



0114

《智慧一百》

禪的力量

# 0114 禪的力量

教材範圍		經文	主題
書籍	光碟		
P. 56~59	無	禪為金剛鎧，能遮煩惱箭；雖未得無餘，涅槃分已得。——大智度論卷一七·釋初品中禪波羅蜜	1. 語譯 2. 解說

## 經文

禪為金剛鎧，能遮煩惱箭；雖未得無餘，涅槃分已得。——大智度論卷一七·釋初品中禪波羅蜜

### 1. 語譯

禪定是最堅固的鎧甲，可以抵擋煩惱的利箭，縱然尚未達到無餘涅槃，但已走向涅槃之路了。

### 2. 解說

#### 2.1 中國禪宗的大乘禪：

2.1.1 此偈講的禪，是中國禪宗「即定即慧」的大乘禪，也就是日常生活的禪定。

2.1.2 大乘禪以打坐方法修定，到達一定功夫後，心不受外在干擾，在生活中無論坐、立、吃飯、喝水都是禪。

#### 2.2 三種類別的禪：

##### 2.2.1 四禪八定，屬印度的世間禪層次，與外道相通

2.2.1.1 淺定時，心止於靜，心無雜念

2.2.1.2 深定時，自己存在於無限的時空，因為還有我的價值執著，所以是世間禪。

##### 2.2.2 禪定和智慧不二，指中國禪宗所說的大乘禪

2.2.2.1 也就是《六祖壇經》的「即定之時慧在定，即慧之時定在慧」

##### 2.2.3 超越時空執著的解脫定，即「滅受想定」，又叫羅漢定

2.2.3.1 這是釋迦牟尼佛的禪，是在四禪八定上另加的第九定

2.2.3.2 這是由定發慧的禪，使煩惱盡、生死斷，雖在世間，已超越世間的束縛。

#### 2.3 「金剛鎧」：禪的力量猶如金剛鎧甲

2.3.1 可保護心的清淨和穩定，不會受到身心的煩惱箭所傷害

2.3.2 有些煩惱箭看似來自身外，其實都是出於內心，若心定如金剛，身外的煩惱是奈何不了的。

2.3.3 禪定的力量，可使煩惱減輕



2.3.3.1 若有禪定的力量，雖未得無餘涅槃，但微細的煩惱，已不起作用

2.3.3.2 雖未得究竟解脫，但已得涅槃功德。

## 2.4 初學者在生活中的運用

2.4.1 只要在生活中多保持寧靜及向內看的心，就會減少被外境困擾。

2.4.2 當煩惱、逆境來時，練習不去注意煩惱的現象，向內看自己的念頭，或注意呼吸的感覺，就比較容易平伏煩惱。



# 討論題目

---

1. 禪為何是金剛鎧，能遮煩惱箭？
2. 何謂大乘生活禪？
3. 請說明「四禪八定」與「禪定智慧不二」的層次？
4. 初學者如何在生活中運用禪法？

