修定修觀法要　　旺朗吉堪布 口授

吳 序

佛云，唯此一事實，余二皆（原作“即”，據《法華》更正—鴻泥）非真。斯言也，夫人而知之矣！然今之學佛者，分河飲水、萬別千差，以方便法，立門戶之見，於權實義，操同室之戈，各是其是而非其非，此一佛法也，彼亦一佛法也，豈特二而已哉？嗚呼，大法不明，我執是競，故彼之所謂是，非關空性中觀之見也；彼之所謂非，亦非關煩惱無明之障也。不過同我則是，異我則非，理愈多而執愈重，行愈力而執愈堅，此皆我見之為害，而大法所以不明也。某某年秋，阿旺朗吉上師傳修止修觀儀軌於雅州，黃隼高筆述寄省，省友先刻印修止儀軌行世，以修觀儀軌輾轉傳鈔，不無訛謬，故未付梓。

今幸多方就正，得成完璧，吾友謝子濃見而悅之，以其契合禪宗也，亟欲印行，囑序於余，余觀其証入空性中觀之理，非特同於禪，且與賢宗四法界觀，台宗圓頓止觀，淨宗一行三昧，無不同者，至於所以証入之法，則有異而同同而異者在。何也，蓋禪宗知我執之為障，故離四句，絕百非，剿除情識，截斷意根，必離二邊三際，然后契証無上。今茲觀法，知無明煩惱之根，即屬我執，利用分別意識，使其竟委窮源，終以無自性成立，而得中道之觀。其法雖異，其致則同，果能由此通達性海，即一滴而知百川之味，則人我之執盡，而同異之見亦泯，是法，非法，非非法，皆此一事耳。其誰能之，余日望之。

中華民國戊寅歲季春三月歸安吳夢齡序

謝 序

達摩西來，不立文字，直指人心見性成佛，稱曰教外別傳，豈所得果在教外哉。蓋言教中所詮，非文字語言，要人離指見月耳。雖名曰禪宗，其實非五度之禪，乃摩訶般若波羅密多也，故與中觀之義無不吻合，壇經言：我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。無念者，於念而無念，示諸法之無生也；無相者，於相而離相，明諸法之無性也；無住者，不住內外，不住生死，不住涅盤，不住有為，不住無為，於

一切法不取不舍，離二邊、顯中道，此正般若三昧也。其曰一相三昧者， 一相無相，是曰實相也；其曰一行三昧者，內外一如，定慧雙運也。此與般若中觀，又奚以異乎？至其入門，即在識自本心，見自本性，故曰學道常於自性觀，又曰努力自見莫悠悠。要人於當下一念，日用天真處體認佛性，及其一念頓悟自心之后，乃知妙湛圓寂，體用如如。五陰本空，六塵非有，無動無靜，無生無滅，無去無來，無是無非，無住無往，六度萬行，恆沙功德，無不具足。但其力未充，習氣未斷，細微流注，不覺不知，故須隨時隨地保護，莫教棖觸，常見己過，常自知非，念念開佛之知見，勿開眾生之知見，此見道而后修道也。其有妄認識神為真心者，或認日用現行者便是，或認能見能聞虛虛寂寂便是，或認昭昭靈靈能知覺運動者便是，是又禪宗所極力揀除者也。自達磨初來，掃盡支離，以此一心即是佛，更無別佛，亦無別心，要當人忘情默契，即本現成。傳之數世，宗風極盛。其后流弊漸生，多尚識陰虛寂，遺失宗旨。至唐宋之間，乃有五宗棒喝機緣，剿絕情識，以救其失。然久之又不能無弊，乃有以無義味話頭，令人離卻心意識參究，又指出種種方便，絕其解路，使其心無異緣，如貓捕鼠，首尾一直，發無不中，如箭射空，筈筈相承，經久不墮，其方便與西藏修中觀之精進力相等也。近讀西藏昂旺朗吉大師講授之修定法要修觀法要，其於緣起性空、性空緣起之義，破除人法二執之方，言之綦詳，所重在窮搜妄執，障消智朗，與禪宗直截根源，本得末彰者，固自不同，但相觀而善，殊途同歸，皆為般若要門也。爰付手民，合刊廣布，以遺來哲。願見聞者，受持者，悉發菩提心，共証薩婆若爾。

時西元一九三八年歲在戊寅三月初三日謝慧齡序於成都佛學社

修定修觀法要

依三界法王宗喀巴大師法流傳承具足無緣大悲至尊具德恩師功德名稱亟難讚說色拉寺拉穰巴格西廣法寺堪布昂旺朗吉口授

修定法要

（甲）修定前方便 凡欲修定，須先完具定因，支分不缺。茲為便於行人起見，撮其大要：修定

（一）寡欲　於衣食住等，先去貪求最好與最多之心。

（二）知足　於好惡優劣等境，隨遇而安。

是二者為揀除與修定相違之品，其與修定不妨之衣食住等不計也。引生此二心，其方便複二：

1.觀一切可貪欲之境，悉是無常。

2.觀欲境與我無永久和合性。有時欲境先舍我而壞滅，有時我先舍欲境而死亡，終有分離之日；故知一切欲境，無可貪著。常常作如是觀察，於欲念熾盛時，尤宜著力。

（三）淨戒 如受有戒，須守護清淨。

（乙）修定

（一）發心　發心須極純善。蓋定為善法，發心不善則正定不成。然則發心當如何?曰：為盡虛空界一切眾生悉成佛故，自願成佛而修此定。

（二）何謂修定　修定有二事：初令其心僅系於一緣，如觀佛像，則心僅僅系於佛相。次、系於緣上之心，須清明寂靜。如是用最強念力清明寂靜住於一緣，是為修定。

（三）對治厭怠　思惟定之功德，生起信心及欲樂心，則對治厭怠之精進心油然而生矣。

五過八對治法：（五過）		（八對治）
未住所緣時：	[一]厭怠	[一]思定功德生信心
		[二]修定欲
		[三]精進
		[四]輕安
初住所緣時：	[二]忘念	[五]正念
正住所緣時：	[三]沉掉	[六]正知
有沉掉時：	[四]不加行	[七]思加行心

無沉掉時：　　[五]加行　　[八]舍

（四）定之功德如次：

現見功德四：

1.能使身安舒

2.能使心調順

3.能使身心起柔和調融之安樂

4.能使身心隨學何種善法皆有堪能性

不現見功德一：

一切佛法僧功德皆依定生。

思惟如是種種功德，則一切對於修定所生之厭怠心，皆可掃除。

（丙）坐法

（一）跏趺或半跏趺。（二）豎脊。（三）平肩。（四）手置臍下四指處，結定印（右掌放在左掌上、堅兩大指相觸。）（五）項微俯。（六）唇合任其自然。（七）舌抵上　。（八）眼微開，自鼻端下視，離身尺許。（九）呼吸任其自然。

（丁）正修

（一）系念一緣，或阿字、或佛像均可。如系佛像，初觀時，長短若何，色相若何，以後即當常常照此理念系心不變。初修時，對於所緣，皆僅觀粗略之相。每日分十余次修習，修習少頃又放下，放已又提起，少分少分逐漸修習，迨其心自然與所緣相合，則將修習時間酌量增加。（附志）。觀所緣時，有正念而后有所緣，若所緣消失，則正念亦隨以消失，故應緊系所緣也。

（二）好好守護此系於緣上之念。

（三）如不守所緣，是為忘念。則重複尋回，用正念力系緣如前。

（四）努力堅持此住於所緣上之正念，不令外馳。

（五）先用正念以守所緣，次用正知以覺察沉掉之有無來否（正知，即正念內之一分作用）。

（六）沉相有二

1.沉之粗相 所對緣之正念不清明，如日陰翳、是沉之粗相。如遇此種粗相現前，暫舍此緣，思惟三寶功德，或思惟人身難得，或思惟菩提心功德，隨思一種，粗相即滅。因沉使心下降，思令心高舉，恰成對治故也。沉相既滅，則仍系心於所緣如前。如用上述三種思惟，沉相不滅，則用特別教授以割斷之，否則暫時出定。如遇沉相漸甚，眼倦身重，正念不能安住於所緣時，是為昏相，即宜出定。

2.沉之細相 正念不但能住所緣不失，且頗顯現寂靜，但尚缺堅固與精明之力，是為沉之細相。此為修定吃緊處，許多行人均誤認沉之細相為定。頗邦喀仁波切雲：此類行人，命終多墮畜生道，不如念嘛哩者，尚可種淨土正因也。是故當知所謂定者，即正念清明而有堅精之力，無粗細二沉過是也。故遇沉之細相現前時，其對治法無他，於正念清明之中，再著意加堅精之力即得之矣。

正念清明而有堅精之力，是無過失之定。

正念清明而無堅精之力、是沉之細相。

正念能住所緣，而無清明堅精之力，是沉之粗相。

如遇沉之細相而不覺知照修以去，能使慧根退失，忘念增加。

（七）掉相有二

1.掉之粗相 心不能安住所緣，為所貪所愛之外境所奪，是為掉之粗相。遇此相現，當覺知收回，仍住所緣。此即是正知作用。

2.掉之細相 心雖能住所緣，同時兼想異境，是為掉之細相。此種現象是運用念力稍稍過度，俾心高舉之故。其對治法，將心念稍稍放平，即得之矣。

（八）總治粗細二掉之法

1.思死無常

2.思三惡道苦

3.思輪回苦 如或仍舊掉舉則暫時出定。

（九）頗邦喀仁波切修定要訣：

1.用正念緊緊系於所緣。

2.除所緣之外，一切不緣。

3.如系久稍懈，則思我在正念所緣。

因定有明住二分，而沉來則明去，掉來則住去。由於（初）能治沉為明，由（中）能治掉為住，由（后）加進正念一步，亦即緊系所緣一步，則能使住而益堅，明而益澈，始為無過之定。

（十）散亂 所謂散亂者，即時有因善惡等境擾亂正念，其對治法，暫釋所緣，或修慈悲觀或暫出定均可。

（十一）總論用心

1.先尋所緣。

2.用正念住於所緣。

3.用正知觀察有無沉相。

4.如現沉相，則對於所緣用力攝持，用力松則易沉故也。

5.恐用力過緊反成掉舉，故又用正知觀察有無舉相。

6.如現舉相，即將心念稍放平緩。

（十二）無加行力 對治沉掉過患，系運用正知，正知一覺沉掉發生，立即作主將心攝住，此力即作主攝心之力，是為加行力。但行人往往於沉掉生時，苦於不能立即作主將心攝住，竟隨沉掉以去。此不能作主之故，是在無加行力，無加行力是為五過之一。

（十三）不舍加行 若修定已離沉掉等過，心住所緣清明而且堅固時，尚存對治之心，是為不舍加行，亦五過之一。

（十四）九種住相：

1.念住：攝外攀緣。離內散亂，最初系心故。（道次略論釋雲：[1]內住。莊嚴經論雲：心住內所緣是也。）

2.等住：最初系縛粗動心已，即於所緣相續系念，微細漸略故。（道次略論釋雲：[2]續住，初所住心，莫於余散，於彼所緣相續而住。[一串珠]）

3.安住：或時失念，於外馳散，尋複斂攝。（道次略論釋雲：若因忘念於外散逸，了知彼已，仍還住彼所緣。[二住雖能住緣一串珠之久，但散亂起已，須間時方覺。三住時，則當時散亂當時即覺，仍住所緣。]）

4.近住：從初以來，為令其心於外不散，親近念住故。（道次略論釋雲：寂靜菩薩說：是為以心自性從廣大中數數收攝，令其細微上上而住。上師口訣謂三住時之余散，是為忘失所緣之余散，四住時雖有余散而不忘失所緣。攝心之力已成自性，時時恐其心過廣大，失之余散，而數數收攝，使之微細向上而住。從廣大中，亦有思惟散逸種種過失，因而收攝其心之意。）

5.調順：從先以來，於散亂因色等法中起過患，想增上力故，調伏其心令不流散故。（道次略論釋雲：調伏者，思惟三摩地功德已，歡喜三摩地是。上師口訣謂，見定功德，歡喜於定，因此樂於滅除定障。此由四住時念力已強，數數收攝，漸入細微，則易生沉。故於五住思惟三摩地功德，使心情高舉。此種高舉之力，即能除去四住時所有之沉，故稱為調伏三摩地。在四住時有粗沉，五住時已無粗沉，僅有細沉。五住以上粗沉粗掉悉無。）

6 寂靜：於憂動心散亂、惡覺、隨煩惱中，深見過患，攝伏其心，令不流散故。（道次略論釋謂：寂靜，謂於散亂觀其過患，於三摩地寂其不喜。此處散亂指三摩地相違之隨煩惱。見此違品過患，既遮止已，對於三摩地不喜之心亦戢止。凡住心前后有關，三住心雖不忘所緣，而有外散之慮，故四住即向內收，不使稍有外散。既不外散，住分已穩，而有生沉之虞，故六住心又防微細散亂，此種微細散亂，或稱為三摩地不順方，或稱為不喜三摩地。在五住六住時，絕無忘失所緣之事，但仍有一分貪、嗔、慢、疑、害等細微散亂。六住則並此細微散亂而戢止，一心專注三摩地，不使於三摩地有絲毫不喜之心。五住與六住之別者，五住斷微沉，六住斷微掉。）

7.最極寂靜：或時失念，散亂覺等率爾現行，即便製伏令不更起故。（道次略論釋：七住最極寂靜，謂於諸貪、憂、昏沉、睡眠等而寂之靜之。在七住時本已無貪憂等生起，而有微細貪憂將起之勢。此時心力，並此將起之勢亦能立覺而使之寂滅。七與五六差別者，五六住時，時有戒備沉掉之心，以五住細沉尚有力，六住細掉尚有力故。七住則細沉細掉已經摧殘，如盜已手足重傷，無有甚力，與貪憂等相狀相同，如來時立能寂滅。習止，唯五住較難，因五住粗沉已去，惟余細沉，此時心如虛空，最易誤認已經得定。因此鑄錯者甚多，迄第六七住，則已知彼時之止尚有過，而從如空之心透穿而出，故尚較易修。）

8.專注一趣：精勤加行，無間無缺，相續安住勝三摩地故。（道次略論釋：八住，專注一境，謂為不勵力運轉而勵力也。所謂勵力運轉者，為求獲得九住時任運平等而轉之止，故此時尚須勵力作行，使一座中能一心專注也。七住可謂不受沉掉害，八住則絕無沉掉。此何故，由勵力作行，一心專注故。九住則並此勵力作行亦不須用，而惟任運平等而轉。）

9.平等攝持：善修習故，不由加行，遠離功用，定心相續，離散亂轉故。（道次略論釋：九住等持，寂靜說，以修專注一趣故，無所發趣，任運而轉，獲得自由。修次中篇說，若心平等時，應作舍。所謂心平等者，謂無沉掉。專注一趣，即第八住之異名。由八住專注一趣，串習已熟，故九住心可不作行，即能任運而轉，如讀書已熟，任運脫口而出。）

（十五）六力；

1.聽聞力。凡人未入定時，恆不能自見沉掉等相，及至初住，能住所緣剎那之頃，始覺沉掉紛乘，苦於分別心多，住緣力弱。然此剎那住緣之功用，亦由耳聞所緣之教授而生，用耳聞教授之力，能住所緣剎那之頃，雖住所緣，分別力強，住緣力弱。

2.思惟力。二住時，因初住耳聞所緣之名，加以思惟，故能住緣約一串念珠之久，但沉掉之力仍強，不過較初住為好耳。

3.憶念力。初住，沉掉是不斷而來的，二住，沉掉是歇一歇又來的。於其來時，恆不能立刻覺知。故以入定未入定兩端而論，在初二住時關於未入定之支分較多，及至三住，沉掉生時立刻能覺察。及至四住，沉掉生時，預先能覺察，故自三住以上則入定方面之支分較多，沉掉方面之過患漸減，是皆由憶念力之功德所致也。

4.正知力。及至五住，能生微許輕安（其實初住時已有少許，特不甚覺耳。）但尚有沉之細相存在，此時除執正念之外，對於定之功德，宜生愛樂，稍舉其心。六住尚有掉之細相存在，此二住之對治，皆用正知力。五住用以觀沉之有無，六住用以觀掉之有無。

5.精進力。七住沉掉細相雖已皆無，但沉掉之習氣尚存，故用精進力以斷此習氣。八住，沉掉之習氣已無，為欲住於完全無過定中，故用精進力，不使習氣復生。

6.串習力。九住，心一住緣便無沉掉，加行之心，完全不用，任其自然。如再用力觀察沉掉之有無，反為加藥成病，故純住一種串習力而已。所謂串習力者，即正知正念二力，已習熟而串通之之謂也。頗邦喀仁波伽雲：譬如念綠度母咒，初猶防檢過患，及念既穩，任運念去，不複再事防檢矣。九住無功用相，正複如是。

（十六）四作意。

1.力勵運轉作意，念住（內住）等住（續住）中、有因初二兩住各種過患勢力尚大，故須力勵運轉其心，住於所緣。

2.有間缺運轉，三住至七住中有此住，即對於沉掉隨來隨斷之作意。

3.無間缺運轉，八住中有此住，因精進力，已無沉掉間斷定力。

4.無功用運轉，九住中有此時，完全顯現輕安。

（十七）輕安。心之粗重既去，對於善事有堪能性，是為心之輕安。此種心之堪能性發生時，即有一種堪能之風自頂而生。（自頂向中，當獲得如初剃頭有人以暖手溫頂之象。）蓋人在胎中，心與頂近，漸長成人，心與頂遠，故堪能之風自頂發生，此風動時能引生心之輕安，心之輕安生已，此風隨即遍於全身，於是引生身之輕安。如在軟絮之中，輕妙無比，異於尋常。而身之善法堪能性亦隨之以生，身既得安，心隨以喜，是為身心雙方之輕安。此輕安既得，此時樂趣喜趣，覺有不能

自持喜極之象，稍久則輕安之感覺漸微，實則輕安漸穩，已成一種不變之輕安，是為特殊之輕安。

（十八）得定。得上輕安，即為得定，是為色界定，初禪之前分。既得此定，則色聲香味觸男女之分別一切皆斷。出定之后，除所緣之外，一切皆空，身心雙方輕安，漸漸細微，心境明澈，能察微塵而知其數，覺另生一種新身一般。

此定是觀之所依，內外道所共。若是外道，就此定中，加以觀察上界功德及下界過失，由此別別觀察之慧，引生一種輕安，始名曰觀。一切神通變化皆由此生，然不能斷煩惱性，縱至無所有處，亦不能出生死。內道就此定中，加以修空性等觀，斷除煩惱根本，成阿羅漢、成佛矣。

（十九）再論所緣　初修時所緣，皆僅觀粗略之相，每日分十余次修習，修習稍頃又放下，放已又提起，少分少分逐漸練習，迨其心自然而然與所緣相合時，則將修習時間逐漸增加。

（二十）斷沉秘語　如沉過甚，余法不能遣除時，則想於臍腹中（先作腹空想）有如芝麻子大之光一點，或白色，或紅色均可。繼想我心即在此光點之內（或想光點即是我心亦可。）住念稍頃，口呼“拍”聲，觀想此光，由中向上直沖，越頂門而出，飛騰空中甚高，與虛空相合，即想我心亦與虛空相合，同其寬廣無際，即攝持此想而住。如或散亂，即從頭依次重想而住，二次或三次，一任其便，如沉已去，則複攝心仍住所緣，是為息心合空之秘法。

（二十一）斷掉秘語　如遇掉舉太甚，則數息，以一呼一吸為一息，數至五息，徐徐觀想此息作白色，下運至臍。複想下半身，前后陰各有氣為黃色，自下而上，與白氣相接，將身向下稍一放鬆，即想我心在是，住念稍頃，如感不快，則徐徐將氣自鼻向外呼出，如一二次，是為息瓶秘法。

修定法要竟

修定修觀法

依三界法王宗喀巴大師法流傳承具足無緣大悲至尊具德恩師功德名稱亟難讚說色拉寺拉穰巴格西廣法寺堪布昂旺朗吉口授

修觀法要

師曰：觀藏語為他通。今所講者，系第五代達賴阿旺羅桑嘉措所造，名《文殊法語》。

修觀法有三： 一、修觀資糧，二、修觀法理，三、正修觀時之抉擇。

觀者，約言之，觀甚深空性是也。亦可謂觀者，所以使人証知甚深空性者也。亦可謂觀者，以甚深真空性為所緣也。

修觀法甚多，今依宗喀巴大師親承文殊之傳者。

生起空見主因有： 一、懺罪集福。二、對於上師本尊不二之啟請。三、依聞知空性為因，輾轉增上以思惟之。文殊語宗喀巴大師雲：以三因合修，生起空見不難也。

修觀之路有二： 一、以空性為所緣而修止，二、由得止后而修觀。

今所講者，系依第二路，故合修止及前述三因是為修觀四種主因。以未得止而修觀，難生起故。

所以必須聞思輾轉增上者，因不努力聞思，則關於空性之聞慧思慧，無由生起；亦即關於空性之修慧，無由生起。必先聞知空性，而后如理思惟，如理思惟，而后生起決定；依此決定而修，然后生起修慧，三者有必然之次第也。彌勒菩薩亦如是說。深密經亦說，須先聞思，然聞思究以何者為依，則依深密經是也。所以然者，吾人智慧過淺，不能自依，必須依經。經有了義不了義，辨別複難。故又必須具智而巧於抉擇者之所抉擇。今所依者，為深密經中，經龍猛抉擇了義之一部。佛曾授記謂：我滅度后四百年，有善如我意義抉擇空有，顯明中道之龍猛當出於世雲雲。故吾人當追隨龍猛之后，依其所說甚深空性，而起聞思。然龍猛對於甚深空義，說論六部，吾儕智淺，仍不能了。經龍猛之后，能開顯龍猛所說中道義最善巧者，惟有月稱，此阿底峽之言也。烏馬得瓦有雲：依何知空性，依佛所授記，龍猛解空性，月稱繼龍猛，親承其教授，故依二師教，

成佛甚容易，不依則不成。阿底峽為繼龍猛、月稱而解空義之聖者，宗喀巴大師又為繼阿底峽、月稱、龍猛而通達大般若經空性之聖者，入中論中曾授別記、其大意謂：有智慧如日、顯明中道、破邊執暗、善慧名稱其人者，當出於世，后人依之，得以出離二邊入於中道者，為數甚多雲雲。

宗喀巴大師証入中道：非僅由文殊加持，仍由文殊現身而為說法。其嘉言要錄一書中，曾言我於中見，未離障時，幸仗上師文殊之恩，始無過証入。吾儕今日上依龍猛之中觀六論，次依月稱之烏馬覺巴（入中論）及烏馬宅色，近依於宗喀巴大師之雜局則切、他通切穹，依如是等論，則可與大般若意義相合，亦可謂開大般若之寶鑰。大般若意義，約而言之，不外中觀空見二者，吾儕依種種經文以尋空見，但空見之得難矣。佛証道時，天人請法，亦曾有雲：止止不須說，我法妙難思。佛在世時，欲聞空性，尚難如是，況佛已滅，難何待言。故吾儕惟有依止文殊及宗喀巴大師所傳之教授：一、懺罪積福，二、本師本尊無二無別之啟請，三、依善巧通達空性之人，與關於空性之經論精進而研究之。合此三因，則得空見不難矣也，此上來諸師相承之說也。宗喀巴大師曾雲：初次二因，於修空見固不可少，即學他法亦不能離。大師並曾作如是教授：如對於一切經論，誦之而不能憶，思之而不能知，修之而不能証時，惟依三寶加持之力，自然能憶能知能証。故欲問空見依於何因，不外依上述種種因而已耳。

生空見之支分。

最初須認識煩惱之無明。能認識煩惱之無明，則對於中見之障，能顯然指出，且對於煩惱諸境之根本，亦能決定了知。由是而生脫離煩惱根本之見，欲脫離煩惱根本，舍空見莫屬，由是而生決定依止空見之心。

何謂無明，凡與明相反者，皆名無明。何謂明，通達無我之慧即名曰明。是故當知通達無我之慧，與執我之無明，恰成相反。因無明乃在二我執之中也。無我之慧，即是空見。故空見與無明亦成相反。無明既於人法二者之中均執有我，故人我執與法我執即是無明。龍樹提婆同作是說：凡屬緣生諸有相，佛說一切皆無明。月稱亦雲：所謂愚痴無明者，即於無自性諸相，而橫執為有自性，此執能翳諸法空性。在天清瓦一派，對於一切法執實之心，即認為是煩惱無明，在穰覺巴一派，則認為執實之心，尚不得為煩惱

無明。因穰覺巴以阿羅漢已斷煩惱，未斷執實心為証。天清瓦則謂阿羅漢已分斷執實心，否則不能証涅盤。然依據經義則執實之心，實與煩惱無明相依，故月稱之義乃為諦當：蓋由自性實有執，分為人法二我執，人我執中，既有煩惱無明，則法我執中，亦有煩惱無明，此經義也。

所謂人我執者，即對補特伽羅成立為有自性之執著心是也；法我執者，除人我執而外於一切法執有自性之心是也。

人我執有三：一、我執，二、我所執，三、余我執。法我執者，上述三種之外，於有為無為諸法，生起自性之執。總而言之，二執皆同執自性，不過所緣不同。依天清瓦一派之見，以自補特伽羅為所緣，執有自性，是我執，以我所為所緣，執有自性，是我所執；以我我所以外之法為所緣，執有自性，是余我執；此三種執，所緣不同，而皆是煩惱無明。唯識家以無明歸於五鈍使之列，不屬於我見，以為無明與我見雖同在一處，其性各別。天清瓦則直指我見為煩惱無明，此兩家不同之點。

大眾部之我執，以五蘊為所緣。唯識家之一派，以唯心為所緣；複有一派，以阿賴耶識為所緣。穰覺巴以第六識為所緣。在天清瓦（頓覺哇、即應成派）則一切加以破斥，而以唯我為所緣。蓋自穰覺巴（自續派）以下，皆將我與所緣分而為二。如問穰覺巴何者是補特伽羅我，必答曰第六識。唯識派必答曰唯心，或第八識。大眾部必答曰五蘊。而天清瓦則答，補特伽羅我即我。更問：我為何，答我即是我。所以然者，天清瓦認為補特伽羅本來無我，由執我之朵巴（分別心）力，安立而有。推之凡隨心所喜而現之一切法相，皆由朵巴安立而有，即一切世間苦樂諸法，亦皆由朵巴安立而有。經雲：由有分別心，遂有一切法。又經雲：以分別心建諸法，其喻有如見繩蛇。（一切法皆依分別心安立而起，喻如繩蛇，法不能自起故。）若法不待分別心安立而自起者，是即與空性相違之法。故一切有部，穰覺巴諸家之見，皆與中觀相違。是故當知，凡於補特伽羅不知其為依分別心之所安立，而認為自性有者，即是人我執。於一切法不知其為依分別心之所安立，而認為自性有者，即是法我執。此二種自性之心，即二我執。如於補特伽羅上，無上述相違法，是為補特伽羅無我，於一切法上，無上述相違法，是為法與我。對於從前所執自性成立諸法，能見其為虛妄不實時，即是見空性。朵巴安立諸法，其例如

瓶，眾緣具足，假名施設之后，則瓶之分別心隨之而起，瓶之分別心既起，則瓶亦隨之而有，若無瓶之分別心則瓶亦隨之而無。

不待他教而任運自起之我執，是為俱生我執，此執是二我執之根。俱生我執所執之境，即是自性。與此正對而相反者，即是無自性之空見。故空見之障，即是自性執。月稱論中有雲：雲何為我，不依他而有之自性是也。無此自性，則亦無我。觀此則上述與此相違之諸法，則可知矣。

對於中觀自續派見解之相違法，如能通達，則對於此論之相違法，亦可生起通達之方便，然則自續派見解之相違法如何，認為實有（遍諸）與空見相違，此點是穰覺巴與天清瓦所同。而成立實有之理路則彼此不同。不同安在，例如瓶一，自續派以為瓶由自成，而非特別安立之理所成；如系安立之理所成，則為實有，實有，則內心之境與外面所成立之境，應當相合，如心境與外所成境不合，則為虛妄，故以特別安立之理成立實有，不免二過：其一、如心境與外所成境相合，則使人心於瓶生起瓶之支分與瓶之自體是二之分別，因分別心境，一定有支分是支分、自體是自體之見解在內故也；其二、如心境與所成境不合，則有前述成為虛妄之過。

蓋自續派意重在瓶由自成，如非自成，則瓶應成無。雲何成無，因瓶如非自成，觀瓶無謬之眼識，任如何觀，亦不見如瓶之相，瓶相既無，瓶名亦喪，故不認為瓶由自成者，有如是過。綜其所述理由，則瓶之成立有三：（一）瓶由自成，（二）瓶之相由自成，（三）瓶之性由自成。此三種成立之理由，均心想功能之所安立，而非實有。以上是自續派對於實有成立之理路。可見自續派認實有與空性相違，與天清瓦同，其成立之理路異耳。能知上述自續派之見解，則對於天清瓦觀法內細微之障亦易明了。天清瓦對於實有成立之觀察如何，天清瓦認為穰覺巴所稱之三種自成，皆為實有成立之理事，如無上三，則亦無實有可得。三種成立之理為何，既瓶相不依分別心與所安立瓶之假名，而於安名分位（即瓶之因緣，如水土人工等）上，自己成立如是所觀之境，即為實有之境，如照此所觀之境，執為不謬，即是實有（遍曾）執。吾人最初即宜認識對於實有系如何起執，如能認識對於實有如何起執，亦即能認識實有執，實即是無明務，須認識清楚，如能認清執實無明，則何者為一切煩惱之根本，亦即能決定了知矣。如不能決定了

知，則對於空性不能生深信心，對於無明不能生脫離心。故須依經論所說，一切煩惱根本之理論，生起此種決定心也。

何故執實無明為一切煩惱之根本，八千頌雲：由執我我所功能，一切眾生墮輪轉。又經雲：此理之譬喻，如刃斷樹根，枝葉與細梢， 一切成干枯。宿那主（菩薩名）當知，如無薩迦耶（即我見）煩惱本隨滅。依經所雲，可見如有薩迦耶見，一切煩惱境皆起，故薩迦耶見可為一切煩惱之根本。龍樹（即龍猛）、提婆、亦作是說：無始執蘊以至今，補特伽羅恆執我。此雲執蘊，即是法執，法執即是薩迦耶見之因。何以故，法執是一切煩惱之根本故，此亦經所雲也。總之，薩迦耶見與法執同是輪回根本。因此二者，除所緣不同外，所執之境，同是實有，同執實故，謂為同是輪回根本，不相違也。除此我執與所執之差別實境如貪嗔痴慢等，皆不得謂輪回根本。總之一切煩惱，皆因愚痴（執實無明）而起，所以者何，凡是煩惱皆執無明境，愚痴無明境內，無論俱生分別，皆有各種不同之實性，故生各種不同之執著。愚痴無明所執之境，是為實有。或於實有喜悅，是為貪執。或於實有不悅，是嗔執。其他執常執斷，各因實有境之差別而生。歸納言之，任何煩惱，無不在執實境內，故執實境內一切煩惱具足。例如貪嗔性別，不能同時俱起，而各各無不有執實境與之俱行，故執實境遍於一切煩惱。四百頌雲：如身於身根，愚痴遍一切。（即言遍於一切煩惱意。）頌意：凡屬身之支分與其餘諸根，如眼耳等，非依自己功能，而皆依於身根。如是貪等與一切煩惱，亦如諸根之依身根，而依於愚痴之上。由此理故，即知愚痴實執為一切煩惱之根本。如能將愚痴實執誅滅，亦即誅滅一切煩惱。提婆亦雲，由此理故，能誅愚痴，即誅諸惑。此理在他經亦多相同。《入中論》雲：諸煩惱過盡無余，一切來自薩迦耶。又曰：初由執於我，次生我所貪，由於貪功能，輪回以永立。此言輪回之根，為薩迦耶見也。又巴登卻渣雲，凡有我見者，恆常執於我，由於執力故，於我生貪著，由貪著力故，不見諸過患，見諸好樂相，又復生貪著，我執於我所，愛取執已有。此頌之意，由我見力生起我執，由我執力生起貪著，由貪著力，於我生謀安之想，由謀安力於我生貪著之想。（安樂必待對象，對象即我所。）由貪著我所力，於我所上及安樂上，但見其功德，而不見其過患。總之，《入中論》及上所引諸說，不外說明薩迦耶見，是煩惱與輪回之根本。

以我為所緣，生起實有執，同時與我相連之貪著以起。貪著既生，同時於外境所緣安樂，生取奪之心。外境安樂，依於我所而成，因取奪心故，於我所與所生安樂，但見其功德，而不見其過患矣。

上述執蘊無明薩迦耶見，同為煩惱根本，讀者得毋疑乎。執蘊是法執，法執為薩迦耶見之因（一說薩迦耶見為法執之因，此不不過言無明先后之意，譬言朝之與暮耳。）薩迦耶見與無明是一體，分別說二，實不相違。

要之，無論善男信女，對於諸有，但無執實無明之心，則與佛法相近，一切不如理作意之分別心，即無由生，不如理作意之分別心不生，則貪著與煩惱之心亦即不生，貪著與煩惱之心不生，則業力亦不生，業力不生，則輪回之果何從而起。上來所說，不外總述煩惱如何入法，與煩惱如何出法二者而已。對此二者諦審思惟，則煩惱無明為輪回根本之理，亦即決定無疑，不為異論所搖奪矣。既決定了知煩惱無明為輪回根本，然則用何法以斷之，先簡答一句，通達空性是。若不通達空性，則斷輪回根本之事，直可置之不講。巴登卻渣亦雲：此境（愚痴無明）若不見其過（見過雲者，有觀之為空意），即不能離執實心。頌意若欲脫離執實心，先當觀察愚痴執實境(亦即執實心)，其性是如何空的。執實心境之空，與外境之空不同。例如刺入於膚，可用術拔去其根，而使之空。心之執實，非可用術拔空,但須先觀察所執實有，有何等過患，其性為何，了知執實有過患，與其性本來空故，則執實之心自然消失。《四百頌》雲：於心境上見無我，輪回種子因此滅。此頌所謂境，指人法言，所謂輪回種子，指愚痴無明。總之，若不知空性理，任修何法均不能離實執。宗喀巴大師所著郎左有雲，若無通達空性慧，縱具出離菩提心，依然不能脫輪回。頌意蓋教人於能通達緣起空之方便，須精進而研求之也。

以上敘分，已明先達性空，乃能斷除輪回根本。問究竟性空如何通達。答，先須明性空之理。所謂先明者，先之以聞思修也，是為通達空性之因。其法先就經論中所說空性之理，了了知之，然后起修。所宜最先明白了知者，（一）為補特伽羅無我，（二）為法無我。

雲何能通達補特伽羅無我，凡一切經論，與印度先聖，就言說上，多分先說法無我，后說補特伽羅無我。就修行上，多分先修補特伽羅無我，后修法無我。何故先修補特伽

羅無我，補特伽羅無我與法無我微細之理本屬相同，只是補特伽羅空性，比較易見，故先修之。經雲：如汝能知人無我，一切法相亦如是。龍樹闡此經意，於所著仁親宅瓦中有雲：寂播(補特伽羅異名，意雲身)非土亦非水，非火非風非虛空，非識亦非諸和合，除此余亦無寂播，特因六大和合故，如何可說有真實，例此每大亦同然，各由和合無實性。故吾人宜依此經論之意，安立補特伽羅無我。關於破除補特伽羅我執之理，即以緣起理論，本非一端。茲依經論，專就離一離異之理，安立補特伽羅無我。何故不依緣起，而專依非一非異之理，以補特伽羅我執，凡未通達空性之初業行人，依非一非異之理，比較容易生起空見故也。此處所謂空見，即補特伽羅無自性之心是也。於此又分三：（一）於自我生起無自性之心；（二）於我所生起無自性之心；（三）於余我生起無自性之心。初，對於自我如何無自性理，宜細察看。此中複具四種關係：（一）應知障礙空見者為何；（二）應知所屬；（三）應知自性非一；（四）應知自性非異。若能具足了知此四種關係，則空見不難自生。空見之障，前已言之詳矣，如自性，如實有，如實執境，皆是也。此時應將前述諸障，融念於心了了知之。依據師授，先須將平常所稱我啊我啊執著甚牢之心，仔細看其起執情形究系如何。平常所稱我啊我啊雲者，即是俱生我執。若不先將此俱生我執起執情形了了知之，而欲斷執，譬如無的放矢，不見敵而攻也。平常我啊我啊之想心，不定概系俱生我執，不過有俱生我執在內。蓋此種想心可分為三：（一）不依分別心與名、執我由自成之想心；（二）由分別安立我名之想心；（三）、無上二者分別，第（但）惟執我之想心（此由執蘊為所緣而生，如行曰我行、坐曰我坐等。）此三者中，唯初為俱生我執，是障宜舍。若對於二三兩者之境，均欲舍棄則入斷見矣。故三者孰障孰非障，此處宜仔細分別。因初業行人對於我執其力甚大，又因俱生我執對於苦樂之因不具，其相不顯，不易見其所執之理，是以宜就吾人回想所作善不善業之際，同時我啊我啊之想異常顯現時，用內心理智細微視察，我想生起之景象，究是如何，執我情形，又是如何。（細分為三：我想生起景象如何，我執所想之我之境象如何，執我之情形又如何。）但觀察之心務宜細微，我想方顯，如深注意，則觀察力強，我想轉隱，不得見矣。

修止行人，此時即利用我啊我啊之想心，作為所緣以修止，修時用正知細細觀察我想之景象，與執我之情形，如是修止，執我之情形即能顯現。大凡觀察執我情況之時，則我執之景象，有種種不同而起，有時對於我想之我覺其在心，有時覺其在身，有時覺其在蘊，如是諸想皆未見障。然則真障為何，最後見身心不分，如水與乳，於此水乳不分之身心上，見其起有我想，並見其對於此我，起有由於自成之想，觀力到此，則已見到俱生我執所執之境矣，即空見障礙之主體是也。約而言之，待俱生我執（即我啊我啊想心）顯現時，而看其執著之情狀若何，則見我想之心，與所想之我，似有彼此之分，於是覺有獨一之我，在心想之中，複覺此心想中之我，在水乳不分之身心上，與一切蘊皆不和合，而由於自成。此時當生如是感想，由無始至今我啊我啊之名所在，我啊我啊之想所在，於此捕獲矣。此時亦能了知何者是空見之障，合於前文之第一項。頗邦喀仁波切雲：應於此時再觀他法所生之障，必易明了。若身、若山河大地，一如我想，顯然各現其自成之象。例如雅州，細觀細察，則知房舍山河等等皆非雅州，而於房舍山河之上，別有一為雅州名字所在，而由於自性成立者，系屬於心，此即雅州之自性。推之如人如牛馬，則一切人馬牛之支分非是人馬牛，而於人馬牛支分之上，有一為人馬牛名字所在，而由於自性成立者，系屬於心，此即是人馬牛之自性。

執障情狀喻如中夜室內覓柱，四方捫摩，忽然觸得，此時心中必然認為此柱非由分別心與他緣所起，乃由此柱自成其柱，又必然認為此即是柱。（此即是柱之此，即為柱名所在。）初認柱由自成，譬如實有。次認此即是柱，譬如執實，此皆凡夫心，聖者則不如是也。因為行人不能認識障體，故須詳細說明。障者，障空見者也；空見者，無障者也。能識各種障體，則於空見不生顛倒。如不識障，則以後對於空見，顛倒難免。障體既明之后，則察看俱生我執，如其所執之狀之我，究竟為有為無，仔細察尋。

俱生我執所執自性成立之我，究竟屬於一蘊，屬於多蘊，抑或一多均不屬，於此應細觀察。試泛觀一切有法，不屬一即屬異，斷無一異不屬之理。例如柱，無他物相形即屬一，如有他物相形即屬異，斷無不屬一異之柱可得。對於此理，須先生決定信心，然后回觀俱生我執所執之我，原已認為實有矣。既系實有，則就身心而論，此我不在一內，

必在異內，如一異均不在，必無此種有法，於此生起決定心，則合於前文第二種關係，所謂應知所屬矣。此時推度我體屬一屬異之心，是為修習第二種關係之據。

第二種關係既為我體屬一屬異之推度，第三種關係則當決定其非一。於此應先細察屬於一異之有無，自性之我，如果與蘊屬一，則必與心為一，或與身為一，因既認我與蘊為一，則我不能與身或心分離故也。我如與身為一，而身原非一，粗言之，身為地水火風空五大合成，則我應與五大皆一。仔細察之，骨肉等地大非是我，血液等水大非是我，溫度等火大非是我，動搖等風大非是我，身內一切空隙等空大非是我。（此處所謂我，指自性成立者言，非指普通假名安立之我。如誤認普通之我亦屬於無，則入斷見矣。）五大俱不是我，則我與身非一，可決定矣。如必謂身與我一，此身死而被焚，則我亦同受乎？身焚成灰，則我亦應如身而成灰乎。由此理故，如此反覆推斷，則我與身非一，益得決定，無可疑矣。

我既不與身一，然則與心一乎？如與心一，心分六識，則我亦應當如心而有六我，如謂我為一，則六識亦應如我為一，如是思惟，我與心非一，亦得決定矣。

故由第三種關係，則我與身心皆非一矣。既與身心皆非是一，則應與身心為異乎?（此處入於第四種關係）。如果是異，當如瓶柱，各方分離，不相依倚，則應於身心之外有我可得，而實不然。此為我與身心非異之決然理據，如此，則我與身心非一非異矣。推而詳之，六識總攝於身心，身心總攝於蘊，蘊不過安立之假名，如我啊之想，所執自性之我如有，則亦應與蘊或一或異。若與蘊非一非異，則無有此我明矣。何以故，凡是有法，不在一必在異也。不然，則我為非蘊，非蘊則又成無為法矣。再細論之，如我與蘊為一，則生三種障難：（一）如我與蘊為一，則蘊與我應成為一體；（二）蘊與我既成一體，則蘊與我應察不出絲毫之分別性；（三）亦即應該無絲毫之分別而成為一。其理為何，因我既與蘊成而為一，則吾人分別心顯現之境，應將我與蘊顯現為一。何以故，我與蘊既同是一事，分別心應當顯其為一也。既顯為一，則我與蘊應無分別也。如無分別，則所謂取蘊舍蘊之我為無矣。如認為取舍蘊之我成無，則非內道矣。因內道皆承認有取舍蘊之我也。且如此，則蘊亦成為非所取者，我亦成為非能成者，如是諸過隨之以

生。因決定有如是諸過，故龍猛於中觀本頌雲：離身無有我，是事為已成，若謂身即我，則都無有我。此第一障也。

俱生我執所執（或顯現）之我與蘊是一，則自性應當為一，因吾人分別心（如鏡照物）（分別心即俱生我執）對於自性之我及蘊同時顯現。如自性我與蘊是一，則分別心中應將我與蘊顯現為一，（蘊與我一，是事理上之一，分別心顯現之一，是顯現其為一，顯現與事理合，則自性必為一矣。）自性既是一，則我之支分與蘊之支分，亦應無絲毫分別而為一。如是一，則一補特伽羅與多我有相違過。何以故？一補特伽羅有五蘊，則應有五我，因汝認我與蘊是一故。又汝如謂只有一我，則五蘊應無彼此分別，合而為一，如是相違過。《入中論》亦雲：若說蘊是我，則因此理故，蘊既非是一，我為蘊應多，此二障也。

我與蘊既自性（此處之自性二字，系作體性解。）是一，則蘊剎那生滅，我應亦如蘊剎那生滅，則今日之我生，昨日之我滅，明日之我生，今日之我滅。此理在一般所說之普通我，其生滅，本亦無過。而俱生我執所執，乃自性之我，於此則生過矣。龍樹《中觀本頌》雲：若我如五陰，我即為生滅。

自性之我既與蘊同為剎那生滅，則先一剎那之我與后一剎那之我，究竟為一為異？如先后剎那之我是一，則前一生之我，亦應與今一生之我為一。如前一生之我為未死而取今蘊，因前一生之我與今一生之我，同一自性故。若認前一生之我為未死，則墮於常邊矣。因此理故，《中觀本頌》雲：若天即是人，則墮於常邊。然則先后剎那之我非一矣。既非一則應異也，而異之過患，亦有兩三種。蓋異，則前生之我與今生之我，其根性亦應各別。何以言根性亦應各別耶？前生之我與今生之我異，則應不相依靠而各由自成，故根性應當各別，根性既別，則憶念宿命之說，皆成虛語。譬如甲人憶其前生時，不能乙人亦憶其前生，乙人憶其前生時，不能甲人亦憶其前生，何有自憶某世為某，某世為某之說。又由不相依靠之義，則自作善業，不能自期福果，則成業果相失之過，且所作業一切皆等於無矣；又未作業力亦可引果；又此生所得之果，非由前生之業所集；又甲人作業，乙人可受其果。此何以故？俱不相依故。《入中論》雲：任何實有相，其根如各異，不當說為一。此頌意謂如一補特伽羅於一剎那先后生滅，如各為自性成立者，

則其根性不能謂之為一。總上理由，不外說明蘊與自性我為一之種種過患，由是生起蘊與我非一之決定也。

然則我與蘊定為異耶？如異，則我與蘊當為各別，既為各別，則自性亦應各別，自性各別，則我與蘊應不相聯屬，如馬與人，則蘊之生住異滅四相，於我之上，應當無有。我上若無蘊之四相，即是我無四相，我既無四相，則我成為常。如成為常，則俱生我執所執之處應不可見。《中觀本頌》雲：若我異五陰，則非五陰相。不特此也，如我與五蘊不相依而各別，則以蘊作為我想之心不能生起。如不相依而亦能生我想，則於瓶、於柱亦應生起我想。因是諸種理由，則決定我與蘊非異矣。《入中論》雲：由此離蘊無有我，蘊外我想不起故。

總上所說，我想於蘊既是非一亦非是異。根據前文應知所屬理由，一異之外無有有法，今認我為有法，而又不在一異之內，則自性之我決定非有法矣。是為空見生起之初門。《中觀本頌》雲：如離身有我，是事則不然，無受而有我，而實不可得。

空見初起之心，喻如空室覓物，但聞人雲，此中無物，尚不足信，必躬自檢尋內外上下，及牆壁空隙，皆已覓遍，而實不得，此時自心生起無物之決定。空見初起，亦複如是。總束言之，吾人先已認定空見之障體即是俱生我執所執之我，此我由於自成而為實有矣。此時就六根五蘊身心一一檢尋，此自成而實有之我，為在六根，為在五蘊，為在身為在心耶？如在，則與六根五蘊身心為一耶？為異耶？周遍檢尋，是六根五蘊身心一異之內均無此自成而實有之我，依前文所屬之理，判斷此我非有，正如覓物遍於室內皆不可得，最後自心生起決定為無之慧。此種決定無我之心，其生起情狀如何，初將俱生我執所執自性我之情況，及其所顯之情況，暫置於心，明記不忘。而后依此情狀以去尋檢，及其遍尋不得，此時內心頓起自性為無之決定慧，不由外鑠，亦正如俱生我執之執我由於內心，不待外鑠。在此種決定心起頓時，如過去世空見習氣薄者，則如原有寶物，忽然失去，生出恐慌之心；如前此空見習氣濃者，則如原失寶物，忽然尋獲，生出歡喜之心。不特此也，經雲，譬如失念人瘋狂而跳叫，已經千萬年，一旦獲正念，回憶狂叫狀，生無限羞愧。此指空見習氣薄者言也。

總上所說皆為安立我無自性之教理。第二，安立我所無自性之理如何？第一著，須認明我所所執之情形。我所所執，仍不外實有而已。凡於種種受用，起自性所成之實有想而執著之，即我所執也；即我所身見所認為自性成立之我，將眼等執而為我取受用之工具，此即我所執之情狀。於此情狀，當先認明。既經認明，則於此情狀之上，就眼等察看，究竟眼能見之我，以及耳能聽之我，有無自性。依照前文四種關係，仍暫將自性之我，存諸心中不忘，從第一種關係，次第去尋，就身尋，就心尋，就一異尋，皆無所得，則知自性之我為無，即俱生我執所執之我為無。思至於此，則頓知眼等能看能聽之我亦無。蓋由上諸種思惟，於俱生我執所執之我，知其為無自性，亦即能於我所執之我，知其為無。譬如石女兒知其為無，則兒之眼等為無，不待問矣。《中觀本頌》雲：若無有我者，則無有我所。

我執身見，單純起於我想。我所執身見，就眼等能見等景象生起我想。以上為我與我所無自性之決定。此外尚有余我執一層，依前文我無自性理由，分別檢尋，不難知其為無自性。如馬，離分別心與名相安立之外，若認為有自性成立之馬，則尋此自性之馬，與馬蘊為一為異，如皆不可得，則自性之馬為無，可以知矣。

敘分中已言修觀分三：

（一）具足資糧

（二）修觀法理

（三）正修。今所言者即三。

中觀正修，亦如朗忍（道次）修法。起始修法，簡單言之，照六加行，約之為三：

（一）皈依發菩提心

（二）喇嘛（上師）瑜伽

（三）回向

修喇嘛瑜伽，所有啟請祈其加被，以最強力量，俾我空見堅固之障速即除滅，空見速即生起。啟請時，觀想喇嘛（上師）在於前面，次觀在頂上。外是文殊，內是喇嘛。觀在頂上時，啟請賜我速達空性。想頂上喇嘛對我滿注甘露，我之罪障皆滅。此時對於我想之心力使其顯見。於其顯現時，照前所講之理，觀察其執著情形，暫置不忘。然複

尋檢其與蘊為一為異，迨至遍尋皆不可得，則內心油然生起決定智慧，決定自性之我為無。此最後之決定自性為無，即中觀修止法所緣。將此決定為無之智慧，安置於心，加以保持，勿使退失。如系曾修止人，即能以離沉掉過失之定力，於我無自性之心，長久安住。但專恃此定，亦不能入空見。然則如何而可？第一對於我無自性油然而生之強猛決定心力，勿使細微，盡力所能，以防退失。如是修習以去，因油然而增之決定心力，有久則自微之傾向。如是宜注意防其細微，用心中正知一分以觀察之，見其將微，則提起此我是無，如有則不在一必在異矣。經如是作意，則決定心力又複振起。如是屢屢振起，務使與初時油然而生之力相等。因此時已經得定，沉掉等過，早已皆無。惟余此細微一過須防之耳。

無我決定心生起時，亦如九種住心之初二住。執實方面心力尚多，決定無我方面心力較少，一時一時萌起而已。及經正知作意振起后，此時有如四五住，執實力微，無我力強，能長時繼續，此時將住於無我之決定心（以無我為所緣），謹守勿忘。並分正知觀照，如現細微趨向，則又思惟我決定是無，如有，豈不在一異之內，如是振起之。設使心不能住於所緣（無我）而形退失，則對於觀察等心，稍為放鬆，而以執持所緣為主。如此之后，若於觀察一異等心，不生喜悅，則又為住緣力量過大，而決定無我力轉小之過。宜複從一異觀察，初已言明，決定心住於所緣（無我），分正知以觀察細微傾向之有無矣，並未放釋所緣也。故中觀之用心法，不但不釋所緣，而一面又須觀察一異等；一面觀察一異等，而又不失住緣之心。譬如析薪，一手執持，一手析之。若唯析而不執，斯不善析薪矣。如是修習以去，細微傾向可得無有，或如偶現微相，或萌實有執，當時正知即能覺察而除去之。正如第八住心，正知得力，沉掉難生，生即除去矣。自此以後，因決定無我之心，已經純熟，細相不生，不複再用正知，亦正如第九住，沉掉已離，不用正知觀察，而純用串習力，住於無過定中。蓋此時住緣心不礙察過心，察過心不礙住緣心，串習已熟矣。至此，則決定無我智慧可以明顯，而且久住，是為相近之觀，尚未得正觀也。如此之觀，是名虛空觀，而非中觀。中觀者執實之障已盡者也。虛空觀不過如虛空性，無觸法之礙而已。但虛空觀亦非易事，蓋必除去觸礙之法，而后可見虛空性。欲去觸礙之法，必先知何者為觸礙法。除去觸礙法之障而得虛空，除去執實之障而得空

性。修觀行人，以決定心住於空性，長時繼續，如此長時觀想之情形，呼為郎卡打布，意謂安想如虛空生起之情形。前文已言，決定住緣心，與正知觀察心，當同時並行矣。此時如虛空之安想，亦非住緣不可，故可名為如虛空之定（住）相。總之，住無我所緣心（止）如馬，決定無我心（觀）如騎者，不可相離。既得郎卡打布，則必有界脫（后得）生起，心安住於無我所緣不亂，名曰兩瀉。心不住無我所緣（出定后），而仍不離無我之想名曰界脫（后得）。得界脫時生起之見，名如幻見。故出定后宜觀一切如幻，如幻複有二種：（一）空如幻、（二）境相如幻。空如幻者，掃除實有之后，相分尚在，是為唯有（岳把掌）。唯有即空如幻。現下所觀之如幻，非指空如幻言，乃指境相如幻言。譬如幻師，以木等變獅象，幻師眼識所見之境，雖屬宛然獅象，而心中決定知此獅象皆非是實。境相如幻正是如此。吾人平常對於我、我所，所以顯現其為實有者，蓋執實無明之力亂心所致（亦如旁人為咒力所亂，見獅等為實）。今因修觀之力，於此顯現之境相，決定知非實有（亦如幻師知獅等非實故），是即可謂通達境相如幻之理矣。（住無我所緣心如馬，決定無我心如騎馬者。）

前已言止觀當並行矣，必心能住緣（無我）不失，已得止后，又能一面觀察，決定知其無我，然后能見境相如幻。換言之，若決定了知無我之心不能久住，則不能見境相如幻。前所說界脫行人，固已略通空性，而心則未必能久住所緣。但雖不能久住所緣，而以修空力故，有時見一切境如煙如霧如虹，或見自身空洞無物。然此種現象，雖不通空性之人，亦能得之。如有一類人，任於何境皆製其心，不生作意，久之亦能獲得如是現象，此所謂境相如幻也。故於此當知者，即決定了知無我勇猛之心力，能久住於止時，始能見相近空觀之境相如幻。凡得相近空觀之補特伽羅，亦如幻師觀一切境界皆如幻化。上乘安立之如幻觀，即指此種而言。若在界脫地行人，所有如幻境，有有勇猛力能久住者，有無有勇猛力不能久住者。其不能久住者，則宜依《三昧王經》所有義理修之。此種行人，雖未得相近空觀，而已通達我無自性。既達我無自性，心中只有唯我之名存在。既知唯有我名存在，則知我名者，即業力與果之所依，亦即我所有種種作為之所能依，而我名非可尋得之物，故曰唯有我名。凡依我名所有作業得果，及一切作用，均宜照夢幻泡影等喻著想。如何著想，例如幻師因有咒藥物種種因緣，故有幻相，幻相複有種種

幻動作。又例如夢者，因有睡臥因緣，故有夢，夢中複有種種動作。是故當知，無有自性之唯有我名，亦由種種因緣而來。而此唯有我名之上，所有種種無自性之作業，無自性之得果，亦如幻相所有種種動作，與夢中所有種種動作，決定是有。但雖決定是有，而一切因果作用，仍複如我僅有其名。

總攝前文，已經得止之初步修觀人（初入觀路）約分二種：一種對於空性止已得，而未入中觀路，一種對於空性止已得而又已人中觀路。得止而未入觀者，是為初業有情。初業有情於界脫時（出定之后）對種種蘊上，不免時有自性顯現，則宜將修觀時決定無我之見提起，思此諸蘊，雖若自性顯現，而自性本無，仍與正修觀時無異。故界脫者宜隨時隨地將我無自性之力依恃堅固。若稍懈弛，則自性執著又複入心矣。但雖將我無自性之力依恃堅固，而不免時生如是疑慮：今之顯現諸蘊，若皆無性則我亦為無，而因果等又何如乎？生如是疑時，宜照前說《三昧王經》義理修之。義理為何？即依幻師幻象之喻而修是也。因幻師眼識中所顯現之象馬，雖屬是有，而實無性。倘若有性，豈不成真象馬乎？蓋咒等因緣所顯故。吾人眼識中諸蘊亦複如是，相雖是有，性則為無，性既無已，唯有我名（我名亦由因緣所成）。由名因緣復生種種作用，亦（如）由因緣所生之之幻化象馬，復生種種作用，當如是思之。空如幻者，但知空性，不知緣起。界脫者所以必須如是作觀，即在就緣起以明性空，緣起性空，務須圓融。截至於此，當分界限：（一）於我及蘊界上將自性空去；（二）空去自性之后，此我及蘊所余唯假名。將此無性及假名二者之理，於我及蘊上融會於心，善巧修習，則可謂於中觀之事理已生起矣。所謂中觀難得者，皆因不善巧之故。前文所說，於中觀道多未善入，此處所說始為善入。

善入中觀之補特伽羅，於后得時，修如幻觀之法如何？后得之補特伽羅，於我與蘊能空去自性，唯有假名之上所起種種作用，同時以自力決定，憶念真俗二諦。此種補特加羅於念空見時，當時即思念得起如幻；於思念如幻時，當時即思念得起空見，如此則可謂善住如幻矣。此善住如幻之來源，由於善修空如幻（郎卡打布），故於后得時，善住境相如幻。如不能善修空如幻，則后得時即不能善住境相如幻。於后得時，能善修境相如幻，則對於空如幻之空性，亦易得增長之利益。故知后得之如幻觀（俗譯），能助

長空見（真譯），空見能助長后得之如幻觀。行人須從二者互助上以修習空見也。補特伽羅無我竟。

二、法無我修習法

安立補特伽羅者，如六界五蘊。六界五蘊皆法，此六界五蘊之非自性成立，即法無我，總攝為二：

（一）有為法之非自性成立。

（二）無為法之非自性成立。

有為法之非自性成立分三：

（一）色法非自性成立。

（二）心法非自性成立。

（三）不相應行法非自性成立。

茲就色法非自性成立言之。身為色之一，先須認識平常所執不依分別心安立而由自成之身，如何使其顯現，既顯現已，則思如果所執自性成立之身為有，則應頭目手足等不為一，則為異。有斷然者，於此即須決定其究竟為一為異。如身與頭目手足等為一，則斷手肘，即應身亦同斷。而事實不然，可見身與手等非一矣。再身與頭等支分為一，而支分非一，則身亦應有多身，而事實不然，可見身與頭等支分非一矣。又如身與支分為一，則應無分別性，如無分別性，則左手動時，右手亦應同時而動。由此種種理由，判斷身與支分非一。然則身與支分為異乎？如異，則應彼此不相依，試就支分一一指出而除外之，又能指得出一身乎？如指不出，則為身與支分非異之明証矣。今既於一於異遍尋平日所執之身，卒不可得，於此生出決定無有自性成立之身之心，是則為法無我之初步。於此當思身既非自性成立，然則身究竟由何緣而有耶？於五蘊一切支分之上，由分別心安立身之假名，如是而已。除此假名，都無所有。欲問安立假名之故，求之不可得，不可得，即是真諦。以身推之，一切法皆然。色法無自性竟。

心法非自性成立之理者，先觀自心如何顯現，則覺此心系由自性成立，此亦猶如身執。平常所呼身啊身啊，於其身名之上而起執著。今之心執，平常所呼心啊心啊，於其心名之上而起執著。於此再觀所執之心，如果是有，則與其支分，不為一必為異。心之

支分為何？昨日之心，今日之心，前心后心，皆心之支分也。所執自性成立之心，與昨日今日之心等為一乎？如為一，則與昨日今日之心，應無分別，既無分別，則昨日之心過去成無，所執之心亦當過去成無。如異，則彼此應不相依。試將前日昨日今日之心，一一指出而除去之，又可得所執之心乎？例如一日分早午晚三心，所執自性之心，如為有法，應當三時心為一，則早午之心成無，晚心亦無。如異，則除早午晚三心以外，又何處得自性之心？於一於異覓自性之心皆不可得，然則心何緣而有乎？蓋剎那剎那生滅之上，由分別心安立心之假名，欲求此假名之故，不可得也，故雲打巴掌。蓋因心之差別，現出種種不同之境。能現出此種種不同境之心，求不可得。必欲求之，亦唯有此心之假名而已。一切心法，不外如是。離此剎那生滅之支分上安立假名之心，而求自性成立之心，竟不可得。例如微塵，亦由東南西北方分之上，安立微塵假名。離此方分之緣起安立假名，而求微塵實不可得。

不相應行法非自性成立者，年月日時等皆不相應行也，其非自性成立，顯而易見。試就年言，年由十二月而成，依照吾人平日心想中所執自性之年，如果是有，則必與十二月為一，否則為異。如一，則彼此皆五分別，無分別，則一月可作（亦即是）三月四月。如異，則除十二月外，應有自性之年在。既非一非異，則心想中自性成立之年，是為無有。以此類推，月日時等，亦複如是。然則分別心於十二月上安立之年，究為無乎？如有，何以依前所說於一於異求皆不得?於此當知，分別心所安立假名之年，與常人心中所執自性成立之年，各不相同。分別心安立假名之年，與十二月為異，有法可得。蓋年名與十二月相為緣起，十二月依於年名，年名依於十二月，其為有也。如是而有，其為異也，如是而異。若夫心中所執自性之年，如認為與十二月為異，則如騾之與馬，有相離情事，故應於十二月以外，有年可得，抑或不待十二月，而年獨立存在，故自性之年決定為無。而安立年名之年，屬諸緣起，是無過失可得者，一切法亦複如是。

無為法非自性成立者，凡在修習有為法無自性者，對於無為法無自性之修習，即易而且速，蓋既知有為法無自性，即知無為法無自性，何難之有。不過有為法之是否為自性所成，學人易生起推度之心，無為法是否為自性所成，推度之心生起比較為難。故須先行精通有為法之非自性成立之理，而后及於無為法。《中觀本頌》雲：有為無自性，

無為胡有性。有為法無自性，前既言之矣，無為法何故無自性，茲試言之，例如虛空，無為法也，此虛空之名，本系依虛空種種支分而安立者。但吾人心中所顯之虛空，不覺其為依支分所立之假名，而恆覺其由自性所成。此種心想，必然有之。如此種想像為自性所成之虛空，果是實有，則究與其支分為一為異，於此當加判斷。東南西北等，皆為虛空支分，如一，則應無分別，如無分別，則言北方時，則不應有其餘各方，何以故？一故。如異，除此種種支分，則不應有一不依支分而自性成立之虛空在，究能指而出之乎。虛空雖無，但亦有東南西北中可言，於此東南西北中等支分之上，而安以空名，即如瓶空，亦於瓶空東南西北中等支分之上，而安以瓶空之名。又如空性，空性雲者，亦不過一切俗諦上將一切實有之執障破除之后，而安以空性之名，故雖空性，亦由具足種種支分緣起和合之上，而施以假名。如此之空性，若其為自性所成，則仍照前法，於一異以內尋之，最終尋不可得，則能知其非自性成立矣。

總之，無論補特伽羅也、法也，任何一法，能通達其空性，則推之一切法，其為空性亦同通達，固不必一一法照修也，如必一一法照修，恐人壽亦不待矣。提婆雲：誰於一切有相中，能達一相之空性，亦達一切相空性。故吾人最初，即宜對於一法上所有空性之相違法（障法），應善通達，不可或錯，此后即據一異之理，以除相違法與障， 而對於空性生起決定智。然后於去障以後之空見（如虛空）盡力以修，以了知無自性之智，與不著於一切相如虛空之心境，二者和合，安於止上，而修以去。然后於后得時，對於心中如遇境起執，不論起執為何物，則細看此執著情形，究系如何，而依一異之理以推度之。用從前修法，同時決定其無自性，以此觀於其餘一切，亦皆如幻。（如起定時，有人以掌批吾頰，或不免動怒，立觀此掌所批，原非自性之我之頰，不過假名之我之頰耳。如尚不能立時生此決定，則照一異之理推之。此言雖后得時，亦勿忘性空而修如幻也。）然后將修時如空之修，與后得時如幻之修，二者和合，久修以去，則已是相似中觀矣。於已得相似中觀時，如是發菩提心人，則入大乘道，如無菩提心，則入小乘道（入於小乘已斷生死矣）。大乘道有五位，此為第一資量位矣。

真正中觀，則於決定無自性之止，無有退失。不但無退，且同時能以正知觀察一異之理，不但同時能觀，且同時能使止益增長。不但同時能使止益增長，且同時能生殊勝

之輕安，而為從前止中所未得者。得此輕安時，則一切分別智慧，均成中道之觀。生起如此中觀時，則對於空性已甚顯然見之矣。如此補特伽羅於止中有悅意輕安之觀，於悅意輕安之觀中，仍不離止，是謂得止觀雙運者。如具菩提心人，得此中觀時，同時即入大乘加行位。

如此補特伽羅，以正修與后得，互助資助而修，次第歷加行四位，而真正見得空性，同時即入見道位，是為初地。得初地時，尚須視其得真正能離遍計執之空性與否，如得，則証入相似法身。此后即依其能離遍計執之空性之程度，而分十地階位，及至入於佛位，則悉離一切相矣。

七月初九日酉時講至此圓滿，適遇大雨下降，是為甘露緣起之祥，時於雅安田所街十九號也。

師云，此之所說，系依第五代達賴阿旺羅桑嘉措之《文殊法語》，而以頗邦喀仁波切所講中觀之義，如有未當處，尚須大德見者有以正之。

修觀法要終　　圓滿吉祥

十年浩劫，原印本無存，此系依據手抄本，反覆審校后重印。修止（定）法要中九住心段，括弧中所引《道次略論釋》文，亦系昂旺上師教授，為便於行人修習，附錄於此。

校對說明：依多寶講寺印行之《菩提道次第略論釋・三冊》（即《昂旺朗吉堪布文集》校對，鴻泥認為原文錯漏處則以紅色字體標出。