



0116

《智慧一百》

攝心入定

0116 攝心入定

教材範圍		經文	主題
書籍	光碟		
P. 64~67	無	攝心入禪時，以覺觀為惱；是故除覺觀，得入一識處。——大智度論卷一七·釋初品中禪波羅蜜	1. 語譯 2. 解說

經文

攝心入禪時，以覺觀為惱；是故除覺觀，得入一識處。——大智度論卷一七·釋初品中禪波羅蜜

1. 語譯

進入禪定所遇的障礙，是覺和觀，若不離開覺觀，就不能進入深定。

2. 解說

2.1 「攝心入禪時，以覺觀為惱」

2.1.1 禪定時要把覺觀的心徹底擺下，才能進入深定；否則就會打攪定境的完整和寧靜。

2.1.2 覺觀的心是與禪修的心態相違背的：

2.1.2.1 如《大智度論》所說：「覺觀雖善，而是三昧（禪定）賊。」

2.1.2.2 此偈所說覺觀，指思考性、探索性的心理活動現象

2.1.2.3 覺觀又譯為尋伺：覺是尋求事理的粗性作用，觀是伺察事理的細性作用，合稱為尋伺。

2.1.2.4 覺觀分辨好壞善惡，是善的心象，對於禪定的修行者，卻是不善的心象。

2.1.3 攝心：指入定前的收攝集中散亂心和攀緣心

2.1.3.1 散亂心：天南地北、胡思亂想

2.1.3.2 攀緣心：對外在一切的攀緣，喜愛的就追求、貪取，不順意的就討厭、排斥。

2.1.4 入禪定：攝心後以禪修方法而能夠入定

2.1.4.1 例：直觀實相無相、念頭無物可緣、念頭無立足處，這是三昧定境。

2.1.4.2 例：數息觀，以數呼吸方法排開雜念與妄想，等時間長、工夫深時，就能進入禪定。

2.1.5 覺觀又指禪修者的覺受與觀想的方法：

2.1.5.1 「覺」：打坐時冷、暖、呼吸順暢與否及身體的種種覺受。

2.1.5.2 「觀」：五停心觀 - 因緣觀、數息觀、慈悲觀、不淨觀、界分別觀。

2.1.5.3 禪修必經修觀的方法才能入定，入定後必須放掉方法，否則表示未入深定。



2.1.5.4 如坐船過河，若不肯離船，即使到了彼岸也是不能登岸。

2.2 「是故除覺觀，得入一識處」

2.2.1 入深定後即進入「一識處」，此時就只有一個「自我識」存在。

2.2.2 這個自我不是對外攀緣或對內尋伺，而是還有自我中心的我執存在。

2.3 進一步連定境也要放下，才能得解脫

2.3.1 耽著於定樂的享受，也不能得解脫。

2.3.2 必須先將覺觀放下，才得入定，然後將定境也放下，方為無私無我的自在解脫。



討論題目

1. 何謂覺觀，為何與禪修心態相違背？
2. 覺觀又指禪修者的覺受與觀想的方法，請說明？
3. 當深定進入「一識處」後，為何還無法得解脫？

