

與「安止」有關的著名西藏唐卡〈調象圖〉，像是一幅連環圖，畫面中最為顯著的角色分別是大象、猴子和兔子。這三種身分有什麼象徵意涵？各代表著什麼？在唐卡中，只見牠們沿著山坡蜿蜒而上，身軀逐漸由黑轉白，到達山頂時，全身都變成雪白了，這代表什麼意思？與修行又有何相關？現在，讓我們一起細細觀賞這幅別具意義的唐卡，慢慢了解其中的喻意。

調象圖中的五樣物品——鏡子、樂器、香、味、布

畫面中有一條「修行之路」，行走途中會遇到五樣讓修行者分心之物，分別是：

1. 「鏡子」象徵「色」。
2. 「樂器」象徵「聲」。
3. 盛裝香水的「海螺」象徵「香」。
4. 「水果」象徵「味」。
5. 「布」象徵「觸」。

外境的「塵」——「色、聲、香、味、觸」，對應的是修行人的「根」——「眼、耳、鼻、舌、身」。

六個彎道象徵「六力」，可以成辦九住心：聽聞力、思惟力、憶念力、正知力、精進力、串習力。

唐卡中的修行人是僧人，他手持代表「正知」的棍子，及代表「正念」的鉤索，隨著三種動物上山。剛開始時，僧人行走，後來他騎在大象上，最後甚至飛行起來，以此表現僧人的心境漸入佳境。

這三種動物代表的皆是「心」：黑象表示心的「沉沒」（心安住在所緣境上時，覺得累和疲憊，無法提起心力並清楚觀修對境），黑猴表示心的「掉

舉」(心不能持續安住在一個所緣境上)，黑兔表示心的「細微沉沒」。

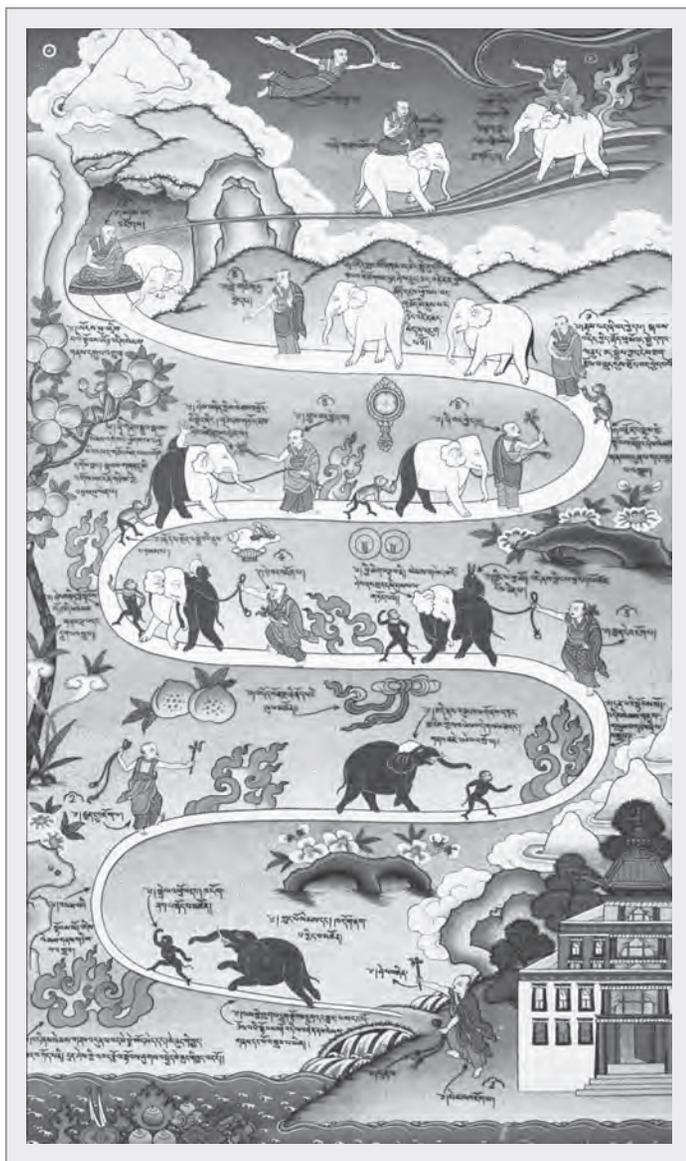
畫中的火焰則表示「四作意」——力勵運轉作意、有間運轉作意、無間運轉作意、無功用運轉作意。下方火焰猛烈，表示初修行時，修行者必須很刻意地修行。越上方火焰變得越小，表示修行人接近修行成就時，就可任運而行，不用再刻意修行了。

調象圖所畫的是 「九住心」次第

彌勒菩薩所說《瑜伽師地論》第三十卷中載：「云何名為九種心住。謂有苾芻令心內住等住，安住近住，調順寂靜最極寂靜，專注一趣，及以等持，如是名為九種心住。」九住心是指修習「奢摩他」的過程，可藉此了解自心屬於哪一個層次，分別是：

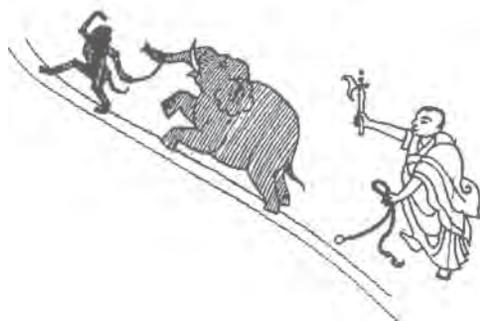
1.內住：「內」即將心向內之意，「住」即安定、固定於一個位置之意。心能夠在撥動念珠一圈的時間裡，都專住在所緣境上，不會有散亂。

圖中的大象，這時被猴子牽著跑，僧人正在追趕大象，象和猴這時都



調象圖

是黑色的，路上的火焰也很熾熱地燒著，這些皆表示此時修行者的心不受控制，有沉沒、掉舉現象，必須刻意修行。



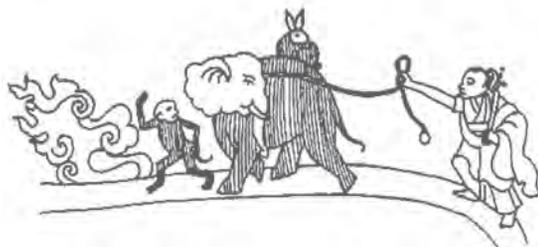
2. 等住：等住也可以稱作「續住」（一次又一次將散亂心拉回到所緣境上安住，這種陸陸續續的過程稱之續住），指心能夠在撥動念珠兩圈的時間裡，都專住在所緣境上，沒有分毫散亂。



此時大象仍被猴子牽著跑，僧人仍在後面追著象，但象和猴的頭頂漸轉為白色，表示明分、住分增加。因此，這時的心可以在短時間中停留在所緣境上。

3. 安住：心能夠在撥動念珠三圈的時間裡，都安住於所緣境上，不會散亂。

由圖中所示，這時大象不再被猴子牽著跑，僧人也追到大象了，象和猴的頭已呈白色。值得注意的是，此時出現一隻兔子，並且三隻動物的臉都一起朝向僧人，代表修行人了知自心散亂，能於稍稍攝心後，再度專注所緣。



4. 近住：心安住在所緣境上，但仍有粗的沉沒與掉舉，因為離所緣境不遠，所以稱為近住。佛光山心定和尚在《禪定與智慧》中說：「修行禪定時，內住、續住、安住、近住這四個步驟就是讓我們從『攝心守意』開

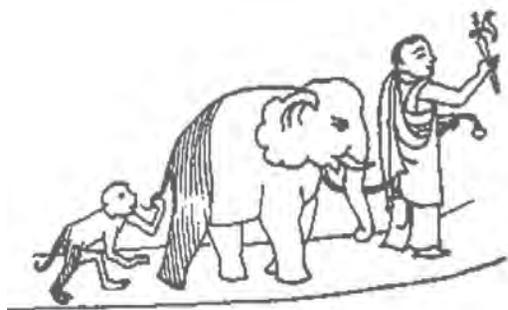
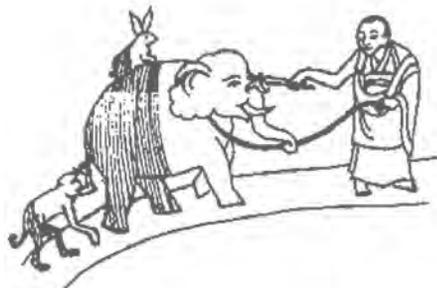


始，一直到整個心意時時刻刻都能保任在所緣境上的四個階段。」

圖中所示，三種動物的白色部分增加了。

5.調順：指能夠「調」御身心，隨「順」所緣境；亦即「調」伏外境，「順」入所緣境。此時的心能強烈安住在所緣境上，但會出現細微的沉沒。

圖畫中僧人牽著大象，走在象猴兔之前，三種動物的白色部分更多了。



6.寂靜：由於修到第五住心時，會有細微沉沒，為了讓心再次活躍起來，因此這時會出現細的掉舉。在這個階段，透過思惟掉舉的過患，與觀修三摩地的功德，即能夠繼續安住下去。

唐卡中的僧人牽著大象行走，猴子也乖乖地拉著象尾，兩種動物身軀的白色已過半。此時兔子消失，代表已無細微的沉沒。

7.最極寂靜：在這個階段是斷除沉沒、掉舉的最好時機。

唐卡中的大象和猴子幾乎都變成白色，僧人只須輕輕盯著象就足夠了。



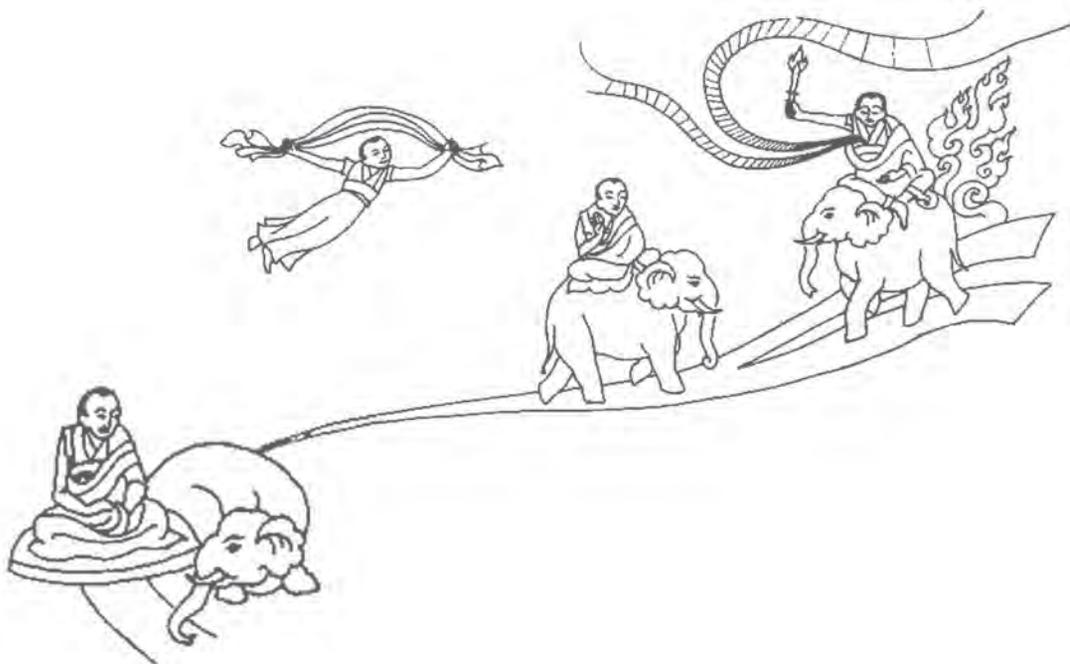
8. 專注一趣：「趣」指定點（所緣境），此時沉沒、掉舉完全斷除，但心仍必須使一點力，才能完全安住。

圖畫裡的猴子也消失了。



9. 等持：心沒有微細沉沒和掉舉，處於平等狀態，能夠完全輕鬆安住。

圖中的僧人正在修定，大象溫馴地躺在旁邊。僧人的心中放射一道彩虹。飛天僧人代表「身輕安」，僧人騎象代表「心輕安」。僧人拿著斬斷輪迴的無我智慧劍，劍端上有火焰，表示智慧火。僧人正用智慧劍砍斷兩道表二障（煩惱障、所知障）的黑影。



由以上可知，調象圖講述的是與修行有關的道理，藉由圖畫隱喻修行人的「內心世界」。凡夫因為眼、耳、鼻、舌、身受外境影響而散亂，藉由修定，可以收攝自心，將心意集中在所緣境，獲得禪定的成就。☉