

## 止觀的實踐

——兼評《菩薩道次第廣論》的奢摩他及毗鉢舍那

林崇安（1996）

### 一、前言

「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」。止與觀是佛法的二大主題，其內容依次相同於定與慧。西藏格魯派祖師宗喀巴大士的《菩提道次第廣論》在上士道的最後段落（卷十四，法尊法師譯），特別詳譯止與觀，本文一方面探討止與觀的實踐，一方面略評宗師的觀點。

### 二、止的實踐

什麼是止？廣義的說，止是心意的集中，由淺而深分成九種心住：(1) 內住、(2) 等住、(3) 安住、(4) 近住、(5) 調順、(6) 寂靜、(7) 最極寂靜、(8) 專注一趣、(9) 等待 (T30, p450c)。狹義的說，止是達到第九心住的等待之後，並且產生了「身輕安」及「心輕安」，這時才算是修成了「止」。

修止的時候，心中專注的對象，稱作「所緣」。所緣的種類有很多種，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。(T30, p428c) 這些所緣，依個人的習性來選用，依次是對治 (1) 貪行者、(2) 瞋行者、(3) 癡行者、(4) 慢行者、(5) 尋思行者的貪心、瞋心、癡心、慢心及尋思心。此中第五個「阿那波那念所緣」，在《雜阿含經》中，有「阿那波那念相應」的一個獨立章節，顯示「阿那波那念」的重要性。「阿那波那念」漢譯作「入出息念」，是直接觀察呼吸的入與出，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。

接著，來探討《菩提道次第廣論》中，止的實踐方法。此論主要先依據《瑜伽師地論》（聲聞地）的解說，詳述各種所緣，而後依據覺賢論師的說法：

止略有二，謂向內緣得及向外緣得。內緣有二，謂緣全身及緣依身法。緣身又三，謂即緣自身為天形像、緣骨縲等不淨行相、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，謂殊勝及平庸。殊勝又二，謂緣佛身及語。

以上是印度佛教後期大師覺賢論師的歸納所得，此中，向內緣的緣息就是「阿那波那念」；緣喜樂是緣於身上的感受。而緣自身為天形像、不淨行相、三昧耶相等，都是以觀想為主，透過意識去想像；緣細相、空點（明點）、光支等也離不開想像。至於向外緣佛的身與語，前者緣想佛身，後者持佛之咒語等。宗師特別推崇緣佛之身，他說：

其緣佛身攝持心者，隨念諸佛故能引生無邊福德。若佛身相明顯堅固，可作禮拜、供養、發願等積集資糧之田，及悔除防護等淨障之田，故此所緣最為殊勝，又如《三摩地王經》說，臨命終時，隨念諸佛不退失等功德。若修咒道，於本尊瑜伽尤為殊勝。有如是等眾多義利。

因此，《菩提道次第廣論》所推薦的主要修止方法，便是以意識緣想佛的形相，要觀得非常明顯、穩定，此佛身，可作自己禮拜、供養等額外功德之用。由此可以看出，在印度佛教的後期，將修止的方法，變成以觀想佛（或本尊）的身像為主，並且銜接至密宗的本尊瑜伽；傳至西藏後，也承襲這一種修法，這是時代潮流使然。但若回顧釋尊在《阿含經》中的教導，我們可以看出他特別強調的是直接觀察自己呼吸的入出（阿那波那念、安那般那念），釋尊說：

修習安那般那念，若比丘修習安那般那念，多修習者，得身心止息，有覺有觀寂滅，純一明分想修習滿足。何等為修習安那般那念，多修習已，身心止息，有覺有觀寂滅，純一明分想修習滿足？是比丘，若依聚落、城邑止住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，善護其身，守諸根門，善繫心住。乞食已，還住處，舉衣鉢，洗足已。或入林中、閑房、樹下，或空露地，端身正坐，繫念面前，…念於內息，繫念善學；念於外息，繫念善學：

(1a) 息長；(1b) 息短；(1c) 覺知一切身入息，於一切身入息善學；覺知一切身出息，於一切身出息善學；(1d) 覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學；覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。

(2a) 覺知喜；(2b) 覺知樂；(2c) 覺知心行；(2d) 覺知心行息入息，於覺知心行息入息善學，覺知心行息出息，於覺知心行息出息善學。

(3a) 覺知心；(3b) 覺知心悅；(3c) 覺知心定；(3d) 覺知心解脫入息，於覺知心解脫入息善學，覺知心解脫出息，於覺知心解脫出息善學。

(4a) 觀察無常；(4b) 觀察斷；(4c) 觀察無欲；(4d) 觀察滅入息，於觀察滅入息善學，觀察滅出息，於觀察滅出息善學。是名修安那般那念，身止息、心止息，有覺有觀寂滅，純一明分想修習滿足。… (T2, p206a)

有一法，多修習已，乃至能分二法滿足。何等為一法？謂安那般那念，多修習已，能令四念處滿足。四念處滿足已，七覺分滿足。七覺分滿足已，明、解脫滿足。… (T2, p208a)

當修安那般那念！修安那般那念，多修習已，身不疲倦、眼亦不患、樂隨順觀、住樂覺知、不染著樂。(T2, p209a)

以上這些經文，釋尊指出修習安那般那念（入出息念）的修法及其重要性和功效；首先到林中、閑房、樹下，或空露地，端身正坐（不閉目），將注意力擺在面前，以正念覺察自己當下的入出息變化(1a-1d)，接著單純觀察發生在自己身心內的感受(2a-2d)、心識(3a-3d)、念頭的變化等(4a-4d)，此即四念住的修習，如此共有十六勝行，由此可達成七覺支（七覺分）、明與解脫，在《攝事分》中，對入出息念的功效有如下的解釋：

- a奢摩他品諸隨煩惱所染污時，發身惛沈，生心下劣，由正修習入出息念，身心輕安，能令惛沈下劣俱行身心粗重，皆悉遠離。
- b毗鉢舍那品諸隨煩惱所染污時，發生種種尋伺、妄想，謂欲尋等不正尋伺，及無明及尋伺所起諸欲想等種種妄想，由正修習入出息念，令尋伺等悉皆靜息。
- c復次，修習如是入出息念，令身無勞，善能除遣奢摩他品隨煩

惱故；令眼無勞，善能除遣毗鉢舍那品隨煩惱故。由隨觀察涅槃樂故，名隨觀樂；由隨領受第三靜慮地中樂故，名領受樂；無染住故，無恐懼故，名安樂住。(T30, p866a)

故知經由修習「入出息念」的方法，除了達成「止」的標的外，可以身不疲倦（令身無勞）、眼亦不患（令眼無勞）、樂隨順觀（隨觀樂）、住樂覺知（領受樂）、不染著樂（安樂住）。此為釋尊當年所教導的觀息方法以及所得的效果，然而印度後期的「入出息念」，或以喻阿吽的咒字配合氣息的入出，或配合不同的光彩，或閉氣調脈，這些修法當然就不是釋尊當年單純的入出息念了。

### 三、觀的實踐

什麼是觀？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。狹義的說，已修成「止」之後的正確觀察才是「觀」。

在《阿含經》中，觀的實踐是直接由身心的五蘊觀察下去的，例如《雜阿含經》第一經中，世尊告諸比丘：

當觀色無常，如是觀者，則為正見。正見者則生厭離，厭離者喜、貪盡，喜、貪盡者說心解脫。如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則為正見。正見者則生厭離，厭離者喜、貪盡，喜、貪盡者說心解脫。

如是比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。如觀無常，苦、空、非我，亦復如是。(T2, pl1a)

此中釋尊指出：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，也就是前引十六勝行最後的(4a)觀察無常，(4b)觀察斷，(4c)觀察無欲，(4d)觀察滅，這觀察不是只落在理性上的思惟而已，必須親自「看到」五蘊的無常、無我。

接著，來探討《菩提道次第廣論》中，觀的實踐方法。此論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。其一重點在於駁斥「全不作意」的修行方法，宗師認為：

唯攝散心，棄捨作意，顯然不能悟入無相或無分別。…

應於有事、無事決定全無塵許實性，引生定解，及當安住所決斷義，迭次而修，乃能引發無分別智。

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。本論的一大重點，在於依據種種正因來駁斥「自續派」的宗義以及別家的修觀方法，於此，宗師以甚大的篇幅來剖析，是一重要的論述。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」，則將重點移至修習金剛乘法，宗師說：

如是善修顯密共道（指，三士道），其後無疑當入密咒，以彼密道較諸餘法最為希貴，速能圓滿二資糧故。

此中，以密咒道（即，金剛乘、密宗）作為修持佛法的最殊勝法門，此是印度佛教後期的一個看法，也是時代潮流使然。但是密咒道中「無上瑜伽」的生起次第及圓滿次第二大部份，以觀想佛身開始，到修習脈氣、明點，都離不開意識的想像，並依本尊形像、咒字的不同而有顯著的宗派色彩，這與釋尊在阿含經中所提的直接觀察五蘊，顯然有很大的差異。《法蘊足論》念住品中，引用《阿含經》如下：

一時，薄伽梵在室羅筏，住逝多林給孤獨園。爾時，世尊告苾芻眾：吾當為汝略說修習四念住法，謂有苾芻於此內身，住循身觀，若具正勤、正知、正念，除世貪憂，…（T26, p475c）

此處指出四念住的修習，要對身、受、心、法本身直接觀察，要保持精勤，具足了知無常的智慧，念念分明，如此才可以滅除對身心世界的貪著與憂愁。這種強調對身心直接觀察而不用想像的方法，在《阿含經》中處處可以看到。因此，就「五蘊」來觀察「五蘊」，可以說是最簡捷的修觀方法了。而在「五蘊」當中，又特別強調觀察受蘊的重要性，例如：

- 1 若彼比丘觀於樂受而作苦想，觀於苦受而作劍刺想，觀不苦不樂受作無常滅想者，是名正見。…
- 2 比丘勤精進，正知不動轉，如此一切受，慧者能覺知。覺知諸受者，現法盡諸漏，明智者命終，不墮於眾數，眾數既已斷，永處般涅槃。…
- 3 以我於諸受、受集、受滅、受集道跡、受滅道跡、受味、受患、受離如實知故，於諸天世間魔梵、沙門、婆羅門、天人眾中，為脫為出，為脫諸顛倒，得阿耨多羅三藐三菩提。…
- 4 觀於樂受，為斷樂受貪使故，於我所修梵行；斷苦受瞋恚使故，於我所修梵行；斷不苦不樂受癡使故，於我所修梵行。…
- 5 譬如虛空中，種種狂風起，東西南北風，四維亦如是，有塵及無塵，乃至風輪起。如是此身中，諸受起亦然，若樂若苦受，及不苦不樂，有食與無食，貪著不貪著。(T2, p120b)

以上經文指出對身上的各種感受（苦受、樂受、不苦不樂受）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，如此，將滅除煩惱（盡諸漏）而處在安詳和諧的境界中。故知觀察受蘊是釋尊非常重視的一個修觀法門。

#### 四、結語：止觀實踐的普遍性

釋尊在《阿含經》中所提出的止觀實踐法門，其一大特色就是具有普遍性——可以適用到任何一個人，沒有宗派的色彩在（反之，例如，觀想某本尊，就有其特定的形象，就易演變成某宗派）。以「入出息念」來修止，只是單純地觀察自己的呼吸在面前附近的進出；在這覺知的過程中，內心就不斷地寧靜下來，不再散亂。觀察色蘊、受蘊等時，只是單純地觀察自己當下的身心交互作用現象，而不生起貪瞋的習性反應，內心的智慧就逐漸生起。這種對呼吸、對身心五蘊的單純觀察，並不具有任何的宗派色彩，就如同科學家的觀測氣象、觀測星辰一樣，經由觀察而得知現象的如實面目，都得到相同的觀測結果。釋尊所提出的止觀實踐法門，便是要每一個人如實地觀察自己的身心現象，不斷地深入觀察，最後必能真正地「了解自己」。這種觀察的方式，可適用到任何一個人，因而在釋尊時期雖然印度有各種宗教存在著，但不同宗派的大多數人都能接受釋尊所教導的這種止觀法

門，並經由實踐而得到相同的證悟。這種不具宗派色彩的止觀法門(如入出息念、四念住)，只要正確地遵循，其效果在釋尊當日如此，在今日也當如此。

(政大民族學報第 22 期,1996,頁 161-167,今略補正)