

# 乔达摩佛寺经典分享 - 2018 年 1 月：禅修

(本篇文章应该与前两个月关于念和念住的文章一起阅读)

## 佛陀赞叹的禅修类型

禅修在印度有着悠久的历史，在过去的 5000 年里，你能想到的禅修类型，都已经被印度的瑜伽修行者修习了。那么，佛陀所赞叹的禅修类型到底是什么？他所不赞叹的又是什么的禅修类型呢？很幸运地，阿难尊者在《中部》第 108 经里，已经清楚地为我们阐明，如下述：

### 《中部》第 108 经（守护者目犍连经）

「婆罗门，世尊即不赞叹所有的禅修，也不谴责所有的禅修。婆罗门，怎样的禅修世尊不赞叹呢？婆罗门，这里，某人的心住于被欲贪所缠缚的状态、被欲贪所制伏的状态，对那些已生起的欲贪，他不如实了知它们的出离。他内心隐藏着欲贪，他修禅、预修禅、出修禅、错误修禅；他的心住于被恶意所缠缚的状态、被恶意所制伏的状态 … 他的心住于被昏沉睡眠所缠缚的状态、被昏沉睡眠所制伏的状态 … 他的心住于被疑所缠缚的状态、被疑所制伏状态，对那些已生起的疑，他不如实了知它们的出离。他内心隐藏着疑，他修禅、预修禅、出修禅、错误修禅。像这样的禅修世尊不赞叹。

婆罗门，怎样的禅修世尊赞叹呢？婆罗门，这里，比丘从离欲、离不善法后，进入后而安住于初禅 … 以寻与伺的平息，进入后而安住于第二禅 … 以喜的褪去 … 进入后而安住于第三禅 … 以苦与乐的舍断 … 进入后而安住于第四禅 … 像这样的禅修世尊赞叹。」

从上面的经文可以看出，佛陀不赞叹不能舍断五盖的禅修。因为，当一个人的内心隐藏着五盖时，他的心住于被五盖所缠缚的状态。

佛陀赞叹导致证得四禅的禅修。这也意味着，随着四禅的体证，五盖即被舍断。四禅被称为正定，也就是八支圣道里的第八支。

请注意，一个人必须离欲、离不善法后，才有进入后而安住于初禅的能力。这也是出家人的基本训练。

## 舍断五盖

为什么舍断五盖如此重要呢？我们可以在《相应部》第 46.40 经中找到答案，如下述：

### 《相应部》第 46.40 经（觉支相应）

「比丘们，这五盖使人盲目，使人无法看清，使智慧减退，损坏智慧，招致恼害，远离涅槃的引导。哪五个呢？贪欲盖使人盲目 … 恶意盖 … 昏沉睡眠盖 … 掉举后悔盖 … 疑惑盖使人盲目，使人无法看清，使智慧减退，损坏智慧，招致恼害，远离涅槃的引导。就是这五盖使人盲目，使人无法看清，使智慧减退，损坏智慧，招致恼害，远离涅槃的引导。」

五盖的舍断可以分为三个层次：暂时的，长期的，永久性的。

- 一）在《相应部》第 46.38 经中指出，当一个人专心注意（巴利语：yoniso manasikara）时，五盖被暂时的舍断。

### 《相应部》第 46.38 经

「比丘们，当圣弟子以热诚，生死攸关般地作意，全心注意地听法，那时，他没有五盖；那时，七觉支到达圆满的修习。」

由于暂时没有了五盖，当一个人在倾听正法（sutta）时，他可以获得正见（入流的同义）。

### 《中部》第 43 经（大毗陀罗经）

「学友，正见的生起有两个缘：他人的声音（教导正法）与专注。这两个缘令正见生起。」

- 二）当一个人证得禅定时，五盖被长期的舍断。

### 《中部》第 68 经（那勒葛波那经）

「阿那律，像这样出家的善男子应该做什么呢？当他还未证得在那欲之外，在不善法之外的喜与乐（即：初禅），或其他比前述更寂静（即：比初禅更高的禅定）时，贪婪持续遍取他的心，恶意持续遍取他的心，昏沉与睡眠持续遍取他的心，掉举后悔 … 疑 … 不满足 … 疲倦 … 持续遍取他的心 …

当他已证得在那欲之外，在不善法之外的喜与乐（即：初禅），或其他比前述更寂静（即：比初禅更高的禅定）时，贪婪不持续遍取他的心，恶意 … 昏沉与睡眠 … 掉举后悔 … 疑 … 不满足 … 疲倦不持续遍取他的心！」

### 《长部》第 2 经（沙门果经）

「大王，只要比丘尚未看见他的五盖被舍断，他感觉如欠债、如疾病、如监禁、如奴役、如身处大漠道路；但，当比丘看见他的五盖被舍断，他感觉如摆脱了债务，摆脱了疾病，摆脱了监禁，摆脱了奴役，摆脱了大漠的危险。」

长期的舍断五盖，和永久的舍断五盖，是不一样的。当一个人证得禅定后，如果他造非常严重的恶业，他有可能失去再次证得禅定的能力，而五盖再次出现。如佛陀的弟子提婆达多，他因企图杀死佛陀而失去了所有的神通力与禅定。

三) 当一个人证得阿罗汉果时，五盖被永久的舍断。

### 《相应部》第 54.12 经（入出息相应）

「摩诃男学友，凡那些有学（除了阿罗汉，其它圣者都是有学）、尚未证得圆满的心、安住于对无上安稳远离束缚的希求，安住于已舍断五盖（的境界）…

但，摩诃男学友，凡那些已证得阿罗汉的比丘们 … 五盖已被舍断，其根已被切断，就像无根的棕榈树，它们在未来不再生。」

当五盖被暂时和长期舍断时，贪欲、恶意、昏沉和睡眠、掉举和后悔、疑惑仍然存在，但处于一个较低的水平，不足以困扰人心。这说明为什么以上的五种恶法，它们本身并不是盖（当恶法困扰人心时才算是盖）。不过，尽管处于较低的水平，这些恶法仍然存在，有可能在未来再现，困扰人心而再次成为五盖。只有阿罗汉才已经永久地舍断五盖。

## 如何证得四个禅定？

我们该如何修才能证得四个禅定呢？以下《中部》第 44 经中指出：

### 《中部》第 44 经（小毗陀罗经）

「毗舍佉学友，凡心一境性者，这是定；四念住（深度的念）是定的基础；四正勤是定的配件；对这些法的练习、修习和勤修，等同于定的修习。」

因此，我们必须修习四念住才能证得四个禅定。怎样的禅修法使四念住圆满？其中一种就是入出息念（巴利语：anapanasati），在《中部》第 118 经（入出息经）被细述。

在《相应部》第 47.1 经中阐明了念住的修习：

### 《相应部》第 47.1 经（念住相应）

「… 放下跟世间有关的贪着与苦恼，一位比丘安住于身上随观身，热心、有觉知、有念。一位比丘安住于受上随观受 … 心上随观心 … 法上随观法，热心、有觉知、有念。」

从以上经文我们可以看到，放下跟世间有关的贪着与苦恼，才能熟练地、巧妙地修习念住。当对世间的事物感到喜乐时，我们就贪求（拥有）它。在这里，贪婪就生起。如果我们不能得到它，在这里，悲痛就生起。因此，为了消除对世界的贪婪和悲痛，我们必须舍弃世俗的快乐，远离凡尘俗世。换言之，能够成功地修习念住，证得上人法（uttarimanusssa dhamma）的禅定，我们必须远离欲乐。以下的经文证实了这一点。

### 《中部》第 75 经（马更地亚经）

「马更地亚，你怎么想：你是否看过或听过，有国王或国王的大臣，他被提供或已具备五种欲，在未舍断欲的渴爱时，在未去除对欲的热恼时，却已经安住于离渴求、或当下可以安住于离渴求、或将来可以安住于离渴求，得内心的寂静吗？」 「没有，乔达摩先生。」

「好！马更地亚，我也没有看过或听过，有国王或国王的大臣，他被提供或已具备五种欲，在未舍断欲的渴爱时，在未去除对欲的热恼时，却已经安住于离渴求、或当下可以安住于离渴求、或将来可以安住于离渴求，得内心的寂静 … 」

### 《中部》第 14 经（小苦蕴经）

「大德，长久以来，我了知世尊这么教导法：‘贪是心的垢染 … 瞋 … 痴是心的垢染。’虽然我了知世尊的教导，有时候贪、瞋、与痴法持续遍取我的心。大德，我这么想：‘在我内心还有什么法未舍断，因而有时候贪、瞋、与痴法持续遍取我的心呢？’」

「摩诃男，你的内心还有一个未被舍断的法，所以有时候贪，瞋，与痴法持续遍取你的心；假如那个法已被舍断，你就不会过在家的生活，不会受用欲乐。因为你的内心还有那个法（即：欲乐）未被舍断，所以你过这在家的生活，受用欲乐。」

即使圣弟子以正确之慧如实善见：‘欲是少乐味的，多苦的，多愁的，在那里有更多过患。’但在他还未证得在那欲之外（即：初禅），在不善法之外的喜（*pīti*）与乐（*sukha*），或其他比前述更寂静的（即：比初禅更高的禅定），他仍然受欲的诱惑 …」

为了使我们了解未受克制、未受调教的心，以及如何克制和调教它，佛陀开示了《相应部》第 35.247 经，以六动物为比喻的经。

一个猎人捉到了六只动物：一只鸟、一条蛇、一只鳄鱼、一只猴子、一只狗、一只豹，并在每只动物的脖子上拴一根绳子。然后，他把六根绳子绑在一起后，再把六只动物放了。它们将冲向不一样的方向。最强的那个会拉着其它动物跟它一起走。当累了，另一个会接力拉着其它一起走。这好比一般未受调教的心，影像/色、声、香、味、触和法将其心拉着走。其心向各种的相攀缘。一颗散乱的、未受调教的心，仍在寻求六入处所带来的愉悦。

为了调教此心，佛陀再次以六只动物的比喻教导。猎人应该把六根绳子栓在稳健的桩上。然后，无论动物向哪个方向飞、或跳、或跑、他们只能围着桩子盘旋，直到它们虚脱无力，顺从地、驯服地躺在桩子旁边。同样的，为了调教此心，我们应该把心拴在一个所缘，如入出息念（*anapanasati*）。然后，无论此心冲向哪一个方向，我们都应该屡次把它拉回到一个所缘。只要有毅力，最终一定可以把心调教好，而守候着一个所缘直到证得初禅。

## 佛陀的禅修

佛陀本身修的是什么禅修方法？我们可以在以下的经文找到答案。

### 《相应部》第 54.11 经（入出息相应）

「比丘们，如果外道游行者们这么问：‘道友，沙门乔达摩多以什么住处渡过雨季安居呢？’比丘们，当被这么问时，你们应该这么回答那些外道游行者：‘道友，世尊多住于入出息念之定’ …

比丘们，如果任何人正确地说：‘那是一个圣者的住处，一个梵行者的住处，是如来的住处。’（最正确表达这些住处的）那就是入出息念之定。」

### 《相应部》第 54.8 经（入出息相应）

「比丘们，当入出息念之定这么被修习、这么被勤修时，带来大果报、大利益。」

比丘们，在我证悟前，还是未证悟的菩萨时，我也多住于这个住处。当我多住于这个住处时，不但身不疲倦，眼也不疲倦，我的心以不执取而从诸心漏解脱。」

## 结论

我们可以看到佛陀只是赞叹证得四禅的禅修，也就是等同于圆满的念住。然而，一个人必须离欲、离不善法后，才有成功的机会。这对一般的在家人来说几乎是不可能的，即使对僧侣来说也是非常困难的。佛陀强调倾听他的教诫（sutta）的重要性，这也是为什么佛陀称他的出家弟子和在家弟子为声闻（即：佛陀教诫的听者）。这至少可以将一个人带入道（体证初果向），而在不超过七生中证得解脱。

有些当代僧侣认为，解脱是不需要禅定的。还有一些人声称在禅定中是没有念的，是外道的禅修而不是佛陀所教。佛陀警告说，不敬/不尊重定是导致正法衰落的五因素之一（《相应部》第 16.13 经）

尽管有各种类型的定（samadhi），但只有四禅是正的定、圆满的定。经典描述的禅定境界以《中部》第 111 经为典范。

### 《中部》第 111 经（逐步经）

「凡在初禅中的法：寻、伺、喜、乐和一心，触、受、想、行与心，（善）欲、胜解（决心）、活力、念、中捨和作意 - 他阐述那些逐步出现的法；他了知那些法的生起、他了知那些法的存在、他了知那些法的灭没。」…（跟着描述其它禅定的法）。

很明显，佛陀的禅定是一种有深度的、有洞察力的、有贯透性的念，已完全舍断了盖。当具备八支圣道中前七支的支援时，这将会导致深奥的、胜妙的智，以获得涅槃的体证。