

內觀雜誌第 23 期【2002 年 7 月】

## 內觀雜誌第 23 期

【本期重點】：比較不同的北傳內觀禪修法門。

第 23 期內容文摘：

北傳阿含經論中的止與觀

密宗修行的次第總說

大圓滿的要點

西藏白教大手印的禪觀方法

大手印要點

南傳動中禪與西藏白教大手印之比較



# 北傳阿含經論中的止與觀

林崇安

一般的人都生活在「外觀」的世界中，眼光只看著別人，別人滿我的意，就高興；不順我的心，就生氣。結果，自己不知不覺間變成了外境的奴隸都不知道，因為自己已經「心隨境轉」，不斷生起貪愛和嗔恨，內心不再平靜了。如果一直這樣生活下去，生命有何光彩和意義呢？為了使生活有意義，就要走回頭路：開始培養「內觀」的能力。在《雜阿含經》中，釋尊說：

「何等法應知應了、悉知悉了？所謂名、色。何等法應知應斷？所謂無明及有愛。何等法應知應證？所謂明、解脫。何等法應知應修？所謂止、觀。」

此中明白地指出，佛弟子所要觀察清楚的對象是名與色（自己的身心）；所要修習的是止與觀，也就是寂止與內觀；修習止觀之後，就可斷除無明及對三有的貪愛，由此證得明及解脫，這是修習止觀的目的。內觀就是往內觀察自己的身心，使自己跟外界互動的當下，清楚而不起晃動。但是如何才能清楚而不晃動呢？這就有待禪修的訓練。

## 一、止

以觀察呼吸為例子，在達成「止」的整個過程，可用「九種心住」來說明：

- (1) 內住：將心從外境移到呼吸上，知其進出。
- (2) 等住：使心相續於所觀的呼吸上，挫令微細。
- (3) 安住：心偶而往外散亂，復攝此心，安置呼吸上。
- (4) 近住：以念住力，心不再遠住於外。
- (5) 調順：覺察到色聲香味觸、貪瞋癡、男女等相都是過患，心不往此處流散。
- (6) 寂靜：覺察到欲、恚、害諸惡尋思及貪欲蓋等隨煩惱都是過失，心不往此處流散。

(7) 最極寂靜：對偶起之惡尋思及隨煩惱不能忍受，尋即斷滅、除遣、變吐。

(8) 專注一趣：達到有加行、有功用、無缺無間的定心相續而住。

(9) 等持：進入無加行、無功用的定心任運相續，無散亂轉。

其後，生起身心輕安，就達成「止」了。

以上是觀察呼吸來修止，但是要使心不散亂，其所緣有很多種，以覺知身體的動作來攝心，便是另一個善巧的方法。

## 二、觀

什麼是觀？觀的梵文是「vipashyana」，漢文音譯作「毗婆奢那」，近期意譯作「內觀」。在《雜阿含經》中，「蘊」譯作「陰」，是聚合的意思；「取蘊」譯作「受陰」。五取蘊（五受陰）是色、受、想、行、識，是個人的身、心聚合體。此中的受、想、行、識，合稱為「名」，所以，五取蘊與名色都是指個人的身、心。所謂「內觀」，就是如實觀察五取蘊或名色，看清流轉與還滅的因果過程。釋尊說：

「有五受陰：色受陰、受、想、行、識受陰。我於此五受陰，五種如實知：色如實知、色集、色味、色患、色離如實知；如是受、想、行、識如實知、識集、識味、識患、識離如實知。

云何色如實知？諸所有色，一切四大及四大所造，是名色；如是色如實知。云何色集如實知？於色喜愛，是名色集；如是色集如實知。云何色味如實知？謂色因緣生喜樂，是名色味；如是色味如實知。云何色患如實知？若色無常、苦、變易法，是名色患；如是色患如實知。云何色離如實知？若於色調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色離；如是色離如實知。…

受、想、行、識，亦復如是。」（雜阿含四一經）

此中，以五種行相觀察五取蘊：

(一) 五蘊自性：色是四大種及四大種所造等。

(二) 五蘊因緣：於色喜愛即是色集；觸集是受集等，由此觀察得知五蘊生起各有其因緣。

(三) 五蘊雜染因緣：緣色、緣受、緣想、緣、緣識因緣生喜樂而有愛味。由此而有流轉。

- (四) 五蘊清淨因緣：五蘊是無常、苦、變易法，是其過患。
- (五) 五蘊清淨：於五蘊調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪。由此而有還滅。
- 所以「內觀」的對象就是個人的身、心，要直接如實看清其無常、苦、變易的性質，經由不斷禪修，最後終於離欲而得解脫。

### 三、三學

在內觀禪修中，含攝了戒學、定學、慧學等三學，今引用《阿毘達磨·集異門足論》卷九的說明如下：

01 諸如來、應、正等覺、明行圓滿、善逝、世間解、無上丈夫、調御士、天人師、佛、薄伽梵，出現世間，宣說正法，開示初善、中善、後善，文義巧妙，純一圓滿，清白梵行。

02 諸善男子或善女人，聞是法已，深生淨信。

03 生淨信已，作是思惟：在家迫迮，多諸塵穢，猶如牢獄。出家寬曠，離諸諠雜，猶若虛空。染室家者，不能相續，盡其形壽，精勤修習，純一圓滿，清白梵行，是故我今應以正信，剃除鬚髮，被服袈裟，棄捨家法，出趣非家。既思惟已，財位親屬，若少若多，悉皆棄捨。

04 既棄捨已，以正信心，剃除鬚髮，被服袈裟，遠離家法，出趣非家。

05 既出家已，受持淨戒，精勤守護別解律儀，軌則、所行無不圓滿，於微小罪深見怖畏，於諸學處能具受學。

a 離害生命，棄諸刀杖；有慚有愧，具慈具悲，於諸有情，下至蟻卵，亦深憐愍，終不損害，畢竟遠離害生命法。

b 離不與取，能施樂施；若淨施物，知量而受；於諸所有不生染著，攝受清淨無罪自體，畢竟遠離不與取法。

c 離非梵行，常修梵行、遠行、妙行，其心清潔；遠離生臭婬欲穢法，畢竟遠離非梵行法。

d 離虛誑語，常樂實語、諦語、信語、可承受語、世無諍語，畢竟遠離虛誑語法。

e 離離間語，不破壞他，不聞彼語為破壞故向此而說，不聞此語為破壞故向彼而說，常樂和合已破壞者，諸和好者讚令堅固，常樂宣說和合他語、不破壞語，畢竟遠離離間語法。

f 離麤惡語，所發語言不麤、不礦亦不苦楚。令他嫌恨，亦令多人不愛不樂不欣不喜，障礙修習等引等持，於如是等諸麤惡語，皆能斷滅。所發語言，和軟順耳、悅意可樂、圓滿清美、明顯易了，令他樂聞，無依無盡，令多有情可愛可樂可欣可喜，能令修習等引等持，於如是等諸美妙語，常樂發起，畢竟遠離麤惡語法。

g 離雜穢語，凡所發言，應時應處，稱法稱義，有實有真，能寂能靜，有次序、有所為，應理合儀，無雜無穢，能引義利，畢竟遠離雜穢語法。

h 遠離買賣偽秤、偽斗、偽斛函等，終不攝養象馬牛驢雞豬狗等諸傍生類，亦不攝養奴婢作使男女大小朋友親屬，終不受畜穀麥豆等，亦不受畜金銀等寶。不非時食，或唯一食，非時非處終不遊行，若語若默不生譏論，於衣喜足粗得蔽身，於食喜足纔除飢渴。

i 凡所遊住，衣鉢自隨，如鳥飛止，不捨嗦翼。彼由此故，成就戒蘊，密護根門，安住正念。

06 由正念力防守其心，眼見諸色，耳聞諸聲，鼻嗅諸香，舌嘗諸味，身覺諸觸，意了諸法，不取其相，不執隨好，於此諸處，住根律儀，防護貪憂、惡不善法，畢竟不令隨心生長。

07 彼由戒蘊密護根門，觀顧往來，屈申俯仰，著衣持鉢，皆住正知。

08 彼既成就清淨戒蘊，密護根門，正念正知，隨所依止，城邑聚落，

於日初分，執持衣鉢，守護諸根，安住正念。

09 威儀庠序，修行乞食。既得食已，還至本處，飯食訖，收衣鉢，洗足已，持坐具。

10 往阿練若，曠野山林，遠惡有情，捨諸臥具，其處唯有非人所居，或住空閑，或在樹下。

11 結加趺坐，端直其身，捨異攀緣，住對面念，心恒專注，遠離貪、瞋、昏沈睡眠、掉舉惡作、疑惑猶豫。諸隨煩惱能礙善品，令慧力贏，不證涅槃，住生死者。

12 由斯離欲惡不善法，乃至得住第四靜慮。

13 彼由如是殊勝定心，清白無穢，離隨煩惱，柔軟堪能，得住無動，其心趣向，能證漏盡，智、見、明、覺，能如實知見：此是苦聖諦、此是集聖諦、此是滅聖諦、此是道聖諦。由如是知、如是見故，心解脫欲漏、有漏、無明漏；既解脫已，如實知見：我生已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有。（T26,p406c）

此中，第 1、2、3、4 段指出，從佛陀聽聞正法之後，生起淨信，出家學道。第 5 段到 8 段指出，出家後要守護戒律：不殺生、不偷盜、不淫、不虛誑語、不離間語、不粗惡語、不雜穢語，在行住坐臥中都能保持正念正知。第 9 段指出，食要如法。第 10-12 段指出，要獨一靜處，專精思惟，不放逸住，遠離五蓋，修出正定。第 13 段指出，經由正定生起智慧，體證四聖諦，滅除痛苦，得到解脫。

以上可看出佛法的止觀教學含攝了戒學、定學、慧學等三學。



## 密宗的方法：

### 密宗修行的次第總說

#### 〈一〉、修行的共同次第

- 1 思維暇滿難得
- 2 思維死亡無常
- 3 思維業之因果
- 4 思維輪迴痛苦
- 5 歸依及發菩提心
- 6 懺悔及除障〈金剛薩埵除障法〉
- 7 積聚資糧〈獻曼達〉
- 8 修上師相應法
- 9 修奢摩他〈由內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣及等持之次第以達止〉
- 10 修毗鉢奢那〈抉擇人無我及法無我以修觀〉

#### 〈二〉、密宗之修行次第

1.事續、行續及瑜伽續皆修「有相瑜伽」及「無相瑜伽」。「有相瑜伽」以自心觀修本尊，「無相瑜伽」兼修本尊性空。修行時，事續以身語之「外事」為主，行續於「外事」、「內定」等分，瑜伽續則以「內定」為主。

2.無上瑜伽續之修行分「生起次第」及「圓滿次第」，並有「大手印」及「大圓滿」之修法：

〈1〉生起次第：一方面觀修本尊並通達其自性空，一方面使「死有、中有、生有」轉成「法身、報身、化身」。

〈2〉圓滿次第：依據「心氣無二」之原理，使較粗之心氣止息，呈現「最細光明心」及本尊之「幻身」，經由「光明心與幻身雙運」，最後淨化成「法身及色身」。

〈3〉大手印：先覓得「唯明唯覺」之心，次通達其自性空，而後呈現「本元俱生心」並緣想空性，達成無分別之「樂空雙運」，其果即為「方便智慧合一之大手印」。

〈4〉大圓滿：在不止息較粗之心氣下，直接通達心性之「體性本淨、自性明現及大悲周遍」，其果即為法、報、化三身。

西藏佛教之修行標的，在於達成三身圓滿之佛果。眾生之得以成佛，在於眾生皆有「佛性」。「佛性」一指眾生心之「空性」，一指自性空之「最細心氣」。將客塵之「有垢心氣」去除，使三身呈現，便是西藏各派所追尋的果。





## 大圓滿的要點

大圓滿是西藏佛法寧瑪派（紅教）的最高禪修方法，藏人索甲仁波切在《西藏生死書》中說：

禪坐時，你要把眼睛睜開，不要閉上。你不是把生命排拒在外，而是維持開放的心態，隨意而安。你的一切感官（聽、看、感覺）自然開放，不做掩飾，不追逐它們的知覺。

不要把注意力太放在呼吸上；只要把百分之二十五的注意力放在呼吸上就夠了，其餘的百分之七十五是寧靜而開闊的放鬆。

在過去的念頭已滅，未來的念頭尚未生起時，中間是否有當下的意識，清新的、原始的、即使是毫髮般的概念也改變不了的，一種光明而純真的覺察？是的，那就是本覺（明體）。

然而它並非永遠停留在那個狀態中，因為又有另一個念頭突然生起，不是嗎？這是本覺的光芒。

不過，如果在這個念頭生起的當下，你沒有認出它的真面目，它就會像從前一樣，轉變成另一個平凡念頭。這稱為「妄念之鏈」，正是輪迴的根。

如果你能夠在念頭生起時立刻認出它的真性，不理會它，不跟隨它，那麼不管生起什麼念頭，都將全部自然融化，回到廣大的本覺中，獲得解脫。

大圓滿法永遠只是本覺而已。所以，除了安住於本覺的純粹現前以外，沒有禪定不禪定的問題。

由上可知，在大圓滿的修法中，禪修與生活是合一的，重點是要一直安住在本覺（明體或覺性）上，不追憶過去，也不幻想未來，安詳地面對各種情境而不生起煩惱。

# 西藏白教大手印的禪觀方法

林崇安

## 一、傳承

西藏佛教有四大教派：寧瑪派（紅教）、噶舉派（白教）、薩迦派（花教）及格魯派（黃教）。白教有兩大系統，一個系統是由藏人馬爾巴（1012）赴印向那洛巴、麥止巴等人學習大手印等法之後所創立，經由其弟子密勒日巴（1040）及其再傳弟子剛波巴（1079）所弘開，此系統稱做達波噶舉，分成四大支派：（1）帕竹派（2）噶瑪派（3）蔡巴派（4）跋絨派。另一個系統是由藏人瓊波年赴（1026）赴印向尼古瑪等人學法之後所創立，稱做香巴噶舉。

白教大手印的傳承大師甚多，例如、噶瑪派的都松欽巴（1110），帕竹派的袞噶仁青（1475）等。

## 二、大手印字義

白教各派對大手印的解釋有多種講法，例如：

- 1.大謂越邊，手謂空智，印謂無偏頗。
- 2.大謂最高，手謂無生，印謂無始。
- 3.大謂俱生大樂，手印謂空性。大手印謂樂空雙融。
- 4.大謂無有對手，手謂從心識超越，指空性。印謂以空性無不週遍。

因此，大手印在於體証心之勝義性質是空性無生、無自性。此心是大樂光明的微細心，是一種自覺的智慧。

## 三、大手印的禪觀次第

以下依據白蓮花尊者的「涅槃道大手印」，列出科判，來講解白教的大手印禪觀次第。白蓮花尊者約為西元 1590 年之人，是一位偉大的大手印修行者。

「涅槃道大手印」的內容分成前行、正行、後義三部份，細部科判如下：

甲一、前行（分二）

乙一、共同前行（如，暇滿難得、觀死無常）

乙二、不共前行（如，歸依發心、上師瑜伽）

甲二、正行（分二）

乙一、共同修法（分二）

丙一、專一瑜伽：休息寂止（分二）

丁一、依於物

戊一、不依息（依石塊、佛身等）

戊二、依於息（金剛誦、寶瓶氣）

丁二、不依於物（分三）

戊一、念起即斷（先緊）

初住：如高山瀑流

戊二、任念起而不制（後鬆）

中住：如江河緩流

戊三、安住要旨

1.如紡梵線（不緊不鬆）

2.如斷草索（心離勤勇）

3.如童觀殿（見煙霧等相，起輕安而不取捨）

4.如象踏刺（不制妄念亦不為所動）

後住：如大海無浪

丙二、離戲瑜伽：修習內觀（分三）

丁一、審察心之三時

丁二、審察心之實有實無

丁三、審察心之一多

乙二、不共修法（分二）

丙一、一味瑜伽（分三）

丁一、以睡夢喻確認所顯為心

丁二、以水冰喻確認顯空雙運

丁三、以水波喻抉擇諸法一味

丙二、無修瑜伽

所斷之煩惱已滅，能斷之對治亦息，達無學位，處於無住涅槃，証得大手印最勝成就。

甲三、後義（分三）

乙一、確認大手印（分三）

- 丙一、根之抉擇
- 丙二、道之實踐、辨別、暖相分別
- 丙三、果之現証
- 乙二、審察障礙與歧途
- 乙三、明辨知解、覺受與了知

#### 四、結語

以上以「涅槃道大手印」作說明，來瞭解西藏白教大手印的禪觀次第，可看出其細膩之處。



## 大手印要點

大手印是西藏佛法噶舉派（白教）的最高禪修方法，藏人波卡仁波切在《照見清淨心》中說：

- 1.不渙散地將心安住於現在，就是大手印的禪修。
- 2.當念頭升起時，我們既不試圖阻斷也不追隨，只是繼續安住在單純的覺知狀態中。
- 3.禪修的重點不在於念頭是否出現，而在於保持不渙散的警覺，不評判也不執著於念頭的好壞。
- 4.禪修時，心應該是放鬆的、自在的、廣闊的，不抱持任何期望或擔憂。

由上可知，以輕鬆與開放的心胸來禪修，使當下的覺性持續不斷，便是大手印的要旨。



## 南傳動中禪與西藏白教大手印之比較（提要）

1. 動中禪與大手印都以自心的覺性作為禪修的重點。
2. 禪修的第一階段都在於達成「一心」並體証心性或名色。  
大手印的「專一瑜伽」以佛身、氣息或心為所緣，達成寂止的一心，並體証心性，其方式較為靜態。  
動中禪則以肢體的移動作為所緣，達成動中的一心，去體認身心，這一階段以體證「名色」為目標。
3. 禪修の後段在於破除我執、進而止息痛苦。  
大手印以「離戲瑜伽」來內觀自心，進入「一味瑜伽」，達到「無修瑜伽」。  
動中禪則利用覺知動作培養出強的覺性，去看清念頭的來源，生起內觀智慧，依次拔除粗品、中品及細品的煩惱。這一個看念頭的階段以「勝義」為目標。
4. 動中禪與大手印的果都是圓滿的覺性。



## 《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：[www.insights.org.tw](http://www.insights.org.tw)

<http://140.115.120.165/forest/>

