

如何尽快入定？ -周道一

April 3, 2014

http://blog.sina.com.cn/s/blog_9672db5e01017z09.html

不少同修来信的讨论中都会涉及到一类共性问题：高深的佛学理论看似都理解，所有的实证方法基本都了解，说起来头头是道，但实修时却经常掌握不住要领，总觉得用不上力，时常沮丧，时常怀疑，很害怕就如此退心了，请问如何解决这个问题？如何找到适合自己的修行方法？如何才能尽快的入定？

这类各种问题其实在“[再谈你不可能成功.....](#)”此文中都谈到过，只是说的不足够详细，所以本文还是老生常谈，将各种问题重新整理并尽量在不跑题的前提下说的更加详细，希望对初学修行者有所帮助。

其实这些问题都是相关的，只要解决了“如何才能尽快入定”的问题，这些问题就都解决了。当然“尽快”即使再快，也不能一蹴而就，但如果理论通达、方法得当、条件具备，那么根据各人的努力情况，在家居士是可以在三个月、半年或一年左右“尽快入定”的。要做到这一点，需满足以下条件：

- 一， 对“入定”有正确的认识。
- 二， 抓住“修行初级阶段”的核心。
- 三， 找到适合自己的“初级阶段”修行方法。
- 四， 要有足够的修行时间并将实证生活化。

一， 对“入定”有正确的认识

从第一义佛法的角度来说，山河虚空大地一切都是真心中物，心物一

元，色空不二，性空缘起，唯心所现，一切本来圆满，本自具足。非要说个“定”，即是着相，定义了一个境界的概念。凡所有相，皆是虚妄。所以你必须首先树立正确的观念：你本就在“大定”之中，只是尚不自知，佛法的修行就是让你认识到本来面目而已。

当然如果任何事都用第一义佛法去诠释，什么都不用说了，因为实相无相，一旦追到根本处，只能是：“法尔如是”，即“本来就那样”。为什么本来就那样？你所能得到的答案只会是：“法尔如是-本来就那样”。无论任何问题，在第一义佛法都是这一句万能的回答，因为实相是非逻辑性的，不能用逻辑性的思维去推理。

实相无法用任何非科学性或科学性的概念来准确描述，只能够亲身体悟。如同你用文学修辞向先天性盲人描述白色是什么，或者用现代科学理论向先天性盲人描述白色是什么，对于此盲人来说，无非是“白色是天上美丽的云彩”或“白色就是爱因斯坦”这样的概念区别而已。**因为如果你没有体验过心物一元，你所有的思维都建立在二元对立的基础上，你怎么可能真正理解心物一元？（如同二维生物如何理解三维空间？）任何对本心实相的理解都只能够成为头脑中的概念！（总是有一些理悟达人，貌似掌握了真理，其实只是传话筒，动辄本心不在这里不在那里不在幻中，本心又何尝离开过“这里那里幻中”？这就是典型的分别心）所以禅宗才会不立文字，不是没有文字，而是站在实证角度，一说即概念，概念即陷阱，一切文字如同狗屁。所以未有过开悟体验的人对于“无我”、“本心自性”的一切感悟如同狗屁。**

第一义佛法的重要性在于对修行的根本方向性的指导。围绕第一义佛法的所有论述起到且仅起到两个重要作用：第一是根据当下社会群体所愿接受的方式或用当今社会的潮流理论来解释佛法、宏扬佛法，以此让更多的人接触佛法、接受佛法、实证佛法；第二是告诉你，性空缘起、唯心所现、如梦似幻、因果不虚，以此来指导生活，不要执着于贪嗔痴，诸恶莫作，众善奉行；以此来指导修行，告诉你山河虚空大地咸是妙明真心中物，一切本来圆满、本自具足，不要执着于任何境界，应“为道日损，损之又损，以至于无为”。

实相只能亲证！但常人之“我执”根深蒂固，总随境界生灭流转，虽人人皆具佛性，却无缘得见，故只有亲自通过正确的佛法修行，才能够明白什么是“本心自性”，如何“超出三界外不在五行中”。

要进行佛法实证，就必须由形而上之道，转入形而下之“器”。我国伟大的四大名著之一“西游记”就是最好的佛学实证说明手册。孙猴子打杀了眼耳鼻舌身意六贼，降伏猴心之后，才有资格戴上“紧箍咒”，西天取经。

这里的降伏猴心之法就是所谓的四禅八定。四禅八定是共法，早在佛陀诞生之前就存在。佛陀当年修完了四禅八定，达到了禅定的最高水准，却发现依然无法解脱生死问题，这才另寻它路，最终彻悟。所以四禅八定并非究竟解脱之道，因为无论任何禅定境界，都必然心有所住，都还在意识心中打圈圈，都没有脱离“我执”的范畴，都只是“境界”，都只是“相”，故一切禅定境界都如梦幻泡影。

但禅定又是不可或缺的方便工具。在佛学实证的初级阶段，修定（止）对于包括佛祖在内的绝大部分人来说都是必须的，因为初学佛者早已习惯了心的粗重、散乱和昏沉，根本无法观察到细微的心念，总是被各种念头所牵制，甚至静静的坐着一段时间都坐不住，要么一上座就瞌睡，比安眠药都管用，要么就是神游四方，一会儿就被这个念头或那个念头带走十几分钟……一会儿腿疼了，一会儿腰酸了，一会儿心烦了难以忍受……如同一只毛躁的猴子。所以修定（止）的目的就是摄心，通过制心一处的禅定方法，降伏猴心，使心恢复到柔细、专注和清明的状态，拥有不再被昏沉和散乱牵制的能力。说的再通俗点就是让你的心能够静下来、稳的住、观的清。如此夯实了修观的基础，才有资格戴上“紧箍咒”，有效的“观心”修行，有效的在生活中去觉照各种烦恼妄念，逐步定慧等持，升起智慧，亲证实相。如佛陀所言：“能观心者究竟解脱”，这是佛陀之路，也是真正的西游取经之路。

禅定虽然能带来各种益处，但也有其“危险”，用老一辈高僧大德的话说，禅定是“鬼窟窿里用事”，“死水不藏龙”……在此仅略举三种常见的问题：一是修定到一定程度，修行者会有快乐的觉受产生，那种喜乐的觉

受是修行者之前从未体验过的，人之本性追乐弃苦，没有人会轻易放弃经过努力获得的快乐，对于快乐的“执取”之心几乎是无可避免的，如同一困倦就想睡觉的习惯，一禅定就想沉溺于某种境界；二是有可能会进入一种禅定的“暗境”，你只感到宁静，但其它感知如同睡着了一般无知无觉，此种修行如同练尸，或者在禅定的更高阶段，因为止力过强，难以修观，这些都是阻挡般若智慧升起的障碍；三是禅定的某些境界，比如感觉山河大地无量无边一切都是虚无之空，会让修行者误以为这就是开悟了，实际上这只是一种定境。

所以对于想要追随佛陀见证实相的修行者，尤其对于非专业修行、无专业指导的在家居士来说，禅定是一把双刃剑，既要尽快入定，又要避免可能的“危险”。但只要掌握好一个度，非专业修行的在家居士同样可以迅速且安稳的摸到佛法的大门。这个“度”就是在本文中“入定”的概念限定范畴，这也是不少高僧大德所提倡的，即通过“奢摩他”修定（止），尽快达到“未到地定”（即初禅之前的阶段，基本特征是打坐时身体的存在感消失了）的水准，拥有能够真正“观心”的基础能力，这时便有资格戴上“紧箍咒”，果断舍弃一切境界，“观心修行”。

二，抓住“修行初级阶段”的核心

“修行初级阶段”的核心就是通过正确的“奢摩他”修定（止），尽快达到“未到地定”的“入定”水准。

为何要强调修定（止）一定要尽快达到未到地定的境界？

在佛教理论中，心物一体，所以身心一体。通俗的说就是，心的状态会直接影响身体的状态，身体的状态同样也会影响心的状态，身心相应。在“未到地定”之前，你打坐时因为心的粗重、散乱和昏沉，身体就会相应的感到各种痒痛酸胀、疲累困乏、难受不适，而身体的感觉反过来又会让心更加的粗重、散乱和昏沉。所以对于初学佛修行的在家居士来说，修行的主要问题就是身心的障碍。

借用南怀瑾老师在《维摩诘的花雨满天》中的一段话：“不能得定不能证得的第一个困难，就是不能远离身心的作用。随便学哪一个法门，身体

的感觉去不掉，也就是身体的障碍去不掉.....因为身心都不能远离，所以连最基本的法门都不能证得。远离身心是初步的佛法。”

远离身心是初步的佛法！实际上这个“远离身心”有两重意思：

“远离身心”的第一重意思是修行时采用观照的方法，好似旁观者一样“看着/观察着/知道着”身心内外自然升起的各种现象，心却不受各种现象的干扰，始终平静。

如果能做到，当然很好，因为这就是“观心”，但有效的“观心”需要建立在一定的心力基础之上。事实上极少有初修能够做到真正有效的“观心”，基本上都是有形而无神，在昏沉和散乱中浪费时间，修行效率极低。可初学修行的在家居士绝大部分都是实证理论不够通达、没有实证经验、没有修行指导，所以基本都会犯上好高骛远、贪多求快、眼高手低的通病。要么总想一步登天、今天修行、明日证悟、只争朝夕；要么3分钟热度，在初期盲目勇猛精进，导致身心健康甚至生活和家庭出现问题矛盾，严重影响修行；要么总是不屑基础的修行，总想直接就修习“最高”法门，在毫无基础的情况下妄想竖起摩天大楼。这些人只看到他人的“成功”，却从不屑去做“成功”背后需要付出的十倍努力和夯实扎实的地基。所造成的后果必然是，期盼过高、基础不够、欲速不达、挫折沮丧、浪费时间、自欺欺人。

其实对于初学来说，无论采用哪个方法，都必然会先经历“降伏猴心”的修正过程，绝无例外！因为佛法的一切修行都不离止观，任何法门归根到底就是止观。止观实则是一体的，只是在修行的不同阶段各有偏重。无论是号称九乘佛法之巅的藏传大圆满还是直指人心见性成佛的禅宗参禅，都必然会有一个长期且扎实的“前行”阶段。比如藏传大圆满，指导老师绝对会让你先修够一定的加行，通过每天磕大头拜佛念经，让你的心清净柔软下来，然后再教给你大圆满寂止，培养足够的定力，最后老师在恰当的时刻给你画龙点睛，让你明了本心自性。禅宗参禅、南传佛教、净土念佛无一不是如此，万变不离其宗。在此摘录“六祖坛经”中之内容，以便让读者更加明了高僧大德的扎实基础。括号内容为愚所注。

惠能辞违祖已，发足南行，两月中间，至大庾岭。逐后数百人来，欲夺衣钵。一僧俗姓陈，名惠明，先是四品将军，性行粗燥，极意参寻，为众人先，趋及惠能。惠能掷下衣钵，隐草莽中。惠明至，提掇不动，乃唤云：“行者！行者！我为法来，不为衣来。”惠能遂出，坐磐石上。

惠明作礼云：“望行者为我说法。”

惠能曰：“汝既为法而来，可屏息诸缘，勿生一念，吾为汝说。”

（一念不生全体现，六根才动被云遮。此“屏息诸缘勿生一念”正应达摩祖师所言：外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。非修定至此境界，吾为汝没得说。）

明良久，惠能曰：“不思善，不思恶，正与么时，那个是明上座本来面目？”

（惠明打坐“屏息诸缘勿生一念”了很久时间，可见惠明有不错的修止入定的功夫。更可见六祖修止入定的功夫十分深厚，非常清楚在“屏息诸缘勿生一念”的境界才易体验到本来面目，否则不可能有此见识。此时六祖慧能的棒喝有这样几个关键元素：1，慧明进入屏息诸缘的状态；2，让慧明不思善恶-即不做任何思考分别-无人无我无对立；3，当下-就在现在；4，找本来面目-不思考不分别在当下如何找？这个找的状态只能是觉知、观照、看一下...什么是本来面目？）

惠明言下大悟。复问云：“上来密语密意外，还更有密意否？”

（言下大悟，悟了什么？悟到了佛祖所言：“知幻即离，不做方便，离幻即觉，亦无渐次。”慧明屏息诸缘，不做任何思考分别，无人无我无对立，当下只有一知，知的当下就是觉，就是佛性，就是本来面目，不做任何方便，没有任何渐次。但因为这太简单了，以惠明的禅定功夫，虽然已体验到本来面目，但还是不敢全信，所以才有“还更有密意否？”的追问。）

惠能云：“与汝说者，即非密也。汝若返照，密在汝边。”

（道可道，非常道。能说清楚的，就不是密了，说了也白说，怎么说，都是错，本来面目只能亲证。别再胡思乱想还有其它秘密了，道在自心莫外求，只需观照自心，秘密都在里头了。知幻即离，不做方便，离幻即觉，亦无渐次。这就是所有秘密，当下就是。）

“屏息诸缘勿生一念”即达摩祖师所言：“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”这就是“远离身心”的第二重意思。

当你通过修定（止）达到“未到地定”的境界，打坐时你就会感觉到身体的存在感消失了，自己仿佛如同纯意识一般悬在空中。**这种身体存在感的消失其实并不神秘**，只是因为专注力的提高，大脑暂时“忽略”了对于身体的注意罢了，如同你看书入迷，听不到别人给你说话是一样的道理，程度不同而已。但修定（止）达到了这一步，身体不再构成障碍，心的粗重、散乱和昏沉消失不见，取而代之的是心的柔细、专注和清明，此时你就已拥有了戴上“紧箍咒”去西天取经的资格。

（这里必须要高度重视及无数次重复的一个问题是：你修止的目的仅仅是为了降伏猴心，拥有静下来、稳得住、观的清的不被散乱昏沉牵制的能力，而不是去追求禅定的境界！千万不要本末倒置！因为在未到地定的阶段身体就会出现快乐的觉受，如果你追求这种境界觉受，一个方向就是禅定境界会自然而然甚至不由自主的提高，你几乎不可能控制自己不去追求，但即使像佛陀一样修到了禅定的最高境界，依然不能解脱，甚至和解脱几乎没有关系，无非是和你修习了几十年的“睡眠定”一样本质的某种境界，还耗费那么多的精力和时间，完全是在浪费生命！所以**当心恢复了柔细、专注和清明的状态，就应果断舍弃一切境界，戴上“紧箍咒”，转入“观心”修行，最终能观心者究竟解脱。**那么怎样舍弃一切境界？有两种可行的方法。要知道境界也是一种念头，所以你要观照着/知道境界这个念头，放下这个念头，切莫对境界贪恋，一生欢喜心，就住在境界上了。或者也可以采用念佛打断对境界的执着，这也是非常有效殊胜的方法。）

所以在家居士在修行的初级阶段，主要任务就是以扎实修止为主，而对

于修止来说，法门无高低，任何方法对初学来说都是修止，所以扎实修止快速进步的最关键处之一就是：**选择容易上手且适合自己心性的方法修行！**

因为在家居士有限的修习时间、易受影响的修行环境、需要克服的身心散乱昏沉等问题，一是如果入手即选择不易掌握的方法，例如你觉得，既然本来无一物，何处惹尘埃，本自具足嘛，那就直接上手大圆满法好了，其实根本没有能力抓住要领，基本上是无效用功，而且极易错误定型，总是拿着鸡毛当令箭，误人误己、自欺欺人；二是如果采用了不适合自己的修行方法，短期内也很难取得有效进步，信心和兴趣会被逐步打击，虽然心中总有期盼，却再难提精进之心，得过且过，虚度年华。

再次强调：远离身心是初步的佛法！尤其对于初学修行的在家居士，要明白你不是专业修行和尚！你没有专业的修行环境、没有专业的修行指导、没有专业的修行时间、没有专业的修行意志，对于这种四无业余初学修行者，一切华而不实，一切不能稳定而扎实取得进步的方法，都是扯淡。想要不再虚度自己的生命，尽量不走错路，尽量不绕弯路，就必须踏实下来，老老实实、全力以赴、专心致志的修定（止）一到两年达到“未到地定”的境界，然后果断舍弃一切境界，转入观心修行。如此即把握住了禅定的“度”，如此方能不负如来不负此生。

三，找到适合自己的“初级阶段”修行方法

佛教中有这样一则故事：舍利弗在波奈国教两个弟子修定，一令其修白骨观，一令其修数息观，**经多年修持都不能入定**，因生邪见，疑无涅槃之法。佛陀得知后批评舍利弗说：“**二弟子者，其性各异，一为浣衣师，应教白骨观。一为金师，应教数息观，今教法颠倒，故不得定。**”后释迦佛亲为二人说法，二人均证罗汉果。为什么呢？因为古炼金师在熔制金属制品时，要靠嘴吹细管助燃以得到高温，所以他的呼吸得到很好地锻练，从数息入手即是利用其自身长处，所以容易入定。

由此可见作为指导修行的老师，**一定要因材施教，八万四千法门就是因类而设，没有高低之分，只有合适与否。**修行者自己也要明白，修定的

方法有很多种，楞严经中就有二十五位大菩萨介绍了二十五种不同的修行方法，法法皆能入定，但某一种方法只可能适合某一部分群体，而不可能适合所有人。所以修行者一定要善于选择适合自己心性的方法，这样才能迅速而安稳的进步。

在种种修行方法之中最普遍的方法大略如下：

观呼吸：代表之一是天台宗的观呼吸六妙法门，数、随、止、观、还、净。专注的觉知呼吸，以一念代万念。

念佛持咒：可以是观世音菩萨的耳根圆通法门和大势至菩萨的忆佛法门的完美结合。最易上手，人人可行，最能摄心的修行方法。但正因为过于方便，大部分不解其深意、只知皮毛、只得其形的念佛群体就成了念佛法门的形象代表。

观想佛像：在藏传佛教中最常见观想修行的法门，以上师相应法和本尊法最为普及。观想佛像的各种细节，需要精神非常集中，观想佛像融入己身，也是淡化“自我”的善巧，观想融入宇宙虚空，即是打破有形概念的方便。本质依然是一念代万念，是修止的不错法门。

身随观（观身触）：南传佛教中最提倡此法。修行者在打坐时先观呼吸的出入，等身体有觉受出现时，抓住当下身体最为明显的一个感觉（比如痒、痛、酸、麻、胀、热感、“血气”的流动或跳动感、振动感、气场磁力吸引感等等）仔细专注且如同旁观者一样的观察其生灭，和“感受”一起振颤脉动，仿佛融为一体，逐步你会发现你所观察的对象好似化入了虚空，然后你可再寻找下一个最为明显的身体感觉，如果暂时没有明显的身体觉受，就观察呼吸，直到身体觉受出现，如此修行，如果你有很好的心理素质，保证每座的修行时间，努力修行一到三个月至少能达到未到地定的水准。这是最有效、最安全的修行方法之一了。

参话头：什么是话头？一念升起之前，或一句话从心中冒出之前，就是话头，一旦念已升起，话已冒出，就是话尾了。知道了什么是话头，修行时要看住话头，时时住在话头之前，以此磨练。此时亦可提起疑情，比如参“念佛是谁”的话头，心中只有一个“谁”的疑惑的感觉，不仅仅是念

佛是谁，而是你“在做任何事情的是谁？”全力提起这个疑情，要用无所不在的觉知观照无所不在的疑情。这就是一念代万念，这就是觉知观照，这就是禅宗的修行之法，近代禅宗大师无一不用此法证悟。

再加一个守窍法：修气脉者常采用的方法。比如意守上中下丹田等穴位关窍，修真气、转周天，升拙火，通中脉等等。好处是修气脉身体容易出现“得气”感，这很容易吸引修行者精进修行。弊端一是修气脉是有为法，违反了身体的自然运行规律，意念集中之处，血气必然聚集，血气聚集之处，神经系统必受影响而紊乱，如无过来人指导，修行不得法，必有隐患；弊端二是当你努力修行获得了各种奇妙的气脉感受之后，你基本上没有可能会轻易的放弃你长期努力获得的“成果”，你绝不会为了貌似虚无缥缈的“道”而扔掉已经到手的“救命稻草”，于是“得到”就成为了“见道”的最大障碍。

以上六种方法，其实包括所有修定（止）方法的共性，就是心住一个所缘之上，制心一处，持续专注。（再次强调，心住所缘制心一处的修止，仅仅是为了降伏猴心，拥有静下来、稳得住、观的清的不被散乱昏沉牵制的能力，比如修止达到了初禅前的欲界定或未到地定的境界，只要当心恢复了柔细、专注和清明的状态，就应果断转入观心修行，佛陀已经说的明白：能观心者究竟解脱。观心的诀窍在圆觉经中也说的清楚明白：知幻即离，不作方便，离幻即觉，亦无渐次。居一切时，不起妄念；于诸妄心，亦不息灭；住妄想境，不加了知；于无了知，不辩真实。若要说的更简洁，莫若将般若心经浓缩为五个字“照见五蕴皆空”，再浓缩，就是一个“照”，修行就这么简单。本文重心在于针对在家初修居士如何修止从而尽快打好修行地基，故观心修行之话题另文再叙。）

所缘就是观察对象，即是“相”，而你能感知到的一切，比如“声音、光线、味道、触觉、气味、肚子疼、腿抽筋、鼻子痒、呼吸、睡眠、房子、汽车……”等等，都是头脑中的念头，都是“相”，理论上都可以成为被观察的对象。但无论有多少种不同的所缘，修定的本质却是相同的。楞严经中的二十五位大菩萨即是分别用了二十五种不同的所缘入定的，每一种所缘都可以成为一种方法，可方法的本质无非就是让心专注在一个所缘上，制心一处，持续专注。（[二十五种入定方法](#)：

http://blog.sina.com.cn/s/blog_9672db5e010163gp.html)

每个修行者都应该学习这二十五位大菩萨，抓住修定方法的本质，去尝试并选择适合自己的方法和所缘。切莫教条主义，思想僵化。

当然绝大部分的修行方法其实基本都可归类到以上六种最常见的修行方法之中。所以对于初学者来说，你可以将以上六种方法逐一尝试、组合尝试，或者选择某种适合你的所缘，最后确定两到三个相对合适自己的法门就可以了。剩下的就是勇猛精进的修行。

逐一尝试才能让你知道每种修行方法的特点是否适合自己，不要怕浪费时间，合适的方法最重要，每个方法应至少全力以赴的实证一个星期，当然你也可以在一天的时间内将数种方法轮流练习，持续一个月以上这样的实证测试。

你也可以将以上方法**组合尝试**。比如数呼吸和观想结合、呼吸和念佛结合、念佛和参话头结合，这些都是经过成百上千年无数修行者实践过的非常有效的方法。

选择某种适合你的所缘是指在制心一处的禅定方法的前提下，根据你的心性确定能够让你感到新鲜、引起兴趣、吸引专注的所缘。比如你生性非常好动，容易散乱，你可以在开始的修行阶段先观想打太极拳或观拜佛、观画画、观射箭、观抽烟、观喝茶.....原则是动作要尽可能的简单且越慢越好，让心住在重复的简单的慢动作上，逐步心就会安静下来，定力升起，到时即可转入观呼吸、念佛等其它法门；还比如你观呼吸总是不得其法，你可以采用身随观的方法，因为人对自己身体的感觉总是十分好奇和容易专注的，所以选择一个能够吸引你专注的观察对象，比如观手，因为手的感觉非常灵敏，当注意力放在手上时，气血便会聚集，你会感到手有麻胀热等感觉，如旁观者一般专注的观察手上这些感觉的生灭，这就是在修定（止），专注力达到一定程度时，你会发现手的存在感消失了，逐步深入下去，身体的存在感也会消失了。如此善巧的方法要比你开始就强迫自己非常好动的心静下来却总是适得其反心烦意乱的效率要高的多！

最后确定两到三个相对合适自己的法门是为了保持对修行的新鲜感和兴趣。对初学者来说，如果在一座内或在一段时期内，对你主修的方法失去了新鲜感，产生了无聊烦躁或有些机械化的感觉时，就应及时换用其它的法门暂时调整一下，这样可保证你对修行总是保持一定的新鲜感和兴趣（不用担心修行会受到影响，因为修止的本质是制心一处、持续专注）。兴趣是最好的老师，保持高涨的修行兴趣，可以帮助初学禅定者克服禅定初期要面对的很多不适、要经历的很多挫折、要改变的很多习惯.....因为没有人可以帮助你，一切都只能靠自己，你必须用巨大的热情和勇敢坚韧的决心克服困难，得到突破。

四，要有足够的修行时间并将实证生活化

我曾在微博[@周道一](#)上简略回复过一个问题：

（问：修止多长时间能达到呼吸和身体存在感消失？答：1,勿将呼吸和身体存在感消失当作禅修目标,这是专注力到一定水平的自然现象,求此现象反成障碍;2,精进修行,最多三个月可自然达此境界(未到地定);3,若实修二三年未能入定,非嘴把式即方法不适合自己的;4,在未到地定应果断转入观心,佛祖曰:能观心者究竟解脱)

没错，精进修行，最多三个月即可拥有基础定力（止力），达到未到地定的境界，打坐时身体的存在感消失，仿佛只有清清楚楚灵灵明明的纯意识感存在，此时所有身体上的痛苦都会消失不见，你可以轻易的一座几个小时，这时你才知道什么叫有效观心（不是你之前不能观心，而是效率很低，尤其对于每天仅修行一二个小时的在家居士，初学直接观心，效率低到极点）。

什么叫精进修行？事实上修行是心的闭关，精进的修行就是生活即修行，修行即生活，行住坐卧，二六时中，处处皆修行。但由于初学佛者没有足够的定力，所以需要有一个过渡的方式，即创造一个相对清静的环境，使初步的修行尽可能的不受干扰，以此来培养定力，这就是形式上的闭关。

对于初学佛者来说，在下了大决心努力实证的前提下，在掌握正确方法

的前提下，在生活环境得到保证的前提下（家人支持，不影响工作，无需应酬，环境相对安静，基本不接电话、不上网、不看电视、不阅读、不说话），在拥有较高的心理素质的前提下（初学者想要尽快在实证上突破，需要有极大的耐心和毅力克服久坐带来的生理上和心理上的痛苦），在能保证每天全力以赴打坐16-18个小时的前提下（可分为2小时一座或6小时一座），三个月定力（止力）即可以达到未到地定的境界。

如果无法如此闭关修行，那么保证每天6到8个小时的打坐实修，同时于生活中尽量进行四念处的修行，根据努力程度，一年左右，定力（止力）也应能达到未到地定的境界，除非你使用的方法不适合自己。

每天只有2小时的修行时间应该是大部分在家居士的情况。请仔细听我说，如果你真心想要修行，你一定能再挤出2小时的修行时间！！！！

好吧，先假设你确实只有2小时的修行时间，那么该如何尽快入定（两年或三年左右）？

首先要保证每天这两个小时中的每一分钟都是高效率高质量的禅修。事实上这并不容易。很多初修一上座就瞌睡，瞌睡过后就是散乱，心烦气躁、浑身难受，怎么保证每一分钟都是高质量的禅修呢？

这就需要一些经验和技巧了：

- 1，一定要选择你一天之中精神最好、状态最佳的时候打坐禅修。
- 2，如果你盘腿打坐会腿疼，就坚决不要盘腿，在一张高低合适的椅子上坐直勿靠即可，你的目的是高效率的禅修，不是练腿的柔韧性。
- 3，将每座的禅修时间拆分。上座前先慢慢的全身运动到出点微汗，然后全神贯注的禅修15分钟左右（这只是一个大概时间，最好不要定个闹钟，禅修时最好忘掉时间概念，你只要一直能保持全神贯注清清楚楚，就可以一直坐下去，如果感到疲累、瞌睡、恍惚，就下座），然后下座全身慢慢运动上两三分钟后再全力以赴的禅修15分钟左右，如此反复。这样你不易昏沉，不易散乱，能保证每座禅修的质量以及对禅修的兴

趣，最重要是你不需要强迫自己坐够一段很长的时间，也就不易心烦气躁、浑身难受、懊悔自责了。当你的定力逐步增加后，你会不知不觉轻轻松松的一座半个小时...1个小时...2个小时了，一切自然而然水到渠成。但需要注意的是，每座一定要全力以赴，每天禅修的总量时间一定要足够，拆分每座的禅修时间只是暂时的方便策略，一定要保持勇猛精进的修行态度。

其次要把修行融入到生活的每个部分中，要把修行当成最有趣最有价值的娱乐方式。怎么具体操作？

1，在需要全神贯注的时候全神贯注制心一处的做事情，在不需要全神贯注的时候去觉知你的所有言行状态，如果你不知道怎么觉知，也可以暂时理解成你的意识如同一个旁观者观察着你的思想念头一举一动，比如喝水的时候知道着在喝水，转身的时候知道着在转身，高兴的时候知道着在高兴，聊天的时候知道着在聊天，看电视的时候知道着在看电视.....。

2，只要你有三五分钟，甚至一两分钟的空闲，就利用这一两分钟进行观呼吸、念佛、参话头、观瞌睡之类的禅修，千万不要小瞧这一两分钟，生活禅修的习惯和地基就是由这些一两分钟养成并夯实的，如果你能够入定，百分之30以上的功劳都是这累积起来的一两分钟贡献的。

3，如果你每天的睡眠时间在8小时左右，那么完全可以利用睡眠修习禅定：http://blog.sina.com.cn/s/blog_9672db5e01016wn6.html，这样你每天至少会多出2小时的禅修时间。

以上三点如果能够严格的做到，逐步你就会将禅修贯穿你的生活：睡觉前禅修，睡觉时禅修，睡醒后禅修，走路时禅修，吃饭时禅修，聊天时禅修，工作时禅修.....

实际上在开始阶段你很难将以上三点彻底执行，即使你能够全部做到，也不会很快看到效果，如果你希望通过这些方法很快就能获得某种境界，那么你一定失望。因为你所做的这一切的主要目的，是为了让你爱上禅修，是为了让你将禅修当成一种自然而然的生活方式。因为你说

你没有更多的禅修时间，这只能说明你还不够热爱禅修，但你又对禅修可能带来的结果充满了期盼。不够热爱和充满期盼的矛盾会产生痛苦，在不放弃禅修的前提下，解决这种痛苦的唯一方式就是让你逐步的爱上禅修。当你真正爱上禅修，就会将禅修当成了一种自然而然的生活方式，你会发现之前的没有禅修时间的种种借口是多么的可笑，你也能体会到将禅修融入生活给你的修行带来的巨大利益，这就如同种下种子，精心培育，在适当的时候必然开花结果。

如果以上你都难以做到，每天只能保证一个小时的实修（甚至做不到每天保证），也无法将修行融入到生活之中，那么就不要再期望能在三五年之内拥有基础的定力（止力）了（这才仅仅是最基础的止力），干脆轻松点，不要有任何期盼，把禅修打坐当成一种放松或是提升内在灵性的锻炼就很好。最要紧的是不能变成嘴把式，修行了三五年未能寸进，但谈论佛法滔滔不绝，说起感悟绵绵不断，貌似时常都有体会，手捧佛经倒果为因，连最基础的定力都没有，却将那些在打坐时偶尔蹦出的想法、灵感当作了实修成果，这就属于自欺欺人自误误他了。