

四禅八定与灭尽定

一、各种禅定的差别：

佛教很注重戒、定、慧三无漏学。任何人若想修行，首先必须持戒。如果连戒律都不愿意守持的话，要想解脱是很困难的。持了戒后要修定，因为平时我们的心很散乱。散乱的心使我们迷失，迷失就不能清楚观察世间的真相。有了定，就可以深入的观察世间的真相，即苦、无常、无我和空，这就是智慧。因此，戒、定、慧是有一定的次序。有些人可以不必受戒就修定，而且修出成绩来，那是因为他有宿世善根，一般人还是要按照戒、定、慧的次序来修。那么，什么是禅定呢？

禅定是由梵文（D h y a n a）翻译过来的，音译是禅那，意思是静虑：既是心定下来观察思维；也就是以所观的境，令心专注不散，称为“定”；“观”既是作种种的观行。禅定包含“止”和“观”，“止”（S a m a t h a）和“观”（V i p a s y a n a）都是由梵文翻译过来的。一个人修任何的禅定，一定离不了止和观，不然的话，他修的禅定会偏向外道。

佛陀说我们这个世间可分成三界：欲界、色界和无色界。欲界有种种欲望，且没有定心；色界和无色界都要依靠定力进入。我们在欲界里修禅定，其中一个目的就是要离欲界而进入四禅八定，乃至进入灭尽定。

我们要进入四禅八定之前，必须先修习一些在欲界里的基本的定，真正来讲有欲界定和未来禅两种。修欲界定先要坐禅，再坐禅的过程中，我们可依心态的不同而分成几个步骤：

(一)、粗心住：

开始静坐的人，心很散乱，越做杂念越多，控制不了；同时坐得腰酸骨痛，身体不正直，歪来歪去，因为平时我们的身体弯曲惯了；有些人的身体不会歪斜，是因为他用精神去控制，把身体矫正，这是有心去造作（故意去做）的；呼吸又不太顺畅；我们得用数息观、不净观、慈悲观等等方法使心定下来。过了一个时候，身体会慢慢调好，呼吸也渐渐顺畅起来，心念也就越来越细幼。这种定称为粗心住。进入粗心住时，杂念减少。然而，杂念少并不等于定，只是不再胡思乱想罢了，但是心念还会在六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）门头跑来跑去。

(二)、细心住：

这时候的心念已经很微细，身体不必用心力调正，自动平衡，已经习惯了，而且坐久也不疲倦，这就是所谓的持身法。所有有静坐经验的人，如果静坐半个钟头、一个钟头后身体就很疲倦，那就是还没进入粗心住，当进入粗心住，在进入细心住时，身体就自动的调正，而且坐久也不疲劳。如果继续坐禅，深入定的话，就能进入真正欲界的禅定——欲界定。

(三)、欲界定：

平时我们要用心将妄念捉回来，进入欲界定后，不必加以控制，妄念也不会生起，而且心念自动平稳，不必用心力去调整它，此时心任运不动。进入这种定后，就能够整天坐禅。以上三种定还不能称为真正的禅定，只能称为普通的定。

(四)、未来禅：

进入欲界定后，继续修下去，到了某个时候，忽然间你感觉到失去身体的感受，看不到欲界的身体，感觉到整个身心不见掉。这种感受是在静坐时发生的，而不是睁开眼睛来看。有了这种感受之后，身体就不会因失调而生病。因此，一个坐禅的人，若要身体没病，至少要达到第四步骤，既是进入未来禅。

但是，有些人静坐时，心无所知地昏昏沉沉，他也以为自己的身体不见掉，这不叫做未来禅，而是他的心念不知去了哪里？若要达到未来禅，必须达到欲界定，既是心不必控制，自动的静下来；在这之前，必须完成第二步——细心住，就是身体不必调整，自动的平衡，所以我们修习禅定要从粗心住、细心住、欲界定一步一步地进入。

为什么第四步称为未来禅呢？因为他就要进入真正的禅定了。由于此未来禅尚在欲界，所以又称为欲界未到地定。所谓真正的禅定，既是初禅、二禅、三禅、和四禅。

①、初禅：

一个人进入欲界未到地定后，继续修出离欲界心；如果他的定力越来越深，原本静下来的身体，慢慢地会感觉到又再动起来。这种动触有八种不同的感觉，即冷、暖、动、痒、涩、滑、轻、重；最普通的就是感觉到身体动起来。这时候，他的心已离欲界，那就要进入初禅了。

有此感觉之前，必须先要静坐几天，或是坐禅相当久时间后，有很深的定力，在定中感觉到身体不见了；满满地又感受到身体再度动起来，就会产生一种触的快乐，也就是身心内外感受到很舒服，很宁静。初禅上不须分段食，故无鼻、舌二识，唯有眼、耳、身、意四识。进入初禅者没有鼻、舌二识，所以鼻子嗅不到外面香、臭等气味；舌头也感觉不到甜、酸、苦、辣等味道。这时候，他已舍离欲界里的五欲，不再贪财、色、名、食、睡。他也能除掉贪、瞋、睡眠、掉悔和疑，这五种烦恼遮盖住我们的智慧，使我们生起坦、瞋、痴，所以被称为五盖。

初禅有五种特点，称为五支，即觉、观、喜、乐、一心。

觉：身体接触外境的感受。此时的知觉是初禅的心态，并非欲界的知觉。

观：内心的观察。觉与观也翻译成“寻”与“伺”。它们的差别是：觉是对境比较粗的心念；观是内心比较细的观察心念。

喜：内心欢喜的感觉。

进入初禅者，第一次发现自己已经进入初禅，出了欲界，全无欲界的烦恼，在定中内心很欢喜，那就是喜。

乐：身体的五根所感受的快乐。

比如：冲凉后身体感受到舒服的感觉；在坐禅时，进入初禅的时候，身体会有很舒服的感觉，那就是乐。所以进入初禅也称为“离生喜乐”，意思即是因为出离（欲界）的心生起欢喜与快乐的感觉。

一心：心在定境中保持不动。一心也翻译成“心一境性”。

②、二禅：

当一个人进入初禅后，继续修下去，就会发现觉、观的心念很粗，所谓“觉”就是对境物的感受；“观”就是起种种的思想。比如说你感觉到身体上有发生变化，你生起思想，知道它在坐什么，这就是觉、观。这种觉、观就是我们的心念在想东西；这样的想念很粗，他又想把这个粗的心念舍弃，因为它也是一种烦恼。当他把觉、观的心念（寻、伺）舍起后，就会慢慢进入无觉无观（又称为无寻无伺）。这时，他的心静如水，处在清明的状态，内心一片平静，很清净，这叫内静，与初禅的觉身宁静有所不同。

由于二禅是无觉无观，他的内心再也不去思维和判断所接触的境界，不起语言的分别，因此这种定也叫“圣默然定”。一个人进入二禅之后无眼、耳、身识，唯有意识。二禅有四支，即内静、喜、乐、一心。

内静：内心平静，感觉到内心很清净，再也没有语言的构思了。

喜：离开了觉、观，离开了语言，内心欢喜。

我们内心一念一念的想，虽然口没说，但是，是以语言的方式来想东西；印度人用印度话来想；华人用华语或其他方言来想。初禅有觉有观，是用语言来想东西；而二禅离开了语言的想象，发现没有语言的烦恼，他觉得很高兴，称为“喜”。

乐：身体宁静与内心平静，他感觉到很快乐。

喜与乐的差别：身体感受乐后，内心起欢喜。

一心：也就是“定”。进入二禅（定）的人，定在二禅的定境中，保持内心的平静。

③、三禅：

当他继续修到三禅，心远离喜的躁动，就会进入更深的定，他会感受到另一种乐；初禅是舍离欲界而快乐，故称为“离生喜乐”；二禅是默然之“定生喜乐”，三禅之乐称为“离喜妙乐”。此定中之乐是与外境无关，是由内心发出的快乐。由于三禅以上没有乐受，故经中常说世间之最乐是在三禅。

当一个人进入三禅后，唯有意识在产生作用。三禅共有五支，即舍、念、智、乐、一心。

舍：舍掉喜心。

念：念念分明。

智：有正知。“正知”即是以真正的智慧观察事物的真相，又称为“智”。四禅中的修行者，都能很正确的观察到这个世间，称为正知；而我们凡夫是靠过期的回忆来判断事情。

乐：因舍离二禅的烦恼而感受快乐。因三禅以上没有乐受，故世间最乐是三禅乐。

一心：他定在三禅的定境中。

④、四禅：

进入三禅后，修行者继续修下去，就会发现三禅所感受到的快乐还是一种苦患，他要心无牵挂，连快乐都要舍离。如此，他的意念清净到极点，呼吸完全停顿，心完全不动，因此四禅也称为“不动定”。初禅至三禅的心念一直处在动中，进入四禅后，心如明镜不动，清净明朗；心念不动并不表示心没作用，而是它能停留在一个境界里，观那个境而心不动。在四禅中，唯有意识在产生作用。

这四种定都还在色界，没有舍离色身。如果一个人进入四禅，他所修学一切事皆随意成就，乃至他要修神通，立刻就能够修成五神通；定能发神通，然而在四禅中修学是最快有成就的。这里的神通并不是象一些人与鬼神的感应，这是内在自发的能力，因为心定，所以能够发通。

四禅共有四支，即不苦不乐、舍、念清净、一心。

不苦不乐：内心不是喜，也不是乐。

舍：舍掉三禅的乐。

念清净：已经没有妄念，但动起念头也可以，全由个人做主，称为念清净；我们凡夫的妄念纷飞，它时时刻刻生起；妄念生起后，我们的心随境转，做不了主。

一心：心定在四禅的定境中。

有些外道，想要修行证得涅槃，但是没有智慧，以邪见的智慧，用心把“想念”压住，使它不生；当他真正修成“无想定”后，把烦恼心压制住，色界的烦恼还在，所以他死后就生到色界的无想天。进入无想定后第六识（意念）的心就没生起，他不知道还有更微细的心念在作用，所以他以为这就是涅槃。佛弟子都不要修学这个“无想定”，因为他们都不要进入无想天，所以进入此天者都是外道。

以上四种禅定还是没有舍离色界。如果修行者觉得有色身很麻烦，想舍弃它，那么就要修习更深的禅定，如：空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定。

①、空无边处定：

一个人若想把色身舍掉，他须把种种色想灭掉，既是灭掉色想与有对想；色想是因眼识而生起的；有对想是由鼻、舌、身与耳识而生起的。在四禅中做“空”想，既是没有色（物质）与欲（欲望），而把一切都观空，当他这个“空”想完成后，他就远离色地而进入空无边处定——出色界。他感受到没有色法，故空；没有所谓的边沿，所以称为“空无边处定”。进入此定，并不表示他的心没有任何作用，反之，他还有受、想、行、识的作用。

②、识无边处定：

修行者继续修习禅定时，他会发现空无边处定的空想也是一种苦，因为他是一种想，表示他还有心念。要减少这种想，他需要思维现前的心念，观察现前的心识作用，保持心识的知觉，念念不离知觉的心，而一心缘识。这个心识也会产生作用，使他发现无量无边过去和未来的心识，这就是所谓的识无边处定了。进入此定者抛弃了“空”想，只保持现前一念知觉的心识，实际上，识无边处定还是有想，只是这种想很细微，与空无边处定的空想不同；它们之差别是：空无边处定中的想是故意作“空”想；而识无边处定中的想是抛弃“空”想，进入另一种定——识无边处定；因为它观察现前的心识作用，是有细微的想，并非无想。（注：识与想的区别：五蕴中的色、受、想、行、识中的识是心的知觉作用；想是法尘，既是心的念头。）

③、无所有处定：

如果继续修下去，修行者会发现心识还在那边产生作用。而生起讨厌之心，因此想舍弃它，想进入无所有处定。那就是他认为：如果有一个地方完全没有心识作用，这种定才是最安稳，最快乐的。它就观想这种定，并非作“空”想，也不是依识，而是他一心念无所有。在定中，他或认为他没有想了，但实际上并非如此，而是他的心念非常细微，意识中的法尘就是无所有的法尘。

在无所有处定中，其他的想不生起，没有种种的心想的相，不分别所有的东西，只是分别无所有，一心定在无所有的法尘中。第六识还在产生作用，集中在观想无所有法，所以称为无所有处定。

④、非想非非想处定：

修行者继续修下去，又会发现这个心念很粗，他不要一切有、无所有，既是有想、无想他都不要。因为空无边处定是空想；识无边处定有作识想；无所有处定他认为无想，实际上是很微细的想；他以为在无所有处定之前的定都是有想，而只有无所有定才是无想。他是要进入没有“想”，也没有“无想”，既是非想非非想处定。在无所有处定时，他还有一个定境，但进入非想非非想处定后，连定境都消失了。但是第六识还有非常细微的作用，但是他不知道，乃至他有第七、第八的心识在作用。

南传佛教中，认为我们只有六个心识，当一个人进入非想非非想处定后，第六识还有很微细的作用，就是大乘佛教中所指的第七识。一般上这很微细的第六识心执著第八识称为第七识——恒行的心识。

进入四禅定者，只是降服眼、耳、鼻、舌、身识，并没把它们灭掉，而是进入那个定境时，粗重的烦恼当时不生罢了。

灭尽定：

修行者继续修下去，会发现已经没有心识生起，但是还有“我”的存在，因此想舍弃这个我，那就是说，他想舍弃第七识的恒行心。（唯识宗说，我们有八种心识的作用，第七种叫第七识——末那识，他执著第八识为我。我们的前六识是可以停顿的，在还未解脱之前，末那识却一直在作用，所以称为恒行，依司机是永恒的造作，念念生灭不已。）。如果他能使恒行的心识暂时不生，就能进入灭尽定，弃除了“我执”。“灭尽”之意既是灭尽了一切六识的心，乃至灭尽执著第八识称为“我”——“我执”的心。唯有三果或以上的圣者能进入此灭尽定，它的特点既是无“我执”，断除了一切烦恼；但是在修行的过程中，第三果的圣人还待降服一些微细的烦恼，只能够暂时进入灭尽定，在定中没有“我执”，但是当他出定后，我执之心再度生起；阿罗汉果圣者破除了我执，在灭尽定中无我执，出离此定后也没有我执。所以只有佛、阿罗汉和三果圣人有能力进入灭尽定。

至于大菩萨是否也能进入此定呢？根据经典有两种说法：有些经论说可以，另一些却说不可以；大乘唯识宗等都认为修菩萨道者绝对不能进入灭尽定，因为能进入此定者出定后没有烦恼，过去的“业因”没有烦恼为“缘”引发，就再也不来三界受生，不能继续修集福德因缘，乃至成佛。

空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定，这四种定都是要一层一层的进入，已经出了色界，称为“无色界定”。在佛法中我们将这个世间分为三界，又称为九地，既是欲界称为散地；色界和无色界称为定地，要进入此二界，必定要依靠禅定；但是在欲界中，比如要进入兜率天、忉利天等就不须靠定力，只要积极努力的修集各种的福德因缘即可。

二、简介修习禅定之方法：

根据南传的《清净道论》中共有四十种修习禅定方法，它们是：十遍、十不净、十随念、四梵住（四无量心）、四无色、一想和一差别。修习禅定应从数息入手，比较稳当；因为各种禅定的修行适合不同根器的众生，比如修不净观，能够破除淫欲，但是有些人瞋心重，修不净观到一个时期后，会对身体产生厌恶的心理，结果想自杀，这种人就不适合修不净观。所以修习各种禅定的方法应该根据个人的烦恼所在而修，并不是人人都能够修习相同的方法。但是其中两种禅定方法，比较适合大多数的众生，它们是不净观与数息观。

我们的心很散乱，坐禅时数呼出吸入的气息，慢慢降服我们的散乱心而进入定；我们是烦恼重的欲界众生，要修禅定进入色界，就要舍离欲界的种种欲望，而在此中最严重的烦恼是色欲，所以我们应该修不净观来对治它，所以数息观与不净观被和称为二甘露门，它们是要修学禅定的初步。比如说一个人修慈悲观，但心散乱，想东想西，这是很难有成就的，所以他应该先修数息观把散乱的心定下来；又如一个人的心已经有相当的定力，但是他的瞋心重，那他就应该修慈悲观。

在修学禅定的过程中，我们应该去参访有学问得导师以解除疑问，请给予援助和开导或启示，亲身体验一段时期，适合我们根器的方法就是好的，不适合的就应该放弃；除非那个教导者有宿命通与他心通，他知道我们过去业的因缘，与现在贪、瞋、痴心烦恼之所在，能以正确和适合的方法教导我们，这样修习禅定就会很快有成就。如果遇不到这类导师，最好是从数息观、不净观那儿着手，然后再修四念处。

【录自：吉祥的主页】