宗義建立(33)

雪歌仁波切主講 2010-06-19

2. 解說經部宗的體系

2-7. 地道的建立

現在講第七個，經部宗地道的建立。《宗義建立》將每一個宗義分七個科判，第四個科判開始是對境的主張方式、有境的主張方式、無我的主張方式，再來地道的建立。第四到第七個科判，就說明每一個宗義主要的主張。透過「基、道、果」的分類；第四對境的主張方式、第五有境的主張方式、第六無我的主張方式，這三個是屬於「基、道、果」中「基」的部分。第七個地道的建立包括了「道」與「果」的部分。

佛教先講「基」，後面再講「道」、「果」的意思是，「基」是我們先要廣大的聞思、好好學習。「道」的意思是不要停留在聞思的階段，要實際上將已經聞思的部分，更進一步與我們的心續連在一起。「道」修道的意思是我們的心要變成進步的一條道路，這就是道；道不是外在的，而是我們內心的成長、證量一直往上進步的一條道。「道」就是我們平常講的解脫道、成佛道，心就變成沒有煩惱，叫解脫；不止沒

有煩惱，如果煩惱障、所知障都沒有的話就是成佛。我們的心要解脫、要成佛的果位的話，要走這個方向的話，有一個進步、成長的過程，這個就稱之為「道」。這裡我們平常分五道：資糧道、加行道、見道、修道、無學道。所以，我們要了解道的意思就是，我們自己要進步、要努力，自己的心要一直成長，不是停留在聞思的階段，要改變的意思。另外也可以了解，我們心要進步、成長，前面要有一個智慧、明白，才可以真正的改變。所以，前面沒有廣大的聞思，就無法生起正確的智慧。無法生起正確的智慧就無法真正改變我們的心。如果我們心的改變是被強迫的、被動的，而不是主動的改變，就不是真正的成長。真正的成長，必須要自己主動，不是被動的、不是強迫的，真正要成長必須靠前面的聞、思當中明白、開智慧才能進入修道。所以對於「基」的後面是「道」，從這裡我們要理解。

第七個地道的建立不止是道的主張，還包括果的建立。譬如經部宗他對阿羅漢的果位、佛的果位有什麼樣的主張，他也會解釋。所以，第七個科判地道的建立當中，對「道」、「果」的主張都會講。

首先，大家唸一下第七個科判：

2-7. 地道的建立

【三種種姓的行者在積聚資糧時，因為是在四個有學道的階段中積聚資糧的，因此主張「『佛的色蘊』是『佛』」。「障的建立」及「地道的行進方式」等，與毘婆沙宗類似。】(P.54 / L.9)

毘婆沙宗的地道建立已經講過了，現在講經部宗地道的建立，會與毘婆沙宗作對照，將不同之處提出來，如果一樣的部分就不提出來。我們要了解，若提出來就表示這一塊是與前面不一樣的，沒有提出來就表示與前面是一樣的。如果沒有對照的話，好像這個太簡略、太短。所以我們要將前面毘婆沙宗的地道對照著看，就比較容易理解。

我們看看前面的毘婆沙宗地道的建立，大家唸一下（P43，第三段）：

【他們積聚資糧的方式，差別如下：諸菩薩在資糧道上品以下（含上品），須於三無數大劫等期間當中積聚資糧；而從加行道煖位至無學道之間，則於同一個禪坐當中即可現證〔上品菩提〕。

諸具有獨覺種姓者在資糧道上品以下（含上品），須於一百大劫等期間當中積聚資糧；而從加行道煖位至無學道之間，則於一個禪坐當中即可現證〔中品菩提〕。

諸具有聲聞種姓者在四個有學道的階段中積聚資糧，而即使已證得聖道，也有必須在十四個生有當中修學有學道的情況。】(P.43/L.9)

我們先要了解不論毘婆沙宗或是經部宗皆承許聲聞、獨覺、大乘每一個階段都有五道：資糧道、加行道、見道、修道、無學道。聲聞有資糧道、加行道、見道、修道、無學道；獨覺有資糧道、加行道、見道、修道、無學道；大乘也是一樣有資糧道、加行道、見道、修道、無學道，每一個階段都有五道。

還有一個要清楚，聲聞他從資糧道慢慢到無學道就成就他的果位了；然後獨覺也是從資糧道慢慢到無學道就成就他的果位了；大乘也是一樣，從資糧道到了無學道就是他的果位了。我們平常大乘到無學道就稱之為成佛。聲聞、獨覺兩個到最後無學道的時候就是阿羅漢，但是獨覺的阿羅漢等級比較高。這個是基本的，所有宗義都承許的。毘婆沙宗說聲聞四個有學道就是: 資糧道、加行道、見道、修道；因為第五個就是無學道，所以前面的四個就是有學。聲聞的四個有學道當中就有生死、生死，然後就一直的修行、累積福德資糧。就在這個世界一直來，累積福德，這個在四個有學道當中都有。這是毘婆沙宗對聲聞的看法，也是必要的看法，所有的宗義都是這樣看的。為什麼這樣看？因為佛典常常談到四果：預流果、一來果、不來果、阿羅漢果。這是佛典裡面常常談的，不論顯教、密教，大乘、小乘的經典裡面都常常談到的，所有宗義都共許的。這些剛剛談到的四果：預流果、一來果、不來果、阿羅漢果都是聲

聞的五道裡面談的。所以就必須要解釋四個有學道當中還是一直有生死、生死，就一直有來，連見道、修道也還是在輪迴當中，也是有生死，這是四個宗義所共許的。

毘婆沙宗對聲聞是如何主張呢？四個有學道當中都有累積福德資糧，剛剛念的：「諸具有聲聞種姓者在四個有學道的階段中···」，所以，四個有學道就是資糧道、加行道、見道、修道，在這四道當中都有積聚資糧，都有積聚資糧的意思是都有生死、再來這個世界，然後就一直累積資糧、一直修行。

但是毘婆沙宗對獨覺、大乘就有不同的看法。毘婆沙宗對佛典中，一再提到的聲聞都在四個有學裡積聚資糧不得不承許，但是毘婆沙宗對獨覺與大乘在四個有學裡積聚資糧就有不同的看法；佛典裡雖然有說，但是並沒有那麼公開、明白清楚的講獨覺、大乘在四個有學道積聚資糧，所以毘婆沙宗有自己的主張。他的主張是什麼呢？獨覺與大乘只有到資糧道上品以下這個階段才有積聚資糧。加行道煖位開始就沒有積聚資糧，一打坐、一個座上就直接到了無學道。從加行道、見道、直接到無學道。這就是他們對大乘、獨覺不一樣的看法，現在我們清楚了毘婆沙宗的解釋。另外毘婆沙宗還認為，大乘因為直接從加行道到了無學道，佛的身體還是資糧道的身體，還是苦諦，還是肉體，所以還是有痛苦。這種主張一般比較能接受的；譬如，無間罪裡有一個出佛身血，一般好像認為毘婆沙宗講的有道理；我們大乘宗義，佛陀的身體是意生身，

意的身體，所以不像我們的身體，出血只是佛的示現有血的樣子，實際上沒有血，他沒有痛苦，我們大乘是如此的解釋。毘婆沙宗的話，我們看到劍刺到就有出血，所以無間罪這樣解釋比較通。而我們一般大乘無間罪則要解釋很多，沒有辦法馬上連接，所以毘婆沙宗的主張大多數的人比較能接受。所以他的解釋佛的身體，還是苦諦，還是跟我們的肉體一樣會痛苦。

至於經部宗，三種種性的行者：聲聞的種性、獨覺的種性、大乘的種性的行者，他們在四個有學道當中積聚資糧。這裡就跟毘婆沙宗不一樣了，毘婆沙宗只有聲聞的種性是這樣子（在四個有學道中積聚資糧），不是所有的種性都是如此。經部宗認為所有的種性，包括聲聞、獨覺、大乘的行者都需要在四個有學道當中積聚資糧，然後把這個當理由，主張佛的色蘊就是佛，不像毘婆沙宗所主張，從資糧道的身體直接帶到無學道的階段。經部宗主張中間有很多生死、生死，所以有很多生死就不是資糧道的身體直接成佛；如果直接成佛的話，佛的身體還是跟肉體一樣。所以經部宗與毘婆沙宗不同的解釋是，大乘呢，不是資糧道的身體直接帶到無學的階段，因為加行道、見道、修道這個階段三大阿僧祇劫累積資糧，就一直生死、生死要累積資糧，所以這個階段當中他的苦諦身體就去除了，慢慢、慢慢就越來越清淨、越來越清淨，後面就變成意生身，所以成佛的時候就沒有肉體了。佛的身體就真正變得清淨，所以「『佛的

色蘊』是『佛』」的意思是就變成清淨。「『佛的色蘊』是『佛』」是有點不可思議的；怎麼說，我們平常講五方佛，五方佛的意思是成佛的時候，我們的五蘊就會變成清淨，最後變成五方佛，就是這樣。

五蘊：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。我們色蘊清淨的時候就變成毘盧遮那佛；我們的受蘊清淨就變成寶生佛；想蘊清淨就會變成阿彌陀佛（無量光佛）；我們的行蘊清淨的時候變成不空成就佛；識蘊清淨就變成不動佛。

我們現在是一個人，每一個人都有五蘊，以後成佛的時候，每一個人就有五方佛。佛不可思議，連他的身體每一部分都會變成一個佛、一個佛；他的眼根、耳根、舌根都會變成一個、一個佛；佛的不可思議，連他的色蘊都會變成佛。

所以我們平常打坐，就叫毘盧七坐，就是毘盧遮那佛坐的樣子；毘盧七坐的意思是，毘盧遮那佛法照裡面他坐的樣子，我們打坐就跟著坐，就是打坐的七個坐法。剛剛毘盧遮那佛是什麼清淨？色蘊清淨嘛！所以我們身體跟他一樣坐的話，會得到他的加持，我們的身體比較容易清淨。因為我們身體清淨的時候就變成毘盧遮那佛，所以毘盧遮那佛對我們色蘊要清淨的話有幫助。

（仁波切教導、示範毘盧七坐，請看影片）

毘盧七坐比較重要的部分來說，眼睛不要看外面，而是放在鼻尖的樣子；鼻尖對準肚臍的樣子；肩膀放鬆，舌尖頂上齶，這些是比較重要的，平常坐的時候馬上注意一下，七個自然就具備了。七個實際上數的話則是如下的順序：

第一個是腳：

藏文腳有中間的意思，是說不可以躺，不可以站。包括單盤、雙盤，連椅子上坐也是中間，因為不是站也不是躺。

彌勒佛現在在兜率天，西藏的彌勒佛法相與中國的不一樣，是坐在椅子上的，不是盤腿，他是未來佛，準備要下來（救眾生）的意思。他的坐法，膝蓋合起來，腳也合起來。書裡也說不一定要單盤、雙盤，跟彌勒佛這樣坐也可以。彌勒佛這些佛菩薩他們這樣坐肯定也有他們的道理。雙盤這些也各有各的道理，都有道理，都有心會比較清淨啊，氣脈比較順啊等等的幫助。所以我們一般人如果不習慣雙盤的話，就學藏傳彌勒佛的坐法，也是蠻有幫助的。

腳站著，好像要走路的樣子，心會散亂，躺著會睡著，心會太放鬆。中間的話不會掉，也不會沉。

第二個是手:

手是有做事情的作用，若不規定的話，手亂動，心也會跟著亂，於是手也有規定如何放，不要亂動。（仁波切示範）拇指相接，右手放在左手上，放在肚臍以下四指處，一般直接放就對了。拇指相接剛好於肚臍處，與氣脈有關係。

第三個脊椎要直：

脊椎要直的話，臀部要加高，如果坐椅子的話，坐三分之一，臀部自然加高；或者椅子方便的話加墊子， 不然坐三分之一。

第四個口部：

舌尖頂上齶，唇齒要自然，不必刻意閉、合。重點是舌尖頂上齶可以避免唾液分泌流出，還需吞嚥，以致干擾打坐。

第五個頭部：

頭要稍微低頭，鼻尖與肚臍齊的意思。頭若太仰，與脊椎同直的話，心也會散亂。

第六個眼睛:

我們佛教是看自己的內心，不似外道有眼睛往上看求外面的。佛教照顧自己的心，改變自己的心最重要，所以眼睛不是看外面、上面。別人看我們好像我們是看鼻尖的樣子，其實我們自己並不是特別要注意看鼻尖。

第七個肩膀要放鬆:

第七個他的意思是前面怎麼作，都要放鬆的意思。雖然好像很有規矩，有七個規矩，但是如果覺得規矩太緊就不對了；雖有規矩，但是也要會放鬆。放鬆是非常的關鍵，因為如果不放鬆的話，前面的七個規矩效果出不來。什麼效果？就是我們的氣脈會順了。不放鬆的話，氣脈就不順了。實際上我們是為了氣脈順才有這些規矩，不放鬆的話效果不會出來。

這就是毘盧七坐，第一是腳、第二是手、第三是脊椎、第四口部、第五頭、第六眼睛，第七個肩膀。我們平常在家就要訓練，十分鐘、十五分鐘都好。先不必觀想，先練習坐、放鬆，這種訓練會使我們身心感到清淨；身體、氣脈自然就會很順，然後心

也會清淨，這一部分感覺到的話呢，那也是一種修行嘛。更進一步的，放鬆的同時、心又敏銳，在這樣當中（狀態下），繼續思考一些法的部分，那就又不累而且又會有精神。在修、思考法理的同時，也享受身心的清淨，這樣就比較好。

問：眼睛看下面時，眼睛是張開的還是閉起來的？

答： 別人看我們好像我們眼睛是定在鼻尖的樣子，其實眼睛不是閉，也不是開，打坐是第六意識，心就打坐，不在意這些。但是剛開始的時候眼睛好像看著鼻尖，才不會看外面，先就定在這裡，然後馬上第六意識就開始打坐，我們就不注意它，不理它。這時人家看我們就好像不是閉的，眼睛好像定著鼻尖的感覺。實際上我們眼睛並沒有定著鼻尖，眼睛好像沒有作用的樣子。