

止禅与观禅

善戒法师 著

基于 2018 年马来西亚麻坡和中国福建资国寺禅修营开示
整理校对：许景辉，春雨，陈希

引言

在世界各地弘法多年后我们的禅修营是止观双修。根据我在国际上弘法这么多年的经验，我发现很多人对止禅和观禅理解得似懂非懂、并不准确。如果修行人对修行法门的理解不透彻，就不会明白修行能达成什么目的，修起来也不可能得心应手。因此，作为修行者，我们应该了解：什么是止禅，什么是观禅，两者有什么区别，以及这两种法门各自能达成什么目的。修起来后要带我们去哪里？也就是，它们的目的地分别是什么？

一、止禅

止禅，巴利文 Samatha bhavana（英：concentration meditation）。Samatha 就是“止”的意思。它的第一个特点：把心安置在一个所缘（目标）上，以便培育专注力。在禅坐的过程中，要全心全意地只关注这一个目标。以安般念为例，正念于呼吸，它取呼吸为所缘。安般念进行一个小时、两个小时，心都只安住在鼻孔前面呼吸这一个所缘上，心不离开它。

1. 修习止禅的目的？

止禅的目的是要得到定，从而帮助智慧如实知见五蕴的无常、苦、无我。

平时我们的心都是散乱的。它四处飘荡，充满幻想、妄念和不善心。散乱的心是没有力量的，并且和危险的不善心“我见”相应，而错误地把散乱的心当作是“我”。无定的心也没有力量，所以得不到快乐。

通过止禅，我们将专注力锁定在一个所缘上，不让心四处飘荡，这样妄想就能暂时息止。当心锁定在一个所缘上，在那安详平静的一刻，贪、瞋、痴等烦恼暂时被压制，心重回清静，你就可以暂时得到安宁和快乐。

而为了得到定，心就要守住一个所缘，只有这样，心的定才能够被开展。没有定的心就像污浊的湖面，修

定就好比清除湖面的垃圾、让湖水清澈起来，然后我们才可以通过观禅透视湖水里的生物，如实看到湖底的东西——身心的实相。

2. 止禅的所缘

止禅的第二个特点：它所取的所缘是世俗谛（英：conventional truth）。这与观禅不同，观禅也叫内观，所取的所缘是究竟谛（英：ultimate truth）。

何为世俗谛？世俗谛就是通过日常惯用语言来表达的人、物质或概念。这些事物不是最究竟的，它们还可以被分解成为更小的东西。比如，房子可以再分解为地、水、火、风四界。

例如，慈心禅取众生（Sabbe satta）为所缘。何为众生？你、我、他，包括我们尊敬的人等等，都是众生。“人”是世俗谛，不是究竟谛。分析“人”时，“人”可以被分解为名和色，而名色又可以分解为五蕴。所以，修慈心禅时如果把“人”拆分成五蕴，就无法得到定。¹

止禅如何取世俗谛为所缘？以安般念为例，正念于出入息时，我们取的所缘是呼吸，是世俗谛。那么呼吸的究竟谛是什么？是四大，或称四界——地、水、火、风。当我们在修止禅的时候，我们并不是观“风大”的

¹ 这种修法偏向于观禅，详见《慈爱满心田》第七章。

推动，而只是纯粹关注：吸……呼……，吸……呼……，感觉到吸……呼……，吸……呼……。

再以不净观为例——观身体不净的部分，如头发、牙齿、肾脏、口水、血液、尿等等。这些所缘都是世俗谛，它们是固定不变的，取固定不变在所缘才能够进入禅定。

3. 止禅的利益

修止禅时，可以暂时压制烦恼，提升心的品质。佛陀说：“修止的时候，心被暂时提升到较纯净的状态。”

当心被提升后，有如下利益：

第一，开发定。定能降服烦躁、散乱的心，让心达到安止不动的境界地，这样便能帮助智慧如实知见五蕴的无常、苦、无我。这是修止禅最重要的目的。

第二，由定而生乐。止禅本身的终极目的是证到禅那。禅那有初禅、二禅、三禅、四禅，称为四种色禅。佛陀讲，三禅之乐远远超越世间所有的乐。世间最大的快乐是什么？每个人的体验都不一样。但不管是大饱眼福之乐、口欲之乐、男女欲乐，还是家庭温情之乐，都无法企及三禅之乐。体验了三禅之乐之后，就不会再强烈地追求世间情欲高昂、会让人厌倦的乐。从另一个角度讲，当通过止禅提升了心的品质时，我们也减轻了对情欲享受的黏着、降低了对世间浮躁之乐的向往。

第三，止禅的另外一个特点是可以开发神通。一共有五种神通：神足通、他心通、宿命通、天眼通和天耳通。²

二、观禅

观禅，巴利文 Vipassana（英：insight meditation）。对于解脱烦恼来说，观禅更为重要。

止禅或者修定，是不能导向解脱的。止禅不仅佛教有，其他外道也有止禅的修习。佛陀成道之前，已经修了四禅八定，得到了最高的无色定——非想非非想定。但他通过省思，发现这不是解脱的道路，只是心达到非常细腻安止的状态，所以他继续寻找解脱生死轮回的道路。

佛陀找到的解脱之道就是观禅。观究竟谛五蕴的无常、苦、无我，彻底地了知五蕴是因缘生法、因缘灭法，即色、受、想、行、识都是依靠某种因缘和合而产生，又因其因缘而灭去，并没有一个永恒的实质或“我”，直到放下对身心与生命的执着，达到究竟解脱。观禅是佛教所独有的。

² 详见《阿毗达摩实用手册》9.6《神通》。

1. 观禅的所缘

观禅的所缘是我们的五蕴身心（色、受、想、行、识），或者四念处（身、受、心、法）。这些都是真实法，属于究竟谛。它们能成为观禅的所缘是因为它们含有无常、苦、无我的实相，这就是观禅要体证的。

你可能会问，观禅的所缘只是五蕴身心，难道我们不了解自己的身心吗？其实，我们还真的不了解自己的身心。我们平时了解的身心都是表象、假象，或者是想象。

让我们先来探索身体。什么是身体？身体是一个概念，属于世俗谛。从究竟谛上讲，身体是由四界（地、水、火、风）组成³。四界有各自不同的特相，例如地界有硬、粗等特相。观四界的特相，包括他们的无常变化相，就是观禅的一种方法——四界分别观。

除了身体外，感受和各種心念也需要在观禅中观察。简言之，受包括苦受、乐受、不苦不乐受，受也包括身体的和精神的。心念是指我们我们的内心各种各样的状态——瞋恨心，贪欲心，嫉妒心，慈心，悲心，有定的心等等。烦恼都是来自于心，比如眼睛看到不可喜的色尘，就生起与贪、瞋、痴相应的心。所以，观照心是非常重要的法门。

³ 参考《四界分别观》一册。

观禅的另一个所缘是因缘法，或缘起法。比如听到音乐时生起乐受，你要探讨它生起的因缘：为什么乐受会生起呢？可喜的声音撞击到耳根就会生起乐受；不可喜的声音撞击到耳根就会生起苦受。当音乐响起时，有可喜的声音、有耳根，悦耳的声音触到耳根，于是乐受生起了。像这样探讨就是观缘起法，也是观禅的范围。

2. 观禅的方法

如何进行观禅？以观受为例，如果纯粹地觉知感受，而没有体证它的无常，这只是属于正念，而不是观禅的全部。相应部经典中对观禅的方法做了充分的解释：

首先，要觉知感受、心念的生起，不对其做以往的惯性反应。这是正念觉知的范围。

然后，要如理作意，把心导向看到感受和心念的无常变化、没有实质的我。逐渐地，我们就能如实地观到感受的无常和变化。看到了它的生起、它的灭去，就是体验无常。这就是智慧的体现。如理作意就如同导航系统，把心导向要看到的无常，当智慧如实知见无常就是到达目的地了。

当你如实体验无常时，要标记一下“无常”，以便在心里留下“无常”的印记。只要你懂得技巧，这是很容易就能观到的。如此不断精进，反复地观照生起又灭去，生起又灭去……久而久之，你的内观就会越来越敏锐，观照到生起灭去的速度也会越来越快。

当不断地看到生灭时，你就能了知佛陀所讲的“无常故苦”并不是身体或精神上的苦，而是被不断的生灭所压迫的苦。身体或精神上的那种苦是很粗糙的苦，每个人都有，佛教徒有、印度教徒也有，只要你是人就会有。但是要看到感受或心迅速生灭、看到被这不断生灭所压迫的那种苦，则需要一段时间的精进修行，直到观智成熟。当你能体验到不断生灭、生灭、生灭时，你就能了知存在本身是不圆满的、是苦的——所有的生都是苦的，所有的灭去都是安详的。这种认知是自然产生的，不用佛陀教你。

然后你需要继续探索：这个不断生灭的过程是苦的，有没有人操控它呢？体会到答案是“没有人操控”，这就是无我、无他人。这个探索就是七觉支中的择法觉支。

佛陀在成道后，思惟因缘法：是什么引导众生造业？是无明和贪爱。如果不去思惟探索，答案就不会浮现。因此你要问自己：什么导致我造业？原来是无明和贪爱。因为贪爱欲乐享受、贪爱生命等，所以我就造业了。

由于造业而留下业力，业力成熟而产生生命；有了生命后，就有眼、耳、鼻、舌、身、意等六根；有了六根后，眼睛会看到（眼触）、耳朵会听到（耳触）、鼻子会嗅到（鼻触）、意识也会想到（意触）……这就是各种触；有了触就会有感受，包括愉悦的感受、不愉悦的感受和中立的感受（乐受、苦受、不苦不乐受）；有了乐受，你便会贪爱乐受。执着乐受不放，就无法体验无常。甚至，你还希望乐受能再长久一点、不要消失，

于是你会制造因缘，再一次享受同样的乐受。这就是通过贪爱而造业。

3. 修习观禅的目的

修习观禅的目的，是如实知见五蕴的实相，体证到五蕴的无常、苦、无我。如此，就能断除无明，无明断则行断，行断则识断，就不会再轮回（以斩断轮回之辐）。

众生的心都处在无明之中，总认为有个“我”，并执着地认为“我的”身心是牢固的、永恒的、可以带来快乐（常、乐、我、净）。正是这样的颠倒想导致众生造作善业和恶业（无明缘行）。而善业和恶业就如同两只手，牢牢地把众生拖入无尽轮回的深渊。无明又像白内障，让人看不清楚东西。观禅的观智就像把白内障——无明——拿走，然后我们就可以看清楚了，就能如实知见了。

通过实修，如实看到五蕴身心无常、苦、无我的实相，我们便开始获得真正的智慧，从而破除颠倒妄想、告别错误的思惟模式、改变对身心的错误见解、彻底放下对五蕴身心的执着，便能解脱自在、得到真正的快乐。

也可以讲，观禅的终极目的是了知四圣谛——知道什么是苦，什么是苦的来源，什么是苦的熄灭，以及如何达到苦的熄灭的道路（八正道）。

三、先修止观的修习次第

止禅和观禅是所有禅修者必须要修的，我们应该先从哪一个开始？

每位老师都有不同看法：有的老师注重止禅，有的老师注重观禅，众说纷纭、各执己见。学生则莫衷一是，无所适从。

作为佛陀的追随者，我们应该注重经典，如实地跟随佛陀的语言。这样才能避开人云亦云，也不会因为不同意见而争执得面红耳赤。

1. 经典中关于止观次第的阐释

增支部 4.170 讲述成就阿罗汉的比丘和比丘尼都经历以下四种方法之一：

学友们！凡任何比丘、比丘尼在我面前记说阿罗汉状态的达到，那全都以四种道，或以这些中之一。

以哪四种？学友们！这里，比丘以止禅为先导地修习观禅（毘婆舍那）。当他以止禅为先导地修习观禅时，他的道被产生，他对那个道熟习、修习、多作。当他对那个道熟习、修习、多作时，诸结被舍断，诸烦恼潜在趋势灭亡。

再者，学友们！比丘以观禅为先导地修习止禅。当他以观禅为先导地修习止禅时，他的道被产生，

他对那个道熟习、修习、多作。当他对那个道熟习、修习、多作时，诸结被舍断，诸烦恼潜在趋势灭亡。

再者，学友们！比丘以止禅和观禅双连地修习。当如此修习时，他的道被产生，他对那个道熟习、修习、多作。当他对那个道熟习、修习、多作时，诸结被舍断，诸烦恼潜在趋势灭亡。

再者，学友们！比丘的心意对法有掉举时，在那个时候：那个心就自身内地住立、平静、成为专一的、入定，他的道被产生，他对那个道熟习、修习、多作。当他对那个道熟习、修习、多作时，诸结被舍断，诸烦恼潜在趋势灭亡。

在增支部 4.94 《定经》中，佛陀讲有四类人：

第一类人，当他有了禅定（jhana）——初禅、二禅、三禅、四禅——之后他还是要去亲近一位会修观的尊者，向其请教如何修观。奉行尊者的指示，这样他就能精通止观两者，就会有成就。

第二类人只会观禅，不会修定，他还是要去亲近一个会教止禅的人，请教如何证到禅定，而后他就两者兼通了。

第三类人止禅和观禅都不懂，他就要去亲近两者都精通的人，跟他学习。

第四类人精通观禅和止禅，这样的人就应该继续努力精进，直到灭尽烦恼。

思惟修习

1. 止禅和观禅的不同点包括哪些方面？
2. 止禅与观禅分别有哪些修法？
3. 你认为自己应该如何选择合适的禅修方法？

