

漫談止觀

劉嘉誠

止觀或禪修，不只是佛陀用來教導佛弟子修行的重要法門，同時也通行於佛教各學派與外道的修持法門，其差異主要在於所修觀慧與目的，教內外各學派依其教義而有所不同而已。

佛教的止觀或禪修，常見之名相有「禪」、「三昧」、「瑜伽」等稱謂，其中「禪」乃是「禪那」(dhyana)的簡稱，禪那的意思是靜慮或思維修，即透過心念的收攝讓心住一境。「三昧」或譯作「三摩地」(samadhi)，乃意指結合、定、等持等義，亦即心一境性。瑜伽(yoga)的字義包含有上軛、結合、相應、如理、冥想、思慮集中等義，即經由止觀的修習而與正理相應結合。

禪那(dhyana)、三摩地(samadhi)、瑜伽(yoga)在印度早期禪法中是異名同義的三個名相，都是「定」的意義。佛教的禪定，其實可溯源自奧義書禪法，如上述禪那、三摩地、瑜伽等名相，在奧義書的瑜伽六加行就已出現，瑜伽六加行包括：調息(pranayama)、制感(pratyahara)、靜慮(dhyana)、總持(dharana)、思擇(tarka)、等持(samadhi)，此六者稱曰瑜伽(yoga)。其中，調息是調節呼吸使其長而細，制感是控制感官不受外在事物干擾，靜慮是讓心與冥想對象合一，總持是內心專注一處堅定不動，思擇是思維推理，等持是心境合一、心融入境。其後，奧義書的瑜伽六加行被後來的瑜伽學派融攝為八支瑜伽，八支瑜伽是：禁制(yama)、勸制(niyama)、坐法(asana)，再加上瑜伽六加行除思擇外之餘五加行，禁制是禁止違犯的戒律，勸制是清淨、知足、苦行等積極性戒行，坐法是訓練身體的坐姿以易於入定。以上八支瑜伽，前五支一禁制、勸制、坐法、調息、制感屬於「外部成就」，後三支一總持、靜慮、等持屬於「內部成就」，如果將它和佛教的禪修相比較，前五支的「外部成就」大致相當於佛教的修定前行以及調身、調息等階段，後三支的「內部成就」大致相當於佛教禪修的調心之階段，因此，從上述有關禪修的身心調節之要求與步驟來看，瑜伽學派和佛教之間似存在著某些相似性。

上述禪那(dhyana)、三摩地(samadhi)、瑜伽(yoga)等名相的意義，與止觀的意義頗為相關。「止」(wamatha)音譯為奢摩他，其字義有止、定、寂止之意，亦即於所緣境上心繫一處。「觀」(vipawana)，音譯為毘鉢舍那，其字義有觀、慧、正見之意，亦即指禪修對象之觀察勝解。若依經中對止觀意義的解說，「止」的意義包含有：無散亂心、心一境性、無分別影像(定止性)、身心輕安(心調柔)等意思，「觀」的意義則包含有：正思法義、正觀察、有分別影像(分析性)、觀察勝解(堪能熟巧)等意思。

止觀在佛法的修持上是不可或缺的，如宗喀巴在《菩提道次第廣論》中曾指出，止觀乃是一切大乘信解之因，世出世間一切善法之因，解脫之因，乃至成佛之因。由於止觀如此重要，因此止與觀不可偏廢，理須雙修，《廣論》中曾用如下的譬喻來說明止觀雙修的重要性，譬如夜間為觀壁畫而燃燈燭，若燈明亮無風擾動，乃能明見諸像，同理，為觀甚深義故，亦須定解真義無倒妙

慧，及心於所緣如欲安住而無擾動，乃能明見真實。

關於止觀的修習，其中止禪的修習學派間之歧見不大，主要是依循經中所說的業處來修習止禪，至於觀禪的修習，學派間依其宗義會有不同的觀法，如中觀派觀一切法空，瑜伽行派觀唯識無境，真常論者觀眾生同一真性，雖所觀察之法義有異，然其藉由止觀之修習而成就一切善法之因，乃至成就解脫之因、成佛之因，其目標則並無二致。