【菩提道次第二十四】

雪歌仁波切講授　法炬法師翻譯

2004/05/23

【課程開示】四法印開示

佛陀在經典裡講到四法印，也就是諸行無常、有漏皆苦、諸法無我及涅槃寂靜。四法印到底在闡釋什麼內容呢？有情又可稱為受用者，有情所處的世間稱為情世間，有情所住的處所就是器世間，器世間中有種種的受用品，有種種我們所使用的物質。一切有情所受用的受用品，都是時時刻刻在變化，不可能恒常安住的。不論有情願不願意這些受用品改變或變化，它都一定會改變、變化，沒有任何人能夠阻擋。而且，它的變化可能是變好，也可能變壞。要如何去區分它是變好或變壞呢？就要從它變化的因來看，它變化的因如果是煩惱、有漏的，可能就是變壞的，所感的就是惡果。所以，第二句說到有漏皆苦，意義就在於此。以有漏為因，補特伽羅就會在身、語的行為表現出來，現出來的就是傷害到自己或他人的行為，甚至是傷害到我們所處環境（器世間）的行為。

舉個比喻來說，如果我們發起了貪的動機，我們就會想要去得到某個他人的東西，在這個動機生起來之後，就會實際去取他人的東西，此時就會傷害到他人，而且在最初你生起貪的動機時，就已經在剎那間傷害到了你自己。因為當你想要得到那個東西時，你已經與貪相應了，你已經病了，就已經傷害自己，再加上你實際去造取他人物的業，當然就傷害到了他人。為了一個小小的物質，我們如果隨著貪念而轉的話，貪欲會增長，傷害他人的行為當然也會增長。

瞋恚就更不用說了，在瞋恚本身生起來時，就已經傷害到你自己，當生起瞋恚的時候，你的心已經錯亂了。在貪生起來的時候，你對你所想要得到的對境（物質）會生起見它為悅意相的想法，瞋生起來的時候，你對對境就會見它為不悅意相，甚至見到它就馬上把它樹立為敵人，心中不快樂的感覺馬上就會生起，這就是瞋。我們追究貪和瞋的根本源頭在哪裡呢？也就是我們執著「我們自己是真實

存在的」，我們認為自己是最重要的，因此，我們需要一切我們覺得悅意的東西，就會去貪，對於我們不要的東西，就會去瞋。

尤其是對我們歡喜或悅意的事物，我們往往都有一種很不滿足的感覺，因為非常喜歡它，如果沒有得到它，就會不滿足。當我們看到我們所喜歡的東西時，我們會見到這個東西的存在好像有它自己的一份能量存在著，我們會覺得它百分之百是有的，好像是可以獨立存在的，那麼的吸引我們，使得我們非得到它不可，這種不滿足的心就會生起來。所以，你的心本身就錯亂掉了，又加上我們自己以自我為中心，認為自己是最重要的，因此，就會很強烈的生起貪欲的感覺。瞋也是如此，當我們面對我們所不喜歡、不悅意的人、事、物時，就會生起無法忍受它存在的事實，因此，就會有一股很不悅意、很不快樂的心生起來。在對境和我們自己兩者相輔相成之下，貪和瞋的煩惱就會很強烈生起來。

像這樣的思惟，我們要反觀這個造作者（補特伽羅）的思惟並不是真實的，甚至他所受用的對境，不管是他歡喜或不歡喜的，也並不能獨立存在，我們要去思惟這一點。這就闡釋出第三個法印，也就是諸法無我，諸法是空無我的，這就可以協助我們滅除我們所生起的很強烈的貪、瞋煩惱，就可以了解受用者和受用境都是空無我的。我們如果能禪修諸法空無我的意義，就可以藉由這樣的禪修，將所有的煩惱消滅掉。所以，我們要去思惟對境及有境並不是真實存在的，能夠這樣去思惟諸法空無我的意義，首先就能將粗品煩惱壓伏，之後就慢慢能消滅掉細品煩惱，最後就能將所有煩惱斷除掉。剛剛講的有漏皆苦，所指的是所有有漏的果報都是苦的，如果我們將引生有漏苦的因（煩惱）滅除的話，自然就不會感受這些有漏果報的苦了，如果沒有這些苦，我們就可以處於超越憂苦的狀態。藏文中的涅槃叫作「曩恩得」，「曩恩」的意思就是憂苦，憂苦所指的就是輪迴。所以，我們如果將因（煩惱）滅除的話，就可以超越輪迴（憂苦），超越輪迴就是涅槃了，因此，就可以獲得涅槃寂靜樂，也就是第四句的涅槃寂靜。

我們既然要修法，就應該要依止一位善知識，所修的法也要是正理之法。在如理的依止善知識之後，才能依次的去修學暇滿人身難得、念死無常、業果、輪迴過患、知母念恩等七重因果、六度、止觀等等，所以，在修學佛法的最初，依

止善知識是非常重要的。

上次講到第二十九頁，有講到止修和觀修，止修是安住修，觀修是觀察修。有些人主張我們只要觀修就可以了，事實上，並不是只有觀修而已，宗喀巴大師主張止修和觀修兩者都是需要的。因為有些人會有一些不同的主張，宗喀巴大師就在此為他們去除一些疑問。

請看倒數第五行，「**或不了解如是道理，謂黠慧者唯當觀修，諸姑薩黎應唯修止，此說非也。**」有一些人不了解這樣的道理，認為學者只要觀察修就可以了，姑薩黎指的是禪修者，禪修者只要修止（安住修）就可以了，宗喀巴大師說這樣的講法不對。「**彼二種人，一一皆須雙修止觀，雖屬黠慧，亦須修止，縱是姑薩黎，亦須於善知識修猛利信等故。**」這二種人都需要安住修及觀察修，即使他很聰明，也必須用安住修的方式來修止，縱使是禪修者，也必須在依止善知識的軌理、暇滿人身難得、念死無常、業果、輪迴過患等方面修習。所以，黠慧者也需要安住修，姑薩黎也必須要觀察修。即使是禪修者（姑薩黎），也必須要修於善知識生起猛利信心的觀修方式。姑薩黎想要生起出離心的話，也不是想要生起就能真正生起，必須要不斷去思惟輪迴的過患，才真正能生起出離心。所以，僅僅以安住修的方式來修的話，是不可能生起出離心的。同樣的，要生起菩提心也是如此，他必須要多次去思惟為什麼要去證得圓滿菩提的因，才能生起真正的菩提心。同時，他也要多去思惟：「我如果能多去修這些能證得圓滿菩提的因，就一定能獲得圓滿菩提。」要不斷去思惟，生起猛利的思惟，想要證得圓滿菩提的心也會猛利生起。所以，即使是姑薩黎，也不能僅僅想著「我要證得圓滿菩提」，唯有這樣思惟是不可能生起的，一定要透過觀察修的方式。

所以，姑薩黎並不是只要觀修而已，還是需要止修的。他在觀修的時候，會去思惟輪迴的過患，特別去思惟整個六道的痛苦，尤其是某一道的痛苦，再去思惟因為煩惱而引生了這些痛苦。他不斷的去思惟，思惟的力量越強，所生起想要出離輪迴的欲脫心也越強烈。所以，他必須用無量無邊的正理來說服自己生起很強烈的欲脫心。密勒日巴尊者曾經講過：「眼睛所見到的一切顯現都現為經典。」也就是世間所有的一切人事物都成為我們學習的對象。

一個人之所以會生起很強烈的瞋恚心，原因就是他不斷反覆思惟：「那個人是怎樣對待我的？他是怎樣看我的？他用什麼態度跟我講話？」因為他不斷這樣想，等於是在瞋恚上面作觀察修，他作了多少的觀察修，就會發出多大的力量。待在自己的房子裡面，不斷的對瞋恚作觀察修，甚至連在房子裡都待不住。因此，你的思惟越強，你所生出來的心也會越強。

我們用種種不同的義理加以觀察修，在這樣思惟之後，我們會得到某一個決定解。在我們獲得肯定的那一點時，我們就會對我們所肯定的那一點生起信心，在那一點上，我們就要止修（安住修）的方式，安住在那上面而修。如果我們安住修的力量又稍微消退了，再用不同的正理不斷再去思惟，再去作觀察，之後再獲得決定解，在肯定的那一點上，再去作安住修。如此一來，你對於你所肯定的那一點，信心就會不斷增強，止修也就會持續下去。

這樣加以串習的話，我們就會養成一種習慣，就會像宗喀巴大師在三主要道裡面所說的，當你能日以繼夜，甚至在夢中都能生起不欲輪迴而想要出離的心，表示你已經生起無造作的、自然生起的、任運的出離心了。

請看文，「**又有誤認以分別慧數數觀察，唯當限於聞思之時，若求修慧，則不應爾。**」宗喀巴大師的回答是「**此執非理**」，這樣的執著是錯誤的。有些人誤以為，我們以分別觀察慧數數加以觀察只限於在聞思時才如此作，如果是求修慧的人則不需要這樣做，宗喀巴大師的回答就是「此執非理」，這樣的講法是不對的。

請看文，「**彼以為一切分別皆是執相，為成佛之障礙。是於非理作意之執實分別，與如理作意之正分別二種，未能辨別之過也。**」所謂分別就是區分、思惟一切事物，有些人認為所有的分別心都是執相，也都是成佛的障礙。宗喀巴大師就回答：作這樣主張的人，就是犯了在非理作意的執實分別和如理作意的正分別兩者上面無法區辨的緣故，他犯了這個錯誤。非理作意的執實分別的這種分別心，當然可以障礙我們成佛，可是，如理作意的正分別卻可以輔助我們，而不會成為成佛的障礙。

請看文，「**亦莫執謂此教授中須修心於一所緣如欲能住之無分別三摩**

地，於前若多觀修，將為三摩地生起之礙。」有的人會有這樣的執著，在此教授中講到我們必須修心於一所緣上，如果你的心專注於一所緣上，能夠如欲的安住於無分別的三摩地之上，為了能成辦無分別的三摩地，你先前會去做很多思惟，譬如思惟暇滿人身難得、無常、圓滿菩提、三寶功德、皈依境等等，這些觀察修豈不是成為障礙我們成辦無分別三摩地的主題了嗎？有些人會有這樣的懷疑。宗喀巴大師說：你不要去執著這一點。

就像寂天菩薩的《入菩薩行論》第九品〈智慧品〉講到：「先前所說，一切都為慧所說。」在第九品之前所說的，都是為慧度而說的。意思就是：最後你要去修止和觀，你是緣念空性而修的，這裡的空性就是指無執實分別過失的，對我們要緣念空性而修的定而言，就是指無執實分別過失的定。我們在修《廣論》時也是如此，從一開始依止善知識軌理到最後的發起菩提心，整個過程都必須要靠觀察修去修。但是，並不是只有觀察修而已，還是需要止修。《廣論》最後是要成辦止和觀，等於先前的都是為後面的止觀而修的。有些人會提出這樣的疑問：先前的觀察修是不是會障礙到後面的止和觀的修行？

從依止善知識開始到暇滿人身難得、菩提心的發起，這之間都必須要透過觀修的方式來修，在這整個思惟（觀修）的過程當中，我們會對於我們所應捨的部分及應取的部分在內心多加以思惟，我們如果對我們應該斷捨的品類多加思惟的話，自然就會生起想要遠離它的心。如果對應取的品類多思惟其功德的話，自然會生起想要去獲得的心。所以，你如果對這些不斷加以觀修，多加思惟，養成習慣之後，自然就會生起很強烈的信心。如果你對我們應該斷捨的品類不多加觀修的話，想要與之遠離的心就自然不會生起來了。同樣的，你如果不對於我們所要取修的品類之功德多加思惟的話，自然也不會生起想要去修的心。由此可知，觀察修是非常重要的。

當我們去思惟所應斷捨的品類或所應取修的品類時，主要是以觀修的方式為主，這樣的觀察修不會妨礙到我們的禪定，因為真正妨礙到我們禪定的主要障礙是沈和掉，而不是觀察修。沈是你的心沈沒，掉則是你的心高舉。要去除這兩種禪定的過失，可以透過思惟我們所應斷捨的品類的過患，就可以將我們掉舉的心

壓伏住。如果多去思惟我們所要取修品類的功德時，自然身、心沈沒的狀態就可以往上提昇。所以，觀察修根本不會妨礙我們的禪定，反而可以幫助我們的禪定。

請看文，「**譬如善冶金銀之黠慧鍛師，若將金銀數數於火燒之，於水洗之，令彼垢穢悉淨，最極調柔隨順，次乃能製耳環等飾具，如欲可成。**」這是一個比喻，就像打造金飾的工匠一樣，他們如果要做耳環等飾品時，首先必須先將金銀等原料用火去燒烤，再放在水裡面洗，這樣就能將裡面的雜質去除掉，這些金銀就變成了可用的材質，工匠就能隨心所欲的做出耳環等等的飾物。

同樣的，在觀修時有兩種觀修，一個就是思惟所應該要斷捨的品類的過失，另一個就是思惟我們應該取修的品類的功德。在觀修的時候，要先去觀修我們所要斷捨品類的過失，之後才去觀我們所要取修品類的功德。我們在修四諦時也是如此，要先去思惟苦諦和集諦，然後再去思惟滅諦和道諦。這是一樣的道理。

在你作這兩種觀修之後，你的心就會變成非常調柔，就很容易趣入於所要實修之法。如果不這樣做的話，你的心一向都是隨著煩惱、習氣在轉，煩惱、習氣是很強盛的，你想一下子跳進去實修佛法，這是很難的，即使是修了也很難成就。所以，我們必須像冶金師一樣，先把金銀等材料用火去燒烤，之後再用水洗，經過這樣的鍛鍊過程，之後這些金銀就會變成非常調柔，不管想要做成任何飾品，都很容易成功。同樣的道理，我們必須要先去思惟所應斷捨的品類之過患，之後再去思惟所要取修品類的功德，我們的心就會變得很調柔，就很容易趣入我們所要實修之法。

請看文，「**如於昔之煩惱隨惑及惡行等，以修習黑業果及世間過患時所說，由分別慧，數數觀察彼之過患，令心周徧熱惱，作意厭離，如金在火，燒彼諸垢。**」

對於我們往昔所串習的煩惱隨惑及惡行等等，藉由思惟黑業果及世間過患等等所說的種種理由，用分別觀察慧，數數加以觀察煩惱、隨惑、惡行等等的過患，讓我們的心生起強烈的覺受，作意厭離。「**如金在火，燒彼諸垢。**」這就比喻如金在火上燒烤一樣，裡面所有的雜質就會跑出來。

請看文，「**又於善知識之功德，及暇滿大義，三寶功德，并白業果，菩**

提心之勝利等，以分別慧數數觀察，則能令心潤澤，引生信敬，如金在水洗，於諸白品，令意趣向愛樂也。」

從依止善知識的軌理開始，對於善知識的功德、暇滿人身難得大義、三寶功德及白業果、菩提心等等，對於這些利益，我們用分別觀察慧數數加以觀察，就能讓我們的心得到潤澤，引生信心和恭敬心。這就像把金子放在水裡面洗一樣，可以將裡面的雜質全部都洗淨。對於諸白品，可以令我們的心生起趣向，同時發起愛樂之心。

在這兩點都做了之後，結果是什麼呢？請看文，「**如是成已，隨欲修止修觀，但稍作意，不假多功，即可成就。如是修觀，實為修無分別三摩地之勝方便，聖者無著，亦如是說。**」把前面兩者都做完之後，你的心就可以隨心所欲的來修止或修觀了，只要稍稍的加以作意思惟，不需要很多的努力、辛苦，就可以成就了。這樣的觀修方法，實在是修無分別三摩地最好的善巧方便。

《廣論》第五十七頁引用一段無著菩薩所說的話：「譬如黠慧鍛師或彼弟子，若時為欲淨除金銀一切垢穢，於時時中火燒水洗，柔軟隨順，現前堪能成辦彼彼妙莊嚴具。黠慧鍛師若彼弟子，隨所了知，順彼工巧，以諸工具，隨所欲樂妙莊嚴相，皆能成辦。如是諸瑜伽師，若時令心，由不趣向貪等垢穢而生厭離，即能不趣染污憂惱，若時令心，由於善品愛樂趣向，即生歡喜。次瑜伽師，為令其心於奢摩他品，或毘缽舍那品，加行修習，即於彼彼極能隨順，極能安住，無動無轉，如為成辦所思義故，皆能成辦。」

從依止善知識到發起菩提心這整個修持的道上，利用觀修的方式來修是很重要的。我們很清楚了解，觀修的方式只有利益而沒有障礙。在我們還沒正式修止（奢摩他）和觀（毘缽舍那）之前，用觀修的方式是很有幫助的。即使是正式在修毘缽舍那和奢摩他的時候，觀修的方式也有很大的利益，利用剛剛所說兩種方式的觀修，一個是去思惟我們所應取修品類的功德，可以幫助我們在修止時斷除昏沈的過患，另一個是思惟所應該斷捨品類的過患，也可以斷除掉舉的過患，都有很大的幫助。

請看文，「**復次，能使心於所緣堅固安住之主要違緣者，即是沈掉二種**

心所。若有猛利無間念三寶等功德之心，則易斷昏沈，以彼之對治，蓋見功德則心生歡喜而高舉。」要斷除沈的過失，就應該去思惟我們所要取修品類的功德，我們在念三寶功德的時候，就會馬上生起歡喜心，心高舉而不墮入昏沈當中。

請看文，「**又若有猛利無間念死無常及苦等過患之心，則易斷掉舉，以掉為貪一分所攝之散亂心，彼之對治，即多種經中所讚之厭離心是也。**」當你的心非常高昂、掉舉的時候，你可以去思惟我們所應斷捨品類的過患，如念死無常或思惟輪迴痛苦的過患，在思惟的時候，我們就可以將心掉舉的過患去除掉。

從依止善知識的軌理開始，到發菩提心這整個階段，對我們現在的層次而言，要實際配合起來修，的確是蠻困難的。宗喀巴大師在《廣論》中的依止善知識軌理後面也講到：先前所說的，目前要修是蠻困難的，所以，我們在這一點上要努力。宗喀巴大師在《廣論》裡好像有提到這一句，因此，後來的弟子就寫了很多的撰注，就這一點作了很多的解說。第三世達賴喇嘛松南嘉措（福海）寫了一部《粹煉精金》，第五世達賴喇嘛洛桑嘉措（善慧海）寫了一部《文殊口授——菩提道次第引導文》。還有班禪善慧法幢寫了《安樂道論》，另一位班禪善慧智寫了《速疾道》，還有達波語自在稱寫了《善說精髓》。

在《廣論》裡，宗喀巴大師說：我所開示的這些依止善知識的軌理，如果你們馬上要配合起來完全來修，是比較困難的。你們可以依著上師的教導，適當的去實修。

仁波切現在所說依止善知識軌理的部分，是照著《廣論》的科判來進行解說的。剛才提到第三世達賴喇嘛和第五世達賴喇嘛所寫的兩部論著，主要是照著顯教經論的觀點來作解說的，而班禪善慧法幢和班禪善慧智所寫的論著，則是配合著密法的詮釋方式來說的。

仁波切今天帶了書來，他想要配合《粹煉精金》、《文殊口授——菩提道次第引導文》、《安樂道論》和《速疾道》四部論裡面的要點，跟各位講說。在依止善知識方面，《略論》和《廣論》不會差很多，而在實修方面，前面這四部論就詳

細很多，《略論》和《廣論》就不是那麼清楚，宗喀巴大師在《廣論》中也說：如果你們只是看《廣論》或《略論》的話，在實修時不會那麼方便，沒有辦法很清楚。所以，兩位班禪和兩位法王才會寫這些論著，主要說明實修時應如何。今天時間不夠了，無法跟大家說明，現在就讓大家問問題。

問題一：請問仁波切，請問是否座上修是止修而座下修是思惟修？還是座上修時是止觀一起作的？

回答：座下修的只有思惟修，在座上修的時候，從依止善知識到菩提心，是以思惟修為主，不過，還是要修止修的，當我們一直思惟到最後的覺性時，就要止修，當覺性力變弱的時候，就要在思惟上面加強。

問題二：因為沒有修行的經驗，卻有生氣的經驗，剛才仁波切用生氣來舉例觀修，我覺得很容易了解，如果我現在生氣的觀修已經完了，想要止修生氣的時候，是一種怎樣的狀態呢？

回答：生氣的力一直存在的期間就算是止修，透過思考，他心裡已經把很多原因想好了，此時，生氣是一直在的，這時就算是止修的樣子。

問題三：那是否是讓我的心一直保留生氣的感覺，當那個感覺起來的時候，我不用再去想「我已經決定很生氣了」？我只要讓自己那種感覺能夠起來，但是，氣到後來，我發現這樣氣好像很無聊，就掉下來了，然後就繼續想他是多麼的可惡，生氣的感覺又會維持那麼強。是這樣的嗎？

回答：是像這樣子。但是，生氣有它的原因，我們覺得它是一個很正確的原因，實際上，它並不是正確的原因，我們可以用其它的理由、想法來對治。而菩提心的理由是很正確的，其它的理由完全都不會傷害到它。

問題四：既然其它的理由不會傷到它，那麼，為什麼會掉下來呢？

回答：一方面是我們的思考已經快要忘的樣子，另一方面，我們的覺性是靠理由而存在的，有時，我們自己覺得那些理由是真正的理由，但是，自己覺得已經比較熟了之後，就變得不是那麼有力的理由，這也是在我們的無明當中，要用智慧來判斷的。當我們覺得這個理由沒有那麼大的力量時，它的後面一定有無明，有什麼樣的無明就是我們要去觀察的，然後再把它消除

掉。

問題五：我們上課之前念誦算是一種觀修，對不對？當我們念皈依發心文的時候，應該是一種觀修的狀態，當時我們的內心應該是處於一種隨文作觀的狀態中。可是，那時我就常常會沈或掉，能不能請仁波切以此為例，說明我們應該如何去除沈掉。照著剛才《略論》所說的，我應該去思惟三寶功德或死無常，結果，我還沒有思完，就已經念完了，常常不知道怎麼辦才好。

回答：我們現在是大家一起念，那就沒有辦法，如果是自己念的話，對於無常、輪迴的恐懼、因果業報都要去想，在沒有出現這樣的心之前，就要一直念，在沒有正確的皈依心出生之前，就要一直念，並不一定念完三次就結束了。大家一起念就沒有辦法這樣。尤其在早上開始的時候，這是很重要的，從投胎、暇滿難得都要去想。心裡要想著來世、輪迴的恐懼，慢慢到菩提心都要想，在想了之後，心裡對剛剛所想的有一個感受，會覺得今天要過的是非常有意義的一天。有了這樣的決心之後，今天來這裡上課，念皈依發心的時候，今天早上的心力還是會繼續存在，就不需要再特別去思考暇滿難得、無常等等，它本身就已經存在了。在力量比較弱了之後，就要再去思考一下。

問題六：《道次第》當中一直提到觀修，時下有一些修行人並不主張觀察修，而認為只要止修，如此一來，他能得定或得慧嗎？

回答：我們要看他所要得到的止定是怎樣的止定，如果他只是在一個東西上面止定的話，就不一定要剛剛所說的那些作法。如果目標是空性的止觀，就一定要剛剛所說的那些。

問題七：有人說他直接修止也能生起悲心，不知道仁波切的看法如何？

回答：剛剛講到出離心一定要觀修，如果沒有觀修的話，完全不可能有出離心，如果沒有出離心的話，就不可能生起對於別人的痛苦無法忍受的慈悲心。

問題八：止修跟觀修都會有沈沒跟掉舉的產生嗎？

回答：這要看止修有沒有得止修的目標，如果得到定的話，就沒有那兩個問題。

為了定而做的修行或已得定而繼續修行，這些都算是止修，為了得到觀或已經得到觀而繼續修行，這兩個都算是觀修。

問題九：是否只有止有沈和掉這兩種障礙，而觀就沒有呢？

回答：你所修的止修如果是為了證得奢摩他，在還沒有證得奢摩他之前，你可能會有沈掉，一旦證得了奢摩他之後，所作的止修是不會有沈掉的。至於你所作的觀修，如果是為了要證得毘缽舍那，在未證得之前所作的觀修，是會有沈掉的，在證得毘缽舍那之後，則不會有沈掉了。