

止觀作為創造力的基礎

——從《菩提道次第廣論》等經論的引證

釋大寂-大寂靜學會導師暨理事長、圓光佛學院教師

大綱與目錄

摘要	2
第一章 前言	3
第二章 創新的源頭——創造力.....	5
第一節 內住	5
第二節 正確的生活方式	9
第三章 奢摩他（śamatha）與毘婆舍那（vipaśyanā）	13
第一節 奢摩他(śamatha).....	13
第二節 毘婆舍那（vipaśyanā）	19
第三節 止觀雙運.....	23
第四章 結論	28
參考書目	30
一、中文原典	30
二、二手資料	31
（一）英文.....	31
（二）中文.....	32

摘要

如果今日的人類要求全然創新的生活，那麼絕對不能忽視心靈能量（soul energy）的補充，何以故？創新的生活來自於主體活潑的創造力，創造力來自於一顆充滿能量的心，現在癥結就在於：如何培養「充滿能量的心」，如何使這樣的心無限地增長廣大？佛法提供了一套完整的方法論來開發人體潛能，即「止觀」，但是真正要修練止觀前，還有一些準備功夫，¹否則將事倍功半。前行除了出家人之別解脫戒外，一般而言，要把心給帶回家，帶回內在，這是最簡單的一步，也是最困難的一步。

把心帶回家的最重要方法之一即是禪坐，但人除了禪坐之外，還有許多事情要做，因此培養正確的生活方式成了另一關鍵，八正道是一條非常好的指引。把八正道應用在日常生活中，只是一項方便，它真正的意涵與境界必須在極內住的止觀中被達成，故如何修止，如何修觀，以致於止觀雙運，是本文的重頭戲。

修習奢摩他在於訓練專注力，使得已習慣散亂的心恢復正常，這不僅是作為修毘婆舍那的基礎，亦令我們凡事都能成辦，所謂「制心一處，無事不辦」。在介紹毘婆舍那方面，本文以華嚴宗的「妄盡還源觀」為代表，因為華嚴的觀法是所有佛教派別修法中最特殊的一支，其雄偉壯觀，令人望之興嘆。除此之外，也把華嚴觀法同瑜伽、《大乘起信論》與《大般涅槃經》作一比較，得出了佛教修行功夫在佛教中自身的轉變。

最後，止觀雙運作為全體佛教修學的最高旨歸。但吾人卻指出，在《辨法法性論》中，彌勒於止觀雙運後，另加了「決定見」，把決定見的升起，視為止觀雙運的結果。當然，這只是一個特例，我們真正關心的仍舊是修法的部分，故吾人將焦點集中在格魯派《菩提道次第廣論》與初期大乘的《瑜伽師地論》，從中發掘修行功夫的所在。並進一步地指出，究竟境界的證得，完全可以自知，不須別人的印可，這種論斷充斥於大小乘佛法中，余僅舉出《雜阿含經》與《華嚴經》作為代表。全篇文章的寫法，徹上徹下，把原始佛法、部派佛法、大乘佛法的聖教量都包羅進來了，目的只有一個，趨近最真的真理。

關鍵詞：奢摩他、毘婆舍那、止、觀、止觀雙運

¹ 見拙著〈修定前的準備功夫〉，登載於《福田》雜誌。

第一章 前言

活在今日的時代，它是一個充斥現代科技的時代，人文幾致被淹沒。由於科技的發達，人們已經習慣地向外在世界（**external world**）追求快樂，忽略了內在世界（**inner world**）本自充滿和平、寂靜、安樂的大寶藏。²為什麼會導致如此的結果，這其中牽扯到人們對佛法(**Buddhist doctrine**)的深深誤解。

現在的新新人類一頭地栽進時代潮流中，以為只有求新、求變才是好的，任何過時的傳統都必須加以揚棄，如果有任何人還把持著舊觀念（**past idea**），都會被同儕（**same generation**）嘲笑。然而，事情的真相真得是這樣嗎？同樣作為傳統的佛法，在面臨新科技時代的挑戰下，也遭到相同的命運（**fate**），它被大多數人忽略、遺忘，幾乎不知道有佛法的存在了。因為光是想趕上資訊膨脹的速度，就已令人甚為疲乏，哪裡有多餘的時間再去關心自己內在的心靈（**soul or spirit**）。

問題就出在這裡，人們之所以照著目前的模式過活，乃是大家自以為這樣是一種具有創造力的生活，每天都有著全新的生命，而之所以每天有全新的生命，只不過藉著物質世界的快速變動而得以彰顯，換句話說，表面物質世界(**concrete world**)的無常變化，被當作是新鮮的生活。事實上，人們只注意到外層物質世界的變動，卻未真正「住入無常變化」本身，也就是未真正悟入（**to enlighten**）內在「無常」(**anitya**)之物自身（**thing-in-itself**）³。這裡就是問題的關鍵，⁴人

² 此大寶藏乃「如自生之『本覺』，不修不整亦無成」，見《大圓滿懺——空盡眾地獄》，收於《華藏世界》第 36 期，p. 53. 此懺悔文乃蔣貢康楚(Jamgon Kongtrul)根據 Guru Choki Wong Chuk(人稱蓮師第二)所發現而後又流失的巖藏而寫成，成為紅教極高的密懺(Trans. From *The Flight of the Garuda – Teachings of the Dzochon Tradition of Tibetan Buddhism*, by Keith Dowman, Wisdom Publications, 1994)。顯教於關於本覺之大寶藏，可見《大乘起信論》，T32, p. 576b.

³ Thing-in-itself is a term which Kant usually used, in his sense, it cannot be experienced because it can't be described by any of those other general concepts which Kant calls "categories." Cf. Russell, B., *History of Western Philosophy and its Connection with Political and Social Circumstances from the Earliest Times to the Present Day*, London: George Allen & Unwin, 2nd ed., 1946, p. 680, 681, 685, 686-7, 689, 723-4. 「物自身」之所以無法被認識，乃因為事物本身被認識時，已經經歷相當多關的手續，包括 **sense data** 的進入，進入後又經過感官作用而起了感覺，接著進入知覺，最後產生一確定的概念(**concept**)。這樣的過程本身，已經是一單向進入主體的循環了。然而，所有的循環皆有迴向的作用，也就是再由主體(**subject**)返回客體(**object**)，藉由先前獲得的概念的理解與推理，了知整個客體的存有狀態(**being circumstance**)。這樣子一來一往的結果，物自身是不可能被知道的，因為任何我們所認識的，都已經經過內在身心的加工。但是佛

們以為表面物質變化的生活是多采多姿的生活，殊不知這種生活正一點一滴地將人們活潑潑的創造力給消磨掉，因為當生命成了只是單向地向外追求時，它成了不斷地能量消耗。沒錯，夜晚的睡眠與休息確實使人恢復活力，但那終究沒有根本地解決問題，深邃的(deep)心靈裡頭仍究是鬧飢荒。

如果今日的人類要求全然創新生活，那麼絕對不能忽視心靈能量(soul energy)的補充，何以故？創新的生活來自於主體活潑的創造力，創造力來自於一顆充滿能量的心，現在癥結就在於：如何培養「充滿能量的心」，如何使這樣的心無限地增長廣大？非常幸運地，佛法提供了相當詳盡的道次第，若能老實地修行，將無時無刻處於充滿智慧的法海中，創造力與創新也就被順水推舟地展示出來。一般人設計一樣東西，必須絞盡腦汁，但是一個道人、一個開悟的人，他只是讓創造力自然地流洩出來，全不須強求。

本文就是以上一段所提的問題——如何培養「充滿能量的心」——而開展出來，因此文章的結構乃以功夫哲學為主，只有好好地往這源頭紮根，「創新」的命題才不致流於「空中樓閣」之弊。

法是肯定聖者可以認識物自身，只要不斷地串習「如實知」、「如實見」(請參閱《如實知見》帕奧禪師講述，民 88，淨心文教基金會出版，裡頭談到許多的修法，都是「如實知見」的所緣。另外，原典可參閱《雜阿經論會編》的五陰誦第一，經文大量地使用「如實知」、「如實見」，此書由印順編，民 72，正聞出版)的修行功夫，無始劫來的塵垢被洗刷乾淨後，「實相」(dharmatā)本身(物自身)一定會被認識到，如《法華經·方便品》云：「唯佛與佛乃能究盡諸法實相。」(T09, no. 262, p. 5, c10~11)佛是一個能夠認識物自身的人，只有凡夫才無法認識物自身。實叉難陀新譯的《大乘起信論》序中就引了《法華經》這段話來貶斥「凡夫以自心來量測聖心」的錯誤，序云：「唯佛與佛乃能究盡諸法實相，豈可輒以凡心貶量聖旨。」(T32, no. 1667, p. 583, c19~21)為此之故，Kant 推論物自身不可知，實是凡夫不自量力的表現，他萬萬也沒有想到自己還是生死輪迴的凡夫，怎可能認識到真正的「實相」。

⁴ 物自身乃外道之說法，若就佛法內部而言，只要沒有悟入無我義，懂得再多的道理，修再多的行，都是邪見，不應正理。見《菩提道次第廣論》，宗喀巴著，法尊法師譯，再版，台北市：福智之聲，民 90, pp. 399-400.

第二章 創新的源頭——創造力

前言已經提過創新的生活來自於主體活潑的創造力，因此我們勢必會接著發問：如何產製活潑的創造力？答：回家，回到內在心性的家。⁵每當我們工作疲倦時，就會想到回家休息，同理，回到內在心性，就能使匱乏的心靈重新恢復。但光是這樣子是不夠的，如果讓心靈休息一個小時，卻讓它受創八個小時，那麼它的傷痕只會越來越加擴大，一小時的休息成了「於事無補」。所以，當我們於日常生活中時，必須好好地保護自心，使它免於遭受傷害。當它受到完全的保護後，它就開始能發揮其應有的作用，爆發式的開悟(enlightenment)會在這個時候來臨，智慧(prajñā; wisdom)突飛猛進地增長。很奇怪地，經過這樣的蛻變之後，我們待人接物的方式出現了嶄新的面貌，人們開始覺得活在你的身邊充滿了新鮮感，每一秒的你都是新的、不重覆的。然而，這樣的效果(effect)如何培養呢？底下的三節將討論之。

第一節 內住

一行禪師(Thich Nhat Hanh)以非常優美柔和的口吻描述佛陀的開悟：

Gautama felt as though a prison which had confined him for thousands of lifetimes had broken open. Ignorance had been the jailkeeper. Because of ignorance, his mind had been obscured, just like the moon and stars hidden by the storm clouds. Clouded by endless waves of deluded thoughts, the mind had falsely divided reality into subject and object, self and others, existence and non-existence, birth and death, and from these discriminations arouse wrong views—the prisons of feelings, craving, grasping, and becoming. The suffering of birth, old age, sickness, and death only made the prison walls thicker. The only thing to do was to seize the jailkeeper and see his true face. The

⁵ 回家是比較現代白話的說法，其實就是九種心住之第一住「內住」，見《廣論》，p. 376，「從一切外所緣境，攝錄其心，令其攀緣內所緣境」；《瑜伽論》，T30, p. 450c，「云何內住？謂從外一切所緣境界，攝錄其心，繫在於內，令不散亂，此則最初繫縛其心，令住於內，不外散亂，故名內住。」

*jailkeeper was ignorance.... Once the jailkeeper was gone, the jail would disappear and never be rebuilt again.*⁶

當佛陀欲撥開內在的烏雲時，先決條件必須「回家」，回家之後才有辦法進一步進行清理的工作。欲看清內在的獄卒，就必須先回家。這是最簡單的一步，也是最難的一步。人們已習慣於向外求樂，以致於要他們改變求樂的方向，成了一件不可能的任務。但是，這一關一定得先突破，否則往後的步驟皆無法進行。

一行禪師說“seize the jailkeeper and *see* his face”，重點就在於 *see*，而且必須 *see deeply*。佛法的這項教導是有史以來最偉大的奇蹟之一，只是回家，然後看著煩惱的生滅變化，雜念就會漸漸消失，心就會慢慢地穩定下來。至於為什麼光是「看著煩惱與雜念」，就會使心寂靜下來，它的原理可在慧遠的《大乘義章》找到：

言觀照者，慧心鑒達名為觀照，即此觀照，體是般若，名觀照般若。

7

原來 *see deeply*——觀照——的「體」是「般若」，因此般若與觀照的關係為一「體用」關係，觀照乃般若之發用。但問題仍然存在，為何「觀照」的作用能去除雜念與煩惱？這就與般若經系有關了，不管是《大般若經》或《小品般若》，皆強調一觀念——「般若」的作用就是「蕩相遣執」⁸，而妄念是一種窒礙不通的「相」，故只要一起觀照，所有種類的相都將被除遣殆盡，何況妄念只是其中一種。因此，心中有所邪執妄念，只要起

⁶ Thich Nhat Hanh, *Old Path, White Clouds*, Berkeley, CA: Parallax Press, 1991, p. 121.

⁷ 《大乘義章》卷十（T44, p.669a）依《大智度論》立三種般若義：「三種般若，出大智論，是外國語，此翻名慧，於法觀達，目之為慧，慧義不同，一門說三，三名是何？一、文字般若；二、觀照般若；三、實相般若。……言觀照者，慧心鑒達名為觀照，即此觀照，體是般若，名觀照般若。」另外，據《肇論》（T45, p.213a），觀照般若既能照事，又能照理：「觀照般若，照事照理故。」

⁸ 「蕩相遣執」是吾人的修行體驗，吾人每每為了到底「為什麼一起觀照，內在的妄念即冰消凍釋」，經常思索這個問題而不得解，但總知有這個作用，忽有一天看到牟宗三寫的「蕩相遣執」，心中久積的疑團，一時煙消雲散。見牟宗三《佛性與般若》，臺北市：臺灣學生，民 81，頁 13，「般若經之融通淘汰，蕩相遣執，是無諍處；其依此蕩束遣執而示顯的諸法實相，畢竟空，亦是無諍法。」時下臺灣相當盛行南傳的內觀法門，說穿了，其原理仍在於以般若觀照來蕩遣一切，因為觀照是用，其體為般若，只要一起觀照，必得動用般若。內觀就是以此原理而收身心舒暢之效，從這裡可看出，任何的法門或宗派，其基本的運行原理是能共通的，因為只要人有所修行，他必定要使用固有的先驗結構，而先驗結構是每個人都平等擁有的，都是與生俱來的。在修行的過程中，不管人們以任何的法門修習，同樣都動用了這先驗結構，而先驗結構的運行原理是相通的，故我們可從此一觀點而洞見八萬四千法的公理或公式。

般若觀照，就能馬上回到自心本性，自心本性的特質乃清淨、潔白、順暢無礙……等等。

另外，佛陀曾經非常善巧地舉了一個譬喻來說明：為何動態的觀照能導致心的寂定。

迦葉！譬如兩樹為風振觸，便有火生，其火生已，還焚兩樹。迦葉！如是觀察，生聖慧根，聖慧生已，燒彼觀察。⁹

兩樹相當於止、觀，止觀相激蕩後，生出智慧火，它能把動盪的觀給燒掉。是故觀無我義，理論上沒辦法產生止，但只要觀出無我智後，無我智還燒過動之觀，寂止即能成辦。

無相瑜伽的修法亦類似於此，初修業者，始修業時，必須從觀照流散的心開始，隨觀所至，流散即壞。相續保持觀照後，即能悟入最極寂靜之無相瑜伽，非全無作意能達到無相瑜伽。¹⁰

然而，觀照只是一個手段 (means)，其中仍有許多細節要注意，Sogyal Rinpoche 非常扼要地為我們勾勒出禪修時所應注意的關鍵：

*Alert, alert; yet relax, relax. This is a crucial point for the View in meditation. (Said by Ma Chik Lap Drön who is one of the greatest of Tibet's many woman masters.)*¹¹

「警覺」與「放鬆」是禪修時的兩大要點，索甲仁波切曾經在臺灣的禪修開示中進一步地提到觀呼吸的修法時，指出「三分專注，七分放鬆」，只要放三分的力道在呼吸上，其它七分則放鬆。這在吾人的實踐裡頭，印證了這一點。過分的專注往往導致「掉舉」(audhatya)，¹²而過分的放鬆則易導致「昏沈」(styāna)，¹³因此，修行就在於這二者之間的拿捏，保持

⁹ 見《廣論》，p. 544。

¹⁰ Ibid., p. 543.

¹¹ Cf. Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*, P. Gaffney and A. Harvey eds., 2nd ed., London: Rider, 1998, p.73.

¹² 於《法界次第初門》卷上之上中，智者大師把「掉舉」說為「掉悔」，二者大同小異，智顛解釋為「邪心動念曰掉，退思憂悴為悔。」(T46, p.668a)

¹³ Ibid., 智顛把「昏沈」說為「睡眠」，大同小異，「意識昏熟曰睡，五情暗冥曰眠。」宗喀巴在《菩提道次第略論》卷第六釋奢摩他品與毘婆舍那品時，則極力闡明「昏沈」與「沈沒」的差異，論云：「不應誤解昏沈、沈沒為一事，昏沈雖不向餘境流散，而俱無明、淨二分。沈沒則有淨分，而無明分。如云：『沈沒謂於所緣，心力放緩，不能明了緣取所緣。雖有淨分，而無明了取境之力，即成沈沒。』」(收於《菩提道次第廣論》，

「中道」(madhyamā-pratipad)，佛陀曾經舉了一個相當有名的例子：

...Buddha asked Shrona who had been a famous musician before he became a monk: “How did you get the best sound out of your vina? Was it when the strings were very tight or when they were very loose.” “Neither....” “Well, it’s exactly the same with your mind.”¹⁴

在這不偏不倚的中道間，真理與智慧都蘊藏於中了，一旦能掌握到禪修的要領，人類內在的諸多潛能將被源源不斷地開發出來。然而，人是不能一直打坐禪修的，人們還有更多其它的事情要辦，因此如何在「動」中持續地保有禪定，好讓創造力能有一強穩的支撐點，成了一令求道者頭痛的問題，而這個問題被六祖惠能毫不留情地解決了，他以波瀾壯闊的氣勢說：

燉煌本	何名座禪？此法門中，一切無礙，外於一切境界上，念不去為座，姓不亂為禪。何名禪定？外雜相曰禪，內不亂曰定。 ¹⁵
宗寶本	何名坐禪？此法門中，無障無礙，外於一切善惡境界，心念不起名為坐，內見自性不動名為禪。善知識！何名禪定？外雜相為禪，內不亂為定；外若著相，內心即亂，外若離相，心即不亂。 ¹⁶

神秀或普寂所傳的「凝心入定，住心看淨，起心外照，攝心內證」¹⁷是入手處，如前所說 see deeply，這完全沒錯。但越有價值的真理，其普遍性(universality)必然越高。禪坐或打坐絕對是必須的，它是基礎功(basis)，如練功夫前必須蹲馬步一般。但如何將打坐的心境應用到生活中呢？這一點神秀就比較沒有正面的處理，反倒是惠能勢如破竹地解決了這個問題。

像惠能這樣的人是相當稀少的，他算是修行中的天才，其境界已達形而上的理境，這種功夫進路不是一般人所能輕易體悟的，因此，是否有一條明確簡單而容易的實踐之路呢？也就是說，除了禪坐之外，如何在日

法尊法師譯，台北市：福智之聲，修訂版，出版年代不明，p. 565.) 可見黃教已能清楚地分判實修中更為細節的部分，實是佛法的進步。

¹⁴ Cf. Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*, P. Gaffney and A. Harvey eds., 2nd ed., London: Rider, 1998, pp. 72-73. 二十億耳這個例子，原典可見《雜阿含經》卷九，第 254 經，T2, p. 62b.

¹⁵ 見《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》，T48, p. 339a.

¹⁶ 見《六祖大師法寶壇經》〈坐禪第五〉，T48, p. 353b.

¹⁷ 見《神會集》二八五——二八八（參考自《中國禪宗史》，印順著，出版者：印順，三版，民 67，pp. 291-292）。

常生活中修養呢？如果能夠讓心智的訓練不受到間斷，那麼開發智慧與創造力的時間就能大大地縮短。使心智訓練不間斷的方法，即是使靜的訓練與動的訓練配合得天衣無縫，靜的訓練屬於禪坐的部分，動的訓練就牽涉到正確的生活方式，「動」的方面正是下一節所要說明的。

第二節 正確的生活方式

如果說禪坐是培養創造力的基礎（basis），則「正確的生活方式」為開發創造力的直接原因（direct causation）。在諸佛經中，指出一條非常清晰的道路（path）——即「八正道」（梵 *āryāṣṭāṅgika-mārga*；巴 *ariya aṭṭhangika magga*；英 *the Noble Eightfold Path*），它是一條止息所有痛苦的道路，它能帶領我們窮盡苦邊，進而脫離苦邊，從英文本的中阿含經（*Majjhima Nikāya*）裡，我們更清楚地了知八正道之涵義：

This truth teaches the “Middle Way” discovered by the Buddha, the Noble Eightfold Path:

1. *right view*(*sammā diṭṭhi*)
2. *right intention*(*sammā sankappa*)
3. *right speech*(*sammā vācā*)
4. *right action*(*sammā kammanta*)
5. *right livelihood*(*sammā ājīva*)
6. *right effort*(*sammā vāyāma*)
7. *right mindfulness*(*sammā satī*)
8. *right concentration*(*sammā samādhi*)¹⁸

這八個要點嚴格說來，是行者修三十七道品（*bodhi-pāṅṣika*）達到最

¹⁸ Cf. Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi trans., *The Middle Length of the Buddha, A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Kandi, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1st ed., 1995, p. 33ff., further see 9.11, 19.26, 33.24, 44.5, 44.9ff., 77.21, 83.21, 103.3, 104.5, 115.13, 126.14, 149.10, n.1341, 151.18; as *Middle Way*, 3.8ff., 139.5, as *way to end suffering*, 9.18, 141.23; detailed analysis, 117.3ff., 141.23ff.(Cp. *ibid.*, ‘Index of Subjects’, p. 1392) Also we can see the Figure One about the relation between the Four Noble & the Noble Eightfold Path in *The Heart of the Buddha’s Teaching written by Thich Nhat Hanh*, 1st ed., Calif.: Parallax Press, 1998, p.10.

後階段所作的加行 (prayoga)，但它何嘗不能作為日常生活的準則呢！人們常常以二元論 (dualism)¹⁹來區分這個時候應修什麼，那個時候應修什麼，這是不應理的。一個真正貫通法義的人，不會被這些錯誤的「見」(dṛṣṭi)所捆綁，所有的修法都是環環相扣，互相滋潤、互相迴向，它們能絕對地割裂嗎？顯然是不能的，它們是一個有機的(organic)整體，不容割裂。想要在達成涅槃的終點，就得在起點過著聖潔的生活，而八正道是一個很好的指引。聖潔的生活在佛法裡頭曰「梵行」(brahma-caryā)²⁰，一旦梵行串習久後，許多內在的潛能或創造力必定會被開發出來。如佛陀對周那的教說：

周那！導師出世，出家既久，名聞亦廣，而諸弟子盡受教訓，梵行具足，至安隱處，已獲己利，又能受法分別演說，有異論起能如法滅，變化具足成神通證，是為梵行支具足滿。²¹

梵行具足後，能成神通證，「成神通證」如果不從神學或神蹟來說的話，辜且可將之理解為種種人類內在潛能的開啟，當然，創造力也包括在內。但是，很重要的一點是：不能因為執著「神通」或是執取「潛能開發」的利益，而修梵行，這樣的梵行是無有是處的。但如果都不為了什麼，只是無所求的修行，對現代人是說不過去，尤其現在「功利主義」(utilitarianism)²²流行於世，修行如果沒有一些些的好處，實在無法打動人心。事實上，這一點可用「善法欲」(kuśalo dharma-cchandaḥ)來解決：

¹⁹ Cf. Taylor, R., "Platonic Dualism", in *Metaphysics*, New Jersey: Prentice Hall, 4th ed., 1992, pp. 14-15.

²⁰ 「梵行」乃佛教沿習婆羅門傳統而來，尤其是「再生族」於一生之中，可以有秩序地過完四種時期的生活，其中第一個時期就是「梵行期」(Brahma-cārin)，此時期的最大目的在於研究吠陀，學習種種儀式，並且鍛鍊身心，見《印度哲學宗教史》，高楠順次郎、木村泰賢著，高觀廬譯，臺北市：臺灣商務，一版，1971，pp. 327~331。但是在佛教中，出家者終其一生過著「梵行」的生活，絕不像婆羅門過完梵行期後，還可以回家娶妻生子，經營家庭。因為娶妻生子必須涉及「淫欲」的行為，而這一點是佛教永遠也不能容許的（在家人例外），它是促成「生死輪迴」這項罪惡的最大惡因。另外，《長阿含經》卷十談到「八成法」，實踐此法能使不得梵行者得智，使已得梵行者智增多，詳見 T1, pp.54c~55a.

²¹ 見《長阿含經》卷一二(T01, no. 1, p. 73, c2~6)。

²² 功利主義可簡單定義如下：對、錯與義務的唯一終極標準是「功利或慈惠的原理」(principle of utility or beneficence)，我們所追尋的道德目的是「最大可能的善、最小可能的惡」(the greatest possible balance of good over evil and the least possible balance of evil over good)。Cf. Frankena, W. K., *Ethics*, New Jersey: Prentice-hall, inc., 2nd ed., 1989, p. 34. 中文本可參考《倫理學》，William K. Frankena 著，黃慶明譯，臺北市：有志，初版：民 61，p. 61。

若緣無漏，便非過失，如善法欲，不應捨離。²³

世親認為只要目的是為了「無漏」，則對於無漏功德的欲求是可被允許的。但是大乘卻認為連「善法欲」都不可以有，否則內心即成染汙，如窺基於《成唯識論述記》云：

薩婆多師緣無漏貪，是善法欲；今大乘說，愛佛、貪滅，皆染汙收。

24

大乘法批判有部緣取「無漏」之所緣，是帶有染汙心的，修行必須保持全然的無所求。但吾人要進一步地對此批判加以料簡，試提出問難：如果不是為了涅槃的功德，如果不是為了開發種種人體潛能，為什麼我們要修學佛法？如果自始至終，修學佛法皆是無所得，那末，有修者與無修者的差別在哪？這兩問難並不是為了反駁空宗，而是為了彰顯「空中之有」，其重要性不能被忽略。般若經雖講「畢竟空」，但這樣的境界仍然須有「因緣」來成辦，並不是從本以來就空叫畢竟空，而是精進努力後所呈顯的空性智慧，此智具有「畢竟空」的性質。同理，不是所有的人在一開始修行的時候，就能保持「無欲」，相反地，「欲望」是不可扼抑的，所應作的是將它的能量轉向另一個方向，而上面《俱舍論》正是要處理這個問題，故不能隨隨便便看它被評破了，就一味地認為它是錯。任何的「理」或「見」都是如此，沒有絕對的是非對錯，皆是「因人因地而制宜」罷了！窺基屬唯識宗的人物，其所宗之經論中又以《瑜伽論》為最強，但《瑜伽論》卻徹徹底底地肯定「善法欲」，因為善法欲為出家之正因，²⁵窺基居然於此義全然不知，令人遺憾，他已忘記他自己是為「欲求真理、欲求解脫」而出家了！

對真理有適度的追求欲，追求真理的過程則維持著正確的生活方式，我們的心將漸漸地平息下來，掉動心、貪心、瞋心、舉心、散心……等等都會因為我們無間的加行而緩和下來，終致寂滅、沒、清涼、安樂、止息。衝著「寂滅」這一點，宋明理學家，乃至當代新儒家，對佛法有一強烈的誤解，以為佛教追求「到彼岸」，是一種捨離世界的態度，儒者藉此來呈顯

²³ 見《俱舍論》卷十九，T29, p. 102b.

²⁴ 見《成唯識論述記》卷六末，T43, p. 444a.

²⁵ 見《瑜伽師地論》卷二一：「云何善法欲？謂如有一，或從佛所，或弟子所，聞正法已，獲得淨信，得淨信已，應如是學：在家煩擾，若居塵宇，出家閑曠，猶處虛空，是故我今應捨一切妻子眷屬財穀珍寶，於善說法毘奈耶中，正捨家法，趣於非家。既出家已，勤修正行，令得圓滿，於善法中生如是欲，名善法欲。」(T30, no. 1579, p. 397, a7~14)

自己「生生不息」²⁶肯定世界的態度。殊不知佛法所謂「度彼岸」的真義，在龍樹菩薩（Nāgārjuna）的《大智度論》中解釋得非常好：

若能直進不退，成辦佛道，名到彼岸。復次於事成辦，亦名到彼岸。
天竺俗法，凡造事成辦，皆言到彼岸。²⁷

原來印度人言「到彼岸」，是指所作的事業成就了，就叫作「到彼岸」或「波羅蜜」。因此，「到彼岸」非但沒有消極捨離世界的意義，反而積極地指出在世間的事業成就了，才叫「到彼岸」，這是何等的積極入世啊！儒者一知半解，妄加批判，實是罪孽深重，若不勤求懺悔，當墮三塗惡道，受極大苦。

為什麼要作這一層說明，這是為了避免中國人受儒家的洗腦後，而以為佛法求「寂滅解脫」是遠離人群，導致不敢修學佛法。實在地說，只有在「寂滅解脫」後，內心才真正獲得統一，才正式能隨心所欲地成辦事業，否則事業的成功往往只是偶然、只是湊巧、好運，非完全發自於主體的意志。相反地，心寂滅下來後，外在的一切就能隨自心而轉，²⁸想要事業往什麼方向走，它就能如意而行，這正是創造力的極致表現。然而，除了生活上須依於「八正道」外，想要徹底發展潛能，勢必得碰到更深沈的修法——即「止觀」，這是一切佛教宗派的共同歸宿，學佛若未碰觸到這一層，算是白學了。

²⁶ 說穿了，儒者肯定生生不息，卻不知「生生不息」背後所應付的代價正是佛教所說的「生死輪迴」。如《序卦傳》〈右下篇〉調：「有天地，然後有萬物；有萬物，然後有男女；有男女，然後有夫婦；有夫婦，然後有父子；……然後禮義有所錯。」儒者把這種演化過程看成天經地義，而不知這樣的過程正是十二因緣的流轉門，它是導向生老病死、憂悲苦惱的。這種不顧生死輪迴的作風實出自於孔子的「未知生，焉知死」，就是這一句話使得正統的儒者從來不會顧慮到「三世因果」，而往往只注意現世中的「天人合一」，其世界觀未免狹隘。

²⁷ 見《大智度論》卷十二〈初序品中 檀波羅蜜法施義第二十〉，T25, no. 1509, p. 145, a29~b2。

²⁸ 這段話應用了《瑜伽論》的「雜染還滅善巧相」，卷五一云：「遍知自心雜染還滅方便善巧相：謂我今不應隨自雜染，有諸過患，有疫有橫，有災有惱，心自在轉。必令自心隨我勢力自在而轉。彼既如是了知，我今不應隨順自心而轉，當令自心隨我轉，已數數思擇，令有貪心捨有貪性，無貪性中安住愛樂。」(T30, no. 1579, p. 582, b25)

第三章 奢摩他 (śamatha) 與毘婆舍那 (vipaśyanā)

智者大師於《摩訶止觀》云：

法性寂然名止，寂而常照名觀。²⁹

《摩訶止觀》是天台四種止觀中的「圓頓止觀」，換句話說，是智者從圓教的角度去詮釋止觀的修學方法，這種修法必須是上上根基或是已具足前方便的人，才入得了。一般人最好是有次第性地來修學止觀，才易見功效，否則練了老半天，不但潛能未開發，還鬧得記憶力退失、意識遲頓、念力頓劣等過患。³⁰

第一節 奢摩他(śamatha)

千千萬萬世的輪迴以來，人的頭腦已經變得極度瘋狂，如同一頭狂奔的野馬，怎麼樣也停不下來，禪宗的故事生動地描述著「人總是盲目地忙碌」：

*The horse is galloping quickly, and it appears that the man on the horse is going somewhere important. Another man, standing alongside the road, shouts, "Where are you going?" and the first man replies, "I don't know! Ask the horse!" This is also our story. We are riding a horse, we don't know where we are going, and we can't stop.*³¹

這就是人類瘋狂的表現，居然連自己忙什麼都不知道，還要別人去問馬，可笑！為此之故，修習禪定的第一步就是使那心猿意馬的內在停止下來。但是，頭腦是非常狡猾的，我們越是想盡辦法要停止它，它就越想掙脫我們意志 (will) 的控制，怎麼辦呢？佛陀給了一個非常實用的法子—

²⁹ 見《摩訶止觀》卷第一上，T46, p. 1, a~b1.

³⁰ 見《菩提道次第廣論》卷二〈道前基礎 修習軌理〉，法尊法師譯，台北市：福智之聲，修訂版，出版年代未標，p. 56：「是故於道幾許修習，返有爾許重大忘念，念力鈍劣，簡擇取捨意漸遲鈍，當知即是走入錯道正因之相。」

³¹ Cf. Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*, 1st ed., Calif.: Parallax Press, 1998, p. 24.

—「三增上學」(tisrah śikṣāḥ)中的「戒增上學」(adhiśīla)，南傳覺音尊者在《清淨道論》一開始的〈序論〉中說到，世尊在舍衛城時，於夜分中來了一天，祂想要除去自己的疑惑而提出底下這個問題：

內結與外結，人被結綁住，瞿曇我問汝，誰當解此結？³²

內結意味著自物、自身、內處，外結意味著他物、他身、外處，由於人對內結與外結產生貪愛或欲貪，故被結綁住而不得自由。「解鈴還需繫鈴人」，同理，想要解脫於「結」，第一步就是認識這捆綁我們的「結」，然而，認識到後，不可能所有的人都有辦法解開這些結，必定是一些具有特定能力的人才會有辦法解除或解碼³³。底下說明了這種人：

住戒有慧人，修習心與慧，有勤智比丘，彼當解此結。³⁴

這一段不外是揭示戒定慧三學的重要性，但顯而易見的是，「住戒」排在第一順位，行者必須整個人地住進戒(śīla)裡面去，好讓進一步的禪定修習，找到一個適當的內在環境。³⁵嚴格地講，戒通常是指比丘的學處——別解脫戒，但大部分的人是沒出家的，所以可用《菩提道次第廣論》〈道前基礎〉的四種資糧來修習，何等為四：

復應學習四種資糧，是易引發奢摩他道、毘婆舍那道之正因，所謂密護根門、正知而住、飲食知量、修習覺寤瑜伽。³⁶

事實上，宗喀巴說的這四種資糧，只是節錄自《瑜伽論》的「二道資糧」³⁷，因此，若要看四種資糧，還不如看「二道資糧」來得詳細：

³² 覺音造，葉均譯，《清淨道論》，台南：收藏家藝術有限公司，民 80，p.1。

³³ 關於解碼，這使用了傳播哲學的術語，一個媒體的傳播過程包括了訊息來源→製碼→傳送符碼→訊號接收→解碼→目的地。John Fiske 著，張錦華譯，《傳播符號學理論 (Introduction to Communication Studies)》，臺北市：遠流，民 84，p.47。

³⁴ 覺音造，葉均譯，《清淨道論》，台南：收藏家藝術有限公司，民 80，p.1。

³⁵ Thich Nhat Hanh said that the easiest way to keep unwholesome thoughts from arising is to live in a wholesome environment, a community that practices mindful living. Cf. Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*, 1st ed., Calif.: Parallax Press, 1998, p. 62.

³⁶ 見《菩提道次第廣論》卷二〈道前基礎 修習軌理〉，法尊法師譯，台北市：福智之聲，修訂版，出版年代未標，p. 46-47。

³⁷ 二道資糧的「二道」，指世間及出世間諸離欲道。不管是世間的離欲道或出世間的離欲道，總地來說，都叫作出離地。見《瑜伽論》卷二二，T30，p. 401c.

謂若自圓滿、若他圓滿、若善法欲、若戒律儀、若根律儀、若於食知量、若初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽、若正知而住、若善友性、若聞正法若思正法、若無障礙、若修惠捨、若沙門莊嚴，如是等法名世間及出世間諸離欲道趣向資糧。³⁸

本文不對二道資糧作一一地解釋，只是藉此指出修定前的準備功夫必須打好，否則「禪定」是不可能修成的。唯有持戒到了心不悔的境界，身心才開始會產生輕安，輕安乃禪定之前行，如《大智度論》〈釋初品中八念義 第三十六之餘〉曰：「持戒清淨故心不悔，心不悔故生法歡喜，法歡喜故身心快樂，身心快樂故能攝心，攝心故如實知，如實知故得厭，得厭故離欲，離欲故得解脫，得解脫果報得涅槃。」³⁹光是一個最基礎的戒律，已經影響最後的涅槃了，行者不可不小心啊！

關於《瑜伽論》的二道資糧，宗喀巴是曾經引用的，他說：

真欲修止觀定，應勵力集〈聲聞地〉中正奢摩他「十三資糧」，極為主要。⁴⁰

細尋《瑜伽論·第一瑜伽處》的〈出離地〉之「二道資糧」，多達十四種資糧，而非十三資糧，可能宗喀巴算錯了。

自他圓滿善法欲	戒根律儀食知量
覺寤正知住善友	聞思無障捨莊嚴 ⁴¹

整理如下：

1. 自圓滿
2. 他圓滿
3. 善法欲
4. 戒律儀
5. 根律儀
6. 飲食知量
7. 覺寤瑜伽

³⁸ 見《瑜伽師地論》卷二二〈本地分中聲聞地第十三 初瑜伽處出離地品第三之一〉，T30, no. 1579, p. 402, a13~18。

³⁹ T25, p.221b。

⁴⁰ 見《廣論》，p. 347。

⁴¹ 見《瑜伽論》，T30, p. 402, a11-12。

8. 正知而住
9. 善友性
10. 聞思正法
11. 正思惟
12. 無障礙
13. 修惠捨
14. 沙門莊嚴

真不知宗喀巴把哪一項算在一起，或者是漏算哪一項。如是是犯了算在一起的毛病，應是將「自圓滿」與「他圓滿」算為「自他圓滿」吧！

整個奢摩他的重點在於「專注」(concentration)，也就是八正道中的「正定」(Right Concentration)，禪宗有一則相當美麗的故事，敘述兩個和尚專注所達到的境界：

A Zen monk saw a beautiful goose fly by and he wanted to share this joy with his elder brother who had bent down to remove a pebble from his sandal. By the time he looked up, the goose had already flown by. He asked, "What did you want me to see?" but the younger monk could only remain silent.⁴²

這兩位和尚的境界都相當高，首先是那位師兄神情自若地彎下腰去取出草鞋中的鵝卵石，他沒有因為外在事件的突變而分了心，仍持續地維持身心的觀照。當師兄取出石頭後，問師弟要他看啥時，師弟並沒有懊惱地說：「唉！你錯過了。」相反地，師弟活在當下，過去的事已經過去，重要的是眼前，因此他保持沈默，鵝已經過去了，不再值得掛念，這就是禪宗祖師灑脫的風範。

現在的人如果做任何事情，都保持同等程度的專注，一定是「無事不辦」的了，《遺教經論》云：「制之(心)一處，無事不辦。」⁴³如果能好好地督攝六根，不使之跳躍不定，久而久之，心就能安定下來，做任何事情就

⁴² Cf. Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*, 1st ed., Calif.: Parallax Press, 1998, p. 55.

⁴³ 見《遺教經論》：「此五根者，心為其主，是故汝等當好制心。心之可畏，甚於毒蛇惡獸怨賊，大火越逸，未足喻也。動轉輕躁，但觀於蜜，不見深坑。譬如狂象、無鉤猿猴，得樹騰躍蹕躑，難可禁制。當急挫之無令放逸，縱此心者，喪人善事，制之一處，無事不辦，是故比丘，當勤精進折伏汝心」(T26, no. 1529, p. 285, b22~28)

能事半功倍。常常有人喊：「心有餘而力不足。」那是因為雜務太多，⁴⁴致使一心多用，當然什麼事情都作不好。若每一次都好好地專注於一件事，一切都會變得簡單。

智者大師把「止」的意義詮釋得非常深入，他把止分成三義：一者息義、二者停義、三者對不止止義。

息義者，諸惡覺觀、忘念思想，寂然休息。……停義者，緣心諦理，停住不動。……對不止以明止者，……，此待無明之不止，喚法性而為止。⁴⁵

一般而言，瑜伽行派說明「止」的時候，總是一關一關的深入；智者大師的詮釋方法則是「正直捨方便，但說無上道」⁴⁶，真是佛教史中的奇葩人物。首先，只要將種種的雜念、妄念、胡思亂想平息下來後，讓心性處於寂止休息的狀態，就是「止的息義」。其次，將心安止下來後，所要進一步作的事情，就是將心安住於一個所緣境，在圓教的修法裡面，所緣境不再是一個外在具體的相⁴⁷，而是一個形而上的「理境」⁴⁸，能夠安住於理境中而心不散動，就是「止的停義」。最後，由燥動不安的無明而直悟法性之止。這應用到了正反辯證法，蓋從內心體會到「變動」的當下，聖者馬上就能知其「不變」，因為變動必得由不變來襯托出來，凡夫總是追求變的一面，只懂得「變」的世界，從不知有個「不變」，《大般涅槃經》云：

聲聞緣覺見一切空，不見不空，乃至見一切無我，不見於我。以是義故不得第一義空，不得第一義空故，不行中道，無中道故，不見佛性。⁴⁹

智者見空及與不空，常與無常，苦之與樂，我與無我。⁵⁰

⁴⁴ 雜務太多，表示二十五方便之「息諸緣務」尚未具足，應勵力修之，見《摩訶止觀》，p. 42a；《小止觀》T46, p. 605b；《天台四教儀》T46, p. 780b；《禪門要略》，《卍續藏經》第九十九冊, p. 35.

⁴⁵ 見《摩訶止觀》卷三上，T46, p. 21b~c.

⁴⁶ 見《妙法蓮華經》(卷1)〈方便品第二〉，T9, p. 10a.

⁴⁷ 將心繫於具體的所緣境，修法相當多，如十遍處與十不淨，見《清淨道論》，覺音造，葉均譯，台南：收藏家藝術有限公司，民80, pp. 189-277, 279-302。

⁴⁸ 從「理」而修禪定不僅大乘佛法有，中國的宋明理學亦異常發達，如王陽明教人靜坐以悟「理」，儒者的「理」大抵有一個習慣，就是要合乎天理，所悟的理不僅是人事上的，還普遍擴及到「天道觀」，如《全書》卷一，〈傳習錄上〉：「此心無私欲之蔽，即是天理，不須外面添一分；以此純乎天理之心，發之事父便是孝，發之事君便是忠，發之交友治民，便是信與仁。只在此心去人欲，存天理上用功，便是。」

暫且撇開宗派意識的對立，這一段給我們的啟示即：看任何事物要面面俱到，不能只見到一面。同樣地，凡夫總只知道求新求變，從不知道還有個不變的世界——止的世界，智者大師的「對不止以明止義」，相當於「體空觀」——相對於「析空觀」而言，也就是說，在六根觸六塵的當下，雖然六塵是無常燥動的，但能馬上悟入「當體即止」，這個道理就好像當我們看到白色的時候，我們能馬上知道有黑色的存在；當我們在喧囂的菜市場裡頭時，我們馬上知道遠離菜市場時，有寂靜之存在；有火焰的存在，也就有黑暗的存在。⁵¹同理，當我們正在無明的當下，馬上能夠悟得「無明即法性」，而法性是寂然常住的，瞬間！我們進入了禪定理境，這是圓教的圓頓修法。

但我必須強一點，如果一直側重理修而忽略事修的話，那頂多只能進入理境，這種理境在古今中外的各個哲學家與神學家身上都發生過，佛教無法在這上面顯示其修法之殊勝，反倒是要回過頭來再修「事」上的禪定，實際而具體的人體潛能才真正能被開發出來，進而應用在真實的世界，否則，過度重視理修，易流於「魏晉玄學」之弊，人人成天談玄說妙，個個說的都是那形而上的烏托邦，卻一點兒也無法在人世間實現。我們必須將這樣的佛學加以揚棄，因為如果我們不主動拋棄它，未來它也會被科技的洪流自然淘汰，科技講求「看得見、摸得到」，如果佛法的修持不能產生具體的證量，一定會像印度佛教一樣被剷除掉，只是這一次是全體性地被科

⁴⁹ 見《大般涅槃經》，(T12, no. 375, p. 767, c26)。

⁵⁰ 見《大般涅槃經》，T12, no. 375, p. 767, c20。附帶一提：常樂我淨在北傳的《大般涅槃經》看到，經中作正反辯證，如〈師子吼菩薩品〉：「聲聞緣覺見一切空，不見不空，乃至見一切無我，不見於我；以是義故，不得第一義空，不得第一義空故，不行中道；無中道故，不見佛性。」「善男子，佛性者名為第一義空，第一義空名為智慧。……智者見空及與不空，常與無常，苦之與樂，我與無我。空者，一切生死；不空者，謂大涅槃；乃至無我者，即是生死；我者，謂大涅槃。見一切空，不見不空，不名中道。中道者，名為佛性。以是義故，佛性常恆，無有變易；無明覆故，令眾生不能得見。」（引文出處已標示於註腳前。）華嚴宗亦談到常樂我淨，今舉常與無常的正反辯證以明其義，在《華嚴一乘教義分齊章》卷第四中記載（T45, p.500a）：「聖說真如為凝然者，此是隨緣成染淨時，恆作染淨而不失自體，是即不異無常之常，名不思議常。非謂不作諸法，如情所謂之凝然也。若謂不作諸法而凝然者，是情所計故，即失真常。以彼真常不異無常之常，不異無常之常，出於情外，故名真常。」天台宗亦談常樂我淨，可在《摩訶止觀》與《法華玄義》中充分地看到。故在此歸納得出中國三大宗是積極地肯定常樂我淨的。

⁵¹ 在〈毗鉢舍那〉破他生論者中（見《廣論》，p. 253），原本他生論者提出：火焰能生黑暗，只是一種自然現象的觀察，接近火焰的地方較亮，遠離火焰的地方較暗。而且，亮與暗本來就是相待而成。如果世間沒有「亮」，也就無需立「暗」，暗之所以存在，乃因亮而起。火焰能生黑暗是正確的，假如世間根本沒有火焰，黑暗之名無法立出，即使立出，也是無義。以有火焰故，黑暗義得成。宗喀巴不知此相待因果論，腦筋死板地認為異性因不能生果，令人吃不消。

學剷除。吾人提出這一點，只是想提醒學佛者，勿終日高談闊論，當你一邊喝茶，一邊戲論時，佛教已經在走向滅亡了，科學正虎視眈眈地看著我們。因此，阿姜曼的話是非常強有力的：「修習才能保持正法的純淨，……，如果我們只是致力於正法理論的研究，那是起不了作用的……。」⁵²這句話一直印在我的心中，成為我的座右銘。

第二節 毘婆舍那 (vipaśyanā)

上一節奢摩他的部分，介紹了禪宗、瑜伽、天台、藏傳黃教、南傳等大支派的修法，基本上，毘婆舍那的修學風格與奢摩他是差不多的，為使讀者對佛教修法有更開闊的視野，本節將以華嚴宗的觀法為主，因為華嚴一系獨立地發展出自己的觀法，那種風味，絕無僅有，其觀法實是整個印度中國佛教中最壯麗的一頁，底下就讓我們來細細玩味。筆者藉著這種大系統的介紹方法，開啟現代人的智慧，只要細細品味全文的任何一段而有所悟，創造力的活水自然就能流動起來，如「靜止的流水」，水流動著，卻不湍急，「止觀」之流就像如此，「水的流動」意味著「觀」，「流而不急」意味著「止」。

法藏所說的「妄盡還源觀」觀法，該收了華嚴觀法的旨意，華嚴觀法的意旨總是離不開「普遍性」(universality)的原則，換句話說，行者進行功夫活動時，需使理境遍於整個法界，假如有任何一理無法窮盡法界，那麼這個「理」本身是有問題的、有毛病的。一個真正的「真理」一定是窮盡所有法界而無礙，因此，如果在進行觀法的同時，發現有所滯礙不通，那表示：此理有問題，必須加以抉擇，勿使之逗留於吾心過久，方便除遣之。華嚴觀法之所以那麼強調普遍性，因其徹徹底底地宗於「如來藏」，或謂「自性清淨圓明體」，如《修華嚴奧旨妄盡還源觀》曰：

⁵² 見《解脫心》，阿迦曼著，曾銀湖譯，臺南市：和裕，1995，p. 6，他又說：「佛陀說：『當他的正法放入凡夫的心中時，必然會徹底地敗壞無餘；但是如果放入聖弟子的心中，必定是真正的純淨和可靠，同時也是不能被抹滅和遮蔽的。』」 Ibid.

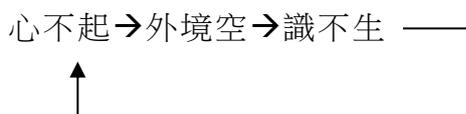
一顯一體者：謂自性清淨圓明體，然此即是如來藏中法性之體，從本已來，性自滿足，處染不垢。⁵³

依著「自性清淨圓明體」而遍照內外、身心、法界，其實，先歸於「自性清淨圓明體」，然後起心外照，類同於神秀與普寂的「凝心入定，住心看淨，起心外照，攝心內證」，因為他們二人所依的經論亦屬於如來藏系，故修法亦有類似之處。雖然修法類似，但歷史的評價卻是一高一低，神秀一系給神會攪和之下，失去其應有的正統性，惠能一支爭得正統，神會之所以爭得正統，乃以惠能之話而對「凝心入定，住心看淨，起心外照，攝心內證」作刻薄的批判。但是，具有類似修法的華嚴宗，避開了同樣的結局，何以故？它先下手為強了，其手段就是「判教」，華嚴建構了一套判教系統，把自己放在最高的別教，其它一切宗派都擺在底下，以其系統嚴密故，除了天台宗外，至今還沒人敢妄加批判別教。由此可以讓我們看到，判教的手段確實令自宗的優越性，得以穩固地保留下來。

法藏在「依止起觀」中，以六種觀法該收一切法門：

一者攝心歸境真空觀，……。二者從心現境妙有觀，……。三者心境祕密圓融觀，……。四者智身影像圓融觀，……。五者多身入一鏡像觀，……。六者主伴互現帝網觀，……。⁵⁴

初修業者，始修業時，最難突破的瓶頸就在「雜念過多」而難以止息，而這些雜念都源自於「自心」的分別，在這裡，法藏提供了一個連根拔盡的根源性觀法，「令心不起」，則外境即空，外境空故，復令識不生，識不生即令心不起，就這樣造成良性循環。



如果總是保持著心不起，枯木頑石與許多昆蟲的能力都比人類強，人的智慧之所以有價值，就在於「依體起用」，從心不起的基礎而歷外境，依著不動心而修萬行，萬行修過後，此心的不動性又倍復於前。經歷過萬行的不動心，轉升成「無礙心」，以此心再歷萬行時，萬境同如佛國境土，清淨莊嚴，無礙心所變現的世界即成「無礙境」，這就是「三界所有法，唯是一心造」的道理。接著再以寂定之「智體」，外照萬境，此時的境已不再屬

⁵³ 見《修華嚴奧旨妄盡還源觀》，T45, no. 1876, p. 637b.

⁵⁴ Ibid., p. 640, a~c.

於堅實的存有，而是虛幻的影像，之所以有這樣的效果，是因為行者的證量所致，此位相當於理事無礙法界。然而，華嚴宗的特色就在於入事事無礙法界，法藏雖然提出這個法界的名稱，但是「四法界說」實是到了澄觀的手上才成定案。⁵⁵悟入法界，是修學華嚴的最終目標。⁵⁶然而，事事法界的極致又以「因陀羅網」的觀法為主，這不但是六種觀法的最後一關，也是杜順五教止觀的最後一門——華嚴三昧門。

若於一珠中坐時，即坐著十方重重一切珠也，何以故？一珠中有一切珠故，一切珠中有一珠時，亦即著一切珠也，一切反此，準以思之。⁵⁷

重重無盡，相即相入，互不相礙，這一直是華嚴宗所強調的精髓。華嚴宗的經論，其抽象性是諸宗裡頭屬一屬二的，一般人只能望之興嘆，更不用說應用到日常生活了。其實，我們可以簡單地如此理解，重重無盡的法界就像人世間的各行各業，每一行業皆有其專業的知識，想要精通一種行業，至少都得沈浸於中十年以上，方能有成。A 行業所開顯的是一個世界，B 行業開顯了另一個世界，同理，C、D、E、F、G……等行業各自開顯了自身的世界，但是這麼多的世界卻能同時存在於一個地球上而彼此相容，互不妨礙，實在是一項偉大的奇蹟。華嚴正是把這一個真如法界，極盡所能地把它描繪出來，並勾勒出修學法要，如何在這錯綜複雜的法界中生活，而能自在無礙？華嚴初祖到華嚴五祖都作了某種程度的調和，調和各種衝突對立，容之於一真如法界。

事實上，這種修法在瑜伽行派已可見其端緒，如《瑜伽論》云：

若諸菩薩即緣一切契經等法，集為一團一積一分一聚，作意思惟，此一切法隨順真如，趣向真如，臨入真如，隨順菩提，隨順涅槃，隨順轉依，及趣向彼，若臨入彼，此一切法宣說無量無數善法，如是思惟修奢摩他毘鉢舍那，是名緣總法奢摩他毘鉢舍那。⁵⁸

⁵⁵ 見《法藏》，方立天著，初版，臺北市：東大，民 80, p. 80.

⁵⁶ 詳見《華嚴經》〈入法界品〉。

⁵⁷ 見《華嚴五教止觀》，T45, p. 513b.

⁵⁸ 見《瑜伽師地論》(卷 77)〈攝決擇分 15 菩薩地〉，T30, no. 1579, p. 724, c2~8。

若緣無量如來法教，無量法句文字，無量後後慧所照了，為一團等，作意思惟，非緣乃至所受所思，當知是名緣無量總法奢摩他毘鉢舍那。⁵⁹

瑜伽行派在修「總法奢摩他毘鉢舍那」時，出現了與華嚴宗相似的修法，皆是緣一法界而修，法界是共相，別相則是宇宙的萬有。而緣一法界的修法又可通到《文殊般若》的「一行三昧」，《大寶積經》引之曰：

云何名一行三昧？佛言：法界一相，繫緣法界，是名一行三昧。⁶⁰

《大乘起信論》云「法界一相即是如來平等法身」⁶¹，無論如何，繫緣法界的修法是緣一「整體」或「法身」，不再是緣一一的身心生滅來修，換句話說，此種觀法已進到大乘「常樂我淨」之修法，不再如原始佛教「無常、苦、無我、不淨」的修法。而根據近代學者的說法，大乘佛法的這種演變是為了適應婆羅門教而開權的，因為婆羅門的梵我思想在印度本土漸漸抬頭，凌駕於佛教之上，佛教為了自身的存在與發展，只好去適應新的流行思想，否則原始佛教與大乘佛教的衝突將難以解釋，其實，前文已引過《大般涅槃經》的「智者見空及與不空，常與無常，苦之與樂，我與無我」，這是一個過渡時期，也就是說，大乘佛法不能一下子就講「常樂我淨」，須要有一個緩衝地帶，涅槃經正好證明了這一點。

但是，無論觀點如何地轉變，「從聞思修入三摩地，從戒定慧滅貪瞋癡」的次第道是永遠不變的，能變的只是枝節的部分，骨幹的部分，千古以來從未變動。所以，只要我們懂得這一點，心也就不會徬徨不安了，不再於面對三藏十二部經典時而不知所措。

以上已簡要地指出「止」、「觀」在不同宗派的不同修法，在吾人的身心體會中，不同的修法導致不同潛能的開發，換句話說，有人講「一門深入」這句話是有問題的，因為如果總是修一門，所開發的潛能也只有一層領域，但人的內在領域是層層無盡，經中也談到，佛就是嘗試過所有的修法後而成為「一切智者」，因此，修學不同宗派的不同法門，實在是必要的。況且，吾人經常於佛教團體中發現，僅修一門者，其「法執」之強，非筆墨可以形容，而修學不同宗派的不同法門，不但能獲得各種種類的潛能，

⁵⁹ Ibid., T30, no. 1579, p. 724, c19~22.

⁶⁰ 見《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》卷二(T08, no. 232, p. 731, a26~27)。復可見《大寶積經》(卷 116) <文殊說般若會第四十六之一 糞掃衣比丘品第七>，T11, no. 310, p0655b.

⁶¹ 見《大乘起信論》卷一(T32, no. 1666, p. 576, b13)。

成為一切智者，而且易破「法執」與「所知障」⁶²，行者於此點須多加留意才是。

第三節 止觀雙運

止觀雙運的強力聖教量基礎在於《雜阿含經》的第 464 經，⁶³有一次阿難（Ānanda）到德高望重的上座前請法，問曰：應該以什麼方法來專精思惟？上座答曰：止、觀。注意：上座所回答的，不是只有止，也不是只有觀，而是止和觀。上座並進一步答言：修習於止，可使「觀」得以成就；修習於觀，可使「止」得以成辦。換句話說，止觀二者互相滋潤，相輔相成。俱修止觀二法，最後將離所有的愛染而獲得解脫。更絕的是，阿難復以同樣的問題問其它的五百上座，所得到的答案一模一樣，最後又以同樣的問題問佛陀，佛陀亦如是答，至此阿難不得不讚嘆：「奇哉！世尊！大師及諸弟子皆悉同法、同句、同義、同味。」⁶⁴

入道雖有多門，卻有一條迅速而準確的道路，謂之止觀、定慧、寂照、明靜。有止觀的基礎後，天台一心三觀的「從假入空觀」才成為可能，因為它是在止觀雙運之下而動轉的，這種動轉是連根性地拔除，它需要強勁的力量方能除盡原有的「假」（在此不論及菩薩回假），力量增強的來源即是止觀，止觀是「體」，止觀雙運是「用」，止觀雙運使得從假入空開始動轉。

「悟心容易息心難，息得心時處處閑」，要悟得動盪不安的心與虛妄不實的心並不是件難事，它只運用到哲學所講的「悟性」而已，德國哲學家叔本華說「世界是我的表象」⁶⁵，人們運用悟性即可認識一切外在世界，

⁶² 有許多人皆誤會「所知障」的真義了，人們以為「所知障」是因為知識與學識過多，而把「悟法」的能力給削弱了。事實上，其真實意義剛好與之相反，具足充足的能力認識所有領域的知識，是為沒有所知障，如果對 A 領域知識的學習能力很強，對 B 領域的知識卻興緻索然，表示有所知障存在。

⁶³ 見《雜阿含經》（卷 17）（四六二） T02, p0118b。

⁶⁴ Ibid., p. 118c.

⁶⁵ 《意志與表象的世界》，叔本華著，劉大悲譯，台北市：志文出版，1974, p.23。

乃至認識認識之所以可能的主體結構，故悟到內心處不是件困難事，因為我們只是悟到一堆垃圾、一堆亂七八糟的表象。真正困難的是「息心」，息心之後才有如大圓鏡的智慧，一切才會圓融地實現於心，時時處處也就安閑自得了。悟心所悟的是表象世界的假，乃至所觀的核心是妄心，如智顛說「一念無明法性心」，這句話彰顯了性具善惡的原理，能觀是一念，所觀是無明；息心後所生的是空智，所入的空是不生不滅、不增不減、不垢不淨，人在此空智中，無所罣礙，事物只是以其本來面貌呈現出來而已。

瑜伽師云：

一向念住為所依止，精勤修習毘鉢舍那，堅守正念，遠離掉舉隨煩惱故，無有愚癡，已入止觀雙運轉道，其心正定。⁶⁶

修習四念住能發展「正定」，修習毘鉢舍那為「觀」，這兩種數數串習後，即能入於「止觀雙運轉道」，真正獲得八正道所說的「正定」(Right Concentration)。而藏傳舊派——甯瑪派——中的《辦法法性論》(慈氏五論之一⁶⁷)，於「四加行」的第三加行——有得無得行(*dmigs pa mi dmigs pa, upalambhānulambha*)，談錫永將之解為「止觀雙運」，第四加行「無得有得加行」(*mi dmigs pa dmigs pa, nopalambhopalmbha*)則為由止觀所生之「決定見」。⁶⁸但若考世親之解釋，並沒有如此的解法，想來是談氏自家的聯想。世親僅謂「有得無得行」為能所皆不可得，而「無得有得行」則進一步使「二取無」成立。⁶⁹由此看來，不管是談氏的說法或世親的說法，皆令我們了知於第三加行後另立第四加行，乃為了進一步尋求「有得無得行」的根本因，換句話說，「止觀雙運」的功夫之能夠成立，是因為有「二取無」之理的支撐，這也是整個《廣論·毗鉢舍那》所要述說的宗旨⁷⁰。確實如

⁶⁶ 見《瑜伽師地論》(卷 90)〈攝事分 1 契經事〉, T30, no. 1579, p. 810b.

⁶⁷ 藏傳五論(*Byams pai chos lnga*)為：

1. 《現觀莊嚴論》(*Abhismayalamkāra*)
2. 《大乘莊嚴經論》
3. 《大乘無上續論》(*Uttaratantra* 即《寶性論》，全名《分別寶性大乘無上續論》*Ratnagotravibhāga Mahāyānottaratantra-sāstra*)
4. 《辨中邊論》
5. 《辦法法性論》(*Dharmadharmatāvibhanga*)

西藏把《瑜伽論》視為無著所說，故不收入慈氏五論之中，以上參見《辦法法性論——世親釋論》，彌勒菩薩造論，世親論師釋論，談錫永譯疏，香港：密乘佛學會，1999，pp. 35-36.

⁶⁸ *Ibid.*, p. 160.

⁶⁹ *Ibid.*, p. 159.

⁷⁰ 見《廣論》，p. 541，「若未得無我了義正見，其身一切修行皆未趣無我，故須先得無我正見。」

此，由於能所二空，故當我們修正觀時，才能把止的功德迴向觀，把觀的功德迴向止，兩者不斷增上，終致止觀雙運，而在這種境界上是「主客互泯」、「能所雙亡」的。「二取無」之理確實提供了「止觀雙運」之所以可能的基礎。

《辨法法性論》屬於甯瑪派「見部」的部分，一般人若光看論，不知方便的話，將很難實際修學。故吾人再介紹藏傳新派——黃教——宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》與《菩提道次第略論》，使「止觀雙運」義的實際修法更趨完備。

《廣論》引出《瑜伽論·聲聞地》來說明「止觀雙運」：

問：齊何當言奢摩他毘鉢舍那二種和合平等俱轉，由此說名雙運轉道？答：若有獲得九相心住中第九相心住，謂三摩呬多，彼用如是圓滿三摩地為所依止，於法觀中修增上慧，彼於爾時由法觀故，任運轉道，無功用轉，不由加行，毘鉢舍那清淨鮮白，隨奢摩他調柔攝受，如奢摩他道攝受而轉，齊此名為奢摩他毘鉢舍那二種和合平等俱轉，由此名為奢摩他毘鉢舍那雙運轉道。⁷¹

「九相心住」是《瑜伽論》奢摩他的教法，分別是：內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣、等持。⁷²這裡不作解釋，其意請讀者依據註腳自行閱藏。必須先有九相心住的奢摩他基礎，才能進一步地修「觀」，修習得力的話，就能達到任運而轉、不需要再加行的境地。瑜伽師在教導止相、舉相、捨相的時候，也提到「捨相」無需再加行，何以故？止相是對治掉舉，舉相對治昏沈，捨相是處於不昏沈亦不掉舉的最佳狀態，故只需使最佳狀態保任下去，若作任何的加行，都會破壞佳境。處於止觀雙運時，不再有「止」是主、「觀」是客，或「止」是客、「觀」

⁷¹ 見《瑜伽師地論》〈聲聞地〉(T30, no. 1579, p. 458, b4~13)。《廣論》本，見法尊法師譯，台北市：福智之聲，修訂版，出版年代未標，p. 553。

⁷² 見《瑜伽師地論》(T30, no. 1579, p. 450, c18~20)。今依《廣論》，p. 376，將九種心住之大要整理如下：

1. 內住：令其攀緣內所緣境。
2. 續住：即於所緣相續而住。
3. 安住：散亂速覺了，還安住所緣。
4. 近住：散亂斷已，勵力令心住前所緣。
5. 調伏：令於正定，心生欣悅。
6. 寂靜：觀散亂過故，止息不欣喜。
7. 最極寂靜：貪心憂等起，應如是寂靜。
8. 專注一境：由心有作行，能得住運轉。
9. 平等住：不由加行，不由功用，心三摩地住運相續。

是主的形式 (form)，相對地，它們二者平等俱轉，止滋潤觀，觀滋潤止。

在達到最後階段的「止觀雙運」前，必須先達到「真實毘婆舍那」，非「隨順毘婆舍那」，如《廣論》云：

如是觀慧觀擇修習，乃至未生前說輕安，是名隨順毘婆舍那，生輕安已，乃是真實毘婆舍那。⁷³

這裡所言的「輕安」(prasrabdhi) 正與第一節所引的《大智度論》的「身心快樂」不謀而合，如果修觀的時候，沒有「輕安」之覺受，這只表示修到「隨順毘婆舍那」的地步而已；如果修觀的當下，伴隨著「輕安」之覺受，表示已入「真實毘婆舍那」。《集論》解釋「輕安」云：

何等為安？謂止息身心羸重，身心調暢為體，除遣一切障礙為業。⁷⁴

「止息身心羸重」同時是《瑜伽論》十種隨順學法的第七學法，⁷⁵事實上，修定產生「輕安」的教理基礎，遍布於整個大小乘三藏中，不止於這裡所引的經文。

修行的主要目的就是要以內在固有的身心喜樂來取代外在的物質享受，因此，總是修得死氣沈沈，臉現苦相，即使修習毗婆舍那見到諸法實相，那又怎樣？生命終究毫無意義可言，這種人修久後，容易成為老油條而退轉，因為他雖然獲得實相，但由於活得不快樂，他會再度返回人間去尋求樂子。而一個同時活在喜樂與見到實相的人，將會對自己的一切置信不疑，堅定恆毅地過完此生，斷諸後有，不再輪迴。

因此，身心有沒有輕安，實是可作為吾人修行成功與否的一項指標，它是可以自我檢證的，不用訴諸於外力或他人。現在有許多團體的領導人喜歡印證他人證幾果、證幾地或證幾禪，都是危險的作法。我們的身心只有我們自己最了解，哪還需要別人的印可呢！這種不依人的風範可在所有大小乘經典獲得認可，今舉原始佛教的《雜阿含經》與大乘佛法的《華嚴經》為例：

⁷³ 見《菩提道次第廣論》，宗喀巴大師造，法尊法師譯，台北市：福智之聲，修訂版，出版年代未標，p. 550。

⁷⁴ 見《大乘阿毘達磨集論》(卷 1)<本事分中三法品第一>，T31, no. 1605, p0664b.

⁷⁵ 見《瑜伽師地論》(卷 28)<13 聲聞地>，T30, no. 1579, p0437a.

仙尼出家見法，得法，斷諸疑、惑，不由他知，不由他度，於正法中心得無畏。⁷⁶

欲令菩薩，於佛法中，心轉增廣，有所聞法，即自開解，不由他教故。⁷⁷

七覺支（梵 *saptabodhyangāni*；英 *the Seven Factors of Awakening*）中就有一項是「輕安覺支」（*ease*），當身心產生「輕安」時，我們很自然地就會想要繼續精進，因此，無論如何都應該修習禪定，發展出輕安的覺受，它是一種「正受」。號稱第三世界的現代，人們充滿著許多的工作壓力，隨之而來的就是「身心羸重」，禪修的休息幫助了人們恢復本自具足的「輕安」。一行禪師說：

*We need to practice resting even when we are not sick. Sitting meditation, walking meditation, and mindful eating are good opportunities for resting...If you walk slowly and remember to take it easy, if you are able to sit and do nothing from time to time, you can rest deeply and enter a state of true ease.*⁷⁸

禪坐、經行、保持正念的吃飯.....都是非常好的禪修方式，在這最簡單的修行方法裡頭，蘊藏著最深廣的佛法奧義，透過它們，可令我們證得阿羅漢、辟支佛、乃至無上正等正覺，重點在於方法正確，並且精進不懈地修行，那麼.....無事不辦啊！

⁷⁶ 見 T2, p32b, 「.....欲令我記說者，當記說彼：斷諸愛欲，永離有結，正意解脫，究竟苦邊。我從昔來及今現在，常說慢根、慢集、慢生、慢起，若於慢無間等，觀眾苦不生」。佛說此法時，仙尼出家遠塵、離垢，得法眼淨。爾時、仙尼出家見法，得法，斷諸疑、惑，不由他知，不由他度，於正法中心得無畏。.....。

類似「不由他」的經文復藏於《雜阿含》二一二經、二七七經、二八八經.....等等。

⁷⁷ 見《八十華嚴·十住品》，T10, p84, b6~12。由以上兩個註解可得一簡單的結論，不管是大乘佛法，亦或小乘佛法，同時承認真正的「悟」來自自己。

⁷⁸ Cf. Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*, 1st ed., Calif.: Parallax Press, 1998, p. 217.

第四章 結論

「水能載舟，亦能覆舟」，原子能可以發電，也可以摧毀世界，這一切完全看我們如何應用。目前的核能發電會產生核廢料，未來科技將發展出沒有污染的核融合來發電，而且發電量更加強大。就這樣子，人類的文明不斷地在嬗變中，一剎那也沒止息過，但歷史最大的荒謬，就在於佛陀打破了「嬗變」的文明，更絕的是，佛陀直接地使用「觀照無常」的手段(means)來達到「常恆不變」的內心寂靜。當然，原始佛法「觀照無常」的手段的本身也在變，途經涅槃經的「雙觀常無常」，終致後期大乘佛法的「如來藏」與密教的「大日如來」思想，達到絕對的「常恆不變」，不僅內心寂靜的目標是「常」，而且過程與手段本身就是「常」，這是佛教史演變的必然過程。

雖然從原始佛法到密乘佛法的修行手段不斷地在改變，但隱藏於背後的，終究有一條「不變之道」，即「止觀」，它縱貫了古今中外的全體佛教，佛教以其為命脈而存活至今。在古代，它令人解脫痛苦的人生，達到永恆寂靜的涅槃彼岸；於今日，它提供了現代人在工作之餘身心充電的妙方。「止觀」被西方人改造成各種型式而亮相於眾人之前，有時候它配合心理學，有時候配合精神治療，有時候配合超覺靜坐，它不僅能在人生病時予以幫助，也在日常生活的禪修中被加以落實，無論如何，西方人對佛教的「止觀」修法是倍感興趣的。

然而，這一整套的修法，原原本本地就存在本土的大藏經裡頭而一直受到冷淡，非得等到西洋人興起熱潮時，國人才開始加以注意，實是本末倒置。雖然，並不是所有的人都想解脫、成佛，但「止觀」之道畢竟是佛陀所留下的大智慧寶藏，以其法性空故，它可以被改造成任何型式的，換句話說，先讓「止觀」改頭換面成人們比較能接受的模樣，使人們有機會接觸教法，等到慢慢深入後，人們自然會了知佛法的奧義。開權是相當重要的一環，「般若不離方便，方便不離般若」，因此，如果要讓佛陀的智慧不斷種的話，必須運用善巧方便，令現代人除了沈溺於五欲之外，能碰到「清淨、清涼」的佛法。

承如阿姜曼尊者說的，「修習才能保持正法的純淨，……，如果我們只是致力於正法理論的研究，那是起不了作用的」，這是最後的一道防線，如果行者都能精進地修持，還怕沒有證量嗎！究竟的證量意味著全部人體潛能的開發，而人們是最急功近利的，當他們見到修學佛法有這樣的利益時，

焉有不親近之理！

本文綜合了北傳、南傳、藏傳三大系的經典，作了消化後而以一種貫通的方式將它們呈顯出來，何以故？未來的佛法是多元化的，但是多元化卻不礙和平共處，只有抱著這樣的態度，才不致自己人閉門造居的情形。吾人希望藉著自己深入三大系的經典後，於自心中將三者的隔闔大一統起來，再由身口意散發於法界，如此的話，勢必能造成另一種修法的風範，當然在學術上也一定會導致另一條方法論，本文只是略作嘗試，未來要走的路，不管是「解」或「行」，都還相當長遠。請先進聖賢不吝指教。

參考書目

一、中文原典

- 《法華經》鳩摩羅什譯，《大正藏》第九冊。
- 《大乘起信論》實叉難陀譯，《大正藏》第三二冊。
- 《大乘起信論》真諦譯，《大正藏》第三二冊。
- 《大乘義章》慧遠撰，《大正藏》第四四冊。
- 《大智度論》鳩摩羅什譯，《大正藏》第二五冊。
- 《肇論》僧肇作，《大正藏》第四五冊。
- 《法界次第初門》智顓撰，《大正藏》第四六冊。
- 《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》法海集，《大正藏》第四八冊。
- 《六祖大師法寶壇經》法海集，《大正藏》第四八冊。
- 《長阿含經》佛陀耶舍共竺佛念譯，《大正藏》第一冊。
- 《俱舍論》玄奘譯，《大正藏》第二九冊。
- 《成唯識論述記》窺基撰，《大正藏》第四三冊。
- 《瑜伽師地論》玄奘譯，《大正藏》第三〇冊。
- 《摩訶止觀》智顓說，《大正藏》第四六冊。
- 《遺教經論》真諦譯，《大正藏》第二六冊。
- 《大般涅槃經》慧嚴等依泥洹經加之，《大正藏》第一二冊。
- 《華嚴一乘教義分齊章》法藏述，《大正藏》第四五冊。
- 《法華玄義》智顓說，《大正藏》第三三冊。
- 《修華嚴奧旨妄盡還源觀》法藏述，《大正藏》第四五冊。
- 《六十華嚴》佛馱跋陀羅譯，《大正藏》第九冊。
- 《八十華嚴》實叉難陀譯，《大正藏》第十冊。

《華嚴五教止觀》杜順說，《大正藏》第四五冊。

《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》曼陀羅仙譯，《大正藏》第八冊。

《大寶積經》曼陀羅仙譯，《大正藏》第一一冊。

《雜阿含經》求那跋陀羅譯，《大正藏》第二冊。

《大乘阿毘達磨集論》玄奘譯，《大正藏》第三一冊。

《菩提道次第略論》，收於《菩提道次第廣論》，法尊法師譯，台北市：福智之聲，修訂版，出版年代不明。

《菩提道次第廣論》，法尊法師譯，台北市：福智之聲，修訂版，出版年代不明。

覺音造，葉均譯，《清淨道論》，台南：收藏家藝術有限公司，民 80。

二、二手資料

(一) 英文

Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi trans., *The Middle Length of the Buddha, A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Kandi, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1st ed., 1995.

Russell, B., *History of Western Philosophy and its Connection with Political and Social Circumstances from the Earliest Times to the Present Day*, London: George Allen & Unwin, 2nd ed., 1946.

Thich Nhat Hanh, *Old Path, White Clouds*, Berkeley, CA: Parallax Press, 1991.

Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*, P. Gaffney and A. Harvey eds., 2nd ed., London: Rider, 1998.

Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*, 1st ed., Calif.: Parallax Press, 1998.

Taylor, R., "Platonic Dualism", in *Metaphysics*, New Jersey: Prentice Hall, 4th ed., 1992.

Frankena, W. K., *Ethics*, New Jersey: Prentice-hall, inc., 2nd ed., 1989.

(二) 中文

《如實知見》帕奧禪師講述，民 88，淨心文教基金會出版。

《雜阿經論會編》〈五陰誦第一〉，印順編，民 72，正聞出版。

牟宗三《佛性與般若》，臺北市：臺灣學生，民 81。

《中國禪宗史》，印順著，出版者：印順，三版，民 67。

《印度哲學宗教史》，高楠順次郎、木村泰賢著，高觀廬譯，臺北市：臺灣商務，一版，1971。

《倫理學》，William K. Frankena 著，黃慶明譯，臺北市：有志，初版：民 61。

《易經》〈序卦傳〉右下篇。

John Fiske 著，張錦華譯，《傳播符號學理論 (Introduction to Communication Studies)》，臺北市：遠流，民 84。

《王陽明全書》卷一，〈傳習錄上〉。

《解脫心》，阿迦曼著，曾銀湖譯，臺南市：和裕，1995。

《法藏》，方立天著，初版，臺北市：東大，民 80。

《意志與表象的世界》，叔本華著，劉大悲譯，台北市：志文出版，1974。

《辨法法性論——世親釋論》，彌勒菩薩造論，世親論師釋論，談錫永譯疏，香港：密乘佛學會，1999。