

# 從《六門教授習定論》三種「禪定對象」的分類看佛教禪法的特色

釋惠敏

國立台北藝術大學教授

## 提要

約西元五世紀頃之《六門教授習定論》是印度大乘佛教瑜伽行派(yogācāra)大師無著(Asaṅga; 約 395-470)菩薩、世親(Vasubandhu; 約 400~480)菩薩所著「大乘佛教禪定指導手冊」,敘述學習和指導禪定時,須具備如下六個要點。

一、基本條件:(1)具有求解脫的動機,(2)能積集修行的條件,(3)令心善住於禪定對象。

二、修行禪定的步驟:(4)獲得適當的指導者以及熟悉禪定對象與注意力的訓練,(5)能淨化分別力、感受力、意志力,修習止觀,(6)獲得世間及出世間的定慧圓滿之果。

本文將比較《瑜伽論》〈聲聞地〉之四種所緣(禪定對象),配合世親菩薩的《止觀門論頌》來探討《六門教授習定論》對於三種禪定對象的分類的特色。

1. 外緣——「白骨」等觀所現影像,是初學境界。
2. 上緣——「未至定」緣「靜」等相。
3. 內緣——從其「意言」所現之相為所緣境。

並且參考無著菩薩之《攝大乘論本》、世親菩薩《攝論釋》,來討論大乘佛教瑜伽行派所謂「意言」的意義,與大乘瑜伽行派「唯識所現」以及佛教「無我論」的關係,此也可說是佛教禪法的特色。

關鍵詞: 所緣、意言、瑜伽行、唯識

## 前言

《六門教授習定論》<sup>1</sup>（一卷, T31, no. 1607, p. 774a-777b，以下簡稱《習定論》）是印度大乘佛教「瑜伽行派」(yogācāra)無著(Asaṅga; 約 395~470)菩薩、世親(Vasubandhu; 約 400~480)<sup>2</sup>菩薩所著的「大乘佛教禪定指導手冊」。據《開元釋教錄》卷九所記載，此論是唐代義淨法師於武后長安三年（703）十月四日在西明寺譯出。<sup>3</sup>

所謂「六門」是敘述「學習」和「指導」禪定時，須具備如下六個要點：「若人(1)能於解脫起願樂心，復曾(2)積集解脫資糧，(3)心依於定，(4)有師資等三而為依止；(5)有依修習，由習定故，(6)能獲世間諸福及以殊勝圓滿之果」。<sup>4</sup>其前五門的相關說明，可從《習定論》第一頌以及釋文得知大要，今將其頌文（以〔 〕表示）與釋文的對照整理如下：<sup>5</sup>

1. [求脫者]：謂是求解脫人
2. [積集]：謂能積集勝行資糧
3. [於住勤修習]：於所緣處令心善住，名之為定，由不散亂不動搖故。  
云何修習？
4. 謂[得三圓滿已]：師資圓滿、所緣圓滿、作意圓滿
5. [有依]：三定：有尋有伺定、無尋唯伺定、無尋無伺定

---

<sup>1</sup>佛典的引用主要是用「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 的電子佛典系列（大正新脩大藏經第 1 冊至 55 冊暨 85 冊）光碟，引用出處的紀錄(例如：T30, no. 1579, p. 517, b6~17)是表示冊數、經號、頁數、欄數、行數。

<sup>2</sup>無著、世親年代參考平川彰《インド仏教史》(下冊)東京：春秋社，1979 年，pp. 101-102

<sup>3</sup>《開元釋教錄》「六門教授習定論一卷(無著菩薩本世親菩薩釋長安三年十月四日於西明寺譯)」(T55, no. 2154, p. 567, c15~16)。宇井伯壽「六門教授習定論一國 並びに註記一」(『大乘仏典の研究』，一九六三年，頁五六七以下)。

<sup>4</sup> T31, no. 1607, p. 774, a26~29。

<sup>5</sup> T31, no. 1607, p. 774, a17~26。

[修定人]：謂能修習奢摩他、毘鉢舍那

對於禪法的學習有許多原理與方法是共通於各種宗教的修行法則與經驗。若想比較各種修行法的異同，從「禪定修行對象」的分類研究切入是一種關鍵的輪題。因此，本文將探討《習定論》對於禪定對象（所緣， \*ā lambana；）的分類的特色，也藉此了解佛教禪法的特色。

## 一、《瑜伽論》〈聲聞地〉所緣之種類

《習定論》之作者一無著菩薩、世親菩薩是屬於印度大乘佛教「瑜伽行派」的論師，「瑜伽行派」的根本論書為《瑜伽師地論》(yogācāra-bhūmi，以下簡稱《瑜伽論》)。此論有 100 卷，敘述瑜伽師（修行者，禪師）的修行階位與境界，是一部大乘佛教的百科全書，也是玄奘（602-664）赴印留學主要目的<sup>6</sup>。根據玄奘《大唐西域記》卷五「阿踰陀國」的記載：「城西南五六里，大菴沒羅林中有故伽藍。是阿僧伽(asaṅga；無著)菩薩請益導凡之處。無著菩薩夜昇天宮於慈氏菩薩所受《瑜伽師地論》、《莊嚴大乘經論》、《中邊分別論》等；晝為大眾講宣妙理」。<sup>7</sup>可見無著菩薩曾經學習過《瑜伽師地論》，而且依此論，寫作《攝大乘論》、《大乘阿毘達磨雜集論》、《顯揚聖教論頌》、《六門教授習定論頌》等論書，發揚瑜伽行派的理論與修行。

### (一)四種所緣

《瑜伽論》〈聲聞地〉在第二瑜伽處(yogasthāna)討論的「所緣」(ā lambana；禪定對象)的項目之，提到遍滿(vyāpya)所緣、淨

<sup>6</sup> 《大唐故三藏玄奘法師行狀》「法師既遍謁眾師，備餐其說，詳考其理，各擅宗塗，驗之聖典，亦隱顯有異，莫知適從，乃誓遊西方以問所惑，并取《十七地論》，以釋眾疑，即今之《瑜伽師地論》也。」(T50, no. 2052, p. 214, c6~10)。《大唐大慈恩寺三藏法師傳》(T50, no. 2053, p. 222, c2~6)。

<sup>7</sup> T51, no. 2087, p. 896, b20~24。

行所緣(*carita-viśodhana*)、善巧(*kauśalya*)所緣、淨惑(*kleśa-viśodhana*)所緣等四種所緣，其內容與所對治的功能<sup>8</sup>分別如下：

A. 遍滿(*vyāpya*)所緣 = 有分別影像、無分別影像、事邊際性、所作成辦。<sup>9</sup>

A. 淨行所緣 (*carita-viśodhana*) = 不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那等五類，分別可以矯正如下所列之個性與嗜好的偏差：<sup>10</sup>

貪行(*rāga-carita*) ← ① 不淨緣 (*na śubhāmbana*)。

瞋行(*dveṣa-carita*) ← ② 慈愍 (*maitrī*)。

痴行(*moha-carita*) ← ③ 緣性緣起(*idampratyayatā-praṭītyasamutpāda*)。

慢行 (*māna-carita*) ← ④ 界差別(*dhātu-prabheda*)。

尋思行 (*vitarka-carita*) ← ⑤ 阿那波那念 (*ānāpāna-smṛti*)。

C. 善巧 (*kauśalya*) 所緣 = 蘊、界、處、緣起、處非處等五類，分別可以矯正如下所列之見解的偏差：<sup>11</sup>

若愚諸行自相、愚我、有情、命者、生者、能養育者、補特伽羅事 ← ① 蘊善巧。

若愚其因(*hetu*) ← ② 界善巧 (*dhātu-kauśalya*)。

若愚其緣(*pratyaya*) ← ③ 處善巧(*āyatana-kauśalya*)。

若愚其無常、苦、空、無我 ← ④ 緣起 (*praṭītya-samutpāda*)。

⑤ 處非處善巧

(*sthāna-asthāna-kauśalya*)。

D. 淨惑(*kleśa-viśodhana*)所緣 = 下麤上靜、四諦等二類，分別可以暫時斷(世俗道淨惑所緣)或究竟斷(出世間道淨惑所緣)煩惱：

<sup>12</sup>

<sup>8</sup> T30, no. 1579, p428, a10ff. (Sh 198, 12ff.; Td 77a5ff.)。

<sup>9</sup> T30, no. 1579, p. 427, a24ff。

<sup>10</sup> T30, no. 1579, p. 428, c18ff.。

<sup>11</sup> T30, no. 1579, p. 433, c1ff.。

<sup>12</sup> T30, no. 1579, p. 434, b14ff.。

①若樂離欲界欲：諸欲麁性（audārika）、諸色靜性（śāntatva）安住其心。

若樂離色界欲：諸色麁性、無色靜性。

②若樂通達、及樂解脫遍一切處薩迦耶事：苦諦、集諦、滅諦、道諦。

但是實際上禪定修習時，是否按照如上所說：A.遍滿(vyāpya)所緣→B.淨行所緣（carita-viśodhana）→C.善巧（kauśalya）所緣→D.淨惑(kleśa-viśodhana)所緣等四種所緣的順序？這是需要再探討的問題。

## (二)相稱所緣→相似所緣

從《瑜伽論》〈聲聞地〉引用 Revata(頡隸伐多)長老向世尊尋問之經典中，則說明瑜伽師（禪師）實際之修行次第：<sup>13</sup>

如佛世尊、曾為長老頡隸伐多、說如是義。曾聞長老頡隸伐多、問世尊言：大德！諸有比丘勤修觀行、是瑜伽師。能於所緣安住其心。為何於緣安住其心？云何於緣、安住其心？齊何名為心善安住？

佛告長老頡隸伐多... 頡隸伐多！諸有比丘勤修觀行，是瑜伽師能於所緣安住其心，(1)或樂淨行、或樂善巧、或樂令心解脫諸漏、於相稱緣安住其心；(2)於相似緣安住其心；(3)於緣無倒安住其心；(4)能於其中不捨靜慮。

(1) 云何比丘勤修觀行、是瑜伽師、於相稱緣安住其心？...

(1) 頡隸伐多！云何比丘勤修觀行、是瑜伽師、於相似緣安住其心？...

(1) 頡隸伐多！云何比丘勤修觀行、是瑜伽師、於緣無倒安住其

<sup>13</sup> T30, no. 1579, p. 427C27ff. ◦

心? ...

(1) 韻隸伐多！云何比丘勤修觀行、是瑜伽師、能於其中不捨靜慮？...

由世尊的回答，可以知道：瑜伽師（禪師）的修行次第是以(1)相稱(anurūpa)緣：淨行、善巧、淨惑所緣等 B（①～⑤類）、C（①～⑤類）、D（①～②類）等三級十二類為始；其次觀察(2)相似(pratirūpa)緣(有分別影像、無分別影像)等心中所浮現的影像(pratirūpa, pratibimba)、(令心)寂靜。進而；然後當(3)於緣無倒(事邊際性)之際、如實地令心安住；最後，從龐重的消滅到轉換成輕安，即証得所謂「轉依」的(4)不捨靜慮（所作成辦）之結果。其修行順序如下圖所示；

- (1)相稱緣：(所知事, jñeya-vastu) ---B 淨行、C 善巧、D 淨惑所緣
  - (2)相似緣：(所知事同分影像)有分別影像、無分別影像
  - (3)於緣無倒：(如所有性、盡所有性) 事邊際性
  - (4)不捨靜慮：(轉依等) 所作成辦
- A 遍滿所緣
- 

### (三)淨行、淨惑所緣與三種禪修結果

其後，在說明〈聲聞地〉修行體系初段階第三瑜伽處的心一境性處和修作意處裡，則僅有①淨行所緣(T30, pp. 452a11~455b9; pp. 459c3~464c2)被提起，而說明世間道和出世間道之第四瑜伽處裡，則僅以④淨惑所緣(T30, pp. 465a27~477b27)作為禪修對象。

因此〈聲聞地〉修行體系之要點可略述如下：首先，在〈聲聞地〉的第三瑜伽處，指導者以種種的方法，判別初心者的願(pranidhāna)、種姓(gotra)、根(indriya)、行(carita)，而選擇適切的①淨行(carita-viśodhana)所緣。依於此，初心者累積定資糧的護養等種種予備條件，而趣入四念住。依此，可以體得身心輕安和心一境性，成為被稱為具有少分禪定心之「有作意者」(samanaskāra)。此即是初階段。

而後，在〈聲聞地〉的第四瑜伽處，有作意者選擇兩種的道：即，②若趨向世間道的話，則修行觀察「下麤上靜」的淨惑(kleśa-viśodhana)所緣，完成四靜慮、四無色定、二無心定、五神通等，而生到天界。③若趨向出世間道的話，則修行觀察四諦十六行相的淨惑(kleśa-viśodhana)所緣，歷經初果、二果、三果，而証得阿羅漢果。

總之，〈聲聞地〉雖然將所緣整理為「遍滿所緣」、「淨行所緣」、「善巧所緣」、「淨惑所緣」等四種，以及提示有三級十二類的相稱(anurūpa)所緣，但其修行體系主要是以淨行(carita-viśodhana)之五類所緣和淨惑(kleśa-viśodhana)之二類所緣等三種結果為主而開展。

1. 淨行所緣（不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那念）——→有作意者
2. 世俗道淨惑所緣（觀下地麤性、上地靜性）——→四靜慮、四無色定、二無心定、五神通
3. 出世間道淨惑所緣（苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦）——→初果、二果、三果，而証得阿羅漢果

## 二、《習定論》之三種所緣：外緣、上緣、內緣

對於如上所述《瑜伽論》〈聲聞地〉之所緣（禪定對象）的分類，無著菩薩之《習定論》在第三門「於住勤修習」第1項〔3.1〕「所緣」(9)頌、第2項〔3.2〕「自體」(10)~(12)頌、第7項〔3.7〕「修定出離果」(23)頌等處，是與三種所緣（禪定對象）有關的段落，今分別論述如下：

《習定論》第三門「於住勤修習」第1項「所緣」中，提出所緣（禪定對象）有「外緣」、「上緣」、「內緣」等三種。<sup>14</sup>世親菩

<sup>14</sup> 《習定論》「言所緣者，有其三種：外上及以內，此三所緣生」(T31, no. 1607, p. 774, c24-25)。

薩在釋文中則說：

「釋曰：言三種者。一、外緣。二、上緣。三、內緣。

外緣謂白骨等觀所現影像，是初學境界。

上緣謂未至定，緣靜等相。

內緣謂從其意言所現之相爲所緣境。」(T31, p. 774, c27ff.)

## (一)外緣

第一種「外緣」，是緣白骨等觀所現的「影像」(\*pratirûpa, pratibimba)<sup>15</sup>，這是以「鏡中的影像」作比喻，將任何物，置於鏡前，若鏡子乾淨，則可清楚的顯現出「影像」。同樣地，初學禪定者之心識若清淨，則可清楚顯現出所要觀察學習對象。

《習定論》對此並沒有詳細說明，但可參考世親菩薩的《止觀門論頌》(T32, no. 1655, p. 491b7ff.，以下簡稱《止觀門》)來了解白骨等觀所現的「影像」之實際修行過程。世親菩薩同樣地也提到「姪貪有多種，隨生愛不同，一觀並能除，謂是白骨觀」<sup>16</sup>，「常求靜息事，斷除姪染心，乞食見女人，應觀爲不淨」<sup>17</sup>等以修「白骨、不淨」等觀來對治姪欲的修行法。若修行者能對於所貪愛的自、他身體或死屍之變化爲白骨的過程，把握的很熟悉，能夠「善取所緣境，子細善觀察，閉目住心時，猶如開眼見」<sup>18</sup>進而「從此漸得住，取相影心安，明了中道行，正念燈持照。此時用尋伺，次第應觀察，定影即便生，分明現前住。不動搖明淨，如大丈夫形，此影望前觀，是爲差別相」<sup>19</sup>此種內心安定的「影像」產生的時候是「初定方便相」(初接近得禪定的徵候)，可藉

---

<sup>15</sup> 《瑜伽論》「即此影像，亦名影像。亦名三摩地相；亦名三摩地所行境界；亦名三摩地口；亦名三摩地門；亦名作意處；亦名內分別體；亦名光影。如是等類，當知名爲所知事同分影像、諸名差別。」(T30, no. 1579, p. 427, b24~28)。

<sup>16</sup> T32, no. 1655, p. 492, c19~20。

<sup>17</sup> T32, no. 1655, p. 491, b28~29。

<sup>18</sup> T32, no. 1655, p. 491, c8~9。

<sup>19</sup> T32, no. 1655, p. 491, c26~29。

此體驗，有能力消除欲愛等禪定的障礙。<sup>20</sup>

這是說明：禪定的對象是從「取相」（以外界自、他身體或死屍等為觀察對象來充分的把握），到達「影像」（以內心的影像為禪定對象）。此即是如上所說《習定論》第一種所緣（禪定對象）—「外緣謂白骨等觀所現影像，是初學境界」。

## (二)上緣

其次，《習定論》第二種所緣（禪定對象）—「上緣謂未至定，緣靜等相」。若參考如下所引《瑜伽論》〈聲聞地〉「世俗道淨惑所緣」（暫斷煩惱，未能究竟斷）的說明，所謂「上緣」是指捨棄「下地麤性(audārikatva)」的境界，追求「上地靜性(śāntatva)之所緣」的禪定修行方法。<sup>21</sup>

云何淨惑所緣？謂觀下地麤性(audārikatva)、上地靜性(śāntatva)。如欲界對初靜慮，乃至無所有處、對非想非非想處。

云何麤性？謂麤性、有二。一、體麤性(svabhāvaudārikatā)，二、數麤性(sāṃkhyaudārikatā)。

體麤性者：謂欲界望初靜慮、雖皆具五蘊；而欲界中過患深重、苦住增上、最為鄙劣，甚可厭惡。是故說彼為體麤性。

初靜慮中、則不如是；極靜、極妙。是故說彼為體靜性。

數麤性者：謂欲界色蘊、有多品類、應知應斷。如是、乃至識蘊亦爾。是故說彼為數麤性。

如是上地、展轉相望，若體麤性、若數麤性、隨其所應、當知亦爾。

如是麤性、於諸上地展轉相望、乃至極於無所有處、一切下地苦惱增多，壽量減少；一切上地苦惱減少，壽量增多。

20 《止觀門》「此相既生已，欲愛等便除，即是繫心人，初定方便相」(T32, no. 1655, p. 492, a3-4)。

21 T30, no. 1579, p. 434, b14ff.; Sh.249-12ff.。

非想非非想處、唯靜唯妙。更無上地、勝過此故。

以要言之，有過患義、是麤性義。

若彼彼地中，過患增多；即由如是過患增多性故、名為麤性。

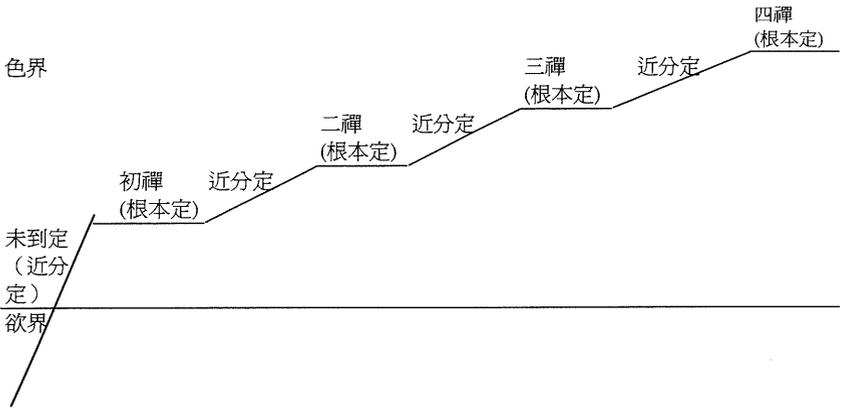
若彼彼地中，過患減少；即由如是過患減少性故、名為靜性。

此是世間、由世俗道淨惑所緣。

何以故？彼觀下地多諸過患，如病、如癰，猶如毒箭、不安隱性，以為麤性。觀於上地，與彼相違以為靜性，斷除下地所有煩惱，始從欲界、乃至上極無所有處。此是暫斷、非究竟斷。以於後時、更相續故。

這可說是「相對比較」的禪定修行法，將「欲界」（追求感官慾望的世界）身心（五蘊）之過患，相對比較於「初禪」之離欲之身心（五蘊），前者屬於麤俗、複雜性（麤、雜），後者則是安靜、單純性（靜、妙）。依此方法，可以捨棄追求感官慾望的世界，提升到離欲之「初禪」。再進一步將「初禪」之離欲身心，相對比較於更高境界「二禪」之無欲身心，前者則是麤俗、複雜性（麤、雜），後者更為安靜、單純性（靜、妙）。依此「相對比較」的方法，陸續提升到三禪、四禪、虛空無邊處定、識無邊處定、無所有處定，乃至最高可提升到非想非非想處定。

其中，所謂「未到定」(\*anāgāmya-smādhi; 又稱為「未至定」)，是指初禪的「近分定」(\*sāmāntaka-smādhi)，為進入初禪定之前的定境。「近分定」是修行禪定過程中，為進入初禪、二禪、三禪、四禪、虛空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定等八種「根本定」之前的努力階段。但是，一般來說，只有初禪的「近分定」又稱為「未到定」。今以色界初禪、二禪、三禪、四禪為例，將「未到定」、「根本定」、「近分定」的關係以下圖表示：



在《習定論》第二種禪定對象「上緣」，雖只提到「未至定」，但是依理推之，應該意含「未至定以上八種根本定」都可用捨棄「下地羸性(audārikatva)」的境界，追求「上地靜性(śāntatva)之所緣」的禪定修行方法達到。

### (三)內緣

最後，《習定論》第三種所緣（禪定對象）－「內緣謂從其意言所現之相為所緣境」。這是相當於《瑜伽論》〈聲聞地〉「出世間道淨惑所緣」（可以究竟斷斷煩惱）的說明，因為《習定論》在第三門「於住勤修習」第 7 項「修定出離果」(23)頌中，將如上三種所緣（禪定對象）的修行結果，分判解釋如下：「由三種定得三出離。緣外境時得作意住，緣上境時得世清淨，緣內心時得出世淨住者，即是永得出離，必趣涅槃更不退轉。」(T31, p. 776, a6~9)，可以下圖表示：

	三種所緣	
	得作意	外境 [最初得作意]
三種定	世清淨	上境 [次得世間淨]
	出世淨	內心 [更增出世住]

但是在《瑜伽論》〈聲聞地〉「出世間道淨惑所緣」的內容是一、苦聖諦，二、集聖諦，三、滅聖諦，四、道聖諦等四種。<sup>22</sup>在無著菩薩《大乘阿毘達磨集論》中再加上「真如」也作為「出世間道淨惑所緣」。<sup>23</sup>但沒有提到所謂「內緣」是「意言所現之相」的修行用語、理論與實踐。但是，我們可參考如下所引無著菩薩之《攝大乘論本》，來討論《習定論》中所謂「意言」(\*manojalpa)的意義。

以諸菩薩如是如實為入「唯識」(\*vijñapti-mātra)勤修加行，即於似文似義「意言」(\*akṣara-artha-pratibhāsa-manojalpa)，推求文名(\*naman)「唯是意言」(\*manojalpa-mātra)，推求依此文名之義(\*artha)亦唯意言，推求名、義、自性、差別唯是假立(\*nama-artha-svabhāva-viśeṣa-prajñapati-mātra)。

若時證得「唯有意言」，爾時證知若名、若義、自性、差別皆是假立。自性、差別義相(\*artha-laksana)無故，同不可得(\*nopalabhate)。

由四尋思，及由四種如實遍智，於此似文似義「意言」(\*akṣara-artha-pratibhāsa-manovikalpa)，便能悟入「唯有識性」《攝大乘論本》(T31, no. 1594, p. 142, c19-26)

由此，可以知道要體會「唯識」(\*vijñapti-mātra；唯有識性)的道理，可藉由「唯是意言」(\*manojalpa-mātra)的方法。也就是體悟：我們所認識的世界不外乎是由「內心的語言」(意言)所建構的(唯是意言)，因此也可體悟：我們所認識的世界不外乎是由

<sup>22</sup> T30, no. 1579, p. 434, c9~11。

<sup>23</sup> 《大乘阿毘達磨集論》「淨惑所緣者，謂下地麁性、上地靜性，真如及四聖諦，是名淨惑所緣」(T31, no. 1605, p. 687, a13~14)。《大乘阿毘達磨雜集論》「淨惑所緣者，謂下地麁性上地靜性，真如及四聖諦。下地麁性、上地靜性者，依世間道說，由此制伏諸纏故。真如及四聖諦者，依出世道說。略故真如，廣故四聖諦，由此永害諸隨眠故」(T31, no. 1606, p. 745, b4~8)。

「心識」所建構的（唯識所現）。所以《習定論》將第三種所緣（禪定對象）「意言所現之相」名爲「內緣」，也即是體悟所謂「禪定對象」不外乎是由內在心識所建構的。

依照上述無著菩薩之《攝大乘論本》，我們也可以知道：「內心的語言」（意言）是與「似文似義」（\*akṣra-ārtha-pratibhāsa；文字與意義之顯現）有關；也可說是將「內心的語言」（意言）解釋爲：內心中所顯現的文字（\*akṣara, words）與意義（\*ārtha, meanings），因此推論：世間語言的文字的名稱（\*nāman, names）不外乎是由「內心的語言」（意言）所建構的（唯是意言）；進而推論：文字名稱的意義（\*ārtha, meanings）也不外乎是由「內心的語言」（意言）所建構的（唯是意言）。更進一步推論：世間語言的「名稱」與「意義」，世間萬物的「自性」與「差別」沒有實體，不外乎是假立（\*nāma-ārtha-svabhāva-viśeṣa-prajñāpati-mātra）。

此外，《習定論》在第四門（三圓滿）之第三項「作意圓滿」（23）頌「由聞生意言，說爲寂滅因，名寂因作意，是謂善圓滿」<sup>24</sup>之解釋「此顯以聞爲因，所起意言，能與聖道、涅槃爲正因故。緣此意言，所有作意皆得圓滿。此中因言顯聞，即是意言之因。言寂滅者，即是涅槃及以道諦，自體寂滅及能趣滅，故總言之。寂因作意者，明此作意，緣寂滅因。」<sup>25</sup>中，也認爲由聽聞佛法而產生的「內心的語言」（意言），以次作爲所緣（禪修對象），此種作意（注意力）可以成爲修行聖道與趣向涅槃的原因（寂因作意）。

## 結語

綜合上述，《習定論》將三種所緣（外緣、上緣、內緣）的意義與修行結果的差別，整理成下圖所示：

<sup>24</sup> T31, no. 1607, p. 776, a15~16。

<sup>25</sup> T31, no. 1607, p. 776, a25~29。

1. 外緣：白骨等觀所現影像 一→得作意住
2. 上緣：緣〔上地〕靜性等相 一→得世間淨住
3. 內緣：意言所現之相 一→出世淨住

如前所論，《瑜伽論》〈聲聞地〉之二類所緣等三種結果的禪修體系，可以下圖表示：

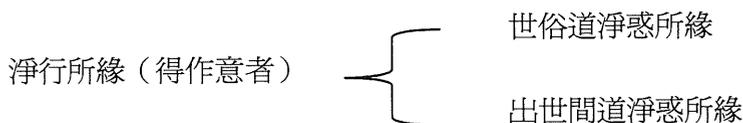
1. 淨行所緣（不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那念）  
一→有作意者
2. 世俗道淨惑所緣（觀下地麤性、上地靜性）一  
→四靜慮、四無色定、二無心定、五神通
3. 出世間道淨惑所緣（苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦）一  
→初果、二果、三果、阿羅漢果

比較二者，可以知道：《習定論》的禪定修行對象（所緣）體系與《瑜伽論》〈聲聞地〉的禪修體系之基本結構是相同的。而且，若根據上述所論《瑜伽論》〈聲聞地〉禪修體系如下的修行次第：

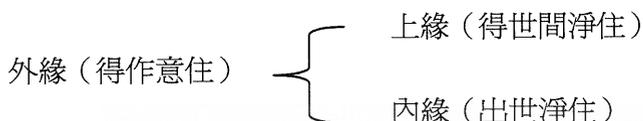
已得作意諸瑜伽師，已入如是少分樂斷，從此已後唯有二趣更無所餘。何等為二？一者世間，二出世間。

彼初修業諸瑜伽師，由此作意或念我當往世間趣，或念我當往出世趣。...彼於爾時或樂往世間道發起加行，或樂往出世道發起加行。（T30, no. 1579, p. 465, b4~14）

可知實際修行並非一定是按照 1. 淨行所緣（不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那念）→ 2. 世俗道淨惑所緣（觀下地麤性、上地靜性）→ 3. 出世間道淨惑所緣，而是從 1. 淨行所緣之後，有兩種可能性（選擇性），其次第關係可用下圖表示：



因此，我們可推論《習定論》之三種所緣（外緣、上緣、內緣）也應該不是 1. 外緣→ 2. 上緣→3. 內緣，而是從 1. 外緣之後，也是有兩種可能性（選擇性），其實際修行順序也可用下圖表示：



其中，《習定論》第三種禪定對象—「內緣」之定義「意言所現之相」是與〈聲聞地〉之出世間道淨惑所緣（四諦）不同，但是此定義與無著菩薩《攝大乘論本》中藉由「唯是意言」而體會「唯識」的道理是相通的，這也可說是《習定論》禪法用語的特色之一。而且，從世親菩薩《唯識三十論頌》「由假說我法，有種種相轉，彼依識所變，此能變唯三」的說明，<sup>26</sup>大乘瑜伽行派「唯識所現」主張的義旨仍然是爲了表達佛教「無我論」，所謂「我」、「法」是由語言所建構的，並沒有實體性，此也可說是佛教禪法的特色。

<sup>26</sup> T31, no. 1586, p. 60, a27~28。

## **Special Characteristics of Buddhist Meditation: From a Study of the Three Categories of Meditative Object in the *Liumen jiaoshou xiding lun***

Huimin Bhikkhu

### Abstract

The *Liumen jiaoshou xiding lun*, composed in the fifth century by the great Indian Yogācārin masters Asavga (c. 395-470) and Vasubandhu (c. 400-480), is a manual for the practice of Mahāyāna Buddhist meditation. It describes the following six essentials that one must possess to learn and guide meditation practice:

- I. Basic preconditions
  1. motivation to seek liberation
  2. ability to accumulate factors conducive to meditation
  3. proficiency in fixing the mind on the meditative object
- II. Steps to cultivate meditative concentration
  4. access to a suitable teacher and familiarity with the meditative object and the training of attention
  5. ability to purify one's powers of discrimination, perception, and volition as one cultivates calming and contemplation
  6. attainment of the final fruit of mundane and transcendent

concentration and wisdom

This article compares the four meditation objects given in the *śrāvakabhūmi* chapter of the *Yogācārabhūmi-śāstra*, and utilizes Vasubandhu's *Zhiguan menlun song* to explore the following threefold categorization of meditative objects given in the *Liumen jiaoshou xiding lun*:

1. Outer meditative objects: includes mental images, such as those of the body in various stages of decay; suitable beginning stages.
2. Upper meditative objects: includes the meaning of quietude and other such meditative objects observed as one engages in preparatory practice prior to the entry into the first dhyāna.
3. Inner meditative objects: includes meditative objects that manifest from one's mental language.

This article also makes reference to Asavga's *Mahāyāna-saṃgraha* and Vasubandhu's *Mahāyāna-saṃgraha-bhāṣya* in order to describe the meaning of the Yogācārin concept of "mental language," and the connection between the Yogācārin thesis that "everything is a manifestation of consciousness" and the Buddhist doctrine of "no-self," which is also a special characteristic of Buddhist meditation.

**Keywords:** meditative object, mental language, yogācāra, consciousness-only