

【廣論止五】

雪歌仁波切講授 潘信慧翻譯
2008/10/25

聞法動機

今早大家都受了八關齋戒。意樂上，要有強烈的菩提心，行爲上，應如戒而行。換言之，從今天到明天早上，我們爲了訓練自己成爲一位菩薩而受戒。其間，雖會有一些無記的行爲或昏沈，但這些仍算是善，因爲我們早上生起受戒的意樂，也發了誓言要守戒，此意樂與誓願，會影響一整天，讓無記或昏沈，還能是善。

《入行論》第一品提到行菩提心的功德。一旦生起行菩提心，即使處於無記的隨眠、散亂、放逸（沒夾帶太多的煩惱）之中，它的功德仍然很大很大。何以如此？這是因爲前面具足了強烈的菩提心意樂，並勇敢地發下身語意全然奉獻利益一切有情的偉大誓願，如是行菩薩行，利益眾生，功德廣大無邊，甚至連隨眠放逸的行爲，也還是善。

同樣的道理，我們雖不像菩薩能將全部的生命投入去利益眾生，但起碼我們願意在這一天當中，爲了利益眾生而努力。在這二十四小時裡，願意將自己的身語意，通通拿來訓練菩薩行，讓自己成爲一位菩薩，不再有自私的煩惱、念頭、行爲。我們願意爲利益眾生而讀經、拜佛、學習奢摩他...等，努力去做，回向眾生。大家要知道菩提心的功德，一邊歡喜，一邊更認真加油。

正講

丑二、顯示此二攝一切定

《廣論》云：「**第二顯示此二攝一切定。**」P.337 此二，即奢摩他和毗

鉢舍那，它們能攝一切的三摩地、一切的定。第一個科判，主要講止修和觀修的功德勝利，故云一切功德，都是此二之果。同時，也應了解，止修和奢摩他，哪個範圍大？止修大；觀修和毗鉢舍那，哪個範圍大？觀修大。

當我們說：「**大小乘世出世間一切功德，皆止觀之果。**」要了解的是，資糧道以上的功德，不僅是止修和觀修之果，也是奢摩他和毗鉢舍那之果。因為，奢摩他之果，必為止修之果。但止修之果，則不一定是奢摩他之果。同理，毗鉢舍那之果，必是觀修之果，但觀修之果，不一定是毗鉢舍那之果。

我們應了解止修、觀修的勝利及功德，同時，也要清楚它們與奢摩他及毗鉢舍那之間的關係。

問：剛才提到資糧道以上是止觀之果，也是奢摩他和毗鉢舍那之果？

答：這是因為，未進入資糧道之前，必然需要奢摩他和毗鉢舍那。

問：之前提到，進入資糧道的標準是生起無造作的菩提心，也講到，奢摩他和毗鉢舍那必須在菩提心生起之後來修...？

答：「菩提心生起之後」代表是「造作菩提心生起之後」。別以為我們現在有造作菩提心喔，若果真有的話，我們的造作菩提心，就像是...若造作菩提心是甘蔗，那麼，我們的造作菩提心，就像甘蔗皮！嗯....事實上，連真正的甘蔗皮都還算不上，只不過是「造作的甘蔗皮」罷了。資糧道，必定有止觀雙運。資糧道須具足「圓滿一切相加行」，因此，三智的一百七十三個行相，都必須透過止觀雙運來修。這裡要理解的一點是「資糧道，已具備止觀雙運了。」也就是，未進入資糧道之前，必須準備好止觀雙運的條件。

第一個科判裡，有沒有談到「奢摩他和毗鉢舍那之果」？有，不能說沒講。但我們理解的重點放在「止修和觀修之果」。第二個科判則講「**奢摩他和毗鉢舍那，能攝一切的定、一切的修行。**」

資糧道的大中小品、加行道的煖頂忍世第一法、見道、修道十地...等每一階段的修行，都是止觀雙運，無一例外！故止觀雙運，能攝一切修行。然而，每階段的止觀，力量及所緣，都不同，愈往上走，所緣愈深細，但無論如何，任一階段都需要止觀雙運。

五道中，每階段修的法，都不一樣，且細而繁多，無法一一詳解。現在，我們主要是針對它們「共同的體性」、「修行的方式」來說明而已。了解了止觀雙運，全部都會了解，因為，整個修行方式，都是這個。

止觀能攝一切定。定，可分「世間的定」與「出世間的定」，也有「小乘的定」與「大乘的定」。

問：止觀攝一切定，這個定，是戒定慧的定嗎？

答：不是。戒定慧之「定」，只是「止」，並無「觀」；而此處之「定」，指的是「止觀之定」，它是高級的定。如聞所成慧、思所成慧、修所成慧之後，心會入定。能一直定的話，代表已有止觀了。故修所成慧，就是毗鉢舍那，二者同義。修所成慧取出來一個所緣，接著，心就一直入定在此所緣之上，這裡講的就是這種定。

問：是安立在所緣上的定？

答：是。

問：是雙運之後的那個定？

答：對。應該說，它是聞所成慧、思所成慧、修所成慧後面的定。因為，聞思修的慧，仍屬思考階段，其所緣境的道理，會愈來愈精準。聞慧的所緣，不那麼精準，思慧的所緣，則更精準一點，修慧的所緣，最精準！修慧的所緣取出來後，心即入定於此所緣上。此時，若所緣是空性，那就要加行道以上才會有此定。所緣若是無常，那資糧道就可以生起這種定了。昨天提過，緣空性的修所成慧與加行道同時。加

行道的入定，就是這邊講的「緣空性的定」。所緣不同，定的層次，隨之而異。資糧道時，能入定空性嗎？不能說沒有，這邊講的定，是聞思修所成慧後面的定。（止觀以上之定）

問：這個定，是奢摩他一分呢？還是包括奢摩他和毗鉢舍那二個？

答：要雙運。

恆時應修學，上座下座都不放過。

「故欲求定者，不能尋求無邊差別，應求一切等持總聚止觀二品，一切時中恆應修學。」P.337 求定者，無法一一了解那麼多種定的差別，無法一一學習所有的修定方式，那該如何學習呢？先了解止觀的修法，就夠了。了解後，即應「恆時」修止觀。

或問：「止修和觀修，似乎是上座的事情，那麼，該如何於下座時也修止觀呢？」《廣論》的修習軌理，談過上座和下座時應如何行，記得嗎？上座時，有前行、正行、結行，宗大師特別提及除了「不共正行」之外，其餘的前行、正行、結行，又如暇滿難得、下士道、中士道、上士道，甚至奢摩他與毗鉢舍那等，修行的方式都一樣。因為宗喀巴大師在前面的修習軌理階段已講過了，此處不再贅述，只要把前面的內容套過來即可。

我們可將修習軌理中提到的下座部分、上座之前行、共正行、結行等修行方式，套用於奢摩他與毗鉢舍那的修行。修奢摩他或毗鉢舍那時，有沒有下座要修的？有。所以，我們千萬別誤解奢摩他和毗鉢舍那只在上座時才能修。

下座時，該如何修奢摩他？能幫助奢摩他的修行，即是修奢摩他。例如下座時修依止善知識，拜佛也好，累積資糧也罷，只要做的是為了幫助修依止善知識，那就是修依止善知識。下座時修奢摩他，也是如此。

「復應學習四種資糧，是易引發奢摩他道毗鉢舍那道之正因。」P.337

這些下座修行，對奢摩他和毗鉢舍那上特別有幫助。也就是，下座時，或平常生活中，我們可以做很多有助於奢摩他和毗鉢舍那的事情，這些也都是修奢摩他和毗鉢舍那。

哪些於止觀上有幫助呢？即密護根門及正知而行等四種資糧。正知而行，指的是正念和正知。它們就像另一個自己，隨時觀察著自己的一舉一動，當下的行爲、言語、想法等，我們的心，不斷地觀察憶念著。這也是修奢摩他和毗鉢舍那啊！它們在修止觀上面，幫助極大。

再者，正知，特別有助於毗鉢舍那的修行。我們一直觀察自己的心，觀察自己的身語意行爲等，所謂「恆時」應修，正是此意。恆時，代表「連下座都要修」的意思。若奢摩他和毗鉢舍那僅在座上修，下座時，心一片散亂，那沒效果啊！連走路，我們都要自己看自己，心一直跟隨身語意的行動，這個在止觀的獲得上面，幫助最大，也因此容易累積止觀資糧。下座也可以修止觀，意謂「於止觀上有幫助」。

以上是「**一切時中恆應修學**」的內容。這是宗大師他自己的一個結論。他抓出《解深密經》的要義，再用自己的話表達出來，即「**故欲求定者...**」這一句。接著，宗大師又引了《修次下篇》和《修次中篇》的文句，目的是爲了證明他詮釋《解深密經》的文意正確，並非自己杜撰，而是有憑有據的，因爲蓮花戒大師，也這樣講。

問：「**一切等持總聚止觀二品**」，這個等持，就是剛才講的「定」的意思嗎？

答：對。嗯...何謂等持？等，意指「沒有飛起來的掉舉，也沒有掉下去的昏沈，不高也不低。」心一直停留在這種持平的不高也不低，持續下去，沒有變化，即曰等持。等持還有另一種解釋。我們比喻現證空性之後的定，如水注水。也就是，對境的空性怎麼樣，內心的想法也完全一模一樣。有境與對境，無二無別，叫「等」；這種入定，就叫「等持」。等持的標準，比較高。現證，才會有等持。未現證空性的話，

「對境空性」與「有境的心」，無法一致，中間仍有差距。這得看佛典怎麼說，因為不同的階段，解釋也不同。心無飛起來的掉舉，也沒掉下去的昏沈，這就是「心本來的面貌」、「心的本性」、「心本來的性質」。若我們能抓住這種清晰、敏銳的狀態，持續維持至少四小時或以上，即曰「等持」。要能抓住，並不須「現證」，甚至緣空性，也不須現證。它在修所成慧時，已有此等持功德了。

丑三、止觀自性

《廣論》云：「第三止觀自性分二。」

奢摩他之體性

宗喀巴大師一開始先引《解深密經》，後解釋意義。「義謂隨所定解十二分教中，五蘊等義為所緣境，由念正知，令能緣心於所緣境，相續安住而不散亂。故心於境能任運住，若時生起身心輕安所有喜樂，此三摩地即奢摩他。此由內攝其心不散所緣即能生起，不要通達諸法真實。」P.338 若時生起身心輕安所有喜樂，此三摩地，即奢摩他。一般的三摩地，僅是「止修」而已，不必奢摩他。奢摩他，乃止修中極高層次的境界。因此，三摩地範圍大，奢摩他範圍小。

什麼樣的境界才算奢摩他？「生起身心輕安所有喜樂」的三摩地，才叫奢摩他。

此三摩地的所緣，是什麼？即十二分教中，五蘊...等，都能拿來當做所緣。有境的心，要如何才能持續安住在所緣上？要靠正知與正念。透過正知和正念的力量，心即能一直安住在所緣境上。如是安住，我們的心會累，身體也會累，所以，這些一定要「精進地」慢慢訓練。

訓練過後，「累」會被「輕安樂」所取代，於是生起「身心輕安樂」。如此一來，持續四小時、八小時、一天二十四小時...的禪修，完全沒問題！而且愈來愈快樂、愈來愈享受的樣子。入定，就是一種享受！這個階段的

三摩地，即奢摩他。

三摩地、止修、無散亂心、心一境性，通通可以劃上等號。

三摩地，是心王還是心所？是心所——定心所。訓練培養出來的定心所，就是三摩地。未培養過的定心所，不算三摩地。我們現在就沒有三摩地。不斷培養訓練定心所，直到它形成一定程度的定力，這個定心所才會安住的力量，達此階段，才算三摩地。止的時候，是三摩地，成佛時，也是三摩地。

對照一下宗大師的解釋與《解深密經》。《解深密經》中似乎未特別舉出「喜樂」，只是講「輕安」而已。宗大師加上「喜樂」一詞，意義何在？這代表「僅有輕安，並不足夠。有輕安而無喜樂，不是奢摩他。」佛經講的概略些，不講很仔細。也因此，往往直接看佛經，容易誤解，無法正確掌握。

此處之三摩地，「**由內攝其心不散所緣即能生起，不要通達諸法真實。**」P.338 諸法真實，即法真正的實相，也就是空性。欲獲得奢摩他，「了悟空性」不是必要條件。

問：輕安以後有喜樂，一旦生起，以後每次都會有那個喜樂？

答：一直有。昨天講過，出世間的法，「因」一旦種下去，「果」只會愈來愈堅固，不會消失。（註：見道以上，才會如此。）

問：之前說過初禪、二禪、三禪有問題。往往初禪待習慣了，就想往二禪去，二禪呢，就想往三禪去。我覺得這個好像不太好...？

答：不是不太好...不能這樣解釋。初禪當然有問題，但喜樂，還是有的。問：那有喜樂，就隨時觀照自己，生起貪心的話呢？

答：這要看喔...若是世間道，就會喜樂後面接著生貪。但出世間的奢摩他，不會在喜樂生起後生貪，因為本身它就是一種「對治煩惱的修

行」。但世間道，重點不在「對治煩惱」啊，它只是以心裡一種舒服的感覺為主，故其後會有貪。

問：若貪一生起，輕安就沒有了？

答：對。

問：所以他們得不斷的調整？

答：不是、不是...，生起強烈的貪，才會影響到前面的輕安，使之減弱或消失。