

## 禅修地要诀 ( 1 )

闻思修的目标就是要成佛，修行是唯一的方法。无论是修出离心，菩提心，或者是修生起次第，圆满次第，亦或是修空性，所有的修法都通过禅定去修。但修行是需要方法的，要懂得修行的窍诀才能圆满修行的功德。广义来说，所有的修法都可叫做禅定。

修禅定时，会碰到一些违缘和障碍，使得我们的修行不能前进。其中可归纳成五种过患。

1. 懈怠：会放缓甚至停滞我们的修行，使我们进入不了禅定。
2. 遗忘圣言：上师教我们的修行方法和窍诀就叫圣言。在正式修禅定时，忘了修行的方法和窍诀就是遗忘圣言。
3. 昏沉和掉举：这是修禅定的最大障碍，严重的影响到禅定的本质。
4. 不行对治：当修禅定时，出现了昏沉和掉举，心绪混乱时，却不采取任何措施去控制它，这就叫不行对治。
5. 无沉掉对治：修禅定时，心里很平静，没有昏沉和掉举，却强行自己去对治它，结果反而让自己的心绪变得混乱，影响了禅定的结果。

碰上了以上的五种过患，有八种对治疗的方法，也即是八对治行。

1. 信：即是对禅定的信心。信心可分为三种：
  - (i) 坚信禅定能净化我们的内心，从而得到智慧。
  - (ii) 对禅定有欢喜心，然后才会很乐意去修。
  - (iii) 渴望追求禅定的境界。
2. 欲：要有希求禅定的欲望
3. 勤：精进，努力。
4. 轻安：刚开始修禅定时，心里很烦躁，身体感到不适。经过一段时间的修行，开始感觉到禅定的喜悦，对毗卢七法的姿势不再感到不适，没有痛苦。这是禅定的境界，就叫轻安。

(信，欲，勤和轻安是对治懈怠最好的方法。对禅定有信心，对禅定有欲望，对禅定精进，轻安就是结果。 )

5. 正念:禅定时会跑神，思绪混乱是因为没有正念的缘故。
6. 正知:清楚的知道自己的禅定的状况，有没有昏沉掉举，有没有跑神和思想混乱，那就有正知。正知要从侧面去观察，如果正面去观察就变成无沉掉对治了。
7. 作思:如果发现自己有昏沉掉举的情况，立即警觉，并马上生起采取措施去控制的念头，就是作思。
8. 舍:禅定时没有出现昏沉掉举的状况，心处于非常平静的状态不去打扰它就是舍。

舍可以对治无沉掉对治，作思可以对治不行对治，正念可以对治沉掉和遗忘圣言。

六力就是六种力量。它们是闻力，思力，正念力，正知力，精进力，串习力。

四作意指修禅定的四个阶段。

1. 力励运转作意：需要力量的参与来持续禅定的修行。
2. 有间运转作意：修行的力量还不够时，中途会中断，但通过对治还是可以继续。
3. 无间运转作意：可以较长时间处于禅定的状态，不会受到干扰而中断。
4. 无功运转作意：不需用功，自然而然的安住在禅定中，并且不会间断。进入了欲界一境天的境界。

五种验相。

1. 陡山水:形容刚开始修禅定时，各种杂念不停在脑海里涌现，就像陡山水一样，一发不可收拾。
2. 峡谷水:虽然水还是很急，但已经没有像陡山水那么急。
3. 大江河:虽然水还在流，但水势不急。

4. 离涛大海:水面上有波澜，可是从远处眺望，大海似乎没有什么动静。
5. 山王:一座纹丝不动的大山。是欲界一境心的境界。这是外道也能达到的境界。如果这时有出离心和菩提心的基础，那才算是达到解脱道。

#### 修行的阶段和过患的对治：

1. 安住心:让心静下来，什么都不想。
  - i. 验相：杂念不停涌现，急如陡山水。
  - ii. 作意:力励运转作意
  - iii. 对治：信，欲，勤
  - iv. 力量:闻力
2. 摄住心：保持安住心
  - i. 验相：安住的心不能维持会中断，杂念还是不停涌现如陡山水。
  - ii. 作意:力励运转作意
  - iii. 对治：信，欲
  - iv. 力量:思力
3. 解住心:一发现已经跑神，立即纠正。
  - i. 验相：一不注意就会心散乱，杂念急如陡山水。
  - ii. 作意:力励运转作意
  - iii. 对治：勤，正念，正知
  - iv. 力量:精进力，正念力，正知力
4. 转住心：禅定时不会彻底离开主题。
  - i. 验相：离开主题的时间较短，很快就安住自己的心，像峡谷水。
  - ii. 作意:有间运转作意
  - iii. 对治：勤，正念，正知
  - iv. 力量:精进力，正念力，正知力

5. 伏住心：虽然还有细微的杂念，但可以调伏，让专注力回到主题。
  - i。验相：心平静很多，像峡谷水。
  - ii。作意：有间运转作意
  - iii。对治：勤，正念，正知
  - iv。力量：精进力，正念力，正知力
6. 息住心：心安住在平静的状态，不打扰它。
  - i。验相：很多杂念已经停止了，心开始能安静下来，像流动的大江水
  - ii。作意：有间运转作意
  - iii。对治：正念，正知，舍，作思
  - iv。力量：正念力，正知力，舍力，作思力
7. 灭住心：毁灭随烦恼及粗大的杂念
  - i。验相：随烦恼暂时能控制住；有细微的杂念，像平静的江水
  - ii。作意：无间运转作意
  - iii。对治：正知，舍，作思
  - iv。力量：正知力。舍力，作思力
8. 信住心：心很平静
  - i。验相：虽然还有很细微的杂念，整体来说心很平静，像离涛大海
  - ii。作意：无间运转作意
  - iii。对治：勤
  - iv。力量：精进力
9. 持住心：内心不容易动摇；会体验禅悦
  - i。验相：心自然而然就可以专注在禅定的境界当中，非常平静
  - ii。作意：无功运转作意
  - iii。对治：轻安
  - iv。力量：串习