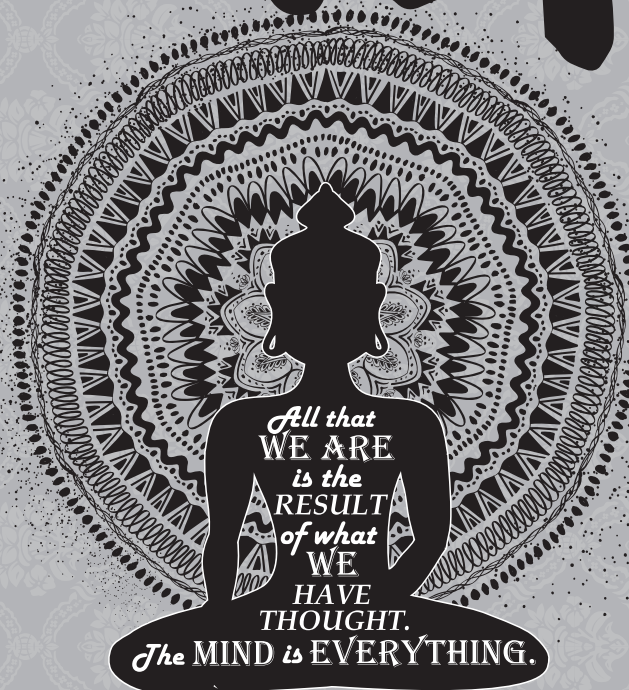


看懂 禪機

上

呂冬倪
— 著





第一單元

「看懂禪機」的五十個問答

一、「禪」是什麼？

【問一】「禪」是什麼？

【答一】一般字典的解釋，通常會說：「禪」是「禪那」的簡稱，為佛教的修行方法之一，即「靜思」的意思。

【問二】「禪」既然是「靜思」的意思，那麼到底要「安靜的思慮什麼事情」呢？

【答二】一般字典的解釋，常會說「禪」是「靜思」的意思，其實這個解釋會讓人產生誤解和疑惑。因為「禪」是「梵語」，是「印度話」的音譯，原意確實有「靜思」的意思，但是這個解釋，無法完整的詮釋「禪」的真正意義。

【問三】那麼怎麼解釋，才能夠完整的詮釋「禪」的真正意義呢？

【答三】應該把「禪」解釋為「靜視」，即「安靜的注視某一特定對象」，例如：佛號、咒語、呼吸、香頭等，才是原來「梵語」的意思。一般的字典解釋為「靜思」，會讓人誤以為是「安靜的思想什

麼事情」。要「思想什麼事情」，就必須要用到大腦「分析判斷」的功能，這一點和原來「梵語」的意思，完全相違背。因為，「梵語」的「禪」，是不可以有「分析判斷」的情況發生。所以，我才建議要把「禪」解釋為「靜視」才對。

「靜視」的意思是：「安靜的注視某一個特定對象」，要注意！只是「注視某一個特定的對象」，而且不針對「這個特定的對象」，去做「分析判斷」的思慮。

「靜思」與「靜視」，兩者的差別，在於「靜思」要用大腦去做「分析判斷」；而「靜視」則不用大腦去做「分析判斷」，就只是「注視著、看著」某一個特定的對象。

簡單做個結論：「禪」是「靜視」的意思，也就是「安靜的，注視某一個特定對象」，而且當下不用大腦去做「分析判斷」，就只是「注視著、看著」的「心理狀態」。

【問四】「禪」是「靜視」的意思，這個解釋有什麼依據呢？

【答四】依據當然有，我們來看看《佛光大辭典》和吳汝鈞《佛教思想大辭典》是如何解釋「禪」？

(一) 《佛光大辭典》

●名相：禪

◎釋文：梵語 dhyaṇa，巴利語 jhāna。又作禪那。意譯作靜慮（止他想，繫念專注一境，正審思慮）、思惟修習、棄惡、功德叢林（以禪為因，能生智慧、神通、四無量等功德）。寂靜審慮之意。指將心專注於某一對象，極寂靜以詳密思惟之定慧均等之狀態。

(二) 吳汝鈞《佛教思想大辭典》

【禪】梵語 dhyaṇa 巴利語 bhāna，其意為「冥想」，漢譯作「定、靜慮、思惟修」，又稱「禪定」。這是通過一種方式，使心念安定下來的實踐，這種方式通常是「打坐」。

解釋文中提到：「止他想」、「繫念專注一境」、「將心專注於某一對象」和「通過一種方式使心念安定下來的實踐」，再加上「唯識學」的重點，我這才明白，原來「禪」只是「注視著、看著」的一種「心理狀態」，而不是「靜慮（安靜的思慮什麼事情）」。

【問五】「禪」和「佛法的修行」有什麼關係呢？

【答五】「佛法」教導我們，想要跳出「六道輪迴」的苦海，就必須要透過「修行」來「見性成佛」。而「禪定」就是「修行」的方法，「禪定」能夠生出智慧、神通、四無量等功德。

修習「禪」，是為了「定」。「禪」是「注視著、看著」某一個特定對象的一種「心理狀態」，修行者利用我們人類的這種「注視著、看著」的「心理狀態」，來讓我們的「心理、精神」達到「定」的境界。

【問六】「定」是什麼？

【答六】依據《佛光大辭典》和吳汝鈞《佛教思想大辭典》對「定」的解釋如下：

(一) 《佛光大辭典》

● 名相：定



◎釋文：令心專注於一對象，而達於不散亂之精神作用，或即指其凝然寂靜之狀態。反之，心散亂不止之狀態，則稱為「散」。「定」原為梵語 *saṁādhi*（三摩地、三昧）之意譯。

（二）吳汝鈞《佛教思想大辭典》

【定】使心專注於一對象，而不散亂。

所以，「定」就是「三摩地、三昧」的意譯，在吳汝鈞所編著的《佛教思想大辭典》裡，把「三摩地（定、三昧）」解釋的最清楚，請務必再三仔細研讀，如下：

【三摩地】這是一種心、精神的統一作用，把心、精神集中到某一對象上去，而凝斂其力量，進入宗教意義的深沉的冥想境地。通常所謂「禪定」，即指此而言。此中並不需要一特定的東西，作為集中的對象。初步的精神集中，是要一對象來助成，但是最高級的精神集中，卻是「無對象的集中」，「無集中」的集中，這則近於「禪境」。此時，「集中者」與「被集中者」，是一而非二，這表示這種「修行」純是「一心的活動」。

二、「禪定」是什麼？

【問七】修習「禪」，是為了「定」，那「禪定」是什麼呢？

【答七】依據《佛光大辭典》和吳汝鈞《佛教思想大辭典》對「禪定」的解釋如下：

（一）《佛光大辭典》

●名相：禪定

◎釋文：「禪」，為梵語 *dhyaṇa* 之音譯；「定」，為梵語 *saṁādhi* 之意譯。「禪」與「定」皆為令心專注於某一對象，而達於不散亂之狀態，梵漢並稱作「禪定」。

（二）吳汝鈞《佛教思想大辭典》

【禪定】透過「禪」的修習，而使心貞定下來。或「禪定」自身，即是一種使心念專一、不散亂的修行。

做個結論：「禪」是「安靜的，注視某一個特定的對象」，不做「分析判斷」，就只是「注視著、看著」的「心理狀態」。「定」是使心專注於一對象，而不散亂的「心理狀態」。

所以，「禪」和「定」幾乎沒什麼區別，通常合為「禪定」一詞。要說有區別，「禪」就只是「注視著、看著」；而「定」是將心定於一處（或一境）的一種安定狀態。

【問八】修習「禪定」，就是訓練「精神集中」。但是這又和「佛法的修行」，有什麼關係呢？

【答八】「佛法」是釋迦牟尼佛教導眾生「見性成佛」的方法，而修習「禪定」，就是「見性成佛」的修行方法。

修習「禪定」，其實就是訓練「精神集中」，把心猿意馬的「散亂心」，集中成「一心、一念」。目的是為了停止自己第六識「意識」的分析判斷功能，讓第七識「末那識」停止作用，「妄想執著」跟著消失，第八識「阿賴耶識」就滅除了「業識種子」，然後「轉識成智」，轉變為「清淨智」，稱為「大圓鏡智」，此時「自性」自然顯現。以上所說，是佛法「唯識學」的理論，下面陸續會談到。

【問九】為什麼說，修習「禪定」，就是「見性成佛」的修行方法呢？

【答九】這要從釋迦牟尼佛在菩提樹下悟道後，所說的「第一句話」說起。今日佛教的創立，就是源自於這句話；而修習「禪定」才能「見性成佛」，也是源自於這句話。

三、「妄想執著」是怎麼產生的？

【問十】那麼釋迦牟尼佛悟道後，所說的「第一句話」是什麼？

【答十】在《指月錄》第一卷裡，記載釋迦牟尼佛成道的過程：

「入正『三昧』。至八日明星出時。廓然大悟。成等正覺。乃歎曰。奇哉一切眾生。具有『如來智慧德相』。但以『妄想執著』不能證得。」。

翻譯成白話文就是：

釋迦牟尼佛在菩提樹下修習「禪定」，進入「禪定」的境界，到了第八天看到明星，突然悟道成等正覺（成佛），就感嘆的說：「奇怪啊！一切的眾生，都具備有和『如來（佛）』相同的『智慧德相（簡稱『自性』）」，但是因為有『妄想執著』，所以不能證得。」。

【問十一】佛說「人人都有自性佛（如來智慧德相）」，眾生都有「妄想執著」，這二句話很稀鬆平常，有什麼重要的呢？

【答十一】既然你常聽過這二句話，人人都有「自性佛」，只是被我們的「妄想執著」所覆蓋蒙

蔽。那你有沒有想過，要用什麼方法，去除我們的「妄想執著」呢？

我猜想，你應該沒有想過，或者有想過，但是不知道怎麼做？對吧？

其實，要想去除我們的「妄想執著」，我們首先要了解，這個「妄想執著」是怎麼產生的？必須了解原因，才知道用什麼方法來去除。

【問十二】那我們的「妄想執著」是怎麼產生的呢？

【答十二】佛說，我們的「妄想執著」是我們的第七識「末那識」所產生的。

【問十三】第七識「末那識」是什麼？

【答十三】第七識「末那識」是我們所具備的八個「心識」之一，排行第七。這是一門佛法的學問，可以說是「佛法心理學」，稱為「唯識學」。

四、「唯識學」是什麼？

【問十四】「唯識學」是什麼？

【答十四】「唯識學」是「佛法心理學」，修道要修「心」，這個「心」就是「唯識學」的主體。「學佛修道」不學習「唯識學」，你就無法了解自己的心理狀態，你就無法說服自己為什麼要「學佛修道」？

在我的第一本書《看懂心經》，裡頭的第十單元「認識唯識學」，有詳細的說明，請參閱。

這裡簡單的介紹「唯識學」，「唯識學」可以說是「佛法心理學」，它的學說來自於《瑜伽師地論》。

《瑜伽師地論》是「日月燈明佛」親授給未來佛彌勒佛的佛法，彌勒佛是修習《瑜伽師地論》後，證佛果成佛的。在彌勒佛的「兜率天淨土」裡，彌勒佛就是《瑜伽師地論》的專任講師。

根據《大唐西域記》記載，印度的「無著菩薩」修習禪定，他的靈識上昇至「兜率天」，跟從「彌勒菩薩」受學《瑜伽師地論》，並傳述後世。在漢傳的譯本中，最完善的是「玄奘法師」所翻譯的《瑜伽師地論》，「玄奘法師」西行印度取經，最重要的目的，就是要取得這本《瑜伽師地論》。

【問十五】《瑜伽師地論》是「日月燈明佛」親授給彌勒佛的佛法，佛經有記載嗎？

【答十五】當然有！記載在《楞嚴經》卷五。《楞嚴經》中有著名的「二十五圓通法門」，就是二十五位聖賢的修行心得報告，「彌勒菩薩」是第二十三位出場報告的，報告內容有提到「日月燈明佛」親授彌勒佛「唯心識定」的佛法一事。

依序出場報告的二十五位聖賢如下：憍陳那五比丘、優波尼沙陀、香嚴童子、藥王藥上二法王子、跋陀婆羅、摩訶迦葉及紫金光比丘尼等、阿那律陀、周利槃特迦、憍梵鉢提、畢陵伽婆蹉、須菩提、舍利弗、普賢菩薩、孫陀羅難陀、富樓那彌多羅尼子、優波離、大目犍連、烏芻瑟摩、持地菩薩、月光童子、琉璃光法王子、虛空藏菩薩、彌勒菩薩、大勢至法王子及同修五十二位菩薩、觀世音菩薩等。

「二十五圓通法門」是指釋迦牟尼佛對諸菩薩、聲聞詢問，各自證悟得到「圓通」的方法，總共有

二十五位菩薩、聲聞起身做心得報告，歸納起來總共有二十五種方法。

所謂「圓通」是「圓滿周遍，融通無礙」之義，「二十五種方法」是指「六塵（色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵）」、「六根（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根）」、「六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）」及「七大（地大、水大、火大、風大、空大、識大、根大）」。

【問十六】談談彌勒佛的修行心得報告

【答十六】第二十三位出場報告的就是「彌勒菩薩」，彌勒佛在當時還是「彌勒菩薩」的身分，我節錄彌勒佛修行心得報告的這一段經文，順便解釋許多重要的「唯識學」名相（專有名詞）。

《大佛頂首楞嚴經》卷五原文：

爾時世尊，普告眾中諸大菩薩，及諸漏盡大阿羅漢。汝等菩薩及阿羅漢，生我法中，得成無學。吾今問汝，最初發心悟十八界，誰為圓通，從何方便入三摩地。……彌勒菩薩，即從座起，頂禮佛足，而白佛言：我憶往昔經微塵劫，有佛出世，名日月燈明。我從彼佛而得出家。心重世名，好遊族姓。爾時世尊，教我修習唯心識定，入三摩地。歷劫已來，以此三昧事恒沙佛。求世名心歇滅無有。至然燈佛出現於世。我乃得成無上妙圓識心三昧。乃至盡空如來國土淨穢有無。皆是我心變化所現。世尊。我如是唯心識故，識性流出無量如來。今得授記，次補佛處。佛問圓通，我以諦觀十方唯識，識心圓明，入圓成實，遠離依他及遍計執，得無生忍，斯為第一。

《大佛頂首楞嚴經》卷五翻譯：

這時候，世尊對法會中各位大菩薩和各位無漏阿羅漢說：「你們各位大菩薩和無漏阿羅漢，在我

佛法中已經證得『無學』果位，我現在問你們，你們最初發心，並且已經修行領悟『十八界』的『圓通』，那麼，哪一個法門最能『圓通』，從哪一個法門入手，最能方便證入『三摩地』的呢？……。

●名相：無學

◎釋文：為「有學」的對稱。雖然已經知道佛教的真理，但未斷迷惑，尚有所學者，稱為「有學」。相對於此，「無學」是指已經達到佛教真理的極致，無迷惑可斷，亦無可學者。「聲聞乘」四果中的前三果為「有學」，第四「阿羅漢果」為「無學」。

●名相：十八界

◎釋文：指在我人一身中，「能依」之識、「所依」之根與「所緣」之境等十八種類之法。「界」為種類、種族之義。謂十八種類自性各別不同，故稱「十八界」。即「眼、耳、鼻、舌、身、意」等「六根」，能發生認識的功能，及其所對應的「色、聲、香、味、觸、法」等「六境」，為認識的對象，以及「感官（六根）」攀緣「對境（六境）」所生的「眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識」等「六識」，合為十八種，稱為「十八界」。「十八界中」，除去「六識」，則為「十二處」，而「六識」實際亦由「十二處」的意處所展開，依此，「十八界」或「十二處」攝盡一切法。

●名相：圓通

◎釋文：謂遍滿一切，融通無礙；即指聖者妙智所證的實相之理。由智慧所悟的真如，其存在的本質圓滿周遍，其作用自在，且周行於一切，故稱為「圓通」。復次，以智慧通達真如的道理或實踐，亦可稱「圓通」。《大佛頂首楞嚴經》卷五謂，二十五位菩薩各個皆具「圓通」，共有六

塵、六根、六識、七大等「二十五圓通」。此外，楞嚴會上二十五聖之中，以「觀世音」的「耳根圓通」為最上，故稱為「圓通大士」。

●名相：三摩地

◎釋文：梵語samādhi，巴利語同。七十五法之一，百法之一。又作「三昧、三摩提、三摩帝」。意譯為「等持、正定、定意、調直定、正心行處」。即遠離「昏沈（指使身心沈迷、昏昧、沈鬱、鈍感、頑迷，而喪失進取、積極活動的精神作用）」和「掉舉（指心浮動不安的精神作用）」，心專住一境的精神作用。

「彌勒菩薩」從座位上站起，頂禮佛足，對佛說：「我回憶過去無數劫時，有佛出現在世間，叫做『日月燈明佛』，我跟從此佛出家後，卻仍然追逐世間的榮譽名聲，喜好遊樂，攀附高貴種姓。那時世尊教我修習『唯心識定』，證入了『三摩地』。又經歷了無數劫以後，我以此『三昧』侍奉恆河沙數諸佛，追求世間榮名的心念歇滅沒有。」

又到了『燃燈佛』出現於世間時，我就成就了『無上妙圓識心三昧』，直到成就盡空一切的境界。此時，我已經明悟，無盡如來國土，不論是穢是淨，是有是無，都是『識心』變現而成。

世尊，由於我了知這樣的『唯心識』的緣故，所以，從我『識性』裡能湧流出無數量的如來佛。現在我已經得到如來的『授記』，得入『一生補處』菩薩的位階中。

佛問哪個法門最為『圓通』，依我修證，我仔細審視十方世界，都只是『識心』所成，『識心』一旦圓明，就能夠證入『圓成實性』，從而遠離『依他起性』和『遍計執性』，從而能得到『無生忍』，能於不生不滅的法性中，安忍不動心念，這應該是第一法門。」