

佛教的禅修

前言

壹、佛教与宗教

贰、禅修

一、禅修的原义

1. 禅的原义

2. 修的原义

二、奢摩他（止）与毗婆舍那（观）

1. 奢摩他（止）

2. 毗婆舍那（观）

3. 奢摩他与毗婆舍那的重要性

三、禅修的利益

1. 出世间利益

2. 世间利益

参、禅修问题研讨

一、正念就是毗婆舍那

二、禅定是否共外道

三、出定作观或住定作观

四、内观与种种观

五、说一切有部：胜解作意能否令圣道现前

六、巴利佛教：毗婆舍那不带任何概念

七、证初果及得漏尽是否必备禅定

结语

前言

由马来西亚佛教青年总会主办，孝恩集团、马来西亚佛光山及法鼓山马来西亚道场协办的2016年佛教当代关怀研讨会（11月12-13日），在八场的论文发表会上，有四位主持人及八位主讲人，笔者是负责第一场的主题演讲，主题为“佛教的禅修”。

根据研讨会“缘起”：基于社会进步带来的物质高度发展，精神与心灵层次没办法与时并进，接踵而来可能是空虚、压力、沮丧、焦虑等负面情绪相继而生，相信本次大会以“禅与现代生活”，就是设法以佛教禅修为主轴去探求其解决办法。

佛教应对社会大众的方法，有守旧与革新之差。泥古者以为契理，而创新者以为契机。我们今天要如何古老的佛教圣典里，整理出一套既能融入时代大烘炉，又不会因方便、稀释、化约而“离经叛道”，是一个考验。

壹、佛教与宗教

“佛教”，如果将其理解为“佛陀的教法”——尤其是在这个讲题的架构下，会更精确一些。譬如《法句经》中，有一首大家耳熟能详的偈颂：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”¹ 偈中的“佛教”，对照于巴利本为 buddhānasāsanam²，意思就是“佛陀的教法”。

个人认为，“佛教”的真实义并不适合采用西方人对“宗教”的定义来规范。因为根据学者考察，“宗教”二字是受到日本汉字影响，在中国古籍里并没有这个惯用词³。“宗教”最早出现于隋代智者大师《妙法莲华经玄义》卷十：“有师开五宗教，四义不异前。”⁴，之后宋代

¹ 又称“七佛通戒偈”，类似偈颂收录在《法句经》卷 2、《摩诃僧祇律》卷 30、《四分律》卷 11、《增壹阿含经》等。

² 缅甸第六结集(以下同)Khuddaka Nikāya, dhammapadapāli, 14. buddhavaggo(KN 2.14):183. sabbapāpassaakaraṇaṃ, kusalassaupasampadā. sacittapariyodapanam, etaṃbuddhānasāsanam. 《法句经》183 偈：“一切恶莫作，一切善应行，自调净其意，是则诸佛教。”

³ 释圣严 1997:《比较宗教学》，页 3。

⁴ 《妙法莲华经玄义》卷 10(CBETA, T33, no. 1716, p. 0801b15)。

志磬法师撰写了一部佛教通史——《佛祖统纪》，其中卷 29〈诸宗立教志〉更继承此说把当时的诸宗分为“达摩禅宗、贤首宗教、慈恩宗教、瑜伽密教、南山律学。”⁵ 这里的“宗”与“教”，并不等同于古罗马时代拉丁语的 *Religio*，一种对神的敬畏、义务和崇拜而衍生出的一套道德轨则的 *Religion*。

对“宗教”的定义，印顺导师《我之宗教观》中对“宗”与“教”的分析和定义，也许更贴近于佛教本意，如说：

宗，指一种非常识的特殊经验；由于这种经验是非一般的，所以有的称之为神秘经验。教，是把自己所有的特殊经验，用语言文字表达出来，使他人了解、信受、奉行。如释迦牟尼佛在菩提树下的证悟，名为宗；佛因教化众生而说法，名为教。⁶

⁵ 《佛祖统纪》卷 29〈诸宗立教志〉
(CBETA,T49,no.2035,pp.0291a01~0297c14)。

⁶ 释印顺 1992:《我之宗教观》，页 3。

这是从“宗”（特殊经验）出“教”（语言说教）的诠释，“佛教”即是“佛陀的教法”（buddhānasāsanam）了。

贰、禅修

佛教的禅修，以佛陀的“宗”（成道）为开端，随后“教”（说法）为流布。

在巴利中部 24《传车经》或汉传《中阿含 9•七车经》中，记述了舍利弗与富楼那两位尊者即便来自不同区域，但是“同一师学”先后分别受教于佛陀座下。舍利弗尊者就以“七清净”的次第来印契对方是否亲承于佛陀的教法⁷。

佛入灭后，佛教开始逐一分化成诸多部派，除了根本上座部及大众部，细分还有十八部派，如说一切有部、经部、分别说部等。今天自称“上座部”的巴利系佛教，事实上是分别说部系赤铜鍱部的大寺住派。关于这点，觉音尊者在

⁷ MN.24 Rathavinīta-suttam.

《清净道论》中就曾披露，如〈结论〉：“我由于分别说部 (vibhajjavādi) 大寺住者……。”⁸ 而大乘佛教也有一些不同派系，包括两个著名且人才辈出的中观与瑜伽体系。所以，如果从佛教发展史的脉络来看，我们今日几乎所认知与接触到的“佛教”和“禅修”，可能都有“佛说”与“解释佛说”两种成份在内，不可能是纯然的“佛说”。如净海长老的《南传佛教史》说：

佛教最初分裂为上座部和大众部，后来由于上座部对“佛说”和“解释佛说”采取分别地看待，所以称为“分别说部”。⁹

“佛说”与“解释佛说”的分别处理，早出现在佛陀与弟子之间的对话，佛陀略说法要而弟

⁸ Visuddhimagga, (dutiyo bhāgo), 23. paññābhāvanānisaṃsaniddeso, nigamanakathā:893. vibhajjavādi-seṭṭhānaṃ, theriyānaṃyasassināṃ.mahāvihāravāsīnaṃ, vaṃsajassavibhāvino.bhadantasaṅghapālassa, suci-sallekhavuttino. ... karontenaimaṃmayā ... saddhammaṭṭhitikāmena. 《清净道论》〈结论〉：“我由于分别说部(vibhajjavādi)大寺住者——有名望、生活清净、严肃的僧伽波罗尊者(Bhadantasaṅghapāla), ... [以及为了]正法久住的关系而造此[论]。”

⁹净海法师 2014:《南传佛教史》，页 39。

子广为演说。还有一些早期形成的阿毗达磨，如巴利《分别论》（Vibhaṅga），前十五品就有〈经分别〉（suttanta-bhājanīya）与〈阿毗达磨分别〉（abhidhamma-bhājanīya）的题名，即暗示了“佛说”与“解释佛说”的存在。

一、禅修的原义

1. 禅的原义

禅，源自于禅那（jhāna）。如从罗什大师翻译的《大智度论》卷 28 即知：“四禅亦名禅，亦名定，除四禅，诸余定亦名定，亦名三昧，不名为禅。”¹⁰ 这里指色界初禅至第四禅；其他的定，可称三昧（即新译的三摩地），但不称禅。

梵文 dhyāna，玄奘大师的音译为驮衍那，意译静虑，同样指初静虑至第四静虑，若是具备了这四种静虑，即是最殊胜、止观均行的乐通行者了。如《阿毗达磨具舍论》卷 28，云：

¹⁰ 《大智度论》卷 28(CBETA,T25,no.1509,p.0268b09)。

依何义故立“静虑”名？由于寂静能审虑故，审虑即是实了知义，如说：“心在定能如实了知。”……静虑如何独名为胜？诸等持内唯此摄支，止观均行，最能审虑，得现法乐住及乐通行名，故此等持独名静虑。¹¹

在论述中所引用的契经：“心在定能如实了知”，相当相应部（22.5）的《三摩地经》：

诸比丘，你们要修习定（三摩地、等持）。诸比丘！得定（三摩呬多、等引）的比丘如实了知。¹²

对于定的名称，如刹那定、近分定、近行定、安止定、未至定及中间定等，是初期佛教契经中所未见的。契经所说的定，是色界的初禅至第四禅，也即八圣道的正定。

¹¹ 《阿毗达磨俱舍论》卷 28(CBETA, T29,no.1558,p.0145a25)。

¹² SN.22.5. **Samādhisuttam**:samādhim, bhikkhave, bhāvētha; samāhito, bhikkhave, bhikkhuyathābhūtampajānāti.

对于“禅”（jhāna）的翻译，当代佛教学者菩提长老在其著作《八正道——趣向苦灭的道路》中谈到：

禅那（jhāna）虽然可被约略地解译为“禅定”，但因为缺乏适当的对等语，最好不要翻译。

13

例如有人把“禅”（jhāna）翻成 *trance*（恍惚；出神；着迷，入迷）或 *musings*（沉思的；冥想的）……等，菩提长老不以为然地表示：这完全是误导他人，建议必须把它抛弃。

2. 修的原义

过去有人从 *bhāvanā* 英译成 *meditation*，又从英文 *meditation* 中译为“禅修”，因而造就了中、英佛学界的一个新词汇：*samatha meditation*

¹³菩提比丘 2010:《八正道——趣向苦灭的道路》，页 112-113&页 116。BhikkhuBodhi 1998: *The Noble Eightfold Path-Way to the End of Suffering*, p. 94.

止禅、vipassanā meditation 观禅，这是一种比较宽松的译法。

其实，“修”是修习（bhāvanā），是一种心智上的开展（cultivation），它常被应用在 samathabhāvanā 与 vipassanabhāvanā，指修止与修观。¹⁴

在巴利圣典中，有三个与“禅修”关系密切的名词，如 jhāna（禅那，静虑）、paṭisallāna（宴坐，静坐）及 bhāvanā（修习，开展），它们应用于不同的状况或场合中，意义也不同。例如 jhāna 是指初禅至第四禅（巴利阿毗达磨通用于色界与无色界），paṭisallāna 是说某人去某处宴坐禅思，接近于英文的 meditation（冥想），bhāvanā 则通用于持戒、修止或修观时的心智开展。

¹⁴有趣的是，如果尝试把中文“禅修”还原为巴利的 jhāna，再加上 bhāvanā，而成为 jhānabhāvanā 复合词时，竟然也可以在巴利注释书(aṭṭhakathā)及疏(tikā)中找到。不过，这里依旧是初禅至第四禅的修习。

另外，还有 āsevati（练习），bhāvanā（修习）及 bahulīkatā（多作），这三者也经常以一种固定的方式出现，有时在“练习、修习、多作”后再加上“熟练、作根基、经验到、累积成习”合成七个一组的定型句。它除了修习善法，有时也可以把“练习、修习、多作”施用于不善法上，例如《阿毗达磨俱舍论·分别业品第四之五》即便提到：

于十种（指十恶业道），若习（āsevita 已练习）、若修（bhāvita 已修习）、若多所作（bahulīkrta 已多作），由此力故，生那落迦是异熟果。¹⁵

在此的“已练习”等，āsevita、bhāvita、bahulīkrta 都是被动式/过去分词，意指已练习、已修习、已多作。就不能翻译为禅修，或解为禅修，这里是指：造十恶业。再者，《慈经》亦提到：

¹⁵ 《阿毗达磨俱舍论·分别业品第四之五》
(CBETA,T29,no.1558,p.0090b26)。

比丘们，与慈心解脱已练习、已修习、已多作，已熟练、已作根基、已经验到、已积成习、善精勤的，他可获得十一种利益。¹⁶

这里是指：修习慈心。

另，还有觉音尊者《吉祥经注》将它与“不放逸”并说：

对诸善法的修习作不尊重、作不悦意、作不坚定、黏着生计、舍弃意欲、缺乏忍耐、不练习，不修习，不多作、不决意、不致力实践、放逸。凡诸如此类的曾放逸、任性、放逸性质，这被称为放逸（缅甸《分别论》846）。¹⁷

¹⁶ **AN.11.15Mettāsuttaṃ**:Mettāyabhikkhave,
cetovimuttiyāāsevitāyabhāvitāyabahulīkatāyayānikatāyavattthukatā
ya anuṭṭhitāya paricitāya
susamāradhāyaekādasānisamaṃsāpātikaṅkhā.

¹⁷ **Khuddaka Nikāya, khuddakapāṭha-aṭṭhakathā, 5.**
maṅgalasuttavaṇṇanā, āraṭṭigāthāvaṇṇanā:
kusalesudhammesuappamādo nāma
“kusalānaṃvādhammānaṃbhāvanāyaasakkaccakiriyatā,
asātaccakiriyatā, anaṭṭhitakiriyatā, oṭṭhāyuttitā, nikkhittachandatā,
nikkhittadhuratā, anāsevanā, abhāvanā, abahulīkammaṃ,

由此可知，造诸善业、恶业都是一样从“练习、修习及多作”中来，形成了一种熟练和习惯，持戒、修止、修观如此，放逸也如此。由于“修”（bhāvanā）或“已修”（bhāvita），在不同经典中有它不同的规范与定义，不宜一概而论把“修”（bhāvanā）统作“禅修”（meditation）来理解。

二、奢摩他（止）与毗婆舍那（观）

1. 奢摩他（止）

奢摩他，是梵文 śamatha 或巴利 samatha 的音译，有止、止息、灭的意思，早期定义主要是指：初禅至第四禅。《无碍解道》说：“依何义为

anadhīttānaṃ, ananuyogo, pamādo. yo
evarūpopamādo pamajjanāpamajjitattaṃ,
ayaṃvuccatipamādo”ti(vibha. 846).

奢摩他力？奢摩他力，即依初禪...依第二禪...依第三禪...依第四禪。”¹⁸

《摄阿毗达磨义论·第九摄业处分别品》：
“此中，摄奢摩他大致上是十遍处、十不净、十随念、四无量、一想、一差别及四无色七种，为摄奢摩他业处。”¹⁹ 这里把一切修习禅定的方法归类在奢摩他业处——训练方法了。

2. 毗婆舍那（观）

¹⁸ KN Paṭis, 2. yuganaddhavaggo, 9.

balakathā:samathabalantikenatthenasamathabalaṃ?
paṭhamenajhānenanīvaraṇenaṃ ampaṭīti — samathabalaṃ.
dutiyaenajhānena..., tatiyaenajhānena...,catutthenajhānena.....

¹⁹ Abhidhammattha-saṅgaha, Abhidhammatthasaṅgaho, 9.

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

毗婆舍那，是梵文 *vipaśyanā*，或巴利文 *vipassanā* 的音译，是无常、苦及无我三相的体悟，如《无碍解道》说：“依何义为毗婆舍那力？无常随观为毗婆舍那力，苦随观为毗婆舍那力...。”²⁰

后来，《摄阿毗达磨义论·第九摄业处分别品》谈到毗婆舍那（观）时，把七种清净（*sattavidhenavisuddhisāṅgaho*）也概括了进来，但事实上，重点应该是在三相（*tīṇilakkhaṇāni*）、三随观（*tisso anupassanā*）、十观智（*dasavipassanāñāṇāni*）、三解脱（*tayovimokkhā*）及三解脱门（*tīṇivimokkhamukhāni*）。²¹

3. 奢摩他与毗婆舍那的重要性

²⁰ KN Paṭis, 2. yuganaddhavaggo, 9.
balakathā:katamaṃvipassanābalaṃ?
aniccānupassanāvipassanābalaṃ,
dukkhānupassanāvipassanābalaṃ.

²¹同上。

奢摩他（止）与毗婆舍那（观）屡屡以一对的方式在契经中出现，想必有它的用意。如《杂阿含·305 经》卷 13：“何等法应知应了、悉知悉了？所谓名、色。何等法应知应断？所谓无明及有爱。何等法应知应证？所谓明、解脱。何等法应知应修？所谓止、观。”²²

《杂阿含·464 经》卷 17，佛陀教诫阿难尊者时也提到应修止观，如“尊者阿难！于空处、树下、闲房思惟者，当以二法专精思惟，所谓止观。……修习于止，终成于观；修习观已，亦成于止。谓圣弟子止观俱修，得诸解脱界。”²³

同样的，在巴利圣典中如相应部（SN. 45. 159）《房舍经》²⁴及中部（MN. 149）《六处大

²² 《杂阿含·305 经》卷 13(CBETA,T02,no.99,p.0087c05)。

²³ 《杂阿含·464 经》卷 17(CBETA,T02,no.99,pp.0118b19~0118b23)。

²⁴ **SN.45.159 Agantukasuttaṃ**:Katame ca, bhikkhave, dhammā abhiññābhāvetabbā? Samatho ca vipassanā ca. 诸比丘，什么是应修作证智之法？止与观。

经》²⁵ 等亦强调：欲获得解脱界，止观是必修俱修的。

也许，在入门时有人先修止，有人先修观，但到达最终的解脱时是要止观俱修的，或因止观俱修故而得解脱。因此，佛陀在相应部（43.2）《止观经》便如是训谕道：“诸比丘，什么是导向无为之道？止与观。”²⁶无为，即涅槃。

三、禅修的利益

1. 出世间利益

闻法、禅修的目的是为了断烦恼、证涅槃，在许多经典中已有明确记载，如《杂阿含·110

²⁵ MN.149 Mahāsaṃyāyanikasuttaṃ:Katame ca, bhikkhave, dhammā abhiññābhāvetabbā? Samatho ca vipassanā ca— imedhammā abhiññābhāvetabbā. 诸比丘，什么是应修证智之法？止与观，此等是应修证智之法。

²⁶ SN 43.2Samathavipassanāsuttaṃ:Katamoca, bhikkhave, asaṅkhatagāṃimaggo? Samathocavipassanāca.2017.10 FUYAN JOURNAL—Vol.56

经》卷 5，佛陀向前来挑战的萨遮尼犍子说：“世尊觉一切法，即以此法调伏弟子，令得安稳，令得无畏，调伏寂静，究竟涅槃。世尊为涅槃故，为弟子说法。”²⁷佛陀说法，就是为了让弟子们证得涅槃。

《瑜伽师地论·本地分中修所成地第十二》卷 20，也提到为何要宣说佛法？如说：“云何涅槃为上首？谓如来弟子依生圆满转时，如先所说相而听闻正法，唯以涅槃而为上首。唯求涅槃、唯缘涅槃而听闻法。不为引他令信于己，不为利养、恭敬、称誉。”²⁸以涅槃为上首，弟子为证涅槃故、唯缘涅槃故而闻法；说法者则非令他人信任于己、为我信徒而说法。无论是闻法、说法及禅修，目的就是为了证得涅槃，涅槃也就是佛世时弟子们修学佛法的出世间利益。

2. 世间利益

²⁷ 《杂阿含经·110 经》卷 5(CBETA,T02,no.99,p.0036c25)。

²⁸ 《瑜伽师地论·本地分中修所成地第十二》卷 20(CBETA,T30,no.1579,p.0389a20)。

从世间利益的角度来看，如诸福果，生人界、生天界、得现法乐住、神通及一些特殊的神秘经验（如上人法等），都是从禅修中得来的世间利益。

“禅定”是世间的，“观智”在尚未通达涅槃智或证得圣果之前，也都还是属于世间的。证得道果的慧，是倾向出世间利益的，如摧破烦恼，尝得圣果之味，可能入于灭尽定，成就应供等。这是佛教传统上的世间利益。

为了迎合现代人的世间利益，它可与应用科学、文化、艺术、教育、心理咨询或心理治疗等方面，的确是一种新的契机。

对于佛教的世间利益以及世俗化的进展现象，在此引述两位较俱代表人物的言论，第一位是人类学家麦尔福·史拜罗（**Mefford E. Spiro**），第二位是当代佛教学者菩提长老（**Ven. Bhikkhu Bodhi**）。

麦尔福·史拜罗（**Mefford E. Spiro**），是人类学家，曾于 1961 年在缅甸和泰国实行十四个月的田野调查，后在 1972 年出版著作《佛教与

社会》(Buddhism and Society)。此著作是探讨佛教这个大传统和其在缅甸变迁的过程。此著作是研究佛教与社会学的一本重要著作。在本书里，史拜罗曾经指出一个值得我们深思的重要议题，即：人类学家注重的不是宗教的经文本身，而是“经典的教义”与“信众的观念”两者之间的互动。²⁹

他以人类学家的角度来分类，佛教可分为“涅槃佛教”和“世俗佛教”。如此分类，接近于佛教的“出世间”与“世间”之说词。在他的研究结果认为：“涅槃佛教”的衰落，不仅发生在缅甸。禅修，从原来“止息欲望”而逐渐转变为“获取功德”的一种手段，即从“涅槃佛教”走向了“世俗佛教”。世俗佛教的利益，还包括处理诸多困难，例如生活上的失落感等；亦可作为治疗各种身心疾病的方法，如失眠、心脏病、溃疡、高血压、长期偏头痛、心理疾病，甚至癌症等。作者把这现象归因于“因为缅甸缺乏受过训

²⁹麦尔福·史拜罗 2006:《佛教与社会:一个大传统并其在缅甸的变迁》
页 4-5。Spiro, Melford E. 1970: Buddhism and Society – A Great
Tradition and Its Burmese Vicissitudes, p. 3.

练的心理治疗医师，所以，许多缅甸都市居民转向禅修中心寻求这种协助。”³⁰因此，麦尔福·史拜罗在〈运用禅修〉篇章的结尾时说：

把禅修当作此一用途的主因在于：在涅槃佛教中，禅定是达到专注、内观开悟的必要方法，而在这些现代的禅修中心，禅修要不是本身被当作是目的，就是一个应付肉体或精神问题的方法，或是求得世俗成就的手段。³¹

麦尔福·史拜罗的研究是发生在六十、七十年代的缅甸，不过近二十年来，我们发现还是有不少欧美医学界人士在佛教禅修中汲取营养，有点耐人寻味。

³⁰麦尔福·史拜罗 2006:《佛教与社会:一个大传统并其在缅甸的变迁》页 476-477。Spiro, Melford E. 1970:Buddhism and Society – A Great Tradition and Its Burmese Vicissitudes, p. 273.

³¹麦尔福·史拜罗 2006:《佛教与社会:一个大传统并其在缅甸的变迁》页 477。Spiro, Melford E. 1970: Buddhism and Society – A Great Tradition and Its Burmese Vicissitudes, p. 273.

对此现象，美国菩提长老（Ven. Bhikkhu Bodhi）在〈正念的真正意思为何——巴利圣典的观点〉的“正念疗法”——文中提出他的个人观点：

研究传统东方冥想练习的科学家可能受唯物主义的影响，因而对冥想的有效性作出化约式的解释——完全基于神经生理学的解释。但是，这样的做法存在着一个巨大的危险。这巨大的危险在于：冥想的挑战可能被化约为只是熟练某些技巧而已，忽略信心、愿力、奉献和放下自我等素质——这些全是“皈依”所不可或缺的。³²

现代科学家不免过度倚重于唯物辩证，而且，这里提到的“化约”³³，也是值得我们要特别注意的。佛教禅法的训练，被今人改造并重新应用以达到现世利益为目的，菩提长老说：

³²菩提比丘 2014:温宗堃等译〈正念的真正意思为何——巴利圣典的观点〉，福严佛学研究第九期，页 20。BhikkhuBodhi 2011: What Does Mindfulness Really Mean? A Canonicalperspective, p. 35-36.

³³“化约”是从英文 reductively 翻译过来，客观而言，这“化约”或好简风在东方佛教也同样可见其踪影。

我不认为我们需要对佛教修练被改用于现世目的一事感到忧虑。我想起佛陀在他涅槃前几星期所说的话：“如来没有藏在拳中的教说。”佛陀用这段话说明他给予了所有重要的教导，并未私藏保留任何深奥的教理。但是，我喜欢如此诠释他的这段话：我们可以允许人们从佛法撷取任何他们觉得有用的内容，即使那只是为了用于现世的目的。³⁴

显然地，菩提长老并未全然反对；因为佛法是一个客观性的资源，只要人们在当中找到能相应又利于众生的，任何人都可以使用。当然，长老也不忘语重心长地提醒我们：应担当起监管这些世俗化走向的责任。³⁵

马来西亚继程长老近期在欧洲一场讲座中也同样提到：（许多西方人）看到佛教就想到禅修。意指西方把佛教和禅修“化约”——简化，认为佛教的修行就只是禅修。这是一种在西方注

³⁴ Bhikkhu Bodhi 2011:What Does Mindfulness Really Mean? A Canonicalperspective, p. 35-36.

³⁵ BhikkhuBodhi 2011:What Does Mindfulness Really Mean? A Canonicalperspective, p. 36.

重健康、化约性的现象，而东方人学佛就不一定会认知禅修就是佛教的全部，甚至学佛多年的人也未必禅修。所以这是欧美对佛教禅修的认知和亚洲的落差。³⁶

当我们担心“太少人认识佛教”的同时，是否也对“太多人误会佛教”感到忧心？以简单易懂“化约”方式有利于接引大众，但却又怕失真。如果我们听到有人说“原来佛法就这么简单”时，我们又该注意些什么？做些什么？

参、禅修问题研讨

佛教在时空上，经历了两千多年、从印度恒河两岸发展成为今日的世界性佛教。由佛陀应机说法的差异性，到众生根器的利钝不同，还有师承重定或是重慧的偏重，以及修观还有强调详观

³⁶继程法师:2016/08/10【欧美禅修】佛教的修行不只是禅修。

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzAxMzQwM

jl1MA==&mid=2648837446&idx=1&sn=03d66022cd8d95cbcd253c41d6d75366&scene=0#wechat_redirect (引用日期:2016 年 8 月 20 日)。

或略观的差别等等，今天拈出其中的七项问题与大家共同探讨。

一、正念就是毗婆舍那

美国坦尼沙罗比丘（BhikkhuThanissaro）在《圣道修行》中指出，毗婆舍那在佛教修行中的地位：

如果你直接查阅巴利佛典（现存所知最早的佛陀教法），你会发现虽然巴利佛典确实用奢摩他来指称“止”，用“毗婆舍那”来指称“观”，但是它们不符合这两个名相既有的解释。相较于经常使用“禅那”这个词，佛典却极少使用“观”这个词。当佛典描述佛陀叫弟子去禅修时，从未引述佛陀说“去修观”，而总是说“去修禅那”。³⁷

³⁷坦尼沙罗比丘 2005:郑振煌译《圣道修行》。

BhikkhuThanissaro:“Noble Strategy, Essays of the Buddhist Path - One Tool among Many”, Access to Insight,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/noblestrategy.pdf>, p. 33 (access date: August 27, 2016).

如前所论证，初期佛教圣典里，“止”与“观”常以成双成对的方式出现，而不是二选一的规则：

佛典中确实有少数例子提到“观”，但总是和“止”成对出现——这不是二选一的两个法门，而是一个人可能“获得”或“具备”并应该一起发展的两种心之特质。³⁸

现代人以为“正念”就是“毗婆舍那”，针对这一点，坦尼沙罗比丘（Bhikkhu Thanissaro）也有批评道：

佛陀在圣典中，不曾把毗婆舍那(vipassanā)这个词跟任何训练正念的技巧相提并论。³⁹

正念与正知也一样，经常以一对的形式在契经里出现，有时是：前谈正念，后接正知，例如在念住经、安般念等经中可见。

³⁸同上。

³⁹同上。

把正念“化约”成毗婆舍那（观），或把两者划上了等号，这与传统的佛教圣典、注释书等有多大的抵触呢？须再进一步探讨。

二、禅定是否共外道

一般介绍佛教禅修的书籍会这么认为：奢摩他是一种禅定的训练方法，这在佛陀时代就有，共外道，属世间；只有毗婆舍那才是佛陀所教导的不共外道，出世间的方法。不过，英国佛教学者 Rupert Gethin 持有不同意见，在他著作中引述了印度学者对于佛教以外的古印文献考察发现：没有文献显示，在佛教以前就有类似佛教这般平静和愉悦的奢摩他修习方法；而外道的修行方法其实多属痛苦的苦行⁴⁰。倘若如此，我们是否还要继续对“禅定共外道”的说词演绎下去，抑或保留？

⁴⁰ Gethin, Rupert 1998: The Foundations of Buddhism, p. 200.

三、出定作观或住定作观

大部分巴利佛教学者主张：出定之后才转修观。因为“出定作观”本身拥有大量的巴利注释书作为依据，形成了它的主导地位。

我们在巴利经典中也可找到“出定作观”的资料，如 *abhinīharati* 或 *abhininnāmeti*，它重复出现于巴利长部的第 2、3、4、5、6、7、8、10、11 及 12 经，都有相同的定型句。此处以长部《沙门果经》为例，如说：

当那个心是这样入定的、遍净的、净化的、无秽的、离染污的、可塑的、适合作业的、住立的、到达不动时，他使心取出而转向于智见（*ñānadassanāya cittaṃ abhinīharatiabhininnāmeti.*）。⁴¹

“使心取出而转向于”即表示心已离开、不在禅那及转向其他所缘。长部经的说辞，也许表

⁴¹ DN 1, 2. *sāmaññaphalasuttaṃ, vipassanāññāṇaṃ (DN 2.24):234.*

“so evaṃ samāhitecittēparisuddhepariyodātea naṅgaṇe
vigatūpakkilesemudubhūtekammaniyethiteāneñjappatteññādadassa
nāya cittaṃ abhinīharatiabhininnāmeti.

示长部师对此的重视以及想特别强调“出定”与“转向”的关系。

从巴利文来解释，abhinīharati 就是取出，引发，（朝，指）向。√har 这个字根是“拿”，而 nīharat 是取出。Abhininnāmeti 就是全面转向或使…转向。Abhinīharati 有转起、生起、产生等义，如法轮的生起、转起，注释书如《增支部注》说：“使转向：即取出而向于毗婆舍那心。”⁴²

巴利佛教的主流是主张“出定作观”的，但在汉传佛教则有一些可被解读为是“住定作观”的相关文献，如《佛遗教经》：“心在定故，能知世间生灭法相。”⁴³或《瑜伽师地论》卷 31：“若有获得九相心住中第九相心住，谓三摩呬多。彼用如是圆满三摩地为所依止，于法观中修增上慧。”⁴⁴因为“心在定故”与“九相心住中第九相

⁴² AN-a 3, 2. dutiyapaṇṇāsakaṃ, (6) 1. brāhmaṇavaggo, 8.

tikaṇṇasuttavaṇṇanā: abhininnāmetivipassanācittaṃ abhinīharati.

⁴³ 《佛遗教经》(CBETA, T12, no. 0389, p. 1111c26)。

⁴⁴ 《瑜伽师地论》卷 31(CBETA, T30, no. 1579, p. 0457c27)。

心住”都有一个“在”或“住”字，这就成了“住定作观”的推想来源。

由于《佛遗教经》的梵本或龟兹本已无从可考，不过《瑜伽师地论》的部分梵本和藏本还在，这方便我们对“住”字可作一些考察。在梵文本，它是：

yo lābhī

bhavatinavākārāyāṃcittasthitaunavamasyākārasyaya
dutasamāhitatāyāḥ[/]sa ca

taṃpariniṣpannaṃsamādhimniśrityaadhiprajñāṃdhar
mavipaśyanāyāṃprayujyate

上文中的 yo 所引领的句子是修饰 sa，若依梵本文脉，即可理解成：

正获得九相心住中之第九相心，即在等引位中的那位禅修者(sa)，依于彼圆满三摩地，于法观中修增上慧。⁴⁵

⁴⁵感谢齋因长老提供梵本资料 and 解读分析，以及林崇安教授的藏文译。

梵本 *pariniṣpannaṃ samādhiṃ niśritya*，玄奘大师译本是“彼用如是圆满三摩地为所依止”，对照藏文译本：

等引的住九种相，彼已获得，并且彼圆满成就三摩地，依于彼，勤修增上慧法观。⁴⁶

在汉译及藏文本中都可解读成“依于彼”。但从梵文 *niśritya* 的词根 *śri*，动词的变化为 *śrayati* 或 *-te*，不变化词为 *śrayitvā* 或 *-śritya*，这一词根在某种意义上就有“住”义。如：汉译的“依止” *saṃniśrita*，就有依存而止住之意；或以某事物为所依而止住或执着。又一般谓依赖于有力、有德者之处而不离，亦称为依止。

再者，梵文 *niśritya* 于《大乘阿毗达磨集论》中之意为：

maitrīkatamā /
dhyānaṃniśrityasattvāḥsukhenasamprayujyerannitivi
hārasamṛddhausamādhiḥprajñātatsamprayuktāścacitt
acaitasikādharmāḥ //

⁴⁶同上。

云何慈？谓依止静虑于诸有情与乐相应意乐住具足中若定若慧及彼相应诸心心所。

同样，四无量、八解脱、无诤、愿智、四无碍解、神通等皆是有 *dhyānaṃ niśritya* 依止静虑。又，从 *niśritya* 使用习惯而言，或许可增上理解。如《阿毗达磨俱舍论·分别贤圣品第六》云：

*aviparītaṃcintayitvābhāvanāyāṃprayujyate |
samādhau*

【真谛】无倒思已。后修习观行。令成修慧。

【玄奘】闻法义已无倒思惟。思已方能依定修习。

本段引文是最有力的诠释：依靠或凭仗闻所成慧，才能生起思所成慧；闻所成慧已具，在这样的基础上，才能生起思所成慧。这些“依”都是用 *niśritya*。关键字是 *bhāvanāyāṃprayujyate samādhau*，*samādhau* 即“在定中”，玄奘大师译为“依定”。由此而知，原来汉译的“依

定”、“住定”可能都是从一个梵文 *niśritya* 中来。

四、内观与种种观

毗婆舍那，英译 *insight*，原来指一种洞察。可能英文的前缀字 *in-* 有向内的意思，*sight* 是观看，因此就中译作“内观”，也可能是有意地把毗婆舍那译成“向于内观”的意思。

Vipassanā 的前缀字 *vi* 为：各种的、分别的、有意图的。动词字根是梵文的 *paś*，即看见。对五蕴的观察，在初期佛教圣典屡次提到且最具代表性的就是这十一种观察法：内、外、过去、现在、未来等多重角度的切入，例如《杂阿含·22 经》卷 1：

当观知所有色，若过去、若未来，若现在，若内，若外，若麤，若细，若好，若丑，若远，若近，彼一切悉皆无常。⁴⁷

⁴⁷ 《杂阿含·22 经》卷 1(CBETA,T02,no.0099,p.0004c24)。

相应部（22. 124 经）是：“凡一切色，不论过去、未来、现在，或内、或外，或粗、或细，或劣、或胜，或远、或近，以正慧于一切色如实现：『这不属我的』、『我不是这个』、『这非我自己』。”⁴⁸ 念住经系统也有分内、外观之别。

毗婆舍那（vipassanā），简译为“观”，玄奘大师《瑜伽师地论》卷 77 译作“周遍”等，如：

能正思择，最极思择，周遍寻思，周遍伺察，若忍、若乐、若慧、若见、若观、是名毘钵舍那。⁴⁹

⁴⁸ SN 3, 1. khandhasamyuttam, 12. dhammakathikavaggo, 12. **kappasuttam**: Yamkiñci, kappa, rūpaṃafitānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃvābahiddhāvōlārikaṃ vāsukhumaṃvāhīnaṃvāpaṇītaṃvāyamdūresantike vā, sabbaṃrūpaṃ 'netam mama, nesohamasmi, namesoattā'ti evametam yathābhūtaṃsammappaññāya passati.

⁴⁹ 《瑜伽师地论》卷 77(CBETA,T30,no.1579,p.0723c03)。

“毗”（vi）有正、最极、周遍等义，而“婆舍那”（paś）则是思择、寻思、伺察义。如《摄阿毗达磨义论》的注释书《广释》中云：

Abhidhammatthavibhāvinīṭikā, 9.
Kammaṭṭhānaparicchedavaṇṇanā :

nīvaraṇānaṃsamanaṭṭhenasamathasaṅkhātānaṃ,
aniccādivividhākāratodassanaṭṭhenavipassanāsāṅkhāt
ānañca.

由于盖（妨碍/障碍）的止息状态，称为奢摩他（止），及由于从无常等种种行相而见，称为毗婆舍那（观）。

或：

Abhidhammatthavibhāvinīṭikā, 9.
Kammaṭṭhānaparicchedavaṇṇanā,
Vipassanākammaṭṭhānaṃ :

Visuddhibhedavaṇṇanā :
Aniccādivasenaividhākārenapassatītivipassanā,
aniccānupassanādikābhāvanāpaññā.

依无常等种种行相的方式而见为毗婆舍那，是无常随观等的修慧。

而中国《一切经音义》亦认为：“毗钵舍那，此云种种观察，谓正慧决择也。”⁵⁰ 周遍、种种应是梵文的“毗”（vi）。从古老契经中的“周遍”观、“种种”观，到近代只剩一个“内”观（insight），其他十种已消失殆尽，是否又一个“化约”？

五、说一切有部：胜解作意能否令圣道现前

首先，这里的说一切有部体系，也可包括深受影响的其他发展派系，例如经部、中观学派与瑜伽行派等。胜解（巴利文 *adhimokkha*，梵文 *adhimokṣa*），又作信解，字根 *muc*（解开），有确定、决定与确信的意思，与解脱（*muñcati*）的字根是相同的。胜解作意也常自相、共相作意并

⁵⁰ 《一切经音义》卷第 14(CBETA,T54,no.2128,p.0439b14)。

列，如《阿毘达磨俱舍论·分别根品第二之五》卷7云：

自相作意，谓如观色变得为相乃至观识了别为相，如是等观相应作意。

共相作意，谓十六行相应作意。

胜解作意，谓不净观及四无量、有色解脱、胜处、遍处，如是等观相应作意。⁵¹

在《瑜伽师地论》卷11，对三种作意的解说是：

“胜解作意”者，谓修静虑者，随其所欲，于诸事相增益作意。

“真实作意”者，谓以自相，共相及真如相，如理思惟诸法作意。⁵²

⁵¹ 《阿毘达磨俱舍论》卷7〈分别根品第二之五〉
(CBETA,T29,no.1558,p.0039a21)。

⁵² 《瑜伽师地论》卷11(CBETA,T30,no.1579,p.0332c19)。

胜解作意，是对事相有增益、确信或夸大改造的作用，所修是不净、四无量、八背舍、八胜处等，在巴利佛教将它归类在修定的奢摩他系统里。自相作意与共相作意，又称真实作意，因为自相、共相是毗婆舍那先后所应观察的所缘。按照《瑜伽师地论》还包括真如作意，真如即涅槃，以涅槃为所缘在巴利佛教是在道果的出世间阶段。

关于出世间的圣道现前，世亲阿阇梨在《阿毘达磨俱舍论·分别根品第二之五》卷 7 統合了三种异说，不外是依自相、共相及胜解三种作意令圣道现前：

【叙异一】如是三种作意无间圣道现前，圣道无间亦能俱起三种作意，若作是说便顺此言：不净观俱行修念等觉分。

【叙异二】有余师说：唯从共相作意无间圣道现前，圣道无间通起三种，修不净观调伏心已，方能引生共相作意，从此无间圣道现前。依此传传密意故，说：不净观俱行修念等觉分。

【叙异三】有余复言：从共相作意无间圣道现前，圣道无间亦唯能起共相作意。若尔，有依未至定等三地证入正性离生，圣道无间可生欲界共相作意；若依第二、第三、第四静虑证入正性离生，圣道无间起何作意？非起欲界共相作意，以极远故，非于彼地已有曾得共相作意，异于曾得顺决择分，非诸圣者顺决择分可复现前，非得果已可重发生加行道故。⁵³

上述是讨论胜解、自相及共相三种作意与圣道现前之间的前后关系。一般来说，胜解作意是一种假想的，既非真实，是故在阿毗达磨传统体系里除了共相可令圣道现前，胜解一向被排拒在外，它似乎与圣道不曾有过什么瓜葛的，被孤立了很久。

不过，这在经部师世亲阿闍黎的抉择中，他认为“如是三种作意无间圣道现前”，显然是在传统阿毗达磨的既定框架另辟蹊径，发掘与大大提升了“胜解作意”在圣道上的价值所在！普光

⁵³ 《阿毘达磨具舍论》卷7〈分别根品第二之五〉
(CBETA,T29,no.1558,p.0039a21)。

尊者《俱舍论记》云：凡夫唯有依共相作意入见道位，“胜解作意能入圣道”是在有学圣者的修道位中。⁵⁴

第二类主张：唯共相作意能令无间圣道现前，圣道无间通起三种作意。第三类主张：同样，唯共相作意能令无间圣道现前，不过圣道无间只能令起一种共相作意，非三种。

六、巴利佛教：毗婆舍那不带任何概念

接下来，我们谈一谈在巴利佛教里的毗婆舍那与概念关系。

奢摩他与毗婆舍那都需要强大的“慧心所”给予支持，两者都有慧的作用，如觉音尊者在中部《有明大经注》（1, 5. 3.）就说到：

⁵⁴普光尊者《俱舍论记》卷7：“总有三师，此即初说：三入、三出。若说三入，便顺经言：『不净观俱行修念等无漏觉分。』此中“俱”声，显无间义，前后俱也。此文且证：胜解作意能入圣道。若于见道唯共相入，通三种出；若于修道、无学道中，通三入、三出。”（CBETA,T41,no.1821,p.0144a27）。

这里有二慧：奢摩他慧及毗婆舍那慧。以无痴及了知的作用为奢摩他慧；以通达[无常、苦及无我]三相、从了知所缘故说毗婆舍那慧。⁵⁵

毗婆舍那慧是通达于无常、苦、无我的共相（*sāmañña-lakkhaṇa*）成就，或生灭随观智者——“初观者”（*taruṇovipassanā*），为毗婆舍那具足者。如果只在前端的如实见名色（见清淨）和如实知缘起（度疑清淨）的自相（*sabhāvalakkhaṇa*），那还属于修观的前方便，这是巴利注释书上的一般定义。相，分自相、共相两种，如护法《长部·梵网经疏》中云：

两种第一义法的相：自相与共相。此中，理解自相是现量智，理解共相是比量智，及正如阿含带来于闻所成慧成就的比量智一样。⁵⁶

⁵⁵ MN-a 1, (*dutiyo bhāgo*), 5. *cūlayamakavaggo*, 3.

mahāvedallasuttavaṇṇanā: tathadve paññāsamaḍhipa
ññāvīpassanāpaññāca.
samaḍhipaññāyakkiccatōasammohatocapajānāti.
vipassanāpaññāyalakkhaṇapaṭivedhe na
ārammaṇato jānaṇaṃkathitaṃ.

因此，《摄阿毗达磨义论》共举了十类的毗婆舍那智：思惟智、生灭智、坏灭智、怖畏智、过患智、厌离智、欲脱智、省察智、行舍智、随顺智，从思惟智开始至随顺智为止，并没有把名色与缘起的自相智列入，原因即在于此。

毗婆舍那智，也是“法住智”，如相应部《苏尸摩经疏》（2, 1. 7. 10）说：

法的住立状态、它自性状态为“法住”，是无常、苦、无我状态，此智是“法住智”，彼已说“毗婆舍那智”。⁵⁷

⁵⁶ DN-t 1, 1. Brahmajālasuttavaṇṇanā,

Pubbantakappikasassatavādavaṇṇanā:Kiñca bhīyoduvidhamlak
khaṇaṃparamatthadhammānaṃsabhāvalakkhaṇaṃsāmaññalakkh
aṇañcāti. Tatthasabhāvalakkhaṇāvabodhopa cakkhaññāṇaṃ,
sāmaññalakkhaṇāvabodhoanumānaññāṇaṃ, āgamo ca
sutamayāya paññāyasādhanatoanumān aññānamevaāvahati.

⁵⁷ SN-t 2, 1. Nidānasamyuttaṃ, 7. Mahāvaggo, 10.

Susimasuttavaṇṇanā:Dhammānaṃthitatāṃsabhāvatā
dhammaṃthiti, aniccadukkhānattatā,
tatthaññāṇaṃdhammaṃthitiññānti āha “vipassanāññāṇa”.

巴利佛教是以通达无常、苦、无我三相为毗婆舍那。但在初修时，下手处要从身心（名色、自相）做为所缘（*ālambana* 目标、对象），随后经由思惟智（*sammasana-ñāṇa*）不断地练习而后生起无常、苦、无我（共相），才是毗婆舍那。

阿毗达磨犹如一把智慧剑，它从有情身上分别解剖出“施設”（概念）与“第一义”（胜义、真实）来，如《摄阿毗达磨义论》：“此中已说对法义，依第一义有四种：心心所色及涅槃，摄一切法尽无遗。”⁵⁸心、心所、色及涅槃是第一义（*paramattha* 最上、胜义、究竟）法，前三是有为，涅槃是无为。

施設（*paññatti* 假名、概念）是想蕴的标志作用，人们可依它而回忆过去、推想未来；有的施設是从真实而来，有的施設是从施設而来等。除非当事者有意重新安立，否则这一施設则成了永恒、常的、不变的。由于毗婆舍那的修习

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

是从心、心所及色（即名色）等真实有为中着手，是故认为：修观必依第一义为缘，不能搀杂一丝毫的施設（概念）在内的。

关于这一点，菩提长老在《正念的真正意思为何——巴利圣典的观点》持有不同的看法。他认为：正念、正知实际上从一开始便在不同程度上存在于每个修习的过程。而在修习正念的同时，也是有施設的内容，不是纯然的真实法。他提出，与其把正念想作是“纯然的”，他宁可认为在整个修习的过程中，正念都带着不同程度的概念（施設）内容，从重到轻到零，端视所修习正念的方法。念住（satipaṭṭhāna）系统本身也因概念的轻重不同，而显示了方法上的差异。⁵⁹还指出，从最初开始，正念的运作和寻、伺（vitakka&vicāra）有紧密的关连，需要复杂的概念活动。并且，概念在修习不同方法时扮演的角色也有轻重的不同。如在修习不净观、四界分别观，或是塚间观中，一开始在趋于不迷恋与离贪时，概念的比例颇重。在马哈希大师所教导的内

⁵⁹ BhikkhuBodhi 2011: What Does Mindfulness Really Mean? A Canonicalperspective, p.31.

观禅修中，概念的使用则较显轻微。另外，在以禅那（jhānas）为目标的修习系统中，概念在证得禅那时将变得薄弱并且消失，同时正念将会更加纯净和清晰。⁶⁰

菩提长老认为：毗婆舍那或多或少可以带着不同程度的概念。他的主张，与前面提到的世亲阿闍梨《阿毗达磨俱舍论》有类似处⁶¹，在几家异说中，就有：从胜解作意可以令圣道现前的。

七、证初果及得漏尽是否必备禅定

佛陀在相应部（SN 16.13）《相似正法经》里，这样赞叹禅定：

迦叶！在这里，比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷对大师...对法...对僧伽...对三摩地（定）住

⁶⁰同上。

⁶¹世亲阿闍梨是精研说一切有部阿毗达磨的经部师(重经学派)，菩提长老则为当代南传佛教著名的思想家、翻译家及巴利阿毗达磨推广者。他们对于阿毗达磨和注释诸家的意见并非全盘接受，有时反用“以经解经”的方式重新审定及作出批判。

于敬重、顺从的，迦叶！这五法导向正法持续、不混乱、不消失。⁶²

三摩地，成为佛陀正法持续与否的五大因素之一。同样的，在增支部（7.32-35）也提到：尊重三摩地是比丘的七种不退失之一。在此所欲传达之重要讯息，即：正法的灭没与比丘的退法，皆与三摩地有关！这是否与比丘证得漏尽有关呢？下就要讨论的。

我们在初期佛教圣典中发现不少佛弟子只经由闻法即可得法眼净（初果），还包括舍利弗尊者、目犍连尊者、耶舍、和须跋陀罗（佛陀入灭前的最后一名弟子）等。

⁶² SN 2, 5. kassapasamṃuttam, 13.

saddhammappatirūpakasuttam: Idha, kassapa,
bhikkhūbhikkhuniyoup
āsakāupāsikāyosattharisagāravāviharantisappatissā, dhamme
sagāravāviharantisappatissā, saṅghesagāravāvi harantisappatissā,
sikkhāya sagāravāviharantisappatissā,
samādhismiṃsagāravāviharantisappatissā– imekho, kassapa,
pañcadhammā
saddhammassathitiyāsammosāyaanantaradhānāyasaṃvattanī”ti.

除了契经，在巴利注释书也同样可以找到色界禅（初至四禅）并不是证得须陀洹道的先决条件的说法。例如相应部的《苏尸摩经注》说：

具寿！我们是慧解脱。即表示：具寿！我们是没有禅那的干观者，只依慧而解脱。⁶³

“没有三摩地，智也会生起”，因此说：苏尸摩！道或果都不是三摩地的结果，不是三摩地的利益，也不是三摩地的成就；那是毗婆舍那的结果，毗婆舍那的利益，毗婆舍那的成就。因此，苏尸摩！不论你知道或不知道，法住智在先，涅槃智在后。⁶⁴

⁶³ paññāvimuttākhomayaṃ, āvusoti, āvuso,
mayamaññijjhānakāsukkhavipassakā
paññāmattenevavimuttātīdasseti.

⁶⁴ vināpīsamādhīmevaṃ ñāṇupattidassanattaṃ. idañhi
vuttaṃhoti— susīma, maggo vā phalaṃ vānasamādhī-
nissando, nasamādhī-ānisaṃso, nasamādhissanipphatti,
vipassanāyapanesonissando, vipassanāya ānisaṃso,
vipassanāyanipphatti, tasmā jāneyyāsivātvam, navātvamjāneyyāsi,
athakhodhammatthitīñāṇaṃpubbe, pacchā nibbāneñāṇanti.

“干观者”（*nijjhānakā*），也可翻译为“绵密的观察者”。不过，在此应该是形容没有禅那的干观者比较妥当。值得注意的是，在巴利经典里，“干观者”这一名词不曾出现过，也没有不依禅那可证得阿罗汉的经典根据。

相应部《苏尸摩经注》，与说一切有部诵本《杂阿含·347（须深）经》，两者对“慧解脱”的认知都是不具备禅那，如《杂阿含·347 经》说：

云何不得（初禅至无色界禅）禅定而复记说？比丘答言：“我是慧解脱也。”⁶⁵

然而，相应部（12.70）《苏尸摩经》与《苏尸摩经注》对“慧解脱”的定义并不一致。注释将“慧解脱”与“干观者”之间画上等号，色界四种禅都不具备，是另类的。何以故？因为从相应部《苏尸摩经》、中部（70）《枳咤山邑经》、《清净道论》及注释书等所得到的普遍认知是：“慧解脱”只是没有具备无色界禅定而已。

⁶⁵ 《杂阿含·347 经》(CBETA,T02,no.0099,pp.0097a19~0097a20)。

针对于“**干观者阿罗汉**”，菩提长老在《巴利圣典里的禅那与在家弟子》文章中指出：

干观者阿罗汉是以未证得任何色界禅的“干观”而证得，但这一类型的阿罗汉在《尼柯耶》并没有明确的根据。这样的论述引发问题：是注释有偏离圣典之嫌，还是在更古老的经典中可能有暗示的论说。⁶⁶

此外，长老也认为：“**入流者与一还者想要在同一世证得不还者，至少必须证得初禅以作为培育观的基础。**”⁶⁷该文章里举出一些契经佐证，如中部 64《摩罗迦大经》把证得禅那视为欲证得不还者的预备条件；增支部（9. 36 经）则暗示在证得不还果之前，至少要证得初禅；还有增支部（4. 169 经）等。⁶⁸

⁶⁶ BhikkhuBodhi 2010:The Jhāna and the Lay Disciple According to the Pāli Suttas, p. 39.

⁶⁷ BhikkhuBodhi 2010:The Jhāna and the Lay Disciple According to the Pāli Suttas, p. 38.

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

也许在巴利经典里有明确指示：凡欲证得阿那含乃至阿罗汉的人，必须经由定的成就，因此而故说：须陀洹是“戒圆满者”，阿那含是“定圆满者”，阿罗汉则是“慧圆满者”。⁶⁹

结语

“佛教”是佛陀的教法（*buddhānasāsanam*），“禅修”是止观方法上的应用与练习、修习及多作，佛陀成道大彻大悟是从止观的亲证中来（宗），而后为众弟子宣说教法与指导修行（教）。

⁶⁹ *Visuddhimagga, (paṭhamobhāgo), nidānādikathā:tathā sīlena sotāpanna-sakadāgāmibhāvassakāraṇaṃ āmpakāsitaṃ hoti, samādhinānaṅgāmibhāvassa, paññāyaarahattassa. sotāpanno hi “sīlesuparipūrakāṇī”ti(a. ni. 3.87) vutto, tathā sakadāgāmī. anāgāmīpana “samādhismiṃparipūrakāṇī”ti (a. ni. 3.87). arahā pana “paññāyaparipūrakāṇī”ti (a. ni. 3.87). 《清净道论》序:此中，由戒而揭示须陀洹、斯陀含果，由定而揭示阿那含果，由慧而揭示阿罗汉果。因而故说:须陀洹乃于戒圆满者，斯陀含果也在其中，阿那含是于定圆满者，阿罗汉是于慧圆满者(援引增支部(3.87)《第一学经》)。*

佛入灭至今已有一千五百多年，如果从佛教思想发展史的脉络来看，我们所接触到的“佛教”（包括禅修方法）都可能只是佛教其中的一个支脉（广义的部派之一），“法”含量中或有“佛说”与“解释佛说”两种成份，此外还包括授业老师的个人经验、解读方法及表达善巧在内，有时可能以显性或隐性的方式传递下来。如果我们在师承方面，不具有辨别能力，就有可能落入“佛说”与“解释佛说”及老师个人经验混为一谈的状态，甚而自诩“纯正”（其中是否暗示其他为不纯，需再明辨）。

巴利的 *paṭisallāna*（静坐禅思），也许更为接近英文的 *meditation*（冥想）。因为“禅”是禅那（*jhāna*），“修”为修习（*bhāvanā*），虽然都是略译，但它是在描述一种心智层面上的定境与培育、开展之义。

佛教禅修的终极目的是为了断烦恼、证涅槃，许多经论中已有记载，就不再赘述。在证得出世间道果之前的止观，附带有世间的利益。禅修对现代人的利益范围会更广泛与多样化，包括应用在科学、文化、艺术、教育、心理谘询或

心理治疗等各种层面展现出来，这是现代佛教的一种新契机。

“化约”是从英文 *reductively* 翻译过来。化约、精简的目的本来为了便于推广，让初学者易于吸收，不过要小心使用，避免它走向极端而导致在弘化过程中慢慢剥落掉一些原有丰富的核心养份。

最后的七项讨论问题，不是玄谈，它是禅修上“同一师学”而各有所依、弘化一方后所遗留下的“老问题”。有的，早在古印度佛教中已讨论过，今天不过是再次发掘和提出讨论而已。千百年来，佛教在不断互动、交流、激荡中留下了许多岁月的痕迹，这里所分享的，只是个人对此等省思之后的一点拙见或问题意识，希望诸位未来能找到更贴切、更圆满的答案来。