

淡定與禪定

顏 石

「淡定」一詞，不知是從什麼時候開始流行的。

似乎是從某對男女朋友充滿機心的談判故事，在網路上廣為傳播，故事中態度安然自若，言詞簡要的男主角被封為「淡定」男之後，淡定就流傳開來了。先是「淡定男」、「淡定女」，然後是各式各樣的淡定。也許有人認為淡定是個新名詞，是件新鮮事，形容面對激烈情緒，猶能如如不動的神態。但是，「淡定」其實一點都不新。有人認為它源自廣東話，也有人認為是許地山（一八九四—一九四一）先使用了這個詞彙寫作。

根據《漢語大辭典》：淡定的意思，是冷靜，鎮定。在許地山《空山靈雨·銀翎底使命》裡：「惟有幾朵山花在我們眼前，淡定地看那在溪澗裏逆行的魚兒，喋著它們底殘瓣。」歐陽山（一九〇八—二〇〇〇）的《苦鬥》，形容一位姑娘「輕盈淡定地站了起來。」

按照前面的例子，淡定似乎是近代的用詞。其實，《全唐文》裡，韋元旦¹的《游神泉詩序》已用過淡

定，有「忘歸淡定，盍賦詩云。」按其前後文脈，淡定不是冷靜、鎮定，而是平淡自處，無心汲汲於名利等塵世間的追逐。在《儒林外史》裡，也有這樣的涵義，四十六回的故事，大意是一位虞博士厭煩了公門裡的應酬浮華，向朋友杜少卿表示再為官數年後，存一點點錢，能和妻子糊口度過餘生就足夠了。一位余大先生聽了，誇虞博士是「真乃天懷淡定之君子！」這裡的淡定，也是指淡薄於名利。顏元（一六三五—一七〇四）也是類似的用法，如「其淡定不事聞達，同也」、「淡定性成者，多短於利濟」。整理以上的文脈，簡單來說，淡定的意思，是對世俗不起欲望。

淡定，可能早在佛教裡面使用，也是指志向不在塵俗中。一部據說是東晉的譯經《佛說薩羅國經》：

佛之威神，令是國界廓然大明洞達無邊，王及人民悉往見佛，快哉福根善心生焉！佛尊顏金光暉曜，奮威振躍吉祥莊飾，相明清澈

志寂淡定。王及人民皆前禮佛，頭面稽首，遶尊三匝。在前住，具自陳說：「久沈貪濁迷惑聲色，不見如來供事問法。」²

「相明清澈，志寂淡定」，是形容佛陀的神情，那出世的精神，從內而外的煥發出來。清朝的張廷玉《壽文海和尚序》也有「淡定禪心」的用法。這些例子說明淡定和出世志向有關。換句話說，淡定原來和佛教是頗有淵源的。所以《淨土聖賢錄續編》有：「性情淡定，終身無異。」

淡定，對佛教來說，淡是因、是形容詞、是狀態副詞，是人們淡薄於八風，看輕名利、權勢，超然於物外，所以看來有一種「定然」的神態。既然淡定和佛教有些關係，那麼，淡定和大家熟悉的「禪定」有何不同？

根據《六祖壇經》的定義：「何名禪定？外離相為禪，內不亂為定。」淡定似乎有那麼一點點禪定的味道。以數學的「集合」觀念界定它們的關係，淡定是「禪定」的一個子集合，因為淡定就是離開了世俗的名利外相了。至於內心亂不亂呢？仍是如人飲水，冷暖自知了。換句話說，淡定是客觀觀察的描述，這種定的情狀是外相上的。

禪定，是禪和定的加總。禪，源於印度，梵文作

dhyaṇa，所以禪定有時也稱禪那；定，梵文 samādhi。禪和定，其實都有定的意思，都表示心專注於某一對象，不散亂之狀態。按照這個分析，禪定是表示「定」的複合詞，指專注、不散亂。對照淡定，它是內在的，不是形式上、外在的。

禪定，是佛教內在的追尋，能讓人得到歡喜、安穩，進而得到智慧、解脫。如《長阿含經·第二分十上經》：

思維觀察，分別法義，心得歡喜。得歡喜已，便得法愛。得法愛已，身心安穩。身心安穩已，則得禪定。得禪定已，得如實智。是謂初解脫入。

於是，我們可以了解，淡定與禪定，在佛教都是一種定。淡定，是出世追尋的前奏曲，即使它不具修道次第意義，也是表達了心裡出世的意向。而禪定，是通往解脫的道路，也是解脫輪迴的副產品，是澈悟心性的主旋律。

註：

1. 生卒年不詳。字烜，京兆萬年（今陝西西安）人。進士，授東阿縣尉。垂拱元年（六八五）轉美原縣尉。

後降職監察御史。神龍元年（七〇五），因為是張易之的姻親，貶感義縣尉。又因和韋后有親戚關係，不久召為主客員外郎，轉左司員外郎，再當中書舍人。景龍二年（七〇八）是修文館學士。生平散見《新唐書》本傳、《郎官石柱題名考》卷二及卷二六。《全唐

詩》有他的詩十首，《全唐詩外編》及《全唐詩續拾》補詩兩首，多半是為奉和應制之作。
2. 失譯者，附於東晉目錄。於《大正藏》第十四冊，頁七九三，中。

太虛大師法語——三世因果（上）

十二年正月在宜昌商會講

佛出世的因緣，是為的甚麼？因為佛是覺的，人是迷的。人既是迷的，所以人就要受一切煩惱生死的苦。佛本大慈悲心，乘大願力降生於中印度為國王太子，享受人間尊榮富貴五欲的快樂，隨即拋棄人間富貴尊榮去修行，以至於證果成佛。佛在當時現身，因為要覺悟人的迷，所以現身作個模範，使人曉得了卻一切煩惱生死的苦。既是要覺悟人了卻一切煩惱生死的苦，所以隨順人的語言文字，依人類種種差別病而說種種方便救人的法。這佛說覺悟迷妄的法，就名佛法。依佛法推究，人不能夠了卻一切煩惱生死的苦，是由於不明白佛說三世因果的緣故；今天略將世人謬解因果的與佛所說的因果，兩相比較說明之。

世人因為是迷的，所以對於佛說的因果就茫昧不知；或者說沒有因果；或者憑著意識的理想去推測，

謂大地山河是自然變化而有的，謂人是由祖傳父父傳子而來的；又或謂大地山河及人是有創造者的，所以人同萬物都是另有個主宰的。由上種種謬解妄見，發出種種言論，世人被這種種言論所惑，就有不信因果的：謂人在父母未生以前沒有甚麼，至於百年生死以後也沒有甚麼，這種斷見一生，就要任意妄為，不怕因果報應。也有迷信神教的：謂人作了善，神就默佑，使得享受愛的果；人作了惡，神就譴責，使得享受非愛的果。統觀以上種種說法，不是屬於無因果派，就是屬於謬解因果派，這兩派皆足以使人生一種僥倖心，以為作了惡可以倖免的。那曉得昧於佛說的因果，就要墮落因果報應，不能夠免卻生死的苦。

（未完待續）