

止、觀、慧義釋

/ 陳慈蘭

一、止 (定)

止(定)的定義：簡單的說，就是善心專注凝聚於一個目標上，得心一境性、不散亂。從止觀修行的立場來說，近行定以上的定力才稱為「止」。

成就了各種止都還是心生、心造、世間法的，它們與實相、真理、涅槃無關，要進一步修觀、成就慧才能澈底盡除苦惱，趨向解脫。

修止禪的目標(業處 *working domains*)有四十種：即十遍、十不淨、十隨念、食厭想、一差別(又稱四界差別)、四無量心、四無色定。這四十種止禪總括了近行定和安止定。各種定力有其不同的功用，然而一般修定法門都是觀想所成，不是「正觀」。但四十業處中，有二個業處可以直接從止轉觀開展修習「正觀」，即出入息念(安那般那念)和一差別(又稱四界差別)。

除了近行定和安止定以外，尚有剎那定和滅盡定。簡述如下：

近行定：是初禪之前分心的一境性，雖有五禪支：尋、伺、喜、樂、一境性，但不穩定。

安止定：是四禪定和四無色定。

滅盡定：因在四禪定和四無色定之上，所以又稱第九次定，能入此定者唯三果、四果阿羅漢聖者，此定之心、心所皆不轉起，身、口、意三行皆安息。

剎那定：觀力和定力的結合是剎那定。

修止禪的功德約有：1. 能使身心柔軟安樂、降伏煩惱、當下快樂；2. 作為修神通的基礎；3. 死後可生天(臨終前入定)；4. 修滅盡定(第九次定)的基礎；5. 最重要的是為修觀、成就慧的基礎。

二、觀 (Vipassanā 毗鉢舍那)

觀的定義：此觀非觀想佛、假想觀、數息觀的觀，若簡言之，即「正觀」、觀察洞悉如實的身心；也可說是「四念處」的正念(*observing power*)；也有說是「清淨道」的意思：即『一切行無常，若以觀慧見，得厭離苦滅，此乃清淨道』。

觀的業處是：蘊、處、界的名、色法，即身心的自然現象，其目標是動態的，初步觀時帶有少許假名施設的觀念，之後就契入目標本身，觀念逐漸消失而現觀純粹的自然現象、真實法。然而，止的業處都是觀念來的，其目標是固定的。

觀力被形容如高倍的顯微鏡或核子斷層掃描，能將細微的分子看得一清二楚、了了分明，但高倍顯微鏡或核子斷層掃描只能透視色法，不能透視心法，而觀力卻有能力透視心法和色法。什麼是觀力？「對於色無常隨觀，對於受、想、行、識隨觀，對於十二緣起、苦、無我、厭離、離貪等隨觀…是為觀力；對於無明、與無明相共的煩惱及諸蘊不動不搖不震蕩，故說為觀力。」因此，觀的特性是：洞晰真相、成就慧(智、內明)。

三、剎那定 (momentary concentration)

觀力和定力的結合功能就是剎那定。一般而言，都是先修止再修觀，也就是先成就近行定或安止定後再轉「毗鉢舍那觀 (Vipassanā)」；但也有特殊利根的人直接先從修觀下手，當觀成就時，可得近行定以上的剎那定。

止觀兼俱的剎那定，其尋、伺二禪支的功能性特別突顯，然而其喜、樂二禪支就相形見拙了。先建立安止定後再轉觀的行者，即使已修得三禪、四禪--沒有尋、伺二禪支

的安止定，但還得退轉、運用剎耶定之尋、伺二禪支來修觀慧呢。在毗婆鉢那觀裡，「尋」(Vitakka；Aiming 或 Initial application)：心投向目標、全面的撞擊目標；「伺」(Vicara；penetration 或 Sustained application)：繼續傾向日標。

剎那定，是修觀慧和修出世間定的基礎。如果安止定(四禪及四無色定)沒有剎那定的資質(quality)，不能稱為「正定」。用以開展智慧、以至解脫的「正定」，從正觀緣起到見空性到成就行捨智，都要運用有止有觀的四禪剎那定，直到出世間初果以上聖者之流時，乃進入止觀平衡的四無色定和滅盡定；入涅槃前，亦得運用與四禪八定相應的層層慧觀(返照智)，來一一檢視與其相應的三法印。

四、慧 (智、內明)

慧的定義：簡單的說，就是與善心相應的觀智；慧的語義：不但如實觀見目標的自相，也能如實觀見、通達目標的無常、苦、無我的共相，並且繼續努力修行而獲得聖道現前。

修習慧、成就慧要依於戒定修毗婆舍那觀(即止觀雙運、止觀平衡)，深入觀察身心五蘊、十二處、十八界、十二緣起、四諦。其修習層次概述如下：

1. **見清淨**：觀察清楚身心之名色法的自相、共相，深入(penetration)其內，解剖、分析；此時定力就像放大鏡，觀力就像顯微鏡，如實知見名與色，確認名色相依不相雜，名中無色、色中無名，唯有名色、沒有我，摧破身見、我見。

2. **度疑清淨**：進一步觀察名色的因緣、十二緣起等，確認唯有名色的業果，而無作者、受者，超越三世因果的疑惑；確認因果相續而不常，破除常見；確認因果變異而非完全斷，破除斷見；確知一切世間法的因果安立，得法智住。

3. **道.非道智見清淨**：安住於當下的生與

滅，現觀諸行即生即滅；此時會現起「觀的十種雜染」，如光明、智、喜、輕安等，如果執著這些雜染就是「非道」，捨棄這些雜染就是「道」，即上了「正道」了。

以上三個觀智層次確定了三種清淨：見清淨—觀察名色，確認苦諦；度疑清淨—觀察名色的業果，確認集諦；道.非道智見清淨—遠離非道上的雜染，走上正道，確定道諦。

4. **行道智見清淨**：此階段，再經歷修習多種觀智，成就行捨智，走到世間的盡頭，尚未証得出世間的預流果位。

5. **智見清淨**：此階段觀照名色的無常或苦或無我，以涅槃為所緣，進入三解脫門—無相解脫門、無願解脫門、空性解脫門。登上出世間道智、果智，知苦、斷集、証滅、成道—此刻四聖諦同時現觀，體証涅槃。

五、總結

《雜阿含》464 經：「修習於止，成就於觀；修習於觀，成就於止；聖弟子止觀俱修，得諸解脫界。」體證聖道與聖果，止與觀兩力是結合平衡、互不超勝的，聖弟子止觀俱修，得以成就智慧與各種解脫。

引用和參考資料：

禪七開示 / Sujiva 禪師

The Path of Purification / translated by Bhikkhu Ñāṇamoli

Majjhima Nikāya / translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi

作者簡介：陳慈蘭，接觸佛教約十四年。近三年來，深入探討《佛教思想史》，受到二千五百年佛教與佛學之錯綜複雜流變的激發和反省，乃開始研讀「原始佛法」，直向追求世尊所親自教導的法義和修行方法。