

從定生慧和定中修觀

林崇安

佛法實踐的一個重要階段是從定生慧，這一過程便是修習內觀（毗婆舍那）。依據北傳的論典，從定生慧時，所依止的定，有九種：1.未至定、2.初禪根本定、3.中間定、4.二禪根本定、5.三禪根本定、6.四禪根本定、7.空無邊處定、8.識無邊處定、9.無所有處定。此中，未至定和初禪根本定是有尋有伺，中間定是無尋唯伺，其餘是無尋無伺。從定生慧時，能觀之心和所觀的對象（五蘊或身心）必須有一距離，這種正定是「能所分離」而不是一般的「能所合一」，如此可以觀照出五蘊的實相是無常、苦和無我，進而徹底滅苦。從定生慧，依據禪修者根器的不同可以分成三類：

第一類根器的禪修者，非常精通於四禪八定和觀心，可以在初禪根本定到無所有處的根本定中修觀。這是所謂的「定中修觀」。這類禪修者在根本定中直接觀照禪支的生滅，最後洞見身心的實相是無常、苦和無我，進而徹底滅苦。在南傳的《不斷經》中，舍利弗便是如此觀照，並得到佛陀的稱讚。至於在「非想非非想處」的根本定中，能否修觀？凡夫是不能的，但是非常精通於四禪八定的聖者則是可能，《瑜伽師地論·攝事分》說：「若聖弟子無所有處已得離欲，唯餘非想非非想處所有諸行，復能安住勝有頂定，爾時無間能隨證得諸漏永盡。」此中的有頂定，就是非想非非想處定。

第二類根器的禪修者，精通於四禪八定，從根本定（初禪到無所有處的根本定）出定後，以很穩定的心來修觀，所觀照的對象以身和受為主，最後洞見身心的實相是無常、苦和無我，進而徹底滅苦，這類修行者可以成為俱解脫阿羅漢。

第三類根器的禪修者，沒有四禪八定的根本定，只依靠未至定（初禪的近分定、南傳所說的剎那定）來修觀，於生活中以觀照心和法為主，兼及身體的動作，訓練到身動、心動都能自動知道，最後洞見身心的實相是無常、苦和無我，進而徹底滅苦，這類修行者可以成為慧解脫阿羅漢。《雜阿含 347 經》中，須深比丘所請教的眾多比丘屬此。

《雜阿含 1171 經》提及，佛陀於王舍城的迦蘭陀竹園夏安居時，與五百大比丘在一起。佛陀告訴舍利弗說：「此五百比丘中，九十比丘得三明，九十比丘得俱解脫，餘者慧解脫。」此處的五百比丘可以分別對應於上述三種根器的修行者，第一類成為三明阿羅漢。第二類成為俱解脫阿羅漢。第三類成為慧解脫阿羅漢。此中以第三類根器的修行者最多，佔有六成。

佛陀時期的修行者以第三類根器為多，今日也是如此。特別是，今日已經進入一個思考繁多的特殊時代，在家眾大多忙於生活，心事重重，想要精通於四禪八定實在不容易，因此走慧解脫的路線將是最為應機：於日常生活中，覺知自己的起心動念，兼及覺知身體的動作，培養出大的正念，最後洞見身心的實相，這種修法和六祖的禪法有其相通之處。