

「止禪」與「觀禪」的差別

明法比丘 整理 2006.5.24.

奢摩他 (止禪 samattha bhāvanā)

1. 以完全安定(samāhita, samādahati ‘完全放置’的过去分词, 已安置, 古译:等引,三摩呬多)为取向。
2. 止禪以坐姿为主, 且不宜变换姿势, 若身体不适须要换姿势, 也要守住所缘(目标)。止禪于所缘, 保持「寻」(vitakka, 专注目标)、「伺」(vicāra, 继续专注目标), 所缘是概念法(世俗谛)。
3. 修止禪得安止定(appana-samadhi)可镇伏五盖。但离开安止定时无法伏住五盖或贪瞋痴。
4. 修止禪之时段不可作思惟, 因为起念头将离开禪定或所缘。
5. 修止禪以杂念、罣碍减少, 禪相(nimitta, obhāsa)出现及其光色等, 作为检查进步的重要指标。禪修之光来自心生色聚和时节生色聚里的颜色色法(vanna-rūpa)。
6. 修止禪在近行定或安止定有五禪支, 此中专注、喜、乐、轻安显著。见到光或有轻安未必是处于近行定。
7. 修止禪得以持戒清淨、禁语、独处、一心一意、醒寤瑜伽(只睡 10p.m.~2a.m.)等, 加速得定。
8. 止禪是一时只能有一个专注的目标, 专注、再专注, 结果是心一境性(与所缘或禪相结合)。

毘鉢舍那 (觀禪 vipassanā bhavanā)

1. 以智见(nānadassana)(见到无常等)为取向。
2. 觀禪不拘姿势。觀禪寻.伺(专注、继续专注)对象, 所缘是究竟法(真实谛), 如: 观「触」(呼吸的触、腹部起伏(=风触色)、坐姿及(臀部的)触等)、感受、声音的生灭; 其它的蕴、处、界, 不宜当初始觀禪的对象; 观「色的集法」(rūpassa samudayo), 则可观察具有身、心、鼻才有吸气, 与具有身、心、鼻才有呼气, 又从众缘生可悟入无常, 导致更高阶的智见。(《中部注》M.A.(M.10); 《瑜伽师地论》, 大正 30.431)
3. 修觀禪无论在遍作定(parikamma 预备定)或近行定(upacara-samadhi), 观生灭可暂断五盖; 若要永断五盖, 在近行定观生灭就有机会。
4. 修觀禪之时段可作短暂的思惟蕴、处、界的无常、苦、无我作为加行(闻、思法义可增加正知见(概念法), 但不能入解脱门); 若是见到生灭之际, 则不宜思惟。
5. 修觀禪时, 不必要打得念头死。杂念减少、禪相出现(有时是偏定), 只作为进步的辅助参考。
6. 觀禪在近行定有五禪支, 此际可能见到生灭(无常)。若是更深沉的生灭, 此际禪相必然出现。
7. 修觀禪时, 要适时调顺三相: 三摩地相(samādhi-nimitta)、策励相(paggāha-nimitta 精进相)、*舍相(upekhā-nimitta)。过度定力则趣向*懈怠; 过度精进则趣向不安; 过度舍相(弃置), 则心不得灭烦恼。
8. 觀禪用四念住(身.受.心.法), 不需特定目标, 若有特定目标(从微观的角度, 「目标」也是一直在变动), 则较快得到近行定。

9. 修止禅无法解脱，转修观禅才能解脱。止禅成就者，修完八定，转修三十二身分，修完，再修「色业处」(rūpa kammaṭṭhāna)。若要观无常，初步可取色聚(kalāpa)其中的究竟色法为目标。修完「名业处」(nāma kammaṭṭhāna)则可取(过去、未来、现在的)究竟名法、色法，及内(自己)、外(他人)的究竟名法、色法为目标观：生、生灭、灭。修「缘起法」，明白各各缘起支、因果(过去五因--无明、爱、取、行、业，产生现在五果--识、名色、六处、触、受；现在五因产生未来果)、各缘起支的无常。

10. 修五自在，可次第入八种禅定(安止定)；修十四种御心法，熟练及迅速入各种遍、禅那，可得神通(Vism.Ch.12~13)。临终入定可生该定的禅天。

11. 修止转修观的行者可得俱解脱(Ubhatobhagavimutto)，若未得「灭尽定」，则成为慧解脱。

9. 修观禅可由无常的遍作直至涅槃(通过出世间的禅那心路)，其间不必先有止禅(安止定)的基础。

10. 修观禅者临终修无常观(遍作)，可生为人或欲界天，得近行定可生较高的欲界天(kāma vacara-sugatibhavavisesa，第三天夜摩天(yāma)以上)。

11. 修观行者可得慧解脱(Pabbavimuttoti pabbaya vimutto sukhavipassakakhinasavo 慧解脱：干观行者以慧解脱，得漏(asavo=流向(三界))尽。)

*「舍相」--在《增支部》A.3.100./I,257.作：「适时从根源作意于舍相」(“kālenakālam upekkhānimittam manasikarotī”ti)，这是「不过急不过缓的精进」(anaccāradḍha-nāṭisithila-vīriya-savkhātā)，也称作「精进舍」(vīriyupekkhā) (参见 Dhammasavgaṇī-atthakathā 《法集论注释》CSCD pg. 217)；Mahāniddeśa-atthakathā 《大义释注释》CSCD pg. 119.；《清净道论》Vism.160.)。

* 懈怠(kosajjaya)：指「滞寂」，停顿在定中，对修止的人才会有现象，而且是好事。修观者--特别是时而修止，时而修观(无常)的人，在修止时过多，或不自觉地偏向修止，产生滞寂，偏离观无常。

呼吸止觀的差別

明法比丘 2006.5.24.

呼吸——奢摩他（止）

1. 以呼吸的气息--触到鼻端(parimukkha, 鼻子下面, 上嘴唇上面)触点上的气息, 为专注的目标。
2. 「念」(sati)现前, 一再寻(专注目标)、伺(继续专注目标)于触到鼻端上的「气息」。
3. 仅留气息的观察。「完封」其它目标, 排除其它目标(如: 声音、疼痛、思惟), 但须放轻松。
4. 初禅, 以声为刺(kantaka, 「刺」为「障碍物」); 第二禅, 寻、伺为刺; 第三禅, 喜为刺; 第四禅, 入出息(呼吸)为刺; 于想受灭定(三果、四果圣人才可以入), 想(心的印记)、感受为刺。阿罗汉无刺, 不以「声」等为刺。(A.10.72./ V,135.)
5. 调节呼吸, 渐次平息风相(可以听到呼吸声)、喘相(呼吸不顺)、气相(可以感觉到呼吸), 心愈静、愈集中, 息相(微息, 呼吸若有若无), 愈显著, 以自然得到细呼吸为安定相, 靠近禅那。

呼吸——毘婆舍那（观）

1. 以呼吸的「触」(photthabba; phassa, 触=地+火+风)--碰触到鼻端上的皮肤, 为专注的目标。
2. 「念」(sati)现前, 一再寻(=专注目标)、伺(=继续专注目标)于呼吸的「触」。「有」触即是触的「生」(udaya), 「无」触即是触「灭」(vaya)。观触的有无(=生灭)即是「生灭随观」(udayabbayānupassī) 或是无常随观(aniccānupassī)。
3. 修观者心具有弹性, 对其他目标(如: 声音、疼痛)没有排拒性; 若心生排拒性是不自觉地偏向止禅, 或对所观的目标有执取。当其它目标变得强烈时, 可以暂时或长时放开呼吸的触, 以新的目标(声音、感受)为目标, 即如经中所说的: 见只是见(ditthe dittha mattam bhavissati 见以见为量)、闻(=听)只是闻(=听), 觉(=嗅、尝、触)只是觉(=嗅、尝、触), 识(=知)只是识(=知)。若要思惟(主要是思惟蕴处界的无常、苦、无我)可进行短暂的时间(数秒钟), 当见到生灭之际, 不宜思惟(因一思惟就无法保持无常观)。
4. 不以得到禅那(jhana)为目标, 因此, 声音不为刺, 而且必要时, 可将它们(声音、听觉)当作观禅的目标, 观察它们的生灭相。
5. 呼吸四相: 风相、喘相、气相、息相, 皆可以持续修观。昏沈、散乱、或增加对生灭的清楚觉知, 可以加强呼吸--风相, 也可以呼...呼...呼..., 吸...吸...吸..., 每一呼一吸停顿一下。

6. 鼻端的「禅相」(nimitta, obhāsa, 禅相就是气息)出现时, 不要看它, 直至禅相由灰暗变明亮, 乃至透明时, 才投入禅相。(通常须要数日乃至数年培育定力, 得定之后也要保任。)

7. 禅相呈现透明状时, 心自然被禅相吸入而入定, 或者将心投向禅相(看禅相)而入定。出定后检察五禅支(注意力放在心(脏), 约一秒钟)。进入初禅后, 若要晋升更高的禅那, 则出定后, 舍弃寻伺等禅支, 再入较高的禅定。初禅有寻、伺、喜、乐、一心; 第二禅只有喜、乐、一心; 第三禅只有乐、一心; 第四禅只有一心、舍。

8. 于各禅那修五自在(vasita):

1) 入定自在, 能够迅速地入禅定。(一弹指至十弹指的时间入定, 有些人以五分钟为计。)

2) 住定自在, 能够于迅速地住在定中。

3) 出定自在, 能够迅速地出定。

4) 省察自在, 能够在出定后省察刚证得的禅那的能力。(观察心(脏)中的禅支)

5) 转向自在, 是能够迅速地以意门转向心(manodvārāvajjanena)转向寻、伺等禅支的能力。(cf. 《清静道论》Vism.154.)

6. 当杂念减少, 禅相可能出现, 但此际一概不予理会, 反复练习(遍作 parikamma)触的生灭, 有时会见到身体局部或全身的生灭, 可以不予理会, 继续观鼻端的触; 直至见到心的生灭时, 才自动转移到观心的生灭, 若是观智不成熟, 心脏会痛, 就不应该将注意力放在心脏, 应该继续观鼻端的触, 或是暂时观呼吸的气息(止禅)。在更深沉的生灭, 禅相必然出现。

7. 无论任何时候, 不看禅相及其光色; 在近行定也有五禅支, 但是不予理会。

8. 修观行者不修五自在。但是可以修到随时可以轻易及迅速地得到无常观, 即处在证入涅槃的边缘, 已证果者则可再进入(以涅槃为目标的)果定(phalasangamaṅgā)。