



## 談修禪應先斷欲

修學禪定，是佛弟子出離的要法，佛陀住世的時候，每日除了行乞或講經說法之外，所有的時間幾乎無不用在禪修功夫之上，即使是夜間，也只在中夜稍微休息一會兒而已。至於其他的弟子們，在行乞和聽佛說法之外，也多各自找一個安靜的地方修學禪定，沒有人東遊西走，更沒有人嬉戲玩樂的。

修學禪定的第一要緊功夫，就是要能斷欲，佛陀認為修禪定的人如多與欲結相應，其害無窮。有欲則會生貪，因貪則生嫌恨之心，嫌恨即是瞋恚。與嫌恨相對的即是愛覺，愛覺轉深即成愚癡。貪、瞋、癡三毒成就，憂悲惱苦即相應而生。憂悲惱苦是生死因緣，久輪生死即不能出離。所以修禪必先斷欲。

「欲」能生「三毒」，而三毒又能衍生「五蓋」。這五蓋能蓋覆心性，使善法不生，而惡法却日見其增長。所謂「五蓋」者：

一是貪欲蓋：「欲」與「貪」有相因相生的密切關係，有欲就有貪。反之，有貪必有欲，所以將「貪欲」連在一起而成貪欲。

欲蓋。這貪欲蓋所執的就是五欲。五欲者是指色、聲、香、味、觸的五境，這五境被眼、耳、鼻、舌、身的五根觸及以後，即生起執着的貪欲心。這五欲害人不淺，如「大智度論」第十七說：

「哀哉眾生，常為五欲所惱，而求之不已，此五欲者，得之轉劇，如火灸疥。五欲無益，如狗咬炬；五欲增爭，如鳥競肉；五欲燒人，如逆風執炬；五欲害人，如踐惡蛇；五欲無實，如夢所得；五欲不久，如假借須臾。世人愚癡，貪着五欲，至死不捨，為之後世，受無量苦。」

五欲雖有這麼多的害處，可是一般的人却追求不捨，這眼、耳、鼻、舌、身的五根，接於色、聲、香、味、觸的五塵，所產的欲覺是很繁複的。有人將一切的欲覺歸納為五項，那就是財欲、色欲、飲食欲、名譽欲、睡眠欲等五大類，所有的生活行為都涵攝在這五大類之中。這「貪欲蓋」所生的「五欲」，使眾生沉淪而不能自拔，佛陀慈悲想導眾生，應力斷貪欲蓋，方能修入禪定。

智 銘

二是瞋恚蓋：多欲的人多生愛覺，但世間不如意事，十常八九，未有事能如意者，所以違情逆心的事物經常出現。凡有不順心稱意的事，必然心生忿怒，忿怒一起，智慧全消。所以「遺教經」說：

「瞋心甚於猛火，常當防護，無令得入，劫功德賊，無無瞋恚。」

由此可知瞋恚的可怕，凡瞋恚心重的人，慈悲心即消失。「觀無量壽經」說：

「佛心者，大慈悲是，以無緣慈，攝諸衆生。」

是以，無慈悲心的人，就是無佛心的人，無佛心者即不能成佛，也即不能自度，更不能度諸衆生。故瞋恚蓋燒沒了無量，無邊的衆生。要除瞋恚蓋，唯有先除瞋覺。除瞋覺即瞋恚不起，瞋恚不覆蓋心性，方可修入禪定。

三是睡眠蓋：睡眠能使人昏昏身重，蓋覆心性，習於懶惰，不尚精進。所以睡眠是一種煩惱，是一種染法，不能進入善法之中，沉淪於三界，無有出期。中外的聖人對貪睡的人無不呵責。譬如孔子的弟子宰予有午睡的習慣，孔子就呵責他說：

「朽木不可雕也，糞土之牆不可朽也。於予與何誅。」

又說：

「始吾於人也，聽其言而信其行；今吾於人也，聽其言而觀其行，於予與改是。」

宰予的午睡不但被孔子呵責，而且從此改變了整個觀人的觀念。佛陀在「發覺淨心經」中，尤列舉了睡眠的二十種過患。可見睡眠對修道是有妨礙的。除睡眠蓋才能修學禪定。

四是掉悔蓋：「掉」是高舉的意思，心被高舉不安，乃生煩惱；「悔」是所作的事，心生憂惱的意思，無論其心高舉不安或心生憂惱，都能蓋覆心性。使心散亂，於諸法相，不能分明。因

此，常在憂苦之中，若能除掉悔蓋，才能入於禪定。

五是疑蓋：疑者，是對諸法猶豫而無決斷，所謂諸法者，是對世法與佛法而言；對世法生猶豫，即不能得知世法乃生死染法，因而不能捨淨；對佛法生猶豫，即不能得知佛法乃出離生死而入涅槃的善法，因而不能修學。這疑蓋覆心，而惱苦不斷，若能除疑蓋，才能入禪定。

以上五蓋是由於有欲的原故，佛陀認為如果有人能無欲結，只有淨想的時候，就不會生出貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等五蓋。由於這不生五蓋之心，以這因緣力，便知出要的對治之法。所謂對治之法即是「十不依法」。什麼是「十不依法」呢？即：

一是不依於地、水、火、風四大。這四大是因緣和合之法，是假相而不是實有的，若依於四大，即是認假相為實有。依於四大即是執有，執有者即是愚癡，不能修入禪定。不依於四大，即是禪法。

二是不依四無色定：四無色定者，也就是四空處，即是修四空處定所得的正報。四空處是：

空無邊處：因為修虛空無邊定因而報生的處所。

識無邊處：因修心識無邊定因而報生的處所。

無所有處：因修心識無所有定因而報生的處所。

非想非非想處——又名非有想非無想處，報生此處的人，定心深妙，想念最為味劣。因無羶想，所以叫非想，又因非細想，所以叫非非想。

報生這四處的行者，於五蘊中只是沒有了色蘊，但仍有受、想、行、識四蘊的假和合。非真解脫，因無依報的國土宮殿，所以屬無色界。或名之為空處。這是因為修了這四定之因而感生四處之果。這四處仍非究竟，不可依止，若依止此四處而不再求精進，仍不能入於甚深禪定。

三是不依此世：此世者，乃是業力因緣所現，所以「此世」是虛幻不實的，是可以破毀的，若依於此世，即墮於生滅之中，覆蔽真理。不依此世，才能入甚深禪定中。

四是不依他世：所謂「他世」者，即指未來世而言。「此世」既是業力因緣所現，虛妄不實，能生破毀，不可依止。同樣的，「他世」也是業力因緣所現，虛妄不實，能生破毀，所以也不可依止。在佛法了義中，求過去世不可得，求現在世不可得，求未來世不可得，既不可得，又何可依止？不依止他世，才能入甚深禪定。

五是不依日月星辰：所謂日月星辰者，是業力的因緣示現的器世間，如娑婆世界，是由五濁的業力所現。五濁者，即是劫濁、見濁、煩惱濁、衆生濁、命濁。因為有這五濁，所以娑婆世界被稱之為「惡世」。這惡世危脆不實，有成、住、壞、空的四相，凡所有相皆是虛妄，危脆、虛妄的日、月、星、辰，何可依止？不依止才能入甚深禪定。

六是不依見、聞：「見」者是眼見；「聞」者是耳聞。依「般若心經」說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空……空中無色，無受、想、行、識，無眼、耳、鼻、舌、身、意；無色、聲、香、味、觸、法。」既然六根、六塵皆為空無，如何能見，又如何能聞？既無見、無聞，又何能可依？不依見、聞，才能入甚深禪定。

七是不依識識：所謂「識識」者，就是指六識而言，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，合起來即名之為「識識」。「般若心經」中說六根、六塵是空，所以又說「無眼界，乃至無意識界。」因此，六識也是空無的。識有了別的作用，心對於境而起別就名之為「識」，所以以識能了別於境，也能執着於境。行者若依識識，則是依於各境而執着。執着於境即不能修禪，唯有不依境界、不依識識，才能入甚深禪定。

八是不依智知：「智」是體，「知」是用，有體，有用即有

相。凡所有相皆是虛妄。是以智、知也是虛妄的。這智知不過是渡河的船筏，佛說：「知我說法如筏喻者，法當應捨，何況非法。」「智知」是佛法，也即是渡河的船筏，既以「智知」渡過了河，就應該捨而不可依。若一味依於「智知」，即成法執，有法執者不能入禪定。故「心經」又說：「無智亦無得。」唯其無智、無知、無得，才能入深禪定。

九是不依推求、心識境界：「推求」者，即是比量求知，如看見遠處有烟，即能推知該處必定有火，宇宙間的事事物物，無不有其因緣相關的關係，用己見的事物可以現量而知，由現量而知的事物推求，即可比量而知未見的事物。如此推求，則無寧日。「心識」者即是心生的意識活動，此心既有「推求」，就一定有活動，心識既有活動即不能如如不動。故神會和尚認為神秀的「凝心入定，住心看靜，起心外照，攝心內證。」的教法不是禪。因為「凝心」、「住心」、「起心」、「攝心」即是「心識」，而「入定」、「看靜」、「外照」、「內證」即是心識的活動。心識既有活動，怎能稱之為禪。是以，推求心識都不可依。不依則能入甚深禪定。

十是不依覺知：「覺知」也是心識的活動，真如本性靈明，物來而順應。物來順應者，不是真如本性的有覺有知，而是物自顯現。如明鏡的本體不動，也不主動去照物但物來則了了分明，雖了了分明却不為物所染，是以即知真如本性無覺無知，若證真如本性有覺知的功能而予依止，即是大錯，不依覺知才能入於甚深禪定。

一切的依止，都是有覺、有觀、有想，這有覺、有觀、有想者即是欲結，有欲結者如何能入禪定？所以佛陀認為：若有比丘深修禪定，應觀彼大地悉皆虛偽，都不見有真實，水、火、風等及四無色；此世他世；日月星辰；識、知、見、聞？推求覺觀；心意境界等等，都是虛偽不實，不可依止的。不依止以上十法，即是斷欲，斷欲即能修入禪定。