

佛教禪學與印度瑜伽

瑜伽、禪定作為一種自控身心的修養之道，是印度多種宗教及學派的共同財富。據印度傳說，瑜伽的起源，可遠溯至七千年前。印度河流域出土的鐫有瑜伽行者坐像的石雕、印章，起碼能提供公元前三千年當地即有瑜伽流行的證據。從中亞入主印度的白色雅利安人，將當地土著民族的瑜伽術，攝入其以祭祀祈禱為主事的婆羅門教儀中。『梨俱吠陀』中，瑜伽被解釋為給牛馬套上之軛，引申出自控心識之義。出於佛世之前的『唱讚』『由誰』等奧義書，即述瑜伽、禪那。『唱讚與義書』第六章有云：「故斯世凡人得臻偉大也，似得靜慮一分之賜焉。」並尊禪那為大梵。『泰迪黎耶奧義書』喻瑜伽為道之胸。說明早在佛世之前，瑜伽修習在婆羅門祭司的宗教活動中已佔有相當重要的位置。佛教禪學之建立，實有所繼承於婆羅門瑜伽。佛教在印度流傳近二千年中，其禪學與以新老婆羅門教為主的印度瑜伽相互推排影響，內容漸相滲透，面目愈來愈形相近。

釋尊與早期婆羅門瑜伽

釋尊誕生之際，印度思想界百家爭鳴，十分熱鬧。多種反婆羅門傳統的沙門集團及婆羅門陣營的實踐派，皆重瑜伽修習。大批瑜伽修士隱處山林，乞食村落，苦行習禪，通過瑜伽探索解脫之道。如耆那教祖大雄，據傳出家修禪定十二年，才出而傳教，該教教典亦極重瑜伽。

釋尊自幼接受婆羅門傳統教育，瑜伽當為其所修課目之一。出家之前，他就有了禪定的體驗，有次在城外的一株樹下安坐，證入初禪（見『佛本行集經』卷十二等）。後來厭捨五欲，出家修道，與此體驗不無關係。出家之後，雲游訪道，先於王舍城謁有三百徒弟的阿羅藍仙，從其修學梵行，坐禪入無所有處定，盡窮師之所證，覺此定不能臻解脫之域，乃另訪有七百門徒之鬱頭藍仙，繼續習禪，入更高一級的非想非非想處定。從這世間禪的頂巔定境中，釋尊仍未發現解脫之道。

釋尊師事的二仙，被認為乃婆羅門教數論派的先驅，代表了當時印度瑜伽實踐派的最高水平。然其所證，終未超出世間禪境。釋尊以他的禪定實驗宣佈：僅修世間禪，不能獲解脫。近世

陳重暉

西方有人修印度瑜伽，據稱證入了有色定、無色定，撰有『一個瑜伽行者的經歷』記述其修定體驗，然得出的結論也是：此中並無解脫之道。

釋尊離開鬱頭藍仙後，又實踐了當時印度沙門、婆羅門所倡行的另一條解脫之道——苦行，終亦宣告苦行非道，走出苦行林，受乳糜之供，恢復健康，獨坐菩提樹下，立誓獨闢蹊徑，開發真正解脫之道。他先除五蓋，次第證入第四禪，繼而由定發通，得宿命、天眼、他心等智，現量歷觀自他生死流轉的歷程。然後依緣起法則，逆順觀察生死流轉的因果，從果溯因，發見無明乃生死之源，更以智慧返觀，斷盡無明，於天色破曉時，霍然大悟，證無上正覺。

據此，則釋尊係由禪思而成佛，他禪思的體驗或依此所得知見，成為佛教之源。釋尊禪思證道之途，是由定生慧，依止修觀，在四禪寂定心中內觀一心緣起。因定生慧，止觀雙運，從而被佛教諸乘諸宗奉為修學定慧的基本原則。止觀二者中，修止，主要指色界四禪，屬共外道法。宗喀巴大師『菩提道次第廣論』卷十六云：「如是四種靜慮、四無色定及五神通，與外道共，唯得此定非但不能脫離生死，反於生死而為繫縛。」然修世間的止，也是修出世間慧觀的基礎。釋尊成佛即依四禪定心修觀，他的修止，蓋依先從阿羅藍仙處所學禪法。釋尊之獨創，主要在修觀。就此而言，由釋尊開創的佛教禪學，可謂古印度傳統瑜伽學的創造性發展。

在印度沙門、婆羅門諸派中，佛教，可謂最重瑜伽實踐的一家。佛教戒定慧三學中，定學指修色界四禪等，慧學中的思慧、修慧，多分為坐禪中修觀所攝，定慧，常被看做止觀的同義語。戒學，可看做定學的加行。以禪定、止觀為主的瑜伽，被作為佛教修行道的總稱，統攝了境、行、理、果等整個佛教體系，最勝子釋『瑜伽師地論』即云：「謂一切乘境、行、果等所有諸法，皆

內明 第二期 目錄

特稿	佛教禪學與印度瑜伽……	陳重暉……	3
譯稿	六朝的般若思想……	福永光司、松村巧著 許洋主譯	14
特載	虛雲禪語（續）……	方興……	16
	試釋「輪迴」真義……	中道學生……	22
	法海拾貝		
	宗密大師的「禪教一致論」……	蔡惠明……	24
特稿	支那內學院的始創者		
	歐陽竟無居士……	申寶林……	27
	法苑常識之一		
	僧伽的法服——三衣……	濟群……	29
	第一祖庭今何在……	陳文銀……	31
筆譯	談佛說十念法……	智銘……	32
特載	從佛教須彌座到建築須彌座藝術……	王振復……	35
	古印度象牙雕刻佛圖片……	融照……	40
佛教文藝	虛雲和尚（續）……	馮馮……	42
畫頁	封面：五台山佛光寺唐代木構之東大殿		
	面裏：佛光寺東大殿近景		
	底裏：佛光寺文殊殿		
	封底：佛光寺鳥瞰		

名瑜伽。」佛教對瑜伽的高度重視，在印度只有婆羅門數論派才堪相侔。

釋尊開創的佛教禪學，雖有所繼承於古印度傳統瑜伽，然不僅把傳統瑜伽從世間禪發展到出世間禪的高度，具有了截然不同的性質，而且就修正而言，其內容亦大大豐富於婆羅門瑜伽，多所創新。『阿含』教典尤『雜阿含』中，記述了釋尊所傳四念處、不淨觀、數息觀、十六特勝、十遍處、念佛觀、四禪八定、四無量心、六通三明、空無相無作三昧等多種禪法，其內容之豐富，體系之嚴整，皆非同一般時期所出『羯陀』『白騾』『彌勒』等奧義書所述禪法可比。婆羅門教的瑜伽專著『瑜伽經』，編著時間據考定在公元三〇〇—五〇〇年間，比『阿含』等聖典的寫成文字要晚好幾百年。

釋尊開創的佛教禪學，在宗旨、見地、禪法等各方面，都表現出不同於早期婆羅門瑜伽的嶄新面貌。早期婆羅門瑜伽，雖從奧義書時代，即已呈從祭壇邁向理性思辨的趨勢，但尚未能脫盡原始巫術文化的皮殼。其根本宗旨，是個己自性「神我」復歸於宇宙主宰或實存大梵，於死後進入天道，獲永生、解脫。其根本的見，是確認神我、大梵為實有、不滅不變不動者。長期作為吠檀多學基調的梵我不二的思想，深深奠基於此時。『唱讚奧義書』第三篇第十四章云：

涵括萬事萬物而無言，靜然以定者，是吾內心之性靈（神我）者，大梵是也。而吾蛻身之後，將歸於彼焉。

神我、大梵還被釋為生命氣息、智慧、喜樂、空（akāśa）。『考史啓多奧義書』稱大梵為「不老而永生者」，為「護世者」、「世界之大君」、「萬事萬物之主宰」。此大梵，亦即古婆羅門教祭祀之創世神自在天。『唱讚奧義書』第八篇第十一章謂神我、大梵實即人熟眠無夢時的心境。『羯陀奧義書』則把神我描述為居於心胸的一物，有云：

神是我內靈，其大如拇指，常居衆生心，有異於身體。如抽草莖莖，當耐性分此。爾當知彼是，光明永生者。

『大林間奧義書』更謂神我之相「如黃衣、如白羊毛、如赤甲蟲、如火焰、如白蓮花、如電光突閃」。總之，早期婆羅門瑜伽的見，可謂以有神論（大梵）、有我論（神我）為特質。

早期婆羅門瑜伽的修習方法，以念想大梵、神我為根本。第二『森林書』謂自來說禪那有兩種，一謂念梵（Brahmopāsana），以為彼由若干德性而顯。如『泰迪黎耶奧義書』云：「敬思大梵為生氣，其人生存自可久。」一謂念象徵（Pratikopāsana），專念代表大梵之某一象徵，如偈頌、「唵」音、日光等，由是而心思漸臻專一，達投歸大梵之境。『彌勒奧義書』稱大梵之態有有相、無相二者，有相非真，無相為實，無相者指太陽之自體「唵」，書云：「若和合氣息，唵字萬形色，或此自與合，是謂瑜伽術。」此謂緩唵唵字以止寂心念，入三摩地。這種瑜伽術，尚未脫離祭儀。早期『奧義書』所說六支瑜伽和後來的八支瑜伽，皆以三摩地為瑜伽最高境界，三摩地指五識不起、思惟亦靜的定境，被認為即梵我合一之境。『彌勒奧義書』即云：「心念既止寂，遂有極樂現，自體即明證，此即是大梵。」

佛教瑜伽的見地，與婆羅門瑜伽可謂針鋒相對。與婆羅門教的有神論、有我論相反，佛教禪學的見，以緣起無我論為根本立場，概括為三法印，即否認作為世界主的大梵、自在天，更否認作為個己內有我、甚而有物質實體的神我。佛陀多次批駁自在天創世說，高唱諸法無我，無疑是針對婆羅門教傳統觀念而發。這種批判，不愧為一場深刻的思想革命。

在修習方法上，佛教禪法與早期婆羅門瑜伽也大相異轍。佛教禪法止觀雙修，以觀身不淨、觀息為兩大禪門，另有慈悲喜捨四無量心觀、念佛觀、因緣觀、十遍處觀等，皆不見於婆羅門教典，當出釋尊獨創。婆羅門瑜伽念梵、念象徵之法，亦不見於早

期佛典。與婆羅門瑜伽以三摩地爲梵我合一的最高定境不同，佛教禪學以三摩地爲從最淺至最深的一切定境的通稱。以佛教禪學的觀點衡量，婆羅門瑜伽所謂三摩地，僅屬至多從初禪未到地至二禪的定境，缺乏佛教依此定觀無我真實義而得出世間般若智的印持，反而依此定生邪見邪解，不出世間禪境界。

佛教修正之法，與婆羅門瑜伽亦不無相通相近之點。如『白驟奧義書』所說修瑜伽的清淨居處，「三體安正直，軀幹定然兀」的調身法，「氣息和體中，動作皆調適，輕微露鼻息，意念如野馬，智者當羈勒，制之不放逸」的調和息、心之要，與佛教三調原則一致；「意緣鼻端、舌端等處的「五德瑜伽」，與佛教繫緣法相近；「身輕得康健，寡欲顏敷愉，聲和吐氣清，出體少濁汗」的瑜伽初效，較佛書說身輕安似更爲具體。

大小乘禪學與印度教瑜伽的交涉

從公元三二〇年起，在笈多王朝扶植下，一度衰頹的婆羅門教開始復興，形成新婆羅門教——印度教。扎根於印度民間信仰，又爲種姓制度神學支柱的印度教，表現出茁壯的生命力，成爲佛教的勁敵，雙方進行了長期的理論鬭爭，互相推動，互相吸收滲透，促使雙方瑜伽之學不斷發展。

與婆羅門教瑜伽復興同步，佛教由小乘部派分立到大乘盛行，大乘中又有中觀派、瑜伽行派、中觀瑜伽行派等先後爭輝，禪學不斷發展，觀智日趨深微細密。覺音的『清淨道論』、僧伽羅叉的『修行道地經』、彌勒的『瑜伽師地論』、無著的『六門教授習定論』等禪學論著，標誌着佛教禪學理論的高度系統化、精深

化。與此相應，印度教方面有鉢顛闍黎(Patanjali)編著『瑜伽經』，公元五百年左右，毗耶舍對此經作了註釋，經、註合稱『瑜伽論』，成爲印度教瑜伽的主要經典，註疏發揮者不絕。此期陸續出世的瑜伽類奧義書，如『商枳羅』『瑜伽眞性』『慧劍』『唵聲』『甘露滴』等，多達數十種。瑜伽方法分類分派，『薄伽梵歌』即分爲知識(窮研哲理)、業(淨化行爲)、虔信(虔誠念神)三類瑜伽，『瑜伽眞性奧義書』分爲四類：

曼多羅(Mantra)瑜伽：以持咒爲門。

賴耶(Laya)瑜伽：以止寂心思念自在主爲門。

訶陀(Hatha)瑜伽：從煉體制氣入門。

羅遮(Raja)瑜伽：以調心入定爲門。

四類瑜伽中，唯羅遮(王)瑜伽與佛教大小乘禪法相類。曼多羅瑜伽之持咒、訶陀瑜伽之煉體制氣術，皆不見於大小乘佛教禪法。

印度教瑜伽雖源遠流長，卓然成一家，內容相當宏富，但它成熟於佛教禪學之後，所受佛教影響良多，這使雙方瑜伽學表現出不少相通相近之點，其中主要者如：

一、就修定的加行、方法、定境而言，兩家頗多相近。與佛教禪學強調戒爲定基相應，印度教八支瑜伽(王瑜伽)亦以持戒(Yama)爲第一支，其所持五根本戒中的前四，戒殺盜淫妄，與佛教、耆那教性戒同。八支瑜伽的第二支精修(niyama)，所包括清淨、知足等，也爲佛教所強調。『瑜伽經』所說成就瑜伽的五條件——信、勤、念、定、慧，同佛教五根，病、昏沉、疑惑等十四禪障，也多相同。八支瑜伽的第三支煉體(asanam)爲坐式規定，第四支制氣(prana samya mah)爲調息，第五支歛識(pratyaharah)爲收攝心念，這三支相當於佛教禪定加行的調和

和身息心。第六支守意(dhāraṇā)為攝心專注一緣，第七支禪那(dhyāna)指能緣與所緣統一，這與佛教修止法則基本一致。第八支三摩地，『瑜伽經』分為有想三昧、無想三昧兩大層次，有想三昧又分有尋三昧、有伺三昧、歡喜三昧、自存三昧四級，然後升入無想三昧、捨離對外境之分別，滅除心行之遷流，安住於無想無念的甚深定境。有想、無想三昧的名義、境界，頗可與佛教所說色界四禪相比擬。

二、就修定效果而言，與佛教講六通三明八自在相應，印度教瑜伽亦說瑜伽能致變大變小變輕、達所欲達地、隨所欲等「八大自在」及天眼耳他心等通，其說與佛教大同小異。與佛教一樣，印度教也不以得神通為目的，甚或看做修定障礙，『離所緣奧義書』即斥願成就八種神通為「妄想」、「纏縛」。『瑜伽真性奧義書』說：『驚奇之迹，超凡之能，詭異之迹，又皆不可以示人也。』

三、就修定目的而言，與佛教旨在由定生慧、以智慧斷煩惱無明而出離生死一樣，印度教亦以瑜伽修習為斷煩惱無明、超生死輪迴之道。『瑜伽經』謂「業以煩惱為根源」，以無明、我執、貪、瞋、有愛為五根本煩惱，認為瑜伽可消滅煩惱。然僅入無想三昧，滅心識流動，未必斷滅煩惱習氣種子，稱「有種子三昧」，直至煩惱斷盡，過去世習種滅盡無餘，入無種子三昧」，始能出離生死之流。這無疑是受了佛說影響。

四、與佛教強調定慧雙修相應，印度教瑜伽亦定慧並重。早期『彌勒奧義書』所述六支瑜伽中第五支觀照或推理(Tarka)，類佛教修觀。吠檀多盛期更倡知識(哲理)與瑜伽並重，如『商枳羅奧義書』云：

牟尼自在天，二道消思想：瑜伽與知識。瑜伽止心轉，知識正觀省，其時得滅盡，心思遂安寂，心動既已安，輪迴道終

息。

『瑜伽真性奧義書』亦強調瑜伽與智識須「堅定雙修」，「唯由無智識故生死相繼，唯由智識乃得解脫」。當然，印度教所謂智識，見地不同佛教。但自印度教改革家商羯羅起，融攝佛教中觀哲學，盛唱梵我不二，視六識所現萬象為幻，喻如認繩為蛇，以脫離幻相為解脫之要，其說頗似佛學。他雖力排佛教，但還是被其論敵斥為「偽裝的佛教徒」。

印度教瑜伽學的興盛，對佛教禪學也不無影響。佛教既求涅槃，又講無我，若全無我，則誰入涅槃？誰得解脫？這是佛教面臨的最大理論難題。印度教之肯定內心有不生滅的自性神我，此神我被描述為離言思者，確也別具攝引的方便。大乘佛教如來藏系立佛性、心性不生不滅，性常清淨，為眾生大我、真我，蓋與印度教的理識挑戰有關。大乘佛教的念佛禪，尤持名念佛法，與印度教曼多羅瑜伽法蓋亦不無瓜葛。

印度教與佛教經長期互相影響，漸相近似，雙方都以超語表、絕言思為第一義，佛教以此為現觀真如、明自心性，印度教則以此為神我融歸大梵，並且也和佛教一樣講空、談能所消泯。如『唵聲奧義書』云：「凡諸語表斷，凡諸心思超，全安永光明，亦即三摩地。」「光明點奧義書」云：「非空是空性，超空內心定，非靜慮、能、所，靜慮唯可證。」此類偈頌，設使混雜於佛經，恐亦不易別別。然而，兩家之學就整體而觀依然涇渭分明，其區別乃在見地：佛教雖談佛性、心性不生不滅，但此佛性、心性不過是空性的別稱，未離三法印，且其緣起性空、萬法唯心的觀智，與印度教瑜伽主要所依的數論、不二論吠檀多哲學，體系大異。印度教瑜伽雖亦間或講空，然其空不過為禪定覺受，非緣起性空、「色即是空，空即是色」之空。其根本見地，始終未離『奧義書』以來梵我實有、梵我不二的立場。

佛教密乘與晚期印度教瑜伽

公元七世紀以降，佛教密乘興起，漸風靡於五印，北傳唐、韓、日、吐番等地。密乘的面目，酷肖印度教，此蓋印度教強盛，迫使衰落中的佛教向它靠攏的結果。

密乘以瑜伽行總攝一切，其法分早期的事、行、瑜伽三部與晚期的無上部，合為四部瑜伽。四部皆以三密相應的誦咒為主要方法。持誦以「唵」為總持的咒語，本『阿闍婆吠陀』以來婆羅門瑜伽的主要禪門。『長阿含·梵動經』、『中阿含·多界經』等載，佛陀曾禁制佛弟子如婆羅門之行咒術，大乘經中，咒語漸多。至密乘，則以坐禪持咒為即身成佛之無上法門，與印度教曼多羅瑜伽同趨一軌。再加修法之莊嚴壇城、燒施獻供，所供諸天護法有與印度教相共者，使其帶有濃厚的印度教色彩。

密乘後期的無上瑜伽，其行儀、禪法、理論，與印度教坦特羅(Tantra)瑜伽更為相像。坦特羅瑜伽、融曼多羅瑜伽、訶陀瑜伽、王瑜伽於一爐，形成一種綜合瑜伽，盛行於公元十世紀，與佛教無上瑜伽的盛傳同步。與印度教坦特羅瑜伽一樣，佛教無上瑜伽亦重煉體制氣，用「九節佛風」、「寶瓶氣」等調控呼吸，配合拳法、金剛舞、大禮拜，以導引肢體，打通周身壅滯，喚醒臍下「拙火」，令其沿中脈徐徐上昇於頂，於氣入住融於中脈時所生心寂上體認自性明體。這本是印度教訶陀瑜伽之所長。無上瑜伽關於於身中三脈七輪、十種氣以及明點之說，與印度教瑜伽如『商枳羅奧義書』等說法大同小異。與印度教坦特羅瑜伽一樣，佛教無上瑜伽亦行男女「雙蓮」，入「欲樂定」，因而被稱為「左道密教」。據密乘傳說，佛教密典乃至無上瑜伽密續的出世，要早於印度教坦特羅瑜伽，印度教人士亦有謂印度教坦特羅瑜伽係汲取於佛教者。然從文字資料看，佛教密乘誦咒、煉氣乃至提昇明點以自宰

生死的「頗哇」法等，皆可溯源於早期『奧義書』。出於佛世之前的『唱讚奧義書』即云：「百又一心脈，唯一出頭頂，上昇達永生，餘皆各方引。」男女雙蓮，亦可溯源於此書所言以女體為爐之火祭。佛教密乘之有取於印度教，蓋為不容隱諱之事實。

佛教密乘與印度教秘密瑜伽雖經互相吸收影響，面目相肖，然仍存本質區別。印度教密乘，終未離梵我合一的立場，以神我融入大梵為歸宿，其所奉主要本尊，與佛密不同。佛教密乘瑜伽的修持，仍需止觀相修，以智慧觀照，般若印持，徹見心源，歸無所得。其見地基本依中觀派，不離三印法、一實相印。正如宗喀巴大師『密宗道次第廣識』所說：「學金剛乘者，生無我見，當如顯教而修。」總之，佛教密乘與印度教瑜伽相共者，仍限於修止，其觀智則與大乘哲學一致。近世學界多將佛教在印度之衰亡歸咎於密乘，此姑不論。就禪學而言，密乘修法，綜合諸宗諸家之長，方法、理論具多方便，至為圓滿，堪稱佛教禪學成熟之標誌。

公元十三世紀後，佛教在故土印度絕傳，但其影響並未遽消，而融入印度教，歷久不衰。吸收了佛教禪學精華的印度教瑜伽，近世以來適應社會變革，仍不斷有所發展，各種瑜伽都流傳於世，並在努力尋求利益社會、謀得自存的方式。在資產階級啓蒙運動和民族主義運動中，有羅摩克里希納、辨喜提倡知識瑜伽，鐵拉克宣揚業瑜伽——以無私地服務於民衆為要。羅摩納·摩訶禮希簡化知識瑜伽，使之深入民間。室利·阿羅頻多綜合科學與宗教，盛倡「整體瑜伽」，著有『瑜伽論』等行世。現代，從科學與心身鍛煉的角度面向全球傳授瑜伽者頗多其人。以佛教禪學觀之，這不過是一種普遍的修止法而已。

(完)

註：本文所引『奧義書』文句，悉據徐梵澄譯『五十奧義書』。