

# 淺論宗喀巴大師止觀思想的特色

楊國寬

華梵大學東方人文思想研究所博士班七年級

## 摘要

本文主要探討宗喀巴止觀思想的特色，論述的行文包括五個部分：壹、前言。貳、宗喀巴論止觀的修習實踐。參、宗喀巴毗鉢舍那的中觀思想。肆、宗喀巴止觀思想的特色。伍、結論。

宗喀巴所處的時代，由於學者普遍將空性理解為斷空，不但在見解上否定智性思維的重要性，進一步全盤否定操守戒行的意義，使西藏佛教面臨極大危機。宗喀巴的止觀思想正是針對這種現狀，結合了龍樹「中觀見」及彌勒、無著「廣行」二大車軌，構成一個循序漸進、先小後大、先顯後密，次第井然的修學體系。

宗喀巴毗鉢舍那章的中觀思想，為其止觀思想相當突出的部分，特列五大重點予以討論：一、辨了不了義。二、緣起自性空。三、辨應成自續之別。四、對離邊中觀論的批判。五、抉擇補特伽羅無我及法無我。

至於宗喀巴止觀思想的特色歸納如下：一、破斥漢藏先賢的謬誤，闡釋中觀正見。二、緊扣道次第。三、緣起性空的連結與發展。四、融合深見、廣行二大車軌。五、止觀修學乃為密乘作準備。

宗喀巴的止觀思想，一方面消解雪域對空性的錯誤見解，扭轉西藏佛教衰頹局面；一方面建立注重戒律、次第修行、止觀雙運、顯密圓融之全圓道次第，其影響迄今方興未艾。

**關鍵字：**宗喀巴、止觀、奢摩他、毗鉢舍那、《菩提道次第廣論》

# The Characteristics of Master Tsongkhapa's Meditation Thought

Yang, Kuo-Kuan

Graduate Institute of Asian Humanities, Huafan University

## Abstract

To investigate the characteristics of Tsongkhapa's meditation thought, the study is divided into five parts: (1) introduction, (2) Tsongkhapa's exposition of meditation practice, (3) the Madhyamaka thought in Tsongkhapa's *vipassanā*, (4) the characteristics of Tsongkhapa's meditation thought, and (5) conclusion. Generally perceiving *sūnyatā* as nonexistence after death, scholars in Tsongkhapa's time have denied the importance of intellectual thinking and completely negated the significance of ethics and precepts, and this has greatly endangered Tibetan Buddhism. In order to remedy this situation, Tsongkhapa combines Nagarjun's Madhyamaka insight and Maitreya and Asaṅga's universal practice and develops the meditation thought, a practice system featuring order and steady progress. An outstanding part in Tsongkhapa's meditation thought is the Madhyamaka thought in the chapter of *vipassanā*, and this study analyzes it with five points: (1) differentiation between *nītārtha* and *neyārtha*, (2) *pratītyasamutpāda* and *sūnya*, (3) differences between the Prāsaṅgika and the Svātantrika, (4) criticism of the Free from Extremes Madhyamaka, and (5) choice between *pudgala-anātman* and *dharma-anātman*. This study brings out the features of Tsongkhapa's meditation thought as follows: (1) correction on the mistakes of Han and Tibetan worthy predecessors and illustration of the Right View in Madhyamaka thought, (2) strict compliance with the sequence of religious practice, (3) the connection between *pratītyasamutpāda* and *sūnya* and their development, (4) integration of Madhyamaka insight and universal practice, and (5) meditation practice as preparation for Esoteric Buddhism. Tsongkhapa's

meditation thought has disproved Tibet's interpretation on *sūnyatā*, reversed the degeneration of Tibetan Buddhism, and established the perfect sequence of practice that highlights religious discipline, practice sequence, application of both *samatha* and *vipassanā*, and compatibility of Exoteric Buddhism and Esoteric Buddhism. Even now, its influences still remain.

*Keywords:* Tsongkhapa, meditation, *samatha*, *vipassanā*, *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*

## 壹、前言

一個偉大的思想家，其思想是能掌握時代脈動，切中時弊，對當代社會面臨的困境，提供有效的思想引導，解決並提升心靈的證悟，使人們趨向正信、正見、正行，西藏格魯派開創祖師宗喀巴（1357~1419）的止觀思想正具有這樣的特色。「止」梵語為 samatha，藏語為「ཞིགནས」，漢語音譯為「奢摩他」或義譯為「寂止」；「觀」梵語為 vipasyana，藏語為「ལྷག་མཐོང་」，漢語音譯為「毘鉢舍那」或義譯為「勝觀」。止與觀是佛教的二十大主題，其內容依次相當於定與慧。定慧之學，其前提必包含戒學，離開戒而修習定慧止觀之學是不可能的，所以，戒定慧三學是佛道實踐的總綱領，故宗喀巴主張「三藏未可偏廢，三學必須全修」，宗喀巴說：「總佛一切教法聖教，三藏寶攝，故證聖教亦須攝入三學寶中。其中戒學，至言及釋數數讚為定慧學等，一切功德之所依處。故須先具戒學增上諸證功德」<sup>1</sup>佛陀的一代正法，不外教證兩種，而一切教的正法都攝在經、律、論三藏之中，一切證的正法都攝在戒、定、慧論三學之中。<sup>2</sup>而戒學是定學、慧學等一切功德的基礎，宗喀巴目睹當時藏地佛教戒律廢弛，故改戴「黃帽」以示重視傳授戒律的祖師之風，同時強調修學次第，主張循序漸進，先小後大，先顯後密，他的名著《菩提道次第廣論》（以下簡稱《廣論》）、《菩提道次第略論》（以下簡稱《略論》）、《密宗道次第廣論》等即在此前提下產生。

宗喀巴所處時代，正當我國元末明初，當時薩迦政權腐化，上層僧人位高權重、戒律廢弛、濫修密法，使西藏佛教面臨極大危機。後薩迦政權被帕竹政權取而代之，帕竹政權從第一代即力圖振作，雖然在制度上多所改革，但佛教內部極待一位足以號召西藏佛教各派的領袖出現，宗喀巴嚴守戒律，學術宏富，志向高遠，頗為符合帕竹政權的期待，故得到第五代帕竹第悉·扎巴堅贊（1374~1432）的極力支持，而最主要仍然是宗喀巴能夠以中觀正見掃除當時西藏各教派對中觀思想的誤解，重新提出一套供凡夫到成佛穩健的修學之道。其中，止觀思想結合龍樹中觀應成正見及彌勒、無著瑜珈行派廣行，構成一個全面的修學體系是為關鍵。尤其「抉擇空性正見」是其毗鉢舍那獨特之處，為其他止觀思想較少觸及。<sup>3</sup>故本文將主要重點放在此處探析，希望透過文本的解析，釐清若干對於止觀思想的誤解，對宗喀巴止觀思想與實踐理趣有進一步的了解，並考察宗喀巴在整個佛

<sup>1</sup>宗喀巴著，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》。（以下簡稱《廣論》）載《宗喀巴大師集》第一卷，北京：民族出版社，2001年，頁30。

<sup>2</sup>《宗喀巴大師集》第一卷前言，頁2。

<sup>3</sup>例如漢傳智者大師《天台止觀》及南傳《清淨道論》等重要止觀著作鮮少觸及這一部分。

教止觀思想發展脈絡中，所扮演的角色與定位。

## 貳、宗喀巴論止觀的修習實踐

### 一、必須修習止觀的理由

首先，宗喀巴引用《解深密經》：「眾生為相縛，及為粗重縛，要勤修止觀，爾乃得解脫。」說明必須修習止觀的理由，其中「粗重」是指著留在我們心續上的一種煩惱習氣，能障礙向上功德。「相」指的是現行的煩惱，也就是粗分的煩惱。《般若波羅蜜多教授論》指出：「粗重」必須透由修學毘鉢舍那來斷除，「相」則通過修學奢摩他來遮止。

其次，就修行而言，止觀二者缺一不可，就次第而言，止是觀的基礎，應該修止再進一步修觀。止觀相輔相成互相依賴，宗喀巴曾有如下譬喻：「譬如夜間，為觀壁畫而然燈燭，若燈明亮無風擾動，乃能明見諸像，若燈不明，或燈雖明而有風動，是則不能明見諸色。」<sup>4</sup>此處「無風擾動」指的是止；「明見諸色」指的是觀，止觀任修其一皆不足夠，必須止觀雙修。宗大師援引教證如下：《修次中編》從反面形容：「唯觀離止如風中燭，瑜伽師心於境散亂不能堅住，不生明了智慧光明。」<sup>5</sup>《大般涅槃經》從正面指出：「由止力故如無風燭，諸分別風不動心故，由觀力故，永斷一切諸惡見網，不為他破。」<sup>6</sup>所以止觀必須雙修相輔相成。

#### (一)奢摩他

宗喀巴說，若能成辦奢摩他，之後做任何的善行力量都很強大，不僅能夠遮止在正觀無我慧時，心產生動搖的過失；若想要進一步修學無常、業果、輪迴過患、慈悲心或菩提心等等的法類，心容易產生散亂的種種過失，都能夠藉由奢摩他的力量，將這樣的過失完全的遮止，修習任何善法都非常有力；相反的，在未證得奢摩他之前，由於心向外境流散，所修的一切善行都疲弱無力。這是說明修習奢摩他的重要。

#### (二)毗鉢舍那

雖然奢摩他具有如上的利益，但無法根本斷除煩惱種子，蓮花戒在其《修次初篇》中說：

如是於所緣境心堅固已，應以智慧而善觀察，若能發生智慧光明，乃能永害愚癡種子。若不爾者，如諸外道，唯三摩地不能斷惑。<sup>7</sup>

<sup>4</sup> 《廣論》，頁 341。

<sup>5</sup> 《廣論》，頁 341。

<sup>6</sup> 《廣論》，頁 341。

<sup>7</sup> 《廣論》，頁 391。

意指，外道諸仙人也同樣具有禪定無色的三摩地及神通等，但因不具備無我的正見，所以不論怎樣努力勤修，對輪迴的根本不能產生絲毫損害作用，故無法越過生死大海。所以在修習奢摩他堅固以後應當修習毗鉢舍那的觀察慧，《修次中篇》進一步說：

其次成就奢摩他已，應當修習毗鉢舍那。當如是思：世尊所有一切言教皆是善說，或有現前顯示真實，或有間接趣向真實。若知真實，便能永離一切見網，如發光明便除黑闇。唯奢摩他，智不能淨，亦不能遣諸障黑闇。若以智慧善修真實，即能淨智，能證真實。唯以智慧正斷諸障，是故我當住奢摩他，而以智慧徧求真實，不應唯由奢摩他故便生喜足。云何真實，謂於勝義一切有事，由補特伽羅及法二我空性。<sup>8</sup>

宗喀巴解釋所謂「真實」指出：六度中只有智慧才能證悟，不是禪定等五度能證悟，因此不能以奢摩他的禪定誤以為獲得慧度，必須更進一步修習毗鉢舍那才能引生真實性的智慧，這是說明修習毗鉢舍那的必要性。

## 二、止觀的體性

### (一)奢摩他

首先，宗喀巴引《解深密經》說明奢摩他的體性：

即於如是善思惟法，獨處空間內正安住，作意思惟，復即於此能思惟心，內心相續作意思惟，如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名奢摩他。<sup>9</sup>

想要修學奢摩他的人，他必須要能夠獨居靜處，並將他的心完全的收攝於內，然後，專注於曾經善加思惟的法義，在此同時，令注意力不斷向內專注作意思惟。如是多次的安住在這樣的狀態下，當內心能夠生起身心的兩種輕安，就表示已經生起了奢摩他。

### (二)毗鉢舍那

其次，宗喀巴也引證《解深密經》說明毗鉢舍那的體性：

彼由獲得身心輕安為所依故，捨離心相，即於如所善思惟法內三摩地所行影像，觀察勝解，即於如是勝三摩地所行影像所知義中，能正思擇、最極思擇、周徧尋思、周徧伺察，若忍、若樂、若覺、若見、若觀，是名毗鉢舍那。如是菩薩能善巧毗鉢舍那。<sup>10</sup>

經文指出，透由修學奢摩他，獲得身心輕安，心不散於其他境，完全安住於所緣

<sup>8</sup> 《廣論》，頁 393。

<sup>9</sup> 《廣論》，頁 338。

<sup>10</sup> 《廣論》，頁 338。

境界之上，進一步將心收攝於內，分辨、觀察、勝解三摩地在內心所顯現的影像，無論思擇盡所有性的世俗諦、如所有性的勝義諦，或者粗分地思惟總相、仔細地觀察別相，忍、欲、分別、觀見、通達所知義等等，都稱為毗鉢舍那。

再者，宗喀巴特別指出：「既有通達空性之止，亦有不達空性之觀。若能止心於外境轉，住內所緣即說名止，增上觀照即名勝觀。」<sup>11</sup>止與觀最大的差別在於緣所緣境的方式不同，止是透由止住修的方式來緣所緣境，而觀是透由觀察修的方式來緣所緣境。

### 三、成功修習止觀的標準

#### (一)奢摩他

修習奢摩他是依九住心的次第而修，那麼，能夠遠離細分沉掉，長時修習第九住心，不必依靠勵力用功修習正念正知是否已達奢摩他呢？宗喀巴認為可分為二類：若未得輕安，名奢摩他隨順作意；已得輕安，名為有作意。後者須具備兩個條件「所緣得自在住及發輕安」。為什麼得到身心輕安才能夠成就奢摩他呢？宗喀巴說：

若得輕安，於斷煩惱起功用欲，如行難行，恆常畏怯身心難轉不堪能性皆得遣除，身心最極調柔隨轉。如是身心圓滿堪能，是從初得三摩地時，便有微劣少分現起，次漸增長，至於最後而成輕安，心一境性妙奢摩他。<sup>12</sup>

如果獲得輕安，要斷除煩惱，對於身心上成辦善行的種種畏怯都能夠滅除，身心也變得調柔容易控制，這種身心的堪能性在開始修習三摩地時就有些微產生，隨著心往內收攝逐漸穩固，最後獲得身心輕安，一心專注的奢摩他。至於它的產生次序，是先生起心輕安再生起身輕安。然而，奢摩他是一切外道及內道大、小、顯、密修道共依的基礎，僅得奢摩他尚不足夠必須進一步修學毗鉢舍那。

#### (二)毗鉢舍那

至於成辦毗鉢舍那的標準，宗喀巴說：

如是觀慧觀擇修習，乃至未生前說輕安，是名隨順毗鉢舍那，生輕安已乃是真實毗鉢舍那。<sup>13</sup>

在未生起以觀察慧作觀察修產生輕安之前，都只是隨順的毗鉢舍那，不是真實的毗鉢舍那。宗喀巴又說：

又奢摩他先得未失，亦有由彼所引輕安，故非略有輕安便足。若爾云何？謂

---

<sup>11</sup> 《廣論》，頁 340。

<sup>12</sup> 《廣論》，頁 378。

<sup>13</sup> 《廣論》，頁 521。

修觀察，若由自力能引輕安，此後乃名毗鉢舍那。<sup>14</sup>

只有奢摩他引生的輕安並不能成辦毗鉢舍那，必須藉由觀察修的力量所引生的身心輕安才能獲得毗鉢舍那。宗喀巴說：

又成不成緣如所有止修、觀修毗鉢舍那，謂由是否隨於一種無我正見，獲得無謬清淨了解緣彼而修，而為判別，非餘能判。<sup>15</sup>

只有對「人無我」或「法無我」之中任何一種，獲得正確無誤的理解並進行修習，才是判別空性修法的標準。宗喀巴根據阿蘭若師(貢巴瓦)的觀點，首先應修習人無我，然後再以正知正念修習法無我的意義。

### 叁、宗喀巴毗鉢舍那的中觀思想

美國著名藏學專家伊麗莎白·納珀指出：「宗喀巴詮釋的中觀，其所面對的是這樣一種局面：當年大多數佛教學者在解空時皆循北系禪宗摩訶衍的詮釋，把空性理解為斷空，認為要盡破一切緣起法才見空性，在這種理解下，一切知識全部失效，任何智性活動都從基礎上就被癱瘓，任何知識判斷都是虛妄。這種理解所造成的遠不只是單純的理解疑難，更嚴重的是全盤否定操守戒行的意義，造成整個宗教精英團隊的操守及素質不斷敗壞的實況，這也危及整個社群秩序的有效維持。」<sup>16</sup>故宗喀巴在毗鉢舍那章以極大篇幅，闡釋其中觀正見，一方面要破斥漢藏先賢的錯誤見解，也要提出自宗的詮釋，底下即標舉其重要論點進行討論。

#### 一、辨了不了義

辨了不了義所呈現的是宗喀巴的判教思想。宗喀巴指出：

若於實義無決定見，必不能生通達如所有性毗鉢舍那故。又此正見，要依了義而善尋求，不依不了義，故須先知了不了義所有差別，乃能解悟了義經義。此若不依定量大轍解密意論，如同生盲又無導者而往險處，故當依止無倒釋論。為當依止何等釋論？謂佛世尊於多經續明了授記，能解深義聖教心藏，遠離一切有無二邊，曰聖龍猛徧揚三處，應依彼論而求通達空性見解。<sup>17</sup>

意指，要依了義經典來尋求正見，而佛陀在經續中授記龍樹能離有無二邊無誤解釋佛經甚深心要，應當依止龍樹的釋論，才能無誤地了解空性正見。這也是宗喀

<sup>14</sup> 《廣論》，頁 521。

<sup>15</sup> 《廣論》，頁 521-522。

<sup>16</sup> [美]伊麗莎白·納珀著，劉宇光譯，《藏傳佛教中觀哲學》。北京：中國人民大學出版社，2006年，頁 185。

<sup>17</sup> 《廣論》，頁 393-394。



巴以龍樹中觀見為依歸的原因。

首先，探討區分了義不了義的標準，中觀宗與唯識宗的角度以及經典依據是不相同的，唯識宗是以能夠「隨言取義」也就是字面的意思與事實的真相相符合，稱為了義經；不能「隨言取義」的經則稱為不了義經，它的主要依據是《解深密經》。中觀宗則以開示諸法最究竟的實性，也就是空性的法類，稱為了義經，而開示世俗諦的法類，稱為不了義經，它的主要依據是《無盡慧經》。故以唯識宗的角度，初轉的四諦法輪及中轉的無相法輪，都是不了義經，只有第三時以《解深密經》等為內容，才是無上、無容的了義經。宗喀巴大師在《辨了不了義善說藏論》對《解深密經》的三時判教重新詮釋，<sup>18</sup>並根據《無盡慧經》提出對了不了義經重新劃分的標準：

何等名為了義契經？何等名為不了義契經？若有安立顯示世俗，此等即名為不了義契經；若有安立顯示勝義，此等即名了義契經。若有顯示種種字句，此等即名不了義經；若有顯示甚深難見難可通達，此等是名了義契經。若有由其種種名言宣說有我、有情、命者、養者、士夫、補特伽羅、意生、孺童、作者、受者、無主宰中顯似主宰，此等名為不了義經；若有顯示空性、無相、無愿、無作、無生、不生、無有情、無命者、無補特伽羅、無主宰等諸解脫門，此等名為了義契經。<sup>19</sup>

宗喀巴在《廣論》中亦引用了該段經文，經文之意可以歸納為：凡是宣講世俗、種種字句、有我（於無主宰中顯似主宰）等都屬於不了義經；凡宣講勝義、甚深難見難可通達、顯示空性（無主宰等解脫門）等都屬於了義經。<sup>20</sup>

其次，是否須加「勝義簡別」？有人提出這樣的疑問：「諸了義經是如實說，故若彼經宣說無生無補特伽羅等，應須執為全無有生補特伽羅。若不爾者應非了義，以其言聲非如實故。」<sup>21</sup>宗喀巴澄清說，這種說法不合道理，因為佛陀在許多了義經中，在破除「生」等，已經加了「勝義」的簡別，也就是加了「勝義」的限制條件，故「若有一處已加簡別，於未加者亦應例加」，<sup>22</sup>這是遮破的共同法則。

<sup>18</sup> 詳細的討論請參見拙著《宗喀巴對唯識宗義的看法——對《解深密經》「賴耶說」的詮解與發展》一文，第 23 屆全國佛學論文聯合發表會論文集，頁 141-147。

<sup>19</sup> 參見宗喀巴著，法尊譯《宗喀巴大師集》第 4 冊《辨了不了義善說藏論》，頁 52。

<sup>20</sup> 達賴喇嘛說：「了義經和不了義經是以所詮的內涵而做區分。如果所詮的內涵是勝義諦，也就是不需要依賴其他詮釋之究竟義、圓滿義，這種經典就叫了義經；如果所詮的內涵是世俗諦，是不究竟義，這種經典就叫不了義經。」參見《覺燈日光》第三冊，頁 128-129。

<sup>21</sup> 《廣論》，頁 395。

<sup>22</sup> 《廣論》，頁 395。

<sup>23</sup>同時，加了簡別的「沒有」，是勝義上的沒有、自性上的沒有，並不是連名言都被破除了的「沒有」。<sup>24</sup>故應該從經典的總體脈絡來看，不能局部的斷章取義，否則無法了解經典的真正內涵。

## 二、緣起自性空

「緣起」與「性空」是一體之兩面，因為一切萬法了無自性，完全依靠因緣而呈現，一切事物的生起與形成，都是在原因及條件相互觀待下產生的，所以一切現象是因緣聚集所呈現，但這些現象不是永恆地存在，只是通過名言假名安立，故是假有，但無自性並不表示無作用，「諸法因緣生，諸法因緣滅」，其中作用仍是存在的，故一切佛法雖是幻有，但因果、生死、涅槃仍然成立，如此才能把握「自性空」而又承認「緣起有」。

宗喀巴認為抉擇正見必須認識所破對象的重要性，他說：「若未現起所破總相，則其破彼亦難決定是無顛倒故。」<sup>25</sup>宗喀巴分析盲目破除的情況有兩種：一種是「所破太窄」，一種是「所破太寬」。如果「所破太窄」就會「有所餘存便墮有邊耽著實事，終久不能解脫三有。」<sup>26</sup>意思是說，沒有真正破除該破除的因，自性的執著依然存在而墮入有邊，因而繼續長時流轉於三界之中；如果「所破太寬」就會「失壞因果緣起次第，墮斷滅邊，即由彼見引入惡趣」<sup>27</sup>也就是連因果與緣起都不承認而落入斷邊，從而趨向惡趣空而趨向惡趣。這都是沒有正確認識正理所破除的對象所生的過患。<sup>28</sup>

首先，探討「所破太窄」，印度中觀宗成立時期，有部及經部的實事論師提出質疑：「若一切法皆無自性自體空者，則繫縛、解脫、生死、涅槃一切建立皆無立處。」<sup>29</sup>宗喀巴認為實事師與中觀師爭論的焦點在於「自性空」可否成為安立生死與涅槃等一切建立的立足點。而中觀的殊勝之處，就在於不存在如微塵般的自性，但又能許可能生與所生、破與立、生死與涅槃等一切現象都能設立起來。宗喀巴引證《中論》、《明顯句論》的理證，<sup>30</sup>說明中觀宗無自性但有作用的觀點，不但沒

<sup>23</sup> 釋法童指出，若非如此就會如《菩提道次第略論釋》所舉的例子：在昔甲躡生迎阿底峽尊者時，清晨誦此，意嫌不祥，乃易云：眼呀、鼻呀云云。尊者誠之曰：「此觀自在菩薩所說，語雖不妙，其義極妙。汝乃不能領受其如此加持耶。」故但觀文詞之美惡，則《心經》亦不可依矣。分別參見釋法童著，《趨向空性正見之階梯》上冊，蘭州：甘肅民族出版社，2007，頁 25。昂旺朗吉堪布口授，郭和卿譯，《菩提道次第略論釋》，臺北：方廣文化，2006 年，第三冊，頁 277。

<sup>24</sup> 參見《覺燈日光》第三冊，頁 131。

<sup>25</sup> 《廣論》，頁 401。

<sup>26</sup> 《廣論》，頁 401。

<sup>27</sup> 《廣論》，頁 401。

<sup>28</sup> 持所破太寬的觀點，造成了否定因果的虛無主義；所破太窄就造成了認可自性的實有主義。

<sup>29</sup> 《廣論》，頁 404。

<sup>30</sup> 《中論》二十四品云：「應成諸過失，於空不成過，汝破空成過，彼於我無過。若誰可有空，於

有實事師所說的過失，對於四諦的成立也極其合理，反而實事師不承認自性空，才有破除四諦等的過失。<sup>31</sup>

其次，探討「所破太寬」，宗喀巴反對那些自認為對「空性」獲得定解，但不相信因果報應的人，而這種人在宗喀巴之前的西藏佛教界為數眾多，他們以「自性空」來破因果。宗喀巴指出他們的觀點，認為因果等已被空性破除乾淨，如果又要成立因果，等於否定無自性。宗大師引用《中論》：「若誰可有空，於彼一切成。」<sup>32</sup>來加以駁斥，就是說，那一個宗派承認了自性空的觀點，那麼對那一個宗派設立一切生死與涅槃都是合理的，並不存在中觀宗不能妥善安立緣起因果的問題。宗喀巴說：「一切諸法自性空者，是由依因緣生起之理，故說彼空。」<sup>33</sup>中觀宗認為緣起與性空存在著因果的聯繫，「故於此宗緣起成立，此成立故苦亦成立，苦依因緣緣起建立，若無緣起，苦不成故。若有苦諦，生苦之集，滅苦之滅，能滅之道，亦皆應理，故有四諦。若有四諦，則於四諦，知、斷、證、修亦皆成立。若有知等，則三寶等一切皆成。」<sup>34</sup>也就是說，由於緣起才存在苦諦，並非苦諦不依靠緣起而能自性的存在，由於緣起有的苦諦是無自性的，也就是空性。因此既存在緣起有而又無自性的苦諦，生苦諦的集諦，滅掉苦後的滅諦，趨向滅苦的道諦，都能成立。如是知苦諦、斷集諦、證滅諦、修道諦皆得以成立，乃至僧寶、正法與佛等三寶都可以成立。那麼世間出世間一切事物的區別，所有修行所證得的功德，清淨或雜染的行為及其果報，乃至世間所有的概念名稱也都可以成立。<sup>35</sup>所以，只肯定緣起的實事論師，或者只許可無自性的自稱中觀應成論師的人，宗喀巴認為都未能了解「緣起有」和「自性空」的真正內涵。

### 三、辨應成自續之別

關於應成自續的論爭的歷史，宗喀巴曾在《廣論》有所說明：「佛護論師釋中，未明分別應成自續，建立應成。然於解釋『非自非從他，非共非無因，諸法隨何處，其生終非有』時，唯依說舉他宗違害而破四生。清辨論師出過破，謂全無能力成立自宗及破他宗。然佛護宗無如是過，月稱論師廣為解釋，謂中觀師自身發

---

彼一切成，若誰不許空，於彼皆不成。」《明顯句論》云：「於我宗中，非但不犯所說眾過，其四諦等一切建立且極應理。」

<sup>31</sup>十四世達賴喇嘛指出：「如果諸法有自性，那就根本不需要依賴因緣而產生。如果不需要依賴因緣而有，那麼苦諦就不需要依賴著集諦而有，滅諦就不需要透過道諦去成辦，這就等於否定了四聖諦。」參見《覺燈日光》第三冊，頁 153-154。

<sup>32</sup>《廣論》，頁 405。

<sup>33</sup>《廣論》，頁 405。

<sup>34</sup>《廣論》，頁 406。

<sup>35</sup>參見釋法童《趨入空性的階梯》上，頁 79。

生中觀方便，須用應成，自續非理，破他宗已，顯應成宗。」<sup>36</sup>佛護在解釋《中論》破四生時，採取自己無所立宗唯破他宗過失的方式來進行。清辨認為佛護破自生的語言表達方式有三種過失，<sup>37</sup>但月稱認為佛護沒有這些過失，故一一作了詳細的回答，並指出中觀師不應該許「自續因」。

應成、自續兩派名稱的確立則是根據《明顯句論》並延續至今。<sup>38</sup>兩派的主要區別在於是否於名言許外境或承認勝義空性而劃分。關於應成、自續的區別，主要見於宗喀巴的《廣論》、《辨了不了義善說藏論》等處，至於兩派見解的歧異約略如下：

(一)方法論的不同：自續派認為不管敵者的主張如何，只要「能立」、「所立」等，由其自相的條件合適，就能引起敵者的比量智，但應成派認為龍樹和提婆皆不許有自性的能力、能破。<sup>39</sup>

(二)名言中許不許有自性：宗喀巴按照名言中有無自性而區分中觀自續派與應成派。他認為，如果一切事物有自性，甚至於名言中有自性則為中觀自續派。如果名言中不許有自性則為中觀應成派。<sup>40</sup>

(三)名言中有無境：中觀應成派不許一切事物有自性，乃至名言中也不許有自性，但承認名言中有世俗法的能生、所生，能作所作的的作用。中觀自續派認為從勝義諦說一切現象空無自性，從世俗諦則有自性，並承認名言中也有自性，倡導心外有境的觀點。<sup>41</sup>

(四)二障的認知：宗喀巴指出，自續派所認識的煩惱障與其他派別(瑜伽行派)相同，所知障指執諦實的心種子，而中觀應成派認為執諦實種子是煩惱障，幻現的習氣是所知障。<sup>42</sup>

(五)加不加勝義簡別：宗喀巴指出：「故中觀自續師與應成師，非就於所破加不加勝義簡別判之為二，然於名言破不破自性則有差別。若於內外諸法破自性時，如應成派則不須新加或勝義或真實或諦實之簡別，以有自性，即已成為勝義等故。」

---

<sup>36</sup> 《廣論》，頁 452。

<sup>37</sup> 第一個過失沒有說明以什麼為因，用什麼為同法喻；第二個過失不能解釋數論派所提出的反難；第三個過失容有敵者求過失的方便。參見法尊法師著：《法尊法師論文集》，臺北：大千出版，2002年，頁 183-184。

<sup>38</sup> 「雪山聚中後宏教時，有諸智者於中觀師安立二名，曰：應成師及自續師。此順《明顯句論》，非出杜撰。故就名言許不許外境定為二類，若就自心引發定解勝義空性之正見而立名，亦定為應成、自續之二。」《廣論》，頁 397。

<sup>39</sup> 許得存：〈宗喀巴關於中觀應成派八大的論述〉，《西藏研究》，1990年第2期，頁 119。

<sup>40</sup> 同上註，頁 115。

<sup>41</sup> 同上註。

<sup>42</sup> 同上註，頁 116。

若自續派於彼不加勝義等者，則不能破，故加勝義或真或諦。然於生滅及繫縛解脫等，若不簡別或云勝義或自性等而說能破，兩派中觀俱所不許。」<sup>43</sup>中觀自續派與中觀應成派不是以所破境是否加上簡別來作區分，而是於名言上是否破除自性而作區分，但是兩派都不認同不加上「勝義」或「自性」等一類的簡別語，而能破除生、滅、繫縛、解脫等事情，也就是說，二派所破的範圍有所不同，二派對於勝義諦中有自性都是否定的，但中觀自續派承認世俗中有自性，如果否認世俗中一切事物的存在均會遭到二派的反對。而是否徹底地承許諸法無自性是區分應成派與自續派的關鍵所在，也是二者思想的根本分歧。應成與自續的分歧學界還有不少討論，限於篇幅，不一一贅述。<sup>44</sup>

#### 四、對離邊中觀論的批判

「離邊中觀論」是傳入西藏最早的印度佛教思想，從靜命、蓮花戒將中觀思想帶到西藏直至宗喀巴時代。在長達六個世紀的時間裡深深紮根于藏傳佛教，並一直在藏傳佛教思想界占絕對統治地位，影響著一代又一代研習中觀思想的學者和僧人。<sup>45</sup>連宗喀巴恩師仁達瓦也不例外。<sup>46</sup>《廣論》中宗喀巴常用「現自許為釋中觀義者」「現在自許是應成中觀者」之類的話，來批判「離邊中觀論」的見解。宗喀巴說：

現自許為釋中觀義者，多作是言，就真實義，觀察生等有無之理，從色乃至一切種智一切諸法，皆能破除。」<sup>47</sup>

這是「離邊中觀論」的總觀點，這是一種否定一切的觀點，不僅要把外在的物質（色法）要破除，連最高的理想（一切種智）也要破除，色法到一切種智是《般若經》中解釋空性的先決條件，既然能將這些觀點破除，所以他們認為既然有、無、非有非無、亦有亦無這四句都能破除一切，那麼的確不存在任何一種不受破除的事物了。<sup>48</sup>故宗喀巴說：「藏地自許中觀師者，多許破自性理能破因果，順實

<sup>43</sup> 《廣論》，頁 450。

<sup>44</sup> 馬俊紅根據班班多杰及許得存關於宗喀巴中觀應成派八大論述整理要點如下：「應成派否定阿賴耶識、名言中有自相、自相續、自證分，但這些為自續派所肯定；應成派認為名言中有外境、聲聞乘和緣覺乘也應該通達法無自性、承認煩惱障和所知障、盡所有智可以觀照世俗諦，但是自續派對此持否定的態度。」參見馬俊紅，《試析宗喀巴《菩提道次第廣論》的中觀思想》。西藏民族學院中國哲學碩士論文，2007，頁 24-25。

<sup>45</sup> 同上註，頁 30。

<sup>46</sup> 關於見方面的立論，仁達瓦與宗大師所持的見解是相同的，但是提出由於「有」故，遣除有邊由於「空」故，遣除無邊，於空性中而能顯示因果之理，此則是宗大師不共之處。參見土觀羅桑却季尼瑪著，劉立千譯註：《土觀宗派源流》，九龍：佛教慈悲服務中心印行，1993，頁 142-143。

<sup>47</sup> 《廣論》，頁 402。

<sup>48</sup> 參見釋法童《趨入空性的階梯》上，頁 63。

事師，反說以理破壞因果是中觀宗，而起勝解。」<sup>49</sup>宗喀巴將「離邊中觀論」者歸入與實事師相同的陣營，把破壞事物存在的斷滅空認為是空見，如前文所說，宗喀巴把他們判為「所破太寬」，這種觀點表現在以下幾個方面宗喀巴一一加以批判。<sup>50</sup>

(一)觀察世俗法是否經得起正理觀察而作破除的批判。

「離邊中觀論」認為：「隨許何法，若以正理而觀察，皆無塵許能忍觀察。由破一切有無四邊，非有一法此不攝故。」<sup>51</sup>因為所取的任何法，若以正理來觀察沒有任何法經得起正理的觀察，又因為有、無、非有非無、亦有亦無等四邊都皆被破除，沒有任何法不包含在被破除的行列。宗喀巴認為，這是把經不起正理觀察與正理所破混為一談，許多自稱是中觀師的論者認為，用觀察生滅究竟性的理智去觀察生滅在哪裡時，沒有找到生滅，所以理智就破除了生滅，這是錯誤的說法。<sup>52</sup>宗喀巴指出：「故自尋求時，境上有性，正理能破，非破其有。說諸正理唯為尋求自性為勝，故彼正理，是為尋求自性有無。說正理破亦是破除自性之義，故當分辨彼二差別」<sup>53</sup>正理可以破除外境有自性，但不能破有境。正理以尋求有無自性為目的，其所破也是破除有無自性。正理只能在勝義諦層面破除自性，卻不能破除世俗諦的外境等法。因此在建立二諦時，必須保證二者互無妨礙，不能以抉擇勝義的正理破除世俗法。<sup>54</sup>

(二)觀察世俗法依量能否成立而作破除的批判。

「離邊中觀論」認為：生等依量成立不合理，質疑《入中論》「世間皆非量」的說法。宗喀巴說：「此破世間眼等諸識於真實為量，非破於一切境為量。」<sup>55</sup>意指，破除眼識等根識於真實為量，不是破其是名言有的量。月稱「世間皆非量」之意是說，以看到自性、自相的角度而言是錯誤的，根識不能作為五境自相的正量，因為五境所顯現的自相皆是欺誑。但宗喀巴認為根識作為安立色、聲等五境的名言量是合理的，他進一步指出：「謂以正理破除色等有自性體時，非就勝義，須就名言，於此名言識，則諸根識皆是錯亂，除此所餘，於諸通常名言識則非錯

---

<sup>49</sup> 《廣論》，頁 410。

<sup>50</sup> 限於篇幅，此處只能梗概論述，王堯、褚俊傑著，《宗喀巴評傳》。南京：南京大學出版社，1995。頁 140-149 有較詳細之討論，可以參看。

<sup>51</sup> 《廣論》，頁 402。

<sup>52</sup> 《覺燈日光》第三冊，頁 178。

<sup>53</sup> 《廣論》，頁 419。

<sup>54</sup> 《試析宗喀巴《菩提道次第廣論》的中觀思想》，頁 32。

<sup>55</sup> 《廣論》，頁 420。

亂，故不相違。」<sup>56</sup>這是就二諦作為區分，自性執著之境可以由正理來破除，而安立色、聲等的俱生心之境，卻不可以由正理破除。<sup>57</sup>這是中觀應成派「勝義中無，名言中有」的一貫立場。

(三)觀察世俗法是否經得起四句所生之分析而作破除的批判。

「離邊中觀論」認為：「又若許生，非勝義許須世俗許，此亦非理。……由於勝義破生正理，於名言中亦能破故。又若不許從自、他等四句而生，則於勝義觀察四句，破除生時應不能破，以除彼等有餘生故。……故破生時不應更加勝義簡別。」<sup>58</sup>如果承認諸法有生，勝義中也應該承認，不僅勝義中可以破生，名言中也能破，如果自生、他生、共生、無因生都被破除，那麼以勝義觀察生不能破，因為還有其他破除生的辦法，所以破生時不應該僅限於勝義諦的範圍。<sup>59</sup>宗喀巴說：「若許勝義之生，須許堪忍觀真實性正理觀察。爾時須以正理觀察自他等四從何句生，由許勝義生，故定須許四句隨一觀察。若僅受許依此因緣有此生起，未許實生。未許彼故，云何能以觀真實之理，觀從自他等何者而生，以不須許堪忍正理所觀察故。又依緣生，即能破除四句之生，」<sup>60</sup>破除了四生之後，不只不會破生，更可以破除勝義之生。如果只是因緣而生，不是真實生，就不需要在境上尋找它的存在。一切存在應該要在名言識安立的情況下就滿足了，根本就不需要跨越名言識的範圍去尋找它是如何生的。因為它不是真實生，所以根本不需要以理智去觀察，它的存在就是唯名安立下存在。這就是為什麼由因緣生之故，能破除四句之生，卻又能保留生的存在。<sup>61</sup>宗喀巴指出不可混淆「自性無生」和「無生」的區別：「若許自相之生或實有生，則於名言由彼正理亦能破除，然非破生。」<sup>62</sup>由名言可以破生的自性，但不能破生。

(四)觀察世俗法是否經得起有事無事等四句之分析而作破除的批判。

「離邊中觀論」認為：「由破一切有無四邊，非有一法此不攝故。又見真實之聖智，全不見有生滅、繫縛、解脫等法，如彼所量應是真實，故無生等。」<sup>63</sup>這是絕對的否定觀，在這種觀點看來，世間就是絕對的空無。宗喀巴將這種觀點總結

---

<sup>56</sup> 《廣論》，頁 426。

<sup>57</sup> 《覺燈日光》第三冊，頁 232。

<sup>58</sup> 《廣論》，頁 402

<sup>59</sup> 《試析宗喀巴《菩提道次第廣論》的中觀思想》，頁 33。

<sup>60</sup> 《廣論》，頁 431。

<sup>61</sup> 《覺燈日光》第三冊，頁 225-226。

<sup>62</sup> 《廣論》，頁 432。

<sup>63</sup> 《廣論》，頁 402。

為「以正理能破一切」。<sup>64</sup>宗喀巴說：「事有二種，若以自性所成之事，隨於二諦許何諦有皆當破除，能作用事於名言中非能破除。又無事中，若於無為許由自性所成無事，如此無事亦當破除。如是之有事、無事二俱當破，有自性之俱非亦當破除。故一切破四句之理，皆當如是知。」<sup>65</sup>要破除的是認為二諦中是有「自性有」的事物的主張，但在名言中不會破除有作用的事物。這裡的「有事」、「無事」，是指具有能力者及不具有能力者。……破除四句是說破除自性的有事、自性的無事、兩者皆是的自性、兩者皆非的自性，並不是破除名言上的有事等。<sup>66</sup>所以龍樹廣破四句是有條件的，都是破除實有自性的四生及實有自性的四句。若越過自性的範圍，把無自性的四句也破除的話，一切法將無法成立。<sup>67</sup>

## 五、抉擇補特伽羅無我及法無我

### (一)補特伽羅無我

首先，探討「補特伽羅無我」。月稱在《入中論釋》引經說云：「言我是魔心，汝昔起是見，此行蘊皆空，此中無有情。如依諸支聚，假名說曰車，如是依諸蘊，說世俗有情。」<sup>68</sup>宗喀巴說：「此如依自車輪等支假名為車，依於諸蘊假名為我或曰有情。」<sup>69</sup>意指佛陀藉由車是由車輪等支分假名安立為車，來說明我與有情也是依仗諸蘊假名安立的。宗喀巴進一步說：「《入中論》云：『如車非許離自支，亦非非異非具支，非依他支非支依，非聚非形此亦爾。』如車與自支，於一、異等七中皆無故唯假有。我與取蘊說亦如是。此中若車有自體性，則以正理觀性有無，於一、異等七相之中，定有所得，然於彼七皆非有故，定無自性。」<sup>70</sup>宗喀巴便是採取車「七相推求自性不可得」的方法，來論述我與五蘊的關係不成立。<sup>71</sup>

宗喀巴總結說：「所謂車者，若有自性，由一、異等七相門中，尋求有無自性之理，正推求時定無猶豫，七隨一中而能獲得，然於彼中皆無所得。雖由如是未能獲得，然車名言不可遮止。」<sup>72</sup>意指七相觀察對於了解無自性是非常重要的。如果車支有自性，那麼車與車支的關係要麼是自性一，要麼是自性異，或是自性的

<sup>64</sup> 《試析宗喀巴《菩提道次第廣論》的中觀思想》，頁 34。

<sup>65</sup> 《廣論》，頁 433。

<sup>66</sup> 《覺燈日光》第三冊，頁 228-229。

<sup>67</sup> 參見釋法童《趨入空性的階梯》上，頁 232。

<sup>68</sup> 《廣論》，頁 478。

<sup>69</sup> 《廣論》，頁 478。

<sup>70</sup> 《廣論》，頁 479。

<sup>71</sup> 這七種關係就是我與五蘊是一、是異、能依(我依五蘊)、所依(五蘊依我)、具有(我有五蘊)、支聚(五蘊合和為我)、形狀(五蘊組合形式為我)。參見馬俊紅，《試析宗喀巴《菩提道次第廣論》的中觀思想》。西藏民族學院中國哲學碩士論文，2007，頁 10。

<sup>72</sup> 《廣論》，頁 483。



互相依賴，或是車子必須要自性具有車支，或是車支聚必須要成為車子，或是車形必須要成為車子。除此之外，就沒有其他的存在方式。但是觀察七者裡面的任何一者，都沒有辦法獲得。雖然無法獲得，然而並不遮止車子的名言。<sup>73</sup>

宗喀巴說：「如依輪等假名為車，其諸支分名為所取，車為取者，如是依於五蘊、六界及以六處假名為我，彼為所取，我為取者。又如安立車與車支為作者及業，如是我取蘊等有作用故，名為作者，蘊等是我所取業，故名為所作。……此亦如車觀真實義，我於七相皆不可得無少自性，然未觀察許世俗有。」<sup>74</sup>這是藉由車依其支分而假立，說明我也是依仗五蘊、六界及以六處而假立，我與車一樣無絲毫之自性可言，但在名言中假名安立而存在。如果通達我無自性，對於我的組成部分諸蘊也能滅除有自性的執著，就像燒車同時也燒毀了輪子等等的支分一樣。

## (二)法無我

其次，探討「法無我」。宗喀巴給「法無我」的定義如下：「補特伽羅假施設事，謂五蘊、地等六界、眼等六處，是名為法，彼自性空名法無我。」<sup>75</sup>安立人的施設處，即五蘊、六界、六處等，就是人、法裡面的法。了解法無自性，就叫作法無我。<sup>76</sup>如《中論》初品云：「非自非從他，非共非無因，諸法任於何，其生終非有。」宗喀巴依循月稱論師之規，以破四生抉擇諸法皆無自性來解說：「謂內外諸法，任於何所其從自生終非所有，於餘三宗亦如是立。……。此謂若由自性生者，待不待因兩關決斷，其待因中，因果二性一、異兩關，亦能決斷。其中因果一性生者，是為自生；異性生者，是從他生。其中復有自、他各別，自他共生二關決定。各別即是自生、他生，唯破四生即遣餘邊，道理即爾。」<sup>77</sup>意指，如果是自性而生的，那麼就只有兩種可能：要麼是有因而生，要麼是無因而生。有因而生可以分兩種：同性因而生，即自生，或異性因而生，即他生。另一種方法，是自他個別而生，或自他兩者共生。有因而生有三邊，加上無因而生一邊，總共是四邊。破除了四生的自性，就破除了生的自性。<sup>78</sup>

## (三)趣入無我實性時的次序

龍樹在《寶鬘論》說：「乃至有蘊執，爾時有我執。」<sup>79</sup>宗喀巴細分破除二種我執的先後情形，指出若不能通達法無我，也不能通達人無我，在《略論》中宗

<sup>73</sup> 《覺燈日光》第三冊，頁 334。

<sup>74</sup> 《廣論》，頁 495。

<sup>75</sup> 《廣論》，頁 497。

<sup>76</sup> 《覺燈日光》第三冊，頁 376。

<sup>77</sup> 《廣論》，頁 497。

<sup>78</sup> 《覺燈日光》第三冊，頁 377。

<sup>79</sup> 《廣論》，頁 399。

喀巴指出無我見生起次序：「生起二種我執次第，雖是由法我執引生補特伽羅我執，然趣入無我實性時，則須先生補特伽羅無我正見，其後生起法無我見。」<sup>80</sup>至於其中的理由，宗喀巴說：「於補特伽羅及法上所了知之無我，雖無粗、細差別，然由所依事故，此於補特伽羅之上較易了知，於法之上則難了知。」<sup>81</sup>首先從正理來證成，從所依事來看，無我在「人」之上建立，比較容易了解，相對而言，在法之上的無我較難了解，所以應該從容易了解的來趨入。

## 肆、宗喀巴止觀思想的特色

### 一、破斥漢藏先賢的謬誤，闡釋中觀正見

如前文中所探討的，宗喀巴止觀思想在毗鉢舍那部分，以極大篇幅闡釋中觀正見，這在南北傳佛教其他止觀著作中尚屬少見。尤其對漢藏先賢的錯誤見解不遺餘力加以破斥。首先，漢地先賢所指乃支那和尚堪布摩訶衍為主的「無分別」之主張，在《廣論》一書提到多處加以破斥，<sup>82</sup>例如：

要先推求心散亂境及散亂心了達為空，尋求觀察能解空者，亦達其空，彼等皆是修空時修。由其觀察了達為空，乃能悟入無相瑜伽，故若不以正理觀擇推求為先，如和尚許，唯攝散心棄捨作意，顯然不能悟入無相，或無分別。故如前說，當於諸法以正理劍，破二我性令無塵許，於無我理引發定解。<sup>83</sup>

這是指支那和尚的主張，在修習空性時捨棄了觀察，所以不能悟入真實義，而破除人我執及法我執。另外，在《入中論善顯密義疏》宗喀巴也有相關的破斥，例如：

即依無自性之空見，了達一切能作所作諸法極為應理也。若非如是，自謂已得正見，而於持戒等一切業果建立，見如兔角之花紋，謂彼等行是對未知了義者說，已知了義即不須彼。此乃妄執一切皆是分別所作，一切分別皆是著實之相執故，便同支那堪布，摧毀一切善根也。<sup>84</sup>

這是說明諸法無自性的空正見，能夠通達一切能作、所作建立之理。反之，有一種人宣稱已得空性正見，卻對於持戒等一切業果建立的道理，認為虛幻如兔角上

<sup>80</sup> 筆者按《宗喀巴大師集》(三)《菩提道次第略論》，頁 168。並未按藏文逐字逐句翻譯，故筆者考量翻譯之完整性，《菩提道次第略論》一律引用釋如性譯，《菩提道次第略論》，台北：福智之聲，2012 年 3 月，此見該書頁 323。

<sup>81</sup> 《菩提道次第略論》，頁 324。

<sup>82</sup> 例如《廣論》頁 32、76、253-254、338、383、392、436、470、508、509、515、517。以上參考朱麗霞，《宗喀巴佛學思想研究》一書的統計。見該書頁 18-19。

<sup>83</sup> 《廣論》，頁 515。

<sup>84</sup> 參見《入中論善顯密義疏》，《宗喀巴大師集》第三卷，頁 281-282。

的花紋。認為持戒、業果等道理，只是佛對不了義的人的說法，這樣就像支那和尚的邪見，將會摧毀一切善根，落入一種斷見。

其次，關於藏地先賢主要指的是前文中所提到的「離邊中觀論」者，宗喀巴常用「現自許為釋中觀義者」「現在自許是應成中觀者」之類的話來批判，這在《廣論》中也有不少記載。<sup>85</sup>在《土觀宗派源流》一書中也多次提到宗喀巴此類事蹟，例如：「由此觀之，藏土先德，無人能如實了悟中觀應成派之甚深妙見，惟吾大師仗文殊菩薩恩德始能獲得。……關於見方面的立論，仁達瓦與宗大師所持的見解是相同的，但是提出由於「有」故，遣除有邊；由於「空」故，遣除無邊，於空性中而能顯示因果之理，此則是宗大師不共之處。」<sup>86</sup>「然認為凡不以教理破除之邪說，則會使人走入障蔽正確道路之歧途，故不分是否為竺藏有名之論著，對於所有邪見，決不循情而放任不管，必以多種教理詳為遮破。即使藏土的最善巧之蔭、俄、布等大師在其著作中未說及的，大師均以現量成立。」<sup>87</sup>這是說明宗喀巴能夠秉持龍樹月稱的中觀應成派無垢正見，遮破一切非理的曲解與邪見，維護教理的清淨。

## 二、緊扣道次第

宗喀巴的止觀思想是緊扣著道次第的，在五世班禪大師洛桑耶喜所著《菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道》提到：宗喀巴大師在眾多善知識的勸請下，著作了《廣論》，文殊菩薩問：「你著的論文有沒有攝入我所講的出離心、菩提心、清淨見三主要道呢？」宗喀巴大師回答說：「這部論是以三主要道為命脈，充以《道炬論》等的教理，結合成為三士道次第而寫的。」<sup>88</sup>宗喀巴在《廣論》二十四卷宣說「道之總義」：從最初道之根本親近善知識必須殷重修學。其次思維暇身難得、人身無常、三惡趣苦、皈依三寶、深信業果等下士道的法類。再者生起厭離生死輪迴，認識引生輪迴的業及煩惱的本性，發起真實斷除業及煩惱的願欲，對解脫生死輪迴的「三學」總道引生定解，應當精勤修學所受的「別解脫戒」，屬於中士道的法類。進而發菩提心、學習六度成熟自身，學四攝等成熟有情，應當勤猛捨命防範根本罪，中下纏犯及諸惡作，若有誤犯，應當盡力還淨。然後，必須專修最後兩種波羅密多也就是「奢摩他」和「毗鉢舍那」，宗喀巴特別強調：

此復若能修習下下，漸於上上增欲得心，聽聞上上而於下下漸欲修行，是

<sup>85</sup> 例如《廣論》頁 402、405、410、455、481。

<sup>86</sup> 《土觀宗派源流》，頁 142-143。

<sup>87</sup> 《土觀宗派源流》，頁 149-150。

<sup>88</sup> 本文參考《速疾道論》版本，來源格魯論壇(<http://www.gulu.com/bbs/>)《菩提道次第八大引導合集》版本號：01。頁 2。

最切要。若於前者全無所有，專修心住專樂見解，難至宗要，故須對於圓滿道體引生定解。……總之，莫令偏於一分，令心堪修一切善品。」<sup>89</sup>

宗喀巴認為，面對各階段的修法要有正確的心態是最為切要的，也就是要對全圓的道次第有全面的理解和信心，既不固步自封也不好高騖遠，在修學初階法門時，要體認是在為修學較高階法門打基礎，並生起將來修學高階法門的嚮往之心；在聽聞高階法門時，也要謙卑的體會初階法門的重要性，樂於反覆串習前面學過的法門；如果沒有這些基礎，修習止觀也是不可能成就的。所以不可偏重哪一個部分，必須令心能夠全面修學一切善品。

### 三、緣起性空的連結與發展

宗喀巴與龍樹所處的時代面臨的課題有所不同，龍樹面對較偏重於著「有」，所以極力宣揚「自性空」的中觀正見，但宗喀巴時藏傳佛教界，存在承認自性空否定緣起有之傾向，受到支那和尚「無分別」的餘風影響，加上「離邊中觀見」者的見解，西藏佛教界呈現衰頹的局面。宗喀巴曾形容自己所處的時代：「今勤瑜伽多寡聞，廣聞不善於修要，觀視佛語多片眼，復乏理辯教義力。故離智者歡喜道，圓滿教要聖教授。」<sup>90</sup>那時有些僧眾「頗不注重廣學佛經，甚至譏誹三藏多聞者為分別師或戲論，以為修學一種簡略的法門，便能得到解脫；也有的人只學一部經論，就自以為從事聞思了；有些人則只重修密，不學顯教。」<sup>91</sup>所以，宗喀巴對「緣起性空」義特別重視，不但大力宣揚龍樹、月稱的見解，同時又往前發展。

「宗喀巴中觀在不落二邊的可能範圍內大力扭轉論述中觀的重心……宗喀巴在此進一步把闡釋重點聚在『中觀』概念更深的層面上，以彰顯『中觀』的主動面與積極面。此即『中觀』對『緣起有』的建構性。故中觀不但不破緣起有，更要立緣起有。……宗喀巴顯然要在不違背流變的大前提下，建立相對有效的知識及操守秩序，這才是中觀學派『中道』的真正意義，及維護世俗諦秩序的源起有效性。」<sup>92</sup>這段話頗能說明宗喀巴宗教改革理論依據。

我們從《宗喀巴傳記》也可找到類似的紀錄。宗喀巴曾透過烏瑪巴請示文殊菩薩修正見之樞要，文殊菩薩開示說：「幻有與真品二品，絕不可生遠近之心，猶須特重於幻有也。學空墮斷者，必撥無因果，毀謗世俗諦，此過有甚於執。世俗既壞，勝義焉存？幻有真空，必須互依而立，故二諦皆是緣起法（觀待設施之緣

<sup>89</sup> 《廣論》，頁 526。

<sup>90</sup> 《廣論》，頁 27。

<sup>91</sup> 班班多杰著，《藏傳佛教思想史綱》，上海：三聯書店，1992 年，頁 286。

<sup>92</sup> 《藏傳佛教中觀哲學》，頁 185。

起)，此乃中觀特具之勝義也。」<sup>93</sup>所以宗喀巴特別強調「緣起有」，他認為「性空之空義，是緣起義，非作用空無事之義。」<sup>94</sup>又說：「一切諸法自性空者，是由依因緣生起之理，故說彼空。」<sup>95</sup>性空與緣起是連繫在一起的，所以龍樹菩薩承許「謂依如此如此因緣，生滅如此如此眾果，即應依此因果建立而求性空及中道義。」<sup>96</sup>緣起與性空存在著因果關係，所以苦集滅道四諦、知斷修證、三寶、能作所做等一切成立。「宗喀巴運用緣起有與自性空的中觀之見，將「空」與「有」放在同等重要的位置，並把二者有機的結合起來，反對各種極端的「斷見」，這一方面有利於防止藏傳佛教向「有」的極端方向發展，另一方面也使人們在認可「空」的同時承認因果、輪迴，涅槃等。宗喀巴修正了他之前的藏傳佛教界對有與空的錯誤見解，使藏傳佛教思想擺脫原來的零散狀態，逐步形成一個相對完整的體系。」<sup>97</sup>

#### 四、融合深見廣行二車軌

宗喀巴在《廣論·歸敬頌》提到：「此中總攝一切佛語扼要，徧攝龍猛、無著二大車之道軌。往趣一切種智地位勝士法範，三種士夫，一切行持所有次第無所缺少。依菩提道次第門中，導具善者趣佛地理，是謂此中所詮諸法。」<sup>98</sup>說明《廣論》融攝了龍樹中觀見及無著廣行兩個傳承內容，將三士道與三主要道緊密結合，共同構成宗喀巴修行實踐理論，而止觀思想是其中思想的核心和關鍵，其中根據彌勒、無著瑜伽行派的教法來做為修「止」的主要內容，按照龍樹、月稱的中觀應成派的教法來做為修「觀」的主要依據，扭轉當時西藏佛教界不守戒律、不講次第、亂修教法的局面。<sup>99</sup>一方面也對於摩訶衍的無分別見及離邊中觀論的見解予以破斥，清除佛教界對空、有的誤解，消除人們對龍樹月稱中觀應成派的曲解，建立無垢的中觀正見。宗喀巴說：「故當了知，此是抉擇一切經咒真實義道。若不依二大車軌欲求真實者，如同生盲無牽導者而往險處。」<sup>100</sup>宗喀巴稱讚龍樹、無著為「善開佛語二車軌」，對廣行深見二派採取總合而修的意趣，<sup>101</sup>認為深見

<sup>93</sup>法尊法師著，《宗喀巴大師傳》。載《宗喀巴大師集》第五卷，北京：民族出版社，2001，頁480。

<sup>94</sup>《廣論》，頁404。

<sup>95</sup>《廣論》，頁405。

<sup>96</sup>《廣論》，頁405。

<sup>97</sup>參見《試析宗喀巴《菩提道次第廣論》的中觀思想》，頁30

<sup>98</sup>《廣論》，頁28。

<sup>99</sup>參考董希媚，《宗喀巴止觀哲學思想研究——兼與智顛《摩訶止觀》比較》。西藏民族學院中國哲學碩士論文，2010。頁75。

<sup>100</sup>《辨了不了義善說藏論》，頁125。

<sup>101</sup>歸納起來，唯識派和中觀宗二派，對於修止和修觀之理具有以下相同的意趣：1.一致認許止和觀，各自具有不共的體性。2.一致認許止觀的生起次第決定。3.一致認許得止的無分別和修習空性的無分別是有差異的。4.一致認許單單得止，不必然已入三乘道隨一；或說，入於何道仍須觀待能攝持的心而予區分。5.一致認許最初必是先得止後得觀，然後在依止觀雙運的加行之上

廣行二大道軌，是引導眾生由凡夫到成佛的眼目，應該依此而實修。

## 五、止觀修學乃為密乘作準備

宗喀巴對密咒道有著特殊的興趣，我們從其傳記中可以發現不少記載：曾自云：「我趨向密法，非有他人勸勉，幼年即有強烈志願欲求了知，早已起心要將全盤續部通曉無餘。」某次，仁達瓦曾語師云：「汝廣研密部，將需多時，暫時似以講說三藏為宜。」師答說：「余欲求了密法之心甚切，誓非研討不可！」<sup>102</sup>

「當時藏中一般學人，大多把顯密二乘看成相違，如同水火，樂顯乘者不重密乘，喜密法不齒顯教。」<sup>103</sup>宗喀巴極欲改善這種狀況，他認為顯密圓融才是全圓的道次第，故顯教部分著作了《菩提道次第廣論》、《菩提道次第略論》；密宗部分則著作了《密宗道次第廣論》。

在《菩提道次第廣論》中，宗喀巴解釋應如何學慧性毗鉢舍那之法後，尤諄諄言及：「如是善修顯密共道，其後無疑當入密咒，以彼密道較諸餘法最為希貴，速能圓滿二資糧故。」<sup>104</sup>「宗喀巴大師撰寫《密宗道次第廣論》的目的，作者本人已在該論著第一卷中作了表白：『若有殊勝大乘種性，為善知識之所攝受，於諸共道已善修持，由大悲心最極發動，急欲救度漂流生死諸有恩者；則當趣入甚深捷徑金剛大乘，速疾施與一切有情唯一依處佛世尊果。故此當說大金剛持道之次第。』」<sup>105</sup>亦即在菩提心的攝持下，行者不忍眾生苦，極欲速速成就佛果位，具佛之大智、大能，使眾生究竟離苦得樂，此是密道「較諸餘法最為希貴」的原因。但欲修習者至少須具備三個基本條件：1、有殊勝大乘種性。2、為善知識之所攝受。3、於諸共道已善修持。

事實上，修密道較諸顯教有更多的規範，並非沒有顯教基礎的人，可以恣意亂修，宗喀巴曾說：「若入波羅蜜多大乘，雖須劣乘法藏所說諸道，然於趣入金剛乘者度彼岸乘，所有諸道非為共同，道不順故。此極非理，以度彼岸道之體性悉皆攝入，意樂謂於菩提發心，行謂修學六到彼岸，是則一切定應習近，如《勝金剛頂》云：『縱為活命故，不應捨覺心。』又云：『六度彼岸行，畢竟不應捨。』又餘咒教，宣說非一。」<sup>106</sup>又說：「如是唯除少分別緣開遮之外，諸正至言極隨順故。若趣上上三乘五道，必須完具下下乘道功德種類。波羅蜜多道者，如《佛母》

---

修道，才能令道增上。參見釋法音講授《菩提道次第廣論》奢摩他 19，網址：  
<http://wd61474.chinaw3.com/D002/019f.pdf>

<sup>102</sup> 《土觀宗派源流》，頁 130。

<sup>103</sup> 同上註。

<sup>104</sup> 《廣論》，頁 527。

<sup>105</sup> 朵藏加著，《雪域的宗教》，北京：宗教文化出版社，2005 年，頁 691。

<sup>106</sup> 《廣論》，頁 35-36。

中云：『所有去來現在佛，共道是此度非餘。』是趣佛陀道之棟梁，故不應捨，金剛乘中亦多說此，故是經續二所共道。若於其上更加密咒諸不共道，灌頂三昧耶律儀二種次第及其眷屬，故能速疾趣至佛陀。若棄共道，是大錯謬。」<sup>107</sup>所以，修習密乘仍然需要波羅密多乘之前的共道為基礎，若放棄共道基礎而學密乘，是極其危險的。

宗喀巴在介紹阿底峽尊者的證功德時說到：「成就最勝別解脫律儀事理者，護戒如羴牛愛尾；……成就金剛乘律儀者，如是於諸三種律儀淨戒學處，非僅勇受，如其所受隨行防護，不越制限，設少違犯，亦以各各還出儀軌，疾疾令淨；成就定學分二：共者謂由奢摩他門，得堪能心。不共定學者，謂具極穩生起次第。成就慧學中，共者謂得止觀雙運毗鉢舍那三摩地。不共者，謂得圓滿次第殊勝三摩地。」<sup>108</sup>可見，在密乘的修習階段，無論生起次第或者圓滿次第，分別以止觀的心一境性及智慧觀察作為基礎，所以戒定慧三學是顯密二乘共同的基礎。

然而不可諱言，宗喀巴止觀思想修學方法，確有為修密乘準備的傾向。如林崇安提到：《菩提道次第廣論》所推薦的主要修止方法，便是以意識緣想真佛形相，要觀想得非常明顯、穩定，此觀想出來的佛身，可作禮拜、供養等額外功德之用。由此可以看出，在印度佛法的後期，將修止的方法，變成以觀想佛（或本尊）的身像為主，並且銜接至密宗的本尊瑜伽；傳至西藏後，也承襲這一種修法，這是時代潮流使然。<sup>109</sup>宗喀巴大師提到：「其緣佛身攝持心者，隨念諸佛故能引生無邊福德，……又如《三摩地王經》說，臨命終時，隨念諸佛不退失等功德。若修咒道，於本尊瑜伽尤為殊勝，有如是等眾多義利。」<sup>110</sup>可見止觀的修習對於密乘中觀想本尊有極大的助益。

林崇安指出：「以密咒道（即，金剛乘、密宗）作為修持佛法的最殊勝法門，此是印度佛教後期的一個看法，也是時代潮流使然。密咒道中「無上瑜伽」的生起次第及圓滿次第二大部分，以觀想佛身開始，到修習脈氣、明點，都不離開意識的想像，這與釋尊在阿含經中所提的直接觀察五蘊，顯然有很大的差異。」<sup>111</sup>一方面道出宗喀巴修觀的方法，與世尊阿含經中教導以五蘊為觀察對象有所差異，也可印證宗喀巴止觀修學具有銜接到密乘修持的旨趣。

<sup>107</sup> 《廣論》，頁 36。

<sup>108</sup> 《廣論》，頁 30-31。

<sup>109</sup> 林崇安，〈止觀的實踐—兼評《菩提道次第廣論》的奢摩他及毗鉢舍那〉，《國立政治大學民族學報》第 22 期，頁 163。

<sup>110</sup> 《廣論》，頁 355。

<sup>111</sup> 〈止觀的實踐—兼評《菩提道次第廣論》的奢摩他及毗鉢舍那〉，頁 165。

## 伍、結論：宗喀巴止觀思想的貢獻與影響

### (一)消解對空性的錯誤見解，扭轉西藏佛教衰頹局面

「宗喀巴止觀思想，是對當時藏傳佛教各大教派禪定修行思想的批判繼承和總結，是應對當時西藏佛教衰敗局面、進行宗教改革而創建的佛教修行理論體系。」<sup>112</sup>宗喀巴止觀思想的完成，代表藏傳佛教思想的另一高峰，達到與印度佛教同等的水平，同時導正原來流傳於藏地的支那堪布「無分別」思想的餘風及「離邊中觀論」者的錯誤見解，扭轉西藏佛教界衰頹的局面。尤其《密宗道次第廣論》規範了修習密乘的次第與條件，整頓了濫修密法的歪風，凡此種種為藏傳佛教內部改革提供有力的條件，對於正法久住、振衰起弊起了積極的作用。由於帕竹政權的外護，宗喀巴重整佛教戒律，加上相關思想著作的完成，1409年大昭法會獲得空前的成功，宗喀巴成為全藏宗教領袖的地位愈趨穩固，也為他創建格魯教派打下基礎，此後隨著廣建寺院以辯經系統為主的僧伽教育，也在門弟子的繼續努力下逐步完成，使格魯教派近七百年來一直主導西藏政教迄今不衰，雖然也有其他教派對宗喀巴的思想提出批評，並未撼動宗喀巴的地位且其思想廣泛刺激和影響其他教派的思想，使其他教派相應地調整和學習格魯教派。<sup>113</sup>

### (二)建立注重戒律、次第修行、止觀雙運、顯密圓融之全圓道次第

宗喀巴根據文殊菩薩開示之出離心、菩提心、空正見三主要道，結合阿底峽尊者《菩提道燈》之道軌依次建立下士、中士、上士之修學次第，<sup>114</sup>連結到止觀並上接密宗道次第，次第井然，先顯後密，顯密圓融，為行者開出一條穩健的成佛之道。

宗喀巴稱讚阿底峽尊者藏中所作事理說：「於後宏聖教，則有一類妄自矜為善巧智者及瑜伽師，由其倒執相續部義，於教根本清淨梵行，作大損害，為此善士善為破除。復能殄滅諸邪執著，弘盛增廣無倒聖教，故其深恩普徧雪山一切眾生。」<sup>115</sup>事實上，宗喀巴掃除西藏各教派中對於中觀應成派的誤解，使龍樹菩薩的中觀

<sup>112</sup> 《宗喀巴止觀哲學思想研究——兼與智顛《摩訶止觀》比較》，頁 42-43。

<sup>113</sup> 林崇安〈西藏佛教後弘時期之源流與思想〉一文提到：西元一六〇〇年以後，覺朗派受各派之評斥，漸形衰微，其他各派在格魯派之衝激下，對循序以進之修行次第，皆一再加強，從皈依、出離、發心一直至生起次第、圓滿次第相關之教理及實踐方式，莫不注重；因而寧瑪派、薩迦派、葛舉派與格魯派在教證上差距漸漸不大；教理上皆依準中觀宗應成派之觀點；修證上，依生起次第以生起空樂無分別智，以證空性。此即為後弘時期最後演變之情形。收錄於《西藏研究論文集》第二輯。臺北：西藏研究委員會，1989年，頁 170-171。

<sup>114</sup> 下士道部分強調：思維人身無常、思維三惡趣苦、皈依三寶、深信業果等。中士道部分強調：思維苦諦、思維集諦、思維十二有支、思維解脫生死正道。上士道部分強調：發菩提心、修四攝六度之菩薩行。

<sup>115</sup> 《廣論》，頁 33。



正見在藏地重新宏揚，筆者認為，宗喀巴功同阿底峽尊者，而宗喀巴遍攝二大車軌而造《廣論》亦追步阿底峽尊者《菩提道炬》，有人認為，宗喀巴與阿底峽尊者是同一心續，<sup>116</sup>然而，宗喀巴持重謙遜自然不會承認，但他們所做事業及對雪域眾生的恩德是極其相似的。如湯吉勤巴所作的《宗派建立廣論》中所說：「大師生平事跡雖有共與不共不可思議之處，然其中最主要的是把無邊如來顯密經教的一切旨趣，和諸大軌範論師如何開的宗規，使其各不相混，依無垢教理之門自己獲得決定沒有分毫差錯，又用以教誨他人，則以這種圓滿能仁聖教的宏恩浩德，普被大地，唯斯而已。」<sup>117</sup>多識仁波切說：「宗喀巴大師降世時藏傳佛教正處於一個衰敗的年代。僧侶戒行不嚴，教風不正，思想混亂。大師以大智大勇肩負起了改革和振興佛教的歷史使命。除了力挽狂瀾、大刀闊斧地從教義理論上進行正本清源、撥亂反正外，還在整頓戒律，整頓教風，建立學院式的寺院，加強經學正規教育，培養戒律嚴明、兼通顯密教理的知識型的僧侶隊伍方面做出了具有深遠意義的貢獻。」<sup>118</sup>可謂中肯之言。

宗喀巴的止觀思想，無疑地對佛教做出相當重要的貢獻，尤其融合「中觀見」及「廣大行」二大車軌，不但維持佛教空性的有效性，也在實踐理論上確立從凡夫到成佛一條具體可行的階梯，就佛教止觀思想的發展而言，具有往前推進的作用。隨著地球村時代的來臨，宗喀巴思想引起世界各國廣泛的重視與研究，其影響可謂方興未艾！

---

<sup>116</sup> 《速疾道論》，頁 3。

<sup>117</sup> 參見《土觀宗派源流》，頁 155。

<sup>118</sup> 多識仁波切著：《宗喀巴大師佛學名著譯解》，甘肅：甘肅民族出版社，2002。頁 22。

參考文獻：

一、原典：

宗喀巴著，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》。載《宗喀巴大師集》第一卷，北京：民族出版社，2001。

宗喀巴著，法尊法師譯，《菩提道次第略論》。載《宗喀巴大師集》第三卷，北京：民族出版社，2001。

宗喀巴著，法尊法師譯，《辨了不了義善說藏論》。載《宗喀巴大師集》第四卷，北京：民族出版社，2001。

宗喀巴著，釋如性譯，《菩提道次第略論》，臺北：福智之聲，2012。

二、專書論著

土觀羅桑却季尼瑪著，劉立千譯註：《土觀宗派源流》，九龍：佛教慈悲服務中心印行，1993。

王堯、褚俊傑著，《宗喀巴評傳》。南京：南京大學出版社，1995。

多識仁波切著：《宗喀巴大師佛學名著譯解》，甘肅：甘肅民族出版社，2002。

朱麗霞著，《宗喀巴佛學思想研究》。北京：中國社會科學出版社，2007。

朵藏加著，《雪域的宗教》，北京：宗教文化出版社，2005。

李冀誠、許得存編著，《西藏佛教諸派宗義》。北京：今日中國出版社，1995。

宗喀巴著，法尊法師譯，《宗喀巴大師集》。北京：民族出版社，2001。

林崇安著，《西藏佛教的探討》。臺北：慧炬，2002。

法尊法師著，《宗喀巴大師傳》。載《宗喀巴大師集》第五卷，北京：民族出版社，2001。

法尊法師著，《法尊法師論文集》。臺北：大千出版，2002。

班班多杰著，《拈花微笑—藏傳佛教哲學境界》。青海人民出版社，1996。

貢却巫美汪波著，陳玉蛟譯，《宗義寶鬘》。臺北：法爾出版社，2007。

張曼濤主編，〈西藏佛教教義論集一〉。(現代佛教學術叢刊 77，大乘文化，1979。)

張曼濤主編，〈西藏佛教教義論集二〉。(現代佛教學術叢刊 78，大乘文化，1979。)

許德存著，《藏傳佛教研究》。北京：宗教文化出版社，2008。

達賴喇嘛著，蔣揚仁欽譯，《覺燈日光》。臺北：商周出版，2012。

釋法童著，《趨向空性正見之階梯》。蘭州：甘肅民族出版社，2007。

〔美〕伊麗莎白·納珀(Elizabeth Napper)著，劉宇光譯，《藏傳佛教中觀哲學》。北京：中國人民大學出版社，2006。

三、學位論文

王惠雯，《宗喀巴菩薩戒思想之研究》。臺北：私立輔仁大學哲學研究所博士論

文，1998。

徐東明，《宗喀巴中觀哲學思想研究》。西藏民族學院中國哲學碩士論文，2003。

馬俊紅，《試析宗喀巴《菩提道次第廣論》的中觀思想》。西藏民族學院中國哲學碩士論文，2007。

連英華，《宗喀巴《菩提道次第廣論》止觀思想與實踐》。臺北：私立輔仁大學哲學研究所碩士論文，2012。

萬全勇，《宗喀巴「緣起自性空」思想研究》。西藏民族學院中國哲學碩士論文，2008。

董希媚，《宗喀巴止觀哲學思想研究---兼與智顛《摩訶止觀》比較》。西藏民族學院中國哲學碩士論文，2010。

#### 四、期刊論文

朱麗霞，〈從詮釋學的角度看宗喀巴佛學體系的建立〉。收於《西藏民族學院學報》第26卷第3期，2005。

林崇安，〈止觀的實踐—兼評《菩提道次第廣論》的奢摩他及毗鉢舍那〉。收於《國立政治大學民族學報》第22期，1996。

林崇安〈西藏佛教後弘時期之源流與思想〉。收錄於《西藏研究論文集》第二輯，1989。

法尊著，〈宗喀巴大師的《菩提道次第論》〉。收於《現代佛學》第12期，1957。

索南才讓，〈略論宗喀巴的緣起思想〉。《青海民族學院學報》第2期，1993。

許得存，〈宗喀巴《中論廣釋》試析〉。收於《西藏研究》第46期，1993。

許得存，〈宗喀巴及其《中論廣釋》〉。收於《中國佛學學術論典》第21期，2001。

許得存，〈宗喀巴關於中觀應成派八大的論述〉。《西藏研究》第2期，1990。

黃奕彥，〈菩提道次第的修習方法論〉。「藏傳佛教在台灣」研討會論文，2001。

釋慧峰，〈《菩提道次第廣論》之奢摩他學〉。收於《普門學報》第59-60期，2010。

#### 五、會議論文

王惠雯，〈藏傳佛教學術研究的知識系統之建立：以宗喀巴為例〉。臺北：淡江大學西藏研究中心，2006。

#### 六、網路資源

格魯論壇網址：<http://www.gulu.com/bbs/>

釋法音《菩提道次第廣論》網址：<http://wd61474.chinaw3.com/>

鶴林部落格網址：

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!bUootnScBhnu.N3bNA--/archive?l=f&id=49>