明海：

这个没有什么时间累积关系，一天就可以自在。

修行有几个层面。心力是最大的。一切随心转。决心大的，一天也可以扭转。决心不够的，或者说智慧不够的，就要慢慢来，先转身体。再转烦恼，再才能入断呼吸之定。

从时间上来说，转身体的，年轻人可能七天。中年人可能二到三月，老年人可能一年。然后转烦恼的，在身体转清净后，逐渐沉静，烦恼调伏。快的一天或七天，慢的这辈子都搞不定。最后烦恼不起，才能入定。

所以慢慢来大约就是这样。没有大决心，慢得不知猴年马月。

2017-10-26

胎息应该是四禅近行定。

出现胎息，身体内边必然有惊天动地的变化。别说胎息了，就很低层次的初禅都有让人又惊又喜的情况。

光明海：

没有那么夸张的，不同的人，体会不一样。乐受轻安，说白了，只是对比出来的。所谓离生喜乐，只是离欲粗重，稍微舒服一点而已。这不是说色界就实有喜乐，而是欲界粗重相对苦一些，离了就觉得乐。再往后，都是一样的道理。不是真有喜乐，而是离了粗重苦。应该说叫苦少一点而已。

这样修的人，如果常常修禅定，慢慢就习惯了色界的轻安。他就没有什么可对比的，就不会觉得禅定有什么乐了。只是安静而已。

打坐的气，是另外一种情况。

气是生命的能量。打坐时心不动，这能量不耗散，就会累积起来，慢慢会清净身体。这种，敏感的人会感觉明显。不敏感的人，全无感觉。

说到气，道家讲得比较多。佛教显宗基本上不讲。气净化而生的乐，要看气的强弱，以及智慧的力量。

九次第定只是去除了身心的障碍，就是涅槃也是并无所得，这样理解对否？

光明海：

涅槃当然是无所得的。

在坐中，脑袋各部位很有力的挤压、拉扯、顶、僵硬等各种觉受半年来到现在还是一直持续着，感觉意识和这些觉受都几乎被粘连在一起了，想离开不理都很难！请问群主大德，这该如何对待是好？

光明海：

两种方法应对。 1、空掉你的感受，不管它呢。（记住是空掉，不是转移注意力不理）。 2、如果 1 做不到，改修念佛。

改修念佛是打坐以佛号为所缘吗？还是修净土的念佛？

光明海：

佛号为所缘。我在豆瓣贴里写了怎样念佛。

请能详解一下空掉吗？

光明海：

空掉，就是空掉境界。那个难受的部位，不过是境界而已。境界需要有与境界相对的心才能成立。空掉境界，就是在处于境界的当下，放空心境。让境界自空。一切难受，不过是自作自受，自业自造自受而已。空掉境界，就是不造，不受。

师兄，请问感觉到气在运动的时候要怎么处理，不理睬他么？

身体体表有暖感，是否是气的作用？

我也感觉气明显，尤其是头顶上有小小旋转。

光明海：

气动来动去，都是等级低的气。

气是心的力用。修禅定的过程中，气动来动去，是气脉不通，在自然转化而已。

气也是境界。

道家练精气神，精化气，气化神。神最后就要修智慧，炼神还虚。练虚合道。

你知道禅宗号称佛教里的道家吗？道家以禅宗明心见性为道的标榜吗？

道家只是从气修起。他所谓纯阳，就是离阴界。阴界就是相啊。

道教…道家…

光明海：

我本不想谈道家。是因为谈到气。顺带说一下。

道家的丹道，分天，人，地三品。其中人元丹，以易经的道理来调和有相气脉运行的，但最终要归到天元丹才能成就。地元丹，我没研究过。天元丹，才是道家的正统。

丹并不是有一个有形有相的物在，对吗？

光明海：

丹道，丹就是道。无形无相。有形有相的都是过程方便。

我理解的道家，是以气为入手，其气，其实本质上就是色界微细色而已。先断欲界欲（炼精化气），然后入所谓的胎息（稳固增强气），然后开始修炼气化神（有二途，一是出神，另一途就是入无色界定。）

所谓神全，就是心力圆满。四禅八定随意可入。然后要修炼神还虚。其实就是自灭。

师兄，如果他还是以成仙为目标，他灭不了。只有舍一切的心，契合佛理就灭了。

光明海：

自灭成功者，有二种成就，一者，一样是入灭尽，或证解脱。二者，见性。然后幻化成就阳神。即菩萨意生身。

其中，见性后的幻化自在，就是练虚合道。

我认为现在道家没入门的那些学徒，很多误解。以为实有一个人成仙什么的。

其实，先天是什么？先天就是什么都没有。

那应该如何理解呢？

光明海：

既然以先天为宗，那就应该明白，道就是虚无而又能生万法的东西。

这个道跟自性，应该是对应的吧？

光明海：

若按禅宗说法，当然就是一个东西。你看禅宗有《证道歌》，称修行人叫道。人。还有很多相通的。比如道家说真人运心如镜。佛家说大圆镜智。

打坐期间，有这样的心识，就是连了知识别心都不想要，什么空什么识，有几次想把心识舍去，心里暗示舍下吧散了吧，然后就什么都不知道了，死人一样，什么呼吸身体心念，估计没几分钟，突然有了意识呼吸身体，因为没四禅的功夫，这什么情况？

光明海：

你说的那种情况，只有 2 种可能，一是入无想定。一是入灭尽定。

群主讲过，禅定能消业，随着禅定的深入，身心都在净化，转化。

用禅定来破幻是吗？

光明海：

禅定，是用来锻炼心力的。心力强，才能出境界。

境界是业力幻化。在里面不自在，叫沉沦苦海。出境界，叫自度。

一切不住，叫解脱。无有境界，叫涅槃。幻化自在，一切不染。叫成佛。

群主，无想定，只是了知心不起，而灭尽定，是灭心，可以这样理解吗？无想定，心脉还在，而灭尽定都停，这个区别对吗？

光明海：

不是，无想定，只是意识无想。灭尽定，是无意识。

无想定就是四禅。只是这个四禅是无智慧的四禅，要超越这种无智慧的四禅（即要让意识清明，而不能什么都不知道）。

而灭尽定，是第九定，超越色界、无色界。是意根的作用暂灭。现象就是身体的行蕴暂停（血液循环，新陈代谢等一切生命现象都属行蕴）。

有这样的情况，升起一个念头就感觉累。

光明海：

处在心静之中，每升起一个念头，都会消耗能量。就会觉得累。这时候应该放下念头，静静的觉观。

某贴文——

《杂阿含经》说灭尽定是顺趣于解脱，如《杂阿含经》质多罗长者回答伽摩尊者，言：入灭正受者，顺趣于离，流注于离，浚输于离，顺趣于出，流注于出，浚输于出，顺趣涅槃，流注涅槃，浚输涅槃。此说灭尽定是趣于离、出、涅槃，也即是说此定能得解脱涅槃，属无漏摄。

《大般涅槃经》：舍利子白佛言：“世尊，诸菩萨摩訶萨观何义故，虽能现入灭受想定而不现入？”

尔时，佛告舍利子言：“诸菩萨摩訶萨怖堕声闻及独觉地故，不现入灭受想定，勿著此定寂灭安乐，便欣证入阿罗汉果或独觉果入般涅槃。诸菩萨摩訶萨观如是义，虽能现入灭受想定而不现入。”如是菩萨摩訶萨众虽不现入灭受想定，而于此定已得自在，由自在故亦名为得。

“又，满慈子，非诸菩萨常不现入灭受想定，乃至未坐妙菩提座，诸佛世尊不许现入；若时得坐妙菩提座，诸佛世尊亦许现入。何以故？满慈子，勿谓诸菩萨由入此定，便堕声闻或独觉地，或谓诸佛与二乘等故，佛世尊不许现入。

光明海：

灭尽定是趣于离、出、涅槃，也即是说此定能得解脱涅槃，属无漏摄。👍

菩萨不以灭尽定为目的。是超越灭尽定的境界。不是不能入。

大小乘的问题让人抓狂。我现在还没有智慧分辨。只能取其共通点，为成佛道而努力。也许是得到这个世界的恩惠太多，让我一个人去涅槃，想着亲人可能在饿鬼或者地狱道受苦，我就会流泪。

光明海：

简单解释，小乘有苦可灭。所以要灭苦。所以灭尽是发心，也是结果。解脱是修灭尽定的附带产品。所以灭尽定是顺趣于解脱。

那群主修完灭尽定证涅槃了，还修啥呢？

光明海：

修佛道啊。

师兄，还没到阿罗汉都可以回小向大的对吗？

光明海：

可以的。

即使成阿罗汉了，也可以也回小向大吧？为什么经典之间这么矛盾重重。

光明海：

解脱阿罗汉也可以回小向大。但最好是活着的时候就回小向大。不然死了入无余涅槃，可能要等佛出世来叫他出来，才能回小向大。

其实不矛盾。但是小乘看大乘，就是矛盾的。大乘看小乘，并不矛盾。

大乘是超集，小乘是子集。

两种佛法，简直是不一样的宗教。

光明海：

大乘的见是一切法本来性空，没有实有的苦。没有可出离，也没有涅槃可证。所以不以灭尽一切境界为目的。（但其实这个见，是建立在已离一切法的涅槃觉悟之上的。）所以，大乘，修的不说要灭尽境界。而是说一切法无住。并自在幻一切法。《金刚经》说“无住生心”。而无住生心，是涅槃智慧在法界的起用。就是我们凡夫，是无明起用。菩萨是佛性起用。

可是小乘不承认。小乘说涅槃就是佛了。

光明海：

那是小乘的见解没有上升到大乘的见解。所以不承认。

小乘说涅槃境界跟佛是一样的，无差别。佛只是建立了教团。

光明海：

若说涅槃，那确实是一样。阿罗汉，菩萨，佛的涅槃，是一样的。

但阿罗汉住涅槃。菩萨，佛，不住涅槃，而在涅槃（法界）的起用中，即用即涅槃。

有没有大乘高僧同阿罗汉的交流？

光明海：

有啊。《维摩诘经》。

师兄，我有个问题。以前听你说过，死亡即是涅槃，只不过业力又让我们活过来了。想起以前我做手术的时候，是全身麻醉，那个时候就是没有意识的。就跟睡觉连梦都没有一样。等醒过来的时候，才起觉知。我的问题是像全身麻醉这种人为的灭六根，意识都不显现了，为什么末那识还不显出来呢，也觉察不到呢？倒是让人感觉那就是灭尽定的状态。还有，那个时候的状态跟涅槃有啥区别呢？

光明海：

灭尽定，只是暂灭意识。并不是永灭。而灭尽定，是因为一味离境界，离觉知的习气，而进入什么都不知的状态。而这种状态，要靠定力维持。所以灭尽定是无常的。而涅槃是“常”（其实涅槃什么都不存在，常只是个比喻了，没有什么东西常在。）

涅槃只有亲证才知道。语言是没办法描述的。

既然都是什么都没有，怎么分别灭尽定和涅槃。

光明海：

灭尽是什么都不知道。涅槃是什么都知道。但涅槃什么都没有。

涅槃的知道，也只是比喻。没有一个知道的人。

气功和禅定有啥区别呢？我总是能感觉头上、胳膊上、手上气在跑，搞得我都怀疑人生了。

光明海：

所以佛教把这种不能掌握的事情，称呼为魔境。只要稍微发心不正，搞气脉这些随随便便就修偏了。

出来后全身轻松，呼吸之间，感觉头到肚子，都是凉快的，这个应该是好现象吧？

光明海：

你认为好，已经不好了。不认为好不好，就是好现象。

刚才感觉有点饿，这个饿的感觉在哪儿？没找到。吃了一片面包，升起一股满足感，满足感哪来的？又没找到。这时起了再吃一片面包的想法，回味一下才感觉到食欲来了。晕，我的欲望躲在哪？找到了一定剁碎它。

光明海：

剁碎欲望，就是和欲望纠缠。对于烦恼，离就可以了。不可以强压（但持戒是必要的），不可以仇视（这是烦恼更生烦恼），不可以随顺（那违背了出离心）。

各位师兄小乘里面有慧解脱阿罗汉，那慧解脱是不是就是指见地？

光明海：

没有能力入灭尽定的解脱者，称为慧解脱阿罗汉。有能力入灭尽定的解脱者，称为俱解脱阿罗汉。

各位师兄，我最近把心念更集中了，只要一专注，头里面就感觉被什么集中在一起了吗，这个现象是个过程吧？记得刚开始坐的时候有过这种感觉。

光明海：

这是你定力强，应改修观心。观与定，要交替修。

我一玩手机头就重了；或者随意看一个东西、景色都是这感觉，就定了似的。观心，怎么修？

师兄请指导！

光明海：

上面不是说了吗？

你修定的能量没有利用，所以有此困扰。定力上来，就要用来修观。

我现在还没断呼吸，所以我以为不用观，等呼吸断了再观。

光明海：

那你就修经行。经行中修觉知。

师兄我看百度里面这么说的，是没有修四禅八定的阿罗汉叫做慧解脱，修四禅八定的阿罗汉叫俱解脱。

光明海：

修四禅八定，没有能力入灭尽定的，也只是慧解脱。没有心解脱。

师兄，断呼吸有没什么方便法门？呼吸一会停一会，感觉很不好啊。

光明海：

去锻炼身体，每天跑步 30 分钟，一个月后再看。

2017-10-30（？）

光明海：

摘自网上的博文——

止是修，观是行，止观成，入圣境，真假名，有佛性，出三界，见大乘！

这段小文中其实已经说明菩萨道和解脱道之间的关系，真正能够体悟菩萨道（大乘）的殊胜，很重要的一个条件就是不受三界的束缚，如果不然，我们所了解到的菩萨道都是“相似”，“纸上谈兵”的.... 所有大乘经典在开篇都会有宣说此经典的缘起，其中都会明确告知需要进入什么样的三昧，也就是说大乘发心和自利利他事业是在大乘三昧中完成的。所以佛教行者真是以菩萨道为目标的，就必须精进大乘三昧的能力，不然菩萨道对行者而言只会是文字道理，理论学说而已。

佛教的观境的中心内容是通过“蕴、界、处”展开的，所谓蕴，即五蕴，我们从色、受、想、行、识这五个方面执着有“我”，通过这五个方面观察，容易破除我见、我执；界，即十八界，也就是我们内外身心运作分成十八个区隔“块”，所谓世间其实就是这十八“块”交互作用的结果，我们在其中迷茫，我们也必将

在其中觉悟；处，即十二处，也就是十八界中涉及身心交互的“接口”的部分，“接口”部分是最容易出问题的，我们在“接口”处接受信息而烦恼，我们又通过“接口”造业，我们通过“接口”认知各种道理，我们又通过“接口”修行。

解脱道的观修从个体身心的“蕴、界、处”展开；菩萨道以无量与自己有缘的众生构成的“幻网”作为观修的边界。所以菩萨道的观修必须以解脱道为基础，一个于自己个体身心边界还迷惑的行者必然会迷惑这芸芸众生构成的“幻网”。

但解脱道修到何种程度就可以进入菩萨道这是可以探讨的：一般我们认为证三果（阿那含果）后再进入菩萨道会比较靠谱，因为这种情况的行者欲界的贪和嗔断除后，在行菩萨道时不容易有“染”，智慧力强；也有的主张初果和二果后进入菩萨道的，初果和二果已经破除我见，而自身人间欲望还没有断除，因此对众生在各种欲望中煎熬能“感同身受”，容易升起悲心，但容易“染”和退失；以四果（阿罗汉）的成就进入菩萨道也是可以的，但这种回小向大比较困难，四果圣人没有烦恼（要成佛也是一种烦恼），需要有很强功德力的菩萨才能带动这种人进入菩萨道。我个人推崇以三果的断得进入菩萨道。

2017-10-31（？）

光明海：

建议，看过太多书，修行长期没进展的，可以把学知识暂且放下，一心修出离，多打坐，少看书（平时只需多背《心经》即可）。如果是初学者，佛理都不懂的，看《心经》，读《金刚经》，《楞严经》，读完就可以修了。（有一定实修基础后，可以加读《楞伽经》）佛理不要指望以意识分别去搞懂他，老实说那是不可能的（大乘佛理）。小乘到涅槃就无法讲了。大乘更超越涅槃，更加无法讲。没有涅槃空的证悟，不可能理解大乘。普通人所谓的学一堆知识没什么用（如果不能指导自己实修的话）。特别不能拿这些没自己证量的知识去好为人师，那随随便便就会做错事。修行最重要的是要时刻掌控自己的心。让他明知，自控，然后

离相，自灭。就这八个字足矣，需要学那么多学理吗？不要发错心，搞错方向。贪法不嫌多而又不修。

2017-11-02（？）

众师兄谈简单的饮食、营养…

光明海：

我曾吃了一年的挂面。早中晚都吃面，一个月只花 100 元。

营养不良与疾病、健康…

光明海：

色身不调是有病，营养不良并不是生病。

那个老一辈过苦日子的，一辈子营养不良，但别人身体好，不生病。现在你看朝鲜人的照片，就会觉得别人营养不良，脸上都是瘦瘦的，没什么肥肉。

我个人意见，打坐修行的，根本不需要考虑营养良不良，只要不饿死就行。

营养是个伪命题。根本不存在。

你说在发育，要讲究吃，长得快什么的，这还成立。成年人又不长个，讲营养干嘛？饿不死就可以了。

反正我吃了一整年清水面条，连油都不放，没发现有什么营养问题。

这样能解脱吗？

光明海：

不能解脱，只不过将欲望降低到只保持活命状态，是一个很好的修行基础。

也曾吃清水挂面，没坚持住。

光明海：

你这样其实很可惜，当时如果坚持过去，你就会发现新天地。

某师兄发心极简饮食…

光明海：

我一个月都不下楼。煮面最方便。不放油，连洗碗都省了。水一冲就放着，都不湿手的。你这样发心和我那时候一样一样的。

我那时候修行精进，恨不得 24 小时修行，觉得吃饭睡觉真是个麻烦事。

那会还是正常睡觉，不敢睡太晚。

吃素的坚持 2 个月，难受就会过去。坚持 3 个月，身体就会清净。身体清净后，打坐入定就轻轻松松了。

打坐时间？

光明海：

早上 5 点，晚上 9 点前。不要睡太晚。

基本全素…

光明海：

基本全素等于零，搞事情就是不能基本，差不多。要绝对，彻底。效果完全不一样。

彻彻底底的和欲望断绝关系。然后坚持下去，修行很快就会上路！

出离因缘…

光明海：

认知苦是生起出离的心的因缘之一。但我不是。我那时候完全是出于对佛经离三界后到底是个啥样，生起强烈的兴趣而勤求出离。

我这个人天生是兴趣驱动。有兴趣的事情，钻研到底。不搞明白不放手的。

其实，年纪大了，修起来慢。一是身体不好，障碍禅定，更重要是年纪大的人没有冲劲，没有决绝的心去办成一件事。

像我单身的时候，修行要是死了，我也无所谓的，没什么牵挂。发心单一。这样的发心，烦恼就少，禅定自然就容易。禅定如果好，只要对佛理理解到位，立即就可以观行到位。

挂面…

光明海：

买“陈克明”的好吃一点。😄

2017-11-4（？）

光明海：

不追求四禅八定，那追求什么？

不管追求什么，解脱也好，开悟也好，都应追求四禅八定。四禅八定的证得，是修行的标尺。一切殊胜的智慧、境界、能力，无不是依禅定力展开。

就是开悟解脱的圣者，他们都经常修禅定。经典记载，就是佛成佛后，都经常修禅定。

无灭尽定能力的解脱，在佛教看，是不圆满的解脱。

禅定能力的自在，就是解脱自在的表现。把禅定和解脱分开，是智慧不透，见解不通。

没有止的基础修观，修成功时也必然成就止，否则就修不成功。修观的目的，还是为了离境界。修观产生七觉支，就是修成功了。其生起舍觉支前，必须先起定觉支。

2017-11-7（？）

光明海：

谈什么神通？

没有四禅，不要指望有神通。搞不好就是神经。

对神通有兴趣的，去看《清净道论》。那里面把神通的修法都说了。可以去修。神通除了神足通有观赏价值，其他都没有。而神足通的是大神通，很难修出来。其他的神通，就他自己知道。你不知道他是神通还是神经。好神通的，偏离出离心。如果不是清心寡欲，神通就变神经病。这不是开玩笑，是真的。神通必须以清净心为基础。否则就不是神通，而是神经病。神通敌不过业力，指望神通帮人，基本上是不靠谱的。

2017-11-08

某上传《吃饭时如何禅修》。

光明海：

最好是自己的心得。

最近一直培养自己的吃饭时候正念。1，感觉吃之前的欲望最为强烈，然后开始吃的时候就反而好一些。2，吃之前的收摄内心很重要，我自己是先默念五遍佛号，可以感觉欲望强烈的心有所收敛。然后，随着一边咀嚼一边默数次数，能够让心稳定下来。不断体验每一口的滋味，但是还是经常失掉正念，心容易跑掉飘走。这样反复直到吃饭结束。

不管如何，比起之前不带正念的吃饭，现在基本没有吃多过，而且可以感觉吃饭的滋味，感受到满足感。

光明海：

这不叫正念。正念是单纯的知，不加入任何的判断。还有满足感，说明动烦恼了。体验每一口滋味，默数次数，这都是动妄念了。

要刻意去消除妄念吗，还是如实了知有妄念即可？

光明海：

消除妄念是妄上加妄。

单纯的知。让了知不迷失。而了知本来不曾迷失。是意识不知“了知一直都在”。因此正念，就是让意识不离本来的知。

了知没有任何的分别，没有任何的情绪烦恼，纯粹的了知而已。
这就是所谓的当下。也是平常心。

感恩群主开示！

光明海：

光顾着感恩。懂了吗？

懂了，关键是练习如何做到，如实观照。

我的烦恼现在是正念总是丢。

光明海：

都不需要观照。

老是丢，是意识不清醒。

所有一切修法，最终的目的，都可以概括为活在当下。

对于当下的认识过程，就是智慧的成熟过程。

师兄把明心见性从另一个角度表述了出来。

光明海：

有些人，就能在当下明心见性。

本来不曾失去的了知，是不需要修的。

迷失的是意识的昏暗。所以要修禅定，让意识自控。然后意识体会到本知的“了知”，此时叫意识清醒（亦叫觉醒）。

嗯，还是定力不够，才会散乱和妄想多，或者叫意识昏暗，然后就丢失正念。定力够了后就容易如实了知觉知，保持正念。念念不忘，必然正念成片，活在当下。是这么理解吧群主？

光明海：

嗯。方向是对的。

智慧有个成熟过程，不是一下即到究竟。所以要稳住，坚持。自然会如六祖一样，自心常生智慧。

啥是正念成片啊？

光明海：

简单点说，正念就是修行的结果。

还有在世俗中生活，十分容易退转，到了哪个阶段才能不退转？

光明海：

智慧成熟时，就不退转。

需要努力保持吗？

光明海：

开始时，意识老是住在相上，不能住在本知上，就要努力让意识清醒过来。就是所谓的保持正念（其实非究竟，只是过程方便）。

睡眠时，要入光明想。以光明在故，正念不失。

妄念来时，不能控制念头去消灭妄念，那应该怎样做比较好呢，如果做不到单纯了知。

光明海：

做不到了知，就要修禅定。

光明海：

<http://url.cn/5BPYenq>

推荐想实修的师兄去参加这个禅七。

请群主大德具体开示睡觉如何做光明想～

光明海：

光明想，本来是正念保持到入睡，自然入睡眠光明。是醒梦如一的状态。

但是，普通人修行做不到，方便法，就是在睡觉时，观想心轮有光明，然后缘此心光入睡。

和佛经上日轮观，月轮观差不多啊？

光明海：

观想月亮也是可以的。

反正睡觉的境界，不能一片黑暗。

如来禅禅修班时间延长了，甚好，我不久就能过去了。

我去云居山参加冬季禅七。

光明海：

有心修的，特别推荐去。那里是二个七，第一个七专修禅定（必须到修到断呼吸的四禅），第二个七，禅定和观，配合着修。

啥时候能入个初禅也算阿弥陀佛了。

我到现在都不知道什么是初禅~

光明海：

初禅。。。你们不要太高看禅定了。初禅只是很粗浅的禅定。在我看，只有四禅，叫入定。一至三禅，还在呼吸，身体还在动。

我感觉下座后心还是依恋入定的状态，潜意识在控制呼吸。这是不是一种出定不自在？

光明海：

说实话，我不知道什么叫出定不自在，因为我没有出定不自在过。

只是听说有些人出不了定，是因为禅定的能量锁住了身体，不能想出就出。

我个人觉得那不算什么问题，想出又出不来，就多转移注意力，把心搞散，没有什么出不了定的。

修定从来就不要控制呼吸。

为什么有时动念去观察呼吸，还不如不动心里安静呢？能感受到自己起念去感受呼吸。

我以前修随时随地了知、观照，现在想来是心很细，却无定，不能定于一处。要是这些都能融会贯通就好了。

光明海：

定要分为两部分来理解。一是心理上，一是境界上。

了知，默照，是心理上的定相，而境界上却不一定有定境。而四禅的无想定，有定境，却因意识无知，心理上没有定相。

而正常的初禅到四禅，是有定相亦有定境。

正念的连续不断，是有定相，无定境。这种状态叫三昧。

谢谢光明海师父！🙏🙏🙏明白了🙏🙏🙏困惑了很久的问题。再次感谢！🙏🙏🙏

光明海：



若能正念相续，不刻意修禅定也是可以的吗？

光明海：

当然可以。

空寂的音，空鸣声，宇宙背景声音……

光明海：

不要捕风捉影，听一些不存在的声音，是自己造作。还自我安些名词“虚空之声”。这样修的，小心修出神经病。

任何境界用来修定，必须是现量。

本来没有声音，你认为虚空有声，然后去听，就若隐若现真的有声，这是心理作用，幻觉造作。把这当真去修，就会修成精神分裂，搞不清虚幻和现实。严重的，感应附体。

光明海：

九次第定圆满并不是涅槃，但是，九次第定，可以把心力锻炼完美。第九定出来时，有可能证涅槃。根据一些经典，能入灭尽定的，可以证时解脱，但不一定是不退解脱。

灭尽定，本身没有死，但身体机能会停止，但没有死，还可以活过来，包括肉体。灭尽定以后不出来，在凡夫看，那就叫死。灭尽定中，会不会肉体被烧掉，我不知道，根据一些经论，说入灭尽定的人肉体是金刚不坏，非物理可以消灭的。但没有人试验过，不知道是否真如此。

灭尽定的出定，是靠愿力或业习。入定前发愿什么时候出的，到时候自然会出定。没发愿的，随平时一坐的业习，到该出定的时候，就出来了。

总之，修行，要有所谓死亡的心。怕死修不好行。甚至，修行，就是向死而行（但不是物理上去自杀什么的，而是心灵上自灭）。要知道，修行的目的，就是让心自在，全舍之后的大得。心不自在，所以要舍境界。心无境界了，就是一种解脱自在。然后转大乘的，变成境界由心，而得大自在。所以不要在舍不掉时，去期盼达到佛的大自在。因为没有起妙用的基础。简单说，大自在是以涅槃为基础的。涅槃就无生，不再轮回。人死了，就是涅槃。只不过，业习让你又活过来。然后你会以业境界为真实，而轮回无尽。

其实涅槃之后，才是好玩的开始。就是说，先要出离彻底，让烦恼彻底干净。然后，就能证到心的妙用，才能逐步的知道三界由心而幻，就转入大乘道。

涅槃的感觉，属于秘密，不能对未证者说。因为说出来，你会形成概念，然后你会在意识里造作出一个独影境去匹配，然后以为这就是涅槃。然后你执着起来，就变成障碍。而且这种障碍还不是普通的障碍，变成很难解决的障碍。

光明海：

修行要有正确的观念。修定就是修定，任何感受和境界来，所缘不要变，一舒服就跑去贪着舒服，或者意图导引等等，这是一种烦恼，叫掉举。这样会白白浪费时间。

修观要当面教。如果自己修，建议就直接观心。其他的通过网络很难讲清楚。观心是统摄一切观门。简单好用。观，就是看。看清楚来由。任何一法，不可能无因缘而来。凡是能感知，能觉知的一切现象，都可以观。因为无不是心知心觉。修观心，最开始就是观心念。观念头从何而来，消失于何处。若心念无时，还有境界，境界亦是心念。这是很深的观心。

修观只要能观到，就是可以观。观不到，就是心不细，或者择法不清晰。但观得到，不等于成功。修观如同烧水，要烧一段时间，水逐渐升温，然后达到临界点，就沸腾变蒸汽了。就是量变到质变。所以，升温的这个过程，需要持续稳定的定力来支撑。如果中途熄火了，这水少了一半没开，就白烧了。

就是说，修观，没有修出结果，不能停止观，要一直观下去。而量变是自然发生的。

不能有一个等结果的心。那就又变成障碍。就是要有只问耕耘不问收获的心态。

光明海：

出离要靠发心。说真如，如来藏，本性，自性等，都是无为。了无一物，了无一事。无佛，无人，无众生。都是证悟者的证量。但是我们却没有那个证量。我们要达到无为，却要从有为开始做，就是从出离来做。出离心不够，是信解不够，或者搞错了方向。修行就是出离，否则无行可修。观五蕴是方法，出离心却只是一念。一念不恋身心境界，是出离心。对于因地修行者，出离是根本。出都出不去，还谈什么入世度人。大乘菩萨六度，布施度悭贪，持戒度毁犯，忍辱度嗔恨，精进度懈怠，禅定度散乱，般若度愚痴。菩萨的修行方法，说是入世，其实还是为了出离贪嗔痴。所以，不断烦恼，不出离。。。那没行可修。大方向一定是出离，不管大乘小乘都是一样。

（以上三段开示来自于11月8日的QQ收藏与群聊记录中某师兄所贴的老师开示摘集录，未含原始提问内容，大部分文字应在前面的记录中有包含，非全为当日内容。）

2017-11-10

光明海：

这是我一个师兄的微信。他们办小范围的禅七。想去的可以联系。

微信号：yunshui-chanxiu

2017-11-11

戒色，白骨观，未彻底…

光明海：

既然是戒色，为什么不彻底戒？

怎么彻底？

光明海：

（继续）修白骨观呀。

不敢…

光明海：

为什么不敢？

担心抑郁…

光明海：

抑郁了吗？

没有。

光明海：

真是莫须有。

不是什么怕，而是你根本就不想戒色。怕戒彻底了色不起来。所以，你发不起心，不想修了。若不从根本上发心，这修行就修不好，你会从内心抗拒舍离。

建议别搞了，不发出离心，修禅定等，是走上歪路，越跑越偏。

2017-11-12

某上传相关南传修学教法图片…

光明海：

我个人反对这样学习。把个简单的事搞的无比复杂。

如今个个想做阿难，不知道佛说，阿难与佛同时发心，佛都修成佛了，阿难居然才初果。

不是想做法师的，没有必要学太多经论。而且，南传现在流行否定大乘，我更不建议按这个大纲去学。特别是帕奥禅林，搞些什么南传菩萨道，纯属胡说八道，他们自以为是自由发挥。

南传就只适合学修法，不适合学佛理。佛理还是北传这边的完整全面。

小乘法就是苦集灭道，无常苦空无我，简单得很，发出离心就具足解脱资粮，足够修行解脱。

请将这些图片删了。里面问题太多。

群主师兄，请教一下有没有对治失眠的方法？

光明海：

失眠就打坐呀。

光明海：

今入三昧，观世间若干种心…

凄凄苦，茫茫然，恶狠狠，迷颠颠。悲而唱《满江红》一首：

茫茫苍穹，看娑婆，世间如戏。

芸芸众，时而迷乐，时而凄苦。

荣华富贵转眼过，功名利禄化为虚。

但不见，一瞬无常到，哪里去…

警世相，寻真际。

觉四谛，识缘起。

浮梦此间醒，归寄菩提。

制心一处见般若，无住生心波罗蜜。

待二谛，和合融宇宙，涅槃寂…

——我师写的，借花献佛，供养大家。

2017-11-13

光明海：

菩提心，就是觉心。就是本心。

报身，就是本心觉悟后的果报身。也是真身。

菩提心是本具。但是迷人不觉，而要离名离相，证入涅槃。在涅槃中，有些人会证悟遍知无碍的觉性。此时为证悟菩提心。有些人只能认知寂灭。并认此为涅槃。此时为声闻乘证涅槃。

而报身，是菩提心的相用。这属于密法范围了。对于未证菩提心者，不适合讲。报身有生无灭。

证菩提心就是明心见性。

最近看了奥修的书…

光明海：

为什么不看佛经？奥修是出家人？还是居士？

奥修  锁定

奥修 Osho（1931——1990），曾名为阿恰里亚·拉杰尼希，1931年12月11日生在印度中央邦古其瓦达地方的一个殷实人家。其家庭有耆那教的背景。1985年曾经被美国基督教政府驱逐出境，并被美国少数官员以反诈骗罪指控其企图谋杀、攻击、纵火、盗窃、窃听及鲁莽地危害安全等罪起诉，被法院勉强冠定为移民罪，曾遭到欧洲24个国家拒绝入境，1989年改名奥修。

这样的人写的书，你们也去看？

哎呀，这个群现在有点乱。你们不要推荐一些乱七八糟的人进来。

这种都不是佛教中人，都不皈依佛，他还敢写解《金刚经》。我因为你们说，刚才百度去看了一点，那他不是解《金刚经》，是用《金刚经》牵强附会解他自己的观点。纯属用佛教《金刚经》给他自己做包装。

本末不要倒置。看佛理，就看佛经原文。少看解释。看不懂的情况下，参考解释。要自己独立思考，修行验证。

这刚好跟派坦加利所说的“带著种子的三摩地”一样，从外在很难看出来。树木已经完全被移走了，但是土壤底下的根还活著，等待适当的时刻要再发芽。当雨水来临，它们就会发芽，它们在等待它们的季节，等待要再度伸张的片刻。

这个状态就是：你常常会来到一个头脑消失，而没有头脑被感觉到的点，但是头脑会再度回来、再度发芽。你到达一个高峰，在那个高峰经验的片刻，你以为一切都结束了，现在你将永远不会再退回到黑暗的山谷。你以为你将永远不会再退回到那些丑陋和痛苦的日子，你以为那个灵魂的黑夜已经结束了，早晨已经来临了，太阳已经升起了。

凡是太多文学字眼修饰的这类所谓的法理，你们都要小心。这样的基本都是靠吹来蒙骗人。

……………这就是奥修的文章，暴露了其性解放的本质。我真的看不下去了。现在很多所谓的灵修（还有谭崔），本质就是性解放。用灵修来包装。骗了贪淫好色者无数。

此群以后禁谈这些。对奥修、谭崔有兴趣者，请自动离群。

哎。扫视一遍那个奥修的文章，看得我想吐了。各位，不要去碰，远离就好。佛教对待这些都是一概不理。

《楞严经》注解什么版本比较好？

光明海：

我推荐初学者看南怀瑾的《楞严经浅释》，老学看广超法师的书。

……………这几天，来的人中，有很多人是不靠谱的。以后请不要随意邀请人进来。要邀请人，请先介绍来人的情况，确是实修，有出离心的，才可以进来。

这个界限不好定。

光明海：

这还不简单吗，不好界定就不让进。

2017-11-14（？）

（以下没有问话内容的部分缺失原始聊天记录…）

光明海：

盘腿坐久了，腿疼是正常的。疼就忍。直至不能忍为止。你们这些瞎给意见的…（脊背）发凉是不正常的。那是有病。

一座要保持 45 分钟以上，最好 1 小时完全不动。

遇难则缓缓，大部分是循序渐退。

2 小时没有太大必要。1 坐 1 小时就好。可以分成 2 次。1 坐 1 小时，2 坐连续。这样是 2 小时。但是是 2 坐。但是要保持 1 小时完全不动。练成习惯。

什么鬼，还有穴的观念？

气脉穴位，你一旦接受，有那个通气脉的观念，哪怕你不说，你的潜意识也会向那个方向引导。

忘掉你学的那些气脉观念。

光明海：

我为什么几乎每天都强调发心？发心才是种子。你种子不是出离心，是通气脉的。任凭你修定，修观呼吸，你的发展都是去通气脉去的。

坐很久还是妄想多，乱想，说明心里根本就没放下。

出离。就是出去，离开，我要离家出走。这个世界是个牢笼。你住在你的身心世界里。要离开这个牢笼。

是啊。身心世界就是五蕴十八界。

而通气脉，并不是离家出走，而是给家里做装潢呢。那是道家下层功法。延年益寿而已。

.....

能真正发出离心，那也是要智慧，要福德。

你从发出离心到灭尽定用了一年时间？

光明海：

没有。只 2 小时。

修定 1 年是基础。出离成功是结果。出离心是动力。

灭尽定就等于脱离了轮回是吗？

光明海：

脱离轮回是无余涅槃。灭尽定还活着。并没有死。没有入无余涅槃。

灭尽定是定。但是灭尽定很有可能导致解脱（大概率）。四果才解脱。

身体不够健康的人打坐、修行过程需要侧重些什么？

光明海：

多坐 3 禅。

如果出离心彻底，也可能未必用一年时间修到灭尽定？

光明海：

是的。可能一坐就可修到灭尽定。

大家惊醒吧，发出离心是大关键。

不是所有人都可以的，看各自前世的福报和修行。

光明海：

想要真正体味佛法的滋味，只有发出离心，体验涅槃。

其实，说前世没有修行，这世修行很难。这个说法也是对的。

但是，如果出离心的决心足够大，可以超越这个业力。

我对光明海师兄最深刻最震撼的开示是，有一天他说做事情要做彻底，彻底和差一点，如天渊之别！

把此生所有的一切放下试试就知道了。

光明海：

嗨。就是这个理。现代人不也说“只有偏执狂才能生存”吗？连世间事都是这样。

其实，打坐，让心微细后，要检查自己的内心，发心有没有足够彻底。如果不彻底，要不断加深发心出离的深度。直至彻底发心。然后打坐，出离。就是戒定慧的三者的循循相扶，这样戒定慧都会前进，这样就一定会走向终极目标：出离成功。

这个发心是发彻底解脱的心？今生修道，绝对不再轮回？

光明海：

发出离心，常常有几个过程，是随智慧进步而逐渐深入的。

一开始，只是做到舍离人间的贪欲。这是小小的出离心。初步而已。然后你入禅定，就是出离世间欲成功。然后，在禅定中，你不能觉得禅定的境界很舒服，想一直这么永远呆下去，那也不行。就要出离境界。

要赶快掌握修定技巧，多在定中观，这样培养自己的出离心。

光明海：

是啊。。这就是心行。是什么心，行什么行。证什么果。

普通人真的做不到像佛陀那样坚决彻底的抛家舍业。

光明海：

在家人，短暂的闭关专修吧，否则有牵挂，很难彻底的发出离心。至少，在上座的时候，一定要彻底的发出离心。上座就是为了在这一座彻底的出离。要有这个决心和愿力。

2017-11-15

光明海：

新人入群先做自我介绍，内容至少应包括 3 个问题：

1、为什么学佛？ 2、修什么法门？ 3、来此群做什么？

有师兄自称患精神分裂症…

光明海：

什么东东？精神分裂？

精神怎么会分裂？分裂的来讲讲精神是怎么分裂的。

叙述症状…

光明海：

精神它怎么分裂？

叙述症状…

光明海：

就这样？还有吗？

好。我跟你解释一下。

我那时候觉得人都可以进行心里交流 就是不说话 不用手势

首先，你相信这个。这就是神通变神经的起点。

@光明海 再后来 成习惯了 就是自己什么都不想 也会有各种画面在脑子里闪现

第二，这本来不是什么问题。你打一天游戏，一闭眼，哪怕不想，脑子里也全是游戏打来打去的画面。然后，你相信这个。就让你对脑子里的事情当真，起情绪。然后不断的发展，才有这个事：

- 我觉得我爸我妈都很恨我
- 觉得我没利用价值
- 他们可能想把我卖了 然后想到这 又是一阵伤心

这叫什么精神分裂？这叫心结，见解歪了，心行走错了路。

只要你一念不再认脑子里那些幻觉幻境。那些东西就无法再来生乱。

压制，并不是不认。压制是认，只是想让它按你想的方式发展。所以压制是不能解决问题的。

不认，懂不懂，那是幻觉。是妄想出来的。是梦境。你醒来了，还要去纠结梦里的事吗？一念丢弃，万事了了。

这个放下，没有渐进的过程，就是你懂了，放下了，它就没了。你要是想慢慢改变，那就是没接受我说的，没有从心底放下。放下了，就是正常人。正常人哪有那么多讲究？

众说纷纭…

光明海：

我懒得再说。你听进去了，放下了，自己会知道。

特别是，指望以精神直接和别人沟通的，那是给那些搞附体的开后门。所以我说
是神通变神经。

末学学佛为解脱，想真正解决生死大事。

光明海：

想解脱就要发出离心。

想感受明心见性的感觉…

光明海：

不要搞错。明心见性就是解脱。没有什么特别感觉。

小乘叫解脱，大乘叫究竟解脱。

三法印，诸行无常，诸法无我，涅槃寂静。寂静懂不懂？你找什么感觉？

不是应该有那种自在的感觉吗？

光明海：

见性者无所谓轻松愉悦。这个多去看经吧。这事没法说。。。唯证者知。

去看看佛的功德。佛的十力自在。搜搜正遍知。然后要读《金刚经》。

如来藏…

光明海：

你看心经。先要五蕴皆空。然后再谈这些。

众师兄各叙种种病患…

光明海：

哎呀，我真是晕。怎么学佛这么多非正常人。像我这样正常人来学佛的有没有？

举个手看看。

难怪那个很多精分患者研究佛学。。。

各种看法……

光明海：

反正不是什么好事。正常人都不学佛，精神病患者都来学佛了，这叫什么事。。。

哎。好好发心吧，出离烦恼。不要做烦恼的奴隶！

看来各位真是业障深重。你们除发出离心外，还要多读《心经》，多修功德，回向法界众生。平时要多念“六字大明咒”，多祈祷观世音菩萨！哎。。。

修行首先要恢复身心的绝对健康！否则都谈不上修行，都在和疾病纠缠…

静心，专一，是基础。一心念佛，或持咒，或背经，是修功德。修完后，将功德回向一切众生，至诚发愿以此功德祝愿众生离苦得乐，是功德增上。

某师兄和蚊子结缘、互动…

光明海：

还指望它拉你。这是求回报心，这样就力量不足。

回向时，要完全无私，至诚发愿。（至诚！要做到，否则心不甘情不愿，那没多大用）

这是一个普通人做功德的最基本的方法。

再厉害的，就是要跟别人去互动，要真心愿意吃亏，真心愿意别人好，把他当成我，他好就是我好，他舒服就是我舒服了没有任何条件，不管他是谁，不管是美是丑，是亲是疏，都真心的融为一体。能做到，那功德就下不得地。

这种做不到，我还是有善恶之分，而且还很明显有嗔心，贪嗔痴都有。

光明海：

哈哈！做不到，很正常。慢慢来。这种是需要智慧的证悟才能做到。

各位平时还是多修一些辅助的功法吧（念咒，念经回向等）。

哎呀，这真不是我风格。

2017-11-16—11-17

光明海：

群里不留闲人。请看群规，精进修行，谨慎聊天。

想去找群主。

光明海：

找我干嘛？

拜师啊。

光明海：

我说过收徒吗？

我修行不到位，无资格为师。你们有师的，按师父的指导修。无师的，按佛经，以释迦牟尼为本师。我还是在家人。收徒说出世法。成何体统？所以，我只是在此，建议各位，修出世法。各位自己修。

老师上传《黄檗禅师传心法要》。

某师兄贴《黄檗禅师传心法要》文：“学道人一念计生死，即落魔道；一念起诸见，即落外道；见有生，趣其灭，即落声闻道；不见有生，唯见有灭，即落缘觉道；法本不生今亦无灭，不起二见，不厌不忻，一切诸法唯是一心，然后乃为佛乘也。凡夫皆逐境生心，心遂忻厌，若欲无境，当忘其心。心忘即境空，境空即心灭。若不忘心而但除境，境不可除只益纷扰。故万法唯心，心亦不可得，复何求哉。学般若人，不见有一法可得。绝意三乘，唯一真实，不可证得。”

太高了，道理文字上大概能懂，但是真正不懂，也做不到。

光明海：

做不到，就等能做到时再做。现在可以先做到见有生，趣其灭。不见有生，唯见有灭。

《传心法要》云：“学道人若欲得知要诀，但莫于心上着一物。言佛真法身犹若

虚空，此是喻法身即虚空，虚空即法身。常人谓法身遍虚空处，虚空中含容法身。不知法身即虚空，虚空即法身也。若定言有虚空，虚空不是法身；若定言有法身，法身不是虚空。但莫作虚空解，虚空即法身；莫作法身解，法身即虚空。虚空与法身无异相，佛与众生无异相；生死与涅槃无异相，烦恼与菩提无异相，离一切相即是佛。”

此段，信仰大乘的，多读多背，即知般若义。简单明了。

那虚空到底是不是比喻？

光明海：

比喻什么？

言佛真法身犹若虚空，此是喻法身即虚空，虚空即法身。

光明海：

虚空无物，怎可比喻。若说是比喻，那虚空是虚空，法身是法身。若不是比喻，虚空就是法身，法身就是虚空。

诸佛法身同为此虚空？菩萨法身亦是？

佛、圣默然，我这种凡夫根本体会不了，涅槃的境界！

光明海：

虚空本无物，与虚空相对，则虚空非虚空。是以，虚空非法身。对者即无明。虚空本无物，即无可相对者，则虚空就是法身。

这个虚空，是不是太空的意思？

群主说的虚空，是五蕴十八界吧？

虚空本无物，虚空不是什么都没有吧？比如说虚空中有磁场电场，用仪器可以测到。

光明海：

你眼前没有虚空吗？

眼前的虚空就是法身？

光明海：

这个脑筋。。。难怪那些祖师要拿棒子作死的打。

虚空中应该还有很多的未知，就像当年佛说一杯水八万四千虫。当时看不到，现在可以用显微镜看到了。

光明海：

哎呀。。。说不下去了。所以说，空口说禅没用。虚空都不懂，那就离五蕴十八界去证。

“凡夫取境，道人取心，心境双忘，乃是真法。忘境犹易，忘心至难。人不敢忘心，恐落空无捞摸处。不知空本无空，唯一真法界耳。此灵觉性，无始已来，与虚空同寿，未曾生未曾灭，未曾有未曾无。”（《传心法要》）

虚空若是法身，那不就是寂灭了吗？啥都没有。

光明海：

啥都没有，啥都有。

所以，脚踏实地，离三界。方知虚空为何物。

当然，祖师不屑于如此说。祖师都是直指，你懂就懂了，不懂就一边去了。

四禅就能觉受虚空？

光明海：

四禅可以起修。须得破境界，破觉知。

能感受到自己就是虚空。

光明海：

那没有空。那是虚空相。非真虚空。

离三界，欲界，色界，无色界，是定中离，还是出定后也能离？离三界是一个过程还是结果？

光明海：

心解脱，定中离。慧解脱，无住而谓离。

妙明真心会被灭掉吗？虽然是空无所空的。

光明海：

虚空会被灭掉吗？

不会。

光明海：

妙明真心就是虚空。焉可灭耶。

难怪佛菩萨变化无穷呢。

光明海：

做梦也是变化无穷。

灭尽定佛门才有，外道不能入，为什么？

光明海：

因外道不敢离我。

南怀瑾老师讲修无想定也挺好，有果位。

光明海：

你这话有根据？信口开河来的？

南怀瑾大师讲的四禅八定问题太多，不适合看。

我推崇南怀瑾讲的佛经佛理和禅宗的书，但是南大师讲的四禅八定都不符合经典里的定义，这个是汉传佛教里的普遍问题，不是南大师一个人的问题。

都把入禅定讲的很难。

光明海：

是的。

虚空就是你，就是我，就是佛，就是一个念……

光明海：

若祖师在这，定会一棒子将你打死。

你还是好好先去学一些基本知识。胡说八道已然太多了。

光明海：

禅宗的话，不适合不懂的人说。同样的话，在懂的人嘴里说出来，是对的，但是不懂的人鹦鹉学舌，说出来常常就是错的。所以，禅宗不立文字，教外别传。

教内说法，就不可离经。

所以，各位好禅者，不懂之前，只可自己默默自学，不可好为人师乱讲空有。

2017-11-20

光明海：

修习静坐，一直没有什么进展的，要自我检查发心，是否对欲界的事物放不下。

欲界的烦恼暂时不能放下，打坐就只是胡思乱想，进不了色界。

息停脉住是不是涅槃？

光明海：

不是。死人涅槃了吗？

没有啊，死人是业力所驱使。

光明海：

所以涅槃和息住脉停没有关系。解脱的时候，名为证涅槃。

我曾经息停脉住过……

光明海：

你怎么停的？怎么知道气住脉停了？

呼吸断了，心不跳了。

气住很容易，但脉停要到三禅才可以。

光明海：

三禅气都住不了，哪儿能脉停？

气住，息住才可引发初禅离生喜乐。

光明海：

就是这样的谣传，让很多人一辈子入不了禅定。

南师也谣传？

光明海：

南师也是我的老师，我十分推崇南师的佛理解释，但南师讲的禅定标准和经典对不上。

不争执。此群依经典，四禅停息，九定停脉。各位不同意者，请自行去查阅经典。

生活中也经常止息…

光明海：

你生活中如何止息？

四空天人连身体都不存在了，哪还论心脉停不停？

光明海：

哎，我竟然无语!!! 请这位师兄先补习一下基本知识再来吧。

2017-11-21

念住、息住、脉住，这些词出自哪些佛经，怎么找不到佛经出处？

光明海：

念住、息住、脉住，这几个词在佛经里根本就找不到出处。连佛学词典里都没有。

那请问群主，四禅提到的息停脉住，只是过来人的经验吗？

光明海：

第四禅正受时。出入息寂灭。

某师兄贴经文——

【杂阿含经】第 474 经 (第 17 卷)

如是我闻。

一时。佛住王舍城迦兰陀竹园。

尔时。尊者阿难独一静处禅思。念言。世尊说三受。乐受。苦受。不苦不乐受。又复说诸所有受悉皆是苦。此有何义。作是念已。从禅起。诣世尊所。稽首礼足。退住一面。白佛言。世尊。我独一静处禅思。念言。如世尊说三受。乐受。苦受。不苦不乐受。又说一切诸受悉皆是苦。此有何义。

佛告阿难。我以一切行无常故。一切行变易法故。说诸所有受悉皆是苦。又复。阿难。我以诸行渐次寂灭故说。以诸行渐次止息故说。一切诸受悉皆是苦。

阿难白佛言。云何。世尊。以诸受渐次寂灭故说。

佛告阿难。初禅正受时。言语寂灭。第二禅正受时。觉观寂灭。第三禅正受时。喜心寂灭。第四禅正受时。出入息寂灭。空入处正受时。色想寂灭。识入处正受时。空入处想寂灭。无所有入处正受时。识入处想寂灭。非想非非想入处正受时。无所有入处想寂灭。想受灭正受时。想受寂灭。是名渐次诸行寂灭。

阿难白佛言。世尊。云何渐次诸行止息。

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

阿难白佛。世尊。是名渐次诸行止息。

佛告阿难。复有胜止息。奇特止息。上止息。无上止息。如是止息。于余止息无过上者。

阿难白佛。何等为止止息。奇特止息。上止息。无上止息。诸余止息无过上者。

佛告阿难。于贪欲心不乐。解脱。恚。痴心不乐。解脱。是名胜止息。奇特止息。上止息。无上止息。诸余止息无过上者。

佛说此经已。尊者阿难闻佛所说。欢喜奉行。

耳鸣能不能入初禅啊？不是说声音是初禅的刺吗？

光明海：

初禅是很浅的禅定，初禅时听到声音，很容易转移注意力到声音上，并去分别声音，这样就掉出初禅了。

我的耳鸣静下来的时候轰轰响。

光明海：

那是有意造作，或者是病。

2017-11-22

光明海：

首届源浦寺 2018 元旦“定慧之路-止观”禅修（<https://cn.mikecrm.com/XRyv0v1>）

致光法师在大陆么？

光明海：

行踪不定。

修行靠自己。当你修行有相当的基础时，老师的作用才能体现（关键时刻点拨一下）。

禅修活动的几位法师是广超法师的法嗣吗？

光明海：

是。但法嗣这个词不妥。

2017-11-23

能做到息，双盘不到位…

光明海：

双盘不需要太在意。息时是怎么样？息时还有身体的感觉吗？

没有。

光明海：

息时还有杂念吗？

没有。有时候会有念头冒出来。

光明海：

还有声音吗？

能听到周围的声音。

光明海：

还不行。要坐到没有身体，没有声音，没有呼吸，一片空寂，明明了了。

但你不能在那当时动念去判断有没有声音，有没有呼吸。是下座后凭回忆，知道当时没有身体，没有声音，没有杂念。

要是听不到，就是睡着了

光明海：

睡着就不对了。必须清醒明了。

当时声音入耳，是知道的，但是不会去分辨来自哪个方向。呼吸不关注，就不知道在呼吸。

光明海：

理解错误。还没到息停。

呼吸不关注，也知道呼吸。声音不分辨，也知道呼吸。

知道是觉知。觉知不需要动念。关注，与分辨，都是动念而知。那叫“想”。

你感觉到身体，是先有感觉，然后再去动念分别，有身体的感觉。前面那个感觉，是本来就知道。后面这个分别后的感觉，是意识概念对前面那个感觉的确认。

这不是观。就是本来有觉知。不需要动念分辨。

我应该还是没有灭掉意识。

光明海：

不是灭意识。修禅定整个过程，都不能灭意识。除了灭尽定。

把这个身心境界，可以为两个层面。想与受。想就是意识，了知。受就是感受，境界。修禅定，九次第定，就是一层一层离想受的过程现象。

四禅，想的状态是舍念清净。但不是无想。受的状态是无身，无声，但是有境界。

离的方法，就是心缘一境，而让散乱心凝聚，心不散乱故，心不触外境，即心只缘一境。所以，就会逐步感受不到各种外境（身体，声音等）

这个理解要通。否则如果观念错误，这个心路走不通，那就很难修。

南怀瑾有句话，叫妄念断，则呼吸必定断。断呼吸，则是四禅。所谓妄念，就是脑袋里各种各样的念头跑来跑去。这个念头本来无主，是你的妄念习气，让他不断的来来去去。

而打坐，一心静心，不思不寻，慢慢这个妄念会逐渐越来越少，最后不起。就直接是四禅了。

而《定慧之路》的方法不一样。具体请去看《定慧之路》。

《定慧之路》是取一境，然后练习入，住，出。在出入中，掌握入定的差别和技巧。

应该说，《定慧之路》是南传的方法。有板有眼。每一禅有每一禅的状态和觉受。

在呼吸停顿处住入，是南怀瑾讲的方法。也可以说，汉传佛教普遍是这种类型的修禅方法。这种静心的方法，不讲究是在几禅，妄念不起了就是定。而妄念不起，就必然是舍念清净。就是四禅。必然断呼吸，无身体的觉知。

两种都是很好的方法。练纯熟了，都可以一念就入四禅。

四禅，是修禅要追求的。四禅中，心脱离了欲界与粗重色界的束缚。心力就可以达到初步的自由。在这种状态下，修智慧就是比较容易的事了。（资粮道接近满足。）

如果禅定中脱离欲界，平时欲望等烦恼来了需要观吗？

光明海：

不观，平时欲望烦恼来了，就入定。你要是观，而不行欲，又无对治之法（如不净观），拼命克制，那就是压抑。则几乎压不住，必有山洪暴发之时。只要你欲望一来，你就打坐入定。就是在转欲望。且会助禅定增进。所以，有一种说法，禅定修得好的，他一证果，可能跳过初果，直接证二果或者三果。

有没有更好收心的方法？

光明海：

你心不收，就是心不愿意出离。

心散乱，是心到处攀援的业习。习惯是养成的。同理，心缘一境而入定，也是逐步养成的“定”的业习。

很难发起真实出离心…

光明海：

至少打坐的时候要发出离心。打坐的这1小时，要彻底的发出离心。把打坐的时间，要和现实世界的责任，亲情全部割舍。没这个心，你一上座，心就纠结。想着老婆孩子，你还怎么出欲界，出色界？

就是当自己死了。

淫是欲界之根。要修好禅定，必须要彻底断了对淫的爱好。从观念上断。淫贪一断，其他的各种贪都会失其根本，慢慢自然都断了。

怎么断？

光明海：

简单说，就是对一种觉受判断为乐与苦。当你判断为乐，则贪必起。这是自然反

应。而判断为乐，是人为的。这个判断，既是人为，就可以改变。不做判断。即无所谓苦乐。贪则无由再起。

淫心不除，禅定中是不是很容易入魔？

光明海：

入魔是另外一回事。淫心不除，只是修不上去。入魔是招感外魔。想修神通又不断淫的，就容易着魔。

入魔不是自性幻化？

光明海：

入地狱也是自性幻化呀。

2017-11-24

某师兄发无关视频链接…

光明海：

心不要放逸。向内自查，有没有攀援，有没有舍离。24 小时不断。这才是以出离心为戒。想找乐子就是心不净。已违出离心。

出离心的要求如此严格。

光明海：

不是严格，是你慢慢搞，不如极端一点，一次到位。到位终究都要到位的。慢慢到位几年，十几年，搞不好几辈子。那干嘛不一次到位，说不定几天就解脱了。

轮回由烦恼驱动。反过来，轮回断(解脱)，是由出离心驱动。

烦恼之致强者，可以将人烦死。而出离心之致强者，可以速得解脱。

讨论出离心、烦恼的对治……

光明海：

都不对，烦恼就是贪嗔痴。

贪是贪心。贪就是持续的要。要舒服，要乐，要看要听要感觉等等，一切于觉受上乐着之事，都是贪心。现实中贪不到，违逆贪心时，则生嗔心。而由有我，有可贪可嗔之事，则是痴心。

此是出离之障碍，名为烦恼障。

修行上，不是去点小贪，不贪钱，不美食这种小事，而是不贪境界。即为解脱故，一切有知有觉有乐有受之一切境界皆可舍离。

何为境界？

光明海：

比如做个美梦，不愿意醒来。

醒来依然在梦中呀！

光明海：

醒了吗？

修行就是……到现实生活之中，自如应对。

光明海：

解脱之前，没有可能。

彻底发出离心以后是一种什么样的状态。

光明海：

就是一种想在打坐中体验涅槃的心态。

是不是要好大的心力，身体虚弱的人连做一件普通事情的心力都没有，出离心能发出来吗？

光明海：

哈哈，若按我说的来发心，你会发现你唯有一条路，就是打坐中出离一切身心境

界。除此外，无路可走。

就是先真正理解解脱的含义，然后你想体验涅槃，然后你会发现，你呆的这个身心境界都不是涅槃，然后你就想出去。想出去看看涅槃，这样就叫出离心。

那什么是真正的解脱？什么又是解脱知见？真的不明白。祈求群主开示。

光明海：

解脱就是无境界。也可以说是道，也可以说是真理，也可以说是智慧。描述可以很多很多，但都没法描述。只能告诉一个抽象的概念，必须实地体验才知。

解脱是不是见性？

光明海：

解脱至少是明心。见性要看情况。不一定见性，但也可能见性。和资粮有关系。

感觉打坐心越来越淡，没有猛烈的心了，发不出来什么，没有那个劲儿。

光明海：

要生起出离的兴趣。出离之后是个什么样子，对你是未知的。应该要生起对探索未知的兴趣。

解脱知见的意思呢？

光明海：

就是自己知道解脱了。

善事，感动…

光明海：

学雷锋？感动中国？这个好是好，但是和解脱不相关。十善业，可以持。但不可以迷。就是说，你不可以迷失在做善事的游戏里。终究都是无常的，不可久玩。不是涅槃，不可迷恋。

在人中观察到有风吹过，风应该是无色的呀，怎么观察？

光明海：
你修了吗？

没呢，只是先了解一下基础知识。

光明海：
最好别这样。这种事，就应该去尝试。而不要老是纠结过于细节的知识。因为从你这问题，就看出是没有尝试的虚浮问题。这样的问题若是先去尝试，基本就不会存在了。所以，学东西不要不先体验就问。不仅无用，还容易误解，误解则反而变成障碍。体验后而问体验中的问题，那就是对机对症，才有用。

打坐产生的乐受、欲望的降服…

光明海：
第一，四禅才断呼吸。佛教没有所谓内呼吸。你说的那种乐，和禅定没有多大的关系，是籍由禅定，远离淫欲，让你精内化为气而产生的乐受。四禅没有任何呼吸。什么内呼吸，毛孔呼吸之类全都没有。
那种乐是因为从欲界陡然超脱到色界，所以对比特别明显，觉得特别乐而已。禅定之乐其实也与此类似。不过不是这样陡然超脱。

说有女师兄能量进入头部，出现持续一个月左右乐受，然后没了例假和欲望…

光明海：
嗯。挺好啊。

该女师兄一个月前打坐时，呼吸脉搏都停止了，只有眼前光明。

光明海：
眼前光明怎么说？（话题被岔开，没接上…）

头不下垂一些就进入不了深定，进入后，心脏就憋闷呢。

光明海：
不下垂为什么进不了深定？

腹式呼吸，意守两眉之间位置，一刹那就进入。

光明海：

不是佛教的修法？

修炼过丹道，和四禅八定合修。

光明海：

难怪。

坐直，不会出现胸闷。

光明海：

那就坐直。你们是自修，还是有道家师傅？

有过。主修佛家的。道家只是我融合一下。

乐受持续一个月，是否是现法乐住？

光明海：

不是。现法乐住的乐超越身体之外。

2017-11-27

中脉通了，喉咙的关节会打开…

光明海：

佛教不讲气脉，四禅中身体都没有，哪里还有什么中脉？

四禅受灭，不知身体，但是身体不一定没有能量上行或者充满且静止。此时的想，不能感知眼前光明吗？

光明海：

出光影要看情况，近行定中的光影属于幻觉。是潜意识幻化而成。佛教不捕风捉影。非现量境皆视为魔境，不看不理。定中的光明是能量累积所化，不会出现在局部，而是全体的光明。能量不足就只会有气感，不会有光明。再差，气感也没

有。能量是禅定的副产品。入定不是靠能量，靠的是心专注一境而入。

如何解脱，就是我执尽烦恼尽，就解脱吗？阿赖耶被束缚于色身，如何解脱出三界呢？

光明海：

烦恼断尽就是解脱。

色身只是阿赖耶识的显现，如镜照物，只有镜影，无有实物。实物的感觉在佛教称呼为相，是无明所生的错觉。如同梦中人认为梦境为实。

得灭尽定一定烦恼尽吗？

光明海：

灭尽定和解脱不能划等号。但灭尽定是通向解脱的途径。阿含经解说的八解脱即是九次第定的解脱过程。

境界、《楞严经》“五十种阴魔”、气脉感受……

光明海：

那些阴魔全是附体，都是飞精附人看到了吗？反正你要是以有所得心修禅定就不好，所以不能不发出离心修行。

修定修观都说要做到自己做主，做主的这个自己不还是第六识吗？这样不是和无我相矛盾？不是加强了这个我，离修行是不是越来越远了呢？

光明海：

修法因缘生，于中无实法。何得有我？

修法因缘生，解脱非小因缘而得，何得无因缘而解脱？

不盘腿，坐凳子一样坐，能不能进入四禅？

光明海：

能。

2017-11-28

坐中感觉全身重，身体好像被气什么的拽一样，一出来全身清爽，没事吧？

光明海：

初期有这些“八触”现象。久坐就好了。

可能每天坐的时间长了些？一坐两小时每天两次。现在聊天头都是重的！

光明海：

要辅修经行。

2017-11-29

请教大德群主，经行具体怎样做？

光明海：

慢慢走，20步一回走，走时觉知脚掌的感觉。

2017-11-30

一动念就有思考了，就有呼吸了，四禅不能思考问题吗？

光明海：

当然。

老是思考呀没呼吸了，到四禅了就掉了，怎么延长在里面的时间呢？

光明海：

没呼吸了就忘掉呼吸的概念。

到哪个定可以连深度睡眠都在定中？

光明海：

看着自己睡着就可以。

2017-12-02

讨论行菩萨道……

光明海：

大小乘的区别在见地。小乘以个人解脱为目的。破我见为见道。

大乘以心佛众生一体为见地，无自无他，法界一体。所以能起大慈悲而行菩萨道。

而大慈悲的先决条件是觉悟。是本有的功德。不是看谁可怜，给人占点便宜。

菩萨有无量福无量乐，布施不尽。如阳光普照大地，无条件无期许无住无着。岂会在意受者不感恩不醒悟。

对菩萨来说，一切只是幻化的游戏。菩萨不会沉迷在游戏里不可自拔。

菩萨度众生无有好人坏人可怜人富贵人差别，一视同仁一切尽度究竟安乐之彼岸。

菩萨是觉悟者。修菩萨道应速求觉悟。明心见性，方有资格修学菩萨道。

《华严经》云：“忘失菩提心，修诸善法，是名魔业。”所以，出离心，菩提心，是最重要的。

修出离心，修解脱，加上把功德回向给众生皆解脱，皆得安乐，就是出离心与菩提心并修。尽管修解脱，待解脱时，菩提心定当并发。

解脱时所发菩提心则非小心小量之凡夫菩提心，乃是胜义菩提心。乃是证的，非是思维修。

菩萨没有你我他。

由菩提心故，菩萨集积无量功德普施众生。非是有自他区别，乃是自庄严。亦名庄严佛净土。

菩萨所行乃是无量快乐之事。并无什么痛苦。若觉得苦，说明觉悟还不到家，修行还不到位。

一切众生与佛心心相印，非一非异。

普通人没法行菩萨道的，因为你总是不生气，这样只会招来欺侮…

光明海：

谁说菩萨不生气？不要给菩萨安上一个标准模式。菩萨可能是凶恶暴躁之人，可能是乞丐，妓女，也可能是王者。这可没准的。菩萨的标准只在于有没有菩提心。而有没有菩提心，只能自知，别人是不会知道的。所以做菩萨，你只能自己知道，不要指望别人会知道你是菩萨。不要指望别人感恩，不要指望收获福报。那都是凡夫之想。是我慢。

学佛是为了找回自己的本性。

光明海：

找着本性了吗？

没有。

光明海：

既然不是性，为什么不放下？

怎么才能放下？

光明海：

就是舍离。虽有大心，但事需先从小事做起。比如先舍欲界入于色界禅定。

光明海：

禅定讲究的是深度，而不是时间久。

禅定一稳定就应该舍离，而不是住在里面长期不动。

2017-12-04

空怕顽空。

光明海：

修行不要前怕狼后怕虎。既然修空就不要怕顽空。自造障碍。所谓顽空，是有空可得。违背出离心。亦叫出离不彻底。若得顽空，遇缘点化，瞬间就可以破顽空。

有何惧之有？

总之以无所得心，出离心去观修。没什么可担忧的。

有念压制是修无想。

2017-12-05

打坐入定，进入定中的就是自己的真心，对吗？

光明海：

体验涅槃，你就知道什么是真心。只因涅槃中无假有。不体验涅槃，一切的心，总不脱五阴十八里界。

在定中不思善，不思恶，一念不生，却了了觉知，那觉知就是真心放的光吗？

光明海：

这是定证。

体验涅槃，是灭尽定吗？

光明海：

不是，灭尽定可以视为涅槃之门，但不是涅槃。

2017-12-07

念佛是谁？

光明海：

念佛是谁，就是要你回转，看向自己。究查下去...

各地寺院冬季禅七讯息...

光明海：

这种打香板的禅七，我个人不推荐。定慧之路禅七是目前我所知最好的禅七。

打香板的禅七，棒子一敲，立即要下座。这非常不好。如果你入深定，听不到声音时，维那师还会来打你。也就是说，这种禅七，基本上不允许入深定。

他们有一套规范。要跑香。大众统一行动。跑慢了，也会挨打（香板）。这种禅七，可能适合参禅。但是不适合修禅定的人。搞不好还会被打出问题。

你们看《楞严经》，二十五圣的修法过程。别人都是一入定深观，可能就是几天不动，然后就证圆通了。就是说，深入修法的过程最好不要中断。而这种打香板的禅七，杜绝了个人长时间深定或深观。

有能有所，皆是虚妄。

现在“禅宗”的理论泛滥。到处是一闻即悟，一悟即佛的相似“禅机”，搞的到处都是想走捷径的“顿根人”趋之若鹜。个个想做祖师。真是可叹。

就是六祖，都不是一闻即悟，一悟即佛。禅宗哪个祖师不是一步步修上来的？有十年功夫参禅，图个顿悟，还真不如踏实戒定慧起修，兼顾参禅。不可本末倒置。

理论要学北传，修行要学南传。

南传那些人写得书我基本上都看不下去。被人为搞的非常复杂。

反而是阿含经，写得是简简单单。本来解脱道是非常简单的事，苦集灭道，苦空无常无我。都不要几句话讲完。

而佛法理论基本上都在北传这边。大乘涵盖了小乘理论。大乘要解释心的全貌，要讲实相，讲起来就非常费劲。

南传有一个人叫阿姜查的写的书，我觉得非常值得看。

因为阿姜查写的书是站在他自己实修实证的经验上来谈。不像现在那些只会空口说道理的，他所谓依据阿比达摩和清净道论写得那些纯理论书籍，这样的书我都看不下去。不认同。

2017-12-08 (?)

梦魇……

光明海：

这都是气虚的反应。如果你元气充足，心力就会足够强。不会发生梦魇。或者发生了也有力量自己改变。气虚就要多锻炼身体。戒淫，多打坐。保持良好生活习惯。身体不好的，严持戒律，加修准提法。可以很快转变。

修准提法首先要吧准提咒念得很熟。然后修准提观想。

我简单列个步骤吧。

- 1、先念准提咒全咒 1000 遍。
- 2、念准提咒心 3000 遍。（应该基本就念熟了吧？）

准提咒心没查到…。

最后一句就是：“唵。折戾主戾。准提娑婆诃。”

光明海：

楼上正解。最后读“索哈”，不读“娑婆呵”。

然后修准提法。

- 1、上座先念准提咒 3 遍，然后念准提咒心 20 分钟。念准提咒心的同时，观想准提菩萨境界。观想清楚之后，要和准提菩萨合一。念累了，可以停念，一心住于观想境就可以了。

准提菩萨相——



2、准提菩萨境界：身体是全透明的。衣是白色的。心轮是放光明照耀十方法界的。金刚坐是在海面上的。金刚坐下有两龙王顶着的。头顶是有日月两位天子打宝盖的。

准提法可以提升自身能量。是密法的护身法。气虚之类修这个算是对治法门。

修此法要多长时间身体才能有明显改善？

一到三个月吧。这个看人了。修的好的，几天就可能气力充足。但是色身的转变是缓慢的。这和中医上说的先是病灶，时间久了就形成气质性病变是一样的道理。

蛮修瞎练……

光明海：

我在此谈一个修行理念。千万不要惧怕盲修瞎练。我就是盲修瞎练过来的。

我只强调发心。只要你是出离心，持出离心为戒，你尽管盲修瞎练。没什么问题。反而是，你总是不自信，害怕修得不对，努力甄别法门对错，基本上就没法修了。反过来，如果你发心不是出离心，是求神通之类，求感应，求神奇体验，那就是明师正法详细给你讲解，保证你不盲修瞎练，你也是跑的歪路，只会越修越偏。

各位，苦集灭道，集谛的集，就是指的心集起。你是烦恼心，集起的就是轮回业报。你是发的出离解脱心，任你怎么盲修瞎练，他也不会集起恶业种子，而只会集起解脱心相应的功德智慧。

被一句不明心见性学法无益干扰了好长时间……

光明海：

不明心见性学法无益是说你在心外求法，所以无益。但是这是禅宗标榜太高，他们把阿罗汉和十地菩萨都贬得一文不值。所以说这话也不奇怪。禅宗讲究的是一悟就见性成佛。这个招牌可以高挂，你见不了性的时候还是先考虑做个罗汉或者菩萨比较靠谱。

好像能模糊感知到自身的自性……

光明海：

本性没有自由意志。没有观察者，没有存在感。

如果有这些东西还能叫空性吗？本性不可证。本性不是法，你怎么能证？所以本

性不可寻觅。

发现有一个最后的观者，这观者似乎又可以做决定，而且退无可退。

光明海：

退无可退就应灭之。灭不掉就是定慧力不足。

这个存在是什么？

光明海：

先不给你答案。你去试了再说。

灭了再说啊。灭不掉一切都白搭。不要有什么期望，只是试试而已，你不要想什么一下就觉悟啦，就见性啦什么的。有这个心，还叫出离心吗？

我让灭掉，就是说，你只要还有东西在，有觉知在，就统统给我灭了。不要想当然给它按个名词"自性"啦，然后在那里自娱自乐。

（数小时后）发现果然如此。我将此"我"放下，发现知觉还在……由于禅定力不足，更深的我目前观不到……

光明海：

努力吧。禅定力不足就修禅定呀。

放下此我，感觉一身轻松。

光明海：

轻松就好。继续出离呗。

2017-12-10

入定过程中突然尾椎周围气动，吓出来了，气往肾部冒开，出了点微汗就没了。还有一次是大腿和腹腔有气感往上收，也被吓出来了。

光明海：

这样动来动去的都是幻觉，不用理。自己吓自己，还怎么修定。忘记掉气脉的观念，禅定的目标是四禅，四禅没有身体，更没有气脉。不要抓着身体上的感受不放。

即便我们这辈子证不到，也没事，种下的善根会指引我们在无量劫之后的某一世证到。

光明海：

不要指望下辈子。还活着就这辈子搞定。甚至不要指望明年，应决心今年搞定。如果有四禅了，甚至不应指望下一坐，应决心这一坐搞定。佛证悟前就是如此发心，不证正觉，不起此坐。

如果这辈子没成功，临死时，你再指望下辈子。

解脱最终需要的是智慧，而定力是可以帮我们开慧。

光明海：

智慧是个假名，并非实有。《心经》说了，无智亦无得。总归都是无所得。自性空性觉性如来藏统统不可得。以无所得故，远离颠倒梦想，究竟涅槃。所以要发彻底的纯粹的出离心。不要换个名词(智慧，觉性)就迷了。

很多人担心断灭，担心偏空。根本就是无稽之谈。灭尽定是断灭，禅宗第一祖师就是修这个成就的。偏空是住着空，根本就违反了出离心。

出离心其实就是一切不住。就是《金刚经》不住色声香味触法。换个说法而已。

如果稳了就修观。观心。

观心就是观无常吗？

光明海：

观心好多种。在于你对心的理解。

你要去找你的心呀。

是不是无常，是要你观出来的，不能事先给他定义。大乘还说真心是常。所以常

不常，你不知道。也不能事先有个观念去框，得去观出来。

2017-12-11

光明海：

发心都很好。但是要有四禅的定力，修行才会一日千里。各位努力修好禅定吧。你要是动逻辑思维去判断分别，肯定会掉出禅定。在禅定时，只能凭直觉，直觉自知在什么禅定（如人饮水，冷暖自知）。或者出禅定后，凭回忆，判断刚才在什么禅定。

四禅才有舍心。一到三禅，是住心。粗心住到细心住。

修禅定不能找以前的定境。每次上座，都是当下的事情。比如，你感觉全身，就很心粗。你调整感觉，只感觉手指尖1毫米大小的感觉，就会变成心细。

光明海：

吃肉会让身体不清净。最好还是吃素吧。

我没说杀生，我说吃肉会让自己身体不清净。因为动物肉本身不清净，身体不清净，会影响禅坐。（但心力强者，可以超越身体障碍。）

光明海：

正淫也是淫。只要是淫，必定大退堕。不管正淫邪淫。淫是欲界大贪行。你这么贪着欲界事，是很难修禅定的（禅定是色界事）。

[疑写《佛法概论》的方竹平即萧平实…](#)

光明海：

萧平实没有争议，就是邪师。是佛教（界）的共识。

2017-12-13

[禅修营信息…](#)

光明海：

貌似是帕奥系的。帕奥禅系的，现在对大乘毁谤比较严重。跟他们学禅修可以，但千万不要跟着毁谤大乘。另外帕奥系修禅有一个很严重的问题，就是对禅相的要求，是呼吸之气变成明亮的白光。必须要缘此白光才能入初禅。这种要求过高，导致绝大多数人一个禅七下来入不了禅定。

群主有没有推荐的？或者就是按照定慧之路自修？

光明海：

我推荐的就只有定慧之路是最好的。不过汕尾的禅七已经过了。上次发禅七消息后，也不知道有谁去了？

有的，我报名了

光明海：

你去了？

是的，我要去的。

光明海：

那你还没去？汕尾的禅七都结束了。一年才一次。

哦，我是参加安庆浦源禅寺的禅七。12月31日才开始。

群主去过这个禅七？

光明海：

我去的是广超法师的禅七，其他人办的定慧之路禅七还没去过。

下次什么时候？

光明海：

估计要明年年底了。说不定办不了几年也不会办了。向智师年纪也大了。向智师出家的时候50岁。现在已10年。现在他60岁了。色身也会衰弱的。广超法师年纪更大，更加不会办禅七了。所以，有定慧之路禅七的机会，要珍惜。特别是

没有参加过的，要尽量去参加一下。

（某博客）这是广超法师博客吗？

光明海：

广超法师哪有空开博客哦。

光明海：

<http://mp.weixin.qq.com/s/g2vgA0oS5CePbA0SiwZv4w>（首届源浦禅寺 2018 元旦“定慧之路-止观”禅修营）

我去了。难得这次是半个月。很好。

光明海：

去那儿修行有进展吗？

在那里可以入定，我也不知道是啥定。回来后入不了了，但观呼吸比以前好多了，平时遇事的定力也比以前要好。

光明海：

修观了吗？

修了，但我第一次参加，没观出来，定力不够。

光明海：

没修到四禅？

没有。

光明海：

三禅到没？

入定时知道，有进门的感觉。但一直很安静，定中什么也没有。不知道这是不是定。

光明海：

只要境界稳定，精神清明，没有杂念动来动去，就是定。

看书老说有禅相来的，我从来没有过。

我的身体虽说比以前好了很多，但这次去了才知道还是不行，心力不够。加上年龄不小了。

光明海：

不要被帕奥的那套片面理论拘束了。

按广超法师的，只要取相稳定就是禅相。根本不需要特别的禅相。

师兄，专门坐四禅，稳不了。只修观，可以观到忘记身体呼吸，一单独坐，就稳不了。

光明海：

怎么观的？

顺着念追过去，慢慢世界就安静了，也没声音了。就是坐的时候，老是想到四禅了没。

老想着急上去就定心了。

光明海：

在禅定或修观的时候不要想。应该专心修法。可以在下坐后凭回忆去判断当时到没到四禅。禅定里不可以动念思维。

这是烦恼。知见太多。心不单纯。

你得自我心理辅导，事先做好心理准备，出现了定境，也不去动意识分辨。

你不能有先入为主的观念，老是想拿学来的知识向境界上套。这是意识做主的习气（这就是妄念）。修行人第一件事就是要克服这个。

四禅的那种定境是脑袋空空的？还是很清楚的知道自己在定境中？

光明海：

四禅无呼吸，无身体觉受。无想定没有空空的感觉。

打错了，下坐后回忆发现刚才意识空空的，定的时候当时好像不太知道。

那怎么区分到几禅了呢？

光明海：

你在汕尾禅七上他们没告诉你怎么区分禅定？

不知道是没说还是我没听到。

最后 2 天，半夜睡不着起来打坐，开始一坐好就观呼吸，发现观不到。没有呼吸的动作和感觉。一摸脉搏还有。过了十几分钟才正常。脉搏很慢的。

光明海：

你这对身体抓得也太紧了。要有这个心，死了就死了呗。身死无惧。完全的忘记身体。了生死的法门，怕死修不好的。

修观没过，等于白费。下次去争取修观过吧。汕尾禅七上，修到四禅的人多吗？

我只出去观了一次，然后告诉禅师不知道咋观，还是先修定。禅师说可以。我不知道呢。看有的书说，进初禅的人都很少的，是标准不同吗？

光明海：

你们同修不交流的？

还是说在禅七上入的禅定是不稳定的？我感觉当时有禅师的加持，再加上打坐的人多，气场强大，所以容易入定。回来就很少了。要止语的。而且一般也不说的。

光明海：

禅七上，有高人加持当然容易入禅定一些。但是如果你自己很厉害的话，一个人打坐比在禅七上好。

禅定上不到四禅，神通也没有。不修过观，现法乐住也做不了，确实也没什么可交流的。

争取吧。现在比以前坐的住些了，没事就坐。感觉对我来说好难啊

光明海：

加油吧。我妈快 70 岁了，都能入四禅。

好厉害呀！羡慕。

光明海：

真的禅定哪有那么难。只要认真，没有入不了禅定的。

群主，我现在知道了怎么去坐，照这个方法打坐，我可以去住山几年，专修禅定吗？现在的生活杂事好多。

光明海：

住山？那你不如找定慧之路的寺庙单独住几个禅七。

向智禅师那里是没有地方的。还有其他的寺院吗？

光明海：

我前面发了个白丽老师的禅七，你可以先去那里。那里完了后，可以去海燕禅寺吧。

好，看时间上能不能安排过来。

谢了。我要先下了，早晨要起得早。

光明海：

好。

2017-12-14

观着观着，突然眼前一下刷的变白，意识也跟着切换到不同的境界，身体像被推了一下失去重力，咋回事啊？

光明海：

怎么观的？

就躺床上观呼吸。到呼吸非常微弱，似有似无的时候，这种情况不久后就会出现。

光明海：

正常现象，不用担心。

入灭尽定可否坐脱立亡？修成九次第定，是能证得菩萨初地还是阿罗汉果？证得四禅之后能否看清微观粒子？因一直依元音老人开示心念耳闻方法修，对于如来禅还有很多不懂之处。

第一、不可以；第二、也不能；第三、看不到。

光明海：

灭尽定修得很纯熟的话是可以坐脱立亡的。这个元音老人也说过。

菩萨、罗汉没有什么严格的界限。罗汉可以是菩萨，菩萨可以是罗汉。

修解脱道证到阿罗汉后转修大乘，等于是从八地菩萨起修。而且从解脱道圆满后修菩萨道，速度要快的多，也容易得多。

我觉得阿罗汉与菩萨，不可等同。南传视阿罗汉为佛，因为见了性才有可能征得阿罗汉道，见了性就成就了因地佛，也就是汉传的见性成佛。

光明海：

我的话请谨慎辩驳。不是我有我慢，我怕你一不小心谤了菩萨罗汉（不是我），会障碍你。

谢谢。

光明海：

总之，菩萨、罗汉是两条修行路线。罗汉解脱道修得比菩萨道快得多。菩萨一样要完成解脱道。而阿罗汉完成解脱道后，修菩萨道没有烦恼束缚，会更容易。这本是秘密。没有公开这样说的。因为菩萨在大众心目中地位太高。

菩萨以有烦恼心艰难修到第八地才解脱烦恼障，耗时久远。

一直修耳根圆通静坐持咒。闭了一次关之后，坐中常进入一种轻安，长时持续，妄念没有，有也特别轻微，有时浑身清爽。

光明海：

耳根圆通法，我已在豆瓣贴上讲过了。

讨论法义，不存在诽谤……我可以退出。

光明海：

我不讨论法义，听就听，不认同就请沉默。要不然请自便。

特别是大乘的。不讨论。你要是小乘教，要讨论，我可以耐心解释。

大乘的，没法解释。所以不讨论。

你的帖子我全看过，进群是乘兴而来，感觉你很难得，倘若这样，无话可说，争则失道义。

大乘为什么没法解释？

光明海：

大乘义理太深，没有解脱道的基础，听的人听不懂，易起邪见。一讨论更加没完没了，随随便便就会毁谤。

酒逢知己千杯少，话不投机半句多。祝各位早成佛道！再见了。

光明海：

我说的是我师传。你说我会和你讨论不。请见谅哈。

光修会不会很多魔考？你们都有经历过魔考吗？

光明海：

魔由心招。只要是出离心，一般没有魔考。有魔又能奈你何。

只要有出离心就一定有魔考，反而不出离魔不考你。魔虽由心招但是心空不了还是要吃亏。

光明海：

魔是六欲天的，你若修禅定，到初禅，他都不能在你境界里出现，他能考什么？一个离欲的人，魔只能干着急，他一点办法都没有。

但是你出定了就回来了啊。

光明海：

回来要持戒啊。保持正念啊。如果戒律不严，比如晚上做春梦，那就是魔考了。

之前念咒一段时间进入禅定，嘴念不动了，身体也没知觉了，大概过十分钟才有知觉继续念。

请问这入的是什么定？

光明海：

这你要自己判断。

要怎么判断？

光明海：

禅定是心专注一个所缘达到心一境性。

2017-12-15

光明海：

关于大乘佛法问题讨论群规

立群规原因说明：

- 1、大乘佛法，其基础是空性，其发展是妙有，其圆满是成佛。本是难思难信之法。
- 2、按照佛教说，大乘法只能对老学菩萨说，即只能对久修解脱道，已深信无常无我涅槃寂静（即深解三法印正见）的人说。否则听者易落断常之邪见。
- 3、大乘教理亦有次第，在不同的阶段，有不同的解说。学者随修行阶段的不同，对心性的理解亦有差别，交流时容易固执己见而争辩对错。而争辩则易动烦恼，而争辩者其对境是甚深微妙法义，稍有差池就容易造下谤佛谤法谤僧之业，即会自作障碍。
- 4、小乘法是对普通人说，其义理简单明了，容易理解，也容易解释。而大乘法超出普通人能理解的范围，是对久修解脱道者和天道众生而说。其义理境界不是普通人可以理解的，也不容易解释。

因此，为避免因讨论大乘法争执造业，群里立如下群规：

- 1、大乘法讨论者必须谦下，不可以见地高下而相驳斥。即大乘不可以驳斥小乘，如来藏见不可以驳斥空性见，菩萨道不可以驳斥解脱道。
- 2、大乘见者，必须承认小乘法是大乘的根基。大乘者一样要完成解脱道。不同意此者，建议离群。
- 3、大乘法讨论有不同意见时，不可以先否定对方。因为“否定”大部分时候很可能就是诽谤。而应说，我对此有不同理解。如此以见解不同而友好交流，而不可以试图争出一个绝对正确的结论。

4、若双方预判无法在群里友好交流大乘教理的，请私下交流，不可在群里公开争执。 违者一次警告，二次离群。

以上群规。请大家看看。有没有意见，是否合适发布？

各师兄反馈：

没意见。

十分完好。

很好很及时。

西藏喇嘛为什么要辩经啊？

光明海：

西藏辩经建立在因明学上。因明学的一条法则就是，你说的，他不同意，那就不能继续辩下去。他同意，则继续辩（就是推理）。直到双方都同意最后推理出来的结论。

久仰久仰！我收藏了你在豆瓣的帖子一年左右，之后去云南法住禅林学习上座部佛教。现在回过头再来看你的帖子，觉得你挺中立，思维清晰，修行也有成就。决定向你学习。

光明海：

难得难得。

群文件里的文件是你推荐的吗？我想看一些大德们的开示，您推荐一下可以吗？

光明海：

是我上传的，就是我推荐的。有一些是不是我发的，我也不清楚。你既然已经去上座部学过了，推荐看广超法师的《定慧之路》。

好的，已经下载好了，早上看了一些觉得很好！（群文件截图）这些是你推荐吗？

光明海：

不是。不过你截图的这几个都可以看的。

您给推荐一下吧，哪些比较好的文件，我不想看太杂了，影响思路。

光明海：

就看《定慧之路》。广超法师还有《心经》、《金刚经》讲记。百度一下就有。

2017-12-16

某师兄分享私聊老师请法内容——

『问：关于回向，我是回向极乐世界加佛菩萨护法，然后回向自身，最后一句愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。这样的回向如理如法不？』

答：最好明确回向的内容。

问：有时候就会点名做大回向，有时候就是那样，就是回向之前加上禅定中的功德，还是需要更细的回向？指出禅定中获得的某某功德。师兄可否完整的说下你平时怎么回向？

答：随便吧。你自己体会。佛道你懂吗？你若不懂，这个回向就很模糊。

问：我最开始是看赵老师讲因果进入的，请了本书根据书的内容回向。

答：回向是回向你要成就的事。那要让众生成佛道，首先你要理解什么是佛道，然后你自己有信心成佛道，然后你能回向功德带众生成佛道。』

愿以此功德。庄严佛净土。上报四重恩。下济三途苦。

若有见闻者。悉发菩提心。尽此一报身。同生极乐国。

愿以此功德回向给我的父母，兄弟姐妹。

回向给一切冤亲债主，回向给生生世世的历代祖先、所有的孤魂野鬼，没人照顾的，无处栖身的、遍地流浪的及十方世界一切的有情众生。

愿国家繁荣昌盛，佛法常兴，内忧遣除，外患不生，风调雨顺，民众吉祥！

愿以此功德，普及于一切！我等与众生，皆共成佛道！

阿弥陀佛！这个是我用的回向文，各位师兄参考下。

光明海：

点赞。回向与发心同等重要。一切戒定慧修行，念经念咒念佛号，都有功德，宜做回向。

一直对这个回向的功德原理不太清楚。一直思考，我隔空回向给其他人了，他就得益了，有功德了？请群主开示！

光明海：

功德，简单说，就是心离烦恼，朝向解脱的力量。也叫业力，只不过是清净业。与轮回业相反。

我们修戒定慧，就在修解脱的功德。只不过功德不圆满，你圆满了就是解脱了。然后你修解脱的心愿，意乐，可以发散出来。影响别人。

你修功德，回向众生，按经典说，他得七分之一。而你不仅不减少功德，因回向故，你所做功德还会增上。

这样，你修小乘法，加上回向众生皆得解脱，实际上就能把解脱的功德自然导向大乘。在你解脱时，以你回向的本愿故，能直接无缝过度到大乘菩提心。

本质上众生是一体的。不要有赚到了的思想。要无私的回向。

怕死…

光明海：

死，一点也不可怕。你会怕睡觉吗？群里还有很多人怕死。导致禅定上不去的，上去了被吓出来的。想想睡觉和死有什么区别？早点放下怕死这个心结，坦然的出离。

2017-12-17

光明海：

不许没事贴文。如果开放群里贴文，这群就会和其他佛群一样，整天贴各种文。如果一定是想分享，鼓励自己消化之后，以自己实修体会角度分享出来。

即，贴文者必须连带自己的体会总结。不许脱离实修的贴文背书。

睡觉时入定…

光明海：

睡觉时，要心情放松，不要有意去入定。但是正念了知自心的习惯（此为戒定慧一体）要保持。睡意来时，任由睡着，不要控制入定啊，刻意观想光明什么的。如果你能看着自己怎么睡着，就能达到醒梦如一的能力，自然就会入睡光明定。并能自由控制醒来还是睡着以及做梦还是不做梦，以及梦境都能自控。

但是那种感觉包围着你，不由得想控制一下，随后入睡…

光明海：

那是你自己贪入定。你需要自己调整心理。不能有所求心，不能有所得心，要无所得心。

无所得心而精进修行。不可无所得心而懈怠。

2017-12-18

老师贴某师兄私聊请法问答记录：

『问：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。

光明海：

忏悔。

问：我觉得发心是根本，忏悔只能解一时。

光明海：

戒心贪着。

问：好不容易坐了几天，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。

光明海：

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。

问：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？。

光明海：

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。

问：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：-（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。

光明海：

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。

问：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。

光明海：

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。

问：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。

光明海：

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。

问：唉，今天的感觉忏悔。不然对我修行影响太大了。

光明海：

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。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。

问：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？

光明海：

观自身为白骨。观成后，24 小时保持。

光明海：

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。

问：刚好我昨天也在梦里犯戒了。最近一段时间连续犯色戒，要如何才能能在睡梦中保持觉知？

光明海：

梦中本来觉知。不觉知你怎么知道有梦呢？梦中犯戒。说明戒体不深。戒是我们对一事的决断。立志持心戒，要经常清明时，禅定时，遇到会导致犯戒的对境时，心欲犯戒时，要 100%的决心维护戒条（心底的誓言），不可违反（这样就不断的增强了心戒的力量和深度）。修成习惯，梦里哪怕模模糊糊，梦境里将犯戒时，心底会纠结挣扎（戒体），这时这心的挣扎会唤醒你的理智（即戒体的力量会将你照醒），此时就是你做抉择的时候，持戒还是破戒在此时由理智选择。我说戒心取乐受，就是说，不能取乐受。心好攀缘，失了本面，所以轮回不休。取乐即是贪。要戒。』

未体会到炼精化气，正常否？

光明海：

正常。本来炼精化气是道家说法，道家注重练气。佛教从来不说这个。

听闻某师兄死了，被火化了。希望他入了灭尽定，不再受轮回苦。

光明海：

如果是入灭尽定，被火化了也无所谓的。如果不是，修偏了，入魔了，没觉悟，那就完蛋了。

入定后，别人动自己的身体，真的也不知道么？

光明海：

入灭尽定应该不知道。有些书上说，入灭尽定的人，物理世界无法破坏他的身体。

不知道真假，我没试验过。

其他定一碰就会出来。除非是出定不自在的。

没有色身了，灭尽定，出不来了

光明海：

定力退失就会出来。

铁拐李，神游回来，发现没有色身了。

光明海：

神游不是灭尽定。

到一定级别是有神护法的。

光明海：

不用考虑护法。修灭尽定的，自己定好出定条件。当入定后，条件触发时，自然会出定。

道家出阳神，可把色身转化成气身，人可聚则成形，散则成风，了生脱死。好奇，很想知道真相…

光明海：

是有这种说法。我也没修到。所以只能说是听说可以。

讨论修气脉…

光明海：

要看修什么，如果是成就解脱，不需要修气脉。如果即身成就角度，行证圆满。

那气脉也是要修的。

气是粒子，是波…

光明海：

气就是能量啊。什么波粒子的。你吃饭，才有力气。力气就是能量呀。让你跑个马拉松，累个半死，没力气了。就是能量消耗了很多。

能量不是物理的形态。

我们辐射出来的能量上带有信息，心足够静时可以捕捉到这些信息。

光明海：

对的。能量可以在虚空中存在。可以给予。没有物质障碍。还有一种说法，能量就是生命力。

这个你们要研究，道家讲得很多。佛教基本上是不讲的。佛教主要讲断烦恼。然后讲觉悟后自在出入幻化世间。

能量就是心的幻化。

未修气脉，没有开顶，如修佛法达到解脱的境界，能自主生死吗？

光明海：

只要能灭尽定修得好，生死自在不是难事。什么开顶佛教根本没这个概念。

楞严大定对应什么定？

光明海：

楞严三昧，是出世间三昧。出世间三昧，是菩萨修的法。是定慧等持。这里的慧，不是修观修慧的慧，而是已经开悟证得了智慧的慧。

要修首楞严三昧，首先要明心见性。

灭尽定如何解脱？有离体的类似体验吗？

光明海：

灭尽定不是解脱，我上次说过了。但是灭尽定会引发解脱。离体干什么？离体又叫魂不守舍，干嘛要离体？

那病老死苦无常，也要等到命尽才能去净土啊？

光明海：

生老病死苦不用去净土呀，就在地球上不能解脱吗？

解脱，是烦恼解脱，没有烦恼的意思。

色身拘束，死了就没色身了啊，哈哈。色身是无常的。

活着时解脱，叫有余涅槃。死了叫无余涅槃。

佛是无住涅槃。

烦恼解脱，也就失去了推动轮回的业力？

光明海：

是他不推动。而不是不能推动。

不推动，也就是他不和业力互动了？

光明海：

对呀。他不要轮回。他就可以不轮回。凡夫因为有烦恼，所以不断推动轮回。烦恼就是苦，要解脱呀。所以阿罗汉就断烦恼。烦恼永尽就叫漏尽。

玄奘大师圆寂前答弟子所问说自己决定生兜率内院，这是生死自在的表现否？

光明海：

这你只能相信大师的人格，相信他不会打妄语而已，外面看是不知道的。生死自在不自在，内证者自己知道呀。

达摩大师说“一念心生，即入三界，一念心灭，即出三界。”那生死自在就是出入三界自在。

光明海：

这个一念是指的无明。

2017-12-19

每天做大礼拜我的手掌都是鼓鼓的，打坐后也是，但是下坐后就慢慢退了，这是气么？

光明海：

不是。不要追求气。这个是别人发生问题的时候，用这个词来解释。你没有气，不要去找。没有气的，老暗示自己有气。去捕风作影。这样会出问题的。不知有多少人，以妄想有气，导引的方式搞出毛病。豆瓣贴里不是有个拳击手雨田提过他的问题吗。那就是妄想症害的。

请问持咒时空心合掌和不合掌会有区别吗？

光明海：

咒如果有配合的手印，就持手印。没手印的，你合掌不合掌没有区别。

2017-12-20

自从打坐后吃的越来越简单，现在稍微油腻一点的都吃不下了，我感觉这个不是好现象啊。吃的太寡淡了，感觉肠胃变差了一样，导致吃东西都吃不了多少。

光明海：

有什么不好？这不是好事吗？清净就是由外到里，由里到外，统统清净。心清净而吃得清净。吃的清净而身体清净。身体清净而心清净。

不是正常生活啊，现在外面很多东西都吃不了了，一吃就恶心。修行需要这么多条件，那还真的不是一般条件能坚持。

光明海：

本来就应该这样。这就是考验的时候。如果你因此放弃清净的观念，而吃油腻荤腥，则会很快退转。我们修行会有很多次面临这样必须“出离心”出来抉择的时候。你抉择的决定不是向出离心靠拢的，修行会马上大退步。反之，修行则是再上一个台阶，进步一日千里。

发出离心者，要放弃美丑、放弃好坏的分别心，放弃对味觉、听觉的贪爱。一切时，只是明了自知。不取境界。

淡泊如虚空，才是清净。心清净，则一切佛法修行不难。

现在还没有发出离心。

光明海：

没发出离心，修行无法推动。修佛法必将陷入纠结之中。

四禅八定跟五蕴解脱有什么关系呢？

光明海：

四禅八定灭尽定是解脱次第。五蕴解脱是圆满次第。

一个是小乘义，一个是大乘义。

小乘解脱者，五蕴不生，为解脱。大乘圆满者，五蕴本来解脱，五蕴即佛智。

四念处除了保持时刻正念，处处自观外，还需要什么修法吗？

光明海：

四念处修法就足够解脱了。不需要什么额外观法。

五蕴之中想与识到底有什么区别啊？

光明海：

想是概念。识是识知。

虽然出离心不强，但仍感觉先有色身，然后有感受，然后有执取这种想法，有想法就可能会去行动，行动中会自然的分别认识。五蕴可以这样理解吗？

光明海：

普通人的确是你说的这样。

怎样达到声闻缘觉五蕴不生，大乘道五蕴解脱境地呢？

光明海：

出离五蕴，即是四禅八定灭尽定，就能出离。出离成功，就证得了解脱。

证得解脱者，分二种情况。一者觉悟无生，二者觉悟觉性。觉悟无生者，等死时，证悟无余涅槃，就永不再来。二者，在证悟无生的基础上，更证悟觉性。然后在五蕴中见五蕴即本自无生的觉性幻化。这就是大乘的次第了。觉性幻化圆满到究竟，就是成佛。

菩萨道是以无生法忍为入道初门吗？

光明海：

由无生法忍而入菩萨道的是智增上菩萨。有些是以信而入菩萨道。不一定证悟了无生法忍。

只要一打坐，睡觉就做梦，梦见以前的人和事，平时根本想不起来的。而且总是凌晨 3-4 点就醒了。每天运动 2 个小时晚上 11 点睡还是这个点醒。比较痛苦，能给解答一下吗？

光明海：

找中医开点安神的药试试吧。

讲讲如何忏悔吧，怎么样发心彻底，其中过程以及细节。

光明海：

忏悔就是发誓永不再犯。没有什么过程细节。比如你发火打了人，你后悔了，觉得不对。发誓永不再发火打人。这就是忏悔。

那个过程该如何如理如法的快速下手，而且效果大大加强。嘴上忏悔基本都是好了病忘了药。

光明海：

忏悔就是持戒呀。嘴上念是持戒吗？想想我说的发心的涵义。

戒淫是不是忏悔？你想一想。

我这样写了下“追悔【观想所犯错误】；依三宝力量摧毁【永不复造】；防护心【念起就要灭掉，提前设置围栏也就是持戒】；意念力克制。”

光明海：

你理解大错。不知道有多少人把忏悔理解错误。“追悔【观想所犯错误】” 如此观想，等于再造一次恶业。是恶业增重也。

我见经中黑齿梵志，已证禅定五通，后知命不过七日，于如来处行于供养，因悟舍离十八界，舍到无所有处免于生死，方才悟入无生法忍，不知大德可否告知，这个舍无所有与应无所住有什么分别？

光明海：

你贴原经来，若是你自己写的，有串改之嫌。

黑齿梵志的故事——当黑齿•梵志得知自己只有七天寿命之时，便摘了两株合欢梧桐花去拜见佛陀，求佛陀救命。佛陀看了看他，说：“放下吧！”黑齿•梵志赶忙放下左手的合欢梧桐花。佛陀又说：“放下吧！”……………（略）

这只是一个版本。

光明海：

这是佛经吗？我建议看佛经原典，少看这些各种编撰后的所谓佛经故事。

师云：“昔黑齿梵志得五神通。常在雪山说法。得梵王帝释阎罗王洎诸天神常来听法。日说法毕。阎罗王目视梵志而泣。志曰：‘大王何得视吾而泣。’王曰：‘吾观于汝。善能说法。七日后命终。当来吾界受诸苦痛。’梵志惶怖。求免无门。雪山诸天神谓梵志曰：‘欲免斯难。唯有大觉世尊。乃能为汝免得此难。’梵志曰：‘世尊者何人也。’天神曰：‘岂不闻。净饭王太子。十九出家。三十成道。为人天师。其名曰佛。诸大菩萨八部龙天。常转法轮度一切众生。’梵志闻已复作思惟：‘我去见佛。将何供养？’乃运神力。手执合欢梧桐华两株。飞空向世尊前供养。世尊召五通梵志。志应诺。世尊云：‘放下着。’梵志弃左手华于世尊前。世尊又云：‘放下着。’梵志又弃右手华于世尊前。世尊又云：‘放下着。’梵志云：‘世尊。我败擎两株华。一时放下了。我今空身无可放舍。’世尊云：‘五通梵志。吾非教汝放舍其华。汝当放舍内六根外六尘中六识。一时舍却。到无可舍处。是汝免生死处。’梵志乃于言下悟无生法忍。”（《古尊宿语录》第四十八卷节选。）

光明海：

这里舍无所有，就是应无所住。

应无所住，而生其心。与于无为法中生大悲心有什么区别吗？

光明海：

大悲心就是本心。无所住，才能悟本心。本心大悲所以才能应无所住而生其心。

不知刚才古德语录可否借鉴。

光明海：
用什么借鉴？

以义理借假修真。

光明海：
胡言乱语。既然是假，就离假，假里修什么真？

念经念咒什么时候该大恭请什么时候不用恭请？比如念地藏经，恭请十方法界众生，冤亲债主，诸佛菩萨等等。应该如何恭请？

光明海：
念咒有传承的，按传承仪轨呀。没仪轨，以恭敬心念就可以了。

打坐时忘记呼吸，过了半天想起来了，这是不是入定啊？时间很短，可能只有三五分钟，一晃神，我发现自己没喘气，然后才呼吸。

光明海：
既然知道三、五分钟没呼吸，那不就是断呼吸了吗？

估计的，时间很短，但还不是一瞬间。

光明海：
但是你光说这个还不好判断。还有禅境怎样？

禅境是啥意思？

光明海：
禅境就是禅境啊。

原来心上真的什么也挂不住！实无一法可得！刚刚我实实在在体会到了！以前总是提醒自己时时刻刻觉知，却总是做不到时时刻刻觉知，但是我也从来没有放弃观照，就在刚才，总算体会到了那么一点空性的意思，没法描述。

光明海：

赞！要经常能够处在这种状态。不要再被意识骗过。

是的！心上立不住一个法，也立不住一个我，无一法可得，无一我可得。全体都是心的作用，我只能体会到这里目前。

众说纷纭：心在哪？……；“我”是谁？……；你要证到……

光明海：

你们不要瞎说。

很好了。很难得。但不可放逸，要保此境不要再被意识分别扰乱。不可睡一觉又忘记了。

最好不要看书了。不要思维佛理。先独处保个7天，稳固后再来吧。

2017-12-21

《定慧之路》版本…

光明海：

定 慧 之 路

致光法师讲述

明至居士笔录

这条定慧之路，你若曾经走过，何必猜想我是谁！

我本无我，常漂流生死海，何必问我在哪里？

不是贪嗔痴，更不是戒定慧，我是谁呢？

就是你！要休了我，请你永远记得，

你越无我，我在你心中越伟大。

你已经觉悟到无我了吗？

无我怎会觉悟无我？

是谁悟无我？

悟即我！

广超法师的《定慧之路》，都是这样开头的。

修禅坐的同时，修经行很重要吗？或者可以不修经行？

光明海：

经行是动中的修定。禅定不是目的，心定不散乱才是目的。之所以修定修经行，就是为了练习心定。所有的修行都是指向心。而不是追求修行的过程境界。

所以要发心，发出离心是让心不贪着幻象，持戒是让心不妄动。修定是让心能自控，修观是让心不迷惑，心不迷惑则能开启如来宝藏。

经行很简单，一句话，就是慢慢走，觉知脚接触、离开地面的感觉。和修定觉知呼吸吹过人中时的感觉一样。

观呼吸人中没反应……

光明海：

搞了半天，怎么观人中触觉还不知道？

鼻子太大，气流太微弱。

光明海：

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出气，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。

意思是不用去分辨，只要感觉就行了。

光明海：

当然。

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。

怎么知道自己仅仅感觉，没产生分别呢？

光明海：

去修就会知道。

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。

光明海：

不对。这你就讲错了。

其实这样是错误的，修的时候应该不去管他，下座了再回想。请师兄开示！

光明海：

定慧之路分别心有没有更细，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，是入定前的准备动作。就是找“锚点”找到之后，再入定。入定之后，就不可以再动念分别这些了。

光明海：

（上传视频《千万别让爸爸给孩子辅导作业，亲爸变后爸，这暴脾气，太逗了！》）
菩萨对众生也可能是这个样子。
要知道八地以下菩萨未断烦恼。所以脾气火爆是有可能的。但他的出发点是为众生好。

识在生为心意分别，在死为中阴身分别，皆业力所为，若不以识入名色身，则无生，若不以识去贪爱执取，也不会有未来之生，则于此应是解脱正智，不是所悟是否邪见啊？

光明海：

你得去试试

但不知道正确与否。

光明海：

对不对是相对的。没有绝对的真理。所以我反对那些抱着找到绝对真理观念来学佛的。禅宗说言语道断，也即是“此路不通”。。。。。

有些人说，你本来是佛，有些人说你不是佛。哪个正确？你只有验证才知道。

2017-12-22

不知是否上四禅，各位师兄分析一下：首先心一境，空荡荡的感觉，没有任何乐受什么的，意识清醒，没呼吸，然后没法说那种情况，形容一下：好像不是你在坐禅，那个你是跑出去的在外面，当发现不对劲的时候以为是魔呢，然后心惊一下，鼻子和肚子有呼吸了，在惊之前持续了一段时间。接着发现正常以后继续坐，然后又是那种情况，当对第一种不知道的情况想探索的时候，一动念那种状态消失，呼吸出现，总共大概断断续续 3 次，只能猜测，因为确实不知道几次，再后来心里有了这些东西就进不去了，引擎刚好一响，出来了。出来以后意识清醒，但是不知道方向，站起来尝试走路，发现东倒西歪，但是呢！不是腿疼的无法走路。

总共坐了 2 小时左右。

刚开始双盘 40 多分钟，发现闹钟订错，调整单盘练习出入自由，练了半小时左右，感觉没意思，直接散盘放松整个身体，有半小时左右出现以上情况。

10 点到 12 点多，根据时间推算大概就是这样。

首先身体要特别放松(但是别给睡了)，然后重点是忘了自己，好像就行了，里面没什么境界和乐受，空荡荡的。

光明海：

看吧，四禅一点不难。

只是你老是担心着魔，老是去分别境界等等是多此一举，没毛病自己作毛病。

no zuo no die...

第一次进去啊，感觉不对劲，没有正确的判断，而且是持续了有几分钟才发现不对劲，我找

不到了，然后一思维，别给魔占了身体，就呼吸出来了。

光明海：

我说过了，一个入定的人，魔无法干扰。瞎想什么呢

师兄（另一位），你打坐这么热，看看是不是大椎堵了。

光明海：

又来一个作的。气脉概念，就和没魔找魔一样。

简单点，上座的心理准备分三个阶段。

1、上座前，调好坐姿，放松。脊柱拉直。调好后，心理要确认（确信）可以这样做一座 45 分钟（或更长时间）内不用动。

2、开始取相，就是我昨天说的找“锚点”。

3、调心住相。

这三阶段是逐次递进。第二阶段时，不要想第一阶段的事。第三阶段不要想第一、第二阶段事。

不用和什么气脉冷热纠缠。心住个相，有什么障碍？心本来无碍。有障碍都是心理作用。

是的，执着了，说白了，就是在享受痛苦。

光明海：

就是烦恼自作自受。所以我说 no zuo no die 啊。

修行出离，是一路丢包袱，不是一路捡包袱。

师兄们的心力是不是很强？

光明海：

心力就是定力。定力是修出来的。

明白了，就是能量。

光明海：

能量是定力所生的功德。反过来能量支撑定力。所以漏丹则名功德漏失，因为能

量也漏了。道家把这个能量称为药，用来炼丹。

呵呵。不说了。说多泄露天机。。。。。。各位好好修吧。

我好像睡都没舒服过，气血虚。

给你一个气血虚的药方，一般两周后，就搞定了。……

谢谢，我是漏多了，可以用吧？

可以用。夫妻周公之好，还是可以有的，等修到一定程度，自己就不想了。那个时候再断也行。

光明海：

多打坐就好了。打坐入定而产生的能量就是“药”呀。

不断淫的，不建议打坐。去念经持咒吧。没什么好说的了。不是我偏激。打坐不断淫，那真是作死。

别说正淫可不断。只要你还想淫。此心不断，欲界都出不了。打坐只是增加行欲之力，这是作大死！

做大死的，劝不要打坐。修行功夫会反伤其身。可去熏陶点发菩萨心什么的。做点好事。修点福报。

光明海：

我说过了啊。这辈子想修出点名堂，就去参加一些禅七，短期绝对断淫，先修破我见。算是有点保障。然后如果你想结婚你就去结婚吧。只是想解脱就没门了。下辈子你再发心彻底断淫，才有可能解脱。总之你解脱就得彻底断。否则你再继续下下辈子。。。一直纠结下去。

这话是伤了又想结婚又想修行的人的心了。

光明海：

这就是事实啊。我也想不出什么好办法。

也不一定下辈子。这辈子什么时候能彻底断淫心，也许就有解脱机会。

生个孩子，传宗接代，然后双双修行，上次看到一文章，他们夫妻生了孩子背四种决定清净明海，断淫四年，天天像童子一样生活。

光明海：
这个可以。

单盘，双盘，熬腿……

光明海：
单盘，散盘都可以的。

打坐经常出现身体变高变大，这是好现象吗？这个现象出现了很久了，也没有进展。

光明海：
欲界定幻觉，没什么好研究的。

去年刚打坐不久就这样，一直到现在都没有进展，因俗事多经常中断禅修，从头再来禅修，又到这种身体变大的情况，也没有进展，要怎么突破呢？

去年在法住禅林，持续一段时间都是这样没有进展，我就有点灰心，后面就回家了。

光明海：
你都还没努力，就灰心。。。。
法住禅林是修帕奥那套吧？

法住禅林那套跟定慧之路差不多，都是觉知入出息念，我没有觉得差别很大，主要我鼻头也没有出现光啊。

光明海：
帕奥那套，我也去学过。
我观察了，95%的人在那里什么禅定也入不了。因为他们要求的禅相出不来。

而定慧之路的禅七则相反，95%的人都能入禅定。其中 70%能入四禅。少部分只能入初禅。几个人入不了禅定。
所以，我一直不推荐按帕奥那套修。

可是我目前只觉得有光 and 没有光的区别，其他的好像差不多。

光明海：

就这个有光的要求，就是非常大的门槛。

禅定要有光，是很难的。你不入禅定，怎么会有光？帕奥这个理论的因果顺序搞颠倒了。按我说，你先入禅定，然后才能在禅定里产生色界色而有光。而不是不入禅定，要求你先产生色界色，然后说缘这个光才能入禅定。

即使入禅定，能不能产生光，还不一定呢。

群主大德，你说得我好兴奋，95%的人可以入禅定，希望突然变得好大。

光明海：

嘿嘿。定慧之路禅修班，没修出禅定的都没脸出来见人。

根据定慧禅修法，那应该是用心还是用脑呢？请群主大德开示！

光明海：

我不说用心还是用脑。你要自己去试。

我昨天说过了怎么修定。你自己去爬楼吧。

70%入四禅夸张了吧，除非参加的都是原来已经有很长时间功夫的。

光明海：

没夸张。我目测就是这个比例。

不过之所以能那么多人入禅定，除了方法得当之外，还因为定慧之路禅七有一批禅定高深的常随众在那里帮助别人上禅定。

修定慧之路达到的四禅修缘起可以辨识名色法看到过去世吗？

光明海：

不可以。

我个人对帕奥那套看过去世的所谓缘起的说法表示怀疑。佛经里没有找到相应说法。

你看群主的名字，还问有没有光的问题。

群主的名字原来是光彻五轮，那应该是他已经所证的境界。

光明海：

有没有。那是目标，我还没到。

“@Metta vihari Sayalay 礼敬 Sayalay！今日练习入出息念时，觉知片刻会有光感，光会聚焦成光团，光晕部分呈网状，反复几次基本相似。打坐后段不知是否走神看见自己为镂空的骨架及胸腔内跳动的心脏。请求尼师指示！”

“定力提升到一個階段，就會看到自己的骨骼內脏等，若您的心去看他人也可以看到他人的骨骼內脏。為了提升定力到禪那即安止定，這些目標不必去在意，雖然您可以看到，但是不要這些目標影響您平靜的心。

您要沉著下來，保持平常心，持續地覺知微息。必需持續覺知微息 1 小時、2 小時，依您自己可以的時間而定。這樣訓練自己的心，保持寧靜，安於微息上，您將會提升到另一個層次，我會再分享下一步驟。”

这是帕奥群里的贤友与尼师的对话。

光明海：

这是普遍情况吗？

能修到的就是这样。他们的光被称为智慧之光，可以直接看到名色的生灭。

光明海：

是吧。我不太信这个。你如果按那个修好了，可以给我们讲讲体会。

某上传《群主大德开示问答录》。

光明海：

感谢师兄发心！

不谢，非常非常荣幸！还没确定怎么录入比较合适，提问部分内容一直都被简略，不知会否不妥。

光明海：

可以的。大意能看明白就行。

2017-12-23

某尊者的弟子，毁谤大乘佛经……就是帕奥体系里的吧？

光明海：

是的。

请问什么原因让你坚信不断淫不能解脱，继续轮回，是学习的理论还是有什么实证？

光明海：

这样问题不是现（站）在自己修行立场，我不想答。你是个拜（采）访者吗？

只是对一些有争议的问题想得到可信的答案。

光明海：

这个问题不是站在自己修行立场，我不想答。你是个采访者吗？

前面拼音打字错别字太多，没注意到。不好意思。

因为佛教里很多说法有矛盾之处，不知道要信哪个，想弄个明白。

光明海：

哪个大德敢说不断淫可以解脱？

2017-12-24

.....

光明海：

新人好好看群规。莫太随意了

好，不随意只随心。

光明海：

油腔滑调。

（某师兄被移出群。）

2017-12-29

讨论面对不顺意境引发的嗔心与忍辱……

光明海：

小乘只讲避世，不讲什么布施忍辱。

按我的理解，没有智慧力，不要考虑六度的那套。只管躲避，远离烦恼对境。

大乘的六度是菩萨修的。你不想当菩萨就别掺和着修。想当菩萨的，要发心一切为众生。且要修自他相换，自他一体。当菩萨这样修时，修布施忍辱等，就能对众生形成感化力和加持力。

有家室上有老下有小，不能躲避，需要修智慧力，智慧力如何去修？望群主大德告知。

光明海：

智慧力就是开悟啊。小乘的开悟不够的。必须大乘的开悟。

不开悟，凭信心也可以。首先要信万法一心。你我他同一心。如同梦中的你我他，同在你梦中。

就是说，我在做梦呢，这个世界上所有的人和事都是梦境，我一直没醒来。

光明海：

知道在做梦就是醒来呀。知道在做梦，就不会执着梦境。

只靠信心只能初果吧？

光明海：

只凭信心也可以证初果。初果可以通过闻思无常无我的法理，如果生起绝对的信心（确信），也是可以证初果的（其实就是开悟）。

大乘是闻思一心的智慧法理。与小乘不一样。

2017-12-31

光明海：

佛性唯证方知。对于佛性的知见，只能抱一个模糊的信仰，不可理解，没有定论。

犹如《心经》，色即是空，空即是色。未证到，任怎么说，也只是信仰，谈不上理解。而没有修证的所谓理解，常常只是猜测和误解。

随着修行的进步，常常会不断刷新对经典的理解。所以，我说自心为导师，经典为指引，实修为验证！佛法必须要去体验，而体验不是学知识。

请问群主元旦之后还有定慧之路禅修班吗？我有假期，想去。

光明海：



中国移动 19:26 56%

< 返回 云水禅苑 ...

2017年12月31日——2018年1月8日

12月31日 下午签到（开营时间为晚19点）

1月7日 晚上结营（结营开始时间为晚21点）

1月8日 早上离开禅修地

【禅修人数及费用】

总人数：30人内

禅修学费：免费

寺庙食宿费：800元（不能全程参加的按一天100元收取食宿费）

禅修老师的食宿费及交通费平摊一人200元。

地点：安徽省安庆市宜秀区五横乡源浦禅寺

【报名流程】

1. 电话咨询：陈师兄18761544111

2. 微信咨询：yunshui-chanxiu



2. 报名后烦请耐心等待主办方的入营通知，以学员收到录取通知为准。

这个是小范围定慧之路禅七。可以去问问。

覺得在哪裏修禪都一樣，若不能攝心去哪都一樣，還不如拿去的行費去布施行善孝養父母等。

多親近善知識也是好的，廣結善緣。

光明海：

结什么善缘？？修行人要讲究结解脱缘。一切从出离解脱出发。

孝顺父母不如真发出离心去修禅七。孝顺父母是你的责任，人伦道德，但和解脱没多大关系。说禅修不如孝顺父母，这不对。

去参加禅七，学修行，是结解脱缘。（前提是正法）。

按一些经典说，有一些人必须在有同修道友一起修行的条件下才能解脱。这反过来说明有人一起同修解脱道的增上缘是很能促进修行进步的。

现在为什么叫末法时代，因为大环境人心欲望太多，心不清净了，在这种环境下很难持戒修行。很难坚持修行。解脱自然就难了。这是人心受环境影响。所以佛教的出家法是有明确的代表意义的。

禅七要求暂时隔离尘世，专心修定慧解脱，这是与出家法相应的。可视为暂时体验出家生活。

“天伦只是世俗孝法，唯有解脱生死，才能真正不枉生养大恩……”刚看到这段。

光明海：

这都是善巧。大德们忽悠。解脱就解脱，报什么恩啦。

学佛只学到个孝敬爱国，实乃谤佛行为。

光明海：

那也不要扣大帽子了。忽悠你来修行是大德的目的。

我說的是不能攝心的，又是在哪裏都一樣的！

光明海：

不能摄心就不去禅修？这不是自做障吗？

摄心的在哪里都一样？那不一定一样。你修的好，在禅七上可以带动别人，帮助别人。从大乘来说，就可以圆满成佛资粮。这和一个人修可不一样。

你摄心修得好，在社会上也很难带动别人。因为那些人没有出离心。你能怎么着，只能是爱莫能助。但你在禅七上就能带动别人。

所以佛菩萨时时刻刻欲度尽众生，但众生心不想得度，佛菩萨也不能强迫。这就是因缘。

意思是这个世间其实有很多菩萨。

光明海：

当然很多。非常多。

那太好了，我之前还以为只有零星几个。

光明海：

罗汉也是大把。你看南传他们就相信可以证阿罗汉，而且明白说证得解脱。

嗯，像《灭苦之道》，尊者其实等于在直接说自己的证量。

光明海：

是的。藏传也有说证到菩萨果位。

古德如永嘉大师，就直接告诉世人入如来地。“非但我今独达了，恒沙诸佛体皆同。”一点不含糊。

光明海：

禅宗比较直爽，直接就说是佛。菩萨罗汉都不值一提的...

站到最高点，也鼓励后人你也可行。但是学禅对普通人来说可能确实不容易找到用功下手处。

光明海：

禅宗确实是最高。密宗都承认这个。所以禅宗有资格这样讲。

曾有师兄说，禅堂里大部分人不知参“念佛是谁”的用意。

光明海：

参话头已是后期对根器差者的方法。本来禅宗都是直指印心的。

但是现在有能力印心的禅师可能是没有了（也可能是我孤陋寡闻了），所以禅宗衰弱了。

请问大德，持佛菩萨名与持咒对九次第定禅定有影响吗？

光明海：

修禅定要断语言。嘴在说话是入不了禅定的。

（注：豆瓣帖子中有老师开示念佛入定的方法。）

感冒头晕，无法坐着入定，躺着数息入定，最后该如何调整气息？

光明海：

说过了，不要控制呼吸。入定和感冒有什么关系呢，不照样入定吗？

头晕脑胀的难受。坐着坚持也能，就是问问躺着会怎么样。

光明海：

能坐就不要躺。难受就不受。

光明海老师禅修开示录

——“光彻五轮解脱道禅修群”问答集

（二〇一八·上半年）

2018-01-01

光明海：

祝大家阳历新年快乐！

2018-01-02

群主是阿罗汉？

光明海：

阿罗汉是解脱者。我未获解脱，在家人一个，不是阿罗汉。

灭尽定只有佛、阿罗汉和三果圣人才能达到。

光明海：

对呀。三果可以入。但三果不是阿罗汉。

这不是学佛的群吗？只修禅。

光明海：

学佛的核心就是修禅。

闻思修，见定行。都是学习修禅，实践修禅。

修行人不是不会告诉别人自己的实证水平吗？不担心未证言证？

光明海：

这个是我的事。不需你操心。

这些问题群主大德已经在豆瓣帖子上回复过 N 多人的问了，建议先阅读帖子。

我可以确定了。

光明海：

不信者，不需多说，请自便。

删了。这是多闲的人。

光明海：

不信者，你说证四禅，他也不信。他会要你跳水里打坐，不呼吸给他看。

证果，也不是那么高不可攀。现在的人太虚伪。信佛又觉得证果不可能。自己拧巴，还疑谤别人。如果不能证果，那学佛何用？干脆不要学了。

某上传老师在豆瓣贴所作有关戒淫开示——

『持淫戒，有很多人说戒不住。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) ——光彻五轮』

光明海：



我自己都要赞一下 😄

大德开示都细致入微，总是深中要害。 🍊

光明海：

彻底断淫，真的太重要了。以解脱道来说，断淫是第一大戒。是最根本的戒。

起淫欲了实在忍不住咋办啊？

光明海：

打坐修定，并重发心彻底断淫。

2018-01-03

坐中有时感觉身体不稳，好像有点轻微的晃动，怎样才能不晃？

光明海：

你自己不晃他就不晃。

现在感觉很明显，静坐到一定程度，一瞬间感觉清明，轻安，就进入了，过段时间又是一瞬间，感觉身体也不存在了一样，应该是更深一点了。以前感觉很不明显，现在能明显感受的出来。

光明海：

是的。

但是要每天修，把这个碰巧变成熟练。把熟练变成一念能入。把入定后的境界变成稳定不动。

基本保持每天早晚打坐一次，就是时间太短，每次在半个小时左右，时间长能达到呼吸时断时续，有时候会昏睡一样，忽然清醒感觉刚才没呼吸。

光明海：

昏睡是不对的。打坐不能睡觉。

刚才没呼吸，是因为你昏睡而不知呼吸而已。是意识猜测。

2018-01-05

解脱歌：谁无念，谁无生，莫将镜影认作真。

庞居士：有男不婚，有女不嫁，合家团圞圆，共说无生话。

大和尚：无男可婚，无女可嫁，大众团圞圆，说甚无生话？

元音老人：有男亦婚，有女亦嫁，子子复孙孙，是说无生话。

这些说法都对，就是心无所住即可。我的理解对吗？

光明海：

这都不是佛经，有什么好解？你看《金刚经》说无住，不是很简单吗，就是不住十八界法。不住，有多种境界。普通来说，就是我不住在里面。我离开就无住了。这就是解脱道。离三界离十八界而无住。（普通人可修之道）

对部分觉悟者来说，十八界里无我，无住者，无可住者。（最初的无为，破我见者可证之道）

对菩萨来说，十八界没有住不住。住不住都是由迷到悟的过程而已。所以菩萨纵横无碍。做佛做魔都是神通游戏。

不住的具体做法是什么？

光明海：

就是禅定出离呀。这是心解脱的光明正道。是最上解脱法门。

如果禅定出离修不了，只能退而求其次，就是所谓的慧解脱。比如熏习无常无我，觉悟无我，而慧证无住而解脱。

群主，金刚般若智慧和觉性是什么关系？

光明海：

觉性就是金刚般若智。

2018-01-06

第三只眼…灵体飘荡……飘荡变成了海水……（各种幻境）

光明海：

这是神经病院跑出来的。

（某被移出群。）

2018-01-07

为什么有些大德说呼吸停止才进入初禅？

光明海：

呼吸是必须要停才算真正的四禅。这个事情首先要相信。不信呼吸可以停，那呼吸怎么会停？

我个人认为，四禅才算是真正的定。初禅到三禅，虽然经典说是定。但是因为呼吸没停，我觉得和四禅的定有本质的不同。

光明海：

汉传的禅定修数息随息这类修法，没有明确的强调初禅二禅三禅。他们以呼吸停无身的状态为入定。这是直接入四禅。但他们说只是获得了“止”的状态。

这是汉传对禅定的概念推得太高。虽然不像南传把禅定分得那么清楚，但这种得止，确实是“止”，且是四禅。

群主分析下，两种修法弊端和好处吧。

光明海：

都好。没什么弊端。

去修定慧之路的人，有很多人一去，直接就是四禅。但是他们自己很惊讶说，这就是禅定？他们已经好多年这样子了。

所以，有时候汉传虽然模糊，但是修法其实是很高明的。

有过气量涌动或者说是涨吧，太关注了就会加强，后来放开了就好了。

光明海：

气涌来涌去都是气脉不通。通了就没感觉了。

群主，感觉自己掉进去或者陷进去了。是为什么？不是上下那种，意识掉进另外一个更大意识，大概是那个感觉。

光明海：

按我的观念，就是不管这些。不仅不管，有能力的应该空掉这些感受。

然后又害怕的感觉，就停下了。

光明海：

凡是害怕的，都是自己心理有问题。自己去检讨。

出离心，无所得，不求神通，不求感应。这些最基本的发心要检查清楚，有没有违背。

感觉脑袋像个浆糊，搅和开了，以前没打坐时也不这样啊。

光明海：

打坐会让色身产生变化。这是正常现象。但是产生的变化的时候，如果你心理不正，去执着，有观念加上去，这个变化会受心理影响。那变化可能就不一定向好的方向发展。

所以我反复说不要理会气脉，不要管打坐中的感觉，只是单纯的了知，心定而不做任何处理。

如果有四禅的定力，再加上一点点智慧，这些扰人的感觉都是瞬间可超越（舍）。

如果身体清净了，一坐下，根本就没有什么气脉转来转去，只是清清静静，身体感觉不到而已。

谢谢罗汉开示！

光明海：

你不要捧杀我好吧。

群主，二禅会不会因人而异身体乐受不明显呢？

光明海：

会的。有些人不明显。

2018-01-08

觉得头顶有个窟窿，然后气跑到外面去了，好像可以通过头顶来呼吸…

厉害了…

光明海：

呵呵。就当故事看看好了。不要往自己身上套哈。

群里有没有高手，修了禅定后，预测功能明显增加的？

光明海：

预测有用吗？能预测股票涨跌？预测中奖号码吗？

可能可以增进学人信心。

光明海：

信哪个心？佛教不以神通吸引人。佛传道是说苦谛为引导。要是看到别人有神通而增加信心，那是信神通之心。求神通而修行是很危险的。

没禁欲。

房事后，打坐效果会不会受影响？

没感觉呢。

光明海：

这只能说明你打坐没效果。凡是漏的，必定大退。不管是房事，还是梦遗。轻则退乐受，重则生病。没感觉只能说明你太衰弱了。根本就还没体会禅定对身体的影响（没有累积功德）。

说明你还很年轻，精力很旺盛吧，行欲只浪费了很少一部分精力，如能禁欲，潜力很大啊。

光明海：

不要胡扯了。

看过群主的帖子，您是 22 岁左右打坐到灭尽定，是不是年轻时心中杂事少，身体好，容易修，越老了越不好修？

光明海：

年轻好修行，是因为气力旺盛。打坐上禅定是需要心力支持的。年轻的人精气神足，心力就足。老年人精神萎靡，打坐需要较长时间来充实精气神。

俗务难免，选择随缘…

光明海：

哈哈。这个欲不愿舍离，是苦没受够。不知欲为苦本也。

大部分都是自己不愿断吧，就顺水推舟给老婆。

光明海：

根本就是自己不想断，哪有外来原因？都是自我忽悠呢。修行人外境是随心转的。

你想断，焉有不断之理。

求神通，求感应，求乐受，求能力，都是不对的。应唯求解脱。

我也想求解脱，不好脱啊。

光明海：

解脱容不容易先不说，想不想解脱的心要先明确。

你们对修道没有信心的，可把《楞严经》25 圣说圆通的那几段经文，多读多背。

你看经典说那些阿罗汉都没几天就解脱漏尽了。

那个年代人心清静，业障也不重吧。

一点点来，没有本来无一物的境界，就常常擦拭吧。

慢慢熏洗，即使今生无所成就，也种点种子。信解行证，有个次第。

光明海：

哎呀。都说些不自立的话。修个解脱有那么难吗。咋就给自己竖立了那么多障碍。

解脱就是心离一切法就完事了。禅定解脱是最简单的。都不需要看书。

你福报好，一般人光守淫戒这一条戒都很难很难的。

光明海：

我还不是一样从戒淫过来的？不戒淫禅定修不上去呀。禅定修不上去，怎么离得了这个幻象世间。那就变成空谈了。

知道解脱的心态吗？

觉得这个世界很美好，所以不想出离，如果让你们得一个痛不欲生的病，一直到死，这样的

话，就没人想活了。

光明海：

是呀。所以很多人是受苦了，才来想到学佛求解脱。

群里大部分人至少都得为生计忙碌呢，有多少时间精力打坐。

光明海：

所以我建议，抽出点时间，彻底的出离。克期取证。

一定要真干。别嘴上发愿心不真，那样是把妄想从脑子里念出来。

真心和妄想只有一念间，是不是真心，发愿以后自己心里清楚。会有一股力量充满全身，慈悲喜舍就会出来。然后修就行了，很快就上去了。

光明海：

哈哈，现身说法。就是这个意思。这是有体会的人才知真发心和伪发心的差别你不发心，你那个力量都是往淫欲上面去的。

你发心断淫，你那个力量无处可去，只能往色界（禅定）上走。

真发心了，就是戒，就是解脱种子。这才叫开始修行。你没那个解脱种子，任你怎么修，都没用，修出个怪物来。

群主，怎么从近行定深入安止定呢？感觉自己这个问题不大清楚。

光明海：

就是多练，自己找到方法。我修禅时什么都不懂的，纯粹靠决心和直觉。我说自心是导师，不是随便说的，是事实如此。

我们有一个本觉之心，能知一切。

2018-01-09

最近每天5坐，听一位善知识说网上有位大德用一年时间完成四禅八定，很是佩服，倍受鼓舞，很幸运找到老师！主修观呼吸，妄想还是挺多，未入初禅。望老师能给学生以指导！感恩!!!

经法主要修习《心经》，《金刚经》。最近也看点《圆觉经》，《楞严经》，平时持“楞严咒”。

有没有老师讲的视频，方便的话发给我一下。谢谢您！

光明海：

最近看到有不少人真发心修行。甚是欣慰。

视频没有。我稍后整理一下修行的简单方法。以方便你们按图索骥吧。

光明海：

修行推荐方法

- 1、发心最重要。请参阅《结构化修行》第一篇如何发心。
- 2、出离心中断淫最重要。彻底的了断不淫之心必须要发。
- 3、修禅定要稳定在四禅。怎么修禅定可以参考《定慧之路》或者南怀瑾的观呼吸方法也很好。也可以参考我有关于“锚点”的简单描述而修。
- 4、四禅稳定之后，才是真正开始修行。此时应依出离心，舍禅定境界，次第出离。就是四禅八定灭尽定的方法。
- 5、如果熟练了 9 次第定，则应发心修狮子跳跃三昧，以圆满禅波罗蜜。成就心自在解脱。

以上 5 步骤是修行的根本主线大纲。

然后可以辅修一些内容：

- 1、坐前应自检心理，端正出离心的纯粹度。明确是无所求，无所得的清静出离心而修行。
- 2、坐前应背诵《心经》，以为心法口诀之总纲。
- 3、下座前要将功德回向给一切众生。祝愿众生皆得乐（解脱）。

此三条为辅修大纲，必不可少。

然后，平时可以散念“六字大明咒”、“准提咒”或者其他咒，看个人需要。

修定之余，可以兼修参禅，观心，闻思佛经等。

多谢老师，我会依照而修，我平时心中在念“六字大明咒”，下坐也回向一切众生，跟您说

的有相同之处，只是上坐前没诵过《心经》。

谢谢您！《定慧之路》与《结构化修行》是两本书吗？

光明海：

百度一下就有。

坐前背诵《大悲咒》可以吗？

光明海：

可以。

群主能否开示一下如何观空性。

光明海：

解脱时证空性。这是最简单的证空性。就是涅槃空。

若不解脱，不能说不能觉悟空性，只是烦恼具足，很难真正稳定安住空性。

空性可以从物质和心两个角度说。物质无常，因缘生灭。故说性空。这只是推理而已。不是直接体验。

意识心生灭无常，意识灭时（其实只有涅槃是意识灭时，还能有了了灵知），即知心也是空性。心空法空，同是一空。无有差别。所以证涅槃，就能证空性。这是体证，不是推理了。

为什么上坐要诵《心经》或者《大悲咒》？

光明海：

《心经》是般若的总纲。般若是指路明灯呀。我们的心要回归圆觉，就要在般若灯塔的照耀下回到圆觉。

所以，小乘是隐说大乘。小乘修好了，大乘就有基础了。

打坐时一感知自己无呼吸了就觉得憋的慌了，这种情况怎么处理？

光明海：

四禅时，用直觉自知无呼吸。不需要动粗的念头分别。

证阿罗汉的人已经无我，要证无我，必然也需要有极大的慈悲心做为辅助或者说基础，那么证无我的人（阿罗汉）一定是自然发起菩提心，也就是说在修行解脱道本身也就是在修菩萨道，不存在两条路。这样理解对吗？

光明海：

这个有不同说法。

阿罗汉满心的，如果没有升起菩提心，不会再来度生。

阿罗汉未满心的，有可能佛菩萨会去引导他，让他升起菩提心回小向大。

我们不要研究这个。我们只管自己解脱就好。别人做不做菩萨，你操心不上。

请问禅坐时感觉不到呼吸了，锚点在哪里？还是说呼吸没有了的时候，自然就念住了？

光明海：

四禅时，呼吸没有了，还有境界吗？我在豆瓣贴里说过这个问题。有境界在，就有“触”。

阿罗汉不来人间，八万劫后，如果起心动念了，就马上来人间重新来修。我也是的听说，不知道出处。

光明海：

不是的。八万劫，不是重新来过。八万劫后，还是解脱阿罗汉。只是会被引导回小向大。这个话，不能给小乘人说。他们会说你毁谤阿罗汉。认为涅槃是永远的。阿罗汉永远不再来。

不知道你们有没有听过一些故事。有些在深山里修行的阿罗汉，不想度众生，在山里一定几十年。然后他师父觉得差不多了，要求他出来度众生。

这是我在现代社会听到的事情。

2018-01-10

群主我感觉越坐妄想越多，还赶不上以前了，越想清静越不清静，咋回事？即使这样也坚持每天5坐，只是觉得没有太大进步。不知差在哪？

光明海：

秋风落叶乱为堆，扫尽还来千百回。

一笑罢休闲处坐，任他着地自成灰。

我们的妄念像秋天的落叶一样，到处飘，到处落，想要去空他，想要去扫他，那就差了。你把第一个妄念去掉了，第二个妄念又来了，你把旧的树叶扫干净了，新的树叶又掉下来，这样你一天到晚忙不完。“一笑罢休闲处坐”，不如我不扫了，不管了，“任他着地自成灰”。妄想用不着你去空他，他自然就空掉了。

-----南怀瑾

淫心压制不住，该怎么办？

讨论戒淫、断淫、修不净观、发愿、出离…

光明海：

其实，愿意修不净观，就是已升起戒淫之心。不愿意戒淫的，他也不会愿意修不净观。但是戒淫是一种忍，不净观而无欲，不是忍，是灭欲。

修禅定可以压制，加戒淫，可以让淫欲无缘升起，久而久之，也可以灭欲。

观呼吸是修定的。不净观是断欲的。这两个法门号称二甘露门。

你是怎么修不净观的？

比如说，我在大街上看到一个美女，有心动，就马上转到她肚里没消化的恶腐的食物残渣，还有口痰血粪，然后再把她分解成白骨，像这样。

光明海：

这样还不行。你还看到有表皮是美女。应该直接看不净。直到美女的概念不再存在。只有不净。

自身也不净，要同时观。自己不净先要观成。

观自他不净应该是观色无常吧？

光明海：

不是。

观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。此称四念处。

慢慢熏习自己，现在看美女，很少起心动念了，不过我不持戒，心清净，身体是无情。

光明海：

我已多次说过，不断淫而修禅定，是做大死。以后不许再说不断淫修禅定之事。再说则请出。

光明海：

万恶淫为本。这是事实。修行人不要觉得可以和淫欲心共存。那不可能。女人可以无淫心而有淫事。那不算淫。男人不行。男人就要彻底断。断不了的，就不要修禅定了，免得伤身害命。要修就要彻底断。

大德能否开示二者区别？

光明海：

淫心啊。有淫心才是淫。无淫心，比如女的，被别人强奸了，那她并没有淫心，不算犯戒。但是如果女的在过程中，有升起贪欲，则也是犯戒。那就不行了。

所以意思还是女人不能淫。

光明海：

呵呵。反正就是要戒淫心。这事和修行如同水火，不可调和。

在家人可以阶段断淫。克期取证。

否则难。

以多少时间克期取证为好？

光明海：

7 天为周期。

专事不净观吗？

光明海：

不是啊。克期取证是让你证果。开悟。破我见。

当然如果你能修到灭尽定，那就更棒了。或者证涅槃。

能简单的讲解入门破我见之行进吗？

光明海：

方法太多。各种法门都可能破我见。四念处都是方法。

以我的方法，根本不管我不我，是禅定力统统灭之。才不管那么多。

我状态好，淫心很多天不起。状态不好，淫心会掉举，马上知道，几乎不会主动意淫。

我就是凡夫，但相信自己可以，就去做。

还有淫心说明没有彻底断，暂时压制罢了。

怀疑自己，怀疑法，摧毁一切！彻底断淫，是三果圣人！凡夫断绝性行为和意淫就可以，随眠烦恼，不是凡夫能断的。

群主都说了没断淫很危险的。

违犯性烦恼，戒断。缠，心里浮现性烦恼，禅定断。随眠烦恼，观慧断。

光明海：

这个戒淫，和断欲，一个是因，一个是果。不可倒果为因。是修戒成就而淫欲断。不可说未断欲就没有戒淫。

佛教说，这个烦恼由见惑，思惑的差别。

你能愿意接受彻底断淫，持断淫戒。就是见解上接受了。也可以视为见惑断了。

然后才是习性上的思惑改变。思惑改变是慢慢从行为上养成的。不是立即转变。

如果你见解上没有彻底转变，拖泥带水的。那个淫欲的历劫业习，怎么转得了呢？

就是说想断而没有彻底断的可以慢慢来不要急。

光明海：

想断就彻底断，怎么慢慢来？慢慢来就是不想断。这事还能半推半就？

哎。在家人是断邪淫。正淫允许，不鼓励。可以修四念处。只是禅定就难修了。所以啊。居士很多修菩萨道。因为解脱道走不通呀。。。。。。。

对于我来说若想彻底断掉必须把淫欲看透，因为凡是我看透的都能断掉。就是淫欲到底是什么东西，为什么让人人都去做那恶事？

光明海：

淫欲就是贪美色呀。梦里你自己想出来个美女，也能让你漏了。你想占有她，如此而已。所以淫就是贪啊。

再贪就直接阉了。

光明海：

那没用。心上的贪，不要怪肉体。肉体只是心的工具。

一个人，真正彻底发心断除淫欲，他很快会觉得这个世界没什么值得留恋的，好吃好穿好住之类普通人的欲望很快都会淡泊，统统都无所谓了。

我现在就是感觉世间索然无味，唯独儿女放不下。

光明海：

女儿放不下，不至于不能断淫呀？

修四念处，我连打坐呼吸都觉得好苦。自然就厌倦于溺苦，厌倦于溺苦，心就不想去造作。懒得去色。

光明海：

呵呵。是这样的。连吃饭睡觉都觉得是多余。

光明海：

在家人，最好在饮食上改变。不要吃荤腥。这样家里人欲望会少很多。大蒜之类，都是助长淫欲的。自己修戒淫的功德，多回向给家里人。家里人会无形中受影响的。

如何修戒淫的功德？

光明海：

就是持戒修定呀。修不净观啊。念“六字大明咒”也可以啊。

六字大明咒好还是大悲咒更适合？

光明海：

都可以。不过还是以修心为根本。不修心，光念咒是不行的。

精满自溢，生理功能就想把它排出，淫欲应该是进化里面遗留下来的本能。如何克服？

那只有佛法可解了，个人理解，对不对？

光明海：

精满怎么会自溢呢？那是凡夫。不是修行人呢。修行人是精满不思淫。

可能要到修到一定层次才能心能转物吧，这只是生理物理现象，两者互动？或先或后？

或两者兼有？

光明海：

你的心时时刻刻都在转物。你做个淫梦就能漏了，不是转物？

什么鬼物理。。。佛教说是业报。你不要迷信所谓的物理了。

师傅刚说的，不断淫修禅定是作死。

我也想戒啊，不由自主现前啊。

光明海：

不是，应该这样讲，修禅定了行淫，是作大死。

修禅定了，起淫心，也是作大死。不一定要有淫行，只要有淫心升起，就会漏。

禅定主修的是定力，纵欲是失控状态，所以群主讲的是有道理。

光明海：

你要知道，定力是什么，其实就是业力。换句话说，叫善业功德。淫漏是什么？

是善业功德漏失。是自损财富。

定力高深，才能心自由纵横。没定力，你精气神都衰弱，心还有力量修行吗？按道家说，精气神是生命之本。你老是漏漏漏，很快命都要没了。道家说，你行淫欲漏失，叫抽骨吸髓呀。

是可怜可悲可怜悯之罪苦众生。。。。。

明白了，漏的时间长了，精气神会很弱，然后就无法精力集中，而后就不能做主了。

这个道理很清晰了

光明海：

精气神不足，你没有做主的资本。

转物是什么意思？心能改变物质世界？理解不了，包括“凡有所相，皆是虚妄。”

理解不了也不用多说，佛法本来就不是语言范畴的事。

光明海：

理解不了没事。修解脱就好。大乘法，是从觉悟者的角度看世界的。他是站在解脱境来说世界虚幻。一个未经解脱道实修体验的人，当然懂不了大乘法。

若人以出离心欲持戒修禅定得四果成就解脱，之前的那些礼佛忏悔，发菩提心的种种誓言会障碍出离心解脱还是会帮助出离心解脱啊？

光明海：

正确的忏悔礼佛发菩提心不会障碍解脱。

解脱后菩提心愿还在吗？

光明海：

要看觉悟的深度。只觉悟解脱，不一定发菩提心。要觉悟解脱与觉性不二，菩提心就是本心了。

我又想今生解脱，也不想违愿所发菩提心之誓言。

光明海：

解脱不违背菩提心呀。菩提心本来就是解脱。度人也是度人解脱呀。

大乘说，自觉觉他。什么叫自觉，自觉首先就是自己要解脱。自己不解脱，叫迷糊众生，叫不觉。

我先自觉解脱，不舍大愿而后度众。

光明海：

一个不觉的人，想做菩萨。这叫泥菩萨过江，自身难保。。。

我说过修回向啊。你修解脱，修禅定，下坐时，要回向众生呀。

梦遗……

光明海：

修白骨观。白骨观可以对治。

自宫……

光明海：

自宫，不能，男的黄门，以及同性恋，此类本无能力行欲者，无资格持淫戒。在佛教不许其出家。我亦不许其在群里。有此类人的自己出群，以免坏了群风。

2018-01-11

解脱是什么意思？

光明海：

去百度一下。

解脱就是离苦海，舒服，自由，大乐。

解脱就是没有烦恼，放下。

光明海：

没有烦恼当然也是解脱的一个角度的说法。对小乘来说，以究竟离苦为解脱。大乘来说，解脱意义深广。不仅仅离苦，还能妙用无边，大乐示现等等。

生活和工作中经常有很多事情放不下，经常苦恼和嗔怒。

光明海：

工作中烦恼多的，应修慈心观。以慈心摄一切人事关系。

以慈心，会被认为是老实软弱的。

光明海：

不是你想的那么简单。慈心观的力量，只有踏实修过的才能知道。

也是，修的不够，难。

光明海：

哪有什么难啊。。。难的是真发心，真修行。是发心难，精进难。而不是法难修。

右眼皮跳，是不是不好？

看是谁在跳，为什么跳，不准能看出什么门道。

光明海：

群有群规，禁聊不相干的东西。你们好好看看啊。别让我看不下去，踢掉了可别怪我。

光明海：

（上传白骨观图片）要修白骨观，又观想困难的，可以到淘宝买一个人体白骨模型。观察清楚后修。

2018-01-14

《楞严经》卷九，修禅定达受阴尽者，“其心离身，反观其面，去住自由”，“心离其形，如鸟出笼”，密宗称修成“幻身”和“颇哇”法者，其神识可从顶门梵穴离体出游。

心离其形？心是真？识神从顶门离体出游？那真心是识神还是识神所离的体？相修修相，历百千万劫亦是蒸沙为饭，终不可得。

Babyyellow：修到一定程度，百汇穴打开，叫天门，囟门也会打开，叫神门，神识会从这里出去。天门可以呼吸到天地之间的精华，你就会看到，你吸的不是气，是光。我们没有做到，不应该怀疑。

光明海：

这都是外道。天地是心境界。学佛应知一切唯心生。

如此说，密宗大德都是外道吗？密宗不是大乘法，也是外道了…

光明海：

我说的是@babyyellow，这是外道。

这明明说了是阴境，就不是道。是过程现象。若起胜解即招群邪。

密宗破瓦都是方便道。为求生净土者准备。有什么好追求的。不如禅定解脱。

幻身是八地菩萨意生身。不是神识离体。各位没明心见性的不要瞎猜菩萨境界。

误解而追求容易着魔。以出离心为戒才比较稳妥。

要知菩萨境界又岂会是五阴境界？真是无有是处。五阴境界全是阴境。学楞严不看心，看阴境，真是颠倒。真出离者，一切境不执，舍离。瞬间即过，哪有阴境？

光明海：

再解释一下出离心为戒。戒淫为欲界出离心，戒住着境界为色界出离心，戒有我知我觉，为无色界出离心。此三分出离心合并为圆满出离心。

我执是在什么时候断的。断后证什么果位？

光明海：

我执在灭尽定和解脱时断。灭尽定证三果，解脱证四果。

那初果所断是我见是吗？如果是，二者分别在哪啊？

光明海：

破我见只是概念分别的执着破了，破我执是行为思惑的执着清净了。

犹如你知抽烟有害，但你还想抽。知有害是见惑破，不想抽了，烟瘾消失了，是思惑清净。

不可思议，言简意赅。那法执是在什么时候断的呢？

光明海：

法执由有我而有法执。是我执法。无我时，法执怎么成立？所以我执尽则法执亦尽。

涅槃证果后的日常心态和凡夫有什么区别呢？

光明海：

涅槃的心态去百度查四涅槃。罗汉与菩萨和佛，都同证解脱涅槃。但智慧圆满程度是不一样的。

有点不明白，我知我觉不是一直存在吗，无知无觉，不就如同经文说的草木金石了。

光明海：

这是那些理论家瞎说。尽管无知无觉去（但不能入无想定）不用担心变土木金石。

《圆觉经》云：“一切菩萨见解为碍，虽断解碍，犹住见觉，觉碍为碍而不自在，此名菩萨未入地者随顺觉性。

善男子，有照有觉，俱名障碍，是故菩萨常觉不住，照与照者，同时寂灭。”

对于凡夫妄执知觉，尽管以出离心向无知无觉修去。我执破尽，方知本知本觉。是无可灭处。本觉不在妄中立。所以对凡夫不必说本觉（凡夫一切皆妄）。本觉只对解脱菩萨说。

一是身体还没降服，久了腿子就不舒服；第二就是意识开始焦躁…

光明海：

你们这些人，都不知道有没有认真看我的豆瓣贴。

发心第一。打坐最少 45 分钟以上不能动，要养成习惯。没完成这个时间之前，意识焦躁要忍。下坐后要保持觉知。睡觉要持光明想。24 小时要不离修行。

你要不这么搞，修行怎么能进步？原地踏步你不往前走，那不是冤枉费劲？

修行如烧开水，停火则冷。不进则退。所以为免白费功夫，修行未至解脱前不能停火。

2018-01-15

光明海：

也不知道修没有呀。。。都闷不做声的。。。。

我是没有啥进步…虽然天天打坐…

有修，很惭愧，立志好好修，常立志。

建议专心念“药师琉璃光如来”名号加持，边忏悔罪业回向法界…

光明海：

忏悔有什么功德回向法界？别搞错了。修善才有功德。

忏悔是悔过。你悔过有什么功德？？悔过是发起心。要修善，才有功德。修善就是戒定慧。持戒。修定。修慧，都有功德。所以不要忏悔，还回向法界之类。搞得不好反而是造大恶。

什么？

光明海：

忏悔你自己忏，不要搞回向。修善可以回向。明白了不？

理不通，修错方法会害人害己。

那念八十八佛中有忏悔回向的呀？

光明海：

八十八佛忏悔仪轨不纯粹是忏悔。

你要回向，必须心纯粹，回向的所作善业（给予众生的东西）是没有罪恶的。你不能带有我有罪的心去回向。你带有我曾所作罪业，去回向。那你是把你的罪业不善业给别人。

就是说，忏悔是把现在与过去的罪业做隔离。忏悔就是了断。从此不再做恶业。并同时行善业。回向是把行善业的功德（纯粹的善）回向给众生。

你不能把你自己的罪业加上部分善业去回向。这样就不清静了。感受的果就不好说了。一定要搞清楚。不然你搞错了，那简直是害众生。

哦，这个就是巫术的原理吧？

光明海：

这是法界秘密。你不懂就不要瞎猜。瞎猜会障碍自己。对于自己不懂的。应保持净信。不能瞎猜，套上很多概念。会给自己下套。导致信心不清净。

如果暂时不想解脱，想修行人天善果可以修行禅定么？

光明海：

可以。但是如果你不戒淫，建议不要修禅定，会严重损害身体。特别是禅定修得越好，淫欲造成的损害越大。

这就是我想问的，夫妻之间都不行？

光明海：

你夫妻之间，除了生崽之外，还有何必要行淫欲？

一个人认为身体是快乐的，人生是快乐的，甚至天人是快乐的。那么涅槃和解脱对他而言，毫无意义！

光明海：

止息最乐。无受最乐。寂静最乐。涅槃最乐。

光明海：

持戒没有慢慢戒的道理。不是说少淫一点，慢慢少，逐渐少。这个你认识到有害，要不就彻底拜拜，要不就叫欲拜拜，但我拒绝不了诱惑。那不仅拜拜不了，还发不起拜拜之心。

请问下，觉知是不是时刻知道自己在做什么？

光明海：

是的。你吃饭要知自己在吃饭。走路要知自己在走路。打字要知自己在打字，心理在想，要知自己在想。正念就是知道自己在干什么。

大德苦口婆心，我们习气牢固啊。

光明海：

习气牢固，是心执不放。说到底，就是舍不得。什么牢固。。。

你舍不得那点淫乐。舍不得那个美女。仅此而已。

舍不得就是牢固嘛。

光明海：

舍不得，这是耻辱呀。。。。。。自己心搞不定，还怎么修呢？

大德,我看群里有很多跟我一样因为欲漏而身体不好的师兄,您给点建议,是否要修大礼拜？

光明海：

嗨。你们舍近求远，我没什么好说的。简单直接的方法不修，你要去遭受各种折磨再悔过，那是你的因缘。

不懂，打坐是最快的？

光明海：

这都没懂？？这么浅显的道理。

.....

群主是说打坐是最快的。

光明海：

打坐叫加行，知道吗？

一个人改变主意，快不快？改变主意是最快的。懂不？你是出离心，还是轮回心，就是一瞬间的转变。只是打个念头的速度。懂了不？只是你下个决定而已。你这个出离的决心不下。那有什么用？都是瞎子点灯白费蜡。

光明海：

我观无数人，修来修去，满满长途没有效果。学佛一年，佛在眼前，学佛两年，佛在大殿，学佛三年，佛在西天，然后怪佛法不灵验了。这些家伙其实他根本就

没改变主意。他只想在轮回里获得大福报，想做转轮王什么的，你们说这是不是有点二？

光明海：

所有这些外围的，闻思，念佛，念咒，禅定，修慧，最终都要归结到你的改变主意。戒定慧，统统都是对心的。心拿什么主意，就是你的心要修的心行。

想恢复身体，不再那么辛苦，知道是邪淫的果报。没有解脱心是福报不够，惭愧，希望趋向佛法。有时能入静，有时不能，就是心没力，我这情况是继续打坐呢？还是拜佛+打坐？我现在就想快点恢复身体。

光明海：

心主宰身体。心要先拿主意，再修所谓的身。

你心不持戒，你修身。那是世间法。你爱咋整咋整，我没什么好建议。

我还有个问题，既然要觉知，那又要制心一处，不是矛盾么？

光明海：

先修了再说。不要老是用推理来问问题。实践之后再问。

群主大德，请问您所知道的，成果位后是怎么一种状态，成佛后又是怎样一种状态呢？

光明海：

这种问题去百度行不行？

我问了一个愚蠢的问题，人类语言无法描述。

光明海：

你知道就好。有些问题不该问，要保持敬畏。神秘，和信仰！

胜义的事情，凡夫是没有办法搞明白的。显宗说，不可思议。你偏要思议。那会障碍自己的。密宗说，是甚深秘密。不能对普通人讲。所以，信仰。信佛是真实语者。按佛经说的去修。

某师兄上传不净观图片。

光明海：

我推荐白骨观，这种腐烂观修起来厌离心太强，自己独修要掌握好度。

白骨观是温和的。

那些观腐烂，屎尿等等，他可能会手足无措，不知道该怎么办。太脏了。

也可以先观这个腐烂等等，最后转为白骨观。白骨观对于防漏有很好的作用。

白骨观并不是观一下停一下。而是要时时刻刻白骨观都在。

用这个方法修对治淫欲。没有淫欲后，还是要回归到禅定解脱路线。

群主在修白骨观是吗？

需要才修。

光明海：

我修的法我自己都数不过来。。我把这些浓缩精简，告诉你们最简单的路线。

但我不建议初学者去学很多很多法。你会陷入选择性迷失。。。

所有的法中，禅定是最重要的。有禅定能力，任何修法都是轻而易举。

这个属于知见问题了。知见正了，自然会择法。知见不够，那就要听群主大德的了。

光明海：

知见正，并不是理解这么简单。真正的知见，是证的。

知见本身就是功德果报。所以，你看解脱道，破见惑，是证初果。

而初果的见，相对阿罗汉来说，恐怕还属于不太正。。。

阿罗汉的见，在大菩萨面前，那又不正了。。

所以，见正不正，是相对的。是实证的。不是理解记忆的。是体验的。

龙树菩萨去龙宫学法，传出《华严经》、《楞严经》等大乘经典，无著菩萨去弥勒菩萨的兜率内院听法回来传出《瑜伽师地论》，这二位菩萨是怎么去的。

光明海：

你咋不问佛怎么去的三十三天给他母亲说法？佛怎么知道西方极乐世界还有阿弥陀佛？你咋不问？

有时身体触电一样然后进入境界；有时梦中感觉千斤压，怎么也拔不出来；有时感觉脖子被人掐住，念佛号才能出来；有时梦中坠入深渊；有时…，有时…，很多这种境，我该怎么修？

光明海：

这种都是幻觉，梦不可当真。

对幻觉的处理，就是不看，不听，不理睬。

平时修禅定，晚上睡觉持光明想。

哦，今天出去回来后我关注了下头顶，一会又进入梦中，看到头顶有一块是薄的，薄的地方可以看到外面的光，不知道自己是做梦还是咋的。

光明海：

你看，要你不当真，你还在那捕风捉影呢。

一句话，幻相。别再执着。应发出离心，正修禅定解脱。幻由心造。是你心里想要这些东西才会有这些幻相出来。

哦，有时候我没有想要什么啊，比方说我没有想在高处走，怎么就在高处走，然后掉下来了。

光明海：

这都是潜意识妄想。你认识不到，还以为是自动的。再当真，那就快要着魔啦。我告诉你，这种微细妄想能力，能在半清醒下创造日月乃至世界万物。迷在里面者，自觉了不得，好像我是世界主宰一样，但那只是妄想出来的幻觉。把这个当真，就会深度迷失，最后入魔。不当真，一念舍弃，这种幻觉即永不再现。

2018-01-17—01-18

开心入群！

光明海：

本群是主修九次第定禅定解脱。解脱就是真谛。好好发心。

打坐时间一长，心里奇痒，坐不住怎么破？

光明海：

这种这痒那疼的，我都不想答。去看豆瓣贴吧。

对于这痒那疼，就坐不住，我只能说，你发的那个修行之心，太弱了。太无力了。

光明海：

群里有未皈依的吗？

我。

光明海：

未皈依的修禅定不好。应自授三皈依。

还要买佛像？

光明海：

网上百度一张佛像就可以了。

为啥不好修定？

光明海：

未皈依，因缘不足。你修禅定方向不对。

光明海：

【在家自授三皈依仪轨】

1、在佛前，至诚礼佛三拜

2、对着佛像，如佛在前，对佛说：

我弟子某某，于佛前自誓受三皈依。

我弟子某某，皈依佛，自今以后，以佛为师，终不皈依外道天魔（礼佛三拜）

我弟子某某，皈依法，自今以后，以法为师，终不皈依外道典籍（礼佛三拜）

我弟子某某，皈依僧，自今以后，以僧为师，终不皈依外道邪众（礼佛三拜）

再礼佛三拜（自授三皈依完毕）

光明海：

【在家自授五戒仪轨】

1、在佛前，至诚礼佛三拜

2、对着佛像，如佛在前，对佛说：

我弟子某某，今于佛前自誓受五戒。

我弟子某某，誓受五戒。第一不杀生，如佛尽形寿不杀生，我亦尽形寿不杀生。

（礼佛三拜）

我弟子某某，誓受五戒。第二不偷盗，如佛尽形寿不偷盗，我亦尽形寿不偷盗。

（礼佛三拜）

我弟子某某，誓受五戒。第三不邪淫，如佛尽形寿不淫欲，我亦尽形寿不邪淫。

（礼佛三拜）

我弟子某某，誓受五戒。第四不妄语，如佛尽形寿不妄语，我亦尽形寿不妄语。

（礼佛三拜）

我弟子某某 誓受五戒。第五不饮酒，如佛尽形寿不饮酒，我亦尽形寿不饮酒。

（礼佛三拜）

再礼佛三拜（佛前自授五戒完毕）

我居住的地方，不适合放佛像，怎么办？不放不行吗？

光明海：

没佛像，自己心里观想佛像也行。

光明海：

皈依就是发愿。是一个事情。不是嘴念念。既是发愿，亦是持戒。

大德，在因缘不具足的情况下八关斋戒可否于佛菩萨像前自受？

光明海：

我觉得可以自授。佛菩萨无处不在。观想在佛前诚心自授就可以了。

会不会出现如于佛像前自受下品菩萨戒般的情况？

光明海：

按经典说，自授菩萨戒也是可以的。确是下品受戒。

那个，八关斋戒自受呢？

光明海：

一样。

下品？

光明海：

我理解，应该是的。

上品于圣者前受，中品于已受戒者前受。下品自誓而授。

大德，自誓言受八关斋戒是一次一天，还是可以一次多天？自誓言受教程可以来一份吗？

光明海：

都可以。去百度。

多版本，不知道那个更准确。

光明海：

大同小异。随便了。

杀蚊子，家里进了虫满天飞的岂不很麻烦。

光明海：

不能杀。

那如果蟑螂越来越多的话，咋办？

光明海：

自己防范。可以捉了放走。

没学历的可以做软件行业吗，目前我无工作，问问。

光明海：

群里禁谈修行之外的事情。你生活问题，自己解决。修行不解决吃饭问题。你要解决不了就出家当和尚。或者做乞丐行头陀。ok？

要想世间福报运气好一点，要多修慈心观。

舍戒…

光明海：

受戒时如果加了时限，过了时限就没有戒了。不必特别舍戒

如发愿持八关斋戒 24 小时，过了 24 小时，自然不在此戒之中。所以此时已无戒，更不存在所谓舍戒。

大德，请问佛像前自受八关斋戒真的如法吗？弟子对此有些疑惑。

光明海：

有清净法师的话，找法师受。无法师的话，自受是可以的。

若觉法师实无清净戒体，实不愿得不净戒，可否自受？

光明海：

可以。

生不起慈心…

光明海：

有“慈心观”录音。按录音指引来修。（上传“慈心观”音频文件）

谢谢老大！谢谢远总和风总！

光明海：

佛友都称师兄。

佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头。人人有座灵山塔，好向灵山塔下修。

光明海：

我不赞成说这些空话。天天说空话的人会有种错觉，以为自己在修行，以为自己在度人，以为自己在行善。但我觉得他陷入自以为是的幻觉了。

为什么大乘佛法现在一片衰败之相？只因说空话的太多，大家都来说空话。然后皆大欢喜（的自娱自乐）。

不修戒定慧，没有佛法可言。不证解脱，没有智慧可言。不修四禅八定，没有功夫可言。不发出离心，没有修行可言。

群主大德，怎么去感觉呼吸？

光明海：

到群文件里去翻。

只管修行，将来一朝开悟，一切 OK。

一直打坐，能突然开悟吗？开悟是什么样的状态？

光明海：

你看。你们这种心态呀。这就是南怀瑾大德说的，着了佛魔呀。

开悟，想都不要想。不可将心待悟。不可能有所得心而开悟。

我告诉你，你入灭尽定就能开悟。还是开大悟。现在，你戒也没修好，定也没修好，你开啥悟呢。不舍尽一切法相，终是落空谈。

踏实修。最简单的就是最难修的。最初的就是最后的。不要以为戒定慧之外还有更高明的佛法。

你修到禅定解脱，精通了禅波罗蜜，大乘的那些妙理，智慧，乃至种种出世间三昧，只是一层窗户纸，只要一闻就会，都不须要再修。因为那些本来都在我们本性里面。是直接启用。

能觉、所觉、本觉、开悟……

光明海：

哎呀，我都后悔前几天说本觉这个词了。你们这围着这个本觉转呢。都说过了，只管以禅定超越三界，向无知无觉修去。自然会解脱（开悟）。

开悟是靠证的。一定是要离诸法相才能开悟。绝对不是靠找的。你们想明白这个道理啊。

群主，腰不好的人，坐这么久会不会把腰给坐坏？

光明海：

坐坏了再说。

九分修(1370920) 2012/12/20 12:12
踏实修。最简单的就是修难的。

大德，这就是“修”字还是“最”字？

光明海：

“最简单的就是最难修的。”

出离心最简单，但是多少人发不起出离心，

包括很多大乘人，老是在觉性上找来找去。我说，你即使碰运气找到觉性了，回头来还是要圆满出离心才能圆满觉性。否则都是有心无力，没用的。

现在学佛的人都喜欢悟，去实证的感觉少。

光明海：

太多人不敢实修（发出离心修戒定慧），却敢开悟（见性成佛）。你说这是不是颠倒。

大德，六根清净是达到了什么果位的一种状态啊？

光明海：

灭尽定与涅槃无六根，根都无，自然清净了。

初果和斯陀含都不算是吗？

光明海：

解脱才算。

那六根寂静呢？

光明海：

都一个意思，涅槃就是寂静。比如，四禅，可算是五根清净。

怕死应该去体验死亡，四禅八定就能体验到死亡的感觉是吗？

光明海：

不能。灭尽定和涅槃才可以。

那么四大组合成的假合之身，什么样的程度才算四大皆空啊？

光明海：

四大皆空也是涅槃。

那四禅八定与人死亡的感觉相近吧？

光明海：

不相近。说了是灭尽定与涅槃。哎呀我好累。老是同样的问题反复问。

佛教的一切智慧皆从涅槃中来。所以，问一万句，你也搞不明白涅槃。必须证涅槃才能知。

如果得了三明六通，可以不入涅槃修菩萨道吗？

光明海：

三明六通包括漏尽通。就是解脱才叫漏尽通。不入涅槃修菩萨道，可以。不过这种菩萨叫凡夫菩萨。容易退转。也无能力度人。说是菩萨，实际不堪为菩萨。

大德，可学过施食法门吗？

光明海：

南怀瑾有准提施食仪轨。

看了布施积福增善的章句，先以施菜蔬，后能舍自身，心有所感，故发问。

光明海：

哎呀。这种事情都是外围的。戒定慧，自己禅定解脱最重要。

感恩群主大德开示，非常受益🙏

光明海：

😂你们听了能实修，就算我没有浪费口水啊。

南师的《禅密要法讲座》修白骨观不净观的讲的挺详细，我打算试试。

光明海：

可以。

你们是不是不是在床上坐的？我还没买垫子。我在床上坐的。

枕头就是现成的垫子。

光明海：

打坐一定要坐稳。摇摇晃晃会影响安心。能平坐的最好平坐。能双盘的最好双盘。

那种斜坡的，屁股垫垫子的，都不是最好的状态。

对，加了垫子坐得不稳了。但是不加，不能双盘，腰就会坏。

光明海：

可以单盘，散盘。不盘。都可以。但是双盘肯定是最好的。但不要强行熬。盘腿的练习不应该在打坐的时候靠熬。那划不来。影响打坐效果。腿盘不上，主要是韧带需要拉伸。可以在平时早晚各花半小时压腿，压弓步，劈叉等基本武术或舞蹈基本功的练习。一个月后，应该就会好很多了。

打坐脊柱要直，要精神抖擞。精气神的最好状态要拿出来，古德比喻要如灵猫捕鼠，目睛不瞬。

（某贴分析淫欲之文……）在知乎网看到的，我觉得说的真好。

光明海：

没啥用。出离的决断，不需要理由。下了决断，前面的逻辑就可以抛却。

无理由的出离，才叫升起信心。有信心才能修。无信心办不成事。

你自己看好了。不要贴。

光明海：

学佛法，学的过程要闻思。闻思之后要下决定。比如持戒，就是决定。那持戒的同时，还需要理由吗？根本不需要。戒就是决定。戒本身就是理由，也是动力。持戒之后开始修行。修行不是靠逻辑思维。而是靠行动。所谓的行动，就是控制心去做出离的事。出离需要理由吗？根本不需要。直接不要就可以了。你心能“执取”，你心就能“不要”。

所以，你闻思在欲界，明了之后，要形成决定（就成为心戒）。依此决定去修心行（就是“不要”）。此时是凭直觉的（即使不在禅定，也是靠直觉，所谓正念了知）。不靠逻辑。不仅不靠逻辑，还切忌以逻辑思维来“意淫”修行。你看四禅叫“舍念清净”是最适合修行的禅定。为什么四禅最适合，只因此时心暂时摆脱了一向自以为是的“逻辑”（妄念）。

心行不在逻辑上。而在心的行动上。贪嗔痴的根本，“我执”。我执不需要理由。是直觉的烦恼。要靠直觉去破，去断。

好深奥，反正看不懂。

光明海：

就是修行不靠想，而是靠做。

阿弥陀佛，顶礼大德！今日这番开示是真的解惑了。这就是实证者的经验之谈呀，确实直切要害！

群主能否再开示一下七觉支的具体修法？感觉网上介绍的都不如法，也没有讲如何修习。

光明海：

戒定慧，修慧才会自动产生七觉支。

你们要修慧，就去“定慧之路”禅七中修。

若按我的，禅定出离就可以了。心解脱慧自发。

光明海：

七觉分

又名七菩提分、七觉支、七等觉支，为五根五力所显发的七种觉悟。

- 一、择法菩提分，即以智慧简择法的真伪；
- 二、精进菩提分，即以勇猛心，力行正法；
- 三、喜菩提分，即心得善法，而生欢喜；
- 四、轻安菩提分，即除去身心粗重烦恼，而得轻松安乐；
- 五、念菩提分，即时刻观念正法，而令定慧均等；
- 六、定菩提分，即心唯一境，而不散乱；
- 七、舍菩提分，即舍离一切虚妄之法，而力行正法。

我理解七觉支是七种能力，似乎是状态，是能力，也是动作。

光明海：

这些解释只是相似而已。你要学了这些理，在修行中去对照，你就修不好。你就会被知识障碍了。

就是不知其义，故不知如何去对照，无法修习。

光明海：

简单说，你择法开始修观，比如观心念来去生灭，修对了，自然越修越有兴趣，越修越深入微细，你就自然走在 37 道品的七觉支路线中。当观行成熟时，就是舍觉支产生的，你就觉悟。

为什么舍觉支产生就是觉悟？舍觉支后，就是阿罗汉修的八正道。你说不觉悟能行八正道吗。舍觉支，是心舍执着。其实就是出离成功罢了。一点不神秘呀。

我记得你开示过七觉支是一次修完的。

光明海：

当然是一次修完。难道我上面说的，你认为是分多次的？多次只是上次不成功，这次继续来而已。

你看，我叫你们修到四禅，然后舍境界出三界。四禅是舍念清净。你修到四禅就直接站在舍觉支的起点上了，都不必那么费事，直接舍。这是最简单的定慧等持修法。

比如我修观呼吸有点烦躁，觉得应该修念佛来心静，这个算择觉支吗？比如我修观呼吸时候告诉自己应该保持观的状态不要走神保持专注，这是不是念觉支的内容？

光明海：

你那什么也不是。

是不是说七觉支是让它自己生起的，而不是作意的？

光明海：

是的。

嗯，这就是种状态。不过我是理解它不只是状态还是动作和能力，即可以用它来维护修行，同时也可以检验修行。

光明海：

你不要想当然了。误解佛法会障碍修行。

老实修好禅定。否则佛法难如登天。修好四禅，佛法易如反掌。

他们建议我先筑基，筑基跟实修关系大吗？

光明海：

那是道家的理论。

我皈依之后不看这些吗？

光明海：

三皈依，皈依佛法僧。佛法里没有筑基。当然不用管。

2018-01-19

群主大德说的那些话我都看不懂，太高深了

光明海：

看不明白就丢一边。把明白的先修了。修行就怕一路都明白，却一个都不修。最后全糊涂了。修行的闻思的配合节奏，应该是明白了，就马上修。知道了就马上行动。放下书本，马上打坐求证。

我昨晚打坐，感觉身体旋转了 180 度，忽悠忽悠的，咋回事？一阵眩晕啊。

光明海：

这些都是路上风景（幻觉）。不要去理会，不要去研究。不看不听不理不管。修定就只看“业处”，修慧就纯粹出离。

你要是研究路上风景，那就无穷无尽。幻化变造，神通感应，出神上天入地等等。迷进去出不来，会耽误解脱进度。发心稍有不慎，贪求执取幻境，就很容易着魔。

又看不懂了，业处是啥，怎么看？修慧为啥要出离呢，怎么出离？

光明海：

看不懂的去百度。

如何出定？书中说在打坐感觉不错时不可执着境界，应马上出来。这里的出定可以用睁开眼的方式吗，活动活动可以吗？

光明海：

不可以睁眼。

身边没有纯素食环境我想持八戒，光吃大米行吗？

光明海：

当然可以。吃面条也可以啊。

他是说光吃，是不是担心木有维生素，营养跟不上？

光明海：

只要饿不死就行。营养之类有什么好考虑呢。你要担心，就去买点水果，牛奶之类。

周围没有纯素食环境，打算自己买个电饭锅和米！

光明海：

就应该这样。自己简单搞吃的。越清淡越简单越好！吃得口味多的，心也乱。。。

我怎么感觉刚才打坐那会有气血冲到头上，骨头挤的都疼？还有就是感觉观呼吸突然变得容易了，但是那种压力越来越大，弄得我耳朵都疼！

光明海：

这都是正常的。说明你脑部气脉不通。都不用管。要是太严重，可以放松一下头部。再入定。

有本事的，直接空掉觉受。

我怕直接弄的脑溢血，还有就是一种骨头受到挤压快变形的感觉。

光明海：

是这样的。而且事实上是真的在变形。道家说，会脱胎换骨。

会不会疼到出定啊？

光明海：

那你执着心上去了，你又怕死，又怕出问题。你自己吓自己，当然就不能入定了。

怕啊。

光明海：

怕死没法修呀。修行要有将生死置之度外的心。

话说为啥会头部充血呢，是因为心静，气血上涌？

光明海：

简单点说，你修定，这个业报身就会变化。你不修，整日沉醉五欲六尘，这个业

报身就会衰败，老病死。修禅定，修出离，修寡欲，这个身体自然会变。因为你的心变了。变的过程，是气通百脉，乃至骨肉皆换。

在道家，他就有意识的去引导，通脉，净化等等。全套从阴到阳的逆转理论。

在佛教，就不管这些，你怎么变，都是心变而身自变。或者直接不管身。直接超越。所以道家有些就反对，说佛家是只修性，不修命。其实佛家修命是在菩萨阶段。佛家先告诉你不用管身体，只需要先解脱心性。你自然得根本智，这些都容易修。

什么叫做根本智，是了解一切根源的智慧？

光明海：

去百度呀。哎呀。这样下去，变成学知识了。学知识没用的。一定要修的。保持点神秘可能还好点。说得太明白，等会都去研究高妙道理去了。

不通，不理他就是了是吧？

光明海：

是的。佛教说出离心呀。你去管他通不通，那不是执着了吗？身不过是幻觉。是一种境界。凡是境界都可以出离。

万一不管他，血气冲到头上弄出毛病来怎么办？

光明海：

那死了就算了呗。

师兄别开玩笑。

光明海：

呵呵。要我就是这样心态。不管的。这个只要你管，要不修不下去。要不就管出问题。所以通气脉通出问题的一大堆。

修定业报身变化，那么业报身变化会反过来影响五欲六尘？

光明海：

没有那么简单。一般只是身体变健康一点而已。

其实我认为人身体有自我调节系统，出现气血上涌应该是修复什么东西吧。

光明海：

是的呀。我就是说他自动调整，你不要管啊。你怕这怕那，又去管，就是干扰。你就没法修了。只管入定，万事不管。

现在突然发现原来修禅定真的很需要勇气。

光明海：

有个比喻，叫证解脱涅槃就是活着体验死亡。那差不多是真的去经历死亡。所以，怕死怎么能修呢。

新人进群……

光明海：

好好修禅。大乘人即使无心出离这个红尘世间，也要有心出离这个幻化世间。以出离心修九次第定，圆满禅波罗蜜，一切功德自然易得。

退失定力能入定修回来吗，还是就很难再进步？

光明海：

可以修回来。进步有身心两方面。心漏，要心再决意彻底断欲。即心再清净。身漏，那就要 100 日不漏来修复。年纪大的说不定要一年，有病的更久。身心皆不漏，禅定就好修。

“所以，你闻思在欲界，明了之后，要形成决定（就成为心戒）。”大德，欲界二字有键误吗？

光明海：

没有，可以说闻思或及（或者？）思维修是在欲界（或进行定）中进行。

禅定是在色界进行。修观慧可以在三界中进行。

光明海：

初禅到四禅，心越集中而忘身，可以自然越入越高（即不需刻意入几禅，也分不

清几禅)。五定到八定，是心舍境界而入，是越舍越高。九定是灭我而入。
这是汉传糊糊涂涂的修法。呵呵。糊糊涂涂不代表不好。

汉传是不是有意在淡化概念？

光明海：

据说汉传禅定失传，但是心法还在。所以，依心法，不分禅定，也能自然过四禅八定灭尽定而解脱。

其实禅宗行人也可能一路经过这些。

光明海：

是的。

但不用四禅八定的概念去表达。比如“一物不将来时如何？”“放下着。”“既是一物不将来，放下个甚么？”“放不下，担取去。”说的是四禅还是后面的空定？

光明海：

不是的。禅宗的这些都是指引解脱的方便手法。是属于慧自在的指引，不适合拿教下名词去套，四禅八定灭尽定是修心自在。是如来禅渐修法门。

若仅慧自在则证量没有心自在高。慧解脱阿罗汉不如俱解脱阿罗汉。

我刚学到细心住都上不去了。

光明海：

不考虑欲界定。我在豆瓣贴里写过，欲界无定。

请问打坐后多久可以洗头。十分钟够不？

光明海：

随便的。

向你请教一个问题，悟了以后，修完以后，你在做什么呢？

光明海：

做什么，难不成成仙去？

哈哈，当然不是成仙。你不想正面回答这个问题吗？

光明海：

此非正问。没什么好答的。自己去看经吧。再问类似问题者出群。

某师兄贴老师网络随缘答问开示——

问：已发菩提心，学唯识论，看到转依成佛需经历三大阿僧祇劫，假如来生因无明忘记发心，发生退转，岂不永难精进？

光彻五轮：

所以要兼看其他人怎么说。

你看达摩大师就说三大阿僧祇劫只是贪嗔痴而已。经历三大阿僧祇劫，就是自度贪嗔痴。所以你看禅宗就没有什么三大阿僧祇劫，他说你明心见性，就是佛。

难道达摩大师说的是假佛法？

如果不假，哪个简单学哪个，对吧？你何必对那些掌握不了之事纠结呢。

贪嗔痴难断吗？按经典说，你修色界禅定，你就离了欲界贪，你修无色界禅定的，你就离了色界嗔，你入灭尽定，那你无色界痴也断了。这就是九次第定，八背舍的解脱天梯。

戒定慧一路修下去，这辈子解脱有何难。咱不等下辈子，这辈子就解脱成佛。大丈夫当有冲天志，修行又不要成本，把个心灭了一切执而已。。。何必给自己套上那么多枷锁呢。

2018-01-21

这辈子解脱成佛应该不是究竟圆满的佛吧？

光明海：

成佛有多种解释。小乘说佛就是阿罗汉，成阿罗汉就是成佛。禅宗说见性就是成

佛。大乘经典说初地菩萨可以示现成佛。十地菩萨最后身来人间八相成道是福慧圆满的佛。呵呵，所以成佛比较复杂。我们没解脱前，就以解脱为成佛好了。以后智慧提高了再来了解那些深妙的成佛说法。

梦里面犯戒，也有防范做法，需要多加练习！尽量右卧，少吃！行住坐卧都练习禅定！这样能破梦里犯戒！

光明海：

主要是戒得深刻，梦里就会持戒。犹如你在梦里看见一个披头散发的女鬼，你只会（对）女鬼起抗拒心，肯定不会起淫欲心。

真正持戒入心，持得好的，梦里要触发犯戒之前，戒体的强烈维护心会激发光明让你觉醒（照破梦境）。

所以持戒其实是很微细的修行。而不仅仅是浮在表面的粗大念想。

防嗔的戒怎么持？

光明海：

先要不贪，才能动摇嗔心的根基。

我之前对禅定好像一直误解了，止念很难做到，总是攀缘，就算不管，也还是攀缘种种面孔感受。刚才我索性观当下觉知，好像自然就慢慢止住了，就像有个锚，念头慢慢就被定住了，跑不远，不知道这么做行不行。

光明海：

可以。

我自幼喜欢看佛道书籍。三教一理，希望得到群内大德的指教。

道教是外道，三教一理是胡说八道的，道教没法和佛教比。

外道也会四禅八定，有什么好比的。

光明海：

三教一理，是道教儒教向佛教靠拢和致敬，而不是贬低佛教。

因佛教传入中国之前，中国就已有本土的道教儒教。佛教传入以后，道教儒教的

有识之士接受了佛教的道理，回头对儒道的道理做出向佛教靠拢的解释。
道教儒教现在皆推佛为最高觉者。此可以约等于道教儒教以佛（最高觉者）为皈依。

南怀瑾是三教并弘，这个无伤于佛教，反有益于三教。所以，我们没有必要去做文革那样的阶级斗争，各取所需，修道证道。

光明海：

身是不净，受全是苦，心念都无常，法中无有我。

此四句，是佛陀根本教。依此修行，疾发出离心，修行得解脱。

到了定生喜乐不生妄想把我吓坏了，用了二天时间回到正常了。我害怕脑子不好使，不知道修的对不对，所以不练了。

光明海：

呵呵。怕死，怕变傻，都是我执自己吓自己。小小过程现象不能克服，不敢勇猛精进再上台阶，反而放弃实修，退回到普通状态找安全感（此时一定是一退千里，前功尽弃），这种人都是小心小量，怯弱，不堪为佛门大丈夫。

2018-01-22

修好之后就不能行房事了？结婚的怎么办？

光明海：

除了生孩子之外，没必要行房。

生完小孩和另一半一起修？

光明海：

那是你的事。这也拿出来问？

佛菩萨说。那些都是苦事。众苦之因。种种劝诱，都是说要离欲。结果那些人种

种理由，责任啦。。。她需要啦。。。生理需求那。。。没法忍啦。。。没办法那。等等，千条理由。呵呵呵。佛菩萨只能无语摇头。。。你说是不是？

光明海：

由于此群公开于网络，各种人员都有。为避免招惹不必要的麻烦，禁止在群里透露自己和他人的个人信息，违者出群。

2018-01-23

着魔，楞严咒破魔……

光明海：

你没有出离心的话，楞严咒不顶什么用。

你看南传从来不讲念咒，他们难道不修禅定？南传修禅定，但他们很少有着魔这种说法。反而大乘好像普遍怕打坐着魔。

其实着魔都是由心招。南传人接受苦集灭道的道理，都是以出离心修禅，很少有求感应求神通求见佛菩萨而打坐的。所以他们一颗无求的心，魔无由可附。

而返观国内的，很多打坐是求神通，求见佛菩萨，求灵感，求预知，求超度冤亲，等等。心都是向外感。是在攀附不可知的臆想境界。其实不是魔来找你，是你在找魔。不是魔来附你，是你主动附魔呀。

早上打坐进入了从没有过的寂静，没有之前欢喜的感觉，身体由手然后腿开始冰冻，之后躯干也开始冰冻，全身好冰冷的感觉，像坐在一片雪中，感觉血流停止了，一开始控制不好观了呼吸，就出了那境界，四肢的血开始回流，四肢回暖，不过胳膊后脖还是凉凉的。这算什么状态？这样继续打有没有问题？

光明海：

这是你本身有暗病。我说过 n 次了，你打坐只管业处，其他万事莫管。它冷热胀痛麻痒都不管。此类问题早都在豆瓣贴和以前的群开示里说过了。

业处…

光明海：

打坐修定，用一个相，持续的缘，叫相续不断。这个相就是业处。

念佛，佛号是业处。观呼吸，呼吸是业处。观触觉，触觉得业处，观白骨，白骨是业处，观准提菩萨，准提菩萨是业处。观念头，念头是业处，观心，心是业处，观因果，因果是业处，观名色，名色是业处。观了知，了知是业处。

南怀瑾说通中脉才能入初禅，是真的吗

光明海：

显宗佛教从来没有说过修禅定要通气脉。根本没有气脉这个概念。所以，入禅定不要和气脉扯上关系。入禅定，是心入禅定，可说和身基本没什么关系，要说有关系，那只是你的心不够智慧，让心受到身体感觉的影响，是心自己执着那些影响而不愿意入禅定。

可是网上可以搜到这句话。

光明海：

不解释。修行见地以佛经为准。

气脉都是道家观念。我反对道家观念混杂佛教。可借鉴，不可混杂。

你按道家理论，那就要通气脉。他不讲禅定。他只讲通气脉。他说禅定是拿佛教禅定去解释他的通气脉理论。

现在有不少人，在佛教引入道家气脉学说来讲禅定，其实完全没必要，不仅没必要，还人为增加了很多障碍。

只有密宗讲气脉。那个就不说了。密宗自有道理。

显宗重在发心，一切是心。要修的是心。解脱的是心。和这个身没多大关系。阿罗汉还有很多身体不好，身有病的。

所以修佛教的，没有必要给自己安加气脉概念，更不要有通气脉才能入禅定这样的观念。错误的观念其实就是事实上的障碍。应自解心结，而不要自加枷锁。

显宗佛经里找不到气脉的名相。我们修显宗的可以不考虑气脉，照样修四禅八定。

但是我从实际体验来说，身体气脉畅通与否确实影响心念的啊。

光明海：

这是你接受了气脉必须先怎样怎样，然后才能心怎样怎样的观念。让你的心处于从属位置，而不是主宰位置。所以这不是高明的修禅定见解。

你去问那些执着身体气脉的，看看有人能修到无色界定吗？我看难。

退疼可以不受。只要入四禅，就可以不受腿疼。

心自在者，可以一切法不受。这完全不是一切法调舒服了再入定的思路。

群主你能上到《楞严经》上面初禅的几个天吗？

光明海：

我修得怎样，你们不要老问。让我觉得你不是问自己的修行问题，而是探听别人，甚至有点求神求怪。这种发心不正的人，我通常是踢了了事的。

这群是实修群，不是闲谈群，问问题要立足实修，从自己实修出发问问题。从自己实修经验出发回答问题。闲谈扯淡的不可留。

2018-01-24

腿疼…熬腿过腿关…

光明海：

普通人打坐不要追求一坐太久，一般建议一坐就一个小时。长一点的建议一个半小时，最长不要超过 2 小时。坐得久没有必要。

打坐中，入定是不会感受到腿疼的。坐得太久的腿疼，是血管压迫不流通而腿疼，不是气脉不通。

气足就不会疼。

光明海：

对。如果打坐能量足，不会腿疼。坐多久都不疼。

我们师父说，一坐最少得两个小时。

光明海：

坐那么久只是入定吗？

两个小时都不一定能入定，得看心的状态。

光明海：

如果坐得久不能入定，那坐得久就没有意义。

谁能上来就入定呢，不得慢慢练吗？

光明海：

方法正确就应该上来就入定。定慧之路强调一个念头就入禅定。

一般人妄念都降伏不了的，说坐上就入定，那我不信的。

光明海：

你应按定慧之路说的去修。去尝试。不要被成见阻碍了。

入定是一种心行。修入定熟练了之后，根本不用上座慢慢等，而是可以一个念头就入定的。这种一念要入什么定就入什么定，才能修禅定上下随意跳跃的超越禅和狮子跳跃三昧。

若你都不信一念可以入定，怎么会达到那种状态呢？

熬腿也很有必要。尽量保持不动就可。不要想着入定。一个出家师修的很好。他告诉我，双盘三个小时自然入定。双盘三个小时连续 120 天，脱胎换骨。我深信不疑

光明海：

我想想，这个见解太刚强好难办。

我解释一下，修行要离身见，离我见，向一无所有，万法全灭的方向修去。

心解脱是灭尽三界造作。三界皆是心造作出来的幻知幻觉，犹如梦境中有身有心有山水。梦一醒，全都无。梦醒方知梦中身心世界全是心造心幻。

若梦中人执着身体，执着梦中的身体要怎样，要保护这个身体气脉通畅，乃至要在梦中成阳神阴神什么的，你始终都无法脱离梦境。在佛家看来都是徒劳无益。

灭三界就是体悟三法印中的无我？

光明海：

灭三界就是涅槃。《心经》第一句话，照见五蕴皆空。

所以佛开示说苦集灭道：说一切你能知觉的一切法，包括知觉本身，都是苦。有受皆苦。心在苦中寻觅不存在的乐，叫乐无法集，而唯是集积更多苦因，教人出离一切法，叫断集。断众苦之因。这样就能获得解脱。这就是最后能获得苦灭的道路。

苦都灭了以后干什么呢？不会所有时间都用来度众生吧！会不会很无聊呢？

光明海：

苦灭以后，佛的说法就变了。哈哈~

我也有个问题，真的回到如来藏，岂不是很无聊，天天在那呆着？

光明海：

苦灭以后，佛说这世界都是极乐，都是心的自庄严，都是心的大神通游戏。要号召大家都来这极乐世界同享永恒之乐。😄

究竟的大乘是很难懂的。未证解脱只能信仰。我们站凡夫地，那就是苦，没有乐可言。当勤出离。

大菩萨，佛，你不能再有个体这样一种凡夫观念去看他了。那些佛，菩萨的形象，按大乘说法，都只是一种化现。是度生的方便道具。。。呵呵。所以这些不可思议之事。。。无法言说。佛菩萨可以化现无数的化身去无数世界。那些境界已经不是人类可以思议想象的了。

小乘只说了四禅八定灭尽定和狮子三昧。你看大乘的百八三昧，那是菩萨修的禅定，百八三昧完全超过了你们的想象，是另外一片禅定的新天地了。

哇~

光明海：

你们好好修呀。哈哈，菩萨境界之乐你们还远远无法想象的

师兄，度我！

已经在度了，受用了就是了。

光明海：

你快修苦集灭道，快解脱。解脱道是最易修最快的。解脱也是根本。大乘的一切大乐也是建立在解脱之上的。不证解脱根本智，很难生起大乘受用。

但小乘破我见（其实很容易），就能生起解脱受用。

经云：“一切菩萨及末世众生，应当远离一切幻化虚妄境界，由坚执持远离心故，心如幻者，亦复远离，远离为幻，亦复远离，离远离幻，亦复远离。”

个人理解：觉察到了起妄想，妄就灭了。但能觉察到妄的知，也是因妄而生，也要远离，能所不留，这就是“心如幻者亦复远离”。后面几重意思暂时还没有切身体会。

随用随灭，觉与不觉都是心的功能，幻起幻灭皆心之显像。见妄而起觉，则妄灭时此觉亦歇，此时应归于大寂灭海，而非执觉不放。所谓常用常觉，用过无痕。

之前我老抓住一个觉，心反而太紧了。应该把这个觉也离了，体会觉与幻背后的空性…请教群主大德，这样对不对？

光明海：

首先不要有空性在背后这样的概念。其次觉知本是幻，按《圆觉经》经文就是幻化灭尽时，此觉知亦当灭。只有灭无可灭时，非幻不灭。

群主豆瓣贴：“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。”

对这个开悟以及明心见性能否再深入开示一下。

光明海：

明心见性，就是见到心。此心不是意识心，而是法界心。见性，是见法界心的法性。法性是空，是有，是圆觉，这是见性的三个层次。见法性空，只觉悟涅槃，即证解脱。见空有不二，证入不二境界，即觉悟菩萨道。见圆觉，即是见如来藏性，即是见性成佛，成最上乘。

群主好，我有背后的空性的概念，是我体会此时的觉也是一种动，而比“动”背后还有一个不动。我说的空性是保持在那个不动里，看来还是不透彻，离了一层，又停留在一层。

光明海：

这是大乘人这样讲。他们把解脱说成有个不动的在那里。佛从来没有这样讲过。佛只说，你没有觉悟，那一切就当离，不会给你灌输一个解脱在那里不动。你抱着一个不动在那里等你，你无法发彻底的出离心，实际就是无法证解脱。（但大乘人会说我说这样说等于断灭见。）

对于我目前的层次来说，一直离下去，应该方向就没错。

是啊，离亦当离，就是一直离，离到空处再离，就忽然圆明了。

光明海：

对的。你不能抱有有所得（得个不动的）的心态去修，那样发心不正，自然无法离尽。就是最后会怎么样，你千万不要去想象。带这种观念修，你发心就错了，就不可能修出来。

金玉良言。

光明海：

所以老实人好修。说是苦，一切皆苦，说离就一切皆离，没有逻辑。最后怎样自然到了就会知道。

聪明人总是想预知结果，带着猜测的结果为成见去修，发心是有所得。这种就叫聪明反被聪明误。

我打坐观心，不理幻想，这样作对不对？

光明海：

观心有念头就观念头。任由他生灭而不参与就可以了。

我觉得，空性，这两个字不能分开讲的。其性为空，不是现象是空吧。

光明海：

梦中境界，是空是有？

还是这句呀，其性为空，不是现象是空吧，不知理解对否？

光明海：

空是他的本质，现象是他的幻现。

鸠摩罗什翻译的《心经》是这样说的：色性是空，空性是色。

我也只是从后天意识方面这样理解，没有不空的色，没有离色的空…

光明海：

从性上说，空有都是心的显现。同为梦境。所以法界心叫唯一真实。唯一真实就是什么假（幻相为假）的都没有。但从修上说，空和有都靠修的。你要修出离心，修禅定解脱才能空。你要修功德（或者业报）才能自在有。

群主大德，再确认一下。此时我的心是分离的，有一个在想在做在说在表达情绪状态，另外一个在看。前一个动得越多，后一个静的越明显。以前要很动的时候，分离感才跳出来，现在好像一直有分离感。这个时候进一步就是两个都不管，对吧？

光明海：

动中让这个在做事的心，在后面那个安静看的监督观照下，保持时刻了了分明。静中（打坐中）应在那个观照下，让心上禅定，次第出离。到无境可离时，这个观照就要自离。

光明海：

《禅修报名通知》

福建省福鼎前岐洋店海燕禅寺 2018 年 2 月 17 日到 23 日春节密集禅修

报到时间：2018 年 2 月 17 号

本次禅修依据四念处进行教导，先由观呼吸（安般念）修学定，然后教授修学观智慧。

参加人员限制 25 名以内，全程禁语，期间请自觉暂停使用电子产品，望互相转告！

出家师父请带好身份证及有关证件。

01 乘车方式：在福鼎火车站坐 13 路公交到南站下车换乘福鼎至前岐的客车在洋店下车步行上山大约 15 分钟便到。也可在福鼎坐出租车直达寺院。

02 报名方式：联系人：释定静法师；手机：13178308785；电话：0593-7577833；
QQ 号：1014120645

电话预约时间：早晨 6—7 点，中午 11—13 点，下午 5—7 点、晚上 9 点请在以上时间段拨打。谢谢合作！

或在微信公众号进行报名

海燕禅寺是一座常年以禅修为主的清净寺院。（本寺院不上早晚课）此次禅修结束可随自己时间延长修行。

福鼎海燕寺，常年禅修。

师兄，这就是你说的不得禅定不好意思的禅修营吗？

光明海：

我没去过，不知道定静师怎么教。不过他也学过定慧之路。

腿粗，双盘一只脚就红的厉害…

光明海

就单盘可以。盘不上就没必要太纠结双盘。

2018-01-25

光明海：

我昨天把那个豆瓣贴自己又看了一遍，发现群里天天说的基本都在帖子里已经说过了。群里是天天炒现饭呀，没有新东西，很多问题原来豆瓣贴回答得还圆满一些。这里对话式聊天有时候很难完整准确表达意思。所以各位实修的多看看那个帖子，多努力实修。

期待各位精进实修，能提出超出豆瓣贴范围的问题。

我昨天持大悲咒入定看到彩色的观音菩萨了，然后我舍境界了。看来大悲咒加持力很大。

光明海：

这种秘密境界还是私下交流好。见佛菩萨有真见和自己幻境的差别。幻境应舍。要真见，就要证到菩萨境界。

这个不适合公开谈。这属于秘密了。公开谈只会造成未觉悟者的迷惑。会让迷人

佛魔不分。迷人其实一直在魔境界，就没离开过，哪儿能见真佛真菩萨。
即使是阿罗汉都不一定能见。佛菩萨不会无缘无故让你见到。

菩萨境界就是《心经》里说的，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。

群主的豆瓣贴好像有些内容被删除了。

光明海：

http://blog.sina.cn/dpool/blog/s/blog_72db0cd50102wr25.html 网上有一些别人整理的，看上去保存的相对完整。

入静一段时间能感到脉轮所说的海底轮位置跳动！这是一个过程么？

光明海：

哎，这些都没什么意思。气脉脉轮不想说。也不敢说。怕人着相就完了。

老师豆瓣贴：“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。”

请问一下，禅宗一般在日常以何法修行？都说禅宗无门无法，所以落口头禅的多，但是我不认可，按理说在正规的禅宗应该是有比较可靠的实修方法，只是我不知道，所以请教群主师兄解开疑惑。

光明海：

禅宗。好，我给你开演禅宗。

@心* 在吗？

在，群主。

光明海：

@心* 是什么？

一切。

光明海：

Ok！24 小时如此。保持下去。

Ok！

这么简单！

上面说的跟幽栖寺仁通法师讲的参话头的方法很相似，念佛是谁？谁这一个字的念一直保持住别断，是这个意思吧？

光明海：

比参话头高呀。这是直指。直指不契，才让参话头。

这就是日前提到的禅宗心法？

光明海：

禅宗是心传。不可用语言给你解释。

群主一指，大家顺着一看，即得，是这么个意思？

光明海：



一切已具足，自会自知。何须我再多言。所以，自成自熟。24 小时保持去，不需道理。计较道理即是稳不住，不自信又将转迷也。

完全不懂，也不知道是什么还没懂。

连主语都没，病句。

光明海：

不懂的就别费劲了。这不是思维游戏。好好修戒定慧解脱去。

2018-01-27

我想要通过学佛探索自我生命真谛。

光明海：

真谛就是解脱。不解脱都是假的。

我今天洗澡没天然气了零下七八度热水变冷水，我突然啥觉知也提不起来了，当时只恨自己不能一念四禅。

光明海：

以心转物，变冷为热。

我试试！还是要心力强大才行。

光明海：

那当然。

（某师兄贴文）今天读了一篇文章，求各位辨别下真伪。

光明海：

禁转贴这些乱七八糟的水贴。

2018-01-28—01-29

南传放生吗？

光明海：

从未听说南传有放生法事。

汉传说放生可以增加福报，持戒就会变得简单。

光明海：

南传一心出三界断轮回，他放生有什么意义？

大概意思是说可以增加福报，放生也等于是修布施，还可以让持戒变得简单了

光明海：

小乘持戒和这些没有关系。只有菩萨戒才有放生之说。

南传菩萨道，不是有十度的么，简化就是我们大乘的六度。帕奥禅师他们也放生过。

供参考。（上传帕奥禅师带领放生活动视频）

光明海：

这事可以讨论啊，不用拘束。

上面视频，我不知是不是有南传放生的说法。我认为这可能是受北传放生影响而学的。小乘里只有戒杀。没有放生的说法。大乘有饶益有情戒，就看到众生有危险时，要去救护。

谢谢群主大德，《南传菩萨道》是一本很厚的书。

光明海：

但不管大乘小乘，经典里没有看到有买物放生这样的攀缘放生的说法。即使大乘，也只是主张随缘放生。

《南传菩萨道》我看过，那个说法是以小乘见解生搬硬套菩萨道的，可说不仅不符合北传菩萨道，甚至有贬低诋毁菩萨的意味。

南传认为菩萨是凡夫，北传有圣者菩萨之说。南传认为，五蕴是烦恼的产物，是惑的产物，要生生世世行菩萨道就不要证涅槃，证世间最高智，行舍智，不断轮回助人觉醒，不求圣道，直到圆满巴拉密成佛。

南传认为，一旦达四果涅槃，五蕴在心相续中就不会执着，不执着在死亡时是正觉不迷，不会抓取，彻底停息，故不可能轮回了。轮回与涅槃在原理上是冲突的。

因凡夫菩萨自身难保，所以南传不太鼓励行菩萨道。

光明海：

所以，南传人不懂什么是超越涅槃。所以认为菩萨是行舍智而以凡夫身轮回无量劫度人。呵呵，这是他猜想的菩萨道，不是北传的菩萨道。

南传就有余涅槃和无余涅槃，大乘有无住涅槃和无相涅槃，但这个应该不是区别，南传涅槃

包括无相无住这个状态了。

光明海：

这个要看北传《大般涅槃经》怎么说。北传《大般涅槃经》里说，涅槃是阿罗汉、菩萨、佛所共证的。但不同人证涅槃而觉悟的智慧有差别。最差的就是阿罗汉的唯见涅槃无生的智慧。所以，以北传《大般涅槃经》来说，菩萨绝对不是凡夫，而是证悟了涅槃，而且证悟的智慧比阿罗汉更圆满。

很多人对解脱没有信心，群主能增强大家信心。阿姜摩诃布瓦尊者的传记，描述了具体的过程，也非常能增强信心。

先证解脱再说，后面再看有无再来的本领，否则有心无力，讨论太远。

光明海：

是的。大乘对小乘解脱是认可的。先证到解脱涅槃很重要。解脱可以说是大乘的根本。度人也是度人解脱。发菩提心的基础是出离心。

“知觉并不从大脑释放出来。尽管记忆与学习功能的产生与大脑有关，对真相的直接知见却不是。从奢摩他的最初阶段开始，一步一步，修行的进步正是在心里获得体验和了解。这是真相存在的地方，正确修持的行者每走一步都了解这一点。理解一切事物的实相时，大脑并不参与，它一点没有用。”——《灭苦之道》
这里，尊者与我讲的一样，大脑（逻辑思维）对修行没多大用。修行的进步和决断是靠直觉（心直接的觉知和体验）。

逻辑思维其实就是攀缘。

光明海：

逻辑思维是散乱。散乱心生不起智慧。

是的，心中还有欲求，难以摄心成定。

光明海：

这个逻辑思维，我的意思是，很多人修法搞成了知识思维。禅修班上观名色、因果的师兄没有按照佛法去观，而是在思维这是名，这是色。这就是修错了。

而修观不是思维。是直接体验。修禅定叫观呼吸。修智慧叫四念处观。

观就是直接看。不用动脑子思维。思维就落入散乱了。

就是用心细细感受，不是用脑分析的意思？

光明海：

观就是看，也可以说是心的了知。又叫正念。

一切修行都是在正念之下进行。由正念培育智慧而断烦恼。失正念则一切行是在无明之下进行，由无明而培育烦恼生无尽轮回。

“观心，唯内观返照，觅此生灭妄心，来踪去迹，相续生灭之流顿断，前念已灭，灭而不追，后念未生，未生不引，当体空寂。喻如香象渡河，截断众流，当体此境，即为‘奢摩他’之止。然犹未也，此犹住空，非为究竟，当体观有自空起，空自有立，生灭为真如之用，真如为生灭之体，不住二边，而见中道，中亦不立，边见舍除，即为‘毗钵舍那’之观慧。”（南怀瑾开示）里面的‘然犹未也，此犹住空，非为究竟’如何解？

前念不生和后念不起，之间是“空白”。心是生生不息的，生生是动，即如如，亦名来来，生生之间的空白的体验之本，是永恒的性、真。如如不动：是他体验到如如了，没有体到不动，这个不动即究竟。当体到不动时，这个不动必然是如如的。所以如如不动，亦是不动如如。一个是见如来，一个是如来见。

光明海：

这个南怀瑾讲的对，你解得却是错误的。

静坐观心，唯内观返照，觅此生灭妄心，来踪去迹，相续生灭之流顿断，前念已灭，灭而不追，后念未生，未生不引，当体空寂。喻如香象渡河，截断众流，当体此境，即为“奢摩他”之止。（南师说此只是止，并非真如。）然犹未也，此犹住空，非为究竟，当体观有自空起，空自有立，（说还要于此起慧观。）生灭为真如之用，真如为生灭之体，不住二边，而见中道，中亦不立，（说无边中可立，即真如亦只是假名，焉有一段空白是真实之真如耶？）边见舍除，即为“毗钵舍那”之观慧。（只是说应如此不住边中而起慧观，并未说此是真如。）

原文是哪里的经典？

光明海：

此只是南师的讲法，不是出自经典。

我说的空白，就是南师说的止。因为止有定意，空白含意更大，故空白为好。这段文字的另一个关键即是"慧观"。‘然犹未也，此犹住空，非为究竟’。这话是出于哪里？

应该就是南怀瑾大师本人的话。

光明海：

修行有两个阶段，一是离一切相的根本位。一是于一切相起智慧的后得位。

根本智，后得智？大德可否作详细开示？

光明海：

对于未离相者说后得位的色空不异，即色即空，即法即真如，基本上等于是增加迷惑。没用，反而是毒害众生。因未离相者，无能力离一切相证根本智，更谈不上在五蕴里启用根本智。所以对他说觉性，他不懂，去寻觅，然后抓一段空白，抓一段发呆，抓识心，抓一个觉知当做觉性，当做如来藏来做保任，只是徒劳无功，反而增加了迷执。

两个阶段，一个是见诸相之本，一个是见相之本后之用。见诸相之本，即是见如来又名观自在，就是上文的"空白"。见相之本后用，即是如来见，又名自在观，就是上文的"起慧观"。

师兄，先一起听群主大德开示！

光明海：

空白不是什么真如。

这话对，但识得真，即一真一切真。

光明海：

真如无有“识得”这回事。

真正明白了起慧观，才能真正明白空白之意。对，真如无有识得，识得都是相。但真能真如，亦能识得，真能识得亦是真如。

光明海：

不多说了。所以我不喜欢空谈妙理。若未证涅槃，你除了迷信之外，一来听不懂，二来用不上。

谈空之时，要记得，空即是色。空即是色，有俩含意。一个是，空生诸色而执，即众生。一个是，空生诸色而活其色，为圣，亦是起慧观。

以后群主大德在做开示时大家是否考虑不急着陈述自己的见解…

光明海：

我也可以这样说，谈涅槃时，记得轮回即涅槃。问题是证涅槃了吗？

若没证涅槃，有什么资格谈轮回即涅槃（色即是空）？

禅宗破重关就是达到涅槃境界了吗？

光明海：

对。

这都是涅槃境界了，破牢关是干啥的？

光明海：

牢关是超十地菩萨的佛境界。

难以想象啊，没有实证，真的是穷尽文字也看不见丝毫。

光明海：

佛法是完全靠实修的。不实修，连禅定境界都不知道，怎么可能去猜测佛菩萨境界。

这个时代不知还有没有这种高僧大德，最近几年走了很多高僧，将来能解此佛法者不知还能剩几何。越想越伤感，还是不想看了。

光明海：

有的。不过有实修的不一定善讲法，善讲法的不一定有实修。两者都厉害的的确是凤毛麟角。

大德，善讲法是后得智的表现吗？

光明海：

不是。应该说，到佛地则一切皆通。无有所知障，当然善讲法。但是前面在没达到佛的智慧之前，可能就没有这个能力。所以讲法也是靠修的。

我们要珍惜群主的教导。

群主大德证得佛性就得入世传法了，估计没时间指导 QQ 群，珍惜现在吧。

可是比如说阿罗汉，同样的证量，但是各种能力包括讲法方面，好像差异就不小。

光明海：

是的。比如有个阿罗汉叫解空第一。这就是善讲法。

知乎有个人自称虚云转世...

光明海：

呵呵，还有很多自称玉皇大帝转世，寒山拾得转世等等。

2018-01-30

所以现在我只请了《金刚经》和《心经》只为了收藏，（但是看不懂，太深奥了），也不崇拜高僧大德，因为大德的话太深奥也听不懂，不能理解，是因为没有能力理解。犹如容器小，装的水少。我现在只从戒律上和四念处，祝福别人。还是能体会到，其中的道理。

光明海：

就应该这样子。聪明人下笨功夫，愚人都在找捷径。从戒定慧踏实修过，其实是真正的捷径。那些一上来就自性空性的，要不他就是六祖根器，要不他就是找捷径的愚人。

如果杂念多可以通过思维十二因缘的方法对治？

光明海：

思维属于闻思。闻思只是理解记忆。属于资粮道摄，修还是靠观。观十二因缘。杂念多应修定。

某上传法增长老开示《证悟初果的方法——知证初果并非难事》。

这年头我对证果持悲观态度，除非功德福德双双具足，在中国这个浮躁的社会，太慢太难了。

光明海：

修好四禅，初果很容易就证了。

只要专修，方法修对，我对成佛（智慧佛）都不悲观，何况初果。

修正一下，修好四禅，再修观慧，初果很容易就证了。

2018-01-31

《禅秘要法经》为什么说“但当一心密而行之，慎勿虚妄于多众前自说得过人法！若说得过人法，如上所说，必定当堕阿鼻地狱”？为别人宣说妙法不好么？佛经前面说了，会使人对佛法产生怀疑，但是为什么？

光明海：

就是修行境界不能随便对外说。只能对教授师说。

修行境界，禅定境界，修慧境界等，都属于过人法。所谓过人法，就是超越了普通人的境界。这些过人法，不应在大众前广为宣说。说我得某禅某定，某境界，等等，会造成众生疑惑，因这些境界是因人而异的。此其一。

其二，自认为的境界是某禅某定，常常是自己猜测，自己都不能肯定，而向外宣说得某境界等，是增上慢。故意欺骗者，是大妄语。

所以，修行境界要保密，且不可贪着。不可变成有所得心。不能违反无所得心。

“善男子，彼之众生幻身灭故，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。”

幻灭亦灭，什么意思呢？

光明海：

这是说，身心都是幻，是幻就可灭。身心灭了，这个世界（法尘）也就灭了。身心世界都灭了以后，这个能灭一切幻的所谓“能灭”（幻灭）也灭了。这些都灭了，就无幻无灭。就是所谓非幻不灭（涅槃）。

能灭一切幻的不就是幻心吗？那自性也没了还修什么呢？

光明海：

能灭一切幻的，就是能灭本身。

若没找着自性，谈什么自性不灭？凡夫抱着有一个不灭的自性，只是常见，边见，邪见。你看经文说得明白，“非幻不灭”。前面又说身、心、法尘以及幻灭者皆是幻。所以这些佛理我很不想谈，谈多了，众人喜欢走捷径，无力灭幻，却会自以为是直接去取“不灭的非幻”。那就是中毒了。

自性这个词很迷人。

光明海：

本来自性这个词是说普通人的自性见。就是说诸法各自有不变不改之性，名为自性。佛经里都是说诸法因缘生，无自性。但是六祖把佛性（觉性）说成自性，就都这么叫了。

其实确实也是“自己”内在之性，但是因为凡夫“我”见深重，反而加深“我”性。所以学禅宗的容易侃侃而谈、妄自尊大，越学“我”越厉害。

光明海：

主要是禅宗强调自性太厉害，对无根基者，说觉性等于喂毒药。

先学小乘会更好点，其实二者没啥区别，无非就是三法印的不同表述方法。

小乘本来就是佛给人道讲的！大乘一半佛经都是给菩萨讲的。

光明海：

小乘就不讲。他就说你一切舍离，无可执着时，就是解脱。大乘是在解脱上，说世间实相是怎么回事。

学应该学大乘好。不过要看原经。不要只以别人的解释为大乘，要自己思考。但怎么修，要看小乘。因为小乘讲了怎么修，大乘通常不怎么讲，大乘经典主要讲理念（观点，见地）。

2018-02-01

佛，自性，觉性，涅槃，道，大脑，神识……

光明海：

看你们聊的，我就知道说觉性对普通人只是毒药。

真正领悟觉性的，只会默然领会。哪有那么多逻辑可说。你看达摩问他的弟子得法情况，前面几个说有修有证的，都是出离的修证法，问到慧可时，他就默然无语，只是礼拜。

某贴老师网络随缘答问开示——

问：只有西方才有潜意识之说吗？如何开发潜意识？

光彻五轮：

潜意识就是意识的来源，意根。意根不是脑子，而是形而上的意识根源。佛教称之为末那识。如何开发主要就是打坐，观修。在佛教称呼为定慧双修，让意识先离开六根境界，然后让意识自己观察自己。当意识观察自己后，然后意识会发现自己本来是空无一物的，从而初步的觉悟本来无一物，何处惹尘埃。然后就有可能连这个观察者也放下，舍弃。就有可能证到涅槃。证涅槃就是大觉悟了！

2018-02-02

为什么坐后淫欲心会加重？

光明海：

打坐后会气力足。犹如吃了补药。此时如果不戒淫，就会变成淫欲的潜在力量（所以淫欲会更炽盛）。所以我说不戒淫就别修定了，修定又行淫，等于吃兴奋剂而淫欲，这是自取灭亡。

我昨天睡前打坐，夜里也差点漏了，后来半梦半醒间，我清醒了。

光明海：

色身淫欲的业习（漏失的习惯），以修白骨观最容易转化。所以平时多辅修白骨观对于防漏有特效。

参禅打坐是要具备好多因缘条件的。不破初关不闭关。不破重关不住山。

光明海：

只要真发了出离心，就可以闭关。就怕没有出离心，去求个闭关的形式，结果能量无处发泄把自己闭出问题来了。

光明海：

我回忆自己修行过程，其实都没学什么法，基本就只是出离心，无所住，看了《楞伽经》一句遍计所执性，提醒了我“觉”亦是执，就懵里懵懂的自己一味出离，几乎把显宗修完了。其时间也不长。中间停顿的时间主要也是因为漏，这个漏不补满，就很难进步。我现在学了 90%我不怎么需要的法，其实只是为了方便我讲给别人听怎么修行。不学经典，一味出离，凭信心和直觉就可以完成解脱道，只不过这样修出来时，自己也不知道是怎么回事，知其然不知所以然，反正就是到位了。所以不会给别人讲法。要讲法，就还要通教门，要广学经典，修学 N 多法门丰富讲法度生手段，要知其然亦知其所以然。

所以，就我个人体验来说，我觉得修行主要是发心，加打坐，加简单的几句佛法（如无住，无相，无我）就够了。只要有心对“无住，无相，无我”这种状态有足够的兴趣，配合禅定力，心的直觉都可以自然引导到达解脱。

大乘人常常看不起这样发心这样修的人，说是自了汉。不屑一顾的样子。把解脱视为偏空。其实，能够这样解脱，才更有资格修大乘。否则离世间解脱都不懂，还怎么敢谈不离世间解脱。这样就造成小乘人对大乘的不信。小乘说你那个解脱根本还是在轮回。你要有能力证小乘解脱，他才会信你大乘的本自解脱。

所以，我主张发出离心自力解脱。辅以功德回向法界众生皆得解脱。这样自会圆满过度到大乘。

[无生和往生有哪些不同？请楼主开示。](#)

光明海：

往生就是下辈子，无生就是涅槃。

2018-02-03

[有新进群者与其他师兄各种问各种辩……](#)

光明海：

这种人不用犹豫，直接踢了。什么东西。

这就是典型的佛油子。我慢心狂。不可留。

师兄，如何判断自己是否有附体？

同问，常意地不净。

光明海：

自己有附体？何出此问？

想自我检查一下。

光明海：

这个不用检查。有就有，没有就没有。有的自己都知道。

修行人正念强盛，鬼神不能侵。

心不净主要是自己问题。外界虽能影响，但对于修行人是谈不上的。只有那些自己不持戒，且心智混沌的普通人被鬼神影响而不自知。

2018-02-04

某师兄上传一通灵、玄幻类故事链接…

这个是我在网上见到除群主之外的唯一一个高人。请群主大德鉴别一下，所说的修行方法是否符合。

光明海：

鉴别不了。他说的我不懂。编的小说吧？

喔喔，这是其中一个，很系统的一套东西。佛家他推崇《心经》和《金刚经》，道家就《道德经》，还有一个《天符经》。（发相关链接…）

光明海：

再发踢出。

旁门左道皆傍佛道以自立。不过是拿佛道做掩护而已。实际推销的是另外一套东

西。网上充斥着出体，星光体出游，光之工作者，扬升，灵修，谭催，双修等，都远离为妙。有信奉此类者，请自动出群。

不强调出离心的，任他说得天花乱坠，都不是佛法。

网上的各种各样修法，好多都是强调技术活。好像怎样修怎样观想，怎样思维等等，就能开悟。不强调出离心，不强调离相，都是扯淡。哪怕讲得有道理也变成无道理。

因地不真，果遭迂曲。因地如何为真？其实因地就是果地。果地无所得，无我，无相，无愿，解脱，涅槃。因地就是出离，舍我，舍相，不执，不取，不住，不受一切法。所以因地发心，自己要时刻检点。偏离了正发心，修出个邪魔可别说我没事先提醒。

《定慧之路》有两个版本，广超法师和致光法师的，初学者选哪一本好啊？

（注：广超法师就是致光法师。）

光明海：

内容有不同吗？

2018-02-05

讨论《道德经》、内道、外道……

憨山大师在《老子道德经解》之<论教乘>中云：“由是证知孔子，人乘之圣也，故奉天以治人；老子，天乘之圣也，故清净无欲，离人而入天；声闻缘觉，超人天之圣也，故高超三界，远越四生，弃人天而不入。”

“老氏所宗虚无大道，即楞严所谓晦昧为空，八识精明之体也。……至若老氏以虚无为妙道，则曰谷神不死。又曰死而不亡者寿。又曰生生者不生。且其教以绝圣弃智忘形去欲为行，以无为为宗极，斯比孔则又进。观生机深脉，破前六识分别之执。伏前七识生灭之机。而认八识精明之体即楞严所谓罔象虚无微细精想者，以为妙道之源耳。故曰：惚兮恍，其中有象；恍兮惚，其中有物。以其此识乃全体无明，观之不透，故曰：杳杳冥冥，其中有精，以其识体不思議熏不思議变。故曰：玄之又玄，而称之曰妙道，以天地万物皆从此中变现。故曰：

天地之根，众妙之门。不知其所以然而然，故庄称自然。”

网上搜来的。可见大师只是去解，令人明了，并未认可其与佛法相等。

光明海：

哈哈，憨山大师真乃高人。

2018-02-06

分别心…无所住…明心见性…悟后起修…

光明海：

禅宗的学徒，没修好正念之前（清净心），不要谈禅。

求问群主师兄，心无所住，而生其心。真心无相也本不生灭，无需生出；这无住而生出来的心，是否指的是不因外相影响而生出心，是于内因正念而发出的心，比如出离心，愿心。

光明海：

应无所住，而生其心。这是两句。第一句就是离相行。第二句是行道（妙用）离相行有两种修法。一者慧不住而解脱。就是断烦恼。二者禅定离境界，离三界而心解脱。第二句是心的觉悟，在后得位的妙用无碍行。是生心而无住。所生之心不是凡夫心，而是圆觉心，无碍心，无二心，一体心，法界心。

那个应无所住是说脑子里时时刻刻都保持无念吗？

光明海：

无念只是清净心。

师兄，有一觉照，于相觉知后不再计度不再因相而不断生心，这算无所住么？

光明海：

不算。觉即是住。无有觉不觉，才是无住。

那么只有入灭尽定才是无住了？

光明海：

呵呵，灭尽定也是有住（住于离）。涅槃才是无住。

清净心不是无住了吗，比如眼睛看到可爱的东西起了念头不就住了吗，无念才是无住吧。

光明海：

但还有“我”在无住。即非无住。

不懂啥意思，能说的通俗易懂点吗？应无所住，应是啥意思呢？是念头不住在任何地方吗？

光明海：

是什么无住？**无住就是解脱**。离贪嗔痴，离我，人，众生，寿者。解脱不是靠理解，而靠修。断见思惑。

那我现在该怎么修呢？

光明海：

你现在时时刻刻无念了？

不能啊，我在修。。。那我现在该怎么修呢？

光明海：

修禅定出离境界。

出离境界啥意思啊？

光明海：

就是九次第定。

这句话我也不懂啥意思啊。

你没看群主豆瓣帖子吗？这个群主帖子里有。我们请法要有恭敬心。

光明海：

就是啊，去看帖。真是我打字不累吗？

那我是不是先入定对吗？

光明海：

当然。定是修行的试金石。你调伏了多少烦恼，就能入相应离烦恼的定。你开悟了什么智慧，就能入相应的三昧。

请师兄明示：《圆觉经》里佛给菩萨讲奢摩他，难道菩萨果位的还不知道奢摩他？

光明海：

那只是说菩萨修行的方法分类。初学者看，只能懵里懵懂地“信”，实际看不懂。但是阿含经是普通人可以看懂的。

知性闻性觉性。见我本具佛性。灵灵不昧。长寂长照。长照长寂。遍一切法界处。无生无灭。常清常静常清静矣。

光明海：

好好看群规，别瞎问，别吹牛，别念些自己都不懂的句子。我受不了这样的人老是发言。

有时候我觉得一下把人踢了，好像太严厉了。踢了他回头又怨恨我，但是有些人太儿戏，自己没基础，不先努力学，上来就没头没脑的问，都不是从自己实修角度出发的问题，这种人未发心修行，尚未立志，有什么可谈？这种人应早踢早了事，免得骚扰群友。另一种人，学了些虚头，好像是禅宗祖师再来，上来就自性觉性，不昧常照，只贵见正，不问行履，这种人你还来干啥？这种话要有证量为依托讲出来才有威力，没证量念这些句子，犹如乞丐却自夸是国王，只能让人倒胃口。不仅倒胃口，连你念的句子一并起逆反心，本来那些祖师言句是无上法药，因你不够格使用，反害了别人。自己也落下恶业。这是另外一种做死。这种人是害群之马，应早踢掉好。

俺不太吹。俺只说一句：屎中也有真金。老师，对吗？

光明海：

我默然，只能一脚踢飞。你自个享受去吧。

最近不想吃肉了，不知道是什么心理了，好像有不忍心，好像有恶心，好像还有其他。

吃素身体比较清净有利于禅修。不忍食众生肉，有利于增长慈悲心。

牛羊也吃素，也不能说他们就有慈悲心。这只是个人的习气和喜好。

光明海：

肉里有毒，吃肉不好。

（只是个人的习气和喜好。）这是诡辩。你看过《楞严经》吗？

吃素也一样会有很多众生被杀。看过，《楞严经》里说的是杀生吃肉，为了吃而去杀害众生，我又不杀生取肉。吃素，素食从耕种到收割，有多少众生死去，难道不是吗？

光明海：

这个不要争了。小乘里三净肉可以吃。大乘里吃肉要做药石想。

吃肉不等于杀生。但为吃肉而杀生，则是杀生。饭店里点活物吃是杀生。

杀生是指境界里的生命不可杀。不在境界的，不应联想。比如喝水会杀死细菌等。

以我个人经验来说，吃肉不清净。犹如健康人吃病死猪肉会不舒服。这只是比喻。

实际上是动物肉里含有动物自身的病气（贪嗔痴的能量），这会干扰让自己身不清净。所以修行人最好别吃肉。

吃肉人的欲望大，吃素身心清静。

光明海：

是的。

从耕种到收割，有多少众生死去…

光明海：

若你如此联想，则不应吃饭。确实是助长杀生。所以，如此想，叫自造作恶业。

吃素也变杀生，是自生幻罪。这是联想。这样想下去，什么都不能吃，吃什么都有罪恶，连呼吸都是罪恶。

光明海：

吃三净肉在心法上是清净的。但色法上不够清净。佛法说，吃肉得病苦报。但我们不要以吃肉去衡量人，因为小乘可以吃三净肉。不影响解脱。

三净肉

- 一、不见，我眼不见它被杀时的情景。
- 二、不闻，我耳不听它被杀时哀叫的声音。
- 三、不疑，它之死不疑是为我而杀者。

但是佛灭度后不存在三净肉。

光明海：

南传现在还在化缘。吃三净肉肯定存在。你不能说他们就犯杀戒了。

确实不能太计较这些，因为喝水也是在杀生，佛说一杯水八万四千虫

光明海：

所以，你若做此联想，你就别吃。你无此联想，三净肉与素食无异。

有兴趣可去阅读《一切智光明仙人慈心因缘不食肉经》，当来弥勒尊佛下世之时，该会制定断肉戒。现在这个时期的因缘没能各地都具足。但听说现在藏地很多僧人因交通方便蔬菜充足也都吃素了。吃肉，是不得已。若不做药石想而做美味想，该是与佛法相背的。

刚开始也有同样的问题，吃素自然而然。不杀生，比如细菌、蚂蚁、蚊子咋办？想着想着感觉没法活了。赶快调整，只要不是刻意杀害就好了。

光明海：

此问题不要再讨论。总之吃肉不好。但吃三净肉不犯杀戒。但吃肉会让色身不净。色身不净会扰乱气脉运行，让禅定不稳，难以深入。简单说，吃肉会加大修九次第定的难度。

嗯，我那是自然出现的现象，自然一些别刻意就好。

光明海：

没什么自然而然的事情。这是你上辈子修过慈悲观，曾发过愿持过戒不吃众生肉。这辈子读经闻思等清净行引发上辈子习气而不吃。若你一念舍弃慈悲心，会立马还原。

被大师兄看到前几世了。

光明海：

没有看。只是道理如此。不要什么都向神通去想。

吃素食可以修掉欲念，增加慈悲心吧？

光明海：

不能。断欲和慈悲都靠修心行。

是不是在心里发愿，可以得到佛菩萨的加持？

光明海：

愿力不可思议。

大德，如果因为心里不忍或者就是觉得自己不应该为了生存而吃众生肉，这样会增加慈悲心吗？或者至少会巩固慈悲心吗？

光明海：

会的。我是赞成不吃肉的。但是这只能默默要求自己，不能要求别人。

群主大人，吃辣的习惯，对修定有影响吗？

光明海：

有啊。

谢谢！马上戒。任何有碍修行的，都戒。

光明海：

贪味觉也是欲界贪。口味应清淡。爱听歌，也是贪。应让耳根清净。当眼耳鼻舌身意，不对外界的感受有兴趣，就自然会转向禅定内景的修行。

2018-02-07

请问各位师兄，禅相中的光，明明是幻觉，为什么会灼的眼睛痛呢？

光明海：

因为你用眼睛去看那个光了。光太强烈的话，会灼伤视网膜。所以修光明定要注意不要用肉眼去感知光明。

入胎……因果……

光明海：

这些非修行问题请你们私聊去讨论吧。

……

光明海：

哎，你们看群规啊。这儿不是佛学院。不搞这些皮毛的东西。

（新人进群回答问题：1、为什么学佛？2、修什么法门？3、来此群做什么？）

1、想要不死啊。2、能一瞬间断掉呼吸。3、学习啊。

光明海：

想要不死，就要先体验什么是死。你才会明白什么是不死。

2018-02-08

光明海：

@全体成员 群里的师兄不要到外面去宣传这个群。那些不禅修的人不适合加这个群。这个群只能够通过群号搜到，就是说只会从豆瓣贴看贴后过来。那些不适合呆这里的人来了，守不住群规，会败坏群风。所以我会把那些人踢了，他们也会怨恨我。这样的事如果太多就不太好了。

今天小年，有什么咒可以尊敬灶王爷的吗？

光明海：

我晕，灶王爷。。。你们说我踢不踢？

坐上守着觉知，妄念渐少，到后来发现觉知后面有个“我”，守着觉知也很累，什么阶段能没有这个“我”？四禅以内都要守着这个觉知吗？

光明海：

四禅时可以尝试舍。四禅以下不行。

我听说这样，修到自由出入四禅，就该培育观智了，观智是佛家独有之法。

光明海：

你要修心解脱，就要修灭尽定。否则只能够慧解脱。

大德，心解脱就是定障解脱吗？

光明海：

是的。

2018-02-09

嘴念是分别心，就是比量境，而心里的唱念，是意识的现量境界。有学过唯识的么？我这样说对不对？修行，不管用什么方法，必须要达到去掉分别心，然后现量境界呈现。

光明海：

简单一点说，**意识思维是比量。六根境界是现量。意识幻想是非量。**

禅定，是现量境界。远离比量与非量。

知道是幻境，就是放不下，可怎么办？首先要解决的就是意识心知障。不断向外攀缘的执着性。执着一切唯我所有的妄想性。

光明海：

这等于是废话。去读贴。修戒定慧。

放下是一种智慧，不是想放下就能轻易放下的。执着太深太深了。

光明海：

一个人，修都不修戒定慧，却说我放不下，问该怎么办。这是找捷径者的通病。

以为一明理就马上能开悟，以为一开悟就能解脱。这差不多是笑话。

念佛法门看上去简单，其实不易，你的习气不会让你轻易过关的，非要将你折腾得死去活来。

不少老人念佛念了一段时间，念不下去，退转了。

光明海：

念佛如果不以戒定慧摄念佛，念佛也没什么威力。只是嘴念念有个什么用。

勤修戒定慧，熄灭贪嗔痴，然后才能超出欲界，是吧？

群文件很详细。群主主要也是自学《定慧之路》入门的。

光明海：

我不是自学定慧之路入门的。你们不要搞错了。

定慧之路是后来去体验，觉得非常好，所以推荐给大家。

我个人的禅定没那么复杂。是糊里糊涂修完了灭尽。就是一味的欲体验无住是什么。就坐上坐下尽一切可能去做到无住。修完我才知道已经到灭尽了。那时我还不懂四禅八定的概念呢。

嘴念是分别心，没有用。

光明海：

无分别心是智慧。而智慧是本有。是被无明遮盖所以不能显发。发出离心，就是相似无分别心。修出离心，就是舍离无明造作的幻相。

以修戒定慧为核心，以念佛为修戒定慧的手段，犹如以观呼吸为手段一样来念佛，那念佛就是一个修行法门。否则念佛难有利益。

但是，念佛求往生净土，实在是与出离心相违背。这种我个人认为不适合。所以群规禁谈净土往生。

广超法师对此有一篇《净土与秽土》的开示，你们可以去搜来听听。

另外，我并不是反对念佛。我也念佛的。我只是说念佛的发心问题。

念佛应该怎样发心呢？

光明海：

应发出离心，念佛求佛保佑完成出离。然后以念佛摄心修定。到四禅后还是舍境界继续出离。

说声音是禅修之刺。自己在禅修时，也体验过突然出现的声音，对心振动很大。我想如果念佛出声对禅修影响很大。佛说四十根本法门，没有念诵。入出息念也是佛陀常用法门。

光明海：

这种我在豆瓣贴都说过了。

请教，佛说四十根本法门是什么？

说是禅修前要身心全放松，感到舒适才禅修。出现疼痛，要起精进心，不要动，用觉知观察疼痛处，这种方法最难也最有效。我知道的四十止业处是十遍，十不净，十随念，四梵住，四无色，一差别，一想，共四十业处。

光明海：

我不支持学那些复杂的东西。帕奥禅林的那一套把修行搞得太复杂了。你们没有发现，我一直在化繁为简吗？理论步骤太多，会让人觉得路途遥远。我强调的是——坐解脱。你搞那么复杂，一坐哪里能完成。

悟后又迷的，怎样能再快速的悟入？

光明海：

要看是怎么悟入的。

【旁边电视里演一伙人密谋骗取巨额钱财，快得手时出了点差错，导致钱没得到，互相就怨恨起来…】这时一下感觉到【不是想到，是一下感觉到，可能也不是感觉】这所有的一切不都是梦嘛，这就是梦啊，真是可笑，有什么呢。这就是照见五蕴皆空，无眼耳鼻舌身意，这就是如梦亦如电。这刹那有种特别特别清爽的感觉【不会形容】。看到旁边的饮水机，哪有什么冷和热，根本就没有，看到旁边那几个人，就想了，哪有什么男和女…就是这样，有自己变聪明了的感觉，这种心境大概持续了两天，现在虽能勉强表达，但找不回那感觉了。。。有种解脱的感觉。就感觉离相也没有什么可离的。

光明海：

这只是意识上的厌离。五蕴皆空要禅定中求证。是体验的。不是思维的。

贤友，在阿姜李念住呼吸里有一篇开示，说呼吸是分层次的，四禅能验证。不知贤友可有体会到不同层次呼吸，这个疑问我总放不下，请贤友开示。

光明海：
有什么层次？

普通呼吸，精细呼吸，深度呼吸。

光明海：
没什么不同。

解脱生死苦海的法。是要靠，般若的智慧。是不断的观行内在的烦恼浊是怎么引起的？从而找到根本的解决问题的方法。修定是一个辅助工具。这个禅定是通外道的神通是不能解决生死的问题了。

光明海：
诸位，你们说话要注意语气。非你所证用肯定语来说，就容易给自己造成障碍。戒定慧都是可以到达解脱的。

我刚才看了一下，（群）文件里的念住呼吸不全，没有我说的那篇。我有一个全的版本，贤友审定一下，可以就共享吧。

光明海：
我可没空去审定第三者的修行总结。你要么是自己有修行问题，你以第一人称角度提出问题。要么就看我帖子里是怎么修的。
你学别人的，必须是变成自己的实修问题。交流才有意义。这是实修群，不是佛学院。大家请谨记群规。

2018-02-10

今日双盘打坐三个半小时，没有通过任何方式入定，硬坐三个半小时。期间几次腿疼得蒙圈了还玩了几把王者荣耀。双盘到最后我脑子都不转了思维也极其不活跃，看来双盘确实可以减少妄念有利于修习禅定。

光明海：
辛苦了。

群主每天苦口婆心教导我们，我们必须好好用功才行。

光明海：

其实有这个决心，修行可以很享受，不应该是忍受痛苦。

是的，我明天就奔着解脱去坐。

光明海：

打坐其实可以腿不疼。

因为经常有人问我，双盘腿脚失去知觉会不会残废，我不敢随便说，就自己又试了下长时间打坐，确定确实不会残废，因为我大约两个小时的时候腿脚也失去了知觉，但是继续坚持就好了坚持了就通了。

光明海：

盘腿一个小时不动不会有任何问题。

修禅定要在禅定境界中享受寂寞。这是观念问题。很多人不愿意禅定，是他视寂寞为痛苦。所以他在禅定中极尽所能寻找乐受，其实以偏离禅定的初衷。

但是禅定也不是忍受痛苦。禅定虽不追求乐受，但却是身心舒适的。

禅定的境界是随智慧而行的。有什么智慧，就在禅定中体验智慧的感觉。

所以，禅定让心静。享受寂寞。寂寞之中，远离烦忧，心智清明，能开发智慧。

心随智慧而行，禅定当下做证。

师兄们我想问下金刚萨埵心咒有什么用？

我听说是与夜叉等非人沟通的。

光明海：

胡扯！密宗属于佛法的一支，不懂的不要去毁谤。

下座。50 分钟。观呼吸，后半段五脏六腑里总是响，耳朵里也总是有气泡泡冲出来一样的觉受…估计是在冲各个气脉了…请教各位善知识，这个阶段得要多少时间？

光明海：

都是神经病。我完全无语。

哈哈！好的。知道群主的意思了…以后不再关注这些事儿啦！

2018-02-11

某贴老师往日开示：

“正念是觉知。明明了了知道自己在干什么。吃饭知道在吃饭。走路知道在走路。自知，自觉，自明。不可一刻不知自己在干什么。

打个比喻，你吃饭时，想昨天谁借了你几块钱，在那当时，你不知道自己在吃饭，就是失去正念。如果你理解了那个，在日常中一直这样修保持正念，定力会飞快地提高。

修行，说到底修的是心行。正念就是心灯，让心行在光明下运作。没有正念，心行就是在无明下运作。”

光明海：



这是真正的修行关键。

嗯嗯，但做起来不容易。

光明海：

不容易太模糊，说说困难在哪里。

坐中都经常一下子觉得注意力就不知飘哪里去了，日常中所以觉得更不容易。

正念不正念，其实都一样，没啥不同，只是觉知心在作怪，而本真本来无事，谁觉，谁不觉。

光明海：

那你来这里干嘛？即是无学，呆这里无益。

觉知不难，我现在基本每一个起心动念，都可以觉察到，还有在做什么也可以觉察到。这有啥难的，又不要动脑子，只要下点功夫。

光明海：

对的。你看，有心修的，自然不难。

比如，日常生活中可以观呼吸，可以念佛号（出声，默念都可以）。佛号就等于是个锚点，我只缘这句佛号，心就系在佛号上，一旦有了其它任何念头，或者做其他任何事，我就立马察觉到，心就不会跟着散乱，我就立马系回到佛号。

光明海：

这样不行。这样修正念不能深入。只是靠念佛维系的粗浅正念。

不应做任何事，也不抗拒任何事，该吃饭吃饭，该做事做事，于做任何事当时自知自己在做事，身行心行都清楚了知。

不去觉知在做什么，只呆在觉知本身又怎样？

光明海：

这样就不能做事了，就变成修定了。

那么觉知在做什么事，这是说，觉知一切在进行，但是并不稍进一步去分别吗？

光明海：

可以分别。但分别时要知我在分别。不可失去自知。

其实修正念的过程，是必须的。正念是戒定慧的体现。修正念就是断烦恼。烦恼使人失正念，而正念使烦恼处于觉知之下，所以能心做主而断烦恼。

大德，正念就是妙观察智？

光明海：

正念不是妙观察智。正念是清净心（少分清净的末那识）。是修所相应无分别心。是因地心，非果地心。果地心是无分别智。因地只是相似而已。

光明海：

各位应修戒定慧以成就于正念。修正念以成就于戒定慧。这就是我所有修行心得的总结。不依此修，无有是处。

2018-02-12

.....

光明海：

我发现你们大部分人都是好为人师。讲出来的话都是肯定句式，都是指导姿态。你们这样在群里指导别人，是以盲引盲，我慢贡高，听者不信，说者自狂。只是造作恶业，互做障碍。

这种姿态，你讲得对，能够度人。讲错了，自堕泥潭。

2018-02-13

坐得好时，感觉自己就是一个场能存在着？

光明海：

是。

感觉这样多坐能调整身体疾病等。

光明海：

当然。修行首先会让身体绝对健康。

光明海：

我最近在看佛陀的电视连续剧。佛陀那个时代，修行人都以禅定的深入为证得真理的方法。（现在）那么多人苦行几十年修禅定却不能证得解脱，苦苦追寻解脱，却没有人给出答案。想来，我们这个时代多么讽刺，佛陀亲身证悟给出了答案，但这个时代的人却无志于修禅定证得解脱。整日纠缠在梦幻之中，执着，随业流转。

2018-02-14

师兄，我赌咒发誓太多了怎么办，我有几次给自己订太高的修行目标并且赌咒如果不能完成就下地狱，结果真的没完成，那怎么办呢，需要通过某种方式忏悔消除吗？

光明海：

发这样的誓是嗔心。

那就忏悔发心？

光明海：

精进心部分不用忏，下地狱部分要忏。重新发心。

发心并不是念一段句子。念一段发心的句子，那是引导发心的。发心是内心的决意。心底决心如何做。不在于嘴上念什么词句。我在《结构化修行》中，把怎样发心系统讲了。

发心其实是修行整个过程的动力，修行的进步，也会回过来调整发心，让发心不断的清晰，明确，单纯而有力量。发心推动精进修行戒定慧，戒定慧的功德会成就发心（即出离心成就为解脱）。

这几天看佛陀电视剧，整个故事就是讲佛陀以什么因缘发出离心，怎样修行去达到模糊的发心，最终战胜欲望烦恼而达到解脱。解脱以后还是发心，不能独享，要与众生分享（这本来就是良心），出来转法轮，不为自己只为众生。故事虽然有部分编撰成分，却很符合佛理。

贪心，痴心，嗔心，推动精进的轮回。出离心，推动精进的修行。轮回无尽，解脱永恒。心如何体验，全在于发心。

贪嗔痴心推动的轮回，不在于技能，自然能轮回，正报依报让你去体验。同样，出离心推动的解脱，法门并不是决定性因素，而**唯有出离心是决定性因素**。

所以，有独觉佛在无佛法时代，能独自觉悟。仅仅只是观察自己内心。出离之愿，自然找到道路。

心和无我好像是矛盾的，怎么理解二者？

光明海：

心本来无我。

无我，空，觉，明，解脱，无相，无住，无常，无性，寂静，涅槃，不动，万法，法界，十八界，五蕴，三身四智，光明藏，法性，觉性，般若，所有的这些，都是在说心的性质。

无我是说没有主宰者？

光明海：

对，广超法师说，无我是没有主宰。但这是小乘之无我。

按这个路好像容易破我见

光明海：

都很容易。小乘人无我，大乘法无我。

大乘之无我，是内观我从何来。内观之中，我无处可立。只是我攀附境界时而自觉有我。境界因缘生故，常我之虚妄相不可得。是以无我。本来虚妄。

师兄说的心是如来藏吗？

光明海：

如来藏是心的觉悟状态。

我是无常，自觉有我是虚妄？

光明海：

是的，“我”是虚妄分别。

这个光理上明白不行，还要去观名色，因缘？

光明海：

理上明白了就去观。名色，因缘是定慧之路的观法次第。宜随师学。你们去参加定慧之路的禅七，有老师指导着修比较好。

我观心时，观到心是缘境界所生，即生即灭，就像幻灯片一样，一张接一张，才来就走，毫不停留，了不可得。此生出之心，就是因住而生的妄心吧，而能生此心的源头，就是如来藏吧？

光明海：

你观得对的。应一直观下去。最后结果如何，不应有源头，如来藏这样先入为主的概念。未知就是未知，学法之所以有开遮，就是对未到位的，先说则成毒药。

知心生时心已灭，所能知道的都是后来才知，当时的境况无法得知，如何观能观到生心的过

程呢？

光明海：

如你前面所说，应观心任由生灭，不做取舍。以不取舍故，心生而自灭只是余习，由不取舍（不参与）故，余习势力渐尽，及至尽时，顿至无心。此后境界会如何我不能先说。证到后可私聊再谈。

师兄是指观心生灭观至心不再自生自灭之时再说？

光明海：

生灭心由烦恼推动。如果你观心从何处生，就能观到一切心（念头）是由烦恼推动而生生不尽。若不参与，即不动烦恼，即是对治烦恼，即是无相忏悔，即是出离，它生灭的只是往昔的业习，由不参与故，习惯失去持续轮转的动力，停止轮转只是时间问题。所以观心念任由生灭，只是在等待它的自动停止。此等待即是定，明观而不参与即是慧。定慧等持之法皆由此入。

心灭之时之事，不可提前说。你也不要预想。若预先认为心灭之时会达到怎样的境界，此预设之心即成障碍，中佛法之毒者莫不如是。所以，无所得心而修行。只管耕耘不问收获，对收获保持未知，必须保持这样心态。否则必入歧途。

如果在心觉悟的状态下或者某种特定情况下安住入定，会有什么效果？

光明海：

在觉悟状态下入定，就会入果定，或者出世间三昧。其境界殊胜远超世间禅定。

也就是五不还天之类的吧？

光明海：

不是的。

老师贴某师兄私聊请法内容——

『之前我跟那位师兄那样，不过是以对付淫欲心而发愿，起心动念都不可以，违反就下地狱。刚开始效果很好，后来发现心念还有就感觉不对劲，应该修正，然后忏悔过来。

还有就是若日后因生活条件好了沦陷贪嗔痴之中，不以出离心解脱为目标就堕无间地狱。这

需要忏悔吗？

光明海：

出离怎么会和地狱扯上关系。这样发心都是嗔恨心。不对的。

所以我当时就提起了修行人不怕死不怕堕入无间地狱的决心而发愿。当时就有个念，如果修行人怕这怕那就不愧为佛子。

光明海：

这是搞错了。修行人焉有发心入地狱的。你又不是地藏菩萨，他去地狱是去度人，你去地狱唯有受苦，不能修行。傻不傻啊。

知道了师兄，我重新忏悔改正发心。

光明海：

我只说不怕死，从没说过要不怕入地狱

曲解了。

光明海：

善思维，重新发心吧。

好的，谢谢师兄开示。

不怕入地狱的修，大不了下地狱，这种心态属于嗔心里面的嘛？

光明海：

地狱与嗔心相对应。无嗔心则无地狱。你发心下地狱就是自己造好地狱，等待条件去体验地狱。

明白了。

光明海：

你发个出离心，居然还自造地狱。万一你解脱未成熟，地狱先成熟，那就是自作自受。总之小乘出离是畏苦苦而出离。焉有不惧地狱而出离的？地狱是纯苦无乐。怎可不惧而发愿往生？

我也不知道。总之我先忏悔修正，毕竟现在没有智慧。

光明海：

这种发愿真是颠倒，自相矛盾。依我看这种发心见解不通，心地不真，出离不足，无有是处。

发心持戒等，都不应自带惩罚条件。自带惩罚，就是自己嗔恨自己。

发善愿，不应带有嗔恨的驱赶。

比如这个修行者已经无我，谁发愿作何解释。

光明海：

纯善而行，方能无有挂碍。否则心地潜藏恐惧，心自蒙昧，无法真正得力。如此恶愿必成。

我是不太懂，我先自我修正忏悔。

光明海：

无我者无愿。

愿也是心幻化，无我是不是就不能发了？

有挂碍就有挂碍故，心有恐怖。

光明海：

当然呀。无我到究竟，我执破灭，解脱圆满，就无愿了。

但是解脱者，有感于众生的渴求，可以幻变一个身心，幻起发大愿（应众生之苦），而行度生事业。但此身非佛真身。

其实拿出决心就可以了，不需要增加一些错误愿心。

一心决定出离，好好修就够了。修行不需要那么麻烦，还下地狱惩罚自己都是不纯正的发心。

光明海：

对。』

以往有大德会说如果我说的话是欺诳众生，则下什么什么地狱时长多久云云，为的是说明自己所说决定无欺真实可信，以令后人树立信心。

光明海：

这是他以赌咒表白自己没有妄语。并非我说的以自嗔恨为驱赶。

佛菩萨从来没有教过不好好修就要发心下地狱。你破戒犯戒，只说会导致堕落，犯戒是苦之因，从没说过发心持戒时要一并发誓犯戒要自堕地狱。佛教戒条里从没见过这样的言语。倒是邪教就有很多，让人发下恶誓。

2018-02-15

如何理解心无住？

光明海：

无住就是不住着，可以有很多方法，远离，舍，无分别，空，不贪，不取，无我，无相。你要自己去尝试哪种有效。

今天尝试止住呼吸，为了不把意念集中到呼吸上，就用意念不断清扫四周的东西，东西好像一扫就消失了，不知道我的方法对不对？请各位师兄指点。

光明海：

对。可以这样修。

请问取相一会时虽然闭上眼睛很黑，但是却感觉好亮是啥？

光明海：

这很正常。禅修的内境不由眼知，是由心知。心里亮堂了内境就亮堂。

禅修修得好的话，会有各种光明。都是过程现象。可以说是好现象，至少不是一闭眼漆黑一片。这是禅修的功德显现。但是，如果你认为那些光明了不起，贪执在光明里面，就会迷失，违背了出离心，忘记了修行的法门，就会走上歧途。如果不执着这些，有当做无，初发心不动摇，则会越修越有信心，越修越有兴趣。

刚才好像把呼吸忘了，感觉像移步换景似的，有很多境界不断切换，但境界也不太清晰，好像心里在一刻只有一个念头，念念分明，可以随意用念头把境界清掉，不过还能听到声音，这是不是四禅啊？

光明海：

不用管几禅。只管舍一切境界。

怎样把禅的精神切入生活中呢。

光明海：

对普通人来说保持正念就是禅。

正念就是对当下进行了知，修定是心缘一境，好像有点不同，这和修定有冲突吗？

光明海：

没冲突。入定时正念一定在（除无想定，灭尽定）。

能所双亡和灭尽定是什么关系...

光明海：

不想答。这问题有意义吗？

除夕夜，光明海老师发红包祝大家福慧圆满新年法喜充满。

某师兄：拿了 0.04 元，今年我离空最近啊 🤔

师兄们发红包相互祝福：

“祝师兄们早证菩提。”

“修行进步，早证菩提。”

“愿诸位成就无上正等正觉。”

2018-02-16 （大年初一）

愿佛光普照，法喜充满！愿三宝加持，福慧双收！更上一层楼，早登无上觉！时时心清净，日日事吉祥！

愿各位早得解脱！

又过了一个除夕。祖师常把一生最后时刻喻为腊月三十，新的一年，祝所有道友六时吉祥道业日增勇猛精进速趣解脱！

新年快乐，愿各位师兄早证菩提！

诸位师兄新年吉祥。阿弥陀佛！

2018-02-17

准确预知自己喜欢的女孩那天走，哪天回来……这是什么原因？大师兄听说过我说的那种情况吗？

光明海：

我认为五阴境界没什么好看的，更不值得研究。

修行一味出离，简单明了。五阴境界皆因为对都些境界做停留，没出离成功。

你这就是神通呀。人人本有的功能。人人能感应他人。只不过，烦恼重的人，烦恼会幻化出错误的灵感，那就变神经了。清净的人，想知道什么，动念就知。这是本来就有的能力。

我的娘，这是神通？大师兄？

光明海：

你以为神通有多稀奇？

大师兄，我都不淡定了。

光明海：

不淡定就是神经病了。

神通人人都有。死人变中阴身，每个中阴身都有五通。所以神通人人本来就有。但是你执着，有烦恼心，那就看不到真实，看到的是烦恼幻境。你以为是神通，那就是神经病。所以，这些不能自己掌控之事都不应追求。有出离心的人，对神通没有兴趣。神通抵不过业力，你该怎样还是怎样。

我只是好奇，当时感觉的咋那么准，就是好奇到这了，就想天呐这是怎么产生的？

光明海：

这种事很多。不稀奇。

另外凡夫自己混沌，鬼神可以影响心智。所以这些不管有没有都不当真为好。

所以现量境界做事。不要扑风捉影当神通。

光明海：

你们一定要对涅槃感兴趣，对空感兴趣，对无我感兴趣，不要整天无所事事，天天学佛增益知见，不消化变老油条，修行会越加无力。

静坐时经常会昏沉，然后有一妄想出现，不跟着走也不行，舍也舍不得，只好出来，难道是缺乏耐心？

光明海：

看到你们提的这些问题，我就恨不得甩手而去。

修个定，本来是降服烦恼的，你精神不振，心志不坚，坐那儿昏沉，这种问题老生常谈了。你上班为什么不昏沉？打坐怎么就昏沉了？

一个昏沉的人，心乱的人。想舍境界？那是痴人说梦。我说舍境界要在四禅定境中舍。因为四禅才有舍心。四禅叫舍念清净。四禅再舍境，就入无色界定。

知道了，下次累的时候不去入定，休息好了入，精进修行，修定到四禅后再修观。

光明海：

你累的时候不能工作吗？如果你在开车，你还会昏沉吗？

如果心志不坚，就要条件具足，先休息好，精神饱满时再打坐。如果心志坚固，凭意志力也可以不昏沉。你们自己判断吧。

修行中，要有勇猛志呀。我觉得大部分人主要是缺这个。所以老是修不出来。

群主大德，您大慈大悲，可怜众生遇到真佛法不易，千万不要不管我们，我忏悔！请求原谅。

南无大慈大悲观世音菩萨！南无阿弥陀佛！

光明海：

发心，立志。修行靠自己。别人不能代劳。

自己努力，佛菩萨才能影响你。才能帮得上。才能给加被。自助才能佛助。

2018-02-18

我最近在听广超法师的一些录音，看到里面有人提问说神识离体，和鬼神控制等问题，有个疑问，既然无我，哪里还有什么神识，不是说菩萨和佛，都是自性的流露显现吗。

光明海：

神识就是心识。

元神呢？

光明海：

一切都是自性的流露。

元神是觉性。（我个人理解）

道家才讲，识神，元神，阴神，阳神，佛教无此概念，佛家只讲心性，中阴身。

金刚不坏身说的是肉体吗？只有元神才是不生不灭的。

元神就是八识心，识神就是六识心，思想，意念，而元神乃是不神之神，人人都有。

光明海：

去修行体验在来说吧。这些玄谈猜测没有意义。

请教光彻无轮师兄。现在我禅定时有时会觉得心跳过快，这几天打坐时心跳和脉搏比较明显。

有些不舒服，这时我都调整呼吸让自己放松。不知道这心跳过快是紧张缘故吗？

光明海：

不用管。只管禅定。如果是心脏有问题可以去医院看看。

辟谷和不倒单……

光明海：

没有必要追求辟谷和不倒单。苦行非道，佛陀亲身示范然后舍弃。追求九次第定和解脱吧。

群主，禅修上对饮食问题，如何处理？

光明海：

清淡为好。素食为好

谢谢，偶尔肉食有影响吗？

光明海：

一点肉都不要沾。连动物油都不要沾。

2018-02-19—02-20

打坐的话，营养跟不上，会不会昏沉？

光明海：

营养是什么东西？现代人讲究营养，搞出一身病。我看 30 年前营养不良很普遍，反而精气神更足一点。

只要减少男女那种事。吃的不用太讲究。色欲、熬夜、大喜大悲，这些对身体真不好。

光明海：

根本就应该少食寡欲。能活着就行。一切讲究营养，讲究娱乐，都应抛舍。

修行人以禅定为乐，以清净为乐，以寂寞为乐。心不出六根，以出离为道路，以心解脱为目标。

光明海师傅，昨天据您所说，出体的心识，这个心识是第六意思还第七意识？

光明海：

研究这个干啥？

只是理论不通，按照我的理解，既然无我，第六意识都是一个一个念头，是无我的，当然心识应该都是无我的，那怎么还有出体，和其他鬼神什么的来控制肉体吗。如果对修行无益，师傅可以不予以说明，我也不再去纠结此类问题了。

光明海：

梦中，梦里的身体不是这个真实的肉身，这个身就是神识。所谓的神识本质上只是虚幻的产物。梦醒则无。在梦中你的心识依赖这个虚幻的梦中身活动，并且保护他，满足他，就是虚幻的贪嗔痴。这个梦中身本来不存在，你却以他为我。

长时间双盘打坐的苦痛关过了。方法不是分散注意力，那样太被动，而且苦痛太剧烈时会东倒西歪。我今天尝试了孙伦尊者的方法——

『保持身心静止不动，聚精会神地念住于苦受，屏息地观照苦受。在你平常能力所及的时间内，停止呼吸。这不是一种闭气的练习。它只是在有效地完成一般日常工作时，我们所经常做一种动作。当我们非常专注地做一件事时，很自然地会屏息。例如，把线穿针孔时，我们通常会习惯性地停止呼吸，直到工作完成为止。同样地，禅修者应该屏息来观照苦受，这样能让他发挥更强的醒觉和更严密的念住。如果苦受太强烈了，屏息仍然无法专注地观照它。禅修者应该打紧自己来对抗它。他收紧整个身体来对抗苦受，以便支持心的运作，他的手臂紧贴着身体的两侧，紧握拳头，收紧脖子，咬紧牙根，使尽全力。就好象他与顽强的敌人，在做一场肉搏战一样。他一直都保持严密地念住于苦受。假如苦受太剧烈了，屏息和收紧身体的努力仍然无法克服，禅修者应系紧他的心再度来对抗它。就像呼吸时，他用强烈、稳定的力量来呼吸一样，在用心面对苦受时，他也应该强稳有力地来对抗它。如果用尽了这些技巧，禅修者仍然无法严密地念住于苦受，直到它耗尽、终止、拉断、摆脱、熄灭。那么，他应让激发呼吸、身体和心的所有力量来对抗苦受。以屏息、拉紧身体和巩固心的方式，他将能施加压力去对抗苦受的压力，直到他能够深入它、安住于它、毫不起心动念地观照它，直到最后苦受得以完全地耗尽或终止。』

随喜赞叹！师兄勇猛，我一直没这个勇气，受教了。顺道问一下，多长时间搞定的？

以前硬熬太疼了，双盘只能 15 分钟，超过 30 分钟就疼，有几次硬熬三个多小时，那感觉难受至极！我不想屈服于苦痛，但又没有能力把痛空掉，然后就学习尊者的方法，今天第一天尝试苦痛就失去了力量。以前坐三个半小时简直生不如死，今天就很轻松。

哦，唉，我双盘五分钟就痛不欲生了，试试你说的方法，肯定需要一个过程。

我一开始五分钟都感觉脚脖子要断了，本来我都放弃了不想双盘了想继续躺着修禅定。

集中心力战胜苦痛，苦痛就会失去力量，我今天还是蛮高兴的，以前都是龇牙咧嘴痛不欲生硬忍三个半小时，今天是使苦痛失去了力量。

明白了，看来都是这样的，过程是痛苦的，结果是美好的。谢师兄开示。

我讲的不能算开示，我又没有任何成就，你让群主给你开示。

光明海：

呵呵，我没什么方法。如果我不入定，坐 20 分钟就会腿麻，坐 30 分钟就会腿痛，坚持忍受到 45 分钟就会受不了。

但是，如果我在腿痛前，集中精神入定，就忘记这个腿了。它痛我不知道。等我出定的一瞬，会发现，哎呀，腿痛得要死。赶紧我一念又入定。又没有腿了。这样腿痛我可以不受。以这样的方法，我可以 2 小时不动。再长没有试过。

另外，观呼吸，把觉知放在呼吸之气上，而不是皮肤的触觉上，腿自然不痛。

就是观呼吸的时候，观气吗，那我试一试。

光明海：

对。于空气中觉知。觉知于空气。

气要怎么觉知？这个要摸索摸索。

光明海：

其实我们的觉知本来遍一切处。所以如此运用觉知是超出普通人的状态。不一定人人可以修。你试试，如果能成功就恭喜你。

昨天我试着把注意力放在头顶 3 寸的虚空发现头会发重和发涨，睡前我把注意力保持在腿部半个多小时头还是发涨，结果第二天没做梦就漏丹了怎么办？

某贴截图转发 2014 年 2 月 27 日老师豆瓣贴问答：

『问：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，后来我看些指导文章会说，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！

光彻五轮：

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。』

光明海：

这个方法只是对三禅稳定，上不了四禅的人用的短暂离开呼吸的方法（也就几秒钟或者 1 分钟内短暂系念于头顶虚空而已）。呼吸断后要回过来继续专注于触觉。你没认真理解，如果持续这样，是不对的。你下坐没有处理头部的能量，导致气无法归元而漏。所以我豆瓣帖子里的内容不要断章取义，要完整看完后理解，融汇贯通后再修。

呼吸断后要回过来继续专注于触觉，没呼吸的触觉？

光明海：

是啊。没呼吸没有触觉吗？

想请教下光彻五轮师兄，到什么时候可以用禅修来代替睡觉？

光明海：

不睡觉，只入定就可以了。没有什么时候，任何时候都可以。入不了定就不行。

请教师兄，群文件中您提到有定慧之路禅七班，请问现在还有吗？

光明海：

我只知向智师一年 2 次。其他有小范围的禅七，但大多不对外公布消息，所以很少有机会参加这种禅七了。有相关消息时我会在群里推荐的。

意守头顶，乱练会气血上冲脑出血的！盲修瞎炼，疯，残，死的例子时有发生。薄地凡夫，本来根基就不好，轻举妄动就危险了。

南师在他的著作中曾多次讲过意守上窍时红光满面而不得名师指点，有的人自以为是得道之相而继续修炼，最终可能得脑溢血。

守上窍要似守非守，如果意念重了，肯定出事。

光明海：

死就死了。怕死别修行。修行本就是向死而生。不需要考虑道家的理论。佛教只考虑心。一切是心。把身体当空气。你看佛教大乘四念处，就是这样讲的。

道家的下乘功夫导引，气脉，我觉得太费事。理论也复杂。你要有师傅，你可以去修。没师傅最好不要带着这些观念来学禅。佛教修行不需要参杂这些理论。

刚注意到群规。这黄门不能入群能理解。不能男是何解？同性恋又为何不可？

光明海：

因为这些人无资格持淫戒。

不能男是什么意思啊？

光明海：

比如太监。就是不能男。

道家…道家…

光明海：

道家在这里还是少讲为好。毕竟理论体系不一样。参杂在一起容易让人理解错乱。另外，道家没有出一个佛这样的人物，各人对道法的解释都是各自发挥，没有标准。不像佛教，以佛经为标准。这导致道家理论体系不够完备，而且整体来看有点乱。所以越到后期道家越借用佛家的理论来解释道家。

以后，除非是自己修行的疑问，禁谈道家以及密宗。那些东西我看不适合公开谈。容易让人眼花心乱。这群就一心一意走九次第定路线。

2018-02-21—02-22

争…

光明海：

友好探讨很重要。见解不同不要争。应以我有不同理解的方式来表达。不要有自己知见绝对正确的“执着”，其实要听者接受，这个“正确”才有意义。否则自己认为正确没意义，只是变成争执的所谓“立场”。因争生嗔则有恶业。

刚才试着打坐入定，总也进不去。观呼吸，总守不住，守一下两分钟走了，又回来守，反复失败。

刚开始都这样。万行法师写的《其心无住》说和尚念经的时候，老师父一看这些弟子的身体是暗的，没有光，知道弟子们都注意力不集中，所以就打香板，让心收回来。过会心又跑了，然后又打。总是这样。最后只好烧戒疤，烧一个戒疤疼十几天，不疼了心又跑，再烧，九个戒疤烧完，心收回了，就能入定了。总之心散的人是要通过某种方法练习集中注意力的。

那会儿坐着，感觉脸开始发热，闭着眼感觉没身体了，就剩鼻尖那了，心想是不是快进入了，结果一想完了，呼吸就变快了。

光明海：

对不起，我认为这都是抓不住根本。

打个简单的比喻，线要穿过针孔，穿针时你是不是集中注意力？同理，打坐时，你不能集中注意力，就是你心态问题，观念问题，智慧问题。你没有想以线（注意力）穿针孔（业处）。你搞着烧戒疤，以疼痛折磨自己，只是让会穿针者笑话而已。

灵魂出窍……

光明海：

对不起，什么魂魄都是不必要的概念。学佛就学佛，修禅定和解脱，跟那个魂魄，气脉学说扯不上边。

师傅，我执最根本来源于哪里？怎么我还是认为有个我？还认为能知能觉的这个是我。

光明海：

我执来源于觉。以觉为我。

能知能觉，就是我知我觉。觉就是我。

哦，大概要到什么时候能破？如果走定解脱的路线是不是要到第 9 定，才能破？

光明海：

呵呵，破就要无知无觉。但又不是无想定和灭尽定。其实就是涅槃。

什么时候破，你修戒定慧，修出离心，修到无可出离，无心可出，无境可离，就自然知道了。

绕佛的时候，走的自己不知道在走，也不知道在哪里走，这属于什么？

突然之间有了意识就知道自己在绕佛在走。什么情况？

就跟别人眼中的一台机器人一样，没有思想，就在绕佛，过后有了意识才发现是自己在绕佛。

光明海：

这是出离的习气导致的短暂无心。应坚持下去，修禅定继续出离。在平常不要太依赖意识来分别察觉，而应以直觉为主而自知自觉（正念了知）。

长期甚也不知道那该怎么办？因为什么也不知道了自己还在拐弯绕佛，是不是心直接了知作出的判断？

光明海：

就是你直觉知道。直觉是意识未受分别想覆盖之前的觉知。

听过本来心的源头在三界外的，都是一样的一种“物质”（用词不当，意思理解就行啊），然后形成了一个单个的独特体，然后就开始轮回，来到娑婆世界后，形成了错误的知见，死后不肯回归大道，我执比较严重，就创造了天堂和地狱，然后永无止尽。这种说法也不知道对错。

光明海：

对。

我以前也有过这样的担心，不知道这和无想定和无心的关系。

光明海：

无想定是不记得。忘记性大。不知道自己在做什么。无心是知道自己在做什么，只是不动意识分别。

好比机器人被设置程序一样，事情做的好而且高效。不用分别，考虑，烦恼一大堆东西。

光明海：

对的。所以，发出离心是意识做好决策，直觉来执行。直觉执行时，意识不要出来干扰。这样直觉一路走下去，就到达目的地（解脱）。

想象一下这个世界被设置好程序，“我”无需分别，烦恼等等，就做好了，那不是太好了。

这就是直心直用嘛。

光明海：

对的。哈哈。

直心就是道场，直下用心，直下无心。

光明海：

你说修行是不是很简单。根本不费脑子。😄

是啊，太好玩了。六识发出出离心的决策，心接受命令，然后觉知下去。

动念即乖。

感觉有点类似于对当下的即刻了知。

光明海：

了知本来永远都在。是意识出来分别，覆盖了了知，意识不去聚焦，就以为不了知。所以说叫慧日被乌云所覆盖。

对出离心的认知…

光明海：

发出离心就是一个深刻的决定。决定离开一切。

一切就是一切的一切。管他什么心，觉，我，意识，思想，声音，身，口，手，语言，宇宙，前生后世，善恶罪福，不管任何东西。一切全部离。我通通不要。连我自己都不要。

只是简单的发心而已。思维过程都是发心前的推导而已。发心决定一下，推导过程全部无用。全都丢掉。

如果信佛者，都不需要推导。直接就信，就决定一切都离。不管三七二十一。

此群该称“光彻五轮妙法禅修群”！ 顶礼群主大德～

群主真善知识，有修有证，见地也符合世尊圣教。

早就感觉到了，群主那天说要不管我们了，给我吓得都失眠了。

个人以为，对善知识的敬仰或者尊敬，最宜放在心底，多亲近善知识，从行为上依止善知识教导，不宜说出来。

其实并不需要放在心里，想当年佛在世时，不管是诸大菩萨阿罗汉或者人天大众，一上来开口就是长长的偈子赞佛无尽！我想像着他们肯定是那么得欢喜踊跃，哪里忍得住放在心里呢！说多了就成马屁精，心里感恩就可以了。

光明海：

赞叹解脱法，赞叹解脱者，是出离心的共鸣，会引发自己发出离心，属于出离心的“因”，是善法。

因虚伪心而伪赞，比如心并不认同，却虚伪赞叹，是妄语；以取悦别人而过于夸张的赞美，是绮语。

修九次第定简单讲就是一路空下去，对吗？

光明海：

是的。

空无可空就是涅槃？

群主师兄，涅槃是无知无觉吗？记得您以前说过，涅槃是什么都知道但什么都不是。区别于灭尽定，灭尽定是什么都不知道，灭尽定更像是无知无觉啊？

光明海：

呵呵。涅槃不可用语言描述。灭尽定是无知无觉。涅槃是真空无相。真空不是有境界的空。是无境界。空到究竟穷极。就空无可空。

文字只能描述“空”的动作，不能描述空的结果（涅槃）。

那顽空是什么？

光明海：

顽空是住空不动。这两者初发心不一样。（因地有差别）

顽空有空可住。有我在住空，有觉有空。我所说空，是舍一切境界，空只是舍离的名词，最后连我自己也舍（空去）。是纯粹彻底的出离一切。

顽空是否是修的一个阶段？

光明海：

可以视做一个阶段。住四空天不知出离，则都是顽空。如知出离，则成解脱阶梯。

初发心不同。因地不同。群主师兄说出了关键。若能决心出离，就能一空到底，顿悟、渐悟。
只看放下的彻不彻底。

出离心可次第发？

光明海：

可以次第发。也可以说随智慧而发。

2018-02-23

某师兄贴“溪禅师问答录”链接…

这个群主师兄能否看看，讲的正确与否，有些拿不准。

光明海：

我觉得不如背《心经》。佛性就是心性。

《心经》就是般若波罗蜜多的智慧。从开始到过程到结果都说了。而般若波罗蜜多是圆满的智慧。佛性，如来藏等的讲法并不会超过般若波罗蜜多。把《心经》逐字逐句搞懂，佛理就够了。

搞不懂的，就是话头，放心里参。

禅宗的那些公案，参话头很难懂的。

懂，就不是参话头了。

光明海：

参话头一样不是用逻辑思维，而是用直觉。所以，话头不靠理解。而靠直觉执行。当你对话头起疑情，参下去。就是靠直觉在执行（各种试错）。最后终于碰对了，话头（疑情）就破了。就是所谓的破本参了。

最有名的，“念佛是谁？”

这个过程有一个断逻辑思维作用的功能，对吗？

光明海：

必然不在逻辑中。否则就参错了。

还有什么“父母未生前…”

比如，“念佛是谁？”，>是我？>我是谁？>我不存在>然后一直找到一个认为正确的答案？

光明海：

呵呵，这样的话头，肯定是逻辑思维达不到的。

主要是如何参，这个参的过程，不太清楚。

光明海：

比如，参“念佛是谁”，就要一边念佛，一边自己内观，谁念佛，一直追溯下去。是直观。而不是思维。

因疑情故，心无旁骛，没参出结果前，欲罢不能。这就是以疑情摄定。参，就是观乃至是行了。是心行到思维达不到处去参究（就是走到那里去体验）。

所以参话头参对了，是止观双运的修法。

所以难度很高啊。

光明海：

我不觉得有难度。难在发疑情。其实发疑情，就是发心呀。你参涅槃时如何？是不是就是发出离心？你发出离心，是不是就是在参解脱时如何？

我个人认为，对某事充满兴趣的时候，从来不会考虑这个事情很难。兴趣的力量让人充满自信跨越难关。

不是说阿罗汉涅槃后出来还是阿罗汉吗？那三车和尚怎么迷了呢？

光明海：

解脱阿罗汉入涅槃不再来。三车和尚入灭尽定，出定后投胎，这不是阿罗汉行为。所以应是菩萨。菩萨投胎有隔阴之迷。

那菩萨投胎了下辈子还能变成菩萨吗？

光明海：

如果迷了，可能退转，但据说退到初地就不再退。但如果有因缘，再修回来会很快。

三车和尚也可能只是示现。比如佛下生人间，成佛前也是示现凡夫身。但是大乘说他实际是十地菩萨。

示现的意思是明明不迷，在他人面前假装是迷的？

光明海：

假装？呵呵。我认为不是假装。

我也感觉应该不是假装，应该是设定好的因缘，一定会修行成就，做任务的感觉吧。

光明海：

对。

2018-02-24

如果没有定力，怎么观身不净？

光明海：

修不净观。观了再来问。

你好，想请教一个禅定问题，请问方便吗？

光明海：

先看群公告。

我看过了公告了。

光明海：

哎。你看过了？群公告里明明白白写了修行问题直接问，不讲礼数。

2018-02-25

广超法师：观呼吸时必须靠触觉，心专注呼吸在人中摩擦的感觉。

帕奥禅师：关注触点是比较典型的错误。

实际的修的时候我该咋弄呢。越弄越糊涂了。

光明海：

帕奥认为观触点不是禅相，不是禅相就不是禅。这是按他自己的观点来说。我只能说他的方法对。但是他对佛理通达程度不圆满，不知道其他入禅定的方便。我认为观触点可以入禅定，观感受，观心都可以入禅定。而帕奥只承认观呼吸之净色是入禅定。他反对观触入禅定，他认为那不是禅定。但观触可以入四禅断呼吸。而我不管什么禅相禅支，只要能清清明明稳定断呼吸，无身体的觉受和声音，就是四禅。

2018-02-26

某引“开悟的人很少…”等言论而感慨：刚才突然就没信心了。

光明海：

没有信心就修不好。不要迷信那些开悟难的说法。你要信这个，迟早没信心，就会被他们引向净土往生。你看《定慧之路》上就明确告诉你，开悟（破我见）是很容易的。

如何断我见怎么断有具体的方法没有？

光明海：

我的方法就是舍。《定慧之路》有观法次第。你可以去参加相关禅修班。

考不上清北不还有二本。成不了阿罗汉不还可以成须陀洹嘛。咱多向群主看齐啊！

祖师说要成就，第一条是舍弃今生。贪执世间又想出世，如同一驾马车同时往南北方向驶一样，不可行。

光明海：

主要是大乘看轻出世法。号召什么在世间学佛。一上来就是不离世间觉，呵呵。这是要求个个都是上上根器。那这个确实难。难在无根之木，哪儿能开花。出离尚且没修好，哪有能力不离世间觉。

《心经》第一句，照见五蕴皆空。我们试想，身处五蕴，怎么能照见五蕴皆空呢。这当然要出离五蕴，才能站在五蕴之外照见五蕴皆空。后面的，都是空的衍生。色不异空，色即是空，空中无色，无无明等等。都是空的延伸，不懂得空，就无般若之根基。无般若，在世间只能迷。

菩萨又能出世间做好事，又不会轮回，又做完好事之后，瞬间忘记自己什么都没做。这境界我实在参悟不透。

光明海：

有人这样形容：修习空花万行，宴坐水月道场，降伏镜里魔军，大作梦中佛事。

某引《金刚经》经文称比较费解、很困扰人。

光明海：

大乘的佛法很难讲。那些妙理太深，对普通人要讲清楚一个事太费劲。所以我也不愿意讲。各位如果想研究大乘佛理，就去读《大智度论》吧。

其实大乘经典，很多我们凡夫做不到，比如布施眼球，脑髓。让人大卸八块不起嗔恨心。坐道场十小劫等等。所以应当知道很多大乘经不是对普通人说的。

这样的事，若要解释清楚，就要长篇大论。讲完了还是白费。这不是我们普通人能修的。但是，大乘的经典，你信就是好事。若谤就大大不妙。

某师兄因在与其他人谈到“佛说法四十九年”后读到《金刚经》“若人言如来有所说法，即为谤佛。”句而纠结。引发讨论…

光明海：

我对这些空谈没兴趣。谁都可以鹦鹉学舌。要说学佛，就几样，自欺不了。烦恼

断没断，涅槃证没证，不二同没同，三昧修没修。

无修无证的空话免谈。我谈的都是有修有证。

2018-02-27

最近身体这不舒服那不舒服的…

身体不太好，就不要打坐了。先把病养好再说。开悟有很多方法。不一定非要打坐。

实修不就是打坐吗？

先练打坐也行，但要看个人的根基按部就班地走，都是开悟明心之后。悟后起修。

光明海：

佛是不是悟后起修？

根基好的。就当然不必了。

光明海：

周利盘陀根基好不好？

个人的根基不同，下手处也不一。这是不能一概而论吧。要看哪一法当他的机。

光明海：

是什么当机？当什么机？

当不当机就是看他现在所遇到修行的最难解的问题。给他一支点，豁然明朗。就是说他的修行已经很好了。只欠东风。

光明海：

看来这里不当你的机。请出群。

若我说法法都当机，只要你有心修。你无心修，法法都不当机。

执先悟再修，普遍落于知见学习，多沦为狂禅。执法要当机，普遍落于不断换法门，最后一个法门都修不好。将修行不进步的原因归结为未有明师给他开悟，或者未找到当机的法门。这都是在外部找原因。却不知最根本的原因，只是这些家伙不发心，不精进，自己不行还给别人下套。

当机不当机，根本在自己。悟与修，没有先后。

2018-02-28

越坐脾气越大。感受越深，不过好像也越能控制了，心在嗔中，人可以不动。

光明海：

修慈心观。

如何说服自心专注一个修法？

光明海：

所有的闻思，应最后归结为单一的发心。以解脱道来说，单一的发心就是出离。反正好不好，我都不要。以大乘来说，单一的发心，就是所有的事物都是心。一切是一心。全体不可分割的一体的不可得。

菩提心是不是应以出离心为基础？

光明海：

这就是所谓的出离心，菩提心。这是修行的根基。

出离心是方便道。（若）无法相应一心，则修出离心比较稳妥。

经典讲培养出离心可以修习无常和轮回过患，培养菩提心应该先培养慈心和悲心。是不是应该先去培养这些心，就先不要急着去修定了？否则也很难入定？

光明海：

这些心怎么培养？那就是闻思之后的发心而已。一念完成。修定是调伏烦恼。本没有先后。

慈悲心，是相似菩提心。因缘一切众生故。

修行不能盲目，所以必须有缘起。缘起就是发心。

若无发心，打坐等等，只是形式主义，没用。因未发心，无种子，光有阳光雨露，也不能长出草木。

相信大乘一心的人，也可以以菩提心为本，出离心为用。即相信一心。但做不到

一心一体不分割，则修出离来达到一心。因为都出离了，则心无阻隔，必证一心。总之，不管菩提心，出离心，都修九次第定。叫住般若波罗蜜而修禅波罗蜜。

相信一心之后是不是就超越或者说是淡化了出离？只要在般若中无所冀忧的修定即可？

光明海：

相信一心之后，出离只是空观。与断轮回的出离心不一样。

见地有差别。这要随智慧来发心。若信小乘苦集灭道，则发出离心。若信大乘一心，则发菩提心。

我拉进几个师兄，师兄们同意下。

光明海：

怎么还能邀请人，我设置了不能邀请。

师兄不可以吗？

光明海：

不可以。邀请的人没看贴，我没空回答他们的重复问题。

末学打坐体验跟师兄们分享下，抛砖引玉。以前在打坐中观察五蕴十八界，就能发现一切都是心的功用，心的觉知，心的作意，万法归心，这个心，其实也就是所谓的我。可是这个我并不自在，这个我有时候自动现起一法又一法，生起后看着法生了灭，灭了生，有时候就静静地一法不生，空空无无，很多时候自己不能自主。今天打坐时，又在观心，突然明白，不能自在的根源，在于有我，不在别处。有我是没办法自在的，没有我，就自在了。果然在决定了要无我后，突然有一种解脱自在的感觉，有一种与万物同在的感觉，内心升起了巨大的信心，按这个无我继续下去，就对了。之前对于无我和出离的理解还是在意识层面，作用不大，真正从心里发现阻碍的症结是自己的心后，自己决定了要舍离自己，就感觉找对路了。

随喜赞叹！

随喜赞叹！

在这个群里群主师兄指点大家一起努力修，相信咱们都能成就，我信心很足。

光明海：



这就算小悟。要善加修行，持续的精进修行。不断的前进。

我也想打坐，可否自学？

光明海：

先看帖吧。学四圣谛，发出离心，能持断淫戒再打坐。

小悟～大赞大赞！

光明海：

真实发心，就是悟。执迷不悟就是不发心。

2018-03-01

请教群主师兄，我现在以“六字大明咒”为锚进行日常实修，念的时候需要加什么观想吗？

有什么好的技巧能够摄住心不散乱？

光明海：

念“六字大明咒”不需要加观想。就是默念，内听心声。心念心闻，持续不断。也可以默念来修定，方法与豆瓣贴里怎样用念佛修定一样。

谈论借助药物令人进入专注状态…

光明海：

我想了一下。如果靠药物阻断神经反应而获得类似精神集中。大概和自宫获得摆脱淫欲的压力是类同的。而佛教对这种人是不允许其出家做比丘，因为他连持戒的资格都没有。

谈论冥想…

光明海：

冥想是观想。是自造幻境。白日做梦。修禅有一个歧途，就是落入幻境。这些幻境是潜意识幻化。在幻境里可以应念幻化万物。有些愚痴的人，还以为这是神通，

在幻境里玩弄精神，捕风捉影。

某贴帕奥禅林有关“止观次第图”。

光明海：

我就看不上这种图。

缅甸帕奥禅林有师父修到宿命通，我一个美国网友去禅林修禅，师父就帮他看了前世是泰国的一个僧人，他准备出家呢。

光明海：

呵呵。是宿命神经也说不定。

聊神鬼问神通…

光明海：

群里真乱。

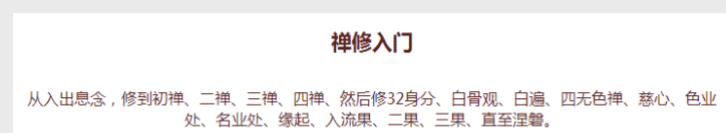
建个实修群吧。

光明海：

看看群名，禅修群。

群规，好神通者出群，求玄求怪者出群，黄门变态者出群，鬼神附体者出群，无志解脱者出群。

某贴截图——



群主大德，按这个修行次第可以吗？

光明海：

按这个次第可以。但是如果认为必须修每一个次第才能到达涅槃，则是自设障碍。而且，这种初果，二三四果的观念，如果认为有所得，你必定证不了。违反出离

心。

对佛法的执着，一样会障碍你。

2018-03-02

南师南师…众人谈南怀瑾大师的影响…

光明海：

我也是看南师的书才学佛的。南师确实是了不起的大师。

您学佛的目的是？

光明海：

想成佛。

成了佛干什么？

光明海：

成佛了才知道。

讨论自利与利他…

先为自己，到领悟大乘佛法后，你不可能不发起为众生修行的心呀，确实是很自然发生的。

光明海：

没错。大乘心是本心。是良心。天良不昧，怎会不度生？

打坐上火……

光明海：

上火，是没有将气引下来。

方法就是下坐要次第下禅定。然后做按摩，拍打放松。

最好是下坐后做半小时经行，经行要觉知脚步的觉知

我经常经行了，方法我也懂，可能是这段时间经行得少了些了。

光明海：

你平常入的几禅？

前段时间我觉得是入过初禅。但每次都持续不久。最近座中都不再组织语言，很默然，也没杂念。这么浅显的修行，怎么会出现这样的现象？我觉得是因为我太过精进了。

光明海：

你可以按南怀瑾的下坐方法试试。

南师的下坐方法还真不太了解，还请师兄开示。

光明海：

你搜南怀瑾的如何静坐视频。下坐的收功动作要全程闭眼，不能睁眼。

知道了，谢谢师兄！南师的这个视频我是看过的。事实上，我发觉按照南师指点的修习安般念法门修，我也不上火。也许这就是症结所在吧，我经常睁眼做收功。

光明海：

那就是了。睁眼收功无效。

群主大约需要戒色多长时间才容易入定？

光明海：

戒淫是防止修定功德漏失。不戒淫也能修定。只不过漏了就是自残。

以前我想，既然师兄可以在一星期之内修到四禅，我天生钝根，我用师兄的方法修，半年时间怎么也能达到吧！但是没想到这么不顺。

光明海：

南怀瑾的方法，只要你呼吸停就是四禅。

师兄，还有一个问题，在坐中，明显是有一个定境出来了，但是我一直专注所缘。是不进入定境对，还是进入禅境，等坐稳之后再上更高的禅定对？

光明海：

什么定境？

觉得应该是在近行定的时候吧，我也说不清。

就这个问题吧：不进入初禅、二禅和三禅而可否直接上四禅？

光明海：

可以。

我觉的没表述清楚。应该是：在还从没入过初禅、二禅和三禅，或者说初禅、二禅和三禅还没有坐稳的情况下，只要出离心足够就能够直接上四禅吗？

光明海：

如果你不会区分初二三禅，你就当没有。呼吸停就可以了。

深入经藏，从哪部经下手？

光明海：

我个人认为，自己没修证，经藏没什么好深入的。三藏浩瀚如烟海，只做知识研究，学了又不修，最后比普通人还迷失得更严重。他会觉得迷茫，不知道修什么好。这还不如学一点佛法就赶快修来得更有效。

最好的方法，是平时修好四禅，在读懂一段经文之后，马上放下书本就可以上坐实验。就是说，你心足够自在的话，你的闻思慧到，修证马上跟上。这样学经与修证才不会脱节。

某贴不净观图片……

光明海：

光看不顶用，要把自己观想成那个样子。

打坐环境太吵，在马路边，车来车往的，做两个耳塞堵上，会有影响吗？

光明海：

我以前打坐，也是在路边的房子里。车来车往的。甚至还经常冷不丁来声巨响。其实，车来车往如果声音不是特别大，比如声音大到轰击耳膜，就基本没影响。

如果来声巨响，只要不是在身边的近距离，在二禅以上时，也没什么影响。
声音之所以会干扰你入定，是你对声音要么有攀缘，要么抗拒。打个比方，聚精会神看书时，窗外的车来车往会影响看书吗？
如果同意上面的比喻，则知打坐时觉得受车声影响，那只是心态问题，观念问题。

2018-03-03—03-04

某上传网络弘法帖文《从凡夫到成佛的实修次第》。

群主师兄，《从凡夫到成佛的实修次第》有没有不妥之处？我看了一遍没有发现什么问题。

光明海：

可参考。不过那里面说入灭尽定就是定性声闻，我不同意。

我发现很多人害怕落入定性声闻。说不要入灭尽定，不要入涅槃。包括《大智度论》，都是这样讲。这个我持保留意见。

害怕不能成佛。害怕堕入涅槃坑。害怕般若断绝。等等。反正书上是这样讲。我个人觉得不应有此害怕。否则修大乘不能入灭尽定，岂不是不能成就狮子奋迅三昧？菩萨若不能入涅槃，如何能度众生入涅槃？所以我觉得文中说的不入灭尽定，不应参考。

各种议论…

光明海：

于知见争执最无益。想当初，我学佛时，从不和人争执知见。我都是请问别人，怎么修。请问别人我佛理上的疑问。别人说得对不对我也不知道。我只知道能帮助我理解佛理的意见，我就参考。

说的每一句话，都有业力因果。所以你们要小心说话。比如，北传比较难。这样的话说出来，就是在给自己心底种下北传难修的种子。将来就会造成你学北传必须难的事实。

比如谁谁谁是阿罗汉，不是阿罗汉。如果那人是阿罗汉，你说不是，就是毁谤了阿罗汉。只是你不知道已经毁谤了而已。你毁谤了阿罗汉，就会障碍你证得阿罗

汉果。

还有很多。所以我说以肯定语来说自己不知道的佛法事情，我都替他提心吊胆。随随便便就毁谤了。而他自己不知道。他心混沌，造恶业居然没感觉。所以，我建议大家心先要谦下。对不理解，不了解的，以自己有疑问的方式来交流。这样不是肯定语，而是说自己的理解，而不是给自己不知道的事情下结论。这就好得多。

这种情况，特别对佛法僧的事情要特别慎重。不是三宝的事情相对没那么严重。佛法僧是最胜福田。于佛法僧造善恶业，果报是千百倍于普通福田的。

如果说了大妄语，以前还咒骂过佛菩萨，应该怎么办才好？

光明海：

如果以前有过这样的，也不用太担心。端正心态，一切随心转。忏悔之后，好好按佛法修行。心清净了，自然就会转好。

请教师兄，禅宗的初关和重关和四禅八定有对应吗？

光明海：

没有对应。

师兄，灭尽定有 7 天为极？如何理解？

光明海：

灭尽定 7 天，只是有人说 7 天是肉身断食的极限。所以七天时间一到就要出来，否则可能这个肉身就不能用了。具体是不是这样，很难说。

谢谢群主大德开示！否则我错上加错！

光明海：

所以，我常常不太敢谈大乘。因为动不动别人就毁谤。

谈小乘别人都能理解，很少有争论。

好像谤佛也不是这么简单，谤佛和犯罪比较像，也就是主观明知错的故意为之才所谓谤吧？

光明海：

主观故意妄语，是严重的毁谤加妄语。那恶业更大。因无知而毁谤，一样是毁谤。不要认为没恶业。

群主大德，您的因果报应论，是实修禅定中观照出的，还是从书本上的理论知识得出的？

光明海：

我说的都是我的直接体会。

是禅定中的体会，还是生活经验体会？

光明海：

都有。心本有能力能知一切。

我们自己修行就很难了，为什么还要去度别人，特别是恶人呢？是不是有点自讨没趣？

光明海：

未证涅槃前，只做回向，不用考虑度人。

这是因为你不信轮回。你若真信，一切人都是你父母兄弟。你对最爱的人救不救？哪个是“不相关”呢？家人生病了，你不照顾？前世的家人生病了，你不照顾？

光明海：

不救。自救不了，谈何救他。有句话叫，以盲引众盲，相牵入地狱。另有句话叫，地狱门前僧道多。

某贴“地狱门前…”句网络解释截图——

所谓“地狱门前僧道多”这句话，既非佛家语，也非道家语，而是在明朝之后，

从一些斋教的乩坛、灵媒的口传出。斋教徒众都是在家人，他们删窃儒、释、道三家的若干名词和观念，似是而非地组成新兴宗教和秘密结社之民间信仰，因为他们是在家人的宗教组织，所以，在排斥他教及吸收信徒的利益冲突之下，不得不跟出家的僧侣及道士，采取敌视对立的态度，因而传出“道降火宅”的口号，鼓吹俗人修行容易生天得道，渲染捏造出家修道者的困难、黑暗、腐败，宣扬僧道都下地狱的观念。

他们在通过市井间的口耳相传，便成了一句“地狱门前僧道多”的流行语，既可丑化僧道的形象，也可吓阻优秀的俗人出家为僧道。

然其既非出于佛经，自可不必介意。不过必须指出，这句口号乃是出于斋教徒的杜撰故事，目的是为了侮辱佛道二教。^[1]



地狱门前僧道多

光明海：

不要以为是假的。很多高僧大德也认同这句话的。

这话令人纠结～

光明海：

一点不纠结。经典里不是有故事吗。难陀修行，先是想求天人福报。后佛加持他去看这样修行，天福享尽之后的地狱果报。

（老师贴百度关于“难陀、天女、地狱”故事链接。）

按理大部分出家人不可能不是为了求福报出家啊，难陀当时是被佛逼着出家有所不一样的吧？

光明海：

出家，修行都是形式。最主要是要有出离心。带着有所求心修行就很危险。

有大德（妙祥法师）说，若有求，也只是求个无所求。

光明海：

对。

上面那个故事，我们想一想，如果难陀只是在世间做个善人，可能很难造地狱业。反而修梵行，求天人福报，居然那么轻易就有地狱业了。如此思维，当知地狱门前僧道多很可能不是空话。

（编者按：老师引用此语，意在告诫我们切勿以盲引盲。句中所谓“多”者，不妨参照“末法时期邪师说法如恒河沙”句义，若约人道而言，单只人口数，与恒河之沙数显然不可相比拟，何况邪师？则所谓“多”者，想来应指本不该出现之人之出现，即便仅只偶见，亦是“多”矣。）

看来以后不能公共场所说话，1、言多必失；2、引导别人言多谤佛。

光明海：

不是不能说。而是说话的姿态。心态。心态是探讨的，问题不大。心态是度人的，纠正别人观念的，风险很大。

佛语祖言，如果不懂，可以存疑，然后去请教学习，万不可瞎说，对业因果的知识，群文件

里广超法师讲得很透彻，建议大家看看。还有密宗，大家如果觉得有任何不妥之处，心里存疑就好了，不要去宣讲啊。

说的这些都是我曾犯过的错误，希望大家不要再犯同样的错误。

说出来是谤佛，错误的知见没说出来是否是谤佛？身口意是否一样？

光明海：

毁谤的念头没说出来，相对业力小。但一样有恶业。但是，如果毁谤的念头变成了决意，则业力不可思议。

对大乘和密宗有很大的疑问，类似于你说的决意，怎么办？

光明海：

忏悔过错。只学自己懂的。不懂的先放着。

存疑不如存惑。不去怀疑，而只是停留在不解。

光明海：

对。

比如南传北传讲三皈依，密宗讲四皈依，怎么办？

光明海：

去看广超法师的《大乘，小乘，密乘》。

各位，也不用太纠结。佛教内部互相毁谤的也不少。世亲菩萨年轻时也毁谤大乘。后来发心修大乘。不用对过去的业太纠结。主要是要做好现在。按佛法去实修，不要只是整日和别人论法义。

要谨记群主师兄所说的“慎言”。

光明海：

我的建议是，不去争，只请问。学自己懂的，修自己能修的。别的不要管。

以佛经为根本指引。外人说的都只是参考。包括我说的，只供参考。所有的道理要自己去实证。

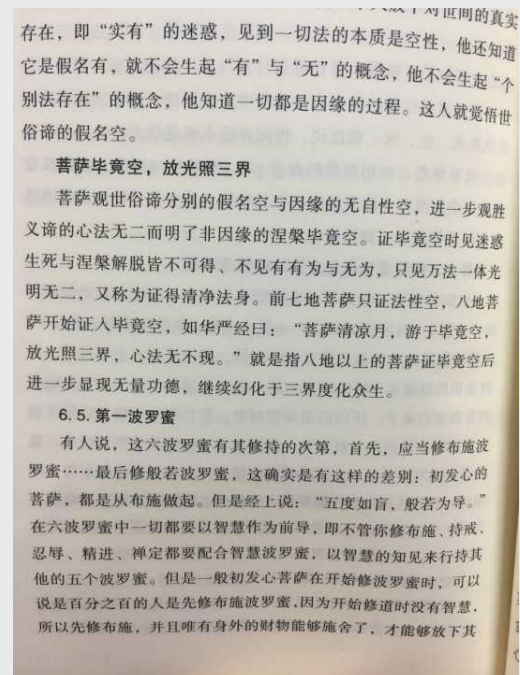
观一切业如幻；观一切法如焰；观一切身如水中月；观妙色如空中花；观妙音如空谷声；观

诸佛国土如乾达婆城；观佛事如梦；观佛身如影；观报身如镜中象；观法身如幻化。对否？

光明海：

这是大乘的说法。其实，这只是比喻。你懂则可以按此修。其实，你观一切法只是心。就统摄这十法。

某贴广超法师开示——



光明海：



广超法师的书有公开出版，可以淘宝搜。出版的有校对，比网上的可能会有补充。

轮回是苦，无常是苦，业是苦，因是苦，果是苦。。生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，求不得是苦，爱别离是苦，怨憎相遇是苦，觉得苦也是苦。

光明海：

苦靠自查。是体会的。思维只是指示给你看。

观身不净。苦啊。观受是苦，苦苦。观心无常，苦啊，观法无我。哎呀，苦得无处躲...所以，我就是苦。哈哈。真是够悲凉的。

有我，一切皆苦。无我，就离苦了。

2018-03-05

我现在在练九节佛风。

九节佛风这类功法如没老师的话，建议找个明师。

光明海：

明师不一定修九节佛风。密宗必须依师传。不能自学。

越是保持正念的时候，越是担心下一秒可能会失去正念，搞的心里七上八下的，这样好吗？

光明海：

保持不了就多念“六字大明咒”。心念心闻，慢慢就会清明。

2018-03-06

睁眼…闭眼…半睁半闭…

光明海：

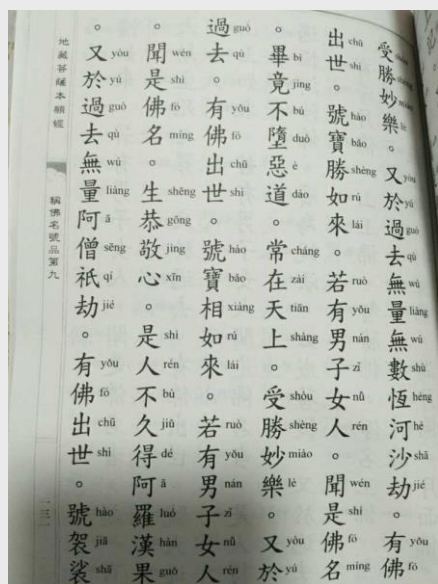
打坐有那么难吗？我怎么觉得睁眼闭眼都没影响。

不断淫不戒嗔，只想修一点人天福报，还得是眼前能见的现世报，抱着这样的心态上坐自然什么都来了。我之前就是这样的心态，因此现在发心求智慧，情况好多了

光明海：

嘿嘿，就是这个理。凡夫之辈，随业转。修行人，要随心转。

某贴《地藏经》文截图——



殊胜，只要心生恭敬即可啊！

光明海：

呵呵。《法华经》：若人散乱心，入于塔庙中。一称南无佛，皆已成佛道。

若如此说，佛何必还教人修戒定慧，只需要让人礼拜称念就好了。

我不是反对经典。是提醒不要肤浅的理解。

群主帮我撤回所发。

光明海：

没事。本没有问题。只是经文所说礼拜恭敬佛等，只是种得度之因。要成就阿罗汉，还是要修心行的。

我们能遇到佛法，而且信佛，修戒定慧，就是早已种下解脱之因。这辈子应该做的是修行。实践三十七道品。而不是初探佛门的拜拜佛，求保佑之类。

2018-03-07—03-08

某贴截图——

以上所說的三種布施，縱然作得很少，但有善巧方便，能使這些微小的功德，增長擴大至若干倍數。菩薩藏論云：

「舍利子！菩薩若知善巧方便，縱施捨少物，亦獲廣大（功德），以智力而增長布施功德故，以慧力而廣大布施功德故，以迴向力而倍增無量布施功德故。」

以「智力」增長布施功德是說：應當具足三輪清淨之見；知布施人如幻化，知布施物如幻化，知受施者如幻化。

以「慧力」倍加增長布施之功德是說：無論在作任何布施之前，先要思想：這是為了使一切有情皆成佛道的緣故而行此布施的。在布施的時候，面對布施物心無貪著，施畢以後，也不因此而期望來生的果報。抱著這樣的態度去行布施，其功德自然廣大倍增也。聖集論云：

「施時於物不着相，施畢亦不期果報，
智者如是行布施，小施亦獲無量德。」

以「迴向力」而倍成無量功德者：了解此布施是為了使一切衆生皆獲無上菩提的緣故，如是迴向則能成就無量功德。菩薩地論云：

「不要只是為了獲得善報而行布施，一切的布施功德都應該迴向於無上圓滿菩提之達成。」

迴向不僅能倍增功德，且能使功德成爲無盡。聖無盡慧經云：

「大德下慈打哇底子！現在說一個譬喻，就好像一滴水落在大海中，直至竭終之時，也不乾盡一樣。如果將善緣功德迴向於菩提，直至成佛之間，亦不會有乾盡之慮。」

做布施的时候如上图所讲，功德无量倍增，大家不妨采纳。

那些话是给没信心的人增加信心用的。

不想怎么出离，却惦记着怎样才能利益最大化，最后可能还是掉入轮回因。

光明海：

菩提心以出离心为基础。想学大乘，小乘的解脱必须要通透。否则就是泥菩萨。搞不好大小乘都学不来。另外，自己解脱没修好，根本无力教导别人做菩萨。甚至六地的菩萨都只有能力教导别人修解脱。所以，以大乘菩萨法度人，那不是小菩萨的行为。是大菩萨才有能力。

我觉得你贴的也没错啊！你贴的和解脱也不矛盾，和《金刚经》也符合。

贴者：一错不合群规，二错不合时宜，三错违逆群友，四错心不踏实啊。

光明海：



你们喜欢大乘的，我是赞成的。不过，通达解脱要放在优先位置。不通达解脱，自己还是个凡夫，谈度人非常不靠谱。自己的烦恼和智慧一样都没解决的话，度人就是以盲引盲。这是非常危险的。

一般，凡夫想做菩萨，只能做做好事。帮助别人解脱。就是促成别人解脱的因缘。自己本身是无能力引导别人，也无能力讲经说法的。所以“度人”这个观念要慎

重提持。

之所以这样提醒，是太多的大乘人，贪功德，盲目的去高攀“菩萨”位，做“度人”的事业。结果好多年后还是烦恼不断，五蕴难空，最后只留下笑话。这太悲哀了！（然后他也修不好了，他“度人”的执着让他放不下面子当个凡夫来修解脱的出离行。）

返观一下，小乘人，他才不会像大乘人那么积极。好多大乘人整天贴文做“度人”事业。但是小乘人你去修解脱，他肯定也是随喜，也会帮助的。但他没有大乘人那种强迫别人闻法的执着。他就是普通人的助人为乐，是无私的，顺便做一下。他不会有这是在度人这样的观念，他更不会有功德这样的想法。他视一切都是苦，不会有贪功德的观念。

对于普通人，小乘这样的心态才是合理的。才是正常人的心态。那些学大乘贪功德的，好多学成了整日口头禅挂嘴边的佛油子。

对菩萨来说，一切的功德是用来成就自己与众生的解脱的。对于解脱来说，有相的功德是无用的（解脱者不受一切法）。最大的功德就是解脱本身。

意有所得还是心无所求，决定了学人的发心质量。

光明海：

就是发世间心还是出世间心的区别。不管罗汉还是菩萨，所修都是出世间行。灭尽定是出世间定。涅槃是轮回的止息。菩萨所修百八三昧是出世间上上禅。你看，都是出世间。

群主师兄，能否开示一下破身见后的身心状态、行为？

光明海：

破我见必会有一个瞬间超越这个世间的觉受。有些人会因此痛哭流涕，有些人法喜充满。有些人平淡而清明。

平时日常的身心行为是什么样的呢？

光明海：

破我见只是概念上放下我见。实际烦恼未断。

如果看《楞严经》妙明真心 如果理解正确的情况下 算不算破我见。

光明海：

呵呵。不好说。很多人把识相认做真心。

附：某师兄所分享其某日向老师私聊请法内容，据截图录入——

『当初你发心的时候就一次性搞完了，还是随着修行次第阶段，不断发心？』

光明海：

不断发心。一次次调整加深。

是不是随着修行的进步，自己感觉那股劲来了就发出去了，我总感觉哪里不对劲，发不出那个加深的出离心。明白了障碍就是发不出来，思维方式去发心也不行啊，内心那种力量出来才有用。

光明海：

发心是随着理解的透彻而逐步深入的。不修证的话，都不知道不（出？）离什么。随着定境深入，要在定中起观，明知此境不是涅槃，继续发心出离。

在定中发心？

光明海：

要戒定慧配合到位才行的。否则发心是模糊的。行动是无力。

现在对于发心我是有点困扰，我之前应该是靠着修定慧之路然后突然间来了那股劲就发出来了，后来随着阶段的进步知道问题所在却不会发了，好比师兄说的有点发心模糊。

光明海：

你要了知自己心住在什么地方。不断地自我检查，日常中，禅定中，让心出离。

明白了，发心是时时刻刻靠着戒定慧自己去深入加深，而不是靠那股修出来的力量劲儿，以及自己靠思维发心都是不纯正的。所以我就觉得我发心不彻底，但是知道障碍又找不到原因，

模模糊糊的。

光明海：

思维都得转化为行动。行动时连思维都舍了。所以我说靠直觉执行“出离”。

受教了，感恩师兄开示。』

2018-03-09

光明海：

痴慢号大乘	彼无有智力
尚迷二乘法	况能解大乘
譬如阙坏眼	不能见众色
如是阙坏信	不能解大乘
无力饮池河	讵能吞大海
不习二乘法	何能学大乘
先信二乘法	方能信大乘
无信诵大乘	空言无所益

——《大乘大集地藏十轮经》

善男子。有诸众生于声闻乘独觉乘法未作劬劳正勤修学。如是众生根机未熟。根机下劣精进微少。若有为说微妙甚深大乘正法。说听二人俱获大罪。亦为违逆一切诸佛。所以者何。若诸众生于声闻乘独觉乘法。未作劬劳正勤修学。根机未熟根机下劣。精进微少。而便听受微妙甚深大乘正法。如是众生实是愚痴自谓聪睿。陷断灭边坠颠狂想执无因论。于诸业果生断灭想。拨无一切善作恶作。妄说大乘坏乱我法。非法说法法说非法。……

……

如是众生所有罪报。皆为未求听习声闻独觉乘法先求听习微妙甚深大乘正法。如是愚痴断灭论者。下劣人身尚难可得。况当能成贤圣法器。尚不能得声闻独觉所证涅槃。况得广大甚深无上正等菩提。如是众生所有过失。皆由未学声闻乘法独觉乘法先入大乘。善男子。譬如坏瓶多诸瑕隙盛油乳等尽皆渗漏能盛所盛二俱坏

失。所以者何。器有失故。如是众生于声闻乘独觉乘法。未作劬劳正勤修学。根机未熟根机下劣精进微少。若有为说微妙甚深大乘正法。说听二人俱获大罪。亦为违逆一切诸佛。

——《大乘大集地藏十轮经》

所以，大乘法不是我不想说，是我不敢随便说。特别是公开说……

请群主开示哪些书是大乘佛法书籍，这样也好不听不看，以免获罪。

光明海：

哈哈。也不要这样。修行不是一辈子的事。谁是新学谁是老学，谁也不知道。只是说，对小乘解脱的修学不深入的，对解脱尚且不理解，学大乘就不够资粮。这样根基不够，学大乘容易入邪见。

理解了，不证涅槃，不学大乘。

光明海：

呵呵。那也不是。应该这样理解，不懂涅槃，就不懂大乘。

现在大乘经典普遍流行，多多少少都会看到。只不过不懂就是不懂，不要强猜。修行功夫先从二乘解脱修起比较稳妥。

2018-03-10

感觉自己做人都不好难做好，不敢谈佛法。本人今生指望做好一个人，善待身边的人。

光明海：

做一个修解脱的人。

小乘是基础，先信小乘方可信大乘。

光明海：

对于佛法，正确的态度是，学自己能懂的。修能修的。不懂的先放一边，存疑待解。勤修解脱法，待智慧提高了，再来学那些深妙的佛法。

其实信大乘学大乘当然是好的。最大的问题在于误解大乘，无出离心，而贪求福报，以有所得心去做“度人”、“布施”等等。然后做了之后，我慢变得越来越大，以为自己功德好多。这种就很可怕了。

一般这类人该如何让它反省过来？迷进去以后很难出来。

光明海：

这种人怎么反省，那很难啊。小乘他没有兴趣，大乘又只学外表的有相福德。如果他的我执不脱，可能只有在受苦时，如果他还对佛法有信心，可能会生起出离心。如果因受苦时，认为修了这么多善行还受苦，以为佛法骗他，反而思维毁谤佛的话，那就完蛋了。

对，如果无知一句话会毁掉或者耽误别人的修行，不懂得法理不能乱讲，会误人子弟。

光明海：

主要是靠猜想的结论说出来，会让自己掉进坑里。首先把自己误了。如果说出来的见解不正确，别人信了，当然也就是被误了。如果别人不信，那就不存在被误。主要是自己把自己误了。

然后，这些都是小事。各位也不要那么紧张。搞得好像不知道怎么学佛，不知道该怎么交流了。最根本的还是发心。一定要有出离心。学大乘的是在出离心的基础上再加上菩提心。这样的发心是最重要的。其他的只要不违反这样的发心就没多大的问题。

请问群主，漏的问题怎么解决？感觉自己欲望比较淡了，但最近还是漏了。

光明海：

修白骨观持身。

请教群主师兄，在灭尽定的情况下医生是不是也测不出入定者的心跳呼吸？

光明海：

应该测不出。医生来应该会判断为已死。

讨论如何对待坏坏的人…

光明海：

这种话题，不要讨论了。

对于与人打交道，不管他是善人恶人，一概以慈心摄受。做不到，就是躲避一条路。修行就是这样来处理。否则就不是修行。佛教不参与世间的争斗。

2018-03-11

某贴印度各宗教概况文，含大乘非佛说论调……

不论有意还是无意，引导大家质疑大乘佛法的文字以后希望都能杜绝出现。学术类文字更与本群主旨没有什么关系。大家多加注意。当然，质疑小乘质疑密宗也一个意思。

能相信的看经典就信了，不信的人找了很多佐证，最后还是不大相信。

光明海：

其实，若脱离修行看佛法，则到处都是疑问。即使给你解释了，也还是一样不懂。

好像看过：大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。

光明海：

禅宗那个疑，是让你无路可走。不是学不懂经典的东问西问。

对教理有不解之疑我认为很正常，我等凡夫本来就有贪嗔痴慢疑。

光明海：

对教理的学习不能脱离实修。如果不用实修去体验佛理，则教理学习只是记忆了一堆概念。

.....

光明海：

说些废话，我真想把你禁言了事。

光明海：

我再重申一下，群里的人以实修出发而学佛。群宗旨是以实修出发而修行戒定慧，

以实修出发而提出疑问。以实修验证结果出发而给出问题的建议。所以特别强调真实发修行之心。对于不是实修的，比如佛教历史，佛教神通，人生励志，鸡汤文化，预测解梦，风水占卜，人我是非，一概视为非实修问题。此类问题请私下探讨，莫发群里为好。

总之，群里的一切聊天，是为了让大家对修行产生信心，兴趣，和决心。并鼓励修行有进步的同修持续前进。对不知道下一步怎么修的给出建议。凡是有违这个原则的，就尽量少说。免得大家都来参与闲谈，又不实修，群风就乱了。

2018-03-12

以前心理总在想找个答案，现在只是等它自己显现。

光明海：

这就对了。

2018-03-15

群主能介绍一下光明禅修法吗？

光明海：

光明定就是由观光明而入定。修这个有一定危险性。

眼瞎？

光明海：

有可能。

弄不好出来眼会特别痛，我试过一次，定中感觉没什么出来痛的不行。

哦，看来要用禅定保持身体健康要去多坐二禅三禅。

光明海：

是。不过二三禅没有摆脱身体，没有四禅清净。

你们想修光明定的，另外一法，不是用眼根观光，而是多修三禅，或者修四禅进

行定的胎息，累积能量到一定程度就会发光。此时以内光明入定。如此不用肉眼之根而入光明定，就不伤眼。

哦，这个方法好。

光明海：

呵呵。就是不能漏。否则惨兮兮。

保证身体健康修行障碍会少吧？

光明海：

身体不健康起不了光明。

这个漏分心漏身漏吗？

光明海：

心漏是原因，身漏是结果。

习气会导致心漏。

光明海：

心就是心。习气是心行的习惯。心不空净，动意攀附，就是漏。

不动意攀附应该很难做到。

光明海：

慢慢来吧。所以要修八背舍。处处都是舍离，而不是攀附。

某贴文——

“其实大多数学佛的都是从为了佛学中找到自己的心灵寄托，心灵共鸣，处事指导，或者是作为逃避的桃园，把佛法当成鸡汤，一如当下的佛系青年，这只是企图用佛法指导世俗的生活而已，而真正的佛法是出世间法，真正要下决心修行者必须要有足够的出离心做为基础准备才行，心不离红尘，而在世间红尘中实践的佛法，就好比在粪渣中找寻蜂蜜一样，了不可得啊。所以真正的修行是很严肃的事情，是要具有舍弃世间的大勇气的，很难很难，做不到的话其实就是修的人天善法，就是修的是佛法的相似法，万万不要以为懂几句佛偈子、领悟

一点无我相人相的道理就是懂了佛法了，佛法是从心上起行的，其实只要生起强烈出离心，即便不懂得佛法，也刹那与佛法相应了，就可以进入真正的实修了。

有人说，在红尘中历练难道不是佛法？慧能不是说“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，犹如寻兔角”吗？慧能讲的没错，那是从究竟义上来讲述空性、轮涅不二的本质，我们不可能一下就契入空性之中，这种状态从道次第上来讲，属于密乘的无修阶段，从小乘来说证涅槃又不入涅槃后的回小向大阶段，是阿罗汉修的法，大乘讲是真正的大菩萨行，是见道位以后的修行，是初地以上菩萨们做的事，我们万不可好高骛远，做超出自己能力的事。要证悟轮涅不二，必须先证悟空性，在空性中再圆满之。所以还是建议想真修行的从无常、轮回过患、业因果等修起，培养出离心。不过，出离心肯定不是一下建立的，需要长时间的熏习，也要配合禅定的练习，但这个原则应该是没问题的，祖师大德们都是这样教导的，有了正确方向就不怕用错功了。当然，如果这颗心难以出离，恋恋红尘，那用佛法来指导生活也是甚好的，在红尘中慢慢领悟，终有一日是能够契入真正佛法的。”

请群主鉴定以上说法。

光明海：

这个说得很对很对。但是出离心就是一下建立的。但出离心有随定慧修行的而逐渐发展更加深刻的过程。

2018-03-16

专注于不断的重复念诵“六字大明咒”，是否也可以完成初步的禅定？

光明海：

不能达到禅定。可以达到三昧。达到三昧后，若停念，也可以达到禅定。

太好了，那我每天专注念“六字大明咒”了。

光明海：

最好还是以戒定慧为主。持咒可以为辅。

戒定慧修持感觉有困难，特别是初发心的时候，出离心还不够稳固，很容易又被外境给带的散乱掉。以至于修行，三天打鱼两天晒网。

光明海：

戒定慧即是修行法门，也是修行成就。是佛法根本。

想找一个相对容易一些的，先拴住保持修行，然后就一路可以继续了。

光明海：

持咒不成就戒定慧，那持咒就没什么用。

我经常破戒，一次又一次，有周期性。好一段时间，有时可以很久，但还是会破戒。苦恼。

光明海：

呵呵。我觉得最困难的就是最简单的。

这一点是我感到最艰难的，所以想用方便法门压住邪念，形成习惯后，持续的修炼，从而不断地进步。请教师兄，戒守不住，有什么好的方法？

光明海：

没什么好方法。就是断淫，出离。这就是最简单的。但很多人说太难。我只能呵呵。

坚持修白骨观有效果，但如果因为一些不顺导致出现了烦恼的状态，这时候不清净心就又出来了。这时候很容易出现破戒。

光明海：

怎么可能。如果很容易破戒，只能说明你还没有戒。

我试图每天接触佛法，比如通过念咒的方式。这样一有邪念就出来佛法念头，念头转了，可能就能好些。这 10 年来，我尝试了无数次了，总是这样。

光明海：

若是真正发了大决心持戒，在将要破戒之时，必定会有一番痛苦的心理天人交战的过程。若没有这个过程就破戒，说明根本就没有真正的持戒，没有戒体。

有交战的过程，有时候能压住，经常是压制过 3-5 回，然后就压不住了。……

光明海：

有交战你还破戒？那是你自己要破戒。你这是自甘堕落嘛。

[据说《楞严咒》有修行助力神效，确实如此么？](#)

光明海：

有神效的是真实的发出离心。我说直白一点，没有出离心，你搞什么都没用。

2018-03-17

[（某上传某法师文章）你认为这篇文章怎么样？](#)

光明海：

不认同。什么气啊光啊三江口的。都是身体上搞来搞去。那是道家理论。不是佛教。了生死不用学这些。

道家我本身并不反对。不过打着佛教的旗帜说道家的法，我个人觉得不妥。另外，解脱道是非常简单非常单纯的。纯粹就是出离而已。不需要搞气脉那么复杂的东西。道家里，气脉学说已是下乘。是暂时安身而已。最后必定都会归结到心法的修行。说到底最后还是修出离。

[那么入定前要怎么修，比如双盘腿痛之类怎么解决，身无法空，怎能入定？参考那些资料？](#)

光明海：

我就搞不懂了，这些问题都是老问题。早都说过 N 遍了。难道没看贴吗？难道腿痛就要去修气脉吗？这都是心理作怪。心志不坚的问题。

我只强调以出离心超越一切障碍。凡有障碍，好好检视自己的出离心。

[某上传《首楞严演义》视频…](#)

光明海：

这个影片拍得太做作了。把佛陀僧团拍得跟星宿派似的。老在哪里高喊“依教奉行”。看得十分不爽。

[半夜可否诵经…争论某法师所说法…](#)

光明海：

你们半夜诵经吗？

我在一个学佛团体，每周五晚上有时候要通宵诵经的。

法师本意是深夜要好好休息，你们只会断章取义…

……

光明海：

这种小事就别纠结啦。争论更无必要。

如果自己修行有疑问，可以探讨。不是自己问题去争论没有意义。

光明海师兄，念死第一步是不是会出虚汗？

光明海：

莫名其妙。

十念法中有念死。我可能搞错了，心里崩溃的死是出虚汗。

光明海：

死随念是当自己死了。是一种出离的心理引导。你这既然当自己是死人，出个虚汗还问来问去，我也是醉了。

死随念并不是心理崩溃。别人是积极的。是积极的出离这个五蕴身心。而不是心灰意懒六神无主。

2018-03-19

群里也近 300 人，我们可否发心找一禅修场所或筹建一禅修道场请群主面授我们？

各种意见、看法、建议……

2018-03-20

觉得有条件的师兄联系地方，义工，万事具足，再邀请群主莅临讲课指导，这个方式应该可以吧。

光明海：

我也想建这么一个场所。有个地方共修，互相鼓励，互为修行增上缘。只不过，大家天南海北的，不在一块，不好一起共修呀。

农家小院了。

光明海：

其实租个市区安静的房子，就能做共修场所。

要不在房价不高的贫困地方私自建个宽阔道场？

要是有个农家小院，每人去时自带个睡袋去就可以。

去山里很好！距离闹市区远一点。

愿力成就！我现在也发愿，以后挣了钱，建个宽阔的清静道场，供师兄们实修。

https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA4NzU0MTEwMA==&mid=2247484291&idx=1&sn=de0cc67142309bf50ce030ddaec65c0d&scene=19#wechat_redirect 一个参考。

光明海：

不现实。又不是建庙，没必要在深山里。

共修要交通方便，随去随来。吃饭可以上饭馆。就在市中心搞个小三房都可以。

只要不是大马路边房子就行。

2018-03-23

“三际托空” 这句当时参了三天… 参出来之后有一种通透的快感…好舒服。

光明海：



2018-03-25

光明海：

好好修戒定慧，出离心。不要整日谈功德，福德，以及不要研究别人修得怎么样。唯一要研究的是自己的心，怎样持戒，怎样修定，怎样心行才能达到舍尽、远离欲、情、境界和我执。

对于普通人来说，出离心就是智慧。修出离的心行，就是功德。心出离成功就是觉悟。

2018-03-26

某贴《楞严经》讲解。

光明海：

我觉得《楞严经》最重要的部分是二十五圣的修行方法。

关于征心的地方始终搞不懂。

这个暂时不重要，知道结论就行了。

光明海：

理解不了是正常的。要是一闻就理解了，那不跟六祖差不多了？

重要的是，理解不了不能强猜。要变成疑惑，问题，埋在心头。然后修行求证。如二十五圣那样。

什么心啊，性啊，如来藏啊。说来说去，最简单的体验方法就是入涅槃。就是修九次第定解脱。《楞伽经》说这是如来禅。

可以用听耳鸣的方法修定么？

光明海：

不可以。以前说过了。耳鸣本身就是幻觉。初禅以声音为刺。你听声音，是入不了定的。

我可能因为听耳鸣出现幻觉了。

光明海：

耳鸣本就不是正常情况。那个有什么好去听的呢。健康人，一坐下来应该身心皆静。那里有耳鸣。

谢谢群主，我还是按定慧之路来吧，观鼻端白。

光明海：

大乘义章十二曰：“安那般那观，自气息系心数之，勿令忘失，名数息观。

打坐，数息。这是最简单的方法。

出气计数？

光明海：

数息不是观冷热。和《定慧之路》不一样。就是纯粹的计数。旁观者的计数。

出气的同时计数，还是出完气再数？

光明海：

一呼一吸计一次。数 600 次大约 40 分钟。1000 大约 1 小时。

我数着数着就不由自主去控制呼吸了。

光明海：

必须克制，不可控制呼吸。

数息开始是默数。随着心静，应放弃有“心声”的默数，改为靠直觉的“计数”。

直至这个直觉的计数都不愿意动时，应尝试停心。此时呼吸应断。当下进入一切暂停的状态。这就是四禅。

2018-03-27

尝试过，这个力量比默声数息力量大。数息-->知数-->知息。

光明海：



观念头可以入定吗，群主？

光明海：

可以。

数 600 次大约 40 分钟。1000 大约 1 小时。这样大概四五秒呼吸一次，在此过程中呼吸会变长，几十秒呼吸一次，群主的意思是不是只是数息初期的情况？

光明海：

变长更好啊。

嗯嗯，随着呼吸变长，数一二百次可能就过去 45 分钟了，不必在意次数和长短，只管数息，进而连数息也放下，我想群主是这个意思吧？

光明海：

是的，怎么舒服就怎么数。都没所谓。自己去试一下。

有的说身体不好的要入息时数。有的说身体太好的要出息时数。我觉得随便。反正只是计数。

老师，我在禅定时候，放着南无阿弥陀佛的音乐，主要是防外面的干扰，但意识是在呼吸上，没有专心的听音乐，万一走神儿，也就局限在南无阿弥陀佛的音乐上，一观呼吸就给拉回来了，不知道这种方法对否？目前感觉还是比较良好。

光明海：

初学者可以，久修者建议不要放音乐。最好环境安静。

2018-03-28—03-29

今天打坐参谁在念佛，得出结果是：感觉是觉性在念佛，所有众生本源一处，不过由于修行水平问题现在觉性只能感觉自己，所以有我，到佛的境界觉性就能体察所有众生与体察自己无异，所以言无我。群主师兄，不知道这种方式对不对，感觉还是逻辑推理啊。

光明海：

不对。参话头，是参破话头。破话头，就是话头要破掉。

话头是什么？就是你这个人我身心也。你人我身心破掉了，就叫破话头，破本参。逻辑思维是修智慧的大忌。修智慧一定是要靠直觉，行到。才知。

是说修智慧不能用逻辑思维的修的意思吗？

光明海：

逻辑思维是散心，而智慧必须以定心发起。所以修智慧时，必须离逻辑，才能发起定心。有定心才能发起后面的七觉支，才能破迷惑（证“舍”的智慧）。

但是，在修法之前的闻思，是用思维理解的。修法开始时，是理解以后产生的决意为驱动力来执行的。好比开车以前，我先思想里规划好路线，开车时可以凭直觉而按规划路线驾驶，不需要再动逻辑思维为什么要走这个路线。

2018-03-30

某贴博山和尚法语：

“做工夫。自己打未彻。只可办自己事。不可教人。如人未到京城。便为他人说京城中事。非但瞒人。亦自瞒耳。”

光明海：



自瞒则会自做障碍。所以不知为不知，不可强猜而自欺为知。

某贴老师网络随缘答问开示——

问：读了一千遍《金刚经》仍不懂，还读吗？

光彻五轮：

《金刚经》靠读，怎么会懂呢？难道念念有词，能成佛？？

《金刚经》要修呀。

应无所住，而生其心。这句话是金刚经的核心。

应无所住，是不住什么？不住色声香味触法，乃至十八界法对不对？

这些不住，就是小乘法，叫离三界。叫离苦。离幻化。

这些都不住了，哪还有心。根本就没心了嘛。因为十八界里，意根、意识、意尘都离，你心在何处立呢？所以根本就没心。

没心怎么生心呀。所以这就是大乘超越小乘的地方。

小乘只知一切全离，有受是苦，无常无我，涅槃寂静。

不知无住之后，还有涅槃妙心呀。

所以佛说，应无所住，而生其心。生的是什么心？就是生的涅槃妙心。就是法界一心。就是圆觉妙心。

这就是大小乘佛法的转折。涅槃妙心能生万法，而不离涅槃。能幻万相，而本自无生。

这些妙理，靠读百千万遍经，是能懂的吗？？那不行的。得靠修证。

你要去做到无所住，一切法不住。证到涅槃。再去做到無住生心。去證到圓覺妙心。

你不做，天天念念有词。居然还念了 1000 遍，我靠啊，我都佩服你！！

干嘛不好好修呀。。。

讨论戒定慧…

光明海：

若说修行，禅定是最根本的。

若说智慧，智慧是本来有的。

若说涅槃，涅槃是无生无灭。

若说持戒，戒是防止堕落的。

禅定修好了，才能深入的持戒和修慧。

持戒和修慧，并不是获得了戒与智慧，而是放下了虚妄的执着。

当放下虚妄的执着时，心的本来性质可以逐步的透露出来。就是心的本质，解脱，幻化，圆觉。就是阿罗汉，菩萨，佛的次第觉悟。

大德，请问我在打坐可以做到身体毫无知觉，但是下坐之后并不能放下身体，有关联吗？

深知身体不是我，但依然不能放下身体。

光明海：

如果你有足够定力，下坐也可以不住身体的境界。因为有境界，就是心住在境界。

叫心，心所法

只能是不动的时候可以，但是并不能融入到行住坐卧。

光明海：

心可以不住在心所里。不过这样就成无心。

2018-03-31

（之前老师上传《佛说了义般若波罗蜜多经》、《普遍智藏般若波罗蜜多心经》。）

光明海：

般若波罗蜜多，就是究竟的智慧。没有更高的了。统摄一切佛理。

请问群主，打坐时候身体晃的厉害，是由他晃不管不理？还是应下意识定住他？

光明海：

应该克制不晃。修定，是身心皆止。凡是你能控制的，都应该让它停止下来。凡是你能控制的，应不取不看不听不理。

比较专注的时候才会发生晃动，这时身体是发热的，其次晃动时候腿不疼不麻，下意识停住后就觉得疼。

光明海：

轻微晃动可以不用克制。可以便于身体的调整。但这样不能入深定。

禅坐体验：1、有光很强，注意力集中的时候非常耀眼；2、浑身舒服，感觉清静的水流遍全身一样。有时清凉，有时温暖，腿不酸麻了；3、关注的鼻孔有时在左边，有时在右边，有时在上边，有时在下边，要用注意力去找，然后关注它，就继续入定；4 内心清静。请问这是入什么定？

光明海：

这都不是入定。而是修禅定初期产生的色身调整现象。

众人讨论……

光明海：

初禅，二禅，三禅，是很容易有的。一般能产生身体的调整，多少都有初，二禅的定力。

但是有稳定不稳定的差别。稳定的则定境亦稳定。如果禅定中境界变来变去，那也就是定境不稳定。所以这都是初期现象。久修的话，气脉调整完毕，就没这些事情了。

从 0 到初禅一般人要修多长时间？

光明海：

一秒钟。

那是熟练了吧，刚开始应该没那么快。

光明海：

初禅，可以说人人能入，只有愿不愿入的事情。没有能不能入的事情。

非常愿，就是一直入不了。有各种障碍，比如头痛，内心烦躁等等。

光明海：

简单讲，就是你纠缠于烦恼，不愿入禅，所以不入。

2018-04-01

我已经搞不清错与对，是与非了，结论都是意识心下的，根本无法分辨究竟。以前妄想长生不老永葆青春，没有疾病永远活着…

光明海：

对错是心的分别。离人我，则无对错。

长生不老是道家的说法，应该是可以实现的。只不过也只能与宇宙同寿。宇宙有成住坏空，所以虽说长生不老，终究还是要死的。《楞严经》讲有地行仙，天行仙，这是存在的。

能修长生不老，那修行的功夫是很厉害的。绝不是普通的烦恼众生。他的烦恼只

在于智慧没达到明心见性。若这种仙人蒙人指点开悟见性，则可立地成佛。

大概就像黄龙禅师点化吕洞宾。

光明海：

对的。

佛、道同，佛、道异…

争论不休…

光明海：

不要争了。

宗教情感有时候也是种烦恼呀。

出离心有简单的标准：保有心爱之物不超过一夜为上等；保有心爱之物不超过一月为中等；保有心爱之物不超过一年为下等。

光明海：

关于出离心得说明白一点。小乘说出离，是一切是苦，身受心法，皆是苦，所以要出离。离开一切，而解脱涅槃。大乘说，一切皆幻，为离幻证真故，发出离心离一切幻。离一切幻故，而证法界一心，谓为实相。

实际小乘里，关于涅槃是如何，只说是轮回止息，因缘离散，寂灭清凉。没怎么再说。在大乘里则广说涅槃智。如觉性，真如，圆通，圆觉，佛性，法界，光明藏，法性，般若波罗蜜，如来藏，大慈大悲等等。

群主我造了那么多恶业我以后该怎么办呢？

光明海：

第一，忏悔，发心永不再造恶业。第二，发出离心，修解脱行。第三，修行功德至诚回向。

脑子达到无念是什么境界呢？是佛的境界吗？

我修行的方法都没有啊，我该怎么办啊？是要达到真正的解脱。

光明海：

就修九次第定，自灭一切心识，就可以解脱。

各种指导…… ..

光明海：

你们这些口头禅的，我都看不下去了。不要以自己未实证的知解以肯定语教人。

你只能说，我是这样听说的。懂不，各位？

你拿祖师语录来，以自己第一人称视角来教人，就是冒充祖师。

光明海：

去看帖。我都在帖子里说过了。然后，你不要不修就来问，应修了有问题来问。

修无念本身就是对的。无念是渐修道必经之过程。

那师傅，我请问您：脑子时时刻刻保持无念，还能和别人说话思考吗？

光明海：

思考就是有念。无念只能了知。

了知啥意思？

光明海：

了知就是不用动念就知。比如眼见境界，需要思维吗？

那有没有就是和别人说话的时候也能达到无念吗？

光明海：

不能。心有言语，就是有念。乃至心有概念，皆是有念。

修禅定，到第四禅，定中无念。出定后，正念强盛，心无杂染，那样也是无念。

传说是这样说的：有分别是识，无分别是智，依识染，依智净。

光明海：

👍对于未证的道理，这样说话，才是清净语。

.....

.....

光明海：

我看呀，离修行讨论佛法太容易乱。基本都是些虚妄的猜测倒来倒去，听的人听不懂，说的人也是猜出来的结论。大家都无甚益处，知见增益又经讨论以后，变成自以为确定的见解存在心底，变成知识障，这些障碍将来非常难破。

可以这样说，讲法是一个危险的事情。多少前辈说度众生耽误了修行。更有多少前辈说后悔一生乱说佛法。

2018-04-02

贴文，灌水。

光明海：

本群只支持自自己修证后的经验总结来分享。不支持贴文背书式的分享。

我觉得群友们要多实修，可以在群里交流实修的困难，体会，方法，经验，效果。

佛法是需要体验的，不是知解的。

2018-04-03

胎息…

光明海：

四禅无呼吸。佛教里没有胎息这个名词。

2018-04-04

之前某师兄分享对“应无所住，而生其心”的领会…

光明海：

先要达到无所住，才知道要生什么心。

无所住有有为与无为的差别。有为的无所住，就是我说的出离心。出离一切身心

境界。你完成时，就是证得涅槃。此时是无为的无住。无为的涅槃不是断灭，在大乘来说，证涅槃时，心即是涅槃，涅槃即是心。心的本觉自性无有遮盖，能知万法，能幻万法，此时生的是涅槃心，叫生万法而本来自性清净涅槃。此话在逻辑上推不通。涅槃心还有什么生呢。阿罗汉都说无生。所以百般解释，什么生而无生，无生而生，本自涅槃，毕竟空，无所得，无有一法，度尽一切众生而实无众生得灭度者。等等。所以语言强描述皆不尽人意，不可思议。

知道了十二因缘的原因之后该怎么办呢？怎么破十二因缘呢？

光明海：

只要你去观十二因缘，持续稳定的观，它会自破。

想让所有的业力果报不来临我该怎么办呢，请群主给我开示！

光明海：

入灭尽定或涅槃。可以做到不受。

那出来呢？啊师傅，该怎么办呢，怎么把业力消除呢？

光明海：

可以不出来。

十二因缘说只要不贪嗔痴就会没了一切烦恼那怎么生活呢？

光明海：

生活也不要了。

那我现在该怎么修行呢？

光明海：

修九次第定。

2018-04-06

老师上传普照禅师《真心直说》。

光明海：

这本《真心直说》，提纲挈领，简明扼要，大乘佛理不需多，精读这一本足矣。

我小乘还没修好，暂时不能看大乘。

光明海：

呵呵。看大乘而能生信，也就熏个种子。说修还是禅定出离稳妥。

现在看的书也让我生信了。这书是打基础的，我基础不好，所以看看。这书上第一步是念死无常。

光明海：

信心懂不？你信的啥？

信心。大乘佛理归结为一字，就是心。

信心不二，不二信心，是心做佛，即心即佛，一切是心，心外无法，法外无心，一心法界，法界一心，解脱涅槃，无不是心。

我乃凡夫，还没有修证，若做解，即是妄解，可以这么理解观照吗？

光明海：

只能作为口诀背诵，记忆而已。叫一历耳根，永为佛种。有朝一日，当你出离成功时，佛种受解脱功德滋润，就能生发大乘的不二信心。

（《真心直说》）文中的红字是群主画的吗？

光明海：

不是的。网上搜的，别人划的红字。

群主，修行过程中会自然地用力，这个对不对？应该怎么做？

光明海：

用什么力？

就是出现更清净的感觉之后就想把它留住或者加强。用力之后境界就不会再进一步，那种清净的感觉就会死掉而不能再前进。

光明海：

你看，你自己都总结清楚了。何须再问呢。你贪执境界感受，丢掉了修禅定的业处，这个因果就变了，当然不仅你稳不住境界，连已产生的境界都要失掉。（因为禅定之因你丢了）

哦，谢谢群主大德！我就是想确定一下。

光明海：

所以路途风景不要贪执，不要流连忘返。出离心为因，直取灭尽。

每次都是出现清明境界就很在意，很执着，然后就没法进步了，境界也死了，也提不起兴趣了，无数次这样的反反复复，最终也没有成功。

光明海：

这就是出离心不单纯的问题。

确实，厌离心，出离心，菩提心，我感觉我是嘴上说说，也理解了意思，但是认识不深刻，不够真切！

我以前发的出离心没有力量，不坚固，摇摆不定。

光明海：

嗨，其实不用在外部找出离心。你就内观身心，种种境界，扰乱我心，极不自在，为一探心源故，起心离境。这就是出离心。然后你九次第定出去，丢下包袱，极尽舍离之事，就是修行呀。

2018-04-07

之前某贴募捐链接……

光明海：

以后禁止群内募捐。

2018-04-10

老师转发“霞屿寺首届‘如来禅’止观禅修营报名通知”。

光明海：

建议快去。限名额 30 名。

报名已经超额了...

光明海：

这么快？？？这消息发布才几小时。

另外一个微信群里转来的：报名人数很快已超额，由主办方（寺院）按报名先后並择优录取，没录取的会转入下一期。

女众可以报名吗？

群主我可以转发给其他人吗？

光明海：

不要转发。女众可以报名的。

我没有坐禅经验，散盘半个小时都坐不上，但很想去，不知道我是否符合修行团队要求？

光明海：

有基础的去最好。没基础的去也可以。

到时候直接跑去，别管是否录取，说不定到地方就录取了。

光明海：

要是很多人都这样跑过去，那主办方就只有散场停办了。

虽然全免费，但也最好随力做供养，不能白吃白住...

光明海：

实在没钱的，要是真心想修的。白吃白住没关系，我支持去。如果是去混饭吃的。就别去。

如果去寺庙烧香求早日禅那，这样如不如法？甚至去求早日证阿罗汉果？

光明海：

不如法。烧香成不了禅那，也成不了阿罗汉。

如果你修戒定慧，然后每次修完禅定之后发愿，愿以修行功德速成解脱，这样才是如法。

这个禅修地点离我家就二十分钟车程，可惜我没有时间参加。

光明海：

请假去，机会不常有，要有点决心的。

2018-04-11

群主你好！昨晚单盘坐着，什么都没管，也没观呼吸。身体慢慢就松了，头会垂的很低，背是弓的，我就慢慢让头和背挺起来，过一会，头和背又会这样。啥都不观没有所缘可以吗？

虽然不是清明，也非昏沉。

身体是放任它不管，任它摊在那里，还是要慢慢立起来？

光明海：

怎么不是昏沉？我看就是坐着睡觉而已。

打坐是修行，修定。是个严肃的事情。对修定的心态要积极而勇猛。如果坐着睡觉，那不如不修。免得养成坏习惯。

脊柱要拉直，挺拔。应作为身姿的戒律，持戒上座。这样哪怕你入灭尽定，也不会头低下来。

光明海：

<http://cn.mikecrm.com/XRyv0v1>（第二届源浦寺“定慧之路-止观”禅修营。）

“六字大明咒”能念吗？我念“六字大明咒”有感应。咽喉炎，嗓子堵，念了就舒服。

光明海：

可以念。

2018-04-12

请问，怎样避免无记业？

光明海：

你记性不好？

不好。健忘。

光明海：

健忘可以修数息观，1-600，中间不能数错，不能忘数。

我打坐很久无法入定，最高感觉身体没知觉。

光明海：

入不了定的，先挑选最难持的戒，一持到底。

我修五戒的。

光明海：

断淫戒持得好吗？

我感觉我持淫戒，已经有点。现在不需要怎么用心，看见女的基本没什么反应。

光明海：

那就戒身吧。上座戒身 1 小时纹丝不动。

2018-04-15

有相对空闲的 15 天，目前因缘具备情况下可入初禅，有时可入二禅，但都不稳定，想在此不稳定情况发愿直入四禅，能否提供可参考意见？

光明海：

这事光发愿是没有用的。好比发愿跳两米高，可实际你现在只能跳到一米五高，你不锻炼，光发愿跳两米，那有用吗？

2018-04-17

断断续续的修习禅定大概有五年吧，不要说入定了，连粗心住的层次都是还差了十万八千里。最近刚刚发心精进禅修，就是每天除了吃饭睡觉，都在练习修定，方法是经行(每天大概 3-5 小时左右)，数息+观息(每天也差不多 3-5 小时)，剩下所有的时间练习身念住。已经坚持 3 个多礼拜了，依然完全连入定的边都没摸到，应该也没有达到粗心住的层次。

光明海：

去找定慧之路禅七修一下就明白了。

《定慧之路》就在我床头放着，看过几遍了，还都把重要的语句画了重点，不过还是木有啥进展。小止观、清净道论修定品、禅修次第、内观基础、南传的一些师父写的资料，还有网上论坛上等能看的也都看了不少。

光明海：

去定慧之路禅七，让别人帮你判断是否入了禅定
你自己学了太多欲界定的知识，把自己搞糊涂了。

都不需要劳烦别人帮我判断，我自己都知道完全木有入定，因为妄想妄念一堆一堆的。谢谢群主的推荐，有机会我一定去参加禅七！

效果不佳需要检讨一下方法是否正确，持戒是否严谨，发心是否端正，用功是否专一等等。
你最近可真精进，随喜！希望你的量变会带来质变。

光明海：

一般心行要先质变，比如出离心发起，然后带动证量的量变，比如降服烦恼证入禅定，再然后是证量的质变，比如顿破境界，顿证无生等，引发智慧（见地）的质变。这三者交替累积量，循循相扶，就是戒定慧的循环前进。

这三者的量变到质变，犹如烧水，撤火则冷。烧开，水化为气，则是质变。衡量进退，就看冷热。冷热衡量就看禅定。

戒定慧本质就是一心。以戒定慧为动力推动心入涅槃。撤火则心随业转，散入诸趣。

2018-04-19

光明海：

<http://cn.mikecrm.com/XRyv0v1> 第二届源浦寺“定慧之路-止观”禅修营

推荐禅七。

2018-04-24

请问只是夫妻性生活但自己把持不漏，这样可以减少对禅定成果危害吗？

光明海：

可以。但不能乐此不疲。戒淫心是必须的。

西医讲性生活不射对身体有害吧，这不类似于道家的房中术吗？

到底如何，我也困惑，三个月准梦里遗精，很是困苦。

光明海：

呵呵，所以这个如果发心不正确，就变成歪门邪道。但是，如果淫欲保持克制，不漏失，确实是损害小一些。这是针对那些不得不保持夫妻关系的人说。最好还是彻底断绝淫欲。

想遇到个学佛的法伴侣，老不遇，都是年龄比我大很多岁的。

光明海：

为什么要找伴侣？

父母让找的，老是拿着当话头。

光明海：

男人找女人，喜欢，这都是欲。

淡一点，叫“情”。浓一点，叫欲。

师兄，南怀瑾不也成家了吗？也有孩子呀。

光明海：

南怀瑾先闭关三年。你得搞清先后。那慧可大师还逛妓院呢。十地菩萨还可以做魔王。一个有能力解脱者，他自己选择怎样游戏，那是他个人的事情。不可把他们的表现当成普适的标准。

对于无能力解脱者，首要追求的就是解脱。若不能解脱，却追求在淫欲之海里做到无住。。。意图又淫欲又解脱，这简直就是大邪见。

最好是完成人道后，有后了，彻底彻底断淫。“不负如来不负卿”是不可能的！

光明海：

最好是童子身修道解脱（三果以上）。你想生孩子，就是一念而已。自己主动退转就可以做个凡人。根本不存在什么解脱者不能生育这样的事情。

未证解脱者，先成家生孩子，很难发起真正出离心。发不起出离心，想证解脱就难了。所以最好是独身时，发决绝的出离心来修解脱道。

说实话，有时候挺后悔结婚要孩子的，但这想法不能跟任何家人说。

光明海：

也不用后悔。因缘业力不由主观意愿。已成家者，最好就是参加密集禅修，等于是短期出家的形式，克期取证。也有不少在禅修班上修到接近解脱的。

2018-04-26

想成佛，先做人。

光明海：

成佛没有任何条件。畜生也可以成佛。

2018-04-27

群主说的对，不要找条件找借口，畜牲也有成佛的条件：佛性。关键是心，发心，心具有威猛力，冲破一切烦恼障碍！

光明海：

《法华经》不是有龙女成佛的故事吗？

师兄，我以前打坐时从来不用咽口水，最近咽炎好像喉咙里有东西一会儿就要吞咽口水，这种现象如何处理呢。还有就是，呼吸将要停止时，并不出现轻安了，而是心脏那里心绞痛好像被堵住了。这些全部都不管吗，口水咽还是不咽呢，因为如果咽口水，每次打坐都要调整很久才可以进入状态。

光明海：

尽量不咽口水。但是如果口水太多要溢时，应该咽下。

心绞痛是什么原因？原来没有，现在为什么心绞痛了？

心脏一般我们是感觉不到的。一般心痛，是在强烈烦恼时才有感觉。比如失恋，伤心难过时，就会觉得心痛，压抑，喘不过气。

所以没有理由禅定时反而觉得心痛了。除非在禅定时刻意去留意心脏部位，这样就会有病患了。不正确的观念作用在身体上会导致气脉堵塞乃至器质性病变。

所以，我一再强调观念不能有所得，不能有身见，不能有气脉的观念。因为你修行的功夫会强化这些潜在的“妄见”而变现为当下的业力果报。所以那些修行修出问题的大体都是如此。因修行而出的病，医药是无效的。

如果你一定要给身见一个概念，那么最好的是修空观。观身如虚空（这是大乘的方法）。其次是修白骨观。观身是白骨。以此转身见乃至身业。

那我就观身如虚空，这个在生活中也可以观。

光明海：

大乘的修法都需要禅定与智慧相配合。

观身如虚空不是观想。而白骨观则是观想，存意。

2018-04-28

老师贴某师兄私聊请法内容——

『我是空空空然后放松，守那个“不生不灭”，然后差不多了再反过来，最后不知不觉跑无想定。随着不断地深入，会越来越静，然后倒过来放松就由他的，总是跑无想。

我有时候是观我是三界之内的一个幻想，把"不生不灭"这个源头放到外面，然后放松，好比演电影，我生活在幻想中慢慢的空了，那个"不生不灭"其实是抓不到的，就守着它，然后形成习惯以后倒过来它守它自己，最后无知无觉跑无想定了，我这样描述能看懂嘛？

不生不灭无处不在无处不有，我就在这个上面下功夫。也就是《楞严经》讲的如来藏道理。

光明海：

不生不灭，并非找到的。而是无法时，无法可说为生，亦无法灭去。并非在境界里找到个“不生不灭”，那都是妄想出来的。』

光明海：

有很多人，以为悟了。在生灭法中，别有个不生不灭，检择出来，在上面安住，保任，以为是无上禅门。呵呵呵，这是学大乘者的通病。可以说绝大部分大乘信仰者都有这样的问题。其实，这样在万法之中检择出来的一部分貌似不生不灭的“常”法，并非不生不灭，并不是觉性，不是如来藏，而是识相，属生灭摄。这样修也是可以的，住于识相了知识境而不取境界，是属于正念的修持，但不是究竟的觉悟。

究竟的觉悟大乘修法应如何修比较适合？

光明海：

先修空法，就是小乘的出离道。证得真空，再修世出世间的双运道（就是大乘菩萨道），最后入佛道（禅门不二信心）

2018-05-03

有谁知道那个叫*****的，到底是真是假？我看他写的坐禅，里面有各种关于身体的名词理论，奇奇怪怪的。

光明海：

找踢吧？

群主能帮我印证吗？

光明海：

深密境界宜私聊探讨。

2018-05-04

印证进行得怎么样了？希望咱们这个群不断有大德出现。

光明海：

印证了，是个傻叉，他受不了，退群了。

淫欲心重，读《楞严经》管用吗？

光明海：

不管用。读经只是明见解，开智慧。修行还得是修正自己心行。

感觉被啖精鬼缠上了。一独处就破戒。我觉得只能读经来摄心了。现在人不人鬼不鬼。精神恍惚。怎么办啊？

光明海：

修白骨观。我说过 N 次了哦。

白骨观，没感觉。

光明海：

。。。。我得嘲笑你。。。该。

我严重到。听到女走路高跟鞋声音。都幻想。

群主，他这种情况，可以通过念佛“都摄六根、净念相继”来对治吗

光明海：

实在一点，修白骨观是最好的。其次，修禅定暂避。念佛也只是暂避。暂避只是转移注意力一类的方法。不能根本解决问题。根本解决问题，就要断欲。

断欲的方法，就是戒定慧，以及对治法。戒定慧是普遍对治。白骨观是专门对治淫欲的。

2018-05-04

我对淫倒没什么感觉…

学佛几年。就简单的读读经。最多平时看看法师讲经。没啥智慧。没啥定力。我要深入经典。

不信戒不掉。肉酒烟、名利金钱都不感兴趣。唯独淫欲女色害了我。

感觉过午不食比较有帮助戒淫。

个人体会，如能戒淫一月以上，淫心就会变弱，同时嗔心也不大容易生起，偶尔有嗔心也容易化解。如果再次破戒就会又陷进去，又得一番痛苦挣扎才能出来。

.....

光明海：

你们应该惭愧，羞耻。就这么点事还戒不了。。。。

戒，不是忍。一定要搞清楚这两者本质的差别。

淫，靠忍是忍不住的。唯有发断绝之心。忍才有成就戒的功德力。否则本来就不想戒，你忍着，下一次发作更加厉害，多来几次，你就会自己说“忍无可忍”了。

然后你自己就说“我忍不住啦，我要破戒啦”。。。。

2018-05-05

淫欲重多是内分泌失调，是阴虚火旺，肾阴不足虚火上浮，可以服用中药调理一下身体，这是一个简单有效的法子。另外就是日常生活中远离那些会引发淫欲的外尘（不见可欲），起居有规律，早睡早起。

思维因果之理，如果真的相信佛陀所说因果，至少断邪淫没问题，绝不敢犯。

光明海：

哎。看你们说话，不是淫就是病的，真是难搞。。。。

群主师兄，群里的文件可以分享给别人吗？

光明海：

看过贴，对有信心者可以分享。

2018-05-07

某上传尸体解剖图……

唉，我都不想结婚了，恶心。

光明海：



兄弟，你创建一个微信群，好吗？我们都跟着你混，群主大人。

光明海：

QQ 群不一样吗？反正手机上都开着。

各种叽哩…哇啦…

光明海：

诚心正意，不轻浮，不儿戏，还是很重要的。这本身就是修行的一部分。

小儿儿戏，好动，是因为不自明、不自控。修行人心要庄严，行也要庄严。（当然不要装。）

我离职了，要好好的跟你学习修行。

光明海：

离职失业，又不愁生活的话，是个专心修行的好机会。

戒定慧是根本。修行来说，就是持最难持的戒（淫戒），修最清净的定（四禅），修能修的慧（闻思发慧，舍境界行）。

淫戒，我看女人就像花一样欣赏，我基本没有邪念。

我天生不会恨别人，不管别人对我怎么样，我生不起恨心，所以，以前我很痛苦。

光明海：

欣赏即是贪爱。男女差别相即是淫根。痛苦必是嗔恨。无嗔必无痛苦。

我欣赏的是女人的心的善良，女人比男人重感情，我看女人就跟菩萨一样，跟我母亲一样，没有邪念。

光明海：

这都是情见，无中生有，自作多情。乃是愚痴。

善法以慈心来生发，行持以舍心来推动。悲心以同体来看待，喜心以共乐为因应。

无情不是绝情，而是四无量心之真情。

真情绝待，一体同心。

众生为什么是一体的？

光明海：

为什么一体，觉者自证。本来如此，没有为什么。

我至少感觉群主跟很多的修行人不一样，没有套路跟理论，只讲实修。

群主自己就是乱拳打死老师傅，不懂啥理论瞎搞搞就成了。

光明海：

禅宗需要理论吗？

不需要，实修。净土宗，就是老实念佛，光老实两个字，就非常的难。

光明海：

理论也很重要。在不知道怎么修行时，闻思是前因。

当知道怎么修行时，信行是动力。

念佛，《金刚经》云，若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。这个佛当如何念？

师兄，每次我一到三禅浑身抖动摇摆的非常厉害，我现在的做法是不理它，南怀瑾说这是过分紧张的原因，应该更放松，我应该怎么办？是继续不理它还是要更放松？

光明海：

身动皆因心动。应戒心戒身，皆不动。

师兄，我现在很专注的在修，以您为榜样，每天只有两件事打坐和查资料，所有注意力都在这上面，为什么说心动呢？我愚昧，请师兄直接指出。

光明海：

身若无心则成尸体。凭么尸体能自动？肉身能动，皆是心动才能身动。

不是故意在动啊，心越专一动的越厉害，我也许能故意压制，但没试过。我不知道是不是因为身体不好。

光明海：

自己作念，暂停。

禅净密，本来一家。自是非他都不好。念佛念到事一心不乱，就可以超越五蕴十八界成就阿罗汉果，虚云长老的弟子具行和尚，就是念到事一心不乱成就阿罗汉，最后自己用三昧真火把自己化了。念到理一心不乱，那就是大菩萨境界。而且念佛法门临终时还可以去极乐世界。佛陀的教法都是相通，法法平等的。

光明海：

呵呵。净土经典和《金刚经》都是佛说的。

虚云的弟子，具行法师火光三昧，灰身灭智，还有往生吗？

净土当然很殊胜。不过，般若的见地不可违反。般若如目，照一切法，明一切法。有般若在而成佛法。无般若在，则成外道法。

只要能往生到极乐世界，即使是下下品，到了极乐世界，因为接触到的都是大善知识，所以比在我们这样的世界成佛快的多得多。

光明海：

这就是我不推荐净土往生的原因。有心量太小自甘堕落之嫌。如果修行的目的都奔着往生个下品去，不求解脱，不求见性，则佛法衰微，最终将净土亦无人信。修行首当立志解脱，次当立志成佛。求往生者，是换个地方修行。而往生并不是解脱，也不是觉悟。

光明海老师，虽然往生并不是解脱，也不等于觉悟。但只要能往生，则意味着在极乐世界一生成佛，那么往生其实也就意味着解脱，相当于觉悟了。

能今天办的事尽量不拖到明天，这一生能做的事尽量不留给下一生吧。

光明海：

呵呵。这种一生，也许相当于娑婆百千万劫。娑婆有下一劫的龙华三会，与佛有缘的众生皆当得度。你算一下哪个得度快。

净土大弘，甚至以净废教，是法灭之相。净土法门只能为辅，不可为主。禅宗祖师禅亦尔。不可因禅废教。修行人当立志实证如来之禅，实证八解脱门。这是佛正法主持的根本。

若临终时病痛、四大分解，难保能清醒念佛……

师兄，如果您觉得念佛发愿往生极乐世界很难，既然借助佛力往生都很难，那么你想单靠自己力量来解脱不是更难上加难吗？

我不是觉得难，念佛法门没有不好，针对个人不同而已。

光明海：

我觉得都很容易。

我说这么多，是让你们发出离心，而不是发往生净土心。因为你发个有相的往生净土心，修死了，你也解脱不了。因地就不对。在利根者看来，你从净土走，叫绕了一大圈，最后还是要发出离心。太浪费时间……

实在没办法的人才应该修净土。

能自己解决的自己解决，佛应该也不喜欢懒汉。

我根器钝，还是靠阿弥陀佛--他力的救度保险点。

光明海：

广超法师有讲“净土与秽土”的录音。有兴趣的可以听听。

光明海老师，我个人观点觉得，如果没有明心见性，那么不管你是发“出离心”还是发“往生极乐世界心”，其实并没有实质的差别。因为没有明心见性，那么所谓的“出离心”也只是一个有相的妄想心而已。并不是你想发个无相的出离心就能发。所以明心见性是非常重要的，否则就是盲修瞎炼。

光明海：

明心见性是大乘的觉悟，而出离心是出离身心境界，普通人可以发出离心。出离

是无所得心。往生是有净土世界可去，有我要往生。此发心，一个是舍，一个是取。怎可混同。

.....

光明海：

好了。不要争吵。交流依教依理。不要情绪化哦。最好是依实修。

主要是，一谈净土宗，就没什么可谈了。就是念佛，死后往生。这佛法也就没什么意思了。解脱也不追求了，戒定慧也不要修了，反正只要到了西方，吃饭也不用愁，解脱也不用愁，反正一生必然解脱。回过头，竟然还有人嘲笑苦修解脱道者，说怎么这么傻，这么费劲修戒定慧。修净土多省事省力呀。呵呵呵，持这样见解的人我不打击下，恐怕会坏正法修行者的信心。

念佛要念到净念相继入念佛三昧的！别看轻它，否则就成谤法了！

光明海：

入念佛三昧和往生净土，是两个概念。

人活着可以入念佛三昧。但是你不死，不能往生净土莲花化生。

可是，等死，然后往生。这样的看法太消极。志求解脱，精进求证。这样才堪受佛法。

个人的想法，其实念佛得力，活着的时候也可以解脱。

也不是一味的等死，活着的时候也要努力修行，首先要能往生，其次要争取更高品位。

极乐世界就在当下啊。

光明海：

呵呵，算了，这事扯不清楚。净土反正也被泛化了。各自修吧。总之要想修行得力，不可偏离出离心。解脱才是佛教的价值取向。

光明海：

“我忆往昔。恒河沙劫。有佛出世。名无量光。十二如来。相继一劫。其最后佛。

名超日月光。彼佛教我。念佛三昧。譬如有人。一专为忆。一人专忘。如是二人。若逢不逢。或见非见。二人相忆。二忆念深。如是乃至。从生至生。同于形影。不相乖异。十方如来。怜念众生。如母忆子。若子逃逝。虽忆何为。子若忆母。如母忆时。母子历生。不相违远。若众生心。忆佛念佛。现前当来。必定见佛。去佛不远。不假方便。自得心开。如染香人。身有香气。此则名曰。香光庄严。我本因地。以念佛心。入无生忍。今于此界。摄念佛人。归于净土。佛问圆通。我无选择。都摄六根。净念相继。得三摩地。斯为第一。”

大势至圆通章，念佛为手段，入无生忍为结果，这是佛经原文。我不是说念佛修净土有错，而是说发心的差异，修行路径的差异，成就时间的差异。以及净土宗吹嘘易行道对此土修行其他法门行人的影响。

从对佛教的影响看，净土宗没什么内容。就是念佛，往生。有什么意思呢。活着不讲究断烦恼，不讲究觉悟，都把这事放死后，寄往于来生后世。这对于未信佛的众生不具备引导意义，所以我不推荐这种发心。更推荐修戒定慧的发心。

2018-05-08

某贴《六祖坛经》法语：“自性迷即是众生，自性觉即是佛。慈悲即是观音。喜舍名为势至。能净即释迦。平直即弥陀。人我是须弥。邪心是海水。烦恼是波浪。毒害是恶龙。虚妄是鬼神。尘劳是鱼鳖。贪嗔是地狱。愚痴是畜生。

善知识，常行十善，天堂便至。除人我，须弥到。去邪心，海水竭。烦恼无，波浪灭。毒害忘，鱼龙绝。自心地上觉性如来，放大光明。外照六门清净，能破六欲诸天。自性内照，三毒即除。地狱等罪，一时消灭。内外明彻，不异西方。不作此修，如何到彼？”

光明海：

六祖这段，就是破相的。一切皆是心。相破尽，则人我无，烦恼灭。自心成如来放大光明，照六门清净。

.....

光明海：

先去学学佛学基础知识。少发言。看群规。

师兄，我看你以前经常说坐禅一次最好一次 1 小时，不要超过 2 小时，为什么呢？时间短了或长了各有什么弊端？

光明海：

定太久没有必要。1-2 小时，形成习惯。容易安排。

某又各种啰嗦…

光明海：

一个屁。这是阿 Q。你别说了。

某引老师往日开示——“修禅定要在禅定境界中享受寂寞。这是观念问题。很多人不愿意禅定，是他视寂寞为痛苦。”师兄，请问如何对治这种观念？

光明海：

你要相信，寂寞里有寂静乐。有清福享。去体验就知道。

有很多大德总是说布施可以获得福报，如果是因为获得福报而去布施，那么这种心是不是不对的？出离心不就是三界什么都不要，全部都舍弃吗？尤其是福报都回向给一切众生，愿他们能好。为什么出家的大德们总是要说布施有福报呢？

光明海：

布施获得福报，是佛说的。但是为获得福报而布施，获得的福报小（因为心小）。不为获得福报而布施，获得的福报大。出离心本来就是内布施。福报回向众生，是发布施大愿。布施有福报是因果法则。

发出离心，修离身心行，是内布施，得智慧果。布施他人，是外布施，得福德果。福慧双圆，得佛果。

吃素…杀生…聚会不方便…

我每回都是讲，麻烦帮我点个素菜，然后我吃素的。要是在家做饭，做个素菜也不是麻烦事。就看你怎么做了。久而久之，大家习惯了我吃素，每回也帮我点个素菜的。

光明海：



个人提个建议：群里的师兄最好其实也是应该称呼群主为“老师”，或者统一称呼“光明海老师”。不要称群主为师兄，师兄只是除了群主之外其他人之间的称呼。群主每天为我们答疑解惑，是我们的大善知识，称“老师”是最起码的尊重。

只有佛才能叫做本师，其他学佛者互称为师兄。

.....

我们皈依三宝，并不是皈依某个人，既然都是佛弟子，就应该称呼为师兄。

.....

可以称呼群主为群主大德。

.....

某引《大乘大集地藏十轮经》卷五：“复次善男子。…………云何名胜义僧？谓佛世尊，若诸菩萨摩訶萨众，其德尊高，于一切法得自在者，若独胜觉，若阿罗汉，若不还，若一来，若预流，如是七种补特伽罗，胜义僧摄。若诸有情，带在家相，不剃须发，不服袈裟，虽不得受一切出家别解脱戒，一切羯磨、布萨、自恣悉皆遮遣，而有圣法得圣果故，胜义僧摄。是名胜义僧。” 称群主为大德或圣者或尊者都是如法的，个人觉得称老师也挺好，在这里，群主就是我们的师父！我想群主不会太介意我们怎么称呼，但是打心底里的恭敬是求法者自身之所必需的。

光明海：

称呼这种小事，就不要纠结了，就叫师兄，不要叫老师。我分享的心得，是建议性的。怎么修，要自立。自己拿主意，自己起决定来修行。

2018-05-09—05-10

想请问群主，最近在网上看见一种说法：例如在上班时干与工作无关的事情，是犯偷盗戒，弟子不知此说法是否如法，请群主开示。

光明海：

呵呵。。。。

偷盗

（术语）十恶业之一，新译作不与取，他人不与而自取也。法界次第上之上曰：“盗取他财物，故名为偷盗。”俱舍论十六曰：“要先发欲盗故思，于他物中起他物想，或力或窃起盗加行，不误而取，令属己身。齐此名为不与取罪。”

不要分别太多哦。做好基本五戒就可以了。

不要去泛化戒律。没有必要，给自己找烦恼。比如吃肉就是杀生之类的泛化联想。

佛陀制戒为人解脱，凡夫立戒为作茧自缚。

光明海：



资本主义社会就是要想方设法偷懒才行，不然只会累死，被压榨死。

个人认为工作该做好还是要做好的，毕竟是在家人，不能为懒惰找借口，工作踏实认真也是修心的一种，最起码要做一个靠谱的人。

光明海：

比如，我在上班。我又在这里聊天。你说我犯盗戒，我不承认。但老板看了，会不舒服。因为他认为我在偷盗。因为他认为他花钱买了我8个小时。

我不承认盗窃，是因为我不认为我8小时就得全部做工作。我认为只要把工作应该做好的事按时做好就可以了。

而有些老板会同意我这种观点，有些老板不一定同意。所以，这些都只是分别。没有绝对的标准。对错在于立场不同。

所以，戒只可戒自己，不可戒他。你认可的戒，他不一定认同。他认可的戒，你也不一定认同。

我们持戒，对外，持大家公认的戒。对内，持自己认可的戒。

至于对戒的散发性解释，都是随各自观念，延伸出的观点。你要认可了。你就应该持。你不认可，就持最基本的。想持戒持得好，关键在于戒的深度，而不在于广度。所谓深度，就是时时起心动念，自己要知道，不能犯戒。对于解脱道来说，淫戒第一。就要控制自心，不能意淫(比如男女、美丑的分别、喜欢之类的情念等。)

戒要化为修行的动力。而不能成为行为的约束。把自己困得不知所措。

戒的第一目的，是让心清净无染。其次，才是为了维护社会和谐，而制各种戒。

若丢了核心（解脱，般若智慧），持戒只是外道法。

各位善思吧。

佛说：般若如目，五度如盲。

把戒说成外道法是不对的！

不要断章取义，请把群主的话从头到尾看一遍。

光明海：

已说完。同不同意随人各解。

个人觉得，如果在工作时学佛既不影响工作，领导又不管，就可以上网聊天什么的。如果是偷偷的上网，还抱着一颗担心偷偷摸摸的，对人就不好，光明坦荡的心很重要。

光明海：

在佛教，戒有开遮，有权变。不可僵化的看待戒律。根本来说，还是智慧。是智慧的外现，而成戒律。

就上班这个事，你若严格按那个不能做工作外的事，那上班接家里人电话也不行，发一下呆也不行。心念里想了一下老婆孩子也不行。你要这样发散的话。只不过，你 QQ 聊天，打电话聊天，老板能看见。而你脑子在做工作外的事，老板看不见而已。

所以有些事情，无伤大雅的话，就不必要太讲究。

2018-05-14

群里有哪位师兄，检测过自己禅定时候心跳是停止的么？

我想说如果是初禅的话会不会可能会误断呼吸和心跳，就是误到四禅的境界。

一般标准是认为四禅断呼吸，灭尽断心跳。

光明海：

你们不要在身体上搞来搞去。会把身体搞出毛病的。

入四禅是无身的。既然是无身，你在四禅里就研究不了呼吸，更研究不了心跳。我说的，都是出定后的回忆。是出定后凭回忆来说当时的状态。

你要是在禅定里去研究，就是自造幻境，把自己身体搞坏了别说我没提醒哦。

要知道，回忆是场景在记忆里的重现。回忆可以全方位研究当时的身心状态。而在禅定的当时，你去研究，就会破坏禅定。乃至用心不正，破坏身体也是可能的。乃至破坏心智（变神经病）。

难行道和易行道都是对应不同根器，眼下的情况，所谓末法时期，发菩提心，持名念佛，带业往生，是最可靠的法门。往生与否，全凭信愿之有无,品位高下，全在持名之深浅。

其实，把出离心修好，就足够得道了。出离心的成果在初地菩萨，到了初地，上了岸，才算出离心真正有了成果。

光明海：

出离心是无生啊，不搞什么往生。断轮回是无生。是业尽无生。而不是带业。

往生之类不要在这群里谈。与出离心相悖。

往生法，你们有信心，自己去修好了。不要来推荐他人。特别不要在此群推荐。你去推荐那些不会修解脱道的老奶奶老爷爷，我也是赞成的。

人太复杂，度众生真的很难，包括我接触的人有佛道双修的，还有立堂口办事的。都是有道行的，我有次去普陀山认识了一位高人……

光明海：

搞附体的神经病请自己出群，免我送客。

2018-05-15

.....

光明海：

禁闲聊。多次犯群规的请出。

请问群主，因为我身体胖，身体有很多的湿气。现在离职了，利用天热，每天拼命运动，去工地做小工，打坐，每天就吃点馒头，晚上再练习打坐，这样有帮助吗？

光明海：

对不起，这样肤浅的问题请自己去找答案，别不自己思考就问。

2018-05-17

莲师曾说：“不怖轮回过患，不知出离，于解脱道不能成就。”又说：“若欲先圆满世间法，再修佛法，即会发觉此乃无可能者。”

光明海：

哈哈哈哈哈。太对了。千万不要搞什么学佛先学做人这样的傻事。

世间永远圆满不了。

圆满世间法，感觉不太可能，终极老油条？

光明海：

世间是一个梦幻。越是执着越是堕落（三恶道）。越是舍离越向上超升（天界）。终极的舍离就是解脱。

2018-05-18

咱们还是在禅定中。让佛接走算了。

光明海：

修行之事，佛不能代劳。佛是带路者，自己是行路者。

藏密有关于中阴身解脱法的详细描述。按七天为一生死。黄教中阴身分此生、临终、法性、受生四个中阴。每个阶段都可解脱成佛。……

光明海：

这些没什么好看的。密宗讲传承，讲上师相应。他们是相上修。名堂比较多。但是这个密宗自学的话，害处很大。个人自学的话，还是显教稳妥。

你密宗这些东西，放到显教来说，他通通说你是妄念。什么气脉明点神识跑路等等，通通都是妄想。唯有舍一切法，离一切相是正道。

密宗跟禅宗真的很像。

光明海：

本来都是大乘。入手有别，终点一样。

2018-05-19

善知识…

光明海：

善知识不在外面。

2018-05-20

阿罗汉…菩萨…

光明海：

不要看低阿罗汉。阿罗汉要做菩萨轻而易举。瞬间就可以是大菩萨。

菩萨十地也是可以超越的。并非有固定阶次。菩萨若退心，瞬间成了阿罗汉也是可能的。

我们不需要替罗汉菩萨操心。那自有佛和大菩萨们在亲自操心。我们需要的是修好自己，让自己有资格被佛菩萨操得上心。

没有小看，就是讨论一下。从解脱而言，阿罗汉已经证得；从一切智智而言，阿罗汉还没有修集太多；只是菩萨会否退心，我觉得不能乱说，所以想跟大家依教理辨明一下。

光明海：

辩理，不支持。原来说过的。可以说有不同理解。不能肯定说自己理解就对。是建议性，而不是辩论性。出发点一定要理清。

一切智智的圆满就是破所知障的过程。这个也不能肯定说菩萨就一定比阿罗汉高。阿罗汉同是解脱，但智慧，能力各个不同，破所知障也不是全都一样。菩萨同理。所以不可一刀切说罗汉不如菩萨。

乃至是罗汉还是菩萨，都不好区分。比如《楞严经》里那些罗汉证圆通的，你敢

肯定他就只是罗汉，而不是菩萨？

闻思应增益修行，而不可增益辩论。此也是修行内容之一。

如果是自肯定之理，何必辩论。若是自疑惑之理，是拿来请问。若是自证之理，是拿来分享。

这个绝对赞成，大部分时间是在闻法，只是看到有师兄的观点，我觉得可能是不对的，就会想说上几句，肯定是有的一些分别执着和慢心，这个每次都尽量提醒自己。

光明海：

嗯。所以群中人皆谦虚，分享所学，无有争辩，则诸皆心顺，好乐修行，皆成修行增上顺缘。

学经典一定不要执着知识。而应化为修行去实证。佛学院学知识，不实证解脱与明心见性，那又有什么用呢。若无证量，与人争辩输赢，只是自增烦恼。美其名曰“宗教情操”。

末学学的是藏传，非常重视闻思，大小乘从四谛到般若，要学最少四年，每天还要完成额定数量的大礼拜、皈依、发心等功课，然后才可以进一步学习，现阶段也只是停留在此，寂止修应该不算，现在坐上的功课不是要求入定，也是要求思维法义。

光明海：

密宗显宗，各有千秋。显宗也可以思维法义。密宗思维法义，一样最后要化为修行。

是的，目前只是停留在这些修行上面，一些功课，后面还有很漫长的学习，整个是 12 年。

光明海：

哎。。。。

感觉太难搞了。12 年。。。。

你看显宗经典，经常说，你如此修行，可能七天，七月或者一年，二年，三年乃至七年就获得解脱。

师兄，这个所说的解脱，就是心态方面吧？

光明海：

解脱有心解脱与慧解脱之分。慧解脱只是无烦恼。不能入灭尽定。心解脱能入灭尽定，亦无烦恼。

想要心解脱自在，要严持净戒，并且不能吃肉。

腥的很多时候吃肉边菜，多少带肉渣，荤菜很难避免。

光明海：

吃白饭不可以吗？

欲修心解脱，把对吃的要求降低到仅仅活命的标准。哪怕菜好吃，也不能起味贪。吃饭时，必须知味觉，了知而不贪味。

师兄，六祖的顿悟属于慧解脱吧？

光明海：

我认为是。但是他们最后还是圆满心解脱，才是究竟。

要心解脱是不是必须靠修禅定出三界，不然出离不了生死，算不上圆满解脱。

光明海：

当然。那些禅宗的人，喜欢高谈无修无证。他们的理绝对正确。但是如果九次第定不能圆满，则未圆满禅波罗蜜。如果他既能无修无证，又能示现九次第定，那这种就是超级大牛。顶礼膜拜！

最近读《六祖坛经》，六祖也讲心不乱无须定，好像禅宗对修定出离生死没多大兴趣，只需要了悟自性，在生活中处处做到不执着境界，不住相就行了。

六祖金身好像是跏趺坐吧？六祖应该也修禅定了吧？

光明海：

你要搞清楚他当时说法的对象。禅宗不住，不修，是对有修有住者说。就是那些禅定已经修得相当好的人，乃至以禅定为解脱的深度禅定修持者，就对他说不用修禅定。是引导他超越禅定而到无修无证的禅宗境界。若是对一个普通凡夫说这种话，可等同为虚伪之语。因禅定都未得，谈什么舍弃禅定。

若你未证初禅二禅三禅，四禅，我说不用修这些。直接修无色界定，乃至说不用修无色界定，直接修灭尽定。那就是虚狂众生。别人不仅修不了灭尽定，可能连初禅都不想修了。那就是被害了。

为什么禅宗说度上上根人。那个上上根，就是那些人不管是禅定，还是闻思理论，还是烦恼解脱，都修得差不多了。这种人才叫上上根。

《六祖坛经》里被度的那些人，哪个不是深度修持者。哪个是不修就能开悟的呢。

谢师兄，我也觉得应该这样，单单靠一些意识层面的觉悟就能破除贪嗔痴这些无名执着不太可能，那样出离烦恼也太容易了。

光明海：

不要迷信那些高大上。从基础修，最踏实，最容易。高大上的东西通常只是锦上添花。不要好高骛远。没有锦缎，虚捏花朵是无用的。教外别传，没有教，我保他没得传。

六祖听经顿悟确是事实，大概六祖也是先悟后修，最后才圆满解脱的。

光明海：

六祖也是先小悟，修无住，然后舂米八个月（这个过程烦恼断得差不多了），才有半夜讲《金刚经》时的大悟（无住生心）。

嗯，六祖上上智，慧解脱很容易。普通人不踏踏实实去修去证，难有解脱。

光明海：

特例不能作为普适的标准。一般来说，还是先修解脱法，然后逐渐能信受大乘。然后能解脱法与菩萨法并修。最后才是佛智慧的无修无证。

解脱法是核心。禅定出离是八解脱法的内容。禅宗说不用修禅定，那是用来超越小乘解脱，到大解脱的。各位不可以肤浅理解。总之，修解脱道不吃亏。

现代人大多觉得修解脱法太辛苦了，都想着走捷径，所以有很多人去修净土。

光明海：

解脱法没修好，修菩萨法，那才叫辛苦。

解脱法修好了，修菩萨法。。。呵呵呵，好容易的。

去净土还不是一样修解脱法。这里就可以修，不必等下辈子。

挖眼球也容易吗？

光明海：

你站在菩萨角度，一切如幻，挖就挖了，无所谓。阿罗汉都无所谓。

师兄，是不是把自己领悟的东西讲给别人听，引导别人就算是行菩萨道？

光明海：

菩萨道就是帮助别人解脱。解脱道就是只管自己解脱。肤浅一点说，就是这样。

深入说，菩萨境界不可思议。我不想对普通人说。

请教各位师兄，涅槃是一种什么状态，还有觉知麽？还能再来麽？

光明海：

佛一般不答这样的问题。

为什么？

光明海：

若说有觉，那必定不是涅槃。若说无觉，那佛怎么能告诉我们有涅槃？因为说不清，言语道断。

佛陀还能再来么？

光明海：

按小乘说，佛涅槃永断轮回，不再来了。

按大乘说，佛千百万亿化身，这里涅槃那里出世，度人解脱永无穷尽。

是的，他们还说，学佛就是要修到永不再来，无觉无知。如果有，就不是涅槃，佛是唯物的。

我感觉困惑。

光明海：

小乘理是对凡夫说的。凡夫的理解能力只能理解到那里。

大乘是对久修解脱的人说的。是对有智慧的人说的。这些有基础的人才能一点点慢慢理解大乘。

学佛的目的，是不入轮回，只有无觉无知，才能如此。我觉得，这是不是所说的顽空？

光明海：

先顽空了再说。

话说念《地藏经》能脱离轮回吗？很多人都念《地藏经》。

光明海：

这种没水准的问题，我看都不想看。

不过那个群大多是念经的，将近 2000 人的群。

光明海：

管好自己，闲事管不完。

2018-05-21

我理解禅宗的禅不是光指打坐。行也禅，坐也禅，时时刻刻都在参话头。把参的功夫用在坐立行中，四禅八定何愁不得。参考马祖道一磨砖的公案，禅宗不以四禅八定为修行的本，不是不修，而是事倍功半。

光明海：

修禅定必须坐着不动。动中所谓修禅其实都只是在修慧。并非四禅八定。四禅八定就是八解脱中的七解脱。八解脱是禅定解脱的核心内容。戒定慧三学是佛法根本。

般舟三昧是禅定吗？它是坐还是行？佛恒在定中？他是动还是不动？什么是定慧一体？

光明海：

般舟三昧，修成功了，是慧。没修成功，只是念佛苦行而已。佛恒在定中，此定

指的是不动智。这是借定说慧。定慧一体，亦尔。

你们不要老是拿禅宗那套来框自己。什么动中有不动。老是追求不着相之类。你着相的九次第定修得怎么样？若有本事动中有不动，也应有本事不动中现不动。否则整日散乱，嘴说不动，谁知道你真不动还是假不动。。。。

这种话本身就是错误的！

光明海：

哪里错了？

“修禅定必须是坐着不动”，这个是错的。只能说一般修禅定是坐着不动的。

光明海：

我前面说了那么多，你没看？

佛经里不是有一例子，一人站着为佛剃头发，佛说他进入什么什么定，这不是站在动但入定的例子嘛？

光明海：

优波离剃发，站着没动。你认为呢？

至少他是站着，没有坐。人家也可以躺着入定。为什么非得要说必须是坐着不动入定？

光明海：

呵呵，不动就行。我说坐着不动，是我口误。

不动是心的心一境状态不动，不是指的身体上吧？

是否禅的形式不是局限于身体的坐或静，而是内心的静？

身体是心的工具、延伸……

.....

光明海：

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

优波离即为世尊而剃发须。时优波离童子之母白佛言：世尊！优波离童子剃佛须发善能已不？佛告优波离童子母言：虽复善能剃除须发，身太低也。尔时优波离童子之母告优波离作如是言：汝优波离！汝为如来剃除须发，身莫太低令尊心乱。时优波离即入初禅。时优波离童子之母复白佛言：世尊！优波离童子剃除须发善能已不？佛告优波离童子母言：虽复善能剃除须发，其身太仰。尔时优波离童子之母复告优波离童子言：汝优波离！身莫太仰令尊心乱。时优波离入第二禅。时优波离童子之母复白佛言：世尊！优波离童子剃除须发善能已不？佛告优波离童子母言：虽复善能剃除须发，但以入息稍复太多。时优波离童子之母告优波离作如是言：汝与如来剃除须发，勿使入息如是太多令尊心乱。时优波离童子即入第三禅。时优波离童子之母复白佛言：世尊！优波离童子剃除须发善能已不？佛告优波离童子母言：虽复善能剃除须发，然其出息稍太多也。尔时童子优波离母语优波离作如是言：汝与如来剃除须发，勿令出息如是太多令尊心乱。时优波离童子即入第四禅。(不但初禅能闻声，三禅也能)尔时世尊告诸比丘言：诸比丘！汝等速疾取优波离手中剃刀勿使倒地，所以者何？其彼童子已入四禅。时优波离童子之母从优波离童子手中即取刀也。”

请看经文。优波离剃发，站在那儿，手拿剃刀。此时未剃。在他母亲的引导下调整姿势，以及呼吸，次第入一二三四禅。于第四禅时被取剃刀。

他调整姿势，是在入定之前，调整到位即不动，并同时入定。

再调整姿势，又不动。这里有出定，调姿势，再入更深的定的过程。

身姿调好后，调呼吸。又入更深定。

最后断呼吸，入四禅。

因四禅无身故，站立姿势恐不能维持，所以夺刀。

所以，修禅定，并不能动来动去。

专心写毛笔字、打游戏等也可能入定。

.....

光明海：

不用瞎猜。你们看帖了吗？我早就在豆瓣贴里说过，初禅就必须身体不动。

但是练周天功，身体是内动的呀？

甚至心脏都不能动。

光明海：

身体不动。懂不？别给泛化不动的概念。你睡觉睡着了身体动不动？

注意力高度集中于一境入定，你说的那些写字什么的是注意力高度集中于不断变动的境，那应该不算入定。

心力高度集中一定会产生心一境性。

光明海：

你写字，写来写去，境界变来变去，叫什么心一境性？

.....

光明海：

我就只差立群规禁止谈禅宗了。别整天谈那些不着边际的。修行就是修有为法。无为法无法修。有本事无为的，也得给我把有为法修圆满了，我才承认你是真无为。否则口若悬河，拳打戒定慧，脚踢佛菩萨，我只能当你是神经病。

当你把有为法修到无为的境界，自然无为法全都懂了。

一上来就说无为法的，劝人舍二乘法，舍禅定法的，除非你是来做祖师的。否则小心点说话。

多少好为人师的学禅者，只是个虚伪的狂徒。不知自己罪如山岳，到处破坏佛法，坏人信心。

2018-05-22

群主师兄，前些日子您说在看佛陀电视剧，是印度拍摄的 55 集的《佛陀》吗？

光明海：

是的。

嗯嗯，最近我也在看，感觉很不错。

光明海：

对于不知道怎么发心的，推荐看。

第二观智和行舍智哪个更容易些？

行舍智排第十一，不是一级一级修上去的吗？

光明海：

个人建议，**学大乘理，修小乘行**。现在小乘那些理搞复杂的不要看，否则你整天去对照，会把自己绕迷糊了。

那些什么行舍智，十六观智，在大乘人看来，都是过程，而不是智。

只有无分别智，是唯一根本智。大圆镜智是遍知智。妙观察智是分别智，成所作智是幻化无碍智。这才是真正的智。其他都是胡诌自夸自卖的“智”

小乘只有初破我见时，是下品无分别智。修至涅槃为根本无分别智。

那这些智怎么修呢？

光明海：

这些智本有。以无明妄想不能证得。所以修出离是根本。

不管大乘和小乘，修行都是修止观是吧？

光明海：

止观就是定慧。是修行核心，不分大小乘。见解与发心分大小乘。

因为中国自禅宗兴盛，偏于说理，少谈实修，特别是禅定失传，所以我说学大乘理，修小乘行（出离心，禅定）

2018-05-23

某师兄发链接被管理撤回后…

不用太固步自封，打开你的知见，用好你的权力！

反复提醒置之不顾会被请出群的，遵守群规有那么难吗？

没有规矩不成方圆，实修群就以实修为前提，其他的都应该往后面放一放，不然就乱了。

希望大家心里都将这里当作一个殊胜的道场！都不知道哪里来的福报，我们才来到这里，随

时可以向群主大德请法释疑、聆听教益！大家一起用心呵护，好好珍惜～

此群是我见过的管理最为严谨、内容最纯净、最专业的群，没有之一。盼群主大德和管理员师兄们继续坚持这种管理风格，将此实修道场一直开办下去！

光明海：

我认为三藏十二部都很好。可是太多了，看不过来。

我认为很多人的法师开示也很好，但毕竟他不是佛，讲得可能有偏颇，不一定全对。

我认为少贴文，多实修，以自己验证后的体验交流，才能有问有答。才是修行人的交流。而不是贴文之后没有下文。

所以我不贴文，而以自己修行体验后的经验，以最精炼而又清晰易懂的方式来谈修行。这样交流效率才高。用最少的时间来懂得怎么修。然后就可以修。而不是花大量时间来闻思。

因为自己实修后的体验才有得交流。没实修，光帖文，那不叫交流，应该叫经书流通。那不如去多印经结缘会更好一点

实修一定要围绕心，做什么都是心。持戒是心持，修定是心定，修慧是心开意解。修行是修心行。身是心的工具。心是身的主宰。心即是佛，就是说一切智慧都是心本身。心本来就是心自己的老师，心不善用，就造作烦恼，心外求法，心自己就会自显苦果。心善用，就是阿罗汉，菩萨，佛。

光明海：

还有一个事，这个群里，基本都是奔修行而来的。若真实按出离心修的话，那就不是普通的凡人。而且说不定别人修得很厉害了，所以师兄们之间交流要谦虚谨慎，不要对师兄间起嗔心。因为可能对境是真修行人，对之起善恶心，果报是会增上的。

2018-05-24

群主大德，在家修行可以剧烈运动吗？我右冠状动脉硬化，堵了 50%，医生建议我多运动。这样对修行有影响吗？我刚开始修禅定。

光明海：

这不知道。反正修禅定时不能动。

2018-05-25

请教，睡觉作光明想，具体应该怎么想？

光明海：

帖子里有。

编者附录：

1、豆瓣帖子摘录：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。

2、禅修群开示问答录：睡眠时，要入光明想。以光明在故，正念不失。光明想，本来是正念保持到入睡，自然入睡眠光明。是醒梦如一的状态。但是，普通人修行做不到，方便法，就是在睡觉时，观想心轮有光明，然后缘此心光入睡。

观想月亮也是可以的。反正睡觉的境界，不能一片黑暗。

.....

光明海：

哎，各修各法，不要相争。胜义谛，世俗谛，随人智慧而各安立。究竟了义，二谛无分。

请问群主，我禅定时难以入定，经常掉悔，即内心心浮躁动、不安于禅定，该怎么处理？有没有一些方法、诀窍啊？

光明海：

没有。老实修，不需要技巧。

我前段时间修得好好的，但现在却变得不想观呼吸和坐不定。

光明海：

这是业习逆反。克服就再上台阶，不克服就一退千里。

我上个月也出现了这个现象，莫名其妙出现了很多事，工作上整天想升职想发财，最近调整好了又。以前每次业习逆反我就随波逐流一泻千里了。

光明海：

呵呵，吃亏上当了就知道，遇到困难不能退却，必须迎难而上，克服过去则难关变天梯，否则变滑梯呀。

是的，如果我每次都不克服贪欲，可能几大劫以后都无法克服，如果迎难而上，那么无始劫来的贪欲可能一下子就可以克服。

逆水行舟，不进则退。

光明海：

所以，古德说，不忘初心，成佛有望。怎么叫不忘初心，就是遇到任何难关，都坚持初发心，一路披荆斩棘，那成佛当然就容易了。若遇到荆棘退却了，当然会越学越没信心了。

我最近总结出，要想禅修进步快，有几个窍门。勿念寿！勿念饥！勿念渴！勿念困！勿念痛！勿念痒！勿念热！勿念凉！勿念一切受！若是打坐时饿了就吃东西，渴了就喝水，困了就瞌睡，那就是用有漏的心在修禅定，就不能进步。

光明海：

这事就和打电游一样，打对战没结束时，哪有心思考虑吃喝痒麻。

2018-05-26

《定慧之路》书我买了，打坐时是闭眼还是睁眼好像没说，还望师兄们解惑！谢谢！

光明海：

睁眼闭眼不会去试验吗？

半懂不懂才好修啊。你若什么都先学明了，基本就没动力修了。

眼睛平视最好。

请问你修过“耳根圆通法门”吗？

光明海：

只要圆通就是全通，耳根只是入手之一了。

帖子里不都写了吗。

请问，利用人们容易走神的特点，把走神的内容设计为观想一个慢的无逻辑的内容，比如写毛笔字，能证入哪种禅定？

如若用观心法门，该在哪个禅定点上（欲界定？初禅？）转为观心呢？

光明海：

去看贴。别老是瞎问。

第一个问题没人问过。

光明海：

第一个问题，我看了在犹豫要不要给你一飞脚。

痴呆症就是你要的结果。

以前还有一个说靠毒品入定的，这种人都是傻子啊。畜生道习气。

可以这样说话吗，这样的习气也不好吧？

光明海：

对于自作聪明者，说好听是聪明，说不好听，是傻子，难道不是吗？修定这个事，佛经里，大德讲法，那么多方法你不学，自作聪明发呆入定，走神入定，吸毒入定，说是傻子一点不冤枉。

您应该不是光彻底五轮善知识吧？抱歉，认错人了。对于给您带来的口业深表歉意。

理解群主的意思就行了，学佛学得心很紧张就不好了。

光明海：

呵呵，气得我都没脾气了。。。。

光明海：

其实，修定要求的是心要主动控制而心一境性。你发呆，是心散不缘境。修到深

处是无想定。吸毒，麻醉药，是身根被阻，好像能到一个“静定”的状态，但那不是定。修定强调的是自控。自控的深度在于没烦恼。

如果靠被动能开悟，那死亡的人都应证阿罗汉。

群主有无我的强盛功德护体，所以不会那么容易造业的。

造不造业看发心的！

光明海：

其实，造业分两种。一种是引业，一种是满业。

修行人，要突破三界证涅槃，最重要的是把造引业的烦恼断掉。满业烦恼可以说没多大关系。比如你喜欢干净，讨厌傻瓜。这些都是满业。但是，你喜欢身心境界，就是引业。引业引导你三界投生轮转。满业引导你投生之后的个性和行为。修禅定，是让心在一个境界之中，能自觉执境。生出离心，而做离境之行。离境之行，修多了，就造引业的烦恼能逐渐清除。乃至三界任意受生。

而满业，在菩萨来说，变成了幻变。神通游戏了。

但阿罗汉做不到满业自在。只能做到引业自在。

某师兄贴相关注解——

“根据业力招感的果报有总报和别报，引业招感的是总报。在有情生命的延续过程中，生到天上、人间，或下地狱、做畜生，是由引业决定的。引业牵引我们去投胎。

满业，作为有情生命来讲，同样是人，人与人不一样，有的人长寿，有的人短命；有的人贫穷，有的人富贵；有的人长得庄严，有的人长得很丑陋；有的人处境好，有的人处境不好。这就是说，人与人相比是千差万别的，这是因为满业的关系。满业，决定有情命运的差别。”

思维本体学，群主了解一下。

光明海：

思维本体。。。。哎。我建议还是看佛经吧。不当大傻去学人自创的“佛法”。

如来藏，是佛的智慧。

我就说一句，你都不懂阿罗汉，不懂菩萨境界，就凭你脑袋聪明，能懂佛的境界。

我又要被气笑了。。。

身心境界指的是财色名食睡吗？

光明海：

就是有执着我有身体，有意识，有灵魂之类的妄想。

群主，请教一下个问题。

“佛言：「大梵！有十种无依行法，若修定者，随有一行，尚不能成欲界善根；设使先成，寻还退失；况当能成色、无色定，乃至三乘，随成一乘。何等为十？

……

四者，复有一类，虽欲修定，而心掉动，不顺贤圣，诸根轻躁。……”

我就是心调动和诸根轻躁，该怎么处理？

光明海：

佛言。大梵。有十种无依行法。若修定者随有一行。尚不能成欲界善根。设使先成寻还退失。况当能成色无色定乃至三乘随成一乘。

何等为十。

一者世有一类。虽欲修定而乏资缘经求扰乱。

二者复有一类。虽欲修定而犯尸罗行诸恶行。

三者复有一类。虽欲修定而颠倒见妄执吉凶身心刚强。

四者复有一类。虽欲修定而心掉动不顺贤圣诸根轻躁。

五者复有一类。虽欲修定而离间语破乱彼此。

六者复有一类。虽欲修定而粗恶语毁骂贤圣。

七者复有一类。虽欲修定而杂秽语及虚诳语。

八者复有一类。虽欲修定。而怀贪嫉于他所得利养恭敬心不欢悦。

九者复有一类。虽欲修定而怀嗔忿于诸有情心常愤恚。

十者复有一类。虽欲修定。而怀邪见拨无因果。

大梵当知。是名十种无依行法。若修定者随有一行。尚不能成欲界善根。设使先成寻还退失。况当能成色无色定乃至三乘随成一乘。

出自《大乘大集地藏十轮经》

简单点说，就是修定的要持净戒。并要有出离心。否则修成了禅定也会退失。

请问群主，“金刚萨埵心咒”是正咒还是伪咒，能不能念的？

光明海：

我只能说我念过，很好。

师兄，我一上坐就妄念纷飞，虽有几次往死里干有过得定的体验，却不能出入定自在，也就不能依次生起七觉支，后来还退转了，甚至一度想要放弃。为何想要放弃？说到底，还是没找到适合自己的方法，否则应该不需要往死里干也可以得定。在迷茫消沉了这么久，我今天下午心烦意乱在贴吧里看到一位师兄的分享，“知我入息，知我出息，知我长入息，知我长出息，知短入息，知短出息”，也就是如实了知呼吸的进出，这种方法并不是刻意“专注”某一个触点，只是如实知呼吸的进出。我一下子就找到了适合自己的方法也明白了自己曾经的问题所在，刚才只坐了 20 分钟就达到了以前往死里干才能达到的定力。这就是我目前的体会，不知有没有误区。

确实很多人不能集中在人中业处。

光明海：

一般，没有能力教人之前，不要对别人说自己怎么修。因为说错了，自己按原来方法反而修不好了。

入定的方法很多。这个方法不行时，可以尝试其他方法。重要的是，每天要修定，养成习惯。更重要的是，坐下功夫的正念正知。这就是所谓的“动中禅”。下坐功夫修不好，坐上功夫也很难进步。

七觉支是修观生起。而不是修定生起。七觉支只是理论，解释道理帮助理解而已。不要在修观时去分辨七觉支。

妄念纷飞很好啊。观妄念从何而来，消失于何处。

正念正知就是实时观照自己吗，对自己的行动和心动了然于心？可以这样理解吗？

光明海：

是。

最近两天太阳穴好涨，你们有这种情况吗？都怎么解决的？用了定慧之路的方法还是好涨。一直有个疑问，强迫症算病吗？脑海经常唱歌或者放曲，一旦开始很难结束，对付起来比一般妄念难十倍不止，不太懂怎么回事。

光明海：

哎。看你们这样根器，我也是很灰心呀。。。

连修行的边都摸不到。。。我白写那么多文章了。

2018-05-29

动中禅深入的讲一下，我就是动中禅，听听你的看法。

光明海：

动中禅是通过动作来培养正念觉知，这个法门，最重要的是觉知不能间断。是属于先断烦恼而最后证智慧的方法。但如果觉知间断，修这个法门是很难有效果的。

那个脑海里嗨曲停不下来的，我以前也有这种情况，后来经行加打坐混着来就好多了。还有一个办法，可以吸气时在心里一直念吸。。呼气一直念呼。。这样曲就不得不停下来了。看看能不能转移到佛号声声上，让它自念，同时可以观想佛菩萨的圣像……是好事。

光明海：

凡是自念之类的修法，我都反对。比如念佛，不念而念，自动念。

还有本体思维学之类，以潜意识自动运行的名义，说培养潜意识自动修行之类的所谓法门。这都是培养神经病的。

其实是心失去自控能力了吗？

光明海：

是啊。凡是不自控的，就是烦恼不自控。乃至是招附外魔感应。

一切境界，必须我要它有就有。要他无就必须无（必须自控）。凡是不请自来，不念自念，不观自现，不动自动，无来由的一切声音，画面，念头，菩萨天人等，只是幻觉魔境。

这是修行基本原则。违反此原则，轻则傻呆，重则神经分裂，招鬼神附体。各位好自为之。

所谓了生死，就是生死我都能自控。何况这些幻觉境界。

没有起心动念之念，才叫无念而念。

功夫成片、不念自念、事一心不乱、理一心不乱，一步一步来，持咒念佛都是这样。

佛号不请自来那就用观吧，随他，舍掉。

光明海：

如果有这种不请自来的功夫，佛经一定有讲。

一心不乱，你不念自念，又不念又自念，这心还不乱吗？

念佛就是念佛。不存在不念自念。所谓的不念自念，只是念之太执，欲罢不能，业习残影。脑海残相。若以此为残影残相为殊胜，将会神智不清，外邪感附，整日随心赴感，神经病可期也。

再请教一个问题，比如我走路的时候没什么事情又不想想别的妄念可以提起来念佛吗？

光明海：

可以念佛啊。主动念，不是不念自念。区别是根本性的。一个自控，一个不自控（被美其名曰“功夫”。）

修净土是全凭阿弥陀佛的誓愿力，修禅是靠自力，做自己的主。修净土，想靠自己往生，那绝对是妄想。

信他最终不是要信自吗？就像密宗对上师的信。

想一生了生脱死。也只有求生净土了。

光明海：

呵呵呵。难怪末法时代净土盛行。我看呀，净土盛行，这法不末也不行。

建议你们听一听广超法师《净土与秽土》MP3。

（老师上传广超法师《净土与秽土》MP3）

自控和无我不是有点矛盾吗，感觉以前群主回答过这种问题，忘记了。

不能说去北京的方法，影响了去北京的目的。

光明海：

如果自控和无我矛盾，那么持戒也和无我矛盾。因为持戒就是自控。

有师兄听过广超法师《净土与秽土》MP3 后反馈——

广超法师真是不得了，讲的太好了！盲眼龟笑死我了！

听得很感动！

讲的是真的好！感谢群主分享啊！

2018-05-30

光明海：

“摩诃迦叶。及紫金光比丘尼等。即从座起。顶礼佛足。而白佛言。我于往劫。于此界中。有佛出世。名日月灯。我得亲近。闻法修学。佛灭度后。供养舍利。然灯续明。以紫光金涂佛形像。自尔已来。世世生生。身常圆满紫金光聚。此紫金光比丘尼等。即我眷属。同时发心。我观世间六尘变坏。唯以空寂修于灭尽。身心乃能度百千劫。犹如弹指。我以空法成阿罗汉。世尊说我头陀为最。妙法开明。销灭诸漏。佛问圆通。如我所证。法因为上。”（摘自《楞严经》二十五圆通）

摩诃迦叶有几个特点，修持方法，是修灭尽定。在佛弟子中，是大师兄。大家都要听他的。教外别传，正法眼藏，佛亲传的禅宗第一祖，是摩诃迦叶，佛涅槃，谁也烧不了佛身，唯有摩诃迦叶来了，才能点火。

甚至连下一尊佛，弥勒佛出世，也是摩诃迦叶从灭尽定出定，给弥勒佛传衣钵。

请问摩诃迦叶尊者为何可以入如此之长时的灭尽定而色身不坏？不是说入灭尽定不能超过7天就要出定吗？

光明海：

坏啊。谁说不坏。

人为什么会死？这个色身，本来无常。色身不能用了，就叫坏。

入灭尽定前，可以愿力加持色身形躯不坏。入灭尽定一入几万大劫。出定时，原

来那个色身就不好用了。所以，那些入定几万大劫的人出来，只能短暂使用一下这个肉体，然后要么涅槃，要么继续入灭尽定。

2018-05-31

我看了下豆瓣那个贴。如果是灭尽定，进了小乘涅槃，是没法再走大乘涅槃的。

光明海：

佛狮子三昧，是小乘涅槃，还是大乘涅槃？

狮子奋迅三昧是三摩地。跟涅槃关系不大。

涅槃我记得有四种，两种是小乘入的，一种是菩萨入的，一种是佛入的。

按照南传的说法，过了生灭随观智之后，就不可避免的进入小乘的涅槃。

大小乘之路的起始区别就是菩提心。现在大部分学佛的人都知道，但是明白的不多。

光明海：

狮子奋迅三昧

狮子奋迅者，借譬以显法。如世狮子奋迅，为二事故。一为奋除尘土；二能前走却走捷疾异于诸兽。此三昧亦如是，一则奋除障定之惑；二能出入诸禅，捷疾无间，异于余之三昧，而具出入二义焉。

[一、入禅奋迅]，入禅奋迅者，谓离欲界不善法，有觉有观，而入初禅。如是次第入于二禅、三禅、四禅、空处、识处、无所有处、非有想非无想处、灭受想定，是为奋迅入也。

[二、出禅奋迅]，出禅奋迅者，从灭受想定起，还入非有想非无想定；从非有想非无想定起，还入无所有处定。如是识处、空处、四禅、三禅、二禅、初禅，乃至出散心中，是为奋迅出也。

我感觉奋迅其实就是超越禅。

光明海：

你仔细看。是不是包含了灭尽定。超越禅不包含灭尽定。

佛学词典里面的吧，只能供参考而已。三昧就是三摩地的意思，三摩地之后，也有可能进到灭尽定里面。

光明海：

你脑子里清一清。自己去多学点。

我建议最好咨询下广超法师。

光明海：

如果你有缘见到法师，你可以去咨询。

是啊，我肯定会去见他的。

光明海：

昨天我贴的《楞严经》原文。迦叶尊者是修灭尽定的。他又是禅宗第一祖师。你觉得他是小乘涅槃还是大乘涅槃？

我记得经里面说大阿罗汉因为已经灭尽念头，要重新起菩提心走菩提道很难的。

光明海：

满心阿罗汉很难回心。这是一类钝根的。但在修解脱道到三果、四果向的过程中，因烦恼的清静，智慧的提高，心量的扩大，升起菩提心是很容易的。

佛菩萨不曾有一刻远离我们。当你具备升起菩提心条件的时候，自会有因缘来引发。不过，为了尽快成熟菩提心，我们应该在修解脱的时候，就要做功德回向。不能单纯为自己解脱，亦要回向众生解脱。

按照南传的说法，进入入流果之后是不可能再进入菩提道的。

光明海：

我说过，学大乘理，修小乘行。

大乘的观修和小乘的毗婆舍那有决定性的区别。其根本来自于对涅槃的见解。

光明海：

南传经典不如北传完整。

南传经典就其体系来讲可以说是完美的。我翻阅过网上现存的几千本佛教书籍。

光明海：

你脑子清醒一点。你这是中了南传毁谤大乘之毒。

南传现在流传所谓的南传菩萨道，大乘非佛说等等。出书列举证据。

光明海：

<https://www.douban.com/group/topic/29336231/>

看看广超法师的《大乘、小乘、密乘》。

光明海：

怀疑。和迷信，我支持怀疑。但怀疑只是存疑，不可因怀疑就毁谤。

疑问的解除，最好的办法，是按照经典去实证。佛法不是知识学习能明白的，是必须靠实证的。所以，按照佛法说，对佛法僧，能升起绝对信心的，就是已证圣果。即最少是初果。初果才有四不坏信。

根据历史，小乘一向毁谤大乘。而大乘一向提携小乘。古代有一位世亲菩萨，曾经就是小乘的大师。未深入学习大乘前，也是毁谤大乘。后来在他哥哥无著菩萨的引导下，彻底信服了大乘。虽信大乘，但因以前毁谤过大乘，业障也很重，导致他无法像他哥哥一样见弥勒菩萨。

你们要知道，小乘经典，基本上是对凡夫说的。是凡夫学的法。大乘经典，是对久修解脱道的人说的，这些久修解脱道的人早已发出离心，很多人是已正果的圣弟子。听法众差别很大的。

不修解脱道，很难理解空性，佛性这些不在凡夫概念里的名词。

2018-06-01

.....

光明海：

不实修的，就喜欢整日争来辩去。知见里纠缠。

一切知见，终要放下，才能修行。

增益知见，不是修行。《圆觉经》曰：“末世众生，希望成道。无令求悟唯益多闻，增长我见。”

为什么佛说迦叶尊者是正法之法幢？因为人家什么不仅修行高，还身体力行做表率修头陀行，修灭尽定。

2018-06-02

早晨活动后散盘而坐，直接进入状态，大脑意识清晰，在光中。先是黄光后在光中开始出现图案、花、草等等不断的变化像是往前走一样，一直往前，又出现一个双盘而坐的佛，在往前看，他胸前左右两侧有很多排列整齐、左右对称、双盘而坐的小佛，再继续变又是各种图案，记不太清了。后来自然醒转来。请帮我看看这是什么境界和状态？

沿途的风景，一笑而过，别太在意就好。

光明海：

这哪是沿途的风景。沿途的风景是指修行进步的境界。而不是幻觉。@**月 你这只是幻境。是神智不自主，陷入独影境了。

是欲界定中的幻境吗？怎么破？

光明海：

帖子里不是说了吗？

一时半会也想不起来了。您再说下，加深下印象。

某师兄贴豆瓣帖子中相关开示——

光彻五轮：

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）。不能离五根而有所谓色声香味触的境界。

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。

光明海：



还有点不太明白。佛法真太深奥。那看到光和相，怎么确认离没离五根啊？不看这个光相，然后就自动脱离了吗？

光明海：

不是不看。是没有。子虚乌有。只要你知道是幻，自己不造作，哪里会有幻境可看呢？

欲界定，不是都会见光明相的吗？

光明海：

哎，光明不是靠做梦做出来的。

师兄，要听群主的话，好好体会…群主是过来人，他的话不会让你走冤枉路的。不能执着自己的感受…把心里出现的像全部倒干净…要紧要紧！

光明海：

主要是要有智慧能理解哦。禅修会有境界。但境界是现量的，单纯的，不动的。不是那样可以游来游去的幻境哟。

意思是，出现一个境界就一直是那样的，而不是各种图像变来变去的，那其实是心动的影响，是吧？

师兄，不是这个意思，不管图像动或者不动，那些都是幻相，不是你继续关注的对象，而是就像群主说的，单纯的知道那是相就可以了，重点在这个知本身，像随它动不动…

光明海：

解得不对，禁言。

相动来动去皆是心动。修禅定入定时，境界是不动的。

请问自己上了几禅可以告诉别人吗？

光明海：

上几禅可以告诉人。但是出世间境界，不能对凡人说。

那可以描述给别人听吗？

光明海：

世间禅定无所谓。描述了也就那样。没什么稀奇。神通之类就要少说，免得变神棍呀。

2018-06-03

请教，我今年 35 岁，单盘坐五分钟，腿就开始疼，疼得心里难受，打坐效果很差。最多只能坐 15 分钟，脚就疼得坐不住了。该怎么办？放弃单盘改为正坐，还是继续磨练自己？主要是感觉屁股两边疼。

如果腿没什么健康问题，当然继续～

光明海：

垫软垫子会好一些。

.....

光明海：

哎，不知道怎么修，去把《楞严经》25 圣的圆通法门背下来，随修一个就可以。

2018-06-04

初禅以下的境界是不是都是幻境？修定修的觉知心强了，是不是会感觉到梦增多了？

光明海：

呵呵。修行这么简单的事，不知道你们怎么就那么难。看群里问的问题我常常感觉哭笑不得。

幻觉是指的梦境。现量指的五根境界。意根也有现量，意根的现量是明照五根境界。

意根不照五根，而照意识，只能是全体的清净心境。如果是照意识而意识在做梦，那就是幻觉。把幻觉当真实，就是神经病了。所以现量是依五根境界而确认。

欲界有现量，有比量。并非幻境。睡觉做梦和打坐做梦都是幻境。幻境有自己造作的，有鬼神加持的。所以喜欢在幻境里玩的有着魔的可能。

请问各位在静坐的时候感觉有冷风吹来是什么状况？而一时恍惚感觉有恐惧感是什么？

光明海：

一般检查是不是真实有风吹。如果不是，则要自我检查修行的发心。如果发心不正则有此类感应。若是正发心，其心出离，无畏。根本死境现前也不会恐惧。

我练功的时候感觉天地是蒙蒙的，这个时候没有意识，睡觉起来头脑是清醒的，平时会看到光点，身体感觉很轻，这个有问题吗？

光明海：

一般修行气脉变化会在禅定中幻化境界显现。境界有光等等都是无常的过程现象，都不用理。

修行修得对不对，只看两样，一是禅定能不能入，二看坐下正念能不能持续不断。

光明海：

“意根不照五根，而照意识，只能是全体的清净心境。如果是照意识而意识在做梦，那就是幻觉。把幻觉当真实，就是神经病了。所以现量是依五根境界而确认。”

补充：神经病并非侮辱性词语，而是心理疾病。认梦为真是重度愚痴的现象。

修行其实不需要这么多理论。我有时候不想讲这些。觉得好啰嗦。其实，解脱道

就归结为一个字，舍。舍就是空法。空去一切法，一舍空后，连空亦空。（空做动词理解就是舍）。至于用什么方法舍，不管是修定舍，还是靠心理放下执着的舍都是舍。都有可能舍尽一切执着而得烦恼解脱。

大乘道，是在解脱道修得很好的情况下，舍尽一切法，但涅槃并非断灭。涅槃而有“觉”。此觉并非感觉的觉，并非觉受的觉。此觉语言无法描述。但又不是全然无知无觉。所以加了个性字，叫觉性。以此区别于普通的觉。此觉性无有生灭，无有相貌，此觉性能又显现万法（幻化，从涅槃而重生），一切万法归为一觉。无有轮回与涅槃，无有你我他，无有心与境，无有色与空的差别。这是大乘的觉悟。

我上面提了些问题感觉和修行也没啥关系，只是一时好奇，直接提了出来，比如修定觉知心强了，梦多不多？

光明海：

你这样的问题，自己不修，老是在知见里问来问去，迟早会被踢的。所以你不要这么儿戏哦。

先修了再问。我很不喜欢不修的人东问西问。也不喜欢不发出离心的人问跑偏的问题。

佛为一大事因缘出现于世，开示悟入佛之知见。方法就是舍尽一切法，让觉性出来吗？

光明海：

觉性本在。它并不存在来去。所以说见觉性就是见佛。舍尽一切，是因为心迷失在一切里，而不知本觉本在。当修行人从一切出离出来，心无法相可以迷失。此时才有可能觉醒而觉悟觉性。

舍，是舍掉贪嗔痴，舍掉色声香味触法？所有脑子里的善恶种种念头？是舍这些无形的念头吗？大师兄~

光明海：

舍境界。贪嗔痴是执着境界。无境界则无贪嗔痴。

2018-06-05

坐的时间点没有限制吧？通常我子时坐一个时辰，中间穿插走几步，或磕几个大头，或读诵经咒。

无论在做什么时，如果慢一点柔一点，有韵律一点，这样好像心会相对清静，更容易保持正念。而且当有不好的心要起时也更容易控制住，不知这样妥不妥？长时如此会否不仅没有益处还会误入歧途？请群主大德开示。

光明海：

修行原则修行原理都告诉你们了。请自己给自己当老师吧。

搞个群，明明写的，“修行有大进展、大疑惑、殊胜境界或无法开解的疑惑时”才加群。你们这些鸡毛蒜皮的事，我看都不想看。

2018-06-08

某贴广超法师开示截图——

2.7、掉举

"掉"是回忆过去，"举"是拿出来想。掉举是整天拿你心中想要的过去的事情来想。掉举严重的人，每当静坐时就想到一件事。比方说，你有一个女朋友，一静坐你就想到她；或者你很喜欢买马票，一静坐所有的马票号码就跑出来。这是一种习惯，整天回忆你喜欢的事情而执著它，就是掉举。没有定力的人有掉举，有定力的人也会掉举，即修禅者在修禅定的时候，有能力进入初禅，他的心进一步要进入二禅的时候，他对初禅掉举的心就拉他回初禅，这是修禅者在禅定中的掉举。

有些人认为自己念佛念得很好，但是他不知道自己在掉举，这句话怎么说呢？这是因为他的掉举的心在念佛。比如一个人念南无阿弥陀佛，我限定他十五分钟不要念，看看可以吗？喔！他做不到，一坐下来就非念不可，这就是心不能做主，是掉举的烦恼在做主。所谓修行，是我们要我们的心做什么，它就得做什么，这才是能够掌握自心。如果掉举烦恼重的人，所做的事情绝大多数是掉举要他做的。世间不修行的人，整天唱一些自己喜欢的歌，一没事情干，心就掉举唱起那些歌来。同样的，念佛的人一没事情做，佛号就念出来，他还以为自己念佛念得不错——不念而念，其实是掉举而念。

广超法师说的，跟群主大大说的一样。

原来如此。

光明海：

比如一个人念南无阿弥陀佛，我限定他十五分钟不要念，看看可以吗？喔！他做不到，一坐下来就非念不可，这就是心不能做主，是掉举的烦恼在做主。所谓修行，是我们要我们的心做什么，它就得做什么，这才是能够掌握自心。——广超法师

的法语🙏

.....

光明海：

实践出真知。只看书是搞不懂佛法的。烦恼会蒙蔽双眼，也可以蒙蔽心智。

自控是心不被烦恼蒙蔽的检验标准。自控的自检，就是九次第定任意跳跃。修成就了，就是狮子三昧。就是心自在解脱。不被烦恼缚，且加功修禅定才能如此。

在行中怎么达到无念呢？

光明海：

无念怎么行？

佛不就是时时刻刻保持无念的吗？

光明海：

这个问题太大。。。佛说三藏经典都在解释这个事，你这是给我出难题呀。

那些无念无修无住的话，也就这么一说，没法给你解释，靠你自悟的。言语道断呀。。。。

念，拆开了，一个今一个心。念就是现在心，现在心就叫念念生灭。无念，就是无心呀。无心有好多种解释。无烦恼也叫无心，灭尽定，无想定也叫无心。谈无念为宗的禅宗（把无念泛化了，无念这个词并不严谨），他告诉你即心即佛，又叫你无念无心。你自己悟去吧。。。

所以禅宗，人家明明说不立文字，教外别传。言语道断，得意忘言。实在是他那个文字立不得，立得就成毒药，连二乘法都修不了了。

那么说，即心即佛是正念，不打妄想是无念。

光明海：

你这样理解是小乘的理解。不为错，但非禅宗本意。

就是说，基本是一说就错？

可不可以这么理解？无念也即是正念。因没有妄念故。所以正念现前。

光明海：

禅宗说法，要挑根器。跟迷三界的凡夫说禅宗，容易造成错会佛法，大法变毒药呀！

若按禅宗，正念也是妄念。连阿罗汉入涅槃他也说你是妄念。哈哈！

禅宗是这么个感觉。

记得禅宗里也说过。贪嗔痴即是佛性。

光明海：

所以呀，禅宗那套，得对上根人说。上根人就是信解解脱的人，乃至是证了解脱的人（三果以上）。

如果是这样，禅宗传下来真不易，基本越来越不可能传下来，太容易断香火了

光明海：

必须有大量的人修解脱道，禅宗才有延续的土壤。否则哪儿找上上根人。

那么，念头，如同一场梦。佛不在梦里，无梦，无念。

光明海：

佛在不在，来不来，生不生，有没有，走没走等等等等都是错误。

佛那么好解释，那佛法何必讲的那么绕口，给你绕那么多圈子，又是罗汉又是菩萨的，讲法好累哦。

其实啊，真不要好高骛远。老是想跳过解脱道去成佛什么的。太不靠谱。基本属于死胡同。一个深修解脱道的人，学大乘才有根基。才学得了，做得到。如果你解脱道都不会，你说你学做佛，那不笑话了吗。解脱都不会，怎么学佛度人解脱呢？

听广超法师录音说至少三世才能修成。

光明海：

但是我们是第几世修，谁也不知道呀。也许前好多世我们都有修过了呢。

小乘就好比上小学，大乘就好比上大学，谁也不能越过小学去上大学。大家老实修证解脱道吧。别去猜测大乘的境界为好。

光明海：

解脱修好了，大乘就容易。因为只是解脱在识境里的应用。

解脱所证，叫涅槃。离三界所证，叫涅槃。不离三界所证解脱，叫大般涅槃。其实就是一个涅槃。只不过小乘觉悟了空边，未觉悟有边。叫见佛半身。不见全身。菩萨觉悟空边也觉悟有边，渐破所知障，最后见佛全身而圆满成佛。

请问证了初果的人还怕死吗？

光明海：

破我见不是破我执的断德，初果一样怕死。甚至可能是贪嗔痴具足的恶人。（但不会犯五逆重罪）

2018-06-09

在网上看了群主的文章，跟过来的。非常认可群主的认识和方法。

光明海：

加油修！

有件事情请教一下群主，如果，心念耳闻念咒的话能够入什么级别的禅定？

光明海：

念咒入不了定，要入定必须停念。我在帖子里说过怎样念佛入定，但入定时必须暂停念佛。

问问题先过过脑子。

密宗里面确实是默念咒语入定的。净土也有默念佛号入定。

问题是净土的大德好像没有写一个类似《定慧之路》的念佛入定的实修指导，给次第分明地说清楚。

光明海：

根本不存在。汉传那些大德把定说成是了不得的事情，高推到佛的不动智上去了。所以他们所说的定，不是四禅八定。

定本质就是集中注意力。人人可行。以前做作业的时候，注意力高度集中，连呼吸都忘掉了。

感觉有点像到了四禅的地步。打坐的时候从来没经历过四禅。

光明海：

这又是一个学迷糊了的师兄。建议你少说多看。去看帖，实践半年再来聊吧。

我业余实践多年了…现在想真正登堂入室。

光明海：

知见混乱了。

这也不是你的问题，而是普遍学汉传大德讲法的人都存在的问题。

但如果真的知见混乱了，请群主指出，我也好改正啊。

群主说得很清楚了，念佛念咒可以辅助入定，但最后必定是停止念，才能入定的。

光明海：

禅定，是心一境性。就是摄心一境。且这个一境还必须相续不断。就是念念都是同一个境。没有变化。

你若念佛，念阿弥陀佛名号，是四念。四个境界交替变化。所以不是摄心一境。所以，必须停念，让境界维持一境而不变，才能入定。

这个，念佛最后的入定，可能是彻见本来，那是一种大定。无出无入的大定。

光明海：

什么定无出入？灭尽定也有出入。

学佛依经。讨论依经。以讹传讹没法聊。

群主师兄，刚听广超法师录音，说在家不要对着佛像打坐，最好是坐北朝南。我以前是坐东朝西面对佛像的。改成坐北朝南，佛像在身侧可以吗？

光明海：

可以。

不是刨根问底弄清楚，而是我已经基本上清楚了，在这里只是交流。

光明海：

那是大德吹的。他说你念佛就是入定了。

他把佛号代表了戒定慧。引申，泛化了佛号的涵义。

佛号无法代替戒定慧，顶多就是修定的一种方法。观世音修行还用听耳根来听声音入定。佛说修行有八万四千法门，群主找到了合适自己的法门，也不能否定其他的法门呢…

你是没有看见，有人讲一句佛号包含八万四千法门。那时候你又混乱了。

群里没有人否定念佛。是讨论念佛入定的问题。念佛如何入世间定、出世间定？你拿出经书或祖师大德的书，类似《定慧之路》一步一步次第分明，和台阶一样。

实修群，你这没有理论如何实践？这是问题关键。

要心念耳闻，声声入耳。

光明海：

你误解了。“初于闻中，入流亡所；所入既寂，动静二相，了然不生。”你看，耳根圆通，他一开始听声，然后入流亡所。亡所就是不听声音了。哪里还有什么声声入耳？如果声声入耳，那还能所入既寂，动静二相，了然不生吗？

你去看贴吧。老问题不要翻来覆去地问。

光明海：

念佛是随人智慧有不同的理解。佛这个词可以有各种解释。有佛名号，有三十二相的佛，有法性佛，有佛功德境界，随人智慧高低念不同的佛。

净土宗的“大师”们喜欢把这些混为一谈，好像只要把念佛这个法宝推销出去就万事大吉了，就好像完成任务一样。我个人不喜欢这样子。因为他这样不择根器的夸张念佛的好处，让戒定慧的正统修行派受到了严重打压。在禅宗和净土宗普遍弘扬的环境下，实修九次第定的正法之幢暗淡无光。

而一个真正修九次第定的人，才有资格修禅宗，净土那样的顿超法门。一个没有修解脱道的普通凡夫，听闻禅宗和净土，乍一看很受吸引，久修不能得力，就会狐疑不信，再然后毁谤大乘。这样的人其实很多。

光明海：

净土和禅宗，就是那么一点话，有什么好交流探讨的呢。根本就是见地那么一点事。而且也没有探讨的余地。因为那不是次第法，而是顿超法。

要说修，总归是持心自由，清净烦恼。

我并非反对念佛和禅宗。而是那些讲法泛化之后，和小乘的禅定，出离心等说法，名词冲突，涵义相悖，解释起来真的太累了。以后大乘方面的问题，就私聊吧。

2018-06-11

请问群主，数息观可以到三禅根本定吗？

光明海：

不能。要入定必须停数。但数息可以到三禅近行定

2018-06-14

生活中时常处于关注呼吸的状态，也不想多说话，不愿过多的思考。请问我需要顺应它还是需要改变这种习惯，坐下就放情的思考呢？

光明海：

生活中不要观呼吸。可以观觉知。但应观脚部或者手部的觉知。

不愿过多思考，思考本身没问题。但是带烦恼的思考要戒止。要清净的思考。即思考这件事是由贪嗔驱动，还是非贪嗔驱动。要（有）自知之明。贪嗔驱动而思考，即助长贪嗔。非贪嗔驱动而思考，比如思维解脱法义，思维佛经义理，则可以定时间专门思考。也不可无休止的思考。过了那个时间（比如专心思考 1 小时），就要归于平常正念。即**直觉觉知身心行为。心如明镜照一切法。**

请问生活中为什么不建议观呼吸？

光明海：

因为观呼吸是上座修定的方法。在动中观呼吸不能达到入定。其次，注意力放在头部，会让气上头，形成虚火，影响脑部气脉不通。

光明海：

禅宗说，身是菩提树（即身有觉知而持戒），心如明镜台（即心有正念而照了身心）。此是渐修禅宗心法。五祖说，依此偈修，有大利益。令门人炷香礼敬，尽诵此偈，即得见性。😄

观脚部和手部的觉知，具体怎么做？是观脚底的觉知吗？

光明海：

脚底的知觉。

那么走路的时候，是观脚底的感觉，还是观脚抬起、放下的动作？

光明海：

感觉。动作属于感觉的变化。

我觉得我连欲界定都没有入，为什么观着观着呼吸越来越短，然后被窒息感拉到长呼吸的状态。这两天都是这样。请教一下，我这样的是方法错了还是？

光明海：

除非你在帖子里和群开示里找不到答案了，就可以问。重复的问题不答。

群有一个功能，对谁都可以设置特别关注，所关注者的每个消息都会即时提示。即便当时没空，也会在下次打开时逐条显示。记得刚进这群时的首选操作就是对群主大德设置了特别关注，这样至少可以避免群主之前刚答复过的问题，我们随口又重复发问。

光明海：

其实该讲的入门方法都讲了。如果看了学不会，修不好，就建议另寻高明。也许是我这套方法不适合你。

光明海：

此群各位同修，佛法有大小乘，对不同根基者说。此群以后以解脱道为主。原来的二群改为大乘禅法交流群，以菩萨道学习为主。立志做菩萨的可加。

设置了不允许任何人加入。

光明海：

等会，我还在设置。

设置好了。大乘禅法交流，群聊号码：541938863。

大乘禅宗直指本性，或者时时注意心的干净。

光明海：

大乘以明心见性，觉悟实相为目的。

2018-06-15

请问群主，提撕对禅定有什么用？

光明海：

我对这种没水平的问题深深厌恶。你已不是第一次提这种虚浮的问题，自己不先试验，东问西问，哪天我忍不住就会送你飞脚。

请教一下，傲慢心如何对治啊？群主有提到过吗？群主的开示比较多，也可能没看到。敬请知道的师兄提示…感恩！

光明海：

凭何傲慢？

习性作怪，日常生活工作中一些躲不开的、明明很简单很容易办好的事情，被弄的既复杂又啰嗦…经常性会产生厌烦，心里一个劲的说对方(都是一些身边的人)笨、蠢…情绪过去了才想到反观内心…搞得自己好难受！

光明海：

修慈心观。

试过修过一段时间，效果好像不明显，不是特别相应…

光明海：

不明显？？是慈心不明显，还是对治嗔心不明显？

是听广超法师的慈心观录音，听过几个礼拜，听的时候挺好，心里挺平静、柔软，可是境像现前的时候，原来根深蒂固的习性，眼看着它冲出来，刹不住…不过现在还好些了..

光明海：

镜像现前的时候，要延续慈心观呀。

好，群主，我努力试之…

光明海：

我觉得古人翻译还是很到位的。观呼吸，不是呼吸观。白骨观，不是观白骨。慈心观不是观慈心。一个观字顺序换一换，意思就不一样。呼吸就只能坐上观，而白骨观，慈心观，却是在坐上练习好了之后，在坐下要持续不断的观。

如来藏、真如、阿赖耶识、涅槃…

光明海：

要讨论如来藏，佛性，这些就到大乘群去。这个群只讨论出离，九次第定，解脱。

2018-06-20

修习出入息念的时候，脑袋总是慢慢的往下垂，需要管它吗？摆的很正直，也会慢慢垂下来。

光明海：

我觉得应该要管，身姿要端正为好。虽然定慧之路上说，到四禅会无心持身而脑袋垂下来，但是我入四禅并不会这样。

贤友，我最近修习出入息念，只能感受到心变细，闭眼后的黑色变亮一点，然后身轻安，但是没有查到禅支，是不是没有禅那啊？感觉只有一两个刹那可能是定，但是刚进去就退失了，没法分辨。

光明海：

分辨禅支很容易掉出禅定。我觉得没有多大的必要去分辨禅支。有什么意义呢。善修定者，不必分辨。

不是说进入初禅就要马上出来，反复练习吗？

初禅很难。

欲界定都很难，其它的我暂时就不想了。

光明海：

不认真做事，任何事都很难。认真做事，就是“世上无难事，只怕有心人”。

2018-06-21

气脉……能量……

.....

光明海：

呵呵。要修。真用功了，问的问题看得出来。就怕是贪法的，什么都想学，什么都要问，然后自己一个都不修（或者修一下就说没感觉，修不好）。

气脉通畅，首先要有气，没气拿什么通畅呢。

另外，能量足够多时，通畅是靠意的。就是烦恼清净不清净。如果烦恼不清净，那个能量只能是往下通，比如漏了。

如果烦恼清净，能量就随意向上通。比如修禅定，你吃饭哪个欲界能量就被升华上来，变成色界能量。这样禅定就会很稳，不会动不动上不了禅定。而是随意就上了。到四禅，就是色界之顶，再往上只能升华成为无色界的精神能量。一样能量足则心力足，才能无色界定得自在进出。

密宗说气是心的乘骑。心要达到自在，其实不仅仅智慧要达到，烦恼要清净，气的圆满也要达到。否则乘骑无力，就是心有余而力不足了。

所以说一漏全垮干净，只因你心的运载工具被败坏了。此工具在人身，就是精气神。是心行而生的潜在业力。在修行人来说，这就是功德。也叫心的自庄严。

感觉说多了。显宗不讲这些，就是怕人以实物会。造作攀缘就南辕北辙了。

2018-06-22

未到地定，出入息遍身……

光明海：

气遍身，是一种感受。通过观想作意，也可以达到气遍身的感受。特别练气功的就会这样。不用入禅定也可以。所以很多人感受的“气”有幻觉成分在里面。

修禅定不用懂气脉。道家是气脉路线。甚至应该说是心气路线。脉已是下乘了。道家说佛教是精神路线。

超越气脉…

光明海：

可以超越。其实很简单。就一句话，空身。气脉就超越了。不过要有禅定力支持。所以我不谈气脉。因为不值一提呀。。。我何必费那功夫去通气脉。。。

道家气脉，是渐进式得禅定。佛教是超越式得禅定。佛教重解脱，然后回心向大的，可以来搞这个身体。道家重身心和谐。按一些说法就是，道家修得慢。佛家修得快(得禅定快)。道家智慧不足，修起来相当危险。佛家相对安全稳妥。道家修到最后，也就要向明心见性靠拢，否则也就是一个神通仙人。

定力差就很难，不断漏。

光明海：

防漏就修白骨观。

某贴截图——

心其实有好多种用法，住于清净本心，任运无碍 可生般若，通晓自心种种妙用。
如：心依于息，可修禅定，转化色身。
心生信心，持咒念咒，咒力成熟可起神咒功德妙用。
心有所愿，可依愿行事，成就所作。
这些都是由心而生，由心而作，关键还是得去坚持不懈的行持。
般若智慧，需要体悟与见地才能契入，所有一切都是自心妙用，跟空有无关，这些本就是自心的作用而已。
般若智慧只是让自心再不被“蒙蔽”而已…

光明海：



修观禅啊~ 随时随地，觉知身体动作~ 修到斩断妄念流注，看到念起了。再继续在平时生活中观内心与外界的互动~有个七八年，慢慢就看透了。

光明海：

哪要七八年。七天为周期，两个七天就差不多能断尽贪嗔烦恼。

如何开显智慧…

光明海：

开慧容易得很。缺的是定力。之所以开不了慧，皆是定力不足，出离心不足。
所谓渐修顿悟。开慧就是刹那间。根本没什么渐不渐。渐修的过程，其实就是修禅定和清净烦恼。

佛教他把清净和散乱，都对等看待。并不特别喜欢哪一种，讨厌另一种。如果你喜欢这种讨厌那一种的话，在佛家看来还是不究竟的。

光明海：

散乱是烦恼。为什么要修定，就是散乱的烦恼，必须通过修定来克服，培养出定心。没有定心，修行就是空话。

我知道他的意思，他是说慧能大师说过，不断百思想…

光明海：

此群是解脱道群。禁止以禅宗的那套来否认修行。
你要禅宗那么在行，请到大乘群里去。但是 you 以饱满的自信说出来，说得不对，我也会禁语。要不你就要换个语气。

心清静了，散乱不散乱，都不受影响的。

光明海：

心清净了，怎么会有散乱呢？

我理解散乱是指妄念流注不停的状态。内心清静是指没有贪嗔痴慢疑这些情绪的状态~
然后内心清静~ 内心思维运作，并不会影响到清静的心境~ 所以我才那样说的。散乱不散乱。不会影响清静心~

光明海：

这是你理解错误。烦恼与清净，并不可共存。是烦恼无，才清净。

我没有说烦恼与清静共存呢。。。

光明海：

你说散乱不散乱，不会影响清静心~这不是共存吗？散乱就不清静。清静，就无欲清明。正念现前。

一个人在散乱的时候，可能会想很多事，可能会走神，但是内心未必会有贪嗔。这时候，他在当时的状态下，严格的说内心并没有升起烦恼，所以说散乱只是烦恼的近因。不过没有清明的心境，确实可以算存在于无知无觉的痴的状态，所以也能算作烦恼的状态吧。。。

光明海：

云何散乱？于诸所缘，令心流荡为性。能障正定，恶慧所依，为业。谓散乱者、发恶慧故。有义、散乱、痴一切摄。

如果你说想事，不是烦恼所推动，那就不是散乱，而是正念思维。而且，正念思维是自控的。不是散乱那样不自控的胡思乱想。

我禅定时，过了半小时，肚子就会胀胀的，有一点点难受，以前都没有肚子胀，今天上了三次坐，第一次没胀，后面两次都胀，这样的情况正常不？我是观出入息。

光明海：

这我怎么知道呢。

还有以前我上坐，气会上头，在头的两个太阳穴有点胀，在下坐之前把心专注脚上，慢慢的头上的气就没了再下坐。今天气一次也没上头，轻轻松松下坐。头一片轻松。

光明海：

是吧。那挺好。

2018-06-23—06-24

我想去一个有青山绿水，有山洞地方，一个人，远离闹市，非常寂静的地方禅定。

光明海：

这都是着相，修行找什么山洞？

山洞安静啊，远离人世。

光明海：

山洞不是人世？

高楼大厦地方很吵。

光明海：

很吵可以找物业投诉。房子里就很僻静啊。真出离心，在迪厅也可以打坐。

终南山外山，租村民的房子，网络都有。没有你想的高大上。不过一个僻静独居山外。

个人理解在社会上心静不下来，到哪都静不下来。我过去曾经有一段时间天天开车到无人的荒山野岭躲清静，没用的。

光明海：

僻静不在外面。不要在外面寻找僻静了。

我说出来只是想得到大家的建议。

心定不下来怎么折腾都没用的。

把心态放稳，太浮躁了不好。要么主动改变自己的心态，要么被生活中经历的事把棱角磨平。

光明海：

呵呵，修行打坐和这些生活扯不上任何关系。独自一个人找个房子打坐就可以了。

就好比睡觉做梦，和这个生活有什么关系啊？

出离心不是找个地方躲起来哦。出离心是出离我这个身心境界哦。你这个身心放在山洞里，还是放在房子里，有什么区别呢？反正放哪里都得出离，就无所谓身体放哪里了。

不要自作聪明给自己想答案哦。必须去尝试，才知道是什么。可以说，一旦自己给臆想了一个答案，就是自己给自己挖坑了，你就犯未知谓知，未得谓得了。

群主您现在是否还能自由自在的出入灭尽定？

光明海：

不能。

为什么呢？

光明海：

自由自在出入灭尽定，那是要身心清净，做得圣人，做不得凡人的。

我曾看到你写的，一秒就能入灭尽定？

光明海：

那是独修的时候。身心清净，又持素，精进不退，就可以。现在不独居，就随缘了。

这个老问也没啥意思。禅定是有进退的。精进修就进步。乐于俗事，烦恼业习会熏习回来，禅定力会退的。呵呵，所以修行确实要福报哦。要有清福，还要在享清福的时候正好能发出离心，因缘具足才好修行。要不然，就要决绝的远离尘俗，相当于是出家。《佛陀》电视剧里不是说叫“弃绝者”吗？

如果我能像你这么厉害地修完四禅八定及灭尽定早就对世间一切死心了。不得解脱绝不罢休。对五欲六尘死心不再贪着。

修完灭尽定已经解脱了。群主在回小向大，有更高的目标，不然写文章建群干啥？

光明海：

不能用死心这个词。与佛法义不符。应该说是“清净无染”。是无我，无染，清凉，寂灭。

一个修行人，修到一定程度，就会觉得贪着境界是很累的，就是佛法说的尘劳。就会想出离。

出淤泥而不染吧。

光明海：

是啊，于一切法心不染着。并不是灰心丧气的心死哦。

人我是须弥，邪心是海水，烦恼是波浪，毒害是恶龙，虚妄是鬼神，尘劳是鱼鳖，贪嗔是地狱，愚痴是畜生。

光明海：

这是六祖说的。大乘法。其意甚深。

南传整个巴利三藏，几乎都在讲依远离、依离欲、依灭向于舍。四念处修的对，必然导向三依一向。所以泰国、缅甸有这么多森林派。

光明海：

是啊。修行很简单啊，就是离，离，离。

群主，今天看了一篇南传人实修观心的体验，能发群里讨论下么？我感觉很有意思。

光明海：

可以。

一个比较容易见无我的禅修练习(含本人见生灭的过程)转载

此文是本人离开网络讨论前的最后几篇文章之一，也是最重要的文章之一，希望禅修者可以仔细阅读并可以从中获益。

在每晚躺下后入睡前的这段时间，是一天中身的现象最弱，舍心以及掉举心最强的一段时间。利用这三个特点，在躺下后入睡前的这段时间内修习心念处直至睡着很容易见无我甚至达到生灭智。

一 先分析下入睡前的三个特点

1 身的现象最弱

由于活动了一天身体疲劳，降低了身体的敏感度。

并且此时不需要使用任何力量来维持这种姿势。

身的感受会变的非常微弱，以至于心的现象变得非常明显。

甚至达到身体消失，只有心的现象被认知的状态（修习一段时间心念处后）。

2 舍心最强

由于疲劳以及即将入睡的原因，此时心对目标的执取以及排斥的习性大大减弱。

任何身心现象升起的同时，心已没有多少力气去评判这些现象（对对象的再加工）。

所以很容易看到被观察对象的本质。

由于舍心的作用，心不会去执取目标（再加工），对象仅仅是对象本身，也就是佛陀所说的看只是看 听只是听 闻只是闻 尝只是尝 触只是触 想只是想的状态。

3 掉举心最强

由于即将入睡，正念减弱，各种念头会不断升起去回忆过去，计划未来(导致做梦的原因)，所以此时心的对象会变的非常明显，像一条小河（观察仔细的话会像一条洪流）。

基于上面三个特点，此时十分适合修习心念处

1 身的现象最弱->心的现象非常明显->适合观察心

2 舍心最强->心不容易去评判目标（再加工）->容易观察到对象的真实状态

3 掉举心最强->心的对象很多并持续不断->适合观察心

二 观察的过程

前面说到此时心的对象会变的非常明显，像一条小河。

在观察这些对象前，有三个重点要记住：

1 首先应当保持清醒避免因昏沉导致入睡。

2 切记不要跟随念头，不要关注念头的内容，如果跟随念头，关注了念头的内容，就会陷入其中，正念会完全消失直到引发梦境（入睡前肯定会经历这个过程，所以为了观察心念，我们要尽可能的推迟它发生），

3 切记不要排斥念头，这些念头都是自动发生的，你是根本无法控制它的（之后的阶段可以真正理解为何无法控制它，通过亲见无我），如果强行排斥它，只会导致嗔心不断升起，舍心无法培育，以致无法看到念头的本质。

掌握了这三个重点后，以一个旁观者，观察者的态度，充满舍心的去观察心念，不跟随它。不排斥它，不去关注其中的内容。

1 每秒一到两个念头左右

慢慢的，你会发现心念持续不断的出现，每秒大概有两个念头，第一个念头可能在想今天吃饭的时候的状态，第二个念头可能在想明天早饭吃什么。这种念头像一条小河一样持续出现，一个接一个，之间没有空隙。

2 每秒二到六个念头左右

观察持续一段时间后，随着正念的提升，观察的敏锐力也在提升。

此时如果再出现刚才那两个念头，你会发现这一秒中两个大念头其中，还有很多微细的小念头，并且甚至包含着图像（做梦时见到的图像的产生方式与此类似）。

第一个想着今天吃饭的念头中，可能第一个小念头是你在拿起筷子的动作（可能包含图像），这个小念头灭去后又升起了今天一个很喜欢的食物刚入口时的感受（包含图像与味觉的回忆），第二个小念头灭去后又升起了今天一个很讨厌的食物刚入口时的感受

由于这种讨厌的小念头

第二个大念头关于明天早饭吃什么的念头升起

这个时候可以看到一部分缘起 知道下一刻的念头是如何由于这一时刻的念头集起的（由于对美食的贪爱 升起了明天吃什么的念头->苦集）

接着观察到的第二个念头中的两到三个小念头与之前的念头类似，都是些包含着图像，味觉等的小念头。

维持这种每秒五到六次的观察一段时间后。

禅修者可以发现，这些念头就像是另一个人在想，或者说像一部自动放映的电影，跟自己完全没多大关系，自己仅仅是个旁观者，你并没有控制这些念头如何发生，也没有决定这些念头的内容，他们完全自动的升起灭去。

此时禅修者第一次认识到无我的含义，可以超越之前理论上的认识。

3 每秒十个念头左右

随着观察的敏锐度继续提高，被观察到的念头越来越多，也越来越微细，已经不仅仅是一些大的想法与图像，那种心射向目标的小冲动都能够被观察到。

生灭的次数开始变成每秒十次左右，此时观察者已经开始无法承受这种生灭，因为太快了，基于之前所认识到的无我，禅修者发现自己无法控制他们的生灭，他们就像是另外一堆生命，不断的出现又消失，毫不考虑你的感受，你想停也停不下来，他们根本和你没关系。

4 震撼的生灭现象

超过常人可以接受的频率后（每秒十次左右），震撼的生灭现象出现了，像是整个感官在震动，也像是坠入了隧道，一条波涛汹涌的心念的洪流，你能感知到的一切都以飞快的速度升起灭去，完全无法控制，此刻禅修者真正的认识到，平时我们所感受到的一切事物其实都是一直像现在这样飞快的升起灭去，无法控制。此时禅修者真正的理解到了”苦“ 达到了生灭智。

以上是本人的实修体会，希望可以帮助大家迅速获得观智。

另外此方法仅仅是一个比较讨巧并且特别的一种方法（类似于阿难尊者躺下准备入睡的那一刻证悟阿罗汉果的过程），相当于修行中的课外书，想要持续进步还是需要稳固的专修。

具体可以参照我的另一篇博文

附：舍心是证得观智的关键

补充一点上文中我为何说舍心是证得观智的关键

平时我们的心是充满贪爱与嗔恨的

所以心会对识知的目标再加工

以至于我们无法观察到对象的本质

舍心即是心对于目标不执取 也不排斥

这样的话心就不会对识知的目标再加工

目标仅仅是目标的本身

然后就能够观察到目标的真实状态

在经典中我们可以看到舍心的重要性

1 正定中从初禅一直抵达四禅后 唯一的禅支是舍（这里的初禅到四禅指纯观四禅 可参考班迪达禅师相关书籍 个人认为就是南传传统的行舍智）

2 圆满七觉支中 最后一个觉支是舍

3 对待其他生命的正确态度 慈悲喜舍中 最后一个舍->心对其他生命的舍离

4 南传传统十六观智中最后一个观智是行舍智->心对一切现象的舍离

5 佛陀描述如何禅修时 经常提到的看只是看 听只是听 描述的也是舍->心对一切现象的舍离

6 大念处经中 佛陀讲述每一个禅修方法的最后一句话都是 “彼当无所依而住，且不执着世间任何物” 这句话的讲的也是舍->心对一切现象的舍离

我自己的体会：

1、躺着一动不动，身动就是念动。

2、先修一个小时出入息，专注呼吸全身，头中尾，这一个小时你不可以漏掉一个呼吸。

躺着修安般念很容易昏沉，就是太舒服和分不清专注和平静的区别。

平静，好像观呼吸好像又没观，一小时漏掉多少呼吸自己都不知道，但是念头确实少了。平静了，和凡人入睡一个道理。

3、修完一个小时定，马上修一个小时心念处。

我是身心一起修，当下升起那个观那个。

体会身心的世界比外面更精彩。亲自去看吧。注意不要沉醉喜或乐等杂染，忘记自己在做什么！舍。

谢谢群主！2步骤都是这位贤友观心实际操作。

光明海：

这个人学太多知识了，已经被障碍了。

自己给自己挖太多坑了。他的总结，都是在没有成功完成观心，就自我臆想推测的。

那太不幸了，我实践后结果和他差不多。自身观察缘自了知，我就是没到他后面那几步。

光明海：

他观得不对。

主要问题在哪？我自己实践和这个差不多？我是观身心当下，这点不同。

光明海：

观心念，要观清楚心念，而不参与。而不是不观清楚心念。其次，观心念不需要舍。只是不参与而已。心念只是法尘，任由来去，不迎不住。

群主应该看错了，后面一段话是我个人实践的体会。我感觉他的理论，仔细看完和您说的没区别。

光明海：

不对的。他内心里抱着期望观心，所以他这个观心法门完不成。

期望？是善法欲 37 道品欲神足还是别的？这个期望我确实有。

光明海：

你看，他修那么久观心，没修出来个啥名堂。结论都是自己拿知识套上去的。

谢谢群主解答！我继续实践下。看看后面几步到底如何。谢谢您！

光明海：

修行的因地必须是对的，才有结果。就是要保持不懂就是不懂，不能有预期。单纯的修观。

是的，有心里预设会把别人的经验往自己身上套。感恩群主提醒！

光明海：

我修观心念，只十分钟左右，这些杂念就断了。这个不是修的久就有用的。

不止经验往自己身上套啊，连佛法知见都不能有预期的往自己身上套。甚至连自己曾经经历过的经验，也不能再次用来往自己身上套。

无所得，无预期，是贯穿修行始终的。

比如我说杂念断，你没断过，然后你理解了，心里先预期杂念断是个什么样子，然后你去观心，就希望把杂念观断，这样你就掉坑里了。就不会真正断，而是会出现你想象的那个断的样子出来，其实是心魔幻境。然后自认你成功了，套上各种佛法名词，自认证了，又对别人说，又告诉别人修，你就扯大蛋了。障碍就越来越大了。

定力强修观，很容易偏修定而不自知。

身心无常的一直生灭。除非入定四禅舍念清净。

修观的话，都是出定修，或者进行定。身心的生灭或者念头是不会断的。

这点我有些困惑，没想明白。如何判定自己在修观还是定？

光明海：

所以啊，为了防止自己把自己骗了，最好的办法，就是修好四禅。因为四禅的定力，必定舍妄念。就不会被自己骗。

四禅可以止观同时修吗？

光明海：

先稳定四禅，然后可以止观同修。所以啊，不修好四禅，这个修行除非是老实人，不自作聪明，可以修观。否则一定要以四禅的定力来降服微细烦恼，才能修观。这也是古来那么多大德不断告诫不能说修行境界的原因。因为别人听了自作聪明的人太多了。

2018-06-25

我修定时，胸腔骨交叉处有点痛，是怎么回事？

光明海：

不知道。这是修行问题吗？

在入定到一定的程度，就会有点痛。

光明海：

痛就痛呀，不用管。

修行是不是要舍弃掉手机啊？感觉耗神。

光明海：

耗神就不玩手机嘛。

群主平时玩手机嘛？

群主闭关那一年，应该是不玩手机的。

光明海：

那时候手机没可玩性。没智能手机。

群主之前也讲过，要自控。

应发出离心，除非听经书。手机上真的没什么有意思的东西啊，朋友圈里要么晒吃的要么晒旅游的，要么晒娃，再就是工作的东西。公众号的文章嘛全都是套路没有走心的。嗯。。我就算不学佛我也不会喜欢玩手机的。

光明海：

修行人，只对自己心有兴趣。

心有没有烦恼，有没有攀缘，有没有安静，能不能入定，能不能超越，能不能出离，能不能入灭。修行人根本就没心思管外面的事。

当你一切兴趣回转，不向外攀缘，你如何能不得定，如何能起烦恼，你必定会戒定具足，修慧也只是随因缘而必证之事。当心离境界，其慧必然透出。本具智慧也。

2018-06-26

.....

光明海：

路过。。。各位继续。。。

就像镜子一样，“生活中所见的一切”是镜子外面，“禅相”是镜子里面……

光明海：



逻辑。。。。千万不要骗自己。

佛说，未证阿罗汉，不可信汝意。

这里有个问题，在没有完成一个修法之前，不能自己以逻辑判断“觉”是怎么回事，解脱是怎么回事。你可以按自己理解去修。但是不能预估结果。还是上次说

的那个问题，预想结果，你会给自己挖坑。悖出离心。

2018-06-27

光明海：

解脱道，首先讲自利，自利了，才有资格利他。发错心，障碍重。

菩萨道，利他就是自利。自他无二故。见地与小乘有别。

菩萨的心太大了，对凡夫来说太难。

光明海：

菩萨道没有想象的那么难。

凡夫觉得菩萨道不可思议。其实，如果深修解脱，菩萨道也就不算什么了。反正你出离也是一切不要。行菩萨是一切给与。那就不心疼了。

你们看，解脱道与菩萨道，其实是相通的。解脱道，首重不贪。以业贪尽，证爱尽阿罗汉。菩萨道首重布施，以布施广而福慧不二。

菩萨道就不在这里谈了。这是解脱道群。对于解脱道行者，可以无视菩萨道，所以上座部根本就不理菩萨道这一套。

南传菩萨道，是现代人牵强附会搞出来的夏虫语冰的菩萨道，不用看，甚至不应看，是严重的错误知见。

敢问群主，假如菩萨真的如南传这么修，您还菩提心动摇么？

光明海：

菩提心无有生灭。怎么可能动摇？

解脱道的代表，是迦叶尊者（上座部的领导人）。大乘的代表，也是迦叶尊者（佛亲传正法眼藏，禅宗祖师）。

南传菩萨道的修法，和北传不一样，很困难。很多人无法接受……

光明海：

删除吧。这属于错误知见。还什么接受不接受呢。

感觉慈悲心生起，自然就由小转大。

光明海：

没有那么简单。菩萨发心是证量的事，是智慧，并非但凡夫慈悲心。

当然，我们也有同理心，有感同身受的心，这是本性良心使然，可以说是菩提心的世俗表现。

菩萨道是以解脱为基础的。佛在《法华经》里，明确讲了，引导众生先入解脱化城（即解脱道过程），然后进取宝所（即菩萨道过程）。

慈悲是无缘大慈、同体大悲。就如群主说的，你证量不到，是不可能真慈悲的。大多数都是作意的，但这种作意也是挺难得啦。

光明海：

我们修好回向，就很好了。未证解脱前，没必要纠缠菩萨道。说明白一点，一个无能力解脱的人，没有资格做菩萨。

群主修止禅的时间多不？

光明海：

这不好回答。变数太多，没有固定模式。

我是主听《楞严经》，听了差不多三遍，然后是《心经》和《金刚经》，现在是《六祖坛经》，都是只了解意思，知识太多真的会有所知障。

光明海：

名词错误，学了太多知识而导致障碍，是知识障，见取见。不是所知障。

此群还是不谈这些了。对这个有兴趣的去大乘群谈。

光明海：

诸仁者。于彼何者是禅清净平等。有禅声闻缘觉如来共。有禅缘觉如来共不共声闻。有如来禅不共声闻缘觉。有如来禅共声闻缘觉一切众生。

诸仁者。于彼何禅声闻缘觉如来共。若有众生。求乐离苦观后世畏。是人修行布

施清净平等时。若有正趣正发心者。应到其所起卑下心随顺供养。从彼人边得闻正法。闻已知义如法修行。心乐离欲流注相续。是人得离诸欲恶不善法。有觉有观离生喜乐入初禅。无觉无观定生喜乐入第二禅。离喜行舍念增上正知入第三禅。舍苦舍乐先灭忧喜不苦不乐舍念清净入第四禅。度一切想灭有对想不念别异想入无边虚空处。度无边虚空处入无边识处。度无边识处入无所有处。度无所有处入非想非非想处。度非想非非想处入灭受想定。

诸仁者。住初禅者灭音声刺。住第二禅者灭觉观刺。住第三禅者灭喜刺。住第四禅者灭出入息刺。住无边虚空处者灭色刺。住无边识处者灭虚空刺。住无所有处者灭识刺。住非想非非想处者灭无所有刺。住灭受想者灭受想刺。是名身行得倚口行得倚意行得倚。八解脱禅士。得灭尽定到彼岸。（《大方等大集月藏经》）

生病十几年，自尊心被毁的一干二净。

.....

光明海：

干什么？到这里来倒苦水？

.....

光明海：

这就是严重的负能量。自己苦水外溢，到处找人排遣抑郁。。。我忍着没踢。。。

尘世的纠葛，是一滩苦水，有什么好说的。看不破，就进去泡吧。跑修行群里说什么呢？

再在说一下，修行人，是出世的心态。否则谈什么出离心。出世的心态，就是这个世界，我已不再感兴趣，我寻求的是解脱涅槃，寻求的是佛法真谛。红尘的情情爱爱，舒服快乐，名利财色，都与我无关。

若真发心，必定深厌世法，唯求解脱。（但这样不能发起胜品功德，要将修行解脱的功德回向给众生，普愿离苦得乐。为将来的大乘道留下菩提种子。）

很少愿意回向给众生啥功德。一是觉得自己没啥功德；二是觉得不实在。

光明海：

没功德，就努力修。能入定，就是功德。定，就是功德。

某发大图…

光明海：

禁发大图。再犯送飞机。

2018-06-28

断淫…气脉…道家…

光明海：

断淫欲以白骨观最为简便。不用整气脉啥的。

我试过修白骨，不净，没什么用处，可能对我的根基不对路，觉照硬断倒是可以。

光明海：

没用处？那是你修得不好呀。

白骨观修好了，身见会转变。气脉不走肉体，无路可漏。

请问，修白骨观，是要在坐上观想自身是那个白骨架吗，观多久呢？还是平时就观自身是个白骨骨架？有修的师兄请指导下。

光明海：

修白骨观直接观白骨就行。是观自身白骨，而不是观想白骨。观想自身白骨是辅助起观。

群主能详细说说白骨观吗？

光明海：

白骨观说过很多遍了。就是直接观啊。这么简单的事，说不出什么花来。

比如，你观自己牙齿，总可以观吧。观不起牙齿，你就照照镜子，知道牙齿在长

在自己什么位置，长什么样子，然后你不照镜子，也知道牙齿在哪里。然后你时刻观自己牙齿，意境里保持自己牙齿的样子和位置。白骨观只不过把所有骨头和牙齿一起观而已。

群主大德，你這麼說我也是醉了，不會就別教人家嘛。

光明海：

那你来说。

禅法秘要里面谈白骨观的时候，说了很多次第，比如起泡想、化脓想，再白骨想。群主的意思是就不用那些次第，直接就观白骨，系心一处，也是某种意义上的止，对吗？

光明海：

化脓想，腐败想，都是辅助让你厌弃肉身忘掉肉身。白骨亦是方便。只是凡夫忘不掉身见而已，换个骨架给你撑着。最后还不是要化光吗？

白骨观没多大用处，不属于很好的方法。要从理论上明白，为什么娑婆世界是痛苦是无常的。

光明海：

白骨观没多大用处？除非你已无淫欲，否则你就是毁谤佛法。

看到的跟群主说的没错啊，只是群主说的比较简略而已，观的位置不同，当然我也是之前看网上的。

光明海：

……这个讲起来真费劲。我们凡夫沉浸在往昔业力之中，所以有这个业报身。此身有种种需求，衣食住行，苦乐境界。于中起贪嗔痴，就是于现前业报再起新业。且是轮回业。

你那个肉体，气脉，说到底，都是业。业境界有差别而已。不明自心，终是外道。所以解脱道干脆不讲这些名堂。总说苦空无常，不可住，不可执，出离为究竟。根本就不管这些现前境界。

种种方便，无非是说这些都是苦的，无常的，无我的，因缘假相的，梦幻的，总之一句话，一切一场空。离了就清净了。

当你明白了这个大原则，信受心行，可以不修任何法，直接全部放下，直接解脱也可以。

所以我们的身，肉，骨头，都是业境。业境就是幻化的，是假的，别当真。你看大乘四念处干脆说观身如虚空。根本就要破掉这个业报身相。

好像我们正常人的是黑骨，观到变白骨，发光，到流光，是很厉害的功法，但是感觉还是不够究竟，还是修心更直接。

光明海：

修心，其实你一切时都在修心。观白骨也是修心呀。业境本来就是心。心包含万法，万法唯心。你贪嗔痴也是心行，只不过，出离的心行，导向涅槃，贪嗔痴心行，导向轮回。

有些话，我不敢说得太透彻，怕人根基不够，反遭损减。所以分两个群，大乘道对发大心者说。解脱道很简单，总之都出离，千方百计让心摆脱束缚就对了。

什么是见法？见法就是看到念起，一个人神通再大，没有见法一样不能导向解脱。

光明海：

见法，是见佛法。即四圣谛，五蕴，十八界，心意识，名色分别正智如如，五遍行，苦空无常无我，涅槃寂静等等。

佛与道最终都是相同的，只是方法不同而已，对自己有用的就借鉴，没用的就放弃，没必要那么那么大分别，当然这个是我自己的观点。

光明海：

佛是无上士。道家有演变问题。佛教传入中国之前，道家只是仙人，佛教传入后，道家借鉴禅宗思想，增加佛为大罗金仙。列为最高仙人。所以正本清源来说，佛最高，道家修到后期，境界高了，也会有能力理解佛教的道理而皈依佛法。

师兄，我只是领悟到到家的道和佛法的如来藏都是指的相同的东西，所以说最终是一样的。

光明海：

道家很多错解如来藏的。不可采信。以佛教经典为准。

另外，我们不要对外道看不起。佛那些能力很强的大弟子，大部分都是先修外道修得很厉害，后来学佛很快证道的。

@觀**** 我等下文呢，你说白骨观怎么修？

他連經書都懶得看的人，學什麼白骨觀。只有攀緣心，道聽途說就觀了。這種就是邪觀，經書上說像這樣觀法是邪觀，所以很容易出問題的。經書上有很全面的觀法，為什麼就不願意去看看。還有說一開始就觀白骨的人，也是如此。否則佛說那麼多幹什麼。。。

學是好事，但一定要依經去修學。經書上哪裏不懂了再去問。否則，只一味地道聽途說瞎修習，還傳出去豈不害人害己。怎麼觀，看經書去。

他并非不看经书啊，只是把经书内容用简单白话表达而已。话说你真的了解过群主么？

说话和判断还是谨慎点吧，群主是证过灭尽定的人，经典里说三果圣人以上才能入灭尽定哦。

光明海：

呵呵，正常。好了，不争了。

按经典修我也很赞成。我只是简化说明白骨观的要点而已。其实，改变修法的也很多呀，比如马哈希传的观呼吸，是观腹部，动中禅搞出一套手部动作规范，天台六妙门也是不同的观呼吸法，祖师禅，也是自创的名词呀。修法上，我觉得不用太保守，义理上一定要符合佛法。

群主，我想咨询一下关于虚空藏菩萨和求闻持法。

光明海：

念虚空藏菩萨咒：

anilajiabi

kingbusajiabi

yabanajiabi

bachiesami

padalajiabi

ganabalabi

sadalagalani

huma huma

maha galoniga

sawaha

早晚各半小时以上，2个月后应见效。

我看见好几个咒不知道念那个好，感谢师兄开示！

光明海：

按我发的做就可以。我试验过的。

三果不在定的时候，还是会有一点欲界嗔？我打个问号，因为记忆力不是太好，说错就是毁谤啊。。。

我晓得的是三果断贪嗔了。

光明海：

没有，三果没有欲界色戒烦恼。还有痴未断尽。但是三果定力退失，正念退失的话，烦恼可能熏习回来。

反正再退都退不出初果去~

已经证得三果的还会退失吗？

光明海：

如果不加功修，跑去操持俗务，随逆因缘故，退失是分分钟的事。

不退的只有不动法阿罗汉，护法阿罗汉两种。其他都容易退。

但是有说法，退失只是暂时退，死亡时会再次证回生前果位。即也可以视为不退。

但事相上会有短暂退。

好容易证果，还这么容易退失。

初果是不会退的。

光明海：

其实不用担心退啦。只要修上去，退了再修回来并不困难。

某贴南怀瑾关于白骨观修法的开示——

现在以“白骨观”作例子，我们先想象自己大脚指的白骨，或者把自己想成一整幅白骨架子。轻轻松松地想，不要太用心地想把它看出来，不是用眼睛盯着看，而是经过心理的“作意”，“想”象这个白骨的样子。在思想的意境上有了这个模糊的影像后，就让它持续在那里。这当中，还是有许多杂念妄想不断的来来去去。没有关系，不要管它，你只要心理上记着，要一直“想”这个白骨，让这模糊的影像持续下去，也就是把白骨“止”住。慢慢的，杂念越来越少。到后来只剩下白骨一念，其他妄想不起了。这时候，突然之间，白骨的影像就会显现，也就是达到了“止观”的境界。

初步止观效果，白骨可能在身子外面。此时只须稍加“作意”，让白骨回转到自己身上来，很快，“白骨观”就现前了。

光明海：



记得之前是从局部开始观的。我是盘腿，先看着脚趾，然后作意观想脚趾肉腐烂、掉落、骨头漏出来，过一会就能看到虚幻的脚指骨的影像浮现出来，感觉都是自己想出来的东西而已。脚趾观出来了，再往全身开始扩散。

光明海：

南大师讲得很清楚了，“初步止观效果，白骨可能在身子外面。此时只须稍加‘作意’，让白骨回转到自己身上来，很快，‘白骨观’就现前了。”

你看，前面都是辅助，最后一句是真传。

南传修学…

光明海：

南传去学一下修法就好。他的理论最好不要看。

很多北传也是这个说法，学佛不许先看《阿含经》，你这要看了就根本不会信大乘。

这个是骗人的，《阿含经》这些其实都是基础的，哪有不能看的。

光明海：

不是，《阿含经》可以看，但是南传那边法师说的理论，最好不要看。因为他们

不能圆融大乘法，讲得很多都有问题。是会毁人大乘信心的。

看了南传理论，后来一直偏空。

光明海：

偏空可以的。站什么地，修什么法。不偏空，难道你还修妙有？要知道，妙有是菩萨修的法。

解脱道本质上就是修空。大乘说阿罗汉沉空住寂，那你还没修成阿罗汉，谈什么不沉空住寂呢？所以，要勇于向空而行。先完成解脱。至于做罗汉还是菩萨，就可以自己选择了。

某上传大乘经典《占察善恶业报经》。引发争论——

是否佛说… 小乘… 大乘…

光明海：

群规不许争论哦。要辩论私聊去哦。

大乘的事在此群少说为宜。免得起争论。

2018-06-30

我提出几个问题，不必争辩。也许是没有答案的。第一个，南传居然没有菩萨道修法，那种略说下一笔带过的成佛论不能算是。等于说，佛陀没有宣说菩萨道。第二个，只承认弥勒菩萨。南传承不承认三千大千世界的诸佛菩萨？也等于说，佛陀没有说过其他世界的诸佛菩萨。就这两个结论，说明佛在世时没有说菩萨道具体修法，还说明佛没有提及娑婆世界外有其他诸佛菩萨！这两个结论一思考。。就觉得。。是不是上座部有意剔除佛陀的教诲呢？（只是臆测）。因为，佛陀在世时有没有可能不说这两个问题呢？！

.....

光明海：

根据我听来的，迦叶尊者为了照顾小根之人，五百阿罗汉在七叶窟只结集小乘经典。大乘经典有意不结集。窟外富楼那尊者等一万大众不被准许入内，就自行结集杂藏，其中包含大乘经典。后续这种集结导向就深化发展，即上座部只结集小

乘经典，且有意删减菩萨道相关内容。大众部则持开放态度，不断集结更多散落在各地的各种经典。

用我自己的体会来说，我们眼前见到的世间一切，比喻成镜子外面，可算是“唯心识观”。如果立一面镜子，那么镜子里面和镜子外面看起来是一样的，那么在镜子里面观即相似于“真如实观”……

光明海：
都是猜的。

……

光明海：
讲得没完没了，都是向外讲法的法师一样。

光明海老师禅修开示录

——“光彻五轮解脱道禅修群”问答集

（二〇一八·下半年）

2018-07-01

偏空执…

光明海：
各位空都不知道是什么，还怕偏空？
佛又号“空王”。

……

光明海：

少聊这些和修行不相干的事情。提醒各位，吹牛过头随时有被踢风险。

[某贴有关咒语发音内容…](#)

光明海：

哎，别在这群发这些。修解脱道用不着搞这些。你老发这些和解脱无关的，扰人分心。还有这个咒，我反对念咒人为增加很多花样在里面，抑扬顿挫，带各种音调在里面都不清净。都是个人烦恼分别夹杂在咒里面。

[抱歉！那我撤消啦！](#)

光明海：

也不是对你一个人说的，是（对）所有人说的。

2018-07-04

光明海：

再说说发心。

本来从烦恼深重来说，出离心就是纯粹的断烦恼出轮回。所以出离就够了。但是，信奉大乘法的人对此单纯的解脱不一定追求，而是追求佛的伟大。他们会闻思佛的功德境界，而生希求。此是有成佛之愿而修行的。所以，愿望要做区分，纯粹出离烦恼的愿望，是解脱道的发心。修自觉觉他而成佛的愿望是菩萨道的发心。

（此时，出离心变为自觉的行为之一，为自觉而修解脱。）

[出离心，可以是无为法，也可以是有为法，是吗？](#)

光明海：

我觉得都是有为。烦恼解脱了，就无为了。

2018-07-07

[各位师兄好，我从小怕黑，总觉得黑暗里有可怕鬼魂之类的东西在看着我。子时练功也会因](#)

害怕受影响，这几天处于呼吸要断没断的阶段，怕黑又严重了，昨晚醒了很多次，搞得早上起来浑身乏力，真的是不知道如何是好！

可持《楞严咒》。

什么都是虚妄的，虚妄恐惧，虚妄担心害怕，放不下自己，怎么解脱。

观空，观幻观无所有，这样你就心无挂碍了，实在不行，硬着头皮上，不把任何幻境放在心上，用死的心去禅定，怕什么。

.....

光明海：

都是出馊主意。

恐惧，说明对身体执着。有恐惧出现，就要反观恐惧的根源，找到引发恐惧的根源，然后断根绝种，自己把那个身见给 KILL 了。你就无所畏了。

哦，那就是说不好的东西大不了弄死我，我死了以后收拾他，这样想就不怕死了？这么理解对吗？

光明海：

对个 P。

可是大德，恐怖的根源对于粗重的人来说很难在心里找到的。

光明海：

找不到？去找就能找到。你找都不找，当然找不到。

有些人修禅定，要到没有身体感觉，没呼吸的时候，也恐惧。都是执着身见作怪。

嗔怒，悲伤及情欲等一切，皆如此对治吗？

光明海：

嗔怒是因为贪。要断淫除贪。悲伤都是一样的。都是贪。

.....

光明海：

这里不是闲聊的场所。没有修行问题的，就好好修行去。

请教，禅支是在禅定时就能立时观察到的，还是下坐之后才去回想的？定中观察禅支是否会导致无法专注业处而丢掉心一境性？

光明海：

会。不要搞什么禅支。这些知见都是包袱。

我告诉你们，要是我一开始学这么多佛学知识，我估计我修不好禅定。根本就自己把自己搞迷糊了。

简单点，就是去试验离境界。其他啥也不需要知道。不需要懂那么多道理。

我一开始并不是学小乘佛法，而是看的禅宗。禅宗都是些莫名其妙的词句。学了等于没学，只能糊糊涂涂的，去尝试什么是心无所住。

就仅凭这一句“心无所住”我走完九次第定。我说，你们学那么多干嘛。做佛学家？

群主目前达到什么水平？

光明海：

我达到什么水平不重要。那都是别人的事。你要学佛，必须体验。学知识，研究知识，是很难走出来的。佛学知识太多了。

我现在每天一次到两次定，时间不长。

光明海：

修定，并不是目的。目的是离境界。

为什么会初禅二禅三禅四禅，空无边处。。。这样一禅禅的上去？就是因为禅定并不是目的，而是离境界的愿望在起作用。才会一禅禅的上去。

其实，只要你抓住出离，或者说叫心无所住，这样的核心，不管用任何方法，你不离这个初发心去修，你会自生佛法。根本不需人教。

那些修行搞来搞去修不出名堂的，都是发心有问题，总喜欢捕风捉影，包括捉“佛法名相”之影。那都是自己搞出来的魔障。

还有一问题，既然都是舍离，为什么还要专注一个业处？防止变无想定还是防止昏沉？还是什么？

光明海：

修定，是对心的训练。心要训练，才能有力量离开境界呀。

明白了，舍离是方向，定是能力，没方向瞎转悠，没能力走不出去。

光明海：

对。

感谢师兄，真传一句话，假传万卷书。

光明海：

对。本来就是一句话的事。

师兄，打坐中突然想哭怎么回事？费了一顿事心才安抚下来。

光明海：

我怎么知道你想哭？

感觉师兄说的出离任何境界，就是出离不同程度的无明境界。不管是快乐的还是烦恼的，一概出离。既不是没有境界，也不是住境界。

光明海：

你看，又开始瞎猜。猜一个。然后去臆想。好像懂了，抓住这个东西，住上去，就叫捕风捉影。我说过，对于最后的结果，不能有预想，不能事先去定义。因为你这样做，立即就是有所得心，而不是出离心。就是违背了初发心。

“佛告阿难：世间一切诸修学人，现前虽成九次第定，不得漏尽成阿罗汉，皆由执此生死妄想，误为真实。是故汝今虽得多闻，不成圣果。”

光明海：

不成阿罗汉没关系啊，成阿那含不行吗？

呵呵呵，不要好高骛远。阿罗汉是无学位，解脱道毕业啦。

某贴文被禁言…

引用阿姜李的开示有什么问题吗？群主误伤友军了吧？

光明海：

禁贴文。特别是喜欢贴文更不行。

2018-07-09

师兄。我父亲今晚开车，因为远光灯的问题和一青年争吵，青年不占理，但我父亲态度蛮横，最后打起来了，好在很快分开。我就在现场，根本无法同时劝住两边，当时脑子只想着事别闹大，想作意却又找不到方向，焦虑万分。请教师兄，以佛法论，诸如此等奇葩境界现前，心应该如何作意？

光明海：

两种办法，一，不理；二慈心摄他。

空观，本无所有，故无所爱与所嗔，任其所为，吃瓜看戏笑哈哈；清净观，因本无所有，无人无我无对无错，不作意不犹豫，但对凡夫都不现实。凡夫观，谁养我的我就帮谁！打！这又非你所愿。难哪！圣人做不来，凡夫又不想做，这也不行，那也不对…

光明海：

逻辑太多，没用的。

不理，就是隔绝。和你没关系。你不管。

慈心摄他。那就是他们都是你的事，慈心遍摄，怎么处理你自然会有智慧。不需要别人教的。

早上 5 点到 7 点，晚上 9 点到 12 点，这样一天 5 小时打坐，进步快吗？另外打坐时进行快一小时时，就会腿麻心乱，入不了定，这个时间是极限，这时起来读经，和念大悲咒，消磨掉余下的时间，这样合理吗？

光明海：

起来经行 20-30 分钟，再继续打坐。

修行要有目的性。大悲咒念他干嘛？读经，读了干嘛？

闻思修啊！

光明海：

闻思。你已闻思了。还天天抱着经咒不放？不知道怎么修，那就闻思。你已知怎么修，就单纯修。不要什么都想搞，什么都搞不好。

就是舍一切境界，修行禅定！就好啦？

光明海：

重点是修啊。你天天闻思法义，像阿难一样，又能怎么样？到佛灭度，阿难也只是初果，最后还不是得精进修行，才能证解脱吗？

说的很有道理，但是法义也必须学的，不然总不能闭门造车？

光明海：

学多少法义为足？

光明海：

五根

1. 信根，笃信正道及助道法，则能生出一切无漏禅定解脱。
2. 精进根，修于正法，无间无杂。
3. 念根，乃于正法记忆不忘。
4. 定根，摄心不散，一心寂定，是为定根。
5. 慧根，对于诸法观照明了，是为慧根。

五力

1. 信力，信念增长，能破诸疑惑。
2. 精进力，精进念增长，能破身心懈怠。
3. 念力，念念增长，能破诸邪念，成就出世正念功德。
4. 定力，定念增长，能破诸乱想，发诸禅定。
5. 慧力，慧念增长，能遮止三界见思之惑。

七觉支

(梵文 saptabodhyanga)

1. 择法觉支，能拣择诸法之真伪及适宜与否；

2. 精进觉支，修诸道法，勇猛精勤；
3. 喜觉支，契悟真法，心得欢喜；
4. 轻安觉支，获得身心轻安愉快；
5. 念觉支，铭记所修定慧法而不忘失；
6. 定觉支，摄心不散而入定境；
7. 舍觉支，舍一切法，平心坦怀。

八正道

1. 正见，见四谛之理而明之 [5] ；
2. 正思维，思维四谛之理而使智慧增长；
3. 正语，不说任何非理之语；
4. 正业，去除一切邪恶行为；
5. 正命，以正当的职业和方式生活；
6. 正精进，勤勉修习趋向涅槃之道；
7. 正念，意念正道而无邪念；
8. 正定，以真智入于无漏清净之禅定。

以上，是 37 道品。（按：四念处、四正勤、四如意足未录入。）

五根五力，就是闻思修。其中，要升起的念根、定根，都是不能贪法过多，而应择法专一。

否则你样样法都想学都想修，心就不专一，就会掉悔。

有此障碍，后面所有道品都不能升起。

当然，你修念经念咒，也是可以的。不过一定要分清主次。

其实方法是其次的。心里的见地，心愿，是根本性的。

再说明白点，修行看经，闻思，都为了升起一个心，即解脱心。

欲解脱心，则是出离心。

修行，是修心行。让心从境界中出离。来走向解脱。

如果你不知道怎么修，那就是闻思的前行。如果你知道怎么修，闻思就可以丢一边，先全力去修证了再说。

特别是初学者，老闻思，不修行，这样搞久了，反而会生不起精进心了。

如果发心修出离心，但是就要离开亲人，然后也不能完成传宗接代的任务，使得亲人无比的痛苦，为此我很纠结。真想找一个清净的环境去修行啊。

光明海：

你去旅游一段时间，你亲人会痛苦不？

这个时代确实很恶，但是也有别的时代没有的优点，有利有弊。

光明海：

这时代好啊。哪里有什么弊呢？你看，这时代，你想闭关，只要找个地方住，饭可以叫外卖，不用操心去搞饭。自己独居，没人打扰。想学经法，上网随时可以查到所有佛经。有问题想找人问，QQ、微信可以无障碍交流。天热，可以开空调，天冷可以供暖气，蚊子咬可以挂蚊帐。又逢太平盛世，没有战争，没有人可以随便闯进来打扰你，简直就是修行的最好时代。

师兄这是放下了，全是机缘，我们绝大部分人还在路上，这时代诱惑太多了，很容易自己骗自己。全是业障，顶不住，路走偏了，就被淹死。

光明海：

放不下，就去修个善人吧。十善业道。。。好难啊。。。

是啊，放不下修十善业都很困难！

光明海：

是啊。还是出世间，解脱道最好修。

请问用出离心去修，而与世俗隔绝，这样可以解脱吗？

光明海：

解脱是烦恼解脱。贪嗔痴断尽。而不是与世俗隔绝。或者说，初期是短暂隔绝。

等贪嗔痴降服得差不多了，要出来看这个花花世界，还能不起贪嗔痴，才能达到解脱的境界。

2018-07-18

光明海：

今日发现，群里竟然还潜伏有真南的信徒，这真是智商堪忧，末法时代真是众生福薄，邪师说法如恒河沙啊！！请群里真南之流的信徒速速退群。

.....

光明海：

我觉得你们还是私下去聊。免得影响了别人。你们这连基本的善根都没有，修佛法却尽搞些邪门歪道。

请问群主大德，什么是善根？我们小区有一个老人。一辈子都在帮助周围穷苦的人。自己舍不得吃，舍不得穿，捐掉。但是这个老人，就是反感佛教。

光明海：

善根就是淳朴，不自作聪明。无欲，寡求，清净无染。

他反感是反感那些自以为代表佛教的人。

.....

光明海：

我建议你们连修行的边都摸不到的人，先还是好好去看看南怀瑾的书。思想先熏陶端正了再修行吧。南怀瑾适合初学者看。

2018-07-22

一生只能死一次，不知死时究竟是怎样的痛苦，怎样的死才能没有痛苦？谢谢！

光明海：

我听说初果向的人，在未证初果之前，怎么样也死不了，必证初果而后才会死。而证初果者死亡并无多大痛苦。必投生天界。

师兄，如果我现在去克期取证，三年有希望证初果吗？

光明海：

呵呵，修好四禅再修观法，初果就是分分钟的事。

2018-07-23

行，住，坐，卧，有空就观呼吸是否可行呢？

光明海：

不可行。

睡觉时，观心跳入睡可以吗？培养一下觉知力。

光明海：

怎么老有“心跳”这个词？心跳是个什么东西，我怎么观不到？

就是感觉自己的心脏跳动。

光明海：

你咋不观你头发怎么长出来的，血怎么流动的，指甲怎么长出来的？真神经病。

2018-07-28

某贴某法师著作段落——

当时专门为佛剃头的优婆离尊者已证得阿罗汉果。他为佛剃头非常专注，从不敢打妄想。他专注在佛的每一根头发上，与佛融为一体。有一次他为佛剃头时，佛说：“你现在已进入初禅。”他继续剃头这时已与佛融为一体。佛又说道：“你现在已进入二禅。”优婆离听得清清楚楚。因为二人已经成为一体，彼此都能感觉到。优婆离继续理发。佛又说：“你现在已进入三禅。”优婆离同样听得清清楚楚。

这个故事告诉我们，入定后是能听到声音的，并不是叫他，他听不见。也不是定身法，不能动，也不能做事。大家可以想象当时佛与优婆离在一起的画面：一边工作，一边入定，彼此

还在对话！有的人说入定后什么都不知道。这是不是定呢？这也是一种定，但不是我们修行人所追求的定。这种没有觉知的定不是正确的定，而是“无记定”“断灭定”。这样的定，入上十万年也不会开智慧！（节录《降伏其心》上）

光明海：

这就是中国佛教对禅定的普遍误解。说什么修定能做事，对外界清清楚楚。这种说法根本就是错误的。

请教下，若理发时可入禅，会有念住、息住、脉住吗？

光明海：

这几个名词都不是佛经里来的。是后人以自己理解安的名词。而且，汉传佛教人士说初禅念住、二禅息住、三禅脉住，四禅灭尽，又说禅定不影响做事，对外界清清楚楚，这根本就是自相矛盾的说法。

一个不动念头，不呼吸，血脉停止的人，只是尸体，还能做什么事？

就从优波离剃头，就可以知道，初禅念没住。否则怎么可能听他母亲的要求，调整身姿而入二禅。二禅肯定没有息住，不然怎么会在优波离入二禅后，佛还说他入息太多呢？

感谢！群主认为有什么经或论，有对四禅八定的可信论述？

光明海：

阿含经啊。

定。很简单，就是不动。一个不动的人能做什么事？

对外界也不清楚。心不在外界上。只不过，初禅至三禅还能听到声音罢了。

那怎么解释优波利尊者调整身姿？

光明海：

经文上并没有讲优波离入禅定了还在为佛剃头。而是在准备剃头时，调整身姿和呼吸。全程没动。中间调整的身姿和呼吸的时候动了几下。去看我原来在群里说过优波离剃头入定的过程解释。

如果他正在剃头，佛还会去讲，你身姿太高了，太低了，呼吸太粗了吗？

那中间调整的时候，算出定了？

光明海：

是的。调整的时候，出定。处于近行定。

2018-07-28

群主师兄，按师兄所说是不能动的，那么楞严大定，金刚大定都是一动不动了，佛是在定中说法也是不对的，行住坐卧在定中也不可能的了，定慧之路中说的经行和坐禅可以是同样的功效也是不可能的，望师兄开示！

一直以为入定是心境达到的一种状态，根据心境的高低，进入的禅定也不一样，跟身体的行为没有必然的关系，只要能一直保持这种心境，就可以做到行住坐卧都在定中；如果进入深的禅定，比如三禅，会感觉不到身体，身体也没有受到心的指挥，会自然定止在那里，感觉身体静止是深层次禅定的一个结果。身体静止或特定的姿势有助于更快的进入禅定，但是不是必须的。很害怕自己的理解有问题，走错路，还望各位师兄给予指点！

光明海：

我不管动中定不定。我只问，静中能不能四禅八定九次第定。做不到，甭谈动中定。好比说，现在搞动中禅的。他说他修的是禅。禅就是定。但他那个不是四禅八定灭尽定。那你说你动中就是入大定，你吹嘘是首楞严大定。。。无出无入。那么好，请入个四禅不呼吸，看看能不能做到，能做到那就还有点资本吹。做不到，我只能说，你可能是吹牛吧。。。

不是说慧解脱阿罗汉没有四根本定吗？阿罗汉一定要成就九次第定？

光明海：

仅仅是慧解脱的阿罗汉没有能力入灭尽定。必须定解脱阿罗汉才有能力入灭尽定。按照佛教里的说法，不能定解脱的阿罗汉叫无庄严。就是功德力还不够，不圆满。只是烦恼解脱而已，心自在的能力还达不到。

大德请看这段经文：

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

时，彼须深语比丘言：“尊者，云何，学离欲、恶不善法，有觉有观，离生喜乐，具足初禅，

不起诸漏，心善解脱耶？”

比丘答言：“不也，须深。”

复问：“云何，离有觉有观，内净一心，无觉无观，定生喜乐，具足第二禅，不起诸漏，心善解脱耶？”

比丘答言：“不也，须深。”

复问：“云何，尊者，离喜舍心，住正念正智，身心受乐，圣说及舍，具足第三禅，不起诸漏，心善解脱耶？”

答言：“不也，须深。”

复问：“云何，尊者离苦息乐，忧喜先断，不苦不乐舍，净念一心，具足第四禅，不起诸漏，心善解脱耶？”

答言：“不也，须深。”

复问：“若复寂静解脱起色，无色，身作证具足住，不起诸漏，心善解脱耶？”

答言：“不也，须深。”

须深复问：“云何，尊者所说不同，前后相违？云何不得禅定而复记说？”

比丘答言：“我是慧解脱也。”作是说已，众多比丘各从座起而去。

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

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

按照经文，这些慧解脱阿罗汉连初禅也未证得。

光明海：

是啊，这种他只有近行定的能力。

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

定解脱的罗汉就不会退转了吗

光明海：

不一定。三果以下退果，四果退现法乐。

2018-07-30

“彼先知法住，后知涅槃，离于我见，不起诸漏。”慧解脱阿罗汉真是不可思议。连初禅的定力都没有，竟然可以不起诸漏，心善解脱，而且居然可以入涅槃。慧解脱阿罗汉既然心善解脱，他要是修起定来也应该是易如反掌的事啊。

光明海：

有四禅八定，不能入灭尽定的阿罗汉，也是慧解脱阿罗汉。

慧解脱，只是说不能入灭尽定。并非什么禅定都入不了。

一共有八种慧解脱，第一种就是没有任何禅那，但是他有欲界近行定的定力，基于欲界近行定的定力修观而证得阿罗汉果的圣者，是第一种；第二种是只有初禅，依照初禅的定力去修观证得圣果的；第三种是只有初禅和第二禅；第四种是只有三禅，第五种是四禅；第六种是拥有空无边处的定力；第七种拥有识无边处的定力；第八种是拥有无所有处定的定力；因此有这八种慧解脱。

相对于先证灭尽定后证阿罗汉果而言，是不是可以理解成慧解脱圣者只是在修九次第定过程中“提前”证了阿罗汉果？证阿罗汉时还未修完的其他禅定相对未证者修起来应该更容易吧？

光明海：

据说，阿罗汉烦恼断尽，就会什么事也不想干。只是等待涅槃而已。。。所以定也不想修了。。。

啊？哈哈！怎么这样？

光明海：

这种情况下，就要看往昔有没有留一些大乘的种子，如果有，佛菩萨会来引导他

菩提种子萌芽，从而回小向大。

好像就是刚登八地的菩萨的情形！想住涅槃的圣者，诸佛会来劝说的！想想就有趣～

光明海：

不是劝说。是示现佛菩萨境界，让他开阔见闻，明了更殊胜的功德。你看观音圆通章，十方圆明后，豁然获二殊胜。。。

师兄，基于欲界近行定的定力修观成阿罗汉。。？那是修观还是逻辑思维啊？欲界近行定的定力能观察到什么。。？？

光明海：

逻辑思维是修观的障碍。修观必须摆脱逻辑思维的推理过程。近行定也分质量高低，初禅至四禅，都有近行定，都是欲界。只因未入定，不名色界。

怎么正确理解观？

光明海：

观就是观察。修观，就是持续的观察。怎么观察，就看你是按哪个法门修观。观身不净，就是一直观身体不净；观受是苦，就一直观受是苦；观心无常，就一直观心无常生灭；观法无我，就一直观因缘法，我不可得。

观身不净。是不是要入禅定才能修？

光明海：

不需要，全部都可以动中修。可以近行定修。也可以禅定中修。禅定中修很难讲得清。

可以这样讲，在平常修观修得很熟练后，可以在入定的同时，凭直觉定慧等修。就是止观同时。

可是初禅之前的近行定能观到什么啊？这样也能观到佛法成就阿罗汉吗？

光明海：

初禅之前的近行定观白骨观之类，是没有问题的啊。至于那么浅的定力能不能

发起解脱慧，就看人了。这个没有统一标准了。

打坐时怎么找到“我”这一念，并且定住？我那一念是一种觉知的感觉吗？“我”这一念属于第七识，属于正念，打坐时怎样才是正确的体验呢？

光明海：

我，有第六识上的，有第七识上的。第六识上的，就是我的概念。第七识上的，就是我的执着。

六识七识，是互熏互增益。我见我执循环往复。轮转不休。即十二因缘轮转不休。佛说无我，为破我相（妄想）。本无有我（真谛）。

那打坐时，如何在虚空中准确找到“我”这一念呢？

光明海：

虚空中，找“我”？找者即“我”，见者即“我”，知者即“我”。

大乘修法，是要找到“我”这一念，一念定住，定在所缘上，入三摩地。但“我”这一念，是否就是我与周围环境一个整体的一种感觉？

光明海：

大乘法，对“我”有不同解释。乃至说“我”就是佛。常乐我净等等。此不适合在此处讲。要问的话，加大乘群去聊。

大乘小乘不过是看依着什么心来修，大乘要依着真心本性来修，所以强调先发菩提心，或者悟后起修。

光明海：

大乘也有好多个层次。不同层次的讲法，有差异。看上去是矛盾的。为了避免扰乱行人，就要分层次来讲。不同层次的人听他需要的法，不分层次乱讲，搞不好会坏人信心，不知先后。。。

修小乘到一定程度，可以回小向大。

回小向大，不是由小向大，并非想象中那么容易。修行方法上毕竟有所区别。

光明海：

平常做好功德回向。无需太担心回小向大的问题。以大乘看，小乘是基础，并没有隔离。是现在凡夫和小乘人的立场看，小乘与大乘不一样。

在某个佛法论坛看到有一个师兄说他证了初果，下面的帖子十几页都是冷嘲热讽，只有几个人说不应嘲讽。现在很多大乘学人诽谤小乘，小乘学人诽谤大乘，显宗学人诽谤密宗。都是没有实修的烦恼众生，整天诽谤来诽谤去的。所以其实学佛的人，反而可能比不学的人，造了更多口业，我们不得不谨慎自己的口业！

光明海：

呵呵。现在人好高骛远，小乘都不通，自居大乘。然后怎么修也不能得力，然后就觉得佛法高不可攀，把证果说的遥不可及，菩萨更是用来求保佑的，不是修的。这真是可笑可怜啊！

但是，群主，向凡夫说上人法不违佛制吗？

光明海：

说上人法有什么佛制吗？

“汝等当如是诵此学处。任何比丘，对未受具戒者，若有言说上人法，即使情况属实，也犯波逸提戒，应忏悔。”

佛世尊解释：除比丘、比丘尼之外，其他人都是未受具戒者。

上人法是指：禅那、解脱、三昧、正受、智见、道修、证果、离恶、心离盖、乐静。

这是律藏中的。但我不太理解，如果一点上人法也不透露，别人也无从择师…所以感觉应该有某种开缘。

光明海：

你去看这篇律的全文。

佛制不许透露上人法，是因为居士喜欢攀功德，只供养修行好的比丘，不供养修行不好的比丘。为此，佛制戒不许说。

佛世尊呵责：“诸比丘！汝等何以只为食物，于居士前互相赞叹上人法？这不是

为了令未信者生信…诸比丘！汝等当如是诵此学处。任何比丘，对未受具戒者，若有言说上人法，即使情况属实，也犯波逸提戒，应忏悔。”

就是说只要发心是纯正的，就不算违制？

光明海：

不是这么简单，要看影响。比如此篇戒律所说，他们说证上人法，影响了僧团平等获得供养，所以不应说。

嗯，但也可能会让大量的居士升起对佛法的信心啊，得失的衡量还是蛮复杂的。

光明海：

所以要看情况了。你看佛初转法轮，他就对五比丘直接说“我证得了解脱”。

2018-08-01—08-02

网传某著名法师被举报事件引发讨论…

光明海：

花了我一个小时，网上查阅了这个举报贴。真假未知。希望是假的。如果是真的，那么证明佛教寺院里也很复杂，把持要位的可能是坏人。

另外，按佛教说法，这种僧过恶的事，居士是不管的，可举报僧团，由僧团管。

大伙就别怒了，僧团里有败类是很正常的。同性恋之类的黄门出家做伪和尚的一大把，包庙、假活佛等骗财骗色的更是多如牛毛。修好自己，天下丑恶的事远离为妙。

本群难能可贵。

有好多寺庙的主持是政府委派的官员，不一定是真正的修行的人。个人理解。

不讨论这些吧～

光明海：

呵呵，不讨论。这是秽土，不是净土哦，自净其心吧。修行不要依赖外人哦，靠自己。

我父母被打了，差点死了。卖饺子被小混混打的。唉，伤心！必须要交保护费。

光明海：

五浊恶世。。。

群主大德我应该怎么去做？小混混打我父母就是城管让打的，不交保护费就不让我父母摆摊子，一个月交 1000。

光明海：

。。。。这事问我？？我站佛教立场，那就是两种办法：一是躲避，二是他要就给。站王法立场，那就报案呗。

官方欺负人，你弱，转行吧。

给钱，拍照，证据。找城管队长。

.....

光明海：

你们私聊啊。修行群，不聊这些。

请问老师站着能不能修初二三四禅？

光明海：

可以。

坐中的空间感变化，难以言述。不管它？

光明海：

描述不完整，疑问不明确，无法回答哦。

2018-08-05

.....

光明海：

无心修行的都早点退群吧。学知识不修的也早点走吧。学不懂的，不理解的也速速退群，自己修去。老呆群里也没必要。

这几天，我念佛号，感觉一闭眼，眉心就开始显现光明，是以前没有过的，不知怎么回事？

光明海：

哎，小小境界不值一谈。境界事，任由显现。你只管修自己的法门。

光明海：

自心是导师，戒律是准绳，定慧是验证，亲证为到达。是是非非皆妄想，莽莽荡荡莫虚度。

某师兄分享向老师私聊请法内容——

『……

光明海：

解脱不需要断余习。解脱断的是烦恼。

解脱，有二种，烦恼解脱和证涅槃的解脱。烦恼解脱是智慧上断尽烦恼而解脱。证涅槃的解脱是以定慧力离三界而解脱。而离三界证涅槃，不管罗汉还是菩萨，都必须证。

我明白了，这是必修课。

光明海：

于涅槃中，而分出二乘。住涅槃不动(以离一切法为住，实无所住)的就是罗汉。于涅槃中生不二智，而能遍知一切法并幻化自在的，就是菩萨乘。所以，殊途同归，你攀缘各种方便法门，不如直心取道。

有时间的话，建议还是去参加“定慧之路”的禅七。总觉得你们不专修，似乎太难进步了。

对修行人来说，应以出离境界为目标。境界的生灭，是无常，是苦。所以要出离。

你说得对，我现在最想出离境界，我讨厌境界。

光明海：

那就禅定一层层出离，就是最现实的解脱法。其实，真的不难。只要修好四禅，我觉得这个修行轻而易举。我在豆瓣那个耳根圆通那篇里，就讲了整个的过程。

谢谢，我就是把修行想得太难了，自己把自己吓到了。

光明海：

就怕方向不明确，一会向东一会向西，就老是走不到终点。

只要修好四禅，然后在禅定中思维法义，明了境界唯心所幻，起出离心离一切境界，迟早都会摸到方法，自证解脱。』

2018-08-09

想问群主一个关于打坐的问题，我平时刚入坐时上身是挺直的，虚灵顶，两肩自然下垂放松，但是坐着坐着就哈腰弯下来了，身体没有感觉不舒服，这时候是需要重新挺直吗？还是就这样自然放松，不管身体哈不哈腰？如果要时刻保持上身是直的，就要时不时的调整身形，很难静下来，如果不管身体变形保持静定的状态，那么会对身体的气脉有什么影响吗？我是初学者，希望有老师给指点一下，谢谢！

光明海：

保持挺直，怎么会弯下来？会弯下来，说明没有保持挺直。

你要想个问题，人家打坐，哪怕入四禅乃至灭尽定，身体都是坐姿，并没有散开躺下来。乃至手结定印的，手是端着的，也不会散开。

《定慧之路》上说，入无心定的，头会低下来。脖子不支撑了。我不完全认可。因为，我入无心定，头也不低，姿势还是不变。

能否发个图片，看看坐姿正确不？

光明海：

七支坐法。去看南怀瑾的《如何静坐》视频。

我认为，打坐中，身姿变形的，是没有持身不动。这和在公共场合没有有意识的保持形态庄严是一样的道理。说到底，是故意（或者叫无意）走形。

某贴老师往日有关数息开示问答——

『请问群主，数息观可以到三禅根本定吗？』

光明海：

不能。要入定必须停数。但数息可以到三禅近行定。

请问，怎样避免无记业？

光明海：

你记性不好？

不好。健忘。

光明海：

健忘可以修数息观，1-600，中间不能数错，不能忘数。

光明海：

打坐，数息。这是最简单的方法。

数息不是观冷热。和“定慧之路”不一样。就是纯粹的计数。旁观者的计数。一呼一吸计一次。数 600 次大约 40 分钟。1000 大约 1 小时。

我数着数着就不由自主去控制呼吸了。

光明海：

必须克制，不可控制呼吸。

数息开始是默数。随着心静，应放弃有“心声”的默数，改为靠直觉的“计数”。直至这个直觉的计数都不愿意动时，应尝试停心。此时呼吸应断。当下进入一切暂停的状态。这就是四禅。』

请问下，这个意思是数息可以修到从初禅二禅一直到三禅进行定吗？就是说初禅二禅是可以数着息入定的吗？

光明海：

近行定，不是入定。近行定只是接近于入定的状态。色界每一禅都有近行定。《定慧之路》比喻，近行定相当于上楼，入定相当于进入那一层的房子里面。

群主，你的意思数着息连初禅都不能入是不？入初禅也必须停数吗？我以前看这个帖子以为只是到三禅前必须停数，初禅和二禅不用。

光明海：

都要停数才能入定。但是，你数息到三禅的近行定，停数时入定，自然就是三禅。

好的，谢谢群主！我一直理解错了。

群主的意思是数息可以不通过一禅和二禅的根本定，直接到三禅近行定，然后停息，直接入三禅吗？

光明海：

是啊。四禅都可以。

噢噢噢，原来是这样啊。谢谢群主！一直以为开始必须要从初禅一个一个挨着上。

光明海：

不用的。直接上四禅。反正我是这样过来的。说出去估计别人不一定信。

谢谢群主，道理明白了哦，就是直接上四禅应该很难吧，有点不知道怎么下手哦，我感觉我好像只可能数着数着，到时候停数，是几禅就是几禅，控制不了哦。

光明海：

不难啊。不用控制嘛，随他是几禅。你要控制，就是《定慧之路》的方法，入定出定训练纯熟。

其实，说起来的知识都是事后总结。其实不学这些知识，就这么修，慢慢自己就知道怎么搞了。

我第一次时是数息消失了，但是内心因为有执着，非常恐惧这种消失状态，下意识要挣脱，很不稳定进进出出就掉出来了。

建议您上坐时就发个愿好好体验不要怕，专注业处就好，仅供参考。

光明海：

恐惧就是怕死嘛。怕没呼吸会死掉，自己吓自己而掉禅定了。

这个怕死的恐惧靠忍是忍不住的，要靠改变观念。好比你过那个玻璃栈桥，一看下面悬空就很怕，但你知道那钢化玻璃很结实，你就放心大胆的往前走了。

同理，修禅定，你要改变观念，相信停呼吸是不会死人的，自我做好心理辅导，再遇到停呼吸的时候就不会恐惧，自然平静的就断呼吸了。

群主，还有个问题哦，因为我一直就是往下数，这个停数需要主动去停吗？还是说不管它，等它自己停？

光明海：

都可以。看禅定熟练程度。第一次通常不是主动停。禅定熟练后，是直接入定而停，而不是憋气。

2018-08-12

《杂阿含经》说灭尽定是顺趣于解脱，如《杂阿含经》质多罗长者回答伽摩尊者，言：入灭正受者，顺趣于离，流注于离，浚输于离，顺趣于出，流注于出，浚输于出，顺趣涅槃，流注涅槃，浚输涅槃。此说灭尽定是趣于离、出、涅槃，也即是说此定能得解脱涅槃，属无漏摄。在《中阿含经》卷5中，舍利弗告诸大众说，若于戒定慧成就，便能出入灭尽定，若未得无漏智而入灭尽定，又如果于定中丧命，必生欲界以上的天，如其说：“若比丘成就戒，成就定，成就慧者，便于现法出入想知灭定，必有此处。若于现法不得究竟智，身坏命终过搏食天。”

光明海：

四、四禅九天 三灾俱不能到。

一、无云天 自此天以上，云居轻薄，故名无云。不论人中天上，初二三禅，但于三禅，不昧不着，一心精进，创证第四禅者。命终得生此天，果报微妙，宫殿随身，并如云之地，亦所不须，三灾俱不能到。身一百二十五由旬，寿一百二十五大劫。

二、福生天 谓此天修胜福力，而生其中，从因得名。数修第四禅力，命终得生此天。身二百五十由旬，寿二百五十大劫。

三、广果天 谓此天果报广大，无能胜故。深入第四禅力，兼修四无量心，命终得生此天。身五百由旬，寿五百大劫。

此上三天，凡夫所居。

四、无想天 由于人中天上，乘外道邪说，厌患粗想，数修习力，伏除欲界初二三禅贪染，依第四禅，灭除前六识、心、心所法，令不现行，心灭为首，名无想定。得此定也，不退不失，命终即生无想天中。身亦五百由旬，寿亦五百大劫。初生半劫，犹有微想，作意入定，六识不行。共经四百九十九大劫，如其本时习定之相，不动不摇，无所分别。至后半劫，由种子力，想心复生，便从此没，决堕欲界。

此天外道所居。

五、无烦天 谓此天离欲界苦，及色界乐，苦乐两灭，无烦恼故。身千由旬，寿千大劫。但自此而上，更有增进，永不退转，乃三果圣人，杂修有漏无漏禅下品所感而生。谓人先入第四禅已，于此定中，先起多念无漏心，相续现前。次起多念有漏心，相续现前。又起多念无漏心，相续现前。如是渐渐减至二念无漏，二念有漏。二念无漏时，名杂修加行成满。次起一念无漏，一念有漏。一念无漏，名为根本成满，以用无漏，夹熏有漏。色定转明，果报转胜，由此资于故业。故命终后，得生此天，自此以去五天，称为五不还天。

六、无热天 谓此天研究心境，无依无处，清凉自在，无热恼故。乃杂修禅中品所感，用前下品根本三心为加行，更引一念无漏，一念有漏。一念无漏，三心为根本，资其故业，即生此天。身二千由旬，寿二千大劫，余如上说。

七、善见天 谓此天妙见十方世界圆澄，无尘垢故。乃杂修上品所感，用前六心，皆为加行，更引三心为根，资其故业，得生此天。寿四千大劫，身四千由旬。

八、善现天 谓此天空无障碍，精见现前故。乃杂修上胜品所感，用前九心，皆为加行，更引三心为根本，资其故业，得生此天。身八千由旬，寿八千大劫。

九、色究竟天 谓此天于诸尘几微之处，研究究竟故。乃杂修禅上极品所感，用前十二心，皆为加行，更引三心为根本，资其故业，均生此天。身一万六千由旬，寿一万六千大劫。

此上五天，名五不还天，为三果圣人所居。

又色究竟中，有摩醯首罗，此翻大自在天。

看，四禅真是非常殊胜，除无想定应避免外，其他四禅境界都是很殊胜的。

师兄，止观坐禅，需要闻思哪些法义？给点建议指导，我想实修，不知怎么下手。

光明海：

不都写了吗？

我把毗婆舍那发上来，广论毗婆舍那讲解的，日宗仁波切讲的，可以发上来吗？

光明海：

不建议发密宗上师讲的法。不建议看论。

个人不喜欢复杂的讲法。只喜欢简单的讲法。比如佛经，看不懂就多看几次。

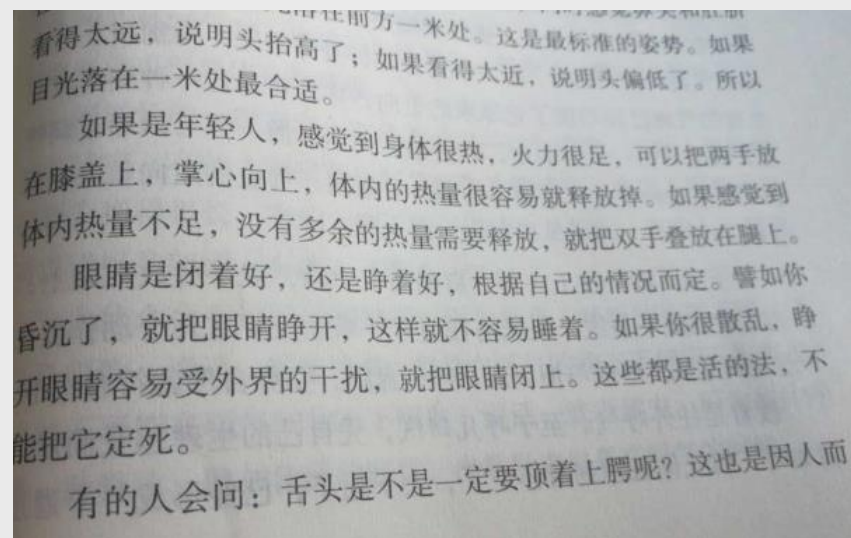
可那也是观啊，群里我发的广论奢摩他不很好吗？

光明海：

不好。看佛经。看不懂才看别人的注解。主次一定不要搞颠倒了。

想做法师的人，广闻博学，需要看论。一般来说，只想自己修的，看经足矣。

某贴万行法师开示截图——



光明海：

看这些问题，就知道没抓到修行的关键。修禅定。就是单纯的入定。不必去管冷热这痛那痒。

《楞严经》：“毕陵伽婆蹉，即从座起，顶礼佛足，而白佛言：我初发心，从佛入道，数闻如来，说诸世间，不可乐事。乞食城中，心思法门。不觉路中，毒刺伤足，举身疼痛！我念有知，知此深痛，虽觉觉痛，觉清净心，无痛痛觉。我又思惟：如是一身，宁有双觉？摄念未久，身心忽空。三七日中，诸漏虚尽，成阿罗汉，得亲印记，发明无学。佛问圆通，如我所证，纯觉遗身，斯为第一。”

“纯觉遗身”。简单明了。三七日，就是三个星期，就解脱成漏尽了。

师兄，是不是感觉身体已与意识不在一处？

光明海：

很简单啊。就是心境分离啊。

@空**净 这本书很好。

光明海：

我个人不推荐万行法师的书。他也是初禅念住，二禅息住的见解。

他可以在禅定当中接别人往生。

光明海：

呵呵。。少信些神通鬼怪之事。

万行大和尚在韶关非常有名气。

光明海：

学迦叶尊者吧。不要迷信名气。迦叶尊者在未见佛时，自信就凭自己修，也能解脱。见佛之后，还要审慎观察，判断他是不是具备教他的能力，最后升起绝对信心，才皈依佛陀。

我自己，也是类似。我在修完九次第定时，甚至还没在现实中皈依。只是看书自学而已。

自信，自修。经典对照，找师友探讨疑惑。不迷信盲从。

师兄，有没有详细的耳根法门的修法，网上看了很多，感觉好乱，怎么说的都有？

光明海：

耳根圆通不是早都讲过了吗？

我在知乎找了几页没找到。

光明海：

豆瓣贴也有。

（附：<https://www.douban.com/group/topic/44163169/?start=1100&post=ok>“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。…… ……”）

光明海：

其实，真的不用看太多现代人的讲法。那些凭学知识而生搬硬套讲出来的讲法，很容易误导人。

其实，佛经，古人的翻译是很到位的。简洁又明了。只需寥寥几句就把一个法门说的很清楚。比如我上面贴的“纯觉遗身”。那不好简单吗。把那段背下来，多背几遍，自己去尝试一下，自然就会修那个法门了。耳根圆通也是一样。

现代人讲的经，参考可以。主次一定不要搞错了。要保持直接读经，自己直接理解经文的思维独立性。看别人的解释，只是了解一下别人理解的。而不要变成以别人解释的耳根圆通为“经文”，反而把佛经原文给丢了。然后你的理解不是从佛经来，而是从别人注解的“佛经”来。那你修不出来，就是活该啊。。。。。

佛经，常常一句话，就是一个法门。学不懂，只是心不够清净，妄念太多了。比如，应无所住，六祖一听就能开智慧。你听了直接懵了。这就是差别啊。。。

还有很多很多。《心经》，每一句话，都可以是一个法门。心清净的人，忽然懂了，他们说是感应了。与佛法相应了。其实，就是心清净时，无师智自然懂（本有的能力）。

光明海：

不要整日攀缘外在，在知识堆里研究。看着可怜啊。还是多多生清净心，离欲心，菩提心（愿证佛智慧之心），勤修禅定。在禅定里去研究（体证）智慧。这是最可靠的路径。

其实，你们想一想，还是婴儿时，为什么能学大人语言，多听多学几次就懂语言的意思了。大人不需要去解释每个基本词汇的意思，小孩自然就懂。凭直觉就能懂含义。而人长大之后，就越来越依赖逻辑思维。然后这种凭直觉懂的能力越来越低。

然后，禅宗发明了一个方法“参话头”，直接搞个让人逻辑思维短路的话头，让你逻辑思维必须暂停，凭直觉去会意。。。。

直觉。。。觉什么？佛法也。非逻辑可通，非语言可表达，非求索可得。非体证不知。

佛法是什么，佛说的一段引导性文字“无我”“空”“涅槃”等等等。所以，就这么简单的事。各位不要搞复杂了哈。

我理解的无我是：我是眼耳鼻舌身意摄入色声香味触法后的分别心，连续不断的，过去的我不可得；现在的我立即变成过去的了，也不可得；未来的没有发生，所以不可得。因此没有我可得，所以无我。这样理解对吗？

光明海：

对不对，要去验证啊。怎么理解都行。

把我放下，容易与道相应对吗？

光明海：

去试。佛法修行就是试验出来的，路是自己走出来的。不是学知识，不是用逻辑推导出来的。

现在所谓的学院派，就喜欢用逻辑推导来进行所谓的“学修”佛法，那种都被我归为傻子愚夫一类。

心境分离的意思是不管任何境界吗，几禅的定力能心境分离？

光明海：

心和境，理解了，你就去试啊，让心不住境，就是分离啊。

主要是经文难以理解啊，如果没有基本概念。

光明海：

不理解的查佛学词典。

其实，你不断去试验你所理解的佛法，你自然就会走在觉悟的路上。你去尝试的这个行为本身就是精进心，修对了自然越修越欢喜，越修越有信心。修错了也很快可以自己察觉。

而不断学知识却不去尝试试验的人，会越学越无心修行，越学越搞不明白，越学越生不起精进心，最后成为“佛在天边”的佛油子。

“我念有知，知此深痛，虽觉觉痛，觉清净心，无痛痛觉。我又思惟：如是一身，宁有双觉？摄念未久，身心忽空。”

纯觉遗身——应该是只管觉，不管身体和其他境界。

虽觉觉痛——这里不应该是虽觉痛吗？第一个觉是动词，应该是觉知的意思，第二个觉是啥？

觉清净心——可以理解，但是做不到。

无痛痛觉——不知道啥意思。

我又思惟：如是一身，宁有双觉？——这里的双觉，一个是觉痛的觉，一个是知道觉知本身的那个觉？

感觉自己头上安头了。恕我愚钝啊。

光明海：

所以啊，就去试。背诵下来，就是口诀。按自己理解去试。不到究竟穷极，不放手。把你理解的各种可能用穷举法试个遍。

修好四禅，在禅定中去试。

我把腿盘起来正在试，一个是腿疼，一个是高兴的看电视，似乎是双觉。

光明海：

看电视，那不行。要以禅定为基础，才有试验的能力。无禅定是很难的，试不出来，你心无力达到究竟穷极。

能入四禅再说吧。其实还是有一个疑问，就是入定了，不是没有身体等概念了，还如何试？

光明海：

出定，在近行定试（或者叫定中起观）。

2018-08-16

农历七月初七，应该听念哪部经好？

光明海：

七月七是鬼节。别和鬼打交道。

是不是那天不宜打坐？

光明海：

不是啊。我是说，不要老想着鬼。什么超度鬼之类，祭祀鬼神之类。

念佛，能引发善功德。念鬼。。。可不是太好哦。。。

我以为七月七是情人节，七月十五才是鬼节吧？

光明海：

哦哦。是我看错了。是的。

净土宗（有些人主张）学佛先做人，于是乎，那些人就天天想着去放生，不上班去寺庙做义工，一做就是好几年，不去挣钱养活父母，天天就想着做好人…

光明海：

学佛先做人，要求先修十善业道，以及人间佛教，人成即佛成。这些我都不赞成。福报，大乘特别强调。可是，大乘的福报，是用来度生才有意义。小乘，无所谓福报。大不了讨饭，能活着就行，比如头陀行。

福报虽然重要。但遇到修行的法门，又能修行，这是最大的福报。遇到修行的法门不修，去修些有相的福报，是舍本逐末。

按佛教的价值观，就是达到解脱。胜过一切世间之福。三界一切事物为火宅。不可乐着。

一个着火的房子里，迷恋一些家具，不肯出火宅，随时有生命危险。这是《法华经》的譬喻。所以，福报。。。最胜在于遇到出火宅的指引。即遇到解脱法。出得火宅后，佛告诉你，你自有如意宝珠，不曾丢失，能成办一切事。此才是你应得之福。是真福报。

做善事，可以做。修福报，可以修。不过，本末不要倒置。发心目的是不一样的。如果发心不是为解脱。而是为获得好的福报。那意义完全不一样。业报，感应是完全不一样的。

外表同样的事，因为发心的不同，结果是完全不同的。可以说，是本质的差别，不可相比。所以，我对那些宣扬福报，宣扬先做人，宣扬十善业道是基础，我是不太认同的。这会导致人的发心先朝向有相的福报，而不是无所得的出离心。

总之，佛教的价值观，根本在解脱。解脱本身就是智慧，也是福报。甚至修好禅定，自身福报胜过欲界天人。

有个故事，说的是罗汉托空钵，大象批璎珞。然后这些现代法师嘲笑罗汉没福报。这真是价值观的严重偏离。罗汉就是饿死了，他也比大象有福报。大象披璎珞好吃好睡有什么用？在罗汉眼里，那只是无聊而已。

智慧能生无量福报。

《金刚经》云：须菩提！菩萨于法，应无所住，行于布施，所谓不住色布施，不住声香味触法布施。须菩提！菩萨应如是布施，不住于相。何以故？若菩萨不住相布施，其福德不可思量。

你看，菩萨布施，福德不可思量的前提，是“不住相”。这才是关键。这才是“本”。若你住相布施，他就说升天福，势力尽还堕恶趣。所以，意义不大。所以所修一切福德，皆应回向自他得解脱。这样发心，把福德的势力导向解脱的因缘之力。这是菩萨度人是如此。作为未解脱者，先度自己是最重要的。

群主大德，请问现在的佛教，能让你认可的出家师父有哪些？除了广超法师。

光明海：

我认可真修行的法师。广超法师是其中修行与讲法相对比较圆满的法师。其他的法师，我可能不完全认同，但是局部认同。

人间佛教，学做人，学孔孟等，也不是全无价值。只是，我站在修行者立场，站在欲大家尽快解脱的立场，在有更好的选择的情况下，我说不认同那些。

您认为虚云法师四禅八定修完没有？我非常崇拜他。

光明海：

如果他的记载是真的，他入定出定之间，煮的土豆发霉了，那他应该是入了灭尽定。

我想邀请您来我的城市来讲法，不知您是否愿意？

光明海：

以后再说吧。

您最终会出家吗

光明海：

看情况的。。

出家了，希望第一时间通知在群里面，我过去拜访您。

不出家也可以去拜访。

出家了他要度化众生，这个是他的责任。

光明海：

没责任。呵呵。度众生，不是责任，不是义务哦。不要搞错了。

菩萨度众生，是慈悲。是良心不忍。是恻隐之心。

你不能说，菩萨度众生，是他的责任。他随时转念，做个阿罗汉，他有什么责任。

某贴大图，被撤回…

光明海：

群规：禁发大图。

阿罗汉入灭尽定，最长能入多久啊？

光明海：

据说没有期限。

我记得经上说最长能入四万大劫，然后还是要出定，回小向大，开始修大乘佛法，直至最后成就圆满的妙觉佛果的。八万大劫？记不清了…

光明海：

贴经文看看

具体经文要去查，没有考证过。只记得看过好多次这个说法，说阿罗汉的涅槃不是真正的大涅槃，最终还是要出定回小向大的。时间也有几种说法，两万、四万、八万大劫…

啊？我以为小乘就是自己解脱就完事儿了，大乘是自己解脱了还继续帮别人解脱，要看这样，小乘是没有解脱了，为啥阿罗汉的涅槃不是真正的涅槃呢，那佛陀为啥还要讲小乘。蒙了。。。

光明海：

阿罗汉烦恼断尽，不受后有。证得解脱。

至于大乘说，阿罗汉不究竟，是从成佛的角度来说的。其不究竟，并非说阿罗汉未解脱，而是阿罗汉未成就佛的一切智。至于说阿罗汉入涅槃八万大劫还要出来，还会退堕，此说法与经典违背。不可采信。

只是据说，在因缘到时，佛会引导阿罗汉从涅槃中出起菩提心而回向大乘。此不是退堕。

从成佛角度来说，要断二障。一者烦恼障，一者所知障。解脱道，是断烦恼障为主，兼断所知障。菩萨道是断所知障为主，兼断烦恼障。烦恼障易断，所知障难。。。所以，先修解脱道，断烦恼障，开发智慧，有此基础再修大乘，会比较现实。如果烦恼深重，要修菩萨道，那恐怕只是空中楼阁，无法迈步啊。。

“曰有知识示学人。但自识性。了无常时。抛却壳漏子一边著。灵台智性迥然而去。名为解脱。此复若为。师曰。前已说了。犹是二乘外道之量。二乘厌离生死。欣乐涅槃。外道亦云。吾有大患。为吾有身。乃趣乎冥谛。须陀洹人八万劫。余三果人六四二万劫。辟支佛一万劫。住空定中。外道八万劫。住非非想中。二乘劫满。犹能回心向大。外道还即轮回。”

这是《指月录》上面南阳慧忠国师篇里面的。

光明海：

二乘劫满回心向大。未说还入轮回。外道八万劫还入轮回，是说未证果的凡夫，本不曾出轮回，也就谈不上再入轮回。

这个回小向大是大小乘争议的。

光明海：

小乘不讲这个。他们不理解。不是可思议事。这里不谈这个了。

2018-08-17

想请教一下，内观跟禅定的关系是啥？

光明海：

内观就是向内观。比如葛印卡禅修，号称是内观禅修，他就是内观心理习性反应等等。内观不是修定。是修观。

师兄，默照禅对什么的感受是不是也是观，但是能入禅定？

定慧之路看过了，怎么修观这一段看不太明白。

光明海：

默照，默是默然无言，寂静不动。照是遍照一切，明了不昧。默照，是心法。是止观双运，默照至深，则能迥脱根尘。

《定慧之路》上，基本没写怎么修观。因为广超法师要求修观要有老师现场教比较稳妥。

默照是禅宗祖师说的“一切不留，无可记忆。虚明自照，不劳心力。”吗？

光明海：

你这是说的《信心铭》。那是说的澄净妄念的过程现象。

证悟实相空性应该自带慈悲属性了，为什么说罗汉是自了汉？还需要什么回小向大？应该是刹那圆满才对？

光明海：

这就要看种性了。声闻种性的，惟愿解脱。确实不回心而入涅槃。大乘种性的，解脱时即起菩提心。无缝衔接。回心向大。不定种性的，要看因缘。因缘遇到佛菩萨开导，或遇到大乘法，则可以升起菩提心而回心向大。

实相有偏空和圆满之别。以小乘说，涅槃无生就是实相。以大乘说，一切法唯是心法。轮回与涅槃无二相。此是大乘实相。所以，小乘涅槃，站在大乘的角度看，只走过了一半的路程。还有另一半走完，才是圆满成佛。

我看阿姜曼证悟的那个文章，感觉那种感觉里自带慈悲属性，空性大悲。

『当夜剩余的时间，尊者阿迦曼悲悯自己过去的无知，使他在生死轮回中受着无数的痛苦，不禁感伤而流泪。随着对于二千多年前佛陀所说正法的觉悟和果证，对他而言，就像一个孤独和疲倦的旅人，遇到了一个大水池，邀请他去啜饮它清静而怡人的池水。他觉得，为了这个伟大的发现，即使他能够用全部的生命来敬礼三宝，还是不能适当地表达他对佛陀和从前曾经追随相同圣道的僧伽的感激。如果那里有任何人曾经看过他在顶礼流泪，那个人一定会认为他悲伤极了，正在祈祷着诸神的帮助。然而这些眼泪和顶礼，只是对于曾经帮助、引导他到达最伟大的发现的佛、法、僧，表示最深挚和谦逊的感激而已。这个流泪顶礼的比丘，是一个已经在他自己的心里认知了佛陀、佛法和僧伽的人。佛陀曾经说过：“任何人见到了法就见到了我，任何人见到了我就见到了法。”

黎明时，在他静坐禅思之后，尊者阿迦曼忆起昨夜所发生的奇迹，并对经常布施他食物的村民们表示感谢。他也感谢（在它下面静坐禅思）那棵树。当入村托钵的时间快到时，由于当天晚上，解脱的喜悦盈满身心，他最初想着，当天并不需要去寻求任何食物。但因为他对那些供养食物而帮助他的村民，有着慈悲心的缘故，基于道义上的责任，他照常地走向山地部落去了。那天对于村民有着一份特别程度的慈悲，对那些把食物放入钵里的人、正在家里工作的人和那些正在屋子前后院的泥地上玩耍的小孩子们，他更关心和慈悲地看着他们，然而在以往，他从未特别地去注意任何人。就连人们也都显得很高兴，当他们看到他走来的时候，都带着礼貌的微笑。回到山上他住的地方，他的身体没有需要食物的征象，因为他仍然被法味所庇护着。他既不饥饿也不疲倦，但是食物既然已经在那里，他就食用它来维持身体的力量，身体不能长时间缺少粗食的。食物似乎没什么味道，它被法味所取代了。就是巴利语所谓的 *Sabbarasam dhammaraso jinati* —— 法味胜过其他所有的味道。』

理论上是证人无我后偏空，入涅槃，但实际上呢，看南传那些阿罗汉的描述，他们的慈悲与度生之心一点不缺啊。

光明海：

阿姜曼的这个慈悲，只是普通的慈悲。是因为接受村民的布施，而心怀感恩，这是普通人所有的慈悲。这不是大乘的胜义慈悲。这种慈悲，需要大乘智慧润泽，可以发展成为胜义的慈悲（即菩萨的胜义菩提心）。

大乘的慈悲，是遍一切众生的。而不仅仅是给他布施的村民。这是智慧广阔程度的差别，是证量，而不是纯粹的情感。

请教，胜义的慈悲和世俗的慈悲最大区别是什么？

光明海：

胜义，我语言乏力，是很难解释的。简单说，就是真实的妙用。是智慧的起用。是出世间事。非世间事。

世俗，就是我们普通人的境界。

阿姜曼，文字描述，是普通的慈悲。烦恼虽能断，不知菩萨事。

这个还是不多说了。如果按显密区分，胜义事，皆是秘密。一切凡夫二乘皆不知。胜义事，显宗经典也不怎么说。

其实也是群主师兄说的断烦恼障和所知障的区别，阿罗汉仍有未知，那无学应该指的是什么方面达到无学位？

光明海：

无学，是烦恼断尽，所以无学。证得解脱。解脱道毕业了。

师兄，关于唯识学，修行四禅八定后再学合适还是可以直接上手学习？

光明海：

唯识太复杂，我个人觉得没多大必要学。

唯识是菩萨学的法。

万法唯识就是大乘概念了，就是人无我加法无我了。唯识就是唯有一识，一句话就学完了，没必要深入。理论太复杂，其实就这回事。

我印象，阿罗汉解脱道走完，与佛无异，所以叫无学吧。

光明海：

好了，讨论大乘，还是去大乘群。

『大王当知。沙门瞿昙受念处者。谓观内受、外受、内外受。于是受中。作二种观。谓常、无常。起慈悲心观诸众生。若受乐时，生于贪心。若受苦时，生于嗔心。若受不苦不乐受时，生于痴心。作是思惟。有受皆苦。毕竟乐者。断一切受。即是常乐。』

这算是观受是苦的观法吧？

光明海：

是啊。

2018-08-18

什么是明心见性？如何明心见性？有没有同修指点一下？

刚开始学佛的都是追求明心见性来的，又不是上等根器的人，哪能凭借听到一句话就开悟的？就算理上懂了也没什么大用，生死还是不能做主，非要亲身体验不可。

光明海：

这个去大乘群里聊。这是解脱道群，控制聊大乘的东西。聊的不好说不定踢了别怪我哦。

2018-08-19

先学小乘再学大乘，还是一开始就学大乘？这是个问题。

光明海：

先学大乘般若。再学小乘。

2018-08-22

我常会思善恶，会以最坏心态揣测人心。比如人家做一件事，我总是消极揣测他的用意。

光明海：

修慈心观。

2018-08-27

现在讲解《楞严经》比较透彻的书是哪本哦，帮忙推荐下哦。

超然法师讲的不错，书名《楞严经轻松读》。法师的实修很厉害，文字般若又高，能高度还原经文本意。真的很不错，超推荐。

光明海：

『千万要注意，此时，不是说“所闻”的声音都消失了，而是丝毫也不在意了，似有而无了，如幻了，不真实了。

假如有人把“亡所”理解为“所闻”的声音都消失了，忽然什么都听不到了，那将非常糟糕，因为，那是一种外道境界，属于“无念”境界，乃是“枯木禅”，禅修之错路。那样修下去，将会堕入“顽空”，最多修到“无想天”，出不了六道轮回。假如因此而“拔无因果”的话，还会因为“谤法”而堕入地狱。』

这就是你们推荐书中的内容。

我就不建议看这些书。他给你埋下很多“坑”，比如无念是枯木禅、无想定、会堕地狱等等。当你有了这些先入为主的概念，你就会拒绝无念。会拒绝“声音都消失”的境界。这就叫因邪见而自起心魔。观念上套上这些枷锁，就会障碍单纯的修行。障碍心到达“无念”的状态。而禅宗明明说，“无念”为宗。

就是因为这样错解佛法的人太多，障碍了太多太多人修不了佛法。还没开始修，就担心各种走火入魔，怕走偏，根本不敢迈步。

大乘的这些讲经师，喜欢脱离四禅八定灭尽定，单谈所谓的“大定”，所谓的“三昧”，各种错解。什么事都往果地（觉悟者）智慧上说。实在是先后不分，因果倒置。

哎。大乘法，好高骛远，难啊。。我看那些错解经义的，他如何修得出来呢。除了感叹大乘境界高远之外，一点实修的办法都没有。

对经典，读不懂，要靠修证去试验。而不能以为凭知识，把那些未知的都先通过知识定义了，以为自己这样就懂了。其实这个自以为的“懂”就是最大的障碍。导致很难修。叫因地不真呀。

学大乘，有一个最大的障碍，就是以为有一个“觉性”是可以得的。报这种见，就会没法见觉性。这就是佛设“涅槃”化城的原因。必须先全无所得入涅槃，才能大舍大得明心见性。

没有深定，无力出离三界，怎么寂灭现前？若是果地者，他时时刻刻都是十方圆明。还搞那么多入流亡所多余事干什么？

《楞严经》总结为一句话：“一根既返源，六根成解脱，见闻如幻翳，三界若空华”。六根返源，是六根的觉知（见闻觉知性）返回源头，而成解脱。就是觉知不向六根外攀缘，而向内溯源（溯源的过程就是不断的离境界而至寂灭现前）。归根到底，就是出离三界，出离五蕴十八界。就是解脱法。就是九次第定八解脱而入涅槃城。从涅槃中觉悟三界如幻，而起如幻三昧。是菩萨道的修行。

大乘道，入涅槃只是起点。由觉悟不灭的佛性智故，永为利众生事，起无尽功德庄严。成就不可思议功德如《华严经》所描述。

至于那些解经师，说人家修行是先觉悟自性，再以觉悟的自性修行那些有相行的，都是无有是处。都属于盲解。

真觉悟自性的，安住自性，无为而修。此事不可描述。只有过来人才知。是禅宗不立文字的根本原因。现在人喜欢瞎扯，到处牵强附会。。看不下去了。

涅槃是智慧的异名。小乘叫解脱证涅槃。大乘就是智慧。

好高骛远者，喜欢撇开涅槃，别谈明心见性。哎。。。个个想做六祖。何其难也。

但自己实修，又感觉没方向。修行之路感觉好难且长。

光明海：

九次第定就是最好的实修。是支撑大小乘的根本。只要不用错心。不难不长。

对于未悟者来说，出离心是根本。是最重要的。对于悟者来说，心就是佛。

六祖悟后，可有谈过修什么耳根圆通法门？有修过念佛法门？？

禅宗讲的是无修无证。证道歌说，“取不得，舍不得，不可得中怎么得”。是与解脱道的纯舍是不一样的。那个修（保任），是觉悟者的事，不是未觉悟者可以学的。未觉悟者，重要的是先觉悟。而修解脱道，在大乘道看来，就是以幻修幻，幻化灭尽，非幻不灭的开显佛智的觉悟过程。

请教群主大德，永明寿禅师彻悟后仍念佛，怎么看待？

南怀瑾：有位禅宗祖师，也是净土宗的大祖师---永明寿禅师，他原是将军，后来出家，大彻大悟以后，提倡净土念佛，禅净四料简中“有禅有净土，犹如戴角虎，今世为人师，来生做佛祖。”就是他的偈子。他规定自己一天要念一万声佛，每天要做一百零八件佛事，像他已经大彻大悟的人，每天兢兢业业积极修行佛事，而却说是：“宴坐水月道场，修习空花佛事。”

光明海：

永明寿禅师提倡禅净双修，他做出表率而已。至于彻悟的禅师，随便修不修，都是一样。打比方，解脱阿罗汉，已解脱矣，他修不修禅定，修不修四念处，已无所谓了。阿罗汉是“无学”果位。而禅宗的觉悟者，又叫绝学无为闲道人。他也无所谓念佛不念佛了。（这只是从智慧上来说，从功德庄严来说，那就有差别了。）

群主，请问下按您的意思，现在禅宗的路子基本走不通了吗？悟后起修的这一悟基本要通过九次第定来吗？现在还存在顿悟的可能吗？

光明海：

禅宗的路子，不是走不通。是缺少人有能力给你印心。所以这个就难走了。你看禅宗，他是以心印心，传佛心印。禅宗找不到师父给他印心，这个禅宗的传承就断了。因为无人印心。禅宗的“禅”变成了揣测。那就很难修了。不如修解脱道来得踏实。

悟后起修，不是九次第定。九次第定应该叫悟前起修。悟后起修，可以修九次第定，也可以不修。这个悟，是说大乘的悟。不是小乘的悟。

这里还是少谈这些，觉得很难说清楚。讲起来要长篇大论。。。

悟后起修时，不修九次第定，单纯慧入手，是否有弊端？

光明海：

不管悟不悟，修九次第定，是成就心自在的基础。是圆满禅波罗蜜的手段。

如果按禅宗，这些都不用修。他只讲悟。呵呵呵。因禅废教，是普遍的讲法。

即使明心见性，还不能了脱，也得继续修。悟后起修嘛。

继续修是为了去习气吧？

光明海：

这有两种说法。一种说法是见性成佛，便至究竟。一种说法，是悟后起修，理可顿悟，事须渐除。

这其实，就说明了修与不修，对悟者来说，可以说是修，也可以说没什么可修。到底修不修，只有悟者自己知道。没有绝对的准则。因为，两种说法都是对的。不修的，有不修的道理。修的，有修的道理。这是所悟有深浅呀。哎呀。其实我也说不清。哈哈！

其实啊，大乘很难讲啊。。 因为十地阶次是可以跳跃的。小乘的悟，是破我见。然后不再依“我见”做事，就是保任。大乘的悟，是明心见性。然后不离自性做事，就是保任。

无论大小的保任，都是需要定力的吧？不仅仅是见。

光明海：

四禅的定力，是大小乘禅定的基础。

保任，分两种。一是理入，一是行入。理入的，就是我们说的闻思通达，见地透彻。行入的，从禅定来说，简而言之，就是九次第定。广而言之，就是四无量心，六度万行。

若有人言，我已明心见性，却无四禅体证，是否是有问题的？请教群主。

光明海：

明心见性，按禅宗来说，可以轻易明心见性。因为自性本不曾失。难的是不离自性做事。按很多大德的说法，就是虽然有明师指导，但他自己信不过，不能自肯承担，立不住脚，回头就打失，起不得妙用。（此可以理解为资粮不足，定慧不足。）

群主请教一个问题，如果入了灭尽定中肉身死亡了，这会怎样？

光明海：

入灭尽定时肉身被破坏的话，那他出定时就直接是死亡了。

入灭尽定死了至少做天人。

光明海：

至少是往生五净居天。然后在天界证涅槃究竟解脱。

今生要和群主学到灭尽定。努力吧大家！

所以，不惜一切代价证灭尽定，付出任何都是值得的。要是给我 1000 亿和灭尽定让我选，我毫不犹豫选择灭尽定。

光明海：

九次第定，八背舍，可以说是佛法修行的根本。

不解…，入灭尽定往生还在三界内？

光明海：

灭尽定，是出世间定，不在三界。但出定后，若不涅槃，则起三界心识，而投生轮回。所以，灭尽定，与涅槃，是有差别的。

涅槃，也不在三界内，却不是断灭。

哦，还有叉路。

光明海：

不是岔路啊。是灭尽定者，要分是三果还是四果。三果者，还有微细我执，在出灭尽定时升起。就会导致投生。四果者，烦恼断尽，死亡就直接入涅槃，不再投生。

那还能来人间吗？

光明海：

来人间？他要想来，随意可来。这是大乘说法哦。小乘可不承认的。大乘讲可以依愿力，在三界内纵横无碍。大乘差不多都是神话境界。为免招来逆缘，还是不多谈。只可对有智慧者说啊。。。。

那按小乘的意思，通俗的比喻的话，那不是普通人死了，还有来世，但是涅槃了，那不就是彻底的死掉了？

光明海：

如果按普通人理解，确实就是死了不来。但是，这是错误的理解。因为涅槃并不是断灭。

涅槃在小乘不解释。在大乘，涅槃是佛智，是道，是法身，是一真法界。是大自在无碍神通光明藏。

那小乘大乘哪个说法才对呢？

光明海：

其实都对啊。好比，小学时，我们听说太空是绝对真空。上大学了，他告诉我们太空还有磁力线，宇宙辐射等等等。

这个比喻到位！

涅槃是不是好比就像蛇蜕皮一样？每褪一层就更强大、更有智慧？

光明海：

不是。不讲了。自己去查佛学词典。

2018-08-29

某贴文被管理员撤回…

光明海：

禁止无事贴文灌水。

小乘行人肚量确实很一般啊，呵呵……几首诗都容不下，何谈心包太虚？何来灵光独耀？

还是请管理员来说明一下，为什么撤销我发的文字吧？谢谢！

光明海：

1、本群原则：没实修，没资格说话。没问题，就独自修去。有实修，请以自己语言来说。贴他人言语，除非是回答别人问题。

2、为什么禁无事贴文：犹如一道菜，我本不爱吃，你喜欢吃，就强行夹到我碗里，你不知道我很反感，你还说你是一片好心。用俗话说这就叫“强奸”。

群主不一定大彻大悟，但来此就应虚心学习群主。发言动机只有一个：学习受教。如果自己没受益，也不能达到让人受益的目的，就是没用的废话了。

佛陀的僧团，有人犯戒照样受罚。

请群主和管理员解释。谢谢！

光明海：

不解释。送客。

《佛陀》这部连续剧我看完了，记得里面佛陀说，我的话不要相信，要把自己亲证后的，理解透彻的，融汇贯通，然后再教他人。

光明海：

 就是这样。不要迷信。要亲证。不迷信，不等于不信。信只是方向。体验才是真知。

对于神通，剧里面演绎的是害怕个人崇拜，我理解追求神通是一种欲望，且容易着魔。但个人觉得神通容易让人起信，毕竟修行中没有出现消息、境界的人容易退失。您说呢？

我也有此疑问，我有朋友说，如果真给我看到有神通、特异功能，我就相信佛教这些形式上的东西了。

光明海：

不能追求神通。因为神通，不是现实中的境界。追求神通，就容易起幻觉。随随便便就招附体。

另外，神通有什么用吗？？能看到鬼神，听到很远的声音，知道他人想什么，知道上辈子是干啥的，这些小神通，没什么用啊。唯一有点用的，就是神足通。可是这样的人，我还没见过啊。听说很难修。呵呵。。

这个我自己是知道的，神通抵不过业力，因果不虚，所以神通什么也做不了，只能用来卖弄。

光明海：

关键是有神通的，一有烦恼神通就不准，就变神经病了。

师兄问您一个问题，我这辈子老实念佛修净土能往生净土吗？我根器很钝大道理我不懂。

光明海：

如果你觉得自己快死了，又不想再来这个娑婆世界，你可以发愿往生。如果不是这样，不如发愿修禅定解脱更实际。

师兄，发愿对修禅定解脱的促进作用强吗？应当怎样发愿？

光明海：

就是出离心啊。

神足通是不是美国到中国只要一秒钟？

光明海：

小神足就是能飞。再大点能瞬移。再大点能变大变小一个变多个，移山倒海。再大菩萨神通能举世界到他方时空。再大佛能成就净土世界。

感觉自己修行非常不够精进，知道这条路是正确的，但很难坚持持续精进，不知道自己是太没毅力了还是出离心不够强，感觉很失败，很惭愧。

光明海：

禅定不行就会反反复复。佛法修行是以禅定来支撑的。

自古以来有神足通的修行法师，你知道有几个？

还有哇，我每天打坐干活，干活特别起劲。中午睡觉的时候腿也盘着。一觉醒来，腿部发麻。

光明海：

禅宗那些西天祖师，很多入灭之前都涌身虚空现十八变起三昧火灰身灭智，这样入灭的都是有神足通的。

打坐不可睡觉。要睡就不要打坐。

某贴老师豆瓣帖子开示内容——

『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。』

我想问问，一个字半分钟是阿~~~~半分钟，还是阿~阿~阿~阿这样念半分钟？

光明海：

一个阿，不是多个阿。

万分感谢！是不是我真的很笨，昨天开始，没起色…

《佛陀》电视剧里面有个故事，佛陀第一个老师修到能在水里面入定用了七十年，而佛陀用了两个月，所以想几天或者一下子就修成，这样的想法还是不要有的好。听一个法师说，一个方法要修上两三年后，觉得不行再换方法。

光明海：

不对，佛是示现用那么久。你看佛的弟子根本不用那么久，秒入禅定的很多。

2018-08-30

群主师兄，关于打坐时念佛，您说过一个字最后念半分钟左右，是否需要配合呼吸，比如念阿是吸气，或者念阿呼吸一次？

光明海：

不用。和呼吸无关。

念佛三昧，是止观双运吧。可以由安那般那法进入定，然后在定中念佛吗？

光明海：

念佛三昧，有很多种。我所说的方法，只能叫修止。但是如果能与佛相应，则是殊胜三昧，属于定慧等持。

定中能念佛？

光明海：

定中念佛，可以。不过是怀念的“念”。

定中念佛，是有想吧？怎么入定？

光明海：

我说是怀念的念。不是默念名号的念。怀念的念，只是一个指向。是心缘取一个目标不动。

入定与中脉通有关系吗？

光明海：

中脉？显教有这个名词吗？

2018-09-01

师兄好，昨晚我坐了三座，因为平时习惯我都是观呼吸并意守下丹田的，昨晚都是很快进入状态，呼吸很细，全身很舒服的，只有整体的轮廓感，我想请问是不是进入禅定，后来我暗示离开这种状态，连身心都不要，想进入四禅，可能是因为坐的时间较短，没有进入，请师兄帮指点一下，我守下丹田能入禅定，上面的操作对吗？

光明海：

帖子和群问答里都写得很清楚了。自己去看吧。

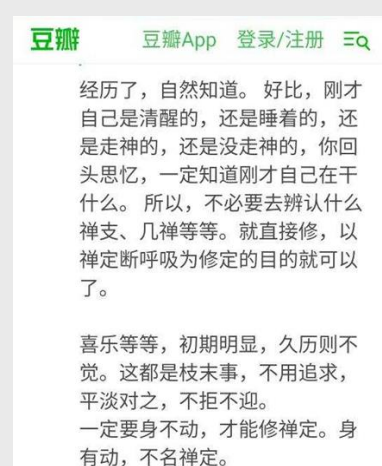
我今天找了一天还是不确定，望师兄能开示一下。

光明海：

呵呵呵。我只有苦笑。

禅定，初禅到四禅的区分，要一禅一禅练习出入，分清层次，熟练了才能自在上下禅定。这个最好是去禅七上找老师指导着练习。不会区分禅定，靠暗示进入四禅，你都没进过四禅，怎么能进？所以这样的暗示只是妄想。

某贴豆瓣贴开示截图——



光明海：

是的。另外，入四禅，不需要舍弃身心，是自然无身受。心还是有的。

今天我看了您的开示，我想入四禅。象我这种情况怎么样才能入四禅呀。师兄？

光明海：

静心，极静时呼吸就停止。就是四禅。

我只要住于清明状态就可以了吗？师兄。

光明海：

是的。

我守下丹田也可以吗？师兄。

光明海：

恐怕这样只能到四禅近行定。

那我觉知人中的觉受吧。

光明海：

观呼吸而入的，必须呼吸暂停，取极微相而入。当身体觉受消失时，转而取境界相而稳定在四禅。如果在空境来临时，执着寻找身体或者寻找呼吸，则必定掉出。四禅的根本定是个关口。很多人入不了。根本原因在于要放弃寻找身体这个依靠的习气，改依四禅的空境。

不能入四禅根本定，也就无力就四空定以及灭尽定。

但是修观，四禅进行定就可以修观。由观而破身见执着，也可算是殊途同归。

是呀，我想修到四禅就改修观了。我明白了，感恩师兄！

光明海：

我说出来，只是知识理论。需要靠各位自己试验，找到自己的方法。四禅修好了，任何法门都可速成。

2018-09-04

请问群主，打坐过程中出现心脏的觉知是否不正常，即呼吸和心脏联系密切，甚至对呼吸的知觉减弱，是否需要避免这种情况？

光明海：

很奇怪，打坐怎么会和心脏扯上关系？正常情况下，我们是不能觉知自己的内脏器官的。只有在发生病变，感觉疼痛不舒服时觉知到内脏器官。没病痛的情况下，你刻意去觉知所谓的内脏器官，就是造作。

正常打坐中，不可能觉知心脏。除非你故意造作，去捕捉所谓的心跳。然后，打坐中，有些人上四禅有障碍，觉得憋气，胸闷等等。有些人此时会心跳加速。此时可能会有感觉。那是生理原因引起的。

不知为什么会如此。它是完全自己发生的，而且是很短时间内，不知道该怎么描述，类似于注意力的核心分成了两个，一个还在呼吸，一个在心脏，发生的过程像是在呼吸上的注意力顺着脖子蔓延到心脏以后再在缩小到心脏和呼吸。而且这个心脏的觉知似乎不是生理上的，能觉察心跳，而且如果有任何非常细微的心思会在心脏有相应的舒畅和疼痛感。结束之后两三天心跳都比正常非常慢，那种因为心思好坏而心脏舒畅和疼痛的体验也持续了两三天然后消失了。

光明海：

心脏是解剖学上的名词。

而且有时我打坐会有脑袋彻底消失的情况出现，不知道其他人有没有那种用脑袋思维会有诸如血流更多以及其他的生理上的知道自己用脑袋思考的觉知。有过几次那种正常生理状态下有的觉受完全消失，但是我可以移动身体，不经过脑袋

光明海：

你修什么法门？修多长时间了？

我只修出入息，和南传接触的更多。

也许我的提问方式是错的，但是我的问题大概就是，心脏是不是才是意识的核心？

光明海：

是。不过，不能说是心脏。只不过体现在人体部位，是心轮那个位置。

因为，人无身体时，也可以有意识。

心脏本质上人体的发动机。生理机能都靠心脏驱动。

我也说不好那种感觉是什么，对于位置的把握我没有信心。但是似乎在那个时候是能够觉察到大的血管的。

光明海：

心轮，是思虑的发起处。此非物质身体部位。只不过，和肉体的心脏位置基本上是重叠的。

特别是有了心思类似于细微的厌恶感会对应一个很小的位置的疼痛，我才有了是在心脏的结论，但很可能是错的。

光明海：

意识，是从心轮发起。不是心脏。这是我个人见解。其他人不一定这样说，有些宗派就说是心脏。我不认可。

嗯嗯，如果是这样的话那我也就不是很害怕了，谢谢群主开示！

光明海：

害怕？死了就算了，要这样摆正心态。老是执着不能死，就是自己障碍自己。心轮，气脉，不是解剖上的物理器官。但是和物理器官会紧密结合，肉体靠气脉驱动才能动。但是，在肉体器官上造作搞来搞去，就会把自己气脉搞乱了。气脉，本质上是能量的幻化。是可变的。是执着业力的产物，依智慧可以转化成为功德受用。依显教说，不搞这些名堂。只讲解脱烦恼，禅定出离。就足够了。

我还有许多问题。诸如最开始禅坐时，会有非常明显的意识膨胀感，如果说日常生活会觉得脑袋是在头颅里的，有几次似乎意识似乎脱离了这个物理的限制，就像是没有边界，但没有思维或者我能描述出来的东西存在。然后问题是那种情形下我看到了奇怪的东西，由于我不确定是不是看到的，但回忆时确是用图像。一片乌云飘过来，乌云里面是各种各样的颜色，非常非常多的颜色，我一辈子都没有见过那种东西。而且结构极其细致，越是想看得仔细越是结构细致复杂到难以想象，但我没有一直细看下去，然后云飘走了。

光明海：

这是幻觉。

嗯嗯，的确还是没有抛弃生命的勇气。我有几次呼吸快要停止时都是很恐惧然后跌落下来。

那个幻觉和我一直以来遇到的完全不一样，我觉得可能是某种内观的体验，因为它的极细微处我觉得是实体。

光明海：

幻觉是意识脱离五根，独自造作幻境。是可以随心幻化的。有些人依此修神通。有些人把这当真，有些人喜欢在里面玩弄境界，好像是自己的世界，自己是上帝一样想怎么玩就怎么玩。这都是偏门邪道。玩的不好就变神经病，引鬼神附体之类。

然后，任何事物的极微细处，绝对是“空”，而不可能是实体。若是觉得是实体，当知必然是你坚固妄想执着，迷失真相。

大德，我打坐经常会吞口水，这个有问题么？

光明海：

口水满了再吞。不要频繁吞。因为吞口水也是动作，影响入禅定。

可以用近行定，在工作中吗？

光明海：

不行的。近行定。是准备入定的状态。你工作中准备入定吗？

有一个故事，说是佛陀的某十大弟子之一，在帮佛陀理发的时候入定了，佛陀直接指出说他入的是几禅。

光明海：

这个说法，有一定误会。不是理发的时候入定，是准备理发的时候入定。入定了是不能动的，也就不可能理发。

哦，谢谢指正。

不要说“哦”这很不尊敬，求法得有恭敬心，有一分恭敬得一分利益。

光明海：

没有关系。没有特别不敬就可以。也不用造作特别恭敬。比如婴儿，他不会特别恭敬不恭敬（他根本无此概念）。他就是一张白纸，学习一切见闻所触的事务。

光明海：

第三届源浦寺“定慧之路-止观”禅修营

<http://cn.mikecrm.com/XRyv0v1?from=singlemessage&isappinstalled=0>

2018-09-05

@Ce***ek 你那幻觉太多了，偏离了所缘的原因。专注在所缘上不会有这么多东西。我觉得跟禅相有点像，但不知道是什么。

那个疼感可能不是心脏，据密宗说真正的“我”是驻在中脉中，上下红白明点之间的，也就在胸部位置，和呼吸联系非常紧密心息相依。

可能是我的描述太像幻觉了，那个东西我不觉得真的是乌云或者真的是飘过来的。而且那个禅修的状态反而会有关注呼吸如同分心的感觉。有可能当时的所缘是视觉的，我不知道发生了什么。

光明海：

没关系。不执着，任由来去。

群主大德何时办禅修班啊？我先报名。

光明海：

我昨天发了个禅七，有时间的可以去。

白老师一年办三期了，您也开班授学吧。

光明海：

呃，暂时没条件。

如果大家一起发心在长沙置一个场地，基本就有条件了～

群成员 300 多人，想出一个方法来应该难度不大。

租个山区的小院好了。

.....

要考虑到群主的意愿和所处位置，要以群主所处位置或方便群主为主。

不知道群主会不会恒顺众生。

光明海：

呵呵，第一，搞禅修中心，我支持。第二，场地最好离我住处近，这样我有更多时间去。第三，房子随便租是可以的，就怕搞起来了，大家又都不在长沙，没人来啊。

陈昊老师十一在长沙也办班，可否仿效这个方式。（共修，包吃，各自住旅馆。）

光明海：

他是开了个养生馆，后来改成办禅七的场地了。

你认识他吗？他也修完四禅了。

光明海：

定慧之路禅七上修到四禅的很多的。一大把。

原来广超法师办的几百人的禅七，我观察两个七下来有一大半人都能入四禅。

晕了，万行大和尚只修行到二禅。唉，佩服！

光明海：

万行是初禅念住二禅息住，他们把禅定标准没搞对。

广超法师办的禅七怎么有那么多四禅呢？是因为法师加持吗，还是方法正确？

光明海：

方法正确。另外法师培养了一群禅定厉害的助手，在他们的带动下会更容易入禅定。

某贴白骨图——

那位同修有更好的白骨观图片？

光明海：

群文件里有。

那些去禅七过上过四禅的师兄，回家后还能上么？

光明海：

精进的就能上。回去休息几天不修的，很多就上不了了。

记得两个标准就行了，第一个呼吸断，第二个脉停，想太多，妄念越多。

光明海：

按我经验，念住就能息住。息不住，是因为念没住。所以，初禅念住，二禅息住。这个说法，说不通。也非从佛经里来。我认为是讹传。你看，四禅叫舍念清净。换句话说，四禅以下，都没有舍念。没舍念，念当然不住。

师兄，我还是不明白舍念清静和无想定的区别。

光明海：

无想定也是四禅啊。不过无想被称呼为外道定。心所行处唯以无记为业。所以这不行，不能发慧。

那无想定和四禅到底有什么样的区别呢？还是无想定完全等于四禅？

光明海：

无想定就是四禅的一种啊。

四禅还分很多种吗？

光明海：

是的。

打坐十几分钟后出现逆时针旋转，感觉都要转晕了，这个情况正常吗？有朋友知道吗？

感觉到旋转，就睁开眼呗，缓和下。

光明海：

瞎出主意。打坐遇到一点境界就睁眼，这是不可取的。境界来时正好是修行的时候。

那这个时候应该不理不睬，继续打坐吗？

光明海：

是的。

光明海：

宁海胡陈灵峰寺第三届“如来禅”止观禅修营报名通知

https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzI4MDYzNDA3Mw==&mid=2247483845&idx=1&sn=6118c6bfbd1076e156191aeb4ad50115&chksm=ebb43673dcc3bf65f5b553fdaa1a4f3c0f216f033c234003c6f1170428f902b6ed6bcbffe71b&mpshare=1&scene=23&srcid=0906aQUjMzbxE1IT26or83dI#rd

快报名，报名晚了肯定轮不上。连续两个七的最推荐。

这种没什么基础，平时也就 20 分钟单盘的可以吗？

光明海：

可以。

2018-09-07

“我念有知，知此深痛，虽觉觉痛，觉清净心，无痛痛觉。我又思惟：如是一身，宁有双觉？

摄念未久，身心忽空。……”

大德，“纯觉遗身”这段中，尊者并未说明“思维”之后怎样摄念，是继续“觉清净心”吗？

光明海：

是的。

“向智禅师，现任浙江省台州市仙居县佛教协会常务副会长兼会长、紫箬山广度禅寺、宁海胡陈灵峰寺主持。禅师出生于 1958 年，浙江温州永嘉人，自幼喜爱清净，少年信佛，即有深入禅定体验，常独居岩洞，坐禅习定。1991 年入灭尽定，后常参访高僧大德。2001 年至 2006 年跟随上广下超法师修学四念处，遂后发心出家，于 2006 年受具足戒，究竟圆满成就四种禅法。禅师从 2003 年起即在大江南北弘法，至今在马来西亚、北京、香港、深圳、江苏、浙江、河北、内蒙、湖南、江西、广州、山西、福建等地义务办班弘法，禅师教授的止观禅修营吸引了国内外社会各界人士广泛参与，反响热烈。”厉害！

光明海：

向智法师是我师兄，我敬佩的人。我敬佩的人不多哦。实修功夫，向智师是我认识的人中比较厉害的。他也 60 多了，估计不要多久他也会停办禅七了。所以机会不多了。

身不能至，心向往之。不知能否有视频远程学习下。

光明海：

视频学习没用的。这不是讲知识。

刚被一个师兄拉到了别的群里，才感慨咱们群的氛围真是难得！希望能一直这么下去！

光明海：

呵呵，本群重实修，虚头无市场。修不好的应惭愧，速发精进心修行。

2018-09-08

如果有四禅作基础，白遍应该很快。我修安般念三年没有修成功，因为有气喘病，曾经有过窒息体验，呼吸一细就怕断气死掉，然后嗔心恐惧心大起。所以，我修安般念很难也特别痛苦，白遍我觉得还行。但是，刚才那个师兄说的方法我认为不对，我曾经问过一个修习红遍的师兄，他说开眼凝视白圆，闭眼应该去回忆白圆，关于白遍的修习，至今没搞明白，到底是该专注视觉残留还是去回忆？视觉残留专注久了，血液会上头，头发紧发涨，而且那个残留是眼识，是无常的，止禅应该观概念吧？

光明海：

白遍属于神变的范畴，一般不想修神通的也不建议修。

但是清净道论并没说必须四禅。

光明海：

没有四禅修白遍修不出来。

本雅难陀尊者也说可以修。

光明海：

修这个干啥呢？

帕奥禅师说的是以四禅为基础，那个方法很快。没有禅定基础的话，特别难，也特别慢，好像是这样。没有禅定定力，远离不了五盖，观的不清楚，没有效率吧。。。

光明海：

可是修白遍已属于念力的训练。没有定力，修这个只是幻想，没啥用。

对于毗婆舍那没用？？

光明海：

修不出来，有什么用？

安般念实在修不上去，只好放弃了。那还有什么业处？

光明海：

念佛入定也可以。静心入定也可以。

静心入定是专注什么？

光明海：

观光明，观觉受，观觉知，观心，观识，随便什么，找个所缘就行。

群主，白遍和呼吸观同属于修习禅定四十个业处，不是同样能够用来练习从初禅到四禅吗？

光明海：

可以试试。我也没修过白遍。

清净道论是这么说的。我就不试了，老是用力过重，头不舒服。

光明海：

你说的是对的。

肯定是观视觉残留了。

不是，是用力想那个颜色。

光明海：

不是什么鬼视觉残留。

河北有个释真胜法师，他也成就了四禅八定，他对色遍修过，问过他这个问题，但是至今没得到回复。

光明海：

他能成就四禅八定？

<http://www.buddh.cn/bbs/thread.php?fid=2>

法师回复我那个问题了，第一个帖子就是。

光明海：

他的指导不对，白遍不是靠观想。

啊？那该靠啥？

光明海：

靠胜解力。

通俗点讲解下。

光明海：

胜解心所：此为心所有法中的别境心所之一。胜者殊胜，解者见解，即是殊胜的见解。《成唯识论》曰：“于决定境，印持为性，不可引转为业。”所谓决定境，即于所缘实境、或义理境，无所犹豫。如缘青色，计此为青，不疑为红为蓝；如受某种学说影响，对其义理承受无疑，均名决定境。心识于缘虑决定境时，有审决印持的作用，此即胜解的自性。既经审决印可，即不可引转，即其业用。于犹豫境，则不起胜解。

呵呵。力量足够，在你的境界中能转一切物质皆做白色。此时称之为遍。所以，这是用来修神变的。

2018-09-09

请教群主师兄，打坐需要舌顶上颚吗？我开始主动去舌抵上颚的时候是知道的，但打坐久了注意力没在那了，好像就没抵着了，回过神来又要去抵一下。那这种发现没抵着了的情况要不要特意再去抵一下呢？

光明海：

抵一下有什么用？

姿势上不是要求舌抵上颚吗？

光明海：

我认为抵不抵无所谓。

2018-09-13

有师兄请教有关淫欲问题被不小心撤回。

光明海：

不好意思，点“回复”变成“撤回”了。

淫欲动时，赶紧打坐入定。就可以度过。

可以说清醒时，淫欲并不难克服，只要有断淫之心，平时回避会引起淫欲的场景，控制心念不去分别美女之类的念头，淫欲就无因缘发起。只不过梦中有可能意识持戒不严，或睡得太死，或太亢奋等情况都可能导致梦中漏失，这种情况比较难克服。所以辅助修白骨观是很好的办法。

请问为什么净土宗的很多人，他们也不去打坐，就一句阿弥陀佛，为什么那些人不起男女的欲望？而且在快要死的时候头发全部变黑了，说走就走了。

光明海：

特例不能做为普遍标准。

净土宗的也打坐的，《净土圣贤录》上那些记载很多都终日打坐念佛，还有很多大彻大悟了。

光明海：

在禅修班中，我发现有些人修念佛，竟然也能证果。他念佛时就能入果定，这真是神奇。不过这属于特例。很少人这样。

请问有没有是阿罗汉转世投胎的人？在这个地球。

光明海：

解脱阿罗汉不受后有，不投胎。但是回小向大的阿罗汉，就是大菩萨。菩萨则可以示现化身来了。

如果一个人一辈子没有自私自利之心，只为他人服务，但是不学佛，这样的人是真正的佛门菩萨吗？

光明海：

按佛门教义看，有可能是菩萨。菩萨圆满菩萨行，不一定世世在佛门，可能在外道也说不定。

有人说咒语是“神仙的语言”，不可以通过把梵文翻译为汉字学习。群主，您怎么看？

光明海：

咒不用翻译。翻译了也没有用，知道意思也没有用。故意联想意思更反而有障碍。咒的道理很深。我解释比较困难。

念咒的读音，我个人觉得以梵音比较好。汉字读音的如果以普通话来读，很多发音是偏差很大的。咒就是平铺直叙一直读下去，不要人为搞什么旋律出来。

再就是，在显宗来说，咒不是主修，可以有作用，可以辅助清净身心，但是主要还是以修戒定慧为主。

据说唐朝时，白话是当时的官方语言。所以很多唐译经典的咒音汉字要以白话读才是准的。

2018-09-14

我记得虚云法师有个弟子就是念佛证了阿罗汉，涅槃的时候用三昧真火把自己烧了。

虚云法师不是禅宗吗，弟子难道修的是净土？

看记载，具行师父的修行方式，倒跟净空法师提倡的方式有些类似，就是一心不乱，天天念

时时念刻刻念，万事不理，不夹杂不迟疑。

光明海：

先搞清楚一个问题，念佛不代表就是修净土。

往生净土，是有目的性的。是往生那个净土世界再去听闻佛法。再去修行。

念佛，是念佛。不能与净土宗划等号。

现在净土宗说唯心净土，是引导净土人回归心宗。而不是往生西方极乐世界。

若以经典来说，西方极乐世界，就是实有净土世界，可以去那儿投生。以佛法般若来看，就是心外求法。属于从净土过渡到唯心修法。

若说唯心净土，往生法性净土什么的，是法师用般若的道理，来解释往生，实际是泛化。表面上是净土宗，实际内涵还是唯心的禅宗。

若从唯心说，那就无所谓往不往生，心本就是净土。何须再往生。

2018-09-15

有个问题，有没有可能用无常心代替出离心？

光明海：

无常就是苦谛。苦故应出离。无常故不可得，不可得故，应出离。出离故，苦灭。

2018-09-17—09-18

光明海：

善男子，一切世界，始终生灭，前后有无，聚散起止，念念相续，循环往复，种种取舍，皆是轮回。未出轮回，而辨圆觉，彼圆觉性即同流转，若免轮回，无有是处。——《圆觉经》

若免轮回，无有是处？此句不解，请您指点一下。免除（脱离）了轮回，还无有是处吗？字面意思好像是这样的。

如果（这样）能免除轮回，无有是处。

光明海：

重点是“未出轮回，而辨圆觉，彼圆觉性即同流转，若免轮回，无有是处”。这

是说那些投机取巧的，好高骛远的，未出轮回，就想成佛证圆觉的。驳斥那些未修解脱，想靠直接辨认圆觉性，而希望一招搞定解脱出轮回的人。

群主师兄我想问一下，比如一个人知道自己快死了，他也修过一点禅定，他的愿望是往生西方极乐世界，那么在临死前进入比较浅的禅定（比如初禅二禅这样），然后用你教的办法去怀念式的念佛、这个时候是否往生有把握？

光明海：

不一样，我所说方法是修定用的。往生是另外一回事。往生，就是往那里生。有心愿去那个地方。

往生有没有把握，这要看临终的人是否一心不乱，专志念佛，祈愿往生。

简单说，就是善终。需要临死时能发善心所，粗略有这几项因缘：1、愿离此世；2、心不散乱；3、愿生彼国；4、净业随身。

我听净空法师讲的，很多的禅宗师父临终的时候都是发愿往生的，去西方世界。

光明海：

首先要搞明白一个道理，往生西方，是各人选择。有哪儿也不去，唯求无生者，如阿罗汉。有就在此土，东家做牛，西家做马者，如禅宗某公案。有求生兜率内院者，如虚云等人。也有去东方琉璃世界者，净土法师吹牛西方极乐第一，不去净土皆愚痴之辈。。。。此论调我可不同意。

立马而不是临终往生需要什么条件？

光明海：

立马往生？那就是生死自在，可以坐脱立亡。

生死自在者，简单来说，能自由出入灭尽定，就能达到生死自在。

有些念佛的，并没有临终，身体好好的，提前预知阿弥陀佛接引，就往生了吗？也没有修灭尽定。

光明海：

那只是预知寿尽。不能算生死自在。

唉，按照您的说法，整个净土的法师天天吹捧西方极乐世界是多么的好，还有杭州东天目山，里面的人看见齐素萍全部下跪，他是观世音菩萨再来，郁闷。

光明海：

不要传些是非到群里来说。

没说西方极乐世界不好，只是说其他净土如东方净琉璃世界也一样好，《药师经》中分明说“然彼佛土一向清静，……；亦如西方极乐世界，功德庄严，等无差别。”

各种法门都是佛菩萨根据众生的根器，随缘和业力来教化众生的。好比医生治病，根据不同的病，用不同的方法。有的直接，有的间接，目标都是控制心，远离颠倒梦想，究竟涅槃。西方极乐对有大本钱的人无所谓去不去，而对于有一点功夫的还是去保险些。想去的要做到：一自己想去，二发愿去，三一心不乱。

光明海：

净土没什么意思。不要老是净土净土的。以解脱的发心来看，求生净土等于是愚痴。执我不放，要去净土享福。

什么叫保险？去净土保险？为什么不求证无我呢？破我见者，不堕三恶道。这不保险吗？

解脱道，与往生论，根本相悖。不敢发出离心，要往生净土的，速退群。免得看了来气。

再啰嗦一句，要往生可以。但优先级应摆在出离心之后。你解脱不成功时，临死时请阿弥陀佛接引，这样可以。活着时，唯志求解脱，才是正发心。不要人活着，天天求死，愿速生极乐。无有此类佛法。

群主我是努力修内观的。但还是好奇，你说的往生净土的条件中“净业”是什么意思？

光明海：

净业就是修净土的业啊。就是念阿弥陀佛名号，观佛境界等。

明白了，这算是建立一个联系吗？

光明海：

是建立因缘。那边化身的莲花，是在此处修净业所成。你不修，那边没莲花。无缘化身。

看来净土也要修行啊……那普通人念佛真有功德吗？

光明海：

有功德。

你觉得有什么功效就有什么功效。法师说什么功效，就只做参考吧！不能以谁说什么有功效就信了。之前有师兄说“**”说什么什么，他不也把座下信徒全部划卖给喇嘛教的“***”了吗？一心不能二用。你修解脱道，老想保险修净土。希望双保险。。。这个。。。

光明海：

不评是非。

双保险。。。其实就是心不专呀。游移不定。所以啊，按我个性，就是破釜沉舟，不留退路，不解脱不罢休。根本不考虑往生净土之类。再说，此是解脱道群，所以我从解脱道立场，不甚赞成往生为愿。

若是在大乘群，我必换套说法了。

啥意思一步到位？

光明海：

发心要与解脱相应。才有会有结果。比如，发出离心，是直接解脱相应的。你发往生心，那就是与往生相应。你的志愿是往生，怎么能导向解脱呢？

那么，你说我去极乐世界再解脱。那我在这世界就解脱，你绕道极乐，还修那么久，我在这世界，也许最晚龙华三会就解脱了，回头看同时发心的你在极乐，可能还是花骨朵，还没开花呢。

我甚至连下辈子都不指望。指望的是这辈子搞定。比如佛陀，证道前是下一坐都不指望，指望的是这一坐证解脱，不解脱不起坐。应如此发勇猛心。

可以这么理解西方净土吗，就是一座免费提供食宿奖学金的高级佛学院，阿弥陀佛就是创院校长？求往生就是考试求录取？

按极乐净土来讲，一往生就算解脱了，横超三界，不来受生了。也有想在今生成办不去净土的，个人择法都不同的，都是向解脱。

光明海：

哎呀，不说了。解脱道群，还是免谈净土。总之以出离心看净土，那儿没有价值。什么黄金为地，宫殿宝树。。。统统都是要舍离的。

请教群主师兄，迦叶尊者在鸡足山入的楞严大定是什么定？是不是就是灭尽定？

光明海：

是入的灭尽定。

是不是灭尽定中是没有时间感觉的？千年万年只如一瞬间？

光明海：

是。

他的肉身不会坏灭吗？

光明海：

入灭尽定时，肉身不坏。间久了，出定时很快要坏。

那他出定传了衣钵马上就要涅槃了？

光明海：

是啊。

我现在不爱看书了，看了觉得都挺对，合上书各种烦恼没见少。

群主大概说过，看书是为了知道怎么修的，你知道怎么修了，就暂时没必要看……直接用四禅观察。

光明海：

重在行。老看书有什么用？我以前，看经典，看一段，觉得懂了，立即打坐求证。如果你看太多，好像看明白了而又没有试验的佛法有很多个，你就不知道修哪个好，一会想修这个，一会又想修别的。自己心就先散乱了。意志游移不定。

佛法一定要试验，要亲证。否则都是书上的，传说转传说。。按我师的诗形容叫“徒增见取塞门户，老来难寻来时路”。

2018-09-19

智者大师的天台止观可以学吧？

光明海：

可以啊。

2018-09-23

请教群主师兄，您说的“锚点”方法，如果把“锚点”定为丹田的话，那不是跟以前气功的意守丹田是一样的？

应非具体身体部位，而是感知部位的触觉。

光明海：

观触觉，不是意守身体部位。

就是感觉它？我有时候就是感觉不到，为了感觉得到，呼吸就会变粗重急促。

這個需要多更的訓練，剛開始感覺不到是正常的。

光明海：

你搞个风扇去吹你的人中，难道你感觉不到冷热？

风扇那当然感觉得到。

光明海：

那没风扇吹，你人中那里什么感觉你不知道？

不骗你，真的不是时时刻刻都能感觉得到，有时候呼吸细一点就好像感觉不到了。

光明海：

风吹时冷，是感觉，不吹时不冷不热，也是感觉啊。你怎么说感觉不到？

是你认为有冷热才是感觉，没有冷热就没感觉。事实是不管冷还是热还是不冷不热都是感觉。感觉从来不会中断。

就是说不需要特意去感受体会风吹过的感觉和热的感觉？有时候很容易变成去体会整个呼吸一起一伏的感觉。

光明海：

不多说，去试验。

2018-09-25

讨论止、观、四禅八定……

一般说法是现代人很难到达四禅八定，但光彻师兄做到了，所以很有幸向师兄学习。

光明海：

到三禅的很多。到四禅的也不少。但是到四禅无身，无声的状态的比较少。

不能达到这样质量四禅的，就无能力上无色界定。我个人认为，其原因是修禅定而断淫吃素的少，所以身不够清净，心力无法超越色界。

师兄，到达四禅单盘可以吗？

光明海：

可以。

安那般那法就可以吗？一天3次不少于1小时，多久大概可以呢？

偶尔会到达一个奇点，身体消失掉，但停留10多分钟又出现身体了。

光明海：

这看人啊。我反正三天断呼吸。禅修班上比我强的，一个下午就上四禅。

密集禅修时会容易，但在生活日常就比较困难。

光明海：

日常生活持戒啊。

五戒。

光明海：

能持全当然好，持不了的话，淫戒最重要，必须发自心底的断淫。

嗯，有一个私人情况是还有一个内人，五戒之一邪淫是肯定戒的。

四决定清净明诲说，不断淫而修定，必落魔道。

光明海：

总之要出三界必须断淫。

有老婆，那么持阶段断淫。比如半年断淫为期。然后这半年就发奋修吧。争取克期取证。

总之，修行时，心底不能保留淫欲的种子，必须去除。

四禅八定，四禅是不是有止有观，而四无色界定是不是只有定？

光明海：

观，是按照佛法去观察。止是入定。

打座入定是要断呼吸的，但是外息停了那胎息到心息是否也要断掉？

光明海：

都要断。心息？新名称啊，没听说过。

某发图被撤回…

光明海：

禁发动图，大图。

2018-09-26

请问大德，我们该怎样严持戒律？是不是只要不是主观意愿犯戒就可以，无意中犯是犯戒吗？主观上不想犯，但不得已而为之属于犯戒吗？比如持杀戒，我们明知道水中有很多微生物，但我们每天还要烧水；隔夜的饭食中也有很多微生物，但我们还不得不加热后食用；甚至于明知道空气里漂浮着很多微生物，我们还得呼吸，还有无意中踩死或伤害小生命等。

光明海：

这个问题我以前讲过了。

某师兄贴老师往日相关开示——

『光明海：

吃肉不等于杀生。但为吃肉而杀生，则是杀生。饭店里点活物吃是杀生。

杀生是指境界里的生命不可杀。不在境界的，不应联想。比如喝水会杀死细菌等。

不要去泛化戒律。没有必要，给自己找烦恼。比如吃肉就是杀生之类的泛化联想。

实际上是动物肉里含有动物自身的病气（贪嗔痴的能量），这会干扰让自己身不清净。所以修行人最好别吃肉。

吃三净肉在心法上是清净的。但色法上不够清净。佛法说，吃肉得病苦报。但我们不要以吃肉去衡量人，因为小乘可以吃三净肉。不影响解脱。』

吃肉与杀戒…

光明海：

首先，分清楚，吃三净肉是不是杀生。如果不是，吃肉不犯杀戒。其次，吃肉有很多过患，会障碍身体清净。所以不吃最好。

请教各位同修，打坐的时候，头部一直像有一个壳子一样，沉重，不舒服，请教一下这个是什么情况？怎么处理？这是眼压高，还是高血压什么的？困扰我很久了。导致打坐无法有进展，很苦闷。

光明海：

这就是所谓的气脉不通啊。打坐时，能量会上升到头部。就会感觉头部有紧张感。

那如何处置呀？

光明海：

不处置。注意下坐时做好收功。《定慧之路》上有讲这些打坐的气上头等问题。一般打坐，禅定越深，能量越强，升得越高。下坐时，要一禅禅降下来，最后从初禅出定后下坐。并要有收功的一套动作。《定慧之路》是用拍打头部来使气散

开。南怀瑾是一套下坐的蹬腿等动作让气降下来。这两种方法都可以。个人觉得南师收功的方法更好（请看南师的《如何静坐》视频）

如果气脉通了，气上头就不会难受。但是下坐不收功则会让气淤积头部而导致不通。

2018-09-27

某新进群者提有关健康问题未获老师答复而大发脾气、牢骚，众师兄纷纷为老师不平……

光明海：

看到你们这样维护我，我很感动。感恩大家！

另外，我主要是回答修行问题。至于身体不舒服，精神不好，如果不是修行导致的，那么都是个人身体健康问题。这类问题应去问医生，我不适宜在群里说这些非修行问题。

如果说要改善健康，那么以我的方法就是清心寡欲，多坐三禅，适当锻炼，就足够了。

至于哪哪不舒服，以修行人的水准来看，应做到对自己身心了如指掌。多喝杯水少喝杯水在身体上的反应都应能觉察，哪儿不舒服应能自查因缘。

身心是我们修行的工具，也是修行的道场。身体清净就是道场清净。身体健康是修行的基础。

神秀大师云：身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。

光明海：

我补充：持戒清净，身是菩提树；正念不失，心如明镜台。这就是我们实修的根本要旨。

请教师兄，最近静到一定程度，会自动的停止呼吸，接着会感觉到体内能量澎湃，有新生命生长的感觉，这应该才是四禅的近行定吧；可惜过不了多久还是要呼吸，业力真的厉害啊！

光明海：

如果是胎息也可以很久没有外呼吸的。如果还是要口鼻呼吸，说明定力不稳，或

者执着要呼吸了。

2018-09-29

请教下,从无色界定出来之后是不是从四禅降到三禅最后降到初禅出定？

光明海：

这是从能量收功不自在的人，建议这样次第下禅定再下坐。自在的人无所谓。可以随意。

2018-10-07

修定之后，再看到自己调动自己的感官，比如动手打蚊子这个动作，会手脚不灵活么？就是有感觉自己跟世界变钝化了，不能再对外界刺激做出立即反应，就知道在观看自己，是这样的么？

群主，开始观呼吸，渐渐的，就感觉对呼吸很了解了，分不清自己是在观呼吸，还是有意识的控制呼吸了，这是什么现象？入定就是把身体的应急反应去除？

光明海：

你还是别问这些了。我也不想答。

2018-10-08

群文件中群主大德的开示看了好几遍了，一遍遍感悟不同，确实如师兄所说很多宝藏。

的确如此，我全下载保存了。感恩群主师兄！

光明海：

其实，要修和体验，才真知道。看经典，看开示，看注解等等，都只是缘起。体验、实行才能真正的入佛知见。

实修的过程中，目的一定要明确。直指终点，一定要出离一切法相。不要偏离方向，去研究种种法相。比如去研究为什么呼吸停了，为什么身体感觉消失了，为什么感觉不到自己了，为什么找不到心了等等。研究这些，就会导致修行停滞，甚至倒退。这些过程现象，犹如修行路上的风景，也犹如杂念幻觉。住境界而研

究，就是不愿离相，被幻象所迷。这叫修行而产生的烦恼。不修行的反而没这些烦恼。

非常感谢指点迷津！这段话太重要了！

光明海：

其实，智慧是本有。不需要研究。当一切无明遮蔽消散，就会自然全知而顿悟。顿悟，并不是来自于分别心的思维分析。所以不要自以为聪明去分析各种为什么。不仅没用，反而会“聪明反被聪明误”，被自己耽误了。

但是，说这话我也后悔。过了 2 分钟，撤回也撤不掉。因为你抱着有个觉悟，而有等待觉悟之类的心的话，那也是无明执着。总之，最后是怎么回事，不要先入为主的去自以为是怎么样。

所以啊。言语道断。不可思议。不可说。。。一说即错。各位千万不要被我迷惑了啊。

就是“舍”是吗？没有期待的“舍”？

光明海：

是的。舍，出离，不住，远离，空。都是离相的方便说法。

本来一句话说完。离一切诸相，则名诸佛。千经万论，无非就是这个而已。

是不是以为有一个觉悟的境界在等着自己去修证，也是一种贪念，一种执着？就等于说，只要有追求解脱之心，解脱就难以到来？

光明海：

听上去，这是一个悖论。既然发菩提心，发出离心来修行。就是期待成佛，期待解脱。以此发心而修行。

但是成佛是如何，解脱是如何，不能有臆测的概念，只能是未知。我不了解，我只有走到那里，才知道那里的山水是如何风景。而不能我还未走到那里，就先构想那里的风景是怎样。然后以构想的风景区为目标去走。这样就叫误入歧途。

有所求，也是起分别吗？

光明海：

求 “无求”。 无求不会自然发生，而是要修离相行。最终无相可求，而达到无求。

某上传宁海胡陈灵峰寺“如来禅”止观禅修营禅堂照片。

光明海：

这是向智师禅七的地方吧。

光孝皈依，灵峰得法，顶礼我师，大乘菩萨。感谢群主大德的推荐，使我有机会跟随向智法师学习！

光明海：

修观过了？

呆了 7 天，目前只证得初禅，修观是后面 7 天的内容。

光明海：

那你说得法。。。🙄

刚从白老师的禅修班结营回来，也和向智师的学员一样，都取得了较好的成绩，普遍都上了二禅三禅，有几个师兄能够很快的上四禅！随喜赞叹他们！感恩传法的几位大德！

光明海：



请教群主，吸烟是否影响禅定？

光明海：

这个我没经验。但是吸烟对体力有影响。个人感觉最好不要吸烟。

问一个打坐问题，就是打坐失去身体，好恐怖，这个是咋回事？

光明海：

恐惧就是怕。害怕没身体而已。

我困惑，如何是安住在本心的和不安住在本心的定？

光明海：

安住本心，先要觉悟见性，否则都是妄谈。解脱道不谈什么本心。

解脱道谈的是本觉？

光明海：

谈出离心，谈八解脱。

解脱道，不谈本心，解脱了，还没有见本心吗，群主大德？

光明海：

解脱时有见性与不见性的差别。见性者入大乘菩萨位，不见者，只是阿罗汉。

2018-10-09

某师兄贴截图向老师请法——

南怀瑾：正修行之路，观心法门

2016/7/22 8:52:00 热度：14511 [下载文本文件](#)

真正的禅宗很简单，五代以前的祖师，就是用“直指人心，见性成佛”作为观心的方法，人人做得到。初步先晓得人有思想、有念头，比如别人讲话，我们听到话，这是一个观念，一个念头，这个念头随着别人的话讲过了，我们听的作用也过去了。

我们静坐时观心，这人“心”，不是明心见性的心，这个心代表思想，以及烦恼的念头，这人念头一来。比如：阿福下午要来看我，三点钟来，我准备请他上咖啡馆。这样正是三四个念头过去了。算了，请他喝杯茶就可以了，或是吃一碗担担面。不来最好了，太麻烦了，我又没钱……念头一个个跳来跳去，这个心就是这个样子。

我们要看清楚，当前面一个念头跑掉，而后面一个念头还没来时，中间有段空空洞洞的，保持中间这个空，就叫观心法门。

摘录自《如何修证佛法》

师兄，我们观心需要保持中间这个空吗？

光明海：

不用保持。而是观。他说前念已灭，后念未起的中间是心。所谓观心。只是标月指而已。所以南师说这只是人心，不是明心见性的心。

2018-10-11

请问有人参加了那种七天封闭式禅修么？说下体验感受可以么？

我参加过无数次封闭禅修，南传内观的，禅宗打七的均有。我来说下我的感受：

- 1、以年为单位，或者说长期来看，有质的飞跃。
- 2、以次为单位，因为是密集禅修，只有痛苦，或者短时的好的感受，本质的提升是渐进的，不太可能在单次看到效果。
- 3、当然，初期的单次和后期的单次是不同的。
- 4、平时在家的独修很重要，是你去密集禅修的基础，很多人去密集禅修，最大的困扰都是腿疼，这个就和平日的修炼相关了，如果没有腿疼问题，那种气场强大的密集禅修，效果会很好。
- 5、就我自己而言，更喜欢内观这种方式，因为是全程止语的。禅宗的打七虽然你可以不说话，但是并不禁止，人是很难在群体中保持个性的。

光明海：

不止语更好。

原来广超法师的禅七，有人提出止语，被法师否定了。我个人体验，觉得不止语，禅七更有意义。

南传内观，还有帕奥的禅修，都是提倡止语。那种禅七缺少交流，实际就是把同修的善缘给断掉了。

上座部本来就是提倡你们别瞎说，都听佛陀的。怕自己讨论得出一些莫名其妙的结论来。

十一参加了一次，去了才知道是内观禅修，止语。气场影响很厉害，一直昏沉。

有所收获，提升不大，内观和平常修的止观还是有些出入的。

光明海：

要我说，在上面教法的老师，不一定比在你身边打坐的同修强。谁更高明还不知道呢。止语就是垄断说法权。

交流，特别是交流佛法，是获得触动的机缘。此机缘不一定从老师那里得，从同修善友那里得也是非常可能的。

南怀瑾不是说，读万卷书，不如行万里路，行万里路不如交一万个朋友吗。朋友都止语，等于没朋友。

要知道，同志修行解脱的朋友，那可是胜缘。是解脱增上缘。

共修的意义，就是你修得不好，都不好意思。修得好的，大家众星捧月，都跟他学。那么，修得不好的，会发忏悔心、精进心来更努力修。修得好的，会愿意法喜共沾，更希望大家都能同喜同乐，愿意分享和帮助别人。其实，这才是僧团的意义。互相都是增进修学解脱的。

所以，为什么破和合僧会是五无间罪。。。。 因为和合僧的功德太大了哦。

2018-10-12

在打工，靠睡前一坐，平时有空时观照修练，无任何法门，只知细细体会心执于何者然后默念无所住生其心，此反复修习了5年，才能在坐中入到静中。请各位师兄指教。

光明海：

应无所住，而生其心。是两个阶段。前面无所住，是不住一切法。约等于是解脱道的修行。后面的生其心。此心，不是妄心，而是智慧心。是由修无所住而证智慧心。即一切无住，即生解脱智慧。

想请教群里师兄是怎样处理入世生存和修习的关系的？

光明海：

就解脱道来说，唯谈离欲，出轮回。无兴趣入世。

那靠什么生存？总要吃喝吧。

光明海：

靠劳动吃饭。

亲自种粮？还是他法赚钱买粮？若是第二种能指教一下？

光明海：

哎呀。我怎么能指教呢。赚钱过日子。。这还要指教？我只是说，这不是解脱道。别来佛教群里问这些啊。

只是在赚钱过日子和修炼中有点难协调，想请教一下有没什么好方式。

光明海：

持戒。

持戒是指五足戒？我现在的工作有点难。

光明海：

戒淫第一。然后，戒心不查。

所谓戒心不查，即自己一切身行，心行，都必须自知自明，不可一刻失查。

2018-10-14

梦遗…

光明海：

这是业习引发。要转身业。方能有效防漏。

若按道家方法，就是必须转气脉了。佛教方法，最简单的就是修白骨观。密宗方法修本尊。要不然，就不用管也可以。平时注意睡觉修光明想，不要睡得太沉。

某师兄贴老师有关光明想开示——

豆瓣帖子摘录：

『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。』

禅修群开示摘录：

『睡眠时，要入光明想。以光明在故，正念不失。

光明想，本来是正念保持到入睡，自然入睡眠光明。是醒梦如一的状态。

但是，普通人修行做不到，方便法，就是在睡觉时，观想心轮有光明，然后缘此心光入睡。

观想月亮也是可以的。反正睡觉的境界，不能一片黑暗。』

我今天看了枯禅，什么都不管的那种只管坐是要不得的吧，有哪位师兄解惑？谢谢先！

光明海：

枯了再说啊。枯都没枯，谈何舍枯禅？

大乘说，涅槃亦不住。然后听的人就不乐小乘了，那我说，涅槃见都没见过，谈何不住涅槃。

亦如一些人说，四禅八定是外道法，不出轮回。然后他就不修禅定了，整天琢磨怎么慧解脱。呵呵，有时候看得哭笑不得。

师兄，观呼吸锚点时不需要数息吧？

光明海：

不需要。

枯禅是不是就是默照禅？

光明海：

不是。枯禅境界很高哦。只不过不发智慧而已。其清净，已能断欲界和色界烦恼，只不过不能断痴而已。可以简单一点讲，住于正念而不造作，就是枯禅。

《坛经》：“卧轮有伎俩，能断百思想。对境心不起，菩提日日长。”这就是典型的枯禅。

纯止无观？

光明海：

是定多慧少。

禅宗贬斥很多东西，枯禅，冷水泡石头，自了汉，十地菩萨尚是愚夫，乃至呵佛骂祖，佛经都是魔说之类，不可当真。不到那个位置，不要先入为主中禅宗之毒。

枯禅，修到卧轮禅师那个样子，那也很了不起。他枯，是因为不知道怎么进步了，他以为涅槃就是那样对境心不起而已。

那默照禅的区别呢？

光明海：

默照禅，就是默于照，照于默。这是很高明的禅法哦。默者，即取静义，照者，明照义。默照至深，即能破无明。

其实枯禅与默照，只是一线之间而已。枯禅回光返照，即是默照。也有很多误解默照禅而修成枯禅的。

是不是枯禅只有默而无照？

光明海：

不是，枯禅未断境界相，是对境心不起。默照，不住境界相。只是照知十方。

对境心不起与不住境界相有啥区别，听不懂，还得继续努力，向群主学习，佩服之至！

光明海：

境界就是三界。按大乘说，境界就是阿赖耶识。

对境心不起，是不起分别，不起贪嗔痴。唯是正念了知。不住境界，是无生之智。。。犹如六祖说菩提本无树。对境心不起，是修定。不住境界相，是修慧。此是从心的角度说定慧。

群主师兄无所不知，我等真是有福缘，夜深了，不打扰师兄了，师兄休息吧。

光明海：



2018-10-16

不住禅这个方法也不尽然。我有个师傅是禅宗的付法禅师，他就总结过，一个觉知禅，一个不住禅。这两个都不尽然，不是了义法。我当时还跟他辩论过，拿出《辩中边论》里面的原话来辩驳，但是现在看，我认为他的说法是正确的。

光明海：

尽不尽然，这是看人的。同样的方法，有些人就能究竟，有些人不能究竟。这是看个人资粮和禀赋的。比如观呼吸，罗睺罗就能修到解脱。我们修可能只能入定。

请教一下，什么是究竟，究竟的标准是什么？

光明海：

究竟就是达到最终的解脱。

2018-10-17

光明海：

今天公交车上，有吃葱的人上车，被葱味熏到。竟然发现其气味可以破禅定之气。。看来修行人确实不能食用五辛。甚至被五辛气味熏到也不好。犹如引磬，其效可以破静。这葱味却可以破气，闻之气散。难怪经说十方天仙嫌其臭秽。

葱煮熟后没有了那股强烈的气味是不是就没事了？

光明海：

经说熟食发淫。有些梦漏的，也要考虑有没有断五辛。

师兄，牛奶能喝吗？

光明海：

牛奶可以喝。

具体是哪五辛？说法有出入。

光明海：

《梵网经》，经中说：“若佛子，不得食五辛。大蒜、革葱、慈葱、兰葱、兴蕖，是五种，一切食中不得食。若故食者，犯轻垢罪。”

那这五种植物具体指的是什么呢？据《三藏法数》中记载：

一、大蒜，大蒜者，至荤至辛之物也。即大蒜。

二、茗葱，茗葱者，薤也。其形似韭类，山葱也。即藠头。

三、慈葱，慈葱者，乃葱之正名也。即葱。

四、兰葱，兰葱者，即小蒜也。杂阿含经云：非小蒜，木葱。是也。木葱即韭也。即韭菜。

五、兴蕖，兴蕖者，叶如蔓菁，根如萝卜，生熟皆臭如蒜。出于阆国，华夏不产，故不翻。

大蒜，葱，韭菜，藠头，洋葱。

藠头是什么，有其他的名称吗？不了解。

相似的、疑似的都不要吃就好了。

光明海：



姜和辣椒应该没事吧？

光明海：

没事。我们人体有个代谢周期。大约是 3 个月到 100 天。吃了这些不清净之物的，肉，五辛等等，污染肉身。要断这些食物，修禅定净化身心，约 100 天左右，色身还得清净。

肉和五辛，哪种污染更大？

光明海：

都大。都应断。

请问群主，肉与五辛对禅定是毁灭性的影响吗？一旦吃了三个月内入禅定无望？

光明海：

那倒不是。只不过，其污染之力，会让入禅定困难。特别是障碍四禅根本定。

五辛的气味，恐怕修禅定人闻到就会要出定。因为受不了。

不过我听说南传那边不禁用五辛。

光明海：

南传可能不禁。我不清楚。听说是别人供养什么吃什么。这个要去问南传那些法师。

唉，上班时中午都在食堂吃，青菜他们都放大蒜，真无语。

光明海：

不用太苛求，把大蒜检出来就可以了。如果严格说。连人群都应回避。因为那些人群，吃蒜的，吃肉的，他们呼吸之气，被你吸到了，都是障碍。

旁边放清水，过一下再吃。

吃完漱口不行吗？

光明海：

适可而止。讲绝对比较难。可能只有找僻静之地独修才可以。

回想我以前独修，自己吃面条。一月不下楼。下楼就是买面条。好像没啥事。再一个，禅定力量足的，小小污染，自己可以清净掉。

没有菜吗？佩服！

光明海：

清水煮面。偶尔加蛋。油都没有。

戒荤腥会自然断淫欲。我是实际戒荤腥了，一年多，淫欲已经基本断除了。现在每天睡觉的时间很少，白天也不困。基本，但不是。真断了就叫阿罗汉了。

完全断了，是三禅，好不好。阿罗汉是烦恼断尽。

有一些书籍记载，五通仙人久修禅定，肉体可以飞行了，起了淫欲心一样会退禅定。

三禅是断啊，但是你出了禅定还断吗？出了禅定也断那才叫真断。

三禅，就是马阴藏相。

光明海：

禅是禅定。和这些无关。

马阴藏相，是色身气脉改变之后的生理现象。

老师，请问下，我颈椎有毛病，打坐 10 分钟脖子就会很痛，虽然也是双盘可是时间太短了，感觉脖子无法支持。这种情况下可否换个姿势修，比如躺着或靠椅背上？还是修到无法坚持，休息下再继续呢？

光明海：

既然很痛，那最好听医生建议。

在保持舒适的情况下，靠着修也可以。躺着修也可以。不过，坐着是最好的。

2018-10-18

哪位师兄能简短的介绍一下明心见性后的保任修行的次第啊

光明海：

保任？？ 没有比修九次第定更好的保任法。

一边工作一边修禅，可有师兄尝试过？因为打坐只能在家闲下来打坐，而工作时我们要如何参呢？

光明海：

持戒。正念。

各位师兄你们觉得两条腿一盘叫禅，两条腿一放接人待物禅在哪呢？

光明海：

学禅宗的狂徒。我不管你待人接物。九次第定能修好，就行。吹嘘狂禅的，都自己自娱自乐去吧。

盘腿静坐时，忽然感觉有个什么从小腹部往上萌发，心中感到很欢喜，等到了面部时从腿部开始一下就没了知觉，接着整个身体都感觉不到了，只剩一个觉知！过了一会又感觉身体一会变得很大一会变得很小！虽然很奇妙，但我怕自己会执着在这个现象上，索性直接就睁眼下坐了！请问各位师兄这是什么一种情况？

轻安咯，我以前变大，好怕啊，那种感觉要爆炸，无线膨胀，真的怕，不得已，只好下坐了，境界来了，真的不容易过啊。

光明海：

轻安也不是如此。你们莫要瞎参谋。这只是欲界定的八触。实际就是幻觉。

学成狂禅的不少，每每看到都很痛心。有时间多静修。多多训练心。这才是现实路。

光明海：

佛发心出家，示现修四禅八定，后觉悟。佛入灭，多次示现往返九次第定，而入涅槃。九次第定其意义，不仅仅是小乘。在大乘是同样重要。从根本来说，定慧定慧。定成就慧，慧成就定。定慧圆满而能成佛。慧可以自己骗自己，以为自己悟了。定可骗不了自己。自己勘验自己吧。

讲点概念。定是心之行处。禅定的境界是心行的境界。于九次第定自在，即是心解脱自在。能自在入什么禅定，心就自在在什么层次。

从大乘说，九次第定，皆是甚深三昧。其意义，是狮子游戏三昧，是禅波罗蜜。而不是单纯的世间禅定。

原来灭尽定含义如此深。

学禅的排斥定，这本身就违背了自己的禅了。

光明海：

禅定的功德，细说不尽。所谓禅宗。其根基本来也是九次第定。六祖是特例，六祖以上，全是修禅定的。六祖以下，没祖师了，衣钵不能再传。🙄

记得佛好像有个弟子可随意上下禅定，好像是舍利弗？那是不是意味着他在三界都很自在？

光明海：

能随意九次第定跳跃的，就是心自在解脱。如果不能，最多只能叫慧自在解脱。所谓慧解脱，就是不住境界。只不过不执不住，要他上下三界禅定，他也无力做到。那就是心不自在。所以俱解脱阿罗汉与慧解脱阿罗汉，证量是不同的。仅慧解脱者，无力催伏外道。乃至度人亦难有作为。

请问六祖是什么境界？是罗汉还是菩萨？

光明海：

六祖当然是没问题的。你们不要误解了。

请问大德，我现在从内蒙古批发酒过来卖，是真正的好酒，一斤酒挣 10 块钱左右，一个月挣一万多，是粮食酒，这样可以吗？

光明海：

世间法，我不发表意见。

您如果出家，我肯定过去，您所有的生活开销，我尽量出。跟您后面所学到的，是真真实实的，不像外面的人，很多是忽悠。

光明海：

我也是忽悠。哈哈。因为修行靠的是自己。我也不能帮什么忙。

我在东**寺的时候，很多开天眼的人说**大和尚浑身发金光，是佛。我郁闷。我又看不到。是不是佛菩萨浑身发金光，我不懂。

光明海：

小心这样的人。十有八九是带附体的。

六祖您估计到什么级别了？

光明海：

不妄谈祖师。

我只是说，六祖开始，强调顿悟，度上上根。未强调渐修道（神秀传承）。导致禅宗一度大弘，然后六祖的弟子打压神秀一系，导致禅宗很快衰败。

六祖其本人是很护持神秀一系的。

听一位说，现在附体相当普遍，有时候自己被附体还不知道。若被附体，可有办法清除？

光明海：

附体清除？？神智清楚的，修禅定，空身空心空法相，持戒，持正念，附体则不得便。让其自弃。仅此一法，无有他法。

有本事的，可以与附体谈判，让其离开。这是神通人士的业务，我也不懂。。。

2018-10-19

在修行上，神秀的那前四句话应是修行人很好的依据。六祖后接的四句话，应该是照前四句话修行的成果。相对而言，前四句话对修行人指导更明确。

六祖说的是本来面目，神秀说的是修行方式！自性本空，空生妙有。

五祖都说了，依此偈修，亦能见性。

光明海：

五祖对两首偈子的态度。对神秀的，说：但留此偈，与人诵持。依此偈修，免堕恶道。依此偈修，有大利益。令门人炷香礼敬，尽诵此偈，即得见性。

对六祖的说：祖见众人惊怪，恐人损害，遂将鞋擦了偈。曰：亦未见性。众以为然。

可见，五祖对大众，是赞成依神秀的方法修的。对慧能的菩提本无树，是有意要隐藏的。难道五祖有私心？因为没有那个根器，无上甘露翻为毒药。

所谓根器，说到底，还是神秀那套稳扎稳打修出来的根器。不传衣钵，可说无人管他。谁会害他。再一个，六祖的偈子，完全反神秀之作。当时神秀是首座，大家的榜样，其信徒因此损害慧能，是完全可能的正常之事。此本就是一事。

没有想到以前的人，五祖下面的人也会害人。

光明海：

那也不一定是害人哦。犹如我们很多师兄，自己觉得别人是邪见。会提点他，敲打他。他发心可能还是希望点醒他呢。

但是传衣钵就不一样了。那时唐朝佛教势力大，是政治力量，衣钵等于是政治工具。

某在群里发牢骚……

光明海：

这些是是非非纯属糊涂账。出离是正道。执着这些世间的是是非非，就犹如那些小见修行人执着要打通经脉一样。纯属作茧自缚。

如果把这些世间是非解决是正道，那佛不应出家，应子承父志，去做转轮圣王。而不应该出家修道成佛。

修行出家没毛病。正途。

即心即道场，在家也不一定就是世间人，出家也不一定就是出家人。

出家还是有优势。在家事情多。在一个凡夫的心力，当然出家好修行。出家最起码，没有男女之间那种事了。

没有在家自由。

《大宝积经》：菩萨最胜利益，所谓出家。若乐出家者，则能摄取十种胜利：一者不着诸欲；二者乐阿兰若；三者行佛所行；四者离凡夫行；五者不着妻子，及以财产；六者离恶道因；七者修善趣法；八者宿世善根皆不损减；九者恒为诸天之所赞羡；十者一切鬼神恭敬守护。

《宣说大种变经》：大千界众生，皆发趣菩提，假令尽一劫，男女以奉施。若人发道意，以信而出家，随佛而修学，其福胜于彼。过去未来世，一切诸如来，无有不舍家，得成无上道。三世一切佛，称赞出家法，若乐供养佛，当依佛出家。

出家人就睡 4 个小时，还要修行做功课，过午不食，很辛苦的！看海城大悲寺的行脚记录片就知道了！

光明海：

你们搞错了。出家，做功课，那是中国佛教发展出来的。

以佛时代来说，出家就是单纯的到山林里静修。吃饭是出来乞讨的。吃完饭回树林里打坐，经行。唯一事业只有求证解脱。

中国佛教，发展出寺庙，耕作，经忏，法会佛事等等。事情很多，且被规定必须做，否则迁单等等。那在中国寺庙修行要成就的，更多需要靠闭关。因为寺庙杂事太多，很难专心致志修行。

这是中国的特殊现象。南传则保持了佛时代的传统。

但是，中国佛教虽然有这种情况，相对在家人，环境相对还是好一点啊。毕竟有时间让你多打坐修行。

但是，如果有条件，在寺庙什么事不做，或者自己独居，所有的时间都能拿来专心修行，那当然是最好的。

现在寺庙强制的早晚课，我是十分不喜欢的。但是鬼神喜欢。😁
呵呵。不多说了。各自善思善取舍吧。

何谓鬼神喜欢？

光明海：

鬼神能沾光呀。或者有得吃啊。

某贴文章链接：《五千多位隐士藏身终南山，过着千年前的生活。》

这样行否？

光明海：

不太好。

如果是修到必须远离人群时(比如身业清净，不能靠近人群)，才有必要那样生活。否则不如在城市里独居修更方便。

其实，独居，就足够了。找个城郊就行。一样很安静。生活方便。不要搞些表面上不食人间烟火的所谓隐士生活。

2018-10-21

群里有人读《金刚经》么？

我一直诵，感觉好殊胜，所以就一直念了。

你能背了？

还不能，我念了也就 100 遍左右。大体差不多。没到背诵的程度。

某贴老师相关网络随缘答问——

『问：读了一千遍《金刚经》仍不懂，还读吗？

光彻五轮：

《金刚经》靠读，怎么会懂呢？ 难道念念有词，能成佛？？

《金刚经》要修呀。

应无所住，而生其心。这句话是《金刚经》的核心。

应无所住，是不住什么？不住色声香味触法，乃至十八界法对不对？

这些不住，就是小乘法，叫离三界。叫离苦。离幻化。

这些都不住了，哪还有心。根本就没心了嘛。因为十八界里，意根、意识、意尘都离，你心在何处立呢？所以根本就没心。

没心怎么生心呀。所以这就是大乘超越小乘的地方。

小乘只知一切全离，有受是苦，无常无我，涅槃寂静。

不知无住之后，还有涅槃妙心呀。

所以佛说，应无所住，而生其心。生的是什么心？就是生的涅槃妙心。就是法界一心。就是圆觉妙心。

这就是大小乘佛法的转折。涅槃妙心能生万法，而不离涅槃。能幻万相，而本自无生。

这些妙理，靠读百千万遍经，是能懂的吗？？那不行的。得靠修证。

你要去做到无所住，一切法不住。证到涅槃。再去做到無住生心。去證到圓覺妙心。

你不做，天天念念有词。居然还念了 1000 遍，我靠啊，我都佩服你!!!

干嘛不好好修呀。。。』

这群主是不是菩萨转世的！见解看了就佩服！

读了就有功德…还好。懂一些了。现在处于修离相和出离心的地步了…一切看戒定慧以后的行了。看缘起吧。《金刚经》是功德经，慧根不够的可以积累慧根，就是知道怎么做了，也

是群主知道了，我们并不知道…没有开悟到那个层面你光听说也是没什么用的。还是得戒定慧行，哪样都不能少。

光明海：

念经当然很好。我不是反对念《金刚经》。而是说按照佛经义理去修才是更好的选择。犹如六祖说“心迷法华转，心悟转法华”是一个意思。

佛开示乘筏而渡河，筏只是个工具，渡河才是目的。

读经文也算是一种法门。

光明海：

读经只能算是听闻佛法。修行法门里没有读经这么一项。

读经本来是好事，但不能不知根本。根本还是修心行。否则读经是读经，心行是心行，各不相干，那读经就没用。现在很多人迷信，特别大乘人，以读经为修行，以为读了多有功德。这是本末颠倒。

如果读经时字字明了，自知自明，那就是正念具足。如此是修正念。在正念不失的情况下做任何事都是修行，不限于读经。

想以多读经来获得功德利益，本就是贪念吧。

光明海：

首先，功德用来做什么？如果是求世间福报，不如去做布施。

经文上明明白白写的有多少功德。

功德得拿来度众生。

功德，或是从种下解脱、成佛之因而言。

光明海：

度生是度众生离苦海到解脱的彼岸。先要有能力自度，方谈得上度人。

经文上的功德，基本上是指世间福报。就是说能成就我们解脱。

成就解脱，一般来说都要经过闻而解而修而证，还是归到心行上。

福报什么的等修成菩萨了都是神通游戏了，没啥意思。还是老实修比较好。

光明海：

不对，修成菩萨时，福报就不是凡夫想象的那个样子了。

比如，道家说有神仙，佛教也说有天仙，天人，人间这些吃喝玩乐对他来说，就像粪坑里的蛆迷恋大粪一样。

如果一个天人堕落人间，享受人的福报，犹如我们人轮回去畜生道，站在人的立场，那个福报总归还是恶报。所以，福报，犹如乐受一样，是相对的。

所以，最根本的福报，还是证得智慧，以及解脱。而大乘的福报，不是单纯的指世间的福报。而是福慧不二的境界。能现世间福报而于福报能助自他解脱。

请问《定慧之路》看哪本好？有致光法师讲解的，有广超法师讲解的。

是同一个人。

光明海：

你比较下，有差别吗？

请问群主师兄，作心轮光明想时，是想象心轮有一束白光，还是说就是想象在晴空下的那种感觉？

光明海：

瑜伽二十四卷六页云：云何名为住光明想巧便而卧？谓于光明相，善巧精慧，善取善思，善了善达。思惟诸天光明俱心，巧便而卧。由是因缘，虽复寢卧；心不惛闇。如是名为住光明想巧便而卧。

我们睡着，睡着时昏沉而入的，犹如进入黑暗。应系念睡着之处是光明境，其境在心不在脑，如此而睡着时入睡光明。

那能睡得踏实吗？还是渐渐的不需要睡了？

光明海：

若如此睡着，就达到了醒梦一如的境界。且梦境完全自控。若控制不起梦境，则入光明定。且不是普通的光明定。

就是说观想自己在一片光明境界之中？不是说只是想象心轮那一圈是光明的？

光明海：

对无法理解我说的方法的人，那只好用方便法。那么就是观想。可以观想满月挂于天空，或者观想身如水晶心轮有光明的景象。并在观想中入睡。

想象身处阳光下可以吗？

光明海：

可以啊。只要你能睡着。就怕你睡不着，失眠就达不到效果了。

心是心脏部位么？

光明海：

心窝。不是心脏。是心轮。

其实，心。是中医所说“心主思”的那个心。你喜欢一个人，心喜，一见钟情，心动；你讨厌一个人，心厌；害怕时，心惧；抑郁时，心压抑。所有的烦恼都是心发出以及感受到。是这个心。不是物质的概念。

若说大概位置，大概在心轮。按穴位说，在膻中穴位置。但你认为在物理器官上实有心，那就不对。

这个心，是不是有点像是西方心理学上说的潜意识的概念？

光明海：

是。

其实读经也没什么不好啊，学佛本来就要学习佛说的话，来求证自己，能读懂当然最好，就算读不懂，能认真读，也可以一念代替万念，也是一种修行方法。

光明海：

首先，佛，法，僧，三宝。佛经是佛法的载体。佛经记载的是佛的教导，是佛法。按佛的教导而修行，是正确的。不修行，只是念念有词地念那个“载体”，于心无法生起菩提道品。那用处不大（但不是完全无用）。

2018-10-22

修慧不修福，罗汉托空钵。

光明海：

罗汉托钵无所谓的。

有名的偈子：修慧不修福，罗汉托空钵；修福不修慧，大象批璎珞。那么，大象披璎珞，有用吗？罗汉没饭吃，有关系吗？

但是，没修成罗汉，先饿死了。阻碍了当生成就，那就有点关系了。所以福慧都要修。但是修慧是最重要的。

对，凡夫都会辟谷，罗汉还要靠吃才能维生吗？那大迦叶鸡足山入定等弥勒不是够麻烦？

光明海：

罗汉无所谓维生啊。罗汉没有活着的执着。该死就死。有什么关系呢？

象大迦叶有使命必须活到弥勒下生，听说灭尽定可使肉身不坏，是吗？

光明海：

暂时不坏。出来很快坏。

罗汉对活着，没有执着。以小乘看，活着等于是苦。有受皆苦。活着的目的唯只是求证解脱。对于阿罗汉来说，已证解脱，活不活着，无所谓了。

不说对活着，即使对淫欲断除的人，对世间的欲望也会大大的降低。一个对活着无所谓的人，对世间是完全无欲望，也就无所谓福报不福报。

但是修大乘，福报就很重要。因为福报不仅仅是为自己的，还是为众生的。大乘之所以为大乘，是因为能运载很多人到解脱。所以福报亦为运载之工具。

2018-10-25

最近打坐不知道哪来那么多气上头，脑袋跟气球似的，连眼珠子打坐时都充气了，得赶紧舍掉这种感觉。

光明海：

下坐要修经行。

师兄，我发现其实即便是初禅进行定中，想到平时的一些欲望，比如我喜欢玩游戏，但是在定中就真切体会到玩游戏的那种快乐其实是苦，说不出的感觉。至于吃喝之类的就更不用

说了，即便在很浅的定中，想到我以前喜欢吃的，也真切体会到那些都是苦。但是出了定，散乱了，于是又有可能想玩游戏之类的。所以我觉得在初禅进行定其实就可以观苦了，就是平时的那些快乐也发现其实都是苦，不知道我这样理解对不对。

光明海：

初禅太弱了，很难观出什么。思维不是观。那只是心理过程。

佛法说的观，实际是心行。修定是修力量，修观是修心行。若定力差则无力量，心就无力起行。

2018-10-26

（坐上）身体不停的晃，晃了快一年了，什么时候才能不晃了？

正常啊。不执着那个晃动就行了。慢慢会停下来的。

光明海：

自己控制不晃，这不早都帖子里说过的吗？

坐禅时晃动不正常现象吗？

光明海：

打坐要身心不动。定。就是不动。

佛法是要修学戒定慧，对治贪嗔痴，但很多经典尤其是大乘经典里都有如诵某经念某佛多少遍、拜佛、对人说经，还有做某些事如造佛像印佛经等等，由此而可得到什么什么多大的功德利益的说法，有转生天上的，或转生为国王富家男身的，等等不一而足。那这样的说法是不是本身就是勾起人的贪心？

先以欲钩牵，后令入佛智，是不是本来说的就是这个？

光明海：

有功德这些事都是顺带提一下。因为有些人没有出离心，要让他修行，他就要有功德果报可期。比如阿难陀本来就是想做天人有五百天女做老婆的果报才去跟佛出家修行的。

那怎么搞呢？有些人不觉得世间苦。那就变个方式。告诉你有更乐的。

可以解释得通。但是佛最后也说明了，无一法可得。

光明海：

最后？去看看《华严经》。

闲聊……

光明海：

看群规，禁闲聊。

2018-10-29

各位师兄:打坐时觉知呼吸在上唇的触感不是很明显，容易走神。现觉知心脏及脉搏的跳动的触感，感觉精神容易集中。不知道这样可如法？

光明海：

不可以。真是奇了怪了。怎么这么多在心脏上搞名堂的。

竟有人意图主动控制心跳停止，以为这样可以达到灭尽定，这种人真是脑子有问题。

2018-10-31

先修无想定可以不可以？

光明海：

无想定不是太好，但是不要惧怕无想定。但是有意识追求无想定，则不必要。

2018-11-03

某贴生如法师有关如来藏讲解内容，被撤回。

光明海：

这贴文知见有问题。你们要小心那些讲如来藏的，通常都讲得面目全非。黑白颠倒。

萧平实是不是就是说如来藏的？

光明海：

萧平实的书非常不推荐。上面的生如法师讲的法，也不推荐。

请问宣化上人的说法推荐吗？还有海涛法师。

直接看禅宗祖师的书籍呗，四祖五祖六祖都留下言论了。

光明海：

还是看佛经是最合适的。法师的次之。

讲法的人有两种，一种是无修证的，纯粹理论性讲解。一种是有些心得的，讲解中会夹杂自己的见解。第二种讲法的人，如果修证到位，讲法是非常殊胜的。但是，有部分是狂慧的，讲法也会错解经义。狂慧这种情况最容易发生在讲如来藏，禅宗见性等事情上。

佛在《涅槃经》中说，开示佛性之法，是药也是毒。此经还说无智慧者听闻佛性会立刻中毒而亡。而有部分中毒者，以为已证大觉，竟广开弘扬，荼毒众生。

感觉最近几年某“过关斩将”之说有类似意味。

光明海：

八解脱，禅定，百八三昧是最靠得住的自证之法。让那些靠一张嘴说成佛的自己玩去吧。

百八三昧修法有具体介绍吗？百度好像只有简介。

光明海：

百八三昧是大乘法。小乘解脱法没修好的，无力修这些出世间上上禅。

禅有二种。一者世间禅。二者出世间禅。世间禅者。谓根本四禅。四无量心。四无色定。即是凡夫所行禅。出世间禅。复有二种。一出世间禅。二出世间上上禅。出世间禅者。谓六妙门。十六特胜。通明九想八念十想八背舍八胜处。十一处处练禅。十四变化愿智顶禅。无诤三昧。三三昧师子奋迅超越三昧。乃至三明六通如是等禅。皆是出世间禅。亦名二乘共禅。二出世间上上禅者。谓自性等。九种

大禅。首楞严等。百八三昧。诸佛不动等。百二十三昧。皆出世间上上禅。亦名不共禅。不与凡夫二乘共也。

哦，这么多禅，看了都晕，我《定慧之路》才看完，九次第定都刚想修！

光明海：

修好九次第定，这些自然都不是问题。

某师兄发了一个“专享红包”供养老师。

谢谢老师应供！

光明海：

一点就领取了。又不是过年，就不要在群里发红包了。我在家人，不是应供啊。

.....

老师撤回了一条成员消息。

光明海：

不要乱讲。各自修好自己。

2018-11-06

坐车的时候可以观呼吸么？

光明海：

可以。

初学打坐屁股下面可以垫一个二寸高的垫子。因为后面垫高了以后，气血很容易从尾巴骨通过，一旦把尾巴骨打通了以后，能量就会顺着后脊梁往上升。如果后面没有垫高二寸，前后是一个平面，气血就不容易从尾巴骨通过，会完全淤在尾巴骨这一带。

打坐的时候，背要向前倾一点，感觉到重量不是落在尾巴骨上，而是落在两条腿上——胯骨上或膝盖上。@光明海 大德，这样是对的吗？

光明海：

我不认同这些说法。

2018-11-07

讨论“我”、“无我”、“轮回的主体”…

我在知乎上看到了群主的一篇回答，我搬运过来吧。

『光彻五轮：

我直接回答并给你结论。

意识作用于躯体，是身心互相配合，能施为运作。身体如同计算机，心灵（“我”）如同软件系统。软硬件配合，就能做出类似能跑能跳的机器人这样的东西。

我是什么？就是我所感知的一切，意识所依附的一切以及意识本身，被意识确认为“我”。并分出主次，“我”，与“我的”。就是能知与所知为总纲，以此总纲，扩展出来，以我心为“我”，以我身为“我的”。再扩展，就是以我身为我。以我的房子，衣服、老婆、孩子等等为“我的”。

总体来说，其总纲就是错误的。“我”与“我的”本来是一种错觉。佛法说，这种错觉叫“无明”，通俗点说就是不明白真相。因不明真相，不断迷失在“我”与“我的”这个循环造作之中，而产生无尽的轮回，受尽煎熬和痛苦。

而产生“我”与“我的”这个现象的背景，并非错觉。而是本觉，是真觉。如宇宙虚空（只是这样形容，实无虚空相），无相无量，而能遍知遍照一切。此不属于轮回，不属于有相的世界。按佛法说，此是涅槃界、本际、法界、法性、真空、法身、常寂光土、实相、真相、不生不灭、不动道场、无生、真如、如、心、一心、道、寂灭、空性、源头、真理等等，数不过来的名词来讲这个事情。

那么，“我”这个意识灭亡之后会怎么样，要分情况。

意识可分为类似灭和真灭两种情况。

先说类似灭的情况：

- 1、睡觉时，意识不攀缘身体五根，而回意根休息。进入睡觉的昏睡状态。什么也不知。
- 2、打坐入无想定，意识执持无想，进入想心所不运行的造作无知状态。也是什么也不知。

3、意识不攀缘身体五根境界，而返源攀缘意根（意识发起之源头），浅则进入意识自知（只自知自心不知他事），深则进入心光明定。

然后说真灭的情况：

1、第一种意识真灭，是于禅定之非想非非想定之中，自灭“我”知，而入灭尽定的意识真灭。此时什么也不知，乃至身体硬件机能停摆，相当于电脑的关机。

2、第二种意识真灭，以修行之力，远离境界造作，亦远离意识分别造作，从而不起意识。此是佛法修行人体验涅槃时所证之境。此时也是什么也不知，但又什么都知。什么也不知，是因为远离一切所知境，导致无境界可知。又什么都知，是因为本觉的“背景”不灭，是“本知”（即佛法所谓智慧）。所以非意识造作之知。

3、第三种意识真灭，是人死之时，此身断灭，业种势力消失，连同意识升起之力亦消失。此时如同修行人入涅槃。所以这就是死亡之境。所以修行人入涅槃也叫体验死亡。只不过不修行的人不喜欢这个虚无的涅槃空境，执着“我”与“我所依附的存在”，于是就又产生意识，所以又造作投胎，就产生轮回了。

所以大概就是这些情况。

你问：当“我”这个意识灭亡之后，“我”是什么样的形态？

答：“我”这个意识灭亡之后，“我”的本质就是“本觉”，而本觉是本知一切万法，依本觉来说，就是万物万法，宇宙一体，本觉无二，本来如此。如此体验着，称呼为“觉悟”。如此觉知者，称呼为正觉。以此觉悟再来幻化“我”与“我的”这些事务，就不再称呼为轮回，而叫真心妙用无穷。当一切幻化无碍，就叫大觉圆满，就成为一个“业自在”者，此即成佛！

南摩本师释迦牟尼佛！

谨以此文，愿大家都觉悟成佛！』

我打坐经常头上留气，头痛，像入了风一样，每次都要持续几天。下坐后拍打也没什么用处，求解，谢谢！

光明海：

去看南怀瑾的如何静坐，用那一套下坐的动作。

修经行，把气降下来。

@光明海 生死不了了没？

光明海：

这种问题以后不要再问。比如谁开悟没，证果没，了生死没。这种话以后群里禁止问。无意义，且易生争议。

那这个能不能问，几禅可以证六道轮回？

光明海：

去看书，补充基础知识。我说过，帖子不为初学者开，这群更不为初学者建。初学者不如离开，等发心修行时再来。在这里问这些皮毛问题，没空搭理。

2018-11-10

某新进群师兄与众师兄高谈阔论……被禁言。

光明海：

来了个狂徒搅得这里乌烟瘴气。

不要动不动就禁言呗。

光明海：

本来应该踢的。而不是禁言。禁言只是留他再看几天，过几天就踢了。
群规禁空谈口头禅。特别是不择对境，乱谈佛法，就是《大乘大集地藏十轮经》所说的，“拨无一切善作恶作。妄说大乘坏乱我法。非法说法法说非法。……如是[拨无一切因果][断灭论者]。虽在人中实是罗刹。于当来世无数大劫难得人身。宁在地狱受无量苦。不处人中起断灭见。如是痴人。不久便当支体废缺，于多日夜结舌不言，受诸苦毒痛切难忍，命终定生无间地狱。”

2018-11-11

争执辩论……被禁言。

光明海：

群规：此群只交流探讨实修！凡是偏离这个主题的，都小心被踢。已多次敬告。

2018-11-15

说证初果的圣人，住于六欲天。初果有的死后会不会住于色界天呢？

光明海：

凡夫修禅定也可以去色界天。

大德，您现在可以随意去兜率天吗？

光明海：

修禅定去色界天，是说投生。不是现在可以去色界天。现在要去的，那是神通了。

2018-11-27

光明海：

最近有好几个师兄修得非常不错。进步很快很大，真是非常令人高兴。各位同修好好努力哦，踏实修过，不白来一趟光彻五轮群。



2018-11-28

请问群主讲的进步很快很大是指修到了什么水平？

光明海：

这个没标准。进步是相对于自己来说。进步有几方面，定力进步，烦恼减少，禅定自在，智慧通达。

自己感觉进步不容易，退步却很容易，惭愧！

光明海：

那当然，犹如逆水行舟，不进则退。

2018-12-09

光明海：

2019 年 1 月“定慧之路”精进共修班。

https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzU1NDEwNDUxOQ==&mid=2247484047&idx=1&sn=60cd641b2b2605cbee470aeb467e8184&chksm=fbe9e127cc9e683162cf35516ddeea059fba89cf471ee8aa80977217eaf9327aabcec3053794&mpshare=1&scene=23&srcid=1209qEMSNKmfVfprxsTgWDhS&appinstall=0#rd

2018-12-14

请问打坐头脑发热怎么办？

光明海：

总有这样的问题。

光明海：

“定慧之路”三月份报名表 <http://yunshuichanxiu.mikecrm.com/1R99EjZ>

2018-12-18

请问各位师兄，我打坐胸闷很难受是怎么回事？感觉血液流向全身那心脏缺血了，不知道是不是。

只要胸闷不是特别厉害，就可以不管，坚持继续打坐，过段时间就可以过去。

在打坐过程中，你只要记住一点：一切身体方面的觉受，都是不真实的，都可以抛开不理。

打坐是不会有副作用的，有可能是你的身体本来就有一些宿疾，但只要能坚持下去，一般过了这段时间，相应的宿疾就可以痊愈。

光明海：

说得对。打坐不要老是纠结身体。只要注意姿势端正，不要被风直接吹到就可以了。身体的反应不管苦乐，都一概不理。

打坐入定，是心定。重点在心。系念所缘不是身体。而是万相中取一相做个方便

而已。只是让心安静下来的方便。你老在身体上研究哪儿舒服哪儿不舒服的感觉，这心如何能定下来。

然后，打坐上身体不舒服，那是疾病在身。心静觉细而觉知到了而已。平时不打坐似乎还没感觉，那是心粗不知身上有病痛。

打坐，如果身体特别舒服，那只是病体刚愈，相比较下，痛苦少了一些而已。好像站久了，腿痛了，坐下来就觉得很舒服。根本就不存在什么乐不乐。

如果你长期舒服，就不觉得舒服了。反正就是没感觉。没感觉恍若身不存在，那才是达到绝对健康的水平。

有些打坐中，病痛会更强烈，是气脉在运行，修复。不要去管他。最好空掉他。

大德，呼吸很微细的时候，腹部还动吗？还能感觉到动吗？

光明海：

呼吸有没有，任其自然。不要控制。腹部动，是腹式呼吸。胸部动，是胸式呼吸。

不管怎么呼吸，都不影响入定。只要你不自作聪明去控制呼吸。

但是，四禅是绝对无呼吸。不管什么呼吸都没有。

气脉，并不是物理上存在。气脉是随智慧搭建的。不一定只在肉体。还可以超越肉体。乃至人与人之间，也存在气脉。气脉不通，就是智慧不通。功德不足，业力障碍。但是，那些学气脉学说的，僵化的理解气脉，在身体上执着有必定的线路，都是作茧自缚，自做障碍。

2018-12-21

咱们群里有没有线上共修啊？

光明海：

线上共修没有，但我支持你们报功课。互相促进一下。

2018-12-23

群主大德您好，我想请教您，我一直持准提咒（南师的仪规），用金刚诵，有6年了，持咒不久喉咙和舌头出现问题一直到现在没见好转，身体的问题也慢慢多了起来中西医看了不少

没效果，最近入群主的群里，学习了观出入息，感觉很好（小的时候自己也调过呼吸并到了忘身）现在观呼吸感觉进不了初禅，但双盘时间延长了，我想问群主我是不是身体问题进不了初禅，我应该怎么调整，希望大德能给予指点。

光明海：

你不要把身体问题和持咒联系起来。身体问题去看病。和修禅定无关。你若一定要把修行和某件事联系，我觉得唯一可联系的就是“意志”。

持咒，就我的看法，只能做辅助。并不能做主要修行法门。从根本来说，真正的修行还是在发心和禅定止观上面。没有根本上的修行，光修辅助的，恐怕难有效果。

修行修对了，必然会身心轻安，容光焕发。修得不对，轻则没有效果，重则种种禅病。你修六年，身体不好，那要么修得不认真没有效果，要么修得不对。

我应该怎么调整？

光明海：

修观想，持咒，都建议先修好禅定和白骨观。发出离心是最重要。发心是方向也是结果。

一般来说，我不建议在般若智慧不足时，修那些密法相关的东西。当然，这只是我个人意见。密宗并不这样讲。

既然修六年修不好，不如放弃，修别的。比如止观。

2018-12-31

我就是不理解，冷热也是动念头判断冷热，不动念头怎么会知道冷热？那也是妄念，呼吸进出也是动念判断，为什么冷热就不是动念头呢？

个人理解，止于知冷、热这触觉的本身，不起冷热的概念。

光明海：

理解的对。

如果对呼吸起了冷热的概念该怎么办？

光明海：

不管。只是要知道不需要在心里念叨冷热，单纯了知触觉就够了。

问题是，心里容易习惯性的判断冷热，如果“冷热”已经出现了，那对“冷热”保持正念可以吗？不能去除这种对概念的想，去除了会来得更猛。

光明海：

不用去除，任其自然。观呼吸，是觉知呼吸而不控制呼吸。同理，概念分别习性，任他去，非你业处，不做控制。

也就是说冷热概念出现了就随便它出现，不去除，不禁止，有时候心里这些文字思维多了就特别想他们马上消失滚蛋，对于这样的嗔心我还想进一步把他们赶走，就好像陷入了死循环一样。我既不要这种概念式思维，也不要对这种概念式思维的嗔心。。。

光明海：

专注业处“触觉”，其他非业处，一概不理。理即是犯“定”戒。

那呼吸的触没有了，所缘没有了，去观什么？心里知道是那种情况就够了吗？

光明海：

呼吸没了也在觉中。无冷热触觉也是触觉，是非冷非热触觉。

实在修不了观呼吸的话，可以用念佛方法入定。豆瓣贴中有写方法。

一定细细体会，人中皮肤的触觉。

光明海：

触觉为所缘，有二种作意，一种，唯了知触觉。一种，了知气之冷热。都可以入定。第一种易，第二种难。

想解脱痛苦，不入轮回，但最近一年通过很多佛法的学习，明白到轮回也是完美，痛苦和幸福无差别，苦和乐只是我们的分别心自己定义的。所以，对不入轮回的渴望也没那么强烈了，感觉人生的一切都可以接受，重要的是你的心解脱，不再去定义这是痛苦，这是幸福，就好。这样的想法有问题吗？

光明海：

不对。三法印说，诸行无常，诸法无我，涅槃寂静。无常故苦，苦故应出离，出离故得涅槃。涅槃最乐。

轮回就是不自在。接受不自在是阿 Q 精神。心解脱是烦恼解脱，烦恼解脱已离苦，非在烦恼中自我安慰烦恼非真而说无所谓轮回。

执着于苦，也不是走向证悟的正确道路。就算目前没有开悟，但不执着于轮回之苦，能以静待花开的方式修行也挺好。

光明海：

贪嗔痴三毒，是必须断，否则心不解脱。这个不管大小密乘都是一样的。做到不定义对错，就是断烦恼之因缘(不随烦恼转，心随正念转)，其实已是离苦之修法。

不定义对错，离于二元对立，已是证悟之道。

光明海：

二元对立主要是能所、心境、自他的二元对立。此是大乘一心之修法。并非苦乐、冷热、好坏、男女之对立。此种对立的不分辨，能断部分烦恼，但属于小乘。且属于无智慧之枯木禅。

补充，此枯木禅，能断贪嗔，但不能断痴。应更上城楼，贪嗔断后，应将能分辨对错之“我”，一并出离断彻底，则可以断尽烦恼。

大德，能否简单介绍一下这种大乘的一心的修法呢？

光明海：

大乘的法，此处不合适讲。有兴趣的加大乘群去问。

.....

光明海：

交流要立足于实修。不要交流超过实修的事情。你都没修到那个位置，问那个位置的问题，得到虚妄的答案，回头对你就是障碍。

修行前，要清理思绪，对未证保持未知，不可先入为主以为已知。未证谓证，当知是心魔，会自生障碍。

光明海老师禅修开示录

——“光彻五轮解脱道禅修群”问答集

（二〇一九·上半年）

2019-01-02

诸位同修大德，能请教个对我来讲很重要的问题吗，我母亲得了癌症可能时日不多，她本人不太想去治疗，我能在佛法上面为她做些什么吗，我现在每天在为她读一部《地藏经》，她自己也会读《疗痔病经》了。还有什么我能做的吗？哎。

光明海：

每天有空就观想观世音菩萨，同时念六字大明咒。

是让我母亲这么做，还是我自己做？

光明海：

让你母亲这样做。

可以看一下这本《西藏生死书》。

光明海：

《西藏生死书》是密宗人的境界。非密宗人不合适

2019-01-07

近日打坐，晚上常做梦，而且梦到的都是学生时代的场景，有时中午也做。昨晚，还出现了一种感觉，一股力量从丹田起，直冲头顶，随吸气而起，要冲破头顶的感觉。自己突然一声吼，感觉消失，十分奇妙。求解惑！感恩！

光明海：

千万不要执着这些东西。如果你忘不了气脉，建议修白骨观。一个骨头架子，有什么气脉？若是大乘佛经，他说应观身如虚空，虚空有什么气脉？所以，气脉可以免了。不必造作气脉。

豆瓣贴里，那个拳击手雨田，看到了吗？他修了 20 多年气脉。结果如何？修气脉，修得不好时，障碍非常大，搞不好身体就搞坏了。所以是个危险的事情。没有必要去捣鼓这些东西。佛教显著根本就不谈气脉。

身体是假的，为什么要修假？气脉就是假上安假。

《阿含经》里一直都在说厌离，无常、苦、无我。大乘经上就更没见过气脉理论了

我觉得佛说的假和虚幻。并不是不存在。而是不长久，不彻底，不究竟。不知道对不对。

光明海：

气脉是另外一套修炼体系。你一知半解，忙修瞎练容易出问题。我们这里交流禅定解脱之道，是佛教显宗。可是显宗里就没有气脉这么个东西。两个体系混杂，就会混乱。知见就会不清，修行路线就乱了。那么就容易出偏差。

所以，是不是虚幻，佛说本就是空花阳焰，犹如梦境。至于是存在还是不存在，看是梦中人说，还是梦醒人说了。

修观身如虚空能修到四禅吗？

光明海：

你试试。

看书不少大师所传是修气脉的，万行法师、杨宁，不明白是根器好才这样修？

杨宁不是一般的根器，我们还是老老实实观呼吸比较好，她是我一个师兄的老师，但是她修行禅定的经历似乎不适合我们普通人。

这么说这个杨宁和群主光明海一样是开挂来的。

光明海：

我觉得我一点也没开挂。比我厉害的很多，比我修得快的很多。我是自学自修的，其实回头看，修得很慢。

别这样。。。

光明海：

呵呵。

那些定慧之路禅七上的天才们，有两周修完全过程的，这找谁说理去。。。🤔

说人死后头上是热的，其他地方是凉的，那就是去天道了或者阿修罗道了。胸口是热的，就是人道，肚脐下面是热的就是畜牲道。膝盖热的就是饿鬼道，脚底板热就是地狱。这说法靠谱吗？

光明海：

凡夫是这样的。修行人不一定。

2019-01-08

老师的号发了一个无关动图…

群主被盗号了吧。

光明海：

怪事，不知道怎么发了图片，撤不了了。

光明海：

我最近觉得，有好的明师指导实修的话，修行确实可以开挂。靠自己摸索的，从

概率上来说，的确比较费时费力。主要的原因，在于很多人不能正确理解修法。常常修错了还不知道。

明师网络指导这种效率怎么样？

光明海：

网络指导有一定的缺陷。就是不能深入交流，只能谈些原则。细节的指导都是因人而异的。

文字描述非常乏力。有问题的人，用文字打出来，常常不能正确表达自己的修行状态。而且，这种交流，应该发生在修法的过程中，及时发现和纠正，就能高效率修行。没有及时纠正，按错误的修法持续一段时间，就会浪费精进心，导致退心，修行反复。

发生这种问题，我观察后发现，同一个修法，不同人有不同的理解，导致修得各不相同。而且很多人喜欢自作聪明。倒因为果。瞎猜测。或者观想结果是怎么回事。结果就修得乱七八糟了。

还有很多发心不正的，他自己也不知道。给他正确的修法，他也修不出。

这些问题，没有明师当面观察，还真不容易发现。

明师恐怕是难遇啊。。。

群主什么时间组织禅修班？

光明海：

5月。前面发过通知。

不过，我不是明师。但勉强强可以做个明师兄。就我个人体验，修行增上缘真的很重要。有朋友一起修行，精进心就是更容易发起。

群主大师讲的对啊，打坐真的是很需要人指导的，不然一者可能方法有问题，找不到正确的路，二者打坐本来会出现各种状况，没人指导真不行。

光明海：

倒也不是不行，就是费时费力。

你们说我修是开挂。其实，我回忆自己的修行经历，觉得浪费了很多时间。

其实，每次突破，都是见解上先突破，然后修行上才突破。而见解上突破，常常是读经后靠猜测的。也就是说，我修行，没有老师，是靠穷举法。

求分享！

光明海：

就是把所有的可能都尝试一遍。最后碰对了就碰对了。就突破了。

也是机缘吧。

的确，能碰对，也是机缘。

光明海：

那也不是纯靠运气，按穷举法，总会碰对的。是偶然，也是必然。

确实，是偶然也是必然

别说用穷举法了，就是明明白白一条路，比如像群主提出的那条路，一般人修起来也没那么快。不过受益良多确是事实。

光明海：

嗨，其实快慢引人而异。快的真可以顿超。

哎。这个不是说侥幸心理。而是各种情况都有。都看人根器资粮和因缘了。有些人有根器有资粮，缺因缘，那也没法。有些人有因缘，无资粮，根器也差，那也没办法。

我才开始打坐时，看到很多紫色，绚丽无比。现在想想，都是虚妄。

光明海：

呵呵。不结合修行法门，谈境界都无什么意义。

当一个人选择了修某个法门，交流境界，就是在探讨修行的过程现象。有经验的人，就能发现问题和指引建议。否则，瞎吹神奇，除了漏失功德之外，没啥用。自做障碍呀。。

我是最近参加了一期禅修，感触良多，有感而发。对比那些有人指导和没人指导

的人，差异非常明显。觉得大家有条件的话，还是找明师参加禅七，会进步快一点。

先修正再修观，是什么法门？

光明海：

可以说显宗都是止观的范畴。先后没有定数。

请教师兄。进入初禅前是一直观呼吸，还是观呼吸到喜乐升起，转而观喜乐？

光明海：

不是的。一直观呼吸。不要去管什么喜乐。

明年一定要参加一次。如果师兄有好的禅修班，可以推荐一下吗？

光明海：

我参加过很多禅七。综合比较，最推荐定慧之路禅七。

谢谢。我观人中业处，看着看着，因为呼吸越来越微弱，什么都感觉不到。现在换了观腹部。

此法可行吗？

光明海：

我在豆瓣贴里说过这个问题呀。你没看吗。豆瓣贴涵盖了绝大部分修行常见问题。

豆瓣我看了好几遍，可能是忘记了。其实，最能让我放松的不是观呼吸，而是观自身整体。

任念头与生理触动自然生灭。然而我看众人都是观呼吸成就的。请师兄教我，此法可不可取。

光明海：

可取。

我也有这个问题，原来是自己感受自己在呼吸，知道吸气呼气，好像更容易入定，现在努力观鼻端人中，反而觉得找不到门。

光明海：

正常的。这是换了修法，不习惯。你可以用你习惯的修法入定。

总之，能清清明明的断呼吸。就是四禅。就可以了。有四禅的定力，什么佛法都好修。

从杀戒话题引发争论……

光明海：

不要争啦。不杀生，是杀人破戒，杀其他犯戒。就这样。破戒不可悔。犯戒可以悔。

明白了，原理在于忏悔。

光明海：

不是。和世间法律有关系。因为杀人要偿命。世间法律决定你不可悔。

佛制戒，一是修行的需要，二是保护修行人。不谈了。总之尽力受持五戒。

2019-01-09

.....

不是懂了就行，得观，然后证。理论的是推理，没用。

如果已经无学果的话可以像群主一样开帖度生啦。

光明海：

各位不要争啦。好为人师是一大魔障。不要学我。什么开贴度人。。我是无所谓退转的。。

我也有这个疑问，大德，退转很可怕的。

光明海：

你要学我，自己退转了，可别说我没提醒啊。度人不成功，就障碍自己。退转很麻烦啊。特别是修行没有一定的断证前，度人想都不要想。你只能发愿，做功德回向，未来在你证得解脱的智慧后，再去度人。或者，发心帮助那些正在行度人事业的法师、老师，做护法居士。那也是做度人事业。。

还是不说了。总之度人，要有解脱的智慧。解脱的智慧是证得，不是学得。学得

的智慧，你随便拿来说，几下就把自己都搞迷糊了。只有证得的智慧，任你怎么说，也不会被带偏。

讨论某有争议修法……

光明海：

学闻思，要依佛经原典对照哦。不要轻信大德讲法。

我潜意识里根本就不相信四禅这么容易得到。

光明海：

四禅容易吗？

四禅感觉比登天还难。

四禅不容易。

对于我而言四禅也不容易。

光明海：

四禅有好多种。容易的是近行定。然后其他四禅天也相对容易。但是四禅的色究竟天，在我看来，很少很少人有能力入。

所以 N 多人无能力入无色界定。

通气脉……

光明海：

又是通气脉。这个气脉，你不会修，通个几十年也通不了。最后越通越不通。通了过两天它又不通了。

佛说妄想执着不能证得，怎么去妄想去执着？有说气脉，有说打坐，有说念阿弥陀佛，好迷惑！去了妄想执着是不是就解脱了呢？

光明海：

解脱，就是本来面目。

……

光明海：

呵呵。好了。都不要瞎聊了。有问题提问题，没问题各自修行。

显宗修行还是次第明确的。一步一步有修有证。这个次第，从禅定来说，就是九次第定。从断烦恼来说，就是贪嗔痴断尽。两者都证的，那就最圆满。大家就不要到处去找知识了，万变不能离其宗。

我说一下，我的讲法，不是全对。各位要自己独立思考，独立验证。我有时候讲错了，撤不回，没办法。

师兄，我听过一种说法，禅定容易随着环境和自身条件变化，发生退转，但开悟不会退转，这个说法对吗？

光明海：

应该说，证量不退。开悟必然是证量。否则不是开悟。

悟境不退。

光明海：

对。证量不退，但是正念不行的，他不能维持智慧现前，就会表现有退。

师兄可以详细说说如何修观吗？

光明海：

修观这个事情，我觉得要面对面指导才好。

四禅有明确的界定，断呼吸，前面三个禅定没有很明确的标记，我实在不知道自己到了什么阶段。

光明海：

所以前面三个，没什么好研究的。就明确有没有到四禅断呼吸就行了。

请教群主，我每次打坐的时候，会有一些景象出现，是很短暂的那种，显现、消失，再显现、再消失，都不是同一样的景观，或者也有人头像（有的是恶相），但都是刹那间消失，或者晴朗、或者光明一片的现象。请问，这正常么？这些是不是我的意识在作怪？这种情况都已

经很长时间了，可以说在我自己觉得很“深入”的打坐时基本上都会出现。

光明海：

正常。过程现象千变万化。只是幻觉，不迎不拒就可以了。但是长时间有，你要注意了。是不是你有喜欢看这些幻觉的心理。

这种现象会持续到什么阶段？

光明海：

呵呵。发展厉害的，会入幻觉。那就跟白日做梦一样，没完没了。

如果，你知道是幻，不理它，它很快就应该消失。不应该天天有。

我没有去追逐那些东西的想法。

光明海：

那么应专注修法。不去管幻觉。

2019-01-12

群主，我提个问题呗。我在静坐时不止一两次遇到以下的情况。

就是坐着坐着就掉举了。不是有念头，而且陷入到脑中的故事当中去了。这个时候要不是身体一动，或是有什么声响惊了我一下，然后大脑就变得非常清明。原来我以为这是进定了。可是就在今天，我的大脑非常清明，可是腿却是疼的。没有乐受。我想问，这种意识清醒的状态是否可以利用来发展定力。就是在一段时间特意设置个闹铃来制造这个感觉。

光明海：

你不要自作聪明。

哦，不明觉厉。那我还是本本分分的吧。

光明海：

很烦自作聪明的人。群里有不少此类。好像佛祖祖师都不如他聪明。

我已经骂过了。自作聪明的，就是傻子。不爱听就早点走。免得我动手。

2019-01-15

请教群主师兄，在磨砖成镜的故事里，马祖道一天天打坐，但怀让禅师为什么要讥讽马祖道一，说坐禅不可能悟道成佛呢？

光明海：

打坐当然不可能成佛。但是悉达多太子成佛是打坐睹明星悟道成佛的。

2019-01-16

我想问个问题，为什么我越来越不喜欢吵闹，特别是那种突然的大声，比如小米的闹铃和高声的喧哗，太大力了，好震荡。我下班就想跑回家，一个人待着，可能跟肾虚也有关系吧，大家有没这样的体会？

光明海：

不是肾虚，是心虚。

2019-01-18

广超大师《四圣谛》讲记说的，十二因缘告诉我们在生死流转中，没有我，识难道不可以理解为我吗？

虽然身体、衣服在变，但是识自始至终都是一个呀？这个识难道不是作者和受者吗？我这个地方不明白，请教大家，帮我解疑！

光明海：

这好比做梦，梦里的身体有跑有跳，能到梦境里各处游逛。但梦醒就没那个身体了。梦里那个人认为有一个识自始至终存在而已。梦醒时找不到这个人了。

做梦的人。不是梦里的那个人。做梦的人，以为是梦里的那个人，在梦里枉受辛苦。扑风作影。

如果说我们身处梦中梦，如果一个一个的梦依次觉醒过来，那么最后真正觉醒的到底是什么？最终的我究竟是什么？

我就不想那个最终的是什么……越想越乱。

光明海：

最终的不可说啊。佛性？心？因为梦里面的人没有梦醒的经验，说了也不明白。也没法给梦里面的那个人描述。

试着这样描述：有情五蕴相续，如同一串挨着的珠子，前面的撞击挨着的，如此依次受力，绵绵不断。没有实质的东西，从前面的珠子，传到后面的珠子。阿罗汉就如同是最后一个珠子，来世五蕴不再转起，也就是没有了这种生死现象。

反正，想眼前一切都是假借的，想多了之后，貌似那个“我”就能把握到一点点似的……但是估计也是幻……不过，不是那种总想抓住一点东西的那种心态了。

光明海：

这个强猜是无用的。出世间事，只有亲身体验才知道。

凡所有相皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。按照这句经典，应该是有实相的。

我是谁？谁是我？难啊！

天啊，说来说去，我还在梦里，感恩光明海师兄！

光明海：

所以，佛说四圣谛，让认识梦境之苦，出离梦境。

在《法华经》就说是出三界火宅。

请问已经入了涅槃的人，如果他愿意加入轮回，它还可以加入吗？

光明海：：

呵呵。如果是一个已入涅槃的人，他再来轮回，定不是小因缘了。那肯定是菩萨发心，倒驾慈航。

请问两个入了涅槃的人，如果他们愿意交流，他们可以交流吗？

光明海：

佛菩萨可以交流。佛菩萨与阿罗汉可以交流。阿罗汉与阿罗汉不行。

佛门是讲因果的，众生原本是佛，请问众生堕落为众生的第一个原因是什么？

光明海：

第一因。。。。做梦者，去推算梦中自我的第一因，这是不存在的。所以佛法说是一念无明，无始无明。不说第一因。

光明海师兄，请教一个问题……是不是一定要亲证到五蕴十八界都是刹那、刹那生灭之后才可以得果、才算有效(想不出更好的词了)? 换句话说，我心里接受了此色身受想行识都是因缘合和所生、但没有亲证到……这个算什么?

光明海：

心理接受，只是信解。证果要亲证。所以只能算是善男子善女人了。

请问大部分人生病的原因，是因为因果，还是不一定与因果有必然的联系，问这个问题，是想决定自己的病，是要通打坐做来解决，还是上医院解决。

光明海：

一切有为法，都在因果中。生病当然有因果的。因果不是宿命论。打坐养生，医院治疗，这本身就是因果。自己想通过什么方式解决，看各人智慧和因缘了。

之前看过《瑜伽师地论》里说阿罗汉入无余涅槃会远离一切发起事业，一切功用皆悉止息。没想到佛菩萨居然可以和他交流。

他说的阿罗汉应该是说还在这个世界上的。

光明海：

不管在不在世，佛和大菩萨有能力和他交流。出世间事，不可思议。

不可思议，是不是指的不可以以思维去想，也无法去讨论的意思?

光明海：

是的。因为不在凡夫的经验范围。你强猜，就是造作幻想，就是障碍。所以佛教有很多秘密不能对普通人说。

在高阶禅定中，是不是会经验到这样的范围?

光明海：

不能。世间禅定还是在世间。

大德，请问打坐一直断不了息是为什么？明明感觉呼吸那点气根本就快没了，可是就是没法停止呼吸。

光明海：

去看贴。

56 亿年以后，才又出一个佛，弥勒佛，所有人都成佛，那得多少年？

光明海：

梦里面的时间而已。

2019-01-19——01-20

请教群主师兄，打坐之余研习佛经，您的建议是先博后专好，还是先专后博好？

光明海：

是这样，一个人发心修行之时，需要的是对自己修行路线的引导。此时如果找到一个信受之法，就应该去把它修彻底了。而不应该天天猴子掰玉米。好像是博闻广记，实际是浪费时间。

当修到彻底之后。那些阿罗汉解脱了叫“无学”。你说他还学什么？

但是大乘说，无量法门誓愿学。。。这种学，不一样了。是为了学习度生的方便。而不是为自己。

佛法概论哪一本好？

光明海：

佛法概论就看《瑜伽师地论》、《大智度论》。

《清净道论》可以看吗？

光明海：

《清净道论》很好，可以看。中国的佛法概论就是《宗镜录》。还有一本中国人写的书《释禅波罗蜜》。

可以先看《大智度论》，据说包罗万有，很多的佛法概念都有解释，很全。

光明海：

呵呵呵，可是，有能力看懂这些大部头者（必须有证量），恐怕很少。。。无能力者，看得云山雾罩的，除了迷茫还是迷茫。。。

这不是典型的懂得人不用看，看的人看不懂吗？

所以还是都先别看了，按师兄说的，引导好自己的修行路线，找一信受之法，先修彻底为好。

光明海：

学霸看看无妨。只是千万不要寄希望于学知识可以代替修行。学渣就算了，看多了怕自己搞糊涂了。

有些人书看得多，知识广博。可是没有证量的支撑，容易变成狂慧。而且自持知识多会慢心剧增，碰到不善讲法的善知识会生不起信心。这样他很难碰到修行的机缘。

是的，师兄说得真是太好了！确实是这样！

光明海：

而且，人都喜欢取巧。你看禅宗大行其道，个个都想顿悟成佛，不历僧劫证法身。呵呵呵，知识学多了，就只想一步到位学最高的。脚踏实地修的反而被讥讽。所以，要慎戒这样的心行。

师兄为何能这么年轻就四禅九定都能入呢？要是读书来算的话相当于 19 岁就成院士了。

群主师兄应该是有很深的宿世修行因缘的。

光明海：

我就是瞎搞的啊。就是修一句话，应无所住。因为当时看了六祖的故事，对这句话到底有什么意义很神往。然后就想尽一起办法去做到不住一切法。然后我瞎捣鼓出的方法就是舍离。如此而已。

于禅定中舍离。其实真的很单纯。

师兄前世估计也参过这句话，所以才这么快有感觉。

我对这句话完全无感，你居然能修成这样，还是非常厉害的。

有一个关系不太清楚，就是心无所住或出离一切境界和关注呼吸的心一境性的关系似乎是矛盾的，什么时候心无所住，什么时候关注呼吸呀？

光明海：

这个是这样，你心乱的时候，舍不掉。所以先入定，让心稳定在一个境界。这就是入定了。

入定不能傻呆呆，一直呆定境里不动。等待定境稳定后，就要尝试舍离境界。就是让心不住那个定境。这样自然就会四禅八定层层上去。

你是怎么入定的啊，能分享一下不？

光明海：

我一开始是修数息的。就是单纯数呼吸而已。

数呼吸数到提不动念头的时候，默数就变成记忆，记忆次数。当记忆都觉得重，提不动时，尝试暂停，然后思维就暂停了，呼吸也暂停了。直接就是四禅。

四禅就很稳定啊，因为根本不动心，境界也不动。一片虚空而已。

然后你的心就有能力发慧，观照境界的能所相，能知的心舍所知的境。就这样搞彻底。过程都在帖子里写了。

呼吸是所缘，是人最真实的业处，这个法门真是甘露法门呀，碰到这，也是我们的幸运呀

感恩师兄！

多谢师兄！

光明海：

说真的，我对你们没有保留。尽可能简单的告诉你们。

修行的方法很多很多。我这个人最擅长于化繁为简。也不知道是不是上辈子好为人师的业习。😏

可是，太简单，别人不以为然。总觉得要复杂无比才是真法。太简单没兴趣学。和别人比，我这没什么次第。呵呵。就是一盲修瞎练。我第一次去参加定慧之路禅七，很惊讶，我心说，这玩意还能整出个次第来，很不理解😏

后来我亲身实践后，对那些总结出次第的，也是佩服得不得了。那些次第还是非常科学的。

谬误有千千万万，而真理只有一个，这就是复杂和简单的关系，当然要选择真理还要有自己的判断力，这就是善根和功德了，赞叹师兄！

受益匪浅。

光明海：

我总结，根本还是发心。发心正，盲修瞎练，误打误撞也能修。发心不正，遇上正法也修不出来。

比如我的发心，从始至终就是为了搞明白那一句经文“应无所住”。所有的修定，修观，舍离，持戒，全都是为了达到自以为理解（所谓解悟）的那个无所住行。

有时想，整个理论框架上弄大概懂了、或者说都接受了、深信不疑了、甚至见性成佛了……然后干啥？度人？真那样，还是反的……先度自己。

光明海：

度人？自度怎么度搞明白了吗？我反对那些凡夫动不动就度人。说的不好听，就是自欺欺人，不是度人。换个名词，助人，就好多了。

还是该吃饭吃饭、该睡觉睡觉……旁人觉得受启发了，那是那人的福德因缘，和自己没关系。但是，为什么还是要建寺宣法呢？凡夫要、佛菩萨也要……真要说和自己一点关系没有了，好像也不行。

光明海：

站的角度不一样啊。

度人，是站上方接引下方。那是自居佛菩萨位。你没那个能力，你说度人度人，结果度不了人，就变成欺人啦。误人子弟，损人慧命了。

助人，是站旁边，顺水推舟的。你自己要去度，我帮你一把。给你点盘缠。至于你去得了去不了，我不知道。那是你的事。我祝愿你去得了。

所以呢，无力自度者，快别自欺度人了。发菩萨心者，助他解脱，就是最好的啦。

已邀请群主老师春节开班，看报名表。<http://yunshuichanxiu.mikecrm.com/U9vrGe7>

大赞！八个名额，两位大德！这是加强特训班啊！

光明海：

 是的。

各位师兄好，今天拜读广超法师的《定慧之路》，真是写的深入浅出十分明朗，但个人见解浅，私以为法师形容的在定中随意切换的状态真很难办到。求定本身要一心专注，然后又要升觉照，随时出入，这得功夫非常深厚才能办到。修行无捷径，心上用劲，事上渐修，再由戒行上辅助可行，有没有写戒的经典，也拜读一下，由戒生定，由定升慧。

光明海：

不淫戒。

先持《楞严咒》戒除淫欲先。

光明海：

戒淫就戒淫，和《楞严咒》有什么关系？

2019-01-21

可是佛经上明确讲了持楞严咒可以渐渐持戒。

《楞严经》就是要明白的，《楞严经》围绕《楞严咒》，《楞严咒》是总持。

群主是让我们不要向外求，老是指望这个咒那个咒能干嘛没用，关键得自己发誓戒淫！

光明海：



2019-01-23

有师兄问可否供养老师…

光明海：

不要在群里发这些话题。特别是有争议话题。

加我好友一下吧，尊者！

光明海：

不用加好友的，直接可以选人发私信啊。每个都加的话，我好友会太多了，手机处理不过来。卡，慢。

为什么感到焦虑着急的时候，总是感觉心窝窝这里难受？是不是这里就是潜意识的“我”，或者佛法上的“心”所在地？特别是打坐的时候，突然想起某事，一着急，这里就难受，我就观察它，但是也观不出什么东西。

光明海：

是的。

某上传前段时间老师开示问答内容到群文件后，老师摘其中一段开示加以说明…

光明海：

“持咒，就我的看法，只能做辅助。并不能做主要修行法门。

从根本来说，真正的修行还是在发心和禅定止观上面。

没有根本上的修行，光修辅助的，恐怕难有效果。

修行修对了，必然会身心轻安，容光焕发。

修得不对，轻则没有效果，重则种种禅病。

你修六年，身体不好，那要么修得不认真没有效果，要么修得不对。”

上文做些修正。作为显宗，上述说法正确。若是密宗，上述说法不妥。特此说明。

显密宗差别这么大呀？

光明海：

密宗特殊。他那个方法原理真和显宗差异太大。号称果乘。

2019-01-24

讨论忏悔…

光明海：

忏悔，是以过去所做恶业为对境，忏悔心行，不再造恶。比如曾经贪色，忏悔下

次不再见色起心，从此自律，坚持非礼勿视，断绝好色之心行。这就是完整忏悔。悔过之后，就要立戒，持戒。就不用每天忏悔了。那些天天忏悔不知立戒的，效果不大。

请问群主，坐 20 分钟后腿部由于血液循环不通失去知觉，怎么办？会不会导致腿部肌肉坏死呀？

光明海：

坚持不动。尽量达到 45 分钟到 1 小时。这个时间内不会坏死。

2019-01-25

群主善知识大德，能开示如何看待极乐世界吗，求生极乐是求吗？证悟空性和求生极乐有冲突吗？

光明海：

去听群文件里的《净土与秽土》。

2019-01-27

群主，我照你方法打坐有段时间了，有个疑问想请教下，佛法中说的开悟，还要明心见性，会在修四禅八定的那个过程中出现？

光明海：

在超出九次第定时出现。再强调一下，没有什么开悟。是迷雾消失（放下妄想执着），而见晴空本来万里，阳光本来普照。不曾有一个过程叫“开悟”。一帮人整天琢磨开悟开悟，都是用错心。

应该琢磨怎么放下妄想执着。最踏实的方法，就是修九次第定。次第出离三界。这可以说是佛法的法幢。

放下妄想靠觉照、持戒，对吗？经常看到书上写去红尘中验证修炼，那他们去红尘中是守着个什么炼呢？

光明海：

戒定慧都是对治烦恼的。烦恼就是妄想习气。烦恼断尽名为解脱。红尘验证？验证个啥。自己解脱没解脱自己知道。所谓验证，并不是验证，而是借往昔易贪执之境界，引发烦恼现前，而断之改之，名为消磨思惑。有什么可守？守者守戒（正念摄心）。烦恼尽，戒亦无。

群主，有两个疑问请教，1、释迦牟尼佛夜睹明星悟道，悟的是什么？2、戒定慧佛法之通途，由定生慧是否唯一途径？

光明海：

睹明星悟道，悟了什么？佛悟道后，叹曰：奇哉奇哉。一切众生。皆具如来智慧德相。但以妄想执着而不证得。我当教以正道令其永离妄想执着。自于身中得见如来广大智慧。与佛无异也。

你说佛悟了什么？

光明海：

多次说过，知之为知之，不知为不知，不知不要瞎猜，徒增迷惑。

有师兄往群里发不相干内容……

光明海：

你们是来捣乱的吧？在这群发这些？

九次第定指灭尽定吗？

光明海：

名词不懂的，去查佛学词典。

所谓的开悟就是妄灭，妄都灭了，何以有开悟这个妄念呀。有感觉自己开悟的，是妄念还没有全灭呀。妄念灭是分层次的，这也就是次第。个人感觉呀。

有念即妄，不分善恶，善恶互为生灭因果，一起则俱起。所以凡一切相皆虚妄，一切念皆虚妄，都应灭，而不是分别善恶。

光明海：

千万别总结。都是意识做怪。对于不知道的事，不要总结，不要下结论。佛法重在体验。实证。验证。你未做体验，没有验证，就总结。多少是落于妄想。意识逻辑造作的妄想，不是体验，不是验证。——而是狂慧！

最近只是对身和心保持正念，没有刻意去紧盯，也没有随之任之，这两天修习毗婆舍那，发现思维，嗔心多于欲望，但又不能禁止心去造作，现在体会到戒律太重要了，像是护身符，有时候心里会有些恶念，很可怕，也没有禅定，纯粹内观，不知道这样修到底对不对？群主大德师兄！

以前一修禅定，就是紧盯所缘，心很苦闷，僵硬，后来就是单纯保持正念，正知也有点，但很少，最近听隆波帕默尊者的讲座，发现以前的紧盯无法开发智慧，但又同时觉得现在太听之任之了，感觉又走到了另一个极端，禅定力确实很重要。不知道自己修对了没有，请指示。

光明海：

没入定，当然觉得苦闷。放松一点，松而不懈。

进入四禅身体还有感觉吗？

光明海：

根本定是没有的。

2019-01-28——01-29

.....

光明海：

哎，你们这些修不好的，不要意淫了好吗？修不好，就把一个最难持的戒持到心底里去。不要浪费时间幻想入定什么的。

有一个戒，包含所有戒定慧。推荐你们去持。就是“知”戒。知道自己在干什么。时刻看自己。所谓自知。不可有一瞬不知。

为什么知戒是一种戒呢？在我的印象里戒都是和禁止有关的。

好象群主说我们是修不好禅定的，去守知戒，知戒还包含所有戒定慧，那我守着知戒带着觉

知去偷人家老婆就不犯邪淫了吗？

已觉知错，还想要去犯错吗？

修行方法还能成造恶的理由？仔细领会过来人的开示，而不是在文字上瞎绕！

光明海：

老实讲，看着你们这样胡说八道，我恨不得动手送飞机票。

修不好定，说明你心不静，神不能自主。那么你持好一戒，持戒入心，以戒功德，能渐渐转圜其心，让心能静，神能清，烦恼减少。然后修禅定就容易入定。

你这居然还动歪脑筋，找漏洞。简直是邪思邪想，邪习气外溢了。自做聪明的人。。

我看了忍不了几次的。下次正正思维再发言。

是说我吗？

光明海：

说**灯和**王。

请教大德，我这种犯了妄语，内心纠结的怎么办？

光明海：

忏悔。立戒。持戒。发愿将功德回向给受害者。四个步骤。

我觉得这个群每 10 日开放半天发言提问，其他时间止语。这样可以减少很多口业和烦恼。

光明海：

各位好好看群规。基础问题，不许在群里谈。各自去自己学习。此处是实修交流。实修疑问交流。不是泛泛的理论交流的地方。

造成大部分人浪费时间看少数几个人在那讲些鸡毛蒜皮小事，长期如此，群就是一个闲聊之地，就没价值了。群就得解散。

作为一个发心修行的人，一切戒定慧必须要圆满。没有取巧与捷径可走。自做聪明人，老想绕过踏实修就想获取结果的人，都是最愚蠢的人。是会大走弯路，甚至走入邪路的。

有疑问的，应该是修行之后，遇到问题，提出来，大家给建议，这样才有意义。自己都没验证，从头到尾只是在逻辑里纠缠对错，就没多大意义。特别是那些试

图直接就知道答案的，那会自塞悟门。造成修行障碍重重。

这些人也都是奔着群主师兄的号召力而来，建议群主干脆分群，将此群作为初级群，从中录取一些人作为高级群，再而专修群。因群施教，并设立严厉程度不同的群规。这样，群主师兄可能就不用管得那么心烦了。

光明海：

分群没有必要，只要理解群规，就不会有这些问题。新人要把帖子看完，好好去实践。特别是自己发心要检点。不要整天没实践就瞎问。一提问就让人觉得你发心不正。

特别是那些修不好禅定的。你不要以为自己多聪明，可以绕道证佛法什么的。都是瞎想。应该明白自己入不了定，是烦恼太重，罪业太重，应忏悔业障，持戒修善，清心寡欲，深发出离心，让心清净。然后以禅定来勘验心清净程度。

请问群主师兄，我有强迫症，对修禅定影响也比较大，这是不是也是业障造成的，需要消业？

光明海：

你觉得呢？

那就是说，自己无力改变的因素，一般都可以归类为这个原因。

光明海：

无力改变？哎呀，你还是去认真看看帖吧。

障有轻重。连禅定都入不了，就是障重。能入四禅就障轻。能入八定就快无障碍了。能入灭定障碍暂灭。

贪嗔痴重就是障重。贪嗔痴薄就是障轻。

无智之人，要虚心，不要自以为是。动不动下结论，只会增加自己的障碍。

好的，我再去仔细看看。但我强迫症确实是无能力改变，影响了我一生。

光明海：

无力改变只是你不想改变。一个烦恼凡夫能修成解脱阿罗汉，不是改变？烦恼凡夫哪个不是强迫症患者？

强迫症是一种精神上的疾患，我不是不想改，我太想改了。这种痛苦，可能只有强迫症患者才能体会到。

光明海：

精神都是你自造的。自造牢笼，自坐自造的牢笼，然后你说你被强迫了。
你喜欢这样啊。这就是事实。

就是，轮回其实是我们自己要轮回！

光明海：

是啊。

我举个例，比如打坐，坐在垫子上，我一定要坐在垫子中间，但总是可能会觉得自己坐得偏左了或偏右了（其实没有偏），就总是想着这个事并有去调整的冲动，然后弄得难以静下心来。这就是强迫症，是自己不能控制的，因为我也不想去想着这个事，但控制不了。再比如，扭开水龙头洗手，洗完关上水龙头前，总是要捧水冲一下龙头，如果没有冲，就睡不着。这就是强迫症。

光明海：

你看，你这明摆着自造牢笼，自己喜欢这样。你先搞清楚牢笼的涵义。

我也不想要这个自造的牢笼呀。

光明海：

不想要你为什么造它？

以前曾经念佛，又为是念六字好还是四字好而烦恼，难以念下去。就想，别人为什么没有这种情况呢？是从某个时段慢慢开始的，后面越来越严重，那个时段以前没有。

光明海：

你别没完没了叨叨。自己反省去。

某发南传某师父《禅修指南》链接…

光明海：

现在南传用词越来越攀附大乘。南传没有“觉性”这个词。也没有菩萨道。现在

这样南传人把理论用词胡乱参杂，用大乘词语妆点小乘知见，然后贩卖给这中国人。

我根本就不推荐看南传人讲的理论。但是推荐南传人的实修方法。

南传的菩萨道太耽误人了。

光明海：

说不好听，那就是毁谤菩萨道。

由此可见不知谓不知有多重要。那些南传人强解觉性和菩萨道，就是不知谓知。。

这样会障碍将来朝向大乘的。

他们说菩萨发心都是傻子。是想自己第一个成佛，修到行舍智就不进不（步？）了。哎，简直辣眼睛了。

说觉性也是一样。把正念等同觉性。都是不对，污染佛学用词的加持力。

随时保持觉性和随时保持正念有什么区别？

光明海：

觉性是法性的代名词。法性指一切法的本质。一切法包含有情无情。情器世间。

觉性是从有情角度说法性。其实就是法性。你保持觉性，就是保持法性。就是能遍知有情无情。小乘出离法，不谈觉性。觉性是大乘的般若波罗蜜。

正念觉知。觉知就是正念。可是觉知并非觉性。

法性，一切法本觉。本觉之性才是觉性。

好了。说多了。解脱道也用不着学这些。

2019-02-06

老师发新年红包，并勉励众师兄：“祝大家新年进步，同证解脱！”

谢谢大德！

阿弥陀佛，谢谢大德！

谢谢群主的祝福！同愿安乐康宁！

谢谢群主的祝福！

多谢群主，新年快乐！

红包到手～ 感谢感谢！谢谢群主大德！祝大家早证解脱～

谢谢群主师兄！

谢谢大德！感恩有你！

谢谢群主！新年快乐！

谢谢群主的红包，愿群主大德带大家早日修好解脱道！

谢谢群主师兄的红包，感恩遇到您，唯有好好修行不浪费人身，不辜负遇到善知识！

.....

2019-02-11

总是找不到感觉，都没信心了，坐来坐去只有一颗散乱的心和麻木的腿。

光明海：

有机会还是去参加禅七会比较好。连续禅修才容易进步。

2019-02-12

大德，到了几禅就能感觉不到憋尿。因为我肾虚一会儿就要去洗手间，这个是我最大的障碍。

光明海：

少喝点水能解决吗？

我都不敢喝水的。主要是想弄明白，是不是能感觉到憋着就是退禅定了？在定中会有憋着的感觉吗？在定中应该只有乐受，不会有憋着或者疼痛痒的这些感觉吧，除非禅定退了。

光明海：

禅定中，身心互相影响。身会影响心，心会影响身。所以禅定中身能起乐受，四禅能断呼吸。但是身体障碍，一样会影响心不能维持禅定。

各位师兄如有时间可以去长沙向光明海大德学习禅定，道场条件不错，大德指导禅修进步会很快！

向往已久！长沙道场在一什么地方？可否告之准确地址？如可，请发短信到 138****7335，

如不便公告的话。谢谢！

光明海：

因种种原因，场地位置不能公开。想来参加禅修的请联系云水禅心。他统一安排。

微信号：yunshui-chanxiu

另外，另立一群规，为保护各地禅修道场故，道场实际地址禁止公开，乃至对外人宣说，都不适宜，犯者出群。想去道场的都联系统一的组织者。

是 yunshui 一 chanxin 还是 chanxiu？加微信数次，无回应。可否告之联系电话？

光明海：

“yunshui-chanxiu”。不用着急。静等消息。



耳塞。

光明海：

这个便宜又好用。确属居家旅行，打坐防干扰的良品佳宝。🤔

2019-02-13—02-14

请问群主大德，网上有个叫重返兜率天写的禅修实践概论，你看过吗，写的可信度高吗？你怎么看这篇文章？

光明海：

不认可。

昨天浏览了您在豆瓣上的答疑，好像没有提到自发动。自发动期间不再适合集体禅修了吧？

光明海：

我个人不推荐自发动。但广超法师说能自控的小幅度自发动有助于通气脉，但以此为殊胜追求自发动则有着魔风险。集体禅修最好克制不要自发动，以免影响他人。

我不是故意的，是感觉有人推我，我能控制他停，但不得不说他会影响我修定。有一次我自发动后，觉得整个脊柱是清凉的，很通畅。

光明海：

控制小幅度，控制动的时间。

没有以此为荣，我是气脉太堵塞了。白老师说的三禅到四禅期间会引发自发动，我每每觉得呼吸微弱后自发动就开始了。

光明海：

吃素。慢慢来吧。

明天去找陈医生刮痧。我这段时间是不是先暂停一下集体禅修。吃素快一年啦，觉得今年没有往年那么怕冷了，继续继续。

光明海：

你看情况咯。不影响别人就行。

2019-02-15

各位师兄、善知识：我近日打坐，仍是酥麻如电，吸气是起，呼气是落。时而，面部头顶如是。还会集中于头顶一点，那时，感觉是气。时常，还有美女，一会儿是黑丝美腿，一会儿是烈焰红唇。时常，是儿时景象。1小时后，自己就不想坐了。白天下班，特想喝酒，3瓶啤酒入肚，飘飘然，才舒服。晚上照常打坐。还有一种情况，平时坐卧行是，只要脑中有经的语言，或者听闻正能量的话语，全身也会一阵酥麻入电。这是何故？劳烦开示。谢谢！

光明海：

说明你障碍很重。求神奇的心很重。小心点哦。发心不正，修成精神病的不稀奇。

请问光明海师兄，今年内什么时候有短期禅修班吗？

光明海：

4月初。

2019-02-19

各位大德，请教：躺着（感觉坐着不如躺着入静快）观呼吸，或者观念头，或者听钟表声音。10 到 15 分钟左右，感觉进入另一个境界，身体还在，只是觉得是虚化的，像穿了宇航服一样膨胀，整个身体变成了膨胀的能量，非常暖，呼吸像是平稳自动，心里清清楚楚，对声音非常敏感，但是不会被声音干扰出境。这是个什么情况，请大德们开示。

光明海：

这是取静为行。也是修定的一种。只是那些境界就不必要太过在意。任由它变化，不做取舍就行。但是呢，从现象看，是近行定状态。并没有入定。

由反复提初级问题是否适合而引发小争论……

光明海：

好了，对修行要严肃，其他的一笑而过。不用纠结对错。

2019-02-20

光明海：

有感于有部分师兄，着魔而不自知，令人十分担忧。今日特说说着魔之事。

本来我从不说着魔之事，但是发现有人发心不正，贪求佛菩萨境界以及神通。贪欲潜行。这样的修行，就是入魔，以致修行成为做魔事。

所谓魔者，六识境界，即是魔境界。意识幻觉是魔的宫殿。其中，自做魔者，是贪欲烦恼。外感魔者，是附体神通。

无出离心，修所谓的行，追求特殊境界，感应神通，好说见佛菩萨，招揽信众，以求名闻利养，此是着魔者通行之仪轨。

修行本是清净无所得，解脱为目标。着魔者，好说神奇境界，引诱迷人同入魔窟。魔之力，能显一切特殊境界。乃至能显现佛境界。可惜，只是意识造作幻境而已。于中不能生智慧，不能得解脱，不能得心无挂碍。只是满足贪欲而已。

还有修行密宗者，无出离心菩提心，贪欲不除，妄兴密咒行贪欲事业，亦堕魔道。此实可怖也。

各位应自鉴其心，出离心清净否，有贪求否，所作为“我”否？但有贪执，任你天花乱坠，佛菩萨满天，所修一切行，只是魔行。所感一切境，只是魔境。所说一切法，只是魔法。

自魔自除。戒定慧以为对治。

外魔难除。请神容易送神难。。修行人不得不慎重。

本来，以出离心修行，根本不用担心魔事。但是，修行人总会遇到神奇之事，偶尔升起稀奇之心，偏离了出离心的轨道，着魔事甚为可惜。所以，修行人应谨记，修行中的神奇境界，只是幻觉。不可当真，不可追求。神通等事，不应追求。以色身对境为现量，不可以意识幻境为现量。不可以梦境，独影境，一切不可主宰之境界为住处。

每一座，都应提起出离心。与无所得、离一切法，相应发心，而修禅。

出离心为戒，出离心为慧，出离心为行，出离心为防魔铠甲，得出离为成就。

光明海：

[七、发欲界主心]，欲界主者，即欲界他化自在天主也。谓众生若念念张大权势，夺他所化，以自娱乐，而行魔罗道，是名发欲界主心。（梵语魔罗，华言能夺命。谓能夺人智慧之命。称大魔者，即此天也。）

请问当心静下来，什么想法都没有的时候，假如这时候出来一个念头，或者一个概念，从这个地方冒出来，那么这是从哪儿冒出来的？意根对应法尘产生意识，那么在没有外缘的情况下，这个法尘是从哪里生起的？

光明海：

问问题，不要脱离实修。应是自己的修行疑惑。交流探讨才能发源于实修，落实于实修。

这就是我的疑惑，所以请教一下。

光明海：

念头从哪儿来。从烦恼中来。其实你应自己去看从哪儿来。

2019-02-21

早上打坐的时候眼睛里开始有光在转动，想起昨天光明海有关魔的开示，心里不仅有点害怕。然后不停的念阿弥陀佛，不停的想我只要解脱出离，我只要开智慧，其他的我通通不要！应该用什么样的心态来面对一些特殊情况呢？

光明海：

不用担心。惧怕是不必要的。重要的是不贪求境界，不求感应，不求神通。

2019-02-22

某贴老师开示——

光明海：

我一开始是修数息的。就是单纯数呼吸而已。

数呼吸数到提不动念头的时候，默数就变成记忆，记忆次数。当记忆都觉得重，提不动时，尝试暂停，然后思维就暂停了，呼吸也暂停了。直接就是四禅。

四禅就很稳定啊，因为根本不动心，境界也不动。一片虚空而已。

然后你的心就有能力发慧，观照境界的能所相，能知的心舍所知的境。就这样搞彻底。过程都在帖子里写了。

光明海：

真传一句话。

问个初级问题，默数我知道，记忆次数是什么操作？

光明海：

记数，就是心声不响的数数。心里不数 1234，但是记着是数到 5678 了。去试就知道。

2019-02-24

师兄，可不可以，一开始就不管呼吸，出离一切境界？

光明海：

可以。

某师兄称呼老师“五轮大德”，请问有关南传修学问题。

光明海：

请称呼我为师兄。

不推荐看南传法师的理论书籍。要看只推荐看佛经原典。南传特别是现代人写的书，更不推荐。

我知道的一些，纯粹写实修的，《清净道论》，《解脱道论》，阿姜查写的书等，还不错，可以参考。

您可以称呼群主光明海大德，但是您这五轮大德的称呼听起来怪怪的。

光明海：

低调一点啊。不要给我带帽子哦。群规早已说过了。

群主，隆波帕默尊者的实修方法如何？

光明海：

没看过啊。应该可以。

其实，南传单纯讲解脱是没问题的。只不过，南传普遍有一些知见有问题。主要有：大乘非佛说，南传菩萨道，把觉知解释成觉性，把修解脱认为有明确的次第，看前世后世是所谓观十二因缘，看色聚为所谓究竟色。这些理论都有问题的。要避免受这样知见影响。先免疫这些问题，再去看南传的书就没多大问题。

正确的是：大乘是佛说，南传不懂菩萨道，觉知只是正念，南传不懂觉性，解脱没有必定的次第，观十二因缘以及其他四念处修法都不需要神通，不可分割的究竟色是不存在的。

某修改先前所辑《群主大德开示问答录》个别文字后重新上传，释云：稍作微调。

光明海：

我要修改一下。里面骂人的话语，还是要去掉。我嫉恶如仇的业习太过了。我自己要忏悔，应说柔软语。

没事，禅宗祖师还打人。

师兄，呵斥也是慈悲，顶多算个不圆融。持戒精严，善解义趣，善说诸经，呵斥邪见，即真佛子。

光明海：

不好。有些骂过头了。是我心放逸了。要持戒，软语善说，感召他人而不强制他人。

老师修改后重新上传。

光明海：

我修改了，把里面 SB 啊，xx 啊，这些粗俗的词改掉了。忏悔对这些师兄骂了不该说的粗言秽语。

SB 改成了“傻子”。XX 改成了“人”。呵呵。看上去好一点。😊

2019-02-26

大家双盘要垫子吗？昨天看南怀瑾先生的书说双盘也要垫两到三寸，可是我这样根本就没办法双盘，不垫高到可以盘。

光明海：

可以不垫高，平着坐双盘。

2019-02-28

报名表的链接如何转发？

光明海：

三月 <http://yunshuichanxiu.mikecrm.com/1R99EjZ>

四月 <http://yunshuichanxiu.mikecrm.com/d8ZrmHy>

2019-03-01—03-02

请问大德，漏失功德指哪些？

光明海：

漏丹。

不是指一些言语行为？

光明海：

最主要是漏丹。其他的也可以说是漏。比如犯戒，破戒，起情绪，发怒，都可以算。比如一个清净的人恋爱了，那也是漏。

法增尊者的南传法可以学习吗？

光明海：

南传修法都可以学。不过他们解释的佛法道理，我个人不推荐。

不推荐他们讲的佛理，不是否定。而是看大乘理更好。大乘理包含了小乘教理。当然，南传他们有些修法也不如大乘高明。他们是以凡夫见修行。大乘以唯心见修行。所以导致一些修法上大乘更直接了当。

其实，大乘就是建立在小乘上的。当小乘修到一定程度，就能信受大乘唯心见。然后可以以大乘修法来实践。但是，小乘的解脱涅槃，也是大乘必须要证到的。可以说在解脱层面，大小乘是一样的。但是在功德智慧层面，大乘要广大很多。甚至不可比。

师兄这点上，我有一点疑问，小乘的解脱涅槃，跟大乘究竟涅槃，区别很大的。

光明海：

从解脱的角度没有区别。

有一种说法，八地菩萨与阿罗汉所证涅槃是一样的。

佛的涅槃已经超越轮回与涅槃的概念。号称无上大涅槃。

小乘的涅槃和大乘的涅槃，同样是取灭尽定。

光明海：

不对，灭尽定不是涅槃。

那是啥？这款我一直没搞通。

光明海：

涅槃是无为法。怎么可能搞懂呢。只能证到才知道。涅槃形容为空，寂灭，无生，出世间。大乘则说为空性，法性，法界，真如，真心，如来藏等。

小乘的涅槃，还是取空了。

光明海：

小乘没有取空。只是佛以涅槃做引导，让出离烦恼，出离烦恼并不代表取空。

还是不跟师兄探讨了，毕竟这里是解脱道禅修群。

光明海：

也是，我也顾忌，所以撤回了一条大乘的说理。

探讨启发众智，有功德的事情吧。

光明海：

怕人不信，退心。还是罢了。

请教各位师兄有没有打坐时关注呼吸一段时间，杂念慢慢没有了，只有呼吸的触受，可却开始无端害怕这种安静，觉得自我没有了，然后赶紧提起杂念的情况？挺吓人的，该怎么适应？

光明海：

这就是没有做好思想准备啊，连安静一点都害怕了。

我说过，体验涅槃就是实证死亡，死亡不仅仅是身体没有了，连心都没有了。你害怕的话，这个解脱道怎么修得完呢？

是啊，觉得要死了，就是师兄说的，发心不对，没有发出离心，我发的是好奇心。好奇入定是个什么状态。

光明海：

证解脱叫了分段生死。那是要去攻克生死关的。

好奇可以啊，改变一下目标，你应好奇修行修“死”了是个什么样。

第一次入灭尽定的，犹如自杀。是以定慧力自杀成功才能入灭尽的。

多谢大德指教！大德确实善巧，我现在真有点好奇死亡是个什么状态，实修才知群主的牛掰不是一点半点的。

坐到身心不造作，宁静，很美，对否？

光明海：

可以。不过要知进步，照见五蕴皆空，无住，无所得，离一切法的心法要常提起，体验。

我观呼吸的时候有时眼前会出现光明，弱弱的光，请问五轮贤友，此时是继续观呼吸还是把心安住于光明上？我看《定慧之路》上说是继续观呼吸，不理光明，但是德国凯玛的《禅修次第》一书中说此时应该观想光明，让光明遍布全身。到底怎么选择，请贤友开示。

光明海：

可以观光明，但不是观想光明。这个我在帖子里说过。

观光明入定，那就是转换了业处，不是观呼吸了，而是修光明定了。

修光明定要注意，光明太强烈的话，有可能灼伤视网膜，导致眼睛受损。

光明遍布全身，也不是靠观想。而是以眼前光明引发全身光明，如同火可以点燃物质同出火焰，修光明定可以引燃内在的光明。其对色身转化是最高效率的操作方式。

而观想的光明，是意识造作的幻境，非现量，并非修光明定。所以我不同意所谓观想光明是修定。那可能只是“欲界定”吧。

贤者的意思是最好一直观呼吸，持续下去吗？我是刚看到微弱的光明，很模糊，好像闭着眼睛外面有灯在照亮那种，估计也就是刚到细心住吧。

这个时候是不是最好还是观呼吸，不去管其它的境界，我觉得这种光明可能是幻觉吧。

光明海：

灯光也是光。光明定是以光明为所缘。此光明不是观想的光明，而是现量的光明。

我出现的就是现量的光明，不是想象的。观呼吸自然出现的光明。

光明海：

那你可以试试以光明为所缘。

我想不去理他，继续观呼吸，让光明自生自灭。

光明海：

都行。你自己选择。

在以前，我觉得能得欲界定，也是很不容易的了。

光明海：

。。。我的意思，欲界没有定。是否认这种所谓“欲界定”的。

师兄，修光明定，可有系统的方法？

光明海：

光明定，不是早都在帖子里讲过了吗？

光明定修到大成，色身转化成光吗？

光明海：

有可能。

观呼吸到感觉不到人中触觉以后，观哪里？

光明海：

如果呼吸停了，就观境界。如果呼吸未停，感觉不到只是因为心不够细。要提高心的微细度。

是否是真实四禅，有确切的判断方法吗？

光明海：

忘身，无声，清静无杂念，境界不动。

呼吸停？

光明海：

呼吸不停，境界就不是不动。境界不动。有声音也是动啊。

无声是听不到声音了吗？

觉察到没有呼吸，这个念头一起，马上又开始找呼吸，就感觉自己憋不住了，要呼吸。

我一直在这里打转，求教群主善知识！

光明海：

可以理解为听不到声音，但是你刻意去找有没有声音，那肯定会掉出四禅（找有没有呼吸也一样）。所以下坐后凭回忆去判断就行。

我有忘身、无声，但觉察到无呼吸后杂念不断，请教应该如何应对？

就是观人中越来越细，最后感觉不到（不确定是否真的断呼吸），越感觉不到业处，越执着去寻找感觉业处，最后震荡掉落出定。

感觉不到业处，是继续感觉，还是转修观例如观光明？

光明海：

感觉不到业处，你不是有感觉吗？是你感觉不到“你认为的那个触觉”，不是没感觉。对不对？

大恩不言谢！

光明海：

你动心说没感觉了，其实你感觉一直在，是你智慧不通，所以动心到处找，障碍你突破四禅。

然后应该怎么办呢？

光明海：

。。。还不懂？你看“@止语”就懂了。

其实，我们太容易被意识欺骗。修行要学会用直觉修。就比如刚才说的，感觉明明在，可意识认为感觉不到了，“这不合理，我的身呢，心呢”。这都是障碍。

意识与直觉有什么区别？

光明海：

直觉，就是不需要动意识，就能觉知。比如你冷热的感受，你不需要在心里念叨“冷”还是“热”，你直接就知道冷热。

群主，再请教一下，观人中和自己感觉呼吸，这两种都可以吗？

光明海：

可以。

有不数息的吗？直接观息可以吗？

光明海：

可以。

一上座，呼吸两下就气满全身，观呼吸越来越细，但胀麻也跟随而来，且气越细胀麻越强，有时胀麻会消失，呼吸时有时停，有时可入初禅。但多的时候不能入，是什么原因？如何解决？请教群主，多谢。

光明海：

说的不清不楚。不知道。

就是全身像吹满了气的人形气囊，呼吸越细，这种气感越强，有时强得只有默念《心经》数遍才平缓下来。说来令人费解，这种状态我一般可持续在 2 小时左右，下坐后身体感觉轻爽，何故？请教群主师兄，这种现像是否是得了禅病？

光明海：

呵呵。。我只能说，你爱造作这些。犹如修气脉者，爱搞那一套。是不是病，不好说。总之你若觉得是困扰，就不理他，或者空掉它。

我一直修观呼吸，从不修气脉。我对"空掉"的具体操作程序不太清楚，所以不知如何才空得掉，使之不再气满全身而胀麻，请师兄费心指导。我通常的作法是用力加强深呼吸，等胀麻减轻后，再观呼吸。是心里反复默想"我不要…我不要"吗？

光明海：

不是啊，那是神经病操作。空掉。。就是当它是空气，我不要。舍掉。

还是不太明白。

光明海：

入过定的人就知道，入定时不知道腿疼。出定时突然知道腿疼。

其实，心可以主动舍弃这些身体的感觉。我把这种操作名为“空掉”。

师兄，请问，如何知道或察觉出意识在动呢？

光明海：

杂念妄想就是意识在动啊。

是不是也可以理解为所有想法都是妄想呢？

光明海：

。。。妄就是不明真相。不明真相的想叫妄想。然后为了让你明白真相，佛法说了很多次第，让你一步步接近真相。

通常我们说妄想，就是妨碍你修戒定慧的想法念头，不自控的杂念等。

直觉就是本性吗？

光明海：

不是。

打了麻醉药，和入定的状态是不是有些类似？之前做手术，我仔细感受麻醉输入血管后的感受，感觉念头渐渐变少，直到没有。

师兄您好。完全不一样，麻醉药是抑制中枢神经导致了反应能力下降进入麻痹状态（包括喝酒也是），这个我体会得比较多。

光明海：

你想想，当头一棍，是不是就入定了？

2019-03-04

光明海：

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

——《定慧之路》

请问师兄，平时做事的时候，比如走路，打扫卫生等等时，保持什么心有助修行？

光明海：

保持正念觉知。

其实主要是觉知自己意识。当我们时刻能正念觉知自己意识，意识就能受控。就叫做得主。就能于烦恼未起时看心是如何运作，就能摄念归正（持戒），让心清净。这就叫修行。修的是心行（不贪，不嗔，出离）。

师兄，如果时刻保持觉知，那思考问题时咋办，和别人讲话或者做题上课时咋办？

光明海：

也要保持觉知啊。

比如上课，我如果保持觉知的话，如何能听进去老师讲的知识，声音都空掉了啊。思考问题和觉知能保持共存吗？

光明海：

怎么不能？

思考问题不就起疑情了吗？脑子里全是疑问如何再起觉知心？

光明海：

那是你心乱不能维持正念。

如何才能处处维持正念？求开示！

光明海：

心散乱，是烦恼现前。被烦恼蒙蔽而失正念。但是思维不一定会散乱。你要搞清这两者的差别。

无烦恼，自然正念。禅定越高，正念质量越高。

简单讲，正念就是清净心和定心在平常状态下的体现。不能维持，就是心落入烦恼，以及定力不足。

2019-03-05

念头，有做意和不做意的，做意的可以控，不做意的如何控？

光明海：

既不做意，需要控吗？

不控，即不是制心一处。

问过自己，这不做意的念头哪里来，是哪个的念头？细微到未发觉自做意也有可能。

光明海：

前面是说正念自知自心。自控是持戒不贪不嗔不失正念。

恶念未生，使不生，善念未生，使生，为自控。

不是自控所生，即为习气。是杂念妄想。如同噪音，不作取舍。不随妄念转，任其生灭，此为无作自控。

嗯，我说的念头是打坐中的情况。平时感知恶念未生即生时，可以自控不升起。但是要生活中时时做到，很难很累。

任期生灭无作自控，可以一试。空无一念时，可继续？

所缘一处，这一处之缘，也感负累。

可是空若无念，真的好吗？

光明海：

多生累劫的妄想习气，要改掉，当然要花些工夫。累，是因为正念不相续，反复掉举。是定慧力不足。

这个习气在我这里就是，磨，甚至可以说折磨。不是放的下，而是拿不起。都拿不起了也没所谓有什么是要放下的了。

光明海：

发勇猛心，持戒修定以充心力。

其间有碍，如何消除？

光明海：

..... 有什么碍？

修行中无碍的，真是大福报的人了。身心皆可遇到的。以身为例，地大沉重，似临终时的分散，等等。

光明海：

这和前不久，那个精神强迫症者说，他被“强迫”了差不多。。。

群里的吗？没看到。没经历过的可能也不大能理解我说的是啥状况。

光明海：

『光明海：

无力改变只是你不想改变。

精神都是你自造的。

这种痛苦，可能只有强迫症患者才能体会到。

光明海：

自造牢笼，自坐自造的牢笼，然后你说你被强迫了。

你喜欢这样啊。这就是事实。

我举个例，比如打坐，坐在垫子上，我一定要坐在垫子中间，但总是可能会觉得自己坐得偏左了或偏右了（其实没有偏），就总是想着这个事并有去调整的冲动，然后弄得难以静下心来。

这就是强迫症，是自己不能控制的，因为我也不想去想着这个事，但控制不了。

再比如，扭开水龙头洗手，洗完关上水龙头前，总是要捧水冲一下龙头，如果没有冲，就睡不着。

这就是强迫症。

光明海：

你看，你这明摆着自造牢笼，自己喜欢这样。你先搞清楚牢笼的涵义。

我也不想要这个自造的牢笼呀。

光明海：

不想要你为什么造它？』

请问光明海师兄，当下一念，反复在离、粘，离、粘上串习，可增定力否？

光明海：

怎么还粘？

因为不觉知时会粘，觉知即离。

光明海：

觉知自心为修行。不觉时，为退转。若一直觉知不断，当然能增进定力。

上海有个网友，善观，认识不？

不认识。

光明海：

善观就是那个讲阿含经，整天毁谤大乘的人吧？

就是他。

搞不懂，学阿含就好好学，为啥这么多人用阿含来攻击大乘，每个论坛都有那么一群人。我见过最奇葩的，还有自称学阿含的，然后用科学常识来诽谤大乘的。

光明海：

十多年前我就经常在网上遇到善观，此人阿含经学得很好，经文几乎可以横流倒背，可惜欠缺实修。仅仅只是学了一堆知识。更喜好与人争辩，毁谤大乘不遗余力，他自称须陀洹向。不知十多年过去现在如何了。

2019-03-06

普通人哪个能说得上知见圆满。有所悟有所得的多了，可是吧看下来相互之间的观点，有交集，有分歧，有的还是很难调和，让我等平凡众生如何取舍是好？

光明海：

傻。。佛经不是摆着吗？

嘿嘿，这么简单可好了。那入藏的不是也有个疑伪部。

光明海：

不要钻牛角尖。公认可靠的经典已经足够学习了。

2019-03-07

请问大德，坐到一定阶段会有脱胎换骨的感受吗？

光明海：

会。

也就是身心很清静？

光明海：

那不是啊。脱胎换骨，是色身变化。肉体、骨头整个改变。

哦，要物理性的变化？

光明海：

你要说是物理。。。那也说不好。。没什么物理不物理。

按道家，以及大乘佛法说，我们肉体不过是个幻觉罢了。哪有什么物理。。。

只不过，脱胎换骨，是种觉受，骨肉都变化。确有筋骨软化的效果。

2019-03-08

昨天听净空法师讲参禅的走火入魔的最终会坠三恶道，有这种说法？

不要看净空。

没有任何经论能够证明参禅走火入魔会怎样。

90多岁的大法师的境界不是你我能懂的，慎言！

法师境界，不论名声，不论岁数。

对净空法师，个人认为，必须尊重，不可盲信。

大家还是谨慎言行啊，别成了毁谤三宝！

净空法师的某些说法感觉是有不如法的地方，但其接引初学的功德是无量的，所以，值得尊重尊敬。

.....

光明海：

净空就是讲念佛。往生净土。然后他喜欢泛化。把什么都往念佛往生上带。这就导致很多争议。比如说念佛最保险啦，修什么都不如修净土好啊，现代人根器不行啦修不了禅啦，等等等等。

因为他泛化，把般若也说成是念佛。把《金刚经》可以讲成净土经。把《华严经》也可以讲成净土经。把所有的修行都说成是往生净土。呵呵。

他如此讲法，实际有点混淆知见。来个大混杂，最后他总结为“全归净土”。。。。

刚学佛的时候，净空和萧平实的坑最好入，也最不好出！

现在说相似佛法的太多。

他最不应该的是信口开河，跟随说什么 1999 年是世界末日。

光明海：

慎言慎言。各位！

净空法师虽然有偏颇，但也是一方弘扬佛法的法师。只不过他讲法存在偏见。

我们不能苛求每个法师讲法都完美圆满。

.....

光明海：

这个不要争了。净空法师的争议，就好比南传佛教说南传菩萨道一样。把觉知讲成觉性一样。你不能因此去打倒南传佛教。对于不懂的人，他那样教也行。对懂的人，你何必去打倒他？

我们需要如何分辨正法？

光明海：

看佛经啊。你是学佛。法师讲法是解释佛经的。但他的解释不能代替你自己思考，

你要自己思考（佛经），而不是放下佛经光看法师讲法，要自己修行验证。

虽然知道净空老法师的说法有不少偏颇之处，但如有幸见到他，我一定向他顶礼，感谢他的启蒙接引之恩。

我这两天经历的事情让自己观点在剧烈震荡，原来我以为的、坚持的黑白对错正义邪恶之分，真的是那样吗？很迷惑！

执著于有对，有错，有黑，有白，有邪恶，有正义，本身就已经偏了。

在果地可如此说理，在因地事上，不能含混。远离外道法，远离恶知识。比如你悟的理。这个理可以顿悟。事上渐除的时候，必须得远离恶法。否则没有正义，邪恶，你怎么不去 ISIS 布道？没有对错，你怎么不去学 FLG？没有邪恶正义，你怎么不去触犯法律？

光明海：

不不，不一样。这个不要说过头了。

净空法师，讲的还是佛法。至少还是净土往生。还是佛教范畴内。

南传说菩萨道或者觉性，那也没有脱离佛法。还是在他那个解脱法的知见内。

在外人来看，他那个讲法，也是代表佛法的。好比提婆达多说要吃素，要远离村庄等法。

但他那个，属于教内的“邪见”。明白不？

人民内部矛盾，不是敌我矛盾。

光明海：

对对，内部矛盾。

到底有没有对错黑白？

光明海：

有啊。青蛙坐井里，说天空像澡盆那么大。外面的青蛙说，天空大得看不到边。然后外面的青蛙和井里的青蛙互相说对方是错的，我是对的。你说对错有没有呢？

请问各位师兄：打坐时无念，是否一片灰白呢？

光明海：
有这种情况。

那应该如何呢？

我代群主回答，继续观呼吸。

达到此境地，已经无呼吸可观了。应如何？

光明海：
无呼吸可观，就观心。

只见灰白。咋办？

光明海：
呆久一点。你这个问题应私聊。以免扰乱别人。

看着灰白？

光明海：
不是你的境界。不要对号入座。

.....

光明海：
不要在群里辩论知见。各位有兴趣辩论的，私聊去辩去。不要影响他人。

请教群主贤友，网络上有个叫谢安朔的修行人，看着挺厉害，请问是正法吗？贤友怎么看这位修行者？

光明海：
他是讲觉性的。讲得挺好。支持！

听说是邪师，说他还在光影门头打转。

光明海：
呵呵。他描述的境界太多了。被攻击为邪师太正常不过了。你们如果被那些境界

描述带入妄想，那就掉坑里了。

请问下，清凉月讲的是不是正法呢？

光明海：

清凉月的是靠妄想瞎编的思维本体学。是个盲师。

师兄，金菩提是怎样的呢？

光明海：

不知道金菩提。不了解。

师兄，您知道朱倍贤吗？我跟他学了很久很久，以前。然后被他知见影响比较深，一直在试图摆脱。

光明海：

不了解。

光明海：

路上回想，觉得定义别人为盲师甚为不合理，我忏悔一下。我只是说我不同意他的思维本体学理论。大家不要学我心直口快，讲话还是要注意点。

我认为群主可以鲜明地说出自己的判断，就连孔子都不要乡愿，不能做老好人，何况修行大事，既然群主走在前面，可以给大家一些辅助判断，算是一种助缘。

群主现在比以前温柔多了。

据跟随清凉月多年的弟子说，清凉月早已经征得八地菩萨了，也就是说已经得意生身了。

光明海：

话说过头了就会有过失。我们要慎护口业。

意生身不能代表证到八地。外道也可以意生身。

虽然我找不出清凉月理论的漏洞，但比较后我还是老老实实按照广超法师的定慧之路实修。

他儒释道中医气功什么都搞，所以说出来的语言可能都是他自己创造出来的。

光明海：
漏洞很多。

我之所以坚持定慧之路实修，是因为清凉月也是说入定必须要一坐坐四五个小时才能入定，相比之下，定慧之路的实修法要殊胜得多。按照他的理论，他把所有的近行定都定义为欲界定，即使是四禅近行定，也算是欲界定。

光明海：
我也是这样定义。

师兄，那为什么不是未到地定？怎样区分欲界定和未到地定呢？

光明海：
未到地定，就还不是定，即不在色界，又不是无色界，那只能是欲界。

我知道师兄说过欲界无定。但对于我们这些钝根者来说，非得一步步修行才能入定，而不能一下跨过欲界定和未到地定。

师兄是说未到地定也是欲界定吗？

光明海：
是啊。欲界无定。

我还是分不清欲界定和未到地定。

光明海：
欲界不存在定。只是说有四禅的近行定。可是，那不是定啊。

我的理解是未到地定是初禅近行定，狭义的欲界定（作为一种“定”的名称时）还没有到未到地定，广义的欲界定（欲界的定）包含四禅（四个禅定）未到地定。

师兄所说的欲界定是指的“欲界的定”，而非狭义的欲界定（作为一种“定”的名称）。

光明海：
欲界无定，就没什么可研究的。因为不存在啊。你应该理解，所谓近行定只是心的微细程度接近入定时的状态。好像我们穿针时，你的心很微细，但不是定啊。

你说穿针时是 xx 禅的近行定？那也是牵强附会，生搬硬套了。

有很多人说净空是邪师，我总是疑虑。

光明海：

净空法师的问题前面已经讲过了。

2019-03-11

光明海：

『光明海：

止观同时，是定慧双修。有部分人慧力强的人可以这样。大部分人达不到。所以按次第修，先成就定，再修观。根器提升后，就可以定慧同时修。

好的，我明白了师兄。

光明海：

不要陷入学理论的陷阱。修“行”，是行出来的，而不是学出来的。

有一类人陷入学理论知识的陷阱，然后整日在佛法里分辨对错，试图在知见里找到真理，由于佛法的不可思议性，知见推理是无法实证解脱的，就会导致他找不到他认为的真理，然后他在坚固知见的过程中，排他性的诋毁他不认可的知见（比如不同宗派见解），这样就会造作很多恶业和障碍。障碍自己和他人。此种人就会能量越来越低，越修越找不到方向。』（按：此段为私聊开示内容。）

昨日偶入清凉月实证答疑课，助教主持的，助教说：不开天目，就不是真正的欲界定。一个已证入欲界定的 70 多岁老人，言谈中表示他已经可以不需段食。有点怀疑。

你是信佛说离生喜乐入初禅，还是信这个助教说开天眼才入欲界定？哪个可信度高一看就明白了。

光明海：

邪说。这是带人入魔道。

无智慧之前，追求神通是非常危险的。几乎可等同于请邪魔上身。

师兄，像他们这样，不受三皈依，甚至也不持戒，把佛法当成纯粹的科学来学，最终能够证果、开悟甚至成佛吗？

光明海：

所以他们的的问题太大了。皈依三宝是最基本的佛教戒体，他不皈依佛就已经脱离佛教的范围，又是学他们自创的理论，把如来藏说偷梁换柱，忽悠佛弟子改信他自创的所谓思维本体。试问，哪个创立者比佛证悟高？讲法比佛圆满？他若信佛，安敢背弃佛教。

而且，也不强调出离心，菩提心。把觉悟说成是一种思维模式。这都是违背基本佛教常识。

他说菩提心就是大悲心，开悟的人才有，没开悟的人只能近似地说是柔软心。发出离心也是为了培养柔软心。

光明海：

不多说了。总之他那套脱离了佛经佛教，等于是自己开山立派，叫思维本体教，教主是清凉月。既然不是佛教，我就懒得讨论他，你们信他的请自动离群。以后不要再问。

我们没有时间精力去辨析那些新出的宗教是不是佛教。我建议学佛的传统一点，看佛经原典，按佛经教导的方法修行。而不是不依佛经，试图去找捷径。自作聪明在佛法里是最傻的事。

简单点说，你不可能比佛聪明。自作聪明其实就是犯傻。甚至可以说是在作死。

你们看啊，那些做论的大菩萨，开篇都要礼敬佛法僧（引导人信佛而不是信他）。

从不敢标榜自己的理论在佛经教之外（引导人信经典而不是离经典信他）。

连禅宗，号称教外别传，可是禅宗他也要搞本佛经来印心。你们想想，什么人敢脱离佛经传佛法？

群主，请问下地狱后念佛还有用吗？

光明海：

你想去地狱里念佛？？ 你想试试？？

2019-03-12

请问群主，如果无我，谁入涅槃？入涅槃的又是什么？

光明海：

既然无我，谁入涅槃这个问题就不成立。

http://www.360doc.com/content/17/0315/20/33085874_637169196.shtml

（《广超法师：佛涅槃后去了哪里？》）

本来无我，证悟了，就涅槃了，没有什么入不入。如果执着有我，那么就会堕入轮回，而不会涅槃。

我理解就是既没有物质的色身也没有意识精神方面存在的量子叠加的态。

那涅槃是没有了，不存在了吗？如果有的话在哪里？哪个空间？

光明海：

好了。佛学知识问题还是去看法师怎么讲吧。这里还是以实修讨论为主。

《中阿含经》：

绮语，彼非时说，不真实说，无义说，非法说，不止息说；又复称叹不止息事，违背于时而不善教，亦不善诃。

白话：在这个时间点上，不应该说却说了。

不真实而说。说没有意义的话。不如法理说。应该停止说话的时候不停止。又复称赞应禁止的事情，违背于时节又不善教导，也不善于劝诫指正。

不绮语，即不可花言巧语，或说轻浮无礼不正经的话。不绮语的功德：一、定为智人所爱；二、定能以智如实问答；三、定于人天威德最胜，无有虚妄。将来成佛时，即得如来诸所授记，皆不唐损。

打坐到最后感觉吸气越来越难，太用力了，不到一个小时要换姿势，连腿都搞不定，还怎么了生死啊…双盘打坐也是消业的过程，一定要坚持，打坐至少要2小时以上吗？群主大德。

光明海：

一小时就可以。

入定，从欲界定、初禅一直到灭尽定，是不是就是模拟死亡的过程？

光明海：

.... 谈这些有什么意义吗？

灭尽定是灭尽受想。只有发出离心的修行者可能证。死亡人人可死，死亡的人并不能证得灭尽定。

九次第定并不是模拟死亡。而是锻炼心的自在禅定能力。

可不可以这样理解，如果把人体比作电脑，入定，从初禅到灭尽定就是自己主动关机的过程，死亡就是外力把电脑砸了被迫关机，而且由于硬件（身体）损坏再也开不了机了？

光明海：

不答。

已经和你讲过不要绮语，你问的问题都是虚无缥缈的问题，和你实修相隔十万八千里。再妄问出群。

妄猜未证境界，是第一修行大忌！

属于自认为怎么怎么而升起的魔境界。心中想念什么，就可以升起幻来坑自己。所以才要求什么都不去管，凡所有相皆是虚妄，安心禅定即可。心一攀缘境界，往往就容易出问题了。

光明海：

是啊。脱离自己实修的问题，就是别人答了，你也不能受益。因妄猜境界故，反而受害。特别是殊胜境界。

『佛弟子中有一比丘，得四禅，生增上慢，谓得四道。得初禅谓是须陀洹，第二禅时谓是斯陀含，第三禅时谓是阿那含，第四禅时谓是得阿罗汉。恃是不复求进，命欲尽时见四禅中阴相来，便生邪见谓无涅槃，佛为欺我。生此恶见，故失四禅中阴，便见阿鼻泥犁中阴相，命终便生阿鼻地狱。诸比丘问佛：某甲比丘，命终阿兰若，生于何处？佛言是人生阿鼻泥犁中。诸比丘皆大惊怪，此人坐禅持戒，何尔耶？佛言：此人增上慢，得四禅时，谓得四道。故临命终时，见四禅中阴相，

便生邪见，谓无涅槃，我是阿罗汉，今还复生，佛虚诈我。是故即时见阿鼻泥犁中阴相，生阿鼻地狱中。』

喜欢研究境界者，要小心。此比丘因妄猜圣境界因缘，起邪见，应生四禅天却即时转投阿鼻地狱。

2019-03-13

师兄，请问打坐时，臀部和腿部和腰部哪个部位要放松，哪个部位可以挺着？

光明海：

（上传《如何静坐（南怀瑾示范）》视频。）打坐姿势等，看上面的视频。

我也看过，就是对舌顶上鄂有疑问，毕竟没学过医。

光明海：

可以忽略这个要求，反正我觉得抵不抵上鄂都没关系。乃至张着嘴也不影响。归根结底，入定是心入定境。身体只是摆个舒服的姿势罢了。

2019-03-14

这几天打坐渐入佳境，最后感觉自己就只有一念，身体这些都感觉不到了，只是感到自己的那份觉知，想问一下各位师兄我这是到了初禅了吗？

光明海：

不知道是几禅就不用管。修得好时只管直心修下去。不要老是纠结到哪里了。

2019-03-20

（某贴截图被群管删…）

群主在公告里讲大乘小乘可以在群里以见解不同而友好交流，你有啥证量乱删帖？

.....

你看这样行不行，等群主大德在的时候同样的内容你再发一遍，然后，现在我们之间不展开

争论？

光明海：

我来了，有什么问题？

刚*静师兄发了张截图，是小*师兄声明暂时不接触北传佛法的 QQ 说说，并问怎么了…

然后被我删了。

光明海：

哦。小*师兄接触南传佛教后，转而质疑大乘非佛说。因此发了那个声明，并提出不适合做此群群管。事情就是这样。

这样的情况其实非常多。我曾经有好几个好友都是如此。

不信无所谓，不谤就好。

光明海：

对，可以对大乘保持未知，不要去毁谤大乘。这样修小乘解脱道我是非常赞叹的。

我也知道一些去南传国家学习的人，回来就不认可大乘了。其实没有什么讨论的，大乘的教理本就是深奥难解的。

我认为这些可以讨论，不辩不明。

光明海：

大乘是以解脱道为基础的。大乘的佛理包含了小乘的佛理。所以我推荐的是学大乘佛理，而按八解脱法门修行。

大乘非佛说，只是少部分南传人的说法，并不能代表全部情况。因为南传也有法师和中国大乘佛教互相交流。

小乘的教理，是对那些普通人说的。是人人可以听懂信服的。所以质疑少。大乘的教理，是对那些久修解脱道的人说的，甚至是对那些已经证果的人说的。因为他们久修解脱道，很多都已经明白了苦空无常无我的道理，佛才对他们开示大乘实相道理。

其实，大乘实相，就是小乘涅槃的再解释。告诉那些阿罗汉们，不要得少为足，还有佛涅槃，超胜偏空的小乘涅槃。

现在北传也有问题，一味好大求全，一开始就想做菩萨，甚至直接想做佛，又贬低小乘。搞得大乘道修起来缺少基础。

你们看《观世音菩萨圆通章》，那个层层空寂的过程，其实就是八解脱过程。小乘也是这样修，大乘也是这样修。区别只是，大乘修完后，要度人啊。所以观世音菩萨三十二应度众生。

小乘因为对涅槃觉悟不圆满，以为空寂的涅槃就是归宿，就不再动心，住于涅槃寂静而已。

大乘于涅槃觉悟法界一心，而妙用无碍，无住生心，修种种功德，庄严净土，成就佛广大圆满境界。

可是，阿罗汉们的觉悟不圆满，佛以及大菩萨们对这些阿罗汉是如护眼目，时时刻刻都在找机会示现大乘境界给阿罗汉看，让他们回小向大。所以，我们不用担心修小乘就会堕于解脱不出来了。因为你心清净心解脱了，佛菩萨才有机会来引导你。否则你一个业障凡夫，无法与佛菩萨相见。

禅宗引导人很有一套。他们说，要让众生懂我的道理，我要与众生同入颠倒。

大德，请赶紧展开一下！

光明海：

就是说，你只能听懂凡夫的道理，我就化身为凡夫，以凡夫能理解的道理给你讲。当你境界提升了，是罗汉层次了，那么我化身为菩萨给你讲道理。当你是菩萨层次了，那么我就现佛身给你讲道理。

我化身为凡夫时，我就是凡夫。我化身为菩萨时，我就是菩萨。我现做佛时，我就是佛。只是应你之机而已！

小乘不理解大乘，是人之常情。但是小乘毁谤大乘，是他们无知。应远离，不给他们与人说毁谤大乘的机会。

可以这样说，小乘不修完，大乘也就理解不了。

因为小乘的涅槃，本来在小乘经典里也不怎么讲。只说是业的止息，寂灭清凉。若证得了涅槃，那么就有资格理解大乘的空性，法性，法界，无生法忍，如来藏。若不能理解空性，觉性，真如，一心法界这些大乘般若波罗蜜多理，那么也就没

有所谓的大乘。

若你已经绝对相信小乘，那你把小乘的涅槃，和大乘的空性，真如这样的道理联系起来，就能理解大乘绝对不是骗人的学说。而是对小乘涅槃的一种更加圆满的解释。

在世间弘传大乘的善知识为何影响力不明显呢？

光明海：

因为不符合科学。现在是科学教啊。呵呵。

佛菩萨是用来保佑升官发财的。真正发心修行的太少。

再一个，佛法变成佛学，成了那些学者的学术研究课题，他们研究的都是文化层面。他们对不可思议之事，基本就是直接否定。而他们的结论，符合所谓的科学规律，成了主流。

那么科学教的，把佛法拿来做消遣，不生出离心，不知何为涅槃解脱，不知何为诸法实相。那就根本是个门外汉，摸不到门。非佛弟子。

然后，佛教内部也少龙象啊。为了迎合这个世俗，把佛教降格，成为了文化佛教，人间佛教，世俗功利佛教。

或者有真修的法师，不懂政治啊。不会赚钱啊。他也没法在佛教混。没人抬举他出来，他也只能自己修自得安乐了。

呵呵。说得跑题了。反正这就是众生法缘越来越薄，离佛法越来越远的共业现象。

现在就是科学教，连中医都否定。其实科学还很肤浅，还在非常非常幼稚的阶段，却被迷信了。高楼大厦可以盖，却制造不出一颗玉米粒。

现代人都是逻辑思维，大乘是不可思议解脱境界，不是现代人科学素养逻辑推理出来的。现代学科都是安立谛，佛的不可思议境界是非安立谛，怎么可能让现代人信服呢！所以“信”为道源功德母。“信”是无量劫来亲近佛法才有的善根功德。

关键是历史学家或学者说大乘非佛说，主要是说大乘经典没有经过僧团结集，是突然冒出来的，历史上总共有四次佛经结集，最后形成的是阿含经。

光明海：

『《定慧之路》这本书原本是约 70 页的手册，为了解答各类的疑问而引经据典，补充资料约 100 多页，这些资料包括南北传各个部派关于修道的记载。读者应该多阅读附录的资料，阅读时要主要一件事，就是所有经典在流传过程中已经部派化——各说自家的经典才是佛说。由于印度教(印度佛教?)被回教消灭后，印度以外的小乘佛教主要是南传佛教的铜牒部，造成后人把铜牒部当成是原始佛教。事实上，铜牒部只是部派化的佛教，部派化就是追随各部派祖师的观点，已经没有原始佛教了。

从现实来看，佛在世时，根本没有原始佛教，因为佛接受众生随类各得解，在佛的大弟子中，大迦叶，舍利弗，优婆离，阿难等都是各行其是，各自流传佛所说——未结集时的佛法。而且，佛不曾说：“某位弟子能无偏传佛法。”

佛灭后，佛弟子发现各个阿罗汉们流传的佛法有异，即佛法的流传有不同个人版。于是，大迦叶为了统一说法，发起第一次的结集经典；可是，所结集的经典是靠背诵来流传，又有谁能保证所背诵的经典是结集版？而且，除了大迦叶主持的窟内结集，当时还有所谓窟外结集，造成佛典的流传，一开始就有两种结集版本以及众多个人版。因此，百年后佛教徒在毗舍离又再次结集经典，其中有七百人的上座部结集，同时另外有上万人的大众部结集，此时佛教才正式分裂为上座、大众两派。到了佛灭后两百多年—阿育王时期，佛教争论激烈而分裂，此时部派林立，阿育王无所适从。结果阿育王支持目犍连子帝在华氏城领导第三次结集经典，此时才有所谓铜牒部，此部后来在锡兰形成如今的南传佛教。所以说，铜牒部是锡兰的原始佛教。而北传佛教接受各个部派传来的经典，把铜牒部称为南传佛教，把余者称为北传佛教。

明白了佛教的分裂史后，再看附录时，不要执着用南传佛教的经典来否定北传的小乘经典，或执着用北传的否定南传的，而是依法不依人——不依某个部派。』

上面是广超法师写的《定慧之路》第四版的序。

请大德分享一下广超法师《定慧之路》第四版的电子文档，感恩！

光明海：

网上搜一下吧。我还没有。第四版只是增加了附录内容。就是增加了很多引证的经典内容，来证明《定慧之路》不是信口开河，是符合阿含经的。因为当时很多人攻击说定慧之路禅修班，修禅定太容易了，证果太容易了。各种毁谤。

为此，法师特别声明，他从来没有印证任何人证果，他只是说，按照经典来说，破我见是初果。哈哈哈！

群里上传的这个法本并未见到大德所言的这个序言。

光明海：

版本不一样而已。06 年是老版本了。

史学界说大乘是创新了的佛教，是发展了的佛教。

光明海：

史学界依考证。可是大乘有些经典说取自龙宫，有些经典是文殊菩萨和阿难在铁围山顶集结。密乘更玄，说是从虚空中，石头中，水中取出来，叫伏藏。这些事情，找考证当然找不着了。他们不能解释就全盘推翻。不然会显得“砖家”不权威了。

如果谁有本事创新出如此浩如烟海，辩证清晰，互相印证的整部大乘经典，那这个人绝对是个超级大伟人。绝不是闭眼说一句“是后人编造的”的就了事。

因为有这种传说，南传人攻击说大乘是鬼神传的。是鬼神教，不是佛教。

可是，不管是大乘还是小乘经典，按佛的教导，不要迷信，而要去实践验证。你要去验证佛经说得对不对。如果你不验证，佛经对你也就是一本不起多大作用的书，你何必去纠结他是佛说还是非佛说。而且，所有的佛经，都是后人编的。只不过他编的时候，他说“我是这样听佛说的”。然后有人收集起来，让一些有修证的大德来判断，这个口述的符不符合我（大德）所理解的佛理。符合我的理解就是佛说，不符合我的理解，那 pass 掉，就当我没听过。这就是佛经的集结。

应该不止一个大德印证。

所有经典集结全是阿罗汉，阿难没证阿罗汉时都不让去。

光明海：

至于口述的那个人，就有很多啊。谁听佛说过法，他就可以凭记忆背诵。而听佛说法的，可能有人，有天人，还可能有龙，有妖精，有罗刹。呵呵。



所以，你要搞清楚佛经怎么来，除非你有神通，能上知天界，下知地府，横知2500年，否则还是免了。

所以信愿行，信是第一位的，前面有次提到信的问题，不敢讲的一句，就是信到极致，甚至可以直接证果，不知光明海师兄以为然否？

光明海：

信入。光迷信不行，得“入”。因为证果是必然放下了一些我见我执。你说你信佛信得要死，可你都不懂无我，那也证不了果。

但是信行人，是先信后行。因行而破执。还有慧行人，是先解而后信，因信而修，因修而破执。或者是先解而后修，因修而破执，因破执而信成就。

破执的慧解脱者怎么会不能入灭尽定呢？感觉不好理解。

光明海：

慧解脱者，只是烦恼解脱，但是禅定解脱不圆满，所以无力入灭尽定。但是，他若加功修禅定，是应该可以的。犹如有很多阿罗汉，也不一定有神通啊。但是他加功修神通，是可以成就神通的。

如果没有加修禅定，他们到临终的时候就可以自然入涅槃吗？

光明海：

没修禅定，但烦恼已断尽的话，死时无烦恼引发轮回，当然就入涅槃了。

我猜测是有灭尽定阿罗汉可以决定自己什么时候无余涅槃，但没有的得等到色身败坏再入无余涅槃，不知道对不对？

光明海：

可以这么理解。九次第定自在的人，生死已得自在。

嗯嗯，因为阿舍里那个退了七次的阿罗汉自杀了。如果他能入灭尽定的话何苦要自杀呢？

光明海：

对九次第定圆满者来说，生死犹如游戏了。

我刚修的时候，有次入定经历，一下子进入一个全黑的地方，感觉自己不能呼吸了，然后使命的呼吸，然后慢慢退出来了，身体法喜很明显。

光明海：

这就是执着呼吸，执着自己要存在。这都是障碍。

我看到群主大德的《结构化修行》定篇文章，有如下教导：“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。”而广超法师的《定慧之路》教导的取相是有次第的“冷热”——“粗细”——“长短”。

请群主大德开示，取相的方法是因人而异，还是必须按照这个次第来修？

光明海：

没有次第，随便取。你按次第也行。无所谓的。

想请教光明海师兄 你入四禅的时候是什么体验？呼吸是如何断的？我最近一直在这个问题上烦恼，想请教大德的经历作参考。

光明海：

帖子里不是讲过吗？这个我们身体不动，心妄念停止时，它本来就应该不呼吸。或者说本来就不需要呼吸。

师兄您在帖子里说念断则呼吸断，是不是足够专注才能念断？

光明海：

其实并没有一个断呼吸的动作。只不过是自然就呼吸停止了，或者说叫暂停了。你憋气也是暂停。四禅是只要你禅定不掉出来，就呼吸一直可以暂停。四禅的专注和初禅二禅是一样的，差别只是心清净微细程度。

那是不是专注在人中的觉受上，因为足够专注所缘的原因而自然舍离呼吸？

光明海：

是心静而导致生理停下粗重的运作。呼吸是生理的需要。它要维持你活着。你不呼吸会缺氧死掉。当入四禅时，心足够清静，并且不执着身体的存在，这个生理不需要呼吸也不会缺氧。

但是，有些人是突然发现没呼吸了，他马上着急，我是不是要死了，脑袋里妄念执着都一起来了。这就造成他生理要响应他的执着，必须得呼吸啊。这就是心理障碍。

其实，我们所谓的生理，都是“智慧”。它是配合心，让你来享受这个业报身的。

这个心是烦恼心吗？

光明海：

所谓的心理就是意识心。

没妄念后，身体所有的器官都停止工作，所以就不需要氧气了是吗？

光明海：

是没妄念，并且心止于一境时，生理没什么可响应的，它就也可以休息了。所以呼吸它自然就停了。

但你要说所有器官都停止，那不是四禅的能力。四禅只达到呼吸停止。并不是所有的都停止。所有的停止，只有灭尽定。所以灭尽定又叫“身证”解脱。

所以证灭尽定的阿罗汉，叫身心俱解脱。不得灭尽定的，叫慧解脱。即只是以智慧解脱烦恼。并非身心俱解脱证量。

六祖听《金刚经》开悟时，是不是还属于慧解脱？只是后来长期修习了禅定，才得身心俱解脱？

光明海：

不能如此类比。

2019-03-27

光明海：



有什么风景？就一个瞎吹。

魔怔, 明白不？

什么也不懂，神叨叨个没完。

2019-03-28

善知识难得，但求其理，不求其事。

光明海：

善知识其实是你清心寡欲、志求解脱的心。

2019-03-29

请教一下，进入初禅后应该忘了呼吸，专注于禅悦状态？

光明海：

专注感受就不是观呼吸了。等于换了修定的方法。

那专注于呼吸在人中造成的触觉也是感受啊，为啥就可以？

光明海：

人中的触觉不离呼吸。

2019-04-10

请问群主，观腹部起伏可以修到几禅？和观呼吸法一样殊胜吗？

是马哈希体系，要到国外修，并且一期之禅修时间很长，一般工薪族不太合适。

光明海：

我没修过马哈希的方法。但是听广超法师讲过，马哈希以腹部起伏来觉知呼吸。那么，这也是观呼吸的方法。

2019-04-11

某贴与老师私聊对话内容：

『……差点在诽谤大乘的路上一去不复返了。退一万步来讲，即便《楞严经》不是世尊亲口宣讲，也不是全面否定大乘佛法的理由，因为大乘经典不是只有一部《楞严经》，大乘经典那么多即便混入一些伪托之作也合情合理的，如果因此否定大乘就是自己太狭隘。这个道理我昨天突然明白的。

光明海：

…… 广超法师的解经却是大乘如何、小乘如何同时讲解。由此可知有些人是大小乘双通，有些人是信小谤大。信小谤大的人一般对大乘只是皮毛了解，只是简单地以为大乘经典违反小乘经典。如果他肯把古来大德祖师的注疏多看一些，就不会盲目的把浩如烟海的大乘经论和历代祖师的注疏一概视为编造之作了。

《楞严经》即是在大乘教内部，也有疑伪之嫌。因为同是《楞严经》，就有好几个版本。各版本之间既有相同的段落也有不同的段落。因此某些经典在编写过程

中有局部修改或编撰也不是空穴来风。但是，仅仅凭某经某论一点点小疑问而全盘否定大乘则是盲目。而应以自己实证体验为准。即依法不依人、依义不依语。

是的，这个道理我昨天才明白过来，前段时间我脑袋可能被门缝夹了钻牛角尖去了，而且钻进去了一时就没有钻出来，我忏悔！我今后绝对不会再这么盲目。希望师兄不要和我计较，是我太愚痴，我吸取教训。感恩师兄！

光明海：

好好修行，小乘修完大乘自见！』

这几天我按大愿法师讲的这个修睡光明看看。

大愿法师睡光明开示摘选：

『当然有些人说：“我不习惯这样睡（吉祥卧）。”仰睡也是可以的。仰睡就这么躺着的话，要想自己像一匹柔软的布一样完全地贴在床上。有些人躺下去以后会发现怎么样？发现臀部是靠着床了，腰还是悬空的，这样就难以休息好。其实也很简单，你就应该把脚收起来，臀部向上抬一下再放下去，这个腰就平了，腰就贴着床了，身体就放松了。睡的时候就应该首先是完全地放松，想象自己很舒服地躺在绿草如茵的大地上，然后身体完全完全地放松。首先是骨骼放松。我们从头到颈，然后到肩，到脊椎，到体腔到手脚，全身的骨节都好像一个有弹性的橡胶一样，完全彻底地放松。再到外部肌肉的放松，全身的肌肉好像能够自由地呼吸一样，变得光滑柔顺。再是到内部的肌肉和五脏六腑的放松。

我们想着温暖的阳光继续照耀着我们的身体，我们的身体都融化好像水一样，连这个大地也都消失了，一切都化为无边的光明。然后就是宇宙的光明自生自显，在这个光明之中安睡就可以了。

醒来的时候就从光明之中显现出山河大地，显出身体，从身体的右侧起床。醒来的时候向上师三宝祈愿，愿我度过觉醒的、有慈悲和智慧力的一天。这样就是最浅层的一个修法。』

问问群主这个开示可靠吗？

光明海：

可以。要自己尝试。不过我推荐月光。观想阳光的话，太亮了，恐怕会睡不着。不过，真入睡光明，确实是如大白天的光明。

昨晚第一次观想睡光明，感觉没睡好，一共睡了才六个小时左右，可能还没适应！但现在精

神状态还好。我是观想的太阳，观不着，继续观，观着了一下就没有，又继续观，所以感觉没睡好。群主，这样是正常的吗？

光明海：

正常。

群主，请教写汉字，笔画念念分明，可不可以当作日常保持正念或修定的辅助？

光明海：

念念分明，不仅仅在于写字，而是在一切时保持。行住坐卧中自知自明。

请教：打坐时，整个身体如柱状，麻胀感从头顶向上，直冲天际。感觉身体在圆柱中心，像是光，像是气，像是电。尤其是在深深吸气时，很长的吸气，突然又觉的气太足了，一呼，现象减弱。下一次吸气又起，有时强，有时弱。请开示。我这是什么境？

光明海：

魔境。神境，你想是什么境？

我想，是定境。

光明海：

定境不动。

群主反复开示，什么神妙奇怪境界都不要理，只要不是不舒服难受需要解决的。在群里这么久，这个是提示得最多的。

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

建议先学祖师大德教理，我是学的达照法师讲的永嘉禅。修禅不先学习祖师大德的教理，容易走火入魔，幻想多了，有些人甚至变成神经病！

光明海：

此群主题，解脱道。解脱道只需要出离心。什么教理都不需要。祖师大德再厉害，

也不是佛。学佛的原则是看不懂佛经再看大德开示。

一个发出离心的人，他无魔可着。

学教理，是打算做老师要去教人的，他就应该广学教理。对于想自己修的，不需要学很多教理，只需要学懂一个法门。然后去修。

群主我前两天有次坐了半个小时，下座了还特别困，然后就躺在椅子上还是观呼吸，但闭着眼睛睡着。过一会呼的一下感觉进到另一个地方，然后有个什么女的在哪里一直讲话，讲啥听不清，我吓的汗毛都竖起来，然后就一直念观世音菩萨。

我老婆当时就坐在旁边，但我就是醒不了，只好一直念观世音菩萨，半天之后才出来。当时有个图像，就在我眼前转啊转，这是什么情况？

光明海：

做梦了吧。梦里我执还很强烈啊。

2019-04-15

各位师兄好，我大概可以入三禅了，可以坐一个小时，就是中间会起妄念，我想尝试下入四禅，往头顶引了一下。感觉气都集中到了头顶，呼吸停顿了很短的时间，感觉窒息就恢复了呼吸，我是不是操作的不对呀？或者我还没做好准备？

光明海：

上禅定是于业处，调整心的微细度而上禅定。比如说，观人中处的触觉，你想上更高禅定，就应该调整心的微细度，而辨识更微细的“触觉”。

引气，不是修禅定的方法。而是心微细，气自动会上升头部。禅定越深气越高。

2019-04-19

神通…

有些时候有了神通反而徒增烦恼，跟解脱关系不大。

这就是群主说的不求自来的境界不能要，不然就是失控了。

光明海：

是的。神通玩过头了，容易变神经啊。。在没有证到智慧之前，个人认为神通不值得花精力去追求。

2019-04-20—04-21

请问只闭上眼睛打坐而不观呼吸，最多可以到几禅的？

记得有句话，禅定不是等来的，是作意出来的。

光明海：

必须有所缘。否则不是修定。

那这样子最多可以上几禅的？

光明海：

不观呼吸没所缘，不是修定，近行定都不会有，只是散心。

我觉得，禅定是清净默然，自然而来的。

光明海：

你修的无分别，是修加行无分别智，属于修慧。不是修定。会有定心产生，但没有定境。

某贴文——

【问题 9】顶礼玛欣德导师！请问：有什么方法能确定地知道去世的亲人现生于何处？若是他投生于天道或鬼神有什么方法能与他沟通？有什么方法能让自己下一生再次做今生父母的孩子？天人能否像我们能记得今生的事情一样，记得前一生的事情？请求导师慈悲开示！感恩不尽。

答：想要知道去世的亲人投生到何处，必须修行证得天眼通。有了天眼神通，就能确定地知道自己去世的亲人投生在哪里。想要与投生在天界或鬼神的亲人沟通，必须要具备神足通即如意通，就像佛陀时代的摩嘎喇拉尊者，他用神足通去到天界、地狱，见到一些天界有情、地狱众生，然后与他们沟通。这些都是属于神通的范畴。如果请那些民间的神棍、巫婆用迷信的方法，则是不可靠、不可信的。“有什么方法，能让自己下一生再次做今生父母的孩子呢？”你和你父母的业都是不一样的，都是随自己的业而投生。除非有很强的意愿，发愿在

未来轮回中仍然做自己的亲人，如继续做母子、母女、父子、父女等，就像菩萨身边的亲人，菩萨成佛后成为他的大弟子一样。天神是可以像记得今生的事情一样，记得他们前一生的事情的。因为天神们是化身的，没有经过人类、动物这种入胎、出胎或在卵里面的这种蒙昧期。

问：我们禅修到观第几部分，能见到前世？

答：修观，观智一共有十六种观智、十六个阶段。一个人在完成了第一个阶段之后，他要先见到自己的前世，才能修第二种观智。能够见到过去世、未来世，这个是很基础的观智。（问：能够见到一世，还是几世？）一般来说，我们在实际的教学上，多数都是教人家观到前面的五、六世就可以了，未来世就因人而异了。如果有些人出离心很强，大概他可以观一般都是二、三世，他就可以完全的入般涅槃。但有些禅修者，他们发很大的愿，继续再轮，那么他可能观到会有无数的未来世。（问：到了什么时候会有神通？）有些人没证得禅那以前也会有（神通）。什么时候有神通啊？一般上来说，凡夫和有学圣者（初果和二果圣者），他如果想要有神通的话，他必须得专门的修习，有专门修习神通的方法。如果要修习的话，在《清静道论》里面的“说神变品”，刚开始那个部分就讲到：要用十四种御心法，也就是我们在前一次讲到《大心材喻经》的时候，那种就是修习神通方法。有些人证得禅那以前也会有，这一种也许是某一种与生俱来的，或者说到了某个阶段自然会有的，或者说有些类似鬼通的，而不是真正的神通。一般证得禅那如果没有特别修行神通，他不会有神通。因为神通必须得要经过专门的训练，正如在《清静道论》里面说道：如果一个人没有经过十四种御心法去调伏心的话，他是不可能得神通的。

光明海：

我个人对帕奥的理论不太认同。修观不需要有神通，不需要观到前世后世。不管是观名色、还是观十二因缘，都是观当下的法。他这一套以神通为基础的讲法，即使在南传佛教那边现在也是很有争议的。

2019-04-25—04-26

观无常…

光明海：

按照四念处，观无常是观心无常。没有观身无常这个说法。

我 2013 年在漳州石狮岩寺内观，是南禅寺下面的分部，好像在第 4 天有全身化为颗粒，一块一块往下掉，就像积木崩塌的感觉，小参的时候请教老师，老师说是幻觉，但当时的感觉非常明显，而且持续了好一阵子。

一般"感觉"都没有啥意义。

光明海：

没错，都是幻觉。非现量。这种身体变大变小，变颗粒，消失，等等都是幻觉。幻觉里还有智？？？还美其名曰“坏灭随观智”？？真是无稽之谈。

（按：之前有群员聊其修纯观体验，言及“身上粒子化震动”、“坏灭智”、“体验消融”诸语。）

现量，比量，都是什么意思？

光明海：

现量，就是我们的业报境界。是五根现量境界。六意识，不做观想，直接了知五根境界，也是现量。

比量，就是六意识推测推理出来的念想。

非量，就是六意识的错觉，比如身体变大了，看草变成蛇了等等。

请教群主大德，北传止观法门也需要看色法和名法这些吗？

光明海：

北传小乘止观失传。北传大乘止观主要是禅宗心法，看的是心。现在是南传止观大弘。

出离心就是放下，舍，什么都可以舍，自然就清净？

我虽然没有群主师兄那么深的定力。但是实际中出离心，是最重要的。有了出离心，实修插翅膀。就是三界如火宅，速求出离。人间一切都不贪求，发起实实在在出离的心。出离心越强烈，戒越强烈。戒越强烈，定越强烈。

不发出离心。持戒修定，犹如在沼泽地乱动，哪怕起来点，力量不够反而又陷进去。出离心越强烈，就相当于有起重机作用在你身上直接吊你出沼泽地。

光明海：



真发起出离心，就成功了一半。

一个勤求出离的人，对身体，气脉，转脉轮，没兴趣。只对解脱有兴趣。

一个出离成功的，要通气脉，是小儿科。

光明海：

这个世界有很多层次。地狱，畜生，鬼，人，阿修罗，天人。那么，当各界的众生，对生活不满意，想离开，不玩这个游戏的时候，就是出离心。

当各界的众生，对生活不满意，想改造的时候，就是烦恼心。

可是，如果没有佛法的熏陶，这些众生都很难出离，可以说他不知道原来可以离开这个游戏。

世俗和解脱道要兼顾是很难。

光明海：

世俗就是世俗啊。不要和出离混在一块。

所以这个就是我的烦恼，我怕我修行之后连婚都不想结，父母谁来养，责任谁付。

光明海：

很多人想，以佛法指导生活。。。那只能是修菩萨道。

那么不能修行禅定么？我也想修行禅定，最好能够验证佛法，也能指导生活。最近这个事情真的很纠结。

我现在老后悔结婚生子了。当时要是一狠心出家就好了。

光明海：

要不然，世间就按世间规则，该承担责任承担责任。闲暇时，克期取证。

光明海：

中午吃饭时，想到这个出离心和世间兼顾的问题。

我想还有一条路径。可能可以兼顾。

就是，佛告诉你，有离一切法相的涅槃无生。还有这么一种玩法，你也用不着不

满意现在这种生活，就是打坐时，去尝试一下远离一切法的这个玩法。

这个就不属于出离心，而属于菩提心了。而是发心求佛智慧。动机不一样。

但是没有出离，这个菩提心靠得住么？

光明海：

那只有去试了。犹如人有很强烈的欲望，要去一探佛境界的究竟，然后告诉你的路径，是禅定一步步远离境界。那也是可以的。

就是说我不想出离，但是我有一个要修行禅定验证佛法的心，求一切智慧的心？

光明海：

是的。

但是到时候死了还不是一切归零。

光明海：

不会啊。修成功了，一样证涅槃。

成功以什么为标志？

光明海：

明心见性。证涅槃，破我见，九次第定，都算成功标志。

像群主这样的，不还是回返娑婆地，度众脱苦海嘛，语言文字都是方便说，还是要靠实修。

群主，应该是佛世未成就阿罗汉果，往返人间的，证果者。

光明海：

我都不知道这事。你别瞎猜啦。

师兄，我们这个星球可以说是佛菩萨的法身幻化的，可以这样说吗？

光明海：

差不多。一切有为法如梦幻泡影。

地球是因缘所生，万法因缘生。

光明海：

梦境也是因缘生。

幻化这种说法是后期佛教的观点，融入了道家的思想体系。

如幻观了解一下。佛经。

这个问题不深入探讨，如果求真务实的话，可以深入研究一下。群规不允许，我就不多说了。

光明海：

确实小乘经典不说幻化。这里解脱道群，此问题就打止，不谈了。

随手甩出几部大乘伪经？

网上已论战多年了，我没有精力讨论下去。

光明海：

应把精力用在修行上，不要用在无益争论上。修好自己感召他人，好过靠语言辩论赢过他人。

群主说如果是想要脱离轮回得解脱就是出离心，对生活不满意想改造生活就是烦恼心，但如果只是想解脱，而不好好生活是不是会在现实中遇到更多麻烦，生起更多烦恼？

在家人修解脱道，我记得好像最多三果。要达到四果，需要出家专修。解脱道追求没有来世，不注重生活品质。

光明海：

不出家没事啊。活着证三果，死了再证四果。阿那含叫“不来”，就是不再来了哦。

阿罗汉最后还是要成佛吧，他们的不再来只是暂时的。

光明海：

成佛，成罗汉，都是化身来。那是菩萨道的内容了。

成佛，成罗汉，都是化身来。意思是真身永远涅槃了？来的只是个假人？

光明海：

呵呵。不解释。那是大乘内容。

我倒希望永不再来了。

光明海：

这个随你了。你想不来就可以不来。

如果不按照阿含经修，啥果也没有。果的分法，是阿含经提出来的，所以只能按照阿含经修。

“《瑜伽师地论》——问：回向菩提声闻，为住无余依涅槃界中，能发趣阿耨多罗三藐三菩提耶？为住有余依涅槃界耶？答：唯住有余依涅槃界中可有此事。所以者何？以无余依涅槃界中，远离一切发起事业，一切功用皆悉止息。”

你可以不信有大乘，但是也不能毁谤吧师兄。

光明海：

不要争哦。大乘人要让一点，不要和小乘争。此群主题是解脱道。不是菩萨道，不是佛道。大乘问题有疑问的，去大乘群里问。此群限制不许和小乘争。

北传翻译，会让现代人看不懂，南传翻译，容易懂。

光明海：

南传经典不如北传。北传更加原貌。南传给删改太多。因为中国人收集经论，是不带主观选择的，不管大乘小乘，乃至伪经，都收集进大藏经。而南传不是，是过滤，筛选，删改过的。

反正吧，北传佛教体系和阿含经体系差异非常大。混在一起修，对人难度太大，完全是两种思维模式。

我还是觉得挺圆融的，没让我很混乱反而思路更清晰。

圆融就是没用，没法解决各种心结，圆融就是自我安慰一下。阿含经讲究的是，现见法，离诸炽然，不待时节，通达涅槃。

光明海：

实话讲，大乘经典，是修解脱道，开悟证初果以上的人才去学的。普通人哪里懂得了大乘。所以佛说法，也要先说解脱道，慢慢那些人根基成熟了，才开

始讲般若，最后才讲如来藏。

南传体系，讲究定慧双修，在近行定的基础上，就可以起观了。

但是《楞严经》，也是说佛陀讲经的过程中，阿难尊者证的初果啊。

楞严是唐朝道士写的。（被禁言。）

光明海：

不争，不代表你可以无限制瞎说。

南传其实不是原始佛教。只是小乘佛教的一个分支。而且现在南传立论的根本，并非阿含，而是各种论。

我觉得学南传还不如直接学原始佛法。

光明海：

都谦虚一点。以自己修行获益为目标，不要整天口舌是非。大乘人不许和小乘人争，小乘人可以不懂大乘，但不能毁谤大乘。不同意此规则者，请速速离群，免造恶业！

大乘以解脱道为基础，是毋庸置疑的。大乘从来就没否定小乘。只是小乘人不理解大乘而已。广超法师在《大乘、小乘、密乘》一文中开示得很清楚。

我佛学入门启蒙，是佛陀十大弟子传。里面的故事都是阿含经里的。所以看广超法师的《定慧之路》，里面讲剃头匠站着入四禅，特别亲切。

光明海：

广超法师禅宗出家，后学大圆满，最后学南传止观。出来弘法传南传止观为主。《定慧之路》就是铜磬部的传承修法。

上座部佛教，一个特色就是，真干，实干，有成就后敢对外公布，我就是阿罗汉。在国内，谁要是敢宣布自己是阿罗汉，哼哼，后果看的见。

这个是文化问题吧。国内也有很多有证量的大德，师兄不能乱说话。

我不是说国内没有，就是说受舆论压力，不敢对外公布。

光明海：

因为有戒律，不能对人说啊。

『律曰：证果向他人说，犯波夜提罪

《十诵律》卷第十：不得实说过人法

是中犯者：

若比丘，实是阿罗汉，向他人说，波夜提。

实向阿罗汉，向他人说，波夜提。

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

若比丘，实得初禅，向人说者，波夜提。

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

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

群主犯戒了🤔

光明海：



惭愧，戒持得不好。。。

但是呢，我不是出家人啊。我在家人。此戒似乎是对僧团制的。

经典记载，有人触犯了真实阿罗汉，被阿罗汉一顿训斥，说你触犯圣人了，要立即悔过。从这个角度看，也不是所有时候都不能宣布。

如果说出来只会招来谩骂与嘲笑，那就不能说了。

光明海：

据说，是佛为了保护僧团，平等获得供养，而制戒不许说证过人法。因为供养的人有分别心，会只供养那些证果的人，导致那些没证果的人得不到供养。

2019-04-27

别瞎扯了，南传也不轻易宣布谁谁谁证果了，人家都说公认某某是证道了。

道不传六耳的说法是有道理的，给不信的人说不但会哈哈笑之，更有甚者还会谤法。所以我没开悟就尽量不说，除非别人问我，那我也会特别注意方式方法。以前刚接触佛法时我可没少说话，后悔死了。

光明海：

所以，群里限制那些自以为是的人出来抖露观点。因为他动不动就暴露了他的无知，并兴起诽谤。只建议群里互相提问，互相参考建议。不允许自作肯定，这是为了保护无知自大者，改变心态，未知为未知，所说话只代表个人理解，不强求他人同意，免得自障障他。

愉快的讨论。才是善缘。争斗高下，嗔心争讼。是恶缘。所以争来争去，有什么意思。只能劝谏，谏不入，只能作罢。六祖说：“若言下相应，即共论佛义，若实不相应，合掌令欢喜。”

2019-04-29

师兄你现在每天睡觉几个时辰呢，我还是感觉很疲乏，修定心力强了能过目不忘吗？记忆力和反应能力是心力还是和福报有关？我很惭愧现在还没修定，每天操劳俗事。

光明海：

总是问些不着边际的问题。

2019-05-08

看样子我需要把外面的一些东西搬到这个 QQ 群。

光明海：

不许搬南传的东西。

为什么？

光明海：

因为帕奥是大乘非佛说的传播者。所以我不想让人堕入南传的理论。只推荐人可

以参学南传的实修。

好的明白。那您修的是什么呢？

光明海：

我什么都修。

2019-05-09—05-11

光明海：

近日，我想补充一下关于戒淫的问题。

期待善知识的开示！

光明海：

《楞严经》说，若不断淫，尘不可出。若不断淫修禅定者，如蒸砂石欲其成饭，经百千劫只名热砂。何以故？此非饭本砂石成故。

最近一直在思考在家人应如何跨越淫欲之关。

以前我说，在家人阶段性戒淫。趁此阶段努力修上去。可是，此阶段需待时节，较难相遇。以致很多在家人无法进步，徘徊于淫与不淫之间，断淫之心不坚，因位不足，修行自然较难得力。

何不如此发心：某甲虽是在家，为修行解脱故，决心彻底断淫，为满足妻欲故，除非妻索取，暂为开戒。如此断淫心坚，若妻不求，修行就易得力了。

个人体会，发断淫心，和暂戒淫心，其发心本质不同。发心所相应效果大相径庭。

为了满足妻子那不也是有漏吗老师？

光明海：

是漏啊。但是，至少发心断淫是主动的。犯淫是被动的(除非妻子需要)。被动犯淫之后，立即恢复断淫之心。所以，根本来说，还是断淫的发心。

这和阶段性断淫不一样。因为预期阶段结束之后，这个淫还是不想断，即没有断未来之淫心。所以发心不彻底，修行就难得力。因为在解脱道来说，断淫之心，

是至关重要的。淫心断，则一切烦恼易断。禅定易修。

淫欲是生死大敌，不断其淫，心常处昏昧，潜行贪欲。贪而不得，又生嗔恨，所以，淫心不断，则不得清净。

而修行禅定欲出三界者，不断淫心，犹如抱桩摇橹，虽勤苦修行，而船被贪欲绳索系缚原地不能起航。

断淫不需要任何条件。就是一念顿断。决心起，则淫欲断。余习失去欲心，不能起任何作用，久之余习亦消。真净无淫。

挥刀自宫可否？

光明海：

自宫无用。不要做傻事。

最近有没有禅修班啊？

光明海：

有的话会发通知的。

想想群主的清净威仪，我就对男性失去兴趣了。

有群主的照片吗？

光明海：

我的个人信息、照片等，都禁止发。违者出群！

好难！

光明海：

断淫之心有层次的。粗断，是断淫行。真发心断生理会转变。再接下去，淫行的念想不那么起了，就该断欲想。比如此是美女，身材好看等等，都应自觉断此欲想。这是断细的淫心。再接下去，断我是男性，她是女性之差别想。

若如此修，淫欲很快可断。

要知，男女之相，只在欲界。色界就无男女相了。通名“大丈夫”。

请教群主：很多内观都不修止直接观，而且我看到定慧之路也有讲观的时候不要进入定境。

那么我们修四禅八定有何意义？我认识一些内观修行人和一些老师对修止很不支持。

光明海：

以定慧之路的说法，定力不够修观，如同钝刀砍树，效率极低，浪费时间。

请问各位前辈们，有没有人腹式呼吸时无论打坐或站着观呼吸一吸气，会阴还是什么地方震动的。这是什么意思？就是好奇。

光明海：

看你们这好奇的，我就觉得是心邪之辈。忍住没踢，好自为之！

请问您说我吗？

光明海：

是。

请问您是哪里觉得在下心邪了？这样定性不太好吧？

光明海：

1，打听非自己境界，是为不正，即是邪心。

2，语言轻浮，于佛法缺少谨慎，是为心邪！

老师，我现在很不喜欢修定，隆波帕默尊者说有些人适合从慧到定，佛陀在世的时候也有很多纯观行者，这个问题怎么理解???我个人感觉自己思维很多，那我修定很难，难道不可以修观么？

光明海：

可以修观，但是，无定力很难修出结果。而且，无定力的人，易受烦恼驱使，正念不足，修观也观不起来。

这个有深深体会，没有定力修观时而清楚时而模糊，烦恼随时可以吊打我，甚至控制不了，而且不能发心对治，控制，干预它们，因为观欲望只是保持知道，就像一个人和十万魔鬼周

旋，妄念欲望烦恼如同空中下来的片片雪花，观着真心很累，，大部分时候会被卷走，有时候是不想观，有时候确实烦恼不知道什么时候就笼罩了内心。

光明海：

修定就是训练心的自控力。心有自控力，才能持戒，进而修随智慧而行。心无自控力，那就随波逐流，随烦恼而轮回。

定力是修行成果的试金石，检验器。心无烦恼，智慧通达，则禅定也应自在。

请问群主师兄，葛印卡内观就是修观吧？

光明海：

葛印卡也先修定啊。

观啥业处都不喜欢，安般念控制呼吸，现在不怎么控制了，但是不喜欢，慈心观也没感觉，佛随念头紧，光明遍观不起来，。。。。彻底醉了。

光明海：

修不好，最低的底线，那就是持戒了。

还是要多读经和大德开示，树立正知见。没有正知见，正思维和正行就是无源之水。

如何判断自己读了经和大德开示之后树立的知见是正知见？如何知道自己对经典的领悟不是曲解了经典？

光明海：

树立正见千万不要过头，变成执着知见就麻烦了。

初学者，要学佛法基础知识，比如苦集灭道，轮回，业力因果等。此无争议基础知识可以说是正见。

开始修行者，要保持开放心态。保持未知为未知。依据佛经原典来修闻思。自己修行验证为根本。别人的知见只是参考。

所谓的见，不是知识，知识只是引导，不是知识本身。真见是无见。所以阿罗汉无生，长爪梵志不受一切见，是见亦不受，即时证阿罗汉。

2019-05-13

老师好！我现在断欲很久了，没有淫行，但是可能是以前纵欲的恶果，隔几天会在梦里漏丹，有时能觉察，有时觉察不了，请问老师怎么对治这种梦里起淫想漏丹的状况？

光明海：

修白骨观。

请教群主大德：修白骨观是一整坐都进行吗？还是出现了淫想时才进行？这个时间大约多久为好？

光明海：

白骨观是一直保持的。不分坐上坐下。

群主好，我有个问题不知道合适不合适问，就是慧律法师讲到一个法，佛陀说恒时关照无我，也是一个成就法，我想问的不是法本身，我疑问的是都说无我，那我们这个每个人的第八识又是什么呢，他不正是因人而异的么？我们每个人的这个灵魂真我又是从哪里来的呢？

后面这个问题不知算不算妄念，如果是，还请忽略，谢谢群主师兄大德！

某截图建议提问师兄阅读群文件中老师网上随缘答问开示《“我”是什么？》

光明海：



下面的问题困扰我多年了，以后可能还是会继续困扰。但我还是希望能得到群主的回答。就算不能彻底明白，我也想尽量多明白一些。谢谢。

请问群主：

- 1、已经入涅槃的佛，如果愿意，还能不能感知我们这个世界？
- 2、已经入涅槃的佛，如果愿意，还能不能向我们这个世界传递信息？
- 3、如果愿意，还能不能以肉身从新出身？（涅槃是最彻底的自杀？再无重生的机会？）
- 4、佛教内部也有不少争议没能解决，如果佛子张三已经得神通或者部分神通，能不能请涅槃中的佛进行解答？

谢谢。

光明海：

此群不答此问题。这些问题是大乘的内容。要搞清这些问题，最好先觉悟涅槃。

否则回答了也只是“知识”，而且是无法理解的“知识”。

群主师傅：打坐时，还是，慢慢吸气是，身体酥麻，从尾骨想上，如一阵一阵放电一般。慢慢呼气时，恢复。就像沉浸在电中一般。请您开示。

专心观呼吸粗细，滑涩就行，还想尾骨，还想放电，酥麻。

光明海：

开示一板子。

2019-05-14

我得调整一下心态，因为一直把修行当成一件痛苦的功课，所以即便我现在上坐后并不会身心煎熬，但还是在每次上座前都不情不愿。如果当天没完成预定的功课量，就很沮丧。如果超预期完成了又会兴奋得头动尾巴摇。

光明海：

对修行佛法真有兴趣的，一定会觉得修行是一件快乐的事情。有句成语叫“乐此不疲”。

修行，本身不是目的。解脱是目的。修的量的多少，没什么可高兴和沮丧的。

发出离心，不是发修行心。修行是出离的方法步骤。是尝试出离的努力。但修行的所谓“功课”并不是解脱。

平时就应该修不染不着，不执不住。持心出离。打坐中修，是禅定出离，那是八解脱门。平时修出离，是慧解脱门。

群主师傅，昨晚打坐时，酥麻，从尾骨转到了坐骨位置，一阵向上冲，瞬间双盘的腿脚不再麻，如坐云里，身轻飘飘，就像沉浸在空气中一般。请您开示！

光明海：

你这是要搞事啊。

啥意思？不理解。求开示，怎么叫搞事呢？

光明海：

你同样的问题反复问。去年问到今年。昨天已经说了一板子，就是给你一板子，明白不？妄想太多。身体的幻觉，不理它。帖子里群里老生常谈了。

2019-05-15

今天在网上看到一个视频，是启动胎息的，整个人躺在那里，腰部起伏震动，是真的吗？
这种外道，不要追求，很多是气功低层次引导自发动，更多的是附体搞的。不要求这些…

光明海：

神经病。有毛病。再次敬告，正发心，莫逐相！

换做以前，我不解释，早踢了。

我虽知有当头棒喝一说。但您对我这肤浅者是否应更有佛的慈悲？阿难不也如此肤浅询问？
那请您踢我！谢谢！入群为何？请求开示为何？开此群为何？我看过的书，我修行的经历，
不解，求开示，问多了，错啦？

光明海：

帖子里早已说过。你看贴了吗？

不是不能问，而是你问的问题反应你发心不正。对于在群里这么久的人，还发心不正，那就是没看帖，再不然就是来捣乱的。

发心不正不要修行。因为会修出问题。修出毛病。

群主大德已经很慈悲了，对你修行负责才会让你止语，这才是真正的善知识。

慈悲是广大的！普度众生！不漏一人！

光明海：

普度？佛菩萨欠你的呀？这什么思维啊？

其实，我也不是求神通，只是知道修中会有，还没体悟。我问的更多的是对自己打坐时的体验现象的好奇和不理解，也想知道到了哪个次第？不想，不是一板，就是要踢！前辈海涵！
但，还希望指引！

光明海：

不要装啦。你发心就不合正见。尽是些求神通问境界的事情。入群半年一直如此。每次我都不答。

群主大德跟师兄你已经说过啦，莫着相，不理它，都是身体的幻觉。师兄何苦这么执着呢？

我只问境界！因为不懂！

光明海：

你那些妖里妖气的境界就不要再提了。早点丢了。

双盘打坐时，就是如此啊，我问，没人答，还有人打。如何是好啊？哎！没人懂我！

究竟义理就是“凡所有相，皆是虚妄。”

你打坐修定要专注业处，管那么多奇怪感觉你到底在专注什么呢？

说实话，打一板子，那是你有福气。骑着瞎马还不自知，不打板子要摔跤的。

光明海：

他委屈没有赞美他修得好呢。

2019-05-22

请各位帮我看看，这是什么情况，我下面会如何走：

修行的经过：在 2018 年的 8 月份，在朋友的推荐下，去参加葛印卡老师的十日内观课程，去的是东北的丹东双灵内观中心，在十天的内观中，前三天，觉察到鼻下人中那个地方吸气、呼气摩擦的感觉，能够感受空气进入鼻腔的冷热。

然后，在剩余的七天，我观察到了整个身体的消融，也就是，先扫描整个身体各个部分，最后扫描整个身体整体，整个身体是透明的、是通透，是纯白色的。现在还能回忆起那个时候，我的身体透明的时候，就像看到空气在自己透明身体进进出出一样。现在还能够记得，有一滴汗水，感觉是凭空从上滴到下，我就像看到那滴汗水流动下来一样。这感觉当时让我很害怕，我担心自己走火入魔了。最后问老师，这个感觉是不是就是“无我”？当时老师说是的。我安心了。

问题：现在，今天八月份我再想报一次 10 日课程。我想问一下，我的这种状态，是禅修的什么阶段？是什么定的阶段？葛印卡老师的十日内观课程，我知道内容就是不断扫描身体整体感觉，还是这样一直做就行了吗？

葛印卡老师是要求一点一点把身体痛的那个部分去观察和让身体的疼痛消失。我理解有一点错误，直接强忍，强撑，撑过一个小时不动，把身体的那个疼痛直接冲开了。这个过程开始跟朋友谈，都是能够谈两个小时，后来讲了三四次，感到别人能够理解和体会的比较少，就闭口不谈了。特别是身体的通透、透明的感觉，感觉到身体的边界消失，都不跟别人说了。我的整个世界观被颠覆了，思想几乎经历这一年的动荡，我现在才慢慢的在我的内心世界为这个感觉争取到保留的位置。

这十天的课程，我最大的收获就是，我的心要听我的，我的心被我驯服了，我的心要为我来服务，我是我的心的主人，我要调动我的心的力量去做事，而不是让心来控制 and 掌控我。（当然还会有时候，被心、被情绪带走，不过被带着走的情况很少，比较少。）

当时，我问老师，这种感觉是不是葛印卡老师说的“无我”，带领修行的老师，回答的老师说是，我就相信了，当时也安心了。体会到那种身体边界消失的感觉，让我感觉有些恐惧。

光明海：

身体局部消融只是禅定的作用。和无我没什么关系。

我最后的第九天感觉是整个身体通透的，透明的，都可以让整个身体飘浮起来的感觉，但是尾巴的痛一直扯我离不开，让我感觉身体浮不起来。我冲击也没有冲击开。所以尾巴的那一块痛就没有消融（尾巴是指尾椎骨的最后一块，表述起来太麻烦，就用尾巴代替）。

光明海：

四禅八定，都是共外道定。四禅已经没身体的感觉了。无色界定更是层层空无所有。可是，这样子，他也没有破我见。还是外道。所以，你们说身体消融就是无我，这是不靠谱的。要小心自以为破我见，落入增上慢，乃至大妄语。

比如四界分别观，观色身的地水火风，如果观风大，也会觉得身体变成空气一样的感觉。这只是专注于某一种性质造成的感觉罢了。

谢谢师兄，我还想八月份再参加一次十日内观课程，我知道去了就是一种去不断的扫描身体感觉，我就这样一直去扫描身体感觉吗？

光明海：

我个人觉得，这种方法对身体健康有益，但是扫描了能怎么样？身体都空了，没得扫描了，最多也就是四禅。

某贴截图文：

无我是建立于形而上学之道，祂与我是形成一体两面，如果没有我，哪来一个无我？有情众生会执着于有形之物质，故有身体上的我，智者会以假修真，愚者执着于身体内部的色声香味触法，外部物质各种有形的财宝，家属资具，各种经论等等。而要证得无我的如如不动之尊，必须是从有我来切入，但只是一个名称记号，当一个犯了罪的人会记入他所做的业报里面，善恶不善不恶都会存入藏识，藏识有如一个数据库，统统存起来，佛法不说无，也不说有，空能生万有，万有离不开虚空，寻求更好的了脱方案尽在佛法的经论里，到了应放下时，也应连一切经论都放下，当下就是无我，能做到无我的人，必对世事万物心生敬重，连一片小叶子，一只小蚂蚁都不愿伤害，因他们生起的都是慈悲之心，净土就在他们心中。

光明海：

这是邪说。无我，并不是有个状态叫“无我”，而是本来不存在“我”。如同无兔角，兔子本来没有角，什么叫“无兔角”？都是扯淡。有兔角，无兔角都不成立。所以我，无我也一样，都不成立。

那现在存在的这人是什么呢？

光明海：

没人啊。哈哈。这简直是胡言乱语了对吧？按佛法说，只是眼耳鼻舌身意等十八界的因缘交互现象。

请教群主，帕奥禅法要求安住在光里两三个小时才是初禅，定慧之路讲只要呼吸细心细有乐受哪怕只有一瞬间也是初禅，而且不赞同长时间安住在禅相中因为怕直接上二三禅。。。

两个是不是有些矛盾呢？请您赐教！

光明海：

禅定初禅和入定时间没关系。入定一分钟也是入禅定。久安住直接上二三禅的是住定不自在，和久安住没关系。

小争辩……

光明海：

佛理，我们常常有误解。

个人认为，自己说的话别人理解岔了，或者多想，是很正常的现象。人与人交流，本是极复杂的事情，因大家的性格、经历、感受等等都有差异，特别是在网上，更有地域、文化上的差异。所以，大家的理解不一样是很正常的。关键是，有了理解上的差异，如何来处理？我个人是直接表达自己的想法和感受。

若言下相应，即共论佛义，若实不相应，合掌令欢喜。——《六祖坛经》

光明海：

同样的佛理，不同的人，站在不同角度，理解是不一样的。

直接表达最好。但是别人不认同时，不争。各自保留意见。

其实，很多都是好的。比如禅定境界的身体空了。可是，你若误解这个“空”这是“无我”，或者误解这是“见性”、“如来藏”。或者禅定中见到光明，你误解这是“性光”等等等等。这个误解，就是大患。

（参加葛印卡老师十日内观课的师兄）我想再请教一下，正途，或者下面如何回到正轨？

光明海：

一定要自检发心，无所得，离一切法。连离一切法也要离。连无所得都不得。

终极的开悟现前，会自知自证。“定慧之路”说，阿罗汉会自知所作已办，自知不受后有。

看不懂，真心话，就是看不懂，真的看不明白，请师兄明示。

光明海：

你不是说如何回正轨吗？就是要自检发心啊，不要偏离无所得心。不要偏离出离心。

争执……

光明海：

对人首先要有慈心。佛教讲究“六和敬”。要尽量做到口和无诤、意和同悦。

出离心，怎么理解？

不执着贪恋世间一切，与自我拜拜。

出离心就是什么也不要，连“我”也不要。

出离心跟厌世是否有区别？

光明海：

出离能让人平静。厌世让人烦恼。

有人打我、骂我、冤枉我……，面对这样的对境，如果还能心如止水，如如不动，心怀慈悲，一定是有点成就了吧。

光明海：

嗨。出离者，无可忍。反正辱不辱都无所谓。大乘则于受莫名之辱，是稀有难得之事。能起不思议功德。经说“若其不能欢喜忍受恶骂之毒，如饮甘露者，不名入道智慧人也。”《证道歌》说，“我闻恰似饮甘露，销融顿入不思议”。

2019-05-23

请教一下群主，我现在理解的涅槃之路只有一条：就是用一颗四禅心去进行四念处（身受心法），破除常乐我净，破除思惑见惑，印证四法印：诸行无常，诸法无我，诸受皆苦，涅槃寂静，证无余涅槃，死后断绝轮回。这样理解，对吗？

光明海：

你理解对不对，我不知道。你自己也不知道。你只有自己证到了，才知道对不对。

2019-05-27

请教老师，“应无所住，而生其心，”这种状态就是观心吗？

光明海：

不是。应无所住，是不住色生香味触法。不住色生心。不住声香味触法，就是不生烦恼心。当不被烦恼遮盖，一切法不住时，即是智慧。也是智慧心，也是觉性，也是解脱心。

然后，仅仅只是不住，智慧不圆满。还需生心。此时觉悟一切皆智慧，而生智慧心。一切法皆智慧。即后得智逐渐圆满。

然而生智慧心时，还是无住。无住而生种种智慧。所以叫“无住生心”。此是大

乘般若波罗蜜。此即明心见性。

打坐时，眼能看到，耳能听到，明明了了，却不分别，智慧心，是那个“能”的心吗？

光明海：

智慧无能所。

顶礼群主！真是豁然开朗。

修禅时所讲的观心，不知道怎么“观”，观的哪个“心”？

光明海：

未觉悟时，观能知心。已觉悟时，观法界心。

法界心是什么啊？虚空？

光明海：

呵呵。法界心就是究竟圆满的智慧。名“一真法界”。

能所问题，所为妄，能是本性吗？

我看耳根圆通章里，能所是先破的。叫闻所闻尽，还有空所空。

一直是能所，空所空也是，空觉极圆结束。

光明海：

不对，空觉极圆没有结束。寂灭现前才是有为位的修行结束。

如有可能，请师兄开示观音法门修行次第。

群主师兄，您能开示一下耳根圆通法门么？

光明海：

豆瓣贴不写了吗？

某贴老师在豆瓣贴中关于观世音菩萨耳根圆通法门的开示——

『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）可把捉，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（非有为心识），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，每到一个更微细的境界，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！』

看到楼主写的这个，看来当年我是瞎猫碰死耗子，修对了。不过没到四禅。可以稳定地一瞬入定，但是不知道在几禅。。。搞不好，修了个外道法也不准。

光明海：

外道也很厉害的。不要看不起外道。佛觉悟前，也是和外道学的四禅八定。是因为悉达多太子成佛了，开示了真正的解脱之道，才有了“外道”说法。因为要度化外道的那些人觉悟。

佛的僧团开展，是从外道开展的。佛的那些大弟子，很多在佛去度化他们之前，是某一派外道的“导师”、“首座”等等。

这些大外道皈依佛之后，听了简短的开示之后，有些瞬间就证阿罗汉果。有些佛只见面时说了一句“善来比丘”，他就须发自落证阿罗汉了（都不用人剃度的）。

他们自己把整条龙都画好了，佛就给他们点了一下睛。

光明海：

一点没错。那些外道修出离早就修好了。只需皈依“人天眼目”的佛，立即证解脱阿罗汉。并且具足庄严。

要是佛不成佛，他们是不是就成辟支佛了？

光明海：

那不一定。成辟支佛也是前世曾经于三宝前种下了解脱因缘的。

那些外道，如果不遇见佛，也许会住于外道境界很多大劫不得成就。比如非想非非想天，八万四千大劫（但他自己以为那就是解脱）。

“不住色生心。不住声香味触法，就是不生烦恼心。当不被烦恼遮盖，一切法不住时，即是智慧。也是智慧心，也是觉性，也是解脱心。”

也是出离心吧？

光明海：

是的。

请教群主，为何讲修禅定到几禅，死后为几禅天人，而现在禅定到几禅天却见不到那个禅天天人呢？比如色界诸天。

光明海：

因为你没有天眼。看不见。

哦，比如我们修禅定到三禅，是指定中心的清净程度如三禅天人一般？

光明海：

是的。禅定，是心达到禅天的清净状态。但是你并没投生为天人。但是因为修禅定，却造下了投生禅天的业。

死后生为天人是果？

光明海：

是啊。若不觉悟，死后善业成熟，可能投生禅天。若恶业先成熟，先投三恶道也是可能的。

佛说，未解脱者，被烦恼系缚，心如飘萍，随业飘荡。有为福德，升天还堕。苦海无边，不遇佛法，无有出期。。。

过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，和无住生心是什么关系？以及和禅定次第修行再修慧观，这条路的关系是什么？

光明海：

过去心可得，即为有住。现在、未来心亦尔。不可得即无住。

禅定再修观，是止观。先修止训练心的调伏。后修观，即四念处。无住，就是出离。生心是无住亦不住，而跃升到佛的无住涅槃。金刚般若波罗蜜多，是指究竟的觉悟。是佛的觉悟。

谈论有关出离的话题，在家人面对的色欲和各种生存、生活烦恼之难…

光明海：

其实，出离不依赖于外部条件。并不是说出家才是出离。出离纯粹是心理上的无牵无挂。而无牵无挂并不是必须“孤家寡人”才是无牵无挂。

我看，一个初三毕业的学生，他们中考考完之后的暑假期间，那也是无牵无挂，自在自由的人，那个时候用来修行，不是正好吗？

有人说，前念已灭，后念未生，中间不住，此种出离，可依赖于“出家”“在家”？

群主师兄，那为啥不形式出家不能证阿罗汉呢？

光明海：

呵呵。这问得有水平。是的。在家最高只能证三果。

这事有二种说法。一是已证阿罗汉者，无心在谋生等世间事，即使本来没出家，他也会在证阿罗汉后，现出家相而做应供。二是未证阿罗汉者，如三果，因未出家，不能修八正道，所以无法具足彻底解脱的条件，所以导致他不出家就证不了阿罗汉果。但是他死后会在天上证阿罗汉。或者死后在中道阶段证阿罗汉。

证阿罗汉果不入轮回了，原有的业力呢？还要承受吗？

不轮回哪还有受啊？

光明海：

阿罗汉说：我生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有。拜拜，长揖世间！

2019-05-28

如果刻意去没有分别，那就是有分别。分别与不分别都是多事，两者没有区别。就如把心造作无知境地，并非无分别，而是无知，或是为了自我不痛苦，压抑这种分别的思索。见物不作评价，不不做评价，就像镜子一样，只是映出原本的模样，不在其上添加别的东西。镜子不会说我要不分别，镜子本就不分别，如果认错了主人翁，那么总是在本来的模样上添加多余的东西，自我的看法，而这种自我又被执持为自我，分别自然生起，这种分别也被执持为自我。道人是不执取那些自我见解的，即使他用那些见解他也不执取。所以不是他刻意的不分别和不起罪净，而是他不执取罪的概念。不知道我这样理解是否正确？

光明海：

不对。对于有修位，修不分别，是不动心去“分别”。此时处于了别状态。长期如此修，此心烦恼妄动习气就会沉静下来，就是所谓心暂时清净了。然后心没有烦恼系缚，就容易修佛法。按佛法说的去观，去修出离的“心行”。

镜子不分别，在大乘道，常把镜子比喻成智慧，把万法比喻为镜影。此种镜子似的不分别，是说的智慧。智慧不需修。那么，镜子是不分别，镜影皆分别。此二本不离，本一体。本不分别，是为不二。

大德，是“镜影皆分别”，还是“皆不分别”？

光明海：

是境影皆本无分别。即，分别即是不分别。分别是相用，不分别是性。

那么说“我理解了”、“我明白了”，这和心还是两回事。把持不住，心生欢喜，呼吸急促，是动了这颗“心”，“心”才是真正的“我”。

说“我理解了”、“我明白了”的这个“我”，不是真正的“我”。这个所谓的明白、理解，是不是就是说的只是“慧”解脱？

修到不动“心”了，才是心解脱，那就是无我了，真正的“我”都没了，这才是完整的解脱？

光明海：

对不起，慧解脱，心解脱都不是可思议事。就别费功夫了。

任何时候，只要自己未证到，不能肯定说“是这样”。只能说“可能是这样”，我试试看“是不是”。

但是你理解的是不对的。哪有真我假我。佛说，无我。。

我们要注意我们闻思时候的“微细烦恼”作祟。喜欢自以为是。未悟言悟。肯定的说自己理解了，自作肯定自己的见解是“正见”。其实就是见执。所以，未知为未知的心态，非常重要。只能说，你的理解是一个线索，顺藤摸瓜去“侦破”一下，破案了，才知道那个线索是对的。

即使是佛说的，都应如此。因为你可能误解佛说的话！

2019-05-30—05-31

基本上，未悟者是找不到真心所在的，因为无明覆盖，所见所想所思都是无明造作。

那无明里面是不是有真心呀？

为什么二祖神光说觅心了不可得，达摩祖师就说帮他安心了呢？

文字是无法准确描述心的。

觅心了无所得，就是说压根找不到这个能思能虑的心。本来这个心就不存在，只是我们一直以为存在而已。

光明海：

“不可得”不是不存在。

噢，谢谢指教，我表达的有问题，应该是不在具体的哪个地方。

光明海：

就没有用心。肤浅地在字面上“疑似理解”。

会用心的，应去好好参参何谓“觅心——了不可得”。

身体开始消失，感觉四肢还有脖子都有电流感，再然后从手指尖开始在整个胳膊蔓延开来，身体各种感觉都消失了，我还会思考有意识，这算是入初禅定了吗？

之前还有过一次呼吸突然停止，那次就持续不到一分钟时间。我对自己禅修很疑惑。

初禅五支，觉、观、喜、乐、一心。

呼吸断在四禅。

麻烦群主有空指点一下。我比较迷惑，对于有没有进入初禅都不知道。

有电流感应该还没进入初禅定。

呼吸断是四禅。

应该是我的禅修功夫不稳定吧，初禅还没修好，就无意进入了四禅。

没有呼吸应该是你控制了呼吸，但是在没有呼吸之时你是没有在禅定中的。

没有控制呼吸。打坐时就是观察自己身体的细微感受比如听心跳，呼吸、血液在血管流动的感觉，我当时不光呼吸停止了，心跳也停了。

心跳停在灭尽定啊，小心说话。

没有四禅八定的基础怎会轻易入灭尽定？他说的有可能只是错觉，实际可能没有停。

我说的是确定呼吸停止了，心跳也停止了。

光明海：

你怎么确定？

心跳和呼吸恢复后血管里血液流动感觉，还有身体其他感觉。

我是今年3月初开始练习打坐的。至今都没有很确切地体会过初禅，但是梦中大部分时间清

醒的，我在网上看到说梦中清醒就是三禅境界也不知道这种说法对不对？

光明海：

说得不清不楚。

我觉得自己没有师父指导，比较乱。

光明海：

和师父没关系啊。你自己状态讲不明白，别人也不好判断。

2019-06-02

《大圆满前行》这本书里皈依与发心讲得特别好。

光明海：

不推荐在显宗修得没有基础的情况下去学密宗。不推荐小乘没搞明白的去学大乘。

合格的密乘人，必定通达显宗。合格的大乘人，必定通达解脱道。

2019-06-03

大德们，长沙的课报满了吗？可以带孩子去吗？

光明海：

没报满。孩子能打坐自律就行。不能影响别人。

5月25日报名了，一直没有回音，是没通过吗？

光明海：

问云水禅心。

2019-06-04

吃素…戒淫…

光明海：

你们的说法我都不认同。戒淫，吃素有什么难的。你想戒就戒。说不吃就不吃。难个什么。要说难，只难在你想不想而已。就是发心难。不发心，天天说难，只是你自己纠结罢了。

所谓，欲拒还迎，藕断丝连。。。就是所谓的“难”。。。。

想请问各位师兄，四禅近行定有没有断息？还是说到了安止定才断息？

光明海：

四禅近行定要断不断。会导致一些人维持四禅近行定很辛苦。四禅安止定才会断呼吸。

谢谢老师，请问老师是不是近行定还可以听到声音，安止定才会听不到声音？

光明海：

是。

2019-06-05

.....

光明海：

哎。不要无事生非，对外界品头论足。唯问自己有没有断烦恼，自己有没有觉悟。

各位师兄们，有知道谷月萍通中脉的吗？请问靠谱吗？现在有位师兄一直在给我推荐她。

光明海：

通中脉。。。各位，不要傻了。密宗才讲。义理甚深。显宗从来不讲气脉。不要走冤枉路。你不是密宗人，就别去学这些。经典里没有，瞎捣鼓什么呢？

太多人有气脉观念。学佛不需要搞这些。有那个功夫，不如多打坐，多清净一些烦恼。

老师我也有这个误区。开中脉就能开悟吗？中脉不开怎么能成佛？现在有点蒙了。

光明海：

这话哪里说的？有依据吗？

佛还有中脉？他都涅槃了，留下舍利子，佛的中脉在哪里？

打个比喻，身体健康有利于修好禅定。气脉通畅有利于身体健康。但是话不能说反了。你说要入定，必须先通气脉，必须先把身体搞健康。这个本末就颠倒了。同理，什么开悟必须打通中脉。经典里从来没有这样的话。这是一些人设置的障眼法，让你不求开悟，先求通气脉。

老师这个问题我前几天还在想。是不是开了中脉才能解脱轮回。还在想通中脉和禅定是什么关系。

光明海：

密宗气脉明点都和智慧相关。这个恕我不能多说。总之，你不是密宗人，去捣鼓密宗的东西，犹如厕所打灯笼，找死啊。

第一，呼吸细心细和安住在光里两个小时比较起来太简单了，这也是初禅吗？

第二，安住在光里两小时是不是有可能滑到二三禅，导致初禅不复得？

我这两天看了一些群文件和群主师兄的问答，定慧之路还没看完，建议同修们也读一读，很多问题都有答案。读一读，行一行，验一验，自会知道答案。

光明海：

滑到二三禅和时间无关，和心微细程度有关。

会不会导致初禅不可得，我都不敢练了。

光明海：

不会。

2019-06-06

.....

光明海：

对于有学人，关注的是自己有没有戒定慧。别人有没有戒定慧，判断不了。最好

不去判断。比如慧可晚年还去妓院。鸯掘摩罗立地成佛。
经说“莫量人人，量人人者，自生损减，唯有如来能知人耳”

打坐可否开空调？

光明海：

不要对着风吹。注意不要着凉就行。

2019-06-10

欣闻端午长沙班圆满，大部分上到三禅，有三个能到四禅近行定🙏🙏🙏

求暑假班安排！

随喜赞叹！

随喜赞叹！

随喜赞叹！

.....

.....

虽然时间短，但大家收获很大，特别是老师功德无量，整日操劳，一对一小参。我惭愧，进步是最小的，只到二禅，不过昨晚结束回酒店后，我入了次三禅安止定，乐死我了，本不该说，应该跟老师私下汇报的，和师只们分享一下我的进步不算我慢吧，惭愧。

光明海：



随喜赞叹各位师兄！

老师辛苦了！

随喜赞叹！

随喜赞叹！

真不可思议！

随喜赞叹师兄！

学习了几天？

一晚加四天早中晚。

分享一下我的感受，我打坐几乎是零基础。第一天打坐，杂念纷飞，无法关注呼吸，打坐十几分钟腿就麻木难忍坐不住。第二天第一坐当中，突然莫名其妙全身舒适，内心狂喜，无法控制的嘴角上扬，持续大概二十秒，这次乐受给我增添了信心和动力。第二天、第三天在老师指导下慢慢进入到二、三禅，不过状态不稳定，也经常坐不住，来回反复。到第四天，特别是下午和晚上每座都比较稳，很顺利的入二、三禅。非常羡慕入四禅的师兄，我现在禅定还比较浅，希望加深二、三禅定力，早日上四禅。

光明海老师非常慈悲，耐心教导、答疑解惑。感恩老师！

2019-06-12

我也是这次端午长沙班的学员，我们把这个班笑称黄埔 4 期，这样说吧，以我自己的经历而论，我认为只要你如下特点，就非常值得破除一切阻碍、无论如何也要参加一次以后老师举办的定慧之路禅修班，以便能亲自得到光明海老师的指导：

- 1、修行很多年不上路的人。我就属于这类，我有接近 15 年的道家气功+10 年的佛教打坐经历，但是一直不上路。
- 2、因修行不上路对佛教有疑惑的人。俗话说修行一年佛在眼前、修行两年佛在大殿、修行三年佛在天边，因为不上路，你会对佛说报有很大的怀疑，这是我去长沙之前最大的痛苦。
- 3、想快速上路的人。这个，以前我一直不敢奢望。

下面说说我这次的经历：

这次老师破除了我一个非常坚固、而又普世正确的修行错误，那就是姿势对修行的影响。我学道家功夫的时候，就习得一个广为流传的知见：练功就是 3 调，调身、调息、调心，其中调身最不重要，所谓得“意”忘形，也就是什么姿势都可以成功，调心最重要。所以一直以来我打坐都不太在意是否坐直之类的要求。

而老师正相反，第一天就给我们展示背要如何直、头要如何正，反倒让我觉得有点教条甚至怕不能放松（这个知见让我吃了大苦头），在随后的修行中，加上我至少有 3 位师兄被老师屡次指出姿势有问题，当然我的问题最严重（另外一位师兄也好不到哪里去，到处拿镜子照看看直了没有，哈哈）。

第 2 天小参的时候，很多师兄都已经进入禅定状态，甚至有的上了四禅。嗯……，没有进入

禅定的只剩下我了。虽然很着急，但是我仍然没有认识到姿势对我的重大影响。

到第3天，好像是上午2座之后，师兄们轮流让老师看状态，我满怀信心地想，自己怎么样也2禅了吧，但是老师看了之后，说我还【不在修行状态】，天啦！这个打击有点大，此时最差的也上了二禅了，而我还不在于修行状态，于是我要求老师让我看看他拍的照片——他是下坐后根据照片来看我们的修行状态的，一看到我弯腰驼背的打坐姿势，我似乎立刻就明白了。

于是接下来的一坐我马上矫正过正地调整姿势为“僵直”，几乎不到5分钟就发现每个呼吸都像一次电流，冲击着人中的部位，感觉不仅明显而且强烈，而在此之前由于找不到感觉，我换了几次“业处”了。调整姿势的效果可以说立竿见影，到下午的时候再测，老师说你在3禅，在向4禅进发。此后每一坐，我都感觉到功夫在稳定提高，这个【稳定提高】的感觉完全不是自己过去10年的修行中偶尔一次效果好、下次再也找不回来那种痛苦。

修行中通过书本按图索骥、或者找没有证量的老师按照他自己的看来的教理“以其昏昏，使吾昭昭”，与找具格老师直接给你指点明路，有着完全不同的结果。这就是我这次最大的感悟。

光明海：👍

随喜赞叹！感恩各位师兄分享！

随喜赞叹！

赞叹！

哎呀妈，写的太好了，很直观，仿佛亲身经历！

谢谢老师！让我又信有佛了，哈哈！

光明海：



修行禅定上路了，就会有乐趣。。

信、精进、念、定、慧。五根五力，都是修出来的。

是的，以前我是每天打坐一次就是完成任务，长沙回来之后就想抽一切时间打坐了。

下期啥时候啊老师？

光明海：

暂时没计划哦。可能 7 月吧。

2019-06-14

禅修班回家后感觉定力退得很快，打坐时心念涣散了。

光明海：

平时注意饮食清净，持好戒。早晚各一坐，有利于禅定不退步。

2019-06-15

饮食清静是指素食吗？我素食 10 年了，不过想不明白，小乘他们还吃肉，还在修禅定。

光明海：

我所谓饮食清净，并非单指吃素。而是指不吃五辛。最好不吃肉。并且最好口味清淡。心不贪食味。

解脱道，不讲究慈悲。而是讲究不贪。远离各种让人产生欲望的因素。

小乘许吃三净肉。吃三净肉不是杀生。

嗯，吃了肉身体应该更沉重，经络更不容易通畅，这样修法应该没有素食快吧？

光明海：

吃肉多了得三高。。。

总之得病之身，就是身体不清净。身不清净，禅定不自在。

2019-06-18

上次那个被高楼掉下玻璃窗砸到的小男孩去世了，大家打坐完了希望能回向给他。阿弥陀佛！

怎么回向？这个。。。和一人食时众人饱否，应该是同样道理的吧？

光明海：

回向可以说非常重要。想做菩萨的，最开始就是从回向做起。当然，修解脱的，无所谓了。不过能回向更好。

发心做菩萨的话，是不是连初果也证不了？或者说，不会去证初果？

光明海：

这是南传那些半罐子的无稽之谈。南传那些人认为菩萨是凡夫。在北传，认为菩萨是圣者。

请教一下师兄，菩萨是果位？菩萨果位后，还会轮转？我野路子，没系统研究过这方面。

光明海：

菩萨有初地到十地。一至七地，解脱证量约对应初果到三果。八地对应四果。

八地以下菩萨有退。

光明海：

菩萨再不济，也是退到声闻果。就是说，菩萨不想做佛了，就会取证解脱。

内心发愿有用吗？时常发大愿。

光明海：

一般人的发愿是相似的。这个有用。但是需要证量匹配（开悟），才能升华为真正的菩萨愿力。所以，应多修功德回向。回向本身就是信愿行。

我以前以为自己心无执着功德即可。

光明海：

回向给他人才是不执着功德。想着功德自己受用，是贪心。

请教一下怎么回向，我试一下觉受。

光明海：

至诚回向。仅此而已。

我的贪心很难克服，每当做了一点点好事，很难真正的从内心不贪，总会有一种自己有多么了不起的感觉。

光明海：

淫戒彻底了，就会觉得没什么好贪的。没需求了。

2019-06-19

老师，请问打坐有什么功德，打坐完要如何回向？我打坐多年从来也没回向过。

没听说打坐要回向。

记得群主大德以前开示过每坐后要回向，但不知每坐前用不用发愿？坐前发愿，坐后回向，是否这样才完整？

光明海：

当然更好。如同悉达多太子，他自己是太子享受衣食无忧，但是他出游一趟看见众生生老病死苦，就发心为众生寻找解脱之道，而出家修行成正觉。道成还愿普度众生！

古人云：若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔。宝塔毕竟化为尘，一念净心成正觉。打坐功德，最差最差，也可以现前成就身心清净，若不解脱，也可以成就天人福报。

你们可知道，人间的这些物质享受，在天人，或者道家那些修行的仙人看，根本不值一提。

经说，禅悦为食。是滋养身根的“食物”。打坐的功德随发心分世间和出世间。世间功德成就禅悦法喜，乃至成就天道。出世间功德成就解脱智慧。

一双盘打坐就会晃动和摇动，而且晃的很剧烈很疯狂，脖子咔咔的响，我一直有肩周炎、背肌筋膜炎，晃完倒是轻松不少。这种是自然的气机还是有什么附体？是否要处理？单盘不会晃，但我基本都是双盘，几乎每次都晃。这种情况已经持续好几年了，请群主大德解惑。

光明海：

要克制，不能大幅度晃动。非常微弱的晃动没事，但会影响入禅定。

2019-06-20

老师能否具体说下坐前发愿、坐后回向过程怎么做，怎么说啊，我很笨，要人说了我才会照着做，谢谢！

某贴老师往日开示——

『光明海：修行推荐方法

- 1、发心最重要。请参阅《结构化修行》第一篇如何发心。
 - 2、出离心中断淫最重要。彻底的了断不淫之心必须要发。
 - 3、修禅定要稳定在四禅。怎么修禅定可以参考《定慧之路》或者南怀瑾的观呼吸方法也很好。也可以参考我有关于“锚点”的简单描述而修。
 - 4、四禅稳定之后，才是真正开始修行。此时应依出离心，舍禅定境界，次第出离。就是四禅八定灭尽定的方法。
 - 5、如果熟练了九次第定，则应发心修狮子跳跃三昧，以圆满禅波罗蜜。成就心自在解脱。
- 以上 5 步骤是修行的根本主线大纲。

然后可以辅修一些内容：

- 1、坐前应自检心理，端正出离心的纯粹度。明确是无所求，无所得的清静出离心而修行。
- 2、坐前应背诵《心经》，以为心法口诀之总纲。
- 3、下座前要将功德回向给一切众生。祝愿众生皆得乐（解脱）。

此三条为辅修大纲，必不可少。

然后，平时可以散念六字大明咒、准提咒或者其他咒，看个人需要。

修定之余，可以兼修参禅，观心，闻思佛经等。』

光明海：



愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。

打坐完是不是念诵这个回向文就可以了？

光明海：

仅仅只是念回向文，是不足以完成回向的作用的。而应该在念诵回向的同时，从心底真诚的发心回向。就是说回向是心的行为，而不是念句子。

2019-06-24—06-25

有没有认识良医的？无梦漏丹，身体障碍。有时一连几天，经常这样，这些年长大都是这样。师兄，我现在无淫欲心，也无淫行，但偶尔也出现师兄的问题。后来请教光明海老师，说是我深层次的淫欲心未断。

我自己检讨后，发现问题了。虽然我没邪淫欲念和行，但偶尔看到正常美好的女性图片时，还会心里称赞一下。就这一点赞美，构成潜意识的深层欲念。

找到问题后，现在一切都非常好。也愿师兄早日找到症结，祝六时吉祥！

光明海：



荆棘丛中下脚易，月明帘下转身难。

光明海：

荆棘丛中下脚易，月明帘下转身难。荆棘就是烦恼。烦恼好断，执持出离终有断，明月帘，就是解脱。解脱尚未到达，谈何转身。。。

秋风落叶乱成堆，扫尽还来千百回。一笑罢休闲处坐，任它着地自成灰。

做得到吗？做得到才可说，不然学佛路上的阶梯都被自己拆掉了。

心似白云常自在，意如流水任东西。

师兄讲的是自己的实修境界吗？讲讲你的实修境界如何？

我在单位养猪，猪圈里的粪，好比自己的心，我几乎每天都要清扫一次，扫完一次内心清净一次。真的很舒服啊！这就是我的实修。

光明海：

这就是流氓禅，大家可以参观一下。嘴上说自在，还在扫粪，自在个什么？

普观学禅者，大多是眼高手低，一上来就想做佛。修行不到，佛做不成，做了个虚伪禅油子。不知道谤法业重，虚度光阴。

对镜无心莫问禅。

能做到对境无心吗？

能。

光明海：

若我说，你若做得佛，更应有能力做罗汉，做菩萨。若既做不得罗汉，又做不得菩萨，那这个“佛”要小心是“魔”。

有一类人，烦恼断不得一分，却自称“何处惹尘埃”。真是笑话。。。

又有一类人，荆棘丛中从未下过脚，却着急明月帘下怎么转身。这都是大傻。。。

顶礼大德！请问师兄，我怀疑以前自己不懂，不小心造过谤佛谤法的业，现在想来悔恨交加，该如何做才能挽救？

光明海：

没关系，改过自新，踏实修就行了。

.....

光明海：

六祖云：若言下相应，即共论佛义；若实不相应，合掌令欢喜。

真正禅宗，就是一念间毕业。共论佛义。不相应，赶快不要论了。做个老实人，踏实修吧。

道家的道，和佛家的空是一回事吗？

光明海：

道，佛。在佛教传入中国以前，道不等于佛。在禅宗在中国大弘之后，禅宗的“禅”，成为道家的“道”。

“师兄，我现在无淫欲心，也无淫行，但偶尔也出现师兄的问题。后来请教光明海老师，说是我深层次的淫欲心未断。

我自己检讨后，发现问题了。虽然我没邪淫欲念和行，但偶尔看到正常美好的女性图片时，还会心里称赞一下。就这一点赞美，构成潜意识的深层欲念。

找到问题后，现在一切都非常好。也愿师兄早日找到症结，祝六时吉祥！”

@慢**悠 师兄后来怎么处理？

在日常中，对美好事物，刻意训练自己不去思惟，不去分别美丑，好坏。尤其是自己缺乏定力的方面，去刻意训练。时间久了，形成好习惯了，定力就增加了，问题也解决了。

随时觉知自己的分别心。知道自己起分别心就好，也不刻意去批判或分析。知道了就好，回来继续静心。时间久了，就自然能随时保持觉照了。我还在努力学习中。

光明海：



这才是修行人的样子。

不压制念头，但不随念走，念起即觉，是这个意思吗？

光明海：

不对。而是不安立对事物美丑好坏的定义。美丑好坏是分别心的产物。由于安立美丑好坏而生贪嗔的烦恼。

这个安立美丑好坏不是念头，而是心分别的习气。需要有能观到心分别时的动作，才能于此修心行。

那样不成了傻子吗？

光明海：

傻子？呵呵呵，阿罗汉无贪嗔痴，有人也说那不是傻子了吗。。到底谁傻？

好坏不分是不是善恶也不分呢？善恶不分又如何保证自己不做恶呢？

光明海：

善恶？解脱只讲出离三界。三界内一切事皆恶。哪有善恶。

那么这样和那些真正分不清的弱智有何区别呢？

光明海：

阿罗汉和弱智有什么区别？

也就是把分别往回收？把美丑破了，破男女？

光明海：

其实，美丑，是我们心对境界下的定义。这个定义本身就是妄想。而产生虚妄的境界贪嗔。

好坏，是我们心依觉受下的定义。这个定义也是妄想。因觉受而对觉受的境界产生贪嗔。

对境，起美丑感，第一个动作；欣厌心起，第二个动作。是这样吗？

光明海：

是的。

练习及时观到动作将起而不令起。

光明海：

简单说，就是对境不去安立美丑好坏。因为境界单纯只是境界，没有什么美丑好坏。

纠缠在美丑好坏里，就犹如一个人迷惑在自己的强迫症里。

按解脱道说，一切现象皆是无常苦空，不值得在那上面耗费精力。

按大乘说，一切本来清净，所见不净只是自己妄想造作。

我们修行就是怎么从幻觉、从梦中能醒来。

光明海：

首先，不能抓住梦境里的坛坛罐罐不放，才能着手离开整个梦境。

佛说，一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电。佛是真实语者。

我们以为是真实，出离三界后才知道是梦一场，是这样理解吧？

光明海：

是啊。

我经常也不起念，也不是一直，偶尔动念，会把心拉回来，知道自己在打妄想，玩泡泡。

光明海：

不是不起念。不是造作无想。不要搞错了。

老师，没懂，我的意思是我看到高矮胖瘦，所谓美丑，看起来没什么区别，不像以前一样会有好恶的念头，所以我叫不起念，这样的状态不对吗？感觉少了不少杂念和执着，很轻松。

光明海：

高矮胖瘦是没关系的，但是安立美丑，会生起贪嗔。所以不安立而断烦恼。

有没有可能安立了美丑而不起贪嗔？

光明海：

可以。就是不安立“我”。

但是，心烦恼重时（贪嗔未清净前），无力直接断除我执。

其实不安立我，一切也就都不安立了。那就是解脱。

原来如此，我执是根，所以更难断。

讲的太好了！解脱道的修持，就是定慧，为了不安立我，直接拔根么？

光明海：

那不是。如此解脱只是慧解脱。达不到俱解脱。俱解脱还必须禅定解脱，就是禅定九次第定要圆满。灭尽定名为身证解脱。

明白了，没有安立美丑，以前喜欢看帅哥，现在看都一样。

光明海：

对的。

比如声音，不安立刺耳，悦耳。

光明海：

对的。

普通根器的人，最好要按苦，集，灭，道四个层次来逐层学习，先认识世间的苦和三界的苦，慢慢生出真实出离心和大悲心，这样可以断除对世间名闻利养的贪欲之心，从而断除苦因即集谛，再选择一个适合自己的法门来认真学习，如果一点出离心没有，直接上来就打坐，修

定，到底是个什么定也不清楚，最后极大可能会堕入畜生道。

光明海：

只有无想定有此风险。其他禅定不会。

谢谢老师和师兄提点教诲，我这个小白阶位的大概魔还看不上我，我也努力背持《楞严咒》，尽量持戒行善。

群主说的对，但不能忘了我们的最终目标是出离轮回，禅定只是方法。

光明海：

最厉害的魔，是天魔，在欲界第六天。欲界就是散心境界。整个欲界都在魔的统治之下。如果能入初禅，就超出魔境界了。对于不贪淫欲的人，魔根本不算什么。。

万一去了第六天，那就麻烦了

不贪淫欲，还没入初禅，魔也不起作用吗？

光明海：

魔就是对那些想做魔的人有影响。

天上的魔自己知道自己是魔吗？

应该知道吧。

以为自己是救世主也是有可能的。

光明海：

他是天人，他怎么会说自己是魔呢。哈哈。。

没错，他认为他是来帮助你享受天乐的。哈哈。只是佛说，那是魔。。

欲界主者，即欲界他化自在天主也。谓众生若念念张大威势，夺他所化，以自娱乐，而行魔罗道，是名发欲界主心。

师兄，那《楞严经》中的“五十阴魔”呢？

光明海：

五十阴魔？我不知道。我没经历。

这个魔并不是说就一定很凶恶，毕竟人家是天人。而是没有正见。他们来骚扰修行人，说不

定还觉得自己在拯救失足青年。就像我家亲戚，一听到我说我以后要修行要出家，就觉得我说的不是人话。

光明海：

对啊。你看佛要成道时，魔觉得太可惜了。怎么能无欲无求呢。色欲多么美好啊。他就派最漂亮的魔女来诱惑他。

欲望很强的人，命终后能去欲界天吗？

光明海：

不能。欲界天都是淫欲很淡薄的。越高的天欲望越淡。

那又是什么驱使着魔去享乐？魔是本身就想享乐还是他只是想让别人享乐？

让别人觉得他伟大了不起对他崇拜之类的。

光明海：

让你当回上帝，想要什么有什么，你也会觉得很美好。

魔是 **mara** 的音译，障碍修行的称呼，现在汉语里的魔经常省略主语对象，应该说是“行魔事的人或天人”。

也就是障碍修行的家人，也可以称为魔罗？

光明海：

。。。千万不要极端了。

总之，不要去求神通，意图能靠超能力改变一些事物。。。单纯的出离。这样就和魔划清界限了。

师兄的讲解总是不离正见，甚为殊胜！

魔和菩萨的差别，是不是菩萨不贪欲，度人，慈悲心，而魔享受欲，离正法正见？

光明海：

哎呀，说多了。魔就是魔，不是菩萨。魔王是另外一回事啊，你们不要瞎想了。

2019-06-27

修禅定能对治粗心吗？我弟弟马上要高三了，每次都是因为粗心做错题。他自己非常想不出

错，每次都会犯小错，开根号、去括号时，总是丢三落四，他为这事还扇过自己耳光，可是，好像大脑缺一根弦一样。好心急！

光明海：

修虚空藏咒。修这个会让记忆力大增，思维灵敏。

修了不到一个月，还没看到很大的效果。虚空藏咒，确实他说能静下心来。

这个虚空藏咒就是念咒吗？

光明海：

是念咒。

师兄，禅定管用吗？对治妄想和粗心，可以吗？

光明海：

禅定？那就修专门记忆的禅定。比如数呼吸，数1—1000，数错或者忘记数了就要从头开始。数成功了就会管用。

师兄，修习地藏菩萨求灌顶可否，这个修定后和这个逻辑思维会强一些吗？

光明海：

地藏菩萨灌顶？？？ 菩萨随便会来给你灌顶？？

我是看《地藏经》那个供净水法门。

光明海：

靠自己。我不主张靠外力加持。小心招附体。

“复次，观世音菩萨，若未来世，善男子、善女人，于大乘经典，深生珍重，发不思議心，欲读欲诵，纵遇明师教视令熟，旋得旋忘，动经年月，不能读诵。是善男子等，有宿业障，未得消除，故于大乘经典无读诵性。如是之人，闻地藏菩萨名，见地藏菩萨像，具以本心恭敬陈白，更以香华、衣服、饮食、一切玩具，供养菩萨。以净水一盏，经一日一夜，安菩萨前，然后合掌请服，回首向南，临入口时，至心郑重。服水既毕，慎五辛、酒、肉、邪淫、妄语及诸杀害，一七日或三七日，是善男子、善女人，于睡梦中，具见地藏菩萨现无边身，于是人处，授灌顶水。其人梦觉，即获聪明，应是经典，一历耳根，即当永记，更不忘失一

句一偈。”——《地藏菩萨本愿经》

光明海：

你可以试试。我没试过，所以没有发言权。

我每天都念虚空藏咒，没什么感觉。是不是我念的方法不对？

光明海：

按我的发音念。

老师的发音在哪里呢，我怎么没有找到，有没有哪位师兄知道呀？

我也想知道。

似乎是被老师撤回的那一条。

光明海：

虚空藏菩萨咒：

阿祢逻阁鞞 anilajiabi

铃浮娑阁鞞 kingbusajiabi

耶婆奈阁鞞 yabanajiabi

博厕娑迷 bachiesami

帕答逻阁鞞 padalajjabi

噶那婆逻鞞 ganabalabi

萨答罗噶逻泥 sadalagalani

乎嘛乎嘛 huma huma

摩诃噶楼尼噶 maha galoniga

娑婆呵 sawaha

按拼音拼读。

某贴老师开示内容——

『光明海：

念虚空藏菩萨咒：

anilajiabi

kingbusajiabi

yabanajiabi

bachiesami

padalajiabi

ganabalabi

sadalagalani

huma huma

maha galoniga

sawaha

早晚各半小时以上，2 个月后应见效。』

是这个吧？我之前有截图，不知道这个咒是什么。

光明海：



就是这个。

广超法师的开示讲的非常好，不知道他在哪里弘法，很想去拜会！

拜会群主就可以了，不用舍近求远。

是啊，我连拜会老师的福报都一直没有攒够，我也是醉了。

只要你愿意，下个月就可以啊！

下个月不一定有机会，我准备转行了，收入锐减上班打卡。

这不是理由，只要你愿意，比如去长沙群主的附近找一个简单的工作能维持生活即可，多余的时间就去请教群主。办法都是人想的。

光明海：

找我干啥？我能教的都帖子里说了。修行靠自己。别人帮不上忙。。。

2019-06-30

某发视频链接被管理员禁言…

天天有被禁言都很无所谓了。。。再出现随意发各种链接，贴文灌水等类似情况，会有被请出群的风险的。

光明海：

发链接可以。必须带着问题或者是回答问题时才可以发。不许无事灌水。大家没空看各种“你认为是好的鸡汤”。

比如上面那个视频。纯粹是给外行上的鸡汤课。是世俗化了的“佛学文化”讲座。讲的都是凡夫知见，被世俗化的所谓“六度”，都不是佛法六度本义。这种视频，放外面去忽悠吸引还没对佛教起信的人可以。放到实修群，就不合时宜。没有好作用，反有乱人知见，谤佛谤法之嫌。

举个例子。

《遗教经》云：若其不能欢喜忍受恶骂之毒如饮甘露者，不名入道智慧人也。

《证道歌》：凭他谤，任他诽，举火烧天徒自疲。

我闻恰似饮甘露，销融顿入不思议。

观恶言，是功德，此则成吾善知识。

你们看，佛也说忍辱如饮甘露，永嘉大师也说观恶言，如饮甘露。这可不是强忍。绝不是忍受、忍耐的那种凡夫忍。

大乘佛法，用得好了，实是无上妙法。从生活中，从舍己为人中磨练心性，没有比这个更好的，更适合大众，更不需要先天资质，成就最快的了！但是，知易行难，用得不好，就很容易落入鸡汤之流。

光明海：

呵呵。你看禅宗他就不鸡汤。但是不鸡汤，他说曲高和寡，庭前草深，没人来听了。然后很多人就鸡汤化佛法。包括很多大师。这些大师在普通人面前说鸡汤，在修行人面前说真义。所以，这没有一个绝对的对错，而是要看是否合时宜。此群是修行交流群，不鼓励来贴文背书，不鼓励自我吹嘘，只支持实修探讨。

舍己为人等等还是考虑考虑吧。我认为自利利他更实在，太过了就虚伪了。

光明海：

这样的人有的。菩萨道不一定在佛教里实行。比如特蕾莎修女。

大心凡夫，也是有的。以佛教大乘观点，对这样的人是赞叹的。

不说特蕾莎拐卖妇女吗？

光明海：

哦？那不清楚。

那换个例子，比如雷锋？

那是打着“特蕾莎修女会”名义旗号的现代组织吧。

应该是这样。没听过与特蕾莎有关的任何负面报道。

特蕾莎修女逝世后，印度政府为她举行了只有总统和总理才有资格享有的国葬，来自二十多个国家的四百多位政府要人参加了她的葬礼，其中包括三位女王与三位总统。

雷锋也是很可疑的。

光明海：

这样的人，不为自己，无私利他，也不是没有的。但佛教主要讲智慧，讲解脱。那么在佛教修行群，宣扬学雷锋，还是宣扬学迦叶尊者，或者维摩诘居士。这就会有差别了。

老师好，之前看永嘉禪说女众双盘会影响月经，单盘比较适合，请问是这样吗？谢谢！

我不喜欢单盘，我单盘坐不了长时间，我是女生，没有感觉双盘会影响月经，只是来月经的时候腿比较容易发麻发凉，可能是血液循环的问题，但是我觉得没什么影响。

光明海：

生理期建议单盘。其他时间建议双盘。

2019-07-03

“如是阙坏信。不能解大乘。

无力饮池河。诟能吞大海。

不习二乘法。何能学大乘。

先信二乘法。方能信大乘。

无信诵大乘。空言无所益。”

这段非常棒！很多人都是学了小乘之后才懂大乘法。

这根本就不完整。这说的是学其中一乘法，不允许诽谤其他乘法的经文——

“善男子。是故若欲于三乘中随依一乘求出生死欣乐安乐厌危苦者。应于如来所说正法或依声闻乘所说正法或依独觉乘所说正法或依大乘所说正法普深信敬勿生谤毁障蔽隐没下至一颂。常应恭敬读诵听闻。应发坚牢正愿求证。谤毁三乘随一法者不应共住下至一宿。不应亲近谄听法。若诸有情随于三乘毁谤一乘。或复亲近谤三乘人谄听受。由此因缘皆定当堕无间地狱受大苦恼难有出期。”

“或少听习声闻乘法便于诸佛共所护持独觉乘法无上乘法。诽谤毁咎（zǐ）障蔽隐没不令流布。或少听习独觉乘法。便于诸佛共所护持声闻乘法无上乘法。诽谤毁咎障蔽隐没不令流布。或少听习无上乘法。便于诸佛共所护持声闻乘法独觉乘法。诽谤毁咎障蔽隐没不令流布。为求名利唱如是言。我是大乘是大乘党。唯乐听习受持大乘不乐声闻独觉乘法。不乐亲近学二乘人。如是诈称大乘人等。”

“痴慢号大乘	彼无有智力	尚迷二乘法	况能解大乘
譬如阙坏眼	不能见众色	如是阙坏信	不能解大乘
无力饮池河	诟能吞大海	不习二乘法	何能学大乘
先信二乘法	方能信大乘	无信诵大乘	空言无所益
内真怀断见	妄自号大乘	不护三业罪	坏乱我正法
彼人命终后	定堕无间狱	故应观机说	勿为非器者”

仔细看这段完整的经文，并非你们认为的必须学小乘才能学大乘，不学小乘依然能学大乘。

《称赞大乘功德经》明确指出，佛陀是怎么教授佛法的：

“诸佛世尊无别作意，为有情类说五乘法，由本愿力依法界身，于一切时，从诸毛孔任运流出无量法光，以一妙音等澍法雨，于一众会无量有情，

昔来信乐声闻乘者，闻佛为说声闻乘法；昔来信乐独觉乘者，闻佛为说独觉乘法；

昔来信乐无上乘者，闻佛为说无上乘法；昔来信乐种种乘者，闻佛为说种种乘法；

昔来信乐人天乘者，闻佛为说人天乘法；傍生鬼等，亦闻如来以随类音而为说法。

若有昔来未闻法者，彼惟见佛处众默然。曾闻大乘而诽谤者，经无量劫堕大地狱、傍生、饿鬼及天、人中备受苦已，闻大乘法即能随喜深生净信，便发阿耨多罗三藐三菩提心。”

光明海：

大乘是包含小乘。而不是可以跳过小乘学大乘。学大乘，就是大乘小乘一起学。小乘的解脱，是三乘佛法的根基。是共同的学处。不管声闻、缘觉，菩萨，都是要解脱的。

是包括小乘法，但是如果光引用那一小段就这么断定必须要从小乘法开始学的话就有些曲解经意了。

光明海：

没有曲解。经说“无力饮池河。讵能吞大海。不习二乘法。何能学大乘。先信二乘法。方能信大乘。无信诵大乘。空言无所益。”

这经文就是说，二乘都不懂，哪里能懂大乘。二乘法都不信，无法信大乘。而不信小乘，不懂小乘，所谓的学大乘，都叫“无信颂大乘，空言无所益”

应该把小乘理解为大乘的一部分。而不是两个路线。

连最起码的注意力都集中不了的人，就去纠结掌控性、空性、普度众生。在自己的境界还远未达到那水平的时候，就去纠结。这是好高骛远，着相。

光明海：

因为佛教有顿悟的例子。很多人希望走捷径希望顿悟。比如永嘉禅师，佛门号称他一宿觉。见了六祖一面，就觉悟了。可是他在《证道歌》里这样说：“吾早年来积学问，亦曾讨疏寻经论，分别名相不知休，入海算沙徒自困。”就是说，这种大师，那也是曾经下了苦功夫修的。

其实，真下苦功夫修，渐修才是捷径。顿悟简直就是叫“瓜熟蒂落”。瓜熟就是渐修。蒂落就是熟透了，该掉下来了。

小乘是自度，大乘是度人，自身未度，何以度人？跟一屋不扫，何以扫天下一个道理。

一上来就想开悟也不容易的，我以前做梦都想明心见性，天天抱着各种第一义谛钻研，每天都打印一大堆资料回去，每次都感觉有所感悟，后来发现还是不受用，没办法契入。

光明海：



这都是每个学大乘佛法的人共同的经历。日思夜想，就想搞明白明心见性。可是呢，定慧力不足，很难啊。

不如，先禅定，断烦恼，修出离。简单明了。根本不需要费心思。就一个字口诀：“舍”。

应无所住而生其心，想要顿悟要么宿世修行积累过，要么可以做到“应无所住”，也就是修定吧。个人理解。

光明海：

无所住有二种。离一切法，法都没有，当然就没得住了。那就是涅槃。

当然活着时要证涅槃，就要有禅定力，依次九次第定出三界来离一切法。

明白了师兄，请问净土宗修往生极乐世界，也是解脱道吗？也是出三界是吧、

光明海：

不是啊。往生怎么能叫解脱呢？往生就是这辈子死了，再投生他方。

极乐世界，或东方净琉璃世界，不在我们的三界六道中吧，我们说的修禅求解脱出三界六道，那么修净土去那个佛学院不也是出三界了？上品上生也要继续修行才能成菩萨和佛吗？

四果阿罗汉不再来六道轮回，那么去极乐世界佛学院的人，有可能再来六道轮回吗？

光明海：

极乐世界在不在三界？这个我不知道。不知道极乐世界分不分三界。目前娑婆世界是分三界的。但是往生极乐世界的人，有凡夫，有圣者，有菩萨。凡夫烦恼未解脱。在极乐世界也要修三十七道品。

你看，净土宗号称大乘。去了那边的凡夫，还不是先修三十七道品。修八解脱法。

极乐世界只是没三恶道。

光明海：

极乐世界没有三恶道。寿命无量。号称一生成就。可能就是不修成就，就死不了吧。。。

师兄，那么他们除非是往生成菩萨的，如果是凡夫，就还是没解脱？即使不在我们的六道里？

横出三界，不是竖出。

光明海：

呵呵。都是净土宗的法师吹的。到了那边还不得一样竖出三界。

横着出，只是说往生。竖着出，就是九次第定。八解脱法门。

就是换一个“三界”待着。

光明海：

按我个人理解。差不多。那里只是条件好。吃穿不愁吧。

极乐世界是不是有阿弥陀佛讲法。

光明海：

这个要看这个人的修行。修行不到。见不到佛菩萨。极乐世界也是一样。

极乐世界有娑婆世界更好修行吗？不愁吃穿无苦无乐还会去修行吗？

种种方便还是得靠自己努力竖出三界。

光明海：

极乐世界，条件好，修行就慢咯。不是说，娑婆世界修一日，当极乐世界百年吗。

请问密宗的中有成就法是解脱道吗？

光明海：

中有成就法，是密宗的。要有上师的教授才行。

我家里有这本《中有成就法》。据说生前修禅定修习的好，转化四大的时候，出现的内景，就是如同死亡时，色身四大分离，出现的内景一模一样的。密宗的观点是，修习禅定的过程，就是如同死亡的过程，活着的时候，就会经历死亡八相，是这样吗？

光明海：

禅定出离三界，的确就是实证死亡。但是死亡八相？？？好像不会。

那也就是相通的了，修习禅定到一定基础，密宗叫幻身，丹道叫身内身，梦修的就是梦中身。。

我查过资料，这个身体就是由心气构成的，但是不知道这个是属于那一禅的现象。。

转化四大的时候，气入中脉，心识净化。出现的内景例如月轮、大太阳朗照、黑近得心(禅

宗叫黑漆桶)、无云晴空等这些内景。

光明海：

不对。禅定没有那么多身。

九次第定，没有那些什么月轮，太阳朗照等等内景。还是依经典好。

转化四大又是另外的事情。解脱道并不搞转化四大。

不是真有什么身，就是幻身，身内身。禅定到一定高度的人，六根不是关闭的吗？六根关闭了，第七识就形成幻身。

光明海：

幻身就是意生身。这个东西道家，包括动物妖精都修。

解脱道没有说意生身的什么事。意生身就是神通。佛教基本不修。光道家修这个东西，叫阳神。阳神成就，就叫天仙。阳神成就不了，出阴神，叫鬼仙。

他们好像只想做个地仙。

光明海：

人活着，几百岁不死，叫地仙。这都只是神通能力。

四禅不是已经有神通了吗？

光明海：

四禅。。。那点小神通，算不上什么神通。。。四禅是修神通的基础。

这些都是转化色身的副产品。密宗是讲中脉不通绝对不会开悟。而对于一个开悟的人来说，气脉中脉那些早已经是前尘往事了，就是说早都通了。

光明海：

这就是学了高级的，然后低级的不知道怎么学了。

密宗说中脉，小乘从来不讲中脉。难道小乘的人不解脱？大乘显宗，也从没有中脉的名词。

意生身属于哪一禅不知道。但是四禅八定里，二禅就能达到六根关闭了。六根关闭了，第七识就会出现，就是意生身。

光明海：

你这个是错误的知见。禅定你应该去看阿含经。经典里从来没有说过什么关闭六根，出意生身。

密宗真的是佛说吗？

有传说莲花生大师说他是释迦佛再来，未知真假。

光明海：

密宗不一定是释迦牟尼佛所说。呵呵呵。

那密宗的道理是对的吗？

光明海：

密宗我不敢公开讲。因为超出了普通人能理解的程度。但是呢，正规的密宗，是佛法，而且是终极的佛法。密宗包含了大乘显宗，也包含了小乘。但是呢，好高骛远学密宗，要小心学不来，反而受伤害。

修什么才能知道和看见过去未来现在的一切事？

光明海：

证解脱，并修宿命通。

求方法。

光明海：

方法。。。先证解脱。九次第定。去看帖。

是不是要盘腿十年八载的？

光明海：

这没有时间标准。快的几天，慢的 N 辈子。

四禅时间短，要练习从 1 数到 1000 吗？

光明海：

不用啊。数 1 到 1000，是让他们练习记忆的能力。和修禅定无关。

大德有机会能不能帮我看看我前世是哪来的？

光明海：

我不会看。

念经念佛是为了让你得到平静，从而让你专注，其实就是修定。大势至菩萨念佛圆通章里有这么一句：静念相继，入三摩地。

念经念佛不仅仅是平静，里面有很多智慧。

光明海：

得说一下，往生净土是死后往生。念佛三昧，是念佛法门。

很多人把念佛等同于净土宗，我是不同意的。因为念佛可以统摄一切法门。佛有解脱的功德，也有一切智的功德。我念佛求解脱。不一定求往生。

嗯呢，可以一边念佛念经持咒，一边修禅定。

光明海：

要看怎么念佛。因为“佛”，在不同阶段，有不同解释。

如果默念名号，或者出声念，那么，不能算修禅定。只能算修三昧。

我说的修禅定是打坐实修。

光明海：

禅定必须不动。心一境性。那么你念阿弥陀佛，是四个境在变化。

不过想请教群主，净土宗说的念佛功夫成片到底算什么呢？

光明海：

成片？呵呵呵呵。就是成一片。到处都是。简单说，碎碎念，变成持续不断的念。但这只是粗心念佛。最好的，是念“佛功德”。这是大乘菩萨才有能力修的。那么念佛功德的念，就是所谓的“感应道交”。也就是所谓的相应。小小相应不能称呼为成片。整体相应，才能称呼为成片。

原来如此，难怪净土宗的人好像成就比较慢。

光明海：

净土宗有成就的吗？

净土宗大成就者，实际开创者，唐朝善导大师，后来善导大师的法流到日本了，在我国断了，清末民初才请回来。

具行法师算成就了吧？

弘一大师、印光法师。

光明海：

这个按佛理来说啊，成就首先就要成就解脱。否则都谈不上成就。

一般净土往生传里写的都是佛来接引往生，而不是说他们成就。

光明海：

那么，解脱者，他还往生？？这。。。不是。。。有点悖论了吗？

阿罗汉叫证“无生”。无生，不生了。还往生啥？

回小向大吧，去了净土，十方洞开，可以去十方无量佛国世界，破所知障。

光明海：

嗯。回小向大。若是回小向大，那就是开悟大乘。变成大阿罗汉。证量约等于八地菩萨。八地菩萨。。。。还往生？你去查查经典，去看看八地菩萨还有没往生这么回事。

好多祖师不都往净土去了吗？龙树菩萨。

光明海：

不是。大菩萨不是往生这么回事。是想去就去。用不着走往生的程序。。。

应该称往诣。

光明海：

对的，往诣。

往诣。就是去拜访。而且大菩萨可以分身无数，同时拜访。。。。。

依据经典，佛在说极乐世界后，无量菩萨摩訶萨发愿往生极乐净土。还有很多一生补处菩萨。还有在极乐净土，证四果，菩萨果的，不要小瞧净土法门，不然佛冤。

光明海：

请列出经典原文。

“弥勒复白佛言。世尊。于此世界。有几不退转地菩萨。往生阿弥陀佛刹。佛言。此世界有七百二十亿。不退转地菩萨。往生彼刹。一一菩萨已曾供养无央数佛。以此如弥勒者。皆当作佛。及诸小菩萨。及修习少功德者。不可胜计。皆当往生。不但我刹诸菩萨等往生于彼。他方佛刹亦复如是。其第一佛名光远照。有八十亿菩萨。皆当往生。第二佛名宝藏。有九十亿菩萨。皆当往生。第三佛名无量音。有二百二十亿菩萨皆当往生。第四佛名无极光明。有二百五十亿菩萨。皆当往生。第五佛名龙胜。有六百亿菩萨。皆当往生。第六佛名勇光。有万四千菩萨。皆当往生。第七佛名具足交络。有十四亿菩萨。皆当往生。第八佛名离垢光。有八十亿菩萨。皆当往生。第九佛名德首。有八百一十亿菩萨。皆当往生。第十佛名妙德山。有万亿菩萨。皆当往生。第十一佛名慧辩。有十亿菩萨。皆当往生。第十二佛名无上华。有无数不可称计菩萨。其地皆不退转。智慧勇猛。已曾供养无量诸佛。于七日中。即能摄取百千亿劫。大士所修坚固之法。斯等菩萨皆当往生。第十三佛名乐大妙音。有七百九十亿大菩萨。诸小菩萨及比丘等。不可称计。皆当往生。不特此十四刹中。诸菩萨众皆当往生。十方无量佛刹中。其往生者甚多。无数不可复计。我但说十方无央数佛名号。昼夜一劫尚未能尽。况其菩萨当往生者。今为汝等。乃略言之。”

这是大本弥陀经，菩萨往生品。

光明海：

按照广超法师解释，经典里没有一个听众在听闻净土经典后发愿往生。

而是说，他们听闻阿弥陀经后，他们是发愿像阿弥陀佛一样，要这样修。而不是往生。

群文件 > 净土与秽土-广超法师

今生我修阿罗汉不退转，先买张保险就可以了。来世还往生人道听闻佛法勇猛精进。

光明海：

这个往生就和出离心不兼容。。。怎么个保险法。。。。

证解脱以后往生到那里修菩萨法不是也挺好的么？

光明海：

菩萨法需要到净土修吗？

我再澄清一下观点。我的意思是，往生是不脱轮回。发这个心的，无法彻底发出离心。第二，往生净土去修，不一定比娑婆世界好。

经中有明确篇幅，极乐世界天人，证四果菩萨果啊。

光明海：

那是在极乐世界再修，再成就。而不是在这里就已经修到四果，再往生。

《弥勒下生经》。

光明海：

按广超法师说，《弥勒下生经》的听法众，也没一个发愿往生净土。而是发愿来护持弥勒菩萨下生成佛。

我认为，往生净土不是法门。往生净土不是成就。

你认为那是错误的。

《般舟三昧经》，禅和净是一个。

光明海：

好吧。各自保留意见。

能往生应该就是成就。

光明海：

往生算什么成就。往生到那里还要修。只是换了个地方修。

就像有人希望往生富裕家庭，往生去西方世界就是希望来生生在清静的佛学院，也算一种

今生修行的善果吧。

光明海：

你们自己检查一下心理。这个往生的心，到底是贪图享受的，还是怎么回事。

我就希望没有肉身。自由自在，天道。

光明海：

这种心，还修行？

极乐世界很好吗？我觉得还是人世好、

光明海：

都不好。解脱道就是全舍弃。娑婆也不生，极乐也不去。

嗯，极乐世界除了罗汉，菩萨多，天人也多，吃喝玩乐的。

那净土宗就是根本上的错误。

瞎说，没错误，发愿不同。

光明海：

没有啊。对于没有发出离心的人，那就是对的。得骗着他。有好地方啊。享受快乐啊。然后说这些也是无常的，贪执是苦啊。快点出离吧。

『佛告阿难：“彼国菩萨，皆当究竟一生补处；除其本愿，为众生故，以弘誓功德而自庄严，普欲度脱一切众生。阿难，彼佛国中，诸声闻众身光一寻，菩萨光明照百由旬。有二菩萨最尊第一，威神光明，普照三千大千世界。”

阿难白佛：“彼二菩萨，其号云何？”

佛言：“一名观世音，二名大势至。此二菩萨，于此国土修菩萨行，命终转化生彼佛国。阿难，其有众生生彼国者，皆悉具足三十二相，智慧成满，深入诸法，究畅要妙，神通无碍，诸根明利。其钝根者成就二忍，其利根者得不可计无生法忍。又彼菩萨，乃至成佛不受恶趣，神通自在，常识宿命；除生他方五浊恶世，示现同彼如我国也。”』

“复次，慈氏，他方诸大菩萨，发心欲见无量寿佛，恭敬供养及诸菩萨、声闻圣众。彼菩萨等，命终得生无量寿国，于七宝华中自然化生。”

光明海：

这。。。经文这我也解释不了。我也要去请教之后，再来说吧。哎呀。。这个往生正是麻烦了。。。

我个人认为，这只是佛经翻译者顺应世间人的理解而说“命终转化，生彼佛国”。而事实上，大菩萨已经了生死，哪里还有生这国那国的问题。

说求往生者就没开悟。也是有说法的。三解脱门是空、无相、无愿。那么当满足此三解脱门时，一定不会有一个人说我要往生极乐净土。

那么往生净土只有两种人，一种是未解脱的人。一种是已解脱的人。未解脱的人往生，不能称呼为成就。已解脱的人不存在往生。

群里不是不讨论密宗吗？

光明海：

其实群规，连往生都禁讨论。果然，讨论这些没好事啊。。。

观世音菩萨，大势至菩萨是阿弥陀佛的胁侍，不是往生的吧？

光明海：

解脱菩萨到这里来那里去，都只是游戏三昧。根本没有真实的来去。

说的真好，善导大师也是这个观点，但古人说话我们就隔了一层。

光明海：

所以，说大菩萨发愿往生，恐怕只是方便说法。依据了义不依不了义的原则，往生论，就是适用于部分不解修行意义的人。吸引他们和净土结缘。

菩萨往生的生是变异生死的生吧，我变我变。。。

认真修行，不论是念佛还是打坐，能真正往生，就算是带业，也已经是比很多人厉害了。

普罗大众为了养家糊口而像蜜蜂蚂蚁一样劳劳碌碌，工作时间都很长，根本没时间打坐听法学法，理解能力也有差异，如一门心思念佛得往生，到了净土可以整天打坐听法再解脱，也挺好的，适用人群不一样，我觉得不需要争论。

光明海：

不见得。诸位听听广超法师的《净土与秽土》录音。秽土的修行速度远远超过净土。这个差别会造成一个现象。两个在娑婆世界同时发心修行的人，这个留这里修，一个往生净土修。然后很可能娑婆世界的人都修成佛了，开天眼看他同时发心的同修在净土那边，可能还是花苞。还没开呢。

广超法师是用的慧远大师的疏解释的，我听了两遍啦。

光明海：

没有吧，广超法师是依经典原文讲解的。

这里有个不可控的因素，前提你是在娑婆生生世世遇到佛法，且不堕三恶道。不然你是追不上净土学人的。

光明海：

怕堕落就赶快修啊。因为娑婆世界苦，才着急要快快修嘛。这正是娑婆世界的优点。修净土的，临终时也不一定能往生。

临终很重要，没有定力念不起来。念定慧啊。

念了一辈子佛，快死时，业障来了，就去不了了。反正都不容易。

光明海：

就是啊。这就是净土往生论的最大缺陷。叫活着不可验证。死了才能知。

《观无量寿经》活着验证去极乐的。

上品上生是可以预知时至的。

光明海：

活着怎么验证？预知死期，并没有验证往生后是怎么样。

而佛教修行讲实证。全部的禅定，般若，涅槃，三昧全部可以验证。不用等死后。

今天群里的氛围也很考验净土人的信心啊，哈哈。

极乐可以验证，不然唐朝善导大师时期，怎么可能整个京城都学呢？嗯，毁了净土人的信心就大过失了。

光明海：

嗨，毁了往生心，生出离心，才是功德。

往生后一般是跟阿弥陀佛听法，继续学习。往生心就是发出离心。

光明海：

不一样。为什么往生？那边黄金铺地？衣食无忧？

一般古人是修定修不起来，没办法了，才修净土。

光明海：

是的。净土宗就是给修行失败者兜底的法门。犹如中阴成就法，也是给密宗修行失败者兜底的方便。因为，修行成功者，用不上这样的法门。

看不起修净土人多了去，古德说，净土难信难解。唯佛能知，愚人只会贬低净土法门。你当净土祖师是吃干饭的。

光明海：

老实说，弘扬净土的法师，我认为就是偷懒的法师。众生不好度，坑蒙拐骗，全忽悠去净土。

这个讨论可不可以暂停？

净土确实不挑人，上根劣根全收。

我不管，反正我一定要去。

光明海：

好了。打住。该说的说完了。各自抉择吧。

怎么把断呼吸的时间延长到半小时呢？

光明海：

禅定稳定不掉出来就可以一直断呼吸。

光明海：

『问：佛说无量寿经里：阿难白佛：彼二菩萨，其号云何？佛言：一名观世音，二名大势至。此二菩萨，于此国土，修菩萨行，命终转化，生彼佛国。

这是说这二大菩萨发愿往生吗？老有人争论净土如何如何好，十地菩萨都往生，修行人更应该发愿往生，这个说法对吗？

答：不对，他们两个不是去极乐净土修法，而是十地圆满示现一生补处去助缘阿弥陀佛。

另外，所有报身佛的国土都有十地菩萨围绕，殊胜与极乐净土无别。娑婆的释迦佛的报身土在色究竟天也是十地菩萨现天人身围绕。

至于人间是释迦佛的化身土，也有十地菩萨但是示现人身，甚至鸟兽虫蚁的境界里都有观音菩萨的化现虫蚁身。

那些讲净土的人不少都有严重的身见，以为十地菩萨的观音和大势至只生在极乐。

其实，一切十地菩萨必然应化十方世界，随机示现不同身。

那么，在极乐世界里示现的观音和大势至，为了帮助与极乐净土有缘的众生，他们必定会在他方世界示现，教导各方世界未登地的菩萨，然后他们临终时二位菩萨示现接引到净土助其修成初地。

注意：已经是初地的菩萨，诸佛菩萨是不接引生净土的，因为初地的智慧是心佛众生无别的唯心净土，心净即国土净。未登地的菩萨才会求生心外国土清净。』

.....

光明海：

@全体成员 请各位谨记群规。少说无意义的话，谈问题围绕解脱道。禁止灌水!!!

讨论忏悔清净与否.....

光明海：

忏悔没什么好忏的。出离就是忏悔。

.....

光明海：

敬告各位，没完没了说话，又都是些无意义的话，会被禁言。

2019-07-04

净土是深法，一般人不明白。阿弥陀佛，一个阿字，阿字本无生。统摄大乘各宗，包括禅宗。

确实，净土难信，是深奥又厉害的法门，但此处是禅修法门，应多谈禅修，莫谤净土即可。

光明海：

净土就是争议多。古今都如此。不是谤净土，而是把净土牵强附会指鹿为马的讲法太多。甚至有以净灭佛的说法（以净土理论代替一切佛法）。

总结为一句话，心外求法的往生只是方便法。不究竟，甚至不是佛法本意。

你们喜欢净土的，想往生的我不反对。但我反对在此群推销往生净土。因为往生并不是解脱。但如果你们对未发出离心的人推广净土法门，我随喜赞叹！

怎么看自己或他人有无出离心呢？

还未修心的人，就是未发出离心。

光明海：

对呀，还没接受四圣谛，三法印的门外汉，他不知道修行的意义，那么你说净土怎么怎么好，引度他和阿弥陀佛观世音菩萨结缘，那是可以的。

对于已信四圣谛的三法印的，观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。那你说有净土，有极乐，有我可以往生。请问别人如何发心，如何修行？

净土的好处一是不退转，二是寿无量，可一生直至成就，永脱轮回过患，比我们的秽土进进退退的殊胜很多。奥妙无穷，确凿无疑。真的修净土，和禅修也有很大关系。念佛到一心，也是禅。禅修后定力提高，念佛也更容易从心起念。净土不发心无法往生，要发菩提心，菩提心是为救众生愿成佛。

光明海：

你看，你们就是被很多净土法师给讲迷糊了。不再退转，在娑婆世界也能做到。

假如你修成初果，难道还会退转吗？

寿命无量。要那么长寿命干嘛？再无量，还是有终结的那一天。那么，在这里更快速的修到超越生死不好吗？

念佛和禅修。念佛是念佛。不是往生。小乘也有佛随念的法门。念佛是念佛的解脱功德，念佛的智慧。

往生需要发度众生的菩提心？那为什么娑婆世界的苦恼众生不度，极乐世界大家都享受型，往生到那里好度？

若仔细推敲，净土法师宣传的好处，在真正修行人这里，一条都站不住脚。只对普通人有吸引力。就好像对普通人说天道的妙欲极乐相类似。

我觉得净土争议大，是唐朝之后法脉断了才出现的，现在没人活人证到过，唐朝时的净土是可实操，可实验，可印证的，不是等临终了才去碰运气的。

去净土不是成就，那一个人勤修大乘，就算是凡夫去的，一去就得不退果。这不是成就是啥？

光明海：

你看。净土宗就是这样，把往生等同于成就。往生就成功了，就成佛了。就是这样的说法，变成了唯净土宗论。唯往生论。

可是，事实上，往生西方，只是换个地方修行。那里所谓的不退转，寿命无量，是那边的事。代价是修行的时间太长，速度太慢。而且，极乐的享受等等，对于正发心的人，根本不屑一顾。极乐世界也讲四圣谛。也在说苦集灭道。那么**极乐世界的享受也在苦谛所摄。**

大家都还不是佛的正遍知，有认识不同很正常，但净土也是佛传下来的法门，还是不要争论了。

光明海：

佛是讲了净土经典。可是佛从来没有说过往生净土就是解脱。

能够一生成佛，成佛了是不是已经解脱了哪？

光明海：

哎。极乐世界一生成佛。娑婆世界万劫成佛。可能极乐世界的一生，比娑婆世界

万万劫还要长。

其实，念佛，念观世音菩萨是非常好的。但念佛念观音不等于就是往生论。一定要发心往生，应如此发："此生若不解脱，愿往生极乐"。而不能把往生等同于解脱，等同于成就。

应该把解脱摆在第一位。佛教的核心价值观，就是解脱。即使往生净土，也是去那里修行然后解脱。

谨记老师教诲！

往生，解脱，成就，如何定义？

光明海：

解脱是断尽烦恼。

我只是不希望你们把解脱搞颠倒了。然后说往生净土就是解脱。把往生替换了解脱的意义，这。。有人说这叫“教内邪见”！

至于那些说唯心净土的，那已不是西方极乐世界。变成了两码事。混为一谈就是牵强附会。

往生净土不是解脱，但必然解脱。应该这样解吧？

光明海：

哎，必然解脱那是往生后之事。在娑婆世界，与佛法结缘的，也是必然解脱啊。要知道，娑婆世界也是释迦牟尼佛不思议度生方便所成就。那么，你就在娑婆。娑婆世界的好处，修得快。你不好好利用。非要走什么易行道，慢慢修。这不是发大心修行的风格。

光明海：

这两天关于净土说得我不想再说。

回归群规。解脱道群这儿再提往生，那么禁言。

如果说往生，那么去大乘群。解脱道，只求无生。

这样吧。不发出离心的，请去大乘群。免得在这儿纠结。

大乘群开遮，一切话题无忌。

建议师兄在此群推荐一下大乘群，可能很多人还不知道师兄有个大乘群。

光明海：

群介绍里有。

我见有的佛教群，一堆人不干别的，天天发念啥啥多少遍，干啥啥多少遍，然后群主拿小本本抄下来登记，定期统计公布排名，美其名曰存功德，好像这帮人在挣钱存钱一样。我在想，是不是啥时候佛教再发展发展功德都能被量化了，货币化了？

这种群是忽悠老百姓的，最终目的是以佛敛财，就别提了，那还有什么白莲圣母弥勒教之类呢，就更别提了。

光明海：

就是啊。这个念佛有成就的。那又怎么样，特例不能当成普适的。

按佛教正统，还是修解脱道，修戒定慧，才是佛教的根本。

您对净土有误解，这样的话不应该从您的嘴里说出来，有失偏颇。

光明海：

对不起，看来净土的学徒不适合在此群。各位都自己走吧。整天争论没有意义。你们对我说的关于净土的意见有任何异议，可以去大乘群问。我另外讲解。以大乘理来讲。

此处不说了。对净土有疑异的，请移步大乘群。

还需要回答三个问题吗？

光明海：

现在可以任意加。我设置了不需要回答三个问题。一小时后再设置回来。

本群只谈解脱道。交流大乘的请加这个群 541938863。

吵到现在是因为这个群是解脱道的群。如果本群被净土淹没了，它还是解脱道的群吗？

光明海：

对啊。解脱道，不谈净土。我快累死了。。。

有人修过宝瓶气没，群文件有一个宝瓶气的修法，这个对身体和禅定有没有帮助？我感觉自己体力不好，且有鼻炎，想修修试试，但又怕宝瓶气刻意控制呼吸对修定有影响。

宝瓶气我没听说过，如果您想缓解鼻炎，可以参加一期定慧之路禅修课，根据我的经验，打坐时并不受影响。您也可以每天洗鼻子，亲测有效。祝好！

光明海：

不建议修气脉。没有密宗传承，不建议修密宗。因为我已经见过不少，修气脉修出问题的。导致身体疾病，甚至身体功能障碍。耳聋等等。

.....

光明海：

打止。小乘群就谈解脱。别的不要谈了。

2019-07-06

某贴老师往日开示——

『光明海：

我们要注意我们闻思时候的“微细烦恼”作祟。喜欢自以为是。未悟言悟。肯定的说自己理解了，自作肯定自己的见解是“正见”。其实就是见执。所以，未知为未知的心态，非常重要。只能说，你的理解是一个线索，顺藤摸瓜去“侦破”一下，破案了，才知道那个线索是对的。

即使是佛说的，都应如此。因为你可能误解佛说的话!』

如是如是，啥都得到红尘里练一练，验一验。

光明海：

红尘里练啥？

由于大乘佛法的流行，导致很多学佛人喜欢说空话。红尘里修炼。。。试问，红尘里那么好修炼，佛何必制出家法。何必远离尘俗去尸陀林苦修。

是是，像很多人说的，学佛先做好人，人都做不好，怎么学好佛？

光明海：

鬼也有学佛的。他不是人。怎么学佛？

学佛，不要人云亦云。看佛经。

我说红尘里练，是说在红尘里改掉以往的习气，比如贪嗔痴这些。苦修后不需要到世俗里检验下吗？

光明海：

苦修了吗？

苦修是一方面，检验也是一方面，如果只是在庙里苦修，关门不见人，没有任何境界，修再长时间，认为自己修再高，结果一到红尘里，别人骂一句就起嗔心，有啥用？

光明海：

关起门来修好了吗？

学佛修行不能不知先后。先要出离，从红尘贪染中出离出来，做到心净无染，然后才谈得上在红尘中去面对境界还能维持清净心。如果清净心都没修好，在红尘中修，那大概率只是随波逐流。

师兄，抽烟对修定有影响吧？我才戒两个多月，看网上说堵塞气脉，如果有抽烟的习惯就无法入定吗？

光明海：

抽烟有害身体健康。重度抽烟的人，他呼出的气都会伤害别人。

2019-07-08

根据某证果大师的开示：心声（或音声）念佛耳朵听。一心专注听念声。一声专注直到形成般若，再结合身体定住，这就是“反闻闻自性”。

“声音成般若是指禅定中能见球体，或发光或无发光，常见有黄白黑三种平等般若。”

光明海：

邪见。般若无相，是诸佛智慧。哪有球体黑白黄？

修耳根法门时念佛号自闻时，还用舌顶上颚吗？

光明海：

佛经里可有舌顶上颚这个说法？

某贴经文：“我今于此迦兰竹园。为迦絺罗难陀比丘。说系念法。佛告迦絺罗难陀。汝受我语。慎莫忘失。汝从今日。修沙门法。沙门法者。应当静处敷尼师坛。结跏趺坐。齐整衣服。正身端坐。偏袒右肩。左手着右手上。闭目以舌拄齦。定心令住。不使分散先当系念着左脚大指上。谛观指半节。作泡起想。谛观极使明了。然后作泡溃想。见指半节极令白净。”《禅秘法要经》。白骨观。

“无相不是什么都没有，什么都没有是无想天，相反，无相是真有，区别凡夫无明执着的有，是佛性贪欲而不染的境界。

光明球体是金刚般若，金刚般若圆成桶体并且桶底脱落即是无相的境界。

禅定中的耀眼光明球体乃是佛眼之所见，区别凡夫入魔所见的般若球体。

禅定中能开小车的人（内三身一体境界）容易见到这样的耀眼光明般若。一般人很难有这种境界。”——根据某大师开示。

光明海：

这是哪个“大师”的开示？你在此群快两年了，竟然还不能分辨邪正。。。

末学愚钝，请师兄指正。

不瞞师兄说，我发的这几句话我都有点看不懂，所以我用的是引用号。

光明海：

哎。。。。你真令我大跌眼镜。

末学虽然跟随师兄学习时间不短，但我一心按照师兄和广超法师定慧之路实修，较少闻法。

光明海：

禅定中开小车，小心撞车了连命都丢了!!!

对，这个也是我的疑问，禅定不是必须一动不动吗？但是楞严大定不是也是一种禅定吗？

光明海：

你看，小乘都不懂，学大乘，快成神经病了。

你可知道，佛说涅槃，就是为了说般若，佛说般若，就是为了说如来藏。

行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空。什么时候照见五蕴皆空？证涅槃时。

在大乘来说，这叫大乘见道。第一大阿僧祇劫修行完成。在小乘，可能是三果，可能是四果的证量。然后才有回小向大，色不异空，色即是空。这是菩萨的修行法门。

可以这样说，不懂涅槃，就不懂般若。所以佛三转法轮，是依次第，依众生根器成熟渐次来说法。

外面邪见太多，各位珍重！

大乘以小乘为基。敢抛下小乘，单修大乘的，要小心误入邪途。

行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。以无所得故。菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

照见五蕴皆空，度一切苦厄。——解脱时。

色不异空。——见性时。

是故空中无色。——证无生法忍时。

得阿耨多罗三藐三菩提。——智与佛齐（智慧佛）时。

好高骛远的，都是自作聪明，自误误他。不老实修，妄想通达般若。。。笑话。。。

《心经》就那么几句话，通达了，一切佛理皆入其中。

如果有捷径，佛何苦绕弯子。

打坐时要注意不被风吹：今年五月份的禅修班，我和我朋友是临时编外人员，所以坐在门口，

当天有点热，但没开空调，只是门口有点点微风，我俩第二天都感冒了，而且还很严重……

光明海：

不能坐在有风吹的地方。这个确实要注意。

2019-07-09

家人有罹患重症的，知道这是他的业，但还是想请问我能给家人做些什么吗？

念地藏经回向给他。回向给他和他的冤亲债主，打坐也可以回向给他。

光明海：

我只会修行。什么超度，查事，治病，算卦，风水，驱魔，这些我都不会。请大家不要拿这些问题来问我。

师兄，持咒打坐常入无想定怎么破？

光明海：

你这言语逻辑矛盾。持咒一直有念有想，怎么可能入无想定。

2019-07-10

群里发布禅修班消息。

请问去三到四天，可以报名吗？

如果不一定能请假那么久，一周可以报名参加吗？

光明海：

群里不讨论这些。有问题请与组织者私聊联系。

2019-07-11

某截图他群聊天记录，有“光明球体是金刚般若，金刚般若圆成桶体并且桶体脱落即是无相的境界”等语云云…这个应该是萧平实的群吧？

不是。

这样的群很害人。

光明海：

外面这样信口开河，胡说八道的“佛法”的非常多。

《圆觉经》说“若诸众生，虽求善友，遇邪见者，未得正悟，是则名为外道种性。”

各位，不看经典，好取捷径者，小心吧。。。

我遇到过，和他们讲，被踢了。

如果这辈子不是（没成为）外道种性，下辈子是不是也不会是吧？不知道外道种性是怎么造成的？很庆幸这辈子能遇见群主，虽然连初禅还没入过。

光明海：

外道种性就是那些喜欢求境界，求神通，求超能力的人啊。

2019-07-19

@光明海 帕奥不是大乘非佛说的传播者，关于佛教思想的发展，日本人最早作过深入的研究，因此大乘非佛说早期在日本佛教学者中有广泛的共识。后来支那内学院的欧阳竟无、吕澄、王恩洋等学者都依据相关资料作了充分的论证，包括提出了大乘起信论、楞严经为伪经的观点。著名佛教学者印顺法师的印度佛教思想史、初期大乘佛教之开展等一系列著作，对原始部派佛教、现存南传佛教以及大乘佛教、藏传佛教和大乘中观、唯识、如来藏三系思想及各宗各派都作了充分的疏理和论证，并得到当今南北传佛教界的普遍认可，你可以看看这些学者的著作。学佛的人，最缺的是学术性，如果能以学者的态度去学佛，不只自己受益，跟着你的人也是会受益的。

南传三藏是迄今为主最为原始、最接近佛陀思想的佛教理论，南传的所有法师都是依据南传理论经典教授禅法的，特别是正统的缅甸、斯里兰卡两个脉系尤其严格，每位禅师所教导的禅法必须从经典中找到理论依据，否则就会被禁传。象帕奥禅师提出必须以观智现观过去、现在、未来三世名色方可证悟的方法，但是经典里面没有充分依据，他的著作至今没有被批准出版。所以，你只想要学南传禅法，却不让人学南传理论，这无异于遮住人的眼睛让人走路的。真正学通了，证果了，南北传自然融通，不会有障碍的。八万四千法门，门门通向涅槃，都通了，才能更好地度众生。

你搞错了，群主的意思是不要学“错误的”南传理论。

老暑师兄言重了，光明海老师是把最精华的干货说给我们，以免我们大海捞针，走错路。自

身有疑惑是因为没有智慧。切不能因此就去否定他人呀。莫将容易得，视作等闲看。多说无益，还是要实修。师兄这么斩钉截铁小心障碍自己，要谨慎措辞哈！

光明海：

借我师的一段问答回复你。

问：我是师大的教员,学佛十多年了...曾随赵老师,谢老师等学过华严法华等经,中观论唯识论也研习过.根据菩提心教授来修行,在行住坐卧中观心,以期无住...但十几年下来发现自己内心的烦恼并未减少,智慧也没见增长,反而高傲我慢的心越来越重,为此感到非常苦恼和疑惑.今偶然间看到这个博客,内心为之一震,进而反省!修行似乎还没找到门路,觉得很难……请法师指正！

答：秀才讲经，笑死老僧。

一腔热血，纸上谈兵。

鹦鹉学舌，自误因明。

三细居心，六根昏朦。

舍本逐末，五蕴难空。

无常到来，唯业无功。

瞠目结舌，谨当自省！

当今之世，坐而论道者比比皆是，北大、人大、复旦等高校尤为集中，日本、台湾更甚。肆无忌惮地信口开河，自我陶醉地面目皆非，歪理邪说者更是司空见惯……我师（白眉和尚）说的明白：“这是个伪佛弟子大流行的时代”，欲求解脱证悟真理确实不易，只有看自身的福德因缘了……但也不必丧失信心，只要具足诸缘，必能期遇大善知识……

一场游戏一场梦，

梦醒无影又无踪。

见是一池无明草，

却得大日草上升。

光明海：

学术研究佛教，不是学佛。一定要搞清楚这个本质的差别。

我们说学佛必须修行。不修行，叫学知识。不叫学佛。

修行必须有发心。必须与解脱相应。就是必须有深刻的出离心或菩提心。此为修行之基。

学知识，不修，也不说，那还好。如果以为自己知识广博，好为人师，给人指点“佛法”，那就非常不妙。虽无恶心，以无知故，于佛法广造毁谤，会导致将来修行障碍重重。

南传是小乘解脱道，所讲苦集灭道非常简单。其实只看阿含经足矣。南传人写的理论，是因为他们对心的本质不通达，站在大乘的立场看，他们的解释存在太多的问题。要不就是有局限性，要不就解释的不对，所以我不推荐看南传人写的理论。

北传因为流行大乘，以及禅宗，其流弊就是导致口头禅太多，光讲高妙理论，缺少实证方法。而南传的修行实践是立足实际，灭苦为宗，修行方法明确而踏实，因此，南传学实修，北传学教理，我认为是比较合适的。

其实，小乘的戒定慧修好了，大乘的理便不再高不可攀，就有能力去实践大乘。那时，一句佛法的启发就可能让修行跃升一个台阶。此时，你才是大乘所能度的那个“上上根人”。

老师，这位师兄，观心十几年，烦恼却没有减少，是因为缺少定力吗？是什么原因，才会导致行住坐卧观心十几年，却烦恼不减呢？

光明海：

没有禅定，观心？？？那只是浪费时间。

现在大乘为什么出成就的人少啊，好像南传反而出阿罗汉很多。就因为北传禅定失传，根本无力修证大乘的妙理。

其实修行并不复杂，不需要学那么多浩如烟海的佛法理论。只要禅定力高，随便一个佛法，修到极致都能成功。

那些学术学佛的，能观心吗？能禅定吗？能解脱烦恼吗？若不能，学术学佛就是误入歧途。

唯识是知识分子最爱学习的。学了唯识，能观到五六七八识吗？所以，站在佛法

受益角度，学不等于修。学知识不等于证。没有实证功德，佛法终是空中楼阁。按解脱道说，戒、定、慧、解脱、解脱知见，此五轮成就解脱身。学也是这五事，修也是这五事，成就也是这五事。因果不相离。

2019-07-20

讨论圣人生不生气……

光明海：

圣人生不生气，除了阿罗汉，其他都会生气。但是初果、二果、三果都是圣人。菩萨生气更随意。示现罗刹，魔鬼都有可能。所以，佛说“莫量人人，量人人者，自生损减；唯有如来能知人耳。”

所以，千万不要去自以为聪明，从外相上去判别别人。拿一些标准做尺子去衡量别人。原则上，都只能衡量自己。

2019-07-25

“末学觉得我们在睡眠的时候，是无思无想的，没有所求的，仅仅只是休息，因为思维不动，身体自然放松，身心的频率都降到了最低，所以，很快就进入了睡眠。

那入定也是一样，上坐就是休息，不要加我在练功，我要入定这样的观念，也不用加放松的观念，仅仅只是觉知，这个觉知是频率降低之后的自然觉知，也不用加我要觉知的观念，身心就会自然放松，思维频率自然就会降到最低，慢慢发现呼吸越来越细，没有了思维的相续，直至呼吸停止，唯有觉知，对周围一切都清清楚楚而不住。个人知见，请师兄们指点。”

群主大德，以上是我一位朋友对入定的描述。请您指点。

佛法自有一个精密的语言系统，不需要借助任何似是而非的所谓“科学”的语言词汇。

光明海：

我指点什么？我反对这些自以为聪明的人，把各种名词胡乱嫁接。什么频率？自己迷糊也就罢了，还到处宣扬这些迷糊的所谓“总结”。这种人师心自用，自误误他！

我曾说，自心为导师，可自心不是自以为是的意识妄想心。

2019-07-26—07-27

.....

光明海：

各位。你们探讨佛法小心一点。

以我看，你们在总结什么是定，定的原理。什么是正见？

由于你们并不肯定自己一定正确。但用肯定语来表达。。这就是妄语。明白不？

我们佛教徒都是发了菩提心的人，不会去刻意欺骗别人，群主也不要多想了。

光明海：

不是说欺骗别人，而是我们常常会欺骗自己。

比如正见。南传小乘人认为自己有正见。说大乘是邪见。他个人以那个见修没问题。但是他以他那个见，去宣传“正见”，并诋毁大乘。那么就很难说这是好事了。此其一。其二，有人认为，学习经论就有正见。可是，我认为，不能落实到出离心和菩提心的“见”，谈不上“正见”！

学佛修行，不管学知识也好，修戒定慧也好，一定是要落实到心行“出离”。

然后，我们喜欢总结道理的心，其实是一个障碍。是因为我们心执着意识必须理解。用意识来评判结果“正确或者不正确”。用意识来理解身心行为。这种对意识的依赖，其实就是“痴”

从出离来说，意识是无色界。是需要出离的境界。从灭尽定来说，意识是需要被灭除的。所以，依赖意识，只能是梦幻空花，梦中说梦了。

我常说，未知为未知，不知道就是不知道，不能说，我意识好像理解了，就安上种种名词，自己强加解释，然后自己觉得好像通了。好像懂了。这就叫被意识欺骗。被逻辑推理欺骗。自欺而不知了。

哎，我的出离心就是难生起，打坐还是妄想纷飞的。

生不起出离心是好事啊，说明该发慈悲心了。在极乐世界是不需要生起出离心的。

光明海：

慈悲？没有出离心就没有慈悲。只能叫“傻”。

群主好！请问菩萨一定要有出离心吗？

光明海：

菩萨不出离，度众生去哪里？

2019-08-13

某贴老师先前开示——

“光明海：

发出离心就是一个深刻的决定。决定离开一切。一切就是一切的一切。管他什么心，觉，我，意识，思想，声音，身，口，手，语言，宇宙，前生后世，善恶罪福，不管任何东西。一切全部离。我通通不要。连我自己都不要。”

老师这话反复看了好多遍，颠覆了认知，以前只以为出离心是不再轮回的心。

会否偏空呢？

什么都放下了，空都不再执取。怎么会偏空呢？

石头什么都不执，可以做石头吗？

光明海：

这就是邪见。出离就是偏空吗？不执就是石头吗？

一些“大乘人”不知身处火宅，却担心偏空，害怕无执，不敢出离。

为什么佛说解脱道，佛不担心他们偏空，不怕他们修成石头吗？

2019-08-22

有没有人知道虚空藏菩萨咒是都读一声吗？

光明海：

是。

2019-08-26

请问什么叫开挂来的？

光明海：

脚踏实地，老实修行，不走捷径，就是开挂。捷径就是弯路。

2019-09-08

群里发布中秋禅修班消息。

好消息！好消息！感恩老师大慈悲心！可惜我本期定慧之路不能参加！感恩老师慈悲，又有人将获得禅定功夫了，我推荐些师兄报名，不知道是否有缘参加！

光明海老师的活动一般多久一次？

光明海：

一般节假日考虑安排。

2019-09-10

.....

光明海：

这里不接受初学者。只接受修行人探讨。初学者自己出去学习去。

泛泛的信仰问题，这里不是讨论的地方。各位新来的请看群规。

初学者咋了，初学者不见得比学时间长的悟性差，我看你们这学了好几年的还在这里讨论圣人高低也不过如此，佛教不有句俗语说学佛一年，佛在眼前，学佛两年，佛在大殿，学佛三年，佛在西天。有时间身体力行多行善念善深入经藏比在这里议论这强多了，再见。

光明海：

什么是初学？就是还在学，还没开始修的。问的都是信仰问题，不是修行问题。讨论与修行无关的问题，不是本群宗旨。是浪费大家时间。

2019-09-16

国庆长沙开班只 12 人内吗？

光明海：

场地不大，接纳不了太多。

2019-09-18

.....

光明海：

不要刷屏。话想好再说。灌水多了禁言。

2019-09-20

.....

各位对不起我有精神分裂所以说话瞎说的。毁谤了慧律法师，对不起！我知道怎么道歉。

光明海：

精神分裂患者请自动离群。👉

2019-09-22

光明海：

👉 <https://www.douban.com/group/topic/153140267/> 《关于求神通的危害》

2019-09-24

要懂得爱自己，生活才会爱自己，感谢世界，世界也会感谢你，我感谢你们，谢谢大家平常对我的答疑解惑。

佛陀说过有因必有果，那么我们种下善因，便得善果，所以我们给这个世界种下爱，世界便爱我们，没有六道之分，我们待所有众生如佛，那自己便也是佛了。

我们要做的其实很简单，就是爱众生，连蚊子都要爱。

我曾有六年类似妄想症的状况，怀疑别人议论我，不敢出门，悟此道理一出门便所有都好了，而且全然喜悦。

光明海：

那也很好啊。就和修慈心观类似嘛。

慈心禅是属于四护卫禅里面的一种，有消除修行障碍和对治嗔心的特殊效果。佛陀在《慈爱经》里面要求弟子们要随时修慈心与一切众生，但我们也要清楚，哪些行者不适合修慈，特别是爱染重的人不可以修。

师兄，请问，我一静下来，或者念佛，念咒，念经。血压就升高，心脏就难受。这是什么原因造成的？一观呼吸，立马前额就红一片，血压升高，心脏难受，头晕目眩。

光明海：

这不知道。要现场看。

这位朋友为什么在群里拉人进另一个群呢？

第二次了，再出现这种情况会被移出群的。

光明海：

一次就应踢人。只要有人举报拉人，一次就踢出。没什么可说的。这些批量拉人的都违反加群申请里的三个问题。

2019-09-27

某被禁言……

群管：如果被禁言，请检讨自己言语过失，不要挨个找群管论理来着，就当个修止语的机会吧。

光明海：

其实，来群里，多请教，少指点。最多说个人经验心得，不要求别人信服。心态摆正就比较安全。否则说得越多被禁被踢概率越大。

某转发“清凉月”言论：昏沉是入静的最稳定的一个状态，因为昏沉直接就打破了那个散乱，一般的静还是比较容易打破的，昏沉是不容易打破的。也就是说，它是处于一个比较稳定的一个静的状态，只不过他逐渐、逐渐向着睡眠这方面靠拢了。所以就是在这个最关键的点，这个地方把握的好，那么就很容易入定。

光明海：

清凉月不懂。不许再转发他的东西。闻思应依佛经原典。外面邪师太多。像我这样招摇的，基本都是邪师。各位小心一点。

修行其实一点也不难。但是对不老实，老想找捷径的，还有懈怠不精进修的，那就比较难。

2019-09-29

请教一下，我打坐一直没有散功的习惯，现在头部发际线以上感觉有气感，头晕晕的，有时眉间也有这种感觉，请问这是怎么回事，如何处理？

光明海：

多修经行，把气降下来。

本人颈椎不好，打坐时头会摇动，需要制止吗？

光明海：

轻微没事。不能大动

2019-10-5

多跟果满师兄学习，果满师兄在这一世、这一生，第一次修行、第一次打坐，第一坐就入了四禅。

怎这么厉害，分享下过程，可以吗？

果满师兄的分享很简单，就是从上坐开始就一直观人中触觉，中间不曾间断。简单吧！真传一句话，假传万卷书。

光明海：

哈哈。👍

2019-10-9

问各位师兄下，如何弄动中定？

光明海：

动中无定。入定必须不动。

念佛时，有佛号相续那种，不知道算不算定，一直相续。

光明海：

不算。

行般舟的算吗？

光明海：

不算。但是，你看般舟，他不说是定，而说般舟三昧

嗯，念佛也叫念佛三昧。

光明海：

是的。



我曾有动中定的体验，在去市场的途中，步行，突然失心，及觉，恢复原来。怎能说动中无定？
进此群来学习，请教光明海师兄！

光明海：

“有人说动中无定，入定必须不动。我记得老师说忧波离为佛陀剃头时是动中入定的，这个公案是忧波离为佛陀剃头时就是动中入的一至四禅，入四禅时佛让其母拿走他的剃刀，前面都是在动中入的一到三禅都是一边剃头一边入定的。

答：动中能入进行定，即修观时的无觉有观的二三四禅近行定。动中无法入无觉无观的二三四禅根本定。能自在快速出入定的人可以从动中的近行定刹那不动入根本定。但是很少人能刹那入根本定。”

个人补充，刹那定，在入定的那个刹那，必须不动。因为凡是身体在动，必须有心在参与身体的动作，那么即无法进入心一境性。

所以，动中无定。

.....

光明海：

个人观点，各位聊天，多请教，少指点。可以建议，不可强求别人同意。

各位师兄，禅宗的明心见性必须修完四禅八定吗？或者说要开悟要达到几禅？

光明海：

烦恼障碍轻者，不需要禅定就能明心见性。烦恼障碍重者，需要出三界才能明心见性。

证果是必须要开悟以后才能证吧？

光明海：

解脱道的证果是破我见。破我见不等于明心见性。明心见性一定破我见。

某发大图。

光明海：

新人要去看群规。禁发大图啊。

2019-10-10

佛陀曾经讲述过阿罗汉的类型——在 500 位阿罗汉中，证得三明的有 60 位。也就是拥有宿命通，知道死后投生何处且能够清除烦恼者。证得三明的阿罗汉是需要修习禅定的。另有 60 位证得六通——天眼通，他心通，等等的。证得四无碍解智的阿罗汉则需具备无色定，也有 60 位。总之，在 500 位阿罗汉中，先前修习过禅定的有 180 位，其余大部分是进入不了禅定的。

光明海：

没有三明六通，不代表他们不修禅定。

按照经书，从观到止，可以不入禅定，但证悟阿罗汉自然获得初禅。

光明海：

从观到止，那么能入定就是修禅定。也叫止观双运。

不能说修观入定不是修禅定。只不过方法不一样而已。畏惧修定而期望有绕过定而证解脱，个人认为，就是畏难心，取巧心。

有一种修行人叫乾观者，是入不了禅定的。

光明海：

有这样的人。但是发心取巧，畏难而单修所谓慧解脱的人，是很难成功的。修行应该迎难而上，那才是捷径。取巧躲避困难，基本是把自己绕晕在原地。

发出离心者，没有任何条件。所以修行人称为勇士。

当你修炼到达高级阶段时，会有哪些表现？可参考以下十二点！

01、眼睛清澈明亮，眼神坚定有力，目光像能够穿透人体，物体一样。道家所谓“碧眼方瞳是神仙”，指的就是这种修炼者中脉打通后百脉皆通时出现的境像。

02、体内产生所谓的“内华”如同春回大地，冰雪消融，温暖四肢百骸。正是“苦尽甘来，其乐无穷”。

03、深层潜能被开发，天魂显现，可真正“沟通宇宙资讯，能量与体内气机交融，从而自然转化自成为自身所需的能量物质，感应高层面能量。

04、身安神安，对事物反应异常灵敏，心灵精神进入空明清醒境界，进入心如明镜，纤尘不染的境界。

05、心灵深处自然产生出一股强大的内在吸引力，使心不外驰，神气内敛，身心自然离相离欲，虚空静定，无为而为，妙用无穷。

06、打坐静心时，体内产生一种向上的引力(如同有一无形绳索将身体向上牵引)，自发的将头顶，身体拉直，调正，自发无为的调整身心境界。

07、腹腔自动向脊背收缩，出现前腔紧贴后背现象，玄关自发产生一种聚散开合的虚灵神性。

08、内在气机绵绵，自运不息，消化吸收功能异常强健，排泄系统异常通畅。放屁极大，小便无一点臊臭味。群阴消尽，通体纯阳。

09、能够舍弃“我执”，“法执”，进入自然无为，灵感境界。终日心旷神怡，神清气爽，体内散发着清幽淡雅的芳香。

10、气质超凡脱俗，光彩照人，出现精足不思淫，气足不思食，神足不思眠的“三不思”超然境界。

11、给人治病手到病除，人至病愈。治愈率非常高，能够标本同治，治愈后不易复发，甚至一个眼神，一个微笑，一个动作便能深深感染他人，震撼病痛者的心灵，在无意识的状态下病痛者不知不觉中，心思豁然开朗，疾病顿然消失。

12、出现胎息，止息，气住，脉住的特异呼吸生理现象。

供大家参考。

光明海：

经典不曾有以上说法。只会增加修禅者妄念。无参考意义。

佛家不同道家，是抛开身体修定慧。道家是带着身体修丹道。佛道双修的，容易把佛道混杂在一块。即使是南怀瑾大师，也是如此。

我个人看法，是因佛教禅定失传，导致这些人到道家吸收了道家观念，然后以道家的标准来嫁接安置进佛教体系。

南老的书一看就知道他并没有抓住实修的根本，还在苦苦摸索过程中。

光明海：

南师还提出佛道合参。我个人本身是看南师书学的。但是，以我现在的知识，回首修行经历，其实禅定非常简单，用不着参考道家修身的体系。其修行断烦恼开智慧更快。

道家讲玉液还丹，金液还丹，炼神出壳，都是修身体和神通。价值观与佛教不符。

道家的炼神出壳，与佛家的其心离身，反观其面，不是一个理么？

光明海：

不一样。道家出神，还有意生身，执着阳神为身。佛教出离，身心皆灭，涅槃寂静。

关于神通……

无论修不修神通，只要到了某个阶段，神通自然会现前，不以人的意志为转移。

光明海：

有阿罗汉什么神通都没有。

.....

光明海：

群规，禁谈道家与密宗。看吧，一谈是非起。

我个人认为，道家无能力对佛教徒说教。反过来则不一样。佛教徒有能力对道徒说教。因为道教尊佛为大罗金仙。

2019-10-11

请问：净土念佛法门的大德讲现在末法众生靠自力很难修成，净土法门属于二力法门，有阿弥陀佛加持力，具足信愿，临终即可被阿弥陀佛超拔到西方极乐世界。不会堕落轮回，成佛早晚的事。咱们这个南传禅宗应该属于小乘的自力法门吧，得修到何种境界，才能不堕轮回。我一直纠结，这两个法门该修哪个？

光明海：

净土很好。可惜，活着不能往生。可望不可及。（自心不净者，望也望不到）。必须死时才有往生机会。那么，活着时，赶紧修解脱。自净身心，及至死时，若未解脱再往生不迟。

老师，那具行法师呢？

光明海：

具行法师是特例。特例不能代表大家都能如此。如果修行那么简单，都是念一句佛号，那佛何苦说三藏十二部。就好像周利盘陀，佛教他扫地除尘，他就证阿罗汉。可是这是特例。别人这样可能修不出来。

净土法门也需要平时勤力修持，指望临终时念，很难很难！

光明海：

念佛不等于往生。现在净土宗法师都是吹往生。小乘都有念佛。但小乘不说念佛是求往生，而说是求证悟佛的解脱智慧。

一个证解脱智慧者，各位想一想，他还往生啥？他都无生了，还往生个什么？

我打个比喻，这就好比那些，发心先往生天界，在天上再修行成就解脱一样。可是，我不用往生天界，现在在这里就能修成解脱。干嘛要去天界再修解脱？

因为我认为，求往生，就是畏惧困难，就是不敢面对烦恼，就是取巧走易行道，就是绕远路。最好的方式，是直心取道，活着就突破一切障碍，直证解脱。末法时代，净土大弘。为什么正法时代，没净土宗什么事？因为正法时代，人家相信自己修可以解脱。对往生净土没有兴趣。

净土经典可是佛陀时代就讲了的。末法时代，被这些净土宗法师给吓得，反正修不成，娑婆危险，一堕落就完蛋了，赶紧往生净土比较保险。呵呵。。呵呵都念佛求往生。。

那么，对于没走上修行道路的门外汉，劝其往生净土，我认为是功德一件。对于已开始修戒定慧，发了出离心的人，劝其往生，有坏人道心之嫌。

如果是我，我会劝人发心此生尽能力证解脱。并同时介绍有净土。供其临终修行失败时选择是往生净土，还是轮回娑婆。因为按经典，往生并没有多么难。十念佛号就能往生。有人助念也能往生。相比修行证解脱，实在是便宜事。

平时还要修十善业。

光明海：

不用啊。经说五逆重罪都能往生。

佛教吸引人的核心价值观，还是在于证悟解脱的智慧。不是往生。各位不要颠倒了。

.....

光明海：

不讨论净土了。那是下辈子事。要紧的是这辈子修什么。

净土黄金铺地，衣食无忧。秽土教人发出离心，舍转轮王位，住阿兰落。修头陀行。。。。

嗯，为什么净土要黄金铺地，挂满珍宝？我对这一点也很有疑问，这些对修行人没啥用啊，还显得很俗气。在那种地方，金山银山真的不如绿水青山来得有生气令人心情舒畅了。

光明海：

呵呵。。吸引那些贪享受的众生。去了那儿后，有鸟整天说法，演畅五根、五力、七菩提分、八圣道分，如是等法。其土众生，闻是音已，皆悉念佛、念法、念僧。秽土也有念佛机，一样演畅五根、五力、七菩提分、八圣道分。修不修看你发心。

.....

光明海：

哎，我十分讨厌在修行人里宣扬净土往生。慧律法师说，净土就是一个善巧方便，到净土并不是成就。净土往生也不是第一义，也不是解脱。发出离心人，转发心往生，是退堕。

何必执着法门呢，这里既然是修禅的，我们就说禅修的问题呀。

光明海：

净土往生，也不是法门。往生的意思，是去那儿投生。不是证悟佛法的法门。严格上说，净土都不能称为宗。他根本没有他的宗义。

为免冲突，整日辩个没完，想往生净土优先于解脱的，请自己退群，人走群清净。所谓见和同修，六和敬之一。见不和，各走一边。不争吵为妙。

.....

光明海：

都别讲了。佛刚一灭度，一集结经典，僧团马上就分裂。我们也不可能强求人人理念一致。

这里解脱群，就谈解脱的事。其他不说。辩论法义，也只辩论怎样可以解脱。不谈哪个法门殊胜不殊胜，不谈什么深不深。

群主大德每天被净土信徒吵的好烦，没办法，净土宗群众基础太好，人数太强大。

《楞严经》每位菩萨都说自己的法门，是第一。呵呵，他们哪位果位不在我们之上？

光明海：

楞严经二十五圣没有一个是往生证成圆通的。大势至菩萨是念佛入无生忍。是与佛相应而证智慧。这不是小心小量的等死往生。

，我今天又检查了自己的发心。我以前之所以出离心始终发不出来，就是因为太执着净土法门，想着反正临终念佛就能往生何劳自己苦修。在这样的心态下，即便修行禅定，也始终无法树立依靠自力解脱的信念，因为发心的方向偏离了，所以不管怎么修，始终是偏离，始终是投机取巧的心态，修来修去还是念佛求往生。我现在再看广超法师关于净土与秽土的开示，就完全可以理解师父的良苦用心。我以前还经常为此烦恼，想着广超法师讲法如此严谨圆融为何偏偏这里有瑕疵真是太可惜，包括对您也是一样，想不通为何您总是“贬低”净土法门。直到自己折腾了这么久，才理解了您关于发心的开示。不发出离心是没有办法修的！比如我指望着临终念佛往生，那么平时修行就少了“宁舍身命 志成佛道”的一腔孤勇，将修行延迟到了临终，

现成的例子。可以参考一下。

光明海：

佛说四圣谛度人，苦谛为第一，极乐算什么回事？问题是，到了极乐世界，那儿还在说苦集灭道四圣谛。

各位自己去思考吧。

2019-10-12

光明海：

关于净土往生的总结答复：

- 1，由于往生是临终时的事情。所以往生在活着时不可验证。由于不可验证，很多人临终反悔，后悔念一辈子佛，并起怨恨与诽谤心，以此业力，则堕地狱。
- 2，由于寄希望于往生，此生易起懈怠心，不修戒定慧，十念往生多么容易？而且造下五逆重罪也可以往生，那么做恶岂不是没有妨碍？往生后寿命无量，一生成就，这不是打包票了吗？由有此心，生懈怠，不修行等死往生。

- 3, 此人身有大殊胜, 一切天人乃至净土人不能比, 成就解脱最快, 成就功德最易圆满。浪费此人身不修行, 犹如丢西瓜捡芝麻。
- 4, 由于往生是有所得心, 立往生为第一目标, 则悖出离心和菩提心。心念往生, 由于执有我要往生, 那么就不能发清净出离心, 亦不能发大乘菩提心。
- 5, 实在要往生, 应解脱为第一目的, 修行失败时可以愿往生, 那么往生成为辅助, 是造作下一世因缘, 那么这是可以的。

2019-10-13

光明海:

关于初学者自己学打坐的指导

——致光法师

没时间拿长假去闭关专心修法的人, 可以如此定下打坐功课, 分三个阶段修。不曾打坐者在打坐前, 可以上网找七支坐法。坐姿虽然不重要, 但是好的坐姿能帮助坐久身体不疲劳, 易通气脉。

第一段修两星期

每天至少打坐三次, 每次至少 20 分钟, 先数呼吸一到十, 耳静听呼吸摩擦鼻腔的风声, 要求十圈不乱, 乱则从一重数。不乱后改不数只静观前后呼吸长短, 要求变深长, 越长越好越舒服, 开始会脚酸痛, 半个月后要能坐 20 分钟后脚不痛, 下座会痛是正常。期间看到任何好恶境界, 都当成是幻想而不理会。

第二阶段一个月

第一段半个月后的坐 20 分钟后, 脚会痛则气不足而第一阶段火候不够, 必须重复第一段, 脚不痛则气足够进入第二段:

每天至少打坐二次, 每次至少 45 分钟, 先数呼吸一到十, 能五圈不乱后改静静不数, 只看前后呼吸粗细, 要求变细, 越细越有定力, 最后要细到不知到身体。一个月后要能半小时内脚不痛, 下座会痛是正常。期间看到任何好境界, 都当成是心迷境界, 赶紧回到观呼吸变细。

第三阶段三个月

第二段一个月后的坐 45 分钟后, 脚会痛则气不足而第二阶段不及格, 重复第二

段，脚不痛则气足够进入第三段：

每天打坐至少一次，一次至少一小时，不数呼吸只看观人中的冷热。观呼热吸冷，要求观十分钟都没忘记冷热，忘记冷热则用力深呼吸三次重计十分钟，没忘记则观呼吸变细，若忘记观变细则回去观冷热十分钟。观变细要求最后细到心里明明白白知道呼吸停止了。

第三阶段完成后，最好请教老师现前次第带入一二三四禅。

这个好，很实际！感谢老师分享！

我以前去禅修班之前盲修瞎练阶段，可以双盘两小时腿不疼（长期苦练的），后来去禅修，发现每次出定腿竟然都麻，这事困扰了我很久，以为腿没练好，为腿的事纠结过很长一段时间，毕竟能盘两小时也不是一天两天练出来的，放弃太可惜，后来才知道是怎么回事，花了很久才能放下练腿这事，老老实实开始用功在禅定上。

盘腿这事，以前其实是看南老的书被误导的。

光明海：

呵呵，南师的方法就是禅定腿疼得要死。🤔

南老的书，多数都是他自己摸索的体会，后面发现挺耽误人的。

光明海：

也不能这么讲。他的方法有这个腿疼的问题而已。其他还是不错的。

.....

光明海：

呵呵。不要指点别人。别人不听生烦恼。何必呢。各位都看群规啊。

老师，打坐时呼吸是越长越好吗，还是顺其自然没要求？为什么我自己都是越静呼吸越短越淡，偶尔还有过几次突然感觉不到身体。

光明海：

他是说第一阶段。那么浅定是呼吸越长越好。深定不用管，让他自然呼吸。

2019-10-16

实践中发现有一些朋友，怎么都观不到呼吸，杂念太多，心太粗是修不了止观的。这时只能建议去修别的，如动中禅，心念处等等了。

佛经上有讲到根器利者修定，钝者修观。

这没什么这根那根的，只要有毅力，有耐心，止观不可能修不出来。

以前我也不相信有人修不了止，身边有两三个朋友修了好几年了，呼吸在哪怎么都观不到，现在去修隆波帕默尊者的纯观了。

光明海：

我反对修不了止这种说法。除非此人业障太重，只要是健康的人都能修。

2019-10-17

把老师湖南那的环境地址介绍一下呗！

光明海：

群规好好看看。注意不要犯规。

补充群规：为保护各地禅修道场故，道场实际地址禁止公开，乃至对外人宣说，都不适宜，犯者出群。想去道场的都联系统一的组织者。

2019-10-23

打坐半小时后头上有一股气在顶，请问各位师兄是正常还是需要纠正？谢谢！

光明海：

应空掉那些气的感觉。

如何空掉？昨晚到现在就没敢上座了，气跑到头顶有点吓人。不是跑到头顶，是头顶直接有一团气在往上顶。

光明海：

空掉。自己去试了。咋说得清呢。

2019-10-25

合十！群主好！我是初学禅定，请问：1、打坐时出现几乎全部是淡蓝色的单一色，只有周边象山洞边一样的边界！这是什么情况！2、平时闭眼后我的眼前是很多很乱的小亮点，这些亮点都变成有有远有近立体的，就是象星空一样，透彻清晰！这又是什么情况！3、进入以上状态后，下一步怎么办！

感恩大德教导！合十！

光明海：

幻觉。不理。

2019-11-21

老师发布十二月禅修班消息。

请问师兄，是不是报过名就可以订车票了？谢谢！

光明海：

不是，要等通知。

老大，申请个服务号，公众号。我来给你弄个报名系统。

光明海：

哦。这个私聊。

一直都是上座后静静等，逐一进入初二三等禅。

今天试着按照定慧之路的方法，进入初禅就出来，再进再退。发现挺好的。练习四五次后，可以几秒即可入初禅。

光明海：

老师你好！我16号犯口业，我慢。14号，15号入初禅。至今在近行。

修完禅定有贡高，我慢，不得解脱，易退失定力？？？

光明海：

嘿嘿。当知群里都是修行人。高低不等。你不知他人境界，于彼起我慢，则自作障碍。障碍大小随他人修证高低而有不同。所以群规各位需细读，审慎发言。

2019-11-23—11-24

请教师兄们怎么理解意根、意识的意，识是认知的意思！那意根是什么意思？

意根就是第七识。

以眼比例，眼是眼根，其所缘对象是色。意根就是意识器官，比如大脑，他认识的对应是法尘，比如星期二，比如坏，比如惭愧，后悔。

光明海：

【意根】

谓意于五尘境界，若好若恶，悉能分别也。（五尘者，色尘、声尘、香尘、味尘、触尘也。）

大脑不是意根。大脑，更准确说，应该是意识的感受器官。无大脑也能有意识。

意识在哪，眼耳鼻舌身意各自也能叫意识吧？

可是第六识是意识、第七识意根（末那识）…混淆了，我不知道怎么理解了。

光明海：

小乘不说第七识。意识是识。是意的识知。没有在哪这个说法。要说在哪，那就是哪哪都在。

只有意根，意尘，意识。

2019-11-24

禅修班还有吗？我想去参加。随时都行。

光明海：

群公告里有 12 月禅修的报名表

我有个疑惑想问光明海老师，气脉不开我知道也是可以入禅定的，不过之前看的说法是督脉开了才能入初禅，任脉通了才能入二禅，然后中脉对应三禅。包括看南怀瑾还有一些法师文章也写过，初禅是个很难达到的境界，我想他们应该是配合练气之类的。那么我们只修禅定，不管其他的是否回头后也能把气脉给通了呢？佛法重在解脱，而不是出阳神通中脉得神通之类的。我是认同光明海老师的教法和定慧之路的，自认为自己天资没有到修气脉的地步，南老也说过现代人就不要修气脉和密宗的脉轮了。

我的疑问是修定的方法是会影响吗？比如修一种功法是开气脉后入禅定，据我所知这种方法想入初禅天资好的也要三个月，差的这辈子都不行。

咱们修禅定一天几天能达到，是和什么有关联呢，其他师兄也可以解答下，我是很疑惑的。

光明海：

佛教显宗不讲气脉。因此禅定和气脉没有任何关系。气脉是道家的观念。

道家修身，气脉要通。色身要转。身体要健康，精气神要炼化。这是从身入手的修炼方法。他们把身体搞好后，再入定。

但是这样修，入禅定太慢了。佛教直接修心。让心安住境界。从而达到心一境性而入定。那么，这是跳过身体而直接修心。

对，入禅定按正常来说要百日闭关还不能漏一点能量才行，我自认为自己达不到这点。

我觉得这个修心，比修身还难呢？

光明海：

那么心有定的话，心持正受，慢慢身体也会变好。不过达不到道家转色身的效果。

原来如此。按照之前看的结论来说，一些佛教修行人明显是按照道教的练气化气，由气冲脉，在练气化神，冲破中脉。这样的话，不知道猴年马月才能解脱。

光明海：

佛教主要讲智慧。修好定了就修慧。不太管身体。

2019-11-26

刹那定可以一整天都在定里面，你还可以干活。

讲讲，刹那定是个什么样子的？

就是一连串的瞬间定，你可以定一下，然后喝水，一口水刚下肚马上又入定。

光明海：

刹那定，这个词语应该不是出自经典。佛经里如果没有刹那定，那么，这就是后人对某种状态的解释。

那么，刹那定，我了解过，不同人对刹那定，有不同的解释。有的说，就是近行定。有的说，是出定后的清净心。有的说是刹那入根本定。

那么，第一种，近行定，大家都明了，并不是入根本定，只是在定的门口，未入。第二种，不是禅定，只是禅定带来的作用，烦恼调伏，精神清明，心细，正念强。此时适合专心修法。此也不是禅定。

第三种，所谓刹那入定，是部分人在暂停肢体动作的瞬间，进入根本定。刹那是形容进出根本定之迅速。

那么，所谓刹那定，如是第三种就成立，比如优波离给佛剃头，站立调整姿势，瞬间入定。其他的不成立。

隆波帕默尊者对于刹那定有很多的描述，隆波本人也是精通四禅八定的。

关于修定和修观的争论，我们这有 3 位师兄多次去泰国隆波那，带回来的消息都是告诉我修奢摩它的危险，我一直不认同他们的说法。我还是坚定四禅八定为基再修观。

光明海：

因为懂得教禅定人太少，导致修禅定很多人出偏。出偏后也不知道怎么解决。也不懂的预防。这样就造成很多人认为修禅定很危险。

在北传也是这样讲。那些学禅宗的，一天到晚告诫别人不要修禅定，容易走火入魔等等。没想到，现在南传也开始有这样的说法了。

见地明白了，怎么会走火入魔？

走火入魔都是从自心开始偏。

光明海：

就是很多人有求心，就容易出问题。求境界，就神通，求感应，求见佛菩萨，都

是发心不正。

老师，我头上的气已经降下来很多了。

下坐时，做下收功动作呀，气怎么会在头上？注意下涌泉穴，不就下来了。

禅定有时候会有头上有个罩子扣在头上，如果一直注意这个或者把这个当成入定的一种状态，那气就会囤积在头上了。

光明海：

定慧之路有说，修禅定不可以注意“气感”。

2019-11-27

定慧之路说打坐吸气的时候要把肚子给吸的鼓起来，实际上肚子鼓起来吸气不彻底，如果肚子紧绷往里收感觉吸气更彻底，是为何？希望光明海老师回答下这个问题。

光明海：

无所谓，怎么呼吸都行。只是不控制呼吸。

2019-11-28

光明海老师，在家居士身份能自言自证阿罗汉吗？经典上不是说阿罗汉必须得出家或者涅槃走掉才行吗？遇到居士说自己四果了，该信还是该疑呢？

光明海：

居士最高证三果。

那我碰到个人是居士说自己证阿罗汉了，看来是骗子。

光明海：

证四果的即使不搞出家的形式，他也会是出家人的行持。按经典说，证阿罗汉即是比丘。他这个比丘已经不依赖外部条件了。

这个意思，不是很懂出家人的行持什么意思，我以为是必须在寺庙出家呢。

光明海：

就是他会远离尘俗，安心静坐，乞讨为生。过清净的出世生活。

老师，想请教一下我看你那天说不控制呼吸，是指不刻意延长呼吸时间或是让呼吸变细，呼吸该怎么样就怎么样，改怎么换气就怎么换气吗？

光明海：

可以。

阿罗汉就不能自己做饭吗？一定要乞讨？

这个乞讨，其实也包括接受供养吧，并不是真的上街要饭。

光明海：

罗汉宁死也不会自己做饭。

为啥啊？

光明海：

罗汉只会应供。罗汉无欲啊，为什么要做饭？他不怕饿死。

那他无欲望为啥要乞讨食物呢？

对啊，乞讨比自己做饭麻烦多了。

光明海：

乞讨是应供。不是求。是随缘的。没有吃也无所谓的。

饿死了就算了么？

光明海：

是的。没有应供因缘，那解脱的罗汉就会入涅槃。

2019-11-29

阿罗汉不做饭，但现代社会可以自己掏钱买饭吃么？

光明海：

『八正道。

一、正见 Samyak-dṛṣṭi，巴 Sammā-diṭṭhi（正者 Samyak 及 Sammā 也，以下略之），见苦集灭道四谛之理而明之也。以无漏之慧为体，是八正道之主体也。

二、正思惟（一 saṃkalpa，巴一 saṃkappa），既见四谛之理，尚思惟而使真智增长也。以无漏之心所为体。

三、正语（-vāc，巴-vācā），以真智修口业不作一切非理之语也。以无漏之戒为体。

四、正业（-karmānta，巴-kammanta），以真智除身之一切邪业住于清净之身业也。以无漏之戒为体。

五、正命（-ājiva，巴同），清净身口意之三业，顺于正法而活命，离五种之邪活法（谓之五邪命）也。以无漏之戒为体。

六、正精进（-vyāyāma，巴-vāyāma），发用真智而强修涅槃之道也。以无漏之勤为体。

七、正念（-smṛti，巴-sati），以真智忆念正道而无邪念也。以无漏之念为体。

八、正定（-samādhi，巴同），以真智入于无漏清净之禅定也。以无漏之定为体。此八法尽离邪非，故谓之正。能到涅槃，故谓之道。』

阿罗汉行八正道。其中正命，是离邪命而活。所以，罗汉不会积蓄钱财，他没钱买饭。若积蓄钱财，买饭，那么是邪命。

『邪命：比丘不以乞食如法自活，作不如法之事而生活，谓为邪命。此有四种：一下口食，谓种植田园和合汤药，以求衣食而自活命也。二仰口食，谓以仰观星宿日月风雨雷电霹雳之术数学求衣食，而自活命也。三方口食，谓曲媚豪势，通使四方，巧言多求以自活命也。四维口食，维为四维，谓学种种之咒术卜算吉凶，以求衣食而自活命也。见智度论三。』

看，八正道的正命，就是你以种种求生为目的的做营生，谋生计，都是邪命，不得解脱。要解脱，就得无所谓生死，讨一天饭就活一天，有人供养就吃，讨不到，死了就安心入涅槃。

乞食好像也是求食物而活命？不同之处在哪儿呢？

我以为正命是不做违法的事情、不做损害众生的工作谋生。原来是这样啊。

光明海：

不同啊，饿了去吃，这不是烦恼。计划不饿死，先积蓄吃的，这是烦恼。为不饿死，而学种种技能，交换而谋吃。这都是邪命。

原来是这样的。自己种地看来也不行了。

光明海：

呵呵。按出家人标准，就不行。

所以，出家。。。不容易啊。所以出家人功德大。我们在家人应供养！

但是如果按以上标准是否在国内就没有出家众了？

光明海：

不是没有出家众，而是国内很难行八正道。因为没有这个环境。

老师，我在打坐中一段时间就出现昏沉的状态，这个应该怎样对治？谢谢！

挺直脊椎就不会昏沉，想睡，坐姿不对。

光明海：

打游戏昏沉吗？

谢谢老师，老师应该怎样做才能对治昏沉呢？

光明海：

不昏沉不就行了。

修到三果就行了，国内想修成阿罗汉没这个条件。

光明海：

国内福报具足的，也可能修成阿罗汉的，比如不参与那些事务，专心闭关。饭有人送。也可以行八正道。

能解脱轮回就心满意足了，如果不能解脱去极乐世界也好！

修到初果即可，小目标先做到。

光明海：

嗨，其实修到三果已经不用担心了。

所以我们在现实中工作上班的人都只能算做邪命了？

光明海：

在家人没有受持出家的比丘戒，应该不算。但是按佛法说，那肯定不如出家比丘清静。

是的。在工作竞争挣钱的环境，很难清静。

能不上班最好不上班。

不上班生活问题不好解决呀，我现在就没上班呢。

光明海：

不要顺序搞颠倒哦，八正道，是三十七道品的最后部分。等会还什么都不懂，就强求正命，人都饿死了，解脱没发生，咋办？

我一直不懂，阿罗汉眼中还有众生吗？在经典里阿罗汉也积极教授他人。我的意思，好像阿罗汉们都或多或少在做大乘者的事业。

光明海：

阿罗汉随缘教人。这和大乘有差别。大乘是主动发愿。

这种随缘是不是也算是往昔主动发愿的成熟呢。

光明海：

不会。阿罗汉无愿。也就是，别人解脱不解脱，他无所谓。菩萨就很着急。你不解脱，他比你急。觉得你自讨苦吃太笨了。。。

这形容不太恰当，其实也不是急。就是慈悲心吧，怜悯众生！

那为什么说阿罗汉是证悟我空，菩萨要证悟法空呢？

光明海：

我空，就是我不可得。即是破我见我执。就是诸法因缘生灭本无我。

法空，就是法不可得。破法见法执。就是诸法性空本无相。此是大乘理。

修完十八界是法空了吗？

光明海：

按定慧之路次第，修到心生灭，小乘法就修完了。一直修下去就可以解脱。

修十八界，是大乘法。可证空性。

是一直不断反复修心生灭吗？

光明海：

只求烦恼解脱，可以只修心生灭，一直到烦恼解脱。

定慧之路通大小乘啊，厉害了！

光明海：

当然。定慧之路真是。。。百千万劫难遭遇的正法啊。。。

心生灭就是灭尽定吧？

光明海：

不是。心生灭是说定慧之路的观法次第。对未学定慧之路的，不说。

请教下群主大德，大乘有类似南传的观色聚，色法的过程吗？

光明海：

色聚，究竟色，在大乘不成立。这些名词你应去看出处，是否出自佛经？

看了下阿毗达摩里有介绍。

光明海：

阿比达摩论，对吧？

嗯，论。

光明海：

呵呵，依经不依论。经里找不到出处，我认为就是非佛说。

因为有究竟色法的概念，所以才是小乘，没证法空，这样吗？

光明海：

不是啊，小乘都不是。小乘经里也没有说过色聚、究竟色。

2019-12-06

大家好！我平常是这样修心的：有空的时候观察念头，如果有妄念，强行把它除去。我听说修无想定人会变得痴呆，不知道我这样修可以吗？这种修法我很有感觉，整个人精气神都变好了。我主修净土法门。

我这样修心只是为了增加定力、增加福报、减少烦恼、提升精气神，没有指望它解脱。不知道这样克制念头的修法可不可以啊？是不是有点盲修瞎练啊？

光明海：

不理睬杂念。专心观呼吸就可以了

2019-12-13

气脉……

光明海：

佛教显宗不讲气脉。不要作茧自缚。

2019-12-14

禅定就是南传。汉地就没有真正的四禅教学方法。掌握禅定真是如大乘法师讲的极易，但是大乘法师不会，只会说，不学南传四禅，那就是骗人地。光说不练。

光明海：

不看群规，禁了别怨我。

学佛不应有宗派门户隔阂之见，各宗可以取长补短。不理解的不毁谤。以亲身验

证为准。

本群是解脱道群，不懂解脱，就不要谈大乘。可比喻为还不懂加法，妄谈乘法一样。

2019-12-16

四果罗汉要修行到一念不生，就是去掉前面的七识分别心，才能不轮回，这个不轮回还是暂时的，他能休息八万四千年。为什么阿罗汉休息八万多年还要轮回一次呢？因为他的如来藏种子里面的无明和习气没有彻底去除！

光明海：

很多学习大乘的太多充斥着错误的见解，按经典说，阿罗汉解脱不会再来轮回。潜意识里心理学名词。按小乘说，只是微细意识。

2019-12-23

二月三月长沙开班吗？

光明海：

可能三月初有。

请教老师，这次安庆班刚好逢春节，一日三餐是否方便？大家一起是素食还是？福报有限，春节假期有限、我想 1/25-1/31 参加可以吗？感恩！

光明海：

这事我不清楚，去问组织者。

2019-12-24

观呼吸坐到 30 多分钟的时候，呼吸的触觉都找不到了，每一次呼吸都能感觉到皮肤的绒毛被吹动，这时候是观察呼吸长短吗？我一直是感受皮肤的冷热，呼吸微细了后就一点感觉都没了，观察长短的话是不是不管呼吸的触觉了，我找不到触觉了。只能找到呼吸进入鼻腔的长和短，呼吸粗细短时间内前后变化不是很明显，很容易丢失注意力。这时候我该注意什么？

观察风吹动绒毛的感觉吗？皮肤上是一点感觉都没有了。

光明海：

观不到冷热，就改观粗细。

老师好，请教老师，呼吸没有了怎么观呢？

光明海：

呼吸没有了就等。

老师，打坐中出现头顶上的气往后脑走，然后经过后背往下走，走到腰时头上的气继续这样往下走，如此循环，这是打通了什么或者是执意太深吗？气为何会向下走？

光明海：

气脉如果你不会处理的话，就统统当幻觉。不理，不看，当其无。

2019-12-30

双盘到多久可以打通腿上气脉？感觉双盘一直都很涨疼，半小时前还没事，后面就不对头了。

光明海：

我已多次强调，搞气脉是作茧自缚。显宗解脱道无此名词。谁再妄谈气脉，踢出！免害他人。

2019-12-31

光明海老师，请问念准提咒能用金刚持吗？我用这种方法念咒感觉很好，就是吐字不清楚。所以我念头更容易的去一直去听自己每个字，去分辨，很容易摄心。平常念的话会一直散乱。初学这样念不知道行不行。

光明海：

念熟了之后，可以。

光明海老师禅修开示录

——“光彻五轮解脱道禅修群”问答集

（二〇二〇·上半年）

2020-01-02

南传的禅修是不是分为帕奥的出入息，马哈希的观肚腹，隆波田的动中禅，葛印卡的内观？

哪一派是佛陀的原始修法？

这个问题你得问群主他们，其他人回答弄不好就把你禁言了，所以不敢回答。这是专制！

光明海：

哈哈，对于发言保持谨慎、严谨、谦虚是本群的规则，以防那些以学知识见长者，自我陶醉的未解谓解的海聊。这是群风建设所需，请被吃瘪者善思善解。

若是谦虚在前，不自肯定而说自解，则要好得多。一般被禁者，多是未解谓解的增上慢者。增上慢者，说得越多越增上慢。以不断熏习未解谓解故，会进一步对自所说话形成见执和我慢，进而有可能堕入邪见和大妄语的险坑。所以，各位指点人者，应谨慎，小心自己有没有犯增上慢的心行。

原始佛法是南传有关部派搞出来标榜正统的名词。南传各个派系都自称原始佛法。因为他说他们的传承从没有断过，是佛陀时代的教法，所以叫原始佛法。那么，北传也同样说是佛陀所教，北传各派都依佛经为证，禅宗还有佛陀衣钵为证据，证明是佛陀时代传的法，甚至证明是佛指定的衣钵传承。而且到现在，他们还在背诵一代代祖师的传法源流，他们也说我才是最正宗的佛法代表。那么，我认为都是原始佛法，也可以说，原始佛法本就不成立。因为既然是佛法，就无所谓原始不原始。

2020-01-03

为何安庆，长沙二个禅修班上都写有光明海老师？

光明海：

因各种原因，安庆调整了，春节只有白老师在安庆。本人在长沙。

2020-01-19

.....

光明海：

别整天扯这些猫猫狗狗、疾病，痔疮之类。你们有兴趣的，自己私聊去。别在群里说个没完。

新人请认真仔细阅读群公告。群文件中有之前在群里的许多答问开示，请先认真阅读。若未详读四禅八定豆瓣帖子，原则上请在仔细阅读帖子后再行提问交流。

(<https://www.douban.com/group/topic/44163169/>帖中有丰富详细的实修开示。)

2020-01-22

师兄们，我发现在街上走的时候，看到穿得暴露的女生，心里老是会有淫念生起（当然立刻被我压下去了），没看到就不会有淫念。所以我想了个办法来锻炼自己的定力：专门找个时间，观看一张美女图片，努力保持心里不起淫念，这样修可以吗？

光明海：

这样可以的，前提是你有定力，能于对境不起美丑男女的分别。否则，见美女喜欢而强压制，反而会增长淫欲心。

2020-01-24

天哪，刚才想了一会儿，终于彻底明白法执是怎么回事了，以前一直不大理解“执着有实实在在的”是什么意思。佛法真的妙！和“我执”的概念放在一起对比就好理解了，我执其实就是法执的一个特例，对象是人、我而已。哈哈，只不过早就知道理解了没啥用，还得实修啊！

常知不失！即是在实修！

你说的是真的吗？我还是要修灭尽定才好！

光明海：

支持！修灭尽定比什么都靠谱。只要不搞错入无想定，修灭尽定成功则佛法无难事。

请教大德怎样修到灭尽定呢？

光明海：

帖子里不是说了吗？

除夕，老师连发红包祝大家“新年快乐，修行进步，法喜充满！”

2020-01-27—01-28

大家好。我是修行新人。群里文件我大概看了，都很好。但我自我反省一下，感觉自己五毒之心中嗔念很重。还有慢。现在首要的是如何解决自己的五毒之心。请高人指教🙏🙏🙏
对治嗔心可参《坐禅三昧经》修慈心观，实修还需善知识指导。慢心可以恭敬心拜佛来减轻。修禅定和伏性障是相辅相成的（参见《摩诃止观》），而定力增加也能渐伏性障。初果只是断我见，断除烦恼障则是四果阿罗汉了。另外，从解脱果来说，小乘初果等于大乘明心证悟菩萨，同断我见，但明心菩萨还证悟法界实相如来藏心破无始无明，再依如来藏心修般若中观得初分道种智，发十无尽愿方是初地菩萨。

光明海：

我认为，大乘人把修解脱的阿罗汉说的太绝对了。总是认为修解脱道的只断烦恼没有智慧。其实就在修解脱道的同时，他也十分可能明心见性。因为，相对来说，达到解脱，难度要超过所谓的见性。可以说，见性对一个烦恼清净，定力十足的人来说是轻而易举的，而且见地虽然有大小乘的区别，但修行其实根本不分大小乘。

比如头陀第一的大阿罗汉，迦叶尊者，标准的阿罗汉习气。他同时还是传佛心印的禅宗第一祖师。你看禅宗的西天二十八代祖师，只有马鸣，龙树是大士，其他全部是尊者。可以说，贬低阿罗汉无有是处。

感恩群主大德指正，末学浅见：达摩传慧可印心的《楞伽经》，正是以第八识如来藏心为主敷演开讲，有人认为把第六识修得清净就能变成真心，但阿含经中处处说五蕴生灭无常，不可能变成不生不灭的真心。解脱道修证至阿罗汉果，断烦恼障得一切智，但并未触及禅宗所证的真心如来藏。阿含经中常隐说第八识如来藏为“如”，以免学人怕坠入断灭空而断不了我见，到二转法轮般若诸经与三转法轮唯识诸经才细讲如来藏真心。菩萨道修证究竟成佛，断烦恼障与所知障得一切种智。若依解脱果阿罗汉是同于佛，但阿罗汉只断烦恼障种子现行，未断烦恼障习气种子。大乘并未贬低人天应供的阿罗汉，佛是希望阿罗汉能回小向大，世世轮回增进佛法而不要入无余涅槃出三界，以便上求佛法下化众生。

光明海：

第八识不是如来藏。不要搞错了。

谢谢群主大德指教。依《楞伽阿跋多罗宝经》即达摩给二祖印心的《楞伽经》四卷版本：“甚深如来藏，而与七识俱”，“大慧！善不善者，谓八识。何等为八？谓如来藏，名识藏。心、意、意识、及五识身”，以上供参考。

光明海：

对大乘经典断章取义，只会增长迷惑。《心经》说，色即是空，那么，色是空吗？

『编注：上文“何等为八？谓如来藏，名识藏。心、意、意识、及五识身。”中“心、意、意识、及五识身。”即是详细列举八识所指，未含如来藏。参考元魏天竺三藏菩提留支译《入楞伽经》相应经文：“复次大慧。言善不善法者。所谓八识。何等为八。一者阿梨耶识。二者意。三者意识。四者眼识。五者耳识。六者鼻识。七者舌识。八者身识。”“大慧。如来藏识不在阿梨耶识中。是故七种识有生有灭。如来藏识不生不灭。”』

谢谢群主大德再次指正。对佛经确实不能断章取义，佛经都是以古文翻译，今人理解肯定多有困难，最好依上下文详解方能贯通。我们当依佛所说依法不依人、依义不依语、依智不依识、依了义不依不了义。《心经》所说中“色即是空”，色指五蕴之“色”，空指“空性如来藏真心”，如来藏本性不生不灭所显空性，但含藏无量法种能生万法，此即真空妙有，色身即依如来藏之大种性自性为因（见《楞伽经》），四大等为缘生成，所以色身与空性如来藏非一非异，就像手是属于身体的一部分一样，所以说“色即是空、空即是色”，以上供参考。

光明海：

所以，不证空性，妄谈空性，强说空性，就是恶取空。只是邪见。所以《地藏大集十轮经》说，一个人没有对小乘做够勤修，对他讲大乘法，就是非法说法，法说非法。坏人慧命。

对第八识来说，未觉悟者，第八识是识蕴，是能藏所藏执藏的心识集合，唯识宗说各个众生是各各独有的第八识，与觉悟境界的如来藏根本就不相干。

少空谈，此是交流实修的群，禁整天辩论知见。特别是那些以为自己什么都懂了，在群里自以为是的对别人指导，师心自居的，大部分说不了几天就会被禁言或踢出。

请问淫欲的本质，来源。想彻底认识淫欲。

光明海：

淫本质就是贪，以前讲过很多次了，去翻群文件吧。

2020-02-03

.....

光明海：实修群，禁无事贴文、灌水。

请问下大家。我一静坐就身体很热。2019年8月，静坐一段时间后，到9月热的不行，经常吃雪糕。就停了一段时间。最近也是静坐几天就很热。不知道该怎么办。

光明海：

这些莫名其妙的问题，我的建议就是去参加禅七，让指导老师现场看，也许能帮助找到原因。

2020-02-04

素食，肉食.....

光明海：

吃素比吃肉好。这是从修禅定角度来说此事。也是从身体健康角度来说此事。

其实，应该说吃肉有碍身体清净。

佛没有制戒吃素，佛是允许吃三净肉的。

我记得在《楞伽经》中，大慧菩萨问了世尊吃三净肉的问题，答案是渐断肉义。

世尊说的三净肉是因人而说，如果一刀切，那么那些断不了肉的众生就无法听闻佛法。所以不应该说世尊是允许吃肉，吃三净肉是方便之法，不得已而为之，是为了引那些啖肉的众生引入正道。

光明海：

大乘说法有进一步诠释。但不要忘了，这是解脱道群，不要整天强调大乘。群规有一条“禁以大乘驳斥小乘”。所以，各位善思善解。

如果你们有大乘方面的问题或者争议，建议在大乘群问。这是大小乘分群的意义所在。

医生说吃素吃的营养不均衡。我家里除了青菜就没有其它素菜，所以我对如何吃素没有概念。提醒吃素的同学注意营养均衡。

光明海：

好像营养不良一般是以胖瘦来判断的。多吃点，吃胖，他可能就会说营养过剩了。

2020-02-05

我发现我一打坐就容易被鬼压床，之前练一阵子几乎每天都有，停了大半个月前天开始打坐，昨天又被梦魇，什么情况？

打坐之前或之后回向加忏悔貌似管用。我也遇到过鬼压床。

梦中念佛号也可以。

光明海：

中国的鬼神文化，造成这些人心中有鬼神的“牌位”，所以就老是有“鬼”来在“压床”，鬼来找他说话，有“神”来教他修法，这都是心理疾病的一种，名曰

“神经兮兮”。

请教群主鬼神是怎么一回事呢？

光明海：

佛说有六道轮回，天，阿修罗，人，畜生，鬼，地狱。鬼神，就是鬼，神，畜生修成的精之类的统称。

2020-02-09—02-10

我们许多时候，对别人提出建议，出发点是好的，建议本身也没有问题，却没有收到好的效果，甚至适得其反，为什么呢？因为提建议的人，往往是一种居高临下的态度，上师指点弟子的态度，唯我独尊的态度。结果，不但没有帮到别人，反而激起别人的嗔心。

这是我的所见。而我的所行，许多时候也是如此。

光明海：

非常对。

鬼压床……

光明海：

关于鬼压床等等观念，大部分是自己吓自己的。比如，你们如果有看过恐怖片，就会在看完后的一段时间把恐怖片里的事情映射到现实世界中，然后疑神疑鬼，自我惊吓。

那么，心里老装着鬼神，不仅仅会神经兮兮的疑神疑鬼，而且会真的惹鬼神戏弄。因为你心里时刻惦记着他们，会神经敏感的去感觉他们。去心理暗示的去随顺他们的作用。那么，这叫鬼神心感召鬼神来现神。

这不管是真的假的，依我们正常人的看法，无神论者的看法，就是神经。。。自我搞出的幻觉游戏。若按佛法说，就是一切唯心造，捕风捉影的心，捕捉鬼神世界。如果你们看一些新闻，有一些人，他们就是不信邪，专门组团去那些所谓闹鬼的房子里去找鬼，反而他们全都找不着。哈哈，他们眼睛看不见鬼，那么鬼就是不存在。这样的人，鬼也叹气，搞不定他。。。

定力有四禅就完全可以修慧解脱烦恼了，并不是定力越高越好，更高的定力反而是妨碍修慧的，所以外道常驻的定力即使大于四禅也是不解脱的。佛法是解脱道，这是和外道最根本的区别

光明海：

我不太同意这个说法。我认为定力越高越好。不妨碍修慧。事实是不懂修慧，才妨碍。不发心修慧，才妨碍。

阿罗汉是十八般神通。

菩萨得神通如鸟有双翅遨游世界。

光明海：

神通是一种能力。但是神通不是智慧。你们不要盲目的崇拜神通。

这个世间，有些魔的化身，神通能力是非常厉害的。可是，神通敌不过业力。究竟来说，业力最大。就佛教来说，是以解脱的智慧为核心。神通不过是修定的副产品。

老师，附佛外道，是不是魔的化身呢？

光明海：

心行魔道，即是魔。不管附佛不附佛。

魔道

（术语）邪鬼天魔之世界也。道如云饿鬼道畜生道，彼等往来之道途也。楞严经六曰：“纵有多智禅定现前，如不断淫，必落魔道：上品魔王，中品魔民，下品魔女。”止观一曰：“若其心念念欲大威势，身口意才有所作，一切随从，此发欲界主心，行魔罗道。”

几乎所有的魔道，就是贪欲为本，修行以张其势。

2020-02-12

禅定中能得到智慧，大家都得到什么智慧了？

尚不知定为何物。

我的感觉是坐姿调整好了，坐着感觉舒服，身体如如不动就是身定，心定还没到。

有没有看到宇宙源头？三界当中自由穿梭。

光明海：

小白们请先出去阅读佛学基础知识，看完豆瓣帖，并且发出离心，真正准备实修了，有问题再来发言。

2020-02-14

请教诸位，打坐时观呼吸的冷热相，呼吸逐渐细微，念头渐细，突然有一下猛的一静，开始非常清晰的听到心跳，咚咚的，一下一下非常有力，这时候突然想应该去听心跳还是去找呼吸，因为心跳这个所缘非常清楚，呼吸好像一下没了，这么一想，念头就粗了，呼吸也粗了，请教一下，下次遇到这种情况，应该怎么办？

个人体验，观心跳的结果会让自己的身体处于一种非常不安的状态，最后人被那种强有力的心跳声包裹，极为不适！观呼吸才能让人感到安宁、清净。

光明海：

注意，修禅定不可以关注心跳。不可以长时间关注身体内。如果这样做，会干扰身体的正常运行，形成禅病无药可治。

老师，您说的体内包括下丹田吗？

光明海：

是的。包括所谓的气脉。

我还发现，有不少修内观禅的，有一点定力就去扫描身体内的各种反应，也修出了禅病。

葛印卡。

光明海：

是的。

请教，怎样是禅病？

光明海：

就是形成一种不正常业力，在身体里串行。然而，这种业力可能导致身心疾病。

我现在就感觉体内气在乱窜不知如何解决？

光明海：

要现场看，才好判断如何解决。

直接修白骨跳过如何？

光明海：

可以。

但是修白骨不知要多长时间才能一直完全去掉这些觉受，一不观这些东西又起来了。我现在被这东西搞得心态爆炸。

光明海：

是啊。禅病麻烦呀。搞得比普通人更多一些障碍。

这应该一个都必须经历的过程，先因气脉得力，后被气脉所困。

光明海：

佛教从来不说气脉。经典里可曾有气脉的名词？

我个人，对脉轮的说法，比较排斥。

助道品而已，一般不谈，但总用得到。

光明海：

障道品更贴切。说气脉是助道品，就犹如现在说学佛先学做人一样，学佛先学弟子规。都是扯淡的。。。

我不反对气脉，也不反对弟子规，不反对国学经典。我是站在学佛，修解脱道的角度说，和这些不相干，八竿子打不着。不要混到一起，认为学佛必须先学这些东西。

老师的意思是：气脉、弟子规等自有他的作用，但是和佛法的修持没有必然前后因果的关系。

换句话说，佛法的修持体系自有一套完整而严密的法门，而不需要这些世间善法做基础。

光明海：

主要的问题是，不懂得修气脉的，道听途说，对气脉有错误的观念，那么他修气脉就是在自作障碍。

老师好！各位师兄好！初来乍到，请多关照！请问老师下，今年禅修班什么能开始？

光明海：

现在疫情期间，啥也不能搞，人人在家隔离呢。

光明海：

今天，我还要再次强调，修行不要求神奇。因为有太多人求神奇，结果发生附体现象。

本来解脱，断烦恼是非常平常之事。不可在修行的过程中，对那些莫名其妙的境界，声音，气脉的感觉等等，以为是好事，心生贪求。

修行人，心行迅速，一念邪，立即招感外邪相应。所以，各位欲修行者，应时时检点自己的出离心，是否愿对一切境界（包括神奇境界）出离。是否是无所得心来学佛修行。

不可以依赖神奇感应来以为可以帮助自己修行。修出离的心行，才是修行。出离一切，是解脱行。

未出离，佛说，无不是罪，无不是恶。。。

那么，出离心即是见，也是戒，也是精进心，也是定，也是闻思慧，也是护法神，成就出离则是解脱的智慧，是为证道。

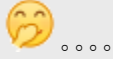
修行到什么程度的人能避免这次病毒影响？

光明海：

不知道。

修到什么程度也不行。任何一个号称有奇功异能的，没有一个敢去疫区前线不戴口罩的。

光明海：



个人看法，和修行程度没关系吧。色身有色身的规则，如果脱离色身，自然不受影响。

即使菩萨，若肉身行道，就可以不受肉身法则么。

光明海：

神通第一的大目犍连，也是被大石头砸死的。

2020-02-15

关于大乘小乘……

光明海：

实话讲，对于不理解小乘无我理的，不理解小乘涅槃理的，我觉得都没资格学大乘。

大乘的理，建立在四圣谛，五蕴，十八界，苦集灭道，三法印这些基础佛理之上。对于小乘还没学明白，跳过小乘，就想直接觉悟大乘佛法，就好像幼儿园小班学生想明天直接拿博士后学位。

什么执空执有，你执的起吗？别人执空可以入无色界定，你能吗？你不能，那么口若悬河不执空，只是笑话。是修行界的阿 Q。

还有不入断灭，别人断灭可以入无想定，可以入灭尽定，你能吗？也不能，所以谈不上不入断灭。

大乘的佛子，若不能踏实修行小乘法，整日在思维里前怕空，后怕有，左怕生，右怕灭，学人整日念叨自性，出不得三界，妄言自性，食他人唾沫，久而久之，就是佛油子，口头禅师，如此等人，医学用语，叫“预后不良”。。。各位应慎之戒之。。

若真见性人，一切无畏。哪里那么多怕。不见《圆觉经》云“一切障碍，即究竟觉，得念失念，无非解脱，成法破法，皆名涅槃，智慧愚痴，通为般若，菩萨外道所成就法，同是菩提，无明真如无异境界，诸戒定慧及淫怒痴，俱是梵行。众生国土，同一法性，地狱天宫，皆为净土，有性无性，齐成佛道，一切烦恼，毕竟解脱。”

所以，大乘的人，别好高骛远。。。一步登天，就是六祖也不行。您自己掂量掂量。



2020-02-16

某贴经文——

佛本行集经优波离因缘品第五十五上

尔时输头檀王。还宫未久。有一童子。名优波离。从其前众来至佛所。时优波离童子之母。牵捉其子优波离手。将以奉佛。唱如是言。此优波离。曾为世尊。剃除须发。时优波离。即为世尊。而剃发须。时优波离童子之母白佛言。世尊。优波离童子。剃佛须发。善能已不。佛告优波离童子母言。虽复善能剃除须发。身太低也。

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

时优波离童子之母。复白佛言。世尊。优波离童子剃除须发善能已不。佛告优波离童子母言。虽复善能剃除须发。其身太仰。

尔时优波离童子之母。复告优波离童子言。汝优波离。身莫太仰令尊心乱。时优波离入第二禅。

时优波离童子之母。复白佛言。世尊。优波离童子。剃除须发善能已不。佛告优波离童子母言。虽复善能剃除须发。但以入息稍复太多。

时优波离童子之母。告优波离。作如是言。汝与如来剃除须发。勿使入息如是太多令尊心乱。时优波离童子。于即入第三禅。

时优波离童子之母。复白佛言。世尊。优波离童子剃除须发善能已不。佛告优波离童子母言。虽复善能剃除须发。然其出息稍太多也。

尔时童子优波离母。语优波离。作如是言。汝与如来剃除须发。勿令出息如是太多令尊心乱。时优波离童子。于即入第四禅。

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

光明海：

呵呵，看经文，四禅就站着，举着剃刀就入了。不过四禅不持身了，怕站不稳，

赶快取剃刀。

请教各位师兄，今天晚上打坐了半个小时，最后几分钟时只感觉到呼吸，嘴角自动上翘，有喜乐感产生，感觉不到身体存在，我一直是观人中处的触觉，这算入定了吗？

光明海：

请问，感觉不到身体存在，那你用什么感受呼吸、嘴角上翘、喜乐、人中？

2020-02-18—02-19

关于气脉、单双盘以及呼吸长短。。。

光明海：

总结一下——

- 1，佛教禅修，不要混入气脉观念，无用，而是障碍修禅定。当知，佛说色身不净，无常，有受皆苦，而目前所谓的气脉观念，基本和佛教教义相反，所以，有人说修气脉的会加强身见。其实是，99%修气脉，越修越不通，越不通越执着，就修成了“障碍”，然后一直捣鼓气脉几十年，反成怪病。
- 2，打坐修定，双盘最好，其次单盘，再次散盘。姿势很重要，但不可强求。原则是坐得舒适为要。否则坐得难受，既伤身也坐不好。
- 3，禅定越高，呼吸越深长越好。四禅近行定有些人会呼吸短促。那是四禅不稳的暂时现象，并不必然如此。

2020-02-20

我觉得理论上好学，前辈大师已讲的很明白了，不像经文隐喻难懂，但要实证灭八识见九识非一般功夫朝夕可证，或一世或十世不能啊！随缘就好啦！

光明海：

学闻思，最好是以经为主。不应该主次颠倒。看别人的注解，应该最终回归到对经典原文的理解。不可脱离经典，只看注解。

2020-02-22—02-23

请示群主大德以及各位善缘师兄，如何让自己的家人在最后一刻有把握往生善趣？我觉得这不光是家人的问题，也是我们修行最后一刻的把握问题。

光明海：

临终关怀，应该告诉他这个肉身无常，不要执着这个无常的肉身，让他安心的迎接死亡。然后，应该引导他回忆今生所做善事，应该让他对所做善事起欢喜心。让他发愿，下辈子继续修善业，行善行，这样就能在临终时让善业先成熟，从而有利于他往生善道。

看到（法句经 | 储藏米谷的比库）这个故事想到了群主说的阿罗汉不会自己去做饭，化不到缘就自己涅槃了，所以大家要供养圣者，正法才能久住。

怎么供养，发红包在群吗？要不开个微信供养群，只要是真修人，我们都去供养，也是为众生自己培育福德。

我觉得私信发比较好。

寺庙师父们被供养是给咱们培植福德，如果去供养在家人，（人家要是承受不起），你是去给被供养的人造孽，问好了再供养吧。

《大乘大集地藏十轮经》——

“复次善男子。有四种僧。何等为四。一者胜义僧。二者世俗僧。三者哑羊僧。四者无惭愧僧。”

“云何名胜义僧。谓佛世尊。若诸菩萨摩訶萨众。其德尊高于一切法得自在者。若独胜觉。若阿罗汉。若不还。若一来。若预流。如是七种补特伽罗。胜义僧摄。若诸有情带在家相。不剃须发不服袈裟。虽不得受一切出家别解脱戒一切羯磨布萨。自恣悉皆遮遣。而有圣法得圣果故胜义僧摄。是名胜义僧。”

我们连普通穷困人都可帮，更别说父母，亲戚朋友，老师，有德行的修行人了，

供养礼敬善知识不着相，不论出家人、居士等。供养礼敬善知识不但是是一种感恩回报，也是带有尊敬心的布施。这个供养助力善知识法布施，你也随喜获得法布施的无量功德，这远远超过财布施的功德。所以有真正善知识能供养，是有福德的人才有的机缘。

.....

光明海：

就布施供养来说，本质是积极的戒贪。是对治贪心的行门。

布施的对象，有世俗与胜义的区别。此布施对象，就是所谓福田。

本来布施是对治自己贪心，在欢喜布施之当时，自己已经获得相应功德。而未来的果报，属于异熟。即未来因缘汇遇时再显现果报。

而修菩萨道的，必定从广修布施开始。

福田有所谓高下优劣，最差，就是布施一条狗，也有功德。最上，供养一佛菩萨，胜供无量其他众生。而现在人呢，布施是纠结的，福田如何是选择的，供养是有条件的，果报是有期待的，这都是贪心啊。。。

其实，最大的福田，是自己清净心。若清净心行布施，即使布施一条狗，功德也无量无边。有一个无著菩萨，修十年见不到弥勒菩萨，而路遇一条病狗，大悲心供养狗，见弥勒菩萨的故事，可参考。

布施不要看别人可怜才布施，这真的是有点小心眼，（现在可怜人都被城管限制上街了，一般你也找不到。）而是别人需要就布施，应无所求而修布施，带着祝福去修布施。

布施供养，可以说是圆满世出世间一切庄严的根本行处，《金刚经》处处赞叹布施的殊胜功德，信仰大乘的可以学习。

大德，我有个疑惑，为什么越布施，未来这个人越有福报。我想很多人第一反应是越布施越穷的。我对此观点半信半疑，不属于深信。但我也布施，大多是出于同情心，至于未来的福报，还是不太相信。我想如果从道理上解释清楚了，不仅我，大家也都真的深信了。

光明海：

布施供养，分当下得益，以及未来得益。当下得益，比如自他欢喜，智慧增上，成就他需等等。未来得益，就是此布施供养在以后以其他形式兑现的果报，但是兑现果报，是需要因缘来兑现的。而因缘在我们这个迷惑的人看来，好像还不知道在哪里，所以就解释为未来得果报。但是在有能力者看来，果报其实已经在那儿摆着了，等你这期因缘结束，下期生命你就会去享受你的那个果报。

这个未来果报的因缘是不是时间只要久，必定会发生？还在有能力者能够促进因缘，使其果报成熟。

光明海：

因果从来没有丝毫错乱。只是普通人看不到，只能信罢了。

2020-02-27

封闭在医院快一个月了，找一间无人的器械康复室打了地铺睡觉，白天忙手术，晚上就在地铺打坐，特别珍惜安静的时光，来之不易，两天一个 24 小时班，下夜班就在康复室打坐，无人干扰，希望在解除封闭前能有所进步。

今天值班刚下急诊外伤手术，等处理完医嘱手术记录，继续打坐，觉的医生这个职业最大好处就是打坐入静比较快，因为每天上班的念头就是如何把病人治好，都是善意良性的，所有一上座，杂念少，观息也能很快念念随息而入定，上路了就想天天 24 小时都去打坐，这应该是有了精进之心，

随喜赞叹！

光明海：

这是五根五力的精进根生起了。

2020-02-29—03-01

佛陀在世时，人们都是追求阿罗汉果位，就是修学小乘，很少有修菩萨道的，很多人证阿罗汉果也没有去修菩萨道。这是为什么？当然我了解的少，可能不全面。

《楞严经》里说菩萨是回心的，不回心的是钝阿罗汉。“若于舍心，发明智慧，慧光圆通，便出尘界，成阿罗汉，入菩萨乘，如是一类名为回心大阿罗汉。”

什么是回心，是不是回向？

光明海：

回心向大

（术语）又云回小向大。谓不定性之人，回转声闻缘觉之小乘根性而趣向大乘之佛道。如舍利弗，目莲，本二乘人，皆于法华经会坐回心向大而入于菩萨位也。

2020-03-05

各位师父师兄晚上好，想请教下佛法中十二因缘中的”识“指的就是阿赖耶识吗？

那时应该还没阿赖耶识的说法。

光明海：

小乘只讲六识，不曾讲过七八识。

群管发布“光明海公益禅修课拼团报名表”公告。

随喜赞叹！

你们是南师一派？

光明海：

无门无派，凡是有效的修行法门我们都推荐。

课程丰富强大！随喜赞叹！

老师，这些课程是不是都是现场学习的？

光明海：

是。

请问老师在哪个城市举办活动呢？

光明海：

地点不固定，长沙为主。

多少天？

光明海：

9-14 天。

2020-03-09

各位尝试过静坐吗？什么也不观，让身体自然放松。

之前有个朋友练自发功就是这样，不过是站姿。她会自己出好多动作，不过因为有人练自发功受伤(整个过程不能有一点控制，必须完全放松)，我不敢尝试。

也有朋友推荐我用音频引导打坐。整个过程中，除了前面一点点，我根本就不清楚中间的音乐语音引导，就和睡觉一样吧，后来听说我这样练会转生旁生，就不敢再练了。

光明海：

都是些求神求怪的事。自发动功就和跳大神在伯仲之间。修行不要老是指望这些不努力就能自动办成的事。

电视里那些自动练成神功，都是不好的思维灌输。坐地上等天上掉馅饼的中彩思维。现实中，天天这样想这样做的人，我们都称呼他“有点神经”。

请问群主如何至心一处？

光明海：

制心一处。这个词不就明明白白告诉你了吗？就是控制心在一个地方呆着。不要两处，三处，到处乱跑。

叨叨……

光明海：

念叨口头禅的，请去别处念叨。各位请注意不要违法群规。口头禅，无益有害。自欺欺人，毁人不倦，谤法谤佛，增长恶业！

2020-03-11

群主，南怀瑾这个人他成就了吗？？？

光明海：

我认为南怀瑾是有证量的。但他是杂学，佛道儒都有，导致他讲法互相掺杂，严谨的佛教徒很多不能接受他。

我们不要对一个善知识有完美主义的要求，他讲法没有颠倒黑白的大问题，能催人上劲，能激发人的出离心、菩提心，就是善知识。

儒释道在本质上根本不相通。

光明海：

本来，儒是讲人伦，道讲自然规律，佛讲世出世间。是不同层面的道理。可是，因为佛教在中国的大宏，导致其他各教都要兼容佛教才能生存。就有各教在佛教学习取经，然后在儒、道中混合佛理的解说就开始出现。再到后来，就有人干脆说三教同源等等。

不过佛教因为有佛经为依，佛为无上，所以一直保持自宗的纯正性，基本不和其他外来思想混杂。而且，因为佛教是颠扑不破的真理，所以，基本都是其他教，在不断借用佛教思想。乃至到现在，还不断有外道的，灵修的，鬼神教的，气功教的不断借佛教以自证。乃至科学教，比如量子物理，也借佛教义理进行阐明。

有部分人，乐于多教同昌，反正是善教就行，所以，更推波助澜这种思想融合。

比如南怀瑾。他自号为：上下五千年，纵横十万里；经纶三大教，出入百家言。家里杂货确实多。

佛教主要讲智慧。不讲什么规律道理。所有讲的规律道理，都是为了让别人明了智慧。所谓解脱，涅槃，诸法实相，本一切智。

最近看到一个叫萨古鲁的印度人，在西方影响力很大，现在也有中文频道了，有很多追随者。讲的很多人间善法和实修技巧，和佛法很像，甚至都知道安那般那念，只是他推崇湿婆。一般人真的很难分辨。

光明海：

正常。甚至连佛教内部，都有说大乘佛教是梵天教的。比如南传佛教，他们说如来藏教是印度教的变种。。。

还好中国收集整理大藏经。为佛法的延续创造了物质条件。

2020-04-10

某贴生如法师《四念处经》讲解摘录：

为什么要跏趺坐呢？结跏趺坐就是盘腿，腿一盘好，身体就容易静下来，身体里的气脉就开始运行，色身比较舒服。这样心念也就能沉静下来，心思不杂乱，盘腿的好处就是这样。身体如果端正了，气血运行就畅通，心不杂乱。如果身体弯弯曲曲，松松懈懈，内脏器官不正，气血不畅通，心念就杂乱，心念懈怠，人也容易昏沉，身体正直，心念马上就集中，端身正意就是这个道理。

思念什么呢？就是思念世尊所讲的法。每次世尊讲完法，弟子们都是各找一个地方来思惟消化世尊所讲的法。

听完法应该要趁热打铁，回去就回忆思惟，一个义理一个义理来思惟，一个一个去验证。这个法义思惟通了，再思惟下一个，验证一下世尊所讲是不是如实，过去的比丘们都是这样修行的。在思惟的同时还有禅定，在禅定中思惟叫作禅观，小乘的禅修就是这个意思。

光明海：

这个生如法师与萧平实是同性质的。属于读了几本书的狂慧，不推荐看他的东西。小心被带沟里面。

2020-04-13

大家好，我是在家人，没有系统的学习过佛法，聊天说话、称呼语言上恐有许多不如法，希望不要怪罪不要踢我出群。我准备系统的修习禅定，以前从未试过，师兄们有什么建议，入门就直接按照《定慧之路》这本书修习可以吗？感恩！

建议师兄：1、看群文件老师的开示；2、参加禅修班。

光明海：

入门先看佛学基础知识。看《心经》，把《心经》里每一个词语都搞明白。

同修！怎么戒肉素食的？我过不了这关。

我的体会是要戒掉一样东西，最有效的是从根本上认识到它无意义。

女色你今天认识到无意义，过一周或一月看法就又不一样了。

光明海：

戒不需要理由。想戒就戒。不是想戒戒不了，那说明根本就不想戒。就是，有人说，想和那个渣男分手，然后渣男一顿央求，又不忍心了，又和好了。你说这个人是不是根本就不想分手？

2020-04-16

得阿罗汉果，了义来说还不能叫见道。什么叫见道？见到三界唯有心，一切唯心造的真实相。初地菩萨才能叫真正见道位。还未真正见道，谈不上真正修行，还是在生死长梦当中的凡夫，未见道之前，都只是借假修真。

阿罗汉只是断了我执，入了一个灭尽定，还没真正了生死，八万大劫一直在定中而不能听闻佛法，等同于浪费时间。等到定力种子用完，照样继续轮回。

光明海：

这是北传的错误理解。经典明明说阿罗汉永出轮回，断生死，无生清静。寂灭清静。结果在北传大乘，被讹传成不能了生死，不能真解脱，真是呜呼哀哉！

不懂阿罗汉，也就不能懂大乘。学佛要看经典，不要人云亦云。所谓的阿罗汉果，只是说解脱烦恼。并不代表他不是菩萨。一帮大乘糊涂蛋，把阿罗汉和菩萨绝对的分离，是两处不通

阿罗汉只了分段生死，还有变异生死未了，还有法执，根器不同，发大乘心所需的时间也不一样。有的根利的，放下就发大乘心。有的大小乘合修。

光明海：

你什么意思？你在毁谤阿罗汉不能了生死。

禅宗那些祖师，一长串都是阿罗汉。你敢说禅宗二十八代祖师没有了生死吗？

不是哈，小乘四果阿罗汉是没有见性，大乘是讲见性，不过大乘也称十地菩萨是大阿罗汉。严格说四果阿罗汉也是外道。禅宗是见性法门，是大乘法。

光明海：

别扯了。不懂的少说为妙。说错障碍自他。

汉传很多讹传，对小乘很多不正确看法。学大乘的要小心。比如说阿罗汉不了生死，灭尽定定力退失又再轮回。说阿罗汉是外道，说小乘是不了汉。说阿罗汉是外道。这都是错误的偏见。

说外道，是劝发菩提心之意，佛还说，焦芽败种呢，褒大斥小。

光明海：

开动脑筋想一想，如果阿罗汉如此不堪，佛为什么度他的老师憍陈如成阿罗汉？佛楞严经二十五圣，证圆通，为什么大多都是阿罗汉果？难道，他们都是焦芽败种？都是外道？

笑而不语，怕被踢。未见性就没资格言说大乘。

光明海：

既然看不起解脱道，那就走好了。何必委屈呆在这里贬低阿罗汉。群规早有言在先了。

一步不可以登天，要一步一步来。

没有看不起，只是方便引渡。一步登天之法确实有。

光明海：

哎，我对这帮知见狂人真是厌恶。

此群每个人，只要听信我，即可度化。

哎，我见过学禅宗的人，怎么都是这种做派？看不懂看不懂啊！

光明海：

禅宗的知解之辈，就是登天不了，就意淫自娱。简直是佛门败类。。

禅宗本来是很好的宗派。但是，学禅的人，与禅不相应，而与大我慢相应，大愚痴。狂到无边际。

学禅宗，首先心性要合格。首先要做一个正派的人，不装的人，不然学出问题来。很多学禅宗的整天装。。。

2020-04-26

老师，昨天（线上禅修课）说的禅修前的发愿文，您有范本吗？

光明海：

禅修前：南摩十方佛法僧，愿我所修功德速证解脱！

禅修后：愿我所修功德回向十方一切众生皆得解脱！

2020-05-06

各位同修大师，问下在世修行的法门教什么？就是不用出家也不用闭关，做世间事不著世间相的那种。

光明海：

世间修，就是远离贪、嗔、痴。不贪五欲，不嗔他人，觉照身心，使心行离于染着，使身行利于他人。

2020-05-07

请问老师打坐时为什么会出现恐怖心，而且不能控制。应该怎么办？

光明海：

打坐恐怖，有两种，一种是空境现前，自己害怕，担心怕死而恐怖。一种是求神通，与不好的非人感应，而直觉起恐怖。

2020-05-08—05-09

“佛性和妄念一定要搞清楚，两者是一回事，妄念就是佛性的妙用，佛性时时处处在六根门头放光，一切都是佛性的妙用。佛性喻水，着相了水起了波澜，即是妄念，我们也不能死在现量佛性里，要在行住坐卧中秒秒不离自性，一切都是佛性的妙用，识得一切都是佛性妙用，不识得就是随念流浪。所以要时时处处用，识得本来面目，不跟妄念跑，时时处处见自己的佛性。不用怕妄念，不可能停的，不怕念起、只怕觉迟，念起化空即可。一切法门，念佛、持咒、观心、参禅都是为了化空妄念，妄念息下了，佛性就显现了。”

以上是心密传人乐玉凤老师的开示。

光明海：

天天讲这些佛性什么的，不是什么好事。佛可不是这样教的。

还是脚踏实地，破我见，断烦恼，修三十七道品，才是脚踏实地的修行实践佛法。

学禅宗的，应该深思，五祖坐下的首座弟子，神秀大师是怎么修的。他是怎样的品行怎样的修行。五祖是怎么指导他修的。不要个个自以为是慧能第二。

2020-05-29

阿罗汉入灭尽定最多能维持八万劫，还是要出定入轮回。

光明海：

这个说法，是中国佛教的普遍说法，可是没有经典依据。我认为是讹传。按佛法说，阿罗汉解脱，永断轮回，不可能八万劫又来轮回。

这个确实有经典依据的，《楞严经》上讲，阿罗汉属于缠空种，如果修成阿罗汉不回心大乘叫钝阿罗汉，他们安住空性不愿入世度众，终究有一天会动念掉出灭尽定，还是要入轮回度众圆满功德。这个南怀瑾老师也讲过，我没证到阿罗汉，我也不知道这个说法对不对。

光明海：

阿罗汉烦恼漏尽，证涅槃，不是入灭尽定。烦恼断尽入涅槃的，无烦恼则无法再轮回。

反正我今生最大目标也就是破我见了，我不认同南传阿罗汉是最高成就。这么说群主修成功不管我们了吗？我们还在挣扎呀！群主发发慈悲拉我们一把。。。。

光明海：

我不是阿罗汉。我也还在修哦。

解脱道上，阿罗汉的确是终极成就。

都修成灭尽定，距离解脱也就累积戒定慧功德而已，几世时间就够了，我们就惨了，还要轮回多久都是未知数。。

光明海：

灭尽定三果阿那含也可以入呀。

所以要赶紧修呀。早修早解脱。只要烦恼断，阿罗汉可以不断习气证解脱。

其实，大乘为什么没落？我认为就是轻视解脱道。解脱道的修证可以说好比是内功。大乘那些空性智慧什么的才用得着。否则都难免沦为口头禅。

入定要离五盖，贪嗔痴慢疑。个人感觉最难是看清楚嗔。在我看似微笑的面部肌肉后面，有未知来由的嗔在那里还未除。不知是不是这个原因，每次要入定时，就心慌失稳，前脚才进，立马掉出。

光明海：

五盖：贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑法。

五盖

（出法界次第）

盖即盖覆之义。谓诸众生，由此贪等五惑，盖覆心识，而于正道不能明了，沉滞三界，不能出离也。（三界者，欲界、色界、无色界也。）

〔一、贪欲盖〕，贪欲者，引取无厌曰贪，希须乐慕为欲。谓诸众生贪爱世间男女色声香味触法，及财宝等物，无有厌足，以此贪欲盖覆心识，禅定、善法不能发生，沉滞三界，不得出离，故名盖也。

〔二、嗔恚盖〕，嗔恚者，即忿怒之心也。谓诸众生，或于违情境上，或追忆他人恼我，及恼我亲，而生忿怒。以此嗔恚，盖覆心识，禅定、善法不能发生，沉滞三界，不得出离，故名盖也。

[三、睡眠盖]，睡眠者，意识昏熟曰睡，五情闇冥曰眠。谓诸众生，以此睡眠盖覆心识，禅定、善法不能发生，沉滞三界，无有出期，故名盖也。（五情者，即眼、耳、鼻、舌、身，五根也。）

[四、掉悔盖]，掉悔者，掉动也，身无故游行为掉；掉已思惟，心中忧恼为悔。谓诸众生，以此掉悔盖覆心识，禅定、善法不能发生，沉滞三界，无有出期，故名盖也。

[五、疑盖]，疑者，犹豫不决之义。即痴惑也。谓诸众生，无明暗钝，不别真伪，犹豫之心常无决断，以此疑惑盖覆心识，禅定、善法不能发生，沉滞三界，无有出期，故名盖也。

入初禅离五盖。不是断五盖。离是暂时没有这五盖烦恼。北传人好大喜功，常常把暂离解释成永离。

古文，一句都看不懂。

光明海：

这几乎就是白话文啊。。

师父。掉悔用通俗的话是指什么？

光明海：

就是莫名其妙干了后悔的事。

2020-06-08

老师发布“六月长沙定慧之路禅修公益课”相关报名信息。

光明海老师好，前天晚上我打坐后背部痛，昨晚打坐后，今天感觉胸部有点痛，可以直接不管，继续下去吗？

光明海：

你这个和打坐没什么关系。

2020-06-09—06-10

讨论关于护法、护法神的话题。。。

光明海：

以解脱道来说，出离心就是护法。

有一种阿罗汉，名护法阿罗汉。可是，他不是别人给他护法，而是他善加守护自证解脱之法，所以是自己护法。

对自己来说，护好出离心就是护法。对别人来说，护持别人修解脱，就是护法。

我现在每天晚上都烧供给龙天护法和神明，希望他们保佑我减少外邪侵染。

光明海：

求护法？？你得看你自己有没有法护。。若自有法，百邪不侵。还求什么护法？

自若无法，诸邪环视，求护邪来，呜呼哀哉。

总之，普通人不要一天到晚念鬼神。应该敬鬼神而远之。

分享一点心得，不知说得对不对：昨天看了一位刘老师的视频。是一位修净土的老居士。她说和净空老法师联系后，老法师说自己圆满了。刘老师感觉有些难过…觉得难过，是因为刘老师觉得，法师说圆满的意思，是可能不会在世间很久了。我忽然有这样的想法：去西方极乐世界，是极好的事情。老居士这样的修行者还看不透生死吗？所谓难过也是一种贪念吧？

光明海：

往生。。就修行来说，解脱不成功，临终时又不想来娑婆，就可以选择发愿往生西方。如果活着，应尽力修戒定慧解脱。这才是佛弟子应有的发心。不要次序主次颠倒。这就好像人还健康的活着，你却愚痴的请一群人来助念往生一样。。。

请问末法时期应该选择净土法门容易解脱还是应该选择禅宗法门容易解脱？

净土法门容易解脱。信愿行具足就能往生极乐世界。

净土法门容易吗？上手容易，真正做到就难。

光明海：

首先，不要把念佛和净土往生混为一谈。在阿含经也有念佛法门。经典里叫“佛

随念”。佛随念也是修行的法门之一。但是往生净土，是临终的事情。叫不愿生秽土，要去净土。不过是换了个地方。和解脱没什么关系。

佛随念是念的那尊佛？

光明海：

随便念哪个佛。佛都是解脱者。

请问十六观智是出自哪部经典的？感觉找不到有详细介绍十六观智的资料。观智算不算是果位之前的一些小阶段？

光明海：

据我所知，十六观智不是出自经典。

初果只需要破我见。二果只需要破我见+贪嗔薄。三果只需要破我见+断贪嗔。

阿罗汉只需要断我执。

感恩您之前的问答录，我听了一部分，获益良多。有问题请赐教：修行一定要从小乘修起而至大乘吗？可否直接发心修大乘道？这其中的发心有何不同？

光明海：

我个人看法，先修小乘，修好了小乘，再修大乘就不是空中楼阁，而是可行可证。

而且，小乘解脱道修得好，那么大乘法的难度就大大降低了。

直接发心修大乘也是可以的。只不过，大乘法甚深，其境界不是凡夫所能理解的境界。没有解脱道的基础，难以契入。

直接发心修大乘，应从四无量心起修，信解空性，信解心佛众生一体，修六度波罗蜜。。。学菩萨发大愿，舍己利他，哎呀。。。这个对贪嗔痴具足的凡夫来说，有点飘呀。。。

不过学大乘，可以先学禅宗。学不懂没有关系，闻思大乘种子先垫底，修行应从小乘解脱上着手。

其实大乘法，比小乘有乐趣得多。净土不在心外。而是智慧见一切皆净皆乐。

碍于这是解脱群，我必须偏袒小乘的见解。对大乘密意，少说为妙。

所以小乘离苦得乐，大乘却能够以苦为乐，是这样么？

光明海：

大乘纯乐无苦。可以说，大乘是另外一种“解脱者”的境界。只不过凡夫不懂，小乘不说。

末学是从耳根修的，发四无量心。通过声音反闻闻性，而至呼吸停止，脉停，妄念不生，了了分明。

光明海：

我在帖子里有写耳根圆通怎么修。

如果证得阿罗汉果，还能成佛吗？人都说是偏证涅槃，这该如何避免？

光明海：

自修解脱亦修回向众生解脱就可以避免。自修解脱，亦念佛念菩萨，就可以避免。

按大乘经典，阿罗汉一定信解大乘。一定会成佛。

根据南传坊间说法，南传修得好的高僧，很多秘密学习信仰大乘，但不敢公开承认。因为他们的佛教委员会不承认大乘。

结集经藏时，有部分人认为阿罗汉就是佛，所以就有了后来的上座部和大乘之分。

光明海：

阿罗汉是佛没有问题。因为独觉佛，也是阿罗汉，独觉所以称佛。阿罗汉，也是佛的名号之一。

上座部是迦叶尊者集结的经典。迦叶尊者是禅宗祖师。据说，迦叶尊者为了保护僧团，故意不集结大乘经典。而迦叶尊者秘密传世尊的教外别传的“正法眼藏”。

可以粘贴点法师的讲解吗？(贴某法师关于八地菩萨与阿罗汉境界差异等长文开示。)

光明海：

哈哈，这个法师也是信口开河。

现在佛法大弘，为何还说是末法？至少表面上看，佛法都传遍全球了。

光明海：

小乘有末法时代。大乘正法永恒。

哎，现在大乘少有人懂。不是偏空的禅宗，就是消极的净土。。。。

听您的讲解录，心中清凉喜悦！

光明海：

好好修啊。我期待大家都破我见，断烦恼，见大乘，得大乐。

我在网络上认识一朋友，二十年左右了，中间分分合合了两三次。以前一直觉得他是出入世都很了不起的人。回想起他说过的许多话，我确信他已破了我见证到初果。最后一次联系时，我很不敬他，他黑了我。今天 QQ 验证消息给他忏悔了。他见证了我将近二十年的人生经历，可惜我没珍惜。希望他能原谅吧！曾经是可以彼此感应到的那种，虽从未见面。唉，在您面前一起忏悔吧！

我也在内心诽谤过很多大德，现在不敢了！

光明海：

对于自己没什么证量的人，我建议不要否定任何人。自保最重要。有证量的人，出于什么心否定人，要分清楚动机和对机。禅宗祖师连佛都否定。阿罗汉，十地菩萨常常被禅宗祖师拿来当反面例子。现在网络上什么都看得到，我们不要学了几句那些话，在自己没达到那个高度以前，去学祖师呵佛骂祖。或者轻易否定人。这个不同于世间法，搞不好，说错了就障碍来了。

南传没有大乘经典，他们看大乘经典觉得是神话。他们不懂，所以否定。就好像科学否定佛教，医生否定四禅可以断呼吸。

请问老师，我的脾胃虚弱虚寒多年，造成我气血，精气神不足，请问我依照定慧之路的修法能够入定吗？这是我多年的疑问，请老师指教。

光明海：

要调理好身体才好修。或者可以考虑搞个养生禅修，调理身体。调好了再修定慧之路。建议你们去联系@Alice，拼一下人数，凑个养生禅七。先学调身体。

用打坐的方式能否治疗好脾胃的病，脾胃是后天之本，精气神全靠他了，年轻时不懂把脾胃伤到了。

光明海：

我觉得一般的亚健康都能通过禅修恢复健康。有一种说法，禅修首先会把身体调整到绝对健康，然后才能入定。这个说法虽然有点太绝对，但是禅修有益健康，能帮助恢复自身的自愈能力是肯定的。

光明海：

禁止发图。违规禁言哦。加群的应先看群公告。

那心理问题只能通过智慧解决了吧，同时做功德回向冤亲债主吧。

光明海：

冤亲债主是什么东东？现在米国说要找我国索赔 2 万亿米圆，美国就是冤亲债主了？

你的冤亲债主是人是鬼？我真受不了这些整天魔怔的。。。

见不到，就没有。扑风捉影就是求神奇。不管是求神通的神奇，还是求恐怖的神奇，都是不健康的思想。

有人整天想见佛见菩萨见天神。有人整天想有冤亲债主有鬼在跟随。这都是同一种病。心正鬼神不侵。心邪鬼神来戏。

感觉能用常识解释的就用常识解释，绝大部分人一般生活中都不会碰到鬼神。

光明海：

碰到又怎么样？不同界。不相干。当好人，不要和鬼神发生关系。

2020-06-11—06-12

其实我还有两个问题想八卦一下，不过不知道群主是否愿意说，一个是南传高僧秘密学大乘，一个是小乘有末法，大乘正法永恒。

大乘正法永恒，这个我也不太懂。正法的定义是什么？是说可以修行获得解脱吗？

光明海：

大乘正法永不断。为什么？在真正懂大乘的人来说，佛从来不会灭。佛未灭，何

来末法？

小乘人看大乘，就会觉得是神话。大乘人，境界超越世出世间，不曾觉得佛法有灭。

我有疑问，如果末法时期佛法僧都没有了，那么大乘又如何修行？

光明海：

菩萨超出人间境界。譬如阿罗汉大目犍连可以神足通去其他世界礼拜佛。菩萨智慧与神通更胜阿罗汉。

记得南传有一位长老，修出宿命通之后，看到自己被某个佛陀授记，并且看到自己八百世之后成佛。不过找不到他的详细资料了，比较好奇他有没有证什么果位。

圣法大长老。他只证到了行舍智。没有到初果，初果人天七次必定解脱。

光明海：

我个人的看法，破我见即是初果，朝向解脱者，最多七生解脱。可是，南传某些人认为，大乘的人故意不破我见，等要成佛时才破，这是严重错误的。破我见其实非常容易。是最基本的佛法。大乘人也必须破我见。但是他们可以乘愿力，选择朝向解脱还是朝向成佛。

这个时代有多少修行者呢？大家都是隐藏在生活当中的吗？身边几乎都见不到。

真有，群主就是其中一个。

要求放低一点的话群里基本都是修行者啊。群主大德呢是修行者中的成就者，得道者，圣者。我觉得最好不要随便称呼谁是成就者，得道者，圣者。

密宗都是拜上师的，如果不信还是另找个老师比较好……疑师疑法可能给自己平添障碍。

在自己没有证量之前，见到精进修行者、发慈悲心者、发一切善念者……，应少疑，多随喜赞叹为好！

……

光明海：

圣者，指破我见的人。可是，破我见的人，如果没有断烦恼，比如初果，那他还是贪嗔痴具足。佛不说初果是善人。佛说三果才是善人。

而我们文化中，圣者，是完美的人。是品德高尚的人。这和佛教悟无漏智慧的圣者，根本就是两回事。

而我们佛教徒，常常把两者混淆。把初果做中国圣人的标准做要求，你会发现很失望。因为他还贪嗔痴具足，他烦恼来时可能会打人骂人。因为佛法说，没有断贪嗔的，还不能称为善人。

按佛法说，一切法无我。那么，圣者指的是觉悟者。觉悟者无我，何来我是圣者！

自己修到什么境界，就说什么境界！这样才会对群内同修，对自己有所帮助！否则对于本实修群的同修来说，是来搞笑的，因为百度，大家都会。

光明海：



广州地区是不是没有禅修班？我查来查去，貌似过去都没有办过。

在有的公众号里见有广东的禅修班，不过不确定是不是修定慧之路的，也有动中禅，还有其他禅修。

光明海：

北上广深的人比较多。其实可以在当地组织禅七。

大德，深圳有禅修班吗？

目前北京短期是不行了……

光明海：

北京现在疫情，肯定不行。外地没有人组织，我们就在长沙、安庆办禅七了。

2020-06-25

有师兄被禁言。

光明海：

被禁言的看群规。请认真理解群规。

老师，过节好，端午安康！

光明海：
节日快乐！

群管发布“定慧端午在线禅修”公告。

我要参加，怎么报名？

光明海：
因为这次共修不会讲课，所以此次共修只对参加过线下课的师兄开放。

2020-06-29

.....

光明海：
这是实修群，修戒定慧，是为实践解脱道的同修而建。不是解梦，看病，迷信，聊天灌水群。整天瞎聊这些，就会被踢。请各位没能力进入修行位的，自己退群出去。先去修好福德资粮，再来学习解脱道！@全体成员

2020-06-30

这个拜金时代可以先满足有缘众生的财富自由，然后弘法，可行吗，老师？

光明海：
财富自由，说明福报好。弘法和福报没有关系，要求有证量，并且教理通达。有证量，最少要实证解脱。教理通达，需要闻思广博，学无量法门，并能应病与药，此两事到通达位，才有能力弘法。
福报好只能让修行障碍少。比如不用操心去赚钱，可以专心修法。
弘法的要求，比修行的要求高得多。如果没有修行的证量，通达经论也无力弘法。如果有修行证量，要通达经论也是很难。即使通达经论也要和修行证量互相印证。才能无畏弘法。需要圆满这两方面的功德，即佛教所谓的宗通与说通，才能无畏法布施，即佛教的“狮子吼”。
我不建议普通人动不动就想弘法。因为如果修行不到家，智慧不通达，“弘法”

很可能没有什么功德，反而造下无边的无明恶业。

感恩师兄的指点，看了您的解答，我有个疑惑：很多法师建议在某个方面有了正见，并能够表达清楚，鼓励在家人也能接引更多人接触佛法，对照师兄的解答，我感到有些困惑。

光明海：

接引，是引见。比如说你信佛，你引导别人信佛，让别人读经，这是可以的。

嗯嗯，这样说就明白了，在通达位前，我们可以为他人创造接触佛法的善缘，但不应以弘法度人自居，这样理解对吗？

光明海：

弘法，是你就是法，你布道，弘解脱之道，觉悟之道。你引导人证解脱。你清晰知道，怎样可以让人解脱。

佛者，觉也。法者，觉悟之法。僧者，修法之人。

弘法者，弘觉悟之法。弘觉悟之法者，必须自己觉悟，并能引导别人觉悟（即弘法）。如果弘法者，自己没觉悟，他无资格引导别人觉悟。如果弘法者，自己觉悟，但不懂得怎样让别人觉悟，他无力弘法。不对机说法，让人误解佛法，反而会有恶业。

有人说，有些人一开始修得还很不错，急冲冲的出来弘法，越弘他的状态越差，越弘越恶业缠身，这种，就很可能是不懂得修法次第，弘法不对机，反而增加了众生迷惑而显现的业报。

一般来说，没有无畏的精神，弘法这个事就不用考虑了。好好修解脱，或者布施供养护持佛法就好。

佛四无畏

（名数）智度论四十八明佛之四无畏。法界次第下依智度论释之：一一切智无所畏，谓世尊于大众中师子吼，我为一切正智之人，无些怖心也。二漏尽无所畏，谓世尊于大众中师子吼，我断尽一切烦恼，无些怖心也。三说障道无所畏，谓世尊于大众中师子吼，障害佛道之法无些怖心也。四说尽苦道无所畏，谓世尊于大众中师子吼，尽苦道无些怖心也。俱舍论二十七曰：“佛四无畏，如经广说。一

正等觉无畏，二漏永尽无畏，三说障法无畏，四说出道无畏。”

菩萨四无畏

（名数）智度论五说菩萨之四无畏。大乘义章十一依之而释四无畏：一总持不忘说法无畏。菩萨能闻持教法忆持众义而不忘，故于大众中说法不畏也。二尽知法药及知众生根欲性心说法无畏。药有二种，为世间法出世间法，众生之根欲性有种种，菩萨能了知之，故于大众中说法不畏也。三善能问答，说法无畏。一切异见皆能摧破，一切正法悉能成立，无量众生一时虽来问难，而菩萨悉能于一时酬对，故对大众中说法不畏也。四能断物疑，说法无畏。众生问难，随意解说法，如法能巧断众生之疑，是曰能断疑。以有此能之故，于大众中说法不畏也。

光明海老师禅修开示录

——“光彻五轮解脱道禅修群”问答集

（二〇二〇·下半年）

2020-7-2—7-3

师兄们好，请教个问题。因这几天有事，已经有二十多天没打坐了，以前坐半个小时腿没感觉，今天怎么坐着腿特别凉凉的，而且不到二十分钟退就麻了，是不是这几天腿上的血液不通还是打坐退失了。

禅定腿麻很正常，活动活动就可以了。你如果经常入高深禅定，心脏还会出现各种小问题，这都是正常的。

光明海：

没有的事。正确的修禅定，只会让身体健康。修错了才会修出问题。

我以前坐一个小时可能才觉得腿麻，现在坐十分钟左右腿就麻。那几天晚上打坐总是失眠，再加上这几天忙就不精进啦。就是我有的一次坐到快五十分钟时候就感到心跳突然加速，特别

难受就下坐啦，前几天心脏还不太好，这几天好啦。不知道哪里修错啦！

光明海：

一小时和十分钟的差别，更应该是入定没入定的差别。入定能力足则腿不麻。

广超法师也说过，想健康最好的方法是锻炼。

光明海：

禅修是让身心从本质上健康。运动能增强气血活动，从而能健身。还谈不上真正的健康。但是禅修能否让人健康关键还在于修禅的心态和方法正确。

禅定如果能让人本质上健康，为什么还要喝补气汤呢？

光明海：

补气汤？和禅修无关。是有人体虚，需要调理。

禅修的健康，超过了我们人间人健康的概念。

那应该气虚的人只是一开始需要喝，练了禅定以后就越来越不需要才对，而实际上并不是这样的。

光明海：

那一定禅修修得不对。没有入定。

我说的对健康的一点不利影响，是指人间的身体健康。没入定的人，腿并不容易变麻。只有一心在定，腿才因此容易变麻。

光明海：

不对。只要坐着，压迫到血管，久了就会麻。不管入定不入定。

如果你是散乱的坐着，变麻要慢的多，是正常人的变麻速度。

光明海：

不会。除非你散乱时有动。那和打坐完全不动就有差别了。

实际上不是腿功退了，人必要的散乱是血液正常循环的基础。一心在定，那么血液循环就缺少了原来的动力，所以即使你是散盘入定或做椅子上入定，一样会腿麻的原因。

光明海：

不对。那是他能量强，浅定或近行定时能量在身体上，会改善腿麻的感觉。深定不在腿上，时间到一定程度就会腿麻明显。

因为一心在定把能量收拢走了。定越深，能量聚拢越多，那么留给血液正常循环的能量越少，血液循环因此受到影响。

光明海：

不对，血液循环与入不入定无关。心跳在，血液就在循环。

那跑步为什么加速血液循环呢，因为能量在运动。

光明海：

血液循环与能量无关。而是能量的乐受，可以缓减腿麻的不适感，也可以改善微循环。

入定越深，能量越集中，因此留给血液循环的能量不可能像正常人那样均衡。

光明海：

不对，跑步时肌肉需要消耗氧，生理机能自动增加呼吸频率及心跳频率来满足氧气消耗。虽然也可以说是能量，到这不是禅定产生的能量。

乐受，是入定后的轻安，是因为心力和能量集中而来的觉受，这个觉受不是来自血液循环的舒畅。这就是为什么定中那么舒适，结果出定发现腿是麻的。如果你入定乐受来自于改善了腿部血液循环，那你出定后退还麻什么呢？

光明海：

不对。能量集中不影响血液循环。血液循环是心脏泵血到全身血管，和能量无关。

就是因为定越深，能量越集中，所以越深的定对血液循环影响越大的原因。

光明海：

不对。禅定的乐受来自定的境界。定境孕育色界的能量，色界的能量回转色身而觉得身受乐。

禅定不产生能量，禅定只是集中能量，这就是为什么身体不好的人很难入定的原因。因为他本来能量就不够。

光明海：

不对，禅定是制心一处。本与疾病无关。而是身体不健康者，心受身累，意志薄弱，以致无力制心一处，所以不能修好禅定。

那么，为什么正念这个心所，只有在三禅才出现，而在一二禅又无法出现呢？又为什么进入三禅，一二禅的一些心所会必然消失了呢？

光明海：

不对。每一禅都有正念。无正念不能入禅定。只是三禅正念特别明显而已。四禅八定灭尽定名为八解脱法门。每入定更深一层，就舍去了下一界粗重的心所。修到灭尽定，八解脱完成！

定不是解脱，灭尽定也不是。

光明海：

请去百度，什么是“身证解脱”。

唯有智慧觉照觉性，才是解脱。而且百度上不一定都是对的，百度只是搜索引擎。

光明海：

你说的我都知道。是你理解容易师心自用。要小心哦。

对了，说到灭尽定，入过灭尽定的人，出定后人体心脏机能都是有一些损伤的。因为灭尽定定的太深了。

光明海：

不一定。入得短，没什么问题，入得久，不是心脏受损，而是全身受损！

那按照入定有利健康，就应该入的越久越有利健康才算的。

光明海：

唯有灭尽定除外。

不是的，身体不好的人，尤其是血液循环不好的人，入三禅四禅都会非常吃力。

光明海：

应该说，一二三禅还有身体的感觉，会明显有利于身体健康，四禅以上，无身体的感觉，对身体作用不明显。

广超法师也提到过，身体不好入四禅就会明显不行，因为他的气血供给本来就不够。

光明海：

是的。那是身有障碍。无法适应四禅停呼吸的状态。

无感是因为心力进一步集中造成的。所以供给身体正常气血循环的能量就会越少。因为他本来能量就不够，入四禅留给血液循环的能量就更少，所以心脏就要出现一些紊乱状态。

光明海：

不对，是心入四禅的清静度，身体要自动停呼吸以匹配，而身体做不到，拖累心不得不照顾身体而入不了。

能量是支撑心在定，而与血液循环无关。能量不足，精力即不足（心力），无力入高禅定。

不是的，是四禅舍念心所升起后，大脑耗氧减少，所以呼吸暂停。而此时心力反而确是更强的。心力加强，那么你身体其他地方正常运作的能量就少。

老师，怎么提高能量？

光明海：

修禅定，久坐。

未入定，久坐也能提高能量吗？

久坐，你的心力会更强，但身体反而会更气虚。

光明海：

坐变虚的，一定修错了，或者没有入定。

不是的，入定久坐一定是心力更强，然后出定后身体偏虚的。所以出定后的人立刻去干体力活他就不行。

光明海：

不对。如果是这样，这只能说明他没有入根本定。

没入定心力怎么能变强呢？

光明海：

有多强？能一念断呼吸吗？

没有任何问题。半念就够。修观都能断呼吸。

光明海：

断多久？

那看平时多用功，平时上班劳累如果多，事多，定力就要减退，谁也不例外。

光明海：

有人打坐憋气 5 分钟，以为自己断呼吸了。

我断息是几个老师现场验证过的。

光明海：

不再多说，你的总结有太多颠倒。

这位师兄见解偏了啊，身体不适是不能顺利入定的因，不是入定的果啊。道家修禅定就是奔着修色身去的，怎么可能反而把色身搞得不好了呢，师兄的见解连外道都不能认同。

我讲的是有理有据有证，但我不是来捣乱的，这一点请不要误会。

光明海：

我知道。你的总结也是来自实践。不过你总结得不对。我已总结给你听。再杠无益。

太晚了，保重身体吧。

光明海：

晚安！

光明海：

《大毗婆沙论》卷五四：“由彼以身证八解脱，未以慧尽诸漏，故名身证。”《显扬圣教论》卷三亦说：“身证，谓于八解脱身证具足住，未得诸漏无余尽灭。”

瑜伽二十六卷四页云：“云何身证补特伽罗？谓有补特伽罗、于八解脱，顺逆入出身作证，多安住；而未能得诸漏永尽。是名身证补特伽罗。”

杂集论十三卷六页云：“身证补特伽罗者：谓诸有学、已具证得八解脱定；即不还果，说名身证。由身证得八解脱定，具足住故。”

集异门论十六卷十二页云：“云何身证补特伽罗？答：若补特伽罗、虽于八解脱，身已证具足住；而未以慧永尽诸漏。是名身证补特伽罗。”

有人说，修定不能解脱！此说过于绝对。有自绝于解脱法之嫌疑。需知，戒定慧三者，任深修一门都可能解脱。最后证解脱的定，称为金刚喻定。

正确的佛法正见为前提，修一切都能解脱。若佛没有来过地球讲法，外道也有持戒，也修定，解脱无有是处。

光明海：

戒定慧，佛法称为三无漏学。无漏就是解脱。此三学都通向无漏。

正因为有慧的结合，才方便称为三无漏学。若无慧，便不能称为无漏学。你修定，也是参学了佛法的慧。

光明海：

愚痴。反复说也要强辩。

皈依者，皈依佛法僧。修三无漏学，即是佛法。修行佛法不能解脱？真是愚痴的隔绝佛法学究之言。

2020-7-4—2020-7-5

某师兄分享 QQ 收藏内容——

光明海：

修行推荐方法

- 1、发心最重要。请参阅《结构化修行》第一篇如何发心。
 - 2、出离心中断淫最重要。彻底的了断不淫之心必须要发。
 - 3、修禅定要稳定在四禅。怎么修禅定可以参考《定慧之路》或者南怀瑾的观呼吸方法也很好。也可以参考我有关于“锚点”的简单描述而修。
 - 4、四禅稳定之后，才是真正开始修行。此时应依出离心，舍禅定境界，次第出离。就是四禅八定灭尽定的方法。
 - 5、如果熟练了九次第定，则应发心修狮子跳跃三昧，以圆满禅波罗蜜。成就心自在解脱。
- 以上 5 步骤是修行的根本主线大纲。

然后可以辅修一些内容：

- 1、坐前应自检心理，端正出离心的纯粹度。明确是无所求，无所得的清静出离心而修行。
- 2、坐前应背诵《心经》，以为心法口诀之总纲。
- 3、下座前要将功德回向给一切众生。祝愿众生皆得乐（解脱）。

此三条为辅修大纲，必不可少。

然后，平时可以散念“六字大明咒”、“准提咒”或者其他咒，看个人需要。

修定之余，可以兼修参禅，观心，闻思佛经等。

光明海：



老师，打坐的时候容易打瞌睡的话，提前喝杯咖啡可以吗？

光明海：

咖啡不好，我感觉会损害身体。喝茶提神吧。

光明海：

群里新来的师兄，建议看豆瓣贴后再交流。有问题提问，无问题不许灌水！

2020-7-14

释迦牟尼佛在讲《解深密经》说：“阿陀那识甚深细，一切种子如瀑流；我于凡愚不开演，恐彼分别执为我。”佛为什么对小乘说“无我”，为什么对大乘弟子说“常乐我净”？

光明海：

苦空无常无我，这都是基础知识。常乐我净，分世俗与胜义。世俗常乐我净是颠倒。所谓我常我得乐我干净。胜义的常乐我净，是指涅槃。此非可思维的常乐我净。学人要知次第，不能顺序学反了。

老师能详细讲一下光明定的修法吗？与光合一后如何继续稳定安住在光明定呢？

光明海：

修光明定有一定危险性。一般除非有必要，一般不教。

我请了您的“问答录”详细看过，但是里面只是稍微点了一下光明定的问题，我自己在修习过程中闭眼观光，很容易止息，心静下来，但是不能稳定的在这种状态中，我希望得到您详细的开示。

光明海：

那是定力不足。定不稳定。

这个问题怎么解决呢？虔诚祈请老师慈悲开示，能详细讲解光明定的修法和存在的危险性

光明海：

修得不好，会灼伤视网膜。而且要有四禅的定力才能修。

我认为师兄的修法有点问题，因为闭眼观光还是一种幻觉。此光不是本性之光。解脱的境界是先要见到解脱，然后去证解脱，如何证解脱？我个人认为，唯有睁开清澈的智慧之眼，才能见到正确的道路。修光明定，一般都是登地菩萨才可以去修的，因为登地的人，已经见到了永远的佛，这个永远,就是定力，没有这个定力,很难成就。

光明海：

拜托，不懂就不要想当然的胡说八道！

看来是我错解了群主大德的光明定，群主的这种定，我是从未见过的，抱歉抱歉，不好意思了。我修的定，是不见一切法，和群主的定，是不一样的。

光明海：

哎。。。说些大话，就好像精神病人自说是国王。

“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”我是用您开示的这个方法去做，没有用眼睛直接去看，用身心感受的方式与光合一，这时候会出现止息，如果持续保持这种与光合一是不是就可以入定呢？

光明海：

可以。

与光明合一入定这个时候入定是几禅呢？

光明海：

几禅和修法无关。初禅到四禅都有可能。

群主您好，睡觉的时候可以保持正念吗？睡觉的时候感觉有些浪费时间。。

光明海：

可以。在乎于白天正念是否先修好。

我的理想是成为一名具解脱的自在瑜伽士，现在当然不是国王，但是将来一定成功，成为法界的一名清净大臣，守护清净的伟大佛法！

光明海：

想要解脱，应脚踏实地。从基础而修。什么修不见一法？自言自语已经是自欺，何况与人说，岂不是自欺欺人？

我比较反对中国佛教一些只论见性，不论禅定解脱的观念。这些话，是过来人，接引对机后学说的。并不适合普遍说。如果普遍说，即犹如谤佛。把佛法的禅定解脱给贬低了。特别是你根本没那个证量，只是鹦鹉学舌。。。说不定不是增上智慧，很可能是增长无明愚痴！

能说出修不见一法,可见没有证量，狐假虎威而已。

你说话好直接。

光明海：

大家要警醒，不要冷嘲热讽。修行佛法不是儿戏，不是文化消遣，不是心灵鸡汤。是生死大事，是庄严神圣之事！

于世间人，尚且要认真，清净发心去做。于修行佛法，更要满怀对佛陀的崇敬，起庄严心、清净心、出离心去实践佛陀的解脱之道。

2020-7-18

淫心也是心所的一种，任何心所中其实都是功德具足的，只不过是于淫心所覆，还是于淫心所中功德具足是有区别的。佛经说的断淫，是中断打断的意思，是说如果你在修定的时候淫心不止，不能入定，那你该通过守戒来收敛淫心，不然不容易入定，浪费时间。并不是让你灭绝淫心的意思。淫心是心所，熏习即有，即使是阿罗汉如果定心弱了，也会升起任何心所，包括淫心所。

光明海：

学佛的要警醒。可以说，凡是不想断淫的，基本可以说问题很大。不管你如何包装。说明白点，叫潜行贪欲，必入魔道。

贪就是淫，淫就是贪。不能出三界，就是就各种贪，所谓欲贪，色贪，无色贪。若无贪，则证爱尽阿罗汉。

断烦恼的意思，是永断，不是暂伏。永断贪嗔痴，得解脱漏尽。

有些人自欺欺人，发心都不想永断淫欲，还敢预期解脱？真是邪见甚深啊。。。

淫行易断，身见难破啊。

光明海：

修行四念处，即得破身见。

一个真发心断淫的人，所有的欲望都会立即减轻。你会发现真心想断淫的话，世间的吃喝玩乐都没意义了，自然没兴趣了。经典说，淫欲犹如烦恼根，断淫欲犹如抓住烦恼的总纲，连根拔断烦恼种。

就三毒烦恼来说，其实淫欲是最容易断的。因为淫欲心非常清晰，一念就可断。而你想断嗔，痴的话，你都不知道怎么断。

很多人觉得淫欲心难断，其实本质是不想断。换句话说，叫既不想承受淫欲的苦

果，又舍不得淫欲的快乐。世人就是如此的想两全其美。这其实就像吸毒一样。有毒瘾的，戒不了几天，又心瘾发作。

请教老师，淫欲和食欲可以放在一起进行比对吗？比如看到别人大鱼大肉，自己没有任何羡慕，自己在宴席上吃大菜，没有任何幸福感和荣耀感，这算不算断了食欲？

光明海：

其实，淫心本质上是对乐受生起贪心。

那么乐受，包括所有的乐。好吃，就是味觉的乐受。好听是听觉的乐受，好看是眼根的乐受，好闻是鼻根的乐受，皮肤接触细滑，是身根的乐受，享受马屁是意根的乐受。贪乐，即是淫心。本质是淫欲的烦恼在六根某一处或者多处“行淫”如此“行淫”，即进一步熏习淫欲的烦恼，而致轮转不休，所以淫为生死根本。

慈悲心，利他心，也产生快乐，是不是也应该放下呢？

光明海：

舍心的乐，利他，分享的乐，是有乐无贪。并是对治贪的方法。

那么，享世俗乐时，不生起贪心，就行了吗？

除非证得阿罗汉果，否则烦恼未尽，能不起心动念吗？

光明海：

呵呵。这就要看你有没有这个能力。若有，即大智者，若无，自欺欺人，即大魔王。

若按修行说，吃饭时，我了知我在吃饭，饭好吃不好吃我亦知，于好吃不起贪爱，于难吃不起嗔恚，那么就是行持正念。

如果没有贪心了，那修行者为什么还要吃饭？贪心没有了，我理解就是什么都不做，呆如木石直到饿死了。

因为要活命，要靠这个身体修行。

光明海：

呵呵，无智凡夫理解就是呆如木石。这就是下士闻道，大笑之。。。

老师，智从何来，同是修行人，为何分上士、中士、下士？

光明海：

本智如来。不是何来。只因颠倒妄想不能证得，所谓颠倒妄想，即烦恼障，所知障！

2020-7-29

最近关于他人长短的话题貌似有点多了。。。

光明海：

@全体成员 禁止贴文灌水。请看群规。

2020-9-5—9-7

光明海：

@全体成员 敬告：不修行的，想做老师的，想玩神通的，喜欢闲聊的，找存在感的，请您主动退群！

光明海：

对上面的要求有疑惑的请认真阅读群规。

2020-9-21—9-22

师兄，我已经请了楞严咒了。

太长了背不起来，还是大悲咒好。

法无高下，但是侧重点不同，大悲咒治病效果好，楞严咒去魔效果好。

光明海：

这是解脱道群，别整天咒咒咒的。

本末不可颠倒。修行上，知见上，应以出离三界，断烦恼证解脱为根本。不要执着些颠倒的，什么降魔，治病，发财，神通等等。搞这些玩意，还叫解脱道吗？

神通这些东西都是累赘。已经有一位师兄十年前已经进入四禅，但是沉迷神通，导致倒退，望各位师兄，以此为警示。

群里还是大乘成分太多了。

光明海：

此群应谨慎谈大乘。虽然我不反对大乘，但大乘学得不好，容易学错方向。。。

群主说的确实，依照阿含是最稳妥的。

光明海：

本末不可颠倒。修行上，知见上，应以出离三界，断烦恼证解脱为根本。...

群主师兄 请问念楞严咒，防打坐着魔，不可以吗？为什么是末颠倒？求开示！

光明海：

魔在自心，自心有魔，持咒焉能防魔？

因为德行福报不够正见不够，魔容易乘虚而入啊，持咒有佛菩萨护持啊，末学的理解哈。

光明海：

最有力的护持，是正见正发心。若无正见，若发心不正，念咒念经，只是邪法。

群主师兄的意思应该是说，任何干扰都来自心中的魔，心中无魔，何来干扰。内心的骚动，即为心魔，打坐就是需要修炼自己的内心，内心平静，焉能不定。

光明海：

一念出离，万魔冰消。什么魔不魔的。。。。

无正见的，首要闻四圣谛，三法印，因果轮回等基本佛理。端正发心，发真出离心，心正则万邪不侵。修行自然不惧什么魔不魔。。。

你们想谈大乘的，不应在此群谈。不是开得有大乘群吗？

请群主告知一下大乘群号码？

光明海：

群介绍里有。

为什么不愿意在此群谈大乘，是因为我不想对发心修解脱的人谈大乘。因为理解不了，会扰乱他的出离心。

2020-9-26

『阿难，复有八解脱。云何八？

色观色，初解脱；内色想，观外色，二解脱；净解脱，三解脱；度色想，灭有对想，不念杂想，住空处，四解脱；度空处，住识处，五解脱；度识处，住不用处，六解脱；度不用处，住有想无想处，七解脱；灭尽定，八解脱。阿难，诸比丘于此八解脱，逆；顺游行，入；出自在。如是比丘，得俱解脱。

尔时；阿难闻佛所说，欢喜奉行。』

光明海：

看，多么简单！

大德，一直有疑惑：禅，不可言说，不可思议，我理解就是要不立文字，不要被文字所羁绊，那为何佛经都是以文字流传，学禅修行之人却要引经据典？特别是很多经典都是文言文，歧义纷呈，我学习的时候，感觉奥义难懂。盼您指点。

还有一个问题，如果大家都是以文字组成的佛经来论禅说道，那么，有很多知识文化水平不高的人，（甚至可能很多字都不认识）他们如何学习禅道？如何修行？难道他们就没有可能进入四禅八定？盼群主大德指点！

光明海：

所谓不立文字，那是教外别传说的，也就是禅宗说的，他还说离经一字，即同魔说。教内都讲怎么修，八解脱就是佛说的原文，没有歧义，浅显易懂。

教外别传是什么意思？请光明海群主解释一下。

光明海：

教外别传就是，不立文字，唯传心印。

2020-09-27

我加的大乘佛教群，很多人都不打坐。我一说起打坐还有人笑话我呢。

是的，心静不需要打坐，问题是不经过专门的训练就能心静的人寥寥无几。

我觉得，可能打坐是可以帮助静心。但是主要还是要自己心无挂碍，才能无有恐怖。

光明海：

知道北传佛法为什么没落吗？就是那些无知的狂徒耻笑打坐的人。无知的愚夫耻笑打坐的人。把佛陀戒定慧的基础修行，搞成了高玄妙的玄学。

既然，你不打坐也能定能静，为什么你不打坐呢？蠢啊。。。

既然不打坐也能成佛，佛干嘛还在菩提树下坐七天，乃至誓言不证正觉不起于坐？甚至佛陀成道后，还在菩提树下继续坐了二十一天。

老师，二甘露门是选择一个修还是可以同时修？

光明海：

可以换着修。

老师您好，我是新来学生，可不可以也请教一个问题？

光明海：

群规。请见群规。有问题直接问，不讲客套。

老师，我在打坐的过程中，双盘在下坐的时候，髌关节部分会疼，这种状况出现了很长时间，需要怎样处理？

光明海：

有疾病，找医生。。

打坐还能坐么

光明海：

小病痛没事，特别难受要注意可能恶化病情。一般姿势必须端正。以防姿势不正落下劳损之类的毛病。

谢谢老师，之前一位师兄说我的姿势不对，调整后是在两股中间稍垫高一点，这样可以么？

光明海：

主要是脊柱要端正，腰要直。其他没多大影响。

谢谢老师！我想问的问题是：在理论上，明明知道无我，无法，但实际上返观心之时，却发现，起心动念，无不是“我”念，无不是“我”想，无不是“我”痕。。。

举个例子：哪怕就是这个“观”字或“照”字，也充满浓浓的“我”执。被习气牢牢束缚成一小团，无法真正不聚不凝不散不动不积不累。有的时候，感到很心累，“我”痕始终无法消融，无法真正的幻起幻灭。。恳请师父方便时开示，如何才能真正“破我”念。

老师，梦中自己刻意端正坐姿算不算执相？

光明海：

我先回答下面这个问题，前一个等会回答。

一个人，没有解脱之前，一定有执着。不是执轮回之法，就是执解脱之法。那么，我们没有解脱之前，不能犯一个毛病，什么一切都不执着，不着相等等。而应该是一切朝向解脱的善法，都应该勤勉的修，比如精进修戒定慧。有些人会贬斥为着修行之相，这实在是不知次第的愚痴之谈。

那么，你的问题，端正坐姿，算不算执相，当然算，执端正之相，这是好事啊。难道要搞个散漫轻浮之相吗？对于我们普通人（正常人），身姿端正，就是态度端正。身姿不正，态度一定不正。那些北传的“大傻”们，就喜欢嘴说无上乘，身行愚痴乘。

（上面的问题）首先，你要分清楚我见和我执的区别，就是所谓见思惑的差别。理论上知道无我，必须落实到观行，所谓如理作意，而了悟无我实相。此时见惑破，才证无我的智慧。此时才真正在观念上破除我见，于佛法生四不坏信。但是，初果破我见，只是破分别我执，还有俱生我执的思惑未破，我执习气若修八解脱门则需要灭心灭境来断除。若修慧解脱，则需要思维四圣谛，以观身心苦

空无常无我，而渐渐断除烦恼。烦恼断尽解脱时，才能完全无我执。那么，你应该首先确定，我见是否真的断除，才谈得上怎么断我执。

我见断除的人，只要他正念具足，他就能了了明确无我。根本不需要思维推理。还需要思维推理无我的，他还在闻思还未破我见。

请问怎么突破四禅想断不断，又有点憋气的状况呢？

光明海：

应在三禅多坐，想断断不了，就是四禅不稳。不稳就不如在三禅稳住来修。

2020-10-17—2020-10-18

光明海：

[分享]坐禅应有的认识-1（“光彻五轮”公众号致光法师开示）

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIzMDg1Mjc2OQ==&mid=2247484038&idx=1&sn=eb1bfe1501e7970cdb6255d7e877a330&chksm=e8ac536adfdbda7c1463277d83b0be417d4578ab42f2a3474929ee77878cec1783d8f70af284&mpshare=1&scene=23&srcid=0122MoqOedtDHxVPeFytl&sharer_sharetime=1611322132110&sharer_shareid=9d7f46ae83b753adcc77efc9cd9a440a#rd

每一个学静坐的人都应该认真看看这篇开示！

老师您好，我想问一下，光明海是什么意思？是无念清空以后的状态么？

光明海：

光明喻智慧。光明海，即智慧之海。

2020-10-28

随缘，念住中道。比如心烦，马上定在烦与不烦中。观到心跳，马上定在跳与不跳的中点。这样自我很快平衡。困了，马上停在困与不困中点。这样困也很快消。这是末学在用的方法。这个方法好吗？群主？

光明海：

我不建议搞些似是而非的方法。按佛法来说，心烦是嗔，应以慈心对治。心惊是心乱，应以禅定对治，困是疲乏或昏沉，疲乏应休息，昏沉应精进对治。

慈心，说的简单，烦了还能慈悲？心慈悲时一定不会烦。心跳动不是心惊。念住中道似是而非吗？人为什么会疲乏？群主？

光明海：

中道叫不住任何一边。你这还有个地方住，叫啥中道？？哎，我挺受不了一些人学了点东西，就瞎套。还自以为聪明。以为自己蒙对了。

人为什么会疲乏？群主？

光明海：

不爱听就出去。扯淡的狂徒还是少点好。

光明海：

闲赋在家没事，准备开网课，你们想听什么？调查一下，你们想听哪方面内容？

大德，几时开讲一课“如何坚固道心”可好？

光明海：

好的。

可否请您讲讲慈悲喜舍的“舍”？

光明海：

我都记录下来。到时候统一考虑。

四禅八定。

希望老师能开示三法印四圣谛十二因缘。

老师，还有如何面对工作和生活中遇到的问题。

另外，也请大德考虑开讲一课“如何确立稳定的正见”。

中观，唯识等不同佛法的知识，佛法的故事，共修也行。

.....

光明海：

今天就是收集意见，不限于具体问题，也可以是想系统性学习的方面。

希望能讲一些大乘方面的内容，比如常见误区，如何修学之类？

希望能讲慈悲喜舍，还有无缘大慈，同体大悲的含义与意义。

光明海：

哦。。 这要开大乘课了。

希望开示四念处的时机。比如观身不净在散心的时候能观吗？或者要在四禅的时候观？

讲点简单的吧，比如如何真正发起出离心，还有如何修持白骨观。修持白骨观似乎大德讲的少，讲数息观多，非常想学，感恩！

光明海：

师父不建议网上教具体修法。因为修错了，不能及时发现。

广超法师说禅宗的终极觉悟是喜悦地投入生活，我的理解就是做个普通人。那佛灭度后是不是也做普通人去了？做普通人的时候顺便度度众生？

光明海：

嗨，终极的觉悟就是成佛。

佛可以是普通人，可以是阿罗汉，可以是太白金仙，可以是太菩萨，可以是六道众生，可以是山河大地。普通人想象不了这事。

有句话形容，天地任逍遥，法界任纵横。

老师，我行供养，拜忏，回向时总觉得力道不足，有怯懦，有杂染，住相。

光明海：

因为你平时对待佛法不太谨慎，谈论佛法有点轻浮，不慎重庄严。所以会如此反应。

是的，感恩老师指正！

光明海：

所以，我们对待佛法，要知道，那是三宝。谈论佛法，要知道是在谈论三宝。三宝是最胜福田。我们应发殷重心，清净心，虔敬心，庄严心，才能于福田种福，而不是种灾殃。

怎样才能管住自己的贪嗔痴？最近有几次，已经清楚的意识到自己的嗔心起来了，我想对方也听出来了，强迫自己把语音语调改的平和一些，但我自己也需要至少不到十分钟去调整。老师谈谈我们在生活中如何去对治吧！

光明海：

净除贪嗔痴，从贪开始破。贪不破，嗔痴也就谈不上处理了。

那么破贪，小乘来说，就是要一切皆舍了。我全都不要。只想入涅槃。那么一路破下去，就能解脱。

大乘来说，就要修供养，修布施。六度波罗蜜，先从布施度开始修。

那么嗔心的对治，是慈心观法门。慈心观，也是舍。给予别人快乐。如此来对治嗔心。

大小乘的差别在于，大乘看众生，犹如父亲看儿子。我们普通人的父亲看儿子，觉得儿子是我生命的延续，会在意小孩的吃穿冷暖，摔了痛了，会感同身受。那么大乘看一切众生，是以这样的心态来看。那么他们的修行角度是一切众生得解脱。而不是我只管自己得解脱。

但是众生永远度不完，那成佛不也是一件苦差事吗，度众生这件任务永远没有尽头，感觉又是另一个轮回，想到这事我就心塞。

光明海：

比如，一个神仙，变个乞丐来找你讨饭，你以为乞丐很苦。其实，他哪里苦。他就是玩而已。（当然能力不足的菩萨，会苦。但是他愿力支撑，吃苦是修行的一部分。）

度众生的菩萨，先要自己懂得解脱。否则谈不上度人。是泥菩萨过海，自身难保。度众生不是任务，是他想度就度。度人是一种情操，明白吗？他没有任务。这个情操其实人人都有。好比那些突然发达了的人，多少都会想帮扶一下自己的亲戚朋友。

老师，我非常想解脱，又非常想在解脱之前，成为欲界天人和天女一起过一大段时间。我这个想法是不是太矛盾了？是不是出大问题了？

光明海：

哈哈，这样的想法，真是太搞笑了。你想着天女，还想解脱？

嗯，毕竟这辈子没碰过女人，就这样解脱总有点稀里糊涂。看来我麻烦大了。就好比，打完一局游戏我就睡觉。我想和天女过完一生，再解脱。

光明海：

还有人想当一回皇上，三宫六院指点江山，玩够再解脱。呵呵呵。痴不痴？

末学最后一个问题：罗汉有四果，菩萨有四五十个等级，那前者的四果对应后者的哪些等级呢？比如一个四果罗汉回小向大，那他从那个等级开始往上修呢？这个问题纯粹好奇，和自己的证量差太远，不回答也没问题。

光明海：

从菩萨只有十地。是菩萨果位。对解脱德来应果位，初果对应初地，二果对应三四地，三果对应七地，四果对应八地。以智慧来说，四果不一定胜得过初地。

请问这个对应关系是出自哪里的？

光明海：

没有出处。本来就不能对应。根本是不同的事。只是从解脱道角度来说这个相似对应。

老师，修行可以选择南传，修到某个果位再转大乘吗？

光明海：

可以的。其实，大小乘，根本区别只是发心。修行其实是共通的。

怎么才能坚固道心？

光明海：

前面有人提议这个问题作为网课内容。那么，我下次讲课时再详答。

2020-10-29

光明海：

[QQ 小程序]群投票统计。（收集群员听课内容意向信息。）

2020-10-30

讨论有关菩萨的话题…

光明海：

菩萨就是圣者。这毋庸置疑。小乘没有菩萨道经典，不懂菩萨是怎么回事而已。他们以菩萨轮回来否定菩萨未得小乘果。却不知道菩萨是乘愿而行，菩萨证小乘果，是退菩提心。菩萨虽乘愿而行，不急于解脱，但是却是觉悟的圣者。要知道，单纯解脱道，是以自己解脱为目的，菩萨道，以成就自他解脱为目的。发心广大程度大有差别。菩萨境界要广大得多，所修行的内容，角度，方法，所成就事业，功德，与单纯解脱不在一个层面。菩萨根本不畏惧轮回，菩萨也根本不贪执轮回。菩萨并非是一个独立的个体。。。

《佛陀》电视剧里有台词，称还是太子时的悉达多是“慈悲”的化身。这就是菩萨。而这个慈悲化身的菩萨，为众生找到了解脱“苦”的道路。

这些，在大乘统统称为示现。所谓示现，就是菩萨为了让你看懂，为了让你有所触动，演了一出好话剧，让你从中懂得他希望让你明白的道理，也是你本性里一直以来希望明白而没找到方向的道理。

那么，他这个示现，在因果上圆满了，就示现为“佛”了。从而开启一期佛陀教法的转法轮。

将来还有弥勒佛再来示现。

那么，小乘人说弥勒是凡夫。这是完全外行话，懂都不懂菩萨是怎么回事。。。现在南传写的那些什么《南传菩萨道》简直看不下去。。

南传那些人，说菩萨只修到行舍智，就不前进了。都是他们想当然的。菩萨什么智都可以修。就不修尽智。他们因愿力未满，不取解脱而已。那么大乘说，这是故意的留惑润生。

如果菩萨一念舍弃众生，不管他了，取了尽智，也就解脱了。不过，菩萨道未满，证不了佛果，只成阿罗汉果，或者缘觉果。那么，以菩萨道角度说，他退心了。他退转了。

以大乘说，成佛，并不是菩萨一个人的事，而是这个要成佛的菩萨，与他将要解脱的眷属们，一起的事。菩萨没有眷属，自己一个人觉悟，成什么佛呢？所以菩萨要度无量无边众生，成熟一切众生一起得解脱。

菩萨为什么敢度一切众生。我们普通人想都不敢想，想想都是包袱呀。。其实这才是菩萨的广大无边智慧。所以菩萨智慧如虚空般广大，不可称量。

而此智慧，说白了，就是解脱的智慧。只不过，满心阿罗汉，因地缺少这种度众生一切解脱的心愿，解脱也就解脱了，懒得管众生。未满心的阿罗汉，还可以被佛、菩萨们感化一下，说你要度生啊，不能只管自己解脱。那么他回心向大，发愿度众生，就是大菩萨。

有些人初证无我，即发愿帮助别人觉悟无我，即小菩萨。有些人不通达无我，但信三宝，愿利益别人学习三宝，即凡夫菩萨。有些人智慧通达，神通具足，即大力菩萨。有些人因缘广大，富德深广，能如转轮王转众生回向正道，即大势力菩萨。

顺便提一下，想度人的菩萨，如果自己想做布施，在没有足够通达佛法之前，是危险的。搞不好，说错了造恶业很严重。比如禅宗那个 500 年野狐身的公案。就是说，好心不一定办成好事。没有智慧和能力，办成个大坏事也说不准。所以。。。要智慧通达，谨慎行事。

算了。这些不谈了。属于秘密了。谈多生妄想。

满心阿罗汉，入涅槃之后又是怎么被佛吼出来的？满心阿罗汉硬是不想出来可以吗？

光明海：

想做阿罗汉的，就做阿罗汉。这个随意啊。对于普通人，我主张力求解脱。对于已通达解脱的，我主张不要舍弃众生。

那么老师，我先证个初果，然后再去天上玩天女，可以吗？

光明海：

佛经记载，曾经阿难（应是难陀）也是你这样发心，然后佛带他去天上，又去地狱。这样发心的人，可能满愿上天，但是天寿尽，又要去地狱下油锅。你自己选择吧。不过，为贪而修行，容易入魔道。小心哦。。。

初果不是七返人天吗，不会下地狱的。阿难不是发心证初果吧？他就是想人天福报。

光明海：

呵呵。。。你初果了吗？你能确定一定证初果吗？

不证初果，誓不罢休，绝不贪欲。

光明海：

假的。你还想着天女呢。

我能自称凡夫菩萨吗，但是深知智慧不够，所以一直默默的学习佛法，没公开承认过。

光明海：

想做菩萨的，千万要注意一个，不要变成傲慢的理由。一定要注意清净发心。

但是我从内心是看不起这些凡夫的。

光明海：

那么就错了。菩萨不会看不起凡夫。菩萨看众生，犹如看孩子，也如看父母。是慈悲心的视角。

破了身见就转向大乘，修一切智慧，可以吗？

光明海：

智慧是解脱的别名。

我一直没纠结大乘小乘，只是觉得众生太苦，轮回太苦，生起过度众生的心，所以想修一切智慧，自利利他，至于现在所修解脱道也是为了将来打基础。

不要“最后一次来人间”（上面师兄的昵称）。不要当阿罗汉就满足了。人间有很多人要你度。深感轮回苦，也觉轮回无实际意义，所谓人间，只是烦恼，表明想断除一切烦恼，不是真的不来人间。

光明海：

这里，要知次第，不要为了学菩萨，搞不清知见了。菩萨没有贪着人间这么一回事。那么发心求解脱的，应该离三界。你又想解脱，又想着不离三界，怎么能通达解脱呢？所以，菩萨不是你们想象的菩萨。不是你们认为的在三界里还能明白解脱。

次第上我确实比较蒙，但总的来说就是自己先解脱，有了足够的经验了，再帮助别人也解脱。

光明海：

这里不深入谈菩萨了。那都是大乘的内容。和群主题不符。我只是简略纠正一下对菩萨的错误知见。

大乘说，出离心是菩提心的一部分。出离三界烦恼，才能觉悟。才能以智慧行菩萨道。

断除一切烦恼，算出离心吗？

光明海：

没有出离心，菩提心容易搞错成世间的善法。

趁老师在请教一下，满心阿罗汉，取了尽智，还可以再回到菩萨道吗？是从涅槃灭尽出来吗？还是时时刻刻都在涅槃？还有总说阿罗汉行八正道，就不能自己做饭了？这个是因为什么呢？想了很久没有想明白。恭请大德开示！

光明海：

大乘说可以。但不是来轮回，而是化身来度众生。而且也未离涅槃。此“涅槃”的意义在大乘被升华了。（小乘见解有限，不承认此事。）
阿罗汉无我，还自己做什么饭。生死随缘。这就是正命。

那佛陀是怎样入轮回的呢？佛陀一直没有取尽智入涅槃吗？感觉好像也不对。还是说佛陀成就无上正等正觉后可以随意再入轮回？没有修到某些境地的菩萨做不到？

光明海：

呵呵，大乘说佛陀是化身。

确实佛说法化报三身一体，不可思议了。

光明海：

小乘说，你说的都是神话，我见佛陀是人。你胡捏捏，我才不信。

哈哈。所以，其实都是不能随便讲呀。。 看过不懂，就当我没讲吧。。

这个确实很难去判断抉择，只有自己去修证了自己去看吧。可以理解大概的意思，但是没有修证只是妄想猜测了。不知道我这样总是试图去理解大乘佛法会不会障碍我的解脱修行？

光明海：

当然。那些大乘经典一天到晚跟你说不可思议，就是说你要去证道才知道，你去思议，南辕北辙。。 菩萨被搞成凡夫，智慧被搞成愚痴！

可以听闻大乘，可以信仰，但是不能凭想象去强猜。。

好想快点得禅定！快点自己去修证亲眼去看，悲伤哭泣，奈何因缘限制时机未到，陷于俗世不能自主啊……很忧郁，每天过的生活不是我想要的，我想出家，可是我还有父母家人学业未来，唉！等回国了去参加定慧之路禅七，看群主大德开示说开悟了再成家，再入世，了结俗世缘分，可是回国遥遥无期啊……美国这边也感觉找不到太好的禅修班！

我目前就是想先证到初果，定个小目标，哈哈！嗯嗯，也得积极消恶业，多积善业，给自己积攒资粮因缘！感谢诸位师兄助愿！愿我修行功德回向给所有诸位师兄！

光明海：

赞！不会做菩萨，就多做回向。这就是最基础的菩萨修行。讲些基础的。影响，感召别人学佛。不要有我是老师，我比你懂，我教你修行的心态。用慈心对人，让别人对你有好感。然后你学佛，他也就会想学了。

若想弘法，必须通达解脱。否则难。。。还很危险。。。

先修自己，自己越好，越能感召别人。嗯嗯，我们尽自己的努力做助缘，自己不清楚的不瞎说就好了，所以我想讨论的时候都要加上“好像”，“据说”，“个人看法”。

光明海：

对。仅供参考。主要这样说，自己心法清净。不然，就容易变成我慢，师心自用，自欺欺人，心法就无明恶业很重了。

嗯嗯，我时时刻刻鞭策自己不我慢，但是很多时候都会我慢生起，是正常的，毕竟还没修到位，观他升起再灭！

光明海：

要制戒以律己。比如没通达解脱之前，绝对不要自以为啥都懂了。敢说敢教什么的。就好像阿难，他背经，都要加上“如是我闻”。我是这样听说的，不是我说的哈。

我很多时候就是觉得自己懂得比别人稍多一点点了，慈悲别人的同时也有骄傲情绪，比较得意，这个目前阶段是不是没有办法消除？毕竟都开示说到阿罗汉才消除我慢，我们只能尽量勉励自己。

光明海：

切。骄傲都是无知的表现。得意就像二傻子一样。懂不？还没办法消除，这愚痴得可以啊。。。。

感恩群主批评提点！我努力精进！那就是说也是可以完全消除的了？还有您说好为人师是一大魔障，我感觉我就很有这个毛病，但是也有想弘法救人的动机，这个应该怎么抉择对治呢？

光明海：

自己先修好，能够利益人。让人平静，安乐，烦恼减轻，就是好的。

2020-11-2

讨论如何对治淫欲……

某：如果我对某样东西感兴趣，就把那样东西玩到腻为止。扎在木板里的钉子可以拔出来，也可以从另一面敲出去。我已经把人间美女看腻了，所以想去看看天女到底啥样，有没有传说中那么神。要看你什么发心，是想看透一样事物呢，还是想放纵享乐。你对哪个美女帅哥感兴趣，你就多看。常人都会审美疲劳的。

光明海：

狂妄之徒，已经踢出了。上次就狂言，已劝谏。今天又犯，没犹豫，直接踢了。

光明海：

[群公告]光彻五轮四禅八定 7 日禅修班 也许您一直在寻求一条实践佛陀道路的路径。也许您一直在寻觅身心的实相。也许您一直在探索佛法的奥秘。而所有的这些，若无禅定之基，犹如无根之水，不能持久且难以真实…

2020-11-8

老师上传《灭苦之道—尊者阿姜摩诃布瓦谈禅修经历》(开示汇编)(1).pdf

光明海：

我原来以为《灭苦之道》是阿姜查写的，今天找到了原文，是阿姜摩诃布瓦。推荐南传的人阅读。这个真是解脱过来人的体验描述。不是那些空讲知识的东西。

2020-11-9—11-10

我仍然没搞清楚怎么生起妙用，原理是什么。

光明海：

要搞懂妙用，先要搞懂为什么用得“不妙”。

谢谢老师解答。这两个问题对我来说觉得是同一个问题。

光明海：

让我们轮回的业用，即不妙。很多人不想断除不妙，只想直接妙用。

老师，看您的开示，中脉打通了就能智慧稳固。而修完九次第定不一定打通中脉，也就是说修完九次第定途中有可能打通中脉吗？

光明海：

我在哪里这样说过？

某摘老师《禅定实修问答录》书中段落——

问：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？

答：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，修完九次第定，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。修完九次第定，也不一定有神通。所以没有必然联系。

问：修完九次禅定还不一定能通中脉七轮？这还叫实修吗？

答：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。

光明海：

你看，我说的不是中脉，而是气脉及七轮。

气脉及七轮，这个我并不明白，但是如果打通了就能智慧稳固，我还是很想了解下。

光明海：

这是密宗的说法。显教不讲这些。

说法并不重要，能智慧稳固就行。

光明海：

…… 你以为修气脉比显教容易？

我在知乎上搜索大家修四禅的经验，无意中看到上果下空禅师的打通中脉的帖子，体验了几
天，感觉不容易，找不到方法。

光明海：

不要瞎搞。搞不好搞成问题。我遇到过修气脉把耳朵修聋的。

嗯，我的初心并没想修气脉，是想获得四禅的止息。所以用上果下空禅师的观呼吸方法练习
了几天，但是对于我个人而言没找到其中的技巧，可能不太适合我，就打算停止了，因为实
在不想浪费时间，想快速的把禅定修好。

光明海：

修不好禅定，想快速的修好。这事不是想快就能快，而是能快才能想快就快。

身体能量也比较充足，想获得四禅的止息。

光明海：

要懂得放下，才能止息。

2020-11-16—11-17

修习禅定，最怕就是活在臆想之中，深深的把“禅修”有为造作成一个坚固的大妄想。

真正的禅定，必然是不再妄想执着，不再寂寞忧伤。

光明海：

各位谈禅定应依据佛经。不要依人云亦云的传说。

入过禅定的，能说说这个“初禅正受时，言语止息”是什么情况吗？

我正在看【南怀瑾：何谓四禅八定？——学佛网手机版】，分享给你，一起看吧！

<http://text.xuefo.net/show1.asp?id=299958>

光明海：

南师说的都很好，就是说这个禅定有点张冠李戴。初禅不是初果。初果不是初禅。

南师经常把初禅和初果联系在一起，这是典型的误解禅定。

2020-11-23

南传还有很多说大乘不是正法，但是不知道小乘是中转站，最终都会转向大乘。

大乘对于没有证悟的人来说太虚无缥缈了，完全看不懂，没有着手点。小乘有各种各样的具体修法，实操性以及逻辑性都很强。个人看法哈，避免不必要的争吵。

光明海：

以次第来说，大乘是对已明白解脱者所说的（即最少证初果）。明白了解脱的人，再学大乘就不是虚无缥缈。

简单一点说，小乘解脱是让我们出三界，而悟寂静涅槃。那么大乘，是说所谓的三界只是计着的二见，那么以涅槃智看，根本也无所谓实有的三界。因此即在“三界”也不曾不涅槃。如此而修遍一切法的无上大涅槃，最终而成就一切智（佛）。即大乘不仅仅只悟断尽轮回的寂静涅槃，还悟无处不涅槃，不曾不涅槃。。。亦无涅槃者及以涅槃名。

不懂涅槃，就不懂大乘。不懂解脱，就不懂大乘。所以解脱道是大乘的基础，是根基，是根本。

还是好好修解脱吧。否则大乘妙理找不到北，摸不到边，只能自娱自乐。

群主大德，请问该如何理解四念处和十二因缘。

光明海：

这些名词查佛学词典就有啊。古德都有解释。

该如何修习？

光明海：

朗读一遍。懂就懂，不懂拉倒。

2020-11-26—11-27

某分享微信公众号视频《103岁老和尚珍贵开示：我搞了60年禅宗为什么要改修净土念佛…》

光明海：

说明老和尚60年禅宗白搞了。

好多人学佛很多年，搞不明白佛法，最后说念佛死后往生净土，聊以自慰，对外遮羞。。真是笑话。。。

虚云禅师弟子，就是本焕，一诚，是败类。净慧，圣一，宣化……没这样式的，体光老和尚不懂四禅八定，硬熬了几十年才得定。（被群管禁言。）

光明海：

我建议在家人对出家人还是谨慎评论。出家人只要披僧衣，持具足戒就是表出世

清净法的，在家人应护持。我所评论不是对具体人，而是对一些普遍现象。60年学禅，畏惧娑婆苦，求生极乐，这和没学禅的门外汉一样。

群主，岁数越大，是不是入定越不容易？

光明海：

年纪大，相对身体各种问题，烦恼多，就不容易入定。

发现北传其实高度重视欲界定，只不过对很多古修行人算是入门，讲的不多。禅宗更是如此，你连欲界定都到不了，口水禅的资格都没有，更何谈正法眼藏。欲界定，简单讲就是身空。

光明海：

我说句不中听的，北传不看禅定的经典，去看那个论。欲界定在经典里是没有的。根本没有所谓欲界定。

那些知见错位的，在欲界里找定，他怎么找得着呢。所谓理路不通，气脉就不通，自然入不得定。入了也会自我否定，自我否定再入就困难。

2020-12-1

现今的北传，比起毁谤阿罗汉，似乎更多地是将阿罗汉无视了，群主可以说一下如何是对阿罗汉的正确认识吗？感谢！

光明海：

阿罗汉当然很好啊。

2020-12-7

光明海：

准备开始开讲网络课，什么时间合适？

太好了！

周末可好？

群主打算直播吗？

光明海：

是啊。。在线讲课。

直播？我不想露脸啊。只露声行不行？

可以啊！

打算在哪里讲呢？

光明海：

可能用 WEBEX 软件，或者 QQ 群课堂？

最好课堂录音，这样以后可以整理成书，当时没时间同学可以稍后听。我报名整理文字。

光明海：

好。时间怎么安排好？大家一般什么时间有空？

随时有空。

一般晚上 7:00 以后和周末都有空。

一般晚上有空，最好八到十二点时段。

2020-12-09

请问哪有光彻五轮老师的《略说永嘉大师证道歌》全文？百度只有一半的。要能买到书更好。

记得知乎上有。

老师公众号里有。

光明海：

只写了半篇。下篇的还没写呢。

2020-12-10

开始上课了吗？

光明海：

没有，只是做功能测试哈。

周六晚上八点上第一堂课。四禅八定。

太好了！

我就担心人多爆了！

光明海：

不会吧。感觉没什么人想学。。

特别想学，感恩群主师兄！

老师我特别想学。而且不是我特别想学，是我的心特别想学，十年前接触佛法心告诉我要禅修。可一直找不到方法，又迷失了一段时间去修外道。乱七八糟的都有。我很想学很想！

因为工作时间的不确定性，希望老师的网课可以能够回看。感恩！

修禅定需要好的身体素质，对吗？

光明海：

对。你们可以把问题先列出来，我一并在上课时回答。

光明海：

（发微信群二维码）准备听课的，可以加这个群。我们的通知等，可能会通过微信群进行。因为 QQ 的通知到位性、及时性都不如微信群。

光明海：

[群公告]在线课程通知的实时消息，将以微信群为准。想听课的同学可扫码加微信群。（二维码 7 天内有效）微信群群规，人员不审核，所以不聊天，不互加，只交流禅修课程信息。

2020-12-11

老师能在山东这边开班就好了。

光明海：

呵呵。。不在长沙的，除非你们自己组织人，组织场地，具备各项条件后，你们

可以请我或者白老师作为指导老师过去。

请问《永嘉禅师证道歌》的后半部分讲解，您可以补上吗？

光明海：

真的前半篇搞懂了，后面半篇自然也就明白了。

嗯，是。“了业障本来空，未了应须还夙债。”这句话您能慈悲指点一下吗？我的困惑老是在看起来好像很简单的一点上，但是一旦明白了之后，能直接明通一连串。

光明海：

业障，烦恼业也。了即是解脱。解脱了，还什么业障不业障？反正都不受后有。了。没解脱，那么对不起，善恶终有报。不是不报，时候未到。。。。

了即无须还夙债？

光明海：

人死债消。呵呵。。 怎么还？他入涅槃不出来。你找他去？

那要是出来呢？另外，如果一个人原本的业果是 20 岁死于癌症、车祸等意外，菩萨能救不能救？如果能救，那么“本不该死，本该被菩萨救”是这人本来的命？到底是菩萨的神通力转了他的业力？还是说“被菩萨救”就是他原本的业力，是菩萨并不能用神通帮人，所谓“被救”其实就是他原本的业？

光明海：

佛教没有宿命论。只讲因果报。而且不存在假设的果。

佛教说一个事情出现，就是果。那么可以去看造成它出现的因是什么。那么，你的问题叫非问。就是问题根本不成立。什么原本的果是死于癌症车祸。。。没有这样的事。那么也就没有什么能救不能救。都是不成立的推理妄想。

被救是果，不被救也是果。我困惑于可不可以用神通帮人。这问题好像纠缠于神通、算命等细枝末节，像毫无基础的错路人问的问题，我不知道应该怎么跟您解释才合适，不论您信否，我现在在“悟后起修”阶段。

光明海：

神通怎么帮人？如果神通可以帮人，释迦族就不会被琉璃王灭族。

悟后起修当然好呀。就是千万不要误后起修。。。

一个人在 ICU，医生下了病危通知书，家属在病房外鸡飞狗跳鬼哭狼嚎，阴风惨惨，碰到了，神通能救人吗？

光明海：

若能救。是因果。不是神通。

我小学时练武，初中练气功，大学时改密宗道家（各种混杂）想要修成一个女神仙，女神仙没修成，轻度中风了，工作两年后辞职专修，然后脑溢血。各种折腾，前路茫茫，一事无成，还落下一身的病，中间各种乱七八糟都玩过。

光明海：

呵呵，修得不对，不如去体育锻炼，喝点人生向上的鸡汤，还能活的像个人，修错了，活的像个颠。。。

那么经中说的念佛念经可以灭罪可以消灾除厄是怎么回事呢？

光明海：

灭罪，灭烦恼罪业。烦恼少，善业重，恶业无法成熟，因此遮障恶业兑现，灾厄不降也。而解脱，遮一切善恶业。所以解脱谓为“业的止息” 不管善恶，反正全都不要。。

那么菩萨是怎么帮人的呢？地藏经里面说“是善知识有大力故”可以帮人负担一部分业债也是有的吗？

光明海：

注意，我在此群，会偏向小乘见。大乘我不说的哈。。。如果你们觉得不满意，要以大乘来和我聊的话，应该去大乘群。

一切愿力，慧力，神通力，不能敌业力。但是，业未成熟，可以转。所谓重转轻，黑转白。

有没有定业不能转之说？

光明海：

有啊。

定业不只是包含恶也包含善，各有相关条件，不要总是把定业推向恶的一面，这样的想法很有问题。

光明海：

定业指已决定成熟的业。比如，你生为男人，你不可能回炉再造转个女身出来。。

老师，什么时候教教大家禅定？

光明海：

还要教吗？帖子里早都说过怎么禅定啦。看了不会修的，建议还是参加线下禅七课吧。

我之所以选择加入解脱群而没申请大乘群，是因为现在入禅定于我而言是一件很简单的事，但为了预防禅定加深过程中有什么不可知的“意外”，防患于未然，所以申请了您的这个群，希望到时候能得到您这个过来人的一对一指点，就是具体问题具体点拨。万望您不要因为怀疑我可能“颠”而放弃我，

光明海：

我是凭心情。回答问题是爱好，而不是责任。所以，我没有放弃也没有所谓不放弃。

我当年好工作辞了，离家千里，不生娃不发展经济，前半生全在这方面奔波，求道之心极为恳切，几次生死边缘也没后退过，终于换得峰回路转柳暗花明，我是真心恳请您看在我修行勉强还算真心诚意的份上，慈悲指导一下（中间遇到具体什么“意外”的情况下），感恩。

光明海：

都已经柳暗花明了。还恳请指导？我也是搞不懂这些语言逻辑。。。

你真心诚意了，我就该慈悲指导？哎呀。。我求你饶了我。。。

不是的，不知道怎么跟您解释好，语言总是不透彻。实修过程较为具体，我现在三四禅中间，

才觉得有点资格以及需要入群了，“柳暗花明”是指终于上路了，以前一片黑暗。很多年前就看过您的帖子，那时根本看不懂，也没敢入，但一直死死记住有这么一个帖子，有这么一个群，就想着将来有资格以及有需求的时候，可以申请。那时候申请了也没什么用，因为是真的看不懂。

贤友您好，尽管拿出恭敬心，但您的恭敬不是善知识指导您的充分必要条件。有求有期必有所贪著，这样求之不得弄不好易起嗔心，随顺因缘，多恭敬持戒布施，在因上努力，会缘到善知识并且得到其指导的。

光明海：

嗨，对，楼上正理。

你所谓的真心诚意，在别人看来，未必是真心诚意。你所谓的不慈悲指导，在别人看来，未必是不慈悲。别自己套了个圈圈，还强迫别人也套上，明白吗？

好的，我说话方式有问题？自己没意识到，抱歉哈，我会注意。

光明海：

嗨，我也不是特指你，而是对所有人说的。因为很多人不明白，喜欢道德绑架。自以为很努力很诚心了，别人应该怎么怎么对他等等。所以，我不敢惹这些人，怕惹一身骚。我才不会像他以为的那样去对他。

诚心在己，施予在人，能否撮合，全在因果，如若强求，求之不得，心生嗔恨，又种恶因。

光明海：

其实，还有一个，他诚心，要求施予，我不能答应。万一答应了，他觉得不是他要的施予，没达到预期，因此嗔恨，那我当初答应，不就是无智犯傻了。。。是不是？所以，各自，应因上努力，结果如何，不可知，不可计，不可期，不可有所得。。。

老师，请问转生天界，在天界是可以修行证果吗？

光明海：

可以。

上次好像听说，天界是可以带着上一世的记忆投生的，而且佛陀在天界也有说法。

光明海：

不一定。应该基本会忘记。否则在天上岂不是烦恼一大堆。

请教老师，意识思维退去时，耳根听到豪爽的声音，很爱听，眼根便努力去看，看的很清楚是女人，习气未思而欲取，动念而醒，一看场景是真实的，这习气该如何对治？

光明海：

出离心，对治一切欲。习气是靠每一次对境起舍心，不取着境界，而慢慢断尽的。

如何升起出离心？

光明海：

学佛法。

遇境时，我只是被动的跟着跑。

光明海：

所以应持戒断淫。被动就是没戒。所谓随波逐流。。

2020-12-12—12-13

光明海：

进群的请阅读群规。

老师网上开课，课后有师兄红包供养老师。

光明海：

感恩大家的布施！祝法喜充满，修行进步！

（网课内容）可以下载转给其他师兄吗？

光明海：

怎么下载？我也下载不了。

刚才电脑没声音，我在重启。

有声音了。

进不去呀。

光明海：

各位可以进了。

谢谢老师，老师辛苦了。

谢谢老师，老师辛苦了。

.....

光明海：

讲两小时，声音有点哑了。😓

课后有师兄红包供养老师。

光明海：

感谢红包！祝法喜充满，修行精进！🌺🌺🌺

2020-12-14

大家一般在长沙哪里禅修，能否见到老师本人？

可以等老师发布消息，去长沙参加老师的禅修班。

光明海：

[群公告]《定慧之路》2021 元旦长沙禅修公益课。这条定慧之路，你若曾经走过，何必猜想我是谁！我本无我，常漂流生死海，何必问我在哪里？不是贪嗔痴，更不是戒定慧，谁都不是？可是你却要休了我，请你永远记得，.....

看来都不看公告的。

老师可否带我们线上共修？

光明海：

线上怎么共修？打坐没声音呀。开着 QQ 静坐吗？

与线下一样引导，现在很多线上共修群。

今天不开讲了?老师。

光明海：

今天没课啊。

我记得定的是周六日才有的。

好的。谢谢。我以为每天都有课。😂

光明海：

都不知道讲什么好呢。

是否可以讲讲入四禅八定的各种修法，让大家开开眼界：最常见的是从初禅入。有些可以直接入四禅，有些修法可以直接入无所有处定。还有是否可以讲讲慧解脱。

光明海：

说实话，我觉得昨天讲的阿含经才是实在的。讲太多花里胡哨的知识，有啥用？修行毕竟是修的心行。学知识，不修，那有啥用？

光明海老师，我的身体不好，是我禅修的障碍。上次您说要先调理身体，要怎么做呢？

光明海：

身体不好的，找群里的@小苏，他是学中医的，可以听听他的建议。

2020-12-15

止观即禅定(止)、智慧(观)的合称。指抑制心里因俗念而产生的妄想，使心保持平静、稳定，以集中心思去观察和思维，达到佛教的智慧境地。这百度说的对否？

光明海：

不对。抑制妄想，这是典型的对禅定的误解。

修止不是抑制妄想，而是专精于一事。那么，专精什么事？就是专精于佛所教导的某事，即专精某事叫止，行持某事叫观，这才叫佛教的止观。

譬如昨天所说阿含经文，专精于离是止，行不住内为观。止观交互次第增上，而度苦边。即得了生死。

离五盖得定，离五蕴见道。网上看到的一句话感觉挺有道理的。

五蕴能离吗？

光明海：

能离。必须离。佛说五蕴炽盛苦。不离五蕴，度什么苦边？

离五蕴，与“照见五蕴皆空”算同义吗？

光明海：

完全不一样。照见五蕴皆空，已经是智慧了。在小乘来说，五蕴不空，不自在，所以要离。离完证慧眼，慧眼才能照见五蕴皆空。大乘是建立在解脱道之上的。不懂解脱，也就不能懂大乘。

嗯，前天听完课，最明确的感觉就是，不懂解脱道，修大乘很容易变成外道。但我也发现，刚开始如果直接学解脱道理论，我都有可能怀疑大乘。

没有解脱道大乘只是空中楼阁。

大乘太过深奥，不是我所能理解。

光明海：

我听说，南传那些修得很好的大师，他们有很大一部分人秘密学习大乘。

回小向大应该也是一个自然的过程吧！

光明海：

所谓回小向大，就是回小心向大心。小心是自己一个人解脱，大心是众生都解脱。但是，这是大乘说法。大小只是相对说。比如发心解脱，相对凡夫的贪嗔痴心，又是大心。

由南传先下手挺好的，南传很实在，可惜的是很多人学了南传后就否认大乘。

以前常把自己与众生对立，口口声声度众，自度尚且不能，不过是满足高高在上的优越感。后来明白自己和众生本是一体，诸恶莫作，众善奉行，回向的终归还是自己。同体才有大悲，

对立永无可能。

光明海：

本来无我，所以无他。无我无他，却能“你我”相见，即是同体，同者同一性。

同一性即是智慧即是大悲。

小乘也讲四梵住，修四无量心。以无我故修慈悲喜舍无量，即与同体相应。

哎，现在通理不通行。

光明海：

所以光讲道理不行，解脱与智慧，不是概念思维，唯有亲证乃知。

老师的赞赏码再发一下吧。

光明海：

呵呵。赞赏码。。。我干脆发群公告好了。免得传来传去，等会一不小心又被坏人被骗了。

光明海：

[群公告]QQ 群课堂的课程可以回放。第一课，四禅八定。第二课，中阿含根本分别品分别观法经讲解。手机 QQ 点击“+”按钮，选择“群课堂”再选择“课程回放”即可。如想打赏，请扫此打赏码。感恩打赏的师兄们随喜布施，愿诸同修法系充满，修行进步！

2020-12-18

某发大图。

光明海：

禁发大图。

某贴《楞伽经》经文：“大慧！复有沙门婆罗门，观一切法皆无自性，如空中云、如旋火轮、如乾闥婆城、如幻、如焰、如水中月、如梦所见，不离自心；由无始来虚妄见故取以为外。作是观已断分别缘，亦离妄心所取名义，知身及物并所住处，一切皆是藏识境界，无能所取

及生住灭，如是思惟恒住不舍。大慧！此菩萨摩訶萨不久当得生死涅槃二种平等，大悲方便无功用行，观众生如幻如影从缘而起，知一切境界离心无得，行无相道渐升诸地住三昧境，了达三界皆唯自心，得如幻定绝众影像，成就智慧证无生法；入金刚喻三昧，当得佛身恒住如如，起诸变化力通自在。

大慧！方便以为严饰游众佛国，离诸外道及心意识，转依次第成如来身。大慧！菩萨摩訶萨欲得佛身，应当远离蕴、界、处心因缘所作生住灭法戏论分别，但住心量观察三有，无始时来妄习所起，思惟佛地无相无生自证圣法，得心自在无功用行，如如意宝随宜现身，令达唯心渐入诸地。是故大慧！菩萨摩訶萨于自悉檀应善修学。”

光明海：

“此菩萨摩訶萨不久当得生死涅槃二种平等。”

这个说明，菩萨要明了涅槃，以及明了生死。不然怎么得生死涅槃二种平等。涅槃不可思议。不觉悟涅槃，无法思议涅槃生死二种平等。

我觉的这群和定慧之路群很多时候是接引上根，一上来就是初禅。

光明海：

根都是修出来的。三十七道品，一开始的五根五力，都是修习而成就。坐等变上根是没希望的。

定慧之路印刷版里面一上来就讲初禅，虽然也讲基础，不过少，所以说是接引上根。

光明海：

所以学定慧之路，应先闻思四圣谛。学一下基础知识。

基础知识还要有一定修持吧？

光明海：

等周六听课吧。我会讲整个大小乘的修行次第。

某师兄叙述曲折的修行经历、言及曾于某次梦后出现持续数日的坐下无念状态…引发讨论…

光明海：

警告你们，不走正道，走些歪门邪道，迟早出偏。

凡是不老实，想走捷径的。。都是大傻瓜。。凡是觉得基础的修不好，高深的容易又好修的，都是二愣子。真心话。不是开玩笑。。。

还有人觉得无修无证，一无所得最容易。修什么戒定慧。。。哈哈

凡是你觉得你有所觉悟的，你应该以最基础的戒定慧来验证。否则你不要太自信。很多人阿 Q, Q 到自己都信了。

老师，入初禅自己会懂是入了吗？

光明海：

入定自己是知道的。但是他不一定知道是几禅。

2020-12-19

光明海：

今晚的学佛修行路线图，因为涉及到太多大乘内容。所以在大乘群开讲。能接受大乘的，可以去那边听课。

2020-12-27

这开悟也不能随便向人说的，这是要堕地狱的。《楞严经》中说（可能证到菩萨，阿罗汉位 这儿不随便向人说），更不要说自己说成佛的人了，那一定是大妄语无疑了！

《楞严经》原文：“终不自言‘我真菩萨、真阿罗汉’，泄佛密因，轻言未学；唯除命终，阴有遗付。云何是人惑乱众生，成大妄语？汝教世人，修三摩地，后复断除诸大妄语，是名如来先佛世尊第四决定清净明诲。”

个人看法，关于《楞严经》中阿罗汉菩萨不与他人说明自己是得道者的经文，记得佛说的是佛所遣派来末世以各种形象度化我们的本来就是已经成就的得道者。而在现世以凡夫身修行得道的，应该不在此列。历史上许多的祖师宣称自己证悟得道或者经师父印证并对众宣说，他们也不过是说了真实语。

光明海：

我发现很多人看经看不懂。把个经解得真是黑白颠倒。

“阿难！如是世界六道众生，虽则身心无杀盗淫，三行已圆；若大妄语，即三摩提不得清静，成爱见魔失如来种。所谓未得谓得、未证言证，或求世间尊胜第一，谓前人言：‘我今已得须陀洹果、斯陀含果、阿那含果，阿罗汉道、辟支佛乘、十地、地前诸位菩萨。’求彼礼忏贪其供养，是一颠迦销灭佛种，如人以刀断多罗木，佛记是人永殒善根无复知见，沈三苦海不成三昧。我灭度后，敕诸菩萨及阿罗汉应身生彼末法之中，作种种形度诸轮转，或作沙门、白衣居士、人王、宰官、童男、童女，如是乃至淫女、寡妇、奸偷、屠贩，与其同事称叹佛乘，令其身心入三摩地，终不自言我真菩萨、真阿罗汉。泄佛密因、轻言未学，唯除命终阴有遗付，云何是人惑乱众生成大妄语？汝教世人，修三摩地后复断除诸大妄语，是名如来先佛世尊第四决定清静明诲。”

这一段，明明是说大妄语。而且前面讲了，那些人没证到，为供养故，却说得果。那是大妄语。犯大妄语的，三昧不能得清静。后面说，菩萨，罗汉应身度化，菩萨罗汉应身，不是一个，是很多个。他没有什么你我他的区别。所以他们不会有我得到某种“果”这种说法。就是说，真正觉悟的人，不会有“我”这个主体，更不存在我是初果，二，三，四，菩萨等果。这是佛教导说，不应大妄语。特别是未证言证。

而戒律里说，实是初果，说证果，犯轻垢罪。那就是说，有实际证果。但是，你说我证果，就错了。因为根本没有“我”！所以，罗汉，菩萨，不会为了供养，去给人宣说自己是什么罗汉菩萨。

说来说去，重点在不能大妄语。很多人搞反，一开口就说证果就是妄语。

那么佛说他是佛。你说他妄语吗？佛说他已证得解脱，成无上觉。你说他妄语吗？阿含经里，就有阿罗汉给人说自己已解脱，不受后有，一大堆。所以，不要断章取义。不要搞错重点。这里的重点，是不能大妄语。说应身菩萨以种种身度人，既然是种种应身（应化身哦），就不是罗汉相，也不是菩萨庄严相，而是他示现的种种和你在一起的淫女、童女，沙门，居士等等身，他说真罗汉，真菩萨也没人信啊。死的时候说一下，显个瑞像，让你激动一下，然后好好修。明白吗？学佛不实修，容易造罪。而且动不动还是大罪。各位小心为好。

请您指示，为什么会这样呢？

光明海：

因为不修行，容易错解佛法，也就容易毁乱佛法。

2020-12-28

各位师兄，有没有做梦通过考试关的。经常梦中梦到考试，每次都是不过，要么就是看不清楚题目，要是就是数字太长记不住。梦考难过啊，淫欲关的梦考倒是过了，这考试关总不行。我认为梦是对平时执着且压制的观念、情绪的清理释放。所以梦是对自己清理释放，接受就好了。没有什么考试不考试。

我们修的是心。心的目标是一尘不染。心不能放逸，在梦中也不行。总给自己找借口，是凡人境界，不是修行人。

光明海：

其实，修得有没有进步，在梦中就是检验。

小乘，心念与身行是分开的。身不犯戒，就是持戒清净。其实，心行，才是持戒的根本目标。光持身，只能算理智克服欲望。心念不转，不能根本上断除烦恼。从心念根本上持戒，才能叫真正的修行。

只不过，没有定慧力的话，很多人难以对自己心念维持持戒。因为不清明，不能自控心念，容易被习气带跑了。

情绪释放，就是欲望的放纵。不修行的人，被压抑了，就必须释放，否则会变态。而修行人，欲望是断除，而不是压抑。哪怕梦中释放，本质上也是放纵。可以说，他本心并不想断欲，而只是理智让他暂时克制欲望而已。

群主，请教一个问题，初禅不是有五支吗？觉（寻）、观（伺）、喜、乐、一心。这个伺和一心的区别是什么？比如我观（寻）呼吸为缘，知道冷暖、进出为伺，当杂念来了，我回到观呼吸，这个叫一心（定）还是叫寻伺？

光明海：

这个上次讲课讲过呀。伺就是分别判断所缘境。一心，是心一境性。就是心维持在一个境界不动。

猫抓老鼠时，寻不是发现老鼠，伺不是仔细盯着那只老鼠吗？这时伺不就是一心了吗？

光明海：

寻是找老鼠，伺是确认逮着的这个老鼠的样貌。

想断是修定还是慧？

光明海：

修定是有能力看清这些问题的基础。没有定力，一切免谈。至于想断，是智慧想断，包括闻思四圣谛，发出离心，都属于闻所成慧，也叫闻思慧。因为想断，因此而持戒，修定，修慧，达到断掉，就叫修所成慧，也叫修慧。

老师您在大乘路线课上说菩萨饶益有情戒重要，断淫戒不重要。而究竟解脱的菩萨一定是断了淫心的是吗？

光明海：

解脱，是指的无贪嗔痴，所以是一种德行，叫解脱德。解脱的菩萨当然也必须无贪嗔痴。

2020-12-29

1，什么是修行人，什么是不修行的人？生理上有区别吗？不少所谓的修行人反而心理不健康。2，情绪的释放就是欲望的放纵。我不认同。3，修行人欲望是要断除。我不认同。

光明海：

不认同，那修什么解脱？看来还是得禁言，先修好闻思，发了出离心再来讨论。一般初学者，学点皮毛容易狂。久学者如果不修，容易油。各位应引以为鉴！

2020-12-30

群主及各位师兄好：有一个问题想请教一下，如果长期长时打坐，该如何保养身体？肌肉，腿部各个关节长期拉伸，很是受伤，自己不得不配制红花油（市面上买了，很多都是劣质产品）现在又发现，在感到屁股上好象完全没有肉了，只是纯骨头与坐垫接触，很难受。

打坐是为了入静，入定，如果把身体搞的那么难受了怎么入定呢，先把身体调养好吧，是不

是营养不良，太瘦了。另位坐垫是不是太硬了？

行禅后打坐，打坐后行禅，行禅又称经行，具有强健身体使心清醒无妄念辅助入定的效果，比单纯的散步运动涂药晃海拍揉腿这些效果好很多。网络上可以找到相关修法视频。

经行经：「比丘们！有这五种关于经行的效益，哪五种呢？成为旅行的忍耐者；成为勤奋的忍耐者；成为少病者；吃、喝、咀嚼、品尝来到完全消化；以经行到达的定成为久住的，比丘们！这是五种关于经行的效益。」

光明海：

我们要明白，打坐坐对方法，能有利身心健康。可是，如果坐错方法，它可能是摧残身心。

（完）