

如何修持禪定與禪定功德

智 炬

禪那，漢譯靜慮，即於一所緣境繫念寂靜、正審思慮。《六祖壇經·坐禪品第五》云：「外離相即禪，內不亂即定。外禪內定，是為禪定。」也就是說禪定者，外在無住無染的活用是禪，心內清楚明了的安住是定，所謂外禪內定，就是禪定一如。於外，面對塵世間的五欲六塵、生死諸相皆能不動心，這就是禪；於內，心裏面了無貪愛染著，就是定。參究禪定，那就如暗室放光了！

禪定，又名「三昧」，「禪」「定」亦即「止」「觀」，止是放下，觀是看破。禪定是指「心一境性」，讓混亂的思緒平靜下來，外禪內定，專注一境。禪定必須先由「入靜」開始，而到「至靜」，才能達到「寂靜」，此時已經是忘我的境界，從「身空」、「心空」而進入到虛空法界。

學佛之人若不習定而只空談般若，猶如水中撈月，了不可得，是狂慧也！於戒、定、慧三學之中，定居於中，戒、慧兩邊少不了它，由此可見修定之重要。所謂戒乃是指持戒清靜，定即是禪定（三摩地、三昧），慧就

是般若智慧。三學雖分為三，其實一即三，三即一，也就是說於戒中仍不離定與慧，於定中亦有戒、有觀，於慧中也有戒與定。

修習禪定之人，若能持之以恆，精進不懈，日久必能具足定力，而後見性，終至了生脫死。然欲進入禪定者，首要之務乃是必須先得具有未到地定（未到初禪地之定謂之未到地定）的定力，及能夠徹底嚴守戒律，否則，一切只是徒勞無功罷了。智者大師云：「性障初禪、事障未來。」其意乃是，「性障之事若不伏除，初禪則永遠不會現前；若只知數息，而不了解六妙門之方便善巧，欲求一心入定者，難如登天，會障礙未到地定之到來；若是福德不足，於世間生活中起了種種的煩惱也同樣會障礙未到地定的到來。」《楞嚴經》又云：「是故阿難！若不斷淫，修禪定者，如蒸沙石欲成其飯，經百千劫祇成熱沙；何以故？此非飯本，石沙成故。」其意乃是，「如果不能斷除淫欲而欲修成禪定者，就好像是想把沙石蒸成米飯一樣，縱然經過百劫千劫不斷的蒸煮，充其量也只不過是成為熱沙子而已，為

何會如此呢？乃因沙石並不是能夠成爲主成熟飯的根本原因啊！而米究竟才是飯的根本啊！」《摩訶止觀》卷六亦云：「若初習禪破於事障，發欲界定；破於性障即發色定。故云『事障未來、性障根本』。性障若除，初禪法起，八觸觸身五支功德生，是初禪相。」若已成就未到地定，卻一直無法發起初禪，當知乃是性障所障而無法發起初禪。有很多人修定多年，何以未到地定久不能得？還有很多人修到未到地定很多年了，定力很強，爲何初禪久不現前？原因即在於此。因此，若欲成就禪定者，勢必要先斷除性障，若不能斷除性障而欲成就禪定，就如同蒸沙成飯，那麼永遠也無法成功。

修習禪定第一要務除了必須嚴守戒律之外，下一步究竟該如何修持才能進入真正的禪定呢？若欲進入禪定者，首先就是要集中心力，專注一事（一心不亂），一般而言也就是必須要進入「空」的定境之中才可以，然而要進入空境，並非容易之事，尤其是我們這些凡夫俗子，爲了名利終日汲汲營營而不能自拔，過於執著世間法，要他一剎那間進入定境，簡直是緣木求魚，難如登天。若照實際的經驗法則，一開始就要求初學者「萬念俱寂，一念不起」是絕難辦到的，不如一開始就教他們集中心力，專心去想一事一物，萬念隨它而起，隨波而落，只要留有一部份心力依然在想著原來要想的那一件

事，不令此事消失蹤影，如此即可，千萬不要去管這些雜念的彼起彼落，就讓它起落，我只要在原來的主題上——專注的想著那一件事，如此訓練，久而久之，內心自然能心平氣和，身心進入完全的協調，身見（身體的障礙）沒有了，一入坐剎那間即能入定。

在修習禪定的過程中，身心必然會慢慢地產生變化，由粗而細，由染而淨，此時將會產生八觸的境界，此乃心理、生理的轉變過程。八觸即：

一、動：當地、水、火、風四大相互變動、衝擊，身體便會產生動相。

二、癢：當氣運行到微細神經之時，身體便會產生發癢的現象。

三、冷：當意識進入到水大之時，身體便會感覺寒冷。

四、熱：當意識進入到火大之時，身體便會發熱，甚至全身汗流夾背。

五、輕：當意識進入到風大之時，便會感覺身體很輕，如雲一般，甚至有騰雲駕霧的感覺，身體遨遊於虛空之中。

六、重：當意識進入到地大之時，便會感覺身重如山，不能動彈。

七、澀：身上的皮膚感覺就像樹皮一樣粗糙。

八、滑：身體感覺細滑如乳，像似塗了一層油脂般。

八觸是修習禪定身心變化的過程，若沒有八觸境界，即表示修行者尚未用上功，反之，若是一味追求或執著於八觸境界，又會墮入偏邪，反而成為修行的一種障礙，無法真正進入禪定。因此，若能對於所發生的一切境界，不執不取，那麼八觸境界自然短暫即逝，未到地必然現前，進入初禪指日可待。

其次，修習禪定還必須要有正信、正見、正行為基礎，才不致誤入歧途，修道不成反為外道而不自知。正信即是對佛法僧三寶的皈依；正見即是無常、無我、緣起、性空的勝解；正行即是戒律和善法的依教奉行。除此之外，在禪定的過程中，必須要有厭離心，才能捨棄那些處處攀緣的妄念及永無止盡的思慮，明白了知它們的虛幻無常、有礙正道，瞬間生起厭離心，使它們不再能有所期待、依附。心地光明磊落，無欲無求，心無雜念，如此才能進入正定，否則幻覺、煩惱、業障現前，任你如何努力也必然功虧一簣。在禪定的寧靜喜悅中，身心安住，由未到地定、初禪、二禪、三禪、四禪，漸次深入，自然能達到離欲清淨的境地。

如果上述條件皆已具備，有了未到地定的定力，福德俱足，性障也已經相當淡薄了，於日常生活中正信、

正見、正行，生厭離心且能制心一處時，初禪會很自然的發起，當發起初禪之時，心中會有很微細的樂觸，鼻舌兩識暫滅不起，此即稱為有覺有觀三昧，初禪之樂主要要在身樂。

初禪的發起分為兩種：

一、是剎那遍身發，一剎那間即遍滿全身。（此類為發起初禪俱足者）。

二、是運運而動，這一種又分兩類：

1. 是由頭部發起，慢慢遍滿全身。

2. 由會陰（在生殖器與肛門之間）之處發起。

1、2這兩類之中，有一部份人由於性障修除不夠或是定力不夠，初禪發起之後無法遍滿全身，也有可能發起初禪之後又退失，此時就必須加強修除性障或是增強定力的修持，否則初禪不俱足容易退失。

當定力加深之後，性障越來越淡薄，於定中轉進二禪稱為無覺有觀三昧，前五識暫滅不起，只有獨頭意識現前，二禪主要之樂在於心喜，很微細的心喜。

而後繼續修持，定力更深之後再轉進三禪，世間之樂莫過於三禪，三界裡最快樂的境界就屬三禪中的身心俱樂，色身覺受與心樂都非常的微細勝妙，……最後轉進四禪而入般涅槃。

《大智度論》云：「菩薩知諸法實相故，入禪中，

心安隱，不著味；諸餘外道雖入禪定，心不安穩，不知諸法實故著禪味。問曰：『阿羅漢、辟支佛俱不著味，何以不得禪波羅蜜？』答曰：『阿羅漢、辟支佛雖不著味，無大悲心，故不名禪波羅蜜。』」十方諸佛菩薩，由於達諸法實相，行住坐臥，語默動靜，定慧不二，皆在禪中，故具足無量功德，能起恆沙妙用。禪修者若

能秉持著清淨心、大悲心修習禪定，假以時日必能洗滌煩惱塵垢，達到定心、明心、淨心之境界，圓滿禪波羅蜜。古德亦云：「若人靜坐一須臾，勝造恒沙七寶塔，寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。」禪定功德是非常不可思議，一念清淨心與菩提心相應，即是不生不滅的功德。

啓建大乘戒幢傳授護國千佛三壇大戒通啓

本寺為弘揚正法，續佛慧命；並預為祝賀中華民國建國一百年誌慶。謹訂於民國九十九年（西元二〇一〇）十月十日起至十一月十日為期三十二天，啓建大乘戒壇，傳授千佛三壇大戒。以此功德，預祝佛日舒輝，國運昌隆，風調雨順，人民安樂！

傳戒日期：出家戒訂於民國九十九年十月十日
至十一月十日（陰曆九月初三至十月初五日）圓滿
出堂。

受戒資格：出家二衆，凡正信佛教，六根具足，身心正常，無不良嗜好，堪能聞解佛法，稟受具戒奉行，年滿二十歲以上。若年老者，須能禮

佛如儀，能聞佛法，能稟戒奉行，皆可報名參加受戒。

本寺戒壇殊勝，歡迎發心受戒法者，踴躍報名參加受戒。戒期中並為本寺開建一百一十週年紀念，及開山善慧禪祖一百三十歲冥壽，舉行祭典。歡迎法眷們踴躍回來參加。

靈泉禪寺傳戒委員會辦事處 謹啓

電話：(02) 2465-3191

傳真：(02) 2465-3160

E-Mail: jin.chuen@msa.hinet.net

地址：基隆市信義區六和路一號