

《修次中篇》第五講

雪歌仁波切主講 2011-08-14

4.4 發勝義菩提心

第三大段修菩提心可分三小段，第一小段標出增上意樂修好後，才可以修菩提心，這是其次第。菩提心略說有二種—世俗菩提心及勝義菩提心。第二小段講世俗菩提心，第三為勝義菩提心，其份量很多。從「如是，既發世俗菩提心，為發勝義菩提心故當勵力。」開始，至「次，徐徐解除跏趺坐，致禮安住十方一切佛菩薩眾，供養讚頌彼等已，唸誦《普賢行願品》等廣願文。」都是講勝義菩提心，段落已分好了。

生起大悲心之後，就要發起世俗菩提心及勝義菩提心，發心的次第為先發世俗菩提心，再發勝義菩提心。為成佛，世俗菩提心只是一種發願，實際上真正的能成辦者則是勝義菩提心。要成佛兩種心都要；沒有想成佛或沒有這種發願，是不對；發願後實際成辦時，沒有工具

也不對。成佛的能成辦者為勝義菩提心，想作這件事的願為世俗菩提心；有了這兩個，才能說心中圓滿具備了成佛之工具，故說發兩種菩提心；世俗菩提心與勝義菩提心。二者一是意樂，一是行動。單單空正見不能立即稱為勝義菩提心，因為小乘也有。發世俗菩提心後，為成辦這個願，空正見才有成辦佛果位之作用，才叫勝義菩提心。因為小乘的空正見，沒有成辦佛果位的作用，不能叫作勝義菩提心，應當了解。

4.4.1 細分段落及其大意

勝義菩提心這段內容很廣，須分段詳釋，第一小段從「如是，既發世俗菩提心，為發勝義菩提心故當勵力。」開始，至「如《月燈經》所云：「以奢摩他勢力無動搖，以毘鉢舍那稱如山般。」故當住彼二而行瑜伽。」這段標出勝義菩提心，以及它必須透過止觀雙運才能生起，完全要靠止觀雙運的道理，故應準備止觀。第二小段從「於彼最初，一時，瑜伽師問：」開始，至「務必令出息、入息無感覺，徐徐任運而時。當如是作。」這段講止觀的資糧，或止觀的前行。第三小段又可分三階段；如何修止，如何修觀，如何修止觀雙運。第一，如

何修止，從「於彼最初，當暫修習奢摩他」，到「彼時，當知業已成辦奢摩他。」。第二，如何修觀，從「成辦奢摩他已，次當修毗鉢舍那」開始，到「若心平衡，勿起功用」。第三，如何修止觀雙運，從「若時修習毗鉢舍那，智慧極增強」開始，到「次，徐徐解除跏趺坐，致禮安住十方一切佛菩薩眾，供養讚頌彼等已，唸誦《普賢行願品》等廣願文。」。總之，勝義菩提心必須要有止觀雙運的工夫才能生起，所以必須要修止雙運。次說止的資糧，觀的資糧各為何？止觀的前行為何？之後講如何修止，修觀，及修止觀雙運，這便是為了生起勝義菩提心的整個過程。

4.4.2 勝義菩提心的特質及生起的條件

先講第一小段，從「如是，既發世俗菩提心已」開始，最後是「故當住彼二而行瑜伽」，看到「故」字就曉得它是重點。因為勝義菩提心要靠止觀雙運，講了很多理由，最後說到必須好好地修這二個。

「瑜伽」即修行。要止觀雙運，先止，後觀，再雙運，應好好修。

「如是，既發世俗菩提心，為發勝義菩提心故當勵力。彼勝義菩提心，謂出世間盡離諸戲論，極其光明、勝義所行境、無垢、不動、宛如無風之燈明，持續不動搖。彼由恆時恭敬，長時串習奢摩他、毗鉢舍那瑜伽而成辦。」

既發世俗菩提心，後發勝義菩提心，二者有其次第，先有意樂，才有行為。真正能成辦成佛的行為——勝義菩提心，它是什麼樣子？「**彼勝義菩提心，謂出世間盡離諸戲論，極其光明、勝義所行境、無垢、不動、宛如無風之燈明，持續不動搖**」。至此點出勝義菩提心是什麼樣子，其特質為出世間，出世間要見道以上，所以是現證空性。現證空性必須在資糧道及加行道時於空性修止觀，長期地修持，才能生起，才能現證空性。所以先標出勝義菩提心要達到現證空性，已到了出世間的境界。為了這個應怎麼修呢？「**彼**」指勝義菩提心，如何成辦呢？它必須「**彼由恆時恭敬，長時串習奢摩他、毗鉢舍那瑜伽而成辦**」，精進有兩個，一為長時，不斷、不停地作，一為恭敬，若作時不認真也不行。故精進時不但不要停，還要恭敬認真，二者具足，精進才圓滿。以兩種精進修止、觀、止觀雙運，好好修習，才能現證空

性。所以現證空性並非一件容易的事，資糧道與加行道就有一大阿僧祇劫，修很長的時間才進入見道。先認出勝義菩提心是什麼，之後為了生起勝義菩提心，應當用這種修行。

講完後蓮花戒大師便引《解深密經》兩段文，後面的理由，總的是說奢摩他、毗鉢舍那非常重要，正面地說，沒提到負面的理由。後面則以反面來講，若只有奢摩他，肯定不能現證空性，肯定不能生起勝義菩提心；同樣，若只有觀，沒有奢摩他，也是不行。「彼由恒時」開始分正、反兩面來說。蓮花戒大師先講止、觀，再講必須有雙運，沒有雙運不行。總之，止、觀都要，只有止不行，只有觀不行，後面的道理是必須要止觀雙運。

「如《聖解深密經》云：「慈氏！當知凡諸聲聞眾、菩薩眾、如來眾之善法，所有世間、出世間，皆是奢摩他與毗鉢舍那之果。」彼二能攝一切三摩地故。所有瑜伽師，一切時中，定當依奢摩他、毗鉢舍那。如彼《聖解深密經》云：「佛告曰，如我所示，任何聲聞眾、菩

薩眾、如來眾之三摩地諸行相，當知一切皆為奢摩他與毘鉢舍那所攝。」

至此是正面說要有止，要有觀。後面開始則反面講，若只有止，或只有觀都不行。就算是已達到止的工夫，或達到觀的工夫，若有時太偏止，不在意觀，或有時偏向觀，不在意止，這樣都不對，故應止觀雙運。資糧道及加行道在雙運上長時修習，心對空性愈來愈接近，才能真的現證，所以必須要雙運的工夫。剛才引《解深密經》兩段文，其中內容講什麼？看蓮花戒大師之前所講的，就能明白。引第一段文之前，他講「**彼由恆時恭敬，長時串習奢摩他、毗鉢舍那瑜伽而成辦**」，重點是說勝義菩提心怎麼成辦。《解深密經》並沒有特別講為了勝義菩提心，它說不管小乘或大乘，任何一個功德或證量，都必須由止觀雙運而成辦，這是總的角度。蓮花戒大師的意思是，若任何的證量都應這樣的話，勝義菩提心就更不用說了，必然要有止觀雙運的工夫。止觀雙運是有境內心修行的一種工具，它用在那裡則不同，一些外道的成就者不會把止觀的工夫，用在菩提心、空正見上面，而是用在對治欲界凡夫的粗品煩惱，以得到初禪、二禪心平靜的快樂。內

道不是追求外在的初禪、二禪，其究竟的追求是斷除內心一切的煩惱，繼而脫離外在的輪迴或究竟成佛。所有的證悟，如《解深密經》所說，都要用止觀雙運的工具。以此工具來取得解脫或成佛之果。提到止觀，不要馬上與佛教劃上等號，也不要將止觀這個詞與大小乘混淆不清。它是內心修行的工具而已，它運用在那裡則有不同。《解深密經》云「凡諸聲聞眾，菩薩眾，如來眾之善法，所有世間、出世間，皆是奢摩他與毗鉢舍那之果」，意思是不管世間或出世間，小乘、大乘的一切證悟，內心都要有止觀的工具(工夫)。要明白，法與工具不同，這個工具用在什麼法上也不同，或是小乘的法上，或是大乘的法上，就不一樣。

第二段《解深密經》引文之前蓮花戒大師說，「彼二能攝一切三摩地故，所有瑜伽師，一切時，中定當依奢摩他、毗鉢舍那」，意思是前面階段是為了生起大乘的證悟，必須要有奢摩他及毗鉢舍那的工具，後面則講不管工具，若瑜伽修行的方法，沒有奢摩他及毗鉢舍那的話，任何一個修行都無法建立起來。若沒有奢摩他與毗鉢舍那的工夫，就不叫作修行。所以任何修行的工具都是止觀的修行，沒有止觀

的修行，修行本身就不存在了，三摩地本身就不存在了。所以一切的三摩地，或一切的修行，完全是止觀的攝持，是止觀的修行。

從修行的觀點來說，沒有奢摩他及毗鉢舍那也不行。要生起勝義菩提心也是修行，故也不能沒有奢摩他或毗鉢舍那。因此從這個角度也成立要生起勝義菩提心，必須要奢摩他及毗鉢舍那。之後才引《解深密經》的另一段文，至此二個都算是正面地講，為了生起勝義菩提心，必須要修止觀雙運。

接下來則以反面講，只有奢摩他不行，只有毗鉢舍那也不行。它的道理比較長，引到《解深密經》、《三摩地王經》、《菩薩藏》、《聖寶積經》及《聖大乘修信經》，一直引各種經論。在沒引經論之前，蓮花戒大師自己說的話，要先理解，這樣就明白接著的經文要點在那裡。

「唯有串習奢摩他，諸瑜伽師無法斷障，僅暫時駕馭煩惱耳。無智慧光明，不能善滅隨眠故，無法善滅隨眠。」

蓮花戒大師認為只修奢摩他，只是暫時壓伏煩惱而已，故云「僅暫時駕馭煩惱耳」有點只是逃避或避開的作用，無法真正地斷除煩惱。之後所引的經論就不再作解釋。

「是故，彼《聖解深密經》云：「靜慮駕馭諸煩惱，智慧能善滅隨眠。」《三摩地王經》亦云：「縱然修彼三摩地，彼不能壞計我想，彼煩惱故極錯亂，如此勝行修禪定，設若妙觀法無我，分別觀彼若修習，彼乃涅槃果之因，以彼餘因無寂靜。」

《菩薩藏》亦云：「凡未聞此菩薩藏法數，未聞聖法毗奈耶，僅執三摩地以為足，隨我慢勢力，將墮我慢中，不能脫離生、老、病、死、哀傷、呻號、痛苦、憂愁、諍鬥，六道眾生，不脫輪迴，不能盡脫苦蘊。了知彼已，如來告曰，隨順由他聞，將由老死脫。」

以是故，欲斷諸障礙，出生遍淨慧，當住奢摩他，當修智慧。如《聖寶積經》亦告云：「住戒證得三摩地，得三摩地修智慧，以智獲得清淨慧，以清淨慧戒圓滿。」《聖大乘修信經》亦告云：「善男子！若未近主智，我不說諸菩薩信大乘，如何出生大乘。善男子！以此法

數，如是，菩薩信於大乘，成為大乘，皆可也。當知彼一切，皆以無散心，正思義及法而出生。」唯以離奢摩他之毗鉢舍那，瑜伽師之心境，將成渙散，如處風中燈，將不堅穩。以是，不生極明智慧光。故當依似此二。」

蓮花戒大師說，只有觀也不行，他引了《聖大涅槃經》及《明燈經》，來成立只有觀不行。蓮花戒大師云：「唯以離奢摩他之毗鉢舍那，瑜伽師之心境，將成渙散，如處風中燈，將不堅穩。」唯有毗鉢舍那不行，是從這一段開始，剛才講分成兩段，一是唯有奢摩他不行，一是唯有毗鉢舍那也不行。所以後面成立「故當住彼二而行瑜伽。」，必須要止觀雙運的方式來修行。這段在講什麼呢？在講成辦勝義菩提心，必須要修這些。

剛才講勝義菩提心時就講到「彼由恒時恭敬，長時串習奢摩他、毗鉢舍那瑜伽而成辦」，這句話之後所講的都是理由。要修奢摩他，也要修毗鉢舍那；只有奢摩他不行，只有毗鉢舍那也不行。後面都在說

明理由，為了生起勝義菩提心，止也要，觀也要，雙運也要。宗喀巴大師在《廣論》中也引用了剛才那一段《解深密經》的經文，宗大師講到，我們從依止善知識到毗鉢舍那，任一個法，也都是要靠止修、觀察修才可成辦的。意思是同時需要定力（心平靜）與明銳觀察才可修的。所以無論任何法類都需要心的平靜與明銳的智慧，此二者是必須俱備的。

修時有其次第，止觀雙運之前，先要有觀，在觀之前要有止。這是必然的次第。修正觀前先談到資糧，止觀的前行，這是第二小段，其中又可分為兩段，即止的資糧及觀的資糧。觀的資糧從「若問：何為毗鉢舍那資糧？」開始，到「務必令出息、入息無感覺，徐徐任運而轉。當如是作。」。知道了第二小段的起訖，就知道第一段的，從「於彼最初，一時，瑜伽師問：」開始，到「思惟而修故，斷除一切尋思。」因為分的話，一為奢摩他的資糧，一為毗鉢舍那的資糧。

4.4.3 修奢摩他及毗鉢舍那的資糧

4.4.3.1 奢摩他的資糧

「於彼最初，一時，瑜伽師問：「其以安樂，迅速成辦，奢摩他及毗鉢舍那，當漸依奢摩他及毗鉢舍那資糧。彼中，何為奢摩他資糧？」謂住隨順處、少欲、知足、盡斷諸雜務、尸羅清淨、盡斷貪等妄念。彼中，當知隨順處，是具五功德者，謂無劬勞能得衣食等故易得；人不兇惡，未住怨敵等故處所善；無病之地故地良善；友伴具戒見同故友伴善；日間無眾多人故，又夜靜聲寂故具足善。

若問：何為少欲？謂無增上貪著眾多、上好法衣等。若問：何為知足？謂僅得粗陋法衣等，常能知足。若問：何為盡斷諸雜務？謂盡斷買賣等惡事、與在家出家眾太親近、行醫、星算等。若問：何為尸羅清淨？謂於二戒，不違越其自性及遮制罪學處。放逸破時，速速追悔，如法而行。

有謂聲聞戒中，他勝罪不准還淨，然若彼亦具追悔心，並具爾後不再犯之心，分別觀察以何心造彼業，彼心無自性故，修一切法無自性故，當說其戒，唯是清淨。由聖者未生怨之追悔清淨，而當了知。是故，當精勤修無彼追悔者。

作意貪等，其此世、後世眾過患，斷尋思彼等。同樣，輪迴實事不論可愛或不可愛皆是，彼等一切，皆是壞滅法，毫不堅固。彼等一切，

必然無長耽擱，終將與我分離，我又何以於彼增上貪著等。思惟而修故，斷除一切尋思。」

《廣論》第 346 頁「此如修次中篇之意，於聲聞地應當廣知」。奢摩他的資糧有六個，雖然宗大師沒有將《修次中篇》的文句完全引出來，但是他說這些都如《修次中篇》所說，若欲深入的了解，可自《瑜伽師地論》本地分之〈聲聞地〉中廣知。

《廣論》第 347 頁，「如是六法能攝正定，未生新生，已生不退，安住增長因緣宗要，尤以清淨尸羅，觀欲過患，住相順處為其主要」。此處的資糧，不僅未生新生要靠這些資糧，生已不退也要靠這些資糧，安住增長也必須靠這六個資糧。此六資糧並非只為未生新生才要，每個階段都重要。有的人在未生新生時，沒有注意這些，便都生不起。要修定成功，這些資糧要注意。有些人已生起，但疏忽這些資糧，它會退失。有人雖沒退，若疏忽這些資糧，無法增長。雖然奢摩他與毗鉢舍那是個工具，但不可以說所有的奢摩他都一樣，所有的毗鉢舍那都一樣，不是的。同理，菩提心有好多等級，雖然進入資糧道

時已有無造作的菩提心，不代表後面就不要修。後面還有好多，每天修有其成長，三大阿僧祇修，亦有其成長。所以菩提心不是只有一個。同樣的道理，生起奢摩他也有很多差別，毗鉢舍那也是如此。已生後成長亦有很多層次，總之，這六個資糧有很大的影響。因此宗喀巴大師特別說明這六種資糧的作用與重要性。

六個資糧中，那些必需要，絕對不可缺；有三個；清淨尸羅，觀欲過患，住相順處。地方要注意，自己守戒要注意，內心亂想要注意，六個中這三個更重要。

剛才唸的是奢摩他的資糧，第一先講住在那裡，住隨順處。第二少欲，第三知足，第四盡斷雜務，第五尸羅清淨，第六盡斷貪等妄念。宗大師認為第一，第五，第六三者更加重要。這些都叫資糧，何謂資糧？為了什麼，所要具備的東西。奢摩他的資糧是修奢摩他之前，應該積聚的東西。比如說，時間是學佛的資糧之一，有時間，但是自己不用就不叫資糧了！自己沒有認出來它是資糧。每個法都有其資糧，暇滿人身是學佛的資糧，遠離八無暇及具足十圓滿，有了之後，不知

道它是資糧就沒有什麼作用。若還要找別的資糧，也就沒有別的，也找不到別的資糧。離八無暇，十圓滿都具備，還以為自己資糧不具，那麼就沒有別的資糧了。住隨順處具備五個條件，這五條件都是資糧，這些資糧對修奢摩他有幫助。在修奢摩他之前，先要積聚這些資糧；沒有這些資糧，想修也修不來。宗大師說未生新生，已生不退，要增長都要這些。故要累積這些資糧，具備它們也是一種修行。

譬如家裡房間沒有很多雜物，很簡僕也是住隨順處，這也是一種修行，這點也很難作到。這跟修奢摩他很接近了。更上者，尸羅清淨，妄念減少，就很接近奢摩他。為修奢摩他之前，先要具備這些資糧，這是要作的，作到也是一種修行。少欲，知足，盡斷諸雜務，宗大師認為，若住非常隨順的處所，這些問題都沒有。

若做到了住隨順處，就應依個人受持的戒，在佛前承諾的事，應好好遵守。有人雖無發誓或承諾，但並不表示完全沒有戒。因為罪有兩種，一是性罪，一是遮罪。同理，戒亦有兩種，好像如性戒與遮戒。雖沒有特別發誓，但還是要遵守這種道德，也是戒，若不遵守則破性

戒。戒不守好，證悟就生不起，奢摩他的證量就生不起。性戒是最基本的，密乘中也有講，先透過灌頂進入，再來守戒是最基本的，在持戒的基礎上，才說有沒有作功課。作功課修行，是第三項。若不守戒，修也沒用。每日作功課，修生起次第，透過這個修圓滿次第，之後才是第四個階段—成果。宗大師的《密宗道次第》也分先灌頂，第二個階段守戒，第三個階段怎麼修，第四階段才講有何成果。同樣，修奢摩他，修之前戒要守好，戒不守好則有障礙，心中生不起證量。以上講尸羅清淨。

尸羅清淨後再減少內心之妄念與散亂，所以這三個很重要。資糧需要修，要具備。文中一一有細說，先講何謂隨順處，再講何謂少欲，何謂知足，何謂盡斷諸雜務，再講尸羅清淨為何，再講對欲界的妄念如何去除，以上是修奢摩他的資糧。

講修毗鉢舍那的資糧之前，先把勝義菩提心段落與《廣論》作一個對照。

《廣論》第 337 頁奢摩他開頭的地方，「由此二品能攝一切三摩地故，諸瑜伽師一切時中應修止觀」。我們的《修次中篇》譯本為「彼二能攝一切三摩地故。所有瑜伽師，一切時中，定當依奢摩他、毘鉢舍那。」，《廣論》的科判是「顯示此二攝一切定」，意思是一切的定或一切的修行，本性都是止觀的修行，若沒有止觀的修行，則沒有修行。

《廣論》第 343 頁，從「如《修次中篇》云，『諸瑜伽師若唯修止，唯能暫伏煩惱現行，不能斷障，以未發生智慧光明，則定不能壞隨眠故』」，一直到第 344 頁《修信大乘經》引完，都是屬於《修次中篇》的引文。我們的譯本從「唯有串習奢摩他，諸瑜伽師無法斷障，僅暫時駕馭煩惱耳。無智慧光明，不能善滅隨眠故，無法善滅隨眠。」一直到「《聖大乘修信經》亦告云：「善男子！若未近主智，我不說諸菩薩信大乘，如何出生大乘。善男子！以此法數，如是，菩薩信於大乘，成為大乘的，皆可也。當知彼一切，皆以無散心，正思義及法而出生。」。《廣論》，宗大師的科判是「理須雙修」。意思是，若只有修奢摩他不行，只有修毗鉢舍那不行，宗大師說理須雙修

的理由在此。蓮花戒大師在此是講為何之後他要講止觀雙運。勝義菩提心須要止，須要觀，只有止不行，只有觀不行。

《廣論》第 341 頁，從「如《修次中篇》云『唯觀離止如風中燭，瑜伽師心於境散亂不能堅住，不生明了智慧光明，故當雙修。』《大般涅槃經》云『聲聞不見如來種性，以定力強故，慧力劣故。菩薩雖見而不明顯，慧力強故，定力劣故。唯有如來遍見一切，止觀等故』。由止力故如無風燭，諸分別風不動心故，由觀力故，永斷一切諸惡見網，不為他破。《月燈經》云『由止力無動，由觀故如山。心無散亂，安住所緣，是修止跡。證無我義，斷我見等一切惡見，敵不能動猶如山王，是修觀跡。故於此二應知差別。』」這也是屬於「理須雙修」的科判，宗大師把全段都引用過來。我們的譯本為「唯以離奢摩他之毘鉢舍那，瑜伽師之心境，將成渙散，如處風中燈，將不堅穩。以是，不生極明智慧光。故當依似此二。彼故，《聖大涅槃經》亦告云：『諸聲聞眾，不見如來種，三摩地強烈故，智慧微劣故。諸菩薩眾，雖見然不明。智慧強烈故，三摩地微劣故。如來遍照一切，奢摩他及毘鉢舍那相應故。』以奢摩他勢力，如燈不為風動，心不為

妄分別心風所動搖。以毘鉢舍那，盡斷惡見垢，不為諸餘所乖離。如《月燈經》所云：『以奢摩他勢力無動搖，以毘鉢舍那將如山般。』故當住彼二而行瑜伽。」

看《廣論》的時候，若沒有讀過《修次中篇》，當《修次中篇》中，引用許多經論時，將無法分辨哪些是從《修次中篇》引出來的。《廣論》中許多引號用得不对，引《修次中篇》的部分應該要用雙引號，就會比較清楚。

修毗鉢舍那的資糧，其實資糧不只是這些，宗大師在《廣論》第 46 頁，親近知識軌理，正明修法 - 未修中間如何行者。其中說到「復應學習四種資糧，是易引發奢摩他道，毘鉢舍那道之正因，所謂密護根門、正知而行、飲食知量、精勤修習恬寤瑜伽，於眠息時應如何行。」這四個對我們修奢摩他、毘鉢舍那都是一種資糧，所以奢摩他的資糧不是只有剛剛前面講的六個，這四個也是一種資糧。為什麼？若上座很認真，下座對這四個不注意，座中的功夫便破了。故應注意。未生新生也好，已生不退也好，生已增長也好，都要注意這四個資糧，所以宗大師說：「是易引發奢摩他道，毘鉢舍那道之正因」，

意思是很迅速的可以引發奢摩他，很迅速的可以引發毘鉢舍那的一種資糧。

為什麼？若連坐中飲食注意，平常五根、行動、內心第六意識往那邊跑，以正知保護它，心就跟著走。六根是門，心如何趣入境，六根要守護它，不讓它往煩惱的地方去，即密護根門，心識之門將它擋住。行為上，要看它可不可以，要正知而行。這樣訓練的話，坐中的法能一直保留在心續中，否則，法的力，一下座就沒有了。這樣作，再上座修時力量還在，很容易繼續，繼續往上走，否則進一步，退十步，完全無法增上。所以密護根門、正知而行的力量會推動我們向上，日益增長。飲食也會影響，連睡眠也要把法的力量帶起來。醒過來，法也進步了。睡眠中，習氣仍不斷累積，第六意識，潛意識中會種下種子，睡覺時，心放在法上，好像潛意識中有一個東西，一直種似的，醒過來會進步得很快。要注意！宗大師用「易引發」奢摩他道與毗鉢舍那道的正因，可見其重要性。