

《認知理論要點總集：開新慧眼》

作者：蔣悲桑佩格西

翻譯：廖本聖老師

講解：如性法師

日期：2017年12月8日—12月27日

地點：南印度

課程：第十六講

請合掌。

南無本師釋迦牟尼佛（三稱）

無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義。

請放掌。

在討論上一堂的回家作業之前，我們先稍微複習一下上一堂課，有關自證知的部分。在上一堂課我們提到下部的宗義師——經部宗、唯識宗、一部分的自續派，他們承許有自證知。首先提到的是：有自證知的喻是什麼？下部的宗義師提到了「火」。「火」有什麼特質？它能同時照亮別人，也能照亮自己。這兩個作用是同時產生的，應該沒有先後的順序吧？火在形成的當下，它既能夠照亮境，也能夠照亮自己。這是證成有自證知的第一個喻。

第二個喻，在宗大師所造的《入中論善顯密意疏》當中，提到了除了火這個譬喻之外，還有另外一個喻——能詮聲。比方：以詮釋瓶子的聲音而言，它是不是能詮聲？是。能詮聲有什麼特質？它在形成的時候，能夠詮釋出一個境；除此之外，它本身也有聲音的特質。所以同時有兩件事情發生，哪兩件事情？它能夠詮釋境，就比方以詮釋瓶子的能詮聲為例，它能夠表現出境，它能夠表現出什麼境？瓶子，它能夠說出瓶子，它能夠讓對方聽到瓶子的內涵，是不是這樣？是不是也能讓對方同時聽到聲音？所以詮釋瓶子的能詮聲，它能夠詮釋境，也能同時展現自己，它具備了這兩種特質。

下部的宗義師在證成有自證知的這一點上，他們舉了兩個譬喻：第一個譬喻是火，第二個譬喻是能詮聲。這兩個喻聽起來都有它的道理在，是不是這樣？就像能詮聲，能詮聲形成的當下，它是不是能夠同時展現出兩種不同的特質？第一種，詮釋境，詮釋出它所要說的對境。第二種，呈現出它自己本身。火也具備同樣的特質。

接著，上一堂課我們提到，從下部的宗義而言，下部的宗義師認為：只要是存在的法，都必須由正量所證得。就如同我們在安立瓶是存在的，必須從是否有證得瓶的量來作簡別；相同的道理，緣瓶的眼根知是否存在，也應該從是否有證得緣瓶的眼根知的量來作簡別。這個聽起來很合理，是不是這樣？所以下部的宗義師認為，緣瓶的眼根知能安立瓶，由此我們會說瓶是存在的；相同的道理，證得緣瓶眼根知的自證知也能安立眼根知，由此而說眼根知是存在的。下部的宗義師認為自證知是存在的，是從這個角度去思考的。

但是不是說只要證成境的存在，都必須從證得某一個境的量去分析，而就能夠進一步地推論自證知是存在的呢？這應該沒有辦法。為什麼沒有辦法？比方說以應成派來說，應成派是否也認同一法的存在必須從有證得它的量來安立？應成派認不認同這樣的觀點？一法的存在必須有證得它的量；講白一點，「堪為心的對境」是不是可以成為「所知」的定義？對應成派來說，應該也是；而且應成派應該更認同這樣的主張——只要是存在的法都堪為心的對境，所以一法存在與否，也是從是否有證得它的量來作判別。但應成派會不會因此而說自證知是存在的？不會。所以對於下部的宗義師所提出的那個論述——只要是所知，都有證得它的量，因此就如同瓶有證得它的量，緣瓶的眼根知也有證得它的量，那就叫自證知。但問題是，怎麼知道自證知是存在的？這是我們要進一步探討的問題。上一堂課我們提到「念」，這個還有印象吧？對於這一點，我們說在修奢摩他時，會特別強調正念與正知。這當中的「正念」，就是我們此處所說的「念」，這在藏文中是用同樣一個字去表現。

什麼叫「正念」？所謂的正念，在無著論師所造的《集論》中提到了三句話：一、於熟悉事。二、心不忘失。三、不散為業。「於熟悉事」，強調的是正念的境，心不忘失，不散為業。不過在這個地方，我們針對第一句話來作解釋。正念的境，是指必須對於熟悉的事才有辦法生起正念，這從我們的經驗中，應該就可以判斷得出來，我們想要回憶起某一件事情，在這個念頭還沒有生起之前，我們是不是要了解那個境？或者是我們是不是要曾經接觸過那個境？如果我們從未接觸過那個境，能否對那個境生起「念」？我們能不能憶念起它？

舉一個例子：當有人問你「你認不認識某某人」的時候，如果你從來沒看過那個人，也沒聽說過那個人，當有人問你那個人是誰，或是你認不認識的時候，你會怎麼回答？「我不認識、我不知道。」是不是？但如果你曾經看過，或是你曾經聽過有關他的訊息，這時你就會憶念起他。所以「念」要生起，它所對的境必須是什麼？熟悉的事情。所謂「熟悉的事情」是：你不見得百分之百了解它，你也不見得能證得它，但至少要曾經接觸過它；簡單來說，你的心跟那個境至少要曾經接觸過。在這樣的情況下，我們才有可能憶念起那個境。到目前為止各位認同嗎？應該是如此吧。

甚至我們說，在此時我們能夠憶念起上一堂課所上的一些內容，比方上一堂課我們曾經提到自證知。即便你對於自證知的內涵還沒有徹底地了解，但你之所以能生起這個念頭，是不是因為你上一堂課曾經聽過自證知的內涵？你的心跟自證知曾經接觸過，你才有辦法憶念起它；如果你上一堂課缺課，你根本沒聽到有關自證知的內容，在這一堂課我們問說：「上一堂課你有沒有聽到自證知的相關內涵？」你會怎麼回答？「沒聽到、不知道。」「我缺課、我曠課。」是不是這樣？所以在《集論》裡面提到了：「於熟悉事，心不忘失。」對於心曾經接觸過的境，心不忘失，而將自己的念頭放在那件事情上面；「不散為業」，在提起正念時，要想辦法遮除散亂，這就是修止期間所需要具備的正念。

我們用這個詞想要解釋什麼？當我們想要回憶某個對境時，在這個意念還沒生起之前，我們必須要先接觸過那個境、先感受過那個境，甚至先了解那個境。所以憶念起某件事的先決條件是什麼？先了解它、先接觸它、先經驗它；也就是那個對境至少曾經成為你的心的對境，不管那樣的心是不是量，但至少那個境曾經成為你的心境。這樣可以嗎？

進一步地從這個角度去分析，我們心中之所以會現起「憶念起鬧鐘的分別知」，這樣的念從何而來？從之前我們看到那個鬧鐘、緣著鬧鐘的眼根知而來，是不是？所以這代表什麼？我們之所以能憶念起鬧鐘，是不是代表在這之前我們的心曾經接觸過鬧鐘、認識過鬧鐘？所以在這樣的念頭還未生起前，曾經跟鬧鐘接觸的認知是什麼？

眼根知，眼根知曾經跟鬧鐘接觸過，所以在憶念起鬧鐘的分別知生起前，我們心中的確有一個認知曾經跟鬧鐘接觸過；就是因為它們曾經接觸，所以才能憶念起它。從這個角度，下部的宗義師就進一步地推測：既然如此，當我們在憶念鬧鐘的時候，也可以憶念起「我曾經看過鬧鐘」、「我曾經親眼看過鬧鐘」，是不是代表在這個念頭還沒生起之前，會有一種認知曾經接觸過「有境」？會有一種認知曾經接觸過有境。那個「有境」指的是什麼？緣著鬧鐘的眼根知。因為「我親眼看到鬧鐘」所強調的就是看到鬧鐘的眼根知，所以當他能夠憶念起桌上有一個鬧鐘，他憶念的是「境」；當他憶念起「我曾經看過那個鬧鐘」，他強調的是什麼？他強調的是「有境」；那個有境指的是什麼？緣著鬧鐘的眼根知。所以從這個念頭我們反推回去，既然事後我們能夠回憶起有境，是不是代表在這個念頭還未生起前，我們心裡有某種認知曾經接觸過有境；如果沒有接觸過有境，我們就無法回憶起有境。所以接觸過有境的認知，下部的宗義師認為那就叫「自證知」。

為什麼要安立自證知？因為在憶念鬧鐘的分別知前，就只有緣著鬧鐘的眼根知，雖然緣著鬧鐘的眼根知能了解境，但它無法了解心——它無法了解它自己。緣著鬧鐘的眼根知能否證得它自己？沒有辦法，它只能證得外境。所以在這個時間點，一定要安立一個能夠認識「緣著鬧鐘的眼根知」的另外一種認知，這時下部的宗義師所提出的觀點就是：在這個時間點，有一種認知名叫自證知。這樣的推論從他的論述上來看，其實蠻合理的；從他的喻來看，聽起來也很合理，所以我們說下部的宗義師承許有自證知。

自證知跟它所要了解的那個認知兩者同時形成，而不是先有認知再有自證知，只要認知形成，認知上的自證知就會形成。既然是同時形成，就代表這兩者之間沒有因果關係；如果是因果，一定是一前一後，所以叫前因後果——因在前、果在後。如果是同時形成呢？就不可能是因果關係；既然不是因果關係，認知會不會成為其自證知的所緣緣？不會。比方緣著鬧鐘的眼根知跟它之上的自證知，這兩者中前者是後者的所緣緣嗎？不是。如果是所緣緣一定是它的直接因，但緣著鬧鐘的眼根知跟它之上的自證知，這兩者並沒有因果關係，它們是同時形成的。它們兩者是什麼關係？質同。

什麼叫質同？體性相同的有為法，稱為質同。而且自證知是以什麼方式去了解該認知呢？以以水注水的方式、以去除二相的方式。所以當它在了解該認知的時候，它們兩者之間有沒有一種心跟境會產生的距離感？沒有。緣著鬧鐘的眼根知在看到鬧鐘的時候，會有一種境在他方、心在自方的距離感；但認知跟它之上的自證知會不會有這樣的距離感？不會，自證知是以以水注水般的方式去了解那個認知。

所以我們說某種認知跟它之上的自證知，這兩者的關係是質同的；第二，它們是同時產生，沒有前因後果的關係；而且自證知是以去除二相的方式了解該認知。除此之外，自證知是屬於根知還是意知？意知，只要是自證知都是意知——根知的自證知是意知、意知的自證知也是意知。

再來，是不是所有了解心的認知都稱為自證知？是不是所有了解「某種認知」的認知都稱為自證知？不是。上一堂課我們提到了什麼例子？他心通，還有呢？一切遍智也可以吧。一切遍智了解心，心可以成為一切遍智的對境，甚至我們說凡夫的心是不是一切遍智的境？是，凡夫的心也是一切遍智的境，所以並不是所有了解心的認知都是自證知。

從「意念」的角度去證成有自證知，這是下部的宗義師們所提出證成自證知的理路當中，最強而有力的理路；但偏偏這個理路對於應成派而言，他認為就是因為我們有憶念的能力，所以沒有自證知。同樣一個理路，下部的宗義師將它放在有自證知的立場，當成是有自證知的理由；但應成派認為這恰巧就是沒有自證知的理由。這就跟什麼道理一樣？中觀自續派以下的宗義師們一致認為，只要是「緣起」就是由自方所形成；但應成派卻認為，就是因為「緣起」，所以不是由自方所形成。他們舉的都是同樣一個理由——諸法是緣起；雖然他們對於緣起的看法不同，但他們講述的理由是同一個理由——緣起。下部的宗義師認為就是因為緣起、就是因為它是由因緣所生，所以必須由自方所形成；但應成派卻認為就是因為緣起，所以必須要觀待他者而成，既然必須觀待，怎麼會由自方所形成？所以同樣一個理由，思考的角度完全相反。

我們應該要先了解下部的宗義師是怎麼思考這個問題。當你站在他的角度去思考之後，進一步地再從另外一個角度去思考它，你就會知道其實那樣的想法是有它的缺陷在的；而不是說因為應成派不承許自證知，所以當我在學《心類學》的時候，聽到自證知時我就把耳朵關起來。有些同學應該會有這種想法：「因為自證知不存在，所以我不要串習那種不好的見解。」天天都在串習貪瞋癡三毒了，這又是什麼好的見解？與其串習貪瞋癡三毒，還不如串習自證知。

不要先否定下部的宗義師們所提出的見解，不要因為之前學了一些宗義，或是聽過一些應成派的主張，就馬上否定下部的宗義師們所提出來的看法。畢竟他們是宗義師，他們有自己的宗，而且他們提出了他們覺得合理的理由，甚至進一步地告訴你他的喻。我們是不是宗義師？我們是煩惱的宗義師——生起煩惱的宗、生起煩惱的理由、生起煩惱的喻都很清楚；但他們呢？是追求解脫的宗義師。他們為什麼要提出有自證知、沒有自證知，境是不是由自方所形成的這些道理……他們為什麼要去思考這些？思考這些的目的，不就是為了要看清楚事情的真相嗎？他們為什麼想看清楚事情的真相？不外乎就是想要追求解脫。想要追求解脫的第一步，應該是看清事情的真相；看清事情的真相，你才不會被錯誤、顛倒的執著所束縛；在你的心中沒有錯誤、顛倒的執著所束縛的情況下，你才有可能從煩惱的束縛當中解脫。我們之所以會生起煩惱的主因，不就是因為我們看不清楚真相嗎？看不清楚真相之外，我們捏造假相，以為那就是真相，並且對那個假相強而有力地執著它，自己認定它，也告訴別人那就是真相。所以如果沒有透過學習，根本無法了解真相，你就會被自己所捏造出來的假相所蒙蔽，在這樣的情況下怎麼可能得到解脫？是不可能的。所以不論是上部的宗義師，或是下部的宗義師，為什麼要提出這麼多的見解？甚至有時候對於我們學習的人而言，我們會覺得：「這個真的有夠麻煩！一下經部宗、一下唯識宗、一下中觀宗，你可不可以告訴我一個宗、一個答案，簡單易懂。」沒有這一回事。如果有這樣的事，佛當初為什麼不一次說清楚？為什麼要講八萬四千種法門？這一定有祂的目的在。

在學習宗義的時候，就像我們在《心類學》裡面提到了現前知的分類，它會特別強調自證現前知，這一定有它的目的在。你說它只強調根知、意知這兩種現前知，可

不可以？現前知的分類分成根現前知、意現前知，這樣可不可以？不可以？現前知不都是包含在這兩者當中嗎？認知分成根知與意知，只要是認知，都被包含在這兩者當中其中一者——不是根知就是意知，不是意知就是根知。以此類推，現前知可不可以只分為根現前知、意現前知這兩種？當然可以。在這之外為什麼要特別強調自證現前知、瑜伽現前知，這一定有它的目的在。

在強調自證現前知的時候，你不要有一種「自證現前知實際上是不存在的，所以這一課有沒有學、有沒有學好都沒關係」的想法；有這樣的想法，境就無法成為你心的對境，所以你永遠都學不好。當你把心的大門關上時，境永遠無法成為你心的對境；所以你想要讓它成為你心的對境，甚至最終成為你心的所知，讓了解它的認知成為量的話，第一個動作就是把你的心門打開，試著去接受它、試著去理解它。從誰的角度去理解它？從下部宗義師的角度去理解它。他講得很有道理，宗、因、喻三者兼備。我們之所以認為他沒有道理的理由只有一個——因為應成派不承許，但偏偏這個理由不是正理，所以人家說了這麼多的正理、這麼多的喻，結果我們要否定他的時候，我們只說「應成派不承許」，偏偏這又不是正理。如果在辯經場上，你跟下部的宗義師辯論的話，你就是辯輸的那一方。即便你說出來的道理看似真理，但那也只不過是鸚鵡學語，把別人所述說的一段話，透由自己的聲音講出來而已，而實際上你根本不了解。

對於下部的宗義師所提的喻——火能夠照亮自己，也能夠照亮別人，你覺得這個喻合理還是不合理？當你還沒找到它的弱點前，當你還沒找到它的缺失前，你都必須說它是合理的。

在宗大師所造的《入中論善顯密意疏》以及《辨了不了義善說藏論》裡面，都曾經提到這個喻是不合理的。火能夠照亮別人，這可以理解；但火能夠照亮自己，這不合理。為什麼不合理？如果火能照亮自己，那黑暗也能遮蔽自己。黑暗能遮蔽外境，是不是？當黑暗出現的時候就沒有光芒，所以黑暗能夠遮蔽外境。所謂的「遮蔽外境」是什麼意思？當黑暗出現的時候，我們就無法看到外境，所以我們說黑暗遮蔽了外境。

這個就像火能照亮外境，火之所以能照亮外境指的是：由於有火，所以我們能夠看到外境。如同火在照亮外境的同時，如果它能照亮自己，那黑暗在遮蔽外境的同時，它也應該能遮蔽自己。這樣的論述到目前為止合理吧？

如果光、火在照亮別人的時候也能照亮自己，那黑暗在遮蔽外境的同時也應該要能遮蔽自己。如果黑暗能夠遮蔽自己，會出現什麼問題？我們就看不到黑暗了。為什麼會有這樣的情況？比如說在一間房子裡如果都沒有光線，我們說黑暗遮蔽了瓶，或者說黑暗遮蔽了鬧鐘。當黑暗出現的時候，我們說黑暗遮蔽了鬧鐘，它使得我們無法看到鬧鐘；如果它在遮蔽外境的同時也遮蔽了自己，那就如同我們看不到外境，我們也應該看不到它，因為它把自己遮蔽住了，就像它把外境遮蔽住一樣。當它把外境遮蔽住之後，我們看不到外境，所以當它遮蔽了自己，我們也看不到它。如何？聽起來不錯吧。

所以大師在他的論著裡面，他反駁的理由就是：如果光明和火能夠照亮自己，黑暗也能夠遮蔽自己；如果黑暗能夠遮蔽自己，就如同它能夠遮蔽外境，使得我們無法看到外境般，相同的，它也能夠遮蔽自己，到最後我們就無法看到它。他是從這個角度去推翻所謂的「火能照亮自己」的這種論述。所以你看他是怎麼破斥別人的，他告訴別人：「你提出來的宗不合理。」怎麼不合理？「你說有自證知的這個宗不合理；理由也不合理，因為你說我們有回憶的能力，我們能回憶起某個對境，而推論每一種認知都有自證知，這個理由也不合理；你所舉的喻也不合理。」這就叫辯論；而不是「你主張什麼、我主張什麼，我們兩個的意見不同，好，到此為止。」這不叫辯論。

真正的辯論就是這樣：對方所提出來的宗，如果你無法認同，你要想辦法破斥它；破斥的時候，從他所提出來的理由、從他所舉的喻去破斥它。喻本身不合理——你所謂的火能夠照亮自己，這個喻不合理；你所提出來的理由——因為我們能夠回憶起某個對境，而證成自證知是存在的，這個理由也不合理；所以，最終你所提出來的宗也不合理。宗、因、喻都不合理。這樣了解嗎？

好，上一堂課的回家作業。第一題，此處所說的意現前知與意知的差別。通常我們的回家作業裡面不會出現同義跟相違，所以你猜中的機率大增，至少百分之五十。所以是三句還是四句？三句。這一題應該也不用猜，題目就已經說了此處所說的「意現前知」，光是題目就已經把答案告訴你了。

三句。第一種情況：既是此處所說的意現前知也是意知。請舉例。此處所說的意現前知啊？請舉例。取色的意現前知啊，這個可以嗎？首先，「此處所說的意現前知」要具備哪些特點？緊跟在根現前知之後生起；生起的時間呢？一個時邊際剎那；它的本質呢？極隱蔽分。所以此處所說的意現前知如果舉例的話，要舉什麼樣的例子？凡夫心續當中，取色之根現前知之後所生起的取色的意現前知，是不是這個例子？如果根現前知有五個剎那，在第五剎那的根現前知之後，緊接著馬上生起極為短暫的意現前知，就是此處所說的意現前知。你舉這樣的例子，你才知道此處所說的意現前知的內涵是什麼；雖然你說：「此處所說的意現前知。」我也無法說你錯，但這樣的例子就無法讓你了解此處所說的意現前知長什麼樣子。它是不是意知？是。它為什麼是意知？因為它是依於自己的不共增上緣意根所生的明知，這稱為意知。

三句當中的第二句：（學員：是此處所說的意現前知一定是意知，是意知不一定是此處所說的意現前知。）請舉例。（學員：執瓶的分別知。）執瓶的分別知，還有沒有其他的例子？現證無我的意知，還有沒有其他的例子？他心通，還有沒有？自證知。（學員：無分別知。）無分別知，這個可以嗎？講無分別知的話，它的範圍太廣了，此處所說的意現前知也都是無分別知，所以講無分別知不是此處所說的意現前知，它的範圍太廣，而且這兩者之間有交集，我們要儘可能說出兩者沒有交集的情況。我們剛剛舉了哪些例子？執瓶的分別知、現證無我的意知、他心通、自證知，這些都是意知；它們是不是此處所說的意現前知？不是。執瓶的分別知為什麼不是此處所說的意現前知？因為它不是現前知；此處所說的意現前知必須是現前知。分別知不是現前知。為什麼？這兩者最大的差別在哪裡？分別知跟現前知最大的差別：分別知一定是錯亂知；現前知一定是不錯亂知。所以現前知跟分別知在任何時處都是相違，不可能有交集。從經部宗的角度而言，這兩者不可能有交集。這樣可以嗎？

自證知或是瑜伽現前知是不是此處所說的意現前知？不是。自證知為什麼不是此處所說的意現前知？因為它不是緊跟在根現前知之後產生的意知；自證知是與根知或意知同時產生，自證知並不是緊跟在根現前知之後產生的，所以它不是此處所說的意現前知。瑜伽現前知是不是此處所說的意現前知？不是。為什麼不是？因為它是修所成的意知。此處所說的意現前知不是修所成的意知，它不需要刻意去修。

三句當中的最後一句，以上皆非的，五根知可不可以？可以，五根知不是意知，自然也不是此處所說的意現前知。除了五根知之外，還有沒有其他的可能？應該沒有了，因為意知以外只剩下根知了，是不是這樣？

第二題：意知與自證知的差別。三句。三句當中的第一句：是意知也是自證知。請舉例。執瓶眼根知的自證知，執瓶眼根知的自證知是意知也是自證知，這個可以。三句當中的第二句：（學員：是自證知一定是意知，是意知不一定是自證知。）請舉例。執瓶的分別知，還有呢？（學員：顛倒知。）顛倒知這個例子可以嗎？顛倒知是不是意知？不一定。所以我們現在要舉的例子是是意知而不是自證知，舉顛倒知應該不行，不能說顛倒知是意知，因為它跟根知之間有交集。

再來一次，是意知但不是自證知的例子：分別知，還有呢？執二月的眼根知啊？這不行吧！執繩為蛇的分別知，以上兩個都是分別知——執瓶的分別知、執繩為蛇的分別知，還有沒有其他的例子？回憶過去的意知，這三者都是分別知的例子；有沒有不是分別知，但是是意知又不是自證知的？現證無我的意知，是不是？現證無我的意知是意知，但不是什麼？不是自證知，還有沒有？執聲是無常的比量，可不可以？可以。執聲音是無常的比量是不是分別知？是分別知，比量一定是分別知，分別知一定是意知。它是不是自證知？不是。還有沒有？此處所說的意現前知，是不是？此處所說的意現前知是意知，但不是什麼？不是自證知。他心通可不可以？也可以。所以要多想幾個例子。接著，以上皆非的：五根知。

第三題：量與自證知的差別。四句。四句當中的第一句：是量也是自證知。請舉例。緣瓶眼根知的自證知第一剎那，這個可不可以？可以。還有沒有其他的例子？既是量又是自證知的？現量的自證知、比量的自證知，是不是都可以？我們上一堂課提到什麼？如果認知本身是正量，它的自證知也是正量；如果認知本身是再決知，它的自證知不一定是再決知；如果認知本身是顛倒知，它的自證知一定不是顛倒知，不可能有自證知是顛倒知。所以我們這個地方說，既是量又是自證知的例子：緣瓶眼根知的自證知的第一剎那、現量的自證知、比量的自證知、是量的瑜伽現前知的自證知。所謂的「是量的瑜伽現前知」指的是：它是量也是瑜伽現前知。這種認知的自證知。

接著第二句：是量而不是自證知的。請舉例。比量，還有沒有？除了比量之外，還有沒有是量而不是自證知的？緣瓶的眼根知的第一剎那，可不可以？它是量但不是自證知，還有沒有？這時候我們舉了哪兩種例子？比量，比量就是「是分別知的量」。另外一個呢？緣瓶的眼根知的第一剎那，它是「無分別知的量」。這兩種量是量但不是自證知，還有沒有？（學員：現證無我的意知。）現證無我的意知要加上第一剎那，現證無我的意知第一剎那是量，但不是自證知。他心通的第一剎那呢？他心通的第一剎那也是什麼？也是量。它是不是自證知？不是。所以是量而不是自證知的例子有這些。

接著，是自證知而不是量的。請舉例。緣瓶眼根知的自證知的第二剎那，它是自證知但不是量，還有沒有其他例子？凡夫心續中取色之意現前知的自證知，凡夫的心續中取色之意現前知的自證知是自證知但不是量。為什麼不是量？因為它是顯而未定知。為什麼它是顯而未定知？因為它的時間極為短暫，短暫到它無法證得境。

以上皆非的：既不是量也不是自證知的例子？顛倒知、執繩為蛇的眼根知，還有嗎？一定要這麼顛倒的嗎？不能有正面的例子嗎？比方說，緣著鬧鐘的眼根知的第二剎那，這可不可以？緣著鬧鐘的眼根知的第二剎那不是量。為什麼不是量？因為它不是新的、不欺誑的明知，它是再決知。它是不是自證知？不是。為什麼不是自證知？因為它不是具有能取的行相者。而且自證知是往內看的認知，緣著鬧鐘的眼根知的第

二剎那，它是往外看的認知，所以它不是自證知。

第四題：顯而未定知與自證知的差別。顯而未定知我們還沒有上到，但我們在講課的時候，有提到「顯而未定知」這個詞。之前我們在說自證現前知的分類分為三大類：量的自證現前知、再決知的自證現前知、顯而未定知的自證現前知。有沒有第四類？沒有。為什麼沒有第四類？我們是怎麼分析的？因為自證知只有兩種：能證得境的自證知、不能證得境的自證知。能證得境的自證知分成量與再決知兩種——初次證得境、再次證得境，證得境就只有這兩種情況。不能證得境的呢？顯而未定知。由此可知，所謂的顯而未定知指的就是：既是現前知又無法證得境的認知。

所以顯而未定知與自證知的差別是四句。四句當中的第一句：既是顯而未定知又是自證知。請舉例。凡夫心續當中取色之意現前知的自證知，它是顯而未定知也是自證知。接著，第二句：是顯而未定知而不是自證知。凡夫心續中取色之意現前知。目前我們先用這個例子，因為還沒有上到顯而未定知，先用這個例子。

接著，是自證知而不是顯而未定知的例子？顛倒知的自證知。顛倒知的自證知是自證知，但不是顯而未定知，還有沒有其他的？緣瓶眼根知的自證知、執瓶分別知的自證知，這些都可以吧。

以上皆非的：既不是顯而未定知也不是自證知。請舉例。執兩個月亮的眼根知，還有嗎？執繩為蛇的分別知，還有沒有？顛倒知也可以，分別知也可以。分別知有沒有顯而未定知？沒有。顯而未定知一定是什麼？現前知；顯而未定知一定是不錯亂知，所以分別知有沒有顯而未定知？沒有。所以既非顯而未定知又非自證知的例子：分別知、緣瓶眼根知的第一剎那，這可以吧？我們在這個地方所舉的緣瓶的眼根知，是指能證得瓶的眼根知。這種緣瓶眼根知的第一剎那是量，所以不是顯而未定知；它是往外看的認知，所以不是自證知。

第五題：根知與錯亂知。這一題之前就出現過，再做一次好了。根知與錯亂知這兩者的差別。四句。四句當中的第一句：既是根知也是錯亂知。執二月的眼根知。四句當中的第二句：是根知但不是錯亂知。請舉例。緣瓶的眼根知。第三句：是錯亂知而不是根知。執瓶的分別知。第四句：既不是根知也不是錯亂知。請舉例。現證無我的意知，還有嗎？意現前知、此處所說的意現前知、自證知，是不是都可以？所以即便題目相同，例子就不一樣了。

接著，我們看到「瑜伽現前知」。首先，**瑜伽現前知的定義：「由自己的不共增上緣——止觀雙運的三昧——所生的已離分別、不錯亂的聖者心續之智。」**首先，瑜伽現前知的定義當中，由自己的不共增上緣——止觀雙運的三昧，這個地方特別強調了「止觀雙運」。瑜伽現前知一定是意知，但在說明瑜伽現前知的定義時，並沒有說由自己的不共增上緣意根所生的已離分別，而特別強調止觀雙運的三昧，這就代表生起瑜伽現前知，不是光靠著不共增上緣意根就能生起，它的基礎必須是止觀雙運，在這樣的基礎之上才有可能生起瑜伽現前知。我們先跳過幾行，**據說：「自證現前知和瑜伽現前知，必須是意現前知。」**所謂的「據說」，是指在福稱大師所造的論著當中曾經清楚說到：自證現前知和瑜伽現前知這兩者都必須是意現前知。這一點應該沒有任何爭議。自證現前知也好、瑜伽現前知也好，都必須是意現前知；這就代表這兩者沒有根知的可能性，只能是意知。所以即便瑜伽現前知是意知，意知必須透由自己的不共增上緣意根所生，但在解釋瑜伽現前知的定義時，並沒有說由自己的不共增上緣意根所生，而特別強調止觀雙運的三昧，這是在說明生起瑜伽現前知，它必須是在止觀雙運的基礎之上所生起的已離分別、不錯亂的聖者心續之智。

「聖者」，現證無我、現證無常，甚至以上部的宗義而言，現證空性的行者，我們稱為聖者；沒有達到這種境界的，我們稱為凡夫。所以瑜伽現前知是聖者心續當中的智慧；它有沒有可能出現在凡夫的心續當中？不可能。瑜伽現前知一定是聖者心續當中的智慧、聖者心續當中的認知，而且它的本質是什麼？「智」，不錯亂的聖者心續之智，就是瑜伽現前知的定義。

這個地方我們稍微介紹止觀雙運。「止」，指的是奢摩他；「觀」，指的是毗婆舍那。所謂的止觀雙運，實際上當行者證得了觀，他就同時證得止觀雙運。什麼叫做止觀雙運？我們說「止」是奢摩他，「觀」是毗婆舍那，這兩者最大的不同，在《寶雲經》當中提到：「奢摩他，一心專注；毗婆舍那，各別觀察。」奢摩他的特質：在設定了所緣境之後，設法讓自心完全安住在所緣境上，而且安住的狀態是遠離沉沒、掉舉，能夠一心專注。觀或是毗婆舍那：各別觀察，在一心專注的情況下各別觀察。所謂的「各別觀察」，指的是你想要觀察什麼境，心就聽你的使喚去觀察什麼境，而且觀察得非常細緻。所以所謂的止觀雙運，是指在一心專注的情況下，去觀察你想要觀察的境，這稱為止觀雙運。所以當行者證得了觀，就代表他證得了止觀雙運。而所謂的證得了止觀雙運，最簡單的描述方式，就是他是在一心專注的情況下，去各別觀察對境，這叫止觀雙運。

在思惟這個問題之前，我們應該要先想的是：透由練習，我們能否生起止和觀？或者說透由反覆地串習，我們是否能夠成辦奢摩他與毗婆舍那？其實這個問題，我們之前應該有探討過，雖然此時在我們的心續中沒有真正的止觀，但有隨順的止觀。雖然我們無法對境一心專注，但在某種情況下，我們的確能夠保持專注，雖然保持專注的時間不見得很長，但至少在某些情況下我們能夠保持專注；而且在保持專注的狀態下，我們能進一步地去思惟，這是我們可以做得到的，對吧？如果我們具備這樣的能力，當我們的心不斷地去串習之後，專注的時間可以延長，觀察的角度會更廣而且更細膩，這也是可以成辦的，因為我們的心有無限的潛能。

這個部分，應該是在我們下一次所要介紹的課程——《釋量論》的第二品——當中所要講的內涵。我們的心有無限的潛能，從這個角度來分析，我們有可能解脫、我們有可能成佛。既然我們內心有某種程度的專注，也有某種程度的觀察力，這就表示這樣的力量是可以培養的，而且它跟我們的身體不一樣。我們的身體即便透由反覆地鍛鍊，但它是有限的；而我們的心呢？沒有侷限。為什麼？因為身體有形、有色，而心呢？無形、無色。如果你是練習跑步的人，再怎麼跑，你都不可能超過某一個速度；練跳高的人，再怎麼跳，也不可能跳上101大樓。但我們的心不是如此，身之所以

無法透由長時間的鍛鍊而達到那種境界，那是因為身體本身就有侷限性；但我們的心沒有這種侷限性，透由不斷地串習之後，心的能力會從零爬升到十，從十爬升到二十、三十、四十，直到它圓滿，這是我們的心跟身體最不同的地方。

我們對某些事情能夠保持專注，這一點我們應該觀察得出來；甚至我們對於某些事情能夠仔細地去分析，這一點應該也不需要證明吧。現在我們要討論的是：我們對於哪些事情比較容易保持專注？我們對於哪些事情會花比較多的時間去觀察？喜歡的事情你能保持專注，你在意的事情你能保持專注，還有呢？重要的事情，是不是？你在意的、你喜歡的、你覺得重要的事情，你在面對它的時候，你就會多一分專注；如果它需要你去觀察，你就會儘可能地去觀察、分析，是不是這個樣子？

對於聖者而言，什麼事情是他喜歡的？什麼事情是他覺得重要的？什麼事情對他而言是不可或缺的？對於小乘的行者而言，個人的解脫最重要，沒有比這件事情更重要的，所以他心心念念所想的都是什麼？我要如何成辦解脫！所以在面對這件事情的態度上，他能夠保持專注，他能夠仔細地去觀察。

對於大乘的行者而言，什麼事情最重要？眾生的苦樂對他而言是最重要的；眾生的苦樂甚至比他自己的成佛更重要——大乘菩薩的精神應該是這種狀態，他會把眾生的苦樂遠放在成佛之上。但為什麼他要發起菩提心？就是因為他要解決眾生的苦樂問題，所以成佛是唯一的管道；沒有成佛，他就不具備這樣的能力。他把眾生苦樂的重擔，擔負在自己的肩膀上，但他知道：「如果我想要扛起這個重擔，除了成佛之外，沒有第二條路可以選擇。」但如果你讓他選，他會選眾生的苦樂重擔是遠超過我個人的成佛，所以地藏王菩薩才會發那樣的願——地獄不空誓不成佛。其實，大多數的菩薩都有那樣的心力，即便他所發起的菩提心是如國王般的發心，但實際上他內心深處最真實的想法就是：「我要將眾生永遠頂戴在自己的頭頂，成辦他們的苦樂問題對我而言是最重要的，為了利益他們，就算我必須長時在輪迴當中流轉都無所謂。」但這時他為什麼會想要追求佛果？因為他知道：「以我目前的現狀，我要利益他們談何容易，所以唯有快速地成辦無上菩提，我才能夠具備這樣的能力。」

而且說真的，如果想要利益廣大的眾生，一切遍智是所有的工具當中最重要工具，沒有比一切遍智更重要的工具。你說你有菩提心、大悲心，或是各種的神通，但如果你缺少了一切遍智，你想要在最短的時間之內利益最多的眾生，這幾乎是不可能的事情。這個從過去佛陀的傳記裡面，或是祖師大德的公案當中，你仔細地去觀察，大概就可以看出這一點。佛雖然擁有悲、智、力各種圓滿的功德，但在所有的功德當中，「智功德」是最重要的；在所有的智慧裡面，一切遍智是最重要的。

所以對聖者來說，他在意的、他覺得重要的、他覺得他生命當中不可或缺的是哪些東西？對小乘的人而言，解脫；對大乘的行者來說，眾生的苦樂，甚至我們說菩提心、空正見、成就佛果是他們在意的事情，所以他們對於這些事情要修止觀，相對而言比我們容易多了。而我們呢？我們在意的事情是什麼？我們在意的是五欲，我們在意的是現世安樂，所以我們對於五欲要修止觀這不難，對吧？吃飯的時候可以吃得一心專注，然後在品嚐各種不同的味道時，心裡面還一邊嘀咕：「今天這個鹽怎麼加這麼多？」但另外一道菜又很好吃，所以你又不忍心罵那個廚師。這時候我們的專注力就會湧現出來，因為我們在意它，我們就會把它放在心上，而且是把它放在心上重要的位置，這時它就像是博物館裡的珍寶一樣，你會把它放在一個最安全的地方，而且不時地去看它，我們的狀態就是如此。

如何轉變我們的心？如何把原本只在意五欲的心，轉變成是在意前後世、在意來生、在意解脫、在意眾生的苦樂、甚至在意成佛的心？光透由發願有辦法轉變嗎？沒有辦法。說真的，無始以來我們發的願已經無法計數了；不要說無始以來，我們今生從學佛開始直到現在所發的願，應該超過了百萬次吧。你會說：「沒有那麼多啦。」十萬次？也沒有這麼多啊？那你平常在做什麼？從來不發願？一萬次？應該有了吧。

唸《皈依發心偈》的時候有沒有在發願？有，唸《皈依發心偈》的時候有在發願。唸《開經偈》的時候呢？有沒有在發願？「願解如來真實義」，這是不是也是在發願？《皈依發心偈》你每次唸三遍，發三次的願；《開經偈》唸一遍，又多加一次，一天就好幾遍啦，是不是這樣？但問題是光發願不夠，怎麼知道不夠？看自己的狀態就知

道。即便發了無數次的願，但我們的心所專注的事情還是原本的那些事情，所以光發願是不夠的，最重要的關鍵應該是學習；沒有學習，你怎麼會知道有前後世？沒有學習，你怎麼會去在意來生的安樂？沒有學習，你怎麼會知道自已的現狀是痛苦的？沒有學習，你怎麼會知道苦因是可以斷除的？沒有學習，你怎麼知道成辦解脫是有它的可能性的？沒有學習，你怎麼知道眾生對你而言是有恩的？沒有學習，你怎麼知道透由五道十地最終是能夠成佛的？沒有學習，我們一無是處。

比五根知，比不上動物，對吧？這一點我們之前分析過，沒有學習的話，五根知比不上動物；再不學習，我們的意知也不見得比動物好到哪裡去。最終的結論是什麼？不如動物。認知如果只分成根知與意知的話，根知不如對方，這不需要證明；意知如果再不學習，也不如對方，那就不如對方咯，是不是這樣？跑得又沒對方快，飛得也沒對方高，然後整天需要吃這麼多的食物。牛、羊只需要吃草，我們為了吃食物，要去買菜、煮菜，還要請廚師和一堆工人，這不是很麻煩嗎？當牛、羊、猴子那該有多好，想睡的時候就睡；我們呢？還要洗澡、還要床，然後還嫌床上有螞蟻，是不是？所以真的需要學習；沒有學習，我們的根知、意知都不如動物，應該說意知跟動物差不多吧。沒有學習，我們的意知就跟動物差不多。你看剛生下來的孩子，他沒有經過學習，他的意知做出來的反應就跟動物差不多。他所能想的——當下、明天；他有沒有辦法想到一個禮拜之後的事？沒有辦法。小朋友所能想到的就是當下——有奶喝就不哭；沒有奶喝肚子餓，他就哭，是不是這樣？他會不會想到晚上會發生的事？隔天會發生的事？沒有辦法。動物都還具備這樣的能力，有些動物生下來之後不需要有人去教，牠就有這樣的能力。所以你說，我們的意知如果不經由學習的話，都還不見得比得上動物，好吧，就算扯平，但根知你輸給牠，所以如果要為你的認知打分數的話，總分加起來是輸給對方的，事實就是如此。

所以在這樣的情況下，還不學習那要做什麼？當然要學習；學習之後，你才會知道什麼事情是重要的。就以我們剛才所舉的例子，剛生下來的嬰兒會不會想到晚上有可能發生的情況？不會。什麼時候他才會注意到這件事情？等過了幾個月，過了一、兩年之後，他會開始想：「我中午如果把所有的糖都吃掉的話，晚上我就會沒有糖吃，

所以我要留一點糖晚上吃。」這需不需要透由學習？需要。你看他的父母親會不會這樣教他？會。「如果你現在全部吃光，你晚上就沒有糖吃。」這是不是需要學習？需要。所以過了幾個月或幾年之後，他會開始想到今天晚上有可能發生的事情。再過一陣子，他會想到明天、後天、大後天，等他上了幼稚園或是他去讀小學的時候，他會不會想到：「我今天的作業沒有完成，我明天去學校會被老師罵，甚至如果我現在沒有好好地讀書，我期中考可能會考不過，然後我回家會被修理。」他會不會有這樣的認知？會。這樣的認知是怎麼產生的？學習。

你有沒有發現他想的距離越來越遠了，從想到當天晚上到想到明天、後天……到了期中考，然後等他讀了高中、大學之後，他會怎麼想？「我現在要認真地學習，因為這跟我將來所要找的工作有密切的關聯。」他是不是會這樣去思考？他是不是想得更遠了一些？然後工作的時候，他為什麼會想要存錢？他為什麼不當天就把錢花完？他是不是會想到未來：「我要成家，然後我要照顧孩子，我要照顧父母，而且我將來會老，我退休之後需要一筆錢。」所以他會有存錢的意識，是不是這樣？他想得越來越遠了，甚至你看有些人，早上會去晨跑、做運動，為什麼要這樣做？他希望有強健的體魄；「因為不這樣做的話，我會老得比別人快，我的身體馬上就不堪用了，所以我要好好地鍛鍊它。」這個都是因為他想到未來，而不是想到當下，是不是這樣？

這時學佛的人應該要思考什麼？當我們從小透由不斷地學習，我們的想法會拉得越來越遠、越來越遠，當我們學佛之後，這個距離是不是要再拉得更遠一點？先拉到哪裡？先拉到死亡，先拉到死亡的這條線，先不要去想來生，也不要先去想解脫跟成佛，先拉到死亡的這條線。這樣的思惟模式是合理的、是正確的。為什麼？因為你要追求的不管是來生的增上生，或是個人的解脫，或是為了眾生而成佛，這些是不是都發生在死亡這條線之後？還是你覺得這三件事情都會發生在死亡這條線之前？對我們而言，幾乎沒有這樣的可能性——你要追求來生的安樂，你要先跨越死亡的這條線才有來生；你要追求解脫，以目前的狀態而言機會不大；成佛，難如登天。至少要先跨出死亡的這條線，所以你要先想到的是什麼事情？「我會死。」因為你會先面對它，所以你應該先去想它，而不是跳過它去想別的事情，你要先想：「我會死。」

下一個問題：死之後我的狀態是什麼樣子？只有兩種情況：有來生、沒有來生；除此之外，有沒有第三種可能性？沒有。有來生跟無來生是直接相違，沒有第三種可能性。所以在死亡的這條界線之後，只有兩種情況：一種情況是有來生的，另外一種情況是沒有來生的。這時候我們要去思考的是什麼？「有來生比較合理？還是沒有來生比較合理？」先思考這個問題。

如果有來生比較合理，這時候我們應該做什麼動作？如果有來生是合理的，我們需不需要為了來生而做準備？需要。這就像什麼？因為我們認為自己會有晚年——十年之後、二十年之後，所以我們會留一筆錢讓自己用，而不會把它全部花光，這是不是為了我們的晚年做準備？相同的，如果有來生，我們是不是應該為來生做準備？這時，我們的心不見得會完全放在來生上面，但至少你要為來生做準備，隨分隨力地為它做準備。

更進一步的，我們要去思考什麼？即便我有來生，但如果我的來生跟我的今生一樣苦的話，這樣的來生你要不要？你會說：「也沒有其他路可以選。」是不是這樣？不是沒有其他路可以選，而是你不想走那樣的路，有路可以走，只是你不想走，所以你會到最後選擇一條「除了這樣之外也沒有其他的辦法，死了之後還是要投生；投生之後，我的狀態還是在輪迴當中流轉。」那是你自己選擇的。

有沒有不流轉的可能性？我們是不是要思考這個問題？如果你覺得有來生，而且來生的狀態跟今生會一樣苦，甚至比今生更苦的話，是不是應該去思考：有沒有除了這條路之外的另一個選項？這時候，我們再去探討解脫的可能性，而在探討這個問題時，就要去思惟苦、集、滅、道與十二緣起的內涵。

當你發現自己有解脫的可能性時，把這個理由轉換到眾生的身上——既然我有解脫的可能性，這代表什麼？眾生經由學習，他也有解脫的可能性。如果彼此都有解脫的可能性，而你只在乎自己的解脫，完全漠視他人的解脫，這樣的想法對大乘而言是

不容許的；這樣的想法連一般的世間人都無法接受，更何況是學大乘法的人！所以在這樣的情況下，我們才要去思考成佛的可能性。這樣的思惟理路，一步一腳印的思惟模式，先思惟死亡，而不要先去想死亡以後的事情，那樣的思惟不合理。

如果沒有考慮到十年、二十年、三十年後的自己、即將死亡的自己，你說：「我會考慮到我的來生、我會考慮到我的解脫、我會考慮到我想成佛的這件事情。」我可以告訴你一個確定的答案：「那是不可能的事。」那些念頭都是妄念。為什麼？你說我們有沒有可能不考慮當下，而直接考慮到十年之後有可能發生的事，你覺得這樣的可能性大嗎？「我都不要考慮我的當下，但我考慮的是十年之後的狀態。」你說這樣的思惟會出現在你腦裡面嗎？不會。你就誠實地告訴自己：「我不會出現這樣的想法。」相同的，死亡、來生、解脫、成佛，死亡最接近我們，所以你說：「我不想死亡的事情，但我想其他的事情。」這樣的想法本身是有問題的——近的都不想，只想遠的，這不合理。當你在學習佛法的時候，你應該跨出去的第一步是先想「死亡」，所以佛法的教義都是建構在前後世的基礎之上所開展出來的。

道次第裡為什麼不特別講前後世？它為什麼只講下士道、中士道、上士道？下士道中只講什麼？念死無常、三惡趣苦、皈依、業果；中士道呢？講苦、四聖諦，《廣論》裡面還講了十二緣起；上士道呢？講菩提心、六度四攝、奢摩他、毗婆舍那。哪一個章節裡提到了前後世？為什麼道次第裡面不強調前後世的這個觀念？照理來說，它應該是在念死無常之後、三惡趣苦之前要講這個部分。念死無常是在告訴我們：我們最終會死，死亡之後我們的心續不會因此而中斷，它會繼續延續下去。以我們目前的狀態，我們所造的惡業遠超過我們所造的善業，所以來生墮落的可能性是非常大的。道次第是從這個角度去分析的，它並沒有特別強調前後世的觀念。

為什麼不用特別強調？講述道次第的所化機，他本身就有這種概念，他就是想要修行的，他就是已經把死亡考慮進去之後，進而想到：「我應該要追求更長遠的未來、更好的快樂。」所以他才會想要修行。在這樣的情況下，修行的方式分為下士、中士、上士的三種修行模式，所以對於這樣的人需不需要特別強調前後世的觀念？不需要。

但對於我們而言呢？我們需要有這個觀念，因為只要我們失去了這個正念、失去了這個念頭，我們就會執著現世，我們就不會想到未來，所以我們要先建構起這個概念——有前後世。這樣你的思惟就會拉得更遠一點，比一般的世間人更遠一些；拉到什麼距離？死亡的那條線之後。所以你會先考慮這個問題：「如果我會死，死後有來生，就如同我會為我的晚年做準備；相同的，我也應該為死後的那個狀態做準備。」那個狀態是什麼狀態？來生的狀態。既然有來生，我們要為來生做準備。做什麼準備？這時候你要不要去思考：「什麼帶得走？什麼帶不走？」你會為你的晚年做準備，你會留一筆錢，那是因為你覺得錢到了晚年還可以用；「錢」跨過了死亡的那條線之後，還可不可以用？沒有作用。

什麼可以帶走？什麼不能帶走？這時候你就要思考這個問題。這種思惟模式，如果沒有透由長時的學習，很難扭轉，所以學習非常的重要。而且學習的時候，腳踏實地地學習，而不要好高騖遠，只想要學大法，只想要學看似殊勝的法。大法是給大人學的，殊勝的法是給有條件的人學的，而不是給小孩子、不具備條件的人學的。研究所的書不是給小學生看的，但我們老是喜歡看研究所的書，然後看的時候又不斷地抱怨：「為什麼佛經要講得這麼難？為什麼我都看不懂？」那不是佛經的錯、那不是佛的錯，那是你自己的錯。第一，誰叫你看；第二，誰叫你這麼沒條件；第三，誰叫你這麼沒智慧。這不是佛經的錯，千錯萬錯都不是佛經的錯，是你自己的錯。第一，如果你不看，會不會出現那樣的情況？不會。你看了之後，如果你有條件，你會不會抱怨？不會。如果你有智慧，你馬上就能看懂，是不是？所以，誰叫你看？自己要看；誰叫你沒條件？過去沒修；誰叫你沒智慧？因為今生沒學習，就這樣。講來講去都是自己的問題，這不是佛經的問題！

不要只想學大法、殊勝的法，然後不要整天在那邊跟其他的人擠來擠去地學法，別人往哪裡跑，自己就想往那邊跑；別人有那個程度，你不見得有那個程度，是不是這樣？但你會說：「我覺得他的程度也不好。」那是他的事情，不用你來擔心；而且你怎麼知道他的程度不好？因為他長得跟你一樣，是這樣嗎？因為他有一個頭、兩隻手、兩條腿，所以他的程度跟你一樣，是這樣嗎？你的師長呢？程度也跟你一樣？因

為他也只有一個頭、兩隻手、兩條腿，他不是三頭六臂。不是這樣的！對方的程度高與低、他的智力高與低，不是從他的外形來判斷的，所以不要老是去看別人，也不要老是去分析別人在學什麼，先問問自己：「自己的程度到哪裡？該學什麼？」如果你分析之後，你發現自己是幼幼班的，麻煩請從幼幼班的課程開始學起。這樣了解嗎？

而且學習的時候要有次第，既然是幼幼班，就從幼幼班的開始學；再來呢？小學、國中、高中、大學，依照順序來學。而不要「我是幼幼班，但我今天學幼幼班的課，明天學高中的課，後天學大學的課，然後再來學一年級的課，改天再學幼幼班。」浪費時間！各位已經沒有多少時間可以浪費了，包括我在內，我們已經沒有多少時間可以讓我們這樣揮霍了！東學一點、西學一點、南學一點、北學一點，學到最後呢？一點都沒有。我們仔細地問問自己：學佛到現在我們學出了什麼樣子？四不像，就是四不像。你說沒學，也不是；你說學了，又說不出一個所以然。有去參加過灌頂，灌頂之後呢，有什麼差別？沒差別。什麼法都碰過，最淺的《攝類學》也學過了，《心類學》正在學，《中觀》、《現觀》、《俱舍》以前都學過，道次第也通通都學過，然後呢？也就這樣，對不對？當你要修的時候，你要修什麼？一心專注，是這樣嗎？你學這些到底要做什麼？你所學如果沒有辦法學以致用，你學這些要做什麼？修行的時候，如果都只有止住修（止修），你何必學這些？還是學習這些只是串習用的？不是這樣。先想清楚學習的道次，掌握學習的方法，一步一腳印地去學習，不要老是看別人在學什麼，然後一窩蜂地到處亂跑。

我發現我這一方面的等流很強，不是到處亂跑的等流，是不跟別人到處亂跑的等流很強；我小時候就會這樣，我的「小時候」，指的是我剛進三大寺的時候。我印象很深刻，那時我最重要的師長——拉諦仁波切——在寺院傳大灌頂，而且是一次傳上百種的灌頂，所有寺院的人都去參加灌頂，大概全寺院只有我沒去吧。我就說：「我不要去。」即便灌頂的人是我的師長，即便他所傳的法是最殊勝的密法，但我就是不去。為什麼不去？並不是我不恭敬他，也不是我不在意那個法，而是我覺得我沒有那個條件，沒有那個條件就不要跟著一群人瞎攪和；我並不是說「他們在瞎攪和」，而是自己不要跟著他們瞎攪和，這很重要。你要知道你自己的狀態、你該學什麼法，而

不要只是看別人在學什麼、聽別人在學什麼，然後好像他們學的都很有趣，學法不是這樣的！

你看看悉達多太子怎麼學法的，他是怎麼思惟法義的。他所思惟的法義都是放在「我要如何跳脫生老病死的痛苦？我要如何解脫？解脫之後，我要如何讓別人解脫？」是不是？他有沒有整天想著「我要去哪裡灌頂？我要到處跑，東跑、西跑、到處跑」，有沒有這樣？沒有。想你該想的事情，你該想的第一件事情就是「你會死」，或者說我們該想的第一件事情就是「我們會死」，死亡之後心的續流不會中斷。不會中斷的理由，就像我們過去死後，我們的心的續流沒有中斷而延續至今；相同的道理，今生的續流也不會因為死亡而就因此中斷，它還是會繼續地延續下去。你要思考的是這個問題。

這時候你應該為來生做準備，做什麼樣的準備？你要把好的學習等流，透由今生的學習培養起來，把這種想要學習的等流帶到來生。我覺得在眾多的等流裡面，這個等流最重要。對初學者而言，應該要培養的等流有很多，但在眾多的等流當中，持續想要學習的等流、持續想要探究事情真相的等流是最重要的等流；沒有這個等流，你說聞思修、其他的等流有沒有可能有根？沒有根。沒有學習，哪來的聞思修？學習的等流最重要。

當你想要學習，你自然會去尋找學習的出路。這時候，你就會遇到跟你有緣的師長；當你想要學習，你就會遇到一群想要學習的同行善友；當你想要學習，很多問題都不是問題。有時候我們會說：「我找不到人教、我找不到一群夥伴學習、我找不到適合的法學習。」那是因為你根本不想學習。或許這樣的推論會讓你一時無法接受，但說真的，如果你有心學習，這些問題都不是問題。

這一點從誰的身上可以看得出來？從玄奘大師的身上可以看得出來。當你想要學習的時候，這些都不是問題，是不是這樣？在他的那個時空背景，你說他想不想學習？

他想學習。沒有老師，可以找；沒有法，可以求，是不是？我們現在呢？「沒有老師、沒有法，所以我不要學習。」這代表什麼？你原本就不想學習；如果你想學習，應該會去找老師，如果你想學習，應該會去找方法。就像如果你肚子真的很餓，你會去找食物來吃；而不是說「放眼望去都沒有食物，所以我就餓肚子不要吃」，是不是這樣？不是。當下或許可以這樣，因為你自己不想要煮飯，你覺得「煮飯是一件很麻煩的事情，出去吃又要付錢，好吧，我在家。」一天可以，兩天可以，三天呢？那你乾脆不要喝水、不要吃飯。

如果你真心想要，你自然就會想要去追求它，因為我們都具有離苦得樂的本能，你想要，你就會去追求。所以現在的問題是：你有多想學法？而不是只是嘴巴上說：「我想學法。」但實際上呢？根本沒有展現出來。那不是真正想學法的樣子，想學法的人不是那個樣子。想學法的人，即便我們一時無法做到像玄奘大師那樣——就算我捨棄自己的性命，我都要去求法——但是至少法在我們心中要有它的分量在。

「我不學法，我最終的路不會有什麼好的結果。」你心中要有這樣的認知才行；而不是只是表相上有在學法而說：「我想要學法。」不是這樣。所以先想想你該怎麼學習？好吧，先這樣說，先想想你是不是是一個想要學法的人？再來，想要學法的人應該要先思考什麼？先思考死亡的這件事情；死亡之後有沒有來生？如果有來生，你要為來生做什麼準備？而在眾多你能夠帶走的等流裡面，什麼等流對你來說是最重要的？剛才我說的是對我來說最重要的等流——學習的等流、想要探究真相的等流，對我來說是最重要的，對各位而言不見得如此。

所以你要去思考的是：什麼等流是你最想要帶走的等流？既然你想要帶走，是不是代表你今生應該準備？你沒有準備，怎麼帶走？行李箱裡面的東西，應該是先準備好才能夠放得進去，放進去之後才能帶走；而不是完全沒有準備，像小叮噹一樣，想到什麼就放進去什麼，不是這樣。你要先準備，才能夠放進行李箱；放進行李箱之後，才有帶走的可能。所以你要先想清楚在眾多的等流裡面，除了貪、瞋、癡的等流之外，你想要帶走什麼等流？貪瞋癡的等流一定會帶走，除非你把它們斷除。不過我們討論

的不是這個部分，除了這個等流之外，你想要帶走什麼好的等流？這個等流你準備好了嗎？如果你還沒有準備好，你還要花多少的時間跟一群你根本不了解他本地風光的人在那邊瞎攪和？你還有多少的時間？你應該要思考的是這些問題。

怎麼講到這裡來了？我們講到的是止觀。聖者他在意的、他在乎的、他覺得什麼樣的事情對他而言是重要的？前後世、四聖諦、十二緣起、菩提心的教授、解脫、成佛，這對聖者而言是最重要的事，所以他們對於這些法類修學止觀；而我們呢？對於什麼樣的法類修習止觀？對於現世的安樂、五欲修學止觀。

你要如何調整這個念頭？光透由發願、光透由淨罪集資，很難。而且這個問題，我們之前好像有討論過：在沒有學習的情況下，你要如何淨罪集資？所謂的「淨罪集資」，並不是拼命地做事情叫淨罪集資。就像蓋房子的工人，他是不是也是拼命地做事情？是啊。他有在淨罪集資嗎？在沒有學習的情況下，即便你拼了老命去做事，那都很難成為淨罪集資的一部分。為什麼？淨罪集資的關鍵在於你的動機；在沒有學習的情況下，你如何改變你的動機？又是靠發願嗎？光靠發願，並沒有辦法改變你的動機，那只是你在原本的動機之上，去捏造出一個別人告訴你的觀念，那根本不是你自己的想法。

所以沒有學習而想要淨罪集資，我覺得很難。所以你要如何改變自己的心？學佛，是學習導師釋迦牟尼佛學法的過程；學佛，學習聖人是如何看待境的過程。所以你要如何將自己原本很庸俗的心、那種凡夫的狀態改變成是聖人的狀態？你要先想：「他在想什麼？我在想什麼？我為什麼只想這些？為什麼他想的是那些？」聖者跟人之間有交集，不是所有的聖人都是神。聖人跟人之間有交集，這時他也是人，我也是人；他也需要吃飯，我也需要吃飯，為什麼他會想要解脫？為什麼他會想要成佛？而我整天只想吃飯。都是人，他也需要吃飯、我也需要吃飯，但他不會整天想著吃飯，但為什麼我們整天想著吃飯、睡覺、洗澡？同樣都是人，你會說：「他是聖人、我是凡夫。」但問題是，你要學的不就是聖人嗎？還是你想學的就是凡夫？凡夫不需要學，我們就是了，這不需要學。你要學習的是聖人如何看待境，他為什麼會把某些我們輕忽的對

境放在心上，你要去思考這個問題，所以你要從哪裡開始思考？你要從死亡的那一條界線開始思考，要試著這樣去練習你自己的心。而不要一下子就想：「我要去學什麼大法，只要那個法的前面有加上『大』那個字，我通通都要學，什麼大圓滿、大手印，通通都要學，因為它的前面有加一個『大』字；然後學《廣論》，前面的都很簡單啦，我要學的是止觀。」是不是這樣？認真地思考這件事情。

我們現在講的是止觀雙運，「止」是奢摩他，「觀」是毗婆舍那。這兩者的差異是什麼？奢摩他，一心專注；毗婆舍那，各別觀察。所以所謂的止觀雙運指的是什麼？在一心專注的情況下、在一心專注的狀態下各別觀察。要觀察什麼？觀察該觀察的法類。這樣可以嗎？

好，我們早上的課就上到這個地方。