

## 什麼是定力？

釋悟因

學佛到底是難或容易呢？說難，很難，因為老是參不透；說易，則易如反掌。舉例來說，修定與修慧是佛門的重要課題，問題是如何修呢？看起來這是難題，但其實你只要去體察自己當下的言行舉止，尤其情緒波動時，你就會明白什麼是「定」，什麼是「慧」了。

每個人都有情緒波動的時候，情緒有波動，就代表沒有定力嗎？

我們不妨來看，什麼是定力呢？那就是管理好自己的心。我們生活在世間，不可能不遇到情境，如果一遇到情境，心情立刻受到波動，便不斷擴散它，不知道自我管理，最後煩惱無限延續，這時就叫做沒有定力。有定力的人是：情緒一有波動（因為隨時都在波動中），隨時覺察，就如古德所說的「不怕念起，只怕覺遲」，能夠有「覺」，我們就已具備了定力的基礎。

覺察時，不是意謂著我們就不要觸境或不再受波動，我們的心始終都有所緣，它不是對內攀緣，就是對外執取，如此緣境生心。我們要覺悟這就是世間的實相，隨時覺察與覺照，如實知自心，你便能開展耐心、慈悲心，來對待自己與他人。



生活