

# 「光明相」、「光明想」與「光明遍」之 比較研究

釋昭慧\*

## 摘要：

本篇論文探討佛法意義上的「光明相」，並聚焦於「根律儀」後續功課之「光明想」與「十遍處」中之「光明遍」而作比較研究。

從宗教現象學角度來看，各宗教莫不重視光明，而且將光明賦與希望、喜樂、智慧、解脫或救贖的意義。

佛經時常以「光明」描述佛陀、正法、三昧與正覺的種種殊勝境界，還有止觀成就所呈現的「光明相」，這是修持成就的效果。

在佛典中也有將「光明」的本身，拿來作為所緣境的修持法，最有代表性的，就是「根律儀」中之「光明想」與「十遍處」中之「光明遍」。

本文在南、北傳佛典的敘述脈絡中，提出如下兩項觀察與分析：

1. 何種人，在何種時節或何種情境下，會出現「光明相」的效應？

---

\* 玄奘大學宗教與文化學系教授。

本文係科技部研究計畫〈「光明想」與「光明遍」於各佛教傳承間的演變與差異之比較研究〉(A Comparative Research on the Evolution and Methodological Features of "Practice of Wakefulness" and "Bright Light Meditation" among Different Buddhist Heritages) 之研究成果。該項計畫編號：MOST 110 - 2410 - H - 364 - 003。本計畫執行期間自民國 109 年 08 月 01 日起至 110 年 07 月 31 日止。

2. 「光明想」與「光明遍」的原典依據、修持內容與方法，兩者之間共同性與差異性。

從而獲得如下結論：「光明想」與「光明遍」的所緣都是「光明相」。其差別在於，「光明想」的光源，來自止觀餘勢的色聚光明，但「光明遍」的光源，卻是經過精心設計的自然光或燈光。

「光明想」與「光明遍」的修學目的與修習效應，也有共同性與差異性。其共同性是：兩者皆可遠離昏沉睡眠蓋；差異性則是：修習「光明遍」可以由禪定引發神通，也就是，可以獲得天眼通，但這並非「光明想」的修學目的與修習效應。

**關鍵詞：**止觀（奢摩他、毘鉢舍那）、光明相、光明想、光明遍、覺寤瑜伽、根律儀

# A Comparative Research on “Light Phase”, “Perception of Light” and “Bright Light Meditation”

Shih, Chao-hwei\*

## ABSTRACT:

This paper discusses the religious phenomenon and Buddhist interpretation of the “light phase”, and then focuses on the “ālokaśamjñā” (perception of light) in the follow-up homework of “sense restraint” and the “ālokaḥṛtsna” (kaśiṇa meditation) in the “ten spheres of totality”, offering a comparative study of their different connotations.

From the perspective of phenomenology of religion, all religions attach great importance to light and give light to the meaning of hope, joy, wisdom, liberation or salvation.

In the Buddhist scriptures, “light” is often used to describe the various supernatural realms of the Buddha, Dharma, Samadhi, and Enlightenment, as well as the bright aspect presented by the achievement of meditation. This is the effect of practice achievement.

In the Buddhist scriptures, there are some practices that use the “light” itself as the state of the object. The most representative ones are the “perception of light” in the “sense restraint” (indriya-saṃvara) and the “bright light meditation” (āloka kaśiṇa) in “ten spheres of totality” (daśa kaśiṇāyatanāni).

This paper proposes the following two observations and analyses in the narrative context of Theravāda Buddhism and Northern Buddhism:

---

\* Professor, Department of Religion and Culture, Hsuan Chuang University

1. What kind of person, at what time or in what state, will have the effect of "light phase"?

2. The classical basis, content and methods of the practice of “practice of staying awake” and “bright light meditation”, the similarities and differences between this two.

This leads to the following conclusion: The objects of “perception of light” and “bright light meditation” are both “light phase.” The difference is that the light source of “perception of light” comes from the remaining power of the tranquil light and the wisdom light of meditation, but the light source of “bright light meditation” is the carefully designed natural light or lamp light.

“Perception of light” and “bright light meditation” have similarities and differences in their learning goals and effects. The similarity is that both can stay away from the hindrances of sloth and torpor (*thīna-middha*), and the difference is that the practice of “brightlight meditation” can trigger magical powers from meditation, that is, you can achieve the supernatural powers of clairvoyance, but this is not the learning goal and effect of “perception of light”.

**Keywords:** calm and insight (Skt: *śamatha-vipaśyanā*, Pāli: *samatha-vipassanā*), light phase (Pali & Skt: *āloka-nimitta*), perception of light (Pali: *āloka-saññā*, Skt: *ālokaśamjñā*), bright light meditation / *kasiṇa* meditation: (Pali: *āloka kasiṇa*, Skt: *ālokakṛtsna*), practice of staying awake (Skt: *jāgarikānuyoga*), sense restraint (Pali & Skt: *indriya-saṃvara*)

## 一、前言

首先談談「光明」(light, brightness)。生命有「向光」的作用，連植物都不例外。光明與黑暗對比，光明讓人感到安全、喜悅、希望，黑暗讓人感到鬱悶、懷疑、恐懼。梵文中的天( deva)即光明義，那是各宗教所嚮往的清淨、喜樂、富足之邦。各宗教莫不重視光明，它被賦與正直、善良、平安、智慧、解脫、神聖、救贖等象徵。反之，黑暗在宗教而言，往往代表著邪惡、災難、死亡、鬼靈、妖魔的意象。

基督宗教與伊斯蘭教都強調造物主就是光明，而且在世間創造光明；都重視光明而拒斥黑暗。在《古蘭經》中，「真主是天地的光明。」(《古蘭經》24:35)安拉說：「盲人和非盲人不相等，黑暗與光明也不相等。」(《古蘭經》35:19-20)在《聖經》中，神創造了光：「神說：『要有光』，就有了光。」(《創世紀》1:3)「神就是光，在祂毫無黑暗。」(《約翰一書》1:5)耶穌說：「我是世界的光，跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。」(《約翰福音》8:12)保羅說：「你們都是光明之子，都是白晝之子。我們不是屬黑夜的，也不是屬幽暗的。」(《帖撒羅尼迦前書》5:5)

佛教亦然。如國人所熟悉的《妙法蓮華經》「觀世音菩薩普門品」所述，光明來自「無垢清淨」的品德與智慧，它能降伏各種災禍，讓世間眾生獲得平安：

無垢清淨光，慧日破諸闇，  
能伏災風火，普明照世間。<sup>1</sup>

其次談談「光明相」(light phase, 梵、巴：āloka-nimitta)。光明相經

---

<sup>1</sup> 《妙法蓮華經》「觀世音菩薩普門品」卷七，CBETA, T09, no. 262, p. 58a20-21。

常出現在各宗教冥契經驗的描述中。例如：默想「耶和華是我的亮光，是我的拯救。」(詩篇 27：1)。中世紀德國女修道院院長、神學家賀德佳 (Hildegard von Bingen, 1098-1179)，曾經歷一次靈視的神祕經驗，看到一團好像火焰的強光自天降下，如同巨流般地灌進她的頭腦。從那以後，她突然間對聖經、聖詠、福音和其他天主教的新、舊約書籍，了然於心。<sup>2</sup> 這「一團好像火焰的強光」，就是「光明相」，也是賀德佳個人的冥契經驗。

在冥契經驗中默想亮光，獲致光明相，而與天界密切連結，這在佛典中同樣有所描述。在本文中，筆者將摘引經文，闡述禪觀中所獲致的光明相，能與天人密切互動，未來能生到天界；乃至能洞察諸法實相，能獲得解脫知見。總之，有種種不可思議的效應。

接著本文將聚焦於《瑜伽師地論》中「根律儀」(indriya-saṃvara) 後續功課的「光明想」(梵：ālokaśamjñā，巴：āloka-saññā)，以及《清淨道論》中「十遍」(daśa kṛtsnāyatanāni) 之一的「光明遍」(梵：ālokakṛtsna，巴：āloka kasiṇa)，而作兩者之間的對照研究。

## 二、佛典中的「光明相」

在佛教典籍中，「光明相」的出現是非常頻繁的。大乘佛教常以「光明」描述佛陀的種種殊勝境界，包括佛陀的圓滿報身與莊嚴剎土。以《大方廣佛華嚴經》為例，開卷就描述「在摩竭提國阿蘭若法菩提場中，始成正覺」的佛陀，是如此地威光赫赫：

菩薩眾中威光赫奕，如日輪出，照明世界。……無邊色相，圓滿

---

<sup>2</sup> Maura Boeckler：Wisse die Wege (Scivias)，Salzburg, Otto Mueller Verlag, 9. Aufl. 1975, p.89。

光明，遍周法界，等無差別；……三世諸佛所有神變，於光明中靡不咸覩；一切佛土不思議劫所有莊嚴，悉令顯現。<sup>3</sup>

《大方廣佛華嚴經》卷四十至四十二，詳述可令諸菩薩摩訶薩得以出離的「十大三昧」：

一者普光大三昧，二者妙光大三昧，三者次第遍往諸佛國土大三昧，四者清淨深心行大三昧，五者知過去莊嚴藏大三昧，六者智光明藏大三昧，七者了知一切世界佛莊嚴大三昧，八者眾生差別身大三昧，九者法界自在大三昧，十者無礙輪大三昧。<sup>4</sup>

這「十大三昧」中與「光明相」相關的，就有普光大三昧、妙光大三昧、智光明藏大三昧等三種。而第八大三昧名為「一切眾生差別身三昧」，雖然從其名稱看不出與「光明相」的關聯性，但是經中說明，住此三昧，可得十種光明照耀：

得一切諸佛光明，與彼平等故；得一切世界光明，普能嚴淨故；得一切眾生光明，悉往調伏故；得無量無畏光明，法界為場演說故；得無差別光明，知一切法無種種性故；得方便光明，於一切法離欲際而證入故；得真實光明，於一切法離欲際心平等故；得遍一切世間神變光明，蒙佛所加恆不息故；得善思惟光明，到一切佛自在岸故；得一切法真如光明，於一毛孔中善說一切故。<sup>5</sup>

所謂「得無差別光明，知一切法無種種性故；得方便光明，於一切

---

<sup>3</sup> 《大方廣佛華嚴經》卷一，CBETA 2020.Q4, T10, no. 279, pp. 1c25-2a10。

<sup>4</sup> 《大方廣佛華嚴經》卷四十，CBETA 2020.Q4, T10, no. 279, p. 212c7-15。

<sup>5</sup> 《大方廣佛華嚴經》卷四十二，CBETA 2020.Q4, T10, no. 279, pp. 219c25-220a7。

法離欲際而證入故；得真實光明，於一切法離欲際心平等故，「得一切法真如光明，於一毛孔中善說一切故」，這四者都圍繞著「一切法」。足見這四者的「光明相」，均源自「法光明」的力量。

即使是原始佛教經典，如四部《阿含》，也充斥著與「光明」有關的描述。首先，佛陀乃至天人出現之時，往往光明遍照四方，例如：

彼世尊光相普照，如千日之焰，如偈所說：「世尊身光明，普照城邑中，民人蒙佛光，涼若栴檀塗。」<sup>6</sup>

時，婆羅門為覓牛故，至大林精舍，遙見世尊坐一樹下，儀容挺特，諸根清淨，其心寂默，成就止觀，其身金色，光明焰照。<sup>7</sup>

世尊為大師，無上救世間，斷疑大牟尼，智慧已具備。

圓照神道眼，光明顯四眾，猶如天帝釋，曜三十三天。<sup>8</sup>

釋提桓因形色絕妙，於後夜時來詣佛所，稽首佛足，退住一面。天身威力，光明遍照迦蘭陀竹園。<sup>9</sup>

時，有一天子，容色絕妙，於後夜時來詣佛所，稽首佛足，退坐一面。身諸光明遍照祇樹給孤獨園。<sup>10</sup>

在原始佛教聖典中，「光明」除了用來形容佛陀的相好，也常拿來形容佛法，以及證悟佛法所產生的智慧。而「得法眼淨」乃至四雙八輩的

---

<sup>6</sup> 《雜阿含經》卷二十三，CBETA 2020.Q4, T02, no. 99, p. 161c2-6。

<sup>7</sup> 《雜阿含經》卷四十四，CBETA 2020.Q4, T02, no. 99, p. 318b14-17。

<sup>8</sup> 《雜阿含經》卷四十五，CBETA 2020.Q4, T02, no. 99, p. 333a22-25。

<sup>9</sup> 《雜阿含經》卷三十五，CBETA 2020.Q4, T02, no. 99, p. 257a29-b2。

<sup>10</sup> 《雜阿含經》卷四十八，CBETA 2020.Q4, T02, no. 99, p. 348b8-10。

聖證解脫，在經典中往往也用驅除黑暗的光明而作譬喻：

譬如日出，周行空中，壞諸闇冥，光明顯照。如是，聖弟子所有集法一切滅已，離諸塵垢，得法眼生，與無間等，俱三結斷。<sup>11</sup>

在校量功德方面，一切光明（乃至佛陀的相好光明），都不如四聖諦、十二因緣的「法光明」：

爾時，阿難在閑靜處，作是念言：「甚奇！甚特！世尊所說十二因緣法之光明，甚深難解，如我意觀，猶如目前，以何為深？」<sup>12</sup>

螢火之明不如燈燭，燈燭之明不如炬火，……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。<sup>13</sup>

本文「前言」中提到，與其他宗教相同的是，佛典在述及光明時，常與「天界」產生密切連結。在《中阿含經》「天經」中，佛陀自述其往昔未證無上正覺時，緣念光明相的修習動機與實際成效：

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

---

<sup>11</sup> 《雜阿含經》卷十五，CBETA 2020.Q4, T02, no. 99, p. 106c19-22。

<sup>12</sup> 《長阿含經》卷十，CBETA 2020.Q4, T01, no. 1, p. 60b1-4。

<sup>13</sup> 《長阿含經》卷二十〈忉利天品〉，CBETA 2020.Q4, T01, no. 1, pp. 132c18-133a10。

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，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。

若我不正知得此八行者，便不可一向說得，亦不知我得覺無上正真之道，我亦於此世間，諸天、魔、梵、沙門、梵志不能出過其上，我亦不得解脫種種解脫，我亦未離諸顛倒，未生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。若我正知得此八行者，便可一向說得，亦知我得覺無上正真之道，我亦於此世間，諸天、魔、梵、沙門、梵志，出過其上，我亦得解脫種種解脫，我心已離諸顛倒，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。<sup>14</sup>

那時佛陀尚未獲證正覺，於禪修中生起光明相，他希望能藉此光明以洞察各種形色（一行），能與天人們交流互動——集會、論議、問答（二行），能知曉天人們「如是姓、如是字、如是生」的出生背景（三行），

---

<sup>14</sup> 《中阿含經》卷十八「天經」，CBETA, T01, no. 26, p. 540b17-c16。

能知曉天人們「如是食、如是受苦樂」等生活狀況（四行），能知曉天人們「如是長壽、如是久住、如是命盡」等壽量狀況（五行），能知曉天人們「作如是、如是業已，死此生彼」等因緣果報（六行），能知曉「彼天、彼彼天」的各種天人境界（七行），能知曉「彼天上我曾生中，未曾生中」的宿命因緣（八行）。

如此專注一心，憶念光明，菩薩的洞察力變得非常明淨。於是他持續精進修光明相，果然如願以償，如上「八行」因此成就。不但如此，他還依於正知自己「八行」成就的基礎，進而依此光明，正知自己獲證無上正遍覺。易言之，在禪修中的光明相，其效果十分驚人，可以如實洞察內外色法，可以與天界作種種連結，還可以確知自己是否獲證正覺。

不但是天界一片光明，連高層次的天人也是會煥發光芒，而且光色晃耀。例如無量光天、光音天（二禪天）與遍淨天（三禪天）的天人。在《中阿含經》「有勝天經」中，仙餘財主向尊者阿那律陀請教「大心解脫」與「無量心解脫」的異同，引發了真迦旃延與阿那律陀的一番對話。阿那律陀提到光天、淨光天與遍淨光天<sup>15</sup>等三種天的天人，他們集在一處時，雖身有異，而光不異。各自散去時，其身既異，光明亦異。<sup>16</sup>而他們雖生在一處，依然有「勝如、妙與不妙」的高下之別，其原因在於「人心勝如故，修便有精羸，因修有精羸故，得人則有勝如。」<sup>17</sup>茲以遍淨光天為例：

---

<sup>15</sup> 此三種天對應於梵語與一般譯名，光天，應是指無量光天（Apramāṇābha）；淨光天，應是指光音天，也稱極光淨天（Ābhāsvara）。以上為二禪天。遍淨光天，應是指三禪最高的遍淨天（Śubhakarṣna），這是第三禪天中的最上層天。其天人相應於三禪的境界而身心清淨光明，充分體驗勝妙禪境之樂。

<sup>16</sup> 《中阿含經》卷十九，CBETA, T01, no. 26, p. 550b3-18。

<sup>17</sup> 《中阿含經》「有勝天經」，CBETA, T01, no. 26, p. 551c4-5。

若有沙門、梵志在無事處，或至樹下空安靜處，意解遍淨光天遍滿成就遊。彼不極止睡眠，不善息調悔，彼於後時身壞命終，生遍淨光天中。彼生已，光不極淨。……譬如燃燈，因緣油炷，若油有滓，炷復不淨，因是燈光生不明淨。……

復有沙門、梵志在無事處，或至樹下空安靜處，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。……譬如然燈，因緣油炷，若油無滓，炷復極淨，因是燈光生極明淨。<sup>18</sup>

顯然，光天、淨光天與遍淨光天的天人，都具足殊勝光明相。但他們之間依然會有「光不極淨」與「光極明淨」的差異。差異的原因在於他們前生於人間修行時，是否能「極止睡眠，善息調悔」，也就是止息五蓋（梵：pañca nivāraṇa，巴：pañca nīvaraṇāni）中的睡眠蓋與掉悔蓋，此中，掉悔蓋的「掉」意謂心念躁動，「悔」意謂於所作的事而心生憂惱。嗜睡、懶散、躁動與懊悔，都會遮蓋心性，形成禪修的障礙。

應注意的是，不但是二禪與三禪成就的天人會產生明淨之光，各種業處（kammaṭṭhāna）或所緣（āḷambana）的止觀修學，都可在三昧成就時，感知強大的「光明相」。也就是說，「光明相」是修定、修慧的某種成效，只是依然有高下之分：「人心勝如故，修便有精羸，因修有精羸故，得人則有勝如」。

上座部佛教甚有代表性的當代緬甸大禪師帕奧禪師（Pa Auk Sayadaw），於其著作《智慧之光》說明，奢摩他（梵：śamatha，巴：samatha，該書中譯為「止禪」）與毘鉢舍那（梵：vipaśyanā，巴：vipassanā，該書中譯為「觀禪」）成就時，都會出現極其潔淨的光明。他並舉巴利藏中的

---

<sup>18</sup> 《中阿含經》卷十九「有勝天經」，CBETA, T01, no. 26, p. 551b12-c2。

《增支部》經文為例：

《增支部》的《睡意經》(Pacalāyamāna Sutta)敘述大目犍連尊者證得阿羅漢果的經過。在此經中，佛陀教導大目犍連尊者日以繼夜地增強光明 (āloka)，以克服昏沉和睡眠。

在《增支部》的《光明經》(Āloka Sutta)和《放光經》(Ābhā Sutta)裡，佛陀提到四種光明：一、日光；二、月光(包括星光)；三、火光；四、智慧之光。

對於智慧之光，《睡意經》的疏鈔提到四種：一、天眼通有很強的光；二、一切遍處都有光；三、從接近近行定的預作定(遍作定)起始，一直到最高的止禪心都有光；四、觀禪的光明隨煩惱(染)，這是觀智的光明。<sup>19</sup>

以上所述，皆是佛陀、佛法以及止觀成就之光，亦即：這是修持成就所產生的效果。至於毘鉢舍那成就所產生的光明相，帕奧禪師引《大疏鈔》文而作了如下解釋：

Vipassanobhāso ti vipassanā cittasamuṭṭhitam, sasantatipatitam  
utusamuṭṭhānañca bhāsuram rūpam.

觀禪的光明，是由觀禪心引生，以及由自身相續中的時節所引生的極光明色。<sup>20</sup>

毘鉢舍那的光明相，來自修習色業處時的兩個要素：一、觀禪心生色聚，二、禪修者本身色相續流裡稱為「時節生色」的火界。禪師作如

---

<sup>19</sup> 《智慧之光》中譯第三版，頁 14-15，URL: <http://www.buddhastation.org>，2021 年 10 月 15 日瀏覽。

<sup>20</sup> 同上註。

下解說：

「觀智之光」是：一、由觀禪心製造的心生色聚的顏色界的光明；二、由心生色聚的火界所製造的時節生色聚的顏色界的光明。止禪心所引生的光明與上面的解釋相同。因此，這真的是觀智的光明嗎？不，這不是。這在經典上僅僅是用以隱喻而已。不說由「因」（智，ñāṇa）引生的「果」（色，rūpa）有光，而隱喻地說為「因」本身有光。事實上，它是心生色及時節生色的顏色界。<sup>21</sup>

「觀智之光」有兩種：一、心生色聚。二、心生色聚中之火界所製造的時節生色聚。

一、「心生色聚」：指的是由心念運轉所產生的色法——地、水、火、風四大所造色，例如身表、語表的表色。毘鉢舍那（此譯「觀禪」）的心念，一樣會對應而生起四大所造色聚，這樣的色聚，會因觀智的運轉而散發出光明相，這就是「法光明」，亦即《增支部》的《光明經》和《放光經》裡所說的第四種光明——「智慧之光」。

二、「心生色聚」中之「火界」所製造的「時節生色聚」：這是指四大所造色中的「火大」成分。「火界」有製造「時節生色聚」的功能。原來，任何在時空座標中移動事物，都被「火界」的溫度所催化，因此會有萌芽、成長、茁壯的熟化過程，也會因過熟而逐漸凋萎、老化。「火界」在時間長流中產生「催熟」作用，故名「時節生色聚」。由於這是「火界」所造，自然會煥發出「火界」法爾的光明相，這就是《光明經》和《放光經》裡所說的第三種光明——「火光」。

帕奧禪師復引《疏鈔》來比較「心生色」和「時節生色」兩者光明的強度：

---

<sup>21</sup> 同上註，頁 16。

Tattha vipassanācittasamuṭṭhitaṃ yogino sarīraṭṭhameva pabhassaraṃ hutvā tiṭṭhati, itaraṃ sarīraṃ muñcitvā ñāṇānubhāvānurūpaṃ samantato pattharati.

在這兩者當中，觀禪心引生的光明，僅存於禪修者的自身之中。另一者（指時節生之光）則依「智之威力」，而向（身）外擴散。因此，這些向外擴散四射的光明，是時節生色聚的顏色界。這光明依於智的威力而生起，強弱依照智慧的深淺而定，慧力愈強，光就愈明亮。<sup>22</sup>

前面引《中阿含經》，說明天人的光芒強弱，跟他們過往禪修的功力相關（「人心勝如故，修便有精羸，因修有精羸故，得人則有勝如」）。綜合如上帕奧禪師所述，任何一種止觀成就，都會因專注於所緣所產生的極度寧靜（奢摩他），或因對所緣的悉心觀照（毘鉢舍那），而煥發光明相。定力或慧力愈強，所產生的心生色法也愈強，隨之而生的時節生色就更加明亮，於是禪者體驗到的光也越來越強。

### 三、佛典中的「光明想」

既然任何一種奢摩他或毘鉢舍那（止觀）的修學成就，都可獲致「光明相」，那麼，佛典中何以另有專門以「光明」為所緣境的「光明想」（梵：ālokaśamjñā，巴：āloka-saññā）與「光明遍」？這是本文所要進一步探索的問題。

筆者初步蒐集佛典文獻，發現一個有趣的現象，那就是：南、北傳

---

<sup>22</sup> 《智慧之光》中譯第三版，頁 14，URL: <http://www.buddhastation.org>，2021 年 10 月 15 日瀏覽。

佛教都有與獲致「光明相」相關的修持技巧上的差異，但北傳佛教多談「光明想」的修學，南傳佛教則有「光明遍」而無「光明想」。以《中阿含經》的〈念處經〉與巴利藏的 *Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ* (MN.10/(10)，《中部》10 經〈念住大經〉)、*Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ* (DN.22/(9)，《長部》22 經〈念住大經〉) 相互對照，即可發現：只有《中阿含經》的〈念處經〉之如下段落，有簡要地提到「光明想」的修持內容，而且這還是四念處中的「身念處」，也就是說，所緣境是色身（的三十二身分或四大相）而非光明：

復次，比丘觀身如身，比丘者，念光明想，善受善持，善憶所念，如前後亦然，如後前亦然，如晝夜亦然，如夜晝亦然，如下上亦然，如上下亦然。如是不顛倒，心無有纏，修光明心，心終不為闇之所覆。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。<sup>23</sup>

而《中部》與《長部》的〈念住大經〉，算是〈念處經〉的同本異譯，因此經文大都可以逐段對照。這時不難發現，此中唯獨有關「光明想」的敘述，兩部〈念住大經〉完全付之闕如。

漢傳佛教的論典，大都就「光明想」而作簡要的內容闡述。但那不是「身念處」。以《瑜伽師地論》為例，本論將「光明想」納入「覺寤瑜伽」(梵：jāgarikānu yoga)，這是「涅槃法緣」(parinirvāṇa-pratyaya) 中，「劣緣」的一部分。原來，「涅槃法緣」分「勝緣」(主要因素) 與「劣緣」(次要條件)。「勝緣」是「正法增上他音，及內如理作意」(《瑜伽師地論》卷二十一，CBETA, T30, no. 1579, p. 396b10)，亦即「四預流支」中的

<sup>23</sup> 《中阿含經》卷二十四，CBETA 2020.Q4, T01, no. 26, p. 583a21-28。

多聞熏習與如理作意。「劣緣」則包括自圓滿、他圓滿、善法欲、正出家、戒律儀、根律儀、食知量、初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽、正知而住、樂遠離、清淨諸蓋、依三摩地等要件。<sup>24</sup>

也就是說，「修習覺寤瑜伽」是守持「根律儀」(indriya-samvara)而飲食知節量的後續功課。「根律儀」是在眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嘗味、身覺觸乃至意了法時，不取相、不取隨好以防護其心。為了更妥善地守護根門，必須飲食知所節制，還要於夜間勤修覺寤瑜伽。覺寤瑜伽修習內容如下：

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，右脇而臥，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。<sup>25</sup>

原來，覺寤瑜伽包括初夜分、後夜分透過經行與宴坐，「從順障法淨修其心」的功課，以及中夜分的「光明想」。也就是說，「光明想」是覺寤瑜伽的一部分，於中夜分修習之。印順導師於《成佛之道》依據《瑜伽師地論》，解說「光明想」的修學與效果：

中夜(下午十時到上午二時)是應該睡眠的，但應勤修覺寤瑜伽。換言之，連睡眠也還在修習善行的境界中。睡眠時間到了，先洗洗足，然後如法而臥。身體要右脅而臥，把左足疊在右足上，這

---

<sup>24</sup> 《瑜伽師地論》卷二十一，CBETA, T30, no. 1579, p. 396b11-15。

<sup>25</sup> 同上註，p. 397b7-16。

叫做獅子臥法，是最有益於身心的。在睡眠時，應作光明想；修習純熟了，連睡夢中也是一片光明。這就不會過分的昏沈；不但容易醒覺，也不會作夢；作夢也不起煩惱，會念佛、念法、念僧。等到將要睡熟時，要保持警覺；要求在睡夢中，仍然努力進修善法。<sup>26</sup>

也就是說，「光明想」是以「光明」為所緣。夜間呈現的是黑暗相，此時的光明相從何而來？論中並未提到月光或燈光，因為月光或燈光並非夜裡必然具足的光源。因此合理推斷，這應是源自禪者日間與初夜修學奢摩他與毘鉢舍那，產生的心生色聚與時節生色聚，所帶來的光明相。將心靜靜地繫緣於這樣的光明相，其作用是對治五蓋中的昏沉睡眠蓋，讓禪者不會過於耽嗜睡眠。

順帶一提，《清淨道論》同樣帶到「根律儀」的概念，即是守護六根而不失念。<sup>27</sup> 倒是在意門心路歷程（*Parittajavana-manodvāravīthi*）方面的分析非常精細。在有分（*bhavaṅga*）、轉向作用（*āvajjana-kicca*）、領受作用（*sampācchana-kicca*）、推度作用（*santīraṇa-kicca*）、確定作用（*voṭṭhapana-kicca*）等的心理運轉階段，都沒有律儀或不律儀可說，但到了速行（*javana*）的剎那，如果生起惡戒，或妄念、無智、無忍、懈怠，便為不律儀。但相對而言，南傳佛教的四部《尼柯耶》或《清淨道論》中，並沒有特別將修習「光明想」作為守護根門的後續功課。

## 四、從「十遍處」到「光明遍」

筆者近年研究不同佛教傳承中的各種禪觀法門。其中，針對「遍」

---

<sup>26</sup> 印順導師，《成佛之道（增註本）》，頁 195。

<sup>27</sup> 葉均譯，《清淨道論》，正覺學會版，頁 21-23；中平精舍版，頁 38-40。

或「遍處」的原理、方法技巧與修學成就後所產生的種種效果，筆者曾撰為專文，即〈「十遍處」於各佛教傳承間的演變與差異之比較研究〉（第二作者：釋性廣）<sup>28</sup>。本文是在該項研究成果的基礎上，所作的銜接性研究，重點將放在「十遍」中的「光明遍」（梵：ālokaśamjñā、巴：āloka-saññā），並將它與前述「光明想」（梵、巴：āloka-nimitta），作一對照研究。

在上座部佛教中，「遍」指的是一種古老的禪修系統，作為四十種「止業處」中的第一大類「止業處」，「遍處」旨在使用單一的視覺對象，培養修持者的專注力，並且為進一步的禪觀修學，奠定良好的基礎。覺音在《清淨道論》中記述「十遍」：地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、赤遍、白遍、限定虛空遍與光明遍。據該論所載，每一種遍處倘若修學成就，將可獲得不同的神通效力。

在過往的研究中，筆者獲得如下結論：

## （一）經論「十遍」之條目差異

對照南北傳佛教的原始佛典——漢譯《阿含經》與巴利藏中的 Nikāyas，有以下兩點值得注意：

1. 「十遍處」的法數，在原始佛典中出現的次數不多。此外，「遍處」作為一類禪修方法，在原始佛典中並沒有受到高度的關注。

2. 南傳 Nikāyas 將第九、第十遍標明為 ākāsakaṣiṇameko sañjānāti（認知虛空遍、the space kasina）與 viññāṇakaṣiṇameko sañjānāti（認知識遍、the consciousness kasina），這顯然同於北傳佛教所傳「無量空處遍」、「無量識處遍」，而非《清淨道論》所述「限制虛空遍」與「光明遍」。這點似乎間接證明了，將「限制虛空遍」與「光明遍」納入「十遍」，是在南

---

<sup>28</sup> 本文刊於《法印學報》第 11 期，桃園市：弘誓文教基金會，頁 1-31。

傳上座部佛教禪修師承系統中，較晚出現的一種組合。

## （二）得定、得通與發慧、證果之功能差異

漢譯《阿含經》將遍處的修學，作為由「勝解作意」(假想觀)到「真實作意」,「由定發慧」的系列禪觀功課。值得注意的是，經中並沒有特別提到：對照四禪八定的定地位階，修學地遍等，到底能獲得怎麼樣的定地。

到了部派佛教時代,「十遍處」的修學重點,已不放在「從定發慧」,而是以「勝解作意」為主,修學成就時,會產生如下兩種效應：第一、在「欣上厭下」的心理動力下,反覆修習而得入於初、二、三、四禪。第二、運用定力引發神通。後二遍處(「無量空處」、「無量識處」)甚至可以達致無色界的前二種定。

## （三）兩項條目的差異原因

至於原始佛教與南、北傳佛教中,第九、第十遍處之所以出現條目差異——「無量空處」、「無量識處」與「光明遍」、「限定虛空遍」的差異,筆者認為：原始佛教與北傳佛教的「十遍處」,只要所緣境能夠周遍廣大,無有邊際,就被歸納到「遍處」中。無量空處與無量識處,正好符合「遍」的特徵,所以被囊括進來。

而南傳佛教是在十遍處的實地操作中,設定一個觀想的明確範圍。初修者甚至需要運用人為加工,在實體上建置一個大小適中的地相等「遍作相」。這十遍業處,包括「光明遍」與「限定虛空遍」,都是在色法上的勝解作意。被選定為「遍作相」的色法,無論質地、顏色、亮度,還是它與空間的關係,都必須非常明確,因此每一種「遍」的定義與範疇都非常清晰,由設定範疇而無限擴大的操作步驟也非常完整,其所能

達致的禪定與神通，也都止於色界，而不可能上達無色界。也因此，南傳禪法的師承系統，不可能把空無邊處、識無邊處放入「十遍」。

《清淨道論》這種著眼於操作需求的「十遍」組合，必然晚於南北傳原始佛典的「十遍處」，因為，將空無邊處、識無邊處放入「十遍」，這在北傳《雜阿含經》與南傳*Nikāya*都非常一致。表示這套組合是從原始佛教、部派佛教到大乘佛教都明確而一致的，其流傳年代必然早於《清淨道論》中，以光明遍、限制虛空遍納入「十遍」的組合。

接下來探討「光明遍」的操作方法與修持目標。國內外相關學術界在此一議題上著墨不多，只有一篇有關「光明遍」的日語論文<sup>29</sup>，對照南、北傳經論中的「十遍」條目，並詳細解說「光明遍」的操作方法與修持目標，作者特別指出：他心智通與死生智通（即天眼通）的獲得，特別有修學「光明遍」的必要。

《清淨道論》對於「光明遍」的教學技巧如下：

「把取光明遍的人，對於壁隙或鍵孔或窗牖之間而取光明相」，若過去有經驗而具福者，則看見任何透過壁隙的日光或月光照到壁上或地上所現的曼陀羅（圓輪），或透過枝葉茂密的樹林的空隙和茂密的樹枝所造的假屋而照到地上所現的曼陀羅，都能生起於相。其他無經驗者，亦得於上述的光明的曼陀羅作「光、光」（惡跋沙、惡跋沙）或「光明、光明」（阿羅迦、阿羅迦）的修習。如果不可能對那樣的光明修習，則於甕中點一燈封閉它

---

<sup>29</sup> アラムラット・スタッツ(Aramrattana Sutus):〈パーリ仏教における光明遍(aloka-kasina) 業処について〉(“The Aloka Kasina in Pali Buddhism” [in Japanese]), 刊於《パーリ学仏教文化学》第20巻, 2006年, 頁41-51。(URL: [https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpbs/20/0/20\\_KJ00004557209/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpbs/20/0/20_KJ00004557209/_article/-char/ja/))。

的口，再把甕留個孔，放在那裡把孔向到壁上。這樣從甕孔中透出的燈光照到壁上便成為曼陀羅，然後對它作「光明、光明」的修習。這燈光比上述的光還可以持久。這裡的「取相」是與壁上或地上所現的曼陀羅一樣的。「似相」則如很厚而淨潔的光明積聚一樣。<sup>30</sup>

這段文字，詳細描述光明相的「取相」(uggaha nimitta)要領與「似相」(patibhāga nimitta)樣貌。禪者可在日、月光或燈光照射於地面或牆壁的光影中，設定一個大小適中的圓相，以此為「遍作相」(Parikamma nimitta)或所緣(ālambana)而起修。

菩提比丘的《阿毗達摩概要精解》，則未提到「日光」，但提到月光之外，還提到「不搖曳的燈光」。<sup>31</sup> 修學「光明遍」能獲得甚麼成效？《清淨道論》是這麼說的：

依於「光明遍」，能變化輝煌之色，離諸昏沉睡眠，消滅黑暗，為了要以天眼看東西而作諸光明，有此等成就。<sup>32</sup>

也就是說，修習「光明遍」有兩種功效：一、遠離昏沉睡眠蓋，易於入定。二、獲得天眼通。對照以觀，修習「光明想」是「根律儀」的一部分，同樣可以遠離昏沉睡眠蓋，但並沒有獲得天眼通的既定目標。

無著比丘(Bhikkhu Anālayo，漢堡大學教授)將「光明相」與「光明想」作了如下的綜合說明：

---

<sup>30</sup> 葉均譯，《清淨道論》(正覺學會版)，頁 173。

<sup>31</sup> 菩提比丘(Bhikkhu Bodhi)英編，尋法比丘(Bhikkhu Dhammagavesaka)中譯，《阿毗達摩概要精解》，頁 319。

<sup>32</sup> 葉均譯，《清淨道論》(正覺學會版)，頁 175。

《中阿含經》中提到定中的「光明」只是在定中自然發生的，是很自然發生的（當心念專注時，很多人都會有這「內在光」(inner light) 的體驗。帕奧禪師則不只用光明來開發定，而是進一步利用它來作為觀察內在、外在的工具。

經中明載的「光明」是自然發生的，甚至連基督教也有靈光的體驗，我的基督教朋友就曾跟我解釋過這種現象。

你可以利用這光明而加深定境，透過知覺這光明，讓這光明穩定、清晰，你和這光合為一體：你變成光的一部份、或會覺得光往你來涵蓋，你和光兩者合為一體，達成主、客的統一，對你來說就是全神貫注。<sup>33</sup>

顯然無著比丘也是將「光明」視作修持成就的效果，同時將「光明」用來作為修持的所緣境。對照前引帕奧禪師論著，帕奧禪師確實指出了「光明」的兩個面向：光明既是修持成就的效果，又可作為修持成就的工具。但這修持成就的工具，指的是《清淨道論》所述「十遍」中的「光明遍」，而非《瑜伽師地論》所述「覺寤瑜伽」中的「光明想」。這兩者之間，無論是修持光源、方法技巧還是修持目標，都有很大的差異。帕奧禪師與無著比丘並未作此區分。

## 五、結語

本文探討《阿含經》、四部Nikayas與大乘經中的「光明相」。復以對禪學論述最豐的北傳佛教代表作《瑜伽師地論》與南傳佛教代表作《清

---

<sup>33</sup> 《無著比丘訪談記錄（3）光明想》，台大獅子吼佛學專站，URL: [http://buddhaspace.org/gem\\_browser.php/fpath=gem/brd/BudaSitting/A/F19ABFQA&num=3](http://buddhaspace.org/gem_browser.php/fpath=gem/brd/BudaSitting/A/F19ABFQA&num=3)），2021年10月16日瀏覽。

淨道論》為軸心，旁及南北傳《阿毘達磨》，而在如上原典的敘述脈絡中，提出如下兩項觀察與分析：

1. 何種人物，在何種時節或何種境界下，會出現「光明相」(light phase)的效應？
2. 「光明想」與「光明遍」的修持內容與方法，兩者之間共同性與差異性。

首先從「光明」在眾生界的意義與在宗教界的意境說起。光明相經常出現在各宗教冥契經驗的描述中，而且與天界密切連結。禪觀中所獲致的光明相，能與天人密切互動，未來能生到天界；乃至能洞察諸法實相，能獲得解脫知見。總之，有種種不可思議的效應。

其次從佛典中歸納出各種光明相——自然界的日月之光與人為的燈光，佛陀與聖者們的禪定與智慧之光，以及四諦、十二緣起的「法光明」。而各種止觀修學，都可在三昧成就時，獲得強大的「光明相」。也就是說，「光明相」是修定、修慧獲致一定成效時必然會出現的通相，只是依然有高下之分：「人心勝如故，修便有精羸，因修有精羸故，得人則有勝如。」

接著探討「光明想」與「光明遍」的修學特色、操作模式與修學成效。由於這是兩種不同進路的禪觀，但一般往往將這兩者混為一談。本文勾勒出兩者之間共同性與差異性。

「光明想」與「光明遍」都是將「光明」的本身，拿來作為所緣境的修持法。兩者的所緣都是「光明相」。其差別在於，「光明想」的光源，來自止觀餘勢的色聚光明，但「光明遍」的光源，卻是經過精心設計的自然光或燈光。

「光明想」與「光明遍」的修學目的與修習效應，也有共同性與差異性。其共同性是：兩者皆可遠離昏沉睡眠蓋。差異性則是：修習「光

明遍」可以由定發通，也就是，可以獲得天眼通。

在南北傳佛教的禪觀修學中，「光明相」不只是各種止觀成就時，因心生色聚與時節生色聚而自然映現的效應，它還可以被運用為禪觀的所緣境，用以去除昏沉睡眠蓋，開發更強大的定力與神通，並且洞察內在與外在的實相。也就是說，「光明相」在禪觀體驗中，既是修學成果，又是修學工具，這在各種業處（所緣）中，是值得關注的特殊現象。

## 參考書目

### 一、原典文獻

*Tipiṭaka*, Sutta Central: Early Buddhist texts, translations, and parallels. URL: <https://legacy.suttacentral.net/pi/mn77>. (search date: 2020.11.5) The Pali canon (or Tipiṭaka) of the Theravāda school.

*Samyutta Nikaya, Majjhima Nikaya, Digha Nikaya, Aṅguttaranikāya*, from: The Tipitaka (Pāli). URL: [https://tipitaka.fandom.com/wiki/Sutta\\_Pitaka](https://tipitaka.fandom.com/wiki/Sutta_Pitaka). (search date: 2020.11.1)

*Aṅguttaranikāya (The Discourse Collection in Numerical Order)*, An Anthology by Nyanaponika Thera. URL: <https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel238.html>. (search date: 2020.11.1)

*Four Nikāyas* (四部尼科耶)、無礙解道義釋之巴利語、中文對照譯註，引自莊春江工作站。URL: <http://agama.buddhason.org/>. (search date: 2020.11.1)

Acaeiya Buddhaghosa: *The Path of Purification: Visuddhimagga* (English) Hardcover, 1990. 葉均譯，《清淨道論》，高雄：正覺學會，2002年。

劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》第二冊。

東晉·僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》第一冊。

後秦·佛陀耶舍、竺佛念譯，《長阿含經》，《大正藏》第一冊。

東晉·僧伽提婆譯，《增一阿含經》，《大正藏》第二冊。

後秦·鳩摩羅什譯，《妙法蓮華經》「觀世音菩薩普門品」，《大正藏》第九冊。

東晉·佛馱跋陀羅譯，《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》第九冊。

五百大阿羅漢等造，唐·玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》，《大正藏》第二十七冊。

世親造，唐·玄奘譯，《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》第二十九冊。

唐·玄奘譯，《瑜伽師地論》(Yogācārabhūmi-śāstra)，《大正藏》第三十冊。

以上漢譯經論，參閱《CBETA漢文大藏經》光碟版或網路版之電子檔：  
<http://tripitaka.cbeta.org/T>。

## 二、學術專書與期刊論文

印順，《成佛之道》(增註本)，新竹：正聞出版社，2007年。

印順，《說一切有部為主的論書與論師之研究》，新竹：正聞出版社，1968年初版。

性空講，釋見愷等文字整理註釋，《阿毘達摩的理論與實踐：清淨道修習次第》。嘉義：香光書鄉，2005年初版。

長井真琴，《《解脫道論》與《ヴイストツデイマツガ》との對照研究》，【世界佛學名著譯叢】第27冊，台北：華宇出版社，1984年。

阿耨樓陀著，葉均譯，《攝阿毗達摩論》，台北：大千出版社，2002年。

菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi) 英編，尋法比丘 (Bhikkhu Dhammagavesaka) 中譯，《阿毗達摩概要精解》，高雄市：高雄正覺學會，2003年。

烏·阿欽納 (U acinna, Pa-Auk Sayadaw)，《智慧之光》(高雄市：淨心文教基金會，1998年初版)，高雄市：高雄正覺學會，2004年第三版(譯自Pa-Auk Sayadaw, *Light of Wisdom, Meditation, Malaysia: Wisdom Audio Visual Exchange*, 1997.)

溫宗堃，〈當代緬甸內觀修行傳統的興起與巴利學界對於「乾觀者」的諍論〉，《普門學報》第27期，2005年。

溫宗堃，〈當代緬甸毗婆舍那修行傳統之間的一個諍論：觀察過去、未來的名色〉，《福嚴佛學研究》第2期。新竹：福嚴佛學院，2007年。

釋性廣，《人間佛教禪法及其當代實踐》，台北：法界出版社，2001年。

釋昭慧：〈《瑜伽師地論》與《清淨道論》之「所緣／業處」——聚焦論述其理論架構與教學特色「四種所緣境事」與「四種道理」〉，《法鼓

佛學學報》第25期，2019年。

釋昭慧，〈初期瑜伽行派之止觀要義——「七覺分」的完滿開展〉，戴裕執行編輯，《東宗的呼喚：2010賴鵬舉居士逝世周年學術研討會論文集》，台北：國立臺北藝術大學傳統藝術研究中心，2011年。

釋昭慧，〈論《瑜伽師地論》之「如理思惟」——正思擇其自相、共相之要領與判準〉，《法印學報》第5期，2015年。

釋悟殷，《部派佛教中編——修證篇》，臺北：法界出版社，2010年2月一版二刷。

釋淨海，《南傳佛教史》，台北：正聞，1975初版，法鼓文化，2014年再版。

N.R.M. Ehara, Soma Thera, and Kheminda Thera, *The Path of Freedom* (解脫道論). Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1995.

Gombrich, Richard Francis, "From Monastery to Meditation Centre: Lay Meditation in Modern Sri Lanka." *Buddhist Studies: Ancient and Modern*. Eds. Philip Denwood and Alexander Piatigorsky. London: Curzon Press, 1983, 20-34.

Maura Boeckler, *Wisse die Wege* (Scivias), Salzburg, Otto Mueller Verlag, 9. Aufl. 1975.

アラムラット・スタッツ (Aramrattana Sutus), 〈パーリ仏教における光明遍 (aloka-kasina) 業処について〉 ("The Aloka Kasina in Pali Buddhism" [in Japanese]), 刊於《パーリ学仏教文化学》第20巻，2006年。(URL: [https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpbs/20/0/20\\_KJ00004557209/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpbs/20/0/20_KJ00004557209/_article/-char/ja/))。

《無著比丘訪談記錄(3) 光明想》，台大獅子吼佛學專站，URL: [http://buddhaspace.org/gem\\_browse.php/fpath=gem/brd/BudaSitting/A/F19ABFQA&num=3](http://buddhaspace.org/gem_browse.php/fpath=gem/brd/BudaSitting/A/F19ABFQA&num=3)，2021年10月16日瀏覽。