

0011 菩提道次第略論 20140507-a

主講法師：上良下因法師

2014 淨律學佛院

《菩提道次第略論》

監院法師慈悲、諸位法師慈悲，諸位同學，阿彌陀佛！

首先，請大家為了發菩提心，為了利益虛空般的如母有情，而來發心聽聞此法。那同時，依著“聞法儀軌”，如理作意來學習。

各位請翻到講義第四十六面，我們接著再來談止修跟觀修的部分。那我們接著看到四十六頁當中的第三段：

三、破除“所有分別都是相執”的錯誤觀念。

那我們現在先講一下上一個禮拜所講的止修跟觀修的這個事情。在前面有介紹說，事實上，我們整個修行，就包括止修跟觀修，這兩個都有需要。一般過去我們可能認為“思維佛法它就不是修行，只有在拜佛、念佛、持咒、誦經才是修行”。事實上，止修跟觀修這兩個都是屬於修行。

當然所謂“觀修”跟我們平常的“思維佛法”那是不一樣的。你思維佛法那只是個聞思的功夫而已。觀修是在那種寂靜當中，然後呢，起觀，而且數數地觀察。從聞慧引發思慧、思慧引發修慧這樣的一個過程，那麼這是觀修。止修跟觀修這兩個都有需要。

那另外呢，我們過去可能會認為，所謂“止修”就是持咒啊、念佛啊，這個屬於止修。事實上在《廣論》當中的定義，止修的範圍從“親近善知識儀軌”到後面的毗婆舍那的空觀，這個都是可以收攝在止修的範圍當中。也就是說，

你當然剛開始先觀修，比如說觀修“親近善知識儀軌”，乃至空觀；先觀修，觀修到純熟之後，然後你這個時候在心中已經透過觀修會生起一種覺受，一種覺受的量。那這種覺受的量如果很強的話，那這個時候就有可能從思慧轉變成修慧。

所謂“修慧”就是說現證法義，對這個法義能夠現證。那這個“現證”就不一定是空性了，包括“親近善知識儀軌”，乃至後面的空性都包括在內。那你在這個法義當中生起強大的覺受的時候，這時候證得修慧。

然後，在這種修慧當中，接著你將這一切的思維停下來，安住在這個覺受當中，那這個就是止修。所以，止修不只是念佛、持咒，乃至於我剛講的這一切的觀修的內容。觀修之後將一切的名言停下來，思維的名言停下來，然後安住在這個覺受當中，這個也可以稱之為止修。

所以，《廣論》後面的奢摩他的部分，它會提到說，以這個空性的慧來入定，以空性慧來入定就是我們在《小止觀》裡面所說的體真止。他本身是止，因為它不帶名言。但是呢，他同時又安住在空性的覺受當中而入定。那個時候，就是有空性慧的那種奢摩他。

所以呢，這個就是基本上止修跟觀修它的這個概念。那上次我們還有提到《廣論》的這一些觀修的方法，從“親近善知識儀軌”到毗婆舍那的空觀，都是止修跟觀修的配合。

剛開始的時候，這個第一個法，比如說“親近善知識儀軌”，你先詳細地觀修。詳細觀修之後，慢慢熟練了，乃至有力量了。這個時候，你可以改成略修，第一個，“親近善知識”改成略修；第二個，暇滿難得改成廣修，詳細地修。那你雖然略修，但是當你……比如說你把“親近善知識儀軌”的大綱這樣

掃描過去的時候，因為你過去曾經在這個法當中來修習產生過覺受，所以當你掃描過去的時候，就能夠很快的生起覺受，然後安住在這種覺受當中，這種止修的覺受當中，然後，接著詳細地觀修下一個階段的法。

那比如說，暇滿難得完了，接著修死無常——那這時候暇滿難得的法就是個略修。安住在這種止修的狀態當中，接著再來修死無常。那你這個死無常跟純粹修死無常那個力量又不一樣了。它們就是這樣子的配合著修。這個就是止修跟觀修的觀念。

上個禮拜也有引經論，種種的例證，彌勒菩薩所造的論強調觀修的重要性，觀修也就是修。那同時《廣論》裡面它說，你要是承許——就是認同啊——觀修是修的話，觀修的部分有聞慧、思慧、修慧嘛，對不對？你要認同這個修慧，這個修慧是屬於修，修慧就是修嘛——你要認同修慧是修的話，那你也應該承許，也應該認同它的因——思慧也應當是修行的一部分。那你要認同思慧是修行的一部分的話，你也應當認同它的因——聞慧也是修行的一部分。所以，這個就是在強調觀修也是修行。

接著我們看到第三段：破除“所有分別都是相執”的錯誤觀念。

我們一般會強調“思量不起”不重要嗎——不要分別啊！那經典也告訴我們不要分別，所以很多人就“不分別”了。包括有些學禪的也好，那麼學藏密的，大手印、大圓滿，它也是告訴我們不要分別，安住在自性當中，那結果很多人就會在這個當中望文生義。沒有師長的引導，望文生義，就產生錯解。

看這個文：

又起念執：“一切分別皆執有相，是故障礙成佛。”此乃不分非理作意實執分別、如理作意清淨分別二者之過。

又會起這個念的執著，起這種想法的執著，什麼呢？“一切的分別都執有相”。我分別這個佛像，這個是蓮花燈，這個是桌子、椅子……那麼這些分別，有的人認為說，這些分別全部都是著相——那麼，你要這樣子分別就是障礙成佛的事情。

那這樣的想法事實上是錯誤的。就是我剛剛講的，有些學禪的，學大圓滿、大手印的，看到祖師或者經典都告訴我們不要分別，安住在自性當中，他也以為我這樣思維不要想。比如現在有聽你講話，“我就聽到你的聲音，我不要分別你在說什麼——那這個時候就是安住在自性當中”。如果這樣叫“安住在自性當中”的話，那你看畜生道的眾生它也不分別啊，它也沒什麼智慧，比如說那個青蛙它可以在雨中這樣叫，呱、呱、呱、呱，一直叫，叫一整個晚上，我想它也沒什麼分別啊，那它應該是證得聖位才對。

事實上，底下說，這是“不分非理作意的實執分別”，還有“如理作意的清淨分別二者的過失”。

“實執分別”就是說你在分別的時候，執著有一個實法可得，稱之為“實執分別”。比如說我今天看到佛像、看到蓮華燈，等等的。你認為佛像也好、蓮華燈也好，它這個法是有真實性的；這地水火風所構成的這個法有真實性，那這個叫“實執分別”。那這樣的這種非理作意的實執分別確實是我們要破除的。但破除的方法不是說“我什麼都不要想，頭腦一片空白，就能夠安住在自性”，不是的。而是要“如理作意地清淨分別”。

所謂“如理作意地清淨分別”，就是說，在分別佛像、蓮花燈、我良因師的身心……等等、等等的時候，還是分別一切的法，但是呢，內心不動。

就像《維摩詰經》所說的：“善能分別諸法相，於第一義諦而不動搖”這

個道理。還是“善能分別”，而且前面我們有引證嘛，引彌勒菩薩所造的《現觀莊嚴論》等等的論都有印證說，不只是說我們凡夫要分別，乃至資糧位，乃至加行位，乃至見道位、修道位的法身大士都要分別。那彌勒菩薩他是等覺菩薩，他所說的法當然絕對是不會有錯誤的。所以，有的人會認為說，“這個分別啊，聽經聞法啊，這個只是初學的階段要做的。再來我就是整天安住，比如我整天念佛，一天念個十萬聲，念、念、念，然後就能開智慧。然後，或者是說一路修定，我就能開智慧。”

那這樣，法身大士，他們為什麼還要聽經？他還得分別？那豈不成了法身大士的功德還比不上那種參禪的人？那這個當然與事實是不吻合的。法身大士他都聽佛說法了，很多經典裡面你看，很多法身大士、大菩薩，他有的當然也是影響眾，但有的確實也是當機眾。他們也是在聽經、在分別的。只是說他在分別的時候，他同時觀察二無我——人無我、法無我。

比如說你在聽我講話的時候，同時了知能夠說法的“我”不可得，那麼聽法的各位也不可得。這個我不可得，那麼這個說法的法會的一切，法會的這個法真實性也不可得。觀察不可得，但是還是歷歷分明地分別我所說的法義。

當然你能夠在分別當中，能夠如理作意、清淨分別，就像我剛才講那個止修跟觀修的意思是一樣的，你一定是先前先觀修空性的理，然後觀得很純熟、很純熟之後，產生勝解。然後將心安住在空性慧當中，再用這種空性慧去照外在的境界。

就像體真止一樣，體真止你一定先修空觀，藏、通、別、圓四教空觀都可以，你修藏教的無常觀、通教的如幻觀，乃至別教、圓教的實相觀，都行。思維，然後天天思維。我剛才講這個“觀修”跟“思維佛法”是不一樣的。思維

佛法是目標散漫的，可以不同的目標；但觀修是同樣一個內容，**天天不斷、不斷地串習、熟練**。然後這樣子，熟練之後會產生力量，從聞慧當中……就是：你聽聞善知識的教授，透過善知識的教授完全理解了，那麼這個時候稱之為聞慧。

那麼完全理解之後去修行，我剛才講，天天不斷地觀修同一個主題，不斷地串習，這個才叫做思慧。

那你思慧不斷地串習，有力量之後，然後產生強大的覺受，那這個時候能夠安住在這個覺受當中不動。產生覺受的時候是修慧，然後產生修慧之後，你安住在覺受當中不動，這個時候就從觀察修轉成止住修。那你在止住修當中，比如說你安住在空性慧當中止住修，那你這個時候又再從體起用，聽我講話，那這個時候就有可能可以隨順如理作意的清淨分別。

那當然，真正大徹大悟的人他是更加地任運，我們可能……如果說你很用功，可能會有短暫的、一剎那的相應。那如果像南傳那個方法是比較簡單，它就觀察無常，身無常、受想行識的無常，鎖住一個點，透過無常的智慧去看它——因為這個是思議境嘛，可以看得到的、接觸到的思議境，所以恒常地安住在這種體真止會比較容易。那大乘是如幻空，或者實相，那這個是安住在理當中，相對就比較不容易。但不管容不容易，原理都一樣。

所以，不是說有分別就是錯。看你是如理作意的清淨分別，還是不如理作意的實執分別。

那同時我們再往前講，就是說，在你沒有證得空性慧之前，你的分別，縱然有執著，執著有我、有法，但是呢，它也不見得就說是錯。為什麼呢？只要這樣的分別的內涵是隨順於涅槃的境界，那麼就是對的。譬如說“親近善知識

儀軌”、暇滿難得、死無常等等的，這些觀修，你在觀修的時候，有我、有法可得，因為還沒有跟空性慧相應。但是，你這樣的觀修當中，事實上跟涅槃這個法相應的，透過善知識的儀軌去觀修暇滿、死無常等等的，讓你的心，煩惱慢慢越來越沉澱。然後呢，清淨心慢慢地生起，那麼這個是跟涅槃相應的，那麼這個也是可以稱之為如理作意的清淨分別。

這是第三個。那關於這個內容，到後面的毗婆舍那的時候會談到，奢摩他跟毗婆舍那那個地方，止觀那個地方會談到。不過我們可能是沒有……講不到那裡了，只是讓各位知道有那麼回事。

四、破除“生起三摩地前，若多觀修，則成障礙”的錯誤觀念。

有的人認為“修定就是要一路多修定，不要修觀。多修觀的話會障礙修定。”事實上這個也不一定，事實上要看什麼階段。

我們看這個文：

莫起念執：“此教授中，是須成辦無分別定，令心如己所欲住一所緣；未成辦前若多觀修，則成生起三摩地之阻礙。”

這個是疑惑，就像“念執”啊。他說啊，“此教授中”，這個成就奢摩他的，成就三摩地的教授當中，是需要“成辦無分別定”。然後也就是說讓我們的“心如己所欲”，如我們心中所希望的，能夠安住在一個所緣境。那到這個地方這是對的。要成就三摩地，一定要讓你的心在一個所緣境專一而相續地安住，那這個時候才能夠達到三摩地這種等持的境界，平等持心的境界。

那下一段就是有問題的。“未成辦前”呐，沒有成辦三摩地以前，你如果是多多地觀修，修觀呐，又是修親近善知識儀軌啊，暇滿難得啊，死無常等等的，則會反而生起三摩地的阻礙。

那底下就是破斥的部分。

先看底下，先用譬喻來說：

譬如大煉金師，若將金銀數數火燒、水洗，一切污垢皆能淨除，而成極其柔軟堪用，

比如說一個大煉金師，他煉金的時候，剛開始那個金礦裡面有金沙、有石頭，混在一起，金沙跟碎沙混在一起。那怎麼樣把沙子給去掉呢？就不斷地將金銀數數地用火燒、水洗，種種淬煉的過程。經過淬煉之後，這一切的金礦當中的污垢都能夠淨除，那麼這樣就成為一個 99K 的金，變成非常得柔軟，堪可使用。

下一段：

故能如己所欲製成耳環等諸飾品。

所以呢，因為黃金已經沒有雜質了、很柔軟了，可以用了，這個時候就可以將黃金隨他的心意來製作黃金的耳環吶，黃金的王冠吶，等等的裝飾品。

那麼這是一個譬喻。底下合法：

如是先於煩惱、隨惑及諸惡行，如修諸黑業果、輪回過患等時所說，以觀察慧數數修習彼之過患，令心苦惱或起厭惡，以此作意，如火煉金，令意背棄諸黑惡品，淨除彼等污垢；

這個是講到破惡的部分。

譬如說，我們剛開始修行的時候，都是有煩惱的。我們如果針對我們的“煩惱”，“先於煩惱”，我們這個煩惱部分；或者“隨惑及諸惡行”——煩惱，還有種種的隨煩惱，及惡行——煩惱、隨惑，這屬於惑了，惡行屬於業。對於我們惑、惡行的業，就是十惡業啦——惑業這兩者，我們如果去觀修後面所教

授的黑業的果報，講到業果的地方，談到黑業的果報，那這個時候我們內心感到惶恐。比如說後面會講到三惡道、業果的原理，還有三惡道的苦，這時候你綜合地看，“哦，原來造黑業要到那麼可怕的地方去。”這個時候內心吶，極大恐怖。那麼極大恐怖的時候，你就會控制你的煩惱，不讓它增長。

這個比學院規定你“這個不能做，那個要做”，那更有力量。就像你今天如果真的看到，這盤菜看起來好像很好吃，但是呢，裡面沾了一些什麼老鼠屎啊，蟑螂屎啊，就算這盤菜煮得再怎麼美味可口，那個香味多麼吸引你，你也不會去吃。一樣的道理。因為你深深地看到過患了，美味裡面夾雜著老鼠屎、蟑螂屎，你不可能去吃的。

所以，黑業過患、輪回過患等等的，這些都是屬於講到苦的部分。以“觀察慧”，就是我們講的聞思修三慧了，“數數修習彼之過患”。那麼，“以觀察慧數數修習彼之過患”，這個觀察慧是個聞慧嘛，那麼你這個聞慧，然後再數數修習過患，這個“數數修習”就是思慧。

然後呢，“令心苦惱或起厭惡”，這個就是修慧成就了。你觀這個黑業果、輪回過患，內心極為苦惱、極為厭惡，那麼，“以此作意”，內心起這樣的作意呀，就像前面所說的火來煉這個金的道理一樣。火燒、水洗來萃取裡面的金沙，這個道理是一樣的。這個時候我們內心就會背棄一些“黑惡品”，一些惡業，然後淨除這些煩惱污垢。

所以，就是說我們剛開始出家的時候，為什麼我們要多看看一些古德的開示？因為古德開示裡面會常常呵責惑業苦的這種過患。當然，以後慢慢我們有能力了，就可以配合觀修，觀修《廣論》這些的，觀察惑業苦的過患，去呵責它。因為，如果我們基本的這種心沒有生起的話，縱然以後，你打坐坐得定功

很好，或學習經綸，經綸很熟悉、很融通、很貫徹，但事實上內心對三界還是系縛的，那這樣的修行還是不行。這是就破惡來說。

下一段就生善來說：

如于善知識之功德、暇滿義大、三寶功德、諸白業果、菩提心之利益等時所說，以觀察慧數數修習彼之功德，令心潤澤或生淨信，以此作意，如水洗金，令意趣向諸白善品並生歡喜，後以善法滋潤其心。

對於善知識的功德，前面所說的，或者再來要教的，今天要教的“暇滿義大”，暇滿難得、義大；或者三寶的功德，或者業果篇的白業功德，還有上士道的“菩提心”的利益等等。然後“以觀察慧”，就是你透過善知識的解說，已經徹底地瞭解它的道理，這樣的觀察慧，來“數數修習彼之功德”，成就思慧。

那這個時候呢，產生覺受了，你的內心“潤澤”，“潤澤”就是說不像剛開始那麼粗猛。剛開始來到這個佛學院、這個僧團的時候，可能是內心煩惱很粗重，各式各樣的煩惱，到處衝突啊，或者是內心充滿了種種的矛盾與掙扎，這個叫做粗獷、粗猛。那在這個時候呢，透過思維法的功德，你的內心慢慢地對法產生信心，然後，你的心慢慢地安住在法上面，清淨的法。前面是遠離惡法；這個時候，你的心安住在清淨的法當中，內心潤澤，或者生起清靜的信心。

“以此作意”，就像什麼呢——“如水洗金”。前面破惡就像火燒，這個地方思維功德，就像水洗，潤澤。令我們的心趣向白善品，而且歡喜。就是說你今天修善業，是歡喜心修的，不是學院規定你要修的。你要拜佛、懺悔等等，你是歡喜心來修的——這是“並生歡喜”，後以善法來滋潤其心。

底下看總結：

若能如此，欲修止觀任一，於彼專注其意，無須辛勞便能成辦，故此觀修，乃是成辦無分別定最勝方便。

所以呢，你要是能夠這樣子的話，若“欲修”，想修止或者觀，其中一個。那麼這個時候呢，“於彼專注”，或者止，或者觀的所緣境呢，這是“彼”，專注我們的這個心。這時候不用很辛苦地就能夠成辦，你的心在這個所緣境專一而相續的安住。所以，這樣子的觀修，就是破惡的觀修，生善的觀修，火燒、水洗啊，是成辦無分別定的最殊勝的一種方便。

所以，這個修行就是要有善巧。剛開始修行的時候，我們可能憑著道心往前沖，但光看道心是不行的，你必須要善巧。

那這個善巧就是說，從善知識的那個地方得來的種種調心的方便：怎麼樣針對煩惱來破除它？那你對法的這個信心不夠，怎麼樣觀修來生起你對法的信心？比如說你對拜佛這個信心怎麼生起？對出家的這個法的信心怎麼生起？你這樣子的話，可以幫助你成就調心的方便，你心柔軟了，就堪可修止觀了。

所以說，前面講的，我們的心要一直不分別，可以幫助修定——其實也不一定。就像什麼呢？你看我們舉個譬喻來說，你看你走在路上，有個大石頭，你是把大石頭給搬開再往前走？還是你繞過大石頭就好了呢？對不對？你沒有必要說“我前面有個大石頭，我就是一定要走直線，我不能拐彎，然後我一定要把這個石頭劈成兩半，搬開，然後再往前走”……沒必要嘛！看到大石頭繞過，很輕鬆、輕巧地繞過去，再往前走就好了。

那這個譬喻就像什麼呢？你如果說一路修定，就安住在這個止的所緣境，然後你過去生的止的善根呢，不夠，就像走在路上碰到一個大石頭，你非得把它劈成兩半再往前走，道理一樣的。但是，你要有這種觀察修的善巧的時候，

就能夠幫助你避開這種煩惱的境界，繼續往前修。

下一段：

聖無著雲：“譬如大煉金師或其弟子，為除金銀上之一切垢穢，若時時以火燒、水洗，則成柔軟堪用，現前能成彼彼莊嚴妙飾；大煉金師或其弟子，順彼工巧，以諸工具，成辦如己所欲飾品之相。

先講到譬喻。無著菩薩有說，也是這麼舉個譬喻，他說：一個大煉金師或者大煉金師的弟子，為了要去除金銀上的一切垢穢，所以呢，用火燒、水洗的種種淬煉的方法，使沙子去掉，而成為這個黃金，柔軟堪用的，金銀柔軟堪用的這個材質。因此，現前就能夠成就彼彼……，所謂“彼彼”就是說或者是耳環、或者是首飾、或者是王冠等等，不同類稱為“彼彼”，的莊嚴的妙飾。那這個時候大煉金師或者他的弟子，就能夠順著他們，“彼”的工巧，這種工巧的能力呢，以種種的工具成辦他們內心所希望的這種裝飾品的相狀。這個跟前面講的道理一樣。

下一段，合法：

如是諸瑜伽師，若時令心不趣貪等垢穢而生厭惡，則能不趣染汙憂惱；若于善品心生喜好，令心趣入而生歡喜，彼瑜伽師為令其心修習奢摩他品或毗婆舍那品，便於彼彼極能隨順、極能安住、無動、無搖，為正成辦所思義故，彼等皆能成辦。”

所以，一切的瑜伽師、一切的修行人，也是一樣，“若時”啊，就是如果透過這樣的觀察修的時候，使我們的心不會趣向貪等垢穢的煩惱，也就是說對這種貪等垢穢的煩惱而生厭惡的心。則能夠“不趣”，不會趣向染汙憂惱。就是說，簡單地說，就是我們的心吶，就不會整天住在煩惱當中。就是說，像有

的人整天就想著煩惱的事情，這個就是趣向染汙憂惱。

相對的，若於這個善品，善知識的功德等等的善品，“心生喜好，令心趣入”，並且生起歡喜心。這個時候瑜伽師，為了使他的心能夠修習奢摩他品，“品”就是類別，或毗婆舍那觀之類別的話，有透過前面這樣的過程，便能“於彼彼”，“彼彼”就是止或者觀，極能地隨順。

就是說剛開始是“隨順”，就是說你還沒有證得止觀的時候，是“隨順”。所謂“證得的量”，證得止的這個量，是證得欲界的未到地定以上，稱之為“證得奢摩他”。那“證得毗婆舍那”，是說，你先證得奢摩他之後，然後在不離開奢摩他的止，又能夠觀修，那這個時候止觀雙運，就是證得毗婆舍那。那這後面有定義。當然這個量是很高的了。這麼高的量之前，一定是先隨順。

我們現在也是每天靜坐、持咒、念佛等等的，雖然我們可能只是一點點的定——可能只是一點點的欲界定，或者可能連欲界定都沒有——但是這時候是隨順，隨順於奢摩他。

那毗婆舍那也是一樣，雖然真正的證得毗婆舍那，必須是止觀雙運。但是呢，也不妨礙說我們現在靜坐的時候，修止完了之後，心很靜，那這個時候再修觀。你這個時候心很靜，再來修觀，也可以說隨順於毗婆舍那。

然後是“極能隨順”，就是說無障礙。就是說修行不是硬拗的，它用這個善巧，所以能夠很容易就能破除內心的煩惱執著。

再來，“極能安住”，這個就是已經證得奢摩他、毗婆舍那了，這個時候安住。乃至第三個不動，不動就是堅固。“無動”或者“無搖”。這個就是說我們證得止觀的量比以前要堅固。

所以，“為正成辦所思義故”。“所思義故”就是說你的心所緣慮的境界。

那麼，“所思義”，這個“義”的話並不一定就是帶名言的。比如說你持佛的名號，持這個佛的名號，這個所緣境就是你的“所思義”，意向。所以，“成辦所思義”，這個“所思義”指的是止或觀的所緣境。“彼等皆能成辦”。

所以智者大師也是說啊，“非智不禪、非禪不智”。就是說要修止觀的話，這兩個會互相幫忙的。你要修止，用修觀來幫忙；你要修觀，你要配合修定的這個基礎。所以，“非禪不智，非智不禪”。這個“禪”就是定。非禪不智，你如果沒有定的話，你要產生大智慧是不可能；非智不禪，你如果沒有這種觀察修，你要成就甚深的定也不可能。就像後面，《廣論》的後面，各位可以自己去看，也可以。講奢摩他的時候，它會提到為什麼止觀必須要雙修的道理，缺一不可。

下一段：

又欲令心堅固安住一所緣之主要違緣有二：沉沒、掉舉。此中，若有猛厲、長時念三寶等功德之心，則易斷除沉沒，因諸具量師長皆說由見功德令心高昂即是彼之對治；

“又欲令”，後面講到對治，講到止住修跟觀察修的修行當中的對治。我們在修止觀的時候，為了要讓這個心很堅固地安住在一個所緣境，那這個時候必須要破除使我們的心不能堅固安住的這個障礙的違緣，也就是“沉沒”跟“掉舉”。

那後面在奢摩他章的時候，它又會仔細分，沉沒和昏沉還是不一樣的。當然掉舉跟散亂細說也是不一樣。反正簡單來說，就是沉沒就是心太沉了，甚至昏沉了；掉舉就是內心的散亂，簡單是這麼說。

這當中呢，如果有猛厲的，而且長時間的憶念三寶等功德的心，則容易“斷

除沉沒”。沉沒就是因為你的心，就是太沉了嘛，太沉了。有時候所謂沉沒並不一定是昏沉，就是簡單講我們的心呐，對所緣境的執持力太弱了，就像那個老人家手要抓這個杯子抓不起來，手無力了，這叫“沉沒”——所緣境還在，但是執持力弱了，這個叫沉沒。

那這個往往有時候可能是因為心太過於內攝，太內攝、太用力的時候，心太用力內攝，結果心力耗損了，或者疲憊，這個時候心力就攝不住，攝不太住，也不是完全都沒有，那麼這是沉沒。當然如果說你已經昏沉了，已經昏沉了，那觀修什麼，那就沒辦法。這個是說的沉沒，快要昏沉之前的這個沉沒——趕快提醒一下，怎麼呢？就要猛力地、長時間憶念三寶等功德的心。

譬如說，你今天念阿彌陀佛。念阿彌陀佛的時候，你看為什麼《往生論》告訴我們要修觀察門，觀察極樂世界依報和正報的功德？當然，一方面生起好樂之心，一方面也是幫助我們對治內心的沉沒。當然，另外一方面，是讓我們在念佛當中要有信願的心，不只是修定而已。有這兩種功德。

比如說你要常常觀察淨土依報的莊嚴、正報的莊嚴，然後不斷不斷地觀察，觀察之後，你內心慢慢有猛厲的這種覺受生起。“觀彼世界相，勝過三界道。究竟如虛空，廣大無邊際。”你長時間不斷不斷地觀察，內心才能有猛厲的覺受；“猛厲”的覺受之後，還不停，還繼續地“長時”間地觀察淨土的功德。

所以，有時候你念佛，念、念、念，念到可能有時候心太累了——或者就是說可能是因為出坡的關係，太累了；或是因為用心太緊了，太用力了，所乙太累了——這個時候覺得心中的佛號所緣境執持不太……抓不太住。這時候你倒不防把佛號先停下來，反過來憶念三寶功德，也就是憶念依報的功德，或者憶念正報阿彌陀佛的功德、菩薩的功德，這些的。

因為你之前——你必須之前有練習過了，你說等到沉沒了再去練習，那來不及了——你之前有練習過這樣的觀修。你這個時候在沉沒的時候，心沉沒的時候稍微把這個憶念提起來，稍微再略修一下，就把心高舉一下。本來太沉了，把它高舉一下，就“易斷除沉沒”。

底下解釋。他說，因為一切“具量”的師長、證量的師長，都說由於見到三寶的功德，所以“令心高昂”，就是“彼”，沉沒的對治。心太沉，就把它吊一吊，吊高一點。

下一段，反過來說：

若有猛厲長時觀見無常、苦等過患之心，則易斷除掉舉，因掉舉為貪分所攝之散亂心，是故眾多教典贊厭離為彼之對治。

相反的，如果說你能夠有猛厲而且長時間地觀無常苦的過患的心，這時候不容易生起掉舉。為什麼呢？底下解釋：因為掉舉是貪所收攝的散亂心，內心高舉啊，內心貪吶。那個貪就像火在燒一樣，內心高舉、散亂，財色名食睡，在想這些東西。這個時候你就觀察三界苦、無常、無我，然後是色身的苦、無常、無我，這時候就把高舉的心給壓抑下來。所以，很多教典都說，很多教典都讚歎這個“厭離”，就是觀不淨、苦、無常的厭離，這種四念處的觀，“為彼”，貪煩惱這種散亂心的這種對治——散亂心主要就是貪為主了。

當然，各位看《小止觀》裡面還有講：隨便宜（讀音：bian yi）對治，不只是這種高舉就是低、低就是高，不一定。其實有時候用止來對治，有時用觀來對治。那麼有時候你說心太沉，有時候你反而思維不淨、苦、無常、無我——就是說你心太沉，本來應該要修三寶的功德，但是，無效——你這個時候反而反過來修不淨、苦、無常、無我，反而策勵我們自己精進修行，反而有效。或

者反過來，心太散亂、太動了，本來要觀修不淨、苦、無常、無我，結果無效；你反而去觀三寶的功德，把你心轉到三寶的境界上，反而有效。

所以，或者配合修止、修觀，然後觀察功德，或者觀察厭離。這個都是要有善知識的引導，或者自己長時間不斷地修行，慢慢地去培養經驗。

所以修行就是說要學習這一類善巧。你首先要先學習，從善知識所學習，再去慢慢地練習。每個人狀況不一樣，千奇百怪呀，什麼樣的情況都會有。所以，你要知道這些方法就可以去試試看，去配那個藥。比如說就像中西醫在配藥一樣，剛開始吃這貼藥，一般的吃這貼藥都會見效；但他吃了不見效，哎，換一貼藥試試看。這個意思。

接著看到：

乙二、於依止已如何修心之次第。分為二段：

我們看到科判，看到第二頁“表四”。乙一就是“道之根本，依止善知識之理”。

前面講了這麼多，都在提這個“親近善知識儀軌”，說明後面提整個修行的觀念。然後，這個是道的根本，因為一切善法生起的根本來自於善知識，這個是我們過去解釋過了。

那麼，第二個，“於依止已如何修心的次第”。假設你已經有依止善知識了，那麼依止之後呢，那麼應當怎麼樣修心的這個次第。

這當中分為兩段：

丙一、於閒暇身勸取心要。

“於閒暇身勸取心要”，“閒暇身”就是暇滿難得。于暇滿難得的這個身“勸取心要”，“心要”就是佛法，修心之要，勸取修心之要。

這當中分為三段：

丁一、明辨暇滿。什麼是閒暇？什麼是圓滿？

丁二、思其義大。說明暇滿是有重大意義的。

丁三、思維難得。

大概是這樣子。

看第一段的閒暇，回到講義的第四十八面。

我們常聽“暇滿難得”，那麼“暇滿難得”事實上就兩個：一個是“閒暇”；第二個是“圓滿”，這兩個。那“閒暇”的話，分為兩段：第一段先正式地介紹“閒暇”。

一、介紹“閒暇”。

如《攝功德寶》雲：“由戒斷諸畜道體，斷八無暇常得暇。”離八無暇，即是“閒暇”。

先介紹什麼是閒暇的基本定義。

在《攝功德寶》這部論裡頭它說，由戒的原因，“斷諸畜生道”的這個體，畜道就是畜生道的這個體；還有“斷八無暇”，那麼常得閒暇。也就是戒的力量，可以得到閒暇身。

但事實上要有戒，還要有清淨的願力。後面我們介紹就知道，有戒，因為有戒的話，你才有福報；但有福報還不夠，你還要有清淨的願力，不然你連佛法都碰不到，有福報也不見得會碰到佛法。

那麼離開八無暇。所以，離開八無暇就是閒暇。為什麼叫閒暇呢？簡單的來說，就是你有這種充裕的身心的狀態，這種安定的身心的狀態能夠修行。閒暇，有這種閒暇的狀態能夠修行，這個稱為閒暇。

好，先介紹到這地方。

聽打：演祥

校對：妙萍 真達 普靈

201702 法義研討小組校對稿