



禅定的四个阶段



温哥华慧灯小组2017.3.



禅定的修法对我们每一个人来说非常的重要

闻思最后都是为了修行

大家都在精进地听法 思考佛经的内容

修行才能够断除烦恼 有修行才能够证悟空性

证悟了空性 才能够断除烦恼

所以最后的目的——都是修行

唯一的最有用的就是修行

如果没有修行

平时我们烧香呀拜佛啊做的这些功德 = 真正的学佛

学佛的核心就是修行

达摩祖师认为唯一的优点：修行当中的明心见性

福德资粮

没有=没有办法证悟空性

修前行=修福德资粮

除非生来就是七圣财资产多（利根者）可以直接修

修行的不同阶段

外前行内前行-4.5年 修出离心、菩提心

寂止和禅定-1.2年

听大圆满

→ 证悟空性

寂止和禅定

不是大圆满的境界

不是大手印的境界

不是中观的境界

==心平静了下来

修到高的境界和证悟很接近

禅定的第一个阶段

最重要的是闻思

如果一直在烧香拜佛的阶段永远没有办法接触到戒定慧

没有办法进入禅定

都不会去听闻佛法 不会去思考佛法的教义 不去打坐

不去闻思就根本不知道这个里面有什么需要学的东西

禅定的第一个阶段

和积累福德资粮来比较

修空性或者调服内心比较重要

空性的智慧在临终的时候能带走，身外的东西都带不走。

在禅定的基础上修前行，修空性 效果会非常非常好

禅定的第一个阶段

对立的阶段

这时候我们的心要静下来就很难，一秒钟一分钟要静下来都非常非常的难，这个时候有各种各样的杂念，有各种各样的杂念来干扰，心根本就没有办法静下来，这个时候这些所有的杂念，我们修的这叫个禅定，这两个在这个阶段都是独立的时候。修就有相当大的难度，对一个修行人来说，这个时候非常难控制自己的这些念头，

对立的阶段

比如说我们在修菩提心，一开始的时候在修菩提心，但是几秒或几分钟的时候 心已经离开菩提心这个主题，它离开了以后，我们就根本就没有发现 这样子的时间呢，不如说五分钟十分钟过去了，我们还没有发现一直都是杂念，也有这种情况，另外一种情况呢，当我们休息的时候也会出现。所以这个时候休息的难度相当的高，这个叫做对立的阶段，

对立的阶段

我们真正想修行的人，那就必须要有充分的思想准备，为什么呢？因为我们一开始去修行打坐的时候呢，那一定会任何人所有人都会遇到这个问题，一静下来的时候呢，根本就静不下来，这个时候呢，就杂念特别的多，比我们以前根本不修行的时候都多呢，这个时候很多人就没有自信，对自己很失望，很多人就会退转

对立的阶段

所有人都是这样子一开始修行的时候，就是心静不下来，这个时候还哭闹的，这个时候我们的内心，就像，就像这个陡山水的水道上的水一样，就是一个很陡的山坡上，下漏水一样很急的水一样，这个时候有各种各样的示现，比如说贪嗔痴样子负面的情绪，本来大多数的时候不应该有贪心，不应该有嗔恨心，但是大多数的時候，有些时候都会有。不但是有不仅是杂念，而且贪心也出来了，嗔恨心也出来了，还有傲慢心，这些都会出现在修行中。这个时候就很痛苦

对立的阶段

有些人这个时候就强迫自己取消，但是越强迫自己就越不想修。最后呢，看到的这个禅修的地方，看到了这个佛堂时候就心烦，然后就回去做其他事情了，但是如果我们这个时候过不了这个关，那什么时候能过这个关就很难说了。因为我们这一生当中因为修行两个方面的这个条件相对来说是比较具备的，为什么呢？我们也懂怎么样去修？怎么样去修这个大家都比较明白，修行时间虽然没有那么多，但是还是有修行，这个时间还是可以挤出来的。

对立的阶段

如果没有禅定 证悟只是一个起点而已，我们不要以为证悟了就是成佛了，这其实证悟到成佛还是很远。比如说，我们已经要走100公里的路，证悟就是刚刚走第一步的时候，眼睛可以看到很远的路，但是是一步都还没有走直线就看到这条路而已，眼睛看到咯，但是还没有走，证悟也是这样，我们还没有走，但是这个证悟的时候 我们离不开禅定，虽然是证悟了，这个证悟怎么样去继续，怎么样去保持，保持证悟的这个状态，这个证悟的境界，这个时候也是离不开禅定的，所以一定要过这个关，这一生当中，我们在家还要努力

对立的阶段

只要大家有思想准备的话，心里修禅定的时候呢，心静不下来，然后就很痛苦，但是这个时候我们要知道这是阶段性的，不会永远都是这样子，只是临时性的那我再努力一下的话，这个会过这个关的，以后会越来越好的，所以我们这边说是非常非常难，心就根本静不下来，有些时候就是昏沉，有些时候就是调举，就是往外散乱，不散乱就是昏沉。在这种情况下，我们还是要想办法继续修行，这段过了以后，就比较轻松了，就会越来越好了

对立的阶段

闭关的人半个月或者1各月，普通人可能需要几个月，几个月的奋斗，然后就可以突破这第一个阶段，然后是第二个阶段，刚才我的第一个阶段叫做对立的阶段，第二个阶段叫做失力的阶段，失力就是失去力量，失去力量并不是禅定的力量，不是失去了禅定的力量而是失去了这个杂念的力量。

第二阶段：失力的阶段

因为禅定能力在慢慢的增长，杂念就慢慢的减少，这个时候不是没有杂念了，但是这些杂念，它已经没有那么大的力量，也就是说它也不会破坏到这个禅定的这个主题，在这个之前在第一个阶段的时候呢？我们虽然是在打坐，但是呢，因为这个杂念一起来的时候，我们禅定就立即受到破坏，因为这个时候，杂念的力量，非常非常的大，然后根本就没有办法保持。但是进入第二阶段的时候，这个时候杂念虽然有，但是杂念的这个力量力度不够，这个时候它的力量慢慢的减少，虽然是有杂念，但是没有太大的影响，

第二阶段：失力的阶段

这个时候我们的心，可以在这个主题上面，比如说修菩提心的话，就在这个菩提心的状态下，看，可以停了五分钟十分钟，都没有太大的杂念，或是很轻的小杂念，没有那么大的力量，这叫做第二个阶段。这个时候大家开始对禅定开始有兴趣，因为这个时候尝到了甜头，大家感觉到自己的这个禅定，有明显的进步，然后就对禅定升起了兴趣，然后就一定会努力的修，这个时候，这个进步会越来越快的，

三种不同的禅定

1.有思维的禅定

菩提心修禅的时候要注意主题，菩提心本身就是一种思维，第六意识没有停止，所有的注意力都集中在一个点上，除了思维就没有其他的杂念。

修外前行内前行，金刚萨埵的修法都是修禅。心平静下来都是修禅。有念的思维，只有一个思维。所以这个时候心可以逐渐的静下来。菩提心和出离心也是修禅定。

三种不同的禅定

2.无念的禅

没有证悟空性的只是心静下来，就是我们平时讲的寂止。

根本就没有信仰的人，他也可以修这个禅，禅的这个狭义来说，就是四禅八定。

2.无念的禅

只是心平静下来，这个也有主题。比较简单的是自己看自己的心，内心全部放下，我们的内心是自知自明。内心精神可以感受它自己的状态。在这个状态下，他看自己的本性，只是现在这种现状，在这种情况下停下来，这个佛教里面就叫做禅定，意思就是什么也不想，就停下来。这个寂止的方法可以给有精神病的人用，慢慢内心可以减压，轻微的精神状态就能解决。慧灯之光里面有寂止窍诀的修法

三种不同的禅定

3. 也叫做无念的禅修，在证悟空性的境界当中没有任何的杂念，在空性中可以保持很久

第三阶段：和睦的阶段

杂念和禅定是没有冲突的

杂念升起来的时候就是去让他去修菩提心

非常的听话

这些杂念可以让他去修出离心，半天一天都不会离开出离心的主题

第四阶段：自解脱阶段

要超越第三个阶段的禅定

一定要超越这个阶段

如果不超越，永远没有办法证悟空性

如果不超越，只是世间的四禅八定修的好

如果不超越，只是心平静而已

第四阶段：自解脱阶段

色界和无色界几百万年都在这个禅定中

生命结束后所有的烦恼还会回来，没有办法断除烦恼的种子

但是这个是一个修行很好的基础，但是没有突破是没有用的

平时打禅七：我们如果认为只要心安静下来就成功了，这个是错误的

高层次的人可以2天3天没有任何杂念 会有自己的身体从空中突然诞生的状态，这些现象都不是空性的境界

第四阶段：自解脱阶段

突破=解脱=证悟空性

内加行 外加行 都修的不错

菩提心修的很好

通过金刚萨埵的修法清静罪业

通过上师瑜伽修法对大圆满法有信心

非常容易证悟



第四阶段：自解脱阶段

在第三阶段的时候，因为心比较平静

这个时候很容易证悟空性

很多人没有发现自己修的禅定只不过是没杂念而已，根本不是证悟空性

禅悦：比较放松会减少压力，但不是我们追求的目标

第四阶段：自解脱阶段

萨迦班智达：愚蠢的人越修大手印的法，越是堕畜生的因

麦彭仁波切：放松就是解脱的话，很多人从无始以来一直是放松的

学佛的人需要进入第四个阶段

所以修禅宗的人也有一定有这种情况

第四阶段：自解脱阶段

一定要用功，一般的人早上只修10几分钟要到第三个阶段都很难

寂止的状态和证悟空性的状态一定要分开

不要把心静下来的寂止的状态当作是证悟空性

第四阶段：自解脱阶段

产生念头自己会解脱：升起嗔恨心，如果不证悟空性的话，会发展

证悟人的境界也有高低：证悟不是很难，但是力度不是一样的，证悟后还要走很长的路。一开始证悟了，在临终的时候，如果不修行，和没有证悟的人一样

证悟的人不修行，会退化的

第四阶段：自解脱阶段

证悟和成就的区别

成就：变成佛啊 菩萨 一地以上才叫做成就

证悟：是对空性一个体会，从此流转轮回的动力受到了破坏
不会在轮回中流传很长的时间，所以证悟的人一定要修

第四阶段：自解脱阶段

如果没有打好前行的基础

有时候对空性会突然有一种感受，但是力度不够，所以和普通人是一样的

只有证悟后努力修行，这个力量就越来越有力

嗔恨心一起，一专注空性，马上能会失去力量

第四阶段：自解脱的阶段

嗔恨心已经解脱了，烦恼立即停止，这才是证悟空性。

证悟空性的人一直修下去的话 1.可以今生成佛

2.中阴身成佛

3.下一世 25岁前遇见大圆满上师

如果没有证悟空性的观念

- 1.念经念咒没有用处
 - 2.密宗的生起次第有四个要点，最重要的是证悟空性
 - 3.没有证悟空性的观想很多愤怒金刚没有用的
 - 4.证悟了以后再观想，会快速的成就的，念咒的效果不一样
- 好好修，每一个人都有机会，只要自己努力

证悟的计划

2-3年修四外加行=培养出离心

3年左右修五加行 1-2年禅定寂止

1-2年中观 修人无我 法无我

最后修大圆满，这样肯定会证悟的

没有基础的话，就算证悟了1-2个月后会慢慢消失，然后一辈子就不能证悟了（太惨了）