

馬來西亞佛教青年總會主辦  
孝恩集團、馬來西亞佛光山、法鼓山馬來西亞道場協辦

2016 年佛教當代關懷研討會

## 禪與現代生活

主題演講：佛教的禪修

開印比丘

(20161112-13 會議論文, 20171027 修訂)

## 前言

### 壹、佛教與宗教

### 貳、禪修

#### 一、禪修的原義

1. 禪的原義
2. 修的原義

#### 二、奢摩他（止）與毗婆舍那（觀）

1. 奢摩他（止）
2. 毗婆舍那（觀）
3. 奢摩他與毗婆舍那的重要性

#### 三、禪修的利益

1. 出世間利益
2. 世間利益

### 參、禪修問題研討

#### 一、正念就是毗婆舍那

#### 二、禪定是否共外道

#### 三、出定作觀或住定作觀

#### 四、內觀與種種觀

#### 五、說一切有部：勝解作意能否令聖道現前

#### 六、巴利佛教：毗婆舍那不帶任何概念

#### 七、證初果及得漏盡是否必備禪定

## 結語

## 前言

由馬來西亞佛教青年總會主辦，孝恩集團、馬來西亞佛光山及鼓山馬來西亞道場協辦的2016年佛教當代關懷研討會（11月12-13日），在八場的論文發表會上，有四位主持人及八位主講人，筆者是負責第一場的主題演講，主題為「佛教的禪修」。

根據研討會「緣起」：基於社會進步帶來的物質高度發展，精神與心靈層次沒辦法與時並進，接踵而來可能是空虛、壓力、沮喪、焦慮等負面情緒相繼而生，相信本次大會以「禪與現代生活」，就是設法以佛教禪修為主軸去探求其解決辦法。

佛教應對社會大眾的方法，有守舊與革新之差。泥古者以為契理，而創新者以為契機。我們今天要如何古老的佛教聖典裡，整理出一套既能融入時代大烘爐，又不會因方便、稀釋、化約而「離經叛道」，是一個考驗。

## 壹、佛教與宗教

「佛教」，如果將其理解為「佛陀的教法」——尤其是在這個講題的架構下，會更精確一些。譬如《法句經》中，有一首大家耳熟能詳的偈頌：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」<sup>1</sup>偈中的「佛教」，對照於巴利本為 *buddhānasāsanam*<sup>2</sup>，意思就是「佛陀的教法」。

個人認為，「佛教」的真實義並不適合採用西方人對「宗教」的定義來規範。因為根據學者考察，「宗教」二字是受到日本漢字影響，在中國古籍裡並沒有這個慣用語<sup>3</sup>。「宗教」最早出

<sup>1</sup>又稱「七佛通戒偈」，類似偈頌收錄在《法句經》卷2、《摩訶僧祇律》卷30、《四分律》卷11、《增壹阿含經》等。

<sup>2</sup>緬甸第六結集（以下同）*Khuddaka Nikāya, dhammapadapāḷi, 14. buddhavaggo(KN 2.14) : 183. sabbapāpassaakaraṇaṃ, kusalassaupasampadā. sacittapariyodapanaṃ, etaṃbuddhānasāsanam.* 《法句經》183 偈：「一切惡莫作，一切善應行，自調淨其意，是則諸佛教。」

<sup>3</sup>釋聖嚴 1997：《比較宗教學》，頁3。

現於隋代智者大師《妙法蓮華經玄義》卷十：「有師開五宗教，四義不異前。」<sup>4</sup>，之後宋代志磐法師撰寫了一部佛教通史—《佛祖統紀》，其中卷 29〈諸宗立教志〉更繼承此說把當時的諸宗分為「達摩禪宗、賢首宗教、慈恩宗教、瑜伽密教、南山律學。」<sup>5</sup>這裡的「宗」與「教」，並不同於古羅馬時代拉丁語的 **Religio**，一種對神的敬畏、義務和崇拜而衍生出的一套道德軌則的 **Religion**。

對「宗教」的定義，印順導師《我之宗教觀》中對「宗」與「教」的分析和定義，也許更貼近於佛教本意，如說：

宗，指一種非常識的特殊經驗；由於這種經驗是非一般的，所以有的稱之為神秘經驗。教，是把自己所有的特殊經驗，用語言文字表達出來，使他人瞭解、信受、奉行。如釋迦牟尼佛在菩提樹下的證悟，名為宗；佛因教化眾生而說法，名為教。<sup>6</sup>

這是從「宗」（特殊經驗）出「教」（語言說教）的詮釋，「佛教」即是「佛陀的教法」（*buddhānasāsanam*）了。

## 貳、禪修

佛教的禪修，以佛陀的「宗」（成道）為開端，隨後「教」（說法）為流布。

在巴利中部 24《傳車經》或漢傳《中阿含 9•七車經》中，記述了舍利弗與富樓那兩位尊者即便來自不同區域，但是「同一師學」先後分別受教於佛陀座下。舍利弗尊者就以「七清淨」的次第來印契對方是否親承於佛陀的教法<sup>7</sup>。

<sup>4</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷 10 ( CBETA,T33,no.1716,p.0801b15 )。

<sup>5</sup> 《佛祖統紀》卷 29〈諸宗立教志〉 ( CBETA,T49,no.2035,pp.0291a01~0297c14 )。

<sup>6</sup> 釋印順 1992：《我之宗教觀》，頁 3。

<sup>7</sup> MN.24 Rathavinīta-suttam.

佛入滅後，佛教開始逐一分化成諸多部派，除了根本上座部及大眾部，細分還有十八部派，如說一切有部、經部、分別說部等。今天自稱「上座部」的巴利系佛教，事實上是分別說部系赤銅鑠部的大寺住派。關於這點，覺音尊者在《清淨道論》中就曾披露，如〈結論〉：「我由於分別說部（vibhajjavādi）大寺住者……。」<sup>8</sup>而大乘佛教也有一些不同派系，包括兩個著名且人才輩出的中觀與瑜伽體系。所以，如果從佛教發展史的脈絡來看，我們今日幾乎所認知與接觸到的「佛教」和「禪修」，可能都有「佛說」與「解釋佛說」兩種成份在內，不可能是純然的「佛說」。如淨海長老的《南傳佛教史》說：

佛教最初分裂為上座部和大眾部，後來由於上座部對「佛說」和「解釋佛說」採取分別地看待，所以稱為「分別說部」。<sup>9</sup>

「佛說」與「解釋佛說」的分別處理，早出現在佛陀與弟子之間的對話，佛陀略說法要而弟子廣為演說。還有一些早期形成的阿毗達磨，如巴利《分別論》（Vibhaṅga），前五品就有〈經分別〉（suttanta-bhājanīya）與〈阿毗達磨分別〉（abhidhamma-bhājanīya）的題名，即暗示了「佛說」與「解釋佛說」的存在。

## 一、禪修的原義

### 1. 禪的原義

---

<sup>8</sup>Visuddhimagga, (dutiyo bhāgo), 23. paññābhāvanānisaṃsaniddeso, nigamanakathā : 893. vibhajjavādi-seṭṭhānaṃ, theriyānaṃ yasassināṃ mahāvihāravāsīnaṃ, vaṃsajassavibhāvino bhadanta saṅghapālassa, suci-sallekha-vuttino. ... karontena imāṃ mayā ... saddhammaṃ tthitīkāmena. 《清淨道論》〈結論〉：「我由於分別說部（vibhajjavādi）大寺住者——有名望、生活清淨、嚴肅的僧伽波羅尊者（Bhadanta saṅghapāla），... [以及為了]正法久住的關係而造此[論]。」

<sup>9</sup>淨海法師 2014：《南傳佛教史》，頁 39。

禪，源自於禪那（jhāna）。如從羅什大師翻譯的《大智度論》卷 28 即知：「四禪亦名禪，亦名定，除四禪，諸餘定亦名定，亦名三昧，不名為禪。」<sup>10</sup>這裡指色界初禪至第四禪；其他的定，可稱三昧（即新譯的三摩地），但不稱禪。

梵文 dhyāna，玄奘大師的音譯為馱衍那，意譯靜慮，同樣指初靜慮至第四靜慮，若是具備了這四種靜慮，即是最殊勝、止觀均行的樂通行者了。如《阿毗達磨俱舍論》卷 28，云：

依何義故立「靜慮」名？由於寂靜能審慮故，審慮即是實了知義，如說：「心在定能如實了知。」……靜慮如何獨名為勝？諸等持內唯此攝支，止觀均行，最能審慮，得現法樂住及樂通行名，故此等持獨名靜慮。<sup>11</sup>

在論述中所引用的契經：「心在定能如實了知」，相當相應部（22.5）的《三摩地經》：

諸比丘，你們要修習定（三摩地、等持）。諸比丘！得定（三摩叻多、等引）的比丘如實了知。<sup>12</sup>

對於定的名稱，如剎那定、近分定、近行定、安止定、未至定及中間定等，是初期佛教契經中所未見的。契經所說的定，是色界的初禪至第四禪，也即八聖道的正定。

對於「禪」（jhāna）的翻譯，當代佛教學者菩提長老在其著作《八正道—趣向苦滅的道路》中談到：

禪那（jhāna）雖然可被約略地解譯為「禪定」，但因為缺乏適當的對等語，最好不要翻譯。<sup>13</sup>

<sup>10</sup> 《大智度論》卷 28(CBETA, T25, no. 1509, p. 0268b09)。

<sup>11</sup> 《阿毗達磨俱舍論》卷 28(CBETA, T29, no. 1558, p. 0145a25)。

<sup>12</sup> SN.22.5. Samādhisuttam : samādhim, bhikkhave, bhāvētha; samāhito, bhikkhave, bhikkhuyathābhūtaṃ pajānāti.

<sup>13</sup> 菩提比丘 2010：《八正道—趣向苦滅的道路》，頁 112-113 & 頁 116。Bhikkhu Bodhi 1998：《The Noble Eightfold Path-Way to the End of Suffering》，p. 94.

例如有人把「禪」 (*jhāna*) 翻成 *trance* (恍惚；出神；著迷，入迷) 或 *musings* (沉思的；冥想的) ……等，菩提長老不以為然地表示：這完全是誤導他人，建議必須把它拋棄。

## 2. 修的原義

過去有人從 *bhāvanā* 英譯成 *meditation*，又從英文 *meditation* 中譯為「禪修」，因而造就了中、英佛學界的一個新詞彙：*samatha meditation* 止禪、*vipassanā meditation* 觀禪，這是一種比較寬鬆的譯法。

其實，「修」是修習 (*bhāvanā*)，是一種心智上的開展 (*cultivation*)，它常被應用在 *samathabhāvanā* 與 *vipassanabhāvanā*，指修止與修觀。<sup>14</sup>

在巴利聖典中，有三個與「禪修」關係密切的名詞，如 *jhāna* (禪那，靜慮)、*paṭisallāna* (宴坐，靜坐) 及 *bhāvanā* (修習，開展)，它們應用於不同的狀況或場合中，意義也不同。例如 *jhāna* 是指初禪至第四禪 (巴利阿毗達磨通用於色界與無色界)，*paṭisallāna* 是說某人去某處宴坐禪思，接近於英文的 *meditation* (冥想)，*bhāvanā* 則通用於持戒、修止或修觀時的心智開展。

另外，還有 *āsevati* (練習)，*bhāvanā* (修習) 及 *bahulīkatā* (多作)，這三者也經常以一種固定的方式出現，有時在「練習、修習、多作」後再加上「熟練、作根基、經驗到、累積成習」合成七個一組的定型句。它除了修習善法，有時也可以把「練習、修習、多作」施用於不善法上，例如《阿毗達磨俱舍論·分別業品第四之五》即便提到：

於十種 (指十惡業道)，若習 (*āsevita* 已練習)、若修 (*bhāvita* 已修習)、若多所作 (*bahulīkṛta* 已多作)，由此力故，生那落迦是異熟果。<sup>15</sup>

<sup>14</sup>有趣的是，如果嘗試把中文「禪修」還原為巴利的 *jhāna*，再加上 *bhāvanā*，而成為 *jhānabhāvanā* 複合詞時，竟然也可以在巴利註釋書 (*aṭṭhakathā*) 及疏 (*ṭīkā*) 中找到。不過，這裡依舊是初禪至第四禪的修習。

<sup>15</sup>《阿毗達磨俱舍論·分別業品第四之五》(CBETA,T29,no.1558,p.0090b26)。

在此的「已練習」等，*āsevita*、*bhāvita*、*bahulīkrta* 都是被動式/過去分詞，意指已練習、已修習、已多作。就不能翻譯為禪修，或解為禪修，這裡是指：造十惡業。再者，《慈經》亦提到：

比丘們，與慈心解脫已練習、已修習、已多作，已熟練、已作根基、已經驗到、已積成習、善精勤的，他可獲得十一種利益。<sup>16</sup>

這裡是指：修習慈心。

另，還有覺音尊者《吉祥經註》將它與「不放逸」併說：

對諸善法的修習作不尊重、作不悅意、作不堅定、黏著生計、捨棄意欲、缺乏忍耐、不練習，不修習，不多作、不決意、不致力實踐、放逸。凡諸如此類的曾放逸、任性、放逸性質，這被稱為放逸（緬版《分別論》846）。<sup>17</sup>

由此可知，造諸善業、惡業都是一樣從「練習、修習及多作」中來，形成了一種熟練和習慣，持戒、修止、修觀如此，放逸也如此。由於「修」（*bhāvanā*）或「已修」（*bhāvita*），在不同經典中有它不同的規範與定義，不宜一概而論把「修」（*bhāvanā*）統作「禪修」（*meditation*）來理解。

## 二、奢摩他（止）與毗婆舍那（觀）

### 1. 奢摩他（止）

---

<sup>16</sup> **AN.11.15 Mettāsuttaṃ** : *Mettāyabhiḅkhave, cetovimuttiyāāsevītāyabhāvitāyabahulīkatāyayānīkatāyavattthukatāya anuṅṅhitāya paricitāya susamāraddhāyaekādasānisamsāpāṅikārikhā.*

<sup>17</sup> **Khuddaka Nikāya, khuddakapāṅha-aṅṅhakathā, 5. maṅgalasuttavaṅṅana, āratītigāṅhavaṅṅana** : *kusalesudhammesuappamādo nāma “kusalānaṅvādhammānaṅbhāvanāyaasakkaccakiriyatā, asātaccakiriyatā, anaṅṅhitakiriyatā, olīnavuttiā, nikkhittachandatā, nikkhittadhuratā, anāsevanā, abhāvanā, abahulīkammaṅ, anadhiṅṅhānaṅ, ananuyogo, pamādo. yo evarūpopamādo pamajjanāpamajjitattaṅ, ayaṅvuccatipamādo”ti(vibha. 846).*



奢摩他，是梵文 *śamatha* 或巴利 *samatha* 的音譯，有止、止息、滅的意思，早期定義主要是指：初禪至第四禪。《無礙解道》說：「依何義為奢摩他力？奢摩他力，即依初禪…依第二禪…依第三禪…依第四禪。」<sup>18</sup>

《攝阿毗達磨義論·第九攝業處分別品》：「此中，攝奢摩他大致上是十遍處、十不淨、十隨念、四無量、一想、一差別及四無色七種，為攝奢摩他業處。」<sup>19</sup>這裡把一切修習禪定的方法歸類在奢摩他業處一一訓練方法了。

## 2. 毗婆舍那（觀）

毗婆舍那，是梵文 *vipaśyanā*，或巴利文 *vipassanā* 的音譯，是無常、苦及無我三相的體悟，如《無礙解道》說：「依何義為毗婆舍那力？無常隨觀為毗婆舍那力，苦隨觀為毗婆舍那力…。」<sup>20</sup>

後來，《攝阿毗達磨義論·第九攝業處分別品》談到毗婆舍那（觀）時，把七種清淨（*sattavidhenavisuddhisāṅgaho*）也概括了進來，但事實上，重點應該是在三相（*tīṇilakkhaṇāni*）、三隨觀（*tisso anupassanā*）、十觀智（*dasavipassanāñāṇāni*）、三解脫（*tayovimokkhā*）及三解脫門（*tīṇivimokkhamukhāni*）。<sup>21</sup>

## 3. 奢摩他與毗婆舍那的重要性

<sup>18</sup>KN Paṭis, 2. yuganaddhavaggo, 9. balakathā : samathabalantikenatṭhenasamathabalaṃ?

paṭhamenajhānenanīvaraṇenakampatīti — samathabalaṃ. dutiyenajhānena..., tatiyenajhānena..., catutthenajhānena.....

<sup>19</sup>Abhidhammattha-sāṅgaha, Abhidhammatthasaṅgaho, 9. Kammatṭhānaparicchedo,

Samathakammaṭṭhānaṃ, Samathakammaṭṭhānaṃ : Tatthasamathasaṅgahe tāvadasakasiṇāni, dasaasubhā, dasa anussatiyo, catassoappamaññāyo, ekā saññā, ekaṃvavatthānaṃ, cattāro āruppā ceti sattavidhenasamathakammaṭṭhānasaṅgaho.

<sup>20</sup>KN Paṭis, 2. yuganaddhavaggo, 9. balakathā : katamaṃvipassanābalaṃ? aniccānupassanāvīpassanābalaṃ, dukkhānupassanāvīpassanābalaṃ.

<sup>21</sup>同上。

奢摩他（止）與毗婆舍那（觀）屢屢以一對的方式在契經中出現，想必有它的用意。如《雜阿含·305經》卷13：「何等法應知應了、悉知悉了？所謂名、色。何等法應知應斷？所謂無明及有愛。何等法應知應證？所謂明、解脫。何等法應知應修？所謂止、觀。」<sup>22</sup>

《雜阿含·464經》卷17，佛陀教誡阿難尊者時也提到應修止觀，如「尊者阿難！於空處、樹下、閑房思惟者，當以二法專精思惟，所謂止觀。……修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止。謂聖弟子止觀俱修，得諸解脫界。」<sup>23</sup>

同樣的，在巴利聖典中如相應部（SN. 45. 159）《房舍經》<sup>24</sup>及中部（MN. 149）《六處大經》<sup>25</sup>等亦強調：欲獲得解脫界，止觀是必修俱修的。

也許，在入門時有人先修止，有人先修觀，但到達最終的解脫時是要止觀俱修的，或因止觀俱修故而得解脫。因此，佛陀在相應部（43. 2）《止觀經》便如是訓諭道：「諸比丘，什麼是導向無為之道？止與觀。」<sup>26</sup>無為，即涅槃。

### 三、禪修的利益

#### 1. 出世間利益

聞法、禪修的目的是為了斷煩惱、證涅槃，在許多經典中已有明確記載，如《雜阿含·110經》卷5，佛陀向前來挑戰的薩遮尼犍子說：「世尊覺一切法，即以此法調伏弟子，令得安穩，

<sup>22</sup> 《雜阿含·305經》卷13(CBETA,T02,no.99,p.0087c05)。

<sup>23</sup> 《雜阿含·464經》卷17(CBETA,T02,no.99,pp.0118b19~0118b23)。

<sup>24</sup> **SN.45.159 Āgantukasuttaṃ** : *Katame ca, bhikkhave, dhammā abhiññābhāvetabbā? Samatho ca vipassanā ca.* 諸比丘，什麼是應修作證智之法？止與觀。

<sup>25</sup> **MN.149 Mahāsaḷāyatanikasuttaṃ** : *Katame ca, bhikkhave, dhammā abhiññābhāvetabbā? Samatho ca vipassanā ca-īmedhammā abhiññābhāvetabbā.* 諸比丘，什麼是應修證智之法？止與觀，此等是應修證智之法。

<sup>26</sup> **SN 43.2Samathavipassanāsuttaṃ** : *Katamoca, bhikkhave, asaṅkhatagāmimaggo? Samathocavipassanāca.*

令得無畏，調伏寂靜，究竟涅槃。世尊為涅槃故，為弟子說法。」<sup>27</sup>佛陀說法，就是為了讓弟子們證得涅槃。

《瑜伽師地論·本地分中修所成地第十二》卷 20，也提到為何要宣說佛法？如說：「云何涅槃為上首？謂如來弟子依生圓滿轉時，如先所說相而聽聞正法，唯以涅槃而為上首。唯求涅槃、唯緣涅槃而聽聞法。不為引他令信於己，不為利養、恭敬、稱譽。」<sup>28</sup>以涅槃為上首，弟子為證涅槃故、唯緣涅槃故而聞法；說法者則非令他人信任於己、為我信徒而說法。無論是聞法、說法及禪修，目的就是為了證得涅槃，涅槃也就是佛世時弟子們修學佛法的出世間利益。

## 2. 世間利益

從世間利益的角度來看，如諸福果，生人界、生天界、得現法樂住、神通及一些特殊的神秘經驗（如上人法等），都是從禪修中得來的世間利益。

「禪定」是世間的，「觀智」在尚未通達涅槃智或證得聖果之前，也都還是屬於世間的。證得道果的慧，是傾向出世間利益的，如摧破煩惱，嚐得聖果之味，可能入於滅盡定，成就應供等。這是佛教傳統上的世間利益。

為了迎合現代人的世間利益，它可與應用科學、文化、藝術、教育、心理諮詢或心理治療等方面，的確是一種新的契機。

對於佛教的世間利益以及世俗化的進展現象，在此引述兩位較具代表人物的言論，第一位是人類學家麥爾福·史拜羅（Mefford E. Spiro），第二位是當代佛教學者菩提長老（Ven. Bhikkhu Bodhi）。

<sup>27</sup> 《雜阿含經·110 經》卷 5(CBETA,T02,no.99,p.0036c25)。

<sup>28</sup> 《瑜伽師地論·本地分中修所成地第十二》卷 20(CBETA,T30,no.1579,p.0389a20)。

麥爾福·史拜羅（Mefford E. Spiro），是人類學家，曾於 1961 年在緬甸和泰國實行十四個月的田野調查，後在 1972 年出版著作《佛教與社會》（*Buddhism and Society*）。此著作是探討佛教這個大傳統和其在緬甸變遷的過程。此著作是研究佛教與社會學的一本重要著作。在本書裡，史拜羅曾經指出一個值得我們深思的重要議題，即：人類學家注重的不是宗教的經文本身，而是「經典的教義」與「信眾的觀念」兩者之間的互動。<sup>29</sup>

他以人類學家的角度來分類，佛教可分為「涅槃佛教」和「世俗佛教」。如此分類，接近於佛教的「出世間」與「世間」之說詞。在他的研究結果認為：「涅槃佛教」的衰落，不僅發生在緬甸。禪修，從原來「止息欲望」而逐漸轉變為「獲取功德」的一種手段，即從「涅槃佛教」走向了「世俗佛教」。世俗佛教的利益，還包括處理諸多困難，例如生活上的失落感等；亦可作為治療各種身心疾病的方法，如失眠、心臟病、潰瘍、高血壓、長期偏頭痛、心理疾病，甚至癌症等。作者把這現象歸因於「因為緬甸缺乏受過訓練的心理治療醫師，所以，許多緬甸都市居民轉向禪修中心尋求這種協助。」<sup>30</sup>因此，麥爾福·史拜羅在〈運用禪修〉篇章的結尾時說：

把禪修當作此一用途的主因在於：在涅槃佛教中，禪定是達到專注、內觀開悟的必要方法，而在這些現代的禪修中心，禪修要不是本身被當作是目的，就是一個應付肉體或精神問題的方法，或是求得世俗成就的手段。<sup>31</sup>

麥爾福·史拜羅的研究是發生在六十、七十年代的緬甸，不過近二十年來，我們發現還是有不少歐美醫學界人士在佛教禪修中汲取營養，有點耐人尋味。

---

<sup>29</sup> 麥爾福·史拜羅 2006：《佛教與社會：一個大傳統並其在緬甸的變遷》頁 4-5。Spiro, Melford E. 1970： *Buddhism and Society – A Great Tradition and Its Burmese Vicissitudes*, p. 3.

<sup>30</sup> 麥爾福·史拜羅 2006：《佛教與社會：一個大傳統並其在緬甸的變遷》頁 476-477。Spiro, Melford E. 1970： *Buddhism and Society – A Great Tradition and Its Burmese Vicissitudes*, p. 273.

<sup>31</sup> 麥爾福·史拜羅 2006：《佛教與社會：一個大傳統並其在緬甸的變遷》頁 477。Spiro, Melford E. 1970： *Buddhism and Society – A Great Tradition and Its Burmese Vicissitudes*, p. 273.

對此現象，美國菩提長老（Ven. Bhikkhu Bodhi）在〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉的「正念療法」一文中提出他的個人觀點：

研究傳統東方冥想練習的科學家可能受唯物主義的影響，因而對冥想的有效性作出化約式的解釋—完全基於神經生理學的解釋。但是，這樣的做法存在著一個巨大的危險。這巨大的危險在於：冥想的挑戰可能被化約為只是熟練某些技巧而已，忽略信心、願力、奉獻和放下自我等素質—這些全是「歸依」所不可或缺的。<sup>32</sup>

現代的科學家不免過度倚重於唯物辨證，而且，這裡提到的「化約」<sup>33</sup>，也是值得我們要特別注意的。佛教禪法的訓練，被今人改造並重新應用以達到現世利益為目的，菩提長老說：

我不認為我們需要對佛教修練被改用於現世目的一事感到憂慮。我想起佛陀在他涅槃前幾星期所說的話：「如來沒有藏在拳中的教說。」佛陀用這段話說明他給予了所有重要的教導，並未私藏保留任何深奧的教理。但是，我喜歡如此詮釋他的這段話：我們可以允許人們從佛法擷取任何他們覺得有用的內容，即使那只是為了用於現世的目的。<sup>34</sup>

顯然地，菩提長老並未全然反對；因為佛法是一個客觀性的資源，只要人們在當中找到能相應又利於眾生的，任何人都可以使用。當然，長老也不忘語重心長地提醒我們：應擔當起監管這些世俗化走向的責任。<sup>35</sup>

馬來西亞繼程長老近期在歐洲一場講座中也同樣提到：（許多西方人）看到佛教就想到禪修。意指西方把佛教和禪修「化約」—簡化，認為佛教的修行就只是禪修。這是一種在西方注重

---

<sup>32</sup>菩提比丘 2014：溫宗堃等譯〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，福嚴佛學研究第九期，頁 20。BhikkhuBodhi 2011： *What Does Mindfulness Really Mean? A Canonicalperspective*, p. 35-36.

<sup>33</sup>「化約」是從英文 reductively 翻譯過來，客觀而言，這「化約」或好簡風在東方佛教也同樣可見其蹤影。

<sup>34</sup>BhikkhuBodhi 2011： *What Does Mindfulness Really Mean? A Canonicalperspective*, p. 35-36.

<sup>35</sup>BhikkhuBodhi 2011： *What Does Mindfulness Really Mean? A Canonicalperspective*, p. 36.

健康、化約性的現象，而東方人學佛就不一定會認知禪修就是佛教的全部，甚至學佛多年的人也未必禪修。所以這是歐美對佛教禪修的認知和亞洲的落差。<sup>36</sup>

當我們擔心「太少人認識佛教」的同時，是否也對「太多人誤會佛教」感到憂心？以簡單易懂「化約」方式有利於接引大眾，但卻又怕失真。如果我們聽到有人說「原來佛法就這麼簡單」時，我們又該注意些什麼？做些什麼？

## 參、禪修問題研討

佛教在時空上，經歷了兩千多年、從印度恒河兩岸發展成為今日的世界性佛教。由佛陀應機說法的差異性，到眾生根器的利鈍不同，還有師承重定或是重慧的偏重，以及修觀還有強調詳觀或略觀的差別等等，今天拈出其中的七項問題與大家共同探討。

### 一、 正念就是毗婆舍那

美國坦尼沙羅比丘（BhikkhuThanissaro）在《聖道修行》中指出，毗婆舍那在佛教修行中的地位：

如果你直接查閱巴利佛典（現存所知最早的佛陀教法），你會發現雖然巴利佛典確實用奢摩他來指稱「止」，用「毗婆舍那」來指稱「觀」，但是它們不符合這兩個名相既有的解釋。相較於經常使用「禪那」這個詞，佛典卻極少使用「觀」這個

---

<sup>36</sup>繼程法師：2016/08/10【歐美禪修】佛教的修行不只是禪修。  
[http://mp.weixin.qq.com/s?\\_\\_biz=MzAxMzQwMjl1MA==&mid=2648837446&idx=1&sn=03d66022cd8d95cbcd253c41d6d75366&scene=0#wechat\\_redirect](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzAxMzQwMjl1MA==&mid=2648837446&idx=1&sn=03d66022cd8d95cbcd253c41d6d75366&scene=0#wechat_redirect) (引用日期：2016年8月20日)。

詞。當佛典描述佛陀叫弟子去禪修時，從未引述佛陀說「去修觀」，而總是說「去修禪那」。<sup>37</sup>

如前所論證，初期佛教聖典裡，「止」與「觀」常以成雙成對的方式出現，而不是二選一的規則：

佛典中確實有少數例子提到「觀」，但總是和「止」成對出現——這不是二選一的兩個法門，而是一個人可能「獲得」或「具備」並應該一起發展的兩種心之特質。

<sup>38</sup>

現代人以為「正念」就是「毗婆舍那」，針對這一點，坦尼沙羅比丘（BhikkhuThanissaro）也有批評道：

佛陀在聖典中，不曾把毗婆舍那（vipassanā）這個詞跟任何訓練正念的技巧相提並論。<sup>39</sup>

正念與正知也一樣，經常以一對的形式在契經裡出現，有時是：前談正念，後接正知，例如在念住經、安般念等經中可見。

把正念「化約」成毗婆舍那（觀），或把兩者劃上了等號，這與傳統的佛教聖典、註釋書等有多大的抵觸呢？須再進一步探討。

## 二、禪定是否共外道

---

<sup>37</sup>坦尼沙羅比丘 2005：鄭振煌譯《聖道修行》。BhikkhuThanissaro：“Noble Strategy, Essays of the Buddhist Path - One Tool among Many”, *Access to Insight*, <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/noblestrategy.pdf>, p. 33 (access date: August 27, 2016).

<sup>38</sup>同上。

<sup>39</sup>同上。

一般介紹佛教禪修的書籍會這麼認為：奢摩他是一種禪定的訓練方法，這在佛陀時代就有，共外道，屬世間；只有有毗婆舍那才是佛陀所教導的不共外道，出世間的方法。不過，英國佛教學者 Rupert Gethin 持有不同意見，在他著作中引述了印度學者對於佛教以外的古印文獻考察發現：沒有文獻顯示，在佛教以前就有類似佛教這般平靜和愉悅的奢摩他修習方法；而外道的修行方法其實多屬痛苦的苦行<sup>40</sup>。倘若如此，我們是否還要繼續對「禪定共外道」的說詞演繹下去，抑或保留？

### 三、 出定作觀或住定作觀

大部分巴利佛教學者主張：出定之後才轉修觀。因為「出定作觀」本身擁有大量的巴利註釋書作為依據，形成了它的主導地位。

我們在巴利經典中也可找到「出定作觀」的資料，如 *abhinīharati* 或 *abhininnāmeti*，它重復出現於巴利長部的第 2、3、4、5、6、7、8、10、11 及 12 經，都有相同的定型句。此處以長部《沙門果經》為例，如說：

當那個心是這樣入定的、遍淨的、淨化的、無穢的、離染汙的、可塑的、適合作業的、住立的、到達不動時，他使心取出而轉向於智見 (*ñāṇadassanāya cittaṃ abhinīharatiabhininnāmeti*)。<sup>41</sup>

「使心取出而轉向於」即表示心已離開、不在禪那及轉向其他所緣。長部經的說辭，也許表示長部師對此的重視以及想特別強調「出定」與「轉向」的關係。

<sup>40</sup>Gethin, Rupert 1998 : *The Foundations of Buddhism*, p. 200.

<sup>41</sup>DN 1, 2. *sāmaññaphalasuttaṃ, vipassanāñāṇaṃ (DN 2.24)* : 234. “so evaṃ samāhitecittēparisuddhepariyodāteanāgaṇe vīgatūpakkīlese mudubhūte kammaniyeṭṭhite āneṇījappatteñāṇadassanāya cittaṃ abhinīharatiabhininnāmeti.



從巴利文來解釋，*abhinīharati* 就是取出，引發，（朝，指）向。√*har* 這個字根是「拿」，而 *nīharat* 是取出。*Abhininnāmeti* 就是全面轉向或使…轉向。*Abhinīharati* 有轉起、生起、產生等義，如法輪的生起、轉起，註釋書如《增支部註》說：「使轉向：即取出而向於毗婆舍那心。」<sup>42</sup>。

巴利佛教的主流是主張「出定作觀」的，但在漢傳佛教則有一些可被解讀為是「住定作觀」的相關文獻，如《佛遺教經》：「心在定故，能知世間生滅法相。」<sup>43</sup>或《瑜伽師地論》卷 31：「若有獲得九相心住中第九相心住，謂三摩呬多。彼用如是圓滿三摩地為所依止，於法觀中修增上慧。」<sup>44</sup>因為「心在定故」與「九相心住中第九相心住」都有一個「在」或「住」字，這就成了「住定作觀」的推想來源。

由於《佛遺教經》的梵本或龜茲本已無從可考，不過《瑜伽師地論》的部分梵本和藏本還在，這方便我們對「住」字可作一些考察。在梵文本，它是：

yo lābhī

bhavatinavākārāyāṃcittasthitaunavamasyākārasyayadutasamāhitāyāḥ[*]*sa ca

taṃpariniṣpannaṃsamādhiṃniśrityaadhīprajñāṃdharmavipaśyanāyāṃprayujyate

上文中的 *yo* 所引領的句子是修飾 *sa*，若依梵本文脈，即可理解成：

正獲得九相心住中之第九相心，即在等引位中的那位禪修者 (*sa*)，依於彼圓滿三摩地，於法觀中修增上慧。<sup>45</sup>

<sup>42</sup> **AN-a 3, 2. dutiyapaṇṇāsakaṃ, (6) 1. brāhmaṇavaggo, 8. tikkaṇṇasuttavaṇṇanā** : *abhininnāmetītivipassanācittaṃ abhinīharati.*

<sup>43</sup> 《佛遺教經》(CBETA,T12,no.0389,p.1111c26)。

<sup>44</sup> 《瑜伽師地論》卷 31(CBETA,T30,no.1579,p.0457c27)。

<sup>45</sup> 感謝齋因長老提供梵本資料和解釋分析，以及林崇安教授的藏文逐譯。

梵本 *pariṇiṣpannam samādhiṃ niśritya*，玄奘大師譯本是「彼用如是圓滿三摩地為所依止」，對照藏文譯本：

等引的住九種相，彼已獲得，並且彼圓滿成就三摩地，依於彼，勤修增上慧法觀。

46

在漢譯及藏文本中都可解讀成「依於彼」。但從梵文 *niśritya* 的詞根 *śri*，動詞的變化為 *śrayati* 或 *-te*，不變化詞為 *śrayitvā* 或 *-śritya*，這一詞根在某種意義上就有「住」義。如：漢譯的「依止」*saṃniśrita*，就有依存而止住之意；或以某事物為所依而止住或執著。又一般謂依賴於有力、有德者之處而不離，亦稱為依止。

再者，梵文 *niśritya* 於《大乘阿毗達磨集論》中之意為：

*maitrīkatamā /*

*dhyānaṃniśrityasattvāḥsukhenasaṃprayujyerannitivihārasaṃṛddhausamādhiḥprajñātat  
saṃprayuktāścacittacaitasikādharmāḥ //*

云何慈？謂依止靜慮於諸有情與樂相應意樂住具足中若定若慧及彼相應諸心心所。

同樣，四無量、八解脫、無諍、願智、四無礙解、神通等皆是有 *dhyānaṃ niśritya* 依止靜慮。又，從 *niśritya* 使用習慣而言，或許可增上理解。如《阿毗達磨俱舍論·分別賢聖品第六》云：

*aviparītaṃcintayitvābhāvanāyāṃprayujyate| samādhau*

【真諦】無倒思已。後修習觀行。令成修慧。

【玄奘】聞法義已無倒思惟。思已方能依定修習。

---

<sup>46</sup>同上。

本段引文是最有力的詮釋：依靠或憑仗聞所成慧，才能生起思所成慧；聞所成慧已具，在這樣的基礎上，才能生起思所成慧。這些「依」都是用 *niśritya*。關鍵字是 *bhāvanāyāṃprayujyate samādhau*，*samādhau* 即「在定中」，玄奘大師譯為「依定」。由此而知，原來漢譯的「依定」、「住定」可能都是從一個梵文 *niśritya* 中來。

#### 四、內觀與種種觀

毗婆舍那 (*vipassanā*)，英譯 *insight*，原來指一種洞察。可能英文的前綴字 *in-* 有向內的意思，*sight* 是觀看，因此就中譯作「內觀」，也可能是有意地把毗婆舍那 (*vipassanā*) 譯成「向於內觀」的意思。

*Vipassanā* 的前綴字 *vi* 為：各種的、分別的、有意圖的。動詞字根是梵文的 *paś*，即看見。對五蘊的觀察，在初期佛教聖典屢次提到且最具代表性的就是這十一種觀察法：內、外、過去、現在、未來等多重角度的切入，例如《雜阿含·22 經》卷 1：

當觀知所有色，若過去、若未來，若現在，若內，若外，若麤，若細，若好，若醜，若遠，若近，彼一切悉皆無常。<sup>47</sup>

相應部 (22. 124 經) 是：「凡一切色，不論過去、未來、現在，或內、或外，或粗、或細，或劣、或勝，或遠、或近，以正慧於一切色如實見：『這不屬我的』、『我不是這個』、『這非我自己』。」<sup>48</sup> 念住經系統也有分內、外觀之別。

毗婆舍那 (*vipassanā*)，簡譯為「觀」，玄奘大師《瑜伽師地論》卷 77 譯作「周遍」等，如：

<sup>47</sup> 《雜阿含·22 經》卷 1 (CBETA, T02, no. 0099, p. 0004c24)。

<sup>48</sup> SN 3, 1. *khandhasaṃyuttaṃ*, 12. *dhammakathikavaggo*, 12. *kappasuttaṃ* : *Yaṃkiñci, kappa, rūpaṃatītānāgatapaccuppannaṃ ajjhataṃvābahiddhāvāolārikaṃ vāsukhumaṃvāhīnaṃvāpaṇītaṃvāyaṃdūresantikevā, sabbamrūpaṃ 'netam mama, nesohamasmi, namesoattā'ti evametam yathābhūtaṃsammappaññāya passati.*

能正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察，若忍、若樂、若慧、若見、若觀、是名毘鉢舍那。<sup>49</sup>

「毗」（vi）有正、最極、周遍等義，而「婆舍那」（paś）則是思擇、尋思、伺察義。如《攝阿毗達磨義》的註釋書《廣釋》中云：

Abhidhammatthavibhāvinītikā, 9. Kammaṭṭhānaparicchedavaṇṇanā:

nīvaraṇānaṃsamanatṭhenasamathasaṅkhātānaṃ,

aniccādivividhākāratodassanaṭṭhenavipassanāsaṅkhātānañca.

由於蓋（妨礙/障礙）的止息狀態，稱為奢摩他（止），及由於從無常等種種行相而見，稱為毗婆舍那（觀）。

或：

Abhidhammatthavibhāvinītikā, 9. Kammaṭṭhānaparicchedavaṇṇanā,

Vipassanākammaṭṭhānaṃ:

Visuddhibhedavaṇṇanā: Aniccādivasenavividhākārenapassatītivipassanā,

aniccānupassanādikābhāvanāpaññā.

依無常等種種行相的方式而見為毗婆舍那，是無常隨觀等的修慧。

而中國《一切經音義》亦認為：「毗鉢舍那，此云種種觀察，謂正慧決擇也。」<sup>50</sup>周遍、種種應是梵文的「毗」（vi）。從古老契經中的「周遍」觀、「種種」觀，到近代只剩一個「內」觀（insight），其他十種已消失殆盡，是否又一個「化約」？

<sup>49</sup> 《瑜伽師地論》卷 77(CBETA,T30,no.1579,p.0723c03)。

<sup>50</sup> 《一切經音義》卷第 14 ( CBETA,T54,no.2128,p.0439b14 ) 。

## 五、說一切有部：勝解作意能否令聖道現前

首先，這裡的說一切有部體系，也可包括深受影響的其他發展派系，例如經部、中觀學派與瑜伽行派等。勝解（巴利文 *adhimokkha*，梵文 *adhimokṣa*），又作信解，字根 *muc*（解開），有確定、決定與確信的意思，與解脫（*muñcati*）的字根是相同的。勝解作意也常自相、共相作意併列，如《阿毘達磨俱舍論·分別根品第二之五》卷 7 云：

自相作意，謂如觀色變礙為相乃至觀識了別為相，如是等觀相應作意。

共相作意，謂十六行相應作意。

勝解作意，謂不淨觀及四無量、有色解脫、勝處、遍處，如是等觀相應作意。<sup>51</sup>

在《瑜伽師地論》卷 11，對三種作意的解說是：

「勝解作意」者，謂修靜慮者，隨其所欲，於諸事相增益作意。

「真實作意」者，謂以自相，共相及真如相，如理思惟諸法作意。<sup>52</sup>

勝解作意，是對事相有增益、確信或誇大改造的作用，所修是不淨、四無量、八背捨、八勝處等，在巴利佛教將它歸類在修定的奢摩他系統裡。自相作意與共相作意，又稱真實作意，因為自相、共相是毗婆舍那先後所應觀察的所緣。按照《瑜伽師地論》還包括真如作意，真如即涅槃，以涅槃為所緣在巴利佛教是在道果的出世間階段。

關於出世間的聖道現前，世親阿闍黎在《阿毘達磨俱舍論·分別根品第二之五》卷 7 統合了三種異說，不外是依自相、共相及勝解三種作意令聖道現前：

<sup>51</sup> 《阿毘達磨俱舍論》卷 7〈分別根品第二之五〉(CBETA,T29,no.1558,p.0039a21)。

<sup>52</sup> 《瑜伽師地論》卷 11(CBETA,T30,no.1579,p.0332c19)。

【敘異一】如是三種作意無間聖道現前，聖道無間亦能具起三種作意，若作是說便順此言：不淨觀俱行修念等覺分。

【敘異二】有餘師說：唯從共相作意無間聖道現前，聖道無間通起三種，修不淨觀調伏心已，方能引生共相作意，從此無間聖道現前。依此傳傳密意故，說：不淨觀俱行修念等覺分。

【敘異三】有餘復言：從共相作意無間聖道現前，聖道無間亦唯能起共相作意。若爾，有依未至定等三地證入正性離生，聖道無間可生欲界共相作意；若依第二、第三、第四靜慮證入正性離生，聖道無間起何作意？非起欲界共相作意，以極遠故，非於彼地已有曾得共相作意，異於曾得順決擇分，非諸聖者順決擇分可復現前，非得果已可重發生加行道故。<sup>53</sup>

上述是討論勝解、自相及共相三種作意與聖道現前之間的前後關係。一般來說，勝解作意是一種假想的，既非真實，是故在阿毗達磨傳統體系裡除了共相可令聖道現前，勝解一向被排拒在外，它似乎與聖道不曾有過什麼瓜葛的，被孤立了很久。

不過，這在經部師世親阿闍梨的抉擇中，他認為「如是三種作意無間聖道現前」，顯然是在傳統阿毗達磨的既定框架另闢蹊徑，發掘與大大提升了「勝解作意」在聖道上的價值所在！普光尊者《俱舍論記》云：凡夫唯有依共相作意入見道位，「勝解作意能入聖道」是在有學聖者的修道位中。<sup>54</sup>

第二類主張：唯共相作意能令無間聖道現前，聖道無間通起三種作意。第三類主張：同樣，唯共相作意能令無間聖道現前，不過聖道無間只能令起一種共相作意，非三種。

<sup>53</sup> 《阿毘達磨俱舍論》卷7〈分別根品第二之五〉(CBETA,T29,no.1558,p.0039a21)。

<sup>54</sup> 普光尊者《俱舍論記》卷7：「總有三師，此即初說：三入．三出。若說三入，便順經言：『不淨觀俱行修念等無漏覺分。』此中「俱」聲，顯無間義，前後俱也。此文且證：勝解作意能入聖道。若於見道唯共相入，通三種出；若於修道、無學道中，通三入、三出。」(CBETA,T41,no.1821,p.0144a27)。

## 六、巴利佛教：毗婆舍那不帶任何概念

接下來，我們談一談在巴利佛教裡的毗婆舍那與概念關係。

奢摩他與毗婆舍那都需要強大的「慧心所」給予支持，兩者都有慧的作用，如覺音尊者在中部《有明大經註》（1, 5.3.）就說到：

這裡有二慧：奢摩他慧及毗婆舍那慧。以無癡及了知的作用為奢摩他慧；以通達  
[無常、苦及無我]三相、從了知所緣故說毗婆舍那慧。<sup>55</sup>

毗婆舍那慧是通達於無常、苦、無我的共相（*sāmañña-lakkhaṇa*）成就，或生滅隨觀智者一一「初觀者」（*taruṇovipassanā*），為毗婆舍那具足者。如果只在前端的如實見名色（見清淨）和如實知緣起（度疑清淨）的自相（*sabhāva-lakkhaṇa*），那還屬於修觀的前方便，這是巴利註釋書上的一般定義。相，分自相、共相兩種，如護法《長部·梵網經疏》中云：

兩種第一義法的相：自相與共相。此中，理解自相是現量智，理解共相是比量智，  
及正如阿含帶來於聞所成慧成就的比量智一樣。<sup>56</sup>

因此，《攝阿毗達磨義論》共舉了十類的毗婆舍那智：思惟智、生滅智、壞滅智、怖畏智、過患智、厭離智、欲脫智、省察智、行捨智、隨順智，從思惟智開始至隨順智為止，並沒有把名色與緣起的自相智列入，原因即在於此。

---

<sup>55</sup> MN-a 1, (*dutiyo bhāgo*), 5. *cūlayamakavaggo*, 3. *mahāvedallasuttavaṇṇanā* : *tatthadve paññāsamādhīpaññāvīpassanāpaññāca. samādhīpaññāyakkiccatōasammohatocapajānāti. vipassanāpaññāyalakkhaṇapaññivedhena ārammaṇatojānanaṃkathitaṃ.*

<sup>56</sup> DN-t 1, 1. *Brahmajālasuttavaṇṇanā, Pubbantakappikasassatavādavaṇṇanā* : *Kiñca bhīyyoduvidhamlakkhaṇaṃparamatthadhammāṃsabhāvalakkhaṇaṃsāmaññalakkhaṇaṃcāti. Tatthasabhāvalakkhaṇāvabodhopaccakkhaññāṇaṃ, sāmaññalakkhaṇāvabodhoanumāññāṇaṃ, āgamo ca sutamayāya paññāyasādhanatoanumāññāṇamevaāvahati.*

毗婆舍那智，也是「法住智」，如相應部《蘇尸摩經疏》（2,1.7.10）說：

法的住立狀態、它自性狀態為「法住」，是無常、苦、無我狀態，此智是「法住智」，彼已說「毗婆舍那智」。<sup>57</sup>

巴利佛教是以通達無常、苦、無我三相為毗婆舍那。但在初修時，下手處要從身心（名色、自相）做為所緣（*ālambana* 目標、對象），隨後經由思惟智（*sammasana-ñāṇa*）不斷地練習而後生起無常、苦、無我（共相），才是毗婆舍那。

阿毗達磨猶如一把智慧劍，它從有情身上分別解剖出「施設」（概念）與「第一義」（勝義、真實）來，如《攝阿毗達磨義論》：「此中已說對法義，依第一義有四種：心心所色及涅槃，攝一切法盡無遺。」<sup>58</sup>心、心所、色及涅槃是第一義（*paramattha* 最上、勝義、究竟）法，前三是有為，涅槃是無為。

施設（*paññatti* 假名、概念）是想蘊的標誌作用，人們可依它而回憶過去、推想未來；有的施設是從真實而來，有的施設是從施設而來等。除非當事者有意重新安立，否則這一施設則成了永恆、常的、不變的。由於毗婆舍那的修習是從心、心所及色（即名色）等真實有為中著手，是故認為：修觀必依第一義為緣，不能攙雜一絲毫的施設（概念）在內的。

關於這一點，菩提長老在〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉持有不同的看法。他認為：正念、正知實際上從一開始便在不同程度上存在於每個修習的過程。而在修習正念的同時，也是有施設的內容，不是純然的真實法。他提出，與其把正念想作是「純然的」，他寧可認為在整個修習的過程中，正念都帶著不同程度的概念（施設）內容，從重到輕到零，端視所修習正念的方法。念住（*satipaṭṭhāna*）系統本身也因概念的輕重不同，而顯示了方法上的差異。<sup>59</sup>

<sup>57</sup>SN-t 2, 1. Nidānaṣamyuttaṃ, 7. Mahāvaggo, 10. Susimasuttavaṇṇanā : *Dhammānaṃṭhitatātāṃsabhāvatādhammaṭṭhiti, aniccadukkhānattatā, tatthañāṇaṃdhammaṭṭhitiñāṇanti āha "vipassanāñāṇan"*.

<sup>58</sup>Abhidhammattha-saṅgaha, Abhidhammatthasaṅgaho, Catuparamatthadhammo : *Tatthavuttābhidhammatthā, catudhāparamatthato.Cittaṃ cetasikaṃ rūpaṃ, nibbānamitisabbathā.*

<sup>59</sup>BhikkhuBodhi 2011 : *What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical perspective*, p.31.



還指出，從最初開始，正念的運作和尋、伺（*vitakka&vicāra*）有緊密的關連，需要複雜的概念活動。並且，概念在修習不同方法時扮演的角色也有輕重的不同。如在修習不淨觀、四界分別觀，或是塚間觀中，一開始在趨於不迷戀與離貪時，概念的比例頗重。在馬哈希大師所教導的內觀禪修中，概念的使用則較顯輕微。另外，在以禪那（*jhānas*）為目標的修習系統中，概念在證得禪那時將變得薄弱並且消失，同時正念將會更加純淨和清晰。<sup>60</sup>

菩提長老認為：毗婆舍那或多或少可以帶著不同程度的概念。他的主張，與前面提到的世親阿闍黎《阿毗達磨俱舍論》有類似處<sup>61</sup>，在幾家異說中，就有：從勝解作意可以令聖道現前的。

## 七、證初果及得漏盡是否必備禪定

佛陀在相應部（SN 16.13）《相似正法經》裡，這樣讚嘆禪定：

迦葉！在這裡，比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷對大師…對法…對僧伽…對三摩地（定）住於敬重、順從的，迦葉！這五法導向正法持續、不混亂、不消失。<sup>62</sup>

三摩地，成為佛陀正法持續與否的五大因素之一。同樣的，在增支部（7.32-35）也提到：尊重三摩地是比丘的七種不退失之一。即它們傳達一項重要的訊息：正法的滅沒與比丘的退法，皆與三摩地有關！這是否與比丘證得漏盡有關呢？下就要討論的。

我們在初期佛教聖典中發現不少佛弟子只經由聞法即可得法眼淨（初果），還包括舍利弗尊者、目犍連尊者、耶舍、和須跋陀羅（佛陀入滅前的最後一名弟子）等。

<sup>60</sup>同上。

<sup>61</sup>世親阿闍黎是精研說一切有部阿毗達磨的經部師（重經學派），菩提長老則為當代南傳佛教著名的思想家、翻譯家及巴利阿毗達磨推廣者。他們對於阿毗達磨和註釋諸家的意見並非全盤接受，有時反用「以經解經」的方式重新審定及作出批判。

<sup>62</sup>SN 2, 5. *kassapasamyuttaṃ*, 13. *saddhammappatirūpakasuttaṃ* : Idha, kassapa, bhikkhūbhikkhuniyopāsakāupāsikāyosattharisagāravāviharantisappatissā, dhamme sagāravāviharantisappatissā, saṅghesagāravāviharantisappatissā, sikkhāya sagāravāviharantisappatissā, samādhismiṃsagāravāviharantisappatissā—imekho, kassapa, pañcadhammā saddhammassaṭṭhiyāsammosāyaanantaradhānāyasaṃvattanti”ti.

除了契經，在巴利註釋書也同樣可以找到色界禪（初至四禪）並不是證得須陀洹道的先決條件的說法。例如相應部的《蘇尸摩經註》說：

具壽！我們是慧解脫。即表示：具壽！我們是沒有禪那的乾觀者，只依慧而解脫。

63

「沒有三摩地，智也會生起」，因此說：蘇尸摩！道或果都不是三摩地的結果，不是三摩地的利益，也不是三摩地的成就；那是毗婆舍那的結果，毗婆舍那的利益，毗婆舍那的成就。因此，蘇尸摩！不論你知道或不知道，法住智在先，涅槃智在後。<sup>64</sup>

「乾觀者」（*nijjhānakā*），也可翻譯為「綿密的觀察者」。不過，在此應該是形容沒有禪那的乾觀者比較妥當。值得注意的是，在巴利聖典裡，「乾觀者」這一名詞不曾出現過，也沒有不依禪那可證得阿羅漢的經典根據。

相應部《蘇尸摩經註》，與說一切有部誦本《雜阿含·347（須深）經》，兩者對「慧解脫」的認知都是不具備禪那，如《雜阿含·347經》說：

云何不得（初禪至無色界禪）禪定而復記說？比丘答言：「我是慧解脫也。」<sup>65</sup>

然而，相應部（12.70）《蘇尸摩經》與《蘇尸摩經註》對「慧解脫」的定義並不一致。註釋將「慧解脫」與「乾觀者」之間畫上等號，色界四種禪都不具備，是另類的。何以故？因為從相應部《蘇尸摩經》、中部（70）《枳吒山邑經》、《清淨道論》及註釋書等所得到的普遍認知是：「慧解脫」只是沒有具備無色界禪定而已。

<sup>63</sup> *paññāvimuttākhomayaṃ, āvusoti, āvuso, mayamñijjhānakāsukkhavipassakā paññāmatte nevavimuttātidasseti.*

<sup>64</sup> *vināpīsamādhiṃevaṃ ñāṇuppattidassanattamaṃ. idaṃhi vuttamaṃhoti— susima, maggo vā phalaṃ vānasamādhi-nissando, nasamādhi-ānisaṃso, nasamādhissanipphatti, vipassanāyapanesonissando, vipassanāya ānisaṃso, vipassanāyanipphatti, tasmā jāneyyāsivātvam, navātvamjāneyyāsi, athakhodhammaṃhitiñāṇampubbe, pacchā nibbāneñāṇanti.*

<sup>65</sup> 《雜阿含·347經》(CBETA, T02, no.0099, pp.0097a19~0097a20)。

針對於「乾觀者阿羅漢」，菩提長老在〈巴利聖典裡的禪那與在家弟子〉文章中指出：

乾觀者阿羅漢是以未證得任何色界禪的「乾觀」而證得，但這一類型的阿羅漢在《尼柯耶》並沒有明確的根據。這樣的論述引發問題：是註釋有偏離聖典之嫌，還是在更古老的經典中可能有暗示的論說。<sup>66</sup>

此外，長老也認為：「入流者與一還者想要在同一世證得不還者，至少必須證得初禪以作為培育觀的基礎。」<sup>67</sup>該文章裡舉出一些契經佐證，如中部 64《摩羅迦大經》把證得禪那視為欲證得不還者的預備條件；增支部（9. 36 經）則暗示在證得不還果之前，至少要證得初禪；還有增支部（4. 169 經）等。<sup>68</sup>

也許在巴利經典裡有明確指示：凡欲證得阿那含乃至阿羅漢的人，必須經由定的成就，因此而故說：須陀洹是「戒圓滿者」，阿那含是「定圓滿者」，阿羅漢則是「慧圓滿者」<sup>69</sup>。

## 結語

「佛教」是佛陀的教法（*buddhānasāsanam*），「禪修」是止觀方法上的應用與練習、修習及多作，佛陀成道大徹大悟是從止觀的親證中來（宗），而後為眾弟子宣說教法與指導修行（教）。

<sup>66</sup>BhikkhuBodhi 2010 : *The Jhāna and the Lay Disciple According to the Pāli Suttas*, p. 39.

<sup>67</sup>BhikkhuBodhi 2010 : *The Jhāna and the Lay Disciple According to the Pāli Suttas*, p. 38.

<sup>68</sup>BhikkhuBodhi 2010 : *The Jhāna and the Lay Disciple According to the Pāli Suttas*, p. 30-33.

<sup>69</sup>*Visuddhimagga, (paṭhamobhāgo), nidānādīkathā* : *tathā sīlena sotāpanna-sakadāgāmiḥāvassakāraṇampakāsitaṃ hoti, samādhinānāgāmiḥāvassa, paññāyaarahattassa. sotāpanno hi "sīlesupariṭṭakārī"ti (a. ni. 3.87) vutto, tathā sakadāgāmī. anāgāmīpana "samādhismiṃpariṭṭakārī"ti (a. ni. 3.87). arahā pana "paññāyapariṭṭakārī"ti (a. ni. 3.87).* 《清淨道論》序：此中，由戒而揭示須陀洹、斯陀含果，由定而揭示阿那含果，由慧而揭示阿羅漢果。因而故說：須陀洹乃於戒圓滿者，斯陀含果也在其中，阿那含是於定圓滿者，阿羅漢是於慧圓滿者（援引增支部（3.87）《第一學經》）。

佛入滅至今已有兩千五百多年，如果從佛教思想發展史的脈絡來看，我們所接觸到的「佛教」（包括禪修方法）都可能只是佛教其中的一個支脈（廣義的部派之一），「法」含量中或有「佛說」與「解釋佛說」兩種成份，此外還包括授業老師的個人經驗、解讀方法及表達善巧在內，有時可能以顯性或隱性的方式傳遞下來。如果我們在師承方面，不具有辨別能力，就有可能會落入「佛說」與「解釋佛說」及老師個人經驗混為一談的狀態，甚而自詡「純正」（其中是否暗示其他為不純，須再明辨）。

巴利的 *paṭisallāna*（靜坐禪思），也許更為接近英文的 *meditation*（冥想）。因為「禪」是禪那（*jhāna*），「修」為修習（*bhāvanā*），雖然都是略譯，但它是在描述一種心智層面上的定境與培育、開展之義。

佛教禪修的終極目的是為了斷煩惱、證涅槃，許多經論中已有記載，就不再贅述。在證得出世間道果之前的止觀，附帶有些世間的利益。禪修對現代人的利益範圍會更廣泛與多樣化，包括應用在科學、文化、藝術、教育、心理諮詢或心理治療等各種層面展現出來，這是現代佛教的一種新契機。

「化約」是從英文 *reductively* 翻譯過來。化約、精簡的目的本來為了便於推廣，讓初學者易於吸收，不過要小心使用，避免它走向極端而導致在弘化過程中慢慢剝落掉一些原有豐富的核心養份。

最後的七項討論問題，不是玄談，它是禪修上「同一師學」而各有所依、弘化一方後所遺留下的「老問題」。有的，早在古印度佛教中已討論過，今天不過是再次發掘和提出討論而已。千百年來，佛教在不斷互動、交流、激蕩中留下了許多歲月的痕跡，這裡所分享的，只是個人對此等省思之後的一點拙見或問題意識，希望諸位未來能找到更貼切、更圓滿的答案來。