

奢摩他之证成与轻安的超越意义初探： 以《瑜伽师地论·声闻地》为中心

晏飞飞

YAN Feifei

上海财经大学人文学院，中国哲学专业博士研究生，研究方向为唯识学等。



JEARC 2024,2(1): 45–62

Original Articles

Correspondence to

YAN Feifei

Shanghai University of Finance and Economics

yan110110120@163.com

ORCID

<https://orcid.org/?????>



Journal of East Asian Religions and Cultures Vol. 2, Issue 1 (December 2024): 45–62

© 2024 by the Daesoon Academy of Sciences, Daejin University, South Korea

<https://doi.org/10.20239/JEARC.2024.2.1.45>

Day of submission: 2024.11.14.

Completion of review: 2024.11.30.

Final decision for acceptance: 2024.12.20.

P-ISSN: 3022-0335

E-ISSN: 3058-2105

Abstract

A Preliminary Study on Transcendental Meaning of Prasarabdhī and Realization of Samatha : Focusing on the Sravakabhūmi of Yogācārabhūmi-sāstra

As the most important treatise of the early Indian Yogacara school, Yogacarabhūmi-Sūtra contains all the yoga practices with Samatha and Vipassana, but generally speaking, Samatha is the foundation and core of Buddhist practice. In the past, most of the academic research on Buddhist Samatha was based on the Yogacarabhūmi Sūtra, while the research on the Samatha thought in the Sravakabhūmi Sūtra was comparatively less developed. However, a plethora of contents related to Samatha can be found in the Sravakabhūmi Sūtra, which are diverse but self-contained and profound. The Sravakabhūmi Sūtra focuses on intention, object, tranquility, and one-pointedness of mind, and fully expounds the meditation practice system of the Theravadin path to liberation. In particular, the practice of Samatha, especially with the “Nine Abodes of Mind” as the center, take a practitioner from scattered to concentrated, from shallow to deep, and then onwards to achieve the four Dhyanas and the four immaterial concentrations. This culminates in the cutting off of the two delusions of seeing and practicing, and finally, one attains Arhatship. That process forms the concise Samatha system. Samatha refers to the concentration before reaching the ground, and the appearance of Samatha is that of one-pointedness of mind. As one of the core issues of Samatha, tranquility refers to the ease and comfort of body and mind. Therefore, clarifying the transcendental significance of Samatha and tranquility is particularly important for Buddhist practice and even for the study of meditation theory.

Keywords: Samatha; tranquility; the ground of arhatship; practice; transcendence

《瑜伽师地论》作为印度佛教瑜伽行派早期最重要的论典，虽以奢摩他与毗钵舍那来含摄一切的瑜伽行，但一般来说，奢摩他是佛教修习的基础与核心。过去学界对佛教奢摩他的研究大多以《瑜伽师地论·菩萨地》为主要材料，而对《声闻地》奢摩他思想的研究则相对欠缺。而《声闻地》中与奢摩他相关的内容非常非常多，虽杂多但自成体系，又无比深刻。《声闻地》以作意、所缘、轻安、心一境性为重点，完整阐述了小乘解脱道的禅观修行体系。特别是奢摩他修习，尤以“九住心”为中心，由散到定，由浅到深，进而成就四静虑、四无色定，终断见修二惑，最后证得阿罗汉，构成一扼要的奢摩他

学系统。奢摩他指未到地定，奢摩他之相即是心一境性。轻安作为奢摩他问题的核心之一，轻安指身心轻利安适。因此，厘清奢摩他之证成与轻安的超越意义，对于佛教修行而言，甚至对于禅定学理的探讨而言，都显得尤为重要。

关键词：奢摩他；轻安；声闻地；修习；超越

一、引言

《瑜伽师地论》（Yogācārabhūmi-Śāstra）是印度佛教瑜伽行派早期最重要的论典，也是中国的法相宗的重要典籍。汉传佛学认为是弥勒（Maitreya）所作，藏传佛学则认为无著（Asavga）所作，一般通说为弥勒所作。此书大约成立于公元前300年—350年，现存梵文原本，亦有汉译、藏译，此处主要依据玄奘译本。它被称为佛学的百科全书，对各乘修行的境、行、果既有过程的描述，又有理论的分析。它共有共一百卷，本论共有五分，声闻地是其中之一。从历史记载来看真的很难读。对它的注释有六家。其中遁伦的《瑜伽论记》最为详尽，特别是韩清净居士在对本论详加校订的基础上撰成被佛学界誉为“本世纪来，汉文内典中之惊人作品”之《瑜伽师地论科句披寻记汇编》最为完整。尽管他对本论的研究价值空前，甚至后来对此论的研究者，都难以回避。但由于其诠释方式及辨证推演方法的原因，对于现代读者仍如天书。

修学奢摩他和毗钵舍那，三乘基本理论一致，只不过因发心不同，遂使所修二者终究有别。《瑜伽师地论》即以奢摩他与毗钵舍那来含摄一切的瑜伽行。佛教学者指出，一般人受到烦恼、习气等的影响，心识散乱，认知颠倒。而人欲断障，则必需通过修行来调伏乃至断除烦恼、习气等因素的影响，这样使奢摩他愈加显得重要。学界以往的研究大多对所缘和轻安，阐释的不是很清楚，或者并未指出所缘与轻安在奢摩他中的重要性。因此值得深入研究。

二、奢摩他是佛教修习的基础与核心

奢摩他指未到地定，首先，就是因为奢摩他是达到解脱的修习中，提升认识能力必不可少的环节之一。其次，修行奢摩他和毗钵舍那是有次第的。遁伦在《瑜伽师地论记》整理成以下四种次第，即：一向修止、一向修观、止观和合俱转、止观俱时通达。虽有人主张直接修毗钵舍那即能同时证得奢摩他，达到止观双运的境界。但智顓、宗喀巴及一般小乘、大乘佛教奢摩他学的说法，则提倡“止观双运”。

张澄基教授亦在《佛学今论》中总结了四种修习奢摩他之益处，并指出修习奢摩他为佛教的根本行持，为其命脉所系。《佛学今论》说：“（一）修习禅定可以净除罪障，开发善根。信心和慈悲自然会增长，对佛经之了解也能自然较前大为增进，所谓“心静而后能于法起定见也”。（二）修习禅定可以增进各方面之宗教体验，把“宗教心”弄深了一步，昔所未知者及未克成办者，由修习禅定则能通达、成办。（三）修习禅定可以直接见道佛相，及种种殊胜之境界，亦能得到佛菩萨之直接指示，使人鼓舞雀跃，心悅安慰，增长许多勇气和毅力。（四）修习禅定可以直见自心本具之佛性，如实的现量证入大法界之同体真理，得大休息、大慧眼和大自在”（Chang 1973, 268 - 269）。

一般来说，真正的毗钵舍那要依奢摩他才能获得。此外，奢摩他和毗钵舍那呈现出一种因果关系：以寂止为道得定，以观择为道得慧，由定而发慧。综上所述，奢摩他是佛教修习的基础与核心。

三、奢摩他的定义类型

奢摩他常见于各种佛教典籍中，其义偏重于修行层面，不同佛典对之有不同的界定。原始佛教经典《杂阿含经》卷十三曰：“何等法应知、应断？所谓明、解脱。何等法应知、应修？所谓止、观”（Guṇabhadra

n, d., 87)。此处，明确指出止观是必修课。南传佛教马哈希禅师释奢摩他为寂止禅。其《法轮》曰：“固定的专注，发展趣入寂静定者，称为寂止禅。”部派佛教的说一切有部认为，止即是定。因它符合有部论典对“定”心所的定义。如普光《俱舍论记》卷二十一：“奢摩他，此云定” (Puguang n. d., 323)。又《成实论》卷十五：“止名定，观名慧，一切善法从修生者此二皆摄，及在散心闻思等慧亦此中摄，以此二事能办道法。所以者何？止能遮结、观能断灭” (Harivarman n. d., 358)。因奢摩他能遮止烦恼等结缚的现行，释其为定。

大乘佛教的禅观体系中，多释奢摩他为止。如《慧琳音义》卷十八曰：“奢摩他，唐云止。”《瑜伽师地论·三摩呬多地》：“八次第定名奢摩他，所有圣慧名毗钵舍那。”释奢摩他为定之名。遁伦的《瑜伽师地论记·三摩呬多地》亦说：“奢摩他，此云止也” (Jizang n. d., 378)。止即止息一切外在境界相。天台宗智者《法界次第初门》卷一曰：“息心静虑，名之为止” (Zhiyi n. d., 673)。则释奢摩他是息心，令心不外攀缘。僧肇《维摩诘经注》中指出，系心于所缘而不外散。此外，《圆觉经》卷一言：“由寂静故，十万世界诸如来心，于中显现，如镜中像” (Buddhabhadra n. d., 918)。奢摩他是达到寂静，引发静慧的一种善巧方便。又“在《大分别六处经》中，辨奢摩他、毗钵舍那平等运道，说名瑜伽，如是止观，众行主故” (Paramārtha n. d., 884)。奢摩他指止，毗钵舍那指观。即以止观为体，奢摩他、毗钵舍那平等运道。

此外，作为涅槃师所依的主要佛经，以大乘实相涅槃为旨趣之《大般涅槃经》卷二十八曰：“奢摩他者名为能灭，能灭一切烦恼结故。以是义故故名定相” (Tan n. d., 792)。此处释奢摩他为定之相，有能灭、能调、寂静、远离、能清等不同的名称。尤应注意的是《解深密经》中奢摩他的内涵。《解深密经·分别瑜伽品》：“即于如所善思惟法，独处

空闲作意思惟，复即于此能思惟心，内心相续作意思惟，如是正行多安住故，起身轻安及心轻安，是名奢摩他”（Xuanzang n. d., 698）。

四、从奢摩他随顺到奢摩他的跨越

尽管如《大乘起信论》卷一言：“所言止者，谓止一切境界相，随顺奢摩他观义故”（Aśvaghōṣa n. d., 582）。认为修习奢摩他就是止一切境界相，其标准相对较低。但多数经论认为，修习“九住心”即便达到“等持”，也不必然意味着已经证得奢摩他。如《瑜伽师地论·非三摩呬多地》卷十三言：“或有阙轻安故，名非定地。谓欲界系诸心心法，彼心心法，虽复亦有心一境性，然无轻安含润转故，不名为定”（Maitreya n. d., 344）。因为缺轻安，不能称之为奢摩他。

此外，宗喀巴在《菩提道次第广论》中援引莲华戒的《修习次第中篇》，来说明奢摩他必然与轻安相应（Tsongkhapa 2001, 339）。并明确指出，成就奢摩他的标准：即是在达到第九心住的等持之后，并产生了“身轻安”和“心轻安”。未得身心轻安之前，《解深密经》称之为随顺奢摩他。其卷三云：“乃至未得身心轻安，于此中间所有作意，当名何等？慈氏，非奢摩他，是名随顺奢摩他胜解相应作意”（Xuanzang n. d., 698）。因为若缺乏身心轻安，则只是随顺奢摩他。

“随顺”指与修习奢摩他不相违。但它非奢摩他本身，只是近分的修行，属“近分定”。因未进入八种根本禅定，八根本禅定指色界之四禅与无色界之合称。色界四禅指初禅、二禅、三禅、四禅。无色界四空定指空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定。亦属于欲界，故被称为欲界定或世俗禅定，其作用有限。如《阿毗昙毗婆沙论》卷四十一言：“若定能正观，亦能断结者，名禅；欲界定虽能正观，不能断结，故不名禅。复次，若定牢固相续，久住出入，意不舍者，名禅；

欲界定与此相违，故不名禅。复次，若有定名，亦有定用者，名禅；欲界定虽有定名，无有定用，犹如泥椽，虽有椽名，而无椽用；禅定犹如木椽，亦有椽名，亦有椽用。复次，若定不为烧乱风所吹动者，名禅；欲界定为烧乱风所吹动，故不名禅，犹如四衢道中灯，为风所吹动。禅定不为烧乱风所吹动，故名禅，犹室中灯不为风所吹动，彼亦如是” (Katyāyaniputra n. d., 308)。这里指出，欲界定作用之所以有限，可归纳为三个原因。第一，欲界定只能正观而不能暂伏烦恼现行；第二欲界定如电光石火，很容易退失，不坚固；第三欲界定有定名而无定用，常常因心的烧乱而散动。

因此，要想坚固定心且进一步断除烦恼种子与现行，就必须成就真正的奢摩他，那么什么才是真正的奢摩他。《解深密经》卷三云：“慈氏菩萨复白佛言：世尊，齐何当言菩萨一向修毗钵舍那？佛告慈氏菩萨曰：善男子，若相续作意，唯思惟心相。世尊，齐何当言菩萨一向修奢摩他？善男子，若相续作意，唯思惟无间心。世尊，齐何当言菩萨奢摩他毗钵舍那和合俱转？善男子，若正思惟，心一境性。世尊，云何心相？善男子，谓三摩地所行，有分别影像。毗钵舍那所缘” (Xuanzang n. d., 698)。此处的心相，即有分别影像指在奢摩他中观照的对象。无间心指处于奢摩他的状态的能观照影像的心。

从理论上来说，真正的奢摩他：就是要通达“影像唯是识”，即彻底了解一切禅观境界和对象都是心自体，即认识到影像“唯心所显”的道理，然后再思维真如的道理。也就是只有与轻安相应的九住心，才可算得上正修习奢摩他。进而明了能观者和所观者都是“心”。可见，从奢摩他随顺到真正的成就奢摩他之间的跨越即在于是否获得身心轻安。

五、轻安与身心转化

轻安，梵语 *Prasrabdhi*，即身心轻利安适，对所缘之境优游自适之精神作用。又译为猗息，如《杂阿毘昙心论》卷二：“身心离恶，名为猗息” (*Sam-ghavarman et al.*, n. d., 881)。轻安作为心所法，为昏沉之对称。《俱舍论》卷四云：“轻安者，谓心堪任性” (*Vasubandhu n. d. a.*, 19)。轻安即心堪任性，并将其列为大善地法之一。又《大乘阿毗达磨集论》云：“何等为安？谓止息身心粗重身心调畅为体，除遣一切障碍为业” (*Vasubandhu n. d. b.*, 664)。轻安即止息身心粗重，并使得身心调畅。粗重指身心对于所有善法的不堪能性与不调柔相。《瑜伽师地论》卷六十四言：“谓若略说无所堪能、不调柔相，是粗重相。由有此相，顺杂染品、违清净品，相续而住” (*Hui* 2003, 10)。粗重包含现重相、刚强相、障碍相、怯劣相、不自在转无所堪能相等，它们共同作用导致了身心的无所堪能性。

唯识宗列轻安为善心所之一，《成唯识论》卷六言：“安谓轻安。远离粗重，调畅身心堪任为性” (*Dharmapāla et al. n. d.*, 30)。可见，轻安指身心的堪能性、具备除去不善和障害的作用。近代学者 Michael Wenger 在《*Wind bell: teachings from the San Francisco Zen Center 1968-2001*》中释梵语 *prasrabdhi* (轻安) 为“*serenity* (平静)、*lightness* (轻盈)、*pliancy* (柔软)” (*Wenger n. d.*, 116-117)。

此外，说一切有部将轻安分为身轻安、心轻安。身轻安指与五识身相应产生的堪能性，心轻安指与意识相应所生的喜善法性。而经部以为身轻安是四大中的风触，心轻安是思心所之差别，唯在定位。二者皆因离系根本烦恼和随烦恼所致。当轻安生起时，身心会生起欢喜妙乐，身会变得轻快灵敏，心会变得能毫无阻滞地专注善法性。同时，轻安的调畅身心的作用能降伏障定的烦恼和随烦恼的种子，使它们长久地无法现行，

故言“对治昏沉，转依为业，谓此伏除能障定法，令所依止转安适故” (Dharmapāla et al. n. d., 30)。

而唯识宗将轻安分为有漏轻安和无漏轻安。窥基《成唯识论述记》卷六言：“轻安分为有漏轻安、无漏轻安二种。二者皆令身心通畅温和，对所缘之境能得安适，又皆在定位” (Kuiji n. d., 507)。这里有漏轻安指远离烦恼粗重，无漏轻安指远离有漏粗重。二者皆能令身心通畅、温和，对所缘境能得安适，且又都属于定位。

转依作为唯识学的重要概念。如释慧海所言，其重要性有三：唯识学的不共义、最高目的（成佛）、产生的根源。转指能转智、所转障、所转得三法，依指染净依、迷悟依、或依他起三法。转依即指依转之三法，舍除依之三法，从而证得大涅槃果和大菩提果。太虚盛赞其研究“可舍相违而补未足” (Hui 1938, 26–34)。印顺法师则认为，转依指真谛所译的“阿摩罗（无漏）识” (Yin 1992, 276–278)。而吕澄指出，转依指藉由禅定的修习，于身心的负担上减轻粗重感而增加轻安感 (Lü 1996, 1369–1380)。值得注意的是，释惠敏指出，以往研究转依，大都以“所依”为主，他则以《声闻地》中的“所缘”为主进行研究，进而指出转依指所依清净，即所依粗重之息灭，转得轻安的显现 (Hui 2003)。赵东明亦认为，转依指身、心状态由粗重、烦恼转变为轻安、清净 (Zhao 2019, 36)。而这与《声闻地》中转依的概念类似。

《声闻地》中之转依，即指所依身心的转换，即经瑜伽止观的修习，所有与粗重俱行的身心渐次的息灭，从而渐次的转成为与轻安俱行的身心。如《声闻地》卷二十八曰：“所有粗重俱行所依渐次而灭，所有轻安俱行所依渐次而转” (Maitreya n. d., 439)。伴随粗重的身心次第地消失，轻安的身心渐渐地显现，进而促成心一境性的增长，使得轻安与一心展转互相增长，因而成就初禅、二禅等各种禅定。通过厌可厌法、

欣可欣法的作意，从而安住寂静，进而对治一切身心粗重，生起一切身心轻安。

由此，首先会产生喜受。喜指依于三摩地所生起的适悦性。《瑜伽师地论》卷十一言：“喜者，谓正修习方便为先，深庆适悦心欣踊性”（Maitreya n. d., 329）。又《显扬圣教论》卷二云：“此中喜者，谓已转依者，依于转识，心悦、心勇、心适、心调、安适，受受所摄”（Vasubandhu n. d. c, 487）。因转去与粗重相应的心行，从而生起相应于意识的心悦、心勇、心适、心调、安适。

其次会产生乐。乐指因断除欲界烦恼所生起的身心之乐，即轻安乐。《瑜伽师地论》卷十一言：“乐者，谓由如是心调适故，便得身心无损害乐，及解脱乐”（Maitreya n. d., 329）。又《显扬圣教论》卷二曰：“乐者、谓已转依者，依阿赖耶识，能摄所依，令身怡悦、安适，受受所摄”（Vasubandhu n. d. c, 487）。

值得注意的是，此处着重于与五识身相应的身乐，而非心乐，是乐受，受蕴所摄；而在证得初禅根本静虑之前，其乐因为由轻安之风引发。如《俱舍论·分别定品》卷二十八：“由初二乐，轻安摄故。何理为证知是轻安？初二定中无乐根故，非初二定有身受乐，正在定中无五识故；亦无心受乐，以说有喜故，喜即喜受，无一心中二受俱行故”（Vasubandhu n. d. a, 146-147）。这里的乐当属轻安乐，行蕴所摄。

相较于佛教重视身、心轻安之乐，发源于古希腊的西方哲学和宗教则不是很重视身轻安，甚至极度贬低身体之乐。它倡导“灵魂（心）和肉体（身）二分”，且大部分倾向于“重灵轻肉”。如奥菲斯教和毕泰戈拉学派皆认为，灵魂作为一种惩罚而羁縻于肉体之中，肉体是灵魂的桎梏。灵魂战胜肉体并最终超越肉体的观念，尤体现于后来的基督教神学中，人的存在被二分化，“精神或灵魂成为基督救赎之光普照的永生之地，肉体则成为受魔鬼罪恶支配的死亡之壑”（Zhao 2002, 139）。肉欲是

魔鬼的陷阱，促成了苦修和禁欲等等的修道方式。而近代身体哲学的兴起，则是试图为克服灵肉二元论提供新路径。如胡塞尔提出的现象学及“回到事物本身”的直觉把握。梅洛·庞蒂提出“身体意向性”，亦是如此。

中国哲学中对乐的追寻，体现于对“寻孔颜乐处，所乐何事”的追问。虽然对它的内涵，解读甚多。如二程认为孔颜乐处指与天理合一、性命通透的身心之乐，侧重于本体与生化。而朱熹和陆九渊皆指出是对身心的存理去欲，强调操存涵养之功夫。朱熹依博文约礼、约之以礼的功夫；陆九渊以克己复礼简易之道，进而得身心自在之乐。这也反映出“道问学与尊德性之功夫论的分野”（Zhu, Hanmin et al. 2020, 126）。可见，虽然与佛教重视身、心轻安之乐有所不同，但孔颜之乐皆包含身心之乐，这可能与中国哲学在实践中强调知行合一、身心并进密切相关。

六、轻安与诸风大种

轻安之所以重要，是因为主要在奢摩他中升起，使修习能持续进行，且能够降服烦恼种子等障定法。一般而言，身心安适，身不能太劳顿，心亦不能有事牵扯，身安静后，心才能专注于修奢摩他所缘之境。并且身心两种轻安的获得亦有次序，先是证得心轻安，然后再证得身轻安。如《声闻地》卷三十二说：“彼于尔时不久当起强盛易了身心轻安心一境性。如是乃至有彼前相，于其顶上似重而起非损恼相。即由此相于内起故，能障乐断诸烦恼品心粗重性皆得除灭。能对治彼，心调柔性心轻安性皆得生起”（Maitreya n. d., 464）。此处指出了轻安之所以能够降服烦恼种子等障定法的原因。初修九住心时，就会有极微细难察的身心轻安生起，并且随着心一境性的逐步增强，轻安也会越来越强盛。而当这些轻安出现时，它们会对身心皆起改善的作用。于心，会生起踊跃使

心有悦豫欢喜感，悦豫欢喜感又使心乐于安住所缘境，如此久之，心的踊跃感逐渐变得平稳，心安住于无分别影像而变得愈加宁静，心粗重也渐被遣除伏灭。可见，轻安是十分重要的。若习定无强盛轻安伏除障定法，即便在修习中达到三摩地相续，在其后的修行中，心还会受障碍法的阻碍，不可能成就不易退转的定力。反之，则易于成就不易退转的定力。因此，修习奢摩他时，只有与轻安相应才可能产生实质的修行效果。

心轻安引发身轻安有一个关键性因素，即诸风大种。佛教将物质世界称为色蕴。如《瑜伽师地论》云：“云何色蕴？谓诸所有色，一切皆是四大种及四大种所造。此复若过去若未来若现在，若内若外若粗若细，若劣若胜若远若近，总名色蕴”（Maitreya n. d., 433）。色蕴含四大种、四大种所造色，四大种指地界、水界、火界、风界，亦是构成一切物质的四种要素。《阿毗达磨品类足论》卷一亦说：“谓诸所有色，一切四大种及四大种所造色。所造色者，谓眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、色、声、香、味、所触一分及无表色”（Maitreya n. d., 427）。所造色指眼根、耳根、鼻根、舌根、身根等五根和色、声、香、味等四尘及触的一分和无表色。此外，色蕴能含一切物质。《声闻地》卷二十六言：“谓色蕴外更无余色。受想行识蕴外更无有余受想行识”（Vasumitra n. d., 692）。即色蕴是遍满无余的。

《声闻地》卷三十二云：“因此大种入身中故，能障乐断诸烦恼品身粗重性，皆得除遣，能对治彼。身调柔性身轻安性，遍满身中状如充溢”（Maitreya n. d., 464）。此时，于身而言，会生起各种大种风息流遍全身，久之，风息能把身粗重遣除，调柔其身，生起更为强盛的身轻安，遍满身中，状如充溢，这种身轻安能够对治伏灭引起身粗重的烦恼。

七、轻安的超越维度

《声闻地》特别强调获得身心轻安，尤其是身轻安。如《声闻地》卷三十二云：“始得堕在有作意数。何以故？由此最初获得色界定地所摄少分作意故。由是因缘名有作意。得此作意初修业者有是相状，谓已获得色界所摄少分定心，获得少分身心轻安心一境性，有力有能善修净惑所缘加行，令心相续滋润而转，为奢摩他之所摄护能净诸行。虽行种种可爱境中，猛利贪亦不生起，虽少生起依止少分微劣对治，暂作意时即能除遣”(Maitreya n. d., 465)。由此，才能称为有作意。因为是最初获得了色界定地所摄的少分作意，就会获得诸多功德。如少分身心轻安、心一境性、能净诸行、猛利贪不生、暂作意除遣等等。

可见，色界相对于欲界，具有超越性。诸风大种便是奢摩他修习者身处欲界而具有超越性的色界定心的原因，属于外因。引发诸风大种进入身中又需心轻安，内因是心轻安。而心轻安来自于等持境界。等持境界意味着心与境任运合而为一，境即所缘同时也是由心识转变而来。这说明佛教奢摩他的证成，与修习者的内在心识及与心识相关的外在因素有关，佛教奢摩他在某种意义上也具有内在超越的形式。

八、结语

初修习者所修的奢摩他一般是初静虑近分或初静虑所摄奢摩他，奢摩他可将变动的心之变得缓和，将焦躁的心态变清凉，将不安之心调为安适，以及将散漫心调为专注。透过如此修为能使心保持持久的平静与专注。只有在相当程度地免除心态之散乱或纷扰，以及维持平静的心态，得身心轻安后，沿着心路历程（心相续）的认知与锻炼，才可转进到修

习更高阶次的奢摩他——第二静虑所摄奢摩他，依次类推，修习者可依次修成不同品类的奢摩他。

当修习更高阶的奢摩他时，也要依修行者烦恼、定慧力的差别选择合适的所缘境，然后，再次采取前述相近的修行次第——九住心、六种力、四种作意修更高阶的奢摩他。同时，奢摩他的品次越高，修行过程中相应的轻安也会越强盛，由轻安伏除的烦恼品也越细微。

轻安是身心轻利安适，转依指所依身心的转换，所有与粗重俱行的身心渐次的息灭，从而渐次的转成为与轻安俱行的身心。修习九住心若乏身心轻安，则只是随顺奢摩他。真正的奢摩他要通达一切禅观境界和对象都是心自体，皆“唯心所现”，且必与轻安相应。可见，轻安，构成了奢摩他问题的核心之一。

Conflict of Interest

本論文不存在任何利益衝突。

References

- Aśvaghōṣa, Bodhisattva n.d. *The Awakening of Faith in the Mahayana*, Translated by Paramartha. In *Taishō Tripitaka*. [Chinese Language Text] [印]马鸣菩萨造, [梁]真谛译, 《大乘起信论》, 载《大正藏》第32册。
- Buddhabhadra n.d. *The Mahāvaiṣṭya Purnabuddha Sūtra Prasannārtha Sūtra*. In *Taishō Tripitaka*. [Chinese Language Text] [唐]佛陀多罗译, 《大方广圆觉修多罗了义经》, 载《大正藏》第17册。
- Chang, Chen-chi 1973 *A New Interpretation of Buddhism* (Vol. 1). Taipei: Torch of Wisdom Publishing House. [Chinese Language Text] 张澄基, 《佛学今论(上)》, 台北: 慧炬出版社。
- Dharmapāla et al. n.d. *Treatise on the Perfection of Consciousness-Only*. Translated by Xuanzang. In *Taishō Tripitaka*. [Chinese Language Text] [印]护法等菩萨造、[唐]玄奘译, 《成唯识论》, 载《大正藏》第31册。
- Guṇabhadra n.d. *Samyuktōgama*. In *Taishō Tripitaka* [Chinese Language Text] [刘宋]求那跋陀罗译, 《杂阿含经》, 载《大正藏》第2册。
- Harivarman n.d. *Satyasiddhi Śāstra*. Translated by Kumārajīva. In *Taishō Tripitaka* [Chinese Language Text] [印]诃梨跋摩造、鸠摩罗什译《成实论》, 载《大正藏》, 第32册。
- Hui, Hai 1938 “The Concept of Āśraya-parāvṛtti in Yogācāra Buddhism.” *Haichao Yin* 9: 26–34. [Chinese Language Text] 释慧海, 《唯识学上之转依义》, 《海潮音》。
- Hui, Min 2003 *A Review and Prospect of Research on the Yogācārabhūmi-śāstra*. Taipei: Dharma Drum Publishing. [Chinese Language Text] 释惠敏, 《〈瑜伽师地论〉研究成果之回顾与展望》, 台北: 法鼓文化出版社。
- Jizang *Commentary on the Yogācārabhūmi-śāstra*. In *Taishō*

- n.d. Tripitaka, Vol. 42. [Chinese Language Text] [唐]遁伦集撰《瑜伽师地论记》，载《大正藏》第42册。
- Katyāyaniputra n.d. *Abhidharma Mahāvibhāṣā Śāstra*. Translated by Buddhavarman and Dao Tai et al. In *Taishō Tripitaka*, Vol. 28. [Chinese Language Text] [印]迦旃延子造，五百罗汉释，浮陀跋，摩共道泰等译，《阿毗昙毗婆沙论》，载《大正藏》第28册。
- Kuiji n.d. *Commentary on the Cheng Weishi Lun*. In *Taishō Tripitaka*, Vol. 31. [Chinese Language Text] [唐]窥基撰，《成唯识论述记》，载《大正藏》第31册。
- Lü, Cheng 1996 *Contemplation and Āśraya-parāvṛtti*. Jinan: Qilu Publishing House. [Chinese Language Text] 吕澂，《观行与转依》，济南：齐鲁书社。
- Maitreya n.d. *Yogācārabhūmi-śāstra*. Translated by Xuanzang. In *Taishō Tripitaka*, Vol. 30. [Chinese Language Text] [印]弥勒菩萨说、[唐]玄奘译，《瑜伽师地论》，载《大正藏》第30册。
- Paramārtha n.d. *Abhidharma-samuccaya-vyākhyā*. Translated by Xuanzang. In *Taishō Tripitaka*, Vol. 30. [Chinese Language Text] [印]最胜子等造、[唐]玄奘译，《瑜伽师地论释》，载《大正藏》第30册。
- Puguang n.d. *Commentary on the Abhidharmakośa*. In *Taishō Tripitaka*, Vol. 41. [Chinese Language Text] [唐]普光述，《俱舍论记》，载《大正藏》第41册。
- Samghavarman et al., n.d. *Samyuktābhīdharmahṛdaya*. In *Taishō Tripitaka*, Vol. 28. [Chinese Language Text] [印]法救造 [宋]僧伽跋，摩等译，《杂阿毘昙心论》，载《大正藏》第28册。
- Tan, Wuchen n.d. *The Mahāparinirvāṇa Sūtra*. Translated by Dharmarakṣa. In *Taishō Tripitaka* [Chinese Language Text] [北凉]昙无讖译《大般涅槃经》，载《大正藏》第12册。

- Tsongkhapa 2001 *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*. Translated by Fa Zun. Beijing: Ethnic Publishing House. [Chinese Language Text] 宗喀巴著, 法尊法师译, 《菩提道次第广论》, 北京: 民族出版社。
- Vasubandhu n.d.a *Abbidbarmakośa-bbāṣya*. Translated by Xuanzang. In *Taishō Tripitaka*, Vol. 29. [Chinese Language Text] [印]世亲造, [唐]玄奘译, 《阿毗达磨俱舍论》, 载《大正藏》第29册。
- n.d.b *Abbidharma-samuccaya*. Translated by Xuanzang. In *Taishō Tripitaka*, Vol. 31. [Chinese Language Text] [印]无著菩萨造, [唐]玄奘译, 《大乘阿毗达磨集论》, 载《大正藏》第31册。
- n.d.c *Prakaraṇāryavācā-śāstra*. Translated by Xuanzang. In *Taishō Tripitaka*, Vol. 31. [Chinese Language Text] [印]无著菩萨造, [唐]玄奘译, 《显扬圣教论》, 载《大正藏》第31册。
- Vasumitra n.d. *Abbidharma Prakaraṇa Pāda Śāstra*. Translated by Xuanzang. In *Taishō Tripitaka*, Vol. 26. [Chinese Language Text] [印]尊者世友造, [唐]玄奘译, 《阿毗达磨品类足论》, 载《大正藏》第26册。
- Wenger, Michael n.d. *Wind Bell: Teachings from the San Francisco Zen Center 1968–2001*.
- Xuanzang n.d. *Samdhinirmocana Sūtra*. In *Taishō Tripitaka*, Vol. 16. [Chinese Language Text] [唐]玄奘译, 《解深密经》, 载《大正藏》第16册。
- Yin, Shun 1992 *Studying Buddhism through Buddhism*. Taipei: Zhengwen Publishing House. [Chinese Language Text] 印顺, 《以佛法研究佛法》, 台北正闻出版社。
- Zhao, Dongming 2019 “A Review of Research on ‘Āśraya-parāvṛtti’ in Yogācāra Buddhism in the Past Fifty Years.” *Academic Research*

1(36). [Chinese Language Text] 赵东明, 《近五十年来唯识学“转依”研究的学术回顾》, 《学术研究》。

Zhao, Lin 2002 “The Problem of the Relationship between Spirit and Flesh in Medieval Christian Culture.” *Studies in Christianity*. 1: 139. [Chinese Language Text] 赵林, 《中世纪基督教文化的灵肉关系问题》, 《基督宗教研究》。

Zhiyi n.d. *The Initial Gate to the Dharma-realm in Proper Order*. In *Taishō Tripitaka*, Vol. 46. [Chinese Language Text] [隋]智顓撰, 《法界次第初门》, 载《大正藏》第46册。

Zhu, Hanmin et al. 2020 “Wang Fuzhi’s Reflection and Development on Song Confucians’ ‘Seeking the Joy of Confucius and Yan Hui.’” *Social Sciences* 9:126. [Chinese Language Text] 朱汉民等, 《王夫之对宋儒“寻孔颜乐处”的反思与发展》, 《社会科学》。