

「獨處」之研究  
——以《阿含經》、《尼柯耶》為主

研究生：Vu Van Khanh（釋同喜）

佛光大學佛教學系碩一班

# 目 錄

目 錄 .....	i
摘要 .....	ii
略符 .....	iii
<b>第一章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 研究動機 .....	1
第二節 研究問題與研究目的 .....	3
第三節 文獻探討 .....	3
第四節 研究方法 .....	5
第五節 論文結構 .....	6
<b>第二章 早期佛教「獨處」的語義 .....</b>	<b>7</b>
第一節 《阿含經》中「獨處」之語義 .....	7
一、「獨處」的定義 .....	7
二、《阿含經》中「獨處」之相關用語 .....	7
第二節 《尼柯耶》中「獨處」之語義 .....	10
第三節 小結 .....	16
<b>第三章 「獨處」的層次 .....</b>	<b>18</b>
第一節 「身」的獨處 .....	18
第二節 「心」的獨處 .....	20
一、 <i>Theranāmakasuttaṃ</i> .....	20
二、 <i>Paṭhamamiḡajālasuttaṃ</i> .....	22
第三節 「身獨處」與「心獨處」的四種關係 .....	25
第四節 小結 .....	29
<b>第四章 「獨處」與「尋求善知識」的關係 .....</b>	<b>31</b>
第一節 《犀牛經》對「獨處」與「尋求善知識」的教誨 .....	33
一、親近善知識 .....	33
二、遠離惡友 .....	34
第二節 修行應「獨處」與「親近善知識」並行的其它經證 .....	36
第三節 小結 .....	38
<b>第五章 結論 .....</b>	<b>39</b>
參考文獻 .....	42

## 摘要

「獨處」是佛教修行非常重要的一環，在許多佛教經論中都記載著有關於「獨處」的教誡。本文以「獨處」作為研究的主題，依據《阿含經》與《尼柯耶》的內容，考察其語義、層次、修行證果，以建立其完整面貌。本研究分為三個步驟進行：（一）釐清「獨處」的語義；（二）釐清「獨處」的層次；（三）釐清「獨處」與求「善知識」的關係。

研究發現，無論是在巴利語或漢譯的早期經典中，「獨處」經常以不同的語詞來呈現。例如，在漢譯經典中常出現「獨一靜處」、「獨住一處」、「遠離獨住」、「一一住」等詞語；巴利經典則以“ekavihārī”、“patilīna”、“patisallāna”、“eko vūpakatṭho”、“viveka”等詞來表達「獨處」的意思。「獨處」又分為兩個層次：「身獨處」與「心獨處」。「身獨處」指的是一個人單純地遠離人群、獨居森林、避免與人接觸；「心獨處」則是內心的獨處，內心不與煩惱糾纏在一起，更不與貪愛共住。「身獨處」與「心獨處」之間有著密切的關係，可從四個角度來看待之：一、「身」無「獨處」，「心」無「獨處」；二、「身獨處」，「心」無「獨處」；三、「身獨處」，「心獨處」；四、「身」無「獨處」，「心獨處」。

另外，一般咸以為「獨處」是要遠離人群，一個人獨居山林修行，斷絕與任何人的接觸，故容易誤解為「獨處」與尋求「善知識」是矛盾的。通過考察發現，一個人「獨處」修行的同時，也需要親近「善知識」，善知識可以確保自己的修行朝正確方向邁進，並協助自己克服修行過程中的種種障礙。因此，兩者之間非但不存在矛盾，更是相輔相成的。

**關鍵字：**獨處、身獨處、心獨處、遠離、善知識

# 略符

## 工具書縮略語

DOP A Dictionary of Pali 《巴利辭典》

PED The Pali Text Society's Pali-English Dictionary 《巴英辭典》

## 文獻縮略語

SN *Samyutta-Nikāya* 《相應部》

AN *Aṅguttara-Nikāya* 《增支部》

Iti *Itivuttaka* 《如是語經》

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

儒家告訴我們要「慎獨」，也就是在自己「獨處」的時候要小心謹慎。一個人往往在眾目睽睽之下不敢做壞事，卻在私下的時候容易生起壞習氣、壞念頭。此外，有人說“十字街頭好修行”，在充滿各種境界的熱鬧社區修行是最佳場所；然而，這樣的修行談何容易？除非修行者已擁有很深的定慧功夫，否則一不小心就墮入感官欲樂與物質生活。

佛教對「獨處」也有類似看法，根據《雜阿含》第四八一經與八〇七經的記載，佛陀本身也常「獨處」半個月或兩個月坐禪，沒有接觸任何人，除了送飯的比丘與布薩的時候。

爾時，世尊告諸比丘：「我欲二月坐禪，諸比丘勿復往來，唯除送食比丘及布薩時。」爾時，世尊作是語已，即二月坐禪，無一比丘敢往來者，唯除送食及布薩時。<sup>1</sup>

爾時，世尊告諸比丘：「我欲於此中半月坐禪。諸比丘！勿復遊行，唯除乞食及布薩，即便坐禪，不復遊行，唯除乞食及布薩。」<sup>2</sup>

另外，佛陀在《長阿含經》也提到諸佛如來常樂於「獨處」：

佛告梵志：「汝豈不從先宿梵志聞諸佛、如來獨處山林，樂閑靜處，如我今日樂於閑居；不如汝法，樂於憤鬧，說無益事，以終日耶？」

<sup>3</sup>

<sup>1</sup> 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷 29，CBETA, T02, no. 99, p. 207a9-12。

<sup>2</sup> 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷 17，CBETA, T02, no. 99, p. 122b14-17。

<sup>3</sup> 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯《長阿含經》卷 8，CBETA, T01, no. 1, p. 49a19-22。

可見佛陀很注重「獨處」法門，因為「獨處」對於修行的成功有極大的重要性。

記得在 2010 年，筆者去緬甸禪修一個月，一人一間小小的木屋禪室，足夠禪修和休息。過程中，減少人與人的接觸，內心慢慢沉澱，能夠安定下來，妄想逐漸減少，煩惱也逐漸減少。以後筆者也去不同的國家，參加不同的禪修中心，或有時自己在房間獨處打坐，體驗和上述一樣，而且覺得禪修功夫越來越有所進步，也深深地體會到「獨處」的好處。然後筆者翻閱相關文獻時發現「獨處」在佛教經典裡的位子非常重要，而且它頗有甚廣的意思。有鑒於此，筆者希望能更進一步了解「獨處」的妙義，以便能夠運用在自身的修行法門上，此為撰寫本文的第最初動機。

在《上座經》（《雜阿含經》第 1071 經，或《別譯雜阿含》第 10 經），即 *Theranāmakasuttaṃ SN.21.10*（相應部 21 相應 10 經）有提到一位名叫上座的比丘，他喜歡「獨處」，一個人去乞食、一個人回來、一個人禪坐（這屬於「身獨處」的方式或表面上的獨處），並且時常讚美「獨處」的生活。但是諸比丘覺得不太對，就告訴佛陀這件事。佛陀召喚那一位比丘，然後佛陀說他的「獨處」生活方式不是不對，而佛陀告訴他更有「勝妙獨處」的方法，是心遠離我執以及諸煩惱（這屬於「心獨處」或真正的獨處）：

更有獨住，勝汝獨住，何等是耶？欲本乾竭，來欲不起，現欲不生，  
是名婆羅門。無我、我所，斷於疑結，遠離諸入，滅於煩惱……捨棄  
一切，盡諸愛結，如此勝法，名為獨住。<sup>4</sup>

因此，所謂「獨處」可以分為兩個層面——「身獨處」與「心獨處」，但是要如何達到「身獨處」或「心獨處」？「身獨處」「心獨處」之間有什麼關係？這一點引起筆者要了解它們之間的關係，也是引發撰寫本文的第二動機。

「獨處」原來的目的是要遠離人群，獨居山林，專精思維法義，以便得到解脫。因此，「獨處」是否意味著避免與任何人接觸，連「善知識」也不要接觸，像上面所說的上座比丘一樣？如果一個人「獨處」修行有問題的時候，要

---

<sup>4</sup>《別譯雜阿含經》卷 1，CBETA, T02, no. 100, p. 376b14-19。

怎麼辦呢？如果沒有「善知識」的引導，他會不會走火入魔呢？那麼「善知識」到底對「獨處」的人有何幫助？如果連基本的修行觀念與次第方法也未掌握好，就閉關「獨處」，豈非有「閉門造車」之嫌嗎？這樣的修行會很順利得到解脫嗎？這一點引起筆者想要了解「獨處」與尋求「善知識」之間的關係如何？此為筆者研究動機之三。

## 第二節 研究問題與研究目的

本文旨在探討早期佛教經典中「獨處」的本義，以漢譯《阿含經》及其對應的巴利《尼柯耶》（*Nikāya*）為研究範圍，通過古典佛教教義，還原「獨處」的本義，以裨益我們了解其不同的層次。

筆者將「獨處」的研究回歸早期經典中師尊和其弟子言教的記實，嘗試以完整的視野重新研究。本中擬探討問題有：

- 一、《阿含經》與《尼柯耶》中「獨處」的語義有哪些？在佛經中「獨處」的本義為何？
- 二、「獨處」作為修行的元素，但卻以不同的層次來運用，其層次如何？要如何達到「身獨處」或「心獨處」？「身獨處」與「心獨處」之間有什麼關係？
- 三、「獨處」是否意味著避免與任何人接觸，連「善知識」也不親近？「獨處」與求「善知識」的關係如何？

## 第三節 文獻探討

佛教界對「獨處」專文研究的著作並不多，或者從心理學的方面來談「獨處」，或者從某一經典來談「獨處」，而不是全貌性地探討「獨處」的意義，下文將就前任研究資料略為回顧。

王寶珍在〈學習獨處禪的生活教育：犀角喻的觀點〉<sup>5</sup>談到獨處禪，他以《犀牛經》中的犀角喻作為主要依據，探討獨處禪的生活教育，如何用犀角喻說獨處禪者遠離種種煩惱之生活態度與行事風格，並與現存有關「獨處」的研究成果進行比較與反思。從這篇文章雖然引用佛教經典來說明獨處禪，卻側重在生活教育與心理學來談獨處禪，並沒有真正深入研究佛教經典裡「獨處」的義理。

Bhikkhu Ñāṇananda 在〈*Ideal Solitude, An Exposition on the Bhaddekaratta Sutta*〉以《一夜賢者經》（*Bhaddekaratta Sutta*）為主，有提到「身獨處」（physical solitude）和「心獨處」（mental solitude）。「身獨處」是沒有跟任何人相處，「心獨處」是那個人能夠遠離種種煩惱。他引證許多巴利語經典，主張真正的「獨處」是「心獨處」，就是放下過去和未來，活在當下且能夠清清楚楚地觀察當下所升起的慾望。<sup>6</sup>這篇論文作者主要是要釐清很有爭議性的經題（*Bhaddekaratta*），提供他的想法，而不是真正的研究「獨處」。

一行禪師在 *Awakening of the Heart, Essential Buddhist Sutras and Commentaries* 的其中一節 “*The Sutra on knowing the better way to live alone-Bhaddekaratta Sutta*”，舉《一夜賢者經》（*Bhaddekaratta Sutta*）說明「獨處並不意味著拒絕世界和社會，一個人獨居在山洞里。如果你坐在山洞里但是你的心胡思亂想，沒有專注，那就不算是獨處。獨處意味著我們能夠活在當下，不被過去的事情拉走或者是擔心，害怕未來的事情，也不被正在發生所有的情緒控制你的心，深入觀察正在發生的事情而不執著任何事。假如我們做到了這一點，我們將不會被卷進過去，或者被對未來的思慮所吞沒」。<sup>7</sup>然而這本書主要是註解於禪修有關的巴利經典，並不屬於學術性研究。

---

<sup>5</sup> 參閱王寶珍（2013），〈學習獨處禪的生活教育：犀角喻的觀點〉，《思與言：人文與社會科學雜誌》，v.51 n.2（上卷），頁 211-243。

<sup>6</sup> The true ideal is depicted as a “solitude” of mind, gained by giving up everything belonging to the past and the future and by disciplining well the desire-and-lust for one’s present modes of personality. 參 *Ideal Solitude, An Exposition on the Bhaddekaratta Sutta* by Bhikkhu Ñāṇananda; The Wheel Publication No. 188, p. 15.

<sup>7</sup> “Knowing how to live alone” doesn’t mean you have to live in solitude in a cave, separated from other people. If we sit alone in a cave, lost in our thinking, we aren’t really living alone. “Living alone” means living to have sovereignty over ourselves, to have the freedom that comes from not being dragged away by the past, not living in fear of the future, and not being pulled around by strong emotions caused by the circumstances of the present. 參 Thich Nhat Hanh, *Awakening of the Heart, Essential Buddhist Sutras and Commentaries* (Parallax Press, Berkeley, California: 2012), p. 226.



Bhikkhu Ñāṇananda 和一行禪師對「獨處」的看法幾乎是一樣的，而且他們的文章都以《一夜賢者經》（*Bhaddekaratta Sutta*）和相關的巴利經典為主。而王寶珍從犀牛喻的觀點來談獨處禪的生活教育。

因現在相關研究的文獻非常有限，因此引起筆者對此議題更高度的關切。在既有研究的基礎上，本文以漢譯經典與巴利經典為主，深入探討「獨處」的意義。

## 第四節 研究方法

本研究主要考察「獨處」的意義和不同的層面，因此，本研究以內容分析（*content analysis*）為主要的研究方法；並兼採文獻史料之考察與義理層面之解析二方面來進行論述。

本研究主要以早期經典——即公元四至五世紀由印度或西域來華高僧誦出並翻譯的《阿含經》，以及有著對應相關的巴利語經典《尼柯耶》（*Nikaya*）為研究範疇。漢譯四部《阿含經》內容有：

一、《長阿含經》：後秦弘始十五年（413）於長安，由罽賓三藏沙門佛陀耶舍（*Buddhayaśas*）與涼州沙門竺佛念共譯。

二、《中阿含經》：東晉隆安二年（398），瞿曇三藏僧伽提婆（*Samghadeva*）譯。

三、《雜阿含經》：南朝劉宋元嘉年間（440），天竺三藏求那跋陀羅（*Guṇabhadra*）譯。

四、《增一阿含經》：東晉隆安二年（398）瞿曇三藏僧伽提婆（*Samghadeva*）譯。<sup>8</sup>

巴利語經典則以 *Dīgha-nikāya*（《長部》）、*Majjhima-nikāya*（《中部》）、*Saṃyutta-nikāya*（《相應部》）、*Aṅguttara-nikāya*（《增支部》）、*Itivuttaka*（《如是語經》）為取材範圍。

---

<sup>8</sup> 參考釋印順，《原始佛教聖典之集成》，頁 90-100。

首先整理文獻資料，主要是以《阿含經》與《尼柯耶》探討「獨處」的義理，先從「CBETA 電子佛典集成」2018 版電子資料，以關鍵字「獨處」來查詢，從文獻來了解「獨處」的語義。兼參考巴利語佛典平行經來做版本之對比與分析、歸納整理，繼而闡明「獨處」的義理。

接著，以義理層面切入，以與「獨處」有關的經典和文獻史料之思想理論為基礎，探究「獨處」的深層意涵並且分析和證明「獨處」對佛教的重要性，讓大家更了解佛教的真正「獨處」的義理。

## 第五節 論文結構

本文探討佛教對「獨處」定義，經過閱讀相關經論，將整體的研究架構分為五個部份來討論。

第一章 緒論，說明研究動機與目的，簡介前人研究的成果，及本文研究範圍與方法和全文的結構大要。

第二章 早期佛教「獨處」的語義，釐清佛教對「獨處」這個詞的語義，第一節討論《阿含經》中「獨處」的語義，然後第二節考察《尼柯耶》中「獨處」之語義，第三節是透過《阿含經》與《尼柯耶》的比對，帶出佛經中「獨處」的本義。

第三章 「獨處」的層次，釐清「獨處」有不同層次的意思，第一節說明「身」的獨處，第二節說明「心」的獨處。其次，第三節討論「身獨處」與「心獨處」之間的關係。最後，第四節是小結。

第四章「獨處」與「尋求善知識」的關係，這章釐清「獨處」和求「善知識」的關係，兩者之間並沒有什麼矛盾而是相輔相成的。第一節討論《犀牛經》對「獨處」與「尋求善知識」的教誨。其次，第二節說明修行應「獨處」與親近「善知識」並行的其它經證。最後，第三節是小結。

第五章 結論：呈現本文研究的結果。

## 第二章 早期佛教「獨處」的語義

本章探討早期佛教對「獨處」的定義，以《尼柯耶》與《阿含經》為主。有關「獨處」的文脈在漢譯《阿含經》中為數不少。因此，此章首先考察漢譯經典中有關「獨處」的不同譯語，然後回到巴利版本比對，考察「獨處」在巴利經典中有哪一些相關的用詞。

### 第一節 《阿含經》中「獨處」之語義

#### 一、「獨處」的定義

「獨處」，按照《漢語大詞典》有兩層意思：（1）不與眾偶。（2）指男女無偶獨居，亦泛指單獨居處。<sup>9</sup>「獨處」除了身體的獨處之外，一個人獨居，不和男人或女人配偶，也不與別人共處，「獨處守正」是指君子平常行事不會同流合污。

#### 二、《阿含經》中「獨處」之相關用語

有關「獨處」的文脈在漢譯《阿含經》中為數不少。只不過漢譯經典是由不同的翻譯家從「梵語」或「胡語」譯成「漢語」，而處於不同時空背景底下的譯者們所採用的譯語，彼此之間不盡相同，例如：劉宋·求那跋陀羅在《雜阿含》專用「獨一靜處」，而東晉·瞿曇僧伽提婆在《中阿含》多用「遠離獨住」。此外，在《雜阿含·309 經》<sup>10</sup>和《雜阿含·1071 經》<sup>11</sup>也有用「一一住」，「獨住一處」來表示「獨處」之意義。

在佛教經典理「獨處」這兩個字經常出現，如果在中華電子佛典協會（Chinese Buddhist Electronic Text Association (CBETA)）輸入「獨處」的話，可以看到它的出現頻率。

<sup>9</sup> 《漢語大詞典·卷5》（上海：漢語大詞典出版社，1995年），頁121。

<sup>10</sup> 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷13：CBETA, T02, no. 99, p. 88c18。

<sup>11</sup> 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷38：CBETA, T02, no. 99, p. 278a12。

## (一)、《長阿含》

佛陀耶舍與竺佛念共譯的《長阿含》，專用的則是「獨處」：

七者樂於山林閑靜獨處<sup>12</sup>……戒定智慧行，獨處而思惟<sup>13</sup>……當捨我人想，獨處修慈心，除欲無臭穢，乃得生梵天<sup>14</sup>……善哉！此人能捨家居，獨處山林，靜默修道，捨離眾惡<sup>15</sup>

## (二)、《別譯雜阿含》

在《別譯雜阿含》，「獨處」也出現許多次：

我今獨處，修行精進<sup>16</sup>……獨處而坐禪，速滅於貪欲<sup>17</sup>……我今獨處閑靜，逮得三明，我欲讚己所得三明<sup>18</sup>……能具正念者，獨處心慍怕，遠離於生死，如鵠出網羅<sup>19</sup>……既出家已，獨處閑靜，精勤修習，斷於生死，得阿羅漢<sup>20</sup>

除了「獨處」這詞之外還有其它詞也表達「獨處」的意思，例如「獨一靜處」、「一一住」、「遠離獨住」等。

## (三)、《雜阿含》

<sup>12</sup> 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯《長阿含經》卷2，CBETA, T01, no. 1, p. 11c12。

<sup>13</sup> 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯《長阿含經》卷4，CBETA, T01, no. 1, p. 25b5。

<sup>14</sup> 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯《長阿含經》卷5，CBETA, T01, no. 1, p. 32c12-13。

<sup>15</sup> 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯《長阿含經》卷6，CBETA, T01, no. 1, p. 38c6-8。

<sup>16</sup> 《別譯雜阿含經》卷2，CBETA, T02, no. 100, p. 382c14。

<sup>17</sup> 《別譯雜阿含經》卷12，CBETA, T02, no. 100, p. 458b10-11。

<sup>18</sup> 《別譯雜阿含經》卷13，CBETA, T02, no. 100, p. 462b3-4。

<sup>19</sup> 《別譯雜阿含經》卷15，CBETA, T02, no. 100, p. 477a6-7。

<sup>20</sup> 《別譯雜阿含經》卷16，CBETA, T02, no. 100, p. 487b14-15。

在《雜阿含經》中，由劉宋天竺三藏求那跋陀羅翻譯，他專門用「獨一靜處」，如：

佛告須深：「彼先知法住，後知涅槃。彼諸善男子獨一靜處，專精思惟，不放逸法，離於我見，不起諸漏，心善解脫。」<sup>21</sup>

其實在《雜阿含》的一五經到二二經，「獨一靜處」重複出現許多次在同一個定型句中，所謂：「獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有」。

此外，求那跋陀羅也在《雜阿含·309 經》，用了「一一住」之譯語：

「世尊！如世尊說，有第二住，有一一住，彼云何第二住？云何一一住？」<sup>22</sup>

#### （四）、《中阿含》

在東晉罽賓三藏瞿曇僧伽提婆翻譯的《中阿含經》，他專門用「遠離獨住」或「獨住遠離」，如：

彼時，比丘聞世尊教，在遠離獨住，心無放逸，修行精勤。彼在遠離獨住，心無放逸，修行精勤已，族姓子所為，剃除鬚髮，著袈裟衣，至信、捨家、無家、學道者，唯無上梵行訖，於現法中自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。彼尊者知法已，乃至得阿羅訶。<sup>23</sup>

<sup>21</sup> 劉宋·求那跋陀羅《雜阿含經》卷 14，CBETA, T02, no. 99, p. 97b5-14。

<sup>22</sup> 劉宋·求那跋陀羅《雜阿含經》卷 13，CBETA, T02, no. 99, p. 88c23-p. 89a10。

<sup>23</sup> 東晉·瞿曇僧伽提婆《中阿含經》卷 45〈心品 3〉，CBETA, T01, no. 26, p. 709c12-19。

## (五)、《增壹阿含》

此外，在《增壹阿含》，瞿曇僧伽提婆也用了「獨處」之譯語：

閑居穴處，甚為苦哉！獨處隻步，用心甚難<sup>24</sup>……如來好遊閑靜，獨處無為，不樂在鬧，是故遣諸聖眾耳。<sup>25</sup>

以下表格依據不同譯者的時代等資料，列出有關「獨處」的漢譯用語：

朝代	譯者	生卒年（公元）	經典	譯語
後秦	佛陀耶舍、 竺佛念	-	長阿含	獨處
-	失譯	-	別譯雜阿含	獨處
東晉	瞿曇僧伽提婆	-	增壹阿含	獨處
東晉	瞿曇僧伽提婆	-	中阿含	遠離獨住 (獨住遠離)
劉宋	求那跋陀羅	394—468	雜阿含	獨一靜處
劉宋	求那跋陀羅	394—468	雜阿含	獨住一處
劉宋	求那跋陀羅	394—468	雜阿含	一一住

如上所述，「獨處」在漢譯經典中可以用「遠離獨住」、「獨一靜處」、「一一住」、「獨住」來表達。為何一個概念卻有許多不同的漢譯詞呢？其原因之一，可能是原典所記載的詞語（梵語，胡語或者中亞語）本來就有不同的字源。筆者沒辦法找到相關的梵語等原典，因此只能從巴利經典中尋找答案。

## 第二節 《尼柯耶》中「獨處」之語義

<sup>24</sup> 東晉·瞿曇僧伽提婆《增壹阿含經》卷 23，CBETA, T02, no. 125, p. 665b21-22。

<sup>25</sup> 東晉·瞿曇僧伽提婆《增壹阿含經》卷 41，CBETA, T02, no. 125, p. 771b1-2。

在巴利經典裡也有很多巴利詞表達「獨處」的意思，例如： *ekavihārī*, *paṭilīna*, *paṭisallāna*, *eko vūpakatṭho*, *viveka*, .....等等。針對這些巴利詞語，此節通過巴、漢平行經的對照，考察其原有的意思。

### 一、 *Ekavihārī*（獨住一處）

“*Ekavihārī*” 出現在《相應部》的 *Theranāmakasuttaṃ*<sup>26</sup>（《雜阿含·1071 經》、《別譯雜阿含·10 經》，現代人譯為《上座經》<sup>27</sup>）和 *Paṭhamamigajālasuttaṃ*<sup>28</sup>（《雜阿含·309 經》，現代人譯為《鹿紐經》<sup>29</sup>）。在《上座經》，“*ekavihārī*”的漢譯用詞是「獨住一處」和「獨住」

平行經	經文
<i>Theranāmakasuttaṃ</i>	Tena kho pana samayena aññataro bhikkhu theranāmakō <u>ekavihārī</u> ceva hoti ekavihārassa ca vaṇṇavādī. So eko gāmaṃ piṇḍāya pavisati eko paṭikkamati eko raho nisīdati eko caṅkamaṃ adhiṭṭhāti. <sup>30</sup>
《雜阿含·1071 經》	時，有比丘名曰「上座」， <u>獨住一處</u> ，亦常讚歎獨一住者，獨行乞食，食已獨還，獨坐禪思。 <sup>31</sup>
《別譯雜阿含·10 經》	時，有一比丘名曰「長老」，獨止一房，讚嘆 <u>獨住</u> 。 <sup>32</sup>

從上面的表格對照，可以了解 *ekavihārī* 是「獨處」的意思。但是在《雜阿含·309 經》，漢譯的用詞是「一一住」，這可能會導致很多讀漢譯經典的人不知道「一一住」是什麼意思

<sup>26</sup> PTS. SN II. pp. 282-284.

<sup>27</sup> 莊春江，<http://agama.buddhason.org/SA/SA1071.htm>.

<sup>28</sup> PTS. SN VI. pp. 35-37.

<sup>29</sup> 莊春江，<http://agama.buddhason.org/SA/SA0309.htm>.

<sup>30</sup> PTS. SN II. pp. 282.

<sup>31</sup> 劉宋·求那跋陀羅《雜阿含 cc 經》卷 38，CBETA, T02, no. 99, p. 278a15-19。

<sup>32</sup> 《別譯雜阿含經》卷 1，CBETA, T02, no. 100, p. 376b4-8。

平行經	經文
<i>Paṭhamamigaḷasuttam</i>	“ <u>ekavihārī</u> , <u>ekavihārī</u> ti bhante vuccati. Kittāvātā nu kho, bhante, <u>ekavihārī</u> hoti, kittāvātā ca pana sadutiyavihārī hotī”ti? <sup>33</sup>
《雜阿含·309 經》	「世尊！如世尊說，有第二住，有 <u>一一</u> 住，彼云何第二住？云何 <u>一一</u> 住？」 <sup>34</sup>
《鹿紐經》	「大德！被稱為『獨住、獨住』，大德！什麼情形是『獨住』？什麼情形是『有伴同住』？」 <sup>35</sup>

從巴利語來了解，“Ekavihārī”在 PED 解釋為“living for oneself”（獨處）<sup>36</sup>，而且“ekavihārī”是由前置詞“eka”（一，獨）和“vihārī”（住）組合而成的複合詞。從漢語的角度而言，“eka”相當於「一」，也可譯為「單獨」。“vihārī”，依據 PED 表示“staying or sojourning”（處於或居住）的意思。因此，當兩者作為複合詞“ekavihārī”時，可能被譯為「一住」、「獨住」或「獨處」。在《雜阿含·309 經》的「一一住」相當於 *Paṭhamamigaḷasuttam* 中的“ekavihārī, ekavihārī”（一住、一住）。所以可以了解“ekavihārī”是「一一住」或「獨處」的意思。雖然「一一住」是「獨處」的意思，但這裡出現一個很奇特的現象，同個巴利語“ekavihari”但求那跋陀羅在《雜阿含·1071 經》翻譯成「獨住一處」，而在《雜阿含·309 經》，他為何卻翻譯成「一一住」呢？原因可能有二：（1）原典的記載可能是來自不同的語源；（2）翻譯者（或翻譯團隊）採用了當時流行的漢語詞，所以不同時代所用漢譯詞有所不同。另外，筆者認為可能是脈絡的需要，所以求那跋陀羅才用「一一住」。因為，在 *Paṭhamamigaḷasuttam* 也出現了另外一個巴利複合詞“sadutiyavihārī”，字面翻譯相當於的「二住」，所以有了「二住」，求那跋陀羅可能用「一住」來做比對。

## 二、 Patilīna（遠離）

<sup>33</sup> PTS. SN IV. pp. 35-36.

<sup>34</sup> 劉宋·求那跋陀羅《雜阿含經》卷 13，CBETA, T02, no. 99, p. 88c23-p. 89a10。

<sup>35</sup> <http://agama.buddhason.org/SA/SA0309.htm>.

<sup>36</sup> Rhys Davids and Stede, *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, p. 642.



Patilīna 出現在 *Patilīnasuttaṃ*<sup>37</sup> (《增支部 4 集 38 經》), PED 解釋為 “keeping away”<sup>38</sup> (遠離)。這裡的遠離是遠離什麼？應該是遠離人群，一個人在森林獨處，所以關世謙 (1930~) 才將 “patilīna” 翻譯為「獨處」

“Panuṇṇapaccekasacco, bhikkhave, bhikkhu ‘samavayasatṭhesano passaddhakāyasaṅkhāro patilīno’ti vuccati.<sup>39</sup>

諸比丘！比丘遣除各別之見取，正確捨棄一切愛，身行輕安，名謂獨處。<sup>40</sup>

### 三、 Paṭisallāna (獨坐)

Paṭisallāna 被現代人翻譯為「獨坐」<sup>41</sup>，然而按照 DOP 的解釋 “paṭisallāna” 指的是 “solitude” (獨處) 或 “retirement for the purpose of meditation” (為了禪修而隱居)<sup>42</sup>，所以筆者認為 paṭisallāna 不但表達「獨處」的意思，而且它還表達「獨坐」，是一種禪修的方式。這一點在 *Paṭisallānasuttaṃ* (《相應部 56 相應 2 經》<sup>43</sup>，《相應部 22 相應 6 經》<sup>44</sup>，《相應部 35 相應 100 經》<sup>45</sup>)，*Jīvakaṃbavanapaṭisallānasuttaṃ*<sup>46</sup> (《相應部 35 相應 161 經》)，以及 *Paṭisallānasutta*<sup>47</sup> (*Itivuttaka* 45，英文譯為 *The Discourse on Solitude*<sup>48</sup> 或 *Living in Seclusion*<sup>49</sup>) 可以清楚看出，佛陀在這幾部經中勸導諸比丘要努力「獨坐」，「獨坐」之後修習內觀 (vipassanā)，以便能如實地了知五蘊、六入、四聖諦之無常生滅：

<sup>37</sup> PTS. AN. Vol. 2, pp. 41- 42.

<sup>38</sup> Rhys Davids and Stede, *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, p. 398.

<sup>39</sup> PTS. AN. Vol. 2, p. 41.

<sup>40</sup> 關世謙譯《增支部經典》，CBETA, N20, no. 7, p. 72a13 // PTS.A.2.41。

<sup>41</sup> 莊春江，<http://agama.buddhason.org/SN/SN1699.htm>.

<sup>42</sup> Robert Carsar Childers, *Dictionary Of the Pali language*, p. 366.

<sup>43</sup> PTS. SN V. pp. 414-415.

<sup>44</sup> PTS. SN III. p. 15.

<sup>45</sup> PTS. SN IV. pp. 80-81.

<sup>46</sup> Ibid. pp. 144-145.

<sup>47</sup> PTS. Iti 45. pp. 39-40.

<sup>48</sup> <https://www.hermitary.com/solitude/patisallana.html>.

<sup>49</sup> Translated by John Dr. Ireland, <https://suttacentral.net/iti45/en/ireland>.

Patisallāne, bhikkhave, yogamāpajjatha. Patisallīno, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṃ pajānāti?

（比丘們！請你們要好好努力獨坐，比丘們！獨坐的比丘如實了知，如實了知什麼呢？）

Rūpassa samudayañca atthaṅgamañca, vedanāya samudayañca atthaṅgamañca, saññāya samudayañca atthaṅgamañca, saṅkhārānaṃ samudayañca atthaṅgamañca<sup>50</sup>

（色的集起與滅去、受的集起與滅去、想的集起與滅去、行的集起與滅去、識的集起與滅去。）

所以這裡的「獨坐」不但表達「獨處」的意思，而且還可以進一步結合禪修思維、觀察諸法之生滅。

#### 四、 Eko vūpakattho（獨住）

Eko vūpakattho 這詞，尤其在 *Samyutta Nikaya*（《相應部》）經常重複出現在一個定型句中：

..... eko vūpakattho appamatto ātāpī pahitatto viharanto na cirasseva yassatthāya kulaputtā sammadeva agārasmā anagāriyaṃ pabbajanti tadanuttaraṃ brahmacariyaṃ pariyosānaṃ diṭṭheva dhamme sayam abhiññā sacchikatvā upasampajja vihāsi, khīṇā jāti vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ nāparaṃ itthattā yāti abbhaññāsi. Aññataro ca panāyasmā uttiyo arahataṃ ahosīti.

（…………… 住於獨處、隱退、不放逸、熱心、自我努力時，不久，以證智自作證後，在當生中進入後住於那善男子之所以從在家而正確地出家，成為非家生活的梵行無上目標，他證知：「出生已盡，梵行已完成，應該作的已作，不再有這樣〔輪迴〕的狀態了。」）

<sup>50</sup> PTS. SN III. p. 15.

此外，Vūpakatṭha，PED 解釋為 “drawn away (from)”<sup>51</sup>（遠離），《パーリ語辭典》也解釋為「遠離」<sup>52</sup>。所以依據字典和經文，“eko vūpakatṭho” 是「獨住、遠離」的意思，也就是為了達到解脫，而遠離人群，隱居獨處，毫不放逸地精進禪修。

## 五、 Viveka（遠離）

Viveka，DOP 和 PED 都解釋為 “separation or seclusion”<sup>53</sup>（遠離或隱居），這詞出現在 *Vivekasuttam*<sup>54</sup>（《相應部 9 相應 1 經》，現代人譯為《遠離經》<sup>55</sup>）。在這部經，一位天神聽到某位「獨處」的比丘起了不善心所，尋思世俗的生活，便用偈文來勸導那位比丘：

“Vivekakāmosi vanam pavitṭho, atha te mano niccharatī bahiddhā.....<sup>56</sup>

（你欲求遠離而進入樹林，而你的心卻跑出去外面，……）

可見，雖然這位比丘的「身體」已進入森林獨處，但他的「心」沒有獨處，還在胡思亂想外在世界的事情。

另外，按照 DOP，有三種「遠離」：（1）身遠離（身體獨處），（2）心遠離（遠離愛慾），（3）真正的遠離或涅槃（完全遠離種種煩惱）。

The three sorts of “viveka”, they are (1) **kayaviveka**, seclusion of the body (solitude); (2) **cittaviveka**, detachment of the mind (from human passion); and (3) **upadhiviveka** or nirvana.<sup>57</sup>

<sup>51</sup> Rhys Davids and Stede, *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, p. 646.

<sup>52</sup> 水野弘元，《パーリ語辭典》（東京：春秋社，1975年），頁269。

<sup>53</sup> Robert Carsar Childers, *Dictionary Of the Pali language*, p. 589. Rhys Davids and Stede, *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, p. 638.

<sup>54</sup> PTS. SN I. p. 197.

<sup>55</sup> 莊春江，<http://agama.buddhason.org/SN/SN0221.htm>.

<sup>56</sup> PTS. SN I. p. 197.

<sup>57</sup> Robert Carsar Childers, *Dictionary Of the Pali language*, p. 589.

以下表格依據巴利詞典和巴利原典等資料，列出《尼柯耶》中有關「獨處」的巴利用語：

ekavihārī	獨住一處、獨住 (living for oneself)
patilīna	遠離 (keeping away)
paṭisallāna	獨坐 (solitude, retirement for the purpose of meditation)
eko vūpakaṭṭho	獨住、遠離 (drawn away)
viveka	遠離、隱居 (separation or seclusion)

### 第三節 小結

綜上所述，有關「獨處」的文脈在漢譯經典中為數不少。在漢譯經典有好幾種的用詞皆表示「獨處」之意，包括「獨住一處」、「獨一靜處」、「獨住遠離」、「一一住」等等。為何一個概念卻有許多不同的漢譯詞呢？其原因可以有二：

(一) 漢譯經典由不同的翻譯家從「梵語」或「胡語」譯成「漢語」，而處於不同時空背景底下的譯者（或翻譯團隊）所採用的譯語，彼此之間不盡相同。這，除了譯者本身的文學喜好，也可能是因為不同時代所流行的漢語有些差異；

(二) 在（梵語，胡語或者中亞語）原典本身，用了不同的詞表達「獨處」之概念。然而，梵語等原典多已佚失，無從考察，因此只能從巴利經典中尋找答案。

追溯巴利版本，通過巴、漢平行經的對照，考察字典和考察其原有的意思，也看到許多種用語，包括“ekavihārī”、“patilīna”、“paṭisallāna”、“eko vūpakaṭṭho”、“viveka”等。

不管漢譯經典，還是巴利三藏，有關「獨處」的文脈其實散佈在許多經典中，它含有不只是表面上的一個人遠離人群，單獨住在森林，而還有更豐富的意思。

可見「獨處」在佛教經典裡有非常重要的地位，佛陀也很重視、讚歎「獨處」的法門。既然如此重要，就得好好實踐「獨處」。可是，要如何「獨處」而獲得佛法的真實利益呢？下面會釐清「獨處」的層次與如何應用「獨處」在修行當中。

## 第三章 「獨處」的層次

如第二章所述，從經典中有許多漢譯與巴利的用詞表達「獨處」的意思。另外，「獨處」可分為兩層意思，即「身獨處」和「心獨處」，還有兩者之間息息相關。下文將依序釐清「身獨處」、「心獨處」的定義，最後探討兩者之間的微妙關係。

### 第一節 「身」的獨處

「獨處」是佛教所注重的一種修行方式。在佛教經典裡，多處強調修行者須遠離人群，獨處閑靜，專心思維。以《阿含經》為例：

項	經典	「獨處」之文脈
01	《雜阿含·卷 38》	世尊！有尊者名曰「坐」，樂一獨處…… <sup>58</sup>
02	《雜阿含·卷 43》	…不持諸根律儀……正使閑房獨處，亦復三毒燒燃其心…… <sup>59</sup>
03	《中阿含·因品 4》	爾時，尊者阿難閑居獨處，宴坐思惟…… <sup>60</sup>
04	《長阿含·卷 6》	善哉！此人能捨家居，獨處山林…… <sup>61</sup>
05	《長阿含·卷 2》	復有七法，令法增長…七者、樂於山林，閑靜獨處…… <sup>62</sup>
06	《增壹阿含·卷 3》	獨處靜坐，專意念道，所謂金毘羅比丘是。…… <sup>63</sup>
07	《增壹阿含·卷 41》	如來好遊閑靜，獨處無為…… <sup>64</sup>
08	《別譯雜阿含·卷 1》	世尊！我於向者，獨處閑靜，默自思惟…… <sup>65</sup>
09	《別譯雜阿含·卷 2》	比丘念言：「我今獨處，修行精進……」 <sup>66</sup>

<sup>58</sup> 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷 38，CBETA, T02, no. 99, p. 278a16-17。

<sup>59</sup> 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷 43，CBETA, T02, no. 99, p. 311b18-19。

<sup>60</sup> 東晉·瞿曇僧伽提婆譯《中阿含經》卷 24〈因品 4〉，CBETA, T01, no. 26, p. 578b9-15。

<sup>61</sup> 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯《長阿含經》卷 6，CBETA, T01, no. 1, p. 38c6-8。

<sup>62</sup> 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯《長阿含經》卷 2，CBETA, T01, no. 1, p. 11c12。

<sup>63</sup> 東晉·瞿曇僧伽提婆譯《增壹阿含經》卷 3，CBETA, T02, no. 125, p. 557b27。

<sup>64</sup> 東晉·瞿曇僧伽提婆譯《增壹阿含經》卷 41，CBETA, T02, no. 125, p. 771b1。

<sup>65</sup> 《別譯雜阿含經》卷 1，CBETA, T02, no. 100, p. 376c20-21。

有關「獨處」之文脈實在不少，以上僅僅舉出四部《阿含》及《別譯雜阿含經》中的幾個經例。從[04]可以看到佛弟子出家後，最好先「獨處」山林；[09]獨處之後，才能真的精進修行，[03、08]進而修止作觀；此外，[01]修行者應當熱愛「獨處」的生活，所謂「樂一獨處」；[06]甚至有比丘專修「獨處」而聞名，如「金毘羅比丘」是；[07]世尊本身更是「好遊閑靜，獨處無為」。可見，「獨處」對修行者而言有其重要的實踐價值，無疑是證悟解脫前必經之路。

然而，以上所說偏重於「身獨處」。單單閱讀以上經文，一般人會認為「獨處」就只是「身獨處」，也就是單純的遠離人群，避免與人接觸。可是，這樣的「獨處」，并不一定是在用功修行，例如：有的人離開人群是為了逃避現實的生活；有些人則是因為厭倦了社會上的殘酷鬥爭，而想要退隱江湖，找個心靈的安定處；某些人「獨處」則可能是為了得到別人的讚揚。如只是將「獨處」視為身體遠離人群似乎並未完全符合佛陀的教誨。這一點，在 *Theranāmakasuttam*<sup>67</sup>（平行經《雜阿含·1071 經》）說得非常清楚：

Tena kho pana samayena aññataro bhikkhu theranāmakō ekavihārī ceva hoti ekavihārassa ca vaṇṇavādī. So eko gāmaṃ piṇḍāya pavisati eko paṭikkamati eko raho nisīdati eko caṅkamaṃ adhiṭṭhāti.<sup>68</sup>

（當時，有位名叫「上座」的比丘是獨住者、獨住的稱讚者，他獨自托鉢進入村落、獨自返回、獨自坐在偏僻的地方、獨自作經行。）

有一位名叫「上座」的比丘（bhikkhu theranāmakō），他很喜歡「獨處」，而且平日也非常讚美「獨處」的生活，他獨行乞食、獨自禪坐、獨自經行。但是這位長老比丘並未因此而受到其他比丘乃至佛陀的讚揚。也許他曾經聽說修行「獨處」是值得讚揚的，因而他想修行「獨處」。但是他只是過著表面上或形式上的「獨處」生活，而不是真正了解「獨處」的方式。同修們不但沒有讚揚他，反而覺得「上座」比丘這樣的「獨處」有點「不正常」，便把這件事情告訴佛陀。佛陀非常慈悲，他並沒有批評「上座」比丘，只是說「上座」比丘

<sup>66</sup> 《別譯雜阿含經》卷 2，CBETA, T02, no. 100, p. 382c14。

<sup>67</sup> PTS. SN II. pp. 282-284.

<sup>68</sup> Ibid.p. 282. 漢譯平行，劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含·1071 經》：「時，有比丘名曰上座，獨住一處，亦常讚歎獨一住者，獨行乞食，食已獨還，獨坐禪思。」（CBETA, T02, no. 99, p. 278a13-15）。

的「獨處」生活方式「不是最好」的。因為有許多其他比丘在場，佛陀便以這個機會向「上座」比丘與在場的比丘們宣說勝妙「獨處」法門：

Attheso, therā, ekavihāro neso natthīti vadāmi. Api ca, therā, yathā ekavihāro vitthārena paripuṇṇo hoti taṃ suṇāhi, sādhukaṃ manasi karohi; bhāsissāmīti.<sup>69</sup>

（上座！那是「獨住」，我不說它不是。但，上座！「圓滿的獨住」應如是詮釋，請你諦聽，善思維之，我將敘說。）

「圓滿的獨住」，在平行的《雜阿含·1071 經》作「勝妙一住」。<sup>70</sup>「圓滿的獨處」或「勝妙一住」到底是什麼呢？它實為「獨處」的更高層次，不局限於身體的遠離，而是跟我們的「心」有關，可稱之為「心獨處」。

## 第二節「心」的獨處

### 一、*Theranāmakasuttaṃ*

接著 *Theranāmakasuttaṃ* 上述文脈，佛陀告訴「上座」比丘真正的「獨處」是這樣的：

“Kathaṅca therā, ekavihāro vitthārena paripuṇṇo hoti. Idha, therā, yaṃ atītaṃ taṃ pahīnaṃ, yaṃ anāgataṃ taṃ paṭinissaṭṭhaṃ, paccuppannesu ca attabhāvapaṭilābhesu chandarāgo suppaṭivinīto. Evaṃ kho, therā, ekavihāro vitthārena paripuṇṇo hotī”ti.<sup>71</sup>

<sup>69</sup> Ibid.p. 283.

<sup>70</sup> 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含·1071 經》：「佛告上座比丘：『汝是一住者，我不言非一住，然更有勝妙一住，何等為勝妙一住？』」（CBETA, T02, no. 99, p. 278b1-2）。

<sup>71</sup> PTS. SN II. p. 283. 其平行經，劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含·1071 經》：「比丘！前者枯乾，後者滅盡，中無貪喜，是婆羅門心不猶豫，已捨憂悔，離諸有愛，群聚使斷，是名『一住』，無有勝住過於此者。」（CBETA, T02, no. 99, p. 278b2-5）。



（而，上座！「圓滿的獨住」應如何解？上座！在此，[對]過去任何事物的[貪欲]已被捨斷；對未來任何事物的[貪欲]已被捨離；對自己現在所有物之欲貪已善去除，上座！這樣詮釋的「獨住」才是圓滿的。）

所謂「圓滿的獨住」，是內心的獨住，內心不與「貪欲」共住，捨斷對過去、現在、未來任何事物的「貪欲」。修行者應該這樣去理解「獨處」，而不只是一味注重「身獨處」而忽略了「心獨處」。所以，佛陀進一步總結「獨處」的真實義：

“Sabbābhibhuṃ sabbaviduṃ sumedhaṃ,  
Sabbesu dhammesu anūpalittaṃ .  
Sabbañjahaṃ taṇhākkhaye vimuttaṃ,  
Tamaḥaṃ naraṃ ekavihārīti brūmī”<sup>72</sup>

（征服一切、已知一切的善慧者，  
於一切法上不染著者，  
捨斷一切、貪愛滅盡的解脫者，  
我說這樣的人是獨住者。）

由此可見，佛陀所謂的「獨住者」，不只是「身體」的遠離人群，而是「內心不染著一切法上，貪愛滅盡」的人。

換言之，依據佛陀所說的意思，如果了解真正的「獨處」，不一定要脫離社會而獨居一處。如果把人群推得遠遠的而獨自住在森林中，但並不能征服一切煩惱，內心被種種的貪愛糾纏為「伴」，那麼這個人還未能做到真正的「獨處」。

---

<sup>72</sup> Ibid.p. 284. 漢譯平行經，劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷 38：「悉映於一切，悉知諸世間，不著一切法，悉離一切愛，如是樂住者，我說為一住。」(CBETA, T02, no. 99, p. 278b6-8)。

## 二、Paṭhamamigajālasuttaṃ

關於這一點，*Paṭhamamigajālasuttaṃ*<sup>73</sup>（《雜阿含·309 經》）中所記載，真正的「獨處」是內心沒有慾望煩惱為「伴侶」，在這部經裡，佛告訴鹿紐尊者（āyasmā migajālo）：

“Santi kho, migajāla, cakkhuvīññeyyā rūpā iṭṭhā kantā manāpā piyarūpā kāmūpasamhītā rajanīyā. Tañce bhikkhu abhinandati abhivadati ajjhosāya tiṭṭhati. Tassa taṃ abhinandato abhivadato ajjhosāya tiṭṭhato uppajjati nandī. Nandiyā sati sārāgo hoti; sārāge sati saṃyogo hoti. Nandisaṃyojanasaṃyutto kho, migajāla, bhikkhu sadutiyavihārīti vuccati.”<sup>74</sup>

（鹿紐！如果「眼」了知的「色」是人想要的、可愛的、合意的、迷人的、伴隨著欲望的、引生貪染的，而比丘卻歡喜、歡迎、持續執取它；當他歡喜、歡迎、持續執取它時，則生起「喜」；「喜」存在時，則有「貪著」；「貪著」存在時，則有「繫縛」。鹿網！被「喜」之「繫縛」所困的比丘被稱為「有伴同住」。）

一個修行者是否真的「獨住」，關鍵在於「六根」接觸「六塵」時，內心有沒有產生「喜」、「貪」。若「六根」接觸的「六塵」是令人喜歡的、引誘人的、迷惑人的、會引生貪染執取的，而修行者對這樣的「六塵」，內心生起「喜」，就會執著，進而產生「繫縛」。內心被「喜」和「貪」繫縛在一起，所以並不「孤獨」。那麼，這個人被稱為「第二住」或「有伴同住」。與內在煩惱為伴的過程，簡言之：

六根 + 六塵 → 喜 → 貪著 → 繫縛 → 「有伴同住」

<sup>73</sup> PTS. SN VI. pp. 35-37.

<sup>74</sup> Ibid. p. 36. 漢譯平行經，劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含·309 經》：「若眼識色，可愛、可樂、可念、可意、長養於欲，彼比丘見已，喜樂、讚歎、繫著住；愛樂、讚歎、繫著住已，心轉歡喜；歡喜已，深樂；深樂已，貪愛；貪愛已，障礙。歡喜、深樂、貪愛、障礙者，是名『第二住』。」（CBETA, T02, no. 99, p. 88c23-27）。

而且佛陀還繼續強調如果以這樣的方式，即使這個人孤零零住在森林中，獨居一處修行，他仍然被稱為「有伴同住」：

Evamvihārī ca, migajāla, bhikkhu kiñcāpi araññavanapatthāni pantāni senāsanāni paṭisevati appasaddāni appanigghosāni vijanavātāni manussarāhasseyyakāni paṭisallānasārubbāni; atha kho sadutiyavihārīti vuccati. Taṃ kissa hetu? Taṃhā hissa dutiyā, sāssa appahīnā. Tasmā sadutiyavihārī”ti vuccati.<sup>75</sup>

（鹿網！以這樣方式居住的比丘，無論在安靜的、無聲的、擁有孤獨氛圍的、無人干擾的、適合獨坐的阿蘭若林、邊地住處中修行，仍然被稱為『有伴同住』。那是什麼原因呢？因為「貪愛」就是「伴」，他未捨斷，因此被稱為『有伴同住』。）

這裡的「有伴同住」不是意味著有其他人跟這位比丘同住在一起，而是因為這個人的「心」還被「煩惱」所困，以「貪愛」為「伴」，內心仍然非常「熱鬧」，一點也不「寂寞」。因此，如果內心仍時時生起「貪愛」，修行者就算住在絕無人煙、毫無聲響之處，仍不算「獨處」。

相反地，如果這個人不被煩惱征服，不與貪愛為伴，那麼他被稱為「一一住」或「獨住者」。

“Santi ca kho, migajāla, cakkhuvīññeyyā rūpā iṭṭhā kantā manāpā piyarūpā kāmūpasamhitā rajanīyā. Tañce bhikkhu nābhinandati nābhivadati nājjhosāya tiṭṭhati. Tassa taṃ anabhinandato anabhivadato anajjhosāya tiṭṭhato nandī nirujjhati. Nandiyā asati sārāgo na hoti; sārāge asati saṃyogo na hoti. Nandisaṃyojanavisamyyutto kho, migajāla, bhikkhu ekavīhārīti vuccati<sup>76</sup>

<sup>75</sup> Ibid. 漢譯平行經，劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含·309經》：「鹿紐！有如是像類比丘，正使空閑獨處，猶名『第二住』。所以者何？愛喜不斷、不滅故。愛欲不斷、不知者，諸佛如來說『第二住』。」(CBETA, T02, no. 99, p. 88c27-29)。

<sup>76</sup> PTS. SN VI. pp. 36-37. 漢譯平行經，劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷13：「若有比丘，於可愛、可樂、可念、可意、長養於欲色，彼比丘見已，不喜樂，不讚歎，不繫著住；不喜樂、

（鹿紐！如果「眼根」了知的「色塵」，是令人想要的、可愛的、合意的、迷人的、伴隨著欲望、引生貪染的，而比丘見到卻不歡喜、不歡迎、不持續執取它；當他不歡喜、不歡迎、不持續執取它時，則「歡喜」被止息；「歡喜」不存在時，則沒有「貪著」；「貪著」不存在時，則沒有「繫縛」。鹿紐！遠離「歡喜」之「繫縛」所困的比丘被稱為「獨住」。)

當「六根」接觸六塵，而「六塵」是令人喜歡的、引誘人的、迷惑人的、會引生貪染執取的，但是如果接觸到這樣的「六塵」，卻不歡喜、不執著，那麼這個人被稱為「獨住」，簡言之：

**六根 + 六塵 → 喜 → 不貪著 → 不繫縛 → 「獨住」**

而且佛陀還強調如果以這樣的生活方式，能夠保持「獨處」的心態，即使這個人住在村落中，與眾多人共處，他也仍然被稱為「獨住者」。

*Evaṃvihārī ca, migajāla, bhikkhu kiñcāpi gāmante viharati ākiṇṇo bhikkhūhi bhikkhunīhi upāsakehi upāsikāhi rājūhi rājamahāmattehi titthiyehi titthiyasāvakehi Atha kho ekavihārīti vuccati. Taṃ kissa hetu? Taṇhā hissa dutiyā, sāssa pahīnā. Tasmā ekavihārīti vuccatī”ti.*<sup>77</sup>

（鹿網！以這樣方式居住的比丘，即使住在村落中，與比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、國王、國王的大臣、外道、外道弟子一起住，仍然被稱為『獨住』。那是什麼原因呢？因為「貪愛」是「伴」，他已捨斷「貪愛」，因此被稱為「獨住」。)

原因是因為這個人已經斷除了欲望，不被煩惱征服，不與貪愛煩惱同住，所以他被稱為「獨住者」。

---

不讚歎、不繫著住已，不歡喜；不歡喜故，不深樂；不深樂故，不貪愛；不貪愛故，不阨礙。不歡喜、深樂、貪愛、阨礙者，是名為「一一住」(CBETA, T02, no. 99, p. 89a1-6)。

<sup>77</sup> Ibid. p. 37. 漢譯平行經，劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷13：「鹿紐！如是像類比丘，正使處於高樓重閣，猶是一一住者。所以者何？貪愛已盡、已知故，貪愛已盡、已知者，諸佛如來說名一一住。」(CBETA, T02, no. 99, p. 89a7-10)。

所以圓滿的獨處是「心獨處」，就是內心能夠遠離煩惱、斷除種種貪愛與慾望。雖然「心獨處」很重要，但是筆者認為「身」與「心」是一體的，沒有「身」，「心」怎麼「獨處」呢？或者是「身」已經獨處了，但內心不能夠「獨處」的話，不能夠斷除內心的煩惱、欲望，那就沒辦法得到解脫。所以筆者認為真正修行的時候，「身」與「心」都必須做到「獨處」。也就是說「身獨處」的時候，不只是一個人坐在那邊放空或發呆而能夠進一步禪修思維，內觀洞察，甚至能夠斷除所有的煩惱，證得解脫，而達到「心獨處」。可見「身」與「心」之間有著密切的關係，因此下面會談到「身獨處」與「心獨處」的關係。

### 第三節 「身獨處」與「心獨處」的四種關係

從「身獨處」與「心獨處」的關係，可以勉強地成立四個命題（四種獨處）如下：

1. 「身」無「獨處」，「心」無「獨處」
2. 「身獨處」，「心」無「獨處」
3. 「身獨處」，「心獨處」
4. 「身」無「獨處」，「心獨處」

#### 一、「身」無「獨處」，「心」無「獨處」

第一種是「身」沒有「獨處」，「心」也沒有「獨處」，身喜愛處在聚落、城市、熱鬧、充滿五慾六塵的地方；心也胡思亂想，充滿的煩惱……等。

#### 二、「身獨處」，「心」無「獨處」

第二種是「身」已「獨處」，但「心」並沒有「獨處」。「身」雖然遠離人群、獨居森林，但「內心」還在打妄想，沒有好好禪修內觀、專心思維法義。或者「獨處」不是為了得到寂靜、涅槃聖果，而是為了想要求名、令別人知道我們修行很好，如《大乘寶雲經》所言：

獨處閑靜不餘雜鬧，欲使人知住阿蘭若；少欲知足修遠離法，欲得人知我是厭離。不為寂靜、不為得道、不為沙門及沙門果、不為涅槃微妙勝果，是則名為求名沙門。<sup>78</sup>

有的人實踐「獨處」只是為了別人的認可和讚揚；或者身已出家，遠離親朋眷屬，但心還想著世俗的名利：「身雖出家，心貪欲境，如是之人不名遠離」<sup>79</sup>，所以不能算是真正的「獨處」。

### 三、「身獨處」，「心獨處」

第三種是「身」與「心」都「獨處」，身能夠遠離人群，處於空閒；心亦能夠遠離煩惱，不染欲境：「身遠離者，若人出家身處空閒，不染欲境名「身遠離」。若有出家修清淨心，不染欲境名「心遠離」。」「<sup>80</sup>。這也是辟支佛與頭陀者採用修行的方法，因為人群會擾亂他們的心，所以他們選擇先遠離人群、住於空閒，然後用工禪修以便能夠遠離貪愛與執著，如《大智度論》所言：

十二頭陀者，行者以居家多惱亂故，捨父母、妻子、眷屬，出家行道；而師徒、同學還相結著，心復擾亂。是故受阿蘭若法，令身遠離憤鬧，住於空閒。遠離者，最近三里，能遠益善；得是身遠離已，亦當令心遠離五欲、五蓋。<sup>81</sup>

如果身心都能夠「獨處」會令身體得到清淨：「身遠離者，謂遠惡朋；心遠離者，謂離惡尋。由身心離惡朋尋故，身器清淨心易得定。」<sup>82</sup>，身清淨已會引發內心安住於三摩地，如《瑜伽師地論》所言：

<sup>78</sup> 梁·曼陀羅仙共僧伽婆羅等譯《大乘寶雲經》卷7，CBETA, T16, no. 659, p. 281a4-10。

<sup>79</sup> 大唐·般若譯《大乘本生心地觀經》卷4，CBETA, T03, no. 159, p. 306c19-27。

<sup>80</sup> 同上。

<sup>81</sup> 後秦·鳩摩羅什譯《大智度論》卷68，CBETA, T25, no. 1509, p. 537c2-7。

<sup>82</sup> 玄奘譯《阿毘達磨順正理論》卷59，CBETA, T29, no. 1562, p. 669b19-27。

復次，如世尊言，汝等苾芻，當樂空閑勤修觀行內心安住正奢摩他者，謂能遠離臥具貪著，或處空閑，或坐樹下，繫念現前，乃至廣說，名樂空閑，當知此言顯身遠離。若能於內九種住心，如是名為內心安住正奢摩他，當知此言顯心遠離。若樂處空閑，便能引發內心安住正奢摩他。<sup>83</sup>

所以可以說，身心都能夠「獨處」就是圓滿的「獨處」

云何遠離圓滿？謂有二種：（一）身遠離、（二）心遠離。身遠離者，謂不與在家及出家眾共相雜住，獨一無侶是名身遠離。心遠離者，謂遠離一切染污無記所有作意，修習一切其性是善能引義利定地作意及定資糧加行作意，是名心遠離。如是此中若處所圓滿，若威儀圓滿，若身遠離，若心遠離，總攝為一說名遠離。<sup>84</sup>

關於這一點，在《獨坐經》（*Paṭisallāna Sutta*）<sup>85</sup>中，有說明「身獨處」時應該做什麼？其結果是什麼？也說明如何從「身獨處」而達到「心獨處」。

Paṭisallānārāmā, bhikkhave, viharatha paṭisallānaratā, ajjhataṃ cetosamathamānuyuttā, anirākatajjhānā, vipassanāya samannāgatā, brūhetāro suññāgārānaṃ.....dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ—diṭṭheva dhamme aññā sati vā upādisese anāgāmitā”ti.<sup>86</sup>

（諸比丘，喜歡獨居，樂於獨居，向內保持內心之寂靜，不捨禪那，具足內觀，常居空閑處者……，二果中之一果是可期待的，即具足現法智者〔阿羅漢果〕或有餘煩惱之不還果〔阿那含果〕）。<sup>87</sup>

<sup>83</sup> 玄奘譯《瑜伽師地論》卷 13，CBETA, T30, no. 1579, p. 341a27-b6。

<sup>84</sup> 玄奘譯《瑜伽師地論》卷 30，CBETA, T30, no. 1579, p. 450b15-26。

<sup>85</sup> 關於這部經的出處，請看第二章的“Paṭisallāna”之用語。

<sup>86</sup> PTS. Iti 45. pp. 39.

<sup>87</sup> Live enjoying seclusion, bhikkhus; live delighting in seclusion, engage in practising inner mental tranquillity, not neglecting meditation, possessing insight, and frequenting empty places ..... one of two fruits is to be expected: final knowledge here and now or, there being some residual defilement, the state of non-returning. 參 *Living in seclusion*, translated by John D. Ireland, <https://suttacentral.net/iti45/en/ireland>.

佛陀教比丘們要樂於「獨處」，修禪定內心保持平靜，然後保持正念地修慧觀。如果按照這樣的獨處禪修，最後會證果解脫，簡言之：

**獨處 → 向內保持心平靜 → 修禪定 → 修慧觀 → 證果**

關於如何修慧觀，該部經也講得非常清楚，就是獨坐時，要如實了知四聖諦、五蘊、六入等之無常生滅

Paṭisallāne, bhikkhave, yogamāpajjatha. Paṭisallīno, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṃ pajānāti?

（比丘們！你們要努力獨坐，比丘們！獨坐的比丘如實了知。如實了知什麼呢？）

Cakkhu aniccan'ti yathābhūtaṃ pajānāti; 'rūpā aniccā'ti yathābhūtaṃ pajānāti; 'cakkhuviññāṇaṃ aniccan'ti yathābhūtaṃ pajānāti; 'cakkhusamphasso anicco'ti yathābhūtaṃ pajānāti. 'Yampidaṃ cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā tampi aniccan'ti yathābhūtaṃ pajānāti.<sup>88</sup>

（如實了知『眼是無常的』，如實了知『色是無常的』，如實了知『眼識是無常的』，如實了知『眼觸是無常的』，如實了知『這眼觸生起的或樂、或苦、或不苦不樂受也都是無常的』。）

四、「身」無「獨處」，「心獨處」

最高的境界是第四種「獨處」，身就算沒有「獨處」，但心卻能夠「獨處」，這是佛、阿羅漢與菩薩的境界：「菩薩山居獨處，亦不恐懼。菩薩雖居

<sup>88</sup> PTS. SN IV. pp. 80-81. 漢譯平行，劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷8：「爾時，世尊告諸比丘：『當勤方便禪思，內寂其心。所以者何？比丘！方便禪思，內寂其心，如是如實知顯現。於何如實知顯現？於眼如實知顯現，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受，若苦、若樂、不苦不樂，彼亦如實知顯現。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。此諸法無常、有為，亦如是如實知顯現。』」（CBETA, T02, no. 99, p. 52b21-27）。



家畜養妻子，常如獨處，恬然安定，無復痛痒思想之念」<sup>89</sup>，非常自由自在地出入人間，猶如犀牛在曠野中一樣瀟灑自在，如《菩薩瓔珞經》所言：「（身獨處）進學樂空閑，獨處無所畏，思惟禪定慧，善趣六神通。（心獨處）在眾猶如野，一心無錯亂，不失威儀法，是謂微妙定。」<sup>90</sup>。無論樂於空閒或者在大眾中，都能保持心無錯亂。如果能做到這樣的「獨處」才是圓滿的「獨處」：「若淨信男及淨信女，身居聚落發無上心，以大慈悲饒益一切，如是修行名真遠離。」<sup>91</sup>

這種既然是很高的境界，因此我們應該要所向學習的。雖然佛陀常常勸導比丘們要做到「身」和「心」都能夠「獨處」，先遠離人群，獨居森林，然後禪修思維，得到解脫。但是連佛陀的時代，修行人也很難做到身和心獨處，因為他們還要托鉢，為居士說法等。所以難免完全遠離人群，難免和世間毫無接觸。那麼「身」沒辦法做到「獨處」，只能練習「心獨處」。例如在現代的僧團中，雖然有很多出家人，但是禪修時，各自在禪堂或寮房打坐，這也算是練習「心獨處」，不一定要在「森林」，一個人獨居才算「獨處」。再說，現代的社會，科技發達，我們接觸的東西太多了。因此更要練習「心獨處」，訓練內心能夠保持平靜，不被外在的世間吞沒了，像佛、菩薩一樣自由自在地出入人間而不被五欲六塵染著。非常自由自在地出入人間，猶如犀牛在曠野中一樣瀟灑自在。當他們想要進入禪定或練習慧觀時，就需要找個地方「獨處」以便修止觀；當他們要進入人間，也非常自由自在，不再被外境所影響他們內心的定力與慧力。因此，他們能夠「出淤泥而不染」，雖然身處在五濁惡世，但他們隨時都能夠保持定力，不被五欲六塵染著。

## 第四節 小結

如上所述，「身獨處」只是單純的遠離人群，避免與人接觸。這樣的「獨處」，并不一定是在用功修行，例如：有的人離開人群是為了逃避現實的生活；有些人則是因為厭倦了社會上的殘酷鬥爭，而想要退隱江湖，找個心靈的安定處；某些人「獨處」則可能是為了得到別人的讚揚或有人獨處時卻發呆、放空。

<sup>89</sup> 宋·求那跋摩譯《佛說菩薩內戒經》卷1，CBETA, T24, no. 1487, p. 1031c29-p. 1032a4。

<sup>90</sup> 姚秦·竺佛念譯《菩薩瓔珞經》卷14，CBETA, T03, no. 162, p. 389b14-15。

<sup>91</sup> 大唐·般若譯《大乘本生心地觀經》卷4，CBETA, T03, no. 159, p. 306c19-27。

這樣的「獨處」並未完全符合佛陀的教誨。除了「身獨處」之外，還要做到「心獨處」，就是能夠禪修思維、斷除煩惱，不被貪愛所束縛。

因此，「身」與「心」之間有著密切的關係，它們是一體的，所以「身獨處」與「心獨處」也是息息相關。從以上所述的四種「獨處」，可以看到第一種和第二種是不被推薦學習的，因為第一種身心都喜愛處在熱鬧、充滿五欲六塵的地方。第二種「身」雖然做到「獨處」，但是「內心」還沒做到，沒辦法克服煩惱，心還在胡思亂想。第三種是圓滿的，身和心都能夠「獨處」，能夠遠離人群，也遠離煩惱。而第四種屬於境界較高的，也是我們應該所向學習的。既然身沒辦法「獨處」，沒辦法完完全全地遠離人群，那麼在接觸人間修行學習「心獨處」的過程中，我們應該要選擇「好友」或「善知識」，因為在經典裡面也有提到「善知識」對修行路上扮演非常重要、不可缺少的角色。因此下一章會談到「獨處」與求「善知識」的關係。

## 第四章 「獨處」與「尋求善知識」的關係

有人說「十字街頭好修行」，然而這對一般凡夫俗子而言這談何容易？君不見悉達多亦曾在苦行林中修行六年之久？對於心靈的訓練而言，寧靜的環境與氛圍是成功的要素之一。凡世間各領域有成就者（如讀書人或藝術家），在日常生活中都會安排或多或少的「獨處」思維、創造與工作的時段。此外，不同的宗教信仰亦要求其修行者實踐「獨處」，如儒家的「慎獨」思想，君子在一個人「獨處」的時候，更是小心謹慎；或莊子的「獨處」境界：「獨與天地精神往來」，人只有在「獨處」時，才能真正與生命、宇宙對話，抵達「逍遙於天地之間而心意自得」的境界。佛教更是非常重視「獨處」，以便能培養內心的止靜與洞見，如以上兩個章節所論述。

「獨處」原來的目的是要遠離人群，獨居山林，專精思維法義，以便得到解脫。然而，可能一般人對「獨處」容易產生誤解，看到「獨處」可能會認為應該是最好一個人閉關修行，避免跟「任何人」接觸，連「善知識」<sup>92</sup>也不要接觸。但是，如果一個人「獨處」修行有問題的時候，要怎麼辦呢？誰能夠幫他解決問題？如果連基本的修行觀念與次第方法也未掌握好，就閉關「獨處」，豈非有「閉門造車」之嫌嗎？這樣的修行會很順利得到解脫嗎？

有趣的是，佛陀一方面提倡「獨處」法門，另一方面在許多經典裡頭亦強調「善知識」的重要性，例如在《雜阿含》<sup>93</sup>與《別一雜阿含》有這麼一則有名的記載：

阿難起已，來至我所，頂禮我已，而作是言：「善知識者，梵行半體，非惡知識、惡伴、惡友。」我告阿難：『止！止！莫作是語。所以者何？夫善知識、善友、善伴，乃是梵行全體。又善友伴者，不與惡知

<sup>92</sup> 羅竹風主編，《佛光大辭典·卷5》：「梵語 *kalyāṇa-mitra*，巴利語 *kalyāṇa-mitta*。音譯作迦羅蜜、迦裡也曩蜜怛羅。指正直而有德行，能教導正道之人。又作知識、善友、親友、勝友、善親友。」（佛光出版社，1989年），頁4884。

<sup>93</sup> 宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷27，CBETA, T02, no. 99, p. 195b10、《雜阿含經》卷28，CBETA, T02, no. 99, p. 200c3-9。

識、惡友、惡伴而為徒黨。何以故？我以善知識故，脫於生死。是故當知，善知識者，梵行全體。如是之事，應分別知。<sup>94</sup>

阿難以為修行的成就，「一半」有賴於「善知識」的指導與協助。然而，佛陀不許阿難這麼說，因為修行的成功其實「完全」仰賴於「善知識」，佛本身也通過善知識的指導而證得解脫。

或者要獲得四不壞信，能夠入流的要素，證得須陀洹果，須要實行「四預流支」，而實行「四預流支」的第一步是要親近「善知識」：

佛告舍利弗：「如汝所說，流者，謂八聖道。入流分者有四種，謂親近善男子<sup>95</sup>、聽正法、內正思惟、法次法向。入流者成就四法，謂於佛不壞淨、於法不壞淨、於僧不壞淨、聖戒成就。」<sup>96</sup>

另外，「善知識」能夠幫助修行者令生善法，令斷惡法，如《雜阿含》第七一七經所說：

諸比丘！我不見一法，未生惡不善法令不生，已生者令斷，未生善法令生，已生者重生令增廣，所謂善知識、善伴黨、善隨從者，若善知識、善伴黨、善隨從者，未生貪欲蓋令不生，已生者令斷，未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令不生，已生者令斷。未生念覺分令生，已生者重生令增廣，未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令生，已生者重生令增廣。<sup>97</sup>

而且在修行路上，奉事、親近「善知識」會得以解脫的要因：

是為具善人已，便具親近善知識。具親近善知識已，便具聞善法。具聞善法已，便具生信。具生信已，便具正思惟。具正思惟已，便具正

<sup>94</sup> 《別譯雜阿含經》卷 4，CBETA, T02, no. 100, p. 396a20-27。

<sup>95</sup> 善男子【大】，知識【宋】【元】【明】。

<sup>96</sup> 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷 30，CBETA, T02, no. 99, p. 215b24-28。

<sup>97</sup> 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷 27，CBETA, T02, no. 99, p. 193b4-12。

念、正智。具正念、正智已，便具護諸根。具護諸根已，便具三妙行。  
具三妙行已，便具四念處。具四念處已，便具七覺支。具七覺支已，  
便具明、解脫，如是此明、解脫展轉具成。<sup>98</sup>

如此看來，一個人若只顧「獨處」，卻連「善知識」也拒之門外的話，修行似乎是難以成就的。如何在「獨處」修行的過程中，卻不離開「善知識」的助緣呢？這個問題對有志於解脫涅槃的修行者而言，無疑是重要的課題。因此，這章會以《犀牛經》<sup>99</sup>（*Khaggavisāṇasutta*）為主，並且也會採用其它經論為輔去釐清「獨處」與求「善知識」的關係。

## 第一節《犀牛經》對「獨處」與「尋求善知識」的教誨

### 一、親近善知識

在《犀牛經》裡，每一偈文幾乎都勸我們要遠離世間種種貪愛的束縛，獨自像犀牛一樣的遊行，但是有些偈文卻勸我們要親近「善知識」，向他們學習，例如第十一偈文所言：

若得聰明友共行	善住行者汝等得
與彼克服諸危機	有愉快念應遊行 <sup>100</sup>

如果我們得到一位聰明睿智的朋友，品行端正的伴侶，那麼我們要克服一切的阻礙和危機，愉快的跟他遊行。但是如果得不到這樣的朋友，那就寧願「獨處」像犀牛一樣的遊行。或者如果交朋友的話，一定要交智慧比我們高的朋友，如果沒有這樣的朋友，也是寧願自己過清淨的生活，如第十三和二十四偈文所言：

無學成具我讚賞	勝等善友應親近
---------	---------

<sup>98</sup> 東晉·瞿曇僧伽提婆譯《中阿含經》卷 10，CBETA, T01, no. 26, p. 487c14-21。

<sup>99</sup> 雲庵譯《經集·犀牛經》，CBETA, N27, no. 12, p. 12a2。

<sup>100</sup> 同上，頁 13。

不得受用有罪食

應如犀牛任獨行<sup>101</sup>

應交偉大善益友

應辯持法具多聞

調伏疑惑知彼此

應如犀牛任獨行<sup>102</sup>

## 二、遠離惡友

相對的，佛陀也勸我們要遠離心術不正、行為不端的惡友：

不見正義住邪曲

此等惡友應迴避

自著放逸不可習

應如犀牛任獨行<sup>103</sup>

因為他們不但對我們沒有什麼幫助，反而會慢慢地影響我們走向不正的修習道路，導致發生無法預知的後果，所謂「近朱者赤，近墨者黑」：

若人本無惡，

親近於惡人，

後必成惡因，

惡名遍天下。<sup>104</sup>

所以在修行的道路上，如果得不到善友，我們寧願獨處守善，自己過清淨的生活，也不要結交惡友，與壞朋友共處。何者是惡友呢？可分為三類。第一種惡友是比自己糟糕的人。依據《中阿含·長壽王品》的說法，善友是比自己優良或和自己的素質相等者，惡友則是比自己不足者：

若得定為侶，慧者共修善，捨本所執意，歡喜常相隨。若不得定伴，慧者獨修善，如王嚴治國，如象獨在野。獨行莫為惡，如象獨在野，獨行為善勝，勿與惡共會。學不得善友，不與己等者，當堅意獨住，勿與惡共會。<sup>105</sup>

<sup>101</sup> 同上。

<sup>102</sup> 同上，頁 15。

<sup>103</sup> 同上。

<sup>104</sup> 東晉·瞿曇僧伽提婆譯《增壹阿含經》卷 46，CBETA, T02, no. 125, p. 796a6-7。

<sup>105</sup> 東晉·瞿曇僧伽提婆譯《中阿含經》卷 17〈長壽王品 2〉，CBETA, T01, no. 26, p. 535c9-16。

第二種惡友是沒有智慧的人或是愚人。《法句經·教學品》與《法集要頌經·怨家品》教我們如果得不到善友，就寧願獨處守善就像龍喜歡處在深淵、大象獨自樂於曠野，也不要與愚人相處，與愚人去做惡業：

學無朋類，不得善友，寧獨守善，不與愚偕。樂戒學行，奚用伴為？  
獨善無憂，如空野象。<sup>106</sup>

若人親善友，共遊於世間，不積有冤餘，專念同其意。設不得善友，  
獨遊無伴侶，應觀諸國土，獨善不造惡。學無同伴侶，又不得親友，  
寧獨守善行，不與愚人偕。樂戒學法行，奚用伴侶為？如龍好深淵，  
如象樂曠野。<sup>107</sup>

第三種惡友是影響你造惡業的人。《出曜經·忿怒品》強調博學多聞的人，甚至成就道果都要依靠「善知識」，因此要親近「善知識」。如果沒有遇到「善知識」，就要獨處閑靜，不要與惡知識相處，因為和惡知識相處的話，天天都會有鬥爭訴訟，並且還會和惡知識一起做惡業：

學無朋類，不得善友，寧獨守善，不與愚諧。學無朋類者，夫人廣學  
當憑善知識，從初發意至得道，皆憑善知識乃得成就；若遇惡友行必  
遇惡。是故說，學無朋類也。不得善友者，或復學人遇惡知識，晝夜  
鬪訟，行惡為業，是故說，不得善友也。寧獨守善，不與愚諧者，設  
無朋類，當自建意，念在閑靜去離憤亂，設聞鬪訟者，常當遠離心不  
願樂，是故說，寧獨守善，不與愚諧也。<sup>108</sup>

<sup>106</sup> 吳·維祇難等譯《法句經》卷1〈教學品2〉，CBETA, T04, no. 210, p. 559c4-7。

<sup>107</sup> 宋·天息災譯《法集要頌經》卷2〈怨家品14〉，CBETA, T04, no. 213, p. 784b5-12。

<sup>108</sup> 姚秦·竺佛念譯《出曜經》卷16〈忿怒品15〉，CBETA, T04, no. 212, p. 697c21-p. 698a1。

## 第二節修行應「獨處」與「親近善知識」並行的其它 經證

儒家的思想也有所相同，孔老夫子說：「益者三友，損者三友。友直，友諒，友多聞，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，損矣。」<sup>109</sup>。儒家勸我們要遠離這三種損友（惡友），而要親近學習三種益友（善友）。同時也重視個人獨處反省、自我修養以完善道德，如曾子的「三省」：「吾日三省：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」<sup>110</sup>在無人接觸（獨處）的時候，每日都要三反省自己。由此可見，雖然不同的文化背景，但是個人修養的觀念思想是相同的。

在佛教的經典裡，也教我們要遠離「惡友」，親近「善友」和常「獨處」、專精思維，如《般舟三昧經》所言：「常獨處，勿聚會；避惡人，近善友；親明師，視如佛。」<sup>111</sup> 修行為了證得解脫果位，並而受到他人的敬重，必須「獨處」及「親近善友」兩者並行，如《佛說如來智印經》所言：「為沙門果及名譽，勿近惡友親善友，如犀獨處在曠野，與此三昧義相應。」<sup>112</sup>

另外，在《瑜伽師地論》中歸納修行的要素為四：

此清淨道當知復有四種差別：一者、習近正法，正審靜慮；二者、親事善友；三者、以尸羅、根護、少欲等法熏練其心；四者、獨處空閑，用奢摩他、毘鉢舍那勝正安樂以為翼從。<sup>113</sup>

可見，修行者在「獨處」修止、觀之前，必須先親近「善知識」，向「善知識」學習。《菩薩十住行道品》則主張修行者本身先對經論廣學多聞，然後才「獨

<sup>109</sup> 《論語·季氏篇》。

<sup>110</sup> 《論語·學而》。

<sup>111</sup> 後漢·支婁迦讖譯《般舟三昧經》卷1〈行品2〉，CBETA, T13, no. 417, p. 898c18-19。

<sup>112</sup> 僧祐云闕譯人今附宋錄《佛說如來智印經》卷1，CBETA, T15, no. 633, p. 474a2-4。

<sup>113</sup> 玄奘譯《瑜伽師地論》卷86，CBETA, T30, no. 1579, p. 781a28-b2。



處」修行。「獨處」之後，仍然必須「親近善知識」，聽從「善知識」指導，并侍奉「善知識」：

阿闍浮菩薩法當多學經，既多學經，以當獨處止；既獨處止，當與善師從事；既與善師從事，當在善師邊；既在善師邊，當易使；既易使，當隨時；既隨所作為，當勇所作為；既勇，當學入慧中；既學入慧中，以所受法當悉持；既當悉持法，當不忘；既不忘，當安隱處止。<sup>114</sup>

為了能專精用功，遠離外緣，「獨處」修行是必要的。然而，為什麼還要親近「善知識」呢？這樣不是會分心嗎？不！試想想，當修行者閉關或獨處修行時面對困境，或內心對正法產生了疑惑，或遇到前所未見的境界時怎麼辦？此時只有「善知識」能幫助我們解決問題，引導我們走向正路。舉現代的許多禪修道場為例，每一位禪修者除了個人「獨處」禪修的空間與時間之外，每天都有「小參」（interview），對禪師說出禪修的心得或提出身心面對問題，然後在禪師的引導之下，循序漸進地突破重重關卡，禪修功夫才能節節上升。這樣的禪修才有正確的知見與方法，否則沒有親近「善知識」，不向「善知識」學習，而獨個兒盲修瞎練，最終可能導致到對禪修者被各種境界障礙，無法進步，甚至會走向邪路、邪定與邪慧。

由此可見，「獨處」修行不是要完全地遠離所有外緣，不與任何人接觸。「獨處」與求「善知識」之間並沒有什麼矛盾，而兩者是相輔相成的。因為「善知識」對個人的修行有非常大的幫助。根據《妙法蓮華經》記載，佛陀在成佛之前，也曾經親近過無量諸佛<sup>115</sup>，藉由諸佛的教導才能完全證悟。因此，佛陀才會在《增一阿含經》中說：「此善知識良祐福田，我亦緣善知識，得脫此生、老、病、死。」<sup>116</sup>

<sup>114</sup> 西晉·竺法護譯《菩薩十住行道品》卷1，CBETA, T10, no. 283, p. 455a4-10。東晉·祇多蜜譯《佛說菩薩十住經》卷1，CBETA, T10, no. 284, p. 457a9-13。宋·求那跋摩譯《佛說菩薩內戒經》卷1，CBETA, T24, no. 1487, p. 1033a19-24。

<sup>115</sup> 後秦·鳩摩羅什譯《妙法蓮華經》卷1：「佛曾親近百千萬億無數諸佛，盡行諸佛無量道法，勇猛精進」（CBETA, T09, no. 262, p. 5b27-29）。

<sup>116</sup> 東晉·瞿曇僧伽提婆譯《增壹阿含經》卷15，CBETA, T02, no. 125, p. 624a21-22。

### 第三節 小結

如上所述，一般人可能會誤解「獨處」是要遠離人群，最好是一個人獨居山林修行，不想跟任何人接觸，因此可能有人覺得「獨處」與尋求「善知識」是矛盾的。事實上，兩者之間並沒有什麼矛盾而是相輔相成的，因為（1），一個人難免二十四小時完全沒有接觸任何人，所以佛陀才教我們要遠離「惡友」，親近「善知識」，或者如果沒有得到「善知識」的話，我們要寧願「獨處」守善，自己過清淨的生活，也不要結交惡友，與壞朋友共處。再說（2），在許多經典裡頭，佛陀強調「善知識」的重要性，因為修行的成功其實「完全」仰賴於「善知識」，佛本身也通過「善知識」的指導而證得解脫。所以「獨處」修行也需要「善知識」，而且親近「善知識」也沒有妨礙我們「獨處」，因為親近「善知識」之後，我們仍然有個人的空時間去「獨處」。或者在「獨處」修行出問題的時候，我們可以向「善知識」請教。因此，「獨處」與求「善知識」並沒有什麼矛盾而是相輔相成的。

## 第五章 結論

「獨處」對於修行的成功與否，具有非常大的影響。依據早期經論的記載，所謂「獨處」可以分為兩個層面——「身獨處」與「心獨處」。但是要如何達到「身獨處」或「心獨處」？「獨處」等定義為何？「身獨處」與「心獨處」之間有什麼關係？「獨處」是否意味著避免與任何人接觸，連善知識也不親近？根據這些問題，本文通過深入的係統論述釐清：（一）早期佛教對「獨處」的定義。（二）「身獨處」與「心獨處」的關係。（三）「獨處」與尋求「善知識」的關係。

有關「獨處」的文脈在漢譯經典中為數不少。在漢譯經典有好幾種的用詞皆表示「獨處」之意，包括「獨住一處」、「獨一靜處」、「獨住遠離」、「一一住」等等。一個概念卻有許多不同的漢譯詞，原因可以有二：（一）漢譯經典由不同的翻譯家從「梵語」或「胡語」譯成「漢語」，且處於不同時空背景底下的譯者（或翻譯團隊）所採用的譯語，彼此之間不盡相同。除了譯者本身的文學喜好，也可能是因為不同時代所流行的漢語有些差異；（二）在（梵語，胡語或者中亞語）原典本身，用了不同的詞表達「獨處」之概念。然而，梵語等原典多已佚失，無從考察，因此只能從巴利經典中尋找答案。追溯到巴利原典，並且通過巴、漢平行經的對照，考察字典和考察其原有的意思，也看到許多種用語，包括“ekavihārī”、“patilīna”、“paṭisallāna”、“eko vūpakattho”、“viveka”等。

不管漢譯經典，還是巴利三藏，有關「獨處」的文脈其實散佈在許多經典中，它含有不只是表面上的一個人遠離人群，單獨住在森林，而還有更豐富的意思。可見「獨處」在佛教經典裡有非常重要的地位，佛陀也很重視、讚歎「獨處」的法門。既然如此重要，就得好好實踐「獨處」。要實踐「獨處」的話，先要了解「獨處」的層次——「身獨處」與「心獨處」。

「身獨處」是單純的遠離人群，避免與人接觸。這樣的「獨處」，并不一定是在用功修行，例如：有的人離開人群是為了逃避現實的生活，有些人則是因為厭倦了社會上的殘酷鬥爭等等…。這樣的獨處並未完全符合佛陀的教誨。除了身獨處之外，還要做到「心獨處」。「心獨處」則是不與貪、嗔、癡等煩

惱「共住」，內心能夠遠離及斷除任何煩惱；就算身處人群中，內心仍不被貪愛所束縛。

「身」與「心」之間有著密切的關係，可分為四個角度以看待之：

- 一、「身」無「獨處」，「心」無「獨處」
- 二、「身獨處」，「心」無「獨處」
- 三、「身獨處」，「心獨處」
- 四、「身」無「獨處」，「心獨處」

第一種和第二種是不被推薦學習的，因為第一種身心都喜愛處在熱鬧、充滿五欲六塵的地方。第二種身雖然做到獨處，但是內心還沒做到，沒辦法克服煩惱，心還在胡思亂想。第三種是圓滿的，身和心都能夠「獨處」，能夠遠離人群，也遠離煩惱。而第四種屬於境界較高的，也是我們應該學習的。

一般人可能會誤解「獨處」是要遠離人群，最好是一個人獨居山林修行，不想跟任何人接觸，因此可能有人覺得「獨處」與尋求「善知識」是矛盾的。事實上，兩者之間並沒有什麼矛盾，而是相輔相成的。一個人很難二十四小時完全沒有接觸任何人，所以佛陀才教我們要遠離「惡友」，親近「善知識」，或者如果沒有得到「善知識」的話，我們寧願「獨處」守善，也不要結交惡友，與壞朋友共處。再說，在許多經典裡頭，佛陀強調「善知識」的重要性，因為修行的成功其實「完全」仰賴於「善知識」，佛本身也通過「善知識」的指導而證得解脫。所以「獨處」修行也需要「善知識」，而且親近「善知識」也沒有妨礙我們「獨處」，因為親近「善知識」之後，我們仍然有個人的空時間去「獨處」。或者在「獨處」修行出問題的時候，我們可以向「善知識」請教。因此，「獨處」與求「善知識」並沒有什麼矛盾，而是相輔相成的。

筆者本身是一個外籍學生，中文對筆者來說還有很多不足之處，而且因為時間與能力有限，所以筆者只在佛教領域裡頭略探「獨處」的意涵。針對這個課題，其實還有不少研究空間。在研究「獨處」過程當中筆者發現佛教的「獨處」觀念和儒家的「慎獨」觀念頗有相同的地方，所以筆者希望未來能夠將佛

教的「獨處」與儒家的「慎獨」做比對，或者是能夠探討佛教的「獨處」與其他宗教或西方哲學對於「獨處」的思想。

## 參考文獻

### 佛教原典

本文漢譯佛典引用主要是採用「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 電子佛典集成光碟, 2018 年。

1. 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯《長阿含經》, CBETA, T01, no. 1。
2. 東晉·瞿曇僧伽提婆譯《中阿含經》, CBETA, T01, no. 26。
3. 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》, CBETA, T02, no. 99。
4. 失譯《別譯雜阿含經》, CBETA, T02, no. 100。
5. 東晉·瞿曇僧伽提婆譯《增壹阿含經》, CBETA, T02, no. 125。
6. 唐·般若譯《大乘本生心地觀經》, CBETA, T03, no. 159。
7. 姚秦·竺佛念譯《菩薩瓔珞經》, CBETA, T03, no. 162。
8. 吳·維祇難等譯《法句經》, CBETA, T04, no. 210。
9. 姚秦·竺佛念譯《出曜經》, CBETA, T04, no. 212。
10. 宋·天息災譯《法集要頌經》, CBETA, T04, no. 213。
11. 後秦·鳩摩羅什譯《妙法蓮華經》, CBETA, T09, no. 262。
12. 西晉·竺法護譯《菩薩十住行道品》, CBETA, T10, no. 283。
13. 東晉·祇多蜜譯《佛說菩薩十住經》, CBETA, T10, no. 284。
14. 後漢·支婁迦讖譯《般舟三昧經》, CBETA, T13, no. 417。
15. 失譯《佛說如來智印經》, CBETA, T15, no. 633。
16. 梁·曼陀羅仙共僧伽婆羅等譯《大乘寶雲經》, CBETA, T16, no. 659。
17. 劉宋·求那跋摩譯《佛說菩薩內戒經》, CBETA, T24, no. 1487。
18. 後秦·鳩摩羅什譯《大智度論》, CBETA, T25, no. 1509。
19. 唐·玄奘譯《阿毘達磨順正理論》, CBETA, T29, no. 1562。
20. 唐·玄奘譯《瑜伽師地論》, CBETA, T30, no. 1579。
21. 關世謙譯《增支部經典》, CBETA, N20, no. 7。
22. 雲庵譯《經集·犀牛經》, CBETA, N27, no. 12。
23. Aṅguttara-Nikāya, 1976.ed. Rev. Richard Morris. M.A. LL.D. London: PTS.
24. Aṅguttara-Nikāya, 1979.ed. Prof. E. Hardy. Phd. D.D. London: PTS.
25. Itivuttaka, 1975.ed. Ernst Windisch. London: PTS.
26. Saṃyutta-Nikāya, 1975.ed. M. Leon Feer. London: PTS.
27. Saṃyutta-Nikāya, 1989.ed. M. Leon Feer. Oxford: PTS.
28. Saṃyutta-Nikāya, 1990.ed. M. Leon Feer. Oxford: PTS.
29. Saṃyutta-Nikāya, 1991.ed. M. Leon Feer. Oxford: PTS.
30. Saṃyutta-Nikāya, 1994.ed. M. Leon Feer. Oxford: PTS.

## 專書

1. 錢穆，〈《論語新解》〉（三民書局，民 67 年）。
2. 釋印順，〈《原始佛教聖典之集成》〉（臺北：正文出版社，1994 年）。
3. Thich Nhat Hanh, *Awakening of the Heart, Essential Buddhist Sutras and Commentaries* (Parallax Press, Berkeley, California: 2012).

## 論文

1. 王寶珍 (2013)，〈學習獨處禪的生活教育：犀角喻的觀點〉，《思與言：人文與社會科學雜誌》。
2. Bhikkhu Ñāṇananda (2008). *Ideal Solitude: An Exposition on the Bhaddekaratta Sutta*. Wheel Publication.

## 工具書

1. 水野弘元，〈《パーリ語辭典》〉（東京：春秋社，1975 年）。
2. 〈《佛光大辭典》〉（台灣：佛光出版社，1989 年），第三版。
3. 羅竹風主編，〈《漢語大詞典》〉（上海：漢語大詞典出版社，1995），第一版。
4. Robert Carsar Childers, *Dictionary of the Pali language* (Kyoto Rinsen Book Company: 1987).
5. T.W. Rhys Davids And William Stede, *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*. (Oxford: PTS: 1995).

## 網路資源

1. CBETA 電子佛典集成光碟，臺北：中華電子佛典協會，Version 2018。 <http://www.cbeta.org/>.
2. 莊春江工作站， <http://agama.buddhason.org/>。
3. <https://suttacentral.net/>。