

传明 / 著



无正见 不解脱

什么才是正见

如何才能解脱

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

传明 / 著



无正见 不解脱

什么才是正见
如何才能解脱

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

无正见 不解脱 / 传明著. —北京: 中国财富出版社, 2016. 5

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5817 - 0

I. ①无… II. ①传… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第170316号

策划编辑 黄 华
责任印制 方朋远

责任编辑 姜莉君
责任校对 孙会香

责任发行 邢有涛

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070
电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编部)
010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 [http:// www. cfpress. com. cn](http://www.cfpress.com.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5817 - 0 / B · 0456

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 19.25

字 数 224 千字

版 次 2016 年 5 月第 1 版

印 次 2016 年 5 月第 1 次印刷

定 价 45.00 元



前言

Preface

由于缺少直接的经验，我们想要学习禅修，只能依靠别人的经验，通过语言、文字来进行概念、思维的学习。但是，知道不等于做到，当面对烦恼的时候，知识和理论往往没办法在身心上发挥多大的作用，因此，我们学习禅修还需要实践，去做、去修。通过本书，读者可以先从理论上系统地了解禅修，尤其是佛教的禅修，从而付诸实践，实际体验禅修的奥秘。

一、对治烦恼的三种力量

对治烦恼，有三种力量需要修学和强化，分别是思维的力量、禅定的力量和习惯的力量。

第一种是思维的力量。人与动物最大的不同是人能够思维，能够通过观察、分析、归纳、总结更快速地学习。这种思维的力量是每个正常人都具备的，通过思维的力量学习佛法正见，就能够从迷信达到理信。但是，思维是一种基于概念的了解，不仅比较粗糙，有时甚至



还是错误的。如果单单是从概念上、思维层面上明白道理，并不等于就能够做得到。因此，佛法告诉我们，仅仅通过概念学习是远远不够的。现在微信、微博上的很多文字，就像“心灵鸡汤”一样，当你烦恼时，起到抚慰心灵的作用，甚至让你在思维上明白一些道理。但这种“心灵鸡汤”是轻飘飘的，根本对治不了你的烦恼。烦恼要比思维快得多。等你通过思维反应过来，往往已经来不及了。比如，你碰到了一件看不惯的事，心里的火“腾”地就生起来了，你连它是怎么生起的都很难看清楚，等你知道生气了再想压下去，却发现这股力量太大了，已经压不下去了。所以，我们应该进一步去实修。实修虽然要花很多时间、精力，但如果我们不花这些时间、精力，佛法就不一定会在我们的身心起作用。佛法是我们拿自己的身心做实验，来解决生命中最深层的问题。我们不能仅仅停留在理性思维，或只通过概念去了解佛法，而要落实到实修，只有这样，才能在烦恼产生之前或者即将要产生时，有力量去停止烦恼的相续。

第二种是禅定的力量。人类思维到不了的更深层的地方要靠什么

去发现、去观察呢？那就是禅定的力量。佛法上有教法，有证法。证法方面就是戒、定、慧。戒是从行为下手，调整身心，让我们不要在行为上造不善业，如伤害众生，以避免内心产生一种忧悔、恐惧的心理。如果你有了这种恐惧的心理，禅修是根本深入不下去的。而定共戒，则是对内心的妄想、妄念，包括心理，有一种能够掌控的能力，让我们不要胡思乱想，不要打妄想、散乱或者非理思维。该想的就想，想完以后就放下。可是人们往往很难控制内心的妄想。比如，我们控制不住自己的情绪，控制不住自己的烦恼，控制不住自己的串习力。我们做不了自己的主人，也左右不了自己。经常是反反复复，知道自己不对，不对又做了，做了又后悔，这样交织在一起，久而久之形成一种心理障碍。所以说，最大的敌人就是我们自己的妄想。**禅定就是让我们学会自我操控，能够在内心更深的地方截断烦恼的相续，排除昏沉、掉举，让心更加专注、简单、广大，使我们对自己的内心有一个深入的观察和了解，从而为解脱搭建一个平台。**一个人只有修禅定，有了禅定的力量，对治烦恼才能更快、更有力量。

第三种是习惯的力量。习惯的力量比前面两种力量更快、更强大，因为习惯是不需要意识的，它是一种无意识的本能反应。比如我认识一位 83 岁的老教授，他来我们这儿上课，一天上 4 个小时，身体还特别好，特别健康。我问他为什么能够做到这样，他说他每天坚持走路，风雨无阻，每次走一个半小时到两个小时，从来没有间断过。他说如果自己有了烦恼，就去走一会儿，回来就什么烦恼都没有了。他的这个

习惯是依靠不断重复的行为，几十年来积累起来的一种惯性的力量，这种力量大得不得了，形成了一种本能的反应。而佛门是靠戒律来培养习惯的力量，这个是要日积月累的，大概需要几十年的时间，你才有可能积累出这么大的力量。所以说，惯性的力量或者说反复的行为养成的力量是最大的，根本就不需要意识。比如，真正练过功夫的人，别人的拳头过来，还没碰到他的身体，他就已经反应了，警觉性非常高。这是一种身体本能的反应，是靠习惯的力量养成的。

总体来看，人类能够培养的力量中思维是不够的，思维是靠想的，比较慢，而禅定比较起来却深得多。禅定不需要花习惯那么长的时间去培养，不需要几十年，大概一两年就能够培养出一点定力来。比如，身心疲劳了，知道怎样做一个自我调整或修复；烦恼来了，懂得怎样去释放它；甚至情绪来了，知道怎样控制自己，而不做出一些出格或者失态的行为。起码这些是可以做到的。所以说，禅定的力量刚好介于思维的力量和习惯的力量中间，它比较容易培养起来，而习惯是需要从小就养成的，我们很多人已经来不及了，哪怕我们现在知道了，开始养成习惯，没有二三十年也是调整不过来的。所以，有时候人生很遗憾，当我们知道自己有一些性格上的缺陷或者一些不良的习惯，想要去调整、改变的时候，已经来不及了，年龄上不允许。可是，当我们年轻的时候，我们可能没有这种智慧观察到自己的性格缺陷或者不良习惯，哪怕观察到了，因为还年轻气盛，不愿意接受去改变自己。我们往往会产生这么一种遗憾。如果我们能够把这三种力量结合在一

起，那我们对自我的控制能力就比较强了。这是我们需要努力的方向。

二、“五好”禅修

为了保证禅修的效果，尤其是禅三、禅七期间的效果，我们提倡“五好”禅修。具体的要求不外乎以下几个方面：

第一是吃好。过去是没东西吃，营养不够；现在是吃太多了，营养过剩。天天吃得那么饱，脑满肠肥的，绝对禅修不了。在禅修过程中希望大家能吃素。吃素的人相对来说比较安静、清淡。吃肉，很容易让身心有一种烦躁的情绪。当然，吃素的话，要求营养足够、平衡，不要偏食。一般来说，现代人只要吃六分饱就可以了，七分饱都嫌多了，但也一定不要饿着。

第二是运动好。佛门中的运动，一种是经行，另一种是磕头拜佛。佛门里任何事情都是引导走向解脱，有利于解脱的经行、拜佛不会是单纯地做一种运动而已。经行有很多种，有慢的方式，也有快的方式。磕头也有磕小头和磕大头之分。如果打禅七，磕头、经行一定是不能缺少的。对于刚刚禅修的人来说，经行甚至比打坐还要重要。初学者动比静容易，所以开始的时候需要用动态来慢慢调整自己，包括练瑜伽调整身体，也相当于禅修的前行。当然，经行时老师一定会引导你，快应该怎样用心，慢应该怎样用心，怎样快速达到专注。

第三是保暖好。禅宗里有句话叫冬参夏学。冬天天气冷，不易流汗。天气稍冷一点点的时候打坐是最好的，但是一定要防护好，地板不要太阴冷，更不要在有寒气的地方打坐，也不要被风吹到，身体一定要包裹好，坐在那里要暖融融的，而不能觉得身体冷冰冰的。禅宗的祖师大德打坐的时候都戴个风帽，因为禅定深到一定程度，连头都应该保护起来，更不用说膝盖、腰部和肩膀了。我们一定要找东西把它裹起来，不要受外寒的入侵，也不要受潮湿的干扰。

第四是睡好。打坐的人一定要睡够，平常人起码每天要保证八个小时的睡眠。如果睡不好觉，我们会发现很痛苦，脑袋是发木的，好像没睡醒一样，特别煎熬，一坐下去是昏的。而打坐其实是很累的，要全力以赴，用上心力，是很消耗体力的。所以，打坐的时候千万不要让自己睡觉，如果身体疲乏，宁可躺下去睡觉也不要坐在那里睡。睡够了再起来好好用功，好好修行；这才是有质量的禅修。

第五是坐好。这个是最根本的，前面“四好”都是外围性的。我们要注意坐上的质量，比如打一坐四十分钟，我们算一下四十分钟里有多少时间是非常专注在所缘境上的。质量比数量重要，真打坐的时间不在数量，而是要用教你的方法全力以赴地坐，哪怕坐五分钟以后累了就歇一下，休息好了，再坐五分钟，这样交替，慢慢就把五分钟延长了，能够维持的时间也越来越久，慢慢地你就能安住在所缘境上了。

三、本书的章节划分

本书分成十一章介绍禅修：

第一章介绍禅修的环境和注意事项。禅修在现代人看来，虽然很时髦但同时又很陌生。真正能够在实践上、理论上透彻了解禅修的人并不多。这就导致我们对于禅修的一些基本要求，包括需要具备怎样的环境条件，哪些是障碍禅修的，哪些是有利于禅修的，不是很清楚。所以，在这个方面，将自己知道的列出来，供大家参考。

第二章介绍坐法。这里介绍的坐法是常规性的，但仍有一些需要细微调整。比如每个人的腿的情况不一样，有人腿长，有人腿短，有人腿软，有人腿硬。有些人的腿盘不起来，也不能硬掰上来，那样是不现实的。所以，坐法也要因人而异做些调整。

第三章是修定的目的。我们每个人都应该给修定设定清晰的目的。我们要解决什么样的问题，或者达到怎样的程度，明确了以后，就有了方向和目标。

第四章是所缘境。禅修离不开所缘境，就是我们专注的对象、目标。这个目标到底怎么选择？有几种目标可以选择？不管佛教还是外道，选择所缘境的次第是怎样的，所缘境这个部分是非常重要的。

第五章是禅修的过程。禅修就是要对治心的昏沉和散乱（掉举）。昏沉的心是向下的，掉举的心是向上的。如果将昏沉和散乱排除得越来越少，越来越弱，禅定就进步了。所以，禅修的过程就是对治昏沉

与掉举。

第六章讲怎样对治昏沉与掉举。要借助三根拐杖，一个是正念，一个是正知，还有一个是正断。

第七章是用心。禅修会涉及用心与用脑的差别。有些人在整个禅修过程中，都是用脑想的，他不是操控自己的内心，用自己的心力。真正的禅定是让你停止思想或思维，如果老是用脑想是修不好禅定的。

第八章是禅修的次第。禅修是一个由浅入深、由粗到细的过程。我们需要对禅修的过程可分成哪几个部分有一个大概的了解。

第九章是禅修中的觉受。在禅修中会产生一些错觉、感觉或者幻觉。有些人说禅修如果没有人指导，或者没有老师带，很容易走火入魔，其实没有那么恐怖，走火入魔也是有级别的，不是一般人就能做得到的。这部分我们应该界定清楚。

第十章是衡量禅修的进度。对禅修到底修到什么程度建立一个判断标准，或者一个检验的系统。

第十一章讲毗婆舍那。







目录

Contents

第一章 禅修的环境与注意事项

禅坐的环境和注意事项	2
禅修的要求	7
定心的作用	9
戒、定、慧的关系	11
如何忏悔	16
亲近善知识	34

第二章 坐法

七支坐法	46
禅修拳法	49
用心的方法	51

第三章 修定的目的

修定的三种目的	54
教授禅修的不同方法	72
略说三止	76



三种观	79
止观双运	95

第四章 所缘境

再论定心	98
凡夫的三种心态	101
禅宗超越能所对立的方法	108
三种止	112
选择所缘境的原则	155

第五章 禅修的过程

对治昏沉	172
对治掉举	178
我见与我执的区别	184

第六章 三环套：正念、正知、正断

正念	188
----	-----



正 知	190
正 断	191
修止的过程就是正念、正知、正断三环相套的过程	192

第七章 用 心

用脑与用心	196
心的四种力量	203

第八章 禅修的次第

不随不止	214
心 行	217
从所到能	221

第九章 禅修中的觉受

世界真实感的由来	224
加减有无的修法	226
感觉、错觉与幻觉	229
八 触	237



对于感觉与觉受的态度	241
觉受与证的关系	242

第十章 衡量禅修的进度

内 住	246
续 住	249
安 住	250
近 住	252
伏 住	253
寂 住	256
最极寂住	259
专 住	261
等 住	262

第十一章 毗婆舍那

毗婆舍那的条件	264
毗婆舍那的原则	269
毗婆舍那的过程	274
三止三观	278