# 《修次中篇》第六講

雪歌仁波切主講 2011-08-16

學習蓮花戒大師所造《修次中篇》中的奢摩他及毗缽舍那，其中將止觀的關鍵點出來。論典的名字用「修次」即指出很多當時錯誤的修行觀念，為糾正此修軌之邪分別，並詳述何謂修行。此論將止觀修習的重點指出來，修行真正的體性是止觀。在修習止觀上，它是一部非常重要的典籍。宗喀巴大師在《廣論》中講止觀時，也常常引這部論。大家都想修行，修行要正確，不可走火入魔，應走正確的路，這就是蓮花戒大師的願望。我們現在學習這部論典，應將蓮花戒大師的期望，在我們的身心上展現出來。為此應祈求：自己有止觀的工夫，心能定，能明銳，修任何法類，都能很迅速地得成就，如下士道的法，中士道的法，上士道的法；整個小乘的法，如四聖諦，三十七菩提分；大乘的法，如菩提心，空正見等法類，都能達成。

《修次中篇》分五段，現在講第三段菩提心，勝義菩提心又可分為三段。第一要有止觀的工具，第二講止觀必須有其資糧，第三階段止、觀及止觀雙運如何修？資糧準備好了之後，如何修正行？之前講完止的資糧，從**「彼中，何為奢摩他資糧」**開始，到**「思惟而修故，斷除一切尋思」**。這些資糧我們都要修，修是要作到的意思。隨順處應具五個功德，1）無劬勞能得衣食。如週末來上課，準備作飯菜，心就會分神，故應簡單一點，用買的也好，心就不會一直想。2）人不兇惡。就像一般說有好的磁場，僧眾或法友不互相鬥爭。更好的話，過去成就者閉關過的地方，在那兒修行會順一些。3）無病之地。意思是天氣，空氣不太濕，或太乾，沒有令身體生病的因緣。4）善友。知見相同，太多不好，太少也不恰當。自己若有能力，一個人很好，沒能力的話，三、四個人比較好，具備這些條件的地方。5）無喧雜聲。修定最大的障礙是聲音。有人說住在高處，看得廣一點，對修行好一點；有人喜歡住山洞；依個性而定。總之，對修行有幫助的環境。心裡什麼都沒準備，好的環境對我們會有影響。把隨順處安排妥當也是一種修行，這樣作也有功德。其實馬上有功德是很明顯的，一進入一個圓滿的地方，心馬上就平靜下來，這便是功德，便是好處。當心平

靜下來，它會帶來善的部份，造一些善業，會有更多的功德，立刻感覺得出來。 隨順處要注意的點如上。

少欲者；對自己的房間，日用品，佛像，燈等，不要講究新的、好的，事先把它作好，就沒有欲。不作好，心會動，欲會增長。為了少欲，先作完整的準備。該準備的先設置好，即能少欲。知足；東西已經有了，可是嫌它不夠好，這種心態不對，要學習簡僕，簡僕的功德很大，不會消福報，心比較不會那麼憍慢，不會一直貪，心比較平靜，簡僕的生活有很大的功德。學習心不生起不夠的感覺，若這種心生起，則立刻思惟知足的功德，去除不知足的心。先作到隨順處，再作到少欲，再作到知足，一直往上進步。盡斷諸雜務，《廣論》講到，出家眾在修奢摩他時，應把利生事務停下來，若不停下來就無法修成奢摩他的工夫，故應將雜務暫停下來。

尸羅清淨，我們對佛菩薩承諾，這個法是從佛菩薩那兒傳下來的，若不聽佛菩薩的話，不守戒，法就算一直修，也不會成就。所以要孝順，對佛菩薩有何承諾，則應遵守。有些雖無承諾，仍應守性戒等道

德規範。盡斷貪等妄念；不要心裡盤算著閉關完後，要作什麼？今生要作的事，或過去什麼事？心就生很多妄念，要注意，當下最重要，應把握。過去已過去，沒有什麼；未來還沒出現，想也沒意思。能把握當下，未來則沒有問題，若不把握當下，未來也會出問題。故不思惟過去、未來，但專注把握著當下，斷除貪等妄念。這樣看來，第一項是外面的環境，其餘的都是自己應該具足的 —少欲，知足，盡斷諸雜務，尸羅清淨及盡斷貪等妄念。

### 4.4.3.2 毗缽舍那的資糧

毗缽舍那的資糧，有三個，毗缽舍那這一段從**「若問：何為毗缽舍那資糧？」**開始，到**「務必令出息、入息無感覺，徐徐任運而轉，當如是作」**。其中又分三小段，第一小段到從**「若問：何為毗缽舍那資糧？」**開始，到**「菩薩積聚所有奢摩他與毗缽舍那資糧，當以彼入修」**。分段是這樣的，先是奢摩他的資糧，再是毗缽舍那的資糧，這些資糧是尚未閉關的準備。進入閉關時，先要作前行，再來就是修奢摩他及毗缽舍那。宗大師在《廣論˙總略宣說修持軌理》中說，從依止善知識到毗缽舍那的階段，每一次上座修時，都要有前行、正行與結

行。前行即是六加行。上座時或閉關時的前行 —六加行。「當以彼入修」之前都是在講資糧，另一部份則講閉關時的前行。

**「若問：何為毘缽舍那資糧？謂依聖士夫、遍尋多聞、如理思惟。若問：於彼，當依何聖士夫？謂多聞、詞明、具悲心、忍厭倦者。**

**「若問：於彼，何為遍尋多聞？謂凡薄伽梵所宣之十二部契經，了義或不了義者，恭敬諦聽。似此，《聖解深密經》告云：「隨欲不聞聖者語，是毘缽舍那障。」**

**彼經云：「毘缽舍那，是由聞思所成之清淨見因出生。」《聖無愛子請問經》告云：「具聞生智慧，具慧息煩惱。」**

**若問：何為如理思惟？謂凡了義經藏，或不了義經藏等，當善抉擇。如是，菩薩若無礙，於所修者，將得專一決定解。若非如是，則如乘車抵岔路口人，於疑處，不得專一決定解。**

**瑜伽師於一切時中，斷魚肉等，非不相順，當定量而食。似此，菩薩積聚所有奢摩他與毘缽舍那資糧，當以彼入修。」**

毗缽舍那的資糧分三個；第一是依聖士夫，第二是遍尋多聞，第三是如理思惟。現在修的毗缽舍那不是世間外道所能修的，而是緣空性，出世間的毗缽舍那。先是所緣的空性要了解，若不了解，怎麼修緣空性的毗缽舍那呢？所以要修之前，還未進入閉關，所緣的空性要好好學，了解得非常清楚。所緣的空性若認不出來，則無法修。認出所緣的空性，已經了解，非常明白。再把它當作所緣，才可修毗缽舍那。不可能一邊修毗缽舍那，一邊修所緣。先有奢摩他的基礎，再修毗缽舍那。修奢摩他時，所緣的心對所緣認得不清楚的話，還迷迷糊糊，或為了認這個，心更要觀察，才可以認出來，那麼難，那麼深的所緣，更加無法修奢摩他，因為奢摩他是心安住，若心還要很細地一直觀察，一定就會散亂。所以先學習把空性明確地認出來。認出來之後，才能以它為所緣，修奢摩他、修毗缽舍那。

首先要把所緣的空性，好好地了解。空性是非常難的法，故應廣大聞思。所以這裡講**「遍尋多聞、如理思惟」**，不但要非常廣大地聞，還要非常深入地思考，透過這些可以理解空性。所依止的老師，他本身在空性的法上，也要**「多聞、詞明」**，他自己對空性義，廣大地聞

思非常圓滿。不只他圓滿而已，對他人說明時，辭義清楚，使學生容易明白。不僅如此，要有悲心，也要有耐心。因為空性的法不是一次可學完，一次、二次、三次，時間很長，法也很難、很廣。所以要非常有耐心，若老師不具備這些條件，我們就無法廣大地聞。透過這樣，才可以在善知識的引導之下，作到「**遍尋多聞**」。

多聞並非只是聽，「聞」是生起聞慧的意思，不是只有聞才能生起聞慧，還包括自己看書，各種各樣的經論、典籍，老師也幫忙解釋，結果要得到聞慧。所以「**遍尋多聞**」意指先要生起廣泛的聞慧。聞慧生起後，不應滿足，還要更仔細思考其內容，只有聞慧，這東西還不是自己的，只是道理上、經論或一些人有的邏輯，就這樣表達。我們自己不覺得後面的理由是自己創造的，就不叫思惟。所以真正的思惟，不只是用經論中的理由而已，自己可以創造很多理由，能證明其道理，這樣的階段就叫思慧。那個時候才變成自己的東西，空性才是自己的，才抓到空性，真正地明白了。到此就抓到所緣的空性。這便是毗缽舍那的資糧。

聞慧與思慧的區別，聞慧時心中還不穩定，另一個人講得很有道理時，心仍會被拉走。思慧就自己明白，理由自己創造，所有的疑都斷掉，不會有其他的相似法。不可能被相似的正因帶走，以上是三個資糧。

另外，宗大師在《廣論》(P.46) 講，**「復應學習四種資糧，是易引發奢摩他道，毗缽舍那道之正因，所謂密護根門，正知而行，飲食知量，精勤修習恬寤瑜伽，於眠息時應如何行。」**這也是毗缽舍那的資糧，因此不要以為毗缽舍那的資糧只有上面講的那三個。這兒只是為了解空性，在智慧上應有的資糧。於宗大師的傳記中亦記載；文殊菩薩親自給他很多引導，他自己也有廣大聞思。文殊菩薩仍一再告誡宗大師，你應累積資糧，並好好修上師瑜伽法。為了解空性，只有看書，或有好的老師還是不夠，還需要累積資糧，還需要修上師瑜伽的法。主要的理由是，了解空性不是外面的法，或是一種研究，而是打破心裡的執著，不是從外面抓到一個空。心裡的執著心打破，必須要修行，故一直要累積資糧，心裡煩惱愈來愈減少，行為一直改變，心

愈來愈細，執著心愈來愈減弱，執著心之中最微細的打破時，才是空性。

若是粗的打破還沒有到空性，這些可能只是常法的執著，補特伽羅常、一、自在的執著，補特伽羅能獨立、實執有的執著，破了這些執著不可以說是了解空性。執著心中最細的，將它打破時，一切的執著心就打破了，才有空性。所以前面粗的煩惱，愈來愈減低到可以將最細的執著打破時，空性就抓到了。所以前面必須要集資淨罪，累積資糧修行的工夫，加上上師瑜伽的法。最基本來說，不管那個法類，前面必須有上師瑜伽法，不只是空性的法。就如剛才說的孝順，你的法從那裡來，孝順這方面沒有作好的話，這個法怎麼修，不會成就，所以說它是基本的。對空性的法，若沒有修上師瑜伽法，就不可能成就。文殊菩薩雖然將法傳給了宗大師，但還是要宗大師修上師瑜伽法。意思是上師瑜伽的法，沒有修的話，後面還是無法成就。在領悟空性上，或毗缽舍那的資糧上，有這麼一項，及剛才說的《廣論》前面及後面講的，都應了解，它們都是毗缽舍那的資糧。現在講的是緣空性的毗缽舍那之資糧，譬如我修定，緣佛像，菩薩像，不同的奢摩

他，所緣不同，也有緣無常，緣十二因緣，各式各樣的。毗缽舍那也一樣，緣空性的毗缽舍那，及各種各樣的毗缽舍那。現在就緣空性的毗缽舍那的資糧來說，必須要了解空性，這是它特別的東西。為了解空性，這三個都很重要 —**依聖士夫，遍尋多聞，如理思惟。**

接下來講前行，奢摩他、毗缽舍那的前行有兩種，一個是未閉關之前的準備，另一個是進入閉關時前面作的六加行。現在要說的是六加行這塊，這部份從**「彼中，瑜伽師正修時，」**開始，到**「務必令出息、入息無感覺，徐徐任運而轉。當如是作」**。

**瑜伽師於一切時中，斷魚肉等，非不相順，當定量而食。似此，菩薩積聚所有奢摩他與毘缽舍那資糧，當以彼入修。」此**「一切時」的意思是除了中夜睡眠之外，其他時間全用在修行。「恬寐瑜伽」是甚至連睡覺都把它變成修行上有作用，令它有利於修行。「飲食知量」意指身體會影響修行，因此不要吃會令身心感到沉重、沉沒的食物，它不利於修毗缽舍那。修奢摩他，修毗缽舍那，一般是閉關的意思，至於吃肉，一般若是托缽，自己沒有選擇，現在講的是閉關中，自己

該吃什麼，不吃什麼，較為固定，這個階段不吃葷當然應該作到。當身體輕鬆，頭腦就比較清楚。

### 4.4.3.3 六加行

**「彼中，瑜伽師正修時，最初，為圓滿諸所有事，行大小便已，於無聲荊棘悅意處，作意思惟：「我當安置一切有情於菩提心要。」且以欲現前拔濟所有眾生之思，令大悲心現行。五體投地，頂禮安住十方一切佛菩薩眾已，於面前，盛設佛菩薩之畫像等，或餘者亦可。**

**於彼等，儘力供獻、讚頌、懺悔己罪、隨喜所有眾生善行。於極柔軟舒適墊上。雙足結至尊毘盧遮那佛之全跏趺，或半跏趺亦可。眼勿太張，亦勿太閉，垂注鼻端。身勿太彎，亦勿太仰，端身筆直，當內住正念而坐。**

**次，雙肩平衡，頭勿太低太高，且勿偏一方。從鼻至臍，端直而住。齒唇自然而住，舌抵上牙齦，氣息內外游走，勿令出聲，或粗猛或不調。務必令出息、入息無感覺，徐徐任運而轉。當如是作。」**

蓮花戒大師講的六加行次第與宗大師在《廣論》說的略有不同，上座之前行 —六加行。宗大師所說之次第，比較熟悉，所以依宗大師《廣論》中的次第作亦可。

先將分段稍作說明，勝義菩提心共分三段：第一，要生起勝義菩提心之空正見，必須依靠奢摩他及毗缽舍那雙運，第二，奢摩他及毗缽舍那的前行為何；其中可分為未進入閉關之前的前行準備，及進入閉關之後每次打坐前的前行。未進入閉關前的前行，這裡用奢摩他的資糧及毗缽舍那的資糧，「資糧」的意思是一種遠程的準備。奢摩他及毗缽舍那，二者的資糧不相同，單單把空正見準備好，恐怕就得費上幾十年。準備好才能閉關，所以資糧指完全未入關前的準備。再來的是進入閉關上座時的前行，這個便沒有區分，不論是修奢摩他或修毗缽舍那，都是修六加行。

兩個都是前行，一是未打坐前，一是即將打坐時。說奢摩他的資糧，毗缽舍那的資糧，是遠的一種準備。未進入閉關修奢摩他，毗缽舍那時應該準備的，然後才進入閉關。進入閉關時，也有前行。這個前行沒有區分，都是修六加行。

**「彼中，瑜伽師正修時，最初」**，即指閉關中，上座時，並未說他是修奢摩他還是毗缽舍那，所以它是共的。上座正修時，不論是修奢摩他或修毗缽舍那，乃至修一切法，其前行都是六加行。

要注意！修奢摩他及毗缽舍那時，要特別注意意樂，因為一般奢摩他與毗缽舍那是共外道的，若意樂沒調好，就不會變成出世間的法，法的作用不會發出來，故應特別加強意樂。見《廣論》第 347 頁第 8 行，**「修如前說加行六法，尤應久修大菩提心。又應淨修共中下士所緣自體，為菩提心之支分。」**特別提到要注意意樂，菩提心更應加強。為了加強菩提心，也要加強中、下士道的意樂，不然修奢摩他修毗缽舍那，會引起對現世樂的執著。因為身、心輕安出現的話，會貪享受而生執著，那便是現世的執著。這樣就不是出世間的法，對現世執著的話，能不能稱之為法，都成問題。譬如執著這樣修行，若別人不讓他打坐，他馬上就生氣。他若對來世有這樣的目標，別人不讓他打坐，他不會生氣，因為他知道生氣就造惡業了，他會一直守護著心。若執著打坐那麼舒服，稍有一點干擾，心就生氣。對現世的執

著，它不是真正的佛法。所以在修奢摩他與毗缽舍那時，為了不變成對現世的執著，要調伏意樂。

如何調伏呢？修奢摩他與毗缽舍那要用在那裡？用在為來世，為解脫，為成佛。就是下士、中士及上士的意樂的意思在此。修奢摩他及毗缽舍那目的為何，心中若有準備，現世的執著就不會出現。它真正用在出世間，功能才會發出來，故特別要注意。修其他的法，如修四聖諦，修空性，不會講到要特別修意樂。修奢摩他及毗缽舍那時，就特別強調要調伏意樂，因為它是共世間，共外道的法，若不調意樂，對它產生執著，是不是法都成問題。

修奢摩他及毗缽舍那時，剛才強調要生起大悲心的意樂，**「我當安置一切有情於菩提心要，且以欲現前拔濟所有眾生之思，令大悲心現行」**。從**「五體投地」開始，到「隨喜所有眾生善行」**是七支供養。之後為毗盧七支坐法，加上呼吸則成八。從**「於極柔軟舒適墊上」**，便開始講毗盧七坐。《廣論》講淨地設像，如何打掃，布置佛堂或修行的地方，在佛菩薩面前排什麼供品。毗盧七坐，內心調伏意樂，第

四，觀想資糧田，第五，七支供養，第六，好好祈禱，這就是六加行。以前講《速疾道論》時，說得很詳細。

可能倒過來講六加行，比較容易理解，第六為祈禱，例如，為正修菩提心，我修一個小時、兩個小時，祈禱真的有效果，祈求佛菩薩及上師加持，希望能與法相應。祈禱之前，先要在他們面前廣大的供養，故作七支供養。供養的對象要觀想清楚，故觀想資糧田，資糧田觀想應以什麼意樂，於是講意樂。調整意樂之前應在佛菩薩面前把供品擺好，故要淨地設像，六加行為座上修的前行。

祖師們對毗盧七坐很重視，單單毗盧七坐，就訓練幾天，別的先不作，僅就身體坐法的訓練也是要修、要學的。打坐雖然是在修心，因為身跟心有關，因此對心有幫助的坐法，就稱為毗盧七坐。歸納起來，姿勢就與心有關，站著、躺著、非站非躺中間的 —如我們現在，身站著心會散亂掉舉，好像隨時要走動，所以站著方式不適合。身躺著時，心會沉沒。所以中間坐著比較好，坐椅子上也可以，不是站，

不是躺，心不會散亂掉舉得那麼嚴重，或沉沒得那麼嚴重，是剛剛好的姿勢。

第二，手要定住，不要一上一下，觸地印或禪定印皆可，將雙手安定下來，不要動。若沒規定，手就會想去抓東西，碰東西。手平等安住下來，好像鎖住一樣，這個對心也會影響。同樣，腳要結跏趺坐，總之，要安定下來。

第三，身體挺直，身體有脈絡，脈絡中有氣，氣會影響心。身直的話，脈會直；脈直的話，裡面的氣會順；氣順的話，心會比較平靜。為了這個臀部要墊高些，若坐椅子則坐三分之一。

第四，頭勿太低或太高，要注意，身直不代表頭也要挺直，雖然要氣順，但頭太昂，則可能順到心會飛走，掉舉會發生，所以頭稍為低一點。

第五，肩膀，平常人的肩膀都往內，要特別將肩膀打開，心比較穩，有人說胸打開，腋下可以有風，就不那麼容易打瞌睡。

第六，眼睛的放置有幾種作法，內道顯教比較往下垂，密乘有些則直視。今按顯教來說明，眼往下垂，但不是去看，因為是用第六意識修。眼睛太閉不好，眼應張開，但跟它沒有關係。外道有的眼往上看，觀想大自在天加持。印度教很多人，打坐時眼睛只剩下眼白。眼睛閉著易沉沒，太張易掉舉，故採中間 —眼下垂，它也跟心有關。

第七，牙齒合，舌頭抵上顎，心平靜下來。但是口水分泌時，心無法安住，吞下去，會干擾心，故將舌抵上顎。以上坐法都與心有關。

有幾個論典說到一個秘絕，倘若毗盧七支都作對了，若不會放鬆，則都不對，效果不出來。雖具這七個條件，若不注意要放鬆，則無效果。可是不可因放鬆，而身體垮下來。所以身要毗盧七坐，同時也放鬆。這樣坐，身體中的氣會很順，一陣子之後，身體裡面有一種隨順的輕安會出現，不是真正的輕安。自己要了解體會一下，會很喜歡

坐，坐得住。若不管，則體會不到輕安，這樣就坐不住。身舒服了，坐的姿勢是對的，心如何培養出來，那是更進一步的修法。

為了心更進一步安住的作用，身體毗盧七支已坐住，身體已舒服，坐得住，心應如何安住？這時呼吸、數息，鼻孔這兒呼出去，又吸進來，心也跟著數字走。 1、2、3、4、5，心跟它一起走，譬如數到 5 時，前面是 4，後面是 6。總之，心跟數字走。或倒數回來，心跟著它走。心比較會安住，若心跟息遠離則不會安住。有時這樣走，為讓心更安住，則以 1、3、5、7、9，心會更注意，會有更安住的作用。〈聲聞地〉中有說。透過數息，心安住下來。當所緣是呼息，它是無記性，比較容易作到。若它是善的，心比較難作到。另外，呼吸是身體重要的一部份，大家會重視自己的氣，因此心比較容易安住在上面，平靜下來，不必付出很多力量。這些都是前行毗盧七支。「那若六法」是密乘的作法，在打坐前先把身體裡面不好的氣除掉，為密乘打坐的前行。

### 4.4.3.4 正行

### 4.4.3.4.1 依體性可知應先修奢摩他再修毗缽舍那

首先認定什麼是奢摩他，什麼是毗缽舍那？蓮花戒大師引《聖寶雲經》及《解深密經》來說明。應先修奢摩他，因為它的體性是這樣，有了奢摩他的基礎，才會修毗缽舍那。引這些經的目的是要成立奢摩他與毗缽舍那各自的體性為何？為何要講這兩個的體性呢？為了要成立先修奢摩他，因為奢摩他的體性如何；毘缽舍那的體性如何，故應先修奢摩他。為何它們的體性如此呢？就引兩部經典說明。在引經之前，先看看蓮花戒大師的看法。

**「於彼最初，當暫修習奢摩他。止息散逸外境已，持續緣於內，自然運轉，安住具足喜悅輕安之心性，即所謂奢摩他。緣彼奢摩他時，任何伺察真實，即為毘缽舍那。」**

**「即所謂奢摩他」、「即為毘缽舍那」，**為何要標出二者的體性呢？因為要成立**「於彼最初，當暫修奢摩他」**，因為有奢摩他的基礎，才會有毗缽舍那。**「緣彼奢摩他，任何伺察真實，即為毗缽舍那」**，意思是在奢摩他的基礎之上，緣彼觀察時，才叫作毗缽舍那。

沒有奢摩他，只是一般的觀察不叫作毗缽舍那。在奢摩他的基礎上，才會有智慧的勝觀 —殊勝的智慧，才叫毗缽舍那。所以從體性看，必須先要有奢摩他，才有毗缽舍那。身體有輕安，心也有輕安，不只是輕安，而是有輕安樂，身心的輕安樂生起時，才叫奢摩他。心能安住，非常明銳，時間多長都不累，不代表已得到奢摩他。它不只是身體不累，心不累，非常輕安的狀態會影響到身體產生輕安的快樂，這種輕安樂會影響到心，心也會產生輕安樂，當這個產生時，才叫達到奢摩他。奢摩他是這樣來的。

有了奢摩他之後，心不只是安住，還可以進一步觀察。一般我們的心一觀察就散亂了，現在是在奢摩他攝持下也能觀察，它不是那麼容易。這樣觀察，是一種規規矩矩的觀察，觀察時，初時也會累，因為奢摩他的情況不同。前面得奢摩他時，有身心輕安樂，但是一觀察時，輕安樂沒有了，當他一直訓練，訓練到連觀察時都有輕安樂產生，那時就叫得毗缽舍那。身心的輕安樂也是一樣的次第，先有心輕安，然後身輕安，由身的輕安產生身體的輕安樂，然後再產生心的輕安樂，那時才叫毗缽舍那。奢摩他與毗缽舍那的次第是這樣的。

**接下來引《聖寶雲經》與《解深密經》就不再詳釋，其中《解深密經》有一段，先講奢摩他，再講毗缽舍那，應當知道。**