



「雜阿含經」研習

「雜阿含經」論增上心學

蔡惠明

一、「雜阿含經」為修禪者所專習

增上心學就是定學，也作增上意學。梵語 Dhyana，意譯禪那，畧稱為禪。意譯作「思維修」、「棄惡」等，通常譯作禪定。「定」是梵語 Samadhi 的意譯，音譯為「三昧」、「三摩地」或「三摩提」。意譯又作「正受」、「等持」。禪定就是「安靜而止息雜慮」的意思，這是佛教修行的基本方法，即以靜坐斂心，專注一念，久之達到身心輕安，觀照明淨的狀態，稱為「禪定」。定有兩種：一是「生定」，指人們生來就有一種精神功能，屬於報得；二者「修定」，指專為獲得般若、功德、神通而修習所得的功夫，屬於修得。禪定重在修心、見性，而不限於靜坐凝心，專注觀境的形式。「雜阿含經」主要內容就是聯繫比丘修習禪定，講述佛教教義。主張「善攝諸根」、「內寂其心，如實觀察」。闡明正確的禪思，並斥責外道的禪觀。記述修禪的步驟、方法，注意事項及其所要達到的結果等，所以有人認為此經重在止觀道理，為修禪者所專習。禪法就是止觀方法。止為梵語 Samatha（奢摩他）的意譯，觀為梵語 Vipasyana（毗鉢舍那）的意譯。止是息除妄念，專心一境；觀是在「止」的基礎上發生智

慧，辨明事理。通過「止觀」的修習方法，可以悟到「緣起性空」而成佛道。中國天台宗始創人智顛大師特別重視止觀法門，著有「摩訶止觀」、「童蒙止觀」等書，闡述修習止觀的具體方法和步驟。

云何為定？釋尊在「雜阿含經」第二二二經中告諸比丘：

「若諸比丘在學地者，未得心意增上安隱，向涅槃住，如是像類比丘，我為其說不放逸行。所以者何？以彼比丘習學諸根，心樂隨順資生之具，親近善友，不久當得盡諸有漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不當後有。所以者何？彼眼識所可愛樂，染著之色，彼此見已，不喜、不讚歎、不染、不繫著住；以不喜、不讚歎、不染、不著住故，專精勝進，身心止息，心安極，住不忘，常定一心，無量法喜，但速得第一三昧正受，終不退減隨於眼色；於耳、鼻、舌、身、意識法亦復如是。」說明「心……不染、不著住故，專精勝進，身心止息，心安極，住不忘，常定一心」就是「定」的境界。在七八五經中，釋尊告諸比丘：

「何等爲正定？正定有二種。有正定，世、俗，有漏、有取，轉向善趣；有正定，是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。何等爲正定世、俗，有漏、有取，轉向善趣？若心住不亂、不動、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定世、俗，有漏、有取，轉向善趣。何等爲正定是聖、出世間，無漏，不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道思惟，無漏思惟相應心法住，不亂、不散、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。」說明正定有世間、出世間兩種。世間定只是轉向善趣，而出世間定，則是從心專注於一境，觀察四聖諦之理而悟得。

二、禪定的意義

關於禪定的意義主要是解脫、三昧、正受。「俱舍論」說：「定稱爲三摩地，以之爲大地法之一。」「唯識論」則譯爲定，以之爲五別境之一，謂修得禪定，爲色界、無色界心地的作用，必須經過精勤修行得入定境，如三學中的定學，六度中的禪定波羅密，五根中的定根、五力中的定力，八正道中的正定。「三藏法數」卷九載：「定者禪定也，謂能攝散澄神，見性明道，故曰定學。」在「雜阿含經」第六八六經中，世尊告諸比丘：

「如來有六種力，若六種力成就，如來、應、等正覺得先佛的最勝處智能轉梵輪，於大眾中師子吼而吼。謂處非處如實知，如來初力。復次，過去、未來、現在，以業法受如實知，如上廣說，是名第二如來力。復次，如來、禪、解脫、三昧、正受如實知，如上廣說，是名如來第三力。復次，如來過去種種宿命之事如實知，如上廣說，是名如來第四力。復次，如來天眼淨過於人眼，見諸衆生死此生彼，如上廣說，是名如來第五力。復次，如來結漏已盡，無漏心解脫，慧解脫，如上廣說！乃至於衆中，師

子吼而吼，是名如來第六力。」可見如來六種力中，第三如來力如來禪、解脫、三昧、正受就是禪定的力用。

上座部佛教有四禪，大乘佛教則有九種大禪、百八三昧等。四禪是：

1. 初禪。即禪定的初級階段，這時沉思於專一，摺除情欲，消除不善心，這就是「離」（離欲境界），即離欲界苦，而得清淨喜樂。但此時尚有思慮，還未達到表象的沉靜，所以稱爲「初禪」。

2. 二禪。由初禪進而安住一想，達到表象的沉靜，獲得定力喜樂，是二禪境地。

3. 三禪。由二禪進而捨喜樂，達到完全安靜，獲得輕安的妙樂。具捨支、念支、樂支、慧支、一心支。

4. 四禪。由三禪再提高一步，至此四禪，呵棄三禪的樂受，四支的不苦不樂受支、捨支、念支、一心支。苦樂雙亡，達到捨定的清淨境界。

四禪天中還有不還天，爲證三果聖人阿那含（此云不還）的寄居處。因他們所入之定爲四禪的，所以四禪捨心衆同分而安立居處。但第四禪天，係有漏凡夫，只能伏惑，而五不還天，是無漏聖人，而能斷惑，聖凡有異，伏斷懸殊。阿那含有利鈍兩種，利根阿那含，即於色究竟天第四禪天的不還天的捨定心中，發無漏「人空」智慧，斷盡思惑，即便超出三界，離分段生死，證偏空理，成阿羅漢。鈍根阿那含，在色究竟天中，復由定心，欣上厭下，減色歸空，生無色界，修四空定，斷三十六品思惑盡，證我空理，即出三界，成阿羅漢，這是他們的差別。五不還天的說法，是中國天台宗所作的補充。

大乘的九種大禪是：自性禪、一切禪、難禪、一切門禪、善入禪、一切行禪、除煩惱禪、此世他世樂禪、清淨禪。百八三昧是般若經典中所述的一百零八種禪定。「大智度論」卷五有詳細說明，請參閱。

「中阿含經」卷二也有「四禪」的闡述，卷七十二則講「三定」，「長阿含經」卷十談到八解脫，限於篇幅，未能詳引，並請參閱。

三、禪定的分類

原始佛教重視禪數，認為戒定慧三學中，戒是根本，定慧是實踐。定指「禪」，慧指了解「數」。所謂「數」，即數法，指毗曇而言，毗曇即阿毗達磨，一般譯作對法，也可譯作數法。爲什麼稱爲數法？因爲1. 禪經的分別，經中法相繁多，名目不一，所以要將它分類，一般就以數爲分類的標準，把相關聯法分爲一類，然後依次序數的次第排列爲一法、二法、三法等，這種分類方法稱爲「增一」，在漢譯四「阿含」中就有「增一阿含」，經文均帶法數，由一至十一相次編纂，就是應用數法，這在毘曇中佔重要位置；2. 對於法的諸門分別，即對某一種法，既可歸於這一類，又可歸於另一類，如地、水、風、火，既在「四大」中講，也在「六界」中講。對某法在這裏講，在那裏也講，稱爲「數數分別」，也與數相關。所以稱爲數法。禪法的種類很多，其中之一是「安般守意」，又譯作「持息念」。「安」指入息（吸），「般」指出息（呼），持息就是控制呼吸；「念」是說「專注一心」。「守意」就是指念，也即當作持解。這種禪法要求有意識地控制呼吸，同時又要求專注一心，思想集中，這就是上座部十念之一。最早將印度禪法介紹到中國的安世高，主要就是念息法，因爲此法簡單易行，在印度早就流傳，而在佛教傳入中國

之初，依附於方術，走向黃老之學，而道家也講究吐納、食氣等養生之術，適合中國人的口味。這種數、息、止、觀、還、淨的禪法，由吳康僧會的綜合，後被天台宗吸收爲「小止觀·六妙門」，很受歡迎，對後世禪學有一定的影響。所謂「禪數」，就是把禪法與數法結合起來。東晉道安謂安世高擅長禪數，而他所譯也以禪數最爲完備。

據記載，安世高的禪法是依僧伽羅刹傳承，用四念住貫穿五門（五停心）而修習。他從大本「修行道地經」抄譯了三十七章，着重身念住，破除人我執。念息另譯大小「安般經」，其中說六種特勝，也和四念住相聯繫，這是上座部用念住統攝道支的基本精神。因爲和當時道家「食氣」、「導氣」、「守一」等說法相似，所以很快流傳。東吳康僧會先從江南陳會受學，注解了「安般守意經」。他以自己學禪的心得，在所編「六度集經」的禪定度中，對止觀有扼要的敘述。道安得新譯毘曇的啓發，對安世高翻譯的業跡，認識更清楚，他從各經中抄襲十經，加以解釋，成爲「十法句義經」。

禪定的分類有：1. 世間禪，可分兩種：①根本味禪，此有四禪、四無量、四空等三品，合爲十二，稱十二門禪。厭欲界的散亂修四禪，欲大福的修四無量。厭色籠的修四空，爲生一切出世間善法的根本，所以稱根本味禪。又闡證而爲觀慧，因此名隱沒。於其禪定生愛味，所以名有垢。所觀的境界界不明，因名無記（此中出世善，非於四禪、四無量、四空直生，乃以它爲所依，更修諦觀而生）。②根本淨禪，亦有三品：六妙門、十六特勝、通明禪。慧性多的人修六妙門，定性多的人修十六特勝，定慧均等的修通明禪。根本的含義就是不隱沒、無垢、有記，與上述相反。然前述的根本味禪，爲凡夫外道厭下地、欣上地的，以六行觀修得，或佛弟子以八聖種修得，因而發有漏智、無生無漏

智的，所以名爲世間禪。第二種根本淨禪，利根的外道凡夫，在佛出世前亦修，因而發有漏智，所以稱世間禪。但逢佛出世，聞佛說法，則依之而直發無漏智，這與有漏智不同，稱爲淨禪，「止觀」卷九之一稱爲亦有漏亦無漏。

2. 出世間禪。有觀練熏修的四種。觀禪有九想、八背捨、八勝處、十一切處四種。觀是觀照的意思，明觀照不淨的境界。練禪指九次定，練就是鍛練。在觀禪中，由於行用未調練，出入中間，尚雜異念，要由淺入深，順次鍛練四禪滅盡定，不離異念，所以稱「練」。「俱舍論」名爲雜修靜慮。但局於四諦，今爲通練八地。熏禪即獅子奮迅三昧，熏是熏熟自在的意思。前九次定，但能得順次入，而不是逆次入。今順逆自在如獅子奮迅，進退自在，所以名獅子奮迅三昧。此觀、練、熏、修的四種禪，雖是緣有爲法的事禪，而能離欲過，不俟觀諦理，能發無漏智，總稱出世間禪。但依「俱舍論」與「成實論」，都是觀有爲法的事禪，是有漏禪。

3. 出世間上上禪。即「地持經」所說的大乘九種大禪，上文已有介紹，不再重複。

定的分類，有世間定、出世間定、正定、邪定。「雜阿含經」第七百五十經中，釋尊指出無明爲諸惡不善法的根本，明爲諸善法的根本：

「若諸善法生，一切皆以明爲根本，明集、明生、明起。明，於善、不善法如實知，有罪、無罪，親近、不親近，卑法、勝法，穢污、白淨，有分別、無分別，緣起、非緣起悉如實知；如實知者，是則正見。正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。正定起已，聖弟子得正解脫貪、恚、癡。貪、恚、癡、解脫已，是聖弟子得正智見：我生已盡，梵行已

立，所作已作，自知不受後有。」

在第七八六經中，世尊告諸比丘：「若比丘心向邪者，違背於法，不樂於法；若向正者，心樂於法，不違於法。何等爲邪？謂邪見乃至邪定。何等爲正？謂正見乃至正定。」此外，尚有：有覺有觀定、無覺少觀定、無覺無觀定等。

有關八勝處、八解脫、九次第正受、三昧，分別闡述如下：

1. 八勝處：①內有色想，觀少許若好若醜的諸外色，得這樣想：「知……見勝彼等」諸色，「此爲第一勝處。②內有色想，觀無量若好若醜的諸外色，得這樣想：「知……見勝彼等」諸色，「此爲第二勝處。③內無色想，觀少許若好若醜的諸色，得如是想：「……」，此爲第三勝處。④內無色想，觀無量若好若醜的外色，得如是想：「……」。此爲第四勝處。⑤內無色想，觀諸外色青，青色青光青現……此爲第五勝處。⑥內無色想，觀諸外色黃，黃色黃光黃現……此爲第六勝處。⑦內無色想，觀諸外色赤，赤色赤光赤現……此爲第七勝處。⑧內無色想，觀諸外色白，白色白光白現……此爲第八勝處。（以上見「長阿含經」卷十）。

2. 八解脫是：①有色者（內有色想），觀諸色想得解脫。②內無色想者，觀諸外色解脫。③有「淨」的勝解。④超越一切諸色想，滅有對想，不思惟種種想，入「空是無邊也」云云的空無邊處具足住。⑤超越一切空無邊處，入「識是無邊也」云云的識無邊處具足住。⑥超越一切識無邊處，入「無任何有」云云的無所有處具足住。⑦超越一切無所有處，入「非想非非想處」具足住。⑧超越一切非想非非想處，入想受滅具足住。

3. 次第正受。「雜阿含經」第四七四經中，佛告阿難：「我以一切行無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦，又復阿難！我以諸行漸次寂滅故說，以諸行漸次止息故說，一切諸受悉皆是苦。」

阿難白佛言：「云何世尊！以諸行漸次寂滅故說？」

佛告阿難：「初禪正受時，言語寂滅；第二禪正受時，覺觀寂滅；第三禪正受時，喜心寂滅；第四禪正受時，出入息寂滅；空入處正受時，色相寂滅；識入處正受時，空入處想寂滅；無所有處正受時，識入處想寂滅；非想非非想入處正受時，無所有處想寂滅；想受滅正受時，想受寂滅，是名漸次諸行寂滅。」阿難白佛言：「世尊！云何漸次諸行止息？」

佛告阿難：「初禪正受時，言語止息；二禪正受時，覺觀止息；三禪正受時，喜心止息；四禪正受時，出入息止息；空入處正受時，色想止息；識入處正受時，空入處想止息；無所有入處正受時，識入處想止息；非想非非想入處正受時，無所有入處止息；想受滅正受時，想受止息，是名漸次諸行止息。」

4. 三三昧是舊稱，新稱為三三摩地，意譯三定、三等持。

「仁王護國經」謂三空，這是就所觀理而說。「十地論」名為三治，這就斷障而言。此三昧亦有有漏、無漏兩種，有漏定稱三三昧，無漏定稱三解脱門。解脱即涅槃，無漏為能入涅槃之門。猶如有漏謂八背捨，而無漏謂八解脫。三三昧又分：①空三昧，與苦諦的空、無我二行相應的三昧。②無相三昧，是與滅諦的滅、盡、妙、離四行相應的三昧。③無願三昧，舊稱無作三昧，又譯無起三昧，是與苦諦的苦、無常二行相，集諦的因集、生、緣四行相應的三昧。三三昧又含有覺有觀定、無覺少觀定、無覺無觀定。請參閱「中阿含經」卷七十二。

四、定的雜染與淨化

釋尊在「雜阿含經」第六八四經談到如來十力時說：「如來、應、等正覺禪解脫，三昧正受，染惡清淨，處淨如實知，是名如來第三力。若此力成就，如來、應、等正覺得先佛最勝處智，能轉梵輪，於大眾中師子吼而吼。」在第八八三經中，世尊告諸比丘：「有四種禪：有禪三昧善非正受善，有禪正受禪非三昧善，有禪三昧義亦正受善，有禪非三昧善非正受善。復次，四種禪：有禪住三昧善非住正受善，有禪住正受善非住三昧善，有禪住三昧善亦住正受善，有禪非住三昧禪亦非住正受善。復次，四種禪：有禪三昧起善非正受起善，有禪正受起善非三昧起善，有禪三昧起善亦正受起善，有禪正受起善非三昧起善，有禪三昧時善亦正受時善，有禪非三昧時禪亦非正受時禪。復次，四種禪：有禪三昧處善非正受處禪，有禪正受處善非三昧善，有禪三昧處善亦正受處善，有禪非三昧處善亦非正受處善。復次，四種禪：有禪三昧迎善非正受迎善，有禪正受迎善非三昧迎善，有禪三昧迎善亦正受迎善，有禪非三昧迎善亦非正受迎善。復次，四種禪：有禪三昧念善非正受念善，有禪正受念善非三昧念善，有禪三昧念善亦正受念善，有禪非三昧念善亦非正受念善。復次，四種禪：有禪三昧來善非正受來善，有禪正受來善非三昧來善，有禪三昧來善亦正受來善，有禪非三昧來善亦非正受來善。復次，四種禪：有禪三昧惡善非正受惡善，有禪正受惡善非三昧惡善，有禪三昧惡善亦正受惡善，有禪非三昧惡善亦非正受惡善。復次，四種禪：有禪三昧方便善非正受方便善，有禪正受方便善非三昧方便善，有禪三昧方便善亦正受方便善，有禪非三昧方便善亦非正受方便善。復次，四種禪：有禪三昧方便善亦正受方便善，有禪非三昧方便善亦非正受方便善。復次，四種禪：有禪三昧方便善亦正受方便善，有禪非三昧方便善亦非正受方便善。」

次，四種禪：有禪三昧止善非正受止善，有禪正受止善非三昧止善，有禪三昧止善亦正受止善，有禪非三昧止善亦非正受止善。復次，四種禪：有禪三昧舉善非正受舉善，有禪正受舉善非三昧舉善，有禪三昧舉善亦正受舉善，有禪非三昧舉善亦非正受舉善。復次，四種禪：有禪三昧捨善非正受捨善，有禪正受捨善非三昧捨善，有禪三昧捨善亦正受捨善，有禪非三昧捨善亦非正受捨善。」

經文說明：禪三昧與正受之間：善與非善；非善與善；善與善；非善與非善等四種情況。如是，禪三昧與正受之住、起、時、處、迎、念、念不念、來、惡、方便、止、舉、捨，亦同有上述四種情況。

五、修定的前行

依「增上善學」到「增上信學」，進而到「增上戒學」次第修習，住於戒清淨，完成這樣的修定的前行：

1. 斷破「十障礙」：①住所，②家，③資具，④象，⑤作業，⑥旅行，⑦親戚，⑧病，⑨讀誦，⑩神變。

2. 親近「能授業處善士」：①世尊，②大聲聞，③漏盡者，④阿那含、斯陀含、須陀洹，⑤得禪的凡夫，⑥三藏侍者，⑦知耻者，⑧多聞者。

3. 分別性行：甲、六種性行：①貪行者，②瞋行者，③癡行者，④信行者，⑤覺行者，⑥尋行者。乙、衣、食、住等等適合自己性行。

4. 選取「業處」：請參閱「雜阿含經」第七四一至七七七經

「四十業處」。

5. 住於適合修定的場所。

6. 斷破「小障礙」：①住處乾淨，②衣服乾淨，③身體乾淨。

7. 學習「修定的規定」，如修習「地遍」等。

稿 約

- ☞ 本刊園地公開，歡迎四眾投稿。
- ☞ 來稿一經刊錄，敬致薄酬，每千字自五十元至八十港元。
- ☞ 來稿請用稿紙，以便核計。用白紙者，請註明字數。
- ☞ 來稿文體不拘，悉聽作者方便。
- ☞ 來稿請勿兩面書寫，勿過於潦草，以免誤植。
- ☞ 來稿長短不論，視內容需要為準。若能在四五千字之間，更佳。
- ☞ 來稿刊錄與否，概不退還，請特別注意，自留副本。
- ☞ 來稿筆名聽便。但請附真實姓名及地址，以便滙寄稿費。
- ☞ 來稿一經刊載，版權歸本刊所有，如有一稿數投等情，皆作却酬論。
- ☞ 來稿本刊有刪改權，不願刪改者，請先聲明。
- ☞ 來稿請逕寄本刊編輯室，切勿托人轉交。
- ☞ 來稿請寄香港新界屯門青山道廿二咪藍地妙法寺本社。