



佛陀

“定”，

是如实知见真实法的条件。

如此赞叹“定”：有“定”者如实知见真实法。



善戒法师

我们的六根不断追逐我们喜爱的六尘：眼迷恋于色尘、耳迷恋于声尘、鼻迷恋于香尘、舌迷恋于味尘、身迷恋于触尘，意迷恋于法尘。这样躁动不安的心无法看清六根、六尘、六识、六触、六受和六爱的无常本性。

修行者不应忽略“定”的修习

我们可以练习注意我们的呼吸，以令心完全寂静无杂想。把注意力放在鼻孔下方，了知气息的出与进。身心皆放松，自然地呼吸。进一步了知息的长、息的短，但不要刻意地把息拉长或缩短。练习的要点是清晰地知道息的进出与长短，但不要随息下行进入腹部，也不要跟着上行进入头部。妄念出现时，要轻柔地把注意力移回到呼吸上。感觉身体疼痛时，也要轻柔地把注意力移回到呼吸上。如果疼痛过于强烈，先观想“身苦”的实相，然后再缓缓地把注意力移回到呼吸上。这样的训练成为“修定”，即把注意力锁定于一个“所缘”，例如呼吸。“定力”增强时，我们的心会变得纯净、有力、柔软而调顺。于是，我们可以看到各种快速变化的身心现象，看到它们的生起与止息。如实知见生灭法，会对身心感到厌离，进而不再贪恋，也随之放下了“执著”。这是通向解脱自在的路径。

善戒 观呼吸就如同斯人端坐河岸，静静地看着河水的流淌，同理，观呼吸也只是轻柔地、持续地了知气息的一呼一吸而已。

禅修营时快速得“定”之方法：

时时刻刻，从清晨睁开双眼直到夜间入寝，注意力都应放在呼吸上，如同摩擦燧石取火，若断断续续地摩擦，石会冷卻，取火自然不得，同理，观呼吸于分分秒秒间，敏锐的心智之火才会燃起。

每日修炼之建议：

每日练习“禅定”不少于一小时。当不坐在蒲团上时，可以练习毗婆舍那禅，即时刻了知当下生起的任何身心状况，感知它们的无常、苦和无我的本相。

修行进步缓慢的原因：

(一) 修定者：原因可能有二，即观“所缘”的方法有误，或选用的禅修“业处”与自己不相应。
(二) 修观者：单一的正念是不够的，必须持续地观照身心“无常”、“苦”和“无我”的特性。