

南懷瑾：何謂四禪八定？

小乘說戒、定、慧，是以定為中心，得定自然戒、慧皆在其中矣！大乘說六度的布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，大體上也是指出布施、持戒、忍辱、精進的行修，然後才達到由禪定而般若。四禪八定、九次第定，不論大乘菩薩道，或小乘聲聞緣覺聖賢等，都要由禪定而來。那麼大小乘的差別又在哪裡？他們的修行方法，皆由禪定而得，只是願力的不同，以及行為見解的不同。小乘所見者淺，利他利世的願力淺薄，境界便甚狹小；大乘則見解深厚，利他利世的願力充沛，所以境界也大。以人世間觀念說，小乘是自利的、薄情的、自私的；大乘是大公無私的、多情的。不俗乃仙骨，多情即佛心。由至情至性擴而充之，即大慈大悲。人的自私之情，是由愛欲所發生，佛菩薩也由此我而成，但其愛欲化為至情至性的大慈大悲，故佛菩薩者，大多情人也。但無論如何，修持皆須禪定，這絕不會錯。當然！禪定不止是盤腿打坐。

初禪，心一境性，離生喜樂。中國人配合氣脈的道理，歸納初禪為念住。說到禪定，前幾天說的問題皆來了。由東漢到唐宋之間的大師們，不光是三藏大師，一般的禪師，很多不僅定力好，而且神通具足。當然不是特地去修神通，一個真得道的人，一定具有神通，只是不用罷了。但若自稱得道，而實際上卻沒有神變的能力，那就說不過去，所謂的得道，就大成問題了。但你可以反問我，《大智度論》龍樹菩薩說羅漢有兩種：一種神通具足；一種見空性是到家了，卻沒有神通。結果都是一樣，而且他未說出無神通者是否可稱完備。好！但你必相信六祖說的：何期自性，本自具足。既然見性透徹，何人又缺此一面而不具足呢？至少可認為雖見道，但所見不透徹，此其一。而且自古以來，到底有幾人真得定了呢？此其二。

同輩中能得初禪，心一境性，已是寥寥可數，更遑論定生喜樂。誰能定生喜樂來呢？天哪！大家打坐腿麻得不得了，痛苦不堪，心一境性也許誰能做到不敢說，但定生喜樂則似還未見過，則談何修持呢？何處是喜？何處是樂呢？如此則初禪都未到。念佛者念到一心不亂，參禪要到一念不生，未悟者只一句話頭孤零零的，悟了的只悟到本來面目現前，完全定住，心一境性，定久了，就定生喜樂。（這在佛經上都有，可是散在各經中，沒有一套完整的可以看出來。）定久了，要達到定生喜與樂，才是初禪。喜是心理的，樂是生理的。如某老當年到達定生喜樂沒有？不敢說，反正他很愛打坐就是，倒是處道中人，還有些似乎到相似的定境，但可惜見地不真，無可奈何！初禪到達後，願力大、智慧大。要理事配合了始為初地。

二禪，定生喜樂，身心如同離開，與物理世界脫開一般，有一種遠離的感覺。現在你們打坐時，雖在理上都知道了我，見到意識清淨，但非本來面目，解脫不開身體的感覺，解脫不開時間空間，物理世界的觀念習氣。要離開這些觀念，才得離生喜樂。中國人綜合經驗來說出入息停止了，名為氣住，始能達到離生喜樂。如此，中國道家說，人服氣可以長生不老，可以辟谷。印度瑜伽術也有此同樣說法，但還沒有中國多，如法師昨天表演道家功夫的一套，在印度瑜伽術中也有此功夫，謂之腹貼背。現在世界上有很多煉道家或瑜伽術有功夫者，可達到氣住的地步，但要注意這並非二禪。二禪是禪定的功夫深厚了，然後達到出入息自然停止，並不是以氣功勉力達到，這是一個關鍵，非常重要。所以做學問必須要仔細，不能混淆而談，必須有科學精神。如此出入息自然停止了，達到氣住，才能離生喜樂。光想求證果位，不用功不行，要一步一步地努力。

再進一步的三禪，離喜妙樂，離喜即離心境上的喜悅，只有定境之樂，渾身十萬八千個毛孔無處不樂，故大乘經典說菩薩內觸妙樂，然後才可捨欲界粗觸之樂，不到達此地步，休妄言無情色之欲。要知此欲界中眾生，哪個不是因欲念而來的？中國人綜合經驗，謂三禪為脈住(這在佛經上是看不到的)。心臟脈搏接近停止了，此與瑜伽術之勉力使心跳停止不同。後者是用妄想之念力控制，使之停止，而三禪是妄念不起，自自然然地就達到的，此是大關鍵，不可不察。故訪道要有眼光，世俗以為有道者，其實此道非彼道。脈雖住了，然身上暖壽不減，到三禪後，出入息停止，漸漸心臟脈搏接近停止了，但全身暖而柔軟，連筋骨都軟化了(此時不可碰它)，如嬰兒之體，如老子所說：專氣致柔能嬰兒乎。即如嬰兒之體，內觸妙樂，可以返還童真天地的境界。

再進一步到四禪，其境界捨念清淨，既然氣住脈停，如何還有念呢？此是指身見，人我執的小我的念，再捨此我之妄心，才進到相似無我的大我。所以上午告訴你們，念佛是誰？是我！乃理上事，還必須在事上證到才行，還早得很哩！必要在捨念之後才得清淨。《楞嚴經》所說的：清淨圓明，含裹十方，有些人認為在理上一悟即可到達，即行了，哪有這種事？光是理上悟到是抵不住事的。現在是什麼時代！得拿出修證的證據才行。故《楞嚴經》說：理則頓悟，乘悟並銷，事非頓除，因次第盡。不修持還行嗎？口頭佛法誰不會說？本來如此嘛！但我們既然全心全意深入地學佛法，就應該求證嘛！

說明了四禪以後，還有四個定境，合起來稱為四禪八定：

(一)色無邊處定。色代表光明及物理世界，即色法，是很抽象的觀念，精神有時也包括在內。此境界將四大：地水火風都化空了，能與宇宙相通，色無邊際。現在我們打坐，都不超出肉身四大的範圍，如何能有神通？眼識所及要到無邊際處才算數。

(二)空無邊處定。現在有些人打坐不是空空洞洞的境界嗎？但空的邊際只是在此色殼子的範圍，更不能包括此虛空，如何能說到求證呢？

(三)識無邊處定。識即意識精神，可在剎那之間，超越十萬八千裡無邊處，放之彌於六合，收之退藏於密。

(四)非想非非想處定。非現有思想，也非說其無作用，是有作用的，百千萬億化身皆可辦到，是妄想又非妄想，也可看到的。

以上即是四禪八定，所謂九次第定，是加一滅盡定。這是大阿羅漢進果用的，一切境界皆滅盡、丟盡，住在清淨境界，暫不再來，即如剛才 XX 法師他說的：躲在涅槃境界中不再來了。許多行者也都以為住山洞中，了生死，就可以達究竟了。慢說你還沒有修到，即使做了，還是小乘羅漢境界，是有多依涅？習氣未盡，阿賴耶識中的習氣種子未淨，縱然一定可定上八萬四千劫，還是要出定的，不要以為不得了。而且須知時間的觀念是相對的，在宇宙本體言，不過一彈指時間，如平常打坐境界好時，半小時如一剎那頃，若功夫差時，五分鐘時間就覺悠長得很，好不難受。何以羅漢進了果位，縱使經過八萬四千劫還要出定？到時為何非要出定不可？這又是一個問題。出定以後仍要回心向大乘，發心發大願，才能上證菩提大道，否則一轉娘胎再來，生在大富大貴之家，至多智慧、品德高超一些，可是若在富貴場中迷誤了，再來時也許會轉到下三道中去了。地上菩薩，未到不退轉位者，以及大阿羅漢，都還有隔陰之迷的掛礙。

<http://big5.xuefo.net/nr/article30/299958.html>

***補充：色界天四禪四定境加無色界天四空定合稱八定。禪那=過程，空定=果效。