【廣論止二十二】

雪歌仁波切講授
2009/01/26

聞法動機

從今天開始，爲期六天，我們要學習宗喀巴大師《菩提道次第廣論》中的奢摩他。首先，應調整動機。

從《修心七義》的角度來說，一開始，應思惟過去曾實修此法的祖師與大成就者之功德。如是思惟之後，心中應增長對道次第教法的信心。

過去，依道次第實修而一生成就的祖師，爲數不少。如黃教格魯派裡，眾所公認的大成就者「克主洛桑嘉措」及「仁薩瓦洛桑頓珠」，他們都是即身成佛的大成就者。又如阿底峽尊者，他也是依道次第而一生成佛。道次第教法，延續數百年而傳至宗喀巴大師。宗大師殷切祈求阿底峽尊者，並親見尊者。這代表什麼意義？代表了阿底峽尊者已去除四種魔而成佛了。總之，過去依道次第教法而獲得一生成就者很多。

這些成就者與我們之間的差別並不太大。我們大家都有五根、五蘊、大腦等等，也都具足了能學習道次第教法的因緣。唯一不同的，只是在於大成就者都能「努力精進的修行」而已！所以，現在呢，我們靠的就是自己有沒有下定決心精進修行。若能精進努力，也就能像大成就者一樣，在這個人生中，成辦很大的義利。因此，我們必須多加思惟祖師們的修行與功德，看到教法所能發揮的成效，透過這種方式，以增長對教法的信心，並能生起強大的希求，精進修學，一生就成辦很大的意義。我們應如是思惟。因此，《修心七義》一開始就要思惟傳承上師的功德，理由就在這裡。

《修心七義》的這種調伏方式，非常有意思。有時，光我們自己去調

整動機，實在有點困難。然而，若看看別人修的多麼好，心裡馬上就能產生歡喜。有了歡喜心，再來調整自己的動機，就容易多了。

《菩提道次第廣論》裡，也是如此。道次第一開頭就講**「造者殊勝」**，意義何在？目的是讓學習者向上仰望傳承上師的功德，如此一來，對這個法，才會產生信心與希求。因此，思惟傳承上師功德，非常必要。

再者，「一生就要成辦大義利」這個目標，不能放在來生或未來，它不是明年或後年的事情，而是今天現在就要開始，一天一天努力的去做。

該如何做呢？實在來說，內心真正能穩定地持續一生又一生，一定要有證量才行。欠缺證量，今天我們是這樣，幾天後，也許又變成另外一個樣子，下輩子更是沒把握，一點都不可靠。而欲生起穩固可靠的證量，一定得靠止修與觀察修。止觀相互配合，才能生起所謂的「證量」。因此，奢摩他，一開頭就說：**「大小二乘世出世間一切功德，皆止觀之果。」**不論大乘、小乘、世間、出世間，一切功德從何而來？從止修與觀察修雙運而來。每一個證量的生起，無不需要止觀雙運。

既然止修與觀察修如此重要，該如何正確而修呢？《菩提道次第廣論》提到的**「止觀之果」**，指的是止修與觀察修，而不是我們現在馬上要生起奢摩他與毗婆舍那。大家要特別留意這一點。我們學的、修的，主要以止修和觀察修爲主。然而，學習奢摩他與毗婆舍那之後，自己才會知道怎樣算是最精準的止修與觀察修。學了，才會理解。因此，現在開始進行奢摩他這個段落。

今天是新年的第一天，而藏曆的正月初一到初十五，則屬「神變日」。神變日的由來呢，話說當時，世尊與外道進行一連串的辯論。世尊大顯神通，徹底折服了外道。爲慶祝這個特殊的日子，大家不斷地讚歎世尊，因而有了神變日。藏地爲了慶祝這個節日，會特別舉辦年度「辯經大賽」。格西考試、上師傳法、讚頌世尊、二勝六莊嚴、宗喀巴大師…等各式各樣的法會，都在正月初一到十五這段時間裡，盛大的舉行著。

從世間的角度來看，新年第一天開始，我們就好像很旺，是吧？（大家都笑了）從初一開始，我們就學習奢摩他，一路旺到十五，實在非常好。這麼想，算是一個好的緣起。正月初一開始，就這麼旺！哈哈。

複習

首先，我想從科判的角度，簡單的複習一下。

丑一、修習止觀之勝利 P336

丑二、顯示此二攝一切定 P337

丑三、止觀自性 P338

丑四、理須雙修 P341

丑五、次第決定 P344

丑六、各別學法 P346

丑一、修習止觀之勝利 P336

這個段落，主要的重點，即**「大小二乘世間出世間一切功德皆止觀之果。」**爲了證明此論點，宗大師廣泛引用了《解深密經》、《修信大乘經》等經文。

何謂**「止觀之果」**？即止修與觀察修之果。我們不可以直接講「止觀之果」，知道嗎？直接講「止觀之果」，並不恰當。因爲，未生起止觀之前，也存在著許多大小乘各種不同的證量，甚至世間外道的種種功德。因此，此處的**「止觀之果」**指的是止修與觀察修之果。以上是從正面的角度來談論止修與觀察修的功德。

接著，宗大師在引《解深密經》的段落裡，又引《解深密經》來說明二種縛。縛，有二種，一是**「粗重縛」**，一是**「相縛」**。《廣論》云：**「粗重**

者，謂心相續中所有習氣，增長內心顛倒堪能，相者，謂於外境前後所生顛倒習氣。」P337 粗重縛與相縛，二者都是我們要去除的障礙，它們存在於任何階段的修行。欲去二縛，必須依靠止觀。唯有止觀，才能去除此二縛。一般而言，觀察修，才能去除粗重縛；止修，才能去除相縛。

粗重縛與相縛，每個地方都有。例如，修下士道，二縛都在；修中士道，也都有；修依止善知識，也有。總之，每一個階段，每一個惡行或煩惱，都有直接顯現出來的**「相縛」**，以及不直接顯現的、像種子似的**「粗重縛」**（或稱「隨眠」）。這兩種障礙都存在。若想斷除任何一個煩惱，必須完全去除掉這兩種障礙才行。不然的話，煩惱一定會捲土重來，春風吹又生。

以上談論的是從去除煩惱的現行與隨眠上，從負面的角度來討論止修與觀察修。清楚嗎？

問：顯現就是我們的習氣、等流嗎？

答：「顯現的」是什麼意思？

問：比如我現在有煩惱…。

答：喔，對。例如，我生起很強的貪心，那就是貪心「顯現」了。然而，就算貪心沒那麼強，尚未顯現出來，但此貪心處於「隨眠」狀態時，它仍是一種習氣或障礙。貪心的顯現與隨眠，全都去除掉了，才算真正去除了貪心。

問：那麼，種子，可以說就是我執了，可以這麼說嗎？

答：不可以，不可以這樣講。

問：除了我執之外，還有其他的種子在這裏？

答：所謂種子…例如，修貪的相違品（智慧）來對治貪，讓貪的想法沒辦法再生起來，此即「去除種子」之意。修止，即「避開貪的想法」，

讓貪的現行、顯現不再出現，此即去除貪的現行。然而，這種避開，只是一種暫時的避開而已，它沒辦法根除貪。總之，要去除貪的現行，必須依靠止修，想去除貪的種子或隨眠，一定得依靠觀察修。二者，缺一不可，不然無法真正徹底去除障礙、煩惱。此即《解深密經》所要表達的重點。

從正面的角度，我們明白一切功德的生起都是止修與觀察修之果；從負面的角度看，一切的煩惱或障礙的去除，也一定要具備止修與觀察修，否則無法徹底斬斷煩惱。總之，正反二面，都說明了止修與觀察修的不可或缺。

《廣論》云：**「...或唯觀修一分而成。如解深密燈云『眾生為相縛...』」**這裡的**「如解深密經云」**，應該改成「**又解深密經云**」。藏文原文是個「**又**」字，而非「如」字。上次應該講過了。

我覺得這樣講太慢了，有點不行。以上即**丑一修習止觀之勝利**的重點。

丑二、顯示此二攝一切定

這裡強調我們修行的人，不要心猿意馬三心二意，一天到晚想追求各式各樣神祕的禪定方式。太多方式卻無法掌握好，這樣子會亂的。事實上，無論何種禪定，全部都可收攝於「**此二**」之中。**此二**，即止修與觀察修。因此，想修定的人，直接修止觀是最好的，再沒比這更好了。

宗大師引完《解深密經》之後，說了一段話：**「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。」**P337 意思是，修止觀，可以掌握好一切的定。就這意思。

問：是不是因爲經典中，有很多定的名稱，我們因此無法掌握它的要領？所以，這段的意思是希望我們掌握要點，不要因爲定有許多不同的名稱而疑惑？

答：沒錯。佛經提到了很多不同的三摩地。總之，丑二，大概是這個意思。

宗喀巴大師以丑一與丑二來讓我們體認止觀有多重要。

丑一，正面上，先談到一切的證量與功德，都是止修與觀察修之果；反面上，一切的障礙與煩惱的去除，也必須依賴止修與觀察修的力量，二者缺一不可。

接著，丑二，提醒我們不需追求各種神祕的禪定方式。欲修定者，修止觀，就是最好的選擇，因爲止觀可攝一切定。

透過丑一與丑二，讓我們生起獲得止觀的渴望與希求。

丑三、止觀自性

有了希求之心，接下來，必須好好認識什麼是真正的止？什麼是真正的觀？此即**丑三、止觀自性。**

不清楚什麼是真正的止觀，我們很容易誤解以爲沉沒就是止，而我們所認定的觀，可能根本還是煩惱！也就是「有漏慧」。因爲擔心我們在止觀的認定上，很容易發生種種錯誤，所以宗大師特別在丑三裡，清楚的定義了「止」與「觀」。這些定義，全依據《解深密經》而來。

宗大師先引《解深密經》經文，來解釋「止的自性」。宗大師提到，透過正念、正知、串習，漸漸會生起身心輕安樂。此處，串習也包括「精進」，二個是一起的。生起了身心輕安樂之後，才算達到奢摩他的層次。這是一個重點。

接著，宗大師再引《解深密經》來說明「觀的自性」。宗大師引用《解深密經》的經文時，順帶破除支那堪布的說法。因爲支那堪布的說法，顯然已與《解深密經》相違。

然而，有些人還是不服氣，反駁道：「佛經，亦有了義與不了義之別。所以，這不能證明支那堪布一定是錯的。」因此，宗大師接著必須再引其他的佛經與祖師的論著來證明支那堪布的錯誤。宗大師首先引了《寶雲經》，接著再引許多祖師的論著。例如，修奢摩他，乃廣行的實修，而廣行的重要傳承上師，有彌勒菩薩、無著菩薩、蓮花戒大師，以及阿底峽尊者的上師賢帝巴（寂靜論師）等等。

《廣論》於「造者殊勝」之中，談到阿底峽尊者的上師們，其中一個讚頌云：**「恆親近尊者，謂寂靜金州，覺賢吉祥智。多得成就者，尊又特具足...。」**P7 此處的**寂靜**，指的就是「賢帝巴」這位上師。賢帝巴撰寫了《般若波羅蜜多教授論》，宗大師於此處也引用了這本論著。

宗大師所引用的都是極權威的論點，它們都是偉大而殊勝的祖師們的看法。宗大師先引彌勒菩薩的《莊嚴經論》、無著菩薩的《菩薩地》、蓮花戒大師的《修次中編》，由這些祖師的論點，即知支那堪布的說法，確實有誤。

之後，宗大師引《般若波羅蜜多教授論》而討論到**「止與觀，並非由「所緣」來判定。」**因爲，止也好，觀也好，它們的所緣，都有「二諦」。《般若波羅蜜多教授論》的說法乃根據《解深密經》、《集論》而來。

支那堪布還有一個奇怪的主張。他認爲，「明晰」是判斷止或觀的標準。明晰，是觀，不明晰，則是止。宗喀巴大師以三種角度破除之。

止與觀，都是心所。這點支那堪布不懂，因此他根本無法區分是止還是觀。這是第一點。

第二點，「明晰」是判定有無「沉沒」的標準，並不能拿來區別止觀。

第三點，止的階段，必有明晰，因爲此時已全然去除了「沉沒」。支那堪布認爲止的時候無有明晰，並不正確。

宗大師即以上述三種角度破除對方的主張。再者，支那堪還認爲，什麼都不想，就是修空性，就是觀。宗大師也依次破除。以上即丑三的主要內容。

問：前三個科判裏，都有止觀二字，但丑一與丑二中的止觀，是不是指「止修與觀察修」？而丑三、止觀自性裡談到的止與觀，其實是在講高級階段的奢摩他與毗婆舍那的定義？我想確認丑一丑二的止觀與丑三的止觀並不相同。

答：對，沒有錯。**丑二、此二攝一切定**，所攝的這個定，屬於比較高級的定，即屬止修觀察修雙運的等持，但仍不算是奢摩他。我們不能因爲它們很神祕、很高深，就東追西求，這會過於散亂，就不好了。所以，我們也可以說這些高級的定，都可攝於奢摩他和毗婆舍那之中。這種說法不能算錯。然而，一般我們使用「此二」這種話，指的通常是前述內容，必與前面相連接。因此，前面丑一我們談的是止修與觀察修，所以丑二的此二攝一切定的「此二」，指的也是前面丑一提到的止修與觀察修。所以，按前後文的關係，此二，指的並不是奢摩他與毗婆舍那。止修和觀察修，以及奢摩他和毘缽舍那，二者範圍，孰大孰小？既然奢摩他和毘缽舍那能攝一切定，那麼，止修和觀察修，就更不用說了，是吧？止修和觀察修的範圍大於奢摩他跟毘缽舍那，這是肯定的。

問：後面講的無垢三摩地，是不是也在這裏邊呢？

答：無垢三摩地，乃奢摩他之前就要生起的一個階段。

問：對，就是說，無垢三摩地，是不是也算在「一切定」裏邊？那要這樣子的話，只需觀修，更確切些吧？

答：不可以這樣說。因爲提到了「能攝」的奢摩他與毗婆舍那，所以才講無垢三摩地。奢摩他與毗婆舍那，都是「能攝」，而非「所攝」。

因此，所攝的一切定裡面，應該不能包括無垢三摩地，而是經典中所提到的其他各種三摩地。這裡大概了解即可。

問：您剛才的意思是說，止修和觀察修的定義（範圍）最大，觀察修的定義（範圍）是所有的都包含在裏面了。

答：對對。止修和奢摩他二者相較，止修的範圍很大，觀察修跟毘缽舍那來說，觀察修的範圍比較大。這裡不談的那麼仔細，就從料判名稱掌握一下即可。

問：我還有一個問題，攝一切定裏面這個一切定，不一定是成辦了那個修所成慧吧？還是說是一定要成辦修所成慧？

答：沒有說。它不一定是成辦修所成慧。攝一切定的定，很多種，也包括了初禪、二禪、三禪這些世間的修行，而這些，是都具足了奢摩他和毗婆舍那之後才會有的定，只不過，修行的方式，各有不同而已。總之，不管世間的定也好，出世間入空性、入無我的定也好，這些定裡面，並不全是「心住一境性」的止修，它還有觀察修。以入空性爲例，止修觀察修，二者一定要互相配合。

所以，雖說**「一切定」**是在講「定」，但這個定，卻不一定是「定心所」，而是連觀都包括進去的。

丑四、理須雙修

這個科判談到了奢摩他與毘缽舍那，理須雙修，或止修跟觀察修，也理應雙修。

然而，有些人卻認爲不應雙修，因爲有些修行很需要思惟。例如修依止善知識、修出離心、修無常、菩提心、大悲心等等，要思惟的東西太多了。必須深入思惟，才能生起應有的證量。所以，此時該思惟的時候，就不應修止。但實際上，在那個時候，沒有止，是不可能修成功的。

再者，有些人會誤以爲實修空性時，不應修止。因爲空性的內容太深奧，必須大動腦地深入思惟，才有可能明白，所以此刻，不能分散心力去修止。然而，事實上，對這個空性來說，也要修止，沒有止，不行啊。

宗大師解釋，大量思惟法理時，更需要修止的功夫。欠缺定力（止），心易散亂；內心散亂，修行就沒有力量了。因此，少了止，廣行的法，沒辦法修成功。空性，也是如此。當內心散亂，智慧的力量無法集中，難以提升到很高的境界，如此一來，也就無法思惟空性了。因此，思惟的力量，必須集聚起來才能增長智慧的層次與力量。換言之，空性的思惟，不能沒有止。

至於，觀察修，也是不可或缺。光有止而無觀，達不到止的究竟目標。因爲，止，僅能暫時避開一些問題，它並不能真正斷除煩惱、永遠離開障礙，然而，觀，卻辦得到。因此，少了觀，不僅無法成就最高境界的止，甚至，連這個止本身，也不夠穩定，無法發揮太大的成效。

止的目標，乃心不散亂，不讓煩惱生起。然而，欲達此目標，必須靠「觀」的幫忙。所以，這裡講的「止的目標」，不是奢摩他喔。我現在講止的目標的意思是「已經有奢摩他」的意思了。奢摩他爲什麼需要毗婆舍那？就這個意思。例如《廣論》裡講「粗重縛…」，所以，它是一個去除顛倒的這個心，不讓它生起，就是面對對境時心就不散亂，這就是止的作用。那更進一步的是連他的習氣、種子，都把它去除，不讓它生起，這就是觀的目標啊。這二個就是不一樣嘛。但是，止的目標要能達成，必須靠觀的協助。就這個意思。

問：仁波切，丑四、理須雙修，指的是止和觀兩個都要修，缺一不可的意思。並沒有止和觀要同時修的意思吧？

答：沒有，沒這個意思。

問：您的錄音裏講到如所有性、盡所有性所緣的時候，經部是修人無

我嘛，經部的人無我，不承許如所有性吧？從中觀角度來講，經部他們是不修空性的，不修如所有性的。還是說經部他們自己也承許不修空性？不承認如所有性，他們只修盡所有性嗎？

答：對。他們不講「無我」。他們不認爲「人無我」或「補特伽羅無我」是如所有性，而是盡所有性才對。

問：那他們的如所有性是什麼？

答：他們的如所有性，並不是要修的一個對境。他們認爲，一切的有爲法、實有法，就是如所有性，就是勝義諦。

丑五、次第決定

這個段落，大家很容易發生一些誤解。第一，有人誤以爲「觀」跟「空性」可以劃上等號。果真如此的話，那就變成要瞭解空性，一定先要有奢摩他才行了。但實際上，瞭解空性，跟奢摩他的有無，並沒有必要關係啊。少了奢摩他，也可以生起空正見；有了奢摩他，也不一定能生起空性見。是吧？這裡，大家很容易誤解，因此，宗大師針對這部分加以駁斥。

第二，爲什麼毗婆舍那之前一定要有奢摩他？理由何在？

首先，我們必須明白，一定要在身心輕安樂的情況下，才會生起毗婆舍那。

何謂身心輕安樂？即心入定了。心入定後，就會生起身心輕安樂，此即奢摩他。而觀察修的結果，也能生起身心輕安樂，此即毗婆舍那。換言之，身心輕安樂，有二種，一是入定後的身心輕安樂，一是觀察修後的身心輕安樂。這二種身心輕安樂，何者在前？何者在後？入定後的身心輕安樂在前，觀察修後的身心輕安樂在後。不可能先有觀察修後的輕安樂，接著才生起入定後的身心輕安樂。

所以，宗大師說，在生起觀察修的身心輕安樂之下，才有可能產生極

爲殊勝的慧，此時，這才算是真正的觀，即毗婆舍那。由此可見，要生起毗婆舍那必須先有身心輕安樂，而且，此身心輕安樂，屬於觀察修後所產生的身心輕安樂。然而，要能生起觀察修後的身心輕安樂，必須先有入定後的身心輕安樂（奢摩他）。因此，毗婆舍那之前，一定要先有奢摩他才行。

舉六度爲例。六度中，也是先有禪定度，之後才有智慧度。從這裡，也能成立「毗婆舍那之前先要有奢摩他」的論點。

問：丑五、次第決定，說的是未得奢摩他之前的人要有的次第？是這樣子嗎？

答：還沒有證得毘缽舍那之前一定要先修奢摩他，這裡講的是奢摩他跟毘缽舍那的次第。

問：那就是說，得到毘缽舍那以後，就不一定有這個次第了？

答：對對對，現在僅單單從「奢摩他在前，毗婆舍那在後。」這個次第來討論而已。或者說，它是剛開始修的時候，哪個先哪個後的問題。有些人，看到某經論上說先修觀再修止，就以爲應該是這種修學次第。然而，先修觀再修止，並不是初學者的次第，而是已得奢摩他與毗婆舍那者的次第。對他們而言，先止後觀，還是先觀後止，都可以。他們沒有固定的次第。我們不應將初學者的次第與成就者的次第，混爲一談。所以，宗大師就在此解答疑惑。

問：還有一個問題，就是上次你講到這個位置的時候，曾經講過出世間道，就是在修道位的行者的時候，他們是以世間道的靜慮來比喻這種聖者的修道。我想確認一下，這是不是就跟大乘的 20 種僧寶一樣，是以小乘 20 種僧寶來比喻而已，並不是說這些聖者一定要以這種初禪，色界和無色界這種禪定去修，然後再斷除這個俱生的煩惱呢？還是僅僅是個比喻而已 ？

答：哦，不可以這樣子說，雖然是論典有類似的比喻，但不代表二者

完全相同喔。小乘 20 僧，意指小乘行者必須依次斷除掉哪些煩惱，從那裡，區分爲二十個等級。小乘行者，必須完全斷除掉欲界煩惱才能得到初禪，然而，大乘行者，則不一定要完全斷除欲界煩惱才能獲得初禪的定力。因爲，大乘行者修慈悲心、菩提心擴大心胸，從這裡，即能提升定力到初禪的程度，所以，欲界的煩惱，對他來說並不構成影響。此時，大乘行者的定與小乘初禪的定力，具有相同的力量。所以，這裡並不是從「去除煩惱」的角度來談的。大乘行者並不會特別重視去除煩惱，因爲他們去除煩惱與去除所知障是同時進行的。大乘行者重視的是去除所知障，而非煩惱障。煩惱障，是順帶地、自然地去除而已。有時候，甚至會將煩惱這個毒當成藥一樣來運用。此時，煩惱，不但不會造成不好的影響，反而會有幫助。所以，從去除煩惱的角度而言，二者不同。現在講的 20 僧，主要是比喻「禪定的定力」而已。

問：那不一定是修初禪？

答：哦，不是不是。

問：比如說從力量上，定的這個力量上來，還是比喻。

答：還是比喻，對。

丑六、各別學法分三：

寅一、學奢摩他法：卯一、修止資糧 P346 卯二、依止資糧修奢摩他 P347 卯三、修已成就奢摩他量

寅二、學毗婆舍那法

寅三、學雙運法

卯一、修止資糧

修奢摩他之前，應具備何種條件與資糧？文中依《修次中編》，以打坐禪定爲主，提到了六種資糧。再者，六度的前四度(布施、持戒、忍辱、精進)，也是修奢摩他的資糧。《聲聞地》：**「正奢摩他十三資糧，極為主要。」**

P347 這些都是修奢摩他應具足的資糧。

宗大師引種敦巴大師口訣云：**「我等唯覺是教授過，專求教授，然定不生，是未安住資糧所致。」**P347 有些人，把生不起奢摩他歸咎於教授不夠好、不夠殊勝。然而，並非奢摩他的教授不對，而是我們未具足資糧所致，才會怎麼修也修不成功。因此，資糧，非常重要。

談到資糧，一般人也許會以爲到外面做義工，就是集聚資糧。但此處的資糧，不是那種資糧喔。修奢摩他的資糧，指的是自己正修奢摩他調伏內心，應如何安排適宜的外在環境，如安靜的地點、餘裕的時間等，這些就是所謂的「資糧」。

因此，不可以說資糧一定要向外去追求，向外去尋找所謂的資糧，不是這樣的。自己把時間空出來修行，這就是資糧；內心不胡思亂想，排除雜務，也是資糧。因此，修奢摩他的資糧，指的就是能全心修行的順緣，或排除不相干，甚至會妨礙實修奢摩他的種種違緣。這些資糧非常重要。

卯二、依止資糧修奢摩他

正修之時，如何依資糧而修？《廣論》前面依止善知識的段落，提到了上座、下座應如何修行。(註：一般而言，西藏多將《廣論》一如科判般區分爲依止善知識、下士道、中士道、上士道這四大段落。中譯本在每頁邊緣的小標題，藏文原文並沒有，我們也不這樣用。)上座時，宗大師提到了前行、正行、結行。因此，正修奢摩他時，就可將這些套用過來。因爲，上座、下座、前行、正行、結行的修行方式，並不只適用於依止善知識而已，而是道次第中每一階段的修行都要如是去做。

例如，上座時，正行，依當座所修的法而有不同，但前行與結行，則完全一模一樣。因此，六加行的修行方式，都可以套用到正修奢摩他上面。

正修奢摩他時，意樂的調整，特別特別重要。我們必須先一一生起下士、中士、上士夫的意樂，否則，很容易在修奢摩他時走偏，而成爲外道

的、共世間的法，老想著自己這一生要成就哪些神通、定力，有這種執著，就不對了。一般人很容易產生這種危險，因此，宗大師在此特別叮嚀一番：**「尤應久修大菩提心」**P347。

中譯文這裡，有沒有「**特別**」的意思？喔，有的，「**尤**」字就是「特別」、「尤其應該」之意。也就是，菩提心是我們尤其特別應該要修的。此處會用「**尤**」字，意指「此處非常危險」。未調伏自心生起三士夫的意樂，而直接修奢摩他的話，非常非常危險。

一般外面都有很多內觀等修定的方法，我們若去參加，應特別注意自己動機意樂的調整，不然，很容易就變成外道了。這點非常嚴重。也因此，調整動機，是正修奢摩他時，非常緊要的一件事。

卯二、依止資糧修奢摩他。此即正行，分二，**寅一、身何威儀而修，寅二、正釋修習之次第。**

寅一、身何威儀而修，這個部分，宗大師在後面快要結束的時候，提到了它的重點，《廣論》云：**「先應令身具八威儀，尤於調息如說善修。」**P348。**「尤於」**，即特別再提醒一次。因爲，六加行裡面，本身就已經**「身具八威儀」**了，不過，因爲修的是奢摩他，所以，正行時，再特別提醒一次。

「尤於調息如說善修。」意指，修定時，心一定要平靜下來。心靜下來，非常重要，因此，調息，就非常重要了。調息時，應特別注重身體的坐法。此處的調息，與後面淨行所緣的數息，不一樣喔。淨行所緣的數息，是我們心就緣在那裏了。但現在，調息呢，先不談心有沒有緣這件事，而是強調自己故意把自己的氣調好。二者不太一樣。

寅二、正釋修習之次第。真正修止的內容，都在這個科判裡。但還未正式談到如何修止之前宗大師先有一段說明。宗大師所提出的種種論點，絕非自己憑空捏造，全都是依據大論而來。所以，一開始，宗大師就先交

代他種種論點的法源出處以及理由。之後，才正式進入修止的方法。

修止的方法，分二，**一、引生無過三摩地法，二、依彼引生住心次第。**「**依彼**」，乃指「**無過三摩地**」，是吧？依無過三摩地，而引生住心次第，即九住心。如是正修止，依無過三摩地，慢慢地，依九住心次第而上，最後的結果是什麼呢？即**卯三、修已成就奢摩他量。**

首先，如何引生無過三摩地？此處分三：**一、繫心所緣先如何修，二、住所緣時應如何修，三、住所緣後應如何修。**

一、繫心所緣先如何修。我們身體坐好了，氣也調好了，就可以開始緣所緣了嗎？不可以，不能直接就去緣所緣，應先思惟一下奢摩他的功德，並生起對奢摩他的希求心、歡喜心。這個部分要先做。

那麼，該如何做呢？《廣論》云：「**若不能滅不樂修定，樂定障品所有懈怠，初即於定不令趣入，縱一獲得亦不能相續，速當退失，故滅懈怠為初切要。**」P349 因此，一開始，以「**滅懈怠**」爲主，這是最初的切要。

如何滅懈怠？何以滅懈怠是我們的「**初切要**」？懈怠不去除，我們就不會歡喜修奢摩他；不歡喜，就不會趣入，不會真正全心全意的投入；不全心投入，生起奢摩他的證量，就永遠無望了。

我們有一搭沒一搭的打坐，或打坐時，東想西想，心一直散亂，那是無法生起奢摩他的。若能大力增長對奢摩他的希求，當渴望證得奢摩他的心，很強很強的時候，我們才會願意去投入，全心全意的投入，如此，才有希望生起奢摩他。

因此，正修奢摩他，一開始應先去除懈怠。欲除懈怠，要修什麼呢？《廣論》云：「**須由觀見正定功德生堅信心，故應先思正定功德，數修信心**」P349。因此，欲「**滅懈怠**」，就要「**數修信心**」。

修奢摩他，並不是一開始就打坐緣所緣，而是應先增長信心、希求心、

歡喜心。這非常重要。不然，只有少少的歡喜心，打坐入定，就只是好玩而已，他不會真正的全心投入去修，這樣肯定不會有效果。因此，一開始，應先增長信心爲要。然而，信心的增長，實非易事，所以要**「數修信心」**。就這意思。

該如何數修信心？宗大師說，應思維功德，即**「此中所修正定功德，謂由獲得奢摩他已，現法樂住，身心喜樂…。」**主要的功德有七個功德，大家應好好思惟。