禅修要解行并重 | Lisa老师每日分享 2022年7月14日

禅修要解行并重。行者知道，禅修是一种心灵修养的技巧，随时可用的调和身心的方法，但它的方向和目标是怎么？这就要由修行者的知见来引导了。比如方法是脚，它要往那里走？**知见是我们的眼睛**，方法和知见必须结合，相互匹配，才能抵达目标。一般世俗团体标榜禅修，却未必依佛法而修，只是观想自己想象出来的概念法，观他的概念里出来的幻觉，方向和目标就不同了。

既然修习者是学习佛陀所教导的法，当然就要以佛法的知见为依归。内观禅是佛陀教导的方法，佛教对于禅修的阐释最为完整，经论里以戒定慧三学，将佛陀所说的法做系统的整理和说明，对于禅法、层次和境界都做了清楚的讲解，而禅定即是其中最重要的一部分。

佛陀所学过的这些禅法，不一定是佛陀所发明，论师们把它们全部归纳整理到佛教里，展开教学之时，便把这些禅法纳入教学里。就连佛陀的很多大弟子，在未追随佛陀之前，例如大迦叶、舍利弗、目犍连，还有其他婆罗门的弟子，这些重要弟子所学习的禅法，都不是佛陀教的。有些弟子修其他禅法已经有很高深的禅定功夫包括四禅八定之后，才来跟佛陀学习内观禅。

这种情况导致他们在学习时，不一定都是照着佛陀所教的禅修方法，他们可以有其他的禅法。每一个弟子又都有他自己的弟子和追随者。

在佛陀那个时代，印度公认的定，有欲界定、色界定、无色界定。此外，众生所依住的时空，则区分为：欲界、色界、无色界。自色界以上，均属于禅定的功夫。初禅还有世间的结构，二禅以上则都是自己所依住的空间，因为二禅以上没有了觉观，也没有了与外在互动的关系存在。二禅天的众生，他们舍掉了色身，安住在此空间里，很容易就能入定。

上述的定与界，是佛教经论的判摄，这点亦能从早期的经典中获得佐证，后来的论典，就解释的更完整、更有系统，禅法总结有四十种业处，修法也很多，行者可以选择适合自己的禅法。

宣隆禅法是其中的一种，直接简单，观呼吸是重点，需要练习很多。有量、有质，才能够稳定、准确的到达目标，请坚持修习，证一分，得一分。

**繁体原文：**

禅修要解行並重，行者知道，禅修方法是一種'心靈修養的技巧，是可供修習者随時使用的一種調和身心的方法，但它的方向和目標是怎麼？这就要由修行者的知見來引導了，例方法是腳，它要往那里走？知見就是我們的眼睛，方法和知見必須結合和匹配，才能底達目標，一般世俗的標榜禅修團體，郤未必依佛法而修，只是作觀想，想像出來的概念法，而是觀它的概念里出來的幻覺，所以出來的方向和目標就不同了，既然修習者是學習佛陀所教導的法，當然就要依佛法的知見為依歸了，內觀禅是佛陀教導的方法，佛教对於禅修的闡釋最為完整，至於經論里以戒定慧三學，將佛陀所說的法做系統的整理和說明，对於禅定和層次境界都能從經論中清楚的講解，而禅定即是其中最重要的一部分，論師們把佛陀所學过的这些禅法，不一定是佛陀所發明，但全部歸納到佛教里，因為这些禅法佛陀都修習过了，在佛陀覺悟後，展開教學之時，他便把这些禅法歸納到教學里，佛陀很多的弟子，在未追随佛陀之前，例大迦葉，舍利弗，目建莲還有其他婆罗門的弟子，这些重要弟子所學習的禅法，都不是在佛陀身边學到的，佛陀的弟子很多，並非一開始就跟佛陀從頭到尾跟著佛陀學習的，而是從其他禅法已經有很高深度的禅定功夫，才來跟佛陀这边學習內觀禅，所以跟随佛陀前，就巳经學了很多禅法，包括四禅八定，这種情况導致他們在學習時，不一定都是照著佛陀所教的禅修方法，他們可以有其他的禅法，每一個弟子都有他的弟子和追隨者，而印度在佛陀的時代公認，所謂的定，有欲界定，色界定，無色界定，此外衆生所依住的時空，則區分為，欲界，色界，無色界，而色界以上，則屬於禅定的功夫，初禅還有世間的結構，二禅以上則都是自己所依住的空間，因為二禅以上沒有了覺觀，也沒有了与外在互動的関係存在，二禅天的眾生，他們捨掉了色身，安住在此空間里，很容易就能入定，上述的定与界，是根據佛教經論的判攝，这点亦能從早期的經典中獲得佐證，至於在後来的論典，就更完整，更有系統了，因此，禅修方法有四十種業處，方法也很多，自巳可以選擇適合自已的禅法，宣隆禅法是其中一種，直接簡單，因此觀呼吸是重点，需要練習很多，有量。有質，才能夠穩，定，準確的到達目標，請堅持修習，証一分得一分