

# 馬鳴在《美難陀》中對「瑜伽」(*yoga*)

## 及其相關詞的用例

英國布里斯托大學神學與宗教研究所(博士候選人) 趙建東

### 前言

「瑜伽」(*yoga*)一詞在古代印度的宗教和修行傳統中是一個重要的名相，但它也是一個含義多樣化的概念。<sup>1</sup>從早期吠陀的用法，到初期佛教的使用，<sup>2</sup>乃至後來如《瑜伽經》、《瑜伽師地論》等專門以「瑜伽」命名的典籍，都可以見到多元化的應用。

在馬鳴<sup>3</sup>所著《美難陀》(*Saundarananda*)一書中，「瑜伽」一詞和與其結合的複合詞在此詩篇各章節裡出現得頗為頻繁，尤其是以第十七章為甚。由於「瑜伽」在《美難陀》出現的次數不少，因此

讓我們有機會探討馬鳴對其概念的使用。此外因為第十七章的內容主體為解脫道特別是針對定學和慧學兩方面修習的描述，而「瑜伽」一詞也主要出現在這些文脈中，因此本文會在探索「瑜伽」相關用例時將焦點放在它們與修行的關係如何。探討馬鳴對「瑜伽」的用法，有助於我們理解當時佛教的應用實例之一；了解此用法的特色之後，讓我們爾後能夠更進一步掌握此詞的發展歷程和轉變。

### 「瑜伽」相關詞之用例

在《美難陀》一書中，我們可以找到至少二十多個與「瑜伽」有關的用例。其中第十七章有八次，十六章有七次，十四章有四次，並且在第五、八、十五章中也可以見到其使用情形。這些用例的摘要如下(以下以羅馬數字表示出處，例如 **XVII 4** 表示第十七章第四頌)：

**XVII 4:** 進入瑜伽 (*yogaM prapede*)；

**XVII 10:** 隨順瑜伽 (*yogAnukUla*)；

**XVII 11:** 在瑜伽中 (*yoge*)；

<sup>1</sup> 參 M. Eliade (1969), p. 169; Gethin (1998), p.174.

<sup>2</sup> 參 S. Kumoi (雲井昭善,1997), pp. 407-419.

<sup>3</sup> 其活動時代大約可視為自西元一世紀中至二世紀中左右。

- XVII 12: 瑜伽者之心 (yogino manaH) ;  
XVII 37: 依於瑜伽 (yogena) ;  
XVII 38: 以瑜伽為投射武器 (yogAyudhAstrair) ;  
XVII 41: 從瑜伽中 (yogAd) ;  
XVII 49: 進入瑜伽 (yogaM prapede) ;  
XVI 1: 瑜伽者 (yogI) ;  
XVI 33: 在諸瑜伽法則中 (yogavidhau) ;  
XVI 49: 瑜伽 (yoga) ;  
XVI 52: 瑜伽的[處所、時、量和勝方便] (yogasya) ;  
XVI 86: 隨順瑜伽 (yogAnukUla) ;  
XVI 92: 在諸瑜伽法則中 (yogavidhau) ;  
XVI 97: 與瑜伽[相應者] (yoge) ;  
XV 68: 瑜伽行者 (yogAcAra) ;  
XIV 19: 瑜伽行者 (yogAcAra) ;  
XIV 20: 以瑜伽[驅散睡眠] (yogena) ;  
XIV 34: 瑜伽 (yoga) ;  
XIV 46: 順從瑜伽 (yogAnuloma) ;

- XIII 29: 諸瑜伽者 (yoginAM) ;  
V 32: [行]瑜伽 (yoga) 。

此外，在馬鳴的另外一部重要著作《佛所行讚》(Buddhacarita)的梵語寫本中，亦可尋得至少三個出處，並且可輔助我們理解馬鳴的用法：I 45: 在諸瑜伽法則中 (yogavidhau)；II 45: 與瑜伽相應 (prayuktayogasya)；XII 105: 禪那瑜伽 (dhyAnayoga) 。

總結以上的用例，我們可以整理出七種相關詞條：yoga, yogAnukUla, yogi, yogayudhAstra, yogavidhI, yogAnuloma 和 yogAcAra。以下我們可以開始探討這些詞彙的整體用法和其意思為何。首先，瑜伽 (yoga) 一詞在所謂「修行」的文脈中的用法最多。在 XVII 4 的例子中與盤腿打坐有關，如偈頌所云：「將全身安置端正之後，並且將現前念頭安置於身體上；他在彼處將一切[六]根置向自己後，虔敬地進入瑜伽。」於其他地方亦與修行的條件相關，譬如指適合修瑜伽的處所：「你應如是專志於隨順瑜伽---[安住於]無人、無憤鬧聲、有臥具之處；」(XIV 46)「此等阿蘭若周圍是吉祥、隨順瑜伽、無人喧擾之處。」(XVI 86)

其次，馬鳴認為，解脫除了與瑜伽之修行有關之外，與修瑜伽者之心亦關係密切。如 XVII 11 和 12 所說：「如同國王建造都城、制定刑罰、集結諸友、分散諸敵，實是為了得到之前未曾獲得的土地，在瑜伽中他尋求解脫的政策也是如此。(11) [因此以]願求解脫的瑜伽者之心為都城、智的法則為刑罰、功德為諸友、諸過失為諸敵、努力達到解脫的目的為土地。(12)」

此外，修行的目的為達到「意的寂靜」(*manaHsamAya*)，如以下兩頌所云(XVII 9-10)：

「然而，發起勇猛精進者為了意的寂靜，卻有更多不善尋思到來，猶如發起覺知者為了消滅疾病，卻有恐怖的病症到來。

(9)

「為了去除彼，他進入其他隨順瑜伽之善相，猶如力氣窮盡者被強有力的敵人追逐時進入一堅固的、受逼迫者之避難處。

(10)」

然而，在用功修行的過程中，很多不善的尋思(念頭、想法)會不

斷浮現；為了克服惡念，則必須選擇一個善相(*kuzala nimitta*)。所謂的善相這裡指的是正確的修行對象或方法，即必須是符合「隨順瑜伽」的原則者，此亦是 *yogAnukUla* 的主要用法。馬鳴強調，隨順瑜伽之「善相」在修行中極為重要，因為正確之相能夠去除不善念，因而引導心走往寂靜的方向，反之則有可能會得到相反的效果。選擇善相在 XVI 章中是一個重要的課題，例如 XVI 70-72 提到的原則是若某一種相無法去除某種煩惱的話，則應當選擇另外一種相。<sup>4</sup> XVI 73-83 更舉了以不同的相去除不淨尋思的方法作為一個例子。首先為觀察不淨尋思的過失(73-76)；其次努力作讀誦等正當之事(77)並且不去思惟或忘卻諸不善尋思(78)；進一步對之感到厭惡，一瞬間也不得容忍(81-82)；最後以齒扣齒、舌抵上顎，用正心來攝持邪念(83)。<sup>5</sup>另外，在同一篇章中馬鳴很有意思地列舉了更多如何選擇正

<sup>4</sup>「若依一種方法而無法去除不淨尋思，乃因為過於串習的狀態(積習已深)之故，是故應發起第二種方法，然而有德之加行實不可被捨棄。」(70)

「因為強力煩惱群的體性是無始時來所積習之故，而且正修行是難行之故，因此諸過失不是一時可得以捨斷的。」(71)

「如同智者以其他小轄引出大轄，如是應以使用其餘相來拋棄不善相。」(72)

<sup>5</sup> 這些方法的出處見於阿含經和尼柯耶：MN20 *VitakkasanthAna-sutta* (MI

當之相的範例，他使用這麼一句話作為開始和提要：「應如法地觀察瑜伽的處所、時、量和勝方便，也應省思自己的力、非力、應精進和所不應違反者。」(XVI 52)簡單地說，瑜伽修行者必須觀察其內心的狀態當時是屬於甚麼類型，接著在適當之時、採用適宜的方法才能夠有效地去除諸不善尋思。這些原則和方法表現在 XVI 53-67 頌中，筆者總結如下：

<u>心境狀態</u>	<u>適合之相</u>	<u>不適合之相</u>
掉舉	寂靜相	攝取(奮發)相、捨相
昏沈	攝取相	寂靜相、捨相
平等	捨相	攝取相、寂靜相
貪	不淨	慈
瞋	慈	不淨
癡	因緣	慈、不淨

119-122),《中舍》101 增上心經(T1, 588a-c)。

以上這些方法(特別是後三者的對治法)散見於早期佛典中，為非常傳統的修行法門，不過馬鳴將這六種方法集中一處，並且加上譬喻性的描述，則可能是其獨創性的安排。

瑜伽的用法尚見於證果位的文脈中，例如以下三頌所述(XVII 37, 38, 41)：

「他內心堅固、依彼瑜伽使欲貪和瞋減少，他身胸寬大，令彼二者減少之後，在聖法中達到第二果。」(37)

「他以證得身體的本性為不淨之矢、瑜伽為投射武器，去摧毀貪弓、虛妄分別矢、殘餘少許貪愛之大敵。」(38)

「他征服了那些從背後攻擊的諸敵，以便從欲界超脫，從瑜伽中到達阿那含果(三果)，如同站在涅槃城之門口者。」(41)

前兩頌與聖者之第二果有關，後一頌則在第三果的描述中。雖然偈頌中並沒有明文道出所謂瑜伽為何，但是從整體的文脈中看起來應該是指去除三種不善根的方法。<sup>6</sup>這個文脈為修行四種聖果(預

<sup>6</sup>「於是勇士以三解脫處去切斷三不善根，猶如一敵人以三枝鐵尖端(=弓?)去切

流、不還、一來、阿羅漢)的次第或所謂去除煩惱階段中「道架構」的描述。這部份內容由於文長，無法於此處略舉，筆者另有專文作詳細的討論。<sup>7</sup>

此外，我們亦可發現，瑜伽一詞用在禪那公式中。譬如 XVII 48-49 提到，當難陀決心從二禪的境界進入更高的層次時，他便「在喜(*prīti* 二禪的禪支之一)那裡觀察到諸過失，[繼續]進入瑜伽以便令喜消滅。」進而進入三禪(XVII 50)。可惜他沒有告訴我們所謂「進入瑜伽」的具體內容為何，很可能是繼續修習禪定的業處，或單純針對二禪的心境作進一步的提昇。值得注意的是，瑜伽與禪那結合的例子也出現在馬鳴的《佛所行讚》中(XII 105)，這點我們之前已經稍微提到過。馬鳴這種應用應該也是繼承了早期佛典傳統。<sup>8</sup>

瑜伽相關詞的其他用例尚有：所謂瑜伽者就是達到四禪和五種

---

斷站在軍隊前頭、持弓之三個敵人。」

<sup>7</sup> 參『《美難陀》與《俱舍論》對去除煩惱過程中道架構解說之比較』一文(未出版)。

<sup>8</sup> Kumoi(1997)一文第二節(pp. 412-5): 'Yoga in the sense of practice-In connection with *dhyAna(jhAna)* and *samAdhi*' 認為早期佛典對 *yoga* 的用法與禪定等同，不過他並沒有舉出實例，反而我們在此看到馬鳴將這兩者聯繫起來的用法。

神通的修行者(XVI 1)；第 XV 章在該章末尾處(XV 68-69)提到瑜伽行者 (*yogAcAra*)即為：「從諸煩惱中善巧地淨化為過失所障礙的心，再接再厲地令心更加寂靜和收攝者」以及「於諸神通中意志得自在者。」可見馬鳴認為「瑜伽行者」是用來表達佛教修行者一個重要的用語，由此我們也不會意外地找到表達瑜伽行者如何進行修行的用例。譬如，XIV 19 中，他描述瑜伽行者施與身體食物是為去除飢餓，而非為了貪愛或名譽。在 XIV 20 中指出：「在白天以自己的意志來把持[的修行]過去之後，你應以瑜伽驅散睡眠來度過夜晚。」此外於 XIV 34 說道：「在第三夜時或站或行或坐，在意清淨方面，你應作更多瑜伽以便控制諸根。」XIII 29 表示瑜伽行者應該以戒為立足點：「凡戒皆如此，朋友啊！你應去成就戒，它是諸瑜伽行者在諸解脫之發起中，[藉以邁向]其他[層次]的立處。」值得注意的是，以上所提到的修行項目，分別為所謂的「飲食知量」、「覺寤瑜伽」、「守護根門」和「戒」，這幾個特殊的項目，若再加上「正念正知」，即構成所謂修禪定的前行準備和稱為「定資糧」。<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> 這幾項的詳細內容散見於早期聖典中，特別是《阿含經》、《尼柯耶》等經藏在許多處將它們聚合在一起成爲一組重要的修行方法。《美難陀》本身對它們

最後一個頗有意思的詞彙為「瑜伽之法則、規範」(yogavidhi)。這個詞的用法在《美難陀》中對表達修行之中心概念時扮演非常重要的角色。我們至少可以在兩個出處找到其大概的定義。首先是 XVI 33：

「依正理來證得諸諦，亦即與正念正定相應，在諸瑜伽法則中發起此二種寂滅依止，則能守護心。」

這個偈頌相當清楚地把瑜伽法則與佛教之中心教法、聖八正道中的兩個成員：正念與正定有所關聯。此二者也是戒、定、慧三學中定學的代表。值得注意的是八正道其他六個成員(正語、正業、正命為一組，正見、正思惟、正精進為另外一組)在 XVI 30-32 裡分別被歸為戒學(或諸行為規範，vRttavidhi)和慧學(諸慧規範，prajJA-vidhi)。上述第 33 頌尚表達了一個重要的觀念，即瑜伽法則

---

的描寫除了採自傳統的經文敘述之外，尚加上許多動人的形容和譬喻。後來瑜伽行派重要之論典《瑜伽師地論》在〈聲聞地〉中則整理出更詳盡的說明。關於此部份的研究，參釋惠敏〈戒律與禪定〉一文，載於《中華佛學學報》第六期(1993年)，頁 31-54，臺北：中華佛學研究所。

的作用為讓心有所守護和寂靜，換言之這種描述也符合所謂定學讓心趨向寂靜的定義。

瑜伽法則的第二個用例出現在 XVI 92 中，此頌文如下：

「凡是他們能勇猛地做到的瑜伽法則，你應如法而迅速地去做，你將因而達到[聖]位，並且依彼等安樂的圍繞而必定得列入聖名。」

此頌表現了一點：若欲達到聖位，則須依照瑜伽法則去修行。換句話說，瑜伽法則為佛教導向解脫的法則。前一個例子將重點擺在定學的範疇內，後一者似乎涵蓋面更廣泛，很可能泛指諸如三學般的用法。這個詞筆者目前尚未在其他佛教典籍中有所見聞，不過值得注意的是，中村元在其大著(*Indian Buddhism: A Survey with Bibliographical Notes*)裡提到有一部佛典名為 *Yogavidhi*，其梵本殘卷於 1964 年出版，並且應該是屬於說一切有部的著作。<sup>10</sup>可惜筆者目

---

<sup>10</sup> 參 Hajime Nakamura (1987, 日文原版為 1980 年), 頁 113。其出處見於腳註 99 和 100: Dieter Schlingloff, *III*. Vol. 7, 1964, pp. 146-155. Dieter Schlingloff,

前尚未能參閱此書，無法依其所屬年代和教理等內容詳情而加以與《美難陀》作一比較。

### 結語

到目前為止，我們已經把與瑜伽一詞相關的詞彙作了一些討論，從這些討論中我們可以得到一些結論。基本上馬鳴在《美難陀》一書中對瑜伽和其相關詞的用法本質上代表了佛教之修行，並表現在功能性的描述上，例如將心導向寂靜、去除心的障礙、意清淨等。其次，瑜伽特指與禪那(*dhyAna*)相關聯，這從它與禪定前行條件諸如守護諸根等，以及禪定公式的關連中可以看得出來。最後瑜伽導向聖果。由此看起來，有時瑜伽本身也包含相當於慧的修行，因此它的用法包涵了狹義(如禪定)與廣義的範圍。這些用法與早期佛典的用

---

*Ein buddhistisches Yogalehrbuch*, Berlin, Akademic-Verlag, 1964. Reviewed by E. Frauwallner, *WZKSO*, Bd. 1966, X, pp. 224-225.

法沒有太大的差別。<sup>11</sup>有趣的是，佛典中大量出現的一詞 *yogakkhema*(梵: *yogakSema*，涅槃之同義詞)在《美難陀》中似乎未曾出現過，而《美難陀》中的一些複合詞如 *yogAnukUla*，*yogavidhi*，*yogAnuloma* 等似乎在早期佛典中也未見蹤跡。因而我們不禁要探問在《美難陀》中瑜伽一詞是否將當時印度傳統宗教的共通性用法套用在佛教的特殊文脈中？或者佛教在那時已經發展出它對瑜伽一詞的特殊詮釋和應用？欲檢討前一個問題，我們可以從與馬鳴年代相去不遠的印度其他宗教典籍開始著手。在眾多的典籍中，或許在發展古典瑜伽修行系統頗為成功和有影響力的《瑜伽經》會是一部很好的選材。至於後一個問題，則須瀏覽範圍更浩瀚廣泛的佛典，如果採取年代相近的選取原則，或許《瑜伽師地論》會是一個不錯的材料，因為它不僅在著作名稱上有代表性，更重要的是它來自佛教中重要的主流派別之一：瑜伽行派。其實，有學者甚至於已經指出，馬鳴很可能就是瑜伽行派的祖師之一。<sup>12</sup>不過，這些進一步的探討，

---

<sup>11</sup> 參 Kumoi(1997), pp. 408-419 所舉 *yoga* 一詞在巴利文獻(以 *NikAyas* 為主)所出現的例子。

<sup>12</sup> 參松濤誠廉(1980), pp. 158-181.

暫時已經超出本文範圍，須留待他文另作討論。<sup>13</sup>

### 主要參考書目

- Bhattacharya, B. (1976) *AzvaghoSa*, West Bengal: Santiniketan.
- Eliade, M. (1969) *Yoga: Immortality and freedom*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Gethin, R. (1998) *The Foundation of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press.
- Johnston, E. H. (1932) *The Saundarananda or Nanda the Fair*. London.
- Johnston, E. H. (1936) *The Buddhacarita of AzvaghoSa*. Delhi: Motilal Banarsidass. (reprint: 1992)
- Kanakura, E. (1966) *The Study of AzvaghoSa (AzvaghoSa no Genkyu)*. Kyoto: Heilakuji Shoten.
- Khosla, S. (1986) *AzvaghoSa and his Time*, New Delhi: Intellectual Publishing House.
- Kumoi, S. (1997) 'The Concept of Yoga in the Nikayas', in *BauddhavidyazudhakaraH: Studies in Honour of Heinz Bechert on the Occasion of His 65<sup>th</sup> Birthday*, ed. P. Kieffer-Pülz and J.-U. Hartmann. Swisttal-Odendorf: Indica et Tibetica Verlag.
- Law, B. C. (1946) *AzvaghoSa*. Calcutta: The Royal Asiatic Society of Bengal.
- Nakamura, H. (1987) *Indian Buddhism: A Survey with Bibliographical Notes*. Motilal.
- Shukla, K. (1973) *SrAvakabhUmi of AcArya AsaGga*. Patna: K. P. Jayaswal Research Institue.
- Woods, J. H. (1914) *The Yoga-system of PataJjali*. The Harvard Oriental Series, Vol. 7. Delhi: Motilal Banarsidass. (reprint: 1972)
- 松濤誠廉(1980)《馬鳴 端正なる難陀》，山喜房，東京(1956 初版)。

---

<sup>13</sup> 筆者之碩士論文：*AzvaghoSa's Thought on the Buddhist Path to Liberation*, 1999, University of Bristol (U.K.) MA Dissertation (pp.29-42)對這幾個問題也用《瑜伽經》和《瑜伽師地論》初步做了一些比對和討論。



附錄：相關偈頌原文

XVII 4: RjuM samagraM praNidhAya kAyaM kAye smRtiM cAbhimukhiM  
vidhAya / sarvendriyANy Atmani saMnidhAya sa tatra yogaM prayataH  
prapede //

XVII 10: sa tadvighAtAya nimittam anyad yogAnukUlaM kuZalaM prapede  
/  
ArtAyanaM kSINabalo balasthaM nirasyamAno balinAriNeva  
//

XVII 11: puraM vidhAyAnuvihAya daNDaM mitrANi saMgRhya ripUn  
vigRhya /  
rAjA yathApmoti hi gAm apUrvAM ntir mumukSor api saiva yoge //

XVII 12: vimokSakAmasya hi yogino `pi manaH puraM jJAnavidhiZ ca daNDaH  
/  
guNAZ ca mitrANy arayaZ ca doSA bhUmir vimuktir yatate yadartham  
//

XVII 37: sa kAmarAgapratighau sthirAtmA tenaiva yogena tanU cakAra  
/  
kRtvA mahoraskatanus tanU tau prApa dvitIyaM phalam  
Aryadharme //

XVII 38: sa lobhacApaM parikalpabANaM rAgam mahAvairiNam  
alpaZeSam /  
kAyasvabhAvAdhigatair bibheda yogAyudhAstrair  
aZubhApRSatkaiH //

XVII 41: sa kAmadhAtoH samatikramAya pArSNigrahAMs tAn abhibhUya  
ZatrUn /  
yogAd anAgAmiphalaM prapadya dvArIva nirvANapurasya tasthau //

XVII 49: prItiH parA vastuni yatra yasya viparyayAt tasya hi tatra duHkham /  
prItAv ataH prekSya sa tatra doSA n prItikSaye yogam upAruroha //

XVI 1: evaM manodhAraNaya krameNa vyapohya kiM cit samupohya kiM cit /  
dhyAnAni catvAry adhigamya yogI prApnoty abhijJA niyamena paJca //

- XVI 33: nyAyena satyAdhigamAya yuktA samyak smRtiH samyag atho  
samAdhiH/  
idaM dvayaM yogavidhu pravRttaM ZamAZrayaM cittapariagrahAya //
- XVI 49: kleZaprahANaya ca niZcitena kAlo 'bhyupAyaZ ca parIkSitavyaH /  
yogo 'py akAle hy anupAyataZ ca bhavaty anarthAya na tadguNAya //
- XVI 52: tad deZakAlau vidhivat parIkSya yogasya mAtraM api cAbhyupAyam /  
balAbale cAtmani saMpradhArya kAryaH prayatno na tu tadviruddhaH //
- XVI 86: etAny araNyAny abhitaH ZivAni yogAnukUlAny ajaneritAni /  
kAyasya kRtvA pravivekamAtraM kleZaprahANaya bhajasva  
mArgam //
- XVI 92: yaM vikramaM yogavidhAv akurvaMs tam eva ZighraM vidhivat kuruSva /  
tataH padaM prApsyasi tair avAptaM sukhAvRtais tvaM niyataM yaZaZ ca  
//
- XVI 97: anikSiptotsAho yadi khanati gAM vAri labhate prasaktaM vyAmathanan  
jvalanam araNibhyAM janayati /  
prayuktA yogे tu dhruvam upalabhante ZramaphalaM drutaM nityaM

- yAntyo girim api hi bhindanti saritaH //
- XV 68: krameNAdbhiH ZuddhaM kanakam iha pAMsuvyavahitaM yathAgnau  
karmAraH pacati bhRZam Avartayati /  
tathA yogAcAro nipuNam iha doSavyavahitaM viZodhya kleZebhyaH  
Zamayati manaH saMkSipati ca //
- XIV 19: yogAcAras tathAhAraM ZarIrAya prayacchati /  
kevalaM kSudvigAtArthaM na rAgeNa na bhaktaye //
- XIV 20: manodhAraNayA caiva pariNAmyAtmavAn ahaH /  
vidhUya nidrAM yogena niZAm apy atinAmayeH //
- XIV 34: yAme tRtIye cotthAya carann AsIna eva vA /  
bhUyo yogaM manaHZuddhau kurvItha niyatendriyaH //
- XIV 46: yogAnulomaM vijanaM viZabdaM ZayyAsanaM saumya tathA bhajasva  
/  
kAyasya kRtvA hi vivekam Adau sukho 'dhigantuM manaso vivekaH  
//

