

# 修次中篇 正释

佛法的真正起源地是在印度，导师释迦牟尼佛所讲的，称为「经」，印度的许多大师研究的著作，称为「论」。经由这样的承续慢慢流传。目前佛陀经典，已翻译成藏文的大约一百卷；印度大师所写的论典，翻成藏文的有二百多卷；经和论总共有三百廿五卷，这是西藏佛教的基础。因此译任何经典时，都会写「梵文云」或「梵语曰」，表示这部经典，是从印度流传下来的，然后再写上「藏文云」。由「梵文云」与「藏语曰」，可以了解，当代大译师，具有很大的功德。他们以详细完善、精确无误的翻译，圆满指导我们。翻译之后，并不是马上出书，还要请印度的班智达修改，互相讨论之后，才出这部「修次中篇」的！

何谓「修」？就是反覆串习、修习。我们应该以何种方法调伏内心？改善内心？必须透过佛法的道理去改善。但并非马上可以达到效果，需要长期串习努力。当我们听闻教理时，第一次听觉得很困难；第二次听时，觉得比较简单；第三次、第四次听时，就觉得愈来愈容易了。这就是串习、熏习。譬如我们时常愤怒、瞋恨一个人，当看到此人，就会产生很强烈的忿怒心。这时应该想——我不应该对他产生忿怒心的，我不应该这样发怒。一次又一次的熏习，自然而然不会对此人，产生很强的瞋恨心了。以此串习的力量，调伏原本非理作意的过患。

以身体而言，刚开始做一个动作时，会觉得很难，但是天天做同一动作，就不会觉得困难。这就是长久的串习、熏习所得到的结果。同理，「心」也是如此。每个人都想离苦得

乐，但被心所控制，心又被烦恼控制，即使不要痛苦，因为不知痛苦的因何在，无法突破，唯有承担痛苦。快乐的因又不积聚，所以无法得到快乐。

「修」的意思，放弃往昔对烦恼的串习，换上新的串习，不再被心控制，心也不再被烦恼控制。假使长期，把心保持在善的一面，去串习、熏习，心自然而然变成善的；长期远离烦恼的串习、熏习，来改善内心，叫做「修」。

「修」，就是内心与善法相应的串习。所以必须多多听闻，什么是真实的情况，以听闻的善法，内心反覆的思惟，需与真理相应。不只听闻，生起定解之前，先要观察，如果不相应，就无法对真理生起信心。完全相信真理之後，知道生定解的胜利，不生的过患。修的次第分为二，一是观修，一是止修。观修，就是反覆的思惟观察。产生定解之後，把心安住於此，称为止修。一般人对着境，内心就产生起伏，这是习气造成的，不加以观察，就执着为真实。如果不照修的次第，先修难的，後修易的，将无法达到我们追求的目标。前前所修的内涵，是後後的基础，次第正确，就容易成办所愿。

这部「修次中篇」，并非在介绍历史。虽然目前我们所学的是因明学，但是听闻解释之後，依照所得的答案，配合日常生活的作息去实行，可以调伏内心，得到圆满成就。「修」也有修的次第，如证得菩提心之前，必须先起大悲心，大悲心是生起菩提心之因，有固定次第的，因此称为「修次」。

「虔诚致礼敬文殊孺童尊」，着作论典之前，先礼敬自己的本尊，可以减少障碍。「修次中篇」主要讲空性的道理，属

於论藏的一部分，解释慧学的论典。「修次」分三篇：初篇、中篇、下篇。「修次中篇」，主要的內容已有注释，因此我时常念诵，这次以解释「中篇」为主。

**兹略述诸随大乘经藏轨理者之修持次第。此中，欲极速证得一切种智，当具寻思，现前精勤於能得彼之众因缘。**

主要是为跟随大乘经藏，以及希求大乘的学者们讲的，以大乘道次第内容为主。大乘殊胜的原因是，无论在意乐、加行、果上，都比小乘殊胜！思惟殊胜是发心，加行殊胜是六度万行，得到究竟圆满的佛果，就是果殊胜。因为具足意乐、加行、果三种的殊胜，所以称为大乘。

在此的大乘经藏，不是指经律论，而是指一般的经典。大乘所要追求的是佛果位，不只断除烦恼障，还要断除所知障，因此佛陀的智慧称为「一切种智」。为了要得到一切种智、一切遍知，必须具足众多因缘，所以要精进修持成佛之因。

**如是，此一切种智，不可无因生。若是，一切时中，一切皆成一切种智，将成合理故。若无观待而出生，则任何皆不应有阻碍，以之，一切皆不成一切种智。如是，时而有出生灭亡故，诸实事唯观待於因，时而亦将有成就一切种智。非一切时，非一切处，亦非一切。彼故必定观待因与缘。彼等因缘中，当依诸无谬、无不齐全者。**

佛陀的智慧并非无因而生，它是事法、有为法，所以是由因缘而产生。没有一法不从因而产生，这是法的规则，一切有为法，必须由因缘而产生。灭谛本身是无为法，但也是依道次第的修持而证得。佛陀的所有功德，都是由因缘而产生的。倘若佛陀不是由因而产生，而是无因生，就成为长久不变；否则，就是完全没有。假使有自性、独立产生，就成为

永远有，不是暂时有。如此将无一众生可成佛，因为佛陀就变成无始有的。这是缘起无自性的道理。

佛陀并非无始以来就存在的，佛果位是由串习而证得，而且依同类因而产生。必须断除烦恼，及烦恼所留下的习气——所知障，才能成佛。由此可以了解，一切的轮回、一切的世界法与出世间法，都是由因缘而产生，都是依同类因而产生。以有为法而言，从它的因来看，它是果；从它的果来看，它是因。因果本身不相违，但不表示此因必生此果；因为有因，是可成佛，但并不代表有因，一定会成佛！虽然有因，但由於外缘的力量，可能摧毁这个果，所以有因，并不代表一定产生果。但是果，必须由因才能产生的！「法」，分为有为法与无为法。有为法是由因缘而产生，所以它的性质常常在改变，无为法不靠因缘，所以它的性质不会改变。

我们所学习的佛法，并非捏造，而是由「正量」去安立的，因此学习时，必须以清净的意识、正确的意识、不颠倒的意识去学习！日常生活中有很多的烦恼，会使我们产生贪心及瞋心；这些贪心与瞋心是颠倒识，没有任何正量做为依靠，它是不正确、不清净的。但是了解无常、空性智慧、大悲心、忍辱或禅定...等，都是由正确，以及清净的正量来安立的。无始以来，我们以同一意识的续流至今，有部分意识是不清净的，有部分是属于清净的、正确的。我们所要断除的是不清净、不正确、颠倒的贪、瞋、痴等执着。这是「所断」！所要取的是了解无我的智慧、空性智慧、无常智慧。这是「所取」！我们为何会轮回？由於颠倒识，也就是无明，使我们轮回不息。

无始以来，由於颠倒识的伤害，我们需透过佛法的道理，才知道何者为正确的意识、正确的量。如何以清净的量，破除不正确与不清净的意识？心是唯明唯知的光明体性。了解实际的情况，即诸法的究竟性质时，这种智慧，即正确清净的量，自然会去除错误的颠倒识。当清净正确的证量，达到究竟时，就是佛陀的智慧。

因此，皈依佛是有道理的。导师释迦牟尼佛，刚开始也是跟我们一样，经过学习、串习，把未调伏的调伏，未了解的了解，以正确的智慧破除颠倒识，再慢慢地透过智慧的串习，得到究竟圆满的佛果。所谓的「圆满」，就是我们意识上，有许多的错乱识以及颠倒识，经由正确清净的智慧，慢慢排除与对治，使这些过患减少到最低，甚至完全清除。所以佛果位，是由特别的因缘产生，由许多因缘聚集而成，不是单独的因缘，或者简单的条件构成的。现在佛的果位，是依因缘而产生，未来佛的果位，也是依齐全的道次第，修持而得到，三世诸佛，都是因缘具足才证得的！

每个人都具有，唯明唯知的光明体性(明光)，所以每个人都可以学佛。我们都具有知道「境」的能力，知道事物的能力，这是自然的能力，称为意识。由意识的力量，了解外物、外境。经由眼识去了解形状和颜色，之後，自然会了解此形状和颜色，这是透过眼识的能力去了解的！同理，你看到了、听到了、见到了...，这些都是意识，让你得到这些感受的！此意识是粗分的，由粗分的根识而产生。如：眼识是由眼根而产生。当我们的眼根受到损坏时，眼识的力量便会减弱或败坏。我曾经听说，白色眼睛的狗，所看到的都是白色的，此话若真实，表示我们的眼识与眼根非常有关系。因为眼识的所依处是眼根，因此依眼根的认识，称为眼识。以人而

言，粗分的意识与大脑有关连，这是可以体会到的；如我们说：此人很聪明或很笨。从有人类至今，透过脑细胞的感受，使智慧慢慢进展，人类愈来愈聪明，但是这种能力，必须透过同类因才能产生。它的所依处虽是脉息、气流及脑细胞，但产生唯明唯知的能力，并非由这些产生，而是由同类因产生。也就是产生唯明唯知的这种能力的进取因，必须透过以前的意识产生。所以我们不能把脑细胞(色法)，和意识混淆一起！色法是属於色法，意识非色法；但所谓的「法」，却是由色法与非色法，两者和合而产生的。

为了生起清净与正确的智慧，必须了解诸法的性质。意识是唯明唯知的光明体性，是一种唯明唯知的能力，并非依暂时的因缘而产生。烦恼所执着的，是不存在的法，当了解存在的法时，自然认识不存在的法。所要破除的是，唯明唯知的意识所执着的，不存在的法；不是破除唯明唯知的能力。由「所取」的智慧，破除「所断」的烦恼。破除意识上暂时的污秽时，能力本身不会消失；如眼睛上，有灰尘遮挡了眼识，但当你把灰尘除去时，眼识能力仍是存在的。同理，意识具有了知一切法的能力，但是由於暂时的污垢遮蔽，无法了知诸法的究竟性质。当正确的智慧，破除暂时的烦恼，以及一切的污垢、障碍，唯明唯知的能力自然现起，我们也因此了解一切的实相。

佛陀所得到的这些功德，我们是可以得到，同时也了解，世间的创世主是不存在的！前面讲到，轮回是由无明而产生，「集学论」解释的很清楚，这是由暂时的因缘所产生。轮回非由世间的创世主所造，而是由同类因而产生。因此每一有为法，也都由自己的同类因产生。

印度的数论派，认为一切法是共主相(在因时已有果的性质)而存在。此非正确观念，一切法都是由因而产生，因本身，也要由其他的因而产生，前因还需前前因，以此类推，因是无始的。倘若第一个因，是无因生，则成为永恒不变，或完全没有。

何谓「同类因」？此因产生它同性的果，如：种瓜得瓜，种豆得豆。我们都不想得到痛苦，想要得到快乐；这些都是，由它们的同类因产生的。因此想得到快乐，就要种下快乐的因，断除痛苦的因。断除之前，先要了解，何谓是痛苦的因？何谓是快乐的因？才有办法断除。同理，若不了解真正快乐的因，是无法得到快乐的。因为快乐，是由同类因产生，所以你必须听闻佛法，了解真正快乐的因，然後去实行。唯有种快乐因，才会得到快乐果，这种因果道理，佛法讲的非常详细。

一切世间与出世间的法，都是由因果而产生。佛陀第一次转四谛\*轮，因此佛教徒必须了解四谛——苦、集、灭、道。

「苦谛」是果，它的因是由「集谛」而产生。每个人都想得到，永恒的快乐，远离一切痛苦。这种快乐，是由强烈的对治力，断除痛苦的因而得到的，也是由因而产生。「灭谛」的因是道谛，能证得灭谛果位的，是「道谛」。染污谛的因果是集、苦；清净谛的因果是道、灭。我们都不想要痛苦，必须了解痛苦的因果；想要快乐，更需了解快乐的因果；痛苦快乐不只是感受而已。

苦可以分为三种：苦苦、坏苦、行苦。被烦恼控制，无法自主的这种痛苦，称为行苦。即无自主地被业与烦恼所转、所控制。此痛苦因有二：业与烦恼，最主要是烦恼。假使业种

子没有烦恼的熏习，是无法成为痛苦的。因此，业与烦恼，最主要的是破除烦恼。烦恼的种类有很多，主要是五恶见(身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见)与五钝使(贪、瞋、痴、慢、疑)。

灭谛是断除一切痛苦、得到永恒快乐。能证得灭谛所使用的方法，称为道谛。痛苦的根源是无明，而无明的对治即道谛。无明是颠倒的执着，它的正对治是，了解诸法究竟性质的智慧——空证智慧。以「空证智慧」破除颠倒的无明，「空证智慧」即道谛，由道谛的修持，才能得到灭谛。因此，佛法的根本教理就是「四谛」。

我们要了解，无明是可以断除的。如何断除呢？所持的境是有，还是没有？空性是否存在？仔细去观察、了解实际上的情况，抉择无明与空正见，何者为正确？假使了解实际的情况，就能了解无明是颠倒识，它所执着的，与实际是不符合。这时才会深信，无明是可以断除的。先思惟，眼前所看到的一切境与相，实际上是否存在？是否符合实际的相与境？经云：「一切的法并非真实有，但是由於无明的串习，看到真实存在。」诸法所现的相，以及它本具的相(究竟性质)是不符合的！由此而安立了二谛——世俗谛与胜义谛。四部宗义都讲到二谛的道理，这里以中观应成所讲的二谛道理为主。

总而言之，由名言识所安立的法，称为「世俗谛」；由胜义识寻找观察而得到的，称为胜义谛。因此我们要体会，真正四谛的内涵，首先要了解二谛。以中观宗义去体会，可以得到正确的二谛道理，而且会了解轮回是可以破除，解脱是绝对可能的！进一步了解，灭谛绝对存在，僧宝也是存在。因

为灭谛是心的功德，当体会到灭谛的存在，证得灭谛的圣僧(僧宝)当然存在。这时才会了解佛陀是存在的，更深信佛、法、僧是存在的。

听到「佛陀」这个名词时，不仅代表二千五百年前的圣者而已，对佛陀的看法、体会、感受会完全不同。因为你了解，佛陀是经过道次第的修持，才得到圆满的灭谛。听到「法」，不会觉得是捏造出来的幻想，而是由强劲的对治力，破除烦恼而得到，所以相信法宝是存在的。这时对三宝所产生的信心是不共，而且是非常强烈的。具有灭谛与道谛功德的僧宝，是不可思议！非常殊胜！从内心深深地体会到，对三宝的信心，不只是虔诚的信心而已，是净信心，是依见到正理而产生的信心，会动摇、非常坚固。佛法僧三宝不是历史，确实是存在，具有相当殊胜功德。要产生这样坚定的信心，必须了解二谛与四谛的道理，以及了解一切法，都是由因缘而产生。所以修次中篇说，必须依无谬、齐全之因缘，才能成佛。

**殷重行於错谬因，纵经极长时，然不获所欲果。譬如，由山羊挤牛奶般。由未观所有因，亦将不生果。盖无任何种子等，不长苗芽等果故。以是，欲得彼果，当依所有无谬因缘。**

想成办果，其因必须具备三条件：性质无误，数量齐全，次第无误。假使因缘不齐全、错误，是不可能成就佛果位。错谬之因，无论历经几千劫，都不会得到果报的。一切有为法，都是由因缘而产生，今生的快乐痛苦，都是由因而产生。就如：发愿想要富有。虽然有发愿的力量，但还是要靠自己实行。常常有人祈求上师，赐予万事如意、事业顺利...等等，这些都是错误的。佛陀曾说过：「自己是自己的

依怙，自己是自己的救护主。」所以能救自己的人是自己，并非是上师。当然上师是有些帮助，但最主要靠自己。当业果成熟时，佛陀也无法救你。佛陀在世时，释迦族快被另一位国王毁灭，佛陀的大弟子请求佛陀，挽救此不幸的事件。目犍连尊者虽以神通力，也无法改变现前的恶果报，因为神通是不敌业力的。当死缘成熟，纵使抱着佛陀的法相，或则佛陀亲自给你药，也无法因此得救。

瞋心的对治力是忍辱。当我们不断地串习忍辱，由忍辱的力量，使瞋心减少到最低，就不会得到瞋心所产生的痛苦，自然而然得到快乐，同时也会使他人快乐。为了得到真正的快乐，必须让自己内心建立对治力。不可能祈求上师，让我们不要贪心、瞋心、痴心，必须自己去达成。假使不想有瞋心、贪心所产生的痛苦，必须串习忍辱，或观不净观...等，如此才能对治。所以真正的佛法，是建立在内心上，改善内心非常重要。

「宝鬘论」说，能言善辩者，不代表懂佛法。擅长持咒、念佛，并非我们所要追求的佛法。我时常提到，身、口可以做到的大礼拜、绕塔、持咒...等，并非真正的佛法。譬如：一位老太太去绕塔，手上也拨着念珠，表面上好像在念佛，但另一面却在跟她的同伴聊天，「最近有没有什麼趣事啊？你和家人如何啊？...等等」。身在绕塔，口中也念念有词，但所念却是一般世间的俗事。因此能专心缘於一处，念一〇八遍佛号或咒语，是非常困难的。

真正的佛法是建立在心上，并非在身、口。思惟无常或空性时，有没有生起烦恼？一旦有烦恼，无法生起虔诚皈依的信心，也不会有任何的善念；心存善念时，绝对不会生起烦

恼。有些格西很会讲经说法，但没有调伏内心，非常可悲！所以，「因」必须无错误，而且齐全，由内心来建立。

若问：一切种智果位之因缘，彼等为何耶？谓似我犹如天生盲，无法示彼等，然如薄伽梵，现证圆满已，对诸所化机所宣者，我亦将以薄伽梵语作宣说。於彼，薄伽梵曾告曰：

「秘密主！彼一切种智之智慧，是由大悲根本生，是由菩提心因生，是以方便臻至究竟。」是故，若欲证得一切种智，当学悲心、菩提心及方便，此等三。

一切种智果位的因缘，可分为三：一、现前分，二、粗分隐蔽分，三、细分隐蔽分。由五根识修持的因，称为现前分。无常、空性等，非是现量可知，必须以正理抉择体悟的，称为粗分隐蔽分。烦恼层次有多种，我们的意识粗浅层次亦不同。虽有极细微的意识产生，但是无法以现量见到，或以正理抉择体悟，必须慢慢培养，累积经验，长期修持。以目前而言，想了解这种极细微的烦恼，及意识层次，既无经验，亦非现量可知，唯有依靠佛陀的教义。如何相信，意识有细微的层次呢？因为佛陀，亦是由凡夫成佛的，然後把所修证，对所化机宣说，故可以相信有细微隐蔽分。

如何以完整齐全的因学佛？发心、大悲心、六度万行等，方便品的修持。主要以大悲心为根本，生起的世俗及胜义两种菩提心，加上方便行的正加行证得。悲心，有无量悲心与大悲心等。这里所指的根​​本悲心，是清静意乐所生起的悲心，即大悲心，此乃菩提心的根本。若有大悲心，就可能圆满无上菩提；若无大悲心，无论如何精进努力，修持几百亿劫，也是不可能证得佛果。

如果悲心、菩提心等方便都具足，因缘齐全，即使不想要佛果，也会自然产生。所谓世俗菩提心，就是发心菩提心；胜义菩提心，是空证现量智慧。「入行论」云：由智慧与方便的配合，到达究竟彼岸。也就是要认识世俗与胜义，以世俗菩提心与胜义菩提心的修持，才能证得佛果。圆满菩提心与方便品的修持，可以证得他利色身；成就智慧品，可以证得自利法身。因此，法身与色身，也是由同类因(智慧与方便)而产生，智慧与方便，则是由二谛而安立。总之，目前所看到的一切，皆是自性空，在自性空当下，又是缘起。以「缘起性空，性空缘起」，安立二谛的当下，修持智慧和方便，得到佛果位。

**若发悲心，诸菩萨现前拔济一切有情故，定成誓盟。次，明我见已，将恭敬趣入，极艰难行，必无间断，长时修习福德与智慧资粮。既入彼已，定修圆满福德资粮。若圆诸资粮，则如於掌中，证得一切种智。是故，一切种智之根本，唯有悲心，当由最初即修彼。《正法集经》亦告云：「薄伽梵，菩萨不应学极多法。薄伽梵，菩萨若善持一法，善为观察，彼之手中，已握一切佛法矣。若问：为何一法？即此大悲心。」**

这种悲心，就像对自己心爱的独生子，但不是对单独的众生，而是对一切的众生而产生的。由此悲心的力量，生起——为了使有情得到永久的快乐，我一定要成就佛果位之心。为了一切有情努力，无论是否能完成，我都要去做。这点非常重要！由内心深处生起强烈的责任心，即清净意乐；由清净意乐生起悲心，由悲心生起菩提心。

**诸佛薄伽梵，以大悲心遍摄持，已获一切自利圆满，乃至有情界尽前，常住於世，然所作不似声闻，入涅槃城最极寂静**

中。观照有情，远离涅槃城，如离焰铁屋，故诸薄伽梵之无住涅槃因，乃彼大悲心。

大悲心殊胜之处是离二边，使你远离轮回，以及自利涅槃的寂静乐。由於大悲心之故，虽在寂静当中，心依然系着一切众生，诸佛菩萨因此，圆满自利利他的一切事业。

此中当谗，修持悲心次第，最初即入，着手起行。起初，暂修平等舍，於诸有情，当除贪或瞋，成办平等心。

修悲心之前，先修平等舍。亲怨的分别，是由内心贪瞋引起。因此由思惟贪瞋的过患，修平等舍。

菩提心的根本是大悲心。要生起菩提心，首先要了解众生的痛苦，所以认识痛苦很重要。例如有人生病，要先知道得何种病，病越严重，我们的怜悯心会更强。没有产生相当的怜悯心，也许是不清楚病严重的程度。有人修怜悯心，却无法使心力提到最高，因为不了解，众生真正的痛苦是「行苦」。了解自己所得苦蕴之身，对自己的影响，和所受的痛苦；转一个境，他们也是同样的痛苦，这时怜悯心才会自然生起。

譬如乞丐，本来就一无所有，不会互相轻视；但是稍微有点权势地位，就会产生竞争、嫉妒、轻视的心，所以烦恼比较重的是较有地位的人。当我们真正了解轮回的痛苦，可以观想，他人的烦恼比我们重，所得的痛苦比们严重，如此思惟，可以对他人产生怜悯心。因为认识痛苦而生起大悲心，为了使众生得到真正的快乐，离开痛苦，除了必须了解痛苦，还要加上爱护他人的心，以及慈心。假使无法百分之百爱护众生，就无法生起真正的悲心。

菩提心的修持有两种：一、自他换，二、七因果。自他换，可以透过空性智慧修持，比较稳固和殊胜，当然七因果也是很好的修持。无论任何修持，都是以平等舍为基础。若没有平等舍，修持菩提心时，对某些众生，比较容易生起怜悯心，有些比较难生起。这是没有修持菩提心的过患。

**思惟一切有情，皆欲安乐，不欲痛苦，无始轮回中，无何有情，未曾百次为我亲人。周遍思之，此若俱祇数，或有於之生贪，或有起瞋，故我当以平等心，对待诸有情。作意思已，先由中庸者着手，亦於亲敌，修平等心。**

非理作意，贪会成瞋。应该了解，所谓的仇人及亲人，并非真正的仇人及亲人。前半生对你很好，後半生可能变成仇人；现在的亲人，前世也许是大仇人呢！平等舍，是对亲人和仇人都平等看待，不要把暂时的亲人和仇人，认定为永远的亲人和仇人。真正的仇敌不是外在的，而是自己内心的贪瞋，所以烦恼是真正的仇敌。

如同造房子时，一定先把地面舖平。当你对每一众生，都没有差别时，修利益众生的心，才是平等的。任何有情都想离苦得乐，任何众生都曾是你的亲人。自己有痛苦，曾经当过亲人的一切如母有情，也有同样的痛苦，也同样的想离苦得乐。曾经是亲人，对我有相当大的恩德，不是我亲人时，也给我很大的恩德。今天大家聚集在此地，筹备布置场地等，不一定是很熟的朋友，也许为钱来帮忙，但是没有他们，我们也没有圆满的法会。制造一件衣服，也需要许多的过程，当你买一件衣服，虽然是自己付的钱，但是如果没有做衣服的人，你有钱也没有用。

同样地，今天能使用麦克风，也是经过科学家，不断的研究才发明的。我们的食衣住行，起居生活的一切，都是许多众生，互相合作才有。好名声亦如此，由众生一传十、十传百，才成好声誉，并非一人可造成声势。因此世间的一切，都是由许多人的因缘而产生。

无论何人，能活到现在，不是依靠自己单独生存的。假使我们听到吃人肉，会觉得很卑鄙。同样地，羊也是轮回中有生命的众生，如果我们吃羊肉，不也是一样的道理。有些人说，羊是畜牲不一样，我觉得此想法太愚痴。

应如此的思惟：认识的朋友对我有直接的恩德，不认识的朋友们，对我也有许多恩惠。尤其仇人，对我的恩惠更大，因为有仇人，才有瞋，才能修忍辱。修忍辱，必须有起瞋心的境，不可能对着释迦牟尼佛像，观修忍辱吧！因为仇人的因缘，使我们得到修忍辱的机会，你不觉得仇人很珍贵吗？

入行论说：「仇人对我有恩惠，不是因为帮助我，而是使我生气，让我有修忍辱的机会。」我们修忍辱的善知识，是仇人。修忍辱的机会很少，是仇人少，所以仇人很珍贵。咕弩仁波切曾经说过，有一个人绕寺时，看见旁边坐着一个人，就问：「你在做什么？」坐着的人回答：「我在观忍辱。」绕寺的人说：「混蛋！」坐着的人马上说：「你为什么说我混蛋？」可见他没有遇到修忍辱的境(仇人)，一遇到「境」，就无法修了。还有个故事，有一位听力不太好的老和尚，要去一座寺院，年轻的和尚问：「师父，您要去那裏？」老和尚听成一句坏话，於是说：「啊！你在说什么？」年轻和尚说：「你好笨！」老和尚说：「对！对！」所以修忍辱，必须要有对象，才有修忍辱的机会。

学大乘精神的人，特别要感谢仇人的恩惠，因为仇人给我们修忍辱的机会。同理，没有可怜的众生，不可能生起大悲心，大悲心靠一切可怜的有情众生产生。入中论云：「菩提心具有初、中、後的殊胜功德。」大悲心非常难得，是无上殊胜的法门。大悲心是缘一切可怜的众生证得。一切众生对我们有很大的恩惠，无论今生後世、修三学、一切基道果的修持、佛果位等，都是缘一切有情众生而证得。因此忆念一切有情的恩惠，会了解不能放弃任何的众生。一般总是认为有情众生，离自己好遥远，但是思惟恩惠，无形中把距离拉近，所以修习悦意的慈心非常重要。如何使自己遇到任何众生，都能生起悦意、欢喜的慈心？有了悦意的心态(慈心)，再加上认识痛苦的出离心，才能生起大悲心。

**次於一切有情，先修平等心，再修慈爱。以慈爱水，滋润心续，如有黄金之地，於之播下悲心种，将极顺利旺生长。次以慈爱，熏习心续已，当修悲心。**

先认识自己的痛苦，才能体会他人的痛苦。对一切众生，先观修平等心，次观修恩惠，再生起悦意救护之心，才能生起悲心。

彼悲心，乃欲一切痛苦有情，远离痛苦之希冀相。三界所有有情，随其所应，皆以三苦相，受极痛苦。是故，当於一切有情修彼也。似此，薄伽梵曾告曰：「一时，彼等有情地狱之众有情，无间长时，唯沈溺於炽热等诸种苦河中。」亦告曰：「如是饿鬼众，多数感受，难以堪忍，饥渴苦火枯槁之极苦身躯。」显然，旁生众亦是，唯感相互吞噬、瞋怒、厮杀、伤害等苦。人众亦是，感受遍求不得，相互仇恨、伤害、爱别离、怨憎会、贫困等无量苦。

凡由贪等烦恼，诸缠蔽心，抑或被诸恶见所扰乱，彼一切皆是痛苦因，如处断崖，唯是极苦。纵是诸天，亦被坏苦所苦恼。诸享慾天神，彼等恒感死歿及墮落等恐怖，忧郁御心，云何安乐。

苦分为：苦苦、坏苦、行苦。苦苦，以人而言，是痛苦的感受，如：生、老、病、死等。有些没有直接痛苦的感受，而是由贪、瞋、无明，颠倒执着的恶见，或认为「我」是常、一、自主的邪见，这一切俱生我执的颠倒执，皆是痛苦因。好比在断崖边，虽然暂时离开三恶道的痛苦，但是具有痛苦的因，所以很容易墮入断崖。何谓坏苦？是指有漏的快乐感受，即由烦恼产生的快乐感受。四禅天的天人，没有苦苦、坏苦，但还是有行苦。

行苦，乃业与烦恼之性相，随他转之体性，一一刹那自然坏灭之性相，周遍一切众生。

随他转之体性，是由烦恼及业所控制，在每一刹那，无自主、无止境的坏灭。由无常可以了解，我们是痛苦，由苦了解「无我」。因为每一刹那转换，所以不是常法，因为由烦恼及业控制，所以没有自主的能力，因此「我」不是常、一、自主。

以是，所有众生，皆住苦火焰燃中。见已，作意思惟，如我不欲苦，所有他人亦皆同。呜呼！疼爱我之此等痛苦有情，如何由彼痛苦脱离出？谓如己受苦般，亦可以欲离彼之行相，以彼悲心，住三摩地，或一切威仪中；当於一切时，於诸有情修习之。如云，最初唯於众亲友，由见所受诸种苦，故当修持之。

当我们观修悲心住三摩地时，如果因为时间，及坐姿觉得有点累，可以出定。出定後，可以靠念咒的力量，让悲心保持住。自己和他人人都想离苦得乐，我们有权力，也有能力离苦得乐，以这样思惟，观想自己和他人是平等的。

次，唯平等观诸有情无差别，思惟一切有情，唯是我亲人，周遍思已，次当於诸中庸者修习。其时，如於亲友般，平等入彼悲心。彼时，当於十方一切有情修习。其时，犹如爱儿受苦之母般，自感极苦，欲拔出苦之行相，悲心自然流露。於彼一切有情，平等而住，彼时，即称圆满矣，亦得大悲心之名。

大悲心的修持次第如前说。无论见到、听到、想到任何人，不必刻意，而是自然而然流露，希求他人离苦之心，「犹如爱儿受苦之母般」，自然流露的悲心，才是真正的大悲心。

修习慈爱，最初由亲友作起，欲彼遇乐之行相。渐次，当於中庸以及怨敌修习。如是，串习彼悲心，逐渐，希欲现前拔济所有有情，将自然涌现。

修习利益众生的慈心及悲心。慈心是让他人得到快乐的心；悲心是帮他人拔除痛苦的心。有了慈心及悲心，为众生离苦得乐，想负起一切责任的心，称为「清净意乐」。「七因果」的修持，先修平等舍，接着知母、念恩、报恩、慈心、悲心、清净意乐。「自他换」的修持，也是先修平等舍，观想自他平等，次观取舍，再观慈悲。所谓的「自他换」，不是自己与他人交换，而是每一众生都想离苦得乐，这点是一致的、平等的。所以不能贪某人、瞋某人，因为大家是平等的。一个很卑贱、很贫穷的人，也想早日脱离贫苦困境，同样有离苦得乐的心，为什麼明知他也想离苦得乐，还要瞋他们呢？这是不合理的。

我们要思惟爱他人的功德，和爱自己的过患。世界上任何的不安定或战争，都是由爱自己而产生；世界上的一切和平安乐，都是爱他人的心态而产生。可见真正对社会有益的是爱他心，对社会没有贡献的是爱己心，一切过患的根源是爱自己，一切功德的根源是爱他人。从凡夫到成佛，所有的过程，都是由爱他心、利益他人，而圆满这一切。无始以来，一直都是爱自己，听自己的使唤做事，结果至今还在凡夫地。假使好几劫前，努力观修爱他心，也许已经成佛了。所以思惟爱他心，好比自己生命一样，去爱护珍惜它。

修持爱他心，可以圆满一切功德，因此自他换，就是把爱心摆在别人身上。为了使爱自己之心降到最低，修取舍。呼气时，把自己一切福德善行，舍给他人，吸气时，把他人的烦恼过患吸过来。取舍法门是对治「爱我执」的法门。透过自他换修持，使慈悲心圆满。如何修学他利之心，而生起菩提心？想要圆满利益他人事业，必须成佛，因此以希求他利之心为因，与希求菩提之心相应的发心，叫菩提心。

次，串习根本悲心已，当修菩提心。彼菩提心，行相分二：世俗及胜义。其中世俗，谓许誓以悲心，现前拔济所有有情，为饶益众生故，思惟愿证成佛。以欲求无上正等圆满菩提之行相，初发起心。彼复，如《戒品》所示之仪轨，当由安住菩萨戒之余智者处发心。

菩提心：一、世俗菩提心，二、胜义菩提心。希求他利之心及希求菩提之心，所产生的心，是未通达境之心，叫世俗菩提心。以观察事物、思考对立性质，观察胜义之心，叫胜义菩提心。使初发心坚固，必须受愿心仪轨，为了能行六度万行，依戒品所示受菩萨戒。

如是，既发世俗菩提心，为发胜义菩提心故当励力。彼胜义菩提心，谓出世间尽离诸戏论，极其光明、胜义所行境、无垢、不动、宛如无风之灯明，持续不动摇。彼由恒时恭敬，长时串习奢摩他、毘钵舍那瑜伽而成办。

胜义所行境，指胜义识所执境，无垢、不动、清净无为。胜义菩提心，是由方便世俗菩提心摄持，而得的空证现量，所以是出世间的，即缘空三摩地。在证空三摩地当下，无任何世俗相，此时意识和境，好比水溶於水，无二相之差别。此证量可以直接对治实执——轮回之根本无明。虽然方便品的慈心与悲心，也可以对治烦恼，使烦恼减低，但是无法正对治。唯有胜义菩提心(空证现量)，可以把烦恼连根拔除。倘若只有菩提心，缺乏空正见，无法完全断烦恼；反之，若只有空正见，无法去除所知障，因此是需要双修的。

长期串习奢摩他及毘钵舍那，即止观双运。胜义菩提心，是以止观双运三摩地证得的。需要闻所成慧，思所成慧，修所成慧。先听闻空性义理，再以三摩地之力专注於空，依修行次第，慢慢生起身轻安及心轻安，此乃奢摩他。於奢摩他专注缘空性当下，会再次生起另一种的身心轻安，於此中观察空性的智慧，谓之毘钵舍那。以奢摩他及毘钵舍那双运，才能证得胜义菩提心。双运的功德不是稍作修持，短时所能成办。如同西藏祖师密勒日巴大师，虽能即身成佛，亦是经长时苦行，努力串习而成就。当初释迦佛虽已成佛，为令众生了解，示现苦行相，最後方得成就正等正觉。我曾看过，珍藏於博物馆的释迦佛苦行相，我因追念而礼拜三次，感受极深。如果大家能恒时瞻仰思惟，释迦佛的苦行相，对我们有很大的策励作用。许多人认为佛陀行六年苦行，我们只要六星期即可成佛，或以密教闭关三年一月半就可成佛，这是绝

对不可能的。其实世尊示现六年苦行，有很大的用意。把目标放远，修行成佛，快者三大阿僧祇劫，也许更长久。密教的即身成佛虽然可能，但本身必须具足条件，长时的净罪集资，非是一蹴可几的。因此胜义菩提心，也是需要长期串习奢摩他、毘钵舍那，才能成办。

如《圣解深密经》云：「慈氏！当知凡诸声闻众、菩萨众、如来众之善法，所有世间、出世间，皆是奢摩他与毘钵舍那之果」。彼二能摄一切三摩地故。所有瑜伽师，一切时中，定当依奢摩他、毘钵舍那。如彼《圣解深密经》云：「佛告曰，如我所示，任何声闻众、菩萨众、如来众之三摩地诸行相，当知一切皆为奢摩他与毘钵舍那所摄。」

奢摩他即「止」、毘钵舍那即「观」。何谓「止」？专注一境，心不外散，断除内外一切幻想，内心安住於善所缘境。藏文直译：「安住」。远离内外一切幻想，称为「安」，心专注一处，称为「住」。「观」亦曰「胜观」，以奢摩他专注於所缘境之後，再以智慧观察所缘境之究竟性质，此时观察心极其细微，所得也是深奥殊胜，故曰「胜观」。此观察方式比原先殊胜，所以称为「胜观」。亦即由九住心，慢慢改善内心，令心於境能任运安住，若时生起身心轻安，此三摩地即为奢摩他。再以智慧观察所缘境上之究竟性质，而得不共身心轻安，此智慧称为「毘钵舍那」。

唯有串习奢摩他，诸瑜伽师无法断障，仅暂时驾驭烦恼耳。无智慧光明，不能善灭随眠故，无法善灭随眠。是故，彼《圣解深密经》云：「静虑驾驭诸烦恼，智慧能善灭随眠。」《三摩地王经》亦云：「纵然修彼三摩地，彼不能坏计我想，彼烦恼故极错乱，如此胜行修禅定，设若妙观法无我，分别观彼若修习，彼乃涅槃果之因，以彼余因无寂静。」

恒常修习奢摩他，仅能暂伏烦恼，使之暂不现行而已。无空证智慧，无法断烦恼习气种子——随眠。随眠分习气及种子二种。如果现在有蚊子叮你，瞋的随眠种子将会现起，觉得蚊子是障碍，为何会如此？因为有瞋心的随眠，遇到外缘就会现起。种子与种子之间有随眠，但没有外缘不会现起。阿罗汉有过去所留之善恶随眠习气，但恶随眠没有外缘可生起烦恼。外道宗义师修禅定，亦可达到非想非非想天，但无法灭除烦恼根本，此无明是极错乱识。有一外道师入定好几年，出定後发觉长发已被鼠辈筑巢，而起了极大瞋心，顿时禅定功夫全退失，是故禅定力量，不能完全对治烦恼。因此必须先认识无我，安立无我之後，以奢摩他为助伴，再以善择诸法之智慧去辨别，方是涅槃果之因。除此，无其他寂静之因，也就是妙观慧之外，别无他途。长期串习空正见，使之日渐增强，无明自然减弱，甚至彻底断除。虽然慈悲心与菩提心，是成佛之因，但烦恼之正对治，除空正见别无其他。

**《菩萨藏》亦云：「凡未闻此菩萨藏法数，未闻圣法毗奈耶，仅执三摩地以为足，随我慢势力，将堕我慢中，不能脱离生、老、病、死、哀伤、呻号、痛苦、忧愁、诤斗，六道众生，不脱轮回，不能尽脱苦蕴。了知彼已，如来告曰，随顺由他闻，将由老死脱。」**

轮回的痛苦，包括生老病死等苦蕴之因，皆由无明而产生，为业和烦恼所控制。六道众生，若不能脱离烦恼，就不能脱离轮回，应听闻善巧上师的空性教授，依此脱离轮回生死城。

以是故，欲断诸障碍，出生遍净慧，当住奢摩他，当修智慧。如《圣宝积经》亦告云：「住戒证得三摩地，得三摩地修智慧，以智获得清净慧，以清净慧戒圆满。」

以奢摩他为基础，再以证空毘钵舍那，断除诸障碍烦恼。由持清净戒而得定，由定产生慧。空证现量是真正的道谛。在家居士以五戒为基础，出家众以沙弥戒、比丘戒为基础。有了戒体会遵守学处。接着以正念、正知判断有无违背学处，以正念警惕自己，以正知辨别善恶。如：伤害别人时，因为具正念而起警惕心，因为具正知而中止加行意乐。

正知即判断力，具有辨别是非之能力。正念是由随顺听闻正理、如理思惟，忆念意识正确、不违背学处。譬如讲话或背诵时，靠先前意识之忆念，此乃正念的作用；另有一意识，辨别忆念有无错误，此意识是正知。正念正知随时存在，持守学处时，若有正念正知，能避免违背学处，因此很重要。有正念正知的警惕心，不至於放逸、懈怠，甚至梦中亦如是。长时串习正念正知，意识容易安住於所缘境。以正念持戒，再以正知辨别，意识有无持境，有无散乱。正知应当灵活，反应要快。学定时，虽然能安住於所缘境，但内心不专注、无力、空洞，此时仅有住分，缺乏明分与专分，专注力量不强，所缘境看不清楚。修禅定需具足三要件：(一)住分、(二)明分、(三)专分。透过戒体，不断串习正念正知，再以意识缘念，就容易专注於一境。

不遵守戒律很难学习禅定。因为无法得到标准的正念正知，放逸的人无法专注一境，内心会马上往外散乱，即使坚持坐下去也会很累，因此持戒是得定的基础。总之戒能远离向外散乱，定能远离内心散乱。证得奢摩他的殊胜功德，是身心

相续能随意任运。证得奢摩他及毘钵舍那时，想缘一境，马上可以任运安住所缘境；安住之後，也可以任运观察究竟性质，此乃止观双修之殊胜。如：水往地面散开流，力量不大，如果集中在一个水桶裏，再往下倒，力量就大了。同理，目前我们的心是散乱的，若以奢摩他与毘钵舍那的力量，收摄内心并安住於一处，再以智慧辨别所缘境的性质，将会更清晰明了。是故，依戒生定、依定生慧，欲证胜义菩提心，需要奢摩他与毘钵舍那双修。

《圣大乘修信经》亦告云：「善男子，若未近主智，我不说诸菩萨信大乘，如何出生大乘。善男子，以此法数，如是，菩萨信於大乘，成为大乘，皆可也。当知彼一切，皆以无散心，正思义及法而出生。」唯以离奢摩他之毘钵舍那，瑜伽师之心境，将成涣散，如处风中灯，将不坚稳。

倘若不了解空性，菩萨们无法对大乘产生坚固的信心。因此修学大乘的菩萨，不能散乱。若无止观双运的空正见，无法得到解脱，因为无法专注於所缘(空性)，好比风中灯，不稳定、不坚固。

以是，不生极明智慧光。故当依似此二。彼故，《圣大涅槃经》亦告云：「诸声闻众，不见如来种，三摩地强烈故，智慧微劣故。诸菩萨众，虽见然不明。智慧强烈故，三摩地微劣故。如来遍照一切，奢摩他及毘钵舍那相应故。」以奢摩他势力，如灯不为风动，心不为妄分别心风所动摇。以毘钵舍那，尽断恶见垢，不为诸余所乘离。如《月灯经》所云：「以奢摩他势力无动摇，以毘钵舍那将如山般。」故当住彼二而行瑜伽。

必须依奢摩他和毗钵舍那，产生的空正见，才能正对治，轮回的根本无明。「如来种」，即如来佛性或佛的法身，如来

遍照一切，即究竟法身。佛的智慧法身(究竟法身)，唯有诸佛，才能以现量了解，不是菩萨的现量，可以了解的。智慧法身的现量，唯有诸佛具有。至於「如灯不为风动」的作用，是由奢摩他所产生。毘钵舍那的作用是，当智慧坚定後，再以奢摩他，「断尽恶见垢」，不会被其他的逆缘，所干扰破坏。

以密教而言，分四部：事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。一般瑜伽部以下认为，毘钵舍那是修观，但是宗大师说，无上瑜伽部是修止观。修无上瑜伽(深明不二智慧、空乐不二智慧)，在深明不二智慧，或缘空三摩地时，唯有止观。但是显教及密宗瑜伽部以下认为，毘钵舍那属於修观。

於彼最初，一时，瑜伽师问：「其以安乐，迅速成办，奢摩他及毘钵舍那，当渐依奢摩他及毘钵舍那资粮。彼中，何为奢摩他资粮？」谓住随顺处、少欲、知足、尽断诸杂务、屍罗清净、尽断贪等妄念。

奢摩他和毘钵舍那需要双运，但是此二者的修行次第，首先是要证得奢摩他。而且奢摩他和毘钵舍那，是因缘和合而产生，因此因缘要齐全。住在不喧哗、安静的地方，个人要少欲、知足。所谓不满足，是有了还想要，断除不满足就是知足。

彼中，当知随顺处，是具五功德者，谓无劬劳能得衣食等故易得；人不凶恶，未住怨敌等故处所善；无病之地故地良善，友伴具戒见同故友伴善；日间无众多人故，又夜静声寂故具足善。

若问：何为少欲？谓无增上贪着众多、上好法衣等。若问：何为知足？谓仅得粗陋法衣等，常能知足。若问：何为尽断

诸杂务？谓尽断买卖等恶事、与在家出家众太亲近、行医、星算等。若问：何为屍罗清净？谓於二戒，不违越其自性及遮制罪学处。放逸破时，速速追悔，如法而行。

「二戒」，因为是大乘经典，所以指别解脱戒，以及菩萨戒。何谓「不违越其自性」呢？罪行分两种：一、无论有无受戒，只要造作恶行，就是造业。二、唯有受戒者才有的罪。由於放逸而破戒时，应速速追悔，马上以四力作忏悔。有谓声闻戒中，他胜罪不准还净，然若彼亦具追悔心，并具尔後不再犯之心，分别观察以何心造彼业，彼心无自性故，修一切法无自性故，当说其戒，唯是清净。由圣者未生怨之追悔清净，而当了知。是故，当精勤修无彼追悔者。

罪业本身是无自性，善业也是无自性，造业者也是无自性；以如此方式思惟，是相当强而有力的忏悔。

作意贪等，其此世、後世众过患，断寻思彼等。同样，轮回实事不论可爱或不可爱皆是，彼等一切，皆是坏灭法，毫不坚固。彼等一切，必然无长耽搁，终将与我分离，我又何以於彼增上贪着等。思惟而修故，断除一切寻思。

以贪而言，无论今生、後世、生生世世，都会受到伤害。此处主要指，贪今生的五欲，会使你的心散乱於世间的五欲中，对於修禅定是很大的障碍。不仅如此，还会破坏今生、後世...永久的一切利益。轮回等世间法，都是坏灭法。

「彼等一切.....断除一切寻思。」是屬於奢摩他的部份。若问：何为毘钵舍那资粮？谓依圣士夫、遍寻多闻、如理思惟。若问：於彼，当依何圣士夫？谓多闻、词明、具悲心、忍厌倦者。

圣士夫是具足多闻、词明、具悲心、忍厌倦者。「多闻」，学习大小乘教法，精通教理、遍寻多闻、如理思惟。「词明」，善巧引导。「具悲心」，具有大悲心。因有大悲心，所以善巧地引导。「忍厌倦者」，已精通一切学识时，不可随己欲，想说法才说。

「若问：於彼，何为遍寻多闻？谓凡薄伽梵所宣之十二部契经，了义或不了义者，恭敬谛听。似此，《圣解深密经》告云：「随欲不闻圣者语，是毘钵舍那障。」

大乘认为佛陀所讲的经，分了义和不了义两种。但是小乘认为佛所说的经，一定是了义经。何谓不了义经？佛陀因为某种因缘、某种目的，善巧地引导众生，称为不了义经。唯识认为，能以词义安立的经典，就是了义经；不能以词义安立的经典，就是不了义经。但是中观认为，了义是空性之意，不了义是指世俗谛。因此讲空性道理的经典，就是了义经；讲世俗的经典，就是不了义经。为何世俗是不了义、空性是了义？世俗所见是一种假相，不包括本身究竟性质的涵意，实际上的性质，并非如眼识所看到的世俗相，因此是不了义。真正具足事物本身性质和涵意的，唯有空性。空性不是眼识所看得到的，它是属于胜义，是事物的究竟性质，所以称为了义。因此「所宣」，分为了义和不了义。同样地，「能宣」的经典，也分为了义经和不了义经。所宣空性了义的经典，称为了义经；所宣世俗不了义的经典，称为不了义经。「修次中篇」主要诠释中观，因此以中观的定义为准则。

彼经云：「毘钵舍那，是由闻思所成之清净见因出生。」

《圣无爱子请问经》告云：「具闻生智慧，具慧息烦恼。」

在此毘钵舍那，是指证空现量的毘钵舍那，是由闻思空性，所成之清净见因而出生。

若问：何为如理思惟？谓凡了义经藏，或不了义经藏等，当善抉择。如是，菩萨若无碍，於所修者，将得专一决定解。若非如是，则如乘车抵岔路口人，於疑处，不得专一决定解。

首先听闻，背诵科判，不一定全部背，但主要的科判要记住，才能了解大致上的架构。之後学习，先了解修行的大纲、重点，才会生起信心，也比较容易学习。为能了解佛法精髓，依止上师很重要。尚未依止前，先观察上师，是否精通教理？是否能讲出完整的佛法内涵？假使上师不精通佛法，你跟着学，也是不会有成果的。因此学习经典，要努力精进，免得老大徒伤悲，後悔不已！现在有机会学习，应该紧紧把握！因为闻、思非常的重要。

瑜伽师於一切时中，断鱼肉等，非不相顺，当定量而食。似此，菩萨积聚所有奢摩他与毘钵舍那资粮，当以彼入修。

「断鱼肉等」，不是鱼肉断，其他肉不断。而是断不净食，不只一般肉类，最好连洋葱、大蒜、蛋、酒、茶之类都要尽除。外国人最怕胖，却大饮大食，像我们藏人定量而食，刚好够营养。有些人认为过午不食，是为了减肥，其实非也。彼中，瑜伽师正修时，最初，为圆满诸所有事，行大小便已，於无声荆棘悦意处，作意思惟：「我当安置一切有情於菩提心要。」且以欲现前拔济所有众生之思，令大悲心现行。五体投地，顶礼安住十方一切佛菩萨众已，於面前，盛设佛菩萨之画像等，或余者亦可。

「五体」，头、两手掌、两膝盖。「五体投地」，不一定是大礼拜，跪拜也是手掌、额头、膝盖都会碰到。大礼拜是整个人趴在地上，能伸多长就伸，行大礼拜时，不能睡觉，想睡觉，站起来再睡。睡觉不是大礼拜。跪拜时，额头一定要碰地，假使不方便礼拜时，可以用合掌，以恭敬的手势，也是礼拜之一。当然手掌一定要碰地，除非残废或特殊情况。至於合掌的方式，两个大拇指一定要往内，大拇指代表法宝、法身，外形像如意宝，代表色身。以密教而言，有不共的象徵，因此合掌时，一定要做这样的手势。礼拜时，先在额头，之後在下巴，胸部；或者先在顶部，之後额头、下巴、胸部。有许多的解释方式，圆满的礼拜，姿势要特别注意，比较恭敬。

礼拜的对象，最好是如来像，也可以用观想作礼拜。至於佛像，不能以分别心与差别心去对待；不可依「像」的历史年代、质料粗细等，分别对待。此乃错误观念。假使没有佛像，「或余者亦可」。亦可摆一颗石头当佛像，作礼拜。当年密勒日巴修行的地方，没有任何的佛像，他本身衣服也很破烂，但是却可以即身成佛，最主要以意乐及思惟，观想而证悟的。一般肮脏的地方，或肮脏的墙壁，不要贴佛相，应该选择庄严乾净的场所；或则贴上又撕下，撕破了，这些行为对佛相是不恭敬的。

於彼等，尽力供献、赞颂、忏悔己罪、随喜所有众生善行。於极柔软舒适垫上，双足结至尊毘卢遮那佛之全跏趺，或半跏趺亦可。眼勿太张，亦勿太闭，垂注鼻端。身勿太弯，亦勿太仰，端身笔直，当内住正念而坐。

次，双肩平衡，头勿太低太高，且勿偏一方。从鼻至脐，端直而住。齿唇自然而住，舌抵上牙龈，气息内外游走，勿令

出声，或粗猛或不调。务必令出息、入息无感觉，徐徐任运而转。当如是作。

於彼最初，当暂修习奢摩他。止息散逸外境已，持续缘於内，自然运转，安住具足喜悦轻安之心性，即所谓奢摩他。

学定时，如果座垫柔软舒适，可以坐得较久，而且不会有身体上的障碍，比较容易学。金刚跏趺座即全跏趺，就是双盘。至於半跏趺即单盘。有些人修定或者修行时，一定要闭上眼睛，其实不一定。刚开始，完全地闭上眼睛，看起来好像在修定，内心较会有感受，但是慢慢会散乱。最好的方式是不要太张，也不要太闭，垂注鼻端。假使内心一直安住於所缘境，慢慢地把注意力全摆在心上，虽然开始时会看到东西，但是不会受到外境的干扰。倘若完全闭上眼睛，一方面容易睡眠，另一方面容易散乱。当然有些修持，可能会看前方或者看天空。但是以一般而言，应是「眼勿太张，亦勿太闭，垂注鼻端。」我们也开玩笑的说，外国人的鼻子又高又长，不像中国人扁鼻子，比较容易修行。

「身勿太弯，亦勿太仰，端身笔直」，抬头挺胸，肩膀平衡，最好鼻端与肚脐垂直。手势为手心向上，左手在下，右手在上，两个大拇指轻轻相拄(结手印、三昧印)，主要看自己方便，放下亦可，但是大拇指一定要相抵触。牙齿和舌头自然轻放，舌尖轻微抵上颚。「当内住正念而坐」。若无法端身笔直，脚放轻松亦可，最主要专注於所缘境，远离外物散乱的心，或者远离内心散乱称为「安」。「安住」即安住於所缘境，亦即「止」，就是奢摩他。

缘彼奢摩他时，任何伺察真实，即为毘钵舍那。如《圣宝云经》所云：「奢摩他乃心一境性，毘钵舍那乃正分别寻思。」

当奢摩他缘境时，任运伺察事物的究竟性质的智慧，就是毘钵舍那。当奢摩他缘空性时，不完全依「止」安住所缘境，必须再加以修「观」辨别空性。因此奢摩他与毘钵舍那，并非由所缘境为差别，而是依作用；奢摩他的作用，是安住於所缘境，毘钵舍那的作用，是辨别所缘境的性质。

前面提过「修」是串习、熏习，「修」之前应先了解对象，再长期串习，才会有所进展。如果不了解无常的性质，而去观想无常，对无常不可能透彻明了的。如果先了解，无常具有刹那、刹那幻灭的性质，不是无法改变的常法。内心对无常，有决定性的了解，再以奢摩他，安住於无常，此奢摩他，才是有把握的奢摩他。假使对无常的性质模糊，再次的辨别观察，务必使自己内心甚深理解、决定的把握，再以奢摩他安住於无常。假如内心疲累了，再次以智慧辨别无常的性质，如此不断串习，「止」修「观」修互运双修。修行不只是「止」修、努力打坐，虽然有时需要靠禅定的力量，但是「观」修也非常重要。修无常、修空性，属於内心意识与缘外境事物(无常)修。而修菩提心慈心、悲心、虔诚心、信心，是让意识变成慈悲心等，是从心续当中生起，不是先认识外境，属於另一种修行方式。

奢摩他与毘钵舍那，在修持上有差别，奢摩他是以收摄，毘钵舍那是以观察作修持。

《圣解深密经》云：「世尊！云何遍求奢摩他，善巧毘钵舍那？佛告曰：慈氏！如我所说，法假安立。契经、应颂、记

别、讽诵、自说、因缘、譬喻、本事、本生、方广、希法、论议，凡为菩萨众所说，彼等菩萨当谛听、善受、熟读、意善寻思、观见，极通达已，彼独处宁静，内正安住，如善思法，於彼等作意。以何心作意之彼思，持续作意思惟。如是而行，多次安住，於彼起身轻安，或心轻安，彼即名奢摩他。如是，即菩萨遍求奢摩他。以彼，身得轻安，或心轻安已，安住於彼，断除心涣散，如所思法，於彼等性中，分别寻思、胜解三摩地所行境影像。如是，於彼等三摩地所行境影像，任何思择、最极思择、周遍寻思、周遍伺察、忍、欲、分别、观见、通达所知义，即名毘钵舍那。若如是，菩萨即善巧毘钵舍那。」

多次串习後，先得身轻安。「於彼等三摩地所行境影像」，此乃异共相。「伺察」是仔细观察，不畏惧任何一法，全然地安住於此法上。因为菩萨以奢摩他，安住於境中，再以智慧，善巧仔细观察，故名菩萨善巧毘钵舍那。

於彼，瑜伽师欲现前成办奢摩他，最初暂於契经、应颂等所有经藏，专注真如、抉择真如。谓抉择真如，即总摄一切，心当近住於彼。越专一越能摄持一切法，故心当近住於彼蕴等。当专一住心於，如所观察、如所听闻之佛身像。如《圣三摩地王经》所云：「以如金色之佛身，普严世间怙主尊，於彼所缘谁心住，称彼菩萨根本定。」

「谓抉择真如，即总摄一切。」指奢摩他的修持，是收摄的方式。佛陀所说的一切，皆为了涅槃，而涅槃即真如、空性(心续上的空性)。奢摩他与毘钵舍那的修持，可以观无常、观空性……；也可以先观佛菩萨像，生起止观之後再观空性。若能以观想佛菩萨方式，修定更完美。最殊胜是，以密教生起本尊方式，修奢摩他。现在以显教为主，所以主要的所缘

境是佛像。佛像安置在手臂长的前方，尺寸适中，观想佛像晶莹剔透、乾净明亮，较不易昏沈。昏沈是黑暗的意识，使心收摄容易入睡，若能在深山观修，视野宽广，对治昏沈、散乱很有帮助。缘佛像修奢摩他，不一定安置在前方，也可以记清楚佛像；再观想，前面透明光亮的释迦佛像，光芒万丈，一样可以对治昏沈。

修奢摩他前，先以九住心的第一住心「内住」。刚开始持境，是由正知观察，再以正念持所缘境，接着是以第二住心「续住」。若无法安住所缘境、内心散乱，再一次，以正念正知安住。若还是有昏沈、掉举来干扰；昏沈时提起心力，但若太昂时，掉举会侵扰，故适中即可。《辨中边论》云：「依八断行，断五过失。」以八种思惟(欲、勤、信、安、念、知、思、舍)，断除五种过失(懈怠、失念、掉举和昏沈、不作行、作行。)

如是，随彼所欲之所缘，安住心已。当再於彼，持续住心。於彼近住已，当如是运行。观察思惟，善持所缘否？或沈没否？或高扬散於外境否？於彼，若为昏瞶或睡眠所蔽，必沈没或观见疑似沈没，彼时，当作意极喜事物，佛身像等，或光明想。次，除沈没已，务必於彼所缘，令心极明白观见所缘。当如是作。

其时当知，若如天生盲、人入暗中、或闭眼，心未极清楚观见所缘，彼时已成沈矣。其时，驰散於外境色等，寻思彼等德故、或作意余事、抑或欲求昔曾经历境，心掉或观见疑似掉，彼时当作意，诸行无常、苦等，令厌离事。次，息涣散已，以正念正知绳索，拴意大象，於彼所缘树干上。

何时无沈或掉，见心自然安住，彼时，於彼所缘，弛松功用，当平等舍，彼时，随欲安坐。似此串习奢摩他，身及心将成轻安，如所欲求，心於所缘得自在。彼时，当知业已成办奢摩他。

修止，刚开始是粗分的昏沈和掉举。接着虽然有住分，但是明分不是很强时，表示有细微的昏沈。昏沈是痴所摄，掉举散乱属於贪，此时正知非常重要。昏沈和沈没，要分辨清楚。沈没并非想睡，而是心松懈，无法全力缘境。想睡是昏沈，由昏沈及睡眠力，令心沈没，称为内散动。刚开始缘境，观察内心，若是松懈，表示有昏沈干扰，必须以正知辨别，去除障碍。观修时，必有昏沈、掉举，让你产生幻想，所以内心要不松懈、强而有力的持所缘境，此乃真正的修禅。若心太沈没，应当思惟一—菩提心的殊胜或暇满人身难得，让心高扬起来，但太高，又易产生掉举。若心掉举，应念死无常。若忘记所缘境，是属粗分掉举，若未忘所缘境，而另外又产生欢喜，是属於细分掉举。心太高昂也是障碍，因为容易散乱。总之，昏沈和掉举，都是摄心的障碍。但是要注意，心太收摄，又变成一种掉举了。故应让心安住於平等舍，远离沈掉。

所谓不作意，并不是昏沈、睡眠都不作意，是以正念，系心於所缘境，不加分别观察，令心安住，使妄念不生。

意识之法性，有世俗与胜义二种内涵。以世俗法性解释，是心的唯明唯知性质；以胜义来说，就是唯明唯知的最究竟性质，也就是空性。修学时，首先应摒弃一切妄念，使唯明唯知的体性，显现出来；之後，针对唯明唯知的体性，现自性空。这是极为困难的！因此，藏传无上瑜伽的修持，皆以唯

明唯知的体性，最究竟性质的空性为所缘，获得成就。无论大手印、大圆满、或空乐不二等，都是如此。

这些修持，首先要认识，什么是唯明唯知的体性？再观察它的最究竟性质，也就是空性。必须有这种基础之後，才能获得加持、成就等。以这种为所缘的心识观修，就是无上瑜伽的主要修法之一。

在无上瑜伽修次中，也有以生起本尊，所缘本尊像修持，或修气脉明点，这不困难；但是从空性中生起本尊，或气脉显为咒轮，才是极为困难。让自己内心，真正体会空性的道理，内心产生极大震撼，对空性有极大的感受。去除妄念等等的修持，显出唯明唯知体性，从空性中显起本尊之像，或气脉显起咒轮，以此修奢摩他，才是最殊胜的。

无上瑜伽，在奢摩他及毗钵舍那的修持，比显教殊胜的原因，是可以专注於所缘境，更可减少沈掉的气流，去除一切障碍，快速达到成就。因为生起本尊观修，尤以气脉产生咒轮观修，容易净除，或减少带动妄念的气流。

至於无谬通达空性道理，安住空性的所缘境上，修奢摩他，这是由见得修，唯有上上根者能成办。先缘世俗影像，修奢摩他，成办奢摩他後，再缘空性，修毗钵舍那。这是由修得见。

本论以奢摩他是止修，毗钵舍那是观修。如果止修时间过长，会影响观力退失。如果观修时间太久，又会退失安住所缘的能力，所以止修与观修，要配合得当修持。无上密所说

特别殊胜，是专注在所缘境时，再缘其他所缘境，亦不会影响定力，因为净除了带动妄念的气流。

总之，所缘尽所有性(世俗)，或如所有性(胜义)的修持，产生九住心次第，就可以得到奢摩他。

**成办奢摩他已，次当修毘钵舍那。当作意思此，所有薄伽梵语皆善说。直接间接阐明真实，趣入真实。若知真实，光明现故，如除昏暗，将离一切见网。唯以奢摩他，不成清净智，不能除障黯。以慧善修真实，将成清净智。唯以慧能证真实性，唯以慧能正断障。以是，我当住奢摩他，以慧遍寻真实。当思不仅以奢摩他为满足。**

清净慧是空正见，以空正见了解空性，然後以慧断除烦恼障。「当思不仅以奢摩他为满足」，接着是毘钵舍那。世间的修道，也有修奢摩他和毘钵舍那，以观欲界是轮回，上界是清净，为其所缘境作修持(净惑所缘)。但是只能使烦恼不现形，无法连根拔除烦恼，无法消灭随眠。唯有依靠空正见，才能彻底消灭，一切烦恼和随眠。

**若问：何为真实？谓其胜义上，一切实事，空掉补特伽罗及法我二。彼又以慧波罗密多通达，非以余者。如《圣解深密经》云：「世尊！菩萨以何波罗密多，善持诸法无自性？观自在！以慧波罗密多持。」以是，住奢摩他已，当修毘钵舍那。**

「慧波罗密多」是了解空性，「非以余者」是了义。空性分人无我及法无我。人无我，亦称为补特伽罗无我。有些专家认为，补特伽罗无我及法无我，有粗细之差别。但在此无任何差别，因为人无我和法无我，都属於空性。诸法本无自

性，善持诸法无自性，就是六种波罗密多中，智慧波罗密多的修持方式。

入中论，是月称菩萨所讲的空性道理。修次中篇，是寂护论师所讲的空性道理。我们详细观察研究，莲花戒大师、寂护论师、佛护论师、清辩论师，所讲的有关空性的论点。清辩论师破除唯识时，说名言有自性。表示清辩论师，安立诸法有自性、有自相，认为我们所见的一切法，是存在的，是从自己那方面产生(自相或自性存在)，不可以破除。从清辩论师所着作的论说，可以了解，他主张诸法有自性、自相。月称论师所写的著作，可以清楚的看到，诸法无自性、无自相。他们都是龙树菩萨的弟子，但分成两派。仔细观察，可以体会到中观分二派，自续和应成。自续派分随经行自续派和随瑜伽行自续派。随经行清辩论师，认为有外境，随瑜伽行寂护论师和莲花戒论师，认为无外境。他们都属于自续派，认为诸法无真实，但有自性、有自相。寂护论师和莲花戒论师，承认诸法唯心造，认为诸法无实相，无真实，所以无外境，二取空。但此非最深奥的道理。

**於彼，瑜伽师当如是伺察：补特伽罗，谓除蕴、界、入处外，另无所缘。补特伽罗，非蕴等性。彼诸蕴等，是无常及众多性故。以余寻思，不可诠说，补特伽罗是常或独一性，故彼自性或余，皆不可有补特伽罗实事，因无余实事故。以是，如说世间我，或谓我，上唯错乱耳，当伺察之。**

对于补特伽罗、士夫的定义，承认有前後世的外道，认为我与身无关。身躯好比房子，一直在换身躯，「我」不是因由身躯，而取名为「我」。若是我的身躯败坏，我也败坏，如何有後世？所以认为我是常、永恒不变、是独一的。这种我执，称为常一自主的我执。如果有常一自主的我，应该看的

到、找得到，但事实上找不到。如同把驴说为马，从驴上找马，是找不到的，故不应该有常一自主的我。假使我和我的身躯是「异」，两个完全不同，身躯衰败时，无法安立我变老，或我生病。

补特伽罗非独立的自性、非独立的异性、非独立的一性。若有真实独立的一性，二者成一体，变成常，永恒不变。补特伽罗是无常，有生老病死，故不可说是常一自主的我。这是宗派上才会有的执着，所以是遍计所执(分别我执)，不是俱生我执。这种执着都是错乱识。补特伽罗我，完全依五蕴而取名，非依意识。所以要了解「我」、认识「我」，必须了解，我是由五蕴身心而安立的。我们时常认为，身心是被我控制，我比较重要，我在控制我的身心，这时候所认识的我，好像与身心无关，身心只是被我使唤的对象。补特伽罗依五蕴而取名为有，除此，别无控制身心的另一个我。

有些认为，无始以来所留之意识是存在的。自续派认为，「我」是意识，三世的意识是存在的。我并非独立真实的我，也非五蕴的任何一部份；五蕴的任一部份，也并非我。由於无明的串习，认为我是独立真实的，这种执着，自然对属於我的这边，产生贪，排斥我的列为仇人，产生瞋，我们就因此而轮回。我执是轮回真正的根源，要脱离轮回，必须断除我执。若能破除，补特伽罗是独立之实体有，就能断除所产生的烦恼，为了脱离轮回，必须了解，补特伽罗独立之实体空，为了得佛陀的智慧，必须修法无我。

**当如是修法无我：**所谓法，简言之，指五蕴、十二入处、十八界。其中，任何蕴、入处、界有色，彼等胜义上，不於心相外另有。彼等碎极微尘，诸极微尘，若分别观察，其支分自性，定无所得故。

主要讲无外境，「不於心相外另有」，诸法乃唯心所造。任何法皆是有方分，不是无方分，色法有四方的方分，意识有刹那的方分。若将色法分到最细的极微，无法再分，但仍有方向(朝东、西、南、北)。假使无「向」方分，无法使微尘组合成物体，故无论任何微尘，都是有方分，可以再分解的。极微灰尘，若没有朝东(或南西北)，就无法在东边与其他微尘组合。意识有前刹那意识和後刹那意识，由此产生续流，许多刹那的方分，任何再细微，时间再短的意识，都是有方分。无常本身也是刹那、刹那在转变。

「彼等碎极微尘，诸极微尘，若分别观察，...」，自续派的空性道理。中观自续派，人无我和法无我分的很清楚。若以分别心仔细观察，任何极细小的微尘，都是有方分，不是无方分的。

以是，无始以来，随耽着非实色等转故，如於梦中显现所缘之色等，於诸愚者心中，色等外境，虽现为远离，然胜义上，当伺察此中色等，不於心相外另有。彼或有思忖：此三界唯心也。似此，所有思惟法，唯心耳。知己，於彼分别寻思，即称之分别思择一切法自性，分别思惟心性。当似此伺察彼。

「随耽着非实色等转故。」这是习气，由意识留下的随眠现起。以青色作比喻，青色的产生，必有持青色之意识；持青色之意识，是随眠意识现起而产生，如此才能安立青色。所以青色本身，非外境有，而是习气所现而看到。青色和持青色之意识，是一体两面，属於同性，都是随眠习气所现，故一切唯心造。唯识二取空的空性道理。

以下讲到比唯识还要细微的诸法无真实的道理。

胜义上，不许心谛实。若时，执虚假体性之色等相，心中所现，诸种行相时，彼岂是谛实乎？如色等虚假，同样心亦不於彼外另有，故是虚假。犹如色等诸行相，自性非一亦非多。如是，不於彼心外另有故，自性非一亦非多。是故，心之自性，唯如幻等般。

唯识派认为无外境，而且认为有外境的错乱识本身，非真实有。唯识所认为真实有的(心乃谛实)，是中观自续派所要破除。中观自续派认为意识是有方分，必须依靠刹那的意识，透过方分的和合体而安立。意识乃无真实，如幻的。

如心一般，当观诸法自性，唯如幻化等。似彼，以慧分别思择心自性。胜义上，不见心於内，亦不见於外，亦不见无二；不见过去心，不见未来心，不见现在心；心生时不来，灭时亦不去；心无可持，无可阐释，非有色也。

若问：「无可阐释，无可持，非有色，是何耶？彼自性如何？」如《圣宝积经》云：「迦叶！遍寻不得心，不见所未寻得者。所未见者，彼非过去，亦非未来，亦非现在。」谓方广也。以彼如是思择，不见心之真开端，不见真末端，亦不见真中央。心无边无中央，如是当知，诸法亦无边无中央。似此，了知心无边无中央已，不见任何心自性。」

任何法都是由名言而安立，非由自性产生，若有自性，寻找应该找得到。

周遍寻思心，彼亦通达空。通达彼故，实不见心相自性成立，色等自性。如是，以慧实不见诸法自性。不作分别，所谓色是常、无常、空、不空、有漏、无漏、生、未生、有、

无。如是，不思择色、受、想、行、识。有法若不成立，彼诸差别，亦不成立，焉能於彼思择乎？

「有法若不成立，...」，事法若不存在，则事法没有本性，没有本性，哪有空性性质？如此色法就成为非无真实，非自性空(没有空性)。空性分为十六空，十八空……等，此乃依事法安立。若了解色法本性是空，又认为空性本身不是空，这是无可救药的执着。

是故，以慧伺察，其时，彼瑜伽师，胜义上，定不执任何实事自性，彼时，即入无分别三摩地，亦通达诸法无自性。

随瑜伽行自续派，以智慧修持的次第是，先认识人无我，再认识无外境，再了解法无我。瑜伽是唯识之意，认为诸法唯心造，故无外境。

其以慧分别思择实事自性，若未实修，唯作意遍断而行，彼终将不能灭除妄分别，且不通达无自性性，因无慧光明故。

空证智慧，不是只依靠思择观察究竟性质，就可以破除烦恼。必须思择观察所得空性道理，再实修。若只依靠无外境，乃至补特伽罗独立之实体空，是无法彻底灭除分别妄想。

薄伽梵告曰：「似此，由正妙观察，出生真实如所有性智慧火，如钻木取火，焚烧分别柴。」

无上瑜伽说，由善巧的修行方式，和观想本尊的力量，可以使我们对空性，有更深入的体会。对空性产生胜解，在修行上，有相当大的助益，此时不必作意，以止观，可轻易入空性三摩地。

阅读大经典时，最好先看整部的大纲，再慢慢往下看，不能逐字安立句意。以此篇而言，讲诸法有自性，但在别的经典裏讲，诸法是无自性。同样地寂护论师、佛护论师、月称论师，都认为诸法无自性。但在其他论典裏，也会看到他们写诸法有自性，所以必须读整部论典的涵义，才能了解其中之深意。

以「胜义」而言，有许多不同的解释。有时讲到境，指境上真实；有时讲到识，胜义意识，指空证现量。密也有它的说法。唯识对於胜义，有三种解释和说明。中观派，以观察胜义闻思修，为胜义。因为不在胜义当中存在，所以无真实。对於「胜义」，必须观察前後涵义，才能了解真正的意趣。密勒日巴歌集，讲到「胜义」时，有时指观察胜义的闻思修三种智慧，有时指境上的真实。若「胜义」只代表单纯一种意义，就无法了解「楞伽经」的内涵。有一位印度专家说，梵文以同一字，用在平常和佛法上，所代表的意思，甚至完全相反。所以有时字型和拼音皆相同，但必须仔细对照，才能了解字的涵意。

**《圣宝云经》亦告敕云：「如是，巧知过患，离诸戏论故，修习空性，行持瑜伽。多修空性，遍寻伺心，旁鹜何处或於何，寻心所喜处，通达彼及彼等自性空。若思择彼心为何，则通达空。遍寻以何心通达，则悟彼自性亦空。似此，通达彼故，即入无相瑜伽。」以此阐释，周遍通达，即入现前空无相中。**

唯识也讲空性，但不是最细微的空性，「巧知过患」，无法善巧了解何谓轮回之根本。唯有中观论师才能「离诸戏论」，远离世俗的假相，故必须「修习空性，行持瑜伽」。

当我们去寻找空性(心识)时，是找不到的。「若思择彼心为何，...即入现前空无相中。」此非细微空性，是无真实之空。

仅作意遍断，或未伺察慧之实性，则极可明示，其尚未入无分别性。如是以彼慧，如实正思择色等实事自性已，当修静虑。然若住色等时，不修静虑；住此世及他世间，不修静虑，因彼诸色等，无所缘故。以是，称之无住静虑。

无住静虑，不是无任何所缘境，而是息灭一切内外幻相。如何修持证空毗钵舍那的奢摩他？先认识空性道理，然後缘空性所缘境，安住在空性上，修习奢摩他。

以慧分别思择，所有实事自性，因无所缘而行静虑，彼故称之为胜慧静虑。如《圣虚空藏经》与《圣宝髻经》等所阐释。

胜慧静虑即证空毗钵舍那。

如是，趣入补特伽罗与法无我之真实性，彼周遍思择、观察无遗故，远离分别及伺察；无何言诠，专一作意，自然而入，现前无造作，极为明了，安住修习真实义。住彼中已，心当持续勿涣散。若时，於其期间，因贪欲等，心散於外，彼时，即心涣散为觉受，速修不净观等，止息涣散，令心速再趣入真实义。若时，见心不乐於彼，其时，当观三摩地功德，修欢喜彼。见涣散为过患，亦当止息不乐。

思惟轮回的痛苦以及过患，断除今生的执着，若能了解轮回之苦，也能体会他人的痛苦。为能生起大悲心，必须思惟自己的痛苦，从而了解他人之苦。欲生起悦意的慈心，必须思惟——无始以来如母有情的伟大恩惠。无论是道次第果位的大功德，或则微小的一件善事，都需要依靠如母有情才能成就。有了悦意的慈心和不忍他人痛苦之心，才能生起菩提

心。若能任运生起菩提心，则进入五道的第一资粮道，有了菩提心，还需要行菩萨道，修六度万行。六度中的智慧度，分为世俗和胜义。智慧资粮，主要指空正见。若要正对治轮回的根本——无明，需要缘空奢摩他和毘钵舍那双运。上根者，有可能从认识空性，而证得止观双修。但是一般必须先修禅定，得到三摩地，再缘空。在此，指显密共同的缘空止观修持，主要讲自续派。

空性，分为人无我和法无我，所缘为补特伽罗，和补特伽罗所有。因为对「人」和「法」生起贪瞋，所以造业流转。

「法」，是补特伽罗所摄之五蕴，多数的烦恼，都是缘补特伽罗和五蕴而生。自续以下认为，补特伽罗独立之实体空，为人无我。法无我，是深奥的空性；唯识的二取空，和自续的无谛实有，是法无我。人无我和法无我有差别。此处所指，补特伽罗独立之实体空，除了一切有部的犊子部，是所有佛教自续以下的宗义师，共同认为的人无我。前面已解释过唯识的二取空，接着是自续所安立，最深奥的空性——无谛实有。

我们总是认为，眼前所见与境有距离，其实事相和境并无距离。「观察无遗故，」以空性透彻的观察，观察无遗，才能远离分别伺察。

倘为昏瞶或困睡所制，运行不清楚，见心沈没，或恐其沈没，彼时，如前作意，极喜之事，速止沈没，极严执持所缘真实义。若时，倘随念先前嬉笑或游戏，见心高举，或恐成掉，彼时，如前作意，无常等厌离事，令息涣散；次当励力，令心无造作，趣入真实义。

设若其时，已离沈与掉，平等而住，心自然趣入真实义，彼时，当释放功用平等舍。心平等住时，若起功用，彼时，心将涣散。若心已沈没，而未起功用，彼时，极沈没故，无毘钵舍那，心如天生盲。是故，若心沈没，当起功用。若心平衡，勿起功用。若时，修习毘钵舍那，智慧极增强，彼时，奢摩他式微故，宛如风中灯，心将动摇，彼故无法明见真实。若致此，当修奢摩他。若奢摩他增强，则当修智慧。

当沈掉生起，太昂太低必须对治，即止的对治力。修止时，不能过份观察，而且在观察时，更不可昏沈。若无昏沈掉举，不需生起对治，否则无法安住所缘境。长期修止会疲累，故应以正常方式修持。以毘钵舍那，观察空性时，从细微观察中，生起止观，故当缘空奢摩他达到境界时，自然会生起止观。初学者应以平等心，修持止观双运。

若时，二者俱转时，无损身与心，於其期间，当安住无造作。若损身等，於彼期间，当观诸世间，如幻化、阳焰、梦境、水月、光影，如是作意思惟。

若太专注於境，不会感觉身的存在，太猛力专注，容易疲累。当急躁的专注力生起时，由於心力，反而使身的粗重微细现起，强烈贪瞋生起，会忘记身的感觉。故不可抛下一切、不饮不食，猛力用功，应以时间短、次数多，慢慢长期地修持。无论修止或其他，应先量力而为，仔细考量，再决定如何修。身体不舒适，不要勉强，修习不是急促的修。大地菩萨，以三摩地现证空性，但在後得位时，还是以比量证空，见到世间之世俗相，皆如梦如幻。菩萨如何观世俗如幻？诸法，在不寻找当下，才存在，去寻找究竟性质时，是找不到的。无论所见、所有，皆非真实，故诸法如幻化。

此等有情，未悟似此奥妙故，轮回遂成染污，然若作意思惟：我务必悟解彼等法性，现行大悲及菩提心。次憩息之，又当如是，趣入诸法无相三摩地。又若心极厌倦，当如前憩息。此乃止观双运道，当缘念有分别或无分别影像。

有情以为轮回好而贪着。若了解轮回乃自性空，如梦如幻，「轮回遂成染污」，就了解轮回，原来是过患，是痛苦的根源。虽然轮回带来许多的痛苦，但是由於颠倒执着，加上非理作意，会隐藏坏处，去捏造轮回的好处。不了解究竟性质，由错乱识，颠倒执着假相，故长沦苦海。了解轮回皆由五蕴产生，应去实修解脱之道，而不是背道而驰——行痛苦的因，如同囚犯有机会逃跑，却原地不动，岂不愚蠢！

似彼，瑜伽师以此次第，於一小时、巡夜半座、一座间，或随所欲，正坐修真实。此乃善拣择义静虑，是《圣楞伽经》所阐释。次，若喜由三摩地起身，不结跏趺，作是思惟：此等诸法，胜义上无自性，然世俗上，却住其行相。若非如是，业果关系等，云何安住？世尊亦告曰：「世俗实事生，胜义无自性。」

诸法无自性，世俗的行者、行事、行处三轮关系才存在，否则业果如何安立？

作意思惟：此等童稚有情，增益无自性诸实事为有，故心颠倒。长久漂荡轮回轮转中，故我务必圆满无上福德智慧资粮，为证得一切种智果位，当悟彼等法性。次，徐徐解除跏趺住，致礼安住十方一切佛菩萨众，供养赞颂彼等已，念诵《普贤行愿品》等广愿文。次，当勤修空性及大悲心要诀，即布施等，成办所有福德智慧资粮。

一切事法本无自性，但是因为世俗的颠倒错乱识，把本来无的、非真实的，执为真实。

如是，彼静虑即现前成办具一切胜空性。《圣宝髻经》云：「穿彼慈铠甲，安住大悲处，现前成办起，具一切胜空性之静虑。若问具一切胜空性是何耶？谓不离布施、不离持戒、不离忍辱、不离精进、不离静虑、不离智慧、不离方便。」谓如广教敕。菩萨周遍成熟一切有情、圆满净土、身躯、众仆眷等方便，定须依布施等善行。

若先了解空正见的道理，再以空正见的摄持力，修六度万行，将是具有智慧的六度万行。

若非如是，告曰：诸佛净土圆满。彼是何果耶？如是，具足一切殊胜遍知之智，彼以布施等方便而圆满。薄伽梵告曰：「彼遍知之智，以方便臻至究竟。」以是故，菩萨亦当依施等方便，非唯空性。

如《圣方广摄诸法经》亦告云：「慈氏！诸菩萨正修六波罗密多，此是圆满菩提故。於彼，彼等愚者言：『菩萨当唯学般若波罗密多，诸余波罗密多有何用。』彼等轻视诸余波罗密多。无能胜！此於意云何，何以嘎希嘎王，彼为鸽子故，施予己肉，彼智失坏乎？慈氏道：『世尊！彼非也。』世尊告曰：『慈氏！行持菩萨行，具六波罗密多善根，凡所积善根，彼等岂成损害乎？』慈氏道：『世尊！彼非也。』世尊告曰：「无能胜！汝亦於六十劫，正修布施波罗密多，六十劫正修持戒波罗密多，六十劫正修忍辱波罗密多，六十劫正修持精进波罗密多，六十劫正修静虑波罗密多，六十劫正修智慧波罗密多。於彼，彼等愚者言，唯以一法成菩提，如是即为空性理。谓彼等诸行，将成不清净。』」

若离方便，唯以菩萨之智，则如声闻，无法作佛事行，然若以方便利济，能成之。如《圣宝积经》云：「迦叶！如是，譬如宰相所摄诸王，行诸所欲。同样，善巧菩萨智慧方便，周遍摄持，彼亦作一切佛事行。」诸菩萨之道见或余者，外道、声闻众之道见或余者，如是於我等，诸外道之道见，具颠倒故，远离一切诸智道，故彼等不得解脱。

声闻众离大悲心故，不具方便。以是，彼等独自趣入涅槃。当许菩萨道，具足智慧及方便。以是，彼等趣入无住涅槃。当许菩萨道，具足智慧及方便。以彼证得无住涅槃。以智慧力不堕轮回。以方便力不堕涅槃故。

以是，《圣迦耶山顶经》告云：「总摄菩萨道为此二。若问何为二耶？即此方便与智慧。」《圣吉祥第一胜经》告云：「般若波罗密多是母，善巧方便是父。」《圣维摩诘所说经》亦云：「若问何为菩萨之系缚？何为解脱？谓无方便，遍执入轮回，是菩萨之系缚。以方便入轮回之众生是解脱。无智慧遍执入轮回，是菩萨之系缚。以智慧入轮回之众生是解脱。未以方便摄持之智慧是系缚。以方便摄持之智慧是解脱。未以智慧摄持之方便是系缚。以智慧摄持之方便是解脱。」谓广为教敕。

菩萨唯依智慧，将如声闻，堕入所求涅槃中，如同系缚，不成解脱无住涅槃。故谓：「离方便之智慧，是菩萨之系缚。」以是，尤如依火兴灾难，菩萨唯为断除增上颠倒故，当以具方便之智，依於空性。勿如声闻行。如《圣十地经》告云：「善男子！如是，譬如，有人玩火，恭敬彼火，以之为师。然彼思惟：我虽敬彼火，以之为师，以之为画，然不欲双手握此。问何以故？因思忖，彼处将令我身苦，或意忧

恼故。如是，菩萨虽思涅槃，然不现行涅槃。问何以故？谓由彼处，我将由菩提退转故。」

仅依方便，菩萨不能超越异位凡夫地，唯成极系缚。以是，当依具智慧之方便。似此，如以咒遍摄之毒般，诸菩萨之杂染，若以智慧遍摄力而修，将成甘露。体性增上之有果，更不待言，必须布施等。如《圣宝积经》告云：「迦叶！此譬如，以咒药遍摄之毒，不能致死。如是，诸菩萨之杂染，以智慧遍摄故，亦不令堕颠倒。」

为利益有情，菩萨会将烦恼转为菩提道用。

其故菩萨以方便力不舍轮回，彼故不堕涅槃。其故以智慧力尽断所缘，彼故不堕轮回。以是，证得无住涅槃佛。故《圣虚空藏经》亦告云：「彼由慧之知，尽舍诸烦恼。以方便之知，不舍诸有情。」《圣解深密经》亦告云：「极不趣入有情义，极不趣摄现前诸作行，我不示之无上正等圆满菩提。」以是，欲证成佛，当依智慧方便二。

福德与智慧两种资粮，必须相辅相成，才能成就无上佛果。

於彼，修出世间慧时，或极平等住时，虽未依施等方便，然於彼加行，及嗣後任何所生慧，彼时当依方便。是故，当齐入智慧方便二。复次，诸菩萨所趣之智慧方便双运道即此也。大悲观照，遍摄一切有情，故依出世间道；起身时，亦如幻师，唯依无颠倒之施等。

如《圣无尽意菩萨品》详告云：「若问，於彼，何为菩萨方便？何为现证慧？谓入等引，观照有情，心近住大悲所缘，彼即方便。平等趣入寂静与最极寂静，彼即智慧。」《伏魔品》亦详告云：「复次，正行诸菩萨加行，以慧之解，现前

精进。以方便之解，摄一切善法，又以加行及慧之解，修无我、无有情、无性命、无抚育、无补特伽罗。以方便之解，修习成熟一切有情。」《圣正摄一切法经》亦云：「譬如幻化师，勤离变幻故，彼先已了知，不贪彼幻化。三有如幻化，善知圆菩提，为众披铠甲，先知彼众生。」又告敕曰：「诸菩萨唯随修习智慧与方便轨理势力行，加行虽住轮回，意乐却住涅槃。」

如是，修空性与大悲心要者，串习无上正等圆满菩提所摄之布施等方便，为发胜义菩提心故，如前，务必恒修奢摩他及毘钵舍那加行。《圣清净所行境界经》云：「一切时际，宣说诸胜菩萨饶益有情之利益，以如是近住念，一切时中，当串习善巧方便。」

如是，串习悲心、方便、菩提心，此世必然成殊胜。以彼，梦中恒见佛菩萨，亦将梦及诸余吉梦，诸天亦将喜悦而护卫，一一刹那，积聚广大福智资粮，将灭烦恼障、恶取趣。一切时中，安乐、意多喜悦、众多欢喜、身不罹病、得殊胜心堪能性。以彼，将得先知等殊胜功德。

次，以神通力，趣往无量世界，供养诸佛薄伽梵，听闻彼等法。临命终时，必见诸佛菩萨众。余生世中，将出生於不离诸佛菩萨处，尤其，出生尊贵家庭中。以彼，无需劬劳，圆满福智资粮，受用富饶、仆眷众多、聪明颖慧、成熟众多有情、能忆宿世。由余经典，当知有无量利益。

如是，恒敬悲心、方便、菩提心，长时修习。渐次，极净心相续涌现之刹那，周遍成熟故，犹如钻木取火，修习真实

义，臻至最究竟，出世间智远离所有妄分别网，极为明了，通达法界无戏论，无垢不动，如无风烛，成就无量不动摇。

诸法无我之体性，见道所摄，现证真实，能生胜义菩提心体性，彼既出生，即已趣入缘念实事边际。生如来种姓中，入於无过菩萨中，由世间众中退出，安住通达菩萨法性及法界中，证得菩萨初地。彼广大功德，当由《十地经》等了解之。此乃缘念真如性之静虑，《圣楞伽经》作是说，此入菩萨众之无戏论、无分别性中。

在见道正对治所断烦恼当下，是无任何的烦恼；但因为尚未证得灭谛，故烦恼并未完全断尽。

随信解力，非由造作，趣入安立信解行地中。若生彼智，即现前趣入。如是，趣入初地後所修之道，即出世间，及彼後得智二，修习智慧方便，渐次修习，净除所曾积聚，微细所应断障，并令之更微细。为证上上殊胜功德故，净治诸下地，乃至入住如来智，趣入一切种智海，悉数成办证得所为义之所缘。仅以如此次第，能遍净心相续，《圣楞伽经》亦曾教敕。《圣解深密经》亦云：「渐次上上之众地，犹如黄金心纯净，乃至无上正等圆满菩提，现前圆满证成佛。」

「所修之道」指修道。不是初证、不是以现证了解空性，而是长时串习空性智慧。修道分为九品，所断之烦恼亦分为九品。後续无间道(修道金刚喻道)，正对治最细微之所知障，因此第二刹那，是後续解脱道，即为如来、佛果位。此时已完全断尽烦恼障和所知障，故在缘空三摩地当下，可以现起世俗相(二相)。

趣入一切种智海，宛如如意宝，具足长养一切有情之功德聚，令有往昔所愿果，成大悲心性，具诸上究任运之方便，

以无量化身，兴造无边众生义，功德圆满尽无遗，成就最竟，尽除习气等过失垢，入於究竟有情界，具足证悟，虔信佛薄伽梵所有功德源处，为圆满成办彼功德故，自当励力於一切。

以是，薄伽梵告曰：「彼一切种智之智慧，是由大悲根本生，是由菩提心因生，是以方便臻至究竟。」

圣者长远抛弃嫉妒污垢等，以诸功德无饜犹如湖水等，

分别宣说善妙隽语令众持，宛如天鹅由喜湖中取乳汁。

是故众多智慧者，意远断堕党纷扰，远胜愚者善说语，一切唯当受持之。

宣说似此中观道，任何我得诸福德，祈愿以彼令诸众，悉皆证得中观道。

游方僧莲花戒所撰《修次中篇》业已圆满，天竺堪布，梅迦瓦玛及译师僧智军，梵译藏且抉择。