【廣論止三十二】

雪歌仁波切講授
2009/01/29

聞法動機

即使我們早上已調伏過皈依與菩提心的動機，現在，再次提醒一下，也是必要的。

菩提心，分爲願菩提心和行菩提心。何謂行菩提心？即進入到修菩提心的正行。何謂願菩提心？即心中發了願要行菩提心，但並未真正進入修菩提心的正行階段。

同理，早上未正式學習佛法之前，我們已調整好了皈依與菩提心的動機，這就像是願菩提心。正式開始聽聞教法，乃實際學習佛法的行爲，這就像行菩提心。雖然，已進入到正行階段，但中間仍然需要提醒自己必須具足菩提心的動機。如何提醒呢？我們提醒自己，現在學習佛法，目的是爲了成就佛果，爲了利益一切眾生。請以此動機，聽聞教法。

正講

修習知已為斷彼故對治不勤功用：
一、正明其思滅沉掉法
二、明能生沉掉之因者

現在，我們進入到第二個科判**「明能生沉掉之因者」**。前面的段落，主要談論的是如何對治沉與掉，但現在，不講沉掉的對治，而是探究沉掉形成的原因。一旦找出生起沉掉之因，我們就能在最開始的階段進行對治，只不過，因的階段的對治，並不算真正對治沉掉。此二階段，應區分清楚。

再者，奢摩他這裡談到的對治，並不是指對治煩惱障、所知障那種將習氣種子連根拔除的對治之意。十地菩薩或見道位以上的聖者，他們斷除遍計煩惱與俱生煩惱的「對治」，意指將習氣種子等煩惱的來源從根斷除。這種對治，與此處沉掉的對治，完全不一樣喔！能將習氣種子連根拔除的對治，得具足毗婆舍那的證量，並現證空性，而此處的對治，僅僅只是修奢摩他時，對治沉與掉的方式而已，既無毗婆舍那，亦無現證空性。所以，用的都是「對治」一詞，但性質並不相同。

修奢摩他時，對治沉掉的方式，屬共世間道的修行，只能暫時避開沉沒與掉舉，不讓它們出現而已。這種對治，並非連根拔除習氣與種子的對治。這一點大家要清楚。同理，第二個科判裡討論的是對治沉沒與掉舉的因，這與對治沉沒與掉舉，並不相同，不能混爲一談。

一、正明其思滅沉掉法這個科判裡，首先讓我們明白何謂思、思心所，明白之後，再告訴我們應如何運用思心所來去除沉沒與掉舉。因此，在這個段落裡，已提出了實際對治沉掉的方法。然而，**二、明能生沉掉之因者**裡，宗大師就沒說它們是對治沉掉的方法了。宗大師的論點，極精準嚴密。沉掉之因，就是沉掉之因，它不能用對治沉掉的方式來處理。

明白了沉沒與掉舉之因，我們就能在沉掉未出現之前，提早覺察並對治，不讓沉掉的因有機會生起，如此一來，也不會生起沉沒與掉舉了。這也是一種防止沉掉出現的方法。然而，它們畢竟不是真正對治沉掉的東西，宗大師用字遣詞，毫不含糊，在這裡區分的清清楚楚。

宗大師先引用無著菩薩《本地分》裡的十五個沉沒之因，接著簡短解釋一番。之後，再引《本地分》中的十五個掉舉之因，之後又做了簡短的說明。

「沉沒相者，應知是說沉沒之因，懈怠俱行者通勤心觀。」P371

《本地分》裡，**沉相之相**，意指「沉沒之因」。然而，宗大師知道我們

很容易誤解**相**字的意義而將之錯解爲「自相」，所以特別講了這一句：**「沉沒相者，應知是說沉沒之因…」**，來說明**相**字應解釋爲「因」。

一般而言，**相**，意指體性、自相之意，但《本地分》卻用了「因」這個字義，事實上，三解脫門，也是如此解釋。三解脫門，意指「欲求解脫則應知空性」。空性，有三個面向，一是法的體性本身空，法的因、來源也空，法的果亦空，此即一般所說的「三輪體空」。因此，三解脫門，即（自性）空門、無相（因）門、無願（果）門。(註：相，爲因之意；願，爲果之意。) 凡欲求解脫者，必須斷除掉輪迴的因（無明）；欲斷輪迴之因者，則應從瞭解空性開始。瞭解空性，即第一個門（空門）。換言之，能不能解脫輪迴？這件事辦不辦得到？就從瞭解空性開始，它是第一個門。所以說，要解脫，不了解空性不行。佛經裡用這個詞，意思很明白。

那麼，三解脫門裡的「無相門」的「相」字，也是「因」的意思，它不是自相。爲什麼「相」可以解讀爲「因」呢？相，代表「徵兆」之意。徵兆，乃未發生前的一種現象、行相，所以，也可說是「相」，它代表「因」。藏文裡，**相**字(藏音：參瑪)，有時也代表「徵兆」之意。同一個字，有不同的意義。總之，就像下雨之前，天空會烏雲密佈，烏雲密佈即是下雨前的徵兆、相，它是下雨的因。

「懈怠俱行者通勤心觀」，這裡的**「通」**字，應改爲**「欲」**才對，藏文原文是「**欲**」字。這句話，應理解爲「懈怠俱行的**欲**，懈怠俱行的**勤**，懈怠俱行的**心**，懈怠俱行的**觀**」。藏文原文，只有**欲**有連接，其他的**勤心觀三**者，都沒有連接**懈怠俱行**來看。因此，這裡宗大師就幫我們解讀，這個不止**欲**而已，**勤心觀**這三個也要講。沉沒的十五個因，我們數一下。

1.不守根門 2.食不知量 3.初夜後夜不勤修行覺寤加行 4.不正知住 5.癡行性 6.耽著睡眠 7.無巧便慧 8.懈怠俱行欲 9.懈怠俱行勤 10.懈怠俱行心 11.懈怠俱行觀 12.不曾修習正奢摩他 13.於奢摩他未為純善，一向思惟奢摩他相 14.其心昏暗 15.於所緣鏡不樂攀緣。P371

欲勤心觀，雖然都是修行，然而在懈怠的情況下仍持續修下去的話，將無可避免的形成沉沒的現象。一開始修的時候，不會有沉沒，一開始有懈怠時，也不會沉沒，然而，時間一長，沉沒就會出現了。因此，宗大師於此特別說明，應避免**懈怠俱行的欲、懈怠俱行的勤、懈怠俱行的心、懈怠俱行的觀**。此處的**「心」，**乃思心所，不是心。

問：**欲勤心觀**，是四神足嗎？

答：對。

問：**觀**是什麼？

答：即慧，慧心所。

問：那麼，**心，**是思心所，不是心王？

答：對。這裡，心是思心所，觀是慧心所。雖然這些都要修，然而，懈怠俱行時，不應修，因爲容易形成沉沒的現象。

問：欲就是欲心所，勤就是精進心所？

答：對。

問：何謂**「無巧便慧」**？

答：意指自己應善巧了解各種情況下該如何修。

問：何謂「**於奢摩他未為純善，一向思維奢摩他相」**？

答：意指他於觀上未專注，只是心安住而已，因此，沒有特別觀慧這種力量。這也意指他唯有重視安住，無有策舉，重心偏到一邊去了。就這意思。

掉舉的因，亦引《本地分》:**「何等掉相，謂不守根等四如前廣說，是**

貪行性不寂靜，無厭離心，無巧便慧，大舉俱行欲等如前，不曾修舉，於舉未善唯一向修，由其隨一隨順掉法親里尋等動亂其心。」P371-372

接著，宗大師再解釋云：**「掉舉相者，謂掉舉因。太舉者，謂於可欣境太執其心，與此俱行欲等四法如前廣說。」**P372

掉舉的因，我們也數一下：**1.不守根門 2.食不知量 3.初夜後夜不勤修行覺寤加行 4.不正知住，**此四項，與前面沉沒的前四項相同。**5.貪行性 6.不寂靜性 7.無厭離心 8.無巧便慧，**這一項沉沒的部分也有，但它們善巧的對境不同，一是去除沉沒的善巧，一是去除掉舉的善巧。**9.太舉俱行欲 10.太舉俱行勤 11.太舉俱行心 12.太舉俱行觀 13.不曾修舉 14.於舉未善唯一向修，**意指太執取而無安住，心偏向一邊去了。**15.由其隨一隨順掉法親里尋等動亂其心**，意指內心思及親朋好友等等而散亂了。

之前的**欲勤心觀**，指的是懈怠狀態之下；現在這裡的**欲勤心觀**，則是指太過策舉的情形。因此，前者是過於懈怠，後者則是太精進了。極端，不好。

這裡的沉掉之因，並不僅僅針對上座而言喔，而是上座下座都包括在內了。平常生活中，就應該多注意這些，否則，沉掉很容易生起。

問：不曾修舉，何以會造成**掉相**？

答：認真精進的修行者，才能去除掉舉這個問題。此處的**「舉」**，意指精進。所以，**不曾修舉**，即不精進認真之意。

問：意思是該舉而沒有舉？

答：對，意指應精進而不精進。

問：您剛剛說，修，包括未修和正修？

答：對，24 個小時。由此可知，宗大師的《菩提道次第廣論》真的符

合了「四方道」的標準。各段落的內容，都能連接在一起。

問：**於舉未善唯一向修的善，**是善巧嗎？

答：安住要做得好，必須具足安住分與明顯分。如果安住時，不明顯，即代表偏了，沒好好修，也就是未善巧安住的方式。再者，依知善知識階段裡，下座時應累積的四種資糧，若沒好好去做，亦容易出現沉掉的現象，這也是一種沉掉的因。再加上此處沉沒與掉舉共三十個因，也能好好理解並努力不讓它們出現，亦極有助於去除沉掉。換言之，未來沉掉就不容易出現了。

「由是前說未修中間防護根門等四，於滅沉掉極為利益，沉掉雖微，皆以正知正覺了已，悉不忍受畢竟滅除。若不爾者，名『不作行』。」P372

宗大師認爲，四種資糧，於滅除沉掉上，極爲重要。再加上其他沉掉之因，也能善加理解，並精進予以滅除的話，將極有助於沉掉的去除。

「辨中邊論說是三摩地過。故若有說微細掉舉及散亂等初時難斷，捨而不斷。又謂彼等若無猛利恆常相續，微劣短促不能造業故不須斷，為斷彼故而不作行，此皆不知修習清淨三摩地法，詐現為知欺求定者，以捨慈尊等所抉擇修習三摩地之法故。」P372

前面是說因的階段即應斷除，後面則說，再微細的沉掉也應以正知覺察而擋之。不然，會形成**「不作行」**這種障礙。《辨中邊論》云，**不作行**，乃修三摩地的障礙。

總而言之，爲了滅除沉掉，有兩件事得做：一是下座時應好好累積四種資糧，一是沉沒與掉舉這三十個因或一切的因，都應努力不讓它們冒出頭來。

《廣論》云：**「由是前說未修中間防護根門等四，於滅沉掉極為利益，沉掉雖微，皆以正知正覺了已，悉不忍受畢竟滅除。若不爾者，名『不作**

行』。辨中邊論說是三摩地過。故若有說微細掉舉及散亂等初時難斷，捨而不斷。又謂彼等若無猛利恆常相續，微劣短促不能造業故不須斷，為斷彼故而不作行，此皆不知修習清淨三摩地法，詐現為知欺求定者，以捨慈尊等所抉擇修習三摩地之法故。」P372

嗯…這裡，中譯文似乎漏了一句話，而英譯文有，如下：“Moreover, if you recognize those causes and try to stop them, this is obviously very helpful for interrupting laxity and excitement.”這裡，“those causes”就是指前面講的這些沉沒和掉舉之因。理解這些因之後，應努力滅除或擋住這些因，那麼，於滅除沉掉上，幫助很大。就這意思。

去除沉掉之因的方法，有兩件事情要做，一是下座階段好好累積四種資糧，一是前述的沉掉諸因，應善加理解，並努力不讓之生起。也可以反過來說，四種資糧沒好好做，是沉掉之因；未善加覺察阻擋前面提過的三十種沉掉之因，也是日後生起沉掉的原因。

「沉掉雖微，皆以正知正覺了已，悉不忍受畢竟滅除。若不爾者，名『不作行』。辨中邊論說是三摩地過。」藏文原文這一句的最前面有個**「故」**字，請大家加上去。何以有此故字？從前面《本地分》談到沉與掉的三十種原因開始，一直到**「由是前說未修中間防護根門等四，於滅沉掉極為利益。」**爲止，這一大段是能立因。接著，**「沉掉雖微...辨中邊論說是三摩地過。」**則是所立宗，主要告訴我們沉掉的來源，有多種，粗的細的都有。

因此，我們必須一一清楚理解，甚至在沉掉快來之時細細薄薄的樣子，都要一清二楚。認識之後，即應努力擋住它們，不令生起，千萬不能以爲沉掉尚微弱，而不予理會。否則，這就是《辨中邊論》裡說的**「不作行」**，它是修奢摩他的一種障礙。

接下來，由**「故」**字開始，反駁他宗說法。《廣論》云：**「故若有說微細掉舉及散亂等初時難斷，捨而不斷。又謂彼等若無猛利恆常相續，微劣短促不能造業故不須斷，為斷彼故而不作行，此皆不知修習清淨三摩地法，**

詐現為知欺求定者，以捨慈尊等所抉擇修習三摩地之法故。」P372

故字，代表之前提到「應善加認識各種粗細的沉掉之因，千萬不能因沉掉微細且薄弱，就不管它。」把它當做理由、能立，以此成立起**故**字之後反駁他宗的論點。也可以說，成立他宗論點是種欺騙，不是真正正確的引導。

所以，他宗說法的錯謬，理由有二，一是他們的說法與彌勒菩薩等祖師開示的道理相違，即**「以捨慈尊等所抉擇修習三摩地之法故」**；一是前面提到應善辨各種微細的沉掉之因，不能因爲沉掉行相微細，就坐視不管。因此，這裡的架構，也就是先前說不能坐視不管微弱沉掉爲理由，而成立他宗的錯誤，即**「故若有說微細掉舉及散亂等初時難斷...詐現為知欺求定者。」**這是所立法。至於此所立法的能立因，則一前一後，共二個。

問：**為斷彼故而不作行**，然而，不作行就斷不了，爲什麼還說**未斷彼故而不作行？**

答：這些都是他宗的說法。

問：不去對付它，怎麼斷，矛盾吧？

答：不是。他們是認爲，過於微細時，沒必要去斷除。

問：但是，爲什麼要叫**為斷彼故**？他宗認爲，最終爲了斷除沉掉…？

答：爲了斷除，所以不要努力，是這個意思。

問：爲了斷除沉掉，所以就不要努力？

答：對。他宗認爲，爲了斷除沉掉，就不必管它、不必去對治。因爲這些沉掉之因很微細，不會造惡業，所以沒必要去管它們。

問：**微細掉舉及散亂等初時難斷，捨而不斷**。這句是他宗的說法？

答：對，他宗認爲，細的部分很難斷，因爲難斷，所以就不用斷。因此，他宗主張不予理會的理由有二，一是難斷，一是不會造惡業。

問：按前面講的斷的方法裏面，當細的起來，或者把心提起來…。

答：不不，這裡講的是他宗說法。**故**字之後，整個都是他宗的說法。接著，宗大師說，這是**欺求定者**，即欺騙求定者的引導方法。理由在哪兒？即一前一後。清楚嗎？你們很厲害，馬上就能懂。

問：自宗也承認微細的掉舉和散亂在初期階段，的確很難斷嗎？

答：難斷，是必然的。可是，將難斷當成是不必要斷的理由，則錯了。

問：**若不爾者**，指的是哪一部分？

答：指不斷除微細的那部分。

《廣論》云：**「如是滅沈掉時，多因掉舉散亂為障先勵斷彼，由此勵力便能止息粗顯掉散，獲少安住。爾時應當勵防沈沒，勵力防慎沉沒之時，又有較前微細掉動障礙安住，為斷彼故又應策勵，掉退滅已住分轉增，爾時又有沉沒現起，故於斷沉又應勵力。」**P372

前一段落，宗大師已駁斥他宗，說明無論沉掉的粗或細，都應勵力斷除。接著，這一段，則進一步說明，粗及細的沉掉，分別出現於何時？及應如何對治？宗大師解釋道，應先斷粗分掉舉，再來粗分沉沒。即**「如是滅沉掉時，多因掉舉散亂為障先勵斷彼，由此勵力便能止息粗顯掉散，獲少安住。爾時應當勵防沉沒，勵力防慎沉沒之時，又有較前微細掉動障礙安住，為斷彼故又應策勵，掉退滅已住分轉增，爾時又有沉沒現起，故於斷沉又應勵力。」**這一段。

問：過程上，先斷粗的掉舉，然後再修安住分。接著，再斷粗的安住，再修粗的沉沒。該如何分辨什麼是粗？什麼是細？

答：即一般所說的沉掉的粗與細。細的沉沒，有澄淨，無策舉；粗的沉沒，連澄淨也沒有。細的掉舉，即心沒有跑掉，仍緣在所緣上，但不算百分之百都在；粗的掉舉，則是心已跑到另外一個法去，已離開所緣了。那麼，粗當中，有沒有存在著細的部分呢？當然有，不過，當務之急是先將粗分的問題對治掉。那麼，粗裡面，有粗粗、粗中、粗細，也分很多的層次。因此，粗分的沉與掉，都有很多層次，輾轉出現。

《廣論》云：**「總散掉時應當錄心，住內所緣而求住分，住分生時勵防沉沒令心明了。此二輾轉修習無過勝三摩地，不應唯於澄淨住分全無持力俱行明了而起希求。」**p372

宗大師結論說，對治上，先對治掉舉，而能安住；然而，對治了掉舉且安住後，又有出現沉沒的危險，因此，接下來就對治沉沒；對治好沉沒之後，安住上又危險了，又會出現另一個更微細的掉舉；對治好這個微細的掉舉後，又跑出一個更微細的沉沒…，就像這樣子。所以，我們的位置要剛剛好，在中間，一如前面講的**「緩急適中」。**如此一來，即能生起無垢三摩地了。

問：與他宗的區別在於：他宗，一開始，或能少分安住，接著，當他發現自己心裡有更微細的沉沒存在時，他就不予理會。但自宗則是一

旦發現有沉沒，無論是粗是細，都要斷除。是嗎？

答：對。因爲他宗會認爲已經夠了，已經圓滿了。

問：這一段話，是對沉掉之因的總結？還是對前面這二個科判的總體總結呢？沉掉輾轉對治的修行，與因裡面講的沉掉，有什麼關係？

答：這是對治沉掉的方式上，一個總體的結論。

問：針對前面的兩個科判？

答：這兩個科判的來源是同一個，即「運用思心所對治沉掉」。但是，它也跟前面內容有關聯。例如，當指出他宗的說法是不對的時候，即與前面內容連接了。**「如是滅沉掉時...」**的**「如是」，**就代表與前面連接。連接什麼呢？指出他宗說法是不正確的，所以，現在要怎麼做呢？就把次第講出來，並總結出結論來。因此，就與前面連接起來了。也可以說，這是運用思心所對治沉掉的一個總結。所以，**「不應唯於澄淨住分全無持力俱行明了而起希求。」**即「我們不應該僅滿足於澄淨，不能光希求澄淨，因爲細分的沉沒依然存在。」