

禪的涵義與種類

黃士益

禪的梵語是Dhyāna，音譯稱作「禪那」，為禪定之義。是三無漏學（戒、定、慧）與六波羅蜜（布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧）之一，亦是菩薩定學的通稱，能對治散亂。《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，心內清楚了安的安住是定，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，心裡面了無貪愛染著，就是定。

禪那，又為靜慮之意，是寂靜審慮的意思，屬於色界的「心地定法」。「禪」既然又稱「靜慮」，而「靜慮」即是「止」或「定」，「定」的梵語是「三昧」，或「三摩地」，因此「禪定」也就等於「三摩地」（又做「三昧地Samādhi」）了。《瑜伽師地論》三十三卷云：

言靜慮者，於一所緣繫念寂靜，正審思慮，

故名靜慮。

靜是寂靜，也就是「止」或「定」；濾是審濾、思慮，也就是「觀」或「慧」。以定生慧，即名為靜濾。也就說止諸妄想，使心念安定地凝注於單一的境界之上（心一境性），不散亂也不攀緣其他的境相，讓心靈安住於定慧並進入一種非常寂靜的狀態，而所緣之境相卻是完全的清晰明了，此時心中一片平靜，覺知之心朗然呈顯，不但不會昏沉反而變得更為明朗清寂。由「入靜」而到「至靜」，最後達到「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。（腦子裡若是空茫茫的一片，心中甚麼也不想，這種狀況並不屬於佛教的禪定。）

學佛之人不管修學任何的禪定，若脫離了「止」和「觀」，那他所修學的禪定，一定會偏離正道。為了避免誤入歧途而修成外道，修學禪定除了「止」、「觀」之外，一定要有正信、正見、正行作為根基才可。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。心地要能光明磊落，無所愧咎，如此心安才能進入正定；否則幻覺、煩惱、業障現前，是很難成就禪定的。

人的腦子裡總是妄想雜念紛陳，一刻也不曾停息，就像脫韁的野馬一般，每一個念頭都在攀緣，如此一來很容易造成散亂，而心靈永遠也得不到平靜。而散亂的心很容易讓我們迷失，一但迷失就無法清楚地觀察世間的真實相（真實相即指苦、無常、無我和空）。有了定就可以深入的觀察透徹，那麼世間的真實相就能了然於心。所以一定要透過修習禪那（亦稱靜慮或禪）來對治散亂的心，當厭離心生起，了知情欲、妄想、無止盡的思慮，這一切都是虛幻無常，有害而無益，當六根不再攀緣外境之時，才能讓心凝注於一境，由於心神專注，內心達到寂靜不動，從散亂顛倒之心進入禪定，進而靠著禪定的功力，開啓解脫智慧，待機緣成熟，轟的一聲，無明一破，豁然貫通，自然能度脫凡夫的妄想雜念之心，超越世俗間森羅萬象之迷境，洞徹諸法真實相，進而得到三昧正定，達於究竟解脫之境地。我們平常念佛亦是如此，心念若無法專一（心無法凝注於一境），滿腦子雜念紛陳，而只一味祈求佛菩薩的救度，所得到的

效果幾乎是微乎其微，充其量也不過是自我安慰罷了，要想真正達到離苦得樂，簡直是緣木求魚。

禪定對修學佛法而言，是一個很重要的基石，其為入道之樞紐，更是佛教命脈保存延續的重要關鍵。修學佛法若脫離了禪定的修證（修證不離禪定），那就等於失去了生命力一樣，將會一無所成。因禪具足智波羅蜜，一切智、道種智、一切種智，非定不發，其義可見。因此菩薩欲具一切願行波羅蜜，一定要修禪定。唐宗密禪師曾說：「三乘（聲聞、緣覺、菩薩）學人，欲求佛道，必須修禪，離此無門離此無路」。修道之人若能入於禪定，即可引發神通的勝業，開啓無漏的智慧。任何的修行法門，在解脫煩惱的過程中，除了要靠智慧之外，也須要定力的支持，若沒有禪定的相互配合，彼此相輔相成，那是很難證入無常、無我、不生不滅的實相境地。禪定的修習確實有助於我們觀照自己的起心動念，並且立即調整回歸到平靜、安詳的定心。有一點大家要特別的注意，「禪定」只是一種修行的工具，並不是單指「坐禪」，而是要「行、住、坐、臥」都在禪定之中。

佛陀所教的修行方法，稱之為「禪法」。依個人根器的不同，其修行方法也有所不同，例如數息觀、不淨

觀、白骨觀……等，這些不同的思維內容，稱之為「禪觀」。由於心念凝注於單一的境界之上，內心平息，因而得到了安定，此即稱之為「禪定」。而禪定一詞其範圍相當廣泛，包括有外道與內道、入世與出世、凡夫與聖賢、染心與淨心、有漏與無漏、散位與定位等等，因此自古以來就有各種不同的分類方法。自東漢末年佛教傳入中國之後，從禪法學術流派的特點劃分，可分為兩支，一支是如來禪，一支是祖師禪。如來禪即是如來清靜禪，四禪八定等就是屬於此類，我們一般所言的禪定大都指這類禪。祖師禪即禪宗之禪，以明心見性為宗旨。如來禪為三學六度之禪，較側重於息法，以安般入手，因息攝心，都攝六根，為破惑證真（實相）之禪，亦即禪定（坐禪）之禪。祖師禪較側重於心法，以觀心為本體，其目的在明心見性，為即心成佛之禪，亦即參悟之禪。除上述的如來禪與祖師禪之外，在學術類別中，還可再加上淨土宗的念佛禪。從操作內容上而言，念佛禪是一種以念誦佛號和觀想為主的禪法，不失為一種便捷的法門，其影響力在中華佛學界不容小覷。

若以佛教發展的歷史階段劃分，則可分為小乘禪與大乘禪。佛法的本義並無大小乘之分，然因眾生的心量有大小，所以才有大小乘之分，有大悲心者為大乘，無

大悲心者為小乘。小乘禪的工夫在於禪定，是一種實修的功夫，由禪觀下手而入於止寂之定，先有思維而後無，以解脫生死為目的；大乘禪是指禪思、禪觀，偏於理智思維，其雖有禪觀但卻未必能入定，是以藝術化的生活為目的。如來禪為小乘、大乘所共有，祖師禪和念佛禪均屬大乘。

以息為禪門的世間禪和以色為禪門的出世間禪，是為小乘和大乘所共有的禪法。

一、世間禪（屬有漏法）：又叫根本禪，亦名生法攝心，因能發出有漏的智慧故名世間禪。世間禪是屬凡夫禪，即指修四禪八定，也就是色界、無色界中的禪定。凡是厭棄欲界，而嚮往色界的，則修習四禪；厭棄色界而欣慕無色界的，則修習四空。在初禪之前，尚有粗住、細住、欲界定、未到定等。四禪八定雖有覺、觀、喜、樂、捨、定、慧等種種的功德，然而縱使修到了非想非非想處定，從表面上看來，粗煩惱雖然沒有了，一切都泯然寂絕，清淨無為，但十種微細煩惱仍然尚在，這依然還是屬於有漏的禪定，仍不免流轉於生死。世間禪除了能通凡通聖的四禪八定（即四禪加四空定）之外，還包括四無量心觀、六妙門、十六特勝觀、通明禪（後面三種禪亦名淨禪，屬亦有漏亦無漏法。此三者雖有

觀慧對治，力用劣弱，故名有漏亦無漏。」等禪。若能於修持過程中，對一切法，心能不住著，便能證入涅槃，有出世功能。此淨禪之中，十六特勝因能發無漏善業，故叫「特勝」；通明禪因通於觀息、觀色、觀心三法，故叫「通明」。行者慧性多的，則修六妙門；定性多的，則修十六特勝；定慧均等的，則修通明禪。

二、出世間禪（屬無漏法）：亦名滅法攝心，為二乘所修之滅受想定，包括九想、八念、十想、八背捨、八勝處、十一切處（即十遍處觀）、九次第定、師子奮迅三昧、超越三昧等處。

（一）、出世間禪的前六種禪法——九想、八念、十想、八背捨、八勝處、十一切處，即是觀禪。「觀」乃是觀照世間一切不淨的事物，起不淨想，而生厭離即名為觀，也就是觀照不淨等境相之禪。觀禪包括有九想觀、八背捨、八勝處、十一切處等四種。九想觀，乃是觀察色身死去，漸次變壞的種種不淨：即膨脹、青瘀、破壞、血塗、膿爛、蟲啖、分散、白骨、火燒。觀察至純熟之時，則能治貪欲。

（二）、九次第定即是練禪，「練」即鍛鍊有漏之禪，使其成為清淨之無漏禪，故名為鍊。修此九次第定，由淺入深，依照順序鍛鍊，一禪一禪次第而入，不雜任何

異念，因之名為鍊。

（三）、師子奮迅三昧即是熏禪，「熏」即薰修諸禪使其成熟，於順逆進退皆能通達無礙而自在。修此三昧，能順逆自在，有如師子奮迅，進退自如。又能滅除雜念，有如獅子奮迅，而拂塵土，因之而名為熏。

（四）、超越三昧即是修禪，「修」乃是進一步修治，使臻精妙，順逆自在出入，修此三昧，始得超越，故名為修；亦名超越三昧。修禪，又作頂禪，乃是超越三昧。

以上總括為觀、練、熏、修四種禪。此四種禪定，皆能離諸欲過息；因而發出無漏的智慧，故總稱為出世間禪。

除此之外，出世間禪尚有四諦十六行、十二因緣法、緣四無量心、三十七品、三三昧，乃至願智、十一智、三無漏根等無漏定。

三、除世間禪和出世間禪之外，另有以心為禪門的出世間上上禪（屬非有漏非無漏法），亦名非生非滅法攝心，為菩薩所修之種種大乘禪定，包括自性禪、一切義禪、難禪、一切門禪、善人禪、一切行禪、除惱禪、此世他世樂禪、清淨淨禪等九種大禪。

（一）、自性禪：即觀自性實相，由自心的妙用，能生

萬法；依心而修，不向外求；故名自性禪。

(二)、一切義禪：世間出世間一切體相用，皆是唯心所現；由此能得自行化他一切的功德，故名一切義禪。

(三)、難禪：依禪心而運其悲智，為深妙難修之禪，故名難禪。

(四)、一切門禪：心入於禪，一切禪定，皆由此門出，故名一切門禪。

(五)、善人禪：慈悲喜捨為大善根的眾生所修故名善人禪。

(六)、一切行禪：即大乘一切行法，無不含攝，故名一切行禪。

(七)、除惱禪：悲心深重，除滅眾生的苦惱，故名除惱禪。

(八)、此世他世樂禪：心入於禪，能與眾生得到此世與他世的安樂。故名此世他世樂禪。

(九)、清淨禪：惑業淨盡，心入於禪，斷盡煩惱，得清淨果；雖得淨果，而淨相亦空，故名為清淨禪。

除此之外，尚有法華三昧、般若、首楞嚴等百八三昧，乃至於十波羅蜜、四無礙智、十八空、十力……等。

修習世間禪即可證得世間的神通勝果；修習出世間

禪，則可證得小乘行果；修習出世間上上禪，即可證得大菩提果。此三種禪定，雖說有三，但體本一味，各自相通，只因用心不同之故，而有淺深之差別；其淺深之差別有如階梯一般，必須腳踏實地，萬萬不可躐等，更不能盲從。所修之禪定法門，切記凡事皆要衡量著自己的根機，擇其一而漸次修習之。總而言之，若能通過觀息、觀色、觀心等法門，一念頓歇，寂而常照，靈明洞徹，便能證入真如三昧，漸漸出生無量三昧。

以上所述之禪定種類，林林總總不下數百種，終其一生，也難以研究窮盡，若能把握其中的一種或數種，完全摸索透徹，而能實修實證已屬不易。

法寶MP3免費結緣

大佛頂首楞嚴經（二十六片，附講義）——屏東普門講堂會性法師華語主講。回郵八十元寄至：新北市中和區中山路一段三二七巷十五號六樓——慧霖文化有限公司即贈（限台灣地區出家眾索取）。

洽詢電話：〇二二三四五〇三二八