

《大乘密嚴經》的「分別觀行」法門探討（二） 林維明

一般觀察宇宙一切法可歸納的五法：「相」是形相；「名」是假立以表顯詮釋；而在一切法的「相」與「名」上思量和識別其大小、美醜、是非、善惡等妄想則稱爲「分別」；若能離虛妄分別，則爲一種清淨無染，正確無謬的智慧滅是「真如」，是由正智所證得的¹⁸。

而唯識宗修觀的方法是三性觀法，即遍計所執性、依他起性、和圓成實性。而其下手處是觀萬法皆是依他起性。一般凡夫由於不懂依他起性，因此必然現起種種遍計所執的妄相，並且被這些種種遍計的妄相所困擾與束縛，因此長期在生死苦海中流轉。反之，若能在依他起性的萬法上，運用智慧，時時覺悟，一切法相皆是因緣所生，生即無生，滅亦無滅，不被假相所迷即能遠離遍計所執的妄相有證入圓成實性的妙理跳出生死輪迴的游渦而步入涅槃安樂的境界。

所以金剛藏菩薩在《密嚴經》中舉例如乾闥婆城（海市蜃樓）即日初出時見有城門樓櫓宮殿行人出入隨日

轉高而轉滅，此城但可眼前而無有實，乾城實爲蜃氣，指春初日光映照曠野的浮塵在炎陽下所產生的水蒸氣，遠望似水實際上是幻化所現，另外像影子、空中的烏雲、和水中月亮，這些都是認知上的捕捉被認定爲「存在的」。但實相上並非存在的。又如盲人藉著與跛腳者合作，而能行走，但有虛相，這些都是妄心迷亂，於無計有所執的妄相所致¹⁹。

物質無論如何加以分析到最後，不可能得到一個不變、不滅「極微」實在的元素；所有的存在，不外是種概念，沒有實體，是空的²⁰。有自性的實體是不可得的，正如《大智度論》卷三十六中，龍樹所云：

是色法，分別破裂，乃至微塵，分別微塵亦不可得，終卒皆空²¹。

(2) 依法修諸定，可離過得益

佛教的修行可概括爲戒、定、慧三學。止、觀所指

涉的範疇相當於二學中的定、慧。「止」相當於「定」，而「定」的母語是 *samadhi*，通常意譯為「三昧」或「三摩地」，意思是將心專注於一境。如《雜阿含經》說：「若心住不亂、不動、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定」²²。

在佛經中，有時把「正定」解釋為四禪——初禪、第二禪、第三禪、第四禪。如《長部·大念處經》云：「何者是正定？諸比丘，若有比丘，斷除諸欲，離不善法，有尋、有伺，離生喜樂，入住初禪。滅除尋伺，內心靜安，心成專一，無尋無伺，定生喜樂，入第二禪。復次！離嘉住捨，正念正智，以身受樂，唯諸聖說：捨離於喜，正念樂住，入第三禪。次又捨樂離苦，先滅憂喜，不苦不樂，捨念清淨，入第四禪。諸比丘，此名曰正定。」²³引文指出遠離諸欲及不善心，行者可進入四種禪那（*jhana*）之內的「定」，被稱為「正定」。初禪具有尋（*vitakka*）、伺（*vicara*）、喜（*piti*）、樂（*sukha*）及一境性（*ekaggata*）等五禪支²⁴；而二禪時，只有喜、樂及一境性三禪支；三禪有樂、一境性二禪支；而四禪則有捨（*uppekkha*）²⁵及一境性二禪支。

上述四禪那是指由淺到深的四種禪定成就或禪定境界。然而如《中阿含一六八經·意行經》中的就在四禪

之上，另加五種更高階的禪定境界，依序為空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處、相受滅定，合稱「九次第定」（*nava anupubbavihara*）²⁶。

印度教、耆那教、導教等各種宗教，都很重視禪定修煉。這一方面的專書相當多²⁷。佛教稱禪定為三世諸佛必經之道，說明古聖先賢是經這條道路修成的。四禪八定稱為世間禪，表明它是為世界衆生而設的，如果已修成就四禪八定，就易于得到徹底的解脫。

佛法雖有八方四千法門，但修安習安般念法是最易成就的，在《增壹阿含經》安般品第十七中釋迦牟尼佛指導羅睺羅如何修習「安般念之方法」。扼要的說，首先是要求羅睺羅「觀色為無常」，「受想行識皆悉無常」。羅睺羅聽從佛陀的教導，到一樹下「正身正意，結跏趺坐，專精一心，念色無常，念受想行識無常」²⁸。

引文中「念」就是思維，就佛教的觀點而言，萬事萬物都是無常的，只有自性真心才是不生不滅寂然常住的，然後，釋迦牟尼佛告訴羅睺羅：「當修行慈、悲、喜、護心，當已成就慈、悲、喜、護心，則所有愁憂之想，皆當除盡，所有貪欲盡當除盡，所有瞋恚皆當除盡，所有害心悉當除盡，所有嫉心皆當除盡，所有驕慢皆

當除盡²⁹。」

引文意思是要羅睺羅修習四無量心，與衆生樂，拔衆生苦，見人行善或離苦得樂深生歡喜及愛護衆生，捨而不執怨親不等，不起愛憎的護心或稱捨心此四心因善緣無量衆生，引生無量福德，故稱爲四無量心，平等利益衆生故又叫等心，又是依禪定而修可生色界梵天故又名四梵行。

貪、瞋、痴、疑、慢五種不善心所，都是修定的障礙。要從修定人手證菩提道果的人，一定要去除這五種不善法，所以說修安般念法門，必須要求先做到的心性上的修養完美，也就是持戒清淨，接著，釋迦牟尼佛便教導羅 羅如何正式修安般念法門。首先，他要羅睺羅找一個「閒靜無人之處，正身正意，結跏趺坐。無他異念，繫意鼻頭」³⁰。

引文中「跏趺坐」就是雙盤，也就是把足背加在腿股上的坐姿，「無他異念」是指不要有與修定無關的念頭。「繫意鼻頭」，是把意飲集中在鼻頭上。鼻孔是呼吸的通道、繫意於此，易感知呼吸的狀況。釋迦佛告訴羅睺羅，接著，便要仔細體察呼吸的狀況。如云：「出息長，知息短，亦知息短，人息短，亦知息短。出息冷，亦知息冷，入息冷，亦知息冷。出息暖亦知息暖，入息

暖亦知息暖。盡觀身體，入息出息，皆悉知之。有時有息，亦復知有，有時無息，亦復知無。若息從心出，亦復知從心出，若息從心入，亦復知從心入。」³¹

引文中的「息」是呼吸意思。釋迦牟尼佛讓羅睺羅在打坐時，仔細體出息入息的長、短、冷、暖的狀況，強調「了知」，就是如實知道實際的情況，也可以防止昏沉與睡眠的發生，隨著功夫的深入，出入息會變得更細，更暖，而且氣息到達哪裡，都會明白地體察出來。

若功夫再深一些，出入息會漸次出現短息和斷息（停頓一會）的狀態，再深一層，鼻孔出入的氣息變得十分細微，出現息從心入，息從心出的妙境。這種境界，心和息是相依在一起了，人體皆鼻尋鼻呼吸的功能暫時停頓了，而出現身體呼吸的妙境。這種境界，道家稱爲「胎息」。這是實修修出來的。達到這種境界的關鍵是依次第起修得來的息從心入，息從心出的境界，出入之息，已經不再是空氣中的氣，其體稱和質量都比電子還小，穿越人體就很容易人體實行體呼吸才有可能。³²

釋迦牟尼佛又告訴羅睺羅：「能修行安般者，則無憂愁亂惱之想，獲大果報，得甘露昧。」³³

引文是說，修安般法可以斷除煩惱，得到大的果報，而且由於氣脈暢通，口裡常有甘露般的甜蜜味道。羅

羅聽從釋迦佛的教導，便到安陀園的一棵樹下，盤坐修定。他獲得成功，一直完成四禪的修持，出現宿命通、天眼通、他心通、神境通、漏盡通等六神通，成爲六通阿羅漢。他證得四禪後便去向釋迦牟尼佛報告：「所求已得，諸漏除盡」釋迦牟尼對羅睺羅評價很高，佛說「諸得阿羅漢者，無有與羅雲等也」。諸有漏盡亦是羅雲比丘，諸持禁戒亦是羅雲比丘。所以然者諸過去如來等正覺，亦有此羅雲比丘，欲言佛子亦是羅雲比丘，親從佛生法之上者。爾時世尊告諸比丘，我聲聞中第一弟子能持禁戒，所謂羅雲比丘是。」³⁴

引文中六通的「宿命通」是可知自己往昔宿命的生涯而無礙，如是可知過無始以來並非由梵天所造，而是有阿賴耶識在生命相續的長流下一直沿續至今；而「天眼通」則能遍觀一切衆生的宿命無礙；「天耳通」能聽聞無礙例如觀世音菩薩聞衆生悲痛之苦，而前往救度，「神境通」是身可變現不可思議的境界如觀世音菩薩觀衆生的身分而現相同的身分而爲他說法；「漏盡通」是一切煩惱都斷盡者；「他心通」是可以知他人的心念。

引文中言：「欲言佛子亦羅雲比丘，親從佛生法之者」其中羅雲就是羅睺羅，他往昔曾從過去成正覺的如來學習，所以是親自學過佛法，如《密嚴經》言：「若

欲得作佛，當淨佛種性，種性既淨已諸佛授記，瑜祇轉覺悟不久當成佛」³⁵，所以說羅睺羅能夠一禪修就証得六神通是往昔修學所累積成果的展現。

由引文知釋迦牟尼佛認爲阿羅漢果的弟子中，無人能比得上羅睺羅。能得漏盡通的也是羅雲，持戒好的也是羅雲。羅雲走的路正是過去諸佛如來走過的路，羅雲真正稱得上是佛的弟子，因爲他從佛那裡學到了上等的佛法而且成就了羅睺羅修安般守意而證得羅漢果位，這是經書上明確記載的，給我們的啓迪和教益是很深的。羅睺羅的一大特點是他持戒好。持戒清淨，修定的障礙就少。所以一切修禪定者對外境（色聲香味觸法）不會去覺察及記載不忘，如能不執著於外境，心就可以得到解脫，不再執取一切有爲法了。³⁶

貪（lobha）的特相是執著目標，作用是黏著目標如同肉黏住熱鍋一樣現起是無法捨棄，緊緊黏著，近因是認爲諸束縛之法都有樂味，淫欲是對異性的愛欲感覺有樂味，而諸禪定的目標是斷，除貪、瞋、痴、不善法，所以既使美如天仙的女人來供養時也不會有淫欲想，觀天仙如作夢般夢醒一切空，而不染著，此禪定者，若已具有禪境通，則諸仙外道持況者或梵天等欲界地的有情是無法見到色界和無色界的禪定者，若繼續修持，不

久將可投生到更高層次的天界，而具六神通諸功德³⁷。

(3) 觀行法，唯大菩薩堪能修行

《大乘密嚴經》云：「此觀行法是大心者所行我

境界。仁應速發廣大之心³⁸。」其意思是此觀行法是菩

薩的修行境界，仁者應速發菩提心法藏法師在《密嚴經疏》中言：『「大心者」汎釋有三：一對小乘，名爲大

心謂十信以上皆名大心；二者証位名爲小心謂初地以上；三並觀位即入地以上，方名大心「所行境者」十信以上信心所行，初地以上証智所行，八地以上無功用智所行境界，此即舉勝，仁應速發廣大之心，勸令發行』³⁹。引文中所謂大心者所行境界大致上有三種，一爲菩薩

五十二修行位中的前十位是十信位是願心，係住戒自在，故能遊於十方所作悉隨願。初地以上是証智所行，才能算的法身菩薩，而八地是不動地是菩薩把心安住於不生不滅的道理不斷生起無相的智慧故爲無行、無開發、無相住、寂滅淨地，絕不爲煩惱所動的覺位，八地以上是無功用地八、九兩地是無相修果而第十地是無相修果成的覺位，故說修行者應速發廣大救度衆生的心。

所以具有發廣大心並精進修持者，很快地投生到色界地或無色界地的各種光明宮殿中，遠離貪欲、瞋恚和愚癡三種煩惱，甚至投生至密嚴佛土中⁴⁰。在此佛土相

當的清淨故有三種人不能往生該處，一爲在三界中有生老病死過患者，二爲具分別心者，此人會有顛倒想，三者妄識計著者⁴¹。

(4) 結勤修習

由於密嚴佛土是清淨觀行者所居，因此若希望投生者應當勤修習斷貪、瞋、痴離開「有我」和有我所的觀念，若執取外境即二覺生，即一、生貪、瞋、痴，二、爲逐求境界例如看見可愛的女人，心生欲念在行坐、飲食或睡眠時都在想該女孩而沒有別的正念，該女の容貌生起常浮現在其心中，此心即淫欲心，的境界所迷亂，因此對外境不應貪著之心⁴²。

《大乘密嚴經》云：「諸仁者。譬如有人見牛魔山羊有角之獸。即於彪兔生無角解。若使不見牛等有角。於彪兔等決定不生無角之見。世間妄見悉亦如是。妄有所得起有分別。後求其體不可得故。便言諸法決定是無。乃至未離分別之心。常生如是不平等覺。」⁴³。由此引文知一般世人觀看牛和兔的時候，是從相貌和分別想而堅稱地、水、火、風四大元素組成的，掌握不到牛角所對應的事物之體性，而兔角也是參考諸如牛角之說詞，才有兔角的概念，因此身體、資財住處包括牛角和兔角這些說詞共是分別認知作用的表述就實相而言應離於

有無，洞察其實在性，而不應在兔角或牛角之有無上取分別想。」《密嚴經》曰：「諸仁者，應以智慧審諦觀察，心之所行一切境界，皆如妄計見牛兔等」⁴⁴。引文指出修行者應以智慧分析諸法都是衆緣假合；但是妄計實有，所以有牛有角的我見和兔無角的無分別，接著《密嚴經》云：「諸仁者。應以智慧審諦觀察。心之所行一切境界。皆如妄計見牛兔等。若諸佛子作如是觀。隨其意樂或生人王有大威力騰空來往。或生日月星宿之宮。四天王天三十三天。夜摩天兜率陀天。乃至自在天主摩尼藏殿。或生色界梵身等天。修行定者十梵之處。無煩無熱著見著現阿迦尼吒。空處識處無所有處非想非非想處。住於彼已漸除貪欲。住於彼已漸除貪欲。從此而生清淨佛土。常遊妙定至真解脫。⁴⁵」引文指出若能無分別想則可生清淨佛土，常遊妙定者無功用行常現前至真解脫者，成佛果位了。

(未完待續)

註釋：

18. 如《大乘密嚴經》云：「名依於相起，二從分別生，正智與如如遠離於分別」（《大正藏》第十六冊，頁七四〇，下或頁，七六八，中）。
19. 《大乘密嚴經》云：「如乾闥婆城。如影如雲如陽焰

有無，洞察其實在性，而不應在兔角或牛角之有無上取分別想。」《密嚴經》曰：「諸仁者，應以智慧審諦觀察，心之所行一切境界，皆如妄計見牛兔等」⁴⁴。引文指出修行者應以智慧分析諸法都是衆緣假合；但是妄計實有，所以有牛有角的我見和兔無角的無分別，接著《密嚴經》云：「諸仁者。應以智慧審諦觀察。心之所行一切境界。皆如妄計見牛兔等。若諸佛子作如是觀。隨其意樂或生人王有大威力騰空來往。或生日月星宿之宮。四天王天三十三天。夜摩天兜率陀天。乃至自在天主摩尼藏殿。或生色界梵身等天。修行定者十梵之處。無煩無熱著見著現阿迦尼吒。空處識處無所有處非想非非想處。住於彼已漸除貪欲。住於彼已漸除貪欲。從此而生清淨佛土。常遊妙定至真解脫。⁴⁵」引文指出若能無分別想則可生清淨佛土，常遊妙定者無功用行常現前至真解脫者，成佛果位了。

(未完待續)

註釋：

18. 如《大乘密嚴經》云：「名依於相起，二從分別生，正智與如如遠離於分別」（《大正藏》第十六冊，頁七四〇，下或頁，七六八，中）。
19. 《大乘密嚴經》云：「如乾闥婆城。如影如雲如陽焰

如水中月。雖可現。性常清淨。遠離一切有無分別。如盲與跛相假而行無決定性。乃至分析至於微塵。但

有空名都無實物。」

20. 山雄一著，釋依馨譯（一九九五），高雄：佛光出版社，頁八十四—八十五。

21. 《大智度論》卷三十六〈習相應品〉（《大正藏》第廿五冊，頁三二六，中）龍樹破極微相關出處：亦可參見《大智度論》卷十二（序品）（《大正藏》第廿五冊，頁一四七，下—頁一四八，上），卷三十一，〈大正藏〉第廿五冊，頁二五二，上），卷七十九（《大正藏》第廿五冊，頁六九一，上）。

22. 《雜阿含經》《大正藏》第二冊，頁二〇四，上；性空法師（二〇〇五）《阿毘達摩的理論與實踐：清淨道修習次第》，嘉義：香光書鄉。頁三〇六解釋：止觀如云：「止為（samatha）（奢摩他），觀為（vipassana）（毘婆舍那）之意譯。止是藉專注特定對象（所緣、目標），止息一切妄念、煩惱，達心一

境性的禪定。觀是以智慧觀照此一特定對象的自相，可由特相、作相、現起、近因四方面觀察；觀照共相，一切法皆有無常、苦、無我的特質。由止培養定，由觀開展慧；以定伏煩惱，用慧斷煩惱。有定力，

才能看清楚所緣，修其實觀，斷除煩惱。止與觀如鳥之雙翼、車之兩輪，相輔相成以完成解脫。」其觀照「自相」的方法是「見清淨」的修持方法。

23. 參見江鍊百中譯，二〇一〇，《長部經典》，台北：

慈善精舍，頁三八五。

24. 性空法師，二〇〇五，前揭書，頁三一二，其中指出

：「禪支：「支」有因、部份的意思，是構成「禪那」的因素。「禪支」是執行「禪定」過程的心所、個別分開來說稱為「禪支」。而整體合起來說則稱為「禪那」。依禪支之不同，可分辨不同的禪那」。善戒

法師，二〇一三，《阿毘達摩實用手冊》嘉義：法雨道場，頁六十三，指出：「尋：將心導向所緣；伺：

持續地觀察已顯現的所緣；喜：歡喜、令人顫抖的喜悅；樂：快樂的感受；而「一境性」為平靜的心專注於一點上。」

25. 捨：具有平等性，詳見蔡奇林（二〇〇八）《第四禪

「捨念清淨」一語的重新解讀》《台大佛學研究》。

台北：台灣大學。頁一一六十。

26. 《中阿含經》，《大正藏》第一冊，頁七〇〇，中一

頁七〇一，中。

27. 相關著作可見逸塵（二〇〇〇）《禪定指要》成都：

巴蜀書社；陳兵（一九九〇）《佛教禪學與東方文明

》上海：人民出版社；釋洞恆（二〇一〇）《圖解佛教禪定與解說：決定佛陀証悟的關鍵》台北：大千；

釋洞恆（二〇一四）《佛教禪法之研究——依據巴利〈尼卡雅〉及漢譯〈阿含經〉》台北：秀威資訊科技

28. 《增一阿含經》，《大正藏》第二冊，頁五八一，下

29. 《增一阿含經》，《大正藏》第二冊，頁五八一，下

30. 《增一阿含經》，《大正藏》第二冊，頁五八二，上

31. 同上註，《大正藏》第二冊，頁五八二，上。

32. 參見逸塵（二〇〇〇）前揭書，頁廿七廿八。

33. 《增一阿含經》，《大正藏》第二冊，頁五八二，上

34. 《增一阿含經》，《大正藏》第二冊，頁五八二，下

35. 《大乘密嚴經》《大正藏》第十六冊，頁七六四，下

，另異譯曰：「常與諸乘而作種性，若能了悟即成佛道」（《大正藏》第十六冊，頁七三八，上）。

36. 如《大乘密嚴經》言：「若諸定者作是思惟。即於色聲等法不生覺念。誰覺念已心得休息。泰然解脫不受諸有」（《大正藏》第十六冊，頁七三六，中）。
37. 《大乘密嚴經》云：常樂修行甚深禪定。諸天仙等端正女人而來供養。如觀夢事不生染者。身雖在此。諸仙外道持呪之人。乃至梵天不能見頂。是人不久生摩尼寶藏宮殿之中。遊戲神通具諸功德。（《大正藏》第十六冊，頁七三六，下）。
38. 《大乘密嚴經》，《大正藏》第十六冊，頁七三六，下，異譯云：「此之觀行法，薩埵之境界，仁應速修習發於勇猛心」（《大正藏》第十六冊，頁七六三，上）。
39. 《大乘密嚴經疏》卷三《續藏經》卷廿一，頁一五五，中。白馬精舍版本。
40. 《大乘密嚴經》曰：「大心之人疾得生於光明宮殿。離諸貪欲、瞋恚愚痴。乃至當詣密嚴佛土。」（《大正藏》第十六冊，頁七三六，下）。
41. 《密嚴經》曰：「此土廣博微妙寂靜。無諸老死衰惱之患。遠離眾相非識所行。妄計之人所不能得。」（《大正藏》第十六冊，頁七三六，下）。《密嚴經疏》云：「密嚴土離諸過患。有過之人不得往生過有三。一、三界中生老死過。二、分別所生倒相。三、妄

- 識計著之過。如是諸過。悉皆遠離是故說言妄計之人所不能得」《續藏經》前揭書，頁一五五，下。
42. 如《密嚴經》云：「諸仁者。此土清淨觀行所居。若懷希仰當勤修習。斷貪瞋癡離我我所。何以故貪等煩惱取諸境界。若取於境即覺生。如有女人端正可喜。有多欲者見已生著欲心迷亂。若行若坐飲食睡眠。專想思惟更無餘念。彼女容相常現於心。此心即為境界淤泥之所濁亂。是故於境不應貪著。」（《大正藏》第十六冊，頁七三六，下）。
43. 《密嚴經》，《大正藏》第十六冊，頁七三六，下或頁，七三六，中。類似經文如云：「世間妄分別，見牛等有角；不了角非有，而言免角無。分析至極微，求角無所有；要待於有法而起於無見，有法本自無，無見何所待；若有若無法，展轉互相因。有無二法中，不應起分別；若離於所覺，能覺即不生」（《大正藏》第十六冊，頁七五六，下；頁七五七，上；或頁七三一，下）。《大乘入楞伽經》亦云：「大慧！身、及資生、器世間等，一切皆唯分別所現。大慧！身知免角離於有無，諸法悉然勿生分別。云何免角離於有無？互因待故。分析牛角乃至微塵，求其體相終不可得，聖智所行，遠離彼見。是故，於此不應分別」（《大正藏》第十六冊，頁五九五，下或頁四八五，

中及頁五二四，中一下）。

44. 《密嚴經》云：「諸仁者。應以智慧審諦觀察。心之所行一切境界。皆如妄計見牛兔等。」（《大正藏》第十六冊，頁七三六，下或頁，七六三，中）；《密嚴經疏》云：「先喻牛角有見後兔角喻其無見，良以凡夫不知諸法眾緣假合似有似非有妄計實有，因此有見仍起無見，無見，因有起無見不成，無有見對無生有亦不成有，故知有無見但是妄分別」（前揭書，頁一五五）。

45. 《密嚴經》（《大正藏》第十六冊，頁七三六，下一頁七三七，上）。禪定修行者，可往上升到天界。一層比一層高的天界。有四大天王、三十三天／帝釋天王，因陀羅、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天。然彼升到色界，色界地有十六界，即：一、初禪地

欲求勝進道者，要將惡習洗淨，乃可除去識藏之名。即離盡無明，還本清淨之如來藏，則其有爲法滅。然諸凡夫及二乘聖者，皆未能離有爲法，證無生滅；故修菩薩行者，乃至諸佛，猶不捨涅槃、不捨方便。以如來藏之無始無明尙未淨盡，識藏之名不能遣除

太虛大師法語·佛說如來藏

也。又如《密嚴經》云：佛說如來藏以爲阿賴耶，惡慧不能知藏即賴耶識。如來清淨藏，世間阿賴耶，如金與指環，展轉無差別。此明佛說如來藏即是阿賴耶，世間凡愚障深慧淺，不能了知其體無別。

《太虛大師全書》第廿冊，頁二〇一—二〇二