图解 佛法中的心理疗法

修心坊 04

正定

有定力的人不会失败

- 佛陀用以悟道并亲自传下的纯正法门
- 培养定力，断除烦恼，开辟快乐与成功之道



正定的前行：九住心图

陕西师范大学出版社

蓝梅 ◉ 著

修心坊 04

佛法中的心理疗法

源自佛陀的智慧
撷取佛教经典中抚慰心灵的良方
古老的佛教修持法门
与现代心理疗法相结合
诞生一系列现代修心法

让心灵回归本性的平静祥和
“修心坊”系列丛书
一本书介绍一种修心法
教你在日常生活中寻觅心灵的乐土

封面故事

释迦牟尼和《九住心图》

画面正中是端坐在菩提树下的佛教创始人释迦牟尼。释迦牟尼为摆脱人间的痛苦，寻求解脱，进行了多年思索与苦修，最终在菩提树下进入正定，七七四十九天后终于证得无上正等正觉，成为佛陀，创立佛教。

画面四周为《九住心图》，又名《十象图》，由僧人、大象、猴子、兔子等图案组合而成，比喻修心的九个阶段。画面中颜色由黑依次变白的大象，比喻修行者的内心由散乱到定境的变化过程。九住心是欲界禅修“止心于一处”的九种次第。超越九住心后，修行者才能进入色界初禅天修四禅八定。

项目策划/紫图图书 ZITO®
www.readroad.com

正定：释迦牟尼开悟的转折点

太子乔达摩·悉达多在王宫中长大，从未体验过痛苦，却在一次游玩时发现了生命的无常，因此产生了出家修道之心。他离宫后隐居山林，进行了长达六年的苦修，却无法得到证悟。于是他放弃苦修，在菩提树下以正定的方法入定，终于得道成佛，创立了佛教，而正定也就成为佛陀开悟的转折点。下面八幅图展示了佛陀出生、感悟、断发出家、苦修、悟道、初转法轮、传法、涅槃的八个人生阶段。

一、出生

释迦牟尼的父亲是净饭王，母亲是摩耶夫人。摩耶梦到白象入怀便有孕，并在蓝毗尼园的一棵无忧树下生出太子。太子刚出生便显现出瑞兆，暗示着他日后将以正定开悟成佛。



前来祝贺的古印度众神之神帝释天。

摩耶夫人手扶无忧树，太子从其右肋生出。不幸的是，摩耶夫人七天后去世了。

摩耶夫人的侍女们。

赶来庆祝佛陀降生的诸位天神。

为太子撒下天花的梵天神。

太子刚出生，便向东南西北四个方向各走七步，步步生莲，并宣说："天上地下，唯我独尊。"这意味着他未来将会以正定开悟成佛。

正定修行的次第——四禅八定

正定修行的次第可分为四禅八定，前四个阶段为色界四禅：色界初禅、二禅、三禅、四禅；后四个阶段为无色界四禅：空无边处定、识无边处定、无所有处定与非想非非想处定。

色界初禅

色界初禅是四禅八定的第一阶段，进入初禅，就进入了真正的禅定。初禅产生的同时会伴随有十功德和十六触发生。十功德即空、明镜、定、喜悦、乐、善心生、知见明了、无累解脱、境界现前、心调柔软；十六触包括动、痒、冷、热、轻、重、涩、滑、掉、猗、凉、暖、浮、沉、坚、软。

进入色界二禅

二、感悟

太子在宫中长大，从未体验过痛苦，但成年后的一次出游使他目睹了人间的老、病、死等苦。他痛感生命的无常，决心离开宫廷，出家修道，以求解脱。



在迦毗罗卫城的东门，太子见到一位须发皆白、痛苦呻吟的老人，目睹“老”之苦。

在城的南门，太子看到一个浑身脓血的病人，惊悉“病”之苦。

在城的西门，太子看到一位死人，他的亲属正在痛哭。“死”之苦就这样与太子不期而遇。

在城的北门，太子看到一位沙门，被他的幸福状态所吸引。车匿告诉他，这是在追求解脱的修行者。

车匿

为太子驾车的车夫。

年轻的悉达多太子

人世间的痛苦打动了太子的心，使他看透了人生的无常，决心出家修道，以求解脱。



色界第二禅

色界第二禅比色界初禅更为宁静，并有内净、喜、乐、心一境性等体验。内净是指内心已经抛离了初禅时还没有抛离的觉观寻伺，也离开了语言，心更为明净。喜是指二禅生出的如潮水般涌遍全身的大喜。乐是指在喜中享受恬淡怡悦之乐。心一境性是指在二禅的定境中，心如明镜般安定明亮。

进入色界三禅

三、断发出家

太子离宫出走后，来到了伽耶山的苦行林边上。在此，他辞别车夫车匿和白马犍陟，抽出配刀截去长发，走入林中，开始了长达六年的苦修。



断发

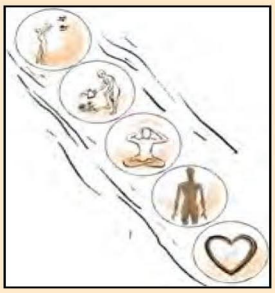
太子来到伽耶山苦行林边，坐在一块巨石上，手持金刀亲自削发。此时来了一位身穿袈裟的猎人，太子就与他交换服装，彻底将自己打扮成了一位僧人。

伽耶山

伽耶山位于迦毗罗卫城百里之外，此处聚集了许多苦修者。

车夫车匿和白马犍陟

车匿极力挽留太子，请他不要出家，但太子不为所动，车匿只好带着白马回宫去了。



色界第三禅

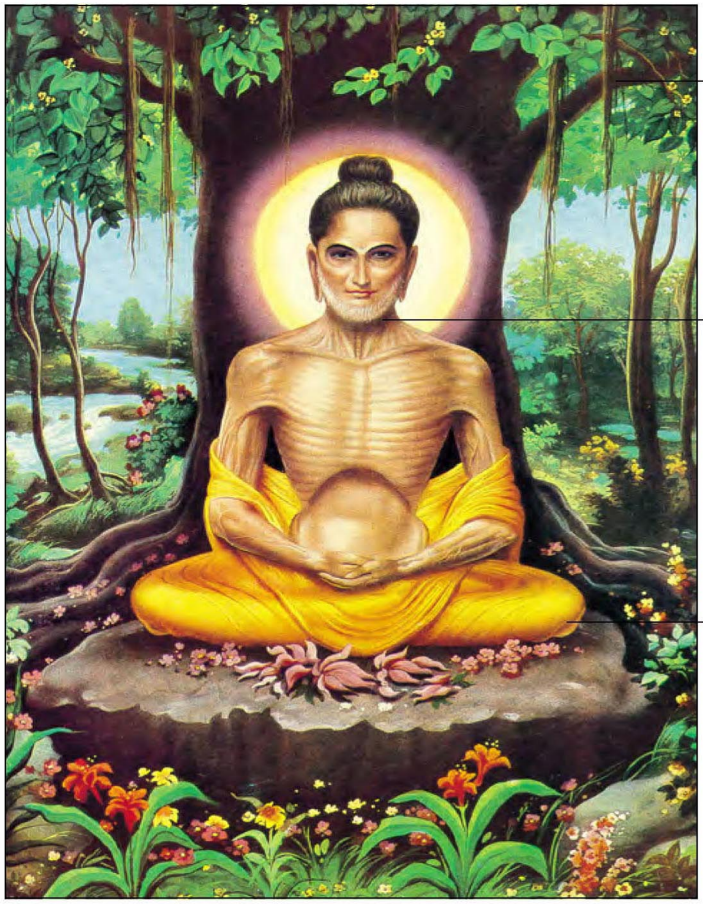
色界第三禅比色界二禅更为殊胜，此时的心更为宁静，并有舍、念、智、乐、心一境性五个特点。舍是舍掉二禅之喜而不生吝啬、悔恨之心；念是念念在心，小心护持三禅之乐；智是巧妙运用智慧以增长三禅之乐；三禅之乐是世间第一乐；心一境性则是说定心如明镜，一心安住在三禅的定境中。

进入色界四禅

需要全本请访问 www.ertongbook.com

四、苦修

太子在伽耶山中进行了六年苦修，日食一麻一米，打坐入定来寻求解脱。此时他虽已能进入极深的禅定，却因进入的不是以正念为本的正定而无法解脱悟道。



伽耶山的苦行林条件极为艰苦，围绕在太子身边的只有瘴气、沼泽、野花和饥饿。

长时间的苦修使得太子胡须满面，身体瘦弱到露出骨头，完全像一具裹着皮的骨架。

六年苦修，并未换来解脱，反而使太子的身体接近崩溃。因此，太子放弃了苦修，开始正常进食。在身体恢复后，他即将迎来生命中最重大的事件——悟道。



色界第四禅

色界第四禅是色界禅的最高成就，被称为世间真实禅定。四禅一共有舍、念清净、不苦不乐、一境性等四种体验。舍是四禅的主要特征，故四禅亦名“舍俱禅”；念清净是指心离诸念，而明照无垢；不苦不乐是指色界四禅已经超越了苦与乐这两种不寂静的境界；一境性是指四禅中唯有意识在产生作用，沉浸在四禅的定境中不动不乱。

进入无色界四禅

五、悟道

放弃苦修养好身体后，太子离开苦行林，来到菩提伽耶，在一棵菩提树下进入以正念为前导的正定，经过七七四十九日，终于证得正等正觉，从此，作为凡人的太子消失了，作为佛陀的释迦牟尼诞生了。



菩提树

此树原名比波罗树，因为释迦牟尼在树下悟道，所以后来被称为菩提树。

为了阻扰太子悟道，魔王派三个魔女来诱惑他。太子以无上定力制服了诱惑，并使三个魔女产生羞耻之心，匍匐退去。

金刚座

佛经记载，佛陀是在金刚座上进入正定，参悟七七四十九日，才证得正等正觉。

魔王的三个女儿，名为悦彼、喜心、多媚。她们受魔王命令来败坏佛陀修行，却被佛陀以无上定力和智慧制服。



无色界第一禅：空无边处禅

无色界是超越了色（物质）的世界，无色界禅则是脱离了色的禅定。空无边处禅就是以无边无际的空作为定心的禅定。要修得空无边处禅，可将禅相扩大到十方后，借助专注遍处色占据的空间而将遍处色除去，就像把拼好的拼图一块块拆开，露出虚空一样。

进入无色界第二禅

六、初转法轮

在菩提树下悟道后，释迦牟尼来到鹿野苑，度化了原来曾跟在他身边苦修的五位侍从，第一次在世间传播佛法。此事被称为“鹿野苑初转法轮”，标志着佛教的正式创立。



第一次说法时的释迦牟尼。他左手结正定手印，右手结说法手印，正向五位侍从宣说佛法。佛陀的出现，代表着佛教中“佛宝”的具足。

画面背景中的鹿群，暗示此地为鹿野苑。

五位侍从正在听佛陀宣说佛法，他们的皈依是佛教史上的大事，意味着“僧宝”的具足，也标志着佛教的成立。



无色界第二禅：识无边处禅

如果修行者能达到识无边处定时，定心会变得更加细微而广大，能体察所有事，仿佛自心就是宇宙，宇宙就是自心。可以用直接体验的方式了悟世间所有事，死后可投生识无边处天，此处天人的生存形式就是无边无际的心识，正如宇宙般无穷无尽。

进入无色界第三禅

七、传法

在初转法轮后，佛陀开始了长达四十多年的传法活动。他所创立的包括正定在内的八正道，成为引领众生脱离轮回、获得解脱的单一道路。



正在度化亲人的佛陀

佛陀出家前的妻子耶输陀罗。

佛陀的儿子罗睺罗，后来随父出家，成为佛教史上第一个小沙弥。



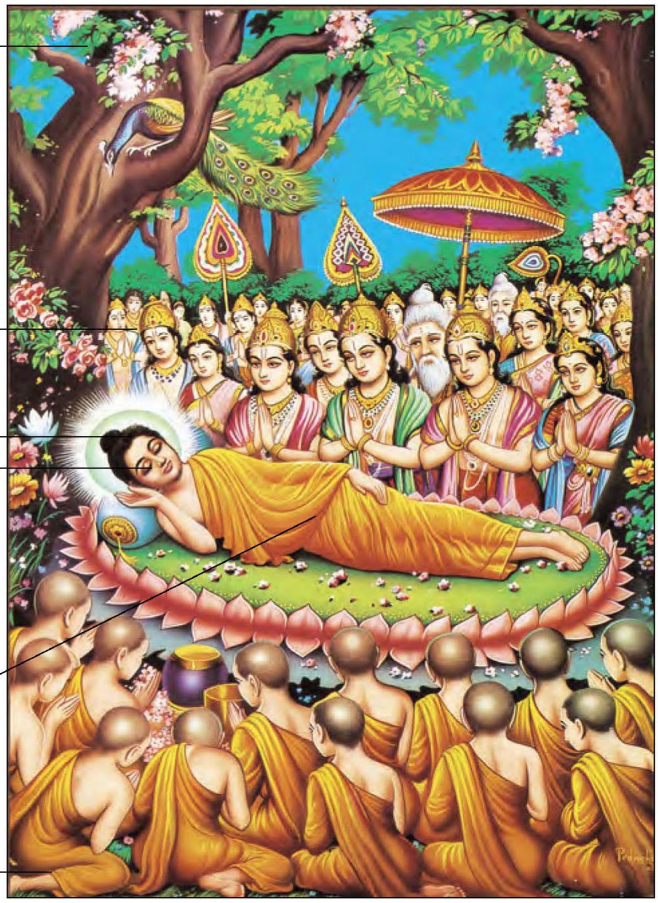
无色界第三禅：无所有处禅

无所有处天与无所有处定的境界十分玄妙。无所有处天的天人以心识方式存在，大可以充塞宇宙，小可以进入原子；无所有处定的境界则像真空一样，看似一无所有，实际上还有各种微细的想存在。整个空无边处的境界，可以看做是整个宇宙，也可以看做是一个原子的内部结构（微观宇宙）。

进入无色界第四禅

八、涅槃

在四十多年辛勤传法之后，佛陀来到拘尸那罗城附近的帕瓦村，在村旁的树林里，佛陀示现涅槃，结束了自己在人间伟大而灿烂的一生，而他所留下的正定等佛法，却永远光耀人间。





无色界第四禅：非想非非想处禅

对非想非非想处天的天人来说，其生命只存在和专注于一个意识点上，这个意识点就是无明的源头。有人认为，这个意识点相当于宇宙的奇点，其中蕴含着可以拓展出整个宇宙的能量。

灭受想定 → 涅槃

修心坊 04

佛法中的心理疗法

图解正定

有定力的人不会失败

蓝梅／著



陕西师范大学出版社

编者序

修行正定，与快乐、成功同行

2500多年前，印度的乔达摩·悉达多太子突然发现，世上原来存在着生、老、病、死四大根本痛苦，敏感而仁慈的太子想要获得从中解脱的方法，便离开皇宫，出家修行。他先后跟从印度几位高人修行禅定，并进行了长达六年的苦修，却仍不得解脱。最后，他以正念为前导，在菩提树下进入禅定，以无上定力降伏了内心的欲念与烦恼，最终证得涅槃——从此，世上有了自觉觉他的佛陀，也有了一种培养定力的殊胜方法——正定。

正定是佛教中特有的一种禅定法门，作为佛教八正道，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定中的最高层次，正定具有如下三个特点：正定总是善的，它以正念为前导，并且可以进入非常深而有力的一心层次。正定包括九次第定，又称为四禅八定与灭受想定。所谓四禅八定，即色界四禅与无色界四禅。色界四禅是超越了欲界的禅定，在色界禅中，人已经摆脱了粗重的欲望和烦恼，养成了较为坚固的定力；而无色界四禅则是超越色界的禅定，在无色界禅中，人连细微的烦恼也逐渐摆脱了，定力已经坚不可摧；灭受想定是超越了无色界的禅定，在灭受想定中，人几乎摆脱了所有的烦恼，已经生出极大的智慧，但还未证得正等正觉。在灭受想定的基础上进一步修行，即可证得涅槃。

可见，修行正定的过程实际上就是断尽烦恼、培养定力、生起智慧的过程，也是一个不断打开胸襟、让自我与世界和宇宙充分交流的过程。试想当心是安定、平静与专注时，阻碍快乐的烦恼障碍都将无从生起。因此，在正定中看世界，会发现世界的真相与自己并不隔着一层纸，而是可以用心直接体验的；在正定中做事业，会发现事业与生活并不是对立的，而是自己可以

主宰的。正定可以使我们养成坚不可摧的定力，从而做到不依物流，不随境转，胸怀磊落，大度坦荡，不因一时的得失而失态；同时，定力也可以使我们保持清明的内心，从而从容地享受生活，而不是被生活左右。从烦恼中解脱，在定力中成功，这就是正定修行将会给我们带来的现实利益。

《图解正定》以巴利文经典《大念处经》和《清净道论》为底本，巴利文是佛陀时代摩揭陀国一带的大众语言，据说佛陀当年就是用这种语言说法的，弟子们也用这种语言记诵他的经教，因此巴利文经典往往被认为是佛陀最纯正的法教。本书从中整理出一整套正定的修法，不仅包括系统的四禅八定修行法，还包括正定的前行修法（前期准备及六根训练法、九住心等）、辅助修法（通明禅、安般念、四梵住、四护卫禅等）以及修行中常见问题的对治法等内容。此外，本书还特别将正定与现代人经常会遇到的一些心理问题和精神疾病相联系，为您具体介绍如何用正定疗法来治疗精神疾病，希望能为现代人打开快乐与成功之门。

形式上，《图解正定》采用图文结合的图解方法，用100多幅寓意深刻、禅味浓厚的生动图解，为您阐释复杂抽象的佛教教理，并且可为您的阅读增添一份审美的愉悦。

让我们与本书一起，循着释迦牟尼佛开悟的古老道路，体验正定，超越烦恼，与快乐、成功同行！

编者谨识

2009年3月

目录

正定：释迦牟尼开悟的转折点 …… 1-8
编者序：修行正定，与快乐、成功同行 …… 10
本书阅读导航 …… 16

第一章 正定：通往解脱的不二法门

1. 一个经常听到的名词：禅定 …… 20
2. 我们为何如此辛苦：人人需要体验禅定 …… 22
3. 禅那、静虑、三昧、三摩地：禅定的真实内涵 …… 24
4. 与禅定有何联系：本书要讲的正定 …… 26
5. 四圣谛的实施之道：四圣谛与正定 …… 28
6. 八正道的最高一层：八正道与正定 …… 30
7. 佛教学说三大板块之一：戒、定、慧三学中的定 …… 32
8. 与定慧相通的概念：佛教中的止观 …… 34
9. 与正定有关的三界：欲界、色界、无色界 …… 36

第二章 正定的利益：修炼世间的智慧与出世间的解脱

1. 正定悟道的典范：释迦牟尼佛 …… 40
2. 明心见性、悟道证果的基础：定 …… 42
3. 正定的境界：沉到河底的一颗卵石 …… 44
4. 正定时的心：觉知的“佛陀” …… 46
5. 正定的目的：看清实相 …… 48
6. 发现奇迹：在正定中观察世界 …… 50
7. 一切即一：在正定中觉知无穷世界 …… 52
8. 断尽烦恼：在正定中洒脱前行 …… 54
9. 定力养成：用正定成就事业 …… 58

第三章 修定的基础：前行

1. 修定的资粮：修定前的准备工作 …… 62
2. 修定的姿势：七支禅坐 …… 66

3. 正定的状态：让心安住于当下 …… 70
4. 调伏心识的基本功：九住心 …… 72
5. 六根训练法之：眼色法 …… 76
6. 六根训练法之：耳声法 …… 78
7. 六根训练法之：鼻息法 …… 80
8. 六根训练法之：身触法 …… 82
9. 六根训练法之：意识法 …… 84
10. 小乘禅法的基本功：六妙门 …… 86
11. 最殊胜的数息观法：十六特胜观 …… 90
12. 通观息、色、心的方法：通明禅 …… 96
13. 以正念入定：四念处 …… 98
14. 清净的戒行：四正勤 …… 102
15. 以定力摄心：四神足 …… 104
16. 增强心灵上的能力：五根与五力 …… 106
17. 导向觉悟的心灵元素：七觉支 …… 108
18. 获得正定的必经道路：八正道 …… 110
19. 从此岸到彼岸：六度 …… 112

第四章 正定概说：四禅八定与四梵住

1. 何谓正定：佛陀在《大念处经》中的开示 …… 120
2. 超越欲界的禅定：四色界禅 …… 124
3. 色界禅的前行：粗心住、细心住、欲界定、未到地定 …… 130
4. 十功德与十六触：色界初禅 …… 132
5. 喜俱禅：色界第二禅 …… 136
6. 乐俱禅：色界第三禅 …… 140
7. 舍俱禅：色界第四禅 …… 144
8. 超越色界的禅定：四无色界禅 …… 146
9. 无色界第一禅：空无边处禅 …… 148
10. 无色界第二禅：识无边处禅 …… 150
11. 无色界第三禅：无所有处禅 …… 152
12. 无色界第四禅：非想非非想处禅 …… 154

13. 超越四无色界禅的禅定：灭受想定 …… 156
14. 提升禅定境界的道德禅观：四梵住心 …… 160

第五章 超越欲界：四色界禅的修法

1. 四念处：通往正定的渡桥 …… 166
2. 破除对“净”的执著：身念处 …… 168
3. 破除对“乐”的执著：受念处 …… 174
4. 破除对“常”的执著：心念处 …… 176
5. 破除对“我”的执著：法念处 …… 180
6. 专注于入出息的修行：安般念 …… 186
7. 安般念的三种定：遍作定、近行定、安止定 …… 192
8. 三种禅相：遍作相、取相与似相 …… 194
9. 五种控制心的力量：五根 …… 198
10. 色界初禅的体验：五禅支与五自在 …… 202
11. 色界第二禅的体验：内净、喜、乐、一境性 …… 204
12. 色界第三禅的体验：乐与一境性 …… 206
13. 色界第四禅的体验：舍与一境性 …… 208
14. 逐一辨识身体的每部分：三十二身分 …… 210
15. 一种不净观：白骨观 …… 214
16. 十种遍禅之一：白遍 …… 218
17. 其余几种遍禅：地、水、火、风、空遍与光明遍 …… 224

第六章 超越色界：四无色界禅与四梵住的修法

1. 专注于无边虚空相：空无边处禅 …… 230
2. 专注于无边识相：识无边处禅 …… 234
3. 专注于无边识相的不存在：无所有处禅 …… 236
4. 专注于无所有处心的宁静：非想非非想处禅 …… 238
5. 培育慈心观的第一步：以自己为对象培育慈心 …… 240

6. 培育慈心观的第二步：对所爱的人散播慈心 …… 244
7. 培育慈心观的第三步：对所恨的人散播慈心 …… 248
8. 培育慈心观的第四步：二十二类遍满慈爱 …… 252
9. 培育悲心观：愿他人解脱痛苦 …… 256
10. 培育喜心观：随喜他人的快乐 …… 258
11. 培育舍心观：建立对他人的平等舍心 …… 260
12. 护卫修行者的四种方法：四护卫禅 …… 262
13. 四护卫禅之二：佛随念 …… 268
14. 四护卫禅之三：不净观 …… 274
15. 四护卫禅之四：死随念 …… 276

第七章 修定过程中的常见问题

1. 脚感麻痛的对治：选择最适宜的姿势 …… 284
2. 头感重压、呼吸困难的对治：按摩身体，用心观想 …… 286
3. 散乱的对治：专注呼吸，心系一念 …… 288
4. 昏沉、沉没的对治：迅速觉知，观想光明 …… 290
5. 掉举的对治：提起正念，放缓定心 …… 292
6. 出现幻象的对治：具足正见 …… 294
7. 烦燥不安的对治：拜佛、深呼吸、数息 …… 296

第八章 正定在日常生活中的应用：精神的自我调控法

1. 心在静坐中沉淀：正定疗法与焦虑症 …… 300
2. 在呼吸中放松：正定疗法与神经衰弱 …… 304
3. 每天入定 10 分钟：正定疗法与办公室综合症 …… 306
4. 系缘光明，放松身心：正定疗法与考前综合症 …… 308
5. 在静坐中放松：正定疗法与神经性头痛 …… 310
6. 在正定中看世界：正定疗法与抑郁症 …… 312
7. 慈心遍满，轻松入眠：正定疗法和睡眠障碍 …… 314
8. 控制情绪，增强定力：正定疗法与歇斯底里症 …… 316