

聖樂 (ariya-sukha) 之研究*

澳洲昆士蘭大學碩士班候選人 黃纓淇

提要

在初期佛典之中，提及了一組「聖樂」(ariya-sukha)，是佛陀常常勸勉弟子們應當多多親近與修習的。此組「聖樂」，指的是「出離樂」(nekkhama-sukha)、「遠離樂」(paviveka-sukha)、「寂滅樂」(upasama-sukha)、「正覺樂」(sambodha-sukha)這四者。此「聖樂」是佛教裏所認為無過失，助益於修行、解脫之樂，而鼓勵應當多多修習的。然而，此組「聖樂」的內容，在經論當中的說明並不一致，有的解說此四者皆屬於「禪定樂」；但是也有指出此四者分別包含了「禪樂」與「解脫樂」，甚或是其他種類的樂。究竟此四種聖樂實際所指涉的內容為何，以及為什麼經論的解釋會有不一致，成為了本篇研究討論的主要焦點。然而，若「聖樂」中的某些成份真的包含「解脫樂」，這樣的「樂」究竟是怎樣的樂呢？描述解脫的「涅槃樂」真的是一種「樂受」嗎？「涅槃」之「樂」有什麼特質呢？這些都是本篇文章所將要一一探討的。

關鍵詞：聖樂、涅槃樂、出離樂、遠離樂、寂滅樂、正覺樂

* 本文修改自筆者中華佛學研究所之畢業論文，並承蒙指導教授楊郁文老師、口試委員關則富老師、越建東老師以及正觀雜誌社編審委員惠賜諸多寶貴意見，在此一併致謝。

目次

1. 前言

2. 聖樂探討

2.1 聖樂的法說組合探討

2.2 聖樂的義說

2.2.1 經典中對聖樂整體的詮釋

2.2.2 個別聖樂的探討

2.2.2.1 出離樂

2.2.2.2 遠離樂

2.2.2.3 寂滅樂

2.2.2.4 正覺樂

2.2.2.5 小結

3. 涅槃樂的特質

3.1 安穩

3.2 無負擔

3.3 寂滅

4. 結語

略符表

參考書目

1. 前言

「感受」與吾人的生活息息相關。有情在認識的過程當中，透過感官認識外境之後，在內心將產生「苦、樂、不苦不樂」此三種感受。經由感受再產生種種想法，思考並做出適當的回應。因此，以感受為出發點，開展出吾人豐富而多樣的內心世界與外在行為。這是從五蘊中「受—想—行」的生起次第¹來闡明感受的地位，如果從緣起的教說「……觸—受—愛—取—有……」來看，也可以了解對於感受的正確或是錯誤把握，例如對於樂受產生貪愛或是能夠保持正念、正知而離欲等不同方向的操作，將會造作不一樣的業與導致截然不同的果。

由於「受」在十二緣起支的關鍵地位，不論在學界或是教界，有越來越多人關注及重視對於「感受」的修行。例如在學界方面，向智尊者 (Nyanaponika Thera) 在其所著 “The Heart of Buddhist Meditation” 一書中，即從緣起的角度指出對於「受」的掌握扮演了修行中決定性的角色 (decisive role)²。關則富在 (2004: 33-49) 則認為透過「念」的修習，將可使「第二受」(secondary feelings)³以及潛藏的貪、瞋、癡三使不活動，住於「捨心」而順於解脫。另外

¹ 這裡的「生起次第」並非是《清淨道論》以胎生學的角度所定義的次第，而是以有情認識作用之角度來談。在六根接觸六境之後，「觸」生「受、想、行」雖然有多種可能路徑，筆者此處是以如《中 115·蜜丸喻經》所說示的「觸—受—想—行」之次第來解說本段落。

² 參 Nyanaponika (1962: 69)。

³ 參關則富 (2004: 33)，指的是在最初產生的或苦、或樂、或不苦不樂的感受上，再進一步產生的與貪、瞋相應的情緒反應。筆者對「第二受」的討論，見於本論文的第二節第二段「二箭之受」的討論。

Boisvert (1997: 71) 也從十二支緣起的解說，認為「受」至關重要，為導致苦增生或滅盡的分隔點 (bifurcation point)。

在教界方面，葛印卡禪師認為，觀察「受」是了解個人身心整體的重要方法，⁴並指出對「感受」的觀察是徹知「無常」的關鍵。⁵性空法師於 2004 年在法鼓山教育園區的三日禪開示中，說明了「受念住」觀察的重要，指出若能掌握「感受」的生滅，將更能夠清楚了知「煩惱」的生滅過程。⁶

筆者對於「五蘊」與「四念處」的修習一向甚感興趣，⁷而佛陀對於「受蘊」的教導剛好涵蓋於這兩項主題之下，因此也是筆者所關注的研究對象，並以之為在中華佛學研究所畢業論文的探討主題。本文「聖樂之研究」即是修改自筆者畢業論文中的一部分。

本文的討論對象——「聖樂」(ariya-sukha) 是屬於「受蘊」中的「樂受」。對於較精進修行的佛教徒而言，面對「樂受」多半會抱持著小心、謹慎的態度，特別是對於感官享受的「五欲樂」。然而，在初期佛典之中，卻提到了有一組「聖樂」，佛陀常勸勉弟子們應當多多親近與修習。例如《中 169·拘樓瘦無諍經》所提及：

云何有樂是聖樂：無欲樂、離樂、息樂、正覺之樂，無食、無生死，可修、可習、可廣布，我說於彼則可修耶？若有比丘離欲、離惡不善之法……至得第四禪成就遊，此樂是聖樂：無欲樂、離樂、息樂、正覺之樂，無食、無生死，可修、

⁴ VRI (2000: viii)。

⁵ VRI (2000: xvi-xvii)。

⁶ 參性空法師 2004 年「瑜伽禪三開示」之錄音檔，下載於法鼓山佛教園區內部網站。

⁷ 參黃纓淇 (2005)、黃纓淇 (2006)。

可習、可廣布，我說於彼則可修也。⁸

這裡提到了所謂的「聖樂」(ariya-sukha)，指的是「出離樂」(nekkhamma-sukha)、「遠離樂」(paviveka-sukha)、「寂滅樂」(upasama-sukha)、「正覺樂」(sambodha-sukha)這四者。此「聖樂」是佛教裏所認為無過失，助益於修行、解脫之樂，而鼓勵應當多多修習的。然而，此組「聖樂」的內容，在經論當中的說明並不一致，有的解說此四者皆屬於「禪定樂」，例如上述的《中 169·拘樓瘦無諍經》；但是也有指出此四者分別包含了「禪樂」與「解脫樂」，甚或是其他種類的樂。因此，這四種聖樂實際所指涉的內容究竟為何，以及為什麼經論的解釋會有不一致，似乎有能夠進一步探討的空間，也是本篇研究討論的主要焦點。然而，若「聖樂」中的某些成份真的包含「解脫樂」，這樣的「樂」究竟是怎樣的一種樂呢？描述解脫的「涅槃樂」真的是一種「樂受」嗎？「涅槃」之「樂」有什麼特質呢？這些都是本篇文章感興趣的議題。

而在相關文獻的回顧上，似乎由於佛教的重要教理「四聖諦」是圍繞著「苦」為中心來解說，學者們對於「苦」的重視似乎要遠勝於對「樂」的關懷，因此對於「聖樂」這個議題，似乎並不能夠找到任何的學術論文可供參考。僅能夠找到幾篇有關於「樂受」方面的相關研究，在這些所找到的論文當中，有一類文章是在探討「禪定」當中的感受變化，例如 Kuan (2005)，Cousins (1993: 125)，Griffith (1983: 59-61)，Gunaratana (1985: 59ff)，Bucknell (1993: 380ff) 等這幾筆文獻。另外有王學成 (2001) 中提及了大、小乘的苦樂觀，楊郁文 (1997: 151-166)，提供了四部《阿含》當中探討

⁸ 見 T01.26.702 c10-15。

「苦、樂」的若干經典。不過上述這些文章對於筆者關心的「聖樂」這個議題並沒有相關的探討，顯示了這個主題有可供進一步探討的空間。

筆者以下將分為兩個部份來開展本篇研究。第一部份是對於「聖樂」的研究，將對經典中此組「聖樂」出現的法說組合作一整理，而在義說方面則分別從經、論、語源學等的各種角度來探討此組聖樂的實際指涉，並嘗試對不同的解說觀點做出合理的詮釋。第二部份將探討「涅槃樂」的特質，將從安穩、無負擔、寂滅這三個特質來詮釋為何「涅槃是樂」。

2. 聖樂探討

2.1 聖樂的法說組合探討

此組聖樂——「出離樂」(nekkhamma-sukha)、「遠離樂」(paviveka-sukha)、「寂滅樂」(upasama-sukha)、「正覺樂」(sambodhi-sukha)，在南傳諸經典中⁹很一致的就是這一組四個的組合：“nekkhamma-sukha”（出離樂）、“paviveka-sukha”（遠離樂）、“upasama-sukha”（寂滅樂）、“sambodhi-sukha”（正覺樂）。在北傳經典方面，《中阿含經》裏的《中 169·拘樓瘦無諍經》與《中 192·加樓烏陀夷經》也是一組四個的型式，翻譯為「無欲樂、離樂、息樂、正覺之樂」；但在《中 191·大空經》則是一組六個的組合——「無欲之樂、離樂、息樂、正覺之樂、無食之樂、非生死樂」。在《雜阿含經》方面，翻譯則比較多樣，《雜·485經》翻譯成「離欲樂、遠離樂、寂滅樂、菩提樂」；而在《雜·1250經》則是一組六個的套

⁹ 例如《M·122》(M III 110) 與《M·139》(M III 234)。

詞「出要、遠離、寂滅、等正覺樂、不求之樂、不苦之樂」。另在《增一阿含經》方面，雖也是一組四個的套詞，但此詞組與上面所敘述的四詞彙組較為不同，而自成一個系統，分別是《增·120 經》的「休息樂、善逝樂、沙門樂、涅槃樂」與《增·273 經》的「休息樂、正覺樂、沙門樂、涅槃樂」。論書方面，《瑜伽師地論》則作「出離樂 (naiṣkrama-sukha)、遠離樂 (praviveka-sukha)、寂靜樂 (upaśama-sukha)、三菩提樂 (sambodhi-sukha)」。

試做表格說明如下：

表 1 聖樂 (一)：四詞彙組

《M·139》 ¹⁰	Nekkhamma -sukha (出離樂)	praviveka -sukha (遠離樂)	upasama -sukha (寂滅樂)	sambodhi -sukha (正覺樂)	*sugata -sukha	*samaṇa -sukha	*nibbāna -sukha
《中169·拘樓瘦無諍經》 ¹¹	無欲樂	離樂	息樂	正覺之樂			
《中192·	無欲樂	離樂	息樂	正覺之樂			

¹⁰ 見 M III 234。

¹¹ 見 T01.26.702 c13-14。

加樓烏陀夷經》 ¹²							
《雜·485 經》 ¹³	離欲樂	遠離樂	寂滅樂	菩提樂			
《增·120 經》 ¹⁴			休息樂		善逝樂	沙門樂	涅槃樂
《增·273 經》 ¹⁵			休息樂	正覺樂		沙門樂	涅槃樂
《瑜伽師地論》 ¹⁶	出離樂 (naiṣkra- mya- sukha)	遠離樂 (pravi- veka- sukha)	寂靜樂 (upa- śama- sukha)	菩提樂 (sambodhi- sukha)			
《M	Nekkha	Pavi-	Upa-	sambodha			

¹² 見 T01.26.743 a15-16。

¹³ 見 T02.99.124 b14-16。

¹⁴ 見 T02.125.578 b19-20。

¹⁵ 見 T02.125.672 c11。

¹⁶ 見 T30.1579.483 c11-12，梵文出處參 T30.1579.483c 註解 13-16。

· 66》 17	-mma- sukha	veka- sukha	sama- sukha	-sukha			
-------------	----------------	----------------	----------------	--------	--	--	--

表 2 聖樂 (二): 六詞彙組

	Nekkha- mma- sukha (出 離樂)	Pavi- veka- sukha (遠離 樂)	upasama -sukha (寂滅 樂)	Sam- bodha -sukha (正覺 樂)	*anāhāra -sukha	*amara -sukha	*a- nicchā- sukha	*a- dukkha -sukha
《中 191· 大空 經》 ¹⁸	無欲 之樂	離樂	息樂	正覺之 樂	無食 之樂	非生 死樂		
《雜 ·1250 經》 ¹⁹	出要	遠離	寂滅	等正覺			不求 之樂	不苦之 樂

2.2 聖樂的義說

從上面對於「聖樂」文句的法說，可以看出雖然在說明「聖樂」詞彙的數目、次序、譯詞略有所不同，但顯然是以解說「出離樂」(nekkhamma-sukha)、「遠離樂」(paviveka-sukha)、「寂滅樂」(upasama-sukha)、「正覺樂」(sambodha-sukha) 此四者為中心。因

¹⁷ 見 MI 454。

¹⁸ 見 T01.26.738 a23-25。

¹⁹ 見 T02.99.343 c24-25。

此筆者接下來首先主要的討論核心也是放在此四者，分別從聖典、語源學以及後期論書等不同角度，整體與個別地來對此組套詞作分析。

2.2.1 經典中對聖樂整體的詮釋

首先在經典之中，有明確解釋這四種樂的經典，分別是《中 169·拘樓瘦無諍經》及《中 192·加樓烏陀夷經》。這兩經相關解釋的段落幾乎是完全雷同，此處就舉《中 169·拘樓瘦無諍經》為例，有如下的敘述：

云何有樂是聖樂：無欲樂、離樂、息樂、正覺之樂，無食、無生死，可修、可習、可廣布，我說於彼則可修耶？若有比丘離欲、離惡不善之法……至得第四禪成就遊，此樂是聖樂：無欲樂、離樂、息樂、正覺之樂，無食、無生死，可修、可習、可廣布，我說於彼則可修也。²⁰

可以看到此處是把四種樂都當成同一組概念來說明，也就是以入於第一禪乃至第四禪的「禪定樂」來解說此組「聖樂」。這樣的說法，在《中 192·加樓烏陀夷經》是一致的，以及它們的南傳相當經文《M·139》與《M·66》也是作同樣的解說，把這組聖樂套詞看作是同義詞，並以「禪定樂」來解釋它們。

然而在某一些經文當中，卻有不同的說明脈絡，顯示出不同詮釋的可能性。例如《雜·1250 經》²¹與《雜·485 經》²²的經文。在《雜·1250 經》裏，經文講述的因緣是佛陀遊行至奢能伽羅聚落。

²⁰ 見 T01.26.702 c10-15。

²¹ 參 T02.99.343 b7ff。

²² 參 T02.99.123 c21ff。

這個村落的沙門、婆羅門聽說佛陀遊行至此，紛紛爭著要先供養佛陀。而引發了尊者那提迦與佛陀的一段對話。

於當時，尊者那提迦請佛受諸沙門、婆羅門的供食。然而佛陀卻嚴正的告訴尊者那提迦，他的勤苦修行，並非是想要換取榮華、恭敬以及名聞利養等等。並且告訴了尊者，求好食、樂群聚的比丘，將不能得到出要、遠離、寂滅、等正覺樂等這些聖樂。那麼，修行者要如何才能獲得這些聖樂呢？佛陀接下來解說，不樂著飲食、不樂於群聚，精勤觀察五陰、六處的生滅。修行者應當如是修學，而非耽溺於飲食及群聚。

在這裏，佛陀就不是以禪定的勸修來說明這樣將可獲得出要、遠離、寂滅、正覺等這些聖樂，而解說了應當要離欲、遠離，及如實正觀察法；透過如此將可以獲得聖樂。因此在這一經當中，可以看出不同於「禪定樂」來詮釋「出離樂」、「遠離樂」、「寂滅樂」、「正覺樂」的可能，而顯示出這一組聖樂的獲得，將可以透過離欲、遠離群聚、如實正觀而獲得。

另外的《雜·485 經》，則是一專門探討「受」的經文。這段經文的後半段，若對照南傳相當經《S·36·19》，是在討論怎樣的樂是「最上喜樂」(paramam sukham somanassam)。佛陀一一次第地舉出了一到四禪之禪樂，四無色定之樂，乃至滅受想定樂，這種樂依序是越來越增上、越來越高級的「樂」。然而，這些樂並非是佛陀所施設，所承認的「樂」。那怎樣才是佛教所說真正的樂呢？經文後來就列出了「離欲樂、遠離樂、寂滅樂、菩提樂」等這四種樂。²³

²³ 若有異學出家作是說言：「沙門釋種子唯說想受滅，名為至樂。」此所不應。所以者何？應當語言：「此非世尊所說受樂數，世尊說受樂數者，如

在這一經當中的最末，並未對「離欲樂、遠離樂、寂滅樂、菩提樂」這一組樂再多做解釋。然而，從整體的脈絡來看，佛陀此處顯然是認定此組聖樂不僅只是禪定樂而已（特別是前面已經把所有的禪定都包括進來了），而可能包含了其他的樂，或甚至應當還有超越於「禪定樂」的成分，而更加的殊勝。

2.2.2 個別聖樂的探討

筆者接下來在此小節當中，除了將藉由語源學的面向以更清楚的分析此四種樂之外，並將嚐試透過相關經論的解釋再一一對此四種樂個別地做探討，希望能有助於更進一步的界定出此四種聖樂的個別涵義。

2.2.2.1 出離樂

首先「出離樂」它的巴利語是 (nekkhamma-sukha)。按照水野弘元巴利語辭典頁 180 的說明，認為「出離」(nekkhamma) 此字是 nikkhamati 的絕對分詞，由 “nikāma-ya” 變化而來，解釋是「出離」、「離欲」，然而從水野氏其後所列舉的複合詞看來，在漢譯一般將此詞翻譯成「出離」，或者是比較偏向於作「出離」的解釋，例如「出離道」(nekkhammapatipadā)，「出離波羅蜜」(nekkhammapāramī)，「出家意樂」(nekkhammajjhāsaya)。而在溯源找回 “nikkhamati” 此字，在同書頁 169 指出，此字由梵語 “niṣkramati” 而來，語根是 “nis-√kram”，意思也正是「出」、「出離」、「出家」的意思。同頁則列出了另一個字 “nikkamati”，語根同樣是 “nis-√kram”，意思為「精勤、努力的去欲」。此字跟 “nikkhamati” 只有一字之差，卻有著相同

說：『優陀夷！有四種樂。何等為四？謂離欲樂、遠離樂、寂滅樂、菩提樂。』(T02.99.124 b11-16。)

的語根，意思則正是較偏向於「離欲」。

另外若翻閱 MW 梵語辭典²⁴，“√kram”這個詞根所代表的是“to step, walk, go, go towards, approach”的「靠近」意，另有詞根“√kam”，意思是“to wish, desire, long for”「欲求」意。MW 也同時分別有“niṣkrama”與“niṣkāma”的用語，意思分別是“going out, departing from”「離開」；“desireless, disinterested”「離欲、無欲的」。另外，對應於巴利語的絕對分詞“nekkhamma”，“√kram”與“√kam”也分別有表示「出離」的絕對分詞“naiṣkramya”與「離欲」的“naiṣkāmya”。

以上是就梵語的情況來說明。然而，在巴利語的情形卻有些不同。首先就如上述水野氏的辭典所指出，“nikkhamati”與“nikkamati”的詞根都是“nis-√kram”，原因是在巴利語當中並無“√kam”這個詞根而僅有“√kram”此語根；由“√kram”所形成的動詞為“kamati”，因此在巴利語當中，同樣來自於“nis-√kram”的動詞“nikkhamati”與“nikkamati”的分野恐怕並不很明顯。另外若翻閱 PED 對於“nekkhamma”的說明，會發現 Rhys. Davids 也認為“nekkhamma”雖然源於“nikkhamma”或“nikkhamati”，但與“nikkāma”或“kāma”的關係十分的密切。²⁵他並舉出了在《itivuttaka》中有“Kāmānametam nissaraṇaṃ yad idaṃ nekkhammaṃ”²⁶的句子（此諸「欲」之出離即為“nekkhammaṃ”）。這個經句並不是孤例，筆者另發現經藏在《長部》²⁷與《小部·無礙解道》²⁸也都有同樣經句來對“nekkhamma”作

²⁴ 本論文所使用 MW 辭典為 MWSDD Version 1.5, 16-nov-2002。

²⁵ 參 PED (1999: 377)。

²⁶ 見 It 61。

²⁷ 見 D III 275。

定義。

另若考察“nekkhamma”源於“√kram”（出離）語根的梵語絕對分詞“naiṣkramya”，應當是純粹地要表達「出離」之意，但在 MW 梵語字典中的說明是“indifference (esp. to worldly pleasures), resignation”，也是表達了出離於「世俗欲樂」之意。由此看來，即使在梵語當中分別有“√kram”與“√kam”這兩個不同的詞根，但至少就絕對分詞“naiṣkramya”的意義來看，似乎已經同時包含有「出離」與「離欲」之意。

透過上述的考察，可以得知“nekkhamma”並不能很明確地說到底就是淵源於“nikkhamati”與“nikkamati”兩者中的何者，而毋寧說“nekkhamma”跟“nikkhamati”與“nikkamati”兩者都有關，同時有「出離」與「離欲」的意思，其所出離者即為「欲樂」。若透過義理上的思維也可了解這兩者是有關的。所謂「出離」或「出家」，所出離的其實就是五欲的世間，出離了欲樂的享受與五欲的追求，因此有類似上述《itivuttaka》中的表達，“Kāmānametam nissaraṇaṃ yad idaṃ nekkhammaṃ”（此諸「欲」之出離即為「離欲」）。也因此可看到“nekkhammasukham”在漢譯經典中若非翻譯成「出要」、「出家」、「出離樂」，就是翻譯成「離欲樂」、「無欲樂」，指的就是出離五欲，出家生活的清淨無欲之樂。

而在《瑜伽師地論》對「出離樂」的解釋是：

正信捨家，趣於非家，解脫煩籠居家迫迍種種大苦，名「出離樂」。²⁹

²⁸ 見 Ptṃ I 26。

²⁹ 見 T30.1579.483 c12-13。

「迫迮」(々ㄊ、ㄆㄛ) 指的是「狹窄、局促」之意，引申義是「困厄」。因此《瑜伽師地論》認為「出離樂」等同於「出家樂」，捨離與解脫了在家物質享受，眷屬繫屬、圍繞等等的煩勞與束縛，而得清淨之樂。

因此從語源學與《瑜伽師地論》中的解釋，“nekkhammasukham”是「出離」、「離欲」所帶來的樂，而「出家」即是過著「出離五欲世間」的生活，因此論中與某些經典就把“nekkhammasukham”等同於「出家樂」。若是如此，為什麼在前小節當中會把“nekkhammasukham”等四種樂皆以「禪定樂」來解釋？不同於在家的「五欲之樂」，出家無欲的梵行生活中，不需依持於五境且為佛陀所鼓勵修習而助益於修道與離欲的清淨樂即為此「禪定樂」。因此以「禪定樂」來解說「出離樂」也是有理可循的。《中部註釋書》也說明，由於禪定可帶來出離五欲的快樂，因此說明禪定為「出離樂」(nekkhammasukham)。³⁰

2.2.2.2 遠離樂

「遠離樂」的巴利語是“paviveka-sukha”，梵語是“praviveka-sukha”，“paviveka”或“praviveka”的詞根是 vi-√vic，在 PED 頁 638 的解釋是“to separate oneself, to depart from, to be alone, to separate”，就是遠離、使自己孤立起來的意思。加上接頭詞 pa（或在梵語中為“pra”）是再加以強化，所形成的名詞便是“paviveka”，表示著“retirement, solitude, seclusion”³¹的「獨居、遠離」之意，因此可以得到“paviveka-sukha”很明確的就是「由遠離所帶來的樂」，因此漢譯多

³⁰ 參 Bodhi (1995: 1271) 註腳 678 對《M·66》的解釋。

³¹ PED (1999: 444)。

半翻譯成「離樂」或者是「遠離樂」。

而在《瑜伽師地論》中對於“paviveka-sukha”的解說為：

斷除諸欲、惡不善法，證初靜慮，離生喜樂，名「遠離樂」。

32

可以看出這裏對於「遠離樂」的詮釋也十分相近於前節中諸經的解釋，以「禪定樂」來說明「遠離」等諸樂。這也是能夠理解的，因為禪定即是要靠「遠離」方容易成就，如下經文所述：

若比丘有無事處、山林、高巖，閑居靜處，寂無音聲，遠離、無惡、無有人民，隨順宴坐，樂住不離者，比丘必勝。³³

可知「禪定」要隨順於「遠離」方容易成就，而「遠離群聚」之因也正是為了方便成就「禪定」，由此可知以「禪定樂」來詮釋「遠離樂」有其合理之處。《中部註釋書》也說明，禪定樂為「遠離樂」，因為禪定所帶來的快樂是遠離了群眾以及煩惱所產生的。³⁴

不僅如此，在上述之《瑜伽師地論》當中又特別以「初禪」之「離生喜樂」來說明「遠離樂」，這也可用常見的初禪定型句來了解論中的觀點：

viviceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekaṃ pītisukhaṃ paṭhamam jhānaṃ upasampajja viharati.³⁵ (遠離諸愛欲，遠離諸不善法，具足：有尋有伺，離生喜、樂，而住於初

³² 見 T30.1579.483 c13-14。

³³ 《中 142·雨勢經》，見 T01.26.545 b6-9。

³⁴ 參 Bodhi (1995: 1271) 之註腳 678 對《M·66》的解釋。

³⁵ 見 MI 347。

禪。)

從此初禪定型句中可以看出，這裡的「『遠離』諸愛欲」(vivicca[^]eva kāmehi)、「『遠離』諸不善法」(vivicca akusalehi)、「『離』生喜、樂」(vivekajam pītisukham)，可以發現此定型句當中的諸「遠離」與「遠離樂」(paviveka-sukha) 當中的「遠離」(paviveka) 有著同樣的詞根，皆為“vi-√vic”。這或許是為什麼《瑜伽師地論》特別以「禪樂」當中的「初禪樂」來詮釋「遠離樂」，因為「初禪之樂」是「禪定樂」當中特別強調由「離」所生之「樂」，為「遠離」五欲與不善法所獲得的最初步的禪定樂。

2.2.2.3 寂滅樂

「寂滅樂」的巴利語是“upasama-sukha”梵語是“upaśama-sukha”，這裡的“upasama”在水野氏的巴利語辭典頁 79 的解釋是「寂靜、寂止、休息、止息」。此「寂止」之所指，或許可由此字所形成的另一個複合詞“upamanussati”「寂止隨念」(念休息)來了解。所謂的「寂止隨念」，是「四十業處」之一，³⁶若參閱葉均(2002: 292-294)的說明，所隨念的對象即是「涅槃之德」³⁷，也就是以「涅槃」來解釋此“upasama”。又於有名的「無常偈」當中，似乎也是以「涅槃」來詮釋此「寂滅樂」，如下所述：
“Aniccā vata saṅkhārā, 諸行確實是無常的，
uppādavayadhammino; 具有生滅性質者，
uppajjitvā nirujjhanti, 生起之後又滅去，

³⁶ 參楊郁文(1997: 206)。

³⁷ 可參楊郁文(1997: 224)之表列整理出了種種涅槃之德。

tesaṃ vūpasamo sukho”³⁸對於彼等而言，唯有寂滅是樂。

在此「無常偈」當中說明了有為的諸行都是無常，生而又滅的；唯有入於無為、不生不滅的「寂滅」——涅槃——才能離去不斷無常生滅這樣的過患，而獲得安樂。因此這裏也是以「寂滅」來表詮「涅槃」。

此外，在經文中有一組的定型句，佛陀常用來稱歎所述說的教法，以勸說行者多多修習，裏面也包含了“upasama”的用例。即所謂的“etaṃ nibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvattati.”(此導向於厭、離欲、滅盡、寂滅、證悟、正覺、涅槃)。³⁹在這裏，也把“upasama”放在一組描述「涅槃」的同義詞彙當中。因此，從此處說明「涅槃功德」的同義詞組，與上述「寂止隨念」與「無常偈」的例子當中，似乎都以「涅槃」來說明此“upasama”。

然而若如此，為什麼在 2.2.1 裏的經典中，會以「禪定樂」來整體地詮釋此組聖樂呢？

如果再進一步地對“upasama”或“upaśama”做解析，可以了解這個字是從巴利語詞根“√sam”、梵語詞根“√sam”而來，為“to be appeased, calmed, to cease”⁴⁰等「息滅」、「止息」之意。由此詞根所衍生出來的詞語如“sama” (calmness, tranquility, mental quiet, 心的寧靜、止息)⁴¹，“samatha” (止、奢摩他)⁴²等等，皆是與「定」密

³⁸ 見 S II 193。

³⁹ 類似的用例在初期經典中經常出現，例如 DI 189, DII 251, MI 432, M III 113, S II 223, S V 82 等。

⁴⁰ 參 PED (1999: 695)。

⁴¹ 參 PED (1999: 681)。

切相關。《中部註釋書》也說明以「禪定樂」為「寂滅樂」，是因為藉著禪定樂可以使種種煩惱止息。⁴³

另若在巴利經典中做進一步地搜尋，可以發現“*upasama*”頻繁地出現在描述禪定的經句當中，即以下的「二禪定型句」：

*vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhataṃ sampasādanaṃ cetaso
ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ
jhānaṃ upasampajja viharati.*⁴⁴

（因為尋、伺寂止，具足：內淨，心處於專一的狀態，無尋、無伺，定生喜、樂，而住於二禪。）

「二禪」的特色在於「尋」、「伺」的寂止而得到內心的寂靜，進入了二禪的「定生喜樂」，也因此得到由於「寂止」所獲得的「禪樂」。在《瑜伽師地論》中就是從此「二禪」以上的「禪定樂」來詮釋「寂滅樂」，如論中說：

第二靜慮已上，諸定尋、伺止息，名「寂靜樂」。⁴⁵

在本小節的討論中，可發現無論是以「禪定樂」或「涅槃樂」來說明此「寂滅樂」都有其可能性。而從詞根的探討，可知「止息」或「定」與此「寂滅樂」密切相關，或也可以說，無論是以「禪定樂」或「涅槃樂」來詮釋此「寂滅樂」，「定」（或心的寧靜）皆是獲致此「寂滅樂」的重要因素。

2.2.2.4 正覺樂

⁴² 參水野弘元（2005：334）。

⁴³ 參 Bodhi（1995：1271）註腳 678 對《M·66》的解釋。

⁴⁴ 見 MI 347。

⁴⁵ 見 T30.1579.483 c15。

「正覺樂」的巴利用語在南傳藏經之中，列出了兩種可能性。在《M·122》⁴⁶與《M·139》⁴⁷所使用巴利語是“*sambodhi-sukha*”，而在《M·66》⁴⁸所列出巴利語則是“*sambodha-sukha*”。《瑜伽師地論》則是使用了“*sambodhi-sukha*”的用詞。然而其實“*sambodhi*”與“*sambodha*”兩者的意思是一樣的，都是「等覺」或「正覺」之意⁴⁹，代表的是最高的證覺。所以“*sambodhi-sukha*”與“*sambodha-sukha*”所代表的「正覺樂」，應當是說明與象徵著達到證悟與涅槃所獲致的樂。

另在《瑜伽師地論》有如下的說明：

一切煩惱畢竟離繫，於所知事如實等覺，此樂名為「三菩提樂」。⁵⁰

可以看到此處也是從煩惱的究竟解脫與真理的證悟，來說明此「正覺樂」。因此從「真理的覺悟之樂」來解說此「正覺樂」應當是很恰當與合理的。至於此「正覺樂」要如何與「禪定樂」聯繫？《中部註釋書》是說明，修習禪定，獲得禪樂其目的是為了獲致正覺，故說「禪定樂」為「正覺樂」。⁵¹另外，若從筆者前面一連串的探討，可以了知「聖樂」中的前三者——出離樂、遠離樂、寂滅樂，或多或少都與「禪定樂」有些相關；而既然四者中的大多數都與「禪

⁴⁶ 見 M III 110。

⁴⁷ 見 M III 234。

⁴⁸ 見 MI 454。

⁴⁹ 參水野弘元（2005：343）。

⁵⁰ T30.1579.483 c15-17。

⁵¹ 參 Bodhi（1995：1271）之註腳 678 對《M·66》的解釋。

定」有關，因此，在簡略的法談之中以「禪定樂」來概括此四者應當也是可以理解的。

2.2.2.5 小結

上來已透過語源學及相關經論的探討，對聖樂中個別的樂一一做了解析。研究結果顯示，可以分別以「離欲樂」或「出家樂」等來理解「出離樂」；以「遠離群聚」來了解「遠離樂」；以「涅槃樂」來解說「寂滅樂」；以「真理的證覺樂」來理解「正覺樂」。另外也發現這四者中「離欲樂」、「遠離樂」、「寂滅樂」都可能與「禪定樂」有密切的關聯，而與涅槃、解脫有關的樂分別是「寂滅樂」與「正覺樂」此二者。這樣的研究結果是與 2.2.1 所述的《雜·1250 經》與《雜·485 經》相符合的。除了像是在《中 169·拘樓瘦無諍經》與《中 192·加樓烏陀夷經》等經典是以「禪定樂」來詮釋此四種聖樂之外，前述之《雜·1250 經》說明了不樂著飲食、不樂於群聚，精勤觀察五陰、六處的生滅將可以獲致「出要、遠離、寂滅、等正覺樂」等這些聖樂；⁵²就是從「離欲」、「遠離群聚」、「真理的證悟」等等來說明「聖樂」的獲得。

另外在《雜·485 經》對於討論何者是「最上喜樂」(paramaṃ sukhaṃ somanassam) 的說法中，在——列舉了四禪八定乃至滅受想定所獲致的禪樂之後，佛陀又再解說了佛教所施設的樂並非[僅]是這些禪樂。佛教所真正施設的樂是「離欲樂、遠離樂、寂滅樂、菩提樂」等這四種樂，⁵³顯示出有不同或更增上於種種禪樂的「修行樂」。在本小節的研究當中確實發現有不同於「禪樂」來對於此四種

⁵² 參 2.2.1。

⁵³ 參 2.2.1。

聖樂的解釋角度，例如以「離欲樂」來詮釋「出離樂」而以「遠離群聚之樂」來解說「遠離樂」；也同時發現確實有更超越於禪定樂的修行樂，亦即表詮「涅槃樂」的「寂滅樂」與「正覺樂」。故從《雜·1250 經》與《雜·485 經》再度能夠檢證筆者於此小節中透過種種角度對於——聖樂的推論與解析結果應當是合理的。

雖然從《雜·1250 經》與《雜·485 經》可以說明本小節對於四種聖樂的推論是合理與可能的，然而，為什麼在像是《中 169·拘樓瘦無諍經》與《中 192·加樓烏陀夷經》是以「禪定樂」來說明此四種聖樂？關於這個問題，筆者在本小節對於——樂的考察中也都做了一些探討，探究此四種聖樂與禪定樂之間可能的關係，研究顯示此組聖樂中的前三者「離欲樂」、「遠離樂」、「寂滅樂」都與「禪定樂」可能有關。在許多文章都曾經探討過禪定當中的「樂受」，例如 Kuan (2005)、Heiler (1922)、以及筆者的畢業論文 4.4.1.1 節等都曾加以討論；⁵⁴而筆者在畢業論文的 4.4.2 小節也以「得現法樂住、來世樂報」、「鎮伏貪、瞋、癡使」、「助成解脫」等來闡述禪定對於修道的助益，⁵⁵《清淨道論》也曾提及修習禪定有「現法樂住」、「修觀」、「神通」、「勝有」、「滅盡定」等五種功德。⁵⁶從這些經論的探討可知禪定確實是修行過程中重要且又離去過失、有助於遠離欲樂的清淨樂，因而為佛陀所一再稱嘆所應當多多修習。因此，用「禪定樂」來詮釋此組修行者應學習之「聖樂」的部份或者是全部是可以理解的。⁵⁷至於佛陀說法為何有時用「禪定樂」來解說此四

⁵⁴ 參黃纓淇 (2007: 76-79)。

⁵⁵ 參黃纓淇 (2007: 85-90)。

⁵⁶ 參 Vism 371-372。

⁵⁷ 例如楊郁文老師也是以「禪定樂」來解釋「出離樂」與「遠離樂」，而以

樂，有時又似乎對於此組聖樂有不同的解說？筆者認為這完全取決於佛陀開示的場合與說法時的善巧。如同前述，禪定在修行當中至為重要，因此佛陀在必需強調「禪定」修習的場合，就會以「禪定樂」來說明此組聖樂，以勸修禪定；而在某些場合，例如《雜·1250經》與《雜·485經》都是比較詳細在討論修行者所應當追求與擁有的樂，故在這些經典當中，會對於此組「聖樂」做比較詳盡的分別與開示，此時，這四種聖樂的不同面向就會比較突顯出來。

然而，無論是簡略而針對性的說法，而以「禪定樂」來解說此組聖樂，或者是廣分別地開顯各別聖樂的意涵，從本小節的研究結果可知四種聖樂中的「離欲樂」、「遠離樂」、「寂滅樂」此三者都與「禪定樂」密切相關，或也可以突顯出修習「禪定」對於修行解脫的重要性。這與越建東（2006）的研究有著一致的結論，該論文從「禪定」此議題在四部《尼柯耶》中被提及的頻率來說明「禪定」對於解脫道修行的重要性，而刻意想要提升或要修行者重視「禪定」在初期佛教之修行過程的地位。⁵⁸

3. 涅槃樂的特質

「解脫樂」來詮釋「寂滅樂」與「正覺樂」，參閱筆者 92 年於中華佛學研究所選修《阿含要略》之上課筆記。

⁵⁸ 然而楊郁文老師提醒筆者，在初次結集當中的五百位阿羅漢當中有三百二十位的解脫與「禪定」無密切關係，指出「禪定」並非解脫的必要條件。然而筆者認為，即使沒有禪定，要見法可能至少也要「五蓋不起」（可參越建東（2006：19-20）的討論），而「五蓋不起」則是與定的修習相應的，也有說這是未到地定。若以這樣來看，「定學」與修行解脫還是有某種程度的密切相關。

透過筆者在上一章節的討論，可以得知在此組聖樂當中，與「涅槃樂」有關的「樂」為「寂滅樂」與「正覺樂」此二者。然而，此證悟之後的「涅槃樂」究竟是一種怎樣的樂，與其他的聖樂有何不同？它是一種「受蘊」的「樂」嗎？為何會說涅槃是樂呢？筆者接下來，將透過「安穩」、「無負擔」、「寂滅」這幾個特質約略地來解說「涅槃樂」，以嘗試表詮為何「涅槃是樂」。

3.1 安穩

在經典之中提及涅槃的特質時，有時是以「安穩」來描述「涅槃樂」的境界而以「安穩」來詮釋此「涅槃樂」。如《雜·36經》所述：

佛告比丘：「善哉！善哉！比丘！色是無常。若善男子知色是無常、苦、變易，離欲、滅、寂靜、沒，從本以來，一切色無常、苦、變易法知已，若色因緣生憂、悲、惱、苦斷，彼斷已無所著，不著故安隱樂住，安隱樂住已，名為涅槃；受、想、行、識亦復如是。」⁵⁹

在此經當中佛陀是教導對於五取蘊做「無常」、「苦」等觀察，由於了知五蘊無常、苦、變易的性質因而能夠離去對於五蘊的執取，而離去執持五蘊所產生的憂、悲、惱、苦。由於執著五蘊的常、一、主宰，進而產生貪愛與瞋恨等錯誤執取，是造成現前苦與未來苦之因。這可從緣起之「無明→……愛→取→有→生→老死→純大苦聚」⁶⁰的過程了解到由於不認知「五蘊」是「無常」等之「無明」，進而

⁵⁹ 見 T02.99.8 b5-10。

⁶⁰ 參《雜·296經》所述：「世尊告諸比丘：『我今當說因緣法及緣生法。』『云何為因緣法？謂此有故彼有，謂緣無明行，緣行識，……乃至如是如是純大苦聚。』『云何緣生法？謂無明、行、識、名色、六入處、觸、受、愛、取、有、生、老、病、死、憂、悲、惱苦，是名緣生法。』(T02.99.84

產生「執著」等「貪愛」，將會造成現前的「憂、悲、惱、苦」等苦楚乃至後有之苦。反之，若對五蘊的真相作正觀察而不錯誤執取五蘊，將可離去現前苦與未來再生之苦，而達到涅槃的境地。

因此，這裡是從「離無明→離去錯誤造作→離苦」而得之「安隱」⁶¹來說明「涅槃樂」。這種「安隱樂」不一定是一種樂受，也可能沒有「禪定樂」那樣的強烈，而表達出一種「安穩」與「輕安」。這樣的「安穩」是由於離去錯誤的造作所帶來的「憂、悲、惱、苦」等「苦果」，由「離苦」而獲致了「安穩」來說是一種「樂」（特別是「離去心的憂、苦」，亦即「心」的「苦受」），是以一種反面的意象來說明涅槃樂的特質——因為「無苦」而「安穩」，故說為「樂」。

3.2 無負擔

在經典中另外有以「離去負擔」(bhāranikkhepana) 之譬喻來表達涅槃之「樂」。如《雜·73 經》所言：

世尊告：「諸比丘！我今當說重擔、取擔、捨擔、擔者。諦聽！善思！當為汝說。云何重擔？謂五受陰。何等為五？色受陰，受、想、行、識受陰。」云何取擔？當來有愛，貪、喜俱，彼彼樂著。」云何捨擔？若當來有愛，貪、喜俱，

b13-26。)

⁶¹ 此處「隱」字的用法同「穩」，即「安穩、穩定」之意。在唐·杜甫的《投簡梓州幕府兼簡韋十郎官》詩中有：「幕下郎官安隱無？從來不奉一行書。」的用例，仇兆鰲對此詩之注為：「隱，烏哀切，一作『穩』」，可知即是用「穩」來等同於「隱」的用法。

彼彼樂著永斷無餘已、滅已，苦盡、離欲、滅沒。」云何擔者？謂士夫是。士夫者，如是名，如是生，如是姓族，如是食，如是受苦樂，如是長壽，如是久住。如是壽命齊限，是名為重擔、取擔、捨擔、擔者。」爾時，世尊而說偈言：

「已捨於重擔，不復應更取，
重任為大苦，捨任為大樂；
當斷一切愛，則盡一切行，
曉了有餘境，不復轉還有。」⁶²

這裡的「重擔」(bhāra)表示的是五取蘊，也就是把吾人有漏、有取的五蘊身心世界譬喻為重擔，認為「五取蘊」是負擔、苦的意思。(如最後的偈頌提到了「重任為大苦」)。事實上，在初期佛教之中，把「五取蘊」就等同於「苦」來看待，如世尊在《轉法輪經》中最後總結對於苦諦的說明時，即開示：「saṃkhittena pañcupādānakkhandhā pi dukkhā」⁶³ ([若]略說，五取蘊是苦)。

另「擔者」(bhārahāra)代表的是執持這五取蘊重擔的吾人。「取擔」(bhāradāna)為對五蘊產生種種的愛染、執著，如此將會啟動上小節所述及的「愛→取→有→生→老、死→純大苦聚」的輪迴公式。若能「捨擔」(bhāranikkhepana)，捨去對五蘊的貪愛、執著，則能切斷錯誤的輪迴而離去苦聚，獲得涅槃。

本經所講述輪迴的過程與離去輪迴的原理與上一經所表達十分的類似，而譬喻涅槃樂的意象則略有不同。上節所述是以離去錯誤造作，因而離去苦所獲得「安穩」的狀態來描述涅槃樂，而此處是

⁶² 見 T02.99.19 a16-29。

⁶³ 參《S·56·11》，S V 421。

先說明了五取蘊即是苦、是負擔，而以「捨擔」、「離去負擔」來表達離去有漏五蘊之再生起的「解脫樂」。前節所述是一種「無苦」的「安穩樂」，而本節所強調者是一種「離苦」的「解脫樂」。

3.3 寂滅

在前面 2.2.2.3 當中已約略討論了以「寂滅樂」當作「涅槃」來了解的可能性；在此再進一步的探討此「寂滅樂」所顯現出來的意涵，以輔助理解「涅槃樂」的特質。

以「寂滅」來表達涅槃，並說明「寂滅為樂」的經句，最常出現的例子就是前面所提到過的「無常偈」。這在經藏中的許多地方都出現過，例如 Thag 10, S I 158, S II 193, D II 157, Ap I 64, Ap II 385 等處。另在某些地方所出現的經句有些許的不同，這樣的異讀出現於「無常偈」的首句，以“sabba”（一切）替代“vata”（確實），而形成了如下的版本：

“Aniccā sabbasaṅkhārā, 一切行是無常的，
uppādavayadhammino; 具有生滅性質者，
uppajjitvā nirujjhanti, 生起之後又滅去，
tesaṃ vūpasamo sukho”⁶⁴對於彼等而言，唯有寂滅是樂。

這樣的版本在經藏之中可見於 S I 6 與 S I 200。要理解此「無常偈」的內容，了解它所透露出來有關於「涅槃樂」的面向，筆者認為可以參閱這之中的 S II 193，它是《S·15·20》——《相應部·無始相應》的第二十經，經名是《毘富羅山》(vepullapabbata)，北傳的相當經是《雜·956 經》。在這一經當中，佛陀以王舍城附近的一

⁶⁴ 見 S I 6。

座山——毘富羅山為例，要比丘們參透「諸行無常」的道理。佛陀說，久遠以前，這座高山叫做東竹山，彼時有佛號拘樓孫佛，有兩位上首弟子，彼時有提瓦羅人圍遶山居，人壽四萬歲，上下東竹山往返需八日。然而此東竹山之山名已於焉消失，拘樓孫佛也已般涅槃，提瓦羅聚落人民亦滅沒矣。

久遠以後，高山易名萬伽伽山，有拘那含如來出世，赤馬聚落圍遶山居，人壽三萬歲，上下萬伽伽山往返需六日。然而此萬伽伽山之山名今不復存矣，拘那含佛也般涅槃，赤馬聚落人民亦滅沒。

許久之後，高山又易名斯巴薩山，有迦葉佛出現於世，蘇比耶聚落圍遶山居，人壽二萬歲，上下斯巴薩山往返需四日。然而此斯巴薩山之山名今不復存矣，迦葉佛也般涅槃，蘇比耶聚落人民亦滅沒矣。

而到了釋迦摩尼佛說法的彼時，有舍利弗、目犍連兩位上足弟子。此山名毘富羅山，有摩揭陀聚落圍遶山居，人之壽量甚微少，上下毘富羅山往返僅費時須臾。同樣的，佛陀開示，此毘富羅山之山名將會消逝，他亦將會般涅槃，此等摩揭陀聚落人民亦都會死去。

佛陀以此山輾轉變易之因緣，要弟子們思惟諸行是無常的 (aniccāsaṅkhārā)；諸行是不堅固、不永恆的 (addhuvā saṅkhārā)；諸行是不安全、不安穩的 (anassāsikāsaṅkhārā)。由此要比丘們思惟對於諸行應當要能夠厭 (nibbindati)、離欲 (virajjati)、解脫 (vimuccati)。接下來，佛陀就說出了「無常偈」：「一切行無常，悉皆生滅法，有生無不盡，唯寂滅為樂！」⁶⁵（見北傳《雜·956 經》之文本）

⁶⁵ T02.99.244 a6-7。

此經確實是一個說明「諸行無常」很生動、很有說服力的經典。無論是多麼高大的山，也是幾經變易，有其磨滅之時；再熱鬧的聚落，也有廢棄、消失的一天；佛陀的出世是那麼的甚難得遇，然而就是佛陀也會入滅。只要有為的諸法皆畢竟有滅盡之時，唯有「寂滅」才是究竟的安樂。

由此例子可以看出此「寂滅樂」所表達「涅槃樂」的意象：諸行都是變化無常、不穩固、不永恆、不安定、不可靠的；唯有達到涅槃的不生不滅才是真正的安樂境地，解脫這遷變無常的一切現象。而由此「解脫」於種種的「無常」、長遠而不可自主、無可奈何的「生而又滅」，因此說寂滅是一種樂；一種解脫「生而又滅」此有為界必然存在、無可避免的現象。以此免於一再的生起又滅去之輪迴煩勞苦，而得究竟寂滅的面向來說明涅槃之樂。⁶⁶

4. 結語

在本論文中所闡述的「聖樂」——「出離樂」、「遠離樂」、「寂滅樂」、「正覺樂」此四者，是佛教裏所認為無過失，助益於修行、解脫之樂，而鼓勵應當多多修習的。然而，此組「聖樂」的內容，在經論當中的說明並不一致。在本文當中分別就法數之組合型態、

經典的整體詮釋、個別聖樂的解析來探究此組聖樂的意涵，以嘗試對不同的解說觀點做出合理的詮釋。研究顯示，「禪定樂」確實可能是此組聖樂中的重要成分；但除了禪定樂以外，另還可以「出家離欲」、「遠離群聚」、「涅槃」等面向來解說此組聖樂。第二個研究主題是探究所謂正覺、證悟之「涅槃樂」所表詮的意涵，筆者分別以（1）「安穩」——無苦的安穩樂、（2）「無負擔」——離苦、離去負擔的解脫樂、（3）「寂滅」——脫離生滅、有為的寂滅樂等這幾個面向來說明為何涅槃是樂，透過此亦能了解為何涅槃是吾人的理想標的。

⁶⁶ 佛陀雖說明「諸行無常」，讚嘆「寂滅為樂」的涅槃，然而並不是消極主義者。解脫之人離去了有漏諸行，但仍有利他之行。如佛陀在《S·4·5》（S I 105ff）中即鼓勵解脫一切煩惱的聖者要憐憫在輪迴當中的眾生，當為了人天之利益、幸福而遊行他方。此經是南北傳皆共傳的經典（北傳經文可見《雜·1096 經》），因此不應以佛陀稱嘆「寂滅為樂」而誤以為佛陀不關心他人的福祉而傾向於消極。

略符表

中 = 《中阿含經》

增 = 《增一阿含經》

雜 = 《雜阿含經》

Ap = *Apadāna* 《譬喻經》

D = *Dīgha Nikāya* 《長部》

It = *Itivuttaka* 《如是語》

M = *Majjhima Nikāya* 《中部》

MW = *Monier-Williams Sanskrit English Dictionary*

PED = *Pāli-English Dictionary*

Ptm = *Paṭisambhidāmagga* 《無礙解道》

S = *Samyutta Nikāya* 《相應部》

T = 《大正藏》

Thag = *Theragathā* 《長老偈》

Vism = *Visuddhimagga* 《清淨道論》

VRI = Vipassana Research Institute 內觀研究所

參考書目

1. 中文書目

王學成

- 2001 〈佛教苦樂觀與慈悲觀綜論〉，《法藏文庫》，13：387-423，
高雄：佛光山文教基金會。

性空法師

- 2004 「法鼓山瑜伽禪三開示」(錄音檔)。下載於法鼓山佛教
園區內部網站。

越建東

- 2006 〈早期佛教四禪之再審視——從巴利四部尼柯耶的用例
看禪定在解脫中的地位〉，發表於第一屆「巴利學與
佛教學術研討會」。

黃纓淇

- 2005 〈五蘊「七處善巧」之管窺——兼含《蘊相應·七處》之
譯注〉，第八屆「宗教與心靈改革」研討會。
2006 〈五陰法門的修習〉，九十五 華嚴蓮社趙氏慈孝獎學
得獎作品。
2007 《初期佛教「樂受」之研究》，中華佛學研究所碩士論文
口試本。

楊郁文

- 1997 《阿含要略》，台北：法鼓文化。

覺音尊者著、葉均居士譯

- 2002 《清淨道論》。高雄：正覺學會。

VRI (Vipassana Research Institute)

2000 《大念住經》，台北：台灣內觀文教基金會。

2. 西文書目

Bhikkhu Bodhi

1995 *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom Publication.

Boisvert, Mathieu

1997 *The Five Aggregates: Understanding Theravada Psychology and Soteriology*, Delhi: Sri Satguru Publications.

Bucknell, Roderick S.

1993 'Reinterpreting the Jhāna', *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 16.2: 375-409.

Cousinss, L.S.

1973 'Buddhist Jhāna: Its Nature and Attainment According to the Pāli Sources', *Religion*, 3: 115-131.

Griffiths, Paul J

1983 'Buddhist Jhana : a Form-Critical Study', *Religion*, 13: 55-68.

Gunaratana, Henepola

1985 *The Path of Serenity and Insight : an Explanation of the Buddhist Jhanas*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Heiler, Friedrich

1922 *Die Buddhistische Versenkung*. Munchen: Verlag von Ernst

Reinhardt.

Kuan Tse-Fu (關則富)

2004 *The Practice of Mindfulness (sati) in Early Buddhism*, Oxford : Oxford University.

2005 'Clarification on Feelings in Buddhist Dhyāna/Jhāna meditation', *Journal of India Philosophy*, 33: 285-319.

Nyanaponika Thera

1962 *The Heart of Buddhist Meditation*, New York: Samuel Weiser.

3. 工具書

M. Monier-Williams

2002 *Sanskrit English Dictionary*，本論文所使用 MW 辭典為 MWSDD Version 1.5，16-nov-2002。

T. W. Rhys

1999 *Pāli-English Dictionary*, New Delhi : Munshiram Manoharlal Publishers.

水野弘元

2005 《增補改訂巴利語辭典》，東京：株式會社春秋社。