《修次中篇》講記

雪歌　仁波切

2011

目　次

1.0 前言 1
1.1 此論的作者及此論的法源根據 1
1.2 本論的特色及學習方法 2
1.3 釋名 3
1.4 本論段落 5
2.0 解說正文 5
2.1 所立 6
2.2 能立 6
2.3 精神講話 — 以皈依發心來調整意樂 9
2.4 總論之分段 10
2.5 成佛的因與緣 12
3.0 修大悲心 13
3.1 細分本段段落 13
3.2 大悲心的重要 14
3.3 如何修大悲心 17
3.3.1 修平等捨 17
3.3.2 精神講話 — 唸《心經》及《十七班智達祈請文》的意義 19
3.3.3 修慈心 22
3.3.4 悲心的行相 24
3.3.5 如何修大悲心 24
3.3.6 大悲心之量 26
3.4 精神講話 —《十七班智達祈請文》的意義 29
3.5 慈心的行相 30
3.6 生起增上意樂 31
4.0 修菩提心 35
4.1 本段的段落及其大意 35
4.2 當發菩提心 35
4.3 發世俗菩提心 36
4.4 發勝義菩提心 39
4.4.1 細分段落及其大意 39
4.4.2 勝義菩提心的特質及生起的條件 40
4.4.3 修奢摩他及毗缽舍那的資糧 44
奢摩他的資糧 44
毗缽舍那的資糧 50
六加行 53
正行 57
依體性可知應先修奢摩他再修毗缽舍那 57
如何修奢摩他 60

如何修毗缽舍那 74
如何修止觀雙運 86
5.0 修方便 — 具備一切相之空正見 88
5.1 方便與智慧缺一不可 89
5.1.1 理由一：菩薩唯廣集福慧資糧方能成佛 89
5.1.2 理由二：菩薩若只有智慧沒有福德則如聲聞 90
5.1.3 理由三：菩薩若只有福德沒有智慧則如外道 90
5.1.4 理由四：菩薩力求圓滿，對只有智慧或只有方便，都感到極可畏 91
5.2 如何福德智慧雙修 92
5.3 蓮花戒大師的咐囑 93
6.0 修這三個法的好處 93
6.1 凡夫道時修此三法的好處 94
6.2 登聖位後修此三法的好處 94
6.3 成佛有什麼好處 95
7.0 本論的所化機及迴向 95
7.1 講述者迴向 96
人 名 索 引 97
主 題 索 引 99

第 1 講

1.0 前言

今日開始講《修次中篇》，共九堂課，之後《六座瑜伽》有四堂課，總共十三堂課。學習這二個主要是這是在 DC，法王有傳這二個法，《修次中篇》，《佛子三十七行》，及《時輪金剛》的灌頂，他希望這個法，我們能深入一點，因此我們在此研討。《修次中篇》算是一個不管顯密或藏傳，都很重視的論典。因為造論者是印度的大祖師，在西藏不論那個教派都非常重視這部論。這個論典總集了大乘的精要，凡大乘佛教國家，都重視這部論。故應認識體性是一個東西，要修的都一樣。當西藏佛法衰弱時，蓮花戒大師與以糾正，講的時候，當時西藏有顯教大乘小乘及密乘的大乘，彼此之間有些看法，修與教之間有些不銜接，這部論典有這個作用。可以說在弘揚佛法上，它是非常有力的論典。修行上精要的問題，它都抓到，大家對此論典有共認，讀它很有意義。

關於《六座瑜伽》，凡接受無上瑜伽灌頂的人，必須要作的功課，故應深入了解，故之後跟大家一起學習。所以今日開始學習《修次中篇》。

1.1 此論的作者及此論的法源根據

先認識蓮花戒大師寫的這部書，其師為靜命論師，有時又稱寂護論師。寂護論師寫了一部《中觀莊嚴論》，《修次中篇》之內容根據即是這本書。寂護論師前面之根據為清辨論師造的《中觀心要論》，三位都是中觀自續派的祖師。之前講過《宗義建立》，都是中觀自續派的思想。他們之前，共認的中觀祖師為龍樹及聖天，他們二位寫的論典，龍樹的《中觀寶鬘論》，《集經論》，《法界讚》。聖天的《四百論》。這些都是後面清辨，靜命，及蓮花戒大師的根據。這些著作內容都完整地展示大乘深見廣行，智慧及方便，有時其解精要，有時集攝略述。宗喀巴大師解釋《入中論善顯密義疏》，如何後代慢慢延傳。阿底峽尊者根據《修次中篇》寫了《道炬論》，宗大師根據《道炬論》寫了《廣論》。這一派的根據大至如此。

1.2　本論的特色及學習方法

《修次中篇》把大乘深見廣行，完整地呈現，故學習此論應具有大乘意樂，才比較如法。皈依發心，算是有調伏意樂之意。大乘的法我們學習應該可以理解，每一個眾生都有成佛的種姓，有心，其本性，有成佛的能力。種姓雖存在，但其依的身體，大腦的作用，佛性有沒有發現則不一定。佛的本性，若依人身，人腦，則能有機會發展顯現出來。故暇滿人身，其義甚深。人的心具有能力發揮其能力，功能都能發出來，就作到義大。義大表示其意義能顯發出來。宗大師於《廣論》中講暇滿義大，後面有講 XX，因為《修次中篇》與《廣論》連在一起。

又，《修次中篇》許多內容，其含意我們不清楚，由宗大師引用後，其意義就容易抓到。在讀此論時，若順便查一下宗大師在《廣論》何處有引，會比較清楚。宗大師在《廣論》中講義大難得，我們真正取得有意義的人身，取心要之意，希求心要，如何作到義大，必須要有大乘的法，今生有修到，就是有取到心要，有義大。人的心與身，具這個能力，將它發揮出來。有修學到大乘法，這樣才真正有用到人的心，否則只用到一分，而百分之九十九都浪費了。

法王講我們的心及大腦，生起菩提心就作到義大，或發出其能力，大腦若了悟空性，這個大腦就有用到，其意義也出來了。人的心及大腦真正的意義，是菩提心及空正見。大腦有空正見，就是有腦了，腦就有作用了。心若有愛心，圓滿的菩提心生起時，他真正有心了。宗大師說人作到義大或取到心要，修學大乘的法才能構成取到心要或作到義大。他在暇滿義大時，有這樣的開示，還有他在後面講菩提心是大乘的根門，其解釋時也講到暇滿的人身真的有意義，必須要生起菩提心。所以宗大師也好，法王也好，他們的要求是，人的功能真正發出來，就要修大乘菩提心及空正見的法。

宗大師連小小的《三主要道》也展現同樣的意趣，在第二個偈頌，「彼不貪著輪迴樂，為令暇滿不空過，勸依佛喜道諸賢，具清淨心善諦聽。」他講到出離心，菩提心，空正見的時候，非常想修的眾生，這就是有緣。這些眾生就好好聽，所以前三個是《三主要道》的所化機之特質，他應具備什麼資格呢？它講「彼不貪著輪迴樂」，在出離心上面，有非常強烈的希求。有具備想修出離之心，「為令暇滿不空過」，這是在講對菩提心上有強烈想修的希求心，他沒有用菩提心的詞，只是說為令暇滿不空過，意思是暇滿沒有浪費，有用到其意義，他用這個詞句講菩

提心。意思是大乘的法，菩提心，如果修到的話，才可以說人身是有用。若沒有修大乘的法，人身則沒有什麼作用。「勸依佛喜道諸賢」，諸佛歡喜道，對空正見，他用這個詞，他把空正見說成佛歡喜道，佛一直想眾生能不能明白，不會那麼迷，那是他的希望。所以眾生心裡一生起空正見，是他最歡喜的。所以才用佛歡喜道來說空正見。具備這樣的希求之眾生，就好好注意聽，專心地聽。所以宗大師對人的能力及資格，及特質，真的把它修出來，就一定要好好地修大乘的法。

《修次中篇》是大乘的深見及廣行，完整的大乘法。修學時就知道，我們人能夠真正發揮其作用，就要如實地按《修次中篇》作。故應以這種意樂，來學習《修次中篇》。

當然這是很高的大乘法，在學習上一定會感到有距離，覺得自己還未到這個位置。沒有關係，在學的時候，理智上先了解，後面才實際上作到。次第上先聞思，再修。在理智上，不是只是了解，同時應該有點菩薩修大乘法的樣子，以這個角度來學習。有很多人接觸密乘法，觀想自己是菩薩，菩薩的境界及感覺，學習一下也很好，有此感覺比較會欣賞。這個境界多麼舒服，心不那麼狹窄，也很有智慧，令自己欣賞一下。欣賞輪迴不好，但欣賞菩薩則很好，這樣的欣賞就會推動我們，會更歡喜，更想修行。在學習上，若沒有這種想法，則永遠把它當這個我可以解釋，有好幾種解釋，這樣的了解，沒有多大的作用。而且可能生起負面的慢心等煩惱，自己都不改變，一直看別人，就是批評別人。這樣沒有意思。

以前我的一位同學，雖然經教不那麼好，人很守規矩，但是法理不那麼清楚。這個同學當寺廟的糾察，因為人好，自己嚴格。他任糾察時，他聽過很多辯論，因此在作糾察時，常要教訓人。有一些僧眾，到印度小村閑逛。在大眾中，他訓道若你真的想看東西，經典裡有很多東西好看，看不完的，愈看愈歡喜。同樣的道，菩薩的境界，我們可欣賞的太多了，現在雖不是自己的，去欣賞一下也蠻好的。所以確實如此，看經論，大菩薩的智慧及愛心的境界，好像到山上，看到很多美妙的景色，看到大菩薩的境界，感受一下蠻好的。

1.3 釋名

《修次中篇》首先要認識蓮花戒大師用這個書名，當時寫作的背景，那時有《廣論》中講的支那和尚，為了去除這個風氣，他廣弘佛法。當時在修行上有個很

大的錯誤，就是坐著什麼都不想，不想不煩惱，不表示斷除煩惱，或開智慧。只是沒有煩惱的境界。心中一定也有樂，氣與心平靜時，身體也有輕安樂，這個狀態坐著，一年二年，一輩子，以這個作法當成全部的修行。蓮花戒大師的三個論典，都用「修次」。他要說的是真正的修在此，你們認定的修有問題。這裡面修大悲心，要思考；修菩提心也要思考，修空正見也要思考。不但要思考，而且要思考得很廣很細，才可以叫作修。所以用「修次」這個詞。

現在也有不少人對於修行，抱持這種錯誤的觀念，讀《修次中篇》的論典，就是要去除這個誤解。「次」表示次第，這個次第，蓮花戒的作品主要講三個東西—大悲心，世俗菩提心及空正見。空正見有時會用勝義菩提心。這三個是有次第地修，這個空正見不是一般的空正見，而是無邊正理的空正見，或是「具一切勝空性」。意思是空正見不是單向，而是無量無邊的角度而看到。後面會看到，這樣的空正見，就須《廣論》六度中的智慧度，所以菩薩行之智慧度，這個小乘沒有。具足一切行相的空正見，為菩薩行中，要將前五度修好，它才會生起，若前面修不好，這種空正見，生不起來。《修次中篇》講的第三個就是這種，整個菩薩行就含蓋在裡面，布施的工夫非常強，才可生起。等於整個菩薩行都要修。

《修次中篇》裡百分之七十，八十都講這種空正見，要生起這種空正見要止，要觀，一直講怎麼修就，因為是菩薩行，因此很廣，所以花很大的編幅說明。如是的菩薩行，修之前意樂主要是菩提心。若沒有菩提心，什麼菩薩行都作不起來，因此為了生起這種菩薩行或空正見，意樂中要有菩提心，這是次第，才能推動帶動廣大的菩薩行。為生起菩提心，最主要的是大悲心；無大悲心，則無法生起菩提心。大乘的種姓成熟，以大悲心為界限。心續中生起大悲心，就是成熟。大乘的法真正是從這兒開始。大乘的意樂，整個菩薩行可以帶動起來。第三個是整個菩薩行的代表，意樂是菩提心，有大悲心才能生起這種意樂。

《修次中篇》主要講這三個東西，「次第」是講這三個的修學次第。有大悲心，才有菩提心，之後才能帶動後面的菩薩行。「中篇」主要是初中後，各個強調不同，基本沒有太大的差別。法王的開示，常用此書，初篇主題，後篇主題也抓到，因此中篇比較圓滿。今年年底法王還會開示此篇，可見他對本論的重視。

此論典梵文的名稱，藏文的譯名，同時列出來，這樣的作法有二個意義，一法有源頭，法很正確，二者令學者思惟到過去的大譯師的恩澤很大。若連名稱都不知，底下就更看不懂了。因此若再將它譯為中文，恐怕要有梵文，藏文的譯名，令華文的學者憶念梵文及藏文的譯師之恩澤。據說在宋朝，此文有譯為中文。法王開示時，所用的文，我們就沿用蔣揚所譯的文。規矩是這樣，譯師也有他的禮讚，禮讚妙音文殊菩薩，因為所詮主要是空正見，故禮拜文殊菩薩。

1.4　本論段落

《修次中篇》開始時，我的方法是先分段，作科判，令內容明了顯見。西藏以前的祖師，對經論解讀時，用科判來協助。為過去祖師們的大智慧之作法，印度論典，沒有一個有科判，西藏的祖師，經典，論典，都從科判的角度下手。寫時，讀時，講時都如此，因此我也如是學習先分段，你們也會明白其中連接的關係。

整個《修次中篇》分為五大段，第一大段從頭開始到「當學悲心，菩提心及方便，此等三」。第二大段從「若發悲心，諸菩薩現前拔濟一切有情故」開始，第三大段從「次，串習根本悲心已」開始，第四大段從「次，當勤修空性及大悲心要訣」開始，第五大段從「如是，串習悲心，方便，菩提心，此世必然成殊勝」開始。

2.0 解說正文

第一大段講大悲心，菩提心及菩薩行的智慧度，為何要講這三個？理由為何？這段又可細分成三小段，第二小段從「若問：一切種智果位之因緣」開始，第三段從「是故，若欲證得一切種智」開始，到「此等三」。這三小段的內容若倒著講，第三段以第一及第二為理由，成立這三個法必須要修，「是故，當學悲心菩提心及方便」。此處的方便指能成佛的方法 — 菩薩行之智慧度，不應把它當成智慧及方便的方便。菩提心有想成佛，但是怎麼成佛的方法，就不是只是菩提心，就要修六度，主要是智慧度。前二段中，第一段講要成佛必須靠因緣，第二段指出這個因緣是什麼？要這個果，必須要累積，具備這些因緣。這二個成為理由，必須累積因緣才能成果，第三小段是故應好好學這三個法。

第一小段也可分為二段，講第二段時，第一段在那裡就知道了。第二段從「如是此一切種智」開始，如是以下為理由，前面是此理由要成立什麼？一個是所立，一個是能立。

2.1 所立

茲略述諸隨大乘經藏軌理者之修持次第。此中，欲極速證得一切種智，當具尋思，現前精勤於能得彼之衆因緣。

經藏，律藏，論藏，不可直說經律論，經藏與經不可混在一起，經藏不是經，論藏不是論，以其內容來判斷，他是經藏，佛說為經，從所詮的角度，三學中戒為主的話，不論佛說或菩薩說，都是戒藏，若以定為主，不論佛說或菩薩說，則為經藏，若以慧為主，則為論藏，不論是誰寫的。經藏是定比較重視。想修行，心長期跟這個法連在一起，接觸過密乘者，金剛持開始，會用大乘金剛軌理者，心一直打坐修行。所化機為隨大乘經藏軌理者，所化機，想實修者。喜歡實修的人來說，現在要開始略述怎樣修。「此中」，這樣的開示，首先應了解，想實修，想成佛的人，真的有智慧，想成佛者，要找出佛的因。雖然想疾速證得佛的果位，這種人當具尋思，即要有智慧，此「尋思」是特別觀察佛的果位怎麼證得，因與緣仔細地觀察。有人不這麼觀察，沒有觀察我會不會成佛？成佛的因是什麼？則不具尋思。不仔細觀察的人，就不會去找。具尋思的人，有智慧者，必須要找，會努力地找，不只單單坐下來；他會真正找其因緣，才會有果。到此為所立，想成佛者，必須找其因緣。以下是為什麼要找，因為果是靠因緣，要正確，要圓滿，才能有果。後面講的是理由。

2.2 能立

理由分二段，第二段從「若問」開始，到「以是，欲得彼果，當依所有無謬因緣」，一是沒有因緣，不可錯。「是故」與「於是」意思差不多，把前面當理由，成立起來，要得果，一是無謬，一是完全，不可缺，要完整。藏文特別講，無謬而且完整，成立因緣不可錯，因緣不是有而已，還要圓滿，二者兼具才可證得果位。理由有二，為何無謬，為何要全？

何處講要無謬，何處講要齊全？要有因緣，不可以錯，要齊全，應是三個道理。不管什麼事，想要什麼果，我們有時不知因緣，就發願，好像完全不須因緣。有時認同要靠因緣，但因緣辨識時，把錯因當正因，如是怎麼作都不得果。第三，因緣都對了，沒有錯誤，但沒有想到有沒有齊全，因此也不得果。完全不須因，是個問題；錯誤的因緣，也是一個問題；齊全圓滿，也是一個問題。世間如此，出世間亦然。

蓮花戒大師講這三個，所立有三，一個是要因緣，再者無謬，三者齊全。當依所有無謬因緣，「當依」是一個道理，「所有」是一個道理，「無謬」是一個道理。第一段講得比較多，第二三段則合在一起講。

所立有三，要因緣，無謬，齊全，今講理由，「如是」開始，先講要因緣之理由，「如是，此一切種智」，到「彼故必定觀待因與緣」。後面為後二者的理由，「彼等因緣中」到「齊全者」。於是，理由分二段，所立分一段。

第 2 講

2.3　精神講話 — 以皈依發心來調整意樂

剛才唸到三遍「以我聞法諸善根」，意樂的調伏很重要，所造的是不是善，並非由外面的行為，因為善惡主要由意樂來的。意樂若不調，行為就不會是善。善也有很多種，基本上它是善是對我們有幫助，更殊勝者是對我們究竟能成佛有幫助的，所以善有一般的善及殊勝的善。皈依的意樂，行為可以累積一般的善，皈依有這種作用。發心所累積的善根，則不是一般的善，它有將它變為更殊勝的善之作用。唸皈依發心目的在此，沒有皈依，不可能有發心，先有皈依，後有發心，二者有此關係。為什麼？因為發心是自己內心，一種我為這件事，我會投入，會承擔的心。前面需要有自己為何要作這件事？累積此因將來會有什麼果？相信之後才會投入，不相信則不會投入。前面的相信就叫皈依，不相信就不可能有後面的投入。前面的相信是怎樣的呢？即發起菩提心或生起利他的愛心，將來一切如母有情之利他事業，我們可以成辦，同時自利也圓滿，並能無限地利益一切如母有情。所以發心行菩薩行，這樣作了之後，後面會有這種成果，相信這件事叫作皈依。皈依的意思是依靠這個，然後可以有什麼。

為了什麼依靠什麼？依靠的是三寶，主要是法寶，現在講的能成佛的方法即大乘的法寶，能夠成佛或能無限地利益一切如母有情，自己的自利，一切的功德都圓滿。我要承擔這件事，它的因及其方法，叫大乘法。為了大乘的法，依靠這個可以成辦什麼？對它有信心的話，對大乘的法寶有信心，因此就皈依了。皈依的重點是這樣，不是有沒有合掌？或有沒有拿到皈依證？皈依並非從那裡安立的，皈依從那裡安立呢？我要成辦這件事，是依靠什麼才能成辦？依靠所依的三寶上，對它有信心，就是皈依，若沒有信心，則不皈依。所以依靠的是為了成辦一個果，依靠主要有二件，一是因，一是緣。因是法，緣是佛寶與僧寶。法寶是真正的因，助緣為佛寶與僧寶。依靠這些才能夠成辦什麼樣的果，對它先有信心，若沒有信心，後面怎麼會投入這件事？後面怎麼會發誓，我要成辦此事？不會投入的。所以對皈依發心之間真正的關係先要弄清楚。

《廣論》授菩薩戒時，在未發菩提心之前要有大乘的皈依，別的皈依，不是一般的皈依。皈依平常可分為下士道的皈依，中士道的皈依，上士道的皈依。或小

乘的皈依及大乘的皈依。要發菩提心，它之前應具的皈依是大乘的皈依，若沒有大乘的皈依，剛才講過對能夠成佛的方法，即大乘的法寶，將其視為皈依的學處，認定它為三寶中的法寶，然後是大乘的僧寶及大乘的引導者 — 佛寶，這樣才是大乘皈依的所依。小乘的皈依，主要從法寶看出來。所以受菩薩戒時，先有一般小乘皈依當基礎，之上才有大乘的皈依，再來就發菩提心。所以在唸皈依發心的時候，前面二種皈依都要作到，最基本的四聖諦的皈依，為大小乘所共的。之上是大乘皈依，二個都具備之後才發菩提心，這樣的發心才有力量。所以在唸皈依發心文時，要了解二種皈依，二種信心，皆應具備。主要是大乘的信心，具備信心之後，信心帶動起來，知道自己投入這件事，選擇這件事，完全沒錯，選擇投入時就是發心。念三遍是為了好好調伏意樂。總之，學本論的時候，要有大乘的意樂。

2.4 總論之分段

這部論分為五大段，第一大段分三小段。「是故，若欲證得一切種智，當學悲心，菩提心及方便，此等三」，為第一大段的結束。裡面又分三小段，第三段為「是故」這個句子，前二段當作理由，成立必須要有大悲心，菩提心及智慧度，凡欲成佛者，必須要修學這些。

上面最開頭，「此中，欲速證得一切種智，當具尋思，現前精勤於能得彼之眾因緣」，「彼」主要是佛的果位或一切種智，要想證得這樣的人，在因緣上一定現前精勤，在這方面要努力。後面講的「是故」就連接起來了，前面講精勤於得得彼之眾因緣，二者連接起來了。第一段，第二段已分了。第二段在「若問：一切」，第一段講成佛的因與緣必須要找，不能不找，第二段就把找到的指認出來。二者連接則有第三段「是故」，認出來的因緣要好好修。

第一小段比較長，又可細分為所立與能立，第一段從「如是」開始，是講能立或理由。理由中又可分所立及能立，理由從「如是」開始，到「當依所有無謬因緣」，所立為「以是，欲得彼果，當依所有無謬因緣」，所立中有三個道理，是什麼呢？「當依」為一個道理，「無謬」為一個道理，「所有」為一個道理。意思是要證得佛的果位，一個是依靠因緣，另一個是這個因緣不可以錯，第三是不僅是不錯而已，也要齊全。這三個道理要有理由，為證得佛的果位，必須依靠因緣，它的理由是一段，無謬與齊全連為一段，第一個所立的理由從「如是」開始，到

「彼故必定觀待因與緣」。第二及第三個所立 — 無謬及齊全，其理由則從「彼等因緣中」開始，到「不長苗芽等果故」。

如是，此一切種智，不可無因生。若是，一切時中，一切皆成一切種智，將成合理故。若無觀待而出生，則任何皆不應有阻礙，以之，一切皆不成一切種智。如是，時而有出生滅亡故，諸實事唯觀待於因，時而亦將有成就一切種智。非一切時，非一切處，亦非一切。彼故必定觀待因與緣。

在因類學裡，或法稱的《釋量論》裡說，一切有為法都依靠因緣，一定要靠因緣才能生，若沒有因緣，有為法則無法存在。所以一切有為法，或事物，成立有其因緣，以何正因呢？「時而有出生滅亡故」，因類學中有果因，自性因，無緣因。果因中有五個，以此理由，為什麼它時而有生？若它不須因，表示它恒時可以生。所以它偶爾有，肯定它是被動的，所以「時而有」就是一個理由。這裡用的主要的理由就是它，然後成立佛或一切種智，大家心裡想的都是：我要成佛，我的心要變成一切種智，一切種智要靠因緣，若不須要靠因緣，那麼什麼地方，什麼時間都可出現。以時間來說，如釋迦佛來這個世間，要在賢劫時來，若不須要因的話，就不是這樣，他恒時會來。什麼地方呢？一切心續中馬上會生起一切種智。事實上，不會這樣生。必然是在某個時間與地點，表示有很多因緣影響，因緣不具備時，它沒有辦法生。所以一切種智為有因緣，其理由這是這個。

這個理由一個是從因而生，再者它有觀待。它生之前有因，生時有很多助緣，二者和合才有果。「如是，此一切種智，不可無因生。若是，一切時中，一切皆成一切種智，將成合理故」，前者當作理由，意思是有因而生。接著「若無觀待而出生」，則任何地方都可出現，「則任何皆不應有阻礙，以之，一切皆不成一切種智」。到此二個，由因而生，二者觀待，依靠的緣，二個理由之後有結論，「時而有」，時間也好，地點也好，偶爾會出生，偶爾會滅。這樣的緣故，很明確它完全是觀待因。「諸實事」指一切有為法，一切事物完全觀待因緣。後面二句為法稱論師於《釋量論》中常用的理由 — 時而有出生滅亡故，這個是理由，成立「諸實事唯觀待於因」，因類學中用的就是這個邏輯。

這是在總的一切有為法上用，現在要特別用在那裡？這裡要去除的疑是什麼？去除一切種智不須要依賴因緣的疑，這種無明應當去除。所以點出「時而亦將

有成一切種智，非一切時，非一切處，亦非一切」，這邊講的是一切種智。之前講「諸實事」，即總的一切有為法上，它的邏輯是這樣的，總的有為法是這樣，一切種智也是有為法，別的一切種智也是「時而亦將有成就一切種智」，若知藏文就知之前講總的一切有為法，它可以用這個邏輯成立它是觀待因緣，別的一切種智上也可以用這個邏輯，成立它是觀待因緣。因此別的一切種智，用同一個邏輯，再講一遍，而且講的時候，分得細一點，把時間地點等列出來，後面再說「彼故必定觀待因與緣」。這是第一個理由。

彼等因緣中，當依諸無謬、無不齊全者。殷重行於錯謬因，縱經極長時，然不獲所欲果。譬如，由山羊擠牛奶般。由未觀所有因，亦將不生果。蓋無任何種子等，不長苗芽等果故。以是，欲得彼果，當依所有無謬因緣。

第二的理由是無謬與第三為齊全。「彼等因緣中，當依諸無謬、無不齊全者」不只依靠因緣而已，不論因緣有無錯或齊不齊全，可以成辦這個果嗎？不可以，「彼等因緣中」，其中的 「中」字表示不只是具備因緣，而且還要有無謬及齊全。為什麼？

如「由山羊擠牛奶」這邊大概譯錯了。藏文多一點是「角」，沒有點則是「山羊」。把角當乳，擠不出奶。藏文沒有說是牛或羊，只是說若把角當乳，擠不出奶。牛乳之「牛」字是譯者加的，上面是山羊，下面是牛奶。因緣錯誤的話，就猶如在角上擠乳一樣，擠不出來的。苗芽也是，該具備肥料等各種因緣，若少了一個它就長不出來。到此把它當理由，接著講到結果，「以是，欲得彼果，當依所有無謬因緣」。要與上面的無謬齊全意義相對。若有古代的翻譯，也可以對比。《初篇》有譯為中文，《中篇》沒有。

2.5 成佛的因與緣

第二段認出因跟緣是什麼，認的時候蓮花戒大師謙虛，自己無法直接說，只能跟著佛說的來談。真正成過佛的才知道其因緣是什麼，所以只得按著佛說。沒有成過佛的是無法說的。

若問：一切種智果位之因緣，彼等爲何耶？謂似我猶如天生盲，無法示彼等，然如薄伽梵，現證圓滿已，對諸所化機所宣者，我亦將以薄伽梵語作宣說。於

彼，薄伽梵曾告曰：「秘密主！彼一切種智之智慧，是由大悲根本生，是由菩提心因生，是以方便臻至究竟。」是故，若欲證得一切種智，當學悲心、菩提心及方便，此等三。

第一段第二段連起來，第三段的道理就成立了。第二段就是指出因緣為何？其因緣是大悲心，菩提心及方便 — 尤其是六度中的智慧度。三個間有一個次第，故說「修次」。大悲心，菩提心及智慧度，有其修習次第。

剛才唸的這一段，那一些《廣論》有引，現在找出來。見《廣論》247 頁，「《修次中篇》云，『若於錯因殷重修習，雖極長時終不能獲所欲得果，譬如從角而搆牛乳。若不修行一切因者，亦不生果，如種子等隨缺一緣，亦不發生芽等果故。故欲得果，當依無錯一切因緣』」。這段應與上面所說對比一下。法尊法師亦譯為「角」字，加「牛」乳，恐怕是為了譯文的順暢，這樣譯還可以。藏文沒有「牛」或「羊」之字，只是「角」，若將它譯為「山羊」及擠「牛奶」就不通了。這段的科判主題是什麼？顯示學習智慧方便一分不能成佛。我們要成佛，要有法身，要有色身，法身的因是智慧，不可能以方便當作法身的因。同理，色身的因是方便，若把智慧當作色身的因，智慧生不出色身。由智慧與方便，可以理解錯誤的因，要解決它。另外，要成辦佛的果位時，缺一不可，要有方便，也要有智慧。缺任何一個都沒有辦法達成，所以引《修次中篇》之無謬與齊全的道理。實際上，智慧與方便，要這樣了解，要成佛，佛有兩個果位 — 法身與色身，不能把它的因認錯，不但不能錯，而且要齊全。法身的因，色身的因，不能認錯，而且要齊全。

3.0 修大悲心

3.1 細分本段段落

第一大段念完了。第二大段從「若發悲心」開始，至「逐漸，希欲現前拔濟所有有情，將自然湧現」。論中說大悲心，菩提心及方便，此處的「方便」不是方便與智慧中的方便，因為後面講的就是止觀。現在講的方便，是說大悲心，菩提心這二個大乘的意樂，具備了之後，實際上能成佛的真正方法，或行動上應如何作，即方便的意思。意樂具備了，應如何行動，就是方便的意思，總之不能把它當智慧與方便的那個方便。

第二大段又分四段，第二小段從「此中當詮，修持悲心次第，最初即入」開始，第三小段從「修習慈愛，最初由親友作起」開始，第四小段由「如是，串習彼悲心」到「將自然湧現」。整個來講這大段是在講大悲心，為菩提心前面的準備。第一部份講大悲心的重要性，大悲心是入大乘之門，在未生菩提心之前最重要者，所以最應重視的就是它。第二小段是如何生起大悲心？如修修大悲心？修了之後，大悲心的量應達到什麼程度？第三小段講修慈心及悲心時有何不同。第四小段有大悲心，就能生起菩提心之增上意樂，或說，由大悲心帶來增上意樂。增上意樂之後，接著就生起菩提心，那是進入第三大段。第一要重視的是大悲心，再者，既然先要有大悲心，那麼應怎麼修？修的方法為何？達到什麼程度才叫生起大悲心？之後，大悲心與慈心很接近，但還是有些關鍵性的差別，這個也應知道。第四小段講大悲心要達到能夠生起後面的增上意樂，要把增上意樂帶動起來。下面詳細地解釋。

3.2　大悲心的重要

大悲心的重要又可分為二段，先是總的很重要，初中後都重要。第二特別佛的存在都是因為大悲心，若無大悲心的話，就沒有佛了，佛能夠繼續存在都由於大悲心的力量。佛完全以大悲心而存在。換個角度說，佛若無大悲心的話，要作什麼啊？沒有事了。他可以活，可以存在，是以大悲心而活的。小乘的宗義說，阿羅漢無餘涅槃，心續就斷掉了，意思是他就沒有事作，所以整個脫離輪迴就結束了。一樣的道理，佛之存在完全是受大悲心的推動。大乘行者是要學佛的，大乘行者選擇的是佛，要的是佛的果位。佛的果位完全靠大悲心，因此特別講這個道理。所以，一個是總的是要成佛。大乘的這條路，初中後，每一個階段，大悲心都很重要。一個是特別講佛，佛完全以大悲心而存在。以上二者來成立大悲心很重要。

若發悲心，諸菩薩現前拔濟一切有情故，定成誓盟。次，明我見已，將恭敬趣入，極艱難行，必無間斷，長時修習福德與智慧資糧。既入彼已，定修圓滿福德資糧。若圓諸資糧，則如於掌中，證得一切種智。是故，一切種智之根本，唯有悲心，當由最初即修彼。《正法集經》亦告云：「薄伽梵，菩薩不應學極多法。薄伽梵，菩薩若善持一法，善為觀察，彼之手中，已握一切佛法矣。若問：為何一法？即此大悲心。」

首先蓮花戒大師敘述自己的想法，再引《正法集經》作根據。他自己的想法，「是故，一切種智之根本，唯有悲心，當由最初即修彼」，之前講的道理當作理由，大悲心為一切種智之根本，能成辦佛果位的是大乘的法，大悲心為大乘法的根本，既然這個成立，前面敘述的就是理由，因此講「是故」。以前面所說為理由，成立大悲心為根本。因為大悲心為根本的緣故，又成立「當由最初即修彼」。以大悲心是重要的緣故，應先重視它。他沒有說先重視灌頂，對大乘行者來說，最重視的是大悲心，是愛心。這個若沒有作好，則什麼都沒有。因為大悲心很重要的緣故，所以最初即修彼。

之前講三個道理，初中後每一階段都要有大悲心，「既入彼已，定修圓滿福德資糧」，意思是中期也重要，在這之前便是講初期的重要。接著是「若圓滿資糧」，這是講後期的重要。總之，初中後三期，大悲心都重要。重點是因為前面初的階段，大乘入門是菩提心，菩提心有二個，願菩提心及行菩提心。對願菩提心來講，大悲心很重要；對行菩提心來講，大悲心也很重要。「若發悲心，諸菩薩現前拔濟一切有情故，定成誓盟」，此處講發猛利的願菩提心，要靠大悲心。再者，「次，明我見已，將恭敬趣入，極艱難行，必無間斷，長時修習福德與智慧資糧」，這是為極艱難修的菩薩行，入行菩提心，也是要有大悲心才可進入。不管是發那麼大的願菩提心也好，或是那麼難的菩薩行，全都是受到大悲心的影響。可見大悲心在初期時非常重要，已進入了，已經生起了二種菩提心，行菩薩行，在三大阿僧祇劫當中累積福德與智慧資糧，時間那麼長，累積的資糧那麼廣，沒有大悲心作不到的。因此「既入彼已」，算是行菩提心已生起，已經進來了，二資糧真的能不能累積，也是靠大悲心。「若發悲心」這一句，要一直連下去。即「若發悲心，次，明我見已」，「若發悲心，既入彼已」等等。

初中後都要連接，有悲心的話，會怎麼樣；有悲心的話，會怎麼樣。中期的時候，也一樣圓滿二種資糧，若有悲心，就沒有辛苦的感覺。雖然三大阿僧祇劫時間很長，但有大悲心，一下子就過了，不感覺累積資糧有什麼難。「若圓滿資糧，則於掌中，證得一切種智」。同樣，有大悲心才有佛，沒有大悲心，佛無法存在。雖然二資糧都累積圓滿了，在二資糧都圓滿的時候，會不會變成佛？就要靠大悲心。若大悲心的力量沒有，則沒有佛。故知大悲心非常重要。然後講「是故，一切種智之根本，唯有悲心」，於是就成立起來了。所以大悲心為大乘法或一切種智

的根本。因為這個緣故，要先對大悲心要重視，要好好修它。之後引《正法集經》證成蓮花戒大師的想法。

《正法集經》說，有大悲心，什麼都有，譬如菩薩為修大乘法類的人，有大悲心，則一切法自然都會有。所以唯一非常重要的法是大悲心。成立大悲心非常重要。這是第一段。

第二段特別講成佛，大乘行者常發菩提心，自己所追求的佛如何存在？以大悲心而存在。

諸佛薄伽梵，以大悲心遍攝持，已獲一切自利圓滿，乃至有情界盡前，常住於世，然所作不似聲聞，入涅槃城最極寂靜中。觀照有情，遠離涅槃城，如離焰鐵屋，故諸薄伽梵之無住涅槃因，乃彼大悲心。

西藏人見面時，重要的話往往留在要離開時才說，重要的話在談話時都不說。很多論典也是，主要的話最後才點出來，所以要特別注意。「故」便是他的重點。「故諸薄伽梵之無住涅槃，乃彼大悲心」，這句話就是重點。無住涅槃是什麼？住是什麼？無住是什麼？住就像阿羅漢安住於寂滅樂中，享受其樂，無住就是不這樣，而一直在利益眾生。無住涅槃者，雖然他完全都脫離輪迴，煩惱障及所知障都已斷除了，但是他還是一直為眾生作事情。先了解住涅槃是誰？之後才說無住涅槃。無住涅槃，是什麼原因令他無住呢？乃彼大悲心。因為大悲心，所以能無住。所以講「故諸薄伽梵之無住涅槃，乃彼大悲心」。一切佛無住涅槃的主要原因是大悲心。前面講的是理由，第一我們無住是為了自己，為了自己一直不停地作。佛為了自己已完全不必無住，不為自己而無住，因為自利圓滿故。佛自利已圓滿，他沒有必要為自己而無住，但是他還是跟我們一起，就是因為利他的大悲心，完全為利他的大悲心而存在。要明白，佛無住的不是像我們一樣，還有很多自己的事要辦，佛的自利已完全圓滿。了解這點，就會感覺我們跟佛的差別很大，佛的行動及一切的事業，完全以大悲心的力量而存在。然後，對自利已成辦的人來說，如二乘阿羅漢，佛自利圓滿會不會像他們一樣呢？不會。二乘阿羅滿安於寂靜涅槃的作法，佛覺得像是焰鐵屋，一秒鐘都不願意，一點都無法接受。大悲心推動才可能如此。以這些當作理由，知道佛不可能，也不會這麼作，他完全以大悲心而存在，以大悲心一直作事情，因為大悲心故。佛為什麼得無住涅槃？就是因為大悲心。以上講完第一段。

3.3　如何修大悲心

第二段比較長。內容可分為四小段。第二段從「先由中庸者著手，亦於親敵，修平等心」開始，第三段從「次以慈愛，薰習心續已，當修悲心」開始，第四段從「其時，猶如愛兒受苦之母般」開始，這是大悲心的量。總的說這一段是講如何生起大悲心，裡面又分四小段，第一小段說要修平等捨，要修捨心，第二小段修慈心，第三小段修大悲心，第四小段修的大悲心要達到什麼程度。

3.3.1 修平等捨

此中當詮，修持悲心次第，最初即入，著手起行。起初，暫修平等捨，於諸有情，當除貪或瞋，成辦平等心。

思惟一切有情，皆欲安樂，不欲痛苦，無始輪迴中，無何有情，未曾百次爲我親人。周遍思之，此若俱祗數，或有於之生貪，或有起瞋，故我當以平等心，對待諸有情。作意思已，先由中庸者著手，亦於親敵，修平等心。

現在要修平等捨，生起大悲心是一個跟我們的距離很遠的法，我們是很自私，天天想的都是我，無始以來就是這樣。這個要放下，變成菩薩，對他人想圓滿利他，想生此心是很搖遠的，所以前面一定有個次第。大悲心的意思是，看到眾生苦，不論暫時的或究竟的，都心生不忍，這就是大悲心。要生起此心，之前要令眾生變成最可愛的，最親愛的，這種感覺若沒生出來，他身上受的苦，不論短暫或長期，或他現在正在造苦因，我們不可能有深入的考慮。縱是考慮，也不會產生忍不住的大悲心。所以先要有親愛，即慈心。大悲心之前，必須生起慈心。為了生起慈心，宗大師在《入中論善顯密義疏》中提出二個非常殊勝的教授，一是七因果，一是自他換，然後可以生慈心。慈心的難度很高，要利用二種教授，為了這個要靈活地修這二個方法。這些方法還是難，因為我們有很強的親疏感。因此應將親疏愛憎的心降低，若沒作到，便修不起來，雜的，髒的都還在，因此一者沒有次第，再者紊亂不已，所以修不來。所以應先將心中的垢穢去除一點，修平等捨，將凡夫的心態解決，去除親疏感，才可談怎麼修。故說修平等捨。

開頭的地方，先要作到去除貪瞋，成辦平等心。平等心的意思是親疏的貪瞋的問題平一下，即是平等。作到這個也是很難，所以《入行論》第八品，先修自他平等，之後才自他相換，《入行論》說了很多道理，很有力。這裡只是正面講，

要修善修善，但未說惡的過患。只講平等，因為眾生一樣想要離苦得樂，除此，它沒有講生起我愛是沒有理由的，我愛執沒有真正正確的理由，只是我執串習的影響。真的理由是離苦得樂的感受，以此感受的角度來看，眾生都平等。講理由這塊，沒理由很重視我愛，這個重視我愛的理由是不正確的，本論沒有談到。正確的理由是離苦得樂的感受要重視，不是自己如此，任何眾生都有這種感受。本論只講正面的理由。

第 3 講

3.3.2 精神講話 — 唸 《心經》及 《十七班智達祈請文》的意義

剛才唸 《心經》及 《十七班智達祈請文》，《心經》裡讓我們知道大乘行者們，如何從資糧道，加行道，見道，修道至無學道，如「羯帝 竭帝 波羅羯帝 波羅僧羯帝 菩提薩婆訶」修行次第，他們怎麼走的。佛陀有這樣開示，大乘行者都如是修行來的。再者唸 《十七班智達祈請文》，讓我們知道在世界上已有不少人走在這條路，從龍樹開始到阿底峽尊者，共十七位班智達。他們都是地球上的人，依世尊教誡，如 《心經》所說的，一步一步修，已有成就。在這些成就者當中，蓮花戒大師造的 《修次中篇》，也知道蓮花戒大師本人的修行過程及經驗，雖然我們尚未到這個境界，還未到這個位子，但是希望將來可達到他們所體會的境界。所以應該發願，每一階段得其境界，如現在在平等捨的階段，有其境界，慈悲心亦有其境界，大悲心亦有其境界。很多人喜歡觀想佛或本尊，先訓練一下觀想菩薩，有什麼感覺，自己有大悲心時有何感覺，有平等捨時有何感覺，如是慢慢訓練，就可觀想本尊，可以觀想佛。若沒有這些訓練，而直接觀想佛，就變成沒有大悲心的佛，沒有菩提心的佛。歷史上有出現過這種例子，行者修鬼神的樣子，結果投生於鬼神道中。比較實際，與其觀想本尊，不如先修自己有平等捨，觀想自己有慈心，有大悲心。我們雖尚未到這個程度，只是學習觀想感覺的角度，同時對這個境界生歡喜心及欣賞的心，思惟這個可不可能有一天成為自己的本性，自己的心態？這樣的學習，應該是有意義的。

分段中，整部論有五大段，第二大段主要講大悲心，其中分四段，四段中第二段又分四段，先修平等捨，慈愛心，大悲心及大悲心的量。上堂講修平等捨，「平等捨，於諸有情，當除貪或瞋，成辦平等心」。平等心的作用，或平等心是什麼意思？就是去除親疏的貪與瞋之區分，能去除就是平等捨。先要作到這個，所以說「起初」。平等捨是一個大乘法，大悲心，菩提心與智慧度都是大乘的法，所以必須先要對道次第下士及中士都要修好，才修平等捨，才比較有意義。若前面沒修好，就算修，依然不是真正大乘的法。為什麼？先對自己生生世世，那個是最有意義的，要有這方面的取捨，以之為基礎，才可以關心別人真正的利益。否則我們一關心別人就搞錯了，連對自己生生世世有益的事都不清楚，對別人的關心，肯定會一踏糊塗。將下士道及中士道修好，它的意義是從自身，什麼是有意義？究竟上透

過四聖諦生起出離心，對煩惱有相當好的認識，在生死輪迴中如何取捨，有準確的觀念，有相當的實修，已經管好自己，才去談修大乘。

修平等捨為高一點的法，上面只是標出平等捨，之後「思惟一切有情，皆欲安樂」開始，就講修平等捨，如何修？修的對境有何次第？所緣次第之道理？分二個部份說明，第二部份從「作意思已，先由中庸者著手」開始講所緣，之前則是如何修平等持。所緣即在什麼眾生上修平等捨，怎麼修則是另外一件事。所緣的角度怎麼分。

心類學講，所有的心識，了解東西時，如何認識它呢？心本身很難認的，所以由其境來認。認的時候，每一個心可由二個角度來認識，即由其對境來認，對境可分所緣境及趣入境。譬如說這個心是什麼？就看心在想什麼。它想什麼，從心的對境知道它是什麼心。又如「這本書是《廣論》的書」，這本書為所緣境，判斷它「是《廣論》的書」則為趣入境。趣入的意思是心著重在它是《廣論》的書。書只是所緣，它真正的趣入為「是《廣論》的書」，所以後面的階段，就叫趣入境，前者為所緣境。每個心都有這個，有其所緣，及在所緣上的判斷。平等捨怎麼修為趣入境的部份，先由中庸者著手為所緣境。倒過來講，所緣有三 — 中庸者，親，敵。先在中庸者，修「思惟一切有情，皆欲安樂」，從它的角度修。再以親人為所緣修平等，再者所緣主要是敵人，修平等捨。再看一下應怎麼修。

思惟一切有情，皆欲安樂，不欲痛苦，無始輪迴中，無何有情，未曾百次爲我親人。周遍思之，此若俱祇數，或有於之生貪，或有起瞋，故我當以平等心，對待諸有情。作意思已，先由中庸者著手，亦於親敵，修平等心。

前面講二個道理，實際上的情況為何及我們的作法又為何。實際上的情況是，從眾生的角度來說，都想離苦得樂是平等的。從為我的角度來說，都作過我的母親及敵人，所以都是平等。實際上的狀況是這樣，而我的想法則是另外一套。實際上，從眾生的角度或為我的角度，情況都是平等的。但是我的想法完全是不符合實際，是另外一套，故應改掉。跟著實際情況而修，就是平等捨。「故」之前講了二個道理：實際上是什麼及我的想法作法是什麼。我們的想法作法是什麼呢？即下面的「此若俱祇數，或有於之生貪，或有起瞋」，「俱祇數」是在那裡有差別呢？實際與我的想法有何差別呢？我們有很嚴重的親疏分別，因為這個緣故，我們要改

變。「故」是說差別完全被無明，或由迷糊而造這些貪瞋親疏，所以我現在不該走這條路，因為它是由無明及我愛執所造成。我們應走符合實際的路，思惟眾生都欲安樂，不欲痛苦，從眾生的角度，離苦得樂是完全平等的。從為我的角度，「無始輪迴中，無何有情，未曾百次為我親人」，沒有一個是為我好，或不為我好，都是平等的。所以實際的狀況是這樣，「若俱祇數」，那麼二個之間的差別在那裡呢？差別是我的想法與實際差別很大。所以一定要去除不實際的想法及作法，「故我當以平等心，對待諸有情」。

這樣修的時候，從所緣的角度如何分？先中庸的眾生，然後親人，再是敵人。本論沒有講到我們的想法如何不對，我愛執不對，貪不對，瞋也不對，它只正面地直接講道理，我們為什麼平等？為什麼放棄對自己那麼重視？對親人那麼貪，對敵人那麼瞋，為何要放棄，實際上的道理是什麼？實際上的道理是從眾生的角度及為我的角度講，至於負面想法在那裡有問題，並沒特別點出來。《入行論》則特別點出來，我愛執只是由習慣性而來，它完全錯，完全沒有道理。對我是這樣，對我的親，對我的怨敵都一樣。我的離苦得樂，很重視我的樂及我的苦，這種我愛執是完全不實際的想法。我的苦要很注重，不能出現一丁點；我的樂則愈多愈好，這方面的執著完全不對，《入行論》將它點出。此論只說修平等捨的實際理由。

四無量心為願一切有情具樂及樂因，願一切有情離苦及苦因，願一切有情不離無苦之妙樂，願一切有情遠離親疏愛憎常住大平等捨。《廣論》中提到，一般說，有三種捨，一是行的平等捨，一是受的平等捨，一是四無量的平等捨心。我的受中有苦受，樂受及捨受，其中有一個捨。另一個捨是打坐時，憶念與正知一直觀察，不令掉舉與沉沒出現，若修得太超過時，已沒有沉掉，便應放開。好像在高速公路上，當它很順時，就不要再加速，就讓它順著走。修止觀時，當它很順沒有沉掉時，就不會繼續作對治，應該放鬆，那也是一種捨。行動上不要那麼超越，不是完全沒有作，即是捨的階段，《廣論》稱它為行捨。此處講平等捨，對眾生去除沒有親疏愛憎之心，叫作捨。《廣論》上說到三種捨，第三個捨又分為二種 — 我們對眾生及眾生互相之間沒有親疏愛憎分別。平常念的四無量心，第四個捨心有二種，眾生互相間無親疏愛憎之分，我希望能作到，我們對眾生不可分親疏愛憎。二種中，大乘修大悲心之前行，指的是我們對眾生所修的平等捨，而非眾生相互間的平等捨。平等捨修好了之後，就修慈愛心。

3.3.3 修慈心

次於一切有情，先修平等心，再修慈愛。以慈愛水，滋潤心續，如有黃金之地，於之播下悲心種，將極順利旺生長。次以慈愛，薰習心續已，當修悲心。

「黃金之地」能長什麼東西？譯文有問題，黃金之地，應是地比較肥沃之意。藏文直接看並不是肥沃，而是濕的意思，地不是乾的。用慈愛的水，將它弄成濕地。地太乾的話，加水就會濕，慈愛加上去，就濕了，種下大悲心的種子，就會生長。水喻為慈愛心，有慈愛心就如有水一樣，有慈愛心故，地變成有水了，《廣論》引用一個經典，明確地說，地是平等捨，水為慈愛，地加上水就濕了。若沒有平等捨，就連地都沒有，平等捨等於有地，慈愛等於加水，地濕了，大悲心的種子才可種下去。總之，並沒有「黃金之地」的意思。若懂藏文，只是濕之意，地被慈愛水變成濕。藏文有這個意思，以慈愛水，滋潤心，慈愛心將心續作成什麼樣子，如有水的地，《廣論》用濕潤田，英文是說 fertilized land。這三個很重要，有地，地濕 — 地比較肥沃，大悲心如種子。為了生起菩提心苗芽，之前要有三個因素：菩提心之前要有大悲心，大悲心之前要有慈愛心，慈愛心之前要有平等捨。要修平等捨，應好好看，好好修《入行論》，如何放下親疏愛憎之我愛執，沒作到這點，就沒有地。

再者，要修慈愛心，宗大師《廣論》及《入中論善顯密義疏》中講，有二教授，七因果及自他換，宗大師非常重視修慈愛心。《廣論》沒有那麼明顯地點出來，在《入中論善顯密義疏》就說出來，慈愛心是關卡，不能生大悲心的關鍵在此。為了這個緣故，印度祖師特別撰寫這二種教授，故應利用這二種教授。

七因果，主要是知母念恩報恩，它比較簡單些，因為它沒有連接到空性的道理，較為情性的，鈍根人修。自他換有連到空性，較深較難，有智慧的利根者修，廣行派又分加持派或口訣派，二者合在一起就有教授派，教典派及口訣派三個。尚未連在一起時，廣行中分為無著菩薩傳下來的是七因果，及寂天菩薩傳下來的自他相換。寂天菩薩由文殊菩薩處得，這個廣行好像又稱為加持派。無著為師師相傳，故不稱為加持派。

這二個比較殊勝，故先修簡單，故《速疾道》或《掌中解脫》建議從易的下手，先修知母，念恩，報恩，之後才修自他相換。七因果可能講的看的很容易，作

時則很難。譬如先修知母，念恩，報恩，想的時候想得起來，但是平常並不想。不要說別人當自己的母親，連自己母親對我們的恩澤，大概二十歲以後就都忘了，故要想，從胎中，慢慢生出來，一個星期，二個星期，母親的心都放在我們身上，一直如何用心地對待我們，慢慢憶念這些會有很多發現，念恩的東西要修，之後才會修報恩。這樣的恩德，為我們時時繫念，在一個時段裡，連自己的命都放下。這樣的心態，長久地對待我們的，只有母親。認「我的母親」的這種感覺，這樣的認法也是一種親愛，我們對別人的母親，沒有這種「我的」感覺。雖然這種恩已經忘光了，但是我的母親的恩還是在，這也是一種親愛，這種親愛要迴到一切如母有情上去修。在我的母親上，憶念其恩多大，修好後，也是放在一切的如母有情身上。報恩亦如是。知母，念恩及報恩修好之後，就要進一步破「我的」，沒有一個我的，要打破這個我的，之後會有更不可思議的愛他人之心，更好的心能夠生起，這便是自他相換的方法。

修自他相換時，首先要思惟我愛執的過患及愛他執的勝利，生起歡喜想修的心，想修的心生起來之後，認出來我們有沒有能力？不能這方面有很多疑惑，應該不可能，有好幾個理由，但是每一個理由後面的想法都是錯誤的，一一破除後，肯定自己有能力，可以修。後面下手選擇去修。《入行論》第八品，裡面談勇敢地把心交換，意樂如何輔助它，行為如何輔助它，整個身語意完全輔助它。我愛執平常完全是我們身語意的主人，它要我們作什麼，我們的身語意就作什麼，因此整個要換過去，便是自他相換。對眾生的愛，想利他的慈心，眾生要什麼，我要利益他什麼，會全面地關心。對任何一個眾生，都有這種心，慈心就達到圓滿。

透過這二種教授，就生起慈心，用譬喻來講，地變成肥沃，可以種種子，生起慈愛心時，心才變成這樣 — 如好的田一般。慈愛心是什麼狀態呢？它是對任何一個有情，什麼好東西，馬上想到他，變成最親愛的，什麼都為他想，有什麼好的 — 不論是暫時的樂或長期的樂 — 都為他想。能這樣想起來，就是慈心。心裡有個親愛的人，不論是吃的東西或看的東西，馬上會想起他。心中對最親愛的感覺。慈的樣子，願一切有情具樂及樂因，「具樂及樂因」就是慈無量心，有親愛的感覺時，只要有好的東西，馬上給他。有任何好的東西，就馬上想到他。我們現在若是碰到什麼好的，多半先想到自己，不會想到別人。會想到別人，心必然要有百分之多少清淨，才會想到多少。在任何有情身上，要達到這個程度，之後就要修悲心。

修的時候，就想這些最親愛的眾生們，現在的狀態為何？他受什麼苦，考慮這個，便是叫悲心。

大悲心者，眾生先要變成最親愛，以這個為基礎。如果沒有這個基礎，他的身上究竟受什麼苦，一者會懶得去想這件事，不想想這件事，不想思考這件事。眾生若不是自己親愛的話，他有什麼苦與我有何關係？去想，反而像是增長了煩惱似的。一旦他變成我們最親愛的時，就會很喜歡去想。有慈心時，才會喜歡去想。沒有慈心，根本不會去想。想的時候會不會有感覺，若沒有慈心，想也沒有感覺。一個是想不起來，一個是想了以後會不會深細，也與慈心的有無有關。再者想了之後，有沒有承擔的感覺，也受慈心影響。若無慈心，眾生受苦想的時候反而會歡喜，不會忍不住。沒有慈心，大悲心根本無法生起。要生起大悲心，要思惟眾生所受的苦 — 短暫有何苦，長期有何苦，要考慮得很廣很細，想到這些，心便非常難受，這就叫大悲心。「次以慈愛薰習心續已，當修悲心」。薰習了慈愛以後，才可以修悲心，若無慈愛，就不可以修悲心，也無法修悲心。無慈心，大悲心修不來。

3.3.4 悲心的行相

慈心現在已經講完，接著修大悲心，為第三階段。這兒有幾個關鍵點，一是次序，先修慈心，再修悲心。慈心沒有修好，大悲心不用談。再者，大悲心與慈愛心的行相差別為何？透過這個認出大悲心。

彼悲心，乃欲一切痛苦有情，遠離痛苦之希冀相。

悲心與慈愛心不同，行相不同，所緣相同。離苦之希冀相，為悲心的行相。剛才講所緣境與趣入境，有時用所緣及行相，行相便是趣入境。譬如這本書是《廣論》的裡，「是 《廣論》的書」就是它的行相，大悲心的所緣是眾生，離苦是大悲之相，具樂是慈心的相。由此認出大悲心與慈愛心不同。於是便認出大悲心，認出來之後，下一個關鍵是為什麼要修離苦？理由為何？

3.3.5 如何修大悲心

三界所有有情，隨其所應，皆以三苦相，受極痛苦。是故，當於一切有情修彼也。

「是故」便是說為何要修？這是實際的情況，符合實際的想法我們應該想。錯誤或與實際上不符合的想法，我們不應該有。若按實際的情況來想的話，眾生要的是離苦，我就要想，所以「是故」眾生本身就有受到苦的狀態，他們也需要離苦，這是需要的，是符合事實的，符合道理的，我就應該想。是故，因為符合道理故。到此講的是為什麼要修，以下接著講怎麼修？

似此，薄伽梵曾告曰：「一時，彼等有情地獄之衆有情，無間長時，唯沉溺於熾熱等諸種苦河中。」亦告曰：「如是餓鬼衆，多數感受，難以堪忍，饑渴苦火枯槁之極苦身軀。」顯然，旁生衆亦是，唯感相互吞噬、瞋怒、廝殺、傷害等苦。人衆亦是，感受遍求不得，相互仇恨、傷害、愛別離、怨憎會、貧困等無量苦。

剛才唸的是三惡道及人道的苦。

凡由貪等煩惱，諸纏蔽心，抑或被諸惡見所擾亂，彼一切皆是痛苦因，如處斷崖，唯是極苦。縱是諸天，亦被壞苦所苦惱。諸享慾天神，彼等恆感死歿及墮落等恐怖，憂鬱御心，云何安樂。行苦，乃業與煩惱之性相，隨他轉之體性，一一剎那自然壞滅之性相，周遍一切衆生。

以是，所有衆生，皆住苦火焰燃中。見已，作意思惟，如我不欲苦，所有他人亦皆同。嗚呼！疼愛我之此等痛苦有情，如何由彼痛苦脫離出？謂如己受苦般，亦可以欲離彼之行相，以彼悲心，住三摩地，或一切威儀中；當於一切時，於諸有情修習之。如云，最初唯於衆親友，由見所受諸種苦，故當修持之。

次，唯平等觀諸有情無差別，思惟一切有情，唯是我親人，周遍思已，次當於諸中庸者修習。其時，如於親友般，平等入彼悲心。彼時，當於十方一切有情修習。

剛才唸第三小段，裡面有幾個道理，修大悲心，跟修慈愛心一樣，有所緣境及行相二個，所緣境先親友，再中庸，再怨敵，再一切有情。不論那個階段，都修受苦，於輪迴中受苦，其苦的狀態為何呢？三惡道完全是苦苦，人間壞苦比較多，苦苦也有。天道，欲界天也有壞苦。有苦苦，有壞苦，就必定有行苦，行苦則遍一切處。上二界天沒有苦苦和壞苦，但有行苦。不論那個眾生，到六道中，都在苦的本性中輪轉，有時好一點只有行苦，有時壞苦，有時則苦苦。苦苦還未到的時候，

叫作壞苦，二者之間，更隱藏的階段為行苦。實際上，它苦只是顯現不顯現而已，所以六道中都是三苦隨一的本性。剛才唸的是六道眾生受苦的行相。後面講所緣，修的時候，怎麼分。中間有講道，這些受苦的行相，行住坐臥，要非常努力地，所有的時間都花在上面修。

抓一下重點，「是故，當於一切有情修彼也」，意思是對一切有情受三苦相，他們如何受三種苦我們也要修。怎麼修呢？從「似此」開始，前面先略述一下，下面將講的東西先敘述出來。「三苦相，受極痛苦，是故當於一切有情修彼也」，在一切有情身上修什麼呢？修受三種苦，怎麼修後面會講，若分的話，可分苦苦，壞苦及行苦三個角度。六道中那個階段苦苦？那個階段壞苦？那個階段為行苦？將它辦認出來。六道三途講完後，「以是，所有眾生，皆住苦火焰燃中」，這些道理想好了之後，就知道六道那一個眾生，都是這樣在三苦之中，所以沒有一刻放鬆。十五六年前，法王常說，現在他比較不多講，若他斷除內心的煩惱，脫離輪迴，才會喘一口氣。可見一個修行人，對苦深入地思考時，會有這種感覺，直到脫離輪迴，才能喘一口氣，在那之前，連喘氣的餘地都沒有。「如火焰燃中」，連喘氣的空間都沒有，有這種感受。現在講的不是對自己，而是對眾生。眾生在沒離開輪迴以前，連一秒鐘都不離苦。當我們替他們想的時候，會覺得沒辦法接受，要有這樣的感覺。先看他們，再想若我們自己受到這樣嚴重的苦時，會怎麼地在意與重視？同樣，對眾生也要這般地在意。

之前是講三苦，一一仔細地講，現在「以是，所有眾生」就約略地說。講出來後，接著講修習大悲心時，不管上坐或下坐，「住三摩地，或一切威儀中；當於一切時，於諸有情修習之」，不管時間，或地點，或對任何眾生，不區分，任何階段，地方指上座或下座，不管什麼時間，對一切眾生，一切地點，一切的時間，都應修大悲心。

從所緣的角度，依次是「如云，最初唯於眾親友」等四個階段。

3.3.6 大悲心之量

其時，猶如愛兒受苦之母般，自感極苦，欲拔出苦之行相，悲心自然流露。於彼一切有情，平等而住，彼時，即稱圓滿矣，亦得大悲心之名。

自自然然會有，無造作時，才叫大悲心，偶爾有就不叫大悲心。菩提心也一樣，無造作時才叫菩提心。第四階段很清楚，不多作解釋。

第 4 講

3.4　精神講話 — 《十七班智達祈請文》的意義

唸《祈請文》，我們有所祈求，所以要唸。另一個作用是，要證明我們現在修學的這條路是正確的，後面肯定有很好的成果，這些祖師就是證明。在唸的同時，信心要增長，想修的心要增長起來，那才真正的有價值。《十七班智達祈請文》，造作者是法王。這些都是印度那爛陀的大祖師，法王平常強調，藏傳佛教，或他的修學方法，完全是印度那爛陀的方法。他甚至說道，若把他的腦剖開，百分之九十九都是那爛陀祖師的想法。有一回他受訪問時，他說自己是印度人，五十年來吃了印度的食物，腦中內容也是印度那爛陀寺的思想，他的心完全跟著那爛陀祖師，他個人也寫這個祈請文。當今法王弘化的力量能無限地發展，也是那爛陀祖師思想的加持，因為 21 世紀大眾比較理性，那爛陀寺祖師弘法也是，透過邏輯的道理，盡量推廣法理。印度那爛陀的祖師，就是這樣弘法，在 21 世紀，他這樣弘法非常地恰當。不管對別人，或對自己內心世界，法能夠很紮實地深入。

那爛陀印度祖師寫的論典非常有價值，弘法方法非常有力，如是唸《祈請文》非常有意義。十七位為龍樹，聖天，佛護，清辨，月稱，寂天菩薩，寂護，蓮花戒，這些都屬於修學大乘法，為中觀派的祖師，對深見派，在全世界的弘揚上影響最大者。廣行影響大者從無著，世親，陳那，法稱，聖解脫，獅子賢。這二個法，必須要在戒律基礎上，即功德智光及釋迦智光，在世界上他們二個在戒法的影響上最大。廣行，深見，戒律，三個法，比較清淨者阿底峽，寂護有傳戒律，阿底峽並沒特別傳戒律。阿底峽不僅影響西藏，對整個印度的影響也很大。

應當要虔敬地祈請，如果祈請到宗大師，宗大師從世尊開始，一直到龍樹等，一切傳承的上師，他見到所有傳承的上師。在沒有寫《廣論》以前，幾個月他都一直見到這些傳承的上師。我們也應以祈求的心，若有福報，就可親自見到這些班智達，並親自向他們請益。如是祈求也是依止上師法，他們是我們間接的上師，不是直接的，如是祈求也是在依止善知識。總之，唸此祈請文非常有意義。這些祖師對世尊的法，他們的發願非常大，若向他們祈求，能得他們的加持，我們的學習會很正確，也會很快速地深入。

至於廣行派與深見派，首先要清楚，廣行派並非沒有深見的法，深見派也並非沒有廣行的法，這些祖師們，當時佛法那邊比較弱，就特別加強那部份。其實深見有廣行，廣行也有深見。從時代來講，深見派於世尊圓寂後四百年時加強，廣行則於圓寂九百年後出現，意思是世尊圓寂九百年之前，這個法還是在，沒有必要特別加強解釋。深見的法在世尊圓寂四百年時，就不行了，若不加強，就會斷掉。所以世尊自己也授記，於圓寂後四百年左右，《般若經》的內容，人們無法理解，所以必須要跟著龍樹才能理解。同樣，世尊也授記，在他圓寂九百年後，連廣行的法也不行了，所以一定要跟著無著，才可以懂得廣行的法。意思是在那之前，沒有問題，所以不要誤會他們只有深見，或只有廣行。

接著唸供養曼達拉，就是在他們面前修供養，好好地祈求。接著皈依發心，也是在他們面前皈依，在他們的面前發心。具備了這樣的意樂之後，才開始修學他們的法。

上一堂講到大悲心，本論整個分五大段，第一大段，第二大段已分完了。大悲心可分四小段，已將第二小段講完，今講第三小段。

3.5 慈心的行相

修習慈愛，最初由親友作起，欲彼遇樂之行相。漸次，當於中庸以及怨敵修習。

四段中第一講大悲心的重要，第二講修大悲心的方法，其量為何，第三講大悲心及慈心的區別。第四要生起增上意樂。

上面的文在講慈愛心及大悲心的差別，二者行相有別，其行相可於四無量心看出來，慈心是具樂及樂因，大悲心是離苦及苦因，行相有別，其所緣都是願一切眾生。

修慈愛心的時候，累積福德資糧非常大，《廣論》中有說，慈愛心所累積的福德無法想像。難道大悲心沒有累積福德資糧呢？大悲心與慈愛心不同的地方在那裡？慈愛心是將一切的樂及樂因都給眾生，希望眾生具樂及樂因，所有的樂都希望眾生能具備，因此其等流果就會是自己將來一切樂都會具足，所以說是累積福德。而大悲心不同，他願一切眾生離一切的苦，他的等流果是將來自己不會受到苦，不

會受苦是淨罪。這二個，一是在淨罪上最有力者，一是在積福德上最有力者。昨天普渡，冤親債主要解決的話，就應修大悲心及慈心。因為過去我們對他們的傷害，從大悲心及慈愛心角度來看，那是很小的害。我們願一切眾生離一切苦，具一切樂，如是大願，以前小小傷害算什麼？一切往昔惡業一下子就消除了。所以慈愛心及大悲心，在淨罪與積資上，沒有一個法比它們更好的。慈愛的勝利，會當三千大千世界國王，意思是心裡真正想幫助這邊的人，很清淨地，並非是想當國王才發這種心。內心清淨地想時，就會有福報。想的時候，我們跟這些眾生的緣就結來了，對無量無邊的眾生上，利益時，以不同的角度，暫時究竟，恒時想利益的清淨意樂生起時，其福報無法思量。所以慈愛心與大悲心有不可思議的功德。修的時候，要認出其行相，慈愛心修的重點為何？大悲心修的重點為何？看起來離苦，具樂意義差不多，其實並非差不多，其意義不同，離苦的想法有其作用，具樂的想法有其作用，二個想法各有其作用，並不相同。

3.6 生起增上意樂

如是，串習彼悲心，逐漸，希欲現前拔濟所有有情，將自然湧現。

雖然有一點大悲心，剛才講到它的量，要自然生起，不須努力，已到這個階段，為了生起增上意樂，要更努力串習，雖然已經無造作，要注意無造作並非完全不須要修它。若是的話，在資糧道時，菩提心就已無造作了，之後就完全不必努力修菩提心，，不是這個意思。事實上有廿二個菩提心，一直不斷成長。所以還是要修。同理，大悲心雖是無造作，並不代表增上意樂會自然生起，大悲心還是要一直修，一直修，雖是無造作，在不斷地修之後，才會引發增上意樂。

增上意樂並非特別有個法，跟大悲心不同，而將大悲心放著，專修增上意樂的法，不是這樣的。無造作的大悲心生起後，再努力地修，才能引發增上意樂。沒生起增上意樂，菩提心則無法生起。

至此已將第二段大悲心講完了。第二大段裡，對照一下 《廣論》，中間引到《修次中篇》者，第 212 頁，「《修次中篇》云：『由大悲心所攝持故，諸佛世尊雖得圓滿一切自利，盡有情界究竟邊際而善安住。』又云 『佛薄伽梵無住大涅槃，因即大悲。』」《廣論》的科判，開示大乘道之根本即是大悲，在本論之大悲心分段中，四小段中，第一是大悲心之重要，之後才是如何生起大悲心等。於本論中，

這段文在講大悲心的重要，《廣論》科判則為大悲心為根本。有對照則知法尊法師用的詞是什麼，比較能對的起來。

又《廣論》第 216 頁，「《修次中篇》云，『慈水潤澤內心相續，如濕潤田，次下悲種易於增廣，故心相續以慈薰習，次應修悲。』」《廣論》用的科判為引發一切成悅意相，意思是要修慈，一切眾生變成悅意相，若沒有悅意相，之後修他們怎樣受苦，生不起大悲心。所以修慈心，主要是為了產生悅意相。

《廣論》第 223 頁，「《修次中篇》云，『此即大悲，或住定中，或於一切威儀之中，於一切時一切有情，皆當修習。』悲是一例，隨修何等所緣行相，一切皆同」，這段翻譯《廣論》用的詞與本論的不同，宗大師的科判為增上意樂。他所引的文是《修次中篇》中講修大悲的那段，引了之後，宗大師說，為大悲心須要這樣，同樣，其他一切法亦應如是。本論第二大段中，《廣論》引的只有這些。

生起增上意樂之後，進入第三大段，要修菩提心，增上意樂是什麼？為何是增上？為何講意樂？一般說，意樂是一個前行，為生起菩提心，前行生起有力量的意樂，故用意樂一詞。增上的意思是說，從生起菩提心來說，沒有比這個更有力量了，這種意樂稱為增上意樂。

菩提心是自己要成佛，發誓我要作這件事，佛的果位我要成辦，這種發誓之前須要什麼樣的力量呢？首先要知道佛是作什麼的？佛恒時大悲，沒有大悲心，佛就不存在。所以佛如何存在呢？他恒時無量無邊的化身，利益眾生。所以我要作佛，意思是佛的事情也要作。若不想作這件事，怎麼能作佛呢？這種事情就是增上意樂，我要作這件事，誰有能力作這件事？我就要當這個。修大悲心時，想去除眾生一切的苦，我利益眾生的心一直成長時，就達到我要承擔的程度，我要作，我們自己忍不住，這件事是我要幹的，這件事是我一個人想成辦的，當這種心強烈生起時，才能引發菩提心。沒有它，就不能引發菩提心。我們的菩提心，都沒有增上意樂，我不要幹這件事，但是我要成佛。所以是完全沒有增長意樂的菩提心，真正菩提心的準備，就叫意樂。增上意樂是菩提心前面必要有的東西，要了解為什麼要用這個詞。

沒有這種意樂，無法生起菩提心；生起菩提心，沒有比這個更好的意樂了。當大悲心強到一個程度時，增上意樂就生起來。要了解增上意樂的位子，它是菩提

心生起的意樂。這個意樂中沒有我愛執，我們生起菩提心的意樂都是我愛執，如我要最好的，所以我要成佛。以我愛執的意樂會不會生起菩提心呢？不會。生起菩提心的意樂是增上意樂，必須辨識出來，修增上意樂到此。

要成佛的希求有二個內容，一個是自己有能力成佛，要認出來，也相信自己有能力成佛，認出自己有能力成佛之後，就要成佛。另一個有沒有能力，自己也不相信自己有能力，但自己還是想成佛。我們想成佛的心，實在不是真正想成佛的心。我們不想幹利生事業，但是想成佛，那實在不是想成佛。剛才講的想成佛，增上意樂生起之後，後面生起菩提心。想成佛的意思是想成辦這些事，能成辦佛果位的事，我想作。此時有二個階段，一是知道自己有能力證得佛果位，我有能力，有看到自己這個能力。一個是完全沒有看到，但是以慈心，大悲心，及增上意樂的力量，還是要，但不知道自己能不能，自己相信，要的心還是很強。

修慈心，大悲心，增上意樂之後，就有菩提心的這二個界限，更深入地探究我能不能作這件事？我有沒有能力？自己仔細地觀察，自己認出有能力，自己相信可以，才發誓我要成辦這件事，那時才叫菩提心。在沒有認出能力前，前面增上意樂，雖然是想，但是此時能不能真正地發誓？不能。所以上面與下面有二個界限，所以修增上意樂後，就更進一步觀察我能不能成辦佛果位？觀察之後，就認出來自己有能力，才相信，之後才真正地發誓，不只是口頭地發誓。這個就叫發心，發菩提心。

發菩提心是一種發誓，是個任務，在此之前一定要有信心，自己有能力承擔這個任務。若根本沒有信心的話，就無法擔當這個任務。在這個階段，不會是糊里胡塗的，人會很有智慧，他們不會糊里糊塗地答應或發誓承擔這件事，他們會盡量地觀察自己，當然觀察有深淺的不同，大乘種性利根者的觀察更深，鈍根者也會觀察，但不那麼深廣，譬如他們會看看佛書，佛的功德，眾生如何有能力可以成佛，這樣的經論，他們會看，也會想，但是他們比較是被動性的，就以「因為它是經期中說的，所以應該是」，經上說我們有佛性，我們有能力，好像有點感覺，但實際上並不是自己看到的，只是受到經論的影響。這是比較鈍根的菩薩。不過他們比我們更聰明，觀察得更廣更深。相對的，利根者不是這樣，當然他們剛開始也看文字，但是他能不能相信，不是靠這個。他還是不相信，他會深入地用自己的智慧去分別觀察。不論如何，二類人都自己都相信已經有能力，然後才發誓。利根者，自

已的能力非常明確後，他的發心不會退轉；鈍根者的發心就可能會退。二者有這種差別，在這之前，不論是鈍根還是利根，在增上意樂的階段都很想成佛，很想作利益眾生的事，自己很想成為能利益者，增上意樂生起時，他們也會思考：佛真的能作嗎？佛存在嗎？誰能作利益眾生之事？佛能不能作？佛能作之後，我能成佛嗎？這也是要考慮的，在增上意樂的階段，要深入地思考。

思考佛存不存在？佛能不能作這些事？必須在經論中好好學習其中的道理才行。若不學這些，就不會認出來佛存不存在，什麼樣子叫佛？《入中論》的第十品有講到，佛是什麼樣子？佛怎麼存在？佛主要是一切相智，一切遍智，以智慧為主。這個智慧是怎麼產生？怎麼可能有這種智慧？這個道理在《入中論》裡有講到。現在先簡單地介紹《入中論》第十品的道理，其實是第十一品，很多人就說是第十品，在第十菩薩講完後，就講佛。

重點是，對境一切法連到空性，空性的道理的力量，另外，我們的心唯明唯知的一種力量，這二個力量的結果為一切相智或一切遍智。現在我們的心的力量沒發出來，對境的空性也沒找到，所以距離很遙遠，所以無法成就一切相智。另一個道理是，心的本性若跟這個道理符合就相應，若不符合就不相應。道理上最究竟的是空性，心的本性是唯明唯知，跟法的實相完全符合，它才相應。因為這樣緣故，一個是空性的力量，一個是心的本性是唯明唯知的力量，心跟對境的道理是相應的。不符合的道理，心則不相應，不相應心就會遠離。我們輪迴這是這樣，這兒不相應就轉到那邊，那邊又不相應又再轉，永遠沒有一個相應的地方，因此一直輪迴。相應的話，就愈來愈深，就是如來，如來者心對如所有性，法的究竟實相，心從資糧道，加行道，見道，修道，一直愈來愈深入地連接，相應得愈來愈深，有一天心與空性中沒有一點距離，完全浸在空性中，空性在那裡，心就在那裡，那時候就是一切相智，即成佛。

剛才唸的《心經》就是如此，資糧道，加行道，一直都修空性，然後就作佛，《般若經》一直在講這個。所以唯明唯知心的本性，與符合道理之究竟實相 — 空性，一直相應，一直串習，有一天真正進入到達這個位子時，就是如來，「來」的意思表示已經到達。所以如所有性的法之究竟實相，我們的心已進入這個位子。這就是如來，就是一切相智，所以一切遍智為何存在，就是這樣。這些道理應多學習，鈍根的人對佛說的及菩薩說的道理，經論所說的道理，慢慢地建立起來，佛存

在的信心就會建立起來，同樣，我們有能力成佛的信心也建立起來，然後才能發誓。利根者雖然也會讀經教，但是不是依這個力量，在他的智慧不明白之前，不會發誓，這是利根與鈍根的差別。

4.0 修菩提心

4.1 本段的段落及其大意

接下來發起菩提心，第三大段的分段從「次，串習根本悲心已」開始，到「唸誦《普賢行願品》等廣願文」。在止、觀、止觀雙運講完了。菩提心分世俗菩提心及勝義菩提心，勝義菩提心怎麼生起？止，觀，及止觀雙運之修行方式方可生起，剛才的「《普賢行願品》等廣願文」，正好是止觀雙運的方式，勝義菩提心已生起。先認出菩提心，有二個世俗菩提心及勝義菩提心。之後先認出世俗菩提心，之後怎麼修它？再來認勝義菩提心，之後怎麼修它？修菩提心可分為三小段，第一小段從「次，串習根本悲心已，當修菩提心」到「及勝義」，它是講要修菩提心，同時標出菩提心有世俗菩提心及勝義菩提心。再者，講世俗菩提心，再講勝義菩提心，世俗菩提心並不長，從「其中世俗，謂許誓以悲心」開始，至「智者處發心」。之後勝義菩提心，從「如是，既發世俗菩提心」開始至「《普賢行願品》等廣願文」，勝義菩提心講得特別多。

4.2 當發菩提心

次，串習根本悲心已，當修菩提心。彼菩提心，行相分二：世俗及勝義。

剛才講大悲心強大生增上意樂，修好之後要發菩提心，所要發之菩提心則分為世俗與勝義二種。先講世俗菩提心，之後再講勝義菩提心。在認的時候，菩提心為世俗與勝義。世俗菩提心，用這個詞的意義是什麼呢？首先，不是說勝義菩提心是正確的菩提心，世俗菩提心是假的菩提心，不是這個意思。其實正好相反，世俗菩提心才是真正的菩提心，勝義菩提心不是菩提心。為什麼勝義菩提心不是菩提心，但卻安立為菩提心呢？世俗菩提心，雖是真正的菩提心，為何安立其為世俗呢？菩提心的目標是要成佛，就要成佛的這件事來說，真正的是誰成辦呢？勝義菩提心。世俗菩提心只是發願而已，沒有真正的成辦。從這個角度，在發願的菩提心上安立為世俗，因為真正目標成辦者不是它，它只是想成辦而已，所以稱為世俗。

勝義菩提心之空正見雖然不是菩提心，但它真正成辦了菩提心的目標。所以空正見就安立勝義菩提心之名。

4.3 發世俗菩提心

其中世俗，謂許誓以悲心，現前拔濟所有有情，爲饒益衆生故，思惟願證成佛。以欲求無上正等圓滿菩提之行相，初發起心。彼復，如《戒品》所示之儀軌，當由安住菩薩戒之餘智者處發心。

世俗菩提心的階段，先認出來世俗菩提心是什麼樣子？如何發世俗菩提心？「如《戒品》所示之儀軌」為如何發世俗菩提心，應該由無著菩薩造的《菩薩地》中的〈戒品〉，有講到如何發菩提心。「其中世俗」，先標出世俗菩提心，學過《廣論》就知道，菩提心具足二種欲求心，利他的欲求，自利的欲求。利他的欲求透過慈愛心，大悲心，增上意樂而生起。自利心的欲求增上意樂生起後，才會生起自利的欲求心。自利的意思不是由我愛執生起之意，自利者增上意樂後面有很強烈想成辦成佛的意樂，後觀察我們有沒有能力，觀察出我有能力，故強烈地說我要成佛，「我要成佛」發出時有個關鍵，他認出來佛的果位對自己是沒有一個比它更好。

若沒有認出佛果位對自己最好，那麼就有墮小乘的危險。因為他心理有種成佛是為他人，不是為自己。若是為自己好，應還有別的；若要選的話，則是阿羅漢比較好。若有這種念頭，墮小乘的危險很大。所以成佛與阿羅漢中間天地的差別，要特別認出來。佛的果位比阿羅漢的果位，對自己的好處，有天壤之別。於是非常相信，自己很明白，對自己對有利的，最有意義的是成佛，這就是自利的欲求心。但不是以我愛執，它完全沒有這個意思。就我要成佛的心來說，它完全是由增上意樂帶動起來，完全沒有我愛執。但在生起時還是要認出來，對自己最好的，還是成佛的果位，認出這個就是自利的欲求。二個欲求心都具備時，則產生世俗菩提心。

所以說「其中世俗，謂許誓以悲心，現前拔濟所有有情，為饒益眾生故，思惟願證成佛。以欲求無上正等圓滿菩提行相，初發起心」。唯一饒益眾生的緣故是成佛，成佛是完全饒益眾生的意樂，發動起來，但對佛果位也要認出成佛是無上正等，無上正等，無論對自利或對他利，沒有比它好的。若生起，則是世俗菩提心。這便是認出來何謂世俗菩提心。這種世俗菩提心如何生起呢？如《戒品》或《入

行論》第三品，先唸前二品作為發菩提心的準備，之後唸第三品，之後便發菩提心。

世俗菩提心只是發願而已，真正成佛之事還未開始，只發願，卡在這兒就沒有什麼作用，所以還是要進入勝義菩提心。要實際成辦作佛之事，心中要生起能成辦成佛的工具 — 勝義菩提心。

第 5 講

4.4 發勝義菩提心

第三大段修菩提心可分三小段，第一小段標出增上意樂修完後才可以修菩提心，這是其次第，菩提心略說有二種 — 世俗菩提心及勝義菩提心。第二小段講世俗菩提心，第三為勝義菩提心，其份量很多。從「如是，既發世俗菩提心」開始，至「《普賢行願品》等廣願文」，段落已分好了。

生起大悲心後，就要發起世俗菩提心及勝義菩提心，二種心都要發。二心發心的次第為先發世俗菩提心，再發勝義菩提心。世俗菩提心只是一種發願，實際上真正的成辦這件事者則是勝義菩提心，因為是真正的成辦者，所以稱為菩提心。要成佛二種心都要；沒有想成佛或沒有這種發願，是不對；發願後實際成辦時，沒有工具也不對。成佛真的之成辦者為勝義菩提心，想作這件事的願為世俗菩提心；有了二個，才能說心中圓滿具備了為成佛之工具。二者一是意樂，一是行動。單單空正見不能立即稱為勝義菩提心，因為二乘人也有。發世俗菩提心後，為成辦這個願，空正見才有成辦證得佛果位之作用，那時才叫勝義菩提心。因為二乘人的空正見，沒有成辦的作用，所以不能叫作勝義菩提心，應當了解。

4.4.1 細分段落及其大意

接下來分段，第一小段從「彼勝義菩提心，謂出世間盡離諸戲論」開始，這段標出勝義菩提心以及它必須透過止觀雙運才能生起，完全要靠止觀雙運的道理，故應準備止觀。第二小段從「於彼最初，一時」開始，這段講止觀的資糧，或止觀的前行。第三小段可分三階段，如何修止，如何修觀，如何修止觀雙運。第二從「成辦奢摩他已，次當修毗缽舍那」開始是修觀，之前則為修止。第三是雙運，從「若時修習毗缽舍那，智慧極增強」開始，到「廣願文」。總之，勝義菩提心必須要有止觀雙運的工夫才能生起，所以必須要修止雙運。之後講怎麼止觀雙運呢？止的資糧，觀的資糧各為何？止觀的前行為何？之後講如何修止，修觀，及修止觀雙運，這便是生起勝義菩提心的整個過程。

4.4.2 勝義菩提心的特質及生起的條件

先講第一小段，從「如是，既發世俗菩提心已」開始，最後是「故當住彼二而行瑜伽」，看到「故」字就曉得它是重點。因為勝義菩提心要靠止觀雙運，講了很多理由，最後說到必須好好地修這二個。「瑜伽」即修行。要止觀雙運，先止，後觀，再雙運，應好好修。

如是，既發世俗菩提心，爲發勝義菩提心故當勵力。彼勝義菩提心，謂出世間盡離諸戲論，極其光明、勝義所行境、無垢、不動、宛如無風之燈明，持續不動搖。彼由恆時恭敬，長時串習奢摩他、毗缽舍那瑜伽而成辦。

既發世俗菩提心，後發勝義菩提心，二者有其次第，先有意樂，才有行為。真正能成辦成佛的行為 — 勝義菩提心，它是什麼樣子？「彼勝義菩提心，謂出世間盡離諸戲論，極其光明、勝義所行境、無垢、不動、宛如無風之燈明，特續不動搖」。至此點出勝義菩提心是什麼樣子，其特質為出世間，出世間要見道以上，所以是現證空性。現證空性必須在資糧道及加行道時對止觀工夫，長期地修持，才能生起，才能現證空性。所以先標出勝義菩提心要現證空性，已到了出世間的境界。為了這個應怎麼修呢？「彼」指勝義菩提心，如何成辦呢？它必須「彼由恒時恭敬，長時串習奢摩他、毗缽舍那瑜伽而成辦」，精進有二個，一為長時，不斷不停地作，一為恭敬，若作時不認真也不行。故精進時不但不要停，還要恭敬認真，二者具足，精進才圓滿。以二種精進修止觀，止觀雙運，好好修習，才能現證空性。所以現證空性並非一件容易的事，資糧道與加行道就有一大阿僧祇劫，修很長的時間才進入見道。先認出勝義菩提心是什麼，之後為了生起它，應當用這種修行。

講完後蓮花戒大師便引《解深密經》二段文，後面的理由，總的是說奢摩他，毗缽舍那非常重要，正面地說，沒提到負面的理由。後面則以反面來講，若只有奢摩他，肯定不能現證空性，肯定不能生起勝義菩心；同樣，若只有觀，沒有奢摩他，也是不行。「彼由恒時」開始分二面來說，一是正面說，一是反面說。蓮花戒大師先講止觀，再講必須有雙運，沒有雙運不行。總之，止觀都要，只有止不行，只有觀不行，後面的道理是必須要止觀雙運。在還沒有細說之前，他先點出勝義菩提心必須要靠什麼才能成辦，這時他就指出要止、觀、及雙運。

如《聖解深密經》云：「慈氏！當知凡諸聲聞衆、菩薩衆、如來衆之善法，所有世間、出世間，皆是奢摩他與毗缽舍那之果。」彼二能攝一切三摩地故。所有瑜伽師，一切時中，定當依奢摩他、毘缽舍那。如彼《聖解深密經》云：「佛告曰，如我所示，任何聲聞衆、菩薩衆、如來衆之三摩地諸行相，當知一切皆爲奢摩他與毘缽舍那所攝。」

至此是正面地說講要有止，要有觀。後面開始則反面地講，若只有止，或只有觀都不行。就算是已達到止的工夫，或達到觀的工夫，若有時太偏止，不在意觀，或有時偏向觀，不在意止，這樣都不對，故應止觀雙運。資糧道及加行道在雙運上長期地修習，心對空性愈來愈接近，才能真的現證，所以必須要雙運的工夫。剛才引《解深密經》二段文，其中內容講什麼？看蓮花戒大師之前所講的，就能明白。引第一段文之前，他講「彼由恆時恭敬，長時串習奢摩他、毗缽舍那瑜伽而成辦」，重點是說勝義菩提心怎麼成辦。《解深密經》並沒有特別講為了勝義菩提心，它說不管小乘或大乘，任何一個功德或證量，都必須由止觀雙運而成辦，這是總的角度。蓮花戒大師的意思是，若任何的證量都應這樣的話，勝義菩提心就不必說了，必然要有止觀雙運的工夫。止觀雙運是有境的工具，它用在那裡則不同，一些外道不會把止觀的工夫，用在菩提心或空正見上，而是用在平靜欲界的粗煩惱，以得到初禪二禪的快樂。內道不是追求外在的初二禪，其究竟的追求是斷內在的煩惱，繼而脫離外在的輪迴或成佛。所有的證悟，一樣要用止觀雙運的工具。用此工具來取得解脫或成佛之果。提到止觀，不要馬上與佛教拉等號，也不要把大小乘拉等號。它不過是工具而已，它是一種練心的工具，修行的工具，它運用在那邊可以千差萬別。《解深密經》說，「凡諸聲聞眾，菩薩眾，如來眾之善法，所有世間、出世間，皆是奢摩他與毗缽舍那之果」，意思是不管世間或出世間，小乘大乘的一切證悟，內心都要有止觀的工具。要明白，法與工具不同，這個工具用在什麼法上，或是小乘的法上，或是大乘的法上，不一樣。

第二段引文之前蓮花戒大師說，「彼二能攝一切三摩地故，所有瑜伽師，一切時，中定當依奢摩他、毗缽舍那」，意思是前階段是為了生起大乘的證悟，必須要有奢摩他及毗缽舍那的工具，後面則講不管工具，若瑜伽的方法或修行，沒有奢摩他及毗缽舍那的話，任何一個修行都無法建立起來。若沒有奢摩他與毗缽舍那的工夫，就不叫作修行。所以任何修行的工具都是止觀的修行，沒有止觀的修行，修

行本身就不存在了，三摩地本身就不存在了。所以一切的三摩地，或一切的修行，完全是止觀的攝持，是止觀的修行。

從修行的觀點來說，沒有奢摩他及毗缽舍那也不行。要生起勝義菩提心也是修行，從修行的角度也說，不能沒有奢摩他或毗缽舍那。因此從這個角度也成立要奢摩他及毗缽舍那。之後才引《解深密經》的另一段文，至此二個都算是正面地講，為了生起勝義菩提心，必須要修止觀雙運。底下則以反面講，只有奢摩他不行，只有毗缽舍那也不行，它的道理比較長，引到《解深密經》，《三摩地王經》，《菩薩藏》，《聖寶積經》及《聖大乘修信經》，一直引各種經論。在沒引文之前，蓮花戒大師自己說的話，要先理解，這樣就明白接著的經文要點在那裡。《廣論》第 337 頁奢摩他開頭的地方，「由此二品能攝一切三摩地故，諸瑜伽師一切時中應修止觀」。《廣論》引的科判是顯示此二攝一切定，意思是一切定或一切修行，本性說都是止觀的修行，沒有止觀的修行，沒有修行。

唯有串習奢摩他，諸瑜伽師無法斷障，僅暫時駕馭煩惱耳。無智慧光明，不能善滅隨眠故，無法善滅隨眠。

蓮花戒大師說若只修奢摩他，只是暫時壓伏煩惱而已，大概有點逃避或避開的作用，無法真正地斷除煩惱。之後的經論就不特別講。

是故，彼《聖解深密經》云：「靜慮駕馭諸煩惱，智慧能善滅隨眠。」《三摩地王經》亦云：「縱然修彼三摩地，彼不能壞計我想，彼煩惱故極錯亂，如此勝行修禪定，設若妙觀法無我，分別觀彼若修習，彼乃涅槃果之因，以彼餘因無寂靜。」

《菩薩藏》亦云：「凡未聞此菩薩藏法數，未聞聖法毗奈耶，僅執三摩地以爲足，隨我慢勢力，將墮我慢中，不能脫離生、老、病、死、哀傷、呻號、痛苦、憂愁、諍鬥，六道衆生，不脫輪迴，不能盡脫苦蘊。了知彼已，如來告曰，隨順由他聞，將由老死脫。」

以是故，欲斷諸障礙，出生遍淨慧，當住奢摩他，當修智慧。如《聖寶積經》亦告云：「住戒證得三摩地，得三摩地修智慧，以智獲得清淨慧，以清淨慧戒圓滿。」《聖大乘修信經》亦告云：「善男子！若未近主智，我不說諸菩薩信大乘，

如何出生大乘。善男子！以此法數，如是，菩薩信於大乘，成爲大乘，皆可也。當知彼一切，皆以無散心，正思義及法而出生。」唯以離奢摩他之毘缽舍那，瑜伽師之心境，將成渙散，如處風中燈，將不堅穩。以是，不生極明智慧光。故當依似此二。

蓮花戒大師說，只有觀也不行，他引了《聖大涅槃經》及《明燈經》，來成立只有觀不行。他說，「唯以離奢摩他之毗缽舍那，瑜伽師之心境，將成渙散，如處風中燈，將不堅穩。以是，不生極明智慧光，故當依似此二」，唯有毗缽舍那不行，是從這一段開始，剛才講成二段，一是唯有奢摩他不行，一是唯有毗缽舍那也不行。所以後面成立「故當依似此二」，必須要止觀雙運的方式來修行。這段在講什麼呢？在講成辦勝義菩提心，必須要修這些。

剛才講勝義菩提心時就講到「彼由恒時恭敬，長時串習奢摩他、毗缽舍那瑜伽而成辦」，這句話之後所講的都是理由。要修奢摩他，也要修毗缽舍那；只有奢摩他不行，只有毗缽舍那也不行。後面的理由都在說明，為了生起勝義菩提心，止也要，觀也要，雙運也要。

《廣論》第 343 頁「《修次中篇》云，『諸瑜伽師若唯修止，唯能暫伏煩惱現行，不能斷障，以未發生智慧光明，則定不能壞隨眠故』」一直到《修信大乘經》之引文整段都是由《修次中篇》引出。宗大師的科判是理須雙修。若只有修奢摩他不行，只有修毗缽舍那不行，宗大師說理須雙修的理由在此。蓮花戒大師在此是講為何之後他要講止觀雙運。勝義菩提心須要止，須要觀，只有止不行，只有觀不行。若沒有讀《修次中篇》，下面又講什麼經，什麼經，原來全部都是《修次中篇》引出來的。《廣論》中許多引號不對，因為法尊法師沒有去核對，那個部份是《修次中篇》？那些不是？我們讀《修次中篇》時，將它出現在《廣論》的部份找出來，《廣論》引用有其引號。

彼故，《聖大涅槃經》亦告云：「諸聲聞衆，不見如來種，三摩地強烈故，智慧微劣故。諸菩薩衆，雖見然不明。智慧強烈故，三摩地微劣故。如來遍照一切，奢摩他及毘缽舍那相應故。」以奢摩他勢力，如燈不爲風動，心不爲妄分別心風所動搖。以毘缽舍那，盡斷惡見垢，不爲諸餘所乖離。如《月燈經》所云：「以奢摩他勢力無動搖，以毘缽舍那將如山般。」故當住彼二而行瑜伽。

為成辦勝義菩提心就要如是修行。之前講到勝義菩提心如何成辦，之後講的都是理由，唯有奢摩他不行，唯有毗缽舍那也不行，必須有止，有觀，有止觀雙運。以上結束第一小段。宗大師在《廣論》也引了《解深密經》那段話，從依止善知識到毗缽舍那，任何一個法都是止修及觀察修，方能成辦。也要定力，心平靜，明銳，才可修成。不論什麼法類，心都須心平靜，明銳。

修時有其次第，止觀雙運之前，先要有觀，在觀之前先要有止。這是必然的次第。修止觀前先談到資糧，止觀的前行，這是第二小段，其中亦分二，即止的資糧及觀的資糧。觀的資糧從「若問：何為毗缽舍那資糧」開始。知道了第二小段的起訖，就知道第一段的起訖。因為分的話，一為奢摩他的資糧，一為毗缽舍那的資糧。

《廣論》第 341 頁說「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，故當雙修。《大般涅槃經》云『聲聞不見如來種性，以定力強故，慧力劣故。菩薩雖見而不明顯，慧力強故，定力劣故。唯有如來遍見一切，止觀等故』。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，不為他故。《月燈經》云『由止力無動，由觀故如山。心無散亂，安住所緣，是修止跡。證無我義，斷我見等一切惡見，敵不能動猶如山王，是修觀跡。故於此二應知差別。』」這也是理須雙修的科判，宗大師把全段都引用過來。

4.4.3　修奢摩他及毗缽舍那的資糧

4.4.3.1　奢摩他的資糧

於彼最初，一時，瑜伽師問：「其以安樂，迅速成辦，奢摩他及毘缽舍那，當漸依奢摩他及毘缽舍那資糧。彼中，何爲奢摩他資糧？」謂住隨順處、少欲、知足、盡斷諸雜務、尸羅清淨、盡斷貪等妄念。

彼中，當知隨順處，是具五功德者，謂無劬勞能得衣食等故易得；人不兇惡，未住怨敵等故處所善；無病之地故地良善；友伴具戒見同故友伴善；日間無衆多人故，又夜靜聲寂故具足善。

若問：何爲少欲？謂無增上貪著衆多、上好法衣等。若問：何爲知足？謂僅得粗陋法衣等，常能知足。若問：何爲盡斷諸雜務？謂盡斷買賣等惡事、與在家出

家衆太親近、行醫、星算等。若問：何爲尸羅清淨？謂於二戒，不違越其自性及遮制罪學處。放逸破時，速速追悔，如法而行。

有謂聲聞戒中，他勝罪不准還淨，然若彼亦具追悔心，並具爾後不再犯之心，分別觀察以何心造彼業，彼心無自性故，修一切法無自性故，當說其戒，唯是清淨。由聖者未生怨之追悔清淨，而當了知。是故，當精勤修無彼追悔者。

作意貪等，其此世、後世衆過患，斷尋思彼等。同樣，輪迴實事不論可愛或不可愛皆是，彼等一切，皆是壞滅法，毫不堅固。彼等一切，必然無長耽擱，終將與我分離，我又何以於彼增上貪著等。思惟而修故，斷除一切尋思。

看《廣論》第 346 頁，奢摩他的資糧有六個，宗大師沒有特別引出，但說這些與《修次中篇》所說相同，更詳細的，可見＜聲聞地＞。於 347 頁，「如是六法能攝正定，未生新生，已生不退，安住增長因緣宗要，尤以清淨尸羅，觀欲過患，住相順處為其主要」，此處的資糧，不僅未生新生要靠這些資糧，生已不退也要靠這些資糧，安住增長也必須靠這六個資糧。此六資糧並非只為未生新生才要，每個階段都重要。有人在未生新生時，沒有注意這些，便都生不起。要修定成功，這些資糧要注意。有些人已生起，但疏忽這些資糧，它會退。有人雖沒退，若疏忽這些資糧，它就不會增長。雖然奢摩他與毗缽舍那是個工具，但不可以說所有的奢摩他都一樣，所有的毗缽舍那都一樣，不是的。同理，菩提心有好多等級，雖然入資糧道時已有無造作的菩提心，不代表後面就不要修。後面還有好多，每天修有其成長，三大阿僧祇修，亦有其成長。所以菩提心不是只有一個，故生起奢摩他也有很多差別，毗缽舍那也是。已生後成長亦有很多層次，總之，這六個資糧有很大的影響。六個資糧中，那些更須要，絕對不可短缺。其中有三個一是清淨尸羅，觀欲過患，住相順處。地方要注意，自己守戒要注意，內心亂想要注意，六個中這三個更重要。

剛才唸的是奢摩他的資糧，第一先講住在那裡，住隨順處，第二少欲，第三知足，第四盡斷雜務，第五尸羅清淨，第六盡斷貪等妄念。宗大師認為第一，第五，第六三者更重要。這些都叫資糧，何謂資糧？為了什麼，所要具備的東西。奢摩他的資糧是修奢摩他之前，應該積聚的東西。如學佛的資糧，時間，有時間自己不用就不是資糧。每個法都有其資糧，暇滿人身是資糧，遠離八無暇及具足十圓滿

有了之後，不知道它是資糧就沒有什麼作用。若還要找別的資糧，也就沒有別的，也找不到別的資糧。八無暇，十圓滿都具備，還以為自己資糧不具，那麼就沒有別的資糧了。住隨順處具備五個條件，這五條件都是資糧，這些資糧對修奢摩他有幫助。另外在修奢摩他，先要積聚這些資糧；沒有這些資糧，想修也修不來。宗大師說未生新生，已生不退，要增長都要這些。故要累積這些資糧，具備它們也是一種修行。

譬如家裡房間沒有很多雜物，很簡僕也是住隨順處，這也是一種修行，這點也很難作到。這已跟修奢摩他很接近了。更上者，尸羅清淨，妄望減少，就很接近奢摩他。在奢摩他前，先要具備這些資糧，這是要作的，作到也是一種修行。少欲，知足，盡斷諸雜務，宗大師認為，若住非常隨順的處所，這些問題都沒有。若有的話，就應依個人受持的戒，在佛前承諾的事，應好好遵守。有人雖無發誓或承諾，但並不表示完全沒有戒。因為罪有二種，一是性罪，一是遮罪。同理，戒亦有二種，好像如性戒與遮戒。雖沒有特別發誓，但還是要遵守這種道德，也是戒。若不遵守則破性戒。戒不守好，證悟就生不起，奢摩他的證量就生不起。性戒是最基本，密乘中也講，先透過灌頂進入，再來守戒是最基本的，在持戒的基礎上，才說有沒有作功課。作功課修行，是第三項。若不守戒，修也沒用。每日作功課，修生起次第，透過這個修圓滿次第，之後才是第四個階段 — 成果。宗大師的《密宗道次第》也分先灌頂，第二個階段守戒，第三個階段怎麼修，第四階段才講有何成果。同樣，修奢摩他，修之前戒要守好，不守好則有障礙，心中生不起證量。以上講尸羅清淨。

尸羅清淨後再減少內心之妄念與散亂，所以這三個很重要。資糧表示要修，要作到，要具備。文中一一有細說，先講何謂隨順處，再講何謂少欲，再講何謂知足，再講尸羅清淨為何，再講對欲界的妄念如何去除。

以上是修奢摩他的資糧，下面將講修毗缽舍那的資糧，其實資糧不只是這些，宗大師在前面說依止善知識時，說到座中修，《廣論》第 46 頁說到要密護根門，正知而行，飲食知量，精勤修習悟寤瑜伽。這四個在修禪定時也非常重要，也是資糧。為什麼？若上座很認真，下座對這四個不注意，座中的功便破了。故應注意。未生新生也好，已生不退也好，生已增長也好，都要注意這四個資糧，宗大師講時說它們是易引發奢摩他毗缽舍那之正因，很迅速可引發止觀的資糧。為什麼？

若連坐中飲食注意，平常五根，行動，內心第六意識往那邊跑，以正知保護它。心就跟著走。六根是門，如何趣入境，六根要守護它，不讓它往煩惱的地方去，即密護根門，心識之門將它擋住。行為上要看它可不可以，要正知而行。這樣訓練的話，坐中的法能一直保留，否則法的力，一下座就沒有了。這樣作，再坐時力量還在，很容易接繼。才會生起，才會增長。飲食也會影響，連睡眠也要把法的力量帶起來，醒過來，法也進步了。第六意識，潛意識會種下種子，睡覺時，心放在法上，好像潛意識中有一個東西似的，它一直種，醒過來進步會很快。注意，是「易引發」奢摩他道與毗缽舍那道的正因，可見其重要性。

第 6 講

學習蓮花戒大師於《修次中篇》寫的奢摩他及毗缽舍那，將止觀的關鍵點出來。論典的名字用「修次」即點出很多人對修行錯誤的觀念，為糾正它，並告訴大家什麼叫修行，蓮花戒大師寫了這部論。在此書中將主要的點抓出來，修行真正的體性是止觀，在本論中蓮花戒大師把修止觀主要的點指出來。在修習止觀上，這部論是一部非常重要的典籍。宗大師在《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時，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「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，如週末時作飯菜，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，磁場不是太不好，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，對修定有幫助的環境。心裡什麼都沒準備，好的環境對我們會有影響。修行或住的房間對我們也是會有影響，把隨順處弄出來也是一種修行，這樣作也有功德。其實馬上有功德是很明顯的，一進去一個圓滿的地方，心馬上就平靜下來，這便是功德，便是好處。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。馬上有功德，表示馬上可明顯感覺出來。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，先把它作好，就沒有欲。不作好，心會動，欲會增長。為了少欲，先作完整地準備。該弄的先設置好，即能少欲。

知足，東西已經有了，可是心嫌它不夠好，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，心比較會平。簡僕的生活有很大的功德。學習心裡，心不會有不夠的感覺。若這種心生起，則立刻思惟知足的功德，去除不知足的病。

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，應把利生雜務停下來，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。無承諾，應守性戒等道德規範。

盡斷貪等妄念，不要想心裡盤算閉關完後，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；未來還沒到，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

以下看毗缽舍那的資糧，有三個。毗缽舍那這一段從「若問：何為毗缽舍那資糧」開始，到「任運而轉，當如是作」。其中分三小段，第一小段到「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，《廣論》說要作六加行，再來就是修奢摩他及毗缽舍那。從依止善知識到修毗缽舍那的階段，宗大師說每一次上座時都要有前行，正行與結行。前行即作六加行，後面就講六加行。上座

時或閉關時的前行 — 即六加行。「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：何爲毘缽舍那資糧？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，何爲遍尋多聞？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：何爲如理思惟？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作的，而是緣空性，出世間的毗缽舍那。所緣空性要了解，若不了解，怎麼緣空性的毗缽舍那怎麼修？連空性都認不出來，怎麼緣它修毗缽舍那呢？無法修的。所以要修之前，還未進入閉關，所緣空性要好好學，了解得非常清楚。所緣的空性若認不出來，則無法修。修緣空性的毗缽舍那之前，先要認出所緣的空性，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，一邊當所緣。先修奢摩他的基礎，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，不認得那麼清楚，或為了認這個，心要更觀察，才可以認出來，那麼難，那麼深的所緣，奢摩他更無法修起來。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，可以它為所緣，修奢摩他，及修毗缽舍那。

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，在前面所依止的老師，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，詞很明白，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，聞還包括自己看書，各式各樣的書，老師也幫忙解釋，結果就得到聞慧。所以先要生起多聞的聞慧，多聞慧生起後，不應滿足，還要更仔細思考其內容，只有聞慧，這東西不是自己的，只是道理上經論或一些人有一個邏輯，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，不是這些理由只是經論中用而已，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，心仍會被拉走了。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，相似的正因，不可能被它們帶走。以上是三個資糧。

另外，宗大師在《廣論》講，欲得奢摩他，毗缽舍那的正因有四個 — 密護根門，飲食知量，正知而行，悟寤瑜伽。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。後面宗大師有講，其傳紀說，文殊菩薩親自給他很多引導，他自己也有廣大聞思，但他還是不能對空性有進一步的理解。文殊菩薩告訴他，你應補充淨罪積資的資糧，並好好修上師瑜伽法。為了了解空性，只有看書，或有好的老師還是不夠，還須要累積資糧，還須要上師瑜伽的法。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，不是外面抓到一個空。心裡的執著打破，變成空出來，這就抓到了。不是外面會抓到一個空性。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。

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，補特伽羅能獨立自取的執著，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，所以才有到空。當一切執著心打破時，才有空性。所以前面粗的煩惱，愈減低到可以將最細的執著打破時，空性就抓到了。所以前面必須有集資淨罪，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。文殊菩薩雖然法傳給了宗大師，但還是要他對上師瑜伽法修。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《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，為了了解空性，這三個都很重要 — 依聖士夫，遍尋多聞，如理思惟。完全了解，已經證到空性，才開始修毗缽舍那。

接下來講前行，前行有二，種一是未入關前的準備，一是進入閉關時前面作的六加行，這部份從「彼中，瑜伽師正修時」開始，到「任運而轉。當如是作」。飲食知量，悟寤瑜伽，除了中夜睡眠之外，其他時間全用在修行，「一切時」與「悟寤瑜伽」是這個意思。甚至連睡覺都把它變成修行上有作用，令它有利於修行。吃的東西，不要吃會令身感到沉重，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，現在閉關，自己該吃什麼，不吃什麼，較為固定，這個階段裡不吃葷應該可以作到。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，爲圓滿諸所有事，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衆生之思，令大悲心現行。五體投地，頂禮安住十方一切佛菩薩衆已，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、隨喜所有衆生善行。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。

先將分段作一小調整，勝義菩提心共分三段，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，第二為二者的前行，它可分為未入閉關前之較遠的準備，及打坐前之較近的準備。遠的準備即是資糧，在沒閉關前，先準備好奢摩他及毗缽舍那的資糧。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，再來的是閉關時的前行，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。

二個都是前行，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。未入關修奢摩他，毗缽舍那時應該準備的東西，先要準備，然後才進入閉關。進入閉關時，也有前行。這個前行沒有區分，都修六加行。

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 — 是一樣的，宗大師以為這個次第比較有感覺，所以可按宗大師的次第作。「彼中，瑜伽師正修時，最初」，即在上座時，即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，加行時說「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。因為身體因靜坐的關係，身心輕安出現了，會貪享受而生執著，那便是今世的執著。這樣就不是出世間的法，對現世執著

的話，是不是法，也是問號。譬如執著這樣修行，別人一不讓他打坐，他馬上就生氣，因為執著。他若對來世有這樣的目標的話，別人不讓他打坐，他不會生氣，因為他知道我生氣就造惡業了，他會一直守護著心。若執著靜坐那麼舒服，稍有一點干擾，心就生氣。對現世的執著，它不是真正的佛法，他看出來，他馬上會造惡業。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。我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。他真正用在出世間的功能才會發出來，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，會對它產生執著，它是不是法都成問題。

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」。「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。「於極柔軟舒適墊上」，便開始坐。《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。以前講《速疾道》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，為正修菩提心，我修一個小時，二個小時，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，要在他們廣大的供養，故七支供養。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作，於是講意樂。調整意樂之前應在佛菩薩面前把供品擺好，之前要淨地設像。

古德對毗盧七坐很重視，單單在盧七坐就訓練幾天，別的什麼都不作，這也是要修要學的。打坐雖然是在修心，因為身跟心有關，因此對心有幫助者，就稱為毗盧七坐。歸納起來，姿勢就與心有關，一者站著，躺著，中間的 — 如我們現在，身站著心會散亂掉舉，好像隨時要往東或往西走，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，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，二隻手觸地印，將它安定下來，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，身體中有脈，脈裡面有氣，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。眼睛閉著會沉沒，太張會掉舉，故採中間 — 眼下垂，它也跟心有關。

第七牙齒，舌頭抵上顎，心平靜下來。口水流出來時，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，倘使毗盧七支都作對了，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。所以身要七支，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，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。「那若巴六法」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。要講應先修奢摩他，因為它的體性是這樣，有了奢摩他的基礎，才會有修毗缽舍那。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？為何要講這二個的體性呢？為了要成立先要修奢摩他，因為它的體性是這樣，故應先修。為何它們的體性如此呢？就引經說明。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，任何伺察眞實，即爲毘缽舍那。

奢摩他的體性及毗缽舍那的體性，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，才可以有毗缽舍那。

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，才叫作奢摩他。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，身不累，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，當初也會累，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，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。

《解深密經》中間有一段，先講奢摩他，再講毗缽舍那，應當知道。

第 7 講

剛來讀誦《心經》及《十七班智達祈請文》，唸這些時，這些由導師開始到祖師們，他們來到這個世界，也離開了。我們也一樣，不是常法的，都將離開這個世界。然而他們來了以後，作的事非常有意義，人身證得它的義大功德，功能發揮出來，很有意義，或成佛或成就阿羅漢。他們跟我們一樣，有頭，有腳，有眼，有耳，但是用的地方不同，用的心不同，用在比較有意義的地方，能像這些祖師一樣，能夠成佛，或到見道，修道，資糧道等，總之都在道中。我們研讀的《修次中篇》，也是古德來到世間，修到有成就，所留下來的。我們學習時希望不要浪費人身，應好好學習古德，作到義大的功用，我們作這樣的祈求。

《修次中篇》整個分為五段，第三段講發菩提心，所要發的是世俗菩提心及勝義菩提心。在勝義菩提心時，講的主要是它如何生起，是靠止、觀、雙運，所以這邊先講必須要修止及觀及雙運。勝義菩提心的內容分三點，第一為它的重要，第二為了修它，要有前行，遠的前行為止的資糧及觀的資糧，近的資糧是在修之前要有六加行。第三為正行，這部份又可分為修止，修觀，及修雙運，在講止之前則先標出來奢摩他及毗缽舍那。為何要先修止？原因是止的體性為何？觀的體性為何？所以最初必須要修止。先把止與觀，及其次第標出來，之後的三段為修止、修觀及修雙運。

如，《聖寶雲經》所云：「奢摩他乃心一境性，毘缽舍那乃正分別尋思。」《聖解深密經》云：「世尊！云何遍求奢摩他，善巧毘缽舍那？佛告曰：慈氏！如我所說，法假安立。契經、應頌、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法、論議，凡爲菩薩衆所說，彼等菩薩當諦聽、善受、熟讀、意善尋思、觀見，極通達已，彼獨處寧靜，內正安住，如善思法，於彼等作意。以何心作意彼思，持續作意思惟。如是而行，多次安住，於彼起身輕安，或心輕安，彼即名奢摩他。如是，即菩薩遍求奢摩他。以彼，身得輕安或心輕安已，安住於彼，斷除心渙散，如所思法，於彼等性中，分別尋思、勝解三摩地所行境影像。如是，於彼等三摩地所行境影像，任何思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察、忍、欲、分別、觀見、通達所知義，即名毘缽舍那。若如是，菩薩即善巧毘缽舍那。」

到此分為一段，之前分為三段：如何修止，如何修觀，如何修雙運，但是這邊講的主要是止與觀的次第，為何先要修止，其體性為何。故另別立為一段，共四段，先確定止與觀的次第，後面再講如何修止，修觀及修雙運。

4.4.4.4.2 如何修奢摩他

先看怎麼修止這部份，又可分三段。第二段從「如是，隨彼所欲之所緣，安住心已」開始，之前則為第一段。第三段從「似此串習奢摩他」開始，到「當知業已成辦奢摩他」。第一段的重點是奢摩他的所緣，修時的緣。第二段的重點是對這個緣心如何安住，如何修止。第三段的重點是安住修時，何時可判斷它已成就奢摩他。先看它的所緣。

A.所緣

於彼，瑜伽師欲現前成辦奢摩他，最初暫於契經、應頌等所有經藏，專注眞如、抉擇眞如。謂抉擇眞如，即總攝一切，心當近住於彼。越專一越能攝持一切法，故心當近住於彼蘊等。當專一住心於，如所觀察、如所聽聞之佛身像。如《聖三摩地王經》所云：「以如金色之佛身，普嚴世界怙主尊，於彼所緣誰心住，稱彼菩薩根本定。」

奢摩他的所緣這裡講到三個，論典中說，第二個所緣是「越專一越能攝持一切法，故心當住於彼蘊等」，它的前面就是第一個所緣，第三個所緣是「當專一住心於，如所觀察，如所聽聞之佛身像」。這三個所緣到底在講什麼？修行者為佛弟子，真正的佛弟子的心會喜歡安住的境有三：佛菩薩，佛菩薩所開示的經論，及經論中講的法義。心能馬上安住之對境，次序為佛菩薩，法寶，及法寶的內容，說三個所緣就是這個意思。開始先緣第三個所緣佛菩薩，之後是第一個所緣 — 他們所開示的法寶，及第二個法寶裡面的內容。本論所緣的次第，第一是法寶，第二是法寶的內容，第三是佛菩薩。真正認真的佛弟子應對這三個所緣歡喜它，心在這三個境上很容易安住。若不是認真的佛弟子，除了佛菩薩之外，其他就不覺得怎樣。

三個所緣在緣的時候，不可以散。這麼多的佛怎麼緣？這麼多法寶及法義，怎麼緣呢？所以要有一個方法，將它集攝為一，一個所緣。如何將它們收攝為一呢？一個對境，如何收集為一呢？心較不易散，譬如一切的法寶含攝於一處，收集在一起，心不會跑。我們喜歡的是法寶，但法寶很多，這兒有法寶，那兒有法寶，

心會散亂。將全部的法寶匯為一就不會散。同樣，法寶的內容也很多 — 如五蘊，十二處，十八處等法類，列成這樣，心還是會散，如何將它收攝一起，在一個位置，心就不會跑。因為心喜歡的境，不是散亂的，已經收集了，收集後心就不會跑，能夠安住。以上講三個所緣境。

譬如講到三藏十二部，我們的心會很亂，跑到十二個地方。若將十二部合成一個法，並非分開的法，有這個觀念，法完全變為一個，如何放呢？論中講的就是「專注真如，抉擇真如，謂抉擇真如」。如是，將它變成一條線。如《入行論》第九品講的，世尊一切開示，為了智慧度而講。蓮花戒大師說的也一樣，一切的經論，其目標是為了抉擇真如，中間這一句。抉擇真如的前面是謂抉擇真如，謂抉擇真如前面則是專注真如。三個的次第是專注真如最低，其次是謂抉擇真如，這個「謂」是將來的意思，將抉擇真如。抉擇真如，即現在已開始作了。真如即空性。

世尊的法類有三個分段，對比較沒有智慧的弟子，他心裡想講空性，但無法講，故講些空性前行的法類，如無常及業果等，這便是專注真如。「專注真如」，「專注」一詞好像沒有把藏文的意思譯出來。藏文是講方向，真如的方向，帶到那個方向，朝那個方向。《廣論》在第 352 頁，「十二分教一切皆是隨順趣向臨入真如」，法尊法師將它譯為隨順，趣向及臨入三個。藏文與中文的排序也要變一下，先是趣向，再講隨順，最後是臨入。先把道理弄明白，再來看中文應如何調。

初轉法輪完全沒有講空性，只開示四聖諦，無常，業果等法，世尊還是想為他們講，為了這個情形，他這樣講。因為空性本身是因果緣起的智慧，慢慢擴大，當緣起道理變得愈廣愈細時就叫作空，空不是沒有，空是將緣起的道理大到無限，完全沒有界限，先建立緣起的道理，後來愈來愈廣。所以初轉法輪是為到空性之前行，它是空性的基礎。究竟來說，還是為了講空性。

第三轉法輪有講空性，但是按唯識見講，是粗的空性，此處的空性是隨順，《修次中篇》稱為謂抉擇，將抉擇，細的空性快要講的階段，先為唯識學者說粗的空性。快要講空性，將抉擇真如。

第二轉法輪是真正地講空性。三轉法輪的對象並非完全相同，並非說初轉法輪的所化機，根機慢慢成熟，世尊就為他講第二法輪，之後又成長再為他講第三轉法輪。其實完全是不同的所化機。由智慧分，初轉法輪的所化機智慧較低，之後是

第三轉法輪的化機，再來是第二轉法輪的所化機。區分的話，是依智慧高低而分。世尊說的一切法，可分為三，直接開示空性；還沒講但快要講，已講跟空性接近的一切道理；連這個都沒講，只講業因果，三惡道有什麼苦，這是最基礎的。總之分為三種法類，所以究竟還是一條線，世尊開示的法，真正的目的還是讓眾生開悟證悟空性。《廣論》的用詞，按藏文本，《廣論》及 《修次中篇》的詞，二者不同。《廣論》的次第很清楚，《修次中篇》先第一第三及第二不同。在 《廣論》，宗大師講的次第較清楚，有糾正。藏文的 《廣論》（第一，第二，第三），藏文的 《修次中篇》（第一，第三，第二），中文譯本也有不同的次第。隨順，趣向，臨入真如，若感覺愈來愈接近真如，就是對的。英文的用詞是 leads to suchness, will lead to suchness, have led to suchness，意思與 《廣論》講的一樣。

隨順真如，如初轉法輪，講到業果，輪迴，或四聖諦，第三轉 《解深密經》則是趣向真如，第二轉 《般若經》直接開示真如，則是臨入真如。《廣論》講的就是 《修次中篇》的道理，可能 《修次中篇》的翻譯，因為未抓好意思，所以譯不好。

三藏十二部或八萬四千法門那麼多的法，這些法的目標就是一個，便有個次第感，心就不會跑，這是一種所緣。

第二種所緣，法裡面講很多東西，譬如對一切有為法含攝於五蘊，這麼想，心就不會散亂。因為實際上，有為法那麼多，到處都存在，沒有一個限制，若一切有為法含攝於五蘊，一想起來，心不會散亂，心就能收攝。色受想行識，外面有一色法，所有的境都是色，內心有與色接觸者，誰接觸它呢？感受者，感受那麼多，眾生那麼多，收集在一起都是受。感受之後，感受後有很多想法，好、壞、還好等，每個眾生都有，一個眾生也有很多想法，再將這些想法攝為想蘊。想之後，好的話，再多一點，不好的話，則不要它，所以會有行動，行動亦無量無邊，歸為行蘊。前面色多少，受多少，想多少，行多少，一直如是出來的。若將這些行歸納起來的話，就是行蘊。行造作之後，不會變成沒有，最後誰會帶走呢？業造了之後，不會變成沒有。心識會帶走。有無量眾生，無量的生死，一直帶走，故歸為識蘊。一切有為法因此就集攝於五蘊，心就能集中，不會散亂。就像前面的經論一樣，法義也是，將它攝在一個地方，成為奢摩他的所緣，心較易集中，不會散亂。第一個及第二個所緣都一樣要集攝。

第三種所緣是佛像，我們對它非常恭敬歡喜的法照，一想到他有很多功德，心馬上就會集中，跟著他走，這個佛像對我們修奢摩他有幫助。前二個所緣攝在一起，後面主要是對這尊佛菩薩的歡喜多強，對奢摩他的幫助就有多強。

B.心如何安住所緣

這一段可再分為四小段，第二小段從「於彼，若為昏瞶」開始，第三小段從「其實，馳散於外境色等」開始，第四小段從「何時無沉或掉」開始，到「隨欲安坐」。

如是，隨彼所欲之所緣，安住心已。當再於彼，持續住心。於彼近住已，當如是運行。觀察思惟，善持所緣否？或沉沒否？或高揚散於外境否？

第一段講的是坐的時候時間先短，作到無過之三摩地，之後坐的時間長一點，也要努力作到無過。

於彼，若爲昏瞶或睡眠所蔽，必沉沒或觀見疑似沉沒，彼時，當作意極喜事物，佛身像等，或光明想。次，除沉沒已，務必於彼所緣，令心極明白觀見所緣。當如是作。其時當知，若如天生盲、人入暗中、或閉眼，心未極清楚觀見所緣，彼時已成沉矣。

第二段講若坐的時間長，沉沒及掉舉會出來，如何正知觀察沉沒，並去除沉沒？正知一定要盯著它，沉沒會不會出來？當它出現的時候，要對治它。

其時，馳散於外境色等，尋思彼等德故、或作意餘事、抑或欲求昔曾經歷境，心掉或觀見疑似掉，彼時當作意，諸行無常、苦等，令厭離事。次，息渙散已，以正念正知繩索，拴意大象，於彼所緣樹幹上。

第三段是以正知觀察掉舉，並以正知對治它。

何時無沉或掉，見心自然安住，彼時，於彼所緣，馳鬆功用，當平等捨，彼時，隨欲安坐。

第四段講若已對治後，不要超過地對治它，因此放著它，讓它順著走，即之前講的行捨。

以上講的就是四個階段，凡是修奢摩他，不論初期，或九住心（2、3、4、5、6、7、8 住心）那一階段，基本規矩就是如此。《修次中篇》講的是整體，初中後主要的方法。雖奢摩他有其生起次第，譬如宗大師於《廣論》講到先生起無過的三摩地，之後，再往上一步步培養九住心。九住心那一方面比較成就，譬如憶念，正知，精進，有其不同的成就，這些都成就了，其工具 — 正知，憶念及精進等心所都成就時，後面的第九住心就會產生，之後真正的奢摩他就會產生。本論雖然沒有這樣講，但是不管從最初要生起無過三摩地，或往上生起九住心三摩地，修的時候要像彈琴，弦不可太緊，不可太鬆，鬆緊適中，憶念及正知一直要對治沉沒與掉舉，要作，但不可作得太緊張，但也不可太鬆，不論那個階段，都要有的方法，對治不應超過，不要一直盯著它，不可超過，若沒有危險時，可以稍為放鬆。初中後期那個階段都如此。

《廣論》第 349 頁，宗大師的科判，真實修習次第分二，第一引生無過三摩地法，第二為依彼引生住心次第，「住心」即九住心。為了證得奢摩他 — 定力，應當修習，如何修呢？有二階段，先要生起無過三摩地，「彼」指無過三摩地，依彼引生或引發九住心，第一個住心，第二個住心，一直往上到第九個住心，之上才會生起奢摩他。所以先應弄清楚宗大師的科判要，外面有很多九住心的解釋，好像十一天就可修成。那是非常隨順，或簡單的，有些相似，相類，接近，但不可以當它為真正的九住心，真正的九住心不那麼容易。譬如有些輕安的感覺，不是真正的輕安，把它當作真正的輕安是不對的。不能當它為真正的輕安，但不能說沒有輕安。

同理，九住心的教學，我沒有完全反對，但不能將它視為真正的九住心。這樣有問題。有些隨順，第一住心有些接近，有些第一住心的感覺。第二住心也有些接近，於是安立它為第二住心。如是安立第三住心，至第九住心。接近的感覺一定有，但勿將它視作真正的九住心。宗大師講的時候，按佛菩薩經論中說到真正的奢摩他及九住心標準的量。因此其標準就嚴格，於是一定會先生起無過三摩地，依無過三摩地引生九住心，之後才能生起奢摩他。

《修次中篇》是依八斷行斷五過失的角度講，五過失不是要修，而是要斷的，八斷行則是要修的。不管初中後那一階段，基本規矩都是先生起無過三摩地，再依之生起九住心。初中後很多階段，不論是那個階段，去五過失，修八斷行都是要作

的。譬如菩提心，從資糧道到第十地菩薩都有修菩提心，基本的菩提心有其體性，這個可以講，所有的菩提心都要具備這樣的條件，但不代表資糧道的菩提心與第十地的菩提心一樣，是說他們有共同體性的菩提心。同理，初中後無過三摩地的階段也好，九住心也好，修八斷行斷五過失都是基本的。

先要注意，宗大師分的二個科判，要認識。之後看《廣論》先生起無過三摩地有多少頁？從 349 頁至 375 頁，尚未到第一住心要修的，可見其份量。依彼引生住心次第從 376 頁開始。為了生起無過三摩地，就開始要打坐，不是一打坐便是初住心。打坐時先要取所緣，所緣抓到後，如何緣所緣打坐。這部份又分三，一是繫心所緣應如何修？二是住所緣時應如何修？三住所緣後應如何修？《廣論》前面有科判表，第五表。講到這些所緣，未修前先要作什麼？之後所緣怎麼認？緣著所緣後要注意什麼，分三個科判。

先講一下五過失與八斷行，五過失為懈怠，忘聖言，沉沒掉舉，不作行與作行。它們為修奢摩他的干擾及過染，這個非常重要，為什麼？因為初中後都以這個方法修，雖然一住心一住心不斷地成長，但修的方法之道理一樣。

對治五過失並與以除掉的就是八斷行，即八種對治。八種對治為：前四對治第一個懈怠的過失，後四對治後四過失。懈怠的對治有四，為信，欲，勤，安。失念之對治正念，沉沒掉舉的對治為正知，不作的對治是作行，作的對治是不作或行捨。

五過失中，懈怠的對治講了四個，為什麼？因為懈怠為全部過失中最嚴重者，所以要有四個對治出來對治它，否則沒辦法。有懈怠則完全無法生起奢摩他，它是最大的障礙。懈怠更不好對治。為什麼？若非常精進的話，怎麼會不生起奢摩他呢？若要徹底對治懈怠，必須到達到輕安，才能對治盡，否則會累。沒有輕安，懈怠會不時不時出現。所以輕安才能徹底去除懈怠。為了要有輕安，先要有精進，之前心裡要有欲，欲怎麼來的？欲的生起是對奢摩他的功德有信心，所以是由信心而來。信心不只包括奢摩他有這種或那種好處，還包括自己能夠生起奢摩他，生起這種功德，包括我也可以生起輕安，我能夠生起精進，這些都是信心。我可作到，我能作到，能生起奢摩他，奢摩他有這麼多好處。有信心會帶來欲求，欲求會帶來精進，精進會帶來輕安，以這種方式可以對治懈怠。

《廣論》 350 頁有一個科判，在它之前講到，「若能思惟此諸功德，則於修定增長勇悍，生勇悍故恒樂修定，極易獲得勝三摩地，得已不失能數修習」。心中對信心若能生起，它會帶來欲求，欲求會帶來精進，精進帶來輕安，有了輕安懈怠就不會生起。懈怠不生，未生的定能新生，已生的定不會退轉。從信心開始作，每一次都要生起信心，很歡喜有這種功德，那種功德，自己很有信心。每一次要生起。每次的信心會帶來欲求，會帶來精進，會帶來輕安，有了輕安懈怠就沒有了，繼續會作，繼續會修。要生起新的東西，很快會生起，已生起者不會退轉。對治懈怠非常重要，懈怠去除了，要新生起奢摩他很快，已生起者要增長不退也很快。有懈怠的話，二個都沒有；要新的奢摩他不會生起，有了之後也不會增長，反而會退步。所以懈怠是很嚴重的障礙，為了去除它，每一次都要修，不論修什麼，自己非常有信心，信心包括我有能力修，這個法它有什麼功德，它有什麼好處，一個一個對它非常有信心。每一次要想，每次想，每次會帶來欲求，每次會帶來精進，每次會帶來輕安。懈怠就去除了，很長期，很歡喜，會修起來，要證得的也會很快速地證得。如是想法及信心，完全未修之前，未打坐之前，就應準備建立這種觀念，後面才會愈成功。繫心所緣先如何修，還沒有取所緣之前，如何修？先要具有信心，有歡喜。

修奢摩他的所緣，要緣什麼？對境上怎麼緣？這個是第二科判 — 住所緣時應如何修。其中內容很多，關於奢摩他的所緣，經論中講了很多，人人的情況不一樣，個性不同，有人某些煩惱比較重，他修的目標亦不同，因此每個人的所緣就不同。奢摩他是不是要有一定的所緣呢？沒有一定。宗大師建議，先可以修奢摩他，先把強的煩惱調和一下，不要那麼強。之後修奢摩他所取的緣，此時可以依共同的所緣，主要是佛像，可以是釋迦牟尼佛，阿彌陀佛為所緣，佛像是共同的。因為緣佛像有很多好處，累積資糧，隨念佛寶的功德，《廣論》說到幾個功德。宗大師同時也說，不這樣作也可以，可以依其他所緣而修。只是強調以佛像為所緣有很多好處。

經典中講四種所緣，論典如《修次中篇》講三種所緣。《廣論》於 356 頁，緣佛像有四種功德，1）隨念諸佛故能引生無邊福德，2）若佛身相明顯堅固，可作禮拜供養發願等積集資糧之田及悔除防護等淨障之田，3）臨命終時隨念諸佛不退失等功德，4）若修咒道於本尊瑜伽尤為殊勝。重點是緣佛像時，不是用像，而是

用像而回憶起真正的佛，所緣不是佛像，而是活生生的佛，因為佛像是眼睛看的，第六意識憶起真正的佛，當它為所緣而修。想起來，同時有隨念佛寶的福報，修奢摩他的同時福德一直會成長。修的時候腦海中，對佛真的存在，信心會增長，平日作功課時，不論七支供養，或懺悔，以前不會感到佛很真實，作功課時感覺佛在我面前，集資淨罪效果不一樣。這樣修，連往生時，佛會來的感覺會強。因為這樣修時，會感覺活的佛就在我面前，長期這樣感覺，連往生時也會感受到佛菩薩的加持，或佛菩薩會來。再者密乘的，本尊觀想很容易進入。有以上幾個功德，雖然是訓練禪定，同時有這些好處，為何不選佛像為所緣呢？不過宗大師在第 353 頁也講到，「《修次論》說奢摩他所緣無定，《道炬論》說隨一所緣」，可見所緣是不定。這是宗大師的建議，但可以取其他所緣。若貪心或瞋心很強，縱是緣了佛像也沒有用，一生起煩惱，心就亂了，像是瘋了似的，禪定工夫就消了。就先緣對治煩惱的所緣，令心慢慢平靜。平靜後就可達成奢摩他，總之，所緣不一定，因為有不同的狀況。

《廣論》第 359 頁，下面科判，取所緣後，緣它時應注意什麼？心如何安住呢？「此中所修妙三摩地具二殊勝，一令心明顯具明顯分，二專住所緣無有分別具安住分」。重點是無過三摩地，何謂無過呢？要具有二個條件：一者心安住，再者心非常明銳。明顯的道理藏文在翻譯時，很不好抓。舉例說，以看杯子為例，明顯的道理有幾個，1）杯子有沒有看清楚？ 2）看時心有沒有很有精神？心有沒有明？ 3）看清楚後有沒有很專心？雖然明，心對它有沒有一種力量，明的力量有沒有用在那邊？講明銳時，不是對境有沒有明顯？而是有境的心要非常明；銳的話，它非常有力量。重點不在於對境的明顯，而在於有境的心識，它不是明顯有精神而已，還要很有力量。《掌中解脫》舉了一個例子，抓杯子時，抓是一件事，有沒有抓緊？抓與緊二者不同。心看時有沒有清楚？心在看它時有沒有特別用力地看？不止是明，明銳是有力的明。不只用力而已，不可散亂，這就是後面講的安住，一直住在那個地方，具備這二個特色，當定出現時，就是無過三摩地。

第 8 講

《修次中篇》主要講大悲心，菩提心及方便，方便可說是具一切相之空正見。學習大乘圓滿的法，從大悲心生出二種菩提心，再進一步從菩提心中的勝義菩提心，把它變成後面具備很多福德之攝持，這就叫具一切行相或一切相的空正見，要將勝義菩提心發出來，要有很多福德資糧支持，後面在勝義菩提心講完時，「《普賢行願品》等廣願文」提到「如是，彼靜慮即現前成辦具一切勝空性」，下面引《聖寶髻經》，大悲心，菩提心，方便，「方便」從這邊開始講。大乘行者主要是修這三個，就可完成一切法。現在學習時，應先聞思這三個法。要修得好，必須靠前面由思所建立起來的定解，思惟所建立起來的定解又先要靠前面廣大的聞。因此對於這三種法，不能只停留在聽，還要往上。聞的目標是思，思就生起定解，也不能只停在那裡。思的目標在修，所以還要繼續往上。聞思修三者的次第關係在這裡。現在聽法，這是聞，之後要深入思考，定解生起時就應該修，這樣就算是調伏意樂。同時也去除聽法時的三種過失，想聞的話，就斷覆器之過。想思的話，就去除漏的過失。想修的話，內心的髒的東西就去除了。心中要好好聞，好好思，好好修，這種意樂要具備，方是斷器三過。同時調伏意樂，又斷器三過。

因為《修次中篇》只講一點點，今將依《廣論》的重要講解。上次講八斷行斷五過失，生起奢摩他的障礙有五：一為懈怠，二為忘聖言，三為沉掉，四為不作行與第五作行。其中懈怠是最大的障礙，為了去除它，有四個對治。懈怠影響初中後。因為這樣，它是最大的障礙。譬如說，懈怠讓人不生起想修奢摩他的心，這種心生起之後，修的時候，懈怠也讓人不證得奢摩他，幾天修幾天不修，奢摩他往往生不起。至於已生起奢摩他者，因為懈怠的緣故，其奢摩他會退步。有懈怠，每個階段其障礙都很嚴重。所以每一個階段都要面對這個障礙，但每個階段面對的方式也不一樣。未修前，懈怠會障礙人們生起想修的心，此時的對治是以信心及欲樂為主。以信心及欲樂為主，是什麼樣的信心？一者奢摩他有何好處？奢摩他有何功德作用？一者自己有能力證得成就奢摩他，這種信心我們能夠生起奢摩他，我們能夠生起第九住心，我們能夠生起第八住心，我們能夠生起第七住心，第六住，第五住，第四住等，我們有能力。

我們有能力成佛，不可能立刻跳到那裡，可是我們有能力成為十地菩薩？第九地，第七地，有能力當聖者，有能力成為加行道行者，資糧道行者，我們有能力

當菩薩，可以生起菩提心。這種信心慢慢就會推到我們有能力成佛。同理，我們有能力生起奢摩他，生起第九住心，第八住心等。我們有能力生起身心輕安，為什麼？因為我們有能力精進？若我們精進的話，輕安就會出來。那麼精進可不可以修得來呢？可以，因為我們內心可以增長欲樂。可以增長欲樂，所以精進也可以作到。欲樂可不可以增長呢？可以，因為我們的內心可以生起無量無邊的信心。信心生起時，我們會主動生起欲求心。信心有多少，後面的欲求心就有多少。欲求心有多少，後面的精進心就有多少。精進心多強，量多大，輕安也會隨之快或愈多。這些也是信心，我們有能力成辦這些。成辦後它有什麼作用，生起無量無邊的信心，想修的心就會生起，不想修的懈怠就對治了。

在修的時候，懈怠的對治是精進及輕安。雖然我們不會立刻有圓滿的輕安，小小隨順的輕安一直會有，小小的輕安，用精進會生出一點輕安，再精進又會生一點輕安，再精進再會生輕安，透過精進及輕安就能對治修時的懈怠。成就之後不要退步，其對治也是精進及輕安。在修時，有時新的信心及欲求心也會生起，它也會幫助精進及輕安。會有愈來愈好的善性循環。

忘聖言及沉掉的過失，要透過憶念及正知來對治。憶念對治忘聖言，以正知對治沉掉。修的時候，雖然內心不受懈怠障礙，但修的方法，憶念及正知，這二個最主要。這二個之中，憶念最主要，正知則是在憶念中，作得準不準確，有沒有作到。修的時候，用的是這二個方法。當觀察到沉掉時，一定要對治，那時若沒對治好，這就是不作。正知有觀察到，沒有馬上對治，這種叫不作。那時一定要馬上出來面對，甚至一點點快要生起沉掉時，正知就要觀察，當觀察到的時候，就立刻要作，若沒有作，就是不作的過失。這時立刻要作到。

作主要是，譬如我們怎麼對治沉的因，怎麼對治掉舉的因，連因都不要出現。這個「作」是對治的意思，作是八斷行中的第七個斷行。

作了之後，沉掉已經解決了，沉沒的障礙不會干擾，掉舉的障礙不會干擾，在不干擾的情況，若對治的力量還一直用，繼續一直用那就不對了。沒有這些障礙，就應該不要一直用，若一直用，就會有另外一個掉舉生出來，那時要會放鬆，即之前講到的行捨。行捨的意思是，行動不能完全不作，不能一直在作，作到中間。我的理解是，不是作的對治完全不作，而是要作到不作跟作中間這個位子。

八斷行非常重要，它是基本的，不管那個程度，可能是第一住心，第二住心，第三住心，第四住心，其方法都一樣。乃至在初期為生起無過三摩地，其方法也一樣。但是其要求有些不同，譬如憶念與正知，剛開始的憶念，細的沉掉出現時沒關係，粗的不要出現，就算是憶念了。更上面時，連細的都不可以，其憶念的要求就愈來愈更高。正知所要觀察的沉沒與掉舉，其要求也愈來愈細。對治的方式就愈來愈殊勝。

基本的作法是一樣，學過《地道》者，都知道初地到十地都有無間道與解脫道，用的詞一樣，這個無間道與解脫道要作的事情，與那個無間道與解脫道要作的事，都不一樣。一樣的道理，去除五過失修八斷行是整體修行的方法。

《廣論》第 349 頁，其真實修行次第科判分二，一引生無過三摩地，二依彼引生住心次第。無過三摩地怎麼修？它講到三個次第 — 所緣之前如何修，住所緣時如何修，緣所緣後如何修。八斷行如果跟它比對的話，前面的信心與欲樂，針對先如何修這一段。精進及輕安是所緣時，所緣後如何修都要。第三，第四，也對治懈怠，修時的懈怠主要以精進及輕安為主。修之前的懈怠的對治以信心及欲樂為主。當然後面也會生信心及欲樂。後四個斷行為憶念，正知，作與行捨，這四個完全是修了之後的對治。憶念與正知是針對所緣時如何修。所緣後應如何修，那就是作跟行捨。

這三個修行 — 所緣前，所緣時，所緣後，意思是在未打坐時，剛開始打坐時，打坐時抓到問題時怎麼面對。每一次打坐都應該作，上座前應如何修，打坐時當時馬上要注意的修行方法是什麼，過一陣子怎麼面對。「所緣後」表示過了一陣子。這三種不管是那個階段都要，什麼階段都要意思是得奢摩他之前有九住心次第，九住心之前有無過三摩地，所以不管什麼階段都要作。每個階段都要打坐，每個階段，打坐之前，心理應有什麼準備？打坐時心安住時，要注意的是什麼？就是憶念和正知。這樣修了一陣子之後，一定會出現沉掉，這時就要抓，要面對，要緊，又要放鬆，又要對治，這便要用到作與行捨。作與行捨在所緣後的修法。

這三個科判的內容，它不是尚未到第一住心，第二住心，第三住等之前，為了生起無過三摩地才要作的，不是的。後面的第一住心也是這樣作，第二住心以後

也是，都一樣。不要因為科判，而認為未為引生無過三摩地，我們要這樣修，引生了無過三摩地後就不必修。不是的。它是整體的修法。

心安住所緣的時候應如何修，八斷行中主要是憶念與正知，修的時候要了解，我們的心在所緣上安住時，要具備這二個條件，一個是不散亂安住，另一個是明銳，有力的明顯。修禪定時，我們的心要具備這二個。心達到這二個特色，障礙這二個特色的是什麼？沉沒與掉舉。一般講沉掉不好，其原因為何？因為我們要的是心不散亂又明銳，缺一不可。要這二個，沉掉變成它的障礙，對修禪定來講，大家都認為沉掉是非常不好的障礙。原因是我們的心，一個是不散亂，心有力量，不要散掉。另一個，雖沒散亂，有想一個境，但想的時候，沒有什麼力，也不清楚，這也不對，所以要明銳，或有力的明顯。心很清晰，頭腦非常清醒，又很利，在對境上很有力，緣的時很有力。想的時候很有力，想的力量要夠。具備這二個特色，這個禪定就變成無過了。

這樣修的時候，又安住又明銳，具備這二個，換句話說，它本身就是憶念。憶念與正知，裡面以憶念為主。寂天菩薩在《入行論》中，修正知，有憶念才能修起來正知。意思是憶念是最重要的，有憶念，正知就可修起來，或說修的時候以憶念為主。因為正知只是觀察，真正的是憶念，若有些失念時，把它拉回來安住，再失念，再拉回來安住。憶念是最重要的，正知就一直觀察。

現在講的憶念，不是一般的憶念，它的要求標準很高，《廣論》第 360 頁，「由此正念於所緣境住心之理，謂如前說明觀所緣。若能現起最下行相，令心堅持，令心策舉，即此而住莫新思擇」。心一者它有安住，一者它有明銳，心往上，心醒過來的樣子，「策舉」即心比較清醒，又有抓的力量 — 令心堅持，及令心策舉。意思是明顯，清醒過來，心不是睡覺的樣子，又很銳利，又有安住。憶念要具備這樣的條件。修禪定時，有不散亂或安住，心策舉或清醒，很有力。具備這些條件，主要以憶念為主，禪定是已有對境，不是發現新的東西，心安住在已有的境上。憶念有很多等級，其特色則是宗大師所描述的。心緣的時候，需要什麼，可見跟一般的正念不同。「莫新思擇」指的是不要觀察。因為觀察就不是憶念，是憶念舊的，心抓到境。用憶念心一直抓它。有時心裡會出現新東西，不要跟它走，一直抓著舊的境。

《廣論》第 361 頁，引了 《修次中篇》之後有一句話，「前論說正知如鉤，後論說如索，亦不相違。正能令心於所緣境相續住者是明記念，正知間接亦能令心安住所緣。」在解釋憶念時這裡講到 「正能令心」，解釋正知時講到 「間接亦能令心」，意思是憶念是真正的心就安住，真正的以憶念為主，正知不過間接地在心安住上對我們有幫助。憶念是 「正能令心」，正知為 「間接亦能令心」，二者不同。憶念與正知之間，以憶念為主。憶念是什麼樣呢？就是剛才講的安住，清醒又銳利。

我以前在台灣講過 《廣論》的奢摩他章，講了幾年，在香港也密集式地講過一次，各位可以找來聽，現在只是把主要關鍵拿出來說。

剛才講到所緣前怎麼修，心住所緣時怎麼修，住所緣後怎麼修？住所緣時就是憶念和正知，或正念正知。住所緣後即過了一陣子，沉掉的問題會出來，正知要認識它，快生沉掉時正就要認，認了後要對治。所緣後怎麼修，還是有正知，當然憶念還是有，因為禪定本身就是以憶念為主的修行，心一直有憶念。過一陣子時，正知特別要注意，要觀察到，剛開始可能還可以，心中比較清淨或標準的正念有生起，過一陣子，正知要觀察，觀察時，《廣論》講到沉沒的因有十幾種，掉舉的因有十幾種，快要生起沉掉時，是什麼狀態，連這時都認出來。高的正知要有這種功能，連細的沉沒或快生沉沒之前的因，都要認出來。大家可在 《廣論》上找到，重點大概是這樣，後面是對治，不要一直對治。

因為時間的限制，無法多說，重點是基本的修行，如上面所述，要以修八斷行去除五過失為主。慢慢地，第一住心，第二住心，第三住心，《廣論》講到六力及四種作意，四種作意是分為一種等級，六力主要是要達到奢摩他的工夫，那一個心所的力量要將其變成圓滿，才能達到奢摩他，修九住心階段，那一個心所的力量要讓它變得圓滿，圓滿時可以達成奢摩他。以六力的方式，九住心時要加強六力。以六力的力量來修，以六力培養出來。以前講過的，各位去聽可作參考。

C.三摩他生起的量

似此串習奢摩他，身及心將成輕安，如所欲求，心於所緣得自在。彼時，當知業已成辦奢摩他。

修了奢摩他之後，真正生起奢摩他的量，它的標準就是這段所講的。

4.4.4.4.3 如何修毗缽舍那

修毗缽舍那整段從「成辦奢摩他已，次當修毗缽舍那」開始，到「《普賢行願品》等廣願文」，可再細分三小段，第二小段從「於彼，瑜伽師當如是伺察」開始，第三段從「如是趣入補特伽羅與法無我之真實性」。第一段講成就了奢摩他，不應滿足，必須生起緣空性的毗缽舍那。不能只滿足於身心輕安，以是修奢摩他已，要生起毗缽奢那的條件已經具備了，不要浪費，這時更應利用它，追求毗缽舍那，理由在這一段。第二段緣空性，所緣的空性要了解。不可能一邊學習空性，一邊學毗缽舍那。因為修空性，毗缽舍那以奢摩他安住的力量來修毗缽舍那，若對空性不清楚，心則無法安住，因為東西不清楚，心無法安住，所以應先抓到空性。空性的道理，本論用的詞是「真實」。真實是法的實相，它有好多等級，空性為實相中最究竟者。法的實相，我們必須了解中觀，寂護論師及蓮花戒大師是自續派的祖師，自續派中又有經部行與瑜伽行。瑜伽行自續派的見解，對法及對補特伽羅的實相，補特伽羅無我有粗細二品，法無我也有粗細二品，所以法的實相或真實就分四種，補特伽羅無我有二個，法無我二個。當講所緣之空性時，不可能一下子就講細的法無我，一定要一步步地往上，先要了解粗品的補特伽羅無我，再了解細品的補特伽羅無我，再了解粗品法無我，再了解細品的法無我，就到了空性。依這樣的次第修空性。第二段講所緣的真實，法的實相，就依這四個次第而說。

第三段講對補特伽羅無我及法無我都很清楚時，就修毗缽舍那，意思是把它當所緣，生起奢摩他，以其定力攝持，進一步修毗缽舍那。剛才講只修奢摩他不夠，還要生起毗缽舍那。同樣，在空性上，不能只修奢摩他，還要修毗缽舍那。第三段所緣真實補特伽羅無我及法無我了解之後，對境上要怎麼修毗缽舍那。

A.當修毗缽舍那的理由

成辦奢摩他已，次當修毘缽舍那。當作意思此，所有薄伽梵語皆善說。直接間接闡明眞實，趣入眞實。若知眞實，光明現故，如除昏暗，將離一切見網。唯以奢摩他，不成清淨智，不能除障黯。以慧善修眞實，將成清淨智。唯以慧能證眞實性，唯以慧能正斷障。以是，我當住奢摩他，以慧遍尋眞實。當思不僅以奢摩他爲滿足。

須要思惟，奢摩他的工夫有成就是不夠的，上面必須要有毗缽舍那或所緣是空性的毗缽舍那，要思惟其理由。若不思惟就會只停在奢摩他，以為滿足。所以思

惟理由也是一種修行，理由怎麼想呢？第一，若單有奢摩他，不修毗缽舍那，空性的道理無法真正地深入明白，可以了解，但真正深入必須像聖者菩薩見道時現證空性，才真正的深入，如水入水，空性的道理與我的想法一模一樣，這樣才是深入。要這樣子，必須前面要修緣空性的毗缽舍那，加行道的階段煖頂忍世第一法的過程，要長期地修。沒有這樣修，對空性的道理就無法深入地了解。世尊一直想，眾生是否可以深入明白空性的道理？因為平常講一切的問題在於有業；業的問題在於有煩惱；煩惱起源於各式各樣的執著；這些執著再進一步找其源頭的話，就是最細的法我執。正如上面所說，補特伽羅有粗細，法我有粗細，所以細的法我執為最源頭。細的法我執沒有解決的話，一切問題都不能解決，一直會卡在那裡。所以源頭的細分法我執要去除，對於法無我的空性，心裡要變成與這個道一模一樣，我們心裡的想法與法無我的道理，若是一模一樣，心中就沒有一個地方會有法我執出現，這個一停，什麼執著都沒有了。什麼煩惱都沒辦法出來，業也停了，果報也會結束。問題的源頭在這裡，所以世尊希望讓我們明白空性，希望引導到空性上。重點是我們要思惟這個，我們的問題源頭在這裡，修奢摩他還不能解決這個問題，必須以毗缽舍那的力量，讓我們的心與空性義一模一樣，達到這個程度。

所以必須修毗缽舍那，理由是要思惟，思惟什麼道理呢？後面講「所有薄伽梵語皆善說」開始，到「當思不僅以奢摩他為滿足」。思惟的道理中，有一個對空性 — 法的究竟實相，在修它的時候，不是奢摩他的力量可以修得來，因為它是非常深的法之實相，因為它的道理很深，所以必須要用智慧的力量才能修得來。所以智慧中就是毗缽舍那的智慧，尤其是緣空性的毗缽舍那。以緣空性的毗缽舍那，一直修的話，智慧馬上可以很深入地入到空性的道理中，如水入水一般，很快速地現證空性，所以必須要修毗缽舍那。

B.所緣的空性是什麼

現在問題來了，到底空性是什麼？這便是第二段的重點。「若問：何謂真實？」意思是要修緣空性或真實的毗缽舍那的話，真實或空性是什麼？必須解釋真實或空性。蓮花戒大師怎麼講呢？若聽過者《入中論》會了解，《入中論》有十品，一開始就講初地菩薩怎樣，再講第二地菩薩怎樣，一直到第十地菩薩。我們可能問月稱菩薩當時的所化機都是聖者嗎？都是登地菩薩嗎？不是，也是凡夫，可是他只講聖者菩薩怎麼修？為什麼這樣講呢？因為凡夫看凡夫修，沒有什麼好學的。凡夫要看聖者，看他們怎麼修，我們才可以學習。所以在解釋時，他講聖者他們怎

麼修，我們向他們學習，最後才會跟他們一樣。同理，講空性時，聖者菩薩的心中對空性有什麼看法？這是正確的，這樣我們可以學習。至於凡夫對空性有什麼看法，沒有什麼正確，便不值得學習。因此，現在問何謂真實？

若問：何為眞實？謂其勝義上，一切實事，空掉補特伽羅及法我二。彼又以慧波羅蜜多通達，非以餘者。如《聖解深密經》云：「世尊！菩薩以何波羅蜜多，善持諸法無自性？觀自在：以慧波羅蜜多持。」以是，住奢摩他已，當修毘缽舍那。

「彼又以慧波羅蜜多通達」，意思是這些聖者有智慧波羅蜜多，就能通達空性。他們對空性有什麼看法？就講給我們聽，我們應向他們學習。當講到如何修毗缽舍那時，就告訴我們這些聖者，或瑜伽師，他們心中有慧波羅蜜多，才通達空性，就講這個道理。下一段「於彼，瑜伽師當如是伺察」，聖者菩薩或心續中有慧波羅蜜的人，他們對空性是怎麼觀察？若有人問緣的空性是什麼樣的呢？我就回答有慧波羅蜜多的人才能通達。沒有慧波羅蜜多者，不會通達，為下一段的講法，作個準備。

「於是住奢摩他已，當修毗缽舍那」，在這句話之前，有「若問」與「以是」中間順便有個問答，前面講到了理由 — 應當思惟不應以奢摩他為滿足，應當思惟毗缽舍那應該要修。講的時候，其中道理裡面就有一個問答出來。中間這一塊，就有個順便的問答，實際上，他真正講的還是前面的道理，還沒有結束。那是整段的重點。順便的問答，關係於之下的分析，以瑜伽師所觀察的為準。

下面這段又可分為四小段，粗細分的補特伽羅無我，粗的法無我，細的法無我，之後反駁他宗 — 即駁支那堪布的想法。第二段「當如實修法無我」開始講粗品的法無我，第三段細品法無我從「勝義上，不許心諦實」開始，講得蠻多的。第四段從「其以慧分別思擇實事自性」開始否定支那堪布的思想。一直到第二段所緣結束。

於彼，瑜伽師當如是伺察：補特伽羅，謂除蘊、界、入處外，另無所緣。補特伽羅，非蘊等性。彼諸蘊等，是無常及衆多性故。以餘尋思不可詮說，補特伽羅是常或獨一性，故彼自性或餘，皆不可有補特伽羅實事，因無餘實事故。以是，如說世間我，或謂我，上唯錯亂耳，當伺察之。

補特伽羅無我粗細合在一起讀，可能比較容易，在《宗義建立》上講，補特伽羅無我粗細如何分，粗者為執補特伽羅常一自在，細者為執補特伽羅實有。粗細的原因主要是常一自在的執著，它與蘊是分開的一種執著，譬如說常，我們小時候的身體，跟長大後的身體不一樣，但我們不覺得二者的我不一樣，這就表示我與蘊是分開的，我一直存在。再者，我有二隻手，十個手指，但不會覺得有十個我，感覺上蘊有很多，我只有一個，這就是一的執著，蘊與我還是分開。自主或自在，好像說我是主人，蘊是僕人。我吩咐他作什麼，他就會作什麼，裡面有個主人，蘊與我是分開的。常一自在便是粗的補特伽羅我執，這種執著我們都有。將這個執著去除了，雖然蘊與我是有關係，不是體異的，但是還是會執著，不是常一自主那麼嚴重，還是會覺得那是實有的感覺，它跟蘊體性是一，所以蘊怎麼樣，就是我怎麼樣，五蘊可以點出來實質有，我也一樣，可以點出來，實質有。實際上，這個感覺不對，我不是這樣，蘊可以點出來，我無法點出來。可以點出來，就稱為實質有，這便是細的補特伽羅我執。

粗細二品的補特伽羅我執，若將二個執著打破，就叫作粗的補特伽羅無我及細的補特伽羅無我。先認出粗細品的補特伽羅我執，才可以認出粗細品的補特伽羅無我。先認出執著之粗細分，之後才能認出人無我之粗細品。這二種執著要看破，所以瑜伽師或聖者看補特伽羅時，粗的補特伽羅我執的想法不對，細的補特伽羅我執的想法也不對，聖者們會這樣看，故說瑜伽師當如是伺察。他們怎麼看呢？「補特伽羅除蘊、界、入處外，另無所緣」，這個意思是粗的補特伽羅我執就打破了，粗分的人我執認為在蘊、界、處之外，有一個補特伽羅。這個打破，知道它不對。

接著講「補特伽羅，非蘊等性」，這是說細的補特伽羅我執也不對，理由是什麼？後面會講。瑜伽師這樣的想法，他們的理由為何呢？之前有二個所立，一是「補特伽羅，謂除蘊、界、入處外，另無所緣」，另外一個是「補特伽羅，非蘊等性」，這是細品的補特伽羅無我的所立。粗品的補特伽羅我也不存在，其理由為何？要看第一個所立的理由，「彼諸蘊等，是無常及眾多性故。以餘尋思不可詮說，補特伽羅是常或獨一性。」這是第一個所立的理由。第二個所立的理由是，「故彼自性或餘，皆不可有補特伽羅實事，因無餘實事故」。

結論是二個補特伽羅我執都不對，整個補特伽羅我執不對，變成薩迦耶見的想法有問題，所以說「以是，如說世間我，或謂我，上唯錯亂耳，當伺察之」。瑜伽師這樣觀察，看到這些道理，所以二種補特伽羅我執都不對，「世間」即輪迴的根本，就變成輪迴的根本之薩迦耶見為無明，我執是不對的。

第 9 講

今天是《修次中篇》的最後一堂課，對於意樂，一切有情有感受，有心，有認知，上面有一個感受，也有權力成辦圓滿的離苦得樂，也有能力追求，不只是權力。認識這個本性，也須要成長。成長就必須有因與緣，投生人身是個緣，依人身及人腦，更有發出效能的機會。如何發出佛的本性，正確的方法，即佛法。用這個依靠 — 人身，依靠法寶，佛的本性，有人身，有佛法，把握這麼難得的因緣，應將佛性開發出來。十七個班智達都跟我們一樣，人身，人腦，佛法都跟我們一樣，若把握這個寶貴機會去修持，就可像他們一樣有成就。把握人身，將佛性發出來，這件事肯定可行，因為這十七位班智達即是證明，我們要向他們祈求並向他學習。第一堂課有介紹，宗大師在《入中論善顯密義疏》說道，龍樹等祖師們寫的深觀廣行之論典，表列出來，並標出那一本有完整地講，其中之一為蓮花戒大師造的《修次中篇》。算一算，蓮花戒大師是最後代的，龍樹之《中觀寶鬘論》，《法界讚》，《集經論》；聖天菩薩的《四百論》；清辨論師的《中觀心要論》；靜命論師的《中觀莊嚴論》；寂天菩薩寫的《入行論》，《集學論》；及蓮花戒大師之《修次》。蓮花戒大師把深見與廣行合在一起寫的，裡面的內容，把前幾位祖師所寫的更抓近一點，以抓精要來看，它是更好的一部論典。

雖然只是九堂課，透過學習，以後再復習，肯定法王會再講，熟悉後再聽法王講，會更有幫助，因為法王每次點化不同，依聽眾不同而異，他點要點時會變，若自己熟悉的話，法王的點化，於我們對《修次中篇》的理解會更有幫助。

上堂課講到，「如說世間我，或謂我，上唯錯亂耳，當伺察之」。毗缽舍那這一段可分為三小段，第一小段講必須修毗缽舍那，第二小段認出毗缽舍那的所緣 — 真實，第三小段緣真實或二無我，應如何修。所緣昨天又分為四段 — 補特伽羅粗細分我執一段，粗分法無我一段，細分法無我一段，破支那堪布的主張一段。

當如是修法無我：所謂法，簡言之，指五蘊、十二入處、十八界。其中，任何蘊、入處、界有色，彼等勝義上，不於心相外另有。彼等碎極微塵，諸極微塵，若分別觀察，其支分自性，定無所得故。

粗品法無我可分三段，上面為第一段，它的內容是蓮花戒大師開示時瑜伽師或聖者菩薩，他們怎麼觀察，粗的法無我等於唯識萬法唯心的見解，蓮花戒大師因為是瑜伽行自續派，所以他也認可唯識的見解，可是他會說還有比這個更細的法無我，因此便把唯識的見解當作粗分的。道理是存在，所以聖者菩薩對粗的法無我，確實粗品的法我不存在。這些有智慧的瑜伽師，在觀察時確實找不到粗品的法我。

以是，無始以來，隨耽著非實色等轉故，如於夢中顯現所緣之色等，於諸愚者心中，色等外境，雖現爲遠離，然勝義上，當伺察此中色等，不於心相外另有。彼或有思忖：此三界唯心也。

聖者菩薩觀察的結果，知道法我不存在，結論：眾生從無始以來，認為有法我存在，這種想法，想得太久了，現在觀察的結果，發現它完全錯。

似此，所有思惟法，唯心耳。知已，於彼分別尋思，即稱之分別思擇一切法自性，分別思惟心性。當似此伺察彼。

這段是講瑜伽師對一切萬法的觀察，變成「分別思惟心性」，即萬法是心的體性，我們對萬法的執著，是自己的心上的執著，不是外面有東西，像是幻覺。似乎在講每有眾生有他自己的世界，這就他自己心造的，沒有一個真正的外面。我們對萬法的執著，就好像把自己夢出來的東西當真，然後生執著。人對一切都是自己心的分別體性，就好像自己跟自己講話一樣。他們瑜伽師有智慧者所觀察到的東西是這樣，這是朋友，這是壞人，這是仇人，都是自己心裡當真的結果。有人生煩惱時像快瘋了似的，其實都是自己心上的執著。瑜伽師看到這個道理，我們現在學習聖者或瑜伽師們對粗分法我存在還是不存在的觀察，這就是粗品的法無我。這個見解是唯識見，以下為細品的法無我。

先了解《修次中篇》的分段，這部份分三段。今天時間限制，無法細講，有人提議多加一二堂課。因為空性的法，講的話，一年也不會懂，所以多一二堂課實在無濟於事。現在至少把本論的分段及其重點先學到，已是很有意義的事了。

勝義上，不許心諦實。若時，執虛假體性之色等相，心中所現，諸種行相時，彼豈是諦實乎？如色等虛假，同樣心亦不於彼外另有，故是虛假。猶如色等諸

行相，自性非一亦非多。如是，不於彼心外另有故，自性非一亦非多。是故，心之自性，唯如幻等般。如心一般，當觀諸法自性，唯如幻化等。

這是第一段，以前講到外面的萬法 — 色聲香味觸法 — 都沒有真正的真實，這是粗品法無我。以此為理由，同樣，內心跟外界一樣也沒有真實。內心不真實，但不代表內心不存在。如何存在呢？如幻化一樣。如幻化一樣地存在，這個心如何如幻化？跟一切萬法如幻化存在一樣，心也同樣如幻化存在。這個道理，月稱在《入中論》說，唯識的見解對中觀有幫助。了解唯識的見解，就像個階梯一樣，能幫助人了解中觀的見解。同樣，蓮花戒大師也用這樣的說法。「勝義上，不許心諦實」，藏文說「勝義上，不許心亦諦實」，就是把前面當作理由。有時一字之差，意義就有很大的差別。法王今年在 DC 開示時，中文跟藏文的《心經》「五蘊皆空」及「五蘊亦皆空」，「亦」字的意思可以很多。又說，「如心一般，當觀諸法自性，唯如幻化等」。對心不真實，不諦實，學過《宗義建立》，中觀自續與應成派的差別，自續派會認為萬法自性而成立，「自續」的意思是自性而成立之主張，有自性。但他們會說，勝義上沒有自性。中觀應成派不用特別加「勝義上」的詞，在意義上不有必要。連世俗中也沒有自性，所以不用加，直接可以說沒有自性。中觀自續主張萬法有自性，《心經》中無色受想行識，十二處十八界都空，應成就說自性空，中觀自續就說不可以，應該是勝義上自性空，因此一開頭就特別說「勝義上，不許心諦實」，原因在此。

有些人對藏傳佛教不熟，會說宗義是不是你們亂搞的？不是的，它是有根據的。就像這裡，他寫的論典就講得很清楚，「在勝義上，不許有自性」，所以你就明白蓮花戒大師的看法與月稱不同，自續與應成，不同處就在這裡。西藏的修行人如宗大師及其大弟子等就根據這些寫《宗義建立》或《宗義寶鬘》著作，其根據就是這些印度祖師的論典，學習者就不必汪洋大海地在印度祖師的著作中摸索，時間會耗很多。所以把這些內容收集在一起，讀後將其道理弄清楚，再看印度祖師的書，馬上可以明白。

似彼，以慧分別思擇心自性。勝義上，不見心於內，亦不見於外，亦不見無二；不見過去心，不見未來心，不見現在心；心生時不來，滅時亦不去；心無可持，無可闡示，非有色也。若問：「無可闡示，無可持，非有色，是何耶？彼自性如何？」如《聖寶積經》云：「迦葉！遍尋不得心，不見所未尋得者。所未見者，

彼非過去，亦非未來，亦非現在。」謂方廣也。以彼如是思擇，不見心之眞開端，不見眞末端，亦不見眞中央。心無邊無中央，如是當知，諸法亦無邊無中央。似此，了知心無邊無中央已，不見任何心自性。

周遍尋思心，彼亦通達空。通達彼故，實不見心相自性成立，色等自性。如是，以慧實不見諸法自性。不作分別，所謂色是常、無常、空、不空、有漏、無漏、生、未生、有、無。如是，不思擇色、受、想、行、識。有法若不成立，彼諸差別，亦不成立，焉能於彼思擇乎？

此為第二段，上一段講的與這一段講的稍有不同，雖然二者都講心在勝義上，無諦實，無自性，即細的法無我，心等於一切法，在勝義上都無自性。前段講的方式與這一段的方式不同，第一段用粗品的法無我當理由，成立細品法無我。第二段不是用這個道理，是什麼道理呢？是離自性。以智慧觀察時，勝義上找不到有自性，心等於一切法，先對心上的自性作解釋。心的自性，諦義上有沒有它？勝義上，它的自性存不存在。用離自性觀察時，完全找不到。包括它的處所的角度，時間的角度，生滅的角度也找不到，它的體性即心法，看不到，無色，無形，勝義上完全找不到。譬如《中論》的禮讚，不生不滅，意思是生的角度沒有自性，滅的角度也沒有自性。又引《寶積經》，心的體性本身初中後在勝義上完全找不到。同樣，心的對境 — 一切色法 — 也一樣，勝義上無自性。它是常，無常，是色法中能攝，從存在的一體，有漏或無漏，找不到它勝義的自性，在世界上已生或將生，都完全無自性。像這樣，觀察色法，對受想行識，從任何角度上都找不到它有自性。中觀自續要勝義上自性找不到，中觀應成則直接說找不到自性即可。

色受想行識這個五蘊找不到，同樣，依基礎五蘊就講一切有為法，若五蘊本性無自性的話，它是基礎，剛才唸的「有法若不成立」，「有法」即基礎的五蘊，在勝義上它一點都無自性的話，它的差別是說依五蘊就有的一切有為法，所以一切有為法就是五蘊的差別，五蘊分出來，就是一切的有為法。所以五蘊本身在勝義上一點無自性，基礎五蘊解釋成一切的有為法在勝義上就都一點無自性。所以「彼諸差別亦不成立」，「不成立」表示勝義上沒有自性。「有法」指的是五蘊，假如五蘊在勝義上一點都沒有自性的話，從它那邊分別出來的一切有為法也一樣，勝義上都沒有自性，故亦不成立。「焉能於彼思擇乎？」其意思是剛才講的都是聖者的菩薩在細的法無我之觀察，之前補特伽羅無我粗細品及粗細分法無我，都是蓮花戒

大師開示時用聖者菩薩以智慧觀察的看法，他們的結論是這樣，因此他們怎麼會執著呢？沒有什麼可以執著的，都是空的。

至此已講完所緣的細品法無我，現在是講自續派的法無我，沒學過《宗義建立》的話，會比較難懂，聽過之後就會容易懂。現在有的人會認為空性是一個東西，佛法中有一精要的東西在那邊。若是這樣，就不空了。空性應該像龍樹菩薩在《中論》講的，這邊找不到，那邊找不到，都是無，什麼都是空，那空性究竟在那裡？什麼都不執著時就是空性，自性都找不到時就是空性。並非有一個具體的東西叫空性，而是將心中的執著一一打破，一直破就是空性。若還有執著就不空，所以剛才講無或講不，反正一直講無，講不，沒有，講到空性在那裡，感到什麼都不可執著時，就抓到空性了。所以至此就將細分的法無我講完了。

是故，以慧伺察，其時，彼瑜伽師，勝義上，定不執任何實事自性，彼時，即入無分別三摩地，亦通達諸法無自性。

這是第三段，這裡講一點都沒有執著時，就叫作無分別。不執著不是不想，而是想到沒有什麼可執著，才叫不執著。剛才前面一直觀察，勝義上有自性嗎？勝義上有這些嗎？一直觀察觀察，沒有一個勝義上有自性，沒有一個可執著的，沒有一個可分別，所以觀察的結果，沒有一個可分別，可執著，那個才叫作不分別，或不執著。什麼都不想不叫作不執著，什麼都不分別不叫不分別。就是觀察可不可以分別？觀察可不可以執著？最後好像沒有可以分別，沒有可以執著，這個通的時候，那個才叫不執著，那個才叫無分別。這裡特別講到，「是故」即以之前的觀察不到自性當作理由，像前面這樣的情況，我們的智慧一直觀察時，完全找不到，那個時候。「是故，以慧伺察，其時」，那個時候，「瑜伽師在勝義上定不執任何實事自性，彼時，即入無分別三摩地」，那個時候才叫作無分別，所以無分別的安立之標準要弄清楚。那個時候可以說通達空性。所以「亦通達諸法無自性」，那時在諸法上就了解空性了，「無自性」是說勝義中一點都沒有自性。要了解，之前已經加了「勝義上」這個詞，後面雖然沒有加，直接講無自性，但要知道是一樣的，要連過來，是通達諸法勝義上無自性。

接下來探討否定支那堪布的看法。

其以慧分別思擇實事自性，若未實修，唯作意遍斷而行，彼終將不能滅除妄分別，且不通達無自性性，因無慧光明故。薄伽梵告曰：「似此，由正妙觀察，出生眞實如所有性智慧火，如鑽木取火，焚燒分別柴。」

《聖寶雲經》亦告敕云：「如是，巧知過患，離諸戲論故，修習空性，行持瑜伽。多修空性，遍尋伺心，旁騖何處或於何，尋心所喜處，通達彼及彼等自性空。若思擇彼心爲何，則通達空。遍尋以何心通達，則悟彼自性亦空。似此，通達彼故，即入無相瑜伽。」以此闡示，周遍通達，即入現前空無相中。僅作意遍斷，或未伺察慧之實性，則極可明示，其尚未入無分別性。

這裡駁斥支那堪布的見解，分為二段，以上為第一段。蓮花戒大師在這裡先講他自己的邏輯，並引佛經，以這二個角度來否定支那堪布的主張。蓮花戒大師自己的主張在開頭處，「其以慧分別思擇實事自性，若未實修，唯作意遍斷而行，彼終將不能滅除妄分別，且不通達無自性性，因無慧光明故」。前面講什麼是無分別的標準，什麼時候通達空性。這個時候主要是我們非常用理智，觀察法有沒有一點值得可以執著？觀察觀察，發現一點都不值得執著，那時才叫無分別，才叫作不執著，才叫作通達空性。這個前面已經講了，把這個當作理由，所以當支那堪布講什麼都不想就叫作無分別，就叫通達空性，這是不可能的。必須要用非常明銳的智慧觀察，觀察可不可以執著？結果觀察到沒有一個值得執著，那時才叫無分別，才叫通達空性，以這個為理由，像支那堪布那樣的主張，完全不對。總之，以前面當理由，來否定支那堪布的主張。

之後引了二部經典，第二部經引的時候，《聖寶雲經》亦告敕云，這個「亦」字表示之前也是這麼說。引了之後，「極可明示」意思是經典中解釋得太清楚了，必須要無分別或通達空性，必須要用很明銳的智慧，觀察值不值得執著？這個執著有沒有道理？這樣觀察，後面才會變成不執著，或無分別，或通達空性。這樣的道理，經典講得非常清楚，故說「極可明示」。

以下是反駁的第二點。

如是以彼慧，如實正思擇色等實事自性已，當修靜慮。然若住色等時，不修靜慮；住此世及他世間，不修靜慮，因彼諸色等，無所緣故。以是，稱之無住靜

慮。慧分別思擇，所有實事自性，因無所緣而行靜慮，彼故稱之勝慧靜慮。如《聖虛空藏經》與《聖寶髻經》等所闡示。

這是第二段，反駁他，這些《聖虛空藏經》及《聖寶髻經》，講無作靜慮或勝慧靜慮，這些意思是須要智慧才可以修無分別三摩地，或修到通達空性。沒有智慧，或什麼都不想，怎麼可以叫它智慧呢？這裡講勝慧靜慮或無住靜慮，這些都是講以智慧觀察一切法中沒有一個在勝義上有自性，找不到時，這種靜慮才可以叫無住靜慮，或勝慧靜慮。「如是」的意思，即我反駁你的點，你必須要承認，否則經典裡講的無住靜慮或勝慧靜慮，你怎麼解釋啊？這是反駁支那堪布主張的另一個。

至此講完第二段毗缽舍那的所緣，在毗缽舍那的段落中有三段，第一講到必須要修毗缽舍那，修的時候所緣有粗細的人無我及法無我，並順便否定支那堪布的主張，所緣至此講完。

C.如何修毗缽舍那

接著在這個所緣上，應怎麼修毗缽舍那？這是第三段，它又可分為三小段。

如是，趣入補特伽羅與法無我之眞實性，彼周遍思擇、觀察無遺故，遠離分別及伺察；無何言詮，專一作意，自然而入，現前無造作，極爲明了，安住修習眞實義。住彼中已，心當持續勿渙散。若時，於其期間因貪欲等，心散於外，彼時，即心渙散爲覺受，速修不淨觀等，止息渙散，令心速再趣入眞實義。若時，見心不樂於彼，其時，當觀三摩地功德，修歡喜彼。見渙散爲過患，亦當止息不樂。

這是第一段，所講的是，已了解真實補特伽羅無我及法無我的道理，把它當作所緣，在這個所緣上，心先安住。安住是什麼？了解的狀況是什麼？剛才已經說過，不是已抓到一個東西，而是補特伽羅我執不覺它是對的，它執的完全不對。它所執的，或法我所執的，值不值得執著？用智慧非常細地觀察，觀察的結果，最後是不值得執著。不值得執著這種最後的結論出來時，心就放在這上面，不要動。不論是修補特伽羅無我，還是法無我，以智慧觀察觀察，最後真的沒有一個可以執著的智慧結論，心就安在這上面。在安住時，有時心掉舉散亂，就把它抓回來，散亂有何過失？想一想，沒有一個值得可以散亂，散亂是不如理的，散亂的結果有很多過失，將心放在最有智慧的結論上。開始時如何抓回來，主要是修歡喜，我們的心如是安住時，就變成下座時，真的能夠不執著。有點如幻化的感覺很深，這就有很

大的幫助，不會生煩惱，本身有很多好處，所以要思惟安住空性有何好處，心散亂一點沒有意義，這種想法是完全錯亂，所以抓回來一直安住，安住於空性非常有意義。

倘爲昏瞶或睏睡所制，運行不清楚，見心沈沒，或恐其沈沒，彼時，如前作意，極喜之事，速止沈沒，極嚴執持所緣眞實義。若時，倘隨念先前嬉笑或遊戲，見心高舉，或恐成掉，彼時，如前作意，無常等厭離事，令息渙散；

這是第二段，上面講開始時如何安住，怎麼定，過了一陣子，即《廣論》講的住所緣之後會有什麼問題呢？有沉掉的問題出現，要有強有力的正知認出來，以八斷行中的作行來對治，剛才講的是這個道理。以強有力的正知觀察，然後以作行對治。

次當勵力，令心無造作，趣入眞實義。設若其時，已離沈與掉，平等而住，心自然趣入眞實義，彼時，當釋放功用平等捨。心平等住時，若起功用，彼時，心將渙散。若心已沈沒，而未起功用，彼時，極沈沒故，無毘缽舍那，心如天生盲。是故，若心沈沒，當起功用。若心平衡，勿起功用。

這一段講行捨，或對治作的對治，五過失中有作行的對治。有時要行捨，有時不行捨，要努力作行，這二個如何恰當地作出來。至此講的是在所緣上如何修毗缽舍那。

4.4.4.4.4 如何修止觀雙運

下面講如何修雙運，

若時，修習毘缽舍那，智慧極增強，彼時，奢摩他式微故，宛如風中燈，心將動搖，彼故無法明見眞實。若致此，當修奢摩他。若奢摩他增強，則當修智慧。若時，二者俱轉時，無損身與心，於其期間，當安住無造作。若損身等，於彼期間，當觀諸世間，如幻化、陽焰、夢境、水月、光影，如是作意思惟。

此等有情，未悟似此奧妙故，輪迴遂成染污，然若作意思惟：我務必悟解彼等法性，現行大悲及菩提心。次憩息之，又當如是，趣入諸法無相三摩地。又若心極厭倦，當如前憩息。此乃止觀雙運道，當緣念有分別或無分別影像。

似彼，瑜伽師以此次第，於一小時、巡夜半座、一座間，或隨所欲，正坐修眞實。此乃善揀擇義靜慮，是《聖楞伽經》所闡示。

這一段講到如何修雙運，這裡有二個道理，一是止與觀如何剛剛好，不可太偏止或太偏觀，有時止上注意一下，有時觀上注意一下，能作到止與觀平衡，雙的意思是二者 — 奢摩他與毗缽舍那 — 都具備了，但是後面更進一步作到剛剛好，不能偏於任何一方。當修毗缽舍那時，止的工夫有些影響，於是回去修止；當修止修到毗缽舍那的力量變弱時，又回來修觀。如是又止又觀，又止又觀，要這樣修。剛才一開頭有講到這個道理。

另外，修習時也要休息，我們的身體與心，還沒有失去精神，但是快要接近時，就應停下來休息。休息不代表下座，但還是休息一下，之後再入定，再休息，再入定，又休息，要這樣作。休息時，後面講要用什麼心休息？入定出來時，就要大悲心及菩提心，要以這個意樂出來，譬如以後成佛時，入定之後，出來就是去利益眾生。果方面要這樣，因的階段就要這樣訓練。連打坐後出來好像我是為了利益眾生而出來。所以打坐休息時，以大悲心的意樂出來。出來的意思不是下座或閉關結束，而是打坐中間休息時用這個意樂出來。

打坐的內容跟後面的大悲心怎麼連接呢？這兒有講到，前面打坐時已經非常明白執著心是完全錯的，完全不對。明白這個，就很容易連結大悲心。如何連接呢？雖然錯是糊里糊塗，但是還是執著，還是生起煩惱，還是造業，所以看自己及眾生都很可憐，有這種感覺就可以連接。空性上面的打坐，就這樣連接到引生大悲心。安住於大悲心，相對於打坐來說，就放鬆一點，就這樣出來。出來看眾生或看內外的世界，看的時候都以大悲心的角度來看。如是又入定，又休息。

後面講的真的是出關或是下座。這個是什麼時候作呢？這樣打坐若可連續幾天，一百天，甚至幾年，不要下座都很好。這兒講的是「若喜由三摩地起身」想，若要下座時怎麼作？前面講到若一小時，或巡夜半座，一座間，若隨所欲，「隨所欲」就是有的完全在入定中，不用吃飯。若喜由三摩地起身，「喜」是想的意思。那時應怎麼作。這時同樣要生起大悲心，而且特別要結行，就是要迴向，迴向時要如《中觀寶鬘論》一樣，先作七支供養，再迴向。意思是多增長一些善根，迴向更好，再者不是只有我們迴向，上面佛菩薩也幫我們迴向，一起迴向，所以在佛菩

薩面前作七支供養，在迴向時就想，我已經供養了佛菩薩，為了是請您們幫忙，好好迴向，接著就念迴向。《中觀寶鬘論》的迴向，是這個道理。

次，若喜由三摩地起身，不結跏趺，作是思惟：此等諸法，勝義上無自性，然世俗上，卻住其行相。若非如是，業果關係等，云何安住？世尊亦告曰：「世俗實事生，勝義無自性。」作意思惟：此等童稚有情，增益無自性諸實事為有，故心顛倒。長久漂蕩輪迴輪轉中，故我務必圓滿無上福德智慧資糧，為證得一切種智果位，當悟彼等法性。次，徐徐解除跏趺坐，致禮安住十方一切佛菩薩眾，供養讚頌彼等已，唸誦《普賢行願品》等廣願文。

至此已將菩提心講完了，菩提心分為世俗菩提心及勝義菩提心。勝義菩提心是如何修的？是透過修止、觀及雙運，這一段把雙運也講完了。勝義菩提心講完，就等於把菩提心講完了。

5.0 修方便 — 具備一切相之空正見

接著是第四大段是方便，意思是具備一切相之空正見。可分為三段，第二段從「於彼，修出世間慧時」開始，第三段從「如是，修空性與大悲心要者」開始。本論三個要點 — 大悲心，菩提心，方便 — 其中方便就這兒開始。「方便」是指具備一切勝相的空正見。為了修這個，意思是空正見生起了，勝義菩提心生起了，世俗菩提心也生起了，勝義菩提心或空正見生起了之後，又要了解不可以太偏，以為我已有空正見了，所以一直要修空正見。不可以。空正見後面必須要有很多福德或方便的力量來協助它，要這樣修。同樣，方便分方面也要以空正見的力量協助它修。現在講的是這個道理。方便指的是這個，第一小段講的是方便與智慧二者缺一不可，方便非常廣，必須作到。智慧非常深入，也必須作到，絕對缺一不可。第一段一直講這個道理，智慧要相當深入，方便也一樣，要相當廣。

第二段講的是這樣的方便與智慧如何雙修？如何輾轉作到？第三段講的是蓮花戒大師的交待，方便與智慧必須如第二段所講的那般，要好好地努力修。

5.1　方便與智慧缺一不可

次，當勤修空性及大悲心要訣，即布施等，成辦所有福德智慧資糧。如是，彼靜慮即現前成辦具一切勝空性。《聖寶髻經》云：「穿彼慈鎧甲，安住大悲處，現前成辦起，具一切勝空性之靜慮。若問具一切勝空性是何耶？謂不離布施、不離持戒、不離忍辱、不離精進、不離靜慮、不離智慧、不離方便。」謂如廣教敕。

這邊先標出來，「如是，彼靜慮即現前成辦具一切勝空性」，如是就是要如前面所講的，才叫修或成辦具一切勝空性。修具一切勝空性指的是什麼呢？現前成辦與成辦的意思差不多，就是前面所講的，即「當勤修空性及大悲心要訣，即布施等，成辦所有福德智慧資糧」。所有的福德資糧要累積，所有的智慧資糧也要作到，這樣才叫作現前成辦具一切勝空性。為什麼這樣才叫成辦具一切勝空性呢？就引經典證成。首先認出來，具一切勝空性要成辦所有的福德資糧及所有的智慧資糧，這樣才叫修或成辦具一切勝空性。我們要的是具一切勝空性，那就應當作什麼呢？要成辦或累積所有的智慧資糧及福德資糧。為何要作到？理由有四。

5.1.1　理由一：菩薩唯廣集福慧資糧方能成佛

菩薩周遍成熟一切有情、圓滿淨土、身軀、眾僕眷等方便，定須依布施等善行。若非如是，告曰：諸佛淨土圓滿。彼是何果耶？如是，具足一切殊勝遍知之智，彼以布施等方便而圓滿。薄伽梵告曰：「彼遍知之智，以方便臻至究竟。」以是故，菩薩亦當依施等方便，非唯空性。如《聖方廣廣攝諸法經》亦告云：「慈氏！諸菩薩正修六波羅蜜多，此是圓滿菩提故。於彼，彼等愚者言：『菩薩當唯學般若波羅蜜多，諸餘波羅蜜多有何用。』彼等輕視諸餘波羅蜜多。無能勝！此於意云何？何以嚫希嚫王，彼爲鴿子故，施予己肉，彼智失壞乎？慈氏道：『世尊！彼非也。』世尊告曰：『慈氏！行持菩薩行，具六波羅蜜善根，凡所積善根，彼等豈成損害乎？』慈氏道：『世尊！彼非也。』世尊告曰：『無能勝！汝亦於六十劫，正修布施波羅蜜多，六十劫正修持戒波羅蜜多，六十劫正修忍辱波羅蜜多，六十劫正修持精進波羅蜜多，六十劫正修靜慮波羅蜜多，六十劫正修智慧波羅蜜多。於彼，彼等愚者言，唯以一法成菩提，如是即爲空性理。謂彼等諸行，將成不清淨。』」

這是第一個理由，菩薩是要成佛的，成佛有很多淨土等不可思議的果位，前面必須廣大地，三大阿僧祇劫行持六度，或有廣大福德方面的資糧。只要是菩薩，就應成辦所有方便福德資糧及成辦所有智慧資糧。要成辦是所立，什麼道理呢？就是菩薩的緣故，菩薩要成佛，佛有這麼多殊勝的功德，因此在菩薩的階段就必須要作。一個是他是菩薩，他所追求的是非常殊勝的佛果，因此他必須要廣大的福德資糧，不可以只修空性。第二個理由在下面。

5.1.2 理由二：菩薩若只有智慧沒有福德則如聲聞

若離方便，唯以菩薩之智，則如聲聞，無法作佛事行，然若以方便利濟，能成之。如《聖寶積經》云：「迦葉！如是，譬如宰相所攝諸王臣，行諸所欲。同樣，善巧菩薩智慧方便，周遍攝持，彼亦作一切佛事行。」

第二個理由，由負面的角度講，如果他只有智慧，沒有福德，就不能叫作菩薩，會跟聲聞一樣。若他不這樣作的話，就會變成跟聲聞一樣。

5.1.3 理由三：菩薩若只有福德沒有智慧則如外道

諸菩薩之道見或餘者，外道、聲聞衆之道見或餘者，如是於我等，諸外道之道見，具顛倒故，遠離一切諸智道，故彼等不得解脫。

聲聞衆離大悲心故，不具方便。以是，彼等獨自趣入涅槃。當許菩薩道，具足智慧及方便。以是，彼等趣入無住涅槃。當許菩薩道，具足智慧及方便。以彼證得無住涅槃。以智慧力不墮輪迴。以方便力不墮涅槃故。

以是《聖迦耶山頂經》告云：「總攝菩薩道爲此二。若問何爲二耶？即此方便與智慧。」《聖吉祥第一勝經》告云：「般若波羅蜜多是母，善巧方便是父。」《聖維摩詰所說經》亦云：「若問何爲菩薩之繫縛？何爲解脫？謂無方便，遍執入輪迴，是菩薩之繫縛。以方便入輪迴之衆生是解脫。無智慧遍執入輪迴，是菩薩之繫縛。以智慧入輪迴之衆生是解脫。未以方便攝持之智慧是繫縛。以方便攝持之智慧是解脫。未以智慧攝持之方便是繫縛。以智慧攝持之方便是解脫。」謂廣爲教敕。

第三段講的理由是，如果菩薩沒有修智慧的話，就跟外道一樣；沒有修方便的話，就跟聲聞一樣，就是這個道理。因為菩薩跟外道不同，所以必須要有智慧；因為菩薩跟聲聞不同，所以入須要有方便。換句話說，菩薩要證無住涅槃，因此他不能像外道一樣落在輪迴，不能像聲聞一樣落在寂靜涅槃，所以就在智慧與方便二者必須雙修。從菩薩的角度看，沒有方便的話，是繫縛；沒有智慧的話，也是繫縛。為什麼呢？因為他要的是無住涅槃，因此就變成沒有智慧是一種繫縛，沒有方便也是一種繫縛。這是第三個理由。

5.1.4　理由四：菩薩力求圓滿，對只有智慧或只有方便，都感到極可畏

菩薩唯依智慧，將如聲聞，墮入所求涅槃中，如同繫縛，不成解脫無住涅槃。故謂：「離方便之智慧，是菩薩之繫縛。」以是，尤如依火興災難，菩薩唯為斷除增上顛倒故，當以具方便之智，依於空性。勿如聲聞行。如《聖十地經》告云：「善男子！如是，譬如，有人玩火，恭敬彼火，以之為師。然彼思惟：我雖敬彼火，以之為師，以之為晝，然不欲雙手握此。問何以故？因思忖，彼處將令我身苦，或意憂惱故。如是，菩薩雖思涅槃，然不現行涅槃。問何以故？謂由彼處，我將由菩提退轉故。」

僅依方便，菩薩不能超越異位凡夫地，唯成極繫縛。以是，當依具智慧之方便，似此，如以咒遍攝之毒般，諸菩薩之雜染，若以智慧遍攝力而修，將成甘露。體性增上之有果，更不待言，必須布施等。如《聖寶積經》告云：「迦葉！此譬如，以咒藥遍攝之毒，不能致死。如是，諸菩薩之雜染，以智慧遍攝故，亦不令墮顛倒。」

其故菩薩以方便力不捨輪迴，彼故不墮涅槃。其故以智慧力盡斷所緣，彼故不墮輪迴。以是，證得無住涅槃佛。故《聖虛空藏經》亦告云：「彼由慧之知，盡捨諸煩惱。以方便之知，不捨諸有情。」《聖解深密經》亦告云：「極不趣入有情義，極不趣攝現前諸作行，我不示之無上正等圓滿菩提。」以是，欲證成佛，當依智慧方便二。

第四個理由比較長，裡面講的道理是，菩薩對只有方便，沒有智慧，會覺得很可怕；只有智慧，沒有方便，也很可怕。他有這樣的看法，他的要求很高，非常圓滿的。若沒有智慧，便落入輪迴，跟外道一樣；沒有方便，又變成跟聲聞的阿羅

漢一樣，也很可怕。所以他的要求是：沒有智慧的方便很可怕，沒有方便的智慧也很可怕。以這個道理來講，講完之後，他接著引了幾部經典證成。

四個理由講完之後，就點出所立法，「以是，欲證成佛，當依智慧方便二」。所以必須要成辦所有的福德方便，及成辦所有的智慧資糧。

5.2 如何福德智慧雙修

至此講完第一段 — 二個都必須要修，以下為第二段 — 二個在修的時候，怎麼雙修？雙修有二種道理，第一個是在修方便的法，直接面對方便的法 — 正修方便的法，也要正修智慧的法，實際上就修。另一個是修智慧的時候，方便同時要在，有些隱藏的樣子；修方便的時候，智慧也有隱藏的樣子。一個是實際上正修，一個是修智慧時，心中有一股方便的力量，它的熱度還在。修方便時，智慧的力量及熱度還在，這也是一種修。譬如說有二種方式修方便，一是正式修，實際上開始行動；另一是在打坐修智慧時，心續中也要保持方便的熱度。同樣，修智慧時，實際上正修是一種修行，另一種是修方便時，智慧的觀念及熱度，如在修方便時，打坐時如幻化的觀念還在，以如幻化的觀念去修方便。因此修方便的同時也修智慧，那個時候智慧有些隱藏的樣子。不是那麼正修，但是它的力量還在，心裡一直保持著。

於彼，修出世間慧時，或極平等住時，雖未依施等方便，然於彼加行，及嗣後任何所生慧，彼時當依方便。是故，當齊入智慧方便二。復次，諸菩薩所趣之智慧方便雙運道即此也。大悲觀照，遍攝一切有情，故依出世間道；起身時，亦如幻師，唯依無顛倒之施等。

如《聖無盡意菩薩品》詳告云：「若問，於彼，何爲菩薩方便？何謂現證慧？謂入等引，觀照有情，心近住大悲所緣，彼即方便。平等趣入寂靜與最極寂靜，彼即智慧。」《伏魔品》亦詳告云：「復次，正行諸菩薩加行，以慧之解，現前精進。以方便之解，攝一切善法，又以加行及慧之解，修無我、無有情、無性命、無撫育、無補特伽羅。以方便之解，修習成熟一切有情。」《聖正攝一切法經》亦云：「譬如幻化師，勤離變幻故，彼先已了知，不貪彼幻化。三有如幻化，善知圓菩提，爲衆披鎧甲，先知彼衆生。」又告敕曰：「諸菩薩唯隨修習智慧與方便軌理勢力行，加行雖住輪迴，意樂卻住涅槃。」

總之，雙修的意思是心裡有時正修方便，有時正修智慧，這是一種雙修。另外一種是修智慧的同時，方便的力量還要保持著；修方便的同時，智慧的力量還要保持著。這是智慧與方便雙修的二個道理，以上實際就講這二個道理。從「復次」開始，就講另外一個道理。所以怎麼雙修智慧及方便？這二個方法都要注意。以上講完方便與智慧如何雙修。

5.3 蓮花戒大師的咐囑

如是，修空性與大悲心要者，串習無上正等圓滿菩提所攝之布施等方便，爲發勝義菩提心故，如前，務必恆修奢摩他及毘缽舍那加行。《聖清淨所行境經》云：「一切時際，宣說諸聖菩薩饒益有情之利益，以如是近住念，一切時中，當串習善巧方便。」

第三段蓮花戒大師對我們的教誡，「務必恒修奢摩他及毗缽舍那加行」，所以現在要修勝義菩提心，或先有大悲心，菩提心，空正見，這個空正見必須具一切勝，這些我們要作到，蓮花戒大師說我們應該努力。至此講完第四大段。

本論共有五大段，第一大段講成佛應具的因跟緣是什麼？第二大段講大悲心，第三大段講菩提心，第四大段講方便。《修次中篇》主要的內容 — 大悲心，菩提心及空正見 — 已經講完了，接下來講修這三個有什麼好處。

6.0 修這三個法的好處

這段可分三小段，第二小段從「如是，恒敬悲心，方便，菩提心」開始，第三小段從「趣入一切種智海，宛如如意寶」開始，到最後三個偈頌之前。這三段中，第一段講大悲心，菩提心及方便三個法，若在凡夫的階段修的話，會有什麼好處。還未進入見道前就是凡夫的階段，裡面提到，對今生有什麼好處，對來世有什麼好處。生生世世就能一直往成佛之道邁進。第二段講我們變成恒敬悲心，「恒敬悲心」的意思是凡夫的階段生生世世，很多生世一直修的結果，就會變成先進入見道，再入修道，修道階段有十地菩薩，我們的執著心之煩惱會慢慢減少，最後就會成佛。第三段講最後成佛，佛有什麼好處？佛有這樣的好處，佛有這樣殊勝的功德，所以反過來說，佛有這樣好的殊勝功德，所以我在前面見道修道時，我也要

修；在那個前面，資糧道及加行道的凡夫道，我也要修；在那個前面大悲心，菩提心及方便，我也要好好修。

6.1 凡夫道時修此三法的好處

如是，串習悲心、方便、菩提心，此世必然成殊勝。以彼，夢中恆見佛菩薩，亦將夢及諸餘吉夢，諸天亦將喜悅而護衛，一一剎那，積聚廣大福智資糧，將滅煩惱障、惡取趣。一切時中，安樂、意多喜悅、衆所歡喜、身不罹病、得殊勝心堪能性。以彼，將得先知等殊勝功德。

次，以神通力，趣往無量世界，供養諸佛薄伽梵，聽聞彼等法。臨命終時，必見諸佛菩薩衆。餘生世中，將出生於不離諸佛菩薩處，尤其，出生尊貴家庭中。以彼，無需劬勞，圓滿福智資糧，受用富饒、僕眷衆多、聰明穎慧、成熟衆多有情、能憶宿世。由餘經典，當知有無量利益。如是，恆敬悲心、方便、菩提心，長時修習。

6.2 登聖位後修此三法的好處

漸次，極淨心相續湧現之剎那，周遍成熟故，猶如鑽木取火，修習眞實義，臻至最究竟，出世間智遠離所有妄分別網，極爲明了，通達法界無戲論，無垢不動，如無風燭，成就無量不動搖。

諸法無我之體性，見道所攝，現證眞實，能生勝義菩提心體性，彼既出生，即已趣入緣念實事邊際。生如來種姓中，入於無過菩薩中，由世間衆中退出，安住通達菩薩法性及法界中，證得菩薩初地。彼廣大功德，當由《十地經》等瞭解之。此乃緣念眞如性之靜慮，《聖楞伽經》作是說，此入菩薩衆之無戲論、無分別性中。

隨信解力，非由造作，趣入安立信解行地中。若生彼智，即現前趣入。如是，趣入初地後所修之道，即出世間，及彼後得智二，修習智慧方便，漸次修習，淨除所曾積聚，微細所應斷障，並令之更微細。爲證上上殊勝功德故，淨治諸下地，乃至入住如來智，趣入一切種智海，悉數成辦證得所爲義之所緣。僅以如此次第，能遍淨心相續，《聖楞伽經》亦曾教敕。《聖解深密經》亦云：「漸次上上之衆地，猶如黃金心純淨，乃至無上正等圓滿菩提，現前圓滿證成佛。」

6.3　成佛有什麼好處

趣入一切種智海，宛如如意寶，具足長養一切有情之功德聚，令有往昔所願果，成大悲心性，具諸任運之方便，以無量化身，興造無邊衆生義，功德圓滿盡無遺，成就最上究竟，盡除習氣等過失垢，入於究竟有情界，具足證悟，虔信佛薄伽梵所有功德源處，爲圓滿成辦彼功德故，自當勵力於一切。

最後在引經之前，講到「為圓滿成辦彼功德故，自當勵力於一切」，「於一切」有些怪，這裡講的是我要盡所有的力量努力。可以「以一切」比較對，以我的力量。在大悲心，菩提心及方便這三個法上，要用我所有一切的力量，全力以付。至此第五大段講完了。

7.0　本論的所化機及迴向

以下幾個偈頌，前二個偈頌主要講蓮花戒大師寫這部論，為誰而寫的？為這些人寫論所得到的功德就迴向，這是第三個偈頌。

為誰寫這部論呢？他有二個條件，一是沒有我的他的這種嫉妒心，在當時，有一種我是什麼教派，他是什麼教派，我是什麼團體，他是什麼團體，以這種分別，不願意看蓮花戒大師的書，對這種不願意看的人，沒有作用。有這種分別心的人，他的功德不可能圓滿。因為功德要圓滿，就是因為不滿足，一直學，一直學，完全不執著我的他的，他的功德才會圓滿。

另外，這樣學習，但是沒有抓到重點，不想抓重點，那一輩子就浪費了。沒有抓到重點也不對。執著不對，所以第一應不執著；第二想抓重點，抓到精要。我是為了符合這二個條件者，而寫了這部《修次中篇》。

以是，薄伽梵告曰：「彼一切種智之智慧，是由大悲根本生，是由菩提心因生，是以方便臻至究竟。」

聖者長遠拋棄嫉妒污垢等，以諸功德無饜猶如湖水等，

分別宣說善妙雋語令衆持，宛如天鵝由喜湖中取乳汁。

是故衆多智慧者，意遠斷墮黨紛擾，

遠勝愚者善說語，一切唯當受持之。

宣說似此中觀道，任何我得諸福德，

祈願以彼令諸衆，悉皆證得中觀道。

游方僧蓮花戒所撰《修次中篇》業已圓滿，天竺堪布，梅迦瓦瑪及譯師僧智軍，梵譯藏且抉擇。

一切眾生將來證得中觀道，中觀道的「中」的意思是智慧與方便都具備，沒有一個人只有智慧，沒有方便；或只有方便，沒有智慧，中觀必須具備這二個。另外，二者都具備，表示世俗諦方便的法有具備，勝義諦智慧的法也具備。只有勝義諦或空，那就落斷邊，只有世俗則落常邊，不落二邊，剛好中間，那麼二個力量都要作得恰好，這就是中觀道。這部論就是講，智慧與方便怎麼樣二邊都作到，就是他最後講的大悲心，菩提心，上面講方便時，二者都具備。這種迴向就符合因果的道理，因為我們種什麼因，感什麼果，現在這部論典種的是中觀或智慧與方便二個法，圓滿地講出來，用這個善根，迴向時也一樣，一切的眾生能夠修學到這樣。

《修次中篇》算是圓滿了，謝謝大家。

7.1 講述者迴向

如是以我所集諸善業，利益一切聖教與眾生，特於至尊洛桑札巴之，聖教心要恒常令顯揚。

願消三障諸煩惱，願得智慧增明了，普願罪障悉消除，世世常行菩薩道。

人　名　索　引

Z

十七班智達 29

在戒律上影響較大者為功德智光及釋迦智光 29
廣行影響大者為無著，世親，陳那，法稱，聖解脫，獅子賢 29
影響大乘法深見者為龍樹，聖天，佛護，清辨，月稱，寂護，蓮花戒，寂天 29

支那堪布 76, 79, 83, 85

主張不想即修奢摩他 3
認為什麼都不想就是無分別 84

月稱菩薩

１７班智達之一 29
其對空性的看法與蓮花戒不同 81
造 《入中論》75, 81

世親菩薩

１７班智達之一 29

功德智光

１７班智達之一 29

有憶念

才能修起來正知 72

佛護論師

１７班智達之一 29

宗咯巴大師

造 《三主要道》2

宗喀巴大師 2, 22, 43, 44, 45, 46, 52, 54, 62, 64, 66, 72, 79, 81

文殊菩薩要其修 《上師瑜伽法》53
在 《廣論》中常引 《修次中篇》49
根據 《道炬論》寫 《廣論》1
造 《入中論善顯密義疏》1, 17
認為修得大乘法才取得人身精要 3

法尊法師 13

《廣論》的中譯者 32
比對他在 《廣論》的用詞，與 《修次中篇》譯者不同 61
在譯 《廣論》，有些引言沒有對照原文，故引號有些錯誤 43

法稱論師

１７班智達之一 29
造 《釋量論》11
廣行派祖師 29

阿底峽尊者 19

１７班智達之一 29
不僅對西藏，乃至對印度的影響很大 29
沒有特別傳戒律 29
執持深見，廣行及戒律三法 29
造 《道炬論》1

寂天菩薩

１７班智達之一 29
造 《入行論》72
造 《集學論》79

寂護論師

１７班智達之一 29
又名靜命論師 1
有傳戒律 29
造 《中觀莊嚴論》1

清辨論師
１７班智達之一 29
中觀自續派祖師 1
造《中觀心要論》79
陳那菩薩
１７班智達之一 29
無著菩薩
１７班智達之一 29
造《菩薩地》36
傳持七因果教誡 22
廣行派祖師 30
獅子賢論師
１７班智達之一 29
聖天菩薩
１７班智達之一 29
造《四百論》1
龍樹菩薩之心子 1
聖解脫
１７班智達之一 29
蓮花戒大師 7, 12, 15, 19, 40, 42, 43, 75, 80, 81, 82, 84, 88, 93, 95
１７班智達之一 29
其說法與寂天菩薩相同 61
其講說次第與宗大師不同 54
為１７班智達中最後代的 79
為自續派的祖師 74
造此論的法源 1
對以修次為題寫過三部論 4
寫此論時的背景 3
撰寫此論的目的 49
靜命論師的弟子 1
靜命論師
又名寂護論師 1
中觀自續派祖師 1
龍樹菩薩 79
１７班智達之一 19
中觀宗共認的祖師 1
得佛授記豎立大乘之深見 30
造《中論》83
造《中觀寶鬘論》1, 79
造《法界讚》79
造《集經論》79
釋迦智光
１７班智達之一 29

主　題　索　引

Symbols

《入中論》

月稱菩薩造 75, 81

共有十品，講十地菩薩 75

第十品講佛智 34

《入中論善顯密義疏》22

宗大師造 1, 17

闡深觀見 79

《入行論》22, 72

自他相換 23

我愛執不合理 21

除了講自他平等之外，還講我愛執的過患 17

寂天菩薩造 79

第九品智慧度 61

第三品講到發菩提心 36

《十七班智達祈請文》

１４達賴喇嘛造 19

依師之理 59

《三主要道》

宗大師造 2

發菩提心方得暇身義大 2

《中觀心要論》79

為 《中觀莊嚴論》的依據 1

清辨論師造 1

《中觀莊嚴論》

《修次中篇》的依據 1

寂護論師造 1

靜命論師造 79

《中觀寶鬘論》88

迴向前應作七支供養 87

龍樹菩薩造 1, 79

《六座瑜伽》

凡受過無上瑜伽灌頂者必作的功課 1

《心經》59

自續判其不了義，因為文字上未揀別是勝義上自性空，世俗上不可以自性空故 81

開示大乘行者五道的修行 19

漢文版與藏文版的不同 81

《四百論》

聖天菩薩造 1, 79

《佛子三十七行》1

《宗義建立》1, 77

《法界讚》

龍樹菩薩造 1, 79

《修次中篇》19, 31, 43, 45, 49, 59, 62, 64, 66, 69, 73, 79, 93

主要講大悲心，菩提心及具一切勝空正見 4

共分五大段 5

百分之八十在講空性 4

西藏每個教派都重視此論 1

完整呈現大乘之深見及廣行 2

其內含可透過《廣論》所引而更清楚 2

其根據為 《中觀莊嚴論》1

命此書名的含義 3
阿底峽尊者依之造 《道炬論》1
為十七班智達的著作中最晚期的，故最能集攝前者之精華 79
與 《廣論》引言對比 13
蓮花戒大師造 1
學此論者應具二種條件 95
學此論應具的意樂 3
《時輪金剛》1
《速疾道》22, 55
《掌中解脫》22, 67
《集經論》
龍樹菩薩造 1, 79
《集學論》
寂天菩薩造 79
《聖解深密經》
即《解深密經》41, 42, 51, 59, 76, 91, 94
《解深密經》40, 41, 42, 44, 57, 58, 62
《道炬論》67
阿底峽尊者造 1
為 《廣論》的依據 1
《釋量論》
法稱法論師造 11
Z
一切有為法
是五蘊的差別 82
一切種智
應具因緣，而且必須無謬與齊全 10
一般的觀察
不叫作毗缽舍那 57
九住心 64, 65, 69, 70, 71, 73
二乘的涅槃
佛視為焰鐵屋 16
八斷行 69, 70, 72, 73
又名八種對治，可對治五過失 65
是所有修定的基本方法 71
是要修的，不是要斷的 64
與取所緣之前中後的關係 71
八斷行去五過失
為整體修行的方法 71
八斷行斷五過失
《修次中篇》的講法 64
十七班智達
是佛道可成的見證 79
三界唯心
唯識見，二取空，為粗品法無我 80
三種捨
受捨，行捨，平等捨 21
大悲心
生起之前，必須生起慈心 17
定義 17
初中後期的重要及佛以大悲心所自在 14
不作
其對治為作行 65
中觀道

智慧與方便都具備 96

五過失

懈怠，忘聖言，沉沒掉舉，不作行與作行 65

五蘊亦皆空

亦字表示，之前已成立了某個空性的理 81

六力及四種作意

成就奢摩他的心所 73

六加行

修它的原因 55

反駁一

以智慧觀察，發現一切都不值得執著，方是無分別，並非什麼都不想 84

反駁二

沒有智慧，或什麼都不想，不名為智慧 85

止觀雙運

必須具足止觀，缺一不可，再者止觀必須平衡 87

世俗菩提心

願心及行心 36

世俗菩提與勝義菩提心

得名由來 35

四種作意 73

失念

其對治為正念 65

平等捨

有二種，一是我對眾生，一是眾生對眾生 21

遠離親疏愛憎之凡夫心 17

本論的所化機

應不具黨類，想求得重點 95

正念的標準

心一者要有安住，一者要有明銳 72

正知

間接亦能令心，修定時，輔助正念 73

先修奢摩他再修毗缽舍那

以其體性可見 57

如理思惟

凡了義經藏，或不了義經藏等，當善抉擇 51

自續

持萬法依自性而成立之主張 81

住所緣後

即過了一陣子，沉掉的問題會出現 73

住所緣時

靠憶念和正知，或正念正知而修 73

作

其對治是不作或行捨 65

戒藏

不論佛說或菩薩說，三學中戒為主的都是 6

沉沒掉舉

因為與明分住分正相違，故應去除 72

其對治為正知 65
那若巴六法
是密乘打坐之前行 57
受菩提心儀軌
參閱《菩薩地》〈戒品〉或《入行論》前三品 36
宗義
先綜合性地了解，再讀古德著作比較明了 81
是有根據的，並非藏傳大德自創 81
法的實相
自續派認為有四個層次 74
空性
將心中的執著一一打破，一直破 83
須按聖者菩薩所見為準 75
初轉法輪
完全沒有講空性，只開示四聖諦等法 61
毗缽舍那的資糧
依聖士夫，遍尋多聞，如理思惟 50
毗盧七支
還要放鬆 56
毗盧七支坐法
都與心有關 55
皈依
大乘皈依是對成佛的法有信心 9
小乘的皈依，主要從法寶看出來 10
毘缽舍那
由聞思所成之清淨見因出生 51
修八斷行斷五過失
都是基本 65
修大悲心，菩提心及方便三法的好處
以凡夫位，聖者菩薩位及佛位來說明 94
修毗缽舍那
心安住於智慧最後的結論上 85
修奢摩他及毗缽舍那時
特別注意意樂的原因 54
修菩提心之理
一是七因果，一是自他換 17
迴向
有二個理由應先作七支供養，再迴向 87
唯識見
萬法是心的體性 80
唯識的見解
對理解中觀有幫助 81
奢摩他
生起的量 73
現前成辦具一切勝空性
具廣大福德分與甚深智慧分 89
粗者為執補特伽羅我執
常一自在，主張離蘊我 77
粗品人無我的理由
彼諸蘊等，是無常及眾多性故。以餘尋思不可詮說，補特伽羅是常

或獨一性 77
粗品的法無我
一切唯心造，二取空 80
粗細分的補特伽羅無我
先認出粗細品補特伽羅我執後，方可見到 76
細的沉沒
要透過其因而去除 73
細者為執補特伽羅
我實有如五蘊般，可以指出來 77
細品人無我的理由
故彼自性或餘，皆不可有補特伽羅實事，因無餘實事故 77
細品法無我
以離自性來觀察 82
勝義菩提心
真正成辦成佛的工具 37
單單空正見仍不是，因為二乘人也有 39
勝慧靜慮 85
無分別
一點都沒有執著時，才叫作無分別 83
無分別三摩地
要智慧才可以修無分別三摩地 85
無住涅槃 16, 91
由於大悲心 16
菩薩修學的目標 90
無作靜慮
又名勝慧靜慮 85
菩提心
之前應具一般皈依及大乘皈依 10
分為世俗與勝義二種 35
當修毗缽舍那
奢摩他不能如實證悟空性 75
經藏
不論佛說或菩薩說，以定為主的都是 6
經藏，律藏，論藏
不可直說經律論 6
聖士夫的特質
謂多聞、詞明、具悲心、忍厭倦 51
達到奢摩他或毗缽舍那
要有輕安樂 58
遍尋多聞
一切佛說，了義不了義都恭敬諦聽 51
實相
有好多等級，空性為實相中最究竟者 74
聞慧與思慧的區別 52
輕安
才能徹底去除懈怠 65
增上意樂
之後除了發誓之外，還要確認成佛為自利中最圓滿者 36
廣行派與深見派
不是偏於一，而是為糾正偏邪或衰

微，而有所偏重 30

數息

心跟著數字走 56

論藏

不論是誰寫的，以慧為主的都是 6

憶念時

正能令心，修奢摩他以憶念為主 73

懈怠

為全部過失中最嚴重者 65

懈怠的對治有四

信，欲，勤，安 65

應修福慧二資糧

理由有四 89

禪定

已有對境，不是發現新的東西 72

薩迦耶見

輪迴的根本 78

雙修福智有二個意思

一是正修二者，一是正修一項時，有另一項攝持 93

證空性

執著心之中最微細的打破時，才是空,破粗分執著,不是證到空性 52