

# 東京的呼喚

二〇一〇賴鵬舉居士逝世週年學術研討會論文集

2011年01月 | 頁191 - 208

ISBN 978-986-02-6632-0 (抽印本) 國立臺北藝術大學傳統藝術研究中心

## 初期瑜伽行派之止觀要義—「七覺分」 的完滿開展

釋昭慧

國立臺北藝術大學 傳統藝術研究中心

Taipei National University of the Arts | Center for Traditional Arts

# 初期瑜伽行派之止觀要義—「七覺分」的完滿開展

釋昭慧\*

## 【中文摘要】

本文依〈分別瑜伽品〉中的止觀要義而作詮釋分析。

「毘鉢舍那」與「奢摩他」有共通性與差異性。共通性在於，兩者都能因專注於所緣境而得三昧，證身心輕安；差異性則在於對此所緣境的有分別作意與無分別作意。

禪者不但要修止，也要修觀。修止可以得定，也可以打下修觀的基礎。

慧證來自修觀，必須修觀方能得慧。但倘若沒有修止工夫，那麼觀力是十分微弱的，無法達到對法（實相）的「勝解」（印證）。反之，倘若行者不先行於十二分教聞思熏修，繫念法義，而只是一味鎖定所緣境而修止，那麼即使止成就而映現定中影像，依然無法印證實相。

初期瑜伽行派的禪觀學理，還是十足的「定慧綜合修行觀」，從頭到尾緊扣佛陀的「十二分教」，作為修習止觀的基礎。若配合《瑜伽師地論》「聲聞地」以觀，這可區分出四種所緣境事：以契經的蘊、處、緣起等相應教，作為「善巧所緣」的範疇；當然還可依於對治羸重煩惱的需要而修「淨行所緣」；修止不脫此諸範疇，是為「事邊際所緣境事」，修觀亦然；因圓而果滿，止觀成就的境地，就是「所作成辦所緣境事」。這正是不共世間的出世道「淨惑所緣境事」。這完全符應《雜阿含經》中定慧綜合的禪觀教學，也是「七覺分」的完滿開展。

【關鍵字】 瑜伽行派、奢摩他、毘鉢舍那、三摩地、十二分教、七覺分

---

\* 玄奘大學宗教學系教授兼系主任、文理學院院長。

## 一、前言

在佛法的修學中，《解深密經》(Saṃdhinirmocana-sūtra)不但是瑜伽行派的要典，從唯識論典的頻繁引述與唯識學家的多種注疏中，亦得窺見《解深密經》在瑜伽行派的重要地位。本經把性相之理、因果之事，作系統性的分析與論述，對事理與性相有十分綿密的分析論述，頗具阿毘達摩之風格。

〈分別瑜伽品〉談述「止觀」定義與範疇，以及「止觀」的修學觀念、要領與技巧。在初期瑜伽行派的修行觀中，《解深密經》〈分別瑜伽品〉甚為重要，它說明由凡夫而至佛位的勝行，這是依大乘瑜伽師的禪觀慧悟，而流傳出來的教法。從本品而作研究，可以瞭解初期瑜伽行派的修行內容與特色。

由於本品內容相當豐富，限於字數，本文僅就本品前半部有關「四種所緣境事」、「奢摩他」與「毘鉢舍那」的經文段落，討論瑜伽行派「止」與「觀」的教學內容與教學特色。

## 二、大乘止觀不共聲聞的要訣

在〈分別瑜伽品〉中，慈氏(彌勒)菩薩向佛陀請教修習止觀的內容，佛陀於是開示了完整的禪觀定義、範疇、類別、內涵與技巧。彌勒首先請教佛陀：

菩薩何依、何住？於大乘中，修奢摩他毘鉢舍那？(T16, 697c)

亦即：在大乘中要修「奢摩他」與「毘鉢舍那」，究竟依於何所？安住何所？「奢摩他」(梵：śamatha，巴：samatha)，意譯為「止」；「毘鉢舍那」(梵：vipaśyanā，巴：vipassanā)，意譯為「觀」。止與觀有所不同：「奢摩他」是依念、定心所，繫緣一境(將心歸趣專注於一境)且止息一切緣念思慮的狀態。「毘鉢舍那」則是以「奢摩他」寂靜專注的心為基礎，而對所繫緣境生起以慧心所為主的「簡擇」作用。以五蘊、六處、六界等內外諸法為所緣境，經由揀擇而體悟其無常、苦、空、無我的實相。止與觀有所不同，前者是讓心專注於所緣境而達心一境性，後者則是以此專注一境的強大心力，進而觀照所緣境相。

「奢摩他」能夠遮伏煩惱，但是只有「毘鉢舍那」才能根斷煩惱；「奢摩他」成就者，能夠自然捨除欲樂，產生離欲功德；而「毘鉢舍那」則是能夠究竟離苦，並得離繫（煩惱繫縛）之樂。就佛弟子而言，禪修不只是學習禪定，而是在修學止與觀，定學與慧學；這必須以親近善士、多聞熏習、如理作意為基礎，進而法隨法行。修習止與觀，是在「法隨法行」的階段。

「奢摩他」修學成就，可得「三摩地」（samādhi，又譯「三昧」）。三摩地既通定位也通散位，既通雜染也通清淨。原來三昧未必來自禪定，如果修學「毘鉢舍那」，乃至從事書數射藝等工巧事業，對所緣境非常專注，也往往能獲致相似定境的身心輕安，觀慧成就，或是於該工巧事業的純熟創新，達致出神入化之境。

中國文學深受佛家影響，因此出現如下成語——「箇中三昧」；稱人「深得箇中三昧」，即指在該領域中業已掌握精義與要訣。這都指涉非屬定境的心專注力，對某種工巧的運用，業已達到出神入化的境界。此專注狀態，一般在佛經中都是依淨法而說，但不排除有依染法專注其間而得三昧者。

修奢摩他、毘鉢舍那，這原是聲聞共學的功課，在此慈氏卻問道：作為行菩薩道的菩薩，究應何所依止，何所安住，方能於大乘中修習奢摩他與毘鉢舍那。顯然這重在大乘有別於聲聞的止觀不共義。

對此詢問，佛陀答道：

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>1</sup>（T16, 697c）

菩薩修學止觀所依止與安住的對象，第一是「法假安立」，第二是菩提心。這兩者「於大乘中」，都有不共聲聞的特色。菩薩以「法假安立」為依，是指依佛所說的種種教法而作聞思修學。原來，菩薩觀五蘊、六處、六界等緣所生法，以及四諦、緣起等世出世間因果法則，不能止於觀見自蘊之無常、苦而已，倘若作此觀照，發的會是厭離心。必須緣眾生之無常、苦而發成佛度眾的菩提心，方能依其悲心願力而排除萬難，行菩薩道。此外，菩薩依「無我」觀慧，觀見緣所生法皆無自性，無生無滅，本來寂靜，自性涅槃，因此於空性的智見中不畏生死，不趨涅槃。以上是菩薩修學止

<sup>1</sup> 《解深密經》卷三，唐·玄奘譯（T16, 697c）。

觀的第一特質：諸凡五蘊、六處、六界、四諦、緣起等教法，皆屬假名安立而緣生無性的文字般若。以此「法假安立」為依、為住，即是於此大乘教法聞熏、思維，然後啟修止觀，方為菩薩不共聲聞之止觀修學。

菩薩止觀修學的第二特質是「不捨阿耨多羅三藐三菩提願」。阿耨多羅三藐三菩提，即是無上正等正覺。不捨無上正等正覺之願，亦即以成佛為目標，鏗而不捨的堅固願力。菩薩以此菩提心為依、為住而修止觀。原來菩提心十分重要，如果止觀修學的目標不在於成就佛道，那麼依於法假安立的蘊、處、界、緣起、四諦等教法，即可順其脈絡而證入無餘涅槃；這是因為觀蘊等諸法的「苦、集、滅、味、患、離」，自將「生厭、離欲、滅、捨」，順向涅槃。所以必須要讓成佛的目標明確，以菩提心作為依止的對象與安住的目標，這才能於法假安立的大乘教法，聞思修學，而於無上菩提所作成辦。

總之，本品開宗明義講述的，就是大乘止觀法門不共聲聞的修學要領：以「法假安立」的大乘教學與「不捨菩提心」的成佛目標為所依、所住，這是大乘止觀不共聲聞的要訣。

### 三、四種所緣境事

彌勒菩薩進一步請教佛陀：

如世尊說四種所緣境事：一者有分別影像所緣境事，二者無分別影像所緣境事，三者事邊際所緣境事，四者所作成辦所緣境事。於此四中，幾是奢摩他所緣境事？幾是毘鉢舍那所緣境事？幾是俱所緣境事？（T16, 697c）

佛陀曾說的四種所緣境事，哪些是「奢摩他」所緣？哪些是「毘鉢舍那」所緣？哪些是「奢摩他」與「毘鉢舍那」共俱的所緣境事？在此得先瞭解「四種所緣境事」的定義與範疇。

四種所緣境事，語出《瑜伽師地論》「本地分」「聲聞地」。四種分別是：遍滿所緣、淨行所緣、善巧所緣與淨惑所緣。傳說這是佛為頡隸伐多（Revata）所說，這應是大乘瑜伽師對於聲聞禪法，依《阿含經》所述禪觀所緣，所作的總整理。

頡隸伐多 (Revata)，《中阿含經》稱其為佛弟子中坐禪第一，這是佛滅百年後，第二次七百結集時的西方領袖，對於西北印屬賓有部的禪法，有相當的影響。<sup>2</sup>這以屬賓為主的北傳聲聞禪法，被保留在中國早期的禪經中，並對中國禪學產生影響。《瑜伽師地論》「聲聞地」中，止觀部份的說明，是以頡隸伐多所傳聲聞禪法為本，整理成為大乘瑜伽行法。

「聲聞地」將其中第一種「遍滿所緣境事」分成四類，這四類才是《解深密經》〈分別瑜伽品〉在此所提到的「四種所緣境事」：第一、有分別影像所緣，第二、無分別影像所緣，第三、事邊際性事邊際性所緣，第四、所作成辦所緣。為何名為「遍滿」？原來，遍滿所緣境事，依其「遍滿」的特質而立：

如是四種所緣境事，遍行一切，隨入一切所緣境中。去來今世正等覺者共所宣說，是故說名遍滿所緣。又此所緣遍毘鉢舍那品，遍奢摩他品，遍一切事，遍真實事，遍因果相屬事，故名遍滿。<sup>3</sup>

就教者而言，這四類所緣境事，是三世諸佛共同的教法，依此而有普遍性。就內容而言，它們又有遍行且隨入一切所緣境的普遍性：

一、二、遍毘鉢舍那品，遍奢摩他品：對一切所緣境，就著心識的運作而言，可區分出「有分別」之毘鉢舍那與「無分別」之奢摩他兩種性質，故名「有分別影像所緣」與「無分別影像所緣」。

三、遍一切事，遍真實事：對於一切所緣境，就著所緣的範疇而言，不外乎遍一切事的「盡所有性」與遍真實事的「如所有性」，故名「事邊際」。

四、遍因果相屬事：毘鉢舍那與奢摩他是修因，就著修學的效益而言，當然是達成世、出世清淨的修果，故名「所作成辦」。

總之，這是佛門禪觀的上述四類普遍性原則，依其普遍性之特質，而將這四類總名「遍滿所緣」。並非在淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣之內容之外，另有第四種所緣內容。因此雖然分為四種所緣境事，但實質上遍滿所緣境事，反倒是其他三種所緣境事的總綱。

淨行所緣之「淨行」二字，顧名思義，就是清淨其行，也就是針對貪、瞋、散亂與慢等增勝煩惱而加以特殊對治的方法。例如：欲心熾盛，要多

<sup>2</sup> 印順導師：《說一切有部為主的論書與論師之研究》，頁 634～637。

<sup>3</sup> 《瑜伽師地論》卷二六，T30，427c。

修不淨所緣（不淨觀），觀內身不淨、外身不淨、內外不淨等。瞋心熾盛，對眾生冷漠無情，要多修慈愍所緣（慈心觀），學習著讓心量擴大，分享快樂給所有眾生。癡心太重而不明事理，應多修緣性緣起所緣（因緣觀），學習善觀因緣。散亂心重，要多修安那般那（念息法），使心專注於出入息的單純境相。慢心熾盛，應多修界分別觀，觀身內的地、水、火、風四大相，覺知色身不過就是四大聚合，生滅迅速，空界、識界亦然。此中不見有一法可以獨立、恆存，值得好樂、執持，如此降伏慢心。

其次，善巧所緣的所緣境，不外乎五蘊、六處、六界、緣起、處非處等；其中觀五蘊與六界重在觀色等法之一一自相，以體悟其「無常、苦、空、無我」之共相；觀六處則重在體悟根、境、識三和合，不實而生，生已即滅的共相——空相。處非處善巧是指對因果律的印證，確實觀見行善與造惡將到達是處（善趣）或非處（惡趣）。善巧所緣，是要於蘊等諸法中，善巧體證諸法的自相、共相、因相、果相，並於差別相底裡印證共通的法則，在這自相、共相、因相、果相、現象與法則的體悟中，獲得聖證解脫。

淨惑所緣之「惑」，分成所伏與所斷之惑，即暫時壓伏的煩惱，與從根源上斷除的煩惱。依此分為世間道與出世道兩種淨惑所緣境事。四禪、八定等共世間定，是為「世間道淨惑所緣境事」。上達每一定地，都必須要壓伏下地的麤性而欣慕上地的靜性。未入初禪，要有壓伏欲界麤相並獲證初禪靜相的強烈意願，是為「厭下欣上」；進入初禪已經壓伏欲界麤相之惑，但與二禪靜相相較，初禪依然有著定力未深的「麤相」，因此必須要厭離此一「下地」而欣慕二禪「上地」，如此「厭下欣上」，才能繼續往二禪修學。二禪生三禪，三禪生四禪，乃至生四空定都是如此，一定要有「厭下欣上」的驅策力，讓下地之惑加以淨除而進入到上地，所以叫做淨惑所緣境事，這所淨除的惑由於未能根除，所以屬於世間道的淨惑所緣境事。至於出世道的淨惑所緣境事，就是以四諦、緣起為所觀境以根斷諸惑的修持。

前三種所緣境事，嚴格而言都是為了同一目的，就是為了淨惑。以聲聞地而言，是要斷除煩惱，而不祇是伏除煩惱，是出世道而不是世間道。如何達到這個境界？這要有觀照蘊、界、處、緣起、是處或非處等的善巧方便。一般初修者或許會有欲、瞋、癡、慢、散亂嚴重等問題，所以要先針對強盛的煩惱來作矯治，以淨其行。所以這三種所緣境事的目標一致，

都以「淨惑」為目的。

回顧第一種遍滿所緣境事的四類：有分別影像所緣境事，無分別影像所緣境事，事邊際性所緣境事（或事邊際所緣境事），所作成辦所緣境事。

所謂有分別影像，就是對於所緣境有所分別的「毘鉢舍那」，這屬於慧觀而非定境。這必須善思維佛所說法，將所緣境作正法的觀照、揀擇、尋思、伺察的內容。這「正法」，包括了以上所說的不淨觀、慈愍觀、緣性緣起觀、界分別觀、安般念、蘊善巧、界善巧、處善巧、緣起善巧、處非處善巧。在淨惑所緣中，以下地粗性、上地靜性、苦集滅道等作為所緣境而起勝解，專注地印證、尋思、伺察、簡擇，就叫做有分別影像所緣境事。

無分別影像所緣境事，即是對於所緣境，不作印證、揀擇、尋思、伺察等之作意分別，只是專注於獨一所緣境而達心一境性，令「奢摩他」成就。禪觀心中不會沒有影像，但修奢摩他時，對此影像是作不作分別的；一旦作意分別，就不是在修止，而是進入慧觀。無論是止是觀，都不能沒有專注力；但前者入於安止定，於所緣境不作分別；後者則是可在欲界未到地定與中間禪，以定的餘勢來對所緣境作強而有力的觀照。

事邊際所緣境事，依《瑜伽師地論》「聲聞地」所述，即諸法之「盡所有性」與「如所有性」。「盡」就是窮盡，窮盡了所有的所知事——蘊、處、界等。如色蘊之外更沒有其他的色法，受想行識亦復如是，這就對「有情事」業已窮盡所知。如果確知受用境界只是根境識三和合的因緣生法，這就對有情受用境界的「受用事」業已窮盡所知；將感官、境界與心識分成十二處或十八界，這也窮盡所有能知、所知、能緣、所緣的四個邊際的「一切事」，所以名為「事邊際性」，這是「盡所有性」。

「如所有性」者，「如」就是真如，或稱法性、空性、無自性，一切法皆緣生性空，是為諸法「真實事」之「如所有性」。

盡所有性與如所有性，都名為事邊際性。一切所知事，以蘊、處、界、緣起等法則歸納，已經窮盡邊際，沒有尚未被歸納到的成分，是為「盡所有性」。若於諸法建立最高的共相，那就是空性。沒有一法不是無自性空以為其性，因此「如所有性」同樣是事邊際性。事邊際性的所緣境事，無非是以這一切事或真實事為所緣境，兩者都屬事邊際性，因為這兩種所緣境事，都已窮盡事與理的邊際。



所作成辦所緣境事，是指對止與觀的修習圓滿，於有分別或無分別影像所緣境事，所有作意都能夠圓滿成就，於是獲得轉依——轉雜染依身而為清淨依身，轉執迷而為啓悟的心理狀態，此時一切羸重都將消滅。這又可分為兩種，一是世間道的所作成辦，如證入初、二、三、四禪乃至四空，在定中所獲致的種種禪支，可說即是世間道中淨惑功能的所作成辦。這是配合著前述世間道「淨惑所緣境事」。另一種所作成辦，是一切羸重息滅而獲得轉依，包括聲聞行者證得初、二、三、四果，包括菩薩證入初地，乃至於地地增進，最後證得究竟菩提，都可說是所作成辦。

#### 四、「奢摩他」與「毘鉢舍那」

本節依經文內容，進一步詳述四種所緣境事（特別是「毘鉢舍那」與「奢摩他」）的差別。《解深密經》中，遍滿所緣境事的四種所緣境事，如佛對慈氏菩薩說：

善男子！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。(T16, 697c)

如前已述，修止的所緣境事，是無分別影像；修觀的所緣境事，是有分別影像；必須兼備止與觀的修學，亦即有分別與無分別所緣的訓練，方能成就事邊際的盡所有性或如所有性，以及所作成辦的世出世清淨圓滿功德。沒有「奢摩他」的訓練，心不夠專注，不容易形成強大的慧力來斷除煩惱。沒有「毘鉢舍那」的修習，則雖專注卻無所思擇於所緣境，無法辨明其自相、共相、因相、果相、真、俗、事、理。無止之觀，像風中蠟燭一般易於熄滅；無觀之止，則只是世間的淨惑之道，不能夠依於慧觀，生起對盡所有性或如所有性的體悟，也就不能依此事邊際性的止觀修學而成就世出世之清淨圓滿。因此事邊際與所作成辦屬於止與觀的「俱所緣事」。

彌勒菩薩又問，菩薩是如何依這四種所緣境事，而能求得「奢摩他」，且能善作「毘鉢舍那」？佛陀回答：

善男子！如我為諸菩薩所說法假安立，所謂契經、應誦、記別、誦誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法、論議。菩薩於此善聽善受，言善通利，意善尋思，見善通達。即於如所善思惟法，

獨處空閑作意思惟；復即於此能思惟心，內心相續作意思惟。如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名「奢摩他」。(T16, 698a)

只要心專注一境，都可以得定，這是與外道、聲聞共通的禪定原理。但菩薩修「奢摩他」有其特色，必須依於佛所說「法假安立」的教法來起修，這包括了十二分教。十二分教是佛經分類法，將佛教流傳的經典，依形式與內容而分成十二類。這些教法依於名言而安立、結集、諷誦，故屬依名言而假安立之文義法。<sup>4</sup>它雖是「法假安立」，但倘若行者按圖索驥（依文義法而思維抉擇），依然有順向真實諦如而證悟的效果。

菩薩必須要依十二分教修習止觀，其過程是「善聽善受，言善通利，意善尋思，見善通達」，以精進力，積極地諦聽、領納，用非常流利、精確、通順的語言表達出來，而且心意要妥善地尋思其義，直到通達其義，內化而形成自身的見地。佛在世時，法義經常由佛親自教說，佛已滅度，佛法依然可由善知識處聽聞、接受、誦持、修習。

整套基礎工夫，即是四預流支（側入聖流的四個要件）——親近善士、多聞熏習、如理作意、法隨法行。而「善聽善受，言善通利，意善尋思，見善通達」正是在聞思慧中樹立了良好的正見。

有了正見的良好基礎，這時才能進入禪觀的修學。內心要「相續作意」（持續專注）地思惟法義。不但對佛陀教法要「獨處空閑，作意思惟」。這時不再緣慮法義，而將專注力轉移到思維法義的「能思惟心」，以此專

<sup>4</sup> 十二部經：第一類是契經（sūtra），翻譯為修多羅，是以散文的方式記載佛的教說，也叫做長行。第二是應誦，誦一般寫成頌，即詩歌朗誦，把朗誦內容用詩歌的形式。應誦（geya），譯為祇夜，就是所謂的重頌。佛所說的契經用偈頌重新複習的方式，重複闡釋一遍，將所說的教法再加以歸納，重點式的再提攜說明一番。第三是記別（vyākaraṇam），即授記之意。記別原為教義的解說，有時由如來解說，有時由弟子解說，所以又名如來記說，弟子記說，後來專指佛對弟子做未來的授記、證言。大乘經中可見，某某當來到多少劫以後，會成佛，叫什麼名字，國土是什麼，這種授記被當作是記別，其原始意義不是如此。第四諷誦（gāthā），跟 geya 都屬於詩歌的形式，諷頌又被叫孤起頌，是用詩歌的方式呈現，記載佛的教說。第五自說（udānam），或譯為優陀那，就是無問自說，佛主動的開示教法。第六因緣（nidāna），譯為尼陀那，記載佛陀說法教化的因緣。如經的序品，或在律典裡所記載，佛陀制戒的因緣。佛制戒必定是某種情境之下，弟子犯了某種過失，而故事被記載下來，稱為因緣。第七譬喻（avadāna），阿波陀那以譬喻來宣說法義，讓法義變得生動有趣，有時是以一些項目來譬喻，有時用生動的故事來譬喻。第八本事（itivṛttaka），也叫做本生談，是對於佛陀以及弟子們，過去生中的行儀而做的記載，或是開卷載說：「佛如是說、佛如是語」的經典，都屬於本事的範圍，是本生談以外所記載的佛陀弟子言行。第九本生（jātaka），為記載佛陀過去生修行的大悲行。第十方廣（vaipulya），是將佛陀的廣大深奧之義做記載，如《華嚴經》叫做《大方廣佛華嚴經》，佛陀的佛果莊嚴，譬如華嚴，眾花莊嚴一般，特別用大乘的方廣經的解釋來說明。十一是希法，就是未曾有法（adbhuta-dharma），就是很稀奇、很少見，未曾有之法，大部分記載佛陀與弟子們甚難希有殊勝之法。最後是論義（upadeśaḥ），也譯為優波提舍，乃為佛陀或者是弟子們，對於諸法的體性、自相、共相等等，加以廣分別說、抉擇、論義。

注之能思惟心作為所緣境。要於此能思惟心「內心相續作意思惟」，以培養心一境性。這時已從思維法義的慧心所（原屬「有分別所緣境事」的運作），轉成了專注心相的定心所（已屬「無分別所緣境事」的運作）。若能如是正行，先將心安住於所思惟法，繼而將心專注於能思惟心，這時就可依「奢摩他」成就，而生起身輕安與心輕安的覺受。

身心輕安，一般而言是修「奢摩他」以成就三摩地（三昧）的重要標誌，但這並非指必須修完四禪（乃至八定），方能獲得三昧。專注地思維、抉擇法義，也會因法喜猛利而獲致輕安之效。一般以為「依定發慧」必然是指依四禪八定為基礎，進修毘鉢舍那。然而最古老的佛教聖典《雜阿含經》並不多言四禪內涵與次第，反而處處直述觀門。顯然未必必要依四禪起修，只要專注地觀照蘊、處等之無常、苦、空、非我等，這在重慧的《雜阿含經》，反倒是正常道。易言之，就《雜阿含經》以觀，依四禪八定次第起修並非必要途徑，反而要觀蘊、處、界等之自相、共相。《雜阿含經》不是不講三昧（心一境性），但重在空、無相、無所有三昧等，這三種三昧，都是依色等五蘊無常之觀慧（有分別所緣境事），而非依禪定（無分別所緣境事）修學。<sup>5</sup>且依同經之「須深經」，須深的困惑是：阿羅漢豈不是必須先修學四禪八定，方能獲致解脫？佛陀的回答是：重點不在是否有四禪八定，而在於是否已具足「法住智」，那才是獲得「涅槃智」的要件。

6

以此背景知識來解讀《解深密經》的本段經文，對〈分別瑜伽品〉的禪觀教學特質，立即一目瞭然。〈分別瑜伽品〉的禪觀教學，與《雜阿含經》有共同特質：直下依定慧綜合的止觀途徑，而非定慧分離（先得禪定，再依禪定以發慧），佛陀所教導的，獲致三昧的途徑，正是三十七道品中「七覺支」的次第——依念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支之次第起修。七覺支是七種覺證的要件。此中念覺支者，由繫念十二分教的法義故，令諸善法皆不忘失。擇法覺支者，以慧心所之「簡擇」為性，而於此諸所繫念法內正思維。精進覺支者，由精進力，「善聽善受，言善通利，意善尋思，見善通達」，打下了覺證的良好基礎。既能「見善通達」，一定會法喜猛利，因此而成就喜覺支。此一法喜，與修定者入初禪、二禪而獲致喜、樂禪支一般，可以達致清涼安穩周遍洽泐

<sup>5</sup> 如《雜阿含經》卷三所述「聖法印及見清淨」，即依三三昧以證解脫。詳見 CBETA：T2, 20a-b。

<sup>6</sup> 《雜阿含經》卷十四，CBETA：T2, 93b-98a。

於身與心之「喜受、樂受」，這就是「輕安覺支」。這時不再緣慮法義，而將專注力轉移到思維法義的「能思惟心」，以此專注之能思惟心作為所緣境，以培養心一境性，因此成就「定覺支」。緊接著要依「捨覺支」，捨離所念著之輕安境，善能覺了其虛偽不實，以進修「毘鉢舍那」（如下引經文）。

在此附帶解釋「輕安」（*prasrabdhi*）之內涵。輕安，在唯識學屬百法之一，被歸納為善心所。在《俱舍論》則是七十五法之一的大善地法，主要是在禪定中，身與心極大的輕利安適，不會有平常那般龐重、昏昧的感覺。依說一切有部的說法，心的堪忍之性如與五識相應，就叫做身輕安；如與意識相應，就叫做心輕安。經部認為身輕安與前五識不相應，它把身輕安視作輕利安適的一種風觸——風大於身中生起的觸相，至於心輕安，經部當作是思心所（意志作用）的差別相。總之，雖然部派有間不同的看法，但輕安可說是一種善法，心輕安更被視為善心所之一。

在思惟法義轉而作意於「能思惟心」的過程中，不但是所緣境剎時轉換，也已從「有分別」而入於「無分別」。在這心一境性的證境中，色身可以產生樂受，心理則產生喜受，身心輕安，是時「奢摩他」業已成就。有了這奢摩他成就的基礎，就可以於所緣境再從「無分別」轉入「有分別」，從「能思惟心」轉向「所思惟法」，正修「毘鉢舍那」：

如是菩薩能求「奢摩他」，彼由獲得身心輕安為所依故，即於如所善思惟法，內三摩地所行影像，觀察勝解，捨離心相，即於如是三摩地影像所知義中，能正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察；若忍、若樂、若慧、若見、若觀，是名「毘鉢舍那」。(T16, 698a)

三摩地（*samādhi*），又譯為三昧。三昧是「等持」——平等持心，即遠離昏沈（心的昏昧狀態）、掉舉（心的舉揚狀態）。修禪觀時，心往往不是掉舉就是昏沈，常在這兩者之間起伏，難以做到不昏不調的平等持心。即如善馭馬者，最初馬並未被馴伏，拉著人就左奔右竄，馭馬者必須以韁繩勒馬，調御牠習慣平直而行，直至馬被善調善伏，習慣性地平直而行，這時騎馬者就可以鬆開韁繩，讓馬專注、平直地往前馳騁而去。又如學騎腳踏車，剛開始無法掌握住龍頭，一下往左、一下往右，得隨時把龍頭轉正，慢慢體悟出平衡感，就可以不左不右地平直而行。有人甚至還可兩隻手一放龍頭，讓腳踏車照樣運行，連轉彎都可以不握龍頭，但憑身體姿勢

控制腳踏車轉彎。可說此人已「深得」騎腳踏車的「箇中三昧」。

前已述及，心一境性的三摩地（三昧），是可以通於定位與散位的。漢語用詞確實掌握了個中意蘊。如上所舉「深得箇中三昧」，並非都在定境；倘若某人在某個領域，專注一境而出神入化，往往就形容他「深得箇中三昧」。此外，三昧還可以通於善、惡、無記三性。如守財奴只看到錢，往往為財而不擇手段，自殺、殺人。但在佛經中的三昧，則大都與善法相應。此三昧僅限於有心位，而無想定、滅盡定即不包括在三昧之內。因為它是心遠離沉、掉的作用，平等持心而專注一境的狀態，當然是有心位，無心就不可能有沉與掉可說，無心也就無所謂專注的所緣境，所以三摩地是局限於有心位的。

在此將幾種梵音與字義類似的名詞，作一定義上的精確區別：三摩地（*samādhi*）、三摩鉢底（*samāpatti*）、三摩呬多（*samāhita*）與奢摩他（*śamatha*）。三摩地通於定位、散位而不通無心位，如前已述。三摩鉢底又譯「等至」。三摩呬多又譯「等引」。等至，又名「正受」，是平等持心而能夠達至某種禪定的受用境地，如四禪、四無色定，稱為八種等至；等引，是指以此定心所生殊勝功德，而引入色、無色界境地。

三摩地只屬有心位，但三摩鉢底與三摩呬多，則通於有心位與無心位——如無想定亦名無想等至；生無想天依然屬於等引地，但不能說是無想三摩地。三摩地通於散位、定位，而三摩鉢底與三摩呬多則只局限於定位——散心位不可以稱作三摩鉢底，因為那是一種禪定的「正受」境界；散心位也不可稱作三摩呬多，因為那不屬於色、無色界的「等引地」。此外，「奢摩他」也不等於三摩地，它是一種修心令止的功夫，但倘若還未平伏昏沈、掉舉而入心一境性，都還不能稱之為三摩地。修「奢摩他」可入三摩地，而修「毘鉢舍那」，在專注力中於所緣境作深徹的慧觀，依然可以達到心一境性，當然也可以成就三摩地——一個中三昧。

從本段經文看來，「毘鉢舍那」是在已經具足能求「奢摩他」的能力，並已得到身心輕安的基礎上，方始名之，所以將身心輕安視為「所依」的要件。此時心力已夠專注強大，慧心所即可作進一步的深徹觀照，對於如前所述的「所善思惟法」（十二分教），要依「內三摩地所行影像」來「觀察勝解，捨離心相」。

「內」是指內在，「內三摩地」，這是一種心專注狀態。內心投射向所緣（*ālambana*，指所緣對的境相）的心相，是為「行相」（*ākara*）。三昧成

就時，內心行於所緣，而於心中生起影像相，是為「內三摩地所行影像」。「影像」與「本質」是相對的，它是指在心中所映現出來的影像。本質則是影像所依的對象，亦即使心映現出影像的所緣境。

說一切有部將「行相」直接視作心中所映現的影像，而唯識學派則認為，心外並無真實之相可言，因此將心中所映現的影像名為「相分」，而映現影像的分別作用則名為「見分」，亦名「行相」。因此依唯識學，「內三摩地所行影像」的「行」，是見分的映現作用；「影像」才是相分的所映現相。

唐人唯識學進一步將「相分」又分成兩種，一是本質相分，一是影像相分。<sup>7</sup>本質相分即是現量境，為五識所緣的對象。影像相分則是取本質境而行解相，與「見分」之取親相分同屬「行相」。此中如果是影像所依托的本質，是為「帶質境」；如果只是第六意識之所映現，並無本質相分作為基礎，是為「獨影境」。

對於「所善思惟法」，如前所述，先從思維法義的慧心所（原屬「有分別所緣境事」的運作），轉成專注心相的定心所（已屬「無分別所緣境事」的運作），修奢摩他而達於三昧成就，身心輕安，這時的「內三摩地所行影像」無比清晰地映現在前，此影像即是緊接著要「觀察勝解」的對象。「勝解」（*adhimoksa*），即印可，指作出確定的判斷。對所緣境的內容觀察並且下判斷時，當然必須要捨離心的安止相，是為「捨離心相」。也就是要由先前於心相的無分別（無分別影像所緣境事），而轉作有分別（有分別影像所緣境事）。

原來修學「毘舍舍那」時，必須捨離心的安止相，而要依於平素對十二分教聞思修習的基礎工夫，將此三昧成就的影像相，作為「所知義」，即所認知的境相，來作「正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察」，亦即：依於簡擇功能的慧心所與意志作用的思心所，而作正確且十分深刻的思維與簡擇，周遍徹底的尋求與推度，好能達成對影像內涵的正確判斷。

在此略作「尋思」與「伺察」的分辨。尋思（*vitarka*）與伺察（*vicāra*）的功能近似，但仍有粗細的不同。尋思是尋求推度之意，即對事理之粗略思考作用，伺察則是更為細密的推求作用。可以鐘響為喻：鐘敲下去的第一響宛如「尋」，接下來餘音裊裊則猶如「伺」；眼識直下辨識某一對象是「尋」，緊接著環繞該對象而作細部盤察是「伺」。尋、伺二者與語言概念

<sup>7</sup> 如靈泰：《成唯識論疏抄》卷十二，T50, 355a-b。《瑜伽師地論略纂》卷一，T43, 7b。

的功能有關，語言就是以名句、意義為所緣，以尋求、伺察為其行相而發起的。

心理的尋伺功能隨時生起，但尋伺過久也會導致身疲心勞，因此也有把尋伺當作隨煩惱的，如《瑜伽師地論》云：「若有極久尋求伺察，便令身疲、念失，心亦勞損。是故尋伺名隨煩惱。」<sup>8</sup>但是由於唯識學派認為，尋伺是不定性的，可以往好的方向，也可以往不好的方面尋求推度，所以視作「不定心所」。亦即，不依尋伺的本身，來歸類它的善惡屬性，而須視尋伺的內容、心態，來判斷它的善惡屬性。

再者，為何要於「內三摩地所行影像」視作「所知義」，來作思擇與尋伺呢？原來這時已不能停留在對所緣境「無分別」的奢摩他修習階段，於所緣境若只是專注而無所思擇，無所尋伺，那只能成就禪定，而無法開發智慧。必須對它作意分別，亦即修習毘鉢舍那。

以念佛三昧為例，如果只是內心相續作意，將佛像觀得十分清晰，然後安止於佛像的影像相，是為「心相」，這時逐漸因心一境性而身心輕安，但那是止而不是觀；進一步就著佛像的影像相現前作觀，以思維、簡擇、尋思、伺察的心理功能，對此「內三摩地所行影像」而作觀察、判斷，認知它的實質意義。這種心理運轉的機制，絕非漫天想像而無判準，必須要以過去聞思的十二分教（「所善思維法」）作為判準。以佛像的「內三摩地所行影像」為例，此時行者可以思維、簡擇、尋思、伺察：這佛陀的影像相是怎麼回事？是佛陀來到我面前了嗎？是我去到佛陀跟前了嗎？顯然都不是！它是因緣生法，無自性空。何以故？如果我沒有修學念佛三昧，它怎麼會清晰映現在我的前面？即使我勤於修學禪觀，如果修的是不淨觀，那麼佛像也不會現前。倘若我不再修持念佛三昧，定力退失之後，影像依然不會現前。可見這影像是因緣生法，是無常、無我、空不可得的定中影像。

如果只是定在心相之中，而不於此心相，依正確的法義來作進一步的觀察與判斷（不作思惟、簡擇、尋思、伺察），那麼即使三昧成就，佛陀的本尊現前，乃至向行者摩頂、開示、答問，行者依然不能開發智慧，因為他很有可能將此定中影像，作了錯誤的判斷。例如：他很有可能認為真的是自己到了佛國淨土，也可能認為佛陀已來到面前。即使他已意會到這只是「心相」，依然有可能沒有體會到它「緣生性空」的本質，而視作「境

<sup>8</sup> 《瑜伽師地論》卷五八，T30, 622c。

空心有」，成爲唯心論者。這就是爲什麼行者不宜在對十二分教毫無聞思基礎的情況下，直接依任何一境專注其心以修奢摩他的緣故。唯其聞思十二分教的基礎紮實，才不會對禪觀境相作出種種誤判，這才有能力在奢摩他成就之後，達成毘鉢舍那的正觀。

引文中用「若忍、若樂、若慧、若見、若觀」五個詞彙分別形容對所緣境作觀照後所達成的效應。「忍」(kṣānti) 是確認其如此(例如：確認佛像只是定中影像而緣生性空)。「樂」(priya) 是依法喜明利而身心輕安。修「毘鉢舍那」時，對於法義有所認證，有所體悟，自然會法喜充滿。由於身心交感，因此這時身亦能得樂受。「慧」(prajñā) 以簡擇爲性，就此三摩地所行影像而作簡擇。「見」(drṣṭi 或 darśana)，觀視、見解之義。指由眼所見或由尋思伺察，而對某事產生了某種一定的見解。

緊接著彌勒菩薩再向佛陀請示，「身心輕安」出現之前的心理運作機制是什麼：

慈氏菩薩復白佛言：「世尊，若諸菩薩緣心爲境，內思惟心，乃至未得身心輕安，所有作意當名何等？」佛告慈氏菩薩曰：「善男子，非奢摩他作意，是隨順奢摩他勝解相應作意。」「世尊，若諸菩薩乃至未得身心輕安，於如所思所有諸法內三摩地所緣影像作意思惟，如是作意當名何等？」「善男子，非毘鉢舍那作意，是隨順毘鉢舍那勝解相應作意。」(T16, 698a)

原來，無論是止成就還是觀成就，都會出現身心輕安的效應。在尚未獲得身心輕安的效應之前，即使是「緣心爲境，內思惟心」而修止，那都還只是「隨順奢摩他勝解相應作意」，而談不上是「奢摩他作意」。亦即，這有隨順於止而於所緣境生起印可的專注作用，只是修止的前相，這與止成就的正相——「奢摩他作意」有所不同。因爲前者未能達成心一境性的三昧(三摩地)，故無身心輕安的正受(三摩鉢底)；後者則因三昧成就，而獲得了身心輕安的正受。

同理，在尚未獲得身心輕安的效應之前，即使是「於如所思所有諸法內三摩地所緣影像作意思惟」而修觀，那都還只是「隨順毘鉢舍那勝解相應作意」，而談不上是「毘鉢舍那作意」。亦即，這有隨順於觀而於所緣境生起印可的專注作用，只是修觀的前相，這與觀成就的正相——「毘鉢舍那作意」有所不同。同樣是因爲前者未能達成心一境性的三昧(三摩地)，



故無身心輕安的正受（三摩鉢底）；後者則因三昧成就，而獲得了身心輕安的正受。

這就引來了下一個問題：

慈氏菩薩復白佛言：「世尊，奢摩他道與毘鉢舍那道，當言有異，當言無異？」佛告慈氏菩薩曰：「善男子，當言非有異非無異。何故非有異？以毘鉢舍那所緣境心為所緣故。何故非無異？有分別影像非所緣故。」

奢摩他是由念心所繫念一境，再以定心所專注一境而冥然不作分別；毘鉢舍那則是以念、慧、思、尋、伺等心所交綜使用以觀照境界，這兩者當然是有所區別的。但是既然奢摩他與毘鉢舍那二者，都依身心輕安作為是否已達至成就的判準，那麼止的修法與觀的修法到底是同，是異？這不能說是有異，也不能說是無異。不能說是有異，因為二者有著相同的修學基礎，可也不能說它們的運作機制是相等的。「道」是「方法、途徑」義。「奢摩他道」即是止的修學途徑，這同樣是以「毘鉢舍那」所緣境的心相，作為所緣境的，這豈不就等同於「毘鉢舍那道」——觀的修學途徑嗎？不能說是無異，因為所緣境雖同，心理的運轉機制不同。就著內三摩地所行影像，倘若有所分別（觀察、勝解、思擇、尋思、伺察），那就不是「奢摩他道」，而成了「毘鉢舍那道」。必須是專注於所緣境而不作分別，這才是「奢摩他道」所緣。這就是為什麼本品伊始，會在「四種所緣境事」中，區別出「有分別影像」與「無分別影像」這兩種所緣境事的緣故。

## 五、結論

以上所述，即是〈分別瑜伽品〉中，佛為彌勒所開示的止觀要領。他先從定義到範疇，從修因到證果，區分禪觀為四種所緣境事。然後細密分辨「毘鉢舍那」與「奢摩他」的共通性與差異性。共通性在於，兩者都能因作意（專注）於所緣境而得三摩地；差異性則在於對此所緣境的有分別作意與無分別作意。

禪者不但要修止，也要修觀；修止可以得定，也可以打下修觀的基礎。原則上佛法是重慧的，定只是作為開發觀慧的工具，而非修行的目的。因此本品重在「打下修觀的基礎」，未多敘述修止究能達成何等定境。

慧證來自修觀，必須修觀方能得慧。但倘若沒有修止工夫，那麼觀力是十分微弱的，無法達到對法（實相）的「勝解」（印證）。反之，倘若行者不先行於十二分教聞思熏修，繫念法義，而只是一味鎖定所緣境而修止，那麼即使止成就而映現定中影像，依然無法忍、樂、慧、見、觀其實相。

吾人乍聽「瑜伽行派」，彷彿這是特重「修定」的學派；其實不然，最起碼從〈分別瑜伽品〉以觀初期瑜伽行派的禪觀學理，還是十足的「定慧綜合修行觀」，從頭到尾緊扣佛陀的「十二分教」，作為修習止觀的基礎。若配合《瑜伽師地論》「聲聞地」以觀，這可區分出四種所緣境事：以契經的蘊、處、緣起等相應教，作為「善巧所緣」的範疇；當然還可依於對治羸重煩惱的需要而修「淨行所緣」；修止不脫此諸範疇，是為「事邊際所緣境事」，修觀亦然；因圓而果滿，止觀成就的境地，就是「所作成辦所緣境事」。這正是不共世間的出世道「淨惑所緣境事」。至於共世間的世間道「淨惑所緣」，則非本品所關注的重點。這完全符應《雜阿含經》中定慧綜合的禪觀教學，也是「七覺分」的完滿開展。

東宗的呼喚：二〇一〇賴鵬舉居士逝世週年學術  
研討會論文集 / 戴裕執行編輯. -- 臺北市：臺北  
藝術大學, 2011.01

面； 公分

ISBN 978-986-02-6632-0(平裝)

1.佛教 2.道教 3.比較宗教學 4.文集

218.207

99026231

## 東宗的呼喚

二〇一〇賴鵬舉居士逝世週年學術研討會

- 
- 發行人** 朱宗慶  
**委辦單位** 東方宗教討論會  
**策劃** 林純惠、陳清香、顏尚文、周伯戡、林安梧、林保堯  
**承辦單位** 國立臺北藝術大學 傳統藝術研究中心  
**主持人** 林保堯  
**執行秘書** 戴裕  
**計畫期程** 2009年12月01日至2010年12月31日
- 執行編輯** 戴裕  
**封面設計** 戴裕  
**封面題字** 邱國峯  
**攝影製作** 陳建安、陳怡安  
**出版日期** 2011年01月  
**G P N** 1009904957  
**I S B N** 978-986-02-6632-0 (平裝)
- 出版機關** 國立臺北藝術大學  
**地址** 台北市11201北投區學園路1號  
**電話** (02)2896-1000  
**網址** <http://1www.tnua.edu.tw/main.php?lang=zh-tw>
- 印刷** 新文豐出版公司  
**電話** (02)2341-5293

**著作權利管理資訊：**著作財產權人保留對本書依法所享有之著作權利。欲重製、改作、編輯或公開口述本書全部或部分內容者，須先徵得著作財產權管理機關之同意或授權。