

禪定度

前言：

在經典上謂：培福有三要行，布施、持戒、禪定也。所以這題目是延續前面所講布施、持戒而有的。很多人雖認真地去布施，也非常嚴謹地在持戒，包括修禪定亦然。但他真覺得有福了嗎？未必！所以在講云何培福前，首先得確認：什麼是福？因為已確認什麼是福，才能精準地去培福。否則，如連福的基本定義都不清楚，唯只照本宣科，很多時候是會荒腔走板的。

就像昨天所講的，持戒一定要以法為前提，才能如法去持戒。同樣，也得先確認什麼是福，才能精準地去培福。然關於云何是福？以前已講過，故今天只是再重述一下。

福，非相爾，乃「和諧性」也。

一般人很容易錯認為，有錢就是福，其實不見得。很多人雖有錢，但煩惱也很多。也有人認為長壽是福，然長壽也不一定是福，有些人年紀很大，身體病了，兒孫又不孝，哪裡是福呢？過去人認為兒孫滿堂便是福，現代人卻不認為，因為兒孫不一定有成就，也不一定孝順。

也有些人自覺工作辛苦，看別人都閒閒無事，覺得他們都很幸福。其實整天無所事事，未必更好過。所以非富貴、長壽、兒孫滿堂，也非養尊處優、吃喝玩樂、坐享其成即是福也。

我想了又想，才確認：福，非相爾，乃「和諧性」也。不是處在某種相中，即是福；而是很多相裡，彼此是和諧的，這才稱為福。由是何為「享福」？我們的身心能經常處在「和諧性」當中！以下分述。

a. 心是和諧的：

心是什麼呢？很多人都認為心，是個單體！如果是一個單體的話，就不會有衝突矛盾、不會有煩惱了。故我們的心，其實是包括很多的觀念與抉擇。並且很多時候，觀念和觀念之間是互相矛盾的，抉擇與抉擇之間是彼此衝突的，如所謂「魚與熊掌不可兼得」。以一般人的心都不是和諧的，所以才會有種種的煩惱。

如果觀念和抉擇是一致的，而沒有矛盾衝突，心就是和諧的。這說似容易，其實很難，尤其在此百家爭鳴、資訊橫流的時代裡，我們接受了太多互相矛盾的觀念，接受了太多彼此衝突的訊息。或自己未發覺，或發覺之後，仍沒辦法去消除，故心理經常是在矛盾衝突的狀況中。既活著即是受苦，也活著即受災難。

為大部分人雖心求和諧而不可得，故稱為「娑婆世界」也！何以故？既資質不夠好，又親近惡知識。

所以說到「享福」，乃以「心是和諧的」為第一福也。

b. 身是和諧的：

簡單講，健康即是福也。感受、功能都是一致而無矛盾，該發揮的功能都能發揮出來，身體也無任何不好的感受。然而健康，有人得自「先天的體質好」，有人得自「後天的保養優」。

君不見，醫藥、保養的書如汗牛充棟，必看得你頭暈目眩；最後，竟忙壞了、嚇壞了！因為很多的講法，是互相矛盾的；很多的說法，三五年就被推翻了，到最後，乃什麼也不敢相信。

有的人雖辛苦地照顧身體，卻不見得健康。連帶著心裡也有很多的矛盾與衝突。所以說到「享福」，乃以「身是和諧的」為第二福也。

c. 人與人間的和諧：

我覺得現代人的煩惱，來自經濟的貧窮，是有，但不會太多；尤其在台灣，大部分人的資生受用，其實都還過得去。故基本的物質生活，應該都沒有問題。來自身體的負擔，老了、病了，是有，比率也不會太高。

因此現代人的煩惱，我覺得多來自人與人間的不和諧。如夫妻、父子、兄弟、婆媳、同事間的不和諧。因為很多人，眼光都很小，「自我」的執著很重，常為自己的利益、自己的見解而爭辯不休，故離「和諧性」乃愈來愈遙遠。

中國人常說「家和萬事興」，所以說到「享福」，乃以「與人能和諧相處」為第三福也。

d. 與大自然是和諧的：

中國人常說「風調雨順」，即是指我們與大自然常處在和諧的狀態中。除了天氣好之外，我覺得更重要的是觀念的協調。中國人一向主張「天人合一」，天者即大自然，和大自然是統一和諧的。故我們不會說「人定勝天」，更不敢奢言「征服自然」。

其實，人類何曾「征服自然」呢？因為人也只是自然的一小部份，大自然的力量，遠比人類大太多了，故只要它一反撲，人類就四腳朝天了！

今天「征服自然」的論調，已慢慢轉成「環境保護」了。但嚴格講，是大自然保護人的多，人保護大自然的少。總之，不要心存對立衝突的思考模式。故能與大自然和諧相處，即是第四種福也。

在佛教中有很多法師，都勸人要布施、持戒，得修福、培福，但未有勸人「享福」的。然而若不是為了「享福」，又何必忙著修福、培福呢？

為何未有勸人「享福」的呢？因多數人皆錯以為：吃喝玩樂、養尊處優、奢侈浪費，就是「享福」。其實，那只是「損福」，哪裡是「享福」呢？因為與和諧性根本是相違背的，培福是培養更大的和諧性，享福是身心經常處在和諧性當中。所以我倒是勸你：應當經常「享福」也。

既活著是福，也學習、工作是福，要把學習當樂趣，把工作當興趣，用這樣的角度去看，不管動或靜，身心都經常能在和諧性當中，這才是真正的享福。甚至禪修時，身雖痛，心也妄想如麻，卻是很多人羨慕而得不到的「福」哩！

以和諧性看三福行

云何布施能培福？布施者，內捨慳貪，外施財物；因為捨除慳貪，故能達成更大的和諧。如果心是既慳又貪，當然常是衝突矛盾的。進而外捨財物，損有餘補不足，富者先幫助貧窮人自力更生，更進一步能貢獻社會。這樣在貧富之間，就能達成更大的和諧。而不會像現在，很多人有深重的仇富心理，因為富者拚命壓榨，窮人永不得翻身，故使兩者之間的差距愈來愈大，仇恨也就愈來愈深，這社會當傾向於更不和諧。所以必外施財物，內捨慳貪，才能達成更大的和諧。

還有像前天講的，因為富者布施，所以能讓社會的整體效用遞增，因此也能達成更大的和諧。所以布施培福，不是因為捨後想再得。如果期待「捨後再得」，

根本就是慳貪的心理，哪可能達成和諧呢？這是講到布施能培福。

云何持戒能培福？持戒一般人很容易想到「不殺生、不偷盜、不邪淫」。故對人尊重而不欺犯，就能達成初步的和諧。其次，不只是對人，昨天我強調的其實是對事，若很多事情，心裡都有預設的常軌——像現代人所謂的「SOP」標準作業程序。故碰到任何境界都能處之泰然，心既不會亂，做了也不會有過失，不會產生懊悔，所以因遇事不亂也不悔，才能保持原來的和諧。如果用常軌去應對，基本上都能做到迅速精準，故能趨向更大的圓滿，能達成更大的和諧。

云何禪定能培福？很多人對於培福，常以為必須去布施，或去當義工，做一些向外的的工作。而想不通云何禪坐亦能修福、培福？為和諧與否，不只關乎境，更關乎心。以禪定乃直接修心，心是根本，根本如能和諧，枝末就跟著協調。所以禪定其實是能夠培更大的福，以下分述。

a. 禪定云何達成心的和諧？

在修禪定時，最重要的就是不起妄想。我們心中所有的矛盾衝突，都是隨著妄想出現，而形成焦慮和煩惱。至少在修定時，專注在方法，就不會因起妄想雜念而形成衝突、矛盾。念念在方法，心就慢慢趨向於統一和諧。

很多人無法想像，為什麼只是禪坐用功，就能得到身心的寧靜。這是因為把妄想雜念去除了，故使任何矛盾、衝突都無法現形。

b. 禪定云何達成身的和諧？

雖然都坐著不動，但因禪坐的姿勢、禪坐的方法，都能夠養氣。氣是能量，因為我們平常都是在消耗能量；故若能以禪坐的姿勢、方法而減少能量的消耗，則能量就能慢慢累積，這稱為養氣。

氣養足的話，才能把身體原來氣脈不通的地方，慢慢疏通；故氣足脈通，即能達成身之和諧。

脈通，身體才能輕鬆。有很多人，你教他放鬆，其實他是沒辦法放鬆的，因為脈不通，身體就不能放鬆；作意去放鬆也是沒有用的。但若坐到脈慢慢疏通了，身體自然就已放鬆了。

初從局部的放鬆，到全身都能放鬆。放鬆即成寧靜、和諧。所以從養氣

到調脈，以致達成身的和諧。故經典上常說，身體最大的樂受，是在三禪。至於四禪，則唯捨受、身心不動也。

c. 禪定云何達成人的和諧？

人和人間，其實都存意氣之爭，攀緣或忌諱，反正都和妄想雜念有關，尤其與「自我的執著」有關。當我們很專注在用方法時，既漸放下自我中心的執著，也能慢慢放下人跟人間的計較、怨尤，心因此就能變得比較柔軟，而漸達成與人之和諧。

尤其在心較安定後，再去啟修「慈悲喜捨」，必能達成與人更大的和諧。

d. 禪定云何達成與大自然的和諧？

因為剛開始用方法，用到最後能夠慢慢忘我，使人和大自然的對立慢慢消除。一般人有我，內是我，外是非我，我和非我的界限若非常明顯，當然無法達成真正的和諧。然於禪修時，從初專心用方法，到慢慢把身心忘掉了，界限就不會那麼明顯。

於是能從入定到引發三昧、神通。神通其實只是與大自然更和諧後，所啟發的功能爾！

所以用修禪的方法，就能達成心的和諧、身的和諧、和人的和諧、和大自然的和諧。雖然只是坐在那裡用方法，但就和諧性而言，反而比布施、持戒更殊勝。

故於培福三要行裡，乃禪定最殊勝，其次為持戒，最末才是布施。因為布施乃包含於持戒中。昨天講到持戒，乃有作持和止持；布施，即是作持之一。可是很少人會想到禪定是修福，自己不知道，講經的法師也不說。故於現實的世間裡，最被鼓勵、推薦的修福方式卻是布施，尤其是財布施。何以故？為勸募爾！

但平心而論，反而是以禪坐調息、方法調心者，才是最高的修福。以生天而論，布施持戒頂多能生欲界天，只有修禪定，才有可能上生色界天或無色界天。於色界天和無色界天的福德，當然比欲界天大太多了；壽命也長太久了。

就算不生天，下輩子再生人間，往往是國王大臣。因為修禪定，心力一定比一般人強很多。所以在人間，不是國王大臣，就是企業家。所以不管從現世看

或從來世看，修禪定其實是最有福報者也。

我再補充一點，這福報主要來自「無所累」，而非「有所得」。「無所累」者，就是把我們所有的衝突矛盾、緊張憂慮都消除了，故使身心皆無罣礙。而「有所得」者，則是希望證得什麼境界。

如禪坐時，當然希望能減少妄想。可是如太急著減少妄想，反而會對妄想非常厭惡，甚至仇恨。平常打妄想時，都甘之如飴；而現在一上座，就對它恨之入骨，反而不能夠和諧了。如果我們想，雖然還會打妄想，但至少比原來少很多。故從減法來看，反而更和諧。

有些人說，我身體很痛，痛到快不行了。我再三說到一個觀念，身體會痛，是因為有氣脈不通處，現氣要通過，而有「正逆交戰」，待正氣慢慢把邪氣逼出去，脈才會通。所以身體會痛，表示你有本錢，能作修復的工作，你應該覺得欣慰才是。

以福報是來自「無所累」，而非「有所得」；故不當一直期待要證什麼境界。因為既有所求，反而會變成我們的負擔，而失卻和諧矣！

尤其若「強求不得」，就會變成更大的負擔和煩惱，那還能和諧嗎？故當從「無所累」的見地，才能得到真正的和諧與安樂。

定非心一境相

說到禪定，很多人皆以「心一境相」為定，即專心在方法上而無餘妄想為定。比如數息時，就專心在數息的方法及當下的數字，而沒有其它的妄念，即稱為定。念佛時，唯專心在佛號，只有佛號沒有其它妄想，亦稱為定。即把心定在預設的境相上，即稱為定。

但是三法印中，不是說「諸行無常」嗎？既「諸行無常」，又如何可期待「心一境相」呢？所以希望把心定在一個境界上，本質上是和法不相應的，因為那有「常見」的嫌疑。

所以真正的定，不是心一境相，而是以「遇境而不亂」為定也，即碰到任何境界，心都不亂，這才是定。如常謂的「八風吹不動」，八風是指八種或順、或逆的境界，於各種境界中心都不亂，即稱為「八風吹不動」。

為心不亂，才能用智慧去抉擇。如果心亂的話，則不管你原有什麼知見，原有什麼策略，到時候必煙消霧散而手忙腳亂。以心不亂才能冷靜地用智慧去抉擇，而稱為「以定發慧」或「以定證慧」。

所以真正的定，是碰到境界仍心不亂才算定；未碰到境界之前，都只是練習而已。就像各位現在坐在蒲團上，只聽開示而無它事，心雖很定，但不算真正的定。要碰到境界，尤其是你最在意的境界，還能維持心不亂，這才是真正的定。

定乃降伏業障也

為什麼很多人於說理時，能頭頭是道；但對境時，卻煙消霧散、兵敗如山倒呢？因為定力不足，不能降伏業習也。所以碰到境界，是什麼在亂呢？不是境界在亂，而是我們的業習在亂！業習是慣性反應，如看到某個人就驀然生起厭惡之心，對他就只想到厭惡，而看不到任何優點，這是業習使然。

所以真正的定力，是指能降伏業障、扼止慣習，讓它在碰到境界時，至少不會現行。如《遺教經》所喻，像牧童看緊蠻牛，不讓牠亂吃草也。這隻牛即是指我們的無明業障，牠隨時隨地，都想跑出去亂吃草，隨時隨地，都想跑出去踐踏秧苗等；所以我們要把這頭牛看緊，既不讓牠亂跑，更不讓牠亂吃草。

制心一處的練習

或問：那真正的定力，又是從何而有？從「不打妄想」而有。何以故？因為我們的業習，都是隨著妄想才現行的。故如你能根本不打妄想，就能制止業習的現行。尤其在對境時能不打妄想，就能使業障不現行。

譬如有人問我：「搭飛機時很緊張，當念哪個聖號才好？」我答：「最好是一切都不念！」

然這「一切都不念」不是教他不念佛、不念觀音菩薩的聖號而已！而是不要打那麼多妄想！坐飛機又不是你一個人坐，其他人都不緊張，你為何那麼緊張呢？就是為打了太多的妄想，才把自己搞得緊張兮兮的。於是才來問我要念什麼好，如果你還是繼續打負面的妄想，保證你念什麼都沒有用！俗話說：解鈴還歸繫鈴人，所以能一切都不念，即無任何負擔也！

但各位也知道，「一切都不念」有這麼容易嗎？非也！因為我們的念頭，從來

沒有停過，如長江大河，既浩浩蕩蕩，又波濤汹涌。經云「阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流」，我們的心念，不是一個落、一個起而已，而是無窮的大浪裡，又夾雜著無數的小浪、細浪，浩瀚汹涌，不斷地向前推。但一般人都無法察覺，因為習慣了，所以麻木也；雖也覺得有妄想，但不會太多。事實上，我們的妄念從來沒有停過，包括睡著無夢時亦然，用儀器一檢查，還是有波動的，只是沒有那麼大而已。所以妄想不只是有，而且還無量無邊。於是既察覺不到妄想，云何又能制止妄想的現行呢？連賊在哪裡都不知道，怎麼有辦法抓賊呢？

因此為了察覺妄想，才用「制心一處」的方法。就以靜為標竿，而能察覺到妄念之動也。故不動的是方法，不管數息法、還是念佛法，基本上都是靜態的。然後以此靜態的標竿，而能很靈敏地覺察到我們妄念是否在動。如果不用方法，則對妄念的察覺，既不會那麼敏銳，也不可能那麼細膩。

所以是為了察覺妄念才用制心一處的方法，而非為了證得心一境相，才用方法。所以真會修定的人，不是希望心很快地安在一處，而是要更精準、更細膩地去察覺到我還有很多的妄想在動，然後再想辦法將這些妄想一一去除。

於是「能察覺到妄想之動，而將之去除」為修定之心要；而非以「心一境相」為入定之證量。

有人會問：這兩者不是差不多嗎？既因不打妄想，心才能專注在方法；也因專心用方法，所以能不打妄想。

其實這兩者乃不一樣，說明如後：

不以有所得為證量

此因為用心不同，所以會有很大的差異。如有些人在心未定時，往往會以「自我暗示」的方式，讓自己覺得心已很定了。這也就說，他根本未認真去看是否還有妄念，有的話也視而不見，便一廂情願地判定：我的心已經很定了。

譬如有人曾問：我用數息法，數到心很定了，下面當用什麼方法？

如果你的心很定了，就不應該還有這個問題。甚至有人還跟我說，數到心很定了，卻覺得有點無聊。其實，覺得無聊已是很粗重的妄念，故在無聊時云何能謂心已定了？

他以「心已定了」為有所得，故為求更大的「得」，而問下面當用什麼方法？

其實只為對妄念的察覺不夠敏銳，才有這種錯覺。事實上，自覺得「心很定了」，也還是妄想雜念爾。何以故？有知有覺，有作有受，皆是妄想爾！

粗的妄想大家都知道，想過去、想未來。細的妄想，它不是你去打的，而是自己浮現的，像作夢一樣。夢不是刻意去想的，而是自己浮現的，故較難防範。所以白天作得了主的，晚上未必作得了主！

其次，對外界的覺知，比如聽到聲音。一般人認為，因有聲音所以被聽到，這有什麼錯呢？然覺知，也是妄想！尤其是身上任何的覺受，不管冷熱通塞，只要有知有覺，有作有受，便都是妄想！

或自覺得心很靜了，這也是妄想；為當下已不再用方法，才會回想到我心很靜了。所以只要離開方法，就是妄想！不管是覺知、感受，也不管是粗妄想或細妄想，反正只要離開方法，那就是妄想！所以還有哪個不是妄想的呢？除了繼續用方法外，其它的都是妄想！

所以問「下面當用什麼方法？」者雖不高明，卻猶有救藥；因為還求更高明的方法。反之，若覺得我的心已很定了，故可以放鬆、休息了，可以自我陶醉了。於是因不再用方法故，妄想即漸浮現而不能自覺。便以得少為足，成增上慢矣！所以各位一定要記住這兩句話：第一、離開方法，就是妄念；第二、既有境界，即非證量。

很多人喜歡講境界，但如果還有境界，表示你的心還未真安定，因還在「能所對立」的狀態中。所以不管有什麼境界，都不是真工夫。因此我講禪坐，從不界定何為輕安境？何為未到定？何為統一境？何為初禪、二禪、三禪、四禪？有些人能用很多名相去形容，而把境界描述得很清楚。說實話，不會用功的人才會在這上面瞎費工夫。

尤其是有些學者，從來就不禪坐用功，卻也跟著拾人牙慧地講著初禪、二禪、三禪、四禪的境界如何、如何，其還只是禪修的門外漢爾！何以故？既有境界，即非證量。尤其還都只在名相裡打轉，哪能與定相應呢？以有覺有受，即還是妄念。既有境界，即應繼續內銷——即放下任何境界與覺受，而回到方法。故哪需要去問這是什麼境界呢？

這有點類似中國禪所講的「佛來佛斬，魔來魔斬」，所有的境界都是錯的，你只能單純地回到方法。沒有其它的選擇，沒有其它的顧慮。所以只要有心，就

應該繼續用方法。前已謂：以「能察覺到更細微妄想之動，而將之去除」為修定之心要也。

於是經努力精進後，能將粗妄念、細妄念，覺知、感受、境界等，都放下了。然再下去猶有一種妄念，是一般人更察覺不到的：知道我還在用方法。數息數得再好而沒有其它妄念時，你卻還知道「我在用方法」，這也是妄念。甚至知道前面數二，後面是三，有時間的前後相，猶都是妄念。能夠確認這是妄念後，又怎麼去消除呢？

據我所知，數息一般人再怎麼數，很難超過第四層次，因為更細微的妄念既無法察覺，更庸言消除。所以禪修三年、五年，頂多到第四個層次，沒有幾個能到第五、第六的。唯有不斷地檢查到更細膩的妄念，並將之消除，包括知道我在用方法，覺知時間的前後相，到最後才能「能所雙泯、物我兩忘」。既沒有時間的前後，也沒有空間的對立。這是什麼境界呢？當然就沒有境界啦！

與昏沉、無記，有何不同

或問：這「能所雙泯、物我兩忘」與昏沉、無記，有何不同？

答云：一、因為數息的層次是漸進的。不可能從第二層次直接跳到第五層次，或從第三直跳到第六，一定是一關過一關非常清楚的。所以入定必是從第四、第五層次再提昇後，才得入。因此未到達第五層次之前的忘我，一定是昏沉無記，絕不會是入定。很多人才到第二、第三層次就不醒人事了，那當然只是昏沉、無記。

二、出定時，方法應還在。如果你真的已經入定，用到不覺得自己在用方法。故從定中出來時，方法應該還在。回復到意識，乃還在繼續用方法；數息的繼續數息，念佛的繼續念佛。若剛好相反，不知道從哪個鬼窟黑洞裡鑽出來，方法早就忘光光了，那當然是昏沉無記。

其實，一般人都是昏沉無記，而非入定。何以故？脈未全通者，即不可能真入定。因為氣走到某個地步，就阻塞了；因走不過去而停頓下來，那當然是昏沉無記。所以只要脈未全通，就一定是昏沉無記。

就算滲透，而未暢通，便像塞車一樣，雖非完全不能動，但走得很慢，這是什麼狀態呢？乃昏沉兼散亂。頭腦其實不太清楚，可是又夾有很多小妄想，就

像作夢一般。

故除非脈真正通了，而且是暢通，才可能真進入定境；以真入定者，如水常流而無波，而非滯流而不動。如果是滯流不通，那當然就昏沉無記也。所以脈未調順，云何入真定呢？

有的人修定的方法是注意身體某個部位，俗稱為守竅。如以類似守竅的方法而修定者，難免會昏沉無記。因為注意在某點，氣就集中在這點而不動；而非全身順暢的流動。所以用守竅方法而修定者，不可能是正定！

因此，我也不認同南傳某些的修定方法，因為他們常把注意力集中在鼻端或什麼地方，集中之後再取禪相、光明相等。若以類似守竅方法而取的相，必是假相而非真相。因為氣集中，就有對應的境相；且此相和心定不定，未必有任何關係。且用久的話，首先會因氣不流通，而昏沉無記；甚至，身體會變成上實下虛，因為氣都往上集中，故下部是虛的。

以前我都不相信，打坐坐久會使身體衰弱。但現在可意會，因為若用類似守竅的方法以修定，身體的氣脈是不會順通的，時間一久即對身體的健康有負面的影響。反之，禪修時讓氣順其自然地去運行，它會慢慢把不通的部位疏通，因此對身體的健康是有幫助的。

從數外息到數內息

大致而言，任何方法都可用到底，因為所有的方法都是用來檢查我們的妄念。像篩子或像濾網一樣，能把大小的妄念篩出來，當然每個方法還是會有差別。在農禪寺為什麼先教數息法呢？在我的經驗裡，我覺得數息法是一個最細的篩子。何以故？因作意最少故！以呼吸本來就是存在的，數字從一到十，根本不用注意它就會繼續數下去。因為作意最少，所以是最小的篩孔；篩孔小才能把更細微的妄念檢查出來。反之，作意才能修的其它方法，其實也只是以大妄念去蓋小妄念而已！心不可能完全放空。故用好的方法，才可以用到底——用到慢慢把所有的妄想平伏了，而進入定境。

有人會問：用數息法，如數到呼吸非常細微，以至於似需要刻意呼吸，才可以數息。這時是否需要改用其它方法？

答云：其實，就算外息停了，也還有內息可數。外息是指鼻端的呼吸，外息

慢慢微細，甚至停了，其實還有內息——如腹息或身息。故外息太弱，可改數內息、數身息，不會無息可數的！

簡單講，既還有心，即應繼續用功，再把更細微的妄想檢查出來，才讓我們的心愈來愈定。云何能因得少為足而劃地自限？

以上是制心一處的練習，主要是為篩除出更細微的妄念。但這靜態為主的用功，還非真正的禪定；真正的禪定是對境而不亂。

對境而不亂

對境的話，即是在我們生活當中。如我們在靜態時能練得很好，而使妄想愈來愈少；故在動態的生活中，才能對境而不亂。

然於靜態的用功時，對境界的了別是妄想；但在動態的生活中，對境界的了別就不算妄想。因為你走路時，至少要知道路在哪裡？路有什麼狀況？但不能因此起貪瞋慢的妄想。比如看到一個人來，知道他是老張，這不是妄想。但如想到他欠我的債，為何至今不還？這就有分別、情緒了。

就「對境而不亂」而言，可分幾種層次：

- 一、 最好對境時皆不起妄想，故業障不得現前，安心不亂也。境界其實有很多種，有些境界，根本就不關痛癢，故習氣不會現前。有些境界，比如看到痛恨的人，看到最可愛者，即使業習立刻現行。故能不使現行，這是最高明的。
- 二、 對境時雖起妄想，但能很快覺照並降伏，亦能使心不亂也。然於很快覺照並降伏者，還是有分層次的：
 - a. 有的人只要一察覺，妄念就消了。如修定時，只要一察覺到妄念，妄念就消了，而自動回到方法上。以此，妄念逗留的時間，乃非常短，而無罣礙。
 - b. 雖已察覺到妄念了，然妄念賴著不走。所以必須刻意起思惟、作觀法，才能消除這妄念。比如貪心貪境，用不淨觀。同理，瞋心瞋境用慈悲觀。

如果能慢慢把妄念去除，也能使心不再亂。不過這比第一種人差不多

了，因為很多時候，我們根本來不及去作思惟、對治，即得對境界作反應，便來不及也。

- c. 第三種人更差勁了，雖知道業習已現行了，但自己沒辦法對治。所以必須去尋找善知識來幫忙對治，或找好朋友來諮商，最後終能夠消除。所以這種人又比第二種人更不安全，因為花的時間必更長，而你未必有充裕的時間讓你等待。

總而言之，皆從覺照之後，再慢慢去對治、降伏。

三、對境時起了貪瞋慢的妄想，雖能覺照但不能降伏。就像有些人，看到仇人分外眼紅，自己也知道瞋心起了。可是他想：無論如何！這次要跟他拚了！所以沒辦法，雖然覺照可是沒辦法降伏；因為定力不敵業力故也，於是隨業障的現行而造惡業。

四、對境時雖起了貪瞋慢的妄想，但不能覺照。以不能覺照，當更不必談降伏，於是隨業障的現行而造惡業。

以上一二為不亂，三四為亂。為何會亂？定力不敵業力故。

所以真正的禪定是對境而不亂，至於制心一處只是練習；練習的重點在能對妄念的起落，看得非常清楚。所以真正的用功是在日常生活中，於六根對六塵時，能清楚覺照當下起的是什麼念頭。當然能不起妄念是最好的；其次，如果起了妄念，要能很快將之打消，或起對治觀門。

云何《雜阿含經》於〈五蘊相應〉後，接著即是〈六入相應〉呢？五蘊相應主要是能覺悟到「諸法是无我的」。至於實際用功，主要是從六入——即六根對六塵時，去檢查我們的動心起念，是否與法相應。要檢查一定要有修定的工夫，不然打了妄念，還是無法返照。

若檢查與法不相應，即應內銷或迴向！迴向者，回到與法相應的方向，回到與法相應的抉擇。這樣不斷地練習，才能使我們的心既愈來愈安定，也愈來愈與法相應。

所以真正的禪，是動態而非靜態爾。然若未有靜態的功夫，何有動態的證量？一個真會修行的人，對自己念頭的起落，要比別人敏感，要比別人清楚。這樣才能時時刻刻保持在清楚而不亂的狀態中。

行住坐卧皆是禪

所以中國禪宗常云：行住坐臥皆是禪。不只是坐，才能稱為禪。然行住坐臥皆是禪，也非指於日常生活間，還能保持著「心一境相」；而是就「對境而心不亂」才能稱為禪也。

如果在生活當中，還希望守著「心一境相」，則對外境的覺照能力，可能是遲鈍的，反應也會比正常人慢。甚至有人說，如果只經常持名念佛而不動腦筋的話，還容易得到「老人痴呆症」也。

以真正的禪，是要在動態中去成就的，於是有人就將之標示為「禪不在坐」。當然禪，不只是在坐；然而既行住坐臥都是禪，云何謂「禪不能坐」呢？勉強說是「禪，不只是在坐爾」。必從坐去著手練習，才能於動態中去昇華、成就。

最後，制止妄念的現行，其實是不究竟的。就像風不吹，所以水中的泥沙慢慢沉澱了，似乎靜清澈。可是泥沙終究還是存在，若風一吹，它又開始混濁了，所以修定是不夠究竟的。真正有辦法將泥沙濾除者，得靠智慧的工夫。

修定只能讓妄想不起現行，而不能斷除妄想的根。真要斷根者，一定要用智慧法門。所以明天繼續講有關「證慧」的部分。阿彌陀佛！