

50

- ◆ 此另有所謂靜慮波羅密，須現今即住於其成因。
- ◆ 三摩地之因，須心寂靜，其因須身寂靜，其因須少事少行，其因須少欲知足，其因須滿足於簡陋衣食臥具。
- ◆ 我將視已有為具足，不貪而禪修三摩地。若不具足，則不足亦善，以於法無障礙故。
- ◆ 一再思維「怎樣都好」，即成三摩地之因，是第五十觀修。

51

- ◆ 正分則若區分靜慮，有各種不同分法：
- ◆ 所謂「現法樂住靜慮」，能成就身心極為清淨之樂也；所謂「引發功德靜慮」，總而能成就神通等者也；所謂「饒益有情靜慮」，依止三摩地之力而能加持他人心續，或依特殊之神通而行利生之事。彼皆須一無垢具相圓滿之奢摩他也。
- ◆ 我先於奢摩他處心等持，再成就其他一切殊勝三摩地。再再思維，是第五十一觀修。
- ◆ 若能於此真實詳述奢摩他則善，奢摩他之引導亦當於此教授，然若見地確定與已獲體驗者，無穩固奢摩他亦可。諸大論皆謂修持奢摩他穩固後，方保任見地，即修持毗婆舍那，是為康莊大道也，然今世士夫根器駑鈍，須長時間方能成就穩固無垢攝心，有斷修般若波羅密緣分之疑慮，且若於得獲見地經驗之上修持攝心，則止觀一並修持，有易授徒易獲體驗之效，故看似於此不作實修也。

52

- ◆ 現為教示彼一切中最高殊勝，亦為諸學處之首要，諸實修之究竟，智波羅密也。
- ◆ 彼有三智：明勝義智，明世俗智，與明利他智三者也。
- ◆ 首先者，為證悟實相空性之智也；

- ◆ 其二者，明瞭分別一切所知之本質，無舛於因果因緣之智也；
- ◆ 第三，明瞭以「四攝法」利生之智也。於此財物之「布施」，知能令諸士夫歡喜入於法；知「愛語」悅耳宣說法教；「利行」知令入於五波羅密之方便；「同事」知自不離六度之行。其中之「令入六度」者，指知調伏化機之方便而用之也。
- ◆ 亦有聞、思、修之智：聞而明瞭，思而斷惑，修而真實證悟之智三者，我將盡力於相續中生起也。
- ◆ 此即學習思維智度，是第五十二觀修。

53

- ◆ 現須學習般若波羅蜜之加行，計有觀修人無我，觀修法無我，及學習空悲精要三者。
- ◆ 首先，前行與結行如同前述般，正行此時雙足跏趺坐，手結定印，背脊直，收頸，肩後張，唇齒自然舌頂上顎，目視鼻尖，而後由鼻向外吐氣三次，再令呼吸自然。
- ◆ 觀修由衷生出離厭離，及相續起慈悲，而後專注於自身口意，仔細審查：思維從輪迴無始以來除了習於執著自我而覺得有我之外，所謂「我」的存在從未成立，此為觀修的根基。
- ◆ 於此所謂「我」，若實質上存在，則必為「人我」，由物質本不實存故，「人我」般本質上無可將現，然則依照執無為有之「我執」方式，乃執為恆常、唯一、自主者也。
- ◆ 復次，去年我做彼事，今後欲行此事；去年之我是為現今之我，想此今後續行，此即所謂「執恆常」。
- ◆ 思「我」之時，顯現實有一不摻雜外內其他物質之主體現象，即是「執唯一」。
- ◆ 無論何種受用，物質、眷屬等看似我自己能作主般，即是所謂「執自主」。

- ◆ 如此執著卻非如是成立。
- ◆ 若彼我恆常者，彼我一旦受樂則應恆常受樂，一旦受苦則應恆常受苦，並且初時受輪迴禁錮則往後無能有解脫之時；若後有解脫機會，過去未受輪迴即失當，是故苦樂輪替，禁錮解脫各有機會，肯定無恆常之我。「唯一」亦不合理，所謂我，若似存於自身心之蘊處，眼非我，耳、鼻、舌、意亦非我；若彼等各為我，則成多數，若各皆非我，則不得我。
- ◆ 再又若我為蘊我即為常是為過，若我為非蘊之他物，所謂眼識能見為我能見，身能觸為我能觸之「想」即矛盾，是故「唯一」自性之我不成立。「唯一」不成立故「自主」亦不成立，特於真實見能作所作皆觀待於「緣」，不可能有自主之我。
- ◆ 再又蘊之外我不成立，蘊之內不住我，蘊各自亦非我，除蘊所餘亦非我，蘊之總集亦無我，因從各自知另總不成立故。
- ◆ 是故所謂我僅心所安立，僅為顛倒之惑亂也，自性毫不成立。如是思維，乃第五十三觀修。
- ◆ 此「人無我」觀修可依心智容受度分為數段觀修。

54

- ◆ 現宣講「法無我」，所謂「法」乃蘊界處也。彼等若非僅由心假立而為一自成之物，則必為「法我」；如此本不存有故諸法皆法無我。
- ◆ 如是然，為清淨自無始輪迴以來執蘊界處自成立之妄念，須觀修「法無我」。
- ◆ 於此首先應修「自續之蘊無自性」，此亦先觀視自續所攝色蘊身之法者，安立一總名於一近似各種物質聚集，想有一物相似此名，除心顛倒執著外，並不如此成立，首先此身之眼耳鼻舌身諸根各異，諸根與一人之臟腑亦分離，頭、頸、胸、背、腰、胃、腹、雙肩、雙大臂、雙關節、雙小臂、雙掌、雙髓、雙脛、雙腳掌，五臟六腑等內臟，及

第五十四觀修。

55

- ◆ 又，色蘊所攝之此身並不實有，可分四手足，上、下身，頭、胸腹，臟腑等九形也。思維各形存乎，則不存，各形可再三分。思各分存乎，則不存，可再分種種指、關節。思各指關節存乎，則不存，各自可再分如七青稞量。其各自亦不實，可在分如七虱量，而後蟻、日光塵、牛毛塵、羊毛塵、兔毛塵、水塵、鐵塵間，前者徑長之七分即為後者之徑長。
- ◆ 若思每一鐵塵為實否，則不實，鐵塵之徑可分七微塵，其亦不存，可再分為更細七微塵也。
- ◆ 所謂「七分」若計長、寬、高，則前者細分三百四十三份成後者，長七分若寬亦等同則成四十九，高亦須等同為七分故得之。

第五十五觀修也。

56

- ◆ 若思每一細微塵實有否，則不實，各各有其四方，再視上下為六，中央亦應計一，否則無能起東西等觀視。
- ◆ 如是七部分各自亦可此般分解，故不成立。如是無盡分割而無止盡，所謂「身」僅心之假立，實則唯不存也。是以僅顯現不滅如幻化般，自性本皆毫不成立，物質皆如是無一成立，其不成立多數亦不成立，因由多數積成之單一須多數成立方可。

第五十六觀修。

57

- ◆ 那麼若思色蘊非實然心則實者，若剖析心，見色聞聲等主要為「識」，識存有八故，「識蘊」乃多者亦為過。
- ◆ 存有經驗苦樂無記等覺受故，「受」亦非一。
- ◆ 存有執持高低優劣等種種名義之「想」故，亦不得執為一。
- ◆ 最末貪嗔信等所有不同念頭，總合而稱之為「行」。
- ◆ 所謂「心」亦非一。
- ◆ 思維「一」既不存，多亦不存，是為第五十七觀修

58

- ◆ 而一切覺知之種類亦僅為若隱若現狀，不得安立，譬如水中顯現山岩倒影般。若觀此明現狀，過去心已滅而無，未來心未生而無，現在之剎那明覺亦本自不實存，因彼一剎那亦有與前際相繫「生」之一分，與後際相繫「滅」之一分，及中間「住」之一分而成零散。觀彼中間分亦成三分等無窮分析而不可盡，總而「唯一」之本質不得成立。唯一不成則多數亦不成等如前般，乃第五十八觀修。

59

- ◆ 現已確定自續之蘊無實也，如同現確定自身心所攝五蘊無實般，一切有情之身心五蘊亦相同。特別是對敵人發怒，對親人慈愛等煩惱熾盛的對境之一而專緣，如分析自身般分析他身，如分析自心四名蘊般，亦分析他心，則所謂某人與某地等皆心所假立，所謂彼或彼有情乃顛倒安立必定窮盡，皆不成立如幻象般，如是淨治，需對一切類推觀修。
- ◆ 此所謂觀情世間一切有情皆空，為第五十九觀修。

60

- ◆ 又不只是內在有情，外在器世間亦不實。分解三千大千世界為中千，如是分為小千，四大洲，瞻部洲般，一國及由旬，俱盧舍(間距)，弓，肘四方，一指，青稞量乃至分析至微塵間而前者皆不成立，微細塵如

61

- ◆ 又，一切自他情器可見可聞有形有躓礙者，為地水火風空等五大統攝；一切智力顯放者，為識大所攝。
- ◆ 彼四大，微細者不自立乃混雜而住，因地大之微塵不成立為與其他大種相混故。所謂空大，乃心對全無有形者之空隙所加而已，無任何物，實不存也。
- ◆ 識大亦僅為一時之緣所顯，無可辨識，一切自他情器實際上本不成立，偶有散亂在心中無礙顯現則須觀其無自性如幻化般也。

觀一切情器為空，是第六十一觀修。

62

- ◆ 令所謂「無實」者，僅依物質略起心耳，遑論勝義諦。世俗諦上取捨之對境亦不成立皆非實有，想凡此等顯現音聲之法皆本自不存，本自離根本而所謂「空」之法亦無。最初即不可能出現「石女之子」故不可能言「無石女之子」。如此般觀待「空耶？非空耶？」則以心之安立故，有無是非等毫不成立，於此心毫不執著而於明晰無尋思狀態下鑠然安住。倘生尋思，觀其本質離辨識而就此禪修。至要者，配合前一觀修二者清晰、短暫而一再觀修。

究竟離戲之觀修，為第六十二觀修。

63

- ◆ 復將彼等統合而觀，則暫思先前諸瞭知者，此等一切自他情器之「我」皆不成立，施事者亦無，僅為因緣聚合而顯現，一或多者皆毫不成立，

- ◆ 初時若似無法長時間安住，然至獲得一類經驗之際便可逐漸增長。
- ◆ 於此專注於觀修為「住」，延長彼為「續住」，生妄念時中斷之是為「安住」，而後時間逐漸增長是為「近住」，而後憶念禪定之功德而歡喜生起更欲觀修，是為「調伏」，時或憶念懈怠等之過患而懈怠等自停息，是為「寂靜」，此二者乃「生歡喜心」與「生厭離心」之異名。無論生起任何希疑與貪嗔之妄念皆於所生者之本質仔細觀照，觀修已知者無實而確定自然寂滅，是為「近寂靜」，暫時間對放任之心續須以彼等方法一再對治，曾幾何時觀照心專注時並無沈悼之患，於觀境空之相貌上能長時間安住，此時須專注，是為「心續專一」。未了僅憶念先前見解之體驗而安住，於是能長時間安住於空性相貌上，此時須鬆緩精勤自然安住而成就「等持」。
- ◆ 保任禪修之方式，從《阿毗達摩》有一先行奢摩他之毗婆舍那禪修法即為此，此與蓮花戒《禪修次第》等傳承相同，乃先伺察之無分別禪修法。善知識大波多瓦教言集中，言吉祥阿底夏傳承中僅須先伺察者；然部分阿底夏之修心口訣等，經教，大手印等咒乘許多口訣中，有極多斷除伺察之口訣，此時為教示論典之要訣，須如大善知識波多瓦教示般行，是第六十三觀修。
- ◆ 此保任見地之傳承，理論上心安住成就時，毗婆舍那亦成就，因最初之承許即為止觀雙運也。

- ◆ 第三，空悲精要者，僅有「空」不能成就般若波羅蜜，故須「空悲雙運」。是以究竟上顯有所攝諸法皆不成立，譬如虛空，若如是於不成立者真實證悟不成立，無受苦之有情，亦無應受之苦，受苦方式業、煩惱、苦三者彼此相互輪轉當然亦本不成立。若不了悟此，則顯現受苦之有情，亦顯所受痛苦、受苦方式與輪轉方式。彼皆無實而顯現，然有情如受幻象欺瞞而承受種種痛苦，甚可憐哉！
- ◆ 清淨此諸惑亂，置諸於了悟實相之佛果，勝義諦上我不成立，比諸有情亦不成立，惑亂亦不成立，淨除惑亂之道當然亦不成立，世俗諦上僅顯現惑亂而顯現有痛苦與障礙般，顯現有道，修道而清淨惑亂，亦成就自然安住於實相之佛陀。
- ◆ 如幻之我對如幻之有情，開示如幻之道與法，將此受如幻之苦所疲累者解脫於法界也！
- ◆ 所受能受痛苦者皆不實存，任何現聲之法當然皆不可能實存，然執常邊，則生「實存」之痛苦，無有痛苦更甚於受此無實之苦；若悟此無則自解脫，然不了悟甚可憐哉！

如是一再觀修，是為第六十四觀修。

65

- ◆ 為使其產生效果則：一日僅觀修空性，一日僅觀修悲心，一日如前觀修空悲雙運；如是再再實行必能生效。間或一座只觀修空性，一座只觀修悲心，一或二座觀修空悲雙運。如是時時再再實行而能生效，是為一座。
- ◆ 現乃於此宣說除障之詞語。彼空悲結合乃觀修之主體，若於彼出生貪著此生安樂之障礙，即欲想此生享受優渥，美言與詞峻，或希望他人認為我乃一好佛徒，我較優秀；未從心底摒除貪愛，但為駁斥他人，及延續己方而避世，或入山，或封門，或苦行，或碉堡；貪食之法師，為聲譽而出家，驕慢之詐現威儀；長遠上為使眾人於我生信而已獲勝

- ◆ 貪愛來世天人安樂之障礙者，未摒除愛戀輪迴安樂而似行布施，似持戒，行些許次第善行而唯發願來世之衣食受用房舍，女人僕眷權勢匯聚之樂，與空悲背道而馳，其對治須反復觀修中士之思維。
- ◆ 雖心向於法然獨思己利，與空悲相悖，其對治須觀修自他平等與交換。又，理論上肯定無餘地緣於自身心上至要，彼要訣明於《修心》，《入行》與《學集》皆有廣述。補處慈氏有言：
 - ◆ 我與他人平等之心性
 - ◆ 得能憐愛他人更甚己
 - ◆ 如是知他利更勝於己
 - ◆ 任何自利即為他利也。
- ◆ 再再思維空性理論，無實也，如幻化也，稍縱即逝不切實際。若有冤親受用聲譽此等粗重妄念，與空悲相違，應於諸自身心物質用具冤親之上，由衷持續其為幻化般之心念至要，亦為一座也。
- ◆ 又於觀修暇滿難得，死無常，輪迴痛苦，業因果，於法生信，慈悲菩提心，二無我等各一日或一座中如實觀修，時或反向觀修，時或依序觀修，時或錯雜而觀修，時或於危害自心較須斷除者上觀修，時或於觀時得安樂者觀修，是為一座。
- ◆ 日常實修時殷切憶念無常，思維業果之意而慚愧，對三界輪迴起悲心，禪修離戲實相，以此四者為主修，其餘為附屬而觀修。與行此法之賢善上師或善友為伍，座間讀誦或聽聞經典，亦可增益觀修，於法得確定，增長信心也。特別應專一觀察仔細思維每一噶當派祖師所宣講與論點相關之手冊，至為重要，此為一座。
- ◆ 此後四者為學習日修與除障起效也，毋須作為觀修，然制為觀修亦無妨。