

《阿含經》的禪修在解脫道的多重功能

附記「色界四禪」的述句與禪定支

華梵大學東方人文思想研究所副教授 蔡耀明

【本文目次】

- 一．前言
 - 二．關鍵概念和入門知識
 - 三．禪修在解脫道的多重功能
 - (一) 以一組一組的法目為著眼點觀看列於其中的禪修法目
 - (二) 以牽涉到的解脫道的諸多相關的課題探討禪修的多重功能
 - 四．以禪修的多重風貌或多元環節來把握禪修
 - 五．結語
- [附錄一]《中阿含經·第168經·意行經》
- [附錄二]「色界四禪」的述句與禪定支

一．前言

《阿含經》揭示的修學之道可以用「解脫道」來提示，表明的是為了從生死相續流的種種構成對生命體的捆綁掙脫而出在修學上所走出來的道路。

若翻閱《阿含經》，其中出現的有關禪修 (*adhicittam sikkhā* / *adhicitta-sikkhā* 增上心學) 非常豐富的說法，應可讓人留下深刻的印象。本文探討的主題在於刻畫禪修在解脫道的多方面的地位，而著眼點就落在《阿含經》記錄下來的禪修在涉及或面對解脫道的諸多相關的課題如何分別扮演一定的角色，企求由此形成以解脫道為網絡來顯示禪修的多重功能。本文在寫作上，以提示相關經証為必備條件，並且以理路的連貫為優先考慮，盡可能充分照顧研究主題的多樣的層面。在進入主題之前，僅大略交代理解主題所需的一些關鍵概念和入門知識；例如，何謂禪修？《阿含經》傳承在典籍上的禪修有哪些？進入主題，也就是環繞禪修的多重功能，著眼的角度有三：其一，以佛法一組一組的法目來看禪修；其二，以解脫道八個環環相扣的課題分別來看禪修；其三，以個別經証所呈現的多重風貌或多元環節的禪修來看禪修。以這三個著眼的角度所看到的禪修，不僅因此能知禪修可以如何又如何重要，而且能知禪修可以在什麼樣的鄰近的相關脈絡或較遠距的相關脈絡分別扮演何等舉足輕重的角色。

二．關鍵概念和入門知識

這一節說明禪修這個關鍵概念；至於入門知識，則僅限於大略介紹《阿含經》所傳承的禪修名稱。

對於什麼是禪修，可從禪修主要在做什麼事入手。禪修所看重的，可分成二個部分：第一個部分是生命體的念頭、思惟、觀想，以達到「正定」為目標；¹ 第二個部分則是生命體的呼吸、身體的安適、穩健、喜悅、安樂、平衡的覺受。禪修基本上是在進行調御的工作，並且在身心這二方面的任務是雙重的：一方面，避免身心的未調御狀態成為生命體現世或未來世的麻煩製造者；另一方面，依於所修得調御的身心，來推進道業，同時趣向生命體在現世或未來世的生命目標。這二方面的任務這樣子達成，或可稱為「身正及心正」或「身止息及心止息」。² 因此，禪修就可理解成為了獲得身

¹ 「何等為正定？謂住心不亂、堅固、攝持、寂止、三昧、一心。」（《雜阿含經·第 784 經》，T. 99, vol. 2, p. 203a）

本文經証所依的四部漢譯《阿含經》，譯者與譯年僅在此列出，往後從略：《雜阿含經》（五十卷），劉宋·求那跋陀羅（Gūṇabhadra）於 435-443 年譯；《中阿含經》（六十卷），東晉·瞿曇僧伽提婆（Gautama Saṅghadeva）於 397-398 年譯；《增壹阿含經》（五十一卷），東晉·瞿曇僧伽提婆（Gautama Saṅghadeva）於 385 或 397 年譯；《長阿含經》（二十二卷），後秦·佛陀耶舍（Buddhayaśas）共竺佛念於 413 年譯。

² 例一，「年少比丘供養、奉事長老比丘者，時時得聞深妙之法。聞深法已，二正事成就：身正及心正。」（《雜阿含經·第 723 經》，T. 99, vol. 2, p. 195a）

心的止息或身心皆適合行走於正道所進行的自我調御的工作。

自我在身心需加調御的地方、調御所講究的重點、調御的階段式的成果、以及心念所牽連的對象皆五花八門，結果光是《阿含經》傳承在典籍上的禪修，就多到讓人目不暇給的地步。

（1）如果以自我在身心需加調御的地方為著眼點，很具代表性的一組禪修，即習稱為「五停心觀」的法門：不淨觀主要用以調御貪欲之心，慈心觀主要用以調御瞋恚之心，緣起觀主要用以調御愚癡之心，界分別觀主要用以調御我執之心，入出息念（*ānāpāna-sati* 安那般那念／數息觀）主要用以調御散亂之心。當然，這些只是一般較習慣的極其簡化的說法，不該誤認真的就這麼簡單或刻板。事實上，《阿含經》有關這些法門的述說，內容之豐富以及牽涉層面之深廣，遠遠超出一般所認識的範圍。例如，入出息念不僅用以調御散亂之心，以臻於心念止息的境地，而且因為由呼吸的調御入手，在助成身體的止息、輕安，乃至獲得解脫道上的果位，皆能立下非比尋常的功勞。³

例二，爾時，世尊告諸比丘：「當修安那般那念。若比丘修習安那般那念，多修習者，得身止息及心止息，有覺、有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。」（《雜阿含經·第 802 經》，T. 99, vol. 2, p. 206a）

³ 參閱：《雜阿含經·第 801-815 經》，T. 99, vol. 2, pp. 205c-210a；《中阿含經·第 81 經·念身經》，T. 26, vol. 1, pp. 554c-557c；《中阿含經·第 98 經·念處經》，T. 26, vol. 1, pp. 582b-584b。

(2) 如果以調御所講究的重點為著眼點，首先，《雜阿含經·第1247經》的說法，可當做其中的一個例示。從事增上心的專注練習時，大致有三種特徵可成為講究的重點：一為止相 (*samādhī-nimitta*)，唯求止息；二為舉相 (*paṅgāha-nimitta* 精勤相)，力道很猛；三為捨相 (*upekhā-nimitta*)，在意的是平衡或穩定。這三種特徵如何去個別講究，或合在一起拿捏得恰到好處，即可構成不同的禪修風貌。⁴ 此外，《雜阿含經·第883經》則沿著和《雜阿含經·第1247經》同樣課題的軸線，將講究的重點擴大成十三種情境，結果禪修的風貌更加多樣。⁵ 其次，表現出在調御所講究的重點各有偏重的一組禪修，亦相當引人注目，此即三三昧 (三三摩地／三

⁴ 爾時，世尊告諸比丘：「應當專心方便，隨時思惟三相。云何為三？隨時思惟止相，隨時思惟舉相，隨時思惟捨相。若比丘一向思惟止相，則於是處，其心下劣。若復一向思惟舉相，則於是處，掉亂心起。若復一向思惟捨相，則於是處，不得正定、盡諸有漏。以彼比丘隨時思惟止相，隨時思惟舉相，隨時思惟捨相故，心則正定，盡諸有漏。」(《雜阿含經·第1247經》，T. 99, vol. 2, p. 342a)

參閱：《長阿含經·第9經·眾集經》，T. 1, vol. 1, p. 50b.

⁵ 《雜阿含經·第883經》，T. 99, vol. 2, pp. 222c-223b. 這一則經文關注的禪定有三昧 (*samādhī*) 和正受 (*samāpatti* 等至)，這二種禪定皆可出現十三種情境，亦即「住、起、時、處、迎、念、念不念、來、惡、方便、止、舉、捨」，而不同的修學者在這十三種情境，或為善巧，或為不善巧，因此形成相當多樣的禪修風貌。

等持)，包括空三昧 (*sūnyatā-samādhī / suññato samādhī*)、無相三昧 (*animitta-samādhī / animitto samādhī*)、無願三昧 (*apraṇihita-samādhī / appaṇihito samādhī* 無作三昧)。⁶ 第三，八勝處 (*abhibhāyatana / abhibhāyatana* 除入／除處) 以及八解脫 (*vimokṣa / vimokkha* 背捨)，分別做為一組禪修，也都在駕馭不同的對境以及排除不同的生死煩惱，各有獨到之處。⁷

(3) 如果以調御的階段式成果為著眼點，最為膾炙人口的大概

⁶ 爾時，世尊告諸比丘：「此三三昧，云何為三？空三昧、無願三昧、無想三昧。彼云何名為空三昧？所謂空者，觀一切諸法皆悉空虛，是謂名為空三昧。彼云何名為無想三昧？所謂無想者，於一切諸法，都無想念，亦不可見，是謂名為無想三昧。云何名為無願三昧？所謂無願者，於一切諸法，亦不願求，是謂名為無願三昧。」(《增壹阿含經·高幢品第二十四·第十經》，T. 125, vol. 2, p. 630b)

參閱：《長阿含經·第9經·眾集經》，T. 1, vol. 1, p. 50b；《長阿含經·第10經·十上經》，T. 1, vol. 1, p. 53a；《長阿含經·第11經·增一經》，T. 1, vol. 1, p. 57c；《長阿含經·第12經·三聚經》，T. 1, vol. 1, p. 59c；《增壹阿含經·馬血天子品第四十三·第五經》，T. 125, vol. 2, p. 761a.

此外，有關無相心三昧 (*animitta ceto-samādhī* 無想心三昧)，參閱：《雜阿含經·第502, 556-559, 567經》，T. 99, vol. 2, pp. 132b-c, 145c-146c, 149c-150a.

⁷ 參閱：《長阿含經·第10經·十上經》，T. 1, vol. 1, pp. 55c-56a；《中阿含經·第97經·大因經》，T. 26, vol. 1, p. 582a-b；《中阿含經·第215經·第一得經》，T. 26, vol. 1, pp. 799b-800b.

非九次第定莫屬：對應於色界的四禪（*dhyāna / jhāna* 靜慮），對應於無色界的四等至（*samāpatti* 正受／定），以及列為最高的滅盡定（*saññā-vedayita-nirodha-samāpatti* 滅受想定／想受滅正受／滅正受）。此外，七覺支（*saṃbodhy-aṅga / sambojjhaṅga* 等覺支／菩提分）可看成以禪修為重心所帶出來的趨向聲聞菩提（*saṃbodhi* 等覺／覺悟）的七個階段式的進程，包括念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支。

（4）如果以心念所牽連的對象為著眼點，較為人知的禪修名稱亦不在少數。例如，四念處（*smṛty-upasthāna / sati-paṭṭhāna* 念住），包括身念處（安住在隨順觀察身）、受念處、心念處、法念處；六（隨）念（*anusmṛti / anussati*），包括念佛（佛隨念）、念法（法隨念）、念僧（僧隨念）、念戒（戒隨念）、念施（捨隨念）、念天（天隨念）；十（隨）念，包括六念，再加上念休息（*upasamānussati* 止息隨念）、念安那般那、念身（*kāyagatā-sati* 身至念）、念死（*maraṇa-sati*）。

由以上大略的介紹可知，從自我在身心需加調御的地方等幾個側面所看到的，《阿含經》有關禪修的述說，光是名稱之多，即已達到讓人嘖嘖稱奇的地步，這多多少少也反映佛陀的教法在禪修文化上的豐富性。像這樣豐富的禪修文化，雖不必然直接可成為以西方哲學馬首是瞻的哲學研究的適當的研究對象，也不必然可用以基督宗教為塑模的宗教學研究的觀念來予以適當處理，卻是「佛教研究」不僅不可迴避且是絕佳的研究題材。事實上，除了以上這些禪修名

稱，《阿含經》還有一些較不為人知卻在某些方面極其重要的禪修名目。例如，以心念所擴延的行境為基準點，頗具特色的一組禪修即十遍處（*kṛtsnāyatana / kasiṇāyatana* 一切處／一切入處），是就地、水、火、風、青、黃、赤、白、（無量）空、（無量）識這十者，個別地以心念發而為周遍擴延的操作，且安住在如此擴延出來的行境上。⁸ 再者，以十遍處為基礎，或者和十遍處密切關連，對於《阿含經》出現的諸如火三昧（火光三昧／火定），即可約略尋出周遭的環節或脈絡，而不至於完全不可理解。⁹

三．禪修在解脫道的多重功能

看到《阿含經》許許多多有關於禪修的說法，很自然會想知道禪修在這當中所佔的地位。從時代背景來看，佛陀究竟成就之前，主要基於生老病死的問題而出家求道；接著在一路參訪的對象當中，都是以禪修見長，只是所達到的境界彼此有所不同而已。這或可說明，佛陀處在一個禪修盛行的時代。這樣的時代背景，也應該在相

⁸ 參閱：《雜阿含經·第 109, 549 經》，T. 99, vol. 2, pp. 34a-35a, 143a-b；《中阿含經·第 215 經·第一得經》，T. 26, vol. 1, pp. 799b-800b；《中阿含經·第 222 經·例經》，T. 26, vol. 1, pp. 805c-809a。

⁹ 參閱：《雜阿含經·第 197, 571, 1074, 1076 經》，T. 99, vol. 2, pp. 50b-c, 151b-c, 279, 280b-c；《中阿含經·第 62 經·頻鞞娑邏王迎佛經》，T. 26, vol. 1, pp. 497b-499a；《增壹阿含經·弟子品第四·第八經》，T. 125, vol. 2, p. 558b。

當的程度影響了禪修在佛陀教法出現的情形。但是，這會不會只是在敷衍時代趨勢才隨意提到禪修？這個疑問的處理，顯然涉及如何看待《阿含經》述說的禪修。本文在此提議拿二種方式來看待這個問題：第一種方式，從《阿含經》中一組一組的法目為著眼點；第二種方式，從《阿含經》述說的禪修所牽涉的和解脫道相關的課題為著眼點。

（一）以一組一組的法目為著眼點觀看列於其中的禪修法目

若是根據一組一組的法目，馬上說得出來的，就有蠻可觀的證據。例如，戒定慧三（增上）學當中的定學，¹⁰ 三三昧，四念處以收攝念頭為能事，四神足當中的心神足，五根當中的念根和定根，五力當中的念力和定力，七覺支以成就定覺支為重心所在，八正道當中的正念、正定，八勝處，八解脫，以及九次第定。這些一組一組的法目為把握佛法的綱領所在，而從這個側面來看，禪修毫無疑問是內在於佛法基架屬於中流砥柱的一環。

¹⁰ 爾時，世尊告諸比丘：「有三學。何等為三？謂增上戒學（*adhisīla-sikkhā*）、增上意學（*adhicitta-sikkhā*）、增上慧學（*adhipaññā-sikkhā*）。……何等為增上意學？若比丘離諸惡、不善法，有覺、有觀，離、生喜樂，初禪具足住，乃至第四禪具足住，是名增上意學。」（《雜阿含經·第 832 經》，T. 99, vol. 2, p. 213c）此外，參閱：《雜阿含經·第 816-829 經》，T. 99, vol. 2, pp. 210a-212c。

（二）以牽涉到的解脫道的諸多相關的課題探討禪修的多重功能

看待《阿含經》中的禪修，第二種方式可著眼於禪修在解脫道上牽涉哪些課題，以及禪修在這些課題分別扮演什麼樣的角色。解脫道有其基礎的講究和高瞻遠矚的目標，也有階段式的或多方面的開展；去看禪修在不同的方面分別面對什麼樣的課題、助成什麼樣的事情、以及可能發揮出多大的影響力，不僅可藉以認識禪修的多樣的功能，而且解脫道的一些重大的特色，也因此可彰顯出來。經証顯示，在牽涉解脫道如下八個幾乎是環環相扣的課題，禪修皆可扮演舉足輕重的角色：（1）佛教在意念的品質所做的要求；（2）建造適合修學的生命品質；（3）排除各式各樣的蓋障、垢染、或驅使力；（4）現法樂住；（5）開顯智慧；（6）得到解脫及解脫道上的果位；（7）引發神通；（8）覺受天樂及生於諸天。

1. 禪修和佛教在意念的品質所做的要求

佛教解脫道的開展，首先需加確立的課題是，用以開展的念頭、意念、思惟、和心智等感官知能的品質到底該處於什麼樣的情況。在這個課題上，《中阿含經·第 74 經·八念經》提出了很有代表性的說法：「道從正念，非邪念得」；「道從定意，非亂意得」；「道從智

慧，非愚癡得」。¹¹ 這樣的說法毫不含糊就把大原則給指出來，也就是佛教做為一種以修學為重的宗教，在意念的定與亂之間，斬釘截鐵確認正念和定意是修道能得出正果的關鍵條件；相反地，順著邪念或亂意，保證得不出靈性上的正果。經由這樣子所確立的佛教，可以說在修學上對意念的品質，要求調御到高度穩定的水準，而凡聖二途的分野，以及在打造佛教成可獲致靈性的正果一事，禪修即扮演著關鍵的角色：「凡夫之人不能觀察心意所由。是故，諸比丘！常當降伏心意，得趣善道。」¹²

2. 禪修和建造適合修學的生命品質

解脫道既然以修學為重，去從事修學的，並不會僅止於意念，而是整個生命體浸泡在內，因此接下來即有必要確立適合修學的生命品質。在這個課題上，也可以從《阿含經》看到很多相關的說明，其中或可拿《中阿含經·第 86 經·說處經》做為很有代表性的一個例證：「得安隱，得力，得樂，身心不煩熱，終身行梵行」。這些品

¹¹ 「云何道從正念，非邪念得？謂比丘觀內身如身，觀內覺、心、法如法——是謂道從正念，非邪念得。云何道從定意，非亂意得？謂比丘離欲、離惡不善之法，至得第四禪成就遊——是謂道從定意，非亂意得。云何道從智慧，非愚癡得？謂比丘修行智慧，觀興衰法，得如是智，聖慧明達，分別曉了，以正盡苦——是謂道從智慧，非愚癡得。」（《中阿含經·第 74 經·八念經》，T. 26, vol. 1, pp. 541c-542a）

¹² 《增壹阿含經·一子品第九·第四經》，T. 125, vol. 2, p. 562c.

質所凝聚成的生命狀態，站在一般世人的立場，或許不覺得有什麼特別的用處，但是解脫道最看重的，恰好是像「終身行梵行」之類生命狀態，不僅身心皆能在相當程度免除熱惱的逼切，而且既有足夠的力量又能安適地將道業一步一步施展開來。值得注意的是，這些生命品質並非現成的，亦非單一的因素所造成的，而是需要借助眾多的調御功夫，方得以陶冶成熟。在這眾多的調御功夫當中，禪修毫無疑問可發揮關鍵的作用。¹³

3. 禪修和排除各式各樣的蓋障、垢染、或驅使力

解脫道的調御功夫，雖以全方位凝聚成適合修學的生命狀態為高標的理想，但在初入門要求能站穩腳步的一道課題，往往集中在盡力去排除各式各樣的蓋障、垢染、或驅使力。由於所要排除的這些毛病，並不以立身處世所需的進德修業為限，而是進一步涉及造成生死相續的種種癥結。有鑑於這些癥結不僅內在於生命力或包藏

¹³ 「阿難！我本為汝說四禪。比丘者，離欲、離惡不善之法，至得第四禪成就遊。阿難！此四禪，汝當為諸年少比丘說以教彼。若為諸年少比丘說·教此四禪者，彼便得安隱，得力，得樂，身心不煩熱，終身行梵行。……阿難！我本為汝說四無色。比丘者，斷一切色想，乃至得非有想非無想處成就遊。阿難！此四無色，汝當為諸年少比丘說以教彼。若為諸年少比丘說·教此四無色者，彼便得安隱，得力，得樂，身心不煩熱，終身行梵行。」（《中阿含經·第 86 經·說處經》，T. 26, vol. 1, p. 563a-b）

在由生命力所發出的種種作為，而且往往處於極其深沈或細微的狀態，因此開發出既能貼住生命力的脈動又能透達意識流的深細處的禪修本事，即成為從各式各樣的蓋障、垢染、或驅使力掙脫而出的關鍵憑藉；經証上，例如，《雜阿含經·第 560 經》即肯定指出，「比丘、比丘尼止觀和合俱行，作如是正向多住，則斷諸使。」¹⁴

4. 禪修和現法樂住

以解脫道為著眼點，若對一般生命體的生存品質予以認定，大都拿列為四聖諦上首的苦聖諦來扼要標示；而苦聖諦所要表明的是，如果身處生命的無常之流，再加上往往不自覺地或無法自我控制地對世間發出貪愛、攀緣、或執取的作為，結果即難免於由無常所帶出的變易和朽壞對生命體造成不如意或苦痛的效應。相對於生命體「身壞命終」之後的去向，活著的現前這段期間就叫做「現法」；就現前這段期間以不如意或苦痛為生存所難以免除的品質，即可名為「現法苦住」。但是，《阿含經》不只談「現法苦住」，也談「現法樂住」(*diṣṭa-dharma-sukha-vihāra / diṭṭha-dhamma-sukha-vihāra*)，也就是現世得以享有安樂之生存品質。

根據《雜阿含經·第 108, 458 經》，「現法樂住」並非一般生命

¹⁴ 《雜阿含經·第 560 經》，T. 99, vol. 2, p. 147a. 引文中，止 (*śamatha / samatha*)；觀 (*vi-paśyanā / vipassanā*)。此外，參閱：《雜阿含經·第 709, 711, 1246 經》，T. 99, vol. 2, pp. 190b-c, 341c-342a.

體現成的或既定的生存品質，亦非凡俗欲貪所纏裹的快樂，而是在適切的事項努力耕耘之後，才可能有的果實。¹⁵ 這當中所謂適切的事項，可分成消極和積極二方面來看。消極上，不受到不善法因緣的果報所追討或障礙，也不受到貪愛、瞋恚、惱害等生死煩惱的作為所縈繞或驅使；積極上，受持善法，於佛法中修諸梵行，以及以出離三界為目標，生起出離想，丟開貪愛、瞋恚、惱害等生死煩惱的作為，進而達到身正、語正、意正的境界。¹⁶ 身、語、意這三部分都要求端正，進一步講究的便是「正向涅槃」，也就是直直對準解脫道的目標邁進。¹⁷ 涅槃做為解脫道的目標，在《阿含經》往往被描述成「現法樂住」的極致；¹⁸ 由此可看見，「現法樂住」在佛教的

¹⁵ 「彼若因五欲功德生喜、生樂，此樂非聖樂，是凡夫樂，病本、癰本、箭刺之本，有食，有生死，不可修，不可習，不可廣布，我說於彼則不可修。……若有比丘離欲、離惡、不善之法，至得第四禪成就遊，此樂是聖樂、無欲樂、離樂、息樂、正覺之樂，無食，無生死，可修，可習，可廣布，我說於彼則可修也。」(《中阿含經·第 169 經·拘樓瘦無諍經》，T. 26, vol. 1, p. 702c)

¹⁶ 《雜阿含經·第 108, 458 經》，T. 99, vol. 2, pp. 33b-34a, 117.

¹⁷ 參閱：《雜阿含經·第 304, 404, 407, 408, 411-415, 550, 1136, 1176, 1178 經》，T. 99, vol. 2, pp. 86c-87a, 108a-110b, 143b-144a, 299c-300a, 316a-b, 317b-318b.

¹⁸ 例如，「無所著已，安樂住；安樂住已，得般涅槃。」(《雜阿含經·第 35 經》，T. 99, vol. 2, p. 8a) 此外，參閱：《雜阿含經·第 36, 616 經》，T. 99, vol. 2, pp. 8a-b, 172b-c；《中阿含經·第 3 經·城喻經》，T. 26, vol. 1, pp. 423c-424a.

宗教生活當中，確為一重要的價值。

除了上述在消極和積極二方面去耕耘即得以結出「現法樂住」之果實，《阿含經》對「現法樂住」或現世的喜悅 (*prīti/pīti*) 或安樂 (*sukha*) 之得以產生，最常拿來強調的，以及或許最引人注目的，就是禪修，尤其是又叫做四種增上心法 (*cattāri jhānāni abhīcetasikāni*) 的四禪。例一，《雜阿含經·第 616 經》的重點，在於由四念處轉向四禪，再由四禪之「現法樂住」，進趣涅槃：「身身觀念住，斷上煩惱，善攝其心，內心寂止，正念、正知，得四〔種〕增〔上〕心法，現法樂住，得所未得安隱涅槃」。¹⁹ 例二，「云何比丘樂？此比丘離欲、離惡、不善之法，乃至得第四禪成就遊，是謂比丘樂。」²⁰ 佛教出家眾之喜悅或安樂，匯歸且繫於禪修；至於四禪何以能帶來「現法樂住」之效果，則可由四禪個別禪定支 (*dhyānāṅga/jhānāṅga*) 來尋求理解的線索。

值得注意的是，禪修和「現法樂住」有互為增上的效果：一方面，適當的禪修有助於產生喜悅或安樂；另一方面，由初步的禪修所產生的喜悅或安樂，可進一步增益定境的品質。例一，「心樂住已，

¹⁹ 《雜阿含經·第 616 經》，T. 99, vol. 2, p. 172b-c. 此外，參閱：《雜阿含經·第 485, 543, 615, 807, 808, 1070 經》，T. 99, vol. 2, pp. 123c-124b, 141a, 172a-b, 207a-b, 277c-278a.

²⁰ 《中阿含經·第 70 經·轉輪王經》，T. 26, vol. 1, p. 524c.

常一其心；一其心已，如實知見。」²¹ 例二，「覺受樂已，其心定；心定已，彼聖弟子於兇嶮眾生中，無諸罣礙，入法流水，乃至涅槃。」²²

5. 禪修和開顯智慧

禪修在積極方面，除了可助成現世的喜悅或安樂，還可用以開顯智慧，甚至是佛法在修學上所講究的智慧之得以開顯的必要條件之一。根據《中阿含經·第 49 經·恭敬經(上)》，解脫道上很重要的一組法目，也就是戒、定、慧、解脫、解脫知見，這當中在前的法目構成在後的法目之得以完滿具足的必要條件：「不具戒身已，具定身者，必無是處；不具定身已，具慧身者，必無是處；不具慧身已，具解脫身者，必無是處；不具解脫身已，具解脫知見身者，必無是處」。²³ 透過這段引文，不僅可以清楚看出和禪修相關的一些法

²¹ 《雜阿含經·第 277 經》，T. 99, vol. 2, p. 75c. 此外，參閱：《雜阿含經·第 615 經》，T. 99, vol. 2, p. 172a-b.

²² 《雜阿含經·第 931 經》，T. 99, vol. 2, p. 237c. 此外，參閱：《雜阿含經·第 848-855 經》，T. 99, vol. 2, pp. 216b-218a.

²³ 《中阿含經·第 49 經·恭敬經(上)》，T. 26, vol. 1, pp. 486c-487a. 引文中，身又譯成蘊，積聚之義。戒身 (*sīla-kkhandha*)、定身 (*samādhi-kkhandha*)、慧身 (*paññā-kkhandha*)、解脫身 (*vimutti-kkhandha*)、解脫知見身 (*vimutti-ññāpa-dassana-kkhandha*)。

目，而且可以高度肯定禪修在成辦智慧上的不可或缺的重要性。

由禪修而開顯智慧，《阿含經》用以敘述的語句頗多，也形成佛法上耳熟能詳的一件事理。例一，「因心定故，便得見如實、知如真」；²⁴ 例二，「若內心寂靜，決定智明了」。²⁵ 至於禪修何以有助於智慧上達到如實知見的地步或生起了了分明的智慧，《阿含經》在說明上，提供相當豐富的居間的或跨越的環節。例一，由禪修而如實觀察五蘊：「比丘常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？此是色，此是色集，此是色滅；此是受、想、行、識，此是識集，此是識滅。」²⁶ 例二，由禪修進而讓十八界的交涉歷程的細節得以如實朗現：「比丘方便禪思，內寂其心，如是如實知顯現。於何如實知顯現？於眼如實知顯現，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂——彼亦如實知顯現；耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。此諸法無常、有為，亦如是如實知顯現。」²⁷

以禪修和智慧之間的環節為著眼點，當可了知由禪修跨越到智

慧之途既非現成的，亦非必然的，而是主要有賴在修學導向上的駕馭與調適。在這一點上，禪修基本上提供的是高度的專注力或觀解力，然而要不要運用這種特殊的能力進一步去進行觀看的作為，即可初步決定禪修能否妥當開出智慧。若完全不跨出這一大步，則禪修即不必然開出智慧。若準備跨出這一大步，依於三大側面，(a) 去觀看什麼事項，(b) 以什麼樣的角度去觀看，以及 (c) 觀看到什麼樣的程度，即可初步決定所開發出來的禪修體系會以什麼樣的智慧為其內容。這也少許說明了何以世界上甚多的禪修體系皆倡言智慧，但是所牽涉智慧的內容可能各異其趣，或甚至南轅北轍。若以剛剛援引的《阿含經》的二個例子而論，(a) 觀看的事項為五蘊或十八界；(b) 觀看的角度則從這些事項本身入手，進而著眼於造成這些事項之得以成立或生起的醞釀歷程或匯聚歷程，造成這些事項不再持續存在的條件和歷程，或是著眼於這些事項一旦初步接觸開來的前後環環相扣的流轉歷程；(c) 至於觀看所要求的程度，完全不打馬虎眼，強調的是如實，或明朗現前。總之，禪修藉由心念的高度專注所形成的穿透或觀解的能力，即提供對於準備去觀看的事項在打開觀看的側面相當必要的能力配備；由於能沿著觀看的側面打開且探測進去，才稍稍談得上佛教倡言的的了了分明的智慧，準此而言，禪修可充為如實的智慧之得以現起的必要條件之一。

²⁴ 《中阿含經·第 86 經·說處經》，T. 26, vol. 1, p. 564a. 此外，參閱：《中阿含經·第 42 經·何義經》，T. 26, vol. 1, p. 485a-b.

²⁵ 《雜阿含經·第 1082 經》，T. 99, vol. 2, p. 283c.

²⁶ 《雜阿含經·第 65 經》，T. 99, vol. 2, p. 17a. 此外，參閱：《雜阿含經·第 66-68 經》，T. 99, vol. 2, pp. 17b-18a.

²⁷ 《雜阿含經·第 206 經》，T. 99, vol. 2, p. 52b. 此外，參閱：《雜阿含經·第 207 經》，T. 99, vol. 2, p. 52b-c. 如實知顯現 (*yathābhūtaṃ pakkhāyati*)。

6. 禪修和得到解脫及解脫道上的果位

解脫道上的操作法要與指導原則，理所當然以得到解脫及解脫道上的果位為重大的目標。解脫道上的果位主要有四個，亦即預流果 (*sotāpatti-phala* 須陀洹果)、一來果 (*sakadāgāmi-phala* 斯陀含果)、不還果 (*anāgāmi-phala* 阿那含果)、阿羅漢果 (*arahatta-phala*)，分別表示從生死煩惱或生死悲苦得到不同程度的解脫狀態。在這一點上，列為解脫道上的一份子的禪修，不僅可以跨出智慧的步伐，而且確實可提昇解脫的狀態。例如，根據《中阿含經·第76經·郁伽支羅經》：「比丘！若汝修習此定極善修者，汝於二果必得其一：或於現世得究竟智，或復有餘得阿那含。」²⁸ 引文涉及的禪修由四念處入手，打下紮實的基礎，接著推進到四禪，再延伸到慈、悲、喜、捨四無量心；如果在這一連串的禪修，不僅功夫踏實，而且極其熟練與善巧，即可從二條軸線當中，至少選擇其一，很穩固一路開展下去：或者沿著智慧的軸線，從事智慧上徹底的探究，或者沿著解脫生死煩惱的軸線，提昇解脫的本事。根據像這樣的經証，顯示禪修在得到解脫及解脫道上的果位，可以扮演相當積極的角色。

按照道理，各式各樣的禪修法要皆可用以提昇解脫的本事，只不過還需配合適當的目標導向。若以九次第定而論，其中有二個定

²⁸ 《中阿含經·第76經·郁伽支羅經》，T. 26, vol. 1, p. 544b.

境和聲聞乘最高的解脫境界——無餘（依）涅槃

(*anupādisesa-nibbāna*) ——的關係最為密切：一為第四禪，另一為滅盡定。佛教經典充分顯示，第四禪是解脫道相當多數的聖者邁入無餘涅槃的踏腳石。至於滅盡定，幾乎是無餘涅槃在禪修上的代稱。然而，由禪修進而邁向解脫，並不只是技術的問題，也不純粹是自然天成之類的事情，仍然有賴修學導向的調適和中間一大串轉折的步驟。例如，《雜阿含經·第568經》即正面點出滅盡定之得以邁入聲聞乘最高的解脫境界在修學導向上的設計要領：「入滅正受者，順趣於離，流注於離，浚輸於離；順趣於出，流注於出，浚輸於出；順趣涅槃，流注涅槃，浚輸涅槃。」²⁹ 引文所面對的，其實就是滅盡定的操作該怎麼設定導向的問題。至於回答的重點，從順趣 (*ninna / tending*)，流注 (*poṇa / sloping*)，浚輸 (*pabbhāra / inclining*) 這三個詞來看，表明的是借用河水流向大海的因勢利導與漸次接近的姿態做為比擬，以凸顯出不論距離目標是遠或近，都要將修學調適到終將趨向於目標，而做為滅盡定所朝向的目標，即身語意三業的遠「離」、超「出」三界、以及昇登「涅槃」。就佛法的修學而論，欠缺目標導向的滅盡定的練習，不僅不知為何而修，而且充其量僅止於很貧乏的技術操作，既尚未觸及修學者靈性探索的脈動，亦不足以開出解脫道上具有份量的花果。

²⁹ 《雜阿含經·第568經》，T. 99, vol. 2, p. 150b-c.

由剛剛的經証與論陳可知，在滅盡定上的用功，如果想得到解脫或解脫道上的果位，至少需要清清楚楚的目標導向；若在其它的禪修法要用功，其實也不例外。相關的經証頗多，僅略舉二例。例一，「若比丘修念覺支，依捨離，依無欲，依滅盡，趣向出要；擇法〔覺支〕、精進〔覺支〕、喜〔覺支〕、息〔覺支〕、定〔覺支〕；修捨覺支，依捨離，依無欲，依滅盡，趣向出要者，比丘必勝，則法不衰。」³⁰ 例二，「云何比丘修空入處〔、識入處、無所有入處、非想非非想入處〕，多修習已，得大果、大福利？是比丘心與空入處俱，修念覺分，依遠離，依無欲，依滅，向於捨；乃至修捨覺分，依遠離，依無欲，依滅，向於捨。」³¹ 第一個例証顯示，以成就定覺支為重心所在的七覺支，還必須以遠離、無欲、和滅盡做為依止的準繩，並且一路朝著超出三界的方向來導向與定向，則終將勝券在握，也就是較有保障去排除修學之道上的重重障礙，而佛法也因事實上有修學者一路修上來，故得以不落衰敗一途。第二個例証的重點至少有二。其一，「心與空入處俱」，也就是在空無邊處定等對應於無色界的四等至（*samāpatti*）個別地修到相當水準，且保持住修到手的覺受或境界，進而跨往七覺支用功，這樣子帶出來的禪修上的轉

折步驟，使禪修功夫的磐石更為寬闊與穩固。其二，這樣子的禪修功夫以遠離、無欲、和滅盡做為依止的準繩，以捨遠三界為方向。透過以上二個例証可以看出，若著眼於結成果實以及把功用給修出來，則與禪修的技術至少在份量上幾乎不相上下的，還涉及修學法要的拓展、轉折的步驟、操作所應依止的準繩、以及適當的目標導向。這些環節如何妥為搭配在一起，即構成一項重大的契機，使佛法的禪修不僅確實可成為解脫道上足資憑賴的成熟的導引，而且可開出佛法多層面的特色與風貌。

7. 禪修和引發神通

在禪修所可能開出的多層面的風貌當中，不容等閒視之的一個環節即神通（智）的產出。神通在佛法中的位置，可以因吾人觀看的側面各異，神通和不同法目之間的複雜的搭配關係，使用神通的多樣場合，以及使用神通所造成的後果之良窳，基於這些因素的交錯，結果在給予評斷時，即可能出現相當紛歧的情形。本文以篇幅所限故，無法詳論這些情形，不過可以指出來的是，至少在某些情況下，神通在佛法有它頗具份量的一席之地。例如，根據《雜阿含經·第1142經》，佛陀拿尊者摩訶迦葉（Mahā-kassapa）在修學所得的廣大勝妙功德，來和佛陀自己相提並論，而列為此所謂廣大勝妙功德的，正好就是四禪、慈悲喜捨四無量心、四無色定、以及六神通智——神通境界智、天耳智、他心智、宿命智、生死智、漏盡智。

³⁰ 《中阿含經·第142經·雨勢經》，T. 26, vol. 1, p. 650a. 此外，參閱：《中阿含經》，T. 26, vol. 1, pp. 432c, 524c, 563a, 781b, 806.

³¹ 《雜阿含經·第745經》，T. 99, vol. 2, pp. 197c-198a. 此外，參閱：《雜阿含經》，T. 99, vol. 2, pp. 147b, 195b-198a, 208c.

³² 再者，《雜阿含經》屢次在「開發神通」之後，緊接著提到「正向涅槃」，至少表示如果適當推進佛法的修學，神通在通往涅槃之路堪能起著正面的作用。³³

《阿含經》中，引發神通的憑藉其實是相當多元的。例如，根據《增壹阿含經·十念品第二／廣演品第三》，經由適當修學十念法門——念佛、念法、念僧眾、念戒、念布施、念天、念休息、念出入息、念身非常、念死——將能修出神通，去除一大堆的胡思亂想，攀登解脫道上的果位，以及獲致涅槃境界。³⁴ 此外，根據《增壹阿含經·護心品第十》，以「守護心」為內涵的「無放逸行」，或以「不觸嬈一切眾生，不害一切眾生，不惱一切眾生」為內涵的「無放逸行」配合著八正道的修學，將能修出神通，使種種作為趨於寂靜，攀登解脫道上的果位，以及獲致涅槃境界。³⁵ 由這些經証大致可結論出，神通在從眾多與收攝心念相關的法要的修學所可能開發出來的成果當中，雖然不見得就是那唯一的成果，但是那些與神通為鄰的成果，往往還是解脫道相當看重的事情，這對於認識神通在解脫

³² 《雜阿含經·第1142經》，T. 99, vol. 2, p. 302a-b.

³³ 例如，《雜阿含經·第304經》，T. 99, vol. 2, p. 87a; 《雜阿含經·第1176經》，T. 99, vol. 2, p. 316c.

³⁴ 《增壹阿含經·十念品第二》，T. 125, vol. 2, pp. 552c-553c; 《增壹阿含經·廣演品第三》，T. 125, vol. 2, pp. 555a-557a.

³⁵ 《增壹阿含經·護心品第十·第一經／第二經》，T. 125, vol. 2, pp. 563c-564b.

道的修學所可能扮演的角色，應該不失為可予以參考的一道線索。

在引發神通的眾多憑藉當中，禪修無疑扮演相當凸顯的角色。例如，《雜阿含經·第494經》指出，「禪思得神通力，自在如意，為種種物悉成不異」，並且在結論時強調，「當勤禪思，學諸神通」。這一則經文對於禪修在引發神通一事，不僅給予高度的肯定，而且說明其所以然之理。³⁶ 此外，《長阿含經·第20經·阿摩晝經》出現更加詳細的敘述，強調修學者「以定心，清淨、無穢、柔濡、調伏，住無動地，一心修習神通智證」，乃至一心修習證天耳智、證他心智、宿命智證、見生死智證、無漏智證。從經文的敘述可知，在修練佛法所認許的六神通智證一事，重點已不在於需不需要禪修，而是在於確實有必要把禪修練到相當精純的地步，此即經文對於這些神通智證何以能修練出來的緣由，再三指出最關鍵的就在於：「斯由精勤、念無錯亂、樂獨閑居之所得也。」以精純的禪修為憑藉，

³⁶ 《雜阿含經·第494經》，T. 99, vol. 2, pp. 128c-129a. 至於神通何以能帶出不可思議的效能，尊者舍利弗（Sāriputta）說明如下：「若有比丘修習禪思，得神通力，心得自在，欲令此枯樹成地，即時為地。所以者何？謂此枯樹中，有地界；是故，比丘！得神通力，心作地解，即成地不異。若有比丘得神通力，自在如意，欲令此樹為水、火、風、金、銀等物，悉皆成就不異。所以者何？謂此枯樹有水界故。是故，比丘！禪思得神通力，自在如意，欲令枯樹成金，即時成金不異；及餘種種諸物，悉成不異。所以者何？以彼枯樹有種種界故。」

一一將六神通智證修練出來，並且由排在第六的無漏智證，透過智慧面的提昇，轉型成「三明」之一的無漏智明：「斷除無明，生於慧明，捨離闇冥，出大智光，是為無漏智明。」³⁷ 總之，由禪修上的精純，進而修練出六神通智證，以至於證得無漏智明，不僅可藉以確認禪修在引發神通上的積極作用，而且也看得出禪修和神通在佛法的修學幾乎不可限量的可開展性。

由禪修開向神通，相關的經証當然不限於這兒所舉的少數例子；《雜阿含經》有幾則經文即強調在四念處多多用功可助成神通的開發，亦可稍加留意。³⁸

8. 禪修和覺受天樂及生於諸天

禪修可帶來身心覺受與存在水平皆得以提昇之效果。在佛法所談論到的世間層次，若論及身心覺受或存在水平這雙重的提昇，最引人注目的，幾乎非天道之諸天莫屬。然而，僅就人而言，並非和天完全沾不了邊。事實上，禪修在這一點上，至少依於二個時段，可提供相當關鍵的人天媒介作用，第一是還活在人世間的時段，第二則是從人世間入滅之後的時段。

還活在人世間的時段，禪修不僅可帶來現世喜樂，若論其品質，甚至還能以人的身分來感受諸天的喜樂。果爾如此，人可能的喜樂

³⁷ 《長阿含經·第20經·阿摩晝經》，T. 1, vol. 1, p. 86.

³⁸ 參閱：《雜阿含經·第536-539經》，T. 99, vol. 2, pp. 139b-140b.

和諸天的喜樂比較起來，差距又如何？答案是竟然可以做到毫無差距的地步。根據《中阿含經·第168經·意行經》，以「意行生」（*saṅkhāruppatti / uprising through aspiration*）為核心概念，顯示從初禪、第二禪，一路度越到想知滅（想受滅／滅盡定），這九次第定的進程在覺受和受用都出現頗引人深思的課題。在禪修的進程中，「意行」（*saṅskāra / saṅkhāra*）是一種心念上的作為，特指對於所要修練或已修到手的禪定發出濃厚的渴望或熱愛；至於「生」（*ut-patti / uppatti*），亦即往生，特指乘著自己的渴望或熱愛，依於定力，從人世間入滅之後，往生到對應的天。³⁹ 以「意行生」這個概念的意思為依據，可將這九次第定的度越歷程大略分成三個段落。第一個段落包括色界四禪，第二個段落包括無色界四等至，第三個段落則是佛教不共的滅盡定。

第一個段落，色界四禪講究的是喜樂之覺受及其昇華：初禪「離·生喜樂」（藉由遠離而產生歡喜和安樂），第二禪「定·生喜樂」（藉由禪定力而產生歡喜和安樂），第三禪「離喜·受樂／離喜之樂」（藉由遠離歡喜而以整個身體來感受所產生之安樂），第四禪「捨·念清淨，不苦、不樂」（由平衡的狀態產生的念頭上的清淨，

³⁹ 若用以經解經的辦法，這兒的「意行生」相當於《雜阿含經·第864-870經》（T. 99, vol. 2, pp. 219b-220b）一再述說的「彼以欲法、念法、樂法，生於大梵天」或其它對應的天。

而且苦痛和安樂這對立的二端都不現起)。這四禪當中，若以初禪而論，在人世間修到初禪的佛教禪修者所覺受的「離·生喜樂」，可以絲毫不遜於往生且安住到初禪天的梵身天（Brahma-kāyika 梵眾天）的天眾所覺受的「離·生喜樂」。二者的分野在於，佛教禪修者可以選擇不去對初禪發出濃厚的渴望或熱愛，也大可不必因而往生初禪天，但是往生且安住到初禪天的天眾，卻對初禪採取「意行生」的辦法。⁴⁰ 值得注意的是，佛教禪修者若對初禪不採取「意行生」的辦法，在此情況下，竟然還可以覺受到毫不折扣的「離·生喜樂」，一方面強烈表明，禪定的修為可以在身心覺受這一點上，打破人和天在有情類別、身相、時空等方面的隔閡，另一方面也似乎暗示著，在人世間一旦真的把禪修的覺受如實修出來，且又想去抵擋「意行生」的誘惑力，通常應該不會是太輕鬆的事。由初禪到第四禪，儘管喜樂的品質益趨精純與昇華，但是在人世間照樣可以亦步亦趨，以人的身分覺受到等同諸天的禪定喜樂，而「意行生」也都在這一條軸線的禪修上扮演關鍵的角色，相當程度地決定到底是繼續留在人世間將佛法的修學沿著禪修的軌道往前推進，還是半路找個相應的天去往生。

⁴⁰ 「諸梵身天者，生彼、住彼，受離生喜樂，及比丘住此，入初禪，受離生喜樂——此二離生喜樂，無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼；彼·此定如是修、如是習、如是廣布，生梵身天中——如是意行生。」（《中阿含經·第 168 經·意行經》，T. 26, vol. 1, p. 700c）

第二個段落，也就是度越到無色界。在無色界，喜樂之覺受不僅已因高度的純化與昇華而被超越掉，而且不再是個焦點議題。至於構成關注的焦點，則轉為在無色界不同程度或不同類型的定境之覺受：受無量空處想、受無量識處想、受無所有處想、以及受非有想非無想處想。無色界的這四個等至，已然欠缺以諸如喜樂上的純化與昇華來予以貫穿的軸線，相對地，重心顯然擺在把個別等至的境界很純粹地修練出來，且又全然去覺受如此修到手的定境自身。倘若對這四個等至採取「意行生」的辦法，那麼身壞命終之後，乘著定力，要往生對應的無色界天，根據經文的說法，大致是不成問題的一回事。對照來看，身在人世間，去從事與無色界相應的禪修，例如，把無量空處的定境很踏實地修到手，並且充分覺受所修練出來的無量空處定，結果這一份對於定境的覺受，在品質或濃度等各方面，完全有可能等同那些已經往生且安住在無色界天的天眾在對應定境上的覺受。⁴¹

綜合以上在色界和無色界的這二個段落的論陳，雖說身在人世

⁴¹ 「比丘度一切色想，滅有對想，不念若干想，無量空，是無量空處成就遊。彼·此定·樂欲住。彼·此定·樂欲住已，必有是處：住彼、樂彼，命終生無量空處天中。諸無量空處天者，生彼、住彼，受無量空處想，及比丘住此，受無量空處想——此二無量空處想，無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼；彼·此定如是修、如是習、如是廣布，生無量空處天中——如意行生。」（《中阿含經·第 168 經·意行經》，T. 26, vol. 1, p. 701a）

間不會只做禪修的事，而且安住在天道的天眾所經歷的覺受應該也不會僅出自禪定一環，但是透過禪修，就如同掌握一把很寶貴的鑰匙，可開啟出好幾道門：(a) 使人的喜樂不必老是停留在很粗糙的狀況，而可在喜樂之純化與昇華走出一條——雖不必然是唯一的一條——行得通的道路；(b) 使人的內心不必因散漫而無所用於靈性的探測，而可在趣求穩定、收攝念頭、或構繪心念之形相等自我鍛鍊的項目，一層一層把功夫放上去，或去開拓內心在橫切面上不同品類內容的放大與純化，藉以養成足以探測靈性的心靈力量；(c) 使身在人世間，卻不必然完全為人世間的種種所困限，而至少可在喜樂之覺受或定境之覺受，突破人世間的經驗藩籬，進而與對應的色界天或無色界天恰好就在這樣的突破經驗上並駕齊驅；(d) 「意行生」提供在人世間入滅之後的去處更多的選擇，也就是色界天和無色界天都可納入下一波段的生命去處的選項，使「入滅」所面臨的生命型態的多元與轉化的契機更為醒目；(e) 使生命體多出一道需加抉擇的課題，亦即，或是只要充足的喜樂之覺受或定境之覺受而不走上往生色界天或無色界天的路子，或是覺受和生天二者都要。

第三個段落，也就是佛教不共的滅盡定。禪修之路既可覺受天樂，又可生於諸天，這對於在人世間取得軀體的生命體來說，應該是既充滿吸引力，又處處構成需加抉擇的課題。抉擇的緣由之一在於，對應於色界和無色界的禪定，要不是有高低次第的差距，就是有橫切面上屬於品類方面的差異。置身這樣的情況，因為命基本上

就這麼一條，如果在較低階的定境所對應的特定品類的天，一下子就以「意行生」的辦法往生去了，雖說因此取得了某種天身，所付出的代價卻是無法再以人的身分在禪修之路往上攀登。相對地說，如果準備繼續往上攀登，還是需要多加努力，只是努力的重點有所不同：一方面，對於算是修到手的較低階的定境所對應的特定品類的天，不施以「意行生」的辦法，另一方面，進一步掌握去攀登較高階定境的操作技術與原理，並且腳踏實地把功夫用下去。如果這二方面所需要努力的重點都照顧到了，專注於一路往上攀登，則不僅禪定的修為漸次升高，而且依於定力所能契應的存在領域，也跟著從欲界、色界、一直飄到無色界的最高處，亦即非有想非無想處。真到了三界的最高處，如果還能挺得住不去用「意行生」的辦法，對往生非有想非無想處天沒什麼太大的興趣，而且企求攀登更高層次的定境，則從佛陀的教法，就可拿出其它地方都找不到的獨門功夫，而滅盡定即為其一。

滅盡定之所以自成有別於色界和無色界的一個段落，不僅因為滅盡定是佛教在全世界禪定學上的一個不共的貢獻，而且因為禪修所關注的焦點，在這兒又再一次給改變了。在色界這一個段落，關注的焦點之一，在於喜樂之覺受的純化與昇華；在無色界這一個段落，則轉變成全然去覺受無色界個別的定境。若只求把個別的禪定的境界修出來，充分去覺受個別的定境，卻又不會黏膩到「意行生」的地步，而且一路遵照適當的禪修技巧來操作，最後就來到滅盡定。

在滅盡定這一個段落，關注的焦點幾乎完全鎖定在徹底解決佛教解脫道所要面對的生死相續的動力之問題，⁴² 此問題泛稱生死煩惱，表現為往外漏洩出去的各式各樣的生死情緒或生死作為，稱為諸漏，而滅盡定真正要辦的，就叫做「慧見諸漏盡斷智」，也就是以定力徹底斷除諸漏，並且現起智慧清楚見到諸漏確已徹底斷除。簡言之，滅盡定關注的焦點在於生死煩惱及其漏洩而出的驅動生死相續的種種作為。不僅關注的焦點發生巨大的改變，而且在色界四禪和無色界四等至多多少少有可能掉入的「意行生」，在滅盡定則完全予以排除在外——包括對滅盡定本身，照樣不適用「意行生」的辦法，因為「得此定、依此定、住此定已，不復受生老病死苦，是說苦邊。」⁴³ 滅盡定所宣告的把生死相續的苦難予以擺平的辦法是「不生」，也

⁴² 這當然只是順著本文行文的筆法而說關注的焦點如何如何，事實上，和其它的禪定一樣，滅盡定仍然有其它可供討論的議題，例如，如何入滅盡定，如何出滅盡定。相關的討論，請參閱：《中阿含經·第 210 經·法樂比丘尼經》，T. 26, vol. 1, p. 789a-b; Paul J. Griffiths, *On Being Mindless: Buddhist Meditation and the Mind-Body Problem*, La Salle: Open Court, 1986; R. M. L. Gethin, "Review of *On Being Mindless: Buddhist Meditation and the Mind-Body Problem*, by Paul J. Griffiths," *History of Religions* 31/1 (1991): 81-84.

⁴³ 「復次，比丘度一切非有想非無想處，想知滅·身觸·成就遊，慧見諸漏盡斷智。彼諸定中，此定說最第一、最大、最上、最勝、最妙。……得此定、依此定、住此定已，不復受生老病死苦，是說苦邊。」（《中阿含經·第 168 經·意行經》，T. 26, vol. 1, p. 701b）引文中，身觸（*sākṣāt-karoti / sacchi-karoti*

就是於未來世再也不到三界來受生。就九次第定來看，從色界初禪開始，必須一路避免用上「意行生」的辦法，才有可能登上滅盡定；而對於「意行生」殘餘的或可能的憧憬，在滅盡定所標舉的「不生」這個招牌下，可以說粉碎殆盡。

以上大致是根據《中阿含經·第 168 經·意行經》，拿九次第定做為主軸，以禪修和覺受天樂及生於諸天為著眼點，發而為相關要點的整理與論陳。藉由滅盡定，以阿羅漢的果位來究竟解脫生死苦，不僅跳開生於諸天這一關，而且也完成了解脫道的修學大事。然而，並不是所有的聲聞弟子都能在一輩子之內就了卻這一樁大事，有些甚至連加行位都到不了。尤其值得注意的是，解脫道上的前三個果位，也就是預流果、一來果、不還果，在入滅之後，通通有賴往生天道以取得繼續推進修學的依託。例如，預流果的情況是「七有天人往生，然後究竟苦邊」；⁴⁴ 一來果的情況是「一往一來，究竟苦邊」，或「生兜率天，一來世間，究竟苦邊」；⁴⁵ 不還果則是「於彼天上般涅槃，不復還生此世」。⁴⁶ 因此，至少根據解脫道上的前三個果位，

身作證／作證），意指親自驗證；成就遊（*upa-saṃ-padya viharati / upa-saṃ-pajja viharati* 具足住），意指完成而安住。

⁴⁴ 參閱：《雜阿含經·第 61 經》，T. 99, vol. 2, p. 16a.

⁴⁵ 參閱：《雜阿含經·第 964, 990 經》，T. 99, vol. 2, pp. 247a, 257c.

⁴⁶ 參閱：《雜阿含經·第 854 經》，T. 99, vol. 2, p. 217b-c.

即可確定往生天道有它在佛法內不容否認的地位。當然，往生天道可以用的辦法很多，天隨念即為其一，四不壞淨——佛不壞淨、法不壞淨、僧不壞淨、聖戒——即為其二，而不必非得借助「意行生」的辦法不可。⁴⁷ 把以上這些相關的要點整理出頭緒來，即可看出《阿含經》有一條軸線，大致沿著「禪修／覺受天樂／生於諸天／獲得階段式的解脫／究竟解脫」在行進。⁴⁸ 如果把這一條軸線單純化，看成像是在搭火車，則在這一條軸線上的任何一站都可下車——例如以天隨念或「意行生」的辦法往生天道——也可以一路搭往究竟解脫這個終點站，而不輕易在中途下車。依於這樣的理解，以禪修為基礎，進而關聯到生於諸天或究竟解脫，不僅並無所謂前後矛盾的問題，而且還基於禪修的多重功能，提供修學者在修學的車乘到底要在什麼地方下車，可以有更多以及甚至更高明的選擇。

四．以禪修的多重風貌或多元環節來把握禪修

上一節傾向於將禪修所牽涉的環節個別拆開來看。這種做法的好處，是經由環節與環節單獨區隔開來，較容易清晰看出禪修與少數環節之間的關聯和分際，因此可以很快把握住重點，並且有利於

⁴⁷ 四不壞淨雖為達成預流果的重要憑藉，但並不妨礙做為往生天道的依據。

參閱：《雜阿含經·第 847-850 經》，T. 99, vol. 2, pp. 216a-217a.

⁴⁸ 參閱：《雜阿含經·第 847-849, 864-870 經》，T. 99, vol. 2, pp. 216a-217a, 219b-220b.

解析式思惟的進行。《阿含經》確實有些經証頗為符合這種情形，例如，僅單純述說禪修和開顯智慧，或是禪修和得到解脫之間的關聯和分際。然而，即使在上一節援引的經証，就在一則經文或在一則經文的一個段落內，亦有不少是就同樣的主題以不同的風貌來顯示，或是所牽涉的環節相當多元，而非僅止於少數一個或二個。在這樣的情況下，吾人即應力求以禪修的多重風貌或多元環節來把握該經或該段落所述說的禪修，使經文著重的特色或所承載的豐富內容，盡可能活潑且不化約地呈現出來。

本文所要論述的主題，說來說去就環繞在禪修在解脫道可能扮演的重要角色。《阿含經》以各式各樣的手法，就把這個主題的多重風貌給顯示出來，而且所帶出與禪修相關的環節，在不同的經文之間，多多少少也互見差異。略舉二例如下。

例一，《中阿含經·第 2 經·晝度樹經》首先敘述三十三天（*trāyas-triṃśat / tāvatīṃsa*）的晝度樹（*pārijātaka / pāricchattaka*）由樹葉萎黃到完全敷開所經歷的七個成長的段落，以及天眾因著晝度樹的成長油然而生的悅樂歡喜。經文接著據以做為比喻，標示佛教修行者七個成長的段落：「思念出家」，「剃除鬚髮、著袈裟衣、至信、捨家、無家·學道」，「得初禪成就遊」，「得第二禪成就遊」，「得第三禪成就遊」，「得第四禪成就遊」，「諸漏已盡、心解脫、慧解脫，成為漏盡阿羅漢」。這一則經文極其引人注目的一個特色，在於將亟需擺正方向、克服重重障礙、與力求突破的靈性修學之道，講得像

樹木的成長那樣再也自然不過與讓人讚嘆的歷程。既然出家學道，很自然就是要把色界四禪逐一修到手——像這樣的說法，幾乎不流於斧鑿刻痕，就把禪修在解脫道無比的重要性給襯托出來。此外，若以禪修所牽涉的解脫道的環節來看，這一則經文帶出的環節主要就只有一個，亦即漏盡而解脫。由禪修進而漏盡解脫，同樣被說成自然成長的一回事。⁴⁹

例二，《雜阿含經·第 855 經》首先沿著四不壞淨——佛不壞淨、法不壞淨、僧不壞淨、聖戒——將眼光放在怎樣算是放逸 (*pramāda* / *pamāda*)，以及怎樣就不叫放逸。初步來說，放逸在這兒指的是怠忽做為一位修行者的本份。既然準備好好做個修行者，就有必要常常檢點是否有虧自己的本份。佛陀在這一則經文揭示用以檢點的準繩：若滿足於四不壞淨成就，而不更上一層樓在禪修一事用功到獲得定境的地步，就算是放逸；相對地，若對於四不壞淨成就並不起知足想，進而專精禪修，乃至於得定，就不叫放逸。準繩這樣給下去，背後的依據在於四不壞淨雖是脫離凡夫之類以及躍昇聖者之流的重要憑藉，但是充其量也不過才邁入聖道的第一道里程碑，若因滿足於初入門的微小成就，以至於裹足不前，往後的聖道就都走不下去，此則有失聖弟子的本份，故謂放逸。相對地，如果想要在聖道走出更長遠或甚至更高級的路程，就必須練出更高級的本事，而

⁴⁹ 《中阿含經·第 2 經·晝度樹經》，T. 26, vol. 1, p. 422.

定境的修為即成個中關鍵，因此把足以在聖道產生高級提昇作用的定力修到手，也就成為聖弟子的本份所在。這一則經文對禪修的重要性所要顯示的風貌，就在於把定境的修為標示成判別聖弟子是否放逸的指標。此外，若以禪修所牽涉的解脫道的環節來看，這一則經文帶出的環節，主要是基於四不壞淨所凝聚出來的解脫道上的果位。⁵⁰

以上二則經文做為例証所要支持的論點在於：《阿含經》用以述說禪修的重要性，講究的辦法極多，由此顯現的風貌也多采多姿。接下來還有一項論點，需要拿經証來予以說明：在一則經文或在

⁵⁰ 「難提！若聖弟子於佛不壞淨成就，而不上求，不於空閑林中、若露地坐，晝夜禪思，精勤修習，勝妙出離饒益·隨喜。彼不隨喜已，歡喜不生；歡喜不生已，身不猗息；身不猗息已，苦覺則生；苦覺生已，心不得定。心不得定者，是聖弟子名為放逸。於法〔不壞淨〕、僧不壞淨、聖戒成就，亦如是說。如是，難提！若聖弟子成就於佛不壞淨，其心不起知足想；於空閑林中，樹下、露地，晝夜禪思，精勤方便，能起勝妙出離·隨喜。隨喜已，生歡喜；生歡喜已，身猗息；身猗息已，覺受樂；覺受樂已，心則定。若聖弟子心定者，名不放逸。法〔不壞淨〕、僧不壞淨、聖戒成就，亦如是說。」（《雜阿含經·第 855 經》，T. 99, vol. 2, pp. 217c-218a）引文中，隨喜 (*prāḍodya* / *pānujja* 欣喜、欣樂)；歡喜 (*prīti* / *pīti* 喜悅)；猗息 (*praśrabdhi* / *passaddhi* 輕安)；苦 (*duḥkha* / *dukkha*)；樂 (*sukha* 安樂)；心不得定 (*cittaṃ na samādhīyati*)；心則定 (*cittaṃ samādhīyati*)。此外，參閱：《雜阿含經·第 843-850 經》，T. 99, vol. 2, pp. 215b-217a.

則經文的一個段落內，和禪修相關的環節可能相當多樣，除了上一節討論的若干環節外，甚至還包括趣入特定禪定的準備條件，⁵¹ 解脫道的眾多法目之間的層層轉折，以及法目與修學觀念之間的交錯運用。略舉三例如下。

例一，《雜阿含經·第 550 經》以六念——念如來、念於正法、念僧功德、念於戒德、念於自所施法、念於天德——做為佛法修學的入手處，緊接著在禪修上，則以辦到「安住正念、正智」為重心，並且沿著解脫道這一條主軸，「乘於直道」以「正向涅槃」，至於還牽涉到的其它環節，則包括遠離種種生死煩惱，建造適合修學的或清淨的生命品質，開顯智慧，生於諸天。⁵²

例二，《雜阿含經·第 864-870 經》當中的每一則經文，第一步的功夫即要求把色界四禪或無色界四等至的個別定境修到手；為求成辦解脫道諸多面向的修學，再以修到手的定力為基礎，把觸角一一延伸到相關的環節：於五蘊思惟「如病、如癱、如刺、如殺、無常、苦、空、非我」，於五蘊「心生厭離、怖畏、防護」，捨棄對五

⁵¹ 就趣入特定禪定的準備條件而論，甚至只是奉行不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語，而且隨時觀察自己在任何情境所起的不殺生心、殺生心等心念的變化，再經由適當的操作與轉折，慢慢亦可登上禪修之路而得定。參閱：《雜阿含經·第 916 經》，T. 99, vol. 2, p. 232a-b.

⁵² 《雜阿含經·第 550 經》，T. 99, vol. 2, pp. 143b-144a. 此外，參閱：《雜阿含經·第 554, 858-860, 931-932 經》，T. 99, vol. 2, pp. 145, 218b-219a, 237c-238c.

蘊的貪染，心解脫，涅槃，漸進式或階段式的涅槃，生於諸天。⁵³

例三，在《雜阿含經·第 964 經》的一個段落，重心初步放在止和觀；在這上面多加用功之後，舉凡色界四禪、慈悲喜捨四無量心、無色界四等至，皆可修到手；以這樣的禪修本事拓展開來的環節，也頗為可觀，包括開顯智慧，引發種種神通，漸次得到解脫道上的果位，漏盡而解脫。⁵⁴

以上三個例子應可說明：《阿含經》眾多有關禪修的經文往往牽涉多寡不等的環節。禪修不光是技術上的操作，也不會只求得定就算了事。事實上，一方面，佛教的禪修有賴修學道路相關的環節才得以施展開來，另一方面，禪修也使修行者取得去拓展相關環節的實力。欠缺這些相關環節的動力機能，禪修的宗教特色彰顯不出來，

⁵³ 《雜阿含經·第 864-870 經》，T. 99, vol. 2, pp. 219b-220b. 此外，參閱：《中阿含經·第 75 經·淨不動道經》，T. 26, vol. 1, pp. 542b-543b.

⁵⁴ 佛告婆蹉：「有二法，修習、多修習，所謂止、觀。此二法，修習、多修習，得知界、果，覺了於界，知種種界，覺種種界。如是，比丘！欲求離欲、惡、不善法，乃至第四禪具足住，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處；令我三結盡，得須陀洹；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含；五下分結盡，得阿那含；種種神通境界、天眼、天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智，皆悉得。是故，比丘！當修二法，修習、多修習；修二法故，知種種界，乃至漏盡。」（《雜阿含經·第 964 經》，T. 99, vol. 2, p. 247b）

而且禪修本身也將變得幾乎不可理解。本文特別強調透過這些相關環節所構成的修學道路的網絡來理解禪修：第一步的重點工作，如同上一節所做的，先把較常見的種種相關環節拆解來看；第二步的重點工作，則如同這一節所做的，面對有關禪修的個別經文，盡可能既看出其中講究的特色，又看出牽涉在內的相關環節如何活活潑潑構成完整的修學網絡。

五．結語

去看《阿含經》的禪修，很精彩的一個地方就是想辦法看出禪修法要周遭的環節如何活活潑潑地搭配，以形成極其豐富且可越推越高明的禪修世界。這些周遭的環節所構成的相關課題既非現成，亦非既定，而是需要透過修學上的很多方面的講究來逐一拓展。簡言之，禪修可開展的課題相當多元，並且有賴修學者清楚地認識自己從事禪修在身、心、靈各方面的需要，進而確定志向，努力以赴。本文只是根據經証發而為大略的整理與初步的論陳，完全無意從事僵化體系的構築。本文結束的時候希望呈現的是禪修極其豐富且不可限量的可開展性。接下來的課題之一是，基於這樣子所認識到的禪修，如何轉化為一股活生生的理解，來幫助吾人回過頭去看佛教經典內的人物是怎樣將禪修納入各自的修學體系以推動與滿足各自的宗教探求，以及發而為留存在經典內的教說與談論。

【附錄一】

《中阿含經·第168經·意行經》，T. 26, vol. 1, pp. 700b-701b.

我聞如是。一時，佛遊舍衛國，在勝林·給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「我今為汝說法，初妙、中妙、竟亦妙，有義、有文，具足清淨，顯現梵行，謂《分別意行經》，如·意行生。諦聽！諦聽！善思念之。」

時，諸比丘受教而聽。

佛言：「云何意行生？若有比丘離欲、離惡·不善之法，有覺、有觀，離·生喜樂，得初禪成就遊。彼·此定·樂欲住。彼·此定·樂欲住已，必有是處：住彼·樂彼，命終生梵身天中。諸梵身天者，生彼、住彼，受離生喜樂，及比丘住此，入初禪，受離生喜樂——此二離生喜樂，無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼；彼·此定如是修、如是習、如是廣布，生梵身天中——如是意行生。

「復次，比丘覺、觀已息，內靖、一心，無覺、無觀，定·生喜樂，得第二禪成就遊。彼·此定·樂欲住。彼·此定·樂欲住已，必有是處：住彼·樂彼，命終生晃昱天中。諸晃昱天者，生彼、住彼，受定生喜樂，及比丘住此，入第二禪，受定生喜樂——此二定生喜樂，無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼；彼·此定如是修、如是習、如是廣布，生晃昱天中——如是意行生。

「復次，比丘離於喜欲，捨·無求遊，正念、正智，而身覺樂，謂聖所說

「聖所捨、念、樂住」〔之〕定，得第三禪成就遊。彼・此定・樂欲住。彼・此定・樂欲住已，必有是處：住彼、樂彼，命終生遍淨天中。諸遍淨天者，生彼、住彼，受無喜〔之〕樂，及比丘住此，入第三禪，受無喜〔之〕樂——此二無喜〔之〕樂，無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼；彼・此定如是修、如是習、如是廣布，生遍淨天中——如是意行生。

「復次，比丘樂滅、苦滅，喜・憂本已滅，不苦、不樂，捨・念清淨，得第四禪成就遊。彼・此定・樂欲住。彼・此定・樂欲住已，必有是處：住彼、樂彼，命終生果實天中。諸果實天者，生彼、住彼，受捨念清淨樂，及比丘住此，入第四禪，受捨念清淨樂——此二捨念清淨樂，無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼；彼・此定如是修、如是習、如是廣布，生果實天中——如是意行生。

「復次，比丘度一切色想，滅有對想，不念若干想，無量空，是無量空處成就遊。彼・此定・樂欲住。彼・此定・樂欲住已，必有是處：住彼、樂彼，命終生無量空處天中。諸無量空處天者，生彼、住彼，受無量空處想，及比丘住此，受無量空處想——此二無量空處想，無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼；彼・此定如是修、如是習、如是廣布，生無量空處天中——如是意行生。

「復次，比丘度無量空處，無量識，是無量識處成就遊。彼・此定・樂欲住。彼・此定・樂欲住已，必有是處：住彼、樂彼，命終生無量識處天中。諸無量識處天者，生彼、住彼，受無量識處想，及比丘住此，受無量識處想——此二無量識處想，無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼；彼・此定如是修、如是習、如是廣布，生無量識處天中——如是

意行生。

「復次，比丘度無量識處，無所有，是無所有處成就遊。彼・此定・樂欲住。彼・此定・樂欲住已，必有是處：住彼、樂彼，命終生無所有處天中。諸無所有處天者，生彼、住彼，受無所有處想，及比丘住此，受無所有處想——此二無所有處想，無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼；彼・此定如是修、如是習、如是廣布，生無所有處天中——如是意行生。

「復次，比丘度一切無所有處想，非有想非無想，是非有想非無想處成就遊。彼・此定・樂欲住。彼・此定・樂欲住已，必有是處：住彼、樂彼，命終生非有想非無想處天中。諸非有想非無想處天者，生彼、住彼，受非有想非無想處想，及比丘住此，受非有想非無想處想——此二想，無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼；彼・此定如是修、如是習、如是廣布，生非有想非無想處天中——如是意行生。

「復次，比丘度一切非有想非無想處，想知滅・身觸・成就遊，慧見諸漏盡斷智。彼諸定中，此定說最第一、最大、最上、最勝、最妙。猶如因牛有乳，因乳有酪，因酪有生酥，因生酥有熟酥，因熟酥有酥精。酥精者，說最第一、最大、最上、最勝、最妙。如是，彼諸定中，此定說最第一、最大、最上、最勝、最妙。得此定、依此定、住此定已，不復受生老病死苦，是說苦邊。」

佛說如是。彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【附錄二】

「色界四禪」的述句與禪定支

針對色界四禪和無色界四等至的說法和內容，根據經文，大致可得出在次第上的二種把握方式：第一種方式是個別去看每一個定境的述句與禪定支，第二種方式則是沿著一個關鍵的概念或準則，將四禪和四等至連貫起來，看出其中在消極方面，「漸次諸行寂滅」、「漸次諸行止息」的道理，以及在積極方面，一個階次又一個階次，越來越能顯發正念、正知、歡喜、安樂等禪修功德的講究。基於《阿含經》在禪修方面的譯詞並不容易一下就看懂，甚至在標點和斷句上，都可能遭遇些許困難，這一份附錄先從色界四禪入手，其目的就在於提供閱讀相關經文最起碼的參考工具。不論是否依於像這樣的參考工具，至少要能讀出經文字面的意思，接著才談得上進行學術上較專門的探討或禪修義理上較深入的把握。

=====

【四禪／四禪那／四靜慮】：*catvāri dhyānāni / cattari jhānāni*

=====

【初禪／初靜慮】：*prathama-dhyāna / paṭhamajjhāna*

另稱：有尋有伺（or 有覺有觀），離生喜樂。

◎「云何，學離欲、惡・不善法，有覺、有觀，離・生喜樂，具足

初禪，」《雜阿含經・第 347 經》，T. 99, vol. 2, p. 97a.

◎「謂比丘離欲、離惡・不善法，有覺、有觀，離・生喜樂，初禪具足住，」《雜阿含經・第 483 經》，T. 99, vol. 2, p. 123a-b.

◎「彼行禪者離欲、離惡・不善之法，有覺、有觀，離・生喜樂，得初禪成就遊。」《中阿含經・第 176 經・行禪經》，T. 26, vol. 1, p. 713c.

◎「欲心便得解脫，無復眾惡，有覺、有觀，念持喜安，遊於初禪。」《增一阿含經・安般品第十七之一・第 1 經》，T. 125, vol. 2, p. 582b.

◎「彼即精勤，捨欲、惡・不善法，與覺・觀俱，離・生喜樂，得入初禪。彼已喜樂潤漬於身，周遍盈溢，無不充滿。如人巧浴器・盛眾藥，以水漬之，中外俱潤，無不周遍。比丘如是得入初禪，喜樂遍身，無不充滿。如是，摩訶（māṇava）！是為最初現身得樂。所以者何？斯由精進、念無錯亂、樂靜閑居之所得也。」《長阿含經・第 20 經・阿摩晝經》，T. 1, vol. 1, p. 85b.

◎「若諸菩薩摩訶薩眾離欲、惡・不善法，有尋、有伺，離・生喜樂，初靜慮具足住。」《大般若經・第十五會》，T. 220 (15), vol. 7, p. 1062a.

◎「已離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離・生喜樂，初禪具足住。」

〔筆記〕以上的述句（formula / statement），僅止於對初禪的描述（description），並沒有對初禪的構成要項根據其要項的數目做分析

(numerical analysis)。再者，以上有關初禪的述句，都沒有提到「心一境性」。照道理講，既然初禪尚存在著尋和伺，即很難在這樣的狀態下達到真正的「心一境性」。然而，特別指出初禪還包括「一心」這個要項的，在《阿含經》內，可以找到幾乎是僅有的二處經證：(1) 法樂比丘尼答曰：「初禪有五支；覺、觀、喜、樂、一心，是謂初禪有五支。」《中阿含經·第 210 經·法樂比丘尼經》，T. 26, vol. 1, p. 788c; (2) 「〔迦葉尊者引述〕……佛告比丘：『我今離於欲、惡、不善，有覺、有觀，喜、樂，一心，入於初禪，晝夜常在如是定中。……』。」《別譯雜阿含經·第 118 經》，T. 100, vol. 2, p. 417c.

禪定支：禪定的構成要項或組成部分 *dhyāna-aṅga / jhānaṅga / a constituent (or member, factor) of meditation.*

〔筆記〕構成要項並非操作技術本身，而是依於操作技術修出來相當於組成零件的東西。再者，構成要項並非禪定所獨有，而是佛法很常見的現象，例如七覺支。即使要使一位修行者建立起真正的福田，也都有消極和積極這二方面構成要項的講究；例如，佛言：「大王！如是，沙門、婆羅門遠離五支、成就五支，建立福田。施此田者，得大福利，得大果報。何等為捨離五支？所謂貪欲蓋，瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋，已斷、已知，是名捨離五支。何等為成就五支？謂無學戒身成就，無學定身、慧身、解脫身、解脫知見身，是名成就五支。大王！如是，

捨離五支、成就五支，建立福田。施此田者，得大果報。」《雜阿含經·第 1145 經》，T. 99, vol. 2, p. 304a-b.

初禪捨離支：已離諸欲(sensual pleasures)，離諸不善法(unwholesome states)。

初禪相應支：有尋、有伺，喜、樂。

尋(or 覺)：尋求、尋思 *vitarka / vitakka / reasoning (or searching, thought, initial application).*

有尋(or 有覺)：*sa-vitarka / sa-vitakka / with (or accompanied by) reasoning.*

伺(or 觀)：伺察、體察 *vicāra / vicāra / examination (or sustained application, reflection).*

有伺(or 有觀)：*sa-vicāra / sa-vicāra / with (or accompanied by) examination.*

摩竭陀大臣兩勢復問曰：「阿難！沙門瞿曇不稱說伺，不稱說何等伺？」

尊者阿難答曰：「兩勢！或有一貪欲所纏而起貪欲，不知出要〔i.e. 出離〕如真；彼為貪欲所障礙故，伺·增伺·而重伺。兩勢！是謂第一伺·世尊不稱說。復次，兩勢！或有一瞋恚所纏而起瞋恚，不知出要如真；彼為瞋恚所障礙故，伺·增伺·而重伺。兩勢！是

謂第二伺・世尊不稱說。復次，雨勢！睡眠所纏而起睡眠，不知出要如真；彼為睡眠所障礙故，伺・增伺・而重伺。雨勢！是謂第三伺・世尊不稱說。復次，雨勢！疑惑所纏而起疑惑，不知出要如真；彼為疑惑所障礙故，伺・增伺・而重伺。雨勢！是謂第四伺・世尊不稱說。雨勢！世尊不稱說此四伺。」

摩竭陀大臣雨勢白曰：「阿難！此四伺可憎、可憎處，沙門瞿曇不稱說。所以者何？正盡覺故。」

摩竭陀大臣雨勢復問曰：「阿難！何等伺・沙門瞿曇所稱說？」

尊者阿難答曰：「雨勢！比丘者，離欲、離惡・不善之法，至得第四禪成就遊。雨勢！世尊稱說此四伺。」

摩竭陀大臣雨勢白曰：「阿難！此四伺可稱、可稱處，沙門瞿曇所稱。所以者何？以正盡覺故。」《中阿含經・第 145 經・瞿默目捷連經》，T. 26, vol. 1, p. 655b-c.

離：遠離、離去、脫離 *viveka / viveka / detachment, seclusion, aloof from.*

離生：藉由遠離而產生 *viveka-ja / viveka-ja / born of detachment.*

喜：歡喜、喜悅 *prīti / pīti / joy, zest, joyous zest, rapture.*

樂：安樂、可樂 *sukha / sukha / happiness.*

離生喜樂：藉由遠離而產生歡喜和安樂 *vivekaja-prīti-sukha / vivekajaṃ pīti-sukham / joy and happiness born of detachment.*

「彼若因五欲功德生喜、生樂，此樂非聖樂，是凡夫樂，病本、癰本、箭刺之本，有食，有生死，不可修，不可習，不可廣布，我說於彼則不可修。……若有比丘離欲、離惡・不善之法，至得第四禪成就遊，此樂是聖樂、無欲樂、離樂、息樂、正覺之樂，無食，無生死，可修，可習，可廣布，我說於彼則可修也。」《中阿含經・第 169 經・拘樓瘦無諍經》，T. 26, vol. 1, p. 702c.

「若比丘離欲、離惡・不善之法，有覺、有觀，離・生喜樂，得初禪成就遊——是謂『樂覺・非欲使』也。所以者何？此斷欲故。」《中阿含經・第 210 經・法樂比丘尼經》，T. 26, vol. 1, p. 789c.

初靜慮具足住：*paṭhamam jhānam upasampajja viharati / enters and dwells in the first jhāna.*

=====

【初禪與二禪之間】：無尋唯伺（or 無覺唯觀）

=====

【二禪／第二靜慮】：*dvitīya-dhyāna / dutiyajjhāna*

另稱：無尋無伺（or 無覺無觀），定生喜樂。

◎「云何，離有覺・有觀，內淨、一心，無覺、無觀，定・生喜樂，具足第二禪，」《雜阿含經・第 347 經》，T. 99, vol. 2, p. 97a.

◎「謂比丘有覺・有觀息，內淨、一心，無覺、無觀，定・生喜樂，

第二禪具足住，」《雜阿含經·第483經》，T. 99, vol. 2, p. 123b.

◎「行禪者覺·觀已息，內靖、一心，無覺、無觀，定·生喜樂，得第二禪成就遊。」《中阿含經·第176經·行禪經》，T. 26, vol. 1, p. 714a.

◎「有覺·有觀息，內自歡喜，專其一心，無覺、無觀，三昧念喜，遊於二禪。」《增一阿含經·安般品第十七之一·第1經》，T. 125, vol. 2, p. 582b.

◎「彼捨覺·觀，便生為信，專念一心，無覺、無觀，定·生喜樂，入第二禪。彼已一心·喜樂潤漬於身，周遍盈溢，無不充滿。猶如山頂涼泉·水自中出，不從外來，即此池中出清淨水，還自浸漬，無不周遍。摩納 (māṇava) ! 比丘如是入第二禪，定·生喜樂，無不充滿，是為第二現身得樂。」《長阿含經·第20經·阿摩晝經》，T. 1, vol. 1, p. 85b.

◎「若諸菩薩摩訶薩眾尋·伺寂靜，內等淨，心一趣性，無尋、無伺，定·生喜樂，第二靜慮具足住。」《大般若經·第十五會》，T. 220 (15), vol. 7, p. 1062a.

◎「尋伺止息故，內淨、心專一故，無尋、無伺，定·生喜樂，第二禪具足住。」

二禪捨離支：尋止息、伺止息。

二禪相應支：喜、樂、心一境性。

寂靜 (or 止息)：寂止 *upaśama / upasama / subsiding (or calming down, elimination)*.

尋伺寂靜 (or 尋伺止息/有覺有觀息/離有覺有觀)：

vitakka-vicārānaṃ vūpasamā / by the subsiding of reasoning and examination.

內：內部、自身之內 *adhyātma / ajjhatta / inner, internal, inward.*

淨 (or 等淨/信/歡喜)：因止息尋伺的動搖而心得於澄淨或淨信 *saṃprasāda / sampasāda / serenity, calm, confidence.*

內淨 (or 內等淨/內信/內自歡喜)： *adhyātma-saṃprasāda / ajjhattaṃ sampasādanam / inner serenity.*

心一境性 (or 心一趣性/一心)： *cittasya eka-agratā (or citta-eka-agratā, eka-(agra)citta) / cetaso ekodi-bhāvam (unification of mind) / citt'ekaggatā (or ekaggatā, one pointedness of mind).*

無尋 (or 無覺)： *a-vitarka / a-vitakka / without reasoning.*

無伺 (or 無觀)： *a-vicāra / a-vicāra / without examination.*

定生：藉由禪定力而產生 *samādhi-ja / samādhi-ja / born of concentration.*

定生喜樂：藉由禪定力而產生歡喜和安樂 *samādhija-prīti-sukha / samādhijaṃ pīti-sukham / joy and happiness born of concentration.*

第二靜慮具足住： *dutiyaṃ jhānam upasampajja viharati / enters and dwells in the second jhāna.*

=====

【三禪／第三靜慮】：*trītiya-dhyāna / tatiyajjhāna*

另稱：離喜受樂、離喜妙樂。

◎「云何，尊者離喜，捨心住，正念、正智，身心受樂，聖說「及捨」，具足第三禪，」《雜阿含經·第 347 經》，T. 99, vol. 2, p. 97a.

◎「謂彼比丘離喜貪，捨心住，正念、正知，安樂住彼，聖說「捨」，第三禪具足住，」《雜阿含經·第 483 經》，T. 99, vol. 2, p. 123b.

◎「行禪者離於喜欲，捨·無求遊，正念、正智，而身覺樂，謂聖所說「聖所捨、念、樂住」〔之〕定〔or 室／空〕，得第三禪成就遊。」《中阿含經·第 176 經·行禪經》，T. 26, vol. 1, p. 714a.

◎「無復喜，念自守，覺知身樂，諸賢聖「常所求護〔i.e. 捨〕喜、念」，遊於三禪。」《增一阿含經·安般品第十七之一·第 1 經》，T. 125, vol. 2, p. 582b.

◎「彼捨喜，住護〔i.e. 捨〕，念不錯亂，身受快樂，如聖所說「起護〔i.e. 捨〕、念、樂」，入第三禪。彼身無喜，以樂潤漬，周遍盈溢，無不充滿。譬如優鉢羅花 (*uppala*)、鉢頭摩華 (*paduma*)、拘頭摩花 (*kumuda*)、分陀利花 (*puṇḍarīka*)，始出淤泥而未出水，根、莖、枝、葉潤漬水中，無不周遍。摩納 (*māṇava*)！比丘如是入第三禪，離喜、住樂，潤漬於身，無不周遍，此是第三現身得樂。」《長阿含經·第 20 經·阿摩晝經》，T. 1, vol. 1, p. 85b-c.

◎「若諸菩薩摩訶薩眾離喜，住捨，具念、正知，受身受樂，唯諸聖者能說「能捨、具念、樂住」，第三靜慮具足住。」《大般若經·第十五會》，T. 220 (15), vol. 7, p. 1062a.

◎「由離喜故，而住於捨，念與正知，及樂以身受——諸聖者說「成就捨、念、樂住」——為得第三禪具足住。」

〔筆記〕以上有關三禪的述句，都沒有提到「心一境性」，代之以「具念、正知」。

三禪捨離支：遠離喜。

三禪相應支：捨、念、正知、樂。

由離喜故 (or 離喜貪／離於喜欲)：藉由遠離歡喜 *pītiyā ca virāgā / by detachment also from joy, by the fading away as well of rapture.*

捨 (or 護)：平衡、平穩、泰然自若的狀態 *upekṣā / upekkhā / equanimity, balance.*

住捨 (or 住於捨／捨心住／捨·無求遊／住護)：安住於平衡的狀態、處之泰然 *upekkhako ca viharati / dwells in equanimity, dwells equanimous, abides balanced.*

念：專念 *smṛti / sati / mindfulness.*

正知：恰當的認明 *saṃprajanya / sampajañña / awareness, clearly*

comprehending.

念與正知 (or 具念、正知/正念、正智/念不錯亂)：專念與恰當的認明、念念分明 *sato ca sampajāno / mindful and clearly*

comprehending.

樂：安樂、可樂 *sukha / sukha / happiness.*

樂以身受 (or 受身受樂/身覺樂/覺知身樂/身受快樂)：產生的安樂以整個身體來感受 *sukhañ ca kāyena paṭisaṃvedeti / and experiences (or enjoys) happiness with the body.*

諸聖者說「成就捨、念、樂住」(or 唯諸聖者能說「能捨、具念、樂住」)：由親身經歷且已提昇上去的賢聖所宣說的〔第三靜慮為〕

「安住於平衡的狀態、專念、安樂」 *yan tam ariyā ācikkhanti upekkhako satimā sukha-vihārīti / (the third jhāna of) which the noble ones declare: "he is equanimous, mindful, one who dwells happily." / which the noble ones call: "dwelling in equanimity, mindfulness, and happiness."*

第三靜慮具足住：*tatiyaṃ jhānam upasampajja viharati / enters and dwells in the third jhāna.*

=====

【四禪/第四靜慮】：*caturtha-dhyāna / catutthajjhāna*

另稱：不苦不樂，捨念清淨。

◎「云何，尊者離苦、息樂，憂·喜先斷，不苦、不樂，捨·淨念，一心，具足第四禪，」《雜阿含經·第 347 經》，T. 99, vol. 2, p. 97a.

◎「謂比丘離苦、息樂，憂·喜先已離，不苦、不樂，捨·淨念，一心，第四禪具足住，」《雜阿含經·第 483 經》，T. 99, vol. 2, p. 123b.

◎「行禪者樂滅、苦滅，喜·憂本已滅，不苦、不樂，捨·念清淨，得第四禪成就遊。」《中阿含經·第 176 經·行禪經》，T. 26, vol. 1, p. 714a.

◎「彼苦樂已滅，無復愁憂，無苦、無樂，護·念清淨，遊於四禪。」《增一阿含經·安般品第十七之一·第 1 經》，T. 125, vol. 2, p. 582b.

◎「彼捨喜·樂，憂·喜先滅，不苦、不樂，護·念清淨，入第四禪。身心清淨，具滿盈溢，無不周遍。猶如有人沐浴清潔，以新白疊，被覆其身，舉體清淨。摩訶 (māṇava)！比丘如是入第四禪，其心清淨，充滿於身，無不周遍。又，入第四禪，心無增減，亦不傾動，住無愛恚·無動之地。譬如密室內外塗治，堅閉戶嚮，無有風塵，於內燃燈，無觸燒者，其燈焰上，怛然不動。摩訶 (māṇava)！比丘如是入第四禪，心無增減，亦不傾動，住無愛恚·無動之地，此是第四現身得樂。所以者何？斯由精勤不懈、念不錯亂、樂靜閑居之所得也。」《長阿含經·第 20 經·阿摩晝經》，T. 1, vol. 1, p. 85c.

◎「若諸菩薩摩訶薩眾斷樂、斷苦，先喜・憂沒，不苦、不樂，捨・念清淨，第四靜慮具足住。」《大般若經・第十五會》，T. 220 (15), vol. 7, p. 1062a.

◎「由斷樂及由斷苦故，並先已滅喜憂故，不苦不樂故，捨・念清淨，第四禪具足住。」

四禪捨離支：斷樂。

四禪相應支：捨・念清淨。

由斷樂及由斷苦故（or 斷樂、斷苦／樂滅、苦滅）：藉由斷除安樂和痛苦這二端 *sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā* / by the abandonment (or abandoning) of happiness and suffering.

先已：在這之前早已。

喜：喜悅 *saumanasya / somanassa / joy*.

憂：憂感、憂愁 *daurmanasya / domanassa / sorrow, displeasure*.

先已滅喜憂故（or 先喜・憂沒／喜・憂本已滅）：藉由之前已滅除喜悅和憂感這二端 *pubbe'va somanassa-domanassānam atthaṅgamā* / by the previous passing away of joy and sorrow.

不苦不樂故：藉由苦和樂這二端都不現起 *adukkham asukham* /

neither suffering nor happiness.

捨・念清淨：達到平衡的狀態上的清淨以及念頭上的清淨／由平衡的狀態產生的念頭上的清淨 *upekkhā-sati-pārisuddhi* / the purity of equanimity and the purity of mindfulness (or the purity of mindfulness produced by equanimity).

第四靜慮具足住：*catutthaṃ jhānam upasampajja viharati* / enters and dwells in the fourth jhāna.

「烏陀夷 (Udāyin)！比丘離欲、離惡・不善之法，有覺、有觀，離・生喜樂，得初禪成就遊——聖說是移動 (*iñjita* / moved, moving)。此中何等聖說移動？此中有覺、有觀，是聖說移動。「此中何等聖說移動？烏陀夷！比丘覺・觀已息，內靖、一心，無覺、無觀，定・生喜樂，得第二禪成就遊——是聖說移動。此中何等聖說移動？若此得喜，是聖說移動。」

「此中何等聖說移動？烏陀夷！比丘離於喜欲，捨・無求遊，正念、正智，而身覺樂，謂聖所說「聖所捨、念、樂住」[之]定 [or 室／空]，得第三禪成就遊——是聖說移動。此中何等聖說移動？若此說移動心樂，是聖說移動。」

「此中何等聖說不移動？烏陀夷！比丘樂滅、苦滅，喜・憂本已滅，不苦、不樂，捨・念清淨，得第四禪成就遊——是聖說不移

動。」《中阿含經·第 192 經·加樓烏陀夷經》，T. 26, vol. 1, p. 743a-b.

=====

[附錄二參考書目]:

Bhikkhu Bodhi (tr.)

The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Saṃyutta Nikāya, Boston: Wisdom Publications, 2000.

L. S. Cousins

"Vitakka/Vitarka and Vicāra: Stages of Samādhi in Buddhism and Yoga," *Indo- Iranian Journal* 35 (1992): 137-157.

Walpola Rahula

"A Comparative Study of Dhyānas according to Theravāda, Sarvāstivāda and Mahāyāna," *Zen and the Taming of the Bull: Towards the Definition of Buddhist Thought*, edited by W. Rahula, 1978, London: Gordon Fraser, pp. 101-110.

水田惠純

〈尋求と伺察に関する論争〉，《印度學佛教學研究》第 29 卷第 2 號（1981 年），頁 178-181.

◎本文初稿曾於民國九十年九月二十八日在華梵大學主辦的第四屆「天台宗學會」學術研討會口頭發表，現經略做修改與增加附錄而成定稿。

