【廣論止十六】

雪歌仁波切講授
2008/10/27

談到淨行所緣，主要是說修奢摩他之前，將貪、嗔、癡、慢、散亂…等減少，儘量把心清淨一下的意思。此處不是「斷除」之意喔。「淨行所緣」之「淨」，不是斷除，而是「減少煩惱，使其不能顯現、被壓伏」的意思。

淨行所緣，不是空性。煩惱的根源是我執，要斷除我執煩惱，它的所緣只有一個，即空性。唯有緣對境空性從「根」下手，才能斷除有境的我執。淨行所緣的「淨」，只是「壓伏」粗的煩惱，但「未斷除」煩惱。

爲什麼要有淨行所緣？欠缺「淨行」，奢摩他生不起，毗缽舍那也生不起。

《廣論》云：**「淨行所緣者，由此所緣能淨貪等增上現行，略有五種，謂不淨、慈愍、緣起、界別、阿那波那。緣不淨者，謂緣毛髮等三十六物名內不淨，及青瘀等名外不淨。是於內心所現不淨非可愛相，任持其心。」**
P351

宗大師一一說明。

先講**「不淨」**。何謂不淨？《聲聞地》中，不淨，有三十六，內 36 種，外也 36 種。這些都修，即能降低貪。此對境，他人和自己上，都要修。二種都修，效果比較好。

心是很奇怪的，它有慣性。這麼多的煩惱，其實一點道理都沒有，但我們的心從無始以來就習慣煩惱。所以，我們修不淨觀時，先不管對境是不是真的白骨骷髏，但我們的心就一直想對境是真的白骨骷髏，慣性力量

增強後，即能去除貪著美好的念頭，去除將美好的色聲香味觸視爲圓滿的想法。有這種作用。

如何破除表面的美好呢？就要看到其「反面的不美好」。例如，修不淨觀時，屍味那麼臭，味上的貪著就破除了；屍體膨脹生斑等，觸上的貪著也破除了；屍體的顏色很難看，屍體哪有好看的呢？於是就能破除色上的貪著。一一這樣去觀，雖然實際上的對境還沒死，但把他看成死屍，從反面的角度、從一個未來一定會發生的現象去看這個對境，能發揮很大的作用，而破除我們對於色聲香味觸上的貪著。我們可以看自己哪方面的貪著比較重，就以此方式去除那方面的貪著。

問：貪著好聽的聲音方面，如何去除呢？

答：我們要想，他的聲音，不會永遠年輕好聽，將來一定會變得沙啞不清楚。聲音是一定會變化的，這是它的體性。所以，我們不可能永遠聽到美好的聲音。什麼都會變。再者，這些聲音本身，空空的。聽了不會飽，也不會溫暖起來，沒什麼實質的作用。不過，當然你不能說聲音的顏色不漂亮、樣子不好看。總之，我們就是從另外一種角度來想，以便去除這邊過於貪著的念頭。事實上，貪心也好，嗔心也罷，都是自己用放大鏡來看好的一面或壞的一面，所以百分之九十都是自己的想法加上去的，根本上只有百分之十的真實性而已。如果我們用放大鏡來看相反的一面，就可將貪心或瞋心降低下來了。

問：淨行所緣的不淨觀，主要是觀察、思惟的成份多？

答：當然，當然。從頭到尾，五蘊整個都要觀察。

問：淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣，也都是觀察修？

答：都是觀察修。

問：主要還是毗缽舍那？

答：不是。爲了修奢摩他，我們必須先減輕煩惱。爲了減輕煩惱，所以才修這些。它們可說是修奢摩他的「前行」。昨天講過，這是引生無過三摩地之前要做的事情。若自己平常煩惱叢生，怎會有能力取出一個所緣來修無過三摩地？不可能的。所以這就是一個前行。

問：在這個地方，自他兩方面都修，想的是一樣的嗎？

答：對，對。

問：自己這樣想，比如說白骨觀，觀了以後，自己覺得這樣的話，還怎麼往下修呢？然後還有一個，他的觀法有 36 種嗎，每一種所用的方法是一樣的，只不過想反面的東西不一樣而已？

答：對，對，都一樣。我們說那些不淨，怎麼樣不淨呢？有內、外 36 種，這些都一樣。對自己、對他人上，修的都一樣。《入行論》上說，對自己要修，對他人也要修，兩邊都要修。

《廣論》云：**「慈謂普緣親怨中三，等引地攝，欲與利益安樂意樂。即由慈心行相，於彼所緣任持其心，曰緣慈，是於心境俱說為慈。」**P351

再來是「**慈愍**」。透過平等捨、知母、念恩、報恩、自他相換…等方式，生起珍愛他人甚過自己並想幫對方的一種心，這就是慈心、慈愍。我們要這樣修。

一開始要修平等捨。先觀想這裏有一個非常親近的、親愛的朋友，另一個則是毫不相干的人。接著，我們想一想，爲什麼看到親愛的人會有非常親近舒服的感覺，理由何在？而看到仇人時，心裡就不舒服，完全無法接受，理由又在哪裡？這些想一想，就是觀察修，也是慈心的觀察修。事實上，整個上士道，都要這樣修。

我們今生對於親愛、怨仇、不相干等三種感受，若放在無始的時間之中，只是一剎那！就在這一剎那當中，他對我做了什麼，而讓我感受了親、

怨、不相干三種關係。我爲什麼會這樣？爲什麼會爲了短暫一剎那的小小的理由，而產生親怨不相干三種感覺呢？這樣的理由，根本不成爲理由啊！

再者，無始以來，今生親愛之人，過去曾當過多少回的仇人啊？我不應過於貪著這種親近的關係。而仇人，也許當過我的父母親不知多少回了，所以，我也不應過於仇恨他。至於，不相干的路人甲呢？無始以來，也許他曾是我親近的家人，現在不應對他不理不睬，視爲無關者啊。

總之，親中怨三者都要好好觀修，建立起平等捨的想法。所以，平等捨，主要是暫時去除「親中怨三者不平等的對待」，去除貪瞋，使之平等。

不過，也不能老停留在平等捨，還要往上走才行。從知母、念恩往上走，以及自他相換。這個就是慈愍。

問：《廣論》講**「等引地攝」**，就是您講的平等捨的意思？

答：對，對。

《廣論》云：**「緣緣起者，謂唯依三世緣起之法，生唯法果，除法更無實作業者，實受果者，即於是義任持其心。」**P351

再來是**「緣起」**。緣起，能開智慧。面對一個對境、法，我們不斷地思惟分析，因是什麼？有多少因？緣是什麼？有多少緣？這個法是如何產生的？有何影響？…，這樣分析與觀察，能開展智慧；不這樣分析，面對對境，只能無明！

緣起，帶有分析的意味。若不分析緣起，我們會以萬法是大自在天創造出來的，佛菩薩會給我加持，我都不必想這些因緣，只要好好祈求佛菩薩就好了…，這就是無明。都不思考，就像把眼睛閉起來，什麼都不管，這就是貪嗔癡的「癡」！去除了這種無明，智慧即能開展出來。

《廣論》云：**「緣界差別者，謂各別分析地水火風空識六界，即緣此界任持其心。」**P351

再來是**「界差別」**。界，，可以分十八界，或二十一。藏文中，有善惡，即「有記」，無善惡，就是「無記」。例如，十八界之中，無記的有多少？有記的有多少？兩種都有的有多少？這是一種歸納的方式。

分類方式，種類繁多。此時，我們會發現自己這個也不懂，那個也不懂，什麼都不懂！慢心，自然會降下來。這只是打個比喻而已，不是說降低慢心非要這樣修不可。慢心降下來，可以有很多境。很多所緣，都能把慢心降下來。

《廣論》云：**「緣可那波那者，謂於出入息，由數觀門住心不散。」**P351

再來是心不散亂，即**「阿那波那」**。心一直安住於氣息的進與出，即阿那波那。呼吸熟練，能幫助我們心不散亂。它是一個無記法，所以，心較容易安住於其上。善法，比較難安住；惡法，根本不必安住，不能修的！

總之，要心安住，以無記法來修，較容易辦到。阿那波那，不是善，只是無記。

問：界差別的作用，主要是幫助我們降下慢心？

答：對。

問：前面不淨觀，主要是幫助我們降貪心？

答：對。剛剛沒這樣連接嗎？不淨就是減少貪，慈愍減少嗔，緣起減少癡，界差別減少慢，阿那巴那減少散亂。就這五個。

此處，有些要區分清楚。四念處之觀身不淨，與此處之不淨，有差別。《辨中邊論》將四念處之「觀身不淨」解釋成「修苦諦」，「觀受是苦」是「修集諦」，「觀心無常」則是「修滅諦」，「觀法無我」則是「修道諦」。因此，四念處，也是修四聖諦。以上爲《辨中邊論》的說法。

一般而言，四念處，是資糧道要修的內容。換言之，四念處的證量，

必須到資糧道才會有。資糧道之前，無四念處之證量，但訓練是可以的，可以隨順的修。由此可知，資糧道，並不容易證得。

資糧道時，止觀雙修都圓滿了，於四聖諦上，特別是念和慧的力量，大爲增加。換言之，爲了增長念和慧，必須修四念處。

一般而言，四念處的解釋，好像簡略了些，這不對喔。常常聽到有人說：「我現在修四念處了。」或說：「觀身不淨，我已經修好了。」、「不只修觀受是苦，還已經觀到受是苦了囉！」、「我已經觀到心是無常了。」…等這些話，實在不可以隨便講啊！

觀身不淨，真正的標準是「五蘊上，內心完全沒有一丁點渴求的感覺」，這才達到修苦諦的量。必須透過實修「無常、苦、空、無我」苦諦四行相，才能徹底生起「五蘊完全不可靠」的感覺。四行相沒修圓滿，只達到「內外 36 種不淨」的程度，此「不渴求之心」，量不夠圓滿。

再者，現在有沒有講「達到奢摩他」？沒有。有沒有毗缽舍那？沒有。有沒有止觀雙修？也沒有。真正的四念處，資糧道才會有。也就是說，具備止觀雙運的能力之後，才能觀身不淨。因此，觀身不淨的標準，不那麼容易達到。

簡單來說，一般外面講的「觀身不淨」，宗喀巴大師把它們放在什麼位置呢？即修奢摩他的前行的前行的前行的前行！這點大家要清楚喔！