

藏傳佛教格魯派(黃教)創建者宗喀巴(1357年-1419年)，是一位佛學淵博，著述等身的高僧。他繼承印度、西藏佛教傳統，以「止觀」為佛教徒修學的中心，總攝一切禪定的宗要，在其《菩提道次第廣論》《菩提道次第略論》《密宗道次第論》等名著中，廣引佛教有關禪定的多種經論，及印度、西藏各派禪僧習禪的經驗，根據自身修禪的體會，進行抉擇辨析，系統論述了佛教顯、密二宗修止觀的法要，自成一家止觀之學。

佛教徒所修坐禪，包括止、觀兩個方面，止，是梵語奢摩他(Samatha)的意譯，意為持續止心於一境而達心念寂定，《寶雲經》釋「奢摩他」為「心一境性」——心專注於一境。宗喀巴《菩提道次第廣論》卷十五說：「依定住心說名為止。」由專注一境而入靜定的奢摩他，從現代氣功學的角度看，無疑屬氣功中的靜功一類。宗喀巴從修止的條件、次第、具體方法、掌握要點，到成就奢摩他的標準等各個方面，廣引博證，條分縷述，提供了一套頗為精深的理論、方法，堪稱中國古代氣功學遺產中的瑰寶。

宗喀巴依印度佛教定學傳統，以斷五種過失、修八種對治為總攝修止的次第及要點。

(甲)初修「加行」時，以懈怠為主要過失，以欲求心等為對治。

加行，指修止之前的必要準備，這是修止能否成功的前提。

宗喀巴依彌勒《莊嚴經論》等所說，調修止必先具足六大資糧：

- 一·住隨順處，指安居於易得衣食、無猛獸冤家擾亂、不易滋生疾病、晝無多人夜靜聲寂之地，並有志趣相投的禪友相伴相助。
- 二·少欲，不追求吃穿、名利等。
- 三·知足，安於樸素恬淡的生活。
- 四·斷諸雜務，專心修禪。
- 五·持戒，遵行佛教的道德軌範，不作殺盜淫妄等損人利己之事。
- 六·斷除貪欲等不利於坐禪的求取及憶念。

修止的加行中，由於對修禪有迫切的要求、追求，因而能積極自覺地精勤修習，不懈怠廢墮，是修止成功的關鍵。若缺乏修禪的自覺性、希求心，就缺乏修止的資糧。即使修習，也必生懈怠，對此有四種對治法：

- 一·欲求心，指端正修禪的目的，產生欲求心。
- 二·精進心，策勵奮發追求、勇毅不懈的意志。
- 三·信心，以聞思修禪習成就的例證，認識修禪的益處，加強對修禪的信心。

四·願心，思察禪定對自他的利益，而發修習成就的志願。
宗喀巴強調修止須先端正目的，為利益自他、濟度眾生而修禪，固然出自宗教立場，但對一些為名利或爭強鬥勝而練氣功的人來說，這也不無啟發意義。

(乙)正修止時，失教授(專注之境及修禪之要)為大過失，應以「正念」對治。

止的正行，是繫心專注一境，不令散亂忘失。修止之初，須善調

身、調息，調身以跏趺坐式為主，調息以呼吸無聲、不粗猛急滑為度，呼吸出入，須達無所知覺，不加關照而自然微細勻和。

佛說所說修止所緣之境，有不淨觀、慈悲觀、緣起觀、界分別觀、數息觀等「五門禪」，各適應一類人，如多貪欲者宜修不淨觀，多瞋怒者宜修慈悲觀，多散亂者宜修數息觀等。宗喀巴據印度覺賢論師之說，把佛教顯密二宗修止所緣之境，分為內外二種。內緣有二：一觀身，如顯教觀身不淨（不淨觀）、數息，密宗觀自身為「本尊」形；二觀依身法，如顯教觀息、密宗觀空點、光明、細相、喜樂等。外緣分平庸、殊勝二種，平庸者如草木石塊等物，宗喀巴不贊同這種方法，而最提倡初修者從觀殊勝之緣——佛相入門。觀佛相時，先把找好的畫像、塑像，置於面前，將其形相牢記於心，然後閉目憶想，令其分明顯觀。初觀者：可先觀想頭面等一小部分，等這一部分觀想明白，再觀其餘部分，乃至全身則易觀成。宗喀巴強調初修者須專注一緣，切不可移換觀想之境。若靜坐時，意識中觀起的境相，與所觀境不同，萬不可隨之而轉，應立即棄捨，繫心於本來所觀境。

修止時的最大過失是忘失所觀境，此以「念」為對治訣要。宗喀巴解釋「念」的涵義為「定知」，包括兩個方面：一是於所緣境專注不散，明明白白，清清楚楚，此稱「正念」；二是對心已散、未散、將散、不散等明白覺知，此謂「正知」。「定知」是人定的主要心理特徵，若坐時心無定知，意識模糊、唯愍然而住，縱使其心澄靜無波，因乏有力之正念，不能破除微細的「沉沒」，不能叫作正定。即使不繫心於有形相之境而修「無分別」，亦須憶念持心之要，先令心於境無分別，次令心住於無分別之念，而不散亂，由此而入無分別的正定，亦始終未離「定知」。

(丙)心住定時，掉舉、沉沒為大過失，應以「正知」對治。

(丁)掉舉、沉沒生時，不即速斷滅為大過失，應以「思」對治。

定，梵語三摩地(Samadhi)，指心持續專注於一境而不散動。當修禪者，達到能於短時間內入定時，掉舉、沉沒則成為深入正定的大障。宗喀巴關於這一問題的論述，對氣功學來說，最有價值。他在《菩提道次第廣論》卷十五引《集論》釋云：「云何掉舉？淨相隨轉貪分所攝心不靜相」掉舉，指因觀想可愛之境，而引起聯想，屬於貪愛一類障入定的雜念生起，此分粗細二種：粗掉舉指忽生貪著希求外境之念，微細掉舉指心中將出現親友、或所愛樂的聲音等境。沉沒，「謂心於所緣執持力緩，或不極明。」如同入暗室而不能看清楚，此亦分粗細二種：粗沉沒於所緣境中，心雖未散動，但乏明了之力，只是澄靜而已，微細沉沒，心雖明淨，但對所緣境無定解力，略為低緩。沉沒與昏沉不同，昏沉有如半睡眠，心無明淨，沉沒則心尚明淨，只是於所緣境不太明了而已。掉舉障心住一境，沉沒障明了所緣，為深入正定的大障。掉舉易知，沉沒難覺，今修煉氣功者，墮於沉沒中而自以為入定者，大有其人。

宗喀巴說產生掉舉、沉沒二障的共因為：不善攝護眼耳鼻舌身意「六根門戶」、飲食過多或不足、於初夜、後夜不修「覺寤定」，以及不知什麼叫正定。產生掉舉的特殊原因，有貪著外境、於所觀境繫心過猛、不專精修定等。產生沉沒的特殊原因，有睡眠過多、心於所觀境過於緩放、止觀不均偏於修止、心不樂所觀境、心過於內攝等。

宗喀巴強調，修禪時須時時提起正念，覺知沉、掉二障將生、已生、未生之相，這是防治沉、掉的訣要，謂之「正知」。若沉、掉已生，須立即斷滅、「上者迎頭遮止，中者才生尋滅，下者亦須生已不

久即當斷除。」若知而不斷，墮於沉、掉中，久久成習，極難糾正，將無人定的希望。斷除沉、掉的要訣是「思」，即思察觀照，斷除捨棄，警策自心專注於所觀境。若沉、掉厚重難治，長時不能斷除，去而復來，應暫停修止，專修對治。掉舉重時，當觀可厭之境，以滅貪著之念。沉沒重時，當思修定的利益、人生的積極意義，以振作自心，或思日月等光明，或以冷水洗臉，或起立「經行」（來回踱步）一段時間，待精神振作，再坐下修止。另有兩種專治沉、掉的觀想法：

一．為「風心與虛空相合瑜伽」，觀想自己臍間有一大如雀卵的白點，從頂門躍出，與虛空相合，心緣虛空，安住不動，此法專治沉沒。

二．為數息強斷掉舉法，即攝心數呼吸，一呼一吸記一數，從一數到五，再從頭數起，漸增至每次數十息、十五息、二十五息；或觀上氣白色，從鼻中吸入，漸向下壓，同時將黃色的下氣漸向上提，把上下二氣壓於臍間，令其相合，長久閉息不出，名「瓶氣」。如此往復，則心漸靜寂，掉舉自滅。

《菩提道次第略論》卷六說，修止對應善於調節自心，令緩急適中，若用心失度，於所緣境繫心過猛，易生掉舉；若用心過於緩懈寬鬆，易生沉沒。應細心調節，找到一個合宜適中的持心之度。每次修定的時間長短，應根據自己的定力而順乎自然，初修者定力小，應時短數多，以免久坐心亂，下次不樂於修習。若定力大，有力對治沉、掉，可任其自然，長坐一時亦佳。有病時應專意治病，等病愈後再觀修本所緣境，不宜帶病勉強修止。

（戊）已斷微細沉、掉，能持續入定時，起心攝念則為過失，應以「捨」對治。「捨」，指放緩、放下其心，不故意策心思察觀修，此所謂捨，并非捨棄前所觀境，於所觀境尚須明了專注，只是已達專注不散、明了不失的定境，不必再用心起念觀修而已。

關於修止入定的階梯，宗喀巴據印度原著《六門教授習定論》等所說，分為九個「住心」，九住心分別由六種力而成就，分為四個「作意」（用意念）位。

一．內住：由聞思修止法要的「聽聞力」，安坐修止，攝心繫緣，定然力小，散亂多，覺雜念叢生不斷，有如河流。

二．續住：多次勤修，由「思惟力」提起正念，逐漸進步，能於短時專注所緣，心無散動。此時覺雜念如溪澗水，時隱時現。

以上二種住心，散亂多，定力小，須用力攝心，稱為「力勵運轉作意位」。

三．安住：由「憶念力」，時時憶念所緣境，定力漸增，於雜念生時，能較快覺知，攝心還住於所緣。

四．近住：由「憶念力」攝心，較前更進一步，於沉沒、掉舉生時，能即時覺知對治。

以上二種住心，漸能攝心不散，自覺心如潭中水，無風不起浪，然尚有被沉、掉風動，而不澄靜時，為對治沉掉而覺疲勞。

五．調伏：能以「正知力」調伏沉、掉，攝心不動，較長久入定，嘗受到入定的喜樂，而自然樂於修定。

六．寂靜：由「正知力」攝心入定，斷滅厭修情緒，心更寂靜。

七．最極寂靜：由「精進力」勤修，持續不懈，定力益增，自

主情緒的能力增強，坐中能斷除貪欲、憂戚、昏沉等。

從第三住心至此，坐中雖能持續入定，然定心尚有被沉、掉、間斷之時，故稱「有間缺運轉作意位」。

八.專注一境：由「精進力」勤修不懈，能任意入定，雖尚偶起雜念，起已即滅。雖仍須策勵其心，然沉、掉已不能為障，定心恒常相續，沉、掉不能使之間斷，故名「無間缺運轉作意位」。

九.等待：由不斷勤修的「慣習力」，定功純熟，達到不須作意攝心，便能隨意入定、恒久不動之境，名「無功用運轉作意位」。

宗喀巴指出：修定者達第九等持心，能隨意長時間入定，乃至行住坐臥，皆能與定心相應，若未得「輕安」，仍屬佛教的說最低層次的「欲界定」，尚未跨入「九次第定」的門限，只名「奢摩他隨順作意」，而不得名為奢摩他。奢摩他屬超出欲界定的「初禪未到地定」，有心一境性與輕安兩大標準。輕安包括身心兩個方面，心輕安指具自主心理的堪能性，能擺脫貪欲、瞋怒等不良情緒的紛擾，心不為境所動，在一切時中安定、愉快、坦然；得心輕安時，自然有能引發身輕安的風(氣)生起，一般頭頂有似重，而并無不適之感，漸漸氣滿溢全身，身體極為舒適、快樂、輕鬆，由此而心輕安更加增長。初得身心輕安時，因初嘗前所未受的愉悅，內心激動踴躍，此後漸漸安定平穩，但輕安并不減退。宗喀巴所說能引發身輕安的風，大略相當於道教內丹學所說先天然。修定者得身心輕安，一境性而成就「止」時，身心發生質變，得大利益、大受用，使人生幸福快樂，佛教謂之「現法樂住」今日練氣功者達到如此境地，不是一件容易的事。

宗喀巴認為：奢摩他是佛教顯密各派修行者，及佛教以外的一切修練者，共同的必由之徑。欲深入四禪八定等高深定境，得五神通，乃至得佛教所謂堪斷煩惱的智慧，皆須以奢摩他為起碼的基礎。然而，奢摩他僅能得身心輕安、祛治疾病，僅修奢摩他并不能達到佛教所求超生死、出世間的目的，欲達此目的，宗喀巴認為須在奢摩他定心的基礎上修「觀」——闍梵語名毗婆舍那(Vipassana)，以佛教「無我」為中心的哲學觀，觀照分析，才可能超越世間禪定境界，而與宇宙的真實相應。修觀雖亦包含有氣功內容，但須以宗教哲學觀為導首，牽涉到佛學的心理論問題，宗喀巴在這方面的論述，為其著作中的精華所在。這一問題的主要方面，超出了氣功範圍，所以不再贅述。