

【三練磨心】《攝大乘論入所知相分第四》

無量諸世界，無量人有情，剎那剎那證覺無上正等菩提，是為第一練磨其心。

由此意樂，能行施等波羅蜜多；我已獲得如是意樂，我由此故少用功力修習施等波羅蜜多，當得圓滿，是為第二練磨其心。

若有成就諸有障善，於命終時即便可愛一切自體圓滿而生；我有妙善無障礙善，云何爾時不當獲得一切圓滿，是名第三練磨其心。

世親釋六卷四頁云：此中對治三種退屈心故；唯修三種練磨心。所以者何？以諸菩薩、聞於無上正等菩提最勝甚深廣大，難可證得；心便退屈。對治此故；修第一練磨心。

又諸菩薩、聞所修行波羅蜜多最勝甚深廣大，難可證得；心便退屈。對治此故；修第二練磨心。由此意樂，能行施等波羅蜜多者；此中意樂，謂信及欲。菩薩於諸波羅蜜多真實有性，具功德性，有堪能性，深生信解。是名為信。深信解已；樂欲修行。是名為欲。菩薩既得如是信欲自性意樂；少用功力，修習六種波羅蜜多，當得圓滿。

又諸菩薩、於佛甚深廣大言教，思議決擇善巧轉時，如是思量：如是無上正等菩提，難可證得。隔一念心，方可證得，心便退屈。對治此故；修第三練磨心。我有妙善者：我有一切十種地中妙善積集福智資糧。無障礙善者：謂金剛喻定，能破在骨羸重微細極難破障。此定無間，得一切障離繫轉依。云何爾時不當獲得一切圓滿者：此中意說：於障離繫，似彼命終時。一切種智，如彼體圓滿。

又於此中三種練磨心者：謂諸菩薩，善根無缺，善根力持。由此力故；則能三種練磨其心。心無退屈。

初當顯示第一練磨心。謂人趣中，無量世界，無量有情，剎那剎那，能證無上正等菩提；云何我今獨不能證。

次當顯示第二練磨心。謂諸菩薩、作是思惟：我此意樂，離諸障礙。波羅蜜

多慳等障礙，皆無有故；不由功用，波羅蜜多，當得圓滿。此圓滿故；證佛菩提。

後當顯示第三練磨心。有障善者：謂由世善而成其善。此有障善，尚命終時，即便可愛一切自體圓滿而生；況我今者由無障善而成其善，不當成佛無上菩提，無有是處。

練磨心，就是訓練磨勵自己，克服自卑自棄的惰性。

釋論說這三種練磨心，不單在勝解行地，他這樣的分判：第一練磨心在勝解行地；第二練磨心已得淨心意樂，是地上的菩薩；第三練磨心已得無漏妙智，在金剛喻定。其實，地上到十地滿心的菩薩，是無須這樣練磨其心的；勝解行地的菩薩，每起意志薄弱而退屈的心理，所以需要這三練磨心。勝解行地的菩薩，聽到無上正等菩提甚深廣大，難可證得，便生起退屈心，不敢前進。為對治這種心理，所以思惟觀察：在「無量」的「諸世界」中，每個世界都有「無量」的「人」趣「有情」；這無量的人類，每一「剎那」中，他們都在「證覺無上正等菩提」，可見成佛並非希有難得，只在我願不願去行。『彼既丈夫我亦爾，不應自輕而退屈』！『彼何人也，予何人也，有為者亦若是』。只要我肯努力前進，無上菩提是不難證得的。由此可將那懦弱退屈的心理消除於無形，這叫「第一練磨其心」。

勝解行地的菩薩，發起菩提心以後，聽說所修的波羅蜜多甚深難行，便生退心；像這樣甚深廣大的難行苦行，不是我所能修的。為對治這種退心，應作這樣的觀察：「由此」清淨增上的「意樂」，就「能行施等波羅蜜多」。意樂，就是勝解和欲所顯的淨信。施等波羅蜜多有大功德有大功能，如能得明確的勝解，生起這欲得的希求，自然會進一步的去實踐。「我」只要「已」能「獲得如是意樂」，「由此」意樂，只要「少」少「用」些「功力」去「修習」，「施等波羅蜜多，當得圓滿」。可知主要在獲得修行六度的技巧——意樂，無須乎因難行大行而耽心。這樣就可以奮勇前進，叫「第二練磨其心」。

勝解行地的菩薩，在進行六波羅蜜多的時候，聽說諸佛的圓滿菩提，具一切

功德，離一切障礙，不容易證得，於是又生退心，認為佛果菩提是高不可攀，不是我這樣的人所能證得的。為對治這種退屈，應這樣思維：世間的一切凡夫，「若有成就」有「障」的十「善」，雖然平平無奇，但「於命終時，即便」因之而招「可愛一切自體圓滿」的人天果報「而生」。「我」以出世離欲的動機去修行，自然能「有」微「妙」的遠離妄執的「無障礙善」；到那時，豈有「不當獲得」殊勝妙果的「一切圓滿」的菩提。有因必有果，只問我有沒有妙因，不必因妙果的圓滿而退心，這叫「第三練磨其心」。

此中有頌：

人趣諸有情，處數皆無量，念念證等覺，故不應退屈。
諸淨心意樂，能修行施等，此勝者已得，故能修施等。
善者於死時，得隨樂自滿，勝善由永斷，圓滿云何無？

三頌中的第一頌，《莊嚴論》中也有。初頌重說第一練磨心，諸趣中單言「人趣」，因為佛陀都是在人趣證等覺的，所以只說人趣。

次頌重說第二練磨心，「淨心」，簡去不善與無記心，因為菩薩求無上菩提，以菩提心行波羅蜜，這心是純淨的。「勝者」，指菩薩，這菩薩「已得」淨心意樂，「故能修施等」波羅蜜多。

第三頌重說第三練磨心，「善者」是修有障善的常人，他們「於死時」，能「得隨」自己所愛「樂」的「自」體圓「滿」的果報。修「勝善」的菩薩，「由永斷」障礙的妙善，「圓滿」的無上佛果，怎會不能獲得呢？

這三種練磨，從頌文的意見看來，初練磨是怕自己不是成佛的根性；第二練磨是覺得難行苦行沒有方法可以做到；第三練磨是懷疑證得佛果的可能。

【斷四處作意】

- 1) 由離聲聞獨覺作意，斷作意故；
- 2) 由於大乘諸疑離疑，以能永斷異慧疑故；
- 3) 由離所聞所思法中我我所執，斷法執故；
- 4) 由於現前現住安立一切相中無所作意無所分別，斷分別故。

由離聲聞獨覺作意，斷作意故；由於大乘諸疑離疑，以能永斷異慧疑故；由離所聞所思法中我我所執，斷法執故；由於現前現住安立一切相中無所作意無所分別，斷分別故。

有四處是悟入所知的障礙，應先加以斷除：

- 一、「斷作意」：菩薩發心後，最怕的是聲聞獨覺自求出離的作意。二乘以求證自身解脫的小乘果為最終的目的；發菩提心則以求無上菩提，利樂一切有情為前提。小乘那種急求自證的作意，在大乘現觀心中，當然是要不得的。不然，就要退墮成小乘，所以必須「離聲聞獨覺」的「作意」。
- 二、「永斷異慧疑」：異慧是一種不如理的見解，疑是對於大乘教理不能決定信解。如《解深密經》中說，一類菩薩，對勝義諦空性，『非義執義』，錯解了一切皆空；又有一類菩薩，對勝義諦的空無相法，疑惑它不是佛說，不能決定信仰。求證無上菩提的菩薩，對「於」這「大乘」的異慧「諸疑」惑，一定要「離疑」，獲得堅固明確的理解。
- 三、「斷法執」：如果對於所聞思的教法，起我能修行的執著，以為這樣修行才對，那樣修行不對。這種分別，雖比不修行的好，但對於體悟真實相，是很大的障礙，《般若經》中稱之為『法愛生』。所以要「離」卻「所聞所思法中」所起的「我我所執」。
- 四、「斷分別」：「於」我們見聞覺知中任運「現前」顯「現」安「住」的色等境界，與從定心思惟觀察而「安立」的境界（如修假想觀，觀察青瘀等不淨相，在定中現出的青瘀相，叫做安立相）；不論任運現前住的或定心安立的「一切相中」，都要「無所作意無所分別」，斷除這緣相所生的遍計分別，才能悟入法界。

這斷四處，可以看做前後的次第：第一要離小乘心。第二要抉擇諸法性相，獲得正見，斷除疑惑與錯亂的見解。再進一步去修正行，這要在所聞思的法門中，離去我執。再進一步，泯滅一切的分別，遠離一切戲論法執，這是斷除四處的次第。

抉擇正見與正行不同，正見重在明辨抉擇，正行重在離執。先要由抉擇正見，理解有其所有，無其所無，才能不墮斷常，引發無所住的正行，這是因解而行的正軌。一分學者，見到經中一切不可得等，就以為什麼都不分別就行，這是誤解菩薩的正行甚深般若了！

此中有頌：

現前自然住，安立一切相，智者不分別，得最上菩提。

本頌也是引用《大乘莊嚴經論》的。這是重頌最後的斷分別處，色聲等所緣相，「自然」的安「住」在分別心中，所以叫自然住。餘義明顯，無須重釋。