

A photograph of a stone path in a forest. The path is made of several rectangular stone slabs and is covered with fallen brown leaves. The path leads into the distance, flanked by tall, thin trees. The ground is covered in a thick layer of fallen leaves, and the trees are mostly bare, suggesting an autumn or winter setting. The overall atmosphere is quiet and contemplative.

止 与 观

达摩悟陀长老

Sangha Foundation
121, Jalan Besar,
35350 Temoh, Perak, Malaysia
Website : www.vbgnet.org
Tel : +60 124697483

Copyright©2012 by Sangha Foundation
The rights of the author of this work have been asserted by him
in accordance with the Copyright Act 1987.

Permission to copy for personal use is granted. Permission to
reprint for free distribution may be obtained from the publisher.

1st Edition, 2012
6200 copies, April 2012

Perpustakaan Negara Malaysia Cataloguing-in-Publication Data

Dhammavuddho Mahathera, 1947-
止与观 / Dhammavuddho Mahathera.
translator, Supporters of VBG
ISBN 978-967-5423-20-8
1. Buddhism and philosophy.
2. Buddhism—Doctrines.

止与观

达摩悟陀长老

...

此书译自达摩悟陀长老的著作

"Samatha and Vipassana"

2012年4月 第一版

感谢

所有助于翻译、助印、及各方面给予协助的善信

印刷

Chee Khoon Printings Sdn. Bhd.

352-G-6, Macallum Street Ghaut, 10300 Penang, Malaysia

Tel: 04-263 1257, 262 3485 & Fax: 04-264 3492

Email: info@ckprintings.com

一切布施中法施最无上

Sabba Danam Dhammadanam Jinati

...

但愿一切众生喜悦于此法施的功德

止与观

达摩悟陀长老著

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉

引言

现今有许多出版的书籍都声称是佛陀本身的言教或符合佛陀的言教,但若愿意仔细研究这些书籍(这可能要花上多年时间),我们将发现许多的书籍于正法中参杂着矛盾或与正法背道而驰的。佛教的两个主要传承为:上座部佛教(Theravada)与大乘佛教(Mahayana),后者包括了藏传佛教或金刚乘佛教(Vajrayana)。它们在许多重要教义上存有差异。但不幸且要承认的是:上座部佛教及大乘佛教传承里面都存在着错误的教义。

唯一被南、北两大传承接受为佛陀言教而当中亦前后贯彻且没有矛盾之处的就只有早期上座部所传承的《尼柯耶》(Nikayas)(《长部》、《中部》、《相应部》与《增支部》)。它们的内容与大乘佛教的《阿含经》相符合,唯后者不幸的比较不完整。这套经典被许多出家众及学者接受为佛陀原来的言教。在其他书籍里面,如果其内容与这套经典没有矛盾的都可以被接受。若我们的目标是为了达致佛陀所教导的终极目标:结束生死轮迴,那么了解佛陀真正和原本的教义是很重要的。

许多佛教徒由于是从出家众那儿学习佛法，便全盘接受并认为那些都是真正的佛法。殊不知，有些所学到的可能是根据一些与《尼柯耶》相互矛盾的注释或其他书籍里所得来的。例如，我们一般都相信悉达多·乔达摩（还未证悟为释迦牟尼佛前的名字）在夜半时刻，难过地看了熟睡中的妻儿最后一眼后，悄悄地离开，剃度出家的那一幕。但佛陀在《中部》第26经《Ariyapariyesana Sutta圣求经》里告知的真相却是：“那时我年少，满头黑发，健壮，在人生的早期，我的母亲和父亲不想我出家，泪流满脸，希望能够留住我，但我还是毅然把我的头发和胡子剃掉，披上袈裟，从在家变成无家。”从这里我们可以看到错误的见解在不知不觉间已渗入人们的脑海里。以下我们将讨论与原始四部《尼柯耶》相互矛盾的其他几项重要教法。

菩萨道与阿罗汉道并非不同

另一个有所出入的教法就是把菩萨道与圣道或阿罗汉道区分出来。菩萨道是大乘佛教的理想，亦被一些南传佛教徒所接纳。菩萨道被认为是成就正等正觉（Samma Sambuddha）的途径，并以教化及解脱一切众生为主旨。为了实现这目标需发愿并经历无数劫的长久时间来修习圆满波罗蜜（Paramis，完美的人格）。因此，根据相信这个说法的人，佛陀在过去的某一世是一位叫做苏美达（Sumedha）的苦行者。他遇见了燃灯佛，并发愿成就正

等正觉。后来他经历了四个阿增祇劫（Asankeyya Kappa，即数之不尽的劫）和十万个大劫（Maha Kappas）的时间，不断地修习波罗蜜，并遇到24尊佛，他们全都预测他终有一天会成为释迦牟尼佛（或乔达摩佛）。可是当我们研究四部《尼柯耶》时，我们会发现到其中有些经文（即佛陀的教义）与上述的说法是有所矛盾的。

首先，从《尼柯耶》里我们知道佛陀称自己为阿罗汉，却没把这称号冠在他的阿罗汉弟子头上，而以“慧解脱之圣弟子”来号称他的阿罗汉弟子。此外，我们知道佛陀具备宿命神通，且在《中部》第4经里，佛陀曾回忆过去多劫的事，然而他却从没提及曾发愿要成佛的事。实际上，在《增支部》第5.5.43经里，佛陀明确的指出祈祷和发愿是不能让我们得偿所愿的，唯有业力（Kamma，行为）方能。佛陀是通过八圣道的修行以达到解脱，而他的阿罗汉弟子亦如是。

佛陀在《相应部》第22.6.58经里说他与他的阿罗汉弟子之间的分别在于他是第一位行八圣道的人（要注意的是正等正觉（Samma Sambuddha）是行圣道的），而他的阿罗汉弟子则是跟随其足迹走在同一个圣道上。除此之外，他并没有述说他和他的弟子之间还有任何其他太大的分别。在《长部》第14经里，佛陀说他只追忆了91劫的时间，而知道期间只有6尊佛曾住世，却并无提及有24尊佛

那么多。《中部》第26经里也有记载当佛陀证悟后，他并没有传授佛法的意愿，后来是被梵天萨罕帕提（Brahma Sahampati）说服而改变初衷。倘若过去无数劫他真的曾发愿，我们可推测他应该会在证悟后毫无犹豫地开始他的弘法事业，因为这是他无数劫以来修行一直希望达致的目标。

在《中部》第116经《Isigili Sutta仙吞经》里，佛陀指出说在王舍城（Rajagaha）外的仙吞山上曾有500尊辟支佛居住过，并一一说出他们的名号。从这里我们知道辟支佛的数量比佛陀还多。即使是释迦牟尼佛在证道后原本也只想做辟支佛而拒绝传法，只是后来因被梵天萨罕帕提说服才改变主意在世间转法轮。由于太少众生能认真地去修行，所以极大部分的佛都不愿意传法。辟支佛和正等正觉基本上并无差别，唯后者传教佛法。从这里我们能分析出以阿罗汉是自私的理由来区分菩萨道与阿罗汉道是不能成立的，因为实际上大多数的佛都拒绝出来传法。

《中部》第81经《Ghatikara Sutta陶师经》就菩萨道与圣道有所分别的理论，给了它致命一击。经中，佛陀回忆起过去有一生当他是婆罗门觉提波罗（Jotipala）时，他有位好朋友名叫伽帝伽罗（Ghatikara），是迦叶佛（Buddha Kassapa）身边一位很虔诚的支持者。伽帝伽罗多次尝试邀请觉提波罗去拜会迦叶佛，但都不成功。这意味

着即使他曾经发过大愿也是无济于事，因为他根本记不起以前的事。直至他被勉强拖到（按照字面）迦叶佛面前时，他甚至拒绝向迦叶佛行礼（那就是所谓发的大愿）！然而，在听闻迦叶佛讲解佛法后，觉提波罗完全变成了另一个人，他放弃了他的婆罗门宗教而跟随迦叶佛出家为僧，这显示他已证得了入流圣果（初果/须陀洹果）。试问除了我们的觉提波罗菩萨外，还有谁会比他更有机缘能从听闻一位正等正觉开示后证得须陀洹果呢？

那一世之后他转生到兜率天（Tusita Heaven），后来再投生人间修证成释迦牟尼佛。一位须陀洹果圣者（Sotapanna，初果圣人）或斯陀含果（Sakadagami，二果圣人）圣者在往后是很有可能成佛的，因为当他在天界经过百千万年后再转生人道时，当时人世间可能已没有佛和法的存在了，而他觉悟的时机又成熟了。从这一部经，我们知道佛是从圣者修行而成的。至于佛是辟支佛还是正等正觉这个问题，基本上他们是相同的，就像释迦牟尼佛的例子一样，唯一的分别就是辟支佛不传法而正等正觉则被说服而传法，那是因人而异的。

所以从《尼柯耶》里，我们能理解成佛之道和圣道的路不是分开的，只有后来的书籍才有这样的教导。培养十波罗蜜并不能使我们脱离轮回（生死轮转），它只会把我们引领到天界，然后再堕入苦道，周而复始。这已经于

止与观

无数劫的时间里发生在我们的菩萨身上，直到他遇见了迦叶佛并学习八圣道，这也是唯一能使我们脱离生死轮回。

同样地，《本生经》（Jatakas）中有许多菩萨修习波罗蜜的故事。当我们研究《本生经》里面的故事时，就会明显地发现它是创作出来的童话故事，就像《伊索寓言》和《格林童话》一样，用以教育孩子们良好的价值观，否则动物又怎能像人类那样地谈话和表现？而在《Vessantara Jataka 维善塔拉本生经》里描述说菩萨为了圆满布施波罗蜜，而把自己的妻子和两名孩子送给一个残酷的乞丐，让他拳打脚踢；这是违背佛法的。佛陀在《增支部》第5.148经中指出一位善人的布施是不应该伤害到自己或他人的。

从上述的例子中都凸显了一个重要的事实：即佛陀只教导八圣道以证得开悟和灭苦；它是有别于其他修行之道的。

止与观

现在让我们深入地讨论另外一个问题：止（舍摩他）与观（毗婆舍那）。

目前佛教界普遍认知的有两种截然不同的禅修者：止行者（Samatha Yanika）和观行者（Vipassana Yanika），

而这个观点源自于注释。根据注释，世上有两类阿罗汉：一种修止，而另一种修观。依据这样的推测或假设，他们认为阿罗汉有可能以四禅、三禅、二禅、初禅，或甚至不需任何禅那而证得阿罗汉果—这个不需要任何禅那就可悟道的看法在四部《尼柯耶》里是没有根据的，他们称这种人为“干观者阿罗汉”（Sukkhavipassaka Arahant）。

一旦他们有了止行者与观行者为两种不同和不相关的见解时，他们就会开始区分：声称止行者没有智慧而观行者才是在培养智慧。这个现象就像在区分菩萨道与阿罗汉道一样。

观引导慧

这种见解的产生来自于《增支部》的某篇经中。《增支部》第2.3.10经里说：有两者（请注意是两者）有助于“明”（Vijja - Knowledge）的增长，其一为止，而另一则为观。经中指出修持止是对心（Citta）的培育。心的培育可使你舍弃爱欲，而舍弃爱欲的成果为“心解脱”（Cetovimutti）。该经继而说：观引导你培育智慧，随着智慧的成长你会舍弃愚痴，而舍弃愚痴的结果是“慧解脱”（Pannavimutti）。

舍摩他的字面意思是抑/压制、使平静或使止静。而恰当的解释是使止静，亦即是让心止静的过程。这过程引

导心的培育，也就是定或止。而根据经典，心的止静会使爱欲被舍弃。至于毗婆舍那应该翻译作观（或观照），但有些人把它翻译成领悟（或观智），这是不对的，因为“Vipassana”（毗婆舍那）是由两个字组成：即“Vi”（毗）和“Passana”（婆舍那），“Vi”（毗）这字首的意思是区分，而“Passana”（婆舍那）则是看和观察的意思。因此，当你观察并分析时就是在观照。修习观能引导慧的提升，亦即开悟；所以修习观就可以令你开悟。“观”本身不应该解作“观智”，而应该解作“观照”，修习观令你得慧，慧使你舍弃愚痴，你因而得慧解脱。

止引导慧

如果你不够谨慎，按上述的佛经，你可能会以为修止让你得定，从而舍弃爱欲；而修观则将带给你慧的提升，你可能因此认为修习止禅并不能带给你智慧。但是如果你再深入研究，在另一篇经典《增支部》第6.29经里提及修止禅过程中的几个境界。它指出如果你修心至止的境界（即禅那境界），这境界是非常光明的，那是让你获得智见（Nana Dassana）最有利的条件。换句话说，这佛经所指出的是止禅或专心一意会令你开悟。在同一佛经里，它提出如果你修习32身分（即身至念，观身体32部分），爱欲会被舍弃。因此，这经指出的是止会带给你智慧而身至念（或观身）会让你舍弃爱欲，这与之前那部经典所说的止会杜绝爱欲而观则使你获得智慧，刚好是相反的。由此

可见，如果你对佛经没有充足研究的话，你可能会得到错误的结论。

如果你把这两部经典的内容作对照，在一篇佛经中你会发现止带给你慧，而在另一篇佛经里却说观带给你慧。那么这个差异怎样可以使之一致呢？为此，我们需要查看另一篇经典（《相应部》第12.23经），里面提出要得到“如实智见”（Yatha Bhuta Nana Dassana）需要一个条件，就是“止定”（亦有翻译作“三摩地”）。而“止定”在四部《尼柯耶》里总是被定义为四禅那或一心境（亦即禅那）。当我们同时考量这三篇经典，就可以总结出：我们同时需要止和观来获得智见或慧（如前述《增支部》第2.3.10经所说）。这亦在《中部》第149经中得到确认：经中佛陀说当一个人充分的修学八圣道，止与观会在他心里同时运作。因此，止与观不应被分开作为两种独立的修习，要取得慧是需要两者并行的。

心解脱与慧解脱

在另一处也可发现关于阿罗汉虽然没有禅定却可得慧解脱之观点的来源。这是关于心解脱与慧解脱。在《中部》第70经《Kitagiri Sutta基多山经》里讲述有七种人，当中提到两种阿罗汉：俱分解脱（Ubhato Bhaga Vimmutta, Two Ways Liberated）的阿罗汉和慧解脱的阿罗汉，经中并没有提及心得解脱的阿罗汉。而其它的佛经却有提到两类

阿罗汉：以慧得解脱和以心得解脱。

有些作者声称当佛陀提到以慧得解脱和以心得解脱，他所指的是同一位阿罗汉。有些时候，那可能是佛陀要表达的意思，但在《中部》第64经里非常明确的指出以心得解脱和以慧得解脱是两种不同的阿罗汉。经中，佛陀说一个人只可通过禅那除去五下分结（阿那含果和阿罗汉的境界）。所以阿难问佛陀为什么会有些出家人以慧得解脱，而另一些出家人则以心得解脱。佛陀回答那是因为众生的根性不同所以有此分别。在该经里，巴利原文是“Ekacce bhikkhu ceto-vimuttino, ekacce bhikkhu panna-vimuttino”，意思是“有些出家人以心得解脱，也有些出家人以慧得解脱。”以此，你就能得知以心得解脱和以慧得解脱所指的是两种不同的阿罗汉。

上述佛经里提及两种阿罗汉—以慧得解脱和以心得解脱；而在《中部》第70经却说以慧得解脱和俱分解脱者。我们怎样才能整合这两种不同的说法呢？当我们再深入研究，我们会发现在《长部》里有一篇经提到以心得解脱的阿罗汉其实所指的是俱分解脱的阿罗汉。在《长部》第15经，佛陀说有一种人是同时以心和慧得解脱的，因此他叫他们作俱分解脱者。你现在就能够明白当佛陀说俱分解脱者所指的是一个兼具以心和慧得解脱的阿罗汉。因此，在《中部》第64经里提及以心得解脱的阿罗汉

所指的就是《长部》第15经所说同时以心和以慧得解脱的俱分解脱阿罗汉。

《中部》第70经里指出，俱分解脱阿罗汉是已达到八解脱（Vimokkha）的人。该八解脱所指的首先是在禅修的时候修行者可看到自己体内，其二是纵使把眼睛闭上他依然能看到外面，其三是观照美丽迹象如美丽的色彩遍（Kasina），其它五项是四无色界禅那与受想灭尽定。因此俱分解脱或以心得解脱的阿罗汉是应该成就了所有无色界禅那。经中也指出以慧得解脱的阿罗汉没有达到或经验这八解脱，一些注释典籍就因此以为这种阿罗汉并没达到无色界禅那。接下来我们将证明为什么这是个错误的看法。

注释典籍表示以慧得解脱的阿罗汉最多只达到四无色界禅那，继而声称有五种以慧得解脱的阿罗汉：成就全部四色界禅那的，成就三个色界禅那的，成就两个色界禅那的，成就一个色界禅那的和并未达到任何禅那的。但这观点是个很大的错误。《中部注释》中指出如以智慧先行，那么该出家人就是以慧得解脱；如以一心境先行，他就被称作以心得解脱；舍利弗是以慧得解脱，而目犍连则是以心得解脱。因此这注释典籍是以解脱的那一刻来决定以慧得解脱还是以心得解脱。一位阿罗汉在证得解脱的那一刻，如果当时他使用智慧较多就被称为以慧得解脱，而如果他当时使用心力量较多就被称为以心得解脱。这观点

在《尼柯耶》中可得证实。

如果我们审察《尼柯耶》里的所有经文，我们会发现阿罗汉是以三种方式获得解脱的。其一是他成就所有无色界禅那以致在受想灭尽定中其意识停顿，然后当他从受想灭尽定中出来后，他观照并以慧得到解脱—这是其中一种阿罗汉，按定义他就被称为俱分解脱的阿罗汉。

《尼柯耶》里有提及第二种阿罗汉，如佛陀（《中部》第4经），他成就四色界禅那后观照他的多生多世，然后他观照众生按着各自的业力而生灭，继而他观照四圣谛，并以此成就漏尽（*Khina Asava, Destruction of the Asava*）。此第二种阿罗汉在《中部》第71经中被称为以心得解脱和以慧得解脱，也就是俱分解脱的意思。

第三种解脱是有如舍利弗尊者的情况。在《中部》第74经中，舍利弗当时正为与长爪（*Dighanakha*）行者对话的佛陀扇凉。那个时候，舍利弗才跟随佛陀十四天左右的时间。作为对佛陀满心尊敬的新入门弟子，他当时在照料佛陀并为他扇凉。当时他正在聆听着佛陀跟那位行者的对话，而没有在修禅。就在聆听佛陀与行者的对话中，他忽然悟道成了阿罗汉。根据《中部注释》，舍利弗是以慧得解脱的，意思是说他并没有运用任何禅那，而在他悟道那刻他并没有修禅而只是运用他的智慧。