

488_參禪打坐境界：(華嚴經疏懸談-第二門)

在參禪打坐，這種的境界，人人不同的，也人人相同的。因為在一開始的時候是不同；到究竟的時候，就相同。在一開始的時候，覺得腿也痛，腰也痛，坐的很不舒服。你若得到這個靜慮的味道，得這個爲食，法喜充滿，禪悅，這叫禪悅。得到這種禪悅的境界，你就吃不吃的，都沒有什麼問題了；以這個禪爲快樂，那麼二六時中，都在這個禪的這個滋味裏頭。

這種禪的滋味，比這個糖還要甜，比這個蜜也要甜；天天所喝的是甘露水，所吃的是禪悅食。在這個境界一開始，那時候覺得呀，非常的自在，非常的快樂，再沒有比這個更快樂的，再沒有比這個更自在的。

那麼有一些個人，參禪呢，參的就會有功夫了，你們知道打功夫！在沒有到初禪的時候啊，有一種境界，這個境界，是很不可思議，所以呀，就叫妙。什麼境界呢？你在這坐坐啊，正在這打坐呢，這個手啊，就會自動的要起來了，要，這叫打功夫。這個功夫，它是啊，很自然的，不是啊，像你這學太極拳呢，要怎麼樣用力呀，怎麼樣伸手啊；它這自己，你不要想它這麼樣伸，它這麼樣伸了。它這個拳怎麼樣打出去，怎麼樣收回來，怎麼樣這個有一定的；你不要想它，說，我要現在我要這個用這個雲手，或者用推手，或者用什麼什麼，不用的；他自己就會打了。說這是不是著了魔了？不是的。有的人呢，在不知道這個參禪的時候啊，他就害怕了，有這種動作的時候。

這時候，這個身體呀，也非常的柔軟，好像啊這個骨頭都軟了，和肉一樣的，這是啊，生一種變化。在修行人，爲什麼都會打功夫，都會幾手？也就是這樣子。他坐，你真要修行，真要參禪，就會啊，有這種成就。你當然是，你坐了兩天半，或者坐那地方盡打妄想，他當然就是與道不相應了。

這個靜慮，靜慮，就是坐那地方，要把這個慮清淨了，要停止這思慮，也就是沒有妄想了。你開始沒有妄想，沒有妄想，它就生出來功夫了，功夫生出來。你可不要想說，哦，我聽法師講說會打功夫，我哪一天可以會打功夫呢？你一想，它就永遠都不會了！這「**有心是妄想，無心是感應**」，你要沒有心，功夫啊，是你一天一天修出來的，不是啊，打妄想打出來的；愈打妄想，這功夫愈不現前。

也就好像那個樹木似的，那樹木啊，你看它天天呢，它往高了長；但是你看不到它長多少？那個樹木它本身呢，也不會想，說啊，我今天長多少？明天我又長多少？啊，不會有這個想的。有人說，哦，當然它不會想啊，它是一個沒有心的無情的東西嘛！你看它無情，它其實啊，也是藉著有情

的這個氣呀，它才會生長的；就是藉著這空氣，這空氣裏都是有情，在空氣裏頭都有妙有！你看真空，真空裏頭還有妙有！

那麼在沒坐到初禪以前，有種種的境界現前；那麼到初禪了，這有一個證明。不是說，哦，我到了初禪了！你什麼時候到的初禪？你怎麼知道你到了初禪？到初禪呢，有一個證據，怎麼樣呢？這個脈呀，停止了！脈停止了，所以你覺得他像個死人似的，但是他呼吸氣還沒有停止。

等你再坐，再修行用功，用到到了二禪了，這時候啊，這呼吸氣斷了，這真死了；但是他還有一念，還知道啊，自己在這打坐呢，還有這個知道坐著念頭；這是二禪，呼吸氣停止了。他啊，外邊的呼吸氣停止了，裏邊的呼吸氣呀，生出來了，他是在裏邊自呼自吸！那種境界也就和活死人一樣的，脈也斷了，呼吸氣也停了，但是可不是死；這是二禪的境界。

等到三禪，他這個念也沒有了，念力也沒有了，所以這真靜慮到極點了。這時候，也不知道自己在這打坐呢，但是也不是睡著了；因為睡著的人他還有氣、有脈，這個脈搏還動的，這呼吸氣還呼吸。這個到二禪的境界就沒有呼吸氣了；到三禪的境界，連念都沒有了，這一念不生全體現了，一念不生。

所以有的人說啊，自己開了悟；有的人說自己證了果了，啊，真是不知慚愧！你證的什麼果呀？你開的一個什麼悟？是不是開的一個狗悟？是不是證得一個牛果？怎麼說開狗悟呢？啊，那個狗啊，牠就有貪心，貪著開悟；那個牛啊，牠就有瞋心，瞋心呢，想要證果；我為什麼不證果？那狗說，為什麼我不開悟？這兩個都想開悟。

那麼你自己可以呀，迴光返照，問一問你自己；你是不是脈停止了？你這個呼吸氣是不是停止了？你是不是啊，無人、無我、無眾生、無壽者了？在那一坐的時候，也沒有念；啊，行的時候也沒有念，臥的時候也沒有念，站著的時候也沒有念，這行住坐臥都沒有念；若到這個境界上這還談不到開悟，也談不到證果呢！

啊，老先生！這個老先生，老修行，老參禪的，你這個禪，到那初禪，脈停止了；這個脈停止了一坐，可以坐七天，七天不起於座，不飲不食在這坐七天。所謂入定，入這個初禪的定，這種定，是非常的歡喜，在世間上就沒有比這種定啊，再快樂的。這種的快樂，就是天上的快樂，不是人間的快樂，一坐坐七天。

你入到二禪，那就不止一個七天，可以坐七七、四十九天；在四十九天，不起於座，啊，不飲不食，在這個定中，有一種特別的快樂，比初禪呢，更快樂。到三禪上，你沒有念了，在那個地方啊，哈，可以坐到三年；就這麼一坐，坐三年。你說你證果了，你是開了悟了，你可以坐三天嗎？

某一個人開悟了他說他，是不是能坐三天，不起於座？袁了凡呢，能坐三天，他也沒有開悟，也沒有證果；何況你不能坐三天，恐怕連三個時辰呢，坐那地方都定不住！

這是啊，三禪，可以呀，坐到三年。四禪呢，啊，你若到四禪的境界上，可以坐到九年，九年也不起於座，也不飲，也不食；這時候，不單念沒有了，念止住了，就連這個識啊，也不動；不動可是不動，還是有，有識，那麼這是啊，這個四禪的境界。