

# 禪定與瑜伽 (上)

夏金華

佛門推崇之禪法，淵源於乾竺二遠古的瑜伽 (yoga)，是沒有疑問的。這種創立於隱士先知 (ṛṣi) 的文明，可以一直追溯至雅利安人 (Arya) 入侵之前。印度河 (Sindhu) 岸邊考古發掘的歷史遺物——如石雕和刻在「印章」上的瑜伽行者 (yogin) 坐姿的圖案——清晰地顯示：早在西元前三千年左右，瑜伽實踐在這個國家已經非常盛行了。<sup>1</sup> 但是，僅作為一種純粹修煉成仙的生活方式存在，師徒之間，口耳相傳，尚無文字記錄。以後，又出現於西元前一千五百年的古代婆羅門教 (Brahmanism) 的經典著作——《梨俱吠陀》 (Rgveda) 中，苦行 (duṣkara-carya)、靜坐和冥想，成為瑜伽行法的核心內容。而今在成書於西元前七八世紀至西元初年的《奧義書》 (Upaniṣad) 裡，我們還可以見到瑜伽修行的模糊形態。<sup>2</sup> 然而，直到傳說是鉢顛闍利 (Patanjali) 的時代，才由其編纂出《瑜伽經》 (Yoga-sutra) 來，<sup>3</sup> 寫成的時間則晚在西元四百五十年以後

。4  
更為重要的是，在古代瑜伽幾乎成爲印度一切宗教，或哲學派別（如六派哲學中的數論、正理、勝論、彌曼差、吠檀多等）不可缺少的實踐活動，並且與各自的思想學說相結合，因而經歷了種種的變化。他們深信，通過這種長期複雜的精神修行，能夠獲得深妙的智慧 (ajñā) 和超自然的神力 (abhijñā)。

在釋迦時代，瑜伽行法在出家者群體中同樣倍受青睞，且有了更大的發展。例如，新興的沙門 (Śramaṇas) 思潮，他們派別衆多，佛經裡有「六十二見」或「九十六種外道」（一說「九十五種」）之說，還有耆那教 (Jainism) 的典籍《蘇耶伽陀》 (Sūyagada) 甚至將其描述爲「三百六十三見」，無疑是其中絕高的數字了。<sup>5</sup> 但最有代表性的學派是，與佛教僧團頻繁交鋒的「六師外道」——富蘭那迦葉 (Purana Kassapa)、末伽梨拘隄梨子 (Makkhali Gosala)、

刪闍夜毗羅胝子 (Makkhali Gosāla)、阿夷多翅舍欽婆羅 (Ajita Kesakambali)、迦羅鳩馱迦旃延 (Pakudha Kaccayana) 和尼犍陀若提子 (Nigantha Nataputta)。南傳巴利文和漢譯同名的《沙門果經》(Samaññaphalasuttam) 均簡要地記錄了他們各自的思想理論。如果從《義足經》(或《賢愚經·降六師品》、《有部毗奈耶雜事》卷二十六)、《佛說觀佛三昧經》卷八所述佛陀與六師外道(尤其是耆那教)鬥法的事實來看，他們也大都有著通過修習 (bhāvanā) 瑜伽而獲得的神通。婆羅門教當中的一派數論瑜伽 (Sankhyayoga) 認定，「梵」(Brahmā) 是統領色界初禪三天的領袖，而修習瑜伽的最終目的，就是要回到梵天世界，與「梵」合為一體，是為修煉之最高境界。耆那教的實際創始人大雄 (Mahāvira，即尼犍陀若提子)<sup>6</sup>，沉浸於瑜伽達十二年之久，耆那教的經典亦將「瑜伽支」作為其教義的重要組成部分。

古迦毗羅衛國的悉達多·喬達摩 (Gotama Siddhārtha) 太子六年苦行時的兩位仙人老師——阿羅邏迦蘭 (Ārāda Kālāma) 和優陀羅羅摩子 (Uddaka Rāmaputta) 都是瑜伽高人。<sup>7</sup> 從他們那裡，太子獲得了數論瑜伽的全部成就。但仍覺得不滿足，這是因為由

此獲得的福報享盡之後，還將入於煩惱。<sup>8</sup> 同時，極端的苦行也並不能使人獲得解脫 (vimokṣa)。於是，告別兩位仙人，進入尼連禪河沐浴。之後，他來到菩提樹下，在吉祥草編成的蒲團上結跏趺坐 (nyās dāt-paryānkam abhujya)，深入禪定，終於在夜睹啓明星之際，獲得三明 (vidyā) 而大徹大悟，得道成佛。

覺悟之後，至八十歲滅度 (parinirvāna) 之前，數十年間，佛陀本人依舊每日禪行不斷，時間在中食之後，至晡時結束。<sup>9</sup> 弟子們的禪修，同樣也是安排在這個時候。在特殊情況下，佛還有不定期的「靜住」，禁止任何人打攪，時限於二月、三月不等，<sup>10</sup> 以專注於清淨禪悅的境界。

不獨如此，在佛陀一貫主張的「戒」(śīla)、「定」(samādhi)、「慧」(prajñā) 三學中，由持戒清靜，入於禪定寂靜，乃至正智開發，逐步升進，次第井然。定學的位置在中間，具有承先啓後的重要作用。定學不彰，不獨後面的智慧無從開啓，前面持戒攝心的經驗也難以得到進一步提升。唯有戒香芬馥，定水澄明，智慧之悟，才能成就。還有，修定的成效明顯，容易令初行者生起信仰之心。因此，無論是印度的說一切有部 (Sarvāstivāda)，還是漢地的禪宗，或者是我國蒙

、藏地區的喇嘛教 (Bla-mahi bstan-pa) ，雖地域差異特色明顯，說教隱顯有別，而對於奉行修禪之道，卻有高度的共識，道理即在於此。

然而，「瑜伽」這個印度人表達修煉的習慣用語，為何在漢地佛門的使用率如此之低呢？不但古代叢林一直沿用的是「參禪」、「修定」、「打坐」之類的說法，禪宗寺院的命名也是「某某禪寺」；而從事經論研究的寺院，被稱為「講寺」；重於世俗教化者，則稱「教寺」；專於律行或研習律典的，名之為「律寺」。寺名駁雜，亦有以其他因緣而命名者，<sup>11</sup> 卻從未出現過包含「瑜伽」二字寺院的名目。原因何在？（未完待續）

### 註釋·

1. 【India】 R. P. Chand, cf. *The Journal of the India Archaeological Society*, Vol. XII ∙ J. Marischal, Mohenjo-daro and Indus River Civilization (3 Volumes Set), Vol. I, London, 1931, p.53-4.
2. 如《彌勒奧義書》第六章將瑜伽分為六支：「調息、制感、沉思、專注、思辨和入定。」（黃寶生譯《奧義書》，商務印書館，二〇一〇年，第三七七頁）
3. 【India】 Surendranath Dasgupta (一八八五—一九二五

) , *A History of Indian Philosophy* (5 Volumes Set), Vol. I, Cambridge University Press, 1922, p.289.

4. 這是印度著名哲學家 Debiprasad Chattopadhyaya 的觀點【參閱其《印度哲學》(Indian Philosophy) 一書，商務印書館，一九八〇年，第一二三頁】，而英國學者查理斯·伊里亞德《印度教與佛教史綱》(第一卷) 卻認為鉢顛闍利「生活於西元前一百五十年前後。」(李榮照譯本，商務印書館，一九八二年，第四〇九頁) 二者相較，相差六百年！

5. 六十二見，可詳閱漢譯《長阿含經》卷十四《梵動經》、《佛說梵網六十二見經》，以及南傳巴利文《長部》第一經《梵網經》(D.1, *Brahmajālasutta*, *Dīghanikāya*, Vol. I, pp.39-46, PTS, London, England) 。九十六種外道，是指除佛教之外其它不同教派的總稱，《薩婆多毗尼毗婆沙》卷五：「一師十五種教，以授弟子。為教各異，弟子受行，各成異見。如是，一師出十五種異見。師則有法，與弟子不同，師與弟子通為十六種。如是，六師有九十六。」(《大正藏》第二十三冊，第五三六頁上)。三百六十三見，可以分為行為論、無行為論、無知論和持律論四類(參閱 *Sūyagada*, II. 2.79) ，此說實際與六十二見大體一

致。

6. 大雄，即耆那教的第二十四代祖師筏馱摩那（Vardhamāna），生於毗舍離城外村。年三十出家，經二十年苦行修煉，而得大悟。此後三十年，備受國王護佑，弘化於毗舍離、摩竭陀、耆伽等中印度諸國。年七十二，入滅於波婆城。因其被信徒尊為耆那（Jina，意譯為勝者），故稱耆那教。他還被稱為大雄、全知者（Kevalin Jnana）或佛陀（Buddha）。
7. 根據《佛本行集經》卷二十二、《過去現在因果經》等記載，阿羅邏仙人證得四禪八定中的「無所有處定」。優陀羅羅摩子則證得最高級的「非有想非無想處定」（非想非非想處定）。
8. 如《佛本行集經》卷二十二云：「爾時，菩薩（指釋迦佛）語優陀羅，作如是言：『者！此法不能究竟解脫諸欲；滅於煩惱，寂定一心；盡諸結漏，及諸神通，成沙門行，到大涅槃；此法還回入於生死。所以者何？既生非想非非想處，報盡還回入於煩惱。』（《大正藏》第三冊，第七五七頁下）
9. 佛陀每天早上著衣持鉢，入城（或村）乞食。「中食後，收舉衣鉢，澡洗手足，以尼師檀著於肩上，入房宴坐。」（《中阿含經》卷四十一，《大正藏》第一冊，第六八七頁中）至「晡時，從禪起，出講堂。於堂陰中大眾前，敷座而坐。」（《起世經》卷一，《大正藏》第一冊，第十六頁下）這裡的「中食」，是指日中午時進食。晡時，即我國古代十二時之一的申時，指下午三時至五時許。
10. 《雜阿含經》卷二十九「第八〇七經」記載，佛在一奢能伽羅林中，坐禪二月，修安般念（《大正藏》第二冊，第二〇七頁上、中）。又如，《有部毗奈耶破僧事》卷二十：「世尊在王舍城竹林園中，時世饑饉，乞食難得。佛告諸苾芻：『我欲三月靜住，不得一人輒來見我，除取食者及長淨日。大德亦應共立明制。』（《大正藏》第二十四冊，第二〇二頁下）
11. 像我國第一座寺院——白馬寺，其寺名是由天竺攝摩騰、竺法蘭二人「白馬馱經」而來，故名。因「捨園宅施之者，十有三家，共為立寺於潮亭，名曰：『眾造』。」（《比丘尼傳》卷三，《高僧傳合集》上海古籍出版社，一九九一年，第九七一頁上）又有「石甕寺者，在驪山半腹石甕穀中。有泉激而似甕形，因是名谷，以穀名寺。」（宋錢易《南部新書》己，中華書局二〇〇二年點校本，第八十一頁）。另外，《南史·天竺國傳》云：「孝武寵姬殷貴妃薨，為之立寺。貴妃子子鸞封新安王，故以『新安』為寺號。」諸如此類的寺名甚多，不勝枚舉。