

【廣論止四十五】

雪歌仁波切講授

2009/06/13

聞法動機

今天裡，我們要隨時提醒自己應如《修心八偈》描述一般，視一切眾生為如母有情，要有這種感覺。雖然僅有短短一天，還談不上三年五年甚至一輩子的訓練，但是，「這一天的訓練我能不能做到？」我們就從那裡開始學習。今天一早受八關齋戒的作用，即是訓練之意。就算假裝或刻意模仿也好…，本身重點就是訓練自己看看這一天能不能保持、能不能做到的意思。

修學佛法的目的，是心要改變，進而改變整個人，而非用佛法來保護自己的執著心。有時候我們好像…我的執著心和煩惱都穩穩當當的坐在原本的位置，都不改變，那麼，學習佛法或累積資糧，成了什麼呢？變成保護煩惱、保護執著心了！那就很糟啦。學習佛法的目的是為了改變我們這麼凡夫的一種狀態，如果自己完全不想改變，反而將佛法當成保護執著心的工具或作用，非常不好！

現在，我們是如此「凡夫」，臨終時，如果還是這麼凡夫、沒有進步的話，這輩子算是白做了！因此，我們一定要改變，快往生時，千萬不能還像現在這個樣子！因此，藉由一天一天的訓練，希望一個月後、一年以後、十年以後…我們這個人會改變，我們的心能改變。這是我們的目標。

「改變」這個字眼，對有些人來說似乎不太能接受：「我哪需要什麼改變？我這樣是對的…。」「一切都是對的」是一種煩惱、執著心，如果認為自己一切都是對的，那我們就會一直聽這個煩惱，跟隨它。因此，「我一切都是對的，我不要改變…」，完全是錯誤的一種心態。我們一定要改變！一

定要進步！

所謂改變，並非意謂「我不好」，而是「我要進步」、「我要一直往上進步」的意思。例如，《廣論》有下士夫、中士夫、上士夫，這是什麼意思？也就是「改變」、「要進步」的意思，它們是改變的過程、進步的過程。如果我們不需要改變，那麼，又何必用三士夫這些名稱？又何必修行呢？！

改變自己的錯誤，應該是吾等學佛者很容易接受的一種觀念才對。然而，很多時候，雖身為學佛的人，但一聽到別人說自己要改變這種話，往往難以接受：「我哪有什麼要改變的？我哪有什麼不對？…」，是吧？因此，今天和明天，我們都會受大乘八關齋戒，希望就算只有一天二天自己也要假裝改變一下！哈哈！雖然不是真正的改變，但假裝也好，看看自己能不能好好保持「要改變」的心。今天一天裡，必須隨時提醒自己要保持「菩提心」的心態。

正講

今天上午提到，「**此三摩地…一切皆共。此三摩地極其寬廣…。**」P391 這一段，宗大師在前面的地方也曾開示過相同的內容，我們可以對照一下。

請看 374 頁：「**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。**」P374 這一段的內容，跟剛才的「**一切皆共**」意義相同。所以，透過憶念和正知，去除沈沒與掉舉，這樣子的一個教授，是「共同的」教授，不管顯教或密教，都一樣。不可以說只有顯教有而密教就不需要，不能這樣想。

此處，**相乘**，即顯教。**相乘別法**，則是「此乃顯教個別之法」的意思。為什麼用「**相乘**」一詞來表示顯教？**相乘**的**相**，意指「性相」，而性相，又有「標準的、精準的」意思。顯密相較來說，顯教必須學習五部大論（即眾多經論），佛法真正的內容與標準，都在那裡。換言之，我們能於顯教中學習到真正的、精準的佛法法理，**相**的意義就在這裡。然而，密教就沒有

這種說法喔，因為，密續的法理，不像顯教那般浩瀚深廣，解釋那麼多。因此，**相乘**，代表的是顯教。

現在，「**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。**」這一段的意思是，奢摩他，並非「**相乘別法**」，而是「**顯密所共**」。對照之下，奢摩他乃「**一切皆共**」的說法，前後文是一致的。

「**生此三摩地奢摩他作意，義雖多種，然主要者是為引發毗鉢舍那之證德。毗鉢舍那又有二種，一內外大小乘所共，能暫伏煩惱現行粗靜行相毗鉢舍那，二唯佛弟子內道別法，畢竟斷除煩惱種子，修習無我真實行相毗鉢舍那。前是圓滿支分，非必不可少，後是必不可少之支。故求解脫者，應生能證無我真實毗鉢舍那。以若得前說第一靜慮未到地攝正奢摩他，縱未獲得以上靜慮及無色奢摩他，然即依彼止修習勝觀，亦能脫離一切生死繫縛而得解脫。若未通達未能修習無我真實，僅由前說正奢摩他，及依彼所發世間毗鉢舍那，斷無所有下一切現行煩惱得有頂心，然終不能脫離生死。**」 P392

此處，可分三段。第一段講的是「**生起奢摩他的目的或有多種，然最主要是為了生起毗婆舍那，即內道的毗婆舍那。**」

「**目的或有多種**」的意思是每個人修習奢摩他的理由或目標，不盡相同。有些人是為享受而修奢摩他，因為修奢摩他能帶來身心輕安樂，十分舒服，佛法的用詞是「**現法樂住**」。他不求將來能否斷除煩惱，而求現在要馬上修馬上有感覺、身心舒服。有些人，則是為了神通而修奢摩他。總之，修奢摩他的理由或目標很多，然而，對我們來說，修奢摩他最主要的目標是生起能證無我真實的毗婆舍那。

毗婆舍那，有二。一是「**一內外大小所共，能暫伏煩惱現行粗靜行相毗婆舍那。**」二是「**唯佛弟子內道別法，畢竟斷除煩惱種子，修習無我真實行相毗婆舍那。**」前者，要修也可以，不修也行；後者，則是不得不修

的，換言之，我們修奢摩他的目的就是為了生起這種毗婆舍那。因此，宗大師說：「**前是圓滿支分，非必不可少，後是必不可少之支。**」所以二種毗婆舍那不同，我們要清楚它們之間的差異，以及後者才是我們真正的目標。所以說，「**故求解脫者，應生能證無我真實毗婆舍那。**」對於一位欲求解脫的行者而言，後面的這個毗婆舍那，乃此行者必定要修，不能不修的。以上，屬第一個段落。

第一段是「所立宗」，即「**故求解脫者，應生能證無我真實毗婆舍那。**」接著，就以二個「能立因」或「理由」來成立它。這二個理由，分別是第二段與第三段。

第一個能立因是「**以若得前說第一靜慮未到地攝正奢摩他，縱未獲得以上靜慮及無色奢摩他，然即依彼止修習勝觀，亦能脫離一切生死繫縛而得解脫。**」

第二個能立因是「**若未通達未能修習無我真實，僅由前說正奢摩他，及依彼所發世間毗鉢舍那，斷無所有下一切現行煩惱得有頂心，然終不能脫離生死。**」

嗯…這裡要補充一些東西，否則你們可能聽不太懂。首先，從「**縱未獲得以上靜慮及無色奢摩他**」這句話即知奢摩他種類很多，可略分為「靜慮奢摩他」與「無色奢摩他」。靜慮奢摩他，即色界的奢摩他，也就是初禪、二禪、三禪、四禪。

以初禪為例。初禪，即第一靜慮，其中可區分為二階段，也就是「未到地定」（近分）與「第一靜慮」（初禪）。這裡解釋一下好了。我們身處欲界，心也就是欲界的心態。如果我們努力修，證得奢摩他後而得毗婆舍那，之後即能暫伏欲界煩惱。

欲界煩惱，可分大大、大中、大小、中大、中中、中小、大小、中小、小小共九種層級。我們是先暫伏大大、大中、大小的煩惱，再暫伏中大、

中中、中小的煩惱，最後暫伏小大、小中、小小的煩惱。當連最後的小小煩惱也暫伏之後，即獲得「初禪的近分」、「第一靜慮的未到地定」。還沒達到真正的初禪之前，即曰「未到地定」、「近分」，然而，也是剛好在未到地定這個過程而成爲初禪。亦即欲界與初禪之間，有一個階段，曰未到地定、近分。

總之，我們現在是欲界的心態，可透過修行而生起奢摩他，但此時，尙未達到完全與初禪一樣的層次，它與初禪中間還有很多階段或過程，即曰未到地定、近分，它是初禪的前行。未到地定的階段，奢摩他有許多不同的層次，再修修修，即可到初禪、第一靜慮了。知道嗎？

初禪近分斷除的是欲界的煩惱，當欲界小小的煩惱全數斷除後即得初禪根本靜慮。獲得初禪根本靜慮之後，即修修修而生起二禪的奢摩他，此即進入二禪的近分，接著生起二禪毗婆舍那，再以止觀雙運的方式斷除初禪的煩惱。當初禪小小的煩惱也全數斷除時，即得二禪根本靜慮。之後，修修修而生起三禪的奢摩他，此即進入三禪近分。之後生起毗婆舍那，再止觀雙運而斷除掉二禪小小的煩惱時，即得三禪根本靜慮。三禪與四禪，也是相同的情形。

總之，奢摩他与近分是同時證得，所以生起奢摩他也就進入了近分。還有，初禪與初禪根本靜慮不同，二禪與二禪根本靜慮不同，因爲初禪近分即屬於初禪的範圍了，二禪近分也已屬於二禪範圍，但它不是根本靜慮。

由此可知，在初禪二禪三禪四禪的過程裡，有許多的奢摩他与毗婆舍那，是吧？四禪之後，即無色界。無色界亦有四個階段或層級，其獲證的方式，一如色界四禪的情況。總而言之，上下都是一樣的。因此，這裡說奢摩他有很多，意思即在此。

然而，這麼多的奢摩他，我們通通都要證得嗎？不需要！只要獲得基本的一個奢摩他（即初禪的奢摩他）即可。爲什麼？一如前述，宗大師云：**「前是圓滿支分，非必不可少，後是必不可之支。」**前，即各種的奢摩他

與毗婆舍那。這些一定要獲得才行嗎？不一定，沒有也可以的。

「**縱未獲得以上靜慮及無色奢摩他…**」，即如前述，色界靜慮有各種奢摩他，無色界也有多種奢摩他，所以這裡用了「**以上**」一詞。也就是，即使未獲證上面那些奢摩他，也無所謂，只要第一個奢摩他達到即可，並非一定要全部證得上面的奢摩他。不過，也不能說去修上面的奢摩他不好喔。這裡只是說它們不是「必要的」東西，沒說它們不好。

「**然即依彼止修習勝觀…**」這個**彼止**，即已經得到的這個奢摩他，我們不需要更追求它以上的種種奢摩他。所以宗大師說，依前面得到的奢摩他，即可拿來修毗婆舍那了。我們不會因為上面還有很多的奢摩他，所以要一一具足之後才能修毗婆舍那，不是這樣的。只要有一個奢摩他就可以，就能用這個奢摩他來修毗婆舍那，此即「**依彼止修習勝觀**」之意。透過修習勝觀，即能脫離輪迴，得到解脫，即「**亦能脫離一切生死繫縛而得解脫**」。

就解脫而言，「**後是必不可少之支**」的**後**，則是必須要修的，不能不修。然而，「**前是圓滿支分…**」的**前**，即二禪三禪…以上的奢摩他，則非必要，沒有也行。因此，依**後**這種奢摩他，修習勝觀，亦能脫離一切生死繫縛而得解脫。這是第一個理由。

如上所述，「**前是圓滿支分，非必不可少，後是必不可少之支。**」若將它們顛倒過來，變成「**後**」是可有可無，有修沒修都可以，而「**前**」則變成必不可少，非修不可，那麼，這種修行方式，能不能夠解脫呢？答不能！因為，不修後面的出世間毗婆舍那，絕無可能解脫輪迴。故云：「**若未通達未能修習無我真實，僅由前說正奢摩他，及依彼所發世間毗鉢舍那，世間毗婆舍那，即「前是圓滿支分…**」，它只能做到「**斷無所有下一切現行煩惱得有頂心，然終不能脫離生死。**」

世間毗婆舍那，僅能暫伏「無所有天」以下的現行煩惱。嗯…這裡有點問題。「**斷無所有下一切現行煩惱得有頂心…**」，這裡用「**斷**」字並不恰當，因為它只能「暫伏」煩惱，不可能「斷除」煩惱。世間毗婆舍那，只

能壓伏無色界第三天「無所有天」的煩惱。

無色界，有四，即空無邊處天、識無邊處天、無所有天、有頂天。從世間道修行的方式，即知它無法處理有頂天的煩惱。世間道是修粗靜相，即透過觀上界淨而下界粗，然而，有頂天再上去沒有更高的一個天啊！所以，世間道無法以觀上界淨而下界粗的方式來壓伏有頂天的煩惱了，它僅能暫伏有頂天以下的煩惱，即無所有天及其以下的諸天煩惱。

有頂天，可再細分為許多層次，其中最高級的，也就是我們平常說的「非想非非想天」，它是有頂天裡最高的層級，是一種很高的入定。

以前我說過，有些人把非想非非想天亂解釋一通，他們將「非想非非想」一詞與「空性」的意義混淆了，以為空性裡的「不可以想有，也不可以想無」就是「非想非非想」的意思。事實上，二者完全不相干啊！

再者，非想非非想天，屬世間道，它與出世間道的空性，怎麼會有關係呢？！修非想非非想的行者，只有外道，他們不可能修內道的空性。因此，把非想非非想天與空性連在一起的觀念，完全沒有道理，簡直是太奇怪的一件事情了！

以唯識宗的觀點來說明「非想非非想」一詞，可能較容易理解。唯識宗講「八識」，即眼耳鼻舌身意六識，再加上第七識末那識與第八識阿賴耶識。唯識宗認為，阿賴耶識是最穩固的，末那識次之，而前六識，則極不穩固。若套用八識的理論來理解「非想非非想」的話，可以說，從前七識的角度看「非想非非想」，它是一種「非想」、「沒有想」，因為這個階段裡，前七識已經停了；然而，從阿賴耶識的角度看「非想非非想」，它則是一種「非非想」、「有想」。由此可知，所謂的「想」，有粗細之別。

到此總結一下剛才講述的內容。為了成立「**故求解脫者，應生能證無我真實毗婆舍那。**」這個所立法，宗大師從正反兩面列舉了二個理由。首先，正面的理由，即生起基礎的奢摩他之後，毋須再生起色界與無色界的

奢摩他，可直接用基礎的奢摩他去修出世間的毗婆舍那、勝觀，進而脫離一切生死輪迴。接著，從反面的角度來闡述，即「若未按前述正面的方式去修，而是在得到基礎的奢摩他之後，直接修世間道毗婆舍那，而不修出世間道毗婆舍那。」的修行方式，完全無法脫離生死輪迴。基於以上正反二種理由，即可成立「故求解脫者，應生能證無我真實毗鉢舍那。」這個主張。

宗大師如此主張，依據何在？「如讚應讚論中讚置答云，『未入佛正法，癡盲諸眾生，乃至上有頂，仍苦感三有。若隨佛教行，雖未得本定，諸魔勤看守，而能斷三有。』」 P392

引文裡的二個偈頌，可對應前述二個正反理由。第一偈，「未入佛正法，癡盲諸眾生，乃至上有頂，仍苦感三有。」解釋的是第二個理由，即「若未通達未能修習無我真實，僅由前說正奢摩他，及依彼所發世間毗鉢舍那，斷無所有下一切現行煩惱得有頂心，然終不能脫離生死。」第二偈，「若隨佛教行，雖未得本定，諸魔勤看守，而能斷三有。」則說明第一個理由，即「以若得前說第一靜慮未到地攝正奢摩他，縱未獲得以上靜慮及無色奢摩他，然即依彼止修習勝觀，亦能脫離一切生死系縛而得解脫。」

接下來，「故預流、一來，一切能得聖道毗鉢舍那所依之奢摩他，即前所說第一靜慮近分所攝正奢摩他。如是當知一切頓證諸阿羅漢，皆依前說正奢摩他而勤修習毗鉢舍那證阿羅漢，故若身中未得前說奢摩他定，必不得生緣如所有或盡所有毗鉢舍那真實證德，後當廣說。」 P392

經論裡常提到「廿僧」，你們聽過吧？廿僧裡，有預流、一來、不來、阿羅漢之分。預流、一來，也是聖者，因為他們是三寶之一「僧寶」，即見道以上的聖者。雖說是「聖者」，仍會再來，也就是他們會由業與煩惱之故再投生於欲界之中。

由此可知，預流與一來的聖者，有沒有斷除一切煩惱？沒有，他們心中仍有欲界的煩惱，這也代表他們未達第一靜慮、初禪。因為，必須將整

個欲界大大小小的煩惱全部暫伏之後，才會得到初禪、第一靜慮，因此，預流與一來的聖者，肯定未得初禪、第一靜慮。既然預流與一來的聖者未得第一靜慮，那麼，他們有沒有修毗婆舍那呢？當然有啊！因為，他們已現證無我而成爲聖者了。既然他們有毗婆舍那，那麼，他們也一定具備了勝觀之前的奢摩他？當然。

由此可知，宗大師的主張是正確的，代表具備基礎奢摩他之後直接去修出世間道毗婆舍那的行者，是存在的，也同時說明了具備奢摩他之後，並非得一直修世間道以獲得色界與無色界的靜慮不可。

如果修世間道，肯定是一下子就能暫伏欲界煩惱。然而，對於一位修行很好的行者而言，他並不急於去除欲界煩惱，因為對他來說，欲界煩惱並不會造成什麼樣的干擾，因此，不必那麼緊張，也毋須立刻去除。預流與一來的聖者，走的就是這條路。因此，他們肯定是獲得奢摩他之後，不走世間道，而是以出世間道的方式，慢慢去除煩惱。他們所得到的毗婆舍那，都是依靠前面的奢摩他而來。此奢摩他，即宗大師前面說的這種奢摩他。

不來，就不用講了，既然稱之爲「不來」，肯定就是不會再來欲界了，他必定已經暫伏欲界煩惱。所以，不來這種聖者，毋須特別解釋。

阿羅漢，則有兩種，一是漸斷煩惱者，一是頓斷煩惱者。

頓斷煩惱的阿羅漢而言，他們「獲得阿羅漢的果位」和「斷除欲界煩惱」是同一時間！爲什麼是同時？因爲他不會特別去區分欲界煩惱、色界煩惱、無色界煩惱，而是同一時間裡一起斷除掉，因此，斷欲界煩惱和證得阿羅漢是同時，也就是他同時斷除三界煩惱。我們理解的是…頓斷阿羅漢們，得阿羅漢之前，有沒有斷欲界煩惱？沒有。如果沒有的話，他們得阿羅漢之前，有沒有得到初禪？沒有。這代表什麼？代表未得阿羅漢之前，他們長時間走的一直是出世間道。否則，他們一定很快就會得到初禪，很早就能斷欲界煩惱。因此，宗大師於此處特別舉**頓證阿羅漢**爲例證。

總之，預流、一來、頓證阿羅漢三者，都是得到奢摩他之後，馬上進入出世間毗婆舍那，他們沒有跑到世間道去。這很清楚了。那麼，不來與漸斷阿羅漢，則會跑到色界與無色界的世間道去。

中譯文「**故若身中未得前說奢摩他定，必不得生緣如所有或盡所有毗婆舍那真實證德，後當廣說。**」中的「故」字，藏文原文裡並沒有。這是因為…，「沒有奢摩他就不會有毗婆舍那」的道理，宗大師後面講到毗婆舍那的階段，會更進一步解釋這個道理，遠比此處更為詳盡。因此，這裡的「故」字，似乎顯得沒什麼必要了。