【廣論止三十四】

雪歌仁波切講授
2009/01/30

「云何爲捨？答捨總有三，一受捨二無量捨三行捨，此是行捨。此捨自性，如《聲聞地》云『云何爲捨？謂於所緣心無染汙，心平等性，於止觀品調柔正直任運轉性，及調柔心有堪能性，令心隨與任運作用。』」P373

這一段，依《聲聞地》而談到平等捨的體性與其所緣。

捨，分爲**受捨、無量捨、行捨**三種。現在談到的平等捨，即**「行捨」。**宗大師依《聲聞地》而說，現在我們要修的是行捨這一項。

「謂得此捨時修三摩地，於無沉掉捨現前時，當住不發太過功用。」P373

「於無沉掉」，意指「去除沉掉之時」。也就是對治好沉掉之後，不應繼續作行，亦即以行捨停止作行。**「捨現前時」**，即「刻意行捨」之意，以去除**「太過功用」**的現象。換言之，以正面的**行捨**，去除負面的**太過功用。**

「如《聲聞地》云『云何爲捨？謂於所緣心無染汙，心平等性，於止觀品調柔正直任運轉性，及調柔心有堪能性，令心隨與任運作用。』」

《聲聞地》提到，此處的行捨，非一般的行捨。我們一般人，不會有行捨。行捨，有五種體性或作用。

以下我依藏文原文直譯：一、心有染汙，即心不平等；無染汙，心即平等。此即中譯文**「心無染污，心平等性。」**二、自己心的本性、唯明唯智的本性顯現出來。這一項，中譯文似乎漏了。三、不需要努力，自自然然能緣所緣。此即中譯文**「於止觀品調柔正直任運轉性」**。四、自自然然的

修，很舒服，沒壓力。此即中譯文**「及調柔心有堪能性」**。五、心非常聽話，能自然趣入所要趣入的對境。此即中譯文「**令心隨與任運作用**」。具足這五種體性或作用，即是**行捨**。

英譯文如下：一、calm settling；二、spontaneous mental engagement；三、a sense of mental well-being；四、effortless mental functioning after becoming serviceable；五、a mental balance free from the afflictions。

英譯文似乎次第不太一樣。藏文原文的這五項體性，有其次第性。首先，心無染污的平等性；於是，心會回到自己的位置、原來的本性上；之後，即能自然不費力地趣入所緣境；而此結果，心將感到很舒服；心舒服了，自然就聽話。

問：關於行捨，漢文版《大乘阿毘達磨集論》、《大乘百法明門論》、《大乘廣五蘊論》中，解釋的都差不多。裡頭說，此行捨，乃十一個善心所中的「行捨心所」。接著，解釋了行捨的三個要點：第一個就是心平等性，第二個是心正直性，第三個是心無功用住性。這三部論的說法都差不多。之前所依是依止精進（正勤）、無貪、無瞋、無癡。

答：對。你說的這裡，第一點心平等性，就很清楚。第二點心正直性，應該是「心會到自己的位置上」。第三點心無功用性，就是剛剛講的無功用、無作行，也就是「心會自自然然地趣入對境，不需要作行。」

問：《大乘廣五蘊論》解釋：**「又復由此，離諸雜染法，安住清淨法。謂依無貪、無瞋、無癡、精進性故，或時遠離昏沉掉舉諸過失故，初得心平等；或時任運無勉勵故，次得心正直；或時遠離諸雜染故，最後獲得心無功用。」**

答：對。

「此所緣相，如前論云『云何捨相？謂由所緣令心上捨及於所緣不發所有太精進。』」P373

接著，談到**「所緣相」**。所緣，就是這個所緣**令心上捨**。所謂**上捨，**即不煩惱，不貪、不瞋……，即不讓心不平靜。不讓心不平靜，就是它的所緣。那麼，現在我們是擋住沉掉，不讓沉掉出現，此時，我們並不需要轉換一個新的所緣。事實上，本身我們不去想它、離開它，也是一種所緣。此即**上捨**。

「修捨之時，亦如彼云『云何捨時，謂止觀品所有沉掉心已解脫。』」 P373

這裡應該沒有什麼問題，很清楚。

問：**「修捨之時」**P373 的**時**，意指時間長短？還是說，意指從什麼開始的那種**時**？

答：這只是宗大師引《聲聞地》而說，沒有特別的意思。之前談過，去除了沉掉之後，不能繼續防護對治沉掉，應當放下、放緩，這個**時**，指的就是這個時間。

問：就是說，從那個時候開始要修？

答：所謂修，意思是「要做行捨這件事」。修的時候，要剛剛好，也不可以只有放緩而已，因爲，宗大師之前提過，放緩，並不代表連對境上觀照的力量也要捨棄掉。那它是什麼呢？即剛剛前面講的具足五種條件的行捨。我們要做這樣子的行捨，此即「修」的意思。

問：那麼，修的時候，意指一座？還是說「從哪個時間開始」？這個時，是什麼意思呢？

答：意指前面已對治好沉掉之際，即應行捨。

住所緣後應如何修這個科判裡，宗大師已先講述了「如何生起無過三摩地的方法」。接著，再提出這些論述的依據出處。宗大師於應如何修的部分，講述的內容，多而詳細，其中亦引用了諸多論典，然而，當中最主要

的依據，還是彌勒菩薩所著的《辨中邊論》。

廣行派最主要的祖師，即彌勒菩薩。廣行傳承裡，再沒有比彌勒菩薩更殊勝的源頭，因此，依據彌勒菩薩的論點，即是最清淨的主張。在這個段落裡，宗大師講了那麼多深廣的道理，可說其論點均來自《辨中邊論》。事實上，有關修無垢三摩地的方法，不僅宗大師如此重視《辨中邊論》，連印度的蓮花戒大師、阿底峽尊者等眾多大班智達，亦依《辨中邊論》的主張而修。這也是爲什麼宗大師在這個段落講述的如此詳盡的原因了。

「如是引發無過三摩地法，是依慈尊辨中邊論，如云『依住堪能性，，能成一切義，由滅五過失，勤修八斷行。懈怠忘聖言，及沉沒掉舉，不作行作行，是為五過失。即所依能依，及所因能果，不忘其所緣，覺了沉與掉，為斷而作行，滅時正直轉。』」P373-374

如是引發無過三摩地法之前的長段落，講的都是引生無過三摩地的方法。這是修三摩地（奢摩他）最重要的部份。無論修九住心也好，或九住心之前也好，本身修三摩地、奢摩他，最核心、最基本的就是前面講的這種修行方法。

以菩提心爲例。資糧道要修菩提心，加行道也要修菩提心，見道、修道都要修菩提心。換言之，任何階段，都要修菩提心。整個修行裡，前中後段，都要修菩提心。當然，如何引發菩提心也十分重要，生起了之後，還是要繼續這樣子修菩提心。

同理，前面提到的修無過三摩地的方法，也是前中後段都要如此修。也許，我們會誤解以爲前面的方法修好了之後，後面就不用再修了。不是這個意思喔。開始修的時候，當然我們會很重視修引生無過三摩地的方法，但是，後面的九住心等階段，也還是用這樣的修行方法。換言之，這種方法，任何階段裡，都很重要。

即使下一個科判**「依彼引生住心次第」**P376 裡，引生二住心、三住心、

四住心…，都要按此修行方法依次生起。所以，我們不能僅將前面提到的引生無過三摩地的方法視爲一種「前行」而已。它的確是前行，但不代表後面的階段不必如此修的意思。

例如，《廣論》一開頭，即**「道之根本依止善知識」**的階段。那這是不是代表只要前面修依止善知識即可，從下士道以後，都不必再修依止善知識了？當然不是。道次第的每一個階段，都要修依止善知識。因爲，這是最基本、最主要的核心，貫穿了整個道次第的修行。

然而，每個階段應生起的證量，還是要有。例如，無菩提心，即無法進入資糧道，無資糧道，則不可能進入加行道，無加行道，即無見道、修道。因此，菩提心，雖視爲入道的前行，然而，在每一階段的正修，也要修菩提心。就這個道理。又如，煩惱未生起之前，無明已經存在了；煩惱生起之後，無明還是在；因爲無明存在的緣故，煩惱會不斷地生起。就是這種道理。

宗大師引了《辯中邊論》之後，即做了詞義的解釋。我們可以將《辨中邊論》的根本頌，與宗大師的解釋，對照一下，即可明白。

「其依住者，謂為除障品發勤精進，依此而住，於此能生心堪能性勝三摩地。此能成辦勝神通等一切義利，是神變之足或是所依，故說『能成一切義』。」P374

以上爲《辨中邊論》**「依住堪能性　能成一切義」**的解釋。

何謂「**依住堪能性**」？意指無論是爲了斷除諸障礙而證得初禪、二禪…諸神通等世間功德，或者爲了斷除煩惱障、所知障等諸出世間功德，止觀（奢摩他與毗婆舍那）都是最基本的條件。因此，「**依住**」的**住**，即必須依靠奢摩他與毗婆舍那之意。沒有止觀的力量，將無法獲得斷除諸煩惱等世出世間等功德。由於此處談論的主題是奢摩他，因此，「**堪能性**」，即指奢摩他。

依住堪能性，乃從斷除負面障礙來說的，而**能成一切義，**則從正面成就功德的角度切入。宗大師云：**「...此能成辦勝神通等一切義利，是神變之足或是所依，故說能成一切義...。」**此處，**能成辦勝神通等**的**等**字，意指其中也包含了究竟的目標，故說「**能成一切義」。神變之足**，即平常所說的「神通的定」。而**足**字，代表依靠這種定可以獲得神通之意。總之，無論要去除何種障礙，或成辦某種功德，都需奢摩他。

「云何能生此三摩地，謂為斷除五過失故，勤修八行從此因。」P374

這三句，爲《辨中邊論》第三、四句**「由滅五過失　勤修八斷行」**的解釋。**云何能生此三摩地**，亦即之前提及的所依三摩地 (奢摩他)，應以什麼方式才能生起？這是宗大師串聯了《辨中邊論》與解釋之間的一種連接的句型。

「五過失者，謂加行時懈怠為過，於三摩地不加行故。勤修定時忘失教授是其過失，若忘所緣心於所緣不能定故，已住定時沉掉為過，彼二令心無堪能故。沉掉生時不作功用是其過失，以此不能滅二過故。離沉掉時行思是過，修次等說沉掉二過合一為五，若各分別是六過失。」P374

《辨中邊論》:**「懈怠忘聖言，及沉沒掉舉，不作行作行，是為五過失。」**五種過失，很容易區分出來，即**懈怠、忘聖言、沉沒掉舉，不作行、作行。**

綱要地來看，**引生無過三摩地**裡：**一、繫心所緣先如何修，**主要對治「懈怠」之過，即**「謂加行時懈怠為過，於三摩地不加行故。」**P374 的意思。**二、住所緣時應如何修，**則主要對治的是「忘失」，乃「**勤修定時忘失教授是其過失，若忘所緣心於所緣不能定故。」**P374 這一段。**三、住所緣後應如何修**，要對治的則是此處的**沉沒掉舉、不作行、作行**三項，即「**已住定時沉掉為過，彼二令心無堪能故。沉掉生時不作功用是其過失，以此不能滅二過故。離沉掉時行思是過，修次等說沉掉二過合一為五，若各分別是六過失。」**P374 這個階段裡，**沉沒掉舉、不作行、作行**，均屬「住定」之中的階段。住定時，會有沉沒與掉舉的障礙。再者，僅以正知認識而不

進行實際的對治，「不對治」本身，也是住定的障礙。接著，沉掉已對治好後，即不能再繼續作行防護沉掉。否則，繼續防護，也是一種障礙。以上爲五過失。

《辨中邊論》云：**「即所依能依，及所因能果，不忘其所緣，覺了沉與掉。為斷而作行，滅時正直轉。」**P374

《廣論》裡宗大師的區分方式與《辨中邊論》略有不同。《辨中邊論》裡，將沉沒與掉舉算成一項，共有五過失。若將沉掉拆開來，則共有六過失了。只是分法不同而已，沒什麼大礙。

「對治此等為八斷行，對治懈怠有四，謂信欲勤安，對治忘念沉掉不作行作行，如其次第謂念，覺了沉掉之正知，作行之思，正住之捨，廣說如前。」P374

解釋**八斷行**之前，先回到 350 頁看一下。《辨中邊論》云：**「『即所依能依，及所因能果。』所依謂欲勤所依故，能依謂勤或名精進，欲因謂信深忍功德，勤果謂輕安。」**P350

《辨中邊論》提到四點，即**信、欲、勤、輕安，**若配合**「即所依能依，及所因能果。」**這句話，則是所依，即**欲**；能依，即**勤**；所因，是**信**；能果，爲**輕安。**次第上，先**信**，後**欲**，再**勤**，最後**輕安。**

然而，宗大師解釋的順序，卻是**信、欲、勤、安。**理由是，欲的因，乃**信；欲**，是信的果；**勤**的果，乃輕安；**輕安**的因，是勤。配合「**即所依能依，及所因能果。」**這句話，**所依**，即欲；**能依**，爲勤；**所因**，爲信；**能果**，即輕安。大家將此處宗大師解釋的內容，對照一下 350 頁的文句，很清楚。

接下來，《辨中邊論》云：**「不忘其所緣，覺了沉與掉，為斷而作行，滅時正直轉。」**P374 對照宗大師的解釋，也十分清楚，應該沒有什麼問題才對。

問：所依，是欲？

答：對。

問：也就是 P350 的**「所依謂欲勤所依故」**？。

答：對。

問：信呢？

答：**欲**是所依，**勤**是能依。所依的因，是**信**；能依的果，則是**輕安**。

宗大師最後說了一句**「廣說如前」**。何謂**「廣說如前」**？之前提過，於**繫心所緣先如何修**這個科判中，談到了如何對治懈怠，其中亦提及**信欲勤安。**努力思惟之後，應產生「定能成辦奢摩他」的自信。由於「有因就有果」的因果之理的緣故，所以我一定能成就奢摩他這個果。只要能如理正確地修，所欲求的果一定會出現。亦即，有信必成欲；有欲必勤成；有勤必有輕安；有輕安，奢摩他定成。如是思惟後，能去除心裡不想修奢摩他的種種懈怠。

因此，爲了去除懈怠，於前文曾提過二種方法。一是思惟奢摩他的功德而心生歡喜、希求心。一是對於自己能成就奢摩他的能力，要有信心。以此二種方式，即能去除內的懈怠。因爲這些內容已講述過了，所以宗大師於此處云：**「廣說如前。」**以上是去除懈怠這部分。

住所緣時應如何修 P350-365，對治的是「忘失」所緣，主要的內容是「憶念」，也就是如何以憶念對治忘失的問題，前面已提過了。忘失，不能解讀爲「易忘」，應是「心不能如理安住」。如何對治心不能如理安住？359 頁**「立無過規」**、**「破有過規...」**的段落裡，宗大師一再詳說修憶念的方式。因前述已詳，故云：**「廣說如前。」。**

住所緣後應如何修 P365-374，有三點，一是正知，二是以思心所對治沉掉，即作行，三是對治好沉掉之後，不能繼續防護，應修行捨。這一個

科判的解釋，亦極爲詳盡，故亦云：**「廣說如前。」**

總而言之，之前所闡述的三個科判的內容，多依彌勒菩薩的《辨中邊論》。之前宗大師已詳釋《辨中邊論》的文句意義，因此，這個地方，不再贅述。**廣說如前**，即是此意。

「此即修定第一教授，故蓮花戒論師於三編修次及餘印度諸大論師，於修定時皆數宣說。道炬論釋於修止時亦引宣說。道次先覺亦皆說其粗概次第。」P374

宗大師極重視此處的內容，理由就在於這是修定最頂尖殊勝的教授。不僅宗大師如此，諸多祖師亦同等重視。例如，蓮花戒大師的《修次》三編，從書名即知此乃針對禪修爲主的論著，而整部內容果真十分重視此處提及的修行方法。阿底峽尊者於《道炬論》裡，亦如是說。不僅印度祖師重視，西藏的成就者、道次第傳承上師們也同樣看重。於是，宗大師即詳述引生無過三摩地的方法。

「然見樂修定者，猶未了知應如何修，故廣決擇。」P374

然見樂修定者，猶未了知應如何修，宗大師見到許多想修定的人，卻不懂得修定的要點，而不會修，十分可惜，所以才詳盡解說修定的方法。**廣決擇，**乃「講述詳盡、抉擇清楚」之意。

總之，宗大師在這段落講說詳盡的原因有二，一是古來大祖師們無不重視，二是欲求定者，多不知方法。因爲這二個理由，宗大師才仔細解說這引生無過三摩地的方法。

「此乃一切以念正知遠離沉掉修三摩地心一境性共同教授，不應執此是相乘別法，非咒所須，無上瑜伽續中亦說是所共故。如三補止初章第二品云『斷行俱行欲三摩地神足，謂住遠離，住於離欲，住於滅盡，由正斷成，由彼欲故而正修習，非極下劣及太高舉。』於勤觀心三三摩地亦如是說，」P374-375

接下來，除疑。或問：「此處，《辨中邊論》、《聲聞地》所講的修奢摩他之法，或引生無過三摩地的方法，內容繁雜，應該都只是顯教的教授吧？密續裡，還有更殊勝、快速簡單的修三摩地的方法。修密法時，不必用到這裡所說的修定方法。」即**「相乘別法，非咒所須」**（註：相乘，即顯乘之意。）之意。宗大師告曰不可！之前所談到的諸修定方法，是最根本的基礎功夫。宗大師引無上瑜伽續說，無論止修觀察修，這些都是最基礎的東西。無論修顯修密，這都是共同必要的基礎。而無上瑜伽續的依據則是「**三補止初章第二品**」。

三補止初章第二品提到的**神足**，指的正是三摩地，它有「幫助」的作用。有時，它是對欲心所最有幫助的三摩地，有時，是勤心所、慧心所、思心所…等等。因此，《辨中邊論》提到的信、欲、勤、輕安等修行方法，都是顯密共同要修的。並非僅顯教需要修，而密續不需要的道理。

「前說正定妙堪能性，是神變等功德所依，猶如足故名為神足。」P375

何以三摩地稱爲**神足**？**神**，即「果報上的功德」，**足**，乃「因」之意。有因就會有神通，故名**神足**。

「辨中邊論釋等說成此定略有四門，謂由猛利欲樂所得及由恆常精進所得。由觀擇境得三摩地，名欲三摩地，進三摩地，觀三摩地。若心宿有三摩地種，依彼而得心一境性，名心三摩地。」P375

一般而言，**神足**，有四門，亦即「以四種心所加強定心所的結果」，這裡提到有**欲、進、觀**三者，欠了思心所。（註：真正來說，修定時，都是定心所。然而，這四種心所，可以「助緣」的角色來加強定心所。）這裡，宗大師有一點點不是那麼確定，所以引《辨中邊論》釋等說。

之前提到密續裡，也有四神足。這裡就與前面的內容連接起來了。何以稱爲神足？何以有「欲勤觀心」？心這部分，《辨中邊論》有說明。以上，即解釋了四神足。

「極下劣者謂太緩慢，太高舉者謂太策勵，義為離彼二邊而修。」P375

總結而言，後面這一大段主要是爲我們去疑的。什麼疑呢？即「密續不需要修這麼複雜麻煩的三摩地」。宗大師引《三補止初章》第二品來說明這種觀念上的錯誤。

問：三摩地，即四神足。爲什麼解釋時，將欲三摩地、勤三摩地、觀三摩地放一起，而心三摩地，就放到後面呢？

答：解釋裡，並沒有說心三摩地是強烈的思心所。但真正來說，心三摩地，是強烈的思心所。但《辨中邊論釋》就沒這樣說，而說種子。因此，宗大師對此，有一點點不是那麼認同的樣子。

問：**若心宿有三摩地種**，這也是《辨中邊論》講的？

答：不，是《辨中邊論釋》裡說的。但宗大師不是那麼認同。我們平常也不認同這個。我們會以之前提過的，將之視爲思心所的作用、幫助，然後修三摩地。

問：可是，這裡，看不出宗大師有明確表達不認同啊？

答：藏文用”suo”字，即代表不認同之意。

問：宗大師認爲，心三摩地，也是強烈的思心所？

答：對，與前面的三摩地一樣。

問：《辨中邊論釋》並不是彌勒菩薩自己寫的？

答：不是，這是世親菩薩造的。

以上，講述完畢**「引生無過三摩地」**這一大段。也就是，修奢摩他最重要的重點、修行方法的主體，已講述完畢了。

接著，談到了必須達到何種程度才算達到什麼階段的問題。此即九住心的主要內容。

第二依彼引生住心次第分三：

一、正明引生住心次第

二、由六力成辦

三、具四種作意

「依彼引生住心次第」P376，意指無論第一住心、第二住心…等，都必須依靠無過三摩地。此即**依彼**之意。

問：前面講過，八斷行時，即有**信、欲、勤、安。**透過八斷行的修持，得到奢摩他之後，這四正勤，應該是得到奢摩他果位之後才能生起的一個果報，爲什麼它還要**欲、勤**？**欲**和**勤**，前面已經做過了，不是嗎？。

答：不是。應該這樣子講，奢摩他，有很多種奢摩他；毗婆舍那，也有很多種毗婆舍那。因此，這裡，指的是他必須不斷往上加強、提升之意。