【廣論止三十七】

雪歌仁波切講授
2009/01/31

正講

九住心次第這段落，宗大師是連接**六力**來說明**九住心次第**，換言之，從**六力**即可看出**九住心次第**。宗大師雖然先一一說明了九住心，然而，九住心的次第，則須透過**六力**來理解。我們也應如此學習。

「然得此定，有無分別安樂光明而嚴飾者，誤為己生根本後得共相合糅無分別智。」P379

此處的**「無分別安樂光明」**的樂，並非身心輕安樂之樂。這種樂，也許只是修行者本身因修定的緣故，去除了內心過去錯誤的、煩惱的地方，而有愉快的感受。但這種樂，並非身心輕安樂，它不是由定力而生的樂。

身心輕安樂，不是去除痛苦後所形成的快樂，而是「定力」生出來的一種果報。凡去除了苦，相對上，必能感受到某種「快樂」，然而，由真正的定所生出的身心輕安樂，與前者差別大矣。此處的**「無分別安樂光明」**，不是身心輕安樂。宗大師也說，這個無分別安樂光明，並沒有得到真正的「無分別安樂光明」(即現證空性)，它只是修定時產生的一種樂，這種樂，連奢摩他都還算不上，遑論毗婆舍那。這種樂，很多人都有的。

例如，「止觀自相」的段落裡，也談到了這個問題。**「故說一切明瞭安樂無分別定，皆證真性全無確證。諸證空性妙三摩地，雖有明樂無所分別。」**P341

諸未趣向空性之定，即未了解空性、現證空性者，**亦有極多明瞭安樂及無分別**。宗大師這裡用了「**極多**」一詞，代表這樣子的人是很多的，也

可以說，要達到這種程度並不困難。341 頁的**「有極多明瞭安樂及無分別」**，與此處的**「無分別安樂光明」**，藏文的用詞完全一模一樣。

有極多明瞭安樂及無分別，這是如何生起的呢？請看 340 頁倒數第一行：**「若能由此久攝其心，以攝心力風生堪能，身心法爾能生喜樂。」**這種喜樂，也不是身心輕安樂。我們回頭看，會發現這種說法是支那堪布的見解。他們認爲，打坐的方式應是「**內心無分別住，無明了相說名為止。」** P340 然而，這種**明瞭安樂及無分別，**不可能達到奢摩他。不過，宗大師認同以支那堪布的打坐方式能生起這種**「無分別安樂光明」**，這點的確可以成辦。大家回頭看**止觀自相**的段落，就會明白。

問：意思是支那堪布的打坐方式，也能去除沉掉？那麼，他是如何到第九住心的呢？

答：不是不是。第九住心，與無分別安樂光明，沒有關係，這一點要清楚。再者，宗大師也不認同「第九住心加上無分別安樂光明就是現證空性的無分別智」的說法。因爲第九住心時，不一定會生起無分別安樂光明，或者，生起無分別安樂光明時也不一定達到了第九住心的層次。二者並無特定的關係。因此，之前我也說過，每個修行者的狀況都不太一樣。有的人在第九住心時，會生起一種樂，但有些人就不會這樣。

問：**有無分別安樂光明而嚴飾者**，是說並非每個人都有這種？這是所有修到九住心都有的情形嗎？

答：不一定。

問：此處的「樂」，與之前提到的無過三摩地的二個特色（明顯分與安住分）裡，宗大師於安住又講了沉靜與喜，並說喜是在定果才會有，那麼，這個喜與前面的樂，有何不同？

答：**喜**，是他宗的說法，廣論 359 頁倒數第二行提到，他宗**「有於此**

上加樂為三，餘有加澄共為四者。」但自宗僅主張明顯分與安住分二者。

問：我的問題是那個喜跟這個樂有什麼差別？

答：不是，那邊講的是一定要具足的殊勝。樂，當然有啊，但不是一定要有。有的有，有的沒有。但現在二種殊勝，是一定要有的。

問：前面的喜跟這裡的樂，有沒有程度上的差別？

答：應該這樣說，前面講的也有差別。前面的這個樂，還沒有得到果報之前就沒有了，近分未到地定的時候就沒有了，是吧？奢摩他時也沒有。因此前面的喜樂，不可能會有三摩地，也不是在得到三摩地的時候存在。所以，九住心，當然也不會有。然而，現在談的喜樂，九住心時也會有的。這兩個樂，不一樣。一個好像只是旁邊的心所，一個是同時心中會不會生起樂的問題。因此，前面二種殊勝，只是它旁的心所的意思。

四作意

「第三具四種作意。如聲聞地云『即於如是九種心住，當知復有四種作意，一力勵運轉，二有間缺運轉，三無間缺運轉，四無功用運轉。於內住等住中，有力勵運轉作意，於安住近住調伏寂靜最寂靜中，有有間缺運轉作意，於專注一趣中有無間缺運轉作意，於等持中，有無功用運轉作意。』」
p379-380

這裡，《聲聞地》引的比較長一點，之後宗大師再進行解釋。

簡單來說，**勵力運轉**，即第一、二住心（內住及等住）；**有間缺運轉**，即第三四五六七住心（安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜）；**無間缺運轉**，即第八住心（專注一趣）；**無功用運轉**，是第九住心（等持）。

「此說初二心時，須勤策勵，故有力勵運轉作意。次五心時，由昏沉掉舉故，中有間缺不能久修，故有有間缺運轉作意。第八心時，昏沉掉舉

不能為障，能長時修，故有無間缺運轉作意。第九心時既無間缺，又不恆常勤依功用，故有無功用運轉作意。」P380

以上是宗大師解說四作意與九住心之間的關係。

「若爾初二心時，亦有有間缺運轉，中五心時亦須力勵，云何初二不說有間缺運轉作意，於中五心不說力勵運轉作意。」P380

此處是「**斷諍**」。或問：「第一、二住心時，也有間缺，爲什麼不放在有間缺運轉裡呢？」再者：「第三到第七住心這五住心，也有力勵，爲什麼不說它們是力勵運轉呢？」共二個問題。

「**答初二心中心入不入定，後者極長，中間五心住定時長，故於後者就三摩地障礙立名，前者不爾。故雖俱有力勵運轉，然間缺運轉有無不同，故於力勵運轉作意，未說中間五心。」**P380

第一、二住心，不說是**「有間缺運轉作意」**的理由在於，這二個住心的住定時間太短了，之間，談不上什麼間不間缺。時間很長，而之間有所中斷時，才能說「**間缺**」，是吧？所以，第一二住心，因入定時間不夠長，所以不講它們是**「有間缺運轉作意」**。因此，第一二住心，**屬力勵運轉作意，**第三到第七住心這五心，則稱爲**「有間缺運轉作意」**，因爲此五心住定的時間很長之故。以上，爲宗大師的回答。

問：**「初二心中心入不入定，後者極長」，**這個後者，指的是什麼？

答；指第一、二住心時，不入定的時間長，而入定時間短。因爲入定時間短，所以不稱之**「有間缺運轉作意」**。

到此爲止，整個修奢摩他的方法，已全部講述完畢。

「如是住前所說資糧，恆依精進修三摩地，乃能成辦正奢摩他。若略修習一次二次，還復捨棄所修加行，必不能成，如攝波羅蜜多論云『由無間瑜伽，精進修靜慮，如數數休息，鑽木不出火，瑜伽亦如是，未得勝勿

捨。』」P380

「如是住前所說」，即從 346 頁**一修止資糧，二依止資糧修奢摩他，三修已成就奢摩他量，**其中的第一與第二個科判，即**如是住前所說**的範圍，即從 346 頁到 380 頁。

宗大師說，應依前述修止資糧與修奢摩他的方法，努力精進而修。千萬不能斷斷續續，有一搭沒一搭的，或修了一二次，就放棄了。萬不能如此。之前提過，修奢摩他，只要特別花六個月努力精進去修，就能修成。若中間，斷斷續續地，修的成效，沒辦法出現。真正在修的時候，是每天二十四小時不間斷地修幾個月，這樣子，才能生起奢摩他的成果。反之，修修停停，即使修了三年五年，也不會有什麼成效出現。因此，宗大師於此處特別叮嚀，修奢摩他，必須持續不間斷一鼓作氣地修，才會修得成功。此乃根據《攝波羅蜜多論》而說。

由修成辦奢摩他量分三：一、顯示奢摩他成與未成之界限，二、顯示依奢摩他趣總道軌，三、顯示別趣世間道軌。初又分二：一、顯示正義，二、有作意相及斷疑。P380

一、顯示奢摩他成與未成之界限：一顯示正義。

「若善了知如前所說修定之軌而正修習，則九住心如次得生。第九心時，能盡遠離微細沉掉，長時修習，此又不待策勵功用，相續依止正念正知，而三摩地能任運轉，是否已得舍摩他耶。」P381

這是一個提問：「第九住心，連微細的沉掉也沒有了，而且，不需功用，相續就能長時安住下去，甚至連精進也不需要，即能任運所緣境。如此神奇的三摩地，爲什爲還不算奢摩他？那個時候，到底有沒有奢摩他？」

「茲當解釋，得此定者，有得未得輕安二類。若未得輕安，是奢摩他隨順，非真奢摩他，名奢摩他隨順作意。如解深密經云『世尊，若諸菩薩緣心為境內思惟心，乃至未得身心輕安，於此中間所有作意，當名何等。

慈氏，非奢摩他，是名隨順奢摩他勝解相應作意。』莊嚴經論云『由習無作行，次獲得圓滿，身心妙輕安，名為有作意。』此說作意即奢摩他，聲聞地文至下當說。修次中編云『如是修習奢摩他者，若時生起身心輕安，如其所欲，心於所緣獲得自在，應知爾時生奢摩他。』此說須具二事，謂於所緣得自在住及發輕安。」P381

宗大師解釋說，這樣子的三摩地，並不一定有獲得「身心輕安樂」，而未得身心輕安樂，即不算奢摩他，只是一種隨順的奢摩他而已。宗大師的解釋，乃根據佛說的《解深密經》、彌勒菩薩的《莊嚴經論》、無著菩薩的《聲聞地》、蓮花戒大師的《修次中編》而說。

「故修次初編說『若時與所緣境不用加行，乃至如欲心任運轉，爾時應知是奢摩他圓滿。』意在已得輕安，修次中編顯了說故。」P381

我們很容易誤解以爲《修次初編》沒談到身心輕安，所以即使無身心輕安，也能得奢摩他。宗大師立即澄清，說這是錯誤解讀《修次初編》了。因爲，蓮花戒大師於《修次中編》已清楚明說，奢摩他必須有身心輕安。

「又辨中邊論說，八斷行中之捨與此第九心同一宗要，但此非足，彼論亦說須輕安故。般若般羅密多教授論云『如是菩薩獨處空閒，如所思義作意思惟，捨離意言，於心所現多數思惟，乃至未生身心輕安，是奢摩他隨順作意，若時生起，爾時即是正奢摩他。』此說極顯，此等一切皆是抉擇深密經義。」P381

接著，宗大師再引彌勒菩薩的《辨中邊論》來說明。《辨中邊論》提到八斷行，而八斷行裡，有「行捨」一項。行捨，也是第九住心必須具足的。因爲第八住心時仍有精進，但第九住心，則不需精進了。再者，八斷行之中，也提到了「輕安」。由此可知，得奢摩他，須有輕安。此論點，彌勒菩薩不僅於《莊嚴經論》明示，而且《辨中邊論》，也是相同的說法。因此，這裡用了個「**又**」字。

《般若波羅密多教授論》也說須有身心輕安樂。以上諸論典的說法，全依據佛陀開示的《解深密經》而說。

問：八斷行裡，有輕安嗎？如果八斷行有輕安，九住心時，究竟有無輕安？

答：沒有。

問：可是您剛剛說八斷行有輕安。

答：應該這樣說，第九住心，有「不作行」，即「捨」。然而，八斷行裡的輕安，意思是奢摩他必定有輕安，因此，未生起奢摩他之前，必須修輕安。就這個意思。所以，九住心的時候，沒有輕安，要修了才會有。

問：《般若波羅密多教授論》說：**「是奢摩他隨順作意」**，爲什麼要加「**作意**」一詞？

答：此處的「**作意**」，並非「心所」，而是「緣對境」的意思。心所裡的作意，不僅是有緣對境而已，而且它還是個心所。但此處的作意並非心所。

「若爾未生輕安以前，此三摩地何地攝耶。答此三摩地欲界地攝，三界九地隨一所攝，而非第一靜慮近分以上定故。又得近分，決定已得奢摩他故。」P382

第二個問題：「第九住心，或未生起輕安之前的三摩地，屬欲界？還是屬上二界？」

答屬欲界。理由何在？首先，第九住心或此三摩地，肯定屬三界其中之一，這是肯定的。如果它們不屬欲界，那麼，最有可能的就是「靠近」色界初禪的「初禪近分」，也就是欲界再往上、更高級一點的地方；若不是靠近初禪近分的話，那麼，此三摩地肯定是屬於欲界的。然而，此三摩地，

肯定不是初禪近分！因爲初禪近分，必須具有奢摩他，但此三摩地還不到奢摩他的層次。由此可知，此三摩地，定屬欲界所攝。這是宗大師的答覆。

此三摩地欲界地攝，是所立法，然後，**三界九地隨一所攝，而非第一靜慮近分以上定故。又得近分，決定已得奢摩他故。**則是能立因。

「於欲地中雖有如此勝三摩地，然仍說是非等引地，而不立為等引地者，以非無歡喜妙樂輕安所引故。」P383

還有一個問題。有些人，也許同意此三摩地爲欲界所攝，但還認爲此三摩地就是**「等引地」**。等引地，即初禪靜慮正行，換言之，得到奢摩他，即等引地。等引地，與上二界，同義。認爲此三摩地即等引地的想法，是錯誤的。因爲，等引地，是由**無悔、歡喜妙樂、輕安**等條件所引生。然而，第九住心，並無輕安，因此，它不是等引地。

「如本地分云『何故唯於此等名等引地，非於欲界心一性，謂此等定，是由無悔歡喜輕安妙樂所引，欲界不爾，非欲界中於法全無審正觀察。』」P382

等引地，不在欲界。**「於欲地中雖有如此勝三摩地」，於欲地中**，並非「在欲界中」，而是**「欲界地攝」**之意（即欲界所攝之地或屬於欲界的東西）。

欲界上，當然有等引地，例如欲界上修初禪二禪三禪…都有。但是，一個欲界的人啊，雖然他可以修初禪二禪三禪…他心中什麼都會有，然而，他心中的初禪二禪三禪…等，並不是**欲界地攝**。現在，此處的**「於欲界中」**，即指**「欲界地攝」**之意。「**欲界地攝**」之中，有沒有勝三摩地？有，但此三摩地，不是等引地，此是所立宗。不能稱爲等引地的原因，則是等引地需要**「無悔歡喜妙樂輕安所引故」**，這是能立因。此論點的依據，乃引《本地分》而立。

「由是因緣未得輕安，雖三摩地不須一類依止正念，能無分別心任運轉，復能合糅行住坐臥一切威儀，然是欲界心一境性，應當了知不能立為

真奢摩他。」P382

總結來說，我們要明白，雖然九住心的三摩地，尚未生起輕安，然而，它已經是非常神奇的一種三摩地，定力極強，即使下座，整顆心依然安住不散亂。這是非常奇妙的境界。不過，就算此三摩地如此不易，但它仍屬欲界地的心，還沒達到初禪的層級，也就是，還沒有奢摩他。這就是結論。

問：**由是因緣未得輕安，雖三摩地不須一類依止正念**，意思是得到三摩地時，不再需要依靠正念就能夠做到無分別心？

答：他剛開始的時候要，到了第九住心，就不需要再努力、再用力，自然能任運轉。

問：**不須一類**，意思是「不需任何一個」？

答：不是不是。可能是說，他不僅上座時能任運安住，連下座時，他也是依然安住，不會散亂，憶念力量很強。

問：意思是各種情況都很穩固？

答：對。

問：何謂**「復能合糅」**？

答：有定力的人，下座時，定力依然能發揮功效。上座時，也是一樣。一開始，要憶念和正知，之後，即能任運自在。這種任運自在、無分別、不散亂的定力，無論上座或下座，都一樣能保持並連接起來。

問：**若爾未生輕安以前，此三摩地何地攝耶。**那欲界，不是三界裡面的一界嗎？

答：就是啊。肯定在三界之中。若你說此三摩地不是欲界地，然而上二界，也談不上是啊。所以，排除了上二界之後，此三摩地，乃欲界

地攝。

問：如果是這樣，前面還要加個「欲界地」做什麼？要不直接就說**「此三摩地三界九地隨一所攝」**？

答：目的是建立「所立」。