

## 佛法基础 44-20210401 (校对稿)

**本课提要：静虑波罗蜜多。**

阿弥陀佛，在座的所有法友们，大家下午好！

今天我们所讲的就是静虑波罗蜜多，静虑波罗蜜多或者是禅定波罗蜜多，就是这个嘛。静虑或者是禅定，那就是这两个是不同的名词，但是意思是一样的。当然是最主要的就是说，首先我们要了解的就是禅定或者是静虑，它本身是什么样子才叫做禅定或者是一个静虑？要了解这种情况，这个是非常重要的。

一般来讲的话，我们平时口头上讲的就是说三摩地、安止，对，大概就是这样子。有的时候讲说奢摩它，对，奢摩它就是梵文，或者梵文（01：21），印度古代的就是、释迦牟尼佛传法的时候，有两种的……虽然是有、当时有就四种的言语、语言嘛，这个当中主要的就是巴利文或者是梵文，这两个的、利用这两个的语言来传法的，大概就是这样子。

那奢摩它，所以呢，我们平常就禅修，对，这个是现代二十一世纪实际来讲的话，其实在这个世界是普遍性的，非常广泛的。所以呢，现在的禅修的、真正的古代的大成就者他们禅修的方式，现在时代的变化，所以呢，现在有各种各样的、出现了各种各样的方式，反正就是一个禅修的方式嘛。

当然是禅，这个禅或者是一个三摩地、安止，对，这个说法，它不是一个欲界而人的行（02：38），它、我们平常讲就属于是上二界的行，上二界是什么？那个色界跟无色界的行。虽然是这样的，但是我们在人的、就是人身当中也是可以，如果付出多一点努力的话，就能得到上二界的心——禅定或者是静虑可以得到的。

得到了这样的一个三摩地也好，安止也好，对自己有什么利可图？或者对自己有什么帮助？大概就是我们每一个人修行也好，做任何事情的时候，确实站在个人

的利益的角度来去思维，这个是、这也不能怪凡夫。其实所有的人几乎都是除了菩萨之外，所有的修行者都是站在个人的利益的角度来去思维，这个是正常的，没什么大问题。那么我们也是不例外嘛，不需要讲高大至上的话，其实心里想的、就嘴巴讲的不一样的东西也是不太适合的。对，主要的讲的话，那我们就是修禅对自己有什么好处？

第一个就是说：外道所修禅的目的或者是方法，那我们就是佛教徒所谈的修禅的方式跟目的有所不同的。其实我们禅、这个禅的话，当然是我们不能说只有佛教才可以修，外道不能修这个，修、那个修禅，这个是错误的概念。

禅，它自己本身来讲的话，内、外二者——外道徒也好，佛教徒也好，共同所修的一个三摩地，就是这个。那么外道他们修禅的目的是什么呢？他们的目的就是为了解除欲界的粗品的烦恼，为了解除、调伏自己欲界的现起的烦恼而去修的，而且为了解除色界粗品的烦恼的而去修的。大概就是这里包含所有的他们修、外道修禅的目的都是包含在这两个当中，为什么这么说呢？

比如说我们举例来讲，其实老子也提到过了一——吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？其实这个里面有提到，他也是某些程度上了解说——人生当中值遇到的很多的问题，跟自己遭遇到的很多的过患，几乎大多数都是、应该是我们自己认知上有我，就是有这种的一个想法太强的时候，带来给你的、带来给我们的一种灾难或者灾祸。对，吾所以有大患者，为吾有身。那如果我们自己不认为说：我有这样的、我有身体，什么、什么这样的想法，没有想法太强的话，这些的过患是从何而来的？几乎都不会来的。就是这个，老子讲的嘛。

其实过去的外道、外道徒几乎都他们也有点、就是有点知道说，现在我们作为一个欲界的人，欲望太强了，又是就是我们的烦恼非常粗糙，导致我们造成很多的困扰，带来就是我们生活当中也是产生了很多的负面的情绪。所以呢，生活当中也是拥有这种比较粗显的、比较粗糙的、这种的欲界的烦恼强烈的现起、现起的时候，强烈的现起的时候，带来给我们自己当然是有很多、很多的灾祸、不愉快、

忧愁、挂碍等等，这些都是依于这种的因素导致所产生的。某些程度上来讲他们也是大概就知道。

所以呢，谁也不想嘛，谁也不想领受如此这样的一个痛苦、挂碍、不自在，当然是谁都不愿意的。那这样的话，他们也是某些程度上来知道，这个是来自于是什  
么？从何而来的？他们知道它的来源是什么。所以呢，他们就是想尽一切办法、  
想方设法消除欲界的粗品的烦恼、现起的烦恼。为了欲界粗品，或者是一个比较  
现起的烦恼消灭而去修禅。

所以他们修禅的目的就是为了……比如说，这个也是一定有不同的。比如说先我  
跟你们讲，大概我们前面讲的就是大纲嘛，再来详细的讲的话，为了消除欲界的  
粗品的烦恼或者现起的烦恼，而去修初禅的三摩地、安止。那你真正得到了一个  
初禅的禅定，或者是三摩地，或者安止的话，这个后得者自己心里完全消失了欲  
界粗品的、现起的这种的部分的烦恼就消解了，这样子才能得到了初禅的三摩地  
跟初禅的安止，大概就是、次第来讲的话就是这个。

那当然是二禅的话，对，二禅的天的话，他为了消除初禅它就是三摩地拥有的感  
受，对它产生了一些的、认知上的一些的概念，为了消除这些而去修二禅的三摩  
地。

那当然是三禅的天的话，他为了消除……对，那我们就是为了消除二禅的，当然  
是二禅的感受也好，对它的认知也好，或者一些的、一些的过患，对，那就为了  
消除这些而去修三禅的三摩地、安止等等。

那为了三禅的这种的感受，或者是认知上的一些的戏论的话，那为了消除这些，  
修了四禅的安止跟三摩地，对，大概就是这样子。

为了消除色界的一些的、所有的那个禅的感受，或者是戏论的话，那就是修了无  
色界的禅、无色界的三摩地跟无色界的安止，大概就是这样子。所以那个就应该、

应该是翻译的关系，无色界的三摩地、无色界的安止这样的讲比较好，无色界的禅的话有点不大适合，原因是什么？

禅本身是一个色界的、色界十七天的称号，所以呢，无色界、我们谈了无色界的时候禅、禅这个确实是不大适合的。所以呢，我也看过一些的书里面讲无色界的禅什么、什么的，其实这个是有有点模糊的，对。

禅就是色界十七天的三摩地跟安止才可以叫做禅，对，禅、禅定，大概就这个。那无色界的话，直接讲就是无色界的三摩地跟安止就可以了，不需要加禅的这个词。这个是我的想法，反正就是有无错误、错误，就是由你们来观察一下，确定、那个确定一下。

那所以呢，修法、修禅者一开始自己属于是欲界的人，当然是我们欲界的人在生活当中，其实我们内心有产生了很多的苦恼嘛，这是我们每个人都有经历过。绝大多数的这种内心、遭遇到的一些的不平衡、不宁静、不自在、不祥和，那就是忧愁、挂碍等等，这些都是由于什么样的因素导致所造成的？详细地去观察的话才能知道，才能了解，这些都是取决于欲界的贪、嗔、痴、慢任何等等的烦恼现起，导致所造成的结局，这是非常明显的。

那么这样的话，就是为了消除这个，我一定要想尽一切办法消灭这些的烦恼的时候，其实要有一些的方式嘛。所以刚才我们前面讲的，佛教所修习的那个、修禅的一个目的，跟外道所修禅的目的或者方式有所不同的地方就这个。禅它自己本身来讲的话，几乎都没什么差别的，对，一般的禅的话几乎都没有区别的，对，大概就是这样。

那当然是外道是怎么去修的？我举例来讲，当然是他们想要消除欲界粗品的烦恼的时候，一定要对它就像是产生一个厌离感，对，厌离感，这是我们人的一个心理学的角度来看的话，推理的话，也是知道，就是这样子。比如说，对于欲界的任何的色、声、香、味、触、法，对它产生了一种厌离感的话，你绝对不会执着

它们，绝对不会贪着它们。

这样的情况下，其实欲界的人是欲望比较强的，对于欲界的色、声、香、味、触、法没有强烈的去执着，或者是欲望太强的时候，这种的现起的欲望慢慢就是消失了。这样的消失的时候，其实跟它同流合污的其它的气怒、嗔恚也是逐渐的随之消失了。

当然是这个不是一个彻底消除的，这是一个、只是让它、欲界的烦恼，让欲界的烦恼随眠潜伏的状态。所以呢，它就是随眠潜伏的时候，它不能现起的，它不能现起的话，它不会影响到你的心。所以呢，为了消除这些现起的烦恼——欲界的烦恼而去修禅，他的看法是怎么办呢？怎么样呢？

他们的看法就是这样子看的：想尽一切办法对欲界的五妙玉也好，五妙玉就是声、声、香、味、触，欲界的色、声、香、味、触，看这种的欲界的身体、受用、处所，不管是怎么样的，全部都看。他们就是一直思维说：欲界是生命短暂的，生命短或者是过生活当中也是过患太多了，欲望太强了。种种这样的情况下，短短的那个人生的过程当中也是遭遇到无数的灾难。

不断的去想，不断的去想……这样的训练的时候，对于欲界的那个身体、受用、处所一点不贪着，有点一点没有兴趣的那种（感受）。这种的感受到的时候，对欲界的法产生了一种厌离感，这样的厌离感的时候，它另外一个看什么？其他的、由其他的世间的身体、受用、处所来相较，它看法就这样子。

所以呢，它就是色界天的、初禅的天的它的色、生命，它的那个身体、受用、处所这样子来欲界的，当然是五妙玉等等这样的相较起来的话，那就没办法相提并论的。这样的看到的时候，他就非常指望，希望能够得到初禅的身体、受用、处所，一方面来讲，想要、想要远离欲界的所有一切。这样子去相较起来的情况下，那你就是一方面消解欲界的粗品的烦恼，但是一方面来讲，你就是执着初禅的身体、受用，天界的一种受用都现在开始执着了。

那这样的话，他这种的看法是正确或者是错误的？当然是这个还是有非常多的一个过患的。那你看，他的欲界的看法是：看成为粗糙、不好的，那天界的或者初禅的身体、受用都是极尽好的、悦意的，这样的看法是一个错误的，原因是什么呢？

色界十七天他们也是在三界之中的、六道众生当中的那个流转轮回者，其中之一嘛，当然是他们的身体、受用都是一个有漏，就是充满了过患，那他们的色界十七天的五蕴也是叫做轮回。那你看，对于一些的轮回方面产生了一个厌离感，对于一些的轮回的部分还是去执着，这样的看法就不是一个完全清静的，完全不是一个、完全不是一个正确的。

所以呢，简单来讲的话，外道所成办的或者是修禅的目的就是这样子——为了消除今生的痛苦，为了消除今生的挂碍、忧愁，对。那当然是我们可以说是为了得到今生的快乐、悠闲自在这个目的来去修禅的，就是这个。

这个跟佛教的修成的方式不同的是什么呢？当然是不同的，方式也不同，动机、其中的动机也不同的。那佛教、佛教真正的一个佛教修禅的目的是什么？目的就是希望远离三界——三界的处所、受用、身体，他完全不会看成说——欲界不好，色界好；色界不好，无色界好。他完全没有这样的一个分辩。

他三界六道众生、三界都是一个业与烦恼导致所形成的一个有漏的，这样都是一个不好的，有过患。如果我没有、不能断除三界的烦恼的话，还是没完没了的，我永远都是业与烦恼导致不由自主地流转三界之中。这是佛教的看法，就这个嘛。

那最大的就是：为了得到究竟涅槃而去修禅，为了得到解脱而去修禅，这就是为了成佛、为了利益一切众生、为了解脱等等这些的目的来去成办安止跟三摩地，所以呢，他的动机、方式绝不一样的，大概差别简单来讲的话，就是这个。

当然是我们首先要了解的三摩地是什么样子的？当然是我们一个修行者来讲的话，得到三摩地、安止或者圣光这三个一定有次第性的：首先要、一定要成办三摩地，得到了三摩地之后再争取，或者是更进一步的努力去修的话，就能得到安止，得到了安止之后才能成办圣光，这三个不可能、一个修行者绝对不可能说——同一个时间都获得了三者，绝不可能的。这个一定要有一个次第、次第性的，前后一定有、就是它们产生的时间是一定有先后的差别。

那当然是我们安止的话，他一定是三摩地，三摩地不一定是安止的，这是什么呢？比如说我们在《经庄严论》也好，或者是《阿毗达摩三论》也好，这些当中也提到了：就是九住心——修禅的方式有九住心，透由修九住心才能得到安止。那这个第九住的心就是叫做……虽然它是一个欲界的三摩地，它不是、不属于是上二界的心，所以呢，它是欲界地所设的三摩地，所以呢，它是欲界的三摩地，第九住心就是叫做欲界的三摩地。它纯粹的是、是纯粹的三摩地，它绝对不是一个安止。凡是安止的话，一定是被轻安所摄。对，它是安止的话，一定是被轻安所摄持的安止三摩地，才可以叫做安止，才能属于是上二界的心。

第九住心的话，虽然它是三摩地，但为什么不能说它是一个安止呢？第一个，它不属于是上二界的心——任何一种心；第二个就是：它还是不被轻安所摄持的三摩地，还不是被轻安所摄持的三摩地。所以这样的原因，它还是属于是欲界的三摩地，它不是一个色界或者无色界任何一种的三摩地，不是，大概就是这个。

那这样的话，我们就是达到了三摩地的征兆也好，或者是证据是什么？当然是我们一开始未达到三摩地的境界的时候，我们一定要透由修九住心，逐渐的、不断的去加强，不断的去复习、复习嘛，串习，这样子按照这个顺序来去修的话，也许可能达到了第九住心。达到了第九住心的话，才能得到三摩地。那三摩地的、达到三摩地的征兆是什么？

比如说我们修行者，自己想要专注一些的、安住在一个所缘上多久的时间，就能够安住一个所缘上多久的话，这个象征是你已经达到了三摩地的境界，知道吗？

这个也是非常重要的。你得到、只是一个达到三摩地的境界的话，要有什么样的一个象征呢？征兆呢？征兆就是我刚才讲的，修行者自己心不乱的情况下、不扰动的前提下，专注一心的一个所缘上，想要安住多久，就能够安住一个所缘上多久的能力得到的话，这个叫做一个达到三摩地的境界的征兆，或者是象征，大概就是这个。如果你达到了这样的一个能力也是不一定是被轻安所摄持，不一定是达到了、它引起的轻安的感受，这个不一定的。

再来，更加的努力去、还是有去、不断地去修串习的话，这种的三摩地总有一天它引起了、身起了——身体的身，身起了、它引起任何一种、身心起了任何一种的话，当下就是你的这种的三摩地变成真正的安止，那个时候它就是变成上二界任何一种的心。这个时候不是一个欲界的心，它往往超越了欲界的心，那个时候才叫做一个得到了安止，就是安止，得到安止的。所以呢，界限也好，或者它征兆就是这个。

比如说再重复讲一次，真正的得到安止的境界的象征或者征兆是什么呢？原因是什么呢？我们修行者，你想要安住一个所缘上，安住、安住一个所缘上多久，就能够安住多久的情况下，引生出来身心任何一种轻安的感受的时候，那个时候你就是已经达到了、得到了安止，这个才叫做被轻安所摄持的三摩地，这个叫做一个静虑、安止，就是这个意思。

那当然是我们修禅的这个过程其实有很多的规定了，对，真正的你专注一心的训练，或者一个所缘上心不扰动的情况下，安住在一个所缘上不断的去复习，或者是不断的这样子加强自己的定力的过程，我们心绝对不可以散乱的，绝对不可以发呆，绝对不可以离散乱，绝对不可以趋向于昏沉等等，这些都是一个成办三摩地的一个主要的障碍。当然是那个时候我们心里也不、绝对不可以抉择、观察，这些都是、这个阶段如果你去观察、抉择的话，变成为你得到三摩地的障碍了，安止的障碍了，就是这个一定要知道。

这种情况是永恒性吗？永远都是这样吗？不是，这个阶段性的。你已经达到了



安止境界的时候，那你已经定力够了、够了，那开始这个安止的基础上必须要去观察。如果你不观察的话，就不能得到圣光，原因是什么？圣光它本身是一个、本质是智慧跟智觉，对，它的一个智慧的本质。简单来讲的话，大概就这样子——具有抉择能力者或者是一个观察的能力者。

如果你达到了安止的境界，再也没有去观察所缘境或者是对境的话，其实你永远就不会进步的，你就不能得到圣光。如果你不能得到圣光的话，其实断除烦恼是不可能的。只是一个压服、压制烦恼——现起的烦恼，这种的起到作用，但是你彻底断除烦恼、彻底断除轮回的话，必须要有圣光。这个圣光也是缘空性的圣光，安止也是缘空性的安止、三摩地，这样的止观双运的三摩地的情况下，才能够断除、彻底断除烦恼、所知障等等。

所以呢，这个阶段必须要知道，为什么我这样讲呢？其实我就是之前有看过一些的说法，他们从头到尾都是引导弟子的时候，禅修、禅修就是修，就是永远都是不扰动的前提下，专注一心的所缘上去修。除了这个之外，不需要动任何的动、不需要任何动作。对，他们永恒性的，大概就是这样的说法。所以呢，那个时候我觉得这个是有有点不太对劲了，原因是什么？

这个是每个阶段性不一样的，刚才讲的——未达到三摩地、安止之前，我们训练的过程绝对不可以观察对境，你达到了安止境界的时候，必须要观察，不观察的话你就不能得到圣光。所以这个就是一个人修行的过程阶段不一样的，能力不一样的，一定要有这样的方式来去判断。对，就是这个。

好，那这样的话，静虑波罗蜜多或者禅定波罗蜜多的意思是什么呢？它是一个真正的安止，再来就是被菩提心所摄持的静虑的话。这个才叫做静虑波罗蜜多，或者是安止波罗蜜多、禅地波罗蜜多，就是这个意思。那么这样的谈的时候，禅定波罗蜜多它必须条件是什么？必须条件就是它必须要被菩提心所摄持。

那被菩提心所摄持的意思是什么呢？一个修行者的相续当中，第一个要有安止，

第二必须要有菩提心，这样的话，安止跟菩提心相互所摄持。相互所摄持的意思是什么呢？互相帮助、饶益。比如说一个人的修行过程当中，他的菩提心越来越增长的时候，那另外一个——静虑也是跟着增长的，对。那静虑进步的时候，另外一个菩提心也是跟着进步的，这种的互相影响的情况下，这个叫做菩提心所摄持，对，菩提心所摄持的意思就是这个意思。

那么修行者自己有了安止，但没有菩提心的话，这个安止只是纯粹讲说三摩地、安止，是不是一个禅定波罗蜜多？绝对不是。禅定波罗蜜多的主要的条件就是刚才讲的，对，被菩提所摄持。为什么这么说呢？这个是我前面就已经解释过了，波罗蜜多有分、言诠门分为四种嘛。这个里面就是当然是中观自续派、中观应成派说法略有不同，但是中观应成派的角度来去讲的话，波罗蜜多——菩萨相续也具备了波罗蜜多，佛果也是叫做波罗蜜多，那菩萨相续具有的波罗蜜多是什么？

十波罗蜜多，我们平常讲的。为什么十波罗蜜多叫做波罗蜜多呢？因为他们主要的就是这些的善法都是即将得到佛果的主要的因素，所以呢，称之为波罗蜜多，这个名词就加上去的嘛。这样的话，我们所累积的福德自己将能得到成佛的主要的因素，它的取决于就是有无菩提心所摄持的差别。任何的善、被菩提心所摄持的善的话，这个善事将得到成佛的、佛果的因素；不被菩提心所摄持的善法的话，这个不是一个将成佛主要的因素，大概差别在这个地方。

好，禅定、静虑波罗蜜多大概就是这样子，那主要的就是外道所修的禅的所缘，所缘就是我刚才前面讲的，他的目的、他们修行的方式大概就是完全不同嘛，对不对？佛教就是、主要的禅的目的就是缘修了缘空性的三摩地、缘无我的三摩地、缘四谛十六形相的三摩地，那缘什么、什么，反正就是这样的，就是一个佛教的三摩地，修三摩地也好，止观双运的三摩地也好，最强有力的就是缘空性的止观双运的三摩地，这是一个佛教所讲的就是、所有道次第的核心就是这个。

当然是我们想要修缘空性的止观双运的三摩地的话，首先要了解、彻底了解空性，再来就是一定要成办、先成办了。有了三摩地的话，再去加强变成为就是

一个安止。有了安止的基础之上，追寻、一定要寻找圣光。你得到了圣光的那一刻，空性也是已经彻底了解了。那这样的话，修缘空性的止观双运的三摩地其实并不难的。

那第一个是空性也不了解了，太懒惰太多了，太懒惰了，对，平常我们就是人比较消极嘛，做好事的时候比较消极了，拖泥带水啊，或者是就是推、拖延时间等等这些都是就出来了；做坏事的时候非常的快，精神满满的。这个也是轮回的过患，大概就是这样子。

好，其实关于这个部分详细的去解释的话，真的是内容非常多的，那大概就是我们基础、方法，所以我从这样的角度来去慢慢、慢慢去展开，这样的就解释的话，描述的话，大概我们群里所有的人心里最起码要有一种概念嘛，这个也是好事，非常好的。好，那我们上课的部分就是这个。

那差不多过礼拜天吧，清明节，那大家一定要做善事，多多回向给自己、跟自己血缘关系的或者祖先，或者是跟自己血缘关系的亡者及一切众生，所以所累积的福德回向给他们，对，希望能够他们或数（39：02）达到佛果、佛的境界。对，自己所累积的福德回向给变成成为他们或数（39：13）达到佛果的主要的因素，我们这样发自内心去回向给他们。

其实我们扫墓这些的也是好事，这是一个孝道或者孝顺的一个表现嘛，好事，这是一个人间的好事，没什么不好的。但是真正的对他们有帮助的是自己一些累积的福慧二资粮，这些回向给他们，这个是真的我们佛教的仪式也好，真正的对他们来讲有帮助的。当然是对我们自己来讲的话，还是趁这个节日来、机会累积多多的福慧二资粮，这个也是好事。

好，那祝大家幸福快乐！