

宗喀巴《菩提道次第廣論》之止觀思想與實踐

連英華

輔仁大學宗教學系碩士

壹、尋找離苦得樂之良方

世間多苦，苦在吾人不知如何消解所面對的無數困頓，不知依何良方才能得以一勞永逸地剷除不斷生起的無盡煩惱。吾人不明白己身從何而來又將之何處，莫名地囚泳於人生大海之中，任由無明招致的七情六欲所綁縛，苦多樂少地載浮載沉，日夜輪轉而毫無稍息的一刻。面對無常多變的人生，不如意更有甚者，遭逢難關引發如驚濤駭浪般的恐怖情懷，身心乖揣難安，鎮日茫茫然而不知所向，終致惶惶然地耗盡生命，如此人生何其苦哉！終究何時才能上岸享有腳踏實地之安詳平和呢？喟然吾人卻多愚痴，不僅不畏懼苦境的一再降臨，還總是耽溺貪著於短暫虛幻的樂境，渾然忘了面臨苦境時的糾結哀痛，可嘆愚昧至此。是以大阿闍梨提婆(འཕགས་པ་ལྷོ་མ།，聖天菩薩，Āryadeva, ca.170-ca.270)有言：「此大苦海者，諸邊岸全無，愚人沉此中，如何不生畏？」¹

吾人應知所有煩惱困頓之苦痛乃源自於自身我執，復又習性使然，導致遇事便興起種種貪瞋癡慢疑，是以妄心起伏不斷，欲念源源不絕，心緒紛擾而時刻不得平靜，終究演變為事事感樂成苦、覺苦更苦之境地。幸而釋迦牟尼佛將其開悟得道的寶貴經驗與實修方法教導傳授於後世，使欲脫離苦海者有法可循，如法修持便得解脫成就。自釋迦牟尼佛證道以降，諸多親證佛陀教授之法而成道的智者大士、大圓滿成就者實是不可勝數，足以見得只要吾人依照佛陀授受之法，如實修習，便能超脫人生苦海。誠如佛陀於《金剛經》所言，惟吾人能將不斷產生妄念的妄心降伏了，一切雜念執著、是非人我皆予破除之後，輕安自在之心隨即呈現，當下就能體驗無上的解脫快樂²，成就吾人離苦得樂之初始追求，甚而能夠達到涅槃境界得以完成修習佛法之終極目標。

然而，要將時刻起伏的妄想雜念除去，使心緒停止於徹底清淨無染的狀態，欲達成如此功夫卻又談何容易？甚幸者，釋迦牟尼佛依其實修所證，指出「止觀修習」乃降伏吾人妄心最有效辦法。是以佛陀在即將入滅前仍然積極對弟子們提出最後之殷切囑咐，強調要調伏心念，則須修習止觀以穩定身心，在止的境界中進行觀修，自我省察，從而透過止與觀之交互作用，進而產生真正的智慧。如《佛遺教經》云：

汝等比丘，若攝心者，心則在定。心在定故，能知世間生滅法相。是故汝等，常當精勤修習諸定。若得定者，心則不散，譬如惜水之家，善治隄塘；行者亦爾，為智慧水故，善修禪定，令不漏失。是名為定。汝等比丘，若有智慧，則無貪著。常自省察，不令有失，是則於我法中，能得解脫。若不爾者，既非道人，又非白衣，無所名也。實智慧者，則是度老病死海堅牢船也，亦是無明黑暗大明燈也，一切病者之良藥也，伐煩惱樹之利斧也。是故汝等，當以聞思修慧而自增益。若人有智慧之照，雖無天眼，而是明見人也。是名智慧。³

茲是而知，吾人後學者倘能依從釋迦牟尼佛所教誨，從聞思修慧之進程，至心修持止觀，即使頓根之人亦能習得洞察世間一切外境現象之真實本性乃為空的智慧，進而獲得脫離人生諸苦之功夫，得以享受好生好死的生命旅程。

貳、證悟解脫成就之法門

人身難得，佛法難聞。吾人既得人身又萬分有幸接觸佛法，於經藏中得知釋迦牟尼佛教導傳授了能夠對治生活中種種煩惱障礙的正法，不僅只為後學者鋪陳了擺脫生死苦痛的解脫之道，更架構出通往證悟涅槃佛果的菩提大道。吾人既已獲知實有達到彼岸之善巧技術，繼而當急之務便

是思慮佛法深廣之內涵，進而積極地如法親修，確切通達實踐佛法之聞、思、修三階段進程。

釋迦牟尼佛開示之止觀修學，不僅是解脫現世人生苦海而出離生死輪迴的不二法門，更是教導吾人修持菩提道以證大菩提果之殊勝法門。然則止觀之實踐方法歷來於顯密諸宗各有其說，雖皆本源於釋迦牟尼佛所宣說者，卻各有其方便機巧之異。

西藏佛教格魯派之重要經典ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་གྲག་པོ།《菩提道次第廣論》，乃通學顯密的宗喀巴大師(ཙུང་ཁལ་པ་པའ།, bTsong/Tsong kha pa, 1357-1419)總攝三藏十二部經之要義編著而成，其循法龍樹菩薩(ལུ་སྐུ་གྲག་པོ།, kLu sgrub, Nāgārjun, ca.150-ca.250)、無著論師(ཐོགས་མེད་པ།, Thogs med, Asaṅga, ca.310-ca.390)傳承的道軌，據「三士道」根機之高下，由初淺引導至高深的修習漸層，廣引諸多經論言說如何在通往了悟生死的解脫道上及證悟佛果的菩提道上精進持修，始自道前基礎之建立，經下、中、上三士道進修路，乃至奢摩他、毘鉢舍那之止觀修持，言及之處無不鉅細靡遺。此大論如理闡述修習佛法的根本、體性、思維與實踐，次第開展戒學、定學與慧學之修持進程。如此內容架構縝密完備的佛法修學著述，不僅在西藏前無所見，綜觀顯密各宗現存之經論亦無出其右者。是以法尊法師言之：「除了這部書以後，再沒有能把一切佛法總攝起來作為一個補特伽羅所必須的修行方法的。」⁴又太虛大師於《菩提道次第廣論》漢譯本付梓問世之初，撰序言道：「迄今欲扶掖以經論律儀，亦尚無以樹立其基礎，而借觀西藏四五百年來之黃衣士風教，獨能卓然安住，內充外弘，遐被康青蒙滿而不匱，為之勝緣者雖非一，而此論力闡上士道必經中下士道，俾趣密之士，亦須取一切經律論所詮戒定慧遍為教授，實為最主要原因。」⁵藉由兩位大師之言，足見《菩提道次第廣論》(以下簡稱《廣論》)之經典價值與地位。

沿至今日，無論僧俗顯密之佛法修學者，無不研讀此部大論以深究理解止觀修習之次第。甚且，修持菩提道之行者循其進路研修，尋求解脫道者亦依其教法專修，皆期成就釋迦牟尼佛所教導證悟成道之法。

從聽聞法義，到思維法理，致最終修持的實踐，儘管吾人皆明白三者循序漸進之必然，然則求道成就與否的關鍵—止觀修持之具體實踐，對吾人初學者而言，不免產生霧裡看花的疑慮。所以，按部就班地解析《廣論》止觀所據之思想理路，透由拾級而上漸層修習的三士道進路，才能呈顯止觀思想內涵與實踐次第。是故本文探討內容含攝以下三者：

一、察考宗喀巴大師之思想根源及《廣論》之著作依據。

二、探究《廣論》止觀修學之思想與實踐是否於上士道修學階段肇始建立。

三、究明止觀修學之實踐步驟，同時進而探討其如何為求道證悟之根本。

筆者冀望透過此研究以理解西藏佛教於止觀修學之顯密共道基礎，並且得以實踐止觀法門以對治煩惱，進而破除吾人所受無明束縛之苦，俾使己身開展自利利他之佛法修學，建立自他超脫生死苦樂之宏觀。

此外，近年來天災人禍叢生，以致人心惶恐無可安措；又現今正值佛教之末法時期，許多新興之宗教團體藉佛教之名，卻未本釋迦牟尼佛之思想教法，任意扭曲佛法教義，非但漠視經藏典籍，且自行創立偏離正信正道的修行言論，毀人法身慧命之餘，更利用人心脆危之際，假宗教利他之說而行詭騙之實。如此宗教亂象即是缺乏正知正解之聞思基礎與不明瞭何謂修行次第所致。故筆者亦擬藉本文研究，嘗試詮解《廣論》止觀之次第論述以駁異導正，確立止觀修學乃吾人安頓身心、解脫生死及成辦無上正等正覺之唯一真實可行。

叁、止觀修習貫串三士道之學程

綜覽《廣論》，宗喀巴大師依彌勒教法而修止，依月稱教法而修觀，涵容方便與智慧兩大教授，其無私指導道次第及善知識，助益行者易獲通達以得定解。其於〈奢摩他〉篇，採用唯識觀點論說修習正定之禪修要法，兼顧調伏外緣與清淨內心，俾使行者能消滅煩惱障礙以斷除三有之害。又復於〈毘鉢舍那〉篇，極力重申龍樹菩薩於《中論》所言之教義，以導正當時內外道行者對於修觀之誤謬認知。其展

現破邪顯正之強烈意圖，主論唯有仰賴建立於中道正見基礎之上觀智慧，才能徹底破除實有執著之壞聚見，堅持唯有依循佛陀之正理教法觀察諸法實相，才能獲致通達真實勝義之涅槃(ལྷན་པས་འདས་པ།)。

質言之，「安住修」與「觀察修」兩者於止觀實踐上乃是反覆交替、持續串習的。行者唯有透過了知整全之修習次第，以平等心實踐每一環環相扣之善法而不躐等偏廢，即使學了新法，亦須再度修持舊法，時時刻刻「修彼等時，亦當聰利，令心平等。」⁶精勤地訓練自己具備勤能修習之力，數數修習「安止修」，使專心一趣地安住於所緣，再藉由「觀察修」智慧以正理思擇破除執取所緣之顛倒妄想，淨修緣起空性、諸法如幻之真如，從而通達「止觀雙運」以證得勝義真實之智見。

透過本文探究整理，諸如道前基礎之所緣法類為「親近善知識」、「思惟人身難得」，前者為止觀修習之基礎資糧，「思惟人身難得」及下士道之「思惟三寶功德」，則為修止時對治沉沒之光明想。下士道之「思惟生死無常」、「思惟三惡趣苦」，為修止時對治掉舉之法，「深信業果」則為觀修無我空性之必要信念。中士道之「思惟十二因緣」可斷除毘鉢舍那修習之我執無明。此中，清淨戒律乃為止觀修習首要持守之正因資糧。又如毘鉢舍那修習悟入真實之次第，即由「思惟生死過患」(下士道之修學)，令內心厭離輪迴，生起想脫離生死輪轉之出離心(中士道之修學)。然後仰賴通達無我之空性智慧以破除無明所引生之我執(上士道之修學)。承上足可確認《廣論》之止觀修習乃納攝於三士道之修學過程，而非僅始於上士道之修學。

止觀修習貫串整個三士道之學程，足見止觀不僅是通達佛法教理之主要核心，更是唯一能夠滅除吾人諸苦煩惱、超脫三界而證悟涅槃之殊勝法門。佛教向以證得寂靜涅槃為終極究竟，然而西藏佛教所秉持之教理卻非以入涅槃為修行目標。行者發願行菩薩道且以利他為宗旨，不厭離紅塵，甚且乘願降生娑婆世間以傳承佛法為慧命志業。如《入中論》言：「大悲心與智慧(般若)和菩提心為菩薩的因，且大悲心為後二者之根本，因佛有大悲心故不入

涅槃，在這苦的世界救度眾生。」⁷如是願力令筆者欣然感佩，亦深感發菩提心行菩薩道乃吾人當急之務，此其為本文探索《廣論》止觀修學之最大成果。

1. 參見《廣論》，頁 154。《四百論》(བཞུན་བཅོས་བཞི་བརྒྱ་པ་ཞེས་བྱ་བའི་ཚིག་ལྷན་པ་ལ།)，三世紀之聖天菩薩所造，計有十六品四百頌，亦稱《四百頌論》。漢譯本無全譯本，玄奘所譯之《廣百論本》，僅有《四百論》後半之八品二百頌，收於《大正藏》第三十冊，No.1570。
2. 《金剛般若波羅蜜經》卷 1，姚秦三藏法師鳩摩羅什譯，大正新脩大藏經第八冊。詳見〈大乘正宗分〉第三，CBETA, T08, No.0235, T08n0235_p0749a05(00)-10(01)：「如是降伏其心，所有一切眾生之類，……皆令人無餘涅槃而滅度之，……」。
3. 《佛遺教經》，姚秦三藏法師鳩摩羅什奉詔譯。大正新脩大藏經第十二冊，收錄經名為《佛垂般涅槃略說教誡經》。詳見 CBETA T12, No. 389, T12n0389_p1111c26(00)-1112a09(09)。
4. 參見法尊法師著〈菩提道次第廣論的造作、內容、翻譯和題解〉，《普門學報》第 46 期，2008 年 7 月，二十世紀佛教文選，比丘篇之一，頁 260-267。另參見同註 64，《法尊法師論文集》，頁 327。
5. 節錄自本文採用之《廣論》漢譯版本，太虛大師序文。此段節錄之前文為「……中國至清季除參話頭念彌陀外，時一講習者，亦禪之楞嚴淨之彌陀疏鈔及天台法華與四教儀或賢首五教儀附相宗八要而已。經律論古疏早多散失，保之大藏者亦徒資供奉，或翻閱以種善根耳。空疏嫻陋之既極。唯仗沿習風俗以支持。學校興而一呼迷信，幾潰頽無以復存，迄今欲扶掖……。」
6. 參見《廣論》，頁 556。
7. 詳見月稱菩薩著，法尊法師譯，《入中論》卷一，台北：新文豐出版，1975 年。頁 3。即所謂「無住處涅槃」。