

释家禅宗功法——四禅八定

“四禅八定”属于释家禅宗大乘功法。俗话说：“假传万卷书，真传一句话”。因此，下面以指明要领为侧重点，来简要地阐述一下两大阶段——小乘和中乘。

小乘阶段是“欲界定”。欲界定分四个步骤训练：第一步叫粗定或粗住；第二步叫细住；第三步叫欲界定；第四步叫未到地定。

中乘阶段是“根本禅”。“根本禅”分四步功夫，即初禅、二禅、三禅、四禅。其中又包括八触十功德和觉枝、观枝、喜枝、乐枝、一心枝这五枝。

1、小乘阶段

第一步：粗定

也叫粗住，指练功时专心一意，不分心，不乱想。坐、站、卧均可，专心一意地把意识粗略地定下来。

第二步：细住

即要求练功的人把思想进一步往深层里定，好象是定在这个地方不能走了一样，即定根法。其道理是由于思想高度集中，认真地静下来，所以就不会动了，这叫稳住，又叫细住，安稳的意思。其方法是把思想意识往下定，把气往下沉。

第三步：欲界定

在练功的意识定下来之后，下意识会出现一些美好的想法，比如突然想到一件高兴的事，或脑子里突然出现图象、声音等等。所谓“欲界定”，是指有了某种想法和念头之后，马上就定住了，不能让它继续往前发展下去。例如，你想着到某地或月亮里去，突然脑子里出现了某地或月亮，你就把你的杂乱想法定下来，就定在某地，或者定在月球上，或者定到某一棵树上，或者某条河边等等都可以，就是说，你的想法不能到底，刚好到那个边界就定下来了，这就是欲界定。

这个时候常常是心神爽快，或者心爽神昏，也就是心里特别舒服，全身分不清楚了。欲界定常常是闭上眼睛练，这样就会有图象出现，但舌头翘一下，出现的图像就可能走了。或者看到从什么地方来了个师傅，你跟着师傅出去了，但是不要走到那个地方——欲界定。如刚好到了海边，你不要下海；到了悬崖，你在意识上不要跳崖；到了井边，你不能下去，就是说只能定在那里观看观看。

由粗住到细住，静坐到一定时候，就可能出现欲界定，就是下意识的欲望跑出去了，跑到某个地方。如前面是个大海，你就定在海边观海，而不要到海里面去，到里面去就要出麻烦。这是练功中关键的一步。

第四步：未到地定

也叫未来禅，就是在第三步“欲界定”的基础上，下意识进一步在那个地方观望，时间要长一点，然后慢慢定下来，随之再把这个意识往回收、收、收，收拢回来，整个下意识又回到了你练功的地方。回来后，再把意念放松，放松到了下意识觉得周围的事物不存在了，海没有了，什么也没有了，甚至连自己的身心也没有了，这就到了“心身境虚”的境界，叫做“未到地定”

“粗定”、“细住”、“欲界定”、“未到地定”，这四个步骤是“四禅八定”的小乘阶段，如果你经历了这几个过程，就完成了小乘阶段。

2、中乘阶段

中乘阶段是“根本禅”。如前所述，练功练到觉得周围什么都没有了，连自己也不复存在了，这叫“未到地定”。再进一步练，就进入“根本禅”了。根本禅又分初禅、二禅、三禅、四禅4步功夫，其中又包括八触十功德以及五枝。

（1）初禅包括八触十功德。八触，即八种练功感触，计有：动、痒、轻、重、凉、热、涩、滑；十功德，即练功的10个步骤，计有空、明、定、智、善心、柔软、欢喜、乐、解脱、境界相当。

1）八触在初禅阶段，练功会出现八种感触或反应。

①动

静功坐到一定程度，就要动起来，这没有关系。动起来以后不要怕，也不要追求，随它自然地动。但不要有意顺着去动，去加力，它能动什么地方，就动什么地方。

②痒

动以后就是痒，常常是心头发痒，身上发痒。这时心头特别难受，再难受也不要哭闹，要忍耐，不要特意管它，慢慢地深呼吸就行了。全身发痒是正常的，不要把它看成毛病。千万不要脱衣服挠，搨扇子，或者走一走、活动活动，不然可就糟了。因为那样做，等于馒头没蒸熟，便把锅盖揭开了。这时一动，不但心头仍然痒得难受，而且身体也很不舒服，再练功，老是静不下来，不少人吃了这个亏。所以，出现痒的感觉绝不要管它。

③轻

再进一步练，全身会出现轻的感觉，甚至有人慢慢地腾空起来，这很不容易做到，因为这需要大脑高度的入静。练轻功的就重点训练这一步，练到轻这一步就不再往下训练了，常年不断地练这一步，练、练，后来就真的能腾起来。瑜伽功法中不是有个瑜伽飞行式吗？身轻了不要害怕，要始终保持不紧张，也不兴奋。

④重

轻过后就进入了第四步——重。好象自己的腰弓下来了，腰向下缩，这就是重。有某种特异功能的人，可能由于自身磁场的加强和地磁场相互作用，使体重增加 8 倍以上。出现重的感觉时，千万别紧张，不要加某种意念，比如“越重越好”等，否则可能重得起不来，就定在那里了。你要把重的感觉当成练功的正常过程，出现感觉后，仍然要正常地呼吸，慢慢地呼吸。

⑤凉

重过后就出现凉，好象缺氧、缺血一样。在发凉时，血压要下降，甚至会出现休克状态，但也不要害怕，要把自己运的气有意识地内收，一开始就要有个信念，想着很快会热的。

⑥热

凉过后就是暖，由发暖到发热，以至烧得不得了。练功练到发凉这一步，须先有思想准备，接下来练很快会发热，像在太阳下面晒，甚至象在火炉边烤一样。无论烧得多么厉害都不要害怕，哪怕烧得身上沸腾起来，也不要害怕，一般说，三昧真火在这个时候就出现了。这个过程相当好，如果到了这一步，功夫就容易上升，特异功能就可能出来。

发烧的部位常常是小腹、胸部和头部。若能把这个火引到肾脏和会阴穴，那就比较好了。如果头部发烧，可往小腹引，想着“丹田火炽”；如果有高血压，则应想着脚心，把火往涌泉穴引，往外面发，不要让它烧得太猛。

凉过后发烧，这叫练功中的文火和武火。由文火到武火烧得太凶也不好，缓解的方法是用下意识稍稍想一下小腹，或涌泉穴，以及腰后面的两个肾脏。不过，烧得再凶也没有关系，这是龙雷之火，只要不害怕，不紧张，依然放松练功，就能控制得住，不会出现特殊的反应。

⑦涩

在第六步发烧慢慢平息下来以后，会出现全身发涩的感触。这时用手去抚摸皮肉，会感到身上像捆着似的，很紧。全身到处象盐巴，眼睛也不舒服，涩巴巴的，舌头也是干涩的，很不滑溜。出现这种反应也是正常的现象，坚持慢慢的练功，缓慢的深长呼吸，就会由涩到滑，由不能动到动。

⑧滑

到这一阶段，全身就好象在很滑的油里一样，或像滑雪滑冰时处于很滑溜的状态。这时，你觉得很舒服，觉得什么地方都能摸，什么地方都能通过。因为这时身体内气血的循环加强了。这样坚持下去，时间一长，就属于童子功的一个方面，全身皮肤很柔润，像幼儿皮肤一样。这是中乘初禅第一阶段的“八触”。

2) 十功德

八触过后，就到了中乘初禅的第二阶段——“十功德”反应。

①空

如果接着滑触继续练功，就会出现空。突然全身空了，“心身虚空”。这和前面欲界定的最后一步，即“未到地定”的“心身境虚”是不同的。

“未到地定”讲的是“虚”，现在是“空”。全身经过滑的过程，滑、滑、滑，一下子全身都空了，好象自己内脏都抛开了一样。这种感觉，常常是突然出现的，不要害怕，要把它定下来。突然出现异于常态的感觉，往往容易动，但这时一定要坚持不动，一点也不能兴奋。

②明

再进一步练功就会出现“明”。身上、脑内一空，大脑中就要显现明亮的图像，内脏图像可以显示出来，外面的图像也会显示出来。内景明了，外景也明了，内外景象都非常清楚，而且常常看得比较远，遥视功能可能在此时出现。这叫“内外景象明净美好”。这时要把图像定下来，不可慌张。

③定

十功德的前三个步骤是：空、明、定，就是说，内外图像显示出来以后，就需要“一心安稳”。不管看到内脏，还是看到血管，就总是看那一个地方，看到外面一个人骑车，就老是看那个人。只看一个目标，不要看第二个，这叫“一心安稳”。要把看到的景象定下来，定得越稳越好。

④智

当定在一个地方看时，就需要把它看清楚，不要迷惑不解，要神清。这个时候切记不要发困，不能睡觉，也不能迷迷糊糊，要比你看到的景象，看到底，看清楚，这时大脑要非常清醒，智慧在这时就容易开发出来。比如，你看到一个骑车的人，但看不清楚，就把他定下来慢慢地看，可能把他的眉毛、眼睛看清楚了，连把他口袋里装了几元钱也看清楚了。这个时候要动脑筋。当你在前面看不清楚时，意念可调到后面看。当骑自行车的人骑得很快，你应想办法让他停下来。这时是用智慧，要神清而不迷惑，对所看到的内外景象，要看得越来越清楚。

⑤善心

当把内、外景看清楚以后，要注意“善心”。你若看到一个年轻美貌的女子走来，切不可老追着看。若别人有危险，你要注意发善心，就是说，不能欣赏所看到的内外景象，更不能试施搬运术，要用忏悔的方式对所看到的

景象表示尊敬。比如，现在你看到了自己的内脏，就想“唉呀，我怎么没学医呢，人的内脏原来是这个样子！”。如果你看到远处一个人走路很艰难，就想着做好事，对自己做过的错事，要痛加忏悔，这样，善心就出来了。

⑥柔软

善心出来之后，就进入柔软状态，叫“心性雅萌”。这个时候，你自然而然地觉得应该文雅，应该讲文明。你的想法、行为，包括你的“图像”出去，总觉得不应该再干什么不文雅的事了，出现了高雅的心情。练功练到一定阶段，人的禀性也会改变。到了“柔软”这一步，说话、动作都显得优美，因此说“雅心自生”。

⑦欢喜

在“心性雅萌”之后再接着练功，会出现“庆喜前悟”的心情。练功练到这一步，内心特别高兴，好象对以前的事都明白了，这样就会出现喜心，会想到今后如何做个文雅、高尚的人等等。到了这一步，还应该坚持练功，千万不要以为已经明白而就中断了。

⑧乐

喜悦之后，继续练功，会出现欢乐的心情，真正进入快乐的状态。“妙悟”，就是从这个阶段练功时自生出来的。

⑨解脱

练功练到这一阶段时，会把很多以前的贪婪、自负、悲观、骄傲、不孝敬、粗暴等再一次解脱出来，把它们全部放出去。进入“解脱”阶段，就决心再也不干什么假、丑、恶的事了。因此，会“神往安然”。一旦出现了“神往安然”，心情就特别好，因而达到一个练功的特殊境界。

⑩境界相当

即一心住在那很清静的境界中。又叫“心身合注”、“念应不乱”、“自我易控”，思想和全身都在一种状态下保持住了。这一阶段，一些特异功能会出现。比如，“念应不乱”是你有一个念头，这个念头就会兑现。

这是中乘初禅第二阶段的“十功德”。

以上是初禅“八触十功德”的练功过程。

（2）二禅

初禅过程练过以后，再继续练功，就会陆续达到二禅、三禅、四禅。其内容包括五枝，即“觉枝”、“观枝”、“喜枝”、“乐枝”、“一心枝”。这些都是气功中的练功的传统术语。二禅阶段是五枝的前二枝——觉枝、观枝。

第一枝：觉枝指的是自觉初触。这时练功者的身体会自然感觉到很多事情，而且判断得也比较准确，因为你练功练到这个阶段，敏感性增强了。

第二枝：观枝到这一阶段会出现“析别触得”的功能，即不仅感觉，还能分析你的感应，就好象看到了一样。

二禅的这两步功能，一定要它表现得十分明显、准确。方法是加强练功。

（3）三禅

指的是“五枝”阶段的第三枝“喜枝”。

第三枝：喜枝即“定象而悦”。进入喜枝阶段，自己对外表的景象和自己内脏看得都比较清楚，这时，就会自然出现“定象而悦”的喜悦心情。

（4）四禅是指五枝中的后两枝，即“乐枝”和“一心枝”，又叫“不动定”阶段。

第四枝：乐枝从喜枝进入乐枝练功阶段后，你会对周围的事情都比较清楚，心神安稳，愉悦。这个时候练功，就会不怕别人干扰了。

第五枝：一心枝即把整个意念全部定住在一个非常清静的境界。可以长时间练功，而且对周围的一切又都非常清楚，哪怕飞过一个蚊虫，你也知道，不烦也不乱。这是第五枝。

以上是一套完整的传统功法要领。可以根据这个要领来练：粗定→细定→欲界定→未到地定→初禅→二禅→三禅→四禅。这样坚持练就可能出现一些功能。这是释家禅的功法。