

# 禪經與論書

夏金華

統觀北傳現存之漢譯經典，專門論述禪觀者，主要集中在《大正藏》的第十五冊裡，其餘的散見於《阿含經》、《解脫道論》（*Vimokṣasāraṅga-sāstra*）<sup>1</sup>、《瑜伽師地論》等一些經論中。其中《大安般守意經》主要是說「阿那般那」（*ānāpāna*）——數息法（*ānāpā-smṛti*）的，《禪法要解》論述不淨觀（*aśubhā-smṛti*），《禪祕要法經》闡述「白骨觀」（*astī-samjñā*）的修法，《思惟略要法》內容較多，分別有四無量觀、白骨觀和觀佛三昧法、法身（*dharmakāya*）觀法、十方諸觀法、觀無量壽佛法、諸法實相觀法和法華三昧觀法。《坐禪三昧經》（*Dhyāna-niṣṭhita-samādhi-dharmaparyāva-sūtra*）分上、下兩卷，上卷論述不淨觀、慈悲觀（*maitrī-smṛti*）、因緣觀（*idaṃpratyayaṭā-pratītyasamutpāda-smṛti*）、數息觀、一心念佛三昧，以對治眾生的貪欲、嗔恚、愚癡、思覺、等五種精神疾病；下卷則具體介紹止觀之法，涉及四禪八定、四神足、五根、五力、七覺支、八正

道等內容。《五門禪經要用法》論安般、不淨、慈心、觀緣、念佛等五門禪法，尤以觀緣法之論述最爲詳細。

《達摩多羅禪經》從數息、不淨觀二甘露門開出，沿著方便、勝進二道進行修習，日復一日，增益升進，再修四無量，觀蘊處，以至暢明緣起，達到成就禪定之目標。該經的譯者佛陀跋陀羅（*Buddhabhadra*，意譯覺賢，三五九—四二九），是一位直接師承自大迦葉（*Mahākāśyapa*）以來歷代祖師傳法旨趣之耆宿，儘管該經譯風古奧，晦澀難通，但在僧界的權威性，從來不容置疑。這是因爲修禪的要緊處，在於親身實踐，師徒面對面相授，才能事半功倍。否則，光憑文字，揣摩所得，畢竟有限，尤其是難以獲得其中之精髓。這也可以說明爲何與覺賢同時代的另一位大師——鳩摩羅什（*Kumārajīva*，三四四—四一三或三五〇—四〇九），其所譯之禪經數量大大超過覺賢，但在教界卻並沒有受到與《達摩多羅禪經》同等重視的原因所在。<sup>2</sup>

這些早期的禪經成爲培植中國初始出家比丘群體常修晏坐的「教科書」，這是很自然的，並在印度僧侶的教導下進行，主張跌坐修心，不重講經和教義，其中也不乏獨立行禪者。據梁《高僧傳》記載，我國習禪者始見於東晉，如竺僧顯、帛僧光、竺曇猷<sup>3</sup>、釋慧嵬、釋賢護、支曇光之流。他們岩居澗飲，業禪爲務，多見有神異之象。羅什門下之高足——僧叡，即據什譯《禪法要解》，「日夜修習，遂精煉五門，善入六靜。」<sup>4</sup> 魏晉之後，北朝的禪法非常興盛。早期之佛圖澄（二二二—二四八），因神通了得，又精於咒術、預測，而受到後趙王石勒（三一九—三三三年在位）、石虎（三三四—二四九年在位）的優渥，奉之爲國寶級的「大和尚」（*upadhyāyas*）<sup>5</sup>。繼其之後，有單道開、耆域、鍵陀勒等，皆以神異之術著稱<sup>6</sup>。佛圖澄之弟子除道安（三一二—二八五）、竺法雅等之外，其餘基本承襲其風格，以神力化導世俗，如竺佛調、僧朗等人。神通勝業，非定不生；禪定之力，源於禪修，可見高僧的修行之功。但此時禪法的傳承，僅限於師徒間言傳身教，範圍不廣。直至覺賢、羅什相繼譯出系列禪籍，加之劉宋時曇摩蜜多（*Dharmamitra*，二五六—四四二）譯出《五門禪經要用法》、沮渠京聲譯出《治禪病祕要法》等，有

力地推動了禪法的流行。北魏時，有天竺僧佛陀禪師（*Buddha*）抵達平城（今山西省大同市），受到孝文帝（四七一—四九九年）的禮遇。遷都洛陽後，孝文帝又特地爲之在嵩嶽少室山修建少林寺，數百徒衆隨之修習，從根本上改變了道安時代禪法不明確、規矩未齊備的狀況，使北方的禪修進入新階段，其中出現了屬於佛陀跋陀羅系統的玄高（四〇二—四四四）<sup>7</sup>、佛陀禪師及其弟子僧稠（四八〇—五六〇）<sup>8</sup>，還有隸屬於《十地經論》譯者勒那摩提（*Ratnamati*）禪法一系的僧達（四七五—五六六）、僧實（四七六—五六三）<sup>9</sup>、道房等人，成爲華夏北部地方盛行禪法的主要標誌。因此，佛圖澄弟子以後的北方禪法是繼承佛陀跋陀羅、佛陀禪師、勒那摩提等系統加以發展而成就的，具有虔誠篤實的風格特徵，「學究諸禪，神力自在」者<sup>10</sup>，代有其人，絡繹不絕。

南朝佛教雖以慧學爲主，論辯討論，幾無虛日。但是，也不乏像保恭、智聰、法響、慧備之流，他們或「爲禪定道場主」，領衆熏修；或長坐不臥，默而證物；或行三昧，馴伏四虎；或長時行禪，「大有悟解」<sup>11</sup>，亦屬樂於禪伍之高僧。還有包括東晉時期慧遠的念佛禪，同樣也是江南禪法活動的組成部分。他們與梁朝時來

華的菩提達磨 (Bodhidharma, ?-1528) 所開創之禪宗則屬於不同的禪法系統。

達磨一系後來形成的禪宗，以「不立文字，教外別傳」自居，將禪與三昧合稱為禪法，專以坐禪、棒喝，乃至擴張其義，將運水擔柴、吃飯穿衣等日常行為亦納入其中，俱稱為禪。後來流行的大乘禪、如來禪和祖師禪，也是從聲聞禪發展而來的。因前輩時賢對禪宗研究者衆，尤其是日本學者忽滑谷快天（一八六七—一九三四）《中國禪學思想史》一書，取材廣博，結構謹嚴，論述精到，加上後來者發現的早期禪宗文獻、史書的研究，以及保存於《全唐文》、《金石萃編》等文集、碑銘、傳記和實證資料之挖掘，還包括教界法師、居士結合自身經驗對禪定的論述等，使得禪宗的探索在短短幾十年間異常繁榮，而今已形成學術發展之瓶頸。因這些內容與本書論述關係不大，茲不多及。

與《瑜伽師地論》的長期寂寞相反，智者大師之《摩訶止觀》則一直為世所重，不但歷代注疏甚多，依之實行者亦所在多有，是適合中國僧徒修行的指路明燈。這部巨著依據北齊慧文——南嶽慧思——天台智者一系傳承下來的禪觀修證經驗寫成，以實相為基礎，以止觀修行作為貫穿全書的主線，由此建立七章內容的

框架結構，又通過二十五方便、一心三觀、四種三昧、十乘妙觀等闡發，形成天台特有的「定慧雙開」之特色，最後導向圓頓止觀的究竟極果。智者對中國佛教之影響至深且巨，正如其「五時八教」之判，遂致千百年來「諸阿含等六百一十八卷經，《婆沙》、《俱舍》等六百九十八卷論」，基本棄之不用；其《摩訶止觀》、《童蒙止觀》等書一出，成為習禪者的經典之作，從而造成古來《治禪病祕要法》等一批禪學著作在唐宋之後基本成為擺設<sup>12</sup>。事實上，從禪法的手功夫來看，之前的《達摩多羅禪經》、禪宗初祖達摩的「四行二入」裡都說過了，只是《摩訶止觀》表達得更為詳盡、透徹，且前後連貫，脈絡清晰，層次分明，使初習者容易明白其中的道理，並易於掌握和運用罷了。<sup>13</sup>

依定發慧，而得解脫，是佛門的共法。所依之定力，從初禪到第四禪，或者四無色定，即通常所謂的「四禪八定」。後來，有部的阿毗達磨 (abhidharma) 又發展到連大梵天 (mahābrahman) 的「中間定」 (dhyānānata) 和未到初禪的「近分定」 (sāmantaka) 也羅列進去了<sup>14</sup>。但需要明白的是，禪定之作用在有助於修行聲聞禪者對無常 (anitya)、苦 (duḥkha)、空 (sūnya) 或後來「緣起性空」的觀行而引發智慧，其

定力也自然同樣有利於大乘般若智慧之顯現<sup>15</sup>，但非智慧本身。同時，禪定之修習，是佛法與外道（*tirthaka* 或 *tirthika*）的共法，其作用在於，如《瑜伽經》所說，為控制意識心的活動，所謂一心不亂，心一境性，令其不起心動念，從而達到降伏煩惱之目的。所以，在佛教歷史上，有不少比丘也可以在禪那尚未達到滅盡定（*nirodha-samāpatti*）的狀態下獲得解脫，被稱為「慧解脫」（*prajñā-vimukti*），如《雜阿含經》第三四七經記載，須深比丘「專精思惟，不放逸住，離於我見，不起諸漏，心善解脫。」<sup>16</sup> 像這樣的解脫者，在佛陀的弟子中並不少。在摩揭陀國王舍城竹林精舍（*Venuvana-vihāra*）的五百羅漢弟子中，獲慧解脫者有數百人之多，大大高於因修定而獲得神通——三明達（*tri-vidya*）的阿羅漢，以及那些獲得「俱解脫」（*ubhayato-bhāga-vimukti*）之高徒。<sup>17</sup>

### 註釋：

1. 古印度優波底沙（*Uṭṭissa*）造、梁僧伽婆羅（*Saṅghavarman* 或 *Sanḅhapaḷa*，四六〇—五二四）譯，收入《大正藏》第三十二冊。，共十二品。主要依據修行之次第，分別解釋戒、定、慧之解脫法門。其中第四至第

九品論述禪定，闡明四禪及十不淨想、十念、十一切入、四無量心等三十八行處等種種修定方法。此書被認為是後來覺音尊者撰寫《清淨道論》一書重要的理論依據，可惜似乎未受到我國古代學者的重視。

2. 佛陀跋陀羅，傳承的是佛大先（*Buddhasena*）一系的禪法。該禪系屬於說一切有部的瑜伽師，有所謂頓禪、漸禪之分，據說由達摩多羅（*Dharmatrāta*）和佛大先共同弘傳。我國僧人、居士有從之學習者，如智嚴「進到罽賓，入摩天陀羅精舍，從佛陀先比丘諮受禪法。漸染三年，功逾十載。」（梁《高僧傳》卷三，《高僧傳合集》），第二十頁上）又如沮渠安陽侯「少時，常度流沙，到于闐國，於衢摩帝大寺，遇天竺法師佛陀斯那，諮問道義。斯那本學大乘，天才秀出，誦半億偈，明瞭禪法。故西方諸國號為人中師子。」（僧祐《出三藏記集》卷一四，《大正藏》第五十五冊，第一〇六頁中—下）佛大先，又作佛陀先、佛馱先、佛陀斯那，意譯為覺軍。達摩多羅之前的傳承，見《達摩多羅禪經》卷上云雲：「尊者優波崛，尊者婆須蜜，尊者僧伽羅叉，尊者達摩多羅，乃至尊者不若蜜多羅，諸持法者，以此慧燈，次第傳授。」（《大正藏》第十五冊，第三〇一頁下）由此可見，覺賢所傳禪法的價值了，而羅什並不擅修禪

，不過應門下請求譯出禪籍而已，卻無法實際教學和傳授，自是遜人一籌。

3. 「猷乙太元之末，卒於山室。屍猶平坐，而舉體綠色。

晉義熙末，隱士神世標入山登巖，故見猷屍不朽。其後欲往觀者，輒雲霧所惑，無得窺也。」（梁《高僧傳》

卷十一，《高僧傳合集》第七十五頁下）

4. [梁]慧皎《高僧傳》卷六，《高僧傳合集》第四十三頁中。

5. 關於佛圖澄的詳細事蹟，可參看Arther F. Wright [Fotō-teng, A Biography]，Harvard Journal of Asiatic Studies, Vol. II, 1948, pp.321-370。還有日本塚本善隆《華北胡族國家佛教的興隆》（《中國佛教通史》第一卷第五章，鈴木學術財團，一九六八年）等。

6. 據梁《高僧傳》卷九記載，單道開「不畏寒暑，冬袒夏溫，晝夜不臥」，能日行數百里；耆域則能起死回生，令枯樹發芽等；捷陀勒死後，屍體久焚不化（《高僧傳合集》第六十六頁中、六十七頁中）。

7. 玄高年十二出家，師從佛陀跋陀羅。後與長安曇弘等百餘人隱居甘肅麥積山修道，成為北魏太子拓跋晃的老師。後於北魏太武帝滅佛時，與另一沙門慧崇同時遇害。

8. [唐]道宣《續高僧傳·僧稠傳》載，僧稠初從佛陀禪師

弟子道房修正觀，後常修四念處法和十六特勝。佛陀曾說：「蔥嶺以東，禪學之最是汝其人。」將禪學奧秘祕盡授予他。僧稠原住嵩嶽寺，深受北齊文宣帝尊崇，為他造雲門寺，還讓他兼任石窟大寺之主。著有《止觀法》，弟子有曇詢等人。

9. 僧達、僧實二人也極有聲望，寶志禪師曾稱讚：「達禪師是大福德之人。」梁武帝也說：「北方（曇）鸞法師、（僧）達禪師，肉身菩薩。」（《續高僧傳》卷十六《僧達傳》）僧實，二十六出家，太和末（五九九）向勒那摩提學禪法。保定年（五六一）北周太祖任命他為國三藏。弟子有曇相等。

10. [唐]道世《法苑珠林》卷八十四，《大正藏》第五十三冊，第九〇五頁中。

11. 保恭、智聰、行簡、慧偁的事蹟，分別參閱《續高僧傳》卷十一、二十本傳（《高僧傳合集》第一九三頁上、二七四頁上—中）、宋志磐《佛祖統紀》卷九（《大正藏》第四十九冊，第一九九頁中）、明成祖《神僧傳》卷五本傳（《大正藏》第五十冊，第九七九頁上）

12. 《治禪病秘要法》一書成擺設之原因，可參看本書第一章《禪病》的相關內容。

13. 《達摩多羅禪經》卷上雲云：「先當起等意，習行慈心

觀。須臾止嗔恚，令暫息不行；煩惱暫止息，次當淨屍羅；屍羅既清靜，三昧於中起。」（《大正藏》第十五冊，第三〇一頁下）與達摩所說：「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」二者同樣說的是入手的準備，前者明顯比後者詳細，易於理解，但仍過於簡略。《摩訶止觀》卷四通過「二十五方便」（《大正藏》第四十六冊，第三十五頁下—四十八頁下），將修行前的心理、生理、環境等的預備，修習止觀時應注意的身心狀況、調適方法，以及修行態度等內容闡述得異常明晰、詳盡、透徹，不但將《禪經》和達摩所說之未盡之意包羅無遺，且極具操作性，其優勢自不待言。

14. 部派佛教時期，說一切有部的論書《阿毗達磨法蘊足論》卷九提出「七依定」說（《大正藏》第二十六冊，第四九四頁上），以後的《大毗婆沙論》第九十八卷、八十一卷，又在此「七依定」（從初禪到無想定）中增加了一個初禪、二禪之間的「中間定」和另一個未到初禪的「近分定」兩個定項的內容（《大正藏》第二十七冊，第五〇八頁中、四二〇頁上）。這些說法又被後來《俱舍論》卷十五、卷二十八所認可（《大正藏》第二十九冊，第八十一頁上、一四九頁中），成為定說。

15. 龍樹《大智度論》卷二十一所說：「佛慧無上，徹鑒無

比，從甚深禪定中生故，諸粗細煩惱所不能動故。」（《大正藏》第二十五冊，第二二〇頁下）

16. 南傳巴利厘文《相應部》之《因緣篇》（S. 12:70, Nidānasamyutta, Nidānavagga, Samyuttanikāya, Vol. II

17. 據《請請經》記載：「此五百比丘，九十比丘得三明達，九十比丘得俱解脫，餘比丘得慧解脫。」（《大正藏》第一冊，第六一〇頁中）《雜阿含經》第一二二二經所記與此同（《大正藏》第二冊，第三三〇頁中）。南傳巴厘文經藏對此事之所記，略有出入：「此五百比丘中，有六十位是三明者，六十位是六通者（宿命通、天眼通、神足通、他心通、天耳通和漏盡通），六十位是俱解脫者，其他是慧解脫者。」（S. 8:7, Vaṅgīsasamyutta, Saggāhāvagga, Samyuttanikāya, Vol. I, p. 191）而所謂俱解脫，是指修行者在定、慧兩方面都達到了最高成就，即入於滅盡定和獲得漏盡智。

## 馬來西亞宗教活動即將解禁

馬來西亞國民團結部長拿督哈麗瑪表示，該部將會在五月初十九日提交其他宗教恢復活動所需遵守的標準作業程序建議，予國家安全理事會批准。她指出，一旦宗教活動的標準作業程序獲得批准，將由國防部長拿督斯里伊斯邁沙比裡宣佈。