

# 北傳阿含經論中的止與觀

林崇安

一般的人都生活在「外觀」的世界中，眼光只看著別人，別人滿我的意，就高興；不順我的心，就生氣。結果，自己不知不覺間變成了外境的奴隸都不知道，因為自己已經「心隨境轉」，不斷生起貪愛和嗔恨，內心不再平靜了。如果一直這樣生活下去，生命有何光彩和意義呢？為了使生活有意義，就要走回頭路：開始培養「內觀」的能力。在《雜阿含經》中，釋尊說：

「何等法應知應了、悉知悉了？所謂名、色。何等法應知應斷？所謂無明及有愛。何等法應知應證？所謂明、解脫。何等法應知應修？所謂止、觀。」

此中明白地指出，佛弟子所要觀察清楚的對象是名與色（自己的身心）；所要修習的是止與觀，也就是寂止與內觀；修習止觀之後，就可斷除無明及對三有的貪愛，由此證得明及解脫，這是修習止觀的目的。內觀就是往內觀察自己的身心，使自己跟外界互動的當下，清楚而不起晃動。但是如何才能清楚而不晃動呢？這就有待禪修的訓練。

## 一、止

以觀察呼吸為例子，在達成「止」的整個過程，可用「九種心住」來說明：

- (1) 內住：將心從外境移到呼吸上，知其進出。
- (2) 等住：使心相續於所觀的呼吸上，挫令微細。
- (3) 安住：心偶而往外散亂，復攝此心，安置呼吸上。
- (4) 近住：以念住力，心不再遠住於外。
- (5) 調順：覺察到色聲香味觸、貪瞋癡、男女等相都是過患，心不往此處流散。
- (6) 寂靜：覺察到欲、恚、害諸惡尋思及貪欲蓋等隨煩惱都是過失，心不往此處流散。

(7) 最極寂靜：對偶起之惡尋思及隨煩惱不能忍受，尋即斷滅、除遣、變吐。

(8) 專注一趣：達到有加行、有功用、無缺無間的定心相續而住。

(9) 等持：進入無加行、無功用的定心任運相續，無散亂轉。

其後，生起身心輕安，就達成「止」了。

以上是觀察呼吸來修止，但是要使心不散亂，其所緣有很多種，以覺知身體的動作來攝心，便是另一個善巧的方法。

## 二、觀

什麼是觀？觀的梵文是「vipashyana」，漢文音譯作「毗婆奢那」，近期意譯作「內觀」。在《雜阿含經》中，「蘊」譯作「陰」，是聚合的意思；「取蘊」譯作「受陰」。五取蘊（五受陰）是色、受、想、行、識，是個人的身、心聚合體。此中的受、想、行、識，合稱為「名」，所以，五取蘊與名色都是指個人的身、心。所謂「內觀」，就是如實觀察五取蘊或名色，看清流轉與還滅的因果過程。釋尊說：

「有五受陰：色受陰、受、想、行、識受陰。我於此五受陰，五種如實知：色如實知、色集、色味、色患、色離如實知；如是受、想、行、識如實知、識集、識味、識患、識離如實知。

云何色如實知？諸所有色，一切四大及四大所造，是名色；如是色如實知。云何色集如實知？於色喜愛，是名色集；如是色集如實知。云何色味如實知？謂色因緣生喜樂，是名色味；如是色味如實知。云何色患如實知？若色無常、苦、變易法，是名色患；如是色患如實知。云何色離如實知？若於色調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色離；如是色離如實知。…

受、想、行、識，亦復如是。」（雜阿含四一經）

此中，以五種行相觀察五取蘊：

(一) 五蘊自性：色是四大種及四大種所造等。

(二) 五蘊因緣：於色喜愛即是色集；觸集是受集等，由此觀察得知五蘊生起各有其因緣。

(三) 五蘊雜染因緣：緣色、緣受、緣想、緣、緣識因緣生喜樂而有愛味。由此而有流轉。

- (四) 五蘊清淨因緣：五蘊是無常、苦、變易法，是其過患。
- (五) 五蘊清淨：於五蘊調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪。由此而有還滅。
- 所以「內觀」的對象就是個人的身、心，要直接如實看清其無常、苦、變易的性質，經由不斷禪修，最後終於離欲而得解脫。

### 三、三學

在內觀禪修中，含攝了戒學、定學、慧學等三學，今引用《阿毘達磨·集異門足論》卷九的說明如下：

01 諸如來、應、正等覺、明行圓滿、善逝、世間解、無上丈夫、調御士、天人師、佛、薄伽梵，出現世間，宣說正法，開示初善、中善、後善，文義巧妙，純一圓滿，清白梵行。

02 諸善男子或善女人，聞是法已，深生淨信。

03 生淨信已，作是思惟：在家迫迮，多諸塵穢，猶如牢獄。出家寬曠，離諸諠雜，猶若虛空。染室家者，不能相續，盡其形壽，精勤修習，純一圓滿，清白梵行，是故我今應以正信，剃除鬚髮，被服袈裟，棄捨家法，出趣非家。既思惟已，財位親屬，若少若多，悉皆棄捨。

04 既棄捨已，以正信心，剃除鬚髮，被服袈裟，遠離家法，出趣非家。

05 既出家已，受持淨戒，精勤守護別解律儀，軌則、所行無不圓滿，於微小罪深見怖畏，於諸學處能具受學。

a 離害生命，棄諸刀杖；有慚有愧，具慈具悲，於諸有情，下至蟻卵，亦深憐愍，終不損害，畢竟遠離害生命法。

b 離不與取，能施樂施；若淨施物，知量而受；於諸所有不生染著，攝受清淨無罪自體，畢竟遠離不與取法。

c 離非梵行，常修梵行、遠行、妙行，其心清潔；遠離生臭婬欲穢法，畢竟遠離非梵行法。

d 離虛誑語，常樂實語、諦語、信語、可承受語、世無諍語，畢竟遠離虛誑語法。

e 離離間語，不破壞他，不聞彼語為破壞故向此而說，不聞此語為破壞故向彼而說，常樂和合已破壞者，諸和好者讚令堅固，常樂宣說和合他語、不破壞語，畢竟遠離離間語法。

f 離麤惡語，所發語言不麤、不礦亦不苦楚。令他嫌恨，亦令多人不愛不樂不欣不喜，障礙修習等引等持，於如是等諸麤惡語，皆能斷滅。所發語言，和軟順耳、悅意可樂、圓滿清美、明顯易了，令他樂聞，無依無盡，令多有情可愛可樂可欣可喜，能令修習等引等持，於如是等諸美妙語，常樂發起，畢竟遠離麤惡語法。

g 離雜穢語，凡所發言，應時應處，稱法稱義，有實有真，能寂能靜，有次序、有所為，應理合儀，無雜無穢，能引義利，畢竟遠離雜穢語法。

h 遠離買賣偽秤、偽斗、偽斛函等，終不攝養象馬牛驢雞豬狗等諸傍生類，亦不攝養奴婢作使男女大小朋友親屬，終不受畜穀麥豆等，亦不受畜金銀等寶。不非時食，或唯一食，非時非處終不遊行，若語若默不生譏論，於衣喜足粗得蔽身，於食喜足纔除飢渴。

i 凡所遊住，衣鉢自隨，如鳥飛止，不捨嚟翼。彼由此故，成就戒蘊，密護根門，安住正念。

06 由正念力防守其心，眼見諸色，耳聞諸聲，鼻嗅諸香，舌嘗諸味，身覺諸觸，意了諸法，不取其相，不執隨好，於此諸處，住根律儀，防護貪憂、惡不善法，畢竟不令隨心生長。

07 彼由戒蘊密護根門，觀顧往來，屈申俯仰，著衣持鉢，皆住正知。

08 彼既成就清淨戒蘊，密護根門，正念正知，隨所依止，城邑聚落，於日初分，執持衣鉢，守護諸根，安住正念。

09 威儀庠序，修行乞食。既得食已，還至本處，飯食訖，收衣鉢，洗足已，持坐具。

10 往阿練若，曠野山林，遠惡有情，捨諸臥具，其處唯有非人所居，或住空閑，或在樹下。

11 結加趺坐，端直其身，捨異攀緣，住對面念，心恒專注，遠離貪、瞋、昏沈睡眠、掉舉惡作、疑惑猶豫。諸隨煩惱能礙善品，令慧力贏，不證涅槃，住生死者。

12 由斯離欲惡不善法，乃至得住第四靜慮。

13 彼由如是殊勝定心，清白無穢，離隨煩惱，柔軟堪能，得住無動，其心趣向，能證漏盡，智、見、明、覺，能如實知見：此是苦聖諦、此是集聖諦、此是滅聖諦、此是道聖諦。由如是知、如是見故，心解脫欲漏、有漏、無明漏；既解脫已，如實知見：我生已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有。（T26,p406c）

此中，第 1、2、3、4 段指出，從佛陀聽聞正法之後，生起淨信，出家學道。第 5 段到 8 段指出，出家後要守護戒律：不殺生、不偷盜、不淫、不虛誑語、不離間語、不粗惡語、不雜穢語，在行住坐臥中都能保持正念正知。第 9 段指出，食要如法。第 10-12 段指出，要獨一靜處，專精思惟，不放逸住，遠離五蓋，修出正定。第 13 段指出，經由正定生起智慧，體證四聖諦，滅除痛苦，得到解脫。

以上可看出佛法的止觀教學含攝了戒學、定學、慧學等三學。