

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

奢摩他修持探究—以《菩提道次第廣論》為主

A Study of Śamatha Practice in Lamrim Chenmo

張書銓

Shu-Chiuan Chang

指導教授：林偉立（釋如得）助理教授級專業技術人員

郭瓊瑤 助理教授

Advisor: Wei-Li Lin (Ru-De Shi), Asst. Prof. Rank Specialist

Cyung-Yao Kuo, Asst. Prof.

中華民國 107 年 7 月

July 2018

# 南 華 大 學

## 宗 教 學 研 究 所

### 碩 士 學 位 論 文

奢摩他修持探究—以《菩提道次第廣論》為主

A Study of Śamatha Practice in Lamrim Chenmo

研究生：張書鈺

#### 經考試合格特此證明

口試委員：林偉立(釋如得)  
蔡錦勳  
鄧瓊瑋  
黃國清

指導教授：林偉立(釋如得)  
鄧瓊瑋

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 107 年 5 月 16 日

## 謝 誌

三年前的暑假，楊玉宇師姐邀請我們夫妻二人聆聽如亭法師在大專班的演講，並引領我們會見法師，開始了我們參與南華學分班的生活，進而報考宗教學研究所，這真是始料未及的。有二個學年的時間，幾乎每週末或隔週末就要從台南開車到福智教育園區，後來到南華大學上課，重溫學生考試、寫報告的生涯。然而已過不惑之年的同時，又有全職的工作，加上還有家庭、孩子要照顧，不再像年輕的學生時代，可以全心投入學習。幸好有陳美美師姐慷慨收容，供我們一家人渡過許多週末的夜晚，還有林添進班長與學分班諸多善友，大家一起努力才有前行的動力。

再次攻讀研究所，不是為了升學，也不是為了加薪，更不是盲目的跟風，而是可以真正享受學習的樂趣，並能為自己帶來真實的利益。非常感恩如亭法師、如得法師的傾囊相授，以及如證和尚帶領的精進佛七，讓我們對《菩提道次第廣論》的內涵與實修有深入的理解與體驗。同樣也要感謝黃國清教授、何建興教授、覺明法師精彩的上課內容，尤其是黃國清所長為我們安排的許多課程，還有實地帶領同學們到大陸參訪的辛勞，以及覺明法師帶隊到佛光山的用心。

在撰寫論文的過程中，銘感在心的是指導教授如得法師，他在繁忙的弘法行程，及緊鑼密鼓的海內外奔波之下，不斷地抽出完整的時間與我們見面討論，除了法理內涵的斟酌，還分享他自己與師長的學習經驗，循循善誘，寬容又細心地一路陪伴、修改我們的論文，只能說是法師的慈悲攝受，還有我們過去必定曾經種下善緣的原故吧？在此同時，感謝謙虛又無私的郭瓊瑤教授，以及擔任口試的黃國清所長、蔡纓勳教授不辭辛勞地指點。另外，還要隨喜一同接受法師的指導的羅曉瑩師姐、李佩妘師姐、林純季師姐、陳燕錚師姐，雖然大家畢業的時間各不相同，但是有諸位互相扶持，才能一同邁向增上生。

隨著資料的閱讀，與論文的執筆，更感恩宗喀巴大師的慈悲，以及《菩提道次第廣論》次第安排的巧妙、內涵的博大精深。感謝諸佛菩薩與傳承祖師的不捨加持，也希望有緣閱讀的朋友，可以在文中找到或多或少的相應之處。論文完成的同時，不是學習的終點，而是更進一步深入經藏，反觀自心，依教修持的開始。最後要感謝在學期間母親的一路支持，岳父母的鼓勵，林振騰班長的贈書與分享，以及兒子宸鉸的配合，特別是內人的體諒與後援，還有許多同行善友的扶持，促成這個美好的緣起。願將此論文獻給所有如母有情，共同成就無上菩提。

## 摘 要

奢摩他的修持是修行的基礎，透過奢摩他達到心一境性，才能進一步修習毘鉢舍那、了脫生死、現證空性。本文由發掘《菩提道次第廣論》中，從道前基礎到共下、共中、上士道裡有關奢摩他的內涵出發，解明宗喀巴大師在上士道六度四攝後才闡明奢摩他的意趣。主要內容探討的是《菩提道次第廣論》中奢摩他的修持所需要的前行、姿勢和所緣境，進而用八斷行斷除五過失的次第，以引生九住心，並破除錯誤的知見，才得以做為修持毘鉢舍那的基礎。接著與《瑜伽師地論》、《解深密經》、《辯中邊論》、《大念處經》中的禪修方法作比較，以得到修習奢摩他完整而正確的指導。文末附上《菩提道次第廣論》作者宗喀巴大師的生平與修學，以及弘法的事蹟。

關鍵字：奢摩他、菩提道次第廣論、宗喀巴、八斷行、五過失、九住心



## Abstract

Śamatha practice is the foundation of all moral practices. Once one achieves single-pointed states of serenity through Śamatha, he or she can proceed further to practice Vipāśyanā, disenchant with cyclic existence, and comprehend emptiness. In this article, we start from unearthing the contents related to Śamatha embedded in the foundation before paths, the path shared with persons of small capacity, the path shared with persons of medium capacity, the path for persons of great capacity in “Lamrim Chenmo”, and elucidate the reason why Tsong-Kha-Pa explained Śamatha after the six perfections and the four ways to gather disciples in the path for persons of great capacity. The main subject is to investigate the preparation, meditative posture, and objects of meditation for Śamatha practice, as well as the stages by means of the eight antidotes which eliminate the five faults in “Lamrim Chenmo”, so as to develop nine mental stages, dispel misconceptions, and turn into the foundation of Vipāśyanā practice. These materials shall be compared with the meditation methods given in “Yogācārabhūmi-śāstra”, “Sandhinirmocana Sūtra”, “Separation of the Middle from the Extremes” (Madhyānta-vibhāga), and “Mahāsatipatṭhāna Sutta”, in order to acquire complete and correct teachings for Śamatha practice. The biography of the author, Tsong-Kha-Pa, including how he practiced and propagated Buddhist teachings, will be appended at the end.

Key words: Śamatha, Lamrim Chenmo, Tsong-Kha-Pa, eight antidotes, five faults, nine mental stages

# 目 錄

謝誌.....	I
摘要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	IV
圖目錄.....	VII
表目錄.....	VII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 文獻探討.....	3
一、 印度佛教.....	5
二、 中國佛教.....	9
三、 藏傳佛教.....	11
四、 西方正念禪修.....	15
第三節 研究方法.....	20
第四節 論文架構.....	20
第二章 《菩提道次第廣論》中奢摩他的前行.....	23
第一節 道前基礎修持軌理的奢摩他內涵.....	23
第二節 共下士道中的奢摩他內涵.....	26
第三節 共中士道中的奢摩他內涵.....	27
第四節 上士道中四攝法之前的奢摩他內涵.....	29
第五節 資糧與加行.....	33
第三章 《菩提道次第廣論》中奢摩他的修持.....	35
第一節 修持奢摩他的姿勢.....	36
第二節 奢摩他的所緣境.....	38
一、 周徧所緣.....	39
二、 淨行所緣.....	40
三、 善巧所緣.....	42

四、	淨惑所緣.....	43
五、	緣佛身相.....	43
第三節	八斷行斷除五過失.....	45
一、	前四斷行對治懈怠.....	46
二、	正念對治忘失所緣境.....	46
三、	正知對治沉掉.....	48
四、	作行之思對治沉掉生時不作功用.....	50
五、	正住之捨對治離沉掉時行思.....	52
第四節	引生無過三摩地的次第.....	52
一、	九住心.....	52
二、	六力.....	54
三、	四種作意.....	55
第五節	具相奢摩他的標準與目的.....	59
第四章	《菩提道次第廣論》和其他經論關於奢摩他修持的比較.....	63
第一節	《瑜伽師地論》中的奢摩他內涵.....	63
一、	初瑜伽處.....	64
二、	第二瑜伽處.....	65
三、	第三瑜伽處.....	68
四、	第四瑜伽處.....	72
第二節	《解深密經》中的奢摩他內涵.....	75
一、	止觀的依住與所緣境事.....	76
二、	獲得止觀的方法與隨順.....	77
三、	止觀的種類與差別.....	77
四、	止、舉、捨三相的差別.....	78
五、	止觀遣除的諸相.....	79
六、	因果作業與障礙.....	80
第三節	《辯中邊論》中的奢摩他內涵.....	81
一、	四念住.....	81
二、	四正勤.....	82
三、	四神足.....	82
四、	五根五力.....	83
五、	七覺支.....	83
六、	八正道.....	83

七、 對治種類.....	84
八、 百法與五蓋、三十七菩提分法的對照.....	85
第四節 《大念處經》中的奢摩他內涵.....	88
一、 身念處.....	89
二、 受念處.....	91
三、 心念處.....	91
四、 法念處.....	92
五、 《大念處經》與《廣論》的所緣境比較.....	94
第五章 結語.....	97
參考文獻.....	101
一、 經疏原典.....	101
(一) 經典.....	101
(二) 論典.....	101
二、 當代專書.....	102
三、 期刊論文.....	103
四、 學位論文.....	104
附錄、宗喀巴大師生平略述.....	107
第一節 西藏佛教背景.....	107
第二節 降生、出家.....	108
第三節 博學廣聞.....	109
第四節 弘揚正法.....	112



## 圖目錄

圖一、調象圖.....	58
-------------	----

## 表目錄

表一、九住心、六力、四種作意的關係.....	56
表二、百法、五蓋、三十七菩提分法的對照.....	86
表三、《大念處經》和《菩提道次第廣論》的所緣境比較.....	95
表四、《大念處經》與《廣論》的九相比較.....	95
表五、《大念處經》和《廣論》的身分比較.....	96
表六、宗喀巴大事年表.....	115

# 第一章、緒論

## 第一節、研究動機與目的

奢摩他<sup>1</sup>（梵文：śamatha）漢譯是止，就是攝心安住於所緣境上，遠離昏沉、掉舉，止息一切雜念、不善法，能夠滅除一切散亂煩惱，令身、口、意三業寂靜，是本文限定的研究對象。至於百法的心所有法中，五別境中的定心所是對所觀外境，令心專注而不散亂，智慧依之而生。<sup>2</sup>定是三摩地<sup>3</sup>（梵文：samādhi）或三昧的譯名，讓心能定於一境上，沒有掉舉、散亂等。定的另一個別名是三摩呬多<sup>4</sup>（梵文：samāhita），漢譯是等引，就是遠離沉掉等煩惱，以引發勝妙功德。

佛法的修行，無論是依戒、定、慧三學的次第，或是大乘道的六波羅密，其中的定學或者靜慮波羅密皆是通達智慧或般若波羅密必不可少的一環。《解深密經》中，〈分別瑜伽品〉有言：「一切聲聞及如來等，所有世間及出世間一切善法，當知皆是此奢摩他、毘鉢舍那所得之果。」<sup>5</sup>可見修習止觀的重要。外道的修行者，透過奢摩他的修持，得生色界的四禪，以及無色界的四天。佛門內道的修行人，至少必須修得初禪未到地定以上，才能壓伏煩惱，進而修觀，也就是毘鉢舍那（梵文：vipaśyanā），或者譯為毘婆舍那<sup>6</sup>，以永斷煩惱種子，再加上有菩提心的攝持，往成佛之道邁進。然而如果沒有無垢經論與具傳承之善知識的指引，許多人雖然努力打坐參禪，卻淪於微細的沉相而不自知；有些人雖然知道要修行，卻只管打坐，對於修持的正確方法一無所知，很可能徒勞無功，甚至誤入歧途；還有人對於出離塵垢、佛菩薩三身四智的境界心生嚮往，但苦無實際走上去的階梯，無法成就止觀、真實地發起菩提心；如今靜坐瑜伽也盛行於西方國家，但是多注重放鬆紓壓，只是令心放緩，專注當下，不作分別，缺乏明確、高遠的目標，殊為可惜。

既然奢摩他的修持是大小顯密，甚至外道共同的基礎，也是契入實相無相的智慧之前必不可少的關鍵，因此對於奢摩他的修持次第有正確無誤的認識至關重要。修習奢摩他之前需要作甚麼準備？應該要有怎樣的環境？如何才是修習奢摩他的正確方式？該

<sup>1</sup> 丁福保編纂：《佛學大辭典》，（北京：文物出版，1984），頁 1036，「又作舍摩他、奢摩陀、舍摩陀。禪定七名之一。譯曰止、寂靜、能滅等。攝心住於緣，離散亂也。」

<sup>2</sup> 護法等菩薩造，（唐）玄奘譯：《成唯識論》，《大正新脩大藏經》（東京：大藏經刊行會，1924-1935 年），冊 31，No. 1585，頁 28 中，「云何為定？於所觀境令心專注，不散為性，智依為業。」《大正新脩大藏經》於下簡稱《大正藏》。

<sup>3</sup> 《佛學大辭典》，頁 175，「舊稱三昧、三摩提、三摩帝、三摩底；新稱三麼地、三昧地；譯曰定、等持、正定、一境性。心念定止故云定，離掉舉故云等，心不散亂故云持。」

<sup>4</sup> 《佛學大辭典》，頁 175，「禪定之一種。譯為等引。謂能引諸功德也。」

<sup>5</sup> （唐）玄奘譯：《解深密經》，《大正藏》冊 16，No. 676，頁 701 中。

<sup>6</sup> 《佛學大辭典》，頁 798，「又作毘鉢舍那。譯曰觀，見，種種觀察等。觀見事理也。」

選取何種所緣境？修習奢摩他的過程中需要避免那些歧途？大乘法門的各個修行法類是否需要隨順奢摩他的工夫？如何才是具相的奢摩他？達成奢摩他後的目的為何？這些都是本論文打算釐清的問題。

本文將以《菩提道次第廣論》<sup>7</sup>做為研究奢摩他的主要文本。《菩提道次第廣論》簡稱《廣論》，是西藏佛教宗喀巴大師總攝佛法三藏十二部要義，結合龍樹中觀深見派與無著唯識廣行派二大傳承的巨著，也是藏傳格魯派最重要的論典之一。《廣論》最初開顯其所依據的傳承與教法殊勝，也就是以阿底峽尊者所造的《菩提道燈論》<sup>8</sup>為藍本，接著由聽聞、講說軌理說起，辨明善知識的德相與依師的道理，繼而透由思惟暇滿人身勸發學佛之心，之後依共下士道、共中士道、上士道的進程，將所有根器的眾生都引入大乘的康莊大道。其中共下士道主要探討念死與思惟三惡趣苦，使初修者自誓皈依趣入聖教，進而深信業果的道理，透過行十善業以得後世人天果報。共中士道重點是思惟苦諦與集諦，以及十二因緣，以求出離輪迴，但是滅諦卻暫緩不談，道諦也只有略提，以免學人走上聲聞<sup>9</sup>（梵文：śrāvaka）一途。上士道則是依七種因果教授與自他交換二法策發菩提心後，進一步正受菩薩律儀，修習六度四攝以利自為他，最後才闡明奢摩他與毘鉢舍那的修習次第。全論由淺入深、次第井然、廣引經論、破邪顯正，明確指出修行的利益與不修的過患，引領凡夫直趣佛地。

《菩提道次第廣論》既然包含佛法完整的修行次第，對於奢摩他的修持方法當然有完整而具體的描述。從最前面的道前基礎，一直到上士道的六度四攝，便已為奢摩他的修持布下堅實的基礎。在正式講說奢摩他時，由修止的資糧、加行、以及身體的姿勢說起，辨明各種修止的所緣境，並抉擇緣佛身相修奢摩他最為殊勝。奢摩他主要的內容是闡述如何以八斷行斷除懈怠、忘失所緣境、沉掉、沉掉生時不對治、離沉掉時行思等五種過失，或者依六力或四種作意，達到九住心，進而得到殊勝的身心輕安，成就具相的奢摩他。《廣論》同時也將錯誤的觀念一一辨明，例如常有誤解奢摩他唯是止、緣空性才是觀；或是以為內心無分別住便是止、有明了相才是觀；還有認為身心輕安便入大乘道、甚至以為這樣就已達樂空無分別智；尤有甚者，以為不須觀察修，一切無分別就是在修空，這些錯誤的知見都被宗喀巴大師用正理善為破斥，也是修行人必須避免的誤解，否則將白忙一場、空留遺憾。

本文的主要目的，是由發掘《菩提道次第廣論》中，由道前基礎開始，還有下、中、上士道中所蘊含隨順奢摩他的內涵，進而認識修習奢摩他的前行，再對奢摩他的修持方

<sup>7</sup> 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，1988年）。《菩提道次第廣論》於下簡稱《廣論》。

<sup>8</sup> 阿底峽尊者造，法尊法師譯：《菩提道燈論》，《菩提道次第廣論》附錄二（台北：福智之聲出版社，1988年）。

<sup>9</sup> 《佛學大辭典》，頁1369，「為佛之小乘法中弟子，聞佛之聲教，悟四諦之理，斷見思之惑，而入於涅槃者也。是為佛道中之最下根。」

法，以及成就奢摩他的標準產生正確決定的認識，並辨明錯誤的知見，最後與《瑜伽師地論》<sup>10</sup>、《解深密經》、《辯中邊論》<sup>11</sup>、《大念處經》<sup>12</sup>等其它經論相關的禪修方法、所緣境作比較，互相對照，解明完整的奢摩他修持次第。附錄中將概述本論文的主要依據——《廣論》的作者宗喀巴大師當時的西藏背景，以及他如何深入經藏，之後講經說法、建寺造論的歷程。

## 第二節、文獻探討

《菩提道次第廣論》於民國初年由法尊法師翻譯為漢文，以新文豐的版本<sup>13</sup>為最早；福智的版本包含科判，以及《菩提道次第略論》、《菩提道燈論》等附錄，因為日常法師的推廣而最為普及，也是本文主要依據的版本。此外，還有圓明<sup>14</sup>、方廣<sup>15</sup>、佛陀教育基金會<sup>16</sup>等其它出版社的版本。由於法尊法師的譯本行文古雅，近來陸續有高僧大德著作《廣論》的白話解釋或翻譯，包括蔣揚仁欽翻譯達賴喇嘛 1987 年在印度達蘭薩拉大昭寺傳授的《廣論》教授，書名為《覺燈日光——道次第講授成滿智者所願》<sup>17</sup>，日常法師講授的《菩提道次第廣論淺釋》<sup>18</sup>，劉小儂的《白話《菩提道次第廣論》》<sup>19</sup>，智敏法師的《菩提道次第廣論集註》<sup>20</sup>，祁顺来、海月的《菩提道次第广论[白话本]》<sup>21</sup>等。

既然《廣論》是如此重要的論典，古來在藏地便不乏具有傳承的祖師為之作註，其中最著名的有以下四家：第一家是巴梭·法幢法王的箋註，他是克主傑大師的弟弟。第二家是卡若·語王堅穩尊者，他的註解是記錄妙音達隆札巴傳給妙音珍寶法增的教言。第三家是至尊妙音笑大師，他是果芒學派的創始人，也是安多拉卜楞寺的開山祖師。第四家是札帝·大寶義成。前二家箋註的是《廣論》奢摩他之前的內涵，其中巴梭法王做語文箋註，語王堅穩尊者則是做大段落的註解，掌握調心、修行的要點。第三家妙音笑大師對全文做科判式的箋註，特別是為難點做註解；第四家札帝格西則以最後的毘鉢舍

<sup>10</sup> 彌勒菩薩說，(唐)玄奘譯：《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，No. 1579。

<sup>11</sup> 世親菩薩造，(唐)玄奘譯：《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，No. 1600。

<sup>12</sup> 通妙譯：《大念處經》，《漢譯南傳大藏經》第七冊，No. 4，長部經典第 22 卷。

<sup>13</sup> 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》(台北：新文豐出版公司，1987 年)。

<sup>14</sup> 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》(新北：圓明出版公司，1991 年)。

<sup>15</sup> 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》(台北：方廣文化事業有限公司，1999 年)。

<sup>16</sup> 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》(台北：佛陀教育基金會，2006 年)。

<sup>17</sup> 宗喀巴大師造論，達賴喇嘛著，蔣揚仁欽譯：《覺燈日光——道次第講授成滿智者所願》三冊(台北：商周出版，2012 年)。

<sup>18</sup> 宗喀巴大師造論，日常法師講述：《菩提道次第廣論淺釋》七冊(新北：圓明有聲，2002 年)。

<sup>19</sup> 宗喀巴大師著，法尊法師譯，劉小儂譯文白話：《白話《菩提道次第廣論》》(台北：橡樹林文化，2009 年)。

<sup>20</sup> 宗喀巴大師造論，法尊法師譯論，智敏上師集註：《菩提道次第廣論集註》卷一-卷十三(台北：方廣文化事業有限公司，2014 年)。

<sup>21</sup> 宗喀巴著，祁顺来、海月译：《菩提道次第广论〔白话本〕》(西宁：青海民族出版社，2014 年)。

那為主要的箋註對像，兼具前二家風格。這四家的箋註各有所長，重疊性不高，因此後人將之合籍稱為《四家合註》，如今漢譯本已有《菩提道次第廣論四家合註白話校註集》<sup>22</sup>的第一冊，以及《四家合註入門——哈爾瓦·嘉木樣洛周仁波切講記》<sup>23</sup>的第一冊問世。

在學位論文方面，這個世紀以來，海峽兩岸開始有為數不少研究《廣論》的碩士與博士論文。在大陸方面，有許多研究宗喀巴大師思想的論文，例如〈宗喀巴大師的宗教倫理思想研究〉<sup>24</sup>、〈試析宗喀巴《菩提道次第廣論》的中觀思想〉<sup>25</sup>、〈宗喀巴三士道之宗教倫理思想解讀〉<sup>26</sup>、〈簡論菩提道次第廣論及其注釋〉<sup>27</sup>、〈宗喀巴《菩提道次第廣論》思想體系研究〉<sup>28</sup>、〈至尊宗喀巴大師及《菩提道次第廣論》研究〉<sup>29</sup>、〈宗喀巴二諦思想研究〉<sup>30</sup>等。在台灣方面，有相當多特別研究《廣論》中某個法類的論文，或是將《廣論》與其它經論做比較，例如〈宗喀巴三士道思想中的生死觀-以《菩提道次第廣論》為主之探討〉<sup>31</sup>、〈四梵住實踐義涵之比較研究——以《清淨道論》、《大智度論》、《菩提道次第廣論》之思想傳承為主〉<sup>32</sup>、〈宗喀巴顯密圓融思想之研究-以《菩提道次第廣論》為主〉<sup>33</sup>、〈《菩提道次第廣論》引用文獻之研究〉<sup>34</sup>、〈宗喀巴《菩提道次第廣論》三士道教學研究〉<sup>35</sup>、〈《菩提道次第廣論》中「七因果教誡」和「自他相換」修心法之探究〉<sup>36</sup>、〈《菩提道次第廣論》與《成佛之道》之研究——以三學為主〉<sup>37</sup>、〈佛教「念死」之

<sup>22</sup> 宗喀巴大師造論，巴梭法王、語王堅穩尊者、妙音笑大師、札帝格西合註，法尊法師譯論，真如總監，釋如法、釋如密譯註：《菩提道次第廣論四家合註白話校註集》第一冊（台北：福智文化，2016年）。

<sup>23</sup> 宗喀巴大師造論，巴梭法王等合註，法尊法師譯論，真如總監，釋性柏、釋如行等譯註：《四家合註入門——哈爾瓦·嘉木樣洛周仁波切講記》第一冊（台北：福智文化，2016年）。

<sup>24</sup> 李元光：〈宗喀巴大師的宗教倫理思想研究〉（成都：四川大學宗教學，博士論文，2004年）。

<sup>25</sup> 馬俊紅：〈試析宗喀巴《菩提道次第廣論》的中觀思想〉（咸陽：西藏民族學院中國哲學碩士論文，2007年）。

<sup>26</sup> 袁升祺：〈宗喀巴三士道之宗教倫理思想解讀〉（蘭州：西北民族大學宗教學碩士論文，2007年）。

<sup>27</sup> 關吾群培：〈簡論菩提道次第廣論及其注釋〉（北京：中央民族大學少數民族語言文學碩士論文，2007年）。

<sup>28</sup> 包桂英：〈宗喀巴《菩提道次第廣論》思想體系研究〉（呼和浩特：內蒙古大學宗教學碩士論文，2011年）。

<sup>29</sup> 熙·巴達瑪旺朝閣：〈至尊宗喀巴大師及《菩提道次第廣論》研究〉（呼和浩特：內蒙古大學中國少數民族語言文學博士論文，2014年）。

<sup>30</sup> 楊成才：〈宗喀巴二諦思想研究〉（咸陽：西藏民族大學中國哲學碩士論文，2016年）。

<sup>31</sup> 林士倚：〈宗喀巴三士道思想中的生死觀-以《菩提道次第廣論》為主之探討〉（嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文，2004年）。

<sup>32</sup> 溫鈺華：〈四梵住實踐義涵之比較研究——以《清淨道論》、《大智度論》、《菩提道次第廣論》之思想傳承為主〉（新北：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2005年）。

<sup>33</sup> 陳春有：〈宗喀巴顯密圓融思想之研究-以《菩提道次第廣論》為主〉（新北：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2008年）。

<sup>34</sup> 蔡濟行：〈《菩提道次第廣論》引用文獻之研究〉（新北：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2009年）。

<sup>35</sup> 陳淑梨：〈宗喀巴《菩提道次第廣論》三士道教學研究〉（台北：國立臺北教育大學語文與創作學系語文教學碩士論文，2010年）。

<sup>36</sup> 簡吉君（釋空行）：〈《菩提道次第廣論》中「七因果教誡」和「自他相換」修心法之探究〉（宜蘭：佛光大學樂活生命文化學系碩士論文，2013年）。

<sup>37</sup> 林斐文：〈《菩提道次第廣論》與《成佛之道》之研究——以三學為主〉（新竹：玄奘大學宗教學系碩士

修持——以《菩提道次第廣論》與《印光法師文鈔》為主之比較研究》<sup>38</sup>等，其中前四篇論文，還有下列第二篇論文皆是王惠雯教授所指導。和本文直接相關的論文當屬〈宗喀巴《菩提道次第廣論》之止觀思想與實踐》<sup>39</sup>與〈宗喀巴止觀實修方法之研究——以《菩提道次第廣論》為主〉<sup>40</sup>，此二論文皆研究《廣論》的止觀思想，不過重點多放在毘鉢舍那的部份，在奢摩他的修持方面，留下可以進一步探討的空間。

奢摩他既然是大小顯密共同的基礎，當然是近代學者研究的主題之一，而各個傳承有關奢摩他的修持方法也有交流會通的必要。以下介紹一些當代學者對奢摩他所做的研究，同時做簡單的評論，並依其內容歸類為印度佛教、中國佛教、藏傳佛教、西方正念禪修等項目。當然，這些論文研究有些原本就是比較不同傳承之間的差異，因此這樣的歸類也只是大略的分類。由於這些研究的內容和本論文有高度相關，故以下對有些文章做較長篇幅的引用。由這些論文可見，學者對印度佛教、中國佛教有長年的研究基礎，因此已經建立完備的思想架構；然而對於藏傳佛教的內容，部份學者還一知半解，處於初步涉獵的階段，所得到的結論有可能以偏概全、或未能透徹祖師大德的密意。在現代的應用方面，西方學者將正念的修持運用在減低現代生活的壓力，甚至在處理心理、生理疾病上，取得相當的成效，他們不用傳統佛法深奧的教理，也不尋求高遠的開悟解脫，而是使用科學的統計分析，客觀地證實修持的功效。

## 一、 印度佛教

1. 林崇安以《雜阿含經》為主，佐以《瑜伽師地論》，探討釋尊所教導的止觀法門。佛弟子透過修習止、觀，觀察名與色之後，可以斷除無明及對三有的貪愛，由此證得明及解脫。

作者比較《瑜伽師地論》中九住心的修正次第，以及《雜阿含經》中相近的經句。在修習止的觀察對象方面，釋尊曾為諸比丘說「不淨觀」，後以觀察「安那般那念」（入出息念）為主要的攝心法門。修習入出息念的好處是可將身體的昏沈滅除（身止息）、心的下劣去除（心止息），也能將不正尋伺等靜息（有覺有觀寂滅），進而純修「明分想」而滅除妄念。在修觀方面，《雜阿含經》以觀察蘊、處、緣起、食、諦、界、受等，作為主要的教導。

菩薩行者所修的止觀，也是立足於安那般那念。菩薩行者對於身上的樂受、苦受、

---

論文，2013年）。

<sup>38</sup> 吳艷秋：（釋岑融）：〈佛教「念死」之修持——以《菩提道次第廣論》與《印光法師文鈔》為主之比較研究〉（新北：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2016年）。

<sup>39</sup> 連英華：〈宗喀巴《菩提道次第廣論》之止觀思想與實踐〉（台北：輔仁大學宗教研究所碩士論文，2012年）。

<sup>40</sup> 楊國寬：〈宗喀巴止觀實修方法之研究——以《菩提道次第廣論》為主〉（新北：華梵大學東方人文思想研究所博士論文，2015年）。

不苦不樂受、要如實觀察這些身受的集、滅、味、患、離，如此就能不生貪、瞋、癡，也就是不再生起「愛」、「取」這二支，於是其後的「有」、「生」、「老死」等就可以滅除。「十二緣起」的觀察中，以觀察身上的「受」為最主要。先生起「受」，才生起「愛」，這樣微細的緣起過程，是止觀中要如實體驗的。<sup>41</sup>

此文主要引用《雜阿含經》的原文為依據，探討原始佛教的止觀法門。在止的實踐上主要論述入出息念，在觀的實踐上詳細地敘述對七個所緣境的觀察，最後論述菩薩的止觀。沒有談玄說妙，而是回歸佛陀時代的教法，行文清晰而完整。

2. 陳莉榛探討漢譯《普曜經》、《佛所行讚》兩部佛傳經典，二者都敘述佛陀一生的故事，其中佛陀禪定的闡述有些差異如下：(1) 悉達多太子在樹下觀耕，《普曜經》中記載太子一心禪思三昧正定，而《佛所行讚》中則記載太子入初無漏禪，二者在禪定的境界上有所不同。(2)《普曜經》裏寫太子遊四門看見老者、病者、死者、比丘後，還入宮中，未出現禪定字眼；《佛所行讚》沒有說明太子在哪一個城門看見老者、病者、死者，只有記載太子看見比丘之後端坐正思惟，得正法念。(3)《普曜經》講止觀雙修，《佛所行讚》講禪定。關於禪定，二經相同之處在於(1)都強調要了脫生死之門，唯有修學禪定。(2)要在寂靜場所修學禪定，於寂靜中生起智慧。

關於佛陀的教示，兩部佛傳經典相同之處如下：(1)依八正道專注修學，就可獲得解脫，並證悟生命存在的真正本質。(2)明確教示十二因緣，讓眾生明瞭生命流轉的中心是無常的、無我的、空的。差異處在於《普曜經》中未見四真諦字眼，《佛所行讚》則對四真諦教示相當清晰。<sup>42</sup>

此文比較漢譯《普曜經》、《佛所行讚》兩部佛傳經典所記載，佛陀成道前後的禪定，以及成道時所證悟的義理，最後說明禪定的重要。雖然二經略有差異，但或許只是側重點不同，及細節的描述有多有少，當然也有可能是經典傳入的版本及漢譯過程造成的歧異，對於依禪定了悟真理、獲得解脫的事實並沒有本質上的不同。

3. 釋如石法師就北傳佛教的立場，分別從「止、由止起觀、觀、見道、修道與無學道」等五個角度，來解析阿姜查語錄中的定學和慧學思想，並與中國的禪宗互相會通。以下是作者得到的結論：(1) 阿姜查語錄中所說有關加行道、見道的悟境，以及修道淨除現業流識的方式，甚至無學道的無心狀態，都與禪宗祖師的說法大同小異。(2) 阿姜查所教導的禪法，屬於一般先止後觀的次第禪法。他不強調依止修四禪八定，也不認同依止起神通，只有明白地主張：直接由止起觀，走慧解脫的禪修路線。而這種次第禪法，與

<sup>41</sup> 林崇安：〈釋尊時期止觀法門的實踐〉，《中華佛學學報》第10期（新北：中華佛學研究所，1997年），頁125-146。

<sup>42</sup> 陳莉榛：〈漢譯佛傳經典的禪定〉，《法光》第123期（臺北：財團法人法光文教基金會，1999年12月）。

東山門下教人先「念佛淨心」，再「住心看淨，起心外照，攝心內證」的法門，本質上並無二致。但若與南宗直接依「一行三昧」的般若無分別慧起修，或後來方便借用公案、話頭的祖師禪法相較，則仍有明顯的頓漸之別。(3) 在阿姜查的語錄中，雖然充滿了典型無常、苦、空、無我和緣起中道的《阿含》基本教義，但也不乏類似「唯心所現」、「性空唯名」和「本心」、「清淨心」等具體而微的唯心、中觀與如來藏思想。阿姜查與中國的禪宗祖師，分別處於不同的時空，不同的文化背景，以及不同的佛教傳統，然而彼此的禪悟體驗和思想的相似處卻非常之多，或許是因為阿姜查和禪宗祖師都有「自修自悟」的傾向，他們都不重視經論，尤其不喜好阿毘達磨；因此所受特定傳統思惟模式的拘限也較小。<sup>43</sup>

阿姜查出身泰國佛教，他的開示充滿典型的《阿含》教義，並嚴持律法、勤習念處，然而他悟道、修行的歷程卻有許多和中國禪宗祖師有相仿之處，可見所悟的境界是殊途同歸的。特別的是，他的語錄中竟有中觀、唯心與如來藏思想，由此可見大乘主要的理路，已經隱含在原始佛典中，等待菩薩、祖師們加以開顯，正所謂「佛以一音演說法，眾生隨類各得解」<sup>44</sup>，而最終回小向大應是再自然不過的了。作者依修行的次第，比對阿姜查的語錄與大乘思想，特別是中國的禪法，做相當細膩的探討，並且有獨到的見解，引人入勝。

4. 林崇安引述北傳《瑜伽師地論》中內觀禪修的記述，及今日南傳大師們的內觀禪修方法，討論南北傳禪修的不同。作者略評南北傳的內觀如下：(1) 就經典而言，北傳的《阿含經》與南傳的《尼柯耶》有相同的內涵，都是內觀禪修的根本依據。(2) 在論典方面，北傳的《瑜伽師地論》、南傳的《清淨道論》等，都有詳盡的內觀禪修的指導。北傳重視四種毗鉢舍那、三門及六事差別所緣毗鉢舍那，以及七種作意等論題。而南傳則重視七清淨、十六階智等論題。(3) 在實修的指導方面，今日能依北傳論典來指導的老師不易尋得，能依南傳論典來指導的老師則尚可找到。(4) 在內觀禪修技巧方面，有慧解脫與俱分解脫二方向，前者以正念與智慧為要點，後者則先修禪那作為根基。(5) 今後的努力方向，一方面是深入比較內觀相關經論的研究，一方面是各家內觀方法的實踐，使不同根器的人都能受用到佛法的益處。<sup>45</sup>

此文先依《瑜伽師地論》描述北傳的內觀禪修，再分門別類地比較今日南傳大師們的內觀禪修方法，可以讓讀者對於南傳的禪修得到基本的認識，而這些方法主要都以《大念住經》為依據。做為純觀行者或止行者，前者又分是否採用入出息念作準備的工夫，

<sup>43</sup> 釋如石：〈阿姜查語錄之止觀解析與禪宗會通〉，《普門學報》第 29 期（臺北：佛光山文教基金會，2005 年 9 月），頁 63-108。

<sup>44</sup> （姚秦）鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》，《大正藏》冊 14，No. 475，頁 538 上。

<sup>45</sup> 林崇安：〈內觀禪修的探討〉，《中華佛學學報》第 13 期（新北：中華佛學研究所，2000 年），頁 53-67。



後者又分是否要利用禪相，這些或許都應該依據行者的根器來決定。南傳的內觀禪修的確對於禪修技巧有詳盡的描述，然而如果作者所言「在實修的指導方面，今日能依北傳論典來指導的老師不易尋得」屬實，那麼北傳佛法的未來發展實在令人憂心。然而不確定這裏作者是否將藏傳佛法也納入北傳佛法之中？藏傳佛法和以中國為首的北傳佛法雖然都屬於大乘，然而由於歷史的發展，及其地區的獨立性，可以另立一支。實則藏傳佛法至今仍然保有相當完整的傳承，且不乏可以指導實修的大善知識，將此傳承中的奢摩他做完整的回顧與探討是本論文希冀達成的目標，也祈願有心修學之士，都能順利找到具德的大善知識。

5. 滿紀法師依《瑜伽師地論》分析大乘唯識止觀的具體操作過程。菩薩修習大乘止觀前，必須具備二項先決條件：一是住於大菩提願中；二是以法為依。前者為防止初修業者耽著禪味，忘失菩提，要求止觀修習之心也應同時住於菩提願中，才能永續保任而不壞失；後者則是具體指稱「十二分教」，可見菩薩修習止觀前精勤著力的功課，除了菩薩藏法，還包括了聲聞藏法。

菩薩對於聞、思二慧的培養，「十二分教」為菩薩行者的最初所緣，正知則輔助了正念的培養，令其安住而明顯。但這時的正知，特別指的是「法假安立」的正確掌握；正念則是從十二分教中聞思熏習所產生的善法種子。即使到了九住心最後的「等持」階段，可以成就無分別、無功用、任運攝心的境界時，還只是類似「奢摩他」定境，不能說已成就了定境。一定要等到身心輕安的感受生起，進一步引發身心精進，於所緣境能自在、有堪任時，才可名之為「奢摩他」成就。

比較經文對「奢摩他」與「毘鉢舍那」的分別描述，可以發現二者之間區分的關鍵，是依初修業者相續作意的對象來決定的。「奢摩他」相續作意的對象是「無間心」，「毘鉢舍那」相續作意的對象則是「心相」。以相、見二分來說，「無間心」即見分，「心相」即相分。「奢摩他」藉思惟見分以止息妄心之生起，「毘鉢舍那」則藉觀照相分來通達一切唯識所現的境界。

至於止觀所緣，「菩薩地」的四種所緣境事僅是「聲聞地」四種所緣中第一之「遍滿所緣境事」，又分為有分別影像、無分別影像、事邊際性、所作成辦等四類。關於地前止觀的種類，依據最初領受教法的方式不同，分為「依法奢摩他毘鉢舍那」與「不依法奢摩他毘鉢舍那」。除遣所緣與作意真如的操作技巧為：「止相」、「舉相」與「捨相」，也就是能巧妙運用「止相」排遣心之動亂；以「舉相」輕舉所緣，令心堪任；及能時時以「捨相」保持心之平等，住於無功用中的各種操作技巧。以「攝抉擇分」的本意來說，止觀修習過程中不同階段、不同方法的運用，實際上都是不同程度的「真如作

意」，亦即隨順真如、趣向真如與臨入真如的不同過程。<sup>46</sup>

此文依《瑜伽師地論》討論大乘唯識止觀的具體操作過程，比較止觀的所緣，並述敘除遣所緣與作意真如的操作技巧，並製作數個表格分析歸納，可以作為唯識瑜伽行的修行參考。美中不足之處，是前言過於簡略，文章的最末也欠缺收攝全文的結論。

## 二、中國佛教

1. 冉雲華以天台大師智顛所講的《摩訶止觀》為例，討論中華佛教對印度禪學的吸收，及其改造模式。佛教給中國文化，帶來了一套完整而有系統的宗教信仰，包括哲學思想、宗教儀式、實踐方法等方面。這些項目，都是中國固有文化中根本沒有，或有而不完整的新東西。

止觀的原義是以止為方法，以觀為目的。智顛理解的是「止中有觀，觀中有止」，這定中有慧，止觀不分的理論基礎是解脫，般若，法身等三德。智顛把止觀區分為「相待止觀」和「絕待止觀」。「相待止觀」方面，指出「止」有息、停、對不止三義；「觀」則有貫穿義、觀達義、對不觀觀義等三義。然後又用中觀學派的辯證哲學，批評印度佛教經典中原有的止觀概念，都是「相待」性的，進而建立「絕待止觀」。

為了指出一條可說、可行、可解、可證的具體禪法，《摩訶止觀》提出了三種「巧度止」：一、體真止，二、方便隨緣止，三、息二邊分別止，這不但不是印度佛教中已有的禪法，乃至於三層分類的名稱，也都不見於經論。《摩訶止觀》的「觀」，就是天台哲學中的「三諦圓融」，這三種真理：假、空、中，運用於禪觀時，就成為文中所說的二諦、平等、中道第一義等三觀。《摩訶止觀》所表現的思想模式，無論是在融會止觀的兩重概念，經典的選擇，禪法的受容等方面，智顛對印度禪學思想的吸收模式，都是綜合融會型的。<sup>47</sup>

此文詳述智者大師從漢譯經典中，對止觀兩字作出三層解釋，又用中觀學派的辯證哲學建立「絕待止觀」，並提出了三種「巧度止」為具體禪法，達到空、假、中道三諦圓融。大師將印度佛教的大乘、小乘經典融會貫通，吸收外來思想，建立中國特有的禪法系統，不得不令人感恩、讚嘆中國祖師的智慧和慈悲。

2. 馮煥珍以佛法的經典系統為背景，論述六祖「無念」之法包含頓入與漸入之別，頓入者一念即可悟入「無念」心元，漸入者則須先破斥對「無念」法的誤解與誤修，然後才能契入。

<sup>46</sup> 滿紀：〈大乘唯識止觀的研究——以《瑜伽師地論·菩薩地》為範圍〉，《普門學報》第26期（臺北：佛光山文教基金會，2005年3月），頁251-282。

<sup>47</sup> 冉雲華：〈從智顛的《摩訶止觀》看中華佛教對印度禪學的吸收與改造模式〉，《中華佛學學報》第3期（新北：中華佛學研究所，1990年4月），頁165-183。

禪宗六祖慧能以「無念」為修行法門之宗要，《壇經》所謂「無相為體」便是以實相為體。不過六祖並非如中觀學的八不中道實相，而是承繼如來藏學傳統，點眾生成佛之體性為實相。「何期自性能生萬法」，顯示六祖了悟本心、自性空寂無相的同時，徹悟了本心、自性緣生萬法的功能，但這絕非一般西洋哲學所謂本體與現象之關係。既然萬法由自性緣起，則緣起諸法無實在本體，無實在本體則諸法當體性空，當體即是自性空，與龍樹菩薩所說同一旨趣。

儘管就理體言眾生無不是「本然自性天真佛」，然就事相言，眾生無始以來即被無明所障，本心、自性當體轉為阿賴耶識，對治之法雖同歸一覺，然有頓有漸。六祖的修行法門，是對其悟道的《金剛經》中「應無所住而生其心」這一無相修行法門的繼承，而《金剛經》之無相法門本自自性之「無念」。「無念」法的所化機雖為上上智人，然而亦有非次第修與次第修之別。非次第修者，一念即可徹悟本心、自性不生不滅、自在解脫，直入佛位；次第修者，首先必須避免墮入無記空與寂滅空境。六祖以「無念」為宗，由此開出種種無相行門，欲受持此法，須具備三個條件：一須見地相同，惟有見地相同方不至於心生疑惑；二須終生奉行，惟有終生奉行方不至於半途而廢；三須得傳授，惟有親承傳授方不至於偏離宗義。<sup>48</sup>

此文詳述六祖禪法，並破除一般對「無念」法之種種誤解。六祖所傳是南宗圓頓法門，直指中道實相無相，只是上上智人畢竟是少數，還是老實由基礎修起比較妥當。要注意的是，中文一字多義，若是望文生義，很有可能錯解經意，所謂「依文解義，三世佛冤」。就因為如此，支那堪布所謂的無分別並非六祖本意，但結果卻是以盲引眾盲，令後人誤入歧途，殊為可嘆，幸而後來宗喀巴大師依無垢的經論及自身的證悟，破斥錯誤的見解，引領世人認清正確的修行方向。

3. 鄭振煌談《禪宗永嘉集》中，修正「奢摩他」的禪觀理論與方法分為二階段、六重點。第一階段由凡夫散亂心至初修心為（1）、忘塵息念，（2）、簡細心，（3）、簡三法；第二階由初修心至恰恰用心為（4）、妄心五念，（5）、六種料簡，（6）、料簡一念中五陰。本文探討的是第二個階段的內容。

《禪宗永嘉集》以佛性立論，佛性具有空、明、覺三特性，能生起世間、出世間一切善法。永嘉玄覺大師早年精研天台止觀，後經六祖慧能大師印可，從禪宗立場掌握佛法本質，禪觀理路屬於默照禪的先驅，操作次第分明而直接。永嘉大師主張圓妙頓修法門，否認四念處、漸次修。

初修心人，入門之後，須識妄心五念：（1）故起念，（2）串習念，（3）接續念，（4）別念，（5）即靜念，前面四種念都是病，「即靜念」是藥，但還是妄心，也要停息，

<sup>48</sup> 馮煥珍：〈說「無念為宗」〉，《中華佛學學報》第6期（新北：中華佛學研究所，2002年），頁263-297。

放下五念以後，稱為「一念相應」。這裡所謂的「一念」，並不是指前面五念中的任何一種念，而是「靈知之自性」，又稱為覺性、般若智慧、佛性、心性、如來性、本性、自性、菩提自性等等。當我們絲毫沒有妄念而能「一念相應」時，就是由「滅受想盡定」，進而滅盡「行陰」（第七識）和「識陰」（第八識）；不是進入「無想定」。

破了初關，見到了佛性，這時尚未成佛，只是一念相應，要識「六種料簡」：（1）識病。要知道兩種病：緣慮是指掉舉，無記是指昏沈。（2）識藥。要認知兩種對治的藥：寂寂與惺惺。（3）識對治。寂寂可以對治掉舉、緣慮，惺惺可以對治昏沉、無記。（4）識過生。藥吃太多、太久會產生過患；病息了就要停藥，不可以用藥過量、成為慣性。（5）識是非。「寂寂不惺惺，此乃昏住」這是「非」；「惺惺不寂寂，此乃緣慮」也是「非」；「不惺惺不寂寂，此乃非但緣慮，亦乃入昏而住」更是「非中之非」。只有「亦惺惺亦寂寂」才是對的，止觀要雙運。（6）識正助。正修是惺惺「觀」，有積極的建設性；助修是寂寂「止」，是消極的防遮性。<sup>49</sup>

此文探討《禪宗永嘉集·奢摩他頌第四》中，修正二階段和六重點中的第二個階段，也就是後三個重點，對永嘉禪法做了深入淺出的描述。其中「妄心五念」可以對應九住心入奢摩他的進程；「六種料簡」則類似八斷行中的後四斷行，只是開合不同。雖說永嘉禪法是圓頓法門，但似乎仍有次第可循。此文充滿佛性思想，屬於如來藏系的說法。

### 三、藏傳佛教

1. 林崇安在〈止觀的實踐-兼評《菩薩道次第廣論》的奢摩他及毗鉢舍那〉文中一方面探討止與觀的實踐，一方面評論宗喀巴大師的觀點。「奢摩他」漢譯為寂止，簡稱為「止」；「毗鉢舍那」漢譯為勝觀、內觀，簡稱為「觀」。

止是達到第九心住之後，並且產生了「身輕安」及「心輕安」，才算是修成了「止」。修正的所緣種類有很多種，依據《阿含經》的記載，有五種重要的淨行所緣：（1）不淨所緣、（2）慈愍所緣、（3）緣性緣起所緣、（4）界差別所緣、（5）阿那波那念所緣。這些所緣，依個人的習性來選用，依次是貪行者、瞋行者、癡行者、慢行者、尋思行者。經由觀察入出息，可以依次悟入諸蘊、悟入緣起、悟入聖諦以及十六勝行，故此方法為釋尊所重視。

《菩提道次第廣論》中，止的實踐方法，主要先依據《瑜伽師地論》（聲聞地）的解說，詳述各種所緣，還有印度佛教後期大師覺賢論師的歸納。宗喀巴大師推薦的主要修正方法，便是以意識緣想真佛形相，要觀想得非常明顯、穩定，如此觀想出來的佛身，可作禮拜、供養等額外功德之用。

<sup>49</sup> 鄭振煌講，林雪紅、陳美珠整理：〈永嘉大師修正法要〉，《法光》第 263 期（臺北：財團法人法光文教基金會，2011 年 3 月），頁 1-8。

「觀」廣義的說，是用智慧來觀察，共有四種：(1) 能正思擇（盡所有）、(2) 最極思擇（如所有）、(3) 周遍尋思、(4) 周遍伺察。在《阿含經》中，要從色、受、想、行、識等五蘊直接去觀察其無常、苦、空、非我的性質，但不是只落在理性上的思惟而已，必須親身去體驗，對身上的各種感受要能如實地觀察其生滅無常的現象，而不生起貪、瞋、癡的習性反應，可見觀察受蘊是釋尊非常重視的一個修觀法門。

《菩提道次第廣論》中，觀的實踐方法，主要依據印度佛教後期大師們的著作來解說，例如，《入中論》、《修次三篇》等，此中強調為了引發無分別智，必須先經過理性的思考，分析「有事」、「無事」，知道這些法都沒有一絲一毫的實性，而後進入「修所成慧」，現觀空性。本論一大重點，在於依據種種正因駁斥「自續派」的宗義以及別家的修觀方法，以及駁斥「全不作意」的修行方法。<sup>50</sup>

此文探討止與觀的實踐。作者認為，在止的方面，釋尊在《阿含經》中強調的是安那般那念，而《廣論》中觀想佛身像的修法是時代潮流使然；在觀的方面，釋尊在《阿含經》中指出直接觀察五蘊，而視密咒道為修持佛法的最殊勝法門，也是印度佛教後期的一個看法。然而作者指稱《廣論》「就其內容來看，不外引經據典，建立「思所成慧」，但對於如何達成真正的「修所成慧」並未能提出具體的修持方法，而將重點移至修習金剛乘法。」這樣的論述，似乎有失偏頗，沒能看出佔了《廣論》八卷的毗鉢舍那立基於中觀應成派的觀點，目的就是為了達到修所成慧，如此為何以破為主便不難理解了。事實上，《廣論》並未將重點放在修習金剛乘法，只有用一、二頁輕輕帶過，因為那是《密宗道次第廣論》探討的內涵。

2. 程瑜認為關於修持奢摩他的思想，在宗喀巴佛學體系中有著獨特位置。通過對《菩提道次第廣論》中《奢摩他》章梳理，可以看出宗喀巴對止觀雙運的強調。在奢摩他章中，開篇即強調修習止觀的重要，指出修持止觀的功德，強調二者應同時修持，莫有偏廢。

其次，奢摩他章講述修持奢摩他的資糧，是快速成就寂止之因：(1) 住隨順處，住具五德之處；(2) 少欲；(3) 知足；(4) 斷諸雜務；(5) 清淨尸羅；(6) 斷除貪欲等諸惡尋思。

第三，奢摩他章中廣泛論述修持奢摩他的方法問題，對於修持寂止時身體的姿態作了規定，以及對於修持過程中出現的各樣情況均有說明，先是住心於所緣，而後交待對治沉掉的方式，用了大篇幅的文字詳細說明，之後又指出當遠離了沉掉後如何修持寂止。

<sup>50</sup> 林崇安：〈止觀的實踐-兼評《菩薩道次第廣論》的奢摩他及毗鉢舍那〉，《國立政治大學民族學報》第22期（台北：國立政治大學民族學系，1996年），頁161-167。

在最後又說明奢摩他是否成就的界限，給予修持的標準。<sup>51</sup>

此文僅強調止觀雙運的重要，提及修持奢摩他的資糧，還有略敘周遍所緣、淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣等，然而宗喀巴大師抉擇的緣佛身相卻被忽略。五過失中的第一過失、後三過失與對應的斷行，特別是沉掉的對治，還有九住心、六力、四種作意，以及成就奢摩他的界限、依奢摩他當修的世出世間毘鉢舍那等等重點，有些只有一筆帶過，有些甚至隻字未提，無法讓讀者對《廣論》所論述的奢摩他得到正確、完整的認識。有鑑於此，解明宗喀巴大師論敘的奢摩他內涵，正是本論文的主要目的，這適足以釐清前人未能詳敘之處。

3. 胡祖櫻探討蓮花生大師「觀看心念」這個重要的修行方法，可以在靜坐時用，也可以在日常生活上使用，可以依之修得「定」、「慧」。

「定」在心靈的運作上是止的、靜的、寂的、止息妄念的、不動的；「慧」在心靈的運作上則是清楚明白的覺知相的分別、相的起滅、相與相間的關係、作用、運作。定慧是一體不可分的，而且互相作用，相輔相成，定慧融合，則能夠有功效。「空」不能修成無記的「空」，木頭一樣的空；「有」則不可為散亂、妄想的「有」。而是空含有，有含空，空有雙修，也就是定慧雙修。

蓮花生大師的「觀看心念」是定慧雙修的，包含了修定的心靈運作：「勿隨……不加修整」——就是要讓心不動，漸漸達到寂靜；還有修慧的心靈運作：「任何念起，知」以及「惟澄心諦觀」——是在做清楚明白的覺知，持續的保持寂靜的覺知，就能真正的清楚明白世間的相，也就得到了智慧。心保持在「觀看心念」這樣的狀態，就是定慧雙修，即可修得定慧。

定慧雙修後，空性中是有感知的，「空」中有「明」的，空明並存的覺知。在定慧雙修中，蓮花生大師強調「覺」，這個「覺」是「正念覺察」。因為「空」中若沒有「覺」，是無的空，而非有的空，就有可能修成阿羅漢。蓮花生大師會在覺察前加上正念，因為要特別強調這裡的覺指的是心為覺性，而不是識心向外馳求。<sup>52</sup>

此文探討修習定慧，以及蓮花生大師的修行方法。然而作者擷取《蓮花生大士應化史略》中幾句話就稱之為「觀看心念」的法門，似乎沒有足夠的根據。作者稱「任何念起，知」中的「知」就是「覺」，就是在修「慧」，似乎有失武斷，這充其量只能說是「正知」，連奢摩他都尚未成就，更談不上修所成慧的目標；又如在討論「惟澄心諦觀」時

<sup>51</sup> 程瑜：〈《菩提道次第廣論·奢摩他章》思想研究〉，《天府新論》第 S2 期（成都：四川省社會科學界聯合會，2008 年 12 月），頁 107-108。

<sup>52</sup> 胡祖櫻：〈定慧與「觀看心念」〉，《佛學與科學》第 12 期（臺北：財團法人圓覺文教基金會，2011 年），頁 12-19。

說「無論念頭是大、是小、是粗、是細，就是保持著覺知，這樣就是在修「慧」，這樣的論述恐怕絕非蓮花生大士的原意，有待進一步釐清。

4. 釋惠敏法師比較「分別瑜伽品」之漢、藏註疏科判，希望藉此看出止觀之教學於漢藏兩地所傳之特色而互相補足，並討論止觀雙運之修習過程，及止觀之修習而產生之內觀世界與「唯識所現」思想的關係。

《解深密經》之〈分別瑜伽品〉的內容是彌勒請問世尊：於大乘中，如何修奢摩他、毘鉢舍那。在大乘佛教中，特別稱彌勒、無著系統的學派為「瑜伽行派」，以別於龍樹、提婆系統之「中觀派」。《解深密經》在中國有四譯本，另外五種註疏中僅有圓測疏本尚存，其將「止觀」分十八門來分辨止觀法門之注疏。西藏的五種註釋書現存無著、智藏、覺通所註三種，依六相（或五相）來總攝瑜伽道：從所住、所依、所緣之「加行因」，進而「得」止觀，兼說明「得之方便」，然後將其餘的論議歸於為防止「不退失」而作十四項之抉擇。這樣的次序很合乎實際修習的掌握。

加行因中，玄奘譯本及圓測疏是先說「所依」為法假安立，再說「所住」為無上正等覺願，但是西藏的注疏本皆先說「所住」後說「所依」，配合正好相反。以「十二分教」與「菩提心」為住為依而修習止觀是大乘瑜伽行之首要。《雜集論》認為「有分別影像」與「無分別影像」皆通止觀境，此說與《解深密經》不同。

止觀修習的次第：止→（1）觀→（2）止→（3）止→（4）觀→（5）止觀雙運。（1）以加行道作意而顯示之觀。因持有屬於三摩呬多地心而起勝解作意之威力，可以得到「有分別影像」，此時即是以加行道而顯示之觀。（2）以得作意道而顯示內之心一境性之止。（3）以加行究竟道作意而顯示之身心輕安性之止。以上這兩個修習階段，皆是以「無分別影像」為所緣。（4）以加行究竟道作意而顯示於心之自性、自證二無義之觀。（5）以加行究竟果作意而顯示之止觀雙運道。此時得到了「事邊際」與「所作成辦」所緣。

止觀之修習所產生之內觀世界與「萬法唯識」之緣起觀有密切的關係。〈分別瑜伽品〉以物照鏡而現影像之譬喻，來說明凡夫顛倒認為影像是離物（本質）而別有。因此，能觀之心與所觀之境皆是唯識所現之道理，可於止觀修習的過程所產生之內觀世界中建立。由此修習，更可推展至散心所緣之境亦是唯識所現。<sup>53</sup>

此文依《解深密經·分別瑜伽品》比較漢藏兩地所傳之止觀教學，以互相補足，並詳細討論止觀修習過程、做表整理，最後提及止觀產生之內觀世界與「唯識所現」思想的關係。雖然段落分明，但在比較漢、藏註疏科判處相對複雜，不易閱讀。在以加行究竟果作意而顯示之止觀雙運道處，提出問題「止觀雙運道」於修行過程中屬於什麼階位？

<sup>53</sup> 釋惠敏：〈止觀之研究——以「解深密經 分別瑜伽品」為主〉，《獅子吼》第24期（臺北：獅子吼雜誌社，1985年3月），頁58-67。

此在《解深密經》中並未說明，於是作者引用《瑜伽師地論》中「由見道中止觀雙運故，聖弟子俱時能捨止觀二道所斷隨眠」，推論「止觀雙運道」是開始於「見道位」（相當於大乘瑜伽行位之初地）。然而《瑜伽師地論》的這個引文，只能說明見道位時已有止觀雙運，未必代表止觀雙運是從見道位時才開始，實則在進入加行道時就已經可以止觀雙運。

#### 四、西方正念禪修

1. 卡巴金 (Kabat-Zinn) 在這篇具有代表性的評論中，介紹何謂正念 (mindfulness) 與其來源，及其如何被引入醫學與健康照護；禪修起源於東方，卻在西方新的環境找到應用所帶來的跨文化問題；教導正念的人自身也必須修習的重要性；最後回顧三個最新的研究結果。

對於正念的操作型定義，就是刻意保持覺察當下，對於每一刻到下一刻開展的經驗不做主觀的判斷。作者指出正念是佛教禪修的核心，而佛法是經驗上可測試的準則，掌管與描述人類苦樂之內在經驗的生成，因此佛法具有普適性，而不是只限於佛教徒。正念是所有佛教禪修流派的基礎，以安般念經與四念住經為佛陀教法的核心。正念常被視為內觀禪修的同義詞，意指深沉地、具穿透性、非概念地觀照心與外境的本質。透過禪修，痛苦有機會得到轉化，使內心寧靜、澄清，開放心胸，讓注意與行為得到昇華。

從行為科學的角度來看，正念可以被視為一種覺知的訓練。精神傳統的練習與知識並非不能放入心理科學的理論基礎。例如對一位長期高度訓練的出家修行者所作的研究，發現在特定禪修狀態，及如慈悲、奉獻的正向覺受時，腦部活動有穩定的形態，在未修者身上從未觀測到過，且腦部活動數據可以依修行者選擇的禪修而重覆出現。正念禪修不光只是特定技巧的操作而已，不可誤將指月之指視為月亮。正念不是一聽到就可以立刻決定活在當下，馬上確實地了解存在的狀態，反而比較像是一種藝術形式，需要時間發展，透過規律、有紀律的練習得到強化。

正念減壓 (mindfulness-based stress reduction) 於 1979 年開展，在麻州大學醫學中心的減壓門診提供給病人，對於結果不要執著的強調，迥異於大多數的臨床介入。正念減壓的主要目的是要透過密集的正念禪修，訓練病人應用在生活中的壓力、疼痛、疾病上。這個介入必須免於其佛教來源的文化、宗教、意識形態等因素，而是要提供環境讓人在身、心上體驗面對、探索、解除痛苦的有效方法；在這同時，此方案又必須忠實於普適佛法的精神。正念減壓指導者的工作，是將禪修挑戰與內容翻譯為參與者生活慣用的語言、方法、形式，又不離開佛法的相度，這唯有透過個人實際參與修行才能辦到。

在新的研究成果方面，第一個是和心理壓力有很強關係的牛皮癬，三十七位病患中，一組患者在接受一週三次的光線療法的同時，用錄音帶引導正念禪修的指示，包括觀想



紫外光減緩、進而停止在皮膚上快速成長的細胞；另一組患者則只接受光線療法不聽帶。皮膚狀態用照片紀錄，由不知道患者身份和組別的皮膚科醫生分級。分析顯示，在十二週的期間，有禪修者的皮膚復原比未禪修者快四倍。另一個研究是對生技公司的四十一位員工，其中二十五位在工作期間接受正念減壓八週課程，另外十六位則在候補名單。在八週的前、後，以及四個月後，量測他們對各種情緒挑戰反應的腦電波，且在八週結束時注射流感疫苗，之後測試抗體的量。作者發現有受正念減壓者的左側腦前皮質活動的增加明顯高於候補者，已知這部分的腦部活動和正向的情緒有關，且有禪修者的抗體量在注射後四到八週的抽血中，明顯高於控制組。在禪修前後大腦左側活動增加最多者，抗體量也顯著增高；控制組則看不出二者的關係。還有一個沒有對照組的研究，是結合正念減壓與低脂素食的十二週介入，對患有前列腺癌的男性，他們過去曾作過前列腺切除術，但後來由前列腺特定抗原指數發現有轉移擴散。結果十位中有八位的指數增加有減緩，指數加倍的中位數由介入前的六個半月延遲到介入後的十七點七個月。<sup>54</sup>

卡巴金是西方正念減壓的創始人，已經在心理界及醫療界引發革命性的風潮。他本人參加過南傳內觀禪修社，也曾隨韓國禪宗崇山法師學習，本文是十五年前他發表在臨床心理學期刊的主要論文之一，被引用率高達一千三百多次。其中他很明確的指出正念減壓起源於佛法，特別是內觀禪修，雖然似乎以時時刻刻正念覺知當下為主要法門，如身體掃描、放下期待等，以掃除壓力、甚至疾病，但其去除宗教的色彩，用科學的研究驗證成效，以引導廣大民眾進入修行行列的作為，卻可見其慈悲大眾及善巧智慧的底蘊。為了排除懷疑者的質疑，他們設計各種不同的實驗，如在牛皮癬的研究便排除了社會支持的因素，因為患者隔離地透過錄音帶接受禪修指導，並沒有群體的經驗；第二個實驗則同時量腦電波與流感疫苗的抗體，發現前額活動的不對稱性與免疫系統在正念減壓的課後量測呈正向關係，可見正念訓練有多重生理影響，包括情緒與身體健康；至於第三個對前列腺癌患者的正念減壓，則可見其造成行為的改變，願意履行低脂素食飲食的承諾。總之，在沒有佛教的形象下，作者以科學的實證發現正念確實對人的身心有很大的助益，因而啟迪西方禪修的熱潮。

2. 戴維森 (Davidson) 與合作者們研究禪修對腦的影響。他們的受試者是八位長期的佛教修行者，年齡  $49 \pm 15$  歲；對照組則是十位健康的志願學生，年齡  $21 \pm 1.5$  歲。受試者被要求產生三種禪修狀態，而本文只討論其中一種——無條件的慈悲。長期的佛教修行者在藏傳寧瑪派和噶舉派，於十五到四十年間經過一萬到五萬小時的精神訓練，這是用他們每日的練習，還有閉關期間以每天八小時的坐禪所作的估計。志願學生過去沒有禪修的經驗，但是對禪修有興趣，在進行量測之前作一週的禪修訓練：先請他們想他們關心的人，如父母或所愛的人，讓心中充滿慈愛的感覺，想像他們處在不好的情境，並希

<sup>54</sup> Jon Kabat-Zinn, "Mindfulness-Based interventions in Context: Past, Present, and Future", *Clinical Psychology—Science and Practice*, 10.2 (2003): 144-156.

望他們可以免於痛苦，經過一段訓練後，再要求他們產生這樣的覺受對所有的有情，而不是對特定的人。

作者們有技巧地設計實驗，以避免因肌肉活動等影響結果；即使只用三位年輕修行者（分別是二十五、三十四、三十六歲）和對照組比較，也可得到相同的結果，可見年齡的差異並非主要的因素。作者發現長期的佛教修行人在禪修時，可以自行引發持久的高振幅伽瑪（gamma）振盪，且此振幅隨著時間單調遞增。他們的腦電圖形與控制組不同，特別是在橫向額頂的電極上。伽瑪活動（25-42Hz）和低頻活動（4-13Hz）的比值，在中間額頂的電極上，修行人在禪修前就比一般人高。此差異在禪修過程中顯著地增加，對多數頭皮上的電極也都是如此，且在修後仍維持高於初始的基線，可見精神訓練具有綜合機制，可能造成短期與長期的神經改變。無論是修行者或是對照組，從一般到禪修狀態，伽瑪活動都有增加，而對長期修行者而言，這個增加更為顯著。對極高頻變化（80-120Hz）的效應作校正後，修行者伽瑪活動的平均變化比對照組大三十倍以上。此外，作者也作長程的相位同步分析，就是二個距離遠的電極記錄的神經群以同樣的相位關係共振，經過一定次數的振動週期仍維持這個關係，這可以反應長距離的神經協調。從一般到禪修狀態，修行者的同步圖形尺寸增加地比對照組多，可見精神訓練使大尺度的腦部協調增加。<sup>55</sup>

本文十四年前發表在美國權威的科學會議記錄上，影響系數高達九以上，而如今已被引用四百多次。作者以純正科學實驗的精神，確認在進行無分別慈悲禪修時，產生腦部伽瑪振盪與長距相位同步。在修行者身上量測得到的伽瑪活動振幅，是在此之前有記錄中的最高者。雖然修行者與對照組在年齡、文化、語言，甚至飲食、睡眠等各方面都有很大差異，但是年齡似乎不是主要造成結果不同的因素，而應該是由於他們的練習時數。無論如何，本文證實了伽瑪同步反應的專注與情感過程是可以被訓練的，且愈是有長期的練習，效果會愈好。雖然這樣的科學研究只能觀察禪修對腦部活動等造成的影響，無從見到心靈的提昇，但是至少對於當今以科學為主流的時代，可以建立人們對禪修的信心，及願意親自實修的動力。

3. 石文山探討正念禪修在美國本土化過程中的心理學化。正念禪修是佛教基本的修行法之一，核心觀念是將注意力集中於當下，且對當下呈現的所有觀念都不作評價。上個世紀八十年代，正念禪修開始以實證的方式被主流的科學心理學所融攝，也就是西方心理學界對佛教的了解與合作已進入實質性的階段。

美國禪宗通過鈴木大佐等禪師的弘傳，一開始就以反理性、反知識主義和反歷史主

---

<sup>55</sup> Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, Nancy B. Rawlings, Matthieu Ricard, and Richard J. Davidson, "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of American*, 101.46 (2004): 16369-16373.

義的特點出現在西方文化的視野中。為了適應西方的文化環境，鈴木大佐並未僅守禪宗的佛教傳承方式，而是以詹姆士的宗教心理學概念解說禪理，積極地與精神分析學者（榮格、弗洛伊德等）對話，致力實現東方禪宗與西方心理學的結合。禪褪去了宗教的神秘色彩，被學者視為自我的身心調節術：由更主動的控制，培養特殊的心理品質，以追求最佳的意識與心理健康狀態。禪學與美國本土的實用主義契合起來，強調禪法在日常生活上的運用，已經淡化了禪宗終極意義上「了生脫死」的開悟訴求，轉而關注身心疾患的治癒、智力與潛能的開發，以及超常心理和意識狀態的體驗等心理訓練實踐，形成了有美國文化特色的本土化「心理禪學」。

卡巴金在創立的正念減壓療法中，借用禪宗的正念訓練，並非為了獲得某種神秘的禪定功夫，而是希望為患者找到一個承受與解脫痛苦的有效工具。他揚棄了傳統正念禪修的佛教意涵，重新賦予它現代心理學的操作性定義，並採用規範的療效實驗設計，以嚴謹的科學態度，對其進行實證研究。接著蒂斯代爾（Teasdale）等人為解決長期憂鬱症的復發問題，將正念禪修課程引入到認知治療實踐，提出正念認知療法（Mindfulness-based Cognitive Therapy），與傳統認知療法主張對治「非理性的認知邏輯」不同，而是要求當事人放棄對頭腦中任何邏輯的執著，以不予評判、接納的態度，消除思惟的內在對立與衝突。至於辯證行為療法（Dialectical Behaviour Therapy）中，萊茵漢（Linehan）借助生活化的正念禪修技術，如行禪、飲食禪等，增強邊緣性人格障礙患者對消極感受的耐受力，減少他們的衝動行為，提升其有效的應對能力。此外還有許多以正念禪修為基礎的心理治療方法，已被廣泛用於焦慮障礙、藥物濫用、自殺、創傷、成癮行為、進食障礙、氣喘、長期性疼痛、與壓力有關的腸胃病、以及睡眠失調等各種心理或生理問題的治療。如今正念療法已經成為一系列心理療法的合稱，成為一種完全科學的心理治療方法，是西方行為治療的進一步延伸與發展。

與西方文化背景下以「改變」為主導的治療取向不同，正念禪修以「接納」為核心理念，主張通過「不評斷」、「非對立」的思惟訓練，增強當事人的心理靈活性，擴大心量，使其能如實地覺知並安住於當下的一切想法和情緒。這種「無為」的治療策略與西方原本的「有為」治療恰可相輔相成，在許多心理治療家看來可以作為替代療法。其次，正念禪修秉承禪宗「自證自悟」的基本精神，強調個體在日常生活中通過主動的自我練習來完成行為訓練和心理調適。幾乎所有的正念療法都傾向於把治療過程融入到日常生活和工作之中，這種以「自力」為核心的治療方式顯然有別於西方社會主流強調「他力」作用的治療模式。第三，在佛教傳統中，正念禪修技術本質上為精神的超越性需求而開發。正念療法將該技術引入治療領域，其初衷雖然指向各種心理疾病的治癒，但在實際操作過程中，由於內隱的超越訴求，它的目標事實上更加強調全面健康的達成，而非僅限於心理症狀的消除，這種治療取向與傳統的治療目標截然不同，觸發了西方關於心理治療價值定位的新探索。

研究發現正念禪修不僅能提高個體的一般注意水平，而且對於改善諸如朝向、警覺和衝突監控等特定的注意子系統功能，也效果顯著。其次，通過正念禪修訓練，個人的基本感知能力也會出現相應的變化，如降低個體的疼痛刺激感受性、顯著提高個體的視覺敏感性等。第三，正念禪修訓練能夠對個體的記憶能力產生影響，經過正念禪修訓練的被試者，其記憶特異性顯著提高，而過度概括化記憶則明顯降低，這種改善有力地增強個體認知的靈活性，成為正念禪修能夠有效治療憂鬱及防止憂鬱復發的內在心理機制。此外，正念禪修能夠有效提高個體的主觀幸福感，增強個體的共情能力，減少他們不適當的焦慮水平。

腦電圖、事件相關電位、核磁共振成像等神經影像學技術在實驗心理學中的廣泛應用，發現長期的正念禪修練習者和普通人在神經生理活動和腦功能及結構上確實存在明顯差異。通過正念禪修訓練，大腦額區  $\alpha$  波呈現偏側化現象，其左側前額葉腦區激活顯著增強；在對憂鬱症患者的研究，也發現了相同的額區  $\alpha$  波的不對稱現象。這與情緒心理學中的情緒偏側化結論所言，積極情緒更多激活左側大腦半球，而消極情緒則更多激活右側大腦半球相互印證，揭示了正念禪修能夠增進個體身心健康、主觀幸福感等臨床功效的神經機制。在事件相關電位的研究方面，對於長期正念禪修練習者，其額區能夠記錄到的分心刺激所誘發的 P3a 波幅顯著減小，表示正念禪修訓練可以有效增強個體的抗分心能力，改善他們的注意品質。另外，對正念禪修中 P3b 腦電成分的研究指出，個體更能保持對不同刺激的警覺狀態，表現出更小的注意瞬脫現象。利用核磁共振技術，發現正念禪修與特定腦區的激活模式或其變化有關。長期的正念禪修訓練會導致前腦島、海馬、顳葉、前額葉、扣帶回等腦結構皮層厚度或灰質密度的變化，這些腦結構的變化從一定程度上改善了個體的感知覺和注意能力、記憶能力，以及情緒調節能力，是個體保持身心健康的神經基礎。<sup>56</sup>

本文是正念禪修在美國發展了三十三三年後，對於禪宗在美國心理學化的回顧。如今西方心理學家不再將正念禪修僅僅視為宗教行為，而將其看成一種有效的科學現象。然而正念禪修經過現代西方心理學的重重新闡釋後，其內涵已經與東方傳統的宗教實踐意蘊有了很大的差異，從可以達至對終極真理領悟的修行方式，簡約為單純對身心調節而進行的注意操控。正念禪修與氣功、靜心或瑜伽等單純鍛煉身心的活動是有本質區別的，唯有指向證悟「正知」的修習才稱得上是真正的正念禪修。科學強調立足於觀察的第三人稱研究，與佛教傾向於主位觀察的第一人稱實證，在視角上的差異勢必造成東西方關於正念禪修本質的認識分歧。目前西方對於正念禪修的心理機制及腦生理機制的探索雖然成績斐然，但都還只是滯留於現象層面，尚未觸及正念禪修的深層本質。

---

<sup>56</sup> 石文山：〈美國正念禪修的心理學化實證研究〉，《徐州師範大學學報（哲學社會科學版）》第 5 期（徐州：徐州師範大學，2012 年 9 月），頁 146-151。

### 第三節、研究方法

本論文採用思想研究法和文獻學方法為主要的研究進路，透過聯貫文本中的重要概念，獲取有條理又有深度的詮釋，以解明經典中的思想與義理，並提供生活上實踐止觀的依據與方向；至於和歷史有關的議題，則將採用歷史考據法加以解明。奢摩他是通達無我智慧不可或缺的門徑，是各個佛法傳承所共同承許的修行法門，大小二乘、各宗各派皆對奢摩他有詳細的分析，也引發近代諸多學者以各種角度思惟探討，包括西方學者在心理學、醫學上的實際應用。本論文以《菩提道次第廣論》中所述的奢摩他為主要研究對象，輔以其它經典的佐證，並蒐集相關的現代研究資料，以釐清奢摩他修持的次第。

### 第四節、論文架構

本論文將分為五個章節對奢摩他進行研究。第一章說明本研究的動機與目的，包括簡介《菩提道次第廣論》及其中探討的奢摩他；從印度佛教、中國佛教、藏傳佛教、西方正念禪修等不同面向，評介當代學者有關奢摩他的研究；還有限定研究的範圍和方法，並說明全文架構。

第二章論敘《菩提道次第廣論》中奢摩他的前行，發掘道前基礎修持軌理，以及下士道、中士道、上士道等三士道中所隱含隨順奢摩他的內涵，並解明宗喀巴大師不在中士道詳述四聖諦的滅諦、道諦，而是在上士道後才闡明奢摩他的意趣。此外，也將分析修持奢摩他的資糧，還有正式修習之前的加行，為正式修持奢摩他做準備。

第三章探討的是《菩提道次第廣論》中修習奢摩他的主要步驟，包括修持的姿勢和各種所緣境，特別是宗喀巴大師所推薦的緣佛身相，主要重點是用八個斷行斷除五種過失，才能引生九住心，透由六力與四種作意，達到殊勝的身心輕安，成就具相的奢摩他，並辨明達到奢摩他後應行的趣向。其中將見到宗喀巴大師論述的不共特點，例如區辨昏沉與沉沒，並將破除各種錯誤的知見，為將來進一步修持毘鉢舍那奠定基礎。

由於奢摩他是大小二乘共通的修持，許多經論都對奢摩他的修持有詳盡的描述，尤其是唯識瑜伽行派的經論。本文第四章將一窺《瑜珈師地論》、《解深密經》、《辯中邊論》、《大念處經》中關於止觀的修習方法，並和《菩提道次第廣論》中奢摩他的修持作比較和對照，以對奢摩他有更多面向的認識。

本文最後一章將研究成果做收攝與總結，以回顧《菩提道次第廣論》中奢摩他的修持重點。

為了突顯《菩提道次第廣論》的權威性，令人對其內容生起不共的信心，進而願意

依之實踐修行，文末附錄將由簡略地介紹西藏佛教背景出發，略述《菩提道次第廣論》作者宗喀巴大師降生、出家、修學的歷承，以及講經、造論、建寺、教導弟子等弘法利生的宏偉事蹟。



## 第二章、《菩提道次第廣論》中奢摩他的前行

藏傳佛教格魯派的創始者宗喀巴大師，在總攝佛陀教法的《菩提道次第廣論》中，引導修行人由共下士道、共中士道、上士道的次第，循序而上直至成佛，並且善巧地在共中士道時，只闡明四聖諦中的苦諦、集諦，暫緩詳述滅諦、道諦，以免學人誤入聲聞、緣覺<sup>57</sup>（梵文：pratyekabuddha）乘；在上士道啟發菩提心之後，才導入六度、四攝，並將後二度：止觀的修持留待最後，分別以三卷和八卷的篇幅廣演奢摩他和毘鉢舍那的要義，足見定、慧二學需要辨析的內容龐雜，以及宗喀巴大師對此二者的重視。佛法既然重視因果法則，《廣論》又著重次第，前者所敘必為後者之因，奢摩他絕不會到了六度四攝之後才突然需要修持，而是從最初的學習便開始醞釀。本章的第一到四節，分別探討《菩提道次第廣論》中，道前基礎，共下士道、共中士道、上士道文中，在還未正式講說奢摩他之前所隱含隨順奢摩他的內涵。第五節則論敘修持奢摩他的資糧，以及尚未正式修持的前行，以為下一章正式修習奢摩他作準備。

### 第一節、道前基礎修持軌理的奢摩他內涵

《廣論》從開始的造者殊勝中，提到阿底峽尊者成就的定學，便可見奢摩他是大小、顯密相共的。<sup>58</sup>在聽聞軌理，思惟聞法所有殊勝利益的五想中，最後的「無罪想」指出涅槃菩提果的因就是止觀<sup>59</sup>，也就是說奢摩他是修持的必經之道。同樣在正聽軌理六想中的第四者「療病想」，引經證成了知五根、五力、靜慮後，還要勤於修習，最終才能成就。<sup>60</sup>在親近善知識處，自然要提包括等持，也就是達到九住心在內的一切成就，皆依尊長而來<sup>61</sup>，可見對善知識修信念恩的重要。至於善知識所具備的十個德相中，當然也包含正念、正知的定學。<sup>62</sup>在憶念善知識的恩德時，作意善知識的相貌，心中專注憶念經中的道理，也是奢摩他的隨順。<sup>63</sup>接著在略說修習軌理的加行中，便要端身正坐、皈依發心、觀想資糧田聖眾：

<sup>57</sup> 《佛學大辭典》，頁 1318，「舊稱辟支佛。又曰辟支迦羅。新稱鉢刺翳伽佛陀。舊譯曰緣覺。新譯曰獨覺。緣覺者：一，觀十二因緣之理而斷惑證理，一，因飛花落葉之外緣而自覺悟無常，斷惑證理。獨覺者，彼於無佛之世，宿因所萌，或觀十二因緣，或觀飛花落葉，而獨自覺悟也。」

<sup>58</sup> 《廣論》，頁 5，「成就定學分二：共者謂由奢摩他門，得堪能心。」

<sup>59</sup> 《廣論》，頁 16，「現在亦能得彼二之因，止觀樂故，作無罪想。」

<sup>60</sup> 《廣論》，頁 19，「如是於此教出家，徧了力根靜慮已，若於修行不精進，不勤現證豈涅槃。」

<sup>61</sup> 《廣論》，頁 24，「總之獲得菩薩一切諸行，如是獲得圓滿一切波羅蜜多，地忍等持，神通總持，辯才回向，願及佛法，皆賴尊重為本，從尊重出，尊重為生及為其處，以尊重生，以尊重長，依於尊重，尊重為因。」

<sup>62</sup> 《廣論》，頁 25，「寂靜者，如是於其妙行惡行，所有進止，由其依止念正知故，令心發起內寂靜住，所有定學。」

<sup>63</sup> 《廣論》，頁 35，「於前作意善知識相，口中讀誦此諸語句，意應專一念其義理。」

故於安樂臥具，端正其身，結跏趺坐，或半跏趺，隨宜威儀。既安住已，歸依發心，決定令與相續和合。於前虛空明現觀想，廣大行派，及深見派，傳承諸師。復有無量諸佛菩薩，聲聞獨覺，及護法眾為資糧田。<sup>64</sup>

雖然這裏要觀想無量無邊的佛菩薩身形廣大，和下敘修習奢摩他時所觀佛相很小有所不同，但已經要練習毘盧七法（不含安那般那），進行觀修；至於正修六加行的最後一項在供曼陀羅時，要讓所緣明了顯現<sup>65</sup>，則相當於奢摩他的明分。正行的定義：

所言修者。謂其數數於善所緣，令心安住，將護修習所緣行相。<sup>66</sup>

當然適用的範圍很廣，但用於奢摩他的修習同樣恰如其分：確定所緣境後，就不隨意變改，以殷重心用正念、正知去修習。<sup>67</sup>在完結迴向後，提醒初修行者若修習時間太久，容易進入掉舉、昏沉，萬一養成惡習將難以更改，所以剛開始修習應該時間減少、次數增多<sup>68</sup>，這同樣適用於奢摩他的修習。在道次引導的因相處，開宗明義表示入大乘之門，要發大菩提心，但也提及為了令心能夠隨心所欲地安住在善所緣境，必須修學靜慮。修學奢摩他的結果之一是能引發神通，但更重要的，是為了成就毗鉢舍那，所以應當修止。<sup>69</sup>而奢摩他除了一般認為是定學外，也可以被稱為心學。<sup>70</sup>總之，為了成就方便分與智慧分，累積福德資糧與智慧資糧，止觀的修學是不可或缺的。<sup>71</sup>

在道前基礎中，和奢摩他最有關係的，莫過於四種引發奢摩他、毘鉢舍那的正因：

復應學習四種資糧，是易引發奢摩他道，毘鉢舍那道之正因，所謂密護根門，正知而行，飲食知量，精勤修習惜寤瑜伽，於眠息時應如何行。<sup>72</sup>

其中（1）密護根門，便是對於防護六根門頭的法類要數數修習而不忘失，無間、殷重地修習正念。當六根與六境和合生起六識時，對於悅意和不悅意境界應當防護貪、瞋等煩惱的生起。至於（2）正知而行，則是對於所做的五行動業和五受用業具有正知，不放逸地行持，其中甚至直接提到「以九心修三摩地」<sup>73</sup>。修習奢摩他時所用的正知，屬

<sup>64</sup> 《廣論》，頁 41-42。

<sup>65</sup> 《廣論》，頁 45，「次令所緣明了顯現，供曼陀羅，應以猛利欲樂，多返祈禱」。

<sup>66</sup> 《廣論》，頁 45。

<sup>67</sup> 《廣論》，頁 45，「故於所修諸所緣境，數量次第，先須決定。次應發起猛利誓願，謂如所定，不令修餘。即應具足憶念正知，而正修習，如所決定，令無增減。」

<sup>68</sup> 《廣論》，頁 46，「此復初修，若時長久，易隨掉沈自在而轉。此若串習，極難醫改，故應時短，次數增多。」

<sup>69</sup> 《廣論》，頁 70，「特為令心於善所緣，堪能隨欲而安住故。應善學習止體靜慮，《道炬論》說，為發通故，修奢摩他者，僅是一例，覺[口窩]於餘處亦說為發毗鉢舍那，故為生觀亦應修止。」

<sup>70</sup> 《廣論》，頁 70-71，「如《道炬釋》說，除修止觀，學習律儀學處以下，是為戒學。奢摩他者，是三摩地，或為心學。毗鉢舍那，是為慧學。」

<sup>71</sup> 《廣論》，頁 72，「又云：「方便慧心要，修止觀瑜伽。」」

<sup>72</sup> 《廣論》，頁 46-47。

<sup>73</sup> 《廣論》，頁 48。



於八個斷行中的第六斷行，可以斷除第三過失——沉掉，在《廣論》中有大篇幅的述敘，將昏昧和一般人難以覺察的沉沒做詳細的區辨，並說明對治的方法，將於下一章做詳細的討論。（3）飲食知量是取用適當的食物，目的不為安樂，而是視之如醫藥，滋養身體以修梵行，所以修行人用餐時應該食存五觀。（4）在白天，以及初夜、後夜皆努力行持之外，於眠息時如何行主要討論的是修後所做，就是睡眠時應右側脅臥如獅，才能休養身心，以便在正行時繼續精進用功。睡眠應有的四個意樂中，前三者：光明想、念、正知，在二六時中皆可使用，令內心意樂極為清淨，在奢摩他的修持亦極為重要；最後的「起想」則是睡眠的不共意樂，總結當日的善行，依佛教誡，以不放逸心，隔天有精神繼續修行。此四種資糧的前二者，能增長一切善行，尤其能夠清淨戒律，快速引發無分別心的殊勝三摩地；<sup>74</sup>四種資糧的後二者，則是消除五蓋<sup>75</sup>的方便。

在總略宣說修持軌理的最後，宗喀巴大師不忘破除錯誤的邪見，有人以為觀慧只有在聞思之時，正修道時只要止修就好，所有的分別都是有相的執著，障礙成佛，這是沒有通達修行重點的胡亂說詞。實際上止觀必須雙修，由聞思修的次第，對聽聞的正法，如理思惟，不斷串習，止住修和觀察修都有才能現證空性。<sup>76</sup>修行有思擇修與止住修二種，例如對善知識修習淨信、暇滿義大難得、業果道理、生死無常、菩提心等，都需要思擇修；要讓心能夠住在一個所緣境上，才需要做止住修。若對三寶的功德可以多認識，就可以增長信心；對生死的過患、解脫的殊勝了解愈多，就可以引發出離心；對大菩提心、六度等可以增進理解，就可以增強信心希求，精進行持，這些都要依靠思擇慧的。不了解的人，還以為講法的人要多讀經論思惟，閉關修行的人才需要修正，其實對各種人來說，思擇修與止住修都是需要的。<sup>77</sup>如果發現修習愈久，記憶力愈來愈差，容易失去正念，簡擇的正知也變弱，這就是修行走錯路的徵兆。<sup>78</sup>

雖然在三摩地成辦之前，不斷觀察簡擇許多所緣，確實無法成就定，所以必須先止修；但是說一直觀修會障礙得定，就是不了解祖師宣說引發三摩地的道理。<sup>79</sup>對於煩惱、惡行等惡業會招感的苦果，用思擇慧不斷修習其過患而起厭離；對於善知識、三寶的功

<sup>74</sup> 《廣論》，頁 49，「此與密護根門二者，如聖無著引經解釋而正錄取。若能勵力修此二事，則能增長一切善行，非餘能等。特能清淨尸羅及能速引止觀所攝無分別心勝三摩地，故應勤學。」

<sup>75</sup> 《佛學大辭典》，頁 286，「蓋即蓋覆之義。有五法，能蓋覆心性而不生善法也。一、貪欲蓋，執著五欲之境以蓋心性者。二、瞋恚蓋，於違情之境懷忿怒以蓋心性者。三、睡眠蓋，心昏身重，而不為其用以蓋心性者。四、掉悔蓋，心之躁動，謂之掉，於所作之事而心憂惱，謂之悔，以蓋心性者。五、疑法，於法猶豫而無決斷，以蓋心性者。」

<sup>76</sup> 《廣論》，頁 53，「如是若由聞思決定，遠離疑惑，數數串習，是名為修。故以數數觀察而修，及不觀察住止而修，二俱須要，以於聞思所抉擇義，現見俱有不觀止住及以觀慧思擇修故。」

<sup>77</sup> 《廣論》，頁 55，「又有未解此理者，說凡智者，唯應觀修。凡孤薩黎唯應止修。此說亦非，以此一一皆須二故。雖諸智者，亦須修習奢摩他等。諸孤薩黎，於善知識，亦須修習猛信等故。」

<sup>78</sup> 《廣論》，頁 56，「是故於道幾許修習，返有爾許重大忘念，念力鈍劣，簡擇取捨意漸遲鈍，當知即是走入錯道正因之相。」

<sup>79</sup> 《廣論》，頁 56，「若謂引發如是定前，觀修眾多即許是此定障礙者，是全未解大車釋論宣說引發三摩地軌。」

德，暇滿義大，菩提心的殊勝利益，善行帶來的樂果，用觀察慧經常見其功德而產生淨信，就像鍊金師將金礦火燒水洗般去除雜質，令心柔軟，這些觀修正是成就無分別定的方法！<sup>80</sup>如此淨罪集資後，要修正修觀，便事半功倍，很快可以成就。要讓心堅固安住在一個所緣境上，主要的違緣是沉沒與掉舉，如下一章討論，其實觀修時也要遠離沉沒與掉舉，如果可以殷重地、無時無刻地見到三寶等的功德，則沉沒很容易斷除；如果可以殷重地、無時無刻地見到無常、苦等的過患，則掉舉也很容易去除。所以從對善知識修信開始，淨心修行的過程，熏修得愈多，愈容易成辦具相的奢摩他。<sup>81</sup>

## 第二節、共下士道中的奢摩他內涵

共下士道一開始便提到如理修習的重要，以對治施延懈怠的過失。<sup>82</sup>接著由三根本、九因相念死無常，進而觀察三惡趣苦，策發精進，這在奢摩他的修持中，是對治掉舉的重要教授，其實修苦就能策發精進，滅除懈怠：

是故能滅懈怠，能發精進，勤修正道，策發其意，令希解脫，及證解脫。其根本因者，謂贊修苦。<sup>83</sup>

由於怖畏惡趣，且深信三寶能夠救護，而皈依三寶。皈依時思念佛陀的身功德<sup>84</sup>，相好莊嚴，透過不斷地憶念，不但能引發淨信，還要讓心殷重、持續地安住在佛功德上<sup>85</sup>，雖然開始修持不容易，但經過不斷串習，可以生起菩提心，到了臨終也不退失念佛<sup>86</sup>。這和修持奢摩他時，以正念一心觀想佛身相為所緣是一致的，同時這也是斷除沉沒的方法。

皈依後所學的次第中，相宗教授的第二四聚中，首先提到「諸根不掉」，亦即見到根隨境轉，念頭亦跟著走的過患，而心生棄捨：

<sup>80</sup> 《廣論》，頁 57，「如是觀修，即是成辦無分別定勝方便故。」

<sup>81</sup> 《廣論》，頁 57-58，「又能令心堅固安住，一所緣境勝三摩地，所有違緣要有二種，謂沈及掉。是中若有猛利無間，見三寶等功德之心，則其沈沒極易斷除，以彼對治，即是由見功德門中策舉其心，定量諸師，多宣說故。若有無間猛利能見無常苦等過患之心，則其掉舉極易斷除，以掉舉者，是貪分攝散亂之心，能對治彼，諸經論中，贊厭離故。是故從於知識修信，乃至淨修行心以來，若有幾許眾多熏修，即有爾許速易成辦，智者所喜妙三摩地。又非但止修，即諸觀修，亦須遠離掉沈二過，將護修習。」

<sup>82</sup> 《廣論》，頁 74-75，「設能緣慮後世而修，然不能遮後時漸修延緩懈怠，遂以睡眠昏沈雜言飲食等事，散耗時日，故不能發廣大精勤，如理修行。」

<sup>83</sup> 《廣論》，頁 97。

<sup>84</sup> 《廣論》，頁 100，「身功德者。謂正思念諸佛相好，此亦應如喻讚所說，而憶念之。」

<sup>85</sup> 《廣論》，頁 102，「此是略說念佛道理，若由種種門中憶念，亦由多門能發淨信。若能數數憶念思惟，則勢猛利常恆相續。」

<sup>86</sup> 《廣論》，頁 103，「此等若作常時修持，心隨修轉，故於初時修心稍難，後時於彼能任運轉。又若能念，願我當得，如所隨念，如是佛者，是發菩提心，一切晝夜恆得見佛，於臨終時任生何苦，然隨念佛終不退失。」

諸根不掉者，謂根於境放散之後，意亦隨逐，於境掉動，深見過患，令意厭捨。

87

這相當於修習奢摩他時，專注在善所緣境上，收攝諸根，不被周邊的聲音、氣味，身體的酸、麻等觸受所影響，見到五欲的過患，以去除掉舉及散亂。性宗教授裏的共學第五點，「知勝利」中攝分所提的殊勝利益，就包含獲得三摩地<sup>88</sup>，這是朝向解脫的路上不可缺少的一步。

在共下士道中，雖然提到與奢摩他相關的文義相對較少，但隨著共中士道、上士道的昇進，隨順奢摩他的修習內涵愈來愈多，如以下二節所敘，這非常符順修學增上的次第。

### 第三節、共中士道中的奢摩他內涵

共中士道為求解脫，由四聖諦中的苦諦開始思惟。宗喀巴大師特別強調，即使是思擇修，心應該專注在當時要修的法類，不能流散到不管是善、不善、無記的其它所緣之上：

此等雖是思擇而修，然除應修諸所緣外，餘善不善無記等上，悉不應散。當於所緣遮心掉等，亦莫令隨昏睡沈沒增上而轉，當令其識極為明淨，漸次修習。<sup>89</sup>

不但要遮止掉舉，同時也要遣除昏沉，讓心識明利，否則散心修行，不會有什麼成果。由此可見，觀察修要有止住修的基礎，雖然這裏還沒正式提到奢摩他的修持，但是至少要有奢摩他的隨順，以沒有散亂、昏沉的心思擇法義，讓止住修和觀察修輾轉增上。對於所有其它的法類的修持也是如此。

在思惟集諦的開始，看到煩惱的特性就是令內心無法寂靜<sup>90</sup>，必須用止觀壓伏，進而滅除。如果成就奢摩他後，選擇修持世間道粗靜相，積集的是不動業，將來必然能生色界、無色界<sup>91</sup>。在「增長業」中，為樂受義而增長的第二者，厭離五欲的貪著，緣定所生的樂受，可以積集初禪到第三靜慮的不動業；為捨受義而增長者，進而厭離樂受，可以積集第四靜慮到非想非非想天的不動業。<sup>92</sup>上二界的天人雖然沒有苦苦，長劫住於

<sup>87</sup> 《廣論》，頁 106。

<sup>88</sup> 《廣論》，頁 114，「三、獲三摩地，四、獲大清淨，謂由等持及以慧學而得解脫。」

<sup>89</sup> 《廣論》，頁 156。

<sup>90</sup> 《廣論》，頁 170，「如集論云：「若有法生，即便生起極不靜相，由彼生故令心相續，極不靜起，是煩惱相。」」

<sup>91</sup> 《廣論》，頁 173，「何故名為不動業耶，謂如欲界中，應於天身成熟之業，有於人畜餓鬼之身，而得成熟，果是可動。如是上界，應於此地成熟之業，除此地外不於餘熟，故名不動。」

<sup>92</sup> 《廣論》，頁 175，「正緣定生樂受者，謂集能生第三靜慮，下至初禪諸不動業。若於諸欲捨離貪著，復

定中，具有四禪八定，但仍未能解脫輪迴，終究還會下墮<sup>93</sup>。由十二因緣來看，由於對真實義愚的「無明」，就算能起攝持奢摩他的種種不動「行」，在「識」中熏習善妙習氣，感得天界的果位識等，還是在十二有支中輪轉，無有出期。<sup>94</sup>所以在成就具相奢摩他後，應該要對無我真義如理觀察，進一步修持出世間道毘鉢舍那，這將在下一章最後一節再做討論。

中士道見到三有的過患後，應當生起出離之心。在家人追求、守護眾多資具，難以修行；而以出家之身修行才能斷除生死：在遠離塵囂的寂靜處，受用粗劣的飲食、衣服、臥具就能知足，不貪著名聞利養，持守出家律儀，淨除煩惱，思惟無常的道理，斷除我執<sup>95</sup>，這些環境與作為，都和以下所敘修止的資糧完全吻合。至於所修之道，可以攝為戒、定、慧三學。以調心次第來看，修定的三摩地居於中央，承上啟下，令心不散亂的戒學是其基礎，也是下敘修止六個資糧中的第五個，而令心解脫的慧學則是其開展。<sup>96</sup>煩惱斷除的過程，依三學的次第，是先破壞煩惱，再伏其現行，最後盡斷種子：

又諸先覺，待所斷惑亦許三種，謂破壞煩惱，伏其現行，盡斷種子，故有三學。

97

就像對付小偷，要先認識小偷，再來才能抓住小偷，最後將其送交法辦一般。然而為了避免學人走上聲聞、緣覺之道，宗喀巴大師在中士道之處並未詳敘四聖諦中的滅、道二諦，也不廣說三學中的定、慧二學，而要留待上士道策發行者的菩提心，行六度四攝之後，再修止觀，引導學人全部邁向大乘之道，這是《廣論》殊勝的次第安排。

在講敘學戒的道理時，犯戒的四因：無知、放逸、不敬、煩惱熾盛中，要對治二者放逸，對於該取的善、該捨的惡等所緣行相，要明記在心，用正知不斷地觀察身、口、意三門，以修善斷惡：

放逸對治者，謂於取捨所緣行相，不忘憶念及以正知，率爾率爾觀察三門了知轉趣，若善若惡，依自或法增上力故，羞恥作惡是為知慚，恐他譏毀羞恥為愧，及

---

由樂受令意厭患，為捨受故而作業者，謂集能生第四靜慮，乃至有頂諸不動業。」

<sup>93</sup> 《廣論》，頁 169，「又如《資糧論》云：「色無色諸天，超越於苦苦，以定樂為性，住劫不傾動。然非畢竟脫，從彼仍當墮，似已得超越，惡趣苦洪流，雖勵不久住，等同空飛鳥，如童力射箭，墮落為邊際。如久然諸燈，剎那剎那壞，諸行變壞苦，仍當極侵惱。」」

<sup>94</sup> 《廣論》，頁 184，「又由愚無我真實義無明，起欲界攝戒等福行，及上界攝奢摩他等諸不動行，於識熏習妙業習氣，令其堪成欲界善趣及上界天果位之識乃至其受。次以愛取數數潤發，令其業習漸有勢力，於當來世諸善趣中，生起生等。」

<sup>95</sup> 《廣論》，頁 192，「又應希願，住藥草地流水邊岸，思惟水浪起滅無常，與自身命二者相同，以妙觀慧滅除我執，三有根本能生一切惡見之因。背棄三有所有歡樂，數數思惟依正世間如幻化等。」

<sup>96</sup> 《廣論》，頁 193，「初觀待調心次第數決定者，謂散亂心者令不散亂，是須戒學。心未定者為令得定，謂三摩地或名心學。心未解脫為令解脫，是謂慧學。」

<sup>97</sup> 《廣論》，頁 194。

由怖畏惡行異熟，懷恐懼等，當如是學。<sup>98</sup>

這其實就在練習正念、正知，到了修習奢摩他時才能很快上手。對於與內心煩惱搏鬥的過程，在認識了煩惱之後，要思惟煩惱的過患，以及遠離煩惱的利益，用正念、正知做防範，只要煩惱一出現，就要立刻發覺，用方法對治，否則只會被煩惱牽著鼻子走<sup>99</sup>，這與以下修止的道理是一樣的。在根本煩惱的對治上，想要斷除一切煩惱所依的癡，應該修習緣起，了知生死流轉，以及如何還滅的道理<sup>100</sup>；想要斷除貪愛，則要修習自身內、外的不淨，還有貪欲的過患<sup>101</sup>，這些分別相當於下敘修習奢摩他時，所用的淨行所緣，也就是五停心觀中的緣起觀與不淨觀。至於隨煩惱的對治，同樣要見其過患，如睡眠、昏沉、掉舉等五蓋，是成就奢摩他的障礙；懈怠是修習奢摩他時，五過失中的第一過失，需用八斷行的前四者：信心、欲求、精進、輕安加以對治；忘念則是五過失中的第二過失，必須用正念避免忘失所緣。用八斷行斷除五過失的歷程，在下一章的第三節將會詳細討論。共中士道最後引用龍樹菩薩《親友書》勸守正念，防護身口意的內容：

大王應知念身住，善逝說為唯一道，故當勵力勤守念，失念則壞一切法。<sup>102</sup>

在上士道談精進波羅蜜時又再度引用<sup>103</sup>，雖然譯文有異，其實來自相同的原文，可見正念的重要，也是唯一可行之路。

#### 第四節、上士道中四攝法之前的奢摩他內涵

三有一無是處，必須透過修行才得解脫，進而觀見所有如母有情在生死流轉中卻不知出離，如果不發慈悲心勤求利他，那麼連自利也無法圓滿，所以應當趣入大乘之門，而要入大乘首重發菩提心，這是宗喀巴大師要引導所有有情進入上士道的用心。菩薩心雖不捨眾生，但也需要在靜處求定，得到真實的智慧，才有可能度脫一切眾生。<sup>104</sup>就算是只求自身解脫而修奢摩他，也不當和毘鉢舍那混淆，以為不做分別的奢摩他就是在修

<sup>98</sup> 《廣論》，頁 195。

<sup>99</sup> 《廣論》，頁 198，「又如前說認識煩惱，思彼過患離彼勝利，以念正知而為防慎。煩惱稍出，即應用矛數數擊刺，此復自心隨何煩惱生已無間，視如怨敵與之鬥戰。若不爾者，初起忍受非理作意，令其資養成無可敵，唯隨彼行。」

<sup>100</sup> 《廣論》，頁 199，「此諸煩惱如何斷者。謂癡罪重極難遠離，為餘一切煩惱所依。彼之對治，多修緣起，善巧生死流轉還滅。若能修此，則五見等一切惡見悉不得生。」

<sup>101</sup> 《廣論》，頁 200，「貪愛能令先造一切善不善業，漸增勢力能生生死。又欲界者，從受用境，觸緣生受，味著生愛，應多修習內外不淨及貪欲塵所有過患，而正遮除。」

<sup>102</sup> 《廣論》，頁 201。

<sup>103</sup> 《廣論》，頁 319，「大王佛善說，念身為共道，故應勤守念，失念壞諸法。」

<sup>104</sup> 《大智度論》，《大正藏》冊 25，頁 180 中，「菩薩身雖遠離眾生，心常不捨，靜處求定，得實智慧以度一切。譬如服藥將身，權息家務，氣力平健，則修業如故；菩薩宴寂亦復如是，以禪定力故，服智慧藥，得神通力，還在眾生——或作父母妻子、或作師徒宗長，或天、或人，下至畜生，種種語言，方便開導。」

空性。<sup>105</sup>

菩提心有二種修法，一者是七種因果教授：知母、念恩、報恩、悅意慈、悲、增上意樂、菩提心，其中報恩處提到，母親由於沒有正念，走向險道，孩子應當肩負救濟的重擔，以報大恩。<sup>106</sup>《廣論》引導的次第是先修菩提心，再受菩薩律儀，行六度四攝，但是在修悲時提到特殊的次第：如果對大乘的學處很清楚，對大乘具有淨信，也可以先受律儀，到了六度修靜慮時，再修菩提心。<sup>107</sup>第二種修習菩提心的方法的是寂天菩薩的自他相換法，必須要確認我愛執是一切過患的根源，唯有依靠正念、正知，努力地將其消滅：

今乃了知第一怨敵即我愛執，應後依止念及正知，堅固決定勵力滅除。其未生者當令不生，其已生者令不相續。<sup>108</sup>

可見正念、正知練習的重要。當然是否進入大乘的分際還是在於菩提心的有無，就算如大瑜伽師擁有甚深的禪定，在耳朵旁敲鼓也不受影響，若是沒有慈悲、菩提之心，只會生於天界無暇之處，終將因下墮而後悔。<sup>109</sup>在受菩薩戒之前，要積集資糧，同樣要修七支供養，並憶念佛、菩薩，如同過去到現在的善知識一樣的修習<sup>110</sup>，這與奢摩他觀佛身相有異曲同工之妙；而受戒後的利益之一，是身不會倦怠，念不會忘失，心不會衰損<sup>111</sup>，這些對於修習奢摩他時，正念觀想佛相都很有很大的助益。

姑且不論支那堪布是否可以代表漢地的禪宗，如果誤認所有方便都不真實，只要住在無分別就是成佛之道，這樣錯誤的觀念，不但破壞佛菩薩渡世的行持，也排除了用觀察慧抉擇無我之義。<sup>112</sup>受這種邪執的影響，有人因此輕視六度的實踐，修行時棄捨布施等；好一點的雖然不毀謗六度，但心中認同只要無分別即可；甚者完全棄捨觀察慧，完

<sup>105</sup> 《廣論》，頁 206-207，「總如生子俱須父母，道支圓滿亦須方便智慧二品。特須方便上首發菩提心，智慧上首通達空性。設修一分而未全修，若唯希求解脫生死，於奢摩他須莫誤為毘捨舍那，善修無我空性之義。然若自許是大乘者，是則必須修菩提心。」

<sup>106</sup> 《廣論》，頁 219，「總之自母未住正念，心狂目盲復無引導，步步踴躍趣向可怖險崖而行，其母若不祈望其子，復望於誰？若子不應從其險怖救度其母，又應誰救？故應從此而救度之。」

<sup>107</sup> 《廣論》，頁 222，「總未能生前說領感，若善了知大乘學處，堅信大乘，亦可先為發心正受律儀，次乃修習菩提之心。如《入行論》，先受律儀及菩提心，次於彼學六度之中修靜慮時，乃廣宣說修菩提心。」

<sup>108</sup> 《廣論》，頁 227。

<sup>109</sup> 《廣論》，頁 230，「大瑜伽師謂善知識敦巴云：「我有風息平等轉等，如此如此三摩地。」答云：「汝修縱能耳邊擊鼓不可破壞，若無慈悲及菩提心，猶當生於晝夜應悔之地。」此中意趣，似說當能生無暇無色等處異生之因。」

<sup>110</sup> 《廣論》，頁 233-234，「積集資糧者，發心儀軌中，於此亦說修禮供等，《釋論》中說修七支供、憶念諸佛及諸菩薩，若昔若現諸善知識，應如是行。」

<sup>111</sup> 《廣論》，頁 236-237，「隨所居處，於中所有恐怖鬥諍，飢饉過失非人損惱，未起不起，設起尋滅。轉受餘生少病無病，不為長時重病所觸，常為眾生宣說正法，身無極倦，念無忘失，心無勞損。」

<sup>112</sup> 《廣論》，頁 248，「和尚於此引八十種讚歎無分別經根據成立，此說一切方便之品，皆非真實成佛之道。毀謗世俗，破佛教之心藏，破觀察慧抉擇無我真義故，故亦遠離勝義道理。」

全不思惟。<sup>113</sup>其實無分別而住，只是奢摩他的修持，根本還談不上在修空性。若要成就佛果，必須累積福德資糧與智慧資糧，體悟緣起性空，方能不住寂滅，也不住生死。為了引發空性而修靜慮，還是不能離開六度等方便的行持：

《寶頂經》云：「應披慈甲住大悲處，引發具一切種最勝空性而修靜慮。何等名為具一切種最勝空性耶？謂不離布施、不離持戒、不離忍辱、不離精進、不離靜慮、不離智慧、不離方便。」如經廣說。<sup>114</sup>

如果說只要修空性，其它的都不用，那麼菩薩多生多劫所做的布施、持戒等豈不是白費工夫？<sup>115</sup>如果說有了空性見解時，就不用努力修持方便；如果說那些還在做布施等行的人，是因為還沒獲得空性見解，那麼已經證得無分別智的地上菩薩，特別是已經滅盡一切煩惱、安住於勝義諦上的八地菩薩，豈不是都不用修行了？<sup>116</sup>如果說並非不用布施等，而是在無分別中自然可以圓滿六度，因為每一度都互相含攝，那麼外道也可以達到奢摩他，難道就已經圓滿具足一切的波羅蜜多？這麼說的話，聲聞、獨覺行者也應該具足所有的菩薩行持。<sup>117</sup>以上這些都是錯誤的見解，與經典相違。

菩薩的行持可以用六度總攝，對於靜慮的修持部分，以增上生的角度來看，可以不受煩惱的控制；以引發自利利他的角度來看，靜慮可以讓心安住在所緣境上，沒有散亂，才能得到般若，屬於自利；以圓滿一切利他的角度來看，依靠靜慮而有的神通，可以攝受有情；以含攝大乘內涵的角度來看，修持的是奢摩他無分別瑜伽；以方法的角度來看，為了淨除障礙，需要後二度，其中靜慮可以暫時壓伏煩惱；以三學的角度來看，靜慮屬於心學；以對治的角度來看，靜慮可以對治不住在所緣的散亂心；以能成辦一切佛法根本的角度來看，靜慮是妙觀的因。<sup>118</sup>

六度雖有次第，但能互相含攝。以布施為例，心專注在一境上，不夾雜小乘的作意，並將此布施的善行迴向大菩提，是布施時所行的靜慮。<sup>119</sup>忍辱波羅蜜的安受苦忍，對於

<sup>113</sup> 《廣論》，頁 248，「又諸有情多是薄福，雖於正法略有信仰，然其慧力最極羸劣，故現仍有輕毀行品持戒等事，於修道時棄捨此等，宛如和尚所教而修。又有一類除毀謗方便而外，見解道理許和尚說而為善哉。又有餘者棄捨觀慧，全不思惟，意許和尚修法為善。」

<sup>114</sup> 《廣論》，頁 249。

<sup>115</sup> 《廣論》，頁 250，「又若執謂唯應修空餘不應修，世尊親為敵者而善破斥。謂若果爾，則菩薩時多劫行施、護尸羅等，悉成壞慧，未解了義。」

<sup>116</sup> 《廣論》，頁 250-251，「故若說云，有空解者不須勵力修方便分，是謗大師昔本生事，為是未解了義之時。設作是念，由種種門修施等行，是未獲得堅固空解，若有空解即此便足，是大邪見。此若是實，則已獲得無分別智，證勝義諦大地菩薩，及諸特於無分別智獲得自在八地菩薩不須修行，然此非理。」

<sup>117</sup> 《廣論》，頁 252，「設謂非說不須施等，然即於此無所思中完具施等，不著所施、能施、施物，具無緣施，如是餘度亦悉具足。經中亦說一一度中攝六六故。若僅由此便為完足，則諸外道心一境性奢摩他中，亦當具足一切波羅蜜多，於住定時亦無如是執著故。特如前說聲聞、獨覺，於諸法性無分別時，應成大乘，具足一切菩薩行故。」

<sup>118</sup> 《廣論》，頁 258-262。

<sup>119</sup> 《廣論》，頁 267，「心專一趣不雜小乘，回向此善於大菩提，是名靜慮。」

八處苦的來源必須能夠安忍，其中第四者「攝法處」，是修行過程遇到的勞苦，共有七項，這七攝法的最後一項，便是修習瑜伽作意，包括了奢摩他的修習。<sup>120</sup>精進貫穿所有的修習，以對治懈怠，其中攝善法精進就能引發六種波羅蜜多<sup>121</sup>，其利益當然包括三摩地的獲得。<sup>122</sup>在與煩惱戰鬥時，應該先以多聞去除無知，且明記取善捨惡的所緣行相，謹慎地防護煩惱的攻擊，為了避免墮落惡趣，必須隨時拿好正念之劍<sup>123</sup>。然而唯有止住修是不夠的，因為念沒有抉擇境界的能力，在緣念之前，應該先以智慧做揀別取捨，之後再使用正念、正知。<sup>124</sup>由此可見精進度主要就是運用正念、正知，而要發起連續有力的正念，則要有好的環境，與善知識相處，透過多聞辨別應取應捨的學處：

應勵修學能相續生，有力正念最深之因；謂與善師善友共住，及應依止多聞等因。

<sup>125</sup>

這些都可以視為奢摩他的前行。

《廣論》中奢摩他與毘鉢舍那在六度四攝之後才會廣說，因此宗喀巴大師在談到六度的靜慮波羅蜜與般若波羅蜜時並未詳加說明，但是仍先在此處勾勒出重點。靜慮波羅蜜首先指出靜慮的自性是心不散亂地安住在善所緣上。和所有其它的法類一樣，要思惟修習靜慮的好處與不修持的過患。靜慮有以下幾種分類：以自性來說，分為世間、出世間二種；以呈現方式來說，分為奢摩他、毘鉢舍那、止觀雙運三種。以作用來說，也分為三種：（1）身心現法樂住靜慮，能引發身心輕安；（2）引發功德靜慮，引發神通、解脫、十遍處、八勝處等，大小乘相共的功德；（3）饒益有情靜慮，引發十一種饒益有情之事。和其它波羅蜜一樣，修善三摩地時，同樣具足依殊勝、物殊勝、所為殊勝、善巧方便殊勝、迴向殊勝、清淨殊勝等六殊勝。且六波羅蜜互相含攝，靜慮波羅蜜亦含括其它五度。修持靜慮時，要以菩提心為所依，為了安立一切有情而精進修行，以地上菩薩的靜慮為目標，即使還沒圓滿，也要精進不懈。<sup>126</sup>

般若波羅蜜多如前五度之眼，能使布施到靜慮得以清淨。要有住於空性的靜慮，必須由智慧依止正理才得以引發：

<sup>120</sup> 《廣論》，頁 302-303，「攝法處者，供事三寶、供事尊長、諳受諸法、既諳受已為他廣說、大音讚誦、獨處空閒無倒思惟、修習瑜伽作意所攝若止若觀，為七攝法，於此劬勞所生眾苦悉當忍受。」

<sup>121</sup> 《廣論》，頁 307，「攝善法精進者，謂為正引發六種波羅蜜多故，修彼加行。」

<sup>122</sup> 《廣論》，頁 305，「《攝波羅蜜多論》亦云：「若具無厭大精進，不得不證皆非有。」又云：「非人皆喜饒利彼，能得一切三摩地，晝夜諸時不空度，功德資糧無劣少，獲得諸義過人法，如青蓮華極增長。」

<sup>123</sup> 《廣論》，頁 318-319，「如是與煩惱鬥時，若失明記取捨進止，所緣行相憶念之劍，恐墮惡趣；亦須無間依止正念。」

<sup>124</sup> 《廣論》，頁 319，「又所念境，先以慧別次乃念取，以念無擇境力故。慧須分別何法者？謂總諸經中所說，一切應進之處；尤以自所受律儀中，應取應捨。若能於彼住念正知，其所修法乃能圓滿；若唯於住心所緣，修念正知，全無所益。」

<sup>125</sup> 《廣論》，頁 320。

<sup>126</sup> 《廣論》，頁 322-323。



又住真實靜慮，所有最勝喜樂；亦是由慧，依止正理之所引發。<sup>127</sup>

而由聞思修的次第，應該先求多聞，進而思惟法義，才得以成就修慧，若沒有多聞，就無法得知修持靜慮、淨除疑惑的方法。<sup>128</sup>六度是過去、現在、未來所有菩薩的行持，然而如今只剩修習靜慮的次第還稍有留存，其餘五度的修習次第幾乎已經亡失，所以宗喀巴大師才會開演修行的重點及引發堅定信解的方法。<sup>129</sup>初發心的菩薩，進入資糧道，直到獲得根本定與後得位，都需要六度，其中靜慮、般若的一部份，還有忍辱的諦察法忍是在根本定時修；布施、持戒，還有忍辱的其餘部份，以及靜慮、般若的一部份則是在後得位時修。<sup>130</sup>

## 第五節、資糧與加行

《廣論》中關於修止的資糧主要列了六點：（1）外在環境有五個條件：不用太費努力就容易獲得衣服、飲食等；居處沒有猛獸等兇惡眾生或怨敵；土地良善不易生病；善友三到五人為伴、持相同戒律；白天人少、夜間寂靜。<sup>131</sup>（2）少欲，不貪著上妙的衣服等物。（3）知足，即使只得到粗劣的衣服等也能滿足。（4）斷諸雜務，不做世間的惡事、不和人攀緣，不把時間花在醫藥、占卜等和修止無關的事業。（5）持戒清淨，無論是別解脫戒或菩薩戒，都不犯性罪、遮罪；即使因為無知、放逸、不敬、煩惱等而毀犯，也能馬上追悔，如法懺除。（6）斷除對貪欲等的分別，思惟貪欲等當下就有殺縛等過患，將來有墮惡趣的過患，而且無論喜不喜愛都會被無常破壞，不久就和我分離，何故為之起貪？如此修習，斷除對貪等的追求。

透過以上六點，未生的正定便可以生起，已生的正定也不會退失。這六點中，《廣論》認為第一點住處相順，第五點持戒清淨，和第六點觀欲過患最為重要。<sup>132</sup>居處閑靜，可以專心修行當然是必要的；繼而對於好的東西不貪著，對於差的東西感到知足；最重要的是第六點，見到貪等的過患。如下章可見，掉舉是貪分所攝，斷除了對五欲的貪愛，便能遮止修習時的掉舉。五欲就是美妙的色、聲、香、味、觸，眾生得之以為樂，恆常

<sup>127</sup> 《廣論》，頁 324。

<sup>128</sup> 《廣論》，頁 327，「自釋中云：「不能忍者，則由厭患不能堪忍，退失聞等。無多聞者，則不能知靜慮方便，淨惑方便，故應無厭而求多聞。」」

<sup>129</sup> 《廣論》，頁 330，「如是經咒二道棟梁，六度之中，修習靜慮之次第，尚似略存；修餘五度之次第，皆已隱沒，故於修行攝要，及引發定解之方便，略為宣說。」

<sup>130</sup> 《廣論》，頁 334，「謂初業菩薩受菩薩戒，住資糧道；根本後得，皆不出六度，故六度中，有是根本定時所修；有者是於後得時修，謂靜慮自性奢摩他，及慧度自性毘鉢舍一分，是於根本定時所修。前三波羅蜜多，及靜慮般若一分，是後得時修；精進俱通根本後得，忍中一分，定思深法於定時修。」

<sup>131</sup> 《廣論》，頁 346，「如莊嚴經論云：「具慧修行處，易得賢善處，善地及善友，瑜伽安樂具。」」

<sup>132</sup> 《廣論》，頁 347，「如是六法能攝正定，未生新生，生已不退，安住增長因緣宗要。尤以清淨尸羅，觀欲過患，住相順處為其主要。」

為了追求五欲而受大苦，卻仍然不知停止。《四十二章經》中，佛陀將財色比喻為刀上塗的蜜，而將凡夫比喻為孩童，貪圖舔食刀上的蜜，卻不知有割傷舌頭的後患：

佛言：「財色之於人，譬如小兒貪刀刃之蜜，甜不足一食之美，然有截舌之患也。」

133

五欲為智者所喝叱，要求禪定之人務必要棄捨五欲，不可染著。其實廣義的來說，六度的前四度：布施、持戒、忍辱、精進，都是第五度靜慮的資糧。<sup>134</sup>



<sup>133</sup> (後漢) 迦葉摩騰共法蘭譯：《四十二章經》，《大正藏》冊 17，No. 784，頁 723 上。

<sup>134</sup> 《廣論》，頁 347，「修次初編云：「若能著利等諸欲，善住尸羅，性忍眾苦，勤發精進，速能引發正奢摩他。故解深密經等，亦說施等為後後因。」」

### 第三章、《菩提道次第廣論》中奢摩他的修持

《廣論》在別學後二波羅蜜多的一開始，便言「大小二乘世出世間一切功德，皆止觀之果。」<sup>135</sup>。闡釋《摩訶般若波羅蜜經》<sup>136</sup>的《大智度論》亦言：

四無量意、五神通、八背捨、八勝處、十一切入，九次第定、九相、十想、三三昧、三解脫門、三無漏根、三十七品，如是等諸功德，皆禪波羅蜜中生，是中應廣說。<sup>137</sup>

可見修止的重要，種種功德皆依之而生。止觀二者必須雙修，缺一不可，《廣論·奢摩他》中在夜間燃燈燭以觀壁畫為喻：必須燈火明亮，又無風擾動，才能清晰看見諸像；若燈不明亮，或燈雖明亮卻被風擾動，則不能看清楚壁畫；這裡以燈明喻觀，而無風喻止，二條件必須同時具備。<sup>138</sup>《大智度論》同樣在〈釋初品中禪波羅蜜第二十八〉中，以靜室比喻禪定、燃燈比喻智慧；燈在密室中才能發揮其照明的功能，比喻唯有得到禪定，真實的智慧才得以生起。<sup>139</sup>至於此二者的次第，對於新修的止觀，應先修止，再依止修妙觀：

如《入行論》云：「當知具止觀，能摧諸煩惱，故應先求止。」謂先修止，次依止故，乃修妙觀。<sup>140</sup>

若先前已經生起止觀，則二者修行沒有固定的順序。<sup>141</sup>凡夫在修習毘鉢舍那之前，首先達成奢摩他是不可或缺的。然而成就四禪八定，直到無色界的非想非非想天並非究極目的，只要有第一靜慮未到地所攝持的正奢摩他，便可依之修習毘鉢舍那勝觀。<sup>142</sup>本章第

<sup>135</sup> 《廣論》，頁 336。

<sup>136</sup> (後秦)鳩摩羅什譯：《摩訶般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 8，No. 223。

<sup>137</sup> 龍樹菩薩造，(後秦)鳩摩羅什譯：《大智度論》，《大正藏》冊 25，No. 1509，頁 187 下。

<sup>138</sup> 《廣論》，頁 341，「修止觀一種何非完足必雙修耶？答：譬如夜間，為觀壁畫而然燈燭，若燈明亮無風擾動，乃能明見諸像；若燈不明，或燈雖明而有風動，是則不能明見諸色。如是為觀甚深義故，亦須定解真義無倒妙慧，及心於所緣，如欲安住而無擾動，乃能明見真實。若僅具有心不散亂無分別定，然無通達實性妙慧，是離能見實性之眼，於三摩地任何薰修，然終不能證真實性。若雖有見能悟無我真實性義，然無正定，令心專一堅固安住，則無自在，為分別風之所動搖，亦定不能明見實義，是故雙須止觀二品。」

<sup>139</sup> 《大智度論》，《大正藏》冊 25，頁 180 下，「譬如然燈，燈雖能照，在大風中不能為用；若置之密宇，其用乃全。散心中智慧亦如是，若無禪定靜室，雖有智慧，其用不全；得禪定則實智慧生。以是故，菩薩雖離眾生，遠在靜處，求得禪定。以禪定清淨故，智慧亦淨；譬如油炷淨故，其明亦淨。以是故，欲得淨智慧者，行此禪定。」

<sup>140</sup> 《廣論》，頁 344。

<sup>141</sup> 《廣論》，頁 345，「又此止觀次第，是就新生之時應如是修；若先已生，則無決定次第，亦可先修毘鉢舍那，次修奢摩他。」

<sup>142</sup> 《廣論》，頁 392，「生此三摩地奢摩他作意，義雖多種，然主要者是為引發毘鉢舍那之證德。毘鉢舍那又有二種，一內外大小乘所共，能暫伏煩惱現行粗靜行相毘鉢舍那，二唯佛弟子內道別法，畢竟斷除煩惱種子，修習無我真實行相毘鉢舍那。前是圓滿支分，非必不可少，後是必不可少之支。故求解脫者，應生能證無我真實毘鉢舍那。以若得前說第一靜慮未到地攝正奢摩他，縱未獲得以上靜

一節將首先介紹修習奢摩他的姿勢：毘盧八法；第二節探討《廣論》中修習奢摩他的所緣境，其中宗喀巴大師特別強調緣佛身相的殊勝；第三節關於奢摩他的主要修持法門，是以八個斷行斷除五種過失，包括以正念對治忘失教授，以及用正知對治沉掉；第四節是九住心的次第，透過六力與四種作意得以成辦；最後第五節解明成就具相奢摩他的標準，以及接著應當往出世間道的修行方向。

## 第一節、修持奢摩他的姿勢

正修奢摩他時，以座上修為主。《廣論》中依據《修次中編》與《修次下編》，選好舒服、軟硬適中的座墊後，談到身體各部位的姿勢應該有以下八法：

足者，謂全跏趺，如毘盧遮那佛坐，或半跏趺。眼者，謂不應太開亦非太閉，垂注鼻端。身者，謂非過後仰莫太前屈，端身內念。肩者，謂平齊而住。頭者，莫揚莫低莫歪一方，自鼻至臍正直而住。齒與唇者，隨自然住。舌者，令抵上齒。息者，內外出入莫令有聲，粗猛急滑，必使出入無所知覺，全無功用徐徐而轉。

143

《掌中解脫——菩提道次第第二十四天教授》中則引用嘉瓦·溫薩巴所說的毘盧八法，將唇齒與舌合為一法，並加上手的姿勢：

足手腰為三，唇齒舌合四，頭眼肩息四，即毘盧八法。<sup>144</sup>

以下依次概述：

- (1) 雙腳要如道前基礎中所說的「結跏趺坐」，或者稱雙盤，如平時所見端坐的佛像一般，二腳背都置於另一腳的大腿上面，這樣的坐法最為穩固。初學者如果無法將二腳都盤上，或者打坐的時間太久，雙腳會酸麻、疼痛的話，也可以「半跏趺」，或者稱單盤，就是只有一腳背置於另一腳的大腿上面。如果還是不行的話，只能散盤，二腳背都不用放到另一腳的大腿上面。腳受傷或年紀大的人，沒辦法坐在地上座墊的話，也可以坐在椅子上練習。
- (2) 雙手結定印，一手置於另一手之上，保持大姆指輕觸，輕鬆地置於肚臍以下、雙腳之上。在顯教中，右手或左手在上都可以，也不需要固定，可以交互變換，以

---

慮及無色奢摩他，然即依彼止修習勝觀，亦能脫離一切生死繫縛而得解脫。若未通達未能修習無我真實，僅由前說正奢摩他，及依彼所發世間毘舍舍那，斷無所有下一切現行煩惱得有頂心，然終不能脫離生死。」

<sup>143</sup> 《廣論》，頁 347-348。

<sup>144</sup> 第一世帕繃喀仁波切開示，第三世墀江仁波切筆錄整理，仁欽曲札譯，黃奕彥審訂：《掌中解脫——菩提道次第第二十四天教授》，再版（台北：白法螺，2004年），頁 172。

免姿勢僵化。

- (3) 腰必須保持中正，可以在臀部下放一個小坐墊，讓身體挺直。如果是雙盤的話，臀部與二腳的膝蓋與坐墊接觸，呈一個三角形，這樣的姿勢可以維持比較長的時間。一般讀書人身體容易前傾，坐直的時候身體會稍有後仰的感覺。
- (4) 嘴巴、牙齒輕鬆閉上，不要張開。舌尖輕抵上顎（門牙的後面），這樣比較不會流口水，嘴巴也比較不會乾燥。
- (5) 頭部保持正直，微收下巴，讓鼻子到肚臍保持在一直線上。頭不要歪一邊，也不要仰頭或低頭。
- (6) 眼睛不能全閉，要維持四分之一到五分之一張開，可以看到身體前面四十到五十公分的地上。我們一般看到的佛像雕塑，也沒有將眼睛全部閉上，而是稍微睜開。眼睛微開的目的是讓光線進入，避免昏沉，並不需要特別對焦去看什麼東西；但是也不能張得太開，造成散亂。所謂的「眼觀鼻，鼻觀心」，只是要眼睛略微張開直到能看到鼻子的程度，並非真的要用二眼專注去看鼻子。眼睛如果完全閉上的話，雖然一開始練習可能比較不會分心，但是時間久後，容易進入下面所說的昏沉。
- (7) 肩膀要放鬆、保持平齊，不能一邊高、一邊低。二臂不用貼緊身體，若可以稍微前張，有通風的感覺更好。
- (8) 最後是觀出入息，以一個吸吐為單位，在吸氣或吐氣時計數。呼吸要自然，不要發出聲音，也不要控制，後來呼吸會漸漸平緩、綿長，幾乎感覺不到。漢地一般由一數到十，再重新由一開始，反覆練習，或由十倒數回一。格魯派一般最高是數到奇數，如七、九、十五、二十一等。如果在數息的過程中，注意力被雜念拉走，而沒辦法正確計數，或者超過原來設定的最高數目，則要重新從一開始數，配合呼吸，讓心安住在數字上。這是最開始攝心的方法，如果可以順利地從一數到二十一，過程中沒有粗重的妄念，算是內心達到初步安定的合格標準，之後即可進入正修的所緣行相。

以上毘盧八法的次第，是先將腳盤上，雙手擺好，腰挺直，嘴巴合起，頭擺正，眼微睜，肩放鬆，觀呼吸。最後一項相當於下敘的安那般那法，如果要採用其它的所緣境，例如宗喀巴大師特別建議的觀佛相等，則可以省略這一項，那麼前面七個調整身體的方法就稱為毘盧七法。

## 第二節、奢摩他的所緣境

佛法的修習次第，必然是在善知識的引導下，先皈依三寶、持守戒律，繼而都攝六根、將紛擾的心念止息下來，最後才有可能觀修無常、苦、空、無我，證入涅槃的境地。也就是透由戒、定、慧三學的步驟，認清煩惱、進而壓伏煩惱、最後斷除煩惱。在修習定慧的過程中，行者必然需要選擇適當的所緣（巴利文：ārammaṇa）作為觀修的對象，然而佛陀到底宣說了那些所緣境？為什麼要開示這麼多的所緣境？哪一個所緣境是最適合採用的呢？這些是本節所要解明的問題。

《廣論》修習奢摩他的篇章中，引生無過三摩地的主要方法是以八個斷行斷除五種過失，將在下節詳敘，其中為了斷除第二過失——忘失教授，所用的第五斷行——正念，便是要令心安住於所緣境。《廣論》中列舉的所緣境，主要依《瑜伽師地論》分為周徧所緣、淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣<sup>145</sup>，並說明何種所緣境適合何種補特伽羅<sup>146</sup>（梵文：pudgala）。其中淨行所緣容易去除貪等煩惱，又可依之得到殊勝的三摩地，一舉二得，又稱為殊勝所緣；善巧所緣可以破除蘊、界、處和合所生補特伽羅之我執，間接能夠引生通達無我的毘鉢舍那，又稱為極善奢摩他所緣；淨惑所緣能夠總體對治一切煩惱，意義極大；周徧所緣是總相的說明，並非在以上三者之外另有所緣境。<sup>147</sup>本節將首先探討這些所緣境。要注意的是，奢摩他和毘鉢舍那並不依所緣而區分：

《集論》<sup>148</sup>於事邊際，開說如所有性及盡所有性之二。寂靜論師如前所說止觀皆能俱緣如所有性盡所有性。是故止觀非就所緣境相而分，既有通達空性之止，亦有不達空性之觀。若能止心於外境轉，住內所緣即說名止，增上觀照即名勝觀。

<sup>149</sup>

所以這些所緣境同時可以在奢摩他修習安住和在毘鉢舍那修習思擇所用。

蓮花戒論師的《修次中篇》也提到三種所緣境：（1）十二分教，也就是所有佛陀開示的內涵，都可以隨順趣向細分無自性的教授、證悟空性。總攝一切，將心安住其上。（2）緣五蘊等總攝之諸法，如以下的善巧所緣所述，先了知一切有為法皆是五蘊所攝，再將心緣於五蘊上。如果觀擇地修習，能夠生出觀慧；如果攝心於所緣而令心不流散，可以引生殊勝的三摩地，這是對法論中的教授。同理可知，界、處含攝一切有為法，應

<sup>145</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 427 上，「云何所緣。謂有四種所緣境事。何等為四。一者遍滿所緣境事。二者淨行所緣境事。三者善巧所緣境事。四者淨惑所緣境事。」

<sup>146</sup> 《佛學大辭典》，頁 1133，「又作富特伽羅，舊作福伽羅、補伽羅、富伽羅、弗伽羅、富特伽耶。舊譯曰人，或眾生。新譯曰數取趣。數者，取五趣而輪迴之義。」

<sup>147</sup> 《廣論》，頁 353。

<sup>148</sup> 無著菩薩造，（唐）玄奘譯：《大乘阿毘達磨集論》，《大正藏》冊 31，No. 1605。

<sup>149</sup> 《廣論》，頁 340。

該將心逐漸攝於其上。(3) 看見或聽見諸佛的聖像，將心安住於其上。<sup>150</sup>宗喀巴大師特別指出第三點緣佛身相最為殊勝，這也是和初期佛教的不共之處，因為佛陀時代即可見佛聞法，所以如下一章第四節《大念處經》等早期佛教並沒有觀佛相的教授。本節最後將探究以佛身相為所緣境的要點，以及其殊勝之處。

若要以石頭、草木為所緣境，雖然也可以修定，但是很顯然沒有下述所緣境的殊勝。另外有人認為有所緣而住心就是著相，所以心不要依所緣境來安住，就以為是在修空性，這是未能了解修空性的方法。如果修時完全沒有心識，那麼就沒有修空的定；若是仍有心識，那一定有心所知之境，也就是心的所緣，因為所謂的境、所緣、所知都是同一件事。如果「有緣而住心就是著相」的說法是對的，那麼所有三摩地就都是著相了，這是不合理的。至於是否在修空，必須觀待是否安住在通達實性的見解上修，而不是依境的有無來做分別。所謂沒有所緣的安住，其實只是安住在「無所緣」這個所緣境上，保持令心不要流散，並非真的沒有所緣。說明修定的諸大教典，闡敘了多種所緣境，應當善巧地將心安住於其上。<sup>151</sup>《修次三篇》中說奢摩他的所緣不一定，或是《菩提道燈論》中說「隨一所緣」，指的都是沒有限制一定要用同一個所緣境，適用於煩惱現行均等或淡薄之人，並不表示所有的所緣境都必須用上<sup>152</sup>，重點是修時一定要選取一個所緣。

## 一、 周徧所緣

周徧所緣為總相的說法，將一切所緣境含攝在內，包括了後面討論的各種所緣，可以分為四類：

週徧所緣復有四種，謂有分別影像，無分別影像，事邊際性，所作成辦。<sup>153</sup>

周徧所緣的前二類是依能緣心安立：「有分別影像」是毘鉢舍那所緣，由觀修的力量思擇分別觀察；「無分別影像」是奢摩他所緣，不思擇地住在所緣境上。雖然所緣境可能眼睛曾看過、耳朵曾聽過，但在修習止觀時，緣的並非眼根等的所緣境，而必定是意根的所緣境，所以前二者稱之為「影像」，另外還有多種不同的名稱，包括三摩地相、三摩地所行境界、三摩地方便、三摩地門、作意處、內分別體、光影<sup>154</sup>。至於緣的是甚麼影像呢？就是以下討論五種淨行所緣、五種善巧所緣、二種淨惑所緣的影像。

<sup>150</sup> 《廣論》，頁 352，「修次中編說三種所緣。謂十二分教，一切皆是隨順趣向臨入真如，總攝一切安住其心。或緣蘊等總攝諸法，或於見聞諸佛聖像安住其心。」

<sup>151</sup> 《廣論》，頁 353。

<sup>152</sup> 《廣論》，頁 352，「又修次論說，奢摩他所緣無定，道炬論說隨一所緣者，義謂不須定拘一種所緣差別，非說凡事皆作所緣。」

<sup>153</sup> 《廣論》，頁 350。

<sup>154</sup> 《廣論》，頁 355，「三顯示所緣異門。正定所緣攝持心處，即前所說心中所現所緣之影像。其名異門，如聲聞地云：「即此影像亦名三摩地相，亦名三摩地所行境界，亦名三摩地方便，亦名三摩地門，亦名作意處，亦名內分別體，亦名光影，如是等類，當知名為所知事同分影像諸名差別。」

第三類「事邊際性」是依境上來安立，又分為二種，一者看的是「緣起」，二者看的是「性空」。若說除此以外更無餘者，便是「盡所有事邊際性」，看到一切緣起有的內涵，例如五蘊含攝一切有為法；又如六根、六境、六識合起來的十八界，以及內六處、外六處合起來的十二處，皆含攝一切法；四聖諦則含攝一切所應知之事。若說一切諸法皆無自性，不論人無我、法無我皆歸到無自性的道理，則是「如所有事邊際性」，緣的是究竟實相的空性道理。

第四類「所作成辦」是依果上來安立，對於所緣的影像，透過奢摩他和毘鉢舍那，經過不斷地修習作意，將身、語、意的粗重轉為身心輕安的堪能性，成就修習止觀的果。

155

周徧所緣含攝的內容包含一切所緣，初學者還是要從以下淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣中選取適當的所緣境來作觀修。

## 二、淨行所緣

淨行所緣簡單來說有五種，分別可以淨化貪等不同煩惱的熾盛現行：（1）不淨觀，對治貪；（2）慈愍觀，對治瞋；（3）緣起觀，對治癡；（4）界差別觀，對治我慢；（5）阿那波那<sup>156</sup>（梵文：ānāpāna）觀，對治散亂。這五種淨行所緣相當於五停心觀，亦即先將種種煩惱淨化之後，才能深入止觀的修學。

貪、瞋、癡、慢或尋思行煩惱熾盛的人，過去生已多串習，因此其中哪個特定的煩惱熾盛，便應選取對應的所緣境，努力修持。<sup>157</sup>若五種煩惱現行均等，也沒有那麼熾盛，則是過去生煩惱串習不多，但未見其過患，也沒有對治，煩惱雖不猛利，但仍會生起。若五種煩惱淡薄，則是過去生煩惱串習少，且見到其過患，只有在境界非常悅意等境界下，貪等煩惱才會緩慢生起。對於第一種人，若不選取對治主要煩惱的所緣境，則即使能得到相順的三摩地，也不能得具相的奢摩他。對於後二種人，可以從淨行所緣的五種所緣中自由選取一個，主要目的是安住其心，不是為了淨除煩惱現行，畢竟除煩惱是毘鉢舍那的目的。<sup>158</sup>貪等煩惱熾盛者，要修行極長時間才能專注在所緣境；五種煩惱現行均等，也沒有那麼熾盛者，不用花很長的時間；煩惱淡薄者，則很快就能證得心安住。

不淨觀緣身上三十六物：髮、毛、爪、齒、塵垢、流涎、皮、肉、白骨、筋、脈、心、肝、肺、脾、腎、腸、肚、生藏、熟藏、胞、淚、汗、涕、沫、肪、脂、髓、痰、

<sup>155</sup> 《廣論》，頁 350-351。

<sup>156</sup> 《佛學大辭典》，頁 715，「舊稱安般，安那般那，阿那般那。新稱阿那波那，阿那阿波那。譯曰數息觀。數出息入息鎮心之觀法名。」

<sup>157</sup> 《廣論》，頁 354。

<sup>158</sup> 《廣論》，頁 354，「若是等分或是薄塵補特伽羅，於前所緣隨樂攝心，無須決定。聲聞地云：「等分行者，隨其所樂精勤修習，唯為住心非為淨行，如等分行者，薄塵行者，當知亦爾。」



癢、膿、血、腦、汁、屎、溺<sup>159</sup>，就是人的組成器官、成分，稱為內不淨；緣死相、脹相、青瘀相、膿爛相、壞相、血塗相、蟲噉相、骨鎖相、分散相，就是人死後屍體分解的過程，稱為外不淨。須將內心安住於這些不淨相上，以去除貪欲。

慈心觀必須普緣親屬、中庸、怨敵等各類的有情，希望給予利益和安樂，也就是與樂慈。修習的次第是先緣親屬，次緣中庸，再緣怨敵，最後才緣一切眾生。如果不做次第分別，一開始就緣所有有情，還自以為已經生起慈心，其實個別思惟下，都沒能生起；因此必須依次第來，每個步驟都生起轉變意思的感覺，逐漸增多，最後才能普緣一切有情。緣慈是用慈心的形相，將心安住於所緣境上，能緣心和所緣境都可以稱為慈心，然而要色界以上的禪定才真正修得起來。《廣論》有關修習菩提心的七種因果教授中，在修慈處引龍樹菩薩的《寶鬘論》，談到修慈的八個功德：天人慈愛、天人恆常守護、心喜樂、身安樂、毒不能傷、刀杖不能害、不用辛勞事情就能成辦、即使未能解脫也將生到梵世。<sup>160</sup>佛陀當初在菩提樹下，便是以慈心三昧降伏魔軍，最後成就無上正等正覺。

緣起觀見到唯有依三世緣起的法，生起唯法果支；除了法以外，沒有實際造業的人，也沒有實際受果報的人，即是沒有具有自性的我，須將心安住在此義上。從十二緣起來看，開始的無明和第八、第九的愛、取是「惑」，第二的行和第十的有是「業」，其餘的七者：識、名色、六處、觸、受、生、老死是「苦」。<sup>161</sup>由於起惑而造業，依業而受苦，由苦又生起煩惱，因此在三有中不斷地輪轉。<sup>162</sup>又如《十二因緣論》開頭的偈頌云：

略作因緣論，為義顯現故，牟尼所演說，十二勝上分。  
因緣所生法，彼為三所攝，煩惱業及苦，次說應當知。  
煩惱初八九，業二及以十，餘七說為苦，三攝十二法。  
從三故生二，從二故生七，從七復生三，是故如輪轉。  
一切世間法，唯因果無人，但從諸空法，唯生於空法。  
誦燈印鏡響，日珠種子水，諸陰轉不轉，智者善思量。<sup>163</sup>

界差別觀者，個別分析地、水、火、風、空、識等六界，並將心安住於此界上。這六界又叫做六大，周遍一切法界，造作所有的有情和非情，所以稱為大；其中非情為前

<sup>159</sup>（劉宋）求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，No. 99，卷四十三，頁 311 上-中。

<sup>160</sup>《廣論》，頁 220，「寶鬘論云：『每日三時施，三百罐飲食，然不及須臾，修慈福一分。天人皆慈愛，彼等恆守護，喜樂多安樂，毒刀不能害。無勞事得成，當生梵世間，設未能解脫，得慈法八德。』」

<sup>161</sup>《廣論》，頁 184，「如是十二有支，復於煩惱業苦三道，悉皆攝盡。如龍猛菩薩云：『初八九煩惱，二及十為業，餘七者是苦。』」

<sup>162</sup>《廣論》，頁 185，「如是已生諸果支時，然而全無實作者，及受果者，補特伽羅之我。如前所說從唯法因支，起唯法果支，由不了知生死道理，於彼愚蒙妄執有我，求我安樂，故造三門善不善業仍復流轉。故從三惑起二支業及從彼業出生七苦，復從七苦而起煩惱，又從煩惱如前而轉，故三有輪流轉不息，龍猛菩薩云：『從三出生二，從二而生七，從七復生三，數轉三有輪。』若正思惟由如是理，漂流生死，即是最勝厭離方便。」

<sup>163</sup>淨意菩薩造，（後魏）菩提流支譯：《十二因緣論》，《大正藏》冊 32，No. 1651，頁 480 下。

五大所組成，而有情為六大所組成。六大假合而成為一身，能成的六大與所成的一身，都是生滅無常、無有自性的假法。和《大念處經》中，身念處的四界分別觀相較，多了空、識二界。在《仁王般若波羅蜜護國經》中便提到觀自身的六大不淨<sup>164</sup>；然而《大般若波羅蜜多經》中，在智者的眼裡，卻是一切清淨。<sup>165</sup>至於《菩薩瓔珞本業經》，則要觀六大皆空。<sup>166</sup>

阿那、波那分別是入息和出息，阿那波那觀即是對入出息透由計數與觀照，令心安住不散亂。漢地稱為數息法，一般由一數到十，再周而復始；藏地則數到單數，例如到九、十五、二十一等，如前面毘盧八法的最後一項所敘。

### 三、善巧所緣

善巧所緣有五種，即對於蘊、界、處、緣起、處非處的善巧，這五種所緣可以滅除愚癡<sup>167</sup>，分別簡介如下。(1) 蘊是色、受、想、行、識五蘊，應當善巧了知除了蘊以外，沒有我和我所。(2) 界是六根、六境、六識等十八界，應當善巧了知根、境、識依各自不同的種子出生，知道其因緣。(3) 處是十二處，包括眼根等內六處和色等外六處，應當善巧了知內六處是眼識等六識的增上緣，外六處是六識的所緣緣，前一剎那剛滅的意識是生起六識的等無間緣。(4) 緣起是十二有支，即是十二緣起，應當善巧了知每一支緣起剎那生滅的無常性，每一支緣起有漏的苦性，以及唯法因支生起唯法果支的無我性。(5) 處非處中，處指的是由善業生出樂果的相順因緣，非處是指由惡業生出樂果的不相順因緣，應當善巧了知。這裏的處和前面十二處的處不同，處非處善巧是緣起善巧的支分，緣起善巧總的顯示由因生果，處非處善巧則是了知如是業生如是果的個別因。若將以上善巧所緣作為修習奢摩他的所緣境時，將心安住於五蘊等所決定的相上，不再做分別。這些善巧所緣的所緣境，類似於周徧所緣裏，「事邊際性」中的「盡所有

<sup>164</sup> (後秦)鳩摩羅什譯：《佛說仁王般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 8，No. 245，〈受持品〉，頁 831 上-中，「善男子！其法師者是習種性菩薩，若在家婆差、憂婆差，若出家比丘、比丘尼，修行十善，自觀己身，地、水、火、風、空、識分不淨；復觀十四根，所謂五情、五受、男、女、意、命等，有無量罪過故，即發無上菩提心，常修三界一切念念皆不淨，故得不淨忍觀門。住在佛家，修六和敬，所謂三業同戒、同見、同學，行八萬四千波羅蜜道。」

<sup>165</sup> (唐)玄奘譯：《大般若波羅蜜多經》，《大正藏》冊 6，No. 220，卷二百七十三，頁 381 下，「善現！一切智智清淨故地界清淨，地界清淨故無願解脫門清淨。何以故？若一切智智清淨，若地界清淨，若無願解脫門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。一切智智清淨故水、火、風、空、識界清淨，水、火、風、空、識界清淨故無願解脫門清淨。何以故？若一切智智清淨，若水、火、風、空、識界清淨，若無願解脫門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。」

<sup>166</sup> (姚秦)竺佛念譯：《菩薩瓔珞本業經》，《大正藏》冊 24，No. 1485，〈賢聖學觀品〉，頁 1013 上，「佛子！二、修習無量善行，所謂四念處，觀身、受、心、法若四皆空，四倒則無。不壞假名，一切法故。皆如幻化者，五陰色識受想行、六大識空、四大一切法，無自相、無他相，如虛空故。」

<sup>167</sup> 《廣論》，頁 354-355，「善巧所緣為何補特伽羅之所勤修，如頡隸伐多問經云：「頡隸伐多，若有苾芻勤修觀行，是瑜伽師。若愚一切諸行自相，或愚我有情命者生者能養育者，補特伽羅事，應於蘊善巧安住其心。若愚其因應於界善巧，若愚其緣應於處善巧，若愚無常苦空無我應於緣起處非處善巧安住其心。」

事邊際性」。

#### 四、淨惑所緣

淨惑所緣分為二種，一者只能暫時壓伏煩惱的種子，二者則可以永遠斷除煩惱種子。前者是由欲界地，一直到無所有處，觀下地的過患，以及觀上地的功德、殊勝利益，也就是觀粗靜相。後者則是觀四聖諦的十六行相，也就是苦諦的無常、苦、空、無我；集諦的因、集、生、緣；滅諦的滅、靜、妙、離；道諦的道、如、行、出。<sup>168</sup>若將淨惑所緣作為修習奢摩他的所緣境時，將心安住於選定之境所現的影像上，不再多做觀察。

#### 五、緣佛身相

蓮花戒論師和覺賢論師在談所緣時，都提到緣佛身相以修持三摩地。<sup>169</sup>宗喀巴大師在眾多所緣中，抉擇緣佛身相攝心最為殊勝，因為不但能夠成就殊勝的三摩地，同時又有以下這些利益：隨念諸佛可以引發無邊福德；如果佛身相明顯而堅固，可以作禮拜、供養、發願等，以積集資糧、淨除罪障；即使臨命終時，也不退失隨念諸佛；若是修密乘者，可以作本尊瑜伽的觀修。<sup>170</sup>

至於要用怎樣的如來之相做為所緣呢？應當從自己所看見的唐卡、塑像，或由善知識處聽聞的如來形象，令心安住修奢摩他，並常思惟如來身相為金黃色，具三十二相、八十隨行好，有眷屬圍繞，用各種方便利益有情。對佛的功德產生歡喜，可以熄滅昏沉、掉舉等過失，直到清楚地觀見如來現在面前虛空之中，於此時精勤修習靜慮。<sup>171</sup>如此觀想的所緣境又有二種觀點，一種是原本沒有佛相，經由內心觀想才新生起；另一種是佛身遍滿十方世界，原本就在面前，只是要去除障礙後才又重新顯現。後者容易增加行者的信心，又讓觀想和境界相符順，所以用後者的觀點為佳。<sup>172</sup>

要令心安住於所緣，應該先找一個無論是畫的唐卡，或者是雕鑄極為善妙的佛像，

<sup>168</sup> 《廣論》，頁 355，「淨惑所緣為何補特伽羅安住其心，亦如前經云，「若樂離欲界欲，應於諸欲粗性，諸色靜性，若樂離色界欲，應於諸色粗性，無色靜性，安住其心。若樂通達及樂解脫遍一切處薩迦耶事，應於苦諦集諦滅諦道諦，安住其心。」」

<sup>169</sup> 《廣論》，頁 356，「又修次第中下二編，依於現在諸佛現住三摩地經及三摩地王經，說緣佛像修三摩地。覺賢論師說多所緣，如云：「止略有二，謂向內緣得及向外緣得。內緣有二，謂緣全身及依身法，緣身又三，謂即緣身為天形像，緣骨鎖等不淨行相，緣骨杖等三昧耶相。緣依身法又有五種，謂緣息緣細相緣空點緣光支緣喜樂。向外緣者亦有二種，謂殊勝平庸，殊勝又二，謂緣佛身語。」道炬論釋亦引此文。」

<sup>170</sup> 《廣論》，頁 356-357。

<sup>171</sup> 《廣論》，頁 357，「當以何等如來之像為所緣耶，答，如修次下編云：「諸瑜伽師，先當如自所見所聞如來形像安住其心修奢摩他。當常思惟如來身像黃如金色，相好莊嚴，處眾會中，種種方便利益有情。於佛功德發生願樂，息滅昏沉掉舉等失，乃至明見如住面前，應於爾時勤修靜慮。」三摩地王經云：「佛身如金色，相好最端嚴，菩薩應緣彼，心轉修正定。」」

<sup>172</sup> 《廣論》，頁 357，「此復有二，謂由覺新起及於原有令重光顯，後易生信又順共乘，故於原有令相明顯。」

經常觀看其特色，不斷修習讓其可以在心中現起；或者可以透過善知識清楚地描述，思惟聽到的佛相，現於心中成為所緣。注意心中的所緣並非如畫像或鑄像那樣平面、或硬梆梆的樣子，而是活生生的真佛形像，如同會放光的光體。<sup>173</sup>觀想佛相的位置有不同說法，在高度方面，可以觀想與肚臍同高，或者與眉間同高，後者位置和觀想皈依境時一樣，可以修觀想、禮拜；在前後距離方面，可以在前面距離約八十到一百公分，或者在前面距離約二到三公尺，如同大禮拜的長度。剛開始佛相可以像大拇指般大或者掌頭大，最大不能超過手掌、拳頭大，維持住相與明相，之後觀想佛相漸小至白芝麻般大，愈小愈容易成就奢摩他。

有人說要將佛像放在面前看著來修，這是不對的，只有剛開始練習時才要看，因為三摩地不是在眼識上修，而是在意識上修。殊妙三摩地的直接所緣境，就是意識的所緣境，必須以意識的所緣境攝持其心，這裡取的是向外所緣實際佛像的影像。影像又分粗細，開始時可以先緣粗略的輪廓，如一個頭、二手二足、身體等，因為粗略的影像容易現起。心中若能現起模糊肢體的形相，即使沒有光明也要欣喜滿足；等到堅固以後再緣細節，如從頭而下，集中注意觀察髮髻、眉毛、五官等。如果開始時不滿足於粗分的輪廓，不在此基礎上住心，卻一直想求細節上的清晰，雖然所緣可能變得稍微明顯，但是不但不能得到殊勝三摩地，反而成為令心安住的障礙。反之，雖然所緣並不明顯，但心安住在粗分所緣上，也可以很快得到殊勝三摩地，之後讓境相明晰的目標將會容易達成。<sup>174</sup>總之，就是先求住分，再求明分。緣總體輪廓時，如果身體某一部分變得極其明顯，可以去緣那一部分，等到那分明顯沒了再回來緣整體佛相。要注意的是，如果要觀修的佛像是黃色卻變成紅色、要修坐相卻變成立相、要修一尊卻變成二尊、要修大卻變成小，一定不可以隨之而轉，務必堅持原來的顏色、形狀、數量、大小為所緣境。<sup>175</sup>

由於補特伽羅的種性差別，所緣境的顯現有難有易，顯現時有明不明顯、堅不堅固等不同。如果佛相太難顯現，可以選取前面所敘的淨行所緣、善巧所緣或淨惑所緣的其中一種安住其心，因為這裡主要目的是要得止。但如果是修密法的本尊瑜伽，則本尊形相一定要明顯，在未能明顯之前，要修多種使其明顯的方法，因為這時沒有相顯現的話，不能成辦所要的義利。<sup>176</sup>

修止過程中的一個重點，是在尚未得到具相的奢摩他之前，不可以一直變換所緣境。如果換了許多不同的所緣去修三摩地，很難生起住分，反而成為修止的最大障礙。應該選擇一個專門的所緣境，等到得止之後，才能緣眾多所緣。<sup>177</sup>

<sup>173</sup> 《廣論》，頁 357。

<sup>174</sup> 《廣論》，頁 358-359。

<sup>175</sup> 《廣論》，頁 359。

<sup>176</sup> 《廣論》，頁 359。

<sup>177</sup> 《廣論》，頁 358，「故於修定堪資定量之瑜伽師地論及三編修次等，皆說初修定時，依一所緣而修，

修一座法的長度，沒有一定的規定。對於初學者而言，應該次數多而時間短，例如每次只要五到十分鐘，感覺不錯可以見好就收，這樣下次才會很想入座修習；若是一開始就勉強坐久，之後會覺得厭煩，失去好樂心，更糟的是容易忘失所緣境，陷入下一節討論的沉沒、掉舉之中而不自知，難以生起清淨無垢的正定。當然如果已經不會忘失所緣境，而且沉沒、掉舉生起時可以立刻察覺加以對治，甚至已經成就了具相的奢摩他，那麼修的時間長也沒有關係，可以依個人的情況加以調整。至於生病時，則不應當勉強修習，應該先去治療疾病後再說。<sup>178</sup>

### 第三節、八斷行斷除五過失

佛法的修行次第是戒、定、慧三學，要得實相無相的智慧，必須以持戒、修止作為基礎。凡夫的心，平時不是心猿意馬、雜念紛飛，就是沉沒、昏睡，既然靜慮的功夫尚未成就，如何達到修所成慧的目的？若以大乘行者修習的六度來看，則禪波羅蜜位居第五，在最後的般若波羅蜜之前，如《大智度論》所言：

菩薩因此發大悲心，欲以常樂涅槃利益眾生。此常樂涅槃從實智慧生，實智慧從一心禪定生。<sup>179</sup>

可見先修止後，才得以修觀的次第是確立的。然而在現今的五濁惡世，要如何專志修行，才能成就初禪以上的靜慮呢？本節的目的，便是解明《廣論》中奢摩他的修持法門，特別將重點放在剛入門者進入初禪之前的修習方法。

《菩提道次第廣論》中，依據彌勒菩薩的《辯中邊論頌》<sup>180</sup>，要成辦無過的三摩地，必須修習八個斷行，以斷除五種過失。<sup>181</sup>其中前四斷行是心尚未能安住在所緣之前應該要有的修法；第五斷行「正念」是修止的教授，分析如何安住在所緣境上；後三個斷行是住於所緣之後應如何修，其中第六、第七斷行是有沉掉時的修法，第八斷行是離沉掉時的修法。宗喀巴大師的不共之處在於對一般人難以覺察、也不了解的沉沒相做出仔細的辨明。以下依所斷除的五個過失，分別探討。

---

示說邊變眾多所緣。聖勇論師於修靜慮時顯此義云：「應於一所緣，堅固其意志，若轉多所緣，意為煩惱擾。」道炬論云：「隨於一所緣，令意住善境。」說「於一」言是指定詞，故先應緣一所緣境，待得止已後乃緣多。」

<sup>178</sup> 《廣論》，頁 364-365。

<sup>179</sup> 《大智度論》，《大正藏》冊 25，No. 1509，頁 180 下。

<sup>180</sup> 彌勒菩薩說，(唐)玄奘譯：《辯中邊論頌》，《大正藏》冊 31，No. 1601。

<sup>181</sup> 《廣論》，頁 373-374，「如是引發無過三摩地法，是依慈尊辨中邊論，如云：「依住堪能性，能成一切義，由滅五過失，勤修八斷行。懈怠忘聖言，及沉沒掉舉，不作行作行，是為五過失。即所依能依，及所因能果，不忘其所緣，覺了沉與掉，為斷而作行，滅時正直轉。」」

## 一、前四斷行對治懈怠

如果沒有修止的意願，當然不可能引生三摩地，因此一開始的當務之急是滅除第一個過失「懈怠」，這要由前四個斷行：信心、欲求、精進、輕安加以對治。所謂信為欲依，欲為勤依，前三個斷行就是按照這樣的次第。（1）首先必須見到正定的功德，生起堅固的信心，所以應當透過思惟下述正定的功德，修出信心。（2）對於正定有了堅固的信心，繼而對正定恆常具有殷切的欲求。（3）對於正定有了猛利的希求，便將精進地修持。（4）在精進地行持下，將獲得身心輕安，身的樂與心的喜都增長廣大，晝夜行善也不會疲厭，便將懈怠完全消除。要注意的是這裡的身心輕安是一般的輕安，還不是成就具相奢摩他的殊勝輕安。《辯中邊論頌》云

依住堪能性，為一切事成，滅除五過失，勤修八斷行。

懈怠忘聖言，及昏沈掉舉，不作行作行，是五失應知。

為斷除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果。

為除餘四失，修念智思捨，記言覺沈掉，伏行滅等流。<sup>182</sup>

這裏「即所依能依，及所因能果」中，能依就是精進；所依就是欲求，是精進的所依；所因就是信心，是欲求（所依）的因；能果就是輕安，是精進（能依）的果。<sup>183</sup>《辯中邊論》在下一章第三節會做進一步的討論。

要修習信心，必須思惟正定的功德有五點：（1）獲得奢摩他之後，有超越欲界的、初禪的身心喜樂。（2）由於獲得身心輕安，身不疲倦，心得調柔，可以隨心所欲地安住在善所緣上。（3）由於熄滅了五欲境界粗分的掉舉散亂，所有的惡行不得生起，想修善行能夠強而有力。（4）依靠定能引發五眼六通等功德，可以快速累積資糧，度化眾生。<sup>184</sup>（5）最重要的一點，是依靠定能夠引發通達如所有性的毘鉢舍那，迅速斷除生死的根本。如果能夠思惟以上這些功德，則對於修定增長歡喜心，勇猛精進，便能長時間修定，如此將很容易獲得殊勝的三摩地，得了之後還將數數修習，使其難以退失。

## 二、正念對治忘失所緣境

第五斷行「正念」對治的是第二過失「忘失教授」，這裏的忘失教授，就是「忘失

<sup>182</sup> 《辯中邊論頌》，《大正藏》冊 31，No. 1601，〈辯修對治品〉，頁 479 上-中。

<sup>183</sup> 《廣論》，頁 350，「辨中邊論云：「即所依能依，及所因能果。」所依謂欲勤所依故，能依謂勤或名精進，欲因謂信深忍功德，勤果謂輕安。」

<sup>184</sup> 《菩提道燈論》，頁 588-589，「如是勤清淨，菩薩諸律儀，便當能圓滿，大菩提資糧。福智為自性，資糧圓滿因，一切佛共許，為引發神通。如鳥未生翼，不能騰虛空，若離神通力，不能利有情。具通者日夜，所修諸福德，諸離神通者，百生不能集。若欲速圓滿，大菩提資糧，要勤修神通，方成非懈怠。若未成就止，不能起神通，為修成止故，應數數策勵。止支若失壞，即使勤修習，縱然經千載，亦不能得定。故當善安住，定資糧品中，所說諸支分，于隨一所緣，意安住于善。瑜伽若成止，神通亦當成，離慧度瑜伽，不能盡諸障。為無餘斷除，煩惱所知障，故應具方便，修慧度瑜伽。」

聖言」，或「忘失所緣境」之意，即是要令心安住於所緣境上。《廣論》列舉的善所緣境，已於上一節敘述，重點是在還沒得到具相的奢摩他之前，不要一直變改所緣境。這裏的三摩地是心要專注在所緣境上，而且要能持續安住在所緣境上。要達成此目的有二種方法，一者是住在選定的所緣境上，讓心不流散，也就是正念；二者是可以如實的知道已經流散、沒有流散、即將流散、不會流散，也就是正知。<sup>185</sup>如果失去正念，忘記所緣境而散亂，便如同立刻丟棄了所緣，所以要清楚地記住所緣，必須以正念為根本，即使現起的只是粗分的行相，也要令心專注執持，令心住於其上，不再另外思擇。

正念有三個特點：（1）所緣境的特點，是如果對它不熟悉，無法生起念，所以要多串習，令心現起決定要緣的相。（2）行相的特點，是心不忘所緣境，就是讓心清楚地憶持所緣。這裡的不忘不是因為別人訊問或自己思惟觀察，只是記憶老師所教導的所緣，而是必須令心一直安住在所緣境上，清明地記持、沒有散動。正念和散亂相違，若是生起散亂，便失去正念。所以在所緣上將心安住後，便要起以下的念頭：已安住在所緣上，接著不用一直重新觀察，持續地保持守護這個心的勢力，這是修習正念最重要之處。（3）作用的特點，是心不會從所緣上散向餘處。調心安住所緣的過程可以用下面的比喻：心就如同尚未調服的大象，必須用正念的繩索將其繫在堅固的柱子，也就是所緣境上；如果還是不能安住，必須用正知的鉤子不斷地責罰令其調服。或者正知也可以比喻為繩索，因為正知可以知道沉掉，或即將進入沉掉，由此便能不隨沉掉而轉，所以正知也間接地讓心安住在所緣境上。<sup>186</sup>

修習正念便是能引生三摩地的主因。念的行相是決定知的行相，所以修定之人如果沒有決定的相，只是放鬆、癡呆地安住，即使心中澄淨，卻沒有明顯堅固的所緣，亦即沒有具執持力的明分，這樣有力的定將無法生起，也沒辦法破除微細的沉沒，所以是有過失的。另外，所謂不住在佛相等的所緣境上，修持無思無念的方法，還是必須憶念將心安住的教授，也就是讓心對境不分別，然後讓心不要流散，這樣要心不流散其實就是正念記得的所緣，所以還是沒有脫離修習正念的範疇，這樣子修的人，還是必須修習有執持力的正念。<sup>187</sup>

用正念令心住於所緣境之後，還要分一部份的心力，用正知觀察是否持守在所緣境上。<sup>188</sup>這並不是棄捨三摩地後作觀察，而是在住定之中，觀察自己是否安住在根本的所

<sup>185</sup> 《廣論》，頁 360，「如莊嚴經論釋云：「念與正知是能安住，一於所緣令心不散，二心散已能正了知。」

<sup>186</sup> 《廣論》，頁 361，「如調象喻，譬如於一堅牢樹柱，以多堅索繫其狂象，次調象師令如教行，若行者善，若不行者，即以利鈎數數治罰而令調伏。如是心如未調之象，以正念索縛於前說所緣堅柱，若不住者，以正知鈎治罰調伏漸自在轉。如中觀心論云：「意象不正行，當以正念索，縛所緣堅柱，慧鈎漸調伏。」修次中編亦云：「用念知索，於所緣樹，繫意狂象。」前論說正知如鈎，後論說如索亦不相違，正能令心於所緣境相續住者是明記念，正知間接亦能令心安住所緣，謂由正知了知沉掉或將沉掉，依此能不隨沉掉轉，令住根本所緣事故。」

<sup>187</sup> 《廣論》，頁 361-362。

<sup>188</sup> 《廣論》，頁 363，「如修次中編云：「如是於隨樂所緣安住心已，後即於此等住其心，善等住已，即

緣之上，如果沒有的話，要觀察是因為昏沉還是掉舉讓心跑掉，這不是在住定之後馬上觀察，可是也不能等太久，而是要在中間適時的觀照。就像打仗一樣，主力是要安住所緣，但也要有偵察兵一邊作觀察；或者又如同專心開車之際，也要偶爾看一下後照鏡一樣。如果可以在正念住定之下，留一部份心力觀察，可以讓心力相續長久住於所緣，也可以在沉掉生起時很快地發現。

### 三、 正知對治沉掉

第六斷行「正知」對治的是第三過失「沉掉未能覺察」，這裏第三過失將沉沒和掉舉並列，若是將其分開則共有六個過失。<sup>189</sup>。這裏要修的殊妙三摩地具有二種殊勝：其一是能令心清晰有執持力，也就是具力的明分；其二是能專注在所緣上沒有分別，不流散到其它的所緣上，也就是具有住分。有人認為應該在此二者之上，再加安樂為第三者，甚至加上澄淨為第四者，但是後二者都是不必要的。澄淨分已經被明分所攝，不用另外再說；至於喜樂之受則不周遍，其是修定之果，而且在三乘功德的最佳依處——第四靜慮的三摩地中，沒有身心的喜樂，所以安樂也不用列入。在修淨定的障礙中，最主要的沉掉二法，前者昏沉能障第一殊勝——明分，後者掉舉能障第二殊勝——住分。如果不能認識粗細的沉掉，或者雖然認識了卻不知道破除此二者的方法，那麼奢摩他就很難生起，更何況是緣空性的毘鉢舍那。<sup>190</sup>以下分別定義掉舉、昏沉這二個修止違緣，再探討正修之時用正知覺察沉掉的方法。

掉舉緣的是悅意可樂的境界，其行相是心不寂靜向外流散，屬於貪的一分，對境生貪愛之相，作用是障礙修止，讓心不能安住在所緣境上：

掉舉如《集論》云：「云何掉舉，淨相隨轉，貪分所攝，心不靜照，障止為業。」

<sup>191</sup>

修習令心安住在所緣境上時，可能由於貪著色、聲等而生起掉舉，心被境界所牽引，不能自在，也就是因為貪愛造成散亂。另外，也可能從瞋等其它的煩惱，或是其它的善所緣，讓心由專注在所緣境上向外流散，這些都不叫掉舉；由其它的煩惱造成的流散稱為散亂，至於其它的善所緣則是善心心所。也就是說，掉舉專指貪分所攝的流散，並非所有的流散都稱為掉舉。

沉有人翻譯成退弱，和沮喪心志的退弱不同，後者屬於精進的障礙。一般人常將修止時，所緣形相不明澄的昏昧稱為沉，其實是不對的，昏昧應該是沉的因，二者是不同

---

應於心如是觀察，為於所緣心善持耶，為沉沒耶，為外散耶。」

<sup>189</sup> 《廣論》，頁 374，「修次等說沉掉二過合一為五，若各分別是六過失。」

<sup>190</sup> 《廣論》，頁 359-360。

<sup>191</sup> 《廣論》，頁 365。



的心所。<sup>192</sup>沉沒可以在善心或無記中；昏昧則只有在不善或有覆無記中，必是癡分所攝，使得身、心沉重，沒有堪能性。<sup>193</sup>沉沒是心對於所緣境執持力緩和或是不夠明晰，所以如果心雖然澄淨，但是抓取所緣不明顯，亦即沒有具力的明分，就算是細分的沉沒。關於沉相的說明，只有在《修次中編》中可見：

修次中編云：「若時如盲或如有人趣入闇室或如閉目，其心不能明見所緣，應知爾時已成沉沒。」未見餘論明說沉相。<sup>194</sup>

要除遣沉沒，應該要思惟佛像等令人欣喜的境界，或是修光明相來提策心力。無論是心沉沒、境界不清晰、或是心力微弱低劣，都應該被滅除，必須同時讓所緣境明顯，且具備有力的執取，也就是具力的明分，不應該以只有境界明顯或只有心澄清就感到滿足。前面所說的掉舉容易檢查出來，但是沉沒相則不容易，因為諸大經論沒有詳加說明，不過卻非常重要，行者很容易將細昏沉誤以為是無過的三摩地，必須在自身的修持經驗上細心地觀察以得認識。

在正式修行的時候，用正知覺察沉掉的方法，不只是知道沉掉的定義就滿足，而是在修時能夠生起正知，確實地知道沉沒和掉舉生起或沒有生起；進而逐漸生起有力的正知，不但沉掉一生起就能馬上覺察，甚至在沉掉還沒生起、快要生起之際，就有正知預先警覺。<sup>195</sup>覺察沉掉必須用正知，如果沒有生起正知，沉掉生起必然無法覺察，那麼即使長時間修行也不覺沉掉，只是在微細的沉掉中浪費時間而已。

生起正知有二個因。前面修習正念即是正知的一個主要因，如果能夠產生相續的正念，就可以破除忘失所緣境的流散，也可以遮止沉掉生起很久還不能覺察的過失。正念退失之下覺察沉掉，和正念沒有退失之下覺察沉掉相比，很明顯地前者花的時間長，後者的時間短。<sup>196</sup>正知還有另一個因，修法是讓心緣佛相等所取的相，或緣能取的明了等相，然後像前面所說修念的過程中，觀察是否向餘處流散或沒有流散，以安住其心，這是修正知極為重要之處，也是正知的不共修法，如此能夠生起可以了知沉掉即將生起的正知。<sup>197</sup>修正念是遮遣流散後的忘念，和正知不同，應該善為區別，否則對所有的心都不能區別，由混亂的因將導致雜染混亂的果。所以應該依循經論，用深細的智慧觀察修

<sup>192</sup> 《廣論》，頁 366，「修次中編云：『此中若由昏沉睡眠所蔽，見心沉沒或恐沉沒。』解深密經云：『若由昏沉及以睡眠，或由沉沒，或由隨一三摩鉢底諸隨煩惱之所染污，當知是名內心散動。』此說由昏沉及睡眠力令心沉沒，名內散動故。」

<sup>193</sup> 《廣論》，頁 366，「昏沉如集論云：『云何昏沉謂癡分攝，心無堪能，與一切煩惱及隨煩惱助伴為業。』是癡分中身心沉重無堪能性。俱舍論云：『云何昏沉，謂身重性及心重性，即身無堪能性及心無堪能性。』」

<sup>194</sup> 《廣論》，頁 366-367。

<sup>195</sup> 《廣論》，頁 367，「修次中下編云：『見心沉沒或恐沉沒。』又云：『見心掉舉或恐掉舉。』」

<sup>196</sup> 《廣論》，頁 368，「故入行論密意說云：『住念護意門，爾時生正知。』辨中邊論釋云：『言正知者由念記言，覺沉掉者，謂安住念始有正知，是故說云由念記言。』」

<sup>197</sup> 《廣論》，頁 368，「入行論云：『數數審觀察身心諸分位，總彼彼即是守護正知相。』」

行的經驗，善為決擇，這點非常的重要，不應該只靠盲修瞎練，那不但浪費時間，還有過患。

#### 四、 作行之思對治沉掉生時不作功用

第七斷行「作行之思」對治的是第四過失「不作行」。透過前面的修習，可以生起有力的正念和正知，由於正知的緣故，非常微細的沉掉也都可以覺察，已經沒有不知沉掉的過失；但是當沉掉生起時，不去修習破除沉掉的作用，是三摩地最大的過失，若是養成了習慣，將難以生起遠離沉掉的定。所以當沉掉生起，為了將其斷除，必須修習作行之思，以對治不作行。思心所，是對善、不善、無記，能令趣入。這裡的作行之思，是要在沉掉生起時，令心造作斷除沉掉的思，就像用磁鐵可以讓鐵隨之轉動一樣。<sup>198</sup>以下分別討論斷除沉掉的心發動了以後，要如何滅除沉掉。

執持所緣的力度逐漸低劣稱為沉沒，太過向內收攝稱為退弱。沉沒便是由於太過向內收攝，失去攀緣力，此時要作意各種令人欣悅、又不會產生煩惱的所緣境，讓心向外流散，例如觀想佛的身、語、意功德等極為殊妙的對象，或是作意日光、月光、燈光、火焰等光明的形相，也可以將止住修改為觀察修，一旦沉沒除滅之後，應當立刻回到所緣境上安住。<sup>199</sup>要注意的是，沉沒的時候不應當修無常、三惡趣苦等厭患的所緣，因為厭患會讓心更向內收攝；反之，要對治沉沒，需思惟三寶、菩提心的殊勝利益，還有暇滿利大等功德，就像在睡覺時用冷水潑到臉上，馬上就能清醒，然而這必須先前修習過觀擇三寶等的功德，已經心生感觸才行。若是修光明相，就不會依沉沒所依的因，如昏沉、睡眠、能生昏睡的心黑暗相等，而生起沉沒，即使生起了沉沒也可以滅除。<sup>200</sup>總之，（1）如果沉沒微弱或偶爾才生起，就趕緊令心提策，回到所緣境上；（2）如果沉沒愈來愈常生起，那麼就努力地如上修習，運用光明想或思惟三寶功德等加以遣除；（3）如果沉沒嚴重或一直生起，就要暫時停止三摩地的修持，想辦法對治，如起身經行或洗臉等，待沉沒消除以後再繼續修習。如果心所取的所緣形相不明顯，心中會有相對的黑暗，若修習時不將其斷除，那麼沉沒將非常難以除滅，所以應該不斷地修習可以對治沉沒的各種光明相。即使所緣已經明晰，都還要修習光明相，更何況所緣不明顯者。<sup>201</sup>這樣修的光明相，不只限於修持三摩地，其它如觀想供養、睡眠時也都可以修。

掉舉是由於貪而令心追逐色聲等五欲境界，這時應該作意無常、三惡趣苦、輪迴過

<sup>198</sup> 《廣論》，頁 369。

<sup>199</sup> 《廣論》，頁 369，「如修次初編云：「若由昏沉睡眠所覆，所緣不顯，心沉沒時應修光明想，或由作意極可欣事佛功德等，沉沒除已仍持所緣。」」

<sup>200</sup> 《廣論》，頁 369-370。

<sup>201</sup> 《廣論》，頁 370，「聲聞地云：「應以光明俱心，照了俱心，明淨俱心，無闇俱心，修習止觀。汝若如是於止觀道修光明想，設有最初勝解所緣相不分明，光明微小，由數修習為因緣故，於其所緣勝解分明光明轉大。若有最初行相分明光明廣大，其後轉復極其分明光明極大。」」

患、不淨觀等令人厭惡之事，可以讓心向內收攝，馬上息滅掉舉，讓心安住在原本的所緣境上。<sup>202</sup>如果掉舉太過粗猛，或是時間太久，應該暫時棄捨所修，轉修厭離，這一點非常重要。如果只是心稍微跑掉，或是掉舉不猛利，則由正知覺察後，令心安住於所緣即可。<sup>203</sup>和沉沒時相反，心掉舉時，就不應去作意清淨悅意的境界，那是讓心向外散動的因。總之，（1）如果掉舉微弱或偶爾才生起，就趕緊令心提策，回到所緣境上；（2）如果掉舉愈來愈常生起，那麼就思惟無常、苦等加以遣除；（3）如果掉舉嚴重或一直生起，就要暫時停止三摩地的修持，待掉舉消除以後再繼續修習。

《瑜伽師地論·本地分》中，例舉出沉與掉的因分別如下。沉沒的因：（1）不守根門；（2）食不知量；（3）初夜、後夜不勤修行覺寤加行；（4）不正知住；（5）癡行性；（6）耽著睡眠；（7）無巧便慧；（8）懈怠俱行的欲、勤、心、觀；（9）不曾修習正奢摩他；（10）於奢摩他未為純善，一向思惟奢摩他相；（11）其心昏闇；（12）於所緣境不樂攀緣。掉舉的因：（1）～（4）同上；（5）貪行性；（6）樂不寂靜性；（7）無厭離心；（8）無巧便慧；（9）太舉俱行的欲、勤、心、觀；（10）不曾修舉；（11）於舉未善唯一向修；（12）由於種種隨順掉法親里尋等動亂其心。<sup>204</sup>

上面沉與掉的前四個因，正好和《廣論》在道前基礎所述，在未修中間，引發奢摩他、毘鉢舍那的四個正因恰好相違，這四種資糧如上一章第一節所敘，分別是（1）密護根門；（2）正知而行；（3）飲食知量；（4）精勤修習惺寤瑜伽，於眠息時如何行。這四者對於滅除沉掉非常有幫助。就算沉掉微細，都要用正知察覺，且不能忍受，一定要加以對治滅除，否則就是奢摩他的第四過失——不作行。有錯誤的說法：微細的掉舉等一開始很難斷除，乾脆放棄去斷；或者說只要掉舉等勢力不猛、時間又不連續，這樣微劣且短促不能造業，所以不用去斷。這些說法都是不知道如何修習清淨三摩地的方法，卻狡詐地裝作知道，欺誑求定的人。<sup>205</sup>

開始修定時，多半以掉舉、散亂的障礙為主，應該先努力斷之，可以止息粗分的掉舉、散亂，而稍微能夠安住；接著應當努力防止沉沒，但是這時又有微細的掉動障礙安住，必須策勵將其斷除，使得住分增上；然後又會有沉沒現起，又要策勵將其斷除。總之，掉散時應當攝心，安住於所緣以求住分；住分生起時要勵力防止沉沒，讓心明晰；

<sup>202</sup> 《廣論》，頁 370-371，「修次初編云：「若憶先時喜笑等事，見心掉舉，爾時應當作意思惟諸可厭事，謂無常等由此能令掉舉息滅，次應勵力令心仍於前所緣境無作用轉。」中觀心論云：「思惟無常等，息滅掉舉心。」又云：「觀散相過患，攝錄散亂心。」集學論云：「若掉舉時，應思無常而令息滅。」

<sup>203</sup> 《廣論》，頁 371。

<sup>204</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 334 上，「何等沈相。謂不守根門。食不知量。初夜後夜。不常覺寤勤修觀行。不正知住。是癡行性。耽著睡眠。無巧便慧。惡作俱行。欲勤心觀。不曾修習正奢摩他。於奢摩他未為純善。一向思惟奢摩他相。其心昏闇。於勝境界不樂攀緣。何等掉相。謂不守根門等四。如前廣說。是貪行性。樂不寂靜。無厭離心。無巧便慧。太舉俱行。如前欲等。不曾修舉。於舉未善唯一向修。由於種種隨順掉法親里尋等動亂其心。」

<sup>205</sup> 《廣論》，頁 372。

由此二者輾轉修習無過的殊勝三摩地，不應該希求只有澄淨的住分，卻缺乏有執持力的明分。<sup>206</sup>

## 五、正住之捨對治離沉掉時行思

第八斷行「正住之捨」對治的是第五過失「作行」。經過前面的努力修行，斷除了微細的沉沒和掉舉，心就能完全安住在所緣境上，有具力的明分和住分，這時候如果還刻意觀察對治，是修定的過失，對於這些對治應該修等捨。<sup>207</sup>前面說掉舉時要向內收攝，沉沒時要將心策舉，防止沉掉；但是當沉掉都不現起時，如果還繼續策勵去防止沉掉，反而會擾動平等安住的心<sup>208</sup>，所以這時要放緩防止沉掉的作行，但要注意的是，並非放棄對所緣境的執持力。總之，在摧伏了沉掉之後，要修習等捨。

捨有三種，第一種是不屬於樂受，也不屬於苦受的捨受；第二種是四無量心中的無量捨；第三種是行蘊的捨，也就是行捨。這裏要修的是第三者，在修三摩地時，沒有沉掉現前，心平等安住、任運而轉，這時應當放緩防慎的作用，無功用行。<sup>209</sup>如此就可以引發具有心堪能性、無過的三摩地，成辦一切功德和義利。

### 第四節、引生無過三摩地的次第

由最初修習三摩地，到成就具相的奢摩他次第，可以用九住心來說明，而九住心可以透由六力成辦，也可以用四種作意收攝。本節探討九住心、六力、四種作意，最後用調象圖歸納此修行的進路。

#### 一、九住心

由開始修習，直到成就奢摩他的過程要經過九個次第，稱為九住心（梵文：navākārā cittasthiti）<sup>210</sup>，分別說明如下。

- (1) 內住（梵文：cittaṃ sthāpayati）：將心由外界的所緣境，收攝到內在的所緣境。若能將心住於內在所緣幾秒鐘就算達到最初的住心。

<sup>206</sup> 《廣論》，頁 372。

<sup>207</sup> 《廣論》，頁 373，「修次中編云：「若時見心俱無沉掉，於所緣境心正直住，爾時應當放緩功用，修習等捨如欲而住。」」

<sup>208</sup> 《廣論》，頁 373，「如修次後二編云：「心平等轉，若仍功用，爾時其心便當散動。」」

<sup>209</sup> 《廣論》，頁 373，「此捨自性，如聲聞地云：「云何為捨，謂於所緣心無染污，心平等性，於止觀品調柔正直任運轉性，及調柔心有堪能性，令心隨與任運作用。」謂得此捨時修三摩地，於無沉掉捨現前時，當住不發太過功用。此所緣相，如前論云：「云何捨相，謂由所緣令心上捨及於所緣不發所有太精進。」修捨之時，亦如彼云：「云何捨時，謂止觀品所有沉掉心已解脫。」」

<sup>210</sup> 釋惠敏、關則富合著：《大乘止觀導論——梵本《大乘莊嚴經論·教授教誡品》初探》，中華佛學研究所論叢 14（台北：法鼓文化，1997 年），頁 86-95。

- (2) 續住（梵文：samsthāpayati）：讓心不散亂，可以持續住於所緣境上。這是讓二個內住相連在一起，一般人多半可以做到，但是無法持續太久，且未必住在善所緣境。
- (3) 安住（梵文：avasthāpayati）：當忘失所緣，心向外散時，可以立刻發現散亂，將心拉回原本的所緣境上。這就像煩惱生起時可以立刻發現，加以對治一般，只有用功沉穩者才做得到。
- (4) 近住（梵文：upasthāpayati）：已經斷除了散亂，仍然勵力令心住於原本的所緣境。這要下過功夫者才能做到，提起念力，使心不忘所緣，不會向外散動，但在收攝時要注意昏沉。
- (5) 調伏（梵文：damayati）：由於思惟正定的功德，對於正定心生嚮往；見到色、聲、香、味、觸五境，以及貪、瞋、癡三毒，男女相等散亂的過患，不讓心為此十相而流散。這是九住心的關鍵，喜歡安住在所緣，不喜散亂，產生有力的正知，煩惱在生起前就已被對治，然而粗品的昏沉被對治了，細品的沉沒還很難查覺。
- (6) 寂靜（梵文：śamayati）：觀察貪欲、瞋恚、疑、掉舉惡作、昏沉睡眠等五蓋的過患，不喜歡散亂，令其止息，不讓心跟著各種惡的尋思及隨煩惱而流散。此時粗分的掉舉已被對治，但是仍有細分的掉舉，對於禪定會有非常強烈的好樂，所以宗喀巴大師才特別強調先發菩提心的重要，以免走上歧路。
- (7) 最極寂靜（梵文：vyupaśamayati）：就算稍有失念，生起貪心、憂感、昏沉、睡眠、尋思、隨煩惱等雜念，可以馬上察覺，並立即將其斷除。此時沉掉已經失去力度，細微的沉沒、掉舉逐漸被摧毀。
- (8) 專注一趣（梵文：ekotīkaroti）：為了達到最後的任運轉，長時間用功，力量變弱時，用正念、正知再度提策令心持續。此時沉掉已經完全消滅，可以隨心所欲專注在所緣境上。
- (9) 平等住（梵文：samādhāti）：或者稱為等持心，由於前面的專注一趣，心得以自在任運而轉，也就是心平等時應當修正住之捨。此時不用刻意用正念、正知令心安住或觀察內心狀態，也不會被沉掉影響。這相當於八斷行中最後的正住之捨。在入定前，第六意識可以粗分地知道何時入定、何時出定，以極低消耗能量的狀態，持續很長的時間。<sup>211</sup>

倒著來看，若已得到第九住心，就像念誦經典已經串習到非常熟稔，一但發起要念誦之心，其間即使心要向其它地方散去，但是讀誦仍能任運沒有間斷，所以只要一念讓

---

<sup>211</sup> 《廣論》，頁 376-377。

心住於所緣境上，之後雖然沒有持續使用正念、正知，但是三摩地自然可以沒有間缺地長時間運轉，由其不待功用就可以相續地依止正念、正知，所以稱為「無加行」或「無功用」。要生此第九住心，必須持續使用正念、正知，讓沉掉等無法障礙，可以長時間生起三摩地，這是第八住心。雖然第八住心與第九住心一樣，沉掉等皆不能障礙，但是前者有不斷地作行之思，依止正念、正知，所以稱為「有行」或「有功用」。要生第八住心，對於微細的沉沒、掉舉等不能忍受，一生起就將其消除，必須有第七住心。要生第七住心，必須了知各種惡尋思與隨煩惱散亂的過患，用有力的正知對其觀察，令心不流散，所以要有第六住心與第五住心，這二者由有力的正知所成辦。要生第六、第五住心，必須一開始就用念力住於所緣境上，不令心散亂，就是第四住心；若是散失所緣，就要馬上憶念所緣境，亦即第三住心。要生第四、第三住心，必須令心相續安住，也就是第二住心；還有最開始讓心住在所緣境上，亦即是第一住心。<sup>212</sup>

## 二、六力

九住心必須透過以下六力成辦。

- (1) 聽聞力：透過由清淨傳承善知識處聽聞的教導，開始將心安住於所緣境上，並非自己思惟修習，這可以成就內住心。
- (2) 思惟力：對於前面所住的所緣，可以數數思惟修習，開始得到少分的相續，成就續住心。
- (3) 憶念力：當心由所緣向外發散時，能夠向內收攝拉回所緣，成就安住心；又若一開始就憶念所緣，令心不外散到其它所緣，便成就近住心。
- (4) 正知力：透由正知，察覺諸相、尋思、隨煩惱的過患，使心不流散，成就調伏與寂靜。
- (5) 精進力：就算生起的各種惡尋思與隨煩惱相當微細，也不能容忍而將其斷除，成就最極寂靜；由於如此，沒有昏沉、掉舉障礙三摩地，使定相續生起，成就專注一趣。
- (6) 串習力：因為不斷串習前面的專注一趣，使得三摩地能夠無功用行、任運而轉，成就平等住心。<sup>213</sup>

由聽聞善知識的教導，知道修持奢摩他的殊勝利益與不修的過患，開始練習，可以成就第一住心。進而透過內心思惟，令心少分相續，可以成就第二住心。接著使用正

---

<sup>212</sup> 《廣論》，頁 378-379。

<sup>213</sup> 《廣論》，頁 377-378。

念，將外散的心拉回所緣，不向外流散，可以成就第三、第四住心。然後使用正知，察覺起心動念，令心不流散，可以成就第五、第六住心。精進地斷除各種尋思煩惱，使昏沉、掉舉不再生起，可以成就第七、第八住心。最後經過不斷串習，得以任運安住在所緣境上，可以成就第九住心。

### 三、四種作意

前面的九住心又可以用四種作意收攝。

- (1) 力勵運轉作意：包含最初二住心，因為必須要努力策勵。
- (2) 有間缺運轉作意：包含第三到第七住心等五心，因為昏沉、掉舉造成間缺，無法連續修習。
- (3) 無間缺運轉作意：第八住心，昏沉、掉舉已經不能障礙，可以長時修習。
- (4) 無功用運轉作意：第九住心，這時不但沒有間缺，而且不需要持續的加功用行。

作意的分類，最初二住心當然也是有間缺運轉，而且間缺更大，然因此二住心不入定的時間遠大於入定的時間，所以不強調間缺，但突顯力勵；同樣的，第三到第七住心也要力勵運轉，不過因為住定的時間愈來愈長，但三摩地的續流仍有所中斷，所以用間缺名之。第八住心則已經沒有沉掉，所以無間缺；第九住心則進一步無功用行。<sup>214</sup>

由以上討論可見，有了六種資糧，以正確的坐姿，選取適當的所緣境，然後長時精進地修習三摩地，才有可能成辦具相的奢摩他。如果只是隨意地修習一、二次，就放棄修行，是一定不可能成辦的。就像煮開水一樣，如果沒有連續地加熱，直到煮開為止，只是偶爾放在爐上燒一下，就拿下來放很久，加熱的時間短，不加熱的時間長，是永遠煮不開的。下表是九住心、六力、四種作意的對應關係。

---

<sup>214</sup> 《廣論》，頁 379-380。

表一、九住心、六力、四種作意的關係

九住心	六力	四種作意
內住	聽聞力	力勵運轉作意 (有間缺)
續住	思惟力	
安住	憶念力	有間缺運轉作意 (有力勵)
近住		
調伏	正知力	
寂靜		
最極寂靜	精進力	無間缺運轉作意
專注一趣		
平等住	串習力	無功用運轉作意

修心的次第在調象圖<sup>215</sup>中有清楚地描繪，其中僧人代表奢摩他的修行者，僧人手中的繩索代表正念，利鉤代表正知；大象代表內心，大象的黑色代表沉沒；猴子代表流散，猴子的黑色代表掉舉，兔子代表微細的沉沒。爬坡由下而上是九住心的昇進，之字型上坡的不同路段及最後的打坐處代表六力，火焰的大小代表正念、正知的力道強弱，路途上的鏡子、鉞、裝香水的海螺、水果、布料分別代表色、聲、香、味、觸等五欲的障礙。圖中代表九住心的過程如下。

- (1) 內住：象與猴皆全身黑色，大象跟著猴子跑。僧人知道要追象，但是象跟著猴子狂奔，完全追不上。雖然刻意提起正念、正知，但是效果有限。這最初的路段，是聽聞力的階段。
- (2) 續住：象與猴的頭上露出白色，開始有點明分與住分。象還是跟著猴子走，速度已經變慢，僧人雖然追不上，但距離稍微拉近。過一個彎道，第二個路段是思惟力的階段。前二住心，僧人必須努力追趕，屬於力勵運轉作意。
- (3) 安住：象與猴的整個頭都變成白色，且回頭看人，象徵可以覺察心中的沉沒與流散；僧人的繩索已經綁到大象，表示念力起了作用，但是仍被大象牽著走。此時兔子現身，開始見到微細沉沒，但是多半是黑色的。

<sup>215</sup> 宗喀巴大師造論，日宗仁波切釋論，釋如性恭譯：《菩提道次第略論講記》第三冊，日宗寶鬘1，(台北，2017年)，頁150。



- (4) 近住：象與猴的前腳變成白色，兔子的黑色也減少，表示漸能安住，但猴子仍在象的前面，僧人仍在象後方。第三、四住心在第三個路段，是憶念力的階段，僧人主要用繩索綁住大象。
- (5) 調伏：象、猴、兔子的前半身變成白色，猴子拉象的尾巴跟在象的後面，代表掉舉已失去主導。此時象跟在僧人的後面，僧人回頭用利鉤調伏大象，繩索已不用拉緊，表示能用正知對治沉掉。
- (6) 寂靜：象與猴只剩後腳和尾巴還是黑色，兔子已經消失，僧人不用特別觀照大象，就可以牽著大象信步向前。第五、六住心在第四個路段，是正知力的階段，火焰已經變小，除了繩索還綁著之外，主要使用利鉤。
- (7) 最極寂靜：象只剩最後一點黑色，僧人不需使用繩索與利鉤，就能和緩地跟著象走，在最後面落單的猴子已經走不動，看不到黑色了。由第三到第七住心，都有猴子，或者加上兔子，黑色也還未褪盡，屬於有間缺運轉作意。
- (8) 專注一趣：大象完全變成白色，猴子也消失了，大象安穩地跟著僧人前進。第七、八住心在第五個路段，是精進力的階段，已經沒有火焰。此外，第八住心已經沒有黑色，屬於無間缺運轉作意。
- (9) 平等住：僧人自在地打坐修定，大象溫馴地躺在旁邊，但不像猴與兔，大象並不會消失。第九住心是終點，在路的盡頭、樹下，是串習力的階段，同時也屬於無功用運轉作意。

在第九住心的僧人心中出現彩虹，僧人可以騰空飛翔，代表得到身輕安；僧人可以在象的背上打坐，代表得到心輕安，此時已成就具相的奢摩他，如下一節所敘。

彩虹分為二道，一道上面有火焰，此時僧人騎在象的背上，手持智慧寶劍，代表止觀雙運，斬斷無明。



圖一、調象圖

## 第五節、具相奢摩他的標準與目的

若如前說精勤修習，九住心可以次第而生。當第九住心生起時，可以完全遠離微細的沉掉，而能長時間修習，且不待功用就可以使三摩地任運而轉，然而是否真實成就奢摩他，還要看是否得到殊勝輕安。如果沒有得到殊勝輕安，還不是具相的奢摩他，是奢摩他的隨順，為欲界地所攝。即使能夠心無分別地專注在所緣上，出了定後能結合行、住、坐、臥等威儀，還只是欲界的心一境性；惟有殊勝的身心輕安，加上對所緣境能夠自在地安住，具足這二個條件，才是成就具相奢摩他的標準<sup>216</sup>，此為上二界所攝，也就是近分地以上的定。

要注意的是，第九住心之後的殊勝輕安，並非前面八斷行中的第四者，那裏只是一般的輕安，而這裏的殊勝輕安，是斷除了身心粗重，遣除了煩惱的障礙，例如身體沉重、不調柔、不能久坐等身粗重，以及喜歡運轉、攀緣善境等心粗重都得以遣除，對於修習善行可以隨心所欲，身心極為調柔自在：

如安慧論師云：「身堪能者，謂於身所作事輕利生起。心堪能者，謂趣正思惟，令心適悅輕利之因心所有法，由此相應於所緣境無滯運轉，是故名為心堪能性。」

<sup>217</sup>

其實從第一住心開始，就有少分的身輕安與心輕安，只是非常輕微，不容易察覺。隨著九住心的次第，輕安逐漸增長，最後達到圓滿、明顯的殊勝輕安，容易察覺。即將發生眾相圓滿輕安的前兆，是勤於修定的行者，在其頭頂上有被重物壓著的感覺，但是並非不舒服，而是沉重而溫暖，在這之後立刻可以遠離心粗重性，也就是心輕安率先生起。<sup>218</sup>接著依靠內心調柔的輕安，會有風入身中，遍滿全身，好像冷氣吹入心中，每吹一下，身體的粗重性就減輕，感覺全身的毛孔都在微笑，得以遠離身粗重性，生起身輕安<sup>219</sup>，這個身輕安是非常舒適的內在身體觸塵，屬於色法，並非心所有法中的樂受。<sup>220</sup>身輕安開始生起時，由於風力使得身體極為舒服，讓心中的喜樂層次更高，之後輕安的勢力慢慢變得微弱，但是並非輕安消失，而是一開始太過強盛，令心動搖，待其逐漸退弱，殊勝高妙、沒有散動的輕安還是無時無刻伴隨著三摩地。然後心的歡喜也逐漸減退，得以堅固地住在所緣境上，遠離歡喜晃動的不寂靜，這時才獲得真實具相的奢摩他，或者稱

<sup>216</sup> 《廣論》，頁 381，「修次中編云：「如是修習奢摩他者，若時生起身心輕安，如其所欲，心於所緣獲得自在，應知爾時生奢摩他。」」

<sup>217</sup> 《廣論》，頁 382-383。

<sup>218</sup> 《廣論》，頁 383，「將發如是眾相圓滿易了輕安，所有前相，謂勤修定補特伽羅，於其頂上似重而起，然其重相非不安樂。此生無間，即能遠離障礙樂斷諸煩惱品心粗重性，即先生起能對治彼心輕安性。」

<sup>219</sup> 《廣論》，頁 383-384，「次依內心調柔輕安生起力故，有能引發身輕安因風入身中，由此風大徧全身分，身粗重性皆得遠離，諸能對治身粗重性，身輕安性即能生起。此亦由其調柔風力，徧一切身狀似滿溢。」

<sup>220</sup> 《廣論》，頁 384，「此身輕安謂極悅意內身觸塵，非心所法」。

為有作意，這是定地中最下邊際的作意，也就是初禪近分地所攝的正奢摩他。<sup>221</sup>

有作意的相狀如下：得到色界所攝的下品定，身心輕安，心一境性，能夠修習世間的粗靜相道，或出世間的諦相道淨除煩惱，下座後再上座也能很快生起身心輕安，貪欲、睡眠等五蓋不太現起，即使出定了，行住坐臥仍伴隨有少分的身心輕安。由奢摩他的心一境性住定之後，可以很快引發身心輕安；而輕安增長，又更增強心一境性的奢摩他，二者互相輾轉增上。總而言之，遣除了心粗重後，風與心合為一體，其中心可以喻為騎士，而風可以喻為馬，之後身便生起微妙殊勝的輕安。<sup>222</sup>

若如前說，第九住心時不用策勵，就能無功用行，心任運轉，具沒有分別的住分，盡除微細沉沒，又有堅固的明分；至於身輕安，則是由風大種帶來身心安樂；此外，貪欲等蓋、各種煩惱多不現行，即使出定也還有輕安。如此種種相狀常被誤認為已入大乘道，甚至由於身心舒適，具備住分與明分，就以為是無上瑜伽中，具備所有德相的圓滿次第，這些完全都是錯誤的觀念。其實這樣的三摩地還不能說是入小乘道，更別說入大乘道。要修初禪便是依此定而生，觀欲界過患，及觀初禪功德；外道要達到無色界無所有處以下諸地，也是依此近分定不斷向上，所以這樣的定是內外道相共的。必須沒有顛倒的通達無我見解，善於覺察三有的過失而厭離生死，有出離心攝持的止，才算是解脫道；若再加上菩提心攝持的止，才能算是大乘道。也就是說，由定本身不能判別進入何道，必須看是由何意樂攝持才得以決定。<sup>223</sup>

九住心的次第只是修止，並非修毘鉢舍那。應當先有空正見的觀慧，然後遠離沉掉，修無分別，才是甚深的空三摩地，並非修止時的不觀察修就是在修空性。開始修觀時，也要以觀察慧透過思擇來修，如果將一切分別作意都當作是執著而棄捨，沒有得到無我的正見，把沒有分別當作在修甚深空性的毘鉢舍那，是支那堪布錯誤的看法。有身心輕安，境相明顯，又無分別，只要是奢摩他即可辦到，未必緣在空的所緣境上，若是誤以為這樣就是能斷除三界輪迴的毘鉢舍那，並因此而起增上慢，未得謂得，未證言證，最後卻發現煩惱無法根除，便生起邪見，認為沒有阿羅漢，質疑佛陀教法，就大錯特錯了。

224

有了境相明顯，又無分別的殊勝三摩地，其目的是為了生起能斷煩惱的毘鉢舍那。這樣的三摩地再怎麼修，也只能壓伏煩惱，還不能斷除欲界的煩惱，更何況要永遠斷盡一切煩惱。接下來要修的毘鉢舍那分為二種，一者是外道修的世間道毘鉢舍那，觀下地的過患及上地的功德，修粗靜相漸次而昇，只能暫時壓伏煩惱現行；另一者則是佛門內

---

<sup>221</sup> 《廣論》，頁 384。

<sup>222</sup> 《廣論》，頁 385。

<sup>223</sup> 《廣論》，頁 386。

<sup>224</sup> 《廣論》，頁 388-389。

道修的出世間道毘鉢舍那，觀四諦十六行相，通達無我正見，可以永遠斷除煩惱的種子。這相當於前面所敘的二種淨惑所緣，若有前者則可稱為圓滿，但是沒有前者也沒關係，主要是後者必不可少。即使沒有色界以上的靜慮與無色界的定，只要達到初禪未到地定所攝的具相奢摩他，由之修習毘鉢舍那，證得無我真義，就可以脫離生死的繫縛得到解脫；反之如果不能通達無我，只修粗靜相除滅無所有處以下所有現行煩惱，達到無色界最高的非想非非想處，仍然不能脫離生死。由此可見，無論外道、內道要壓伏煩惱，或斷除煩惱，都要以奢摩他為基礎；大、小二乘，顯教、密教，也都要修奢摩他，除了密教中的所緣，如本尊、三昧耶、種子字等，和顯教稍有差別，以及生定的方法稍有不同之外，要斷除懈怠等五過失，還有使用正念、正知獲得九住心，引發身心輕安等過程都是相同的。總之，沒有達到初禪的近分定，是不可能獲得緣起性空的毘鉢舍那真實證德。

225



---

<sup>225</sup> 《廣論》，頁 389-392。



## 第四章、《菩提道次第廣論》和其他經論

### 關於奢摩他修持的比較

《廣論》結合大乘二大學派的傳承，也就是中觀的深觀見與唯識的廣行，其中雖然毘鉢舍那的內涵依中觀應成派之見，奢摩他的內涵卻以唯識瑜伽行為準則，因為彌勒菩薩與無著、世親對於修持奢摩他次第有詳細的解說。在上一章探究完《廣論》的奢摩他修持後，本章將分別介紹《瑜伽師地論》、《解深密經》、《辯中邊論》、《大念處經》，並分析其中奢摩他的修行方式，以和前章《廣論》的內容做比較。其中《瑜伽師地論》介紹的是〈本地分〉中的聲聞地，也是《廣論》的〈奢摩他〉章中引用最多的來源；《解深密經》是唯識瑜伽行派的主要經典；而《辯中邊論》中以八斷行斷除五過失則是《廣論》引用的重點。《大念處經》是南傳佛教主要依據的止觀經典，其中介紹了多種所緣境，可以和《廣論》所列舉者作比較。

#### 第一節、《瑜伽師地論》中的奢摩他內涵

《瑜伽師地論》是瑜伽行唯識學派的主要論典之一，相傳是無著在禪定中，上升至兜率內院聽彌勒菩薩說法，得到此論而流傳後世。漢譯本以玄奘法師所翻的一百卷最為完整，分為五分，前面一到五十卷的〈本地分〉說明三乘十七地的意涵，接著從五十一到八十卷的〈攝抉擇分〉解釋本地分十七地中的深隱要義，八十一到八十二卷的〈攝釋分〉將四部阿含的經義分成數類，再加以統攝，八十三到八十四卷的〈攝異門分〉解說阿含經內用不同的名稱，表達相同的內容，最後八十五到一百卷的〈攝事分〉解釋三藏的要義。<sup>226</sup>《瑜伽師地論》是玄奘法師為了貫通佛陀教法，決心西行到印度求法的主要原因，他在當時中印度摩揭陀國的佛教中心——那爛陀寺，向該寺的住持戒賢論師，也是世親的再傳弟子，學習過《瑜伽師地論》三遍。回到中國後，在唐太宗的支持下，玄奘法師成立譯經院，翻譯帶回中國的諸多經典，且他本人對於唯識最感興趣，創立法相唯識宗，因此玄奘的譯本應當最為精準、可靠。漢傳的《瑜伽師地論》是彌勒菩薩說，藏地的《瑜伽師地論》則是無著菩薩造，後人認為無著是為了提高著作的權威性，所以才假託受到彌勒的啟示；另外一些學者，則主張彌勒真有其人，而且是無著的老師。近代學者大都認為《瑜伽師地論》不是個人獨立創作，而是〈本地分〉先完成後，〈攝抉擇分〉以下四分再逐漸增補而成。<sup>227</sup>

瑜伽師指的是瑜伽行者，也就是修習種種觀行，進而傳授瑜伽諸法之師。《瑜伽師

<sup>226</sup> 妙境長老講述：《瑜伽師地論本地分講記》卷一-卷三（新北：法雲出版社，2013年），頁71。

<sup>227</sup> 釋如石：《現觀莊嚴論一滴》（台北：法鼓文化，2002年），頁13-14。

地論》為了利益一切有情，全面有次第地介紹佛法，從最初的人天善法，到聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘的修行內涵，都做詳盡的解說，無論是哪種根器的眾生，都可以由之受益。長達一百卷的《瑜伽師地論》中，佔了一半分量的〈本地分〉內含十七地，詳細解釋三乘的境、行、果，修道的資糧以及次第，十七地中的前九地屬於境，包括五識身相應地（第一地）、意地（第二地）、有尋有伺地（第三地）、無尋唯伺地（第四地）、無尋無伺地（第五地）、三摩呬多地（第六地）、非三摩呬多地（第七地）、有心地（第八地）、無心地（第九地）；中間的六地屬於行，包括聞所成地（第十地）、思所成地（第十一地）、修所成地（第十二地）、聲聞地（第十三地）、獨覺地（第十四地）、菩薩地（第十五地）；最後二地屬於果，包括有餘依地（第十六地）、無餘依地（第十七地）。<sup>228</sup>這十七地中，五識身相應地、非三摩呬多地、有心地、無心地、獨覺地、有餘依地、無餘依地等所佔篇幅較少，其它幾地多半約有二到三卷的份量，而聲聞地則長達近十四卷，菩薩地更是接近十六卷的長度，可見聲聞乘及菩薩乘的修行最需要詳細地解說。由於聲聞地中所闡敘的修行內涵和本文直接相關，《廣論》中奢摩他的修持次第也一再引用聲聞地，因此以下將略述聲聞地中的相關文意。

聲聞地又分為四個瑜伽處，其中初瑜伽處為《瑜伽師地論》的第二十一到二十五卷，第二瑜伽處為《瑜伽師地論》的第二十六到二十九卷，第三瑜伽處為《瑜伽師地論》的第三十到三十二卷，第四瑜伽處為《瑜伽師地論》的第三十三卷到三十四卷的前半。論中對於每一個名相都做清楚的定義，包含完整的修行次第，並透過問答的方式，彰顯深廣的內涵，無疑是瑜伽行者的最佳修持依據，以下只能略舉綱目，以管窺天。對於《廣論》中提到的聲聞地內涵，或是註明在聲聞地中廣為解釋者，將引用玄奘法師的譯文以做參照，並用韓清淨所作的科判加以句讀。<sup>229</sup>

## 一、初瑜伽處

初瑜伽處中，將聲聞地分為種性地、趣入地、出離地來討論。種性地中提到住種性的補特伽羅有種子法，若遇勝緣便能證得涅槃，而如今卻尚未般涅槃，是因為生無暇、放逸過、邪解行、有障過等四個緣故。若能修集依四諦法增上所有教授教誡他音，加上內心如理作意這二個勝緣，加上修集自圓滿、他圓滿、善法欲、正出家、戒律儀、根律儀、於食知量、初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽、正知而住、樂遠離、清淨諸蓋、依三摩地等十二個劣緣而得般涅槃。進而辨明無涅槃法的補特伽羅相狀，以及各種安住種性的補特伽羅。趣入地探討趣入自性與趣入建立的差別，其中提到最快般涅槃者，也要經過三生：第一生最初趣入，第二生修令成熟，第三生已修成熟，可能此身便得般涅槃。趣入

<sup>228</sup> 妙境長老講述：《瑜伽師地論本地分講記》卷四-卷七（新北：法雲出版社，2016年），頁1。

<sup>229</sup> 玄奘法師譯，韓清淨科判，林崇安編輯：〈瑜伽師地論·本地分《聲聞地並科判》〉，佛法教學系列：C5（中壢：內觀教育基金會，2003年）。

地最後分辨已得趣入補特伽羅的各種相狀。

出離地是聲聞地的主要內涵，可以分為由世間道而趣離欲，還有由出世道而趣離欲。初瑜伽處的後半談的是出離地的離欲資糧，略說即是自圓滿、他圓滿、善法欲，廣辨則有以下十一點：戒律儀、根律儀、於食知量、初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽、正知而住、善友性、聞思正法、無障、惠捨、沙門莊嚴。其中對於戒律儀有相當篇幅的辨析，例如談到「於微小罪見大怖畏」<sup>230</sup>。在初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽中，提到在經行時，免除昏沉、睡眠蓋的方法：

於經行時，隨緣一種淨妙境界，極善示現、勸導、讚勵、慶慰其心，謂或念佛、或法、或僧、或戒、或捨、或復念天。或於宣說昏沈、睡眠過患相應所有正法，於此法中為除彼故，以無量門訶責毀些昏沈、睡眠所有過失，以無量門稱揚讚歎昏沈、睡眠永斷功德，所謂契經、應頌、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法及以論議。為除彼故，於此正法聽聞受持，以大音聲，若讀、若誦，為他開示，思惟其義，稱量觀察。或觀方隅，或瞻星月諸宿道度，或以冷水洗灑面目。<sup>231</sup>

在無障中，略說有三種障，其中寂靜障能障奢摩他與毘鉢舍那，奢摩他障包括諸放逸及住非處，毘鉢舍那障則包括樂自恃舉及掉亂。

## 二、 第二瑜伽處

第二瑜伽處首先列出能證出離的二十八種補特伽羅品類差別，並由十一種差別道理建立各種補特伽羅。接著重點是對所緣的描敘，包括遍滿所緣境事、淨行所緣境事、善巧所緣境事、淨惑所緣境事四種。遍滿所緣境事又分為有分別影像、無分別影像、事邊際性、所作成辦四者，其中對於奢摩他品所攝的無分別影像有如下的敘述：

謂修觀行者，受取如是影像相已，不復觀察、簡擇、極簡擇、遍尋思、遍伺察，然即於此所緣影像，以奢摩他行寂靜其心，即是九種行相令心安住。謂令心內住、等住、安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜、一趣、等持。彼於爾時成無分別影像所緣，即於如是所緣影像，一向一趣安住其念，不復觀察、簡擇、極簡擇、遍尋思、遍伺察。是名無分別影像。即此影像亦名影像，亦名三摩地相，亦名三摩地所行境界，亦名三摩地口，亦名三摩地門，亦名作意處，亦名內分別體，亦名光影。如是等類當知名為：所知事同分影像諸名差別。<sup>232</sup>

<sup>230</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 402 下。

<sup>231</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 412 上。

<sup>232</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 427 中。



然後引用佛陀對長老頡隸伐多的開示，關於勤修觀行的瑜伽師，如何選擇適當的所緣以安住其心：

謂彼比丘若唯有貪行，應於不淨緣安住於心，如是名為：於相稱緣安住其心。若唯有瞋行，應於慈愍安住其心。若唯有癡行，應於緣性緣起安住其心。若唯有慢行，應於界差別安住其心。若唯有尋思行，應於阿那波那念安住其心。如是名為：於相稱緣安住其心。頡隸伐多！又彼比丘若愚諸行自相，愚我有情命者生者能養育者補特伽羅事，應於蘊善巧安住其心。若愚其因。應於界善巧安住其心。若愚其緣，應於處善巧安住其心。若愚無常苦空無我，應於緣起處非處善巧安住其心。若樂離欲界欲，應於諸欲麤性諸色靜性安住其心。若樂離色界欲，應於諸色麤性無色靜性安住其心。若樂通達，及樂解脫遍一切處薩迦耶事，應於苦諦集諦滅諦道諦安住其心。是名比丘勤修觀行是瑜伽師，於相稱緣安住其心。<sup>233</sup>

接著對淨行所緣包含的不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那念等所緣差別，善巧所緣包含的蘊善巧、界善巧、處善巧、緣起善巧、處非處善巧，以及觀下地麤性、上地靜性的世俗道淨惑所緣，和由苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦所成的出世間道淨惑所緣，有仔細的解說。

第二瑜伽處的後半論述「教授」分為無倒教授、漸次教授、教教授、證教授等四者；「學」分為增上戒學、增上心學、增上慧學等三勝學；有空解脫門、無願解脫門、無相解脫門等三解脫門；「隨順學法」則含十種違逆學法，及其對治的十種隨順學法：不淨想、無常想、無常苦想、苦無我想、厭逆食想、一切世間不可樂想、光明想、離欲想、滅想、死想，其中光明想包括法光明、義光明、奢摩他光明、毘鉢舍那光明四者，另外也有宿因、隨順教、如理加行、無間殷重所作、猛利樂欲、持瑜伽力、止息身心麤重、數數觀察、無有怯弱、離增上慢等十種隨順學法。「瑜伽壞」分為畢竟瑜伽壞、暫時瑜伽壞、退失所得瑜伽壞、邪行所作瑜伽壞；「瑜伽」分為信、欲、精進、方便等四瑜伽；「作意」分為力勵運轉作意、有間運轉作意、無間運轉作意、無功用運轉作意等四作意，或者隨順作意、對治作意、順清淨作意、順觀察作意等四；對所緣境正作意時，要思惟所緣相、因緣相、應遠離相、應修習相等四相，其中應遠離相包含沉相、掉相、著相、亂相。「瑜伽師所作」分為所依滅、所依轉、遍知所緣、愛樂所緣等四；「修瑜伽師」分為初修業瑜伽師、已習行瑜伽師、已度作意瑜伽師等三種，其中初修業者又分為於作意初修業者、淨煩惱初修業者：

云何於作意初修業者？謂初修業補特伽羅安住一緣，勤修作意，乃至未得所修作意，未能觸證心一境性。云何淨煩惱初修業者？謂已證得所修作意，於諸煩惱欲

<sup>233</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 428 上。

淨其心，發起攝受正勤，修習了相作意，名淨煩惱初修業者。<sup>234</sup>

「瑜伽修」分為想修、菩提分修二者，接著便對三十七菩提分法：四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道作詳細的解說。四念住中的身念住含三十五身相，受念住有二十一受或九種受，心念住有二十種心，法念住有二十種法。在四正斷中，對於策心、持心有以下的描敘：

言策心者，謂若心於修奢摩他一境性中，正勤方便，於諸未生惡不善法，為令不生，廣說乃至於其已生一切善法，為欲令住、令不忘失、令修圓滿，由是因緣其心於內，極略下劣或恐下劣，觀見是已，爾時隨取一種淨妙舉相，慇懃策勵，慶悅其心。是名策心。云何持心？謂修舉時，其心掉動或恐掉動，觀見是已，爾時還復於內，略攝其心，修奢摩他。是名持心。<sup>235</sup>

四神足處，談欲三摩地、勤三摩地、心三摩地、觀三摩地等四個三摩地，以及欲、策勵、信、安、念、正知、思、捨等八斷行，或名勝行。七覺支處，提到擇法覺支、精進覺支、喜覺支三者為毘鉢舍那品所攝，安覺支、定覺支、捨覺支三者為奢摩他品所攝，念覺支則通二品所攝。八正道處，提到正見、正思惟、正精進為慧蘊所攝，正語、正業、正命為戒蘊所攝，正念、正定為定蘊所攝；八支聖道又可立為無所作及住所作二種，前者包含正語、正業、正命，後者包含屬於毘鉢舍那的正見、正思惟、正精進，以及屬於奢摩他的正念、正定。第二瑜伽處的最後論述「修果」分為預流果、一來果、不還果、最上阿羅漢果等四沙門果，這裏提到貪等行者、等分行者、薄塵行者的差別：

又於此中，貪瞋癡慢尋思行者，彼先應於淨行所緣淨修其行，然後方證心正安住。彼於各別所緣境界，定由所緣差別勢力，勤修加行。若等分行補特伽羅，隨所愛樂攀緣彼境勤修加行，如是勤修唯令心住，非淨其行。如等分行補特伽羅，薄塵行者當知亦爾。而彼諸行，有其差別。謂貪等行者勤修行時，要經久遠方證心住。等分行者勤修行時，不甚久遠能證心住。薄塵行者勤修行時，最極速疾能證心住。問：前已廣說有貪等行補特伽羅行相差別，其等分行及薄塵行補特伽羅，有何行相？答：等分行者，如貪等行補特伽羅所有行相一切具有，然彼行相非上非勝，如貪等行，隨所遇緣有其差別施設，此行與彼相似。其薄塵行補特伽羅行相差別者，謂無重障，最初清淨，資糧已具，多清淨信，成就聰慧，具諸福德，具諸功德。無重障者，謂無三障。何等為三？一者、業障；二、煩惱障；三、異熟障。

<sup>236</sup>

「補特伽羅異門」分為沙門、婆羅門、梵行、苾芻、精勤、出家等六種；補特伽羅

<sup>234</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 439 中。

<sup>235</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 443 上。

<sup>236</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 445 下-頁 446 上。

可略分為有堪能者、無堪能者、善知方便者、不善知方便者、有無間修者、無無間修者、已串修習者、未串修習者等八種；補特伽羅建立因緣，則略分為（1）由根差別故，有根已成熟及根未成熟；（2）由瑜伽差別故，有善知瑜伽及不善知瑜伽；（3）由加行差別故，有有無間慳重修及無無間慳重修；（4）由時差別故，有已長時修道及未長時修道。「魔」分為蘊魔、煩惱魔、死魔、天魔等四種，造成出離善法欲，耽著諸欲增上力等魔事。有三因緣，使得正修行者精勤發趣，卻空無有果：由諸根未積集故、由教授不隨順故、由等持力微劣故。

### 三、 第三瑜伽處

第三瑜伽處一開始談初修業者，應當於以下四處安住正念：專求領悟無難詰心處、深生恭敬無憍慢心處、唯求勝善非顯己能處、純為安立自他善根非求利養恭敬名聞處，然後往詣善達瑜伽之軌範師或親教師。而老師為了安立初修業者瑜伽作意，應當以慈愍柔軟言詞讚勵慶慰，稱揚其修斷功德，然後提出以下四種審問處法：汝已一向歸佛、法、僧，非外道師及彼邪法弟子眾不？汝已最初淨修梵行，善淨尸羅正直見不？汝已於其總標別辯諸聖諦法，若少、若多、聞受持不？汝於涅槃深心信解，為證寂滅而出家不？接著以四種處所、四因緣而正尋求，再以護養定資糧處、遠離處、心一境性處、障清淨處、修作意處等五處安立，第三瑜伽處主要內容便是對此五處詳加解釋。

遠離包含處所圓滿、威儀圓滿、遠離圓滿。對於五種處所圓滿的敘述如下：

謂若處所從本已來形相端嚴，眾所意見清淨無穢，園林池沼悉皆具足，清虛可樂，地無高下處無毒刺，亦無眾多輒石瓦礫，能令見者心生清淨，樂住其中修斷加行，心悅心喜任持於斷，是名第一處所圓滿。又若處所晝無憤鬧，夜少音聲，亦少蚊虻、風日、蛇蠍諸惡毒觸，是名第二處所圓滿。又若處所無惡師子、虎豹、豺狼、怨敵、盜賊、人、非人等諸恐怖事，於是處所身意泰然，都無疑慮，安樂而住，是名第三處所圓滿。又若處所隨順身命眾具易得，求衣服等不甚艱難，飲食支持無所匱乏，是名第四處所圓滿。又若處所有善知識之所攝受，及諸有智同梵行者之所居止，未開曉處能正開曉，已開曉處更令明淨，甚深句義以慧通達，善巧方便殷勤開示，能令智見速得清淨，是名第五處所圓滿。<sup>237</sup>

威儀圓滿中則提到結跏趺坐的五種因緣：

謂於晝分，經行、宴坐。於初夜分，亦復如是。於中夜分，右脇而臥。於後夜分，疾疾還起，經行、宴坐。即於如是圓滿臥具，諸佛所許大小繩床、草葉座等，結加趺坐，乃至廣說。何因緣故結加趺坐？謂正觀見五因緣故。一、由身攝斂速發

<sup>237</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 450 上。

輕安，如是威儀順生輕安最為勝故。二、由此宴坐能經久時，如是威儀不極令身速疲倦故。三、由此宴坐是不共法，如是威儀外道他論皆無有故。四、由此宴坐形相端嚴，如是威儀令他見已極信敬故。五、由此宴坐佛佛弟子共所開許，如是威儀一切賢聖同稱讚故。正觀如是五種因緣，是故應當結加趺坐。<sup>238</sup>

遠離圓滿包含身遠離與心遠離。

對於心一境性的定義如下：

云何心一境性？謂數數隨念同分所緣，流注無罪適悅相應，令心相續，名三摩地，亦名為善心一境性。何等名為：數數隨念？謂於正法，聽聞受持，從師獲得教誡教授增上力故，令其定地諸相現前，緣此為境，流注、無罪適悅相應，所有正念隨轉安住。<sup>239</sup>

九種心住的心一境性，屬於奢摩他品，四種慧行的心一境性，則屬於毘鉢舍那品。九種心住的說明如下：

謂有苾芻令心內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣，及以等持，如是名為：九種心住。云何內住？謂從外一切所緣境界，攝錄其心，繫在於內，令不散亂，此則最初繫縛其心，令住於內，不外散亂。故名內住。云何等住？謂即最初所繫縛心，其性麤動，未能令其等住、遍住故，次即於此所緣境界，以相續方便、澄淨方便，挫令微細，遍攝令住，故名等住。云何安住？謂若此心雖復如是內住、等住，然由失念於外散亂。復還攝錄安置內境，故名安住。云何近住？謂彼先應如是如是親近念住，由此念故，數數作意，內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。云何調順？謂種種相令心散亂，所謂色、聲、香、味、觸相，及貪瞋癡、男女等相故，彼先應取彼諸相為過患想。由如是想增上力故，於彼諸相，折挫其心，不令流散，故名調順。云何寂靜？謂有種種欲、恚、害等諸惡尋思，貪欲蓋等諸隨煩惱，令心擾動，故彼先應取彼諸法為過患想。由如是想增上力故，於諸尋思及隨煩惱，止息其心，不令流散，故名寂靜。云何名為：最極寂靜？謂失念故，即彼二種暫現行時，隨所生起諸惡尋思及隨煩惱，能不忍受，尋即斷滅、除遣、變吐，是故名為最極寂靜。云何名為：專注一趣？謂有加行有功用，無缺無間三摩地相續而住，是故名為專注一趣。云何等持？謂數修、數習、數多修習為因緣故，得無加行無功用任運轉道，由是因緣，不由加行、不由功用，心三摩地任運相續無散亂轉，故名等持。<sup>240</sup>

<sup>238</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 450 上-中。

<sup>239</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 450 中-下。

<sup>240</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 450 下-頁 451 上。

要成辦九種心住，須由六種力：聽聞力、思惟力、憶念力、正知力、精進力、串習力，其關係如下：

初由聽聞、思惟二力，數聞、數思增上力故，最初令心於內境住；及即於此相續方便、澄淨方便等遍安住。如是於內繫縛心已，由憶念力，數數作意，攝錄其心，令不散亂，安住、近住。從此已後，由正知力，調息其心，於其諸相諸惡尋思、諸隨煩惱，不令流散，調順、寂靜。由精進力，設彼二種暫現行時，能不忍受，尋即斷滅、除遣、變吐，最極寂靜、專注一趣。由串習力，等持成滿。<sup>241</sup>

至於九種心住和四種作意的對應則是

即於如是九種心住，當知復有四種作意。一、力勵運轉作意；二、有間缺運轉作意；三、無間缺運轉作意；四、無功用運轉作意。於內住、等住中，有力勵運轉作意。於安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜中，有有間缺運轉作意。於專注一趣中，有無間缺運轉作意。於等持中，有無功用運轉作意。<sup>242</sup>

毘鉢舍那是在依止內心奢摩他下，對諸法能正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察等四種慧行。可以分為唯隨相行毘鉢舍那、隨尋思行毘鉢舍那、隨伺察行毘鉢舍那等三門。而尋思的對象，則有義、事、相、品、時、理等六事。奢摩他與毘鉢舍那互為依止，得以輾轉增勝：「彼由奢摩他為依止故，令毘鉢舍那速得清淨。復由毘鉢舍那為依止故，令奢摩他增長廣大。」<sup>243</sup>之後提到有九種白品所攝的加行：相應加行、串習加行、無倒加行、不緩加行、應時加行、解了加行、無厭足加行、不捨輒加行、正加行。其中應時加行談到修習止相、觀相、舉相、捨相的定義及時機分別如下：

云何為止？謂九相心住，能令其心無相、無分別，寂靜、極寂靜、等住、寂止，純一無雜，故名為止。云何止相？謂有二種。一、所緣相；二、因緣相。所緣相者，謂奢摩他品所知事同分影像，是名所緣相。由此所緣，令心寂靜。因緣相者，謂依奢摩他所熏習心，為令後時奢摩他定皆清淨故，修習瑜伽毘鉢舍那所有加行，是名因緣相。云何止時？謂心掉舉時，或恐掉舉時，是修止時。又依毘鉢舍那所熏習心，為諸尋思之所擾惱及諸事業所擾惱時，是修止時。<sup>244</sup>

云何為觀？謂四行、三門、六事差別所緣觀行。云何觀相？謂有二種。一、所緣相；二、因緣相。所緣相者，謂毘鉢舍那品所知事同分影像。由此所緣令慧觀察。因緣相者，謂依毘鉢舍那所熏習心，為令後時毘鉢舍那皆清淨故，修習內心奢摩

<sup>241</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 451 上-中。

<sup>242</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 451 上-中。

<sup>243</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 455 中。

<sup>244</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 456 上。

他定所有加行。云何觀時？謂心沈沒時，或恐沈沒時，是修觀時。又依奢摩他所熏習心，先應於彼所知事境如實覺了，故於爾時是修觀時。<sup>245</sup>

云何為舉？謂由隨取一種淨妙所緣境界，顯示、勸導、慶慰其心。云何舉相？謂由淨妙所緣境界，策勵其心，及彼隨順發勤精進。云何舉時？謂心沈下時，或恐沈下時。是修舉時。<sup>246</sup>

云何為捨？謂於所緣心無染污心平等性，於止觀品調柔正直任運轉性及調柔心有堪能性，令心隨與任運作用。云何捨相？謂由所緣令心上捨，及於所緣不發所有太過精進。云何捨時？謂於奢摩他毘鉢舍那品所有掉舉心已解脫，是修捨時。<sup>247</sup>

接著說明能令心淨除諸障的四個因緣：遍知自性、遍知因緣、遍知過患、修習對治。關於心一境性與身心輕安輾轉增勝的論述如下：

正修行者如如毘鉢舍那串習清淨增上力故，增長廣大。如是如是能生身心所有輕安，奢摩他品當知亦得增長廣大如如身心獲得輕安，如是如是於其所緣心一境性轉得增長，如如於緣心一境性轉復增長，如是如是轉復獲得身心輕安。心一境性，身心輕安，如是二法展轉相依展轉相屬，身心輕安心一境性，如是二法若得轉依方乃究竟，得轉依故於所知事現量智生。<sup>248</sup>

達到奢摩他、毘鉢舍那二種和合平等俱轉，也就是奢摩他、毘鉢舍那雙運轉道。

初修業者對於以上的安立相中，由心一境性與清淨諸障，學習正加行，要勤修調練心作意、滋潤心作意、生輕安作意、淨智見作意等四種作意；而善通達修之瑜伽師則應當教誨取五種相：厭離相、欣樂相、過患相、光明相、了別事相。在了別事處，有以下教誨：

又若汝心雖得寂止，由失念故，及由串習諸相、尋思、隨煩惱等諸過失故，如鏡中面所緣影像，數現在前，隨所生起，即於其中，當更修習不念作意。謂先所見諸過患相增上力故，即於如是所緣境相，由所修習不念作意，除遣散滅，當令畢竟不現在前。<sup>249</sup>

接著善通達修之瑜伽師對於修止觀、修光明、修念住等再做解說，其中對於修光明處，有以下提醒：

<sup>245</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 456 上-中。

<sup>246</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 456 中。

<sup>247</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 456 中。

<sup>248</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 458 上。

<sup>249</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 460 下。

賢首！汝先所取諸光明相，於奢摩他品加行中，及於毘鉢舍那品加行中，皆應作意，如理思惟。若汝能以光明俱心，照了俱心，明淨俱心，無闇俱心，修奢摩他、毘鉢舍那，如是乃為於奢摩他、毘鉢舍那道修光明想。若有最初於所緣境多不分明，數習勝解，其相闇昧，由是因緣，後所修習所有勝解，亦不分明，雖多串習而相闇昧。若有最初於所緣境多分分明，數習勝解，其相明了，由是因緣，後所修習，轉復分明，雖少串習而相明了。<sup>250</sup>

初修業者獲得教誨後，正知具念，從開始正加行，到最初成就心一境性的過程如下：

先發如是正加行時，心一境性，身心輕安微劣而轉，難可覺了。復由修習勝奢摩他、毘鉢舍那，身心澄淨、身心調柔、身心輕安。即前微劣心一境性身心輕安，漸更增長，能引強盛易可覺了，心一境性，身心輕安。謂由因力，展轉引發方便道理，彼於爾時，不久當起強盛易了，身心輕安，心一境性，如是乃至有彼前相，於其頂上似重而起，非損惱相。即由此相，於內起故，能障樂斷諸煩惱品心麤重性，皆得除滅。能對治彼，心調柔性、心輕安性，皆得生起。由此生故，有能隨順起身輕安，風大偏增，眾多大種來入身中，因此大種入身中故，能障樂斷諸煩惱品身麤重性，皆得除遣。能對治彼，身調柔性、身輕安性，遍滿身中，狀如充溢。彼初起時，令心踊躍、令心悅豫，歡喜俱行，令心喜樂，所緣境性於心中現。從此已後，彼初所起輕安勢力漸漸舒緩，有妙輕安隨身而行，在身中轉。由是因緣，心踊躍性漸次退滅，由奢摩他所攝持故，心於所緣寂靜行轉。從是已後，於瑜伽行初修業者名：有作意，始得墮在有作意數。何以故？由此最初獲得色界定地所攝少分微妙正作意故。由是因緣名：有作意。得此作意初修業者有是相狀。謂已獲得色界所攝少分定心，獲得少分身心輕安心一境性，有力有能善修淨惑所緣加行，令心相續滋潤而轉，為奢摩他之所攝護，能淨諸行。雖行種種可愛境中，猛利貪纏亦不生起；雖少生起，依止少分微劣對治，暫作意時，即能除遣。如可愛境，可憎、可愚、可生憍慢、可尋思境，當知亦爾。宴坐靜室暫持其心，身心輕安疾疾生起，不極為諸身麤重性之所逼惱，不極數起諸蓋現行，不極現行思慕，不樂憂慮俱行諸想作意。雖從定起，出外經行，而有少分輕安餘勢，隨身心轉。如是等類，當知是名：有作意者清淨相狀。<sup>251</sup>

#### 四、 第四瑜伽處

第四瑜伽處廣釋修相，分為往世間道，及往出世道二者：

已得作意諸瑜伽師，已入如是少分樂斷，從此已後，唯有二趣更無所餘。何等為

<sup>250</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 461 下。

<sup>251</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 464 下-頁 465 上。

二？一者、世間；二、出世間。彼初修業諸瑜伽師，由此作意，或念：我當往世間趣。或念：我當往出世趣。復多修習如是作意。如於此極多修習，如是如是所有輕安、心一境性，經歷彼彼日夜等位，轉復增廣。若此作意堅固相續強盛而轉，發起清淨所緣勝解，於奢摩他品及毘鉢舍那品善取其相，彼於爾時，或樂往世間道發起加行，或樂往出世道發起加行。<sup>252</sup>

不往出世道，而是往世間道的補特伽羅可分為四種：

問：此中幾種補特伽羅，即於現法，樂往世間道發起加行，非出世道？答：略有四種補特伽羅。何等為四？一、一切外道；二、於正法中根性羸劣，先修止行；三、根性雖利，善根未熟；四、一切菩薩樂當來世證大菩提，非於現法。<sup>253</sup>

往世間道的加行，從欲界到初靜慮，一直到非想非非想處的過程，「謂先於欲界觀為麤性，於初靜慮若定若生，觀為靜性，發起加行離欲界欲，如是乃至發起加行離無所有處欲，當知亦爾。」<sup>254</sup>要離欲界欲的瑜伽師，要透由七種作意：

為離欲界欲勤修觀行諸瑜伽師，由七作意方能獲得離欲界欲。何等名為七種作意？謂了相作意；勝解作意；遠離作意；攝樂作意；觀察作意；加行究竟作意；加行究竟果作意。<sup>255</sup>

其中第六作意的說明如下：

從此倍更樂斷、樂修，修奢摩他、毘鉢舍那，鄭重觀察，修習對治，時時觀察先所已斷，由是因緣，從欲界繫一切煩惱，心得離繫。此由暫時伏斷方便，非是畢竟永害種子。當於爾時，初靜慮地前加行道已得究竟，一切煩惱對治作意已得生起，是名加行究竟作意。<sup>256</sup>

可見不是唯有修習奢摩他，同時也要修習毘鉢舍那。從初靜慮定到第二、第三、第四靜慮定，及空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處定，也都有相應的七種作意。依靜慮等，能入二種無心定：

復次，依靜慮等，當知能入二無心定。一者、無想定；二者、滅盡定。無想定者，唯諸異生由棄背想作意方便能入。滅盡定者，唯諸聖者由止息想受作意方便能入。如是二定，由二作意方便能入。謂無想定，由棄背想作意以為上首，勤修加行，漸次能入。若滅盡定，由從非想非非想處，欲求上進，暫時止息所緣作意以為上

<sup>252</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 465 中。

<sup>253</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 465 中。

<sup>254</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 465 中。

<sup>255</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 465 中-下。

<sup>256</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 465 中。



首，勤修加行，漸次能入。<sup>257</sup>

依止靜慮，亦能發起神境通、宿住通、天耳通、死生智通、心差別通等五種神通。要想引發各種神通，必須修輕舉想、柔軟想、空界想、身心符順想、勝解想、先所受行次第隨念想、種種品類集會音聲想、光明色相想、煩惱所作色變異想、解脫想、勝處想、遍處想等十二想，其中前五想為神境通攝，第六想為宿住通攝，第七想為天耳通攝，第八想為死生智通攝，第九想為心差別通攝。由第十到第十二想，能夠引發最勝諸聖神通，例如變事通、化事通、勝解通等，還能引發無諍願智四無礙解，也就是法無礙解、義無礙解、辭無礙解、辯無礙解等種種功德。聖神通與非聖神通的差別，在於前者能夠如實成辦，堪任有用；而後者則猶如幻化，只可觀見，不堪受用。

修初靜慮者，依下、中、上品，生梵眾天、梵輔天、大梵天；修第二靜慮者，依下、中、上品，生少光天、無量光天、極光淨天；修第三靜慮者，依下、中、上品，生少淨天、無量淨天、遍淨天；修第四靜慮者，依下、中、上品，生無雲天、福生天、廣果天。不還者，依下、中、上、上勝、上極品。生五淨居天，即無煩、無熱、善現、善見、色究竟天。四無色定者，生空處、識處、無所有處、非想非非想處天。修無想定者，生無想天。離欲者的相狀如下：

謂離欲者，身業安住，諸根無動，威儀進止無有躁擾，於一威儀能經時久，不多驚懼，終不數數易脫威儀。言詞柔軟，言詞寂靜，不樂誼雜，不樂眾集，言語安詳。眼見色已唯覺了色，不因覺了而起色貪。如是耳聞聲已、鼻嗅香已、舌嘗味已、身覺觸已，唯覺了聲乃至其觸，不因覺了而起聲貪乃至觸貪。能無所畏，覺慧幽深，輕安廣大，身心隱密，無有貪婪，無有憤發，能有堪忍，不為種種欲尋思等諸惡尋思擾亂其心。如是等類，當知名為：離欲者相。<sup>258</sup>

至於樂往趣出世間道者，依止四聖諦境，漸次生起七種作意。了相作意中，由無常行、苦行、空行、無我行等四種行了苦諦相；由因行、集行、起行、緣行等四種行了集諦相；由滅行、靜行、妙行、離行等四種行了滅諦相；由道行、如行、行行、出行等四種行了道諦相。行者在四善根：煖、頂、忍、乃至世第一法以前，名勝解作意。在諸聖諦現觀以後，乃至永斷見道所斷一切煩惱，名遠離作意。觀察作意是對一切修道數數觀察已斷、未斷，如所得道而正修習。對可厭法深心厭離，對可欣法深心欣慕，是攝樂作意。金剛喻定所攝作意，名加行究竟作意。最上阿羅漢果所攝作意，名加行究竟果作意。如此依出世道便得究竟。

以上將《瑜伽師地論》的聲聞地做提綱挈領的回顧，其中引用的文句是《廣論》中

<sup>257</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 469 上。

<sup>258</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 470 中-下。

已經引用，或特別提出在聲聞地中廣為解釋者。由此可見《廣論》的〈奢摩他〉，有多處引用《瑜伽師地論》的聲聞地，包括修止的資糧；結跏趺坐的因緣；《頡隸伐多問經》中對於所緣境的選擇；觀修時所緣影像的各種名稱；如何除滅沉沒、掉舉；如何行捨；九住心次第；六力與四種作意；達到具相奢摩他的過程；身心輕安與心一境性輾轉增上；已得作意者的修行方向；樂往世間道而非出世間道的補特伽羅種類等等。然而宗喀巴大師對於聲聞地中的神通卻略而不提，確保以出離心、菩提心與空正見為主要的修行目的。比較聲聞地中的文句，與《廣論》中所引用者，可以發現二者幾乎完全一致，或只是用字的取捨不同，不影響文義。由於宗喀巴大師所看的是翻譯為藏文的《甘珠爾》，再經法尊法師翻為中文，與玄奘大師直接由梵文翻譯的漢文，竟然可以如此雷同，加上宗喀巴的時代並沒有現代的電腦設備，不能用關鍵字搜尋文句，可見玄奘等當初的翻譯大師，對於翻譯的用語已經固定不變，而宗喀巴大師對於包含《瑜伽師地論》等所有經論都已了然於心，才能在撰寫《廣論》時，觸類旁通，在適當的內容處廣徵博引。

## 第二節、《解深密經》中的奢摩他內涵

唯識宗主要依據的典籍有六經十一論，其中最主要的經典是《解深密經》，漢譯有四，其中只有元魏菩提留支與唐玄奘的翻譯是全譯本，今以玄奘譯本為主。本經不但確切的提出含藏一切種子的阿賴耶識，執受自身所攝持的種子，變現出根身和器界等現行，同時也宣說假名安立自性差別的徧計執相、一切依因待緣所生自性的依他起相、一切法平等真如的圓成實相，以及分別依此三性所安立的相無性、生無性、勝義無性等三無性。此經中各品不同的內涵，分別由相應的菩薩或尊者代眾生詢問。〈分別瑜伽品〉便是由唯識宗的始祖彌勒菩薩代表請問，在一問一答之間，佛陀開示瑜伽止觀修習的依住、所緣境事、獲得方法、隨順作意、止觀同異、心境一異、止觀單複、種類差別、依不依法、尋伺等地、止舉捨三相差別、如何知法知義、作意遣相、所攝諸定、因果作業、能證菩提的道理、修習的菩薩善知六處能引發廣大威德、無餘依滅受等等，全面地說明大乘瑜伽止觀法門。由於唯識無境，心外沒有實有的我法二境，止觀行者遣除徧計所執性，了悟現象皆依因待緣而有，才得以證入實相無相的勝義無性。

《解深密經》中，〈分別瑜伽品〉對於瑜伽行，也就是止觀法門的修持，有非常完整、具體的探討。「瑜伽」是相應、合一之義，在古印度婆羅門代表的是梵我合一，在佛教則是止觀的代名詞。既然彌勒菩薩是唯識瑜伽行派的創始人，《解深密經·分別瑜伽品》中由他向佛請示止觀修持的實踐是再適合不過了，其中了義地開顯止觀的道理，包括止觀的種類與差別，修習的所緣境與方法，遣除的煩惱與障礙等等，是修習止觀的

重要依據，如佛陀在本品末言：「此名瑜伽了義之教」<sup>259</sup>。本節將略窺堂奧，探討唯識的止觀法門。

## 一、止觀的依住與所緣境事

彌勒菩薩在〈分別瑜伽品〉中首先提出的問題是大乘菩薩修習奢摩他、毘鉢舍那的所依及所住，佛陀的回答是：

當知菩薩法假安立，及不捨阿耨多羅三藐三菩提願，為依、為住，於大乘中修奢摩他、毘鉢舍那。<sup>260</sup>

依文本的順序，可以視「法假安立」為止觀的所依，「不捨阿耨多羅三藐三菩提願」則為所住。釋惠敏法師在比較漢、藏註疏時，發現西藏的三種注疏皆先說所住、後說所依，也就是「法假安立」為所住，「不捨阿耨多羅三藐三菩提願」為所依。<sup>261</sup>我們可以比較菩提留支翻譯的《深密解脫經》中，對應的〈聖者彌勒菩薩問品〉譯文：

依說諸法差別之相及能住持阿耨多羅三藐三菩提心。<sup>262</sup>

可見二漢譯本一致，皆以「諸法差別之相」為依，「阿耨多羅三藐三菩提心」為所住。或許西藏三本注疏依據的文本與漢譯的不同，以至西藏注疏的解釋雖然彼此一致，但與漢譯本正好顛倒，然而漢譯的年代要早於藏譯。《金剛經》中討論「善男子、善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心，應如是住，如是降伏其心。」<sup>263</sup>結論是「諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。」<sup>264</sup>這裏的清淨心應當是阿耨多羅三藐三菩提心，雖然不應真有所住，但可見菩提心是不可棄捨的。

聖者為令有情覺悟，依後得智施設種種方便，假立名相，由之獲得離言法性，也就是依據「如我為諸菩薩所說法假安立，所謂契經、應誦、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法、論議」<sup>265</sup>等十二分教，聽聞正法，如理思惟。

在修持止觀之前，務必安住在上求佛道、下化眾生的菩薩大願，進而受持菩薩律儀，不可捨離。若未先發菩提願心，直接修持止觀，則只求自利，不知利他，雖然也能制心

<sup>259</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 703 上。

<sup>260</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 697 下。

<sup>261</sup> 釋惠敏著，〈止觀之研究——以「解深密經 分別瑜伽品」為主〉，《獅子吼》，第 24 期（臺北：獅子吼雜誌社，1985 年 3 月），頁 58-67。

<sup>262</sup> （元魏）菩提流支譯，《深密解脫經》，《大正藏》冊 16，頁 674 中。

<sup>263</sup> （後秦）鳩摩羅什譯，《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 8，頁 749 上。

<sup>264</sup> 《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 8，頁 749 下。

<sup>265</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 698 上。

一處，依無常、苦、無我而出離輪迴，但將灰身泯智、墮寂滅邊，不入大乘的行列。

至於止觀的所緣境事可分為四：(1) 有分別影像所緣境事、(2) 無分別影像所緣境事、(3) 事邊際所緣境事、(4) 所作成辦所緣境事。其中「一是奢摩他所緣境事，謂無分別影像；一是毘鉢舍那所緣境事，謂有分別影像；二是俱所緣境事，謂事邊際、所作成辦。」<sup>266</sup>也就是奢摩他緣的是無分別影像；毘鉢舍那緣的是有分別影像；到了止觀平等運轉之後，地上菩薩緣盡所有性、如所有性的事邊際所緣<sup>267</sup>；到了佛地才緣所作成辦所緣<sup>268</sup>。

## 二、 獲得止觀的方法與隨順

關於求得奢摩他、善達毘鉢舍那之法，應該獨處空閒之處，對於前說法假安立的經教聽聞領受、尋思通達、作意思惟，經過聞思修的歷程，令心安住，當引發身輕安與心輕安時，便是具相的奢摩他。在尚未獲得身、心輕安之前的作意，屬於隨順奢摩他的勝解相應作意。得到奢摩他之後，對於所思惟法在內三摩地所遊歷的影像，做深入的觀察、得到殊勝的理解、而捨離心相；對於所知三摩地影像之義，能正思擇盡所有性、最極思擇如所有性、周遍地尋思、伺察，方能成就毘鉢舍那。在未獲得身、心輕安之前，作意思惟內三摩地所緣影像，稱為隨順毘鉢舍那的勝解相應作意。<sup>269</sup>在修習止觀中，通達三摩地影像唯識的道理，進而了知能取的識與所取的境皆無自性，如《辯中邊論·辯相品》有言：「依識有所得，境無所得生；依境無所得，識無所得生。由識有得性，亦成無所得；故知二有得，無得性平等。」<sup>270</sup>

## 三、 止觀的種類與差別

關於止觀的種類，毘鉢舍那可以粗分為三種，次第深入：(1) 有相毘鉢舍那，就是純粹以有分別影像為所緣境作思惟，未做深入的思擇；(2) 尋求毘鉢舍那，對於法義未能完全了解，為了能夠通達而作意思惟；(3) 伺察毘鉢舍那，已經透過聞慧、思慧

<sup>266</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 697 下。

<sup>267</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 702 中，「從是已後，於七真如，有七各別自內所證通達智生，名為見道。由得此故，名入菩薩正性離生，生如來家，證得初地，又能受用此地勝德。彼於先時，由得奢摩他、毘鉢舍那故，已得二種所緣，謂有分別影像所緣，及無分別影像所緣。彼於今時得見道故，更證得事邊際所緣。」

<sup>268</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 702 中，「譬如有人，以其細楔出於麤楔。如是菩薩，依此以楔出楔方便，遣內相故，一切隨順雜染分相皆悉除遣。相除遣故，麤重亦遣。永害一切相麤重故，漸次於彼後後地中，如煉金法陶煉其心。乃至證得阿耨多羅三藐三菩提，又得所作成滿所緣。」

<sup>269</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 698 上。

<sup>270</sup> 《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，頁 465 上。

對法義獲得了解，為了證得解脫而作意思惟。<sup>271</sup>

奢摩他的種類有三類分法。第一類有三種，隨上述三種毘鉢舍那，保持內心相續不間斷，也就是（1）隨有相毘鉢舍那的奢摩他；（2）隨尋求毘鉢舍那的奢摩他；（3）隨伺察毘鉢舍那的奢摩他。第二類有八種，包括四靜慮與四無色定，也就是（1）離生喜樂、（2）定生喜樂、（3）離喜妙樂、（4）捨念清淨、（5）空無邊處、（6）識無邊處、（7）無所有處、（8）非想非非想處。第三類有四種，就是四無量心的（1）慈無量、（2）悲無量、（3）喜無量、（4）捨無量。<sup>272</sup>

若菩薩於先前所聽受、思惟的法相，透過其義理修習得到的奢摩他、毘鉢舍那，稱為依法奢摩他、毘鉢舍那，這是利根的隨法行菩薩；若菩薩由他人的教授教誡，透過其義理修習得到的奢摩他、毘鉢舍那，例如觀修九種無識不淨觀，或是諸行無常、諸受是苦、諸法無我、涅槃寂靜，稱為不依法奢摩他、毘鉢舍那，這是鈍根的隨信行菩薩。在緣法的過程中，先緣各別的法相修奢摩他、毘鉢舍那，然後再將一切教法集合為一團作總體的思惟修持。<sup>273</sup>

奢摩他、毘鉢舍那依尋、伺二個不同心所，可以分為（1）有尋有伺三摩地：就是對於尋伺的法相，有粗顯領受的奢摩他，以及粗顯觀察的毘鉢舍那，即初靜慮中的五禪支：尋、伺、喜、樂、心一境性。（2）無尋唯伺三摩地：雖然已經沒粗顯的領受、觀察，但還有微細的光明念在領受奢摩他、觀察毘鉢舍那，即由初靜慮到二靜慮的中間靜慮。（3）無尋無伺三摩地：對於所有法相，都沒有作意地領受奢摩他、觀察毘鉢舍那，也就是二靜慮以上的定。<sup>274</sup>

#### 四、止、舉、捨三相的差別

在修習止觀的過程中，最大的問題是掉舉和沉沒這二個隨煩惱，這時必須採用止相、舉相、捨相來對治。當掉舉出現或即將出現時，應該緣不淨、苦、無常等使人厭離的法類，令心無間安住在此作意上，這是止相。當沉沒出現或即將出現時，應該緣暇滿的殊勝、諸佛相好、菩提心利益、各種光明想等使人欣喜的法類，令心作意思惟此等心相，這是舉相。若是一向修習奢摩他、或一向修習毘鉢舍那、或止觀二道和合運轉時，污染止的掉舉、污染觀的沉沒，已用止相、舉相對治，這時作意便應無功用行，令心平等運轉，這是捨相。<sup>275</sup>

<sup>271</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 698 中-下。

<sup>272</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 698 下。

<sup>273</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 698 下-頁 699 上。

<sup>274</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 699 中。

<sup>275</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 699 中。

## 五、止觀遣除的諸相

作意有許多種類，菩薩修習奢摩他、毘鉢舍那時必須是真如作意，可以說是安住在圓成實性上。在知法知義之後，進而要遣除法相與義相，因為無論是法或是其義，都是假名安立，也就是應當要除遣對法義的遍計所執，如《金剛經》所言：「汝等比丘，知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法。」<sup>276</sup>至於除遣的方法，以名來說，無論是名或名的自性都無所得，也不用觀其所依的相，也就是遍計所執與依他起性都無所得；同樣的，對於句、文、義等的除遣也是這樣，才能悟入唯識實性。<sup>277</sup>

若如上所言，那麼真如義相也需要遣除嗎？在真如義中，沒有能取所取的遍計所執相，也沒有依他起可得，當然也沒有什麼可以除遣的。真如義即是圓成實性，能所雙亡，可以用來遣除一切的法、義，而非被餘者所遣除。<sup>278</sup>

吾人首先透過識了別諸相，菩薩了知法義後進一步要遣除諸相。難以遣除的相可以歸納為十類，必須用相應的空加以遣除：（1）由了知法義而來的種種文字相，需用一切法空遣除。（2）由了知安立真如義而來的生、住、異、滅四相，以及相續隨轉相，需分別用相空與無先後空遣除。（3）由了知能取義而來的顧戀身相，以及我慢相，需分別用內空與無所得空遣除。（4）由了知所取義而來的顧戀財相，需用外空遣除。（5）由了知受用義，得到男女承事、資具，而對內有安樂相、對外有淨妙相，需用內外空與本性空遣除。（6）由了知建立義而來的無量相，需用大空遣除。（7）由了知無色定而來的內寂靜解脫相，需用有為空遣除。（8）由了知相真如義而來的補特伽羅無我相、法無我相、唯識相、勝義相，需分別用畢竟空、無性空、無性自性空、勝義空遣除。（9）了知清淨真如義而來的無為相、無變異相，需分別用無為空、無變異空遣除。（10）作意思惟對治以上十六相的各種空性而生的空性相，需用空空遣除。以上用空遣除的諸相，是三摩地的所行影像，透由空性的對治可以從雜染的相縛中得到解脫。雖然以上分別用各種空對治相應的相，其實各個空都可以用來遣除一切相。若對於空性相不能正確理解，則會失壞大乘，必須在依他起相及圓成實相中，遠離一切雜染、清淨的遍計所執相，並於其中三性都無所得，這才是大乘的總空性相。<sup>279</sup>

<sup>276</sup> 《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 8，頁 749 中。

<sup>277</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 700 下。

<sup>278</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 700 下。

<sup>279</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 701 上-中。

## 六、 因果作業與障礙

成就奢摩他、毘鉢舍那的因有二：一是清淨尸羅，由戒以生定；另一是清淨聞、思所成的正見，由聞慧、思慧成就修慧。修持奢摩他的果是善清淨心，毘鉢舍那的果則是善清淨慧，分別是無漏的定、慧。由此因果可見戒定慧與聞思修的次第。奢摩他、毘鉢舍那的作用是解脫相縛與粗重縛，就是看清相分的虛幻不實，以及擺脫煩惱障、所知障的束縛。<sup>280</sup>

有五種繫是奢摩他、毘鉢舍那的障礙：（1）顧戀身、（2）顧戀財二者是奢摩他的障礙：對自身、外財的眷戀不捨，就無法靜下來修持奢摩他。（3）於諸聖教不得隨欲是毘鉢舍那的障礙：對於佛陀所說法假安立的十二分教未能任運。（4）樂相雜住、（5）於少喜足二者同時是奢摩他、毘鉢舍那的障礙。前者由於喜歡熱鬧，與大眾雜處而無法專心修學；後者則是得少為足，稍有境界就以為圓滿，無法成就究竟的果位。<sup>281</sup>

五蓋也是修持止觀主要的障礙，其中（1）掉舉、惡作是奢摩他的障礙：由於心的浮動或追悔，無法令心專注在所緣境上。（2）昏沉、睡眠，（3）疑二者是毘鉢舍那的障礙：昏沉、睡眠令心沉沒，暗昧不明，而疑則令心猶豫不決，對佛陀的教法沒有信心，這些皆令心無法觀修。（4）貪欲、（5）瞋恚二者同時是奢摩他、毘鉢舍那的障礙：無論是耽著欲求或是憤恨不平，皆令心不能寂靜，無法修習止觀。雖說掉舉、惡作是奢摩他的障礙，但是修習奢摩他不能落入沉沒，必須所有昏沉、睡眠蓋都能遣除，才是奢摩他道的圓滿清淨；同樣的，雖然昏沉、睡眠、疑是毘鉢舍那的障礙，但是修習毘鉢舍那不能淪為妄想，必須所有掉舉、惡作蓋都能遣除，才是毘鉢舍那道的圓滿清淨。<sup>282</sup>《大智度論》中修習禪波羅蜜時，亦視五蓋為深入止觀面臨的主要障礙，務必加以斷除。<sup>283</sup>

菩薩修習奢摩他、毘鉢舍那，必須了知以下五種心散動法：（1）作意散動：菩薩棄捨大乘相應作意，背離法假安立及菩提誓願，落入聲聞、獨覺相應作意之中。（2）外心散動：對於外在色、聲、香、味、觸等五欲作尋思，產生種種隨煩惱，放縱自心流散於這些外所緣境。《大智度論》中亦喝叱五欲，以修禪波羅蜜。<sup>284</sup>（3）內心散動：由於昏沉、睡眠、沉沒，或貪著所得的定境，或者任一隨煩惱而擾亂等至。（4）相散動：作意思惟外顯諸相，或是內等持所行的影像。（5）粗重散動：在修定時內心作意，生起喜樂等覺受，由於粗重身而生起的我慢。<sup>285</sup>

<sup>280</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 701 中-下。

<sup>281</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 701 下。

<sup>282</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 701 下。

<sup>283</sup> 《大智度論》，《大正藏》冊 25，頁 183 下-185 上。

<sup>284</sup> 《大智度論》，《大正藏》冊 25，頁 181 上-183 下。

<sup>285</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 701 下。

菩薩修習奢摩他、毘鉢舍那，由初地到如來地能對治的障礙分別如下：(1) 極喜地對治三惡趣的煩惱、業、生之雜染障。(2) 離垢地對治微細誤犯現行之障。(3) 發光地對治貪欲之障。(4) 焰慧地對治愛著定與法之障。(5) 極難勝地對治一直以來厭背生死、趣向涅槃之障。(6) 現前地對治相多現行之障。(7) 遠行地對治細相現行之障。(8) 不動地對治於無相作用與有相不得自在之障。(9) 善慧地對治所有善巧言辭不得自在之障。(10) 法雲地對治不得圓滿法身之障。(11) 佛地對治極微細、最極微細煩惱障與所知障，究竟證得無著無礙一切智見，依所作成辦所緣境事，建立最極清淨的法身。<sup>286</sup>

### 第三節、《辯中邊論》中的奢摩他內涵

《辯中邊論》屬於彌勒五論之一，也是唯識宗主要依據的論典之一，其由二部份組成：一是由彌勒菩薩傳授給無著的頌文，另一則是無著將此頌教給其弟世親，由世親所造對頌文的解釋。《辯中邊論》寫出不久就傳入中國，約半個世紀後便為陳真諦翻譯成漢文；後來玄奘在他譯經的晚年，根據從印度帶回的梵文本再次翻譯，也是本節主要的參考依據。《辯中邊論》辯別中道和二邊，不偏執於空，也不落於有，全論依境、行、果的次第，共有七品，依序辯明世界的本質、成佛的障礙、真實的義理、修行的方法、修行的階位、修行的果報、以及至高無上的大乘境界。外在的世界和分別的自身都沒有實在性，認識的對象是虛妄分別的結果，能分別的認識也是依因待緣而起；萬事萬物並非沒有，而是虛幻的存在。透過修行，才能斷除煩惱障與所知障，立足於唯識的基礎上體悟空性。

《辯中邊論》的第四品〈辯修對治品〉中，透過三十七菩提分法的次第闡述修行的法門，以及對治的障礙，還有菩薩所修對治與二乘的差別。本節將依序探討此品的修行法門。

#### 一、四念住

彌勒菩薩的頌文：「以麤重愛因，我事無迷故，為入四聖諦，修念住應知。」因為身體及行為的粗重得知行苦的特性，由此觀察入苦聖諦，見到有漏皆苦；有漏諸受為貪愛之因，由此觀察入集聖諦；我執源自對心的攀緣，由此觀察入滅聖諦，遠離斷滅我的怖畏；觀察法無自性，遠離對染淨法的執迷，入道聖諦。這是由修持四念住觀開始，得入四聖諦的道理。<sup>287</sup>

<sup>286</sup> 《解深密經》，《大正藏》冊 16，頁 701 下-702 上。

<sup>287</sup> 《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，頁 471 中。



## 二、 四正勤

接著的頌文：「已遍知障治，一切種差別，為遠離修集，勤修四正斷。」前段念住已經遍能了知一切障礙及對治的各種品類，為了遠離所對治的障礙，並修習積集能對治的方法，應該精勤修習四正斷，也就是已生惡令永斷、未生惡令不生、已生善令增長、未生善令得生。<sup>288</sup>

## 三、 四神足

再來的頌文：「依住堪能性，為一切事成，滅除五過失，勤修八斷行。」透過前面淨除罪障、積集資糧，心有依住及堪能性，進一步修持四神足，可以成就一切佛法勝事。這裏的住是等持，就是心一境性；而堪能性就是修習八斷行、滅除五過失。

五過失是「懈怠忘聖言，及昏沈掉舉，不作行作行，是五失應知。」也就是（1）懈怠；（2）忘失教授；（3）昏沉與掉舉合為一過失；（4）為了滅除昏沉掉舉該有的加行不作；（5）已經滅除了昏沉掉舉卻仍作加行。

為了斷除這五種過失，所修的八斷行是「為斷除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果。為除餘四失，修念智思捨，記言覺沈掉，伏行滅等流。」滅除懈怠要修四種斷行，其次第為（1）信心；（2）欲求；（3）正勤；（4）輕安。其中欲求是所依，是正勤的所依，由於有欲求才會精勤地修習；能依是正勤，依善法欲而生起；所因是信心，是所依「欲求」生起的近因，相信三寶、四諦、因果等，才會有所欲求；能果是輕安，是能依「正勤」產生的結果，由精勤修習而得身心輕安。要滅除後四種過失，必須修習的斷行分別是（5）念；（6）正知；（7）思；（8）捨。其中念是記言，能夠不忘失所緣，記得聖言；正知就能覺知昏沉、掉舉，透過正念記得佛陀言教，在沉掉過失生起時能隨時覺察；思是伏行，在覺察到沉掉時，發起加行以降伏滅除之；捨是滅等流，當沉掉已斷除後，心安住於捨，平等而流。<sup>289</sup>上一節在《解深密經》中是用止、舉、捨三相對治掉舉、沉沒，而這裏用八斷行斷除五過失的修正過程，則更為細緻。

一般的四神足指的是欲、勤、念、智，而這裏又加上信、輕安、思、捨，成為八斷行，以作為奢摩他的基礎。這應當只是開合的不同，由四到八，將修持過程作更詳盡的描敘。

<sup>288</sup> 《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，頁 471 中。

<sup>289</sup> 《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，頁 471 中-下。

## 四、 五根五力

關於五根的頌文：「已種順解脫，復修五增上，謂欲行不忘，不散亂思擇。」前面由四神足令心堪能，已經在順解脫分上，圓滿善根，接著應當修習五種增上：(1) 欲增上；(2) 加行增上；(3) 不忘境增上；(4) 不散亂增上；(5) 思擇增上。這五法分別對應五根：信、進、念、定、慧：由信才能起修行之欲，所以信是欲的增上根；由精進而能加行用功，所以進是加行的增上根；由念而不忘失所緣境，所以念是不忘境的增上根；由正定而能不散亂，所以定是不散亂的增上根；由慧而能思惟、抉擇，所以慧是思擇的增上根。<sup>290</sup>

五根後的五力「即損障名力，因果立次第。」即前面的信等五根有殊勝的勢用便稱為力，可以降伏不信等障礙。此五力依因果而確立順序，由前者之因引發後者之果：在決定相信因果的道理下，為了求得成就之果便策發精進；在勤於精進之下便能安住正念；住於正念後就能令心得定；心得定之後便能如實了知，由如實了知就沒有什麼不能成辦了。<sup>291</sup>

前面四神足已經圓滿順解脫分，在順決擇分中，則是「順決擇二二，在五根五力。」也就是暖、頂二位在五根，忍、世第一法這二位在五力。<sup>292</sup>

## 五、 七覺支

加行位後，見道位上的是覺支，此分位有助於覺悟。頌文：「覺支略有五，謂所依自性，出離并利益，及三無染支。」覺支略說有以下五支，廣說則有七支，即以下第五支可以開為三：(1) 覺所依支，即念，因為正念是覺悟的所依；(2) 覺自性支，即擇法，抉擇善法是覺悟的自性；(3) 覺出離支，即精進，由精進以出離煩惱；(4) 覺利益支，即喜，由覺悟利益而生歡喜；(5) 覺無染支，包括覺悟無染的安、定、捨，對此三者的頌文：「由因緣所依，自性義差別，故輕安定捨，說為無染支。」輕安是無染的因緣，相反的，粗重是生起諸多雜染的因緣，而輕安是其對治；定是無染的所依；捨是無染的自性。<sup>293</sup>

## 六、 八正道

修道位上的是道支，頌文：「分別及誨示，令他信有三，對治障亦三，故道支成八。」

<sup>290</sup> 《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，頁 471 下-472 上。

<sup>291</sup> 《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，頁 472 上。

<sup>292</sup> 《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，頁 472 上。

<sup>293</sup> 《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，頁 472 上-中。

正道廣有八種，略則可攝為四：(1) 分別支，即正見，在出世後才能得，可以分別見道位中自己所證得者；(2) 誨示支，即正思惟及正語的一分，用言語教誨他人；(3) 令他信支，包括正語、正業、正命三種；(4) 對治障支，包括正精進、正念、正定三種。後二支各包含三種的原因是「表見戒遠離，令他深信受，對治本隨惑，及自在障故。」為了令他深刻信受，正語、正業、正命示現的是見、戒、遠離：透過正語論議決擇正法，令他相信已有超勝的智慧；由行正業不作邪業，令他相信已有清淨的戒律；依應當的數量、時間，如法地乞求衣食等物，過正命的生活，令他相信已有殊勝的遠離。正精進、正念、正定分別對治根本煩惱、隨煩惱及自在障：根本煩惱是修行所斷，首先由正精進對治而勤於修道；隨煩惱指昏沉與掉舉，以正念令心安住在止等相中，可以遠離沉掉；依殊勝靜慮可以快速引發各種神通等功德，對於障礙引發殊勝功德的不自在，可以由正定消除。<sup>294</sup>

## 七、對治種類

修行可以略分為三種，頌文：「有倒順無倒，無倒有倒隨，無倒無倒隨，是修治差別。」即(1) 凡夫有顛倒妄念，而能隨順趣入無顛倒；(2) 有學位已見無顛倒的空性，但仍有顛倒的煩惱有待斷除；(3) 無學位已通達無顛倒的智慧，也不再具有顛倒的煩惱。

<sup>295</sup>

至於菩薩與聲聞、獨覺二乘的修行差別，頌文：「菩薩所修習，由所緣作意，證得殊勝故，與二乘差別。」可見菩薩由於所緣殊勝、作意殊勝、證得殊勝，而與二乘有所不同。聲聞、獨覺以自身等相續為所緣境來修對治，菩薩則是以自他身等相續為所緣境來修對治；聲聞、獨覺對於身等境，用無常等行相作意思惟來修對治，菩薩則對身等境，用無所得行相作意思惟來修對治；聲聞、獨覺修持四念住等，只為了自身迅速出離繫縛，菩薩修持四念住等，不為自身迅速出離繫縛，而是為了證得無住涅槃。<sup>296</sup>

總結而言，四念住是開覺修，可以開創覺慧；四正斷是損減修，令惡法損減；四神足是瑩飾修，將心性磨瑩修飾；五根是發上修，使善根發芽增上；五力是鄰近修，已鄰近見道；七覺支是證入修，初證無漏聖道；八正道是增勝修，在修道位上增勝功德。凡夫位是初位修，有學位是中位修，無學位是後位修。由所緣、作意、證得殊勝的不同，分為聲聞、獨覺的有上修，以及菩薩的無上修。<sup>297</sup>

<sup>294</sup> 《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，頁 472 中。

<sup>295</sup> 《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，頁 472 中-下。

<sup>296</sup> 《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，頁 472 下。

<sup>297</sup> 《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，頁 472 下。

## 八、百法與五蓋、三十七菩提分法的對照

世親菩薩（舊譯天親）在《大乘百法明門論》<sup>298</sup>中，將《瑜伽師地論》中的六百六十法濃縮為五位百法，先由有為法說起，才得以彰顯最後的六種無為法。有為法中，最重要的自然是八識，也就是八種心王，一切染淨因果皆依心而立；接著才探討與心王相應的心所有法，如僕人跟著主人起作用；之後的十一種色法是由心所變現；二十四種心不相應行法為行蘊所攝，只是假立之法。這百法中，心所有法達五十一種之多，佔了總數的一半以上，其重要性可見一般。第六意識分別法塵，可以生起每一個心所，透過聞熏習可以轉染成淨，也是修行者最能使力之處。《成唯識論》中，對於各個心所法都有詳盡、完整的討論。

下表依百法中根本煩惱、隨煩惱、不定心所的順序列表；隨煩惱是依小隨煩惱、中隨煩惱、大隨煩惱的順序排列。隨煩惱的體性可能是貪、或瞋、或癡，亦列於隨煩惱的左側，不過有些隨煩惱的體性各家說法有異，此處只能依其中一家之言作註。至於善心所或是別境心所則依其主要對治的根本煩惱或隨煩惱列於右側。五蓋列於百法的右側，五十一種心所法中，只有六個根本煩惱，五蓋中的貪、瞋、疑就佔了其中一半；二十個隨煩惱中，包括了五蓋的昏沉與掉舉；不定有四個，五蓋中的睡眠與惡作也佔了其中一半。<sup>299</sup>三十七菩提分法屬於修行階位的昇進，此處以其大致對應的根本煩惱或隨煩惱作歸類，列於表的最右側。由於十個小隨煩惱各別而起，都以貪或瞋或癡為體，因此只要能對治三毒即可，一般並未單獨列出各個小隨煩惱的對治。根本煩惱的「慢」亦未見到專門的對治方法，可能在了知無常、苦、無我的道理後，自然可以放下對自我的執著，去除慢心。在三十七道品中，無論是自身對佛法的信心或用正語、正業、正命啟發他人的信心，或是在正知、精進、正念、正定、輕安、行捨等方面皆多所著墨，可見這些都是修行時的重點。

<sup>298</sup> 天親菩薩造，（唐）玄奘譯：《大乘百法明門論》，《大正藏》冊 31，No. 1614。以下簡稱《百法明門論》。

<sup>299</sup> 《百法明門論》，《大正藏》冊 31，頁 855 中-下，「第二心所有法。略有五十一種。分為六位。一遍行有五。二別境有五。三善有十一。四煩惱有六。五隨煩惱有二十。六不定有四。一遍行五者。一作意二觸三受四想五思。二別境五者。一欲二勝解三念四定五慧。三善十一者。一信二精進。三慚四愧。五無貪六無瞋七無癡。八輕安九不放逸十行捨十一不害。四煩惱六者。一貪二瞋。三慢四無明。五疑六不正見。五隨煩惱二十者。一忿二恨。三惱四覆。五誑六諂。七憍八害。九嫉十慳。十一無慚十二無愧。十三不信十四懈怠。十五放逸十六昏沈。十七掉舉十八失念。十九不正知二十散亂。六不定四者。一睡眠二惡作。三尋四伺。」

表二、百法、五蓋、三十七菩提分法的對照

百法 根本煩惱	百法 隨煩惱	百法 不定心所	百法 善心所	百法 別境心所	五蓋	三十七 菩提分法
貪			無貪		貪	
瞋			無瞋		瞋	七覺支：喜
癡			無癡			七覺支：擇法
慢						
疑				慧	疑	五根：慧
惡見						八正道：正見
瞋	忿					
瞋	恨					
貪、癡	覆					
瞋	惱					
瞋	嫉					
貪	慳					
貪、癡	誑					
貪、癡	諂					
瞋	害		不害			
貪	憍					
	無慚		慚			
	無愧		愧			
貪	掉舉		行捨		掉舉	四神足：捨 七覺支：捨
癡	昏沈		輕安		昏沈	四神足：輕安 七覺支：安

	不信		信			四神足：信心 五根：信 八正道： 正語、正業、 正命
	懈怠		勤	欲		四神足： 欲求、正勤 七覺支：精進 八正道： 正精進
貪、瞋、癡	放逸		不放逸			四正勤 五根：進
癡	失念			念		四念住 四神足：念 五根：念 七覺支：念 八正道：正念
貪、瞋、癡	散亂			定		五根：定 七覺支：定 八正道：正定
癡	不正知			勝解		四神足：正知 八正道： 正思惟
		悔			惡作	
		眠			睡眠	
		尋				四神足：思
		伺				四神足：思

## 第四節、《大念處經》中的奢摩他內涵

《大念處經》是南傳佛教中最受重視的經典，因為佛陀以四念處直接闡述解脫之道，其重點便是「念」（巴利文：sati）字，貫穿整個修行歷程，也就是以正念不間斷地專注於所緣，這同時包含了定學和慧學的內涵，也就是止觀的修學。正念是八正道的第七正道，又含於七覺支的第一支，也屬於五根裏的居中者「念根」，可以承上啟下，產生五力裏的「念力」。透過四念處的修習，可以淨化眾生的煩惱，超越世間的憂悲苦惱，成就八正道，體證出世間的涅槃。佛陀說了四個念處，斷除以不淨為淨、以苦為樂、以無常為常、以無我為我之四個顛倒，且每個念處裏面又包含許多種方法和要素。

由於修行者的根器不同，因此在修習止觀時也必須選擇適當的所緣境，才能對治個人的煩惱。對貪行人，要強調身念處或受念處的修行，因為去除貪最有效的方法是思惟苦、不淨，其中鈍根的人適合修身念處，而利根的人可以直接修受念處。見行人執著見解，要修習心念處與法念處，其中鈍根者要強調心念處，而利根者則適合修法念處。修止時，強調對色法的了解，適合修習身念處、受念處；修觀時，強調捨離無明的過程，即對名法的了解，適合修習心念處、法念處。本節將依《大念處經》中的四個念處，分別探討觀身、受、心、法時的所緣境，以及它們可以去除的顛倒邪見，並為專有名詞附上巴利文。無論是修習哪個念處，都必須具備熱誠(ātāpī)、正知(sampajāna)、正念(satimā)，並捨離對世間的貪欲與憂惱，四念處才能成就。

補特伽羅是由色、受、想、行、識等五蘊和合，如果將人粗略的分為身和心，則色蘊是屬於地、水、火、風四大所成的身，也就是眼、耳、鼻、舌、身這些有形的物質，而後四蘊則屬於心與心所的範籌。由於眾生妄執五蘊為我，所以起惑造業，輪迴生死，苦無出期。要破除對五蘊的執取，自然得由最明顯的「身」開始觀起，再來才觀苦受、樂受、不苦不樂受等真實感「受」的體驗，繼而能更細微地觀照貪、瞋、癡等的「心」，最後才觀由染污到清淨的「法」，由此可見四念處的次第。雖然身念處針對色蘊，受念處針對受蘊，心念處針對識蘊，法念處針對想蘊、行蘊，然而每個方法都要配合觀照名色法的無常、苦、無我，只是側重處不同。在修習四念處的過程中，要歷經觀內(ajjhātam)、觀外(bahiddhā)、觀內外(ajjhāta-bahiddhā)、觀生、觀滅、觀生滅等階段，如實地觀察五蘊不斷生滅變化，受到壓迫，並沒有永恆不變的我存在，方能放下身心的執著，解開繫縛的煩惱，達到解脫的目的。

四念處共有二十一種方法，身念處就佔了十四種，受念處和心念處各一種，還有法念處的五種方法，分別說明如下。本節最後將《大念處經》與《廣論》的所緣境做比較。

## 一、身念處 (kāyānupassanā)

身念處的十四種修行方法，就是安般念 (ānāpānasati)、威儀 (iriyāpatha)、正知 (sampajāna)、不淨觀 (paṭikūlamanasikāra)、四界分別觀 (dhātumanasikāra)，加上墓園九相 (navasīvathikā)，其中第一個安般念和第四個不淨觀，合稱二甘露門，是南傳佛教普遍沿用的教法。這裏的不淨觀指的是有識不淨觀，就是觀自己及他人身體的不淨，而墓園九相則是無識不淨觀，也就是觀死屍的不淨相。以下分別做簡單的介紹。

安般念主要對治散亂、昏沉 (thīna)。《大念處經》裏的安般念將注意力集中在嘴唇以上、鼻孔以下的部位，分為四個練習：(1) 正念出入息。在出入息時，保持正念，持續不忘失。(2) 了知長短息。初學者保持自然的呼吸，觀呼吸的長短；有了基礎以後，可以靠心的努力讓呼吸變長。(3) 覺知全身息。這裏的「全身」是呼吸從開始到結束的整個過程，要點是專注在觸點上。(4) 寂靜身行。這裏的「身行」指「呼吸」，因為風界的作用，呼吸讓我們感覺到身體的移動。若注意呼吸的出入是修止，若注意的是呼吸的地、水、火、風等自相，或無常、苦、無我的共相，則是修觀。在《清淨道論》<sup>300</sup>中修止時不修觀，修觀時不修止，要先出定才能修觀，用數、隨逐、觸、止、觀、還、淨七種作意，說明由止到觀，實現清淨、解脫，證悟阿羅漢 (arahant) 的過程。

觀照行、站、坐、臥四威儀的修行，行者了知 (pajānāti) 如果沒有心的發動，身體甚麼都不能做，而心也要靠身體才能看、聽、觸等，身心是互相依賴的。例如觀照「我要行走」的心，生起的意門心路過程，有意門轉向心、領受、推度、確定、七個速行心等，帶動色法的行動。觀自己、也觀他人的五蘊後，觀照五蘊的生滅因緣，只有四大、五蘊，透由因緣而不斷生滅，沒有我、你、眾生、男人、女人；超越愛、見、無明，透由四聖諦的修行，達到解脫。

修行者做任何事情都要保持正知，包括(1) 利益正知 (sāthaka-sampajañña)：思惟每個活動對修行是否有益，對自他是否有益。(2) 適宜正知 (sappāya-sampajañña)：判斷活動對修行是否適宜。(3) 境界正知 (gocara-sampajañña)：練習不斷地專注在所修止或觀的業處 (kammaṭṭhāna)。(4) 不癡正知 (asammoha-sampajañña)：清楚了知業處以及它們的生滅因緣。以飲食嗜味為例：食物只是為了維持身體，利用它來修梵行，是利益正知；無論食物的品質、滋味如何，會造成身體不舒服的就不適宜，用正命得來、不會使善法衰減惡法增盛的食物是適合的，屬於適宜正知；如果是修安般念，在吃飯、喝水時都專注於呼吸，就是境界正知；在名色的相續流裡，沒有「我」 (ātman) 在取用食物，只有名色的相續聚散生滅，甚至能照見五蘊的無常、苦、無我，即是不癡正知。雖然正知的修行只能達到近行定 (upacāra-samādhi)，但由近行定轉成觀，可以通往解

<sup>300</sup> 覺音論師著，葉均譯，果儒修訂：《清淨道論》(新北市：耿欣印刷，2011年)。



脫的果位。

不淨觀主要對治貪欲、淫欲，觀察身體汙穢不清淨，以去除對自他身體的執著。這裏有識不淨觀是觀自己和他人身體的不淨，以正念觀照身體各部分的不淨，包括腦、髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿等「三十二身分」，以厭惡作意是止的業處，可以達到初禪。專注於身分的顏色可以修行色遍：觀頭髮修習黑遍、觀血修習紅遍、觀尿或脂肪修習黃遍、觀骨頭修習白遍，修這些遍處可以達到第四禪。照見內在和外在的三十二身分、色身、名身，是修習觀禪，當觀智成熟時，聖道就會生起。

《大念處經》教導簡略的四界分別觀。修習時以四大的特相觀察辨識全身的四界，包括地界的特相：硬、軟、粗、滑、重、輕；水界的特相：流動、黏結；火界的特相：熱、冷；風界的特相：支持、推動。總共十二種特相，兩兩相對立。平衡諸界，培養定力，將見不到身體，只看到一堆灰色物，漸漸灰色物變成白色體，進而轉為透明體，放射出明亮的光，然後透明體粉碎為許多色聚，接著要觀察單一色聚的四界，這是四界分別觀止禪的最後階段，也是修行觀禪的開始。熟練於單一色聚的四界後，進一步觀察色聚裡的所造色，如顏色、香、味、食素等，破除色法的相續密集（*santati ghana*）、組合密集（*samūha ghana*）、作用密集（*kicca ghana*），見到究竟色法。觀見名、色法一生起就壞滅，受到無常的逼迫是苦，沒有恆常的自我存在，便清楚的觀察到它們的本質：無常、苦、無我；有時也觀照修觀之心的無常、苦、無我，滅除煩惱。

墓園九相是無識不淨觀，只能取同性的屍體為止禪的目標。以無生命的屍體取相，定力夠才能取到清晰的相，然後回到住處用功修習。九種死屍之相如下：（1）膨脹、清淤、腐爛相；（2）被鳥、獸、蟲啄咬的噬食相；（3）附著血肉筋腱的骸骨相；（4）無肉血跡漫塗，筋腱連結的骸骨相；（5）無血無肉，筋腱連結的骸骨相；（6）骸骨散置各處相；（7）骸骨成螺色白骨相；（8）骸骨堆積相；（9）骸骨粉碎成骨粉相。修習屍體觀，很容易生起厭離，去除貪欲。無識不淨觀可以入第一禪定，但厭惡相很強，不能超越第一禪定，和上面的有識不淨觀一樣。

無識不淨觀是作為觀察過患、苦厄、敗壞的修行法；安那般那和有識不淨觀這二甘露門特別適合奢摩他的修行；正知、四界分別觀特別適合做毘婆奢那的基礎，可以達到近行定，然後轉修觀禪。要注意的是雖然身念處觀照的是色法，但只有觀照色法並不能令人證悟涅槃，必須要配合法念處的修習，觀五蘊及其因緣的無常、苦、無我，才能達到解脫。

## 二、 受念處 (vedanānupassanā)

一般的次第是修完色業處的身念處，再修名業處的受念處。受念處有九種要素：樂受、苦受、不苦不樂受、有愛染的樂受、有愛染的苦受、有愛染的不苦不樂受、無愛染的樂受、無愛染的苦受、無愛染的不苦不樂受。其中歡喜五欲的受稱為「有愛染受」(sāmisam vedanam)或「世俗受」，不執著五欲的受稱為「無愛染受」(nirāmisam vedanam)或「非世俗受」。只是樂受時知道樂受，苦受時知道苦受，不能算修習受念處；了知受的無常生滅，才算是受念處的修行。依於善法、出家生活、修習止觀、涅槃這些所緣的關係，生起的樂受、苦受、不苦不樂受，是沒有愛染的受，也是修行者應當了知、培育的，例如修習止觀時無執著的樂受，思惟無常苦逼迫的受等。

受遍一切心所，屬於五遍行之一，靠依處、所緣、觸而隨緣生起，不斷的生滅變異。由三法印中的「諸行無常」，可以推得「諸受是苦」：苦受本來就苦，樂受滅的時候是苦，不苦不樂受變異無常，也是苦的。「受」是很真實的經驗，當六根接觸六塵時，如果能於覺受的當下保持正念，不發動貪、瞋的習性反應，是出離輪迴的有效方法，相當於在十二緣起中，讓心裡過程在「受」的階段就結束，不再進一步發展到「愛」、「取」、「有」等。要徹底了解受念處的修行，應該修習禪定，愈高層次的禪定能夠體驗到愈細微的樂受、放下較粗的樂受，觀受的無常性，才能經驗最微妙的涅槃之樂。

## 三、 心念處 (cittānupassanā)

心念的活動受到身、受的牽連，透過六門生起種種煩惱：遇樂則喜、生起貪心；逢苦則憂、生瞋惱心；心境不苦不樂時，迷糊於所緣，即是愚癡。心在所有的名色法中，變化最快，「我」的概念最強，必須以智慧了解心的無常。心念處要觀察八對十六種世間心：(1) 貪欲心：對所緣的貪取愛著；無貪欲心：貪欲暫時不生起。(2) 瞋心：對所緣憎惡、怨恨、惱怒、生氣；無瞋心：所有的善心。(3) 癡心：所有的不善心；無癡心：明亮的心。(4) 收縮心：昏沉、不敏感的心；渙散心：掉舉、沒有定的心。(5) 廣大心：色界、無色界的心；不廣大心：欲界的心。(6) 有上心：欲界心；無上心：色界、無色界心。(7) 專注心：有近行定或安止定 (appanā-samādhi) 的心；不專注心：沒有近行定或安止定的心。(8) 解脫心：透過如理作意暫時解脫煩惱，或在安止定中降伏煩惱而暫時解脫的心；未解脫心：沒有上述兩種暫時解脫的心。

修行者不斷持續地觀察當眼、耳、鼻、舌、身、意六根與外在色、聲、香、味、觸、法六塵接觸時所產生之心的狀態，覺知心只是一連串生滅的過程。心是緣起法，生起的遠因是無明、愛、取、行、業等五種過去因，而現在因則是名色，其中「名」是心及與心相應的心所，「色」是依處與所緣。觀心的緣起、無常、無我，可以破除執著「心」為「我」的妄見。

#### 四、法念處 (dhammānupassanā)

法念處若分別而說，是指五蘊中除了色、受、識以外的想蘊和行蘊；不分別說則是指一切有為法、無為法，包括涅槃。有了法念處，才使四念處的修行成為解脫的法門。法念處共有五種方法：五蓋 (pañca-nīvaraṇa)、五取蘊 (pañcūpādānakkhandā)、內外六處 (āyatana)、七覺支 (bojjhaṅga)、四聖諦 (sacca)，前三者是「四識住」(catasso viññāṇa-tṭhitiyo)的觀察，就是觀察「識」住於色、受、想、行四個對象上的執取現象，後二者則是與聖道相應菩提分的增長。因此法念處的內容，是經由對五蓋、五取蘊、內外六處等涉及塵染面的觀察，領會無常、苦、無我，進而開展七覺支、四聖諦，成就解脫的過程，分述如下。

蓋即是煩惱，能蓋覆心性，使我們看不清身心的實相。貪、瞋、昏沉睡眠、掉舉追悔、疑，是深入止觀面臨的五個障礙，需分別用初禪的五個禪支：定、喜、尋、樂、伺對治。五蓋及其對治方法如下：(1)貪欲蓋：取不淨相、修不淨觀、修根律儀、飲食知量、親近結交善知識、適當的言談。(2)瞋恨蓋：學習慈心觀、培育慈心禪那、思惟瞋恨會使我們遭受苦報、多揀擇法、親近善知識、說適當的話。(3)昏沉睡眠蓋：飲食知量、光明想、改變姿勢、來回經行、親近善知識、適當言論。(4)掉悔蓋：多聞知法、多向有修行的人請教、多修戒律、與年長有德的人相處、與善知識在一起、不講不合理的話。(5)疑蓋：多學法、常向有智慧的人請教、多修戒律、對佛法僧有堅定的信心、親近善知識、做適當的言談。

心念處和法念處都有貪和瞋，差別之處在於修習法念處時，較強調自相：特相、作用、現起、近因等四方面，以及共相：無常、苦、無我等本質的觀察。如實的觀察五蓋，生起時了知其生起，壞滅時了知其壞滅，滅盡後了知其於未來不再生起，整個從生至滅的過程了了分明。

「蘊」是「聚」的意思，五蘊是構成身心的五種因素，稱為「取」蘊是因為此五法成為「執取」(upādāna)的目標。五蘊依次第由最粗的色到最微細的識分述如下：(1)色(rūpa)是被破壞之意。色法有二十八種，含地、水、火、風四大種色，及二十四種所造色。色法以極微細的粒子形態存在，一生起就立刻壞滅，生滅無常，所以是苦，沒有能控制或主宰的自我存在。(2)受(vedanā)是一切覺受相，領受和體驗所緣。(3)想(saññā)的特相是在心裏作標誌或印記，知道所緣的差別；作用是通過以前所作的標誌認得相同的所緣；現起是心所注意的記號，依據該記號去注意所緣；近因是所緣的顯現。(4)行(saṅkhāra)是行作相。一切心所法除了受、想之外都是行蘊。(5)識(viññāṇa)是一切識知相，能識知所緣。修行者可以從過去、現在、未來、內、外、粗、細、勝、劣、遠、近十一個方面了解五蘊。

內處是身心接觸境界的門，即眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門；外處是色、聲、香、味、觸、法等對應的外境。內、外處是有為法，生滅變化，生起之前無所從來，壞滅之後亦無所去，唯有在生滅的中間，與緣和合而起作用。內處、外處互相碰觸，產生身心的種種現象，生起所有的法，此時內心生起的「欲染」，也就是煩惱，束縛身心，使我們不得解脫自在。修習止禪時，煩惱暫時不能生起；修習觀禪時，煩惱暫時滅除；證得聖道之後，煩惱才能斷盡。

七覺支能增長智慧，助成涅槃，以下分別介紹生起的方法。（1）念覺支：「念」特別指憶念四念處，時時對觀禪的目標如理作意。生起方法：具備正知的念；遠離內心迷惑不具正念者；親近有正念的人；傾向於培育正念。（2）擇法覺支：「擇」是分析、抉擇；「法」有五對：善法與不善法、無可指責與當受指責之法、應修行與不應修行之法、高尚與卑劣之法、清淨與邪惡之法。生起方法：提出有關蘊、處、界、緣起等問題；清淨依處、身體；平衡信、精進、念、定、慧五根；遠離愚癡的人；親近智者；思惟蘊、處、界、緣起等的差別；傾向於培育擇法覺支。（3）精進覺支：時常如理的作意致力界、精勤界、不斷精勤界三層次的精進。生起方法：思惟惡道的危險；了解精進的利益；思惟所行之道；恭敬鉢食；思惟遺產的殊勝；思惟導師的偉大；思惟傳承的殊勝；思惟同修的偉大；遠離怠惰之人；與精進者相處；傾向於培育精進菩提分。（4）喜覺支：如理作意讓人感到法喜的法，如善報等。生起方法：隨念佛、法、僧、戒、捨、天、寂止；遠離粗野的人；與斯文的人相處；省思能激發信心的經文；傾向於培育喜覺支。（5）輕安覺支：每一個善心裡都有身輕安與心輕安兩個心所，但它的明顯程度和相應的定、慧有關。生起方法：食用適合的食物；適宜的氣候；舒適的姿勢；中道的言論；遠離煩躁之人；與平靜的人相處；傾向於培育輕安覺支。（6）定覺支：有平靜、專注、不散亂的特相。生起方法：清淨依處、平衡五根、善於取業處之相；在必要時策勵心；在必要時抑制心；在必要時喜悅心；在必要時中立地旁觀心；遠離心不專一的人；與心專一的人相處；思惟安止與解脫；傾向於培育定覺支。（7）捨覺支：對眾生、對事物、對修法等不執著的態度，透過思惟業力果報的自然法則與無我本質來達到；通過思惟有為法的短暫無常性、生滅的逼迫性、無有不變的擁有者，生起捨菩提分。總之作意引導心朝向目標，覺的智慧是靠如理作意。有念、定、慧引導作意，可以連續不斷在覺法中，便能達到解脫的目標。

苦、集、滅、道四聖諦是佛法的中心，也是佛陀成道後初轉法輪的內容。四聖諦分成有為四聖諦和無為四聖諦兩種，前者是用世間的智慧了解四聖諦，後者要有出世間的智慧才能了解。可以由四個方面了解四聖諦：（1）「如」義：四聖諦是平等無差別；（2）「諦」義：四聖諦是真理；（3）「無我」義：四聖諦是緣起、是無我；（4）「通達」義：四聖諦是完全的智慧。也可以用十二因緣的道理了解四聖諦：老死是「苦」，老死的因——生是「集」，沒有老死與生是「滅」，引導我們朝向滅的是「道」；同理，

生是「苦」，生的因——有是「集」，沒有生與有是「滅」，引導我們朝向滅的是「道」；如此依十二因緣逆推上溯至無明。<sup>301</sup>

## 五、《大念處經》與《廣論》的所緣境比較

將《廣論》的所緣境和《大念處經》相較，不淨觀中的內不淨和外不淨，分別對應於《大念處經》中，身念處的有識不淨觀與無識不淨觀，只是身的成分，以及九相的開合略有不同；阿那波那觀和《大念處經》中身念處的安般念是一致的。淨惑所緣的第二所緣，觀四諦十六行相，相當於《大念處經》中，法念處所觀的四聖諦，可以達到出離輪迴的目的。「事邊際性」中的「盡所有事邊際性」，可以開為五取蘊、內外六處、四聖諦等，和法念處的所緣是一致的。

下面的表三列出《大念處經》和《廣論》討論的所緣境，並將內容有相共之處，以線條連結。有時一個文本的一項，可能同時對應到另一文本的幾項；或是一個文本有，另一個文本則沒有強調該項是修定慧時的所緣境。無識不淨觀，也就是墓園九相，特別獨立出來在表四做比對。表五則比較《大念處經》不淨觀的三十二身分，和《廣論》引用《雜阿含經》身上的三十六物。二個文本討論的各個所緣境有其側重之處、開合不同，也可能互相含攝，都是佛陀為因應不同根器的眾生，所開演的教法，並沒有高下之分。雖然所緣境有很多種，但是行者必須選取專門對治自己煩惱習氣、或是特別殊勝的所緣來修持，並且剛開始選定了就不要隨意更換，具足熱誠、正念、正知，捨離世間的貪欲和憂惱，才能成就奢摩他，進而觀修四諦十六行相，斷除自他煩惱的種子。

---

<sup>301</sup> 性空法師講，釋自觀、釋見愷文字整理，釋見愷註釋：《念處之道；大念處經講記》（嘉義：香光書鄉，2006年）。

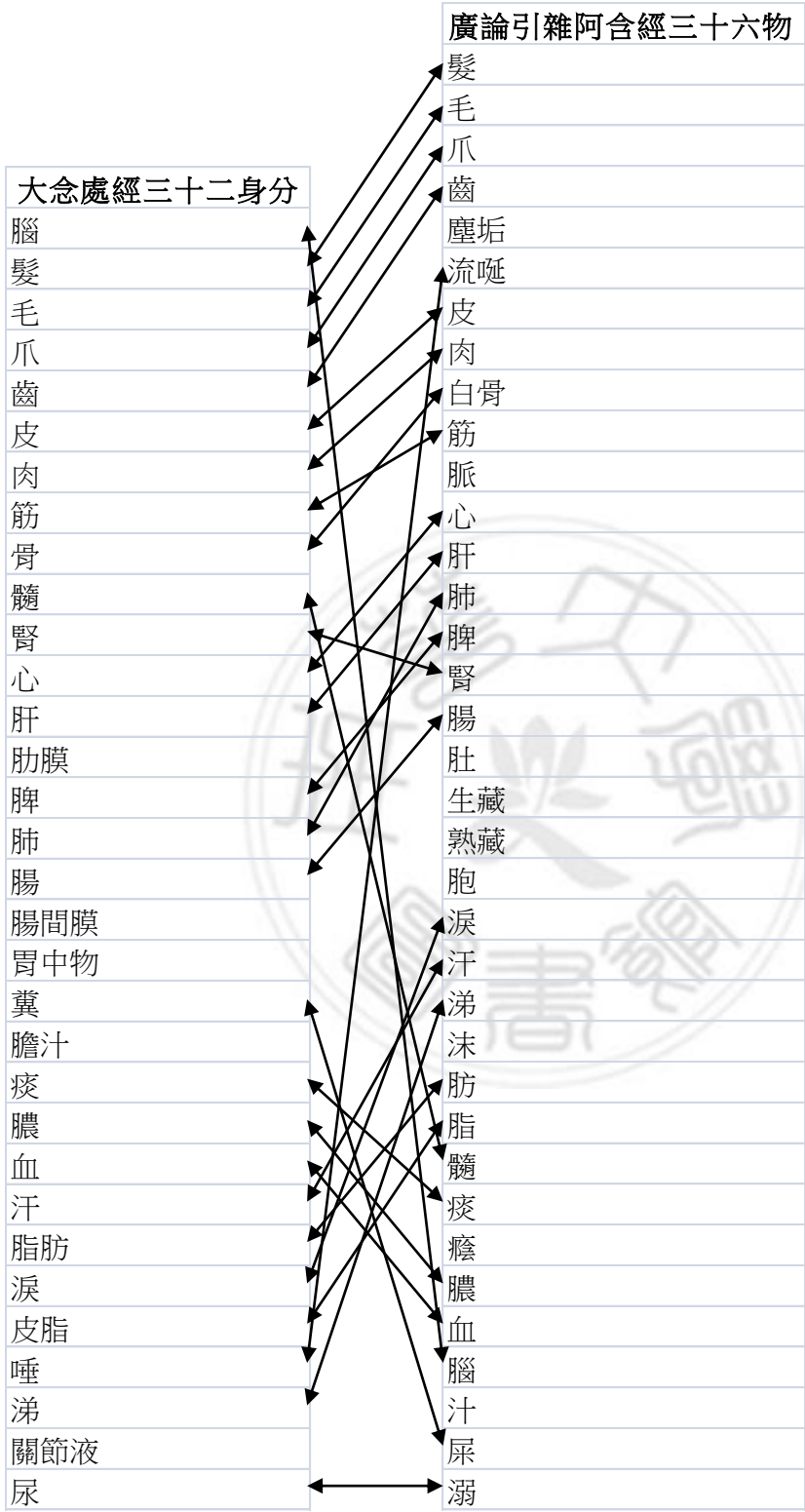
表三、《大念處經》和《菩提道次第廣論》的所緣境比較

大念處經		菩提道次第廣論	
身念處	安般念	有分別影像	周徧所緣
	威儀	無分別影像	
	正知	事邊際性	淨行所緣
	不淨觀	所作成辦	
	四界分別觀	不淨觀	
	墓園九相	慈愍觀	
受念處	九種感受	緣起觀	善巧所緣
心念處	十六種心	界差別觀	
		阿那波那觀	
法念處	五蓋	五蘊	淨惑所緣
	五取蘊	十八界	
	內外六處	十二處	
	七覺支	緣起	修次中篇
	四聖諦	處非處	
		暫時壓伏煩惱種子	淨惑所緣
		永遠斷除煩惱種子	
		十二分教	修次中篇
		蘊、界、處	
		佛身相	

表四、《大念處經》與《廣論》的九相比較

大念處經墓園九相	廣論九相
膨脹、清淤、腐爛相	死相
被鳥、獸、蟲啄咬的噬食相	脹相
附著血肉筋腱的骸骨相	青瘀相
無肉血跡漫塗，筋腱連結的骸骨相	膿爛相
無血無肉，筋腱連結的骸骨相	壞相
骸骨散置各處相	血塗相
骸骨成螺色白骨相	蟲噉相
骸骨堆積相	骨鎖相
骸骨粉碎成骨粉相	分散相

表五、《大念處經》和《廣論》的身分比較



## 第五章、結語

奢摩他的修持是佛法大、小二乘，性宗、相宗，顯教、密教，甚至與外道相共的修行方式。今日西方國家便盛行在沒有宗教的面貌下，以科學研究的態度，將禪修的方法應用在心理學、身心醫學上，取得很大的成效。在此平息妄念、身心輕安、壓伏煩惱的基礎上，進一步修習毘鉢舍那，才得以永斷煩惱，加上菩提心的攝持，可以追隨菩薩的腳步，向成佛之道邁進。總之，世間、出世間的善法，皆由止觀而來。

對一般不是上上利根之人，修學的次第得要按步就班，循序漸進，而《菩提道次第廣論》正是引領不同根器的凡夫皆入佛乘的藏傳格魯派主要論典。本文整理宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中所敘的奢摩他修持內涵，由最初的道前基礎，憶念善知識的恩德時，作意善知識的相貌，便開始奢摩他的隨順練習。而密護根門、正知而行、飲食知量、及於眠息時所行的方便，更是引發奢摩他的正因。下士道念死無常，及觀察三惡趣苦，可以在修持奢摩他時對治掉舉；而皈依發心、觀想資糧田聖眾、憶念佛陀的身、語、意功德，則可以在修持奢摩他時對治沉沒。中士道以出離之心、出家之身，在遠離饋鬧的寂靜處，少欲知足，斷諸雜務，持戒清淨，觀察貪等的過患，思惟無常的道理，便是奢摩他的最佳前行。對於該取的善、該捨的惡等所緣行相，應當明記在心，並用正知不斷地觀察身、口、意三門，才能斷惡修善。為了避免學人走上聲聞、緣覺之途，宗喀巴大師暫緩詳細解說滅諦與道諦，而是先策發行者的菩提心，例如在自他相換法中，就依靠正念、正知，努力地將過患的根源——我愛執消滅。另外，不可誤認為住在無分別就是成佛之道，這樣不但否定菩薩六度、四攝的行持，也喪失了用觀察慧抉擇無我真義的指導。必須以智慧對善惡做揀別取捨，然後再使用正念、正知防護煩惱的攻擊，明記取善捨惡的所緣行相。

在完整說明正確的知見，並待行者受持菩薩律儀之後，宗喀巴大師才廣說奢摩他與毘鉢舍那的深廣內涵。首先是入座的姿勢，也就是將腳盤上，雙手擺好，腰桿挺直，嘴巴閉上、舌抵上顎齒後，頭部擺正，眼睛微睜，肩膀放鬆，如果再加上觀出入息，就是毘盧八法，也可以採用以下其它的所緣境，包括五種淨行所緣：對治貪的不淨觀、對治瞋的慈愍觀、對治癡的緣起觀、對治我慢的界差別觀、對治散亂的阿那波那觀。若五種煩惱現行均等，或是五種煩惱皆已淡薄，則可以由五種所緣中任取一者。五種善巧所緣是對於蘊、界、處、緣起、處非處的善巧，可以滅除愚癡。二種淨惑所緣中，前者觀下地過患、觀上地功德，以由欲界地向色界、無色界昇進，但只能暫時壓伏煩惱的種子；後者則是觀四聖諦的十六行相，可以永遠斷除煩惱種子。含括一切的四種周徧所緣，則是毘鉢舍那所緣的有分別影像、奢摩他所緣的無分別影像、緣起性空的事邊際性、修習止觀成就的所作成辦。宗喀巴大師特別推薦以緣佛身相為所緣境，因為不但能夠成就殊



勝的三摩地，同時隨念諸佛又可以引發無邊福德，若是佛身相明顯而堅固，可以積資淨障，臨命終時也不退失隨念諸佛。在意識上思惟如來身相為金黃色，具三十二相、八十隨行好，如同會發光的光體，一開始先緣粗略的輪廓，等到堅固以後再緣細節。

確定所緣境後，就不再隨意變改，修持奢摩他的過程，是以八斷行斷除五種過失。前四個斷行：信心、欲求、精進、輕安可以對治第一個過失「懈怠」，第五斷行「正念」對治的是第二過失「忘失教授」，第六斷行「正知」對治的是第三過失「沉掉未能覺察」。掉舉與昏沉是奢摩他的主要障礙，其中掉舉屬貪分所攝，令心不寂靜、向外流散。宗喀巴大師特別指出一般人常會混淆的昏昧與沉沒，二者是不同的心所。昏昧必是癡分所攝，而沉沒則是心對所緣境的執持力太過緩和或是不夠明晰。第七斷行「作行之思」對治的是第四過失「不作行」，當掉舉生起時，作意無常、三惡趣苦、輪迴過患、不淨觀等令人厭惡之事，讓心向內收攝；沉沒生起時，則作意佛的身、語、意功德，或是作意日光、月光、燈光、火焰等光明的形相。和掉舉、沉沒相對的分別是住分與具力的明分，前者是令心不流散到其它的所緣，後者則是令心清晰有執持力。第八斷行「正住之捨」對治的是第五過失「作行」，也就是行捨。初學到成就奢摩他的過程，就是由內住、續住、安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜、專注一趣，直到平等住這九住心。內住可由聽聞力，續住由思惟力，安住與近住由憶念力，調伏與寂靜由正知力，最極寂靜、專注一趣由精進力，平等住由串習力等六力成辦；九住心也可以用四種作意收攝：包含最初二住心的力勵運轉作意，包含第三到第七住心的有間缺運轉作意，第八住心的無間缺運轉作意，以及第九住心的無功用運轉作意。這些修心的次第可以歸納在調象圖中。

成就具相奢摩他的標準，是殊勝的身心輕安，以及對所緣境能夠自在地安住。在即將成就奢摩他前，頭頂會有沉重而溫暖的感覺，然後心輕安率先生起，接著風入全身，生起身輕安，獲得初禪近分地所攝的正奢摩他，或者稱為有作意，貪欲等蓋、各種煩惱多不現行，即使出定也還有輕安。得到色界所攝的下品定後，身心輕安，心一境性，能夠進一步修習世間的粗靜相道，或出世間的諦相道淨除煩惱，前者只能暫時壓伏煩惱現行，後者則可以永遠斷除煩惱的種子。有了境相明顯，又無分別的奢摩他只是修止，應當進而修習能斷煩惱的毘鉢舍那，以沒有散亂、昏沉的心思擇法義，得到無我的正見，讓止住修和觀察修輾轉增上，透過止觀雙運，才能現證空性。

許多經論，特別是唯識瑜伽行派的經論，對於奢摩他的修持有詳細的討論。其中《瑜伽師地論》有次第地介紹佛法，包括從人天善法，到聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘的修行內涵，其中對於聲聞乘及菩薩乘的修行有特別詳盡的解說，難怪《廣論》對於《瑜伽師地論》的聲聞地有如此大量的引用，然而其中特地避開神通部份的引用，以免學人誤入歧途。此外，《廣論》透過藏文的翻譯，竟然與玄奘大師直接由梵文翻譯的漢文極為雷同，也可見宗喀巴大師對於包含《瑜伽師地論》在內所有經論的憶持。

唯識宗主要依據的經典《解深密經》，在〈分別瑜伽品〉中，透過彌勒菩薩與佛陀的問答，顯了地說明大乘瑜伽止觀法門。《廣論》在〈奢摩他〉章的一開頭，便數度引用《解深密經》，尤其是最開始就開宗明義，指出一切聲聞與如來等所有世出世間的善法，都是奢摩他、毘鉢舍那所得之果。此外，也強調奢摩他所緣是無分別影像，還有說明先依奢摩他再修毘鉢舍那的次第等。

包含彌勒菩薩的頌文，以及世親對頌文解釋的《辯中邊論》中，〈辯修對治品〉是依三十七菩提分法的次第闡述修行的法門。其中四神足承上啟下，是在四善根位、見道之前的修行步驟，此處所敘修習八斷行、滅除五過失的歷程，是《廣論》討論奢摩他修持的主要內容：去除懈怠後，以正念不忘教授，以正知查覺昏沉、掉舉，見沉掉後起心滅之，沉掉已除則修行捨。

至於南傳佛教最受重視的《大念處經》，同時包含了止觀的修學。依據修行者根器的不同，在修習止觀時必須選擇適當的所緣境。四念處中，身念處有十四種修行方法，包括安般念與不淨觀，也就是二甘露門；受念處觀樂受、苦受、不苦不樂受等九種要素；心念處觀十六種世間心；法念處則有五蓋、五取蘊、內外六處、七覺支、四聖諦等五種方法。《大念處經》與《廣論》討論的所緣境有許多相共之處，但是初期佛教的經典並未包含宗喀巴大師推薦的緣佛身相。

由本文分析可見，《廣論》由道前基礎聽聞、講說、依師軌理，思惟暇滿義大難得；共下士道念死與思惟三惡趣苦，以自誓皈依、深信業果、行十善業；共中士道思惟苦諦、集諦、十二因緣，但是暫緩詳談滅諦、道諦；上士道策發菩提心後，正受菩薩律儀，修習六度四攝，並在其中布下奢摩他的前行，最後才闡明奢摩他與毘鉢舍那的修習次第，規劃出修行止觀的藍圖。對於奢摩他的修持，《廣論》有非常完整、詳細的指引，同時也避免許多錯誤的見解，並適當地擷取、引用各部經論的重點，適合所有根器的眾生，是修行奢摩他的最佳指導。

## 參考文獻（依譯者或著者姓名筆劃之順序排列）

### 一、經疏原典

#### （一）、經典（依譯者朝代之順序排列）

（姚秦）鳩摩羅什譯：《仁王般若波羅蜜護國經》，《大正新脩大藏經》，冊 8，第 245 號，東京：大藏經刊行會，1924-1935 年。

（姚秦）鳩摩羅什譯，《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 8，第 235 號。

（姚秦）鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》，《大正藏》冊 14，第 475 號。

（姚秦）鳩摩羅什譯：《摩訶般若波羅蜜經》，《大正新脩大藏經》，冊 8，第 223 號。

（姚秦）竺佛念譯：《菩薩瓔珞本業經》，《大正新脩大藏經》，冊 24，第 1485 號。

（劉宋）求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，《大正新脩大藏經》，冊 2，第 99 號。

（元魏）菩提流支譯：《深密解脫經》，《大正藏》冊 16，第 675 號。

（唐）玄奘譯：《大般若波羅蜜多經》，《大正新脩大藏經》，冊 6，第 220 號。

（唐）玄奘譯：《解深密經》，《大正新脩大藏經》，冊 16，第 676 號。

（後漢）迦葉摩騰共法蘭譯：《四十二章經》，《大正新脩大藏經》，冊 17，第 784 號。

通妙譯：《大念處經》，《漢譯南傳大藏經》，冊 7，第 4 號。

#### （二）、論典（依著者姓名筆劃之順序排列）

天親菩薩造，（唐）玄奘譯：《大乘百法明門論》，《大正新脩大藏經》，冊 31，第 1614 號。玄奘法師譯，韓清淨科判，林崇安編輯：〈瑜伽師地論·本地分《聲聞地並科判》〉，佛法教學系列：C5，中壢：內觀教育基金會，2003 年。

世親菩薩造，（唐）玄奘譯：《辯中邊論》，《大正新脩大藏經》，冊 31，第 1600 號。

阿底峽尊者造，法尊法師譯：《菩提道燈論》，《菩提道次第廣論》附錄二，台北：福智之聲出版社，1988 年。

宗喀巴大師造論，日宗仁波切釋論，釋如性恭譯：《菩提道次第略論講記》第三冊，日宗寶鬘 1，台北，2017 年。

宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》，台北：方廣文化事業有限公司，1999 年。

宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》，台北：佛陀教育基金會，2006 年。

宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》，台北：新文豐出版公司，1987 年。

宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》，新北：圓明出版公司，1991 年。

宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，1988 年。

淨意菩薩造，（後魏）菩提流支譯：《十二因緣論》，《大正新脩大藏經》，冊 32，第 1651

號。

無著菩薩造，(唐)玄奘譯：《大乘阿毘達磨集論》，《大正新脩大藏經》，冊 31，第 1605 號。

龍樹菩薩造，(後秦)鳩摩羅什譯：《大智度論》，《大正新脩大藏經》，冊 25，第 1509 號。

彌勒菩薩說，(唐)玄奘譯：《瑜伽師地論》，《大正新脩大藏經》，冊 30，第 1579 號。

彌勒菩薩說，(唐)玄奘譯：《辯中邊論頌》，《大正新脩大藏經》，冊 31，第 1601 號。

覺音論師著，葉均譯，果儒修訂：《清淨道論》，新北：耿欣印刷，2011 年。

護法等菩薩造，(唐)玄奘譯：《成唯識論》，《大正新脩大藏經》，冊 31，第 1585 號。

## 二、當代專書（依著者姓名筆劃之順序排列）

丁福保編纂：《佛學大辭典》，北京：文物出版，1984。

王尧、褚俊杰：《宗喀巴評傳》，中國思想家評傳叢書 114，南京：南京大學出版社，1995 年。

性空法師講，釋自觀、釋見愷文字整理，釋見愷註釋：《念處之道；大念處經講記》，嘉義：香光書鄉，2006 年。

林崇安：〈前弘時期印度與漢地佛教之傳入西藏與影響〉，《西藏研究論文集》第一輯，台北：西藏研究委員會，1988 年，頁 105-113。

林崇安：〈西藏佛教後弘時期之源流與思想〉，《西藏研究論文集》第二輯，台北：西藏研究委員會，1989 年，頁 167-172。

法尊法師：《西藏與西藏佛教》，天華瓔珞叢刊 27，台北：天華出版，1980 年。

宗喀巴大師造論，日常法師講述：《菩提道次第廣論淺釋》七冊，新北：圓明有聲，2002 年。

宗喀巴大師造論，巴梭法王等合註，法尊法師譯論，真如總監，釋性柏、釋如行等譯註：《四家合註入門——哈爾瓦·嘉木樣洛周仁波切講記》第一冊，台北：福智文化，2016 年。

宗喀巴大師造論，巴梭法王、語王堅穩尊者、妙音笑大師、札帝格西合註，法尊法師譯論，真如總監，釋如法、釋如密譯註：《菩提道次第廣論四家合註白話校註集》第一冊，台北：福智文化，2016 年。

宗喀巴著，祁順來、海月譯：《菩提道次第廣論〔白話本〕》，西寧：青海民族出版社，2014 年。

宗喀巴大師造論，法尊法師譯論，智敏上師集註：《菩提道次第廣論集註》卷一-卷十三，台北：方廣文化事業有限公司，2014 年。

宗喀巴大師著，法尊法師譯，劉小儂譯文白話：《白話《菩提道次第廣論》》，台北：橡樹林文化，2009 年。

宗喀巴大師造論，達賴喇嘛著，蔣揚仁欽譯：《覺燈日光——道次第講授成滿智者所願》三冊，台北：商周出版，2012 年。

第一世帕繃喀仁波切開示，第三世墀江仁波切筆錄整理，仁欽曲札譯，黃奕彥審訂：《掌

- 中解脫——菩提道次第第二十四天教授》，再版，台北：白法螺，2004年。
- 妙境長老講述：《瑜伽師地論本地分講記》卷一-卷三，新北：法雲出版社，2013年。
- 妙境長老講述：《瑜伽師地論本地分講記》卷四-卷七，新北：法雲出版社，2016年。
- 修慧法師編述：《宗喀巴大師應化因緣集》，台北：佛教出版社，1985年。
- 釋如石：《現觀莊嚴論一滴》，台北：法鼓文化，2002年。
- 釋惠敏、關則富含著：《大乘止觀導論——梵本《大乘莊嚴經論·教授教誡品》初探》，中華佛學研究所論叢 14，台北：法鼓文化，1997年。
- Tsong-Kha-Pa. Translated by Lamrim Chenmo Translation Committee 2000-2004. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment (The Lamrim Chenmo)*. 3 vols. Ithaca, New York: Snow Lion Publications.

### 三、期刊論文（依著者姓名筆劃之順序排列）

- 石文山：〈美国正念禅修的心理化学实证研究〉，《徐州师范大学学报(哲学社会科学版)》第5期，2012年，頁146-151。
- 冉雲華：〈從智顛的《摩訶止觀》看中華佛教對印度禪學的吸納與改造模式〉，《中華佛學學報》第3期，1990年，頁165-183。
- 林崇安：〈止觀的實踐-兼評《菩薩道次第廣論》的奢摩他及毗鉢舍那〉，《國立政治大學民族學報》第22期，1996年，頁161-167。
- 林崇安：〈內觀禪修的探討〉，《中華佛學學報》第13期，2000年，頁53-67。
- 林崇安：〈釋尊時期止觀法門的實踐〉，《中華佛學學報》第10期，1997年，頁125-146。
- 胡祖櫻：〈定慧與「觀看心念」〉，《佛學與科學》第12期，2011年，頁12-19。
- 陳莉榛：〈漢譯佛傳經典的禪定〉，《法光》第123期，1999年。
- 程瑜：〈《菩提道次第廣論·奢摩他章》思想研究〉，《天府新論》第S2期，2008年，頁107-108。
- 馮煥珍：〈說「無念為宗」〉，《中華佛學學報》第6期，2002年，頁263-297。
- 滿紀：〈大乘唯識止觀的研究——以《瑜伽師地論·菩薩地》為範圍〉，《普門學報》第26期，2005年，頁251-282。
- 鄭振煌、林雪紅、陳美珠：〈永嘉大師修止法要〉，《法光》第263期，2011年，頁1-8。
- 釋如石：〈阿姜查語錄之止觀解析與禪宗會通〉，《普門學報》第29期，2005年，頁63-108。
- 釋惠敏：〈止觀之研究——以「解深密經 分別瑜伽品」為主〉，《獅子吼》第24期，1985年，頁58-67。
- Kabat-Zinn, Jon, “Mindfulness-Based interventions in Context: Past, Present, and Future.” *Clinical Psychology—Science and Practice*, 10.2 (2003): 144-156.
- Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, Nancy B. Rawlings, Matthieu Ricard, and Richard J. Davidson, “Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during

mental practice” , *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of American*, 101.46 (2004): 16369-16373.

#### 四、學位論文（依著者姓名筆劃之順序排列）

- 包桂英：〈宗喀巴《菩提道次第廣論》思想體系研究〉，呼和浩特：內蒙古大學宗教學碩士論文，2011年。
- 李元光：〈宗喀巴大師的宗教倫理思想研究〉，成都：四川大學宗教學，博士論文，2004年。
- 吳艷秋：（釋岑融）：〈佛教「念死」之修持-以《菩提道次第廣論》與《印光法師文鈔》為主之比較研究〉，新北：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2016年。
- 林士倚：〈宗喀巴三士道思想中的生死觀-以《菩提道次第廣論》為主之探討〉，嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文，2004年。
- 林斐文：〈《菩提道次第廣論》與《成佛之道》之研究——以三學為主〉，新竹：玄奘大學宗教學系碩士論文，2013年。
- 袁升祺：〈宗喀巴三士道之宗教倫理思想解讀〉，蘭州：西北民族大學宗教學碩士論文，2007年。
- 馬俊紅：〈試析宗喀巴《菩提道次第廣論》的中觀思想〉，咸陽：西藏民族學院中國哲學碩士論文，2007年。
- 陳春有：〈宗喀巴顯密圓融思想之研究-以《菩提道次第廣論》為主〉，新北：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2008年。
- 連英華：〈宗喀巴《菩提道次第廣論》之止觀思想與實踐〉，台北：輔仁大學宗教研究所碩士論文，2012年。
- 陳淑梨：〈宗喀巴《菩提道次第廣論》三士道教學研究〉，台北：國立臺北教育大學語文與創作學系語文教學碩士論文，2010年。
- 楊成才：〈宗喀巴二諦思想研究〉，咸陽：西藏民族大學中國哲學碩士論文，2016年。
- 楊國寬：〈宗喀巴止觀實修方法之研究——以《菩提道次第廣論》為主〉，新北：華梵大學東方人文思想研究所博士論文，2015年。
- 溫鈺華：〈四梵住實踐義涵之比較研究——以《清淨道論》、《大智度論》、《菩提道次第廣論》之思想傳承為主〉，新北：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2005年。
- 熙·巴達瑪旺朝閣：〈至尊宗喀巴大師及《菩提道次第廣論》研究〉，呼和浩特：內蒙古大學中國少數民族語言文學博士論文，2014年。
- 鬧吾群培：〈簡論菩提道次第廣論及其注釋〉，北京：中央民族大學少數民族語言文學碩士論文，2007年。
- 蔡濟行：〈《菩提道次第廣論》引用文獻之研究〉，新北：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2009年。

簡吉君（釋空行）：〈《菩提道次第廣論》中「七因果教誡」和「自他相換」修心法之探究〉，宜蘭：佛光大學樂活生命文化學系碩士論文，2013年。



## 附錄、宗喀巴大師生平略述

《菩提道次第廣論》中將親近善知識視為修行的根本，在一開始便開宗明義，指出一切善樂的本源，都是依善知識而來。<sup>302</sup>本文既然以《廣論》為主要的研究依據，就不得不認識其作者。以下將簡介西藏佛教的歷史，以及宗喀巴大師的生平。其中西藏的歷史主要參考的是林崇安教授的論文<sup>303,304</sup>，以及法尊法師在康藏地區生活八、九年後的著作<sup>305</sup>。至於宗喀巴大師修學、弘法的回顧，則主要由《宗喀巴評傳》<sup>306</sup>和《宗喀巴大師應化因緣集》<sup>307</sup>二書中所節錄。由於人名、地名、寺名等皆屬翻譯，各論文和書籍所用的名稱有所不同，因此將重要翻譯名稱的拼音附上。此外，下敘宗喀巴大師的生平並未完全依照年代排列，因此在所作事業的年代後，附註宗喀巴的年齡，並於本附錄結尾附上大事年表以供參考。

### 第一節、西藏佛教背景

西藏佛教分為前弘時期（約 640-840 年）和後弘時期（約由 1040 年起）。西藏早期的歷史多不可考，由藏王松贊崗薄（卒於 649 年）令屯彌三補札前往印度留學，待其歸國後創造西藏文字，才有較可信的記載。中國唐太宗十五年（641 年），松贊崗薄迎娶的文成公主還有尼泊爾公主都信仰佛法，於是開始推廣藏文，並從事佛教經典的翻譯，建立大招寺和小招寺。唐睿宗三年（712 年），後藏王赤得諸頓（697-742 年）迎娶金城公主，其子赤松得贊（730-788 年）大力推行佛教，迎請靜命大師和蓮花生大士等人入藏傳法、建桑耶寺，翻譯講述三藏經典，使得西藏的文化水準、社會道德大幅提升；並請靜命大師為七人受具足戒，是藏人出家的開始。前弘時期所創立的西藏佛教，稱為「寧瑪派」（*rnin-ma-pa*，俗稱紅教），就是舊教。然而佛法傳入的同時也受到西藏原始宗教的排斥，造成群臣擁護藏王墀惹巴瑾的弟弟朗達瑪，刺殺藏王篡位，於唐武宗會昌元年（841 年）大滅佛法，三年後朗達瑪也被刺殺。

後弘時期藏人再次迎請大師入藏弘法，或是親赴印度、迦濕彌羅等處學法，前者如

<sup>302</sup> 《廣論》，頁 23-24，「攝決定心藏云：「住性數取趣，應親善知識。」又如鐸巴所集博朵瓦語錄中云，「總攝一切教授首，是不捨離善知識。」能令學者相續之中，下至發起一德，損減一過，一切善樂之本源者，厥為善知識。故於最初，依師軌理，極為緊要。」

<sup>303</sup> 林崇安：〈前弘時期印度與漢地佛教之傳入西藏與影響〉，《西藏研究論文集》第一輯（台北：西藏研究委員會，1988 年），頁 105-113。

<sup>304</sup> 林崇安：〈西藏佛教後弘時期之源流與思想〉，《西藏研究論文集》第二輯（台北：西藏研究委員會，1989 年），頁 167-172。

<sup>305</sup> 法尊法師：《西藏與西藏佛教》，天華瓔珞叢刊 27（台北：天華出版，1980 年），頁 7-21。

<sup>306</sup> 王尧、褚俊杰：《宗喀巴評傳》，中國思想家評傳叢書 114（南京：南京大學出版社，1995 年）。

<sup>307</sup> 修慧法師編述：《宗喀巴大師應化因緣集》，（台北：佛教出版社，1985 年）。



阿底峽尊者(982-1054年)受俄日王智光和菩提光之請,1045年開始在衛藏地區弘法九年,造《菩提道炬論》,形成「噶當派」(bkah-gdam-pa),意為佛語教授。阿底峽中興正法、辨別邪正、抉擇顯密的宗要,革除滅法後約二百年的流弊,使西藏的佛教為之大振;後者如馬爾巴譯師(1012-1097年)親赴印度向那洛巴等人學法,將印度、尼泊爾的教法帶回西藏譯經、弘法,創建「噶舉派」(bkah-brgyud-pa,俗稱白教),其弟子中最有名的是密勒日巴(1052-1135年)。然而噶舉派由於重視師訓、專修密法,後來導致輕視經教、蔑視戒律的弊病。至於「薩迦派」(sa-kya-pa,俗稱花教)的歡喜金剛二種次第,相傳是印度那爛陀寺護法菩薩所傳,初祖是慶喜藏,四祖是慶喜幢大師,其姪子慧幢大師被元世祖奉為國師,也就是薩迦五祖,成為西藏教政的領袖。薩迦派的修行次第是先顯後密,以別解脫戒為基礎,在宗喀巴(Tsong-kha-pa)大師未出世前,是西藏佛教的中流砥柱,只是後人不肖,棄顯專密、呵戒為小,流弊叢生。

從唐代到元朝的數百年間,佛法經過上敘的入藏、興衰,到了元末明初,講論者多半沒有切實的行持,而能修行者又沒有聞思的智慧;學顯教者專務大乘無羈之行,樂密法者更以躡等為能事。這時宗喀巴大師應運而出,不但廣聞而且實修,提倡戒律,依據阿底峽尊者的教授,採擷各派的精華,完整建立顯密教法修行的次序,闡明佛法的真意,使得西藏佛教再度振興,成為新噶當派,又稱為「格魯派」(dge-lugs-pa,俗稱黃教)。由此可見,佛法要能興盛,行者必須以嚴持戒律為基礎,進而依善知識的教授身體力行,並且不能躡等唯求速成。反之若視戒律為小乘而不持守,空有論說而不修行,甚至不依次第投機取巧,那麼佛法便將隱沒。今將宗喀巴大師的生平簡述如下。

## 第二節、降生、出家

宗喀巴大師於元順帝至正十七年,1357年10月25日的晚上,出生在宗喀(Tsong-kha),意為宗水(今之湟水)岸邊,約是今日青海省西寧的西南方,後人於此建立塔爾寺。宗喀巴是尊稱,意即「宗喀地方的人」,三歲時依噶舉派的噶瑪巴饒必多傑(Kar-ma-pa rol-pa'i rdo-rje,噶瑪巴第四世,1340-1383年)國師受近事戒,取名為貢噶寧布(kun-dga'snying-po)。三歲開始由當地噶當派高僧頓珠仁欽(Don-grud rin-chen)仁波切教養,授予多種密宗灌頂,取密教名為不空金剛(Don-yod rdo-rje),主要傳授密宗儀軌的訓練,守護三昧耶戒。1363年(七歲)依頓珠仁欽為親教授,圓努香曲為阿闍黎,正式出家受沙彌戒,名為羅桑扎巴貝(blo-bzang-grags-pa dpal,賢慧名稱吉祥)。在十六歲之前,宗喀巴一直跟隨頓珠仁欽學習,二人情同父子。

### 第三節、博學廣聞

依照當地的習規，1372年宗喀巴十六歲時，辭別頓珠仁欽，到藏傳佛教的中心地區參訪名師。1373年秋抵達前藏的止公寺，拜見噶舉派卻吉結布(chos-kyi-rgyal-po)法王，修學大乘發心儀軌、大印五法、那若六法等噶舉派教法。途經貢塘(gong-thang)時，依止袞卻札希(dkon-mchog sbyabs)的醫師學習馬鳴菩薩造的八支醫書和註釋，並實習大小手術。之後到頓珠仁欽的母寺、位於前藏的第瓦僅寺學習《現觀莊嚴論》，並到聶唐附近的卻宗地方(chos-rdzong)拜謁薩迦教主鎖南堅參尊者(bla-ma dam-pa bsod-nams rgyal-mtshan)，求得文殊五字明灌頂等。

1375年(十九歲)宗喀巴到後藏依《現觀莊嚴論》立宗答辯，隔年夏季法會到孜欽寺(rtse-chen)，充噶貝仁波切為宗喀巴講述他著作的《現觀莊嚴論譯解》，並推薦他的學生，本名宣奴羅追(gzhon-nu blo-gros)的仁達瓦(red-mda'-ba, 1349-1412年)給宗喀巴。後來仁達瓦成為宗喀巴最重要的老師，他是真正研究應成中觀學說的佛教學者，講經時不是僅依文本字句講解，而能善於貫通論體全義。宗喀巴在孜欽寺從仁達瓦學《俱舍論》，1378年又在薩迦寺住十一個月，系統地向仁達瓦學習《阿毗達磨集論》、《釋量論》、《入中論》等。

1377年(二十一歲)宗喀巴在覺摩壠寺(skyor-mo-lung)聽住持羅賽瓦(blo-gsal-ba)大律師講說德光論師著的《比丘戒經》，並每天背誦釋迦光論師著的《比丘戒經疏》17頁。接著宗喀巴在梅卓拉壠依止喇嘛鎖南札巴(bla-ma bsod-nams gsags-pa)聽講經論，並研讀法稱論師《七部量論》和陳那菩薩的《集量論》，徹見因明論著攝盡一切如來教法的修行次第，生起不共的信心。

1380年(二十四歲)宗喀巴在納爾塘寺隨頓桑瓦(don-bzang-ba)學《釋量論》，又從充噶札希仁波切(kun-dga'bkra-shjs, 仁達瓦的上師，1413年奉詔入京，被明成祖封為大乘法王)學薩迦派的「喇嘛囊決」、「松索摩」；又從南喀南交(nam-mkha'rnal-'byor)學「蘇悉地法」。當年夏季依《釋量論》、《集論》、《俱舍論》、《戒論》四部論立宗答辯；秋季在薄棟靄寺從仁達瓦溫習《入中論》、《釋量論》、《集論》、《俱舍論》，並請他重講《現觀莊嚴論》、《戒經》。宗喀巴從納爾塘寺住持充噶堅參(kun-dga'rgyal-mtshan)處獲得《中觀論》、《六十如理論》、《七十空性論》、《迴諍論》、《廣破論》、《寶鬘論》等中觀六論的傳承，後來回到第瓦僅寺請喇嘛絳仁巴('jum-rin-pa)詳細講解一遍。此時宗喀巴已在顯教遍學一切藏中經論，精研龍樹、提婆、無著、世親、陳那、法稱、功德光、釋迦光(二聖六莊嚴)等諸大論師的著述，並完全依照頓珠仁欽的指示，先學顯教的教理，之後專修密法。

除了對因明、內明、醫方明的精研外，宗喀巴對聲明也深入玄奧，1375年(十九歲)

時曾在薩桑 (sa-bzang) 從末底班欽大師 (mati pan-chen, 仁達瓦的上師) 學詩論, 1380 年(二十四歲)在靄寺從南喀桑布譯師(nam-mkha'bzang-po)學習「碾阿梅隆」(snyan-ngag me-long, 藏人學習詩韻詞藻的重要書籍), 之後又曾修妙音天女。

宗喀巴將比丘律儀視為佛教的心臟, 正法住世完全依靠比丘戒的建立, 於是在 1385 年(二十九歲)在南結拉康寺(rnam-rgyal lha-khang), 恭請粗墀仁欽律師(tshul-khrims rin-chen, 傳承釋迦室利跋陀羅所傳戒律)為親教師(得戒和尚)、慧依律師(ser-mgon-pa) 為羯磨阿闍黎、金剛福律師(bsod-nams rdo-rje) 為教授阿闍黎, 領受比丘具足戒。由於見到西藏戒法的鬆弛, 宗喀巴為了振興戒律, 效法格瓦饒賽大律師和釋迦室利跋陀羅改戴黃帽。

宗喀巴受戒後到丹薩替寺(gdan-sa-mthil), 依扎巴絳曲仁波切(grags-pa byang-chub, 1374 年被明太祖封為灌頂國師) 學習道果教授、那若六法等噶舉派教法。25 歲到 29 歲四年期間(1381-1385 年), 在蔡貢塘的蔡寺(tshal) 研讀所有譯成藏文的經(甘珠爾) 和論(丹珠爾), 通達一切經義且永記不忘。1388 年(三十二歲) 開始造第一部論《善說金鬘》, 用二年時間完成。

在密教經典方面, 1375 年(十九歲) 宗喀巴從霞魯寺住持仁欽南結大師(rin-chen rnam-rgyal, 布頓大師的弟子) 學習《十三尊勝樂法》和《大威德金剛五尊》等灌頂, 同年在覺摩囊寺(jo-mo-nang) 從薄棟·喬列南結大師(bo-dong phyas-las rnam-rgyal) 學習《時輪金剛六加行法》和時輪各種大疏等; 1378 年(二十二歲) 從多傑仁欽(rdo-rje rin-chen) 學習《喜金剛密續》第二品; 1379 年從仁達瓦學習《集密根本續》和《五次第論》。1389 年(三十三歲) 請蔡寺精通時輪金剛出名的耶歇堅參(ye-shes-rgyal-mtshan) 傳授密法, 聽受《時輪金剛無垢光明疏》。1390 年(三十四歲) 聽仁達瓦詳細解釋《集密根本大教王經》, 此時宗喀巴對密法有強烈的修習願望, 打算先學密法再行講述, 所以沒有按照仁達瓦建議的去講經說法, 而轉去容地的卻壠第喬登寺(bde-mchog-steng) 和喇嘛烏瑪巴商討教義。

鄔瑪巴(dbu-ma-pa) 意譯為中觀論者, 因為精通中觀空性而得名, 本名是尊追僧格(brtson-grus-seng-ge), 是個沒有留下任何著作的神祕人物, 童年時心輪附近自然會發出文殊五字明的聲音, 文殊菩薩經常現身為他說法。鄔瑪巴和宗喀巴初次見面, 便請宗喀巴為他傳授妙音天女灌頂, 宗喀巴並以中觀法義詳細考問, 確認本尊幻現為真。後來宗喀巴請鄔瑪巴代為傳語, 向文殊菩薩請問許多甚深的法義。

當時西藏流行的中觀見解是所謂的「離邊中觀見」, 也就是非有非無之見, 不但對實執外境的常邊要破, 對空性執著的斷邊也要破; 一般人理解的中觀應成見是「破而不立」。然而宗喀巴透過鄔瑪巴所得文殊菩薩的教授, 則是幻有和真空不可偏廢, 對於初

學者尤其要重視前者，避免以空否定一切，會將因果、緣起也一併否定；若如此破壞世俗諦，勝義諦也不會存在。此外，宗喀巴也由鄔瑪巴處辨別月稱和清辯見解的主要差異，確認月稱所代表的中觀應成派才是理解龍樹菩薩絲毫無誤者，進而捨事靜修，專學密法。

1390年（三十四歲）秋天，宗喀巴到第欽寺（sde-chen）朝謁布頓仁波切的上首弟子卻吉貝瓦（chos-kyi-dpal-ba），獻黃綢哈達、鸚鵡綠緞，請他講授《時輪金剛經大疏》，並學習修行事相、六加行法等。隔年隨布頓仁波切司供儀者策旺（tshe-dbang）的弟子充桑瓦（mgon-bzang-ba）學習金剛界、金剛頂等瑜伽部，一切大小曼陀羅的畫規、舞讚、結壇、結印等。1392年（三十六歲）春回到第欽寺，跟卻吉貝瓦學《金剛曼四十五大曼陀羅》之灌頂法、傳承、密授、指導、舞讚、畫壇等，並受大輪金剛手無上密法的大灌頂；後又隨布頓仁波切的上首弟子傾薄雷巴（Khyung-po-lhas-pa）受瑜伽部大曼陀羅灌頂，並學大白傘蓋、三三昧耶、十一面觀音、金剛摧壞、阿彌陀佛等事部密法，與大日如來等行部密法；之後隨卻吉貝瓦學《金剛心釋》、《那若大疏》、《集密金剛》等；又依止堅參扎巴（rgyal-mtshan grags-pa）抉擇瑜伽密義，並受布頓仁波切所著的《金剛出生經大疏》、《瑜伽根本經》、《金剛頂經》等。總之，宗喀巴對各部密續經典和儀軌準則無不精通。

後來，宗喀巴和鄔瑪巴同往噶瓦棟寺（dga'-ba-gdong）閉關靜修，向本尊請教疑難法義，在精進修持下，親見本尊，並受大威德金剛等多種灌頂。和鄔瑪巴道別後，宗喀巴帶八位弟子專修六個月，以四力懺悔淨治罪障、積集資糧；修曼陀羅供時，由於勇猛精進，指尖全部破裂、腕部皮開肉綻、隱約可見白骨；大禮拜三十五佛時，一味精進，導致手足俱裂，在石板上留下手腳膜拜的凹痕和額頭的印紋，進而建構完整的三十五佛懺觀修儀軌，得見三十五佛現全身。

由以上宗喀巴大師的修學歷程可以得知，雖說當時戒律廢弛，但是仍然有非常多具德的法王、仁波切等大善知識，而宗喀巴也像善財童子一樣參訪諸多明師，遍學一切法門傳承，不以只學習某個特定派別的經論而自滿足。眾多上師中，以宗喀巴小時教養的頓珠仁欽恩德最深廣，入藏後傳顯密教法的仁達瓦為根本上師；至於正確無誤的中觀見，則要歸功於鄔瑪巴，當然後來宗喀巴自己可以親見本尊，就可以直接向文殊菩薩請益。宗喀巴從開始的廣學多聞，到所有佛語皆為教授，加上無間精勤的修行，所以無論先學的顯教、後入的密教皆能深刻地體證。除了佛法的內明之外，宗喀巴對於因明、醫方明、聲明等也無不精通。另外值得注意的是，宗喀巴並不急於講經說法，而是抉擇先完成自身的證悟後，才能正確快速地幫助有情。

## 第四節、弘揚正法

1389年(三十三歲)開始，宗喀巴便受邀到各地轉大法輪，隔年初的法會每天講十五座經論，其中二部小論提早講完，又補充二部，三個月法會期間講了彌勒五論、中觀五論、《集論》、《俱舍論》、《戒律》、《釋量論》、《入行論》、《入中論》、《四百論》等十七部論，每部論都以一部論為主，其他疏鈔為輔，遇到各家疏鈔有不同解釋時，必將各家不同的觀點全部提出，以正理辨別加以取捨。後來更曾經在一個法會中，同時講二十一部大論；專修時，前後總共講二十九部大論。

阿喀精其(rdzing-phyi)的彌勒菩薩殿，於十世紀由噶爾米·雲丹永仲(gar-mi yon-tang yung-drung)所建，得到無著(asanga)所傳《集學》的傳承。原本殿宇巍峨，到了末世正法衰微，佛像蒙上塵埃和鳥糞等不淨物。1394年(三十八歲)宗喀巴見後，和十二名徒僧以全部資產和化緣所得修復菩薩殿，並請畫師描繪出西藏第一幅三十五佛圖像。

1395年(三十九歲)宗喀巴到卓瓦寺(bgro-badgon-po)會見修金剛手獲得成就的南喀堅參仁波切(nam-mkha' rgyal-mtshan)，二人互為師徒，傳授密法；1396年(四十歲)到札廓(bra-gor)拜望卻交桑布大師(chos-skyabs bzang-po)。隔年宗喀巴在饒種寺(rob-grong)安居，為大眾講經時，曾依十部大論立宗答辯的達瑪仁勤(dar-ma rin-chen，1364-1432年)不摘帽大搖大擺地走進來，宗喀巴謙虛的讓出最高法座繼續講述，達瑪仁勤旁若無人，妄自昇上法座，但是聽聞宗喀巴鞭辟入裏的見解，生起無比的信心，連忙摘下帽子，降坐聽眾席，發誓永遠做大師的隨身弟子，後來成為宗喀巴的上首弟子，續紹法位，被尊稱為「賈曹傑·達瑪仁勤」。

1407年(五十一歲)，本名格雷跋桑(dge-legs dpal-bzang)的克主傑(mkhas-grub-rje，1385-1438年)帶著仁達瓦的介紹信，到色惹卻頂(se-ra chos-sdings)拜謁宗喀巴，受大威德金剛灌頂，是宗喀巴唯一內心之愛子，也是歷代轉世班禪喇嘛的開始。1415年(五十九歲)，年輕的根敦主巴(dge-'dun grub-pa，1392-1474年)隨侍滾桑巴仁波切往朝宗喀巴，請問《釋量論》疑難，得到宗喀巴曾穿過的五衣，是宗喀巴弟子中年紀最小的，後來親近宗喀巴和克主傑多年，得到不共教授，於1447年創建札什倫布寺，是黃教在後藏地區最大的寺院，僧眾定員四千四百人，講授大師的清淨教法，也就是達賴喇嘛第一世。

基於當時西藏佛教界戒律廢弛，宗喀巴一個主要的供獻就是重整戒律。1400年(四十四歲)宗喀巴在噶瓦棟寺(dga'-ba gdong)為大眾廣講《菩薩戒品》、《上師五十法頌》、《密宗十四根本墮》三種大乘戒律。1401年(四十五歲)和仁達瓦赴囊孜頂(guam-rtse-sdeng)會晤賈喬貝桑法王，看到當時西藏佛教界逐漸脫離比丘修學常軌，甚至持大邪見，體認到唯有恢復戒律才有佛法的存在。為了振興佛教，三位法王為大眾

廣講《比丘戒經》，詳細解說律儀中諸罪的名相，以及還淨的儀軌等。

惹珍寺是噶當派初祖種敦仁波切（brom-ston）於 1056 年所興建，寺內安奉噶當派祖師阿底峽尊者的聖像。1402 年（四十六歲）宗喀巴便是在此，由賈喬貝桑法王、卻吉結布法王，以及前後藏各大道場的善知識殷勤勸請之下，造《菩提道次第廣論》，以文殊菩薩親傳的三種要道：出離心、菩提心、空正見為基礎，依阿底峽尊者所傳的三士道為莊嚴。從道前基礎、共下士道、共中士道、上士道漸次上造，原本寫完奢摩他時，心想：「毗婆舍那如此艱深，即使造成，也未必有益於眾生，不如就此結束吧！」但是文殊菩薩指示：「無論如何，都要把毗婆舍那這部分寫完。眾生會因這本書，得到中等利益。」

1405 年（四十九歲），在賈喬貝桑法王、福幢法王以及無數三藏法師的勸請下，宗喀巴在絳巴領寺（byang-pa gling）造《密宗道次第廣論》，以歷代相承的教授為依據，匯通本經疏鈔等密續，對於道的體相、次第、數量，和如理修持而生證德的方法、斷過、除障，以及最後修行證果的方法等，都能如理抉擇。1408 年（五十二歲），略攝龍樹菩薩無自性宗，和無著菩薩唯識相宗二大車軌的深義，著述《辨了不了義善說藏論》；1415 年（五十九歲），於《廣論》中擇取要義，造《菩提道次第略論》；1418 年（六十二歲）造《入中論善顯密意疏》。

1408 年（五十二歲），明成祖遣使迎請宗喀巴大師入京未果，1414 年又遣人召請，但是宗喀巴善巧婉拒，辭而不赴，派遣上首弟子釋迦也協（sākya ye-shes，1352-1435 年）代師晉京，被明成祖封為「妙覺圓通西天佛子大國師」，1434 年又被宣宗封為「大慈法王」，歷代轉世，就是後人所熟知的「章嘉國師」。

1385 年，帕摩主巴王朝由出家比丘扎巴堅參（grags-pa rgyal-mtschan）繼任王位，1388 年被明太祖封為「灌頂國師」，在宗喀巴的勸諫下，大興佛法。在他的支持，以及藏臣南喀桑布的護助下，大招寺的壁書、塑像得以煥然一新。就像如來現大神變法會一般，1409 年（五十三歲）藏曆正月初一到十五日開始盛大的大祈願法會，集結了八千以上的僧眾，各地前來供養法會的僧俗有十幾萬人，宗喀巴在法會中，每天宣講馬鳴菩薩所造的《佛本生經》一座。此後透過每年一度的法會，聯繫廣大的僧眾和施主。

宗喀巴的名聲遠播，徒眾也越來越多，在各方的捐贈下，在拉薩城東五十里的旺古爾山（bdang-bskur-ri）旁建立嘎登寺，義即具足喜樂的勝地，也標示著以宗喀巴為首的新教派成立，於 1410 年（五十四歲）落成舉行開光法會，1417 年（六十一歲）在嘎登寺興建專修密法的廣嚴殿。格魯派的另外二大寺：哲繡寺和色惹寺則於 1416 年和 1418 年分別由宗喀巴弟子中聞持第一的絳陽卻結（hjam-dbyans-chos-rje，義譯為妙音法王，1379-1449 年）和福德、學問最好的釋迦也協（法名是絳欽卻結）籌建，後來僧人的定

員分別為七千七百人 and 五千五百人，是黃教最大的二個寺院。

宗喀巴過去對在家眾講法，只限於講經，有關教授的法類多不傳授，尤其《菩提道次第廣論》更是禁止，然而 1419 年（六十三歲）在哲繡寺為二千多位善知識講法時，為了種下未來殊勝因緣的種子，大開方便之門，取消不傳俗人的禁令。回嘎登寺的途中，為了廣結未來的善緣，宗喀巴接受各地的迎請，如到竣工的色惹寺作半月一次的誦戒會，並將《集密四疏合解》傳給羅追僧格（blo-gros seng-ge）；回到嘎登寺，主動為大眾廣講《極樂發願文》。

在度盡有緣的眾生之後，宗喀巴在 1419 年 10 月 25 日入涅槃，示寂前將自己所戴的黃帽放在達瑪仁勤的懷中，並授給他一件法衣，也就是嘎登寺的住持——嘎登墀巴的法位由賈曹杰繼承。圓寂後，宗喀巴的肉身不壞，安置於四方信施供養所建造的大銀塔內。宗喀巴圓寂後一週年，嘎登寺諸位金剛阿闍黎和數百僧眾，各修密法，廣行供養，直到現在，西藏、蒙古、中國五臺山等地，每年十月二十五日，都燃酥燈紀念供養；西康附近剛開始幾年，因為燈盞不敷使用，有人刻圓根（即蔓菁）代替，以補不足，這就是「圓根燈會」的由來。

仁達瓦是宗喀巴所有上師中，影響最大的恩師，被奉為根本上師。某次仁達瓦抵達前藏時，宗喀巴前往迎接，見面獻上哈達後，再呈上偈頌讚嘆仁達瓦：「無可思大悲藏眼觀視，無垢智主師利微妙音，雪嶺勝賢頂嚴仁達瓦，宣奴羅追蓮足下祈禱。」仁達瓦看了謙讓自已無德，倒是認為宗喀巴可以當之無愧，於是仁達瓦將原頌末二句更改人名，改成讚嘆宗喀巴。後人認為宗喀巴大師除了觀世音菩薩的大悲、文殊師利菩薩的大智，也具有金剛手菩薩的功德，於是加入第三句，成為「宗喀巴大師祈禱文」：

無可思大悲藏眼觀視，  
無垢智主師利微妙音，  
無餘群隊魔滅唯密主，  
雪嶺勝賢頂嚴宗喀巴，  
善慧稱揚蓮足下祈禱。

前三句分別讚嘆大悲藏觀世音菩薩、空慧聚文殊師利菩薩、密主金剛手菩薩的功德，第四句是宗喀巴具足三尊菩薩的功德，最後一句是持誦的人在大師的足下祈禱。此祈禱文後來遍行於康藏地中。

釋迦世尊將入涅槃之前，勸勉弟子以戒為師，修學佛法才能成就。宗喀巴大師導正當初西藏佛教的混亂，也是以戒為首，提倡顯密合一。由法會中可以同時演說十幾、二十部論，並辨別各家的觀點，除了可見宗喀巴對於各部大論了然於心外，也可見弟子中也不乏法門龍象，甚至達賴喇嘛、班禪喇嘛、章嘉國師等皆是他的弟子。弘法的事業中，

除了講經說法、利益當時的徒眾之外，更興建寺廟、造論著書，饒益後世的有情。直到今日，祈願法會、圓根燈會等已經成為傳統，格魯派的法脈不只在西藏成為主流，也已遍傳全世界。

表六、宗喀巴大事年表

年代	宗喀巴年齡	地點	相關人物	事蹟
1357年 10月25日	1歲	宗喀		降生
1359年	3歲	西寧	噶瑪巴第四世	受近事戒
1363年	7歲		頓珠仁欽	受沙彌戒
1376年	20歲		仁達瓦	依止仁達瓦
1381-1385年	25歲-29歲	蔡寺		研讀藏文大藏經
1385年	29歲	南結拉康寺	粗墾仁欽律師	受比丘具足戒
1388年	32歲	蔡寺		開始造《善說金鬘》
1390年	34歲	門喀札喜棟寺		每天講十五座經論
1390-1392年	34歲-36歲		鄔瑪巴	得文殊菩薩教授
1394年	38歲	阿喀精其		重修彌勒菩薩殿
1397年	41歲	饒種寺	賈曹傑	初遇達瑪仁勤
1400年	44歲	噶瓦棟寺		廣講三種大乘戒律
1402年	46歲	惹珍寺		造《菩提道次第廣論》
1405年	49歲	絳巴領寺		造《密宗道次第廣論》
1407年	51歲	色惹卻頂	克主傑	初遇班禪喇嘛第一世
1408年	52歲	惹喀山		著《辨了不了義善說藏論》
1409年	53歲	大招寺		舉辦大祈願法會
1410年	54歲	嘎登寺		嘎登寺落成開光
1414年	58歲		釋迦也協	派遣弟子晉京
1415年	59歲	札喜垛喀寺	根敦主巴	初遇達賴喇嘛第一世
1415年	59歲	嘎登寺		造《菩提道次第略論》
1416年	60歲	哲繃寺	絳陽卻結	籌建哲繃寺
1418年	62歲	嘎登寺		造《入中論善顯密意疏》
1418年	62歲	色惹寺	釋迦也協	籌建色惹寺
1419年 10月25日	63歲	嘎登寺		示寂