

# 從世尊對外道禪法的批判來探析 「佛四禪」成立過程可能存在的內在理路

廖永賢

佛光大學佛教學系博士生

## 摘要

漢譯《阿含經》與巴利《尼柯耶》中，四禪禪法在佛教解脫成道上的重要性是眾所周知的。但是，學界對其源流仍有不同看法。有認為佛教的禪法思想不可能憑空而生，必然會受到存在於佛世前後的婆羅門或其他沙門學派思想影響，而有吸收改進。也有人從四禪在佛教解脫成道上的重要性，以及系統性的四禪禪法資料，並無出現在更早於佛教的其他外道文獻中，而將其視為是佛自創。儘管如此，有關它是如何形成、其中的內在理路又是為何如此的問題，卻鮮有學術上的深入探究。本文從世尊的外道經驗，以及其對外道禪法的批判此一角度，來嘗試解析佛四禪成立時，可能存在的內在理路。參酌了Walters (1999) 的兩種解經模式進行「以經解經」後，本文發現：佛對外道禪法批判的具體內容，幾乎皆有反映在佛四禪的禪支（jhāna factors）之中；若缺少了外道修行經驗，當時的喬達摩可能在禪觀方法上就無法突破；

而這樣的突破反映在佛四禪的特色上，即是「不拒非欲非不善法之樂」，以及「正覺為目的」的悟道結晶上。亦即，接受喜樂作為助道資糧作用，使禪者身心更趨於沉穩平淨；但是，喜樂亦如彼岸船筏，不應執持方能彰顯正覺的目的，為最終的漏盡解脫提供條件。在這樣的脈絡下，本文亦提出「捨念清淨」此一巴利複合字，更適切的可能解釋方式，並指出其在第四禪時的禪觀操作意義。



**關鍵詞：**外道禪、四禪內在理路、捨善、捨念清淨、以經解經

**An exploratory study on how Buddhist four *jhānas* may  
be internally related during the formation process:  
From the aspect of how non-Buddhist meditation  
practices were criticized by the Buddha**

Yung-hsien Liao

Doctoral Student, Department of Buddhist Studies,  
Fo Guang University

**Abstract**

The imperative of four *jhānas* system in Buddhist liberation is well documented in the *Āgamas* or *Nikāyas*. Its origination, however, remains disputed among scholars. Some held that Buddhist thoughts on meditation just could not be possibly generated from a vacuum, for it may have been susceptible to the thoughts of Brahmanism or other *samaṇa* traditions that existed before the time of the Buddha. Others, however, seeing its soteriological role in Buddhist liberation and no completed documentation of four *jhānas* system were uncovered among non-Buddhist literature that pre-dated the Buddha, have come to conclude the system to be the Buddha's initiation. Either way, no focal study seems to have been conducted investigating how the meditation

system was initiated and why it is to be so. By raising the question of “how the Buddha may have criticized meditation techniques of the heretics that formed a part of his earlier practice”, this study intended to deconstruct or to restore the likely formation process of the Buddhist four *jhānas*. Results from employing two analytic modes by Walters (1999) indicated that the Buddha’s critiques, later, were mostly reflected on the composed factors of the four *jhānas*. Without these heretical experiences, Gotama could not have made breakthrough in his contemplative practice back then. The breakthrough characterizing the four *jhānas* includes “not rejecting joy and happiness from non-sensuous and non-unwholesome dharmas sources” and “right-awakening is the aim”, which crystallized the Buddha’s enlightenment from his heretical experiences. That is, the joy and happiness should be accepted as nutrients necessary to pacify the body and mind in the meditation process. In the end, however, they too should be forsaken just like “the raft is for the crossing” so as to manifest the right-awakening, so as to prepare the mind for a workable foundation for ultimate liberation. It is also in this contextual vein that a more proper interpretation was found for the *pāli* composite word “*upekkhā-sati-pārisuddhiṃ*”; its role in the practice of the forth *jhāna* was further discussed.

**Keywords:** non-Buddhist meditations, internal structure of four *jhānas*, forsaking good *dharma*, *upekkhāsati-pārisuddhiṃ*, interpretation of *sūtras* via *sūtras*

## 目 次

### 一、前言

### 二、研究方法與進路

(一) Walters的兩種解經方法

(二) 聚焦的經典文獻

### 三、佛四禪源流的前人研究

### 四、資料分析與討論

(一) 世尊對兩婆羅門師禪法的批判為何？

(二) 世尊對耆那教修道方法的批判為何？

1. 身行意行（修身修心）孰重
2. 斷食與無息禪無益於成道解脫
3. 初禪之樂是通往覺的道路（之資糧）

(三) 從初禪開展連接到二禪的經典線索

(四) 從二禪開展到三、四禪的內在理路

1. 喜樂的資糧作用貫穿初禪到三禪
2. 正覺的目的貫穿了四禪系統（二禪到三禪的內在理路）
3. 從三禪開展到四禪的內在理路

### 五、結語

## 一、前言

原始佛教文獻，如南傳的巴利《尼柯耶》，以及北傳的《阿含經》中，有一些被視為是「自傳式」經典，如《中部》的《薩遮迦大經》（以下稱《薩經》）、《怖駭經》；《中阿含》的《羅摩經》以及《念經》等，<sup>1</sup> 皆有清楚記載：佛自述其成道經歷，與禪觀方法上的突破，有密不可分的關係。例如在《薩經》（《中部》36經 MN36，見文後「略語表」）中，世尊自述其成道的關鍵：是在經歷了種種瀕臨死亡邊緣的極端苦行，一無所獲之後，才憶起以往未出家時的初禪「喜樂」經驗，從中得到啟發，以至於在禪修方法上有了突破，最終經由「四禪」（four jhānas）的次第證道解脫。此外，根據近代研究，巴利《尼柯耶》與漢譯《阿含經》中，佛教導自家弟子的禪法，大都是以四禪禪法為主；而且，包括佛在內，幾乎所有佛弟子的成道，皆是經由四禪的次第證入；<sup>2</sup> 由此可見，四禪在佛教解脫救度上的關鍵地位。然而遺憾的是，這麼重要的教法，有關它是如何成立，以及其中的內在理路又是為何如此的問題，卻很少有學術上的深入探究。穆克紀教授發表在《中華

---

<sup>1</sup> Lamotte, E. 在 *History of Indian Buddhism* (S. Webb-Boin, Trans. Louvain: Peeters Press, 1988, pp.648-649) 一書中，將這四部——MN36, MN4, MN26, MN19記述了佛陀從出家到成道前後的巴利（阿含）經典——視為是佛的「自傳式」經典。

<sup>2</sup> 見Griffiths, P., "Concentration or Insight: The Problematic of Theravāda Buddhist Meditation-Theory". *Journal of the American Academy of Religion*, 49(4), 1981, p.615; Stuart-Fox, M., "Jhāna and Buddhist Scholasticism". *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 12(2), 1989. pp.80-81; 越建東，〈早期佛教四禪之再審視——從巴利四部尼柯耶的用例看禪定在解脫中的地位〉，《台灣宗教研究》卷6第2期（2007年12月），頁97。另外，《長阿含·遊行經》中，世尊將入滅之際，阿那律尊者告訴阿難說：世尊以前親口告訴他，涅槃皆是由四禪證入（見《長阿含經》卷4，《大正藏》冊1，頁26中）。

佛學學報》的上、下篇專文，<sup>3</sup>可視為是例外；本文稍後對此會有更多討論。探討此議題的重要性有二。（1）研究者不但可以從中去追溯到，四禪禪法成立時，可能存在於佛世前後的一些宗教團體有哪些；他們的修道方法為何；佛又是如何看待這些修道方法；進而從中可以去探析，未成道前的喬達摩<sup>4</sup>，當時是如何從諸多外道修行經驗中，得到了禪修方法上的突破，最終成立了自家的四禪系統。因為喬達摩最終是經由這樣的禪法系統成道解脫，重建他的這一段心路歷程，不但對於解開四禪禪法背後的思想理路，會有更好的把握；與其它外道修行方法相比相觀之下，相信也會更容易了解「佛四禪」<sup>5</sup>在解脫救度上的特點所在。（2）近代學者對於四禪禪法內容的解讀，似乎也有不一致之處。主要爭議點包括，如何解讀第四禪境裡的「捨念清淨」（*upekkhā-sati-pārisuddhiṃ*）這一巴利複合字；以及四禪成就之後的漏盡解脫（如*liberating insight*）的內容為何等等的問題。<sup>6</sup>就此而言，本文

---

<sup>3</sup> 即：Mukherjee, B., “A Pre-Buddhist Meditation System and its Early Modifications by Gotama the Bodhisattva (I & II)”. *Chung-Hwa Buddhist Journal*, No.8-9. 1995/1996.

<sup>4</sup> 本文用喬達摩，專指釋迦牟尼佛成道前的稱謂；用佛、世尊或佛陀，專指成道後的喬達摩；以下同。

<sup>5</sup> 本文用「佛四禪」來區別《梵網經》中所說，流傳在其它外道間所修習的四禪——四種當生最高涅槃。

<sup>6</sup> 有關「捨念清淨」這一複合字，學術上曾有的爭議與討論，請參考：蔡奇林，〈第四禪「捨念清淨」（*upekkhā-sati-pārisuddhi*）一語的重新解讀〉，《台大佛學研究》第16期（2008年12月），頁1-60。有關漏盡解脫內容的討論，請參考 Polak, G., “How Was Liberating Insight Related to the Development of the Four Jhānas in Early Buddhism? A New Perspective through an Interdisciplinary Approach”. *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies*, No.10, 2016. pp.85-112. 和 Schmithausen, L., “On Some Aspects of Descriptions or Theories of ‘Liberating Insight’ and ‘Enlightenment’ in Early Buddhism”. In K. Bruhn & A. Wezler (Eds.), *Studien zum Jainismus und Buddhismus*, Wiesbaden: Franz Steiner

認為，一般僅從古代論師，如覺音論師的見解去了解，或是僅僅執著於字源詞義上去推敲，只會落入各說各話、見樹不見林的困境。相較之下，如果能從佛四禪形成背景，以及喬達摩成立四禪當時的經驗理路的方向去解析，相信問題會得到更好的釐清，答案或許會因此更接近於佛的原意。

## 二、研究方法與進路

研究進路上，本文希望藉由探討原始佛教文獻（巴利《尼柯耶》/漢譯《阿含經》）中，佛對外道禪法的批判此一角度，來了解喬達摩成道前後的環境氛圍。這樣的氛圍，筆者相信蘊含影響喬達摩形成自家禪法的一些思想因子的歷史訊息與條件。學術上一般認為，佛教思想不可能起源或構成於真空狀態；而且，思想史的發展據學者的觀察，也呈現出一個規律——對前世思想批判越大的，受其影響的可能性也就越大。<sup>7</sup>從這樣的角度來看，藉由探討佛對外道禪法的種種批判，應可看出滋養其禪法思想的各種條件。而從這些條件中，去對佛四禪的思想源流做一個拼圖式的重建，應該可以還原，或更接近於喬達摩當初成立四禪禪法時的一個心路歷程。研究方法上，本文將借助「以經解經」的方法，來解讀相關經典材料。此方法不但廣泛地被用於《聖經》的解讀；儒學研究者也有藉此方法來解讀中國古典文獻，如《詩經》與《易經》的內容。<sup>8</sup>其共通的基本假定是：出現在經典中某一處，

---

Verlag Gmbh, 1981, pp.199-250.

<sup>7</sup> 請參考：李志夫，〈試分析印度之「六師」思想〉，《中華佛學學報》第1期（1987年3月），頁246。呂凱文，〈佛教輪迴思想的論述分析〉，《中華佛學研究》第9期（2005年3月），頁13。

<sup>8</sup> 請參考：陳終道，《以經解經》（香港：金燈台出版，1995年），頁109。黃忠

看似比較簡單模糊的記載，在同一經的別處，可能有比較清楚的解說，因此得到互相的補充，而彰顯原意。黃忠慎先生認為，這樣的方法反映出研究者對待經書的態度：將經典內容，視為一個整體完整的意義結構來了解；<sup>9</sup> 如此不但可以避免過度依賴注釋家而導致的偏頗，也可以減少以「己意解經」所產生的謬誤。就此而言，本文認為宗教史學研究者Walters所整理出的四種經典解讀模式，<sup>10</sup> 清楚的展現了「以經解經」的具體操作方法；本文選擇了其中的兩種，來幫助經典內容的解讀工作。下面簡單介紹Walters的兩種解經模式；本文的研究範圍也同時做相應界定。

### (一) Walters 的兩種解經模式

總的來說，Walters的解經模式有利於探尋經典故事中，可能存在著相應於該經被編輯完成時的一些「社會歷史情境」(social historical circumstances)。這樣的社會歷史情境之得以重建(重現)，他認為在於研究者改變了傳統史學家的解經方法；<sup>11</sup> 亦即，將自己做為「解經者」的身份放下，進而從解讀「閱經者」的方位，來反思與反問：經典編纂者所屬那個時代的讀者，會如何閱讀經文內容？訴求的閱聽對象可能是哪些？是外教還是教內信

---

慎，〈嚴察《詩緝》的解經態度與方法及其在經學史上的意義〉，《興大中文學報》第19期(2006年6月)，頁73-75。楊自平，〈程廷祚以經解經的釋《易》實踐與易簡哲學〉，《清華學報》新卷43第2期(2013年6月)，頁217-254。

<sup>9</sup> 黃忠慎2006，頁74。

<sup>10</sup> Walters, J. S., "Suttas as History: Four Approaches to the 'Sermon on the Noble Quest' (Ariyapariyesanasutta)". *History of Religions*, Vol. 38(3), 1999, pp.247-284.

<sup>11</sup> 傳統解經方法，Walters 稱其為「史料來源模式」(historical source mode)；這樣的方法，是以史學嚴謹方法，著重史料的面值(face value)解讀；詳見Walters, J. S. 1999, pp.251-259。

徒，還是兩者皆是？<sup>12</sup> 經過如此的角色轉換，研究者即能將經文內容中所蘊含有關經典成立時代，相應的社會歷史背景訊息呈現出來。這樣的背景訊息，為研究者提供了更多經文內容以外的訊息。而這樣的方法，Walters稱之為「當世涵義模式」(text of its day mode)的解經方法。<sup>13</sup> 另外，傳統研究者常將同一部經中的各個故事片段，區分為古層、非古層，佛說的、非佛說的；以至於有研究者，偏執於經中的某個片段來做片面解讀，忽視了整部經做為一個整體，所要傳達的完整訊息。Walters借用「文學分析」(literary analyses)方法，從整部經的高度來解讀《聖求經》後發現，經中所有故事片段(frames)的加總，實際上是在傳達一個完整的故事內涵：佛成道方法的優越性，號召外道加入，以及鞏固教內信心等等；此一解經方法，Walters稱之為「全經考量模式」(textual whole mode)。<sup>14</sup> 在總結時，Walters肯定這些方法，在極度缺乏史料時的實用性；並認為每一部經本身，即可被視為其本身的傳記來研究，裡面應該含藏相應的社會歷史資料。<sup>15</sup> 筆

---

<sup>12</sup> 部份引文如下：‘...in the past decade I think it has been sufficiently well shown that different sorts of historical analysis, far more promising, solid, and interesting, become possible once we remove ourselves from the position of reader and ask instead how people in the tradition itself would have read such-and-such a text. ...this shift from interpreting reader to interpreter of readership...’ (Walters, J. S. 1999, p.260)

<sup>13</sup> 見Walters, J. S. 1999, pp.259-265。

<sup>14</sup> 詳細的分析解讀過程，請參考Walters, J. S. 1999, pp.266-272。

<sup>15</sup> 部份原文摘錄如下：‘Each of the approaches that I have explored yields insight into Buddhist history that is new...well grounded’ (Walters, J. S. 1999, p.282) ‘...my attempt at defining these four approaches to the historicity of the suttas may have wider application. It at least provides a vocabulary within which different approaches can be discussed, refined, and tested on the great wealth of suttas (and commentaries) that we are lucky enough to possess... The suttas have their own biographies, histories of being read and of not being read, which potentially shed

者認為，上述兩種解經方法，剛好切合本文研究需要；本文所要尋找的答案，相信會在這樣的解經方法幫助之下呈現出來。Walters的另外兩種解經模式，不是由於方法上的局限性，就是礙於本文篇幅限制，因此將不予以考慮。就應用上而言，當然，筆者並非史學專家，在使用這兩種模式時，不太可能完全按照專業史學方法來進行解析。但是，正如Walters在其論文中所示現，<sup>16</sup>我們仍可根據這兩種模式所關注的問題作為基點，來引導分析討論，找出可能的答案。例如「當世涵義模式」所關注的問題是：經文內容故事中，所隱示（蘊含）的時代背景大致如何？編經者（編訂如是如是的内容）的目的為何？所訴求的閱聽對象可能是哪些？而「全經考量模式」所關注的問題是：這一部經大致有幾個故事（為一組的）片段組成？這幾個故事片段（frames）的加總，所要傳達的訊息可能是甚麼？以這些問題做為解經導引，再輔之以前人研究成果；筆者相信，從相關經典探索中，找出本文所關切的答案，應該不成問題。另外，就「全經考量模式」的運用而言，本文亦將從整部藏經的角度來探討，出現在不同經典中的一些故事片段的加總，是否亦隱含了一個更完整的故事輪廓。因為Walters最終也有指出：各別經典所傳達的訊息，在某一部類（例如《中部》），甚或以經藏的角度來看，應該皆有其相應的關連性。<sup>17</sup>換言之，分散在不同部類某一經中的故事片段，以經藏

---

great light on later developments in every realm of Buddhist life.' (Walters, J. S. 1999, p.283).

<sup>16</sup> 如「全經考量模式」源自文學分析方法，Walters說，他本身亦非文學分析家，但是從該方法所關切的幾個問題出發（做為解經的幾個考慮面向），他發現經中隱含了很多額外資訊；見Walters, J. S. 1999, p.266。

<sup>17</sup> 如：'the teaching, the metaphor, the "one time" at which the sutta take place, even the ancient autobiographical fragments... is a unfragmented whole. So, too, for that matter, is the Majjhimanikaya itself a whole, and likewise the Tipitaka a whole.'

的角度來看，應當是整體的一部份，並非是互不相屬的資料。

## (二) 聚焦的經典文獻

巴利經中說到佛從出家到成道前後的一些經典，學者認為主要集中在《中部》的四部經典已如前述。<sup>18</sup> 這四部經，除了《薩經》只有部份段落出現在北傳《增一阿含經》之外；其餘三部，皆有完整對應的阿含版本。<sup>19</sup> 各經內容，雖然主題各有所重；但是都有佛述自傳部份。這些部份的互補與彙整，清楚的記述著喬達摩從離家求道、向兩外道師習禪、自修苦行，後來在禪法上有所突破並因此證道解脫，以及向五比丘初轉法輪的完整成道過程。從這些經典故事內容不難看出，佛對外道修道方法曾有哪些批判；而這些批判，筆者認為皆有清楚的反映在四禪禪法的「構件」之中，最終促成了喬達摩的成道解脫。因此，在探討佛四禪是如何形成一個禪法系統的相關問題時，本文也將以這四部經的故事內容為主要解讀依據。另外，如果說上述四部經，是佛成道過程的縱向說明；下面這幾部經，可視為是從橫切面的角度，為這一個過程，提供了額外的補充資料。在「以經解經」的方法原則下，這些資料將有助於我們解開，一個個隱藏在故事背後，喬達摩可能經歷過的一些心路歷程。這些經典包括了與耆那教徒討論身行、意行孰重的《優波離經》(MN56)；與比丘弟子討論，苦行是否可以清除舊業的《天臂經》(MN101)；以及說到婆羅門「不見不聞」禪法的《根修習經》(MN152)。此外，有關佛對順

---

(Walters, J. S. 1999, pp.267-268)

<sup>18</sup> 見註1。

<sup>19</sup> 《聖求經》對應《中阿含·羅摩經》；《雙想經》對應《中阿含·念經》；《怖駭經》對應《增一阿含31.1經》；《薩遮迦大經》對應《增一阿含31.8經》。

世派等外道的斷滅之見，及其禪修方法所提出的批判，本文將以《梵網經》(DN1)的內容為主來做討論。

### 三、佛四禪源流的前人研究

佛四禪源流的前人研究，大致可分為「承襲改良說」與「自創說」兩大陣營。前者主張：就思想史發展角度而言，佛四禪絕不可能無中生有，因為印度河文明（Indus civilization，約BC.2800-1800）遺址所發現的三枚「禪坐印章」證明，早在紀元前2500年，古印度就已經存在某種形式的瑜伽禪坐方法。<sup>20</sup> 這種方法，為後來的梵書以及古奧義書時代（約BC.800）的哲學家們所採用，而成為婆羅門的瑜伽禪法。喬達摩與其同時代的沙門集團（約BC.600），或多或少都受到這樣的影響；在結合了自宗救度思想之後，形成了各自的禪觀方法。<sup>21</sup> 前面述及的穆教授兩篇論文，就是在這樣的脈絡下，來闡述喬達摩是如何在前人的基礎上對傳統禪法做出了修改，而成立了佛教意義上的四禪。<sup>22</sup> 相對於

---

<sup>20</sup> 請參考方廣錫，《淵源與流變：印度初期佛教研究》（北京：中國社會科學出版社，2004年），頁208。Pande, G. C., *Studies in the Origins of Buddhism* (4 ed.), Delhi: Motilal Banarsidass, 1995, pp.255-256.

<sup>21</sup> 見巫白慧，《印度哲學——吠陀經探義和奧義書解析》（北京：東方出版社，2000年），頁237-244。Crangle, E. F., *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practices*, Wiesbaden: Harrassowitz, 1994, pp.273-274.

<sup>22</sup> 主張承襲改良說的論述，除穆教授外，其餘如：Crangle, E. F. 1994, pp.273-274; King, W. L., *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga* (1 ed.), Delhi: Motilal Banarsidass, 1992, p.2. 此外，佛教文獻裡，也有將四禪視為是純粹傳承自古印度的修定（samatha）傳統，因其缺少觀慧（vipasanā）要件，無法獲得最終的解脫；因此僅將其視為是一種助道的修行方法而沿用。如此，佛四禪亦可視為是純粹的「承襲沿用」。有關於這部份的學術討論，請參考：Griffiths, P. 1981, pp.609-615; Polak, G., *Reexamining Jhāna: Towards a Critical*

承襲改良說，有學者從四禪在佛教解脫成道上的重要地位，以外教文獻沒有系統性的四禪論述，<sup>23</sup> 而教內也沒有記載外道有四禪經驗，<sup>24</sup> 因而主張四禪為喬達摩自創的「自創說」。然而，不論是主張佛改良或佛自創，佛四禪最終是如何成立、其內在理路為何又是如此的問題，仍然缺乏學術上的深入探究。因此，本文另闢蹊徑，從世尊如何批判外道禪法的角度，來探索佛四禪成立過程中可能存在的內在理路。最終所得結果，或許對佛四禪源流議題，能夠提供不同視角的觀察。下面，筆者就根據第二章所設定的研究進路，來提出分析討論。

#### 四、資料分析與討論

前面說到，巴利《中部》有四部經，被學者視為是了解佛傳重要經典；這些經典記錄了喬達摩出家後精進修行，到成道前後的經歷。<sup>25</sup> 根據「全經考量模式」要領來解讀，這四部經主要故事片段（frames）的加總，所呈現出的整體故事輪廓，大致可以整理如下：（1）為了尋求「無上離軛安穩涅槃」<sup>26</sup> 之法，喬達摩

---

*Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*, Lublin: Wydawnictwo UMCS, 2011, pp.19-24.

<sup>23</sup> 如：Bronkhorst, J., *The Two Traditions of Meditation in Ancient India* (2 ed.), Delhi: Motilal Banarsidass, 1993, pp.96-97; Polak 2011, pp.164, 168-170; Wynne, A., *The Origin of Buddhist Meditation*, London: Routledge, 2007, p.26.

<sup>24</sup> 如：越建東，〈從《長阿含經》及《長部》經群檢視四禪是否外道之說〉，《正觀雜誌》第66期（2013年9月），頁27-31、35。

<sup>25</sup> 見註1。

<sup>26</sup> 巴利：anuttaram yogakkhemam nibbanam。本文所有巴利文的漢譯，除特別指明外，皆以莊春江先生譯版為主（以下簡稱莊譯）。莊譯，據其自述，是以「直譯」為主（性、數、格、語態，儘量符合原文）；遇到特定字眼，尚參酌了漢譯阿含，菩提比丘的英譯等版本，在注解中提供讀者比較。此外，其譯

向兩婆羅門禪師習禪；他們所傳授的禪法，分別是「無所有處」及「非想非非想處」的禪法。<sup>27</sup> 雖然喬達摩很快就駕御了這兩種禪法，但是認為這兩種禪法不導向離軛安穩涅槃；因此，沒有接受兩師所提，共治或是統領其僧團的建議而離去；繼續另覓其它解脫之道（MN26）。（2）在爾後多年的自行摸索期間，喬達摩經歷了林野獨居修定時的種種內心恐懼考驗，克服了五蓋等的障礙（MN4）。（3）同時也嘗試過種種最嚴厲，如斷食、無息禪的苦行，幾近瀕臨死亡，卻仍然無法證道；因此而覺悟到，不應抗拒「非欲、非不善法之樂」；同時憶起過去初禪的「喜樂」經驗，確認那是一條通往「覺的道路」（MN36）。（4）以初禪為基礎，在禪法上再有了新的領悟與突破（息尋伺得一心），漸次開展出自家禪法系統（MN19）；最後經由初禪到四禪的次第，證得「漏盡解脫」，成就了無上離軛安穩涅槃之法（MN19, 36）。

喬達摩修行成道的故事輪廓大致如此；那麼，對於本文所要探討：佛四禪是如何成立，內在理路又是為何如此的問題；這樣的故事內容，提供了那些「言外之意」的資料訊息，可供進一步解讀呢？就此而言，從解讀閱經者的角度來說（當世涵義模式），

---

版又公開於其個人網站上，任何人皆可參閱，筆者認為，是一個值得信賴、值得學界利用推廣的譯版。有關本句的譯文原稿內容，請參閱「莊春江工作站」：<http://agama.buddhason.org/index.htm>（中部第26經）；巴利原文請參閱：緬甸第六結集版，亦即Chaṭṭha Saṅgāyana CD-ROM (CSCD 3), M i, p.275 (163)。相應的巴利聖典協會（PTS）頁碼，則標示於括弧內（如上），以下同。

<sup>27</sup> 巴利經中所記載，佛未成道前，向兩外道師學禪的禪師Ālāra Kālāma以及Uddaka Rāmaputta，近代學者經多方推理考證認為，即是婆羅門禪師。主要是根據兩師所授禪法，「無所有處」以及「非想非非想處」與古奧義書時代、婆羅門教義中的宇宙觀（cosmology）是一致的；兩種禪法的目的皆在於，追求在深定中與大梵（brahman / ātman）合一，如此即是婆羅門教的解脫。有關於此的研究討論，請參考：King, W. L. 1992, pp.10-13; Walters, J. S. 1999, pp.262-264; Wynne, A. 2007, pp.30-43.

本文認為，上述四部經所呈現出的整體故事內容，有下面幾個問題，值得進一步探討。（1）兩婆羅門師所授禪法，為何無助於喬達摩成道解脫；亦即，佛對兩婆羅門師禪法批判為何？（2）為何斷食、無息禪等的苦行，也無助於成道解脫；亦即，佛對耆那教苦行方法的批判為何？在這樣的情形下，（3）喬達摩又是如何突破傳統禪法格局，走出了自己的解脫之道？本文希望從相關巴利《尼柯耶》/漢譯《阿含經》中，找出與這些問題有關的答案，相信答案之中應該就蘊含了，佛四禪成立過程的相關資訊。簡而言之，本文希望藉由「以經解經」的方法，第一步先探討世尊對外道禪法有那些批判；以此為基礎，第二步再來解析，這樣的批判大致上是如何反映在世尊成道方法（四禪禪法）的構成要件之中；以此來說明佛四禪形成過程的內在理路。

### （一）世尊對兩婆羅門師禪法的批判為何？

根據《聖求經》中記載，喬達摩向Āḷāra Kālāma學的是「無所有處」禪法，向Uddaka Rāmaputta學的是「非想非非想處」禪法。這兩種禪法，在巴利經中，是分屬四無色定（arūpa jhāna）中的第三與第四等至（samāpatti）。經中有關佛自述，在證到這兩種禪法後的記述是：「我這麼想：『此法不導向厭、離貪、滅、寂靜、證智、正覺、涅槃，只往生到無所有處/非想非非想處。』比丘們！我不滿意那個法、嫌厭那個法而離開了。」<sup>28</sup>當然，從如此簡短的經文中很難看出，為甚麼這樣的禪法被世尊認為是：「不導向厭、離貪……正覺、涅槃」。但是，藉由「以經解經」的方法，從其它巴利經中，佛對婆羅門禪法的批評可以看

---

<sup>28</sup> 見M i, pp.277-278 (165-66)。

出：對於婆羅門追求在深定中與大梵合一的禪法，佛是非常不認同的；不滿意兩師的禪法，應該也是與此有關。例如《根修習經》（MN152）中，婆羅門Pārāsiviya「以眼不見色、耳不聞聲」（入深定）為根修習方法；佛批評說：「如是這樣，盲人及聾者應該是根已修習了」，<sup>29</sup>此為其一。其次，Wynne的研究指出，無所有處、非想非非想處，在古奧義書中，即被定義為是大梵（*brahmā/ātman*）的內涵；<sup>30</sup>由此可見，兩師禪法的最終目的，應可視為即是在禪定中與大梵合一。因為在古婆羅門文獻中，在禪定中回歸大梵，被視為是婆羅門獲得解脫之道。而這樣的概念，實際上與婆羅門的宇宙觀——梵天為造物主，有密不可分的關係。根據這樣的宇宙觀，四大、六界等宇宙組成元素，皆為大梵所創；亦即，大梵存在任何一種元素之中；禪修者透過觀想這些元素，在古奧義書中，被視為是回歸大梵的方法。<sup>31</sup>換言之，不論是從其

---

<sup>29</sup> 見M iii, p.453 (298)

<sup>30</sup> 如：‘The self (*ātman*) is conceptualized in terms similar to both ‘nothingness’ (*ākīñcañña*) and ‘neither perception nor non-perception’ (*nevasaññānāsaññā*) in the early Upaniṣads... the goal of Uddaka Rāmaputta (*nevasaññānāsaññā*) is virtually identical to the description of brahman in the Māṇḍūkya Upaniṣad... There is also early evidence suggesting that the goal of Ālāra Kālāma was an early Brahminic conceptualization. For example, the first cosmogonic myth of the Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad begins as follows: ‘In the beginning there was nothing here at all’... It is plausible, on the basis of this evidence, to suppose that in early Brahminic circles the absolute reality (*ātman/brahman*) was known by the term *ākīñcanya*...’ (Wynne, A. 2007, pp.37-40)

<sup>31</sup> 有關於此的研究與討論，詳見Crangle 1994, pp.77-79; Wynne, A. 2007, pp.29-34。簡言之，Crangle 的研究指出，Kauṣītaki 奧義書中有記載觀想 ‘brahman in various cosmic phenomena and in the self’；見Crangle 1994, p.77。而 Wynne 的研究則指出，「六界」做為禪觀所緣的元素（*element meditation*）早已出現在古婆羅門文獻如《泰帝利耶奧義書》（*Taittirīya Upaniṣad*）以及《摩訶波羅多》之中；見Wynne, A. 2007, p.32。

它巴利經中，佛對婆羅門禪法的批評，或是從近代學者的研究成果皆可看出，《聖求經》中，佛認為兩外道師的禪法「不導向厭、離貪……正覺、涅槃」的主要原因之一即可能是——佛不認同婆羅門「將禪定等同於解脫」的禪觀方法，此為其一。其二、對於梵天創造一切所衍生出的宇宙觀——梵天是大我、人是小我（皆名ātman）；透過修定（samatha）即可在深定中（samādhi）使小我回歸大我的解脫得度方法，顯然也與佛陀的「無我」主張相違。因此，Ālāra Kālāma與Uddaka Rāmaputta在深定中與大梵合一的禪法，與喬達摩當時所追求的「無上離軛安穩涅槃」之法不符，顯然也是必然的結果。所以，從上面的分析可以得知，無論是《根修習經》中，佛對「不見不聞」禪法的批評，或是《聖求經》中，佛認為兩外道師禪法的不究竟性（「不導向厭、離貪……正覺、涅槃」），其關鍵原因應該在於，佛對於婆羅門禪師追求，在深定中與大梵合一，或是「將禪定等同於解脫」的看法，採取否定與批判的態度有關。至於如此的批判，是如何反映在佛四禪的構成要件當中；後面的相關單元，本文將繼續做相應的討論與說明。

## （二）世尊對耆那教修道方法的批判為何？

佛對耆那教修道方法的批判，可藉由另一部佛述自傳經典——《薩經》來解讀。此經大意是：耆那教徒薩遮迦來與佛辯，修身修心孰重的問題；其間，佛說起自己未成道前，曾經嘗試了包括斷食與無息禪在內的種種苦行，幾近瀕臨死亡而一無所成；但是卻因此體悟到，苦行無助於解脫成道的事實；在憶起昔日未出家時的初禪喜樂經驗，最終經由四禪次第證道解脫。就此而言，如果將《聖求經》視為是佛對婆羅門禪法的批判，《薩經》的批判

對象顯然是耆那教。Bronkhorst的研究即判定，《薩經》中所說的苦行方法，是針對耆那教而有的批判。<sup>32</sup>《薩經》的重要性在於，它包含了喬達摩在禪法上有所突破，並因此獲得解脫成道的關鍵訊息。這樣的訊息顯示，脫離了苦行「身心二元論」的傳統窠臼，<sup>33</sup>是喬達摩邁向成立佛四禪的關鍵所在。而這樣的訊息，從《薩經》中依序開展出的三個故事片段——（1）修身修心孰重；（2）斷食與無息禪的苦行無助於成道解脫；（3）初禪是通往「覺的道路」（*maggo bodhāyā'ti*）——即可看出。下面，本文將依序討論這三個故事片段，所蘊含的訊息，來說明其與佛四禪成立過程的內在理路關係。

## 1. 身行意行（修身修心）孰重

從薩遮迦被佛問，卻答不出何謂「修心」的內容來看；世尊所批判的，顯然是耆那教將身心分別開來，而以身行為重的修行方法。這一點，從另一部經——《中阿含·優婆離經》（巴利 *upālisuttam*）中即可看出：耆那教被視為是，重視「身行」超過「意行」的教派。在《優婆離經》中，當佛說身口意三業，以意

---

<sup>32</sup> 部份引文如下：‘Both the Jainas and the Ājīvikas are known for their inclination toward asceticism... The question resolves itself once we assume that our episode [in MN36] is directed against the Jainas’ (Bronkhorst, J. 1993, Chp1, p.11). ‘...we may look at the following as a confirmation that our episode is directed against the Jainas’ (Bronkhorst, J. 1993, p.12, note 15)。

<sup>33</sup> 耆那教主張身心二元論，亦即：靈魂（命）是純淨的，但為沾到業物質的「身」所困，所以必須藉由身罰式的苦行以求解脫。請參考：心毓、心倫，〈從古印度佛教與耆那教之苦行觀論聖俗關係之演進〉，《普門學報》第39期（2007年上篇），頁169-196；第40期（2007年下篇），頁219-252。Chatterjee & Datta, *An Introduction to Indian Philosophy* (3 ed.), India: Calcutta University Press, 1948, pp.115-125.

業為最重時，耆那教徒長苦行重復問了三次，以確定佛意確實如此，<sup>34</sup> 因為他們一向被教導以身業（身罰）為最重。<sup>35</sup> 以至於後來，長苦行回去向教主尼乾陀報告，並激起了優婆離居士來與佛辯，最終卻為佛所折服並皈依的事。因為耆那教相信，只有苦行可以清除舊業；加上身體的不作為，就不會製造新業。<sup>36</sup> 如此這樣，也就不難理解，為何耆那教修行方法，是以身體的「不作為」做為修行重點；而身體不作為的極致，即是絕食而亡。因此，絕食而亡，被視為是耆那教徒最崇高的修行目標；<sup>37</sup> 斷食與無息禪的苦行方法，即是這種思想的具體表現（這部份將在下節討論）。在《薩經》中，因為薩遮迦（暱稱：阿基毘舍那）答不出何謂修心問題，佛於是提出正確的修身與修心方法：「阿基毘舍那！凡任何有這樣的二邊者：已生起的樂受，以身的已修習狀態而不持續遍取心，已生起的苦受，以心的已修習狀態而不持續遍取心，阿基毘舍那！這樣是身已修習與心已修習。」<sup>38</sup> 從

<sup>34</sup> 見《中阿含經》卷32，《大正藏》冊1，頁628中。

<sup>35</sup> 耆那教稱「身業」為「身罰」；見《中阿含·優婆離經》卷32，《大正藏》冊1，頁628上。

<sup>36</sup> 有關於苦行可清除舊業，《中阿含·尼乾經》（南傳 *Devadahasuttam*）有清楚記載：「我便往彼，到已，即問：『尼乾！汝等實如是見、如是說，謂人所受皆因本作，若其故業因苦行滅，不造新者，則諸業盡，諸業盡已，則得苦盡，得苦盡已，則得苦邊耶？』彼答我言：『如是。瞿曇！』」見《中阿含經》卷4，《大正藏》冊1，頁442下。

<sup>37</sup> 有關於耆那教的苦行觀，以及尊崇絕食而亡的有關討論，請參考 Bronkhorst 研究耆那教原始經典 *Āyāraṃga Sūtra* 所得的結論：「[in *Āyāraṃga Sūtra*] All this gives us a clear and intelligible picture of the way to liberation in early Jainism. Activity being the source of all unhappiness, the attempt is made to put a stop to activity. This is done in a most radical way. The monk abstains from food and prepares for death in a position which is as motionless as possible.' (Bronkhorst, J. 1993, Chp3, p.11) 以及心毓、心倫2007上，頁178-184。

<sup>38</sup> 'Yassa kassaci, aggivessana, evaṃ ubhatopakkhaṃ uppannāpi sukhā vedanā cittaṃ

佛的解答，可以看出兩項重要訊息：（1）身心相連不離，但是以心的不執取（樂受、苦受）為「已修身已修心」（bhāvitakāyo, bhāvitacitto）的關鍵所在。（2）所謂已修身者，心不持續遍執<sup>39</sup>（na pariyādāya）生起的樂受；已修心者，心不持續遍執已生起的苦受；這兩項標準說明：已修身和已修心者，實際上，已經達到不再執著苦樂兩邊的境界。而這樣的訊息，非但顯示了佛對耆那教以身行為重（自虐自苦）的修行方法之批判；更重要的是，這樣的批判，也有進一步具體的反映在佛四禪的構件當中。例如，不苦不樂（adukkhamasukhaṃ）即有出現在佛四禪中，做為表徵第四禪境因子之一（這部份容後詳論）。除此之外，不執著於苦樂兩邊，在經典中也被稱為是「中道」之法。這樣的方法，不僅與初轉法輪時，教導五比丘的中道之法的記載相符；教導五比丘的中道之法，實際上即是八正道。<sup>40</sup> 而修習八正道，學者認為即是以通達四禪的正定（sammāsamādhi）為其目的。<sup>41</sup> 因此，從這些相互關連、相互呼應的資料內容不難看出，《薩經》中，佛與

---

na pariyādāya tiṭṭhati bhāvitattā kāyassa, uppannāpi dukkhā vedanā cittaṃ na pariyādāya tiṭṭhati bhāvitattā cittaṃ. Evaṃ kho, aggivessana, bhāvitakāyo ca hoti bhāvitacitto cā'ti.' 見 M i, p.369 (239-240)。

<sup>39</sup> 當然，巴利原文 'cittaṃ na pariyādāya tiṭṭhati' 心是受詞，有不被繫縛之意；全文見註38。

<sup>40</sup> 如《中阿含·羅摩經》卷56（南傳《聖求經》）：「我於爾時即告彼曰：『五比丘！當知有二邊行，諸為道者所不當學：一曰著欲樂下賤業，凡人所行；二曰自煩自苦，非賢聖求法，無義相應。五比丘！捨此二邊，有取中道，成明成智，成就於定，而得自在，趣智趣覺，趣於涅槃，謂八正道，正見乃至正定，是謂為八。』」，《大正藏》冊1，頁777下。

<sup>41</sup> 請參考：Vetter, T., *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Leiden: E.J. Brill, 1988, p.XXX. Kuan, T. F., *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches Through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese, and Sanskrit Sources*, London: Routledge, 2008, pp.59-60.

薩遮迦討論「修身修心」的故事片段，與佛四禪的內在關連性。從中可以看出：佛在解說何謂已修身已修心者的標準時，已經隱示身心是分不開的；相對而言，耆那教將身心分別開來，認為身業最重；反應在其修行方法上，與此也脫離不了關係，從下面單元的討論即可看出。

## 2. 斷食與無息禪無益於成道解脫

《薩經》中有記載，喬達摩曾經嘗試了種種被視為是，世間沒有比此再苦的苦行方法（如斷食、無息禪等），幾近瀕臨死亡，最終卻一無所獲。<sup>42</sup> 換言之，耆那教自苦自虐的修行方法，也不是《聖求經》中喬達摩所追求的「無上離軛安穩涅槃」之法。但是，與此同時，佛也明白指出，當時的喬達摩卻因此而覺悟到，不應該懼怕「非欲、非不善法之樂」；在憶起以往未出家時，曾經經歷過的初禪喜樂經驗，確認它是一條通往「覺的道路」；最終經由四禪的次第證道解脫。這一段經文的譯文如下：「阿基毘舍那！我這麼想：『又，我自證在父親釋迦的作業中，當[我]坐在閻浮樹的蔭涼處時，從離欲離不善法後，進入後住於有尋、有伺，離而生喜、樂的初禪，那會是覺的道路嗎？』阿基毘舍那！跟隨著憶念，我識知：『這就是覺的道路。』阿基毘舍那！我這麼想：『我為何害怕那欲之外、不善法之外的樂呢？』阿基毘舍那！我這麼想：『我不害怕那欲之外、不善法之外的樂。』」<sup>43</sup> 從經文內容可以清楚看出，喬達摩於此，在禪法上有了明顯的轉變與突破；亦即，由身罰自虐式的苦行，轉變為不抗拒非欲、非不善法之樂；並確認如此（初禪）之樂，是有助於通往

<sup>42</sup> 見M i, pp.377-381 (242-246)；《增一阿含經》卷23，《大正藏》冊2，頁670下。

<sup>43</sup> 見M i, p.381 (246-247)。

覺的道路 (maggo bodhāyā'ti)。<sup>44</sup> 言外之意似乎蘊示 (imply 之義)：喬達摩後來是在這樣的基礎上，有了禪法上的突破與變革，進而形成四禪禪法系統，並由此證道解脫。換言之，走上了這一條被佛稱為是「覺」(bodha) 的道路；禪觀方法上的領悟與突破，明顯扮演了不可或缺的作用。之所以會有如此的突破與進展，筆者認為即是在於，喬達摩脫離了苦行傳統「身罰自虐」為主的修行格局，超越了傳統「身心二元論」<sup>45</sup> 的窠臼。這樣的突破與轉折，佛在《薩經》中，利用與耆那教徒辯論的機會說出；不但可以清楚看出，喬達摩是如何從苦行摸索中，走到了確認「初禪[之樂]是通往覺的道路」<sup>46</sup> 這一步；同時也蘊示了，佛四禪的始建，由此有了一個基礎。

### 3. 初禪之樂是通往覺的道路 (之資糧)

前面說到，喬達摩放棄了苦行，開始接受離欲、離不善法而產生的如法之樂，是其在禪法上的突破。但是，就經文所述，喬達摩是在經由反思反問之後（即「從離欲離不善法後，進入後住於有尋、有伺，離而生喜、樂的初禪，那會是覺的道路嗎？」），才最終確定「初禪[之樂]是覺的道路」的答案。然而，

---

<sup>44</sup> 或有認為：本文「初禪之樂是通往覺的道路」的論述為誤讀，謂經中只說「初禪是通往覺的道路」。筆者於此稍作解釋。經文詞面上，或許僅有「初禪是通往覺的道路」之意；然而，就整段經文所要傳達的語義脈絡來說：前面已說到苦行一無所獲的經驗，後面接著說到憶起初禪之喜樂，接著又以問答方式確認，不該懼怕非欲非不善法之樂；在這樣的脈絡範疇下，自然有蘊示「初禪[之樂]是通往覺的道路」的意義。如不看文脈理路而堅持面值 (face value) 之解，雖不能說以詞害義，卻有詞義無法彰顯之弊。但是，為免爭議，特以方括號[]來表示筆者依文脈解析而增添之語詞。

<sup>45</sup> 同註33。

<sup>46</sup> 同註43。

所謂「初禪之樂」與「覺的道路」其間的關連意義，在此似乎並不是很清楚。但是，就整段經文脈絡的涵義來看，筆者認為應該是指：喬達摩從苦行中領悟到，離欲離不善法之樂，在覺的道路上的資糧作用。亦即，這一條覺的道路，也可以說，是具有「以禪悅為基礎」的中道之路。<sup>47</sup> 如果檢視四禪公式裡的各階內容，如法的「喜樂」實際上是貫穿佛四禪系統的；缺少了喜樂的禪那因子（jhāna factors）做為助道資糧，不僅禪修上可能無法進道上昇；也將無從了解，佛四禪做為一個完整的禪法系統其特色所在。下面，筆者接著進一步分析討論，整個四禪系統，在這樣的初禪基礎上，是如何開展建立起來的。

### （三）從初禪開展連接到二禪的經典線索

由前節的論述可以看出，佛四禪的初禪，喬達摩是經由對耆那教苦行方法的體驗、批判與反思而確立的。而在這樣的基礎上，進一步開展到二禪的線索，筆者認為從《中阿含·念經》（南傳MN19）中的一些故事片段可以看出。《念經》是佛教導自家弟子禪修方法的經典；從經文內容可以看出，佛是以自己未成道前的禪修經驗，告訴比丘弟子：當時的喬達摩，是如何在初禪（有尋有伺）的基礎上，突破障礙（平息尋伺）得一心、入二禪的具體經過。方法不但詳盡深入，更用譬喻加以說明；其中蘊含了有關「當時」，喬達摩是如何從初禪開展到二禪的關連線索。以下就以《念經》中相關經文段落，繼續提出分析討論。

---

<sup>47</sup> Bronkhorst 即有指出：與其他苦行禪法相比，《薩經》的作者在強調，佛四禪的愉悅經驗為其特色；見Bronkhorst, J. 1993, Chp1, p.26。

《念經》中，佛說到自己未成道前的禪修經驗，將「念」<sup>48</sup>分為兩類。亦即，禪修者的心思，不是落入「欲念、恚念、害念」的一端，就是落入「無欲念、無恚念、無害念」的另一端。此外，佛也發現，念的運作有一個特性：「比丘者，隨所思、隨所念，心便樂中。若比丘多念欲念者，則捨無欲念，以多念欲念故，心便樂中。若比丘多念恚念、害念者，則捨無恚念、無害念，以多念恚念、害念故，心便樂中。」<sup>49</sup>意思是說，人的心思有一種傾向：經常執持隨緣所生的各種念頭。在這樣的情形下，假如心中常充滿欲、恚、害等念頭（貪欲及不善法），樂在其中，就背離了各種善法（無欲、無恚、無害念）；因此，「則不能脫生、老、病、死、愁憂、啼哭，亦復不能離一切苦。」<sup>50</sup>相反的，若多念無欲、無恚、無害念，則捨欲念、恚念、害念；而佛當時即是如此修習（離欲離不善法），並因此得以進道初禪；因為巴利《尼柯耶》/漢譯《阿含經》中，入初禪的標準即是：「離欲、離不善法後，進入後住於有尋、有伺，離而生喜、樂的初禪。」<sup>51</sup>但是，佛的經驗也明確指出，（入初禪後）過度的多念，卻是一種進道上昇的障礙：「我生無欲念、多思念，生無恚念、

---

<sup>48</sup> 念，巴利版作「尋」(vitakka)；而“vitakka”一字，Bhikkhu Ñānamoli & Bhikkhu Bodhi 譯為想 (thoughts)；見*The Middle Length Discourse of the Buddha*, Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1995 (tr.), p.207. Dvedhāvitakkasuttam (MN19) 的漢譯，因此也被稱為《雙想經》。

<sup>49</sup> 見《中阿含經》卷25，《大正藏》冊1，頁589中。

<sup>50</sup> 見《中阿含經》卷25，《大正藏》冊1，頁589中。

<sup>51</sup> 雖然此處經文並無明示，修「多念無欲……無害念」獲至初禪；但是參酌稍後的段落：若比丘修「多念無欲……無害念」，是直接接到二禪定型句的情況來看（見《中阿含經》卷25，《大正藏》冊1，頁589下），修「多念無欲……無害念」得入初禪的看法應是無疑的。有關初禪定型句原文，見M i, p.211 (117)。

無害念、多思念[，得入初禪已]<sup>52</sup>。我復作是念：『多思念者，身定慧忘，則便損心，我寧可治內心，常住在內止息，一意得定，令不損心。』我於後時便治內心，常住在內止息，一意得定，而不損心。」<sup>53</sup>換言之，過度的多思念（有尋有伺），會使身心疲備，尋伺（*vitakka, vicāra*）之心無法平息；這樣，就無法得一心（*cittassa ekaggatā*）入二禪。因為巴利／阿含經藏中，初禪入住二禪的關鍵，是在於尋伺（又譯為覺觀<sup>54</sup>）心的平息上，<sup>55</sup>亦即：「以尋與伺的平息，自信，一心，進入後住於無尋、無伺，定而生喜、樂的第二禪。」<sup>56</sup>佛並於此，舉喻說明：就像牧牛者（禪修者）於秋收後放牧，只要知道牛（念）在那裡即可；不需要像夏季時那樣，必須緊緊看好牛隻（念），以免牠闖入田中踐踏秧苗，產生惡果。<sup>57</sup>亦即，禪修者以「多念無欲……無害念」等方法克服了欲……害等念後（入初禪後），已能掌握要領，就不再需要使用「多念無欲……無害念」的方法，致「尋伺」之心無法平息；因為尋伺心的一直活躍，將會是入道二禪的障礙。<sup>58</sup>所以，從上述經文脈絡可以看出，這些故事片段非但講述了，喬達

<sup>52</sup> 括號內之文字，為筆者解讀文脈所加。

<sup>53</sup> 見《中阿含經》卷25，《大正藏》冊1，頁589中。

<sup>54</sup> 覺觀是尋（*vitakka*）伺（*vicāra*）的古譯；見唐·慧琳，《一切經音義》卷50，《大正藏》冊54，頁641上。

<sup>55</sup> 有關於此的討論，亦可參考：Bucknell, R. S., "Reinterpreting the Jhānas". *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 16(2), 1993, p.380. 以及 Stuart-Fox, M. 1989, pp.81-83。

<sup>56</sup> 見M i, p.211 (117)。

<sup>57</sup> 見《念經》：「猶如秋後月收一切穀訖，牧牛兒放牛野田時作是念：『我牛在群中。』所以者何？牧牛兒不見因此故當得罵詈，得打、得縛，有過失也，是故彼作是念：『我牛在群中。』我亦如是。」（《中阿含經》卷25，《大正藏》冊1，頁589中）

<sup>58</sup> 同註55。

摩是如何以「多念無欲……無害念」的方法進道初禪，同時也蘊示了，他是如何克服了過度多念對進道二禪的障礙；平息尋伺、得一心，入二禪的過程。換言之，亦即是從離欲、離不善法（欲念……害念）、有尋有伺的初禪，克服了過度的多念（無欲念……無害念）之後，獲得尋伺平息、一心、由定而生喜樂的二禪。

然而，筆者以上的論述，可能潛存問題。或有人會認為：「多思念者，身定慧忘，則便損心……我於後時便治內心……一意得定，令不損心」這一段有蘊示已得二禪意味的經文，其稍後之段落，有出現包含了初禪在內的四禪定型句（stock passage）；因此，本文主張此段經文蘊含初禪開展到二禪線索，是項誤讀、不能成立。有關於此，筆者在此稍做補充論述如下。其一、比對漢譯與巴利版本與此有關的段落文句可以發現，兩個版本皆是在說完「秋後放牧」的譬喻之後，隨即出現整組的四禪定型句。不同之處在於，巴利本緊接著初禪定型句之前，有出現漢譯本所無的如下一句：「比丘們！我的活力已被激發而不退，念已現前而不忘失，身已寧靜而無激情，心已入定而一境」；<sup>59</sup>後面才緊接著出現整組的四禪定型句。因為句中「心已入定而一境（samāhitam cittam ekaggam）」這一句有二禪意味，出現在包含初禪在內的四禪定型句之前，有其不合理之處；而且，「念已現前而不忘失（upaṭṭhitā sati asammuttā）」，亦有類似第四禪upekkhā-sati-pārisuddhi的部份特徵；據此，穆克紀教授認為，本句內容所示之禪境，似更相符於，將其視為是由前端經文脈絡順序發展下來的結尾。因此，他推想這一句經文，以往應該是另一教法的結

---

<sup>59</sup> ‘Āraddham kho pana me, bhikkhave, vīriyam ahosi asallīnam, upaṭṭhitā sati asammuttā passaddho kāyo asāradhho, samāhitam cittam ekaggam.’ 見M i, p.211 (117)。

尾（此教法主要在說理）。而隨後出現的四禪定型句有關的段落，應該是屬於另一個教法（此部份主要在說實修情形）。<sup>60</sup> 其二、如果審視漢譯本的相同段落文句，也會發現穆教授的推論有其道理。因為漢譯本緊接著譬喻之後，並無出現與巴利本類似之句子。相對的，接著出現的段落，卻有一種意味——在說完了上面教理之後，重新另起一段之前，首先先對前端所述教法稍做總結，接著再開始講述自己以這樣的教法付諸實踐的經過。亦即，漢譯本說完譬喻後，另起一段時，是重述《念經》的主題——「比丘者，隨所思、隨所念，心便樂中……」；接著說自己如是修「多念無欲……無害念」，因而得初禪乃至四禪，以及漏盡解脫的過程；<sup>61</sup> 沒有像巴利本那樣，出現看似矛盾的段落連接文句。因此，綜合上述資料分析來看，《念經》中的段落即使有出現，疑似二禪出現在初禪之前的經文情況，尚難斷定，其足於否定了本文前面論述主張的可能性。

#### （四）從二禪開展到三、四禪的內在理路

如前所述，就研究進路而言，本文假定喬達摩從外道修行經驗的批判中，所悟出的道理，應該有具體的反映在其成道的四禪禪法上。就此而言，以《聖求經》中不滿足於兩婆羅門師追求在深定中與大梵合一的（非求覺的）禪法而離開；以及《薩經》中放棄苦行，接受初禪[之樂]是覺的道路，這樣的經驗內容來看；本文認為，喬達摩從這樣的經驗與反思中所悟出的道理，反映在「喜樂」（pītisukha）與「覺 / 正覺」（bodha/sambodha）這兩個概

---

<sup>60</sup> 見Mukherjee, B. 1996, pp.318-319, 324。

<sup>61</sup> 見《中阿含經》卷25，《大正藏》冊1，頁589下。

念上，可稱為其悟道結晶。既然經典中記述喬達摩的成道，是在捨棄了外道修道方法之後，經由四禪的次第完成；那麼，從他外道學習經驗與反思中，所產生的悟道結晶，自然應該有反應在他的成道方法，即四禪禪法上。換言之，「喜樂」與「正覺」這兩個概念中，應該蘊含了更多有關佛四禪做為一個禪法系統的肌理紋路。下面本文就以這兩個概念為主軸，來說明從二禪開展到三禪，乃至四禪的內在理路。

### 1. 喜樂的資糧作用貫穿初禪到三禪

首先，就「喜樂」這一項悟道因子來說；如前所述（4.2.3），喬達摩從外道苦行經驗中，體悟到的具體內容，是喜樂在修道過程中，所扮演的資糧作用。喜樂做為佛四禪進道上昇的資糧作用，從四禪公式裡的各階內容，即可清楚看出。巴利經中，從初禪到三禪的定型句內容，譯文如下：「比丘們！我從離欲、離不善法後，進入後住於有尋、有伺，離而生喜、樂的初禪；以尋與伺的平息，自信，一心，進入後住於無尋、無伺，定而生喜、樂的第二禪；以喜的褪去與住於捨<sup>62</sup>，有念、正知，以身體感受樂，進入後住於這聖弟子宣說：『他是有捨<sup>63</sup>、具念、住於樂者』的第三禪。」<sup>64</sup>從這樣的內容次第來看，《薩經》中，喬達摩從苦行中體悟到，不應該抗拒非欲非不善法之樂，因而憶起過往初禪喜樂經驗，進而確認初禪是覺的道路，此一故事片段，反映在四禪公式裡，即是初禪境界內容。而《念經》中，佛教導弟子，如何克服「多念無欲……無害念」的障礙，平息尋伺得

<sup>62</sup> 莊譯原為「住於平靜」；平靜（upekkhā）本文譯為「捨」的原因，詳見註65。

<sup>63</sup> 莊譯原為「他是平靜」。

<sup>64</sup> 見M i, p.211 (117)。

一心，住於定而生喜樂的故事片段，反映在四禪公式裡，即是二禪境界內容。三禪境界雖然是「喜已褪去」，但是仍然有「以身受樂」。因此，喜樂的資糧作用，可以說，是一直貫通到三禪境界的。至於為何三禪境界是：「以喜的褪去……以身體感受樂？」以及，由二禪連接開展到三禪，乃至四禪的理路，又是為何如此？這些問題的答案，蘊含在喬達摩的另一項悟道因子，亦即「正覺」的目的之中；可以說，正覺的目的是貫穿了四禪系統的。下面，本文就綜合「正覺」與「喜樂」這兩項喬達摩的悟道結晶，來說明它是如何反映在，由二禪開展到三禪乃至四禪的過程。

## 2. 正覺的目的貫穿了四禪系統（二禪到三禪的內在理路）

如果再回到稍早，佛對婆羅門「不見不聞」（不知不覺）禪法的批判，以及不滿兩師禪法「不導向厭、離貪……正覺、涅槃」而離開；再加上對耆那教苦行經驗的反思，而確定「初禪[之樂]是覺的道路」這些經文片斷來看；喬達摩的悟道結晶裡，蘊示了正覺的目的，應該是無疑的。而且正覺的目的，是貫穿了四禪系統的。就此而言，前述喜樂的資糧作用，可以說，僅是為了邁向正覺之路、成就正覺之果所需要的精進修行，提供了身心安定與平穩的功能而已。亦即：喜樂在覺的道路上只是一種船筏；渡河之後就不應該繼續執持不放，必須要能夠做到捨（*upekkhā*）<sup>65</sup>，

---

<sup>65</sup> *Upekkhā*（梵*upeksā*）一字，《阿含經》譯作「捨」。《巴英字典》（PTS, p.170）的解釋有「平靜（*equanimity*）、無關心（*indifference*）或中受（*neutral feeling*）」之意。而據Monier-Williams的《梵英字典》（p.173），則也有「忽視（*neglect*）、捨棄（*abandoning*）」之意。水野弘元的《巴利語辭典》（p.81）的解釋則是：捨、無關心、捨心。本文綜合上述釋義，以及下面的經文用例，採*upekkhā*蘊含了「捨棄、無關心」（不執）之意。簡言之，任何的苦受、樂受，就心識的感

身心才能獲得平靜不受制約。就此而言，如果從《梵網經》中，佛對那些，將四禪等同於四種「當生最高涅槃」<sup>66</sup>的批判亦可看出：佛將喜樂視為是，通往彼岸之筏的態度，是一貫的。這些應該是屬於順世派的斷滅外道，<sup>67</sup>他們相信人死身滅，因此將追求種種樂受，視為人生最崇高的目的；以至於將四禪之樂，視為是種種當生涅槃。如此的見解，從佛的批判即可看出：樂受的追求，並非禪修目的。因為《梵網經》的原意要旨，是要指出：佛超越（uttaritara）外道之處，在於如實的了知到，各種「樂受」

---

知運作過程（perceptual process）而言，是經過了一個「執取」的過程，才衍生成種種煩惱的；亦即：根x境x識>觸>受>愛>取……（這是一種潛存的趨勢underlying tendency）；因此，就禪修的範疇（如四禪）而言，從既存的煩惱修到無煩惱，相對於「已執取」而說「捨/棄」，其意義應該更易理解；從另一角度來說，也即是在禪修中，要經由修練捨而做到不執之意。亦即，是在感知過程中經歷了一種「或捨棄、或無關心、或不執著（受）」的修習過程，而達到一個平靜的心境，最終斷除煩惱；如《雜阿含305經》中所教示（見《雜阿含經》卷13，《大正藏》冊2，頁87中）。因此，可能 upekkhā 的原義，本就蘊涵了這樣比較廣的語域也不一定；但是詳細的論證，可能需專文為之，方能盡意。又例如《中阿含·漏盡經》說到，煩惱應該以修習捨覺支在內的七覺支來捨斷（見《中阿含經》卷2，《大正藏》冊1，頁432下）。另外，《中阿含·分別六處經》亦說到：世尊為弟子說法，無論弟子聽後是「不恭敬不順行、甚至違世尊教」，亦或是「恭敬順行、不違世尊教」，世尊皆「捨無所為、常念常智」（見《中阿含經》卷42，《大正藏》冊1，頁693下）；此處的「捨」，巴利本（MN137）原文即是 upekkhā。Kuan 認為，這裡的「捨」和「無所為」可能是同義詞，因為捨亦可譯為放棄（to give up），捨棄（to abandon）之意；見 Kuan, T. F. 2008, p.179, note 83。換言之，碰到上述悅意或不悅意的情況，世尊都能做到不執（捨/無所為）平心對待。因此，本文採 upekkhā 蘊含了，在感知過程中，經由「捨棄、無關心」（不執）而獲至心的平靜之意。

<sup>66</sup> paramadiṭṭhadhammanibbānam; 見D i, pp.93-99 (36-38)。

<sup>67</sup> 湯用彤先生認為，主張這些「現在涅槃」（當生涅槃論）的，即是阿耨多一類的順世派斷滅外道；見〈釋迦時代之外道〉，《現代佛教學術叢刊》第93冊（台北：大乘文化出版，1978年），頁39。劉建等亦持同樣的看法；見《印度文明》（北京：中國社會科學出版社，2004年），頁95-97。

的生起是「以觸為緣」(phassapaccayā)，所以不該執持。外道執持依「觸」(phassa)而生起的「受」(vedanā)，即墮入了流轉(samsāra；觸、受、愛、取、有……)；相反的，如來能「如實知受的集起、滅沒、樂味、過患、出離」<sup>68</sup>這一過程，因不執著(捨)而最終獲得了解脫正覺。<sup>69</sup>換言之，包括喜樂在內種種的受，最終都需要捨棄，才能進一步進道上昇；使身心逐漸平穩清淨，為正覺的開顯，乃至獲得漏盡解脫提供準備。<sup>70</sup>因此，在弄清楚「喜樂做為彼岸之筏」的理路邏輯之後，以此再來檢視第三禪境界的內容，就不難理解，為何從二禪入三禪的過程，會有如此的變化。換言之，是因為捨(upekkhā)的作用，<sup>71</sup>使喜樂的資糧角色，在進道上昇過程中，變得越來越淡；也是因為捨的作用，禪修者在入三禪後，僅餘「以身體感受樂」(喜的褪去)。以至於到第四禪階段，連僅餘的「以身體感受樂」也完全消逝；這樣的發展理路，在稍後的討論中亦可看出。同時，因為正覺的目的，三禪的境界除了「住於捨」之外，也有「有念、正知」(sato,

---

<sup>68</sup> ‘Vedanānaṃ samudayaṇca atthaṅgamaṇca assādaṇca ādīnavaṇca nissaraṇaṇca yathābhūtaṃ viditvā anupādāvimutto, bhikkhave, tathāgato.’ 見D i, p.103 (39)。

<sup>69</sup> 有關於此的研究可參考：Anālayo, Bhikkhu., “The ‘Sixty-two Views’ -- A Comparative Study”. *Fuyan Buddhist Studies*, 5, 2010. p.35. Hata, M., “Heretical Views in the Pañcattayasutta”. *Journal of Indian and Buddhist Studies*, 54(3), 2006. p.53. 釋洞恆，《圖解佛教禪定與解脫——決定佛陀證悟的關鍵》(台北：大千出版社，2010年)，頁217-218。

<sup>70</sup> 穆教授認為，佛四禪的第四禪時，所成就的心境，即是為漏盡解脫這個目的，而有的準備；見Mukherjee, B. 1996, pp.330-334; Cousins, L. S., “Buddhist Jhāna: Its Nature and Attainment According to Pāli Sources”. *Religion*, 3(2), 1973, p.117; Gethin, R., “On the Practice of Buddhist Meditation According to the Pali Nikāyas and Exegetical Sources”. *Buddhismus in Geschichte und Gegenwart*, 9, 2004, p.210 也有同樣看法。

<sup>71</sup> 參考註65。

sampajāno) 兩詞出現；這兩個語詞，Bodhi比丘即認為，在禪修過程中扮演了產生智慧 (pañña) 的重要功能。<sup>72</sup> 另外，本文將喜樂 (pītisukham) 視為資糧的看法，也牽涉到這一個字的巴利文，應該被如何解讀的問題。有關於此，穆教授認為，此複合詞的前一個字 pīti 應該被視為是 sukham 的形容詞；因為一心不可能有二念（同時享有兩種樂受）；<sup>73</sup> 在二禪已達一心的條件下，如果 pītisukham 是兩種不同的樂，理論上是無法成立的；所以他認為，這一個字的英譯應該被解讀為是：歡快的樂 (rapturous happiness)。<sup>74</sup> 換言之，pīti 是表徵樂受的程度；當喜樂的資糧作用（在三禪時）隨著捨受的彰顯而逐漸淡化時，反應在身體的感

---

<sup>72</sup> 詳如：‘The two terms, sato and sampajāno, often occur in proximity... I would describe mindfulness [sati] as lucid awareness of the phenomenal field. This element of lucid awareness prevails in the initial stages of the practice. But with the strengthening of mindfulness, clear comprehension [sampajāno] supervenes and adds the cognitive element. ...As the practice advances, clear comprehension takes on an increasingly more important role, eventually evolving into direct insight (vipassanā) and wisdom (pañña).’ 見 Bodhi Bhikkhu, “What does mindfulness really mean? A canonical perspective”, *Contemporary Buddhism*, 12(1), 2011, p.22.

<sup>73</sup> 穆教授的原文部份摘引如下：‘In order to critically understand the implications of the jhāna formulas it is necessary to pay attention to the following principles relevant to a jhanic state: 1) Mind in concentration can know only one object at a time...’ 見 Mukherjee, B. 1995, pp.469-470。但是原文僅視此為前題，並無進一步解釋這些規則為何如此。筆者以為，這與巴利文獻中所說到，心識是「剎那」(momentariness) 的連續，以及與此有關的「有分心」(bhavaṅga-mind) 概念有關。簡言之，就心的對境（所緣/念）而言，每一剎那，心的對境應該只能有一所緣，即：根x境x識 > 觸 > 受 > 愛……，依此對境而產生的受，也應僅是一種；此外，從業的受報觀點而言，一念中若有兩種受，即可能造成業的因果受報變得不清楚。有關於此（剎那、有分心、業）的討論，請參考：Collins, S., *Selfless Persons Imagery and Thought in Theravada Buddhism*, “Chapter 8: Momentariness and the bhavaṅga-mind”, UK: Cambridge University Press, 1982, pp.225-261.

<sup>74</sup> 見 Mukherjee, B. 1995, p.472。

受上即是：比較粗糙的pīti褪去，只剩下sukham，意味著身心已經進入一種，相對上更平穩清淨的狀態。如此看來，穆教授的解析與本文將喜樂做為到達彼岸之筏的主張，是互為支持的。

### 3. 從三禪開展到四禪的內在理路

上一節說到，因為捨的作用，三禪時喜已褪去，僅餘以身受樂；但是，到第四禪時，連僅餘的身體樂受也將完全消逝。那麼，從三禪開展到四禪，其間又存在甚麼樣的內在連接理路呢？有關於此，筆者認為，前面提到佛在《薩經》中教導耆那教徒薩遮迦，何謂「已修身已修心」的故事片段，所傳達的訊息，正可幫助解答。為了方便討論，此段經文的譯文重錄如下：「阿基毘舍那！凡任何有這樣的二邊者：已生起的樂受以身的已修習狀態而不持續遍取心，已生起的苦受以心的已修習狀態而不持續遍取心，阿基毘舍那！這樣是身已修習與心已修習。」<sup>75</sup>而巴利經中，第四禪境的定型句內容是：「以樂的捨斷與苦的捨斷，及以之前喜悅與憂的滅沒，進入後住於不苦不樂，捨念清淨的第四禪。」<sup>76</sup>兩段內容，相互對照之下即可看出，第四禪境與已修身、已修心的標準，基本上沒有甚麼兩樣。換言之，兩種狀況都是在敘述，禪修者已能做到不執著於苦樂兩邊，做為通往正覺解脫之道的要件。<sup>77</sup>《薩經》中，佛是從心的不執取<sup>78</sup>（na pariyādāya）這一角度（vs. 耆那教執著於身罰自虐式的苦行），來闡明已修身

---

<sup>75</sup> 見M i, p.369 (239-240)。

<sup>76</sup> 見M i, p.211 (117)。

<sup>77</sup> 《中阿含·羅摩經》和《相應部·法輪轉起經》(SN56.11)亦有同樣教說；前者詳見註40。

<sup>78</sup> 同註39。

與已修心的標準；反映在禪觀操作方法上，即是入第四禪時，連僅剩餘的「以身受樂」皆已捨（*upekkhā*<sup>79</sup>）盡，到達了「不苦不樂」之境。換言之，也就是表徵著禪修者在第四禪時，已能相對上做到完全不執的地步。第四禪定型句：‘*adukkhamasukham upekkhā-sati-pārisuddhiṃ catuttham jhānam upasampajja vihāsim*’這一句裡，緊接著不苦不樂（*adukkhamasukham*）之後出現的巴利複合字“*upekkhā-sati-pārisuddhiṃ*”，在這樣的脈絡下，本文認為也是與前者一樣，表徵著同樣的意義：捨的作用 / 不執的能力，在第四禪時已達極致，不執兩邊的境界。Gombrich即認為，巴利經中出現的一對或一串字，大部份具有同義或接近同義的作用，這是口傳文學為確保經典中的訊息，能夠傳遞下去的一種技巧；因為這種現象在眾經中非常普遍，他說根本沒有爭辯必要。<sup>80</sup> 本文下面接著對此一複合字的討論，也將在這樣的脈絡下，說明其與“*adukkhamasukham*”一詞一樣，在第四禪境，表徵著同樣的意義。

“*Upekkhā-sati-pārisuddhiṃ*”一字，出現在第四禪原始文句之處（如前段），莊譯原為：（進入後住於不苦不樂，）由平靜而正念遍淨的第四禪。本文依前段所述，兩組巴利字（斜體部份）同樣表徵著，禪觀操作能力至第四禪時，相對上已達完全不執之境此一角度，將其另譯為：（進入後住於不苦不樂，）捨念清淨的

---

<sup>79</sup> 參考註65。

<sup>80</sup> 引文如下：‘It is a standard feature of the style of the *suttas* that words appear in pairs which are synonymous or nearly so. This feature is so pervasive that one need hardly argue for it: it occurs on every page. Sometimes the strings of synonyms or near-synonyms are longer: three or four are quite common... This redundancy is a technique typical of oral literature to ensure transmission of the message.’ 見 Gombrich, R. F., *How Buddhism Began-- the Conditioned Genesis of the Early Teachings*. (2 ed.), New York: Routledge, 2006, p.116.

第四禪。亦即是採，「即使是念清淨，也已經捨棄了（或不執持）的第四禪」之義。原因簡述如下：（1）複合字本來即可當形容詞用；如Wynne在評述第四禪境的一些關鍵字（如upekkhā, sampajāno）被誤解而誤譯時，即有示例指出：第四禪境裡的“adukkhamasukham”與“upekkhā-sati-pārisuddhim”原是形容詞，表徵著禪者的經驗品質，然而卻被Ñāṇamoli和Bodhi比丘譯為具有禪那因子（jhāna factor）的實名意味；他認為這是一種誤導。<sup>81</sup>（2）四禪公式的進道上昇，學者指出，皆含有捨棄前一階比較粗糙的心識狀態，以進入更清淨的下一階為其特徵；例如，捨尋伺（vitakka, vicarā）入二禪、捨粗糙的喜受（pīti）入三禪，再捨樂受（sukham）入四禪，而後達到不苦不樂的境界。<sup>82</sup>換言之，此現象亦可說，是隨著禪觀修練進步，而能夠逐漸做到完全不執之意。（3）阿含、巴利經中不乏例子顯示，世尊教導弟子禪修，是依循一個「離惡>修善>到捨善」的方法次第。除了眾所周知的「船筏喻」之外，其它例如《雜阿含1246經》<sup>83</sup>中，佛告諸比

---

<sup>81</sup> 部份引文如下：‘E.g. bhikkhus Ñāṇamoli and Bodhi’s translation of the description of the fourth *jhāna* (1995:105): ‘I entered upon and abided in the fourth *jhāna*, which has neither-pain-nor pleasure and purity of mindfulness due to equanimity.’...The problem with this is that the translators seem to understand that simple adjectives such as *adukkham*, *asukham* and *upekkhāsati-pārisuddhim* are ‘factors’ (*dhamma-s?*) of a meditative absorption. But this is misleading. The compounds... do not indicate ‘factors’ of/in the fourth *jhāna*, as if real ‘things’ contained in an objectively ‘real’ meditative state. The compounds are used to qualify a certain mental state that a practitioner of meditation can experience...’ 見 Wynne, A. 2007, p.106, 139 note55。此外，Bucknell 也認為這一串字是形容詞；見Bucknell, R. S. 1993, pp.381-382。

<sup>82</sup> 請參考：Bucknell, R. S. 1993, pp.379-381; Kuan, T. F. 2008, pp.34-35, 37-38。

<sup>83</sup> 見《雜阿含經》卷47，《大正藏》冊2，頁341中-342上。

丘，禪修有如鑄金過程一樣，要先去除粗垢：欲覺、恚覺、害覺<sup>84</sup>（離惡）；接著去除細垢：親里覺、人眾覺、生天覺（修善）；最後，連「善法覺」也要去除（捨善），方能最終得證。在《中阿含179經》中，世尊更明確指出：不善念滅於初禪；<sup>85</sup>而「善念」也會在第四禪時滅無餘。<sup>86</sup>綜合這些資料所要傳達的共通意義：能做到不執兩邊（善惡 / 苦樂）為真正的不執的意義來看，本文將“upekkhā-sati-pārisuddhim”一字詮解為：「捨棄了念清淨的第四禪」之義（捨善），應該更符合第四禪做為佛四禪最後一階，心無所執，知/正知得以彰顯的經驗境界。而且，這——與第三禪的「以喜的褪去與住於捨，有念、正知，以身體感受樂」，到第四禪時，變成了「身受樂」與「清淨的念」<sup>87</sup>皆消失，僅餘「知 / 正知」的存在、所呈現出的狀態——也是相符的。<sup>88</sup>亦即，本文

---

<sup>84</sup> 此處的「覺」，南傳對應版《增支部》“Paṃsudhovahakasuttam”一經裡的巴利字是vitakka（尋）。

<sup>85</sup> 如：「物主！不善念何處滅無餘？何處敗壞無餘？若多聞聖弟子離欲離惡不善之法，有覺有觀，離生喜樂，得初禪成就遊。此不善念滅無餘，敗壞無餘。」見《中阿含經》卷47，《大正藏》冊1，頁721上。

<sup>86</sup> 如：「物主！善念何處滅無餘？何處敗壞無餘？若多聞聖弟子樂滅、苦滅，喜憂本已滅，不苦不樂、捨念清淨，得第四禪成就遊。此善念滅無餘，敗壞無餘。」見《中阿含經》卷47，《大正藏》冊1，頁721中。

<sup>87</sup> 因為「不清淨的念」，如欲、恚、害等念，入初禪時已滅，三禪的念自然是指「清淨的念」。

<sup>88</sup> 因為從第四禪定型句：「以樂的捨斷與苦的捨斷，及以之前喜悅與憂的滅沒，進入後住於不苦不樂，捨念清淨的第四禪。」亦可看出，原本出現於第三禪的「樂與淨念」皆已消失不見。樂的消失，應該是可預期的；而後者的不見，在此應該即是表示，淨念也已被捨下，僅餘知/正知的存在。當然，知或正知的存在是隱示的；因為第四禪裡，並沒有說「知」的不見，它自然沒有消失的理由。而且，就整個脈絡發展下來，到第四禪時，僅餘知的一念的狀態，應該是理所當然的；因為，這樣的狀態也符合接下來的發展：為漏盡解脫提供了準備。

認為，「捨念清淨」這一字所要傳達的涵意是：不清淨之念故應捨，但是，清淨之念也必須能夠捨，才是真正做到了不執之境。如此的涵意，與上述其他經中所述一樣，皆是在傳達「離惡>修善>捨善」的一個進道次第。因此，“*upekkhā-sati-pārisuddhiṃ*”與“*adukkhamasukham*”皆是在傳達，禪觀能力到第四禪時，已達不執的極致（不執兩邊）境界，這樣的推論應該是合理的。<sup>89</sup>至此，如果我們再回到佛告薩遮迦，不執苦樂兩邊為已修身已修心的故事片段來看，第四禪境的内容，與佛的苦行經驗，有其內在關連性，應該也是無疑的。

因此，無論是《薩經》中，著重於「心」的不再執取於已生起的樂受、苦受，被視為是已修身已修心的狀況；或是《梵網經》中，佛說：如來超越（*uttaritara*）包括當生涅槃論者在內，所有外道的原因，在於如實知觸（*phassa*）所引起的過患（受、愛、取、有……），因而做到「無所著」（*na parāmasati / anupādā*）的教法，<sup>90</sup>換個角度來說，都是在闡明，由第三禪開展到第四禪時，因捨（或不執）的作用而獲致的成就。因為只有當所有的受（*vedanā*）都已經捨盡，觸（*phassa*）不再起作用的時候；理論上，禪修者才會達到一種，僅餘「知」的一念，而安住（*vihārati*）在那樣的境界上。而那樣的境界，與外道禪的目的相比，它即非《根修習經》中所說，婆羅門的「不見不聞」境界；也非《聖求經》中，兩婆羅門外道師所追求的，在「無所有處」或「非想非

---

<sup>89</sup> 若有人指稱：經典中並無「捨棄清淨之正念」的敘述，本文如此的解讀與論述，違背了佛教最基本的教義。這樣的評論似乎是從根本上否定了討論此假定前提的可能性，亦即否定了此題目被學術研討的可能性。若是如此，則不異於限制了佛教學術發現真理的可能性，殊為可惜。

<sup>90</sup> 見 D i, p.103 (39)。

非想處」的禪定中，與大梵合一的境界；亦非順世派的「當生最高涅槃」境界；當然也更非耆那教，以身心的不作為，做為最高至上的苦行解脫境界。從以上的討論亦可看出，與這些外道禪法相較，佛四禪有一個顯著不同的特點：禪定不等同於解脫，禪定並非修行的終點。因為按照阿含以及巴利經中所說，到達第四禪境時的心靈狀態，它只是為了導向（*abhininnāmeti*）三明（*tevijjā*）獲得最終的漏盡解脫提供了一個基礎。<sup>91</sup> 至於這樣的心靈狀態，以及漏盡解脫的具體內容為何，學界仍有不同看法，<sup>92</sup> 礙於篇幅限制，在此將不做進一步討論。但是，這已經無礙於本文所設定的研究目標的達成；亦即，從佛的外道修行經驗與批判，來還原佛四禪成立過程的內在理路。因為在上面各個章節的論述中，本文已經交待了這樣的來龍去脈。

## 五、結語

與四禪源流的承襲改良說或自創說相較，本文從世尊的外道禪修經驗，及其對外道禪法所做的批判此一角度，藉由「以經解經」的詮釋方法，大致上還原了佛四禪成立過程的內在理路。正如一些學者推想，佛四禪的成立，與存在於佛世前後，古印度其它宗派的救度思想，不可能沒有其內在關連。具體而言，從本文的論述結果可以發現，若非修習過兩婆羅門師所授「不見不聞」禪法；若非經歷了耆那教徒般的苦行經驗；若非見到順世派，執著於追求各種今生最高樂受為其目的；喬達摩當初可能就沒

---

<sup>91</sup> 有關第四禪之後，導向漏盡解脫的經文內容，請參閱《中阿含·念經》卷 25，《大正藏》冊1，頁589下；或《中部·雙想經》，M i, pp.212-214 (117)。

<sup>92</sup> 亦即是有關 *liberating insight* 的爭議；請參考註6。

有機緣悟到「喜樂」在成道上的資糧作用，以及「正覺」的最終修行目的。因為喜樂的助道作用，所以佛四禪裡，初禪到三禪，有不拒非欲非不善法之樂；因為正覺為目的，所以喜樂、清淨等所有「善法」，到第四禪時，也都必須能夠做到不執（捨），方能為知 / 正知的開顯，以及最終的漏盡解脫提供條件。這些或許即是主張自創說學者所說，佛四禪的特色所在；然而，若非從喬達摩的外道修行經驗來檢視與探析，或許就很難看出其獨特性所在。另外，在研究方法上，雖然本文所分析的經典材料，很多是學界所熟悉的經文片段；但是，將這些散落在不同經典中的資料片段，藉用Walters的解經模式，從經藏的高度，指出這些資料背後可能存在的社會歷史訊息，及其內在的可能關聯，合理的還原了四禪禪法成立過程可能存在的內在理路，卻是本文的貢獻所在。本文的限制在於，所涉及的議題層面較廣，因此僅能從大致的架構上來解析：佛的外道經驗與批判，是如何反映在四禪禪法的理路上；而無法深入剖析其中每一個關連環結。需要進一步深入探討的議題，例如：為何三禪境界的「有念、正知」到第四禪時「知 / 正知」變不見了？既使本文有從文脈涵義上，推論其存在的隱示性，而Bodhi比丘亦略有論及兩者在產生智慧上所扮演的功能，<sup>93</sup>但是，個中道理牽涉層面較廣，必須另闢專文探討，方盡其意。另外，對於「捨念清淨」一詞，本文雖然從其它經文用例以及義理推量上，做出了相應於四禪理路貌似合理的詮釋，然而從語言文法上來看是否如此，仍有進一步深入探討的必要，這也是本文的限制。最後，本文的發現具有以下涵義：佛四禪既然是受到了外道修道方法的影響而成立；而且，外道修道方法被批判最重之處，幾乎皆有反映在四禪系統的禪那因子與內在理路

---

<sup>93</sup> 同註72。

上。這樣的情形下，未來在釐清經典中一些與四禪有關的議題；例如，有學者主張四禪禪法已內含定慧因子，並非只有定（samatha）而已；<sup>94</sup> 又或是：成就四禪後，所獲得的漏盡明（liberating insight）其內容到底為何；<sup>95</sup> 類此的議題，本文的外道經驗視角，或許是一個可以參考的方向。



（收稿日期：民國107年10月31日；結審日期：民國108年3月26日）

---

<sup>94</sup> 如：越建東2007，頁110；Gombrich, R. F. 2006, p.115。

<sup>95</sup> 同註92。

## 略語表

A (或AN): Aṅguttara Nikāya 增支部

D (或DN): Dīgha Nikāya 長部；D i 為長部第一冊，D ii 為第二冊，餘類推。

M (或MN): Majjhima Nikāya 中部；M i 為中部第一冊，M ii 為第二冊，餘類推。

PTS: Pali Text Society 巴利聖典協會

S或 (SN): Saṃyutta Nikāya 相應部



## 引用文獻

### 一、原典文獻

1. 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》，《大正藏》冊1。
2. 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊1。
3. 劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊2。
4. 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，《大正藏》冊2。
5. 唐·慧琳撰，《一切經音義》，《大正藏》冊54。

### 二、近人論著

#### (一) 專書及論文集

##### ■ 中文

1. 方廣錫，《淵源與流變：印度初期佛教研究》，北京：中國社會科學出版社，2004年。
2. 巫白慧，《印度哲學——吠陀經探義及奧義書解析》，北京：東方出版社，2000年。
3. 陳終道，《以經解經》，香港：金燈台出版，1995年。
4. 湯用彤，〈釋迦時代之外道〉，《現代佛教學術叢刊》第93冊，台北：大乘文化出版，1978年。
5. 劉建、朱明忠、葛維鈞，《印度文明》，北京：中國社會科學出版社，2004年。
6. 釋洞恆，《圖解佛教禪定與解脫——決定佛陀證悟的關鍵》，台北：大千出版社，2010年。

■ 英文

1. Bronkhorst, J., *The Two Traditions of Meditation in Ancient India* (2 ed.), Delhi: Motilal Banarsidass, 1993.
2. Chatterjee & Datta, *An Introduction to Indian Philosophy*. (3 ed.), India: Calcutta University Press, 1948.
3. Collins, S., *Selfless Persons Imagery and Thought in Theravada Buddhism*, UK: Cambridge University Press, 1982.
4. Crangle, E. F., *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practices*, Wiesbaden: Harrassowitz, 1994.
5. Gombrich, R. F., *How Buddhism Began-- the Conditioned Genesis of the Early Teachings*. (2 ed.), New York: Routledge, 2006.
6. King, W. L., *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga* (1 ed.), Delhi: Motilal Banarsidass, 1992.
7. Kuan, T. F., *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches Through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese, and Sanskrit Sources*, London: Routledge, 2008.
8. Lamotte, E., *History of Indian Buddhism* (S. Webb-Boin, Trans.), Louvain: Peeters Press, 1988.
9. Ñāṇamoli Bhikkhu & Bodhi Bhikkhu, *The Middle Length Discourse of the Buddha*, Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1995 (tr.).
10. Pande, G. C., *Studies in the Origins of Buddhism* (4 ed.), Delhi: Motilal Banarsidass, 1995.
11. Polak, G., *Reexamining Jhāna: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*, Lublin: Wydawnictwo UMCS, 2011.

12. Vetter, T., *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Leiden: E.J. Brill, 1988.
13. Wynne, A., *The Origin of Buddhist Meditation*, London: Routledge, 2007.

## (二) 期刊論文

### ■ 中文

1. 心毓、心倫，〈從古印度佛教與耆那教之苦行觀論聖俗關係之演進，上〉，《普門學報》第39期，2007年。
2. 心毓、心倫，〈從古印度佛教與耆那教之苦行觀論聖俗關係之演進，下〉，《普門學報》第40期，2007年。
3. 呂凱文，〈佛教輪迴思想的論述分析〉，《中華佛學研究》第9期，2005年。
4. 李志夫，〈試分析印度之「六師」思想〉，《中華佛學學報》第1期，1987年。
5. 越建東，〈早期佛教四禪之再審視——從巴利四部尼柯耶的用例看禪定在解脫中的地位〉，《台灣宗教研究》卷6第2期，2007年。
6. 越建東，〈從《長阿含經》及《長部》經群檢視四禪是否外道之說〉，《正觀雜誌》第66期，2013年。
7. 黃忠慎，〈嚴粲《詩緝》的解經態度與方法及其在經學史上的意義〉，《興大中文學報》第19期，2006年。
8. 楊自平，〈程廷祚以經解經的釋《易》實踐與易簡哲學〉，《清華學報》新卷43第2期，2013年。
9. 蔡其林，〈第四禪「捨念清淨」(upekkhā-sati-pārisuddhi) 一語的重新解讀〉，《台大佛學研究》第16期，2008年。

■ 英文

1. Anālayo, Bhikkhu., “The ‘Sixty-two Views’ -- A Comparative Study”. *Fuyan Buddhist Studies*, 5, 2010.
2. Bodhi Bhikkhu, “What does mindfulness really mean? A canonical perspective” *Contemporary Buddhism*, 12(1), 2011.
3. Bucknell, R. S., “Reinterpreting the Jhānas”. *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 16(2), 1993.
4. Cousins, L. S., “Buddhist Jhāna: Its Nature and Attainment According to Pāli Sources”. *Religion*, 3(2), 1973.
5. Gethin, R., “On the Practice of Buddhist Meditation According to the Pali Nikāyas and Exegetical Sources”. *Buddhismus in Geschichte und Gegenwart*, 9, 2004.
6. Griffiths, P., “Concentration or Insight: The Problematic of Theravāda Buddhist Meditation-Theory”. *Journal of the American Academy of Religion*, 49(4), 1981.
7. Hata, M., “Heretical Views in the Pañcattayasutta”. *Journal of Indian and Buddhist Studies*, 54(3), 2006.
8. Mukherjee, B., “A Pre-Buddhist Meditation System and its Early Modifications by Gotama the Bodhisattva (I)”. *Chung-Hwa Buddhist Journal*, 8, 1995.
9. Mukherjee, B., “A Pre-Buddhist Meditation System and its Early Modifications by Gotama the Bodhisattva (II)”. *Chung-Hwa Buddhist Journal*, 9, 1996.
10. Polak, G., “How Was Liberating Insight Related to the Development of the Four Jhānas in Early Buddhism? A New Perspective through an Interdisciplinary Approach”. *Journal of the Oxford*

*Centre for Buddhist Studies*, No. 10, 2016.

11. Schmithausen, L., “On Some Aspects of Descriptions or Theories of ‘Liberating Insight’ and ‘Enlightenment’ in Early Buddhism”. In K. Bruhn & A. Wezler (Eds.), *Studien zum Jainismus und Buddhismus*, Wiesbaden: Franz Steiner Verlag GmbH, 1981.
12. Stuart-Fox, M., “Jhāna and Buddhist Scholasticism”. *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 12(2), 1989.
13. Walters, J. S., “Suttas as History: Four Approaches to the ‘Sermon on the Noble Quest’ (Ariyapariyesanasutta)”. *History of Religions*, Vol. 38(3), 1999.

### (三) 網路資源及工具書

1. 中華電子佛典協會 (CBETA) <http://www.cbeta.org/>
2. 水野弘元,《巴利語辭典》,東京:春秋社,2011年。
3. 巴利聖典協會 (PTS) 巴利藏經<https://www.accesstoinight.org/>
4. 巴利語在線辭典 <http://dict.sutta.org/>
5. 東京大學人文社會學院「大正新脩大藏經文本資料庫」The SAT Daizōkyō Text Database [http://21dzk.l.u-tokyo.ac.jp/SAT/index\\_en.html](http://21dzk.l.u-tokyo.ac.jp/SAT/index_en.html) (2012版)
6. 莊春江工作站 <http://agama.buddhason.org/index.htm>
7. 緬甸版巴利藏經 (CSCD) <http://www.tipitaka.org/romn/>
8. Davids, T.W. Rhys & Stede, Williams (ed.), *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, London: Pali Text Society, 1921-1925.
9. Monier-Williams, M., *A Sanskrit-English Dictionary*, Oxford: The Clarendon Press, 1872.

