

禪是甚麼？

從本體來說：禪甚麼都不是，但甚麼也都是。

倘若將禪視為一種思想，則有違它的原義，因為禪是要解脫思想上的束縛，怎會另立思想體系呢？須知凡是「有」的，不管是物質或精神，都不是禪的本體，所以禪是「無」的。

但是，說禪為「無」也不對。禪雖然不是思想，卻創造出無限的思想領域。它無始以來，從未離開過眾生的見、聞、覺、知心性，而且無處不在，無時不是，所以禪是「有」的。

其實，說「有」說「無」都是戲論，因為禪是超越形相、言語、文字、概念的。但是，不假借言語文字，又怎能解釋禪義呢？

禪是「禪那」的簡稱（梵語：Dhyana），意思是靜慮，即是在靜定中觀察思慮，以止息妄心，啟發真實的智慧。禪亦是「定」與「慧」的通稱，源自一切眾生的本覺真性，亦名為佛性、諸法實相、常住真心、真如等。覺悟稱為「慧」；修行叫做「定」。定慧雙修名為禪。

從廣義來說：修禪即是修心，所以無論你學習哪一宗派——淨土宗、密宗、天台宗、唯識宗、華嚴宗等——都是與禪息息相關的。試問佛教中哪一法門不是修心的？一個真實的修行者，無論行、住、坐、臥、語、默、動、靜，都離不開禪。永嘉大師在《證道歌》說：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」

從狹義來說：禪宗可以分為「如來禪」與「祖師禪」兩種。「如來禪」以佛陀所說的經教為主臬，為文字所詮，故又名「教內禪」；「祖師禪」是不依教內經論，即所謂「教外別傳」，不立文字，由師父直指弟子，以心心印心，而使見性成





佛，故又名「教外禪」。

自古以來，禪法的名稱頗多：「如來禪」又名「依教修心禪」，包括安般禪、五門禪、念佛禪等；「祖師禪」又名「悟心成佛禪」，包括達摩門下的臨濟宗、曹洞宗、雲門宗、法眼宗、為仰宗等。

一般人缺乏禪宗的基本知識，以為凡靜坐就是修禪，因此往往將氣功、瑜伽、外道禪與佛教禪等量齊觀，結果邪正混淆，真偽不分。有不少研究禪的學者，喜歡從《景德傳燈錄》、《指月錄》、《碧巖錄》等文獻去摸索禪的思想，以為祇要用邏輯思惟去分析其中的「話頭」、「公案」，就能了解禪的本質。這是對禪缺乏實踐所產生的誤解。亦有不少人沒有衡量自己的根機，一開始即學習「祖師禪」，於是不重經論，也不遵儀規，自以為祇要參透「話頭」、「公案」，就能明心見性，頓悟成佛。

其實，習禪必須契合自己的智慧程度與生活環境。須知「祖師禪」是接引上根利智的人，非普通根器者所能歧及。其法超越次第，直悟「諸法未生時」，故稱為「頓教」。「如來禪」有經教為依據，有方法，有程序，從淺入深，故稱為「漸教」。現代人的智慧愈來愈淺薄，生活愈來愈忙碌，大多數都不是上根利智者，初學時不適宜修習頓悟的「祖師禪」，應先從漸進的「如來禪」開始。

「如來禪」的最大特色是將禪定層次化。修禪的次第，從最初開始到阿羅漢無餘涅槃的寂滅境界，粗略來講，要經過十個禪修階段：最初是欲界定，然後進入色界的初禪定、二禪定、三禪定、四禪定，再進入無色界的空無邊處定，識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定；到最高層次超出三界，進入滅盡定為阿羅漢。現依據《大毗婆娑論》、《摩訶止觀》《坐禪三昧經》及《禪法要解》簡略如下，以供各位參考：



## (一) 欲界定

甚麼是「欲界定」呢？我們現時居住的世界，是三界（欲界、色界、無色界）之中的欲界，有淫欲、飲食欲和睡眠欲。在欲界的禪者能捨離這些慾念，不斷修習，會得到欲界定。

當行者修得「欲界定」之後，身心泯然空寂，感覺安祥喜悅，身心俱在定中，時間空間一時蕩然無存。這時，根據天台宗《摩訶止觀卷八》講，禪者會有八觸，即是八種感覺：

- (一) 動觸：坐禪時，忽然身起動搖現象；
- (二) 癢觸：坐禪時，忽覺身癢，如空無一物。這種癢不是普通的搔癢，而是特別無擾亂性的癢感；
- (三) 輕觸：坐禪時，身輕如雲如塵，有飛行之感；
- (四) 重觸：坐禪時，忽覺身重如大石，不能稍動；
- (五) 冷觸：坐禪時，忽覺身如水冷；
- (六) 暖觸：坐禪時，忽覺身如火熱；
- (七) 澀觸：坐禪時，忽覺身澀如樹木的皮；
- (八) 滑觸：坐禪時，忽覺身滑如牛乳。

「欲界定」又名為「未到定」。「未到定」是「初禪定」的準備功夫，因未到「初禪定」，所以稱為「未到定」。為甚麼會有「八觸」呢？因為到了「未到定」的境界，即將會離開欲界的禪境，進入無色界的「初禪定」。須知色界定比欲界定清淨得多。當禪者從「欲界定」進入色界的「初禪定」時，身體的極微細胞發生變化——從欲界的極微細胞漸漸被淨化為色界的極微細胞，所以產生「八觸」。

「欲界定」不可以稱為真正的禪定，所以不可以列入為「四禪八定」之中。



## (二) 初禪定

行者修證「初禪定」的時候，在觀照上產生「尋」、「伺」兩種作用。「尋」即是用自己的思惟去尋覓諸法實相的本性。這時，禪定的功夫祇規限在言語概念的思惟內，例如：觀一切法空，修五停心觀等。由這粗略的「尋」，再進入較精細的觀照，叫做「伺」，意思是伺察，比「尋」更細密。

在初禪境界的人，因為已經脫離貪、瞋、痴、慢、疑等五蓋，並且排除了色、聲、香、味、觸等五欲的牽纏，獲得一心，產生難以形容的喜樂，故又稱為「離生喜樂」（離開了欲界所產生的喜樂）。

這時，世間的利益、損失、名譽、毀謗、譏諷、讚頌、痛苦、歡樂等八法，都動不了行者的的心；但是，他的禪定還有「尋」、「伺」的觀照活動和意識的妄想分別。

## (三) 二禪定

漸次進入「二禪定」，行者已經斷滅了「尋」和「伺」的思惟，內心比初禪者更為清淨，所以稱為「內等淨」。這時，眼、耳、鼻、舌、身五識都清淨，所以沒有言語的障礙，祇有意識中的概念思惟，產生妄想分別，但已經能夠令意識專注定境。他的喜樂比初禪者更殊妙，所以二禪定亦稱為「定生喜樂」（由禪定所產生的喜樂）。

但是，這時仍有意識的煩惱，擾亂定力。

## (四) 三禪定

再進入第三禪，行者的禪定可以捨取二禪時所感受的喜樂，心境安住於一種更殊勝的「行捨」境界。「行捨」即是「非苦非樂」。須知「非苦非樂」更勝於初禪的喜樂與二禪的妙樂。這時，行者證入正念正知而產生「離喜妙樂」的境界（離開



了初禪的喜樂與二禪的妙樂)。

若以沐浴為比喻：初禪與二禪的喜，如熱極時以清涼水洗手洗面；三禪的樂，則如極熱時，全身浸浴於清涼池中。初禪有「尋伺」所以樂不遍身；二禪有「內等淨」概念，所以樂亦不能遍身；三禪已除前障，所以樂能遍身。

### (五) 四禪定

在得到三禪定以後，又覺得尚未清淨，遂生厭離想，因此更加精進不懈，漸次進入四禪。須知三禪者尚有「行捨受」，即是「非苦非樂」受；但四禪者連「非苦非樂」的「行捨受」都已經斷除了，所以稱為是「捨念清淨」（連清淨的心念也捨離了）。

這時，意識已摒絕色界妄想，正念堅固，內心猶如明鏡離垢，朗然遍照，又如淨水無波，湛然寂靜，為色界中最高禪境。

初禪，二禪，三禪屬於「方便禪」，到了第四禪才是真實的禪，所以四禪又稱為「真禪」。

在三界中，地獄道、畜道、人道與六欲天人居於欲界，因為他們有淫欲。色界天人已消除淫欲，但尚有色身之累。無色界天人連色身的負累都解除了，祇有細微的心識存在。

各位可知道自己的身體（佛教稱為色身）是眾苦之本嗎？凡夫執着色身為我，遂產生「我見」、「我愛」、「我慢」、「我痴」的煩惱。其實，一切殺、盜、淫、妄、綺語、惡口、兩舌等罪惡，都是為了色身而引起的。禪者即使修到四禪定，出定後仍然有受、想、行、識所引起的輕微煩惱與老、死等痛苦。

但是，當行者進入無色界定便不再有色身之累了，因為他已經超越了色界（物質世界）的纏縛，滅除了一切對外境的感受，不需要觀照外境而修，已經達到清淨無染，虛空靜寂的精神境界。



無色界有「空無邊處定」、「識無邊處定」、「無所有處定」與「非想非非想處定」。

### （六）空無邊處定

修得色界四禪定的行者，如再發奮精進，勵意不息，漸漸就會證入「空無邊處定」。此定超越色界的四禪定，進入思惟「空間無限大」的精神世界。

這時，行者滅除了與眼識相應的色想、與耳、鼻、舌、身等四識相應的有對想，及所有不善想，乃至滅除障礙禪定的一切想，心中與空相應，清淨明澈，無礙自在，如虛空一樣無有邊際，稱為「空無邊處定」。

### （七）識無邊處定

達到「空無邊處定」以後，由於虛空無邊，所以識心分散太廣，於是捨棄向外的虛空觀，轉為向內的心識觀，念念不捨，漸漸與識相應，超越前者「空無邊處定」的空間觀，進入思惟「時間無窮盡」的精神世界。

這時，行者超越了緣空的廣遍想，心中僅有識存在，清淨寂靜，心識明利，稱為「識無邊處定」。

### （八）無所有處定

行者漸漸發覺凡是可用意識思想的，都不是究竟的，於是捨離識與空內外二境，觀想諸法空無所有。

這時，心內無所緣，諸想亦不起，頓覺安穩寂靜，稱為「無所有處定」。

### （九）非想非非想處定

行者禪定漸增，遂捨棄一切可緣的意念。這時，定心極靜殊妙而無粗想，所以

稱為「非想」；但是還有細微想念，不是完全無想，所以稱為「非非想」。

這是世間禪的最高層次，但行者於此尚未能脫離生死。可見，這還不是究竟止息之處，尚要鏗而不捨地努力再修，證「人空法空」，才能徹底去除心垢，達到大自在解脫。

### (十) 滅盡定

從「非想非非想處定」再繼續修下去，就會得到「滅盡定」，脫離三界的生死輪迴，成為阿羅漢。

這種定境可以比喻為無餘涅槃的寂靜。根據《宗鏡錄卷五十五》：「滅盡定為佛羅漢所證出世間之定，是出世功德，屬無漏業，不會感受三界生死果報，已經滅盡第六意識，並能滅第七識末那識的染分」。

從小乘佛法來講，證入「滅盡定」為阿羅漢，即是佛的境界。

佛門有「指月」典故：一愚人不知月為何物，遂問一智者。剛巧皓月當空，於是智者豎起手指，向着月亮說：「月在這裏！」愚人望着智者的手指說：「我知道了！原來手指就是月啊！」愚人從此執指為月，鄉里傳為笑話。

各位，經論如手指，自性如明月。千經萬論都指向此月。如果不習禪法，祇執着文字上的理論，即一直未曾見過月，雖讀破三藏典籍，亦不過在指頭上打交道而已。

