

禪定與瑜伽（下）

夏金華

瑜伽一詞何以在漢地不常用？

如若仔細研究一番，便會發現至少可以從五個方面去尋找與理解：

首先，此與佛經本身的用詞與我國初譯階段的習慣表達有關。東漢末年，佛教傳入中原地區，來華的高僧如安世高、支婁迦讖、支謙、支曜等人翻譯的佛經，多在「禪數」方面，諸如《大安般守意經》、《修行道地經》（*Yoga-cārya-bhūmi-sūtra*）、《禪行法想經》、《首楞嚴經》、《禪祕要經》等，兩晉、南北朝時期所譯「四阿含」（*āgama*），以及部分大小乘經典，說「禪」之處，幾乎俯拾皆是；而「瑜伽」二字，卻極為罕見！

其次，陳、隋時代靜影寺的慧遠（五二二—五九二）根據《阿毗曇心論》、《成實論》、《地論》、《大毗婆沙論》等大小乘論書所說，在《大乘義章》第十三

卷裡，羅列了「禪那」的七個異名：定（*dhyaṇa*）、三昧（*samādhi*）、正受（*samāpatti*）、三摩提（地）、奢摩他（*śamatha*）、解脫（亦名背舍，*vimokṣa*）。其中並不包括「瑜伽」，可見在佛陀時代，乃至部派佛教時期或大乘佛教初期，佛典對於「禪那」與「瑜伽」的使用界限是非常清楚的：二者並不是相同或相似的概念。

第三，在中、晚期大乘佛教中，使用「瑜伽」名稱最多的宗派是唯識學（*Vijñānavāda*）和密教。前者屬於瑜伽行派（*Yogācāra*），後者以誦咒、祭祀為恆務，崇尚護摩獻祭（*homa*）、密印（*mudrā*）、曼荼羅（*maṇḍala*）、灌頂（*abhiṣeka*）之術，二者在我國現存相關文獻中均鮮見有修行瑜伽的作為。1 初唐時代，玄奘（六〇二—六六四）從印度載譽歸來，翻譯無著（*Asaṅga*，生於西元四、五世紀頃）的煌煌巨著——一百卷本的《瑜伽師地論》（*Yogācārabhūmiśāstra*），「瑜伽」的概念始大規模輸入。需要注意的是，《瑜伽師

《地論》是印度瑜伽行派的根本論書。全書分爲五分：本地分、攝抉擇分、攝釋分、攝異門分和攝事分。就其中與禪修關係緊密的內容而論，非常有限，所占篇幅不到五卷，主要集中於本地分卷十一至十三的三摩呬多地和屬於攝抉擇分卷六十二至六十三的一部分——三摩呬多地和非三摩呬多地，包括因靜坐而引發之禪定和靜慮（*dhyāna*）的種種差別、安心、作意，修習的注意事項、方法，以及分析補特伽羅（*pudgala*）不能正證「心一境性」的原因，還有清除忿、慢、欲貪等五種定障，達成入定的目標，等等。該書有一重要的特色是，偏好使用三摩呬多（*samāhita*）、等至（*samāpatti*）、瑜伽、三摩地、靜慮、定等辭彙，尤以「瑜伽」爲多，共出現四百七十多次，而全書居然沒有一個「禪」字！也是很值得研究的。

《瑜伽師地論》傳入之後，一度非常轟動，太宗文皇帝親自撰寫《大唐三藏聖教序》，頒行天下。但隨後，形勢急轉直下，在長達千餘年的大多數時間裡，該論書大都默默地躺在寺院藏經樓的櫥櫃裡，成爲裝飾品。直至近代，才開始受到重視，然最令人矚目的，亦僅韓清靜（一八八四—一九四九）所著《瑜伽師地論科句披尋記》一書而已。即便相對於唯識學的其他內容來說，

至今仍舊是屬於冷僻的學問，問津者依然不多。

唯識宗本由部派佛教發展而來，但逐步丟棄了像說一切有部那樣學修並重的傳統路子，逐漸偏向慧學方面著力，形成以依託那爛陀寺（*Nālandā-saṅghārāma*）爲中心的學院派理論體系。這不得不說是宗教發展的大忌，古今中外，疏於禪觀的唯識學，與佛教的其他宗派比起來，始終未曾有過持續勝出的時候。關鍵的原因在於，若沒有紮實的實踐功夫相配合，僅有出色的理論學說，那不過是將寺院變成了圖書館或研究機構而已，而信徒更需要的卻是晨鐘暮鼓、經聲梵唄和訓練有素的僧侶。一個失去了社會廣大信眾支持的宗派，其命運也就可想而知了。

玄奘本人並不修禪²，其弟子亦然。且好景不長，則天武后（六九〇—七〇四年在位）臨朝，窺基（六三二—六八二）、慧沼（六五〇—七一四）、智周（六六八—七二三）一系失勢而衰。而這個時候距離佛教初傳已有五百多年了！佛教界使用「禪」字表達修行早已約定俗成，堅如磐石，難以撼動。即便後來在開元年間輸入的密教，其經典題目中出現「瑜伽」之名非常多，尤以不空（七〇五—七七四）之譯籍爲最，因而再一次受到人們的關注。然而，密教的傳承同樣短命，基本

絕響於唐末五代。儘管延至明朝，尚存有「瑜伽教」的名目，以及密教殘留的活動跡象³，但其聲勢難以與禪宗相抗衡。因此，也沒有留下多少深刻的印記。⁴

再者，早期接觸竺乾梵文、巴利文獻的歐美學者，大都視「瑜伽經驗」為神祕主義 (mysticism) 一類的東西，⁵ 在研究佛教時，似乎也不太使用「瑜伽」的名稱，如英國學者安東尼·渥德爾 (A. K. Warder, 一九二四—二〇一三) 在其《印度佛教史》(Indian Buddhism) 一書中，論述釋迦牟尼的「修持之道」時，其對象是「三十七道品」(bodhipakkhikā or bodhapakkhiyā dhammā)，所體現的多是「禪觀」的品格而非「瑜伽」之風。而另一位英國學者的著作《印度教與佛教史綱》(Hinduism and Buddhism: a Historical Sketch)，作者查爾斯·埃利奧特 (Sir Charles Eliot, 一八六二—一九三一) 在第一卷裡用了整整一章 (第十四章) 的篇幅來闡述對「瑜伽」的認識和看法，而用的題目卻是「冥想」(meditation)。⁶ 這個英語用詞是準確而嚴謹的。因為作者明白自己所討論的主要內容是佛教或印度教 (Hinduism) 的修煉，並非從遠古傳承下來的純粹瑜伽實踐。儘管二者的實際內容整體上是大同小異的，只是隨著時代的變遷，加上宗教的派別因素，

根據各自的需要加以改造，出現變更——即便僅僅是換個名稱、標籤，或表達方式——便與傳統的「瑜伽」區別開來，成為自己的東西了⁷，為何還要死抱著那個古老的名稱不放呢？

第五，不但漢譯原始佛教 (Ur-Buddhism) 時期的「阿含藏」裡，根本找不到「瑜伽」二字的蹤影，可見梵文本佛經與其他的隔膜之深了，而且南傳巴利文經典裡的《長部》(Dīgha)、《增支部》(Anguttara) 所說亦與北傳《長阿含》(Dirgha)、《增一阿含》(Ekottara) 大體一致，惟《中部》(Madhyama)、《相應部》(Samyutta) 有一些「瑜伽」類辭彙，與近代日本學者編集的《大正藏》「本緣部」類經典裡的「瑜伽」用詞數量相去不遠。

釋迦牟尼佛是在定中覺悟的，又於定中入滅，其大弟子，乃至得道之比丘尼，如摩訶波闍波提 (Mahāprajāpat) 等，或中國本土的禪師、高僧亦多選擇這種方式，與塵世告別，進入般涅槃 (nirvāṇa)。禪定的重要性，由此可見。所不同的是，在《瑜伽經》看來，禪定似乎只是瑜伽方法或手段中的一支⁸。細究不然，如毗耶娑 (Vyāsa) 在該經的注疏中所說的那樣，「瑜伽是入定。它是心法，涉及所有狀態」⁹。我國禪宗裡

流行的「參禪」、「入定」等用語也是這個意思，並非僅限於名相概念原有的諸如「結跏趺坐」、「舌拄上齶」、「心一境性」等具體的修習步驟，而是包含了瑜伽八支的所有內容。比方說，宗門大德面見初習者，一般會先問：持戒如何之類的問題，這是禪修的基礎¹⁰，如同瑜伽八支中第一支「自製」所包含的內容，與佛門戒、定、慧三學中的戒學相當；而瑜伽最後所要達到的「智慧充滿真理」的境界¹¹，也與三學中慧學之「修慧」的結果——覺悟是相通的¹²，雖然彼此的內涵相去甚遠。

在印度文化的傳統中，對於出家者（無論是佛教徒，還是其他宗教修行者）而言，禪法都是大眾習知的。佛陀在傳播教義時，不太單獨將其列一主題來說，而是附屬於其他主題之下進行傳授，更為多見。所以，不管是漢譯的「四阿含」，還是南傳的《長部》、《中部》、《相應部》和《增支部》，均少不了零碎的禪法表述。以上文提及的二十七道品為例¹³，也是如此。它從四聖諦中的「道諦」開出，分為四念住、四正勤、四如意、五根（pañcendriyāni）、五力、七覺支（sambodhi āṅga）、八正道（mārga或pratipad āṅga）七類，合計共三十七項內容。

討論「四念住」的《念處經》（Smṛtyūthāna Sūtra），有修習不淨觀、白骨觀，以及光明定的內容：「四正勤」是強調修行中，集中意向、思維、精力和研尋作用的必要性，通過不斷增進念住能力，進入定支，發展「喜樂」（prīti）和「輕安」（prasrabdhi），直至四禪的頂點——「捨境」；「四如意」，又稱為四神足（iddhipada），即天眼、天耳、神足、宿命、他心、漏盡六種超自然的神通，而獲得神通力的主要途徑是甚深的禪定功夫¹⁴。這裡所說的念住、正勤和如意身三種十二道品的內容，構成了一個循序漸進的有序整體，而有關禪定問題的討論也佔據了相當的篇幅。這是因為修行離不開「專精思惟」，而專精思惟的最佳方法就是「止觀」（vipaśyanā或vidarśana）。¹⁵

一般來說，經藏（Sūtra Piṭaka）裡經常說的「根」（indriya），是指人的感覺器官，如眼、耳、鼻、舌等六根。但作為「三十七道品」中的「五根」之「根」，則表示能促進修行者得道的能力，如信（śraddhā）、勤（vīrya）、念（smṛti）、定、慧（prajña）¹⁶。這裡的「定根」，其最大的作用是開發智慧，從而進入開悟的境地。「五力」與「五根」的差異，經論涉及不多，似乎就在於「根」變成了「力」，有堅固的力量而已。至

於包括念住、擇法 (dharma vicaya)、精進、喜、輕安、定、捨 (upeksā) 等內容的七覺支，亦稱七菩提分。其中的「念住」、「喜」、「輕安」、「捨」等覺支，也是由禪定引起的生理和心理反映。對於「定覺支」，漢譯《雜阿含經》卷二十七有云：「有定，有定相。彼定，即是定覺分；是智，是等覺，能轉趣涅槃。」在八正道中¹⁷，正定 (samādhi) 是在上述定根項下闡明的四禪，如南傳巴利文「中部」第五十一經《乾達羅迦經》(Kandarakasutta)，非常簡潔而清晰地敘說了從初禪 (prathama-dhyāna) 到四禪的修習過程及其心理活動的變化：

由捨此等五蓋、心穢、慧羸，而離諸欲、諸不善法，有尋有伺，離生喜樂，成就初禪而住；由尋伺之止息，內淨，心一境性，無尋無伺，定生喜樂，成就二禪而住；由喜之捨離，捨者而住之，為具正念者、正知者而以身感受樂——諸聖者所謂「捨者、具念者、樂住者」——成就三禪而住；由捨苦樂，滅喜憂，不苦不樂，捨念之遍淨，成就四禪而住。¹⁸

這類描述在其他巴利文或漢譯的許多經論中也

能見到。此外，正念 (smṛti)，即四念住；正精進 (vyāyāma)，即四正勤。二者上述已明，且與禪定關係密切，故再次提及。

由此可知，禪觀在「三十七道品」中每一項主題裡面都是不可或缺的組成部分，其重要性不言而喻。同時，也說明佛教是極為重視教義與實踐相結合的，教義指導實踐，通過精進不懈地修習禪定，以達到預期的效果。

(全文完)

註釋：

1. 從《金剛頂經》(或《一切如來真實攝持經》)的經意來看，它們屬於瑜伽派的密典，其祭祀行為，實以禪定為先，也就是說，修習者內在的體證(瑜伽)相對於祭祀形式，更為重要。而《一切如來金剛三業最上祕密大教王經》的無上瑜伽法門 (anuttarayoga)，亦唯有通過甚深禪定，才能實現。這一點可以通過日僧空海的作品，以及該國其他的密教著作中見到，至上世紀二十年代時，有關密教觀法的著作已有一百五十三種之多【參閱日本學者水原堯榮《密教觀法私考》一書尾附錄《觀法にする關書籍目錄》，東京森江書店，昭和二年(一九二七)】。然而，唐代

漢地密教的活動範圍基本只限於皇宮貴族的圈子，幾與社會無涉，根本比不上一般禪師那樣為人所知。

2. 確切地說，玄奘一生是沒有時間修禪，早歲專心佛學，壯年跋涉於荒山野嶺之中。到天竺後，全力投身於瑜伽之學、因明等諸大乘佛學的研究。回歸時，已至垂暮之年，在翻譯之余，嘗感氣力不佳，因有前往少林寺修禪的想法，並向唐高宗上書「乞骸骨」，但被駁回，無法如願（唐慧立、彥棕《大慈恩寺三藏法師傳》卷九，中華書局，一九八三年點校本，第二〇八一—二〇九頁）。

3. 【明】憨山德清《刻瑜伽佛事儀範序》云：「為瑜伽佛事，其來久矣。至我聖祖制以禪、講、瑜伽三科度僧。以《楞伽》、《金剛》、《佛祖》三經，以試禪、講；以《口施食津濟疏文》，以試瑜伽。能通其一，方許為僧。」（《憨山老人夢游集》卷二十，《卍新續藏經》第七十三冊，第六〇三頁下）又如，明河《補續高僧傳》卷十九記載，怪僧原肇，其父「攜之出家，事瑜伽教師。六七歲能詩，脫口可誦」云云（《卍新續藏經》第七十七冊，第五百頁中）。

4. 如果一定要尋找宗門裡留下的密教痕跡的話，最為明顯的是在《禪門日誦》、《水陸儀軌》裡。從中我們

不僅可以發現許多明咒，從「如意寶輪王陀羅尼」到「藥師灌頂真言」；從「楞嚴咒」到「甘露水真言」諸如此類，所在多有。「瑜伽」二字也會見到。至於大型的禪宗寺院幾乎年年舉行水陸法會，其中使用的《水陸儀軌》中的《瑜伽焰口》，更是移用密教儀式的典型代表。

5. 美國心理學家威廉·詹姆士（William James，一八四二—一九一〇）將瑜伽視為與佛教、吠檀多派（Vedāntists）一樣的神祕主義，並通過描述入定過程，以及移用德國C. F. Koepfen: Die Religion des Buddha（《佛陀的宗教》）一書以意識（consciousness）、觀念（sense）與知覺（perception）解釋「四禪」為例子來說明（詹姆士著、唐鉞譯《宗教經驗之種種》第十六、十七講《神祕主義》，商務印書館，二〇〇二年，第三九一—三九三頁）。其實，瑜伽是唯心主義，「在某種意義上說，唯心主義就是神祕的。因為要證實感覺得到的世界不真實，最終得依據某種神祕經驗。」（印度德·恰托巴底亞耶著、黃寶生與郭良鑒譯《印度哲學》，商務印書館，一九八〇年，第一五六頁）這是因為唯心主義者依賴於主觀感受所獲得的經驗，對外部世界作出自己的判斷。而作為個體

，人人都是不同的，對外部世界的感受自然也不一樣，由此產生各種神祕的感覺。

6. 該著作的中文譯本，譯者李榮熙根據原書第十四章的整體內容和中國人的欣賞習慣，將題目「Meditation」翻為「靜坐」；另一位則譯為「禪定」，也未嘗不可（分別參閱英國查理斯·伊里亞德著、李榮熙譯《印度教與佛教史綱》第一卷，第四〇八頁；渥德爾著、王世安譯《印度佛教史》，商務印書館，一九八七年，第五六九頁）。

7. 說到底，印度佛教與瑜伽的關係，正如佛教、耆那教、彌漫差派 (Mīmāṃsaka) 與因明 (hetu-vidyā) 邏輯的關係一樣。最早認真研究因明的是正理—勝論哲學家，後來因明的發展均受其精神的啓發。「一些彌漫差論者、佛教徒、耆那教徒嚴肅地獻身於這些問題，正是這些哲學家，我們分別稱之為彌漫差邏輯家、佛教邏輯家和耆那教邏輯家。」（印度恰托巴底亞耶《印度哲學》，第一七六頁）因而有了彌漫差因明、佛教因明和耆那教因明的區別。佛教與瑜伽的關係又何嘗不是如此呢？

8. 根據古印度鉢顛闍利《瑜伽經》第一章所說，瑜伽有八支：自製 (yama)、遵行 (niyama)、坐姿 (

asana)、調息 (prāṇāyāma)、制感 (pratyāhara)、專注 (dhāraṇā)、沉思 (dhyāna) 和入定 (samādhi)。（黃寶生譯，商務印書館，二〇一六年，第六十三頁）。另據印度著名學者德·恰托巴底亞耶 (D. Chattopadhyaya) 《印度哲學》(Indian Philosophy) 一書所引瑜伽八支為：(1) 禁制 (克制)，(2) 遵行 (限制)，(3) 坐姿 (坐姿)，(4) 調息 (控制呼吸)，(5) 制感 (制止感覺)，(6) 執持 (專注)，(7) 禪定 (靜慮)，(8) 等持 (專心)（黃寶生、郭良鋆譯，商務印書館，一九八〇年，第一二六頁）。兩相對照，新譯突出了入定循序漸進的過程，更易於現代人理解，而舊譯似較多地接受了古代佛典翻譯的表達方式。

9. 鉢顛闍利《瑜伽經》第一章，第三—四頁。
10. 【宋】宗賾《禪苑清規》卷一云：「參禪問道，戒律為先。既非離過防非，何以成佛作祖？」（《卍新續藏經》第六十三冊，第五二三頁上）
11. 鉢顛闍利《瑜伽經》第一章，第三十二頁。
12. 佛教特重慧學，強調智慧是第一義諦。慧學一般分為三種：一聞慧，如讀經、聽講經說法之類；二思慧，指不滿足於聞經之類的瞭解教義，而是由此進一步觀察、思考，以獲取法益；三修慧，在觀察思考的基礎

上，依教奉行，比如，持戒、修定等。其最終目標是為了開悟。

13. 佛說三十七道品，是原始佛教十二部經的總綱，如《大安般守意經》卷下云：「『十二部經』皆墮《三十七品經》中，譬如萬川四流，皆歸大海。」（《大正藏》第十五冊，第一七二頁下）它由四念住、四正勤、四如意、五根、五力、七覺支、八正道組成。
14. 除此之外，還可借助於咒語之力或果報，乃至於業通（由業所得之通力）的途徑而得到神通。前者是通過念誦明咒或者以咒力役使鬼神，以獲取神力；因生四禪天的果報而自然得到的報通；後者是古代仙人依業力自由飛空的業通。

15. 阿難曾問過上座比丘，應以何法專精思維，比丘回答說：止觀。後來，他又就此問題分別向五百比丘和佛陀本人請教，也得到了相同的答案。由此，他不禁油然而讚歎道：「奇哉！世尊！大師及諸弟子，皆悉同法、同句、同義、同味。」（《雜阿含經》卷十七「第四六四經」，《大正藏》第二冊，第一一八頁中一下）

16. 這裡的「信」，屬於「心根」的內容，指正信，是修證的基礎；勤，四正勤也，與「精進」同義，故南傳巴利文「相應部」之「大篇」即作「精進根」（S. 48:1, *Indriyasamīyutta, Mahāvagga, Saṃyuttanikāya, Vol. V,*

pp.193-5）：念根，即四念處；定根，見上述；慧根，即智慧，其功用在於修行中的每一階段都很重要，尤其是「定中之慧」，對於修行者的證悟深有助益。

17. 除了「正定」、「正念」和「正精進」之外，其餘「四正道」的內容與「七覺支」一樣，不存在前後遞進的關係，而是並行或間雜的，所以不需要按照名稱的先後次序進行修習。這當中，「正見」（*samyak*），是有關苦、集、滅、道四諦法的；「正命」（*ājīva*）意味著要正當地謀生，比如，不能從事殺生的職業；正業（*karmānta*），指履行正當的行為，如不殺、不盜及斷除其他不端行為；正思惟（*samkalpa*），指正確的意識與觀念，摒除邪欲，捨棄私心，以慈善、不害之心主導思維；正語（*vac*）表明要杜絕謊言，以及粗惡、輕薄、低俗之語。

18. M.51, *Kandarakasutta, Gahapativagga, Majjhimanipāṇāsa, Majjhimanikāya, Vol. II, p.347.*

智慧法語

名利是因緣和合的假名：
生死是因緣變化的現象。