

# 《瑜伽師地論》 VS 《禪宗永嘉集·奢摩他頌》

／林雪紅

2010年春，鄭振煌老師開始在法光佛教文化研究所講述《瑜伽師地論》。漢地所傳的《瑜伽師地論》是彌勒菩薩所說，唐朝三藏法師玄奘(600~664AD)奉詔譯。玄奘大師於西元629年西行天竺求法，途中歷經險阻，九死一生，四年始抵中印度，於那爛陀寺依止住持戒賢論師，學習《瑜伽師地論》及十支唯識論奧義五年，返國後因弘揚唯識思想，而形成中國佛教大乘八宗之一的「法相唯識宗」，此宗繼承了印度瑜伽行派 Yogacara 學統，沒有沾染到中國佛教真常唯心的色彩。

《瑜伽師地論》共一百卷，組織龐大，名相浩繁，文辭古奧難懂；廣說法相，分析極盡詳細而深入，是「甚深最甚深、微細最微細、難通達極難通達」之學，一般初心晚學者多不堪受持此大法。因此班上有些同學一見到此部大論，即心生畏懼，不敢加入上課，有些人則是中途退出，但大多數人選擇繼續上課。因為這是玄奘大師用生命血淚交換來的佛學巨作，也是探究印度佛教，明瞭中國大乘三系，把握全體佛法大義，乃至鳥瞰佛教歷史定位不可不讀的論典。

在今年春季班裡，老師已講完本地分(卷1~50)中的：五識身相應地、意地、有尋有伺地、無尋唯伺地等等，開始進入了禪修法門。由於這又是另一大思想體系的開端，.避免同學有見樹不見林，半途而廢之憾，老師先在四月提綱契領地介紹瑜伽唯識學概要，刊登於第259期《法光》雜誌。今復應我之請，講述唐代永嘉大師之禪宗代表作《永嘉集》之〈奢摩他頌〉**Samatha(止)**，希望藉此來讓同學們了解、比較印度大乘瑜伽禪與中國大乘禪法之差異；中國禪與印度禪兩者的禪觀體系、理論，操作方法、修行次第本就有極大不同，我們在修習禪定時應仔細辨別，釐清觀念後抉擇之，以免不知所從。

永嘉玄覺大師(665—713AD)早年精

研天台宗旨，潛心止觀圓妙法門，學問廣博嚴密。後因左谿朗禪師鼓勵，與玄策禪師同謁曹溪，蒙六祖惠能大師印證，讚曰：「汝甚得無生之意。」一語頓悟，六祖留玄覺住一宿，這是禪宗史上有名的「一宿覺」。永嘉大師在《證道歌》中云：「自從認得曹谿路，了知生死不相關」；又說：「建法幢、立宗旨，明明佛敕曹谿是。」可見其尊崇師承一斑。

《禪宗永嘉集》以天台止觀遮照之旨解釋禪宗心法、修行歷程，禪觀理路屬默照禪先驅，操作次第清晰而直接，適合各種根機者作為入門方法。惺惺為正、寂寂為助，注重般若智慧，止觀雙運，顯發覺性、佛性為主要用功方法。大師所作《永嘉集》與《證道歌》字字珠璣，句句般若，傳頌千古。有「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千；大千沙界海中漚，一切聖賢如電拂。」；「分別名相不知休，入海算沙徒自困；卻被如來苦訶責，數他珍寶有何益？」等無數名句，為禪修經典之作。

2009年仲春，我在台北市市長官邸藝文沙龍，諦聽老師講解《永嘉集》與《證道歌》達一年之久。一年間，每日手持大師文采斐然的開悟偈，含英咀華，細細品嚐箇中滋味，時時感動到欲言已忘言；解脫者不可思議的境界，唯證乃知、唯證乃能相應，所言誠然不虛。

大師擲地有聲的言論，如醍醐灌頂，直破我修行的盲點，醒覺自己只是一個拘泥文字窠臼、對世間萬法妄加分別、對空性體悟極為有限的凡夫；凡夫有限的作意與大師體悟畢竟空所顯發的大智慧、大慈悲豈可同日而語？

祈請老師講解《禪宗永嘉集·奢摩他頌》的緣起已如上述；〈奢摩他頌〉的上課紀錄亦已刊出，請各位大德善讀此文，深解作者用意，一起來法光佛教文化研究所聆聽《瑜伽師地論》。今將奢摩他 **Samatha** 修止的理論架構及重點整理如下，還請不吝賜教。

## 奢摩他 Samadhi (止)理論重點

- |   |               |
|---|---------------|
| 一、忘塵息念：散亂心(獨頭意識)<br>先寂寂，後惺惺。                  | 凡夫<br>恰恰無心用   |
| 二、簡細心：由妄想入初修心之次第                              | 初修心           |
| 三、簡三法：不應具善、惡、無記；應具戒定慧三學及<br>因中三德：法身德、般若德、解脫德。 |               |
| 四、妄心五念：故起、串習、接續、別生、即靜。                        |               |
| 五、六種料簡：識病、識藥、識對治、識過生、識是非、<br>識正助。惺惺為正修，寂寂為助修。 | 明覺漸增<br>恰恰用心時 |
| 六、料簡一念中五陰：一念為真心、靈知之自性、佛性。                     | 全性起修          |

