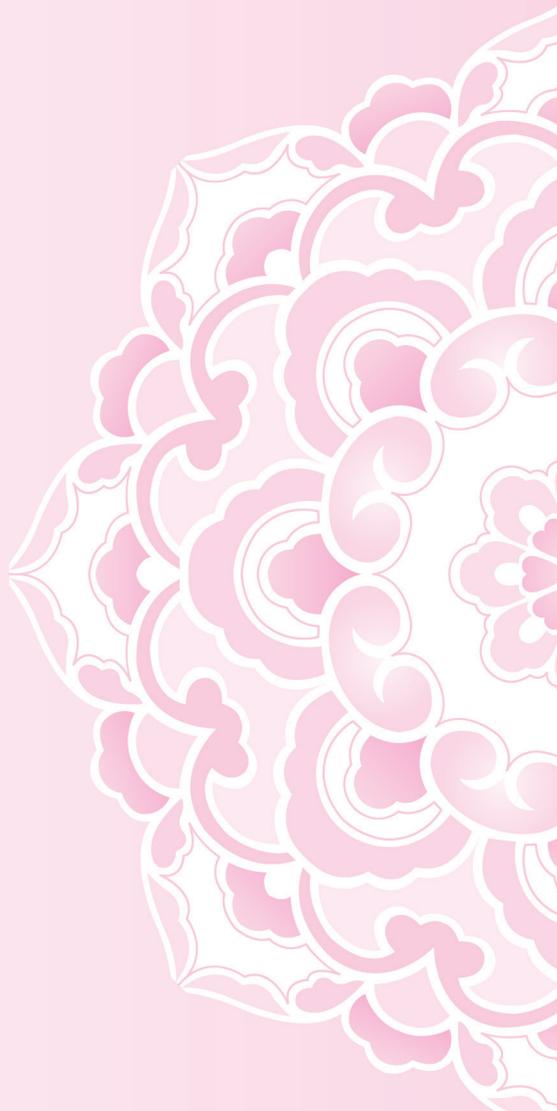


菩提道次第略論講記

第三冊

宗喀巴大師 造論
日宗仁波切 釋論
釋如性 恭譯



目 錄

上士道

上士道止觀科判表	2
奢摩他	7
九住心圖解	151
毗婆舍那	153
總攝道次	385
學金剛乘	393

菩提道次第略論上士道止觀科判表

- 丑一 修正觀之利益.....十
- 丑二 顯示此二能攝一切妙三摩地.....十三
- 丑三 止觀之體性.....十四
- 丑四 須止觀雙修之原因.....二十二
- 丑五 次第決定之理.....二十六

- 卯一 修奢.....三十五
- 卯二 依彼.....三十九
- 卯三 摩他.....三十九
- 卯四 之理.....三十九
- 卯五 資糧.....三十六
- 卯六 所需.....三十六
- 卯七 摩他.....三十六
- 卯八 知足.....三十六
- 卯九 少欲.....三十六
- 卯十 住適宜處.....三十六
- 卯十一 離諸雜務.....三十六
- 卯十二 戒律清淨.....三十六
- 卯十三 斷除貪等分別.....三十六
- 卯十四 加行.....三十六
- 卯十五 正行.....三十八
- 卯十六 身以何種姿勢而修.....三十八
- 卯十七 心住所緣之前應如何行.....三十九
- 卯十八 未二 住所緣時.....三十九
- 卯十九 應如何行.....三十九
- 卯二十 申一 明辨其心.....三十九
- 卯二十一 住何心所緣.....三十九
- 卯二十二 申二 總所緣之論述.....三十九
- 卯二十三 明辨此處之所緣.....三十九
- 卯二十四 安立無過之宗.....三十九
- 卯二十五 破除有過之宗.....三十九
- 卯二十六 顯示座上之量.....三十九
- 卯二十七 午一 生無過之理.....三十九
- 卯二十八 三摩地.....三十九
- 卯二十九 午二 應如何行.....三十九
- 卯三十 申二 心於何緣.....三十九
- 卯三十一 安住何緣.....三十九
- 卯三十二 申三 總所緣之論述.....三十九
- 卯三十三 明辨此處之所緣.....三十九
- 卯三十四 安立無過之宗.....三十九
- 卯三十五 破除有過之宗.....三十九
- 卯三十六 顯示座上之量.....三十九
- 卯三十七 未三 應如何行.....三十九
- 卯三十八 申四 明辨其心.....三十九
- 卯三十九 住何心所緣.....三十九
- 卯四十 申五 總所緣之論述.....三十九
- 卯四十一 明辨此處之所緣.....三十九
- 卯四十二 安立無過之宗.....三十九
- 卯四十三 破除有過之宗.....三十九
- 卯四十四 顯示座上之量.....三十九
- 卯四十五 午三 生無過之理.....三十九
- 卯四十六 三摩地.....三十九
- 卯四十七 午四 應如何行.....三十九
- 卯四十八 申六 心於何緣.....三十九
- 卯四十九 安住何緣.....三十九
- 卯五十 申七 總所緣之論述.....三十九
- 卯五十一 明辨此處之所緣.....三十九
- 卯五十二 安立無過之宗.....三十九
- 卯五十三 破除有過之宗.....三十九
- 卯五十四 顯示座上之量.....三十九
- 卯五十五 未四 應如何行.....三十九
- 卯五十六 申八 明辨其心.....三十九
- 卯五十七 住何心所緣.....三十九
- 卯五十八 申九 總所緣之論述.....三十九
- 卯五十九 明辨此處之所緣.....三十九
- 卯六十 安立無過之宗.....三十九
- 卯六十一 破除有過之宗.....三十九
- 卯六十二 顯示座上之量.....三十九
- 卯六十三 午五 生無過之理.....三十九
- 卯六十四 三摩地.....三十九
- 卯六十五 午六 應如何行.....三十九
- 卯六十六 申十 心於何緣.....三十九
- 卯六十七 安住何緣.....三十九
- 卯六十八 申十一 總所緣之論述.....三十九
- 卯六十九 明辨此處之所緣.....三十九
- 卯七十 安立無過之宗.....三十九
- 卯七十一 破除有過之宗.....三十九
- 卯七十二 顯示座上之量.....三十九

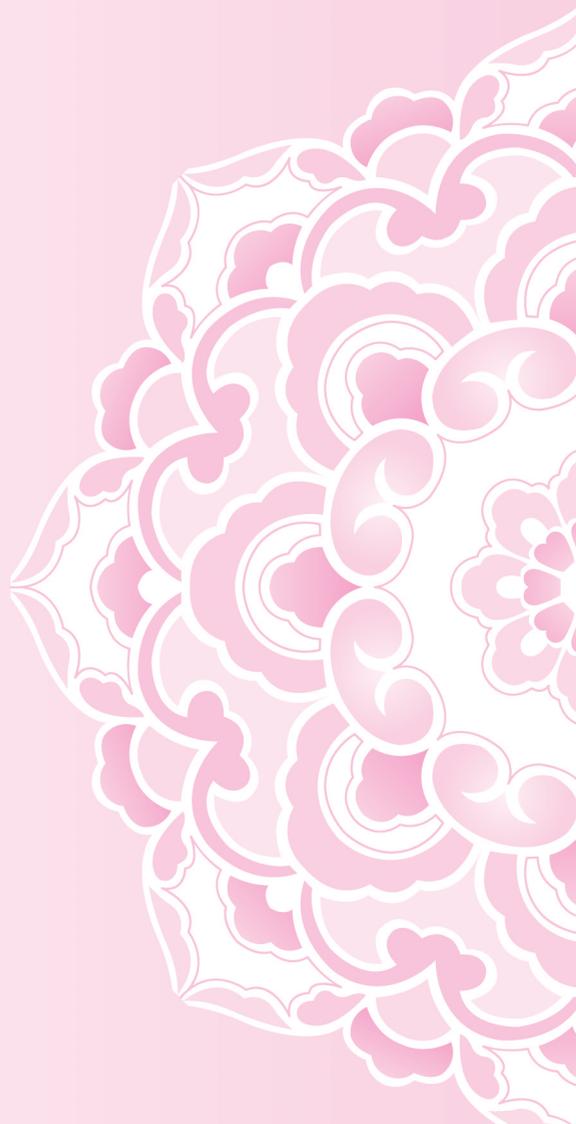
【表十一】

子二 特學後二 度之理

卯四	由修所成毗婆舍那之量	三七六
卯三	修習毗婆舍那之理	三五九
辰三	正示依止而修觀之理	三五七
辰二	此法是以大小何乘、何道為主	三五二
辰一	顯示經論中說依止修觀之義	三四六
卯二	毗婆舍那之類別	三四三
未三	建立	二八三
世俗	二勝義	二八六
申三	如此分類之義	二九二
申四	釋所分別之義	二九六
西一	釋世俗諦	三〇四
西二	釋勝義諦	三〇五
西三	釋二諦之數量決定	三一八
戌一	釋勝義與諦字之義	三〇四
戌二	勝義之類別	三〇五
戌三	世俗之類別	二九六
亥一	正文	二八六
亥二	破除爭辯	二八三
亥三	勝義之類別	二八三

上士道

奢摩他



子二、特學後二度之理分二：

一、連結上下文。

此即修習止觀之理，因靜慮及般若波羅蜜多依次含攝此二者故。

在此，所謂的修學「靜慮及般若」，是在說明修習「止觀」的道理，因為靜慮含攝了止、般若含攝了觀。^{① ②}

二、正文。

此中分六：

丑一、修止觀之利益。丑二、顯示此二能攝一切妙三摩地。丑三、止觀之體性。

丑四、須止觀雙修之原因。丑五、次第決定之理。丑六、各別修學之理。

① 《至尊洛桑諾布文集》問：止觀難道不屬於後二度嗎，在此又介紹止觀的原因為何？答：止觀雖不獨立於後二度外，但之前為了六度數量的完整性，簡略地說明靜慮及般若，在此則是單獨介紹。個別廣說的原因：應以緣空性的止觀雙運來斷除與三乘道相違的障礙，此極重要；止觀的道理極難了知，若不如實了知，非常容易誤入歧途。此外，提到「止」時，西藏前期的論師對於「沉沒」與「掉舉」等有諸多錯誤的見解；「觀」的所緣既難明瞭又易誤解，對此若不廣泛破非、立是，難除疑慮，所以另外廣說。

② 《掌中解脫》奢摩他不一定要在「發心」之後才修，在「發心」前也可修持。如果能成辦奢摩他，對於修學三乘中的任何一法，都會產生顯著的效益。

這六個科判中，前五個科判是總說止觀的內涵，最後一個科判則是各別解釋修學止觀的道理。

丑一、修止觀之利益分五：

一、說明大小二乘一切功德都是止觀的果。

《解深密經》云：大小二乘、世出世間一切功德皆是止觀之果。

有關修學止觀的利益，《解深密經》中曾提到：大、小乘的功德，不論世間或出世間，一切都是止觀的果。此中，世間的功德，例如之後將介紹的「粗靜相道」；出世間的功德，例如證得無我的智慧。

二、陳述疑問。

若生此念：「止觀豈非已得修所成者相續之功德耶？彼等一切功德皆是止觀之果，有何道理？」

「功德」可以分為三種：一、聞所成的功德——透由聽聞而了解某種義理的功德。二、思所成的功德——反覆思辨所聞義理而生定解的功德。三、修所成的功德——對於已生定解的義理一再串習而生的功德。這三種功德依次生起，而止觀是屬於「修所成的功德」。

對此，有人提出合理的質疑：既然上述的三種功德是依次生起，而止觀又屬於「修所成的功德」，表示在這之前應已生起「聞所成和思所成的功德」，那又該如何解釋「大、小乘的一切功德都是止觀的果」呢？難道大、小乘的功德中，沒有包含聞、思所成的功德嗎？

三、回答。

真實止觀，如下將說，實為已得修所成者相續之功德故，大小二乘一切功德雖非皆是彼二之果，然能一心專注於善所緣以上之三摩地，悉皆攝入奢摩他品；分辨如所有或盡所有義之善智慧，則全攝入毗婆舍那品故，由思此義而說「三乘一切功德皆是止觀之果」，故不相違。

對此疑問，宗大師回答：真實的止觀就如之後將提到的，的確是已得修所成者心續中的功德，所以從這個角度來分析，大、小乘的一切功德確實不全然是止觀的果。既然如此，那在《解深密經》中為何要提出這種說法呢？

《解深密經》之所以這麼說，是因為大、小乘中，不論聞所成、思所成或修所成的功德，都是在內心專注於某個善所緣境之後，透由如實分辨如所有（勝義諦）或盡所有（世俗諦）的智慧所成辦的。其中，「一心專注的三摩地」是屬於

奢摩他的修持，「辨析諸法的智慧」則是毗婆舍那的修持，前後兩者雖然不是真實的止觀，但其作用與真實的止觀相似，所以稱為「隨順的止觀」。因此，大、小乘的一切功德雖不全然皆是真實止觀的果，但至少要以隨順的止觀為基礎才能生起，而《解深密經》也是基於這個立場才說「三乘一切功德皆是止觀之果」，所以兩者並不相違。^①

四、結合《解深密經》，說明止觀具有斷除所斷的利益。

又《解深密經》云：「眾生若勤修，勝觀及寂止，能從粗重縛，及相縛中脫。」言「粗重」者，留於心續上之習氣，能令顛倒有境漸次增長；「相」者，於前後時，耽著顛倒諸境，長養習氣。《般若波羅蜜多教授論》說觀能斷除前者，止能斷除後者。此等是立止觀之名所說利益；五、以此為例，也要了解其他的利益。餘處縱未立止觀名，然義相同，凡說靜慮及般若之利益，應知皆是此二者之利益。

《解深密經》說：眾生透由勤修勝觀（毗婆舍那），能從粗重的繫縛中獲得解脫；藉由修學寂止（奢摩他），則能脫離相的束縛。

其中，「粗重」是指煩惱的習氣。煩惱生起之後，會在心續上留下習氣，這種習氣會使顛倒的心——煩惱——漸次增長；修學勝觀，能從煩惱習氣的繫縛中

獲得解脫。「相」是指現行的煩惱——明顯的煩惱。無論何時，一旦生起現行的煩惱，除了當下會以錯誤的方式執著顛倒的境之外，還會留下習氣，使得心中的習氣日趨堅固；藉由修學寂止，便能遮止現行的煩惱。《般若波羅蜜多教授論》中也說：觀能斷除粗重，止能斷相。

《解深密經》和《般若波羅蜜多教授論》在介紹止觀時，字面上都直接提到修學「止觀」的利益；其他經論雖然不見得會使用「止觀」二字，但只要是提及靜慮或般若的利益，應該都要知道那就是在說明止觀的利益。

丑二、顯示此二能攝一切妙三摩地。

《解深密經》云：止觀能夠攝經中所說大小二乘無量之三摩地。是故希求三摩地者，無法探究此中無量差別、分類，故應善加探究一切三摩地之總括——修止觀理。

《解深密經》說：止觀能夠總攝經典中所提到大小二乘無量的三摩地。由於三摩地的種類繁多，以致希求三摩地者難以詳細探究其中的差別、分類，所以此時應將重點放在修學止觀之上，因為止觀的道理中就包含了所有三摩地的內涵。

3 相關內容請參閱《菩提道次第略論講記》第二冊第25頁。

丑三、止觀之體性分二：

一、奢摩他之體性分二：

一、陳述依據。

《解深密經》云：「獨處靜處，正住於內，其後作意所善思維彼等諸法；又於作意之心，恆常於內作意思維。如此趣入，多次安住於此，凡能生起身、心輕安，即名奢摩他也。」

《解深密經》說：一心想要成辦奢摩他的人，應該獨處靜處、收攝自心，思維之前所了解的法義；更進一步，將焦點放在思維法義的心之上，不斷緣著自己的心，多次安住在這種狀態中，直到生起身、心輕安，就表示已成就了奢摩他。

二、解釋文義。

此中文義：令心不散餘處，恆常作意，是故心能任運安住於所緣上；其後生起身、心輕安之喜樂時，此三摩地即「奢摩他」。此者僅由內攝其心，令心不從所緣散亂便能生起，不待明瞭諸法實性。

宗大師對於《解深密經》中的這段文作了以下的解釋：修學奢摩他時，應該設法讓心安住在某個所緣境上，儘量保持專注、不散亂，經過長時間的串習，心

便能隨欲安住在所緣境上，可是這種專注於所緣境的心只能稱為「三摩地」，還不是「奢摩他」；直到心中生起身、心輕安的喜樂時，這種三摩地才能稱為「奢摩他」。

想要成辦奢摩他，只要設法收攝自心，讓心不要散亂、保持專注即可，不見得要了解諸法的實性——空性。

二、毗婆舍那之體性分六：

一、陳述依據。

《解深密經》云：「彼獲身、心之輕安已，安住此中，捨離心相，後於所思彼等諸法，於內觀察、信解三摩地之行境影像；凡於三摩地之行境影像能正分辨、最極分辨、周遍尋思、周遍伺察、若忍、若欲、若辨、若見、若觀其所知義，則名毗婆舍那。若能如此，此菩薩即精通毗婆舍那。」

《解深密經》說：行者獲得身、心輕安之後，安住於此，遠離散亂，並在收攝自心的情況下，對於之前所思維的法義進行觀察並生信解，稱為毗婆舍那。

這段經文中提到「三摩地之行境影像」，當中的「行境」是指三摩地的所緣境；「影像」則是指心在緣著對境之後，境在心中的顯現的影像。在此為何要特

別強調「影像」這兩個字呢？因為不論是修奢摩他或毗婆舍那，其所緣境並非五根知所認知的境，而是針對某個境在心中的顯現的影像來作止修或是觀修。舉例來說：當以「佛像」作為修學止觀的所緣境時，並不是用雙眼緊盯著面前的佛像看，而是先將佛像看清楚後，設法在心中顯現佛像的輪廓，進而對此來修正觀。至於相關的內容，之後會更詳細地介紹。

簡單來說，所謂的「毗婆舍那」，就是在奢摩他的基礎上，對所緣境詳加觀察。

二、解釋文義。

此中，「能正分辨」者，謂能分辨盡所有性；「最極分辨」者，謂能分辨如所有性；「尋思」者，謂粗尋思；「伺察」者，謂細伺察。

此外，文中所謂的「能正分辨」，是指能分辨世俗諦，「最極分辨」是指能分辨勝義諦；這是從所觀察的境來分類。雖然文中同時提到「能正分辨」與「最極分辨」二者，但不表示在修毗婆舍那時必須同時觀察世俗、勝義二諦，而是應該依循著之前奢摩他的所緣境進一步作觀察。因此，假使之前奢摩他是緣著世俗諦，那在修毗婆舍那時就要觀察世俗諦；如果是緣著勝義諦，那在修毗婆舍那時

就要觀察勝義諦。

「尋思」是指粗略地觀察，「伺察」是指仔細地觀察；這兩者是從觀察的方式來分類。

三、其他經論的內涵也和《解深密經》相同。

《寶雲經》云：「奢摩他者，一心專注；毗婆舍那，各別觀察。」至尊慈氏亦云：「應知寂止道，總集諸法名；應知勝觀道，思擇諸法義。」又云：「由依正住已，心安住於心，及善擇法故，名為止與觀。」此說由依正三摩地，令心安住即奢摩他；善擇諸法之慧，則為毗婆舍那。《菩薩地》中亦如此說；《修次中篇》亦云：「止息其心散於外境，於內所緣恆常、任運而轉，安住歡喜、輕安之心，名奢摩他；住於奢摩他時，凡能思擇實性，則為毗婆舍那。」《般若波羅蜜多教授論》中亦如此說。

除了《解深密經》之外，其他經論中也曾多次提到止觀的內涵。《寶雲經》說：奢摩他的主要特色是保持一心專注；毗婆舍那則是在一心專注的情況下深入觀察。彌勒菩薩在《經莊嚴論》中也說：「應知寂止道，總集諸法名。」修寂止（奢摩他）時，為了讓心能更容易安住在所緣上，應該設法簡化所緣。例如：透

由不同的事例思維無常的道理後，假使決定將無常當成修習奢摩他的所緣，此時應該將無常的概念統攝起來，類似佛陀在講「四法印」時曾說到的「諸行無常」一樣，讓心專注在「諸行無常」這個總相上來修奢摩他。「應知勝觀道，思擇諸法義。」在寂止的基礎之上，進而對於先前的所緣——「諸行無常」，廣泛思維其中的法義，稱為勝觀（毗婆舍那）。簡言之，依著三摩地，攝心安住於境是奢摩他；進而善加思維法義的智慧，則是毗婆舍那。

《修次中篇》也說到：防止心對所緣以外的境產生散亂，設法專注於某個所緣，之後一旦心能長時、隨欲安住在所緣上，並且生起歡喜、輕安，稱為「奢摩他」；心安住在奢摩他的狀態下，進而思擇諸法的實性，稱為「毗婆舍那」。

四、止觀二者並非是由所緣境作區分。

故如《瑜伽師地論》及《般若波羅蜜多教授論》中所說，止觀各有緣如所有及盡所有二者之故，止觀不由所緣境分；既有通達空性之止，亦有未達空性之觀。又因止息其心追逐外境，住內所緣，故名「止住」；因能增勝——特別觀見，故名「勝觀」。

在區分止、觀二者的差異時，就如同《瑜伽師地論》及《般若波羅蜜多教授

論》所說，止、觀二者都能緣著如所有與盡所有，這表示既有緣著空性的止，也有不緣空性的觀，所以光從所緣境並無法分辨這兩者的差異。在區分止、觀時，應該是從「心如何緣著境」的角度來分析：止是在不偏重觀察、以止住修為主的情況下緣著境；觀則是在著重觀察、以觀察修為主的情況下緣著境。

「止」的梵文音譯是「奢摩他」，在藏文中稱為「喜內」，中文直譯為「止住」：「止」有止息、遮止的意思，也就是在面對所緣時，止息對所緣以外的境產生散亂；「住」是指安住，也就是能一心安住在所緣上。「觀」的梵文音譯是「毗婆舍那」，在藏文中稱為「拉同」，中文直譯為「勝觀」：「勝」有殊勝、增勝的意思，「觀」有看見的意思；也就是以更深入的方式去觀察所緣，所以稱為「勝觀」。⁴

五、不能以心是否有具力明分來區分止觀。

有許「心無分別而住，無有具力明分為止，有具力明分者為觀。」此不合理，

⁴ 《至尊洛桑諾布文集》止、觀任何一者都必須是「修所成」，因為止必須是修所成的三摩地，觀必須是修所成的智慧。又止必須是止住修，觀必須是觀察修，《寶雲經》云：「奢摩他者，一心專注；毗婆舍那，各別觀察。」

因與前說皆相違故；彼之差別，僅三摩地有無沉沒之差別故。因一切奢摩他之定，定須淨除沉沒；凡離沉沒之三摩地，內心定有明晰分故。

有些人在區別止、觀的差異時提到：「當心在不觀察的情況下安住於所緣境後，假使此時無法有力、清晰地呈現所緣境，而讓心處於放鬆的狀態，這個階段稱為止；如果能有力、清晰地呈現所緣境，這個階段稱為觀。」這種說法並不合理。一方面，這與之前經論中所介紹的內容相違；況且有無「具力明分」，是在判別三摩地是否被沉沒影響的關鍵，而非區分止、觀的依憑。因為所有的奢摩他都必須遠離沉沒的干擾，而當三摩地遠離了沉沒之後，在對境時一定會呈現具力的明分。相關的內容，之後將會配合原文詳細介紹。

六、要區分「證得空性」和「樂明無分別」這兩者的差別。

故是否為緣空性之定、慧，是由彼心能否通達二無我境其一而定，因有無量樂明無分別定未趣真實境故。雖未獲得證實義見，然令其心全無分別，此於現前是可成辦，故雖不解空性，然與生起無分別定全無相違；若由此門久攝其心，便能以攝心力引氣堪能，彼若生起，則於身心能生喜樂，此是法性，故生安樂亦不相違；若生安樂，則由喜樂受相明晰之力，令心呈現明分，故不能立一切樂明無

分別定皆是通達真實性者。是故，通達空性之三摩地，雖有樂明無分別者，然心未趣空性之定，樂明無分別者亦多，故應善辨此二差別。

心是否為「緣著空性的定」或是「緣著空性的慧」，在於它能否通達補特伽羅無我或法無我其中一者，簡言之，它必須以空性為所緣境，因為有很多的樂明無分別定——奢摩他，雖能一心專注在某個所緣境上，但不見得能以空性為所緣境。

舉例來說：有些人雖然尚未證得空性，但是經過一段時間的禪修，還是能讓心在對境時處於專注的狀態，這是可以辦到的，由此可知，即便不了解空性的道理，還是能夠保持一心不亂；以這種方式長時間攝持自心，當心被控制之後，體內的氣就會因此變得輕盈，氣的流動也會更加順暢，如此身心必定都能感受到不同以往的喜樂，所以藉由之前的方式能使身心獲得喜樂的這一點也能成立；當身心充滿喜樂之後，又會因為這種感受，使得心在對境時能更清楚地顯現境的行相，因而可以確定「並非所有的樂明無分別定都通達真實性」。

⑤ 《至尊洛桑諾布文集》所謂的「樂明無分別」，是指具有輕安之「樂」；遠離沉沒的效果是能「明」晰、有力地呈現所緣境；遠離掉舉的效果則是能對其他境「無分別」。

總之，通達空性的三摩地中，有些雖然具備樂明無分別的特點，但不以空性為所緣境的三摩地中，也有很多都具備這個特點，由此可知，獲得樂明無分別定不表示就已證得空性，所以應該仔細區分這兩者的差別。

丑四、須止觀雙修之原因分四：

一、舉例。

何故隨修止觀其一尚為不足，須雙修耶？譬如夜間為觀壁畫而燃燈燭，倘若燈火明亮、無風吹動，便能明見所畫圖像；若燈不明，或燈雖明然為風吹，則必不能明見諸像。

在修行時，為何不能只修止或觀，而必須止觀雙修呢？舉例來說：為了能在夜晚看見牆上的壁畫，點燃油燈之後，如果燈火明亮又沒被風吹動，就能清清楚楚看見壁畫；相反的，假使燈火微弱、亮度不足，或是燈火雖然明亮，但因被風吹拂而搖晃不定，那就無法看清壁畫。

二、說明喻義。

如是為觀甚深義故，若具無倒了知真實義之智慧、心於所緣如欲安住不動二者，便能明見實性；僅有無分別定，雖能令心不散餘處，然無通達實義之慧，縱

勤修定，終必不能通達實義；又雖具有明瞭無我正見，然無堅固、專注之定，亦必不能明見實義，故須止觀雙修。

雖然止、觀未必緣著空性，但是對於希求解脫或一切遍智的行者而言，空性是眾多法類當中最重要，所以在此也特別以「空性」為例，說明必須止觀雙修的原因：藉由上述的例子，在觀察甚深空性的道理時，若能兼備「無誤了知真實義的智慧」和「一心專注所緣境的禪定」這兩個條件，就能徹底明見實性；假使只有一心不亂的禪定，卻沒有通達空性的智慧，縱使長時精勤修定，最終也無法證得空性；另外一種情況，雖然具有明瞭無我的正見，但缺少堅固、專注的禪定作為輔助，如此還是無法徹底明見實性。因此，想要澈見實性，就必須止觀雙修。

三、結合論典說明。

《修次中篇》云：「僅由離止之觀而修，瑜伽師心如風中燭，於境散亂，不能堅固，故不能生智慧光明，是故應當止觀雙修。」又云：「由止之力，如置燭火於無風處，諸分別風不能動心；由觀之力，能斷一切惡見之網，不為他破。如《月燈經》云：『由止力不動，由觀故如山。』」若心無有沉掉所生不平等相，

安住奢摩他定，以慧觀察，便了知真實義也。由思此義，《正攝法經》云：「若心住定，便能如實了知真實。」《修次初篇》云：「心動如水，故止無依，不能安住，以無定心不能如實了知真實；世尊亦云：『若心住定，便能如實了知真實。』」

蓮花戒論師在《修次中篇》裡提到：瑜伽師在修行時，如果忽略了止的重要性，只著重觀修的話，心就會像隨風飄動的燭火般，在對境時容易散亂、難以專注，以致無法生起智慧光明，由此可知止觀雙修的重要性。又說：就像將燭火放置在無風處，不會被風吹動，行者透由止的力量，在對境時內心便能保持專注，不被雜念影響；透由觀的力量，能夠斷除我執等惡見之網，不被惡見所傷。此如《月燈經》所說：「由止力不動，由觀故如山。」

如果心能保持平靜，不被沉沒、掉舉影響，在這樣的基礎上，再以智慧如理觀察，最終便了知真實義的內涵。《正攝法經》就是以這個觀點而說：「若心住定，便能如實了知真實。」《修次初篇》也說：如果心像流動的河水，無法安住，那止將會因為沒有依靠而無法生起，此時以散亂的心是不能如實了知真實義的；對此，世尊也說：「若心住定，便能如實了知真實。」

四、若能成辦奢摩他，做任何善行的力量都很強大。

若能成辦奢摩他，非僅能遮如理思擇無我智慧所生動搖之過，於修無常、業果、輪迴過患、慈悲、菩提心等，凡以觀慧作觀修時，亦能遮止於所緣境散亂之過，次於各自所緣不散餘處而轉，是故任作何善力皆強大；未得奢摩他前，多散其餘所緣，是故所作一切善行力皆微弱。《入行論》云：「心散亂之人，住惑獠牙中。」又云：「縱長時念誦，並作苦行等，然心散餘處，佛說無利益。」

如果能成辦奢摩他，讓心恆常安住於所緣境，不僅能在如理思維無我的過程中避免分心的過失，凡是要以觀察慧作觀修的法類，例如：死亡無常、業果、輪迴的過患、慈悲及菩提心等，透由奢摩他的力量，也能防止在觀修時心生散亂，一心專注於當下的所緣境上，所以無論修何種善，力量都會格外強大；相反的，假使沒有奢摩他的輔助，即便外表造作眾多善行，但由於內心多半處於散亂的狀態，因此善業的力量也會變得十分微弱。

對於大多數人而言，想在短時間內生起奢摩他的確不容易，但平時仍應多加練習讓心保持專注，這很重要。多數人在學法後，即使造了不少善業，但學法的成效卻無法盡如人意，其中的主因有二：一、我們對於所學的法類概念模糊，不知道該如何思維。二、縱使理解其內涵，但在思維時無法全神貫注，容易散亂。

這些都會導致我們學法的進展停滯不前。

或許有些人會認為奢摩他極難成辦，但過去不少的傳承祖師都曾提到：假如行者具備修學奢摩他的各種順緣，成辦奢摩他只需要六個月的時間，有些根器較高的人，甚至能在一、兩個月之內就能成辦奢摩他。不過對於我們來說，目前就連想要稍微安住自心都很困難；如果心無法安住，即便念誦再多課誦，或是長時間思維皈依、業果、菩提心的道理，其效果都非常有限。《入行論》說：內心散亂的人在面對悅意境或不悅意境時，會不自覺地生起貪、瞋、我慢等各種煩惱，就像身處在煩惱的獠牙中，岌岌可危。又說：即便長時間念誦或修苦行，假使當下無法保持專注，佛說這樣的行為所帶來的利益十分有限。

丑五、次第決定之理分三：

一、正文。

如《入行論》云：「應知具止觀，能摧諸煩惱，故當先求止。」應先修止，次依止而修觀。

止、觀生起的次第，如同《入行論》中所說：行者應該了解「依著止所生的觀」才能摧滅煩惱，所以在修行時應先求止、再尋求觀。假使未獲得止，即便修

觀，也無法生起真實的觀，當然也就無法藉此而滅除煩惱。

二、中分二：一、陳述問難：奢摩他的所緣中也有空性，最初若緣空性而修，就能同時生起止觀，所以這兩者不須依次修習。

若生此念：「《修次初篇》云：『彼之所緣無定。』此說奢摩他之所緣無定。又如前說，奢摩他之所緣當中，有有法及法性二者，故先了解無我之義，緣彼而修，則心不散餘處之止與緣空性之觀，二者應可同時生起，何故須先求止而後修觀？」

對此，有人提出質疑：《修次初篇》中說「奢摩他的所緣沒有一定」，也就是奢摩他可緣著任何法。此外，之前也說過「奢摩他的所緣中包含了有法（世俗諦）及法性（勝義諦）」，這就表示空性也是奢摩他的所緣之一。既然如此，起初先了解無我的道理，之後緣著無我修奢摩他，最終就能同時生起「一心不亂的止」與「緣著空性的觀」，那又何必先求止、再求觀呢？

二、回答分三：一、只是了解空性或生起轉意的感受，不須先修止。

此言觀前須先修止之理，非說生起通達無我見前須先修止，因無有止，亦能生起正見。於此正見生起轉意感受，亦不須先修止，因無有止，僅以觀慧數數思

擇而修亦能轉意，不相違故；若有相違，則修無常、輪迴過患及菩提心，亦應有賴於止，方能生起轉意感受，此則太過，因其道理全相同故。

在此，所謂的「觀前須先修止」，並不是指在生起通達無我的正見之前必須先成就止，因為即使沒成就止，僅由思維正理也能生起無我見。不僅通達無我不必先成就止，即便通達無我之後，要對無我見生起轉意的感受——不造作的感受（又稱任運的感受），也不須先成就止，因為縱使沒有止的基礎，只以善加觀察無我的智慧反覆思擇，最終都能對無我見生起轉意的感受；如果對無我見要生起轉意的感受必須先成就止的話，那麼以此類推，對於無常、輪迴的過患及菩提心等內涵也應如此，但實際上這種觀點並不合理。

二、觀前須先修止的道理。

若爾，觀前修止之理為何？此處，言生觀者，是說於凡夫時，令心新生昔所未生修所成之證悟。又此除下將說之特例外——以證空性殊勝有境修習無我之理，波羅蜜多乘及密續下三部中，倘若未以觀慧思擇無我之義並作觀修，則定不生毗婆舍那修所成之證悟，故須觀修。未成止前，倘若先求了解無我，數數思擇無我之義，因昔未成止故，依此必定不能成止；若不思擇而作止修，依此雖能成止，

然此除修正理之外，仍無修觀之理，於後猶須求觀，故仍未出應先求止，次依止而修觀之次第也。是故此派當中，倘若不以「由觀察修引生輕安」作為生觀之理，則先求止，次依止而修觀，全無正因。

假使生起無我見，甚至對此產生轉意的感受都不必先成就止，那一「觀前須先修正」這句話又該如何解釋呢？

首先，在此所謂的「觀」，是指在凡夫的階段，心中生起一種前所未有的修所成之證悟。在解釋「觀」的內涵時，除了少數的特例——密續的無上瑜伽部認為：以證得空性的大樂智慧修無我時，透由止修就能同時成就止觀——之外，在顯教以及密續下三部的教義中，假如未以觀察慧思擇無我的道理並作觀修，就無法生起毗婆舍那修所成之證悟，所以想成就觀，就要觀修。

在還未成就止之前，如果先了解無我的道理，並且不斷地思維其內涵，雖然會對無我產生更強烈的感受，但由於之前未成就止，所以即便如此修持還是無法成辦止；了解無我之後，假使沒有進一步作觀察，只選擇對無我作止修，藉此雖然能成辦止，但這當中除了修習止的內涵外，並未含有修習觀的內涵，所以在成就止之後還是必須求觀，由此可知，這種修持方式仍未超出「應先求止，之後依

止而修觀」的次第。因此，以顯教的角度而言，在安立「觀」時，若不是以「由觀察修引生輕安」來說明，那就沒有任何理由能夠解釋為何「必須先求止，之後再求觀」。

觀又稱為「止觀雙運」，也就是在止的基礎上，藉由觀修的力量引發輕安的狀態。想要生起輕安，可以藉由止修和觀修兩種方式，其中又以止修較為容易，所以如果想由觀修引發輕安，必須先由止修引發輕安，這也正是觀前須先修止的主因。

三、除了這種次第之外，其他的主張都和諸大車軌的教典相違。

若不如此次第而修，亦極非理，因《解深密經》如前說云：得奢摩他，依此而修毗婆舍那；且論中云：「依前而生後。」說六度中靜慮與般若之次第，及依增上定學而生增上慧學之次第，皆是先修奢摩他已，後修毗婆舍那之次第；《菩薩地》及《聲聞地》中亦說依止而後修觀；《中觀心論》、《入行論》、《修次三篇》、智稱、寂靜論師皆說須先求止，後修觀故。故有印度論師，承許不須另外求止，最初即以觀慧思擇，便能生觀。此與諸大車軌之論相違，故非諸具慧者可信之處。又此止觀次第，是於最初新生之時應如此修；其後亦可先修觀而後修

止故，次第無定。

如果不以之前所說的「先修止、再修觀」的次第來修，是非常不合理的，因為在《解深密經》中清楚說到：獲得奢摩他後，依此而修毗婆舍那；之前在介紹六度時，《經莊嚴論》中也提到：六度生起的次第是依著前前度而生後後度，由此可知靜慮與般若的次第，以及在三學中，依著增上定學而生增上慧學的次第，這些內涵都在說明應先修止、再修觀的次第；此外，《菩薩地》、《聲聞地》、《中觀心論》、《入行論》、《修次三篇》，以及智稱論師、寂靜論師都一致主張須先求止、之後修觀。過去，有些印度論師認為：最初不須另外求止，只以觀察慧思維空性，就能生起緣空的觀。這種觀點已經違背諸大論師們所造的大論，並不值得具慧者所信賴。

之前所謂「先修止、後修觀」的次第，是就最初所生起的止觀而言；而在成就止觀之後，也可以先修觀而後修止，所以沒有一定的次第。

三分二：一、問難：這種次第與論典相違。

若爾，《集論》中云：「有先得觀，然未獲止，彼應依觀而勤修止。」此義為何？

有人質疑：如果修學止、觀的次第，是先修止、後修觀的話，那在無著論師所造的《集論》中曾提到：「某些已得到觀、但未獲得止的行者，應透由觀而勤修止。」這段話又該如何解釋呢？

二、回答：必須分辦根本定和近分所攝之止。

此者非說未得第一靜慮近分所攝之止，而是未得第一靜慮根本定以上之止；又此是說現證四諦，依此成辦第一靜慮以上之止。《本地分》云：「如實善知從苦至道，然未獲得初靜慮等，住此隨即安住其心，不分辦法，應依勝慧而修勝心。」總為易於言說，有說九種住心為止，或說分辦等四為觀；然而真實止觀如下將說，須從生輕安已，始可安立。

近分是成辦根本定的前行，以第一靜慮（初禪）為例：想要成辦第一靜慮的根本定，必須先成辦第一靜慮的近分。近分中又可分為「近分所攝的止」與「近分所攝的觀」。有些行者雖然依次成辦了近分所攝的止與近分所攝的觀，但未獲得「第一靜慮根本定以上的止」，此時可以透由「第一靜慮近分所攝的觀」來成辦「第一靜慮根本定以上的止」。因此，《集論》中「然未獲止」，是指還未獲得第一靜慮根本定以上的止，而不是說還未獲得第一靜慮近分所攝的止。例如：

一來行者依著第一靜慮的近分而現證四諦（近分所攝的觀），之後藉此成辦第一靜慮根本定以上的止。這在無著論師所造的《本地分》中也曾提到：依著第一靜慮的近分，如實了知苦、集、滅、道，但因尚未獲得第一靜慮根本定以上的止，所以此時應該立即安住其心，不以觀慧思擇諸法，依著通達四諦的智慧而修根本定所攝的止。

某些論著為了方便介紹，會將九種住心取名為止，或將分辨等四種智慧取名為觀⁶，但那些並非真實的止觀，因為如同之後將介紹的，真實的止觀是在生起輕安之後才可安立的。

丑六、各別修學之理分三：

寅一、修學奢摩他之理。寅二、修學毗婆舍那之理。寅三、止觀雙運之理。

寅一、修學奢摩他之理分三：

卯一、修奢摩他所需資糧。卯二、依彼修奢摩他之理。卯三、由修所成奢摩他量。

⁶ 《至尊洛桑諾布文集》應知九種住心能使內心平靜、保持專注，由此而說九種住心為止；以分辨等四種智慧，對盡所有、如所有的法作粗細任一的觀察，觀見諸法更深層的內涵，由此而說四種智慧為觀。

卯一、修奢摩他所需資糧分六：

修學奢摩他所需的「資糧」，是指正式修學奢摩他前所應具備的條件。如果具備以下的條件，想要成辦奢摩他並不困難，這在之前已介紹過。⁷

辰一、住適宜處。辰二、少欲。辰三、知足。辰四、離諸雜務。辰五、戒律清淨。辰六、斷除貪等分別。

辰一、住適宜處。

具有五德之處：一、易得，無須勞苦，便能獲得衣、食等物。二、善處，無猛獸等凶惡眾生或怨敵等所住之處。三、善地，不易引發疾病之地。四、善友，具有戒律、正見相同之友。五、善相，日無多人，夜靜聲寂。《經莊嚴論》亦云：「具慧修行處，易得賢善處、善地及善友、瑜伽樂資具。」

應該具備的條件有六：一、住適宜處。顧名思義，應先找尋一個適合修學奢摩他的處所，這種處所應該具備下列五種特點：一、不須花費太多時間、氣力，便能輕易取得修行期間所需的衣、食等物資。二、住處四周平時沒有猛獸或是敵人出沒。三、當地沒有傳染病或是令人水土不服的問題。四、應與持戒清淨、見解相同的善友為伴。五、白天沒有群眾頻繁出入，夜晚也聽不到喧嘩的吵鬧聲。⁸

此外，在修奢摩他前，應該先到師長座前聽聞有關奢摩他的教授，並且研閱相關的經論，熟記在正修時所應注意的要點，這是最重要的。

辰二、少欲。

不貪眾多、善妙法衣等物。

食物、衣服等民生必需品，應以能維持基本生活作息為考量，不該過度追求數量眾多、材質精美的物品。

辰三、知足。

7 《至尊洛桑諾布文集》雖然奢摩他是內、外道共同的法，但若以皈依攝持成為佛法，以出離心攝持就成為解脫之法，以菩提心攝持則成為大乘法。想要斷除無明，必須藉由無我慧明見真實義，又此有賴堅固的三摩地。假使沒有奢摩他，一切修所成的證悟就無法生起；不僅如此，即便發起了菩提心，也無法進入中品資糧道；在密法中，除了粗分的生起次第外，無法證得細分的生起次第及圓滿次第。成就奢摩他後，縱使只修共道法類頃刻，但其進展卻遠勝過沒成就奢摩他者歷年修持，所以應該對此認真修習。祖師們說：「若能掌握要領、堅持不懈地修持，六個月內便能獲得堅固的奢摩他。」

8 《掌中解脫》所住之處，應該選擇先賢曾經蒞臨加持過的地方，因為對於初學者而言，是由地加持人。假使修行之處住有非人，也不該驅趕他們，應以溫和的方式調伏其相續，這很重要。初學者獨自修行的弊害甚多，所以法友不得少於三位；若能見行一致，法友眾多則是好事。

縱得微少、下劣法衣等物，亦常知足。

縱使自己所擁有的物資有限、低劣，也要懂得知足。

辰四、離諸雜務。

遠離作買賣等諸惡事業、過於親近在家或出家眾、行醫、算星相等。

修學奢摩他時，必須避免從事商業買賣等容易造惡的行為，或與他人過從甚密，或忙於農耕、行醫、曆算、經懺等世間雜事，應該致力於修奢摩他。

辰五、戒律清淨。

不應違犯別解脫及菩薩律儀所說性罪、遮罪一切學處；若因放逸而有毀犯，應速追悔，如法還淨。

想要修學奢摩他的人，平時就應保持戒律清淨，避免違犯別解脫戒或菩薩戒等律儀；若因放逸而有違犯，應該儘速心生追悔，並且按照相關的儀軌如法懺除所造的惡業。⁹¹⁰

辰六、斷除貪等分別。

應修貪等於現世中有遭殺害及束縛等過患、後世則有墮惡趣等過患；或思：「凡輪迴事，悅意與否，皆是無常、壞滅之法，彼等一切不久定遠離我，我為何

於彼生貪等？」應如此修，斷除一切貪欲分別。

此外，應該設法降低對於五欲或是聲名、利養等世間安樂的貪欲。對此，可以從各種角度來思維貪欲對我們所造成的傷害：以今生而言，為了追求更美好的五欲，在過程中容易與人產生嫌隙，進而遭到他人迫害，或因各種紛爭而對簿公堂；不僅如此，期間所造的惡業，將會導致我們來生墮入惡趣受苦。或是思維：「輪迴中的一切，不論悅意與否，其本質都是無常、會壞滅的，最終都將離我而去，既然如此，我又何必為此生起強烈的貪著呢？」應以各種方式反覆思維貪的過患，盡力斷除貪欲分別。

《道炬論》中亦云：「壞止支分故，雖勵力勤修，縱經數千年，亦不能成定。」故若由衷欲修正觀三摩地者，應勵力修《聲聞地》中所說十三種修奢摩他時所需

9 《掌中解脫》一般而言，戒律是一切功德的基礎；尤其若想息滅內在細微的散亂，須先遮除外在明顯的散亂，假如雜念紛繁，心就無法平靜，因此要以戒來約束、平息身語的惡行。

10 《至尊洛桑諾布文集》介紹奢摩他時，特別強調「持戒」的重要性，其原因在於：奢摩他主要是由正念、正知來成辦，而持守淨戒也有賴正念、正知，藉此憶念戒律以及明了是否違反戒律，所以若能清淨持戒，便能間接成辦正念、正知，屆時在修奢摩他時，就不必從頭修學正念、正知。

資糧，極為重要。

《道炬論》中也說：如果缺少修學奢摩他的各種條件，縱使精進修行長達數千年之久，還是難以成辦奢摩他。因此，真心想要修學止觀的人，應先勤修《聲聞地》中所說十三種修奢摩他所需的條件，這很重要。

卯二、依彼修奢摩他之理分二：

辰一、加行。辰二、正行。

辰一、加行。

應長時修於前所說加行六法及菩提心；亦應修習彼之支分——共下中士諸所緣之體性。

由於在此是以修學道次第的角度來解釋奢摩他的內涵，所以在修奢摩他前，應先長時串習之前所介紹的加行六法，努力淨罪集資；並且為了使奢摩他的修持能成為大乘法，還要不斷串習菩提心的教授，而這當中也包含了發心的前行——共下中士的所有法類。

辰二、正行分二：

巳一、身以何種姿勢而修。巳二、正釋修習之次第。

已一、身以何種姿勢而修。

應如《修次論》中所說，坐於柔軟、舒適墊上，其身具足八法而修。此中，
 一、足者，結全跏趺或半跏趺。二、眼者，不應太開或太緊閉，注視鼻端。三、身者，不可太仰、太俯，端正其身，正念住內而坐。四、肩者，平齊而住。五、頭者，不可過昂、過低或偏一方，從鼻至臍端正而住。六、齒與唇者，任其自然而住。七、舌者，抵住上齒。八、息者，內外出入莫令有聲、急促、混亂，務使出入無有感覺，無須費力，徐徐而轉。應先令身具此八法，特於調息如說而修。

打坐之前，應如《修次論》中所說，挑選柔軟、舒適的座墊（後高前低），並且在打坐時注意以下八點：一、雙腳以雙盤或半盤（如綠度母的坐姿）的姿勢打坐。二、某些教派雖然主張在打坐時雙眼應該眺望虛空，但宗大師建議雙眼不要閉上或張太開，應自然地注視鼻端兩側。三、身體不要往後仰或向前傾，腰背挺直，收攝自心。四、雙肩齊高，手臂與身體之間保留些空隙讓風流動。五、頭稍前傾，下巴內縮，從鼻尖到肚臍成一直線，不要偏向某一方。不過也有特例：據說阿底峽尊者在打坐時，頭會稍微偏右，這是因為尊者平時主修菩提心，而發起菩提心的主要違緣——瞋心——又與身體右邊的脈有關，所以尊者在打坐時頭

往右偏，是希望藉此能將瞋心完全壓制。六、牙齒、嘴唇不要過於緊閉或張開，保持自然。七、舌尖輕輕頂住上齒，以防在打坐時流口水。八、呼吸時應避免發出聲音，以免干擾自己禪修；呼吸的速度也不要過於急促或忽快忽慢，應該保持自然，連自己都無法察覺。

打坐之初應先注意這八點，尤其應該按照經論所述，透由數息調整內心，讓心平靜。

巳二、正釋修習之次第分二：

這個科判是在說明「修學奢摩他的次第」。修學奢摩他前，必須先研閱相關的經論，了解修學的次第，並且依照經論中的內容來實修，才能達到事半功倍的效果；然而，近來有許多人主張奢摩他不須閱讀經論，只要設法讓心完全不去作意即可，也有不少人在不了解的情況下隨聲附和，並自以為此舉就是在修奢摩他，殊不知自己早已誤入歧途。

一、連結上下文。

諸道次第多依《辨中邊論》而說由八種行斷五過失修奢摩他；善知識拉梭瓦所傳諸教授中，更說須於彼上另加《聲聞地》中所說六力、四種作意及九住心；

至尊慈氏亦於《經莊嚴論》及《辨中邊論》中說安住其心九種方便及八斷行；獅子賢、蓮花戒、寂靜論師等印度智者依循此論，亦著多種修定次第。此等於密乘中亦應了知；特於修定之時所生五過失等及除諸過之理，顯教當中更為詳細。

藏傳四大教派的道次第論著，多數依循彌勒菩薩所造的《辨中邊論》，主張「以八行斷五過」來修奢摩他；善知識拉梭瓦的教授中，更提到在此之上應該加入《聲聞地》中所說的六力、四種作意及九住心的內涵；至尊彌勒菩薩也在《經莊嚴論》及《辨中邊論》中說明安住心的九種方法及八斷行；獅子賢、蓮花戒、寂靜論師等印度智者皆以此為依據，著作各種相關的論著。雖然以上所介紹的都是顯教的論典，但在密乘中除了在所緣上有少許的差異外，其餘修學奢摩他的方式大致相同；甚至在修奢摩他時容易產生的五種過失，以及如何斷除過失等道理上，顯教的說明比密教更為清楚。

二、正文。

此中分二：

午一、生無過三摩地之理。午二、依彼引生住心之次第。

之前提到，眾多論著在解釋奢摩他時，會特別強調「以八行斷五過」與「六

力、四種作意及九住心」的內涵；在此，宗大師也立了兩個科判，依次說明這兩部分。

午一、生無過三摩地之理分三：

未一、心住所緣之前應如何行。未二、住所緣時應如何行。未三、住所緣後應如何行。

未一、心住所緣之前應如何行分四：

修學奢摩他時容易犯的五種過失：一、懈怠。二、忘失教授。三、沉沒與掉舉。四、不作行。五、作行。心在安住所緣之前，容易犯的是第一種過失——懈怠。

一、最初要對治懈怠。

若不能減不喜修定、樂其相違品之懈怠，則於最初不趣修定；縱能得定，亦難持續，速將退失，是故於初滅除懈怠極為切要。

如果最初對於修學禪定意興闌珊，反而對於世俗的雜事抱持高度興趣，如此一來，自然不會想要修學禪定；縱使在修學後能獲得暫時的專注，也難以持續，並會迅速退失，所以對初學者來說，初期設法滅除「不想修定的懈怠」是很重要

的。

二、各別說明四種對治。

若得身、心輕安，增長喜樂，則於晝夜修眾善時，無有厭倦，故能遮止懈怠；然生輕安，須於能生輕安之因——妙三摩地恆常發起精進；欲發精進，須於妙三摩地，恆常具足猛厲希求之欲；此欲之因，須由觀見定之功德，引發堅固奪意之信，故應思維定之功德，數數修信。

為了滅除懈怠，必須修學四種對治：一、輕安。二、精進。三、欲。四、信。

四種對治中，「輕安」是主要的對治。雖然在此的輕安與生起奢摩他時的輕安都名為「輕安」，但內涵卻不盡相同：滅除懈怠的輕安，是在成就奢摩他前所須具備的要件，這種輕安是以「精進」為基礎，先對修三摩地生起歡喜，以歡喜力而使行者在修三摩地時身、心喜樂增長，即便晝夜不斷修善也不會感到疲倦，以此滅除不想修定的懈怠。因此，相較於生起奢摩他時的輕安，在此的輕安只能稱為「隨順的輕安」。

假使想對修定生起歡喜的精進，就必須對於三摩地生起強烈的希求，在此稱「欲」；若想對於三摩地生起強烈的希求，就要先了解三摩地的功德，對此生起

堅固不動的「信」。因此，平時應該時常思維三摩地的功德，一再修信。

三、依據。

《辨中邊論》云：「即所依能依，及其因與果。」此中，「所依」謂欲，精勤之所依處；「能依」謂勤，或名精進；深信功德為欲之因；輕安則是精勤之果。

對此，《辨中邊論》說：「即所依能依，及其因與果。」其中的「所依」是指欲，欲是精進的所依處，也就是引發精進的基礎；「能依」是指精進；而欲的「因」，是指在思維三摩地的功德後所生的信；精進的「果」則是指輕安。

四、思維三摩地的功德。

此中所修定之功德：若能成辦奢摩他，身心喜樂增長，故於現法能住樂中；因獲身、心輕安，故能令心於善所緣，如己所欲堪為役使；又因息滅於顛倒境無法自主所生散亂，故能不生諸多惡行，任作何善力皆強大；又由依奢摩他，便能成辦神通、神變等諸功德；特由依彼，能生證空毗婆舍那證悟，以此能速斷除輪迴根本。若能思維此諸功德，則於修定增長歡喜，應知此等而修。若能生此，由內恆常策發修定，故易得定；已獲得者，因數修故，亦難退失。

由於懈怠的四種對治當中「信」是根本，所以應先思維三摩地的功德，對此

增長信心：假使能成辦奢摩他，身心會感受到非比尋常的喜樂，所以現世就能安住於樂受中；成就奢摩他時，由於獲得身、心輕安，因而能夠隨心所欲地修學善法；不僅如此，由奢摩他還能滅除在面對顛倒境時不由自主所生的散亂，使得內心常保正念、正知，因此不易犯下惡行，造善業的力量也會格外強大；此外，藉由奢摩他，便能成辦神通、神變等諸多功德；尤其是以奢摩他為基礎，能夠引生證空毗婆舍那的證悟，這樣就能迅速斷除輪迴的根本，獲得解脫。

如此思維上述諸多功德之後，便會對於修三摩地充滿興致，所以應先了解三摩地的功德，並在內心反覆串習。現今我們之所以不想修三摩地，也不重視這方面的修持，就是因為沒有時常思維它的功德所導致的結果。如果能對三摩地的功德產生信心，就會經常策勵自己修學禪定，如此一來，不僅容易獲得殊勝的三摩地，在獲得後還會經常串習，因此三摩地也不易退失。

以上是說明「以八行斷五過」中，以信、欲、精進、輕安這四行，斷除第一種過失——懈怠。

未二、住所緣時應如何行分二：

申一、明辨其心住何所緣。申二、心於所緣如何安住之理。

介紹完三摩地的功德，並對修三摩地產生興趣之後，宗大師接著提到三摩地的所緣，以及心要如何安住於所緣的道理。

申一、明辨其心住何所緣分二：

酉一、總所緣之論述。酉二、明辨此處之所緣。

酉一、總所緣之論述分二：

戌一、明示所緣。戌二、顯示何種補特伽羅應緣何境。

戌一、明示所緣分二：

一、介紹「所緣的類別」。

佛世尊說瑜伽師有四種所緣：一、「周遍所緣」有四，^一、心不思擇而住與^二、思擇之二種所緣。^三、如所有及盡所有之事邊際性。由前二種修習之理，緣如所有、盡所有義而修，得轉變時，即是^四、成辦所作。二、「淨行所緣」有五，於前世中，多起貪欲、瞋恚、愚癡、我慢、分別；其對治法，如其次第，修^一不淨觀、^二慈心、^三緣起、^四界之類別、^五氣息出入為其所緣。三、「善巧所緣」亦有五種，善巧^一蘊、^二界、^三處、^四十二緣起、^五合理非理。四、「淨惑所緣」有二，^一上下地之粗靜行相、^二四諦中無常等十六行相。

提到「所緣」，世尊在《解深密經》中說到瑜伽師的四種所緣：一、周遍所緣。二、淨行所緣。三、善巧所緣。四、淨惑所緣。

「周遍所緣」可以分為四種：一、心不選擇而住所緣——無分別的影像，是在不觀察的情況下所趣入的所緣，又稱為「奢摩他之所緣」。二、思擇所緣——有分別的影像，是指在觀察的情況下所趣入的所緣，又稱為「毗婆舍那之所緣」。以上兩者是以心趣入境的方式來區分。三、事邊際性，其中包含如所有與盡所有兩種法類，等同涵蓋萬法；這是以所趣入的境來安立。四、成辦所作，以不選擇或思擇兩種方式之一，緣著如所有或盡所有中任何一法而修，就能成辦奢摩他或毗婆舍那；這是從所成辦的果來安立。

「淨行所緣」：假使煩惱過於熾盛，即便有心修奢摩他也難以成就，所以一旦發現自己有某種煩惱特別強烈，就要針對那種煩惱，以適當的方法加以調整。這可約略分為五種：一、如果在過去生時常串習貪欲，今生的貪欲就會相對強烈，此時應以不淨相為所緣，修不淨觀；二、假如瞋恚強烈，應該修學慈悲；三、愚癡者應修緣起；四、我慢重者應修界的類別；五、易散亂者則應修習數息。

「善巧所緣」也有五種：通達一蘊、二界、三處、四十二緣起、五合理非理——

由善業感得樂果是合理的，由惡業感得樂果是不合理的。

「淨惑所緣」分為兩種：^一、上下地之粗靜行相；^二、四諦中無常等十六行相。透由思維上、下地的功過差別，便能暫時調伏心中明顯的煩惱；深入探索四諦中無常等十六行相，則能連根剷除一切煩惱。

二、這些所緣各自都具有特殊的目的。

其中「淨行所緣」，易滅多起貪等者之貪等煩惱，依此易得妙三摩地，故是殊勝所緣；「善巧所緣」，能破不屬彼等諸法之補特伽羅我，此與引生通達無我毗婆舍那相隨順故，是奢摩他之善所緣；「淨惑所緣」，能成總煩惱之對治，故為義大；「周遍所緣」，非離前述彼等所緣而有。是故，應依具殊勝義之奢摩他所緣而修妙三摩地；若以石、木等物為所緣境而修三摩地者，是顯不知三摩地之所緣論述。

以上所介紹的四種所緣當中，透由「淨行所緣」能降低行者心中貪欲等強烈的煩惱，讓心趨於平靜，進而更容易獲得三摩地，所以是殊勝的所緣；通達蘊、界、處等內涵後，能了解「我」是在蘊、界、處之上由心假立而成，由此可知在蘊、界、處之外，沒有一個真實的我存在，這對於將來引生通達無我的毗婆舍那

有直接的幫助，所以「善巧所緣」是修奢摩他時的善所緣；修學「淨惑所緣」，能夠暫時調伏甚至徹底根除煩惱，對於追求解脫的行者來說，意義深遠；「周遍所緣」則是將之前的內涵完整統攝起來，而非獨立在前面三種所緣之外。

因此，在修三摩地時，除了設法保持專注之外，應該選擇對於其他修行也有實質利益的所緣，這樣才能產生一舉兩得的效果；如果是石頭、樹木等為所緣來修三摩地，雖然藉此也能生起奢摩他，但是除此之外別無其他利益，反而突顯出自己並不了解相關內涵的缺失。

戊二、顯示何種補特伽羅應緣何境分二：

一、何種補特伽羅應緣何種對境。

若是貪欲熾盛至分別熾盛之補特伽羅，應如《頤隸伐多請問經》中所說，依次各修不淨觀至氣息出入為所緣境；若是中等或煩惱力弱之補特伽羅，則於前說諸所緣中，喜修何者，於彼攝心，無有一定。

在上述的眾多所緣當中，應以何者作為修三摩地時的所緣呢？假使貪欲或瞋恚等煩惱特別強猛的人，應如《頤隸伐多請問經》中所說，各別修學不淨觀或慈悲等所緣；如果煩惱的力量不及前者或其力量微弱，此時可從前述的所緣中，依

據自己的喜好，選擇一個適當的所緣來收攝自心，沒有特定的所緣。

二、貪等煩惱力量大小的差別。

此中，貪欲等五熾盛之人，於前世中串習貪欲等五，故於微小貪等五境，亦生長時貪等煩惱；中等之人，於前世中雖不串習貪等，然因未視彼為過患，故於彼等之境雖不生起熾盛、長時貪等之心，然非不生；煩惱力弱之人，於前世中不習貪等，並視彼為過患，故於巨大、眾多貪等五境徐起貪等，於中、小境則全不生。又貪等五熾盛之人歷經長時；中等之人非極長時；煩惱力弱之人速能成辦住心。

既然如此，那要如何判斷自心煩惱的強弱呢？貪等煩惱強猛的人，由於過去生中長時串習貪等煩惱，所以即便只是遇到非常微小的對境，依舊會產生強烈的煩惱，甚至久久無法平息；煩惱中等的人，過去雖然不常串習貪等煩惱，但也未將煩惱視為過患並加以對治，所以在面對同樣的對境時，即使現起的煩惱不像前者那麼強烈，時間也較短暫，但不表示不會生起煩惱；煩惱微弱的人，不僅在過去生不常串習貪等煩惱，並將煩惱視為過患、加以對治，所以只有在面對強大且眾多的貪等對境時，才會緩慢地生起貪等煩惱，遇到中等或微小的對境時，並不

會產生煩惱。當煩惱的力量越弱，成辦奢摩他的速度就越快。

酉二、明辨此處之所緣分八：

一、總說。

此處應依何種所緣修奢摩他？各補特伽羅之所緣，如前已說；分別熾盛之人，修習氣息尤為切要。

從總體的角度介紹完奢摩他的所緣之後，在此所要強調的所緣又是什麼呢？假使煩惱熾盛，應該針對特定的煩惱加以對治；過於散亂的人，則應該以修「數息」為主。

二、很多經論都有提到緣如來身修三摩地的方法。

又《修次論》中、下二篇，依循《現在諸佛現住三摩地經》與《三摩地王經》而說緣如來身修三摩地；覺賢論師亦說應緣佛身修三摩地，此於《道炬論釋》有引。

如果煩惱不是特別強烈，在《修次論》的中、下二篇中，以《現在諸佛現住三摩地經》與《三摩地王經》為依據，說到可緣如來身修三摩地；對此，覺賢論師也提出了相同的主張。

三、以佛身作為所緣境的意義殊勝。

緣佛身而攝持心者，是隨念佛，故能引生無量福德；若其行相清晰、堅固，則成禮敬、供養、發願等集資糧田，及懺悔、防護等淨障礙田，故以彼為所緣最為殊勝；臨命終時，有不退失隨念佛等功德；若修密道，則有於修本尊瑜伽尤為殊勝等諸大義。

為何在眾多所緣當中要特別強調「佛身」呢？首先，將佛身作為修學三摩地的所緣，可以同時觀想佛的相好莊嚴等功德，藉此累積無量的福德；並在反覆觀想之後，當心中所呈現的佛身影像日趨清晰、堅固時，將可成為禮敬、供養、懺悔等集資淨障的大福田；再者，由於平時不斷地串習，所以在臨終時易於憶念諸佛、生起皈依、遠離恐懼；此外，對於將來修密法時觀修本尊瑜伽的幫助極大。因此，不管是從顯教或密教的角度來看，以佛身作為修學三摩地的所緣，都有相當大的利益。

四、對於何種佛身、如何觀想。

如《三摩地王經》云：「如黃金色身，莊嚴世間怙，應於彼所緣，菩薩住其心。」應如此說作所緣境。又此有二：一由心新造、二觀想原本即住於前。後者易

生信心，且與共乘相順，故應如彼而修。

《三摩地王經》說：猶如黃金般的佛色身，極為莊嚴，菩薩在修奢摩他時應以佛身作為所緣，安住自心。

觀想佛身的方式有兩種：一、「由心新造」，在密教中，有些修持是對境本身並不存在，但是刻意將它觀想出來。例如：在修自生本尊時，將自己觀想成本尊。二、「觀想原本即住於前」，是指在觀想前先思維：雖然當下我們無法親見諸佛，但由於佛擁有四身的功德，所以即便沒有刻意觀想，佛都安住在十方，只是藉由觀想的方式讓佛能更清楚地呈現；而不是在觀想之後佛才存在，不觀想時佛就消失。這兩種觀想方式相較之下，後者更容易生起信心，其內涵也符合顯教的觀點，所以在此應該按照這種方式來修三摩地。

五、尋求所緣境的方式。

先求其心執何所緣：應尋一尊若畫若鑄善妙之大師像，數數瞻仰，記取其相，令現於心，並作串習；或由上師詳示，思維所聞之義，令其呈現意中，以此尋求所緣。又所緣境並非現為畫、鑄等像，應學令現真佛之相。

當決定以佛身作為修奢摩他的所緣後，應先尋找一尊莊嚴的佛像（畫像、塑

像皆可），並在反覆瞻仰之後，記住其臉部、身體、手腳的特徵，試著讓這些特徵在觀想時顯現於心，並且不斷地去串習；或是透由上師的講解，在觀想時依序思維所聽到的法義，將佛的身形觀想出來，以這種方式去尋求所緣。雖然最初是以畫像或塑像作為觀想的對境，但是實際在修三摩地時，所緣境的那尊「佛」不該呈現出平面或堅硬的模樣，而應觀想成體性光明、相好莊嚴的真佛。

過去的祖師們曾說：在正修時，所緣越小，就越容易成辦奢摩他；有些人甚至可以將所緣觀想成像豆子一般小。假使初期無法做到，則可將所緣稍微放大，大小猶如大拇指頭般。此外，所緣的高度也要適中，如果高度太高，容易散亂，太低則易昏沉；應將所緣觀想在肚臍的正前方，約略是拜大禮拜時身體所及的距離。

六、不可用雙眼注視所緣境來修三摩地。

有說置像於前，以眼注視而修。智軍論師破此，極為合理，因三摩地非於根知中修，而於意知中修，故三摩地之直接所緣即是意知之直接境，須於彼境攝持心故；又如前說，須緣所緣境之義總或影像故。

有人主張：修學三摩地時，應該將佛像置於前方，用雙眼注視著佛像，這麼

做比較容易保持專注。

智軍論師破斥這種觀點，宗大師也對此深表認同：因為三摩地不是以根知，而是憑藉著意知的力量來修，所以它的所緣應該是意知的對境，行者必須將心安住在此境上才是正確的做法。這也就是之前所強調的，應該緣著境的義總或影像來修奢摩他的理由。

七、最初須以單一所緣修止。

又身相有粗、細二分，餘處有說先緣粗分，待彼堅固，後緣細分；於感受上，亦是粗分較易現起，故須先從粗相依次作為所緣。特欲成辦具相之止，未修成前，不可多換異類所緣；因多更換異類所緣修三摩地，反成修止最大阻礙。聖者馬鳴論師說云：「應於一所緣，堅固其意心，若易多所緣，煩惱擾其意。」《道炬論》中亦云：「任於一所緣，令意住善法。」說「於一」者，是指定詞。

以佛身為所緣而修三摩地時，心中所呈現的影像可分為粗、細兩種。對此，在有關生起次第的教授中提到：初期應先緣著粗分的影像（影像較為模糊），直到心能稍微安住，再緣著細分的影像（影像較為清晰），因為粗分的影像比細分的影像容易現起，這一點從平時的經驗中也可得到印證。因此，在修奢摩他的最

初，也要按照這種方式，先讓內心現起粗分的影像，以此為所緣而讓內心安住；假使在初期就刻意追求所緣的清晰度，反而不利於心的安住。

尤其是將「成辦具量的奢摩他」設為目標的人，在未修成奢摩他前，不應一再更換所緣，否則心就難以安住，如此一來，反而成為修止最大的阻礙。對此，馬鳴論師及《道炬論》中也都曾提到相同的觀點。

八、獲得所緣境的標準，及獲得後對此攝心的方式。

最初於心獲得所緣之量：依次觀想頭部、雙手、身體餘分及二足相數次，其後作意身之總相，若能於心現起半分粗略肢體之相，縱無清晰具光明相，亦應以此為足，於彼攝心；若不以此為足而攝其心，反求較前清晰之相而數觀想，所緣雖可略為清晰，然此非僅不得堅固妙三摩地，反成得三摩地之障。所緣雖不甚顯，然若能於半分攝持其心，則能速得妙三摩地；次若欲令更為清晰，則見功效，故易成辨明分。此乃出自智軍論師所著教授，極為重要。

在修三摩地時，最初內心獲得所緣境的標準為何呢？首先，依次觀想佛的頭部、雙手、身體、雙腳數次，之後再觀想全身的輪廓，一旦心中能夠約略呈現粗分的影像，縱使一時無法將佛的眼睛、鼻子、嘴巴等細緻的部位觀想出來，也無

法清楚觀想佛身放光的景象，但仍應以此為滿足，設法讓心安住於此；假使不以此為滿足，為了使影像更加清晰而加強觀想的力道，當下或許能讓影像變得更清楚些，但這麼做卻會影響心的專注，導致不僅難以獲得堅固的三摩地，反而成為獲得三摩地的阻礙。

因此，即便初期所緣不是非常清楚，但只要能安住於此、攝持自心，就能在短時間內讓心安住下來；當心安住之後，再去加強影像的清晰度，便能收到立竿見影的效果。簡言之，在修三摩地時，應先具備「住分」，再去追求「明分」，如此才能快速地成辦奢摩他。這些內涵全出自於智軍論師的教授中，非常重要。

又現所緣境時，即緣身之總相，若身一分清晰顯現，則可緣彼；若彼復沒，仍緣總相。爾時，若欲修黃然現紅等「顏色不定」，或欲修坐然現立等「外形不定」，或欲修一然現二等「數量不定」，或欲修大然現小等「大小不定」，不可

① 《至尊洛桑諾布文集》最初如果沒有獲得住分，就無法獲得明分，所以初期應致力於設法獲得住分；當獲得少許的住分之後，應在住分未消失前致力於設法獲得明分；當具足「所緣境於心清晰顯現的明分」、「一心專注於所緣境的住分」、「心能有力執持明住二分」這三點時，所緣境相就能逐漸清晰，安住的時間也會越來越長，內心也能日趨堅固。

隨彼等相而轉，應以根本所緣為所緣境。若修密法本尊瑜伽之時，則本尊相定須清晰，故未現起清晰相前，以多方便令彼顯現；然於此處，若難現起本尊之相，可於前說任一所緣，或於了知實性見上攝持其心，以此修三摩地亦可，因於此處主要目的即修正故。

按照上述的方式反覆練習之後，最初心中現起所緣境時，是顯現佛身的整體輪廓；之後，如果發覺佛身的某個部位，例如頭部特別清楚，則可將心安住在頭部上；一段時間過後，假使發現頭部的影像逐漸模糊，再把焦點調回原本整體的輪廓上。

此外，如果原先設定的對境是黃色的，觀想時卻現為紅色；或是原為坐姿，觀想時卻現為立姿；或是原本只有一尊，觀想時卻現為兩尊；或是原本的體積是大的，觀想時卻現為小的，一旦發生這些情況，都要立即矯正回來，不可放任不管，應該以最初設定的對境為所緣境，不可隨意更動。

假使是修密法中的本尊瑜伽，本尊相必須清楚地顯現，所以在還未現起清晰的本尊相前，要以各種方法讓本尊相能清楚呈現；但對於某些平時不擅於觀想本尊的人而言，可在前面所介紹的眾多所緣當中，選擇一個自己相應的所緣，例如

無常或慈心等，甚至如果對於空性的道理有深入的體悟，也可以將心安住於空性上，藉此來修三摩地。雖然以佛身作為所緣能同時獲得許多殊勝的利益，但在此主要強調的是如何修奢摩他，所以只要最終能夠成辦奢摩他即可，並沒有絕對的所緣境。

即便我們暫時還未下定決心騰出一段時間認真修奢摩他，但光是記住這些要點，對我們平常短暫的打坐都能產生很大的幫助。

申二、心於所緣如何安住之理分三：

酉一、安立無過之宗。酉二、破除有過之宗。酉三、顯示座上之量。

酉一、安立無過之宗分九：

一、說明無過的三摩地具有兩種特點。

此處所修之三摩地，具有二種特點：一、心極清晰，具有具力明分。二、專注所緣，無有分別，具有住分。

在此所提到的三摩地，也就是奢摩他，必須具備兩種特點：一、具力明分。「明分」是指心能清楚呈現所緣境；「具力」則是強調心在面對所緣境時，能有力地執持對境，就像我們拿東西時，為了將東西拿穩，手會牢牢抓緊一樣。二、

住分。一心專注於同一個所緣境，不作過多的觀察，例如以佛身為所緣境時，不要說是容易讓心散亂的雜事，就連慈悲或出離心等善法也不應思維，應該設法專注在自己設定的所緣境上。

二、有人在此另外加入「安樂」等法而說有三種或四種特點，並不正確。

有人於此另加「安樂」而成三者；餘者又加「澄淨」，共說為四。其所立之澄淨有二：一、有境之澄淨，較於無雲日光照射注滿淨水之無垢玻璃器中，其心尤為澄淨。二、境之澄淨，於心現起柱等相時，乃至彼等之極微塵似能細數。然此二者，皆由斷除細分沉沒，引生具力明分所生，故為初者，不須別說；舒適行相喜樂感受，雖是此處修定之果，然與第一靜慮近分所攝之定不相應故，於此不列。「沉沒」能障顯現如此具力明分；「掉舉」能障專注、無有分別，是故沉掉二者乃修清淨三摩地之最大障礙，原因即此。

有人認為三摩地除了上述兩種特點之外，還必須具備「安樂」，而說三摩地有三種特點；有人在這三點上又加了「澄淨」，主張三摩地應該具備四種特點，但實際上這兩種看法都不正確。

首先，所謂的「澄淨」，可以從心和境的兩種層面來探討：當心完全安住在

所緣境時，心的狀態極為澄淨，甚至比無雲時的日光照射到裝滿清水的玻璃杯中的景象還要清澈，這是「心的澄淨」；此外，當下所緣境的影像也會比往常更加清晰，即使相當細微的部分，也能看得十分透澈，這是「境的澄淨」。但以上這兩種境界，都必須先斷除細分的沉沒，透由具力的明分才能成辦，所以其內涵已被含攝在「具力明分」當中，不須在此之外又加上「澄淨」這一點。

至於「安樂」——舒適行相的喜樂感受，在此是指身、心輕安的喜樂。這雖然是修學三摩地的結果，但不能因此就認定是三摩地的特點，因為不是所有的三摩地都具有安樂的特質，例如：與第一靜慮近分相應的受是捨受，而非樂受；此外，與四禪根本定相應的受也不是樂受，所以「安樂」並非三摩地必備的特點。

修學三摩地時會遇到相當多的阻礙，比方在修學期間，內心生起貪、瞋等煩惱，都會障礙三摩地的生起，但為什麼在此要特別強調沉沒與掉舉呢？如同之前所說，三摩地要具備「具力明分」和「住分」兩種特點，而這兩者主要的相違品分別是「沉沒」及「掉舉」，所以在眾多的阻礙中，會特別強調沉掉二者的原因就在於此。

三、認識「沉掉」，善巧「滅除沉掉的修定法」非常重要。

是故，若不善加明辨粗、細沉掉，或不了知滅除彼二清淨修定之理，尚且不能生奢摩他，況云毗婆舍那？故求三摩地之智者，應當善巧此諸道理。沉掉二者，是修奢摩他之違緣，明辨違緣與正滅除之理，將於後說，故此先說成辦奢摩他之順緣——引生妙三摩地之理。

既然沉掉二者是生起奢摩他的阻礙，那在修學奢摩他前，就應該先認清粗、細沉掉之間的差異，以及如何對治的方法；假使不這麼做，就連共內、外道的奢摩他也無法生起，更遑論是毗婆舍那？因此，真心希求三摩地的智者，應先探究這些內涵。由於有關奢摩他的違緣——沉掉，以及對治沉掉的方法，之後都會詳細介紹，所以在此先說明成辦奢摩他的順緣——如何引生三摩地的道理。

想要生起三摩地，必須借助正念與正知的力量，這兩者不僅是成辦奢摩他的主要順緣，也與之前所提及的「以八行斷五過」有密切的關聯：之前在「心住所緣之前應如何行」那個科判中，提到以八行中的前面四行——信、欲、精進、輕安，斷除五過中的第一種過失——懈怠；緊接著，在「住所緣時應如何行」這個科判中，提到正修三摩地時，所會產生的第二種過失——忘失教授，必須以八行中的第五行——正念——來加以對治。

四、正念、正知二者是讓心不從所緣散亂的方法。

三摩地者，即心專注於所緣之住分，又此須能恆常安住於所緣上。此需二種方便：一、令心不從根本所緣散亂，二、如實了知散亂與否。此中前者即是「正念」，後者則是「正知」。《經莊嚴論釋》云：「正念與正知，能令心專注。前者令心不從所緣流散，後者能善了知心流散否。」若失正念，忘失所緣，散亂當下，便失所緣，故不忘失所緣，心生正念為最根本。

所謂的「三摩地」，是指心在面對所緣境時保持專注的一種狀態，而且要儘量拉長安住在所緣境上的時間。想要達到這個目標，必須借助兩種力量：一、正念——設法讓心專注於最初設定的所緣境上，避免散亂。二、正知——觀察自心在面對所緣境時是否產生散亂。其中又以正念為主，正知則是扮演輔助的角色，兩者相互配合，才能達到最好的效果。對此，宗大師以《經莊嚴論釋》中的一段文為依據來作解釋。

在修三摩地的期間，如果失去正念，就會分散原本的專注力，導致忘失原先的所緣境，而失去所緣境就等同失去了三摩地，所以不忘所緣的正念是修三摩地的根本。

五、用正念讓心專注於所緣的方式。

以此正念令心專注所緣之理：如前所說觀想所緣，若能現起最下行相，則使其心具力執持，令心高昂，安住於此，不應思擇任何新境。

那正念又是如何讓心專注於境呢？如同前面所說，當設定了某個所緣境後，在觀想時，如果能在心中呈現粗略的影像，當下就要提起心力，讓心有力地執持對境，並且安住在這種狀態中，不要再想所緣境以外的任何事物。

六、介紹「正念」分二：一、說明正念體性的依據。

正念，如《集論》云：「何為正念？於熟悉事，心不忘失，不散為業。」此說具有三種特點。二、正念的特點分三：一、境之特點。於昔所未熟悉之境不生正念，故云「於熟悉事」，此處即是現起昔所了知所緣境相。二、執境之特點。「心不忘失」，謂心不忘彼境，此處即不忘所緣境。不忘之理：非僅是由他問或自觀察，而能憶念上師所示所緣即此，是須令心安住所緣，持續憶念，無有少許散亂；若有散亂，當下即失正念。故心置於所緣境後，須生「已住所緣」之念，其後不復重新觀察，恆常無間守護彼心勢力，是修正念法中最關鍵處。三、作用之特點。能令其心安住所緣，不散餘處。

《集論》中以三句話來說明正念必須具備三種特點：

一、「於熟悉事」，是指境的特點。正念的境必須是之前已熟悉的事物；如果先前完全不了解或不曾接觸過，就無法憶念。舉例來說：當有人詢問一件我們曾經看過或聽過的事情時，我們便能回憶起那件事並回答對方；假使我們完全不了解那件事情的始末，當聽完對方的提問時，就只能回答：「我不知道。」可見想要憶念起某件事的先決條件，就是要先了解、熟悉那件事。在此若以佛身作為修學三摩地的所緣，那在最初應先將其特徵牢記於心，之後透由正念的力量在心中顯現其影像。

二、「心不忘失」，是指正念在對境時，當下所呈現的狀態——牢記不忘。此處的「不忘」，不是指能夠回答出對方的提問，或是自己在思維後能回憶起：「之前上師為我介紹的所緣境就是……」而是讓心長時安住在所緣境上，避免散亂；一旦心生散亂而轉移了原本的目標，即便當下還能說出原先設定的所緣境為何，但由於心沒有安住在所緣境上，所以代表已經失去了正念，而這就是之前所提到的第二種過失——忘失教授。為了防止這種情況發生，就要懂得修學正念的方法：當心聚焦於所緣境後，要先生起「心已安住於所緣境上」的念頭，並在安

住之後不要再繼續觀察所緣境，而是設法讓這種狀態延續下去，這是修學正念最關鍵的部分。

平常不論持守任何戒律，正念與正知都有不可或缺的重要性。首先，透由學習而了解自己應該持守哪些戒律，以及守戒、犯戒的功過為何，進而反覆憶念，藉此生起正念；之後在對境時，以正知檢視三門的行為，一旦察覺自己即將犯下違反戒律的惡行，就要憶起：「我已受戒，不能做出這種行為，犯戒將會對我造成傷害……」並且設法制止，而不只是當下能說出那條戒的內涵、犯戒的過患為何而已，這與修學三摩地時必須運用正念、正知的道理完全相同。

三、「不散為業」，是在說明正念的作用。正念能讓心安住在所緣境上，不會散亂。

七、用譬喻說明「正念」能讓心恆常安住在所緣境上。

調伏其心，令住所緣，以「調象喻」而作闡釋：譬如以諸堅固繩索，將一狂象繫於牢固大樹或柱子上，狂象若依馴象師所教導而作為善；若不如此，則以利鉤數數治罰而制伏彼。如是心如未調伏象，以正念索繫於前說所緣堅柱；倘若不能安住彼處，則以正知鐵鉤刺擊，漸次調伏。《中觀心論》云：「意象不正行，

應以正念索，繫所緣堅柱，以慧鉤漸伏。」《修次中篇》亦云：「應以正念、正知繩索，將意狂象繫於所緣大樹。」

在此舉例說明「正念」能讓心長時安住在所緣境上；馴象師為了馴服狂象，會用幾條堅固的繩索將狂象綁在牢固的大樹或柱子上，此時狂象若能按照指示去做，當然是最好的；若不聽從命令，馴象師就會以鋒利的鐵鉤懲罰大象，將牠制伏。相同的，我們的心就像未被調伏的狂象，在對境時任意生起各種煩惱，完全不受控制，為了調伏內心這頭狂象，必須以正念的繩索將心綁在所緣境上；當發現心未安住時，就必須以正知的鐵鉤攻擊它，漸次將它調伏。

《中觀心論》將正念比喻成繩索，正知比喻成鐵鉤；《修次中篇》則將兩者都比喻成繩索，但是意思大致相同。

八、如果沒有堅固的定知，就會形成有過失的三摩地。

有說「由依正念修三摩地」，或說「正念如索，能令其心恆常繫於所緣」，故修正念即修三摩地時主要修持之法。又正念為具決定相之心，故修三摩地時，若無堅固定知行相，其心縱有澄淨明分，然無具力定知所現明分，故不能生具力正念，亦不能減細分沉沒，故三摩地必有過失。

在相關的論著中時常提到「依著正念修三摩地」，或說「正念猶如繩索，能將心長時繫於所緣境上」，由此可知修學正念是修三摩地的關鍵。

如同之前所說，正念是能牢記對境的一種認知，所以在修三摩地時，假使心無法有力地執持對境，縱使當下能夠呈現清晰的影像，但由於心提不起勁，以致無法生起有力的正念，也就不能滅除細分的沉沒，因此在這樣的情況下，即便花再長的時間修三摩地，其三摩地還是會有過失。

九、想讓心在毫無分別的狀態下修奢摩他，也要生起念力。

縱不緣佛身等其餘所緣，唯修心無分別，亦必念云：「自心於境應無分別而住。」其後令心無有散亂。「令心不散」亦與「不忘所緣之正念」同義故，此仍未出修習正念法外，故如此修，亦是修習能引具力定知之正念也。

有一些人在修三摩地時，不是緣著佛身或者之前提到的那些所緣，而是要自己什麼都別想，設法讓心不要動念，這種修法乍聽之下似乎沒有任何所緣，但過程中他們必定會提醒自己：「我什麼都別想。」並且儘量保持專注、不散亂，然而「我什麼都別想」就是當下心的所緣。實際上，「設法讓心不要散亂」與「不忘所緣的正念」二者，除了描述的方式不同之外，內涵並無差異，由此可知上述

的修法，其實就是在修正念，因此透由不斷地練習，也能生起有力的正念。

酉二、破除有過之宗分八：

一、介紹所要破除的錯誤觀念。

有此邪執是所應破，念云：「如前所說使心高昂，緊攝其心令無分別，安住於此雖無沉沒，然因掉舉增強，故見住分不能持續；若心鬆弛、放緩，則見速能生起住分，故此法是善妙方便。」妄說「善緩即是善修」之人雖多，**二、破除錯誤的觀念**。然此全是無法分辨生沉、善修二者；無過之三摩地，須具前說二種特點，而非令心僅有無分別之住分即可。若生此念：「若心於境昏昧不清，雖是沉沒，然於此中心具澄淨明分、無有昏昧，故三摩地無有過失。」此乃未能分辨昏沉、沉沒二者所致，此於後說。

對於前面自宗的見解，有人提出不同的看法：「提起心力，全神貫注地收攝自心、不作分別，雖能避免生起沉沒，但心在高昂的狀態下卻容易產生掉舉，導致心無法持續安住在所緣境上；如果將心放鬆，反而有助於心的安住，藉此能夠更迅速地成辦奢摩他，所以讓心放鬆才是修學三摩地的好方法。」進而主張「善緩即是善修」。

宗大師對此破斥而說：這是無法區分「細分的沉沒」與「真實的三摩地」兩者間的差別所造成的錯誤觀念，因為真實的三摩地必須具備「住分」與「具力明分」兩種特點，所以縱使將心放鬆有助於心的安住，但也致使心在顯現所緣境時欠缺力道，這就是「細分的沉沒」。

對此，對方再次提出辯駁：「所謂的『沉沒』，是指心在對境時呈現昏昧不清的狀態，但之前我所說的狀態並非如此，它能清楚地顯現所緣境，具有澄淨的明分，所以不該視為沉沒才對。」然而，這也是不懂得分辨「昏沉」與「沉沒」兩者所導致的結果，這在之後會再詳細說明。

三、難以生起具有兩種特點之無過三摩地的理由。

是故，若心太過緊攝，雖具明分，然因掉舉增強，故難生起住分；倘若過於放緩而修，雖有住分，然因沉沒增強，故無具力明分；其鬆緊適中之界限亦難分辨，故難引生遠離沉掉之三摩地。由思此義，大德月論師云：「若勤修便生掉舉，若捨彼則起退沒，其平等轉難獲得，擾亂我心如何修？」又云：「若勵力修便生掉，若放緩則起退沒，此之中道亦難得，擾亂我心如何修？」此說若勤緊攝其心，便生掉舉；見此若捨精勤，放緩勵力趣入之心，則心住內復起沉沒，故離沉掉二

邊之中道者——安住等分之心，平等而轉實屬難得。是故若緩為善，則無難處；並說緩生沉沒，故以此理修三摩地不合道理。

在修三摩地時，為了確保內心能產生具力明分，必須提起心力收攝自心，但如果心過於高昂，雖有利於呈現明分，卻也容易產生掉舉，以致內心無法專注，難以生起住分；為了避免這種情況發生而將心的力道放緩，此舉雖有助於讓心安住，但也容易因為過度放鬆而被沉沒干擾，造成內心缺少具力明分。例如：活潑的孩子反應敏捷，卻不容易沉靜下來；相反的，文靜的孩子雖然沉著冷靜，卻又缺少一分活力。然而，鬆緊適中的界限又難以掌握，所以想要恰如其分地修三摩地並不容易。

這不僅對於初學者來說相當困難，就連教證兼備的大德月論師也認為這不是一件容易的事；假使讓心放緩就是修三摩地的好方法，那修三摩地也就不困難了。甚至過往的祖師們都一再強調：「把心放緩容易生起沉沒。」因此，採用這種方式來修三摩地並不合理。

在此提到的大德月論師就是月官論師，他誕生於印度，是一位在家居士，與月稱論師是同一個時期的祖師，由於兩人見解不同，所以經常聚在一起辯論。此

外，他能親見觀音菩薩，並在菩薩座前聞法，是當時極具盛名的詩人兼哲學家，有相當多不可思議的事蹟。

有一次，大德月論師來到那爛陀寺，巧遇月稱論師正在說法，由於月稱論師在此之前從未見過他，於是在講法結束之後來到他的身邊問道：「您是來聽法的嗎？」大德月論師回答：「是的。」月稱論師接著又問：「那請問您懂得哪些法呢？」大德月論師謙虛地說：「末學所學非常有限，只懂《聲明論》、《攝頌》及《文殊真實名經》，除此之外，我什麼都不懂。」月稱論師一聽就知道對方大有來頭，便以讚揚的口吻說道：「懂得《聲明論》，就表示精通聲明；懂得《攝頌》，就代表精通顯教；懂得《文殊真實名經》，就等同精通密續，想必您是一位通達佛法教義的大智者！」月稱論師緊接著說：「既然您是一位博學多聞的智者，那我們理應迎請您來這裡說法才對，所以煩請您先回到住處，我會立即帶著一群弟子去迎請您。」大德月論師聽到之後馬上婉拒：「我只是一位在家居士，豈能勞師動眾讓各位比丘來迎接我呢？這是不如法的。」為了消除大德月論師內心的不安，月稱論師想到一個善巧的方法而說：「請您放心，我會在您住處先放一函《般若八千頌》，屆時您就當成我們是來迎請《般若八千頌》的就好了。」

之後就將大德月論師迎請至那爛陀寺。

月稱論師慧力出眾、精通教義，期間曾多次與大德月論師辯論，卻都不曾佔到優勢。雖然每到關鍵之處，月稱論師的提問都直指核心，但大德月論師在深思熟慮後總能回答得很恰當。對此，月稱論師也甚感不解，認為自己所提的那些問題應該會讓對方難以招架才對，怎麼最終都被破解了呢？月稱論師開始懷疑有人在私底下指導他，於是某天晚上跟隨大德月論師來到其住處外，赫然發現屋內有尊看似真人的觀音石像，正對著大德月論師說法，為他傳授辯論時所該注意的要領。月稱論師為了一探究竟，於是把門推開，但之前說話的那尊觀音石像卻瞬間停止不動，只留下說法時豎起食指的模樣。那尊觀音石像因此被後人稱為「豎指觀音」，據說那尊聖像還保留至今。

大德月論師不僅在那一世有難以想像的功德，他的前世也是一位精通五明的班智達。有一次，他跟一位順世外道辯論「有無前後世」，雖然最終以各種正理擊敗對方，但為了讓對方心服口服，他決定親自證明前後世的存在。於是他請國王作證，當眾在自己的額頭上以朱砂做上記號，並在口中放進一顆珍珠，隨後指著遠方的一位王族婦女，告訴眾人：「之後我將投生為她的孩子。」話一說完便

安然辭世。數個月後，那位王族婦女產下一子，那位嬰兒出生時額頭上就有朱砂的印子、口中也含著珍珠。這件事不僅讓眾人甚為驚訝，也使之前與他辯論的外道啞口無言，不得不相信前後世的存在。從這些公案中便可得知，大德月論師是位非常了不起的成就者。

四、鬆緊適中的安住方式。

又鬆緊適中之界限，應當觀察自心，若覺令心高昂過此便生掉舉，即應於此放緩其心；若覺置心過此易生沉沒，則應於此令心高昂。

既然在修三摩地的期間，內心過鬆、過緊都會造成阻礙，那該如何準確拿捏鬆緊適中的界限呢？

對此，由於每個人的狀況不同，所以想要確切得知界限的所在處實屬不易。這不僅對講法者而言，難以言喻；對聽法者來說，就算了解字面上的意思，也無法拿捏得宜。唯有透由在實修時觀察自心，一旦發現心力提升到某種程度時容易生起掉舉，就要讓心稍微放緩；當放緩到某種程度後容易產生沉沒，就要再次提起心力，反覆串習、觀察，才能慢慢掌握住那種恰到好處的感覺。

這跟學習空性的道理一樣，即便有人再三闡述，但是空性真正的內涵，唯有

經過自己親身實修才能體會。例如：從未吃過甘蔗糖的人詢問一個正在吃甘蔗糖的人：「甘蔗糖是什麼味道？」對方會說：「甜的。」如果再問：「甜又是什麼味道呢？」這時對方只能回答：「你吃了就知道。」除此之外，也無法用其他言語來形容甘蔗糖的甜味一樣。

五、陳述依據。

聖者無著亦於初二心時說云：「於內住、正住中有勵力運轉作意。」《修次初篇》亦云：「為除沉沒，應當緊持所緣。」

主張三摩地必須具備「具力明分」的依據有哪些呢？聖者無著曾在介紹九住心時說到：在修初二心時，必須刻意提起心力來修；《修次初篇》也說：為了去除沉沒，行者必須全力收攝自心，讓心緊持所緣。

六、不知修正念法的過失。

若不了知如前所說修正念法而修，將生修時愈久忘念愈重、善擇諸法之慧漸趨遲鈍等過。

若不了解如何修正念法，誤將細分的沉沒視為真正的三摩地而恣意修持，將會產生越修忘念越重（記憶力衰退）、分辨諸法的智慧漸趨遲鈍等過失，所以對

此應該謹慎而行。

七、以正念攝持於所緣時，須以正知觀察。

若爾，以念令心住所緣時，可否使心生起分別，觀察自心是否善執其所緣耶？《修次中篇》說須觀察。又此非捨三摩地後方作如此觀察，而是安住三摩地時，觀察自心是否如前安住根本所緣；若未安住，即觀心為沉掉何者所轉。此非安住定已，或時太短，或時太久而作觀察，而是不時作觀察也。若前心力尚未竭盡，便作如此觀察，能令彼心具力、長時安住，亦能迅速了知沉掉。

既然修正念法如此重要，那以正念將心安住在所緣境時，可否同時生起正知來觀察心是否安住在所緣境上呢？

對此，《修次中篇》說：應該如此。那要如何以正知觀察內心呢？所謂要以正知觀察內心，並不是指放掉正在修的三摩地後才去觀察，而是當心安住於所緣境時，以心的一隅從旁察看內心當下的狀態。就像兩人結伴出遊，除了注視前方的道路外，也會用餘光觀察身邊的同伴一樣。一旦發現心未安住在所緣境上，就要接著探究心是被沉沒還是掉舉所擾，並以適當的方法加以對治。至於觀察的時間點，既不是在心安住於所緣境後即刻觀察，也不是在安住許久之後才作觀察，

而是適時地檢視內心的狀態；要是觀察的次數過於頻繁，反而會對於心的安住造成負面的影響。

若在正念未消失前，依照上述的方式來觀察內心，除了能讓心力提升、安住的時間拉長之外，也能馬上察覺心是否被沉沒或掉舉影響。

八、要時時用正念讓心不忘所緣而修。

不時憶念昔之所緣而修，亦是具力正念恆常運轉所需之因，故於《聲聞地》說修正念法；《辨中邊論釋》云：「言『正念者，不忘所緣』，謂心安住教授，由意言說。」修念是為遮止心從所緣散亂而忘所緣；不忘失所緣者，此說「由意言說所緣」，即是數數作意所緣。譬如恐將忘失已知少義，數數憶念則難忘失。

在修三摩地時，除了適時以正知觀察並調整內心之外，還要適時提醒自己保持正念，讓心專注於所緣而修，這也是加強正念、使其延續的必備條件，所以在《聲聞地》中特別強調「修正念法」；此外，修學正念主要是為了遮止內心的散亂，避免忘失原本設定的所緣，所以《辨中邊論釋》在解釋《辨中邊論》中所謂「正念者，不忘所緣」時，以「由意言說」來說明「不忘所緣」，而所謂的「由意言說」，就是一再作意所緣，藉此就能避免忘失所緣。譬如：時常複習學過的

經典，可以防止容易遺忘的缺失。

酉三、顯示座上之量分三：

對於初學者來說，在座上修三摩地的時間應該如何拿捏呢？最初應該將時間縮短、次數增多，每一座間隔的時間不宜太長；假使初期座上修的時間過長，即使一時之間看似有些成果，但這麼做也容易造成身心上的負擔，日積月累下來，將會導致修學的成效大打折扣，甚至之後即便刻意提起心力，也無法達到滿意的結果，所以對此應該特別注意。

一、《修次論》中的說法。

若爾，以念令心安住所緣，應住幾久、有無定量？雖未曾見《聲聞地》等諸大論中明白宣說座上之量，然於《修次下篇》中云：「應當以此次第，於一刻時，或半座時，或一座時，直至堪能而住。」此中所說座上之量，雖於成就止已修習觀時所說，然於初修止時亦同。

有人問：「透由正念讓心安住在所緣境上，應該安住多久？有沒有一定的時間呢？」宗大師回答：雖然在《聲聞地》等諸多論典中並未看到相關的說明，但在《修次下篇》中曾提到，應該依照次第，從最初的一刻時（二十四分鐘）漸次

拉長時間，直到自己能力所及為止。

《修次下篇》中所提到的這些內容，雖然是在成辦止後、修學觀時所說，但也適用於修止的階段。

二、初學者若於座上時間過長，則難斷除沉掉。

又此若能如前所說修習正念、正知之法，不時憶念所緣、不時觀察，縱時略長亦無過失，然初學者若時過久，多因忘念而生散亂，爾時其心任起沉掉，唯經長時方能了知，無法迅速明辨此二；或縱不忘正念，然仍易隨沉掉而轉，遂於生沉掉時，不能迅速明辨。此二者中，前者障礙生起具力正念，後者障礙生起具力正知，故難斷除沉掉。尤因忘失所緣，於散亂時生起沉掉而不自知，其過較於未忘所緣然起沉掉不能迅速明辨者為更甚，故心散亂、退失正念之對治法，如前所說修正念法最為重要。

若能按照之前的方式來修正念、正知，時而憶念所緣、時而觀察自心，縱使修學三摩地的時間稍長，也不會有太大的問題。但是對初學者來說，假如時間過長，大多會因忘念而生散亂，造成專注力及觀察力減弱，以致當下無論生起沉沒或是掉舉，都要經過很長的一段時間才會知道，無法馬上發覺；就算沒有忘失正

念，也容易被沉掉影響，導致在沉掉生起時無法立即覺察。如果因為忘念而生散亂，這會障礙生起具力的正念；縱使保持正念，但因沉掉生起時無法馬上察覺，仍會障礙生起具力的正知，如此就難以斷除沉掉。這兩者中，又以忘失所緣、心生散亂而導致生沉掉時仍不自知較為嚴重，所以要由修正念法加以對治，這很重要。

三、要配合自心的能力等而修習。

若易散亂、忘念熾盛，正知力弱、不能迅速明辨沉掉，則其修時須短；若忘念少，並能迅速了知沉掉，則時略長亦無過失。由思此義，云「於一刻時」等，說時無有定量；總之應隨自心能力，故曰「直至堪能而住」。又若身心無有突發傷害，即應安住；若有，不應勉強而修，應先去除身體障礙再修。此是諸智者之主張，故應了知如此行持亦是座量所需要件。

在修三摩地時，如果內心容易散亂、忘念熾盛，或是正知的力量微弱、無法迅速察覺沉掉，這時就要將座上修的時間縮短；若忘念少，並能迅速發覺沉掉，則可將時間稍微延長。因此，在《修次下篇》中才會特別強調：「於一刻時，或半座時，或一座時。」表示座上修的時間沒有絕對，全看自己的情況來作調整，

所以最後才說「直至堪能而住」。

假使修行期間身心沒有突發狀況，就應該按部就班地認真修學；萬一感到身心不適，就要暫緩修行的進度，先做治療，等到情況好轉再修，不要過於勉強自己。這些內涵都是過去祖師們所留下來的經驗，所以也是修行期間應該注意的重點。

未三、住所緣後應如何行分二：

申一、生沉掉時應如何行。申二、離沉掉時應如何行。

之前提到設法將心安住在所緣境時，假使因為內心散亂而忘失所緣，就是犯了第二種過失——忘失教授，這必須以「正念」來對治。接著，心安住在所緣境後，又該注意哪些地方呢？對此分成兩個部分來介紹：一、當內心產生沉掉時應如何對治。二、假使沒有生起沉掉，又該如何因應。

申一、生沉掉時應如何行分二：

酉一、修不知沉掉之對治。酉二、知沉掉已，修不勤斷彼之對治。

酉一、修不知沉掉之對治分二：

戌一、抉擇沉掉之相。戌二、於正修時生起能知沉掉之正知法。

戊一、抉擇沉掉之相分二：一、抉擇「掉舉」的定義。二、抉擇「沉沒」的定義。初中分三：一、依據。

掉舉，如《集論》云：「何為掉舉？心隨可愛相轉，此屬貪分，心不寂靜，障止為業。」二、掉舉的所緣、行相和作用三者的差別。此中有三：一、所緣，悅意、可愛之境。二、行相，心不寂靜，向外流散，為貪分故，於境生貪愛相而轉。三、作用，障礙其心安住所緣。

這個科判是在說明五種過失中的第三種過失——沉沒與掉舉。

首先介紹「掉舉」。《集論》中說掉舉有三個特點：一、所緣，心隨可愛相轉——心被悅意、可愛的境吸引。二、行相，此屬貪分，心不寂靜——由於心被悅意境吸引，導致內心無法平靜、注意力分散，並對過往貪愛的境產生好奇，與貪相似。三、作用，障止為業——掉舉會障礙心安住在所緣境上。

雖然「掉舉」跟「貪」的所緣都是悅意境，對境後的反應也很類似，但由於兩者是不同的心所，所以還是有些差異：「貪」是在面對美好的事物時，被對境吸引而難以從中抽離的一種心態；面對悅意境生起貪念之後，那種美好的印象會深植人心，造成往後注意力無法集中，心流散於悅意境的狀態稱為「掉舉」。¹²

三、掉舉如何障礙心安住在所緣上。

心住內所緣時，由貪色、聲等之掉舉，令心無法自主，於彼等境牽引其心，使其散亂。如《懺讚》云：「如緣奢摩他，令心住於彼；惑索令離彼，為貪境繩牽。」

當心向內收攝並安住在所緣境上時，由於對之前曾經引發貪念的悅意境生起掉舉，而將心牽往悅意境的方向，造成內心不受控制、產生散亂。

二、抉擇「沉沒」的定義分五：一、把沉沒和昏沉混為一談，這與經典相違。

沉沒，諸譯文中亦譯「退沒」。於此，有人承許「安住於境，不散餘處，心不明澄之昏沉為沉沒。」不合道理，因於《修次中篇》與《解深密經》中說從昏沉生沉沒。《集論》雖於說隨煩惱之散亂時論及沉沒，然於彼處所說散亂亦有善性，故非定為煩惱之相。

⑫ 《掌中解脫》流散與掉舉兩者差異甚大：嗔恨仇敵等不悅意境時所產生的流散，或是修學奢摩他時，對於布施、持戒等善所緣境的流散，這些雖是流散但非掉舉。既然流散與掉舉皆為奢摩他的阻礙，那為何只說掉舉是阻礙呢？因為心流散於善所緣境和嗔恚境的次數較少、時間也短，卻經常流散於貪欲境，以致發生掉舉的頻率較高，或說掉舉較易生起，所以特別強調掉舉。

有些譯師將梵文中「沉沒」一詞翻譯成「退沒」，但實際上內涵是相同的。由於多數經論中並未將「沉沒」定義清楚，所以許多人容易對此產生誤解，甚至將細分的沉沒與三摩地相提並論，造成修三摩地的嚴重阻礙。

最常見的是將「沉沒」與「昏沉」混為一談：心安住於所緣境時，雖能保持專注，但心昏昧不清的狀態就是沉沒。這種論述並不合理，因為在《修次中篇》及《解深密經》中都曾提到「從昏沉而生沉沒」，可見兩者之間有因果關係，所以不能畫上等號。再者，《集論》中在介紹二十種隨煩惱時，將沉沒解釋為內在的散亂，並且提到這種散亂也包含了善法，由此可知沉沒也有善法，所以不完全是煩惱；至於昏沉，只有無記跟不善兩種，而且昏沉一定是煩惱，因此兩者並不相同。

二、介紹「昏沉與沉沒的不同」及其依據。

昏沉，《集論》及《俱舍論釋》云：是愚癡分，令其身心沉重，無堪能性。沉沒，心執所緣執持力緩，不能明見、緊執所緣，是故雖有澄分，然執所緣不甚明晰，即是沉沒。《修次中篇》云：「若時如盲，或如有人入暗室中，或如閉目，其心不能明見所緣，爾時應知己生沉沒。」未見餘大論中明說沉沒之相。

《集論》及《俱舍論釋》都將昏沉歸類在愚癡中，它會造成身心沉重、無法隨欲修善。沉沒，則是心在執持所緣境時力道弛緩，以致無法清晰顯現對境；或是縱能清晰顯現，但因執持力弱，導致明分無力。前者雖有「住分」，但無「明分」，是粗分的沉沒；後者則是「住分」、「明分」兼備，但因明分無力，是細分的沉沒。¹⁵

《修次中篇》提到：如同盲者，或如有人進入暗室，或將雙眼閉上，都無法清楚看到外境；在修三摩地時，假使無法清楚呈現所緣境的影像，應該自知已經處於沉沒的狀態。或許這段描述無法涵蓋細分的沉沒，但是宗大師也說：除此之外，在其他經論中沒有看到比這更清楚介紹沉沒的依據了。

三、不僅如此，沉沒也有善法，所以與昏沉不同。

沉沒中有善與無記二種；昏沉則是不善、有覆無記任一，唯是癡分。

以體性來說，沉沒有善與無記兩種；昏沉則一定是不善與有覆無記任一，屬

¹⁵ 《掌中解脫》在觀修本尊時，所緣境在心境中消失是粗分的掉舉；心中的所緣境雖未消失，但在內心深處雜念蠢蠢欲動，猶如冰下暗流湧動，隨時都有可能產生悅意境相，這種狀態就是細分的掉舉。

愚癡分，所以兩者不應混為一談。其中，有覆無記又稱「染污無記」，是與煩惱相應，障蔽聖道，因此稱為「有覆」；雖是如此，但不致於引生異熟苦果，非不善法，所以是無記法。

四、減除沉沒要有明晰分和緊持分。

諸大經論說除沉沒，須修佛身等歡喜境或光明相，令心高昂，故心不明其境，如現昏暗，或心執持力弱，皆應減除，而具所緣明晰、緊執二者。

在眾多的經論中都曾提到，若想去除沉沒，可以藉由觀想佛身等歡喜境或生起光明想，讓心力提升。因此，在修三摩地時，一旦發現內心昏暗、無法清楚顯現對境，或者內心沉重而使執持對境的力道減弱，都要設法調整改善，讓心呈現具力明分。

五、對於沉沒容易產生誤解，所以要依照《修次論》來認識。

掉舉易知；然於諸大可信經論皆未明說沉沒，故難了解，然極重要，因易誤解此為無過之三摩地。是故，應如《修次論》中所說，於體驗上詳細觀察而求明辨。

沉掉二者當中，掉舉比較容易理解；至於沉沒，多數的經論都未對此詳細說

明，以致不易掌握，卻又十分重要，因為在修三摩地時，有許多人將細分的沉沒誤以為是真實的三摩地，導致長時苦修最終卻一事無成。因此，除了廣泛研閱像是《修次中篇》等相關的論著外，還要從自己修行的經驗中詳細觀察、分辨沉沒與三摩地之間的差別。

戊二、於正修時生起能知沉掉之正知法分五：

一、要生起正知，了知是否生起沉掉。

僅知沉掉尚為不足，須於修時生起正知，如實了知是否生起沉掉。又其具力正知須漸次生，故於生沉掉已，隨即生起明辨彼之正知固不待言，縱未生起而將生者，亦須生起能察彼之正知。《修次論》後二篇云：「見心沉沒，或恐沉沒。」又云：「見心掉舉，或恐掉舉。」

介紹完沉沒及掉舉之後，接著說明八行中的第六行——正知。

雖然在上一個科判中分別介紹了沉沒與掉舉的定義，但是光了解定義是不夠的，必須在正修時能夠生起正知，確實了知自己是否生起了沉掉。正知，可以由訓練來增強其敏銳度：從最初沉掉生起一段時間之後才發覺，到沉掉生起之後馬上察覺，最後甚至在沉掉即將生起之前就有所警覺。對此，《修次論》後二篇

也說到：正知有「發現已被沉掉干擾」以及「察覺即將生起沉掉」兩種。

二、如果不依正知，則所修皆落入沉掉之中。

未生此正知前，縱已斷言：「從彼至此，全無沉掉，所修無過。」然非實爾，因生沉掉亦不知故；具力正知未生起故。《辨中邊論》亦云：「了知沉與掉。」此說了知沉掉須有正知。若未能生凡起沉掉定能察覺之正知者，縱經長時修習，然生沉掉亦不能知，遂以細分沉掉虛度時日。

還未生起正知之前，縱然斷言：「我在這段時間內所修的三摩地，完全沒被沉掉影響……」但實際上未必如此，因為假使沒有生起具力的正知，即便沉掉生起也無法察覺。《辨中邊論》也說：想要察覺沉掉，必須具備正知。假使缺少強大覺察力的正知，縱使花費再多時間修三摩地，也無從辨識沉掉生起與否，於是一定會被細微的沉掉影響而不自知，無形中就浪費了許多寶貴的修行時間。

三、修正念法是生起正知的重要因素。

若爾，應當如何生起正知？於前所說「修正念法」即生正知最重要因。若能恆常生起正念，便能滅除忘失所緣所生散亂，故能遮止生沉掉已久不察覺，由此易知沉掉。正念退與未退之際察覺沉掉，二者所需時間長短，觀察自心極為明顯。

由思此義，《入行論》中亦云：「若時為防護，正念住意門，爾時正知來。」《辨中邊論釋》中亦說正念乃正知因。

既然如此，那要如何生起正知呢？之前所提到的「修正念法」是生起正知最重要的因素。若能長時生起正念，就不容易忘失所緣、產生散亂，進而便能在高度專注的情況下，於最短的時間內得知沉掉已經生起，避免沉掉生起之後久久仍未發覺的過失。因為在正念退失後與正念未退失前察覺沉掉，兩者所需時間的長短，這點稍微觀察自心便能清楚得知，無須贅述。因此，在《入行論》中也說：為了防護自心不被煩惱入侵，必須先以正念安住自心，才能生起正知如理觀察。例如：商人想做生意，必須先準備一筆資金才能在商場上交易；相同的，如果要以正知觀察自心的現狀，就必須先以正念作為基礎，讓心安住。《辨中邊論釋》也說：正念是正知的主因。

四、持續觀察自心是否流散餘處，是修正知的關鍵。

其另一因，即心緣佛身等所取之相，或緣感受唯明、唯知等能取相，次如前說，於修念中，持續觀察自心是否流散餘處，攝持其心，此乃修習正知最關鍵處。如《入行論》云：「應數數觀察，身心諸現狀；僅此簡言之，即護正知義。」

想要生起強而有力的正知，除了要以正念作為基礎外，不論心是緣著外在佛身等所取相，或是緣著內在唯明、唯知等能取相，都必須在具備正念的情況下，持續觀察自心是否生起了沉掉，藉此攝持自心，這是修學正知最關鍵的部分。如《入行論》說：所謂的「正知」，簡單來說，就是經常觀察自己身心的現狀。

五、要善加分辨正知、正念的修法。

是故由此能生正知，察覺自心將生沉掉；並由修正念法，能減散已所生忘念，故須善加分辨此二。

「正念」是要使心專注在所緣上，避免忘失所緣而生散亂；「正知」則要觀察自心，檢視內心是否已被沉掉影響。由於兩者的作用不同，所以在正修時必須仔細區分其中的差別。

酉二、知沉掉已，修不勤斷彼之對治分二：

一、要修「作行之思」作為對治。

若如前說，善修正念、正知之法，便能生起具力正念，縱使細分沉掉，亦能以其正知察覺，故無不知已生沉掉之過；然於沉掉生已，倘若不起功用隨即滅除，忍受不起功用或不作行，亦是修三摩地極大過失，故對治此，應修作行、功用之

思。

按照之前的方法依次修學正念、正知，就能生起強大的正念，讓心安住於所緣境，並且能以正知察覺細分的沉掉，如此一來，就不會產生沉掉已生卻不自覺的過失；但在發現沉掉生起之後，若不設法加以對治，反而放任不管，這又會成為修三摩地的另外一種過失——不作行（第四種過失），這時必須修學作行之思（第七行）予以對治。

二、正文。

此中有二：

戊一、明辨其思，滅除沉掉之理。戊二、明辨何為生起沉掉之因。

戊一、明辨其思，滅除沉掉之理分二：

一、介紹「思」。

如《集論》云：「何者為思？能令心造作之意業，於善、不善、無記令心趣入為業。」此中之義，如磁石力，令鐵無法自主而動；如是役使其心於善、不善、無記三者任一而轉之心所為思。此處是說若生沉掉任一，令心造作斷彼之思。

所謂的「思」，宗大師先引用《集論》中的一段文作為依據，並以譬喻來解

釋這段文義：就像磁鐵能夠控制鐵釘移動的方向，思心所也能控制心，使它趨向善、不善、無記任何一法。在此所強調的「思」，是當發現心中生起沉掉任何一者時，促使內心設法去斷除沉掉的一種念頭。

二、減除沉掉的方法分二：一、減除「沉沒」的方法。二、減除「掉舉」的方法。初中分四：
一、作意所喜事物和光明相等來遮止沉沒。

若爾，減除沉掉之理為何？心沉沒者，是心過於內攝，失去執持所緣之力，故應作意所喜事物，如觀佛身，令心向外流散，然非引生煩惱之喜，或可作意日光等光明相；沉沒除已，便應隨即緊持所緣而修，此為《修次初篇》所說。此不應修己厭惡之所緣，因厭惡乃心向內攝之因。又以觀慧廣泛思擇所欲思境，亦能遮止沉沒，《攝波羅蜜多論》云：「由勤修觀力，令退沒高昂。」

既然如此，那該如何減除沉掉呢？文中首先提到減除「沉沒」的方法。所謂的「沉沒」，是指心在對境時過於向內收攝，以致執持所緣境的力道弛緩，內心呈現低沉的狀態。為了改善這種情況，《修次初篇》提到：此時可以透由思維佛功德等令人歡喜的事物，或者作意太陽、月亮等光明相，讓原本過於內攝、低沉的心振奮起來，但這並不是指讓自己去想會產生煩惱的歡喜境；等到沉沒消失之

後，應該立即提起心力再繼續修三摩地。

當察覺沉沒已生起時，就不該再次思維無常、輪迴苦等令人不悅的事，因為這會讓心持續向內收攝而感到更加沉重。此外，廣泛思索自己有興趣的法類也能滅除沉沒。對此，《攝波羅蜜多論》說：透由善觀察慧認真思維法義，能讓退沒的心提升起來。

二、令心高昂等來遮止沉沒。

沉沒或退沒者：執持所緣之力減弱，是名沉沒；過於內攝，則名退沒。是故令心高昂、增廣所緣，便能遮止。《中觀心論》云：「修廣大所緣，令退沒寬闊。」又云：「觀精進利益，令退沒高昂。」能滅沉沒諸對治中，最重要者，是由思維三寶、菩提心之利益、獲得暇身義大等諸功德，令心如於睡者臉上澆冷水時，頓能清醒；又此有賴於功德品以觀察修令心生起感受。

雖然沉沒與退沒的名稱不同，但是意思相同：當心執持對境的力道弛緩、提不起勁，稱為「沉沒」；心過於向內收攝，造成內心欠缺活力，稱為「退沒」。假使沉沒的情況嚴重，就應該先暫緩止修，改由觀修來提升心力，例如：透由思維三寶、菩提心的利益，或是今生獲得暇身義大等諸功德，而讓原本沉重的心恢

復活力，就像想睡覺時在臉上潑灑冷水，能頓時讓人清醒一樣；而想達到這種效果，又取決於之前是否已對這些法類生起感受。

三、若心呈現昏暗，不能清楚顯現對境，應修光明想和淨妙所緣等。

沉沒所依之因：昏沉、睡眠及能引生此二者之心黑暗相。若修光明對治彼等，便能不生沉沒；生已亦能遮止。《聲聞地》云：起身步行；作意光明之相，數數串習；隨念佛法僧三寶、戒律、布施、天人六者任一；或思其餘淨妙所緣，令心高昂；讀誦開示昏沉、睡眠過患之經論；眺望遠方、月亮及星辰等；或以淨水洗面。

生起沉沒的因，包括昏沉、睡眠，以及引生這兩者的陰暗之心。如果能以光明想加以對治，就能避免沉沒生起；即便沉沒已經生起，也能藉此將它消除。

《聲聞地》中提到多種對治沉沒的方法，例如：起身散步；反覆作意太陽、月亮等光明相；隨念佛法僧三寶、戒律、布施、天人六者其中一者；思維其他人感到歡喜的事，藉此提升心力；讀誦闡釋有關昏沉、睡眠等過患的經論；眺望遠方、月亮及星辰等；或以冷水洗臉。

四、粗細不同的沉沒要以不同的方法來對治。

又若沉沒輕微或僅少起，即應緊攝其心而修；倘若沉沒厚重或數生起，則應暫緩所修，並修任一對治，待除沉沒，後復修習。若心執持其所緣時，相不明晰，於心如現昏暗之相，任起輕重其一，應執燈燭、火燄、日光等光明相對治，數數串習，令心生起大明澄相。

不同的沉沒要以不同的方法加以對治：假使發覺沉沒輕微，或是生起的頻率不高，當下只要稍微加強心的力道即可，不必暫緩修定；如果發覺沉沒厚重或是不斷產生，就要暫緩修定，尋找一個適當的方法來對治，等到沉沒消失之後，再繼續修三摩地。從正文的解釋可以發現，此處輔助科判中所謂的「粗細沉沒」，並不是之前所介紹的粗、細兩種沉沒，而是從沉沒的輕重與發生次數的多寡來判別。

假如心在執持所緣境時，心中所呈現的影像模糊不清，或是內心昏暗，不論情況輕重與否，都應該觀想燈燭、火燄、日光等光明相而加以對治，對此反覆串習，讓心生起大明澄相。

二、減除「掉舉」的方法分二：一、作意厭惡的事，對治掉舉。

掉舉，由貪令心追逐色、聲等境，故應作意厭惡之事，令心向內收攝，由此

息滅掉舉，滅已亦應隨即修定。《中觀心論》云：「作意無常等，能息滅掉舉。」又云：「觀散相過患，能攝散亂心。」

「掉舉」是因貪的力量，使得內心被美好的事物吸引而向外攀緣，造成內心過度亢奮；這時為了收攝自心，必須思維死亡無常、輪迴苦等內涵，生起厭離，藉此舒緩過於亢奮的情緒，等到內心恢復平靜之後再修三摩地。《中觀心論》裡也提到相同的觀念，並說：透由觀察散亂所帶來的過患，能夠收攝散亂的心。

二、粗細不同的掉舉要以不同的方法來對治。

倘若掉舉猛厲、長時，則應暫緩所修而修厭離，此極切要，非流散時皆由攝心令心安住；倘若掉舉非極熾盛，於流散時，則由攝心令住所緣。《攝波羅蜜多論》云：「若意掉舉時，以止能遮止。」心掉舉時，不應作意淨妙、所喜之境，因彼乃是心向外散之因。

在修三摩地時，如果發現掉舉強猛或是時間長久，就應暫時停止修定，先讓內心產生厭離，而不是每當心掉舉時，就想把心拉回原本的所緣境上，因為這麼做並無法挽回被掉舉持續干擾的劣勢；假使掉舉的情況不太嚴重，則可稍微提醒自己，藉此將心拉回並安住在原本的所緣境上。心掉舉時，不應思維自己所喜愛

的事物，因為那會讓心更加散亂。

戌二、明辨何為生起沉掉之因分五：

一、沉掉二者之共因：不護根門、食不知量、夜間初後二分不精勤修不睡加行、不住正知。

導致沉沒與掉舉的共同因：不護根門——明知自己對某些境容易生起煩惱，卻未刻意避開，依舊放任不管；食不知量——飲食太多、太少都會影響修定；夜間初後二分不精勤修不睡加行——在夜晚的初與後兩個時段不精勤修善，貪著睡眠；不住正知——平時經常胡思亂想，甚至連自己在想什麼都不清楚。

二、沉沒之因：貪著睡眠、心執所緣過於放緩、止觀不均過於修止、內心昏暗、不喜安住所緣。

沉沒的因：貪著睡眠；心在面對所緣境時過於放緩；止觀二者力量不均，偏重止修，忽略觀修；內心昏暗；對於修定缺乏興趣。

三、掉舉之因：厭離心弱、心於所緣過於緊攝、不習精進，或於親屬起分別等，令心散亂。

掉舉的因：貪愛五欲，厭離心弱；心在面對所緣境時過於緊繃；無法持續精

進修善；與親屬互動過於頻繁，都會造成內心散亂。

四、若不努力斷除細分沉掉，就無法了解正確修定的方法。

是故沉掉縱微，亦應當以正知察覺，於一切時悉皆滅除；若生此念：「初時縱欲斷除細分掉舉及散亂等，然難斷故，捨而不斷；或覺彼等既不猛厲、亦不長時，力弱、時短，不造業故，不須斷除。」此等皆是不知如何修習清淨三摩地法，已出至尊慈氏等所抉擇修三摩地法外。

修學三摩地時，縱使沉掉細微，也應該以正知觀察，並在發覺之後設法儘速滅除；有人認為：「細微的沉掉雖然應該加以對治，但因初期難以斷除，索性不予理會；或是由於細微的沉掉力量微弱、生起的時間短暫，對於成就清淨的三摩地不會造成負面的影響，所以不須斷除。」若有上述那些觀念，不僅容易養成日後難以改變的壞習慣，也表示他們還不了解要如何修學清淨的三摩地，因為那些見解已完全背離彌勒菩薩所抉擇的相關內涵。

五、不應只追求僅有住分和澄淨分但沒有具力明分的三摩地。

故心流散、掉舉之時，應先攝心，住內所緣而求住分；住分生時，應防沉沒，令心呈現具力明分。此二交替修習，方能成辦無過妙三摩地，絕不可信唯澄淨分

然無執持力之明分。

假如發現心已向外流散或掉舉時，應先收攝自心，設法將心安住在所緣上，尋求「住分」；心安住後，就要防止沉沒生起，讓心呈現「具力明分」。修學三摩地的過程中，住分與具力明分兩者交替修習、相互配合，才能成辦真實的奢摩他，絕對不可相信「只有澄淨分而沒有具力明分」的三摩地。

申二、離沉掉時應如何行分六：

一、若已斷除沉掉，但仍繼續作行對治也是過失，此時要修「平和之捨」作為對治。

如前所說，於修定時，縱細沉掉亦應斷除，故無沉掉令心不平；其心平等轉時，倘若作行或起功用，反成修三摩地之過，故應修習等捨對治此過。作行或起功用反成過失之理：若心掉舉應向內攝，若心沉沒當令高昂，如此修習，便能適時獲得不生沉掉之把握；爾時若仍如前強力防止沉掉而修，則成過失，由此反令心生散亂，故於爾時須知放緩。又此是說放緩功用，非捨執持之力。

如同之前所說，在修三摩地時，縱使只有細微的沉掉也必須斷除；而當沉掉消失、心不再被沉掉影響之後，此時假使刻意觀察沉掉生起與否，又會成為另外一種過失——作行（第五種過失），所以必須修學不作行的捨（第八行）加以對

治。

為何當沉掉消失之後，再次觀察沉掉是否生起會成為過失呢？修定期間，假使發現心已掉舉，應該將心向內收攝，如果察覺心已沉沒，則要設法提起心力、讓心高昂，如此反覆練習，便能在某個階段確定心中不再生起沉掉；此時如果還像之前一樣刻意防止沉掉，並且設法加以對治，反而會讓原本已平靜的心再次散亂，所以應在沉掉消失之後將心放緩、安住現狀。在此，所謂的「將心放緩」，是指放緩以正知觀察沉掉的這個部分，而不是指將心執持對境的力量放緩。

二、摧伏沉掉之後才開始修捨。

故修等捨，非於一切無沉掉時，而於摧伏沉掉力後，因未摧伏沉掉力時無等捨故。

那應該從什麼階段開始修「捨」呢？並非在所有無沉掉的階段都要修捨，而是在即便不刻意觀察、對治，也不會被沉掉干擾的情況下（第九住心時）才要修捨，因為還未完全壓制沉掉之前，並不會有捨心出現。

三、介紹「捨」。

若爾，此捨為何？捨有捨受、捨無量及行捨三種，此是後者。此之體性，如

《聲聞地》云：是於止觀品之所緣，心能平等、安住、任運而轉、得堪能性。得此捨時修三摩地，應於未生沉掉之時令捨現前，不起猛厲功用而住。

「捨」有捨受、捨無量、行捨三種。其中，「捨受」，是指非苦、非樂的感受；「捨無量」，是指慈、悲、喜、捨四無量心中的捨無量；「行捨」，則是在此所要介紹的捨。捨的體性，如《聲聞地》所說：不論修止或觀，心在面對所緣境時，完全不被沉掉干擾，呈現平等、安住、任運、隨心所欲的特性。等到獲得這種捨心之後，應在沉掉未生起時讓心安住於此，不再刻意觀察、對治。

四、之前所說生起無過三摩地的依據。

此等如《辨中邊論》云：「住彼得堪能，能成一切義，從斷五過失、修八行因生。懈怠忘教授、沉沒及掉舉、不作行作行，許為五過失。即所依能依，及其因與果，不忘失所緣，了知沉與掉，為斷而作行，滅時平和轉。」[五、解釋文義。](#)此中，「住彼」者，為除不相順品，發起精進，住彼而生心堪能之妙三摩地；又此能成辦神通等一切義利，為神變足或其所依，故能成辦諸義；此三摩地，是從斷五種過、修八種行之因而生。五種過失：修習三摩地時，「懈怠」為過，因懈怠而不修三摩地故；勤修三摩地時，「忘失教授」為過，因忘所緣，其心無法安

住於所緣故；正住定時，「沉掉」為過，因彼二者令心不堪能故；生沉掉時，「不起功用」為過，因不作行不能滅沉掉故；離沉掉時，「行思」為過。《修次論》中亦說：沉掉合一為五過失，若各別分則成六種。對治此等為八斷行：對治懈怠有四，信、欲、勤及輕安；對治忘念、沉掉、不作行及作行，依次即為正念、正知、作行之思、平和之捨。此等於前已說。

之前宗大師所解釋的「以八行斷五過」的內涵，是以彌勒菩薩所造的《辨中邊論》作為依據，並非自己憑空捏造。

彌勒菩薩所造的論著中，最著名的就是《慈氏五論》：《經莊嚴論》、《現觀莊嚴論》（簡稱二莊嚴）、《辨中邊論》、《辨法法性論》（簡稱二辨）以及《相續本母論》（又稱《寶性論》）。當初無著論師為了親見彌勒菩薩，在山洞中閉關苦修長達十二年之久，最終如願以償地見到了彌勒菩薩。之後，彌勒菩薩將他帶往兜率內院，為他宣說《慈氏五論》；這幾部論主要是在介紹《般若經》中隱義現觀次第的內涵。

對於《辨中邊論》裡的這幾個偈頌，宗大師作了扼要的解釋：為了去除三摩地的違緣，精勤修定，最終便能掌控自心，生起奢摩他，並能藉此成辦神通、神

變等眾多功德，所以奢摩他是神變等一切功德的根基，猶如人的雙腳是全身的支柱一樣。那如此殊勝的三摩地又是如何成辦的呢？必須透由修學八行、斷除五過的方式才能成辦。

五種過失分別是：一、「懈怠」，在修三摩地的初期，懈怠是過失，因為懈怠會導致不想修三摩地。二、「忘失教授」，正修三摩地時，忘失教授是過失，因為忘失了所緣境，心就無法安住在所緣境上。三、「沉沒與掉舉」，心緣所緣境時，沉沒是過失，因為沉掉會造成心不受控制。四、「不作行」，發現沉掉生起時，不作行是過失，因為若不設法加以對治，無法滅除沉掉。五、「作行」，當遠離沉掉時，作行是過失，因為此時刻意防範沉掉，反而容易讓心散亂。《修次論》中也提到：如果將沉沒、掉舉合併起來介紹，在此就有五種過失；若是各別介紹，則有六種。

上述的五種過失必須以八行來對治：對治懈怠，必須修學「信、欲、勤、輕安」；對治忘失教授，必須修學「正念」；對治沉掉，必須修學「正知」；對治不作行，必須修學「作行之思」；對治作行，必須修學「平和之捨」。相關的內容在之前已詳細介紹。

若將「以八行斷五過」的內涵搭配之前「生無過三摩地之理」的三個科判，則分別是：「心住所緣之前應如何行」是提到第一種過失——懈怠，以及前四種對治——信、欲、勤、輕安；「住所緣時應如何行」是提到第二種過失——忘失教授，以及第五種對治——正念；「住所緣後應如何行」則是說明第三、第四、第五種過失——沉掉、不作行、作行，以及後三種對治——正知、作行之思、不作行之捨。

六、這種修持方式是顯密二乘共同之處。

此乃一切以正念、正知遠離沉掉而修一心專注妙三摩地教授之共同處，故不應執此法僅是相乘別法，而非密乘所需，因於諸多無上瑜伽續中亦宣說故。

以上所說的內容，不僅是內、外道修學奢摩他時共同的教授，也是內道顯、密二乘的共通處，所以不要認為這些內涵只是顯教各別的修學方式、修學密教則不需要，因為在眾多無上瑜伽的經論中也是如此介紹的。

午二、依彼引生住心之次第分三：

未一、正引生住心之次第。未二、以六種力成辦住心。未三、此中具有四種作意之理。

未一、正引生住心之次第。

住心分九：一、內住心，從一切外所緣收攝其心，令心安住於內所緣。《經莊嚴論》云：「心安住所緣。」

九住心中的第一住心——內住心，將原本流散在外的意向內收攝，讓心短暫地安住在某個所緣境上；這是一般修學三摩地的人都能做到的。關於九住心的內涵，宗大師是依據《經莊嚴論》來介紹。

二、續住心，令前已安住於所緣之心不散餘處，持續安住。如前論云：「應持續不散。」

第二住心——續住心，設法讓之前安住的心持續不要散亂，也就是將心安住於所緣境的時間拉長，從之前內住心的幾秒鐘，延長到續住心的幾分鐘；這也是一般修學三摩地的人稍微練習之後就能辦到的。

三、安住心，若因忘念而向外散，了知散已，還令安住於前所緣。如云：「若散應速知，還安住所緣。」

第三住心——安住心，當心安住於所緣境時，不時會因忘念導致心向外散，在此時能立刻察覺心已散亂，並將心拉回所緣境上。

四、近住心，《般若波羅蜜多教授論》云：從廣大境數攝心，令心漸細，漸次向上而住。此與論云：「具慧漸向上，於內攝其心。」相同。

第四住心——近住心，從之前不時產生散亂而屢屢失去所緣境的狀態中，透由正念一再收攝自心，讓心完全安住於所緣境，不再向外流散，此時心安住在境上的時間更勝前者。

五、調伏心，由思三摩地之功德，於三摩地心生歡喜。如云：「次見功德故，定中調伏心。」

第五住心——調伏心，當心完全安住於所緣境時，能確切地體會到修學三摩地的利益，對於修三摩地倍感歡喜。

六、寂靜心，視散亂為過失，息滅不喜妙三摩地。如云：「見散亂過故，息滅不喜定。」

第六住心——寂靜心，由於在上一個階段親身感受到修學三摩地的殊勝，進而真正體認散亂的過患，消除不想修三摩地的念頭。

平常我們多半處於散亂之中卻不自知，甚至早已習慣這種狀態，等到想把心靜下來聞法、思維或修行時，由於此時心向內觀察的力量提升，才會發現心中的

雜念不斷湧現。其實那就是我們平時內心的相狀，只是大多數人沒有察覺罷了，但不代表平時自己的心中沒有雜念，而是我們一向不太注意內心的變化，導致產生「平時我的心很平靜」的錯覺。總之，在修學三摩地的初期，多半會有「自己的雜念好像增多了」的感覺產生，然而那只是從原本不認識自心轉為認識的一個開始，所以反而是好現象。

七、最寂靜心，生起貪欲、憂惱、昏沉、睡眠等時，能令息滅。如云：「若生貪憂等，亦應當息滅。」

第七住心——最寂靜心，在寂靜心的階段體認到散亂的過患之後，當心中有貪欲、憂惱、昏沉、睡眠等在作祟時，便能立即察覺並加以對治、消滅。

八、專注一趣心，為令其心任運而轉，勵力修習。如云：「次勤律儀者，由心有作行，能得任運轉。」

第八住心——專注一趣心，為了讓心能任運地安住在所緣境上，精勤修定；此時只要在最初稍微提起正念、正知，便能在一座中不受沉掉干擾，隨心所欲地安住在所緣境上。

九、等持心，《修次論》云：若心平等，應修等捨；《般若波羅蜜多教授論》

云：由修專注一趣，能任運轉，並得自主。如云：「修已不作行。」

第九住心——等持心，此時只要想著所緣境，連刻意提起正念、正知的念頭都不需要，就能處於鬆緊適中、不被沉掉干擾的情況下，任運安住在所緣境上，並能隨心所欲地掌控自心，就像熟背《兜率眾神頌》的人，只要稍微動念，就能毫不費力地將它背誦出來一樣。到了這個階段，如果還想觀察沉掉是否生起，或者防備沉掉生起，反而會成為過失，所以應該修不作行。

此九住心之名，是如《修次初篇》所引：「此等奢摩他道，是《般若經》等處所說。」

《修次初篇》中說：有關九住心的名稱，世尊在《般若經》等經典中也曾說過。

未二、以六種力成辦住心分五：

一、介紹「六力」。

力有六種：一聽聞力、二思維力、三正念力、四正知力、五精進力及六串習力。

二、以此等力成辦何種住心之理分六：一、以「聽聞力」成辦內住心。此僅依循從他處聞心住所緣之教授已，初令自心安住所緣，非由自身數數思維、串習而

生。

想要成辦九住心，必須借助六力。六力分別是：一、聽聞力。二、思維力。三、正念力。四、正知力。五、精進力。六、串習力。

首先以「聽聞力」成辦內住心。在修三摩地前，必須先聽聞師長解釋這方面的內容，或是閱讀相關的論著，並在了解之後試著將心短暫地安住在所緣境上，藉此成辦內住心。由此可知，內住心不是在反覆思維、串習之下所生起的，而是透由之前聽聞的力量所成辦的。

二、以「思維力」成辦續住心。前心住於所緣之續，由數思維、修習，初得略能持續安住。

接著以「思維力」成辦續住心。成辦內住心後，為了延長心安住的時間，必須反覆思維師長所說的教授，再加上持續地練習，才能成辦續住心，如同想要牢記學過的知識，就必須一再思維、複習一樣。

三、以「正念力」成辦安住、近住二心。自心若從所緣散亂，憶前所緣，內攝其心；並於最初生正念力，令心不從所緣散亂。

之後以「正念力」成辦安住、近住二心。在安住心的階段，當心散亂而離開

所緣境時，能夠即刻發現，並以正念將心拉回，再次安住在所緣境上；提升到近住心時，則能在一開始就生起強而有力的正念來攝持自心，讓心在過程中不會因為散亂而失去所緣境。

四、以「正知力」成辦調伏、寂靜二心。以正知察覺心流散於分別及隨煩惱相所生過患；因視彼二為過，能令心不流散彼二。

而後以「正知力」成辦調伏、寂靜二心。透由正知檢視內心，察覺內心隨著雜念及隨煩惱流散所帶來的過患，將此視為修三摩地時的過失，進而讓心不被那些對境吸引。

五、以「精進力」成辦最寂靜及專注一趣二心。縱生細微分別及隨煩惱，亦起功用斷除而不忍受；如此作已，沉掉等心不能障礙妙三摩地，並能恆常生起妙三摩地。

然後再以「精進力」成辦最寂靜及專注一趣二心。在最寂靜心的階段，由於正念與正知的力量已達圓滿，所以心不易被沉掉干擾，縱使短暫生起細微的雜念或隨煩惱，也能以精進力加以斷除，不會放任不管；將細微的雜念與隨煩惱斷除後，到了專注一趣心時，只要最初稍微提心，便能在過程中不被沉掉等心障礙，

並能隨欲安住在所緣境上。

六、以「串習力」成辦等持心。由善串習前心之力，能生無須勵力、任運而轉之三摩地。

最終以「串習力」成辦等持心。藉由反覆不斷地串習，就能在不須刻意提心的情況下，生起任運而轉的三摩地。

此等是如《聲聞地》之意趣而說；若有餘說，則不可信。

上述的內容，宗大師是依據《聲聞地》而說的；如果有人以其他方式來作解釋，那些觀點並不足以採信。

三、第九住心時，能任運趣入三摩地中。

此中若得第九住心，如誦經等極熟練者，最初生起欲讀誦之動機而誦，縱於中途心散餘處，仍可任運讀誦、無有間斷；如是最初生起正念，令心安住所緣，其後縱未恆常依止正念、正知，然三摩地亦能持續不斷、長時而轉。此中不須特起功用、恆常依止正念正知，故名「不作行」或「無功用」。

就像熟背經文的人，不用事先提醒自己必須保持專注，只要稍微動念：「我想背誦這部經文。」便能開始背誦，期間就算分心去想其他的事，還是能輕易地

將經文完整背誦出來；相同的，在第九住心時，只要最初預設所緣為何、時間多長，之後縱使沒有依靠正念、正知，依舊能夠隨欲安住在所緣上。由於這段期間不須刻意依靠正念、正知，所以這個階段稱為「不作行」或「無功用」。

四、九種住心，前前須依次生起的道理。

欲生此心，須先生起功用，持續依止正念、正知，令沉掉等不相順品無法阻礙，生起能住長時之三摩地，此即第八住心。此與第九住心雖皆不為三摩地之不相順品沉掉等所阻礙，然於此心須無間斷依止正念、正知，故名「作行」或「有功用」；而生此心，於生細微沉掉等時，亦須即刻滅除而不忍受，故須第七住心；又生此心，須先了知分別及隨煩惱所生散亂為過，後以具力正知觀察，令心不散彼二，故須第五、第六住心，此二皆由具力正知成辦；又生此心，須於心從所緣散時，能速憶念所緣，並於最初即起正念，令心不從所緣散亂，故須第三、第四住心，此二是由彼二正念成辦；又生此心，須先令心安住所緣，並令住心持續不散，故須先生初二住心。

想要生起第九住心，在不依靠正念、正知的情況下，還能不被沉掉干擾、隨欲安住在所緣境上，就要先在依靠正念、正知時，練習如何不被沉掉干擾，生起

長時安住的三摩地，這就是第八住心。雖然第八與第九住心都不會被沉掉影響，但在第八住心時仍須如同前七住心持續依止正念、正知，所以這個階段稱為「作行」或「有功用」。

想在第八住心時不被沉掉影響，必須先在生起細微沉掉之際立刻加以滅除，對此絕不置之不理，所以需要第七住心；若想達到這個目標，必須先了解因雜念或隨煩惱而導致散亂所帶來的過患，並在修學三摩地時，以具力正知觀察自心，以防心向外散，所以需要第五、第六住心，這兩住心都由具力正知成辦。

若想生起第五、第六住心，具備以具力正知觀察自心的能力，必須先以正心安住自心；當心散亂而離開所緣境時，能夠即刻察覺，並以正念將心拉回，再次安住在所緣境上；並且透由不斷地練習，使得最初就能生起強力的正念，讓心在修定的過程中不會因為散亂而失去所緣境，所以需要第三、第四住心，這兩住心都由正念成辦。

若想生起第三、第四住心，在此之前必須將心聚焦在所緣境上，並且將心安住的時間拉長，保持不散亂，所以須先生起第一、第二住心。

由此可知，九種住心是由小漸大依次生起，而所要對治的阻礙則是由粗漸細

依次斷除；也就是越前面的住心所要對治的阻礙越小，越後面的住心所要對治的阻礙越大，這就是經論中常提到的「對治由小漸大，所斷由粗漸細」的道理。

五、總攝這些內涵。

總之，應先依循所聞教授，令心善住；次如所住數數思維，令心略能持續而修；其後若失正念而生散亂，應速攝心，速念已忘失之所緣；其後更生具力正念，於初令心不從所緣散亂，生正念力；若已成辦具力正念，觀沉掉等有從所緣散亂餘處之過，生起猛厲正知而作觀察；次應起功力，縱由細分忘念所生散亂，亦能隨即察覺，斷其續流；斷已，令心續流漸次延長，不為相違品所阻礙；若生此心，勵力而修，能得自主，無須功用，便能成辦妙三摩地——第九住心。是故，未得第九住心之前，諸瑜伽師須起功用，令心安住三摩地中；得第九住心已，雖不特起功用令心安住，然心亦能任運入定。縱得第九住心，然若未獲輕安，如下將說尚不立為得奢摩他，況能獲得毗婆舍那？

最後，宗大師總結了以上的內容：想要修學九種住心，應先依循所聽聞的教授，讓心短暫安住（第一住心）；之後透由反覆思維相關的內容，讓心安住的時間略微增長（第二住心）；期間假使忘失正念而生散亂，應以正念迅速收心，將

心拉回所緣境上（第三住心）；並在不斷串習之後，提升正念的力量，讓心從一開始就不再離開所緣、向外流散（第四住心）；一旦正念圓滿，再以正知觀察沉掉所造成的負面影響，將其視為過患，進而防範心向外散（第五、第六住心）；等到正知圓滿，當下縱使生起細微的忘念以致內心散亂，也能隨即察覺，並以對治斷其續流（第七住心）；斷除之後，讓三摩地的續流漸次延長，期間不被沉掉等相違品所阻礙（第八住心）；透過精進不懈地努力，最終便能完全掌控自心，在不依靠正念、正知的情況下，任運安住於所緣境，成辦第九住心。

因此，在未獲得第九住心之前，必須刻意提心，才能讓心安住在三摩地中；獲得第九住心之後，即使沒有刻意提心，也能任運入定。然而，縱使已得第九住心，但若未獲輕安，那就如同之後將要介紹的內容，還是不能將此安立為已獲得了奢摩他，更遑論是獲得毗婆舍那？

未三、此中具有四種作意之理分四：

一、正文。

如《聲聞地》中所說，九住心中有四作意：初二心時，因須勵力而修，故有「勵力運轉作意」；次五心時，為沉掉所阻礙，不能長時修定，故有「有間缺運

轉作意」；第八心時，不為沉掉所阻，能長時修，故有「無間缺運轉作意」；第九心時，既無間斷、亦不須恆依止功用，故有「無功用運轉作意」。

如同《聲聞地》中所說，九住心中包含了四種作意：在第一與第二住心時，要花很大的氣力才能將心安住在所緣境上，所以具有「勵力運轉作意」；從第三到第七住心，雖然安住的時間延長，但過程中不時會被沉掉干擾，無法不間斷地修三摩地，所以具有「有間缺運轉作意」；第八住心時，不會再被沉掉干擾，能夠長時修三摩地，所以具有「無間缺運轉作意」；第九住心時，不僅三摩地不會間斷，也不須刻意防備、對治沉掉，所以具有「無功用運轉作意」。

二、對此提出質疑。

若爾，初二心時亦有間缺運轉，中五心時亦須勵力，何故初二心時不說有「有間缺運轉作意」，於中五心不說有「勵力運轉作意」耶？

對此，有人提出質疑：相較於中五住心，初二住心更容易被沉掉影響而造成中斷，那為何不說初二住心也有「有間缺運轉作意」？相同的，中五住心也要設法對治沉掉才能讓心安住，那為何不說中五住心也有「勵力運轉作意」呢？

三、回答。

初二心時，心有入、不入定二者，後者歷時較長；中間五心安住定中歷時較久，故於後者以斷三摩地而立名，前者不爾。故彼二時，雖皆須有勵力運轉，然其有、無間缺運轉不同，故於勵力運轉作意，未說中間五心。

對此，宗大師回答：在初二住心的階段，沉掉力量強猛、次數頻繁，導致內心多半處於無法專注的狀態，所以不會說「是沉掉造成三摩地中斷」，於是不提「有間缺運轉作意」；若想專注於所緣境，就必須提起強大的心力，所以在這個階段主要是強調「勵力運轉作意」。此外，中五住心時雖然也要設法對治沉掉才能讓心安住，但已不像初二住心時那般費力，所以不說「勵力運轉作意」；在這個階段，雖然安住所緣境的時間較長，但過程中仍不時會被沉掉影響，以致有中斷的情況發生，所以特別強調「有間缺運轉作意」。

四、要長時精進修學。

《攝波羅蜜多論》云：「以無間瑜伽，精勤修靜慮。若數數休息，鑽木不出火；修瑜伽亦然，未得勝勿捨。」應如所說而修。

想要成辦奢摩他，必須依次修學九種住心，即使最終獲得了第九住心，但在尚未獲得輕安之前，應該持續精進修持，直到成辦奢摩他為止；假使僅以得到第

九住心為滿足，暫緩修學三摩地的步調，那就像是想要鑽木取火，卻在火苗即將生起之前停止鑽木的動作，終究只是徒勞無功。

卯三、由修所成奢摩他量分三：

辰一、顯示奢摩他成與未成之界限。辰二、總示依奢摩他趣入道中之理。

辰三、顯示別趣世間道之理。

辰一、顯示奢摩他成與未成之界限分二：

巳一、顯示主要之義。巳二、有作意之相及釋疑。

巳一、顯示主要之義分二：

午一、顯示得與未得圓滿輕安，即得與未得奢摩他。午二、顯示得圓滿輕安已，成辦奢摩他之理。

午一、顯示得與未得圓滿輕安，即得與未得奢摩他分五：

一、陳述疑問。

若能如前所說，遠離細分沉掉，長時修習第九住心；又此不待恆勤依止正念、正知，即獲任運而轉之三摩地，是否已得奢摩他耶？

若能如同之前所說，依照次第修九住心，終能獲得第九住心，而在遠離細微

沉掉的狀態下，長時安住於所緣境；那當不須依賴正念、正知，便能獲得任運的三摩地時，是否表示已經獲得了奢摩他呢？

二、回答。

獲得此三摩地，有得與未得輕安二種，若未獲得輕安，僅是隨順之奢摩他，非真實奢摩他。

獲得第九住心之後，假如進而得到輕安，就獲得了奢摩他；如果尚未獲得輕安，只能稱為隨順的奢摩他——其作用與奢摩他相似，但非真實的奢摩他。

三、依據。

《解深密經》云：「世尊，若諸菩薩緣心為境，於內作意其心，於未獲得身、心輕安之前，其所作意應名為何？慈氏，非奢摩他，是名與隨順奢摩他之信解相應。」《經莊嚴論》亦云：「修已不作行，次獲得圓滿，身心妙輕安，名為有作意。」此中「作意」，即是此處之奢摩他；《修次中篇》亦明白云：「修習奢摩他者，若時彼之身、心皆得輕安，心於所緣如己所欲能得自主，應知爾時是已成辦奢摩他也。」《般若波羅蜜多教授論》亦云：「菩薩獨處靜處，作意所思之義，捨離意言，多次作意其心所現之義，於未生起身、心輕安之前，此是隨順奢摩他

之作意；若時生起，爾時即是奢摩他也。」

對此，宗大師引了幾部經論作為佐證，內容都在說明：未得輕安前的第九住心只是隨順的奢摩他，真實的奢摩他必須是在獲得身、心輕安之後才能成辦。

四、未得輕安前的三摩地雖是欲地所攝，但欲界不能算等引地。

若爾，未生輕安前之三摩地是何地所攝？欲地所攝。欲地雖有如此心一境性，然仍說為非等引地，而不立為等引地者，《本地分》說非以無悔、殊勝喜樂、輕安所成辦故。

如果未得輕安前的三摩地並非真實的奢摩他，那它是欲地、色地、無色地中何地所攝的呢？還未獲得奢摩他前的心都是「欲地所攝」。欲地所攝的心較為粗暴、難以調伏，煩惱生起的時間較長，力量也較強猛；上二地則與此相反。雖然欲地中的第九住心也能保持一心不亂，但還不能稱為「等引地」，因為在《本地分》中曾說：這樣的心並不具備無悔、殊勝喜樂、輕安這三個條件。其中，「無悔」是指不會感到身心疲憊；即便獲得一心專注的第九住心，但因尚未獲得身、心輕安，所以一旦入定的時間過長，仍會感到身心疲倦。

五、此三摩地是欲界心一境性。

此三摩地未獲輕安，縱不長時依止正念，亦無分別、任運而轉，又能融合行、住、坐、臥一切行儀，此心名為「欲界心一境性」，非奢摩他。

未得輕安前的第九住心，縱使不須持續依靠正念、正知，也能長時、任運安住在所緣境上，又能融入行、住、坐、臥等行儀中，讓心時常保持專注，但因還未獲得身、心輕安，所以只能稱為「欲界心一境性」，而不是奢摩他。

午二、顯示得圓滿輕安已，成辦奢摩他之理分二：

一、介紹「輕安」，並說明生起輕安的方式。二、說明獲得圓滿輕安之後，成辦奢摩他的方法。初中分七：一、介紹「輕安」。

若爾，獲得輕安之理為何？得輕安已，成辦奢摩他之理又為何？此中輕安，《集論》云：「何為輕安？為斷身、心粗重之續流故，令其身、心堪能，去除一切障礙為業。」

既然成辦奢摩他的關鍵在於能否獲得輕安，那要如何獲得輕安？獲得輕安之後，又要如何才能成辦奢摩他呢？首先，宗大師引了《集論》中的一段文來解釋何謂「輕安」。

二、《集論》的文義。

身、心之粗重者，謂己無法隨欲役使身、心行善；彼之對治——身、心輕安，遠離身、心二種粗重，故能役使身、心行善。又煩惱品所攝之身粗重，能障樂斷煩惱；欲起功用斷煩惱時，能離身沉重等不堪能性，令身輕快，是「身堪能」。如是煩惱品所攝之心粗重，能障樂斷煩惱；欲起功用斷煩惱時，能令其心遠離不喜住善所緣，心於所緣無障礙轉，是「心堪能」。

輕安的相反詞是「粗重」，粗重也分身心兩種粗重。我們在行善時，身體會感到疲勞，內心會感到倦怠，導致行善難以持之以恆、無法隨心所欲的狀態，稱為粗重。若以輕安對治粗重，就能在行善時感到身心輕鬆自在。

身、心粗重和煩惱類似，都會對於修行造成負面的影響。當我們有心想斷除煩惱時，身、心粗重就會成為阻礙，使得我們在過程中感到身體沉重、內心不喜修善；透由身、心輕安，能讓身體在行善時保持輕盈，心也能長時歡喜安住於善所緣，堪修善法，所以身、心輕安又稱為「身、心堪能」。

三、依據。

安慧論師云：「身堪能者，由此能令其身作事輕快；心堪能者，則是正作意時，能令其心舒適、輕鬆之因，為心所法，勝出餘者，若能具此，心於所緣無障

礙轉，故名心堪能也。」總之，若得輕安，欲起功用斷煩惱時，能減如行難行所生身心畏怯、難轉之不堪能，身、心皆成極調柔性。《聲聞地》說身、心如此圓滿堪能，是從初得定時即獲少分，漸次增長，最終成為輕安與一心專注之奢摩他；又此於初極細微故，難以察覺，後乃易知。

對此，安慧論師提到：身堪能（身輕安）能使行者在修善時身體常保輕盈、不易疲倦；而心堪能（心輕安），則能促使心緣善所緣時感到舒適、輕鬆，本質屬於心所，由於這種輕安必須透由長時修學才能生起，相較於與一般善心相應的輕安更為殊勝，若能生起此心，就能任運安住於善所緣，所以又稱為心堪能。總之，如果獲得輕安，一旦想要斷除煩惱，就能避免像在面對棘手的問題時，身心感到畏縮、緊張的情形，得以隨心所欲地掌控身心，不受任何阻礙。

《聲聞地》中提到：最初在修三摩地時，由於心向內攝，所以身心會比往常更為柔軟、自在，這是獲得身、心堪能最初的徵兆；但因初期的力量微弱，所以不易察覺，之後隨著定力日趨堅固，身心的堪能性也會逐漸提升，最終成為身、心輕安，並且藉此成辦奢摩他。

四、兩種輕安中最初先生起心輕安。

將生眾相圓滿、易察覺之輕安，其前兆者：勤修三摩地之補特伽羅，於其頂上略感沉重，然非不安樂之重相；生此隨即遠離能障樂斷煩惱之心粗重，並先生起彼之對治——心輕安。《聲聞地》云：「不久將生明顯、易察心一境性及身心輕安之前兆，於其頂上略感沉重，然非損惱之相；生此即減能障樂斷煩惱——煩惱品所攝之心粗重，亦能生起彼之對治——心堪能及心輕安。」

身心兩種輕安當中，最初會先生起「心輕安」。透由長時修學三摩地後，即將生起既圓滿又易察覺的輕安前，會有什麼前兆呢？此時勤修三摩地的行者會覺得頭頂有點沉重，就像剃光頭後將手掌放在頭頂時，有點重量卻又十分溫暖的感覺，當下並不會讓人感到不舒服；當這種感覺產生之後，就能立刻遠離不想斷除煩惱的心粗重，生起心輕安。

五、從心輕安引發身輕安。

次依所生心堪能之輕安力，令氣行於身中，此即引發身輕安之因。此氣遍行全身之時，其身遠離身之粗重，並生能對治身粗重之身輕安；又此遍布全身，次由堪能氣力，見似盈滿。《聲聞地》云：「由生彼故，能生相順之身輕安，諸氣大種行於身中，彼等行於身時，其身遠離能障樂斷煩惱——煩惱品所攝之身粗重；

彼之對治——身輕安者，遍布全身，見似盈滿。」

生起心輕安後，心會變得非常柔和、易於掌控，藉此能使身體中的氣也變得格外柔順，而柔順的氣正是引發身輕安的主因。當這股氣遍布全身時，便能排除身體原本不堪修善的粗重性，產生身輕安；此時，行者也能清楚感受到這股氣均勻地流向身體每個部位，頓時感到身體輕盈自在。

在經典中，時常提到「風心同轉」的概念，也就是心的運轉必須借助風（或稱氣）的力量，猶如騎士與所騎乘的馬，兩者關係密切：當心情平靜時，氣會變得柔順；相反的，當心情暴躁時，氣也會變得粗暴。這個觀點與此處所提到「由心輕安引發身輕安」的道理相同。

近來，科學家們也以實驗證明心念對身體會造成直接的影響，但依舊難以精確地分析出心與氣之間的關聯性；有些醫生甚至不了解情的起伏會影響氣的流動、氣又會導致身體的各種症狀，而將病情的根源完全歸咎於五臟六腑等器官或神經、血管等組織上，當透由儀器無法檢測出問題時，就會判定病人沒有生病，還要病人放輕鬆、別想太多……但實際上病人確實很不舒服，這就代表他的體內應該還有其他無法用儀器檢測出來的病因，而這當中就包含了情緒與氣的流動。

六、兩種輕安的差別。

此中，身輕安者，是身體中極悅意觸，而非心所。安慧論師云：「應知歡喜所攝身之妙觸是身輕安，因經中說『若意歡喜，身則輕安』。」

身心兩種輕安的差別在於：心輕安是心法，而且是心法中的心所法；身輕安則是色法，屬於色、聲、香、味、觸中的觸，所以兩者的本質是相違的。在此的「觸」，並非平時我們用手所能觸及的對境（外觸），而是身體中的內觸，屬悅意境，並非心所。對此，安慧論師也說：透由心輕安所引發體內悅意的觸是身輕安，因為經典中說「若意歡喜，身則輕安」。

七、身心輕安的兩種樂中，先生起身輕安的樂。

此身輕安最初生時，由氣之力，身中引發極大安樂，依此其心亦生勝妙喜樂。獲得身輕安後，由於柔順的氣遍及全身，身體會感到極大的安樂，這種安樂是與根識相應的樂受，又稱為「身輕安的樂」；以此樂受作為等無間緣，內心進而生起殊勝的喜樂，這種喜樂則是與意識相應的樂受，又稱為「心輕安的樂」。因此，兩種輕安中最初先生起心輕安，再生起身輕安；兩種樂中，則是先生起身輕安的樂，之後再生起心輕安的樂。

平時，經論中將「受」分成樂受、苦受及捨受三種；假使以更仔細的方式來分類，其中的「樂受」又可分為安樂及喜樂兩種。這兩種樂有何差別呢？所謂的「安樂」，是指與根識相應的樂，也就是生理上的快樂；而「喜樂」，則是指與意識相應的樂，也就是心理上的快樂。其實，平常我們也經常使用包含「安」和「喜」這兩個字的詞彙來描述身心上的快樂，例如：當在敘述我很平安、我已安全抵達目的地時，主要是強調身體平安無事；當內心感到愉悅時，則會用喜悅、歡喜等字眼來形容。

二、說明獲得圓滿輕安之後，成辦奢摩他的方法分二：一、正文。

其後，最初所生輕安之力漸趨微弱，此非輕安已盡，而因彼於初時明顯，令心動搖，彼漸退已，有妙輕安，無有動搖，如影隨形，生起相順之三摩地；心中歡喜亦漸退已，心於所緣堅固安住，遠離大喜所生不寂靜相，此即獲得奢摩他也。

最初在獲得心輕安的喜樂時，內心會湧現一股強大的歡喜感，導致內心產生些微的動搖，之後那股歡喜感會逐漸減弱，但這並不是輕安消失的跡象，而是歡喜感不像當初那麼明顯；當歡喜感減弱時，心又再次恢復平靜，當下由於內心伴隨輕安，所以能比以往更專注於所緣境，遠離之前因強大的歡喜所造成的不寂靜

相，此時就獲得了真實的奢摩他。

二、依據。

《聲聞地》云：「彼初起時，令心歡喜、極其愉悅、具殊勝喜，其所緣境與心歡喜皆現於心。其後，最初所生輕安之力漸趨微弱，身具輕安，如影隨形；心中歡喜亦退，由奢摩他令心堅固，心於所緣相寂靜轉。」若能生起此心，便是獲得作意及第一靜慮近分所攝之奢摩他，故得等引地中最下作意，此為《聲聞地》中所說。

這個部分的內容，宗大師是依據《聲聞地》所說。此外，《聲聞地》中也提到：如果能生起奢摩他，就是獲得了作意以及「第一靜慮近分所攝之奢摩他」，等同獲得等引地的最下作意。

已二、有作意之相及釋疑分二：

午一、有作意之相。午二、釋疑。

午一、有作意之相分八：

一、《聲聞地》中的說法。

能令自、他了知已得作意之相狀者，《聲聞地》云：獲此作意，能得最下色

地所攝之心、身心輕安、心一境性四者；有能力修粗靜相道或諦相道，淨除煩惱；若心安住於內，便能速速生起身、心輕安；貪欲及睡眠等五蓋多不現行；於出定時，亦能具有少分身、心輕安。

「有作意之相」，是指生起奢摩他後所會呈現的相狀，藉此就能明瞭自己或他人是否獲得了真實的奢摩他，就像看到遠處的煙，便能推測當地有火一樣。

對此，《聲聞地》說：獲得了奢摩他，等同得到最初的色地所攝之心、身心輕安、心一境性四者；藉此能夠修學粗靜相道，暫時調伏現行煩惱，或修四諦十六行相，連根斷除一切煩惱；若將心向內攝，便能迅速生起身、心輕安；貪欲明顯減弱，睡眠時間減少；即使出定，身心依然能夠保持輕盈、自在。

二、獲得此作意後，容易轉為清淨的奢摩他。

獲得具足此等相狀之作意已，奢摩他道極易清淨，因安住於一心專注奢摩他已，速能引發身、心輕安，是故能令輕安增長；增長幾許輕安，亦增爾許奢摩他故，二者相互令增，此為《聲聞地》中所說。總之，若心堪能，其氣亦成堪能，爾時能生殊勝之身輕安，此若生起，即生殊勝之三摩地；由此亦能成辦殊勝堪能之氣，故能引發身、心輕安。

《聲聞地》說：獲得具足上述相狀的作意之後，想再提升奢摩他的力量，就會顯得輕而易舉，因為心已完全安住於所緣境，生起一心專注的奢摩他，藉此便能快速引發身、心輕安，使其增長；當輕安的力量不斷增強，透由輕安所生的奢摩他也會有顯著的進展，彼此相互加乘。

總之，由於風心同轉，所以當心越趨平靜，氣也會變得越柔順，藉此能夠獲得身輕安，進而生起殊勝的奢摩他；並在獲得奢摩他後，再以柔和的心促使氣變得更加柔順，引發身、心輕安。

三、《聲聞地》中說由此也會產生其他的功德。

又《聲聞地》云：「為令其心不趣諸相、不散亂故，於初專注其心，令其無念、無有作意。」此說於初一心專注之時，全無餘念、作意。倘若如此串習，《聲聞地》云：「汝應令心專一安住，並專注於內奢摩他，以此漸次令心相續及心續流無有諸相、無有分別、寂靜而轉，安住其心。得止心已，若因忘念或未串習等過，於心顯現諸相、分別、諸隨煩惱所現餘境，生起彼等，作意所緣而起彼等分別；由昔所見過患之力，令心無念、無有作意。因修無念、無作意故，破壞彼所緣境、除其行相，便能住於無所顯現。賢容，彼所緣境極其微細、難通達故，為

求通達，汝應發起猛厲欲樂及精進心。」此說生起妙三摩地之理。

《聲聞地》說：為了讓心持續專注不散，在第九住心時，即便最初沒有刻意提起正念、正知，還是能一心專注於所緣境，期間不生其他雜念，也不會對所緣境以外的事物動念。至於其他文義，在下一段將會配合宗大師的解釋來作說明。

四、解釋文義。

此中，「安住其心」以上之文，顯示如前修習，依次生起無相等三之理；其後「無有作意」以上之文，是說雖已得奢摩他，然於此未多次串習等故，心中仍有相等現起，爾時應念心隨彼轉所生過患，令心不隨彼轉，無所思而安住；其後「無所顯現」以上之文，是說如此串習，於心任起相等三者之時，由習心無所思之力，不待刻意安住其心，彼三便能自然息滅，其後不復現起，心能安住於此，不為彼等所奪；餘文顯示此奢摩他甚為微細，而其解說亦難通達。

《聲聞地》文中，從「汝應令心專一安住」到「安住其心」之間是在說明：透由不斷地串習第九住心，便能長時安住在內外諸法上，依次使得心相續中無有諸相、無有分別、寂靜而轉，藉此安住自心。之後，到「無有作意」之前是在說明：獲得奢摩他後，由於沒有經常串習，加上過往的惡習，心中仍會不時顯現色

等諸相，或被雜念、隨煩惱等影響，以致無法專注，這時就要思維放任自心將會造成的過患，並且設法防範，令心不受干擾，進而再次將心安住在所緣境上，不去思維與所緣境無關的事情。之後，到「無所顯現」之前是在說明：由於生起奢摩他前已經反覆思維了散亂的過患，所以當心中現起上述的雜念時，只要稍微提醒自己，雜念便能自然息滅，不須刻意將心拉回所緣境上，心就能再次安住，不被雜念影響。最後一段則是提到：在此所介紹的奢摩他，其本質對於初學者來說不僅難以體會，即便想從文字理解也很困難。

在此，宗大師以簡明扼要的詞句，將《聲聞地》中這段艱澀難懂的文義分段說明，而這也正是大師造論的特色——在解釋法義時，除了引經據典之外，還會針對困難的部分特別分析、闡明。這可從大師所造的幾部論中看出端倪：以《廣論》為例，在奢摩他以前主要是根據無著論師所造的論典，而毗婆舍那則以龍樹父子的中觀論著作為依據，並將其中心既重要又難以理解的地方特別加以釐清；此外，大師在寫《中論》的注解時，搭配月稱論師所造的《顯句論》，將《中論》的內涵作了詳盡的解釋；另一部重要的中觀論著——《入中論善顯密意疏》，則是依據月稱論師所造的《入中論自釋》，將《入中論》的根本頌鉅細靡遺地闡釋

出來。尤其是大師在解釋文義時，用字遣詞的功力更是一般人難以望其項背的。對此，大師的心子克主杰就曾說過：「若以偈頌的方式來描述佛法的道理，我還稍微能跟大師分庭抗禮；但如果要用散文的方式來介紹，縱使我費盡心思，也無法與大師在這方面的成就相提並論。」

順道一提，我的上師——第九十四任甘丹赤巴法王渾珠尊，過去在教導我道次第時曾經提到：近代西藏一位非常有名的成就者——雲瑪盼巴，除了在見解上與宗大師略有不同之外，寫作的文筆和風格幾乎與大師如出一轍，由此可見這位成就者也是相當了不起的。

五、心不趣向諸相。

其中相者：色等五境、三毒、男女之相，共為十種。無相之理：於最初時，顯現色等種種境相，現已隨即自然息滅，最終於入定時，則不現起色、聲等相，唯現內心明了、安樂之相。

之前，在《聲聞地》中提到「無有諸相」，這當中的「相」共有十種：色、聲、香、味、觸五境；貪、瞋、癡三毒；男女二根。這些都是容易造成我們散亂的對境。

「無有諸相」，是指即便獲得了奢摩他，但在未入定時，由於過往的習氣使然，心中仍會不時顯現色等諸相，但因之前已經再三思維了散亂的過患，所以下縱使沒有特別對此加以對治，也能在察覺後使其影像自然消失，並在入定之後不再現起色等諸相，只會現起內心唯明唯知、安樂之相。

六、一切分別也將自然息滅。

其後無有分別之理：如前住於無念、無作意故，任起何種分別，如水中泡，不能長時令心流散，自然息滅；次仍如前修習，於前所現明了、樂相，此亦不須刻意遮止，現已隨即自然息滅，如稻脫殼，不堪安住，安樂、明了轉更微細。

「無有諸相」之後緊接著提到「無有分別」：由於之前不斷串習安住於無雜念、無作意的狀態，所以一旦心中現起些許的雜念，那就猶如水中泡般，隨即消逝，不會讓心長時散亂；就連之前所現起較為明顯的唯明唯知、安樂之相，也不必刻意遮止，在現起後便會立即消失，不會停滯於心，此時心中明知、安樂之相更趨微細，心也更加平靜，逐漸顯現心性純淨的本質，猶如稻穀脫殼，便能展露其中的精華。

七、出、入定時的差別。

爾時定中，全不現起自身等相，覺其心與虛空無有差別；於出定時，則覺自身忽似新生。其後縱起瞋等煩惱分別，亦不同前，其力微弱，不能長久持續。

由於行者在入定時將專注力完全放在所緣上，所以心中不會現起身體等相，此時內心就像無雲的天空般沒有任何雜念；而在出定的那一刻，當心中再次顯現自身等對境時，會讓行者頓時覺得身體像是新生似的，格外輕盈，如同天空中突然出現的雲朵。出定之後，煩惱不易現起；縱使生起貪、瞋等各種煩惱，也不像在獲得奢摩他前那樣強猛、持久。

八、也會產生內心極明晰等。

彼時即是「寂靜而轉」之時，內心極為明晰，並覺屋柱、室壁等物之極微塵似能細數；住分厚故，於睡眠時亦覺與定融合，如未得定前之睡眠則不復生，亦見諸多清淨夢相。

此時，內心的狀態就是《聲聞地》中所謂的「寂靜而轉」：在這個階段，心能十分清晰地顯現各種對境，有種即便是牆柱中的極微塵都能清楚細數的感覺；不僅如此，心的安住力也格外深厚，縱使在睡眠中也能感覺自心與定融合為一，還會經常夢見淨土或是諸佛、菩薩等悅意境，與還未獲得奢摩他前的睡眠狀態截

然不同。

午二、釋疑分四：

一、疑惑。

若得前說之三摩地，於五道中立為何道？

之前提到成辦了奢摩他會有許多功德，例如：煩惱減輕、身心喜樂、夢境清淨等，也有些人將奢摩他視為極高的成就；若是如此，那奢摩他屬於資糧道、加行道、見道、修道、無學道中的哪一道呢？

二、釋疑。

前所說定，若是無倒了知無我見已，住於彼見所修之定，即可立為凡夫位時之解脫道；若非如此而修，《聲聞地》云：為能成辦第一靜慮之根本定，觀粗靜相之世間道，亦依此三摩地而修。外道仙人以世間道暫離無所有地以下之貪，亦須依此而趣上道，是故此三摩地是共內外二道。

之前所說的奢摩他，假使是在證得無我之後，進而安住於無我見所生起的奢摩他，它是屬於凡夫位時的解脫道，若以五道來分析，在還未獲得緣空的止觀雙運之前，即使有菩提心攝持，頂多也只能到達大乘的資糧道；如果不是緣著無我

而修，僅是緣著佛像等世俗法的話，這種奢摩他連小乘的資糧道都到達不了。

對此，《聲聞地》中提到：有些行者為了成辦第一靜慮的根本定，反覆觀察欲界的過失、初禪的功德，修學粗靜行相的世間道，這是以奢摩他為基礎而修。此外，外道行者透由修學粗靜行相的世間道，暫時調伏無所有地以下的煩惱，投生輪迴中的最高處——有頂，也是依賴奢摩他才能達成。由此可知，奢摩他是共內、外道的。因此，縱使奢摩他有再多殊勝的功德，但若欠缺無我見的攝持，也無法成為能斷煩惱的解脫道。

三、若以三主要道任何一者作為攝持，就能成為解脫道等。

又此若為無倒通達無我正見所攝，或為善觀三有過患、厭離輪迴、希求解脫之出離心所攝持者，即成解脫之道；若為菩提心所攝持，亦能成為大乘之道。譬如布施畜生一握之食、守護一戒，若由彼等意樂攝持，如其次第，亦成解脫、一切智道所需資糧。然由餘道攝持是否能成解脫、一切智道，並非此處所觀察事，而是觀察此定自體能成何道。

當奢摩他被皈依攝持，它就屬於內道；被空正見或出離心攝持，就成為解脫道；假使被菩提心攝持，也能成為大乘道。譬如布施畜生一些食物、持守一條戒

律，這些善行若被皈依攝持，就能成為佛法；被空正見或出離心攝持，就能成為解脫道；若被菩提心攝持，也能成為成辦一切遍智的資糧。然而，此處所要探討的是奢摩他本身是五道中的哪一道，而不是討論它被其他道攝持後能否成為解脫道或一切智道。因此，從奢摩他的本質而言，它不屬於五道中的任何一道，只不過是共內、外道的世間道。

四、要分辨樂明無分別是否為空性的修持。

故於無念及不作意之修，名為心不造作及無執著之樂明無分別者，此中仍有是否住真實義修空二類，於此應當善加辨別，極為重要，因於尚未通達真實義者，極易誤為已通達故。若未如前所說而分，於共內、外之三摩地，亦妄執為無上瑜伽圓滿次第之主要者，故應詳細觀察。

在修三摩地時，應該一心專注於所緣境，避免生起雜念，也不要對其他不相干的事情動念，最終便能生起樂明無分別定；有些經論對於這種狀態又稱為「心不造作」或「無執著」。但在這種狀態之中，仍可分為是否安住於空性兩種，對此應該善加辨別，這很重要。關於這一點，之前在介紹支那和尚所提出的「無所作意」的見解時也曾談到：蓮花戒論師在《修次論》中一再破斥「不作意」的觀

點，是針對修行初期不以正見來抉擇真實義，只是設法去除心中的雜念、讓心保持專注，並且認為那就是在修學空性的人所提出的，而不是反對心安住於真實義後，不再作意其他的世俗法、一心專注修學空性的主張。由此可見，同樣都是修習「不作意」或「無執著」，卻有證悟空性與否的極大差異。

現今，有許多人在通達空性前先修奢摩他，即便最終也如願成就了奢摩他，卻將心中沒有任何妄念、猶如虛空般的狀態誤以為是已證得了空性，這完全是無法分辨「樂明無分別定是否為空性的修持」所造成的過失；甚至會因無法辨別其中的差異，而將共內、外道的三摩地與無上瑜伽的圓滿次第混為一談，所以對此必須詳細探究，以免誤入歧途。

辰二、總示依奢摩他趣入道中之理分六：

一、依此而修毗婆舍那最為重要。

若得前說無分別定之作意者，僅應修此具有明晰、無分別等殊勝之無分別定耶？於相續中生起此三摩地，是為引生能滅煩惱之毗婆舍那故，若不依此引生毗婆舍那，任如何修此三摩地，尚不能斷欲界煩惱，況能盡除一切煩惱？故須修習毗婆舍那。

如果獲得了之前所說的無分別定，是否只要持續修學具有明晰、無分別等諸多殊勝功德的奢摩他就足夠了呢？

雖然獲得奢摩他後，妄念、煩惱會大幅減少，身心也能感到無比喜樂，但佛弟子在相續中生起奢摩他的主要目的，是為了引生能夠斷除煩惱的毗婆舍那，若不依著奢摩他而引生毗婆舍那，即使花費再多時間修三摩地，也都無法斷除欲界的煩惱，遑論盡除三界中的一切煩惱？因此，獲得奢摩他後，必須修學毗婆舍那。

二、所修毗婆舍那分為兩種。

此又有二：一以世間道暫伏現行煩惱而趣之毗婆舍那、二以出世間道永斷煩惱種子而趣之毗婆舍那。前者具有觀下地為粗相、上地為靜相之粗靜行相，後者具有觀四諦中無常等十六行相，此為《聲聞地》中所說；然主要者，則是通達補特伽羅無我正見。

生起奢摩他後，所要修的毗婆舍那可分兩種：一、世間道的毗婆舍那——以粗靜行相的世間道暫時調伏現行的煩惱，也就是暫時不讓煩惱現起，這是共內、外道的修持；二、出世間道的毗婆舍那——透由觀察四諦中無常等十六行相，永斷煩惱的種子，這是內道不共的修持。

所謂的「粗靜行相的世間道」，是指藉由觀察下地的粗相（過失）、上地的靜相（功德），暫時調伏下地煩惱的世間道。以欲界和色界為例，欲界是下地，色界是上地，兩者相較之下，欲界中的眾生煩惱熾盛、疾病眾多、壽命短暫、福報微薄，戰爭和地震等各種天災人禍頻繁，然而這些問題都不存在於色界，對此仔細觀察之後，便會對於欲界產生厭離，並且設法壓制欲界的貪等煩惱，而將色界的初禪天視為將來投生的目標。經過反覆地修習後，欲界的煩惱會逐漸減輕，直到獲得第一靜慮的根本定，便能不讓欲界的煩惱現起，並在死後投生初禪天。這就像身處在戰亂地區的人，每逢砲火襲擊、內心備感煎熬時，就會思維：「要是能夠生活在一個沒有戰亂的地方，那該有多好！」並以此為目標，想盡辦法逃離當下所居住的環境。

投生初禪天後，當看到二禪天有比初禪天更優越的功德時，就會以二禪天為目標，進而再次修學粗靜行相的世間道，直到獲得第二靜慮的根本定，便能暫時調伏初禪的煩惱，並於死後投生二禪天。以此類推，從二禪天投生三禪天、從三禪天投生四禪天，之後從色界依次投生無色界的空無邊處、識無邊處、無所有處及有頂，到達輪迴的最頂端。由於輪迴中已經沒有比有頂更高的境界，也就無法

再次藉由觀察上、下地的功過來修粗靜行相的世間道，再加上行者幾乎感受不到煩惱與痛苦的逼迫，於是常會誤以為當下的狀態就是究竟的解脫，但實際上有頂還是屬於輪迴的一處。由此可知，縱使精勤修學粗靜行相的世間道，能暫時從苦和壞苦的束縛中脫離出來，但仍舊無法脫離行苦的束縛，所以不能算是真正的解脫。

因此，假使想要斷除煩惱、獲得真正的解脫，就必須觀察四諦中無常等十六行相，修學出世間道的毗婆舍那，其中最主要的是通達補特伽羅無我的正見，也就是俗稱的「空正見」。

三、此奢摩他是一切外道及內道瑜伽師修道的基礎。

外道修習粗靜相道，暫伏現行煩惱；內佛弟子修無我義，永斷煩惱根本。此二任修其一，皆須前說之奢摩他，此是內外二道諸瑜伽師伏、斷煩惱之根基；非僅如此，大小二乘諸瑜伽師，亦須成辦此三摩地；於大乘中，顯密二乘諸瑜伽師，亦須成辦此奢摩他，故此奢摩他乃一切瑜伽師修道之最要根基。

不論外道徒透由修學粗靜相道，暫時調伏現行的煩惱，或是內道徒藉由修學無我，徹底斷除煩惱的根本，都必須依賴之前所說的奢摩他，所以奢摩他是內外

二道的瑜伽師想要暫伏、永斷煩惱的基礎；不僅如此，以內道而言，無論大乘或是小乘，又大乘中，不論顯教或是密教，所有的瑜伽師都必須成辦奢摩他，所以從任何角度來分析，奢摩他都是瑜伽師們追求各自目標的必要條件。雖是如此，但以奢摩他的本質來說，它只是共內、外道的世間道，所以不應只以成辦奢摩他為滿足。

四、對佛弟子而言，通達無我的毗婆舍那必不可少。

二種毗婆舍那當中，前者於佛弟子並非必要；後者通達無我之毗婆舍那，則為不可少之要件。又若獲得前說第一靜慮近分所攝之奢摩他，縱未獲得其上靜慮、無色之奢摩他，然依彼修毗婆舍那，亦能跳脫輪迴一切束縛，獲得解脫；若未通達、修習無我實性，僅由前說奢摩他及依彼所生世間毗婆舍那，縱能暫伏無所有處以下一切現行煩惱，得有頂心，然終不能跳脫輪迴。

之前所提到的兩種毗婆舍那當中，對於某些條件不足、一時無法接受無我觀念的人而言，為了遠離痛苦而修粗靜相道，藉此壓制粗猛的煩惱；對於具器的佛弟子來說，在追求解脫的道路上，雖然修學粗靜相道並非必要，然而通達無我的毗婆舍那卻是不可或缺的重要條件。其原因是：獲得之前所說的第一靜慮近分所

攝的奢摩他後，即便沒有藉此修學粗靜相道而成就靜慮、無色的根本定，但在了解不論投生三界何處皆是輪迴之後，以第一靜慮近分所攝的奢摩他為基礎，進而修學通達無我的毗婆舍那，最終還是能夠脫離輪迴中的一切束縛，獲得解脫；相反的，若未通達、一再串習無我的內涵，僅由之前所說的奢摩他以及世間道的毗婆舍那，縱能暫時調伏無所有處以下所有的現行煩惱，獲得有頂的根本定，但是依舊無法跳脫輪迴。

五、依據。

《讚應讚》云：「未趣佛正法，癡令眾生盲，縱上至有頂，仍苦感三有；若隨佛教行，縱未得本定，為魔眼監視，亦能斷三有。」

對此，馬鳴論師在《讚應讚》中也曾提到：背離佛法的外道，由於不了解無我的道理，而被愚癡蒙蔽慧眼，猶如盲人，此時即使透由修學粗靜相道，最終投生有頂，但當過去所造的業力消失之後，仍會往下墮落，並且再次被苦逼迫；追隨世尊的佛弟子，在生起第一靜慮的近分後，縱使沒有獲得第一靜慮的根本定，還是能在魔眼的監視下，透由修學通達無我的毗婆舍那而跳脫三有，獲得解脫。

六、無上瑜伽部的瑜伽師也要依靠奢摩他來修道。

是故，無上瑜伽部之諸瑜伽師，雖不必生緣粗靜行相盡所有性之毗婆舍那及彼所引之奢摩他，然仍須生一奢摩他；又於最初生起此心之界限者，是於生起次第時生。

因此，無上瑜伽部的瑜伽師，雖然不見得要修學心緣粗靜行相等世俗法的毗婆舍那，以及由此所生的根本定，但仍然必須生起奢摩他；而最初生起奢摩他的時間點，是在生起次第的階段。

辰三、顯示別趣世間道之理分四：

一、《聲聞地》中說明兩種初修業的差別。

《聲聞地》云：從得第九住心直至獲得作意之前，是名「作意初修業」；得作意已，欲除煩惱而修各別了相作意，則名「淨煩惱初修業」。

初修業可分兩種：一、作意初修業；二、淨煩惱初修業。

透由修學九種住心生起奢摩他後，在還未獲得毗婆舍那所攝的作意（各別了相作意）之前，這個階段的奢摩他稱為「作意初修業」；獲得奢摩他後，為了斷除煩惱所修的各別了相作意，則稱為「淨煩惱初修業」。兩者當中，前者屬於奢摩他所攝；後者則是毗婆舍那所攝。因此，在各別了相作意之前，必須先獲得作

意初修業。

對於這部分的內容，若以更詳細的方式來解釋的話：所謂的「近分」，是指獲得根本定的前行，所以又稱「未至定」。以第一靜慮為例，第一靜慮的近分有七種：作意初修業、各別了相、勝解、遠離、攝樂、觀察、加行究竟。作意初修業屬於奢摩他所攝；其餘六者則是毗婆舍那所攝。此外，《聲聞地》中又提到第一靜慮有七種作意：各別了相、勝解、遠離、攝樂、觀察、加行究竟、加行究竟果作意。其中，前六者是近分，最後一者是根本定。由此可知，「第一靜慮的近分」與「第一靜慮的作意」兩者間的關係可以歸納出四種類型：「作意初修業」是前者而非後者，「加行究竟果作意」是後者而非前者，「從各別了相到加行究竟」既是前者又是後者，「九種住心」則是兩者皆非。

想要斷除欲界的煩惱，就必須獲得第一靜慮的根本定；想要得到根本定，就必須依次獲得七種近分。有關七種近分的內涵：依次修學九住心後所生起的奢摩他，稱為「作意初修業」；之後透由聞思，了解欲界的粗相（過失）、初禪天的靜相（功德），生起「各別了相作意」，這是成辦世間毗婆舍那的方便；反覆觀察之後，以觀察力引發身、心輕安，初獲世間毗婆舍那時，即是「勝解作意」，

此時對於上、下地的功過生起堅固的勝解；之後藉由修學止觀雙運，當能對治欲界的上品煩惱時，就獲得了「遠離作意」，開始正式進入遠離欲界煩惱的階段；之後依次斷除欲界上三品的煩惱，當能對治欲界的中品煩惱時，就獲得了「攝樂作意」，在斷除欲界六種煩惱之後，會覺得自己已經斷除欲界的所有煩惱，藉此獲得身心喜樂；之後特別作意平時容易引發煩惱的對境，仔細觀察內心的變化，就獲得了「觀察作意」；觀察過後，發覺欲界的下品煩惱尚未斷除，再次修習止觀雙運予以對治，就獲得了「加行究竟作意」，以上是七種近分；最終完全斷除欲界的煩惱，獲得第一靜慮的根本定，稱為「加行究竟果作意」。七種近分中，遠離、攝樂、加行究竟三者，依次對治欲界上三品、中三品、下三品的煩惱。在此的「斷除」並非是指連根斷除，而是暫時調伏，或稱壓制。

二、必須善加分辨此二。

若未善解《聲聞地》中所說此義，便覺靜慮及無色中最低道為第一靜慮近分，彼中說有六種作意，最初即是各別了相，故起誤解而念：「最初生起近分所攝之心，即是各別了相作意。」

如果沒有善加辨析《聲聞地》中所說的這些道理，便會認為靜慮及無色中的

最低道是第一靜慮的近分，且《聲聞地》中又說第一靜慮的近分有各別了相、勝解、遠離、攝樂、觀察、加行究竟六種作意，其中初者即是各別了相作意，因而誤以為「各別了相作意就是第一靜慮近分之首」。

之所以會有這種誤解，是因論述者並不了解《聲聞地》中所說的六種作意其實是「毗婆舍那所攝的近分」，所以在這之前應先生起「奢摩他所攝的近分」，也就是作意初修業，由此可知，作意初修業才是最初近分，而不是各別了相作意。

三、證明此理。

若生此執，不合道理，因未獲得奢摩他者，必不能生第一靜慮近分，若未得彼近分，亦必不得奢摩他故；各別了相作意是觀察修，故昔未得奢摩他者，修彼不能新得奢摩他故。

認為「各別了相作意就是第一靜慮近分之首」並不合理，因為奢摩他與第一靜慮的近分二者在最初是同時生起的，所以假使沒有獲得奢摩他，就無法生起第一靜慮的近分，相同的，如果沒有獲得第一靜慮的近分，也就等同尚未獲得奢摩他；此外，由於各別了相作意要觀察上、下地的功過，屬於觀修，所以如果在這

之前沒有獲得奢摩他，光是透由觀修並沒有辦法成辦奢摩他。

四、在第一近分各別了相作意之前，須得第一近分作意初修業。

是故，第一近分中六種作意之初者，是修近分所攝毗婆舍那之首，非第一近分之最初，因於彼前須有近分所攝之奢摩他。未得第一近分所攝三摩地前，一切妙三摩地皆是欲界心一境性，故若依循諸大論典，實得奢摩他者亦極稀少。此處，由修近分六種作意，令心遠離貪欲之理，恐繁不述。

因此，各別了相作意雖是第一近分中六種作意的最初者，但那只是毗婆舍那所攝近分之首，而不是第一近分之首，因為在那之前必須先有奢摩他所攝的近分——作意初修業。

在還未獲得第一近分所攝的三摩地前，所有的妙三摩地都是屬於欲界心一境性，所以假如依循經論中的內涵來檢視，真正獲得奢摩他的人實屬稀少。關於如何透由修學近分的六種作意來遠離貪欲的道理，之前已經概略介紹，在此不再贅述。



九住心圖

九住心圖解

僧人象徵「修學奢摩他的行者」，其左手的繩索象徵「正念」，右手的鐵鉤象徵「正知」。

大象代表「心」，其身色黑表示「沉沒」；猴子代表「流散」，其身色黑表示「掉舉」；兔子則代表「細分的沉沒」。

A B C D E 分別是鏡子、樂器、盛滿香水的海螺、水果及絲綢，象徵掉舉的境——五欲。

由下往上會依序經過六個彎道，表示「六力」；火焰的大小則是代表提起正念、正知的力道強弱。

1、內住心：大象被猴子帶著奔跑，僧人雖然手持繩索、鐵鉤，但是完全無法追上，表示此時心全然不受控制，即便刻意提起正念、正知（火焰極大），效果也十分有限；第一個彎道①代表「聽聞力」，由此成辦第一住心。

2、續住心：僧人仍在努力追趕大象，稍微拉近彼此的距離，此後大象、猴子從頭部開始逐漸變白，表示「明分」與「住分」漸次增長，此時心能在短時間內安住於所緣境；第二個彎道②代表「思維力」，由此成辦第二住心。

3、安住心：僧人以繩索綁住大象的頸部，象徵此時藉由正念略能控制自心；大象、猴子面朝後望，代表此時心會不時向外散亂，但在察覺之後，能夠隨即將心拉回所緣境上；兔子開始出現，表示此後要能區分粗細兩種沉沒；第三個彎道③代表「正念力」，由此成辦第三、第四住心。

4、近住心：三種動物身上白色的部分逐漸增加，表示心安住在境上的時間漸次延長，所顯現的影像也更為清晰。

5、調伏心：猴子落到大象之後，代表心不易被掉舉牽動；僧人走在大象之前，回頭緊盯著大象、兔子、猴子並高舉鐵鉤，象徵此時能以正知觀察沉掉，並且設法對治；第四個彎道^④代表「正知力」，由此成辦第五、第六住心。

6、寂靜心：大象、猴子的身上超過一半都變成白色，兔子也消失了，僧人的面朝前，表示此時沉掉的干擾已大為降低，行者能以具力正知防範自心向外流散。

7、最寂靜心：僧人放下繩索、鐵鉤，從旁注視著身上只有些許黑色的大象，猴子也被馴服，表示此時正念、正知圓滿，就算細分的沉掉都難以生起，縱使短暫生起，也能輕易遮除；第五個彎道^⑤代表「精進力」，由此成辦第七、第八住心。

8、專注一趣心：大象全身雪白，猴子也離開了，代表行者只要在最初稍微提起正念、正知，便能在一座中不受沉掉干擾。

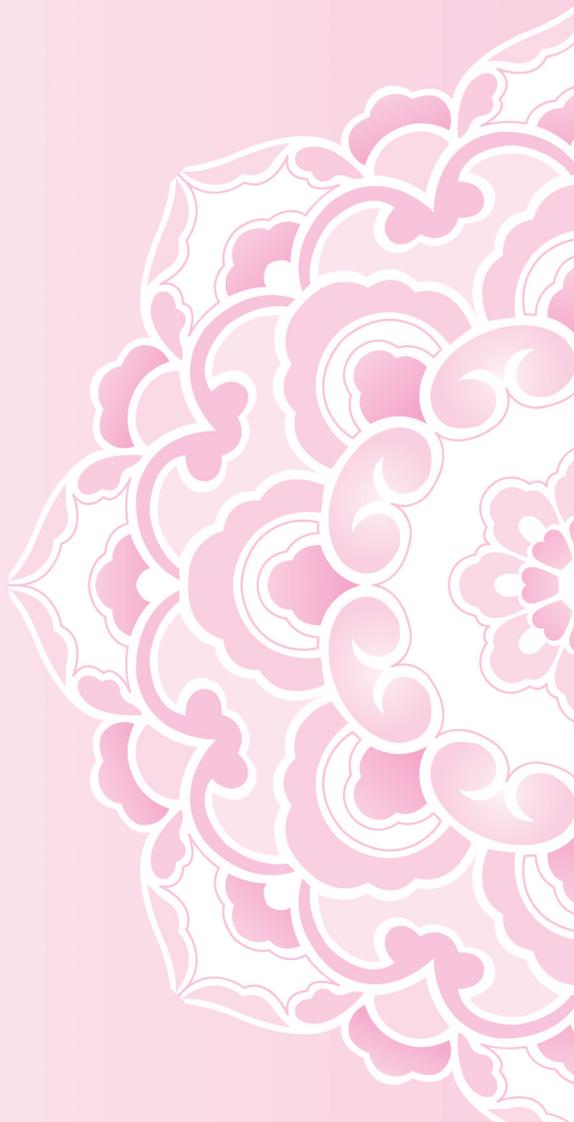
9、等持心：僧人打坐修定，大象靜臥在側，表示行者已能隨心所欲地掌控自心；第六個彎道^⑥代表「串習力」，由此成辦第九住心。

10、僧人騰空飛翔象徵「身輕安」；騎乘大象代表「心輕安」，此時已獲得奢摩他。

11、僧人騎乘大象、手持利劍象徵「將以緣空的止觀雙運慧劍斬斷無明」。

上士道

毗婆舍那



寅二、修學毗婆舍那之理分四：

卯一、修學毗婆舍那所需資糧。卯二、毗婆舍那之類別。卯三、修習毗婆舍那之理。卯四、由修所成毗婆舍那之量。

卯一、修學毗婆舍那所需資糧分二：

辰一、總示修學毗婆舍那所需資糧。辰二、特示抉擇正見之理。

辰一、總示修學毗婆舍那所需資糧。

《修次中篇》云：依止善士、從彼尋求聽聞正法、如理思維，此乃修學毗婆舍那所需三種資糧。

《修次中篇》說：修學毗婆舍那必須具備三個條件，一、依止精通此法的善知識；二、依止之後，在其座前尋求機會聽聞此法；三、於聞法後，依循善知識的引導而如理思維。

此中分三：一、要聞思經論。

又依無倒了知經典要義之智者，聽聞無垢經論，以聞、思慧引生通達實性正見，此為生起毗婆舍那不可少之資糧，因無斷定實義正見，定不能生通達如所有之毗婆舍那證悟。

其中，所依止的善知識，本身對於闡釋諸法實性的經論要有正確的理解；之後，在其座前聽聞無誤的經論，並且透由反覆聞、思而引生通達實性的正見，這是證得毗婆舍那不可或缺的要件，因為若是對於諸法的實性無法生起定解，就一定生不起通達如所有性的毗婆舍那。

二、要追隨一位開派論師的腳步。

又此正見，須依了義而尋，非不了義，故須先知了義、不了義之差別，方能明瞭了義經義；又此若不依止正量開派論師所釋彼中意趣之論，則如盲者無人引導而往險處，故應依止無倒釋論。

通常，在毗婆舍那中所強調的正見，是指「通達空性的正見」，簡稱「空正見」。佛教的四部宗義中，有部和經部雖然主張無我，卻不承許空性，所以想要了解空性的內涵，就必須深入唯識、中觀其中一派的教義；若想如此，就要追隨該派的開派論師。當中，唯識派的開派論師是無著論師，中觀派的開派論師是龍樹論師，兩位論師又稱「二大車軌」。

想要尋求通達空性的正見，必須依循的是了義經，而非不了義經，因而在這之前要先分辨了義與不了義的差別，才能通曉了義經的內涵；但在分析這兩者的

差別時，假使沒有依循二大車軌所造的釋論——專門解釋了義經與不了義經意趣的論典，想單憑個人的慧力去探索其中的差異，這就像盲人在無人指引的情況下獨自前往險境，十分危險，所以應該以二大車軌所造的無誤釋論作為依據。

以唯識的觀點而言，「能隨言取義」的經——經文字面的意思與事實相符，稱為了義經；「不能隨言取義」的經——經文字面的意思與事實不符，稱為不了義經。唯識宗以此作為準則，將三轉的善辦法輪——《解深密經》——安立為了義經；而將初轉的四諦法輪、中轉的無相法輪——《般若經》——安立為不了義經。

以中觀的角度來說，所謂的了義，是指諸法的真實義，也就是勝義諦，所以「以介紹勝義諦為主」的經，稱為了義經；相反的，世俗諦並非諸法的真實義，是不了義，因此「以介紹世俗諦為主」的經，稱為不了義經。中觀宗以此作為準則，將中轉的無相法輪安立為了義經；而將初轉的四諦法輪、三轉的善辦法輪安立為不了義經。^①

① 《至尊洛桑諾布文集》四依法中的「依」與「不依」，意為「信從」與「不信從」。依與不依之理如下：

三、中分二：一、要依龍樹論師的教軌尋求正見。

若念：「須依何者？」世尊於多經、續當中，明白授記聖者龍樹能釋聖教心要——遠離一切有、無二邊之甚深義，其名遍揚三域，故應依止其論，尋求通達空性正見。

宗大師在《廣論》和《略論》中介紹毗婆舍那時，主要是在闡釋中觀應成派的正見，所以依循的是龍樹論師所造的論典。

提到龍樹論師，世尊在顯教的《楞伽經》以及密續的《文殊根本續》²等眾多經典中，都曾清楚授記龍樹論師在未來能無誤地解釋聖教心要——遠離一切有、無二邊的甚深空性法義，美名遍揚三域。因此，在學習毗婆舍那時，應該依循龍樹論師的論典來尋求通達空性的正見。

二、解釋龍樹論師意趣的宗派如何形成分六：一、介紹「根本中觀師」。

佛護、清辨、月稱、靜命等大中觀師皆以聖天論師為量，視同龍樹論師，故彼父子二者是餘中觀師之根源。是故西藏前期論師稱彼二師為「根本中觀師」，餘者則稱「偏執中觀師」。

龍樹論師在解釋《般若經》中顯義空性的次第時，撰述了以《中論》為首的

一、依法不依人。不應如所謂：「此為佛陀所說，所以應該成辦；彼為凡夫所說，所以不須成辦。」不觀察法，僅以說法者為由而作取捨；應如所謂：「此人所說為清淨道，所以應該成辦；彼人所說非清淨道，所以不須成辦。」應在觀察對方所說的法之後，才可信從。因此，對於一法正確與否完全解釋不清，只以說法者為理由而說：「這是我上師說的，所以必須認同；那是其他上師說的，所以不須認同。」應知此已違背「依法不依人」。

二、依義不依語。對於某人所說的法、寫作或是辯論，無論對方的聲音、用字遣詞優美與否，只要內容正確，就該行持；若其內容有誤，即便聲音、詞句優美，都應棄捨。因此，在語、義二者當中，應該信從「義」。

三、依了義不依不了義。如來的言教中，為了引導尚未成熟的有情所說的法，若其字義違背正理，應知彼為引導所化機而說，不應信從；對於如實宣說諸法實性、字義不違背正理者，信從此即了義。

四、依智不依識。尋求了義時，不應信從一般眾生的眼等根識，或對諸法實相有錯亂的意識所現之境；而應信從聖者的無分別根本智，或其因——推論得知實性的理智。

無著論師說：最初在聞法時，不應只考量說法者是誰，只要對方是在宣揚正道，都該聽聞；期間不應僅著重字面，而要以其內涵為主，所以在聽聞時需要具備四依法中的前面兩者。在思維時，法義又分了、不了義兩種，應以了義為主，並要懂得不了義是通達了義的方法及要素，所以需要具備四依法中的第三者。在修持時，不應只以聞、思上的理解為滿足，而要注重在心中生起修所成的無分別智，所以需要具備四依法中的第四者。

2 《楞伽經》：「南方碑達國，有吉祥比丘，其名呼曰龍，能破有無邊，於世宏我教，善說無上乘，證得歡喜地，往生極樂國。」《文殊根本續》：「於吾滅度後，四百年之時，比丘龍出世，於教信且利，證得歡喜地，住世六百年。」

《中觀理聚六論》；之後又有許多中觀論師，各自以不同的觀點來解釋《中論》的內涵，進而形成了「中觀應成派」以及「中觀自續派」這兩派。³

其中，中觀應成派最具代表性的人物為佛護及月稱論師，中觀自續派則是清辨及靜命論師，雖然這幾位大中觀師對於《中論》的內涵看法不一，但他們都將龍樹的心子——聖天（梵音譯為提婆）論師——視為等同龍樹，於是龍樹及聖天父子二人成為其他中觀師所依憑的對象。因此，西藏前期的論師稱龍樹、聖天二師為「根本中觀師」；而其他的中觀師，由於將龍樹父子的論典各自以應成和自續的方式來解釋，所以被稱為「偏執中觀師」。

二、探討前期論師所取的名稱分三：一、以安立世俗的角度而取名。

一類前期善知識云：「由立世俗之理而取名之中觀師可分二派：於名言中承許有外境者，名『經部行中觀師』；於名言中承許無外境者，名『瑜伽行中觀師』。

中觀師除了可從上述的方式來分類之外，西藏前期的一些論師也從安立世俗的角度，將中觀師分為兩類：在名言中與經部宗同許有外境者，稱為「經部行中觀師」；在名言中與唯識宗同許無外境者，稱為「瑜伽行中觀師」。

二、以承許勝義的角度而取名。

由許勝義之理而取名者，亦可分為二派：承許苗等有法與無實相二者聚合為勝義諦者，名『理成如幻』；承許於現象上否定戲論而立勝義諦者，名『極無所住』。又許靜命、蓮花戒等論師為後二之前者；印度亦有人許「如幻」與「極無所住」之名。

此外，以承許勝義的角度，也可將中觀師分為兩類：承許苗芽等緣起現象與無諦實的空二者聚合的「現空雙聚」為勝義諦者，稱為「理成如幻之中觀師」，例如靜命論師與蓮花戒論師；主張於現象上遮止戲論為勝義諦者，稱為「極無所住之中觀師」。過去，不僅是在西藏，印度早期也有論師承許「如幻」和「極無所住」的名稱。

③ 《至尊洛桑諾布文集》首先，聖天論師撰述《中觀四百論》，其內涵雖然符合應成的見解，但在論中並未區分應成與自續的差別而破除自續；之後，佛護論師著作《中論》的注釋——《佛護論》，以應成的角度來解釋龍樹父子的意趣；接著，清辨論師也造了《中論》的注釋——《般若燈論》，多次駁斥佛護論師以應成的角度來解釋《中論》，開創自續派（經部行自續派）；靜命論師撰著《中觀莊嚴論》，開創承許於名言中無外境、有自證知、心無諦實的中觀派（瑜伽行自續派）；月稱論師則著述《中論》的注釋——《顯句論》和《入中論本釋》，推翻清辨論師對佛護論師的批評，並針對自續的觀點多方破除，開創應成派。

三、以承許勝義的角度所取的名稱和內涵是愚昧的。

然大譯師覺慧則云：「由許勝義之理所立二派，是令愚者覺其稀有之論述矣。」西藏的覺慧大譯師認為：以承許勝義的角度將中觀師分為兩派，對於愚者來說或許是個稀有的論述，不過對於智者而言，這種見解不論名稱或是內涵都有許多明顯的錯誤，完全不足以採信。

三、中觀論著的作者以及經部行、瑜伽行開派師形成的次第，如智軍論師所說是合理的。

智軍論師曾云：「龍樹父子所造中觀論中，未明白說有、無外境之理。其後清辨論師破唯識宗，樹立『於名言中許有外境』之宗；其後靜命論師依瑜伽行之教典，別立『於名言中許無外境、於勝義中說心無自性』之中觀理。故中觀師遂成二派，前者名『經部行中觀師』；後者名『瑜伽行中觀師』。」大論明示前義所成次第實爾。

智軍論師曾說：龍樹父子本身雖然承許外境，但在他們所造的中觀論典中，並未清楚說明有、無外境的道理。之後，清辨論師在解釋龍樹父子的論典時，破除唯識宗的觀點，樹立了在名言中承許有外境的宗派；後來，靜命論師依照唯識宗的教典，主張在名言中沒有外境，但又無法認同唯識宗所謂的「心有諦實」，

於是接著提出於勝義中心無自性的見解，自成一家。從此以後就形成了兩派的中觀師：前者稱為「經部行中觀師」；後者稱為「瑜伽行中觀師」。清辨、靜命兩位論師都在自己的著作中清楚地闡釋了上述的見解，各別開創一個嶄新的宗派；而兩個宗派形成的先後順序，的確如同智軍論師所說，是先有經部行中觀派，再有瑜伽行中觀派。

四、月稱論師不符合這些名稱。

月稱論師於名言中雖許外境，然與他宗全不相符，故不可說是經部行；許與有部相同，亦不合理。

雖然月稱論師在名言中承許外境，但其見解與別的宗派大不相同；其他宗派是在認定諸法是由自相、自方成立的情況下，探討外境存在與否；月稱論師則是在主張諸法非由自相、自方成立的情況下而承許外境，所以不能將月稱論師稱為經部行中觀師。因此，雖然經部行中觀派與瑜伽行中觀派形成的先後順序如上所說，但不是所有的中觀師都可被歸類在這兩派當中。相同的，雖然月稱論師與有部都承許有外境及無自證知，但是對於諸法有無自相的看法相去甚遠，所以將月稱論師的見解與有部相提並論也不合理。

五、後宏期的智者所說「應成」和「自續」的名稱是合理的。

西藏後宏期之智者將中觀師立為「應成」、「自續」二派，此與《顯句論》義相同。是故，於名言中可定為許、不許外境二類；若以於相續中生起證空性見之理而取名者，亦可定為應成、自續二派。

西藏後宏期的智者將中觀師分為「應成派」及「自續派」，這種主張與月稱論師所造的《顯句論》相符，並非憑空捏造。因此，從承許世俗的角度，可將中觀師分為「於名言中承許外境」和「於名言中不許外境」這兩類；若以在相續中生起空正見的角度來取名，也可分為應成、自續兩派。⁴

六、要追隨哪位論師分三：一、說明噶當派的先賢們追隨月稱論師而求正見，是阿底峽尊者的主張。

若爾，於彼等論師中，應隨何者而求龍樹父子之意趣耶？阿底峽尊者以月稱論師派為主；依循尊者傳此教授之大先覺，亦以此派為主。

既然如上所述，有如此多中觀論師以不同的角度來解釋龍樹父子的論典，那麼應該追隨誰的腳步而尋求龍樹父子的意趣呢？過去，阿底峽尊者是以月稱論師的著作為主；依循尊者而傳授菩提道次第的先覺們也是如此。

二、宗喀巴大師本人以佛護、月稱論師二派為主，並重視清辨論師的主張。

月稱論師見釋《中論》諸師當中，佛護論師解釋聖者意趣最為圓滿，遂以彼為根基，亦多採納清辨論師所示善說，略有非理則予破斥，以此解釋聖者意趣。

在解釋《中論》的諸多論師中，月稱論師認為佛護論師將聖者的意趣解釋得最完整、無誤，因此以《佛護論》作為主要的依據，此外也採納清辨論師所提出的嘉言，推翻其論著中少數不合理的觀點，以這種方式來解釋聖者龍樹的意趣。

三、一切時中解釋甚深妙意，皆以佛護、月稱論師為主。

因見佛護、月稱二師所造釋論闡釋龍樹父子之論最為殊勝，故此依循彼二論師，抉擇龍樹父子之意趣也。

由於宗大師明白佛護、月稱兩位論師將龍樹父子的意趣解釋得最徹底，所以不論是在顯教的《菩提道次第廣論》、《菩提道次第略論》，或是密教的《密宗道次第廣論》中，只要提到中觀正見，都是依循佛護、月稱兩位論師的觀點來抉

④ 《至尊洛桑諾布文集》承許僅由應成論式便能直接引生比度知、證得所立宗者，稱為「應成派」；認為無法僅由應成論式，必須透由自續正因才能生起比度知、證得所立宗者，稱為「自續派」。

擇龍樹父子的意趣。

辰二、特示抉擇正見之理分三：

巳一、明辨染污無明。巳二、示彼即流轉輪迴之根本。巳三、欲斷我執故應求無我見。

抉擇正見之初，宗大師就先提到應該「明辨染污無明」——認識煩惱無明。這是因為抉擇正見的主要目的是為了要跳脫輪迴；想要跳脫輪迴，就必須斷除輪迴的根本——無明；若想斷除無明，就必須先認識何謂無明，並了解它如何執著對境，如果無明所執著的境與事實不符，就可以確認它是顛倒的心，進而加以對治、斷除。

巳一、明辨染污無明分五：

一、貪等煩惱雖是「明」的相違品中其中一種，但不是主要的。

佛說貪等餘煩惱之對治，是一分之對治；說無明之對治，則為一切之對治，故無明乃一切過之根基。《顯句論》云：「佛依二諦說，契經等九部，是就世間行，廣泛正宣說。其為除貪說，不能斷瞋恚；為除瞋恚說，亦不能斷貪；為斷慢等說，彼不壞餘垢，故彼非周遍，彼等無大義。為斷癡所說，彼盡壞煩惱，佛說

諸煩惱，皆依愚癡生。」須修實性，對治無明；又若不知無明為何，則必不知如何修其對治，是故明辨無明極為重要。

佛陀為了調伏眾生心中八萬四千種煩惱，宣說了八萬四千種法門。在眾多的法門當中，對治無明以外其他煩惱的法門，都只能調伏部分的煩惱；對治無明的法門，不僅能夠對治無明，還能一併調伏無明以外的所有煩惱。

對此，月稱論師在《顯句論》⁵中曾說：佛陀以世俗、勝義二諦為基礎，廣泛宣說十二分教，這十二分教可以被統攝在九分教中，而九分教又能被含攝於經、律、論三藏裡。佛之所以要宣講如此多的教義，是為了調伏世人的各種煩惱。其中，為了去除眾生的貪念所說的不淨觀法門，雖能對治貪念，卻無法調伏瞋恚、我慢等其他煩惱；為了息滅瞋恚而勸世人修學慈悲，藉此雖能對治瞋恚，但無法調伏貪念等其他煩惱；相同的，修學我慢的對治也無法淨化其餘的煩惱污垢，所以這些對治所能影響的層面有限。然而，為了斷除愚癡所說的無我法門，除了可

⁵月稱論師所造的《顯句論》是《中論》的注解，這與他所造的另一部《密集根本續》的注解——《顯炬論》，是當時極具盛名的兩部論，在過去曾有「天上日月輪，地上二顯論」的美譽。

以對治無明，還能將其他的煩惱連根剷除，因為佛陀曾說「一切煩惱都依愚癡而生」。因此，必須修學無我法門來對治無明；但在對治無明之前，假使不知無明為何，那就無從修其對治，所以一開始先認識無明相當重要。例如：想要緝捕竊賊，要先掌握對方的長相、年紀、穿著等特徵，藉由這些線索才能抓到犯人。這也就是為何在多數的中觀論著裡會一再強調「明辨所破」的原因。

二、一般所謂的無明，是指明的相違品，但在此是指「通達無諦實之慧的相違品」。

無明為明之相違品，其明亦非任何一明，而是了知無我實性之慧；其相違品，並非僅無彼慧或僅與彼相異，乃慧之正相違。

既然「認識無明」是抉擇正見的第一步，那何種心可以稱作無明呢？所謂的「無明」，是指明的相違品；此處的「明」，並不是指所有唯明唯知的心，而是指明了、通達無我的智慧，也就是無我慧。將無我慧安立為「明」之後，所謂的「與明相違」，並不是指心中沒有無我慧，或者異於無我慧就是無明，而是指無我慧的正相違——與無我慧執持境的方式完全相違的心，才是此處所說的無明。

三、說明兩種細分我執皆是煩惱。

此心增益有我，其中又有增益法我與補特伽羅我二種，故「法我執」與「補

「特伽羅我執」皆是無明。

上述「與無我慧執持境的方式完全相違的心」會捏造不符合事實的「我」，其中的「我」又分為法我與補特伽羅我兩種，由此可知，執著法我的心——法我執，與執著補特伽羅我的心——補特伽羅我執，都是無明。

四、此無明增益自性的方式。

此執增益之理：執著諸法是由自體，或由自相、自性所成。《邬波離請問經》云：「種種意喜妙花開，悅意勝金宮輝煌，此亦未曾有作者，皆是分別所安立，分別假立諸世間。」此說諸法皆由分別力所安立；《六十正理論》亦云：「等覺說世間，以無明為緣，故說為分別，有何不合理？」論釋當中解釋此義，說諸世間非由自體所成，僅是分別假立；《四百論》中亦云：「若無有分別，即無有貪等，智者誰復執，真義及分別？」其論釋中亦云：「唯有分別，乃有彼等；若無分別，則全無有。彼等無疑如盤繩上假立之蛇，定非由其自體所成。」此說貪等非由自體所成，其假立義，如於繩上假立為蛇；然彼蛇與貪等於名言中有、無不

6 《四家合注》「僅遮除明」是無遮法，所以不是無明；「僅異於明」也非無明，因瓶子等一切非明者都不可安立為無明。

同。

無明是如何捏造不符合事實的「我」呢？無明在對境時，認定諸法是在不觀待他者的情況下，由境自己的方位獨立而成，這就是在執著境是由自體、自相、自性所成，也就是這裡所說的「我」。其中，所謂的「不觀待他者」，雖然也可以解釋為不觀待因緣或支分等，但在此所強調的是「不觀待分別心」；也就算一旦認定境是在不觀待分別心安立的情況下就能獨自形成，就表示已經執著境是由自體所成，也代表已經生起了無明。

想要對此有進一步的認識，必須先了解分別心安立境的道理；否則無法清楚辨別心如何妄執「境在不觀待分別心的情況下獨立而成」。因此，宗大師先介紹分別心安立境的概念。

首先，《鄔波離請問經》說：滿山遍野、萬紫千紅的鮮花，以及天人居住的華麗金宮，這些令人賞心悅目的景象，都不是由特定的眾生刻意創造出來的，而是眾生過往的業力，以及現今內外各種因緣和合之後，透由眾生的分別心所安立的，由此可知，世間萬法皆是如此。為何經典中要特別舉出這兩個例子呢？因為郊外的花草並不是人類刻意去種植的，天界的宮殿也非天人所建，而是天人投生

天道時自然形成的，雖是如此，但在因緣聚集之後，當眾生以「那裡群花盛開」或「此處有座金宮」的分別心去安立這些境時，這些境便能呈現出來；雖然人造花與一般的建築物也是透由分別心安立而成，但那些事例給人的感覺就是人類花費時間、精力去製造或建造出來的。

要如何了解分別心能安立境呢？以「敵人」為例，通常我們將某人認定為自己的敵人，其理由多半是「他曾經傷害我」；假使某人做出傷害我們的行為，我們不認為他的行為傷害到了自己，在這樣的情況下，我們還會覺得對方是自己的敵人嗎？不會。既然如此，為什麼對方同樣都是對我們做出有害的行為，我們對他卻會產生不同的認知呢？關鍵就在我們的心——某人是否為自己的敵人，在於自己如何看待對方。

平常在提到「有」、「無」時，多數人都是從境上去探討，認為從境的方位如果有個可以被看見或觸碰到的事物存在，即是「有」，反之則是「無」；但從佛法的角度來分析，境的存在與否和心有著密不可分的關聯性。在《攝類學》中將「所知」解釋為「堪為心的對境」，也就是所有的法都能被心了知、成為心的對境，由此可知，境存在的關鍵在於能否存在於心境中；相同的道理，與所知同

義的「所量」以及「成事」的定義，也是從境能否被正量證得、成立來安立，所以判定境存在的標準在於能否被正量證得、成立，這就表示境的存在必須觀待正量，既然必須觀待正量，就表示必須觀待心。

道理雖是如此，但由於我們的心被無明染污，所以在對境時，總是不由自主地認定有、無是從境的方位來判斷，難以察覺境與心之間的關係；假使境的存在與心毫無關聯，那就表示它的形成不必觀待心，既然如此，境就是在不觀待心的情況下獨立而成，但這不僅違背事實，也背離了佛教的「緣起見」，因為假使諸法能夠獨立形成，就代表它不必依賴其他的因素，如此一來便與世尊強調的「緣起」相違。

龍樹論師在《六十正理論》中也提到：世尊曾說世人因無明而誤從境的方位去判斷有無、好壞、美醜等，但在仔細分析過後可以得知，諸法實際存在的方式並非如此，既然世人的認知與事實相違，那說「諸法唯由分別安立」又有什麼不合理呢？《四百論》中也說：如果沒有執著境是有自性的分別心，就不會因妄執對境悅意與否而生貪、瞋，既然如此，又有哪位智者會去執著境的自性呢？《四百論釋》也說：一切煩惱都源自於錯誤的分別心，這一點無庸置疑，因為諸法存

在的方式就如同在盤繩上以分別心去假立蛇一樣，而不是由境的方位獨立而成；雖然貪等煩惱與盤繩上的蛇都是由分別假立而成，但前者是存在的，後者則是不存在的。

「諸法唯由分別安立」的道理可以藉由「執繩為蛇」的喻來理解，這也是解釋中觀應成派的正見時最貼切的譬喻：某人來到一個偏僻的村落，當地人都告訴他村落中時常有蛇出沒，要他提高警覺以防被蛇咬傷；之後當他走到暗處，由於光線昏暗，加上憶起所聽到的傳言，所以誤將地上的繩子看成是蛇，並且感到驚恐不已。對那個人來說，眼前的那條「蛇」完全是他自己的分別心假立出來的，實際上地上根本沒有蛇；相同的道理，「補特伽羅」或是「我」存在的方式，就如同在繩上假立的那條蛇，完全是由分別心在蘊體上所安立出來的，並且就像在繩子上找不到真正的蛇，在蘊體上也找不到真正的我。

對此，有不少人提出質疑：「既然繩上的蛇與蘊體上的我存在的方式皆由分別心假立而成，並且從境的方位也都無法找到真正的蛇與我，那就如同繩上的蛇是不存在的，難道我也不存在嗎？」這個問題確實不易回答，而這也正是中觀應成派的見解中最重要也最難釐清的部分。因此，過去有很多學者認為：「猶如繩

上的蛇是不存在的，『我』也是不存在的，以此類推，一切法都是不存在的，眾生所看到的境只是錯亂知暫時的顯現罷了。」的確，要在同樣都是唯由分別假立的情況下分辨有、無實屬不易，但如果將空性解釋為「諸法都不存在，一切都是錯亂知的顯現」，那空性的道理似乎就不困難了。

在此，順道一提，雖然宗大師是文殊菩薩的化身，但表相上仍與常人一樣，依然必須透由精進不懈地學習，才能獲得中觀正見。大師在學習中觀的初期，是依止鄔瑪巴上師，他是一位薩迦派的師長。雖然鄔瑪巴上師能親見文殊菩薩、聽聞菩薩為他宣說空性的教授，卻一直將菩薩所傳的中觀正見誤解為無所有見，並且將此見解傳授給大師。

有一天，大師在親見文殊菩薩時問道：「請問菩薩，目前我心中生起的見是應成派的見，還是自續派的見？」菩薩回答：「你的見解既不是應成派的見，也不是自續派的見，那根本不是中觀的正見。」大師一聽便非常焦急地說：「可是這明明是鄔瑪巴上師傳給我的教授啊！」菩薩說道：「你上師的見也不是中觀正見，但也莫可奈何，因為目前在西藏沒人比他更熟悉中觀的義理。」於是大師懇求菩薩為他講解中觀的內涵，而菩薩也對此稍作解釋，但由於內容過於深奧，大

師當場啟白菩薩：「您剛才的教誡，我完全無法理解。」菩薩回答：「沒關係，先將我告訴你的內涵牢記在心、反覆思維，配合淨罪集資，並對上師、本尊作無二的祈請，尤其要多閱讀佛護、月稱等論師的著作，最終定能證得清淨的中觀正見。」還特別提醒大師說：「在學習中觀時，要重視世人所共許的名言，不可推翻世俗。」大師依照文殊菩薩的指示，最終在閱讀《佛護論》時生起了清淨無染的中觀正見。

總而言之，中觀應成派認為：繩上的蛇與真蛇都是唯由分別假立而成，並且如同在繩子的整體與支分上都找不到蛇一般，在真蛇的蘊體上，不論牠的頭部、尾巴、皮膚或顏色上，也都找不到真蛇，但由於前者沒有蛇的作用、後者則有，所以在名言中安立前者是不存在的、後者是存在的，也就是「在認定真蛇非由自體所成的同時，又要在名言中安立真蛇」，這是應成派不共的主張；自續派雖然也認為境的存在必須觀待分別心，但又主張境本身也要有其自性，因為如果境完全沒有自性可言、唯由分別假立的話，就無法區分真蛇與繩上的蛇之間有與無的差別。

五、特別說明「我執」分二：一、說明兩種我執。二、我執與薩迦耶見的差別。初中分二：

一、兩種我執的行相雖同，但可由所緣來作區分。

科判中的「兩種我執」，分別是法我執與補特伽羅我執。

佛教四部宗義當中，應成派、自續派及唯識宗雖然都承許這兩種我執，但是各派區分兩種我執的方式並不相同：應成派是以「所緣」來區分——若是緣著補特伽羅，認為補特伽羅是由自方所形成的，這種執著稱為補特伽羅我執；若是緣著補特伽羅以外的法，認為此法是由自方所形成的，這種執著則稱為法我執。由此可知，兩種我執都是現起境是由自方所成的感受，所以「行相」相同；既然如此，兩種我執就沒有粗細的分別，同樣屬於煩惱障，因此對於追求解脫的行者來說，這兩者都必須斷除。

自續派及唯識宗則以「行相」來區分兩種我執：兩派都認為執著補特伽羅獨立自主的心是補特伽羅我執；至於法我執，自續派將執著諸法諦實的心安立為法我執，唯識宗則認為執著能取所取質異的心是法我執。因此，這兩派都認為兩種我執的粗細不同：補特伽羅我執較粗，它是輪迴的根本，屬於煩惱障；法我執較細，屬於所知障。至於有部和經部，雖然也承許自續、唯識所主張的補特伽羅我執，但不承許法我執。

由前諸理，應知執著「所破——諦實」之理：執著彼境非由無始分別力所安立，而由自體所成；其耽著境，名為「我」或「自性」。於差別事補特伽羅之上無有彼者，說為「補特伽羅無我」，於眼、耳等法上無有彼者，名「法無我」；由此可知，執著補特伽羅與法之上有彼自性即是二種我執。

透由之前所提及的觀念，應該了解應成派的主張：一旦執著一法非唯由分別心所安立，而由境的方位獨立而成，這種狀態就是執著所破——諦實；這種執著的耽著境——境由自方所成，稱為「我」或「自性」。因此，在補特伽羅之上破除境由自方所成，稱為「補特伽羅無我」，在補特伽羅以外的眼、耳等法上破除境由自方所成，稱為「法無我」；由此可知，執著補特伽羅與法之上有其自性，就是補特伽羅我執與法我執。

二、如此區分兩種我執的依據。

如《四百論釋》云：「所言『我』者，是說諸法之不依賴他性；無彼性者，名為『無我』。此由法與補特伽羅分為二類，謂法無我與補特伽羅無我。」

提到無我或無自性時，應該如何解釋這當中的「我」和「自性」呢？對此，如同《四百論釋》所說：所謂的「我」或「自性」，是指一法在不依賴他者的情

沉下，就能獨自形成的一種狀態；相反的，沒有那種狀態，就稱為「無我」或「無自性」。

以「補特伽羅」為例，補特伽羅是在觀待施設處——蘊體——之後，以分別心假立而成；但是世人在不加思索的情況下，對於「我」的認知卻非如此，認為「我」是在不觀待他者的情況下，便能從境的方位獨自呈現出來，這種執著就是「我執」。

平時我們心中雖然會不斷地生起我執，但是對於我執如何執著「我」的相狀卻不清楚，當想到「我很胖或我很高」時，那個「我」似乎是在身體上；當覺得「我的心情很好或我很難過」時，那個「我」又彷彿躲在心裡，只有在某些特別的情況下才會明顯表露出來。例如：當自己所在的地方發生大地震時，一想到地震可能帶來的危害，深怕自己因此遇難，內心極度恐慌而現起「我該怎麼辦？我會不會死？」的念頭；或是當別人在群眾面前冤枉自己是小偷時，由於受到誣賴而感到憤憤不平，進而反駁對方：「我又沒偷東西，你為何要毀謗我？」這些時候我執的力量會格外強大，執著「我」的相狀也會特別清楚。此時我們所執著的那個「我」，就是在不觀待分別心安立的情況下，清楚呈現在身心的聚合體上，

而這正是所要破除的「我」。

平常試著在生活中去觀察自心的我執是如何執著那個「我」，就是所謂的「認識所破」，這點十分重要。如果能確切地掌握這一點，對於空性的道理才會有更深入的體會；假使無法從自心去認識所要破除的「我」，縱使運用再多中觀論著裡的正因，對於心中的我執也不會有絲毫的影響，最終只會流於空洞的理論。

二、我執與薩迦耶見的差別分三：一、「薩迦耶見我執」的所緣一定是補特伽羅。

補特伽羅我執之所緣，《入中論》云：正量部中有人承許「五蘊皆是」、有人則許「唯心」是我見之所依或其所緣。其心，唯識師與承許阿賴耶識之中觀師許為「阿賴耶識」；不許阿賴耶識之清辨論師等中觀師與小乘諸部，則許「意識」為其所緣。應知此諸派別當中，修道者與流轉輪迴者等補特伽羅名言所趣之義，有安立「唯我」及「我之事例——阿賴耶識等」二種。《入中論》中破「蘊體」為俱生薩迦耶見我執之所緣；論釋則說「依蘊假立之我」為其所緣，又說「唯聚諸蘊」亦非名言之我。故同一時之聚合體，及前、後時蘊體續流之聚合體皆非彼之所緣，唯能引生我念之所緣——「唯我」與「唯補特伽羅」乃是彼之所緣；單一蘊體及聚合體，皆不可立為我之事例。此即此宗之無上特點，已於餘處廣說。

介紹完我執後，接著分析我執與薩迦耶見的差別。

薩迦耶見是兩種我執當中的補特伽羅我執。關於補特伽羅我執的所緣，《入中論》說：正量部中有一類宗義師認為「五蘊」都是補特伽羅我執的所緣；另外一類的宗義師則承許五蘊中只有「心」才是補特伽羅我執的所緣。此外，唯識與自續派的宗義師也認為「心」是其所緣，但是看法不盡相同：唯識和一部分承許阿賴耶識的自續派宗義師，認為此處的心指的是「阿賴耶識」；不承許阿賴耶識的清辨論師等自續派宗義師與一些下部的宗義師，則主張「意識」才是補特伽羅我執的所緣。

前面提到的這些宗派，在探討修道者與流轉輪迴者等補特伽羅時，將補特伽羅分為兩個層面：一、由分別心在蘊體上所假立的「我」，這是假有的我。二、由於這個「我」是由自方所成，所以在尋找後必須在境上找到一個真實的我——我的事例，這是實有的我；對此，有些宗義師認為阿賴耶識是我的事例，有些則主張是意識。

總之，自續派以下的宗義師都一致主張諸法是由自方所成，即使他們也認同諸法皆是分別心的境，但是依舊認為諸法在尋找後，必須在境上找到一個真實的

事例，因此才會在探究補特伽羅時，將其分為假有與實有兩種；應成派則承許諸法唯由分別假立，沒有些許的自性，所以在安立諸法後，不必在境上找到真實的事例，並且主張一切法皆是假有。

以應成派的角度而言，《入中論》裡破除「蘊體」是俱生薩迦耶見我執的所緣；《入中論釋》則說「依蘊假立的我」為其所緣，又說「眾多蘊體的聚合體」也不是我。由於同一時間的蘊體聚合體，或是前、後時蘊體續流的聚合體都不是我，所以這兩者都不是薩迦耶見的所緣，只有能夠引發「我念」的所緣——「唯我」與「唯補特伽羅」才是其所緣；由此可知，不論是五蘊中的單一個蘊體，或是眾多蘊體的聚合體，都不是我的事例。

二、兩種實執（薩迦耶見和法我執）所緣上的差別。

俱生薩迦耶見之所緣，須能任運引生我念，故執他續補特伽羅是由自相所成之俱生執，雖是俱生補特伽羅我執，然非彼補特伽羅之俱生薩迦耶見。俱生薩迦耶見我所執之所緣：俱生我所念之所緣唯是「我所」，不以我之眼等為其所緣；行相：緣彼所緣，執我所由自相所成。俱生法我執之所緣：自他相續之色蘊等、眼耳等及不為相續所攝之器等；行相如前所說。《入中論釋》云：「愚癡即是無

明，於諸法上無有自體增益為有，障蔽觀見自性為體，名為世俗。」又云：「由有支所遍攝染污無明之力。」此中說執境為諦實即是無明，並許彼為染污無明。是故，於法我執有立為煩惱障及所知障二種，此如前者。

由於薩迦耶見的所緣要能任運引生「我」的念頭，所以執著其他補特伽羅是由自相所成的俱生執，雖是補特伽羅我執，但不是薩迦耶見。簡言之，薩迦耶見一定要緣著「我」，而補特伽羅我執除了緣著我之外，還可緣著其他眾生，所以補特伽羅我執涵蓋的範圍比薩迦耶見更廣。

薩迦耶見可以分為我執與我所執兩種；前者是緣著「我」，後者是緣著「我所」——我的。雖然我的眼睛、鼻子等都是屬於「我的」，但它們並非薩迦耶見我所執的所緣，因為緣著我的眼睛、鼻子等而認定這一切都由自方所成的執著是「法我執」，而薩迦耶見必須是「補特伽羅我執」。因此，所謂的「薩迦耶見我所執」，是指在想到自己的眼睛、鼻子等，進而執著這些都是屬於「我的」，並針對「我的」生起此由自方所成的認知。至於法我執的所緣，則是緣著「補特伽羅以外的法」，其中包括自己和他人的身體、眼耳等，以及外在的器世間等。無論薩迦耶見還是法我執，都是在對境時執著境由自方、自相所成，這是屬於兩

種執著的行相。

之前，宗大師在中士道介紹十種煩惱時，曾把薩迦耶見定義為「緣著蘊體，執為我或我所的染污慧」，主張「蘊體是薩迦耶見的所緣」，這是因為大師在奢摩他以前是依循無著論師的論著來解釋道次第的內涵，所以是以唯識宗的觀點來介紹，在此則是以應成派的角度作闡釋。

對於上述的內涵，宗大師引了《入中論釋》的兩段文為依據。首先，論中提到：愚癡就是無明，由於它看不清諸法究竟的本質，而將諸法原本沒有自體的狀態捏造為有，成為眾生看見諸法實性的阻礙，所以稱為「世俗」——能障蔽者。又說：無明被十二緣起支所含攝。這兩段文是在說明：當心執著境是諦實就是無明，而無明又被十二緣起支所含攝，因此是染污無明。由此可知，雖然自續派主張法我執並非眾生流轉輪迴的根本，而將它歸類在所知障中；但應成派認為法我執就是無明，而且是十二緣起支中的第一支，所以主張法我執是輪迴的根本，屬於煩惱障。

三、說明於此介紹實執無明的方式是龍樹父子所承許。

龍樹父子亦說此義，《七十空性論》云：「因緣所生法，分別為真實，佛說

為無明，彼生十二支；見真知法空，無明則不生，由滅無明故，十二支皆滅。」分別諸法為真實者，即執彼為真實成立或為諦實；此與《寶鬘論》云：「若時有蘊執，爾時有我執。」說未滅除蘊實執前，不能破除薩迦耶見，其義亦同。《四百論》中亦云：「如身根遍身，癡遍一切惑，故由滅愚癡，能滅一切惑。若見緣起理，則不生愚癡，故於此勵力，專宣說彼語。」此處所說「愚癡」，是明辨三毒中愚癡之時，故為染污無明；又說滅此無明，定須通達空義現為緣起義之緣起深義。是故染污愚癡，應如其論釋中所說，是增益諸法為諦實之執。此道理為月稱論師依循《佛護論》中所釋聖者意趣而作明白闡釋。

龍樹父子也主張實執為無明。龍樹論師在《七十空性論》中說到：一旦執著由因緣所生的緣起法是真實成立的，佛說這種執著就是無明，並由無明而引生十二緣起支，導致眾生流轉輪迴；當澈見真實義而了知諸法是自性空後，便能遮除無明，遮除無明連帶也能滅除十二緣起支，而使眾生脫離輪迴。《寶鬘論》也提到：假使對於「我」的施設處——蘊體——生起實執，自然也會對於「依蘊假立的我」產生實執，而這種實執即是薩迦耶見。由此可知，在還未滅除蘊實執前並不能斷除薩迦耶見，所以執著蘊體實有的法我執也是輪迴的根本。此外，聖天論

師在《四百論》以及《四百論釋》中也提到相同的內涵。佛護論師在《佛護論》裡將龍樹父子的意趣無誤地解釋出來，之後月稱論師便以《佛護論》為依據，清楚闡釋了以上的道理。

已二、示彼即流轉輪迴之根本分六：

一、必須安立「俱生我執」為輪迴的根本而非遍計執。

內外諸宗義師不共假立常、一、自主之補特伽羅；承許極微塵無東等方分、由彼聚合而成粗色所取外境，並許無剎那分之心——無前後等時分，連結彼所成心之續流能取內心；如此二取空之自證知為諦實。於前所說二種我執無明，非執彼等之遍計補特伽羅我執與法我執，而是心為宗義所轉與否者所共有，不待宗義所染，無始隨行之二種俱生我執，此乃輪迴根本。《入中論》云：「有生畜生經多劫，彼亦未見常不生，然猶見彼有我執。」由此道理可知，於輪迴中束縛一切有情者即俱生無明；遍計無明，唯彼等宗義師方有，故非輪迴之根本也。

我執除了可分為補特伽羅我執與法我執外，又可分為俱生與遍計兩種：「俱生我執」，是指與生俱來、在對境時就會自然現起的我執；「遍計我執」，則是後天透由學習宗義所產生的我執。之前所謂的「我執是輪迴的根本」，是指俱生

我執，而不是遍計我執。

內、外道的宗義師以錯誤的方式安立諸法：外道將「我」認定為常、一、自主的；經部宗承許「外境」是由眾多無方分的極微塵聚集而成的粗分色法，「內心」則是由諸多無剎那分的心連結而成心的續流；唯識宗推翻了上述的所取境與能取心，並且主張自證知是諦實成立。透由學習以上的宗義而對補特伽羅及法所產生的錯誤認知，屬於遍計補特伽羅我執與法我執，這與之前所說的兩種我執大不相同；之前所說的兩種我執是俱生我執，也就是不論是否學過宗義而被宗義影響、無始一直伴隨而來的我執，才是此處所強調的輪迴根本。

對此，《入中論》說：有些眾生多生多劫持續投生在畜生道，並不是因為牠們執著常、一、自主的我所造成的，而是牠們心中存有俱生我執的緣故。由此可知，俱生無明才是束縛一切有情流轉生死的關鍵；而遍計無明只會在宗義師的心中生起，所以不是輪迴的根本。

二、俱生執著境的方式中沒有遍計執著境的內涵，所以即使斷除遍計執也沒有任何幫助。

於此分辨而獲定解極為重要；若不如此了知，則於抉擇見時，不知以抉擇無俱生無明所執之境為主，後破彼之支分——遍計我執之境，棄捨破除俱生無明所

執境已，破二我時，唯破如前所說諸宗義師假立之我，抉擇無我，故於修時，亦必唯修彼義，因以正見抉擇即為修故。

之所以要學習不同的宗義，是希望藉此能更清楚掌握自心生起俱生我執的狀態，因此在學習宗義時，應該經常將所學的道理拿來反觀自心，而不是只在字面上探究各宗各派不同的主張、設法斷除遍計執著；因為俱生執著與遍計執著二者對於境的認知不同，所以即使透過學習宗義能夠遮止遍計執著，但這對於斷除俱生執著而言毫無幫助。

總之，了解遍計執著僅是認清俱生執著的方便，而非所要破除的重點，所以分辨上述兩種執著的差異至關重要；由於透由正見抉擇法義的最終目的是為了實修，假如無法善加辨別這兩種執著，就會在抉擇正見時，忽略應以破除俱生無明所執著的境為主，而將焦點放在破除遍計我執的境上，但此時所破除的只是宗義師們假立的法我及補特伽羅我，以致在正修時所修的「無我」也僅止於此，實無大義。

三、如果認為只破除遍計執的耽著境就能減除俱生煩惱，實為離譜。

故於修已縱能現證並至究竟，亦僅如此。若許由見無有遍計執所假立二我，

便能滅除俱生煩惱，實為太過。《入中論》云：「證無我時斷常我，不許此是我執依，故云了知無我義，永斷我執最稀有。」論釋亦云：「為由譬喻明示此義互無關聯，故云：『見自室壁有蛇居，云此無象能除怖，倘此真能除蛇畏，稀哉誠為他所笑。』」此雖是說補特伽羅無我，然法無我亦同，可作此云：「證無我時斷妄我，不許此是無明依，故云了知無我義，永斷無明最稀有。」

破除宗義師們假立的我之後，縱使經由實修而現證那種「無我」，甚至達到究竟圓滿的狀態，那也不過如此而已。假使認為透由證得遍計執所假立的我是不存在的，便能滅除俱生煩惱，這種見解實在非常荒謬。

以應成派的角度來說，由於諸法唯由分別假立，所以沒有任何自性；自續派以下的宗義師卻認為：諸法應由自方成立，所以有其自性，並且同時安立補特伽羅必須觀待蘊體而成。對此，應成派反駁：既然諸法能由自方成立，就表示一法的形成不必觀待他者，於此同時，卻又承許補特伽羅必須觀待蘊體而成，前後兩種觀點不就互相矛盾了嗎？所以即便自續派以下的宗義師以各種正理來證成「不觀待蘊體的我並不存在」，進而破除「獨立自主的我」，但實際上在承許諸法皆由自方成立的情況下，頂多只能破除外道所承許的常、一、自主的我，而無法破

除獨立自主的我。對此，《入中論》說：證得常、一、自主的我不存在時，只能破除「常我」，但由於「常我」並非俱生我執的境，所以說出「透由了解沒有常、一、自主的我，經過長時串習，便能連根剷除俱生我執」的這種論述，真是令人感到驚訝萬分。

《入中論釋》以譬喻來說明前述二者互無關聯：當某人發現自家住處的角落盤臥著一條蛇，內心為此感到恐慌之際，假使有人為了化解他的焦慮與畏懼，告訴對方：「你的住處沒有大象，所以不必擔心。」這件事情任誰聽到都會覺得可笑。這是因為「執著住處有蛇」與「認知住處沒有大象」兩者之間毫無關聯，所以認為透由了解住處沒有大象，便能去除執著有蛇的恐懼，這完全是不切實際的想法。由此可知，想要藉由破除宗義師們假立的我而去除心中的俱生我執是不可能的，因為這兩者並沒有直接的關聯性。雖然《入中論》的原文所強調的是補特伽羅無我，但法無我也是如此——若只破除宗義師們假立的法我，也無法因此斷除俱生的法我執。

四、薩迦耶見和無明雖然都是輪迴的根本，但輪迴的根本不會因此成為兩種。

自續派以下的宗義師認為：薩迦耶見才是輪迴的根本，而法我執是所知障，

所以不是輪迴的根本，假使同時將薩迦耶見與法我執安立為輪迴的根本，就會有兩種不同的輪迴根本；應成派則主張：雖然薩迦耶見與法我執都是輪迴的根本，但輪迴的根本不會因此成為兩種。

若曰：「《寶鬘論》云：『若時有蘊執，爾時有我執，有我執造業，從業復受生。』此說執蘊體為諦實之法我執是輪迴之根本；《入中論》云：『慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生。』此說薩迦耶見為輪迴之根本。此二相違，因輪迴之根本不可有不同二法。」無過，此宗所許二種我執是由所緣區分，所執行相並無不同，二者皆具執由自相所成之行相故；輪迴根本二者若成相違，須立執相不同之二執同為輪迴之根本故。是故，論說法我執為薩迦耶見之因者，是顯無明中二執為因果；說彼二皆煩惱之根本者，是顯彼為其餘一切執相不同之煩惱根本。彼二皆具此理，故不相違，如同前、後二念同類無明皆為輪迴根本，全無相違。

有人提出質疑：「《寶鬘論》說：執著蘊體為諦實的法我執會引生補特伽羅我執，眾生便因補特伽羅我執而造業、受生，由此可知法我執是輪迴的根本；可是在《入中論》裡卻又提到：貪等煩惱和輪迴的過患全都源自薩迦耶見，所以薩迦耶見是輪迴的根本。如此一來，輪迴的根本就有兩種，這不合理。」

的確，從自續派的角度來看，同時將薩迦耶見與法我執安立為輪迴的根本並不合理，因為自續派在定義薩迦耶見與法我執時，將這兩種執著對境的「行相」安立為不同的狀態：薩迦耶見執著補特伽羅是獨立自主的，而法我執則是執著諸法是諦實成立的。因此，將兩種行相不同的心都安立為輪迴的根本，確實會有過失。但是對於應成派而言，薩迦耶見與法我執是從所緣來區分，對境時的行相並無不同，因為兩種執著都是執著境由自相所成，所以同時將這兩者安立為輪迴的根本，並不會有任何過失。

因此，《寶鬘論》說「法我執為薩迦耶見的因」，是在強調兩種無明之間的因果關係；至於其他論著中說到「薩迦耶見與法我執都是煩惱的根本」，是指與薩迦耶見和法我執行相不同的其他煩惱，都是這兩種執著所引發的。由於薩迦耶見與法我執具有因果關係，加上兩者都是其他煩惱的根本，所以同時將這兩者安立為輪迴的根本是不相違的，就像將前一剎那的無明與後一剎那的無明都安立為輪迴的根本是不相違的一樣。

月稱論師雖未特別明說薩迦耶見即是無明，然不分補特伽羅與法，總說執著諸法諦實便是染污無明；並許補特伽羅我執即執補特伽羅是由自相所成；又多次

說俱生薩迦耶見為輪迴之根本。若許此與實執無明相異，則須安立輪迴根本有執相不同之二執，此成相違，故彼二者皆是無明。

雖然月稱論師在論著中沒有清楚說明薩迦耶見就是無明，但在解釋「染污無明」時，並未區分補特伽羅與法，而以總相說明執著諸法諦實的心就是染污無明；並且主張補特伽羅我執即是執著補特伽羅是由自相所成；又多次提及俱生薩迦耶見是輪迴的根本。假使月稱論師承許薩迦耶見執著境的方式異於實執無明，就必須承許有兩種行相不同的心同為輪迴的根本，但這並不合理，由此可知，月稱論師是主張薩迦耶見與實執都是無明。

五、說明「實執為輪迴根本的道理」是龍樹父子的主張。

於前所說俱生無明增益之境，其餘俱生及遍計之一切煩惱，皆取其境一一差別而轉，猶如眼等其餘四根皆依身根而住，除此無法自主安住他處；如是其餘一切煩惱，亦依俱生無明而轉，故說愚癡為主。《四百論釋》闡釋「如身根遍身，癡遍一切惑」時云：「貪等亦唯於癡所遍計之諸法自性，增益愛與非愛等差別而轉，故非異癡而轉，亦是依癡，癡為主故。」是故，愚癡執境是由自相所成，所執之境若順己意，即緣彼而生貪；若違己意，則緣彼而起瞋；倘若彼境與意非順、

非違，住尋常中，緣彼雖不生起貪、瞋，然生同類後念愚癡。《六十正理論》云：「若心有所住，惑毒豈不生？若時住尋常，亦為惑蛇噬。」其論釋中亦如前說。又從蘊體實執而生薩迦耶見，亦是《寶鬘論》之興趣；生起其餘煩惱之理，如前中士道時所說，應當類推而作了知。

與俱生無明行相不同的其他煩惱，無論俱生或是遍計，都是在俱生無明增益諸法皆由自方成立後，以此為基礎，進而對於境的悅意與否產生貪、瞋。例如：眼、耳、鼻、舌四根，都是依附在身根之上才有作用，無法獨立於身根之外；相同的，俱生無明以外的煩惱，也是依著俱生無明才能各自運轉，所以《四百論》中提到：「如身根遍身，癡遍一切惑。」意指愚癡是眾多煩惱當中最主要的。

對於《四百論釋》解釋「如身根遍身」這兩句話的內涵，宗大師作了清楚的說明：愚癡執著境由自相所成，並且當所執著的境合乎自己的心意，便以非理作意捏造不屬於境的悅意相，進而對境產生貪念；假如境不符合自己的心意，便以非理作意捏造不屬於境的不悅意相，進而對境生起瞋恚；如果對於境沒有特別的好惡，心緣境時雖然不會生起貪、瞋，但之前的愚癡還是會繼續延續，形成同類的後念愚癡。對此，《六十正理論》也說：若心執著境有自性，那要如何避免生

起貪、瞋等煩惱呢？就算沒有因此生起貪、瞋，但由於不了解無自性的道理，所以終究還是會被愚癡的惑蛇吞噬。

《寶鬘論》中提到：「若時有蘊執，爾時有我執。」說明一旦執著蘊體為諦實，便會引生薩迦耶見；至於從薩迦耶見如何生起其餘煩惱的道理，可從之前中士道所介紹的內涵類推而知。

六、生起煩惱的次第也可從《釋量論》中得知。

又如《釋量論》云：「若人見有我，即恆耽著我，著故愛安樂，由愛遮諸過，見德而愛著，遂求我所有，故若貪有我，則於輪迴轉。」此宗雖與前說安立二種我執之理不同，然生煩惱次第亦可依此了知。此謂於初執著我念所緣之我是由自相所成，遂於自我生貪，由此貪愛我之安樂；又見我之安樂不待我所無自主故，貪愛我所，由此遮蔽彼之過失、見為功德，故求我所成辦我樂；所生煩惱造作眾業，由業復於輪迴結生相續。《七十空性論》云：「業以惑為因，由惑起諸行，身以業為因，三皆自性空。」應由此諸道理，於流轉輪迴之次第獲定解前，精勤修習。

又如《釋量論》說：假使有人認為「我」在不觀待他者的情況下便能獨立形

成，就會對「我」產生貪著，進而對於「我的安樂」生起貪愛；更進一步發現，我想追求的安樂來自「我所」——自己所擁有的五根、親友及資具等，於是對於我所也生起貪著，並將不須觀待他者的「我」看成受用者、我所則是「我」的受用物。此時由於理智已被貪所覆蔽，因而無法察覺一味追求我所的過患，並將此舉視為功德，希望能夠藉此成辦「我的安樂」；但在追求我所的過程中，由於不斷生起各種煩惱而造眾業，最終在業力的牽引下，被迫在輪迴中持續流轉。

雖然法稱論師在《釋量論》中所提到的我執與應成派的觀點來詮釋《釋量論》的這幾句話，將原本的我執以「執著我由自相所成」來解釋。

《七十空性論》說：由於眾生不了解境的實際情況，所以用錯誤的方式去增益境，導致煩惱接二連三地產生，以此為因，造作流轉生死之業，並在業力的驅使下感得有漏的蘊體，被迫承受苦逼；由此可知，煩惱、業及蘊體三者的本質都是自性空。我們應該透由上述的內涵，反覆思維流轉輪迴的次第，並在對此獲得定解之前，精勤修習，而這也正是為何要學習空性的主因。

學習空性的目的，並不在於它是一門高深的學問，學會之後能令眾人刮目相

看、聲名遠播；而是因為我們不想遭遇痛苦，而痛苦是來自業和煩惱，這兩者中又以煩惱為主，而一切煩惱的根源則是我執無明，所以想要避免一再受苦，就要設法斷除無明，而斷除無明的唯一方法就是證得空性。因此，在學習空性的法義時，如果能以「為了徹底斷除自、他一切有情心中的無明」為動機，當然是最好的；假使一時無法發起這種心量，至少要以「為了跳脫生死輪迴，我一定要了解空性」的這種念頭來學習空性的道理。

已三、欲斷我執故應求無我見分二：

午一、若欲斷除無明，須求通達無我見之原因。午二、生起通達無我見之理。

午一、若欲斷除無明，須求通達無我見之原因分四：

一、雖欲斷除無明，但不精勤令相續中生起清淨正見，是愚癡的鈍根者。

前說二種無明我執，既須斷除，亦欲斷除。雖欲斷除，然不勵力了知我執乃是輪迴根本之理；或雖略知，然而不以了義教理善加破除我執所執之境，不於相續勵力引生無我淨見，實為極鈍根者，因已失去能趣解脫與一切遍智之道命，然仍置之不理。

之前提到，痛苦源自兩種無明我執——法我執及補特伽羅我執，既然如此，

對於一心想要脫離輪迴的人來說，就必須斷除這兩種我執，而實際上這也是他們一心想斷除的。假如想要斷除我執，卻不認真思索我執是輪迴根本的道理；或是縱使對此稍有認識，卻不明了義經中的經教、正理善加破除我執所執之境，設法於心續中生起清淨的無我見，那真是慧力微劣的鈍根者，因為無我見是通往解脫與一切遍智的唯一通道，但那些人卻在失去猶如命根的無我見後仍舊漠然置之。

二、說明必須斷除我執分二：一、論典中的說法。二、經典中的說法。初中分五：

一、法稱論師的說法。

是故，法稱論師云：「若未破彼境，不能斷彼執，斷除隨德過，所起貪瞋等，由不見彼境，非由外所成。」此說如拔外刺，不待破彼所執之境，以針從根挑起即除；然斷內心上之所斷則非如此，如斷我執，須見無彼所執之境方能斷除。

法稱論師說：如果沒有破除我執所執著的境，就無法斷除我執。想要斷除我執，須先觀察我執所執著的境是否存在；透由學習教理，一旦發現那不存在，就能得知我執是顛倒的心，所以只要不斷加以對治，最終定能連根斷除。相同的，想要斷除執著對境的功德所生的貪，以及執著對境的過失所起的瞋，也要設法先了解這些煩惱的境是不存在的，才能斷除它們。

斷除煩惱的方式與去除身體的痛苦截然不同：當腳被芒刺刺傷時，只要拿針挑出芒刺，腳的疼痛就會減輕甚至消失，或是肚子餓了，可以找食物吃，便能解決飢餓的痛苦；然而，斷除內心的煩惱卻非如此，例如想要斷除我執，就必須了解我執的境並不存在，才有可能斷除我執。

二、月稱論師的說法。

月稱論師亦云：若見貪等煩惱與生、老等一切過患皆從我執而生，便能生起欲斷彼心，爾時諸瑜伽師應以正理破除我執增益之境——補特伽羅我。此於《入中論》之「慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生，由了知我是彼境，故瑜伽師先破我。」當中明白宣說；又修真實性者須如此行，故云「瑜伽師」也。

月稱論師也說：如果能以智慧如實觀見貪等煩惱，以及生、老、病、死等一切過患皆從我執而生，便會生起想要斷除我執的念頭；為了斷除我執，瑜伽師會以正理來破除我執所增益的境——補特伽羅我。

「瑜伽」二字是梵文的音譯，藏文稱為「南糾」：「南」有正確、真實的意思；「糾」則有結合、相應的意思。因此，能將正確的道理結合自心，或是內心相應真理的人，稱為「瑜伽師」。在此，瑜伽師透由聞、思而抉擇無我的道理，

並在抉擇之後如實觀修，讓心相應無我的法義而生起無我慧，藉此對治顛倒的我執。

三、怙主龍樹的意趣也是如此。

此理亦是怙主龍樹之勝意趣，《六十正理論》云：「彼即眾見因，無彼不生惑，是故遍知彼，便能淨見惑。如何能知彼？謂見緣起性，緣生即無生，此為勝智說。」此說「承許諸法為諦實之實執」是染污見及餘煩惱之因，此由緣起正因通達諸法實性——無自性生，便能斷除；若未破除執諸法由自性所成之境，則必不見無彼自性。

上述的內涵也是怙主龍樹的意趣，《六十正理論》說：我執是邪見、邊執見等眾多染污見的因，沒有我執，就不會生起見與非見的各种煩惱，所以若能通達我執所執著的境並不存在，便能藉此去除我執，進而淨化一切煩惱。既然如此，那要如何了解我執所執著的境不存在呢？這可以從「緣起」的角度來思維：由於諸法都是觀待他者的緣起法，就表示沒有一法是不觀待他者的自性生；透由緣起而了解無自性的這個道理，是世尊在《無熱惱請問經》⁷中所宣說的法義。

四、聖天論師的說法。

聖天論師所說同此，如前所引；又《四百論》云：「若見境無我，能滅三有種。」此說由見無有我執所執之所緣境——我，便能斷除三有根本——無明。

聖天論師的看法也是如此，這就如同之前所引用的：「如身根遍身，癡遍一切惑。」此外，《四百論》又提到：「識為諸有種，境是識所行；若見境無我，能滅三有種。」增益諸法有自性的無明識乃是眾生流轉三有的種子，內外諸法則是無明識的所緣境；若能了知無明增益的境——內外諸法皆由自性所成——並不存在，便能滅除三有的種子——無明。

五、寂天論師也如此說。

至尊寂天亦云：「補特伽羅空性極為合理，是故根本斷已，一切煩惱皆不復生。」

寂天論師也說：世尊所強調的「補特伽羅為自性空」的觀念完全符合事實，既然如此，就表示能以正理來證得這個內涵，並且藉此滅除煩惱的根本——執著補特伽羅是由自性所成的顛倒執，一旦根本斷除，一切煩惱皆不復生。

二、經典中的說法。

如《聖如來秘密經》云：「寂靜慧，譬如樹根斷已，一切枝葉便枯；寂靜慧，

如是若滅薩迦耶見，亦能息滅一切煩惱與隨煩惱。」此說通達、修習空性——補特伽羅非由自性所成，能滅薩迦耶見；彼見若滅，便能滅除其餘一切煩惱。若未破除補特伽羅我執之境，則定不能通達無我。此文顯示薩迦耶見是餘一切煩惱根本；若彼異於無明，則輪迴之根本應有不同二種，故彼亦是無明。

此如《聖如來秘密經》所說：譬如將大樹的樹根斬斷之後，枝葉就會枯槁；相同的道理，若能滅除薩迦耶見，就能滅盡一切根本煩惱及隨煩惱。這段經文是在說明：通達、修習補特伽羅非由自性所成，便能滅除薩迦耶見；一旦滅除薩迦耶見，就能滅除其餘一切煩惱。然而，想要通達補特伽羅非由自性所成，必須先認識補特伽羅我執如何執著對境、其所執境是否存在，透由正理反覆觀察、分析而加以破除；假使沒有破除補特伽羅我執的境，就無法通達無我。這段經文清楚闡釋薩迦耶見就是一切煩惱的根本；由此可知，以應成派的角度來看，假如薩迦耶見執著境的方式異於無明，那就會有兩種執境方式不同的心同時成為輪迴的根本，但這並不合理，因此應成派主張薩迦耶見也是無明。

⑦ 《無熱惱請問經》：「若從緣生即無生，彼者無有體性生，若法依緣說彼空，知空性者不放棄。」

關於薩迦耶見與無明的差異，之前在中士道時也曾提到兩種不同的觀點：中觀應成派與法稱論師認為薩迦耶見即是無明，這在之前已說明過；無著論師則認為無明是因、薩迦耶見是果，兩者相違。無著論師之所以如此安立，是因為他認為「無明」只是對於無我產生愚昧、不解的一種心態，屬於非見；薩迦耶見則是在此之上以顛倒的方式執著「我」，所以屬於染污見。

三、說明若欲斷除我執，教理的觀察極為重要。

總之，注釋甚深經義之諸智者，抉擇真實義時，必以眾多教理觀察，此乃觀見若未了知邪執所執之我為無或空，則不能知無我、空性而如此行。於此獲得定解，極為重要。

總之，解釋甚深佛經文義的智者們在抉擇真實義時，由於明瞭若不了解邪執所執著的「我」是不存在的或是空的，將無法通達無我或空性的道理，所以必然會以眾多經教、正理從各種角度來作觀察；這也表示假使我們想要斷除我執，也必須以教理多方思維、觀察。對此，要能獲得定解十分重要。

四中分二：一、若欲斷除我執，必須破除我執的耽著境。

若未破除於輪迴中束縛有情之根本——邪執——之境而修彼義，縱修所許其

餘深義，然全不能損害我執，因心若未趣入無我及空實性，則定不能斷我執故；若未破除我執之境，縱於彼境收放其心，然僅以此終不能立入無我故。

顛倒的我執是眾生流轉輪迴的根本，假使沒有破除我執的境而修無我，縱使修學其他自以為深奧的法類，對於我執也不會有絲毫損害，因為當心沒有趣入無我及空性時，就算心中有珍貴的大悲心或菩提心，也無法斷除我執；此外，在尚未破除我執的境之前，即便設法收攝自心、不讓我執生起，但不生起我執並不表示就能趣入無我，因而想要藉此斷除我執也是不切實際的想法。

過去有些論師極力主張：「一切起心動念都是分別心，只要是分別心就是我執，所以應該遮止所有的念頭，讓心完全放空，就能避免被我執傷害。」然而，即使暫時真能不讓我執現起，依舊無法斷除我執。

舉一個簡單的例子，當有人很著急地跑來告訴我們：「你家有蛇！」當下我們除了感到懷疑之外，心中也會夾雜著不安與恐懼。那要如何才能化解這些負面的情緒呢？我們之所以會感到驚恐與猜疑，是因為內心現起「家中可能有蛇」的念頭而導致的，所以應該針對這個部分去作檢視：回到家後，仔細檢查家中每個

8 相關內容請參閱《菩提道次第略論講記》第二冊第63頁。

角落，當確定屋內根本沒有蛇存在時，才能消除心中的疑慮與恐慌；不然只叫自己什麼都別想是沒用的，說不定在我們刻意放空時，萬一家裡真的有蛇出沒，還有可能被蛇咬傷。相同的道理，在還未破除我執的境之前，縱使心中沒有任何作意，也無法阻止我執所造成的危害；想要斷除我執，除了認清我執的境——我由自方成立——並不存在且加以破除之外，沒有其他對策可行。

二、原因分三：一、一般而言，執著我的方式有三種。

其原因者，心趣境時共有三類：一、執所緣為諦實、二、執所緣無諦實、三、不以彼二作為差別而執。故雖未執彼無諦實，亦未必執彼為諦實；如是雖未趣入二我，亦未必入二種無我，因有無量第三類心。

沒有生起我執，並不表示就能了解無我，因為從有、無諦實的角度來分析，心對境時會有三種情況產生：一、執著境有諦實。二、執持境無諦實。三、既不執著境有諦實，也不執持境無諦實，只是單純執持對境。因此，當心沒有執持境無諦實，並不代表就是執著境有諦實；相同的，沒有執著補特伽羅我及法我，也不表示就能證得兩種無我，因為心對境時不是只有呈現有我、無我這兩種狀態，還有第三種可能——只有執持對境。由此可知，即便遮止了所有的念頭，讓心完

全放空，心中暫時沒有我執，也無法因此了解無我的道理，更遑論是斷除我執了。

二、必須抉擇實執所誤解的對境，並不如它所執著般存在。

又二我執，主要是緣補特伽羅及法而轉，故於何事產生錯亂，應當抉擇無有如彼所執之事；若不爾者，如同盜賊已竄林中，然於平原尋找彼賊。是故，由修如此抉擇之義，便能盡斷錯亂，故此空義即是最勝之真實義；若棄捨此，抉擇其餘真實義者，應知唯是隨欲假立，實出經典教義之外。

補特伽羅我執與法我執，分別是對補特伽羅及法產生了錯誤的認知，所以如果想要去除我執，就必須先認清我執是以何種方式執著補特伽羅及法，進而了解我執所執著的境是不存在的，如此才有可能斷除我執，猶如想要消除因誤認「屋內有蛇」所生的恐懼，須先確定「屋內無蛇」一樣；若不是以這種方式來滅除我執，就像是盜賊已逃竄至森林中，警察卻還在平原四處尋找盜賊的蹤跡，這麼做只是白白浪費精力罷了。因此，藉由聞思抉擇我執所執著的境並不存在，精勤修學此義，便能完全斷除心中錯亂的認知，這種空性才是最殊勝的真實義；假使將此道理棄置一旁，另立一法為真實義，那不過是憑空臆造出來的內涵，實際上已完全背離經典所說的甚深教義。

三、看見滅除實執就能滅除輪迴，所以必須愛惜通達真實性見。

執男女等補特伽羅、色受等法諸戲論為諦實之無明，由得通達無我之空性見，次修此見便能滅除；若斷無明，能滅緣實執境增益愛與非愛等相之非理作意分別；若斷分別，能滅以薩迦耶見為根本之貪等煩惱；貪等若斷，能滅彼所發起之業；業若能滅，則可滅除由業所引無法自主受生輪迴，故能獲得解脫。於此應起堅固定解，次當遍求真實正見。《中論》云：「滅業惑得脫，業惑分別生，彼等從戲論，戲論由空滅。」了知流轉、還滅輪迴之次第已，應善珍愛通達真實性義；若不善加分辨，隨聲附和，則全無益。

無明緣著形形色色的法——男女、親敵等補特伽羅，以及色、受等補特伽羅以外的法，以顛倒的方式將其執為諦實；想要滅除無明，須先獲得通達無我的空性見，並且經由反覆地修習此正見才能滅除；滅除無明之後，緣著實執的境——境有諦實——而捏造不屬於境的悅意、不悅意相的非理作意也能隨之滅除；盡除非理作意的分別之後，便能斷除以薩迦耶見為根本的貪等煩惱；若能斷除貪等煩惱，就能滅除煩惱所造之業；業若能滅，便可脫離由業牽引、無法自主、一再受生輪迴的狀態，獲得解脫。我們應該對於這些內涵生起堅固的定解，專心尋求真

實正見。

對此，《中論》提到：完全滅除業和煩惱的狀態，稱為解脫；業和煩惱是由非理作意的分別而生，非理作意則是從執著諦實的實執戲論而起；唯有了解空性的道理，才能斷除實執，獲得解脫。

平時，我們很容易對悅意境生貪、對不悅意境起瞋。之所以會有這些煩惱，不是只對境作出悅意與否的判斷所造成的，因為阿羅漢與佛在對境時也會有如此的認知，卻不會因此而生起煩惱。這之間的差異在於：我們所認為的悅意境與不悅意境，多數是在認定境由自方成立的情況下所安立的，之後再以分別心去捏造出不屬於境本身的悅意相與不悅意相——非理作意，進而生起欲求對境的貪與厭惡對境的瞋；阿羅漢與佛則已斷除無明，所以不會對境產生非理作意，自然不會現起煩惱。

當我們清楚了解流轉輪迴及跳脫輪迴的次第時，就可得知流轉輪迴與否的關鍵在於能否通達真實義的道理，所以應該格外珍惜聞、思、修學真實義的機會；假使對於「我執如何執著對境」、「我執的境是否存在」等要點沒有深入探索，只將聽到的法理掛在嘴邊、人云亦云，這麼做對自己完全沒有幫助。

午二、生起通達無我見之理分三：

未一、生二無我見之次第。未二、依次生起二無我見。未三、建立世俗、勝義二諦。

未一、生二無我見之次第分二：一、正文。二、原因。

一、正文。

生起二種我執次第，雖是由法我執引生補特伽羅我執，然趣入無我實性時，則須先生補特伽羅無我正見，其後生起法無我見。如《寶鬘論》云：「士夫非地、水、非火風非空、非識非一切；離此無士夫。如六界集故，士夫非真實；如是一界，亦集故非真。」此中先說補特伽羅無有自性，次說假立補特伽羅所依之事——地等諸界亦無自性；《顯句論》與《佛護論》中亦說趣入真實性時，應當先從補特伽羅無我趣入；寂天論師亦如此說。

雖然兩種我執生起的次第是：先生起緣著蘊體的法我執，進而依此生起補特伽羅我執；但以趣入無我的角度來分析，順序則剛好是顛倒過來：須先生起證得補特伽羅無我的正見，之後再生起證得法無我的正見。

《寶鬘論》在介紹兩種無我時，也是先提及補特伽羅無我，之後再說到法無

我。首先，「士夫非地水」等前六句是在解釋補特伽羅無我；所謂的「士夫」或是「補特伽羅」，既不是體內的地、水、火、風、空、識⁹任何一界，也不是這六界聚集之後的聚合體，但又無法獨立於六界之外；既然如此，「士夫」是如何形成的呢？士夫是在六界聚集之後，唯由分別假立而成，所以不是由境的方位真實成立。

「如是一一界」等後二句則是說明法無我：如同士夫是在六界聚集之後，唯由分別假立而成；六界中的任何一界，以地界為例，地界既不是構成地界眾多微塵中的任何一粒微塵，也不是眾多微塵聚集而成的聚合體，但又無法獨立於微塵之外，由此可知，地界也是在眾多微塵聚集之後，唯由分別假立而成，所以也不是由境的方位真實成立。其他五界也可以此類推。

《顯句論》與《佛護論》也說趣入真實性時，應先了解補特伽羅無我；寂天論師也是如此主張。

二、原因分二：一、以正理來證成。

⁹體內的五界：地——肌肉、骨骼、五臟六腑等；水——血液、尿液、汗液等；火——體溫；風——氣、呼吸；空——體內的空隙。

須如此之原因：於補特伽羅及法上所了知之無我，雖無粗、細差別，然由所依事故，此於補特伽羅之上較易了知，於法之上則難了知。如法無我，於眼、耳等法上難以了知，於影像等法上則易了知，故立影像等為抉擇眼、耳等無我之譬喻。

在趣入無我時，之所以要先了解補特伽羅無我的原因是：雖然兩種無我都是僅破自性成立的無遮法，從其本質而言沒有粗、細的差別，但由於兩種無我的所依事——補特伽羅與法（蘊體），補特伽羅是施設法（所立法），蘊體是施設處（立名處），兩者對比之下，施設處會讓人覺得更為堅固，所以相對於蘊體，補特伽羅之上的無我比較容易了解。例如：雖然眼、耳等法與影像之上的無我都是法無我，但是相較之下，影像之上的無我比較容易理解，因而在證成眼、耳等法是無我時，會以影像作為譬喻，來讓對方更容易了解法無我的內涵。

為何藉由影像的喻能更容易了解法無我呢？以真正的臉孔和鏡中的影像為例，多數人在照鏡子時，雖然都很清楚鏡中的影像並非真正的臉孔，卻在當下將其臉孔執為「真實」，所以我們能從影像上去認識「虛妄」，藉此了解影像不是真實的，進而再由影像的喻，推論得知真正的臉孔也是虛妄不實的。

二、以經教來證成。

由思此義，《三摩地王經》亦云：「如汝知我想，如是應知法，一切法自性，清淨如虛空。由一知一切，由一見一切。」此說若善了知我想所趣我之實體，以此正理，應知眼耳等諸內法、瓶等外法亦皆相同，故由了知、觀見一法實性，亦能了知、觀見一切餘法之自性。

對此，《三摩地王經》也說：若能透由正理了解「我」最究竟的本質，以此類推，也能了解眼等內法、瓶等外法皆是如此，萬法完全沒有一絲從自方形成的自性可言。由此可知，諸法的表象雖有善惡、好壞、美醜等差異，其究竟的本質卻完全無異，都是一味的自性空，所以縱使空性的道理深奧難懂，但只要能了解其中一法的空性，就能以相同的方式去了解其餘諸法的空性。

未二、依次生起二無我見分二：

申一、抉擇補特伽羅無我。申二、抉擇法無我。

申一、抉擇補特伽羅無我分二：

酉一、明辨補特伽羅。酉二、抉擇彼無自性。

酉一、明辨補特伽羅分四：

一、介紹「補特伽羅」。

補特伽羅，有天等六趣之補特伽羅，及凡夫、聖者等補特伽羅；又彼即是集聚黑白業者、承受其果報者、流轉於輪迴者、為解脫故修習道者及獲解脫者等。

在抉擇補特伽羅無我之前，應先了解何謂「補特伽羅」。

從流轉生死的角度而言，補特伽羅涵蓋了天人等六道眾生；以入與未入聖道的角度來看，補特伽羅包含了凡夫、聖者。天人等六道眾生因為集聚黑白二業，感得投生於善惡趣、領受其苦樂果；凡夫執迷不悟而流轉於輪迴中，聖者則為了脫生死而精勤修道，最終獲得究竟的解脫。總之，依著蘊體而由分別心假立的士夫，稱為「補特伽羅」。

二、解釋經典所說「補特伽羅唯於蘊體假立」的內容。

《入中論釋》等論引述經文：「言我即魔心，汝為見所使，此行蘊皆空，此中無有情。如依諸支聚，而立名為車；如是依諸蘊，說世俗有情。」初頌顯示於勝義中無有補特伽羅，而說補特伽羅無我；初句是說補特伽羅我執即是魔心；二句是說如此執者便為惡見所使；三、四句中則說蘊即補特伽羅我空。第二頌中顯示補特伽羅於名言中為有；初二句中舉喻，後二句中與義配合，顯示補特伽羅唯

依蘊而假立。

對於《入中論釋》所引的經文，宗大師作了以下的解釋：

「言我即魔心」，是說補特伽羅我執為魔心。平時我們會謹慎提防外在的敵人或妖魔，深怕自己被對方傷害，卻對心中的我執百般放任、毫無防備，這是非常顛倒的做法，因為我執對我們所造成的傷害遠遠超過外在的敵人：外在的敵人頂多只能傷害我們的今生；心中的我執卻從無始以來直到現今，甚至還未將它斷除之前，都會持續殘害我們，為我們帶來無窮無盡的痛苦，所以我執才是我們真正應該消滅的敵人。「汝為見所使」，不論學識淵博的智者、勇氣過人的英雄，或是持戒清淨的修行人，只要執著補特伽羅有我，都會被我執控制，成為我執的奴隸。「此行蘊皆空，此中無有情。」是說諸蘊皆非補特伽羅有我，藉此說明於勝義中沒有補特伽羅，而說補特伽羅無我。

「如依諸支聚，而立名為車。」例如：車子是在各種零件組裝之後，由分別心安立而成。「如是依諸蘊，說世俗有情。」相同的，補特伽羅也是諸蘊聚集之後，唯由分別假立而成，非由自性所成。

三、將假立之法「補特伽羅」安立為俱生我執所緣境的道理。

關於這一點，之前在解釋《入中論》裡「慧見煩惱諸過患」這個偈頌時也曾提到：俱生薩迦耶見的所緣境必須是「補特伽羅」。而補特伽羅之所以稱為「假立之法」，是因為補特伽羅是依著蘊體由分別心假立而成的。

此經中說「蘊聚合體」乃補特伽羅之施設處。其施設處不可為所立法；蘊聚合體又有「同一時」及「前後時」之蘊聚合體二種，是故蘊聚合體及其續流皆不可立為補特伽羅；若立蘊聚合體為施設處，則「有聚法」亦應立為其施設處，故彼二者皆非補特伽羅。《入中論》云：「經說依蘊而假立，故唯蘊聚非是我。」又云：「若因佛說蘊是我，故許諸蘊為我者，彼唯破除離蘊我，餘經說色非我故。」此謂經中雖說：「一切沙門及婆羅門，見我及我所者，唯見此五取蘊。」以「唯」字破「與蘊體性相異之我」為俱生我執之所緣，然非破已即說諸蘊為我執之所緣；若爾，便與餘經破除五蘊為我相違，因我執之所緣、行相二者當中，其所緣境須立為我。故經中說「唯見此五取蘊」之義，應說是緣「於蘊假立之我」。

之前，《入中論釋》所引的經文中「如依諸支聚」等四句話，是在說明「蘊的聚合體」是補特伽羅的施設處：補特伽羅是在蘊的聚合體之上由分別心假立而成，所以「蘊的聚合體」是安立補特伽羅這個名稱的基礎。既然如此，將施設處

（蘊的聚合體）安立為所立法（補特伽羅）並不合理。而蘊的聚合體又可分為兩種：一、在某個特定時間點的蘊聚合體，例如當下的蘊聚合體。二、前、後時的蘊聚合體，例如從前世至今生的蘊聚合體。既然蘊的聚合體不是補特伽羅，就表示上述兩種蘊聚合體也不該安立為補特伽羅；假使能將蘊的聚合體安立為補特伽羅的施設處，那麼「有聚法」——組成聚合體的每個支分——也應如此安立，因此不論蘊的聚合體或是聚合體中的支分，都不能安立為補特伽羅。對此，《入中論》說：「經說依蘊而假立，故唯蘊聚非是我。」

《入中論》又說：「若因佛說蘊是我，故許諸蘊為我者。」假使宗義師因為佛在經典中說：「一切沙門及婆羅門，見我及我所者，唯見此五取蘊。」而主張「蘊體是我」的話，就會產生許多矛盾：首先，雖然從字面上看似將五蘊安立為我執的所緣境，但實際上經文中的「唯」字，是為了破除「與蘊體性相異的我」是俱生我執的所緣境，並不表示在破除後就要認同五蘊是我執的所緣境；如果承許五蘊是我執的所緣境，就必須承許五蘊是我，因為我執的所緣與行相二者中，其所緣境必須安立為我；若許五蘊是我，就與其他經典中一再破除「五蘊是我」相違，所以論中接著提到：「彼唯破除離蘊我，餘經說色非我故。」由此可知，

佛經中所謂的「唯見此五取蘊」，應解釋為：我執緣著「於蘊假立的我」。

四、必須分辨「存在的我」與「不存在的我」。

是故，若以「唯我」而作為我，此於名言中有；若以「自性所成之補特伽羅」為我，此於名言亦說為無。於此應作分辨，故不應說此宗承許「補特伽羅我於名言中有」。如此明辨補特伽羅，是此無上宗之特點，善了知此，即是通達不共補特伽羅無我之善方便。

在學習「無我」的道理時，應該清楚分辨「存在的我」與「不存在的我」這兩者的差異：假使所探討的我是「唯我」——在蘊的聚合體上，唯由分別假立的我，這個我在名言中是存在的；如果認為「我」不是唯由分別假立、應該有其自性，那樣的「我」不僅在勝義中不存在，在名言中也不存在。

這與之前介紹《入中論》裡「由了知我是彼境，故瑜伽師先破我。」這兩句話的內容相似：前句是說「依蘊假立的我」是我執的所緣境，這個「我」是存在的；後句則說瑜伽師所要破除的「我」不是所緣境的我，而是「我由自性成立」的這個我，這個「我」是不存在的。想要證得補特伽羅無我，就必須破除「補特伽羅我」——補特伽羅是由自方形成，由此可知，應成派並不承許「補特伽羅我

在名言中是存在的」。

以「在蘊的聚合體之上，唯由分別假立」的方式來安立補特伽羅，這是應成派不共的主張，如果能在補特伽羅這一法上清楚認識「唯由分別假立」的內涵，這對於了解補特伽羅無我會有極大的幫助。簡言之，在學習中觀的初期，應先了解如何安立補特伽羅，進而從中明白「諸法唯由分別假立」的道理，如此便能掌握應成派的中心思想。

酉二、抉擇彼無自性分三：

戌一、抉擇我無自性。戌二、抉擇我所無自性。戌三、依此開示顯現補特伽羅如幻之理。

戌一、抉擇我無自性分二：一、具備四種關鍵而生通達補特伽羅無我的正見。二、詳細說

明第三和第四關鍵。初中分四：一、了解「所破」的關鍵。

此中有四關鍵：一、應當觀察自身相續，明辨自心執補特伽羅我之理，此者於前已說。

平時我們可以從「四種關鍵」來探索無我的道理。四種關鍵分別是：一、了解所破的關鍵。二、了解周遍的關鍵。三、了解離諦實一的關鍵。四、了解離諦

實異的關鍵。四者當中，又以初者最為重要。

在此，所謂的「所破」，是指證得無我時所要破除的那一分，也就是我執所執著的「我」——我由自方成立。以應成派的角度而言，想要認識所破，應先了解分別心是如何安立境的道理，了解之後進而反觀自心，審視自心又是如何執著對境，從中探究「境的實際狀態」與「心執著境的狀態」兩者之間的差別；假使不這麼做，只在文字上探討自性有、無，對於去除我執而言完全沒有幫助。

雖然我們透由理論能夠約略得知，補特伽羅是在觀待施設處——蘊體——之後由分別心假立而成，但實際去觀察內心的狀態卻非如此，因為當我們心中現起「我」這個念頭時，根本不會把「我」與施設處或分別心連結起來，而是直接認定有個不必觀待施設處與分別心的「我」能獨自形成，這種念頭即便是在夢中都會自然現起，所以我們應該從生活中去觀察心中現起我執時的情況。

其實，光是練習反觀自心而去認識所破的這一點，可能就要花上好幾個月甚至好幾年，期間還要努力淨罪集資，並且研閱無垢的經論，這些都很重要。至於分別心如何安立境的道理，《廣論》中一再提到「執繩為蛇」的例子，對於這個部分相關的內涵之前已介紹過，在此不再贅述。

二、了解「周遍」的關鍵分二：一、補特伽羅若由自性所成，則不起出一、異。

二、補特伽羅若由自性所成，則須與其蘊體為體性一或體性異，斷定除此二外別無餘法可得。

假使補特伽羅猶如我執所執著般是由自性所成，那與蘊體之間的關係不外乎「自性所成的體性一」和「自性所成的體性異」，除此之外沒有第三種可能性。

二、多數與單一為正相違，所以能破除非一、非多的第三種可能性。

如瓶與柱，倘若肯定其為多數，則須否定其為單一；如瓶，倘若肯定彼為單一，則須否定彼為多數，此由經驗可知，故無非一、非多之第三聚。是故以此了知無有體性一、異皆非之法。

之所以會如此推論，是因為諸法存在的方式只有兩種可能：一或異（單一或多數），這兩者是直接相違，所以只要是存在的法，不是單一，就是多數，不是多數，就是單一；沒有既非單一，又非多數的第三種可能性。例如：當我們認定瓶與柱兩者是多數時，就否定了它們是單一的；當認定瓶子是單一時，便否定了它是多數的，這從日常生活的經驗中就能清楚得知，因此並不會有既非單一，又非多數的可能性。

在一與異之外，這裡更進一步地提到「體性一」及「體性異」（或稱體性相同及體性相異）。以我和蘊體為例，這兩者是「異」而非「一」，但兩者是「體性相同」而非「體性相異」，所以在中觀的論著中經常提到我和蘊體是「體性相同」、「反體相異」。

所謂的「體性相同」，是指當兩種法在現前知前顯現時，呈現類似「水乳交融」的狀態——將乳倒入水中後，水、乳混為一體，無法區分，即是體性相同；「反體相異」則是從分別心的角度來分析：當兩種法在分別心前顯現時，呈現類似「月亮和星星」的狀態，各別顯現，則是反體相異。

以補特伽羅和蘊體為例：對於眼根現前知來說，看到對方的蘊體就等同看到對方，在眼根現前知前無法區分何者是蘊體、何者是補特伽羅，兩者猶如水乳交融，所以說這兩者是體性相同；但是對於分別心而言，分別心能各別作意：「那是某某人。」、「他的身高、外貌如何……」所以說這兩者是反體相異。除了補特伽羅和蘊體之外，有為法與無常、世俗諦與勝義諦也是體性相同、反體相異。因此，將兩種法放在一起比較時，兩者之間的關係不外乎體性相同和體性相異，除此之外沒有第三種可能性。

三、了解「離諦實一」的關鍵。

三、應觀補特伽羅與其蘊體二者，若是自性所成體性相同之過。

雖然補特伽羅與蘊體是體性相同，但假使兩者體性相同是由自性所成，則會產生過失。

四、了解「離諦實異」的關鍵。

四、應當善觀彼二若是自性所成體性相異之過。若具此四，便能引生通達補特伽羅無我實性之清淨見。

如果補特伽羅與蘊體兩者體性相異是由自性所成，也有過失。若能具備四種關鍵，就能引生通達補特伽羅無我的清淨見。

二、詳細說明第三和第四關鍵分二：一、破除我、蘊二者是「自性所成的一」。二、破除我、蘊二者是「自性所成的異」。初中分十：一、承許我則無義。

我、蘊二者若是「自性所成體性相同」，有三過失：一、許我則成無義之過。我、蘊二者體性相同若由自性所成，則成全無差別之單一法，因彼二者體性相同若為勝義成立，則任何心見彼二者終不顯現為相異故。其原因者，世俗虛妄法中，現相與其實相不符雖不相違；然為諦實成立，此二則成相違，因見諦實之心須如

實相而顯現故。然許我由體性所成，是為成立有能取捨蘊者，若與蘊體為一，則不能作取捨。此者，《中論》亦云：「遠離取蘊者，其我定非有；若取蘊為我，汝之我則無。」

假使我和蘊體兩者體性相同是由自性所成，將會產生以下三種過失：

一、承許「我」則沒有意義。我和蘊體兩者體性相同若由自性所成，透由正理推論之後，我和蘊體將會成為毫無差別的一法。因為這兩者體性相同若由自性所成，就必須是勝義成立、諦實成立，若是諦實成立，則任何心在見到我和蘊體時應該都無法顯現兩者是相異的。之所以會如此推論，是因為對於世俗的虛妄法而言，由於本質虛妄，所以在心中顯現的相狀與實際的相狀不符是合理的；但假如法是諦實的，就必須是不欺誑的，既然如此，法在心中顯現的相狀就必須符合實際的相狀，因為見到諦實的心必須顯現法的實際相狀。因此，如果承許我和蘊體體性相同是諦實的，就必須承許這兩者在現前知前顯現水乳交融、無法區分的狀態便是我和蘊體的實際相狀，如此一來，就不得不認同我和蘊體是毫無差別的一法。

然而，自續派以下的宗義師之所以要承許「我由體性所成」，就是為了成立

我是能取蘊者，而將我和蘊體安立為能取與所取；如果我和蘊體是同一法，彼此之間就不會是能取、所取的關係，因為能取與所取必須是相異的，就像拿東西的人和所拿的東西兩者應該是相異的一樣。對此，《中論》也說：實際上，沒有獨立於取蘊者之外的我；但假使將取蘊者安立為我，卻又主張我和蘊體兩者體性相同是由自性所成的話，透由正理分析之後，可以得知那樣的我並不存在。

由於自續派以下的宗義師主張諸法皆由自方形成，認為諸法在尋找後必須在境的方位找到一個真實的事例，所以將「我」安立在五蘊中；數論外道則認為在五蘊中安立我並不合理，因為「能取的我」與「所取的蘊」必須各別安立，假如將「所取的蘊」安立為「能取的我」，就會產生能取與所取為同一法的過失，於是主張「我和蘊體是體性相異的、在蘊體外有個獨立的我存在」。

過去，許多師長都曾提到：由於數論外道已經看到自續派以下的宗義有這些過失，所以一旦發現自己的見解有所不足，想要進入內道的體系時，就會選擇直接進入中觀應成派，成為應成派的宗義師。由此可知，即使是數論外道，也是經由縝密的思維後才提出他們的主張，所以那些見解值得我們深入學習。

二、我將成為眾多。

第二、我應成為眾多之過。我與諸蘊若成一者，如一補特伽羅有諸蘊體，則我亦應成為眾多；又如我為單一，諸蘊亦應成一。《入中論》云：「倘若諸蘊即是我，蘊為多故我亦多。」

二、我將成為眾多之過。我和蘊體兩者體性相同若由自性所成，透由正理推論之後，兩者將會成為同一法，如此一來，如同補特伽羅有諸多的蘊體，我也應該成為眾多；又如我是單一的，五蘊也應該成為單一的。對此，《入中論》說：「倘若諸蘊即是我，蘊為多故我亦多。」

三、我將成有生滅。

第三、我有生滅之過。《中論》云：「若蘊即是我，我應有生滅。」如同蘊有生滅，我亦應有生滅，因蘊與我為一者故。

三、我有生滅之過。假使我和蘊體是同一法，就如同蘊體有生滅，我也應該有生滅。

四、不僅在名言中承許「我有生滅」，更要承許我有體性所成的生滅。

若生此念：「我與補特伽羅一一剎那皆有生滅，是所承許。」於名言中如此承許雖無過失，然彼承許補特伽羅是由自相所成，故應承許彼之生滅亦由自體所

成。

對於自宗所提出的第三個過失，他宗回答：「我也承許我和補特伽羅在每一剎那都有新生與壞滅。」對此，自宗則說：從名言的角度而言，如此承許的確沒有過失，但由於你主張補特伽羅是由自相所成，所以也必須承許補特伽羅的生滅是由自相所成。

五、若是如此，則有不能回憶宿世的過失。

於此，《入中論釋》說有三過：一、《入中論》云：「所有自相各別法，屬一相續不合理。」前、後各別諸法若由自體所成，則其後者觀待前者之相屬應不合理，因前後法皆能自主、獨立而成，不須依賴他故。若不能成同一相續，則念我於宿世、爾時成為某甲不合道理，如同各別相續，天授憶念宿世之時，必定不念我是祠授。

假使補特伽羅的生滅是由自相所成，《入中論釋》說這會有三種過失：

一、不能回憶宿世之過。《入中論》說：如果前後二法是由自體所成，後者觀待前者的因果關係就無法成立，因為前後二法都能在不依賴他者的情況之下自主、獨立而成；如此一來，由過去生和今生前後兩者接續而成的「相續」應該就

不存在，那麼釋迦世尊在經典中說：「過去我在某一世成為我乳轉輪聖王、曾經做過哪些事情……」就不合理，這就像相續不同的兩個人，其中一者在憶念過去生的事情時，不會想到另外一者，因為兩者的相續是別別無關的。

六、自宗能夠成立回憶宿世。

自宗亦說一一剎那皆有壞滅，然與前、後諸法為一相續全無相違，故念宿世則為合理。

自宗也認為補特伽羅在每一剎那都會壞滅，但這並不會與承許前、後諸法能成為同一相續相違，因為自宗主張前後二法非由自體所成，所以承許在今生能回憶過去生是合理的。

七、有人承許佛與有情為一體，此為邊執見。

有未解此義者，見契經中多說「我昔為彼」，便許成佛時之補特伽羅與往昔之補特伽羅二者為一；又見有為法應剎那壞滅，不可為一，故說彼二皆是常法，遂生依於前際四惡見之第一邪見。若欲不墮彼見，則於念宿世時，應善了知特別念理，不加處、時、自性區別，而念總我。

有些人因為不了解「相續」的內涵，當看到世尊在經典中一再提到「我昔為

彼」——過去我曾經是某某補特伽羅，便將這句話解釋成：「成佛時的世尊與未成佛的有情是同一者。」此外，由於他們了解如果將佛與有情安立為有為法，就必須承許兩者都會剎那壞滅而無法成為同一者，所以將佛與有情都安立為常法，於是生起「前際四惡見中之第一邪見」——執著有情與世間二者為常法的邪見。

假使不想墮入此邪見中，應該以下列的方式來解釋「我昔為彼」這一句話：當世尊說「過去我曾經是某某補特伽羅」時，並不是說「在此處的我過去曾是某某補特伽羅」、「現在的我過去曾是某某補特伽羅」、「斷除二障的我過去曾是某某補特伽羅」，因為假如「此處的我」、「現在的我」、「斷除二障的我」過去曾是某某補特伽羅，經過推論之後，就不得不承許世尊與那位補特伽羅是同一者，所以當世尊說「我昔為彼」這句話時，是在不加上地點、時間、自性等特點的情況下，心緣著「總相的我」而說的。由此可知，雖然世尊與過去那位補特伽羅是同一相續，但不是同一者。

八、已造諸業將失壞。

- 二、已造諸業失壞之過。造業者與受果者，二者不能同聚於一我上。
- 二、已造諸業失壞之過。如果補特伽羅的生滅是由自相所成，就無法將「造

作善惡業者」與「感受苦樂果者」安立為同一相續，如此一來，也無法在一位補特伽羅之上安立造業者與受果者，因此所造的業就沒有成熟的機會而終將失壞。

九、雖未造業卻遇果。

三、未造業者與果相遇之過。不同相續之人所集諸業，餘人皆將代受其果，實太過矣。

三、未造業者與果相遇之過。此外，假使過去生的造業者與今生的受果者彼此毫無關聯，在這樣的情況下，今生都要承受過去造業的果報，那與自己毫無關聯的另一者所造的業，也應該由自己代為承擔，如此便違背了「業未造不遇」的原則。

十、前、後諸法若由體性所成，就不能成為同一相續。

犯此二過之關鍵處亦如前說，若許補特伽羅是由體性所成，則其前、後剎那諸法不能成為同一相續；《中論》亦云：「若人天相異，相續則不成。」

之所以會產生「已造諸業失壞之過」與「未造業者與果相遇之過」，主要的原因就如之前所說：如果承許補特伽羅是由體性所成，其前、後剎那將無法成為同一相續。對此，《中論》也說：假使人和天人相異是由自性所成，彼此間將變

得毫無關聯、無法成為同一相續，如此一來就不會有過去投生為人、今生投生為天人的情況產生。

二、破除我、蘊二者是「自性所成的異」分五：一、說明依據。

若許我、蘊二者為自性所成之異，有何過失？《中論》云：「若我異諸蘊，應無蘊性相。」說有此過。

破除了我、蘊二者是「自性所成的一」之後，接著破除我、蘊二者是「自性所成的異」。

如果承許我和蘊體是自性所成的異，又會產生哪些過失呢？對此，《中論》說：如果我和蘊體是自性所成的異，彼此之間就不會有任何關係，如此一來，我就不應該有蘊體的特徵。例如：當蘊體衰老時，就不該說：「我老了！」當蘊體生病時，也不該說：「我生病了！」總之，由於我和蘊體別別無關，所以我不應隨著蘊體的變化而有所改變。

二、我、蘊二者若是體性所成的異，則我有不具蘊體定義的過失。

若我與蘊為體性所成之異，則我應不具有能顯蘊即有為法之生、住、滅三相，如馬與牛相異，故不具有牛之性相。

由於蘊體具有生、住、滅三種特性，所以是有為法。假使我和蘊體兩者是體性所成的異，我就不應該有上述蘊體的三種特性，就像馬跟牛是完全不同的兩種動物，所以馬不會有牛的特色一樣。

三、若是如此，便以他宗所許無為法為因相，成立我不應是「我名的施設處」及「我執的所緣」。

若許即此，則彼應非俱生我執於我假立名言處之所緣，因是無為法故，如虛空花或如涅槃。

假如認為我不具有蘊體生、住、滅的三種特性，就必須承許我是無為法，如果我是無為法，便與其他無為法——虛空花及涅槃——相同，無法成為俱生我執的所緣境。

四、（我、蘊若是體性所成的異，）應可見有異於蘊體定義的我，卻無法看見。

又與色蘊等之性相——堪為色等若成自性相異，則應可見彼者，譬如色、心相異可見，然實無有如此執者，故無自性相異之我。《中論》云：「若離取有我，則此不合理，離取應可見，然實無可見。」《入中論》亦云：「是故離蘊無異我，離蘊無我可取故。」

假使我和蘊體是自性所成的異，那在具有堪為色等特質的蘊體之外，應該要能找尋到與其特質毫無關聯的我，例如：當蘊體受傷時，我卻不會感到疼痛；這就像色法與心法兩者因為特點不同，所以能在色法之外找到心法。然而我和蘊體之間的關係卻非如此，我們無法在蘊體之外找到那樣的我，因此與蘊體自性相異的我並不存在。

對此，《中論》提到：獨立於取蘊之外的我並不存在；假如那樣的我存在，應該能被見到，但實際上卻見不到。《入中論》也說：由於無法找尋到獨立於蘊體之外的我，所以與蘊體本質相異的我並不存在。

五、對此正理獲得定解非常重要。

應當以此正理，觀我與蘊體性相異之過，於獲堅固定解之前精勤修習；若於一、異二品所成諸過未能引發清淨定解，縱已斷言「補特伽羅全無自性」，亦僅為宗，故不能得清淨正見。

平時應以上述的正理，觀察我和蘊體若是自性所成的異將會產生什麼過失，並在對此獲得堅固的定解之前，反覆思維、修習；如果對於我和蘊體兩者是「自性所成的一、異」所產生的過失沒有生起清淨的定解，縱使堅定地承許「補特伽

羅是無自性的」，但那也只不過是口頭上的主張，並無法藉此獲得清淨的正見。總之，如果我和蘊體兩者是自性所成的一，經由正理推論之後，兩者就會成為毫無差別的同一法；兩者若是自性所成的異，在推論後，兩者之間則會毫無關聯。而事實上我和蘊體既非同法，也非毫無關聯，所以可以得知兩者既不是自性所成的一，也不是自性所成的異，由此證成我無自性。

戊二、抉擇我所無自性分二：

一、破除我由自性所成的正理，也能破除我所是由自性所成，並引論典作為依據。

若以正理尋求我是否由自性所成，則見一、異皆不可得，是故於我破除自性；爾時，復以思擇實性正理，亦不可得我所是由自性所成，如同不見有石女兒，則定不見其我所之眼等。《中論》亦云：「倘若無有我，豈能有所？」《入中論》亦云：「因無造者則無業，故離我時無我所，由見我我所皆空，彼瑜伽師得解脫。」

假如我由自性所成，那與蘊體之間的關係就只有兩種可能：自性所成的一或自性所成的異，然而透由正理觀察之後，發現這兩種情況都有過失，以此破除我由自性所成；接著再以相同的正理，破除我所是由自性所成。這就猶如無法尋獲石女的兒子，又豈能找到它的眼耳呢？相同的，假使在觀察後無法找到我由自性

所成，那又怎能找到我所是由自性所成的呢？

對此，《中論》說到：假使我沒有任何自性，那我所有的自性又是從何而來？《入中論》也說：就像沒有造業者，就不會有所造的業；相同的，當我沒有自性時，我所也不會有任何自性。如果瑜伽師能澈見我與我所都是自性空，經由長時修習此理，最終便能獲得解脫。

二、要知道以此正理也能成立其他補特伽羅及其我所是無自性的道理。

以抉擇自心我念所執之「我」或「補特伽羅」非由自體所成之正理，亦能了知下自地獄、上至佛地「一切補特伽羅及其我所」與「其施設處——有漏、無漏之蘊」，皆非自性所成體性一、異，並能通達一切補特伽羅無我之真實義；由此亦應了知彼等之我所皆無自性之理。

當以正理抉擇心中我念的所緣境——我或補特伽羅——非由自體所成之後，以此類推，也能得知下自地獄、上至佛地「一切補特伽羅及其我所」與「其施設處——有漏、無漏的蘊體」，都不是自性所成的體性一或體性異，藉此便能通達一切補特伽羅無我的真實義；此外，也能以此正理了知其我所無自性的道理。

戌三、依此開示顯現補特伽羅如幻之理分二：

亥一、顯示經中所說如幻之義。亥二、依何方便顯現如幻之理。

亥一、顯示經中所說如幻之義分二：

乾一、無倒顯現如幻之理。乾二、相似顯現如幻之理。

乾一、無倒顯現如幻之理分九：

一、一切法於勝義中如同幻化無相之理。

《三摩地王經》云：「猶如陽燄尋香城，及如幻化並如夢，修習行相體性空，應知一切法皆同。」《佛母經》中亦云：從色直至一切種智，一切法皆如幻、如夢。

首先提到諸法如幻的依據。《三摩地王經》說：諸法的本質猶如陽燄、海市蜃樓、幻化、夢境，虛妄不實；《般若經》中也說：從色法至一切種智，一切法皆如幻、如夢。

二、兩種如幻理中，此處是指「現象如幻」之理。

彼中所說如幻之義有二：一、勝義諦如幻。雖是存在，然破諦實。二、現象如幻。體性雖空，然仍可見。此為後者。

所謂的「諸法如幻」有兩種解釋方式：一、勝義諦如幻。雖然勝義諦是存在

的，卻非諦實成立。二、現象如幻。雖然諸法的體性是自性空，然而在我們心中顯現時，卻呈現出有自性的這一幕，也就是原本無自性的諸法在心中呈現有自性的特點。在此所強調的如幻之理，是指現象如幻。

三、此須具備「現象並非毫不存在，能顯現於名言心上」和「須有能現如所顯現而空的理智」二者。

此中須有二義：一能現彼法、二如現而空。非如兔角與石女兒，雖能顯現，然全無有；或雖能現彼法，然不能現如所顯現而空，此於其心亦不能顯「現象如幻」之義。

若想看清現象如幻的內涵，必須具備以下兩個條件：一、能現彼法。此中的「現象」，並非如同兔角或石女兒只能顯現於心、實際上卻不存在，而是必須能顯現於名言心上存在的法。二、如現而空。當我們心中顯現存在的一法時，也會同時現起此法是有自性的；如果無法認清心中所顯現的自性並不存在，也無法了知現象如幻的內涵。

四、是故，應知餘法如幻之理：如幻化師所變幻化，雖其本質並無象馬，然現象馬實不可否；如是應知補特伽羅等諸法上，雖本無自體所成之自性，然現為有

亦不可否。

古印度的魔術師在變魔術時，透由咒語和藥物的力量，讓現場的觀眾產生幻覺，而使他們將面前的石頭和樹枝看成大象和馬，並且信以為真。從譬喻中可以得知：當魔術在進行時，雖然現場沒有真的大象和馬，但是觀眾確實看到了那些動物，這一點是不可否認的；相同的，雖然補特伽羅等諸法沒有任何的自性，但對無明的眾生來說，心在顯現諸法的當下，的確會現起法有自性，這一點也是無法被推翻的。

除了幻化的喻之外，也可以用「電視中的人」來解釋諸法如幻的道理：當我們在看電視時，會被劇中演員的一舉一動所吸引，情緒也會隨著劇情而有高低起伏，甚至會將劇中的人物視為真人；然而經由理性分析，並在電視上去尋找真人是否存在時，就會發現其實電視中的人並非真人。以此為例，雖然現實中的真人看似真實，但如果在蘊體上去尋找，便會發現蘊體中的每個部位——頭、手、腳等——也都不是真人。由於電視中的人與現實中的人兩者從境上探索之後，都無法找尋到真人的蹤跡，以致過去有很多人因而主張：「既然如此，如同電視中的人不是真人，現實中的人應該也不是真人，那只不過是錯亂知的顯現罷了，實際

上真人是不存在的。」雖然這種見解並不正確，但要仔細區分其中的差異也不是件容易的事情。

五、此空不是「斷空」，也不是「由心捏造為空」及「少空」等。

於心所現天及人等，即安立為補特伽羅；所現色、聲等義，則立為法。是故補特伽羅與法，雖無些許由自相所成之自性，然造業者等與見色、聞聲等一切緣起作用仍為合理。一切作用悉皆合理，故非「斷空」；諸法原本即如此空，心於此空了知為空，故非「由心捏造為空」；一切所知皆如此故，亦非「少空」，故修此空能成一切實執之對治也。又此甚深妙義，非不堪為任何心之對境，是以正見可作抉擇；修習真實義者亦能使其為境，故此亦非於修道時不可修持、不可了知、不可通達之空。

不論天人、人等補特伽羅，或是形色、聲音等法，萬法雖無些許自性，但是依舊能在其中安立造業者與受果者，或是眼見形色、耳聞聲音等一切緣起作用。由於在無自性中仍能安立緣起作用，所以此處所說的空性並非推翻世俗法的「斷空」；諸法形成的當下，本質即自性空，眾生只不過是透由正理而了解諸法的究竟狀態，並非在諸法上刻意捏造出自性空的特質，所以不是「由心捏造為空」；

此外，一切所知皆自性空，所以自性空也不是只屬於少數法的「少空」。因此，修學此種空性便能對治執著諸法有自性的實執。

甚深空性的道理雖然深奧難解，但也並非完全無法成為心的對境，因為它正能以正見抉擇、了知的境；再者，修學真實義的行者也能透由思維正理，使其成為自心的對境，所以此處所說的空性也不是在修道時不可修持、不可了知、不可通達的空。

六、陳述疑問：了知影像如現而空，就能了解自性空？

若生此念：「若知影像等法如現而空，即是通達彼等無有自性，則以凡夫之現前知亦能通達無有自性，故彼應成聖者；若不爾者，則彼如何能作無自性之喻耶？」

對於自宗在證成諸法無自性時所舉的幻化、影像等喻，有人提出質疑：「假使了解鏡中的影像並非真正的臉孔，便能通達鏡中的影像無有自性，或是明白電視中的人並非真人，就能通達彼無自性的話，那凡夫也能以現前知通達無自性而成為聖者，因為凡夫與聖者的差異，就在於能否以現前知通達空性；若是了解上述的譬喻仍舊無法通達無自性，那為何要在證成無自性時舉那些喻呢？」

七、雖能了解影像並非臉孔，但心中仍有執影像為諦實的執著，所以還未通達影像的實性。

《四百論》云：「說見一法者，即見一切者；一法之空性，即一切空性。」此說觀見、通達一法之空性者，亦能通達諸餘法之空性。然知臉孔之影像中實無臉孔，於執影像是由自體所成之實執境全無損害；若未破除彼執之境，則定不能通達影像非由自性所成之空性故，僅以彼心無法通達影像之實性也。由此應知縱能了知幻化空無象馬、夢中所現空無實物，然仍未獲通達如幻、如夢之中觀見。

《四百論》說：只要能夠證得一法的空性，以相同的正理類推之後，也能證得其他法的空性。既然如此，假使證得鏡中的影像並非臉孔，就能通達影像的空性，理應也能以此了解其他法的空性才對，但是事實並非如此，因為在了知影像不是臉孔之後，對於執著影像是由自體所成的實執之境並沒有任何損害；如果沒有破除實執之境，就無法通達影像非由自體所成的內涵，所以光是了解影像不是臉孔並無法通達影像的實性。由此便能得知，即使了解幻化空無象馬、夢中所現空無實物，也不表示已經獲得通達如幻、如夢的中觀正見。

八、雖是如此，但要以「影像」和「幻化象馬」等為譬喻的原因。

然取彼等為喻，是因較餘色、聲等法，彼等無有自性較易通達。若境諦實，

則於心上不可顯現實相以外之相；由示彼二相違，便能成立彼等皆是體性所成之自性空。須先通達世所共許之虛妄喻為無自性，其後方能通達世所未許之虛妄法亦無自性，此二須有先後次第，故前非說通達一法之空性者，便能直接通達一切餘法之空性，是說心趣餘法有、無諦實之時，亦能通達彼之空性。

既然了解影像實非臉孔並無法證得影像的無自性，那為何要在證成諸法無自性時舉那些譬喻呢？因為相較於形色、聲音等法，影像、幻化等虛妄喻上無自性的道理比較容易理解，所以即便了解那些喻中某些虛妄不實的內涵依舊無法證得無自性，但對於了解無自性而言的確是有顯著的幫助。

對此，若以更仔細的方式來解釋的話：假使境的本質是諦實的，它在心中所「顯現的相狀」就必須符合「實際的相狀」，也就是它在心中不可顯現與事實相違的相狀；如果境在心中顯現的相狀與實際的相狀無法吻合，境的本質就不該被安立為諦實，因為「境是諦實」與「境在心中顯現實相以外之相」兩者相違。這個道理在世人所共許的虛妄喻上比較容易理解：對於鏡中的影像，或是電視中的人，只要稍微分析之後，就能得知我們心中所顯現的相狀與事實不符，藉此便能了解這些例子是虛妄不實的。以此類推其他諸法，就能對於諸法無自性的道理有

更深的體悟。這就是為何要以影像等虛妄法為譬喻，來證成其餘諸法也是無自性的原因。

由此可知，最初在趣入無自性的內涵時，必須先了解世人所共許的虛妄喻是無自性的，之後才能了解世人所不共許的虛妄法也無自性，這兩者間有其先後次第，所以之前《四百論》的文義，並不是說通達一法的空性就能同時通達一切法的空性，而是指在通達一法的空性之後，如果想要了解其他的法有、無自性時，透由相同的正理，就能立刻通達那一法的空性。

九、必須分辨「了知所現影像空無實物」和「通達影像非由自性所成」二者的差別。

了知夢即是夢，並於所現男女等相了知空無實物，此與《現觀莊嚴論》云：「夢中亦應觀，諸法如夢等。」說於夢中觀一切法如夢，二者之義亦不相同；又由修定之力，了知定中現瓶衣等皆非實物，此與通達瓶衣等法如幻、如夢皆無自性亦不相同，故應善加探究了義經論中說「通達諸法如幻、如夢」所說顯現如幻之不共理。不善於名言之孩童，執著鏡中影像為臉孔等；不熟悉幻化之觀眾，執著幻相為象馬等；不知夢即是夢，執著夢中所現高山、房舍等實有其事者皆同。又善於名言之老人、幻化師及了知夢即夢者，了知彼等所現之相皆非真實亦同。

然此二者，皆未獲得實性正見。

此外，當清醒時知道自己剛才是在做夢，進而了解在夢中所見到的男女並非真正的男女，這與《現觀莊嚴論》中所提到的：即便是在夢中，也要觀一切法如幻、如夢，前後兩者的內涵也不相同。前者只能了解世人所共許的虛妄，無法通達空性；後者是指縱使是在夢中，也要了知諸法的空性。相同的，於禪定中了解所顯現的瓶衣等物並非實物，也與通達瓶衣等物如幻如夢、實無自性大不相同，由此可知，如幻、如夢的內涵有深淺不同的差異，所以應該仔細探究、辨別了義經論當中所強調的「顯現諸法如幻、如夢」不共的道理。

年幼無知的孩童，會將鏡中的影像誤認為真正的臉孔；不熟悉魔術表演的觀眾，會把幻化的象馬當成真的象馬；不知道自己正在做夢的人，會執著夢中所見到的高山、房舍等一切場景都是真實的，這些人都將原本虛妄的境執為真實。至於有經驗的老人、魔術師、知道自己正在做夢的人，雖然了解自己所見到的那些對境虛妄不實，但因無法從中領悟更深細的內涵，所以還是未能獲得實性正見。

乾二、相似顯現如幻之理分八：

一、誤解所破之量，認為所觀物與能觀者皆不存在，所以無法決定孰是孰非，由此所現樣

糊影像只是斷見，不是幻化之義。

有未善解於前所說所破之量，而以正理思擇、分析境時，於初便覺無有彼境，次見能觀察者亦同彼境，遂覺認定無彼境者亦無，是故任於何法皆無是與非之定解，於心顯現模糊影像，亦是依於未能分辨「有、無自性」與「有、無」之差別而起；如此空義亦是破壞緣起之空。是故，由證彼空所現模糊影像，全非如幻之義。

有些人在還未確切掌握「所破」的內涵前，就貿然以正理觀察、分析，但由於從境的方位無法找尋到真實的境，所以輕率地推斷境不存在，之後又以同樣的方式分析觀察境的人，認為觀察境的人與所觀察的境相同，都無法從境上找到真實的事例，於是斷定觀察境的人也不存在，進而推翻眼前所見的一切，以致無法判定孰是孰非，久而久之心中便會現起模糊的影像，這完全是無法分辨「有、無自性」與「有、無」的差別所導致的結果；這種推翻諸法的空，也是破壞緣起的空。因此，主張這種空義之後所現起的模糊影像，完全不是之前所提到諸法如幻的內涵。

二、在思擇正見時，雖能多次生起與此相似的模糊影像，但這並非中觀幻化之理。

故以正理思擇之時，於補特伽羅等境上，念云：「此無些許由自體所成之本性。」依此所見之相亦顯模糊，實非難事，此凡信解中觀宗義，略聞闡釋無自性之法者皆能現起。

在學習正見時，透由正理反覆思擇之後，心中便會現起：「補特伽羅等法沒有些許由自體所成的本性。」進而在對境時呈現較於往常模糊的影像；實際上，要做到這一點並不困難，只要對於中觀的教義深感興趣，在聽聞幾堂有關無自性的課程、稍加練習之後，便能輕易生起如此的感受，由此可知，這並非中觀所主張的幻化之理。

三、難以現起正確幻化的原因，在於必須同時成立「無自性」和「唯名言存在」二者。

其最難者，是於盡破由自體所成之自性，復能安立無自性之補特伽羅等為造業者及受果者等由衷引發定解。能於同時安立此二事者極為稀少，故中觀見極為難得。

想要現起真正的幻化，最困難之處在於：透由正理完全破除諸法是由自體所成之後，還必須安立補特伽羅等為造業者及受果者等，並且對此由衷生起定解。而實際上，能夠同時安立性空、緣起二者互不相違者極為稀少，所以想要獲得清

淨的中觀正見實屬不易。

四、誤解所破之量而破一切，許如兔角，此非幻化。

故以思擇真實性之正理作思擇時，不得生等，是破自性所成之生等，非破生、滅等法；若破生、滅，則與兔角及石女兒相同，全無作用，此無剩餘現象如幻之一切緣起作用，故成過失。《四百論》云：「如此則三有，云何能如幻？」其論釋云：「若能如實見緣起者，是見如幻，而非如石女兒；倘若欲以此理思擇，破一切生，許有為法無有生者，爾時彼非如幻，猶如石女兒等，全無緣起。吾怖彼過，故不隨順彼等；應當不違緣起，隨順幻化等事。」

因此，透由思擇真實性的正理來分析諸法時，最終無法找到生、滅等法，這是破除自性所成的生、滅，而非破除生、滅；若是破除生、滅，諸法就與兔角、石女兒相同，完全沒有作用，這是不合理的。藉由正理破除諸法的自性後，雖然心中僅剩諸法如幻的念頭，但也不應否定生、滅等一切緣起作用；若在破除諸法的自性後，一併推翻生、滅等緣起法，就犯了墮入斷邊的過失。

對此，在《四百論釋》中提到：若能如實觀見緣起，便能了解諸法的形成必須觀待他者、非由自性所成，由此體認諸法如幻的道理；假使在破除自性之後，

也破除了諸法的生、滅，承許有為法如石女兒般無有生、滅，並依此而主張眼前所見的一切猶如幻化，如此反而成了破壞緣起的斷空見，並非真正的如幻之理。自宗為了避免犯下相同的過失，所以反對那種觀點，而在不違背緣起的情況下承許諸法如幻的內涵。

五、在理智前存在有法雖是過失，但在破除自性之後，剩下如幻的顯現分則無過失。

又云：「是故，於周遍思擇時，諸法自性皆不能成，唯餘諸法如幻之義。」此外，《四百論釋》中又說到：運用正理分析之後，從勝義的角度，諸法雖然沒有絲毫的自性，但從名言的角度，還是能夠安立緣起的作用，所以在破除自性之後，於名言知上依舊能呈現緣起的世俗法、顯現諸法如幻的特點，這就是所謂的「現空雙聚」。

六、執幻相為諦實雖是過失，但只執為幻化不成過失。

是故僅執「有現象如幻之緣起」，非有過之幻執；若執「如幻之相是由體性所成或有諦實」，則成過失。

因此，將如幻的緣起法視如幻化，這種認知不是錯誤的幻執；但若執著幻相本身是由體性所成或有諦實，這種執著則是錯誤的幻執。

七、這些內容的依據。

《三摩地王經》亦云：「三有眾生皆如夢，此中無生亦無死，有情人命亦不得，諸法如泡及芭蕉，猶如幻化與空電，亦如水月及陽燄，無人從此世間歿，後往生於他世間，然所造業終不失，輪迴中熟黑白果。」說以思擇真實性之正理作尋求時，於投生及死歿之補特伽羅等，雖不能得少分堪忍思擇，然如幻化諸法，猶能形成黑白之果。必須理解此諸道理。

《三摩地王經》也說：對於生死交替的三有眾生，若以思擇真實性的正理去探究其本質，最終會發現在境上無法找尋到一絲的自性，猶如幻化，但在名言中仍可安立眾生今生所造的黑白業，以及來生將感得的苦樂果。總之，在觀察、思擇的情況下，雖然無法找到諸法的生、滅，但在不觀察、不思擇的情況下，還是能安立生、滅等緣起法。

八、顯現「空無粗分質礙之相」，也不是現起幻相。

又於定中不修斷定實義正見，唯令其心全無所執、專一安住，於此獲堅固已，由此之力於出定時，見山等相猶如彩虹或如薄煙，不現如前堅實、鮮明之相，此亦並非經中所說顯現如幻之義。此是顯現空無粗分質礙之相，而非現起彼境非由

自性所成；無有質礙、堅固，全非無自性之空義故。若不爾者，則成過失：以彩虹等為差別事時，不應生起實執；以質礙為差別事時，則不能生通達無諦實之智慧。

縱使修持奢摩他的行者尚未證得空性，但在設定某個所緣之後，只要設法讓心保持專注、不去執著所緣以外的事物，最終還是能獲得身、心輕安，成辦堅固的奢摩他；並且藉由長時入定的力量，在出定後見到山河大地等外境時，感覺就像看到彩虹或者薄煙一樣，不如以往那般堅固、鮮明。即便如此，這也不是經典中所謂「顯現諸法如幻」的內涵，因為在出定後看到外境不如以往堅實，只是顯現外境沒有粗分質礙，而不是顯現外境非由自性所成；況且沒有質礙或不堅固，也不是無自性的內涵。假使「無自性」是指沒有質礙或不堅固的話，當認知彩虹是不堅固時，理應也能證得彩虹的無自性，那在當下就不應該對於彩虹生起實執；相反的，若是所對的境本身就是堅硬的物體，則因無法了知對境是沒有質礙或不堅固，所以也無法證得境無自性。

亥二、依何方便顯現如幻之理分五：

一、生起現象如幻的方式。

如何方能無倒顯現如幻之義？譬如「眼知」能見幻化象馬，復由「意知」了知無有如其所現象馬，依此能知所現象馬皆為虛妄幻相。

那要如何才能無誤地顯現如幻的內涵呢？以魔術師為例，當他在變魔術時，雖以「眼知」能夠看見幻化的象馬，但由「意知」卻能清楚知道面前所見的象馬並不存在，依此便能得知眼前的象馬是虛妄的幻相。

二、要同時具備「理智」和「名言知」二者。

如是由「名言知」無疑能見補特伽羅等法，復由「理智」了知彼等皆無自體所成自性，依此二者便能了知補特伽羅即是虛妄幻相。由此之故，於入定時，了知全無相執所執之境，修習如虛空之空性；倘若於此能得要領，於出定時，觀見所現境相，便能顯現後得如幻空性。

相同的，雖然在「名言知」上確實能顯現補特伽羅等世俗法，並在顯現世俗法時也會顯現境有自性的這一點，但是「理智」卻能了知所見諸法皆無自性，藉由這兩種認知，便能了解補特伽羅等世俗法是虛妄的幻相。

因此，聖者透由正理破除諸法的自性後，在入定時現證空性，當下心中所顯現的除了僅破自性的無遮法外，沒有任何的世俗相，所以此時修習的是如虛空的

空性；假使在入定時能掌握修習空性的要領，雖然在出定後仍會見到世俗法由自性所成，但由於已澈見諸法唯由分別假立、完全沒有任何自性，所以能夠了知眼前所見皆如幻化，進而修習如幻化的空性。

三、不須透由其他正理來抉擇如幻之理。

如是若以正理多次思擇諸法是否由其自體所成，於無自性生起猛厲定解，其後觀見所現諸相，便能顯現如同幻化，除此別無抉擇如幻空性之理。

上一段是以聖者在根本定及後得智的狀態來說明顯現諸法如幻的道理；但是即便尚未成為聖者，依然能以正理反覆觀察諸法是否由其自體所成，一旦發現諸法若有自性便會產生諸多的過失，就會對於無自性的道理生起強烈的定解，並在此定解的攝持下，當見到周圍的世俗法時，不須透由其他正理再次抉擇，自然就能顯現諸法如同幻化。由此可知，思維空性的方式正確與否，是會直接影響之後對境時的感受。

四、在後得位時修學如幻的方式。

故於禮拜、繞佛等時，亦應當以如前思擇所生定解攝持而行，修學顯現如幻之理，於此而修彼等諸行。熟悉此理，於後僅念正見，便能現起諸法如幻。

對於無自性的內涵生起定解之後，應該以此定解攝持三門，持續在對境時憶念諸法唯由分別假立、眼前所見皆如幻化的道理，並讓自心安住於此而修禮拜、繞佛等善行。若能反覆串習並且熟悉上述的思維模式，之後心中只要稍微憶念正見，就能自然顯現諸法如幻。

對此，諸多師長在介紹正見時經常提到：想要理解空性，必須在生活中時常思考分別心是如何安立親、敵等悅意與否的境；如果對此能有多一分的認識，就會對於空性的道理有更深的體悟。

五、尋求如幻定解的教授分三：一、必須引發對現空二者的定解，所以應學空性。

求此定解之理，簡要言之：應先令心現起如前所說「正理所破」之總相，善加思維、明辨自相續之無明如何增益自性，其後思維、分辨若有如此自性，定不超出一、異之理；若許彼二，皆有過失，於此引發定解。最終應念補特伽羅全無自性，於此生起堅固定解，以此多修空品。

若想對於諸法如幻生起定解，必須了解現空二者的關係，而兩者中又應先思索空性的道理。對此，如同之前在介紹生起無我見的「四種關鍵」時所說，應該先讓心中現起「正理所破」的影像，進而仔細判別心中的無明如何捏造不屬於

境的自性，之後再去思維假使境真有如此的自性，定不超出自性所成的一和異；然而不論承許任何一者皆有過失，於是推論補特伽羅應無自性，於此生起堅固的定解，並且再三修習無自性的內涵。

二、在不忘失空性的狀態下，顯現補特伽羅如幻的方式。

其後作意諸緣起品：令心現起無疑能見之補特伽羅名言，並安立彼即造業者與受果者，應於無自性中可立緣起之理獲得定解。

對於空性有一定的體悟之後，應該在不忘失空性的情況下，讓自心現起補特伽羅等世俗法，並且安立彼為造業者與受果者等；簡言之，應該對於「在無自性的狀態中能夠安立緣起」的道理獲得定解。

三、若覺現空二者相違，須以鏡中影像作為譬喻。

若覺彼二相違之時，應取影像等喻，思不相違之理：臉之影像雖空無眼、耳等，然依臉及鏡子而生，彼等因緣若有欠缺，爾時影像隨即消逝，此二無疑存有交集；如是補特伽羅雖無塵許是由自性所成，然與造業者、受果者及依往昔惑業而生亦不相違，應當如此思維而修。此於一切時中皆應了知。

對於初學者而言，假使在思維無自性時無法安立緣起，或因安立緣起就必須

承許自性，而將緣起、性空二者看成相違，此時就應該以鏡中影像的喻來思維二者互不相違的道理。

雖然鏡中的影像看似臉孔，可是事實並非如此，所以它的本質是虛妄的，這一點連世間人都能理解；即便如此，鏡中的影像仍須依賴臉及鏡子等眾多因緣才能形成，如果欠缺其中一個因緣，影像就會隨之消失。此外，影像在產生後確實有其作用，所以我們在照鏡子時才能看見臉上的污垢並加以洗淨。因此，鏡中的影像雖然不是臉孔，但與它由因緣而生，兩者之間確實存有交集；相同的，補特伽羅雖然沒有些許的自性，但與他是造業者、受果者，以及他由往昔的煩惱、業力而生，兩者之間也不相違，這個部分透由譬喻反覆思維、串習，便能了解。

申二、抉擇法無我分二：

一、所破雖無粗細，但從「有法」的角度可分為兩種無我。

施設補特伽羅之處有「五蘊」、「地等六界」及「眼等六處」等，彼等為法；彼等無有自體所成之自性者，即彼等之法無我也。

兩種無我的所破雖無粗、細的差別，但從成立無我的有法（所依法）上，仍可區分兩者的差異。如果是以補特伽羅的施設處——五蘊、地等六界、眼等六處

為所依法，由於這些都是補特伽羅以外的法，所以將其無自性稱為「法無我」。

二、抉擇法無我之理。

抉擇法無我之理分二：

酉一、轉移前所說之正理而破。酉二、以未說之其餘正理而破。

酉一、轉移前所說之正理而破。

蘊、界、處之法有二類：一、色法，具有「己之東等方分」與「有方分」二種。

二、心法，則有「己之前、後等時分」與「有時分」二種。觀察彼二者為體性所成之一或異，如前破除。此義如前所引經云：「如汝知我想，如是應知法。」

抉擇法無我的第一個科判中所謂的「轉移」，是指之前以「離一異的正因」來破除補特伽羅是有自性的，在此則是將所探討的對象由補特伽羅轉成「法」，並以相同的正理破除法有自性。

蘊、界、處當中的有為法可以約略分為兩類：一、色法。二、心法。凡是色法，都有東、南、西、北、上、下等眾多方分；心法雖然沒有上述的方分，卻有前、後剎那等時分。因此，不論色法或是心法，都有支分與整體兩個部分。

首先，談到色法，以身體為例，身體包含頭、手、腳等眾多支分，而身體則

是擁有眾多支分的整體；以瓶子為例，瓶子包含瓶口、瓶身、瓶底等眾多支分，而瓶子則是具有眾多支分的整體。假使身體或瓶子是有自性的，它們與支分間的關係必然是自性所成的一或異，但不論是哪一者，都會被之前在「四種關鍵」時所介紹的正理破除。

只要是色法，縱使是再小的微塵，都有東、南、西、北等眾多方分，所以應成派不承許「無方分的極微塵」；假使無方分的極微塵是組成色法最小的元素，由於這種微塵本身沒有東、南、西、北四方，所以與其他無方分的極微塵聚集之後，理應完全重疊、融為一體，而不應該變大。對此，近年來也有為數不少的科學家認同這種主張，甚至有些科學家提到：「雖然我們嘴上不說緣起，但對於佛教所提出的緣起見卻深表認同！」

佛教的四部宗義在探索有無外境時，經部宗認為外境是由自方所成，所以在剖析外境的組成元素後，認定最終有個無法再分割的微塵，那就是無方分的極微塵；唯識宗則推翻外境實有的觀點，認為色法是由心上的習氣成熟後所形成的，它與心的體性相同，而不是由眾多微塵組合而成。這些主張都是在承許諸法是由自方所成的基礎上衍生出來的。

心法雖然沒有東、南、西、北等方分，其中卻包含了前一剎那的心、後一剎那的心等時分，並且透由眾多時分累積而成心的續流。假使心是有自性的，也可以用前面所介紹的正理來加以破除。這個部分的內涵，如同之前所引《三摩地王經》中「如汝知我想，如是應知法。」這兩句話；我們應該善用證成補特伽羅無自性的正理，來證成法也是無自性的。

酉二、以未說之其餘正理而破分二：

戌一、顯示緣起正因。戌二、以此及前理成立無為法亦無諦實。

戌一、顯示緣起正因分十：

一、陳述依據。

緣起正因，《海慧請問經》云：「若法依緣生，彼即無體性。」此中明白宣說以緣起因破除自性所成；《無熱惱請問經》亦云：「若從緣生即無生，彼者無有體性生，若法依緣說彼空，知空性者不放棄。」此者於諸經典實中極多。

「緣起」，是眾多證成無自性的正理中最重要，所以緣起之理又稱為「正理之王」。對此，《海慧請問經》中明白宣說「以緣起因破除自性所成」；《無熱惱請問經》也說：「若從緣生即無生，彼者無有體性生，若法依緣說彼空，知

空性者不放逸。」在許多的了義經中都曾提到相同的內涵。

二、解釋經中文義。

初句所說「無生」之義，第二句釋為「無有體性生」，故破生時須加所破區別。《顯句論》引《楞伽經》云：「我由思維無自性生，而說一切法皆無生。」恐他因見經中未加所破區別即說無生，便執一切生皆非有，故佛自釋諸經意趣，而說此即無自性生。第三句說依賴、觀待因緣即是空無體性所成之義，是故空無自性所成即緣起義，而非破除生等作用。《中論》亦云：「凡依緣所生，彼即滅體性。」此以緣起作為正因，說滅法由體性所成，或說諸法無彼體性。是故有說中觀宗云「凡依緣生，即是無生。」應知凡他所說謬論，彼等皆應以此破除。

《無熱惱請問經》中第一句所說的「無生」，第二句將它解釋為「無有體性生」，表示在破除生時必須加上所破區別，也就是所要破除的是有自性的生，而不是一般的生。

過去，有些西藏論師以「若從緣生即無生」這句話作為依據，主張有為法無生、無滅，一切生滅皆是心中錯亂知的顯現。對此，《顯句論》引了《楞伽經》中的一段文：「我由思維無自性生，而說一切法皆無生。」世尊擔憂弟子對於某

些經文沒加所破區別即說「無生」產生誤解，進而妄執一切生滅皆不存在，所以世尊自己解釋經文，說明字面上的無生其實是指無自性生。

不僅如此，第三句的「若法依緣說彼空」，是指一法若要依賴、觀待因緣而生，其本質即自性空。由此可知，所謂的「自性空」是從緣起的角度來安立，而非破除生等作用；況且認為一法是由因緣而生，卻又主張這一法是不存在的，這種觀點前後就已矛盾。此外，在龍樹論師所造的《中論》裡也說到：凡是依緣所生的法，都不是由自體所成。

因此，有些自詡為中觀論師者，雖然依據「若從緣生即無生」而提出「凡依緣生，即是無生」的概念，但那些謬論完全會被上述的教理所破除。

三、讚歎緣起正因能斷一切惡見。

又經論中皆讚此緣起因，《無熱惱請問經》云：「智者通達緣起法，永不依於諸邊見。」此說如實通達緣起，便能不依邊執見義，《入中論》云：「由說諸法依緣生，非諸分別能觀察，是故以此緣起理，能破一切惡見網。」此即龍樹父子大師無上特點。是故諸正理中，於此宣說緣起正理。

提到「緣起」，藏文是以「殿炯」這兩個字來表達。其中，「殿」有依賴、

觀待之意：諸法必須依賴、觀待他者才能形成，所以沒有獨立、自主的本質，也就是沒有自性；了解這個道理，便能破除執著諸法是有自性的「常見」。「炯」則有生起、形成之意：既然諸法必須依賴、觀待他者才能形成，就表示諸法是存在的；藉此能破執著諸法不存在的「斷見」。因此，《無熱惱請問經》說：如實通達緣起的內涵，就能遠離妄執常斷二邊的惡見。

對此，《入中論》說：應成派以外的宗義師由於主張諸法是有自性的，所以妄執有為法必須是自生、他生、共生、無因生中的其中一者，這表示那些宗義師尚未徹底了知緣起的道理，因為若能確實掌握緣起的要義，就能以此破除諸法的自性，進而破除執著四生的邪見。

以緣起來證成無自性的道理，是龍樹父子最不共的特點，所以在此特別解釋緣起的正理。

四、介紹正見的歧途：增益、損減二邊。

此淨見之主要違緣歧途有二：一、常見或增益見——此具執諸法為諦實之實執所執境。二、斷見或損減見——不知所破之量而破太過，次於自宗無法引發了知因果緣起定解，無法明辨孰是孰非。

想要生起清淨的正見，必須避免兩種主要的違緣：一、常見或增益見。平時所謂的「常見或增益見」，是指將無捏造為有的見解；此處則是強調將原本無諦實的法執著為有諦實的實執。二、斷見或損減見。通常「斷見或損減見」，是指將有毀謗為無的見解；此處則是強調在還未確切了解所破的內涵前，任意破除諸法的自性，導致無法對於因果緣起生起定解，無法明辨孰是孰非。

五、以緣起正理同時破除二邊。

若於「由此因緣能生彼果」引發定解，依此正因，破除諸法是由自性所成，則彼二見皆能盡滅，因由了知正因，便能破除斷見；了知宗義，則能根除常見。如果對於緣起的道理生起定解，藉此正因，便能破除諸法是由自性所成，如此一來，就能完全滅除之前所提到的常、斷二見。

透由緣起來證成苗芽是無自性時，這當中「苗芽是無自性的」即所立的宗；「緣起」則是所列的正因。此時，以緣起的正理能夠同時破除二見：透由了解正因——緣起，能夠破除執著境不存在的「斷見」；藉由了知宗義——苗芽是無自性的，則能根除執著苗芽是有自性的「常見」。

六、緣起的內涵分二：一、與唯識宗共同的安立方式。

是故，苗等外法、行等內法，依次是依種子等與無明等而產生。

雖然大乘的宗義師都承許緣起，但對緣起的見地卻不盡相同：唯識宗將緣起安立在有為法上，主張「因果緣起」。例如：補特伽羅相續外的苗芽，是依賴種子、陽光、空氣、水而生；補特伽羅相續內的業，則是依賴無明而生。自續派將緣起的範圍擴展至無為法，主張「觀待支分的緣起」。例如：補特伽羅必須觀待蘊體、無為虛空必須觀待方位才能形成。應成派雖然也承許上述兩種緣起，但認為那些只是「粗分的緣起」，進而提出「唯由分別假立的緣起」，主張諸法是在觀待施設處的情況下，唯由分別假立而成，沒有任何自性，這又稱為「細分的緣起」。

二、中觀宗不共的安立方式。

倘若如此，則彼等由自相所成不合道理，因法若由自體所成，自身須能自主、獨立，故與依賴因緣相違。《四百論》云：「依何而生起，彼則無自主，此皆無自主，故我終非有。」由此應知補特伽羅與瓶等法，亦依己之聚合體而假立，是故非由自性所成。緣起正因論述有此二類。

應成派接著說到：假使一法的形成必須依賴因緣或是觀待支分，就表示這一

法無法自主、獨立，既然如此，承許諸法是由自相所成便不合理，因為一法若由自體所成，就必須有自主、獨立的本性，如此便與依賴、觀待他者相違。

對此，《四百論》也說：一法若須依賴因緣而生，就代表它沒有任何的自主性，正因為沒有任何的自主性，所以由自性所成的本質是不存在的。例如：當有人說「我可以獨立完成這件事情」，便意味著他不需要依賴他人，所以必須依賴他人與自己能獨立完成是相違的。由此可知，無論補特伽羅或是瓶等諸法，都是在自己的聚合體上，唯由分別假立而成，非由自性所成。因此，緣起可以分為：觀待因緣與觀待支分的粗分緣起，以及唯由分別假立的細分緣起。

七、也能以此正理破除諦實的一、異。

若是「依他而生」或「依他而假立」者，則與「所依之法」並非體性所成之一；若為一者，一切所作、能作皆成為一。彼二亦非體性所成之異；若爾，即破相屬，故與觀待彼者相違。

緣起的正理中也包含了離一異的內涵：不論「依他而生」的粗分緣起，或是「依他而假立」的細分緣起，能依與所依二者並非體性所成的一；假使二者是體性所成的一，透由正理推論之後，一切所作、能作將會成為同一法。此外，二者

也非體性所成的異；二者若是體性所成的異，將會變得毫無關聯，如此便與觀待他者成為相違。

八、龍樹論師的論中也如此宣說。

《中論》亦云：「依何生何法，彼時非為一，亦不成相異，故不斷不常。」《出世讚》中亦云：「外道許諸苦，自造及他造、共造無因生；尊說依緣生。若法從緣生，尊說即是空，諸法無自主，無等獅子吼。」說以緣起正因能破執著一異、常斷及四邊生。

《中論》也說：一法若是依著另外一法而生的緣起法，此時能依與所依二者並非體性所成的一，也非體性所成的異，所以透由緣起的正因，能夠同時破除常斷二邊。

《出世讚》中也說：由於外道的宗義師認為痛苦是由自體所成，進而主張痛苦是由自生、他生、共生，或是無因而生；世尊則說一切有為法都是在不觀察、不思擇的情況下，依緣假立而生，所以不承許四生。此外，世尊又說「凡由因緣所生之法皆自性空」，這是外道從未宣說過的道理，每當世尊提出諸法無自主、無自性的觀點時，外道會因理虧而感到不安，就像獅子的吼叫聲會令其他動物感

到畏懼一樣。由此可知，緣起的正因能破除執著諦實一異、常斷二邊及四邊生的邪執。

九、讚歎能顯現空二者互為助伴之見。

空無相執所執之境，於此空性生定解已，復能不捨業果緣起、勤修取捨，讚為稀有。《釋菩提心論》云：「若知諸法空，復能修業果，奇中此最奇，稀中此最稀。」

現空二者當中的「現」是指現象，也就是緣起；「空」則是指自性空。這兩者之間不僅互不相違，還能相輔相成：由於諸法皆是緣起，所以諸法的形成必須觀待他者，如此一來，諸法便沒有自主的本性，乃自性空；既然諸法是自性空，就表示諸法沒有獨立的性質，必須觀待他者才能形成，所以定是緣起。

之前曾介紹過「透由緣起的正因，能夠同時破除常斷二見」的道理：以了解正因——緣起，破除執著境不存在的「斷見」，藉由了知宗義——萌芽是無自性的，破除執著萌芽是有自性的「常見」，這是較為淺易的解釋方式；假使更深入地分析，緣起的正因本身就能破除常斷二邊：以緣起直接破除斷邊、間接破除常邊。有關破除斷邊的內涵之前已解釋過；之所以能破除常邊，是因為緣起本身就

含有依賴、觀待的意思，既然如此，就表示諸法沒有獨立、自主的本性，以此破除常邊。

多數人在承許諸法無自性時，由於無法安立緣起，所以推翻諸法是存在的；另一種情況，在安立緣起時，又因認定諸法須由自性所成，而無法認同唯由分別假立的無自性。因此，對於無有相執所執之境的空性生起定解之後，還能不捨業果緣起、勤修取捨，這是非常稀有難得的事。

十、教誡必須辨別「自性有、無」與「有、無」四者的差別分六：一、正文。

若欲生此定解，須先辨別有與自性有、無與自相無之差別。如《入中論釋》云：「若知影像雖無自性，然其因、果亦能建立；智者誰因觀見色、受等法無異因果而有，便執彼等為有自性？故雖觀見為有，然無自性所成之生。」

想要對於緣起、性空彼此互不相違的道理生起定解，必須先清楚辨別「有與自性有」、「無與自性無」的差別。我們在學習中觀的教理後，雖然可從字面上輕易區分這當中的差異，然而深入思索其中的內涵，就會發現要在無自性中安立緣起的確十分困難。過去包括雲瑪盼巴等多位大學者都認為「只要是無自性就是無、只要有就是有自性」，那種見解雖與事實不符，但至少是他們經由深思熟

慮後所提出的主張，與我們平時在嘴上所談論的有、無自性截然不同。

此處所引用的《入中論釋》，是月稱論師在造了《入中論》後所造的一部釋論，內容艱澀深奧、不易明瞭。宗大師在造《入中論善顯密意疏》時，將《入中論釋》的原文配合《入中論》的根本頌一併解釋，並且針對《入中論釋》裡艱深難懂的字句特別加以闡釋，這是難度極高又少見的造論模式；此外，大師所造的《中論釋正理海》，也是配合月稱論師的《顯句論》，將龍樹論師的《中論》清楚地解釋出來。從這幾部論的內容來看，就可以知道大師是何等了不起的一位智者，這不是因為我是格魯派的學徒才如此讚揚大師，而是以客觀、理性的態度，詳加研閱大師的論著後有感而發的。

《入中論釋》說：假使世人在知道影像的本質是虛妄不實的同時，都能認同影像是由鏡子、臉孔等眾多因緣聚集而生，又有哪位智者會因色、受等法有其因果，而就執著那是有自性的呢？因此，雖然色、受等法是存在的，但是非由自性所成。

二、若不如此辨別，就會墮入二邊，並引論典作為依據。

倘若未能分辨彼等，見法為有，即許為自體有；見無自體，便許全無，終不

能出增益、損減二邊。《四百論釋》云：「如許諸法有自性者，承許彼法為有，便執亦有自體；若時無有自體，則許彼法一切時處皆無，如同驢角，因彼不能出二邊故，一切所許皆難合理。」

如果無法分辨「有與自性有」、「無與自性無」的差別，妄執一法為有，即許為自性有，此時就會墮入常邊；承許一法為自性無，便認為那一法為無，當下就會墮入斷邊。

對此，《四百論釋》說：假使有人承許諸法是有自性的，當安立一法是存在的，就會認定那一法也有自體；倘若一法沒有自體，則那一法在任何時處都不存在，等同驢角，如此一來，便無法遠離常斷二邊，因此他所主張的一切觀點都不合理。

三、應以何者破此二邊。

是故，無有自體，故能遠離一切有邊；於此能立無自性之因果，故能遠離一切無邊。

透由了解諸法的本質無有自體，便能遠離「常邊」；在無自體的狀態中，若能安立因果緣起，就能遠離「斷邊」。

雖然從字面上很容易理解這個道理，但其內涵卻很難精準掌握，這也正是中觀正見最困難的地方。

四、「有無之邊」和「正見歧途之邊」二者不同。

所言「邊」者，《釋正理論》云：「邊謂盡與後、近方及斥責。」此中所說之邊，自宗雖亦承許，然言「離邊」所離正見歧途之邊，《中觀光明論》云：「若謂中道，是許心性有其勝義，爾時因有彼故，則執為常或執無常，云何成邊？若能如實隨順諸法實性，如理作意，名墮邊處不合道理。」此說如義作意，非是墮處，故非邊執。如世間中懸崖名邊，墜落其處，名墮邊處；如是若執諸法諦實，或執全無，或執非有，即墮與真實義相違之常、斷邊。若執諸法無有勝義，或執業果等法為名言有，則非邊執，因如所執境存在故。

一般而言，「邊」可以分為存在的與不存在的兩種：

「存在的邊」，如同《釋正理論》所說，在藏文裡「邊」這個詞可以用在以下幾種情況：「盡」是指盡頭，「後」是指最後、末端，例如邊際；「近」是指周圍、兩旁，例如河邊、岸邊；「方」是指方向，例如東邊；「斥責」則有貶抑之意，例如社會邊緣人。雖然應成派也承許《釋正理論》所說的「邊」，但那並

非此處所謂「常斷二邊」的邊。

至於獲得正見所須遠離的常斷二邊，則是「不存在的邊」。對此，宗大師以《中觀光明論》為依據而說：若能如理作意——心執持境的方式與境存在的狀態相符，就不會墮入邊處，所以當下的心念並非邊執。實際上，諸法雖然存在，但其究竟的狀態並無諦實，因此當心執持諸法無諦實，或是認為業果等緣起法為名言有，這些心念都不是邊執，因為所執持的境與事實相符；然而，假使執著諸法有諦實，或是認定諸法不存在，都會墮入與真實義相違的常斷二邊，陷入險惡的窘境中。就像世間人將懸崖視為險境，深知一不小心掉入其中，便會摔得粉身碎骨，所以走在懸崖邊時都不敢大意；相同的，若是執著諸法有諦實，會讓我們持續深陷於輪迴中，執著諸法完全不存在，進而毀謗業果，則會墮入惡趣的險崖，萬劫不復。

五、依據。

《迴諍論》云：「若非無自性，即成有自性。」此說非勝義無，即勝義有；又云：「若不許名言，我等不能說。」《七十空性論》云：「勿破世間理，依此能生彼。」

龍樹論師在《迴諍論》中說：由於無自性與有自性是直接相違，所以當認為一法不是無自性時，就必須承許該法是有自性的，如此一來，便會墮入常邊；又說：我從未否定世人所安立的名言，意指諸法在名言中是存在的。對此，世尊曾說：「我與世人相順，世人與我相違。」世尊所提出的觀點，完全符合世間的名言，但世間人所持的見解卻與世尊背道而馳。《七十空性論》也說：世間的因果法則是無法被推翻的。

六、以非有、非無等來分辨是否墮入邊處，僅是貪愛言詞。

故若分辨有與非無、無與非有之差別者，僅是言詞稍異，心中顯現彼二義時，若作觀察，實無任何差別，故以此理妄說墮、不墮邊處者，僅是貪愛言詞而已。有人認為：假使認定諸法為有，就必須承許是自性有，如此便會墮入常邊，所以提出「諸法非有」的概念；不過，若將諸法安立為無，又會墮入斷邊，因而再提出「諸法非無」的主張，並自認為以「非有」、「非無」的詞句就能遠離常斷二邊。但實際上，「有與非無」、「無與非有」，除了字面上表達的方式不同之外，它們在心中所顯現的相狀並無任何差異，這一點只要稍加觀察便能得知，所以想以這種方式來避免墮入邊處的做法，只不過是在玩文字遊戲罷了。

戊二、以此及前理成立無為法亦無諦實分十二：

一、說明若以正理成立有為法無諦實，則易成立無為法亦無諦實，此為《中論》的意趣。
 若以前說正理成立補特伽羅與有為法皆無諦實，則以少力便能成立虛空、擇減、非擇減、真如等無為法亦無諦實。由思此義，故《中論》云：「有為法無故，無為法何有？」

若以之前所說的「離一異」及「緣起」的正理，能夠成立補特伽羅與有為法皆無諦實，以相同的正理便能輕易成立虛空、擇減、非擇減、真如等無為法也無諦實。以虛空為例，虛空也有支分與整體兩個部分，假使虛空是由自性所成，其支分與整體之間就必須是自性所成的一或異；然而承許其中任何一者都有過失，以此反推得知虛空非由自性所成。

其實，要證成無為法無諦實比證成有為法無諦實更為容易，因為有為法是由因緣聚集而成，無為法則是在不觀待因緣的情況下，唯由分別假立的抽象概念。對此，《中論》也說：假如有為法沒有任何自性，無為法又怎麼會有自性可言？

二、原因。

易於成立之理：如前破除有為法由自性所成，雖非自性所成，然於彼等仍可

安立束縛、解脫、因果、所量及能量等一切作用；此若能成，則如法性、擇滅等無為法，雖無諦實，亦可善加安立彼為道之所求及其所量、所化機所皈依之法寶等一切論述。是故於此無他難云：「若不承許彼為諦實，則立彼之論述不合道理。」故無許彼為諦實之必要。

既然在破除有為法由自性所成後，還能安立束縛與解脫、因與果、能量與所量等緣起作用；相同的，縱使破除法性、擇滅等無為法由自性所成，也能安立擇滅是修道的目標與眾生所皈依的法寶，以及法性是道的對境等一切論述。總之，承許無為法無諦實不會違背任何正理，所以沒有必要承許無為法是有諦實的。

三、也能以緣起正理破除法性、滅諦等無為法為諦實。

承許彼等為諦實者，既須承許亦必承許彼等之性相名相、離繫因果、以正量所量等一切論述。爾時彼等與其所求、性相、能量等法若無相屬，則不可遮一切無相屬法皆成性相、名相等法；若許相屬，然由自性所成之諦實者不應觀待他者，是故不能立為相屬。

一旦主張法性、滅諦等無為法是有諦實的，就必須承許、也必然會承許這些無為法是存在的，進而在這些法上安立「定義、名稱」、「修道、證滅的因果關

係」、「無為法是正量的境」等一切論述。在此同時，假使這些無為法與它的所求果、定義、能量心等之間沒有任何關係，就無法避免毫無關聯的兩種法也能成為定義、名稱等的過失；相反的，如果它們彼此之間有關聯性，就表示這些法類必須觀待他者才能形成，如此一來，主張無為法由自性所成就不合理，因為一法若由自性所成，就必須在不觀待他者的情況下獨立而成。

四、以離一、異的正理也可以破除。

如是亦應觀其一、異而破；倘若以此正理思擇，不能破除承許彼等為諦實者，則有為法亦全相同，故不能破些許諦實。

此外，以「離一異」的正理也能破除無為法是有諦實的；以此正理思擇，假如無法破除無為法是有諦實的，應該也無法破除有為法是有諦實的，如此便無法破除些許的諦實。

五、若許有為法無自性者為斷空，並許真如為諦實，此是誤解空性。

若作此念：「說有為法無自性所成之自體，其義是說彼法無其體性，故是斷空；真如有其自體，故有諦實。」前者乃是抉擇有為法非自性所成之究竟顛倒歧途——於有為法之緣起生毀謗見；後者則是增益若有自體即為諦實之常見，故是

邪解真實空性之義。

有人主張：所謂的「有為法無自性所成的自體」，是指有為法沒有自己的體性，所以屬於斷空；諸法最究竟的狀態——真如，有自己的體性，所以是有諦實的。

前者，將有為法非由自性所成的空義解釋為斷空的見解，已毀謗了有為法的緣起，也否定了因果法則，而這正是在探究有為法是否由自性所成時最該避免的過失；後者，則是將有自體與有諦實混為一談，成為增益境有諦實的常見，完全曲解了空性的內涵。

六、若自性空的內涵是「彼無有彼」，則承許少法為諦實的人也是自性空，所以安立少法為諦實是不合理的。

若自性所成之自體空義即「彼無有彼」者，自若無有，他者亦定無有，則許少法為諦實者與成立彼之教理等，亦是自性所成之自體空，應成非有，故立少法為諦實之宗派，實乃不加觀察所說亂言。

過去有些西藏論師認為：諸法自性空的意思，是指「諸法本身沒有自己」，並且將此內涵取名為「自空」。以瓶為例，瓶本身無瓶就是瓶的無自性。

對此，宗大師反駁：假使瓶本身無瓶，則瓶以外的其他法也必然不會有瓶，如此一來，就失去了安立瓶的基礎，瓶就不存在了；以此類推，由於承許少數法為諦實的人，以及用來成立有諦實的經教、正理皆是自性空，理應也不存在，既然如此，又怎麼會有安立少數法為諦實的宗派呢？由此可知，上述的論點只是不加深思的謬論罷了。

七、以正理破除諸法諦實而承許無諦實，與誤解空性而說一切法無諦實，二者完全不同。

若能善見此正理之內涵，則能了知印度佛門自宗凡說有諦實者，定說事物為諦實有，是故彼等名「實事師」；凡說事物無有諦實，則必不許任何法為諦實，此乃勝出藏地任意言說者之特徵。於真實性雖有不同二說，然皆共許世俗法即如前所說自性所成之自體空，其後爭論勝義於勝義中成與不成，此亦如前所說，故應善加了知。若以正理破除諸法諦實，其後不許事物及一切法為諦實者，此與誤解空性為斷空者，依此而說事物及一切法皆非諦實，二者全不相同。

若能理解上述的內涵，就能清楚區分應成派與西藏前期論師兩者的主張大不相同。

印度佛門四部宗義當中，有部、經部、唯識這三派都承許事物為諦實有，所

以稱為「實事師」。其中，雖然唯識宗認為「遍計執」無諦實，卻也主張「依他起」及「圓成實」有諦實。這三派的宗義師一致認為：假使事物沒有諦實，一切法也不會有諦實，如此一來，便無法安立諸法。因此，在《中論》裡，實事師針對這一點而質疑應成派：假如諸法沒有諦實，就無法安立四諦、業果等世俗法，所以你的主張並不合理。對此，應成派反駁：事實正好相反，如果諸法有諦實的話，四諦、業果等世俗法才無法安立。由此可知，實事師與應成派，一者承許有諦實，另一者承許無諦實，但這兩種主張都是基於必須安立世俗法的前提下所提出的，所以雖然四部宗義彼此間的見解不同，但從各自的立場，至少都能同時安立世俗、勝義二諦；至於西藏前期的論師，表面上看似對於無自性的道理深信不疑，實際上卻無法準確安立二諦，最終甚至推翻業果等世俗法，落入萬劫不復的深淵。因此，就算實事師主張諦實有，但其見解依舊勝過誤解無諦實又否定世俗法的西藏論師。

雖然應成派與西藏前期的論師對於空性的內涵看法不同，但都承許世俗法的本質是自性空，之後才進一步爭論勝義諦是諦實有還是諦實無；看似頗為接近的兩種主張，實際上的差異卻十分懸殊，因為前者是以正理破除了諸法的諦實，進

而否定事物及一切法為諦實，後者則是誤解空性為斷空，依此而說事物及一切法都不是諦實，兩者截然不同。

八、質疑：若無為法皆無諦實，此與宣說涅槃為諦實的論典相違。

《中論》云：「有為法無故，無為法何有？」其義若如前說，則《六十正理論》云：「若諸佛宣說，唯涅槃諦實，智者誰復執，餘法非虛妄？」此說唯有涅槃諦實，餘法皆為不實；《法界讚》中亦云：「凡勝者所說，開示空性經，皆為滅煩惱，非滅此法界。」此說諸契經中開示無自性之空性，是為滅除煩惱而說，非說無有自性清淨法界。此與前說豈不相違？

《中論》說：「有為法無故，無為法何有？」意指不論有為法或無為法皆無諦實；既然如此，在《六十正理論》中又為何提到：「唯涅槃諦實」——諸法當中只有涅槃是諦實的，其餘皆無諦實？此外，《法界讚》中也說到：世尊在經典中廣泛開示無自性的道理，是為了滅除眾生心中的煩惱，而非否定自性清淨的法界，所以自性清淨的法界是存在的，而且它的本質是有自性、有諦實的。如此一來，後兩部論的內涵不就與《中論》相違嗎？有人對此提出質疑。

九、回答：涅槃在現證涅槃的心前雖不欺誑，但非堪忍思擇的諦實，所以與前論不相違。

此乃倒解彼二論義。前論之義即世尊云：「諸比丘，勝諦實者唯一，謂涅槃不欺誑法；一切諸行皆是虛妄、欺誑之法。」此經亦說涅槃諦實、諸行虛妄。諦實之義，前句經說是不欺誑；虛妄之義，後句經中說是欺誑，極為清楚。又如《六十正理論釋》中說涅槃為勝義諦，故彼不於現證彼之心前，實非自性所成然現為是，故無欺誑；其餘諸行，則於現見彼之心前，實非自性所成然現為是，故為欺誑。若以正理思擇諦實是否成立，則全無堪忍思擇之諦實，故不詳思其義，僅貪言詞有何作用？

對此，宗大師回答：從上述的觀點，可以得知質疑者已誤解了這兩部論的意義。

有關《六十正理論》中「唯涅槃諦實」的內涵，是世尊在佛經中說：「諸比丘，勝諦實者唯一，謂涅槃不欺誑法；一切諸行皆是虛妄、欺誑之法。」當中清楚提及涅槃是諦實、諸行（有為法）是虛妄，並將此處的諦實與虛妄解釋為不欺誑與欺誑。對此，《六十正理論釋》在解釋時說「涅槃為勝義諦」，所以在現證涅槃的聖者根本定前，涅槃不會顯現任何自性，所顯現的相狀皆與事實相符，沒有一絲欺誑；相反的，諸行本無自性，卻在現證諸行的現前知前顯現有自性，因

此是欺誑的。然而，《中論》裡所謂的「諸法無諦實」，是指透由正理尋找諸法之後，無法在境的方位找到有諦實、有自性的特質，由此可知，《中論》裡所提到的諦實，是證得空性時所要破除的「諦實」，這與涅槃在勝義心前為諦的「諦實」，雖然兩者在字面上都提到了「諦實」，但其內涵全然不同，所以只在字面上爭論是毫無意義的。

十、證成。

又《六十正理論》云：「三有與涅槃，此二均非有；若遍知三有，即名為涅槃。」此說三有、寂滅皆無自性；並將「了知三有非由自性所成之境」立為涅槃，故豈可說是許輪迴無諦實之空為斷空？

宗大師接著引用《六十正理論》的原文作為佐證：「三有與涅槃，此二均非有。」輪迴與涅槃兩者的本質都無自性；「若遍知三有，即名為涅槃。」若能現證輪迴沒有自性，當下便能證得涅槃（滅諦）。因此，在《六十正理論》中清楚說到「涅槃沒有諦實」——透由正理觀察涅槃之後，無法在境上找到獨立、自主的特性，這與之前所謂的「唯涅槃諦實」——由於涅槃是勝義諦，所以會在聖者的根本定前顯現如實的相狀——並不相違，因為前後兩者是從不同的角度來解釋

「諦實」；假使無法區分有無諦實的「諦實」，與勝義諦中的「諦」這兩者的差異，就會因為字面上看似相違的描述而提出上述的質疑。由此可知，應成派所主張的「無諦實」，絕非推翻世俗法的斷空。

十一、雖有空性，但不須是諦實成立，所以能破除與《法界讚》文義相違之處。

《法界讚》中之義：諸經開示無自性所成之空性，是為滅除一切煩惱根本——實執，而說無有其耽著境，非說無有自性清淨法界——破二實執境之空性。雖有此空，然非諦實成立，故說破除所破諦實之空性亦不存在，或說斷除一切煩惱，不須通達勝義真實性之空性，皆應以此論為依據而破除之。

之前，他宗所引的《法界讚》裡「凡勝者所說」的那個偈頌是在說明：世尊之所以為眾生開示空性的法門，是為了滅除眾生心中一切煩惱的根本——實執，而以各種正理反覆地說明實執所執著的境並不存在，並且藉此成立「自性清淨的法界」——破除兩種實執所執境的空性。由此可知，雖然自性清淨的法界是存在的，但不是由諦實成立，所以不論主張「破除所破諦實的空性並不存在」，或說「斷除一切煩惱，不須通達勝義真實性的空性」，那些謬論都可藉由此論破除。

實際上，自性清淨的法界當中的「自性」，是指諸法最究竟的本性，也就是

空性，但他宗誤以為此處的「自性」是指所破的自性，因而提出「自性清淨的法界是由自性所成」的錯誤見解。

十二、若以「法性諦實成立」作為所修的對境，將無法滅除實執。

是故，《法界讚》云：「說無常苦空，為淨心三法，最勝淨心法，則為無自性。」又云：「諸法無自性，是法界應修。」此說諸法非由自性所成是所修之法界，修此即是最勝之淨心法。有說所現諸法非由自性所成之空即是斷空，故離此外別立「空即諦實成立」為所修之空者，如何能引此論？此如東方無蛇，有人妄執為有，為除其怖畏苦，說云：「若示東方無蛇，不能對治其苦，應說西方有樹方能除苦。」汝亦同此，有情因執諸法諦實而生痛苦，除其苦時，汝說：「令彼通達所執之事無有諦實不能對治其苦，應說餘事為諦實有方能除苦。」

《法界讚》說：雖然修持苦諦的前三種行相——無常、苦、空，能夠暫時淨化自心的煩惱，不過修持苦諦的第四種行相——無我（無自性），才是最殊勝、究竟的淨心法；又說：諸法非由自性所成是所應修的法界。

然而，有些西藏前期的論師認為：世俗諸法非由自性所成的空是斷空，進而推翻世俗諸法，並且在此之外另外安立「空即諦實成立」，以此作為所要修的空

義。但由上一段的解釋，就可看出那些論師的主張已完全違背了《法界讚》的原意，既然如此，《法界讚》怎能成為他們闡述自己觀點的依據呢？這就像在東方實際上無蛇出沒，有人卻誤以為那裡有蛇而感到恐懼，此時如果某人說：「告訴對方東方無蛇，並沒有辦法消除對方的恐懼，而應該說西方有樹才能化解他的疑慮。」這種話任誰聽了都會覺得可笑；相同的，當眾生因執著諸法諦實而產生痛苦時，照理來說應該為眾生宣說諸法無諦實的道理，才能除去眾生的苦，假如不這麼做，反而說：「了解諸法無有諦實，對於解除眾生的苦無濟於事，應該假立一種空義，並說此為諦實成立，才能盡除眾生的苦。」透過上述的譬喻就能得知這種論述十分荒謬。

未三、建立世俗、勝義二諦分四：

申一、能分二諦之事。申二、所分之數。申三、如此分類之義。申四、釋所分類各別之義。

申一、能分二諦之事。

能分二諦之事，先覺雖有各種主張，然《集學論》中云：「所知亦唯世俗、勝義二諦而盡。」故以「所知」作為分類之事。

所謂「能分二諦之事」，是指能分出二諦的基準點。對此，過去西藏的先覺們曾提出各種不同的主張，但在《集學論》中說到：所知分為世俗、勝義二諦，除此之外沒有第三諦，所以自宗以「所知」作為能分二諦之事。

申二、所分之數。

如《中論》云：「世間世俗諦，以及勝義諦。」分為世俗、勝義二諦。

從所知分出的二諦分別是「世俗諦」與「勝義諦」。

申三、如此分類之義分二：

一、陳述西藏前期論師的觀點。

既分為二，則須相異，其相異理為何？前期論師多說相異有三：^一、如瓶與衣為「體性相異」。^二、如所作與無常為「體性相同、反體相異」。此二者中相異之法皆為事物；^三、若有一法為無事之相異，名為「遮同一之相異」。又說二諦是遮同一之相異；另有人許二諦體性相同、反體相異。

既然所知分為世俗、勝義二諦，就表示所分出的二諦是相異的。

提到「相異」，西藏前期的論師多數認為相異可以分為三種：一、「體性相異」，例如：瓶子與衣服。二、「體性相同、反體相異」，例如：所作與無常。

並且主張：前面這兩種相異中，相異的兩種法都必須是事物（具有能生果的作用者）。三、假使相異的兩種法中有一法は無事（不具有能生果的作用者），這種相異稱為「遮同一之相異」——遮除兩者同為事物的相異。因此，在當時多數的論師都認為二諦是「遮同一之相異」；但也有人主張二諦是「體性相同、反體相異」，這與自宗的觀點是相同的。

二、自宗的證成。

《中觀光明論》云：同體相屬與無事法亦不相違。此說為善，是故相異二法皆為無事，或任一法は無事者，此二皆與體性相同、反體相異無有相違。《入中論釋》云：「宣說一切法之體性有二，謂世俗與勝義。」此說一一有法之體性中，皆有世俗、勝義二種體性。倘若二諦體性不同，則成體性相異，然此極不合理，故此二者應無體性而成無有，因有者遍體性一、異任一者故。《釋菩提心論》亦云：「說世俗即空，唯空即世俗，無此彼不有，如所作無常。」如苗若與其勝義成體性相異，應與其諦實空亦成體性相異，則苗應是諦實成立，故此二非體性相異，而為體性相同。苗者雖是其諦實空，然非其勝義諦。有經論說二諦非一、非異，有一類指非自性所成之一、異；另有一類意指非體性相異、反體相同。

《中觀光明論》說：同體相屬（體性相同的相屬）與無事並不相違。宗大師也認同這個看法，所以主張：即便相異的兩種法都是無事，或其中一者是無事，並不會與體性相同、反體相異產生相違。

《入中論釋》說：諸法都有世俗、勝義兩種體性。假使二諦的體性不同，就必須是體性相異，然而如此安立會有諸多過失，所以並不合理。凡是存在的法都有體性，而其體性只有兩種——體性相同及體性相異；如果二諦既非體性相同，又非體性相異，就等同是沒有體性，如此一來，二諦就不存在。

對此，《釋菩提心論》也說：「說世俗即空」——世俗法最究竟的本質乃自性空；「唯空即世俗」——自性空並非獨立於世俗法外，而是安立在世俗法的基礎上。這兩句話與《心經》當中「色即是空、空即是色」的意思完全相同。「無此彼不有」，如果沒有世俗法，就不會有自性空；「如所作無常」，二諦的關係就如同所作與無常，是體性相同的。

以苗為例，假如苗與其勝義諦是體性相異，那麼苗與其諦實空也應成為體性相異，如此一來，苗的諦實空就不該是苗的實際狀態，那苗就必須是諦實成立；由此可知，苗與其勝義諦是體性相同的。雖然苗本身是諦實空，苗的諦實空是苗

的勝義諦，但苗不是勝義諦，而是世俗諦。

某些經論在字面上說到「二諦非一、非異」，自宗對此有兩種不同的解釋：

一、二諦既不是自性所成的一，也不是自性所成的異。二、二諦非一，是指二諦不是反體一（反體相同）；二諦非異，則是指二諦不是體性相異。

申四、釋所分類各別之義分三：

酉一、釋世俗諦。酉二、釋勝義諦。酉三、釋二諦之數量決定。

酉一、釋世俗諦分三：

戌一、釋世俗與諦字之義。戌二、世俗諦之性相。戌三、世俗之類別。

戌一、釋世俗與諦字之義分二：一、解釋「世俗」的字義。二、解釋「諦」的字義。

初中分二：一、正文。

《顯句論》說世俗有三：障真實性、互相依賴、世間名言三種。後者釋為能詮所詮、能知所知等相，是故非唯能知、能詮有境名言；亦莫執著一切所知、所詮皆世俗諦。色等諸法，於何世俗心前安立為諦之「世俗」者，即三者中之初者；又此即是無明——諸法自體實非自性所成增益為有，因事定非諦實成立，故立為諦是於心前，然除實執之外，於餘心前不可立為諦故。《入中論》云：「癡障性

故名世俗，假法由彼現為諦，能仁說名世俗諦，所有假法唯世俗。」

《顯句論》說「世俗」可以分為三種：障真實性、互相依賴、世間名言。

三者當中，《顯句論》將「世間名言」解釋為能詮所詮、能知所知。其中，「能詮」是指能詮聲——能描述境的聲音，「所詮」是指聲音所描述的境；「能知」是指能了知境的心，「所知」是指心所了知的境。由此可知，在此的「世間名言」，不是單指有境的能詮聲及能知心，其中也包含了所詮義及所知境；雖然如此，但也不能因此而說所有的所詮義及所知境都是世俗諦，因為在那當中也包括了勝義諦。

那在此又該如何解釋世俗諦的「世俗」呢？世俗諦的「世俗」是三種世俗中的第一者——障真實性。由於眾生的心中有實執無明，而將原本毫無自性的法妄執為有自性，因而無法如實見到諸法的真實性；由此可知，實執無明是障蔽眾生如實見到真實性的主因。因此，在解釋色等諸法為世俗諦時，若從境上分析，色等諸法完全沒有諦實可言，便能得知是從心的角度將其安立為諦，然而除了實執無明之外，在其他心前並無法安立諸法是諦實的。

簡而言之，世俗諦中的「世俗」，是指會障蔽眾生如實見到真實性的實執無

明；而世俗諦中的「諦」，則是指色等諸法雖無諦實，但在實執無明之前有諦實的緣故（因為實執無明將其執為諦實），所以稱為世俗諦。

二、破除對此的誤解。

《入中論釋》云：「由有支所遍攝染污無明之力而安立世俗諦；聲聞、獨覺及菩薩眾若斷染污無明，觀見諸行如影像等，於彼等前唯是假性，全無諦實，因無實執。此能欺誑愚夫；然於諸餘者前如幻化等，因緣起故，成唯世俗。」此中非說由無明安立世俗諦，亦非說於已斷染污無明之聲聞、獨覺及菩薩前不安立世俗諦。其前者之原因，如前所說，染污無明即是實執，故彼所執之義於名言中亦定非有；然世俗諦於名言中則定有故。是故，安立諸法於世俗中有之「世俗」，定非於染污無明所立之「世俗」。後者之原因，諸已斷除染污無明世俗心者，因無安立諦實之實執世俗故，成立諸行於彼等前非是諦實，而非成立非世俗諦。故說諸行於彼等前「唯世俗」者，是說世俗與諦實二者中，於彼等前無法安立諦實，是故「唯」字是遮諦實，非遮世俗諦，故說「唯世俗」與「世俗諦」二者之意趣，應當如此了知。

《入中論釋》說：介紹世俗諦時，必須從十二緣起支的第一支——無明（實

執）——著手。因為色等諸法在實執世俗心前有諦實，所以將色等諸法稱為世俗諦。又說：對於已斷染污無明的聲聞、獨覺阿羅漢及八地菩薩而言，由於他們斷除了實執無明，通達諸行猶如影像、幻化，不再妄執彼為諦實，因此諸行在他們面前只是唯由分別假立的虛妄法，而非諦實。實際上，諸行沒有一絲諦實，卻在愚夫面前現為諦實，欺誑愚夫；但在上述三種聖者面前，諸行猶如幻化、虛妄不實，雖是如此，仍有因果緣起，成唯世俗。應該如此闡釋《入中論釋》裡的這段文義，而不該將它解釋成：「無明能安立世俗諦」、「在已斷染污無明的三種聖者前無法安立世俗諦」。

首先，前者不成立的理由是：如同之前所說，染污無明就是實執，由於實執是顛倒的心，所以它的所執境在名言中是不存在的；而世俗諦在名言中則是存在的，由此可知，無明不能安立世俗諦。從這當中，我們應該懂得區分世俗有（名言有）的「世俗」，與世俗諦的「世俗」兩者間的差異：世俗有的「世俗」，是指正確的名言知（能安立境的心）；而世俗諦的「世俗」，則是指實執。

後者不成立的理由是：對於上述三種聖者來說，由於他們心中沒有安立諦實的實執世俗心，所以色等諸法在他們面前並非諦實，但不表示色等諸法在其面前

非世俗諦，因為對他們來說色等諸法是虛妄不實的。由此可知，文中特別強調諸行在三種聖者面前是「唯世俗」，是指世俗與諦實兩者之中，在他們面前無法安立諦實，所以「唯」字要遮除的是諦實，而不是世俗諦；從這當中，就能清楚了解「唯世俗」與「世俗諦」這兩者的意思。

二、解釋「諦」的字義分二：一、正文。

《顯句論》云：「於世間世俗中為諦實者，名世間世俗諦。」《入中論釋》亦云：「世俗顯現諸法為諦，無自性者現有自性；因於世間顛倒世俗中為諦實，故名世間世俗諦。」此中清楚說明是於前說「無明世俗」之前現為諦實，非於名言許為諦實成立；若不爾者，則與許名言中亦無自相所成之宗相違，並於名言當中破除諦實、成立無諦實故。以此道理亦應了知智藏論師所說「世俗中有諦實」之義。

在《顯句論》及《入中論釋》裡都曾提到：世間顛倒的世俗心——實執——執著諸法是有諦實的，所以在實執的境上，原本無諦實的法會顯現為有諦實；因為色等諸法在實執的境上現為諦實，所以稱為「世間世俗諦」或「世俗諦」。

這兩部論清楚說明所謂的「世俗諦」，是指色等諸法在實執世俗心前現為諦

實，而不是承許諸法在名言中為諦實成立；若不如此解釋，就會違背應成派對於「在名言中無自相所成」的主張。此外，應成派也以各種正理，在名言中破除諦實、成立無諦實。透由上述的道理，也應該了解自續派的智藏論師所說「世俗中有諦實」的涵義。

二、破除對此的疑慮。

若生此念：「若爾，法性與二我於實執世俗之前皆現為諦實故，亦應成世俗諦。」倘若僅於實執世俗之前現為諦實，即安立為世俗諦者，應有彼過；然非如此，此僅是說世俗諦中之諦，於何世俗前為諦之世俗及於彼前諦實之理。

對於自宗解釋世俗諦的方式，有人提出質疑：如果一法在實執世俗心前現為諦實，就是世俗諦的話，那麼法性（空性）與二我（補特伽羅我及法我）也應該是世俗諦，但這並不合理，因為前者是勝義諦、後者則不存在。

對此，宗大師回答：若將「在實執世俗心前現為諦實」當成世俗諦的定義，確實會產生上述的過失；不過之前並不是在介紹世俗諦的定義，而是在解釋「世俗諦」這三個字的字義——世俗諦中的諦，是在何種世俗之前為諦，以及在那種世俗前之所以為諦的道理。

戊二、世俗諦之性相分六：

一、諸法都有兩種體性及其依據。

內外諸法皆有勝義、世俗二種體性。以苗為例，有見真實所知——真實義——理智所得苗之體性，與見虛妄所知——欺誑義——之名言知所得苗之體性。前者即苗之勝義諦體性，後者則是苗之世俗諦體性。《入中論》云：「由見諸法真與妄，所得諸法二體性，說見真境即實性，所見虛妄名俗諦。」

不論士夫相續所攝的內法，或是士夫相續所不攝的外法，萬法都有勝義、世俗兩種體性。

以苗為例，透由正理在思擇、觀察之後，以明見真實義的理智所證得的苗之體性，就是苗的勝義諦體性，也稱為苗的勝義諦；在不加思索、觀察的情況下，以見到欺誑義的名言知所證得的苗之體性，就是苗的世俗諦體性，又稱為苗的世俗諦。簡單來說，以理智去觀察苗的體性，最終發現苗無自性，這就是苗的勝義諦；在不觀察的情況下，以名言知所認知的苗，則是苗的世俗諦。

二、說明彼等是由各別的正量所證得。

此說苗之體性有二諦體性，勝義即是前知所得，世俗則為後知所得；非說苗

之單一體性觀待前、後二知而成二諦。《入中論釋》云：「宣說一切法之體性有二，謂世俗與勝義。」此說一一法之體性分為二種，其勝義者是見真實義之心所得，其世俗者是見虛妄之心所得。

對此，《入中論釋》說：諸法都有勝義、世俗兩種體性，「勝義的體性」是被理智所證得，「世俗的體性」則被名言知所證得，也就是兩種體性分別是被兩種認知所證得；而不是指苗的單一體性觀待理智時成為勝義諦、觀待名言知時則成為世俗諦。

三、了知一法為世俗諦前，必須先獲得中觀正見。

世俗諦者實本非諦，僅於實執前現為諦，是故了知其義，必須了知彼為虛妄。以瓶為例，若欲了知彼為虛妄所知——欺誑之義，則須先以理智破除執彼為諦實之耽著境，獲得正見，因若未以正理破除諦實，則無正量能成立彼為虛妄故。

世俗諦本身並無諦實，它只有在實執之前才有諦實，所以想要了知一法是世俗諦，就必須明瞭它是虛妄的；若想明瞭一法是虛妄的，則必須先證得它沒有諦實。

以瓶子為例，想要了知瓶子是虛妄的世俗諦，必須先以理智破除瓶子是有諦

實的，當明白瓶子無諦實才是瓶子究竟的狀態後，便能得知它在心中顯現的相狀並不符合它實際的相狀，由此才能真正理解瓶子是虛妄的。

四、雖然內心還未成立世俗諦的內涵，但與了知瓶等並不相違。

瓶、衣等雖為世俗諦，然心成立瓶、衣等時，不須成立世俗諦義。如瓶、衣等雖無自性現有自性，猶如幻化，然能成立彼等之心，不須成立如幻之義。

雖然瓶子與衣服都是世俗諦，但當了解瓶子與衣服時，是否就能明白世俗諦的內涵呢？不是。因為如同之前所說，想要理解瓶子是世俗諦，必須先以正理破除它有諦實，也就是要先證得瓶子無諦實，所以即便瓶子是世俗諦，但光了解瓶子並不能了解世俗諦。例如：瓶子本身雖無自性，卻在眾生心中顯現有自性，猶如幻化、虛妄不實，但眾生在認知瓶子的當下，不見得能理解瓶子如幻的道理。

五、安立「瓶等觀待世俗的認知為世俗諦，觀待聖者為勝義諦」是不合理的。

是故有說「此宗承許觀待無中觀見之凡夫知，安立瓶、衣等法是世俗諦；觀待聖者，安立彼等為勝義諦。」不合道理，因《入中論釋》云：「其中凡夫所見勝義，有相行境聖者見唯世俗；其自性空即彼之勝義。」彼乃違背此論而妄說故。凡夫執瓶等為諦實，此亦是執彼等為勝義有，是故觀待其心，瓶等乃是勝義成立，

非世俗義；於彼等前現為勝義之瓶等事，觀待聖者相續中見現象如幻之智，則成世俗。觀待彼智不可安立為諦，故說唯世俗也。

有人主張：「瓶、衣等法，對於還未生起中觀正見的凡夫來說是世俗諦；對於聖者而言，則是勝義諦。」並且將此視為應成派的見解。

對此，宗大師認為這種論點已違背《入中論釋》的原意：一般凡夫會執著瓶等諸法是有諦實的，這也等同執著瓶等諸法是有勝義的，由於凡夫所見到的是瓶等諸法有勝義的那一面，所以對於凡夫來說，瓶等諸法是勝義成立，而非世俗；但對於已斷除無明的聖者而言，因為他們心中已生起通達現象如幻的智慧，所以被凡夫執為有勝義的瓶等諸法，在他們面前僅是虛妄的世俗，而非諦實。

六、必須分辨瓶等與瓶等的自性。

然將彼等之自性說為勝義諦，故應分辨而說瓶等即是世俗、彼等之自性則為聖者之勝義，不可說瓶等於聖者前為勝義，因見真實義之理智不能得瓶等故；論說「見真實義之理智所得」為勝義諦之義故。

《入中論釋》在介紹完瓶等諸法在聖者面前是唯世俗後，接著說到「其自性空即彼之勝義」——瓶等諸法的自性空才是聖者所見到的真實義，所以在此必須

分辨「瓶等諸法」以及「瓶等諸法究竟的自性」這兩者的差異，不應貿然地主張「瓶等諸法於聖者前為勝義諦」，因為勝義諦必須被明見真實義的理智所證得，然而這種理智並無法證得瓶等諸法；關於這一點，《入中論》在解釋二諦時，清楚說到「明見真實義的理智所證得的境」是勝義諦的定義。

戊三、世俗之類別分六：

一、應成派與自續派安立所破的方式不同，所以將世俗分為正、倒的觀點也不相同。

中觀自續派許：顯現認知由自相所成時，如所顯現實為有故，於有境上不分正、倒；顯現境時，則分如所顯現有、無自相。如《二諦論》云：「所現雖相同，然有無作用，故應分正倒，世俗二差別。」自宗則許具無明者凡現境由自相所成，一切皆因彼認知為無明所染而現，故世俗義不分正、倒。

中觀自續派將世俗諦分為兩種：「正世俗」與「倒世俗」，但這兩種世俗只在「境」上成立；至於「有境」（認知）則全是正世俗，而沒有倒世俗。

在認識這兩種世俗前，應該先了解自續派的基本教義：自續派雖不承許諸法有諦實，但承許諸法有自相，並且主張心在顯現對境時，也會顯現境有自相。

以「境」而言，如同《二諦論》所說：「所現雖相同，然有無作用，故應分

正倒，世俗二差別。」當一法如同心所顯現般，能呈現出自相的作用時，就稱為「正世俗」；相反的，當一法如同心所顯現般，不能呈現出自相的作用時，則稱為「倒世俗」。舉例來說：在烈日當空之下，有時我們會將遠方的陽燄看成水，這種認知與將水看成水的認知，前後兩者雖然都將對境看成水，但是陽燄沒有水的作用，另外一者則有，所以水是正世俗，陽燄是倒世俗；以此類推，臉孔是正世俗，鏡中的影像是倒世俗。

以「有境」（認知）來說，自續派認為：成立認知的關鍵是「自證知」，當自證知在顯現某種認知時，那種認知就如同自證知所顯現般，能呈現出自相的作用，所以有境的認知只有正世俗，而沒有倒世俗。

應成派不承許諸法是有自相的，但因為眾生的心被無明所染，所以在對境時會顯現諸法有自相的這一分；由此可知，諸法的實際相狀與在心中顯現的相狀無法吻合，如此一來，世俗必定是虛妄、顛倒的，因此只要是世俗諦就一定是倒世俗，而不會是正世俗。

自續派與應成派對於正、倒世俗之所以會有截然不同的主張，是因為兩派對於「所破」有不同的看法：自續派認為諸法有自相，心對境時顯現境有自相並不

違背事實，因此正、倒兩種世俗應該從能否呈現如同心所顯現般有自相的作用來區別；應成派則認為諸法沒有自相，但由於心被無明所染而顯現諸法有自相，所以諸法的實際相狀與在心中顯現的相狀並不相符，進而主張世俗諦中只有倒世俗，而沒有正世俗。

二、臉的影像觀待善解名言的世間人雖不是世俗諦，但以總相而言還是世俗諦。

《入中論釋》云：「於世俗中亦為虛妄，非世俗諦。」此說譬如臉之影像，於善解名言之世入世俗心前現似臉孔，然非為諦，故觀待彼非世俗諦；然彼仍是見妄所知——欺誑義——之心所得義故，為世俗諦。猶如顯現影像之心，於顯現境產生錯亂；具無明者，見青等由自相所成，於顯現境亦生錯亂，此者相同。

在介紹世俗諦時，《入中論釋》說：「於世俗中亦為虛妄，非世俗諦。」由於多數人對這段話容易產生誤解，所以宗大師特別對此加以解釋：有經驗的世間人在照鏡子時，雖然一時會將鏡中的影像看成自己的臉孔，但他知道那不是真正的臉孔，也就是即使他還未證得空性，依然能明白「影像為臉孔」的這一點是虛妄不實的，因此從他世俗的角度而言，鏡中的影像並不具備世俗諦的「諦」義，於是而說「非世俗諦」；雖然如此，也不能因此而否定影像的存在，因為影像依

舊能被見到欺誑義的名言知所證得，所以還是「世俗諦」。

我們在照鏡子時，眼根知會顯現鏡中的影像，同時也會顯現影像是臉孔的這一分，但實際上影像不是臉孔，所以那種眼根知的顯現境是錯亂的，因為在它的顯現境上呈現出與事實相違的境；相同的，當無明的眾生看到青等諸法時，也會顯現青等諸法有自相的這一分，可是青等諸法實無自相可言，所以那種認知的顯現境也是錯亂的。

應成派更進一步地主張：有情的心續中，除了現證空性的根本定之外，其他的認知都是錯亂知；因為當它們在顯現對境時，也會同時顯現境有自性、自相，導致顯現境上產生錯亂，所以稱為錯亂知。

三、若所量為諦實，就無法以錯亂的認知安立所量；若所量為虛妄，反能成為（錯亂認知安立所量的）助伴。

若立所量為諦，則彼錯亂認知安立所量應成相違；若立所量為妄，反成助伴。若不爾者，因於名言若非諦實，即不能立為世俗諦，則名言中若立如幻虛妄，亦不能立世俗諦也。

對於上述的論點，有人提出合理的質疑：「既然有情心中除了現證空性的根

本定之外，其他的認知都是錯亂知，那要如何以錯亂知來安立境呢？」這與某些西藏前期論師的主張十分類似，他們認為：「我們眼前所見到的這一切全是錯亂知的顯現，實際上這些境都不存在。」

對此，宗大師回答：假使所量——境——是諦實的，它在心中顯現的相狀就該符合它的實際相狀，這樣的話，的確無法以錯亂知來安立所量；但應成派主張所量是虛妄的，既然是虛妄的，就表示它在心中顯現的相狀與事實不符，如此一來，安立它的心就一定是錯亂的，由此可知，將所量安立為虛妄的，反而成為錯亂知能安立所量的關鍵。

若不是以上述的方式來解釋《入中論釋》的文義，只因一法在名言中不是諦實，就認為它不具備世俗諦的「諦」義，進而否定它為世俗諦的話，當安立一法在名言中是如幻的虛妄法時，理應也不能安立它為世俗諦，如此就無法成立色等諸法為世俗諦。

四、僅觀待世間而安立正倒世俗及其依據。

應成派中，不為現前錯亂因所染之六心與為彼所染之六心、前六心所取之六境與後六心所取之六境中，顛倒六心、六境，安立為倒世俗；未顛倒之六心、六

境，安立為正世俗。又此唯待世間或名言量而安立為正、倒世俗，非待隨順聖者理智而安立之，故於中觀正宗，具無明者，見影像等與青色等，觀待顯現境時並無錯、不錯亂二者，故不區分正、倒世俗。《入中論》云：「無損六根所取境，即是世間所了知，唯由世間立為諦；餘由世間立為倒。」

雖然應成派不承許將世俗諦分為正世俗與倒世俗，但主張從世間人的角度將世俗諦分為正、倒兩種。

在介紹這兩者的差異前，首先將「心」分為兩類：不被現前錯亂因所染污的心、被現前錯亂因所染污的心。在此，所謂的「錯亂因」，是指造成內心產生錯亂的因素，其中又可分為究竟與現前兩種：「究竟的錯亂因」，是指無始以來一直造成內心產生錯亂的因素。例如無明，它使得心在對境時會同時顯現境由自性所成。此外，眼前某些內、外因素也會造成心產生錯亂，以致無法看清境的實際狀態，那些因素就稱為「現前的錯亂因」。舉例來說：有些人因為罹患飛蚊症，誤以為蚊子在自己眼前飛動，這個例子中飛蚊症就是現前的錯亂因；或是陽光直射在沙灘上，以致某些動物將陽燄看成水，這也是現前的錯亂因。當某人的心被現前的錯亂因所染污時，縱使是世間人也能判斷那是顛倒的心；如果沒被現前的

錯亂因所染污，而是被究竟的錯亂因影響，這對世間人來說仍舊是正確的心。

對於被現前錯亂因所染污的眼根知、耳根知、鼻根知、舌根知、身根知、意根知這六種心，以及這六種心的所取境：色、聲、香、味、觸、法，縱使是世間人，都能的分析後理解那些心是顛倒的、境是不存在的，所以從世間人的角度而言，將顛倒的六心、六境安立為「倒」；相反的，不被現前錯亂因所染污的六種心，以及這六種心的所取境，這些對於世間人來說，心是正確的、境是存在的，所以從世間人的角度而言，將不顛倒的六心、六境安立為「正」。

在此將世俗諦分為正、倒兩種，完全是從觀待世間人的認知或其名言量而安立的，並不是從觀待聖者的理智而安立，因為世間人會認為青色是真實的、影像是虛假的，但對聖者來說，不論見到青色或是影像，從顯現境的角度而言，兩者都是錯亂的，所以不會在這當中去區分正、倒。

五、現前的因緣中，被宗義染污所生（實執）執境的相違品，非名言量所能安立，故是例外。

執著補特伽羅與法為自相所成者有二，由惡宗義現前染污自意所生執境之相違品，非名言量所能成立，故是例外。

執著補特伽羅與法為自相所成的心有兩種：一、俱生我執，是指與生俱來、

在對境時就會自然現起的我執。二、遍計我執，是指後天透由學習宗義而生起的我執。

上一段提到，從世間人的角度而言，被現前錯亂因所染污的心及其所取境是顛倒的，因為世間人在分析後可以知道那些心是顛倒的、境是不存在的。然而，對世間人來說，是否所有被現前錯亂因所染污的心及其所取境都是顛倒的呢？不是，在這當中有一特例：藉由學習內道下部或是外道的宗義，進而執著補特伽羅與法為自相所成，生起遍計我執，雖然當下內心也是被現前錯亂因所染污，但世間人無法以名言量了知遍計我執是顛倒的、其所取境是不存在的，因為要了解這兩點都必須證得空性。

六、（盡所有智）雖有二相，但不是錯亂知。

又盡所有智，遠離無明習氣所染之一切因，雖現二相，然於顯現境上並非錯亂，原因餘處已說。

有情的心被無明所染，所以在顯現心、境二相（世俗相）時，也會同時顯現境由自性所成，而在顯現境上產生錯亂；至於佛的盡所有智，它已徹底遠離無明習氣的染污，雖然也會顯現心、境二相，但不會顯現境由自性所成，因此在顯現

境上不會產生錯亂。

酉二、釋勝義諦分三：

戌一、釋勝義與諦字之義。戌二、勝義諦之性相。戌三、勝義之類別。

戌一、釋勝義與諦字之義分三：

一、正文。

《顯句論》云：「既是義，復是勝，故名勝義；此即諦實，故名勝義諦。」此許勝、義二者皆勝義諦。

眾法之中，滅諦和空性是勝義諦，因為這兩者既是義——能被了知的境，又是勝——所知境中最殊勝者，所以稱為勝義；此即不欺誑的諦實，因此稱作勝義諦。

二、「諦」的內涵。

勝義諦之「諦」義為不欺誑，謂不住於此狀然現餘相欺誑世間。《六十正理論釋》云：勝義諦者，僅由世間名言之力安立為有。

勝義諦中的「諦」字，是不欺誑的意思。所謂的「不欺誑」，是指一法在心中顯現的相狀完全符合它的實際相狀。以滅諦和空性為例，這兩者在聖者的根本

定前，所呈現的相狀與事實相符，所以是不欺誑；瓶子等世俗法，雖然本質沒有任何自性，但在現證自己的現前知前卻會顯現有自性，所以是欺誑。

《六十正理論釋》說：雖然滅諦和空性是勝義諦，但是「這兩者是勝義諦」或「勝義諦是存在的」，都必須透由世間的名言才能安立，所以是世俗諦。

三、（世俗諦和勝義諦中）兩個「諦」字意思不同。

故世俗諦之「諦」，是於實執之前為諦，此與勝義諦之諦字二義不同。

從上面的解釋可以得知，世俗諦和勝義諦中兩個「諦」字的意思不同：世俗諦的「諦」，是指在實執前為諦實成立；勝義諦的「諦」，則是不欺誑的意思。

戌二、勝義諦之性相分二：

亥一、正文。亥二、破除爭辯。

亥一、正文分九：

一、介紹「勝義諦的定義」。

勝義諦之性相，如前《入中論》云：是見真所知義之智所得；其論釋云：「此中，勝義者，謂見真實之殊勝智所得境之自體；此是二種體性之一，非由自體所成。」此說是見實性之無漏智所得，而非自體所成，是故以此破除「若是無漏根

本智所獲得者即諦實成立」之說。言「殊勝智」，謂非一切聖智所得皆是，而是智中「如所有智」所得為勝義諦；「所得」之義，謂以彼智如此成立。世俗亦然。

之前在解釋《入中論》裡「由見諸法真與妄」的那個偈頌時曾提到：明見真實的理智所證得的體性，就是勝義諦。對此，《入中論釋》加以說明：諸法皆有勝義、世俗兩種體性；其中，勝義的體性，是指明見真實義的殊勝智所獲得的體性，但它非由自體所成。從這段文可以得知，勝義諦是被明見真實義的無漏智所證得，既然如此，就表示勝義諦必須觀待心才能安立，而非自體所成，以此便能破除妄執「若是無漏根本智所獲得者，即是諦實成立」的主張。

此外，在《入中論釋》裡之所以強調「殊勝智」，是因為並非聖者心中任何智慧所獲得的境都是勝義諦，而是眾多智慧中的「如所有智」所獲得的境才是勝義諦；「所得」是指所證得、所成立的意思，意指勝義諦是被明見真實義的理智所證得、所成立。這與之前提及世俗諦是被名言知所證得的道理相同。

二、通達如所有的聖無漏根本智如何獲得勝義諦。

又以彼智如何獲得之理：有眼翳者見虛空中毛髮飄落，無眼翳者則於彼處不見毛髮落相；如是為無明翳所危害者，見蘊體等有其自體，滅盡無明習氣者與有

學聖者之無漏根本智，以見實性之理為主，如同無眼翳者，不見微細二相，由此所見自性即勝義諦。

聖者是如何以無漏的根本智而證得勝義諦呢？例如：患有飛蚊症的人，經常會見到眼前有毛髮飄落、蚊蟲飛動，但視力正常的人，即使站在相同的位置，也不會看到這些景象；相同的，由於凡夫的慧眼被無明翳所障蔽，所以會執著蘊體等世俗法是由自體所成，但已滅盡無明習氣的佛，以及有學位聖者心中無漏的根本智，就像喻中視力正常的人，不會看見一絲凡夫心中所顯現的世俗相，以此明見蘊等諸法的勝義諦。

三、依據。

《入中論》云：「如眼翳力所遍計，見毛髮等顛倒性；淨眼所見彼體性，乃是實體此亦爾。」其論釋中亦云：「於蘊等法，諸佛世尊遠離無明習氣，如同無眼翳者不見毛髮，所見自性即是彼等之勝義諦。」

對此，宗大師引用《入中論》裡「如眼翳力所遍計」的這個偈頌，以及《入中論釋》裡的一段注釋作為依據；至於其中的內涵，在上一段已解釋過，因此不再贅述。

四、說明涅槃是勝義諦。

由此所見勝義，即一一法有二體性之勝義體性。又此有二：「諸法自性空之「性淨涅槃」、二遠離任一垢種之「滅諦涅槃」。

聖者心中的無漏根本智所見到的勝義，就是所謂「諸法皆有世俗、勝義兩種體性」中的勝義體性，此又稱為諸法的勝義諦。

勝義諦可以分為兩類：一、「性淨涅槃」，又稱自性清淨，是指諸法的自性空。二、「滅諦涅槃」，又稱客塵清淨，是指遠離任何一種煩惱垢種的滅功德。以現證空性的解脫道（聖者心中緊接著無間道後所生的智慧）為例，解脫道的自性空，就是解脫道的性淨涅槃；一旦聖者的心中生起了解脫道，當下便能斷除某種煩惱的種子，獲得滅諦的功德，這就是解脫道的滅諦涅槃。以此類推，一切遍智的自性空，就是一切遍智的性淨涅槃；一切遍智之上永斷二障的無住涅槃，就是一切遍智的滅諦涅槃。

雖然上述二者都是勝義諦，但是對於「解脫道之上的滅諦是否為空性」則有兩種看法：福稱大師認為解脫道之上的滅諦不是空性；蔣揚協巴大師則主張那是空性。

五、「涅槃是世俗諦」並非《六十正理論釋》的意趣。

故《六十正理論釋》云：「涅槃亦是世俗諦耶？如是。」又云：「是故涅槃為世俗諦，僅是假立。」此中之義，謂立涅槃勝義諦為有者，亦唯就世俗諦名言知前安立為有，非說此宗承許涅槃為世俗諦。此釋論中亦說三諦為世俗諦，涅槃為勝義諦；《入中論釋》亦云：餘三諦為世俗諦，滅諦為勝義諦；又有難云：「倘若於世俗中安立涅槃為有，則與說是勝義諦者相違。」答曰：「涅槃為勝義諦者，唯由世間名言而說。」

由此可知，雖然在《六十正理論釋》中某些段落的字面上曾說「涅槃是世俗諦」，但實際上那幾段文所要表達的是：若要安立「涅槃為勝義諦」，或是「涅槃勝義諦是存在的」，都必須在世俗的名言知前才能安立，所以上述二者都是世俗諦，而不是指應成派承許涅槃為世俗諦。

對此，《六十正理論釋》及《入中論釋》中都曾清楚提到：四諦中的苦諦、集諦、道諦是世俗諦，涅槃則是勝義諦；除此之外，當有人提出問難：「假使能在此世俗中安立涅槃為有，怎麼會說涅槃為勝義諦呢？」對此，自宗回答：「雖然涅槃為勝義諦，但若是安立涅槃為勝義諦，仍須藉由世間名言之力才能安立。」

六、「一切法都是名言安立」的依據。

故凡立為有者，皆是世間名言力所安立。《十萬般若經》云：「此一切法，皆依世間名言假立，非依勝義。」《七十空性論》亦云：「生住滅有無、劣等及殊勝，佛說依世間，非是依真實。」此說生住滅三、劣等勝三及此有彼無之一切論述，勝者說此唯以世間名言力所安立，非離名言之力而以真實性力安立。

因此，若是要將一法安立為有，不論那一法是世俗諦還是勝義諦，唯有藉由世間名言之力才能安立。《七十空性論》也說：世間人所共許的新生、安住、壞滅，或是低劣、中等、優越，還是此有、彼無等內涵，佛世尊說這些唯以世間名言假立而成，非由勝義所成。

七、必須區分「理智前為諦」與「堪忍思擇的諦實」，證成在勝義中為諦者不須是諦實成立。

又智藏論師云：「於勝義中為諦，故為勝義諦也。」彼將理智亦說為勝義故，說於彼智之前不欺誑者為諦，並非說為堪忍思擇之諦實，因於彼論破一切法為諦實成立故。故若有云：「倘若勝義於勝義中非為諦實，則世俗於世俗中亦非諦實。」此可承許；若云：「若前者於前者不成，則後者於後者亦不成。」此則成云：「破諦實者若無諦實，則所破之有法應成諦實成立。」因勝義諦是於所破之有法上唯

破諦實而安立故；說諸有法非於世俗中成立者，即說非虛妄成立故。若爾，則此全無關聯，因諸有法現象無諦實者非為諦實，則所破事應虛妄成立故。

自續派的智藏論師曾說：「於勝義中為諦，故為勝義諦也。」他在解釋「勝義諦」這三個字時，將其中的「勝義」解釋為現證空性的理智，而空性在那種理智前為不欺誑，因此將空性安立為勝義諦；並不是說以正理去觀察空性，能在境的方位找到有諦實的特質，所以雖然空性在這種勝義中為諦，但非諦實成立，因為在智藏論師的論典中，一再以正理來破除諸法為諦實成立。

由此可知，應成、自續兩派是從不同的角度來解釋勝義諦中的「勝義」：如同之前所說，應成派將勝義安立在「境」上，主張滅諦和空性是其中的勝義；自續派則將勝義安立在「心」上，認為現證空性的理智為其中的勝義。

因此，假使有人主張：「若勝義諦在勝義（現證空性的理智）中不是諦實，那世俗諦在世俗（實執）中應該也不是諦實。」這種觀點自宗也認同，因為自宗承許勝義諦在理智前是諦實，世俗諦在實執前也是諦實。但換成說：「如果勝義諦不是勝義成立，那世俗諦應該也不是世俗成立。」對此，自宗就無法認同，因為自宗認為即使勝義諦不是勝義成立，但世俗諦仍是世俗成立。

除此之外，當說：「如果勝義諦不是勝義成立，那世俗諦應該也不是世俗成立。」這種見解經由推論之後就等同說：「如果破除諸法諦實的勝義諦不是諦實成立，那破除諦實的基準點（色等世俗法）就應該是諦實成立。」因為前句中的「勝義諦」，是指在破除諦實的基準點上唯破諦實的無遮法；而後句說「諸世俗法不是世俗成立」，就等同說「諸世俗法不是虛妄成立」，既然不是虛妄成立，就必須是諦實成立。

假使如此推論是合理的，那所得出的結論中前後兩句之間不僅毫無關聯，而且相互矛盾，因為前一句提到「破除諸法諦實的勝義諦不是諦實成立」，就表示諸法不是諦實成立，既然如此，後一句又說「破除諦實的基準點（色等世俗法）是諦實成立」，前後豈不相違？

八、於名言中安立為有，須是任何正量都不違害。

是故，於名言中安立為有，雖不須以實性理智成立，然須名言量與理智量皆不違害。《六十正理論釋》云：近取蘊為無常等四，皆於世俗中有，故執彼四觀待世俗並非顛倒；蘊為常等四者，於世俗中亦無，故執彼四觀待世俗則成顛倒。《入中論》云：「無知睡擾諸外道，如彼所立自性等，及立幻化陽燄等，此於世

間亦非有。」此說外道遍計我、勝性等，與執幻化象馬等境，彼等於名言中亦無，是故有說「應成派中，僅於錯亂心前有者安立為世俗有」，此為無義之談；其餘大中觀師亦不如此承許。《入中論》說心、境有無相等，亦非總說有、無，而說彼二自性有、無。

當安立一法為名言有時，雖然那不見得要被通達實性的理智所成立，但必須不被名言量與理智量所違害。對此，《六十正理論釋》說：近取蘊為無常、苦、空、無我的這四法，在世俗中是存在的，所以從世俗的角度而言，執取這四法並非顛倒，因為這些認知不會被任何的正量所違害；相反的，蘊為常、樂、淨、我的這四者，在世俗中並不存在，所以從世俗的角度來說，妄執這四者則成顛倒，因為它會被其他的正量所違害。

《入中論》說：不論無知的外道所捏造的常、一、自主的我及勝性，或世人將魔術師所變現的幻化象馬當成真的象馬、將陽燄看成水等，這些境在名言中都不存在。由此可知，過去有些論師認為：「應成派中，只要是在錯亂知前存在的法，皆能安立為世俗有。」那種言論只是無稽之談，毫無意義可言；況且，不僅月稱論師，其餘的大中觀師也沒有人如此承許。平時，所謂的「錯亂知」，是指

對於顯現境產生錯亂的一種認知；然而，在此所提到的錯亂知，則是指對於趨入境（主要的境）產生了錯亂，一般又稱為「顛倒知」。

《入中論》說：心和境的有、無是相等的。這當中的「有、無」，不是指一般的有、無，而是指有、無自性；當心和境其中一者是有自性時，另外一者也應該是具有自性；當其中一者是無自性時，另外一者也應該是無自性。

九、雖唯名言力所安立，而非遮止是正量成立等。

是故，於名言中安立有者，雖皆是以名言之力安立為有，然不承許彼所安立皆於名言中有。雖許唯是名言力所安立，然其「唯」字，非遮「有境名言以外之義」及「所立義由正量成立」。若覺名言力所安立猶嫌不足，於此之外尋求所立之義，於獲得時安立為有，若無所得則立為無；然於此宗不許彼義，而許以彼尋求若能獲得，即為諦實成立，故名言中亦不承許如此思擇能有所得。觀察真實性之界限與否亦由此而安立，故若是由自相所成，則見非以有境名言力所安立，是彼義由自體而有，是故於名言中亦不許由自性、自相、自體而有。廣義已於他處說訖。

應成派主張：一法是否存在，關鍵在於能否以名言將它安立為有，但這並不

代表任何名言所安立的境都是存在的，因為能將一法安立為有的「名言」，必須是正確的名言。例如：「描述瓶子的聲音」與「執著瓶子的分別心」都能安立瓶子，所以對於瓶子來說，這兩者都是正確的名言；但由於無法以這兩種名言來安立柱子，因此對於柱子而言，這兩者都是顛倒的名言。簡而言之：藉由正確的名言才能安立存在的境；顛倒的名言所安立的境是不存在的。

當應成派說「諸法唯由名言安立」、「諸法唯由分別假立」時，並不是指僅有能安立境的能詮聲與分別心，其餘的法都不存在，所以當中的「唯」字並不是要遮止「能詮聲與分別心以外的境」；此外，即使「諸法唯由名言安立、唯由分別假立」，但所安立的境還是必須被正量成立，因此「唯」字也不是要否定「名言安立的境須由正量成立」。

應成派認為：諸法是在不觀察、不思擇的情況下，唯由能詮聲與分別心在施設處上安立而成，這也是判定諸法存在與否的標準；一旦超出這個準則，想要透過觀察、思擇的方式在境上去尋求某一法，最終是無法找到的，因為那與諸法存在的狀態剛好相反。

以瓶子為例，瓶子是在不觀察、不思擇的情況下，透由「描述瓶子的聲音」

與「執著瓶子的分別心」而安立的，這正是瓶子存在的狀態；但當我們想進一步分析「何謂瓶子」而在境上去尋找時，會發現瓶口不是瓶子、瓶身與瓶底也不是瓶子、瓶子的所有支分都不是瓶子，總之，最終無法在瓶子所在之處找到瓶子。

然而，自續派以下的宗義師卻認為：雖然諸法是能詮聲與分別心的境，但還是必須在境上找到一個真實的事例，才能將其安立為有，否則即是無。對此，應成派卻認為：假使一法在尋找後，能在境上找到一個真實的事例，就表示那一法是諦實成立，所以即使在名言中也不承許諸法在觀察後能有所得。因此，應成派所謂的「諸法唯由名言安立」當中的「唯」字，是要遮止「諸法在尋找後，能在境上找到一個真實的事例」，也就是否定了「諦實成立」。

總之，以應成派的角度而言，實際上諸法是在不觀察、不思擇的情況下，唯由名言假立而成，但在分析諸法時，假使不以此為滿足，反而想在境上找到一個真實的事例，那其實是在探究諸法有、無自性，而非分辨諸法的有、無；如果最終能在境上找到一個真實的事例，代表諸法即由自相所成，但是這會違背眾多的正理，所以應成派在名言中並不承許諸法是由自性、自相、自體所成。這個部分的内容，宗大師在《廣論》中已詳細地介紹過。

我們可以透由「總統」這個例子來理解上述的道理。最初，一位符合參選資格的總統候選人，經由全民票選、贏得多數的選票而當選，並在就職典禮上宣誓之後，他就成了新任的總統。此時，我們不會去探討對方的身體是不是總統，他的頭、手、腳是不是總統，而是以名言去安立對方是一位總統，並且從那天起，當我們看到他走到自己的面前時，心中便會現起：「總統走過來了。」或是告訴其他人：「今天總統說了哪些話、做了哪些事……」總之，如同我們所安立般，對方確實也能產生總統的作用。

因此，從我們的角度來說，對方成為總統的關鍵在於我們的「認知」——我們是在因緣聚集的情況下，以分別心在對方的蘊體上假立「他是總統」，也就是「總統」這個特點是我們的心安立上去的；假使這個特點不必由心安立上去，而是原本就存在於對方的蘊體上，那為何在選舉之前我們面對同一個人時卻不會產生「他是總統」的想法？以此類推，不論我們周圍的親人、敵人，或是美國、印度等國家，所有情、器世間都是如此，這一切都是由我們的心去安立的，而不是在不觀待心的情況下獨立形成的。事實雖是如此，但由於我們宿生串習實執的緣故，導致在對境時會很自然地認定諸法皆由自方成立，根本不會想到諸法與心的

關聯性，進而以錯誤的方式執著諸法，隨後引生貪、瞋。

因此，宗大師在介紹應成派的教義時，會先說明「分別心安立境的道理」，在了解境的實際情況之後，接著反觀自心對境時的狀態，就能發現自己的心正以不符合境的方式在執著對境，藉此「認識所破」。

自續派以下的宗義師由於無法確切掌握「諸法唯由分別假立」的道理，反倒認為「若是如此承許，便會無法安立補特伽羅或是業果等法」，為了避免這種情況發生，所以提出「諸法有自相」的觀念，認為諸法的有、無必須在境上尋找。雖然這種論述不夠完善，但也告訴我們在學習空性的過程中，應該高度重視世人所共許的名言，不可推翻世俗；假使一時無法理解應成派的主張，可以先從自續派甚至唯識宗的教義著手，等到有了基礎之後，再去學習應成派的教義，這才是比較妥當的做法。

亥二、破除爭辯分二：

一、陳述問難。

倘若佛之如所有智能得勝義諦，何故《入中論釋》說無所見即見實性？如云：「如彼行相之自性，豈非無可觀見，諸佛如何能見其自性耶？實爾。然無所見即

名為見。」又引證說「勝義諦亦超出一切智境」；又說「佛地全無心、心所行」；若佛不見蘊等，則於十力時說知一切法，如何不違？

之前在介紹二諦時曾說「佛的如所有智能證得勝義諦」；對此，有人提出問難：《入中論釋》在回答「勝義諦的體性難道不是不可見的」這個質疑時，說到「然無所見即名為見」，既然是無所見，怎麼會說是能見呢？此外，在其他經典中也提到「勝義諦超出一切智境」，表示勝義諦不是一切遍智的境；又說「佛地中沒有心與心所的作用」，如此怎麼會有佛的一切遍智呢？再者，假設佛無法見到蘊等世俗法，那在介紹佛的十力時說「佛能遍知萬法」，前後豈不相違？

二、回答分十五：一、說明「如所有智見勝義前不見諸世俗法」是《入中論釋》的文義，故不相違。

言「無所見即名為見」，非說全不見一切境，是說由無明翳所見諸法若有實性，則聖者之無漏根本智理應可見，然全不見彼等，而說見彼等之實性，因若所破為有，理應可見，然不可見，由此即可立為通達破所破故。有說「無見即是勝見」之義，亦應如此了知。

對此，宗大師回答：《入中論釋》裡所謂的「無所見即名為見」，並不是說

如所有智無法見到任何一法，而是說如所有智不會見到任何一法是有自性的；一旦如所有智見不到諸法有自性，就表示已見到了諸法無自性。

由於凡夫的慧眼被無明翳所蒙蔽，以致無法看清諸法的實際相狀，顛倒執著諸法皆由自性所成；假使諸法的實際相狀確實是由自性成立，就代表那是諸法最究竟的本性，既然如此，理應能被聖者心中現見實性的理智所看見，然而事實卻非如此，這就表示「諸法有自性」是不存在的，而聖者的根本智便是在這樣的情況下見到實性。這與經典中所謂的「無見即是勝見」的道理相同。

二、依據。

《攝頌》亦云：「不見色亦不見受，不見想亦不見思，若亦不見心意識，如來說此即見法。有情說已見虛空，應觀虛空如何見；佛說見法亦如是，餘喻不能說見法。」此說不見者為五蘊，見者為法；此法即是真實性義，如云：「誰見緣起，即見正法。」

上述論點的依據，在《攝頌》中提到：不見五蘊，即能見法——聖者的根本定是在不見五蘊的情況下而見到法。當中的「法」是指諸法的實性；這與世尊所說的「誰見緣起，即見正法」中的正法意思相同。

三、解釋經文之義。

又如虛空，唯遮礙觸；言見彼或知彼，謂若有所破礙觸，理應可見，然不可見，與此相同。此中所見者即虛空，不見者為礙觸。倘若非如此喻而見，說見實性如見青色，則以後二句而破除。經說「不見五蘊」，是顯無漏之根本智見實性前不見有法。

接著，在《攝頌》中提到：透由觀察自己如何見到虛空，便能了解「不見五蘊，即能見法」的內涵。

首先，在經論中是如何定義「虛空」呢？「唯遮礙觸的無遮法」是虛空的定義；簡言之，就是一種沒有物質阻礙的狀態。而我們在什麼情況下會說自己看見了虛空呢？當我們注視某處，假使眼前有任何物質的阻礙出現，理應被我們看見卻沒看見，就代表我們看到了虛空；由此可知，當下我們所看見的是虛空，沒看見的是物質的阻礙。以此為例，色等諸法的自性若是存在，理應被見而看不見，就表示已見到了諸法的無自性；這時所見到的是無自性，沒見到的是色等諸法。假如有人認為見到實性的狀態並非如此，而以見到青色來比喻見到實性的感覺，就違背了《攝頌》當中「佛說見法亦如是，餘喻不能說見法」這兩句話。

因此，在《攝頌》中一再強調「不見五蘊」，是指無漏的根本智在現見真實性時，無法以見到真實性的方式而見到世俗法，因為根本智是以遮除世俗相的方式而見到真實性，而世俗法則必須以顯現世俗相的方式才能被見到。

四、《入二諦經》是說「一切遍智見勝義前無有二相」，並非說無法通達勝義。

《入二諦經》云：「諸天子，勝義諦者，具足一切勝相，超出一切智境，非如所言之勝義諦。」此說不見如言勝義諦時其心各別顯現心、境二相，故成無二相之依據，而非佛不通達勝義諦之依據。

當我們以能詮聲來描述勝義諦時，當下的分別心是各別顯現心、境二相，而佛的一切遍智在趣入勝義諦時，則以如水注水、遮除二相的方式趣入，所以《入二諦經》說「勝義諦超出一切智境」，是指一切遍智若以顯現二相的方式便無法如實了知勝義諦，而不是說一切遍智無法通達勝義諦。

五、《入中論釋》也說相同的觀見方式。

《入中論釋》亦云：「不觸所作有法，唯是現證自性，因證實性，故名為佛。」此說佛之如所有智見實性前，不觸依他起法，唯證法性。

從上述的內容便可得知，佛的一切遍智雖能同時通曉世俗、勝義二諦，但以

通達勝義諦的方式無法證得世俗諦，以通達世俗諦的方式也無法證得勝義諦。對此，《入中論釋》也說：佛的如所有智以證得實性的方式無法了知依他起，唯證法性。

六、經典中說「根本定時無有心行」，是指沒有分別的作用。

言「無心、心所行」者，是說現證真實性時，無分別行，非說無心、心所。《顯句論》云：「分別即是心行，因離彼故，真實性中無有分別。」如經中云：「勝義諦為何？謂尚無心行，況諸文字？」此說「無心行」義，即是無分別行；又《入中論釋》云：此於有學聖者之根本定時，非畢竟滅；於成佛時，乃畢竟滅。

過去有些西藏的論師主張：眾生在成佛後，心就不存在了。這是因為他們認為諸法都是錯亂知的顯現，所以一旦錯亂知消失了，諸法也會隨之消逝，假使沒有諸法，就不會有緣著諸法的心；也就是說：透由修道而將心上的污垢完全淨化後，心也會一併消失。

的確，在經典中確實提到「佛地無心、心所行」，但那並不是指佛地沒有心與心所，而是指佛地沒有分別心的作用。平時，凡夫是以分別心來辨別事情，例如：看到眼前有個瓶子之後，內心生起「前面有個瓶子」的分別心，或者在做某

一件事情前，心中現起「我該如何做那件事」的想法，這也是一種分別心；但是佛不會有這些念頭，不論身處何處，祂都不用動念就能徹底了知所有的境，就像即使鏡子本身沒有想要反射外物的念頭，但在鏡中還是能清楚顯現外物一樣。

因此，所謂的「無心、心所行」，是指聖者在現證真實性時，他的心中沒有任何分別心的作用，而不是說當下沒有心與心所。《顯句論》說：「分別即是心行，因離彼故，真實性中無有分別。」從中也可得知「心行」所指的是分別心的作用；此外，佛經也說：在現證勝義諦時，如果心續中連分別心都不存在，更何況是以分別心為動機所創造的文字？

對此，《入中論釋》作了更清楚的分析：有學位的聖者在根本定時雖然沒有分別心，但那只是暫時遠離，並非徹底滅除，因為在後得智時仍會再次生起分別心；當成佛時，由於已斷除了所知障，所以能徹底遠離分別心，永不復生。

七、說「勝義諦不是所知」等，只是顛倒的論述。

又《入中論釋》云：若無彼性，則諸菩薩為證彼故，修眾苦行應成無義。並引經證，如云：「彼等之自性為何耶？謂不造作、不觀待他，是離無明翳之智慧所通達之體性。誰云此者有或無耶？若無此者，諸菩薩復為何而修波羅蜜多道？」

諸菩薩為通達此法性故，勤修百千難行。」又引經云：「善男子，若無勝義，則修梵行無有其義，諸佛出世亦無其義；有勝義故，說諸菩薩精通勝義。」此說倘若無勝義諦，則為證得究竟涅槃之梵天位而修諸行無有其義；為令所化通達彼法，佛降世間亦無大義，因所化機必定不能通達彼故；諸大佛子亦應非為精通勝義諦者。此引成立有勝義諦之經，故若有說此大論師之宗說許「勝義諦非所知」或「於聖者之根本定時，無有通達實性之智」，唯顛倒說。

《入中論釋》說：假使勝義諦不是一切遍智的境界，那麼勝義諦就不存在了，如此一來，眾多菩薩為了證得勝義諦，進而長時修道、淨罪集資，就變得毫無意義可言。

對此，佛經中說：勝義諦乃是諸法最究竟的體性，它不是由眾多因緣造作而成，也不會隨著時間、地點等因素而有所改變，不僅如此，它還能被遠離無明翳的智慧所了知，在這樣的情況之下，又有哪位智者會問勝義諦是否存在呢？如果勝義諦不存在，那麼菩薩為何要修波羅蜜多道？菩薩就是為了通達勝義諦，所以才勤修百千種難行的菩薩行。此外，假如沒有勝義諦，菩薩就沒必要為了證得究竟涅槃的佛果而修六度；佛陀降臨世間為眾生說法也失去了意義，因為眾生終究

無法通達勝義諦；諸大菩薩也無法成為精通勝義諦的智者。

藏文裡在解釋「佛陀」一詞時，是用「桑給」二字來表示：其中，「桑」有淨除之意——淨除二障；「給」有增長之意——增長智慧，而在此的智慧就是指通達一切所知的智慧。假使勝義諦是不存在的，甚至諸法會在眾生成佛後隨之消失，就無法解釋「桑給」這個詞的涵義了。

之所以要引用上述的經論，是要說明勝義諦是存在的，所以假如有人認為龍樹論師的教義是主張「勝義諦非所知」或者「聖者在根本定時，沒有通達真實性的智慧」，那些都是毫無依憑的謬論，完全不足以採信。

八、無漏根本定前，不各別安立境與有境。

又《入中論釋》云：「故由假名安立通達實性，實無少法能知少法，因能知與所知二者皆不生故。」此中初句之義，智與實性二者各別分為有境與境，其後安立通達實性，唯於名言知前安立，非於彼智之前安立；言「能知不生」者，謂於非由自性所生之義，如水注水。

此外，《入中論釋》也說：想要區分根本智為心、真實性為境，進而成立根本智能通達真實性，這些內涵唯有透由名言知的力量才能安立，無法在根本智前

安立，因為在根本智前唯有勝義諦，沒有世俗諦，所以在根本智前沒有能知與所知二者，此時心、境融為一體，如水注水，同成一味。

九、在無分別行的狀態下現證真實性。

論云：「於智境實性中，諸心、心所不轉，故唯其身能證。」此說實性為所證之業；有境之智為能證彼之能作；報身則為能證彼之作者、知者。彼者現證實性之理：如前所說，謂無心、心所之分別行而現證。《入中論釋》云：「若身現證實性，即說彼身為寂滅性，因彼遠離心、心所故。」

在成佛時，真實性為所要證得的「境」；根本智為能證得境的「能作」——藉由根本智來現證真實性；報身佛則為能證得真實性的「主要作者」——現證真實性的補特伽羅。既然如此，報身佛是如何現證真實性呢？如同前面所說，報身佛是在心境二者如水注水、徹底遠離分別心的狀態下現證真實性。此為《入中論釋》的意趣。

十、若許諸佛不見蘊等，則是毀謗盡所有智等。

若許諸佛不見蘊等，則是毀謗盡所有智及一切盡所有義，因「有」與「佛所不知」二者相違。

若是主張佛的盡所有智無法了知蘊等諸法，就等同是毀謗盡所有智及一切盡所有義——毀謗盡所有智無法了知蘊等諸法，或是毀謗蘊等諸法是不存在的，因為「有」與「佛所不知」二者相違。

十一、一切遍智了知盡所有性時，必須顯現而知，故其顯現境有兩種。

是故了知盡所有性，必須顯現盡所有義，由無相而了知並非此宗宗意，故須顯現其相而知。其顯現境又有二種：一、不為無明習氣所染之佛相好等、二、為無明習氣所染之不淨情器等。此中初者於佛地中不須滅除；後者於佛地中無有其因，故無彼者。

心證得境的方式有兩種：直接證得與間接證得。「直接證得」是指透由顯現對境的行相而證得境；「間接證得」是指不顯現對境的行相而證得境。應成派主張：一切遍智證得境的方式只有「直接證得」，沒有「間接證得」，所以當一切遍智在了知盡所有性時，必須顯現盡所有性的行相，否則無法了知盡所有性；由此可知，所有的盡所有性都是一切遍智的顯現境。

此時，其顯現境又可分為兩類：一、未被無明習氣所染污的佛的相好莊嚴。二、被無明習氣所染污的不淨情器世間。前者是佛相續所攝的功德，存在於佛地。

中；後者是由無明習氣所生，由於在佛地中沒有無明習氣，所以沒有後者。在此特別將一切遍智的顯現境分為這兩類，是因為有不少人認為：「既然佛已斷除了無明習氣，照理來說在對境時不會受到無明習氣的影響，如此一來，佛所見到的境應該都是清淨的。」為了釐清爭議，宗大師會在下一段作詳細的說明。

十二、「通達盡所有性的一切遍智」和「其他補特伽羅」顯現對境的方式不同之處。

顯現之理：未斷無明者見佛相好時，實無自相現有自相，此非彼境由無明習氣之力所生而現，乃因彼心為無明習氣所染而現；此非由他如此顯現而於其心亦如此現，乃由自身如此現故。未斷無明者前，色、聲等境實無自相現有自相，佛之盡所有智顯現此者，是因有補特伽羅為無明所染而現彼等，於佛始現；若不觀待他者如此顯現，諸佛自身必不現起。故佛了知色等實無自性現有自性，是因具無明者如此顯現而知，非不待他如此顯現而由諸佛自身如此顯現而知，故佛雖如此現，亦不成為錯亂。此非佛智有染而如此現，乃因佛智須知一切所知。盡所有智自身見一切法無我、無有自性，故現虛妄如幻，不現諦實；具無明者所現一分，彼智亦能見者，唯現他者所見諦實之相。

對於還未斷除無明的凡夫來說，在見到佛的相好莊嚴時，會顯現佛的相好是

有自相的，這不是因為境被無明習氣染污所造成的，而是自心被無明習氣染污的緣故；凡夫的心之所以會如此顯現對境，並非受到他人影響，而是由於自己尚未斷除無明習氣，所以在對境時才會顯現境是有自相的。

還未斷除無明的凡夫在面對色、聲等世俗法時，心中會顯現出境有自相，這是事實，所以才會顯現在佛的盡所有智上；換句話說，佛的盡所有智能見到「凡夫心中顯現境有自相」的這一點。佛的盡所有智之所以會如此顯現，是因為其他眾生在對境時，心被無明習氣所染而顯現出境有自相，於是才會在盡所有智上顯現出來；假使不是觀待他人如此顯現，從佛自己的角度必定不會現起境有自相。因此，縱使佛的內心現起他人心中所現的自相，也不代表佛有錯亂的認知，因為佛的盡所有智會如此顯現，不是佛智被無明習氣染污的結果，而是一切遍智必須通達一切所知的緣故。

對此，眾多的論著裡都曾說到：佛所面對的境都是清淨的；《現觀莊嚴論》也說：縱使凡夫認為難以下嚥的食物，對佛來說都是珍饈佳餚。針對這個論點，有人提出質疑：「如果所有食物對佛來說都是美味的，難道佛不知道世上有不可口的食物嗎？」雖然凡夫所不喜愛的食物對佛來說是美味的，但是佛也同時明白

凡夫覺得那道食物是不可口的，所以前後並不相違。

這與之前所介紹的「諸法唯由分別假立」有密切的關係：不論美醜、好壞，或是苦樂、得失，諸法皆是透由分別假立而成，沒有些許的本質是由境的方位獨立而成。以相同的食物為例，對於凡夫而言是不美味的，但對於佛來說卻是可口的，這表示食物可口與否是由心去安立的，而不是從境的方位獨立而成；假如可口與否是從境的方位獨立而成，那麼同樣一道食物應該既是可口，又是不可口才對，然而可口與不可口是相違的，所以不應該有交集。

從盡所有智自身的角度來說，盡所有智通曉諸世俗法無我、無有自性，所以顯現諸法虛妄如幻，不現諦實；至於凡夫心中所現之相，盡所有智也能了知，因此從觀待他人的角度而言，盡所有智也會顯現他人心中所現的自相。總而言之，從佛自身的角度而言，祂所見到的一切皆是清淨的，但祂同時也明瞭眾生所見到的不淨相，所以這兩者都是佛能了知的境。

這個部分的內容值得我們仔細思維，一方面對於理解「諸法唯由分別假立」能產生幫助；另一方面，也能讓我們對於佛的不可思議之功德生起仰望及信心。

十三、《六十正理論》中也如此說。

《六十正理論》亦云：「精通法性者，見諸法無常、欺誑法虛偽、空無我離相。」其論釋中亦云：所作究竟，故見此相。

《六十正理論》中也說：世尊精通諸法的本性，澈見諸法乃是無常、欺誑、虛偽、自性空、無我，究竟遠離實相。

十四、二智體性雖同，但從觀待境——二諦——的角度依然能各別安立，並不相違。

《二諦論》云：「遠離遍計性，唯如此顯現，一切依緣生，一切智現見。」此說清晰現見一切盡所有法；又云：「若時不隨見，能所知自體，彼不生諸相，堅住故不起。」此說住於寂滅二相之三摩地，永不出定。若未如實了解彼二說之意趣，則僅能許二者其一；若許二者則見相違，然此實無相違，因「見真實性之智」與「見盡所有之智」，二者體性雖同，然其觀待各別二境而成「理智」與「名言知」，此無少許相違。

《二諦論》說：佛能清晰現見一切盡所有法；又說：佛恆時安住於滅除心境二相的三摩地中，現證實性，永不出定。如果無法清楚分辨這兩段話的涵義，就會誤解前後兩者相違、只能承許其中一者，但這兩者實不相違。

不相違的原因是：佛智可以分為如所有智與盡所有智，這兩種智慧都能通達

一切所知；也就是說，如所有智不僅能通達勝義諦，也能通達世俗諦，盡所有智不僅能通達世俗諦，也能通達勝義諦。既然如此，應該如何區分這兩種智慧呢？由於佛智通達一切所知，而所知可分為勝義諦與世俗諦，所以佛智在觀待兩種所知後也可分為「理智」與「名言知」：觀待勝義諦而成為理智——如所有智；觀待世俗諦而成為名言知——盡所有智。雖然這兩種智慧的體性相同，可是通達二諦的方式截然不同：如所有智是以遮除二相的方式通達勝義諦，盡所有智則以顯現二相的方式通達世俗諦；也就是因為佛智包含了如所有智與盡所有智，所以佛能以看似相違的方式了知諸法，但實際上並不相違。

十五、必須各別了知基位見與果位時兩種正量理解對境能成何量。

又此有賴基位見時，善加了知於一法上，理智量與名言量二所得之理雖有不同，然無少許相違。於果位時，二智理解其境非僅如此，若能善加了知於彼境上能成何量，二智之境雖未各別決定，然亦能知彼二有境無有交集。由此亦應了知二諦性相之細節處。

若想對於上述的內容有更清楚的認識，有賴在基位（基、道、果三者中的初者）時先了解諸法皆有世俗、勝義兩種體性，進而分別觀待這兩種體性而形成名

言量與理智量，雖然這兩種正量是以不同的方式證得對境，但是如此安立並不相違。

最終在果位（基、道、果三者中的後者）時，佛的兩種智慧與基位時的兩種正量理解境的情況不同：在基位時，名言量只能了解世俗諦，理智量只能了解勝義諦；但是在果位時，盡所有智不僅能了解世俗諦，也能了解勝義諦，如所有智不僅能了解勝義諦，也能了解世俗諦。雖然如此，但是盡所有智是因觀待世俗諦而成為名言量，如所有智則因觀待勝義諦而成為理智量，所以即便這兩種智慧的境有交集，但是這兩種智慧本身並無交集。

戌三、勝義之類別分十一：

一、勝義諦有不同的分類。

勝義諦之類別，《入中論釋》云：空性，廣分為十六種空性；中分為有性、無性、自性、他性四種空性；略分別有補特伽羅無我及法無我。餘論說有真勝義與順勝義二種，《中觀光明論》云：「此無生者與勝義相順故，名為勝義，然非真實，因真勝義超出一切戲論。」《中觀莊嚴論》亦云：「與勝義相順，故此名勝義；真實勝義諦，離一切戲論。」《二諦論》中亦如此說；《二諦論自釋》與

《中觀莊嚴論》亦說破除勝義生等名為世俗。

有關勝義諦的分類，《入中論釋》說：空性，廣分可以分為十六種空性；中分則可分為有性、無性、自性、他性四種空性；略分則有補特伽羅無我及法無我兩種。

《中觀光明論》、《中觀莊嚴論》、《二諦論》等自續派的論著中都曾經提到：勝義可以分為「真勝義」與「順勝義」兩種。這個部分會在後文詳加說明。

二、前期論師解釋這些論典中所說的勝義體性。

昔諸先覺釋彼等義，多分異名與否之二種勝義諦。許於色等破勝義生等之空性為「異名之勝義諦」，此乃假立之勝義諦，實世俗諦；「非異名之勝義諦」者，許任何心皆不能以此為對境，故非所知。

西藏前期的論師在解釋上述幾部論典的內涵時，大多先將勝義諦分為「異名之勝義諦」及「非異名之勝義諦」兩種：在色等世俗法上破除勝義生等的空性，稱為「異名之勝義諦」，此雖取名為勝義諦，但實際上是世俗諦；「非異名之勝義諦」，則是指任何心皆不能以此為境，因此不是所知。

三、這些論典所說的兩種勝義，並非單指境的勝義。

此非彼諸論之義故，應當如下闡釋：於境——法性——雖須立為勝義，然於有境——理智——說為勝義者亦多。《二諦論》云：「因無欺誑故，理智名勝義。」《中觀光明論》亦云：「言無勝義生等，其義應如此許：由正聞、思、修所生慧，一切皆是無倒有境，故名勝義，因其義乃最殊勝故。」理智有二：一、聖者之無分別根本智。二、依於正因，理解實性之有分別理智。《分別熾燃論》說勝義中有無分別智與隨順智二種之意趣，與《中觀光明論》說二種勝義之意趣相同，故說二種勝義，不以有境，唯以境之勝義而說，此非論中之義。

雖然西藏前期的論師如此主張，但那並非上述幾部論著的原意，所以應該以下述的方式來解釋文義：固然應成派是將境——法性——安立為勝義，可是仍有諸多自續派的論著將有境——理智——安立為勝義。對此，《二諦論》說：「因無欺誑故，理智名勝義。」《中觀光明論》也說：所謂「色等諸法無勝義生」當中的「勝義」，是指緣著空性的三種理智——聞所生慧、思所生慧、修所生慧；三種理智之所以稱為「勝義」，是因為那些理智的境——空性——是眾多的法類中最殊勝的。

理智可分為二：一、聖者的無分別根本智——聖者心中現證空性的智慧，屬

於無分別心。二、依於正因，理解實性的有分別理智——透由思維正因，以比度知證得空性，屬於分別心。

《分別熾燃論》說勝義中有「無分別智」與「隨順智」兩種，這與《中觀光明論》說有兩種勝義的意思相同，所以在分析兩種勝義時，如果只從境的角度來解釋，而不從有境的角度來說明的話，那種解釋方式並不完整，也不是上述自續派的論典真正要表達的意趣。

四、兩種理智各別安立為「真勝義」和「順勝義」的道理。

其中初者，趣入真實性時，能於自境同時斷除諦實、二相之戲論故，是真勝義；論說「超出一切戲論」之義即此。第二，雖於自境能滅諦實戲論，然不能斷二相之戲論故，此隨順於出世間之勝義行相，名順勝義。

上一段所提到的兩種理智中，前者——聖者的無分別根本智——趣入真實性時，在其境上能同時遮除諦實、二相兩種戲論，是「真勝義」；這就是《中觀光明論》與《中觀莊嚴論》中所謂「超出一切戲論」的意思。後者——依於正因，理解實性的有分別理智——趣入真實性時，在其境上僅能遮除諦實戲論，無法遮除二相戲論，但因行相與前者相似——皆以真實性為境，所以稱為「順勝義」。

五、觀待於心，境上的勝義也可說為兩種。

於色等法破除勝義生等之「境勝義」亦可分為二類：一、境之空性，於無分別之理智前，是離二種戲論之真勝義。二、於有分別之理智前，僅離一分戲論，故非遠離二種戲論之真勝義，非說彼非真勝義諦。是故，除於少分慧前能離一切二相戲論之外，彼諦實空定不能離一切二相戲論，是故有說「凡勝義諦，須離一切二相戲論」，此非論中之義。

若從境的角度分析，勝義也可分為兩類：一、在無分別的理智前，空性是同時遠離諦實、二相兩種戲論的真勝義。二、在有分別的理智前，空性僅離諦實戲論，所以不是遠離兩種戲論的真勝義；即便如此，但依舊是空性，所以還是勝義諦。因此，空性除了在聖者的根本定前能夠遠離一切二相戲論之外，在其他的空正見前是無法遠離二相戲論的，但不能因此否定它為勝義諦，所以當有人說「只要是勝義諦，都要遠離二相戲論」，這種觀點並不合理。

六、理成如幻派所承許的勝義，非真勝義。

理成如幻派許理智比度知所成之義——「蘊與諦實空相二者聚合」為勝義諦，亦是順勝義，非勝義諦。

雖然理成如幻派主張：「蘊與諦實空相二者聚合」是理智比度知所證得的境，因此是勝義諦；但實際上那不是勝義諦，只是順勝義。

七、以「離一、異之相」成立「苗等無諦實相」是不合理的。

又以離諦實一、異之相成立苗等無諦實相，於未斷疑有無諦實之智者前，不能成立彼義；於已斷疑者前，彼因不成正因。《中觀光明論》說離一異之因、法皆是「唯遮」；並說非一異與無一異，任以何者為因皆同。不說非遮，此由彼論所舉之喻即可了知，故彼定非靜命父子與獅子賢論師之主張。

「離一異」是證成無諦實的正因，也就是透由「離諦實一及諦實異」來證成苗等是無諦實的；但是如果將此正因解釋為：透由「離諦實一及諦實異之相」來證成苗等「無諦實相」，如此不僅沒有意義，也不合理。因為對於還在懷疑苗等有、無諦實（尚未證得苗等無諦實）的人來說，無法藉此成立苗等無諦實相；對於已經斷除上述疑惑（證得苗等無諦實）的人而言，根本不必藉由正因，就能成立苗等無諦實相，所以「離諦實一及諦實異之相」並非正因。

此外，《中觀光明論》說到：證成諸法無諦實的「正因」及「所立法」都是無遮；舉正因時，不論是說「非諦實一及諦實異」或者「無諦實一及諦實異」，

意思都是相同的。因此，以「離一異」為正因來證成諸法無諦實時，「正因」及「所立法」都不應該是非遮，這從《中觀光明論》所舉的例子便能清楚得知；然而「離諦實一及諦實異之相」與「無諦實相」皆是非遮，所以這種論述一定不是靜命父子與獅子賢論師的主張。

八、前期論師依照極無所住的中觀師所許勝義的方式而說，是不合理的。

於現象上破所破戲論中，有否定與肯定二種，任何大中觀師，皆不承許「後者為比度知所量之義」為勝義諦。由此道理，亦應詳知《菩提道次第廣論》中所說此等之論述也。

極無所住的中觀師認為：在諸法上破除所破，可以分為否定與肯定兩種，後者是比度知所證得的境，為勝義諦。然而，任何一派的中觀師都不承許此為勝義諦，因為在破除所破時，假使心中生起了肯定的感受，就表示當下所對的境是非遮法，而真正的空性應該是「僅遮所破的無遮法」。

九、「破除勝義生等」雖不是世俗，但與說為世俗中有並不相違。

《二諦論自釋》說破生等為順勝義後，又云：「餘者唯執真實，亦字即是攝義。若以正理思擇，則唯世俗。何以故？所破非有故，破亦無真實。」此說餘唯

識宗，於所破事破除法我，許彼空性為真實有；自宗則說因無所破法我，故破彼者亦非真實。故論中說「破除勝義生等為世俗」者，亦是「世俗中有」之義，非說是世俗諦。

《二諦論自釋》在介紹完「破除勝義生等為順勝義」後，接著提到：以唯識宗的角度來說，在一法上破除法我的空性為圓成實，它的本質是真實成立的；但以中觀派的角度而言，由於所破的法我不存在的，所以破除法我的空性也不是真實成立的。因此，論中所謂的「破除勝義生等為世俗」，是指破除勝義生等在世俗中是存在的，而不是說破除勝義生等為世俗諦。

十、論中說「眼知見青色時，即能見其諦實空」，是以非遮的角度而說，所以與「青色的諦實空為勝義諦」並無相違。

又彼釋中敘外難云：「如見真實生等有法，不見彼故，是倒世俗；如是破除真實生等亦應成倒世俗，因見所破有法不見彼故。」答云：「非不能見，因與有法體性無異。」此說見青色時即見彼之諦實空者，非說眼知等心能見唯遮有諦實者，是以非遮而說，故此雖是世俗，然與唯遮諦實之空為勝義諦並無相違。

在《二諦論自釋》中又提到：「緣著青色的眼知見到青色時，也會同時見到

青色的諦實空。「這不是說眼知能見到唯遮所破諦實的空性（此為無遮），而是指當眼知見到青色時，也會見到諦實空的青色（此為非遮），所以雖然「諦實空的青色」為世俗諦，但是這與安立「青色的諦實空」為勝義諦，前後並無相違。

十一、如前所說各別安立無、有分別之理智及境為真勝義及順勝義。

《中觀莊嚴論》云：破除勝義生等雖屬正世俗，然與勝義相順，故名勝義。其勝義者，說為遍斷有事、無事等一切戲論網。此戲論網，如《二諦論自釋》云：「是故此非空、非不空有無、非生非不生，世尊如此說。」又云：「何以故？此無戲論，因真實性遠離一切分別之網。」此說分別網為戲論網。又於現證實性之前減彼網故，為真勝義；未能如此之理智及境，則為隨順之勝義等，如同前說。又破真實生等，有能破之理智與其所量二者，故屬正世俗理亦應於彼上而了知。前說遠離一切二諦戲論網理，此乃多處之所共需。

之前曾經提到，《中觀光明論》在說明「色等諸法無勝義生」的內涵時，將其中的「勝義」解釋為緣著空性的聞、思、修三種理智，也就是指色等諸法在三種理智前無生、無滅；這三種理智本身雖然是正世俗，但是與真勝義——現證空性的根本智——同樣是以空性為境，所以取名為勝義。總之，不論境或有境，真

勝義必須同時遠離諦實、二相兩種戲論，所以只有在現證實性的根本智前才能如此，至於有分別的理智及其對境則為順勝義，這在之前已介紹過。

由此可知，《中觀光明論》在提到「破除勝義生等、破除真實生等」時，可以從「能破勝義生等的理智」與「理智的境」兩種角度來分析，所以《中觀莊嚴論》說「破除勝義生等為正世俗」，是指「能破勝義生等的理智」是正世俗，而不是說「理智的境」是正世俗，這個部分若未仔細分辨，容易混淆。

之前一再提到遠離世俗（二相）、勝義（諦實）兩種戲論的道理，這在很多地方都會使用得上，應該謹記在心。

酉三、釋二諦之數量決定分三：

一、正說。

倘若肯定一事虛妄、欺誑，則須否定彼不欺誑，故欺、不欺誑是「互相排除之相違」。互相排除之理遍於一切所知，故無第三類法，是故應知於所知中二諦數量決定。

在此的「互相排除的相違」是指「直接相違」，也就是當心中肯定一法時，就必須否定另外一法。例如：當我們肯定一法是「瓶子」時，就必須否定這一法

是「非瓶」，所以瓶與非瓶二者是「互相排除的直接相違」；相同的，當我們肯定一法是欺誑的，就必須否定這一法是不欺誑的，因此欺誑與不欺誑也是互相排除的直接相違。當兩種法的關係是互相排除的直接相違時，那兩種法即包含一切所知，而此處的欺誑是指世俗諦，不欺誑是指勝義諦，所以二諦涵蓋一切所知，也就是說假使一法不是世俗諦，就是勝義諦，反之亦然，由此可知不會有二諦以外的第三諦，所知當中二諦的數量是決定的。

西藏前期某一派的論師，由於不甚理解無自性的道理，加上誤解龍樹論師的論典中時常出現的「非有、非無」等字眼，因而恣意主張「諸法非有亦非無」，但這是非常不合理的。因為「有」和「無」也是互相排除的直接相違，也就是當肯定一法是有，就必須否定這一法是无，相反過來也是如此，所以不可能會出現「非有亦非無」的情況。

二、依據。

《父子相見經》亦云：「如來明瞭世俗、勝義二諦；所知亦唯世俗、勝義二諦而盡。」此說一切所知唯二諦盡；《聖者決定真實三摩地經》亦云：「謂世俗勝義，而無第三諦。」此中明示二諦數量決定。

關於二諦數量決定的這一點，《父子相見經》中說：世尊明瞭世俗、勝義二諦；所知當中也只有世俗、勝義二諦。《聖者決定真實三摩地經》也說：所知中除了世俗、勝義二諦之外，沒有第三諦。

三、證成必須通達二諦。

有說若能了知二諦差別，便於佛語不生迷惑；若不了知，則不能解聖教實性。又此應如怙主龍樹所作抉擇而知。《入中論》云：「遠離龍樹論師道，更無寂滅之方便，彼失世俗及真諦，失此不能得解脫。名言諦為妙方便，勝義諦是方便生，不知分辨二諦者，因邪分別入歧途。」是故欲解脫者精通二諦極為重要。

佛法中基、道、果的論述涵蓋了所有佛法的教義：「基」是指二諦——世俗諦及勝義諦；「道」是指二道——方便道及智慧道；「果」是指二身——佛的色身及法身。假使在基位時不能確實安立二諦之間互不相違、相輔相成的關聯性，就無法生起雙運的方便、智慧二道，如此便無法成辦佛的色身及法身。

若能真正了解二諦的差別，就不會對於佛陀的言教感到迷惑；相反的，若不清楚其中的差異，便無法理解聖教心要——真實性——的究竟涵義。想要明瞭二諦的道理，必須依照龍樹論師所採用的教理來分析、抉擇；假使背離龍樹論師的

意趣，是無法獲得了脫生死的解脫，所以對於追求解脫的行者而言，精通二諦非常重要。

卯二、毗婆舍那之類別分三：

一、修學毗婆舍那所需資糧。

依止前說修學毗婆舍那所需資糧，獲得通達二無我見，爾時便應修習毗婆舍那。

具足之前所說修學毗婆舍那所需的條件後，一旦獲得通達兩種無我的正見，屆時便應修習毗婆舍那。

二、主要說明凡夫所修的毗婆舍那。

若爾，有幾許毗婆舍那耶？此處非以登地之毗婆舍那為主，是以凡夫位時所修毗婆舍那為主而說。

既然如此，有哪幾種毗婆舍那呢？在此將要介紹的毗婆舍那，並不是以登地以上的菩薩所要修持的為主，主要是以凡夫所要修學的毗婆舍那來作介紹。

三、正說類別分三：一、簡略說明。二、詳細說明。三、總攝類別。

一、簡略說明。

其毗婆舍那之完整分類有「四體性之毗婆舍那」、「三門之毗婆舍那」及「六探求之毗婆舍那」。

凡夫所要修學的毗婆舍那可以分為三大類：「四體性之毗婆舍那」、「三門之毗婆舍那」及「六探求之毗婆舍那」。

二、詳細說明分三：一、

四體性即《解深密經》所說「能正分辨」等四。此中，能正分辨，謂緣盡所有性；最極分辨，謂緣如所有性。初者中有周遍尋思、周遍伺察二種；二者亦有尋思、伺察二種，此為思擇粗、細之義。此四之義如《聲聞地》及《般若波羅蜜多教授論》等所說。

首先，「四體性」是指《解深密經》當中所說的「能正分辨」等四種毗婆舍那。其中，「能正分辨」是指緣著盡所有性，「最極分辨」是指緣著如所有性；這是以所緣來區分。這兩者又可各別分為尋思、伺察兩種：「尋思」是指在對境時粗略思維，「伺察」是指在對境時仔細觀察；此則是以心如何緣境的方式來區別。

二、以入毗婆舍那之門為主而說三種。

三門：《解深密經》說有^一由有相所生之毗婆舍那、^二由遍求所生之毗婆舍那、^三由觀察所生之毗婆舍那三種。此三之義：以無我義為例，初者，謂緣已了知之無我，作意其相，不多抉擇；二者，昔所未知，為了知故而作抉擇；三者，於已了知之義，如前思擇。

「三門」是指《解深密經》當中所提到的「由有相所生之毗婆舍那」、「由遍求所生之毗婆舍那」、「由觀察所生之毗婆舍那」三種。以無我為例，這三者的內涵分別是：一、緣著之前已了解的無我，心中顯現無我之相，不作過多的思維觀察。二、對於之前不清楚的無我道理，為了明瞭而作抉擇。三、對於之前已理解的道理，更進一步地深入思考。

三、說明六種探求分三：一、略說「依所緣分六種毗婆舍那」。

六種探求：遍探求^一義、^二事、^三相、^四品、^五時、^六理。於探求已，亦作觀察。「六種探求」，探求的境分六：義、事、相、品、時、理。

二、各別說明。

此中^一、探求義者，探求此文之義即此；^二、探求事者，探求此是內事、彼是外事；^三、探求相者有二，探求此是自相、彼是共相，或共與不共二相；^四、探求品者，

由過失及過患門中探求黑品，由功德及利益門中探求白品；^五、探求時者，探求於過去時已如此生、於未來時將如此生、於現在時是如此者。

首先，探求義者，從文義中探究法義；二、探求事者，針對某些法類，探究此是內事、彼是外事；三、探求相者分二：針對某些法類，探究此是自相、彼是共相，或是探究共與不共二相；四、探求品者，透由思維黑法的過失、過患而生厭離，透由思維白法的功德、利益而生希求；五、探求時者，從過去、現在、未來三時的角度探究一法的狀態。

六、探求理者，理有四種：（一）觀待之理。謂生諸果，觀待因緣；又由各別門中探求世俗、勝義及其所依。（二）作用之理。謂一切法各有作用，如火有燃燒之作用等；又此探求此是其法、此是能作、此法能作如此作用。（三）證成之理。所立之義不違正量，此即探求於此義上，有無現量、比量及聖教量。（四）法性之理。謂火熱性、水溼性等，其法性為世間所共許之法性，並於不可思議之法性及安住之法性心生信解，不思其餘道理而作探求。

六、探求理者，藉由下列四種正理探究諸法。

觀待之理：四部宗義共同承許「果的形成必須觀待眾多因緣」；在這之上，

由於應成派主張諸法唯由分別假立、全無自性，進而承許不僅果必須觀待因，因也必須觀待果，也就是因果二者是互相觀待而成，這個部分較於其他宗派所提出的看法更為細微。在探究觀待的內涵時，可以從世俗、勝義及兩者的施設處等各種角度多方觀察。

作用之理：一切有為法都有各自的作用，例如火有燃燒的作用、水有溼潤的作用等；以前者來說，「火」是所探究的法，「燃燒」是其特點，進而成立「火有燃燒的作用」；以此類推其餘各法。

證成之理：無論安立何法，都不能違背正量，也就是存在的法都必須被正量證成。以「繩子是蛇」與「真蛇是蛇」為例，由於前者違背正量，所以是不存在的；後者能被正量證成，所以是存在的。

安立境的「正量」有三種：現量、比量、聖教量。之所以將正量分為三種，是因為境可以分為現前分、隱蔽分、極隱蔽分三大類：其中，現前分必須被現量證成；隱蔽分必須被比量證成；極隱蔽分則必須被聖教量證成。因此，當我們在探究一法存在與否時，應該從這三個角度來分析。關於這一點，文殊菩薩在指導宗大師時，也曾特別提醒大師：「在學習中觀時，要重視世人所共許的名言，不

可推翻世俗。一而能否安立世人所共許的名言，關鍵就在是否能被正量證成。

法性之理分三：一、世人所共許的法性，是指世人所共同認定的自然法則，比方火熱性、水溼性等。二、不可思議的法性，例如細微的業果法則、令人無法想像的佛功德，甚至未來的科技進展等，都會令人感到不可思議。三、安住的法性，是指諸法的空性。對於上述三種法性，初者不須加以說明便能了解；後二者則難以言說、思議，縱使詳細解釋，依舊不易確實掌握，然而我們對此仍要培養堅固的信念，不可因為一時無法理解而妄加否定。

三、此六以所緣分三。

如此安立六種探求，諸瑜伽師所應知者定有三種：言說之義及所知中盡所有性、如所有性。以初者而言，立第一探求；以第二者而言，立探求事與探求自相二種；以第三者而言，立餘三種與探求共相。

瑜伽師在修學毗婆舍那的期間，所應了知的法類可以略分為三：言說之義、盡所有性、如所有性。前面提到的六種探求，可以總攝在這三者中：其中，言說之義是指探求義；盡所有性中包含探求事與探求自相；如所有性中則包含其他的三種探求及探求共相。

三、總攝類別分二：一、四體性中包含三門及六探求。

初說四種毗婆舍那，其門有三、探求之理有六，故三門與六探求為前四所攝。最初所提到的四體性之毗婆舍那，趣入對境之門可分三種、探求之理分為六種，所以三門與六探求皆被統攝在四體性中。

二、此中包含四種作意。

於前所說「勵力運轉」等四作意，《聲聞地》說是共止觀，故毗婆舍那中亦有四種作意。

之前在介紹奢摩他時，曾提到「勵力運轉」等四種作意，《聲聞地》說這是止觀所共有的，因此毗婆舍那中也有四種作意。

卯三、修習毗婆舍那之理分三：

辰一、顯示經論中說依止修觀之義。辰二、此法是以大小何乘、何道為主。

辰三、正示依止而修觀之理。

辰一、顯示經論中說依止修觀之義分八：

一、眾多經論都說須以如此次第而修。

如《解深密經》說應先修止，其後修觀；至尊慈氏所造諸論、《菩薩地》、

《聲聞地》、清辨、寂天、蓮花戒論師之《修次三篇》及《般若波羅蜜多教授論》等多教典亦如此說。

對於止、觀生起的次第，如同《解深密經》所說：應先修止，之後修觀；對此，應成派與自續派的論師見解相同。

二、這些經論當中並不是說「先生起緣盡所有的奢摩他，後緣無我而修即是毗婆舍那」。

此諸經論中之意趣，非說不先緣無我義，任緣一種所緣生奢摩他，後緣無我而修即為毗婆舍那，因止觀二者不由所緣作區分故；《般若波羅蜜多教授論》中亦說緣二取空之真實性，先生奢摩他，後乃緣彼所緣，以觀察修生毗婆舍那故；聖者無著亦說有緣盡所有之毗婆舍那，又說須先生止，其後依止而修粗靜行相之毗婆舍那故；又說彼是內外二道、聖者凡夫二者之共道故。

有些人認為應該從所緣境來區分奢摩他與毗婆舍那：奢摩他的所緣境是盡所有的世俗法；毗婆舍那的所緣境則是如所有的勝義法。

對此，在經論中一再提到「先修止、後修觀」，這不是說最初緣著某種世俗法而生起奢摩他，之後緣著無我而修便能成辦毗婆舍那，因為止、觀並不是從所緣區分；《般若波羅蜜多教授論》也說：設法讓心緣著唯識宗所承許的空性，以

止修的方式先生起奢摩他，之後緣著相同的所緣，以觀修的方式生起毗婆舍那；聖者無著也說有緣著盡所有的毗婆舍那，又說生起止後，可以依著止而修粗靜行相的毗婆舍那，那種毗婆舍那的所緣也不是如所有；又說粗靜行相的毗婆舍那是共內、外道，也是聖者、凡夫二者的共道。由此可知，毗婆舍那不一定是證得無我的智慧。

總而言之，止觀二者應該是從「心如何緣著境」的角度來分析，而不是從所緣境來區分。

三、初修奢摩他時，必須一心專注於所緣境，不應多作思擇。

是故，昔未得止而新修者，除專注任一所緣外，不可於其所緣多作思擇而修，因如前修，便能成辦；若如後者，必不能成奢摩他故。

對於從未得到奢摩他的人來說，最初在修奢摩他時，應該選定某個所緣（例如佛身），設法讓心保持專注，不要過度思維、觀察，因為過度觀修容易導致內心散亂，反而成為修止的阻礙。

四、成辦奢摩他已，相較於只作止修，若作觀修更能成辦具力、專注的三摩地。

已成奢摩他者，較於如前僅作止修令止增長，若能於如所有或盡所有隨所修

義，以慧分辨而作觀修，其後能引一心專注之殊勝三摩地。由此所成最極大力、一心專注之三摩地，由前不能成辦，故讚觀修。

一旦成辦奢摩他後，相較於專作止修而令奢摩他持續增長，如果進而能以智慧分辨當下所修的對境，不論如所有或盡所有，著重觀修，之後便能引發一心專注的殊勝三摩地。這種三摩地是僅由止修所無法成辦的，因此在諸多經論中都一再強調觀修的重要性。

五、這種修法是「雖於同一所緣，但能形成止觀兩種不同修法」的原因。

此修習理，是先求止，後依止而修觀之理，故如無我，雖是單一所緣，然有止、觀二種不同修法，原因即此。

這也是為什麼之前不斷強調「先修止、後修觀」的原因：止、觀並不是從所緣境來區分，而是緣著同一個所緣境後，以不同的方式來修持——最初應以止修成辦奢摩他，之後在此基礎之上，以觀修來成辦毗婆舍那；由此可知，想要生起緣著無我的毗婆舍那，必須先生起緣著無我的奢摩他。

六、修習粗靜行相及無我相的毗婆舍那力量極大。

分辨上下界之功過而修粗靜行相之毗婆舍那，與以觀慧思擇無我之義而修無

我相之毗婆舍那，尤須定解猛厲、堅固，以此斷除各別所斷乃具大力。

不論是由分辨上下界的功過而修粗靜行相之毗婆舍那（詳細內容請參閱本書第141頁），或以觀慧思擇無我而修無我相之毗婆舍那，都必須具備猛厲、堅固的定解，才能產生斷除所斷的強大力量——前者能暫時調伏現行的煩惱、後者能徹底斷除煩惱的根本，所以在此之前生起一心專注的奢摩他極為重要。

七、也有其他緣盡所有的毗婆舍那。

又緣盡所有之毗婆舍那，非僅是修粗靜行相，暫伏現行煩惱；如《般若波羅蜜多教授論》中所說，分辨十八界相之觀修亦是緣盡所有。以此為例，應知餘凡分辨盡所有義之毗婆舍那亦爾。

緣著盡所有的毗婆舍那，除了能暫時調伏現行煩惱的粗靜相道外，如同《般若波羅蜜多教授論》中所說，分辨十八界（所緣六界、所依六界、能依六界）相的觀修也是緣盡所有。以此為例，在修奢摩他時的「淨行所緣」——貪欲熾盛者與瞋恚強猛者所應修的不淨觀及慈悲等，也能成為毗婆舍那的所緣境。

八、不同於《般若波羅蜜多教授論》中所說的次第，此處是如寂天論師等人的主張而說。

《般若波羅蜜多教授論》中雖說生起緣如所有之止觀前，應先生起《瑜伽師

地論》中所說緣盡所有之止觀，然於此處應如寂天與蓮花戒論師等所承許，先生任一之奢摩他，次生毗婆舍那，又此意指緣如所有之毗婆舍那。

《般若波羅蜜多教授論》中雖然曾說「在生起緣著如所有的止觀之前，應先生起緣著盡所有的止觀」，但是這種論點在此並不適用，因為生起緣著如所有的止觀之前，不一定要先生起緣著盡所有的止觀。對此，寂天與蓮花戒等論師的主張是：如果想要生起緣著如所有的毗婆舍那，必須先生起緣著如所有的奢摩他，而不必先生起緣著盡所有的奢摩他。

辰二、此法是以大小何乘、何道為主分三：

一、說明此法是共大小二乘，密教下三部也是如此。

若爾，前說止觀依次生起之理，是以大小何乘、顯密何教為主而說？此是聲聞、獨覺、波羅蜜多大乘及四宗所共，亦與密教之下三部相同。各續與其諸大論師所許，已於《密宗道次第》中說訖。

之前提到「應該針對某個所緣而先修止、後修觀」的道理，是顯教聲聞乘、獨覺乘、波羅蜜多大乘、四部宗義所共同承許的；此外，密教下三部也一致認同這個主張。關於各續與其諸大論師對此如何說明解釋，已在《密宗道次第》中詳

細介紹，在此不再贅述。

二、無上瑜伽部承許以緣唯心及真如等止修、觀修的瑜伽成辦止觀。

無上瑜伽部中，《般若波羅蜜多教授論》引《密集經》云：「善觀察自心，諸法住其中，法住空金剛，無法及法性。」《楞伽經》中亦云：「應依止唯心，勿觀察外境。」此等中說三種瑜伽之地：一緣唯心、二緣真如、三無相。初二地中，以止修、觀修成辦止觀之理如前所說，故於相續生起緣如所有之止觀理，亦許相同。

至於無上瑜伽部，《般若波羅蜜多教授論》引《密集經》等經典而說三種瑜伽之地：緣著唯心、緣著真如（唯識宗所主張的二取空）、無相瑜伽之地；前二地中，以止修、觀修依次成辦止觀的道理如前所說，由此可知，從《般若波羅蜜多教授論》的角度而言，無上瑜伽部也是承許「必須依次生起緣著如所有的奢摩他及毗婆舍那」。

三、無上瑜伽時引生正見的方式，也要依照中觀的論典；圓滿次第的修行者在根本定時必須安住見上，但不作觀修的細節。

自宗則說於無上瑜伽時，亦應如同中觀論典所說而引正見。修習之理：於生

起次第與圓滿次第之後得位時，偶有思擇、作意實性，然於其身要處已得能力之圓滿次第者，於根本定修實性時，雖亦定須安住見上而修，然不須如餘論所說毗婆舍那之觀修。故於爾時，捨置觀察修後，勿兼棄捨安住正見專修實性。可如此修習之原因，於此不便明說，故此僅說餘道須如前修之原因也。

以自宗的角度來說，就算是在修持無上瑜伽，仍應依循中觀論典當中所說的道理，才能引發正見。修習之理：在生起次第與圓滿次第的後得位時，有時也要思擇、作意真實性的內涵，然而對於已經生起圓滿次第的殊勝行者來說，在根本定修真實性時，雖然也須安住見上而修，但在此時僅由止修、不必觀修便能成辦毗婆舍那；簡言之，單憑止修就能同時生起緣空的止與觀。因此，在這個階段，放掉觀察修後，必須令心安住正見專修實性。至於圓滿次第的行者能如此修習的原因，由於牽涉到密法，在此不便明說，所以此處主要介紹的是大、小乘所共許的「先修止、後修觀」的概念。

辰三、正示依止而修觀之理分二：

一、必須獲得正見。

若未獲得無我正見，任如何修，彼修終不住於真實義故，須先獲得彼見。

在生起通達無我的毗婆舍那前，必須先獲得無我正見，否則不論如何修持，心都無法安住在真實義上，所以獲得正見是首要目標。對於初學者來說，縱使無法立即獲得正見，但至少也要對於無我的道理有正確的理解。

二、總攝修持的要點分三：一、正修之理。二、這些修持的內涵是阿底峽等大班智達和成就者們所說。三、修持的前行和結行等差別。初中分六：一、必須具備止觀雙修。

縱有彼見，然修真實性時，若不憶念彼見、不住見上而修，則不能成修真實性，故若先思正見一遍，後令其心無有所思，此亦非修真實性也；縱憶彼見，令心安住見上而修，此亦僅是前說修奢摩他之理，故此仍非宣說別修毗婆舍那法之教義。

縱使透由思維正理而獲得無我正見，然而在修真實性時，若不憶念正見、不將自心安住見上而修，當下的狀態就不是在修真實性；以此類推，在前行時先將正見思維一遍，在正行時卻不作意任何法類，這也不算是在修真實性；即使在正行時憶念正見，但只讓心安住見上、保持專注，那也只是在修奢摩他，而不是在修毗婆舍那。

二、止修、觀修必須交錯修習。

是故於無我義，應如前說，以慧各別思擇而修；倘若僅作觀修，則昔所生之止將退失故，應乘止馬思擇而修，不時間雜作止住修。

因此，若想獲得通達無我的毗婆舍那，必須先以奢摩他為基礎，再以觀察慧仔細思擇無我的道理而修；然而在過程中若只著重觀修，之前所生的奢摩他恐將退失，所以必須交錯修習止修、觀修。

對此，宗大師在《菩提道次第攝頌》中也曾說道：「是故應以斷定實義智，騎乘堅固不動寂止馬，手持離邊中觀正理劍，摧滅一切邊執所緣境。」如同古代士兵要上戰場打仗，必須騎乘強壯的馬、手持鋒利的兵器，才能消滅敵人；相同的，如果我們想要滅除心中的煩惱，應該騎乘奢摩他馬，手持中觀正理寶劍，才能摧滅煩惱大敵。

三、若因觀修太多使得住分減少，便應止修；若因止修太多而危害到觀察時，則須觀修。

又若觀修太多而令住分減少，便應多作止修，恢復住分；若因止修太多，不欲思擇，或縱思擇然不稱心，自然趣入住分，則應多作觀修。止觀若能均等而修，其力最大，故應如此而行。《修次下篇》云：「若時因修毗婆舍那，慧力增強，爾時奢摩他力劣故，如置燭火於有風處，其心動搖，不能明見實性，故於爾時應

當修正；若奢摩他力量增盛，如睡眠人，亦必不能明見實性，故於爾時則應修慧。」

在正修時，倘若觀修的比例過多，以致內心無法專注、住分逐漸減弱，就應多作止修，恢復住分；假使止修的力道過重，導致不想思擇所緣，或是即便思擇也無法盡如人意，自然而然會想尋求住分，這時就要多作觀修。止修、觀修的力

量若能保持均等，修行的進展才會快速、力道也會更加顯著，所以應該以這種方式來修。對此，《修次下篇》也提到相同的概念；其中的描述易懂，在此就不多作解釋。

四、認為「一切分別心都是執著諦實的相執」而破觀修是不合理的。

如此思擇而修習時，妄執「一切分別皆是執諦實之相執」而破除者，不合理的，因實執分別僅是分別之一分，此於前已多成立故。

過去，支那和尚大力主張「一切分別心皆是執著境為諦實的實執」，認為無論善念、惡念都要遮除，所以在正修時應該修持「無所作意」，不要生起任何念頭；近年來，也有不少人以這種方式在修行，但實際上那種見解並不合理，因為實執是顛倒的分別心，所以它只是眾多分別心當中的一部分，由此可見，不是所有的分別心都是實執。相關內容已在之前介紹過了，不再贅述。

五、於世俗法雖不如此承許，但認為「執取勝義的心都是相執」也不合理。

若見凡分別心所執皆為正理所違害者，此是正理所破太過之損減見，並已成立此非經教之義；若念：「雖於餘法不如此許，然心執取法性之時，一切皆是執諦實之相執。」此亦執持之理有過，並非一切所執皆爾，因經論說求解脫之凡夫，須由教理多門探究真實性故。

有一類人否定支那和尚的看法而說：假使所有的分別心在對境時都是執著境有諦實，由於「境有諦實」已違反正理，所以就無法安立正確的分別心，如此等同是在破除諸法有諦實時一併推翻諸法，墮入斷邊，但是這種見解並不符合經教的內涵；進而主張：當分別心在面對世俗法時，不一定會生起實執，但如果是緣著諸法的實性，就一定會成為實執。

從這樣的論述當中，便能得知對方並不明白心對境的狀態，因為不是所有緣著實性的分別心都是實執；在經論中也一再提到凡夫為了追求解脫，必須透由各種教理了解實性，而既然是凡夫，就表示他無法現證實性，只能透由分別心在思維正理後而理解實性，假使所有以實性為境的分別心都是實執的話，那凡夫該如何追求解脫呢？

六、破除問難分二：一、問難。

若生此念：「若修實性是為引生無分別智，則由觀察應不生彼，因果二法須相順故。」

有人質疑：既然修學實性是希望最終能夠生起「現證實性的無分別智」，加上因果之間必須相順才行，那以觀察實性的分別心應該不能生起無分別智，因為前者是分別心、後者是無分別心，兩者的體性截然不同。

二、回答分十：一、透由觀察能生無分別智。

世尊於此清楚回答，《迦葉請問品》云：「迦葉，譬如二樹為風所吹，相互摩擦便能生火，其火生已，燃燒二樹；迦葉，如是若正觀察，便能生起聖者慧根，聖慧生已，燃燒觀察。」此說觀察能生聖慧。

對此，世尊在《迦葉請問品》中清楚回答：譬如在氣候炎熱、乾燥的地區，相鄰的兩棵樹會因強風吹動而摩擦生火，所生的火持續燃燒，最後就會將兩棵樹燃燒殆盡；相同的，最初透由思維、觀察各種正理，以分別心了解諸法的實性，之後經過反覆串習，最終便能生起無分別智，屆時分別心則隨之消失。

譬喻當中，雖然樹與火在外表或功能上都有明顯的差異，但由於樹能生火，

所以兩者之間還是有因果關係；相同的，觀察實性的分別心與無分別智，即使前者是分別心、後者是無分別心，但因前者能生後者，因此兩者依然能成為因果。

二、思擇能生無分別智，僅斷作意則不能生。

《修次中篇》亦云：「瑜伽師以智慧思擇，若時不執諸法體性勝義，爾時能入無分別定，亦能通達一切法無體性；若不以慧觀察諸法體性而修，唯修棄捨作意，終不能滅彼之分別，亦不能證無有體性，無慧光故。如世尊云：從正觀慧能生如實了知真實智火，燒分別樹，猶如鑽木之火。」

《修次中篇》也說：瑜伽師以智慧觀察諸法的體性，不執諸法有其自性，以此趣入無分別定，通達諸法無有自性；假若不以智慧觀察諸法的體性而修，只是設法遮除雜念，就算生起了堅固的奢摩他，也無法徹底滅除心中的分別，更不能證悟實性，因為當下心中沒有智慧的光芒，所以無法去除無明的黑暗。

三、因果二者若要任何方面都相似的話，則太離譜。

若不爾者，則不應有從有漏成為無漏、從世間成為出世間、從有情成為諸佛及從凡夫成為聖者，因其因果二法不相似故。

因果二者若要任何方面都相似的話，就不該有從有漏成為無漏、從世間成為

出世間、從有情成為諸佛、從凡夫成為聖者等情況發生，然而事實卻非如此；由此可知，所謂的「因果是否相順」，是指因是否具備生果的能力，而不是指因果之間必須完全相似。

四、龍樹論師在《釋菩提心論》等論中斥責執著能觀、所觀等分別，是為破除執彼等為諦實，並非破除善觀察慧。

《釋菩提心論》云：「若見有分別，彼豈有空性，諸如來不見，能所觀分別，若有能所觀，彼即無菩提。」此說執著能觀、所觀為諦實者，不得菩提；若僅是破善觀察慧及能所觀，則與彼論說由多門觀察、抉擇實性應成相違；若佛不見彼二，應成無有。又彼論云：「世尊說無生、空性及無我；修下劣空性，彼者非修空。」此亦非破緣無自性生之空性、無我而修，是破修下劣空——執彼等為諦實。如《出世讚》云：「為除一切執，佛說甘露空，若復執著彼，佛說極應斥。」《寶鬘論》中亦云：「我與無我法，真實不可得，故大能仁遮，見我及無我。」此亦是說我與無我皆非真實成立，故遮見彼二為真實，而非遮見無我，因如前引《迴諍論》云：「若非無自性，即成有自性。」

過去，有些人曾引用《釋菩提心論》中「若見有分別」等這幾句話來否定應

以分別心觀察法義的重要性，但那些人並未確切掌握論中的文義。例如論中所謂的「若有能所觀，彼即無菩提」，並不是說以分別心觀察諸法就無法獲得菩提，而是若將能觀心與所觀義視為諦實，就無法證得菩提；否則論中為何不斷提到應以各種角度觀察、抉擇真實性呢？「諸如來不見，能所觀分別」，也不是指如來不見能觀、所觀二者，而是指如來不見這兩者的諦實，因為假使如來不見能觀、所觀二者，這兩者就不存在了。

此外，《釋菩提心論》中「世尊說無生」等這個偈頌，也不是要破除「緣著無自性生的空性、無我而修」，而是要破除「修下劣空」——將空性執為諦實。此如《出世讚》所說：世尊為了去除眾生心中的實執，宣說猶如甘露的甚深空性之理，如果行者在正修時反將空性執為諦實，世尊說這種惡見難以挽救；《寶鬘論》中也說：由於我與無我二者皆非真實成立，所以必須遮除執著這二者為真實成立的實執，而不是遮除無我正見，這就如同之前所引的《迴諍論》所說：「若非無自性，即成有自性。」一法的狀態只有無自性與有自性兩種，所以在破除我有自性之後，就必須成立我無自性，而這即是無我，既然如此，便無法遮除無我正見。

五、經中所謂「行相」的意思，也是指諦實之相。

《攝頌》云：「菩薩若執五蘊空，行相非信無生處。」《佛母經》云：「若行色空、無我，即是行相，非行般若波羅蜜多。」此皆是說執空等為諦實。

雖然在《攝頌》及《般若經》的字面上都曾說到：執持五蘊為自性空，或是執持色空、無我即是「行相」——執著諦實之相；但實際上這些經文所要表達的意思是「若將空性、無我執為諦實，即是行相」，而非修持般若波羅蜜多。

六、若非如此，則與經典當中讚歎「以慧觀察空性」相違。

若不爾者，說「非信無生處」則不合理，因於彼處生信亦應成行相故；又彼經云：「遍知諸法無自性，是行殊勝般若度。」又云：「若時有為無為黑白法，以慧破已不得塵許時，於世人說趣入般若列。」《三摩地王經》亦云：「若觀諸法即無我，於觀察已善修習，此因能得涅槃果，餘因不能得寂滅。」又《般若波羅蜜多心經》亦云：「舍利弗問：『菩薩欲行甚深般若波羅蜜多，應如何學？』觀自在菩薩答曰：『應正觀察五蘊自性皆空。』」彼與眾多經典所說皆成相違。

如果不以這種方式解釋文義，那在《攝頌》中說「非信無生處」的這句話就不合理了，因為當說執持五蘊為自性空是行相、而不是對於無生處生信時，表示

若能不以這種方式執持對境，才能對於無生處生信，然而對於無生處生信也是分別心，所以理應也是行相才對；此外，《攝頌》中也提到：透由思維眾多正理，能以不同的角度通達無自性的道理時，即是在修般若波羅蜜多；又說：不論有為法或無為法、黑法或白法，經由智慧抉擇之後，一旦發現諸法沒有些許的自性，佛說此時便能進入修學般若的行列中。由此可知，「以慧觀察空性」不應列入相執當中。

《三摩地王經》也說：如果能以智慧觀察諸法無我的道理，並且長時修習，便能以此因緣獲得涅槃妙果；在《心經》中，當舍利弗問：菩薩應該如何修學甚深般若波羅蜜多？觀自在菩薩回答：應以智慧觀察五蘊自性皆空。假使觀察空性的智慧是執著諦實的相執，就會與上述經典的內涵產生相違。

七、龍樹、月稱論師都讚歎「觀察、思擇無我義」是解脫之因。

是故，《法界讚》云：「最勝淨心法，則為無自性。」又云：「由執我我所，假立諸外境；若見二無我，即滅三有種。」《入中論》亦云：「故見我我所皆空，諸瑜伽師得解脫。」應如所說而修無我及無自性。

因此，《法界讚》說：修學無自性是最殊勝、究竟的淨心法門。又說：我執

以顛倒的方式捏造不符合事實的境，並且引發各種煩惱，導致眾生流轉輪迴；相反的，若能澈見兩種無我，便能滅除三有種子，獲得解脫。《入中論》裡也提到相同的內涵。

八、《入無分別陀羅尼經》的文義也是說「應以智慧觀察，令心安住無有實執所執之境，非僅不作意」。

《修次初篇》云：「《入無分別陀羅尼經》云：『由無作意斷色等相』，此中是說以慧觀察，見無所得，即不作意，而非全無作意。如同入無想定，雖能暫伏無始以來貪著色等作意，然非永斷。」凡經中說修不作意能斷相執，皆是先以如理思擇之慧觀察，見無塵許實執所執之境，於所通達之義，安住定中。

過去，支那和尚以八十種「讚歎無分別」的經文作為依據，提出了「無所作意」的主張，認為在修行時，不必以觀察慧思擇無我，只要遮止一切念頭、不去作意，便能斷除我執。

例如，在《入無分別陀羅尼經》曾說：「由無作意斷色等相」，從字面上看似是說「透由修持無所作意，便能斷除執著色等為諦實的相執」；但在《修次初篇》中將這句話解釋為：以觀察慧如理思擇，一旦發現諸法沒有些許自性可得之

後，應該將心安住於此，不再作意色等世俗諸法，一心專注修學空性，最終便能斷除相執，而不是指從一開始就不去作意。就像行者進入無想定時，雖能暫時調伏無始以來貪著色等諸法的念頭，但是無法將它徹底斷除。由此可知，凡是經典中說「修不作意能斷相執」，都應該以上述的方式來理解其義。

九、《修次論》引《寶雲經》說「於空性義作觀察修才能趣入無相，非僅不作意」。

《修次中篇》亦引《寶雲經》云：「凡為心者，於尋求後了知為空；次更尋求能知心者所有體性，亦知為空。由知此義，便能趣入無相瑜伽。」並云：「此說須先周遍觀察，方能趣入無相；亦明白說若唯棄捨作意或不以慧思擇法性，定不能趣無分別性。」此說倘若未先如理思擇而得真實性見，則定不能於真實義無分別轉。

《寶雲經》說：只要是心，透由正理觀察之後，就能了解其本質為自性空；以此類推，之前「了知心無自性的智慧」也是自性空，由此便能趣入無相瑜伽。《修次中篇》引述《寶雲經》的原文並作解釋：若想趣入無相瑜伽，必須依據正理縝密思維；如果僅是棄捨作意，或是不以觀慧思擇法性，必定不能趣入無分別性。對此，宗大師說：最初如果沒有經由如理思擇而獲得真實性見，就不能以無

分別心現證實性。

十、必須了解《修次論》破支那和尙的邪說——承許「斷除作意，便能趣入無分別中」。

《修次下篇》亦云：「經中宣說『不可思議』、『超心境』等，是為破除妄執唯由聞思便能通達深義，故說彼義唯是聖者自證，餘人難思維等；又此為破非理思維——妄執甚深義為諦實，非破以觀察慧如理思擇，若破此者，便違無量經教、正理。」又云：「此修雖是分別為性，然是如理作意之性，故能生起無分別智；欲求彼智，應依此修。」此等是破支那堪布妄說「縱不依止教理抉擇實性而求正見，然由全無作意而住定中，亦能通達實性」，了知此理極為重要。

《修次下篇》也說：佛經中所謂的「勝義諦不可思議、超出心境」，是為了破除「僅由聞思，便能通達甚深空性」的論述，所以特別強調甚深空性的道理唯有聖者能夠如實了知，凡夫則是無法想像；除此之外，也為了破除「執著甚深空性為諦實」的非理作意，而不是要否定以觀察慧如理思擇真實性的這一點，否則就會違背諸多的經教、正理。又說：初學者在初期雖然是以分別心去觀察實性，但由於是依循正理如理作意，所以透由長時串習，最終就能生起無分別智，現證實性。

以上這些經論的內容，都是在破除支那和尚所提出的邪說——縱使不依教理抉擇實性而尋求正見，但只要能全無作意並且安住於此，便能通達實性；對此詳加辨別極為重要。

二、這些修持的內涵是阿底峽等大班智達和成就者們所說分二：一、噶當派的先賢解釋阿底峽尊者的意趣。

彼等修習之理，昔諸道次教授當中亦如此說，如博朵瓦之《藍色手冊》云：「有人於聞思時，以理抉擇無性；修時唯修無別，別修無關空性，故此不成對治。是故修時亦以，緣起離一異等，修何即當觀察，亦略住無分別。此修能治煩惱，尊者弟子所許，欲行到彼岸法，此即修慧之理；又先修人無我，次法如此隨轉。」

對此，噶當派的博朵瓦大師在《藍色手冊》當中說到：有一類人在聞思時，以正理來抉擇無自性的內涵，但是在正修時，卻只修持無所作意；由於聞思與修持的內容毫無關聯，所以縱使長時如此修習，也無法對治心中的實執。因此，在修學空性的道理時，應先反覆思維、觀察緣起及離一異等正因，之後一旦對於無自性的道理生起定解，就要設法將心安住於此，遮止散亂、保持專注，如此才能對治煩惱。這種修持方式是阿底峽尊者及其弟子所共同承許的，所以想要到達解

脫的彼岸，應該遵循此道修無我慧；而在兩種無我當中，一開始應該先從補特伽羅無我著手，之後再修法無我。

二、阿底峽尊者在唯識、中觀二派當中，特別讚歎龍樹父子，他的教授也與蓮花戒論師相同。

阿底峽尊者亦云：「由何能證空，如來記龍樹，現見法性諦，弟子名月稱，依彼傳口訣，能證法性諦。」此引導法，如尊者於中觀教授所說，此與蓮花戒論師之意趣相同，唯稍廣述。

阿底峽尊者也說：想要證得空性，必須追隨佛陀親自授記、又已現證法性的龍樹論師，以及與他擁有相同成就的弟子——月稱論師，依循他們所造的中觀論著，以及傳承祖師們相繼傳授的口訣教授，才能明瞭諸法的實性。我們在修學空性的教義時，應該遵循阿底峽尊者所傳授的中觀教授而修，而其內涵與蓮花戒論師的意趣完全相同。

文中「唯稍廣述」這四個字有兩種不同的解釋方式：一、蓮花戒論師在《修次論》中主要破斥的是支那和尚的見解——無所作意，並在破除之後強調應該依著教理反覆思維、觀察，才能了解真實性的道理；這與阿底峽尊者的主張完全相同，只是尊者以更詳細的方式對此來作解釋。二、宗大師認為：雖然阿底峽尊者

與蓮花戒論師所持的見解不同——前者是持應成派的見解，後者則是持自續派的見解，但對於應該如何修學空性的看法是相同的；而大師只是將兩位祖師的論述詳盡地詮釋出來。我個人認為第二種解釋方式或許更貼近原文的意思。

對此，宗大師在《廣論》中曾經提到：藏傳佛教的前宏期，曾有蓮花生大師及靜命論師等諸多先賢前往西藏弘法。當時，由於蓮花生大師已獲得大圓滿的極高證量，所以在針對某些具器弟子傳授甚深空性的道理時，提出在不作意的情況下便能通達諸法實性的主張，這就跟之前曾為各位介紹「獲得圓滿次第的行者，可以單憑止修就證得緣空的止觀雙運」的道理相似；不過，後期有很多人在學習大圓滿或類似的教授時，對此產生誤解，進而擅自主張「修學真實性時，完全不須作意，便能證得實性」。蓮花戒論師在《修次論》中主要就是破除這個觀點，阿底峽尊者也對此提出相同的主張，而大師在《廣論》中將這個部分更清楚地解釋出來。

三、修持的前行和結行等差別。

於修觀時，六加行法、正行、結行、座間應如何行，尤應遠離沉掉而修之理，皆應如前所說而知。

在修學毗婆舍那的期間，關於六加行法、正行、結行、座間應如何行，尤其在正修時應該如何遠離沉沒、掉舉等內涵，都可從之前所介紹過的內容得知。

卯四、由修所成毗婆舍那之量分五：

一、說明以觀察修生輕安時，便能成辦毗婆舍那。

以觀察慧思擇而修，於未生起前說之輕安前，皆是隨順毗婆舍那；生輕安已，則為真實毗婆舍那。輕安之體性與生起之理，皆如前說。

在奢摩他的基礎上，以觀察慧思擇而修，直到還未生起由觀察修所引發的輕安之前，都是屬於「隨順的毗婆舍那」；若能生起由觀察修所引發的輕安，便能成辦「真實的毗婆舍那」。關於輕安的體性以及生起輕安的方法，都與之前在奢摩他時所介紹的內容相同。

二、只有奢摩他的輕安是不夠的。

又此是已得奢摩他並無退失，亦有由彼所引輕安，故非僅有輕安即可。若爾，為何？若能由觀修力引生輕安，方成毗婆舍那；緣盡所有與如所有之二種毗婆舍那皆同。

當行者以奢摩他為基礎而修學毗婆舍那時，由於之前所成辦的奢摩他並未退

失，所以心中仍有由奢摩他所引發的輕安，這就表示光有輕安尚不足以成辦毗婆舍那。既然如此，成辦毗婆舍那所需的輕安為何？在奢摩他的階段，是由止修引發輕安，若想進而成辦毗婆舍那，就必須透由觀修引發輕安，而這兩種輕安相較之下，後者的力量更勝前者；上述的道理，不論對境是盡所有或如所有，生起毗婆舍那的方式都是相同的。

三、如此安立的依據。

《解深密經》云：「世尊，若諸菩薩於未獲得身、心輕安之前，於內作意所善思維彼等諸法即三摩地之行境影像，其所作意應名為何？慈氏，彼非毗婆舍那，是名與隨順毗婆舍那之信解相應。」《般若波羅蜜多教授論》亦云：「彼獲身、心輕安，安住於此，後於所思之義，信解、觀察內三摩地之行境影像，於未生起身、心輕安之前，是名隨順毗婆舍那之作意；若時生起輕安，爾時則名毗婆舍那。」宗大師如此安立毗婆舍那的依據為何？《解深密經》中說：假使菩薩尚未獲得由觀察修所引發的身、心輕安，縱然針對三摩地的所緣境詳加觀察，這種作意也只是隨順的毗婆舍那，而不是真實的毗婆舍那。

這段經文中說到「三摩地之行境影像」，當中的「行境」是指三摩地的所緣

境；「影像」則是指心在緣著對境之後，境在心中所顯現的影像。（詳細內容請參閱本書第15頁）

此外，《般若波羅蜜多教授論》中也曾提到相同的觀點。

四、以觀察修引生輕安時，也能引發堅固的三摩地。

若由自力能引輕安，亦能引發心一境性，故由各別觀察之觀察修，以其自力能引奢摩他者，此是於前已得奢摩他之功德。

之前在介紹奢摩他時曾經說到，若能藉由自力引發輕安，也能引發一心專注的奢摩他，因此能以觀修的力量引發輕安，使得內心更加專注，這完全是之前已獲得了奢摩他的一種功德；若在此之前沒有獲得奢摩他，單憑觀察修是無法引發奢摩他的。

五、不應誤解此義。

已善成辦奢摩他者，縱以觀修亦能生起勝奢摩他，故不應執凡作觀修便令住分減少。

由此可知，對於已經成辦奢摩他的行者來說，縱使透由觀修也能生起殊勝的奢摩他，所以不應對此產生誤解而說「只要是作觀修，就會危害住分，導致內心

無法專注」。

寅三、止觀雙運之理分三：一、正說。二、斷除誤解，教誡「應如清淨教典所說而知」。

三、廣泛的道次應從《廣論》了知。初中分六：一、想要止觀雙運，必須獲得止、觀二者。

如前成辦止觀量時所說，若未獲得止觀二者，無可雙運，故雙運時定須先得止觀二者。

如同之前在解釋成辦止觀的標準時所說，若是沒有獲得止觀二者，就無從雙運，所以想要成就止觀雙運，必須獲得止、觀二者。

二、「獲得毗婆舍那」和「證得止觀雙運」是同時的。

又此初得毗婆舍那，即得雙運。此中道理：由依前所得止而作觀修之力，若能如前奢摩他時所說，無須作行便能獲得任意運轉之作意時，即成雙運。

獲得奢摩他後，若能進而以觀察修引生輕安，當下便能成辦毗婆舍那，同時也能證得止觀雙運；由此可知，並非先依次獲得止、觀，之後再證得止觀雙運，而是獲得觀時就能證得止觀雙運。

之所以會如此安立的原因是：以奢摩他為基礎，透由觀修的力量，最終若能如同之前介紹奢摩他時所說，不須刻意防備、對治沉沒與掉舉，便能任運觀察其

所緣境，那時就成辦了毗婆舍那，而這種狀態即是「止觀雙運」。

三、止觀雙運時必須二力平等運轉的論證。

《聲聞地》云：「如何能令止觀融合、平等而轉，由此而名雙運道耶？獲得九種住心當中第九住心——等持心已，依此圓滿妙三摩地，精勤修學勝慧，思擇諸法，爾時思擇諸法之道任運、無有功用而轉，如同奢摩他道無作行故，毗婆舍那極為清淨、柔和、隨奢摩他、為樂所攝，是故止觀二者融合、平等而轉，此名止觀雙運之道。」

對此，《聲聞地》說：如何能讓止觀互相融合、平等運轉，因而獲得雙運之道？最初，當行者獲得九種住心中的第九住心（等持心）之後，藉此引發身、心輕安，成辦奢摩他，並且依此勤修勝慧，思擇諸法，一旦思擇諸法的心如同奢摩他般，能在不須刻意防備沉掉的情況下任運觀察對境，就能獲得毗婆舍那，當下止觀二者互相融合、平等運轉，名為「止觀雙運之道」。

文中「極為清淨」等是在說明毗婆舍那的特點：毗婆舍那遠離沉掉，極為清淨；毗婆舍那沒有些許的不堪能性，極為柔和；接續奢摩他後而生，隨奢摩他；透由觀修引生輕安樂受，為樂所攝。

四、成辦雙運時間點的依據。

《修次下篇》亦云：「若時遠離沉掉，平等、任運而轉，於真實性心極明晰，爾時應緩功用而修等捨；當知爾時已成止觀雙運之道。」由獲真實毗婆舍那，始得雙運。

關於成辦止觀雙運的時間點，宗大師引用《修次下篇》作為依據：一旦內心不須依賴正念、正知，也能不被沉掉干擾，不必刻意提起心力，就能隨心所欲安住、觀察諸法實性，內心極為明晰，那時就不應該再以正知觀察沉掉，而要將心放緩、安住現狀，如此便能獲得毗婆舍那，成辦雙運。

五、由觀察修引生奢摩他時，止觀二者同時相互雙運的依據。

《般若波羅蜜多教授論》亦云：「次緣有分別之影像，若時彼心續流無有間斷，由其作意之續雙證二者，爾時名為止觀雙運之道。止觀為雙，運為具足，此即相互繫縛而轉。」言「無有間斷」，謂不須捨觀修，別修無分別住，而由觀修便能引生無分別住。

《般若波羅蜜多教授論》也說：成辦奢摩他後，內心緣著有分別的影像（在觀察的情況下所趣入的所緣，又稱為毗婆舍那的所緣），持續觀察對境，無有間

斷，直至以觀察修引生輕安，屆時分辨諸法的觀與一心專注的止將會同時運轉，那就稱為止觀雙運。雙運中的「雙」是一對，在此是指止與觀是一對的；「運」為具足——同時具足止觀二者的本質及作用，此時止觀相互繫縛，兩者同時相應於同一個心王而運轉。

文中「無有間斷」這一句話，是指依著奢摩他長時觀修所緣境後，最終不須捨置觀修、刻意讓心保持專注，單以觀修的力量便能引生一心專注的奢摩他。

六、止修、觀修前後二者雖不同時，仍能安立止觀雙運的道理。

「雙證二者」，謂證「緣無分別影像之奢摩他」與「緣有分別影像之毗婆舍那」二者；言「作意之續」，謂能思擇之觀與思擇後安住之止二非同時，然以思擇之力引生真實奢摩他時，緣如所有之擇法觀與堅固、專一住於如所有之三摩地止相應而轉，爾時止觀融合、平等而轉。於此須得修所成之證悟，故若不壞堅固住分之無分別，兼能思擇無我之義，猶如小魚游靜水中，於此僅可立為隨順止觀，全無真實止觀雙運之義。

此外，所謂的「雙證二者」，是指同時證得「緣著無分別影像的奢摩他」與「緣著有分別影像的毗婆舍那」；「作意之續」，是指獲得奢摩他後，雖然「透

由觀修思擇所緣」與「思擇之後安住於止」二者不是同時形成，但以觀修之力引生奢摩他時，「思擇如所有的觀」與「一心專注於如所有的止」還是能夠同時運轉，而且二者互相融合、力量均等。從中我們可以得知，原文中的「思擇之觀」並不是指真實的觀，因為行者在那個階段還未生起真實的觀，所以只能將它解釋為「隨順的觀」或是「觀修」。

由於行者在止觀雙運的階段必須獲得修所成的證悟，所以在此之前縱使心中擁有堅固的住分、沒有一絲的雜念，同時又能思擇無我的內涵，猶如小魚在澄淨的水中游動，那也只能算是隨順的止觀，而不是真實的止觀雙運。

二、斷除誤解，教誡「應如清淨教典所說而知」。

止觀雙運之理，應如此等清淨教典所說而知，絕不可信遠離此法妄捏造者。若想確實了解止觀雙運的內涵，應以之前所引用的幾部清淨教典作為依據，不應隨便採信背離清淨教典、憑空捏造的論述。

三、廣泛的道次應從《廣論》了知。

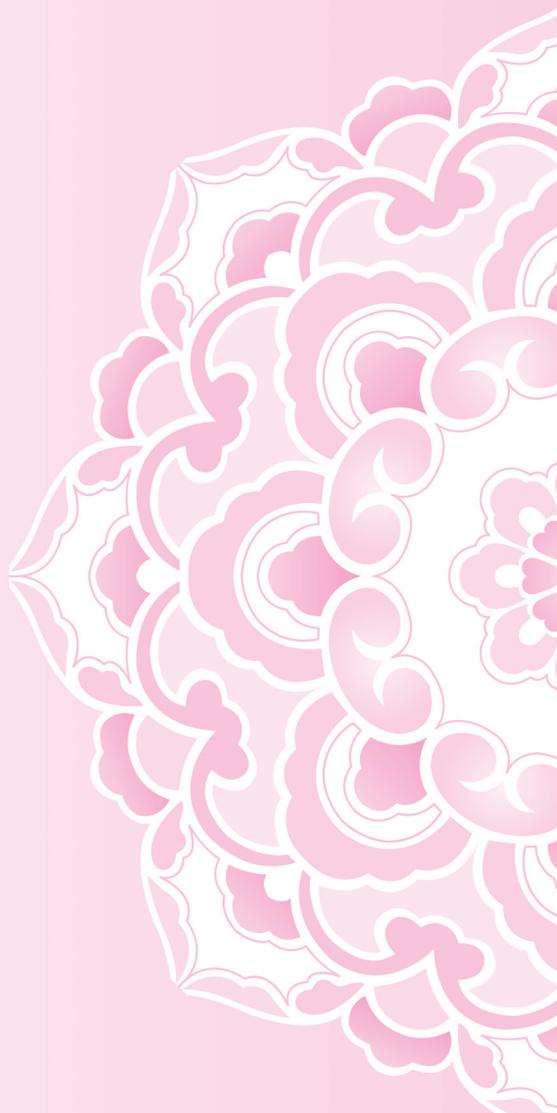
菩提道次第中，正理辨析、所依經教、修習之理，廣則應從《廣論》了知。菩提道次第中，更為詳細的正理辨析、經教佐證、修習之理，應從《廣論》

了知。

長久以來一直有人主張：由於觀修會導致內心更加散亂，所以想要修行的人只要止修、讓心專注即可，不必觀修。對此，宗大師在《廣論》及《略論》中引用相當多的經論，並且結合正理加以破斥。大師認為止修只是修行的一部份，不能以偏概全，就像不應該從一堆穀物中取出一粒麥子，就說所有穀物都是如此。甚至更進一步來說，在道次第的眾多法類當中，除了奢摩他之外，其他法類都應該以觀修為主：以「依師之理」為例，想要生起依師的證量，就要先去除不恭敬師長等相違品，為此必須反覆思維依師的利益、不依的過患等道理；思維「念死無常」則是為了去除認為自己還不會死的常執，為此必須一再深思死亡無常的內涵，才有可能生起強烈、持久的感受，進而藉此轉化內心。

上士道

總攝道次



二、總攝道的整體內涵分三：一、整體道次的前後關聯。

今當略說道之總義：最初，道之根本即是依師之理，故應詳加探究其義；次於閒暇若起真實取心要欲，便能由內策發令修，為生此心，應修暇滿法類；次若未滅希求現世之心，則於後世不能生起猛厲希求，故應勤修人身無常、不能久住、死後漂泊惡趣之理；爾時因生真實憶念怖畏之心，故於三寶功德由衷生起定解，並住共同皈依律儀，修學皈依學處；後於一切白法根基——業果，由多門中生勝解信，令其堅固，精勤修學取捨善惡，恆常安住四力道中。

最後，將道次第的內容作個總結：首先，由於依師之理是一切道的根本，所以初學者應該詳加探究其中的內涵，這是修學佛法的外緣；再者，若能由衷生起欲取心要之心，就不需要他人從旁督促，而會策勵自己認真修學，所以應該修學暇滿的法類，這是修學佛法的內緣；接著，假使不能降低希求現世之心，就無法對於後世的安樂生起強猛的希求，因此應該修學人身無常、不能久住、死後漂泊惡趣的道理；思維之後，若能對於三惡趣苦心生恐懼，就會為了尋求依怙而對三寶生起信心，至誠皈依三寶，精勤修學皈依的學處；爾後為了成辦後世的安樂，應以各種方式對於一切善樂的根本——業果——生勝解信，進而努力行善、斷惡，

並在造作惡業之後立即透由四力懺悔。以上是屬於下士道的法類。

若能完整修學下士法類，應多思維輪迴總、別過患，於總輪迴遮止其心；次觀輪迴從何因生，明辨惑、業，生起真實欲斷之心，總於能脫輪迴之三學道、別於己所受之別解脫戒，應勤修學。

以我們目前的現狀而言，雖然有幸生於善趣，但這仍是輪迴的一部分，所以它的本質依舊是苦，為了跳脫輪迴、獲得解脫，在完整修學下士道的法類之後，應該持續思維輪迴的總、別二苦，策發希求解脫之心；之後經由深入探索，發現煩惱和業是形成輪迴的主因，而這兩者當中又以煩惱為主，於是生起想要斷除煩惱的決心，並且為了斷除煩惱，應該依次修學戒、定、慧三學，尤其是要謹慎持守自己所受的別解脫戒，盡力避免違犯戒律。以上是屬於中士道的法類。

若能完整修學中士法類，作意思維：「猶如自身墮於苦海，如母有情亦皆如此。」修習以慈悲為根本之菩提心，並應勵力隨力令生，因若無有此心，則六度及二次第等皆如無地基之樓房。若能於此略生感受，則由儀軌受持其心，精勤修學發心學處，隨力堅固所發願心；次應聽聞諸偉大行，了知取捨之諸界限，於彼生起欲學之心。若能生起此心，便由儀軌受持行心律儀，修學六度——令自相續

成熟，及四攝等——令他相續成熟；特應捨命防護根本墮罪，並勤防護莫為中、下品纏及諸惡作所染，若有染犯，應勤還淨。後須特學最後二度，故應精通修習靜慮之法而修妙三摩地，並於相續隨力生起清淨二無我見，得已即住見上，了知修習之理而修。於此靜慮、般若二者安立止觀之名，除此二外別無餘者，故此是由受持菩薩律儀並修彼之學處而生。

在完整修學中士道的法類後，接著思維：「猶如我正深陷輪迴苦海，如母有情也是如此。」而對一切有情修習以慈悲為根本的菩提心，並且盡力發起此心，因為若無此心，布施等六度及生圓二次第等大乘法就像沒有地基的樓房。在此，宗大師又再次提到「以慈悲為根本的菩提心」，由此可知，慈悲是能否發起菩提心的關鍵，因此我們應該格外重視慈悲的修持；如果平時沒有經常串習慈悲，只是憑著念誦「皈依發心偈」，而在心中生起「為利有情願成佛」的念頭，是不能發起菩提心的。

若能對於菩提心生起些許的感受，應在了解願心學處之後，透由願心儀軌受持發心，精勤修學願心學處，讓所發的願心持續增長；之後學習菩薩律儀，了解當中的取捨，策發想要效學菩薩的心，再由儀軌受持行心律儀，精進修學六度、

四攝，使得自、他二者的相續能儘速成熟；尤其對於所受持的菩薩律儀應該捨命防護，避免違犯戒律，若有染犯，也要按照還淨儀軌迅速懺悔。

在六度中，應該特別學習後二度，明白修學靜慮的方法而修三摩地，並且透由思維正理而生起清淨的二無我見。對於初學者來說，想在短時間內了解無我的道理確實不易，假如一時無法掌握《廣論》當中毗婆舍那的內涵，可以先從《略論》、《安樂道論》或是《速疾道論》著手學習，並在學習正見的過程中，特別針對「明辨所破」的部分，仔細分辨各宗各派所要破除的所破為何，再以離一異及緣起等正理加以破除，以此學習正見。

二、在修持時有無獲得要領的差別，並仔細觀察自身相續。

又此須修下下道時，於上上道漸增欲得之心；聽聞上上道時，則於下下諸道漸增欲學之心。修彼等時，亦須修練自心，令心平等；若於引導入道之善知識敬心微薄，則其善妙根本已斷，故應勤修依師之理；如是若於修行歡喜漸減，則應修學暇滿法類；若於現世貪著漸增，則以修習無常、惡趣過患為主；若於所受制限心生散漫，則以修習業果為主；若於輪迴厭離微弱，則求解脫唯成空言，故應思維輪迴過患；倘若任作何事，為利有情之心微弱，則其大乘根本已斷，故應修

學願心及彼之因；受持菩薩律儀、學諸行時，若見相執束縛力強，應以理智破壞相執所執之境，修學如空、如幻空性；若心不住所緣而成散亂之僕，則以修學一心專注之住分為主，此是諸多先覺所說。

當我們在實修道次第裡下下的法類時，應該對於上上的法類生起更強猛的希求心，例如在修習暇滿時，透由體認暇滿的重要性，進而更想藉此獲得念死無常的證量等眾多功德；在學習上上的法類時，認知到若想獲得上上的證量，必須先將下下法類的基礎打穩，於是更加重視下下法類的修持，如此才能掌握修學道次第的要領，而不是學到後後的法類就將前前的法類擱置一旁。

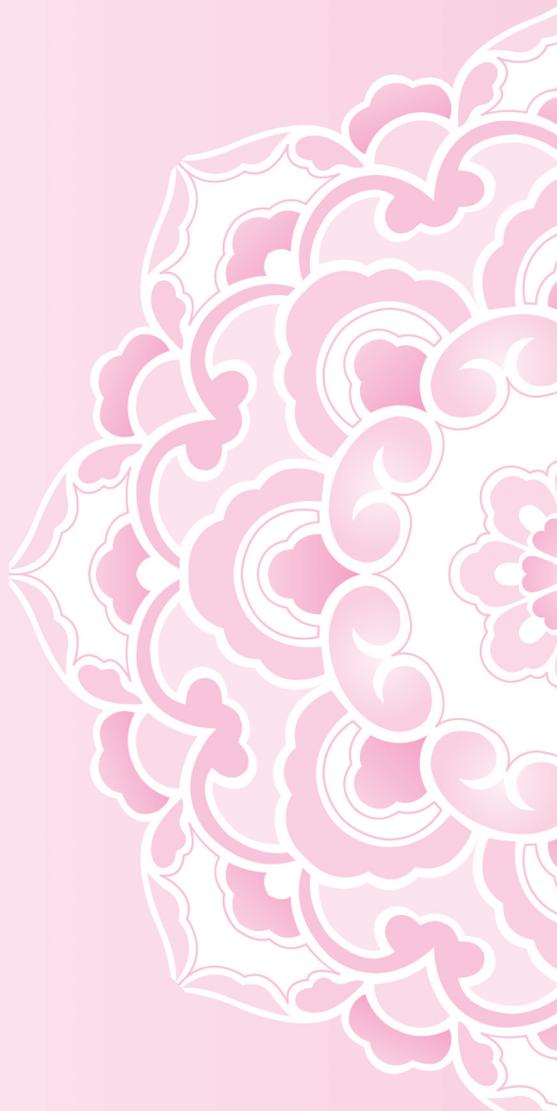
此外，在修學道次第的每一個法類時，都要仔細反觀自心的狀態，針對自己欠缺的部分作加強，讓自己對於下、中、上的所有法類都能有一定程度的體認，不應特別偏重某個法類：當發現自己對於善知識的敬信心薄弱，由於這會導致一切善樂的根本消失，所以應該勤修依師之理；當察覺自己想修行的歡喜心逐漸減弱，就要多思維暇滿的道理；假使對於現世安樂的貪著逐漸增強，則應該以修習念死無常、三惡趣苦為主；若是發覺自己輕忽所受的戒律而未認真守護，就應該以思維業果為主；如果對於輪迴生不起厭離，想要追求解脫只是空話，所以應多

思維輪迴過患；假如覺察平時自己在做事時，鮮少生起利他之心，如此一來，大乘道的根本就不存在，所以此時應多修學願心及慈悲心；受持菩薩律儀、修學菩薩行時，倘若發現自心已被相執束縛，應以理智破壞相執所執之境，修學如空、如幻的空性；當發現內心無法專注、一再地被散亂干擾，此時應多修學住分，設法讓心保持專注。

三、教誡「不要成為片面的修持」。

以此為例，諸未說者亦應了知。總之，莫偏一方，須令相續堪修一切善品。以此類推，對於其他沒有提及的法類也應如此修持。總之，在修學時不應偏重某個法類，應該讓自己的心有能力修持一切善法。

上士道
學金剛乘



辛二、特學金剛乘之理分五：

一、教誡「定須進入密乘」。

修學顯密二者之共道後，無疑應入密乘，因密乘道較諸餘法更為珍貴，並能迅速圓滿二種資糧。

在修學顯密二者的共道——波羅蜜多乘後，假使條件具足，應該趣入密乘，因為密法比其他法更為殊勝，並能迅速圓滿二種資糧。

二、入密乘時依師極為重要。

若入密乘，應如《道炬論》中所說，於初令師歡喜，較前所說尤須增勝；又此是於能具密乘所說最下之德相者。

進入密乘之後，依師的標準更為嚴格，所以從一開始就要仔細觀察，選擇一位具備密乘經典所說各種德相的善知識，如理依止，作師所喜。

三、接受灌頂，入密乘門，守護誓言、律儀極為重要。

次應先以清淨續部所說灌頂令已相續成熟，其後聽聞、了知爾時所受誓言律儀並作守護；若犯根本墮罪，雖可重受，然於相續生道功德極為遲緩，故應勵力不為所染。又應勵力莫犯粗罪；若有染犯，亦應作諸還淨方便。彼等皆是修道根

基，若無彼等，則如地基塌陷之破屋也。《文殊根本續》云：「佛於毀戒人，不說能成密。」此說全無上、中、下品三種成就；並於無上瑜伽續中，亦說不護誓言、灌頂下劣、不知實性三者，縱修亦無任何成就，故若不護誓言、律儀而說是修道者，此是流於密法之外。

想要入密乘門，就必須先接受灌頂，藉此讓自己的相續成熟，並在灌頂之後學習灌頂期間所受的誓言、律儀，認真守護；若是違犯根本墮罪，雖可重受灌頂使其恢復，卻會大大延緩相續當中生起地道功德的時間，所以應該盡力避免違犯根本墮罪。此外，也要避免犯下粗罪；萬一有所違犯，也要透由還淨方便迅速懺悔。為什麼要特別強調這一點呢？因為持守誓言、律儀是修學密法不可或缺的關鍵，修密行者一旦缺少這個部分，就像地基塌陷的破屋，即使畢生修學密法，也不會有絲毫成就；無上瑜伽續中也說：修密行者若是不護誓言、灌頂方式粗劣、不知密法實性，縱使長時修學密法，也不會有任何成就，所以若不守護誓言、律儀而自詡為修密道者，那種行為只是流於形式，實際上已背離了密法的精神。

在眾多密續的經典中都曾提到：獲得灌頂之後，即使在那一生沒有機緣深入學習密法，但如果能認真持守密乘律儀，死時帶著清淨的戒體離開，藉此因緣，

最慢也能在十六世之內成就佛果；由此可知，守護誓言、律儀十分重要。

四、修學成熟解脫道的方式。

能護誓言、律儀而修密乘道者，以下三部而言，應當依次修學有相、無相二種瑜伽；若以上部而言，則應依次修學二次第之瑜伽。於此僅以彼等之名略為顯示入密之理，廣則須從《密宗道次第論》中了知。

能夠如理守護誓言、律儀而修密乘道者，若以事部、行部、瑜伽部而言，應該依次修學有相、無相二種瑜伽；以無上瑜伽部來說，則應依次修學生起、圓滿二次瑜伽。

五、如此能使暇滿人身具足大義。

若如此學，便是修學總攝一切顯、密要義之圓滿道體，是故能令所獲暇身具足義利，亦能令聖教實於自、他相續上增長廣大。

如果能以上述的方式來修學總攝一切顯、密要義的道次第，就能使得暇身具足義利，也能令佛陀的大寶聖教於自、他的相續上增長廣大。

三、講解完結分三：一、如何著作此論。二、造論的善業迴向成為教法廣弘之因。三、由誰、如何撰寫此論。初中分三：一、說明教授的殊勝。二、著作具足此殊勝論典的目的。

三、說明此論的內容從何教授傳承而來的依據。初中分三：
一、總說有「一切顯教經典現為教授」的殊勝。

佛說顯密二種道 其中顯教諸經論

能予無畏大辯才 速易通達為教授

二、特別是有「明白闡示顯密共道一切要義」的殊勝。

亦能闡明密所說 大乘共道淨相續

三、並有「清楚說明共內外道修定的方法，所以能免除瑜伽師們修定時會誤入歧途」的殊勝。

特於內外大小乘 二種大乘及諸續

二次第等所共需 正修妙三摩地法

如智者論已善說 能除行者諸歧途

二、著作具足此殊勝論典的目的。

為利諸欲解脫者 重著菩提道略論

三、說明此論的內容從何教授傳承而來的依據。

甚深見及廣行道 是由彌勒及文殊

龍樹無著與寂天 相繼傳來三法流

匯於具德阿底峽 而成殊勝妙教授

二、造論的善業迴向成為教法廣弘之因。

願此所得諸善根 迴向眾生利樂本

如來聖教廣弘揚 永離一切諸垢染

三、由誰、如何撰寫此論。

此菩提道次第中總攝一切佛經要義，是龍樹及無著二大車之道軌，乃勝士夫趣向一切種智地之法範，完整開示三種士夫一切修持次第。此是聽聞由袞巴瓦傳授內蘇巴及由懂哦瓦所傳之二種傳承，及博朵瓦傳授夏惹瓦與博朵瓦傳授鐸巴之諸教授義，從《廣論》中此復略攝。

最初，阿底峽尊者將道次第的傳承隱密地傳授給種敦巴大師，種敦巴大師則對大眾宣講，進而形成三種傳承：「噶當教典派」，此由博朵瓦傳給夏惹瓦與鐸巴；「噶當道次第派」，此由袞巴瓦傳給內蘇巴；「噶當教授派」，此由懂哦瓦傳給嘉裕瓦。之後，宗大師從虛空幢上師座前獲得「噶當道次第派」及「噶當教授派」的傳承，從法依賢上師座前獲得「噶當教典派」的傳承，從那之後，道次第的三種傳承匯集成一，稱為「三流匯一」。

多聞比丘修斷行者宗喀巴善慧稱揚著於甘丹山。吉祥圓滿。

三界法王宗喀巴大師所造的《菩提道次第中論》——或稱為《菩提道次第略論》的科判，只有原文的部分，在此之前尚未見、聞比原科判更細緻的解釋，所以心想如果能像《廣論四家合注》的科判來作仔細的解釋，實為善哉。因此發起增上意樂，以《四家合注》的科判清楚、相同的部分為基礎；因次第的不同或廣略的差異，容許變動之處，於其段落作刪減、補充，以奢摩他及二諦等章節為例，須新增的科判，也作了完善的編排。

作者先後分別從至尊上師具足無緣大悲哲蚌寺多門僧院菩提金剛持洛桑耶謝丹貝堅贊吉祥賢，以及總集三世皈依處之體性、恩德無邊遍主金剛持帕繃喀吉祥賢二位尊前獲得《菩提道次第略論》的講說教授深廣法恩，然而卻以懶惰、懈怠度日，是位修持低劣的虛行親教師，以甘丹赤江為生名者——洛桑耶謝丹增嘉措，在藏曆二九〇三年，西元一九六六年，著於印度喜瑪拉雅八德省管轄達蘭薩拉，於此若有錯誤、遺漏、多餘三種污垢，祈願諸位中立智者予以斧正。

勤此善根願於生生中

不離圓滿無謬殊勝道

遍持一切勝者妙法理

並獲救拔群生大威力

去年和今年我非常榮幸能夠來到臺灣，搭配第三世赤江仁波切所造的輔助科判，將《略論》的講說引導傳承傳授給各位。當初，我在印度首都德里於赤江仁波切的座前親獲此珍貴教授，記得當時在場還有洛確仁波切、帕繃喀大師的轉世等五、六位弟子，能有那次的聞法機緣真的非常難得。

目前，宗大師所造的《廣論》、《略論》都已陸續譯為中文，如果《廣論》的內容對於某些人來說過於繁多、不易掌握，可以先從《略論》開始著手，等到熟悉道次第的整體架構之後，再繼續深入學習《廣論》。這兩年的課即將在此告一個段落，各位回去之後，應該抽空將學過的內容重新複習，並將所了解的道理付諸實踐，不要只停留在聞、思的階段，這很重要。近來，雖然佛法逐漸式微，但是在這樣的時間點，如果我們能夠認真學習佛法，並且努力實踐，這不僅有助於教法的住世，還能利益許多眾生，而自己在這過程中也能快速地累積廣大的資糧。

最後我們一起迴向：祈願佛陀的大寶聖教久住世間；以尊者為首、不分教派的大善知識法體安康、長久住世、常轉法輪；世界上的各種天災人禍、戰爭、疾病皆能早日平息！

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德
增長諸福慧
所有刀兵劫
悉皆盡滅除
讀誦受持人
現眷咸安樂
風雨常調順
法界諸含識

消除宿現業
圓成勝善根
及與饑饉等
人各習禮讓
輾轉流通者
先亡獲超昇
人民悉康寧
同證無上道

菩提道次第略論講記 第三冊

宗喀巴大師 造論 日宗仁波切釋論 釋如性 恭譯

出版者：釋如性

地址：台北市信義區松山路 204 巷 20 號 8 樓

電話：(886) 963686888 · (91) 9886096216

電子郵件：mingyur0210@gmail.com

中華民國一〇六年九月恭印 30000 本（一版一刷平裝 25 開）

ISBN: 978-957-43-4889-3 (平裝 25 開)

版權所有 請勿翻印
免費結緣 歡迎助印

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

菩提道次第略論講記. 第三冊 / 宗喀巴大師造論 ;
日宗仁波切釋論 ; 釋如性恭譯 . -- 一版 .

-- 臺北市 : 釋如性, 民 106.09

面 ; 公分

ISBN 978-957-43-4889-3 (平裝)

1. 藏傳佛教 2. 注釋 3. 佛教修持

226 . 962

106015495