

# 大乘禪定的探討

## —以《瑜伽師地論》為主—

研三 海隆 撰 2005/05

### 【大綱】

- 一、前言
- 二、大乘禪定探源
- 三、大乘禪定含攝聲聞固有禪法
- 四、大乘禪定應有的特質
- 五、大乘禪定的其他特色
  - (一) 入禪而無所依
  - (二) 以「淨」、「等」表彰禪法
  - (三) 心住空平等(眾生等與法等)
  - (四) 一切威儀(行、住、坐、臥)皆修定
- 六、《瑜伽師地論》中的大乘禪定
- 七、略述大乘禪定的實踐
- 八、結論

### 一、前言

禪定在佛法修證中的重要性，誠如龍樹菩薩所說：「實智慧從一心禪定生。譬如然燈，燈雖能照，在大風中不能為用，若置之密室，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。」<sup>1</sup>這段話直截了當地開示我們，在實踐解脫道及菩薩道的進程上，禪定是必備而具舉足輕重之地位；修止然後得定，即可成辦利益社會、眾生的種種事業，即如奉行世尊之遺教：「制之一處，無事不辦；是故比丘，當勤精進折伏其<sup>2</sup>心。」<sup>3</sup>

佛法的成就與否，往往必須歸結於是否達到「自淨其意」為考量；然而在世間善法中，唯獨修得禪定，始能獲致此一標的，因為所有道德的根本，沒有不是依意識的探究為本末的。也就是說「修止而得住心時，身心引發輕安，身心都輕快舒適，而有行善離惡的力量。」<sup>4</sup>尤其「大乘行人，依定才能引發身心輕安，引發神通等功德；能深入勝義。」<sup>5</sup>因此得以勇猛精進的堪能性，為廣行菩薩福慧事業而努力不懈。總而言之，「佛法的殊

<sup>1</sup> 《大智度論》卷 17(大正 25, 180c4-8)。

<sup>2</sup> 其=汝【宋】【元】【明】【宮】(大正 12, 1111d, n.7)。

<sup>3</sup> 《佛垂般涅槃略說教誡經》卷 1(大正 12, 1111a20-21)。

<sup>4</sup> 《成佛之道》p.305 ~ p.306。

<sup>5</sup> 《成佛之道》p.306。

勝功德，都是離不了定的，所以應專心修習禪定。」<sup>6</sup>

坊間佛法的教授，禪定學已儼然蔚為一大主流；其派別與法脈真可謂百家爭鳴，琳瑯滿目；然而正法的因緣委實難逢，以至於某些錯解禪修目的邪外及只知自利的聲聞根性者，雜修誤傳，歪曲、危害正法及眾生甚鉅。為防止這般弊端與禍患，身為正信佛弟子的我們，即應努力修習與弘傳大乘禪定；尤其北傳的大乘禪修寶典：《瑜伽師地論》（以下簡稱《瑜伽》），其內容詳盡，次第清晰，依之實修，肯定有所成就。

## 二、大乘禪定探源

大乘禪定也可說是與般若相應的菩薩定學，其根源應從禪定波羅蜜的義涵、內容去探勘，這個路徑在現存的漢譯經典有原始佛教的《本生經》和初期大乘的《般若經》。《本生經》中，如《六度集經》卷7所說：

禪度無極者云何？端其心，壹其意。合會眾善，內著心中；意諸穢惡，以善消之。凡有四禪，一禪之行。去所貪愛五妖邪事。…菩薩心淨得彼四禪，在意所由，輕舉騰飛。…。夫得四禪，欲得溝港、頻來、不還、應儀、各佛如來至真平等正覺無上之明，求之即得；猶若萬物皆因地生，自五通智至于世尊，皆四禪成。<sup>7</sup>

文中「度無極」<sup>8</sup>亦稱「到彼岸」，即梵言「波羅蜜多」漢譯之一義。經文明白指出「禪定波羅蜜」即是依四禪可得五神通，獲證聲聞四果、緣覺，乃至成就佛果；這樣的立場與《阿含經》的定學教說：「比丘離諸覺觀，乃至得第二、第三、第四禪，如是正受，純一清淨；離諸煩惱，柔軟真實不動。於彼彼入處，欲求作證，悉能得證；如彼金師陶鍊生金，極令輕軟，光澤不斷，任作何器，隨意所欲；如是比丘三昧正受乃至於諸入處悉能得證。」<sup>9</sup>、「世尊若欲除弊惡法，有覺、有觀，離生喜樂，遊於初禪，如是便能除弊惡法。有覺、有觀，離生喜樂，遊於初禪，二禪、三禪、四禪亦復如是。精進勇猛，有大智慧。有知、有覺，得第一覺，故名等覺。」<sup>10</sup>等，並無兩樣，其實尚未標顯出大乘禪定的特色；因此，「從『本生』而來的禪波羅蜜，是傳統的，雖給以大乘的內容，還只是大乘定學的通說」。<sup>11</sup>

初期大乘《般若經》的出現為禪定波羅蜜帶來了明朗化的啟發，大乘禪定也因此開展出具體化的修證理路。如《放光般若經》卷4云：「佛言：『菩薩摩訶薩以薩云若意，自以漚怛拘舍羅<sup>12</sup>入諸禪，不隨禪生；亦復教他人使行禪而無所倚，是為菩薩禪波羅蜜。』」<sup>13</sup>此中「薩云若意」是「一切智智相應作意」；「教他人使行禪」是「大悲為上首」；「無

<sup>6</sup> 《成佛之道》p.306。

<sup>7</sup> 《六度集經》卷7(大正03, 39a15-b27)。

<sup>8</sup> a. 《一切經音義》卷9：「度無極(或言到彼岸皆一義也梵言波羅蜜多是也)。」(大正54, no. 2128,361, a2)

b. 辛島《正法華詞》：「無極，paramout。阪本：あらゆる心の動きを制御して、六波羅蜜を完成している。」

<sup>9</sup> 《雜阿含經》卷47，第1246經(大正02, 341c24-342a1)。

<sup>10</sup> 《長阿含經》卷12，第18經《自歡喜經》(大正01, 78c15-19)。

<sup>11</sup> 《初期大乘佛教之起源與開展》p.1210。

<sup>12</sup> 《翻梵語》卷1：「漚怛拘舍羅經(譯曰方便)」(大正54, 985a21)。

<sup>13</sup> 《放光般若經》卷4(大正08, 22c25-27)。

所倚」乃「無所得為方便」；具足了這三者（菩薩三心）作為禪修的目標、動機、技巧，才能進入大乘禪定的領域，否則「如有悲而沒有菩提願與空慧，那只是世間的慈善家而已。有空慧而沒有悲願，那是不成其為菩薩的。」<sup>14</sup>，也就是說缺乏這三者其中之一即無法登入「禪定波羅蜜」的境地。

### 三、大乘禪定含攝聲聞固有禪法

關於三乘禪法的綜貫運用，我們要特別注意到的是：大乘禪定依然需要聲聞行者固有的止觀方法為基礎，至少應擁有能入禪的未到地定以上；雖「入禪而不為禪力所拘」<sup>15</sup>，就如《摩訶般若波羅蜜經》卷 20 所說：「佛言：『菩薩住般若波羅蜜，除諸佛三昧，入餘一切三昧。若聲聞三昧，若辟支佛三昧，若菩薩三昧皆行皆入。是菩薩住諸三昧，逆順出入八背捨。…逆順出入九次第定。…是菩薩依八背捨、九次第定，入師子奮迅三昧。…是菩薩依師子奮迅三昧，入超越三昧。云何為超越三昧？須菩提！菩薩離欲離諸惡不善法，有覺有觀，離生喜樂入初禪，從初禪起乃至入非有想非無想處。…是菩薩摩訶薩住超越三昧，得諸法等相，是為菩薩住般若波羅蜜取禪那波羅蜜。』」<sup>16</sup>同經卷 8 亦云：「自入初禪，教人入初禪，讚初禪法，亦歡喜讚歎入初禪者，二禪、三禪、四禪亦如是。自入慈心<sup>17</sup>，教人入慈心…悲、喜、捨心亦如是。自入無邊空處，教人入無邊空處…非有想非無想處亦如是。自修四念處，教人修四念處……。自修空、無相、無作三昧，教人修空、無相、無作三昧。…自入八背捨。…九次第定，教人入九次第定，讚九次第定法，亦歡喜讚歎入九次第定者。」<sup>18</sup> 足見菩薩修學共聲聞之禪法（四禪、四無色定、四無量心、八解脫、十一切處、九次第定、上述各種三昧等），儼然亦是菩薩入大乘禪定，不容或缺的德目；否則，光有仁心（悲心），無有仁術（方便），如何能濟助、教導他人？

### 四、大乘禪定應有的特質

大乘禪定的特質，略要的說，就是菩薩的禪波羅蜜。至於禪波羅蜜的綱領則如《般若經》中所說：「云何靜慮波羅蜜多？若菩薩摩訶薩以一切智智相應作意，大悲為首用，無所得而為方便，自方便善巧入諸靜慮無量無色；終不隨彼勢力受生，亦能勸他方便善巧入諸靜慮無量無色，不隨彼定勢力受生；持此善根與一切有情，同共迴向一切智智。…當知是為菩薩摩訶薩大乘相。」<sup>19</sup> 這個理則是般若部類經論之決然立場而處處可見的。

入禪是會生於色界、無色界的，然若相應於無所得的性空慧，即能發出方便力，不為禪力所拘，才能擺脫落入外道禪定的危機。「勸他方便善巧入諸靜慮」亦即教導他人

<sup>14</sup> 《華雨集》第四冊 p.40。

<sup>15</sup> 《初期大乘佛教之起源與開展》，p.1212。

<sup>16</sup> 《摩訶般若波羅蜜經》卷 20(大正 08, 368a13-c1)。

<sup>17</sup> [中] — 【宋】【元】【明】【宮】【聖】(大正 08, 282d, n.3)。

<sup>18</sup> 《摩訶般若波羅蜜經》卷 8(大正 08, 282a14-b1)

<sup>19</sup> 《大般若經》卷 413(大正 07, 72c29-73a14)。

修學禪定，這是以大慈悲心而行利他的上首大乘作為。以上二者再加上大乘行者的根本信願--“應薩婆若心”（菩提心相應、一切智智相應作意），即是《般若經》中的“菩薩三心”，依此菩薩三心為前提與軌則，修學禪定時，就不至於偏離大乘的立場了。

《瑜伽》在卷 78 將波羅蜜的釋意，劃分成三個階次的說法，與《般若經》詮釋波羅蜜即大乘行持的看法是一致的，如論文云：

云何波羅蜜多？云何近波羅蜜多？云何大波羅蜜多？善男子！若諸菩薩經無量時修行施等，成就善法，而諸煩惱猶故現行，未能制伏；然為彼伏，謂於勝解行地，軟中勝解轉時，是名波羅蜜多。復於無量時修行施等，漸復增上成就善法，而諸煩惱猶故現行；然能制伏非彼所伏，謂從初地已上是名近波羅蜜多。復於無量時修行施等，轉復增上成就善法，一切煩惱皆不現行，謂從八地已上是名大波羅蜜多。」<sup>20</sup>

這說明菩薩行從初發心累進福德資糧到「得究竟」<sup>21</sup>的實踐過程，以及得究竟時，如此從因到果的歷程，次第明確，各階層皆是波羅蜜的一類。同理可證修學禪波羅蜜的實踐與完成，皆可稱為大乘菩薩行，是沒有異議的。

## 五、大乘禪定的其他特色

### （一）入禪而無所依

大乘禪定“入禪而無所依”的特色，在《雜阿含經》926 經，已然有所啟發。如經文說：「世尊告說陀迦旃延：『當修真實禪，莫習強良禪。』如強良馬，繫槽櫪上，彼馬不念：我所應作，所不應作；但念穀草。…說陀！若真生馬，繫槽櫪上，不念水草；但作是念：駕乘之事。如是，丈夫不念貪欲纏，住於出離如實知，不以貪欲纏而求正受，亦不瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏，多住於出離。瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏如實知，不以疑纏而求正受。如是，說陀！比丘如是禪者，不依地修禪；不依水、火、風、空、識、無所有、非想非非想而修禪；不依此世、不依他世，非日、月，非見、聞、覺、識，非得非求，非隨覺、非隨觀而修禪。」<sup>22</sup>不依六界、無色、三世、見聞覺識等觀法，直接以「如實知」的勝義出離法而修禪、入禪，為大乘禪定的“迴向阿耨多羅三藐三菩提”，建構了強而有力的基礎。

重於入禪無所依的大乘經，如《大乘十法經》云：「菩薩思禪定行，離意欲、離意滅、離欲靜。不依內、不依外；不依色，不依受想不依識；不依欲、色、無色界；不依空、無相、無願；不依世間、出世間；不依布施、持戒、忍辱、精進等。善男子！乃至略說一切有想、繫縛等名為禪。如是修諸禪，然彼禪迴向阿耨多羅三藐三菩提，雖思修此禪，然不起我慢等心。」<sup>23</sup>《大寶積經》卷 94 亦云：「是菩薩入禪定時，離四識住處，不依地大、水大、火大、風大、空大、識大，亦不依止今世、後世；入如是定，都無所

<sup>20</sup> 《瑜伽師地論》卷 78(大正 30, 733a15-24)。

<sup>21</sup> 「得究竟」就是 pAramIpatta 的義譯。

<sup>22</sup> 《雜阿含經》卷 33, 926 經(大正 02, 235c28-236a15)。

<sup>23</sup> 《佛說大乘十法經》卷 1(大正 11, 765c10-16)。

依，是菩薩入禪，其心愛樂。」<sup>24</sup>此即明白顯示出在意念中專注以出離行的禪思，不假他緣而迴向大菩提，著實是不共聲聞禪定的特色。

## (二) 以「淨」、「等」表彰禪法

以「淨」、「等」表彰禪法，亦是大乘禪定的特色。如《佛說海龍王經》卷 1 說：「彼於禪定，而以正受諸法無思，亦無所捨，亦不合會，於諸境界行無著禪，立諸禪法<sup>25</sup>；於諸法等，亦無錯亂，非身非心，思惟禪定志性，無所應行。不以禪行，等於本無而<sup>26</sup>以正受，於本淨法而致平等，等一切人則致平等。諸法本淨，本無有色，不以三昧所行如應。心而不住內，亦不起遊外，識無所住，度於一切墮顛倒者。」<sup>27</sup>這說明了「一切是本淨的，如如不二的，體悟本淨而得平等。」<sup>28</sup>這是深邃的般若禪法，以「淨」、「等」直達諸法不生不滅、不住內外，甚而救度一切墮顛倒者；有般若、有大悲，確切表彰了菩薩禪法的特色。

## (三) 心住空平等(眾生等與法等)

《大方等大集經》卷 28 說：「眾生煩惱心亂，菩薩於中，善修聚集助成禪定；令此禪定住平等心，是名菩薩修行禪定。若住眾生平等智中，是名為定。心行平等，性相平等，畢竟平等，發行平等，是名為定。住於施、戒、忍辱、精進、禪定、智慧及諸法等，是名為定。如定等者則眾生等，眾生等者則諸法等，入如是等，是名為定。如是等定，則等於空，等於空者則眾生等。眾生等者則諸法等，入如是等，是名為定。…自心等故他心亦等，是名為定。一切等者，所謂利衰如地、水、火、風；得是等心，心如虛空，無有高下，常住不動。」<sup>29</sup>菩薩為助成眾生制伏煩惱亂心，精進修集禪定功德，練就「住眾生平等智」，六度及諸法平等，乃至一切等者，則心如虛空，視一切皆等，無有高下，即能常住不動，決然亦成大乘禪定不共二乘的特色。《大寶積經》卷 49〈菩薩藏會〉的「約平等說定」<sup>30</sup>，其不共大乘的立場也是這般理路。

## (四) 一切威儀(行、住、坐、臥)皆修定

二乘人攝心入禪，是以靜坐為主要的方法的；大乘禪定的行持，卻不偏重於此，而是在四威儀：行、住、坐、臥中修習，如《中阿含經》說：

<sup>24</sup>《大寶積經》卷 94(大正 11, 533c18-21)。

<sup>25</sup>立諸禪法=不立諸法禪【知】(大正 15, 135d, n.29)。

<sup>26</sup>而=如【知】(大正 15, 136d, n.1)。

<sup>27</sup>《佛說海龍王經》卷 1(大正 15, 135c28-136a6)

<sup>28</sup>《初期大乘佛教之起源與開展》p.1214。

<sup>29</sup>《大方等大集經》卷 28(大正 13, 194c3-16)。

<sup>30</sup>《大寶積經》卷 49(大正 11, 291c18-28)。

龍行止俱定，坐定臥亦定，龍一切時定，是謂龍常法。<sup>31</sup>

引文中「龍」是指世尊，他之所以成佛，是聚集廣行菩薩道所得之力；因此世尊所用以修定之方便，是行、住、坐、臥無所不可的，是依大乘法，不分時地、語默動靜皆可運行。

## 六、《瑜伽師地論》中的大乘禪定

《瑜伽》是大乘論典，卻在〈聲聞地〉與〈三摩呬多地〉詳盡地介紹聲聞禪法，這個用意，委實符合本文第三章「大乘禪定含攝聲聞固有禪法」中所概述的意旨，算是論主巧妙的編纂；也就是說《瑜伽》論述聲聞禪法，其實是為闡揚大乘禪定所預備的鋪排。

《瑜伽》直接論述禪定（靜慮）波羅蜜的，大部份集中在〈本地分〉之〈菩薩地〉〈靜慮品〉（卷 43）與〈攝決擇分〉中的〈菩薩地〉（卷 75），其他的出現處是隨論散說，唯作為補充說明的用意。《瑜伽》用九種相來詮釋禪定（靜慮）波羅蜜，這九門就是《瑜伽》〈本地分〉之〈菩薩地〉敘說六波羅蜜各個之總綱，共同所依的九個相貌：「一者、自性靜慮，二者、一切靜慮，三者、難行靜慮，四者、一切門靜慮，五者、善士靜慮，六者、一切種靜慮，七者、遂求靜慮，八者、此世他世樂靜慮，九者、清淨靜慮。」<sup>32</sup> 這九門法相的內容，並非處處皆與大乘禪定之特質、特色同步同謀。本文乃為明確表顯大乘禪定之立場與修證而作，是故以下將標舉出九門中符合大乘禪定特質、特色的部份，並對其中共聲聞之禪法加以檢別，以資大乘行者修學時，免於錯解、偏執之參照：

次序	相名	大乘之特質、特色	共聲聞之禪法
第一門	自性靜慮	●菩薩藏聞思為先。	▲所有妙善世、出世間心一境性，心正安住，或奢摩他品、或毘鉢舍那品、或雙運道俱通二品。
第二門	一切靜慮	●二者、能引菩薩等持功德靜慮。 ●能引、能住種種殊勝不可思議、不可度量、十力種姓 <sup>33</sup> 所攝等持。 ●三者、饒益有情靜慮有十一種，如前應知 <sup>34</sup> 。	▲一者、現法樂住靜慮。 ▲住一切菩薩解脫、勝處、遍處、無礙解、無諍、願智等，共諸聲聞所有功德。
第三門	難行靜慮	●等觀無量利有情事，為諸有情義利成熟、故意思擇還生欲界。 ●能發種種無量無數，不可思議，超過一切聲聞、獨覺所行境界菩薩等持。	▲（無）

<sup>31</sup> 《中阿含經》卷 29，第 118 經〈大品〉〈龍象經〉（大正 01，608c14-15）。

<sup>32</sup> 《瑜伽師地論》卷 43（大正 30，528c2-5）。

<sup>33</sup> 姓=性【明】（大正 30，527d，n.12）

<sup>34</sup> 《瑜伽師地論》卷 30（大正 30，511b13-c8）。

		●速證無上正等菩提。	
第四門	一切門靜慮	●（無）	▲一者、有尋有伺靜慮，二者、喜俱行靜慮，三者、樂俱行靜慮，四者、捨俱行靜慮 <sup>35</sup> 。
第五門	善士靜慮	●二者、慈俱行靜慮。 ●三者、悲俱行靜慮。	▲一者、無愛味靜慮。 ▲四者、喜俱行靜慮。（二禪） ▲五者、捨俱行靜慮。（四禪）
第六門	一切種靜慮	●五者、於自他利，正審思惟靜慮。（前六種） ●七者、能饒益他靜慮。（後七種）	▲一者、善靜慮。（前六種） ▲二者、無記變化靜慮。（前六種） ▲三者、奢摩他品靜慮。（前六種） ▲四者、毘鉢舍那品靜慮。（前六種） ▲一者、名緣靜慮。（後七種） ▲二者、義緣靜慮。（後七種） ▲三者、止相緣靜慮。（後七種） ▲四者、舉相緣靜慮。（後七種） ▲五者、捨相緣靜慮。（後七種） ▲六者、現法樂住靜慮。（後七種）
第七門	遂求靜慮	●四者、於其種種人、非人作水陸怖畏，能正拔濟。 ●五者、於乏飲食，墮在曠野諸有情類，能施飲食。 ●六者、於乏財位所化有情，能施種種財位。 ●七者、於十方界放逸有情，能正諫誨。 ●八者、於諸有情，隨所生起所應作事，能正造作。	▲一者、於諸毒藥、霜雹、毒熱、鬼所魅等種種災患，能息能成咒術所依。 ▲二者、於界互違所生眾病能除。 ▲三者、於諸飢饉大災旱等現在前時，興致甘雨。 ▲八者、於諸有情，隨所生起所應作事，能正造作。
第八門	此世他世樂靜慮	●一者、神通變現調伏有情。 ●二者、記說變現調伏有情。 ●三者、教誡變現調伏有情。 ●四者、於造惡者，示現惡趣。 ●五者、於失辯者，能施辯才。 ●六者、於失念者，能施正念。 ●七者、制造建立無顛倒論，微妙讚頌摩怛理迦、能令正法久住。 ●八者、於諸世間工巧業處，能引	▲（無）

<sup>35</sup>捨俱行靜慮 upekṣa-sahagatā-sahagata-dhāna。

		<p>義利饒益有情，種種書算測度數印、床座、傘屨，如是等類種種差別資生眾具、能隨造作。</p> <p>●九者、於生惡趣所化有情，為欲暫時息彼眾苦、放大光明照觸。</p>	
第九門	清淨靜慮	<p>●一者、由世間淨，離諸愛味清淨。</p> <p>●二者、由出世淨，無有染污清淨。</p> <p>●三者、由加行淨，清淨靜慮。</p> <p>●四者、由得根本淨，清淨靜慮。</p> <p>●五者、由根本勝進淨，清淨靜慮。</p> <p>●六者、由入住出自在淨，清淨靜慮。</p> <p>●七者、捨靜慮已，復還證入自在淨、清淨靜慮。</p> <p>●八者、神通變現自在淨，清淨靜慮。</p> <p>●九者、離一切見趣淨，清淨靜慮。</p> <p>●十者、一切煩惱所知障淨，清淨靜慮。</p>	▲（無）

上表<sup>36</sup>的分析，主要的意涵乃是要標舉出《瑜伽》中與禪定（靜慮）波羅蜜、菩薩三心、發意菩薩行之五明（以及第五章所載之各種特色）等相應的修習範疇，而得據以實行的禪修軌則，好讓大乘行者免於落入二乘或邪外的禪定而不自知。在經論法義的思辨層面，也可增進一些分別的參酌。

另外，在〈攝決擇分〉中所歸結的靜慮（禪定）十種清淨：

復次靜慮波羅蜜多有十清淨：一、清淨清淨，二、無漏清淨，三、根本方便清淨，四、證得根本清淨，五、自在方便清淨，六、住自在清淨，七、引發神通自在清淨，八、成熟有情自在清淨，九、降伏外道自在清淨，十、無上離繫清淨。<sup>37</sup>

若與本文第五章的大乘特色對照來看，亦可理解出《瑜伽》所述禪修的真實目的，即是希望禪修行者能夠依據《瑜伽》的行持義理，達到定慧等持的大乘止觀。

## 七、略述大乘禪定的實踐

<sup>36</sup>上表內文全數出於《瑜伽師地論》卷 43 (大正 30, 527b16 -528b24)。

<sup>37</sup>《瑜伽師地論》卷 75 (大正 30, 712b28-c4)。



修習大乘禪定，首先要注意的就是發心與動機，這個關鍵的下手處，天台智者大師在參研大乘經論後，歸納出了非常樞要的判別準則（簡別邪外）：

- 一、為利養故，發心修禪，多屬發地獄心。
- 二、邪偽心生，為名聞稱歎故，發心修禪，多屬發鬼神心。
- 三、為眷屬故，發心修禪，多屬發畜生心。
- 四、為嫉妬勝他故，發心修禪，多屬發修羅心。
- 五、為畏惡道苦報，息諸不善業故，發心修禪，多屬發人心。
- 六、為善心安樂故，發心修禪，多屬發六欲天心。
- 七、為得勢力自在故，發心修禪，多屬發魔羅心。
- 八、為得利智捷疾故，發心修禪，多屬發外道心。
- 九、為生梵天處故修禪，此屬發色無色界心。
- 十、為度老病死苦疾得涅槃故，發心修禪，此屬發二乘心。

就此十種行人，善惡雖殊，縛脫有異。既並無大悲正觀，發心邪僻，皆墮二邊，不趣中道。若住此心，修行禪定，終不得與禪波羅蜜法門相應。」<sup>38</sup>

這段文證很明確的昭示出，若要避免脫離大乘禪定的修學正軌，必須認清錯誤的發心與動機。

大乘禪定的修習若在資糧位和加行道的階段來考量的話，則有兩個至要的前提，一定要確切掌握與操持，那就是：依於慈心、依於淨戒。這兩個前提又可導引出各種前方便，如：《大智度論》十五前方便<sup>39</sup>、《釋禪波羅蜜次第法門》二十五前方便<sup>40</sup>、《清淨道論》的禪修前方便<sup>41</sup>，這些修持雖然尚未得以入禪，但是卻對入禪與否，有絕對的控管能力，行者必定不可稍事忽略。

具足了上述的資糧和加行後，行者即可向獲得定境的學程一路邁進；若要成就「正定」，依《瑜伽》所敘述的正軌進程，不外乎是九住心的修法；不過「到第九住心，能無分別，無功用的任運，還只是類似於定，不能說已成就定。這一定要，『若得』生起身心的『輕安樂』，引發身心精進，於所緣能自在，有堪能，這才『名』為『止成就』，也就是得到第一階段的“未到地定”。」<sup>42</sup>得證未到地定之後，「修欣上厭下的六行觀，就次第上升，而成世間的色、無色定。如以無常為觀門，漸入無我、我所觀，“即成”<sup>43</sup>聲聞乘的定。」<sup>44</sup>「如依此（六行觀），觀法性空不生不滅，與大乘般若相應，就成大乘禪定。」<sup>45</sup>相應於前述大乘特質的禪波羅蜜，即可因茲成就。

另外，目前大乘佛教界，推動較多的禪修法門是「念佛」與「念息」，行者亦可多參照相關經論併親近有實修歷練的善知識研習之。「然從初期大乘經看來，大乘定是重

<sup>38</sup>《釋禪波羅蜜次第法門》卷 1 (大正 46, 476a24-b9)。

<sup>39</sup>《大智度論》卷 17 (大正 25, 185a13-20)。

<sup>40</sup>《釋禪波羅蜜次第法門》卷 2 (大正 46, 484a4-7)。

<sup>41</sup>《清淨道論》P.146

<sup>42</sup>《成佛之道》p.321。

<sup>43</sup>原文作“才是”，今依論文通順暫以“即成”代之。

<sup>44</sup>《成佛之道》p.324。

<sup>45</sup>《成佛之道》p.324。

於三昧（及三摩鉢底）的。三昧的意義為『等持』，這是禪定最一般的性質…。在修證上，三三昧是極重要的定門。」<sup>46</sup>以三昧命名的大乘經非常之多（如《首楞嚴三昧經》、《俺真陀羅所問如來三昧經》、《般舟三昧經》、《法華三昧經》、《超日明三昧經》……），其內涵皆屬禪修與般若慧觀的結合，亦即所謂「止觀雙修」、「定慧均等」<sup>47</sup>。由此可知「大乘法門的根本，是體達一切本不生滅，本自寂滅，所以大乘三昧，是從無量法門而入的；一切法無量數，三昧當然也無數量了。」<sup>48</sup>所以《瑜伽》對於大乘行者修學三昧（三摩地）<sup>49</sup>，必然亦是十分肯定與重視，如卷 45 云：「諸菩薩觀一切事，遠離一切言說自性，唯有諸法離言自性，心正安住，是名菩薩空三摩地。…是名菩薩無願三摩地。…是名菩薩無相三摩地。…。如是菩薩於此三種三摩地中精勤修學，於是建立如實了知。」所以大乘禪定的實踐必定不可遺漏了三昧的理解與修證。

## 八、結論

依定發慧，是佛法修證中至要的課題，是超勝任何修持方法的不共處；這是《阿含聖典》以來的經論中處處可見的。甚至初期大乘經的發源，已然開拓出多元多門的大乘禪修之正確法則，足供行者依序潛修而如實成就定慧；不過，坊間卻有許多有心修習禪定者落入旁門左道，真是令人難以理解與惋惜；為消除這種禪修界的亂象，避免邪外的禪法混淆、歪曲正法；發心修持菩薩道的行者，為護法故，為眾生故，應該全心來修學、推動大乘禪定的實踐。

### 【參考書目】

#### 一、原典

1. 《長阿含經》22 卷（後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯）大正藏第 1 冊，No.1。
2. 《中阿含經》60 卷（東晉·瞿曇僧伽提婆譯）大正藏第 1 冊，No.26。
3. 《雜阿含經》50 卷（劉宋·求那跋陀羅譯）大正藏第 2 冊，No.99。
4. 《六度集經》8 卷（吳·康僧會譯）大正藏第 3 冊，No. 152。
5. 《大般若波羅蜜多經》600 卷（唐·玄奘譯）大正藏第 5、6、7 冊，No.220。
6. 《放光般若經》20 卷（西晉·無羅叉譯）大正藏第 8 冊，No.221。
7. 《摩訶般若波羅蜜經》27 卷（後秦·龜茲國三藏鳩摩羅什譯）大正藏第 8 冊，No. 223。
8. 《法華三昧經》1 卷（劉宋·智嚴譯）大正藏第 9 冊，No.269。
9. 《大寶積經》120 卷（唐·菩提流志譯並合）大正藏第 11 冊，No. 310。
10. 《佛說大乘十法經》1 卷（梁·僧伽婆羅譯）大正藏第 11 冊，No.314。
11. 《佛垂般涅槃略說教誡經》1 卷（後秦·龜茲國三藏鳩摩羅什譯）大正藏第 12 冊，

<sup>46</sup>《初期大乘佛教之起源與開展》p.1216。

<sup>47</sup>《成佛之道》p.303。

<sup>48</sup>《初期大乘佛教之起源與開展》p.1218。

<sup>49</sup>「三昧」一詞，《瑜伽師地論》是以「三摩地」譯出的；其異譯本《菩薩地持經》方是以三昧譯出。

No. 389。

12. 《大方等大集經》60卷（隋·僧就合）大正藏第13冊，No. 397。
13. 《般舟三昧經》3卷（後漢·支婁迦讖譯）大正藏第13冊，No.418。
14. 《佛說海龍王經》4卷（西晉·竺法護譯）大正藏第15冊，No.598。
15. 《佉真陀羅所問如來三昧經》3卷（後漢·支婁迦讖譯）大正藏第15冊，No.624。
16. 《超日明三昧經》2卷（西晉·聶承遠譯）大正藏第15冊，No.638。
17. 《首楞嚴三昧經》2卷（後秦·龜茲國三藏鳩摩羅什譯）大正藏第15冊，No.642。
18. 《大智度論》100卷（龍樹菩薩造，後秦·龜茲國三藏法師鳩摩羅什譯）大正藏第25冊，No.1509。
19. 《瑜伽師地論》100卷（彌勒說，唐·玄奘譯）大正藏第30冊，No.1579。
20. 《菩薩地持經》10卷（北涼·曇無讖譯）大正藏第30冊，No.1581。
21. 《釋禪波羅蜜次第法門》12卷（隋·智顛說）大正藏第46冊，No.1916。
22. 《一切經音義》100卷（唐·慧琳撰）大正藏第54冊，No.2128。
23. 《翻梵語》10卷，大正藏第54冊，No.2130。
24. 《清淨道論》：覺音法師撰，葉均譯，（台北，聖慈精舍）

## 二、現代人著作

### 1. 印順導師：

- (1) 《成佛之道》（增注本），台北，正聞出版社，民國89年10月新刷一版。
- (2) 《華雨集第四冊》〈契理契機之人間佛教〉，台北，正聞出版社，民國八十二年四月初版。
- (3) 《初期大乘佛教之起源與開展》，台北，正聞出版社，民國70年5月初版，民國83年7月七版。

## 三、工具書

1. 《印順法師佛學著作集》電子書 ver3.2，竹北，財團法人印順文教基金會，2004年4月30日發行。
2. 《CBETA 電子佛典集成》（大正藏 1-55,85 冊；卍續藏 78-87 冊），台北，中華電子佛典協會，2005年。
3. 《中華佛教百科全書》電子書 ver.2，台南，中華佛教百科文獻基金會，2002年10月發行。。
4. 《漢語大詞典》，上海，漢語大詞典出版社，1995年初版一刷。
5. 辛島靜志編《正法華詞》