

第七節 禪定波羅密

- 一、總說定慧二度
- 二、修治：五過失與八斷行
 - (一) 總說修治
 - (二) 治懈怠
 - (三) 治忘聖言
 - (四) 治昏掉
 - (五) 治不作行
 - (六) 治作行
- 三、九住心
- 四、止成就
- 五、簡別

一、總說定慧二度

(一) 定慧功德

- 定與慧，不但為大乘行果的心髓，也是聲聞行果的要目。
- 聲聞三學之增上定與增上慧學。
- 菩薩的修行，雖重在菩提願，大悲心，迴向等功德，但如沒有定慧，這一切都是不能成就的。
- 三乘勝功德悉由定慧所生。

(二) 止觀與定慧

- 禪那：譯義為靜慮，一般稱為禪定；為定的一名。般若，譯義為慧，一般稱為智慧。
- 定與慧，在修習成就的（聲聞）菩薩行中，是相應不離的，稱為『止觀雙修』，『定慧均等』。
- 但從下手學習，及定慧的特殊性能來說，定與慧是有分別的
- 從修習來說，多稱之為止觀。止與觀，是定慧所攝的，從修習方便得名。對於定慧—止觀的修習，為修學大乘行的要著。

(三) 止觀次第

- 慧：簡擇為性。梵語*vipaśyanā*(毘鉢舍那)，譯義為觀，經說：『正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察』。所以，慧是以觀察抉擇為特性的。
- 梵語奢摩他(*śamatha*)，譯義為止，經說止是『心一境性』；定是『平等持心』的意思。所以止是安心一境而不散動的。
- 止觀的修學
 - 在止與觀的修習過程中，一定先修止成就；止成就了(未到地定)，然後才能修觀成就。
 - 這不是說：把定修好了，再來修習觀慧。事實上，止與觀有互相助成的作用。但在沒有修止成就以前，只能散心觀察慧的(聞思慧)。

二、修治：五過失與八斷行

(一) 總說修治

1、修定的利益：

- 依住堪能性
 - 心：心在散亂心中，對欲境的抗拒力，煩惱的制伏力，善事的進修力，都非常薄弱。對治散亂，起輕安力，淨化內心自起的微細煩惱—五欲之樂，起心精進。
 - 身：身體也如此，身體健康的，也時有煩勞不堪的感覺。如久病一樣，身心都滯重遲緩，軟弱無力。心輕安而身輕安，達到身心的平均，釋放壓力，血壓、免疫系統等等 → 成就善法的堪能力
- 能成所作事
 - 為了開發真慧而修定
 - 引發神通利益眾生

2、修八斷行滅五過失

五過失	八斷行
懈怠	欲、精進、信、輕安
忘聖言	正念
昏沉掉舉	正知
不作行	思
作行	捨

(二) 治懈怠---信、欲、勤、輕安

- 1、禪定：是修所成的勝德，要有信心，有耐心，不斷的學習，才能成就。
- 2、從初學到學習成就，懈怠為習定的大障礙
 - 信：確切信解禪定功德，修定能引發世間無比的喜樂；自己能修行，能成就。
 - 欲：由信而引生修定的善法欲
 - 勤：在修習時，就能不繫戀外物的欲樂，持之以恆，不斷不懈的修去
 - 輕安：身心的喜悅
 - 修行的生活規劃、近期、遠期、最終

(三) 對治忘聖言--- 1、正念

- 忘聖言：聖言是聖者所開示的法義，作為修止的所緣，對法義或修定所緣常忘失。
- 對治：正念曾習緣
 - 聞法：不斷的聽聞正法，才能生起正念的力量
 - 情境：宗教行為生起宗教情境，能幫助憶念
 - 曾習緣：是常常熏習、慣習了的境相
 - 念：就是曾習境的憶念，修念才能成定。
- 正念
 - 平時：
 - 慧：對佛法不斷聞熏、憶念、醒思
 - 定：訓練正知、正念
 - 修時：在修止時，主要是使心在同一境相上安定下來。

2、修定的所緣

二大原則：

(1) 能淨治惑障：針對煩惱的對治

- 不淨觀：多貪眾生觀色身不淨，以制欲貪(淫欲)。
- 慈悲觀：多瞋眾修慈悲觀，以長養悲心，對治瞋心。
- 緣起觀(因緣觀)：多癡眾生觀緣起。
- 界別分：我(身見)執重者修六界觀。
- 持息觀：多散眾生數出入息法對治散亂。
- 大乘中以念佛(觀想)觀取代界分別

(2) 順於正理

1、別相：

- 蘊：分析觀察五蘊→唯蘊而無我
- 處：觀十二處→由四緣起認識而無我
- 界：十八界→種種不同類集，而知無我
- 緣起：觀十二緣起的流轉
- 處非處：了知善惡異熟因果

2、總所緣：一切法無我、空

❖ 止觀同一所緣：

如繫心於這些所緣，持心令住，不使流散，不加觀察，這就被稱為『無分別影像』，而是奢摩他一止的所緣了。如加以決擇，即是修觀的『有分別影象』。

3、大乘特重：念佛與念息

(1) 念佛：三種念佛

1) 稱名念佛(戒)

- 憶念佛的身相和功德---起信心，集善根、懺業障
- 易行道：求生他方

2) 觀相(想)念佛(定)

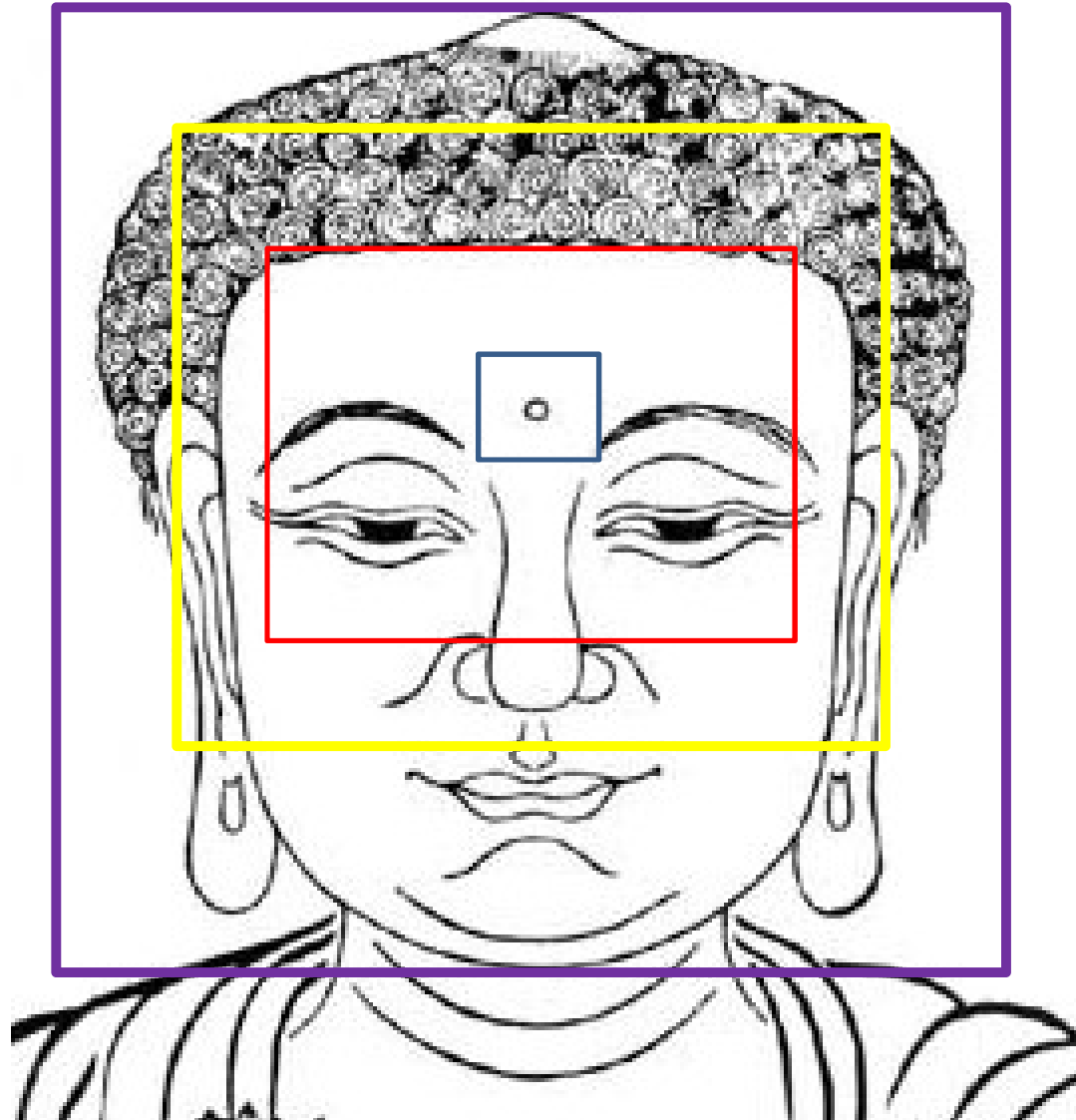
- 緣佛相修成定

3) 實相念佛(慧)

- 依此而念佛由心起，念佛如實相，那就是實相念佛，趣入出世的勝義禪觀了。

特說觀相念佛

- 繫「念佛」為所緣而修習時，應知這是「由意念」的
- 要知繫念所緣相，是向內攝心的，是由意識所安立的影像，所以止觀的所緣相，也叫做『影像』。
- 初學時從石刻的，或木雕的，紙繪的佛像，取相明了，然後再緣此攝心而修習。但在修時，應覺得所念的是「真佛」，並「非」木石等「佛像」。
- 初取佛相而修習時，不必過求細微，能略現佛相大體就得
- 佛相是意識現起的影像，隨心力而成，所以必須是因果相應的。如緣阿彌陀佛相而釋迦佛現前，緣佛相而菩薩相現，緣立佛而坐佛相現；修的與現起的不一致，都是不相應



(2) 念息

- *Ānāpāna-sati* 入出息念。āna 入息，apāna 出息，sati 念、憶念、集中。又稱為「數息觀」、「持息念」。以出入息為所緣的禪修法。
- 是依緣身心而轉的，對身心的粗動或安定，有密切關係，所以安定身心的定學，對修息極為重視。
- 修息的有六門：數，隨，止，觀，還，淨；前三者是修「止」(*śamatha*/奢摩陀)，後三者是依止起觀的觀法(*vipaśyanā*/毗婆舍娜)。這裏先說前三者。

數息：

- 觀息：於人中先察覺息的出入、長短、冷熱等。
- 數息身：
 - 數入或出息，一入一出為一
 - 息身：一息的整段，清清楚楚
- 數目：
 - 由一數至十，不多不少，不可錯亂
 - 初學者可以五為數
 - 少者不易攝心，多者為「數目」所亂
- 如有錯亂者從一再開始

隨息：

- 久久心靜了，不再會忘失，就不必再數，只要心隨於息，心息相依，隨息而上下，覺息遍身等。
- 連記數的散亂，也離去了。

止息：

- 久久修息漸成，心與息，如形影的不離。
- 忽而心息不動，身心泯然入定，也就是修正成就。

注意事項

- 凡修息的，以細長為妙，但初學不可勉強，以免傷氣。又息須均勻，切勿忽長忽短。
- 佛法的持息，本意在攝心入定，所以不可在身體上著想。
- 非風相：息出入時，如風的鼓盪一樣，出入有聲，那是太粗而要不得的。
- 非喘相：這雖然出入無聲，但不通利（艱澀），如刀刮竹一樣，一頓一頓的有形可見。
- 非氣相：雖然通利了，但口鼻仍有氣入的感覺。
- 離此風相，喘相，氣相，微密勻長，古人形容為『悠悠揚揚』，『若存若亡』，才合於息相的標準。

(四) 治昏沉掉舉

- 修止：就是讓心在所緣上，明顯而安住，安住而又明顯。
- 正知：以正念攝心，達到了安住所緣的階段，那就要以正知來滅除『昏沈與掉舉』的過失了。
- 昏沉掉舉：眾生的心，明了時就散亂了；心一靜就昏昧了，睡著了。昏昧或散亂的心無力而沒有用。
- 正念既安住所緣了，應覺了微細的昏沈與掉舉。(初修時，妄想紛飛，或者昏沈闇昧，與修止全不相應的重大過失，容易覺知，不是這裡所說的。)
- 只要正念安住，相續憶念，綿密的照顧，就能生起「正知」，知道沈掉已生起了，或要起來了，能使心不向散亂流去。

(五) 對治不作行

- 不作行：覺了到微細的昏沈與掉舉，不設法對治。
- 對治：要以「思」來對治不作行。思：是推動心心所而使有所作為的心所。為了斷除沈掉，而以思來「作行」。
- 治沈相：
 - 提心力讓心更集中，或開眼。
 - 修觀—方便的空、緣起觀(如理作意)
 - 特別對治，如光明想。
- 治掉相：
 - 起坐，其他宗教行為來漸治掉相
 - 修止攝心
 - 特別對治，如無常的厭患相

(六)對治作行

- 捨對治作行。
- 如修習到沈掉息滅了，心就能平等正直。那時，就應該不太努力，讓心平等正直而行就得了，這叫做「捨」。
- 捨時不加功用，讓心在平等正直的情況下自由進行，這就能斷於功行的過失。
- 這如騎馬的，如馬不偏向左，不偏向右，就應放寬韁繩，讓他驀直的向前去

三、九住心：從修止到定的過程

- 第一階段：重在住心
 1. 內住：將心向內住於所緣
 2. 續住：心慢慢能持續住於所緣
 3. 安住：妄念一起，心一散，能立即察覺
 4. 近住：不起妄念，不向外散常，能先制服妄念。

- 第二階段: 重在伏煩惱(離欲惡不善法)
 5. 調順: 不為外境(五欲)所誘惑(離五欲)
 6. 寂靜: 以靜調伏內心的不善法—不正尋思和五蓋
 7. 最寂靜: 尋思一起，立即調伏
- 第三階段：相似定境
 8. 專注一趣：心已安住，不受內外不良因素所動亂，臨到了平等正直持心的階段
 9. 等持：專注一趣的更進步，功夫純熟，不要再加功用，「無作行」而任運自在的，無散亂的相續而住

四、止成就

- 在修止過程中，早就有些輕快舒悅的身心感覺，而也一定有熱觸，動觸等現象。
- 但一直到第九住心，能無分別，無功用的任運，還只是類似於定，不能說已成就定
- 若得生起身心的輕安樂，引發身心精進，於所緣能自在，有堪能，這才名為止成就，也就是得到第一階段的『未到地定』。
- 由心輕安，起身輕安。這是極猛烈的，樂遍身體的每一部分，徹骨徹髓
- 在行住坐臥中，都有輕安及定的餘勢隨逐，好像常在定中一樣。如再修止入定，一下子就能入定

五、簡別

(一)、定共外道

- 定是共世間，也是凡夫所可以修得的。
- 有些偏好禪修的，不讀不誦三藏教典，遠離顯了教典，專心修習，憑自己的一些修持經驗，就以為了不得 → 味定或著定
- 由於定是離欲的，所以覺得自己不起煩惱（欲界），就以為斷煩惱而不為煩惱所染了。
- 由於任運的無功用無分別心，就以為無分別智的證悟了。
- 由於起定而定的餘力相隨，就以為動靜一如，常在定中了。看作解脫的有，看作成佛的也有，不知這還是共世間定的初步呢

(二)、由觀成差別

得此未到地定後：

1. 如修欣上厭下的六行觀，就次第上升，而成世間的色無色定。
 2. 如以無常為觀門，漸入無我、我所觀，才是聲聞乘的定。
 3. 觀法性空不生不滅，與大乘般若相應，就成大乘禪定。
- ❖ 所以但修禪定，不修觀慧，是不能解脫生死的，更不要說成佛了！