



第十课 六波罗蜜（三）

【禅波罗蜜】

禅，又作禅那，为禅定之义。禅波罗蜜，意译为禅定度，能对治散乱。禅，又为静虑之意，静指心体寂静，虑为正审思虑。众生妄想纷飞，有如脱缰野马，念念攀缘散乱，未尝暂息。故修习禅那，摄心专注于一境，心达到寂静不动，则能度脱凡夫散乱颠倒之心，进而得到三昧正定。

禅那的种类

禅分为世间禅、出世间禅，世间禅如通凡通圣之四禅八定；出世间禅则如二乘所修之灭受想定、菩萨所修之种种大乘禅定（如来禅）等。禅宗祖祖相传，以心印心，见性成佛，直契中道实相、定慧不二，故称祖师禅。

八触

修习禅定时，身心慢慢由粗至细，由染至净，则会产生八触境界，此为生理、心理的转变过程。八触即：

- 一、动：地、水、火、风四大相互变动、冲击，身体即产生动相。
- 二、痒：气钻到微细神经时，身体产生发痒的现象。
- 三、冷：意识入到水大，身体感觉寒冷。
- 四、热：意识入到火大，身体会发烧、发热，甚至于大汗淋漓。
- 五、轻：意识入到风大，感觉身轻如云，甚至有飞行的感觉。
- 六、重：意识入到地大，感觉身重如山，不能动弹。
- 七、涩：感觉皮肤如木皮一样粗糙。
- 八、滑：身体似涂了一层油脂般，细滑如乳。

当八触现象现前时，可以下列方法对治：

- 一、不理它，集中心念，修习禅定。
- 二、提念，思惟「凡所有相皆是虚妄」，八触境界为身心之暂时变化，虚妄不实。
- 三、转念，将念头转至善法上，如诵经、念佛、持咒……等。
- 四、平时持戒清净，诚心忏悔，广修种种善法、功德。
- 五、发大愿，以悲智愿行勤行菩萨道。

八触是禅修静坐的过程，若没有八触境界，则表示修行尚未用上功，但若是追求或执着八触境界，又堕偏邪，反成为修行的障碍，无法真正深入禅定。故对一切境界，不执不取，八触境界短暂即逝，必能更上一层楼。

【小结】

古德云：「若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔，宝塔毕竟化为尘，一念净心成正觉。」禅定功德不可思议，一念清净心与菩提心相应，即是不生不灭的功德。

《大智度论》云：「菩萨知诸法实相故，入禅中，心安隐，不着味；诸余外道虽入禅定，心不安稳，不知诸法实故着禅味。问曰：『阿罗汉、辟支佛俱不着味，何以不得禅波罗蜜？』答曰：『阿罗汉、辟支佛虽不着味，无大悲心，故不名禅波罗蜜。』」诸佛菩萨，了达诸法实相，行住坐卧，语默动静，定慧不二，悉在禅中，故具足无量功德，能起恒沙妙用。吾人若能秉持着清净心、大悲心修习禅定，必能洗涤烦恼尘垢，达到定心、明心、净心之境界，圆满禅波罗蜜。

【般若波罗蜜】

般若，为智慧之义。般若波罗蜜，意译为智慧度。《大智度论》言：「诸菩萨从初发心求一切种智，于其中间知诸法实相慧，是般若波罗蜜。」般若之智不同于世间之智，世间智指世间的聪明才智、学问知识；般若智为菩提妙智，能通达诸法实相，断除烦恼结垢，转愚成智，转凡成圣，成就出世圣果。

般若智慧能对治愚痴。众生之愚痴，约而言之有三：不信三世因果、不知诸法缘起性空，不明诸法实相、佛性本具之理。就度脱愚痴而言，佛法之智慧亦可归纳为三：一、明白三世因果之理。「欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。」明白了因果之理，不断地反观自照，积极修善断恶，人生必定愈走愈光明。二、明白诸法缘起性空之理。《大智度论》云：「般若波罗蜜能示诸法性，无法有，法空故。」若能以智慧观照，明白缘起性空之理，则能不住缘起，毕竟解脱。三、明白实相之理、佛性本具之理。了达诸法缘起性空之后，更进一步亦不住空，安住实相，深信人人本具佛性，不假他求，此乃最究竟的般若智慧。

三种般若

般若可分为三种，即文字般若、观照般若、实相般若。

一、文字般若：文字虽非般若，但为诠释般若之方便，能生般若，故称文字般若。佛法的道理，透过文字表达，即能让人明白宇宙人生之真理。古人言：「只贵汝知见，不贵汝行履。」文字般若即是确立正知见之标的。

二、观照般若：观照，即智慧心之作用，其体为般若，依文字义理，观心反照，以智慧心照破烦恼、执着，故称观照般若。

三、实相般若：依观照般若，破妄证真，能所一如，证悟心性，即为实相般若。

经由文字般若，明白佛法之理；由观照般若，依理起修；最后契证实相般若，即是通往菩提涅槃，常乐我净，毕竟解脱之路。

【结语】

般若波罗蜜为六波罗蜜之根本，一切善法之渊源，故又称诸佛之母。六波罗蜜中，前五度如足，般若波罗蜜如目。若只知道布施、持戒、忍辱、精进、禅定，而没有智慧，拚命地在事上修，只是人天的果报；若只知般若之理，而忽略事上的力行，有理无事，仍然不能解脱。故六度之行，须以般若之眼，配合余五度之助行，事理兼备，圆满自利利他之行，福慧庄严，即能到达涅槃彼岸，成就无上佛果。

【习 题】

- 一、为什么要修禅定？
- 二、何谓八触境界？

- 三、在打坐时，你是否曾经历八触的境界？又是如何面对它？
- 四、上完六波罗蜜，在日常生活上，自己较常落实六度中的哪几度？请举例说明。
- 五、六度中有哪些是自己比较不容易落实的？如何突破？
- 六、说明修禅定波罗蜜、般若波罗蜜，对于人生有何助益？

转载自：[中台世界](#)