

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。」¹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²心。」³

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。」⁴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。」⁵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

¹ 《大智度論》卷 17(大正 25, 180c4-8)。

² 其=汝【宋】【元】【明】【宮】(大正 12, 1111d, n.7)。

³ 《佛垂般涅槃略說教誡經》卷 1(大正 12, 1111a20-21)。

⁴ 《成佛之道》p.305 ~ p.306。

⁵ 《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。」⁶

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。⁷

文中「度無極」⁸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。」⁹、「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。」¹⁰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」。¹¹

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，自以漚愁拘舍羅¹²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。』」¹³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

⁶ 《成佛之道》p.306。

⁷ 《六度集經》卷7(大正03, 39a15-b27)。

⁸ 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。」

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

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

¹¹ 《初期大乘佛教之起源與開展》p.1210。

¹² 《翻梵語》卷1：「漚愁拘舍羅經(譯曰方便)」(大正54, 985a21)。

¹³ 《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。」¹⁴，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」¹⁵，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。』」¹⁶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¹⁷，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。」¹⁸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。」¹⁹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

¹⁴ 《華雨集》第四冊 p.40。

¹⁵ 《初期大乘佛教之起源與開展》，p.1212。

¹⁶ 《摩訶般若波羅蜜經》卷 20(大正 08, 368a13-c1)。

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

¹⁸ 《摩訶般若波羅蜜經》卷 8(大正 08, 282a14-b1)。

¹⁹ 《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。」²⁰

這說明菩薩行從初發心累進福德資糧到「得究竟」²¹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，繫槽檣上，彼馬不念：我所應作，所不應作；但念穀草。…說陀！若真生馬，繫槽檣上，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。」²²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。」²³《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

²⁰ 《瑜伽師地論》卷 78(大正 30, 733a15-24)。

²¹ 「得究竟」就是 pAramIpatta 的義譯。

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

²³ 《佛說大乘十法經》卷 1(大正 11, 765c10-16)。

依，是菩薩入禪，其心愛樂。」²⁴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²⁵；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²⁶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。」²⁷這說明了「一切是本淨的，如如不二的，體悟本淨而得平等。」²⁸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。」²⁹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」³⁰，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：

²⁴《大寶積經》卷 94(大正 11, 533c18-21)。

²⁵立諸禪法=不立諸法禪【知】(大正 15, 135d, n.29)。

²⁶而=如【知】(大正 15, 136d, n.1)。

²⁷《佛說海龍王經》卷 1(大正 15, 135c28-136a6)

²⁸《初期大乘佛教之起源與開展》p.1214。

²⁹《大方等大集經》卷 28(大正 13, 194c3-16)。

³⁰《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。³¹

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。」³² 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 ³³ 所攝等持。 ●三者、饒益有情靜慮有十一種，如前應知 ³⁴ 。	▲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）

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

³² 《瑜伽師地論》卷 43（大正 30，528c2-5）。

³³ 姓=性【明】（大正 30，527d，n.12）

³⁴ 《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 ³⁵ 。
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）

³⁵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³⁶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。³⁷

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

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

³⁷《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。」³⁸

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³⁹、《釋禪波羅蜜次第法門》二十五前方便⁴⁰、《清淨道論》的禪修前方便⁴¹，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”。」⁴²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”⁴³聲聞乘的定。」⁴⁴「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。」⁴⁵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

³⁸《釋禪波羅蜜次第法門》卷 1 (大正 46, 476a24-b9)。

³⁹《大智度論》卷 17 (大正 25, 185a13-20)。

⁴⁰《釋禪波羅蜜次第法門》卷 2 (大正 46, 484a4-7)。

⁴¹《清淨道論》P.146

⁴²《成佛之道》p.321。

⁴³原文作“才是”，今依論文通順暫以“即成”代之。

⁴⁴《成佛之道》p.324。

⁴⁵《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。」⁴⁶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」⁴⁷。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。」⁴⁸所以《瑜伽》對於大乘行者修學三昧（三摩地）⁴⁹，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，

⁴⁶《初期大乘佛教之起源與開展》p.1216。

⁴⁷《成佛之道》p.303。

⁴⁸《初期大乘佛教之起源與開展》p.1218。

⁴⁹「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. 《侏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》