【廣論止四十六】

雪歌仁波切講授
2009/06/14

聞法動機

行一切善根之前，調伏意樂，非常重要。動機沒調整好，善行不一定能成爲真正的善。如果僅是表面的善，內心動機卻不正確，也許會變成一種「不敬法」的行爲，也可能因此與佛法結下不好的因緣。這樣就太得不償失了。

因此，無論聽法或行任何善根，應特別注意調整意樂這件事，亦即應重視皈依發心。調伏意樂，也就是皈依發心。

何以皈依發心能調伏意樂呢？簡單來說，皈依，即「對三寶有一心一意依止的信心」，而發心，則是「面對一切眾生要有強大的愛心、利他之心」。皈依與發心，缺一不可。例如，光是對三寶有信心，卻對眾生懷抱恨意，這就不對了。因此，皈依與發心，同時俱備，才算是「意樂圓滿」。

我們該如何做才能成爲一位很好的三寶弟子？如何做才能真正利益眾生？我們必須好好修習佛法，才有可能成爲好的三寶弟子，也才可能究竟利益眾生。

因此，我們要做的，就是好好修學佛法，如此才能圓滿前面皈依發心的目標。請以此意樂，調整動機，聽聞教法。

正講

「故修無上瑜伽觀行師，雖不必生緣所有粗靜行相毗缽舍那，及彼所生正奢摩他，然必須生一正奢摩他。初生之時，亦是生起圓滿二次中初次

第時生。總應先生正奢摩他，次即依彼或由粗靜行相毗缽舍那，漸進諸道乃至有頂，或由無我真實行相毗缽舍那，漸行五道而趣解脫或一切智，是佛教中總印所印。故隨修何種瑜伽皆不應違越，是謂總顯依奢摩他趣上道軌。」P392-393

這一段，可分爲二部分。第一階段，即**「故修無上瑜伽觀行師...圓滿二次中初次第時生。」**此處的**「故」**字，意思是把前面段落的內容當成理由。前面沒有提密續的部分，只講了顯教。前面說，生起奢摩他之後，有兩種情形，一是修世間道毗缽舍那，一是修出世間道毗缽舍那；前者非必要修，後者則是必定要修的。宗大師舉預流、一來、頓證阿羅漢走出世間道毗缽舍那爲例，說明世間道毗缽舍那不是一定要修的東西。這是顯教的階段。

同樣的道理，**「故修無上瑜伽觀行師...」**等密續行者，一如顯教，毋須修世間道毗缽舍那，只要修出世間道毗缽舍那就好。所以，這裡才會用了**「故」**字，即將前面顯教的段落當做理由，以此類推，密續行者也不須修世間道毗缽舍那，即**「故修無上瑜伽觀行師，雖不必生緣所有粗靜行相毗缽舍那...」。**

接著，**「...及彼所引正奢摩他，然必須生一正奢摩他。」**P392-393 我們要知道，毗缽舍那有二，一是肯定要有的，即出世間道毗缽舍那，二是不一定要有，即世間道毗缽舍那。同樣的道理，奢摩他亦有二，一是肯定要有的，即**「第一靜慮未到地定攝正奢摩他」**P392，二是不一定要有的，即**「以上靜慮及無色奢摩他」**P392，也就是前者以上的奢摩他。

嗯…昨天我講過，不知你們聽懂了沒？色界本身，可分爲初禪、二禪、三禪、四禪。初禪的靜慮跟欲界有很大的差別。

一位欲界行者，若想修世間道的話，該如何一步步修到初禪？首先，從欲界開始修，修到生起初禪奢摩他，而後再依此奢摩他而生起世間道毗缽舍那，之後，依世間道的止觀雙運開始對治大大小小的欲界煩惱。首先

從對治欲界大大煩惱開始，依次而大中、大小、中大、中中、中小、小大、小中、小小，當他將整個欲界煩惱對治之後，即得第一靜慮、初禪。此處的「對治」，其實只是一種「暫伏」，而非「斷除」。

由此可知，第一靜慮時，有沒有奢摩他？當然有。第二靜慮、二禪的時候，有沒有奢摩他？當然有。三禪、四禪、無色界，也是如此。但這些奢摩他，屬於**「以上靜慮及無色奢摩他」**，它們不是我們必須要修的。而這些奢摩他，也是**「緣所有粗靜行相毗缽舍那，及彼所引正奢摩他，...」**此處的**「彼」**字，即修粗靜行相毗缽舍那，也就是以修粗靜行相毗缽舍那以引生「正奢摩他」。然而，無上瑜伽部的行者，不需要修以上這些正奢摩他。

由此可知，不需要生起的有二種，一是**緣所有粗靜行相的毗缽舍那**（即世間道毗缽舍那），二是**彼所引正奢摩他**（即第一靜慮以上正奢摩他）。對密乘行者而言，這二項也不必生起，因爲宗大師在前面顯教的階段已講述得十分清楚了。

然而，密乘無上瑜伽部的行者，到底要不要生起宗大師所說的奢摩他？當然有必要。故宗大師云：**「...然必須生一正奢摩他...」**，這是什麼奢摩他？即第一靜慮未到地定。密乘行者必定要生起這種正奢摩他。那麼，他們何時會生起這種奢摩他呢？宗大師云：**「初生之時，亦是生起圓滿二次中初次第時生。」**此處，**初次第**，即生起次第，因此，無上瑜伽部行者，會在生起次第的時候生起這種正奢摩他（即第一靜慮未到地定）。

宗大師想要表達什麼意涵呢？即身爲一位修習道次第、跟隨宗大師的行者而言，他沒特別規定這種「第一靜慮未到地的奢摩他」非得在顯教中生起不可，完全是看行者的根器而定。如果行者本人與密續較相應，即可用密乘的方式生起奢摩他，而且，基本的方法是一樣的，只不過，密續裡有一些特殊的方法，如觀想氣脈、脈輪…等收攝、融入。

所以，基本方面，如運用憶念、正知來去除掉舉與沉沒的方法，顯密是一致的。然而，所緣上的觀想，則顯密不同。

對於那些與密續比較相應的行者來說，以密乘的方式修習，也許比用顯教的方式更快速地生起奢摩他。也有這種情形。

問：最低下限是得到奢摩他前行，即達到未到地所攝的奢摩他。那未到地的奢摩他，真的是奢摩他的最低下限嗎？如果之前都沒有奢摩他，然後依最低下限的奢摩他繼續修習粗靜行相的毗缽舍那，最後會證得初禪的奢摩他，接著，繼續按照這個時候所攝的毗缽舍那進行止觀雙運，這個時候，初禪的奢摩他，就能引生出初禪的毗缽舍那，那麼，就是說初禪有奢摩他嗎？

答：對。

問：初禪也有毗缽舍那。這二個有沒有先後順序？

答：初禪的時候，這二個同時已經有了。例如，幾個月前、幾個月後、一年後…等，在初禪裡，定力、證量是一定已經有的，可是，不斷修修修之下，他的證量一定是愈來愈高，時間愈久，愈來愈好。因此，一個月前他有奢摩他與毗缽舍那，一個月後他還是有奢摩他與毗缽舍那，可是，一個月前的止觀證量，對於生起一個月後的止觀證量上，很有幫助。因此，它們是這樣子的關係。你的意思好像是先有初禪奢摩他，然後才有初禪的毗缽舍那，它們二個有先後次第，不是這樣說的。因爲，你們想看看，初禪之前是未到地，那時已經在暫伏欲界煩惱了，當暫伏了欲界小小的煩惱時，即證得初禪，所以，在未到地階段暫伏煩惱時，行者心中有沒有止觀雙運呢？有啊。那麼，暫伏小小煩惱後證得初禪之時，有沒有奢摩他與毗缽舍那？都有啊。所以，也就是在證得初禪的時候，原來未到地的止觀雙運就變成初禪的奢摩他與毗缽舍那。因此，二者沒有前後次第。

問：我們從初禪到二禪是單修奢摩他就能進入二禪嗎？但聽您說的意思好像是必須奢摩他和毗缽舍那一起修才能證得二禪的奢摩他，那麼，單修奢摩他，能證得初禪二禪嗎？

答：不行，因爲，這個過程一直都是止觀雙運啊。剛才說過，必須在止觀雙運之下才能暫伏煩惱。因此，一位原是欲界的修行者，他要獲證初禪，必須先暫伏所有的欲界煩惱。這件事情，光依靠奢摩他是辦不到的，還必須有毗婆舍那才行。然而，這個毗婆舍那，乃世間道毗缽婆那，即修粗靜行相的毗婆舍那。

問：但您說奢摩他只能暫伏煩惱，不能斷除煩惱。真正的斷除煩惱，必須依靠毗缽舍那。那麼，進入二禪，我必須把這個初禪煩惱斷除，不能只是暫伏？

答：不是不是。初禪與二禪來說，暫伏即可，不用斷除。我們眾生啊，都投生過初禪、二禪的，但因爲這些時候僅能暫伏煩惱，因此我們仍然有欲界的煩惱，所以最後又掉下來。因此，暫伏煩惱的階段，我們都經歷過。大家記得四禪裡的「無想天」即是八無暇之一嗎？可以說，我們是連無想天也去過的，這就代表我們曾經處於四禪狀態。因此，即使是色界的四禪，也沒有斷除煩惱，只是暫伏而已。昨天好像有提過，不是**「斷」**，只是暫伏。

問：未解脫生死之前，煩惱都沒有斷，只是壓伏而已嗎？

答：依對治的方法而定。如果我們用的是出世間道，那就不是壓伏，而是真正的斷除。

問：我覺得師姐的問題是兩個，就是奢摩他與毗婆舍那來說，奢摩他是暫伏煩惱，毗缽舍那是斷除煩惱。但在色界時，我們又說奢摩他壓伏煩惱，所以，毗缽舍那暫伏煩惱和奢摩他暫伏煩惱是不同的？這二個壓伏的狀態不一樣？

答：你這個問題，佛經裡也提過。嚴格來說，奢摩他，是避開煩惱，而非暫伏煩惱。毗缽舍那，有二，一是暫伏煩惱，一是斷除煩惱，前者即世間道毗缽舍那，後者乃出世間道毗缽舍那。這是比較精確的說

法。

還有另外一種說法，有時候也會出現在佛典中。這個說法是，世間道毗婆舍那，亦屬奢摩他的範圍，它不屬於真正的毗缽舍那。

因此，研閱佛典時，要注意佛典裡的用詞真正代表的意義。有時候，世間道毗婆舍那，不能算是真正的毗婆舍那，因爲毗婆舍那需要智慧，而世間道毗婆舍那的智慧不夠或不夠利，無法契及應有的標準。奢摩他，也有類似的情形。因此，我們要特別留意佛典中的詞句真正代表什麼意義。

問：佛典中，不是用四部宗義的方式把各派區分開來？

答：對，不會用四部宗義的區分方法。總之，世尊所開示的經典中的詞句，有時是將世間道毗婆舍那視爲奢摩他，沒將它歸入真正的毗婆舍那的範圍裡面。但我們要理解，或者精確一點來說，世間道毗婆舍那不能算是奢摩他。所以，看經論時，要特別注意或區分這些詞句所真正代表的意義。

問：您剛剛說，無想天，屬於四禪，而四禪屬色界，但無想天，應該屬無色界才對吧？

答：不是不是。無想天，不是無色界，非想非非想天，才是無色界。

問：有頂天，分爲「非想」和「非非想」？

答：不是，非想非非想是一個，不能拆開來。

問：所以，無色界，分爲空無邊天、識無邊天、非想非非想天、有頂天四個？

答：不是。應該是空無邊天、識無邊天、無所有天、有頂天。有頂天的定，是非常細、非常高級的一種定，這就是非想非非想這個階段。

問：所以，四禪就是無想天？還是四禪包含無想天？

答：四禪裡，分八個階段，前三個，乃凡夫投生之處，後五個，則全是聖者。八個階段中的第三個，即廣果天。無想天，屬八無暇之一，乃四禪裡的第五個階段。（註：四禪前三天，乃無雲天、福生天、廣果天，以上三天屬於凡夫住處；後五天，乃無想天、無煩天、善現天、善見天、色究竟天，此五天唯聖者住處。）

剛才說的，必須生起奢摩他（第一靜慮未到地定），這是宗大師的主張。然而，我們也許會認爲宗大師先寫《菩提道次第廣論》，之後才寫《密宗道次第廣論》，也就代表我們要先修顯教的《廣論》，接著才修密乘。這點並沒有錯。可是，這意謂我們必須完全修完《廣論》裡的奢摩他，才能去修密乘嗎？並不是喔！因此，宗大師才會在這邊特別提到密乘的部分。

宗大師說，這種基礎的奢摩他，可在顯教的階段修，也可以在密乘的階段修。如果選擇不在顯教階段生起奢摩他，而是直接進入密乘，才於密乘階段生起奢摩他，也是可以的，主要是依自己的根器而定。

所以說，**「故修無上瑜伽觀行師，雖不必生緣所有粗靜行相毗缽舍那，及彼所生正奢摩他，然必須生一正奢摩他。初生之時，亦是生起圓滿二次中初次第時生。」**意思是，密乘行者，必須先生起一個「**正奢摩他**」，而此奢摩他是於「生起次第」時生起的，即**「亦是生起圓滿二次中初次第時生」**之意。

《廣論》一開頭提到**「造者殊勝」**，即阿底峽尊者傳記。**造者殊勝**，分了三個科判，其中，第二個科判**「如理修獲證功德事理」**P5 快結束的地方，引了六次《讚頌》。現在，我們要看的是第六次，即第五頁最後一行：**「如密咒乘教，顯是加行道。」**嗯…這裡漏了二句話，正確應該是**「如密咒乘教，顯是生起次第，如般若乘教，顯是加行道。」**P5 藏文原文裡，也漏了這二句話，但這不是宗大師的疏失，而是後人書寫時漏了。我們看《讚頌》的話，會看到完整的四句。

這裡引《廣論》前面的《讚頌》文句在於說明「密續裡，奢摩他，於

生起次第中獲得，毗婆舍那，則於圓滿次第中證得。」這個道理。

「總應先生正奢摩他，次即依彼或由粗靜行相毗缽舍那，漸進諸道乃至有頂，或由無我真實行相毗缽舍那，漸行五道而趣解脫或一切智，是佛教中總印所印。故隨修何種瑜伽皆不應違越，是謂總顯依奢摩他趣上道軌。」P393

總而言之，依奢摩他，有二種道次第可以走，即「依世間道」或「依出世間」道皆可。但是，走的時候，用的毗婆舍那，不一樣。世間道毗婆舍那，是修粗靜行相；出世間道毗缽舍那…解脫或佛道來說，有五道，即資糧道、加行道、見道、修道、無學道。要走這五道，需要出世間毗婆舍那，即修無我真實行相毗婆舍那。所以，出世間與世間，各有這二種毗婆舍那。

「由粗靜行相毗婆舍那，漸進諸道乃至有頂...」這是世間道毗婆舍那。「由無我真實行相毗婆舍那，漸行五道而趣解脫或一切智，是佛教中總印所印。」則是出世間道毗婆舍那。

出世間道之中，又可分爲大小二乘。「解脫道」、「小乘」而言，即聲聞與獨覺，他們各有其五道，如聲聞的資糧道、加行道、見道、修道、無學道，以及獨覺的資糧道、加行道、見道、修道、無學道。「佛道」、「大乘」而言，也有五道，即大乘的資糧道、加行道、見道、修道、無學道。因此，共有十五。

由此可知，無論要修什麼道，都必須具備修無我真實行相毗婆舍那，才能達到行者追求的目標。所以，出世間毗婆舍那，是聲聞、獨覺必修的，也是大乘菩薩必須修的。

總結來說，奢摩他，無論內道也好、外道也罷，都是一個必備的基礎或條件，即**「是謂總顯依奢摩他趣上道軌」**之意。但奢摩他之後的毗婆舍那，則有世間道與出世間道之別。