

「光明想」略探

以《瑜伽師地論》為主

傳印法師

【目次】

- 一、前言
- 二、「光明」之定義
- 三、《瑜伽師地論》中所述的光明想
 - (一) 障礙
 - (二) 對治
 - (三) 種類
 - (四) 時分
- 四、修光明想有優劣之差別
 - (一) 投生不同
 - (二) 業報差別
 - (三) 得天眼通
- 五、修光明想的障礙與功德
 - (一) 次第與障礙
 - (二) 對治與功德
- 六、別論法光明想
 - (一) 修定時之光明想

(二) 智光明之勝利

七、結論

【提要】

有情眾生常生死輪迴的原因，無不是因對身心境界起執著，對因果業報不能如實觀察而生起貪瞋癡等無明煩惱。故佛教在修行對治或降伏煩惱上立出種種不同方法，同時也因修行的不同層次或利、鈍根性的差異，而顯出不同的果報。然而最終究竟地，主要還是為了斷盡無明煩惱得光明智慧解脫，跳脫生死輪迴束縛之苦而來。「光明」在佛教中代表的是智慧、明照或正義、顯明等義，故在修行上是非常受到重視的，例如「光明想」、「光明相」、「起明了想」等無不是以光明作依準，那麼單純作意「光明」是否就能得解脫不須在修習其他法門；又「光明」修習的種類、對治過患及其果報是如何來區分呢？此是值得探究的主題。本文針對此問題，於禪觀修行頗具盛名的《瑜伽師地論》作對象，來耙疏修「光明」於其禪觀在運用上是如何由對治觀通向智慧。

關鍵詞：光明、智見、昏沉睡眠、覺寤瑜伽、晝夜二時等。

一、前言

在經論中所明五種對治修習法，即是為數息對治散亂，慈愍對治瞋恚，不淨對治貪欲，因緣對治愚痴，界分別對治著我（念佛治等分行）¹。而「光明想」是眾所皆知為對治修習止觀時，所出現昏沉、睡眠²狀態產生不明了相，為除此障礙之方法。如《施設論》卷五：「何因有少睡眠者？答：謂若有人於光明法中，作光明想，多所近習，於昏沈睡眠法中而不近習。」³然而「光明想」在經論之運用於修行上並非止於此法，例如依禪定緣光明相能起天眼通，如說：「天眼有二種：一者從報得，二者從修得。是五通中天眼從修得非報得，何以故？常憶念種種光明得故。」⁴此外作意「光明想」令正念現起，亦可依正念慧斷盡諸漏心得解脫，即如尊者阿難得阿羅漢的過程中，「於諸障法鍊磨其心，於初夜時或行或坐，亦復堅心淨除障法，即於中夜洗足入房，右脅而臥兩足相重，作光明想正念起想。如是作意頭未至枕，斷盡諸漏心得解脫，證阿羅漢果受解脫樂。」⁵因此，據知作意「光明想」的修習應用範圍極廣，除對治身心懈怠耽著昏睡（黑闇相）外，同時亦引發天眼通，更值得注意的是心起「光明想」亦能成聖得解脫。⁶然到底如何來了解「光明想」對修行止觀（定慧）有何重要性呢！此是一般未加以詳細討論的主題，亦是修行上不可欠缺的步驟。本文嘗試依大乘止觀修習次第較完備的《瑜伽師地論》，來探討「光明想」有何類別，及修光明想的目的，最後修光明想所能引發的功德果報，同時亦釐清一般只限於「光明想」對治昏沉睡眠的見解概念。

¹《坐禪三昧經》卷 1：「若多婬欲人不淨法門治，若多瞋恚人慈心法門治，若多愚癡人思惟觀因緣法門治，若多思覺人念息法門治，若多等分人念佛法門治。諸如是等種種病，種種法門治。」（大正 15，271c2~5）。

²《阿毘達磨集異門足論》卷 12：「昏沈、睡眠蓋者：云何昏沈？答：所有身重性心重性，身不調柔性心不調柔性，身昏沈心昏沈[夢-夕+登]曹憤悶，是名昏沈。云何睡眠？答：染污心中所有眠夢，不能任持心昧略性是名睡眠。云何昏沈、睡眠蓋？答：由此昏沈睡眠障心蔽心鎖心，隱心蓋心覆心纏心裏心，故名昏沈睡眠蓋。」（大正 26，416b12-18）。

³《施設論》卷 5（大正 26，524a18~20）。

⁴《大智度論》卷 5（大正 25，98a10-13）。

⁵《根本說一切有部毘奈耶雜事》卷 39（大正 24，406a13-17）。《中阿含經》卷 8：「尊者阿難知法已，乃至得阿羅訶。尊者阿難作是說：諸賢！我坐床上，下頭未至枕頃，便斷一切漏，得心解脫。若尊者阿難作此說。是謂尊者阿難未曾有法。」（大正 01，475a1-4）。

⁶《雜阿毘曇心論》卷 9「聖人初無漏心生時捨凡夫性。初無漏心，謂苦法忍相應，彼生時捨凡夫性。若言起已捨者，彼住苦法忍時，應非聖人，不捨凡夫故，是故說生時。是故佛說二法生時究竟其事，內事謂苦法忍眷屬，外事謂諸光明。」（大正 28，943c9~14）。

二、「光明」之定義

「光明」在梵文語辭上為 A-loka，它有注視、光、光輝；亦譯作光明、光照；明、明照、顯明之義。若作 Aloka-kara 則為能作明，作光明，為（清淨）光明，能為照明等義；如用作名詞為 AlokAvabhAsa 光明、明照。但一般作為修習「光明想」，即為 Aloka-saMjJin 起光明想、作光明想或起明了想，主要是後面加 saMjJin（想、憶想；想、思、心、意、智見等）成為一複合詞，故有光明想、明了想等義。⁷

然從漢語語辭的解釋中「光」即有光線、明亮、色澤、照耀、發揚等義，而「明」除有日月的光亮之義外，同樣具有光明、明亮、清礎、明顯、使智明、清明等義。若作「光明」語辭解可作光亮、明亮、照耀、顯揚、磊落、正義的等意思，⁸此可說與梵文辭義 A-loka 有其共通之處。

另外就經論中所指諸光明來說，如《別譯雜阿含經》卷 15（303 經）「一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園，時有天子名曰毘忸，威光炳曜赫然大明。」⁹此為天人的自身光相，而《長阿含經》卷 20 更把光明相擴大說，從螢火燈光，乃至觀察四諦所得法光明相，如云：

諸比丘！螢火之明不如燈燭，燈燭之明不如炬火。炬火之明不如積火積火之明，不如四天王宮殿·城墉·瓔珞·衣服·身色光明。四天王宮殿·城墉·瓔珞·衣服·身色光明不如三十三天光明。……色究竟天光明不如地自在天，地自在天光明不如佛光明。從螢火光至佛光明，合集爾所光明，不如苦諦光明，集諦·滅諦·道諦光明。是故諸比丘！欲求光明者，當求苦諦·集諦·滅諦·道諦光明，當作是修行。¹⁰

此所說的光明相是以光的特性，或為作清淨說。另外阿毘達磨中對光與明的定義似乎更為嚴謹一些，如云：

日焰名光，月、星、火藥、寶珠、電焰名明。於中若色顯現名影，翻此名闇，餘色易解故今不釋。有色入有顯無形，謂青、黃、赤、白、影、光、明、闇；有色入有形無顯，謂有長等一分，即有教身業為相；有色入有顯有形，謂所餘諸色。有餘師說：有色入無形無顯，謂無教色。有餘師說：唯光及明有顯無形。何以故？恒見青等諸色有長等差別。¹¹

依上文說光與明是以有顯現而無形狀，或有形狀而無顯現作具體性的比較，但其共同處

⁷ 《漢譯對照梵和大辭典》p.211、959、1389。

⁸ 《漢語大辭典》卷 2，p.223、卷 5，p.594。

⁹ 《別譯雜阿含經》卷 15（303 經）（大正 02，477a9-12）。

¹⁰ 《長阿含經》卷 20（大正 01，132c18-133a10）。

¹¹ 《阿毘達磨俱舍釋論》卷 1（大正 29，163a21-28）。

在於色的顯現。因此，光與明即如梵文 A-loka 所指有明顯之義，在進一步為 Aloka-kara 為（清淨）光明，能為照明等義；綜合以上所指「光明」主要內含具有清淨明顯不昏昧的意味。

本文依內容循此定義從修習「光明想」的角度，探究《瑜伽師地論》是否同樣就此清淨明顯不昏昧，由作意光明想來對治昏沉睡眠，使身心不致處於昏昧沉睡的狀態。另由心或說由意識作意緣明亮相，令心不昏昧，此正為梵文 Aloka-saMjJin 起光明想、作光明想或起明了想，主要是後面加 saMjJin（想、憶想；想、思、心、意、智見等），從光而明亮在到清淨顯明，顯然是由色澤方面說；若再由心的作意取其明亮相，那即是本文所要闡述的「光明想」了。然而除了解何是光明相（想）外，同時也應進一步對修「光明想」的目的作一番的認知，否則與解脫可說毫無關係。也就是說應了知內心起光明並非只除昏沉睡眠，亦可作意法光明（智見）才能符合「光明想」之意義。

由心的作意取其明亮相，其主要目的乃於修習止觀時身心懈怠時，產生昏沉睡眠蓋所作的對治法，故此也應該對睡眠蓋的現象須有所認識，譬如在經論中指出睡眠蓋的五種現象，如微弱、不樂、欠喏、多食、懈怠等。¹²以下就此問題對《瑜伽師地論》修「光明想」在修行解脫上是否有其真實的意義。

三、《瑜伽師地論》中所述的光明想

（一）障礙

在一般修習止觀時，除五淨行所緣的對治修外，¹³於身心中所出現的障礙亦不外乎五欲及五蓋。因此，訶五欲（色、聲、香、味、觸）即成為以成就根律儀為其首要項目，這在《阿含經》中是處處可見可聞的，如「以賢聖戒律成就，善攝根門，來往周旋，顧視屈伸，臥眠覺語默，住智正智。…善攝根門…守護根門、正智正念。」收攝六根令心不攀緣於外境，心住一境不生勞倦，五蓋則漸遠離，如說：「正身正念，繫心安住，斷世貪憂，離貪欲。…淨除瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋，斷除五蓋惱。」¹⁴依戒行能密護根門正知而住，能遠離貪瞋痴等欲，進而斷除五蓋煩惱的生起。然訶五欲大致上我們可以了解，即內根對外塵所生的染著；但五蓋是如何解釋呢？《瑜伽師地論》卷 24 說的很明白，所謂蓋就是順障礙法。如云：

¹²《雜阿含經》卷 27（715 經）：「何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱、不樂、欠喏、多食、懈怠。於彼不正思惟，未起睡眠蓋令起，已起睡眠蓋能令增廣，是名睡眠蓋食。」（大正 02，192b4-7）、《阿毘曇毘婆沙論》卷 26：「睡眠以何為食？答曰：以五法為食。一、瞪瞞，二、愁憤，三、欠喏，四、食不消化，五、心悶。以何為對治？答曰：以慧。以五食一對治故。」（大正 28，195b16-19）。

¹³《瑜伽師地論》卷 26：「云何名為淨行所緣？謂不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那念等所緣差別。」（大正 30，428c18-19）。

¹⁴《雜阿含經》卷 24：「以賢聖戒律成就，善攝根門，來往周旋，顧視屈伸，臥眠覺語默，住智正智。彼成就如此聖戒，守護根門，正智正念，寂靜遠離。空處、樹下、閑房獨坐，正身正念，繫心安住，斷世貪憂，離貪欲；淨除貪欲，斷世瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋。離瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋；淨除瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋。」（大正 02，176b7-15）。

所言障者，謂五種蓋。順障法者，謂能引蓋隨順蓋法。云何五蓋？謂貪欲蓋、瞋恚蓋、昏沈睡眠蓋、掉舉惡作蓋，及以疑蓋。云何順障法？謂淨妙相、瞋恚相、黑闇相，親屬、國土、不死尋思，追憶昔時笑戲喜樂、承事，隨念、及以三世或於三世非理法思。

15

文中提到能障礙修行有五種（五蓋），而隨順、能引此五種障礙法的即謂「淨妙相、瞋恚相、黑闇相…」。

若各別不同說明，謂於妙五欲隨逐淨相，生起見、聞乃至欲觸，或是隨憶念領受先前的妙境，而尋伺追戀不捨，即所謂貪欲蓋。同樣對自己所違犯過失，不生慚愧，而為人所舉發；或是追憶過去他人對己作不饒益事，亦或現在作不饒益事，心生恚怒，即謂瞋恚蓋。飲食不知量，懈怠不精進愛著睡眠，隨順生起一切煩惱，令身心昏昧無堪任性（黑闇相），心極味略，即謂昏沈睡眠蓋。若內心生起親屬、國土、不死尋思，令心散亂高舉，此為掉舉蓋。若追憶過去歡樂等事令心不澄靜，此順於惡作。又若於三世因果緣起道理，不如實了知，即順於疑蓋。¹⁶

所以根據上文所述而作推論，五種障礙主要在於正修習時所出現的狀態。也就是說內心生起五種對治，即慈悲對治瞋恚、不淨對治貪欲、數息對治掉舉惡作、光明對治昏沉睡眠、緣起對治疑，此與一般禪經所述，以人的根性所作五淨行所緣對治法是有所不同。¹⁷以下針

¹⁵ 1) 《瑜伽師地論》卷 24(大正 30, 411c29-412a5)。

2) 《瑜伽師地論》卷 11：「復次，於諸靜慮、等至障中，略有五蓋；將證彼時，能為障礙。何等為五？一、貪欲蓋，二、瞋恚蓋，三、昏沈睡眠蓋，四、掉舉惡作蓋，五、疑蓋。貪欲者：謂於妙五欲隨逐淨相，欲見、欲聞乃至欲觸，或隨憶念先所領受，尋伺追戀。瞋恚者：謂或因同梵行等舉其所犯，或因憶念昔所曾經不饒益事瞋恚之相，心生恚怒；或欲當作不饒益事，於當所為瞋恚之相，多隨尋伺，心生恚怒。昏沈者：謂或因毀壞淨尸羅等隨一善行，不守根門，食不知量，不動精進減省睡眠，不正知住而有所作，於所修斷不勤加行，隨順生起一切煩惱身心昏昧無堪任性。睡眠者：謂心極味略。又順生煩惱，壞斷加行，是昏沈性；心極味略，是睡眠性。是故此二，合說一蓋。又昏昧無堪任性，名昏沈。昏昧心極略性，名睡眠。由此昏沈生諸煩惱隨煩惱時，無餘近緣如睡眠者。諸餘煩惱及隨煩惱，或應可生，或應不生，若生昏昧，睡眠必定皆起。掉舉者，謂因親屬尋思、國土尋思、不死尋思，或隨憶念昔所經歷戲笑歡娛所行之事，心生誼動騰躍之性。…」(大正 30, 329b9-c1)。

3) 《阿毘曇八犍度論》卷 2：「五蓋攝諸蓋？諸蓋攝五蓋？答曰：諸蓋攝五蓋，非五蓋攝諸蓋。不攝何等？答曰：無明蓋也。世尊亦說：無明覆愛結繫。如是愚得此身，聰明亦如是。若蓋彼覆耶？答曰：或蓋彼不覆。云何蓋彼不覆？答曰：過去、未來五蓋是謂蓋彼非覆。云何覆彼非蓋？答曰：除五蓋諸結使現在前，是謂覆彼非蓋也。云何蓋彼覆？答曰：五蓋展轉現在前是謂蓋。」(大正 26, 780a10-18)。

¹⁶ 《瑜伽論記》卷 6：「障體即是五蓋。順障法者，謂取淨妙相順彼貪欲，取彼違緣瞋恚家相即順瞋恚；若取黑闇相即順昏沈睡眠；若起親屬國土不死尋思即順於掉；若追憶昔時在眾戲笑喜樂承事即順惡作；若緣三世有無等事即順於疑。」(大正 42, 435c7-12)。

¹⁷ 《坐禪三昧經》卷 1：「若多婬欲人不淨法門治，若多瞋恚人慈心法門治，若多愚癡人思惟觀因緣法門治，若多思覺人念息法門治，若多等分人念佛法門治。諸如是等種種病，種種法門治。」(大正 15, 271c2-5)。

《瑜伽師地論》卷 11：「於諸靜慮等至障中，略有五蓋，將證彼時能為障礙。何等為五？一、貪欲蓋，二、瞋恚蓋，三、昏沈睡眠蓋，四、掉舉惡作蓋，五、疑蓋。…疑蓋以何為食？答：有去來今及於彼相；不正思惟，多所修習，以之為食。謂我於過去，為有為無。…此蓋誰為非食？答：有緣緣起，及於彼相；如理作意，多所修習，以為非食。」(大正 30, 329b9-330c6)。

五淨行所緣對治		五蓋對治	
不淨	⇒ 婬欲	不淨	⇒ 貪欲
慈心	⇒ 瞋恚	慈悲	⇒ 瞋恚
念息	⇒ 思覺（散亂）	光明	⇒ 昏沈睡眠

對本文主題修光明對治昏沉睡眠的目的作論述。

(二) 對治

對於昏沈睡眠在《阿含經》、南傳《相應部》及《瑜伽師地論》提到昏沈睡眠是如何產生呢？或則說昏沈睡眠以何為長養呢？主要以心力的「微弱，不樂，欠呿，多食，懈怠；於彼不正思惟」而不堪任於聖道。¹⁸如文：

問：昏沈睡眠蓋，以何為食？答：有黑暗相，及於彼相不正思惟，多所修習以之為食。

問：此蓋，誰為非食？答：有光明相，及於彼相如理作意，多所修習以為非食。¹⁹

何因有少睡眠者？答：謂若有人於光明法中，作光明想，多所近習，於昏沈睡眠法中而不近習。²⁰

昏沉睡眠的形成必先是身心倦怠或羸劣，主要因素是來自於懶惰懈怠、耽睡眠樂臥樂倚樂，非時非量，遭疾病、無氣力、行路疲極等等，使令內心生起黑闇相，又隨其增盛不作如理對治（光明想）。在此《瑜伽師地論》也同樣特別給予明顯說明昏沉睡眠相，如云：

昏沈者，謂或因毀壞淨尸羅等隨一善行，不守根門，食不知量，不勤精進減省睡眠，不正知住，而有所作；於所修斷不勤加行隨順，生起一切煩惱，身心昏昧，無堪任性。睡眠者，謂心極昧略。又順生煩惱壞斷加行，是昏沈性；心極昧略，是睡眠性。是故此二合說一蓋。又昏昧無堪任性，名昏沈；昏昧心極略性，名睡眠。由此昏沈生諸煩

因緣	⇒	愚癡	數息	⇒	掉舉惡作蓋
界分別	⇒	著我（或念佛等分對治）	緣起	⇒	疑

¹⁸ 參考《瑜伽師地論》卷 24，大正 30，416c。另參考《雜阿含經》卷 27（715 經）（大正 2，192a-b）：「何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱，不樂，欠呿，多食，懈怠；於彼不正思惟，未起睡眠蓋令起，已起睡眠蓋能令增廣，是名睡眠蓋食。」又《雜阿含經》卷 22（598 經）（大正 2，160a-b）：「沉沒於睡眠，欠呿，不欣樂，飽食、心憤鬧，懈怠、不精勤，斯十覆眾生，聖道不顯現。」對應《相應部》第五冊，p.102~103，五個術語的意義相當，現比照如下：

雜含 715 經	雜含 598 經	相應部
1、微弱	沉沒於睡眠	cetaso LInatta 心的退縮
2、不樂	不欣樂	arati 不樂
3、欠呿*	欠呿	vijambhitA(或 vijambhikA)打呵欠
4、多食	飽食	bhattasammada 飯後的睡意／食不調、飽食
5、懈怠	懈怠	tandI 懶惰

*有關「欠呿」，即「打呵欠」的意思。請參考高明道〈「頻申欠呿」略考〉，《中華佛學學報》第六期，頁 136~141。

¹⁹ 《瑜伽師地論》卷 11(大正 30，330a21-25)。

²⁰ 《施設論》卷 5「因施設門第九」(大正 26，524a18-22)。

惱隨煩惱時，無餘近緣如睡眠者，諸餘煩惱及隨煩惱，或應可生，或應不生；若生昏昧，睡眠必定皆起。²¹

於熱分極炎暑時，勇猛策勵發勤精進，隨作一種所應作事，勞倦因緣遂於非時發起昏睡。為此義故暫應寢息，欲令昏睡疾除遣，勿經久時損減善品障礙善品。²²

文中所說昏沉之根源處，乃是心力憔悴無堪任性為煩惱所束縛。例如隨順煩惱所生不守護六根故攀緣於外境，使令六根甚為疲極；亦食不知調制令身粗重或羸劣，又不勤修習對治減少睡眠。更進一步，若心力達於極闇昧，故為睡眠狀態。另外若身心過於勞困易生起昏睡，例如氣候過於炎熱、行路或修習過於疲極等，皆可能產生身心闇昧勞倦。從以上二項作分析，光明想其所對治的現象，主要是不精勤修習方面，也就是說在六根的守護上，令心正念正知清淨明顯而住，而非是暑熱或行路疲極所對治。那麼應作何法除障礙而淨修其心呢？如《瑜伽師地論》卷 24 所說：

從昏沈睡眠蓋、及能引昏沈睡眠障法，淨修其心。為除彼故於光明想善巧精懇、善取、善思、善了、善達，以有明俱心及有光俱心。或於屏處、或於露處往返經行，於經行時，隨緣一種淨妙境界，極善示現，勸導讚勵慶慰其心，謂或念佛、或法、或僧、或戒、或捨、或復念天。或於宣說昏沈、睡眠過患相應所有正法，於此法中為除彼故，以無量門訶責毀訾，昏沈、睡眠所有過失；以無量門稱揚讚歎，昏沈睡眠永斷功德。所謂契經、應頌、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法及以論議。為除彼故，於此正法聽聞受持，以大音聲，若讀、若誦，為他開示，思惟其義，稱量觀察。或觀方隅、或瞻星月諸宿道度、或以冷水洗灑面目。由是昏沈、睡眠纏蓋，未生不生、已生除遣，如是方便，從順障法淨修其心。²³

此中除障淨修其心，依上文所說可約略分析以下幾項次第步驟。第一、對光明想的所緣要善巧清礎，「於光明想善巧精懇…以有明俱心及有光俱心。」也就是說對光明所緣相應相，能於心中取相清楚，即如文所提「有明俱心及有光俱心」。²⁴第二、於宴坐時時出現昏沉睡眠時，應速起經行；其主要於六念中隨各己所緣一歡喜淨妙相，令心清明。第三、或思惟昏沉睡眠所有種種過患，如後生生於惡道或眼瞎、眼矇闇不明等，進而思惟十二分教，亦就是法光明所斷昏沉睡眠之功德。第四、於二、三都不能淨除昏沉睡眠時，即於空曠處遠觀四方，

²¹ 《瑜伽師地論》卷 11：（大正 30，329b18-28）、《集異門足論》卷 12：「昏沈睡眠蓋者。云何昏沈？答：所有身重性心重性，身不調柔性、心不調柔性，身昏沈心昏沈[夢-夕+登]曹憤悶，是名昏沈。云何睡眠？答：染污心中所有眠夢，不能任持心昧略性是名睡眠。云何昏沈睡眠蓋？答：由此昏沈睡眠障心、蔽心、鎮心、隱心、蓋心、覆心、纏心、裏心，故名昏沈睡眠蓋。」（大 26，416b12-18）。

²² 《瑜伽師地論》卷 24（大正 30，416b29-c4）。

²³ 《瑜伽師地論》卷 24（大正 30，412a5-23）。

²⁴ 《瑜伽論記》卷 6：「以有（明）俱心及有光俱心者，謂水火星月藥草珠寶是明，緣此（明）之心名明俱心。唯日一種是光，緣此光心名光俱心。以日能發光隱蔽處俱事令見，餘月等不爾。」（大正 42，435c16-20）。另韓清淨著（《瑜伽師地論》科句披尋記彙編·第 2 冊·p.829）：「以有明俱心等者：法光明想是有明俱心。治闇光明，依身光明彼相應想，是名有光俱心。」

或仰瞻明月星宿。若還未能除去昏睡，那就以冷水洗面擦身令身心倦怠消除。第五、若於三、四皆未能除法昏沉睡眠時，那表示身心過於勞倦必須暫時睡眠休息，勿使精進的善品心受損害而退卻。此如上文所說「為此義故暫應寢息，欲令昏睡疾除遣，勿經久時損減善品障礙善品。」

因此，《瑜伽師地論》對寢息亦有特別給與規範，也就是說於寢臥時心作意諸天光明，使令光明想相續不斷不昏闇。如文云：

云何名為住光明想巧便而臥？謂於光明想善巧精懇、善取、善思、善了、善達，思惟諸天光明俱心，巧便而臥。由是因緣雖復寢臥心不昏闇。如是名為住光明想巧便而臥。

25

又如下文所說住光明想更為具體明白，即所謂「常勤修習覺寤瑜伽」。如文所釋：

略有四種正所作事。何等為四？一者、乃至覺寤常不捨離所修善品，…。二者、以時而臥不以非時。三者、無染污心而習睡眠非染污心。四者、以時覺寤起不過時……，若復說言住光明想，正念正知思惟起想巧便而臥。由此言故宣說第三正所作事，謂無染污心而習睡眠非染污心。若復說言於夜後分速疾覺寤經行宴坐，從順障法淨修其心，由此言故宣說第四正所作事，謂以時覺寤起不過時。此中所說住光明想，正念正知思惟起想巧便臥者，顯由二緣無染污心而習睡眠非染污心，謂由正念，及由正知。復由二緣以時覺寤起不過時，謂由住光明想，及由思惟起想。此復云何？由正念故，於善所緣攝斂而臥；由正知故，於善所緣若心退失起諸煩惱，即便速疾能正了知，如是名為由二緣故無染污心，而習睡眠非染污心。由住光明想及思惟起想，無重睡眠非睡眠纏能遠隨逐，如是名為由二緣故以時覺寤起不過時。如是宣說常勤修習覺寤瑜伽。²⁶

文中分析住光明想寢臥時，在「常勤修習覺寤瑜伽」四要點中，以第三、四正所作事為主要對象。另外第一要點是一切修行所共通的；第二要點以時而臥，主要以中夜為寢息。所以住光明想而臥，除具備第一、二要點外，更進一步即是於臥時正念正知心不生起貪瞋癡染污心，亦應時而覺起，不延臥過時。總而言之，「光明想」於修習止觀中能令心力不懈怠有堪忍性，定時定量息諸緣務為令六根明淨。

（三）種類

「光明想」由上幾個要點所得知除所緣有星、月、珠光等外，亦有法光明等。如此一來「光明想」的種類到底有幾種呢？以下我們來看《瑜伽師地論》卷 11 文中所列舉「光明想」的種類，如云：

²⁵ 《瑜伽師地論》卷 24(大正 30, 413a13-17)。

²⁶ 《瑜伽師地論》卷 24(大正 30, 413b24-28)。

光明有三種：一、治暗光明，二、法光明²⁷，三、依身光明。治暗光明，復有三種：一、在夜分，謂星月等。二、在晝分，謂日光明。三、在俱分，謂火珠等。法光明者：謂如有一，隨其所受所思所觸，觀察諸法；或復修習隨念佛等。依身光明者：謂諸有情自然身光。

當知初明，治三種暗：一者、夜暗，二者、雲暗，三者、障暗，謂窟宅等。法明能治三種黑暗。由不如實知諸法故，於去、來、今，多生疑惑。於佛法等，亦復如是。此中無明及疑，俱名黑暗。又證觀察，能治昏沈睡眠黑暗，以能顯了諸法性故。²⁸

此中「光明」大致可分為三種類：治暗光明、法光明、依身光明。然依不同類型又提出各別對治法，以下歸納如表所示：

內容及對治 明種類	內容	對治
治暗光明	星月（夜分）	夜暗
	日光（晝分）	雲暗
	火珠（俱分）	障暗
法光明	隨其所受所思所觸，觀察諸法。	1、無明。 2、疑。 3、昏沈睡眠。
	修習隨念佛等。	
依身光明	諸有情自然身光。	

由三種光明中治暗光明與依身光明一般較易了解，而法光明之內容大體就文所說「隨其所受、所思、所觸，觀察諸法；或復修習隨念佛等」，主要由聞思修來構成次第修證。也就是說依於聞思能建立佛法知見，除遣癡或疑惑，「由不如實知諸法故，於去、來、今，多生疑惑。於佛法等，亦復如是。此中無明及疑，俱名黑暗。」在由定所作證觀察修習位中除遣昏沈睡眠，「又證觀察，能治昏沈睡眠黑暗。」所以法光明乃由聞思修慧顯諸法清淨光明性。²⁹除以上三種光明之外，《瑜伽師地論》卷 28 又提出四種光明，如文：

當知此中有四光明：一、法光明，二、義光明，三、奢摩他光明，四、毘鉢舍那光明。依此四種光明增上立光明想，今此義中意，取能斷思惟諸法瑜伽作意障礙法者。³⁰

²⁷ 《瑜伽師地論》卷 20（大正 30，390c）；卷 28（大正 30，437a）。

²⁸ 《瑜伽師地論》卷 11（大正 30，330a25-b7）。

²⁹ 《瑜伽論記》卷 4：「法光明者：謂如有一，隨其所受所思所觸者，聞思修慧如次配之，觀察諸法通上三慧也。又證觀察能治昏沈睡眠黑闇者，證謂修法慧；謂於定中觸慧會名證。由法光明聞思等慧除癡及疑，在修慧位能除昏睡，以能顯了諸法性故名法光明，以為非食。」（大正 42，379c8-14）。

³⁰ 《瑜伽師地論》卷 28（大正 30，437a11-15）。

此中法光明與義光明，如依《瑜伽論記》所解乃了達教法或於義決了兩者的階段，也可說是為聞思所生慧之光明。若於奢摩他光明（止）、毘鉢舍那光明（觀）中所作除遣昏沈睡眠外，也由前所聞思所生慧除遣不如理作意所有過患。因此，為對治思惟諸法瑜伽作意所有過患，故立此四種光明。³¹總之，由上文所示治暗光明至奢摩他光明、毘鉢舍那光明等，除治暗光明及依身光明、奢摩他光明外，其他應屬法光明之範疇，是聞思修慧在不同階段的修習。然從聽聞正法而如理思惟所顯佛法知見，來除去心暗疑惑；更進一步修定中依前聞思對治昏沉睡眠黑暗相，再由依所起現觀察（法隨法行）而體證諸法緣起性。所以法光明大略由聞思修三慧來統攝；若於正修習時為對治昏沉睡眠黑暗相，或正觀察顯了諸法性，亦可由奢摩他光明（止）、毘鉢舍那光明（觀）二者來區分。

（四）時分

於對治方面分析說明，在住光明想寢臥時分應如何除障礙而淨修其心，《瑜伽師地論》卷 24 提出四要點。以下針對晝夜二時中如何修光明想作出更清晰的說明，即是所謂「常勤修習覺寤瑜伽」，如《瑜伽師地論》卷 21 所說：

云何初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽？謂彼如是食知量已，於晝日分經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。於初夜分經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心；過此分已出住處外洗濯其足，右脅而臥重累其足住光明想，正念正知思惟起想；於夜後分速疾覺寤，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。如是名為初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽。³²

有關「勤修寤瑜伽」寢息的修持法，依上文所說於白天除經行、宴坐二種威儀外並無齋臥睡眠。至於夜分時論中分三個不同階段，即為初夜分、中夜分、後夜分。初、後夜分主要還是以經行、宴坐二種威儀精勤修習，而中夜分還入住處右脅而臥，重累其足，住光明想正念正知思惟起想巧便而臥。實為寢息之時，令疲累的身體得到適當的休息。

時分依目前時代來劃分，大致以晝夜共二十四時為基準。晝分經行、宴坐二威儀對修行來說並無特別給予限制。故此我們來探討夜分三個不同時段，是如何區分呢？如論文所云：

³¹ 《瑜伽論記》卷 7：「光明有四：一、法光明，即是聞慧了達教法故名也。二、義光明，即是思慧於義決了故名也。後二可知。景師判云：此十一中若於教法心暗惑者，即以聞慧法光明治；若於教所詮義心暗起障，即以思慧義光明治；若於起行能為障者，即以止觀光明為治；亦可此中但取聞思法、義光明治彼思惟諸法所有過患，不取止觀光明為治。以此止觀正是學體。今此門中但明隨順學法不明學體，故除止觀，故下文中引四光明後即除取云。今此義中意取能斷思惟諸法瑜伽作意障礙法者，未得聞思之前思惟諸法不可為障，今得聞思故能除斷。基師復云：今此義中意取能斷等者，即解例前光明中唯有四種，意取法、義二光明能斷思惟瑜伽時障礙法。」（大正 42，452a29-b14）。

³² 《瑜伽師地論》卷 21（大正 30，397b7-16）。另參漢譯南傳《中部》第 53《有學經》p.355：「摩訶男！聖弟子如何是專心警寤者耶？摩訶男！於此，聖弟子晝時，以經行、坐禪，由諸障礙法使心淨化。夜時，於初夜分，以經行、坐禪，由諸障礙法使心淨化。於夜中分，作右脅獅子臥，以一足置他足上；具念、正知、作意[寤即]起立想。於夜後分，以經行、坐禪，由諸障礙法使心淨化。摩訶男！如是，聖弟子是專心警寤者。」

言初夜者。謂夜四分中過初一分是夜初分。言後夜者，謂夜四分中過後一分是夜後分。

33

云何至夜後分速疾覺寤經行宴坐？從順障法淨修其心。夜後分者，謂夜四分中過後一分名夜後分，彼由如是住光明想，正念正知思惟起想巧便而臥。於夜中分夜四分中過於一分，正習睡眠，令於起時身有堪能，應時而起，非為上品昏沈睡眠纏所制伏。令將起時闇鈍薄弱癩墮懈怠，由無如是闇鈍薄弱癩墮懈怠，暫作意時無有艱難，速疾能起。從諸障法淨修心者，如前應知。如是廣辯初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽已。³⁴

彼夜分依《瑜伽師地論》所說，可分為四個時分。也就是初夜分，初中分、後中分，夜後分。此如文所說「言初夜者，謂夜四分中過初一分是夜初分。言後夜者，謂夜四分中過後一分是夜後分。」初夜、夜後分與晝日分經行、宴坐二威儀覺寤瑜伽淨修其心，而初中分、後中分應該「還入住處右脇而臥重累其足，住光明想正念正知思惟起想巧便而臥。」主要用意是適當地調整身心使令不過於疲勞，如「正習睡眠，令於起時身有堪能，應時而起，非為上品昏沈睡眠纏所制伏。」除去因過於勞累所產生昏沉睡眠黑闇相，或是因身心久時過於疲極而損減善品障礙心的堪忍力。

若從晝三時、夜三時來區分，那就是以晝夜二十四小時，可分晝三個時段共十二時，夜亦三個時段共十二時。若依印度之分法為晝三時、夜三時共六個時段，就此看來並非以一小時為刻劃單位。因此，中國以晝夜共十二時，也就是說一個時辰作二小時計算；³⁵而印度以晝夜共六時，一個時作四小時計算，但中夜又分兩個階段（初中夜分、後中夜分）。譬如佛制：初夜為下午六時到晚十時應宴坐（18：01~22：00），如有昏沉應起坐經行；中夜為晚十時到上午二時（22：01~02：00），此時應該睡眠，但應勤修覺寤瑜伽；後夜為上午二時到六時（02：01~06：00），應速疾覺起經行及宴坐。³⁶就此來說在《遺教經》中所云：「中夜誦經以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過。」似乎不大一樣，但如從修「法光明想」角度來看，「誦

³³ 《瑜伽師地論》卷 24(大正 30, 411c10-12)、《瑜伽論記》卷 11：「謂夜四分中過初一分是夜初分。等者，泰基同云：彼土世俗晝夜各立四分，佛法晝夜各立三時，以三時攝四分。從初向後過初一分名初時，從後向前過後一分名後時，中間二半分名夜中時；其晝亦爾，此中順世俗。基加一釋，過有二種：一纒入名過，即此論云夜四分中過後一分名夜後分者，謂四分中入故一分名過，非後一分已無名過故也。二事了訖名過，其義可知。」(大正 42, 435b7- 15)、《瑜伽師地論略纂》卷 8(大正 43, 111a4-14)。另韓清淨著《《瑜伽師地論》科句披尋記彙編·第二冊·p.829)所解為：「謂夜四分中過初一分等者：夜有三時，略分為四，名夜四分。於中最初一分名夜初分，中間二分名夜中分，最後一分名夜後分。此中義顯從初向後齊至中間，故名過初一分。從後向初齊至中間，故名過後一分。」

³⁴ 《瑜伽師地論》卷 24(大正 30, 413b14-24)。

³⁵ 《般若經講記》印順法師 著 p.95：「中國分一天為十二時，印度分為六時，日三時，夜三時。白天的三時：約十點鐘以前為初日分，十點到下午二點為中日分，二點鐘以後是後日分。」

³⁶ 以下依夜三時所分時段作說明：

初夜分	中夜分		後夜分
	初中夜分	後中夜分	
下午六至晚十時	晚十時至晚十二時	晚十二時至上午二時	上午二時至上午六時

經以自消息」就是睡眠時（聞思修習純熟）憶念法義的正念不忘，也可說無有衝突之處。然從譯文角度來看，這也許過於簡要而難免有語病之嫌。³⁷

四、修光明想有優劣之差別

（一）投生不同

修光明想本是對治昏沉睡眠所修，然於中夜右脅睡眠時如能明淨念於法不生顛倒夢想，至起身時刻亦無拖延貪睡眠樂，而能應時醒覺精勤經行、宴坐修行，即如前面「覺寤瑜伽」所說對治昏沉睡眠蓋。³⁸但「光明想」又有另外義趣，如修光明想，便能依光明相而見天（神）的形色，與天共會、談論，進而知道天的姓名，苦樂，食，及天的壽命等，這如《中阿含經》卷 18〈天經第二〉云：

我復作是念：我寧可得生其光明，因其光明而見形色，及與彼天共同集會，共相慰勞，有所論說，有所答對。如是我智見極大明淨，我為智見極明淨故，便在遠離獨住，心無放逸，修行精勤。我因在遠離獨住，心無放逸，修行精勤故，即得光明，便見形色，及與彼天共同集會，共相慰勞，有所論說，有所答對也……如是我智見極大明淨。我為智見極明淨故，便在遠離獨住，心無放逸，修行精勤。我因在遠離獨住，心無放逸，修行精勤故，即得光明，便見形色，及與彼天共同集會，共相慰勞，有所論說，有所答對；亦知彼天如是姓、如是字、如是生；亦知彼天如是食、如是受苦樂；亦知彼天如是長壽、如是久住、如是命盡；亦知彼天作如是如是業已，死此生彼；亦知彼天、彼彼天中；亦知彼天上我曾生中、未曾生中也。³⁹

此是修光明想依光明相能見諸天身，與諸天對答慰勞等，然在《中阿含經》卷 19〈有勝天經〉中也提到修光明想定能生諸天，如說：

有三種天：光天、淨光天、遍淨光天。於中光天者，彼生在一處，不作是念：此我所有，彼我所有。但光天隨其所往，即樂彼中。……復有沙門、梵志意解淨光天遍滿成就遊，彼此定數修、數習、數廣極成就，彼身壞命終，生淨光天中。彼生已，得極止息，得極寂靜，亦得壽盡訖。……如是復有沙門、梵志在無事處，或至樹下空安靜處，

³⁷《成佛之道》印順法師著 p.189 ~ p.190：「《遺教經》說：『中夜誦經以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過』。然依一切經論開示，中夜是應該睡眠將息的。在初夜靜坐時，如有昏沈現象，就應該起來經行，如還要昏睡，可以用冷水洗面，誦讀經典。所以，不可誤會為：中夜都要誦經，整夜都不睡眠。這也許譯文過簡而有了語病，把初夜（後夜）誦經譯在中夜裏，或者『誦經以自消息』，就是睡眠時（聞思修習純熟了的）法義的正念不忘。」

³⁸《瑜伽師地論》卷 24（大正 413a13-b24）。

³⁹《中阿含經》卷 18（73）「長壽品」〈天經〉（大正 01，539b29-540c5）。另參《增支部》八集「地震品」（漢譯南傳 5，p.302-305）。

意解遍淨光天遍滿成就遊，彼極止睡眠，善息調悔，彼身壞命終，生遍淨光天中。彼生已，光極明淨。⁴⁰

能生光天、淨天、遍淨等天，也是由於「意解作光明想成就遊」而命終生於天上，其主要原因是此三天依光明身而住。所以，修光明想成就，即能見天人或生於光天、淨天、遍淨光天等。但也因為光的精麤不同故有差別，主要是勝解的光明想，有大有小，清淨雜染，明闇等有關。另外《有勝天經》依三天說，而《阿那律經》作四天：少光天，無量光天，雜染光天，清淨光天。其實少光天與無量光天，與《有勝天經》光天的二類相當。雜染光天與清淨光天，與《有勝天經》中，清淨光天的「光不極淨」，「光極明淨」二類相當。三天或四天，不外乎光與淨，與七界的光界、淨界相當。其實，清淨（色相）是不能離光明的。⁴¹

（二）業報差別

在經論中也說到貪著於睡眠，於未來命終將墮作蟒蛇龍等業報中。若常修習光明想，命終必能生作仙人及出家人諸長者等；或如上所說生於天上為天人。此如《施設論》卷5說：

問：何因世間有多睡眠之者？答：謂若有人常所近習多睡眠者，於光明法中而不近習。彼人至謝滅已，當復云何？謂作蟒蛇龍等。由此因故，其事如是。又問：何因有少睡眠者？答：謂若有人於光明法中，作光明想，多所近習；於昏沈睡眠法中，而不近習。彼人至謝滅已，當復云何？謂作仙人及出家人諸長者等，或生色無色界天中。由此因故，其事如是。⁴²

上文是由貪著睡眠或修光明定上來說果報。若從身口意所作業來說，亦能得身光清淨，如《大智度論》卷34所說：

問曰：菩薩身光如是本以何業因緣得？答曰：身業清淨故身得莊嚴。如《經》說：有一鬼頭似猪臭虫從口出身有金色光明。是鬼宿世作比丘惡口罵詈客比丘，身持淨戒故身有光明，口有惡言故臭虫從口出。如《經》說：心清淨優劣故光有上中下，少光、大光、光音，欲界諸天心清淨布施、持戒故身有光明。復次，有人憐愍眾生故於闇處燃燈，亦為供養尊像塔寺故，亦以明珠戶嚮明鏡等明淨物布施故身有光明。復次，常修慈心遍念眾生心清淨故，又常修念佛三昧念諸佛光明神德故得身光明。復次，行者常修火一切入。又以智慧光明教化愚闇邪見眾生以是業因緣故，得心中智慧明身亦有光。如是等業因緣得身光清淨。⁴³

⁴⁰ 《中阿含經》卷19〈有勝天經〉(大正01, 550b4-551c2)。

⁴¹ 參見印順法師著《空之探究》p.75-76、《華雨集》第三冊〈修定的四種功德〉p.152-155。

⁴² 《施設論》卷5(大正26, 524a14-22)。

⁴³ 《大智度論》卷34(大正25, 309a6-20)。

所以除修光明想外，身口意清淨而行布施、持戒，或闇處燃燈，或以明鏡物布施供養，亦或修火遍、以正法教化邪見眾生等皆能得身光明。⁴⁴

(三) 得天眼通

修光明想亦能引發天眼通，修行者同樣取清淨日月輪、星宮、藥草、燈燭、珠光等光明相成就（晝夜光明無異），在依假想作意力於障礙物起光明，便能通透無礙。此如《大毘婆沙論》卷 186 與《大智度論》卷 28 所云：

「為欲引發天眼通故，先取淨鏡面相，或日月輪、星宮、藥草、燈燭、末尼諸光明相，或大火聚燒諸城邑多踰繕那焰洞然相，取是相已由假想作意力，於不見位能起光明，勝解相續引發天眼。」⁴⁵

「行者用日月、星宿、珠火，取是等光明相，常懃精進善修習故晝夜無異。若上若下若前若後，等一明徹無所罣礙，是時初得天眼神通。」⁴⁶

五、修光明想的障礙與功德

(一) 次第與障礙

修光明想《瑜伽師地論》除上面所說「覺寤瑜伽」對治昏沉睡眠障礙外，並無明顯說明如何緣光明相入定次第，此引《解脫道論》卷 5 說明奢摩他光明入、修、相、味、處、功德，如文云：

問：云何光明一切入？何修？何相？何味？何處？何功德？云何取其相？答：心作光明相，此謂光明一切入；彼修心住不亂，此謂修；光明放意為相，不離光明想為味；作意無二為處。何功德者？與白功德等，修光明一切入，處處見光明。云何取其相者？現取光明一切入，於光明取相，若作處若自然處。舊坐禪人於自然處取相，彼於處處見相，或月光或日光，或燈光或珠光，從彼初常見，隨樂不樂，即見彼分光明即起，不如新坐禪人。新坐禪人於作處取相，不能於非作處，修光明一切入方便。彼坐禪人如是或依東西壁，坐令水滿鉢，安置日光所至處，從彼水光起曼陀羅，從曼陀羅光起

⁴⁴《大智度論》卷 54：「業報生身光者，欲界天以燈燭明珠等施，及布施持戒禪定等清淨故，身常光明不須日月。色界天行禪離欲，修習火三昧故，身常出妙光，勝於日月及欲界報光明離欲天。取要言之，是諸天光明皆由心清淨故得。佛常光明者，面各一丈；諸天光明大者，雖無量由旬，於佛光邊蔽而不現。釋提桓因見佛神力光明作是念：佛光明能蔽諸天光，智慧之明亦當能破我等愚闇。」（大正 25，443b20-29）。

⁴⁵《大毘婆沙論》卷 186（大正 27，932a29~b4）、《阿毘達磨順正理論》卷 79：「為欲勝伏諸隨煩惱起勝知見，起此勝知見不離光明想。此光明想引天眼通，由天眼通得勝知見。」（大正 29，768c1-3）。

⁴⁶《大智度論》卷 28（大正 25，265a9-12）。

著壁光，於此見光明相。以三行取相，以平等觀、以方便、以離亂。⁴⁷

文中提到心必須作意於光明清淨一相上，不緣餘相，令心住於一境不生散亂，此可說是取相上由一切入、修、味、處等達到光明遍。若勤精修習光明想，於所見處皆見光明相達到晝夜無異，此時為光明功德相成就；同時若於作相處或非作相處，能依假想作意力使令光明相隨時現前即是取相成就。然而以初修光明者來說，應取一靜處心平等不雜所緣相，而對光明取相次第應善巧，緣一光明相心不散亂，這即是修奢摩他光明令心清淨處處光明。同時又提到初坐禪人一般不直接取自然光相，而以曼陀羅所投射的燭光為所緣相，筆者認為主要是室內無雜亂相，才能符合「三行取相」的功用。另外《成實論》卷 14 也提到：

問曰：從法生喜云何能令不生？答曰：行者念空則不生喜。以有眾生想故生喜，五陰空無眾生，云何當喜？又行者應作是念：以因緣故種種法生，謂光明等。是中何所喜耶。又行者見所喜法尋皆敗壞，羸喜則滅。又行者更求大事，不以光明等法，為是故不生喜。又行者見滅相利故，不以光明等相為喜。⁴⁸

修習禪定不能進升時，其最大原因無過於貪著定中之喜樂。同樣修光明遍成就，行者於光明定中應觀察生滅明闇相除喜樂之障礙，或思惟觀察毘婆舍那法光明等相，以除定中身心所生喜樂之障礙。此說明身心所生喜樂，是因緣和合性。其修光明想所生之喜樂，亦是和合性，隨即散滅，是不能久住。身心的喜樂是無常性的，應破除喜樂之假相。

（二）對治與功德

在《瑜伽師地論》中特別值得一提的，修光明想也能作為對治退定之所依，如說：「內定退及因對治者，謂善取相而正觀察。外定退及因對治者，謂即於身觀察不淨。彼二對治依持者，謂光明想。」⁴⁹定退的種類，主要分內定退與外定退。內定退的原因是心過於懈怠，而生起昏沉睡眠；外定退乃心過於掉舉攀緣於五妙欲，使令心散亂。要起二種對治法（不淨、取相而觀察）主要是對不淨物或所取相生起清析顯明而不昏闇，即所謂光明想。此也說明昏沉、掉舉所產生內外定退所生之對治觀，其建構基礎在所緣物上須清楚顯明，不至雜亂或昏闇。⁵⁰此可說是光明想所成就的功德。

⁴⁷《解脫道論》卷 5 (大正 32, 424a1-15)。

⁴⁸《成實論》卷 14(大正 32, 356c23~28)。

⁴⁹《瑜伽師地論》卷 70 (大正 30, 686b18-21)。

⁵⁰《瑜伽論記》卷 19：「為欲證得三摩地者應正了知。景云：一、內定退因謂懈怠者，由內心懈怠故起昏沈睡眠，故懈怠為因。二、外定退因謂掉舉者，由於外境掉舉為因，取於五欲散亂。三、內定退謂昏沈睡眠者，從懈怠生昏沈等正是其退，是未得退或是已得退，內緣為障名內。四、外定退謂於五妙欲散亂者，由外掉舉取於五欲亦通二退，外緣為障名外。五、內定退及因對治，謂善取相而正觀察者，由善取境界相，能離懈怠昏沈睡眠。六、外定退及因對治，謂即於身觀察不淨者，觀自他身以為不淨能除掉舉五欲。七、彼二對治依持謂光明想者，初觀境相及不淨觀，依光明想。」(大正 42, 733a9-21)。《大乘阿毘達磨雜集論》卷 10：「不劣隨順修者，謂依觀察相觀察諸法。不散隨順修者，謂依不淨想觀察髮毛等事。彼二所依隨順修者，謂修光明

同時依所緣物清析顯現除令定不退外，又能獲得最勝知見，⁵¹此如《阿毘達磨集異門足論》卷 7 云：

「云何修定若習、若修、若多所作為能獲得最勝知見？答：於光明想俱行心一境性，若習、若修堅作常作精勤修習，是名修定若習若修若多所作為能獲得最勝知見。」⁵²

「云何修定？若習、若修、若多所作能令證得殊勝智見，謂有苾芻於光明想，善攝受，善思惟，善修習，善通達。若晝若夜，無有差別；若前若後，無有差別；若下若上，無有差別。開心離蓋，修照俱心，除闇昧心，修無量定，是名修定。若習、若修、若多所作，能令證得殊勝智見。」⁵³

此是從法光明所成就的功德來說，主要還是依於光明想，善攝受，善思惟，善修習，善通達，除諸闇昧心。據上文所知法光明想即是顯現殊勝智見。

六、別論法光明想

（一）修定時之光明想

《瑜伽師地論》卷 28 提出四種光明，法光明、義光明、奢摩他光明、毘鉢舍那光明。法光明、義光明由聞思了達教法或於義決了，建立佛法知見且破除無明疑黑闇相。然奢摩他光明與毘鉢舍那光明，主要以修定中對治昏沉睡眠黑暗相，或正觀察顯了諸法性（慧），這在前文中已稍提過。故此如何修奢摩他（定）光明？如《瑜伽師地論》卷 32 所云：

汝等今者應依三種取相因緣，或見或聞或心比度，增上分別取五種相。一、厭離相，二、欣樂相，三、過患相，四、光明相，五、了別事相。……又汝應依心一境性心安住性心無亂性，以六種行正取其相。何等為六？一、無相想，二、於無相中無作用想，三、無分別想，四、於無分別中無所思慕無躁擾想，五、寂靜想，六、於寂靜中離諸燒惱寂滅樂想。汝取如是過患相已，復應數數取光明相，謂或燈明或大火明，或日輪明或月輪明。……如是如是汝能了知諸相尋思隨煩惱中所有亂相，及能了知心一境性隨六想修諸不亂相。又汝於此亂不亂相，如是如是審諦了知，便能安住一所緣境亦能安住內心寂止。⁵⁴

文中依見、聞、心比度三種取相因緣，分別取五種相：一、厭離相，二、欣樂相，三、過患

想。依如是次第。薄伽梵說：我之欲樂無有下劣亦無高舉，於內不聚於外不散，有前後想及上下想，開發其心遠離纏縛，與光明俱自修其心，當令我心無諸闇蔽。」（大正 31，740b5~15）。

⁵¹ 《阿毘達磨順正理論》卷 3：「有餘師言：為欲勝伏諸隨煩惱起勝知見，起此勝知見不離光明想。此光明想引天眼通，由天眼通得勝知見。」（大正 29，768c1-3）。

⁵² 《阿毘達磨集異門足論》卷 7（T26，395c16-20）。

⁵³ 《阿毘達磨法蘊足論》卷 8（大正 26，489b12-18）。

⁵⁴ 《瑜伽師地論》卷 32（大正 30，459b29-460c12）。

相，四、光明相，五、了別事相。其五種相的漸次是由生起厭離心至了別事相，其主要目的為令心不散亂而能住於一所緣境上，或達到心一境性內心寂止，如云「了知諸相尋思隨煩惱中所有亂相，及能了知心一境性隨六想修諸不亂相。…便能安住一所緣境亦能安住內心寂止。」此中取其光明相（燈、火、日、月相）亦為於修寂止時，能令心顯明清淨無昏闇而各別住一所緣境上。同樣在《法蘊足論》卷 8 也提到緣光明相為加行而入光明定，此如文所說：

云何光明定加行？修何加行入光明定？謂於此定初修業者，先應善取淨月輪相，或復善取淨日輪相，……隨取一種光明相已，審諦思惟解了觀察勝解堅住，而分別之。彼於爾時，若心散亂馳流餘境，不能一趣，不能守念，令住一緣，思惟所取諸光明相齊此未名光明定加行，亦未名入光明定。彼若爾時攝錄自心，令不散亂馳流餘境，能令一趣，住念一緣，思惟如是諸光明相。如是思惟發勤精進，乃至勵意不息，是名光明定加行，亦名入光明定。⁵⁵

內心主要起勝解緣一光明境，如日、月輪等令心堅住於一所緣上，而不散亂流動，經久時光明相漸顯明清楚明亮，此時稱為光明定加行（入光明定）。⁵⁶另外在所緣境的不同及能緣心上，又可分有明俱心與有光俱心。如《瑜伽師地論略纂》卷 8 所說：

云以有明俱心及有光俱心者，謂水、火、星、月、藥草、珠寶是明緣，此明之心名明俱心。唯日一種，是光緣，此光心名光俱心，以日能發光隱蔽處而令見，餘月等不爾。
57

對於所緣的對象文中特別說明，明緣與光緣的不同。明緣（水火、星月、藥草、珠寶）主要是所緣物自身的明亮相，若遇遮蔽處便陰闇不得見物；而光緣（日光）除自身明亮相外，同時能於遮蔽處亦能見物。此是從光明境相上說，但緣其光明相於內心起勝解作意光明想定，應不屬此範疇中。

若依上文所說光明相有燈火、日月星、藥草、珠寶等相，緣光明相亦能轉成火遍處定，如《集異門足論》卷 19：

問：火遍處定加行，云何修觀行者由何方便而能證入火遍處定？答：初修業者創修觀時，於此世界或取清淨日輪火相，或取妙樂光明火相，或取神珠光明火相，或取星宿宮殿火相，或取火聚大猛焰相。……於如是等隨取一相，以勝解力繫念思惟假想觀察，安立信解是某火相。…為攝散動馳流心故，於一火相繫念思惟，謂此是火非為水等，思惟此相精勤勇猛，乃至令心相續久住，由斯加行能入火定。⁵⁸

⁵⁵ 《阿毘達磨法蘊足論》卷 8 (大正 26, 490a11-28)。

⁵⁶ 《舍利弗阿毘曇論》卷 30 (緒分定品下)：「何謂共明想定？如比丘取諸明相，謂火光，日月、星宿光，摩尼珠光。取諸光明相已，若樹下露處，思惟光明、知光明、受光明，如實人若想憶想，是名光明想。若定此想共生、共住、共滅，是名共明想定。」(大正 28, 713c28-714a3)。

⁵⁷ 《瑜伽師地論略纂》卷 8 (大正 43, 110b28-c3)。

⁵⁸ 《集異門足論》卷 19 (大正 26, 448b17- c12)。

所說火遍處定之修習可藉由光明相之修習，而成就火遍處定。由緣於燈火、日月輪、星宿之光明，以勝解力假想觀察。除此之外，據所知十遍處的修習中，前四遍處（地水火風）以眼識所見遍滿為其加行，也就是說若修火遍處定於眼識所見處皆為火，如《大毘婆沙論》卷 85：「問：此十遍處加行云何？答：前四遍處以眼識為加行，至成滿時緣青、黃、赤、白四色處為境。中四遍處以身識為加行，至成滿時緣地、水、火、風四觸處為境。」⁵⁹同時遍處的修習須依第四禪修。⁶⁰光明想則以清淨光明相除去昏沉睡眠黑闇相，亦令心明淨於所緣上不生散亂，於加行時皆不須依根本禪而修。此為光明想與火遍處的不同處。另其他不淨觀、八解脫中修光明想，此不在說明以待來日再探討。

（二）智光明之勝利

對於依於光明想，善攝受，善思惟，善修習，善通達等，能除諸闇昧心而得殊勝智見，是就法光明所修功德而說。然思惟光明想能除十一種障礙，在《廣義法門經》卷 1 說：「生光明想者，有十一法為障。何等十一？一、疑惑。二、不能思量。三、身龐重。四、睡弱。五、正精勤太過。六、正精勤下劣。七、心濁。八、心驚。九、生種種想。十、多言說。十一、於色起最極瞻視。」⁶¹而《瑜伽師地論》於此同樣認為思惟諸法能斷此十一種過患，如卷 28 云：

思惟諸法瑜伽作意所有過患。此復云何？謂十一種：一、於諸諦寶蘊業果中猶預疑惑。二、樂修斷者身諸龐重。三、有慢緩者於修止觀，過患作意昏沈睡眠，映蔽其心令心極略。四、太猛精進者身疲心惱。五、太劣精進者不得勝進善品衰退。六、於少利養名譽稱讚，隨一樂中深生欣喜。七、掉舉不靜踊躍躁擾。八、於薩迦耶永滅涅槃而生驚恐。九、於諸言說非量加行言論太過，雖說法論而好折伏起諍方便。十、於先所見所聞所受非一眾多別別品類諸境界中，心馳心散。十一、不應思處而強沈思，應知是名思惟諸法瑜伽作意所有過患。⁶²

此十一種過患與《廣義法門經》卷 1 應是一樣依止光明想作對治，同時亦是法光明四種光明所攝持。前面提到「證得殊勝智見」此在《廣義法門經》也說「生光明想者，若事修習，則能生長智慧及見。」⁶³故我們可以理解單修法光明，即善攝受，善思惟，善修習，善通達，除諸闇昧心而顯現殊勝智見，能得殊勝智慧。「法光明」除了能證得殊勝的智慧外，是否也能證得涅槃呢？我們就此問題來探索《瑜伽師地論》卷 70 所說諸智光明的五種勝利，如文：

⁵⁹ 《大毘婆沙論》卷 85 (大正 27, 441a12-24)。

⁶⁰ 參閱印順法師《空之探究》〈勝解觀與真實觀〉p.67-72。

⁶¹ 《廣義法門經》卷 1 (大正 01, 920b6-10)。

⁶² 《瑜伽師地論》卷 28 (大正 30, 436c29-437a2)。

⁶³ 《廣義法門經》卷 1 (大正 01, 920b26-27)。

復次，諸智光明有五勝利。一、能於所知滅一切闇。二、能以世間出世間功德適悅攝受所依止身。三、能正觀見所未見義。四、能於現法與第一樂。五、能身壞後與第一趣。

假想作意光明能除一切外闇，外緣日月輪等治諸昏睡；智光明內外通徹除諸無明、痴闇。因此，智光明依身而顯發斷諸隨煩惱，能建立正見除諸邪見，而現得法樂後趣菩提涅槃。⁶⁴又由智光明與外光明勝劣來看，外光明以色為性，諸智光明以慧為性。⁶⁵此可說是智光明（毘婆舍那光明）殊勝功德之處。

七、結論

「光明想」在一般修習中皆歸於五蓋之一的對治，甚少深入了解「光明想」的種類與作用，本文嘗試循此線索作出了些探討，然因時間未能充裕，故有很多有關光明定的修持及運用，未能如實呈現而只好以待他日再作補充。以下為本文對《瑜伽師地論》之「光明想」探討所作的一些心得與結果，如有不當之處尚請諸方賢者不吝指正。

- (一) 從「光明」義來說，它有明亮或顯現等義。所以由心作意光明或緣光明相，其「光明」的範圍應該是非常廣泛。如日月輪、星宿、光界、火遍處、法光等。
- (二) 從「對治」義來說，在諸多禪經中主要依人的根性偏重，可分為五個淨行所緣（不淨對治貪欲，慈愍對治瞋恚，數息對治散亂，因緣對治愚痴，界分別對治著我（念佛治等分行））。若依修習中所出現的狀況來說，亦可分五個除障法（貪欲依不淨、瞋恚依慈悲、睡眠依光明、掉悔依數息、疑依緣起）。此是一般甚少注意而給予分別之處。
- (三) 「光明想」在一般的認知中是對治昏沉睡眠蓋，甚少會注意「光明」的分類。如治闇光明、法光明、依身光明三種，而法光明又可分為：法光明、義光明、奢摩他光明、毘鉢舍那光明。然對治昏沉睡眠以治闇光明為其首，法光明主要依聞思修三慧能斷煩惱趣向解脫，身光明是諸天身光或禪定所顯光。
- (四) 修「光明想定」能見諸天，或與天人論慰，若命終時即依所修光明明闇勝劣，其最高

⁶⁴ 《瑜伽論記》卷 19：「智光明勝利，初辨智光有五勝利，復辨智光有十五德。前中言與第一樂與第一趣者，玄云：菩提名第一樂，涅槃名第一趣也。今解：現得法樂後趣菩提涅槃也。下辨智德勝外，中言有闇相違者外光起時，仍有微闇相違法並，智光起時無有相違無明闇並。言不能隱覆已所開顯能隱覆已所開顯者，此有兩釋，初釋云：外光不能隱覆已所開顯法，如火已照所開顯物，日光雖勝不能隱覆使所照物不現。智光即不爾。上智隱覆下智已所開顯法，便闇味不起。第二釋云：俗智所知已所開顯法，真智觀之俗相下顯名隱覆已所開顯，外光不爾也。言違害於見不違害見者，如日光違害眼見，智光唯增慧及增眼見也。」（大正 42，732a6-20）。

⁶⁵ 《瑜伽師地論》卷 70「復次，由十五種德差別故，諸智光明勝外光明。何等十五？謂外光明以色為性，諸智光明以慧為性；又外光明能害外翳，諸智光明能害內翳。如是非常所愛，常所愛；不可分布與諸有情，可分布與諸有情；出已還沒，出已不沒；有色無色羶細；有闇相違無闇相違，動不動；不能作一切有情義利，能作一切有情義利；引諸眾生趣曾所趣，引諸眾生趣未曾趣；不能開發一切所覆，能開發一切所覆；不能隱覆已所開顯，能隱覆已所開顯；不能發起無量照明，能發起無量照明。違害於見不違害見，當知亦爾。」（大正 30，684c7-22）。

亦能生遍淨天中。但布施、持戒等亦能依善業果報生於諸天中，而身亦顯光明，此是就「依身光明」所說。

- (五) 修行者於夜分寢息時分的確立，在一般經論中雖於夜分分三個時段（初、中、後），但未提及寢臥休息消除身心的勞倦其明確時分，故《瑜伽師地論》分四個時段（初夜分、初中夜分、後中夜分、後夜分），而寢息時分為初中夜分與後中夜分，亦就是中夜分，此時應作意法光明令心清淨不亂意而睡眠。
- (六) 以昏沉睡眠蓋來說，緣日月輪等治諸昏睡；此為假想勝解作意光明相，故能除外在身體所出現勞倦所起的黑闇相。然智（法）光明除外在勞倦外，內在懈怠散亂等無明、痴闇亦除，故智（法）光明內外障礙皆能除之。可見智（法）光明是以慧為性。

【參考書目】

一、原典：

- 1、《雜阿含經》卷 27、24、22，宋求那跋陀羅譯，大正藏 2。
- 2、《別譯雜阿含經》卷 15 失譯人名今附秦錄，大正藏 2。
- 3、《中阿含經》卷 18、19，東晉 瞿曇僧伽提婆譯道祖筆受，大正藏 1。
- 4、《長阿含經》卷 20，後秦 佛陀耶舍共竺佛念譯，大正藏 1。
- 5、《坐禪三昧經》卷 1，姚秦 鳩摩羅什譯，大正藏 15。
- 6、《廣義法門經》卷 1，陳 真諦譯，大正藏 1。
- 7、《施設論》卷 5，西天譯經三藏朝散大夫試光祿卿傳梵大師賜紫沙門臣法護等譯，大正藏 26。
- 8、《根本說一切有部毘奈耶雜事》卷 39，唐 義淨譯，大正藏 24。
- 9、《解脫道論》卷 5，阿羅漢優波底沙梁言大光造、梁 僧伽婆羅譯，大正藏 32。
- 10、《阿毘曇八犍度論》卷 2，迦旃延子造、符秦 僧伽提婆共竺佛念譯，大正藏 26。
- 12、《舍利弗阿毘曇論》卷 30，姚秦 曇摩耶舍共曇摩崛多等譯，大正藏 28。
- 13、《阿毘達磨法蘊足論》卷 8，尊者大目乾連造、唐 玄奘譯，大正藏 26。
- 14、《阿毘達磨集異門足論》卷 7、12、19，尊者舍利子說、唐 玄奘譯，大正藏 26。
- 15、《阿毘曇毘婆沙論》卷 26，迦旃延子造、五百羅漢釋、北涼 浮陀跋摩共道泰等譯，大正藏 28。
- 16、《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 85、186，五百大阿羅漢等造、唐 玄奘譯，大正藏 27。

- 17、《成實論》卷 14，訶梨跋摩造，姚秦 鳩摩羅什譯，大正藏 32。
- 18、《阿毘達磨俱舍釋論》卷 1，婆藪盤豆造，真諦譯，大正藏 29。
- 19、《阿毘達磨順正理論》卷 3、79，尊者眾賢造、唐 玄奘譯，大正藏 29。
- 20、《大智度論》卷 28、34、54，龍樹菩薩造，後秦 鳩摩羅什譯，大正藏 25。
- 21、《大乘阿毘達磨雜集論》卷 10，無著菩薩造、唐 玄奘譯，大正藏 31。
- 22、《瑜伽師地論》卷 11、20、24、26、28、32、70，彌勒菩薩說、唐 玄奘譯，大正藏 30。
- 23、《瑜伽師地論略纂》卷 8，唐 窺基撰，大正藏 43。
- 24、《瑜伽論記》卷 4、6、7、11、19，釋遁倫集撰，大正藏 42。
- 25、漢譯南傳《相應部》第 5 冊、《增支部》第 5 冊，元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會，元亨寺妙林出版社，87、11 月初版。

二、現代著作：

- 1、《空之探究》印順法師著，正聞出版社，74、7 月初版，81、10 月六版。
- 2、《華雨集》第三冊 印順法師著，正聞出版社，82、4 月初版。
- 3、《瑜伽師地論科句披尋記彙編》第二冊 韓清淨著，新文豐出版公司，85、4 月初版，97、11 月二刷。
- 4、《中華佛學學報》第六期，中華佛學研究所發行，82、7 月出版。

三、工具書：

- 1、《漢語大辭典》漢語大辭典編輯委員會，漢語大辭典出版社，1995、11 月第一刷。
- 2、《漢譯對照梵和大辭典》鈴木學術財團編，株式會社講談社發行，1986 年 3 月 25 日第一刷，1997 年 12 月 15 日第 10 刷發行。