修次中篇

蓮花戒大師作　　喀覺譯　　丹增嘉錯仁波切講授

梵文雲：跋瓦納乍瑪　　藏語雲：修次中篇

一、前言

從今天開始在正覺大塔（菩提伽耶）旁，難得有此殊勝因緣對你們講法。首先講「修次中篇」，之后是「菩提心讚」，梵文和中文都有翻譯，而且也有多種語言的譯本。「修次中篇」最主要講空性的道理---「空証智慧」，也就是「中道」！

修次中篇

「修次中篇」是蓮花戒大師所著作，他是一位具善巧以及成就的大師。在西藏「修次中篇」是一部非常聞名，同時也是很具價值，十分重要的著作。透過「修次中篇」，能使我們對於佛法的概要，有更深的體會以及了解。倘若我們是佛教徒，卻不了解佛法大致上的架構，將無法成為一個真正的佛教徒。從「修次中篇」的空性道理，再透過「菩提心讚」（寶炬論）的內容來實行。接著講佛子行三十七頌，這是無作賢所作，共有三十七句偈頌，是我們應該學習的佛子行。

我是從薩迦的桑吉仁波切，得到「修次中篇」的傳承。桑吉仁波切是從拉薩的桑耶寺，天欽仁波切的上師處，得到「修次中篇」的傳承。他的上師是寧瑪的上師，那時正在思惟「修次中篇」的內容。至於薩迦仁波切，如何得到「修次中篇」的傳承，我們不清楚。只能肯定桑吉仁波切，從寧瑪上師得到傳承，再傳給我的。佛子行三十七頌，是從噶舉的咕駕仁波切得到傳承，咕駕仁波切是從佐千仁波切得到傳承的。

這幾天我主要講，「修次中篇」與「佛子行三十七頌」。也會以很扼要的模式，為你們口授，主辦單位要求的「心經」傳承。還有念誦「菩提心讚」，以及做簡單的解釋。我是在噶舉的咕駕上師處，初聞佛法時，聽到這部「菩提心讚」（寶炬論）的，我的傳承大致如此。接著我想為你們口授，宗大師所作「緣起讚」的傳承，以緣起道理禮讚佛陀身、語、意三功德，因為佛陀了解「性空緣起、緣起性空」的道理，所以讚嘆佛！此

傳承是從昆努的格西得到的。「緣起讚」及「了義不了義經」的傳承，現下已變得很稀少了，尤其在西藏的衛藏地區。這幾天我們可以互相研究討論！這裡的負責人員，準備的非常齊全，雖然是帳蓬，從外面看不是很雅觀，但是能夠擋風遮雨、遮陽光就可以了，我為他們的準備周到，說聲謝謝！

在此地傳法的緣起，是因為正覺大塔乃佛陀成道之地。大家有此難得的機會集聚一堂，思憶佛陀的功德，以及追隨佛陀曾經走過的路！這是最重要的。應該如何追隨呢？了解佛法的內涵，依教奉行！我個人不是很精通佛法，但我會把所知道的，盡量為你們解釋說明。我努力以清淨意樂傳法，也希望弟子們，以清淨意樂聽聞。假使如此，將是清淨的佛法事業，功德圓滿！希望大家互勉互勵。首先念皈依祈禱文，主要禮讚佛陀。接著告解、回向、念心經、文殊師利菩薩禮讚文，以及供曼達拉。剛剛念誦的皈依發心，是調伏自己的內心，發心為一切有情圓滿菩提，以很強烈的意樂，讓自己生起菩提心！「諸佛正法眾中尊，直至菩提我皈依」，皈依境是佛法僧三寶，主要的皈依對象是法寶。「我以所行施等善，為利有情願成佛。」菩提心是希求菩提之發心，具足利益他人以及無上菩提，二種希求之發心。「直至菩提我皈依」，是非常強烈、長久性的皈依、未証菩提之前都要做到。思惟若証得圓滿的佛果位，就能如實地、真正地利益一切有情眾生。「諸佛正法眾中尊，直至菩提我皈依，我以所行施等善，為利有情願成佛。」此偈包涵智慧與福德兩種資糧，但主要是福德資糧（六度萬行），即以布施等一切善功德，回向無上菩提！為了圓滿自利與他利二事業！如此思惟，就是很強的皈依心」。

這次各地信徒雲集，包括西藏流亡的難民、還有外國人，大都為聽法而來。能在殊勝的聖地討論佛法、是讓我們積福的珍貴因緣，我非常的隨喜此淨罪積資的機會。我個人認為，只有追隨佛陀的智慧，才是個精進的比丘！我非常歡喜，佛陀所指導的深奧道理，因為仔細探討研究，會發覺佛法中所涵藏，更微妙的道理。它有廣大的思惟空間，可以讓我們深思；真正去實行時，發現確實對我們，有實際上的幫助。佛陀在此出世，也在此成就佛道，我們應該好好保護聖地。當然，有很多人來朝聖，也有很多人想維護和改善環境，印度中央政府，曾有計畫的負責維護此地區，目前還在改善當中。

所謂「法」是建立在內心上，並非靠外境、外緣去改善調伏的。我們所講的「佛法」，不是建立在天空上；回教也不是存在於教堂或者字面上，說到基督教一定想到十字架。所以當我們講到「教法」、「宗教」時，會認為是外境的事物，這是錯誤的。真正的教法，是建立在內心上，未調伏的心，使之調伏，並非由外力去改變。跟隨佛陀之后，內心是否漸漸改善、步步進展？假使有，就是真正得到佛陀的加持。若教法無法改善你的內心，那表示你學錯了，佛陀也無法加持你。世親菩薩曾說過，教法分為「教正法」及「証正法」。教正法是由討論及聽聞而修習。真正的教法是証正法，是由聞思修而學習，建立在內心上。証正法是--- 戒、定、慧，教正法是---經、律、論。透過佛法的道理，如何得到真正的法？以戒定慧三學，在心靈上建立真正的法。當我們聽到佛法時，一定要想到屬於內心，而不是指外在的佛像、經典、念珠。念珠非屬於真正的佛法，外道婆羅門也拿念珠持咒。許多先輩大師曾經講過，假使念太多咒語而未調伏煩惱，小心你的指頭斷掉？有時候甚至還會念到一百美金、二百美金…!

現代人太注重佛像，看到黃金鑄造的佛像，就覺得很莊嚴殊勝；看到泥巴塑成的佛像，就輕視它，其實太注重外表，不是好現象。以佛像外表（金，銀……）學佛，是世間八法，不是真正學佛，而是在造業。雖然穿上法衣、口才一流，但所做所為還是在造業。因此真正的佛法，是指未調伏的心，透過對治力調伏，未生起的功德，透過對治力使之生起。讓自己的過患減少到最低，讓自己的功德增長到最高，如此才有益處。我們要即身成佛，是非常困難的。應該以實際的修行，晝夜不斷、經年累月、多生多劫串習，慢慢地去除內心的過患，建立圓滿的功德。「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。」有如虛空般眾多的有情，未度盡之前，絕不成佛。這種心力是我們需要的。

一般人性急，都想快速得到果報。甚至有上師，以灌頂來解決一切的困難，而弟子們，竟也相信這種謊言，雙方合作灌頂儀式，當上師出了問題，弟子們就責難上師之不當。學佛最主要目的是什麼？在凡夫地的我們，是沒有任何的証功德，要讓自己生起道功德，才是最主要的目的。假使能調伏內心，不只自己快樂，也能使別人得到快樂。

我們現下所得到的暇滿人身，並非是最圓滿的。有暇滿人身，並不代表具有人生的意義。真正人生的意義是---調伏內心，需要長久的苦行去証得。我們要共同努力，擬定一個長久的目標，經常串習，才能達到究竟圓滿。我們無法快速得到証量與道功德，但如果腳踏實地、努力修習，就可以積集資糧。運用長久時間學習「道次第」，對我們來講，是沒有差別，因為若不學習，你還是在輪回！時常思惟成佛的道次第，是非常重要的!

明天，為你們傳願心儀軌；后天傳授菩薩戒，根據「菩薩地論」戒品所講的菩薩行。之后，為你們傳千手千眼觀世音菩薩灌頂，不動明王灌頂，長壽佛灌頂。

二、正釋

佛法的真正起源地是在印度，導師釋迦牟尼佛所講的，稱為「經」，印度的許多大師研究的著作，稱為「論」。經由這樣的承續慢慢流傳。目前佛陀經典，已翻譯成藏文的大約一百卷；印度大師所寫的論典，翻成藏文的有二百多卷；經和論總共有三百廿五卷，這是西藏佛教的基礎。因此譯任何經典時，都會寫「梵文雲」或「梵語曰」，表示這部經典，是從印度流傳下來的，然后再寫上「藏文雲」。由「梵文雲」與「藏語曰」，可以了解，當代大譯師，具有很大的功德。他們以詳細完善、精確無誤的翻譯，圓滿指導我們。翻譯之后，並不是馬上出書，還要請印度的班智達修改，互相討論之后，才出這部「修次中篇」的。

何謂「修」？就是反覆串習、修習。我們應該以何種方法調伏內心？改善內心？必須透過佛法的道理去改善。但並非馬上可以達到效果，需要長期串習努力。當我們聽聞教理時，第一次聽覺得很困難；第二次聽時，覺得比較簡單；第三次、第四次聽時，就覺得愈來愈容易了。這就是串習、薰習。譬如我們時常憤怒、嗔恨一個人，當看到此人，就會產生很強烈的忿怒心。這時應該想---我不應該對他產生忿怒心的，我不應該這樣發怒。一次又一次的薰會，自然而然不會對此人，產生很強的嗔恨心了。以此串習的力量，調伏原本非理作意的過患。

以身體而言，剛開始做一個動作時，會覺得很困難，但是天天做同一動作，就不會覺得困難。這就是長久的串習、薰習所得到的結果。同理，「心」也是如此。每個人都想離苦得樂，但被心所控制，心又被煩惱控制，即使不要痛苦，因為不知痛苦的因何在，無法突破，唯有承擔痛苦。快樂的因又不積聚，所以無法得到快樂。

「修」的意思，放棄往昔對煩惱的串習，換上新的串習，不再被心控制，心也不再被煩惱控制。假使長期，把心保持在善的一面，去串習、薰習，心自然而然變成善的；長期遠離煩惱的串習、薰習，來改善內心，叫做「修」。

「修」，就是內心與善法相應的串習。所以必須多多聽聞，什麼是真實的情況，以聽聞的善法，內心反覆的思惟，需與真理相應。不只聽聞，生起定解之前，先要觀察，如果不相應，就無法對真理生起信心。完全相信真理之后，知道生定解的勝利，不生的過患。修的次第分為二，一是觀修，一是止修。觀修，就是反覆的思惟觀察。產生定解之后，把心安住於此，稱為止修。一般人對著境，內心就產生起伏，這是習氣造成的，不加以觀察，就執著為真實。如果不照修的次第，先修難的，后修易的，將無法達到我們追求的目標。前前所修的內涵，是后后的基礎，次第正確，就容易成辦所願。

這部「修次中篇」、並非在介紹歷史。雖然目前我們所學的是因明學，但是聽聞解釋之后，依照所得的答案，配合日常生活的作息去實行，可以調伏內心，得到圓滿成就。「修」也有修的次第，如証得菩提心之前，必須先生起大悲心，大悲心是生起菩提心之因，有固定次第的，因此稱為「修次」。

「虔誠致禮敬文殊孺童尊」，著作論典之前，先禮敬自己的本尊，可以減少障礙。「修次中篇」主要講空性的道理，屬於論藏的一部分，解釋慧學的論典。

「修次」分三篇：初篇、中篇、下編。「修次中篇」，主要的內容已有註釋，因此我時常念誦，這次以解釋「中篇」為主。

茲略述諸隨大乘經藏軌理者之修持次第。此中，欲極速証得一切種智，當具尋思，現前精勤於能得彼之眾因緣。

主要是為跟隨大乘經藏，以及希求大乘的學人們講的，以大乘道次第內容為主。大

乘殊勝的原因是，無論在意樂、加行、果上，都比小乘殊勝！思惟殊勝是發心，加行殊勝是六度萬行，得到究竟圓滿的佛果，就是果殊勝。因為具足意樂、加行、果三種的殊勝，所以稱為大乘。

在此的大乘經藏，不是指經律論，而是指一般的經典。大乘所要追求的是佛果位，不只斷除煩惱障，還要斷除所知障，因此佛陀的智慧稱為「一切種智」(通達一切)。為了要得到一切種智、一切遍知，必須具足眾多因緣，所以要精進修持成佛之因。

如是，此一切種智，不可無因生。若是，一切時中，一切皆成一切種智，將成合理故。若無觀待而出生，則任何皆不應有阻礙，以之，一切皆不成一切種智。如是，時而有出生滅亡故，諸實事唯觀待於因，時而亦將有成就一切種智。非一切時，非一切處，亦非一切。彼故必定觀待因與緣。彼等因緣中，當依諸無謬、無不齊全者。

佛陀的智慧並非無因而生，它是事法、有為法，所以是由因緣而產生。沒有一法不從因而產生，這是法的規則，一切有為法，必須由因緣而產生。滅諦本身是無為法，但也是依道次第的修持而証得。佛陀的所有功德，都是由因緣而產生的。倘若佛陀不是由因而產生，而是無因生，就成為長久不變；否則，就是完全沒有。假使有自性、獨立產生，就成為永遠有，不是暫時有。如此將無一眾生可成佛，因為佛陀就是無始有的。這是緣起的道理。

佛陀並非無始以來就存在的，佛果位是由串習而証得，而且依同類因而產生。必須斷除煩惱，及煩惱所留下的習氣---所知障，才能成佛。由此可以了解，一切的輪回、一切的世間法與出世間法，都是由因緣而產生，都是依同類因而產生。以有為法而言，以它的因來看，它是果；以它的果來看，它是因。因果本身不相違，但不表示此因必生此果；因為有因，是可成佛，但並不代表有因，一定會成佛！雖然有因，但透過外緣的力量，可能摧毀這個果，所以有因，並不代表一定產生果。但是果，必須由因才能產生的！「法」，分為有為法與無為法。一有為法是由因緣而產生，所以它的性質常常在改變，無為法不靠因緣，所以它的性質不會改變。

我們所學習的佛法，並非捏造，而是由「正量」去安立的，因此學習時，必須以清

淨的意識、正確的意識、不顛倒的意識去學習！日常生活中有很多的煩惱，會使我們產生貪心及嗔心；這些貪心與嗔心是顛倒識，沒有任何正量做為依靠，它是不正確、不清淨的。但是了解無常、空性智慧、大悲心、忍辱或禪定...等，都是由正確，以及清淨的正量來安立的。無始以來，我們以同一意識的續流至今，有部分意識是不清淨的，有部分是屬於清淨的、正確的。我們所要斷除的是不清淨不正確、顛倒的貪、嗔、痴等執著。這是「所斷」！所要取的是了解無我的智慧、空性智慧、無常智慧。這是「所取」！我們為何會輪回？由於顛倒識，也就是無明，使我們墮落輪回。

無始以來，由於顛倒識的傷害，我們需透過佛法的道理、才知道何者為正確的意識、正確的量。如何以清淨的量，破除不正確與不清淨的意識？心是唯明唯知的光明體性。了解實際的情況，即諸法的究竟性質時，這種智慧，即正確清淨的量，自然會去除錯誤的顛倒識。當清淨正確的証量，達到究竟時，就是佛陀的智慧。

因此，皈依佛是有道理的。導師釋迦牟尼佛，剛開始也是跟我們一樣，經過學習、串習，把未調伏的調伏，未了解的了解，以正確的智慧破除顛倒識，再慢慢地透過智慧的串習，得到究竟圓滿的佛果。所謂的「圓滿」，就是我們意識上，有許多的錯亂識以及顛倒識，經由正確清淨的智慧，慢慢排除與對治，使這些過患減少到最低，甚至完全清除。所以佛果位，是由特別的因緣產生，由許多因緣聚集而成，不是單獨的因緣，或者簡單的條件構成的。現下佛的果位，是依因緣而產生，未來佛的果位，也是依齊全的道次第，修持而得到，三世諸佛，都是因緣具足才証得的!

每個人都具有，唯明唯知的光明體性（光明意識），所以每個人都可以學佛。我們都具有了知「境」的能力，了知事物的能力，，這是自然的能力，稱為意識。由意識的力量，了解外物、外境。經由眼識去了解形狀和顏色，之后，自然會了解此形狀和顏色，這是透過眼識的能力去了解的！同理，你看到了、聽到了、見到了…，這些都是意識，讓你得到這些感受的，此意識是粗分的，由粗分的根識而產生。如：眼識是由眼根而產生。當我們的眼根受到損壞時，眼識的力量便會減弱或敗壞。我曾經聽說，白色眼睛的狗，所看到的都是白色的、此話若真實，表示我們的眼識與眼根非常有關係。因為眼識

的所依處是眼根，因此依眼根的認識，稱為眼識。以人而言，粗分的意識與大腦有關連，這是可以體會到的；如我們說：此人很聰明或很笨。從有人類至今，透過腦細胞的感受，使智慧慢慢進展，人類愈來愈聰明，但是這種能力，必須透過同類因才能產生。它的所依處雖是脈息、氣流及腦細胞，但產生唯明唯知的能力，並非由這些產生，而是由同類因產生。亦即，產生唯明唯知的這種能力的進取因，必須透過以前的意識產生。所以我們不能把腦細胞（色法），和意識混淆一起！色法是屬於色法，意識非色法；但所謂的「法」，卻是由色法與非色法，兩者和合而產生的。

為了生起清淨與正確的智慧，必須了解諸法的性質。意識是唯明唯知的光明體性，是一種唯明唯知的能力，並非依暫時的因緣而產生。煩惱所執著的，是不存在的法，當了解存在的法時，自然認識不存在的法。所要破除的是，唯明唯知的意識所執著的，不存在的法；不是破除唯明唯知的能力。由「所取」的智慧，破除「所斷」的煩惱。破除意識上暫時的污穢時，能力本身不會消失，如眼睛上，有灰塵遮擋了眼識，但當你把灰塵除去時，眼識能力仍是存在的。同理，意識具有了知一切法的能力，但是由於暫時的污垢遮蔽，無法了知諸法的究竟性質。當正確的智慧，破除暫時的煩惱，以及一切的污垢、障礙，唯明唯知的能力自然現起，我們也因此了解一切的實相。

佛陀所得到的這些功德，我們是可以得到的，同時也了解，世間的創世主是不寸在的！前面講到，輪回是由無明而產生，「集學論」解釋的很清楚，這是由暫時的因緣所產生、輪回非由世間的創世主所造，而是由同類因而產生。因此每一有為法，也都由自己的同類因產生。

印度的數論派，認為一切法是共主相（在因時已有果的性質）而存在。此非正確理念，一切法都是由因而產生，因本身，也要由其他的因而產生，前因還需前前因，以此類推，因是無始的。倘若第一個因，是無因生，則成為水恆不變，或完全沒有。

何謂「同類因」？此因產生它同性質的果，如：種瓜得瓜，種豆得豆。我們都不想得到痛苦，想要得到快樂；這些都是，由它們的同類因產生的。因此想得到快樂，就要種下快樂的因，斷除痛苦的因。斷除之前，先要了解，何謂是痛苦的因？何謂是快樂的

因？才有辦法斷除。同理，若不了解真正快樂的因；是無法得到快樂的。因為快樂，是由同類因產生，所以你必須聽聞佛法，了解真正快樂的因，然后去實行。唯有種快樂因，才會得到快樂果，這種因果道理，佛法講的非常詳細。

一切世間與出世間的法，都是由因果而產生。佛陀第一次轉四諦法輪，因此佛教徒必須了解四諦：苦、集、滅、道。「苦諦」是果，它的因是由「集諦」而產生。每個人都想得到，永恆的快樂，遠離一切痛苦。這種快樂，是由強烈的對治力，斷除痛苦的因而得到的，也是由因而產生。「滅諦」的因，是道諦，能証得滅諦果位的，是「道諦」。染污諦的因果是集、苦；清淨諦的因果是道、滅。我們都不想要痛苦，必須了解痛苦的因果；想要快樂，吏需了解快樂的因果；痛苦快樂不只是感受而已。

苦可以分為三種：苦苦、壞苦、行苦。被煩惱控制，無法自主的這種痛苦，稱為行苦。即無自主地被業與煩惱所轉、所控制。此痛苦因有二：業與煩惱，最主要是煩惱。假使業種子沒有煩惱的薰習，是無法成為痛苦的。因此，業與煩惱，最主要的是破除煩惱。煩惱的種類有很多，主要是五惡見（身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見）與五鈍使（貪、嗔、痴、慢、疑）。

滅諦是斷除一切痛苦、得到永恆快樂？能証得滅諦所使用的方法，稱為道諦．痛苦的根源是無明，而無明的對治即道諦。無明是顛倒的執著，它的正對治是，了解諸法究竟性質的智慧---空証智慧。以「空証智慧」破除顛倒的無明，「空証智慧」即道諦，由道諦的修持，才能得到滅諦。因此，佛法的根本教理就是「四諦」。

我們要了解，無明是可以斷除的。如何斷除呢？所持的境是有，還是沒有？空性是否存在？仔細去觀察、了解實際上的情況，抉擇無明與空正見，何者為正確？假使了解實際的情況，就能了解無明是顛倒識，它所執著的，與實際是不符合。這時才會深信，無明是可以斷除的。先思惟，眼前所看到的一切境與相，實際上是否存在？是否符合實際的相與境？經雲：「一切的法並非真實有，但是由於無明的串習，看到真實寸在。」諸法所現的相，以及它本具的相（究竟性質）是不符合的！由此而安立了二諦---世俗諦與勝義諦。四部宗義都講到二諦的道理，這裡以中觀應成所講的二諦道理為主。

總而言之，由名言識所安立的法，稱為「世俗諦」；由勝義識尋找觀察而得到的，稱為勝義諦。因此我們要體會，真正四諦的內涵，首先要了解二諦。以中觀宗義去體會，可以得到正確的二諦道理，而且會了解輪回是可以破除，解脫是絕對可能的！進一步了解，滅諦絕對存在，僧寶也是存在。因為滅諦是心的功德，當體會到滅諦的寸在，証得滅諦的聖僧（僧寶）當然存在。這時才會了解佛陀是存在的，更深信佛、法、僧是存在的。

聽到「佛陀」這個名詞時，不僅代表二千五百年前的聖者而已，對佛陀的看法、體會、感受會完全不同。因為你了解，佛陀是經過這次第的修持，才得到圓滿的滅諦。聽到「法」，不會覺得最捏造出來的幻想，而是由強勁的對治力，破除煩惱而得到，所以相信法寶是存在的。這時對三寶所產生的信心是不共，而且是非常強烈的。具有滅諦與道諦功德的僧寶，是不可思議！非常殊勝！從內心深深地體會到，對三寶的信心，不只是虔誠的信心而已，是淨信心，是依見到正理而產生的信心，不會動搖、非常堅固。佛法僧三寶不是歷史，確實是存在，具有相當殊勝功德。要產生這樣堅定的信心，必須了解二諦與四諦的道理，以及了解一切法，都是由因緣而產生。所以修次中篇說，必須依無謬、齊全之因緣，才能成佛。

殷重行於錯謬因，縱經極長時，然不獲所欲果。譬如，由山羊擠牛奶般。由未觀所有因，亦將不生果。蓋無任何種子等，不長苗芽等果故。以是，欲得彼果，當依所有無謬因緣。

想成辦果，其因必須具備三條件：性質無誤，數量齊全，次第無誤。假使因緣不齊全、錯誤，是不可能成就佛果位。錯謬之因，無論歷經幾千劫，都不會得到果報的。一切有為法，都是由因緣而產生，今生的快樂痛苦，也是由因而產生。就如；發願想要富有。雖然有發願的力量，但還是要靠自己去實行。常常有人祈求上師，賜予萬事如意、事業順利…等等，這些都是錯誤的。佛陀曾說過：「自己是自己的依估，自己是自己的救護主。」所以能救自己的人是自己。並非是上師。當然上師是有些幫助，但最主要靠自己。當業果成熟時，佛陀也無法救你。佛陀在世時，釋迦族快被另一位國王毀滅，佛

陀的大弟子請求佛陀，挽救此不幸的事件。目犍連尊者雖以神通力，也無法改變現前的惡果報，因為神通是不敵業力的。當死緣成熟，縱使抱著佛陀的法相，或則佛陀親自給你藥，也無法因此得救。

嗔心的對治力是忍辱。當我們不斷地串習忍辱，由忍辱的力量，使嗔心減少到最低，就不會得到嗔心所產生的痛苦，自然而然得到快樂，同時也會使他人快樂。為了得到真正的快樂，必須讓自己內心建立對治力。不可能祈求上師，讓我們不要貪心、嗔心、痴心，必須靠自己去達成。假使不想有嗔心、貪心所產生的痛苦，必須串習忍辱，或觀不淨觀…等，如此才能對治。所以真正的佛法，是建立在內心上，改善內心非常重要。

「寶鬘論」說，能言善辯者，不代表懂佛法。 擅長持咒、念佛，並非我們所要追求的佛法。我時常提到，身、口可以做到的大禮拜、繞塔、持咒…等，並非真正的佛法。譬如：一位老太太去繞塔，手上也撥著念珠，表面上好像在念佛，但另一面卻在跟她的同伴聊天，「最近有沒有什麼趣事啊？ 和家人如何啊？…等等」。身在繞塔，口中也念念有詞，但所念卻是一般世間的俗事，因此能專心緣於一處，念一０八遍佛號或咒語，是非常困難的。

真正的佛法是建立在心上，並非在身、口。思惟無常或空性時，有沒有生起煩惱？一旦有煩惱，無法生起虔誠皈依的信心，也不會有任何的善念，心存善念時，絕對不會生起煩惱。有些格西很會講經說法，但沒有調伏內心，非常可悲! 所以，「因」必須無錯誤，而且齊全，由內心來建立。

若問：一切種智果位之因緣，彼等為何耶？謂似我猶如天生盲，無法示彼等，然如薄伽梵，現証圓滿已，對諸所化機所宣者，我亦將以薄伽梵語作宣說。於彼，薄伽梵曾告曰：「祕密主! 彼一切種智之智慧，是由大悲根本生，是由菩提心因生，是以方便臻至究竟。」是故，若欲証得一切種智，當學悲心、菩提心及方便，此等三。

一切種智果位的因緣，可分為三：一、現前分，二、粗分隱蔽分，三、細分隱蔽分。由五根識修持的因，稱為現前分。無常、空性等，非是現量可知，必須以正理抉擇體悟的，稱為粗分隱蔽分煩惱層次有多種，我們的意識粗淺層次亦不同。雖有極細微的意識

產生、但是無法以現量見到，或以正理抉擇體悟，必須慢慢培養，累積經驗，長期修持。以目前而言，想了解這種極細微的煩惱，及意識層次、既無經驗，亦非現量可知，唯有依靠佛陀的教義。如何相信，意識有細微的層次呢？因為佛陀，亦是由凡夫成佛的，然后把所修証，對所化機宣說，故可以相信有細微隱蔽分。

如何以完整齊全的因學佛？發心、大悲心、六度萬行等，方便品的修持。主要以大悲心為根本，生起的世俗及勝義兩種菩提心，加上方便行的正加行証得。悲心，有無量悲心與大悲心等。這裡所指的根本悲心，是清淨意樂所生起的悲心，即大悲心，此乃菩提心的根本。若有大悲心，就可能圓滿無上菩提，若無大悲心，無論如何精進努力，修持幾百億劫，也是不可能証得佛果。

如果悲心、菩提心等方便都具足！因緣齊全，即使不想要佛果，也會自然產生。所謂世俗菩提心，就是發心菩提心，勝義菩提心，是空証現量智慧。「道炬論」雲：「智慧離方便，方便離智慧，俱說為縛故，二「俱不應捨」。也就是要認識世俗與勝義，以世俗菩提心與勝義菩提心的修持，才能証得佛果。圓滿菩提心與方便品的修持，可以証得他利色身；成就智慧品，可以証得自利法身。因此，法身與色身，也是由同類因（智慧與方便）而產生，智慧與方便，則是由二諦而安立。總之，目前所看到的一切，皆是自性空，在自性空當下，又是緣起。以「緣起性空，性空緣起」，安立二諦的當下，修持智慧和方便，得到佛果位。

若發悲心，諸菩薩現前拔濟一切有情故，定成誓盟。次，明我見已，將恭敬趣入，極艱難行，必無間斷，長時修習福德與智慧資糧。既入彼已，定修圓滿福德資糧。若圓諸資糧，則如於掌中，証得一切種智。是故，一切種智之根本，唯有悲心，當由最初即修彼。《正法集經》亦告雲：「薄伽梵，菩薩不應學極多法。薄伽梵，菩薩若善持一法，善為觀察，彼之手中，已握一切佛法矣。若問：為何一法？即此大悲心。」

這種悲心，就像對自己心愛的獨生子，但不是對單獨的眾生，而是對一切的眾生而產生的。由此悲心的力量，生起---為了使有情得到水久的快樂，我一定要成就佛果位之心。為了一切有情努力，無論是否能完成，我都要去做。這點非常重要！由內心深處生

起強烈的責任心，即清淨意樂，由清淨意樂生起悲心，由悲心生起菩提心。

諸佛薄伽梵，以大悲心遍攝持，已獲一切自利圓滿，乃至有情界盡前，常住於世，然所作不似聲聞，入涅盤城最極寂靜中。觀照有情，遠離涅盤城，如離焰鐵屋，故諸薄伽梵之無住涅盤因，乃彼大悲心。

大悲心殊勝之處是離二邊，使你遠離輪回，以及自利涅盤的寂靜樂。由於大悲心之故，雖在寂靜當中，心依然系著一切眾生，諸佛菩薩因此，圓滿自利利他的一切事業。

此中當詮，修持悲心次第，最初即人，著手起行。起初，暫修平等捨，於諸有情，當除貪或嗔，成辦平等心。

修悲心之前，先修平等捨。親怨的分別，是由內心貪嗔引起。因此由思惟貪嗔的過患，修平等捨。

菩提心的根本是大悲心。要生起菩提心，首先要了解眾生的痛苦，所以認識痛苦很重要。例如有人生病，要先知道得何種病，病越嚴重，我們的憐憫心會更強。沒有產生相當的憐憫心，也許是不清楚病嚴重的程度。有人修憐憫心，卻無法使心力提到最高，因為不了解，眾生真正的痛苦是「行苦」。了解自己所得苦蘊之身，對自己的影響，和所受的痛苦；轉一個境，他們也是同樣的痛苦，這時憐憫心才會自然生起。

譬如乞丐，本來就一無所有，不會互相輕視；但是稍微有點權勢地位，就會產生競爭、嫉妒、輕視的心，所以煩惱比較重的是較有地位的人。當我們真正了解輪回的痛苦，可以觀想，他人的煩惱比我們重，所得的痛苦比我們嚴重，如此思惟，可以對他人產生憐憫心。因為認識痛苦而生起大悲心，為了使眾生得到真正的快樂，離開痛苦，除了必須了解痛苦，還要加上愛護他人的心，以及慈心。假使無法百分之百愛護眾生，就無法生起真正的悲心。

菩提心的修持有兩種：一、自他換，二、七因果。自他換，可以透過空性智慧修持，比較一穩固和殊勝，當然七因果也是很好的修持。無論任何修持，都是以平等捨為基礎。若沒有平等捨，修持菩提心時，對某些眾生，比較容易生起憐憫心，有些比較難生起．這是沒有修持菩提心的過患。

思惟一切有情，皆欲安樂，不欲痛苦，無始輪回中，無何有情，未曾百次為我親人。周遍思之，此若俱只數，或有於之生貪，或有起嗔，故我當以平等心，對待諸有情。作意思已，先由中庸者著手，亦於親敵，修平等心。

非理作意，貪會成嗔。應該了解，所謂的仇人及親人，並非是真正的仇人及親人。前半生對你很好，后半生可能變成仇人；現下的親人，前世也許是大仇人呢！平等捨，是對親人和仇人都平等看待，不要把暫時的親人和仇人，認定為永運的親人和仇人。真正的仇敵不是外在的，而是自己內心的貪嗔，所以煩惱是真正的仇敵。

如同造房子時，一定先把地面鋪平。當你對每一眾生，都沒有差別時，修利益眾生的心，才是平等的。任何有情都想離苦得樂，任何眾生都曾是你的親人。自己有痛苦，曾經當過親人的一切如母有情，也有同樣的痛苦，也同樣的想離苦得樂。曾經是親人，對我有相當大的恩德，不是我親人時，也給我很大的恩德。今天大家聚集在聖地，籌備會場這些人，不一定是很熟的朋友，也許為錢來幫忙，但是沒有他們，我們也沒有圓滿的法會。製造一件衣服，也需要許多的程式，當你買一件衣服，雖然是自己付的錢，但是如果沒有做衣服的人，你有錢也沒有用。

同樣地，今天能使用麥克風，也是經過科學家，不斷的研究才發明的。我們的食衣住行，起居生活的一切，都是許多眾生，互相合作才產生。好名聲亦如此，由眾生一傳十、十傳百，才成好聲譽，並非一人可造成聲勢。因此世間的一切，都是由許多眾生的因緣而產生。無論何人，能活到現下，不是依靠自己。假使我們聽到吃人肉，會覺得很卑鄙。同樣地—羊也是輪回中有生命的眾生，如果我們吃羊肉，不也是一樣的道理。有些人說，羊是畜牲不一樣，我覺得此想法太愚痴。

應如此的思惟---認識的朋友對我有直接的恩德，不認識的朋友們，對我也有許多恩惠。尤其仇人，對我的恩惠更大，因為有仇人，才有嗔，才能修忍辱。修忍辱，必須有起嗔心的境，不可能對著釋迦牟尼佛像，觀修忍辱吧！因為仇人的因緣，使我們得到修忍辱的機會，你不覺得仇人很珍貴嗎？

入行論說：「無害忍不生，怨敵生忍福。既為修福因，雲何謂障福？」仇人對我有

恩惠，不是因為幫助我，而是使我生氣，讓我有修忍辱的機會。我們修忍辱的善知識，是仇人。修忍辱的機會很少，是仇人少，所以仇人很珍貴。咕駕仁波切曾經說過，有一人繞寺時，看見旁邊坐著一個人，就問：「你在做什麼？」坐著的人回答：「我在觀忍辱。」繞寺的人說：「混蛋！」坐著的人馬上說：「你為什麼說我混蛋？」可見他沒有遇到修忍辱的境（仇人）一遇到「境」，就無法修了。還有個故事，有一位聽力不太好的老和尚，要去一座寺院，年輕的和尚問：「師父，您要去那裡？」　老和尚聽成一句壞話，於是說：「啊！你在說什麼？」年輕和尚說：「你好笨！」老和尚說：「對！對！」所以修忍辱，必須要有對象，才有修忍辱的機會。

學大乘精神的人，特別要感謝仇人的恩惠，因為仇人給我們修忍辱的機會。同理？沒有可憐的眾生，不可能生起大悲心，大悲心靠一切可憐的有情眾生產生。入中論雲：「悲性於佛廣大果，初猶種子長如水，常時受用若成熟，故我先讚大悲心」。菩提心具有初、中、后的殊勝功德。大悲心非常難得，是無上殊勝的法門。大悲心是緣一切可憐的眾生証得。一切眾生對我們有很大的恩惠，無論今生后世、修三學、一切基道果的修持、佛果位等，都是緣一切有情眾生而証得。因此憶念一切有情的恩惠，會了解不能放棄任何的眾生。一般總是認為有情眾生，離自己好遙遠，但是思惟恩惠，無形中把距離拉近！所以修習悅意的慈心非常重要。如何使自己遇到任何眾生，都能生起悅意、歡喜的慈心？有了悅意的心態（慈心），再加上認識痛苦的出離心，才能生起大悲心。

次於一切有情，先修平等心，再修慈愛。以慈愛水，滋潤心演，如有黃金之地，於之播下悲心種，將極順利旺生長。次以慈愛，薰習心續已，當修悉心。

先認識自己的痛苦，才能體會他人的痛苦。對一切果生，先觀修平等心，次觀修恩惠，再生起悅意救護之心，才能生起悲心。

使悉心，乃欲一切痛苦有情，遠離痛苦之希冀相。三界所有有情，隨其所應，皆以三苦相，受極痛苦。是故，當於一切有情修彼也。似此，薄伽梵曾告曰：「一時，使等有情地獄之眾有情，無間長時，唯沈溺於熾熱等諸種苦河中。」亦告曰：「如是餓鬼眾，多數感受，難以堪忍，飢渴苦火枯槁之極苦身軀。」顯然，旁生眾亦是，唯感相互吞噬、

嗔怒、　殺、傷害等苦。人眾亦是，感受遍求不得，相互仇恨、傷害、愛別離、怨憎會、貧困等無量苦。

凡由貪等煩惱，諸纏蔽心，抑或被諸惡見所擾亂，彼一切皆是痛苦因，如處斷崖，唯是極苦。縱是諸天，亦被壞苦所苦惱。諸享欲天神，彼等恆感死歿及墮落等恐怖，憂郁御心，雲何安樂。

苦分為：苦苦、壞苦、行苦。苦苦，以人而言，是痛苦的感受，如：生、老、病、死等。有些沒有直接痛苦的感受，而是由貪、嗔、無明，顛倒執著的惡見，或認為「我」是常、一、自主的邪見，這一切俱生我執的顛倒執，皆是痛苦因。好比在斷崖邊，雖然暫時離開三惡道的痛苦。但是具有痛苦的因，所以很容易墮入斷崖。何謂壞苦？是指有漏的快樂感受，即由煩惱產生的快樂感受。四禪天的天神，沒有苦苦、壞苦，但還是有行苦。

行苦，乃業與煩惱之性相，隨他轉之體性，一一剎那自然壞滅之性相，周遍一切眾生。

隨他轉之體性，是由煩惱及業所控制，在每一剎那，無自主、無止境的壞滅。由無常可以了解，我們是痛苦，由苦了解「無我」。因為每一剎那轉換，所以不是常法，因為由煩惱及業控制，所以沒有自主的能力，因此「我」不是常、一、自主。

以是，所有眾生，皆住苦火焰燃中。見已，作意思惟，如我不欲苦，所有他人亦皆同。嗚呼！疼愛我之此等痛苦有情，如何由彼痛苦脫離出？謂知己受苦般，亦可以欲離彼之行相，以彼悲心，住三摩地，或一切威儀中；當於一切時，於諸有情修習之。如雲，最初唯於眾親友，由見所受諸種苦，故當修持之。

當我們觀修悲心住三摩地時，如果因為時間，及坐姿覺得有點累，可以出定。出定后，可以靠念咒的力量，讓悲心保持住，自己和他人都想離苦得樂，我們有權力，也有能力離苦得樂，以這樣思惟，觀想自己和他人是平等的。

次，唯平等觀諸有情無差別，思惟一切有情，唯是我親人，周遍思已，次當於諸中庸者修習。其時，如於親友般，平等人彼悲心。彼時，當於十方一切有情修習。其時，

猶如愛兒受苦之母般，自感極苦，欲拔出苦之行相，悲心自然流露。於彼一切有情，平等而住，彼時，即稱圓滿矣，亦得大悲心之名。

大悲心的修持次第如前說。無論見到、聽到、想到任何人，不必刻意，而是自然而然流露，希求他人離苦之心，「猶如愛兒受苦之母般」，自然流露的悲心，才是真正的大悲心。

修習慈愛，最初由親友作起，欲彼過樂之行相。漸次，當於中庸以及怨敵修習。如是，串習彼悲心，逐漸，希欲現前披濟所有有情，將自然湧現。

修習利益眾生的慈心及悲心。慈心是讓他人得到快樂的心，悲心是幫他人拔除痛苦的心。有了慈心及悲心，為眾生離苦得樂，想負起一切責任的心，稱為「清淨意樂」。「七因果」的修持，先修平等捨，接著知母、念恩、報恩、慈心、悲心、清淨意樂。「自他換」的修持，也是先修平等捨，觀想自他平等，次觀取捨，再觀慈悲。所謂的「自他換」，不是自己與他人交換，而是每「眾生都想離苦得樂，這點是一致的、平等的。所以不能貪某人、嗔某人，因為大家是平等的。一個很卑賤、很貧窮的人，也想早日脫離貧苦困境同樣有離苦得樂的心，為什麼明知他也想離苦得樂，還要嗔他們呢？這是不合理的。

我們要思惟愛他人的功德，和愛自己的過思。世界上任何的不安定或戰爭，都是由愛自己而產生，世界上的一切和平安樂，都是愛他人的心態而產生。可見真正對社會有益的是愛他心，對社會沒有貢獻的是愛己心，一切過患的根源是愛自己，一切功德的根源是愛他人。從凡夫到成佛，所有的過程，都是由愛他心、利益他人，而圓滿這一切。無始以來，一直都是愛自己，聽自己的使喚做事，結果至今還在凡夫地。假使好幾劫前，努力觀修愛他心，也許已經成佛了。所以思惟愛他心，好比自己生命一樣，去愛護珍惜它。

修持愛他心，可以圓滿一切功德，因此自他換，就是把愛心擺在別人身上，為了使愛自己的心降到最低，修取捨。呼氣時，把自己一切福德善行，捨給他人，吸氣時，把他人的煩惱過患吸過來。取捨法門是對治「愛我執」的法門。透過自他換修持，使慈悲心圓滿。如何修學他利之心，而生起菩提心？想要圓滿利益他人事業，必須成佛，因此

以希求他利之心為因，與希求菩提之心相應的發心，叫菩提心。

次，串習根本悲心已，當修菩提心。彼菩提心，行相分二：世俗及勝義。其中世俗，謂許誓以悲心，現前拔濟所有有情，為饒益眾生故，思惟願証成佛。以欲求無上正等圓滿菩提之行相，初發起心。彼複，如《戒品》所示之儀軌，當由安住菩薩戒之余智者處發心。

菩提心：一、世俗菩提心，二、勝義菩提心。希求他利之心及希求菩提之心，所產生的心，是未通達境之心，叫世俗菩提心。以觀察事物、思考對立性質，觀察勝義之心，叫勝義菩提心。使初發心堅固，必須受願心儀軌，為了能行六度萬行，依戒品所示受菩薩戒。

如是，既發世俗菩提心，為發勝義菩提心故當勵力。彼勝義菩提心，謂出世間盡離諸戲論，極其光明、勝義所行境、無垢、不動、宛如無風之燈明，持續不動搖。彼由恆時恭敬，長時串習奢摩他、毗缽捨那瑜伽而成辦。

勝義所行境，指勝義識所執境，無垢、不動、清淨無為。勝義菩提心，是由方便世俗菩提心攝持，而得的空証現量、所以是出世間的，即緣空三摩地、在証空三摩地當下，無任何世俗相，此時意識和境，好比水溶於水，無二相之差別。此証量可以直接對治實執---輪回之根本無明。雖然方便品的慈心與悲心，也可以對治煩惱，使煩惱減低，但是無法正對治。唯有勝義菩提心（空証現量），可以把煩惱連根拔除。倘若只有菩提心，缺乏空正見，無法完全斷煩惱，反之，若只有空正見，無法去除所知障，因此是需要雙修的。

長期串習奢摩他及毗缽捨那，即止觀雙運。勝義菩提心，是以止觀雙運三摩地証得的。需要聞所成慧，思所成慧，修所成慧。先聽聞空性義理，再以三摩地之力專注於空，依修行次第，慢慢生起身輕安及心輕安，此乃奢摩他。於奢摩他專注緣空性當下，會再次生起另一種的身心輕安，於此中觀察空性的智慧，謂之毗缽捨那。以奢摩他及毗缽捨那雙運，才能証得勝義菩提心。雙運的功德不是稍作修持，短時所能成辦。如同西藏祖師密勒日巴大師，雖能即身成佛，亦是經長時苦行，努力串習而成就。當初釋迦佛雖已

成佛，為令眾生了解，示現苦行相，最後方得成就正等正覺。我（指達賴喇嘛）曾看過，珍藏於博物館的釋迦佛苦行

相，有位仁波切正好帶回印度，我因追念而禮拜三次，感受極深。如果大家能恆時瞻仰思惟，釋迦佛的苦行相，對我們有很大的策勵作用。許多人認為佛陀行六年苦行，我們只要六星期即可成佛，或以密教閉關三年一月半就可成佛，這是絕對不可能的。其實世尊示現六年苦行，有很大的用意。把目標放遠，修行成佛，快者三大阿僧祇劫，也許更長久。密教的即身成佛雖然可能，但本身必須具足條件，長時的淨罪積資，非是一蹴可幾的。因此勝義菩提心，也是需要長期串習奢摩他、毗缽捨那，才能成辦。

如《聖解深密經》雲：「慈氏！當知幾諸聲聞眾、菩薩眾、如來眾之善法，所有世間、出世間，皆是奢摩他與毗缽捨那之果」。彼二能攝一切三摩地故。所有瑜伽師，一切時中，定當依奢摩他、毗缽捨那。如被《聖解深密經》雲：「佛告曰，如我所示，任何聲聞眾、菩薩眾、如來眾之三摩地諸行相，當知一切皆為奢摩他與毗缽捨那所攝。」

奢摩他即「止」、毗缽捨那即「觀」。何謂「止」？專注一境，心不外散，斷除內外一切幻想，內心安住於善所緣境。藏文直譯：「安住」。遠離內外一切幻想，稱為「安」，心專注一處，稱為「住」。「觀」亦曰「勝觀」，以奢摩他專注於所緣境之后，再以智慧觀察所緣境之究竟性質，此時觀察心極其細微，所得也是深奧殊勝，故曰「勝觀」。此觀察模式比原先殊勝，所以稱為「勝觀」。亦即由九住心，慢慢改善內心，令心於境能任運安住，若時生起身心輕安此三摩地即為奢摩他。再以智慧觀察所緣境上之究竟性質，而得不共身心輕安，此智慧稱為「毗缽捨那」。

唯有串習奢摩他，諸瑜伽師無法斷障，僅暫時駕馭煩惱耳。無智慧光明，不能善滅隨眠故，無法善滅隨眠。是故，彼《聖解深密經》雲：「靜慮駕馭諸煩惱，智慧能善滅隨眠。」《三摩地王經》亦雲：「縱然修彼三摩地，彼不能壞計我想，彼煩惱故極錯亂，如此勝行修禪定，設若妙觀法無我，分別觀被若修習，彼乃涅盤果之因，以彼余因無寂靜。」

恆常修習奢摩他，僅能暫伏煩惱，使之暫不現行而已。無空証智慧，無法斷煩惱習

氣種子---隨眠。隨眠分習氣及種子二種。如果現下有蚊子叮你，嗔的隨眠種子將會現起，覺得蚊子是障礙，為何會如此？因為有嗔心的隨眠，遇到外緣就會現起。種子與種子之間有隨眠，但沒有外緣不會現起。阿羅漢有過去所留之善惡隨眠習氣，但惡隨眠沒有外緣可生起煩惱。外道宗義師修禪定，亦可達到非想非非想天，但無法減除煩惱根本，此無明是極錯亂識。有一外道師人定好幾年，出定后發覺長髮已被鼠輩築巢，而起了極大嗔心，頓時禪定功夫全退失，是故禪定力量，不能完全對治煩惱。因此必須先認識無我，安立無我之后，以奢摩他為助伴，再以善擇諸法之智慧去辨別，方是涅盤果之因。除此，無其他寂靜之因，也就是妙觀慧之外，別無他途。長期串習空正見，使之日漸增強，無明自然減弱，甚至徹底斷除。雖然慈悲心與菩提心，是成佛之因，但煩惱之正對治，除空正見別無其他。

《菩薩藏》亦雲：「凡未聞此菩薩藏法數，未聞聖法毗奈耶，僅執三摩地以為足，隨我慢勢力，將墮我慢中，不能脫離生、老、病、死、哀傷、呻號、痛苦、憂愁、諍斗，、六道眾生，不脫輪回，不能盡脫苦蘊。了知彼已，如來告曰，隨順由他聞，將由老死脫。」

輪回的痛苦，包括生老病死等苦蘊之因，皆由無明而產生，為業和煩惱所控制。六道眾生，若不能脫離煩惱，就不能脫離輪回，應聽聞善巧上師的空性教授，依此脫離輪回生死城。

以是故，欲斷諸障礙，出生遍淨慧，當住奢摩他，當修智慧。如《聖寶積經》亦告雲：「住戒証得三摩地，得三摩地修智慧，以智獲得清淨慧，以清淨慧戒圓滿。」

以奢摩他為基礎，再以証空毗缽捨那，斷除諸障礙煩惱。由持清淨戒而得定。由定產生慧。空証現量是真正的道諦。在家居士以五戒為基礎，出家眾以沙彌戒、比丘戒為基礎。有了戒體就會遵守學處。接著以正念、正知判斷有無違背學處，以正念警惕自己，以正知辨別善惡。如：傷害別人時，因為具正念而起警惕心。因為具正知而中止加行意樂。

及知即判斷力，具有辨別是非之能力。正念是由隨順聽聞正理、如理思惟，憶念意識正確、不違背學處。譬如講話或背誦時，靠先前意識之億念，此乃正念的作用；另有

一意識，辨別憶念有無錯誤，此意識是正知。正念正知隨時存在，持守學處時，若有正念正知，能避免違背學處，因此很重要。有正念正知的警惕心，不至於放逸、懈怠，甚至夢中亦如是。長時串習正念正知，意識容易安住於所緣境。以正念持戒，再以正知辨別，意識有無持境，有無散亂。正知應當靈活，回應要快。學定時，雖然能安住於所緣境，但內心不專注、無力、空洞，此時僅有住分，缺乏明分與專分，專注力量不強，所緣境看不清楚。修禪定需具足三要件：（一）住分、（二）明分、（三）專分。透過戒體，不斷串習正念正知，再以意識緣念，就容易專注於一境。

不遵守戒律很難學習禪定。因為無法得到標準的正念正知，放逸的人無法專注一境，內心會馬上往外散亂，即使堅持坐下去也會很累，因此持戒是得定的基礎。總之戒能遠離向外散亂，定能遠離內心散亂。証得奢摩他的殊勝功德，是身心相續能隨意任運。証得著摩他及毗缽捨那時，想緣一境，馬上可以任運安住所緣境；安住之后，也可以任運觀察究竟性質，此乃止觀雙修之殊勝。如：水往地面散開流，力量不大，如果集中在一個水桶裡，再往下倒，力量就大了。同理，目前我們的心是散亂的，若以奢摩他與毗缽捨那的力量，收攝內心並安住於一處，再以智慧辨別所緣境的性質，將會更清晰明了。是故，依戒生定、依定生慧，欲証勝義菩提心，需要奢摩他與毗缽捨那雙修。

《聖大乘修信經》亦告雲：「善男子！若未近主智，我不說諸菩薩信大乘，如何出生大乘。善男子！以此法數，如是，菩薩信於大乘，成為大乘，皆可也。當知彼一切，皆以無散心，正思義及法而出生。」唯以離奢摩他之毗缽捨那，瑜伽師之心境，將成渙散，如處風中燈，將
不堅穩。

倘若不了解空性，菩薩們無法對大乘產生堅固的信心。因此修學大乘的菩薩，不能散亂。若無止觀雙運的空正見，無法得到解脫，因為無法專注於所緣（空性），好比風中燈，不穩定、不堅固。

以是，不生極明智慧光。故當依似此二。彼故，《聖大涅盤經》亦告雲：「諸聲聞眾，不見如來種，三摩地強烈故，智慧微劣故。諸菩薩眾，雖見然不明。智慧強烈故，

三摩地微劣故。如來遍照一切，奢摩他及毗缽捨那相應故。」以奢摩他勢力，如燈不為風動，心不為妄分別心風所動搖。以毗缽捨那，盡斷惡見垢，不為諸余所乖離。如《月樓經》所雲：「以奢摩他勢力無動搖，以毗缽捨那將如山般。」故當住彼二而行瑜伽。

必須依奢摩他和毗缽捨那，產生的空正見，才能正對治，輪回的根本無明。「如來種」，即如來佛性或佛的法身，如來遍照一切，即究竟法身。佛的智慧法身（究竟法身），唯有諸佛，才能以現量了解，不是菩薩的現量，可以了解的。智慧法身的現量，唯有諸佛具有。至於「如燈不為風動」的作用，是由奢摩他所產生．毗缽捨那的作用是，當智慧堅定后，再以奢摩他，「斷盡惡見垢」，不曾被其他的逆緣，所干擾破壞。

以密教而言，分四部：事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部。一般瑜伽部以下認為，毗缽捨那是修觀，但是宗大師說，無上瑜伽部是修止觀。修無上瑜伽（深明不二智慧、空樂不二智慧），在深明不二智慧，或緣空三摩地時，唯有止觀。但是顯教及密宗瑜伽部以下認為，毗缽捨那屬於修觀。

於彼最初，一時，瑜伽師問：「其以安樂，迅速成辦，奢摩他及毗缽捨那，當漸依奢摩他及毗缽捨那資糧。彼中，何為奢摩他資糧？」謂住隨順處、少欲、知足、盡斷鍺雜務、尸羅清淨、盡斷貪等妄念。

奢摩他和毗缽捨那需要雙運，但是此二者的修行次第，首先是要証得奢摩他。而且奢摩他和毗缽捨那，是因緣和合而產生，因此因緣要齊全。住在不喧嘩、安靜的地方，個人要少欲、知足。所謂不滿足，是有了還想要，斷除不滿足就是知足。

彼中，當知隨順處，是具五功德者，謂無劬勞能得衣食等故易得；人不兇惡，未住怨敵等故處所善；無病之地故地良善，友伴具戒見同故友伴善；日間無眾多人故，又夜靜聲寂故具足善。

若問：何為少欲？謂無增上貪著眾多、上好法衣等。若問：何為知足？謂僅得粗陋法衣等，常能知足。若問：何為盡斷諸雜務？謂盡斷買賣等惡事、與在家出家眾太親近、行醫、星算等。若問：何為尸羅清淨？謂於二戒，不違越其自性及遮製罪學處。放逸彼時，速速追悔，如法而行。

「二戒」，因為是大乘經典，所以指別解脫戒，以及菩薩戒。何謂「不違越其自性」呢？罪行分兩種：一、無論有無受戒，只要造作惡行，就是造業。二、唯有受戒者才有的罪。由於放逸而破戒時，應速速追悔，馬上以四力作告解。

有謂聲聞戒中，他勝罪不準還淨，然若彼亦具追海心，並具爾后不再犯之心，分別觀察以何心造彼業，彼心無自性故，修一切法無自性故，當說其戒，唯是清淨。由聖者未生怨之追悔清淨，而當了知。是故，當精勤修無彼追悔者。

罪業本身是無自性，善業也是無自性，造業者也是無自性；以如此模式思惟，是相當強而有力的告解。

作意貪等，其此世、俊世眾過患，斷尋思彼等。同樣，輪回實事不論可愛或不可愛皆是，彼等一切，皆是壞滅法，毫不堅固。彼等一切，必然無長耽擱，終將輿我分離，我又何以於彼增上貪著等。思惟而修故，斷除一切尋思。

以貪而言，無論今生、后世、生生世世，部會受到傷害。此處主要指，貪今生的五欲，會使你的心散亂於世間的五欲中，對於修禪定是很大的障礙。不僅如此，還會破壞今生、后世…水久的一切利益。輪回等世間法，都是壞滅法。

「彼等一切.....斷除一切尋思。」是屬於奢摩他的部份。

若問：何為毗缽捨那資糧？謂依聖士夫、遍尋多聞、如理思惟。若問：於彼，當依何聖士夫？謂多聞、詞明、具悲心、忍厭倦者。

聖士夫是具足多聞、詞明、具悲心、忍厭倦者。「多聞」，學習大小乘教法，精通教理、遍尋多聞、如理思惟。「詞明」，善巧引導。「其悲心」，具有大悲心。因有大悲心，所以善巧地引導。「忍厭倦者」，已精通一切學識時，不可隨己欲，想說法才說。

「若問：於彼，何為遍尋多聞？謂凡薄伽梵所宣之十二部契經，了義或不了義者，恭敬諦聽。似此，《聖解深密經》告雲：「隨欲不聞聖者語，是毗缽捨那障。」

大乘認為佛陀所講的經，分了義和不了義兩種。但是小乘認為佛所說的經，一定是了義經。何謂不了義經？佛陀因為某些因緣、某種目的，善巧地引導眾生，稱為不了義經。唯識認為，能以詞義安立的經典，就是了義經，不能以詞義安立的經典，就是不了

義經。但是中觀認為，了義是空性之意，不了義是指世俗諦。因此講空性道理的經典，就是了義經，講世俗的經典，就是不了義經。局何世俗是不了義、空性是了義？世俗所見是一種假相，不包括本身究竟性質的涵意，實際上的性質，並非如眼識所看到的世俗相，因此是不了義。真正具足事物本身性質和涵意的，唯有空性。空性不是眼識所看得到的，它是屬於勝義，是事物的究竟性質，所以稱為了義。因此「所宣」，分為了義和不了義。同樣地，「能宣」的經典，也分為了義經和不了義經。所宣空性了義的經典，稱為了義經；所宣世俗不了義的經典，稱為不了義經。「修次中篇」主要詮釋中觀，因此以中觀的定義為準則。

彼經雲：「毗缽捨那，是由聞思所成之清淨見因出生。」《聖無愛子請問經》告雲：「具聞生智慧，具慧息煩惱。」

在此毗缽捨那，是指証空現量的毗缽捨那，是由聞思空性，所成之清淨見因而出生。

若問：何為如理思惟？謂凡了義經藏，或不了義經藏等，當善抉擇。如是，菩薩若無礙，於所修者，將得專一決定解。若非如是，則如乘車抵岔路口人，於疑處，不得專一決定解。

首先聽聞，背誦科判，不一定全部背，但主要的科判要記住，才能了解大致上的架構。之后學習，先了解修行的大綱、重點，才會生起信心，也比較容易學習。為能了解佛法精髓，依止上師很重要。尚未依止前，先觀察上師，是否精通教理？是否能講出完整的佛法內涵？假使上師不精通佛法，你跟著學，也是不會有成果的。因此學習經典，要努力精進，免得老大徒傷悲，后悔不已！現下有機會學習，應該緊緊把握！因為聞、思非常的重要。

瑜伽師於一切時中，斷魚肉等，非不相順，當定量而食。似此，菩薩積聚所有奢摩他與毗缽捨那資糧，當以彼入修。

「斷魚肉等」，不只是魚的肉斷，其他的肉不斷。而是斷不淨食，不只一般肉類，最好連洋蔥、大蒜、蛋、酒、茶之類都要盡除。外國人最怕胖，卻大飲大食，像我們藏人定量而食，剛好夠營養。有些人認為過午不食，是為了減肥，其實非也。在達蘭沙拉的

宮裡，有位管理佛相的人，曾經跟我說，早上多吃一點，因為早上會不會起來？是一個問題。中午會到那裡去？是否有飯吃？是一個問題，所以中午多吃一點。晚上睡覺會不會醒來？是一個問題，所以晚上多吃一點。

彼中，瑜伽師正修時，最初，為圓滿諸所有事，行大小便已，於無聲詢荊棘意處，作意思惟：「我當安置一切有情於菩提心要。」且以欲現前拔濟所有眾生之思，令大悲心現行。五體投地，頂禮安位十方一切佛菩薩眾已，於面前，盛設佛菩薩之畫像等，或余者亦可。

「五體」，頭、兩手掌、兩膝蓋。「五體投地」，不一定是大禮拜，跪拜也是手掌、額頭、膝蓋都會碰到。大禮拜最整個人趴在地上，能伸多長就伸，行大禮拜時，不能睡覺，想睡覺，站起來再睡。睡覺不是大禮拜。跪拜時，額頭一定要碰地，假使不方便禮拜時，可以用合掌，以恭敬的手勢，也是禮拜之一。當然手掌一定要碰地，除非殘廢或特殊情況。至於合掌的模式，兩個大姆指一定要往內，大姆指代表法寶、法身，外形像如意寶，代表色身。以密教而言，有不共的象徵，因此合掌時，一定要做這樣的手勢。禮拜時，合掌先在額頭，之后在下巴，胸博；或者先在頂部，之后額頭、下巴、胸博。有許多的解釋模式，圓滿的禮拜，姿勢要特別注意，比較恭敬。

禮拜的對象，最好是如來像，也可以用觀想作禮拜。至於佛像，不能以分別心與差別心去對待；不可依「像」的歷史年代、質料粗細等，分別對待。此乃錯誤理念。假使沒有佛像，「或余者亦可」。亦可擺一顆石頭當佛像，作禮拜。當年密勒日巴修行的地方，沒有任何的佛像，他本身衣服也很破爛，但是卻可以即身成佛，最主要以意樂及思惟，觀想而証悟的。一般骯髒的地方，或骯髒的牆壁，不要貼佛相，應該選擇莊嚴乾淨的場所；或則貼上又撕下，撕破了，這些行為對佛相是不恭敬的。

於彼等，盡力供獻、讚頌、告解己罪、隨喜所有眾生善行。於極柔軟舒適墊上，雙足結至尊毗盧遮那佛之全跏趺，或半跏趺亦可。眼勿太張，亦勿太閉，垂注鼻端。身勿太彎，亦勿太仰，端身筆直，當內住正念而坐。

次，雙肩平衡，頭勿太低太高，且勿偏下方。從鼻至臍，端直而住。齒唇自然而住，

舌抵上牙齦，氣息內外游走，勿令出聲，或粗猛或不調。務必令出息、入息無感覺，徐徐任運而轉。當如是作。

於彼最初，當暫修習奢摩他。止息散逸外境已，持續緣於內，自然運轉，安住具足喜悅輕安之心性，即所謂奢摩他。

學定時，如果座墊柔軟舒適，可以坐得較久，而且不會有身體上的障礙，比較容易學。金剛跏趺座即全跏趺，就是雙盤。至於半跏趺即單盤。有些人修定或者修行時，一定要閉上眼睛，其實不一定。剛開始，完全地閉上眼睛，看起來好像在修定，內心較會有感受，但是慢慢會散亂。最好的模式是不要太張，也不要太閉，垂注鼻端。假使內心一直安住於所緣境，慢慢地把注意力全擺在心上，雖然開始時會看到東西，但是不會受到外境的干擾。倘若完全閉上眼睛，一方面容易睡眠，另一方面容易散亂。當然有些修持，可能會看前方或者看天空。但是以一般而言，應是「眼勿太張，亦勿太閉，垂注鼻端。」我們也開玩笑的說，外國人的鼻子又高又長，不如中國人扁鼻子。比較容易修行。

「身勿太彎，亦勿太仰，端身筆直」，抬頭挺胸，肩膀平衡，最好鼻端與肚臍垂直。手勢為手心向上，左手在下，右手在上，兩個大姆指輕輕相掛（結手印、三昧印），主要看自己方便，放下亦可，但是大姆指一定要相抵觸。牙齒和舌頭自然輕放，舌尖輕微抵上顎。「當內住正念而坐」。若無法端身筆直，腳放輕鬆亦可，最主要專注於所緣境，遠離外物散亂的心，或者遠離內心散亂稱為「安」。「安住」即安住於所緣境，亦即「止」，就是奢摩他。

緣彼奢摩他時，任何伺察真實，即為毗缽捨那。如《聖寶雲經》所雲：「奢摩他乃心一境性，毗缽捨那乃正分別尋思。」

當奢摩他緣境時，任運伺察事物的究竟性質的智慧，就是毗缽捨那。當奢摩他緣空性時，不完全依「止」安住所緣境，必須再加以修「觀」辨別空性。因此奢摩他與毗缽捨那，並非由所緣境為差別，而是依作用，奢摩他的作用，是安住於所緣境，毗缽捨那的作用，是辨別所緣境的性質。

前面提過「修」是串習、薰習，「修」之前應先了解對象，再長期串習，才會有所

進展。如果不了解無常的性質，而去觀想無常，對無常不可能透徹明了的。如果失了解，無常具有剎那、剎那幻滅的性質，不是無法改變的常法。內心對無常，有決定性的了解，再以奢摩他。安住於無常，此著摩他，才是有把握的奢摩他。假使對無常的性質模糊，再次的辨別觀察，務必使自己內心甚深理解、決定的把握，再以奢摩他安住於無常。假如內心疲累了，再次以智慧辨別無常的性質，如此不斷串習，「止」修「觀」修互運雙修。修行不只是「止」修、努力打坐，雖然有時需要靠禪定的力量，但是「觀」修也非常重要。修無常、修空性，屬於內心意識與緣外境事物（無常）修。而修菩提心、慈心、悲心、虔誠心、信心，是讓意識變成慈悲心等，是從心續當中生起；不是先認識外境，屬於另一種修行模式。

奢摩他與毗缽捨那，左修持上有差別，奢摩他是以收攝，毗缽捨那是以觀察作修持。《聖解深密經》雲：世尊！雲何遍求奢摩他，善巧毗缽捨那？佛告曰：慈氏！如我所說，法假安立。契經、應頌、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法、論議，凡為菩薩眾所說，彼等菩薩當諦聽、善受、熟讀、意善尋思、觀見，極通達已，彼獨處寧靜，內正安住，如善思法，於彼等作意。以何心作意之彼思，持續作意思惟。如是而行，多次安住，於彼起身輕安，或心輕安，彼即名奢摩他。如是，即菩薩遍求奢摩他。以彼，身得輕安，或心輕安已，安住於彼，斷除心渙散，如所思法，於彼等性中，分別尋思、勝解三摩地所行境影像。如是，於彼等三摩地所行境影像，任何思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察、忍、欲、分別、觀見、通達所知義，即名毗缽捨那。若如是，菩薩即善巧毗缽捨那。」

多次串習后，先得身輕安。「於彼等三摩地所行境影像」，此乃異共相。「伺察」是仔細觀察，不畏懼任何一法，全然地安住於此法上。因為菩薩以奢摩他，安住於境中，再以智慧，善巧仔細觀察，故名菩薩善巧毗缽捨那。

於彼，瑜伽師欲現前成辦奢摩他，最初暫於契經、應頌等所有經藏，專注真如、抉擇真如。謂抉擇真如，即總攝一切，心當近住於彼。越專一越能攝持一切法，故心當近住於彼蘊等。當專一住心於，如所觀察、如所聽聞之佛身像。如《聖三庫地王經》所雲：

「以如金色之佛身，普嚴世間怙主尊，於彼所緣誰心住，稱彼菩薩根本定。」

「謂抉擇真如，即總攝一切。」指奢摩他的修持，是收攝的模式。佛陀所說的一切，皆為了涅盤，而涅盤即真如、空性（心續上的空性）。奢摩他與毗缽捨那的修持，可以觀無常、觀空性... 也可以先觀佛菩薩像，生起止觀之后再觀空性。若能以觀想佛菩薩模式，修定更完美。最殊勝是，以密教生起本尊模式，修奢摩他。現下以顯教為主，所以主要的所緣境是佛像。佛像安置在手臂長的前方，尺寸適中，觀想佛像晶瑩剔透、乾淨明亮，較不易昏沈。昏沈是黑暗的意識，使心收攝容易入睡、若能在深山觀修，視野寬廣，對治昏沈、散亂很有幫助。緣佛像修奢摩他，不一定安置在前方，也可以記清楚佛像；再觀想，前面透明光亮的釋迦佛像，光芒萬丈，一樣可以對治昏沈。

修奢摩他前，先以九住心的第一住心「內住」。剛開始持境，是由正知觀察，再以正念持所緣境、接著是以第二住心「續住」。若無法安住所緣境、內心散亂，再一次，以正念正知安住。若還是有昏沈、掉舉來干擾；昏沈時提起心力，但若太昂時，掉舉會侵擾，故適中即可。《辨中邊論》」雲：「依八斷行，斷五過失。」以八種思惟（欲、勤、信、安、念、知、思、捨），斷除五種過失（懈怠、失念、掉舉和昏沈、不作行、作行。）

如是，隨彼所欲之所緣，安住心已。當再於彼，持續住心。於彼近位已，當如是營運。觀察思惟，善持所緣否？或沈沒否？或高揚散於外境否？於彼，若為昏瞶或睡眠所蔽，必沈沒或觀見疑似沈沒，彼時，當作意極喜事物，佛身像等，或光明想。次，除沈沒已，務必於彼所緣，令心極明白觀見所緣。當如是作。

其時當知，若如夭生盲、人入暗中、或閉眼，心未極清楚觀見所緣，彼時已成沈矣。其時，馳散於外境色等，尋思彼等德故、或作意余事、抑或欲求昔曾經歷境，心掉或觀見疑似掉，彼時當作意，諸行無常、苦等，令厭離事。次，息渙散已，以正念正知繩索，拴意大象，於彼所緣樹幹上。

何時無沈或掉，見心自然安住，彼時，於彼所緣，馳松功用，當平等捨，彼時，隨欲安坐。似此串習奢摩他，身及心將成輕安，如所欲求，心於所緣得自在。彼時，當知業已成辦奢摩他。

修止，剛開始是粗分的昏沈和掉舉。接著雖然有住分，但是明分不是很強時，表示有細微的昏沈。昏沈是痴所攝，掉舉散亂屬於貪，此時正知非常重要。昏沈和沈沒，要分辨清楚。沈沒並非想睡，而是心鬆懈，無法全力緣境。想睡是昏沈，由昏沈及睡眠力，令心沈沒，稱為內散動。剛開始緣境，觀察內心，若是鬆懈，表示有昏沈干擾，必須以正知辨別，去除障礙。觀修時，必有昏沈、掉舉，讓你產生幻想，所以內心必須不鬆懈、強而有力的持所緣境，此乃真正的修禪。若心太沈沒，順當思惟---菩提心的殊勝或暇滿人身難得，讓心高揚起來，但太高，又易產生掉舉？若心掉舉，應念死無常。若忘記所緣境，是屬粗分掉舉，若未忘所緣境，而另外又產生歡喜，是屬於細分掉舉。心太高昂也是障礙，因為容易散亂。總之，昏沈和掉舉，都是攝心的障礙。但是要注意，心太收攝，又變成一種掉舉了。故應讓心安住於平等捨，遠離沈掉。

所謂不作意，並不是昏沈、睡眠都不作意，是以正念，系心於所緣境，不加分別觀察，令心安住，使妄念不生。

意識之法性，有世俗與勝義二種內涵。以世俗法性解釋，是心的唯明唯知性質；以勝義來說，就是唯明唯知的最究竟性質，也就是空性。修學時，首先應摒棄一切妄念，使唯明唯知的體性，顯現出來；之后，針對唯明唯知的體性，現自性空。這是極為困難的！因此，藏傳無上瑜伽的修持，皆以唯明唯知的體性，最究竟性質的空性為所緣，獲得成就。無論大手印、大圓滿、或空樂不二等，都是如此。

這些修持，首先要認識，什麼是唯明唯知的體性？再觀察它的最究竟性質，也就是空性。必須有這種基礎之后，才能獲得加持、成就等。以這種為所緣的心識觀修，就是無上瑜伽的主要修法之一。

在無上瑜伽修次中，也有以生起本尊，所緣本尊像修持，或修氣脈明點，這不困難；但是從空性中生起本尊，或氣脈顯為咒輪，才是極為困難。讓自己內心，真正體會空性的道理，內心產生極大震撼，對空性有極大的感受。去除妄念等等的修持，顯出唯明唯知體性，從空性中顯起本尊之像，或氣脈顯起咒輪，以此修奢摩他，才是最殊勝的。

無上瑜伽，在奢摩他及毗缽捨那的修持，此顯教殊勝的原因。，是可以專注於所緣

境，更可減少沈掉的氣流，去除一切障礙，快速達到成就。因為生起本尊觀修，尤以氣脈產生咒輪觀修，容易淨除，或減少帶動妄念的氣流。

至於無謬通達空性道理，安住空性的所緣境上，修奢摩他，這是由見得修，唯有上上根者能成辦。先緣世俗影像，修奢摩他，成辦奢摩他后，再緣空性，修毗缽捨那。這是由修得見。

本論以奢摩他是止修，毗缽捨那是觀修。如果止修時間過長，會影響觀力退失。如果觀修時間太久，又會退失安住所緣的能力，所以止修與觀修，要配合得當修持。無上密所說特別殊勝，是專注在所緣境時，再緣其他所緣境，亦不會影響定力，因為淨除了帶動妄念的氣流。

總之，所緣盡所有性（世俗），或如所有性（勝義）的修持，產生九住心次第，就可以得到奢摩他。

成辦奢靡他已，次當修毗缽捨那。當作意思此，所有薄伽梵語皆喜說。直接間接闡明真實，趣入真實。若知真實，光明現故，如除昏暗，將離一切見網。唯以奢摩他，不成清淨智，不能除障黯。以慧善修真實，將成清淨智。唯以慧能証真實性，唯以慧能正斷障。以是，我當住奢摩他，以慧遍尋真實。當思不僅以奢摩他為滿足。

清淨慧是空正見，以空正見了解空性，然后以慧斷除煩惱障。「當思不僅以奢摩他為滿足」，授著是毗缽捨那、世間的修道，也有修奢摩他和毗缽捨那，以觀欲界是輪回，上界是清淨，為其所緣境作修持（淨惑所緣）。但是只能使煩惱不現形，無法連根拔除煩惱，無法消滅隨眠。唯有依靠空正見，才能徹底消滅，一切煩惱和隨眠。

若問：何為真實？謂其勝義上，一切實事，空掉補特伽羅及法我二。彼又以慧波羅密多通達，非以余者。如《聖解深密經》雲：「世尊！菩薩以何波羅密多，善措諸法無自性？觀自在！以慧波羅密多持。」以是，住奢摩他已，當修毗缽捨那。

「慧波羅密多」是了解空性，「非以余者」是了義。空性分人無我及法無我。人無我，亦稱為補特伽羅無我。有些專家認為，補特伽羅無我及法無我，有粗細之差別。但在此無任何差別，因為人無我和法無我，都屬於空性。諸法本無自性，善待諸法無自性，就

是六種波羅密多中，智慧波羅密多的修持模式。

入中論，是月稱菩薩所講的空性道理。修次中篇，是寂護論師的弟子蓮花戒大師所講的空性道理。我們詳細觀察研究，蓮花戒大師、寂護論師、佛護論師、清辨論師，所講的有關空性的論點。清辨論師破除唯識時，說名言有自性。表示清辨論師，安立諸法（世俗）有自性、有自相，認為我們所見的一切法，是存在的，是從自己那方面產生（自相或自性存在），不可以破除。從清辨論師所著作的論說，可以了解，他主張諸法有自性、自相。月稱論師所寫的著作，可以清楚的看到，諸法無自性、無自相。他們都是龍樹菩薩的弟子，但分成兩派。仔細觀察，可以體會到中觀分二派，自續和應成。自續派分隨經行自續派和隨瑜伽行自續派。隨經行清辨論師，認為有外境，隨瑜伽行寂護論師和蓮花戒論師，認為無外境。他們都屬於自續派，認為諸法無真實，但有自性、有自相。寂護論師和蓮花戒論師，承認諸法唯心造，認為諸法無實相，無真實，所以無外境，二取空。但此非最深奧的道理。

於彼，瑜伽師當如是伺察：補特伽羅，謂除蘊、界、入處外，另無所緣。補特伽羅，非蘊等性。彼諸蘊等，是無常及眾多性故。以余尋思，不可詮說，補特伽羅是常或獨一性，故彼自性或余，皆不可有補特伽羅實事，因無余實事故。以是，如說世間我，或謂我，上唯錯亂耳，當伺察之。

對於補特伽羅、士夫的定義，承認有前后世的外道，認為我與身無關。身軀好比房子，一直在換身軀，「我」不是因由身軀，而取名為「我」。若是我的身軀敗壞，我也敗壞，如何有后世？所以認為我是常、永恆不變、是獨一的。這種我執，稱為常一自主的我執。如果有常一自主的我，應該看的到、找得到，但事實上找不到。如同把驢說為馬，從驢上找馬，是找不到的，故不應該有常一自主的我。假使我和我的身軀是「異」，兩個完全不同，身軀衰敗時，無法安立我變老，或我生病。

補特伽羅非獨立的自性、非獨立的異性、非獨立的一性。若有真實獨立的一性，二者成一體，變成常，永恆不變。補特伽羅是無常，有生老病死，故不可說是常一自主的我。這是宗派上才會有的執著，所以是遍計所執（分別我執），不是俱生我執。這種執

著都是錯亂識。補持伽羅我，完全依五蘊而取名，非依意識。所以要了解「我」、認識「我」，必須了解，我是由五蘊身心而安立的。我們時常認為，身心是被我控制，我比較重要，我在控制我的身心，這時候所認識的我，好像與身心無關，身心只是被我使喚的對象。補特伽羅依五蘊而取名為有，除此，別無控制身心的另一個我。

有些認為，無始以來所留之意識是存在的。自續派認為，「我」是意識，三世的意識是存在的。我並非獨立真實的我，也非五蘊的任何一部份；五蘊的任一部分，也並非我。由於無明的串習，認為我是獨立真實的，這種執著，自然對屬於我的這邊，產生貪，排斥我的列為仇人，產生鎮，我們就因此而輪回。我執是輪回真正的根源，要脫離輪回，必須斷除我執。若能破除，補特伽羅獨立之實體有，就能斷除所產生的煩惱，為了脫離輪回，必須了解，補特伽羅獨立之實體空，為了得佛陀的智慧，必須修法無我。

當如是修法無我：所謂法，簡言之，指五蘊、十二入處、十八界。其中，任何蘊、入處、界有色，彼等勝義上，不於心相外另有。彼等碎極微塵，諸極微塵，若分別觀察，其支分自性，定無所得故。

主要講無外境，「不於心相外另有」，諸法乃唯心所造。任何法皆是有方分，不是無方分，色法有四方的方分，意識有剎那的方分。若將色法分到最細的極微，無法再分，但仍有方向（朝東、西、南、北）。假使無「向」方分，無法使微塵組合成物體，故無論任何微塵，都是有方分，可以再分解的。極微灰塵，若沒有朝東（或南西北），就無法在東邊與其他微塵組合。意識有前剎那意識和后剎那意識，由此產生續流，許多剎那的方分，任何再細微，時間再短的意識，都是有方分。無常本身也是利那、剎那在轉變。

「彼等碎極微塵，諸極微塵若分別觀察，…」，自續派的空性道理。中觀自續派，人無我和法無我分的很清楚。若以分別心仔細觀察，任何極細小的微塵，都是有方分，不是無方分的。

以是，無始以來，隨耽著非實色等轉故，如於夢中顯現所緣之色等，於諸愚者心中，色等外境，雖現為遠離，然勝義上，當伺察此中色等，不於心相外另有。彼或有思忖：此三界唯心也。似此，所有思惟法，唯心耳。知己，於彼分別尋思，即稱之分別思擇一

切法自性，分別思惟心性。當似此伺察被。

「隨耽著非實色等轉故。」這是習氣，由意識留下的隨眠現起。以青色作比喻，青色的產生，必有持青色之意識；持青色之意識，是隨眠意識現起而產生，如此才能安立青色。所以青色本身非外境有，而是習氣所現而看到。青色和持青色之意識，是一體兩面，屬於同性，都是隨眠習氣所現，故一切唯心造。唯識二取空的空性道理。

以下講到比唯識還要細微的諸法無真實的道理。

勝義上，不許心諦實。苦時，執虛假體性之色等相，心中所現，諸種行相時，彼豈是諦實平？如色等虛假，同樣心亦不於彼外另有，故是虛假。猶如色等諸行相，自性非一亦非多。如是，不於彼心外另有故，自性非一亦非多。是故，心之自性，唯如幻等般。

唯識派認為無外境，而且認為有外境的錯亂識本身，非真實有。唯識所認為真實有的（心乃諦實），是中觀自續派所要破除。中觀自續派認為意識是有方分，必須依靠剎那的意識，透過方分的和合體而安立。意識乃無真實，如幻的。

如心一般，當觀諸法自性，唯如幻化等。似彼，以慧分別思擇心自性。勝義上，不見心於內，亦不見於外，亦不見無二；不見過去心，不見未來心，不見現下心；心生時不來，滅時亦不去；心無可持，無可閱示，非有色也。

若問：「無可闡示，無可持，非有色，是何耶？彼自性如何？」如《聖寶積經》雲：迦葉！遍尋不得心，不見所未尋得者。所未見者，彼非過去，亦非未來，亦非現下。」謂方廣也。以彼如是思擇，不見心之真開端，不見真末端，亦不見真中央。心無邊無中央，如是當知，諸法亦無邊無中央。似此，了知心無邊無中央已，不見任何心自性。」

任何法都是由名言而安立、非由自性產生，若有自性，尋找應該找得到。

周遍尋思心，彼亦通達空。通達彼故，實不見心相自性成立，色等自性。如是，以慧實不見諸法自性。不作分別，所謂色是常、無常、空、不空、有漏、無漏、生、未生、有、無。如是，不思擇色、受、想、行、識。有法若不成立，彼諸差別，亦不成立，焉能於彼思擇乎？

「有法若不成立，…」，事法若不存在，則事法沒有本」，沒有本性，哪有空性性質？

如此色法就成為非無真實，非自性空（沒有空性）。空性分為十六空，十八空……等，此乃依事法安立。若了解色法本性是空，又認為空性本身不是空，這是無可救藥的執著。

是故，以慧伺察，其時，彼瑜伽師，勝義上，定不軌任何實事自性，彼時，即入無分別三摩地，亦通達諸法無自性。

隨瑜伽行自續派，以智慧修持的次第是，先認識人無我，再認識無外境，再了解法無我。瑜伽是唯識之意，認為諸法唯心造，故無外境。

其以慧分別思擇實事自性，若未實修，唯作意遍斷而行，彼終將不能滅除妄分別，且不通達無自性性，因無慧光明故。

空証智慧，不是只依靠思擇觀察究竟性質，就可以破除煩惱。必須思擇觀察所得空性道理，再實修。若只依靠無外境，乃至補特伽羅獨立之實體空，是無法徹底滅除分別妄想。

薄伽梵告曰：「似此，由正妙觀察，出生真實如所有性智慧火，如鑽木取火，焚燒分別柴。」

無上瑜伽說，由善巧的修行模式，和觀想本尊的力量，可以使我們對空性，有更深入的體會。對空性產生勝解，在修行上，有相當大的助益，此時不必作意，以止觀可輕易入空性三摩地。

閱讀大經典時，最好先看整部的大綱，再慢慢往下看，不能逐字安立句意。以此篇而言，講諸法有自性，但在別的經典裡講，諸法是無自性。同樣地寂護論師、佛護論師、月稱論師，都認為諸法無自性。但在其他論典裡，也會看到他們寫諸法有自性，所以必須讀整部論典的涵義，才能了解其中之深意。

以「勝義」而言，有許多不同的解釋。有時講到境，指境上真實；有時講到識，勝義意識，指空証現量。密也有它的說法。唯識對於勝義，有三種解釋和說明。中觀派，以觀察勝義聞思修為勝義。因為不在勝義當中存在，所以無真實。對於「勝義」，必須觀察前后涵義，才能了解真正的意趣。密勒日巴歌集，講到「勝義」時，有時指觀察勝義的聞思修三種智慧，有時指境上的真實。若「勝義」只代表單純一種意義，就無法了

解「楞伽經」的內涵。有一家印度專家說，梵文以同一字，用在平常和佛法上，所代表的意思，甚至完全相反。所以有時字型和拚音皆相同，但必須仔細對照，才能了解字的涵意。

《聖寶雲經》亦告敕雲：「如是，巧知過患，離諸戲論故，修習空性，行持瑜伽。多修空性，遍尋伺心，旁騖何處或於何，專心所喜處，通達彼及彼等自性空。若思擇彼心為何，則通達空。遍尋以何心通達，則悟彼自性亦空。似此，通達彼故，即入無相瑜伽。」以此關示，周遍通達，即入現前空無相中。

唯識也講空性，但不是最細微的空性，「巧知過患」，無法善巧了解何謂輪回之根本。唯有中觀論師才能「離諸戲論」，遠離世俗的假相，故必須「修習空性，行持瑜伽」。

當我們去尋找空性（心識）時，是找不到的。「若恩擇彼心為何，…即入現前空無相中。」此非細微空性，是無真實之空。

僅作意遍斷，或未伺察慧之實性，則極可明示，其尚未入無分別性。如是以彼慧，如實正思擇色等實事自性已，當修靜慮。然若住色等時，不修靜慮；住此世及他世間，不修靜慮，因彼諸色等，無所緣故。以是，稱之無住靜慮。

無住靜慮，不是無任何所緣境，而是息滅一切內外幻相。如何修持証空毗缽捨那的奢摩他？先認識空性道理，然后緣空性所緣境，安住在空性上，修習奢摩他。

慧分別思擇，所有實事自性，因無所緣而行靜慮，被故稱之勝慧靜慮。如《聖虛空藏經》與《聖寶髻經》等所闡示。

勝慧靜慮即証空毗缽捨那。

如是，趣入補特伽羅與法無我之真實性，彼周遍思擇、觀察無遺故，遠離分別及伺察；無何言詮，專一作意，自然而入，現前無造作，極為明了，安住修習真實義。住彼中已，心當持續勿渙散。若時，於其期間，因貪欲等，心散於外，彼時，即心渙散為覺受，速修不淨觀等，止息渙散，令心速再趣入真實義。若時，見心不樂於彼，其時，當觀三摩地功德，修歡喜彼。見渙散為過急，亦當止息不樂。

思惟輪回的痛苦以及過患，斷除今生的執著，若能了解輪回之苦，也能體會他人的

痛苦。為能生起大悲心，必須思惟自己的痛苦，從而了解他人之苦。欲生起悅意的慈心，必須思惟---無始以來如母有情的偉大恩惠。無論是道次第果位的大功德，或則微小的一件善事，都需要依靠如母有情才能成就。有了悅意的慈心和不忍他人痛苦之心，才能生起菩提心。若能任運生起菩提心，則進入五道的第一資糧道。有了菩提心，還需要行菩薩道，修六度萬行。六度中的智慧度，分為世俗和勝義。智慧資糧，主要指空正見。若要正對治輪回的根本---無明，需要緣空奢摩他和毗缽捨那雙運。上根者，有可能從認識空性，而証得止觀雙修。但是一般必須先修禪定，得到三摩地，再緣空。在此，指顯密共同的緣空止觀修持，主要講自續派。

空性，分為人無我和法無我，所緣為補特伽羅，和補特伽羅所有。因為對「人」和「法」生起貪鎮，所以造業流轉。「法」，是補特伽羅所攝之五蘊，多數的煩惱，都是緣補特伽羅和五蘊而生。自續以下認為，補特伽羅獨立之實體空，為人無我。法無我，是深奧的空性；唯識的二取空，和自續的無諦實有，是法無我。人無我和法無我有差別。此處所指，補特伽羅獨立之實體空，除了一切有部的犢子部，是所有佛教自續以下的宗義師，共同認為的人無我。前面已解釋過唯識的二取空，接著是自續所安立，最深奧的空性---無諦實有。

我們總是認為，眼前所見與境有距離，其實事相和境並無距離。「觀察無遺故，」以空性透徹的觀察，觀察無遺，才能遠離分別伺察（即妄想執著）。

倘為昏瞶或困睡所製，營運不清楚，見心沈沒，或恐其沈沒，彼時，如前作意，極喜之事，遠止沈沒，極嚴執持所緣真實義。若時，倘隨念先前嬉笑或遊戲，見心高舉，或恐成掉，彼時，如前作意，無常等厭離事，令息渙散；次當勵力，今心無造作，趣入真實義。

設若其時，已離沈與掉，平等而住，心自然趣人真實義，彼時，當釋放功用平等捨。心平等住時，若起功用，彼時，心將渙散。若心已沈沒，而未起功用，彼時，極沈沒故，毗缽捨那，心如天生盲。是故，苦心沈沒，當起功用。若心平衡，勿起功用。若時，修習毗缽捨那，智慧極增強，彼時，奢摩他式微故，宛如風中燈，心將動搖，彼故無法明

見真實。若致此，當修奢摩他。若奢摩他增強，則當修智慧。

當沈掉生起，太昂太低必須對治，即止的對治力。修止時，不能過份觀察，而且在觀察時，更不可昏沈。若無昏沈掉舉，不需生起對治，否則無法安住所緣境。長期修止會疲累，故應以正常模式修持。以毗缽捨那，觀察空性時，從細微視察中，生起止觀，故當緣空奢摩他達到境界時，自然會生起止觀。初學人應以平等心，修持止觀雙運。

若時，二者俱轉時，無損身與心，於其期間，當安位無造作。若損身等，於被期間，當觀諸世間，如幻化、陽焰、夢境、水月、光影，如是作意思惟。

若太專注於境，不會感覺身的存在，太猛力專注，容易疲累。當躁急的專注力生起時，由於心力，反而使身的粗重微細現起，強烈貪鎮生起，會忘記身的感覺。故不可拋下一切、不飲不食，猛力用功，應以時間短、次數多，慢慢長期地修持。無論修止或其他，應先量力而為，仔細考量，再決定如何修。身體不舒適，不要勉強，修習不是急促的修。大地菩薩，以三摩地現証空性，但在后得位時，還是以比量証空，見到世間之世俗相，皆如夢如幻。菩薩如何觀世俗如幻？諸法，在不尋找當下，才存在，去尋找究竟性質時，是找不到的。無論所見、所有，皆非真實，故諸法如幻化。

此等有情，未悟似此奧妙故，輪回遂成染污，然若作意思惟：我務必悟解彼等法性，現行大悲及菩提心。次憩息之，又當如是，趣入諸法無相三摩地。又若心極厭倦，當如前憩息。此乃止觀雙運道，當緣念有分別或無分別影像。

有情以為輪回好而貪著。若了解輪回乃自性空，如夢如幻，「輪回遂成染污」，就了解輪回，原來是過患，是痛苦的根源。雖然輪回帶來許多的痛苦，但是由於顛倒執著，加上非理作意，會隱藏壞處，去捏造輪回的好處。不了解究竟性質，由錯亂識，顛倒執著假相，故長淪苦海。了解輪回皆由五蘊產生，應去實修解脫之道，而不是背道而馳---行痛苦的因，如同已決犯有機會逃跑，卻原地不動，豈不愚蠢!

似彼，瑜伽師以此次第，於一小時、巡夜半座、一座間，或隨所欲，正坐修真實。此乃善揀擇義靜慮，是《聖楞伽經》所闡示。次，若喜由三摩地起身，不結跏趺，作是思惟：此等諸法，勝義上無自性，然世俗上，卻住其行相。若非如是，業果關係等，雲

何安住？世尊亦告曰：「世俗實事生，勝義無自性。」

諸法無自性，世俗的行者、行事、行處三輪關係才存在，否則業果如何安立？

作意思惟：此等童稚有情，增益無自性諸實事為有；故心顛倒。長久漂蕩輪回輪轉中，故我務必圓滿無上福德智慧資糧，為証得一切種智果位，當悟彼等法性。次，徐徐解除跏趺坐，致禮安位十方一切佛菩薩眾，供養讚頌彼等已，念誦《普賢行願品》等廣願文。次，當勤修空性及大悲心要訣，即布施等，成辦所有福德智慧資糧。

一切事法本無自性，但是因為世俗的顛倒錯亂識，把本來無的、非真實的，執為真實。

如是，彼靜慮即現前成辦具一切勝空性。《聖寶髻經》雲：「穿彼慈鎧甲，安住大悲處，現前成辦起，具一切勝空性之靜慮。若問具一切勝空性是何耶？謂不離布施、不離特戒、不離忍辱、不離精進、不離靜慮、不離智慧、不離方便。」謂如廣教敕。菩薩周遍成熟一切有情、圓滿淨土、身軀、眾仆眷等方便，定須依布施等善行。

若先了解空正見的道理，再以空正見的攝持力，修六度萬行，將是具有智慧的六度萬行。

若非如是，告曰：諸佛淨土圓滿。彼是何果耶？如是，具足一切殊勝遍知之智，彼以布施等方便而圓滿。薄伽梵告曰：「彼遍知之智，以方便臻至究竟。」以是故，菩薩亦當依施等方便，非唯空性。

如《聖方廣攝諸法經》亦告雲：「慈氏！諸菩薩正修六波羅密多，此是圓滿菩提故。於彼，彼等愚者言：『菩薩當唯學般苦波羅密多，諸餘波羅密多有何用。』彼等輕視諸餘波羅密多。無能勝！此於意雲何，何以嘎希嘎王，彼為鴿子故，施予己肉，彼智失壞乎？」慈氏道：『世尊！彼非也。』世尊告曰：『慈氏！行持菩薩行，具六波羅密多善根，凡所積善根，彼等豈成損害乎？』慈氏道：『世尊！彼非也。』世尊告曰：「無能勝！汝亦於六十劫，正修布施波羅密多，六十劫正修持戒波羅密多，六十劫正修忍辱波羅密多，六十劫正修持精進波羅密多，六十劫正修靜慮波羅密多，六十劫正修智慧波羅密多。於彼，彼等愚者言，唯以一法成菩提，如是即為空性理。謂彼等諸行，將成不清

淨。」

若離方便，唯以菩薩之智，則如聲聞，無法作佛事行，然若以方便利濟，能成之。如《聖寶續經》雲：「迦葉！如是，譬如宰相所攝諸王臣，行諸所欲。同樣，善巧菩薩智慧方便，周遍攝持，彼亦作一切佛事行。」諸菩薩之道見或余者，外道、聲聞眾之道見或余者，如是於我等，諸外道之道見，具顛倒故，遠離一切諸智道，故彼等不得解脫。

聲聞眾離大悲心故，不具方使。以是，彼等獨自趣入涅盤。當許菩薩道，具足智慧及方便。以是，彼等趣入無住涅盤。當許菩薩道，具是智慧及方便。以彼証得無住涅盤。以智慧力不墮輪回。以方下便力不墮涅盤故。

以是，《聖迦耶山頂經》告雲：「總攝菩薩道為此二。若問何為二耶？即此方便與智慧。」《聖吉祥第一勝經》告雲：「般若波羅密多是母，善巧方便是父。」《聖維摩詰所說經》亦雲：「若問何為菩薩之系縛？何為解脫？謂無方便，遍執入輪回，是菩薩之系縛。以方使入輪回之眾生是解脫。無智慧遍執入輪回，是菩薩之系縛。以智慧入輪回之眾生是解脫。未以方便攝持之智慧是系縛。以方便攝持之智慧是解脫。未以智慧攝持之方便是系縛。以智慧攝持之方便是解脫。」謂廣為教敕。

菩薩唯依智慧，將如聲聞，墮入所求涅盤中，如同系縛，不成解脫無住涅柈。故謂：「離方便之智慧，是菩薩之系縛。」以是，尤如依火興災難，菩薩唯為斷除增上顛倒故，當以具方便之智，依於空性。勿如聲聞行。如《聖十地經》告雲：「善男子！如是，譬如，有人玩火，恭敬彼火，以之為師。然后思惟：我雖敬彼火，以之為師，以之為畫，然不欲雙手握此。問何以故？因思忖，彼處將令我身苦，或意憂惱故。如是，菩薩雖思涅盤，然不現行涅盤。問何以故？謂由彼處，我將由菩提退轉故。」

僅依方便，菩薩不能超越異位凡夫地，唯成極系縛。以是，當依具智慧之方便。似此，如以咒遍攝之毒般，諸菩薩之雜染，若以智慧遍攝力而修，將成甘露。體性增上之有果，更不待言，必須布施等。如《聖寶積經》告雲：「迦葉！此譬如，以咒藥遍攝之毒，不能致死。如是，諸菩薩之雜染，以智慧遍攝故，亦不令墮顛倒。」

為利益有情，菩薩會將煩惱轉為菩提道用。

其故菩薩以方便力不捨輪回，彼故不墮涅盤。其故以智慧力盡斷所緣，彼故不墮輪回。以是，証得無住涅盤佛。故《聖虛空藏經》亦告雲：「彼由慧之知，盡捨諸煩惱。以方便之知，不捨諸有情。」《聖解深密經》亦告雲：「極不趣入有情義，極不趣攝現前諸作行，我不示之無上正等圓滿菩提。」以是，欲証成佛，當依智慧方便二。

福德與智慧兩種資糧，必須相反相成，才能成就無上佛果。

於彼，修出世間慧時，或極平等住時，雖未依施等方便，然於彼加行，及之后任何所生慧，彼時當依方便。是故，當齊入智慧方便二。複次，諸菩薩所趣之智慧方便雙運道即此也。大悲觀照，遍攝一切有情，故依出世間道；起身時，亦如幻師，唯依無顛倒之施等。

如《聖無盡意菩薩品》詳告雲：「若問，於使，何為菩薩方便？何為現証慧？謂入等引，觀照有情，心近住大悲所緣，彼即方便。平等趣入寂靜與最極寂靜，被即智慧。」《伏魔品》亦詳告雲：「複次，正行諸菩薩加行，以、之解，現前精進。以方便之解，攝一切善法，又以加行及慧之解，修無我、無有情、無性命、無撫育、無補特伽羅。以方便之解，修習成熟一切有情。」《聖正攝一切法經》亦雲：「譬如幻化師，勤離變幻故，彼先已了知，不貪彼幻化。三有如幻化，善知圓菩提，為眾被鎧甲，先知彼眾生。」又告敕曰：「諸菩薩唯隨修習智慧與方便軌理勢力行，加行雖住輪回，意樂卻住涅盤。」

如是，修空性與大悲心要者，串習無上正等圓滿菩提所攝之布施等方便，為發勝義菩提心故，如前，務必恆修奢摩他及毗缽捨那加行。《聖清淨所行境經》雲：「一切時際，宣說諸勝菩薩饒益有情之利益，以如是近住念，一切時中，當串習善巧方便。」

如是，串習悲心、方便、菩提心，此世必然成殊勝。以彼，夢中恆見佛菩薩，亦將夢及諸余吉夢，諸夭亦將喜悅而護衛，一一剎那，積聚廣大福智資糧，將滅煩惱障、惡取趣。一切時中，安樂、意多喜悅、眾所歡喜、身不罹病、得殊勝心堪能性。以彼，將得先知等殊勝功德。

次，以神通力，趣往無量世界，供養諸佛薄伽梵，聽聞彼等法。臨命終時，必見諸佛菩薩眾。余生世中，將出生於不離諸佛菩薩處，尤其，出生尊貴家庭中。以彼，無需

劬勞，圓滿福智資糧，受用富饒、仆眷眾多、聰明穎慧、成熟眾多有情、能憶宿世。由余經典，當知有無量利益。

如是，恆敬悲心、方便、菩提心，長時修習。漸次，極淨心相續湧現之剎那，周遍成熟故，猶如鑽木取火，修習真實義，臻至最究竟，出世間智遠離所有妄分別網，極為明了，通達法界無戲論，無垢不動，如無風燭，成就無量不動搖。

諸法無我之體性，見道所攝，現証真實，能生勝義菩提心體性，彼既出生，即已趣人緣念實事邊際。生如來種姓中，人於無過菩薩中，由世間眾中退出，安住通達菩薩法性及法界中，証得菩薩初地。彼廣大功德，當由《十地經》等了解之。此乃緣念真如性之靜慮，《聖楞伽經》作是說，此入菩薩眾之無戲論、無分別性中。

在見道正對治所斷煩惱當下，是無任何的煩惱；但自為尚未証得滅諦，故煩惱並未完全斷盡。

隨信解力，非由造作，趣入安立信解行地中。若生彼智，即現前趣入。如是，趣入初地后所修之道，即出世間，及披后得智二，修習智慧方便，漸次修習，淨除所曾積聚，微細所應斷障，並令之更微細。為証上上殊勝功德故，淨治諸下地，乃至入位如來智，趣入一切種智海，悉數成辦証得所為義之所緣。僅以如此次第，能遷淨心相續，《聖楞伽經》亦曾數敕。《聖解深密經》亦雲：「漸次上上之眾地，猶如黃金心純淨，乃至無上正等圓滿菩提，現前圓滿証成佛。」

「所修之道」指修道。不是初証、不是以現証了解空性，而是長時串習空性智慧。修道分為九品，所斷之煩惱亦分為九品。后續無間道（修道金剛喻道），正對治最細微之所知障，因此第二剎那，是后續解脫道，即為如來、佛果位。此時已完全斷盡煩惱障和所知障，故在緣空三摩地當下，可以現起世俗相（二相）。

趣入一切種智海，宛如如意寶，具足長養一切有情之功德聚，令有往昔所願果，成大悲心性，具諸任運之方便，以無量化身，興造無邊眾生義，功德圓滿盡無遺，成就最上究竟，盡除習氣等過失垢，入於究竟有情界，具足証悟，虔信佛薄伽梵所有功德源處，為圓滿成辦彼功德故，自當勵力於一切。

以是，薄伽梵告曰：「彼一切種智之智慧，是由大悲根本生，是由菩提心因生，是以方便臻至究竟。」

聖者長遠拋棄嫉妒污垢等，以諸功德無饜猶如湖水等，

分別宣說善妙雋語令眾持，宛如天鵝由喜湖中取乳汁。

是故眾多智慧者，意遠斷墮當紛擾，

遠勝愚者喜說語，一切唯當受持之。

宣說似此中觀道，任何我得諸福德，

祈願以彼今諸眾，悉皆証得中觀道。

游方僧蓮花戒所撰《修次中篇》業已圓滿，天竺堪布，橋迦瓦瑪及譯師僧智軍，梵譯藏且抉擇。

由於時間關係，無法詳細解釋，主要是口授傳承和講解大致內涵。接著念誦「修次上編」和「修次下編」，很遺憾中文沒有翻譯。

大意：

思惟輪回過患，了解痛苦根源。不可太貪著輪回的快樂假相，這些只是壞苦。靠禪定的力量，可能短暫離開痛苦幾百世、幾千劫，但是沒有完全斷除隨眠種子，終究墮在六道輪回中。

菩提心的修持。倘若今生無法生起菩提心，至少也要盡心盡力，學習菩提心的修持。蓄意生起菩提心，也有相當的功德，何況若能任運生起菩提心，當然最殊勝！菩提心的殊勝功德，若以有形的色體形容，三千大千世界也無法容納。發心、發願的菩提心，是願菩提心，由此願心受菩薩學處，不違背菩薩學處，由戒體所生起之菩提心，即行心。