金剛經的智言慧語—禪定是寄心一處，久後得定，得定即稱三昧　（第一七四集）　1995/5　新加坡佛教居士林（節錄自金剛般若研習報告09-023-0012集）　檔名：29-513-0174

【禪定是寄心一處，久後得定，得定即稱三昧。】

禪定的修法，起初把心安在一處，時間久了就得定，得到定就叫三昧，三昧是梵語，音譯的，梵語叫三昧，中國意思叫正定，也叫正受，正常的享受。我們凡夫享受不正常，凡夫的享受，佛在經上講五類：苦、樂、憂、喜、捨。這種享受不正常，大家一定要知道。心有憂喜兩種享受，身有苦樂兩種享受，不苦不樂、無憂無喜叫做捨。統統都放下了，捨。捨不是很好嗎？是好，但是它時間太短了，它不能永遠保持，永遠保持就叫定。我們捨的時間很短暫，一遇到境界，苦樂憂喜又現前。由此可知，寄心一處是很高明的方法。前面說過，古大德的教學，為什麼教給我們一門深入？一門，心安住在一處，久了就得定。方法很多，有用參禪的方法，有用念佛的方法，有用持咒的方法，有用讀經的方法。讀經、讀一部經，才能得定！每天都讀，不要去換第二本。

我們在《壇經》裡面看到，法達禪師讀《法華經》，他《法華經》讀了三千多遍。我們知道《法華經》是相當大的分量，有七卷，大概一天念一遍，三千多遍就是十年，十年念《法華經》，他心定了，相當的定功。所以到六祖會下，六祖幾句話一說，他就開悟了。我們為什麼開不了悟？我們心不定，道理就在此地。真正高明的善知識，看到你定到相當程度，幾句話給你一個啟示，你就恍然大悟，明心見性！特別是在禪宗裡，禪宗這些古大德，他們的手法妙極了，真正是成就人的。

教下也不例外，一部經上下功夫。當然最好的，選擇讀經最好的，是要像《法華經》、《楞嚴經》這麼大部的，一天念一遍，念的時候要注意，要用真誠心去念、清淨心去念、恭敬心去念，要極其恭敬，你才能得定。經卷展開，從如是我聞念到信受奉行，不許打一個妄想，那叫修定！打妄想不行。經裡面有很多意思，可不可以想一想？不能想，一想把你的定又破壞掉了。不要去想經義，就是一直去念，這一種是很高明的修行方法。給諸位說，不僅是修定，這裡頭有戒還有慧，戒定慧三學一次完成；一部經你要念三個小時、四個小時，你就在那裡這三、四個小時修戒定慧。戒是什麼？前面說過，諸惡莫作、眾善奉行。你讀經就像面對著佛菩薩，聽佛菩薩的教誨，恭恭敬敬，一念不生，專心在諦聽，一個妄念都不起，那就諸惡都莫作。不但身不作惡，口不作惡，心裡面惡念都沒有，諸惡莫作。大乘經典是如來從真如本性裡面流露出來的真言，世出世間法第一善，讀經就是眾善奉行。戒具足了，不要一條一條去學，大小乘戒律統統具足了，都在其中。專心去讀，這就是修定。念得清清楚楚、明明白白，沒有念錯字，沒有念漏字，沒有念錯行，那是慧。你才曉得念經是戒定慧三學一次完成，真修行！如果你在念經，一面念一面想經裡頭什麼意思，那就完了，戒定慧全部破壞掉了。所以讀經跟讀世間那些課本不一樣，世間學生讀課本是可以去想的，裡頭沒有戒定慧，讀佛經我們目的是修戒定慧，所以讀誦的時候不可以想意思。我要修定，用這個方法來修定，修戒、修定、修慧，這個法子妙得很！

我們現在為什麼不選大部經，去選《無量壽經》？現在人沒有耐心，你叫他坐在那裡念三個鐘點，要他命！這怎麼得了，他受不了！所以沒有法子，才選一個適當的。小，《心經》很少，不管用，時間太短了，時間太短了不管用。看來看去，像《無量壽經》這

個分量恰到好處，這部經如果你念熟，念到可以背誦，念一遍大概半個小時，半個小時不長也不短，一個人的心能定下來半個小時很難得！一天當中能夠把心輕鬆，一切妄念放下，讓自己的心定半個鐘點，很有受用，對於你的身心健康有很大的幫助，這是讀經的好處。讀經的方法一定要懂，就是決定不要去想經裡的意思，想經裡面的教訓，你讀完了以後再去想，那個可以，想想經上怎麼講的，我們日常生活當中應當怎麼做，那個行。讀經的時候我是修定，讀完之後，我要把佛的教訓在我這一天生活當中去用上，這個可以想。這叫寄心一處，久後就得定。