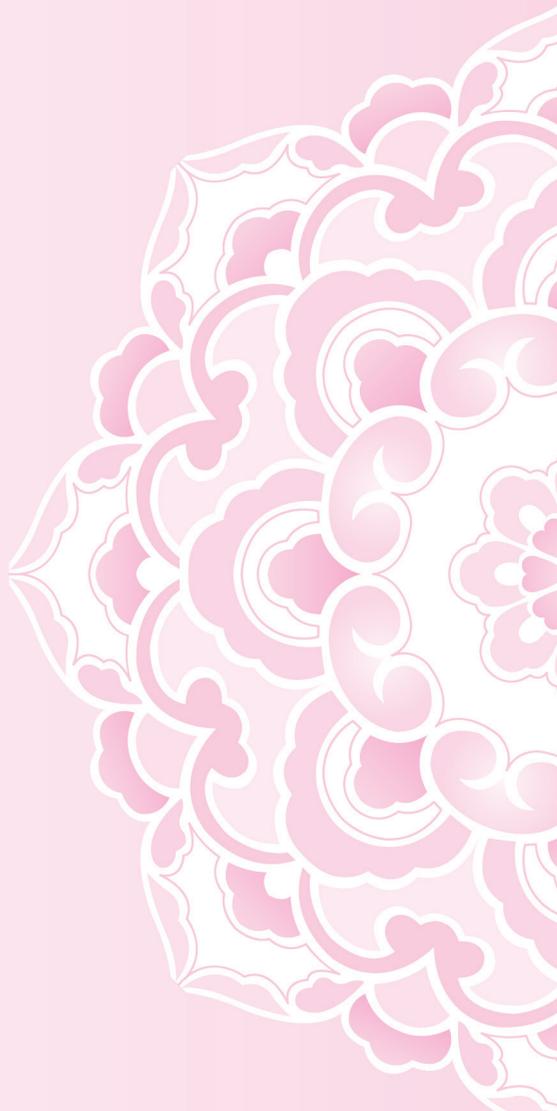


菩提道次第略論講記

第一冊

宗喀巴大師 造論
日宗仁波切 釋論
釋如性 恭譯



目 錄

道前基礎

日宗仁波切生平簡介	1
日宗仁波切序（中文版）	5
譯者說明	7
共下士道科判表	10
調整動機	21
造者殊勝	49
法之殊勝	75
聞說之理	97
依師之理	125
修習之理	183
暇滿人身	225
道次引導	253

共下士道

念死無常	279
三惡趣苦	311
皈依三寶	347
深信業果	401

至尊甘丹赤巴法王日宗仁波切生平簡介

尊貴的第一〇二任甘丹赤巴法王日宗仁波切，於藏曆二〇五四年四月八日（西元一九二七年）誕生在拉達克的王室。年幼時，被第十三世達賴喇嘛法王認證為日宗寺大成就者竹貝汪秋（第三世日宗仁波切）的轉世。於四歲時，移居日宗寺，在其前世弟子促欽確桑法師細心的照顧與教導下，開始學習閱讀及背誦修法儀軌等課程。

八歲時，仁波切即圓滿無量壽佛的閉關，並主持無量壽佛的灌頂，展現非凡的能力；在此同時，也開始學習《菩提道次第廣論》等眾多經論。之後，仁波切於阿里活佛座前受居士戒；又於巴古拉仁波切座前出家受沙彌戒，獲法名為圖滇尼瑪隴豆滇津諾布，並學習沙彌律儀、藏文文法、詩詞及背誦《菩提道次第廣論》的科判等。當時，巴古拉仁波切曾指示其背誦《現觀莊嚴論》與《入中論》，作為將來進入三大寺學習的緣起與前行準備。

一九四五年，在親教師耶謝頓珠仁波切的陪同下，仁波切遠赴西藏，依止尊貴的第九十四任甘丹赤巴法王渾珠尊祝，於其座前聽聞《廣論四家合注》，之後

又陸續得到《律學》、《釋量論》、《入行論釋》等多部經論的傳承。二十歲時，於法王渾珠尊祝座前受比丘戒，並在武曲活佛座前獲得《宗大師父子三尊文集》等口傳。

一九四九年，仁波切進入西藏哲蚌寺的洛色林學院，展開傳統的僧伽教育，依止曾任住持的洛桑炯內仁波切為根本上師，並在多位教證具足的師長座前學習經論。經過數年精勤不懈地修學後，依序完成《攝類學》、《心類學》、《因類學》、《釋量論》、《現觀》及《中觀》等課程。一九五九年，在《律學》第一年的課程結束後，遭逢西藏政局的變故，仁波切因此返回了拉達克。

數年之後，適逢格魯三大寺的眾多學者聚集於印度北方的札拉胡西；在具恩上師蔣貝參佩仁波切多次勸勉之下，仁波切也前往札拉胡西駐錫約一年多，期間針對《律學》與《俱舍論》進行更深入的研修與辯論，並於一九七二年參加格西考試，榮獲拉然巴格西（一等格西）的學位。之後，進入下密院進行兩年密續經論的學習，並於一九七五年獲任為下密院的住持；在三年的住持任內，除了善加維護僧團的紀律與學風之外，並遵照達賴喇嘛法王（以下簡稱尊者）的指示，將「辯經」納入下密院的學制當中，從而提高僧眾的學習效果。如此卓越的貢獻，

也得到尊者的高度讚賞。

一九八四年，尊者任命仁波切為洛色林學院的住持。在六年的任期當中，為了維護僧團的戒律以及提升僧眾的學習力，仁波切嚴格督導僧眾的行為、法會的出席率及學習的狀況等，因此大幅改善僧眾的學習成效。此外，仁波切依據尊者的想法，與當時瓦拉那西藏學研究學院的校長賴東仁波切共同研擬「僧伽教育方針」，將現代教育的考試制度納入寺院的傳統學制中，大幅提升寺院的學風與教育品質，改革成效卓越顯著。此舉除了獲得尊者的讚揚與支持外，也廣受眾人的肯定與推崇。再者，仁波切也力邀眾多傑出的學者返寺教學，每年更邀請不同的上師傳授稀有的教法，以延續珍貴的法脈。除了洛色林學院本身的事務，仁波切對其他學院的發展也給予高度的關照與協助，由此可見仁波切無私、寬大的胸懷。卸下住持的職位後，仁波切於拉達克的桑滇林寺進行三年三個月獨勇大威德金剛的閉關，之後也在當地對一群弟子口傳《宗大師父子三尊文集》。

一九九五年九月一日，尊者任命仁波切為蔣孜確傑（格魯派第二大法座持有者）。自一九九七年起，仁波切便不辭辛勞地在世界各地全力弘揚顯密教法，其中包括為期兩年（前後共六個月）於達蘭沙拉口傳整部《甘珠爾》（佛說部）。

二〇〇九年十月二十三日，仁波切獲尊者任命為第一〇二任甘丹赤巴（格魯派最高法座持有者），並於同年十月二十六日在諾布林卡舉行陞座典禮。目前，仁波切除了駐錫洛色林學院為僧眾講經說法、擔任寺院宗教與世俗事務的顧問之外，在慈悲心與利他心的驅使下，仍舊為了弘揚佛法，不斷地在世界各地展開廣大的弘法利生事業。

仁波切以持戒嚴謹、學識淵博、精勤實修而備受眾人尊崇。平時不論所學教法為何，總是將其與道次第結合而作實修，因此對道次第的體悟，實有不共與特殊之處，在藏傳佛教界，被公認是一位兼具十種德相的大善知識；儘管教證兼備、地位崇高，仁波切待人處事的態度卻是平易近人、無比謙遜。仁波切以其畢生的修持，展現了如理依師的最佳典範，誠如尊者所言：「日宗仁波切是當今世上難得值遇的大善知識！」

釋如性依據藏文原文摘譯潤飾

二〇一四年三月

日宗仁波切序（中文版）

總攝諸佛遍智者

身著三衣戲人間

傳承父子聖教眾

敬禮諸尊撰序言

遍主勝樂具三恩師最上依怙 赤江大金剛持，於至尊宗喀巴大師所造的《菩提道次第略論》中加入重新編撰的「科判、攝義、註釋」三者合一的輔助科判，如其書跋所述：「三界法王宗喀巴大師所造的《菩提道次第中論》（或稱《菩提道次第略論》）的科判，只有原文的部分，在此之前尚未見、聞比原科判更細緻的解釋，因此以《廣論四家合注》的科判清楚、相同的部分作為基礎，因次第的不同或廣略的差異，容許變動之處，於其段落做刪減、補充，以奢摩他及二諦等章節為例，須新增的科判，也做了完善的編排。」恩師撰此善說前所未見、稀有難得，並以大悲將此教授結合《菩提道次第略論》完整賜予我等，為報浩瀚師恩

於萬一且延續傳承，在慧炬佛學會的邀請下，於臺灣傳授此教授；具信學子甘丹東頂學院如性法師依照當時的音檔，在與我討論並校對後整理成冊，當中若有任何錯誤，尚祈諸位中立智者予以斧正，並願大眾以聞、思、修三者並行的方式利教度眾。

依恩師法語甘露而活之弟子日宗圖登尼瑪

藏曆二一四〇年十二月十五日

西元二〇一四年二月十四日

譯者說明

二〇〇九年某日，末學思及恩師 日宗仁波切、拉諦仁波切、夏巴確傑仁波切等諸位上師到臺灣弘法前後已超過十年，其間以珍貴的法語甘露滋潤了我等無量有情貧瘠的心田，對臺灣的學法者恩重如山；但仔細回顧這些年來他們在臺灣各地所講的法，發現除了灌頂之外，多半是像《功德之本頌》、《三主要道》、《菩提道次第攝頌》等簡明扼要的法，幾乎找不到一套完整詳盡且有系統的教授，這對於想按照次第、深入學習佛法的人來說，真的十分可惜。於是末學生起一個念頭：「如果這幾位師長都能慈悲允諾講一部論，例如：《菩提道次第廣論》、《掌中解脫》、《入行論》或《入中論》等，即便一次講不完，也可以分幾次講，最終就能將這些論著的傳承保留下來，成為後人學法時的重要依憑。」

之後，將這個想法向恩師 日宗仁波切等幾位師長稟報，也殷重地祈請他們繼續轉正法輪。日宗仁波切聽了之後說：「這個想法非常好，但這件事應該在十年前就開始進行，如今我的年事已高，沒有把握自己能講幾部論，不過我會盡力去做！」接著又說：「宗大師的《菩提道次第略論》總攝了《菩提道次第廣

論》的精華，分量適中；此論搭配赤江仁波切的輔助科判，清晰易懂，非常適合大眾學習。然而現今如此珍貴的傳承卻有中斷的危險，所以我想先講這部論。」由此因緣，仁波切在慧炬佛學會的邀請下，於二〇一〇年四月及次年三月，兩度蒞臨臺灣講授《菩提道次第略論》，前後總共花了五十四堂課，將此殊勝的傳承留在臺灣這塊福地上。

之所以想出版《菩提道次第略論講記》，是希望能以最精準的方式，將仁波切開示的內容保留下來。因此，在整理時，以仁波切上課的音檔配合翻譯的文字檔做逐字的校對，並按照仁波切的指示，將重複的部分刪除，針對有疑慮處再做修改、補充，希望能將錯誤降到最低，而把仁波切完整、無誤的心法如實呈現出來，並衷心期盼藉此能讓有緣的眾生早日得到師長、三寶的攝受。

本書在編排上，宗大師原文（包括科判）的字體是黑色楷書，赤江仁波切的輔助科判是藍色楷書，仁波切的解釋則以中明體呈現。另外，為了讓有心學習道次第者能在短時間內更容易掌握宗大師與仁波切所說的法義，因此參閱了《廣論四家合注》、《掌中解脫》、《至尊洛桑諾布文集》等論著，將相關的部分以阿拉伯數字標示在正文及釋文內，並以附註的方式將其內容加入本書當中。除此之

外，也在每個法類之後加入相關的問答——當中的問題是由末學與幾位法友集思廣益所設計的，並向仁波切請益之後再將答案整理出來。在此非常感謝仁波切在百忙當中抽空耐心解答，也希望藉此能讓讀者更清楚了解道次第的內涵，進而有助實修。

本書能夠順利出版，除了萬分感激恩師——日宗仁波切慈悲的指導與關照外，也要至誠感謝身旁多位同行善友的大力協助，使原本極為粗糙的譯文變得較為流暢通順，還要特別感謝功德主們慷慨贊助此次出版所需的經費。本書當中若有任何疏漏與錯誤，都是由於末學才疏學淺、根器駑鈍、譯筆拙劣所致，在此也懇請諸位大德不吝賜教，以求日後改進。

謹以此書獻給諸位具恩上師及一切如母有情

釋如性 謹識

二〇一四年三月

菩提道次第略論共下士道科判表

菩提道次第之引導分四

甲一	為顯其法源清淨故，開示造論者之殊勝【接表一】	五四
甲二	為令他於教授起恭敬故，開示法之殊勝【接表二】	七七
甲三	如何聞、說具有二種殊勝之法【接表三】	九九
甲四	如何以正教授引導弟子之次第【接表四】	一二七

【表一】

甲一
為顯其法源清淨故
開示造論者之殊勝

乙一	生於圓滿種姓之理	五六
乙二	其身獲得功德之理	五七
丙一	知見廣博獲教功德之理	五七
丙二	如理修行獲證功德之理	六二
丙一	於印度所作事業	六八
丙二	於西藏所作事業	六九
乙三	得已於教所作事業之理	六九

【表二】

甲二
為令他於教授起恭敬故
開示法之殊勝

乙一	通達一切聖教無違之殊勝	七八
乙二	一切經典現為教授之殊勝	八四
乙三	易於獲得勝者意趣之殊勝	九十
乙四	極大惡行自行消滅之殊勝	九一

甲四 如何以正教授
引導弟子之次第

【表四】

乙一 道之根本
依止善知識之理

丙一 為令他起
定解略為
廣說

丙二 簡略宣說
修習之理

丁一 所依善知識之德相

丁二 能依弟子之相

丁三 彼應如何
依師之理

丁四 依止之利益

丁五 未依之過患

丁六 總攝彼等之義

丁一 正修之理

戊一 於座上時應如何行

戊二 於座間時應如何行

戊一 以意樂依止之理

己一 根本修信

己二 隨念深恩而起恭敬

己一 於加行時應如何行

己二 於正行時
應如何行

己三 於結行時應如何行

庚一 總修之理

庚二 此時修習之理

丁二 須以二種修習之理修習之原因

二一

二〇六

二〇四

二〇四

二〇一

一八五

一六八

一六六

一六四

一六一

一五八

一四三

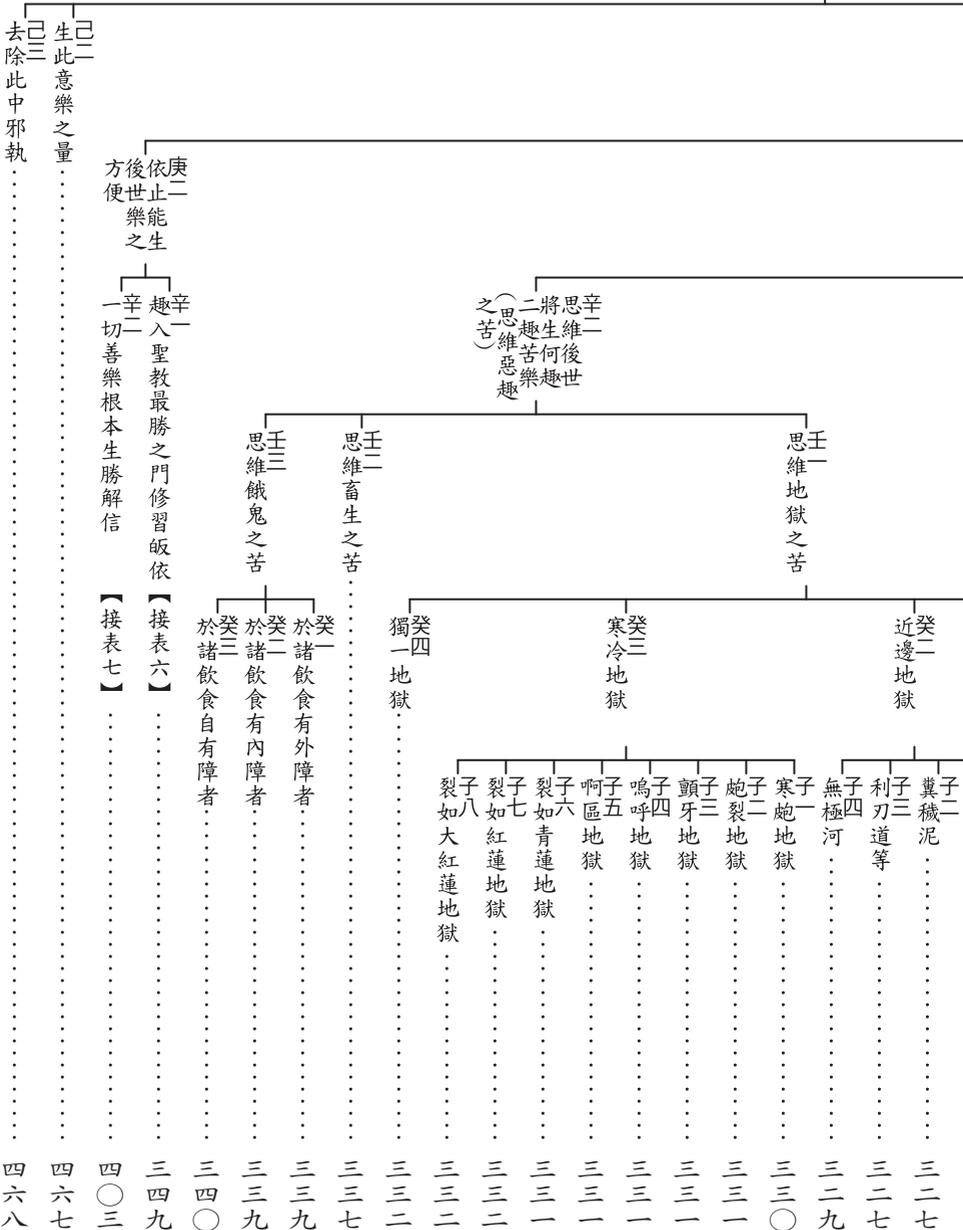
一三八

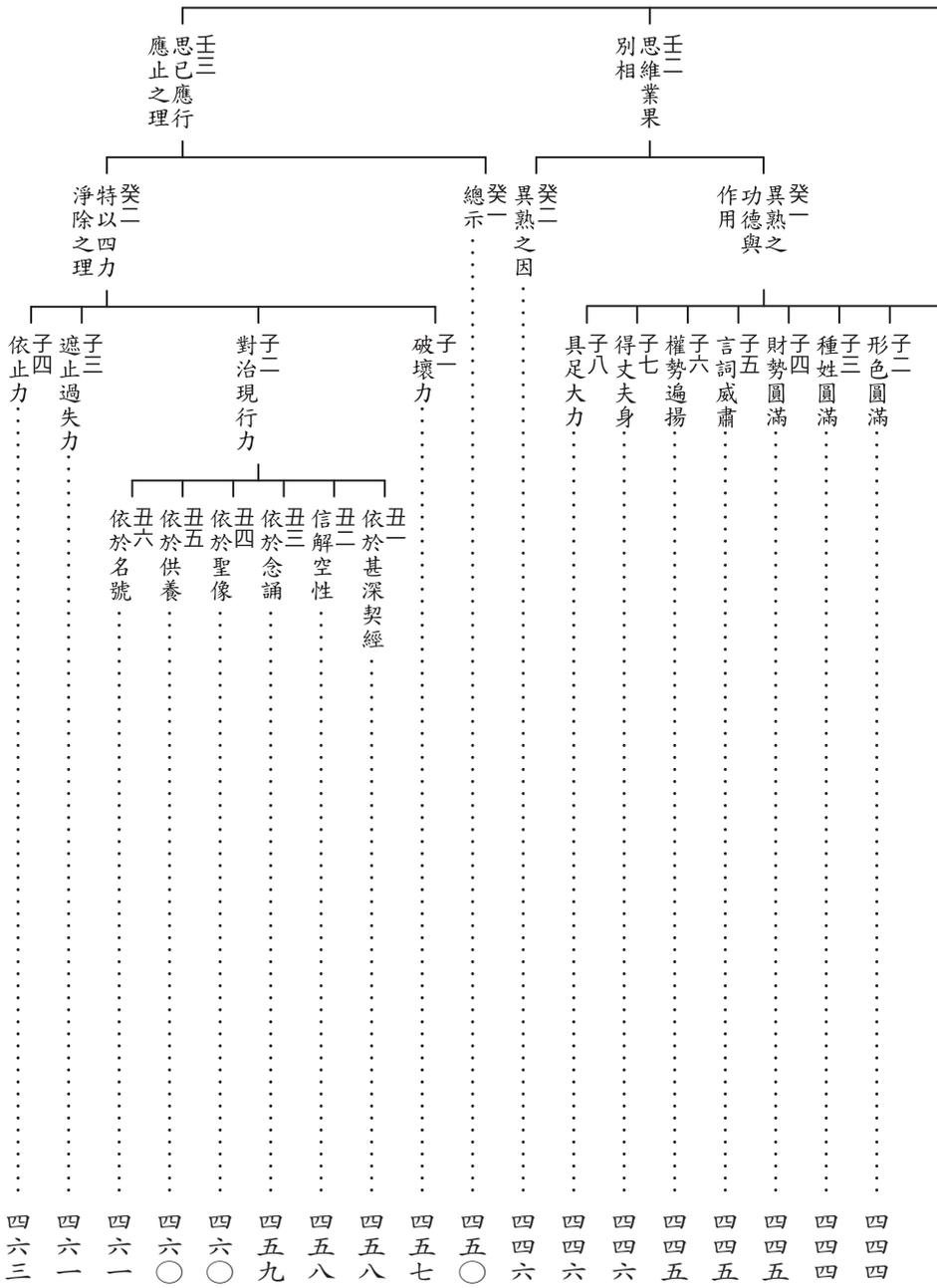
一二七

乙二 於依止心 之如何修第											
丙二 如何攝取 心要之理			丙一 於閒暇身 勤取心要								
丁二 於彼正理 心要之取		丁一 於道總論 生起定解		丁二 思其義大		丁三 思維難得		丁一 明辨暇滿			
戊一 於共下士道次修心		戊二 顯示由三士門 引導之原因		戊一 三士道中總攝 一切經典之理		戊二 圓滿		戊一 閒暇			
戊二 於共中士道次修心		己二 以此次第引 導之原因		己一 顯示由三士道 引導之義為何		己二 五他圓滿		己一 五自圓滿			
戊三 於上士道次修心		庚二 目的		庚一 正文							
【接表九】	【接表八】	【接表五】
第二冊	第二冊	二八一	二七一	二六〇	二五九	二五五	二三六	二三二	二三一	二三〇	二二七

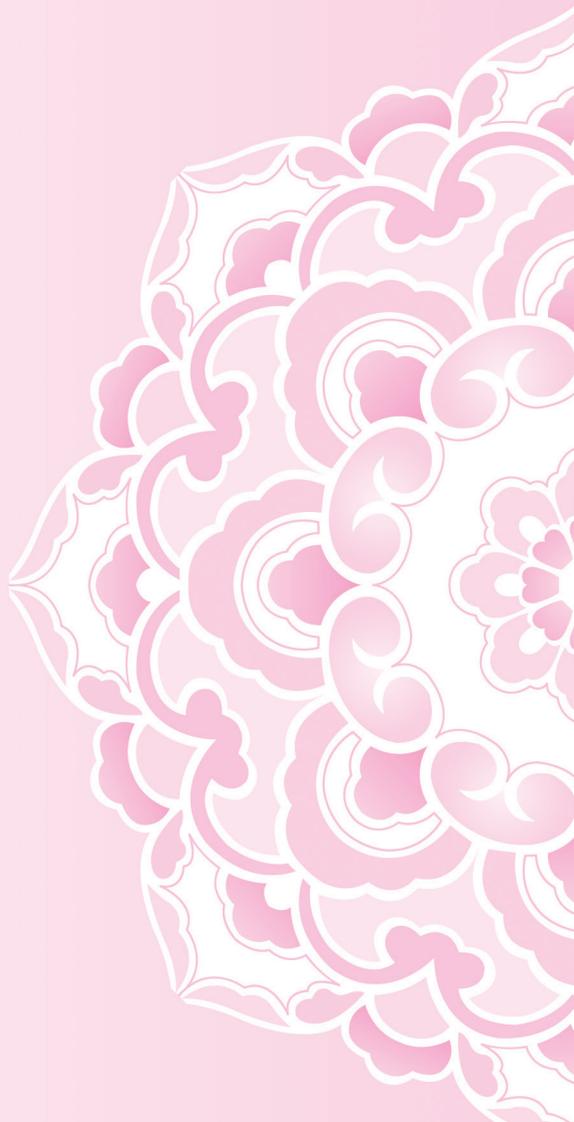
於共一
道次修心

【表五】





調整動機



至尊文殊怙主三界法王宗喀巴大師曾在《菩提道次第攝頌》中慈悲地教誡道：「此閒暇身勝過如意寶，得此妙身亦僅有此次，難得易滅如空中閃電，思維此道理已即了知，世間萬事猶如簸糠秕，後應恆於晝夜取心要，瑜伽行者我如此修持，汝欲解脫亦應如是行。」現今我們所獲得的人身，具有八種閒暇以及十種圓滿，如此殊勝的人身相當難得；在獲得後，若能善加利用，便能藉此成辦許多有意義的事。不僅如此，今生有幸值遇釋迦世尊圓滿的聖教，尤其是有機緣學習宗大師父子所傳如純金般的顯密圓融教法——在見解、修持、行儀三方面都毫無錯誤，這是一件非常不容易的事。

宗大師所造的《菩提道次第攝頌》又稱為《證道歌》。過去，即身成佛的密勒日巴尊者也有不少類似的著作。此處所引的《證道歌》，是大師畢生透由聞、思、修，最終生起證悟之後所造的一部論。論中大部分的偈頌最後都有一「瑜伽行者我如此修持，汝欲解脫亦應如是行」這兩句話，意思是：我本身是如此修行，如果你們想求解脫，也必須以相同的方式來行持。這些偈頌都是大師以自身實修的經驗來告誡弟子應該如何修持佛法，因此具有極大的加持力。

這個偈頌當中的第一句話「此閒暇身勝過如意寶」，是以「如意寶」為喻來

說明暇滿人身的重要性。上一世的林仁波切和赤江仁波切都曾說到：宗大師寫這句話，並不是像世人在寫作時，藉由外在的月亮或蓮花等美好的事物來作譬喻；而是在實修後，心中生起了證悟，深刻地體會暇滿人身的價值遠比百千萬個如意寶還要珍貴，才寫下這句話。因此，我們應該先了解為什麼現今所獲得的人身比如意寶還要珍貴，並且對此生起定解。

在賢劫時，大多數人都行十善，所以有福報能尋找到如意寶；但在五濁惡世，人們所造的多半是惡業，所以沒有足夠的福報能享有它。即使現今的科技日新月異，科學家能發明各種新奇的物品，但也無法製造出這種珍貴的寶物。

佛經中說：有福的人在獲得如意寶之後，如果將它安置在寶幢的頂端，並做供養、發願，所希求的現世安樂，例如少病、長壽、豐衣足食等，就能輕易獲得。光是這一點，一般人都會覺得不可思議，甚至會懷疑世上真的有如此神奇的寶物嗎？如果有，不必多，只要擁有一個就足夠了，更何況是百千萬個！談到這裡，或許有人會有疑惑：「既然如意寶如此珍貴難得，為什麼還比不上本質痛苦、不淨且看似不起眼的暇滿身呢？」這個問題值得我們認真思考！

大多數人根本不曾思索這個問題，甚至認為如意寶的價值遠超過人身，但

靜下心來仔細思維，就會發現事實正好相反。為什麼呢？因為透由暇滿人身，能夠成辦大、中、小三種利益：最大的利益，是能成辦斷除一切過失、圓滿一切功德、自利利他兩方面都究竟圓滿的佛果；若無法在短時間內成就佛果，也能藉此獲得解脫，跳脫生、老、病、死等輪迴的痛苦；如果暫時也難以成辦解脫，至少能讓來生不墮惡趣，獲得人天的增上生。祖師們曾說：「在獲得暇滿身時，一定要把握這個機會，設法藉此生生增上。」如果無法在短時間內證得佛果、解脫，至少要讓來生比今生更好才行。

三種利益當中，先不談成佛或解脫，就連最小的利益——來生不墮惡趣，如意寶都無法成辦，這一點從龍王身上就可以看得出來。過去，地球上絕大部分的如意寶都蘊藏在深海裡，在海中龍王住的龍宮是用如意寶打造的，身上配戴的飾品也是如意寶做成的，但牠依舊無法跳脫惡趣；而「不墮惡趣」只不過是人身所能成辦的眾多利益當中最小的一件罷了！再說，如果我們沒有得到人身，縱使世上有再多的如意寶，又該如何取用？想取得如意寶，也要先成為人，才能設法去尋找它，並在獲得之後去使用它。如意寶所能成辦的是現世安樂，這一點透由人身也能辦到；但人身所能成辦的，藉由如意寶卻無法達成。從這個角度來思維，

就可以知道人身的價值是勝過如意寶的。

不要說是暇滿人身，光能得到普通人身，就是一件相當珍貴的事。先不從佛法的角度來探討，單就世間而言，透由人身能夠做出許多對社會大眾有貢獻的事。比方：現今的科技一日千里，令人難以想像，它所帶來的便利前所未見，造福了廣大的人群，這是誰辦到的？是人。只有人才具備這種能力與智慧，畜生則沒有辦法。因此，若能善加利用我們的人身，以利他為出發點，所造成的影響力相當深遠；相反的，如果不好好做，人所帶來的殺傷力也最強，不僅害人害己，毀掉自他的一生，也會損害來生。

眾多人身當中，今天所探討的是「暇滿人身」。它是修學佛法的所依身中最殊勝的，透由它能成辦佛果、解脫以及人天的增上生。在得到如此殊勝的人身時，只怪我們不夠努力罷了，如果肯努力的話，以上所說的利益都能成辦。關於這個部分詳細的內容，會在之後仔細地介紹。

雖然我們已經獲得暇滿人身，卻不知道它的珍貴，甚至不曾想過這方面的問題，也不會想：「藉此人身，我到底能做哪些事？」雖然它的價值遠超過百千萬個如意寶，但如果不知道它的珍貴何在，就不懂得如何去使用它；如果不懂得如

何使用，縱使獲得暇滿人身，對我們也沒有任何好處。因此，必須先了解我們所獲得的人身到底珍貴在哪，進而好好地去運用它。

多數人都認為：「要是在路上能撿到一百元或一千元，那是件很幸運的事；若不小心掉了這些錢，則會感到相當不捨。」但如果是浪費了一天、一個月，甚至一年的時間，心中卻不會有一絲惋惜。這表示我們並不明白人身可貴的地方，自然也就不懂得珍惜。

過去的上師們曾舉例說明：一個乞丐如果不知道自家的爐灶裡藏有祖先留下來的黃金，就不知道該如何使用它來改善自己的生活，一輩子就只能行乞，過著窮困潦倒的日子；我們的現狀就跟這個乞丐一樣，雖然獲得了暇滿人身，卻不明白它真正的價值為何，自然也就不會善用它了。

暇滿人身的珍貴處，在於藉此能夠生起慈心、悲心及菩提心，最終成就圓滿的佛果；也能生起證得無我的智慧，獲得解脫；如果在短期內無法達到這些目標，至少能讓我們對三寶生起皈依、行十善業，使得來生能再次獲得人天的增上生。雖然透由暇滿人身能成辦如此有意義的事，但多數人都不了解其中的內涵；縱使略知一二，也不會把它放在心上，甚至會覺得這些內涵都只是拿來說說罷

了，而忽略了暇滿人身的重要性。

「得此妙身亦僅有此次」，想要一再獲得如此珍貴的人身相當困難。無始以來，我們不斷地流轉，上至帝釋天或轉輪聖王，下至三惡道，在輪迴中投生的次數雖已無法估計，但獲得暇滿身的機會卻是微乎其微。現今所獲得的人身不僅義大，而且多生多劫以來，這可能是唯一的一次，所以極為難得。由於我們過去所造的善業，加上三寶的慈悲力，今生才能有幸獲得如此寶貴的人身；但是反觀自己目前的所作所為——內心不信三寶業果、身語不斷地犯下惡行，如果再不及時改善，來生除了三惡道外，沒有其他地方可去。

「難得易滅如空中閃電」，「難得」是指不僅過去我們未曾獲得此暇滿身，未來想要再次獲得也相當困難。想要獲得暇滿人身，必須具備三個條件：一、以持淨戒作為基礎。二、行布施等作為助伴。三、在行善後發無垢的淨願。具備這三個條件，才有機會獲得暇身。首先，必須以持淨戒作為基礎。以畜生道的龍王為例，雖然牠的生活非常富裕，但為什麼會投生在畜生道？這是只修布施卻沒有持戒的結果。因此，若想投生善趣，最基本的條件就是持戒；如果沒有持戒，即便有其他眾多的善業，也是無法投生善趣。反觀自己，我們是否有持守清淨的戒

律呢？似乎很困難。除此之外，也要修學布施、忍辱、精進等作為持戒的助伴，並且在行善後還要發無垢的淨願。此處所說的「願」，並不是在行善後發願藉此獲得現世安樂，而是以來生能再次獲得暇滿身等作為目標。仔細思維後會發現，這三個條件對我們來說都很困難。

「易滅如空中閃電」，人身是無常的，從投生進入母胎之後，我們的壽命就在分秒之間快速流逝，一步步地趨近死亡，就像天空中的閃電，轉眼即逝。在不加思索的情況下，我們會覺得自己還能活很久，但有時在一轉眼間，死亡就在我們眼前。

「思維此道理已即了知，世間萬事猶如簸糠秕」，思維暇滿義大、難得、易滅的道理之後，就會知道世間安樂對我們而言並沒有多大的意義，所以在獲得寶貴的人身後，如果只忙於今生的一些小事，實在相當可惜。仔細思維過後就會知道，世間的事，不論權力、地位或金錢等世人認為有價值的東西，這一切都有如穀糠，外表看似光鮮亮麗，但實際上並無內涵，不管用什麼方法去保護它們，都是徒勞無功，最終都將離開我們，什麼都帶不走。雖然我們多少也都明白這些道理，但由於過去生留下的習氣所致，在不加思索時，還是會很容易被它們吸引，

並花很多時間去追求；但靜下心來認真思考，當死亡來臨時，不管是之前所擁有的權力、地位、財富或是朋友，一切都不再是屬於我們的，所以為這些事情忙碌一生，實在很不值得。

「後應恆於晝夜取心要」，透由上述的方式去思維，我們應該晝夜不間斷地攝取心要。所謂的「心要」，可以分為大、中、小三種：大的心要——圓滿的佛果；中的心要——解脫；小的心要——來生不墮惡趣，獲得增上生。在得到暇身後，如果連最小的心要都無法成辦，死後跟地底的蟲死掉一樣，來生仍要投生惡趣的話，雖然今生有幸獲得人身，但結果卻跟沒有得到人身的蟲是相同的，所以必須捨棄現世，修學正法，想盡辦法獲取心要。

三種心要當中，如果暫時無法成就佛果、解脫，至少也要想辦法讓來生不墮惡趣。如果不想墮入惡趣，就要誠心皈依佛、法、僧三寶，因為唯有三寶才能救度我們脫離惡趣；在皈依後，還要了解佛陀所告訴我們的善惡道理，如理行善、斷惡，並且對於過去所造的惡業心生追悔，防護三門不再繼續造惡。如果連這些都無法做到，縱使今生得到人身，也毫無意義可言。

總而言之，獲得暇滿身後，如果短時間內無法成就佛果或是解脫，至少要能

確保來生不會墮入惡趣。來生不墮惡趣的主因有二：一、皈依三寶。二、深信業果。「皈依」是入佛之門，想要進入佛門，就必須生起堅固的皈依；並在皈依之後，對於佛陀所告誡的業果道理生起強大的信心。如果察覺自己當下的行為是惡行，就要設法斷除；若是善行，就要盡力成辦，藉此來生才能不墮惡趣。以上的內涵，是屬於三士道中「下士道」的思維方式，應該以此來調整聞法的動機。

下士道的法類當中，最主要的就是「皈依」和「業果」。皈依，並非只是嘴上念誦皈依偈，而是在具備皈依二因的情況下，一心仰賴三寶。皈依的二因中，要先思維惡趣的苦，令心生起恐懼；之後憶念三寶的功德，相信三寶能救護我脫離惡趣的險境。依此二因，生起完全仰賴三寶的心，才是真正的皈依。皈依的對境中，「法」是正皈依，因為它是讓我們脫離險境的主要關鍵。所謂的「法」，一般是指滅諦和道諦，但以下士道而言，「斷十惡的律儀」就是下士道當中的法。透由修學斷十惡的律儀，能讓我們來生免於墮入惡趣，獲得人天的增上生，這是獲得暇身之後所應成辦的最小心要。

但光是獲得這種心要是不夠的。雖然藉此能夠暫時跳脫惡趣、投生善趣，但還是在輪迴中流轉、受苦，也沒有把握以後不會再次墮入惡趣。就像我們今世雖

然投生為人，但如果不信三寶、業果，不斷造惡，來生還是極有可能墮落，所以並不安全。不僅如此，輪迴的本質是痛苦的，現今所有看似美好的事物最終都將壞滅，沒有任何意義可言，所以應該設法跳脫輪迴，追求解脫。

想要解脫，必須斷除輪迴的主因——業和煩惱。在業和煩惱的控制下，我們不由自主地一再投生，並且不斷遭受生、老、病、死等各種痛苦的逼迫，這就是輪迴的狀態。業和煩惱當中，又以煩惱為主——如果有煩惱，縱使沒有業，但透由煩惱的力量，就會造作新的業，迫使我們在輪迴中流轉；相反的，如果沒有煩惱，即便有業也不會流轉。

煩惱有八萬四千種，可以略攝在貪、瞋、癡三毒當中，而三毒的根本是「我執無明」。想要斷除我執無明，必須生起通達無我的智慧，這是屬於三學中的慧學；要生起慧學，必須先生起定學；而生起定學前，必須先有戒學。因此，不論是下士道或中士道，都是以「持戒」作為基礎。在中士道時，透由持戒進而修定，以緣著無我的禪定而生起通達無我的智慧，唯有以這種方式，才能斷除我執無明，獲得解脫。因此，在思維下士道的內涵之後，要想：「光投生在善趣是不夠的，為了從輪迴中解脫，我要認真修持三學！」這是以「中士道」的內涵來調

整動機。

提到「輪迴」或「解脫」時，有些人會誤以為投生淨土就是「解脫」，生在娑婆世界則是「輪迴」。這種觀念並不正確。所謂的「輪迴」，是指在業和煩惱的束縛下，無法自主地投生；相反的，如果不是被業和煩惱束縛，能夠自主地投生，不論生在何處，都可稱為「解脫」。由此可知，解脫與否的界線，在於「投生時能否自主」；如果是在業和煩惱的束縛下，即使投生天界或是淨土，也都屬於輪迴。

能否解脫的關鍵，在於能否生起強烈的「出離心」。真正的出離心，是對「輪迴中的美好事物」生起厭離；至於一般的痛苦，即便只是輕微的病痛，不論有沒有宗教信仰，都不會有人想去承受，就連畜生也能對這種痛苦生起厭離。對於輪迴中的美好事物，包括世間的安樂、名聲、權力和金錢等，我們必須深思它們的本質都是痛苦、無意義的，並看清楚它們所帶來的過患，進而生起強烈的出離心。

輪迴的苦可以分為苦苦、壞苦、行苦三種。所謂的「苦苦」，是一般人都能感受到的痛苦，這當中包含身、心兩方面的苦；「壞苦」是一般人所謂的：我很

快樂、沒有病痛，或是享受世間的權力、地位、財富、飲食等輪迴中的安樂；「行苦」是指在業和煩惱的束縛下所形成的蘊體，它是苦苦和壞苦的根源。因此，如果想脫離苦海，就要滅除行苦；要滅除行苦，必須斷除煩惱；而斷除煩惱唯一的方法，就是生起證得無我的智慧。這也正是無我或空性法門如此重要的原因。

在探討無我或空性時，不能只把它當作一門學問來研究，或只是想成為一位學者；學習無我或空性法最主要的原因，是我們不想承受輪迴的苦。不想受苦，就要設法跳脫輪迴；要跳脫輪迴，就必須斷除煩惱；而要斷除煩惱，就必須生起證得無我的智慧，以此斷除輪迴的根本——我執無明。

之前在提到「解脫」時，有順道提及淨土。有很多佛弟子會發願：「希望來生能投生在極樂世界、兜率天或香巴拉淨土！」對凡夫而言，投生淨土雖然不易，但也並非絕無可能。如果想要投生淨土，必須具備幾個條件：至誠皈依三寶，尤其是要一心皈依阿彌陀佛或彌勒菩薩等；對業果生起堅固的信心，而不是只在嘴上討論業果；還要對輪迴生起強烈的出離心。如果具備這些條件，來生確實有機會投生淨土。其中，特別是「出離心」更是至關重要：在臨終時，如果還

貪著世間的安樂，這就像一隻鳥雖然想往天空中飛，但腳上卻綁著一塊大石頭，想飛也飛不起來；如果能捨棄世間的一切，一心皈依三寶，加上諸佛慈悲的願力，的確有可能投生淨土。

但在投生淨土之後，是否代表我們已經得到解脫，解決了所有的問題呢？並不是。投生淨土最大的優勢是能親見諸佛、菩薩，並在祂們座前聽聞佛法；但聞法後，自己還是要努力實修，才能生起空正見等地道功德，最終獲得解脫。如果各位希望將來能夠生在佛國淨土的話，就要先了解投生淨土的條件為何，並想辦法具備這些條件，因為單靠念誦佛號是無法達成目標的；特別是在臨終之際，必須完全捨棄輪迴中的一切，一心皈依三寶，這一點最為重要。因此，不論是想跳脫輪迴或者求生淨土，出離心都是不可或缺的關鍵。

平時應該多去思維：「我所追求的輪迴安樂，它的本質究竟為何？它到底有那些過患？對我又會造成什麼傷害？」思維後會發現，這一切並沒有任何實質的利益，反而有害。因此，應該對此心生厭離，生起希求解脫之心，進而修學戒、定、慧三學。如果能以這種方式來修學，縱使不是生在淨土，但還是能斷除煩惱，獲得解脫。

若能跳脫輪迴，獲得解脫，就能成辦「後應恆於晝夜取心要」當中「中的心要」，從此不必再受輪迴的苦，更不必擔心會再墮入惡趣。但僅如此就足夠了嗎？還是不夠。即使能夠跳脫輪迴，成為聲聞或獨覺的阿羅漢，但是仍未斷除一切過失，也還未成辦諸佛的三十二相、八十隨形好及十力等一切功德，所以「自利」方面並不圓滿；自利尚未圓滿，怎能圓滿「利他」？總之，從個人的角度而言，即使能夠獲得解脫，但在自利、利他這兩方面都未究竟；從有情的角度來說，每一位有情和我們都有密切的關係：輪迴中沒有一位有情未曾做過我們的父母，所以對我們都有極大的恩惠；就算是在未做父母的當下，我們也要依靠他人才能生存，因此周遭的有情對我們也有無比的恩澤。如果放棄一切有情，只為了個人的利益而尋求解脫，這樣的做法一點都不值得驕傲，也不可取，所以在一開始就要把「成佛」當成最終的目標。

小乘的阿羅漢雖已跳脫輪迴、遠離一切痛苦，但因不了解一切所知，所以無法利益一切眾生。當他們看到自己的不足，加上諸佛的勸誡，最終還是會生起希求大乘的心而進入大乘。但這樣的走法就顯得多此一舉，如果能在生起出離心後，直接進入大乘、修大乘法，就不需要繞遠路了。過去的祖師們曾以「渡一次河，

撩兩次衣」為喻，意指在渡河前，應該先把衣褲捲到足夠的高度再下水，而不是走到一半後發現河水太深，再折回岸上捲起衣褲。又比方我們在求學的階段，都會想要進入好的學校就讀，想進好的學校，一開始就應該努力讀書，設法考進滿意的學校；如果一開始不認真讀書，進了一所自己不滿意的學校，之後再想辦法重考、轉學，這不是很麻煩嗎？

因此，一開始就要把目標放在大乘；在生起出離心後，進一步思維：「如同我正遭受痛苦的逼迫，其餘的有情也是如此。」透由「七因果教授」或「自他相換教授」而對其他有情生起慈悲，進而策發為利有情願成佛的菩提心。這是以「上士道」的內涵來調整動機。

在講說、聽聞正法之前，與會的人都要依次以下、中、上三士道的內涵來調整動機；即便只是長壽灌頂，上師也應該先以這種方式來引導弟子，這一點相當重要。如果在一開始，聽法者或說法者內心所想的都是聲名、利養等現世利益，雖然當下的行為看似與佛法相關，但那根本不是佛法，對我們也不會有何幫助。因此，過去的祖師們時常以「前後二要事」這句話，一再地告誡我們調整動機的重要性。

總之，應該透由上述的內涵來思維：「我來聽聞佛法，不是只為了個人，而是為了利益如虛空般的一切有情，希望能早日成就圓滿的佛果；想要成就佛果，就必須如理修持大乘法；而在修持之前，要先了解大乘法的內涵，所以我今天來到上師的座前聽聞大乘法。」以這種方式來調整聞法的動機。

宗喀巴大師所造的道次第論著分為廣、中、略三種：「廣的道次第」是平常我們耳熟能詳的《菩提道次第廣論》；「中的道次第」是《菩提道次第中論》，或稱《菩提道次第略論》；「略的道次第」則是一開始所引的《菩提道次第攝頌》，或稱《證道歌》。這一次要為各位講解的是《菩提道次第略論》。在解釋時，會以三世赤江仁波切所造的輔助科判配合原文來介紹。過去，《菩提道次第廣論》有四種不同的註解，簡稱《四家合注》；赤江仁波切將其中的科判做了刪減、補充，配合《菩提道次第略論》的原文重新編排，而成為現在我們所看到的輔助科判。（以下將《菩提道次第廣論》和《菩提道次第略論》簡稱為《廣論》和《略論》）

問答

1 「道次第」和「修心」有何不同？

答：「道次第」的依據，是阿底峽尊者所造的《道炬論》。在《道炬論》中，以三個偈頌清楚地說明三種士夫的定義，以及所追求的目標——現前的增上生、究竟的解脫及一切遍智。現今詮釋道次第的論著當中，最完整的是宗大師所造的《菩提道次第》；論中以三士道為架構，完整、詳細地說明成佛所應依循的次第。在上士道，主要是以「七因果教授」來介紹修持菩提心的道理，並且加入寂天論師在《入行論》中所說的「自他相換教授」作為補充。

以自他相換修菩提心的法門，過去從阿底峽尊者至切喀瓦大師之間都是秘密傳授，此法搭配「取捨」，名為「修心」。「修心」最主要的依據，是寂天論師在《入行論》中所提到的「自他相換教授」。眾多修心的論著中，最完整也最具代表性的，是切喀瓦大師所造的《修心七義》。這部論在一開始先提到「初學諸前行」——在修學自他相換之前，應先具備前行四法：思維暇滿義大、死亡無常、業果及輪迴的過患。在簡略地介紹前行四法之後，主要講述的內容，是透由自他相換的教授來修學菩提心。

2 宗大師在造《廣論》之後又造了《略論》，其目的為何？對初學者來說，應該從何下手較為恰當？

答：宗大師在《廣論》中有提到：「然今能將所說一切轉修持者極稀少故，亦將總攝所應修事另著他論。」大師知道多數人無法將《廣論》當中所說的全部內涵轉為實修，所以擷取其中的精要而造了《略論》。

這兩部論的傳承略有不同：《廣論》是以「講傳」為主，透由各種經教、正理詳細說明道次第的內涵；《略論》則以「耳傳」為主，強調實修。兩部論最大的差異在於毗婆舍那的部分：《廣論》當中在介紹無自性的內涵時，特別強調「破四生」的正理；《略論》則是廣泛解釋世俗、勝義二諦的內涵，並以「離一異」的正理來闡釋緣起性空的關係，所以這兩部論有互補的作用。

初學道次第時，可以先從《安樂道論》、《速疾道論》或《略論》等較為精簡的論著開始下手，試著先掌握道次第的整體架構，如果有時間再繼續深入學習《廣論》，才不會因為《廣論》的內容繁多而在初學時就產生退心，或是無法收攝其中的道理而不知道該如何實修。

3 學習道次第時，有哪些地方需要特別注意？

答：學習道次第時，應該配合「科判」學習，掌握每個科判當中所引的經論、所用的正理、所舉的譬喻，以此了解其中的法義；在實修時，也要按照科判而對所學的法類依次作觀修和止修。如果在聞、思、修時不依照科判，而將所有內容混雜在一起，即便所思維的都是正法，也很難藉此來調伏心續。

在初學時，應該先概略地了解道次第的整體架構，之後再充實每個法類的內涵，逐漸加深加廣；若只鑽研其中某個法類，效果則會非常有限。關於這一點，在《掌中解脫》中有提到一個例子：假如有一個人，平時並未儲藏稻米、麥子及豆子等糧食，即便他獲得一把稻米或麥子，對他而言也沒有多大的用處，最後甚至會將它丟棄；同樣的，如果自心當中道次第的架構不夠完整，在閱讀經論後，就不知道該將所學的內涵加入哪種法類來實修。相反的，如果那個人已經有幾斤的稻米、麥子及豆子等，就可以將他所得到的那把稻米或麥子加入已有的稻、麥中；同樣的，如果自心當中道次第的架構完整，便能輕易將所學的經論內涵結合道次第的法類來實修。因此，如果心中道次第的架構完整，無論其內涵是深或淺，都能在實修後有顯著的進步。

4 何謂「傳承」？

答：所謂的「傳承」，是指上師以「口耳相傳」的方式將法傳給弟子。佛陀在世時，只有「經教傳承」——直接將法傳給弟子，不須另外加以解釋，所講的內容就是現今我們看到的《大藏經》；但由於後人單憑「經教傳承」無法理解法義，所以就有了「引導傳承」。

「引導傳承」可以分為四種：一、「講說引導」，是指上師詳細地解釋經論的內容。二、「直接引導」，是指上師對其內容不作詳細的文字說明，直接講述教授的核心，就像醫術精湛的醫生在解剖屍體後，直接為學生介紹五臟六腑的構造。三、「經驗引導」，是指上師以自己的經驗，設法讓弟子掌握修行的關鍵。四、「感受引導」，是指上師一次開示一種法類，並讓弟子住在自己的住處附近實修，當弟子對前面一法還未生起感受之前，不為弟子介紹後面的法類。

這四者也可以總攝在「教」、「證」兩種傳承當中：講說引導屬於「教的傳承」，其餘三者則是屬於「證的傳承」。這些引導都含有上師的經驗與加持，對於調伏心續有極大的幫助。

5 傳承的重要性為何？以學習道次第來說，如果沒有得到傳承，光是透由閱讀經論，了解其中的法義、努力實修，能否生起證量？

答：傳承的重要性，是讓弟子在學法時有所依據，藉此可以防止對法的猜忌或任意捏造等過失。

至於是否有獲得傳承，可以從兩個角度來分析：最好的情況，是在今生直接從上師那裡得到傳承；第二種是，今生雖然沒有直接得到傳承，但在過去生曾經獲得傳承，藉由之前所留下的習氣，今生努力實修，還是可以生起證量。

以密勒日巴尊者為例，雖然他在那一生並未廣泛地聞思經論，但由於過去生已留下了深厚的習氣，所以在實修後還是可以生起證量。假使在過去生沒有留下任何習氣，今生又未得到上師的傳承，對一般人而言，不要說是了解正法的內涵為何，就連生起想學法的心都極為困難；就算自己私下閱讀經論，也多流於誤解或是懷疑；縱使可以了解一小部分，但在實修之後，也僅止於能生起些微的善念，終究無法生起證量。

6 如果在上師講法時沒有到場聽法，而是在自己的處所看轉播，能否得到傳承？

答：經由上師允許，在上師說法的同時，弟子在其他地方透由視訊聞法，並且想到：「上師正在為我說法。」這樣也能得到傳承；但如果不是在上師說法的同時聞法，而是課後補聽，那就無法得到傳承。

7 在藏傳佛教裡，有很多人會去接《大藏經》或《宗大師父子三尊文集》等等的「經教傳承」（即「過嚨」——只念誦經論中的詞句而不作解釋），如果聽不懂可以得到傳承嗎？這麼做有什麼好處？

答：在接受這些經教傳承時，聽法者多半無法了解其中的內涵，但還是可以得到傳承。這麼做也能獲得聞法的利益；加上經論中的詞句有極大的加持力，聽聞之後會在我們心中留下習氣，將來能藉此快速地生起證量；甚至在未來獲得「法流三摩地」（請參閱本書第149頁註④）時，能頓時通達過去聽聞過的所有法類，利益難以想像。

8 何謂「證量」？

答：證量可以分為大、中、小三種：大的稱為「真實的感受」（或稱不造作的感受）——藉由某些外緣，在不刻意思索的情況下，自然生起的強烈感受；中的稱為「造作的感受」——經過反覆思維相關的經教、正理而在心中生起的感受；小的稱為「全盤理解」——在了解相關的法義後，理性地推測如果自己認真修行，應該可以生起如同經論所說的真實感受。

以「死無定期」為例，當看到周遭有人突然死亡，內心很自然地生起「自己的生命也不穩固，隨時都有可能遭遇死亡」的強烈感受，稱為「真實的感受」；就像世人遇到某些對境之後，會馬上現起強烈的貪、瞋一樣。在看到上述的場景後，內心無法直接生起強烈的感受，而是透由反覆思維死無定期的原因才生起的感受，稱為「造作的感受」；這種感受是在刻意思維過後才會現起，沒有辦法長久保持下去，至於力量的大小會因串習次數的多寡而有不同。藉由上述的場景，雖然難以立即生起前面兩種感受，但在事後回想時，心想：「若我努力淨罪集資、認真修行，將來應該可以生起『死無定期』的真實感受。」這稱為「全盤理解」；對初學者來說，連要生起這種體

會都不容易，必須時常串習。

9 要如何才能快速生起證量？

答：想要快速生起證量，必須具備三個條件：淨罪集資、視上師與本尊無二無別並作祈請、精勤修學所緣法類。

10 現今多數人的心都很散亂，無法專心思維道次第的內涵，所以即使學了好幾年，內心也沒有多大的轉變；如果真的有心想專修道次第，是否可以在修學道次第前，先花幾個月的時間來修學奢摩他（禪定）？這是可行的嗎？

答：可以。想生起奢摩他，不見得要先了解道次第的內涵，因為外道徒透由禪修也可以生起奢摩他。因此，不論是初學者，或是修學道次第多年後仍未生起證量者，都可以先花點時間修奢摩他，設法讓心專注，這對學習道次第而言會有很大的幫助。

11 我很想學道次第，但因為工作的關係，每天大約只有一個鐘頭的空檔，請問該如何運用這段時間來學習？

答：學習佛法時，應該時常反觀內心，檢視自己心中哪種煩惱最強烈，就先對治那種煩惱。就像修學奢摩他時，會特別強調「淨行所緣」：如果貪欲較為熾盛，應該修不淨觀；瞋心熾盛，應修慈心；愚痴則應思維緣起等。以學習道次第而言，如果特別執著今生的人、事、物，就應該專修「死亡無常」等下士道的法類；如果過度貪求來生的安樂，就應該多思維「輪迴的過患」等中士道的法類；如果過於貪愛自己，則應該多串習「菩提心」等上士道的法類，將時間用在自己最欠缺的地方。

12 學習「淨土法門」與學習「道次第」有相違嗎？學習道次第的人可否求生淨土？

答：這兩者並不相違。想要投生淨土，必須具備幾個條件：不貪著現世安樂、一心皈依阿彌陀佛等、努力懺悔過去所造的罪業以及深信業果。這些條件都可以藉由學習道次第來成辦。由於淨土是一個學習佛法的環境，具備眾多學法

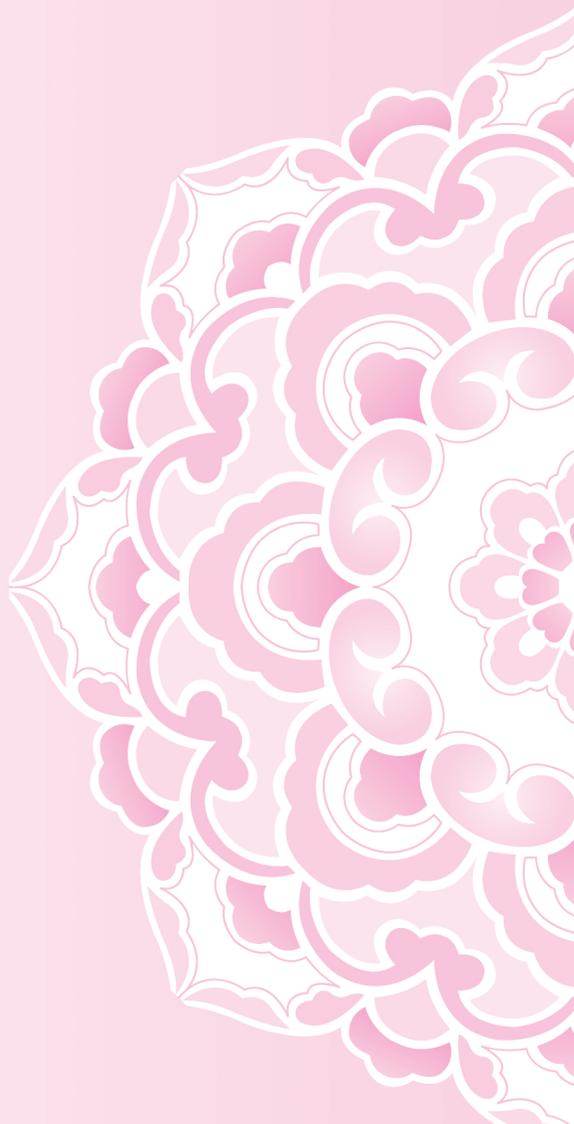
的順緣，所以學習道次第的人當然可以求生淨土。（相關內容請參閱本書第34頁）

13 近來有很多人提出學習藏傳佛法就要學藏文、攝類學等課程的觀點，是否真的如此？

答：這個問題因人而異：如果年齡、時間等各方面的條件都具備，將來也想深入學習藏傳佛法的話，的確可以先學藏文及攝類學等基礎課程，之後再學五部大論；但是對於年事已高、時間有限的人來說，如果執意採用這種方式學習，最終的結果多半是事倍功半。

不論我們現有的條件為何，只要想學佛法，都應該先學「道次第」。學習道次第不見得要先學藏文，因為現今已有很多道次第的論著被翻譯成中文，也有很多師長在宣揚道次第的內涵，所以對初學者來說，應該先透由中文對道次第有全盤的理解，之後再依個人不同的因緣去做更深廣的學習，並將所學的內容統攝在道次第中去實修，這種學習方式才是最適合我們的。

造者殊勝



恭敬頂禮具大悲心至尊諸善士足

這裡將要講說文殊怙主法王宗喀巴大師所造的《菩提道次第》廣、中、略三論中的《菩提道次第中論》——或是普遍所稱的《菩提道次第略論》。此中科判分三：一、講解前的要件。二、正式講解。三、講解完結。初中分三：一、禮讚文。二、立誓造論。三、結合書名，介紹所說的法。

一、禮讚文。

娑婆剎土自在薄伽梵

勝者補處彌勒法王尊

一切善逝嚴父妙音尊

勝者授記龍樹及無著

於彼諸尊恭敬頂禮已

這五句是《略論》的禮讚文。禮讚的對象依次是導師釋迦世尊、彌勒菩薩、文殊菩薩，以及龍樹、無著二大車軌。

二、立誓造論。

為易趣入深見及廣行

二種道次是故於此處

復以簡略之理而宣說

禮讚之後，為了讓弟子能夠很容易地進入深見、廣行兩種道次，所以宗大師

在造了《廣論》之後，以更精簡的方式，再次為弟子宣說道次第的法類。

三、結合書名，介紹所說的法。

此中總攝一切佛經要義，是龍樹及無著二大車之道軌，乃勝士夫趣向一切種智地之法範，無缺遍攝三種士夫一切修持次第，由菩提道次第引導具善緣者趣入佛地之理，即所說法。

這一段是結合書名——菩提道次第——來介紹所要宣說的法。所謂的「菩提」是指佛果；「道」是指成佛之道；「次第」則是修學佛道的順序。這本論中統攝了成佛所需的一切關鍵，清楚地說明成辦佛果的方法。

二、正式講解分二：一、講解的方式依照智者們的主張。

此中，如同吉祥比噶瑪拉希拉寺之智者承許「造法者之殊勝」、「法之殊勝」、「如何聞、說彼法之理」三者於初為要；

過去，在印度前後兩個時期各有一間著名的大寺院，分別是前期的那爛陀寺，以及後期的比噶瑪拉希拉寺。宗大師在撰寫《菩提道次第》時，是依據比噶瑪拉希拉寺中智者們的主張：在一開始先提到「造論者的殊勝」、「法的殊勝」、「如何聞、說彼法之理」這三點。¹

二、正式如此講解。

如是菩提道次第之引導分四：

甲一、為顯其法源清淨故，開示造論者之殊勝。甲二、為令他於教授起恭敬故，開示法之殊勝。甲三、如何聞、說具有二種殊勝之法。甲四、如何以正教授引導弟子之次第。

如同比噶瑪拉希拉寺中智者們的主張，宗大師所造的《菩提道次第》全部的內容都包含在以下四個科判當中：一、為顯其法源清淨故，開示造論者之殊勝。為了讓弟子了解所聞法的根源清淨，而先提到造論者的殊勝。如果造論者是一位具量的師長，他所造的論必然是清淨、沒有染污的。二、令於教授起恭敬故，開示法之殊勝。更進一步，為了讓弟子對造論者所造的論心生恭敬，所以開示法的

① 《至尊洛桑諾布文集》那爛陀寺的智者主張「三種清淨」：一、阿闍黎語清淨——說法者本身沒有不解或邪解的過失、善巧宣說修持次第、具有無間斷的教授傳承、不功利養恭敬。二、弟子相續清淨——聞法者希求正法、不尋他人之過、無比較心和嫉妒心、不求聲名利養恭敬。三、所說正法清淨——法源清淨、內容完整無誤、適合求解脫者實修。前後兩種主張除名稱外，內容大致相同，但因阿底峽尊者是比噶瑪拉希拉寺的班智達，所以宗大師採用後者的主張來宣說道次第。

殊勝。三、如何講、聞具有二種殊勝之法。上師和弟子應該如何講說、聽聞具有以上這兩種殊勝的法。四、如何以正教授引導弟子之次第。上師應該如何以主要的教授來引導弟子；這個部分是道次第的核心，而之前的三個科判則是屬於前行。²

甲一、為顯其法源清淨故，開示造論者之殊勝分二：

一、根本、主要的造論者。

總此教授，即是至尊彌勒所造《現觀莊嚴論》之教授；特其基論乃《菩提道炬論》。是故《道炬論》之造者，亦即此教授之造者；又此即是大阿闍黎吉祥燃燈智，別諱共稱具德阿底峽。

總體而言，這個教授——菩提道次第——是至尊彌勒菩薩所造《現觀莊嚴論》的核心教授。「基論」是指最主要的依據；表面上宗大師雖然是《廣論》和《略論》的造者，但所有道次第的論著最主要的依據，都是阿底峽尊者所造的《菩提道炬論》（以下簡稱《道炬論》），所以《道炬論》的造者阿底峽尊者，也是《菩提道次第》的造者。

《道炬論》是依據彌勒菩薩的《現觀莊嚴論》造的，而《現觀莊嚴論》的依

據則是導師釋迦世尊所宣說的《般若經》。《般若經》的內涵可以分為「顯義空性次第」和「隱義現觀次第」兩種：顯義的部分，主要透由龍樹論師所造的《中觀理聚六論》將它的內涵闡釋出來；隱義的部分，則是透由彌勒菩薩所造的《現觀莊嚴論》將其內涵清楚地呈現。因此，道次第最初的依據，還是要追溯到導師釋迦世尊所宣說的《般若經》。

二、

彼之殊勝分三：

乙一、生於圓滿種姓之理。乙二、其身獲得功德之理。乙三、得已於教所作事業之理。

阿底峽尊者的功德，可以分為三個部分來說明：一、生於王室貴族。二、一

② 《至尊洛桑諾布文集》結合四個主要科判的修持次第：審慎觀察來生利益的智者，不應該讓自己的行為像畜生般，只顧著追求現世的安樂，應該以圓滿的佛果作為目標；若想達成目標，須先聞思內容無誤、完整的法，依次修學圓滿之道。第一個科判說明法的內容無誤；第二個科判說明法的内容完整；但只具備這兩個條件並不能達成目標，所以第三個科判說明必須聽聞具有兩種殊勝的法；第四個科判說明只有聽聞並不足夠，必須修持所有道的內涵，依次生起從依師到無學雙運的證量。

生當中所獲得的功德。三、獲得功德之後，如何廣行利眾事業。

乙一、生於圓滿種姓之理。

如納措譯師之《八十讚》云：「東薩霍勝境，其中有大城，謂次第聚落。此中有王宮，宮殿極廣闊，名為有金幢，資財權勢盛，等東國漢君。其王善吉祥，后名吉祥光。父母有三子，名曰蓮華藏、月藏、吉祥藏。太子蓮華藏，有五妃九子，長子福吉祥，今為大智者，共稱達那喜；幼子吉祥藏，比丘精進月；次子為月藏，即今至尊師。」

過去，藏人為了迎請阿底峽尊者入藏，陸續派了很多人前往印度，當中最有名的就是精進獅子和納措兩位譯師。納措譯師所造的《八十讚》中有提到：尊者誕生於金剛座東方班嘎拉境內薩霍的最大城次第聚落，城中王宮雄偉壯觀、金碧輝煌，有十三層金頂，名「金幢宮」；財富、權勢可以和當時的中國匹敵。國王名善吉祥，王后名吉祥光，育有三子——蓮華藏、月藏、吉祥藏；次子月藏就是阿底峽尊者。

偈頌當中「等東國漢君」的「東國」，在藏文原文是「東昆」這兩個字；「東昆」的「東」，藏文是「千」的意思。過去有些西藏論師誤以為這是意指當

時的中國國王有一千頭巨象，或用其他方式來作解釋。之後有位西藏上師就破斥說，這是因為以前的論師不懂漢文的緣故，所以不知道「東昆」二字實際上就是「東國」的音譯，它的意思就是指「中國」。

乙二、其身獲得功德之理分二：

丙一、知見廣博獲教功德之理。丙二、如理修行獲證功德之理。

丙一、知見廣博獲教功德之理分三：

一、學習共同明處的情形。

於二十一歲前，學習內、外四共明處——聲明、因明、工巧明及醫方明，極盡善巧；特於十五歲時，聽聞一遍《正理滴論》，後與一位以擅推理而聞名之外道論辯，令彼折伏，美譽遍揚，此為大卓龍巴所說。

尊者所獲得的功德，可以分為「教功德」和「證功德」兩個部分；一開始必須先了解所要修學的法，並在了解之後如理修持。

尊者在二十一歲前，學習內、外道共同修學的「四種明處」——聲明、因明、工巧明及醫方明，並精通其內涵；尤其在十五歲時，只聽一遍《正理滴論》，就能與在當時非常擅於推理的一位外道辯論，並且擊敗對方，使得聲名遠

播，這一點是大卓龍巴尊者所說的。

《正理滴論》是一部詮釋「量學」的著作，造論者是法稱論師。他所造的《量學七論》中，最主要的有三部：廣的《釋量論》、中的《定量論》以及略的《正理滴論》。

二、學習密法的情形。

後於黑山道場，依止瑜伽自在羅睺羅古達上師，此師能親見吉祥喜金剛，並得金剛空行母授記；尊者於其座前接受一切灌頂，獲密諱為智密金剛。至二十九歲前，於諸獲得成就上師座前學金剛乘，精通一切教典、教授；一日心生：「密法唯我善巧。」生此念已，諸空行母於其夢中陳示眾多昔所未見密乘經函，摧其慢心。

看完這一段後，或許有人會感到疑惑：「在學完一般的明處後，不是應該先學顯教再學密法嗎？」對初學者來說的確是如此；但因尊者過去連續五百世都身為大班智達，早已精通顯密教法，留下了深厚的習氣，所以能在一開始就直接學習密法，這點跟我們是不同的。

除此之外，尊者誕生後滿十八個月時，有一次父母親帶他前往寺院參觀，在

路上他看到許多人圍觀，就問父母：「這些人是誰？」父母回答：「他們都是你的臣民。」尊者聽到後立即為他們發願：「希望他們將來都能和我一樣生於王室，享盡榮華富貴，並能修學正法！」從這一點就可看出尊者宿生對菩提心的串習有多深厚，這也是我們一般人很難辦到的。

除了過去五百世都身為大班智達、精通顯密教法之外，尊者會先學習密法的另一個原因，是遇到了與自己業緣非常深厚的羅睺羅古達上師。如果當時沒有遇到這位上師，尊者在雙親的威權下，很有可能無法出家修行。尊者在親近羅睺羅古達上師前，也曾親近其他師長，但跟他們之間並無深厚的法緣關係，直到依止了這位上師；上師為他傳授灌頂、賜予諸多密法教授，並教導他如何實修密法，使他生起了一定的證量。當時，上師為了使尊者能順利出家，於是想了一個辦法：他要尊者裝成瘋子，並派八位裸行成就者隨行左右，一路瘋癲地返回皇宮。途中，當地的居民見狀都感到十分驚恐，國王看到後也相當失望，最後在不得已的情況下，才讓尊者離開王室。

尊者最初是在黑山寺見到羅睺羅古達上師，這位上師能親見吉祥喜金剛，並已獲得金剛空行母的授記。尊者在其座前接受了密教所有的灌頂，獲密諱為智密

金剛。在二十九歲前，依止多位具量師長學金剛乘，精通密乘所有經論、教授；有一天，尊者生起一個念頭：「世上沒有人比我更懂得密法了！」之後，在睡夢中，空行母陳示了各種尊者前所未見的密乘經函，摧伏了尊者的慢心。

三、出家並學習內明法藏的情形。

其後諸多上師、本尊於其面前或於夢中勸云：「若能出家，便能廣利聖教及諸眾生。」依此因緣，請大眾部持律上座，得加行道趣入實性一分三摩地者——名曰戒鎧為親教師而正出家，其諱名為吉祥燃燈智。此後至三十一歲前，學習相乘內明上下諸藏；特於能飛聚落法鎧上師座前，十二年中聽聞《大毗婆沙論》。精通根本四部之教典故，縱於各部中受食等微細取捨，亦無雜亂而遍了知。

尊者在修學密法後，因為生起了一定的證量，所以很想獨自隱居深山閉關修行，希望藉由修學密法，能在一生當中成就佛果。有一天晚上，尊者做了個夢，夢中見到釋迦世尊坐在前面，身後還有很多尊佛，他排在最後面；世尊指著他問其他佛說：「坐在後面的那個人為什麼沒有出家？他還在考慮什麼？」之後陸續又有多位師長告訴尊者：「出家才是對教法和眾生最有幫助的！」尊者經過深思熟慮之後，最終決定請大眾部的持律上座——證得加行道忍位的戒鎧上座作為親

教師，受戒出家，名為吉祥燃燈智。

一般人會認為能即身成佛是件很了不起的事，但教法能否住世真正的關鍵是在僧團，所以相較於個人成就佛果，一個好的僧團對佛法的延續更有幫助，這一點相當重要。「戒律」才是聖教的根本，如果戒律清淨，聖教就能延續；沒有戒律，縱使密法興盛也不能代表什麼。

尊者在三十一歲前，學習相乘內明上下諸藏；特別花了十二年之久，在能飛聚落法鎧上師座前聽聞《大毗婆沙論》。精通「毗婆沙宗」根本四部——說一切有部、大眾部、上座部及正量部的一切典籍，對於各部的「受食」（出家人受供養時應有的作法）等細微的內涵，都能毫無雜亂地完全通達。

尊者在精通密法後並不以此為滿足，反而進一步地鑽研顯教，其中又以學習「律藏」為主，由此可以看出尊者對律藏的重視程度；反觀我們，要是熟悉了密法，可能就不會想再回頭學習顯教了——這是不對的，因為真正能利益教法和眾生的關鍵全在於「律聖教」。

③ 《至尊洛桑諾布文集》上下諸藏的「上」是《量學七論》，「下」則是《對法七論》。

丙二、如理修行獲證功德之理分二：

一、三學中包含一切證功德。

總說勝者所言諸教聖教，悉皆攝於三藏寶內，故證聖教亦皆攝入三學寶中。

二、具足三學的情形分三：一、具有戒學。二、具有定學。三、具有慧學。初中分三：一、連結戒學。其中戒學，經典及釋論中多次讚為定、慧學等一切功德之所依處，故須先具以戒學為主之證功德。

以上介紹的是「教功德」，接下來要介紹「證功德」。以佛法的角度來說，主要的功德可以分為「教」、「證」兩種：要先精通教理，進而實修，才能生起證量。世人通常會把長壽、無病或有錢等視為功德，但就佛法而言，這些都不算是功德。

佛所說的一切聖教，都統攝在律、經、論三藏當中；而三藏的主要內容依次是戒、定、慧三學。透由聞思律、經、論三藏，在實修後便能生起戒、定、慧三種功德，所以證功德可以總攝在「三學」當中。三學是佛法中最主要的功德，至於神通、神變只是普通的功德，而非主要的功德。

平時我們會稱比丘為「具三學者」，這個名稱看似不起眼，但能同時具備三

學的功德，是相當了不起的，這比許多人所追求的「格西」頭銜還要珍貴！雖然在家居士也有戒、定、慧三學的功德，但唯有比丘才能獲得最圓滿的戒學，所以會特別以「具三學者」這個名稱來稱呼比丘。

許多經典及釋論中，一再提到「戒學」是定學與慧學等一切功德的基礎，所以必須先具備戒學。若有戒學，就能輕而易舉地生起其他功德；假使沒有戒學作為基礎，縱使花再多的時間，也無法生起其他功德。尤其是出家法師，擁有珍貴的戒體，更應該認真持戒，這麼做對佛法和眾生的利益才是最大的。

二、正說具有戒學的情形分三：

一、具有最勝別解脫律儀：受比丘律儀已，猶如愛尾犛牛，若尾一縷掛著於樹，雖見獵人將害己命，寧捨其命護尾不斷；如是縱於一一輕微學處，尚寧捨命防護，況其所受重大學處？故成大持律上座也。

七種別解脫戒當⁴中，最殊勝的是比丘戒。文中舉了一個譬喻：雪山中有一種犛牛，非常愛護自己的尾巴，如果尾巴的一根毛被樹枝纏住了，即使知道有人要

⁴ 七種別解脫戒：比丘戒、比丘尼戒、沙彌戒、沙彌尼戒、正學女戒、男居士戒、女居士戒。

殺害牠，牠寧可捨棄性命，也不願意弄斷尾巴的毛。尊者在獲得比丘戒後，持戒的精神猶如愛尾的犛牛，不要說是重大的學處，即便非常輕微的學處，他也寧可捨命護戒，所以在當時成為一位持戒嚴謹的大上座。

經論中有另外一個譬喻：如果面前突然颳起一陣狂風，我們很自然地會用手遮住眼睛，不讓灰塵進到眼中；在受戒後，我們也應該像保護眼睛般來守護自己的戒律。

二、具有菩薩律儀：長時修習以慈悲為根本之菩提心眾多教授；特依金洲大師，修習由至尊慈氏、妙音傳授無著與寂天論師之最勝教授，故於內心發起愛他勝己之菩提心。以此願心引發行心，承許修學偉大之菩薩行，後以善妙行儀學習所有學處，所作皆不違越諸佛子之制限。

尊者從小就常發願：「希望周遭的人都能像我一樣生於貴族、五根具全，並能值遇三寶……」由此可知尊者從小就具有菩提心；但尊者並不以此為滿足，之後特別花了十二年的時間依止金洲大師，在大師座前學習菩提心的教授。

菩提心的教授主要可以分為兩種：一、由彌勒菩薩傳給無著論師的「七因果教授」，這是廣行派的傳承。二、由文殊菩薩傳給寂天論師的「自他相換教

授」，這是偉大行派的傳承。尊者依止金洲大師，學習這兩種教授，最終生起愛他勝己的菩提心。

正文中提到菩提心時，有特別強調「以慈悲為根本」，這句話有它的道理在。平常我們會藉由念誦皈依發心偈而生起「為利有情願成佛」的心，但這是菩提心嗎？並不是，因為它不是以慈悲心為根本。菩提心必須依賴慈悲心才能生起，如果想要生起慈悲心，就必須修學以上所提到的兩種教授；假使不知如何修慈悲心，就不可能發起菩提心。

尊者初到西藏時，發現藏地有很多人自以為透由念誦皈依發心偈就能發起菩提心；尊者對此呵斥道：「只有藏地才有不知如何修慈悲的菩薩！」在宗大師的論典當中，也經常提到「以慈悲為根本的菩提心」這句話。

尊者發起願心之後，進而發起行心、受菩薩戒，承許修學偉大的菩薩行，並以善妙行儀學習菩薩戒中所有的學處，所作所為都不違越菩薩戒的內涵。

三、具有金剛乘律儀：具有觀自身即本尊之生起次第，及金剛心圓滿次第之三摩地，故成瑜伽師中尊主；特於誓言如理守護，不越制限。

以密法而言，尊者具有「生起次第」和「圓滿次第」兩種功德，所以成為密

法中的大瑜伽師；並能如理守護所受的密乘戒，絕不違越。

以上簡單地介紹尊者所具有的三種律儀。

三、如理守護。

不僅勇受三種律儀戒律學處，而隨所受防護彼等，不越制限；若有少許違犯，亦速速以各別還淨儀軌令其清淨。

大多數人在受戒時都很勇悍，不管是別解脫戒、菩薩戒或是密乘戒，什麼戒都想受，但在受戒之後卻不認真持戒，甚至連有哪些戒條都不清楚，根本沒有把持戒當一回事。但是尊者並非如此，不管受了哪些律儀，都會謹慎防護；萬一不慎有所違犯，也會在最短的時間內如理懺悔，使戒體恢復清淨。或許有人會認為這沒什麼，甚至還覺得這比不上神通、神變，但實際上這是一個很重要的功德，因為它是一切功德的基礎。

有一次，尊者跟一群商人外出，當他們走到一個非常危險的路段時，尊者突然叫身邊的人都停下來並說：「我剛剛不慎犯了一個微小的罪，我想馬上懺悔。」有位商人很納悶地問道：「現在這段路很危險，您為什麼不先回到住處再懺悔呢？」尊者回答說：「死亡沒有定期，你怎麼知道我可以回到住處？若在半

路死去，有可能會因為這個惡業而讓我墮入地獄。」尊者平時出門在外，都會隨身攜帶一個佛塔，當他發現自己違犯了某條律儀時，就會立刻請出佛塔，並在塔前誠心懺悔。過去聖者們的行儀真是令人感到望塵莫及！

二、具有定學。

具有定學分二：共者，得奢摩他，令心堪能；不共者，具有極堅固之生起次第，又於三年或六年中修明禁行。

定學的功德分為共與不共兩種：「共」是所謂的奢摩他；「不共」則是密法中的生起次第。尊者在依止羅睺羅古達上師後，透由修學密法而生了極高的證量，並在之後刻意修「明禁行」——異於常人的瘋癲行為。尊者修「明禁行」的時間有兩派說法：有一派說修了三年，另一派則說是六年。

三、具有慧學。

具慧學中：共者，獲得止觀雙運毗婆舍那之三摩地；不共者，獲得圓滿次第之殊勝三摩地。

慧學的功德也分為共與不共兩種：「共」是所謂獲得止觀雙運的毗婆舍那；「不共」則是獲得圓滿次第。

乙三、得功德已於教所作事業之理分二：

丙一、於印度所作事業。丙二、於西藏所作事業。

丙一、於印度所作事業。

於金剛座大菩提寺，曾三次以正法擊敗外道惡論，住持佛教；亦善淨除自部上下聖教所有未達、邪解、疑惑惡垢，弘揚聖教，故一切部不分宗派，皆視其為頂嚴。

尊者在菩提迦耶的大菩提寺，曾經三次以辯論擊敗外道，將對方納入佛門，這是一件很不容易而且相當危險的事。當時在印度，不論內道或是外道，想跟對方辯論，就要把自己和所有弟子當成賭注，請國王、大臣、智者們到場作證，輸的一方必須放棄自己原有的信仰，跟隨對方學習。當時尊者辯論的對象，都是多次擊敗內道、手持眾多寶傘的外道大師（每擊敗內道一次就能獲得一支寶傘），可見在當時要擊敗外道並不容易。

尊者不僅能調伏外道，也精通內道四部宗義，將內道徒對教法所產生的不解、邪解、疑惑完全去除，以此弘揚聖教。尊者本身的見解雖是中觀正見，所持的戒是大眾部的傳承，但由於他精通各宗各派的教義，因此不分宗派，所有人都

將他視為頂嚴。

丙二、於西藏所作事業分四：

一、消除對佛法的邪執，開創新軌。

天師叔姪發大精進，依次派遣譯師精進獅子及納措戒勝二人，數數前往印度迎請尊者；菩提光時，迎請前往阿里上區，祈請整治佛陀聖教。依此因緣，遂造《菩提道炬論》等，此中總攝一切顯密要義，彙集而成修持次第，由此復興聖教。尊者住於阿里三年、聶塘九年、前藏後藏餘處五年，其間為諸具善緣者無餘開示顯密教典、教授，聖教規模已沒落者，重新建立；諸略存者，令其增廣；諸為邪解垢穢所染污者，善加淨除，令聖教寶遠離垢穢。

西藏在師君三尊——靜命論師、蓮花生大師、赤松德贊法王時期，佛法一度非常鼎盛，但經過朗達瑪王滅教、支那和尚入藏傳播邪見，以及後期有許多假冒的班智達從印度到藏地尋求黃金，以邪教欺騙藏人，使得當時藏地學習顯教的人毀謗密法、修學密法的人輕視顯教，顯密教法呈現水火不容的情況。

⑤ 《四家合注》「上」指中觀、唯識，「下」指經部、有部。

當時的國王智光王對此深感焦慮，於是派遣多人前往印度學法，並且設法迎請尊者。此舉不僅沒有成功，還為了籌措迎請尊者的黃金，被嚩囉國的外道王囚禁，因而死於獄中。直到菩提光王（智光王的姪子）時，才順利迎請到尊者。尊者入藏之後，在菩提光王的祈請下造了《道炬論》，這本論總攝了顯密教法中的所有要點，清楚地呈現修持佛法應有的次第，並將當時藏地許多錯誤的觀念徹底剷除，以此復興聖教。

尊者會前往西藏的另一個原因，是因為種敦巴大師。尊者是阿彌陀佛的化現；種敦巴大師則是觀世音菩薩的化身。尊者宿生與觀世音菩薩的深厚業緣，也是他會前往西藏的原因之一。尊者平時如果有重大的事情，都會事先請示度母，前往西藏一事也不例外。他問度母：「如果我到西藏，對教法和眾生的利益有多大？」度母回答：「如果你到西藏，對教法和眾生的利益會遠超過你留在印度，但壽命會減少二十年。」尊者心想：「若能利益教法和眾生，少活二十年也在所不惜！」於是決定動身前往西藏。

尊者在西藏前後停留了十七年之久，在這段期間裡，完整開示所有顯密的教義，重建藏地已沒落的聖教法規，大力推廣佛教，淨化過去所遺留的邪見污垢，

使藏地的佛教煥然一新。

二、介紹「造論的三圓滿因」。

造論闡明能仁意趣，需有三種圓滿之因：^一、精通所知五種明處。^二、具有口訣。謂修其義扼要教授，從正等覺傳至善士，中無間斷。^三、親見本尊，獲得說正法之開許。此中，任具其一皆能造論，然具三者最為圓滿，此阿闍黎三者兼備。

一位圓滿的造論者，必須具備三種條件：^一、精通五明。^二、造論的主要內容，是從釋迦世尊相繼傳至自己的根本上師，傳承沒有間斷。^三、親見本尊，獲得開許；若是無法親眼看見，至少要在夢中獲得本尊開許。如果具備這三種條件當中的其中一種，就能造論；若能全部具備更為圓滿，而尊者就是如此。

三、說明因為具備這三種因，所以能確定佛陀的意趣分三：^一、被本尊所攝受。

其中，為本尊所攝受者，如《八十讚》云：「具德喜金剛、立三昧耶王、勇士世自在、主尊度母等，親見得許故，夢中及現前，恆常得聽聞，深廣妙正法。」

尊者親見諸佛、菩薩並獲得開許的這點，就如《八十讚》中所說：尊者親見喜金剛、能仁三誓言尊、觀世音菩薩及度母等⁶，並獲得造論的開許，所以不論在

夢中或親見本尊時，都能聽聞甚深、廣大的正法。

二、傳承無有間斷的情形。

師傳承中，有「共乘」及「大乘」二種傳承；後者分為「波羅蜜多乘」及「密乘」二種。波羅蜜多乘中又有「見傳承」及「行傳承」二種；行傳承中又有從慈氏及妙音菩薩所傳，共三種傳承。於密乘中亦有五派傳承；又具宗派傳承、加持傳承、種種教授傳承等眾多傳承。從何師處親聞正法？如《八十讚》云：「恆常所依師，為寂靜金洲、覺賢吉祥智，諸得成就者；又特從龍樹，相繼所傳來，深廣諸教授，尊者悉具足。」眾所流傳有十二位得成就之上師，餘者尚多。

尊者得到的傳承中，有「小乘」和「大乘」兩種傳承；大乘分為「顯教」和「密教」兩種。顯教中可分為「見傳承」和「行傳承」兩種；「行傳承」中又有彌勒菩薩所傳的廣行派傳承，以及文殊菩薩所傳的偉大行派傳承。因此，顯教中共有三種傳承。密乘中也有五派傳承：一切密續傳承、密集金剛傳承、母續傳承、事行瑜伽部傳承，以及大威德金剛傳承；又有宗派傳承、加持傳承、種種教授傳承等眾多傳承。

尊者依止的眾多上師中，有十二位是已獲得殊勝成就的上師。

三、精通五明。

精通五明處者，前已說訖。是故，此阿闍黎能善抉擇勝者意趣。

四、弟子的差異分二：一、印度、阿里、西藏三地的弟子。

此阿闍黎於印度、喀什米爾、鄔金、尼泊爾、西藏諸地之弟子不計其數，然主要者於印度有四：與阿底峽尊者智慧相等之大班智達比朵巴、法生慧、中觀獅子及地藏，或又加入友密為五；阿里則有寶賢譯師、納措譯師及天師菩提光；後藏則有噶格瓦及軌庫巴天生；洛札則有恰巴勝位及善護；康地則有大瑜伽師、袞巴瓦、智慧金剛及恰達敦巴；前藏則有庫、俄、種三。二、最殊勝的弟子。然於其中，能弘師尊所有事業之繼承者，則為度母授記之種敦巴勝生。

以上略說造論者之殊勝，廣則應從廣傳了知。

尊者的弟子為數眾多，難以細數，在這當中種敦巴大師繼承了尊者所有的事業並大力弘揚。

⑥ 《四家合注》「等」字中含勝樂金剛和不動明王，共六尊。

問答

1 在造論前，禮讚諸佛、菩薩的目的為何？

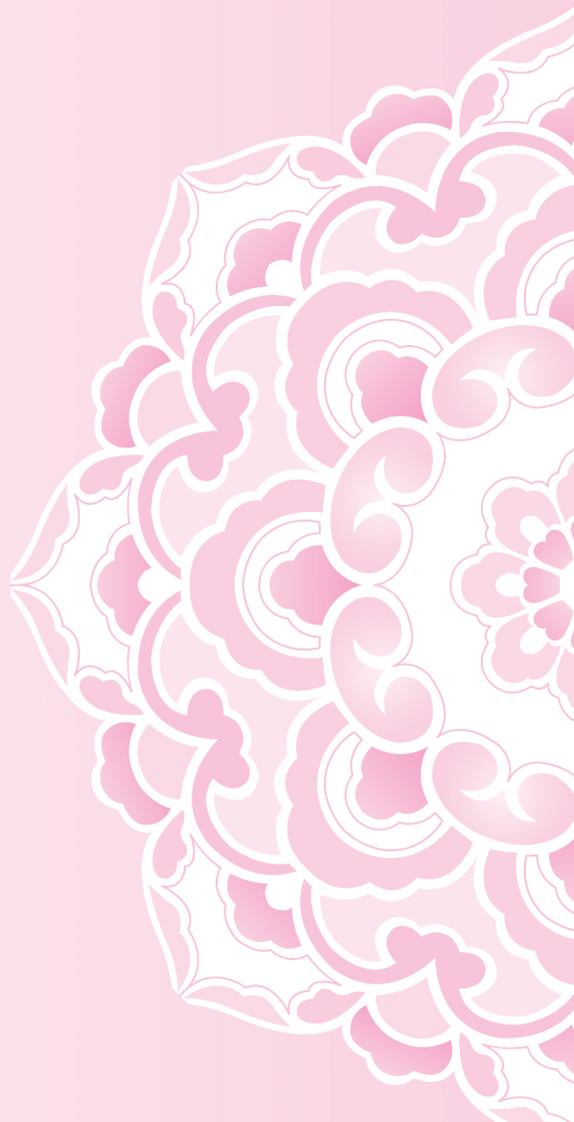
答：一般而言，祖師們在造論前之所以要禮讚諸佛、菩薩，是希望能藉此累積廣大的資糧，淨除造論時可能產生的違緣，並讓想學法的人了解「信心是一切善法的根源」；如果對三寶沒有信心，是絕對不可能有任何成就的。

尤其在《廣論》和《略論》當中，宗大師依次禮讚釋迦世尊、彌勒文殊菩薩、龍樹無著論師、阿底峽尊者等，除了上述的目的之外，還透由宣說造論者的殊勝，強調道次第的傳承圓滿清淨。

2 在研閱祖師們的傳記時，有沒有需要特別注意的地方？

答：在研閱祖師們的傳記時，要多思維祖師們的教、證功德，對比自己的現狀，讓自心對祖師們的行儀生起仰望，並在當下發願：「希望自己也能早日生起那些功德！」並且從閱讀傳記的過程中，了解應該用什麼態度來學習佛法，不要只是當成故事在看，也要儘可能避免不信或懷疑等非理作意的心態，當發現自己有這些問題時，應該立即認真懺悔。

法之殊勝



甲二、為令他於教授起恭敬故，開示法之殊勝分三：

一、介紹「法」。

法者，此教授之基論乃《菩提道炬論》。二、說明此法具備「內容圓滿」、「容易行持」、「勝出餘軌」三種特點。尊者所造論典雖多，然如根本極圓滿者乃《道炬論》，因彼論中總攝顯密二者要義而開示故，所詮圓滿；以調心次第為主故，易於行持；以善巧二大車軌之二師教授為莊嚴故，勝出餘軌。

在此所要介紹的法——道次第的教授，其依據是尊者所造的《道炬論》。

尊者所造的論典當中，如同根本、最圓滿的就是《道炬論》，因為它具備了以下三種特點：一、完整統攝顯密二者的要點，所以內容圓滿。二、以調心的次第為主，所以容易行持；以《釋量論》為例，它的內容多以破斥他宗為主，因此不易修持。三、包含精通二大車軌的二師教授，所以勝出餘軌。「二大車軌」是指龍樹和無著論師，「二師」則是小明鵲論師和金洲大師。小明鵲論師精通龍樹論師所傳的甚深道次，金洲大師精通無著論師所傳的廣行道次。尊者從這兩位上

① 《掌中解脫》我們所修的法，必須具備以下幾個條件：一、是大師佛陀所說。二、經過諸位大班智達論闡釋。三、大成就者在實修後，能在心中生起證悟。

師座前分別獲得這兩種傳承，所以《道炬論》中包含了這兩位上師的教授，因此勝過其他教授。²

三、說明具備四種殊勝。

此論中之教授殊勝分四：

乙一、通達一切聖教無違之殊勝分五：

一、介紹「聖教」。

聖教者，勝者所說一切聖言。二、通達一切聖教無違的方式。此處應知彼皆是一補特伽羅成佛之道；又彼隨其所應，有部分為道之主體、有部分為道之支分。

《道炬論》不僅具有以上所說的三種特點，更具備了四種殊勝：

一、通達一切聖教無違之殊勝。這裡的「聖教」，是指佛所說的一切言教。佛所說的大小乘或顯密教法，從字面上看似互相矛盾，但對於一位具有大乘種性的補特伽羅來說並不相違，因為這一切都是成佛的道路上必須修學的法，缺一不可。以修學大乘法為例，上士道的慈心、悲心及菩提心是道的主體，而中士道的四諦十六行相、下士道的念死無常等則是道的支分。

三、若不如此承許，便以教理顯其相違。

諸菩薩眾所欲求事，乃是成辦世間義利；又此須攝三種種性之所化機，故須修學彼等之道，因知三乘道者，即是成辦菩薩所欲求事之妙方便，此為至尊慈氏所說。

以上的論點可以用經教和正理來證成：菩薩想做的事是利益一切有情，所利益的對象可以分為具有聲聞種性、獨覺種性、大乘種性三類；而主要的利益方式是為他們宣說正法。因此，菩薩若想利益這三種不同的對象，就要各別宣說三種不同的法；而為他人說法之前，自己必須先了解並實踐法的內涵，才知道該說何種法來調伏眾生。

彌勒菩薩所造《現觀莊嚴論》的禮讚文中有提到：「諸欲饒益眾生者，由道智辦世間利。」菩薩必須透由了知三乘道的道智，才能成辦想做的事。這是依據《般若經》中所說：「諸菩薩眾，應當發起一切道，應當了知一切道，謂所有聲聞道、所有獨覺道、所有佛陀道；彼等諸道亦應圓滿，亦應成辦諸道所作。」若不承許上述的論點，就會違背經論的內涵。

② 《至尊洛桑諾布文集》尊者的《道炬論》中含有金洲大師所傳的菩提心教授，所以勝過小乘；又有小明鵬論師所傳的中觀應成派正見，所以勝過自續派以下的宗義。

不僅違背經論，也違背正理：有些人認為菩薩是大乘行者，所以不須修學小乘法；但實際上正好相反，正因為是大乘行者，所以更應該修學小乘法。小乘行者想成辦的是個人的解脫，所以只要了解自己須修學的法；大乘行者想成辦的是利益一切有情，一切有情當中也包含了小乘的有情，所以自己必須先了解小乘法，才能宣說他們所相應的法類。

四、一切聖教不相違的原因。

大乘道中，有共與不共二道；初者即是小乘藏中所說諸道，唯除希求獨自寂滅樂之不共意樂及制戒等。又正等覺，非斷少過、圓少分德，而是斷除一切過、圓滿一切種德；成辦此之大乘，亦能滅除一切過失、令他生起一切功德，故大乘道遍攝一切餘乘所有斷、證德類。是故，能成佛之大乘道支，含攝一切經典，因能仁言，無有不能除一過失，或令他生一功德故；又彼一切，大乘行者亦無不成辦故。

對於具有大乘種性的人而言，佛所說的一切聖教不相違的其他原因：一、大乘道中包含共道與不共道，所以修學大乘道的行者，必須修學這兩種道。其中，「共道」是指小乘經論當中所說的道；^④但是不是所有小乘道都是此處的共道呢？

並不是，它排除了「為利一己而求解脫的心」及「小乘的不共制戒」。由於大乘菩薩是以利益一切有情作為目標，因此所修的大乘道中不會有以追求自利為主的發心。

二、佛陀並非僅斷少分過失、圓滿少分功德，而是斷除了一切過失、圓滿了一切功德；既然如此，修學能成佛的大乘道，也應該能滅除一切過失、生起一切功德，所以大乘道中完整統攝所有其他乘的斷、證功德。因此，大乘道的支分當中包含一切佛經的義理，因為佛所說的任何言教，都能讓眾生斷除一種過失、生起一種功德；大乘行者既然是以成佛作為目標，就必須修學所有佛經的內涵。

五、釋疑。

若生此念：「於波羅蜜多乘雖如前述，然於趣入金剛乘者則非如此。」波羅蜜多乘中，修學施等無量差別、分類之理雖與密乘不同，然諸行所依之發心、修學六度行之粗分道體相同，此即共同之處。《勝金剛頂》云：「縱為活命故，亦不捨覺心。」又云：「永不應棄捨，六度彼岸行。」餘密教典亦多此說；眾多可

③ 《四家合注》此處的共道包含皈依、業果、思維輪迴總別二苦而生出離、四諦、十二緣起等三學的修持。總之，此為共下、共中士道的法類。

信之無上瑜伽壇城儀軌中，亦說須受共與不共二種律儀，前者即是菩薩律儀。敦巴仁波切亦云：「能知以四方道而持一切聖教者，為我師長。」此語乃是極大可觀察處。⁴

有些人認為：「雖然修學波羅蜜多大乘，必須修學小乘經論中的內涵，但修密乘，並不需要修學波羅蜜多大乘，因為這兩種法是完全相違的。」為什麼會有這種想法呢？因為在密乘中有提到「將貪欲轉為道用」的修持，但在波羅蜜多乘中卻完全遮止這點，所以很多人會認為顯教和密教是完全相違而無法相容的。

這個觀點並不正確。以布施為例，在波羅蜜多乘中有提到要捨頭目腦髓等細微的內涵，也將布施的分類講得很詳細；在密乘中雖然沒有如此清楚的介紹，但不代表不須修學。顯密二乘對於六度，除了修學方式有廣略的差別之外，其餘像是修學六度的所依處——發心，以及修學六度的粗分道體都是相同的，而這些都是屬於顯密的共通處。

這一點，在密乘的經典《勝金剛頂》中有提到：即使遭遇生命危險，也不應棄捨菩提心；又說：任何時刻都不應棄捨六度的修持。這樣的內涵，在許多密乘的教典中也有提到。不僅如此，在許多可信的無上瑜伽壇城儀軌中也說到：接受

灌頂時，必須受持共與不共兩種律儀；其中「共的律儀」指的就是菩薩律儀。

上述的內涵，引用種敦巴大師讚歎阿底峽尊者的一段話來作總結：「能知以四方道而持一切聖教者，為我師長。」意思是：整個西藏，只有我的上師阿底峽尊者，知道如何在一座上同時修持顯密及大小乘的所有教法。

第三世赤江仁波切曾說：「這段話有很深的意涵，值得我們好好思維。」這當中的「四方道」有很多種解釋方式：有人將它解釋為三主要道與密法，有人解釋為三士道與密法，而將佛所說的一切教法統攝在三主要道及密法中，或統攝在三士道及密法中來修持。有些人說「四方」是指如骰子般，不論怎麼投擲它都是四方的，意指每個所緣法類中都含攝了道的整體；又有人說如同坐具或一塊布，拉其中的一角，其他三個角也會跟著移動，意指大小乘或顯密教法之間，彼此環環相扣、密不可分，想要成就佛果，就必須修持所有的法類。總之，這段話最主要詮釋的意思是：佛所說的大小乘或顯密教法，對於一位想成佛的補特伽羅而言，都是不可或缺且必須修持的。

④ 《至尊洛桑諾布文集》「此語乃是極大可觀察處」，意指此中含有許多有關修持的稀有解說。

乙二、一切經典現為教授之殊勝分三：

一、理解方式正確與否的差別。

若作此解：「諸大經論是講說法，彼無修持所需要義，另有口訣開示修持所需心要。」次於正法各別執為講、修二法，應知此將阻礙於諸無垢經續、釋論起大恭敬；說彼等中不顯內義，唯是探究廣大外解，妄執是可輕毀之處，此乃集聚謗法業障。是故，應生此念而尋口訣：「於諸欲解脫者，諸大經論雖是無欺、最勝教授，然因自慧微劣等故，僅依彼等經論，不能了知彼為最勝教授，故應依止善士口訣，於彼等中尋求定解。」莫作此執：「諸大經論唯是探究廣大外解，故無心要；諸口訣者開示內義，故為最勝。」

多數人都有這種錯誤的觀念：「一百多函的《佛說部》經典，和兩百多函的《注疏部》釋論是用來講說、辯論或是研究佛法用的，其中並無修持所需的內涵；若想修持，應該學習像《道炬論》等闡釋道次的論著。」而將正法分成兩類：一類是講說用的，另一類是實修用的。如果有這種想法，就無法對經續、釋論生起恭敬心；不僅如此，若以輕視的口吻說：「經論當中並無實修的內涵，那些只是為了讓人對佛法有更深入的了解，或者只是拿來討論用的，並無實修的價

值……」當下所造的就是謗法的惡業。

我們應該如何改正這種錯誤的觀念呢？對於追求解脫的人而言，大經大論雖然是無誤的殊勝教授，能夠指引我們走向解脫，但由於我們的智慧微劣，光靠這些經論無法了解其中的殊勝，所以必須依止祖師們所傳的《廣論》或《略論》等道次第的教授，才能對「諸大經論是殊勝教授」的這點產生定解。

為什麼要藉由像《道炬論》等道次第的教授，才能了解佛經、釋論的殊勝呢？因為《道炬論》中統攝了一切佛經的要點，縱使我們在短時間內無法廣泛聞思其他經論，但如果能詳細研閱《道炬論》，就可以知道整個佛法的心要，進而了解經論的殊勝處。因此，不該認為「佛經、釋論只是講些深奧的道理，卻沒有修行的內涵；要修行就只要學習道次第即可」，因為這種觀念會讓我們輕忽聞思經論的重要性。

二、一切經典現為教授的方式。

大瑜伽師菩提實云：「言悟入教授者，非說僅於量如掌許一小函卷獲得定解，是說了解一切經典皆為教授。」又如阿底峽尊者之弟子修寶喇嘛云：「阿底峽之教授，於一座上，身、語、意三竭盡所能而修，是故今乃了解一切經論皆

為教授。」須作此解。如敦巴仁波切云：「既已廣學諸法，若仍須求他種修行之理，則為錯謬。」雖經長時學眾多法，然全不知修行之理，欲修行時，須從他處求者，亦是未解前所說義而成過失。

大瑜伽師菩提寶說：所謂的「悟入教授」，並不是只了解一本寫有眾多口訣的小冊子，就代表已經領悟了佛法的道理，而是必須了解一切經典的內涵都是修行所需的教授。阿底峽尊者的弟子修寶喇嘛曾說：我依著尊者的《道炬論》，在一座上，身、語、意三門不辭辛勞、竭盡所能地修學後，最終才了解一切經論皆是教授的內涵。初學者在一開始一定要依著上師的教授，才能了解整個佛法的核心；有時教授的份量不見得多，但如果能藉此領悟到深廣的佛法心要，就代表已悟入教授，這一點是很重要的。

現今學法的人，可略分為兩類：第一類人，對佛法有信心，也想認真學習、實踐佛法，但因缺乏聞思，所以學習佛法的方式變成只專注在某一小部經論上，或是只有持咒、修習本尊、念課誦等；另一類人，當看到聞思經論的重要性後，花了很多時間在學習經論，也懂得很多佛法的道理，卻不知道該如何實修所學的內涵。對於第二類人，種敦巴大師特別說到：在學習了眾多法後，想實修時卻放

棄所學的法，而去尋求其他修行方式，這種做法是錯誤的。有些上師、格西懂得很多道理，但想進一步實修時，卻把學過的法放在一旁，而去問其他人：「我該如何實踐佛法？」這就是無法了解一切經典皆是教授所產生的過失。因此，一開始必須先對道次第有清楚的認識，之後廣泛聞思經論，將所聽聞的法與道次第結合，而不是光聽卻不知該如何實踐，或想實踐但不願意學習經論，這兩者都是錯誤的。

聖教者，如《俱舍論》云：「佛正法有二，以教證為體。」謂除教、證二聖教外，無有餘者。教聖教者，即是抉擇行持正法、修行之理；證聖教者，則是於抉擇已，如所抉擇而修，故彼二為因果。如跑馬時，先示其馬所應跑地，示已應向彼跑。如所示地是此，其後若向他處跑者，定成笑話；豈可聞思抉擇此事，而實修時另修其餘？《修次後篇》云：「又凡聞及思所成慧所通達事，即是修所成慧所應修習，非修餘者，如示跑地，應向彼跑。」

世親論師在《俱舍論》中有提到：佛法可以分為教、證兩個部分。佛的聖教除了教、證兩種聖教之外，沒有其他的聖教。所謂的「教聖教」，是告訴我們如何實踐佛法的道理；而「證聖教」是在了解這些道理之後付諸實踐，所以這兩者

是因果關係。因此，想要修行，必須先有聞思的基礎；在聞思後，也不應該以此為滿足，必須更進一步地實修才行。譬如在賽馬前，要先知道該讓馬往哪跑，並不斷地練習、熟悉跑道，正式比賽時才有出色的成績；若比賽時往反方向跑，不僅前功盡棄，也會成為他人的笑柄。相同的，為了實修而聞思佛法的道理，但聞思後卻修持其他的法類，這也是不可取的。

蓮花戒論師在《修次後篇》中破斥支那和尚時，也有提到相同的觀念。支那和尚精通佛法，卻主張在實修時「不應作意」——什麼事都不要想，因為他認為不論善念、惡念都會成為束縛，所以應該完全遮止心中的起心動念。蓮花戒論師對此提出了破斥：透由聞所成慧及思所成慧所了解的法類，就是修所成慧所要修持的內涵，不應該在修持時另外尋求其他法類。

三、說明「觀修」是使一切經典現為教授的方法。

此教授中，從依止善知識之理直至止觀，完整總攝一切經論當中道之要義。此一切中，應止修者即作止修，應觀修者，則以善觀察慧思擇，彙成修持次第而作引導，由此能令一切經典現為教授，次能生起執彼等為最勝教授之定解心，並能盡除妄執彼等非真教授、背棄正法之邪分別。

最後這一段是總結。宗大師在造論時有一個特色，就是在一開始先廣泛地解釋這個科判的內容，最後再將整段的重點作個總結。過去，西藏有一位名叫雲瑪盼巴的大成就者，雖然他對中觀的看法與宗大師不同，但造論的方式卻很接近。如果在閱讀時能夠掌握那些總結的要點，對我們會很有幫助。

之前有提到兩類學法的人：一類是想實修但缺乏聞思，不了解佛法的道理；另一類是在聞思後，卻不知該如何實踐。既然這兩者都無法將一切佛經現為教授，那我們應該如何學習才對呢？以尊者所造的《道炬論》，或是宗大師所造的《三主要道》、《功德之本頌》為例，它們的內容雖然精簡，但已完整總攝了一切佛經的要點，從依止善知識直到止觀，不論內容或是次第都沒有絲毫的錯誤；我們在學習這些法類時，該觀修的就作觀修、該止修的就作止修（除了奢摩他外，其他部分都以觀修為主），將所學的法類融入完整的道次當中，以這種方式來學習，才能將一切經典現為教授，生起「諸大經論皆是殊勝教授」的強烈定解，去除心中認為經論只是講說用的顛倒執著。

以上簡單地介紹了「通達一切聖教無違的殊勝」以及「一切經典現為教授的殊勝」。這兩部分在乍聽之下，或許不是那麼容易理解，但其中的內涵卻相當重

要。這當中所包含的內容非常廣泛，並將整個聖教的精華，以及如何修學顯密的次第都清楚地點了出來。這兩者之間的差異雖然不大，但仍可從下面的譬喻看出彼此的關聯性：有一位畫工，他身邊有多位學徒，學徒們雖然知道要用什麼樣的畫筆、顏料及畫布來作畫，但不代表他們就能善用手邊的工具畫出一幅唐卡；畫工不僅了解這些工具的用途，還能善用它們去繪成一幅莊嚴的唐卡。透由這個譬喻就可知道，雖然能夠通達一切聖教無違的道理，卻不見得能了解一切經典皆是教授；相反的，如果能了解一切經典皆是教授，就一定也能通達一切聖教無違的內涵。

總之，當了解佛所說的大小乘或顯密教法全是一位補特伽羅成佛所須修學的法，彼此互不相違，便已經通達一切聖教無違的道理，但不一定知道該如何實踐這些法類，所以不見得能了解一切經典皆是教授；相反的，如果懂得實踐所有經論中的要義，就一定也能了解佛法彼此之間互不相違的內涵。

乙三、易於獲得勝者意趣之殊勝分二：

一、初學者若無上師的口訣，無法順利獲得佛陀的意趣。

諸大經典及其釋論雖是最勝教授，然尚未能遍學之初學者，若不依止善士口

訣，縱趣彼等，亦難獲得彼中意趣；縱能獲得，亦必有賴長時、劬勞。二、透由上師的口訣便能順利獲得。若能依止上師口訣，則易通達。

雖然佛經、大論是最殊勝的教授，但對初學者而言，由於所學有限，所以如果不要靠祖師們的口訣，例如：《廣論》、《略論》或是《道炬論》等道次第的教授，縱使學習佛經、釋論多年，也很難獲得其中的意趣；假使能夠獲得，也必須付出非常多的時間及心力。

若能依止祖師們的口訣，就會比較容易了解佛陀的意趣。不論是《廣論》、《掌中解脫》或是《功德之本頌》，甚至是其他教派中有關道次第的論著，由於當中都已統攝了佛經、大論的要點，所以要是我們暫時無法廣泛聞思，至少可以藉由道次第來了解經論中的精華，這就是為何要學習道次第的原因。

以《般若經》為例，「依止善知識」的部分是在最後才講述，一開始則先講「發菩提心」，雖然它的次第與道次第完全相反，但由於當時在場聽法的是利根者，所以他們還是可以了解；但對初學的我們而言，就必須透由祖師們所造的道次第教授，依次學習依師等內涵，才能了解整個佛法的精要。⁶

乙四、極大惡行自行消滅之殊勝分三：

一、說明「謗法」是最大的惡行。

如《法華經》及《諦者品》所說，一切佛語皆是直接、間接開示成佛所需方便。若不了解此義，執一類為成佛所需方便、另一類則阻礙成佛，次分好壞、合理非理及大小乘；並說菩薩須修學此、不須學彼，執為應捨，即成謗法。謗法業障微細難知，此為《遍攝一切研磨經》中所說。

若毀謗法，過患極重。《三摩地王經》云：「較毀瞻部洲，此中一切塔，毀謗諸契經，此罪惡尤重；較殺阿羅漢，量等恆河沙，毀謗諸契經，此罪惡尤重。」總說謗法雖有多門，然前所說之門最為重大，故應勵力斷除。

在《法華經》及《諦者品》中有說：所有佛法都是直接、間接開示成佛所需的方便。若不了解這個道理，就會認為有一類法是成佛所需的方便、另一類則會阻礙成佛，以此分辨法的好壞、合理非理及大小乘；並說菩薩只需修學此法、不需修學彼法，這些都是屬於謗法。

平時我們不該隨便毀謗、批評其他宗教。以佛教本身來說，我們也不應該認為自己是學大乘的而輕忽小乘，或對密法有信心就輕視顯教；學習藏傳佛法的弟子，也不應該認為自己是學格魯派的，就排斥薩迦派或其他教派。因為毀謗、批

評不同的信仰，會造下極為嚴重的謗法惡業。《遍攝一切研磨經》說：謗法的業障非常細微、難以察覺。

《三摩地王經》說：毀謗經典所造的惡業，比摧毀地球上所有的佛塔還大；不僅如此，也比殺盡恆河沙數的阿羅漢還大。這雖然是令人難以想像的巨大惡業，但我們卻不把它當一回事，時常批評、毀謗正法，這真的是非常危險！

謗法的方式雖有多種，但以上所提到的是一般人最容易犯且最嚴重的，所以必須努力斷除。

二、了解前面兩種殊勝，則此惡行自然消滅。

又此僅獲如前所說定解便能遮除，故其惡行自行消滅。三、這種定解要從《法華經》等得知。又此定解，應多研閱《諦者品》及《法華經》而尋求；諸餘謗法之門，應從《遍攝一切研磨經》中了知。

⑤ 《掌中解脫》舉例來說：「諸大經論」猶如大海，「三主要道」等佛陀的意趣如同海底珍寶，「菩提道次第」像一艘船，而開示道次第的「上師」則如船長。海中雖有珍寶，但如果不乘船入海，最終不僅一無所獲，還有喪命之虞；相同的，若不依著道次第而自行深入諸大經論，將難以獲得佛陀的意趣。若能依著如同船長的上師，乘坐菩提道次第的大船，就能輕易地從教典的大海中取得佛陀究竟意趣的珍寶。

如果能對之前所介紹的「通達一切聖教無違」以及「一切經典現為教授」這兩部分生起定解，就能很自然地消滅謗法的惡行。

如果想對謗法這個部分生起定解，就應該多研閱《諦者品》及《法華經》；其他的謗法方式，則應該從《遍攝一切研磨經》中了知。⁶

問答

1 近來有人刻意使用一些惡劣的手段來毀謗藏傳佛教，每次想到就會覺得很痛恨，甚至想要消滅對方；這時應該如何調整自己的情緒？

答：當有人採用惡劣的手段來毀謗我們所信仰的宗教，或是批評我們的師長時，我們會很容易生起強烈的瞋心，而將對方視為破壞聖教的罪魁禍首，並以捍衛自己的宗教或是維護師長清譽的名義，想很多辦法試圖消滅對方，事後還大言不慚地說：「我是為了保護世尊的聖教……」但這樣的做法完全背離了佛法的教義。

世尊的聖教是以慈悲、利他為本，所以即便我們無法利益他人，也不應該傷害他人。因此，自認為是佛弟子的我們，如果對他人破壞聖教的行為感

到厭惡而生起嗔恨，甚至想要傷害他人，這時真正破壞聖教的罪人反而是我們，而不是對方——對方因為無明愚痴、不了解事情的真相，所以毀謗、破壞聖教，所造的惡業將會令他們長時遭受無量的苦果，這類眾生理應成為我們悲愍的對象；而我們透由學習佛法，了解很多佛法的道理，並且皈依三寶，立下「絕不傷害有情」的誓言，甚至受菩薩戒，發心利益一切有情，在這種情況下，對他人的惡劣行徑不僅無法修學安忍，還嗔恨他人、做出傷害他人的行為，當下其實就是在破壞自己心中的聖教，而且還是明知故犯，所以比對方更為惡劣！

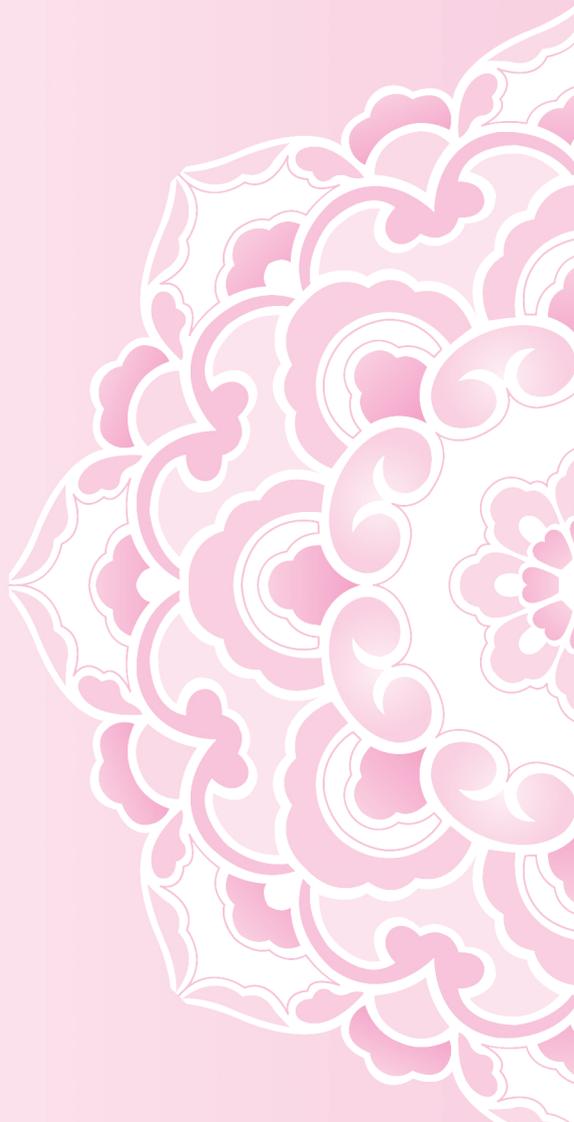
世尊也曾說過：「我的教法在未來不會被外面的魔、外道或恣意毀謗的人所破壞，只會因追隨我的人不認真修行而逐漸衰敗。」因此，真正使得聖教日趨沒落的人，是我們這群不肯認真實修的佛弟子。

⑥ 《至尊洛桑諾布文集》雖然在《聖教次第論》中以多種方式說明《道炬論》的殊勝，但宗大師在此特別強調四種殊勝，這是大師的不共主張——由於大師見到過去在藏地曾有過顯密水火不容的情形，並在未來也有可能再次發生，又見後人妄執諸大經論沒有實修的要點，因此造作嚴重的謗法惡業，成為聖教衰敗的主因；為了防止這種情況發生，所以特別強調這四種殊勝。

當遇到這種對境時，應該先思維對方的行為並非他能自主，而是完全被他心中的煩惱所控制，所以問題的關鍵不在於對方，而是他心中的煩惱。就像有人被魔干擾，家人前去幫助他時，他不僅不接受，還有可能動手打人；這時不要說是打罵他，就連對他起瞋都不應該，因為真正的問題是出自於魔，所以他的處境值得大家同情。如《四百論》說：「雖忿為魔使，如良醫不瞋；佛見諸煩惱，非具惑眾生。」

透由思維法義，先讓自己的心符順佛法，之後再去試著了解對方的觀點，並找機會互相切磋，以理性的方式討論、溝通，先不論這麼做能否改變對方的想法及態度，至少自己能從中得到許多寶貴的經驗。

聞說之理



甲三、如何聞、說具有二種殊勝之法分三：

乙一、聞法之理。乙二、說法之理。乙三、於結行時共作之理。

乙一、聞法之理分三：

丙一、思維聞法之利益。丙二、承事正法及說法者。丙三、正聽之理。

丙一、思維聞法之利益。

《聽聞集》云：「由聞知諸法，由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」此四句說：由依聽聞，如其次第，知取捨處；知己持戒，能遮惡行；其後遠離無義，生起妙三摩地，隨欲安住善所緣境；終以慧學通達無我實性，斷除繫於輪迴根本而獲解脫。

《聽聞集》說：透由聞法，能夠了解善惡取捨間的差別；透由聞法，生起戒學，能夠遮止惡行；透由聞法，能夠斷除散亂等無意義的行為，獲得定學，隨心所欲地安住在善所緣境上；透由聞法，能夠證得通達無我的慧學，斷除輪迴的根本，獲得解脫。這是配合三學來說明聞法的利益。^①

① 《至尊洛桑諾布文集》這四句也可依次配合四諦來解釋：透由聞法，了知苦諦；滅除集諦——業和煩惱；修習道諦，斷除散亂等無義之舉；證得滅諦，獲得涅槃。

《本生論》中亦云：「由聞正法意生信，成妙歡喜並堅固，生起智慧無愚癡，用自肉買亦合理。²³聞除癡暗為明燈，盜等難劫最勝財，是摧愚癡仇人器，示方便口訣勝友，縱貧不變是愛親，無損害之愁病藥，摧大過軍最勝軍，亦是譽德最勝藏，遇諸善士最勝禮，於大眾中智者愛。」又云：「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城。」應數思維此中所說聞法諸利，由衷生起信解。

《本生論》也說：透由聞法，能對三寶生起信心，並在品嚐正法的美味後，心生歡喜，決定恆常勤修正法；透由聞法，也能清楚分辨法與非法，生起智慧，去除愚癡。既然聞法有這麼多殊勝的利益，不要說用金錢，即使要用自己的肉來買也值得。就像常啼菩薩為了求法，不惜割下自己的肉來換取供養法聖上師的錢財。

論中又說：就像陽光可以去除外在的黑暗；透由聞法，生起智慧，可以滅除內心的無明，所以聞法是消除愚癡黑暗的一盞明燈。世間的錢財有可能會遭小偷竊取；但聞法後所了解的法義，任何人都無法偷走，因此聞法是最寶貴的財富。我們由於無明愚癡，不解是非善惡，不斷造作流轉輪迴的惡業，所以必須承受各種痛苦，由此可知內在的愚癡仇敵對我們的傷害遠超過外在的敵人，而聞法正是

消滅愚癡仇敵最好的工具。當我們遇到困難，特別是在臨終、一個人孤苦伶仃時，金錢、朋友都無法幫助我們，只剩之前聽聞的法——死亡無常或輪迴的本質等——能告訴我們應該如何面對困境，因此聞法是我們最好的朋友。在世間，當我們擁有權勢、財富時，周遭會突然出現許多朋友，但當失去這一切時，身邊的那些人也會漸漸消失；聞法這位親友，即使我們變得窮困潦倒，它還是會伴隨著我們。世間的藥物雖然可以治病，但它的副作用也會傷害我們的身體；聞法這帖良藥，不僅能夠去除我們心中的煩惱疾病，也不會有任何傷害。聞法是摧滅罪過敵軍最好的軍隊；聞法也是美名、功德永無竭盡的殊勝寶藏；聞法可以增廣見聞，當我們遇到有學識的人，就知道該如何應對，所以它是最好的見面禮；聞法可以了解法義，在眾人中能為他人講述正法、學處，讓智者們感到歡喜。

② 《至尊洛桑諾布文集》這個偈頌其他的解釋方式：以聽聞依師的法類為例，在「聞所成」的階段，能對此法生起信心；在「思所成」的階段，能對此法心生歡喜；在「修所成」的階段，生起想實修的堅定意志。若能生起了知依師法的智慧，便能去除不解此法的愚癡，所以縱使要用自己的肉來換取聽聞此法的機會也是值得的。這也可以配合其他道次的內涵來解釋。

③ 《掌中解脫》這個偈頌是世尊在有學道，投生為月王子時，以每句話供養千兩黃金所求得的。

雖然光是聽聞正法就能產生許多利益，但以上所介紹的各種利益，是在聞法之後進而實踐才能獲得。因此，《本生論》中又說：在聞法後，最重要的就是要去實踐所聽聞的法義，調伏自心；由此只要花少許的力氣，就能跳脫生死輪迴的大城。

我們在業和煩惱的束縛下，不斷地在輪迴當中流轉，承受生、老、病、死等痛苦；如果想要跳脫現狀、獲得解脫，就必須生起證得無我的解脫道。所謂的「生死城」，指的就是輪迴。輪迴就像一座大城，只要待在這座城中，就不免要受苦受難；若想遠離苦難，就得設法越過大城的邊界——業和煩惱。透由聞思正法、修解脫道，斷除心中的煩惱，就能跨過這條界線，得到解脫。

平時我們應該反覆思維聞法所產生的利益，發自內心生起信解。

丙二、承事正法及說法者。

如《地藏經》云：「專信恭敬聽聞法，不應毀謗說法者，並於彼前勤供養，於彼生起如佛想。」應視如佛，恭敬供養獅子座等利養，斷除不敬；《菩薩地》云：遠離自滿、輕蔑正法及說法者，應當恭敬彼二；《本生論》中亦云：「應住低下座，生起調伏德，以笑眼目視，如飲甘露語；恭敬專一禮，淨信無垢意，如

病聽醫言，承事而聞法。」

《地藏經》說：在聞法時，要對說法者生起信心，以恭敬的態度來聽聞正法，不可因為說法者有少許的過失而毀謗他；應該將說法者視為真佛，恭敬供養。《菩薩地》說：要恭敬法與說法者，不應心生我慢、輕蔑；《本生論》也說：在聞法時，聽法者的位子應該比講法者低；要約束自己的行為舉止，調伏內心；面帶微笑注視著說法者；要像口渴的人飲用甘露般，內心感到喜悅、滿足；心生恭敬，溫文有禮；內心好樂，動機清淨；應如病患仔細聆聽醫生的囑咐，專注聽聞並作承事。

丙三、正聽之理分三：一、總說聞法的方式。二、應與心續結合而聞正法。三、結論——思維的方式。初中分二：

丁一、斷器三過。丁二、依六種想。

丁一、斷器三過。

一若器倒覆、二或縱向上然不潔淨、三或雖潔淨然底穿漏，天人縱降甘霖於彼，然不入內；或雖入內，然為不淨所染，不能成辦飲用等事；或雖不為不淨所染，然不住內而向外漏。如是雖住說法會場，然不專注聽聞；或雖專注，然有邪

執，或其動機有過失等；或雖無有彼等過失，然聽聞時所受文義不能牢記，因忘念等令其退失，則聞正法全無大義，故須遠離彼等過失。此三過之對治，經說三語：「一、善^二、諦聽聞，^三、意念念之。」《菩薩地》中亦云：「欲求遍知、專一、諦聽、意敬，以一切心思維而聞正法。」

在聞法時，要先斷除如器皿的三種過失：如果器皿本身是倒覆的，縱使天降甘露，也無法進入其中；如果器皿朝上，但是內有污垢的話，雖然甘露能夠進入其中，卻會被裡面的不淨物所染污，還是無法飲用；如果器皿內沒有污垢，但底部有洞的話，雖然甘露不會被染污，卻無法留在器皿當中，很快就會漏光。

相同的道理，雖然人在說法會場，卻不專心聽法，這就如同器皿倒覆；或者雖然很專心地聽法，卻誤解講法者的意思，生起錯誤的見解，或者一開始聽法的動機就有問題，這就如同器皿有垢；或者雖然沒有以上兩種過失，但對於所聽聞的法義無法牢記在心，也沒有找時間複習，到最後忘得一乾二淨，這就如同器皿有洞。在聽法時，若有上述任何一種過失，就產生不了多大的功效，所以應該盡力避免。

對治這三種過失，經典中說：「善諦聽聞，意念念之。」當中「善諦聽聞」

可分為「善聽聞」及「諦聽聞」兩部分：「善聽聞」是要對治「器皿有垢」，意指要以清淨的動機聞法；「諦聽聞」是要對治「器皿倒覆」，意指要專心聞法。「意念之」是要對治「器底有洞」，意指要牢記所聽聞的法義。《菩薩地》中所提到的「欲求遍知」等五點與前述的內涵大致相同。

丁二、依六種想分六：

戊一、於自身作如病者想。戊二、於說法者作如醫想。戊三、於其教誡起藥品想。

戊四、於殷重修起療病想。戊五、於如來作善士想。戊六、於正法理起久住想。

戊一、於自身作如病者想。

《入行論》云：「若遇尋常病，尚須遵醫言，況常遭貪等，百過病所逼？」

貪等惑病，長時難療，生猛厲苦，恆時痛惱，故應了知彼等為病；噶瑪巴云：「若非實事，而如此修，即成顛倒，然我等遭三毒極大重病所逼，病勢極重，竟

④《至尊洛桑諾布文集》「欲求遍知」等意涵：針對如何對治「對文義所生的散亂」而提到「想要完整了解文義、二一心專注思維文義；對治「對文字所生的散亂」而提到「專心聽法；對治「無法生起正念所生的散亂」而提到「內心恭敬正法；對治「無法作意所生的散亂」而提到「防護一切根門，約束自心不向外散，全心全意地思維。以這種方式聽聞正法。」

不了知己是病者。」

《入行論》說：如果連一般世間的疾病都要按照醫生的指示來醫治的話，更何況是無始以來伴隨我們的貪、瞋、癡三毒重病？當然更需要找人治療。即使我們覺得自己很健康、沒有生病，但在心中都有煩惱重病。煩惱會使心感到混亂、不寧靜，進而影響我們的健康；煩惱重病長時伴隨我們，難以治療，而且會帶來劇烈的痛苦，所以我們要知道自己是一個生了重病的人。噶瑪巴說：如果我們沒有生病，卻把自己想成病人的話，這麼修確實是顛倒的；但實際上，我們正被貪、瞋、癡三毒重病所苦，病情極為嚴重，只是我們不知道自己是病人罷了。

戊二、於說法者作如醫想。

譬如罹患嚴重風、膽等病，尋求良醫，若得會遇，起大歡喜，言聽計從，恭敬承事；亦應如此尋求說法善識，於會遇已，莫覺如擔，視為莊嚴，依教奉行，恭敬承事。

當我們罹患嚴重的風疾、黃膽等疾病時，會極力尋找有經驗的醫生；若能找到合適的醫生，就會感到非常歡喜，也會遵從他的指示去做，並且恭敬地服侍他。而我們心中的煩惱重病，除了修學正法之外，世間的醫生並無法醫治，所以

應該用同樣的態度來尋找能為我們說法的善知識；遇到之後，必須如理依止，縱使遇到困難，也不應該視為負擔，而要把今生有幸能夠值遇師長看作是件莊嚴的事，依教奉行並且恭敬承事師長。

戊三、於其教誠起藥品想。

猶如病者，於醫所配藥品極為珍惜；如是於說法者所說教授、教誠，見其重要，應多勵力珍愛執持，莫因忘念等而令其失壞。

如同病患在找到良醫之後，對於醫生所開的藥會特別珍惜；當我們知道唯有上師的教授、教誠才是治療煩惱重病的良藥時，就要好好珍惜，並且牢記在心，不要忘记。

這當中有提到「教授」和「教誠」這兩個詞：能使已生的功德不斷增長的言教，稱為「教授」；能使未生的功德新生的言教，稱為「教誠」。

戊四、於般重修起療病想分三：

一、指正不修行而愛鑽研文字的人。

猶如病者，見若不服醫所配藥病則不癒而作飲服；如是於說法者所示教授，若不修持，則見不能摧伏貪等而般重修，不應無修、唯愛集聚異類文詞。又如麻

瘋病者，手斷足殘，若僅服用一、二次藥，全無所濟；我等自從無始以來，遭受煩惱重病所逼，於教授義略修一二，實為不足。故為圓滿一切道分，應以善觀察慧思擇法義，如瀑流水，勵力修持。如《懺讚》云：「於此心亦恆愚昧，重病長時相依附，如癡瘋者手足斷，僅服少藥有何益？」

如同病人了解到若不服用醫生所開的藥，病就無法痊癒而按時服藥；對於說法者所開示的教授，如果不去實修的話，也無法去除貪、瞋、癡三毒重病，所以在聽聞教授之後，必須進一步地實修，而不是只想多聽聞一些不同的法類。又譬如當癡瘋病人的病情惡化時，手腳就會開始潰爛，若只服用一、兩次藥，對於病情並不會有任何幫助；從無始以來，我們被煩惱重病所苦，對於上師開示的教授如果只修一、兩次的話，那是不夠的。因此，為了圓滿一切地道功德，我們應該以智慧不斷地思維、觀察，好比湍急的河水不停地奔流一般，在還未斷除煩惱之前，精進不懈地認真修持。在大德月論師所造的《懺讚》當中，也有提到相同的內涵。

二、此中「於自身作如病者想」最為重要。

於自身作如病者想，極為重要。因有此想，餘想亦起；若此僅是空言，則非

為除煩惱而實修教授義，徒作聽聞。猶如病者求醫師已，若僅好取醫所配藥，然不服藥，病終不癒，此為《三摩地王經》中所說；彼中又云：「我雖宣說極善法，汝若聞己不實修，如諸病者負藥囊，終不能醫自身病。」《入行論》中亦云：「此等應身行，徒說有何益？唯誦療病方，豈益諸病者？」

如果能對自己生起病者想的話，其他五想自然就能生起；但如果只是嘴上說說，聞法的目的並不是為了去除煩惱而想實修的話，那麼聞法就沒有太大的意義了。《三摩地王經》說：如同病人在就醫後，如果只是拿藥但不服用，他的病就不可能好；又說：雖然我已講說了殊勝的妙法，但你們在聽聞後如果不去實踐，也不會有任何幫助，就像病人措了一袋藥品但不服用，是無法治好他的病一樣。《入行論》也說：在了解調伏煩惱的方法後，必須身體力行；光說不練有什麼用？就像病人不吃藥而只唸藥單上的藥名，這對他會有幫助嗎？一點幫助都沒有。

三、介紹「般重修」，並教誡應如此行持。

是故，說於般重修起療病想中「般重修」者，謂應如實行持善識所示諸取捨處。又行持前須先了知，知則須聞，聞已了知最終目的亦是行持，故於所聞法義

隨力行持，極為切要；若不如此，臨命終時於未修行定生懊悔，此如仿效其餘舞者、欲求蔗實然僅食皮。《勸發增上意樂經》云：「謂我失修今何作，歿時愚人起憂悔，未獲法要極苦惱，此是喜愛言說過。」又云：「如身處於觀戲場，談說其餘勇士德，自身退失殷重修，此是喜愛言說過。」又云：「甘蔗外皮全無實，所喜之味處於內，若人嚼皮則不能，獲得甘蔗甜美味；如其外皮言亦爾，思此中義如其味，故應遠離愛言說，常不放逸思其義。」

於殷重修起療病想中「殷重修」的意思：要如實地行持善知識所告誡我們的取捨內涵。若想行持，就必須先知道該如何行持的道理；若想知道這些道理，則必須先聽聞正法；而在聽聞、了解法義之後，最終的目的是什麼呢？還是要行持。因此，對於我們所聽聞的法義，雖然暫時無法完全實踐，但至少要隨分隨力地去行持，這一點相當重要。⁵

如果聞法之後不去行持，在臨終時，自省一生當中從未好好修行，便會感到懊悔。譬如去看戲時，看到某人所飾演的劇中人物，我們會模仿他的言行舉止；但當別人問你會不會演戲時，你會回答：「不會，我只是在模仿他而已。」如果在聞法後，只將自己聽到的內容告訴別人，卻不努力實修，這就像在模仿別人演

戲，自己卻不會演是一樣的。又譬如想要品嚐甘蔗的甜味，卻只吃甘蔗皮的話，就無法體會甘蔗的甜美；聞法之後光說不練就像吃甘蔗皮，而實修法義則像品嚐甘蔗的甜味。因此，若想品嚐正法的美味，就要殷重地修持。

戊五、於如來作善士想。

隨念世尊為說法者，心生恭敬。

現今我們有講說、聽聞正法的機會，是因為釋迦世尊來到世間為眾生宣說正法，所以應該對最根本的說法者釋迦世尊生起敬信。

戊六、於正法理起久住想。

應思：「由依聽聞此法，願勝者教久住世間。」

聞法並不是為了獲得今生的聲名、利養；在聞法後，應該發願：「希望藉此能讓世尊的聖教長久住世。」

⑤ 《掌中解脫》我們必須像格西懂哦瓦一樣，立即將所學的法用於實修：他在研閱《律經》時，讀到「皮革事」中說出家人不可使用皮革的那一段，便馬上將座上的皮革坐墊丟棄在旁；當他繼續往下讀時，發現佛有特別開許在偏遠地區（為了禦寒）可以使用皮革，又將之前丟棄的那塊坐墊撿回來舖在座上。

二、應與心續結合而聞正法。

又於說、聞正法之時，若將自身相續置之一處，另說餘法，則其任說何法，皆難獲得要領，是故須為抉擇自身相續而聞正法。譬如欲知臉上有無黑污等垢，照鏡知己，即除其垢；自身行為有過失處，亦由聞法現於法鏡，爾時意中便生苦惱，謂我相續何以至此？次即除過並修功德，是故應當隨法修學。如《本生論》中蘇達薩子請月王子說法時云：「我之惡行影，明見於法鏡，意起極苦惱，我應趣正法。」菩薩知其意樂已成聞法之器，遂為說法。

「應與心續結合而聞正法」的意思是：在聞法時，應該反觀自心，檢查自己的行為是否符合上師的教誡，若不符合，應該責備自己並加以改正；如果符合，也要肯定自己並繼續保持。很多人在聽法時，不是反觀內心，而是一邊聽法，一邊觀察別人的過失，心裡想著：「上師現在說的就是某人的過失，這就是他的問題……」好像上師講的都跟自己無關似的，以這種方式來聽法，對自己一點幫助也沒有。

因此，不論講法或是聽法，如果自心無法與法結合，那麼不管是講、聞什麼法，都不會產生幫助，所以應該反觀自心來講、聞正法。比方照鏡子後，如果發

現臉有污垢，就要馬上清理；在聞法時，透由法鏡看到自己身心充滿過失，應該感到慚愧而自問：「為什麼我會變成現今這副模樣？」之後設法斷除過失、勤修功德。或許在短時間內我們無法完全按照上師的教誡去做，但至少要隨分隨力地去修學。如果只聽不修，到最後就會變成「教油子」——懂得一堆道理，但完全不去實踐；對這種人不管說什麼法，他都會覺得只是老生常談、講講道理罷了。噶當派的祖師也說：「法能調罪人，難調教油子。」不承認法、作惡多端的罪人，可以藉由法來調伏；但承認法卻不實踐的人，到最後是無藥可救，對他講什麼法都沒有用。

過去，蘇達薩之子斑足四處抓人來吃。有一天，斑足捉到了月王子，正準備要殺他時，由於知道月王子之前曾去聽一位婆羅門講法，因此就對他說：「你剛剛聽到什麼法，可不可以告訴我？」月王子回答：「你是一個惡業深重的殺人魔王，怎麼有資格聽聞正法？」所以並沒有對他說法。但在斑足一再地請求之下，月王子發現他已慢慢成為堪聞正法的法器，於是對他說：「應住低下座，生起調伏德，以笑眼目視，如飲甘露語；恭敬專一禮，淨信無垢意，如病聽醫言，承事而聞法。」斑足聽到之後，就將自己的披肩鋪在一塊較高的石板上，請月王子坐

在上面為他說法，聞法之後隨即調伏自心而說道：「我之惡行影，明見於法鏡，意起極苦惱，我應趣正法。」並向月王子保證以後不再殺人吃肉。

聽法若能反觀自心，即使是一位殺人無數的魔王也能被法調伏；可是想想我們自己，雖然聽法無數，但是起心動念至今依舊沒有改變，這表示我們聽法的心態出了問題，這一點一定要加以改正才是。

三、結論——思維的方式。

總之，應當發菩提心而念：「我為利益一切有情願能成佛；為能成佛，見須修學其因；為修其因，須聞正法，是故應當聽聞正法。」憶念聞法所生利益，發歡喜心、斷器過等而聞正法。

總而言之，應該發起菩提心：「為了利益一切有情，我願成佛；為能成佛，必須修學成佛的因；而在修學之前，必須聽聞正法。」思維聞法所產生的利益，發歡喜心、斷器三過、依六種想而聞正法。

乙二、說法之理分四：

- 丙一、思維說法之利益。
- 丙二、承事大師及法。
- 丙三、以何意樂、加行而說。
- 丙四、於何境應說、不說之差別。

丙一、思維說法之利益。

《俱舍論》云：「法施即無染，如實示經等。」其自釋云：「故凡顛倒講說正法，心懷煩惱，欲求利養、恭敬、聲名而說法者，彼等是壞自身大福。」故以清淨動機說法，極為重要；又此應如往昔貢巴所云：「我未曾不先修習一座無常而後說法。」於最初時調整動機，極為切要。《勸發增上意樂經》云：不圖利養、恭敬而行無染法施，能生兩類各二十種利益；《勇猛經》中亦云：出家法師僅施一偈正法之福，更勝在家眾施無量財物。

布施可以分為財施、法施、無畏施三種。其中，「法施」必須具備兩個條件：「法施即無染」，宣說正法的動機清淨，不是為了聲名、利養、恭敬或其他現世利益而說正法；「如實示經等」，要正確無誤地講述經論的內容。具備這兩個條件，說法的行為才能稱為法施；如果心中夾雜著煩惱，只為了追求利養、恭敬等世間利益，或是誤解經論的意思，不僅無法累積到資糧，反而會折損自己的福報。因此，以清淨的動機說法十分重要。

貢巴尊者曾說：「我未曾不先修習一座無常而後說法。」這位尊者在說法前，都會先思維無常的道理，遮止心中對現世利益的貪著後，才為他人宣說正

法。有些人坐上法座時，會覺得自己很了不起而生起我慢；或是想到：「透由說法可以獲得許多供養。」以這些動機來說法，所造的全是惡業，不僅沒有利益，反而有害，所以在說法前調整動機非常重要。《勸發增上意樂經》說：不貪圖利養、恭敬等，以清淨的動機所行的法施，能生兩類各二十種利益；⁶《勇猛經》中也說：出家眾僅施一偈正法的福報，比在家眾布施無量財物還大。

丙二、承事大師及法。

如大師說《佛母經》時自設座等，正法亦是諸佛所敬之田，故應憶念法及大師所具功德、深恩，心生恭敬。

如同世尊在宣說《般若經》前親自鋪設法座，由此顯示正法也是諸佛所恭敬的對象。因此，說法者應該思維正法及世尊的功德、深恩，以恭敬心宣說正法。

丙三、以何意樂、加行而說分二：

丁一、意樂。丁二、加行。

丁一、意樂。

應作《海慧請問經》中所說五想：^一於己起醫師想、^二於法起藥品想、^三於聞法者起病者想、^四於如來起善士想、^五於正法理起久住想；並於徒眾修習慈心，斷

除恐他高勝之嫉妒心、推延懈怠、數數說法所生厭倦、讚自功德舉他過失、於法慳吝、貪圖衣食等諸財物。應生此念：「為令自、他皆能成佛，說法所生福德即是我之安樂資具。」

⑥ 《四家合注》第一類的二十種利益可分為六種等流果、四種離繫果、九種增上果及一種異熟果。「六種等流果」：一、成就正念，獲得不忘文義的聞所成慧。二、成就勝慧，獲得了知勝義諦的根本修所成慧。三、成就覺慧，獲得了知世俗諦的後得思所成慧。四、成就堅固，智慧漸次增長，所知法義不被惡見劫奪。五、成就智慧，獲得資糧道及加行道所攝的世間智慧。六、隨順證得出世間慧，獲得見道及修道所攝的出世間智慧。「四種離繫果」：一、貪欲減輕。二、瞋恚減輕。三、愚癡減輕。四、由於三毒減輕，所以魔類無法伺機而害。「九種增上果」：一、諸佛於彼視如獨子而憶念之。二、能得樂於行善之人與護方天神等的守護。三、梵天及帝釋天等助彼增長威光、大力。四、因不貪圖財物，怨敵等無損惱、毀謗的機會。五、因得善知識及親友信任，彼此情感堅固。六、因不希求利養、恭敬，言詞威肅，旁人信受。七、智慧增長、不求利敬，於智者處無所畏懼。八、不求利養，得大喜樂。九、能得諸佛、菩薩、智者讚歎。「一種異熟果」：能夠一再憶起法施的功德及深恩。

⑦ 《至尊洛桑諾布文集》第二類的二十種利益：一說法的勇氣未生者生、二已生不退、三為得總持（持久不忘諸法詞意），內心正直、四以少許力便能廣利眾生、五無勞便能獲得他人敬重、六得以防護身七語八意三門、九跳脫惡趣苦難、十臨終生大歡喜而死、十一如法制伏欲爭論者、十二風采令人稱羨、十三資質優於常人、十四獲得圓滿增上意樂、十五獲得止觀、十六所修苦行皆能圓滿、十七發起精進，永不衰退、十八守護正法、十九速登不退轉地、二十所作皆能符合菩薩行儀。

聽法者應該具備的六想當中，除了「於殷重修起療病想」之外，說法者也應該具備其他五想：^一於己起醫師想、^二於法起藥品想、^三於聞法者起病者想、^四於如來起善士想、^五於正法理起久住想；並對聞法的弟子生起慈心，希望他們藉由聞法而能行善、斷惡；並且斷除「擔心別人會勝過自己的嫉妒」、「不想說法而推延的懈怠」、「一再說法所生的厭倦」、「在說法時讚揚自己毀謗他人」、「怕別人比自己懂的更多，心生慳吝，隱藏自己了解的法」、「貪圖衣食等諸財物」。應該思維：「希望透由為他人說法，自他都能成就佛果；成佛需要累積廣大的福德，所以福德才是我需要的，除此之外，世間的利養、恭敬都是多餘且無益的。」

丁二、加行。

先行沐浴，保持潔淨，著鮮淨衣，並於清潔、悅意之處，坐於法座。《海慧請問經》云：若念誦「伏魔咒」，則其周圍百由旬內，魔及魔類諸天皆不能至；縱能前來亦不能障，故應念誦此咒。次以和顏悅色，具足令他理解法義所需要件——譬喻、正因、經教而作宣說。

說法前應先沐浴淨身，穿著乾淨的衣服；在清潔、悅意的處所，坐上高座。

《海慧請問經》說：如果先念誦「伏魔咒」，周圍百由旬內的魔就無法靠近，縱使靠近，也無法障礙我們；也可念誦《心經》取代。說法者應面帶微笑；為了讓聞法者能清楚理解所說的法義，應該引經據典，並且透由不同的譬喻、正因來解釋文意。⁸

丙四、於何境應說、不說之差別。

如《律經》云：「未請不應說。」未作祈請，不應講說；《三摩地王經》云：雖作祈請，亦應觀器；若知是器，縱未祈請，亦可講說。諸餘威儀，應如《律經》所說。

《律經》說：「未請不應說。」如果他人沒有請求，就不應該為他說法；《三摩地王經》說：縱使請求，也要觀察對方是否具備聞法的條件。有些人聽聞佛法的動機，只是為了在文字上鑽研；或是將來可以為其他人說法，而不是為了實修；或是為了追求名利；甚至只是想試探一下上師的程度如何，對這些人就不

⁸ 《掌中解脫》說法時應該避免以下幾種情況：像是烏鴉築巢，介紹科判等內容時雜亂無章；或像老人挑食，跳過難處，只挑容易的說；或像盲人拄著拐杖行走，自己尚未完整理解，全憑主觀臆測而說。

應該宣說正法。如果知道對方已經具備了聞法的條件、為他說法能對教法產生幫助，即便對方沒有請求，也該為他說法，這是特例。

在《律經》中有提到聽法的威儀：聽法者的座位應該比說法者低；在聽法時，頭上不可以戴帽子等，也不應該動來動去或把腳伸出來。這些儀態都是我們在聽法時要注意的。

乙三、於結行時共作之理分四：

一、正說在結行時應如何做。

如此講說、聽聞所造善根，應以《普賢行願品》等清淨願文封印。

在講說、聽聞正法之後，應該將所累積的善根，透由《普賢行願品》等清淨願文來作迴向，別讓所造的善業白白流失。

二、如此做的利益。

若以此理說、聞正法，雖僅一座，亦定能生如經所說所有利益。倘若說、聞正法能得要領，依此便能淨化往昔所集不敬法及說法者等一切業障，亦能中止一切新造；聽聞之理得要領故，所說教授於其相續亦成饒益。

如果能以上述的方式來講說、聽聞正法，雖然只有一座法的時間，也一定能

生起如同經中所說的諸多利益。如果講說、聽聞正法時能掌握要領，就能淨化過去因不恭敬法及說法者所造的一切惡業，也能停止造作新的惡業；若能如理聽聞，上師所說的教授也會對我們的心續產生極大的幫助。

三、先賢們的做法。

總之，所有先賢由見此故，遂皆於此殷重而行；特傳此教授之昔諸上師，尤為殷重。

總而言之，過去的祖師們由於了解上述的道理，所以對於講說、聽聞的軌則都很慎重；特別是宣說道次第的傳承祖師，對於這一點更是格外重視。

四、若不如此，會有極大的過失，所以教誡要重視此。

此為極大教授，現見極多於此未獲定解、心未轉故，任說幾許深廣正法，如天成魔，次彼正法反成煩惱助伴。是故如云：「初一若錯，直至十五。」於此聞、說正法軌則，諸具慧者應當勵力，凡聞、說時，下至應具其一，因示教授最勝前行即是此故。

有很多人對於上述的內涵並未生起定解，內心的想法也從未改變，那麼不論講法者說多深奧的妙法，對他們而言都是「如天成魔」，一點益處都沒有。一般

來說，天人是來幫助我們的，而魔則會傷害我們，但如果連天人都變成魔的話，那我們就很危險了；相同的，上師說法是要幫助我們的，但如果不知道該如何聞法，那聽再多的法不僅沒有幫助，反而有可能成為心中生起煩惱的助緣，最後害了我們。

正如所謂：「初一若錯，直至十五。」如果一開始聽法的動機就是錯的，即使聽再多的法，也不會有任何幫助。因此，真正具有智慧的人，對於講說、聽聞的道理應該多下工夫；不論何時，不管講說、聽聞什麼法類，即便短時間內無法具備上述所有的條件，至少也要具備其中一點，其中尤以動機最為重要。我們應該以成佛、解脫或增上生為目標，不該貪求現世安樂，不然縱使表面上像在學法，但所做的一切卻是非法，這一點要特別留意。

問答

1 為何道次第中要一再強調「調整動機」的重要性？有時雖然已刻意調整學法的動機，但內心並沒有深切的感受，這時應該如何改善？

答：噶當派的祖師曾說：「前後二要事。」是指行善前的「動機」和行善後的「迴向」這兩件事極為重要；兩者當中又以動機為首。

調整動機之所以如此重要，是因為我們的所作所為能否成為正法，關鍵就在於我們的「動機」。如果動機是為了後世而行善，所造的善行可成為正法；如果心中所追求的是現世安樂，即便外表做出看似與佛法相應的事，但這種行為並非正法。阿底峽尊者說：「譬如草木，若根為毒，枝葉亦毒，若根為藥，枝葉亦藥；如是以貪、瞋、癡為動機者，所作皆為不善。」

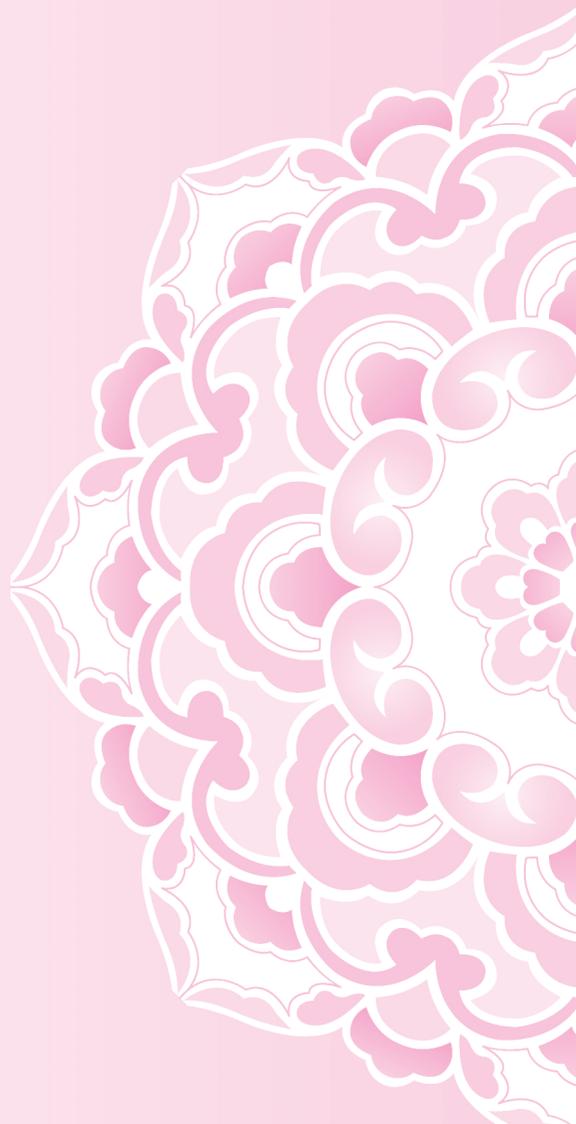
不僅如此，以不同的動機行善，所得到的結果也大不相同。例如：有四人同時念誦《功德之本頌》一遍，甲以菩提心為動機，乙以出離心為動

9 《至尊洛桑諾布文集》種敦巴大師曾說：「能成為煩惱的對治者為法，不能成為煩惱的對治者為非法；不隨順世間人者為法，隨順世間人者為非法；符合經教者為法，不符合經教者為非法；結果良善者為法，結果惡劣者為非法。」

機，丙以希求後世為動機，丁以追求現世安樂為動機，四個人念誦的數量雖然一致，但果報卻大不相同：甲在菩提心的攝持下，念誦的行為是菩薩行，所造的業是成佛之因，屬於上士法；乙由出離心攝持，念誦的行為能成為輪迴的對治，所造的業是解脫之因，屬於中士法；丙的行為雖然無法成為解脫或是成佛之因，但能藉此避免來生墮入惡趣，屬於下士法；丁只追求現世安樂，即便外表是在念誦，卻非正法，所得的利益也僅止於現世。

調整動機雖然重要，但對初學者來說，一開始不容易生起強烈的感受，有時甚至會覺得此舉枯燥乏味，這是因為業障深重、邪執太強的緣故；當產生類似的情況時，就要努力淨罪集資，這種情況才會改善。

依師之理



甲四、如何以正教授引導弟子之次第分二：

乙一、道之根本依止善知識之理。乙二、於依止已如何修心之次第。

乙一、道之根本依止善知識之理分二：

丙一、為令他起定解，略為廣說。丙二、簡略宣說修習之理。

丙一、為令他起定解，略為廣說分二：

一、一切功德皆有賴於上師，所以必須依止上師。

弟子相續當中，下至生起一德、減少一過，一切善樂根本為善知識，故於最初「依師之理」最為重要。

能使弟子的心續中生起一分功德、減少一分過失，一切善樂的根本是善知識，所以一開始的「依師之理」非常重要。

二、正說依止的方式。

此中分六：

丁一、所依善知識之德相。丁二、能依弟子之相。丁三、彼應如何依師之理。

丁四、依止之利益。丁五、未依之過患。丁六、總攝彼等之義。

丁一、所依善知識之德相分二：

一、介紹「上師」。

總諸經典及釋論中，依各別乘雖說多種，然此是說能漸引導入三士道，後能導入大乘佛道之善知識。

各種經典及釋論中，依據律典、大乘、密教的觀點所提到的善知識雖有多種，但在這裡要介紹的，是能漸次引導弟子進入下、中、上三士道，最終進入大乘佛道的善知識。

二、上師的條件分三：一、上等上師的條件。二、中等上師的條件。三、下等上師的條件。

初中分二：一、上師自身所需具備的功德。二、利他所需具備的功德。

一、上師自身所需具備的功德。

此者，《經莊嚴論》云：「善識調伏寂近寂，德增具勤教富饒，善達實性具巧說，悲體離厭應依止。」此說弟子須依具足十法之善知識；又有說云：「未調伏己，而能伏他，不合道理。」是故調伏他人之師，須先調伏自身相續。若爾，須如何調伏耶？隨意修習，於自相續妄取證功德名，全無益處，故需一種符合佛教總相之調相續法，此即定為三種學寶，是故論說「調伏」等三。

一位圓滿的善知識必須具備《經莊嚴論》當中所說的十種德相。善知識說法

的目的是為了調伏他人，但如果沒有先調伏自己，又怎麼能調伏他人？所以想要調伏別人，必須先調伏自己。那麼，應該用什麼方法來調伏自己呢？只是有學問、心地善良、品行良好是不夠的；有些人透由修定，能讓自心保持專注，甚至有點神通，就認為自己有很高的證量，因此感到滿足，但其實那對於調伏心續完全沒有幫助。若想調伏心續，就需要一種符合佛教整體內涵的調心方法，也就是戒、定、慧三學；唯有透由三學才能調伏心續，所以在論中先提到「調伏、寂、近寂」這三點。

此中，一、調伏謂戒學。如《別解脫經》云：「恆常勤策役，心馬猶難馭；百利針順銜，即此別解脫。」如馴馬師以上等銜調伏野馬；根如野馬，隨邪境轉，若彼趣向非應行時，應當制伏，由學戒律，勵力趣向所應行品，調伏心馬。

這當中的「調伏」指的是戒學。《別解脫經》說：眾生想行善時，經常要花很大的心力，卻還是無法駕馭自己如同野馬的心，所以必須用上百根利針所製成的銜來制伏這匹心馬，而這正是「別解脫戒」。如同馴馬師以最好的銜來調伏野馬；我們的六根常被顛倒的外境吸引，不斷地造惡，像匹野馬，難以控制，所以應該學習戒律，如果發現自己的行為有所偏差，應該馬上調整，盡力行善，以

戒學來調伏心馬。

二、寂：於諸善、惡行之行止，由依正念、正知，令心寂靜安住於內而生定學。

在了解是非善惡後，透由戒學遮止惡行、成辦善行，以此作為基礎，透由正念、正知對治散亂，讓心專注地緣在所緣境上，生起定學。

三、近寂：依心堪能之奢摩他，觀察真義而生慧學。

生起奢摩他後，行者已能控制自心，並依此心觀察諸法的真實義，了知無我而生慧學。

在調伏相續時，經論中有提到「對治由小漸大，所斷由粗漸細」的道理：一開始，透由小的對治能夠斷除粗的所斷；如果想進一步對治細的所斷，就要生起更強大的對治。譬如清洗一件骯髒的衣服，刚开始時輕輕地搓揉，就能去除明顯的污垢；但細微的污垢就必須大力、反覆地搓揉才能洗淨。因此，對治是從小漸變大，所斷則是從粗漸漸變細。

三學中的「戒學」，最主要是調伏以十惡業道為首的粗分惡行，當中又以身、語的惡行為主；透由戒學調伏粗分的惡行之後，若想調伏心中散亂等較細微的煩惱時，則要藉由「定學」的力量才能對治；最終若想調伏煩惱的根本——無

明我執，就必須生起「慧學」，以證得無我的智慧將它徹底斷除。總而言之，先以戒學調伏相續，次以定學息滅散亂，後以慧學根除我執，藉由三學調伏相續，才是符合佛教整體內涵的調心方法。

若僅具以三學調伏相續之證功德，尚為不足，亦須具備經教功德，故言^四、教富饒——於三藏等，具有多聞。善知識敦巴云：「大乘師長於說法時，須能令他生起無量領悟；於行持時，須於講後，了知此法能成何益、現前能有何種義利而作開示。」

上師僅以三學調伏自身相續，具證功德，還不足以調伏弟子；想要調伏弟子，必須透由宣說正法，先讓弟子了解法義。因此，上師還要廣聞三藏，精通法義，具備教的功德。善知識種敦巴說：大乘師長在說法時，即使只是講述一個簡單的法，也要能讓弟子在當下對正法生起深刻的領悟；在行持時，要能總攝所說的內涵，觀察弟子的根器，了解如何引導弟子才能使其獲得現前、究竟的各種利益。種敦巴尊者的這段話，與宗大師在《廣論》及《略論》中將「依師之理」的科判分為「為令他起定解，略為廣說」、「簡略宣說修習之理」的內涵相互吻合。

五、通達實性：以殊勝慧學通達法無我，或以現證實性為主；若無此者，說由教理通達亦可。

一位大乘師長還要通達「實性」——空性的道理。空性的法之所以珍貴，不是因為它的內容特別深奧、微妙，而是如果我們不想繼續在輪迴中受苦，就要設法成辦解脫和一切遍智；想要獲得這兩種果位，就必須斷除煩惱障和所知障，而能否斷除二障的關鍵就是證空性慧。因此，若要引導弟子走向解脫之道，自己必須先通達空性的道理才行。

通達空性的方式，是以殊勝慧學——思所成慧，透由義共相（影像）來通達法無我，或以修所成慧現證（直接了解）實性這兩者為主；如果不具備這兩者，至少要能藉由經教、正理而對空性生起理解，才能為弟子闡釋空性的內涵。

如此雖已具足教、證，然較弟子若劣若等，尚為不足，故需一位^六、德增上者。《親友集》云：「諸人依劣將退失，依相等者住原處，依尊勝者獲最勝，故應依止勝己者。具最勝戒律、寂止與智慧，若依此尊勝，較尊勝尤勝。」如樸穹瓦云：「聞諸善士傳記時，我乃向上仰望彼。」又如塔息云：「我以熱振寺中諸位耆德作為目標。」應需是一德增上且堪仰望者。如此六法，是師自身所應獲得

之德。

上師雖然具備教、證兩種功德，但如果功德比弟子差或與弟子相等的話，也是無法調伏弟子。因此，必須尋找一位功德勝過自己的上師。以大乘師長而言，他所具備的大乘教、證功德都要勝過弟子才行。

《親友集》說：如果依止功德比自己還差的上師，只會讓過去累積的功德漸漸退失；依止與自己功德相等的上師，也無法進步；依止功德超過自己的上師，則能獲得殊勝的功德，所以應該依止功德勝過自己的上師。而最殊勝的功德就是戒、定、慧三學；如果能夠如理依止具有三學功德的上師，最終弟子的功德甚至能夠超越上師。如樸穹瓦說：當我聽到祖師們的事蹟時，會讓我對他們生起仰望；又如塔息說：我平時以熱振寺中的大德長老作為榜樣。因此，上師應該具備勝過弟子的功德，成為弟子仰望的對象。

以上六種功德，是上師自身所應具備的功德。

二、利他所需具備的功德。

餘者則為攝受他人之德。如云：「諸佛非以水洗罪，非以手除眾生苦，非移自證於餘者，示法性諦令解脫。」攝受他者，除示他人無誤道外，無有以水洗罪

等事。

其餘四種功德，則是攝受他人所需具備的功德。如同佛經所說：諸佛不是以清水來洗滌眾生的罪過，也不是用雙手拔除眾生的痛苦，更無法將心中的證量轉移給其他眾生；最主要的利眾方式，是對眾生開示法性——勝義諦的道理，而讓眾生獲得解脫。若想攝受他人，除了開示正確無誤的道理外，沒有其他辦法。因此，在說法時就需要具備以下四種功德：

此中四法，^七、巧說：精通如何引導他人之次第，能將法義送入所化心中。

上師本身要精通如何引導他人的次第，並且能將法義送入所要教化的眾生心中；總之，要能善巧地為他人宣說正法。

^八、悲愍：示正法之動機清淨，不圖利養及恭敬等，由悲發起而作開示。須如博朵瓦告懂哦瓦云：「黎摩子，我任說幾許法，於他人所稱讚，未曾覺善，因無眾生非苦惱故。」

上師在為弟子說法時，要有清淨的動機，不應貪圖利養、恭敬等世間利益，要以利他為出發點，心想：「如果眾生不知正法為何，會因無知而造下各種惡業，讓自身受苦；藉由說法，希望眾生在了解正法後能行善、斷惡，最終跳脫輪

迴苦海。」以悲愍心為弟子宣說正法。應該像博采瓦告訴懂哦瓦說：黎摩子，我不論說多少法，對於他人的讚美、道謝，從不覺得光榮或高興，因為沒有一位前來聞法的眾生是不苦惱的。

九、具勤：歡喜利他之心堅固。

為他人說法時，要生起堅固的歡喜心。

十、離厭：數數講法，不感疲倦，堪忍講法所生勞苦。

不斷地為眾生宣說正法，即使身體感到疲憊或不舒服，也要能不生厭倦。

一位「上等的上師」必須具備以上十種條件。

二、中等上師的條件。

博采瓦云：「三學、通達實性及悲愍心，五者為主。我之阿闍黎響尊，既無多聞，又不耐勞，雖酬謝語亦不善說，然具前五德故，誰於其前皆能獲益；寧敦，不善講說，縱說布施願文，亦生『今此大眾皆未解此』之念，除此不知應作何說，然有前五，故誰親近皆能獲益。」

① 《至尊洛桑諾布文集》由於懂哦瓦的母親名叫黎摩智光，所以博采瓦以親切的口吻稱呼懂哦瓦為黎摩子。

我們想依止的上師如果沒有具備以上十種功德，至少也要具備戒定慧三學、通達實性及悲愍心這五種功德。博朵瓦說：應以三學、通達實性及悲愍心五者為主。我的上師響尊者，既沒有廣泛地聽聞經教，也無法忍受長時說法的辛勞，就連感謝對方的話也不是很會說，但由於他有上述的五種功德，所以任何人在他座前聞法或親近他，都能獲得利益；另外一位上師寧敦尊者，不擅講說，即便只是介紹布施願文，最終自己也會覺得：「雖然我已作了解釋，但他們可能還是無法理解。」可是除了所說的那些內容之外，他也不知道要多說什麼，但因為他也有上述的五種功德，所以不論誰親近他，都能獲得利益。

三、下等上師的條件分二：一、正說下等上師的條件。

因時所致，圓滿具足如此德相實屬難得，然不應依過失居多或功過相等者，說須依止德增上者。

由於時代的關係，在五濁惡世的現今，不要說是圓滿具備十種德相，就連具備五種德相都很困難。但這是否代表我們可以隨便依止一位善知識，或者要放棄依師的機會呢？並不是。即使真的找不到一位具備多種德相的善知識，也不應該依止過失比功德還多，或是功過相等的人，而要依止功德多於過失的善知識。

薩迦班智達說：在五濁惡世，想找到具足一切功德的上師非常困難，但要找到一位完全沒有功德的上師也不容易，所以在功過相參的情況下，必須尋找功德多於過失的上師。《廣論》當中也引了《妙臂請問經》而提到：修學密法的同伴，必須具備十六種條件；但若無法全部具足，也應具備其中的一半（八種）；如果還是無法具足，也該具備其中的四分之一（四種）；如果連這種同伴都找不到，至少要具備其中的八分之一（兩種）。宗大師以這部經典作為依據而說：如果上師沒有具備十種德相，也要具備其中的一半（五種）；假使無法找尋到這樣的上師，至少也要具備《妙臂請問經》中所說的兩種功德。

宗大師在論中雖然沒有清楚說明是哪兩種功德，但過去的傳承祖師們認為：至少要具備「專注於法」和「悲愍他人」這兩種功德。一、專注於法：在法和世間兩者當中，必須以法為主。雖然上師不見得能完全棄捨世間，但至少要認知到在法和世間兩者當中，應以修學正法為主，世間的利益並不重要；況且相較於來生，今生是極為短暫的，而在法上努力行持。二、悲愍他人：在自他兩者當中，要以利他為主；尤其是一位宣說大乘法的上師，更要認知到自己只不過是一個人，而他人則是除了自己以外的一切有情，所以應該棄捨個人的利益，以成辦他

人的利益為主。

二、具備這些條件的方法。

成辦解脫之師，乃究竟希願之根本，故諸欲求依上師者，應當了知彼等，勵力尋求具德相者；欲作弟子所依止者，亦應勵力具足彼等德相。

帶領我們走向解脫的上師，是我們將來能否獲得最終目標的根本，所以如果想要依止上師，就必須先了解一位上師應該具備哪些條件，並且努力去尋找具有這些條件的上師；相同的道理，如果將來想成為他人的上師，也要設法先具備上述的各種條件。

丁二、能依弟子之相分四：

一、有無具備五種條件的利益和過患。

《四百論》云：「說正住具慧、希求為聞器；不變說者德，亦非於聞者。」此說具足三法堪為聞器。若具此三，則於說法者之功德，見為功德，不見過失；非僅如此，彼於聞者諸德，亦能見為功德，不見過失。《四百論釋》云：若不具足器之諸相，說法善識雖極遍淨，然因聞者過失所致，執為有過；並於說法者之過失，反執為德。

《四百論》中有介紹到弟子應該具備的條件；之前則是引用《經莊嚴論》來說明善知識應該具備的德相。從這當中就可發現，佛經大論是我們學習佛法的重要依據，如果不試著去閱讀經論，根本無法深入了解佛法的道理。

《四百論》說：想成為一位具器的聞法弟子，必須具備正住、具慧、希求三種條件；《四百論釋》中加入「恭敬正法及說法者」、「專注其意」，而說應該具備五種條件。如果具備這些條件，弟子便會將上師的功德視為功德，而不會看成過失；不僅如此，也會將其他聞法者的功德視為功德，而非過失。《四百論釋》說：如果不具備這些條件，雖然上師本身非常清淨、沒有任何過失，但因弟子的條件不足，有可能會誤以為上師是有過失的；相同的，也有可能把上師的過失當成功德。

二、各別說明每個條件的差別。

此中，正住：不墮派別。若墮派別，為彼遮蔽，則不能見功德，故不能得善說妙義。如《中觀心論》云：「由墮派惱心，永不證寂滅。」墮派別者，貪著自

② 《至尊洛桑諾布文集》在論典中依次說明正住、具慧、希求三者，但在心中生起的次第則與此相反：最初應先對法生起希求，之後生起分辨善惡的智慧，最終生起正直的心。

宗，瞋恚他宗。應觀自心，棄捨此執。

這當中的「正住」，是指立場中立、客觀，不刻意偏袒自方；若不中立，以先入為主的觀念去分別「這是我的宗教、那是他的宗教」，或者「這是我的上師、那是他的上師」，被這種錯誤的執著蒙蔽，就無法看見他人的功德，也無法看清自己的過失。《中觀心論》說：若因偏執影響了自己的判斷力，就無法走上解脫之道。

不只佛法，以世間來說，做任何事也都應該保持客觀的態度，才能做出正確的判斷；不要因為個人的偏見而否定別人的付出，或因此無法看清自己的問題而錯失改正的機會。如果發現自己有這種問題，就應該馬上調整、改善。

若念：「僅此即足？」雖能正住，然若無有慧力辨別善說正道、惡說似道，仍非其器，故須具有了解彼二之慧。

只有正直的心是不夠的，還要有能分辨善說、惡說的智慧。在聞法時，要檢視上師所說的法是否符合經論的內涵，而非只是毫不思擇地聽聞。

若念：「僅具此二即足？」縱有此二，然若如同畫中聞法之人，仍非其器，故須具有殷切希求。

除了以上兩種條件之外，弟子還要對法有強烈的希求；如果沒有希求，只像畫中的聞法者一樣，徒有其表是沒用的。

釋中加入「恭敬正法及說法者」、「專注其意」二者，共說為五。三、成辦能夠具備四種條件的順緣和去除違緣的差別。此五可分為四：一、殷切希求正法、二、於聽聞時專注其意、三、恭敬正法及說法者、四、棄捨惡說，受取善說。此四者之順緣即是具慧，除其違緣則是正住。

在《四百論釋》中加入了「恭敬正法及說法者」、「專注其意」，而說弟子應該具備五種條件。

這五種條件可以統攝在以下四點當中：一、對法具有強烈的希求、二、在聞法時專心聽聞、三、恭敬正法和說法者、四、棄捨錯誤的言論，接受正確的觀念。而要具備這四者的順緣是要有能分辨善惡的智慧，去除違緣則要內心正直。

四、必須努力具備這些條件。

己應觀察是否具足堪為上師引導之法，若具足者，應修歡喜；若不具者，當於其後勤修能具之因。

如果想成為能被上師引導而走向解脫道的弟子，就必須先觀察自己是否具備

以上的條件。如果具足，內心要修歡喜，隨喜自己；若不具足，就應該好好努力，使自己具備將來能被上師引導的因。

丁三、彼應如何依師之理分二：

一、說明必須依止具備條件的上師。

具足諸器相者，應如前說，觀察上師是否具相，應於具足德相者前受取法恩。二、正說依止具備條件的上師。總受法恩；特於善以圓滿教授導心之善知識，依止之理分二：

具備了上述的條件，成為聽聞正法的法器後，應該如同之前所說，在還未依止上師前，仔細觀察對方是否具備各種德相，進而在具足德相的上師座前領受法益。

應該用什麼方式來依止蒙受法恩，尤其是以圓滿教授來引導我們的善知識呢？下面提到了兩種依止方式。

戊一、以意樂依止之理。戊二、以加行依止之理。

戊一、以意樂依止之理分二：

己一、根本修信。己二、隨念深恩而起恭敬。

己一、根本修信分五：

一、說明「信」為一切功德的基礎。

《寶炬陀羅尼經》云：「信為前行猶如母，生護增長一切德。」謂信能令功德未生者生、已生安住、漸次向上增長。《十法經》中亦云：「由信生導師，彼為最勝乘，是故具慧人，應隨信依止；諸不信之人，不生眾白法，如火燒種子，豈生青苗芽？」此由進、退門中說「信」為一切功德之根基。

《寶炬陀羅尼經》說：如同母親生下孩子之後，會細心養育呵護，讓孩子能逐漸成長茁壯；信為一切功德的基礎，能讓未生的功德新生、守護已生的功德，並讓功德漸次向上增長。

《十法經》也說：要用什麼方法才能進入佛地，獲得等同導師釋迦世尊的功德呢？「信」是最殊勝的方法。因此，具有智慧的人，應該透由信心生起希求，隨著信心如理依止上師；相反的，如果對上師沒有信心，就無法生起任何善法，如同被火燒過的種子，怎麼可能長出青色的苗芽呢？以上是以正反兩方面來說明：如果對上師有信心，就能生起一切功德；如果沒有信心，任何功德都無法生起，所以「信」是一切功德的根基。

二、介紹「信心」。

總說其信雖有深信三寶、業果、四諦多種，然於此為「深信上師」。

一般而言，「信」可分為深信三寶、業果、四諦等多種，但在這裡所要介紹的信是「深信上師」。

三、須有視師如佛的想法。

又於上師，應如何觀？《金剛手灌頂續》云：「秘密主，弟子於阿闍黎應如何觀？如於佛薄伽梵，即應如是。」大乘經藏及《律經》中亦如此說。此等之義：若知是佛，便能於彼不起尋過之心，而生思維功德之心；如是於師，特應於一切時捨尋過心，修觀德心。

我們應該如何看待自己的上師呢？《金剛手灌頂續》說：金剛手菩薩，弟子應該如何看待自己的阿闍黎呢？我們如何看待佛薄伽梵，就應該用相同的方式來看待阿闍黎。簡單來說，應該把自己的上師視為斷除一切過失、圓滿一切功德的佛，生起「視師如佛」的信心。大乘的經藏和《律經》中也有提到相同的道理。如果我們知道對方是已斷除一切過失、圓滿一切功德的佛，就不會對他生起尋過之心，而會思維他的功德；相同的，依止某位上師之後，在任何情況下，應該盡

力避免對他生起尋過之心，而要生起觀察功德的心。

由於我們無法親見諸佛，所以諸佛示現了凡夫相來調伏我們；既然是凡夫相，就表示會有過失。因此，當我們看到上師的過失時，不應該把心緣在過失上，而要不斷去思維上師的功德，所以在正文中特別提到「特應」這兩個字。

觀想資糧田時，應該將自己的上師觀想進去，如果上師老態龍鍾、其貌不揚或是雙眼失明，在觀想時，不要觀想那些缺點，而要將上師觀想成完美無缺；但在修學視師如佛時，如果發現上師有些過失，是可以將它如實地觀想出來。比方：上師也會遭遇生、老、病、死等苦，有些外貌醜陋，有些不擅說法或是講法的聲音不悅耳，有些則是容易動怒、吝於布施等等。在一開始，我們的確無法避免看到那些過失，但不應該將心緣在那上面，而要從其他角度去思維上師的功德，試著對上師生起信心。

③ 《至尊洛桑諾布文集》信可分為對三寶生起「澄淨信」、對業果生起「勝解信」、對四諦生起「希求信」等多種；此處則是強調對上師生起信心：對上師的身生起澄淨信——僅看到上師的外貌，就立即生起清淨無染的信心；對上師的語生起勝解信——全然相信上師所說善惡取捨的道理；對上師的意生起希求信——了解上師廣大的意功德，生起想要獲得如此功德的信心。

有些人會認為：「佛已斷除一切過失、圓滿一切功德；我的上師有這麼多過失，怎麼會是佛呢？如果他不是佛，又為何要把他看成佛呢？」下面這一段將說明「必須視師如佛的原因」。

四、尋求師過的過患。

彼續又云：「應取軌範德，永不執其過，取德獲成就，執過則不成。」應如續中所說而行。上師功德雖多，然若從其少許過失之處而作觀察，則必障礙自身成就；縱使過失居多，然若不觀其過，而從功德處修信心，則為生起成就之因。故凡己之上師，任其過失若大若小，應當思維尋求師過所生過患，多起斷心而滅除之；五、防護尋過的方式。若因放逸、煩惱盛等而生尋過心時，亦應勵力懺悔、防護。

《金剛手灌頂續》說：平時應該觀察上師的功德，而不是觀察他的過失，因為觀察功德會讓自己獲得成就；如果觀察過失，到最後什麼都得不到。如果上師擁有許多功德，但弟子在依止時不斷去挑他的毛病、觀察他的過失，對弟子而言，只會障礙自己成就，除此之外一點好處都沒有；相反的，即使上師有不少過失，但只要不去觀察，透由思維他的功德來培養信心，這反而是弟子獲得成就的

一種助緣。因此，能否獲得成就的關鍵，並不在於上師功德的多寡，而在於弟子如何看待自己的上師。

在《掌中解脫》中有提到，之所以要視師如佛的原因，是因為我們想要獲得利益、不想要有任何損失。既然如此，不論上師有沒有過失，只要不斷思維他的功德，到最後獲益的是自己；如果上師斷除了一切過失、具備了一切功德，但我們不僅不懂得觀察他的功德，反而去挑他的毛病，最終吃虧的還是自己。因此，只要是自己的上師，不論他有多少過失，在依止時都要去思維尋求師過所帶來的過患，盡力避免觀察師過；若因為放逸或煩惱熾盛等而生起尋過心時，就要努力懺悔，防護爾後再犯。

如果上師本身不是佛，不會因為我們把他視為佛而他就變成了佛；縱使上師本身是佛，也不會因為我們沒有視師如佛而使他有Any損失。因此，對上師來說，弟子有沒有視師如佛都不會改變他的現狀。之所以要視師如佛，是因為我們想要達到最終的目標——成佛，而這麼做對我們是最有益的。

有些人在思維時會有這種念頭：「或許有些上師真的是佛，但不見得每位上師都是佛吧？我現在之所以要視師如佛，是因為這麼做對我是有益的，但我的上

師應該不是佛。」要是一開始就這麼想，那麼方向就已經錯了，所以再怎麼修都不會生起證量。在思維「視師如佛」這個觀念時，並不是要我們去探討上師到底是不是佛，而是要我們對上師生起如同對佛的信心，這樣才能獲得殊勝的成就。即使上師不是佛，只要能對他生起強大的信心，就能達到自己想要的目標，並不需要證明自己的上師就是佛；況且想要證成「所有的上師都是佛」是一件很困難的事。但對弟子來說，只要不斷練習視師如佛，等到將來因緣具足時，自然就能親眼見到諸佛。

能否親見諸佛，最主要的關鍵在我們的心。舉一個簡單的例子，各位可以看到在我身後有一幅資糧田的唐卡，其中有很多尊佛的聖像，請問它們是真佛嗎？並不是，它們只不過是一塊布上所畫的聖像罷了；但如果有一天，我們證得大乘的上品資糧道，生起了「法流三摩地」⁴，在瞻仰這些聖像時，就能親見佛的勝化身。我們之所以不能見到諸佛，是因為心續中有無法親見諸佛的業障，在業障淨化前，即便真佛來到面前，我們也無法看見；但在業障淨化之後，縱使對境本身不是真佛、具有各種過失，但因佛的事業遍及十方，只要我們的因緣具足，當下就能親見諸佛。

總之，視師如佛並不是要證成「所有的上師都是佛」，因為這種觀點有很多的漏洞。經論中有提到：宣說教授的上師，從未入道的普通凡夫直到佛都有，這就表示並不是每位說法的上師都是佛。以我為例，我是一位上師，但我不是佛我自己很清楚，我並不是。因此，要證成「所有的上師都是佛」是不可能的。雖然上師不等於佛，但從弟子的角度並非要去探討上師是否為佛，而是要去思維「觀察上師的過失所帶來的過患」、「思維上師的功德所產生的利益」，反覆憶念上師的恩德而對上師生起信心，這對我們才有幫助。

有很多人在探討視師如佛的問題時會認為：「我自己雖然是上師，但不是佛，由此可見不是每位上師都是佛，既然如此，我的上師應該也不是佛。」做這樣的推論不僅無益，反而會成為生起視師如佛證量上的極大阻礙，所以千萬不要這樣去想。這裡並不是要證成所有的上師都是佛，而是要告訴我們應該視上師為佛來依止，以及如何視師如佛；只要能對上師生起視師如佛的信心，無論他不是佛，我們都能獲得佛的加持，並能快速成辦一切成就。

④ 其字面的解釋為：能將正「法」的詞義如同續「流」不間斷地憶持之「三摩地」。藉此能在勝化身前直接聽聞教授。

達賴喇嘛法王也曾說到：由於我們的業障深重，所以即便真佛來到面前，我們也無法看見，更何況是要把不是佛的人看成佛呢？以我們目前的狀況，當然無法用肉眼把上師看成佛。諸佛雖然遍及十方，但由於業障的關係，我們並沒有辦法感受到諸佛就在身邊，更別說是親眼看見。平時應該多思維「要視師如佛的原因」以及「視師如佛所能產生的利益」；千萬別誤以為將上師視為佛對他會有什麼好處，說法者也不應該想藉此獲得他人的恭敬，這些想法都是不正確的。

小乘的《律經》中有提到，應該將上師視為像佛一樣來依止，但沒有提到必須把上師視為真佛；顯教波羅蜜多乘的經典中則說，應該將上師的本質等同佛來看待，但沒有提及必須把上師視為具有三十二相、八十隨形好的佛；但在密教的經典中有清楚說到，不僅要將上師內在的本質，就連外在的表相都要視為與佛無二無別。因此，在密教中修習視師如佛所產生的力道要比顯教更為強大，透由修學密法而生起證量的速度也比顯教來得快，成佛所需的時間也比較短。其中最主要的關鍵，就在於密法中有特別強調「上師瑜伽」的教授——將上師與本尊視為一體來依止。

「依師法」非常重要，但想生起依師的證量卻不容易⁵。我們之所以無法生起

地道功德，真正的問題就在於無法視師如佛。以我為例，我在三大寺學習經論多年，也花了不少時間思維法義，並且曾經長期閉關，但至今仍未生起任何地道功德，我個人認為這是無法生起依師的證量所導致的；如果能突破這一點，想要生起證量應該是輕而易舉的。

如此串習，縱見師有少過，然心執取其功德品，故亦不能障礙信心。譬如阿底峽尊者持中觀見，金洲大師持唯識實相見，由見門中雖有勝劣，然總大乘道次及菩提心，皆依彼師方能獲得，故執金洲大師為其諸上師中無有能匹敵者。

理論上我們應該視師如佛，而實際上我們也能做到這點。如果平時多去思維上師的功德，在心裡反覆串習，對上師的信心就會越來越強；之後即便看到上師有少許的過失，但由於心是緣在上師的功德面上，所以也不會障礙我們對上師生起信心。

譬如：金洲大師是阿底峽尊者的上師，以「見」而言，尊者所持的是中觀應成派的正見，而金洲大師所持的只是唯識實相派的見解，因此尊者的正見遠超過

5 《掌中解脫》在所有道次第的所緣法類中，「視師如佛」與「知母」這兩種證量最難生起。

金洲大師的，但由於尊者所學的法——整個大乘道次及菩提心的教授，都是依止金洲大師才獲得的緣故，所以將金洲大師視為所有上師當中最重要的一位。⁶

其實這一點從自己身上就可以得到印證：我們平時很容易看到別人的過失，卻看不到自己的問題，這是因為我們不停地觀察別人，卻很少反觀自己，所以即便自己有許多缺點也看不到，整天想的都是自己的優點。對自己的親友也是如此，平常總是想著對方的好，當他對其他人發脾氣時，我們不僅不覺得這是他的缺點，反而會說他充滿勇氣、行俠仗義，即使他有一些惡劣的行為，我們也會輕描淡寫地帶過，不會放在心上；相反的，在看待敵人時，只會看到他的缺點，就算他有許多優點，也會覺得他在裝模作樣，而把優點看成過失。這從日常生活的經驗中，就可以清楚地發現。

因此，能否看到對方的優缺點最主要的關鍵，並不在於對方有沒有那些功德或過失，而在於我們是用什麼角度來看待對方；看待自己的上師也是如此，透由思維「觀過所帶來的過患」、「自己所見並非就是事實」等道理，就能逐漸看到上師的功德，甚至能將所看到的過失也視為上師的功德。

舉例來說：今生就是因為上師示現了凡夫相，我們才得以親見；如果他以真

佛的面貌出現，我們根本無法看見。佛身可以分為法身、報身、化身三種：「法身」只有諸佛彼此之間才能現見；「報身」是登地的菩薩才能見到；「化身」則是業清淨的眾生才能親眼目睹。這三者中，最容易見到的就是佛的化身。像釋迦世尊以勝化身誕生在人世間，示現老、病等各種面貌，最後也示現涅槃，但由於我們的業不清淨，所以無緣見到世尊。既然我們的現狀如此糟糕，佛要利益、攝受我們，就只能示現有過失的凡夫相，除此之外沒有其他方法。因此，當我們看到上師的過失時，如果能想到：「這是因為我的條件不足，所以佛為了利益我才刻意示現出這樣的面貌。」思維之後，反而能將過失當作上師的功德。雖然過失本身並非功德，但是如果懂得思維，反而能策發對上師的強大信心。

總之，透由前面的例子，以及上師在我們修學佛法上的確有極大的恩惠，再加上佛經中也清楚提到「應將上師視為佛來依止」，所以只要持續不斷地思維上師的功德，我們一定可以見到斷除一切過失、圓滿一切功德的佛。

6 尊者平時在聽到金洲大師的名號時，會立刻雙手合十放在頂門，並唸一個偈頌來讚歎大師；身旁的人問道：「為何要如此做呢？」尊者回答：「我能生起些許的善念完全是大師的恩德！」

在達賴喇嘛法王所寫的一本有關觀世音菩薩上師瑜伽的著作中有說到：如果我說自己是觀世音菩薩的化現，這並不恰當，但如果你們能對我生起如同對觀世音菩薩的信心，即使我只是一位凡夫，你們依然可以得到菩薩的加持。書中同時舉了「將狗牙當成舍利」的公案：過去在藏地有一位老婦人，她很希望能夠得到一顆佛陀的舍利。由於她的兒子時常去印度做生意，所以老婦人就交代她的兒子說：「你這一次去印度時，記得請一顆佛陀的舍利回來。」但是她的兒子因為忙於經商，所以一再忘記這件事。最後，老婦人忍無可忍地對他說：「我已經囑咐你好幾次，如果這次你再忘記，我就死在你的面前！」但她的兒子直到回到家門口時才想起這件事，所以就撿了一顆狗牙，把它清洗乾淨、磨亮之後放在一個精美的盒子裡，回家後拿給母親說：「這顆就是佛牙舍利。」他的母親信以為真，每天恭敬供養、頂禮，最後這顆狗牙竟然綻放光芒，產生了令人難以想像的事情。相反的，釋迦世尊在世時，提婆達多和善星比丘每天都可以見到世尊，但是卻把世尊看成凡夫，不僅看不到世尊的功德，反而不斷地觀過，因此雖然長時待在佛的身邊，卻沒有生起任何證量。

從這兩個公案當中就可得知：即使對方不是佛，但因佛的事業遍及十方、難

以想像，加上眾生的信心，在這兩個因緣聚合之下，還是可以得到佛的加持；相反的，縱使對方是佛，但如果只把祂視為凡夫，也無法得到佛的加持。

雖然我們看到自己的上師是一位凡夫，但是我們所見到的並非就是事實。無著論師在閉關之後所看到的彌勒菩薩，竟然是一條下半身完全潰爛、長滿蛆的老母狗。不僅無著論師，過去在印度還有很多大成就者，他們最初所看到的師長，表面上也只不過是個乞丐、瘋子或普通人，並沒有人在一開始就能見到真佛；但是由於他們不斷地對上師修習信心，業障逐漸淨化之後，自然就能見到真佛。⁷

從小到大，我們身邊有許多師長，當中包括從小教導我們說話、認字、讀書的老師，或者為我們剃度的師父，或是告訴我們應該如何行善、斷惡等道理的上師。總之，對我們學習佛法能產生幫助的師長，都可以稱為上師。大多數人對名氣大或高高坐在法座上的師長比較容易生起信心，也比較能做到視師如佛，但是對和我們相處在一起的父母或老師卻不是如此。這是由於在相處時很容易看到他

⁷ 《至尊洛桑諾布文集》現今我們雖然無法用「根識」見到顯現圓滿相好的佛，但對我們而言，「視師如佛」是用「意識」將上師視為斷除一切過失、具足一切功德的佛；若能做到這點，就已成爲視師如佛的具善緣者。

們的過失，所以要對他們生起視師如佛的信心並不容易。但不論功德高低，對這些師長都要平等視之；如果對自己的師長分別高下，只對某些師長修信，對其他師長則不理不睬，這對我們是不會有幫助的。雖然要對所有師長生起視師如佛的信心相當困難，但由於這是一種心法，所以只要不斷串習，最後也會從不熟悉變成熟悉、從困難變成容易。

之前曾提到「我們眼前所見到的影像並非就是事實」這個觀念。在還未成佛之前，心中的認知絕大部分都是錯亂的，甚至是顛倒的。譬如：我們將苦視為樂、將無常視為常、將不淨的身軀視為潔淨、將毫無意義的事看成最重要的事等等。以「常執」為例，雖然理性上我們都知道人終究會死，也看到周遭的人一個個死去，但在內心深處還是認為自己可以活很久，也很少現起自己將會死的念頭，這都是我們心中的常執在作祟。既然我們對周遭的事物都會產生錯誤的認知，那憑什麼說我們所看到上師的過失就一定是他的問題？也有可能我們看待上師的角度出了問題而產生的一種錯誤見解。

佛陀說：應該對一切有情生起「如佛想」。不僅要視上師為佛，也要把其他有情當成佛來看待。為什麼呢？因為一切有情都有佛性，在未來都會成佛；更重

要的是，這麼做對我們不僅不會有任何損失，反而會有很大的幫助——我們心中的瞋恚、我慢、嫉妒都會減弱，也不會任意地毀謗他人。這些理路都值得我們反覆思維、運用。

我們會認為自己所看到的一切都是真實的，所以看到他人的過失，就會不斷地批評；但對方是不是佛或菩薩的示現，卻是我們無法判斷的。佛陀說：「我與似我者才有資格評斷他人，其他有情則非如此。」這當中的「我」就是釋迦世尊本人，「似我者」是指其他的佛。由於諸佛具有一切遍智，所以能評斷其他眾生的優劣；但是佛以外的有情，包括登地菩薩及阿羅漢，由於心中仍有錯亂的認知，所以沒有資格評斷他人。我們不能因為看到過失就認為對方不是佛或菩薩的示現，如果哪一天我們毀謗、動怒的對象，不巧正是佛菩薩的示現，那所造的惡業可就大了！在論典中也有提到：如同路上有個被塵土覆蓋的火坑，從表面看雖無異狀，但如果沒有提高警覺，一不小心掉下去，後果可就不堪設想；相同的，由於我們不清楚誰是聖者，所以在與他人相處時更要謹慎小心，隨意批評他人是件很危險的事情。

佛與菩薩會示現各種不同的面貌來利益有情，有時示現成天人，有時則現為

凡夫甚至魔王。如果祂們有個特別的標誌可以辨識那還好，但是偏偏沒有，所以在無法分辨的情況下，把一切有情都視為佛，對我們來說才是最安全且最有利。

己二、隨念深恩而起恭敬。

《十法經》云：「我於長夜漂泊輪迴，尋覓我者；於長夜中為癡所覆，從睡眠中醒覺我者；沉溺有海，拔濟我者；誤入惡道，示善道者；束縛於三有牢獄中，解放我者；長時為病所苦，作良醫者；我為貪等猛火燃燒，作為雲雨而息滅者，應起此想。」

我們剛生下來的時候，什麼都不懂，跟一條蟲沒什麼兩樣，但在父母和師長的教導下，漸漸學會語言、文字以及各種世間的知識，進而了解法與非法，能夠分辨是非善惡，這些成長全都來自身邊的善知識。因此，透由以下這段經文，應該仔細思維善知識在過去、現在、未來三時以各種方式利益我們的恩德。

《十法經》說：我長時在輪迴當中流轉漂泊，善知識到處在尋找我；長時被愚癡所蒙蔽，善知識將我從無明睡夢中叫醒；墮入輪迴大苦海時，善知識前來救拔我；誤入歧途時，善知識指引我正確的方向；被困在三有牢獄中時，善知識前

來解救我；長時被煩惱重病折磨，善知識會來醫治我；被貪、瞋、我慢等煩惱大火熊熊燃燒時，善知識就像雲雨，能讓我的心獲得清涼，應該如此思維善知識的功德、深恩。

《華嚴經》中亦云：「我之善識說正法，普示一切法功德，遍示菩薩行儀道，專心思維而來此。彼令生德如我母，哺功德乳猶乳母，令我遍修菩提分，此諸善識遮損惱。解脫老死如醫王，如帝釋天降甘霖，增廣白法如滿月，猶日光明示靜品。於諸怨親如山王，心不煩亂如大海，等同船夫遍救護，善財由思而來此。菩薩令我發大心，佛子令生大菩提，我諸善識佛所讚，由此善心而來此。救護世間如勇士，是大商主及依怙，此等予我樂眼目，以此心侍善知識。」應誦此偈而憶念之，易其善財而誦己名。

依止善知識的典範當中，最有名的就是常啼菩薩和善財童子。他們在尋找善知識時不知饜足，遇到善知識後極為如理的依師方式，值得我們效法、學習。

《華嚴經》中，善財童子如此憶念善知識的恩德：善知識為我宣說正法，完整開示正法的功德，清楚介紹菩薩的行儀，我認真地思維這些殊勝處而來到善知識的座前聞法。

善知識如同母親，能讓我生起前所未有的功德。我們今生能夠獲得人身、值遇正法，這是誰的恩德？這是過去生在依止善知識後，他為我們宣說正法，使我們懂得如何行善、斷惡所感得的果報，所以這也是善知識的恩德。他不僅能讓我生起未生的功德，還以功德乳水哺育我，使我的功德不斷增長；教我如何學習能夠成辦佛果的七菩提分；當我被煩惱傷害時，也能幫我阻擋那些煩惱。

善知識像醫生，想盡辦法讓我從老、死的重病中解脫；他像帝釋天，為我降下甘露法雨，滋潤我乾枯的心靈；讓我心中的白業善法盈滿，猶如滿月；他像光明的太陽，為我照亮通往寂靜解脫大城的道路；讓我在面對親人和怨敵時，內心穩重如山，不被貪、瞋所擾；就像強風無法吹動大海深處，外境也無法動搖我的內心；他像船夫，把我從生死苦海中救出，帶往解脫的彼岸。我善財就是想到這些殊勝處而來到善知識的座前聞法。

善知識讓我發起想要修學菩薩行的心願，也能讓我的心中生起無上的大菩提果，所以他是諸佛讚歎的對象，我以念恩的意樂來親近善知識。當有情被煩惱敵傷害時，他像勇士，能將有情從怖畏中救度出來；他是一位能帶領眾生找到佛果珍寶的大商主，也是無依怙者的依怙；他如同明亮的雙眼，能讓眾生清楚分辨是

非善惡，獲得自己想要的快樂。我以這樣的念恩心來侍奉善知識。

這些偈頌具有極大的加持力，在讀誦時，應該將善財換成自己的名字，一邊念誦，一邊憶念善知識的恩德。

戊二、以加行依止之理分三：

一、須以加行依止。

如《上師五十頌》云：「此何須繁說，應作師所喜，不喜應盡遮，勵力觀彼等。金剛持自說，成就隨軌範，知己以一切，令上師遍喜。」總之，應當勵力作師所喜、斷除師所不喜。

以意樂依止善知識的部分，提到了修信、念恩的內涵；而以加行依止善知識的方式，如同馬鳴論師所造的《上師五十頌》說：要用什麼樣的行為來依止上師，這不需要多作解釋，在仔細地觀察之後，應該去做讓上師歡喜的事，避免做出讓上師感到不喜的事。⁸要這麼做的原因是什麼呢？因為金剛持佛曾親口說：

⁸《四家合注》一般來說雖是如此，但是如果發現上師所喜之事不如法時，也不能做。《上師五十頌》說：「若以理不能，則應當啟白。」若無法以如理的方式成辦上師交代的事，就應該婉轉地向上師說明。

「世出世間的一切成就，都來自於如理地依止善知識。」所以要想盡辦法讓上師感到歡喜。總而言之，應該努力成辦上師歡喜的事，斷除上師不喜的事。

二、略說令師歡喜的三種方式。

作師所喜共有三門：一、供養財物、二、身語承事、三、依教奉行。《經莊嚴論》云：「以諸利敬及承事、修行而依善知識。」

我們可以透由這三種方式而讓上師感到歡喜。

三、廣說這三點分三：一、供養財物。

此中初者，《上師五十頌》云：「恆奉諸難施，妻兒與己命，依己誓言師，況諸動資財？」又如云：「供養此即成，恆供一切佛；供此福資糧，從糧得成就。」

《上師五十頌》說：弟子應該將一般人難以布施的東西，包括自己的妻兒，甚至生命都供養給上師，至於金錢或衣食等容易失去、毀壞的物品就更不用說了。又說：若能誠心供養上師，就等於是供養十方一切諸佛；供養上師能夠獲得廣大的福德資糧，藉此便能快速證得殊勝的成就。

供養不一定要親手將供物獻給上師，也可以用觀想的方式來供養。就像供養

曼達時，將自己的身體、資財、三世所造的一切善根觀想成供物來供養；只要發自內心觀想供養，就能達到供養的效果。但有一點要特別注意，如果已經打從心底將物品供養給上師，這些東西就是屬於上師的，所以在使用前應先想到：「我已將身體、財物等都供養給上師了，所以在使用這些東西時，應該藉此來成辦上師的心願。而上師的心願是什麼呢？上師希望我能認真學法、依教奉行。」既然如此，就要提醒自己，在使用這些物品時，應該依循上師的言教，好好修學正法。如果不作思維，隨意使用已供養的東西，會有很大的罪過。

二、親近承事。

二者，洗浴、按摩、擦拭及侍病等，讚揚上師之功德等。

這是提到以身、語來承事上師。

三、依教奉行。

三者，如所教授，無違而修。此是主要，《本生論》云：「為報恩故作供養，如所教誡勤修持。」

「依教奉行」是三者中最主要的。不論能否供養錢財或以身語承事，最主要的供養應該是按照上師的教誡如理行持；如果整天胡作非為，即便供養再多錢財

也沒有多大的意義。《本生論》說：若想藉由供養來報答上師的恩，就應該依照上師所說的教誡，努力行善、斷惡。這一點相當重要。

丁四、依止之利益分二：

一、有趨近佛果等利益。

說能趨近佛位、令佛歡喜、終不匱乏大善知識、不墮惡趣、不為惡業煩惱所傷、終不違越諸菩薩行，於菩薩行具正念故，功德資糧漸次增長，並能成辦現前、究竟一切義利。

依止善知識後，從聞法的那一刻起，^一我們離成佛的距離就越來越近了。所謂的「成佛」，是指斷除一切過失、圓滿一切功德的狀態；想要達到這個目標，就必須從斷除一種過失、生起一種功德開始著手。在聞法時，我們能夠了解過去所不了解的法義，藉此去除心中一分無明黑暗，生起一分智慧光明，所以光是聽聞正法，就能讓我們越來越接近佛果位；如果能進一步去實踐，比方斷除十惡、行持十善的話，就能去除十種過失、生起十種功德。因此，在聞、思、修學佛法的同時，我們也正往成佛的目標邁進，不斷提升自己，最終就能成就佛果。

如理依止善知識，^二會讓十方諸佛感到歡喜。不僅如此，^三生生世世都不

會缺乏善知識的攝受。我們可以看到有些人能值遇上師，並且獲得上師攝受，這代表他過去生曾如理依止善知識；有些人則到處尋找，卻找不到跟自己有緣的上師，或是找到之後卻不如理依止，這就代表他過去生沒有好好依止上師。因此，如果能如理依止善知識，它的等流果就是來生不會缺乏善知識的攝受。

善知識會告訴我們取捨善惡的道理，若能按照善知識的教誡，懺悔過去所造的惡業，努力行善、斷惡，^四來生就不會墮入惡趣。依循善知識的教授去行持，能夠逐漸淨化心中的煩惱，避免再造新的惡業，所以^五不會再被惡業、煩惱傷害。在善知識的指導下，我們能發起慈悲心和菩提心，修菩薩行；修六度時心生正念，所作所為都不違越菩薩律儀，因此^六心續中的功德、資糧得以漸次增長，最終^七能夠獲得現前增上生的人天果位，以及究竟決定勝的解脫和一切遍智。這個部分簡單地介紹了如理依止善知識的七種利益。^①

二、盡除惡業、勝過供養諸佛。

又說承事善知識者，能令將生惡趣諸業，於現世身心上僅生少分煩惱，或於

^① 在《掌中解脫》中提到依師的利益時，除了上述七種利益之外，還有提到「魔與惡友不能危害」，共八種利益。

夢中承受，亦能引彼惡業而令盡除；又能勝過供養無量諸佛之善根等，利益極大。

除了以上所說的利益之外，我們在過去生和今生所造將墮惡趣的重罪，也能藉由如理承事善知識，在身心上僅生些許的病苦、憂惱或做惡夢，就能引發那些惡業的異熟，使得惡業完全淨化；承事善知識所累積的善根，也遠超過供養無量諸佛的善根，利益難以想像。

丁五、未依之過患分三：

一、危害今生、後世。

若邪依止已成己之善知識者，於現世中，遭受諸多病苦、非人所擾；於未來世，將受無量惡趣之苦。《上師五十頌》云：「永不應擾亂，諸阿闍黎心，若因愚而為，定於獄中燒。所說無間等，可畏之地獄，謗阿闍黎者，佛說住其中。」《大黑闇魔敵釋難論》亦引經云：「縱僅聞一偈，若不執為師，百世生犬中，後生於賤族。」二、無法獲得新的功德，之前的功德也將消失。又諸功德，未生不生；諸已生者，亦將退失。三、依止惡知識及惡友的過患。若依惡知識及惡友，亦令功德減少、過失增長、生非所愛，故說一切時處皆應斷除。

在科判和正文中有分別提到「未依」以及「邪依」這兩個詞。雖然這裡沒有明確區分兩者的差異，但實際上並不相同：「未依」是指沒有依止，也就是還未與善知識建立法緣關係；「邪依」則是指在依止後沒有如理依止，甚至還毀謗善知識等。

這兩者所產生的過患也不相同：未依的過患與之前依止的利益剛好相反，也就是「遠離佛果位」、「令佛不歡喜」等；而邪依的過患比未依更為嚴重。在認定一位善知識後，如果沒有如理依止，由於所對的「境」非常殊勝，業力也會特別強大，有可能在今生就會感果，比方病苦纏身或遭非人干擾；即使今生沒有感果，來生也將承受無量的惡趣痛苦。

《上師五十頌》說：弟子不應擾亂上師的心，因為損惱、毀謗上師的惡業，會使人感生在炎熱地獄，被熊熊的烈火燃燒。大成就者寂靜論師所造的《大黑閻魔敵釋難論》中也引經文而說：在認定對方為自己的上師後，即便只從他的座前聽聞一個偈頌，如果沒有如理依止的話，將來一百生中都會投生為狗；之後縱使投生為人，也會生在低賤的種族中。不僅如此，之前未生起的功德不會新生，已生起的功德也會漸漸退失。

如果我們親近惡知識或惡友¹⁰，在他們的影響下，我們的功德就會逐漸減少，過失則會不斷增加，並且遭遇許多我們不想面對的苦果，所以在任何時候，都要避免接近惡知識或惡友，與他們保持適當的距離。

丁六、總攝彼等之義分三：

一、「如理依師」是究竟希願的根本，非常重要。

眾所皆知「上師瑜伽」教授，應知即是如前所說，修此所緣僅一、二次，實為不足；若是由衷欲學法者，須恆依止無誤引導之善知識。爾時又如切喀瓦云：「依師之理惡故，恐將棄捨上師。」若不了知依師之理，無利反虧，故此依師法類，較諸餘法更為重要，此乃究竟希願根本。

平常我們耳熟能詳的「上師瑜伽」教授，藏系四大教派都很重視，也都有相關的儀軌。但修上師瑜伽並非只是念誦儀軌、稍作觀想即可；它真正的內涵就像之前所介紹的，平時應該經常思維依師的利益、未依和邪依的過患，並且透由意樂、加行如理依止上師。因此，如果有心學法，就必須長時、如理依止能夠指引我們的善知識。

祖師切喀瓦說：如果依師的態度惡劣，到最後有可能會棄捨上師。若不清楚

依師的道理，貿然依止一位上師，不僅無益，反而有害。因此，相較於其他法類，依師法就顯得格外重要，因為它是我們將來能否達到究竟目標的根本。

二、若不如理依止，會有極大的過患，所以必須懺悔、防護。

我等煩惱粗重，多不了知依師之理，知亦不行；諸聞法者造作眾多依師之罪，於此亦難生起懺悔、防護等心，故應了知如前所說利益、過患，未能如實依止之處，應當由衷懺悔，多起防護之心。

我們的煩惱相當熾盛，大多不了解依師的道理；即使知道，也很少人會去行持。因此，在上師的座前聞法之後，反而會造下很多依師的惡業。如果造了惡業能夠馬上懺悔淨化也就罷了，偏偏我們很難生起想要懺悔的心，更何況是防護？所以要先了解如理依師的利益以及未依、邪依的過患，對於過去未能如理依師之處至誠懺悔，生起「後不再犯」的防護心，並在心中發願：「希望我及其他有情就算在夢中也不要對上師生起一念的邪見和尋過心，乃至不要見到不如理依師的

10 《掌中解脫》多數人都貪著現世，所以討論的全是現世的事，而我們會覺得這些人是在疼愛、利益我們，但實際上卻是惡友。所謂的「惡友」，不見得是身披獸毛、頭上長角的怪物，而是表面看似親密，卻使我們造作惡業、退失善業的人。

人！」這個部分要格外注意，不可輕忽怠慢。

三、若能如此，不久將會生起依師的證量。

若能如此，不久將如常啼佛子及求善知識不知饜足之善財童子。

若能按照以上的道理來行持，不久之後，我們將能像常啼菩薩及尋求善知識不知饜足的善財童子一樣，值遇大善知識，並能如理依止。

問答

1 「師徒關係」是何時開始建立的？需要雙方彼此認定對方，還是單方面即可？

答：一般而言，當聞法者認定說法者為自己的上師，說法者也認定對方是自己的弟子，在這種情況下，說法者為聞法者講說正法，彼此之間就有了「師徒關係」。

但在某些場合，說法者會同時為數以萬計的信眾介紹佛法，當下雖然不見得會將現場所有人都當成自己的弟子，但由於他有「我想藉由說法來利益這一群人」的念頭，所以在場如果有人聞法後將這位師長認定為自己的上

師，他們之間也會因此而有的師徒關係。

另外一種情況，一位上師平時講法的內容經由錄影、錄音或文字而保留下來，之後有人聽到、看到這些內容，生起想要依止那位師長（當時那位師長還在世）的心，雖然他當時不在說法的現場，但因為上師最初在講法時有想利益大眾，所以他們也會因此成為師徒。以上這兩種情形，主要的關鍵在於弟子的心態。

2 所謂「認定對方是自己的上師」，當下心中要有什麼作意？是像在世間的學校裡，我們把某人當成自己的老師那樣就算，還是要有別的想法？

答：在學校裡，我們視某人為老師，是因為對方教導我們一種新的知識，讓我們能成辦今生的利益，所以從這個角度把對方當成老師；但在佛法的領域中，所謂「認定對方是自己的上師」，並不是以今生的利益作為考量，而是考慮到來生的利益——知道對方能告訴我正法的內涵，並引領我走上正途，生生增上，進而走向解脫及圓滿的佛果。

3 「上師」和「根本上師」兩者有何不同？

答：從世尊到為我們傳法的根本上師之間，所有傳承師長都可稱為我們的「上師」；而所謂的「根本上師」，是指親自為我們傳法或與我們有法緣關係的上師。這樣的上師之所以稱為「根本上師」，是因為他是我們在今生、後世能否獲得一切善樂的根本。因此，一個人可以有多位根本上師。

在眾多的根本上師當中，有些恩德較大，可稱為「具恩根本上師」；其中又有所謂「具三恩的根本上師」——在顯教中是指賜予學處、經教、引導三者的上師；密教中則是指傳授灌頂、講解密續、賜予口訣三者的上師。在看待自己的根本上師們時，以功德面而言，他們的功德完全相等；但就恩德面來說，對我們的恩德或許會有深淺的差異。

（前面兩個問題，皆以「根本上師」的角度來回答。）

4 既然依師是「道的根本」，是否代表在還未生起依師的證量前，其他的證量都無法生起？

答：弟子心中所有的功德都源自於上師，所以在學法時，如果沒有如理依師，就

無法生起任何的證量。如果對上師沒有信心，即使修學念死無常、皈依等法，也不會有任何功效；若能對上師生起一分的信心，以此修學其他法類，便會有一分的進展，對上師生起兩分的信心，修其他法就能呈現兩分的功效，以此類推。因此，如理依師是我們能否快速生起證量的關鍵。

溫薩巴大師說：「總之證悟大或小，賴修大小信心力，於成就源具恩師，思其功德不觀過，願以此教為核心，此誓無礙究竟成！」現今大多數人所欠缺的也是這點；如果能在這個部分多下功夫，縱使在今生沒有花太多時間修學其他法類，還是能夠生起一定的證量。

5 初學者在完全不懂佛法的情況下，要如何選擇善知識？

答：選擇善知識前要先認知：以佛法來說，一位普通的善知識至少要能「專注於法」；如果是一位大乘的善知識，還要能夠「悲愍他人」。至於善知識是否有具備這兩種功德，可以從他說法的內容，以及平時待人處事的態度來觀察，也可以聽聽周遭可信的人對他的評價，但最終還是要自己仔細地觀察，再來決定是否要依止對方為師。

6 如果對方是一位具備德相的大善知識，但在他的座前聽法卻沒有多大的感受，這時要依止他作為自己的上師嗎？

答：選擇上師時，除了觀察對方是否具備德相之外，還要仔細地審視對方所說的法能否打動自己的心。我們學習佛法是為了調伏心續，因此上師所講的法能否入心就顯得格外重要；有些時候因為彼此之間少了一分業緣，所以即便上師具備十德也未必能利益我們。這就像無法被醫術精湛的名醫治癒的病人，在遇到有緣的小醫生後，這位醫生反而能治好他的病是一樣的。

在觀察這一點時，要以客觀的立場長時觀察，否則可能會因自己的程度不夠，或被外在的違緣影響，而使自己一時無法完全體會上師所說的法。

7 如果專修「依師法」，而不去聞思其他法類，是否能夠生起依師的證量？

答：祖師們說：在一開始修學「依師法」時，要儘可能地去思維上師的功德，而不要緣著他的過失；之後應該依次修學其他法類，了解整個道次第的內涵，尤其像是三寶的功德或是空性的道理等，並且經常閱讀祖師們的傳記。必須

經過反覆地串習、思維，才能對視師如佛的道理生起較強烈的感受；如果只修「依師法」，則很難生起依師的證量。

8 既然要對上師修「視師如佛」的信心，又要「依教奉行」，是否代表在依師時不應該懷疑上師所說的每一句話，而要完全接受？

答：佛陀在《律經》中有說道：「若說非法，應當遮止。」《寶雲經》也說：「應於善法隨順而行，於不善法應不順行。」如果察覺上師的要求並不符合經教、正理，就不應該按照上師的指示去做，但不要因此而對上師失去信心，甚至毀謗上師，應該告訴自己：「上師之所以這麼說，或許是在測試我，看我能否依法做出正確的決定；或者是有其他特殊的用意及目的……」甚至當自己無法完成上師交代的事情時，也應該婉轉地向上師說明。

9 在四依四不依中有提到「依法不依人」，而在道次第中卻特別強調「依師」的重要性，這兩者有相違嗎？

答：世尊為了調伏各種根器的眾生，在不同的時間、地點，宣說了不同的法門。

在眾多的法門當中，有些是為了配合當時的因緣或有其特殊的目的，所以內容不見得與事實相符，這類經典稱為「不了義經」。

以《解深密經》為例，在經中以唯識的觀點提到遍計執、依他起、圓成實三相有無自相的道理，這個內涵雖然是《解深密經》的意趣，但因為與事實不符，所以並非世尊的意趣。因此，在分辨了、不了義時，不應以說法者作為判別的基準，而要以他所說的法是否符合教理來作區別，所以在四依四不依中首先就提到「依法不依人」。

至於道次第中所強調的「依師」，是指學佛的人光憑個人的能力並沒有辦法獲得成就，必須依止一位有經驗的師長才能走上佛道，所以前後兩者並不相違。依師雖然重要，但宗大師在依師法中有特別強調弟子應該具備「正住」與「具慧」這兩個條件，就是在告訴我們學法時要以客觀、審慎的態度去分析上師的言教，如果符合教理，就要認真地依教奉行；如果違反教理，即便是上師所說的也要棄捨，這麼做並不違背依師的內涵。

10 為何在觀想「資糧田」時，不要將上師的過失觀想出來，但在修學

「依師法」時，則可以將上師的過失顯現於心，這當中的差異何在？

答：觀想資糧田的主要目的是為了「淨罪集資」，而在這之前要先對資糧田生起強大的信心。如果將資糧田的上師們觀想成完美無缺，我們生起的信心會比較堅固，淨罪集資的效果也會比較顯著；如果在觀想資糧田時，所觀想的上師們帶有過失，我們的信心難免會因此而產生動搖，也就難以達到淨罪集資的效果。

但在修學依師法時，很重要的關鍵是要「遮止觀過的心」，而這一點在初期其實很難避免，所以在一開始可將自己所認定的師過如實顯現於心，之後透由經教、正理的內涵反覆思維，漸漸遮止觀過的心，如此才有可能視師如佛。

11 若是一直遇不到與自己有緣的上師，應該如何學習佛法？

答：如果有心想學佛法，在還沒遇到與自己有緣的上師前，可以先學一些佛法的基礎課程，或是閱讀相關的書籍，藉此了解佛法的道理；雖然這麼做在短時間內無法生起證悟，但至少可以懂得是非善惡的差別，減少造惡的機會，改

善自己的行為。

12 從過去的公案中可以得到，如理承事上師能夠獲得很高的證量；這是否代表當我們有機會承事上師時，可以暫緩學習經論？

答：如果想承事上師的動機清淨，不是為了謀取個人的名利等世間利益，這是可行的。

13 當自己的上師圓寂後，是否一定要依止另一位上師，還是自己自修即可？

答：如果能尋找到另一位具足德相的上師，並在觀察後發現他對於你學習佛法能產生幫助，自己也能對他生起信心的話，就可以去依止這位上師；相反的，如果暫時無法找到與自己有緣的上師，這時可以暫緩依師，而將過去那位上師所說的法拿來複習，若有不懂的地方，可以先找有經驗的人來討論，這比較恰當的。

14 我在某位上師圓寂之後，離開了他所帶領的團體，去到別的團體學習，這樣是否會有「不依」或「邪依」的過患？

答：依師法中的「依止」分為以意樂依止和以加行依止兩種：「以意樂依止」是指對上師修信念恩，「以加行依止」的重心則是依教奉行。因此，所謂的「依師」並不僅是「我有跟隨一位上師」、「我有去上師的座前聞法」而已；真正的依師，是指弟子是否有對上師修信念恩、是否有依教奉行。如果平時未對師長修信念恩，也不認真實踐師長的教誡，即便跟在師長身邊，也得不到依師的利益；相反的，縱使上師已經圓寂，但如果能持續對他修信念恩，將他的教誡牢記在心並努力實踐，還是能獲得依師的利益。

至於「邪依」是指在認定某人為上師後，不僅不對他修信念恩，還不斷地觀過、起瞋，甚至毀謗對方。簡言之，就是以不如理的心態和行為去面對自己的上師。

因此，在上師圓寂之後，如果還是持續對他修信念恩、實踐他的言教，並且不刻意對他觀過、毀謗，縱使因為某種因素而離開原有的團體，也不會產生不依或邪依的過患。

15 如何在今生種下生生世世都能值遇善知識的因？

答：在跟隨善知識時，「如理依師」是將來能夠再次值遇善知識的主因，藉此能感得將來被大善知識攝受的等流果；如果今生一直沒有遇到有緣的師長，這代表在過去生沒有如理依師，所以除了時常發願之外，也要認真懺悔。

16 小乘的《律經》中有提到：在依止上師時，應該將上師看成像佛一樣來依止，但沒有提到必須把上師視為真佛；顯教波羅蜜多乘的經典中則說：應該將上師的本質等同佛來看待，但沒有提及必須把上師視為具有三十二相、八十隨形好的佛；而在密教的經典裡有清楚說到：不僅上師內在的本質，就連外在的表相都應該視為與佛無二無別。

這是否代表要生起出離心等小乘的證量，只要把上師看成像佛一樣就可以；要生起菩提心等大乘的證量，就要把上師的本質看成是佛；而要發起生、圓次第等密教中的證量，則要將上師的本質和外表都視為佛呢？

答：的確是如此。弟子能否生起地道功德的關鍵，在於如何依止上師，這當中包

舍上師所應具備的功德，以及弟子依師的深度；如果上師的功德越圓滿，弟子依師的深度越深，就能生起越殊勝的功德。

17 佛說：「諸佛非以水洗罪，非以手除眾生苦，非移自證於餘者，示法性諦令解脫。」如果佛無法用雙手去除眾生的痛苦，為何有些上師能將臨終的人（或往生者）超渡到淨土呢？

答：上師能否超渡臨終的人，除了彼此之間要有深厚的業緣之外，上師本身也要有一定的修持，並且能對臨終者生起強烈的慈悲，而臨終者也要能對上師生起絕對的信心，在這些條件具備的情況下，透由上師的引導及修法，確實可以讓臨終者的惡業快速淨化，使他不墮惡趣，甚至投生淨土。

但這並不代表上師能把眾生的苦拿掉，而是在因緣條件具備之下，上師設法讓他生起皈依三寶或想懺悔等善念，藉此淨化了他的惡業，使他不墮入惡趣受苦。這與臨終時如果能對三寶生起皈依，來生就能不墮惡趣的道理是相同的。但如果沒有具備上述的條件，雖然修法還是會有加持，卻不見得會有預期的效果。

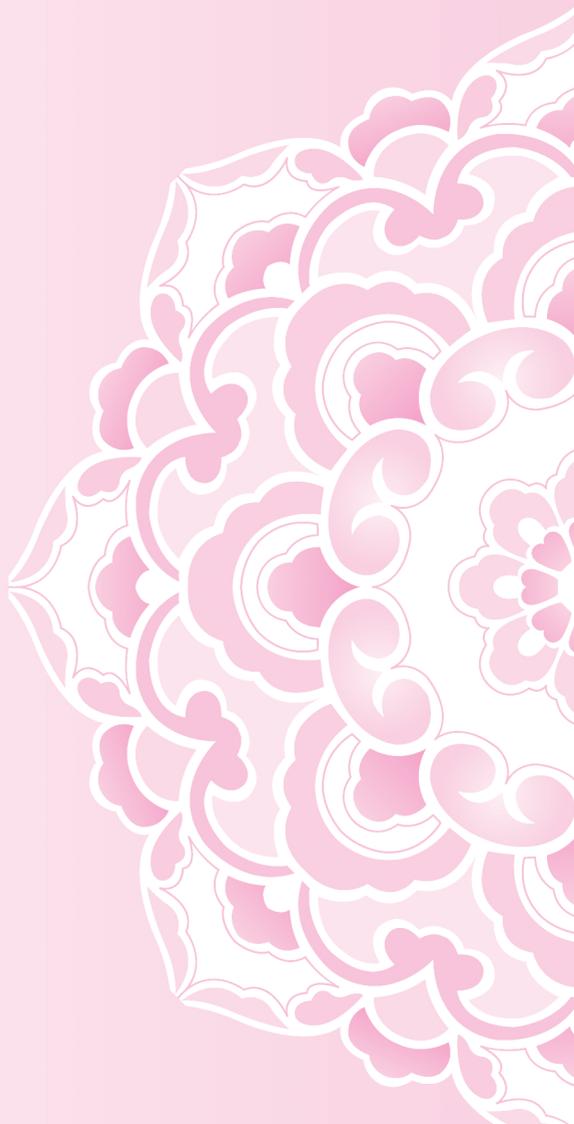
18 去參加灌頂法會時，一定要將傳灌頂者視為自己的上師嗎？如果只視為「法友」，能否得到灌頂？得到灌頂需要具備哪些條件？是否身處灌頂的會場就代表有得到灌頂？

答：參加灌頂的目的，是希望透由修學密法而能早日生起證量，如果沒有將傳灌頂者視為自己的上師，那要如何生起證量？況且，在接受灌頂時，必須將傳灌頂者與本尊觀想成無二無別，如果沒有將對方視為上師，這個步驟就不圓滿。因此，在灌頂時，一定要將對方視為自己的上師，否則無法獲得灌頂。

想要得到灌頂，除了要先對於三主要道的內涵作全盤的理解之外，在灌頂時必須將傳灌頂者與本尊觀想成無二無別，並且盡力按照上師的指引來觀想思維，如果欠缺其中一者，即使身處灌頂的會場也無法獲得灌頂。

上師在為弟子傳授灌頂時，現場的弟子會因程度高低、信心大小、是否有按照上師的指引去觀想思維，而產生各種不同的結果：有的是獲得完整的灌頂，有的是得到部分的灌頂，有的則是完全沒有得到灌頂。

修習之理



丙二、簡略宣說修習之理分二：

丁一、正修之理。丁二、須以二種修習之理修習之原因。

丁一、正修之理分二：

戊一、於座上時應如何行。戊二、於座間時應如何行。

戊一、於座上時應如何行分三：

己一、於加行時應如何行。己二、於正行時應如何行。己三、於結行時應如何行。

己一、於加行時應如何行。

加行之法有六，此為金洲大師行儀：一、灑掃住處，安置身、語、意像。

二、端嚴陳設無諂供品。三、於舒適墊端正其身，以全跏趺或半跏趺之姿而坐，令自相續定與皈依、發心結合。四、觀想資糧田——思維廣行派及深見派之傳承上師、無量諸佛、菩薩聖眾、聲聞、獨覺、護法安住前方虛空當中。

道次第中，從依止善知識到止觀，所有法類都可分為「座上」與「座間」兩個部分；在「座上」時，又可分為加行、正行、結行三個階段。

在加行中，首先提到「加行六法」，這是金洲大師生平的行儀：一、灑掃住處，安置身、語、意像。先將住處打掃乾淨，恭敬擺設佛像、經典及佛塔。

二、端嚴陳設無諂供品。這當中的「無諂」包括無諂的供品和無諂的動機兩者：「無諂的供品」是指供品的來源清淨，不是以偷、搶等不正當的手段取得；若以摻雜惡業的東西供養三寶，並不會有任何供養的利益。「無諂的動機」是指供養的動機要清淨，不是為了追求現世的聲名、利養等而做供養。

三、於舒適墊端正其身，以全跏趺或半跏趺之姿而坐，令自相續定與皈依、發心結合。打坐的座墊要後高前低，坐姿應該端正。坐姿端正，身體裡的脈才會直；脈直氣才會通；氣如果通，心就容易控制。有關打坐的姿勢，溫薩巴大師曾說道：「足手腰為三，齒唇舌合四，頭眼肩息四，即毘盧八法。」一、足結全跏趺或半跏趺；二、雙手結禪定印，右手在上，左手在下，大拇指相抵，置於臍間；三、腰背挺直，不可駝背；四、牙齒、嘴唇不要過度緊閉或張開，保持自然，舌尖頂住上齒；五、頭稍前傾，下巴內縮，略抵喉部；六、雙眼注視鼻端；七、肩膀自然垂下，雙肩齊高，兩手臂與身體間留點空隙讓風流動，這有防止沉沒的作用；八、數息^①。最後一點是針對煩惱熾盛、心容易散亂的人而說，藉此能讓內心平靜下來；如果沒有這方面的問題，不一定要加入這點，所以有「毘盧八法」和「毘盧七法」兩種說法。

坐定之後，先觀想「皈依境」：觀想面前虛空當中，有一個由八大獅子高舉的廣大法座，在正中央和四方各有一個小法座，中央的法座稍微高於其他四個法座。導師釋迦能仁安住在中央的法座上；世尊右方的座上有彌勒菩薩，法座周圍有廣行派的傳承祖師圍繞；左方的座上有文殊菩薩，周圍有深見派的傳承祖師圍繞；後方的座上有金剛持佛，周圍有修行加持派的傳承祖師圍繞；前方的座上有根本上師，²周圍是與自己有法緣的諸位上師。在五個法座周圍依次有四大本尊、密教四續本尊、諸佛、菩薩、獨覺、聲聞、勇父空行、護法等聖眾圍繞。觀想完後，在皈依境前至誠念誦「皈依發心偈」，修四無量心。

① 《掌中解脫》當我們反觀自己的動機時，如果發現內心已被貪、瞋等煩惱影響，這時應該設法專注在呼吸上：用鼻孔向外緩緩呼氣，不應出聲、用力、忽快忽慢，並在呼氣時想「氣已呼出」，之後在吸氣時心想「氣已吸入」，當作一次，心中默數「一」；同樣的做法從二數到七、九、十一、十五或二十一不等。不用撥數念珠，應使心不散亂，默數呼吸。

② 《掌中解脫》觀想根本上師呈現平時所見之相；若上師有失明等毛病，則不應觀想那些缺陷。上師右手結說法印，左手結禪定印，上捧充滿不死甘露的長壽寶瓶。此二手印代表上師即佛，因只有佛能在入定甚深空性的同時宣說正法。又說法印象徵策勵眾生聞法，禪定印則策勵眾生實修所聞法義。又修法的主要障礙，是摧壞心的「愚痴」和摧壞身的「死主」；說法印代表以說正法摧滅愚痴，長壽寶瓶中的不死甘露代表摧滅死主。

四、觀想資糧田。在觀想資糧田之前，要先收攝皈依境，收攝的方式有三種不同的傳承：一、觀想皈依境化為一道黃光融入自己的眉間。二、觀想皈依境如同天空中的彩虹漸漸化為虛無。三、觀想皈依境往空中升起，等觀想完資糧田後，再與所迎請的智慧尊一同融入資糧田中。

觀想資糧田：觀想面前虛空當中有棵如意寶樹，寶樹上有獅子寶座，寶座上有十一層蓮花，從下往上漸次縮小，最上層的蓮花共有四瓣，中央的蓮花蕊上有一張日月輪墊，上有宗喀巴大師；第一層蓮花瓣上，分別有四大本尊安住，由上而下則分別有二無上續、三瑜伽續、四行續、五事續的本尊，接著往下有六顯教諸佛、七菩薩、八獨覺、九聲聞、十勇父空行及十一護法安住。從宗大師的心間向四方放出光芒，右方光端上有「廣行派」的傳承祖師；左方光端上有「深見派」的傳承祖師；後方有「修行加持派」的傳承祖師；前方則是與自己有法緣的諸位上師。廣行和深見派的傳承祖師前方，有噶當教典派、道次第派、教授派等傳承祖師。

五中分三：一、要集資淨罪的原因。二、各別說明集資、淨罪。三、總攝各種類別。初者，

已相續中，若無能生道之順緣——集聚資糧、淨除違緣障礙二者，極難生

道，故須以攝集資、淨障要義之七支法淨化相續。

如果沒有透由集資淨障來具備生起地道的順緣、淨除違緣，在心續中想要生起地道功德相當困難，所以要先以統攝集資、淨障要義的「七支」來淨化相續。

二、各別說明集資、淨罪分二：一、正文。二、思維文義。初中分七：

一、其禮敬支中分二：一、三門合禮：「所有十方」等一頌。非緣一方世界、一時之佛，而緣安住十方、三世一切諸佛，三門至誠恭敬頂禮。

《普賢行願品》說：「所有十方世界中，三世一切人獅子，我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。」在禮敬時，不是只緣著某個世界或某個時期的佛，而要緣著十方三世的一切諸佛，以身、語、意三門恭敬頂禮。

3 密集金剛、勝樂金剛、大威德金剛及喜金剛。

4 《掌中解脫》對所有經論能一字不捨、全部現為教授，稱為「噶當」。

5 《掌中解脫》資糧田中，圍繞彌勒、文殊的廣行深見傳承祖師，是到阿底峽尊者以及種敦巴大師為止。在廣行、深見兩派的正前方，應觀想圍繞袞巴瓦的內蘇巴等七位「道次第派」上師，如同班級聚會；「道次第派」的左右兩側（靠近修行加持派），觀想圍繞博朵瓦的九位「教典派」上師；另一側，觀想圍繞俄瓦的七位「教授派」上師；在這三派的前方，觀想宗大師以及排列在大師左右兩側的「新噶當派」諸位上師。

二、三門別禮中分三：一、身禮敬者：「普賢行願」等一頌。意緣方、時所攝一切諸佛，如現於前，變化自身，量等極微塵數而行禮拜；又此是於諸境善妙行儀生起信力，由此發起而行禮拜。

《普賢行願品》說：「普賢行願威神力，普現一切如來前，一身復現剎塵身，一一遍禮剎塵佛。」內心緣著十方三世一切諸佛，觀想諸佛清楚地呈現在自己面前，並且觀想自身化為無量，對於諸佛的善妙行儀生起強大的信心而行禮拜。⁶

二、意禮敬者：「於一塵中」等一頌。一一極微塵上，皆有量等一切塵數之佛，安住菩薩圍繞之中；隨念彼等所具功德，發起信解。

《普賢行願品》說：「於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。」在每一粒微塵上，皆有等同微塵數量的佛安住其中，四周還有眾多菩薩圍繞。這是佛最不共也最殊勝的功德，即使登地的菩薩也無法達到這種境界。由於佛的身、語、意三門體性相同，所以祂的意所及之處，身、語也能遍及。就像在拍照時，鏡頭雖小，卻能把外在所有的風景都拍攝進去；或是手上拿著一面鏡子，外面的東西雖大，卻能完全呈現在鏡子中，此時外面的東西

沒有變小，鏡子也沒變大。佛的功德也是如此，微塵沒有變大，佛也沒有變小，但佛身卻能安住在微塵上。這種功德相當不可思議，但因為我們業障深重，所以無法親眼看見。平時要不斷思維佛的功德，才能對佛生起強大的信解。

說起這種功德，就要提到無上密的「雙運果位」。雖然在顯教中沒有提到雙運的內涵，但如果不承許雙運，根本無法解釋佛的這種功德，所以從顯教的角度來看，雙運確實存在，但由於在顯教的經典裡沒有提到相關的內涵，所以它算是被隱藏起來的部分。

思維佛的這種功德，將有助於我們對「視師如佛」的觀念生起定解。由於佛的智慧沒有阻礙、能夠遍及十方，所以即使只是一顆狗牙，只要能對它生起如同佛舍利的信心，就能獲得佛的加持；相同的道理，如果能對上師生起「視師如佛」的信心，即使對方只是一位凡夫，但在佛功德難以想像、眾生的業緣成熟等因緣聚合之下，還是可以得到佛的加持。

⑥ 《掌中解脫》在禮拜時，雙手合掌，內裡中空，將大拇指放入其中，外形如摩尼寶；之後分別置於頂門、眉間、喉間及心間處，藉此能夠依次留下將來感得佛的頂髻相、白毫相、六十音支（妙語梵音相）及一切遍智的能力。

三、語禮敬者：「各以一切」等一頌。一一身中化無量首，一一首中亦化有無量舌，以妙音聲讚揚諸境無窮盡之功德美譽。此中「音」為讚揚詞；其「支」為因，即是舌根（此與漢文稍有出入）；「海」則為繁多詞。

《普賢行願品》說：「各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。」讚歎諸佛時，觀想自身化為無量，每個身體都有無數個頭，每個頭也都有無數根舌，以最美妙的聲音來讚歎諸佛無邊的功德。

這個偈頌的第一句，藏文版跟中文版略有不同：中文是「各以一切音聲海」，藏文則是「各以一切音支海」。宗大師在解釋時有提到：「音」是讚歎的詞句；「支」是其因——舌根，透由舌根發出讚歎的言詞；「海」則是眾多的意思，意為以眾多根舌頭發出讚歎的言詞。

二、供養支中分二：一、有上供養：「以諸最勝」等二頌。「最勝妙花」，謂人、天之稀有散花；「鬘」，搭配、貫穿種種妙花。此二種中，皆含一切或實或假。「伎樂」，絃樂器等所發妙聲；「塗香」即妙香泥；「勝傘蓋」，傘中最勝妙者；「燈燭」，香油等具氣香光明，以及珍寶有光明者；「燒香」，調配眾香或是一種；「最勝衣服」，衣中最勝妙者；「最勝香」，香氣能遍三千世界之香

水等；「末香」，香末可撒、可燒，或積為堆，或畫壇城，調配顏色，高廣等同須彌。「聚」，加於前文一切之後，含有眾多、裝飾、種種之義。

供養分為有上供養和無上供養兩種。「有上供養」，《普賢行願品》說：「以諸最勝妙花鬘、伎樂塗香及傘蓋，如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。最勝衣服最勝香、末香燒香及燈燭，一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。」偈頌當中，「最勝妙花」是指人和天人所擁有的稀有散花；「鬘」，搭配各種花朵，貫穿其中所製成的花圈。這兩種不論是真花、假花都可以拿來供養。「伎樂」，彈奏絃樂器、吹法螺或敲鑼打鼓所發出的美妙聲響；「塗香」是指氣味芳香、可塗抹在身上的香泥；「勝傘蓋」是指最殊勝的寶傘；「燈燭」是指用香油點燈，或是閃閃發光的珍寶；「燒香」是指平時供佛時所點的香，它可以是多種香料混合而成，或是單一種香料，譬如檀香；「最勝衣服」，例如出家人所穿的法衣，或是菩薩所穿的華麗天衣；「最勝香」是指香氣能夠遍及三千世界的妙香水；「末

7 《掌中解脫》這些內涵如果不易觀想，也可觀想自己無始以來所受的無量身皆現為人的形相而作禮敬。

8 《入行論》第二品也有說道：「我以音支海，讚揚功德海；願讚音妙雲，飄臨彼等前。」

香」是指沉香末或檀香末，可撒、可燒，或者堆積起來，或畫壇城，調配顏色，其量等同須彌。

偈頌當中「一一皆如妙高聚」的「聚」字，是加在前面所有供品之後，含有數量眾多、可作裝飾、種類齊全之意。⁹

二、中分二：一、正文。二、禮敬、供養的動機。

一、正文。

無上供養：「我以廣大」等一頌。有上供養即世間供，故此乃是諸菩薩等以大神力所變一切善妙供物。二、禮敬、供養的動機。最後二句，於前一切不具此二句者，皆應加入，是說禮敬、供養之動機及對境。（此與漢文稍有出入）

無上供養，《普賢行願品》說：「我以廣大勝解心，深信一切三世佛，悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。」「有上供養」是指一般世間人所做的供養；「無上供養」是指登地菩薩以願力變現出各種善妙供物所做的供養。

這個偈頌的後兩句，中文版是「悉以普賢行願力，普遍供養諸如來」，藏文版則是「由深信善妙行力，禮敬供養諸如來」。在之前的禮敬支和供養支中，原文沒有這兩句的都應該加進去。這兩句分別提到禮敬、供養的「動機」和「對

境」：對於諸佛的善妙行儀，內心生起強大的信心，以此動機禮敬、供養諸佛。

三、懺悔支：「我昔所造」等一頌。依三毒因，由身等三，其自性者為「我所造」；又此中有親自造作，或教他作，或於他作心生隨喜，總攝一切說「諸惡業」。若念諸惡所生過患，並能悔先防後、由衷懺除，則昔已造，斷其增長；諸未來者，斷其續流。

《普賢行願品》說：「我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」過去由於心中生起貪、瞋、癡三毒，透由身、語、意三門造了許多惡業，當中包括親自造惡、教唆他人造惡，或是隨喜他人造惡；了解惡業所帶來的過患後，應該對於過去所造的惡業心生追悔，並且防護三門不再造惡，具備四力一心懺悔。若能如此，惡業不僅不會增長，即便再大的惡業也能完全淨除，並會生起防護之心，不再造惡。有關懺悔的相關內容，之後在講解「四力懺悔」時會詳細介紹。

9 《至尊洛桑諾布文集》每日供水極為重要：水易取得，所以在供養時不會被慳吝染污；水是清涼的液體，藉此緣起希望修持的主軸——菩提心——能滋潤我們的心續；水能淨化污垢，希望藉由供水能夠淨除罪垢；水能倒映影像（此為證成空性的譬喻之一），希望藉由供水能在心中生起證得空性的智慧。

四、隨喜支：「十方一切」等一頌。憶念五種補特伽羅之善功德，修習歡喜。

《普賢行願品》說：「十方一切諸眾生，一一乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。」隨喜的對象分為五類：佛、菩薩、獨覺、聲聞以及普通凡夫。對於諸佛菩薩發心利眾、獨覺聲聞精勤修道、凡夫所造的任何一善以及所斷任何一惡，都應發自內心生起歡喜。縱使短時間內無法親自造作相似的善行，但只要能隨喜他人，也能獲得極大的利益。

宗大師曾說：「以少許力集大福，佛說隨喜最殊勝。」隨喜他人所造的善業，可以在最短的時間內，不用花費任何代價，以最小的力量就能累積最大的福德。多數人並不知道隨喜有如此大的功效，即使聽過也不相信，但只要懂得這個道理，不論行、住、坐、臥或做任何事情，都可以隨喜他人所付出的一切。

如果我們隨喜的對象是諸佛、菩薩，由於祂們的證量遠超過我們，所以隨喜祂們的善業，大約能夠獲得祂們的十分之一，最多一半的福德；如果隨喜的對象證量與我們相等，就能獲得與他相等的福德；如果對方的證量比我們低，則能獲得比他多一倍的福德。例如：有人想做一場「千供法會」，為此去採買各種供品，並到法會現場布置、擺設等，花了很多時間、金錢來成辦這場法會；如果這

個人的證量與自己相等，當下只要動個念頭去隨喜他，不用花錢，也不必耗費任何體力，就能累積到與他相等的福德。此外，在世間上有些人知識淵博、家財萬貫、心地善良、品行良好等，這些都是善業的果報；在看到別人有這些優點時，應該心生隨喜：「真好，這是他過去生累積善業所感得的果報，真是替他感到高興！」如果能夠發自內心隨喜他人的功德，我們的福德也能逐漸增長。

現今外在的物質水準不斷地提升，但全世界的經濟卻日趨蕭條，使得人心惶恐不安。這當中雖然有很多相關的因素，但真正的主因其實是人類過度貪婪、內心充滿嫉妒所造成的。不管是國與國之間，或是一個國家內部，如果不懂得去隨喜他人，反而因嫉妒而否定別人的作為，想盡辦法扯他人後腿，這不僅會造成彼此的對立，更會讓我們過去所累積的福德快速流失，所以問題自然會源源不斷地產生。如果想要快速累積福德，隨喜是最快的一種方法。

五、勸請轉法輪支：「十方所有」等一頌。十方剎土一切諸佛，最初現證大菩提時，獲得無貪、無障礙智；未經久時，於彼等前變爾許身，勸請說法。

《普賢行願品》說：「十方所有世間燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。」諸佛在斷盡二障、現證圓滿大菩提時，不會立刻宣說正

法，而是要經由眾生祈請才會開始轉正法輪。因此，可以觀想自己化身無數，手持千輻金輪，前往十方剎土中尚未說法的諸佛面前，至誠勸請轉正法輪。

六、祈請住世支：「諸佛若欲」等一頌。勸請十方剎土當中諸佛欲示現入涅槃者，為利眾生，令生安樂，住剎塵劫，不入涅槃。

《普賢行願品》說：「諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。」佛的「法身」安住在空性中，屬於常法，所以不會示現涅槃；而「報身」在輪迴未盡之前，也不會示現涅槃；唯有「化身」，為了示現生、老、病、死的面貌，所以才會示現涅槃。雖然佛已成就了圓滿的正等覺，獲得金剛不壞之身，但之所以要示現涅槃相，是為了讓眾生了解無常的道理，告訴眾生不應貪著現世，而努力修學正法。正法是眾生獲得快樂的泉源，而佛是宣說正法的大師，為了能讓眾生獲得安樂，所以我們應該祈請十方剎土當中即將示現涅槃的佛住剎塵劫，永不入涅槃。

七、迴向支：「所有禮讚」等一頌。以前六支善業為主，一切善根皆與一切有情共享¹⁰，並以猛厲欲樂迴向，令成圓滿菩提之因，故所造善永無竭盡。

《普賢行願品》說：「所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善

根，迴向眾生及佛道。」修學六支並非為了追求現世的安樂或是一己的解脫，而是為了利益一切有情，所以應該將之前所累積的一切善業，迴向願此能成圓滿菩提的因。¹¹

二、思維文義。

若能了解此諸文義，令意不散餘處，徐徐如文所說而誦，則能攝持無量福聚。

《普賢行願品》裡介紹七支的偈頌分量適中，很適合我們背誦，而且宗大師也以淺顯易懂的方式作了解釋。平時應該花點時間將這幾個偈頌背起來，並了解其中的意涵；在念誦時，應該保持專注、隨文作觀，不要胡思亂想，這樣就能在短時間內集聚廣大的福德。

¹⁰ 《掌中解脫》將自己的善根融入諸佛行廣大利眾事業的無盡善根中，或者獻給諸佛，希望成為諸佛利益眾生的助緣，祈願藉此能讓自己的善根成為將一切眾生安置於圓滿菩提的因緣。

¹¹ 《掌中解脫》善業如一匹馬，迴向則如控制馬匹的銜。又譬如金、銀等材料是要雕塑成聖像或是做成器皿，完全有賴於工匠的做法；善業所感的果是大或小，也有賴於迴向發願。

三、總攝各種類別。

此中禮敬、供養、勸請、請住、隨喜五支為集聚資糧；懺悔則是淨除障礙。隨喜支中一分，於己所造善業修歡喜者，能令善業增長。迴向則能令所集聚、淨除、增長之善，縱為少許，亦得增廣；又令現前諸已感果將竭盡者，永無竭盡。總之，攝於集聚、淨除、增長無盡三者當中。

七支當中禮敬、供養、請轉法輪、祈請住世、隨喜五支是集聚資糧；懺悔則是淨除障礙。除了隨喜他人的善業之外，還可以隨喜自己的善業，藉此能讓善業持續增長。透過集資、淨障、增長所累積的善業，縱使微少，也能透由迴向使它增多；即便只是看似不起眼的善行，但在菩提心的攝持下，將善業迴向至圓滿菩提，就能獲得等同有情數量的福德，在未證得圓滿菩提之前，這些善業都不會用盡。總而言之，七支的內涵可以總攝在「集聚資糧」、「淨除障礙」、「善業增長無盡」三者當中。¹²

六、次令所緣清楚顯現，供養曼達，並以猛厲欲樂多次祈請：「惟願加持能減不敬善知識等一切顛倒之心、易於生起恭敬善知識等一切無顛倒心、息滅內外一切阻礙。」

加行中的第六法——供養曼達並作祈請。清楚觀想資糧田後，供養曼達，並以勇猛的心向資糧田聖眾祈請三件大事：一、能夠快速滅除從「不恭敬善知識」到「相執」等所有的顛倒心。二、能夠快速生起從「恭敬善知識」到「毗婆舍那」等所有的無顛倒心。三、在修學道次第時，內在的煩惱、外在的人與非人的干擾等障礙都能完全息滅。

加行六法的內容，《廣論》和《略論》完全相同；但在「直接引導」——《速疾道論》或《安樂道論》中，將「供養曼達並作祈請」歸在第五加行，另外加入「按照教授結合自心而作祈請」作為第六加行，而其中的「教授」是指《傳承上師祈請文》。

己二、於正行時應如何行分二：

庚一、總修之理。庚二、此時修習之理。

庚一、總修之理分三：

⑫ 《掌中解脫》七支當中「禮敬」對治我慢；「供養」對治慳吝；「懺悔」對治三毒；「隨喜」對治嫉妒；「請轉法輪」對治謗法；「祈請住世」對治輕毀上師；「迴向」對治瞋恚。

一、介紹「修」及其目的。

如下將說「修習道」者，是為令心於善所緣，如己所欲堪為役使。

提到「修行」，很多人都認為修行就是透由打坐、禪修而讓心保持專注，但實際上並非如此。修行的內涵相當廣泛，從依師起直到止觀，當中所有的法類都可以拿來修行。以皈依、發心為例，要先了解它的內涵，然後不斷地思維、觀察，才能在心中生起強烈的定解。因此，修行除了讓心專注的「止修」之外，還必須思維、觀察的「觀修」。

簡單來說，修行就是「讓心熟悉善法」。在面對新的善法時，一開始會因為陌生而有距離感，但透過不斷地串習，心能逐漸熟悉善法，與善法的距離會越來越近，最後就能控制自己的心，讓心完全安住在善法上。

二、不正確的修習所產生的過患。

又此若修任一所緣，縱念：「修習如己所欲爾許善所緣境、如此次第。」然定不能隨欲而轉。若於最初養成惡習，則其終生善行皆含過失。

若想讓心熟悉善法，就要有正確的修行步驟；如果一開始就貿然找個自己認為不錯的法來修，卻不清楚當中詳細的內涵、數量以及修行的次第，僅依照自己

片面的了解去修，終將徒勞無功。如果養成這種壞習慣，那麼一生所造的善行都會夾雜著這種過失。

三、正確的修習方式。

故於將修之所緣境，須先決定數量、次第，次應發起猛厲引念：「如所決定，不修餘者。」如所決定，無有增減，具足正念、正知而修。

在世間進行任何事情之前，都要有周詳的計畫。例如：蓋一棟房子，要先找到一塊地，想好房子的大小、高度、外觀，請設計師繪出藍圖等等，要有完整的計畫，才能蓋出理想中的房子；做生意也是如此，如果事前沒有仔細評估，想怎麼做就怎麼做，到最後花了很多時間、金錢，結果通常都是不如人意。修行也是如此，在實修前，要先了解所修法類的數量多寡、次第為何，之後策發強烈的動機：「我應該按照所了解的內涵來修，不可擅自更動，或修其他無關的法類。」在正修時，不要三心二意、臨時改變內容，應該保持正念、正知，這樣才能達到

⑬ 《四家合注》對於所要修的法，若不確定它的數量，在修行時就會產生遺漏或多餘的過失；若不確定它的次第，如同醫生開處方的順序顛倒，就無法治好病人的病。因此，在修任何法時，了解數量、次第非常重要。

最初設定的目標。

庚二、此時修習之理分三：

一、思維利益、過患。

應先思維依師之利益及不依之過患，二、藉由思維功德修信。次應多起防護之心而念：「不容生起尋師過心。」應當隨己所知，思其戒與定等功德，於未生淨相之信前，恆常修習。三、隨念深思，修恭敬心。次應如前所引契經所說，思維於己已作、將作種種利益之恩，於未生起誠敬心前，精勤修習。

以「依止善知識」這個法為例，在正修時，應先思維依師的利益和不依師的過患，讓心中生起防護心：「絕不觀察上師的過失。」並且思維自己所了解的上師功德，譬如持戒清淨、具有禪定、精通法義等等，對上師生起清淨的信心。之後按照前面所引的《十法經》及《華嚴經》的內容，反覆思維上師以各種方式不斷利益我們的眾多恩德，直到生起至誠的恭敬心。

己三、於結行時應如何行分二：

一、正說在結行時應如何做。

應將所集諸善，由《普賢行願品》及《淨願七十頌》等，以猛厲欲迴向現

前、究竟諸希願處。

在結行時，應該透由《普賢行願品》和《淨願七十頌》等願文，以勇猛的心將所累積的善業迴向現前、究竟的希願處。

二中分三：一、說明修的時間。

應於黎明、上午、下午、初夜四時修習。二、一開始時修的方式。又此於初，若時過久，易為沉沒、掉舉所轉；倘若於此串習，難改其心，故應時短、次數增多。如云：「欲持續修，若能暫止，則於其後心欲趣入；若不爾者，見座位時，便生厭嘔。」三、略為堅固之後的修習方式及不會疲倦的口訣。若趨堅固，則可延長。於一切修持中，應離加行太緊、太緩之過而修，由此能令阻礙減少，並能息滅疲倦、沉沒、昏沉等心。

附帶說明修行的時間和方式：修行的時間應該分為黎明、上午、下午、初夜四個階段。對初學者來說，如果一開始在座上修行的時間過長，就容易被沉沒、掉舉影響，也會容易感到疲倦，所以應該將時間縮短、次數增多。假設一座的時間為一小時，剛開始應該將時間分段，比方五分鐘就休息一下，慢慢練習，等熟悉後再將時間延長，直到一個小時或是更久；如果不留意這點而養成了壞習慣，

之後想改就不容易了。如同祖師們曾說：想要繼續修下去時，若能暫停，之後到了該修的時間，內心就會躍躍欲試；相反的，如果一開始時間過久，則會感到身心疲憊，效果也不顯著，之後光是看到坐墊，內心就會覺得厭煩。在修行時，身心不可過於緊繃或鬆散。以這種方式來修行，障礙就會減少，並能去除疲倦、沉沒、昏沉等現象。

戊二、於座間時應如何行分二：

一、使所緣能發揮功效。

總說雖有禮拜、繞佛及讀誦等多事，然主要者：於座上時勵力修己，未修之時，若於所修習之所緣、行相，不依正念、正知，放任而行，則其效果甚微，故於座間，亦應研閱示彼法之經論，數數憶念其義；由多門中集聚資糧作為生德順緣，亦由多門淨除違緣障礙；並於一切功德根基——所受戒律，多起防護之心。

在座間時雖然有很多事可以去，例如禮拜、繞佛或誦經等，但最主要的是要將座上修行的感受保持下去，不要散失；若在座間不依正念、正知讓心緣著所修的法，放任自己的行為，那麼座上所修的效果就無法延續，之後再修時又要從頭開始，就會浪費很多時間。因此，在座間應該閱讀與所修的法有關的經論，反

覆思維其中的內涵，努力集資、淨罪，尤其應該善加守護所受的戒律。

二、止觀的因。

又應修學四種資糧，此為易於生起奢摩他及毗婆舍那道之因緣。

此中分四：

一、守護根門。依境與根，起六識後，意識便於悅意六境及不悅意六境生起貪、瞋；應當防護，莫起貪等。

在座間時也要修學四種資糧，這四點是將來容易生起止觀的因：

一、守護根門。在面對色、聲、香、味、觸、法六境，透由眼、耳、鼻、舌、身、意六根，生起眼識等六識後，意識就會對悅意的六境生起貪念、對不悅意的六境生起瞋恚。因此，平時不應放任自己的行為，要儘可能地避免接觸容易讓自己生起貪、瞋的對境。

14 《至尊洛桑諾布文集》座上與座間的關係就像「病人服藥的時間」與「服藥後到下次服藥之間」。在服藥後，若不按照醫生的指示改變飲食作息、避免做出不利病情的事，所服的藥就沒有多大的功效；相同的，如果在座間不努力按照上師的教誡修持、如理取捨善惡，則座上所修的就沒有任何利益，所以對於座間的行為要特別謹慎。

二、正知而行。如《入行論》云：「應數數觀察，身心諸現狀；僅此簡言之，即護正知義。」任作何種身等行為，應先了知應不應作而後行之。

二、正知而行。《入行論》說：所謂的「正知」，就是反覆觀察自己的身、語、意三門當下的狀態。做任何一件事情時，必須檢查自己當下的行為為不如法，如法的才可以做；如果是不如法的，就應該避免。

三、飲食知量。受用飲食，避免過多、過少，應食不礙行善之量；又此當修貪愛飲食之過，令心無染。並應憶念論中所說：後當饒益施主；現以物質攝身中蟲，於未來世將以法攝；並以成辦一切有情義利之心而受用之。《親友書》中亦云：「應知飲食如藥品，無貪無瞋而受用，非為驕故非慢故，非壯唯為住其身。」

三、飲食知量。飲食的量如果太多，會使身體感到沉重而難以修行；太少，則會感到飢餓而無力行善。量應多寡適中，以不會障礙我們行善為原則。量的多寡：如果將胃分成三等分，其中三分之一是食物、三分之一是液體（水、湯、茶）、三分之一則是空的；如果吃得太飽而使得胃沒有空間，氣就無法流動，氣不流動，食物就會難以消化。

在用餐前，應該思維貪愛飲食所產生的過患，並思維：「飲食是為了維持身體機能的正常運作，讓我能夠繼續行善，而不是要貪求食物的美味。」《集學論》說：應該將施主發心布施的功德迴向給他，希望能滿施主的願；思維現在藉由飲食來餵飽身體中的蟲子，將來能以正法攝受牠們；並且想到為了成辦一切有情的利益而受用飲食。《親友書》也說：應該把飲食當成藥品，不應貪戀美食，或對不合口味的食物生起瞋念；飲食的目的並非為了炫耀，也不是為了變得更強壯，而是為了讓身體能持續運作，藉此修學正法。

四、於不睡時勤修瑜伽，於睡眠時應如何行分二：一、在睡眠時應如何做。二、此理用於一切修持的座間。初中分五：一、睡眠的時間。

《親友書》云：「慧主於晝勤修善，亦以此度初後夜，睡時亦莫空無果，具足正念而入眠。」此說白晝、夜間初後二分，於座上及座間應如何行。故行、坐時，應除五蓋，淨修其心，令具義利。

四、於不睡時勤修瑜伽，於睡眠時應如何行。龍樹論師在《親友書》中對當時的國王說：您應該在白天和夜晚的初後二分——將夜間分成三等分的前後兩個時段——精勤修善；在入睡前，也要心緣善法，生起正念，別白白浪費睡眠的時

間。在白天和夜晚的初後二分，應該在座上及座間努力修學正法，並且在修行時設法去除五蓋：^一掉舉跟追悔、^二損害心、^三昏睡、^四貪欲、^五懷疑。在中夜（大約晚上十點到凌晨兩點）入睡，讓身體休息；有些人有睡午覺的習慣，但祖師們曾提到：在白天睡覺會使智慧衰退。

二、睡眠的姿勢。

睡時諸行仍屬座間，故亦莫令無義空過。此中，身體睡姿：於夜間三分中，中分之時，右脇側臥，左足置於右足之上，猶如獅子而行臥睡。

睡覺的姿勢，應該如同世尊在示寂時的臥姿，右脇側臥，左腳放在右腳上，如同獅子臥睡。

三、正念：於晝日中所多串習之善，未入睡前應隨正念而修。由此能令睡時等同未睡，能修三摩地等善行。四、正知：依正念時，若起任一煩惱，便能了知，並速斷除而不忍受。五、起想：生「僅此應起」之引念。

睡眠是屬於五十一心所當中的「不定心所」（又稱隨轉心所），它的本質會隨著動機而改變，如果是以善的動機入睡，睡眠也會成為善法；若以惡的動機入睡，則會成為惡法；無記（不善不惡）也是如此。因此，白天所修的善行中，

哪一種的力量較大，或串習的次數較多，應該在入睡前，依著「正念」讓心繼續緣在那善法上，這樣在入睡時也能修善，效果等同未睡；在此同時，依著「正知」，如果發現心中生起某種煩惱，就該馬上斷除，不應視而不見；並在睡前作意「起想」：我應該在幾時起床，起不逾時。¹⁵

二、此理用於一切修持的座間。

唯除於正行時不共修習之理，加行、正行、結行、座間所應行者，由此直至毗婆舍那，所修一切所緣、行相皆同。

除了正在正修時所修的法有差異外，在加行、正行、結行、座間應該做的事情，從最初的「依師」到最終的「毗婆舍那」都是相同的。

丁二、須以二種修習之理修習之原因分四：

初中分二：一、「修」中要有觀察修和止住修的原因。二、介紹「觀察修」和「止住修」。

一、「修」中要有觀察修和止住修的原因。

¹⁵《至尊洛桑諾布文集》座間所應修學的四法中，「守護根門」與「正知而行」二者最主要是呈現修道的功效；「飲食知量」與「於不睡時勤修瑜伽，於睡眠時應如何行」二者則是去除障礙的關鍵——我們平時為了吃飯、睡覺這兩件事，浪費了大半的人生，若能將這兩者轉為善行，就能去除多數的障礙。

《經莊嚴論》云：「此先依聽聞，起如理作意，由如理作意，生真義境智。」說以思所成慧如理作意所聞諸義，由此能生現證真實義之修所成慧；《現觀莊嚴論》亦云：「抉擇分見道，及於修道中，有數思理解、觀察修習道。」此說大乘聖者之修道中，有數思維、理解、觀察；《集學論》中亦云：「是故，應於身體、資財、福報，恆不間斷隨其所應修習施捨、守護、淨化、增長。」此說應於身體、資財、善根三者，一一皆作捨、護、淨、長四事¹⁶，說此一切皆名為「修」。所言「修」中有二：一、以觀察慧思擇而修之「觀察修」。二、不加思擇，專一安住之「止住修」。

《經莊嚴論》說：在學法時，最初先依「聞所成慧」而生起如理作意的「思所成慧」，再由「思所成慧」生起現證真實義的「修所成慧」。聞、思、修三者是因果關係：最初要先聽聞正法，聽聞之後應該思維法義；而聞、思的目的是為了調伏心續、生起證量，所以在聞、思後必須反覆串習所了解的內涵，這稱為「修」。

《現觀莊嚴論》也說：在抉擇分（加行道）、見道、修道當中，都有一再思維、理解、觀察的部分。因此，在大乘聖者的修道中也要思維、理解、觀察法

義。《集學論》也提到：平時對於身體、資財、福報三者，應該恆常不斷地修習施捨、守護、淨化、增長四事。不論施捨或守護自己的身體、資財、福報；或是思維三輪體空的內涵，淨化所造的善業；或以迴向增長善業，這些內涵都稱為「修」。

因此，修可以分為兩種：以智慧思擇法義的「觀察修」，以及不加思擇、一心專注的「止住修」。道次第中，除了奢摩他之外，其他法類都是以觀察修為主，而奢摩他則是以止住修為主。

二、介紹「觀察修」和「止住修」。

若爾，何種道為觀察修？何者為止住修耶？譬如於善知識修習信心、修習暇滿義大難得、死歿無常、業果、輪迴過患及菩提心，須觀察修。於彼等境，須能

16 《掌中解脫》平時應該修學《集學論》中所說的四法。與身有關的四法：增長「捨」身之心；未到捨身之際，應該守「護」自身遠離違緣；避免以身造作惡行，使之清「淨」；「長」是指藉由此身成辦眾因，使得來生能夠獲得具足八種異熟功德的人身。與資財有關的四法：實際施捨或增長捨心；未遇殊勝田之前，善加守護；不被邪命或惡業所染，使之清淨；恆修布施，藉此增長未來的資財。與善根有關的四法：也將善根至誠施予有情；守護不被瞋所摧壞；不被希求現世安樂、只為後世不墮惡趣等惡劣的自利動機所染，使之清淨；透由隨喜，增長善根。

令心猛厲、長時、轉變其意，因無此者，則不能滅彼等之相違品——不敬等故；又生此心，唯賴數以觀慧思擇而修習故。如於貪境，倘若增益可愛之相並多串習，即生猛厲之貪；若於怨敵，多次思維不悅意相，則生猛厲之瞋。是故修習彼等諸道，境相明顯與否皆可，然須令心執境之力猛厲、長時，故應觀修；若心不能住一所緣，為能令心如己所欲安住一所緣故，修習奢摩他等之時，倘若數數思擇，則不能生住心，故於爾時須作止修。

什麼法要用觀察修？什麼法要用止住修呢？譬如：對善知識修信念恩、修習暇滿義大難得、念死無常、思維業果、輪迴的過患及菩提心時，要用觀察修。雖然在觀察到一定的程度後，為了讓心能安住在所修的法類上，也需要用止住修，但修以上這些法類時還是要以觀察修為主。因為在修這些法類時，要讓內心長時生起強烈的感受，藉此轉化內心，否則很難滅除這些法類的相違品，而這唯有依賴不斷地思維、觀察才能生起。例如想要去除依師的相違品——不恭敬善知識，就要對善知識生起視師如佛的強大信心；要生起這種信心，則必須反覆思維、觀察善知識的功德。

平時我們也會作觀察修，只不過觀修的是引發貪、瞋、癡等煩惱的對境；不

斷思維那些對境，心中的煩惱就會逐漸增強。例如在逛街時，看到滿街各式各樣的商品，很自然地會被那些東西吸引；如果看到一個喜歡的東西，它的外觀很美、材質很好、手工也很精緻、品牌又可靠等，不斷地觀察、思維它的優點，內心就會生起強烈的貪念，即便知道它有點貴，還是會覺得非買不可，最終掏出錢來付給店家。面對敵人也是如此，看到敵人雖然心裡會不愉快，但一開始那種感覺並不會很強烈；如果更進一步地去思維：「他以前是如何傷害我、傷害我多少次、平時的言行舉止多麼令人厭惡……」內心的瞋念就會逐漸高漲，到最後甚至會想把對方殺掉。

從這些例子就可以知道，我們心中的煩惱之所以會如此熾盛，是因為我們不斷地在思維煩惱的對境，越想心中的煩惱就越強；相同的道理，如果能夠反覆思維善法，就會對它越來越有感覺，最後也會生起強烈的定解。修學這些法類時，所緣境的影像清晰與否並不重要，重要的是要能生起強烈、持久的感受，而這種感受唯有透由「觀修」才能產生。

在什麼情況下要用止住修呢？對初學奢摩他的人而言，為了讓心不要散亂，所以要想辦法讓心安住在所緣境上。若以佛身為所緣境，最初要先將輪廓觀想出

來，試著讓心安住在上面，等心稍微安住之後再作觀察，佛身就會越來越清晰；如果一開始就想把佛身觀想得很清楚而不斷地觀察，心反而會無法安住，所以這時就必須作「止住修」。

二、破除「修中雖有止修、觀修兩種，但一個人不須同時修此二者」的錯誤觀念。

曾有未解此道理者，說凡智者唯應觀修，而孤沙利唯應止修。此說亦非，因彼二者皆需此二修故；雖是智者，亦須修習奢摩他等，諸孤沙利，於善知識亦須修習猛厲信心等故。故不應念：「以觀察慧數數思擇是聞思時，非修持時。」

有人不了解以上的道理而說：「修雖然有止修和觀修兩種，但這是為了兩種不同類型的人而說的——廣泛研閱經論、通達教理的『智者』只需要觀修，想實修但所知有限的『孤沙利（修善者）』只需要止修；一個人不需要同時修這兩種。」這種說法也不正確，因為智者和孤沙利都需要止修、觀修：雖然智者懂的很多，但也必須修奢摩他，而孤沙利雖然所知有限，也要對善知識修信念恩。因此，不應該有這種錯誤的觀念：「透由智慧不斷地觀察，這是在聞思法義時才需要做的，在修持時並不需要。」

三、破除「所有分別都是相執」的錯誤觀念。

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。

四、破除「生起三摩地前，若多觀修，則成障礙」的錯誤觀念。

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。」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，故能如己所欲製成耳環等諸飾品。如是先於煩惱、隨惑及諸惡行，如修諸黑業果、輪迴過患等時所說，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；如於善知識之功德、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。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。

聖無著云：「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。如是諸瑜伽師，若時令心不趣貪等垢穢而生厭惡，則能不趣染污憂惱；若於善品心生喜好，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。」

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；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，是故眾多教典讚厭離為彼之對治。

這兩段的內容在上士道止觀的部分會詳細介紹，這裡就不多作解釋。

問答

1 在《掌中解脫》中有提到：「禮拜佛像要比禮拜真佛的功德大十六倍。」請問這是什麼原因？

答：佛陀在世時，佛法興盛，眾生的煩惱較少、業較清淨，在那種情況下，要對佛陀生起信心而行禮拜並不困難；五濁惡世的現今，佛法式微，眾生福薄、

邪見熾盛、業障深重，多數人都不信佛法，在這種情況下，如果還能對佛像生起信心而行禮拜實屬不易，所以功德會比前者更大。這就像在濁世持守一條戒的功德，遠勝過在佛世持守多條戒的功德一樣。

2 加行六法當中，為何在觀想「皈依境」後，還要再次觀想「資糧田」，其中有何特別的意涵？

答：以本質而言，皈依境和資糧田並沒有差別，之所以會有不同的名稱，是因為在這兩個階段所強調的重點不同——前者是強調「皈依」，後者是強調「淨罪集資」。這兩者在加行六法中要各別觀想的原因，是因為這兩個部分都極為重要，所以在修之前要仔細觀想，才能呈現各別的效果。

3 對初學者來說，觀想皈依境時，對於當中的對境大多連想像都有困難，有時想完之後腦中一片混亂，請問要如何克服？或是有更簡單的做法？

答：觀想皈依境時，如果無法將諸佛、菩薩的外貌觀想出來，可以先透由文字的

描述概略地觀想，並告訴自己：「此時皈依境中的聖眾，就像唐卡中的模樣安住在我的面前。」如果連這一點做起來都有困難，那可以只觀想皈依境中的主尊（本質與自己的上師無異），或是自己的上師（呈現今生所見的面貌），相信上師為三寶的總攝，能滿自己的所有希願。

4 在觀想皈依境時，如何才能將皈依境觀想清楚？

答：對初學者來說，由於心很容易散亂，想清楚地觀想出皈依境並不容易，所以在觀想前應該透由「數息」等方式先讓內心保持平靜。之後在觀想時，先觀想出佛菩薩的外型，例如：頭、雙手、雙腳、身體等輪廓，設法讓心專注，等心能夠專注之後再去觀想較細緻的部分；如果一開始就想把佛菩薩的外貌觀想清楚，反而會讓心產生散亂而無法專注。

5 修學七支的目的是為了淨罪集資，可否用其他的方式，例如：服務大眾、講課、翻譯等來代替？如果可以，為何當初阿底峽尊者和宗大師要如此重視禮拜、供養曼達等，這當中的關鍵為何？

答：在經論中有清楚提到要修禮敬等「七支」來淨罪集資，這就像是一輛由七種零件所組成的馬車，缺少其中一種零件都無法行駛；如果想要圓滿經論當中所說的一切資糧，就必須完整修學七支，缺一不可。雖然行七支以外的善行也能累積資糧，但無法藉此圓滿經論當中所說的一切資糧。因此，若想快速生起經論當中所說的教證功德，就要透由七支來淨罪集資。

6 請問「觀想」、「略修」、「觀修」、「止修」四者的差別為何？

答：「觀想」是指依照上師的教授，將某個法（包括佛菩薩的外型等）在心中清楚地呈現出來，這當中包含止修和觀修；「略修」是指按照偈頌或儀軌字面的意思，概略地思維某些法義；「觀修」是指細緻地觀察、思維法義；「止修」則是指在觀修後，設法讓心全神貫注在某一法的整體上，不作各別思維。

以思維道次第為例，透由念誦宗大師所造的《功德之本頌》或《菩提道次第攝頌》，概略地將道次第的所有內容思維過一遍，稱為「略修」；如果特別針對念死無常這個法類，配合科判、結合經教正理，仔細思維三種根

本、九種原因的內涵，稱為「觀修」；在觀修後，為了讓心保持專注，而將心安住在我的本質是無常法的這一點上，稱為「止修」。

在實修時，「觀修」與「止修」應該相互配合：一開始應該先作觀修，透由思維法理而讓所緣的法清晰呈現，之後為了讓心保持專注，而將心緣在此法的整體上作止修；一段時間後，如果發現所緣的法變得模糊不清，就要再作觀修。這個部分必須反覆練習，才能對法有較深入的體會。

7 想對道次第的法類生起強烈的感受，在修行時應該將時間分為「座上」和「座間」兩個階段，並且持續「觀修」才能生起。如果沒有時間這樣做，只有每天將道次第的內涵，配合像是《功德之本頌》等約略地想過一遍，其實內心並沒有明顯的改變；既然如此，每天這麼去做有利益嗎？有何利益？

答：修行的路是漫長的，想在短時間內有明顯的改變並不容易。在修行時，最重要的是「持之以恆」，持續地做，內心一定會有轉變。

雖然每天透過念誦《功德之本頌》等，將道次第的內容稍微想過一遍，

最初內心的轉變並不顯著，更談不上生起證量，但只要持續地做、每次認真地思維其中的法義，我們對道次第的印象一定會加深，也能藉此留下深厚的習氣。

8 觀想完資糧田後，何時要收攝資糧田？又該如何收攝？

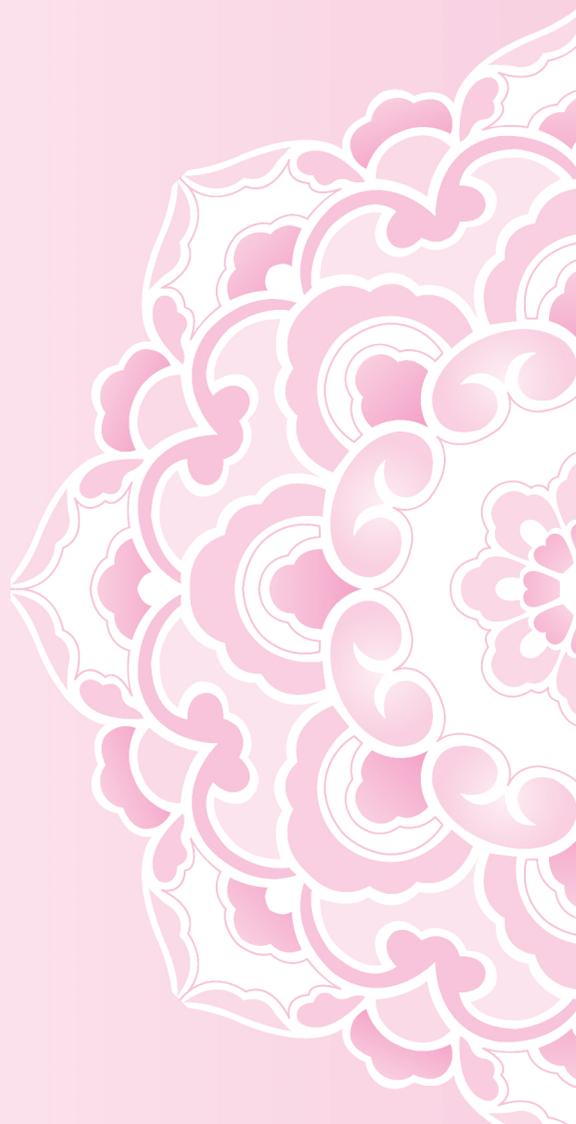
答：在供養曼達並祈請三件大事之後，直接引導中有提到「按照教授結合自心而作祈請」，而當中的「教授」是指《傳承上師祈請文》。在念誦祈請文之前，先觀想自身前方的根本上師化現出相同的分身來到自己的頂門上，帶領著我們一起向諸佛、菩薩祈請：在念誦「具德珍貴根本上師尊」這個偈頌第一遍時，觀想根本上師的分身來到自己的頂門；念誦末句第二遍時，觀想從頂門的上師身上降下甘露，洗滌我們的罪障，並再化現分身融入自身，之後再依序念誦《傳承上師祈請文》。

唸完祈請文後，如果沒有打算對道次第另作實修，可以透由念誦《功德之本頌》對道次第作略修，之後再收攝資糧田；如果打算對道次第作實修，可以不必念誦此文而直接收攝資糧田。

收攝資糧田時，觀想從大師心間放光，照亮資糧田中的所有聖眾。接著，如同在鏡面上呵氣後霧氣會逐漸收攝，從最外層的護法、勇父空行開始，由下往上依次融入四大本尊，四大本尊最終也融入大師的心間。之後，深見派的傳承祖師融入「文殊」，廣行派的傳承祖師融入「彌勒」，修行加持派的傳承祖師融入「金剛持佛」，有法緣的諸位上師融入「根本上師」，此時資糧田中只剩主尊和這四尊。

接著文殊、彌勒從左右兩旁融入主尊，金剛持佛則從後方作智慧尊融入主尊，前方的根本上師如同將麥粒放入酥油般，由前往後融入主尊；獅座和如意寶樹融入主尊的蓮花座中，而主尊和蓮座最終都融入自己頂門的上師和上師的蓮座。之後，觀想安住在頂門的上師轉變為釋迦世尊。如果打算對道次第作實修，可在此時依照科判來修；結束後再觀想頂門的釋迦世尊融入自身而獲得加持。

暇滿人身



乙二、於依止已如何修心之次第分二：

丙一、於閒暇身勸取心要。丙二、如何攝取心要之理。

丙一、於閒暇身勸取心要分三：

丁一、明辨暇滿。丁二、思其義大。丁三、思維難得。

丁一、明辨暇滿分二：

戊一、閒暇。戊二、圓滿。

「閒暇」是指遠離八無暇處，有時間修學正法；「圓滿」則是指具備修學正法的各種順緣。

戊一、閒暇分二：

一、介紹「閒暇」。

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

所謂的「閒暇」，如同《攝功德寶》說：透由持戒可以讓我們不會投生在畜生道，乃至遠離八無暇處，經常獲得八種閒暇。遠離八種無暇修學正法之處，有暇修學正法，稱為「閒暇」。

二、八種無暇：一、邊地：無有四眾弟子所經之地。二、根不具全：愚、啞、聾等，肢體殘缺。三、具邪見者：妄執無前後世、業果、三寶。四、無有佛教：無佛出世。此四者為人之無暇；三惡趣及長壽天者，則為非人類之無暇。

長壽天者，《親友書釋》說有「無想天」及「無色天」二種。初者是於第四靜慮廣果天中一處，如聚落外阿蘭若處，後者則是投生無色界之凡夫；《八無暇論》云：常為欲事所擾、心生散亂之欲界天是長壽天。

八種無暇可以分為「屬於人的四種無暇」和「不屬於人的四種無暇」。

「屬於人的四種無暇」：一、邊地。生長在沒有比丘、比丘尼、優婆塞（男居士）、優婆夷（女居士）的地區。

二、根不具全。天生不會思維的傻子、不會說話的啞吧、聽不到聲音的聾子，或是肢體上有殘缺等。關於這一點，龍樹論師在《親友書》中有說道：「持邪見者生畜生、餓鬼地獄無佛教、生於邊地蠻族中、性為愚啞長壽天。」這當中的「生於邊地蠻族中」，看似把「投生邊地」和「生為野蠻民族」併為一類；但宗大師在《金鬘疏》裡有提到：生為野蠻民族應該列入「根不具全」當中，因為野蠻人雖然具備眼等五根，但其意根有缺陷——把宰殺牲畜祭祀天神當作正法，

而這也是宗大師在《廣論》和《略論》中沒有列出野蠻民族的原因。以此類推，有些人雖然生活在文明社會中，對於世間的事情腦筋也動得很快，但一提到宗教，尤其是佛教，整個人就呈現癡呆狀，甚至完全排斥，這都屬於意根有缺陷，也可列入根不具全當中。

三、具邪見者。不承認有前後世、業果及三寶。

四、無有佛教。沒有佛出世的地方。

「不屬於人的四種無暇」：三惡道和長壽天。

三惡道中除了畜生道之外，地獄道和餓鬼道是我們多數人無法親眼看見的，就算用精密的科學儀器也無法觀察到，所以有很多人會質疑他們的存在；但從佛法的角度來看，地獄道和餓鬼道不僅存在，有些甚至就在我們身邊，例如：獨一地獄。那為什麼我們無法親眼看見？這是因為我們與地獄、餓鬼之間有業力阻隔的緣故，在惡業未成熟前是看不到的；經典當中所說的「須彌山」和「三千大千世界」也是如此。

「長壽天」是指無想天或無色天。「無想天」位於色界第四靜慮廣果天的周圍，如同在城鎮外圍的寺院。色界的有情雖然具有色法，但非常細微，所以身在

欲界的我們無法直接透由五根去感受到他們的存在。而「無色天」是指投生在無色界的凡夫。在《八無暇論》中有提到另外一種長壽天——因為過度享受五欲而使內心散亂，無心修學正法的欲界天。

戊二、圓滿分二：

若想修學正法，光是遠離八種無暇是不夠的，還要同時具備學法上的各種順緣。自身所要具備的五種順緣稱為「五自圓滿」，外在環境的五種順緣稱為「五他圓滿」。

己一、五自圓滿。己二、五他圓滿。

己一、五自圓滿。

如云：「一、人生中根具、業未倒信處。」^二、生中：生於四眾弟子所經之地。^三、根具：非愚、啞者，具足肢體、分支及眼耳等。^四、業未倒：己未造作或未教他作無間罪。^五、信處：於「調伏法」生信，此乃生起世、出世間一切白法之所依處。調伏之法，此通三藏。此五屬於自身所攝，且是修學正法之順緣故，名「自圓滿」。

五自圓滿：一、投生為人。二、生中，投生在有四眾弟子的環境。三、根

具，並非愚、啞、聾等，具足肢體、六根。四、業未倒^①，今生未造五無間罪——殺父、殺母、殺阿羅漢、破和合僧、惡心出佛身血，也未教唆他人造作這些罪行。五、信處，對「調伏法」生起信心。調伏法可以分為「調伏墮罪」和「調伏煩惱」兩種；前者是指律藏，後者是指三藏。這裡是指後者：相信律、經、論三藏是生起世出世間一切白法的根源。

己二、五他圓滿。

如云：「佛降說正法、教住隨教轉、有他悲愍者。」此中，一、佛降世或出世：歷經三大阿僧祇劫集聚資糧，現正等覺。二、說正法：佛陀或其聲聞弟子宣說正法。三、教住：從成佛、說法、直至示涅槃前，由能現證勝義法故，修持之法無有失壞。四、法住隨轉：由能通達正法，了知眾生亦有現證正法之力，如所通達為他說法，令隨教轉。五、他悲愍：有施者或施主給予法衣等物。此五屬於他身所有，且是修學正法之順緣故，名「他圓滿」。

① 《至尊洛桑諾布文集》業未倒的藏文原文為「業邊際未倒」。斷除輪迴的解脫或涅槃稱為「輪迴的邊際」或「業的邊際」；如果自己造作或教唆他人造作五無間罪，下一生定會墮入地獄，在今生便無法獲得解脫，所以稱為「業邊際已倒」。

五他圓滿：一、佛陀降世。佛陀歷經三大阿僧祇劫集聚資糧，以勝化身的面貌來到世間，直到示現涅槃之前。二、宣說正法。佛陀和祂的聲聞弟子為眾生宣說正法。三、聖教住世。從成佛、說法、直到示現涅槃之前，弟子透過實修能夠現證道、滅功德，證得預流等聖者果位，使證聖教無有退失。四、法住隨轉。到達正法之後，藉此了解其他眾生也有現證正法的能力而教化之，使他人能隨教而轉。五、有他悲愍。他人願意提供飲食和衣服等修法的順緣。

五他圓滿當中，前面四者是佛陀在世時才能具備的順緣，所以不要說是我們，就連怙主龍樹也不具備這四個條件。現今雖然佛已示現涅槃，但代表佛的上師依然在世間為眾生說法，也有人願意追隨上師修學正法，並且在聞法後肯精進實修法義，所以我們雖然無法真正具備前四種圓滿，但至少具備了隨順的圓滿。^②

丁二、思其義大分四：

一、思維「殊勝人身不應等同畜生」。

若未生起為獲究竟安樂而修清淨正法之心，僅精勤於未死前之引樂、除苦，畜生亦然，故雖投生善趣，等同畜生。

獲得暇滿人身之後，如果不是為了追求長遠的安樂而努力修學清淨的正法，

只是為了今生短暫的快樂而忙，這一點畜生也做得到，所以雖然投生善趣，但是想法和行為卻跟畜生沒有兩樣。

二、暇滿人身殊勝之處。

修行大乘道者，須得如前所說之身，《弟子書》云：「佛道所依引導諸眾生，廣大心力人所獲得者，此道非天龍得非非天，非妙翅持明似人腹行。」又有一類欲天，往昔於人世時，修道習氣極其深厚，堪為初證見諦之身；然上界身，則定無法初得聖道。如前所說，欲天亦多屬無暇處，故於最初修道之身人為最勝；又俱盧洲人，不堪為律儀之所依，故讚三洲之身，其中尤讚瞻部洲人。

修學清淨的正法，尤其是修學大乘道的行者，必須獲得此暇滿身。《弟子書》說：若想成佛，就必須修學布施等菩薩行，而一切菩薩行的基礎就是發願引

②《至尊洛桑諾布文集》具備八種閒暇不一定具備十種圓滿，例如：修學正法的三十三天、犯下五無間罪的人。具備十種圓滿則一定具備八種閒暇，因為具備五自圓滿定能具備八種閒暇——投生為人，所以遠離不屬於人的四種無暇；投生中地，所以遠離邊地；具足諸根，所以並非愚、啞、聾等；具備信處，所以非邪見者，也不是生於黑暗劫中（無有佛教）。既然如此，這兩者會不會有重複的過失呢？並不會。「八種閒暇」是以反面——遠離修學正法違緣——的角度來說；「十種圓滿」則以正面——具備修學正法順緣——的角度來解釋，所以並不會有重複的過失。

導眾生走向佛位的菩提心；雖然六道的有情都能夠生起菩提心，但人道以外的有情，不論天人或龍王等都無法像人一樣生起強而有力的菩提心。

少數的欲界天，過去投生為人的時候，由於精勤修學正法而留下了深厚的習氣，所以縱使投生欲界，也能持續修學正法而現證空性、生起聖道；色界和無色界的天人最多只能生起資糧道和加行道，無法新生見道。不僅如此，之前也提到欲界天大多享盡五欲，無暇修善，所以最初修道的所依身中，人身最為殊勝。四洲當中，北俱盧洲的人無法受持律儀，所以其餘三洲的人較為殊勝，而這當中又以瞻部洲人最為珍貴。

三、將這些目標放在心中，學習「想要取心要」的方式。

是故應當如此思維：「我今獲得如此妙身，何故令其無有善果？若我令此無義空過，更有何事較此自欺、愚蒙？我曾數數流轉諸惡趣等無暇險處，今僅一次得脫，此若空耗，仍返彼處，我似無心，如為明咒所惑。」應由此等數數修習。《入行論》云：「得此閒暇已，我若不修善，無餘欺過此，亦無過此愚。」又云：「難得利益地，有幸能獲得，若我具慧已，仍被引入獄，則如咒所惑，我於此無心，不知為何惑，我心有何物？」

既然我們所獲得的暇滿人身，透由修學正法能夠成辦如此多的善果，在得到後就應思維：「今生我已獲得如此殊勝的人身，為何不好好利用它呢？如果只做一些無意義的事情而浪費了修學正法的機會，這是在欺騙自己，也是最愚蠢的行為。如果是在不知情的狀況下被他人矇騙，還情有可原，但如果是自己明明知道卻不珍惜，讓時間分秒不斷流逝而浪費了寶貴的生命，這種自欺的行為是最愚蠢的。過去我曾長時在惡趣等無閒暇處流轉，今生好不容易能有機會跳脫惡趣、投生為人，並且獲得暇滿，如果依舊不斷造惡，白白浪費一生，最後仍要重返惡趣，這樣的我會怎麼會是一個能分辨好壞的人呢？這就像是被人下咒迷惑，內心無法分辨是非一樣。」

《入行論》說：獲得暇滿身後，若不精勤修善，那世間上沒有比這更自欺、更愚癡的事了。又說：暇滿人身極為難得，並能成辦許多有意義的事情，具有極大的利益；今生有幸能夠獲得此身，具有智慧，如果最終仍被自己造的惡業牽往地獄，這就像被下了惡咒迷惑一樣，無法分辨是非善惡，甚至連自己被迷惑了都不知道。³

四、藉此妙身，不僅是長遠的利益，連短暫的利益也很容易成辦，所以不應空手而歸。

此身非唯觀待究竟能成義大，觀待現前亦然：以此妙身易能成辦增上生中身體、資財、眷屬圓滿之因——布施、持戒、忍辱等理，於此亦應思維。得此義大之身，倘若不於晝夜勤修此二之因，如至寶洲空手而返。

透由暇滿人身不僅能成辦究竟的解脫及一切遍智的佛果，即使在還未獲得殊勝的果位前，也可藉此成辦現前增上生的人天果位。想獲得增上生就必須持戒；想得到豐裕的財富，就必須布施；想擁有圓滿的眷屬，就必須忍辱。只要我們肯做，這些全都可以透由暇滿身來成辦。獲得暇滿身後，如果沒有晝夜勤修現前、究竟兩種利益的因，而浪費了難得、義大的人身，那就像是抵達了遍滿珍寶的島上，最後卻空手而歸一樣。

丁三、思維難得分六：

一、暇滿難得的譬喻。

《律本事》云：「從惡趣及善趣死後生惡趣者，如大地土；從彼死後生善趣者，如指上塵。」故從善趣、惡趣皆難獲得。

世尊在世時，有一次用手指觸摸了大地之後問弟子說：「你們覺得是我手指上的塵土比較多，還是大地的土比較多？」弟子馬上回答：「世尊，當然是大地

的土比較多啊！」世尊接著又說：「以此為喻，從惡趣或善趣死後投生惡趣的眾生，數量就像大地的土那麼多；但從惡趣或善趣死後投生善趣的眾生，數量卻像手指上的塵土這麼少。」由此可知，不論是從善趣或是惡趣死後都很難再獲得人身。⁴

二、暇滿難得的原因。

若生此念：「彼由何故如此難得？」如《四百論》云：「諸人多遍行，非殊

³ 《掌中解脫》今生所獲得的暇滿人身，將是決定未來好壞、升沉的分界；至於要如何選擇，完全掌握在自己手中，不須寄託他人，所以要對自己未來的苦樂做出正確的決定。如果選擇錯誤，所影響的層面不是只有一天、兩天，而是會影響到生生世世長遠的目標。因此，應該這麼思維：「從現在起我還有一段時間可活，真是太好了！不論壽命還剩兩年、三年或更久，如果不日以繼夜地修學正法，我是否還有足夠的勇氣再返回惡趣？」

⁴ 《掌中解脫》投生惡趣之後想再得到人身，比利用此身成辦佛果更為困難。現今所得到的人身，就像已推到半山腰的大銅球，即使無法從半山腰再往上推，也要設法不讓它滾下山；一旦滾落山下，要再推回原處，將是一件艱難的事。相同的，即便無法透由此身生起解脫或一切遍智等殊勝的證量，至少也要做到不墮惡趣。假如無法生生增上，反墮惡趣，之後將不斷在惡趣中漂泊，幾乎沒有跳脫的機會，就像走錯路後會越差越遠，所以在今生應該謹慎小心、避免犯錯。

勝善品，是故諸凡夫，多定往惡趣。」多數人等亦多造作十不善等，由此亦多往惡趣故；又如瞋恚菩薩僅一剎那，尚須經劫住無間獄，況自相續現有多生所集眾多惡業猶未感果、未以對治滅除，豈能不於多劫住惡趣耶？

有些人會感到疑惑：「為何投生善趣如此困難？」聖天論師在《四百論》中說：大多數人平常的行為都是惡行，所以死後多半會投生惡趣。來生能否投生為人，關鍵在於今生所造的業。此外，我們無法分辨周圍誰是菩薩，萬一不小心對菩薩生起瞋念，即便只有一彈指（六十剎那）的時間，都會讓我們墮入無間地獄長達六十劫之久；假如生起一念的瞋都有如此嚴重的果報，更何況在我們的相續中還有往昔多生所造的惡業還沒感果，也還未以四力對治懺悔淨除，在這種情況下，死後怎能不墮惡趣呢？

三、成辦暇滿因的人非常稀少。

雖是如此，若能確定往昔所集惡趣之因皆能淨除，並能防護新造之門，則諸善趣不足為奇，然如此者實極稀少；若不如此，定往惡趣，若入惡趣，則不修善、恆造諸惡，故經多劫，縱善趣名亦不得聞，此為《入行論》中所說。

如果能夠下定決心以四力來懺悔往昔所造的惡業，並且防護三門不再造惡，

那麼投生善趣並不困難，但實際上會這麼做的人卻相當稀少；如果不這麼做，就一定會墮入惡趣，如果墮入惡趣，就失去了修學善法的機會，再加上持續不斷地造惡，所以在多劫中不要說是投生善趣，就連善趣的名稱也聽不到。

四、修這些所緣的成效。

如博采瓦云：「如昔盆宇有一城堡名瑪恰卡，甚為壯麗。後為敵人所劫，歷久失壞，有一老人為此深感痛惜。後有一次聞說城堡失而復得，雖不能走，然持一杖拖身前往，喜曰：『今得瑪恰卡，非為夢耶？』今得暇滿，亦應獲得如此歡喜而修正法。」直至獲得此心之前，應勤修學。

噶當派的祖師博采瓦說：過去在西藏的盆宇有一座城堡，名為瑪恰卡，外觀宏偉壯麗。當時有位老人非常喜愛這座城堡，但是之後由於城堡被敵軍攻佔，年久失修，所以他為此事深感惋惜。有一天，他聽到這座城堡收復的消息，雖然當時他已無法正常行走，但還是勉強拿著一根拐杖，拖著沉重的身軀走到城堡前並歡喜地說：「今天能夠再次看到這座城堡，我不會是在做夢吧？」今生獲得暇滿身時，也應該生起如此的歡喜心，並且努力修學正法。在還未生起這種歡喜心前，應該認真思維暇滿的內涵；真正體會到暇滿難得、義大之後，就不會再像過去一

樣虛度光陰，而會對於把時間耗費在無意義的事上感到可惜。

五、具備四種特點的修行方式。

於閒暇身若欲生起具相欲取心要之心，須思四法。其中^一、須修正法：一切有情皆欲安樂、不欲痛苦；成辦其樂、去除其苦唯賴於正法故。^二、能修正法：外緣善識、內緣暇滿，皆具足故。又此^三、須現世修：倘若現世不修，於後多生難獲得暇滿故。^四、須當下修：何時將死，無決定故。此中第三能遮推延懈怠——念於後世再修；第四能遮不趣懈怠——念於現世雖須修行，然於前前諸年、月、日不修，而於後後再修即可。故攝此二者為「速修正法」，說為三者亦可。念死雖與此法有關，然文繁多，故於後說。

獲得暇滿身時，若想策發「想取心要的心」，必須思維以下四點：^一、須修正法。因為一切有情都想離苦、得樂，而這必須透由修學正法才能成辦，以世間法無法徹底遠離痛苦，也難以獲得究竟的快樂。之所以要修學正法，並非有人勉強我們，而是我們想要離苦、得樂，而這個目標唯有透由修學正法才能達到。

^二、能修正法。我們不僅必須修學正法，而且確實能夠修學正法，因為修法的因緣——外緣的善知識以及內緣的暇滿——都已具備，今生不修，要等何時？

三、須現世修。如果今生不修，來生想要再次獲得暇滿人身是很困難的。

四、須當下修。不僅要在今生修學正法，還必須在當下修學。如果能夠早一點修學正法，就不應該拖延，因為我們無法確定自己何時會死；應該告訴自己：「我要把握這段時間，努力行善、斷惡。」

這當中的第三點——須現世修——能遮止「今生不修，等到來生再修」的推延懈怠；第四點——須當下修——能遮止「今生雖然必須修行，但可之後再修」的不趣懈怠，所以這兩者可以總攝在「速修正法」當中而簡化成三點。⁵

雖然念死無常的道理與此法有密切的關聯性，但由於它的內容較多，並且在之後會作介紹的緣故，所以在此就不多作解釋。

六、其他的修行方式分二：一、從各種角度思維的方式。

若由種種門中思維，轉意力大，故應如前所說而思；若不能者，則應攝為「何為暇滿體性」、「現前、究竟門中義大之理」、「因、果門中難得之理」，

⁵ 《至尊洛桑諾布文集》想要生起以上四種想法，必須依次思維四種法門：思維「暇滿義大」而生起須修正法之心；思維「明辨暇滿」而生起能修正法之心；思維「來生暇滿難得」而生起必須現世修法之心；思維「暇身無法久住」而生起必須當下修法之心。

隨所相宜，由前說中取而修習。

如果能夠藉由不同的經教和正理來作思維，所思維的內容越多，轉化內心的力量就越強；但如果對於以上的內容無法完全掌握，則可以先收攝在「何為暇滿」、「從現前和究竟的角度來思維暇滿義大的道理」、「從因和果的角度來思維暇滿難得的道理」這三者中，依著自己所能體會的，以較簡略的方式來作思維。

二、各別思維的方式分二：

一、此中，由因之門難獲得者，總說僅生善趣，亦須修戒等一淨善；特若欲得暇滿之身，則須以淨戒為根基、布施等為助伴、無垢淨願作結合等眾多善根。然見修此因者極為稀少，是故以此類推，思維善趣身果，若總若別，皆屬難得。

從因的角度來說，僅是投生善趣，至少要持守一條清淨的戒律；若想獲得暇滿人身，更是要以持守淨戒作為基礎，行布施等作為助伴，還要發無垢的淨願，但這幾點對我們而言都不容易做到。因此，從成辦暇滿人身的因去思維，就可以知道想要得到如此殊勝的人身非常困難。

二、由果之門難獲得者，應如此修：「較非同類諸惡趣眾，僅是善趣亦為稀

少；較於同類諸善趣眾，殊勝暇身更為稀少。」如善知識鐸巴云：「殷重修此，餘法皆能由此引生。」故應勵力。

從果的角度而言，相較於不同類的惡趣眾生，善趣眾生的數量相當稀少；與同類的眾生相比，善趣當中暇滿人身的數量更是稀少。因此，從暇滿的本質去思維，也可以發現暇滿人身極為難得。噶當派祖師鐸巴曾說：認真思維暇滿的道理，對於修學其他法類會有莫大的幫助。

大多數人在學習佛法時都有一種現象——會覺得自己應該學習佛法，卻很難下定決心努力學習，不斷把時間浪費在無意義的事情上，總想著以後再學。如果有這種情況發生，就該多去思維暇滿的內涵，告訴自己要珍惜當下所獲得的人身，即刻修學正法。⁷

6 《四家合注》如「增上生因戒非餘」所說，若無淨戒，則無法獲得暇滿的本質（人身）；縱得人身，但如果沒有布施等助伴，也無法擁有資財等順緣；即便具備各種順緣，但如果沒有無垢的淨願作為連結，也無法值遇正法。

7 《掌中解脫》我們都只是不肯修行罷了，其實密勒日巴尊者所獲得的人身我們也有，他的身體和我們的身體並沒有優劣的差別。觀察一下尊者與龍王的差異就可以明白：雖然龍王的寶庫中堆滿了如意寶、頭上戴滿珍寶飾品，但仍舊無法關上惡趣之門，遑論成佛；尊者雖然是個連糶粑都吃不起的窮人，卻因獲得寶貴的閒暇身而即身成佛。

問答

1 在思維八閒暇和十圓滿後，內心時常無動於衷，生不起一絲歡喜的感受，是不是思維的方式有問題？應該如何改善？

答：在思維八閒暇和十圓滿時，要將「不閒暇」和「不圓滿」的狀態跟自己的現狀來做對比，內心才會感到歡喜；如果將自己置身事外，只去探討暇滿人身需要具備哪些閒暇、圓滿，這種思維模式最終只會流於文字，對於調伏心續完全沒有幫助。

以閒暇為例，「不屬於人的四種無暇」中有提到三惡趣。思維的方式應該是：地獄道的眾生因為遭受極度炎熱、寒冷等痛苦而無暇學法，就像我們身上如果著火，即便有人苦口婆心地勸我們學法，但我們會只顧著滅火而將學法拋在腦後；況且在那種環境下，連「法」這個字都聽不到，遑論學法。如果投生在餓鬼道，則會因為飢餓、口渴等苦而無暇學法，就像我們如果幾天沒吃東西，會先忙著找尋食物而無心學法。如果生為畜生，則會因為過度愚痴，根本不知如何學法。看看生活在寺院附近的貓、狗，即便牠們能聽到僧眾傳法、辯經的聲音，但根本不了解其中的內涵，甚至連唸一遍六字大明咒都不

會，就算世尊來到牠們面前，除了摸摸牠們、為牠們祈福之外也愛莫能助。

思維三惡趣苦之後，再對比自己的現狀，就會生起歡喜的感受：「我今生沒有投生在那些惡劣的環境中，能有機會值遇師長、學習正法，真是太幸運了！」如果能將三惡趣苦想得越仔細，在對比後會感到越慶幸，因為我們無始以來所造的業，跟那些已投生在惡趣的眾生並沒有多大的差別，而今生卻能投生為人並且獲得暇滿，所以是件非常值得慶幸的事。

2 雖然我學佛法已經有好一段時間，卻難以對佛法生起殊勝想；過去的祖師大德們為了求法，甚至不惜犧牲自己寶貴的性命，為什麼會有如此大的差距呢？

答：現今多數人在學法時，雖然或多或少也了解其中的道理，但因欠缺實修，內心對法沒有體會，加上宿生的習氣所致，平時所追求的還是現世安樂，就連學法的當下，內心多半也摻雜著世間八法。

凡是摻雜了世間八法，就不是正法。噶當派的瑜伽師恰赤秋曾請示阿底峽尊者：「我去修行好呢？還是去講法好？還是一邊修行、一邊講法好？」

尊者回答：「那些都沒有益處。」他接著又問：「那該如何做呢？」尊者回答：「捨棄現世！」

所謂的「捨棄現世」，並非意味要放棄世間的一切而成為乞丐，況且乞丐也不是在捨棄現世的情況下而四處流浪的；捨棄現世是指要斷除世間八法。如果無法捨棄現世，心中所想的就會以今生為主，在這種情況下，自然會將衣食、金錢、名聲等世間利益擺在首位，至於法則是排在最後，甚至可有可無，這樣當然無法對法生起殊勝想。

過去的祖師大德，在反覆思維、觀察輪迴的過患後，徹底地了解世間安樂背後所隱藏的痛苦，所以捨棄現世，並看清楚唯有學習正法才能究竟離苦得樂。對他們來說，沒有比學正法更重要的事了，所以即便要犧牲性命也在所不惜。

3 密勒日巴尊者所獲得的人身和我們的沒什麼不同，但尊者能即身成

佛，我們卻在修行上遲遲沒有進展，這當中最主要的差別在哪裡？

答：尊者和我們所獲得的身體都是暇滿人身，在這一點上雖然沒有什麼不同，但

內心的差異卻極為懸殊：據說尊者的前生是噶當派的祖師恰赤秋（噶當四瑜伽師之一），早已在心中留下了深厚的修行習氣，因此當尊者遇見馬爾巴譯師並聽聞彼說法之後，對他的上師和法生起了令人難以想像的信心，再加上非常努力地淨罪集資，所以能在極短的時間內就獲得無上的成就，而這些條件正是我們最欠缺的。在這些條件當中，「淨罪集資」對初學者來說格外重要，所以平時千萬別忽略了淨罪集資的重要性。

4 在解釋暇滿難得時，慈曾說道：「以我們目前的狀況而言，來生想要再次獲得暇滿人身並不容易……」但在過去生中，我們也同樣造了數不盡的惡業，今生卻還是能得到暇滿身，這又該如何解釋呢？

答：的確，想要得到暇滿人身並不容易，但如果能遇到順緣，我們還是有一絲的希望。例如：雖然我們的心續中惡業居多，但如果能在臨終生起一念的善心，來生還是有機會投生善趣、獲得暇身。問題是，會令我們墮入惡趣的違緣極多、投生善趣的順緣極少，所以誰都無法保證在死亡前能遇到順緣；而且一旦墮入惡趣，時間將會極為漫長，其痛苦也難以想像，還會不斷造作新

的惡業，所以想從惡趣跳脫而再次投生善趣，機會可以說是微乎其微。

5 我的年紀已大、腦筋也不太靈光，學習道次第一直感覺力不從心，是否應該將希望放在來生比較好呢？

答：今生我們得到的暇滿人身非常珍貴，只要懂得善加利用，即便只是短暫的一天，也能扭轉我們的生命。例如：有人在白天造了一個嚴重的惡業，若不立即懺悔，晚上死後會因此而墮入地獄受苦；但在造下惡業之後，如果能以四力認真懺悔，淨化惡業，晚上死後就能免於墮入惡趣。從這個例子當中，就能看出暇滿人身的重要性。

學法時，不要因為年紀大、記性差、病痛纏身等因素而感到灰心，更不能因此而放棄大好的學習機會。有些人平時會不斷發願，希望來生能夠再次得到暇身，卻沒有好好善用當下的時間來學法，這就像是一個乞丐將得手的二袋黃金丟入河中，又期盼再獲得另一袋黃金一樣，結果將是事與願違。發願雖然重要，但更重要的是如何善用已得到的人身，在自己的能力範圍之內，認真實踐佛法的教義。

6 獲得暇滿的三因當中，有提到「以持淨戒為基礎」；當中的戒是指要持守今生所受的一切律儀，還是某一條戒即可？以時間來說，是要持守一輩子，還是一天？

答：宗大師在《廣論》和《略論》中都有提到：「僅生善趣，亦須修戒等一淨善。」意指若想投生善趣，至少要持守像「斷殺生」或「斷偷盜」等一條戒。至於時間，像是持守一天的「八關齋戒」所造的善業，如果能在臨終時被善念引發，即便當時只有持守一天，也能因此而讓我們投生善趣。

更進一步，如果想要得到暇滿人身，以未受特別解脫戒的人而言，平時必須持守斷十惡的律儀，並且盡己所能不要違犯；若有違犯，也要立即懺悔。此外，還要行布施等作為持戒的助伴，並在行善之後要發無垢的淨願。這三種因緣如果能在臨終時被善念引發，來生才能再次得到暇滿人身。因此，從獲得暇滿的因去思維，就可以知道想在來生再次獲得暇身是很困難的。

7 《律本事》中有說道：「從惡趣及善趣死後生惡趣者，如大地土；從

彼死後生善趣者，如指上塵。」既然投生善趣如此困難，為何地球上的人類不減反增？

答：地球上的人類不減反增並不代表善趣的眾生正在逐漸增加，一來是因為善趣中除了人之外，還有天人和非天（阿修羅）；這兩道的眾生福報用盡之後，會往下處墮落，有些生於人道，多數則會墮入惡趣，所以人類持續增加的同時，惡趣眾生增加的速度更為驚人。二來，人類之所以不斷增多的另一個原因，是因為現今的醫療技術日趨完善，所以能讓數以萬計的人類暫時脫離死亡的關卡。

不論如何，人類再多，如果仔細計算，都有一個數量；但惡趣中光畜生道，即便只是一個小範圍，其中的畜生都難以計數，所以人類再怎麼多都無法跟惡趣的眾生相提並論。況且，人類的數量雖然持續增加，但身心上的痛苦並沒有隨著科技的進步而有所減少，反而有逐漸增加的趨勢，這才是我們應該關注的問題。

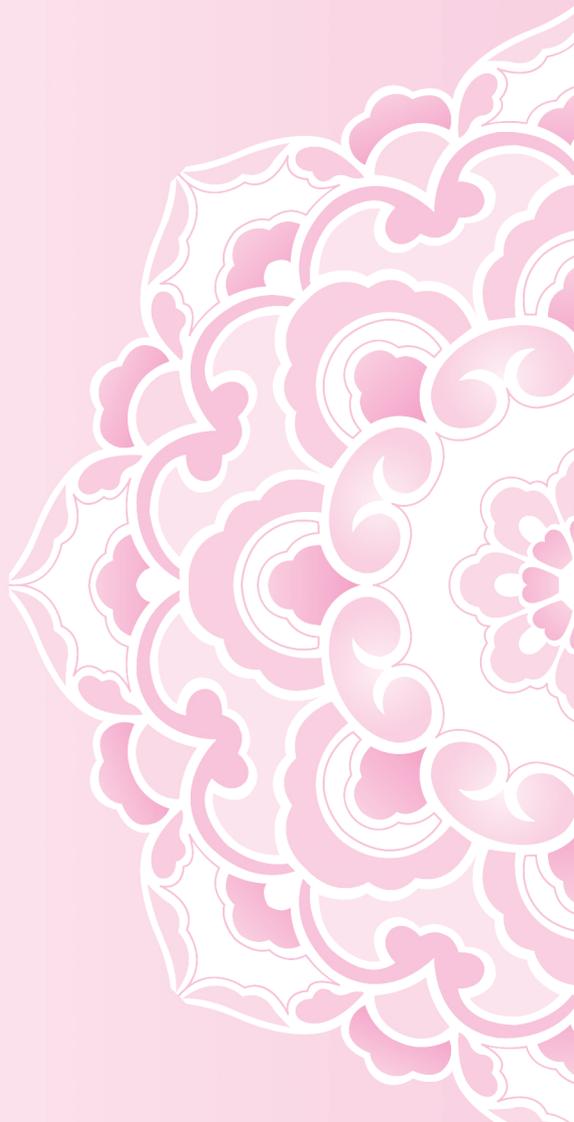
8 我是一個盲人，每當思維到暇滿的內涵時，由於自己並不具備暇身，

所以覺得自己在學佛的這條路上毫無希望可言，一想到這點，內心總是感傷不已……請問這時應該如何思維才對？

答：首先，既然這已經是無法改變的事實，那過度地為此憂傷也於事無補，並且對於自己學習佛法也沒有任何幫助，所以應該先設法讓自己不要陷入負面的情緒裡。

當我們為此感到沮喪時，可以思維：「雖然我的身體有缺陷，但相較於惡趣的眾生，或是完全不相信佛法的那些人，我至少還有機會學習佛法，並且能藉此改善自己的身、語、意三門，對此應該感到十分慶幸。」並且透由了解業果的道理，知道今生身體的缺陷來自往昔所造的惡業，對此除了殷重地懺悔之外，還要特別警惕自己，不要再繼續種下苦因，而要好好地修行並認真發願，希望來生能獲得珍貴的暇滿身。

道次引導



丙二、如何攝取心要之理分二：一、修持三士道的方式。二、總攝道的整體內涵。

初中分二：

丁一、於道總論述生起定解。丁二、於彼正取心要之理。

丁一、於道總論述生起定解分二：

戊一、三士道中總攝一切經典之理。戊二、顯示由三士門依次引導之原因。

戊一、三士道中總攝一切經典之理分六：

如果想藉由人身來攝取心要，就必須修學正法；世間法只能給予我們今生短暫的利益，但對長遠的來生卻沒有任何幫助。正法的內涵相當廣泛，其中包含密教在內的大、小乘所有教法；對我們來說，想要一一修學是件相當困難的事，所以應該學習能將廣泛的教義統攝起來的「三士道」，以最簡捷的方式來修行。

一、一切佛經都總攝在成辦二利當中。

佛初發心、中集資糧、最後現證圓滿正覺，一切唯是為利有情，是故所說一切正法，亦為成辦有情義利。所應成辦有情義利有二：現前增上生及究竟決定勝。

佛陀從一開始發菩提心，之後集聚廣大的福智資糧，最終現證圓滿的正等

覺，所做的一切完全都是為了利益有情，所以在成佛後宣說八萬四千種法門，也是為了成辦有情的義利。佛陀想要成辦的有情義利可分兩種：一、現前增上生的人天果位。二、究竟決定勝的解脫及一切遍智。

二、下士夫成辦增上生的方式。

為能成辦初者，盡其所說，一切悉皆攝入正下士或共下士之法類，因殊勝下士夫不以現世為主，而求後世增上生之盛事，趣入成辦彼因。《道炬論》云：「若以諸方便，僅於輪迴樂，希求自利者，知彼為下士。」

下士夫可分為普通的下士夫與殊勝的下士夫兩種：「普通的下士夫」是以今生的苦樂問題為主的絕大部分有情；「殊勝的下士夫」則不以追求現世安樂為主，而將目標放在來生，希望來生能獲得更好的增上生，進而努力成辦增上生的因。

佛陀為了讓眾生獲得增上生所說的一切法門，都可以總攝在正下士或共下士的法類當中。所謂的「正下士」，是以來生的增上生為目標；「共下士」則是將目標放在成佛，以修學下士夫的法作為將來進入上士道的前行。《道炬論》說：不貪著現世，為了追求來生增上生的安樂而行十善等方便者，稱為下士夫。

三、中士夫成辦決定勝中解脫的方式。

決定勝中有二：僅跳脫輪迴之解脫及一切智。其中，為能成辦聲聞、獨覺二乘，盡其所說，一切悉皆攝入正中士或共中士之法類，因中士夫於一切有心生厭惡，為求自利，以跳脫三有之解脫為其所求，而趣彼之方便——三學。《道炬論》云：「背棄三有樂，遮惡業為性，僅求自寂滅，名為中士夫。」

決定勝分為兩種：僅跳脫輪迴的解脫及一切遍智。中士夫對三有輪迴生起強烈的厭離，為求自利，以解脫為目標而勤修三學。

佛陀為了讓眾生成辦聲聞、獨覺二乘所說的一切法門，都可以總攝在正中士或共中士的法類當中。所謂的「正中士」，是以個人的解脫為目標；「共中士」則將目標放在成佛，以修學中士夫的法作為將來進入上士道的前行。《道炬論》說：厭惡輪迴中的安樂、不造能引輪迴之業、希求個人的涅槃者，稱為中士夫。

四、上士夫成辦一切智的方式。

成辦一切種智之方便有二：波羅蜜多乘及密乘。此二悉皆攝入上士法類，因上士夫隨大悲轉，故為盡除有情一切痛苦，以成佛為所求，而修六度、二次第等。《道炬論》云：「由了自身苦，若欲正盡除，他一切苦者，彼為勝士夫。」

此勝士夫成辦菩提所需方便——波羅蜜多乘及密乘，此二將於後說。

成辦一切種智的方法有兩種：波羅蜜多乘和密乘。上士夫修學正法並非僅為自利，而是不忍他人受苦，對一切有情心生大悲，為了去除一切有情的痛苦，以成佛為目標，進而修學六度以及生圓二種次第。因此，佛所說的顯密兩種法門，都可以總攝在上士的法類當中。《道炬論》說：當我們了解自己在輪迴中流轉所受的苦，以此類推，就能對他人所受的苦心生悲愍，進而為了徹底解決他人的苦而希求佛果者，稱為上士夫或勝士夫。

五、說明「三士夫」名稱的依據。

三士之名，於《攝抉擇分》及《俱舍論釋》等多處有說。

在佛經中雖然沒有清楚提到三士夫的名稱，但在無著論師所造的《攝抉擇分》，以及世親論師所造的《俱舍論釋》中都有詳細解釋三士夫的內涵。

六、釋疑。

下士夫中，雖有「追求現世」及「追求後世」二種，此為後者；又此即是趣入增上生之無謬方便。

下士夫分為追求現世安樂的普通下士夫，以及追求後世安樂的殊勝下士夫兩

種；三士道中所強調的下士夫是後者，他所修學的法類是以來生能獲得增上生的十善為主。

戊二、顯示由三士門依次引導之原因分二：

己一、顯示由三士道引導之義為何。己二、以此次第引導之原因。

己一、顯示由三士道引導之義為何。

此處雖說三士，然於上士道中亦攝餘二士道，故彼二是大乘道之支分，此為馬鳴論師所說。是故，此中並非導入僅以三有樂為所求之下士道，及為自利僅以解脫輪迴為所求之中士道，是將些許彼二共道，作為導入上士道之前行，而成修習上士道之支分。

這裡雖然各別說明了三種士夫，但上士夫所修的道中也包含了中士道及下士道的內涵，所以下、中士道又可稱為大乘道或上士道的支分，這一點是馬鳴論師所說的。因此，這裡並不是要引導行者進入「僅以三有安樂為目標的正下士道」以及「為求自利僅以解脫輪迴為目標的正中士道」，而是將下士道中譬如皈依、業果等法類，以及中士道中思輪迴苦、四諦等內涵作為引導行者進入上士道的前行，以下、中士道的法類作為修學上士道的支分。

己二、以此次第引導之原因分二：

庚一、正文。庚二、目的。

庚一、正文分十四：

一、入大乘門。

趣入大乘之門，唯是發起勝菩提心。若於相續生起此心，如《入行論》云：「發菩提心剎那頃，繫輪迴獄苦惱眾，於彼應稱善逝子。」謂能獲得菩薩之名，其身即入大乘之列；若退此心，則退出其大乘列故。

在引導時，為何要以下、中士道作為上士道的前行來引導呢？在解釋這一點之前，必須先了解整個大乘道的核心。

想進入大乘道，就必須發起殊勝的菩提心，所以「發心」是進入大乘道的一扇門。心中發起菩提心的那一刻起，即便仍是在輪迴中流轉受苦的眾生，沒有空正見等其他功德，但還是能因此獲得菩薩之名，進入大乘行者的行列；相反的，就算有再多功德，甚至已經現證空性、獲得小乘的解脫，在未發心之前，都不能稱為菩薩。因此，能否進入大乘道的關鍵，就在於心中是否已生起菩提心；在發心後，如果因為各種外緣而退失菩提心的話，也會立刻退出大乘行者的行列。

不僅是人，其他道的有情也都可以發起菩提心。就如世尊在成道前，有一世投生在地獄中，和另外一個同伴一起拉著一台牛車，走在熾熱的鐵地上。當時，世尊身強體壯，但是祂的同伴卻很虛弱，一直無法跟上祂的腳步，因而遭到獄卒不停地鞭打。世尊看到後，內心感到非常不忍而發起了菩提心，並請求獄卒說：「你可不可以放過他？我可以代替他來拉這台車。」獄卒聽到之後，不僅沒有答應，反而更加憤怒，大聲喝斥祂說：「各人造業要各人擔！」並隨手拿起棍棒用力敲打祂的頭，使祂當場死去。由於世尊當時發起了菩提心，所以死後馬上跳脫惡趣。這種情形在畜生道也有：聽說以前有一種動物，如果想捕捉牠，只要在牠經常出沒的地方假裝打鬥，牠看到後由於不忍有人受傷，就會衝到這兩個人中間，試圖把兩人隔開，這時就有機會抓住牠；像這樣的動物也有可能已經發起了菩提心。

二、發心前要先思維發心的利益，增長歡喜等，並說明其依據。

是故諸欲入大乘者，須由多門勵力發起此心；欲發此心，須先修習發此心之利益，於其利益增長歡喜，並需具有七支、皈依，此為《集學論》及《入行論》中所說。

如果想要進入大乘，就必須透由各種方式設法發起菩提心；想要發起菩提心，必須先思維發心的利益，對於這些利益心生歡喜，才會進一步地想去修學有關菩提心的教授，並且在修學時必須具備七支及皈依，這在寂天論師所造的《集學論》和《入行論》中都有提到。

三、希求菩提心所產生的利益。

論中所說利益可攝為二：現前、究竟二種利益。初者又有不墮惡趣及生善趣二種。若發此心，能淨往昔所集惡趣之因，並斷未來造惡續流；往昔所集善趣之因，由此發心所攝持故，增長廣大，諸新造者，亦由此心所發起故，永不竭盡。究竟利益——解脫及一切智，亦依此心易能成辦。若於現前、究竟所有利益，不先生起真實欲得之心，縱云：「此諸利益從發心生，故應勵力發起此心。」然亦唯成空言，此觀自身相續極為明顯。

發心的利益可以總攝在現前、究竟兩種利益當中。現前的利益又有不墮惡趣與投生善趣兩種。發起菩提心能淨化往昔所造的惡業，就像世尊過往在發心後，能夠馬上跳脫惡趣。能否跳脫惡趣的關鍵，在於心中是否能生起善念，如果能夠生起善念，來生就能投生善趣；如果連生起善念都有如此大的功效，更何況是發

起殊勝的菩提心？不僅如此，透由發起菩提心也能斷除未來繼續造惡的可能；在菩提心的攝持下，過去所造的善業會增長廣大，以菩提心為動機而新造的善業也會永無竭盡。究竟的利益——解脫和一切遍智，也能藉此輕易成辦。

如果對於發心的各種利益，例如來生不墮惡趣，或是能得解脫等沒有任何感受，甚至根本不知道解脫及一切遍智為何，縱使會說：「這些利益全都來自於菩提心，所以應該認真發起此心。」也只是空話罷了，內心並不會有任何轉變，這一點只要稍微反觀自己的內心就可以看得一清二楚。

四、要以下、中士道作為此利益的基礎。

此中，於增上生及決定勝二種利益生起欲得心前，須先生起共下、共中士之意樂。

若想生起希求增上生利益的心，就必須先思維下士的法類而生起共下士的意樂；若想生起希求決定勝利益的心，就必須先思維中士的法類而生起共中士的意樂。

五、正修心時也需要下、中士道。

於二利益生欲得已，欲修具有利益之心，須先生起彼之根本——慈悲之心；

又此若思己於輪迴安樂匱乏、眾苦逼惱、漂泊之理，尚不能令身毛豎動，則於其他有情樂乏、苦逼，定無不忍。《入行論》云：「彼等為自利，往昔於夢中，尚未夢此心，況為利他生？」是故，於下士時，思維自身將受惡趣苦逼之理；於中士時，思維善趣亦苦、無寂滅樂；次於為親之諸有情，亦以自身感受類推而修，則成生起慈悲之因，並從彼中發菩提心，故修共下中之意樂，即是生起真實菩提心之方便。

對於以上所說的兩種利益，心中生起強烈的希求之後，應該進而修學具有這兩種利益的菩提心；若想生起菩提心，就必須先生起它的根本——慈悲心。慈悲二者當中，又以悲心為主。當我們在思維自己身處輪迴、缺乏安樂、遭受苦逼的情狀時，如果內心無動於衷，生不起絲毫的厭離，面對他人所受的苦，心中一定也無法生起不忍的悲。如同《入行論》中所說：如果連在夢中都不曾為了自利而生起願己離苦的心，更何況是在清醒時為了利他而生起願他離苦的心？

因此，在修學下士道時，應該思維自己在來生將遭受惡趣各種痛苦逼迫的道理；修學中士道時，應該思維現今雖能暫時生於善趣，但在跳脫輪迴之前，一切狀態的本質都是痛苦，沒有真實的快樂；再以自己的苦樂感受類推，而對一切如

母有情生起慈悲，進而發起菩提心。總之，修學共下中士的意樂，就是生起真實菩提心的最好方法。

六、發心儀軌中集資、淨罪的部分也需要下中士道。

如是於彼二士之時，由行皈依及思業果，於多門中勵力集資、淨罪，此能成為菩提心之前行、淨化相續所需方便——七支及皈依等任一，故應了知彼等亦是發此心之方便。

在下士道和中士道時有提到，應該透由皈依三寶、思維業果等方式努力集資淨罪；在發心儀軌中，淨化相續的部分也有提到七支、皈依等內涵，所以我們應該了解下、中士道的法類也是發起菩提心的方法。

七、教誡「要重視下、中士道的法類皆是上士道的支分」。

此處，上師應當詳示下、中士諸法類即是發菩提心支分之理，弟子於此亦應獲得定解，每次修時，應極重視憶念彼等而修；若不爾者，則彼諸道與上士道別別無關，乃至未達正上士道，於菩提心不得定解，故成發此心之阻礙，或於其間喪失大義^①，故應於此般重修習。

上師在引導弟子時，應該詳細介紹下、中士道的法類就是發起菩提心的前

行，弟子也要對這一點生起強烈的定解，在每次修學道次第前，都應該先憶念這些內涵；否則就會覺得各別修學下中士道與修上士道毫無關聯，完全無法對菩提心生起定解，甚至會因過度思維輪迴的苦而生起「希求一己解脫」之心，反而成為發起菩提心的阻礙，或在發起菩提心前，失去累積廣大資糧的大好機會，所以在修行時應該特別注意「下中士道為上士道的前行」這點才是。

八中分二：一、兩種菩提心的次第及修學方式。二、修學的次第。

一、兩種菩提心的次第及修學方式。

如此修己，於相續中隨力發起真實之菩提心，其後為令此心堅固，應先生起不共皈依而受願心儀軌。由儀軌受持願心已，修學彼諸學處，次多修習欲學六度、四攝行等之心；若能由衷生起欲學，則受清淨行心律儀。二、修學的次第。次應捨命守護，莫為根本墮罪所染，亦應勵力莫為中、下品纏及諸惡作所染；若有染犯，亦應當由經典所說墮罪還淨門中善加淨除。次應總學六度，特為令心於善所緣如己所欲堪為役使，故應修學奢摩他之體性——靜慮。《道炬論》說為能引發神通而修奢摩他者，僅是一例；阿底峽尊者於餘處時，亦說為生毗婆舍那，故為生觀亦應修止。後為斷除二我執之束縛，應以正見斷定空義，並修無謬修習之

理，成辦般若體性——毗婆舍那。

以共下中士道為前行，修學上士道的法類，盡力發起真實的菩提心。之後為了使菩提心堅固，應先生起大乘不共皈依而受願心儀軌，修學願心學處，並多串習想學六度、四攝的心；如果發自內心想要修學菩薩行儀，就可受持行心律儀。

受持之後應盡全力守護，不要違犯十八種根本墮、中下品纏及四十六惡作；如果不小心違犯，也要按照《菩薩地》中所說的還淨方法加以淨除。其次應該修學六度；在修學時，為了讓心能隨己所欲地安住在善所緣上，必須修學奢摩他體性的靜慮。雖然在《道炬論》中有說到修奢摩他是為了引發神通，但這只是其中的一部分；阿底峽尊者在其他論著當中也有提到修奢摩他是為了生起毗婆舍那，所以為了生起毗婆舍那也應該修奢摩他。之後為了斷除補特伽羅我執及法我執，應該透由教理而對空性的法義生起正見，並以正確的方式如理修習，成辦般若體性的毗婆舍那。

①《四家合注》最初如果能將下、中士道的法類作為上士道的前行來修持，所修的一切都可成為大乘法，並能獲得廣大的利益；若不如此，則成損失。譬如：一開始就抱持著想去瞻仰釋迦牟尼聖像（在拉薩的大昭寺中）的意樂而前往拉薩，每走一步都能累積無量的福德；若是為了經商而到拉薩，之後順道前去瞻仰聖像，則不會有如此大的利益。

九、一切道都總攝在三學中。

《道炬論釋》云：除修止觀之外，修學行心律儀學處以下，皆是戒學；奢摩他為心學；毗婆舍那則是慧學。

《道炬論釋》說：除了止觀之外，修學從依師到行心律儀學處之間的所有法類都屬於戒學；奢摩他是定學；毗婆舍那則是慧學。

十、為能精通類別、總攝，將一切道都統攝在二資糧中。

又奢摩他以下即方便、福德資糧、依世俗諦之道及廣大道次；生起三種殊勝智慧則為般若、智慧資糧、依勝義諦之道及甚深道次。是故於其次第、數量決定、僅以智慧方便一分不成菩提，應起廣大定解。

如果是以方便、般若來作分類，奢摩他以下是方便，緣空性的聞、思、修三種殊勝智慧則是般若；以福德、智慧資糧而言，奢摩他以下是福德資糧，三種殊勝智慧則是智慧資糧；依世俗、勝義二諦來說，奢摩他以下是依世俗諦，三種殊勝智慧則是依勝義諦；以深、廣兩種道次而言，奢摩他以下是廣行道次，三種殊勝智慧則是甚深道次。因此，三士道中所有法類都可總攝在三學、方便般若、福德智慧資糧、依世俗勝義二諦、深廣兩種道次當中。我們應該對這些內涵當中的

次第、數量、僅以智慧方便一者無法成佛等道理生起廣大的定解。

十一、必須進入密乘。

以此共道淨相續已，定須趣入密乘，因入密乘速能圓滿二種資糧。

透由修學顯教淨化心相續後，接著必須趣入密乘。對於悲心強大的行者來說，成佛是無法等待的，因為他對於其他有情所受的苦連一秒鐘都無法忍受，所以若能進入密乘修學密法，就能在最短的時間之內圓滿福智資糧，早日成佛，利益廣大的有情。

十二、單修顯教的方式。

若於密乘非所能及，或因種性、能力微劣而不喜者，則應將此道次漸次增廣。如果暫時無法修學密法，或因大乘種性微劣、能力不足而不想修學密法的人，就應該繼續深入顯教的道次第中。

十三、進入密乘的次第。

若入密乘，則其依師之理更勝前者，因一切乘、特於密乘鄭重宣說此法。次由清淨續部所說灌頂，令自相續成熟，捨命守護爾時所獲誓言、律儀；特若觸犯根本墮罪，雖可重受，然其相續已壞，功德難生，是故莫為所染；亦不染犯諸支

分罪，若有所染，亦勿置之不理，應由懺悔、防護令其清淨。次於續部，應先導入下部有相瑜伽、上部生次瑜伽任一；此堅固已，當學下部無相瑜伽、上部圓次瑜伽任一。

不論大乘或是小乘，都有提到依師的重要性，尤其在密教中對此更是格外重視，所以在進入密乘時，依師之理會比顯教更為嚴格而且重要。如同之前所說，密法的殊勝以及藉由修學密法能夠更快成佛的關鍵在於「上師瑜伽」，而上師瑜伽的核心就是依師之理。在依師後，應該接受上師的灌頂，使自己的相續成熟，並且如同保護性命般守護在灌頂時所獲得的誓言、律儀；如果違犯了根本墮，雖可透由重受密乘戒而使來生不墮惡趣，但因相續已被破壞，生起功德的時間將會大大延後，所以應該謹慎防護。此外，也不應該違犯粗罪或惡作等；若有違犯，不可放任不管，而要設法懺悔、防護，淨化罪業。修密法時，若是修學下部——事部、行部、瑜伽部，應先修學有相瑜伽，等堅固後再修無相瑜伽；若是修學上部——無上瑜伽部，則應先修生起次第，之後再修圓滿次第。

十四、說明進入顯密二乘是《道炬論》等的意趣。

此等道之論述主體乃《道炬論》中所說，道次第中亦作如此引導。

以上這些內涵在《道炬論》中都有清楚說明，而在道次第的相關論著當中，也用相同的方式來作引導。

庚二、目的分二：一、正文。二、依據。初中分二：一、問題。二、回答。

一、問題。

或曰：「若下中士法類皆為上士之前行法，作為上士道次即可，何須別立共下中士道次之名？」

有人問道：「既然下、中士道的法類都是上士道的前行，那麼直接把所有的法類都稱為上士道不就可以了嗎？為何要各別取名為共下士道和共中士道呢？」

二、回答。

別分三士而作引導有其二大目的：一、摧伏「我慢」——尚未生起共下中士之心，即自詡為上士。二、廣益上、中、下三種根機者。廣益之理：上二士夫亦求增上生及解脫，故於所導上中二類補特伽羅，亦示令修此二意樂，不成過失，反生功德；若是下品補特伽羅，縱修上法，亦不能生上品意樂，又捨下品，悉皆不生。又於具上品善緣者，開示共道，令其修習，此諸功德或昔已生，或昔未生，亦能迅速生起；若生下下，可導上上，故於自道非為延滯。

分為三士道來作引導，有兩個主要目的：一、摧伏我慢。如果不將道次第的內涵各別分類，全部總攝在上士道中，有些初學者在還未生起共下中士的意樂前，就自以為是修學上士道的行者，而自詡為「上士夫」，因而心生我慢。

二、廣泛利益上、中、下三種根機者。利益的方式，可從上二士夫和下士夫兩方面來探討：首先，「中士夫」的主要目標雖是解脫，但在解脫之前，也會希求增上生的人天果位；「上士夫」的主要目標雖是成佛，但在成佛之前，也要修學與解脫相關的內涵。因此，對於這兩類的補特伽羅依次開示下、中士道的法類，並不會延後他們解脫和成佛的時間，反而能讓他們生起希求跳脫惡趣和輪迴的心，所以不僅沒有任何過失，反而有益。以下士夫而言，即便他一開始就修學上士道，但由於本身的條件不足，所以無法生起上士的意樂；此時，如果又捨棄修學下士道，最後將會一事無成。

另外一個原因：如果對中上士夫開示下、中士道的內涵，並讓他們修學共道，之前已生的功德將增長廣大；如果還未生的，也能讓它迅速生起。透由先讓他們生起下下的功德，進而引導進入上上的道次，這麼做並不會延緩他們修學自己的道次。

在介紹三士道的法類時，會在下中士道前加上「共」字，但在上士道時並不如此，這當中的差異為何呢？舉一個簡單的例子：甲、乙、丙三人一同出遊前往印度的孟買，其中乙跟丙接著要前往首都德里，而丙最後還要到菩提迦耶朝聖。對這三人來說，前往孟買的這段路是他們三人的共道；從孟買到德里的路，是乙跟丙的共道；從德里到菩提迦耶的路，由於只有丙一個人獨自前往，所以不能稱為共道。相同的道理，下士道中最主要是「透由修學十善而獲得增上生的人天果位」，這是下、中、上三種士夫都要修學的內涵，所以稱為「共下士道的法類」；中士道中最主要是「透由修學三學而獲得解脫」，這是中、上兩種士夫都要修學的內涵，所以稱為「共中士道的法類」；而上士道的法類，由於只有上士夫才要修學的緣故，所以不用加上「共」字。

二、依據。

須以次第令他發心，《陀羅尼自在王請問經》中，以大寶藏師依次洗淨珍寶為喻，與義結合而作教示；怙主龍樹亦云：「增上生法先，決定勝後起，因得增上生，漸得決定勝。」此說依次導入增上生及決定勝道；聖者無著亦云：「又諸菩薩，於諸劣慧有情，為令依次正修善品，先說淺法，令其隨順淺近教授、教誡

而轉；了知彼等具中慧已，次說中法，令其隨順中等教授、教誡而轉；了知彼等具廣慧已，後說深法，令其隨順深細教授、教誡而轉。此為菩薩於諸有情漸次利益之行。」聖天論師亦於《攝行炬論》中，成立須先修習波羅蜜多乘之意樂，其後依次趣入密乘之理，攝此義云：「諸初業有情，趣入勝義中，佛說此方便，如階梯次第。」

必須依次引導眾生的這一點，在《陀羅尼自在王請問經》中有提到：譬如一位善於清洗珍寶的人，在清洗寶物時，一開始會先將最明顯的污垢洗去，再依次將比較細微的污垢處理掉，珍寶才會綻放光芒；相同的道理，在淨化內心的煩惱污垢時，一開始要透由修學下士道的法來淨化粗分的污垢，再藉由中士道和上士道的法依次淨化中等和細分的污垢。怙主龍樹也說：上師在引導弟子時，最初應先開示能得增上生的下士法類，之後再依次開示能得決定勝的中上士法類，因為必須先獲得增上生的人天果位，藉此才能成辦決定勝的解脫及一切遍智。

聖者無著也說：菩薩在調伏一位劣慧的有情時，為了讓他能夠漸次修善，一開始必須先說淺顯的法，讓他藉由修學淺顯的法來調伏自心；知道這位有情從劣慧變成中慧之後，就會為他宣說中等的法，讓他藉由修學中等的法來調心；當這

位有情從中慧變成廣慧之後，最後才會為他宣說深細的法，讓他藉由修學深細的法來調心。就像我們去學校求學時，一開始所學的道理淺顯易懂，之後當程度漸漸提升，所學的內容也會不斷加深；菩薩就是以這種方式來利益有情。

《聖天論師》也在《攝行炬論》當中成立「須先修學波羅蜜多乘的意樂，進而趣入密乘」；並統攝其內涵而說：修學密法的初學者，一開始要先修學生起次第，之後再趣入勝義的圓滿次第，佛說如此修學的次第，就像爬階梯時必須由下往上依序爬升。大乘當中可以分為波羅蜜多乘和密乘，此時波羅蜜多乘又可稱為這兩者的共道。²

² 《四家合注》諸位上師曾說：此處所說的道次極為切要，如果對此無法善加掌握而有錯誤，之後不論再怎麼努力也不會生起正道，或是生起相似道卻誤以為是正道，因而虛度一生；修道的次第如果無誤，則所修的一切都能掌握要義，並能迅速生起彼道，藉此也能速生上上地道。

問答

1 對於初學者來說，「成佛」不僅陌生而且遙不可及，應該如何思維才能把學習佛法與成佛連接起來？

答：思考這個問題之前，要先了解什麼是「佛」；除了了解佛的內涵之外，也要相信眾生皆有佛性、都能成佛。佛這個詞，在藏文中是用「桑給」這兩個字表示——「桑」是指從無明的睡夢中清醒過來，意為斷除一切過失；「給」是指徹底通達一切所知，意為圓滿一切功德。

因此，當我們將學佛的目標設在成佛，當下任何的學習，包括聞思經論、行善斷惡、服務社會大眾等等，所有有益的事都可以跟成佛連上關係。例如聞思經論之後，我們能了解多一分的法義，生起多一分的智慧，透由智慧就能去除一分的無明，這時我們就是正往成佛的目標邁進。

2 佛說眾生皆有「佛性」，我們平時應該如何思維這一點？

答：所謂的「佛性」是指心清淨光明的本性。這一點可以從兩個角度來解釋：從「世俗」的角度而言，心的體性是唯明唯知的——能夠顯現、了知對境。因

此，煩惱並非心的體性，它只是暫時附著在心上的污垢，透由智慧最終還是能將煩惱完全淨化。就像沾在衣服上的污垢，它與衣服並非一體，所以用水能將污垢徹底洗淨。

以「勝義」的角度來說，心的本質是自性空。由於心的本質是自性空，就表示執著諸法為自性有的心是顛倒的，這種顛倒心可以透由了知自性空的智慧將它連根斬斷。

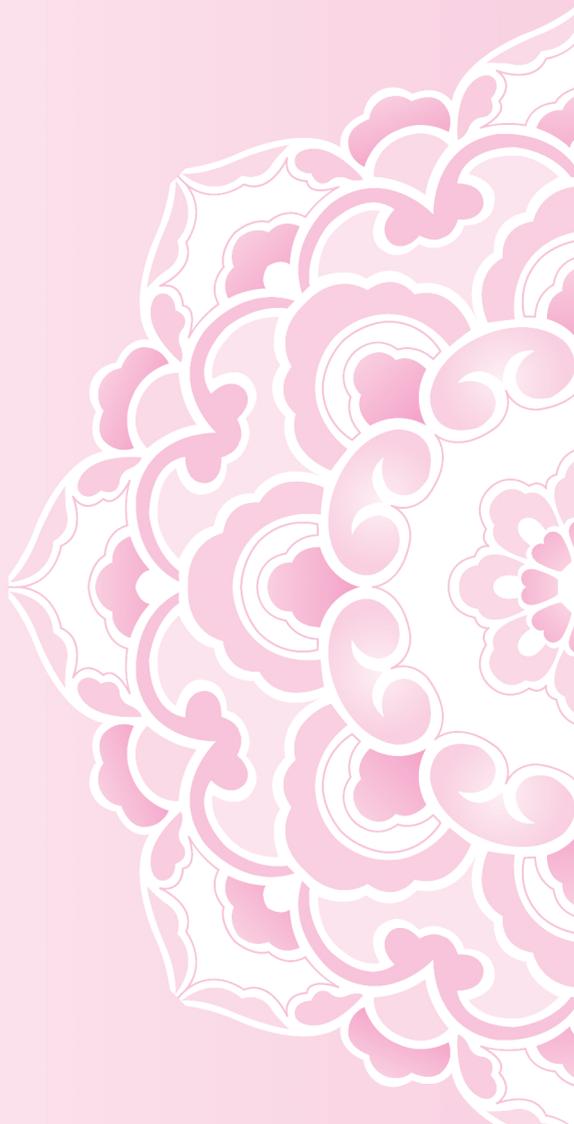
由於眾生的心都具備這兩種特質，所以只要肯精勤修學，最終都能淨化心中的污垢，成就佛道。

3 噶當派祖師修實喇嘛說：「學習道次第時，眼光要放遠，心量要放寬，情緒要放緩。」請問這幾句話是什麼意思？

答：道次第中，下、中士道的法類是學者進入上士道的前行，所以在學習時，眼光要放遠：不論當下所學的是哪個部分，都要將目標鎖定在成佛，不要只緣著增上生的人天果位，或是一己的解脫。不僅如此，心量要放寬：雖然目標是擺在成佛，但想達到這個目標，必須循序漸進，除此之外沒有任何捷徑；

尤其要將下、中士道的基礎打穩，不可輕忽「無常」、「皈依」等法的重要性。此外，在修行時還要將情緒放緩：不要過度緊繃或放鬆，應該設法讓心保持在鬆緊適中的狀態。

念死無常



丁二、於彼正取心要之理分三：

戊一、於共下士道次修心。戊二、於共中士道次修心。戊三、於上士道次修心。

戊一、於共下士道次修心分三：

己一、正修下士意樂。己二、生此意樂之量。己三、去除此中邪執。

己一、正修下士意樂分二：

庚一、生起希求後世之心。庚二、依止能生後世樂之方便。

庚一、生起希求後世之心分二：

辛一、思維不能久住現世，隨念將死。辛二、思維後世將生何趣、二趣苦樂。

下士道中最主要的內涵，是要我們了解後世的重要性而對後世生起希求，進而努力成辦獲得後世安樂的方法。如果想對後世生起希求，要先思維：「人在投生之後，不久都將面臨死亡；死後心識仍會繼續投生，而投生的地點只有善趣、惡趣兩處，要是墮入惡趣，將會長時承受各種痛苦。」如此思維之後，便能生起希求投生善趣之心。^①

① 《掌中解脫》我們常說要作長遠的考慮，而對今生的苦樂作縝密的分析，然而這並非長遠的考慮；真正長遠的考慮，是將心量放大而去探究自己的來生將往何處。

辛一、思維不能久住現世，隨念將死分四：

壬一、未修念死之過患。壬二、修念死之利益。壬三、應生何種念死之心。

壬四、修習念死之理。

壬一、未修念死之過患分五：

一、說明內心執著不死是禍害門。

眾人雖皆共有今後終究將死之念，然日月中，乃至臨終皆念：「今日不死，今亦不死。」其心終執不死方面。

提到死亡這件事，不論有沒有宗教信仰，幾乎所有人都知道自己一定會死，但在心中卻同時會有一種「我今天不會死、明天也不會死」的念頭。就連病入膏肓的患者，或是垂死掙扎的老人也是如此，總是認為自己還不會死。這是與生俱來的常執所造成的，讓我們在毫無正確理由的情況下不斷生起「我還不會死」的想法。如果有人問你：「你還不會死的原因是什麼？」或許我們會說：「因為我還年輕、身體還很硬朗、現在沒有生病……」但這當中沒有一個理由是正確的，因為有很多人是在年紀輕輕、身體健康的情況下突然死去。

在「念死無常」的這個部分主要是提到：我們一定會死；雖然如此，我們卻

無法確定自己何時會死；當死亡到來時，除了正法之外，其餘的一切——金錢、親友及身體等——對我們都沒有任何幫助。要了解這些道理並不困難，也不一定需要閱讀經論，只要稍微觀察周遭的人就可以知道；但由於過去生所留下來的習氣，今生仍會不自覺地現起「我還不會死」的顛倒執著。有時甚至在一邊講說、聽聞「無常法」時，內心仍舊會被「常執」影響，而對現世安樂執迷不悟。總之，了解無常的道理並不困難，困難的是我們很難持續生起念死無常的心。由於我們將無常執著為常，所以會產生以下所述的各種過患。

二、縱使只是希求後世之心，也會被此遮止。

若不作意彼之對治，為彼所覆，便起久住現世之心，遂云「需此、需彼。」數數思維成辦現世安樂、去除其苦所需方便，不生觀察後世、解脫、一切智等大義之心，是故無法趣入正法。

如果內心不去思維無常的道理而被常執所蒙蔽，就會認為自己還可以活很久，因而不停地追求食、衣、名利等今生的利益，什麼東西都想要，起心動念都是想著：「我該如何成辦今生的安樂、去除今生的痛苦。」除了今生的需求之外，根本不會考慮到來生的問題，更何況是解脫、一切智等有意義的事情？所以

也就不會想要修學正法。

三、縱使生起希求，力量也很微弱。

縱能一時趣入聞、思、修等，然其所作僅為現世，任作何善力皆微弱，又定伴隨惡行、罪過，故未摻雜惡趣因者實為稀少。

因為欠缺念死的心，所以縱使偶爾聞、思、修習正法，也不會把學法當成一件重要的事，內心關注的依舊是今生的苦樂問題。例如：有些人雖然學習佛法，但心中還是想著：「要用什麼方法才能獲得他人的供養或讚美，要如何讓自己的聲名遠播……」如果想的都是今生的利益，即使行善，善業的力量也很微弱，甚至摻雜著各種惡行、罪業，所作所為看似是法，但實際上並非正法。

四、即使為了後世的利益，也會不斷推延。

縱能緣於後世而修，亦不能遮念於後時再修之推延懈怠，遂以睡眠、昏沉、雜言、飲食等事，散亂虛度時日，故不能發大精進心如理修行。

或許有些人真的是為了來生而想修學正法，但由於沒有念死的心，所以會想：「我現在年紀還小，等我長大以後再修；我現在手邊還有很多的事情要忙，等我忙完再修；我現在身邊存的錢還不夠，為了以後可以安心修行，現在應該多

賺點錢……」不斷地將學法的時間往後推延，而把寶貴的時間全花在吃飯、睡覺、閒聊、玩樂等無意義的事情上，根本無心修學正法。

五、常執會引生貪瞋等煩惱、惡行。

不僅如此，為求現世諸盛事故，煩惱及彼所引惡行漸次增長，背棄正法甘露，引入惡趣，故有何過較此為惡？《四百論》中亦云：「若有三世主，自死無教者，彼仍安然睡，豈有惡過此？」《入行論》中亦云：「因我未了知，須捨一切走，為親非親故，造作種種罪。」

不僅如此，為了追求現世安樂，我們還會對自己所擁有的人、事、物生起貪念，並對他人所擁有的心生瞋恚、嫉妒等各種煩惱，因此造下諸多惡行，漸漸遠離對自己真正有益的正法甘露，最終在死後被罪業牽往惡趣。以上這些過患都是常執所造成的，所以還有什麼比心中的常執更恐怖呢？

《四百論》中也說：「若有三世主，自死無教者，彼仍安然睡，豈有惡過此？」所謂的「死主」，是指眾生在意業和煩惱的控制下投生，最終也會在這種狀態下死亡，無法自主。這樣的死主有三個特點：一、三世主——它可掌控三界一切有情。它是欲界、色界、無色界三界當中最有權勢的，不論國王、上師或者一般

平民百姓都要臣服於它。二、自死——它可以直接掌控眾生的生死，不須經由他人。國王在宣判刑罰後，若是吩咐下面的大臣去執行，或許還有機會可以去賄賂大臣而免於一死；但死主要奪取我們的性命並不需要借助他力。三、無教——它不需要聽從別人的指示，自己就可以做主。大臣無法自己決定該如何懲處犯人，完全要聽從國王的指示，所以如果能找人替我們向國王陳情，說不定可以逃過一劫；但死主不需要聽從別人的指示，它可以自己決定眾生的生死。在這種情況下，如果我們還能安然入睡，還有比這更嚴重的事嗎？《入行論》也說：由於我無法認清「終究必須捨棄一切而獨自前往後世」的事實，因此為了保護親人、消滅敵人而造作了各種惡業。

壬二、修念死之利益分三：

一、有極大的意義。

若生真實念死之心，譬如確定今、明將死，則略知正法以上者，見親友等無法共住，多能遮止於彼生貪，由施等門任運生起取心要欲；如是觀見為求利養、恭敬等世間法，一切辛勞全無意義，其後便能遮止惡行、集聚皈依及持戒等諸善妙業，由此自身能至殊勝果位，亦能引導眾生入彼，故有何事較此義大？是故經

中亦以多種譬喻讚美，《大涅槃經》云：「一切耕作之中，秋耕第一；一切足跡之中，象跡第一；一切想中，無常想及死想第一，以此諸想能除三界一切貪欲、無明、我慢。」如是又以「能頓摧壞一切煩惱、惡行之槌」、「能頓成辦一切妙善之門」等喻讚美。

如果已經確定自己在今天或明天就會死，凡是稍微了解正法的人，在知道親友等終究無法陪伴自己時，多半都能遮止心中的貪念，並且會很自然地想要透由布施等方式來累積福德；相同的，若能生起念死的心，就會知道忙於追求今生的利養、恭敬等行為毫無意義，由此可以避免許多不必要的惡行，並且努力勤修皈依、持淨戒等，以此累積善業，如此一來不僅可以提升自己，也能引導其他眾生修學正法、走向解脫，所以還有什麼事情比念死更有意義呢？因此，在經論中有提到各種讚美「念死無常」的譬喻，如《大涅槃經》說：犁地耕田的工作中，秋收之後翻土耕地的²工作最為重要；所有動物的足跡中，象跡最大；一切善念當中，沒有比無常想及死想更能策發想學正法的心，藉此能夠斷除內心的貪念、無

② 《至尊洛桑諾布文集》「無常想」是指思維細分的無常，「死想」是指思維粗分的無常。

明及我慢等一切煩惱。又提到：念死是能立即摧毀一切煩惱、惡行的大槌；是進入後就能立即成辦一切勝妙的大門等，以各種譬喻來讚美念死無常。

二、此是一切圓滿之門。

總之，成辦士夫義利之時，唯是得此殊勝身時；我等多住惡趣，雖有少次暫來善趣，亦多生於無暇之處，故於彼處難獲修法機緣，縱偶獲得堪修之身，亦不如理修學正法，是因遇此「尚不死心」。故心執取不死方面，乃是一切衰損之門；念死則為一切圓滿之門。

總而言之，能夠成辦士夫義利的時間點，只有獲得殊勝人身之時。我們大部的時間都待在惡趣，雖然偶爾能夠生在善趣，也多生在無閒暇處，所以沒有修學正法的機緣；縱使獲得一次能修正法的所依身，依舊難以如理修學正法，這些問題都來自於心中認為自己還不會死的「常執」。因此，常執是一切衰損的源頭；念死則為一切圓滿的根本。

三、棄捨錯誤的觀念，打從心底修學念死。

故不應執：「此法是無其餘深法可修者之修持；或雖應修，然是最初略為修習，而非恆時所須修持。」應於初、中、後三皆需此法之理，由衷生起定解而

修。

有些人認為：「念死無常的法門是給不懂修學空性或菩提心等深奧法門的人修持用的。」或是「在正式修法前，稍微思維一下而讓自己生起念死的心，但在平時並不需要特別思維死亡無常的道理。」這些想法都是錯的。對我們來說，念死無常的法門最為重要；如果沒有生起念死的心，即使修學空性和菩提心，也不會有任何成果，甚至無法成為正法。

有很多修學密法的成就者手上會拿著「骨笛」或「顛器」，脖子上會戴著「人骨念珠」，這些法器不是拿來裝飾用的，也不是拿來嚇人的，而是要提醒自己憶念死亡無常。如果連修密的大成就者都要修學此法，更何況是初學的我們？總之，不可輕忽此法，應該對於在修學正法的初、中、後三個階段³都需要此法的道理生起強烈的定解。

壬三、應生何種念死之心。

恐與親等分離而畏懼者，是未修道者之畏死之理，故於此處非生彼心。若爾，為何？隨惑、業力所受之身，一切皆不超出於死，故於彼事縱生畏懼，暫時

³ 《掌中解脫》念死無常是最初促使我們想學正法的主因，也是學法的過程中策發我們發起精進的助緣，並且最終能使我們所學的法究竟圓滿。

亦不能遮；然於未能滅除惡趣之因、成辦增上生及決定勝因而將死去，應生怖畏。若思維此令心畏懼，便能成辦此事，故於臨終無所畏懼；若未成辦此事，總於輪迴不得解脫、特將墮入諸惡趣故，心生怖畏，臨終悔恨而生憂惱。

想到死亡來臨時，必須離開親人、財產及心愛的東西等，內心就會感到恐懼，這是沒有學佛的人害怕死亡的心態，並不是這裡所要生起的念死之心。這裡所說的念死內涵是什麼呢？在業和煩惱的控制下投生之後，終究必須面臨死亡，無人能夠倖免，所以即使害怕死亡也無法免於一死；如此思維，只會讓人感到不安，並不會有任何幫助。我們應該對於在死之前還未滅除惡趣的因、還沒成辦增上生及決定勝的因就死去感到恐懼，進而努力行善、斷惡，這麼一來在臨終時就不會感到惶恐不安；如果沒有成辦這些事情，到臨終時，想到來生不僅無法跳脫輪迴，還將墮入惡趣受苦，內心就會感到恐慌，但也無計可施，只能悔恨而死。⁴

壬四、修習念死之理。

應由三種根本、九種原因、三種決定門中而修。

宗大師在介紹念死的內涵時，首先提出三個最基本的觀念，之後各別列出三種原因來作說明，前後共有九種，簡稱「死亡九因」，並在三種原因之後分別提

出一個結論，以這種方式來修念死。這是宗大師的不共教授，其他相關的論著中並沒有如此清楚的解釋。

此中分三：

癸一、思維定死。癸二、思維死無定期。癸三、思維死時除正法外餘皆無益。

癸一、思維定死分二：一、原因。二、決定「必須修學正法」。初中分三：

子一、思維死主定來，又此無緣能令退卻。子二、思維壽無可添、無間減少。

子三、思維生時亦無閒暇修學正法而死。

子一、思維死主定來，又此無緣能令退卻。

《無常集》云：任受何身、任住何境、任何時中，終將為死所摧；《教授國王經》云：死主來時，亦不能以速走逃脫，或以力量、財富、物質、咒語、藥物令其退卻。噶瑪巴云：「現須畏死，臨終則應無所恐懼；我等與此相反，現在無畏，至臨終時用指抓胸。」

首先，第一個觀念——我們一定會死。而會死的第一個原因——死主一定會

4 《掌中解脫》好的修行人能以愉悅的心情面對死亡；中等的不會感到恐慌；差的至少不會後悔，而會想到：「我已認真學法，今生死而無憾！」

來，而且沒有任何辦法可以阻擋。佛所說的《無常集》中有提到：在業和煩惱的控制下投生之後，不論生為天人或人、身處天上或是海底、生在善劫或是惡劫，終究會被死主摧滅。《教授國王經》說：當死主來臨時，即使跑得再快、有再強大的軍隊、再多的財富、最珍貴的寶物，或是透由持咒、服藥，都無法逃出它的手中。

噶瑪巴說：在未死前，要對死亡感到恐懼，到了臨終才能無所畏懼；我們卻正好相反，現在對死完全沒有感覺，到臨終時才捶胸頓足。當我們還能自主修學正法時，應先修學念死無常而對死亡產生恐懼，進而努力修行，到臨終時就不需要害怕；但我們的行為卻是顛倒過來，現在就像一位已經解脫的阿羅漢，無憂無慮，到了臨終則是百感交集、恐慌憂慮。

子二、思維壽無可添、無間減少。

如《入胎經》所說，壽量能百年者，極為稀少；縱能至彼，然於其中，年為月、月為日、日為晝夜耗盡，又此是為上午等時而漸耗盡，故其壽命總量多已先盡，所餘亦無可添，無間減少。《入行論》云：「晝夜不停留，此生恆損減，亦無餘可添，我豈能不死？」

一定會死的第二個原因——壽命無法增添，卻會不斷減少。如同《入胎經》說：在「人壽百歲」時，人類最多可以活到一百歲左右，但能活到一百歲的人卻不多；即便能活到一百歲，但從生下來後，我們的壽命就在逐漸消逝，過了白天和夜晚就少了一天，過了三十天就少了一個月，過了十二個月就少了一年，每過一天，就代表我們離死亡又更接近一步。

壽命的長短取決於過去所造的業。我們活到此時此刻，已經用掉了許多壽命，剩餘的部分也無法增加，只會隨著時間分秒流逝而不斷減少，所以我們正一步步地走向死亡。《入行論》說：晝夜不會停滯不前，壽命正在不斷減少，餘壽如果無法增添，我又怎能免於一死？

又此應由眾多譬喻而作思維：譬如織者織布、待殺之牲步步趨近宰場、牧童驅趕畜類，令無自主返住所等。《大遊戲經》亦以多喻而云：「三有無常似秋雲，眾生生死同觀戲，眾生壽逝如空電，如崖瀑布速疾行。」又如云：「若略能向內思者，一切外物無不顯示無常。」故由多門多次思維，便能於此生起定解；若略思維，則不能生，故無利益。如噶瑪巴云：「汝說思已未生，汝何時思？晝日散亂、夜則昏睡，莫說妄語！」

我們也可以透由外在的事物來思維死亡無常的道理：例如織布工人將經線依序穿入緯線中時，每做一個動作，就越接近完工；一頭待宰的羊，被人牽往屠宰場時，每走一步就離死亡又更接近一步；又如牧童拿著棍杖驅趕牲畜回到住處，老化、疾病也不斷地將我們推向死主的面前。

《大遊戲經》中也提到各種譬喻：三有的無常就像秋天的雲朵，忽聚忽散；眾生因善、惡業的力量而投生在善趣或惡趣中，如同演員不停地換上不同的服裝在演戲；眾生的壽命就像空中的閃電，轉眼之間馬上消失；又像懸崖邊傾瀉的瀑布，正在飛快地流逝當中。

祖師們說：「若能向內稍作思維，任何外在事物沒有不顯示無常的。」不一定要閱讀經論，只要靜下心來觀察、思維，就可以知道一切外在的現象，不論閃電或是瀑布，都在顯示無常的道理；但由於我們不懂得思維，或是思維的次數不夠，所以一直難以對無常法生起定解。就像噶瑪巴的一位弟子曾對他說：「我已經思維過無常的道理，為何還是無法生起無常的證量？」噶瑪巴聽了便訓斥他說：「你什麼時候思維了無常法？白天散亂、晚上睡覺，根本沒有專心思維，你不要打妄語了！」

非僅於命終時為死主摧而往他世，縱於其間，亦無不減壽命之時，故從入胎，便無剎那能暫停留，唯是趣向後世。故於其間命存之際，皆為老、病使者所牽，唯為死故導令前行，是故不應於命存時，妄執能住現前、不趣後世而生歡喜。譬如論中說從高峰墮下未至地前，空墜之際不應歡喜。《四百論釋》引經說云：「人中勇士初夜時，住於世間母胎中，彼從此後日月中，無暫息趣死主前。」

我們不僅在臨終時會被死主摧滅而被迫前往來生，縱使在未死前，壽命也在分秒之間不斷流逝，所以從投生進入母胎之後，不論做任何事、當下快樂與否，時間都不會等待我們，只能一步步地走向死亡。因此，即使活著，也是被老、病使者逐步帶往死主的面前，所以不要因為自己暫時還沒有死而感到高興，就像從山頂上墜下還未掉到地面之前，在這之間不應感到高興一樣。

《四百論釋》中引用佛經的一段話而說：國王，從您結生相續進入母胎的那個夜晚開始，您正一步步地走向死主的面前，沒有人可以暫緩您的步伐。

子三、思維生時亦無閒暇修學正法而死。

縱能至前所說壽量，亦不應當執為有暇。如《入胎經》云：初孩童時，十年

不生應修正法之心；後衰老時，二十年中無力修學正法；中間又以睡眠虛度其半，病等亦耗多時，能修正法時日唯有少許。

一定會死的第三個原因——在活著的時候，也沒有時間修學正法而死。縱使能夠長命百歲，也不要認為自己還有很多時間可以修學正法。如同《入胎經》說：在出生後十年之內，年幼無知，根本不會想要學法；人生最後的二十年，體弱多病，即使想學也是力不從心；扣除這兩個階段，剩餘的時間裡有一半是在睡覺，加上白天為了生活東奔西跑、忙於世間瑣碎的事，又因疾病耗費許多時間，所以真正能夠修學正法的時間不到五年。

二、決定「必須修學正法」。

現世一切盛事，臨命終時唯成念境，如夢醒後念一夢中所享安樂；應生此念：「倘若死敵定將到來，何故貪愛現世欺誑之事？」如此思已，應多立誓——決定「必須修學正法」。《本生論》云：「嗟乎世間惑，非堅不可喜，此睡蓮盛會，亦將成念境。」

在思維一定會死的三個原因之後，得到的結論是我們「必須修學正法」。現今我們所擁有看似美好的一切，在臨終時都只能成為回憶的一部分，就像晚上

做了一場好夢，但夢醒後，夢中所享受的安樂也只能成為回憶，所以應該時常思維：「既然死主怨敵遲早會來，為什麼我還要貪愛世上這些會欺騙我的人、事、物呢？」思維過後，下定決心在今生必須修學正法。

《本生論》中有一個公案：世尊在成道前，有一世投生為印度的國王，在當地每年都會舉辦一次「睡蓮盛會」，並會迎請國王到場觀禮。由於世尊在往昔多生都對輪迴中的安樂串習厭離，所以根本無心觀賞現場的表演，反而對周圍沉醉在表演中的人感嘆地說：「唉！現在你們所看的表演，本質都是不堅固的，因為到了明天，這一切都將成為往事，只能回憶，所以並不值得高興。」

癸二、思維死無定期分三：

一、要每天生起念死的心。

今日以後百年以內，死定到來，然於此中何日到來，無有定期。如今日中，死與不死皆不確定，然心應執將死方面，生起今日定死之心；若心執著不死方面，念於今日不死，則僅籌備久住現世，而不籌備後世之事，於此中間為死主執，終須心懷憂悔而死。若日月中為死籌備，則能成辦眾多後世義利，縱不即死，造作此事亦為善哉；若即死者，則此尤為必須。

第二個觀念——死無定期。從今天起一百年內，我們一定會死，但是難以確定會在哪一天死。雖然我們無法確定今天會不會死，但心應該緣著「會死」的這一邊；如果內心偏向「不會死」的那一邊，認為自己今天並不會死，那麼當下所想、所做全是為了今生，而不會考慮到來生，一旦遇上死主，就只能帶著憂傷、後悔的心情死去。如果每天都能想到自己今天有可能會死，就能藉此策勵自己修學正法，為了來世積極行善、斷惡，那麼即使當天沒死，所造的業也是善業；萬一真的死了，對我們死後真正有幫助的就是這些善業。

二、說明原因。

此中分三：

子一、思維瞻部洲者壽無定量故死無定。子二、思維死緣極多、活緣微少。

子三、思維身極脆弱故死無定。

子一、思維瞻部洲者壽無定量故死無定。

總說，俱盧洲者壽量已定；諸餘處者，各自能住壽量雖無定準，然多有其定量。瞻部洲者壽極無定，最初亦有無量歲者，最終則以十歲為壽長際；縱於現今，老、幼、中年之人，於何時死，亦無定數。《俱舍論》中亦云：「此中壽無

定，未十初無量。」應當作意：「上師或友伴等，壽未窮盡，忽由內、外死緣致死。」念我亦是此法，數數思維。

死無定期的第一個原因——瞻部洲人的壽量沒有一定。大致來說，俱盧洲人的壽量可達千歲是確定的；除此之外，勝身洲人及牛貨洲人的壽量雖然沒有一定，但大多數也都可以確定。瞻部洲人的壽量則無定準：在初劫時，人的壽命可達無量歲，但未劫時，最多就只有十歲；即便是現今，不論老人、小孩或中年人，也都無法確定何時會死。在《俱舍論》中也有說到：瞻部洲人的壽量沒有一定，在未劫時，壽命只有十歲；在初劫時，壽命卻可達無量歲。

在我們周遭，有些人昨天還活著，今天就突然死了，有些人白天還好好的，但晚上就接到他的死訊；也經常在電視上看到有人因為地震而喪命，有些是被大水沖走，有的則是因病而死。當我們看到別人發生這些悲劇時，就要提醒自己：「在他們身上發生的那些事，何時會發生在我身上真的很難說，所以我應該把握時間好好修學正法才是。」

子二、思維死緣極多、活緣微少。

於此生命，有情、非有情之危害甚多：為人、非人、魔類所傷，及畜生類於

此身體、壽命多種損害之理；如是內諸疾病、外諸大種危害之理，皆應詳思。又身須由四大種成，彼等亦是互相危害，諸大種界若不均衡、有所增減，便生疾病，奪取生命。彼等與己俱生而有，故見身體、壽命雖似堅固，然不可信。《大涅槃經》云：「言死想者，應知於此生命，恆有眾多怨敵圍繞，一一剎那漸令衰退，全無一事使其增長。」《寶鬘論》中亦云：「住於死緣中，猶如風中燭。」

又存活即「趣向死亡」之義，是故活緣雖多，然不可信。《寶鬘論》云：「死因緣甚多，活緣唯少許，此亦成死緣，故應常修法。」

死無定期的第二個原因——造成死亡的因緣非常多，存活的因緣卻很少。危害我們生命的因緣可分為有情和非有情兩類：「有情」當中，我們可能會被其他的人、非人、魔類或是動物傷害而死；「非有情」中，內有疾病，外有天災，這些都有可能造成我們死亡。

此外，我們的身體是由地、水、火、風四大所組成，它們的本質相違且互相抗衡；如果四大之間力量不均、多寡失衡，就會產生疾病，甚至喪命。這些死因始終伴隨著我們，所以不要認為自己很健康，好像可以長命百歲，因為世事難料，一切都不可靠。如《大涅槃經》說：所謂的「死想」，是指知道自己的生命

周圍一直有眾多的怨敵圍繞，每分每秒都在設法使我們的生命衰退，沒有任何因緣可以讓它增長。《寶鬘論》中也說：我們身處在死緣當中，就像風中的燭火，隨時都有可能熄滅。

不僅如此，實際上「存活」就是「逐漸趨向死亡」的意思，所以即便有再多活緣也不可靠；甚至活緣也會變成死緣。例如：吃藥是為了醫病，但如果吃錯藥或者劑量不對的話，也有可能成為死亡的因緣；房子、車子等生活所需的物品，在很多情況下也是造成死亡的因緣。《寶鬘論》說：周遭的死緣很多、活緣很少，加上活緣也會變成死緣，所以應該恆常修學正法。

子三、思維身極脆弱故死無定。

身如水泡，至極脆弱，是故無須重大傷害，如為芒刺所傷一事，尚有說能危及性命，故為一切死緣所摧，乃極易事。《親友書》云：「七日燃燒諸有形，大地須彌及大海，尚無灰燼得餘留，況諸至極脆弱人？」

死無定期的第三個原因——我們的身體非常脆弱。死緣雖多，但如果身體堅不可摧，再多的死緣也不會造成傷害；然而我們的身體就像是水中泡，非常脆弱，所以不需要重大的傷害就能致死。例如不時聽到周圍的人說：「某人因為感

冒、頭痛或被芒刺刺傷而危及性命……」如果連這些微小的因緣都能致人於死，更何況是其他嚴重的因緣？

《親友書》說：在壞劫時，天空中會出現七個太陽，將大地、須彌山及大海等有形物燒到連灰燼都不剩，更別說是脆弱的人類。我們會認為山河大地，甚至佛經中所提到的須彌山等都非常堅固、難以摧壞，但再堅固的東西，終究會被摧滅，若是如此，就更不用說我們脆弱的身體了。

三、決定「從現在起修學正法」。

如此思已，不能確定死主何時壞己身、命，是故莫覺有暇，應多立誓——決定「從現在起修學正法」。如吉祥勝逝友云：「國主所借身，無病衰住樂，爾時取心要，無畏病死衰；病老衰等時，縱念有何益？」三根本中最重要者，即是思維死無定期，故應勵力。

在思維過死無定期的三個原因之後，得到的結論是我們「必須從現在起修學正法」。如此思維過後，就能了解自己無法確定死主何時會來，所以不要認為自己還有很多時間，應該下定決心從現在起認真修學正法、不再拖延，懂多少就實踐多少，一天做一點，就可積少成多。如吉祥勝逝友說：國王，您的身體就像是

跟別人暫借的物品一樣，並非您能作主，所以在身體還未產生病痛之前，應該把握時間專心學法，若能這麼做，就不用害怕老、病、死的到來；如果現在不認真學法，等到之後生病或年老時，縱使想學又有什麼用呢？

三種根本當中，最重要的就是「思維死無定期」，它能使我們在學法時不會一再拖延，而會想在當下立刻修學正法，所以應該認真思維這個部分。

癸三、思維死時除正法外餘皆無益分二：一、正文。二、決定「只修正法」。

一、正文分三：

一、見己定須前往他世，爾時親友雖極憐愛、圍繞四周，然無一人可隨前往；二、盡其所有悅意寶聚，雖僅塵許亦不能攜；三、俱生骨肉尚須棄捨，況諸餘法？

第三個觀念——在死亡時除了正法之外，其他東西都無益處。所列出的三個原因分別是：親友無益、財物無益以及身體無益。

在臨終時，即便有再多的親朋好友圍繞四周、依依不捨地看著我們，也無法讓我們免於一死，而且我們也帶不走其中任何一人；即使一生當中累積了眾多財富，但臨終時分毫都帶不走；不僅如此，跟自己一同從母胎中生下來、畢生竭盡

所能去呵護的身體，在臨終時也得留下，任憑他人處置，並稱它為「屍體」。如果連跟我們最親的身體都帶不走的話，更何況是身外之物？

二、決定「只修正法」分三：一、正文。

是故，現世一切盛事將棄捨我，我亦定將棄捨彼等而往他世；又此應思「今日將死」，不為親屬、身體、資財等緣所轉，應多決定「唯修正法」。

在思維死時除正法外餘皆無益的三個原因之後，得到的結論是我們應該「只修正法」。此時應該思維：「現今所擁有的一切，在臨終時都將棄我而去，我也必須放下它們，獨自一人前往後世。」又應思維：「死亡可能今天就會來臨，到時除了正法之外，其餘一切都無益處。」因而下定決心「只修正法」，不被親友、錢財及身體等其他外緣影響。

二、此是道的基礎，所以必須勤修。

是故此心縱難生起，然為道之根基，故應勵力。博朵瓦云：「我宗所立『破除、現象』即是修習無常。此能破除親屬、資具等現世一切現象，了知獨自無伴而往他世，次念：『除正法外，無有一事可做。』方能生起不貪現世之心。此於心中未生起前，一切法道悉皆停滯。」鐸巴亦云：「若能兼修集資淨障、祈請本

尊上師、精勤殷重思維，雖覺百年亦不能生，然有為法不住原狀，故似艱難猶能生起。」有人請噶瑪巴更換所緣境時，重述前法：請求餘法之時，則云全無餘者。

死亡無常的道理雖然易懂，但由於過去生所留下來的常執習氣，所以會很自然地對身邊的人事物生起常執，因而難以生起念死無常的證量。雖然念死的心不易生起，但如果沒有憶念死亡，我們根本不會想學正法，更別說是證得地道功德，所以不論再怎麼困難也都應該認真練習。

過去曾經有一位學經論的法師到博朵瓦面前，以輕蔑的口吻質問：「你認為現象（顯現）和能立的內涵為何？破除和遮遣的內涵又為何？」（在論典中有提到顯現和能立是同義，破除和遮遣也是同義）博朵瓦知道對方不懷好意，所以故意不直接回答他的問題，反而提到念死無常的道理說：「我宗所安立的『破除、現象』就是修無常法。因為修學此法能讓我『破除』貪著親屬、資具等現世一切『現象』，了解死後必須獨自一人前往後世，就會想到『除了修學正法之外，其他事情都不重要』。如此思維之後，才能生起不貪現世安樂的心；此心未生，一切法道都會因此停滯不前。」鐸巴也說：在修道時，若能同時集資淨障、祈請本尊上師的加持、精勤殷重思維所修的法類，雖然剛開始會覺得「這樣的法難以趣

入，即使苦修百年，也不見得會生起證量」，但有為法不會保持原狀，只要肯腳踏實地去修，還是可以生起最初看似困難的功德。

善知識噶瑪巴時常為弟子宣說無常法。有位弟子對噶瑪巴請求說：「這些道理我都知道，您可以換講別的法嗎？」噶瑪巴聽了之後還是告訴他無常的道理。那位弟子再次請求：「可不可以講其餘的法？我想要學別的法。」噶瑪巴就對他說：「你連最基礎的無常法都沒有，哪來其餘的法？」（藏文原文的「餘」字有剩餘的意思，意指連最基本的修持都不具備，哪來剩餘的法類呢？譬如完全沒東西可吃，怎麼會有剩餘的食物呢？）

三、將一切經論帶入修行當中。

若知經論中說依善知識、暇滿、無常法類皆是彼彼時之行持而修，便能易於獲得勝者意趣；餘處亦應如此了知。

宗大師在解釋道次第時，會引用許多經論作為佐證；相同的，當我們在閱讀其他的經論時，如果發現與依師、暇滿、無常相關的內涵，也應該將這些內容加入道次第的法類中來修持。如果能以這種方式學習，就會比較容易了解佛陀或祖師們宣說此法的意趣。除了以上三種法類之外，其他法類也是如此。

問答

1 一定會死的第三個原因——「思維生時亦無閒暇修學正法而死」與一定會死之間有什麼關聯？應該如何緊接在前面兩個原因之後思維？

答：宗大師在介紹念死的三種根本之前，有先說明這個部分所強調的「念死之心」為何：我們應該對於如果沒有滅除惡趣的因、成辦增上生及決定勝的因而死去感到恐懼。因此，道次第中所謂的「念死」，是指對於沒有透由學法來淨罪集資而死心生恐懼。

通常在思維定死的前面兩個原因之後，多數人會現起：「雖然我的壽命不斷地在減少，最終也難逃一死，但我應該還可以活很長的一段時間……」當現起這種念頭時，緊接著就要去思維：「縱使如我所願還能活很長的一段時間，但這當中我能用來淨罪集資的時間卻是少之又少，所以即便長壽又有什麼用呢？」如此思維之後，心中就會生起：「我不僅會死，而且在死前真正能學法的時間非常有限，所以更應該把握當下的時間努力學法。」修念死時，思維這一點會對我們有很大的幫助。

2 在學佛後，雖然知道當死亡來臨時金錢沒有什麼幫助，但又會覺得如果沒多存點錢，將來的生活會很辛苦，這種心態應該如何調整？

答：大多數人都有這種疑慮。的確，生為人，不論出家、在家都要生存，所以「錢」是不可或缺的工具。雖然如此，但多數人在使用金錢時都不懂得「少欲知足」；甚至有些想修行的人，會以將來想修行的名義而刻意地累積財富，最終有沒有去修行不得而知，但在累積財富的過程中貪念倒是增長不少。

對於一個想修行的人來說，「少欲知足」是很重要的：如何讓自己的生活既不會過度奢華而忘了修行，也不會因過於貧困而無法修行，設法讓自己賺來的錢成為修行的助緣，這一點是值得深思的。

3 對於完全沒有宗教信仰或是信仰不同的人，在他們臨終時，身為佛弟子的我們可以如何幫助他們？

答：這時可以用些善巧的方式與臨終者互動，儘可能先安撫對方的情緒，請他不用太過焦慮、試著放下對世間的執著，讓他能夠放鬆心情、坦然面對死亡的

到來；或是讓他回憶起今生所做的一些善行，設法讓他生起善念；或是告訴對方，可以將所積蓄的財物布施給更需要的人，讓他感覺在有生之年還能做一件有意義的事情。以上這些做法，對臨終的人都會有很大的幫助。

4 每當想到自己有可能很快就會死去時，內心就會現起要趕緊去拜懺、持咒的念頭，而覺得聞思經論比較不重要，這種觀念正確嗎？

答：這種觀念並不正確。現今很多人都將「修行」設定在打坐、持咒、拜懺、誦經等事情上，但這些都不見得是真正的修行；所謂的修行，是指透由聞、思、修來調伏心中的煩惱。

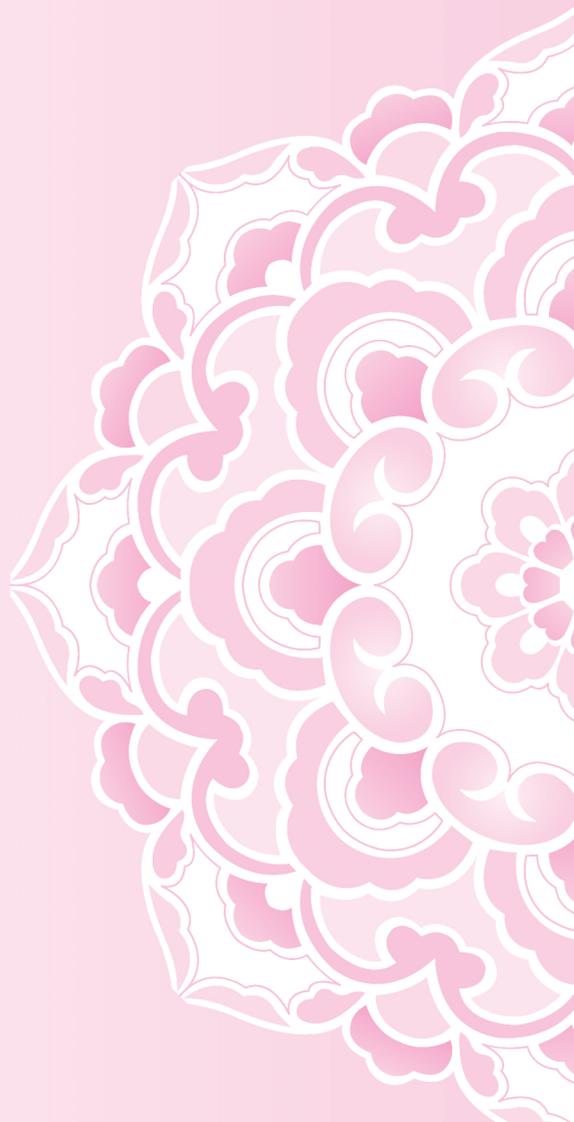
宗大師曾說：「又行持前須先了知，知則須聞，聞已了知最終目的亦是行持，故於所聞法義隨力行持，極為切要。」聞思經論不是只為了理解法義，而是為了修行。為了使聞思不流於文字，而能成為正法，聞、思、修三者並行是很重要的。如果能在聞思法義的當下反觀自心，並讓自己安住在法義上而調伏心續，以此作為基礎，進而持咒、拜懺，所造的善業力量才是最強大的。

5 在思維死亡無常的道理後，心中時常現起：「既然有可能隨時會死，那是不是就不用計畫未來？」想完之後，感覺人生黯淡無光，內心反而更加沉重，請問該如何調整這樣的心態？

答：道次第中，之所以要我們思維死亡無常的道理，是要我們去除對世間安樂所生的貪著，不是要我們只想著當下而不去計畫未來。

對一個修行人來說，在修行前應該先有一套縝密的計畫，並告訴自己：「如果我還可以活一段時間，希望在有生之年能發起菩提心；如果生命所剩不多，希望在這段時間能生出離心；即便只剩一天，我都要認真地淨罪集資，希望來生有機會再次學法。」長遠的目標雖然是發起菩提心，但菩提心的根本是大悲心，而沒有出離心就不會有大悲心，所以發起菩提心是長期的目標，生起出離心則是短期的目標，而這兩者都建立在淨罪集資的基礎上。總之，即便每天思維死亡無常的道理，感覺自己有可能隨時會死，但正因為如此，所以更應該立即修學正法，讓自己朝向正確的目標邁進。

三惡趣苦



辛二、思維後世將生何趣、二趣苦樂分二：

一、思維後世將生何處。

確定迅速將死歿故，無暇久住於現世中，並於死後亦非全無，仍須受生；又此除二趣外，無餘生處，故生善趣或惡趣中；又生何趣非能自主，隨業而轉，故隨黑、白業所牽引而生。

人的壽命非常短暫，無法久住現世，隨時都有可能遇到死主。死後如果生命就此結束，不用再次投生也就罷了，但是事實並非如此；死後仍要繼續投生，投生之處除了善趣、惡趣之外，沒有其他地方可去；來生將會投生何處，並非自己可以作主，完全是被業力牽引，隨業而轉。想要投生善趣，如果沒有足夠的善業也無法投生；縱使不想墮入惡趣，但因所造的惡業力量強大，所以仍舊無法避免。以我們的現狀來說，如果再不改善，幾乎可以確定來生定會墮入惡趣。

提到這一點，就必須先探討「前後世」的觀念。想要進入佛門，就必須承許有前後世，也就是意識會從前世延續到今生，再從今生延續到來世；如果不了解前後世的內涵，或是對此無法生起定解，就很難以清淨的動機來修學正法。

我們的蘊體可以簡單分為身、心兩個部分：「身」是由父精母血結合而產生

的有形物質，「心」則是唯明唯知的無形認知。所謂的「唯明唯知」，是指心不同於肉身，它能顯現、了知內外的情境，這種能力並不是從父精母血中突然產生的，而是透由與現在的心識本質相同的前一心識延續而來，由此證成有前世的存在；既然心的本質可以從前世延續到今生，同樣的，也可以從今生延續到來世，以此證成有後世的存在。

科學家雖然可以透由儀器精準地觀察出母胎中嬰兒的成長過程，卻無法判斷「心」是如何形成的，也無法精準地定義心的本質，所以多數的科學家會主張嬰兒的意識、感受是在父精母血結合之後突然產生的，也認為人死了之後心的作用無法延續下去，進而主張「無前後世」；至於佛教以外的其他宗教，比方基督教或回教，雖然也承許人在死後肉身會消失，但心卻不會因此中斷。在這方面他們提出的觀點雖與佛教略有不同，也不認為人有前後世，但只要承許人在死後心還會延續下去就已經足夠了，正是因為承許心會延續，才會想要透由學習宗教來提升心靈。

有些佛弟子平時就對佛法很有信心，他們雖然不見得明白如何證明有前後世，但由於完全相信佛經的內涵，所以對於有前後世深信不疑，這些人縱使不了解前

後世的道理，但對於他們修學佛法的影響並不大；有些人則對此抱持懷疑的態度，這時就要藉由思維各種相關的理論，來讓自己生起定解。如果不相信或懷疑有前後世，當聽到人死後會隨著業力繼續投生於善、惡趣等相關的內涵時，內心就會無法認同，學習佛法的進展也會因此而停滯不前。

大多數人都不太注意佛法到底在講些什麼，再加上四周有很多人會提出一些似是而非的觀念，所以很容易受他人影響。例如：科學家對於外在粗分的色法可以提出一套很完整的理論，比方嬰兒在母胎中成長的過程，他們可以講得非常詳細，但對於無法透由肉眼或儀器精準分析的「心」，就會提出許多錯誤的觀念，進而告訴世人前後世並不存在。

假如人沒有前後世，會有哪些問題產生呢？現今有不少實例：有些人雖然不是佛教徒，但在生下來後，自然就能回憶起前世發生的事，包括他住的地方、家人、當時的情境等。雖然不是每個人都有這種能力，但只要有一個人能回憶起前世，就可以證明前世的存在，更何況有不少人擁有這種能力。這是一件值得深思、探討的事，對於我們了解前後世會有很大的幫助，在此同時也應該閱讀相關的經論或書籍，仔細思維當中所說的道理；如果不這麼做，是很難對前後世生起

定解的。

想要深入了解前後世的道理，就要閱讀陳那或法稱論師的相關著作。法稱論師在證成前後世時所提出的觀點是：不論善念或是惡念，只要它的本質是唯明唯知的體性，它的產生都與它之前的心識有著密切的關聯性。由於色法的本質與心法完全不同，所以光是透由色法無法形成唯明唯知的心。心並非無因而生，也不是透由不相順的因緣——色法——而產生的，而是依著相順的因緣才能生起。既然如此，唯明唯知的心必須透由前一剎那唯明唯知的心才能產生；以此類推，母胎中的嬰兒會有意識、感受，也是前一剎那心的延續所產生的結果；再往前推，母胎中嬰兒的第一念意識，也是過去生最後一念意識的延續，由此可以證明前世是存在的。

了解前後世的道理，對於修學佛法有著不可或缺的重要性。如果想要進一步地了解這方面的內涵，可以閱讀法稱論師所造的《釋量論》。在《釋量論》的二品，法稱論師將外道所提出的各種論點一一加以破斥，透由不同的角度來證成有前後世。當時外道所提出的某些觀念，與現今的科學家所提出的看法如出一轍，值得我們好好研究。雖然前後世的觀念不易明白，卻十分重要；如果了解

前後世，就難以對業果、知母等法生起強烈的感受，所以平時應該多花一些時間來思維前後世的內涵。

二、二趣的苦樂中，思維苦分三：一、須思維苦。

倘若如此，應生此念：「若生惡趣，我將如何？」而思諸惡趣苦。龍樹論師云：「應日日憶念，極寒熱地獄；亦應念飢渴、憔悴諸餓鬼；應觀看憶念，多愚苦畜生。斷其因行善，難得瞻部身，今得應策勵，斷除惡趣因。」

如果投生的方式是隨業力而轉、無法自主的話，以我們的現狀來看，來生極有可能墮入惡趣；這時應該思維：「如果來生真的墮入惡趣，我會變成什麼樣子？」如同龍樹論師所說：我們應該天天思維三惡趣苦——地獄道所遭受的是炎熱、寒冷的苦；餓鬼道必須忍受飢餓、口渴的苦；畜生道則要面臨互相吞食、愚癡等苦。不想墮入惡趣受苦，就要把握今生已獲得的暇滿人身，努力行善、斷惡。

二、思維苦極為關鍵。

此中，修習輪迴總苦，特修諸惡趣苦，極為切要。若思自身墮於苦海之理，能令心生厭離，滅除傲慢；並見苦乃不善之果，於諸罪惡深生羞恥；不欲痛苦，

欲求安樂，又見安樂即善之果，於修善法心生歡喜；並以自身感受類推，於他心生悲愍；由厭輪迴，而生希求解脫之心；由畏眾苦，生起猛厲皈依等心。此為總攝眾多修持要義之大總集。苦之功德，《入行論》中雖以自身已生之苦為主而說，然其將受之苦亦爾。

思維輪迴整體的苦，尤其是思維三惡趣苦，非常重要。如果想到自己即將墮入惡趣苦海，內心就會生起厭離，這可滅除自以為是的傲慢心態；當了解痛苦是來自於惡行、罪業，就會對於造作惡業感到羞恥；由於想要離苦得樂，又了解快樂是行善的果報，所以歡喜行善；如同自己不想受苦，將心比心，當看到他人受苦時，便會生起悲愍；思維痛苦會使人厭惡輪迴、希求解脫；不僅如此，由於害怕受苦，進而一心皈依三寶。

平時沒有人想承受痛苦，但透由認識苦能策發我們想要學法的心，進而努力行善、斷惡，在這當中包含了許多修持的重點。對於苦的功德，《入行論》中有提到主要應該思維「已經承受的痛苦」，但也可以類推而思維「將來必須面臨的痛苦」。

三、思維惡趣苦的方式分二：一、正文。二、未生起感受前，必須持續練習。

一、正文。

思維惡趣之苦分三：

壬一、思維地獄之苦。壬二、思維畜生之苦。壬三、思維餓鬼之苦。

壬一、思維地獄之苦分二：一、正文。二、應思已集眾多投生地獄之因，心生恐懼。

初中分四：

癸一、大有情地獄。癸二、近邊地獄。癸三、寒冷地獄。癸四、獨一地獄。

《念住經》中有清楚說到三惡趣的所在地、各別必須承受的痛苦及壽量等內涵；無著論師在《本地分》中也有詳細說明相關的義理。如果想對三惡趣苦生起厭離，要先相信佛經所說的道理。有些人不相信世上真的有地獄道和餓鬼道，認為佛經中的這些內涵都是謊言；但是仔細想想，佛為什麼要對我們說謊？這對祂有什麼好處？《三摩地王經》說：「縱月星從自處墜，具山聚落地壞散，虛空界亦變餘相，然尊不說非實語。」即使天上的月亮、星星全都墜落地面，大地山河全部崩塌、毀壞，海水完全乾枯，一切都變得面目全非，佛也不會對眾生說不真實語。

一般人會說謊，是想用欺瞞的方式來達成個人的目的；但對於自利、利他都

已圓滿的佛來說，根本沒有必要說謊。佛說正法不是為了自己的利益，而是不忍眾生受苦，為了救度眾生才宣說正法，既然如此，為何要對眾生說謊？根本沒有必要。因此，我們應該相信佛所說的這些道理。

癸一、大有情地獄。

從此向下三萬二千由旬之處，有「等活地獄」；從彼漸隔四千、四千由旬以下，有餘七者。

大有情地獄又稱「炎熱地獄」。從金剛座向下三萬兩千由旬之處，有「等活地獄」；再往下每隔四千由旬，則有其他七層炎熱地獄。^①

此中分八：

子一、等活地獄。

彼等有情相互聚集，並以業力所成種種兵器互相砍殺，其後昏迷倒地，此時從虛空中發出「願汝諸眾可還等活」之聲，後又起身，如前砍殺，承受無量眾苦。

投生在等活地獄的有情，彼此一見面就會把對方視為敵人，立即生起瞋念，手持由業力所形成的各種兵器互相砍殺，最後昏迷倒地。這時天空中會發出「願

汝諸眾復活！」的聲音，同時吹來一陣涼風，使所有人恢復原狀並且再次起身，如同先前那般彼此砍殺，受無量苦。

子二、黑繩地獄。

生於彼處之有情眾，為諸獄卒以黑繩畫四方形等多種圖形，並於其上遭刀割等，承受眾苦。

在黑繩地獄中有身材高壯、形貌恐怖的獄卒，將墮入該處之有情抓住，並用灼熱的鐵絲在他們身上畫出四方、三角或圓形等各種圖形，之後再用利刀、鋸子等各種工具切割他們的身體，有情所受的苦難以言喻。

子三、眾合地獄。

彼諸有情聚一處時，為諸獄卒驅趕，逼入如羊頭等二鐵山間，入已隨即為二鐵山擠壓，爾時一切孔竅血流如注。

眾合地獄中的有情，會被獄卒趕入兩座狀似羊頭或牛頭等的鐵山之間，進入

① 《掌中解脫》地獄火的熱度比人間火高出七倍，與地獄火相較，人間火就像白檀香水般的清涼；投生在烈火中的有情，如果身體矮小，能夠馬上被火燒盡也就算了，但其身軀卻是龐大如山；如果皮膚像我們有些人腳底的皮那麼厚或許還好一些，但偏偏就像是還在喝奶的嬰兒般幼嫩。

之後馬上就被兩座鐵山擠壓，血流如注。

子四、號叫地獄。

彼等有情尋求宅舍，便入鐵屋，入已隨即起火燃燒。

號叫地獄中的有情到處尋找可以歇息的處所，看到鐵屋就馬上走了進去，之後鐵屋內外頓時冒出熊熊大火，有情被困在屋裡無法逃脫，痛苦萬分，大聲號叫。

子五、大號叫地獄。

與前相同。其中差別，此為二層鐵屋。

大號叫地獄中的情況與號叫地獄大致相同，不同之處在於鐵屋有內外兩層，火勢更加猛烈；受困其中的有情想到：「即便能逃出內層，也無法逃出外層。」心中絕望，痛苦倍增。

子六、燒熱地獄。

諸獄卒將彼等有情置於極熱燃燒、眾多由旬大鐵鍋中，猶如炙魚；並以熾燃鐵叉從臀貫入，徹頂而出，並從其口、眼耳鼻二二孔及一切毛孔竄生熾熱火焰；又置熾燃大鐵地上，或仰或覆，以極熾燃鐵槌捶打，令生痛苦。

燒熱地獄中的獄卒將有情丟到充滿沸騰烱銅的大鐵鍋中燒煮；並用燒過的鐵叉從其臀部貫穿至頭頂，熾熱的火焰從有情的口、眼、鼻等各處竄出；又將有情放在熱鐵地上，以熾熱鐵槌猛力捶打，使得有情苦不堪言。

子七、極熱地獄。

三尖鐵叉從臀貫入，左右二鋒徹左右肩，中從頂出，依此於口等門火焰熾燃；又以熾燃灼熱鐵片遍裹全身，顛倒擲入充滿沸騰鹽水大鐵鍋中，燒煮其身，上下漂轉，爾時皮、肉、血脈悉皆燒爛，其後唯餘骨骼之時，取出而置大鐵地上，待其皮、肉、血脈復生，還擲鍋中；餘如燒熱地獄。

極熱地獄比燒熱地獄炎熱兩倍，至於受苦的方式則是約略相同。

子八、無間地獄。

東方數百由旬之處，遍布熾燃猛火，火焰從中而來，依次燒壞諸有情之皮、肉、筋、骨，直徹其髓，猶如酥油燈心，熾燃火焰遍布全身；所餘三方悉皆如此，四方火來於彼混合，故所受苦無有間斷，唯因哭號叫苦之聲，方知彼是有情。

無間地獄的烈火從四面八方而來，有情的身體就像酥油燈心，全身遍滿火

焰，從外觀看，難以分辨那是身體還是火團，只有透由淒慘的哭號聲，才能知道那是有情。在無間地獄中，受苦的時間沒有間斷，完全沒有喘息的機會；而之前的七層地獄，至少還有短暫的喘息空間。

又令彼等於盛滿熾燃鐵炭之大鐵箕中跳躍滾動；又逼其於鐵地上之諸大鐵山上下攀爬；又從口中拔出其舌，以百鐵樁釘而張之，如張牛皮，令無皺褶；又置鐵地，令其仰臥，以大鐵鉗強開其口，並將熾燃鐵丸置其口中；又以烱銅灌入其口，燒其口、喉、腸等，從下流出；餘如極熱地獄。

除此之外，獄卒逼迫有情在裝滿鐵炭的大鐵箕中跳躍滾動；強迫他們攀爬炎熱鐵山；再把他們的舌頭拉扯出來，用鐵樁釘在熱鐵地上；將熱鐵丸塞入他們的口中，又灌烱銅燒爛其口、喉、腸等，穢物從下流出，苦不堪言。其他的受苦方式如同極熱地獄。

須受此諸痛苦幾久？如《親友書》云：「此諸痛苦極猛烈，縱已受百俱胝年，然其不善尚未盡，爾時與命終不離。」又人間五十年為四大王眾天之一日，以此三十日為一月，十二月為一年，此五百年為四大王眾天之壽量；總此一切為一日，以此三十日為一月，十二月為一年，此五百年為等活地獄之壽量。如是人

間百年、二百、四百、八百、一千六百年，如其次第是從三十三天至他化自在天之一日，其壽量為各天千年、二千、四千、八千、一萬六千年；此等依次是從黑繩地獄至燒熱地獄之一日，以各自年，從千年直至一萬六千年。《俱舍論》及《本地分》中說極熱地獄為半中劫，無間地獄為一中劫。

投生地獄，受苦的時間有多久呢？《親友書》說：縱使受苦的時間已長達百千俱胝年，但只要苦因——惡業——感果的力量還未消失，就無法脫離痛苦。

如果以具體的數字來描述的話，人間的五十年為四大王眾天的一日，以這樣的三十日為一個月，十二個月為一年，這樣的五百年就是四大王眾天的壽量（即人間九百萬年）；再以這個單位作為一日，三十日為一個月，十二個月為一年，這樣的五百年就是等活地獄的壽量（即人間一兆六千兩百億年）。從黑繩地獄至燒熱地獄的壽量算法與此相同。《俱舍論》及《本地分》說：極熱地獄的壽量為半中劫，無間地獄為一中劫。

地獄的壽量難以想像，好在它和人間一樣都有「死無定期」的特點，所以投生地獄的眾生（除了惡業力量極強大者之外），當所造的惡業力量消失或是心生善念，都可提早跳脫地獄。

癸二、近邊地獄。

八大地獄一一各有四牆、四門，其外皆有鐵城圍繞，其城亦皆各有四門，一一門外，各有四種「有餘有情地獄」：一、火炭坑、二、腐屍泥或糞穢泥，惡臭如屍、三、利刃道等、四、無極河。

八大地獄四周各有一面高牆，每一面牆有一扇門，門外都有鐵城圍繞，鐵城也都各有四門，門外就是四種「近邊地獄」（每一層有情地獄四周都各有四種近邊地獄，共十六種）。

近邊地獄又稱「有餘有情地獄」：造惡業的眾生墮入有情地獄之後，當業力減輕時，就能逃離有情地獄而進入近邊地獄，但還是要遭受剩餘惡業所感得的苦果，所以稱為有餘有情地獄。近邊地獄分為四種：一、火炭坑。二、糞穢泥。三、利刃道等。四、無極河。

此中分四：

子一、火炭坑。

火炭深及膝部，彼等有情為求宅舍，行走至此，下足之時，皮、肉、血脈悉皆燒爛；舉足之時，皮等還生。

有情逃離炎熱地獄之後，隨即掉入「火炭坑」中，火炭深及膝部。那些有情為了尋找一個沒有痛苦的處所，四處奔波，每跨一步，膝蓋以下的皮、肉、血脈就要燒爛一次，抬腳時又完全復原，心中懷著一絲逃離的希望，在火炭坑中跋涉數千萬年之久。

子二、糞穢泥。

與彼相鄰有糞穢泥，惡臭如屍。尋求宅舍之有情眾，翻越至此，跌落此中，頸部以下深陷泥中。糞泥內有名為「利嘴」之蟲，彼等鑽入皮、肉、筋、骨當中，取髓而食。

當有情逃離火炭坑後，隨即跌入「糞穢泥」中，頸部以下深陷其中。那個地方氣味惡臭如屍，並有數以萬計名為「利嘴」的蟲子，嘴尖鋒利如針，鑽入有情的身體中，取髓而食。

子三、利刀道等。

與彼糞泥相鄰有仰刀利刀之路。尋求宅舍之有情眾，行走至此，下足之時，皮、肉、血脈盡斷；舉足之時，皮等還生。

與彼相鄰有「劍葉林」。尋求宅舍之有情眾，行走至此，遂往其蔭，於彼坐

時，劍葉從樹落下，截斷其身肢體、分支；彼等有情倒於彼處，眾多猛犬前來，撕咬其背而食。

與彼相鄰有「鐵刺林」。尋求宅舍之有情眾，行走至此，遂爬其上，往上爬時，刺鋒向下；往下爬時，轉而朝上，貫穿其身肢體、分支。次有名為「鐵嘴」大鳥，飛至肩上或至頂上，啄其眼珠而食。

彼等同以兵器殘害眾生，故合為一。

逃出糞穢泥後，有情接著來到布滿刀子的「利刃道」，一路上都是刀口向上的利刃。行走時，腳上的皮、肉、血脈全被利刃割斷，抬腳時又完全復原。

離開利刃道後，又走進「劍葉林」。有情誤認那是一座樹林，想到樹下歇息，一坐下，鋒利的劍葉立刻從樹上落下，砍斷他們的肢體，使得他們痛不欲生，最終昏迷倒地，此時又有眾多猛犬前來撕咬他們的身體，令他們痛苦不堪。

逃離劍葉林後，又來到「鐵刺林」。有情聽到樹梢上親友的呼喚，正想往上爬時，樹上的鐵刺立即朝下，當他們飽受鐵刺貫穿身體的苦而爬上樹梢時，卻被名為「鐵嘴」的大鳥啄食眼珠；此時下方又再傳來親友呼喚的聲音，正準備往下爬時，鐵刺轉而朝上，使他們再次遭受鐵刺貫穿身體的苦，受盡折磨。

這三個地方都是以兵器來殘害眾生，所以合併為一。

子四、無極河。

與「鐵刺林」相鄰有「無極河」，此中充滿沸騰鹽水。尋求宅舍之有情眾，墮入此中，上下漂沒並受燒煮，如將豆等擲入充滿沸水之銅鍋中，以火燒煮；其河兩岸有諸獄卒，手執棍杖、鐵鉤、大網處於兩旁，不令逃脫，並以鐵鉤或網取出，仰置熾燃大鐵地上，問何所欲，彼若答曰：「我無覺知，亦不能見，然甚飢渴。」便以熾燃鐵丸置其口中，並將烱銅灌入其口。

逃出鐵刺林後，又走到「無極河」邊，河中充滿沸騰鹽水。有情來到此處，墜入河中，身體像是被丟入滾燙沸水中的豆子，上下翻轉、燒煮。大河兩旁有手拿棍杖、鐵鉤、大網的獄卒守候，使得有情無法從中逃脫。獄卒會用鐵鉤、大網從中撈出有情，丟置在熾燃的大鐵地上而問：「你想要什麼？」有情回答：「我的神智不清，也看不到，我只感到飢餓、口渴。」獄卒便把熾熱的鐵丸塞到有情口中，再將烱銅灌入其口。

《本地分》云：近邊、獨一地獄二者壽量無定。然感彼等痛苦諸業力未盡前，爾時必須承受其苦。

《本地分》說：近邊、獨一地獄的壽量不定。但在感得苦果的惡業力量未消失前，都必須承受這些痛苦。

癸三、寒冷地獄。

八大有情地獄前方一萬由旬之外，即有彼處。從此向下三萬二千由旬之處，有「寒炮地獄」；從彼漸隔二千、二千由旬以下，有餘七者。

寒冷地獄的位置，是在炎熱地獄的正前方一萬由旬之處，與炎熱地獄相互對稱。以金剛座為基礎點，向下三萬兩千由旬之處，有「寒炮地獄」；再往下每隔兩千由旬，則有其他七層寒冷地獄。

有些人會對此產生疑惑：「炎熱地獄每一層的間距是四千由旬，寒冷地獄則是兩千由旬，兩者怎麼會是相互對稱呢？」這是因為寒冷地獄當中有高聳的雪山，高約兩千由旬；所謂「間隔兩千由旬」，是指上層地獄的地底到下層地獄雪山山頂間的距離，如果加上雪山的高度，寒冷地獄彼此間距也是四千由旬，所以前後並無矛盾。^②

此中分八：

子一、寒炮地獄。

遭受寒風吹襲，全身遂起寒皰，蹣縮而住。

有情遭受寒風吹襲，全身長滿寒皰，身體彎縮，動彈不得。

子二、皰裂地獄。

寒皰破裂，蹣縮而住。

寒風更為刺痛，導致寒皰破裂，流出膿血。

子三、顫牙地獄(啊扎咕地獄)。

子四、嗚呼地獄(赫赫瓦地獄)。

子五、啊區地獄(唬唬瓦地獄)。

是以叫苦聲而立名。

寒冷的程度依序遞增，有情發出牙齒打顫、嗚呼、啊區的聲音。

子六、裂如青蓮地獄。

遭受寒風吹襲，故其身成青色，裂為五或六瓣。

②

《掌中解脫》：寒冷地獄中的雪山高好幾由旬，終年沒有日、月光明和火光等，一片漆黑，伸手不見五指，地面布滿冰塊，風雪交加，寒風吹襲，沒有任何可以取暖的火焰和陽光，也沒有衣物和坐墊等。

有情遭受寒風吹襲，身體的顏色變為青色，如同死屍，並綻裂成五或六瓣。
子七、裂如紅蓮地獄。

身色由青轉紅，裂為十瓣或為更多。

身體的顏色由青轉紅，綻裂成十瓣或更多，滲出鮮血。

子八、裂如大紅蓮地獄。

皮膚變為極紅，裂為百瓣或為更多。此等為《本地分》中所說。

皮膚變為極紅，軀體綻裂成百瓣或更多。詳細的內容在《本地分》中都有說明。

壽量：摩羯陀國有能容納八十斛芝麻之大筐，以芝麻粒裝滿其中，次每百年取一芝麻，芝麻盡已，寒炮地獄壽量較之尤長；並說其後後之壽量，較於前前多二十倍。

寒冷地獄有情的壽量：摩羯陀國有能容納八十斛芝麻的大容器，裡頭裝滿芝麻，每隔百年取出一粒，取完所有芝麻所需的時間，還比不上寒炮地獄有情的壽量；寒炮地獄以下的七層地獄，後後的壽量較前前多二十倍。

癸四、獨一地獄。

位於寒冷、炎熱地獄近邊。《本地分》說人間亦有；《律本事》中則說位於

大海岸邊，如同《僧護因緣經》中所說。

獨一地獄的位置不一，有的位在寒冷、炎熱地獄附近；《本地分》說人間也有獨一地獄；《律本事》中則說位在大海岸邊。

《僧護因緣經》說：過去，有一群商人準備外出尋寶，他們邀請了聖者僧護同行。抵達目的地後，聖者僧護一個人在海邊散步，看到海邊有許多獨一地獄，有些像繩子，有些像柱子，有些像掃把等諸如此類的東西，都發出哀號的叫聲。回去之後，他請示佛陀說：「那些眾生過去是造了什麼業而覺得這種果報？」佛陀回答他說：「像繩子、掃把等的獨一地獄，是過去在迦葉佛時期，有些人未經允許，便擅自使用僧團公家的繩子、掃把等物品又未歸還的果報；像柱子的獨一地獄，則是因為當時有些人靠在大殿的柱子上休息，或者在柱子旁隨意吐痰等所感得的果報。」

另外一個公案，世尊在成道前，有一世投生為一個小男孩，他的父親是一位尋寶商人，經常外出尋寶，但不幸在海上遇難身亡。小男孩長大後想繼承父親的事業，但母親擔心會發生同樣的悲劇，所以堅持不肯答應。有一天晚上，他想偷偷溜出去海上尋寶，而母親早有預感，所以就睡在門口不讓他外出。由於當時他的

心意堅定，就毅然決然地踩過母親的頭走了出去，乘船出海尋寶。不久之後，他來到了一座荒島，看到一間鐵皮屋，走近一看，赫然發現裡面有一個人，頭上有一個鐵輪不停地旋轉，使得那個人的腦漿、鮮血四濺，痛苦不堪。他問旁人：「那個人為什麼要受這種苦呢？」對方回答：「那是前世不聽母親的話，還刻意踩母親的頭所感得的果報！」他一聽馬上就想起自己出門前也做了相同的事；在動念的同時，那個人頭上的鐵輪就移到了他的頭上，令他痛苦萬分。當時他一方面感到愧疚，另一方面生起了強烈的善念：「我希望能代替所有造下這種惡業的眾生受苦，希望他們的惡報都能在我身上成熟！」由於生起了這樣的一念善心，鐵輪馬上離開了他的頭頂，他也因此脫離了獨一地獄。

二、應思已集眾多投生地獄之因，心生恐懼。

感生彼等之因，如下將說，極易造作，故日日中亦集眾多；往昔所集尚有無量，是故不應安逸而住，應思彼等，令心生畏，因與彼等之間，唯有一息之隔，無餘者故。《入行論》云：「已造地獄業，何故安逸住？」《親友書》中亦云：「諸造惡者唯呼氣，未斷之時作間隔，聽聞地獄無量苦，如金剛性無所畏。見畫地獄及聽聞、憶念讀誦造形像，尚能令生大怖畏，況諸正受猛異熟？」

感生地獄的因——惡業，就像之後介紹業果時將提到的，是我們平常很容易犯的，所以每天都有可能造作許多投生地獄的因，再加上過去生所造的惡業數量難以估計，所以在活著的時候不應放逸、認為不會有事，而應思維地獄的苦，讓內心產生恐懼，因為我們跟地獄之間的距離，實際上只不過是間隔著一口氣罷了，要是斷了氣而無法呼吸，下一秒很有可能就會投生在地獄中。

思維惡趣苦時，不應該只看成是別人在受苦，而自己好像只在了解惡趣的痛苦為何似的；應該反問自己：「如果去年或上個月我就死了，那我現在極有可能正在遭受這些痛苦的折磨；雖然今天還在聽聞三惡趣苦的法，但如果在明天死去，墮入惡趣受苦的人就是我了。」不要把三惡趣苦想得很遙遠，或是當成故事來聽，因為我們的心續中充滿著惡業，隨時都有可能成為惡趣的一分子。^③

③ 《掌中解脫》思維惡趣苦時，不要像在聽故事或看戲一樣，好像事不關己似的；應先生起自己已投生在惡趣的感覺，之後再生起將來肯定會投生其中的感覺，這一點很重要。好比自身親眼目睹其他罪犯正在獄中受罰，之後自己隨即被抓，如同之前所見，自身飽受殘酷的刑罰。不能只想著「惡趣」是有許多眾生正在受苦的地方；看到屠夫宰羊，應該設想自己突然身處惡趣，變成是那頭被屠夫用手壓住的羊，正被開膛剖腹，體驗那種恐懼和痛苦，生起切身的感受。

《入行論》說：我們已經造了無數將會墮入地獄的惡業，現在正逐漸走向地獄的大門，在這種情況下，怎麼還能安逸地過日子呢？《親友書》中也說：造作惡業的我們與地獄之間雖然只隔著一口氣的距離，但當我們在聽聞地獄苦時，內心卻像金剛石般堅固，完全沒有任何恐懼。從造業的角度去思維，我們跟地獄之間的距離近在咫尺，如果光是看到地獄的畫像，或者聽聞、憶念地獄的苦，或是讀誦相關的論著，或者看見有人在表演時穿戴獄卒的面具、服裝，都會使人產生極大的恐懼，更何況是正在承受惡業異熟果報的眾生？當下心中的恐懼更是無法言喻。

其猛厲苦，《親友書》云：「如於一切安樂中，永斷貪愛為樂主；如是一切痛苦中，無間獄苦極猛烈。人間日以三百矛，極猛貫刺所生苦，較於地獄輕微苦，非喻非能及少分。」應知感得如此眾苦之因唯是己之惡行，知己縱使輕微惡行，亦應盡力莫為所染。如前論云：「此諸不善果之種，即身語意諸惡行，汝應盡力勤策勵，縱僅塵許亦莫為。」

地獄苦強烈的程度，如《親友書》說：一切安樂當中，能夠完全斷除貪愛、證得解脫的樂最為殊勝；所有的痛苦裡，無間地獄的苦最為猛烈。在人間，如果

一天當中，有三百人各拿一支長矛不斷用力刺我們的身體，那種痛苦根本無法想像，但這種苦與地獄中最輕微的痛苦根本無法相比。會感得這種痛苦的因，完全是自己的三門所造的惡行；在了解後，即便再輕微的惡行，也要儘可能地避免違犯。如《親友書》說：這些不善業的苦果種子，就是自己身、語、意三門所造的各種惡行，所以縱使再微小的惡行，國王您也應該盡力防範。

壬二、思維畜生之苦。

諸畜生中，力強大者殺害力微弱者；成為人、天資具，無法自主，為他所使，任其打、殺、傷害。《本地分》說此與人、天同住，別無處所；《俱舍論釋》云：其根本處即是大海，餘者皆從大海散出。尚有生黑暗處及水中者。於彼等處，衰老而死、負重疲勞、耕耘、遭受剪毛、驅使；並為多種殺害方式所苦而遭殺害；又受飢渴、日風逼惱及獵人等多方迫害。任何時中，應於彼等心生怖畏，思維眾苦所逼之理，心生厭惡而起出離。

壽量，《俱舍論》云：「畜生長經劫。」謂壽長者能達劫量，短則無定。

畜生道中，弱者被強者欺凌、吞食；皮毛被製成衣服、皮件等各種用品，肉則成為盤中餚等；沒有自由，供人差遣，遭受鞭打、宰殺、傷害，苦不堪忍。

處所，《本地分》說畜生與人、天人生活在一起；《俱舍論釋》中說：最初，大部分的畜生都住在大海裡，之後逐漸演化到陸地上。也有住在深海當中伸手不見五指的黑暗處。畜生身處在這些地方，有的漸漸衰老而死，有的被迫背負重物、耕田犁地、遭受剪毛及被差遣役使，被人類用各種殘忍的手段殺害；又須承受飢餓、口渴、風吹、日曬、雨淋以及獵人四處設下陷阱捕殺的痛苦等。平時應該經常思維這些內涵，設想自己如果變成其中的一分子將會遭受的苦，心生畏懼、厭惡，對此生起出離。

畜生道的壽量，《俱舍論》說：長的可達一劫之久，短的則無一定。⁴

壬三、思維餓鬼之苦。

近習大慳吝者，投生餓鬼，彼等亦感飢餓、口渴；皮、肉、血脈乾如焦樹；散髮覆面；口極乾燥，以舌舐之。

極為吝嗇的人將會投生餓鬼道中。⁵在餓鬼道，有情深感飢餓、口渴，皮膚乾枯、骨瘦如柴；披頭散髮、滿臉皺紋；口渴難忍，以舌舐唇。

此中分三：

癸一、於諸飲食有外障者。癸二、於諸飲食有內障者。癸三、於諸飲食自有障者。

癸一、於諸飲食有外障者。

彼等若往泉水、大海、湖泊之處，即於彼處，有持刀劍、長短矛之有情，不令趨近；又見其水變為膿血，不欲飲用。

有些餓鬼在尋找飲食時，會遇到外在的阻礙：有時費盡千辛萬苦，拖著龐大且疲憊的身軀才走到有泉水、大海、湖泊的地方，卻發現附近有手持刀劍及長短矛等兵器的其他有情，不讓他們靠近取用；有些則是走到旁邊才驚覺之前看到的水竟變成了膿血而不想飲用。

癸二、於諸飲食有內障者。

其口僅有針孔之大，或口燃火，或有頸瘤，或腹寬大；縱無他人阻礙，能得

4 《掌中解脫》在《妙音教授》中先說畜生道再說餓鬼道，是因為相較於畜生，餓鬼較有智慧，所以層次較高，有些餓鬼甚至能夠了解為他們開示的法義；畜生愚癡，層次較低，學法的障礙大於餓鬼，所以先說畜生的苦。《速疾道論》中則先說餓鬼道，是因為就整體而言餓鬼的痛苦比畜生更大。

5 《掌中解脫》投生餓鬼道的因：慳吝財物、貪欲心強、不斷撫摸自己的財物而生起強烈的貪著、阻礙別人布施、搶奪偷竊他人的錢財、搶奪僧眾的食物、（僧眾一人）領取兩份供養等不予取、侮辱別人為餓鬼等；尤其是辱罵僧人為餓鬼，將連續五百世投生為餓鬼。

飲食，然亦無法食用。

有些餓鬼的嘴巴像針孔般，小到無法塞進食物；或者口冒火焰，無法將食物送入口中；或是喉嚨長了頸瘤，無法吞嚥；或者肚子太大，就算吃得再多也吃不飽。這些有情雖然沒有外力阻礙，能夠找到食物，但由於自身有障礙，所以還是無法食用。

癸三、於諸飲食自有障者。

有餓鬼名「火焰鬘」，所得一切飲食悉皆燃燒，化為焦炭；有名「食穢」，食糞飲尿，食用不淨、惡臭、有害、可厭之食；或有一類割食己肉，無法受用淨妙飲食。

有一類餓鬼名為「火焰鬘」，所得到的一切飲食都會著火燃燒，變成焦炭，不能食用；名為「食穢」的餓鬼，只能食糞飲尿，吃不淨物；另有一類餓鬼，割食自己的肉，無法受用乾淨、美好的飲食。

處所，《俱舍論釋》云：瞻部洲下五百由旬之處，有其王國，餘者皆從彼處散出。壽量，《本地分》及《俱舍論》云：以人間一月為一日，以此能至自年五百；《親友書》云：「所造惡業之繩索，緊束一類有情眾，無有間斷受眾苦，

五千及萬亦不死。」其論釋云：一類餓鬼壽量五千，另有一類壽量萬年。《本地分》云：三惡趣中身形無定，隨惡業力而成各種大小。

處所，《俱舍論釋》說：瞻部洲下五百由旬之處，有餓鬼城；其他地區的餓鬼都是從此處散出去的。壽量，《本地分》及《俱舍論》說：以人間的一個月為一日，這樣的五百年是餓鬼的壽量；《親友書》中則說是五千年或一萬年。

《本地分》說：三惡趣的有情身形沒有一定，而身軀的大小則取決於惡業的輕重。

二、未生起感受前，必須持續練習。

思維惡趣苦時，應生此念：「現今伸手入火炭中，住一晝夜；或不著衣，住於嚴冬寒風所襲之冰窟中；或數日內不用飲食；或令蜂、蚊等蟲螫咬其身，尚且難忍，何況炎熱地獄、寒冷地獄、餓鬼之苦，或諸畜生相互吞食所生痛苦，我何能忍？」應以現今感受類推，於未轉變心意生起大怖畏前，精勤修習。

思維惡趣苦時，應該想想：「假如我連把手伸進火炭中一天一夜；或是冬天不穿衣服，待在強風吹襲的冰窟中；或者幾天不吃、不喝；或故意讓蚊蟲螫咬自己身體的苦都無法忍受，更何況是地獄、餓鬼、畜生道的苦？」現代人天氣熱時

有冷氣吹，冷時有暖氣吹，很多痛苦都可藉由先進的科技來消除，但忍受痛苦的能力相對的也逐漸在下降當中：天氣稍有變化就大呼小叫、一餐不吃就坐立難安、晚上睡覺只要一有隻蚊子就難以入睡。如果連這麼微小的苦都無法忍受，那根本不用提三惡趣苦。

有些修行人為了體會三惡趣苦，會去很冷的地方，並把身上的衣服脫光，讓自己親身體會寒風刺骨的苦。舉個例子：過去有位名叫札奔助的大成就者，他在夏天六、七月時，會刻意跑到蚊蟲非常多的地方，然後將上衣全部脫掉，邊修布施、邊練取捨，這種精神值得我們效學。思維惡趣苦時，要把自己看成當事人，以自己所能感受到的痛苦來作對比，問問自己在那種情況下能否忍受那些痛苦，並在還未生起強烈的恐懼前持續練習，而不是把三惡趣苦當成故事在聽，好像事不關己似的，內心完全沒有感覺，這樣對我們並不會有任何幫助。⁶

現以妙身思維此理，昔所集惡皆能淨除，於未來中減少造作；昔所集善，以猛厲欲發願而令增多，並由多門能趣新造，故日日中，能使暇身具足義利。若於現今不思彼等，墮惡趣時，縱欲尋求能從諸怖畏中救護己之皈處，亦不能得；爾時無有慧力取捨應不應作，此為《入行論》中所說。

思維三惡趣苦對我們有什麼幫助呢？雖然我們的心續中充滿了惡業，但由於有幸獲得了暇滿人身，所以只要真心發露懺悔，就能將惡業完全淨化，並在懺悔之後減少造惡。

例如：早上造了一個會讓自己投生地獄的嚴重惡業，如果在下午能誠心懺悔，就能淨除這個惡業，即使晚上死了也不會因此墮入地獄，這就是暇滿人身之所以殊勝的原因。因為它有強大的能力，只要我們願意改過向善、殷重懺悔，在極短的時間內就能淨化許多惡業，完全扭轉將會墮入惡趣的劣勢。不僅如此，由於想要獲得安樂，所以會將所造的善業如理地發願、迴向，也會努力造作各種新的善業。如此一來，每天都能善用暇身，使我們的生命充實又有意義。

如果現在不去思維這些內涵，等到墮入惡趣之後，一切都太遲了！就像洪水到來之前，還有足夠的時間可以逃，一旦洪水沖到了身邊，想逃都逃不掉；相同的，還未墮入惡趣之前，我們的確有能力淨化惡業，但如果不把握現有的時間，

6 《掌中解脫》佛陀曾說：「未來我的聲聞弟子，會像袋口朝下沙袋中的沙子般墮入惡趣。」我們應該將這段話視為佛對我們的授記。我們就像即將被推下懸崖受罰的犯人，暫時懸崖邊休息，但我們對此卻毫不知情，反而比解脫的阿羅漢顯得更加輕鬆自在，這正是將墮惡趣的前兆，所以應該深切反省，看是否能成為殘留在沙袋裡的少許沙子之一。

等到墮入惡趣之後，即使想要尋找能救護我們的皈依處也找不到。那時縱使佛陀親自來到我們面前，也無法救度我們，甚至由於業力的關係，我們不僅無法親見到祂，還有可能把祂看成地獄中的恐怖獄卒，因而感到惶恐、害怕；不僅如此，墮入惡趣之後，難以分辨是非善惡，所以想要再次跳脫惡趣、投生善趣幾乎是不可能的，這些內涵在《入行論》中都有詳細說明。

問答

1 有些憂鬱症的病患，在思維「死亡無常」或「三惡趣苦」的內涵後，感覺病情有惡化的跡象，但由於還是很想學習道次第，所以應該如何思維會比較恰當？

答：在思維正法後，如果感覺心很沉重，就要多想想學習正法的好處。以思維「死亡無常」為例，當我們知道自己最終難逃一死，對世間人、事、物的執著就會降低，並更懂得知足，在這種情況下內心可以獲得滿足的喜悦，心中的憂慮也會因此減輕，對病情反而會有幫助；進而看到認真學法，能讓自己死後投生在更好的環境中，因此策勵自己要認真地行善、斷惡。

2 平時應該如何思維三惡趣苦，才能對三惡趣苦更有體會？

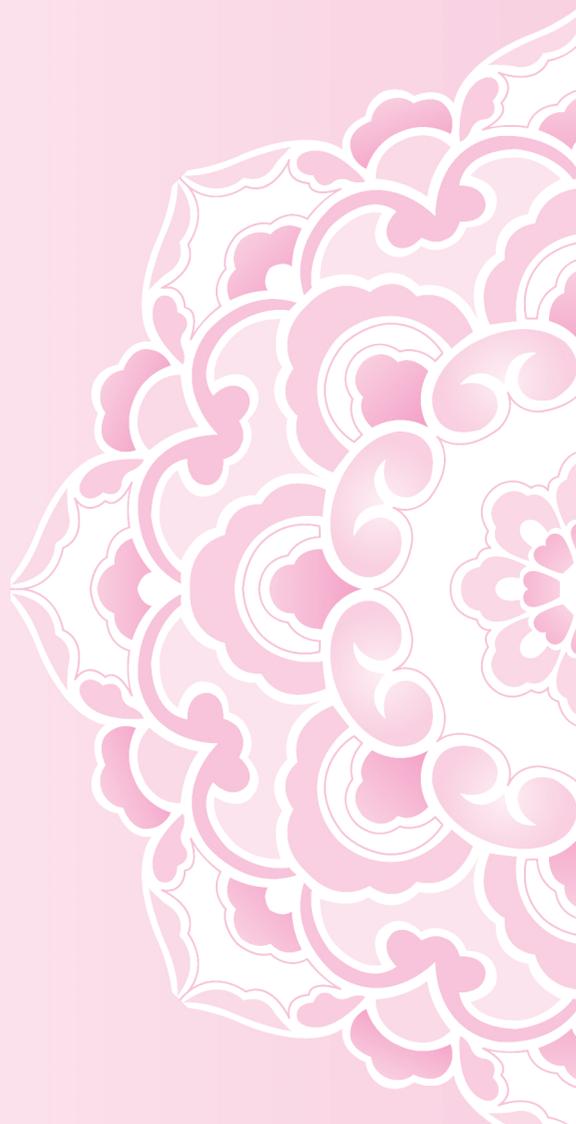
答：三惡趣中的餓鬼道和地獄道對多數人而言是「極隱蔽分」，所以很難透由一般的正理來證明，唯有相信佛的言教，才有可能相信這兩道的存在。

平時應該多思維佛所說的「四諦」、「二諦」等內涵，透由正理反覆地觀察，就會對這些道理生起定解；之後想想：「佛為何要宣說正法？」是因為佛不忍眾生受苦，為了救度眾生才宣說正法；既然如此，再想想：「佛沒有必要為了欺騙眾生而捏造惡趣的場景？」沒有必要，因為這麼做對自利、利他兩方面都已圓滿的佛來說，一點利益都沒有，所以根本沒有必要這麼做。以這種方式反覆思維，就能對三惡趣有比較強的感受。

然而，對三惡趣苦沒有感受，不見得是因為不相信有惡趣的存在，或許真正的問題是我們並沒有持續去思維。以近邊地獄的「糞穢泥」為例，多數人都不相信會有那種地方，但仔細想想我們在母胎中的場景，不就跟糞穢泥是大同小異嗎？但我們對母胎中的苦有感受嗎？如果連看得到的母胎苦，在思維過後都無動於衷，沒有絲毫的恐懼的話，那就更不用說是看不到的惡趣苦了。

另外，思維惡趣苦時，要設身處地站在對方的立場上去思維。比方：當我們在思維「流浪狗」的痛苦時，要想想牠們平時覓食的方式、吃的食物、住的地方、如何過活等，思維過後再想想：「如果我生為流浪狗，能忍受這種生活方式嗎？」以這種方式去思維，內心的感受才會比較深刻。

皈依三寶



庚二、依止能生後世樂之方便分二：

辛一、趣入聖教最勝之門修習皈依。辛二、一切善樂根本是於業果生勝解信。

辛一、趣入聖教最勝之門修習皈依分四：

壬一、依何因而皈依。壬二、依此因緣所皈依境。壬三、應如何行皈依之理。

壬四、於皈依已修學之次第。

壬一、依何因而皈依。

總說其因雖有多種，然於此處如前所說，我等不能久住現世，速將死去；於死後，將生何處亦無自主，隨業而轉。其業又如《入行論》云：「猶於黑夜烏雲中，剎那閃電極明亮；如是由佛威德力，世人暫生修福慧，是故其善恆微弱，罪業力大極猛烈。」諸白善業力量微弱，諸黑惡業力量極強，是故死後定墮惡趣。由思此理，於三惡趣心生怖畏，深信三寶有從彼中救護之能，此二即是皈依之因。故若此二僅是空言，則其皈依亦同於彼；若此二者猛厲、堅固，則其皈依亦能轉意，故應勵力勤修二因。

總體而言，皈依的因雖有多種，但就如同之前所提到的，我們無法長久安住現世，很快就會死亡；在死之後，也無法決定將來投生的地點，完全是被業力所

控制。我們所造的業，如同《入行論》說：就像在烏雲密布的夜晚，空中的閃電能瞬間照亮四周的景物；相同的，透由佛的大威德力，能使世人短暫生起想行善、修福的智慧，所以相較之下，善業的力量極其微弱，惡業卻像厚重的烏雲般布滿內心，因此死後一定會墮入惡趣。透由思維三惡趣苦，心生恐懼，並且深信三寶能救護我，讓我不墮惡趣，這就是生起皈依的兩個主因。如果這兩者只是嘴上說說，皈依也就僅止於此；相反的，如果這兩者的力量強大、堅固，所生的皈依就能轉化內心，所以應該精勤修學皈依的二因。

皈依可以分為下士、中士、上士三種皈依，其因分別是：對惡趣苦心生恐懼、深信三寶能救護我；對輪迴苦心生恐懼、深信三寶能救護我；對輪迴苦心生恐懼、對於一切有情在輪迴中受苦生起悲愍、深信三寶能救護我和一切有情。三者當中，下、中士的皈依屬於共大小乘的皈依，而上士的皈依則屬於大乘的不共皈依。

不僅一生皈依三寶、努力行善斷惡，能使來生不墮惡趣，即使只在臨終生起一念的皈依，來生也能暫時脫離惡趣的險崖，所以「皈依」是一個非常重要的法類。^①

壬二、依此因緣所皈依境分二：

癸一、明辨其境。癸二、應皈依彼之原因。

癸一、明辨其境。

如《百五十頌》云：「何人一切過，根本悉皆無？於一切時處，具一切功德？若是有心者，即應皈依此，讚此恭敬此，並住其聖教。」若有智慧能辨皈依處與否，理應皈依無欺皈依處——佛薄伽梵；以此為例，法及僧寶亦爾。《皈依七十頌》云：「佛法及僧伽，欲解脫者依。」

既然皈依如此重要，在皈依前就應該先認清楚皈依的對象為何。馬鳴論師所造的《百五十頌》說：在世間上，誰是完全沒有過失，並在任何情況下都具備一切功德的人？是佛。因此，有分辨能力的人就該誠心地皈依佛、讚歎佛、恭敬佛，並且聞、思、修學佛所說的教法。

「佛」這個詞，在藏文中是用「桑給」這兩個字表示——「桑」是指從無明

① 《掌中解脫》一般而言，臨終的心極為重要：即便一生造惡無數的人，臨終如果能在純粹善念的情況下死去，也能引發往昔某種善業成熟（而投生善趣）；學法之人，臨終如果在嗔恚等惡念中死去，則會引發某種惡業成熟（而墮入惡趣）。但臨終時，多半是一生中最熟悉的那種心會現起。

的睡夢中清醒過來；「給」是指圓滿了解一切所知。簡單來說，佛是斷除一切過失、圓滿一切功德的聖者。如果具有智慧能夠辨別皈依處者，就應該皈依不會欺誑世人的佛薄伽梵。

皈依之後，佛是如何救護我們，讓我們不墮惡趣呢？佛陀曾說：「諸佛非以水洗罪，非以手除眾生苦，非移自證於餘者，示法性諦令解脫。」佛救度眾生的方式，最主要是透由宣說正法，教導眾生如何跳脫惡趣、輪迴，所以要先對佛所說的教法生起信心，進而實踐其中的教義；由此而在心中所生的道、滅功德就是「法寶」；如實證得道、滅功德的人就是「僧寶」。因此，佛、法、僧三寶是我們應該皈依的對象，如月稱論師所造的《皈依七十頌》說：想要獲得解脫，就要誠心皈依三寶。

三寶當中，「佛」是宣說皈依的大師；「法」是正皈依；「僧」是我們修皈依時的助伴。一般提到三寶中的「法」時，指的是滅諦和道諦；但在下士道中，行者追求的目標是來生不墮惡趣，為此進而修學斷十惡的律儀。因此，從下士道的角度來說，「斷十惡的律儀」是三寶中的法，也是下士夫的正皈依，唯有透由修學此法才能遠離惡趣的苦難。

癸二、應皈依彼之原因分二：

一、正文。

一、自身脫離一切怖畏、二、善於令他脫離怖畏所需方便、三、大悲遍轉無有親疏、^四普利一切有恩無恩者，具此四者，即成我等應皈依處；又此唯佛方有，自在天等皆無，故佛即是所皈依處。由此之故，佛所說法及其聲聞僧眾亦爾。

三寶之所以能成為我們的皈依處，主要是因為佛寶具備了四種功德：

一、自身脫離一切怖畏。由於佛已完全斷除二障，所以能夠遠離輪迴中的一切怖畏；其他有情，例如大自在天或梵天，雖然也有各種神通、神變以及許多不可思議的功德，甚至能賜予我們長壽、無病、財富等世間利益，但由於他們本身還未跳脫輪迴，所以也無法使他人脫離輪迴的苦難，就像身陷泥沼中的人，無法將其他人救出泥沼一樣。

二、善於令他脫離怖畏所需方便。佛不僅能解決自己的問題，還能善巧地解決他人的問題。在佛世時，有一個人名叫「指鬘」，瞋心熾盛，難以調伏。他遇到了一位惡知識告訴他：「如果你能殺死一千個人，就可得到解脫。」他信以為真，於是到處殺人，當殺了九百九十九個人之後，他遇到了佛陀，雖然他的瞋心

強大，但在佛陀善巧地開導下，不僅皈依佛門，最終還證得了小乘果；此外，還有非常愚癡的周利槃陀迦，用三個月的時間還背不熟一個偈頌，佛陀也是善巧運用各種方法將他調伏，使他證得阿羅漢果；還有貪欲極重的阿難陀（佛陀的弟弟），最終也被佛陀度化。

三、大悲遍轉無有親疏。如果沒有不分親疏的大悲心，就會只利益親友而不利益仇敵。一般人對親友會生起貪愛，對敵人會生起瞋恨，但是佛陀不然，祂對所有眾生都一視同仁，乃至對百般想傷害祂的提婆達多和自己的兒子羅睺羅也完全平等。有一次，提婆達多罹患重病，佛陀來到他的身邊對他說：「我對你和羅睺羅的慈心相等。」以諦實語治好了他的病。

佛不會因為眾生對祂有信心就特別善待對方，對祂沒信心就不理不睬。經典中有提到：如果有人虔誠地將檀香水塗抹在佛的右手，另一人心懷瞋念而用斧頭砍祂的左手，佛並不會因此特別照顧右手邊的這位有情，也不會刻意排斥左手邊的那位有情，反而會對那位造惡的有情生起更強烈的悲心。

四、普利一切有恩無恩者。當曾經利益我們的人遇到困難時，我們會伸出援手，對素昧平生的人卻視若無睹；佛並不會如此，只要眾生本身的因緣具足、時

機成熟，不論對祂有恩、無恩，佛都會想盡辦法來度化他。

由於佛具備了這四種功德，所以能成為我們皈依的對象；除了佛之外，大自在天等世間天人都不具備這些功德，所以只有佛才是我們真正的皈依處。因此，佛所宣說的法，以及如實修學正法的聲聞僧眾，也是我們皈依的對象。

二、殷重教誡「信」為主因。

是故，若於《攝抉擇分》所說此諸道理引發定解，一心仰賴，必無不救，故應由哀生起定解。因能救己二因當中，外因大師已成，無所欠缺；然其內因未能至誠持為皈依處，故苦惱矣。

皈依三寶時，最重要的就是「信心」。雖然佛已斷除一切過失、圓滿一切功德，但如果無法對祂生起信心，即使祂有再多功德也無法救度我們。佛的悲愍像是鐵鉤，不斷地在輪迴苦海上擺動，如果想從輪迴苦海中被救出，就必須具備信心的鐵環。當我們把鐵環套在佛的鐵鉤上，就能馬上獲救；相反的，如果對佛沒有信心，或是心生懷疑，就像一塊大石頭，佛再怎麼想救我們，我們也無法得救。

因此，如果能對以下《攝抉擇分》所說的道理生起定解，至誠仰賴三寶，就

一定能得到救護，所以應該對此由衷生起定解。因為能得救護的內外二因當中，外因——自身脫離一切怖畏等四種功德——佛陀都已具備；但由於自己還未具足內因——對苦生起恐懼、對三寶生起信心，所以至今還在輪迴當中流轉受苦。

壬三、應如何行皈依之理分四：

癸一、由知功德而行皈依。癸二、由知差別而行皈依。癸三、由作承許而行皈依。

癸四、不言有餘而行皈依。

癸一、由知功德而行皈依。

須念皈依處之功德。

此中分三：

子一、佛功德。子二、法功德。子三、僧功德。

子一、佛功德分二：一、正文。二、附註。初中分四：

丑一、身功德。丑二、語功德。丑三、意功德。丑四、事業功德。

丑一、身功德。

憶念諸佛相好，應如〈喻讚〉所說而憶念之，如云：「尊身相所飾，美妙眼甘露，如無雲秋空，以眾星裝飾。能仁具金身，法衣端嚴覆，如同金山頂，為彩

霞圍繞。尊雖無飾嚴，面輪極光滿，離雲滿月輪，亦莫能及此。尊口妙蓮花，與日照開蓮，蜂見疑似蓮，如吊索而轉。尊面具金色，潔白齒端嚴，如秋淨月光，照入金山隙。應供尊右手，輪相所莊嚴，以手作安撫，畏輪迴諸人。能仁行走時，雙足如妙蓮，印畫此地上，蓮苑妍難及。」

在彌勒菩薩所造的《現觀莊嚴論》中，有清楚說明佛具備的三十二相及八十隨形好；也可以按照〈喻讚〉²所說的內容來憶念佛的身功德。

當中，第一個偈頌是讚歎「佛的雙眼」：世尊您的身體有眾多的相好裝飾，其中明亮清澈的雙眼像是秋天無雲的夜空中閃閃發亮的星星。

第二個偈頌是讚歎「佛身」：您的身體如純金般光彩耀眼，身穿出家三衣，如同金山頂上圍繞著彩霞，其莊嚴相無人能及。

第三個偈頌是讚歎「佛的容貌」：您的臉上雖然沒有配戴任何飾品，但是面容光潤圓滿，就連沒有雲朵遮蓋的皎潔滿月也難以匹敵。

第四個偈頌是讚歎「佛的嘴唇」：您的嘴唇鮮紅豔麗，就像日照下綻放的紅蓮，當蜜蜂同時見到您的嘴唇與紅蓮時，牠會懷疑何者才是真正的蓮花，而像搖

²馬鳴論師所造的《讚應讚》第十三品。

擺的吊索般左右來回飛舞。

第五個偈頌是讚歎「佛的牙齒」：您的面色猶如黃金，牙齒整齊、潔白莊嚴，猶如秋天淨白的月光照映在金山的縫隙當中。

第六個偈頌是讚歎「佛的雙手」：人、天都應供養的佛世尊您，右手掌中有法輪莊嚴，安撫著輪迴中受苦驚嚇的眾生，告訴他們：「不要害怕，我能救護你們。」此處特別提到右手，是因為佛陀誕生在印度，以當地的風俗習慣而言，右手較為尊貴。

第七個偈頌是讚歎「佛的雙足」：您在行走時，雙足就像是妙蓮花，走過之處都會留下蓮印，甚至會有蓮花綻放，即使是蓮花池也難以媲美。

佛的相好非常莊嚴，不論什麼人看見佛，都會心生歡喜；即便對佛心懷邪見、惡意誹謗的人，見到佛的當下，內心也會不由自主地發出讚歎。^①

丑二、語功德。

世間一切有情於一時中，各以相異疑問請示，佛亦能以與剎那心相應之慧攝持，以一語音答一切問；彼等亦能各隨自語而生領悟，應思此極稀有之理。《諦者品》云：「若諸有情於一時，以多定語而請問，一剎那心遍證知，以一音

答各各問。是故應知勝導師，宣說梵音於世間，此能善轉正法輪，盡除人天無邊苦。」以此而思。

如果世間上的一切有情同時向佛請示各種疑問，佛也能在一剎那間了解所有問題，並且依據眾生不同的根器，以一種聲音同時解答一切問題；發問的有情也能以自己所了解的語言聽到佛的回答，並且生起強烈的領悟，去除心中的疑惑。這種功德令人難以想像，除了佛之外，其他有情都不具備。佛在說法時，不論天人、龍王或鬼神等，所有聞法者都能得到佛的攝受，不需要透由翻譯，就可依各自熟悉的語言聽到相應的法類，這些內涵在《諦者品》中都有詳細地說明。

丑三、意功德分二：

寅一、智功德。寅二、悲功德。

③ 《掌中解脫》在《寶鬘論》中有提到：有學和無學的獨覺聲聞、轉輪聖王等世間上所有人天的福德加總起來，能成就佛身上的一個「毛孔」；成就佛身所有毛孔的福德乘以百倍，能成就一種「隨形好」；成就八十種隨形好的福德乘以百倍，能成就一種「相」；成就三十相（三十二相扣除以下三種，應是二十九相）的福德乘以千倍，能成就「白毫相」；成就白毫相的福德乘以十萬倍，能成就「頂髻相」；成就頂髻相的福德乘以一百兆倍，能成就「妙語梵音相」。

寅一、智功德。

於如所有及盡所有一切所知，如觀掌中菴摩羅果，智無礙轉，故佛智遍一切所知；除佛餘者，智量狹小，故不能遍廣大所知。《讚應讚》云：「唯尊智能遍，一切所知法；除尊餘一切，唯所知尤甚。」又云：「佛於時攝法，一切相生源，如掌中酸果，是尊意行境。諸法動非動，若一若種種，如風行空中，尊意無所礙。」應如此思。

佛能了知一切所知——如所有性的勝義諦及盡所有性的世俗諦。其他有情，不論登地菩薩或阿羅漢，雖然也能現證二諦，但在現證勝義諦時無法看到世俗諦，現證世俗諦時無法通達勝義諦；然而佛超越了這種境界，能在同一時間現證二諦，就像是在觀察自己手掌中的菴摩羅果（一種透明的水果）般清楚透徹，沒有任何阻礙。由於佛能通達萬法，所以佛的智慧能夠遍及一切所知；其他有情因為智慧較為狹隘，只能了解所知中的部分法類，所以無法遍及一切所知。

馬鳴論師在《讚應讚》中也有提到：佛對於過去、現在、未來三時所涵蓋的一切法，不論表相或是內涵，如觀掌中菴摩羅果，皆能清楚了知。諸法當中，不論會動的情世間或不會動的器世間、其數量多寡，佛的智慧都能無礙了解，就像

風在空中流動時不受阻礙一樣。

寅二、悲功德。

如諸有情為煩惱縛，無法自主；能仁亦為大悲繫縛，無有自主，故見苦難眾生，恆無間斷生起大悲。《百五十頌》云：「此一切眾生，惑縛無差別；為解眾生惑，尊恆為悲縛。雖知輪迴過，然因悲久住，故應先禮尊，或先禮大悲？」《諦者品》中亦云：「若見癡黑暗，常覆眾生心，深陷輪迴獄，勝仙發悲心。」應如所說而憶念之。

如同輪迴中的有情被煩惱束縛，無法自主；佛陀也被大悲繫縛，見到苦難的眾生，都會不由自主地生起悲心，沒有間斷。《百五十頌》說：輪迴中的眾生都被煩惱束縛，而世尊您不忍眾生受苦，為了解開眾生心中的煩惱結，長時被大悲繫縛；雖然您了解輪迴的過患、苦難，但因心懷大悲，願意長久安住在輪迴中，所以在禮拜時，應該先頂禮您，還是您心中的大悲呢？《諦者品》中也說：當佛見到眾生被愚癡黑暗所蒙蔽而深陷輪迴苦牢當中，內心便會生起強烈的悲心。

丑四、事業功德。

身、語、意之事業，由任運及無間二相饒益一切有情；又此若從所化方面堪

引化者，能仁無不令其值遇圓滿、遠離衰損，定作一切所應作事。

佛的身、語、意事業有兩種特色：一、任運。佛的事業遍及十方，只要眾生的條件具足，佛不需要有「我想利益眾生」的動機，便能以各種方式饒益眾生。就像夜空中的月亮，雖然不會有想投射月影的念頭，但只要容器中的水清澈不動、中間沒有其他東西阻隔，便能倒映出月影。二、無間。由於苦難的眾生無有邊際，所以佛的利眾事業也不會中斷，就像大海中的海浪一樣，永不停息。

只要眾生的因緣具足、調伏的時機成熟，佛便會以最適當的方式，例如：說法、展現神通神變，或以息、增、懷、誅等各種方法，變現不同的面貌，使不同的眾生獲得安樂、遠離痛苦。

二、附註分三：一、對於清淨皈依的因——信心，獲得定解。

博朵瓦云：「若數思維，信心漸增、相續漸淨，能得加持，因於此獲得定解，故能由衷皈依；僅修皈依學處，所作皆成佛法。」**二、沒有獲得信心。**吾等看待諸佛智慧，尚不及一靈驗卦師。」又云：「若有一位靈驗卦師說云：『我知汝於今年無有災難。』即心安離去；若云：『今年有難，應行此事、莫為彼事。』則勵力行之。若未成辦，心則不安而念：『我未成辦彼所說事。』若佛制云：『此及此

應作⁴，此及此應修。』豈置心耶？若未成辦，豈憂慮耶？反作此言：『法中雖如彼說，然於現今因時、地故，不能如彼，須如此行。』輕視佛語，唯住自知。』若不觀察，隨心愛樂，唯亂於言；若非爾者，內反其意，詳細觀察，極為真實。

祖師博朵瓦說：如果不斷思維佛的身、語、意功德，信心就會逐漸增長，也能漸次淨化心續上的污垢，獲得佛的加持；如果能對佛的功德生起定解，就會發自內心想皈依佛，並把祂的教誡謹記在心，努力行持皈依學處，因此所做的事都可成為佛法。現今我們之所以還在輪迴中流轉、學法的進展如此緩慢，都是因為無法對佛生起信心所造成的；我們看待佛的智慧，甚至還比不上上一位算命先生。

為什麼這麼說呢？如果有位卜卦很準的算命先生說：「今年你會一帆風順。」聽到之後，我們就會感到心安；如果他說：「今年你有災難，所以要去做哪些事情、避免哪些事情。」就會努力按照他說的話去做，完全不敢掉以輕心，如果沒有照辦，內心還會感到憂慮、不安。但是對於佛制定的學處，哪些事情該做、哪些法類該修，我們何曾把它放在心上？沒做到時，又何時為此感到憂慮？並沒有，反而還會說：「佛法雖然是這麼說，但那是在佛世時才需要那樣做，現

⁴ 此處《廣論》原文為「此及此應斷」，《略論》則是「此及此應作」。

今的時代、環境不同，所以不需要那麼做，應該這樣才對……」為了掩蓋自己的過失，提出一些沒有依據的理由，根本不把佛說的話當一回事，一味地固執己見。

宗大師對這段話作了一個結論：如果不仔細觀察內心，雖然嘴巴上說「皈依三寶」、外表看似對三寶很有信心，但這都只是表面功夫罷了；如果反觀自心、詳細觀察，就可以知道祖師博朵瓦所說的這段話與我們的行為極為吻合。我們平時會將親人、摯友或長官的話放在心上，卻很少想到佛的教誡，這是因為在佛法和世間法兩者當中，我們重視的是世間法，至於佛法則是可有可無，也很少去思維佛法的內涵，這就表示佛法在我們心中並沒有分量。因此，表面上看似在學佛的我們，其實內心所關注的都是現世安樂，這種現象是非常不可取的。

三、殷重教誡必須於此引發定解。

故應數思諸佛功德，隨力勤修，由衷引發定解。若能生此，則於能生諸佛之法、修學正法之僧，亦能生起如此定解，故其皈依能得要領；若無此者，能轉意之皈依尚不能生，況諸餘道？

平時應該經常思維佛的功德，對佛功德生起定解。有些人在思維佛功德時，

不僅無法生起信心，甚至覺得：「那些令人難以想像的功德，只不過是某些人捏造出來的，實際上佛並沒有如此偉大。」這是多數人會有的想法，應該設法避免。如果能夠對佛生起定解，就會想到：「如此殊勝的佛，是由修學正法而產生的。」自然就會對「法」以及修學正法的「僧」也生起定解，以這種方式皈依三寶，才算有掌握到皈依的核心；如果對三寶的功德無法生起定解，就無法生起能轉化內心的皈依，更何況是生起其他地道功德？

之前有提到皈依的二因：透由思維惡趣的苦而讓心中產生恐懼，並且相信三寶能救護我，讓我不墮惡趣。這兩者只是皈依的二因，並非皈依；皈依是在具備二因的情況下，全心全意想去依靠三寶，不論身在何處、快樂與否、是生是死，完全仰賴三寶的心才是真正的皈依。

子二、法功德。

應以恭敬諸佛為由而生此念：「佛具無量功德，是由教證二法——現證滅諦斷除過失、修習道諦成辦功德之體性而生。」此乃《正攝法經》之義。

對佛生起信心之後，進而思維：「能夠斷除一切過失、具足無量功德的佛，是在聞思教法之後，透由現證滅諦依次斷除過失、修習道諦逐漸累積功德而產生

的。」了解尊貴的佛是來自於法，而對法寶生起信心。

三寶當中，真正的法寶是「滅諦」和「道諦」。提到這兩者就要談到空性，而相關的內涵會在中士道時說明。之前曾經提到「斷十惡的律儀」是下士道的法，藉此能讓下士夫來生不墮惡趣，但這只是暫時不墮惡趣的方法，無法保證永不墮落，所以唯有在心續中生起滅諦、道諦，才能究竟跳脫惡趣。

子三、僧功德。

主要者即聖者補特伽羅；又此由念正法功德，並念僧能如理修學正法，此乃《正攝法經》之義。

一般來說，由四位凡夫僧（比丘或比丘尼）所組成的僧團就可以列入三寶當中的「僧」；但在這裡所說的僧，最主要是聖者補特伽羅，也就是現證空性、獲得滅道二諦的行者。為什麼這裡的僧要特別強調是聖者呢？「僧」這個字在藏文中有一「樂於行善」的意思，聖者由於已現證空性，能親身體會以空正見斷除煩惱的感受，所以會更加堅定學法的信念，樂於行善的心也不會退轉、改變；但凡夫的心不夠堅定，有時會想行善，有時則因看不到立即的效果而退縮，所以尚未達到僧寶的標準。

透由思維法的功德，進而想到「僧能如理修學正法」，以此思維僧的功德。佛與僧不同之處在於：佛在現證法寶之後，主要是為眾生宣說正法；僧則是一邊實修法寶，一邊協助眾生學習正法。

癸二、由知差別而行皈依。

如同《攝抉擇分》所說，了知三寶相互間之差別而行皈依。

如同無著論師在《攝抉擇分》當中所說，應該了知三寶相互間的六種差別而行皈依。六種的差別是：性相差別（又稱體性差別）、事業差別、信解差別、修行差別、隨念差別及生福差別。詳細的內容可參考《廣論》。

癸三、由作承許而行皈依。

深執佛為示皈依之大師、正法——涅槃為正皈依、僧為修皈依之助伴，以此而行皈依，如同《律經廣釋》所說。

三寶在我們修學佛道的過程中扮演著不同的角色：佛是開示皈依的大師、法是正皈依、僧是我們修學皈依的助伴。三者當中，法寶是「正皈依」——真正能使我們遠離怖畏的關鍵。在文中有提到「涅槃」（藏文的涅槃二字有遠離煩惱的意思），意指如果想要遠離煩惱，就必須在心中生起滅、道兩種功德。因此，

滅、道二諦是正皈依，唯有自心生起滅、道二諦，才能真正脫離惡趣和輪迴的苦難。

因此，在皈依時，要認定佛是為我們開示皈依的大師、法是我們的正皈依、僧是我們修學皈依時的助伴，以此一心皈依三寶。就像生了重病的人，如果想要把病治好，就要有醫術精湛的醫生、最好的藥物以及細心的護士，三者缺一不可；相同的，我們患有貪、瞋、癡三毒重病，佛就像是醫生，會仔細地告訴我們病情為何，法就像是醫生所開的藥，我們必須按時服用，僧就像是護士，在治療的過程中給予我們最大的援助，這樣才能治好三毒重病。

癸四、不言有餘而行皈依。

了知內外道之大師、教法、學法者之勝劣，唯執三寶為皈依處；永不執與彼等相違之大師等為皈依處。

在皈依前，應該先以公正客觀的態度來分析內、外道的差別，了解兩者之間的優劣，選擇最好的對象作為自己的皈依處；而不是以迷信、偏袒的方式來皈依三寶，排斥其他宗教。在了解內外道的大師、教法、學法者的優劣之後，將三寶視為自己唯一的皈依處；至於其他宗教，我們可以學習他們的優點，但不能視為

皈依處。總之，除了三寶之外，不可承許其餘外道的大師等為皈依處，這是「不言有餘而行皈依」的意思。

此二之差別中，大師之差別：佛陀無有過失、功德圓滿；其餘大師與此相違。《殊勝讚》云：「我捨諸餘師，皈依佛世尊，若問是何故？尊無過具德。」又云：「於餘外道教，如何善思維，更於怙主尊，我心起深信。非遍智外道，宗過壞其心，心壞者不見，無過之大師。」

內、外道的差別當中，最明顯的地方在於「大師」：內道的大師——佛——沒有任何過失、功德圓滿無缺；外道的大師則與此相反。以見、行兩個角度來分析：佛所持的是無我見，宣說無害行的道理；外道的大師顛倒執著有我，有的還提倡殺生祭神的主張。

這些內涵在陀增主傑大師所造的《殊勝讚》中都有提到。陀增主傑大師原本也是外道，信奉大自在天。有一次，為了供養大自在天而前往岡底斯山。到了山上卻親眼目睹大自在天也在皈依佛陀，內心頓時生起疑惑：「為什麼我皈依的天神會去皈依佛陀呢？」進而對佛法產生好奇。經過長時間的學習，發現佛法的殊勝而進入佛門，最終成為一位大成就者。他在《殊勝讚》中有說到：我捨棄了其

餘外道的大師而皈依佛世尊您，如果問我為何要這麼做，我並非刻意偏袒，而是因為發現世尊您沒有任何過失、具備一切功德。又說：每當我思維外道的教義，再對比您所說的教法，便會不由自主地對怙主您生起更強大的信心；外道並不像您擁有一切遍智，所提出的宗義也有諸多過失，在這種情況下，被錯誤的見解所蒙蔽的外道，怎麼能見到無過的大師您呢？

壬四、於皈依已修學之次第分二：一、正文。二、破除錯誤的觀念。初中分二：

癸一、各別學處。癸二、共同學處。

癸一、各別學處分二：

子一、應遮之學處。子二、應修之學處。⁵

子一、應遮之學處。

如《大涅槃經》云：「誰皈依三寶，彼為正近事。永不應皈依，其餘諸天神；皈依正法者，應離殺害心；亦皈依僧伽，不與外道住。」此中有三：一、不應皈依諸餘天神、二、斷除傷害有情、三、不與外道共住。

此中初者，若於勇武、遍入天等世間天神，尚不執為究竟皈依處，況諸鬼道山神、龍等？又此是說不可不信三寶而皈依於彼等；若因現前些許如法事務，請求

彼等作為助伴，則無不可。譬如尋求施主作為生活助伴、期望良醫為己療病。二者，應斷除以意樂、加行損惱有情。謂於人及畜等，不行捶打、束縛、禁閉、穿鼻、不堪負重強令負載等事。三者，不與不信三寶為皈依處並毀謗者相順而行。

如《大涅槃經》說：皈依三寶的居士在皈依佛寶之後，不可皈依其餘世間天神；皈依法寶之後，不可殺害有情；皈依僧寶之後，不可與外道共住。皈依三寶之後，應該避免三種行為：一、不可皈依其餘世間天神。二、斷除傷害有情。三、不與外道共住。

首先，不可皈依其餘世間天神。如果連天道的大自在天或遍入天等世間天神都沒有資格成為我們究竟的皈依處，更何況是鬼道的山神、土地神或是畜生道的龍王等？這個地方要強調的是：不可不信三寶，而把世間天神等當成是能救度我們脫離惡趣、輪迴的皈依處；如果暫時有些如法的事情想請求他們協助的話，這是可以的。這種情形就像尋找施主提供生活上的資助、在生病時請求醫生治病，

⑤ 《至尊洛桑諾布文集》這兩者的差異在於：以禁止某種不該做的行為而立的學處，稱為「應遮之學處」；以修持某種該做的行為而立的學處，稱為「應修之學處」。譬如：「不可皈依其餘天神」等是以禁止某些行為的方式來安立；「應該對佛像生起真佛想」等則是以該做某些行為的方式來安立。

但不需要把對方視為皈依處是一樣的。

二、斷除傷害有情。不論對人或是畜生，都要避免生起想要傷害對方的心，更要防範以身、語去傷害他人。

三、不與外道共住。由於我們的心不夠堅定，所以不可與不信或是毀謗三寶、業果的人深入交往，以免被對方的言行影響而改變信念，並非完全不能往來。

子二、應修之學處分三：一、於佛像應如何修學。二、於法應如何修學。三、於僧應如何修學。初中分二：一、正文。

佛之塑、畫形像好壞為何，悉皆不應譏毀、置塵險處，避免作抵押等不敬、輕毀；應當等同大師，執為可敬之田。《親友書》云：「縱由木造善逝像，智者亦應敬供養。」

不論佛像是雕塑的或彩繪的、外型好壞為何、材質珍貴與否，都不可以嘲笑、批評，或放置在骯髒、危險的地方，也不應該販賣佛像或當成抵押物，凡是對佛像不恭敬和輕蔑的行為都要避免；應該視為真佛，恭敬供養。《親友書》說：縱使佛像的材質是用普通的木頭或石頭做的，也應該恭敬供養。

二、過去發生的案例——不恭敬所生的異熟。

《律分別》云：劫毗羅摩納婆於有學、無學僧眾，說十八種不同惡語，謂云：「汝等象頭，豈能了知法與非法？」等，後感生為具十八種不同頭形之摩羯陀魚，自迦葉大師時至釋迦國王間住畜生道；《律雜事》云：拘留孫佛入涅槃後，端妙大王令建大塔，有一工人二次譏云：「如此大塔，不知何日方能完竣？」後善成己，心生懊悔，以其工錢造一金鈴，掛於塔上，由此感得容貌醜陋、身形矮小、聲音美妙，名具妙音。故於佛像不應說言：「此如彼者。」於他所造佛像，不因質善、量多而作譏毀，或示他人作改變等。

這裡有提到兩個公案：過去在迦葉佛（賢劫第三尊佛）的時代，有個婆羅門名叫劫毗羅摩納婆，能言善辯。他在母親的教唆下，為了在辯論時使其他僧眾無法反駁，於是口出惡言說道：「你這象頭，懂什麼是法、什麼是非法嗎？」又辱罵僧眾為「馬頭」、「牛頭」、「狗頭」等共十八種，所以死後投生為有十八種頭形的摩羯陀魚，自迦葉佛時期直到釋迦世尊之間都生在畜生道。^{6 7}

過去有位長老名為具妙音，他的容貌醜陋、身形矮小，聲音卻很美妙動聽。這是因為拘留孫佛（賢劫第一尊佛）入涅槃後，當時的國王端妙大王下令建造

大塔，他是其中一位工人，因為工程浩大而口出怨言：「這麼大的塔要何時才能蓋好啊？」當大塔落成時，為此心生懊悔，便用他的工錢打造了一個金鈴，掛在塔上，於是感得那種果報。因此，看到佛像不應隨便批評：「這尊佛像很像某某……」或當他人使用上等的材料來雕塑佛像，或其所造佛像的數量、體積龐大時，也不應該嘲諷他人，或者指示他人不要這麼做等。

傳說大瑜伽師呈文殊聖像於阿底峽尊者前，請觀視云：「此像好壞如何？若善，可將絨巴噶格瓦所供四錢金授予購取。」阿底峽尊者答云：「至尊之像無有不善，然其師工中等。」說已置頂；並於一切聖像皆如此行。

傳說大瑜伽師曾經手捧一尊文殊聖像請阿底峽尊者過目，並說：「這尊聖像如何？如果不錯，您可以把絨巴噶格瓦供養的四錢金給我，讓我代您請回。」尊者回答：「至尊文殊的聖像沒有不好的，但是工匠的手工平平。」說完之後就將聖像放在頭上；據說尊者平時對所有聖像都是如此恭敬。

二、於法應如何修學分二：一、正文。

於四句偈以上之法，亦應斷除不敬，避免抵押經卷、作為貨物、放置地面或塵險處、與鞋合持及跨越等；應當等同法寶，心生恭敬。

只要是能闡釋法義的文句，即使只有一個偈頌，也要恭敬對待。不可以把經書當作抵押品或一般貨物，也不應放置在地面上或骯髒、危險之處，或與鞋子一起拿在手上，或跨越經書等；應該視如法寶，心生恭敬。

二、先賢們的做法。

傳說善知識囉瓦若見手持經典來者，合掌起立；其後雖不能起，然仍合掌。又阿底峽尊者至阿里時，有一咒師不至尊前聞法，後聞尊者見一文書將其齒垢塗於經書，心生不忍而云：「嗟乎，不可！不可！」是故咒師生信，遂至尊前聞法。夏惹瓦云：「我等於法，任何玩笑無所不作，凡不敬法及說法者，即壞智慧之因。現今愚蒙，如此已足，若愚過此，更有何能？」

據說噶當派祖師囉瓦凡是見到有人手持經典前來，都會合掌起立；年老時雖無法起身，但還是會恭敬合掌。阿底峽尊者到阿里時，有一位咒師起初不想去

6 《四家合注》此處引述這個公案，意指不論佛像外型好壞為何，都不可以嘲笑、批評而說「這尊佛像很像某某」。

7 《至尊洛桑諾布文集》之所以在談論佛寶時引述謗僧的公案，是因僧眾現佛陀相，如果對現佛陀相者都不應毀謗的話，更何況是毀謗佛陀的聖像？

8 《廣論》此處有多一句：「莫再集聚愚癡之因」。

聽尊者說法，之後聽說尊者有次看到一位文書將齒垢塗在經書上，尊者心生不忍而說：「啊呀，不可！不可！」那位咒師因而生起信心前去聞法。祖師夏惹瓦說：我們時常對法恣意妄為，而不恭敬法和說法者正是毀壞智慧的主因；現在我們已經夠愚癡了，如果將來比現在更愚癡，那該如何是好？

三、於僧應如何修學分二：一、正文。

不應辱罵、毀謗僧眾或現出家相者，一切時處皆不應說「汝等、我等」而分宗派，視如怨敵；應當等同僧寶，心生恭敬。《勸發增上意樂經》云：「欲求功德住林藪，不應觀察他人過；不應心生此妄念，我是超勝我第一。驕為諸放逸根本，永不輕視劣比丘，一劫不能得解脫，此即此聖教次第。」⁹

不應辱罵、毀謗僧眾或是身穿袈裟的人；不論對方的行為如何，都要試著修學淨相。任何情況下都不應該偏袒自方、排斥對方而說：「這是我的僧團、那是某某人的僧團；我有持戒、你沒持戒；我懂經論、他不懂經論……」應該視如僧寶，心生恭敬；就連對僧眾身上所穿的袈裟都要恭敬對待，不可隨便。

《勸發增上意樂經》說：如果一位比丘想讓自身的功德增長，應該住在寂靜之處，不要去觀察他人的過失；因為觀察他人的過失會讓自己生起「我很了不

起」的妄念，而驕傲正是使人放逸的根本。因此，即使自己的功德較多，也不應該輕視功德較少的比丘，一旦輕視他人會使自己在一劫內都無法獲得解脫。為什麼不應輕視功德較少的比丘呢？因為只要按照次第修學，最終都能證得圓滿菩提，而這正是聖教中的修學次第。

二、先賢們的做法及其利益。

善知識敦巴與大瑜伽師於行路中見碎黃布，皆不跨越，將其抖淨而置淨處。應當效法如此行儀，因己如何恭敬三寶，則諸眾生亦將於己生起爾許恭敬，《三摩地王經》云：「造作何種業，將得如是果。」

善知識種敦巴與大瑜伽師在路上發現碎黃布時，都不會跨越，而是撿起來抖乾淨後，再放到潔淨的地方。這種行儀值得我們好好效學，因為自己能對三寶生起幾分的恭敬，周圍的人也會用相同的態度來對待我們，這就是造業所產生的等流果。如《三摩地王經》說：造作什麼樣的業，就會感得什麼樣的果。

9 《至尊洛桑諾布文集》最後一句話，雖然有多種的解釋方式，但未學的拙見則是：具有功德的人不應該輕視比自己差的對象，這麼做才符合修學佛道的次第。

癸二、共同學處分六：

子一、隨念三寶之差別及功德，數數皈依。子二、隨念大恩，恆勤供養，尚未嚼噉前之新食亦應供養。子三、隨念大悲，亦應安置其餘眾生於此。子四、任作何事、有何目的，皆應供養三寶而作祈請，棄捨世間其餘方便。子五、由知利益，應於晝三夜三勤修皈依。子六、下至嬉笑，乃至命危，亦應守護不捨三寶。子一、隨念三寶之差別及功德，數數皈依。

如前所說，應數思維內、外道之差別，及三寶相互之差別及其功德。

如同前面所說，應多思維內、外道的差異，以及三寶相互間的差別和功德，一再皈依三寶。

子二、隨念大恩，恆勤供養，尚未嚼噉前之新食亦應供養分十：

一、恆勤供養。

自身所有一切善樂，皆應了知是三寶恩，以報恩心勤修供養。

今生我們所擁有的美好事物，不論身上穿的衣服，或是三餐吃的飲食，要知道這一切都來自於三寶的恩德，所以應該以報恩心勤修供養。

二、以少許力便能圓滿資糧的特點。

恆須受用飲食之故，爾時若以新食先行供養，無有間斷，則以少力亦能圓滿眾多資糧。是故任其受用何物，下至淨水，亦應當以新食衷心供養。

我們每天都要受用飲食，如果在用餐前能夠先以新的食物供養三寶，持之以恆，就能輕易累積眾多資糧。因此，不論吃什麼食物，甚至只是喝一口水，都應先將新的飲食誠心供養三寶。

三、不清淨的供養。

夏惹瓦云：「非以發霉酪糕、枯黃菜葉，而須擇其妙者供養。現今有人供新茶時，如指彈塵，唯供少許，不成供養。」

祖師夏惹瓦說：在供養時，不能用已發霉的糕點或枯黃的菜葉等過期、剩餘的東西，應該挑選最好的供物來供養。現今有人在供茶時，只用手指稍微碰觸杯口的茶，嘴巴邊唸「噯、啊、吽」，邊以彈指代表供養，那種行為根本不能算是供養；但在修密法時，內供的彈指動作有其特殊涵義，算是特例。

四、恭敬供養的方式。

譬如於一沃田，應播種時不播種子，任其荒蕪，不宜如此；如是於能生起現今、後世一切善樂最勝福田，應於四季一切時中，恆不間斷，播善樂種。於此又

應如經所說：「應以信犁，耕耘福田。」倘若未能如此而行，極為可惜。

譬如有戶人家，家中雖有一塊肥沃的田，但該播種時卻不播種，讓它長滿野草，左鄰右舍見狀都會為此感到惋惜；相同的，對於能讓我們生起現今、後世一切安樂的最勝福田，應在一年四季任何時間不間斷地播下善樂的種子，才能收成善樂妙果。這一點如經中所說：「應以信犁，耕耘福田。」如果沒有把握機會這樣去做，真的非常可惜。

五、必須精勤供養。

視最勝田不及尋常田地，此是我等無賢善相，故一切時應當精勤供養三寶。
六、如此供養，能獲得增上生和道等功德。若能如此，於殊勝田造善根力，由此於諸道次能令慧力增長，故於聽聞不能持文、思維不能解義、修習相續不生，慧力極微劣時，依福田力是要教授。

平時我們看待三寶這塊福田，還比不上世間普通的田地，這是我們缺乏善根的表现，所以在任何時間都應該精勤供養三寶。若能在福田中播下善根種子，集聚廣大的資糧，在修道時就能生起前所未有的領悟，所以在聽聞時無法牢記詞句、思維時無法理解文義、修習時無法生起證量，慧力極其微劣之際，依靠三寶

的福田力不斷累積資糧是最好的修學方式。

七、供養大小等的差別，關鍵在心。

又如說云：「供養不在其物，而在己之信心。」若有信心，縱無財物，亦可供養曼達、淨水、無主所持之供物等；若有財物而不能捨，反云：「我無福德極貧窮，餘可供財我悉無。」^⑩此如博朵瓦云：「於一穢螺碗中，略置少許香草即云『檀香冰片妙香水』，此為盲者欺眼明者。」

如同祖師曾說：「供養優劣的關鍵不在供物，而在我們的信心。」我們無法做好供養這件事，是因為沒有信心；如果有信心的話，縱使沒有財物，也可以供養曼達、淨水及大自然中無主人的風景等物。但如果自己有財物，卻因為捨不得供養而說：「我因福薄，所以沒有東西可供養您。」這就像祖師博朵瓦所說：在一個骯髒的螺碗中，隨便放入少許劣質的香草，就對佛菩薩說這是「檀香冰片妙香水」，這種行為就像盲人在欺騙眼明的人一樣。諸佛的雙眼是明亮的，而被無明遮蔽慧眼的我們則像個盲人，卻經常自作聰明，做些自欺欺人的事，真的是非常糟糕。

^⑩ 這兩句話出自《入行論》第二品的第七偈。

八、隨學先賢供養無諂供品。

又如樸穹瓦云：「我於最初供養香草，氣味辛辣；次供四種（香料）混合之香，氣味芳香；現今則供沉香及懷香等，氣味香馥。」若嫌供物微劣而不供者，則其一生唯是如此；若從微少殷重供養，則能漸得上妙，故應效法此師行儀。傳說此師每次配香，須用二十二兩黃金之香。

祖師樸穹瓦早期在學法時非常貧窮，沒有什麼東西可以供養。如他所說：「我在最初供養香草，氣味辛辣；之後供養四種香料混合的香，氣味芳香；現今則供沉香及懷香等，氣味香馥。」若因貧困、缺乏物資而不供養，那麼終其一生都將貧困潦倒；但如果能以現有的微小的供物虔誠地供養，以此累積福德，就能獲得越來越好的供物。因此，應該效法這位上師的行儀。據說他每次調配香時，都會用到二十二兩黃金的香。

九、以「獲得資具自在菩薩的供養方式」破除錯誤的說法。

已得資具自在諸大菩薩，若仍化現眾多俱胝妙身，一一身中又各化現百千等手，往一切剎，經無量劫供養諸佛；則由少許相似功德，便生喜足而云「我不於此希求菩提」者，是於正法不求甚解，胡言亂語。

已經證得資具自在的登地菩薩，在獲得各種殊勝的功德後，都還需要化現百千億身，每個化身又各化現百千隻手，前往十方一切佛國淨土，歷經多劫供養諸佛，更何況是你我等閒之輩？有很多人覺得自己有些功德，便以此為滿足，甚至自詡為修行人，認為：「自己只要專注實修便能證得菩提，供養則是不懂法理的人在做的事，對於成佛沒有實質的幫助。」如果有這種心態，表示他對正法的內涵所知甚少，只會說些似是而非的道理，並不值得採信。

十、供養其他廣大物的方式。

《寶雲經》云：「聽聞經中所說一切廣大供養、承事，應以最勝增上意樂，衷心迴向諸佛、菩薩。」應如所說而行。

《寶雲經》說：當聽到經典當中許多人、天、菩薩供養承事諸佛的公案，應以最殊勝的增上意樂期許自己也能如此行持，並將所聽聞的一切善行，衷心迴向諸佛、菩薩。

子三、隨念大悲，亦應安置其餘眾生於此。

以悲愍心，隨力安置諸餘有情於皈依中。

以不忍他人受苦的悲愍心，為了能讓他早日跳脫輪迴，應該儘可能地將尚

未皈依的人引入佛門，希望他們也能漸次走向解脫。

子四、任作何事、有何目的，皆應供養三寶而作祈請，棄捨世間其餘方便。

任作何事、見何目的，皆應依止三寶，並作隨順彼之供養等事；一切時處，不應依止與彼相違之苯教等，於一切時由衷信仰三寶。

除了惡行之外，不論務農、經商或做與正法相關的事，不管有何需求，都應依止三寶，祈請三寶慈悲攝受，所作所為也要符合三寶的教誡，譬如供養三寶等；在任何時間、地點，都不應該依止邪門外道或者四處求神問卜，而應由衷信仰三寶。

子五、由知利益，應於晝三夜三勤修皈依分八：

丑一、能入內道佛弟子列。丑二、為一切律儀之所依。丑三、往昔所集業障減輕、滅盡。丑四、集廣大福。丑五、不墮惡趣。丑六、不為人與非人阻礙。丑七、一切所想皆能成辦。丑八、速能成佛。

丑一、能入內道佛弟子列。

總說安立內外二道之理雖有多種，然阿底峽尊者與寂靜論師是以「皈依」判別，此為眾所共許，是故應以「獲得皈依至未捨間」而安立之。是故，欲入佛弟

子列，應當由哀執三寶為大師等三；若無此者，任作何善，皆不能入佛弟子列。

即使早期在印度，想要分辨內外二道也不是件容易的事。阿底峽尊者就曾說：「在印度只有那若巴尊者、寂靜論師和我三人知道如何分辨內外道的差別。」當時在印度有為數不少的大智者，但能清楚區分內、外道的卻寥寥無幾。從尊者的這段話就可以知道，要分辨內、外道的差異並非我們所想的那麼容易。

總體而言，安立內、外道的方式雖有多種，但阿底峽尊者與寂靜論師是以有無「皈依」來作區分，而多數人都認同這個觀點。這裡所說的皈依，並非只是嘴上念誦皈依偈，而是具備皈依的二因後一心仰賴三寶的心；從此心生起到未捨棄之間，行者可稱為「佛弟子」。因此，想要進入佛門成為佛弟子，就要相信佛是開示皈依的大師、法是正皈依、僧是修學皈依的助伴，至誠皈依三寶；如果心中沒有皈依，即便擁有神通、神變、禪定或脈風明點等多種功德，也不能算是佛弟子。

① 《四家合注》以「見」的角度而言：內道徒是依四法印而承許無我，外道徒則與此相反；以「行」的角度來說，內道徒是依照佛陀制定的開遮而行持，外道徒則以縱慾享樂或苦行折磨的方式來修行。

丑二、為一切律儀之所依。

《俱舍論釋》云：「諸皈依者，乃是正受一切律儀之門。」《皈依七十頌》亦云：「近事皈依三寶，此為八律本。」此中意趣，謂由皈依能令涅槃意樂堅固，並從此中生諸律儀。

皈依也是一切律儀的基礎，如果沒有皈依，就無法獲得戒體。《俱舍論釋》說：受持律儀的第一步，就是先成為皈依三寶的佛弟子；《皈依七十頌》也說：皈依三寶的居士，是受持八種別解脫戒的根本。原因是：透由生起皈依，能使希求解脫的出離心更加堅固，以此作為基礎而生律儀。

丑三、往昔所集業障減輕、減盡。

《集學論》中顯示皈依能淨罪時說云：「此處應以『生豬因緣』作為譬喻。」如有天子將生豬中，因皈依故，未生彼處。頌曰：「凡能皈依佛，彼不往惡趣，捨棄人身已，彼將得天身。」於法及僧亦如此說。

透由皈依能使往昔所造的惡業減輕，甚至完全消失。在《集學論》中提到這一點時，有特別強調應該以「生豬因緣」的公案為喻來作說明：過去，有一位三十三天的天人，發現身上開始呈現花鬢枯萎等五種死相，知道一星期後自己將墮

惡趣，投胎為豬、生在極為骯髒之處¹²，感到萬分痛苦，因而放聲哀號。帝釋天見狀便上前詢問他為何哭得如此淒慘，他就將事情的原委說了一遍，但帝釋天無能為力，於是代為求助於佛。佛陀為他開示《尊聖佛母陀羅尼經》，天人從此皈依三寶，死後投生在兜率天（欲界六天的第四天，高於三十三天）。之後，帝釋天想知道他投生何處，不過由於天人只能看到比自己低的地方，所以帝釋天遍尋之後依然找不到他，於是請示佛陀。佛陀說：「他投生在兜率天中。」帝釋天聽到後非常驚訝，於是說了：「凡能皈依佛，彼不往惡趣，捨棄人身已，彼將得天身。」並說到皈依法和皈依僧也有同樣的利益。

丑四、集廣大福。

《攝波羅蜜多論》云：「皈依福有色，三界器猶狹，如大海水藏，非握能測量。」

雖然善、惡業沒有形體，但假設虔誠皈依三寶所累積的福德有形體的話，即

¹² 八種別解脫戒：比丘戒、比丘尼戒、沙彌戒、沙彌尼戒、正學女戒、男居士戒、女居士戒及八關齋戒。

¹³ 天人又稱為「三時者」：能夠了知過去、現在、未來三時，所以知道過去是從何處投生為天，以及死後將生何處。

使是大如三界的器皿都難以容納，就像海中的水，不是我們用手能測量的。由此可知皈依帶來的利益相當不可思議。

丑五、不墮惡趣。

由前應知。

丑六、不為人與非人阻礙。

易於了知。

在過去所造的惡業尚未成熟之前，誠心皈依三寶就能免於被他人傷害；但是如果因緣會遇、惡業已經成熟，則難以避免。譬如：透由皈依淨化惡業，就能免於墮入惡趣受苦；如果惡業完全成熟，已墮惡趣，那就為時已晚了。

過去有一個修行人，他的修行非常好，平時有很多施主供養他。有一天，有位施主供養他一匹上等的布料，有個小偷知道了這件事，就趁著夜晚準備行竊。他到了修行人的住處後，對著屋裡喊說：「我知道今天有人供養你一匹布，你快交出來，如果不給，我就用搶的！」這位修行人相當聰明，靈機一動就回答說：「這匹布是施主以恭敬心供養我的，你想要的話，也要以恭敬心來拿；如果你恭敬地把雙手伸進窗戶裡面來，我就把布給你。」小偷聽到之後信以為真，就把手

伸進去準備拿布。這時，修行人立刻拿了一條繩子把小偷的手緊緊地綁住，並且拿出棍子，一邊唸「皈依佛、皈依法、皈依僧」，一邊痛打對方的手。打了三下之後，修行人將繩子鬆綁，小偷也就落荒而逃。之後，小偷逃到一座橋邊，那座橋平常有很多非人出沒，因為當時天色已黑，所以只好躲在橋下過夜。他想到剛剛挨打的經過，於是模仿起修行人的語調而說：「皈依佛、皈依法、皈依僧。」一邊嘀咕：「還好只有這三句，要是多個幾句，今晚我豈不就被活活打死！」由於那個小偷在橋下唸了幾遍皈依，因此當天晚上，非人都不敢經過那座橋。

丑七、一切所想皆能成辦。

任作何種如法之事，若先供養、皈依三寶而作祈請，則易成辦。

在做任何如法的事情前，如果能先供養、皈依三寶，殷重地祈請，事情就會比較容易成辦。

丑八、速能成佛。

如《獅子請問經》云：「由信斷無暇。」謂由獲得殊勝暇身，遇皈依處，學殊勝道，由此不久將能成佛。

應由憶念此等利益，晝三夜三勤修皈依。

《獅子請問經》說：透由對三寶生起信心，就能避免死後墮入無閒暇處。我們在獲得暇滿身後，有幸能夠皈依三寶、修學佛道、集資淨罪，若能持之以恆，不久將能成就圓滿的佛果。

阿底峽尊者初到西藏時，由於藏人的根器非常拙劣，所以尊者並沒有對他們講述深奧的法門，而只開示皈依、業果，因此當地的學者便以嘲弄的口吻稱呼他為「皈依上師」、「業果上師」。尊者的弟子聽到之後，就跟尊者說：「尊者，您可不可以不要再講皈依和業果啊？因為外面的人都取笑您是『皈依上師』、『業果上師』！」尊者聽到之後不僅沒有生氣，反而高興地說：「太好了！光憑這個名字就能利益聖教。」由此可知皈依的重要性，我們千萬不可輕忽。

皈依三寶之後，應該每天思維上述的各種利益，晝三夜三勤修皈依。

子六、下至嬉笑，乃至命危，亦應守護不捨三寶。

身體、壽命、資財無疑將捨，若為此等而棄三寶，則一切生受苦無間；應起誓念：「任作何事，不捨皈依。」下至嬉笑，亦不應說捨皈依語。

身體、壽命、資財最終都將遠離我們，如果為了這些現世安樂而棄捨三寶，那麼死後生生世世都將持續受苦；應該立下誓言：「不論做任何事，絕不棄捨三

寶。」大到有生命危險，小至只是開個玩笑，也都不可說出棄捨三寶的話。

二、破除錯誤的觀念分四：一、遮止非學處者。

諸先覺等說一學處：「任往何方，皆應修學皈依彼方如來。」此說未見根據。

過去，有些先覺曾說到一個皈依學處：「抵達某個地方之後，就要皈依當地的如來。」但宗大師並未找到相關的依據，所以在皈依學處中並未加入這一點。

二、各個學處的依據。

六種共同學處，是如《道炬論釋》所說；各別學處最初三者，是於契經中說；其後三者，出於《皈依六支論》中。

宗大師所提到的皈依學處有哪些根據呢？六種的共同學處是依照《道炬論釋》而說。提到《道炬論釋》，這部論原本是阿底峽尊者造的，不過據說後期有些學者在這部論中擅自加入了個人的主張，所以有些錯誤的內涵摻雜其中。各別學處中「應遮之學處」是來自於《大涅槃經》；「應修之學處」則出自於印度的比瑪拉論師所造的《皈依六支論》。

三、虧損和棄捨的差別。

違反此諸學處，將成虧損或棄捨皈依者：若與「為命亦不棄捨」相違，實捨皈依；如是雖未棄捨三寶，然若俱執與三寶相違之大師等三，亦違「不言有餘」，心未至誠信仰皈依處，故成棄捨。若未違犯此等，僅違學處，則非棄捨皈依。

皈依三寶之後，違反某些皈依學處會使皈依虧損，有些則會成為完全棄捨皈依：如果違背「為命亦不棄捨」這一點，就等於是棄捨皈依、棄捨三寶。因此，縱使遭遇生命危險，也不應該棄捨三寶。簡單來說，如果有人威脅你：「你是要命，還是要皈依三寶？」你應該鼓起勇氣說：「我寧可失去性命，也不願意棄捨三寶。」這也算是為正法而犧牲生命的表現。

過去在蒙古曾經發生一件事：有間寺院，大約有五百多位法師在一起學習佛法。有一天，一批軍隊入侵了這間寺院，把所有的法師都趕到廣場上，並威脅他們說：「如果你們想要保住性命，就要放棄三寶，並在大眾面前發誓：『三寶是不存在的，從今天起我要棄捨三寶。』」但是沒有一個人肯這麼說。當時，有位軍官就問其中一位法師說：「為什麼你不肯這麼說，難道你不想活了嗎？」那位法師回答：「口頭上這麼說或許能保住一命，但我不僅內心無法棄捨三寶，就連

只是口頭說說都做不到！因為這麼做之後，即使來生還有機會投生為人，但所感得的等流果將會變成和你們一樣不信三寶，這樣苟活又有什麼意義呢？」由於沒有一位法師肯放棄三寶，所以最終他們全部遭到了殺害。

除此之外，雖然表面沒有棄捨三寶，但又認定三寶以外的世間天人等為皈依處的話，則違背了「不言有餘」這一點。此時由於內心並未完全相信三寶，所以也等同是棄捨三寶。如果沒有違背前面說的這兩點，只是違背其餘的皈依學處，那只會使皈依虧損，並不代表棄捨皈依。

四、以能入聖教門等大利益，教誡不應違越學處。

皈依是入佛教大門，若有皈依，非唯空言，則是依止殊勝力故，內、外阻礙不能危害；種種功德易生、難退，並能漸次向上增長。故如前說，由怖畏及憶念功德等門受持皈依，勵力不違彼諸學處，極為切要。

皈依是進入佛法的大門，如果能夠一心皈依三寶，就等於有強大的靠山作為後盾，所以內在的煩惱、外在的人與非人等各種阻礙都將無法危害；各種功德易於生起、不易退失，並能漸次向上增長。因此，應該如同前面所說，透由思維三惡趣或輪迴的苦而生起「怖畏」，並由憶念三寶的功德而對三寶生起「信心」，

由此至誠仰賴三寶，並在皈依之後努力遵循皈依學處，這十分重要。¹⁴

問答

1 為何現今大多數人（包括佛教徒）都認為祈求世間天神的效果比祈求三寶要來得顯著？

答：在末法時代，眾生福薄、邪見熾盛，多數人都不信三寶；加上短視近利、急求果報的心態，所以很容易被周圍的人影響，而在急需援助時到處求神問卜。

就功德而言，世間天神與三寶完全無法比擬，但多數人之所以會覺得祈求世間天神的效果較好，真正的關鍵是在於「信心」。很多人在人云亦云的情況下，為了追求現世安樂而迷信世間天神，由於這份信念與本身的福報，再加上世間天神的能力，所以會有一些令人意想不到的結果；但由於對三寶生不起如此的信心，又不了解業果的道理，看不清當下所受的小苦可以代替來生將受的大苦，所以只要事與願違，就會對三寶失去信心。在這種情況下，即便三寶的功德再圓滿，我們也難以得到三寶的庇護。

就連我們去大殿禮佛，一開始見到世尊，雖然會以恭敬的態度頂禮，但內心不見得會有強烈的作意；之後走進護法殿看見威猛的護法，除了行為特別謹慎之外，也會以最恭敬的心認真啟白自己想成辦的事，最後在離開前還不忘殷重地發願。如果仔細檢查當時的起心動念，內心深處或許會有一種「護法的能力超過世尊」的想法，但這種想法是有問題的，因為護法的能力再怎麼強大，都不可能超越一切功德皆已圓滿的世尊。因此，平時應該時常思維三寶的功德，一心勤修皈依。

2 原始的印度佛教在提到皈依時，只有提到「皈依佛、皈依法、皈依僧」，但在藏傳佛教中卻有特別強調「皈依上師」，而且還放在「皈

14 《掌中解脫》這個部分（思維三惡趣苦和皈依時），可以分為三個所緣：以「等活地獄」為例，一、生起自己已經投生其中的感受，深思其苦難忍的情狀。之後，當現起今生並未投生彼處的念頭時，二、思維今生雖然沒有投生彼處，但自己已累積了許多將會投生其中、強而有力的業，並在死前無法完全淨化；若未淨化，自己定將投生彼處，進而生起怖畏。接著三、心想能救護我不墮該惡趣的皈依處，具足悲、智、力等無量功德，所以能找尋到這樣的皈依處實在太幸運了，因而發起皈依。

「依佛」的前面，請問這有什麼特殊的涵義？

答：早期在印度，多數人在依止上師時，不僅不會觀過，而且還能很自然地將師長視為真佛；但當佛法傳入西藏之後，大多數人都把師長看成凡夫，容易在依止時觀察師長的過失，並有「佛比上師更為殊勝」的念頭。為了提醒學者上師的重要性、在依師時應該視師如佛，以及上師的恩勝過諸佛等內涵，所以才在皈依偈中特別加入「皈依上師」這一句。

3 想成為佛弟子是否一定要去參加皈依法會？

答：能否成為佛弟子的關鍵，在於心中有沒有生起「皈依」；而心中有無皈依，取決於是否已具備皈依的二因。若已具備皈依的二因，進而生起一心仰賴三寶的心，即便沒有參加皈依法會，也能成為佛弟子；相反的，如果對於皈依的二因毫無感受，縱使身處皈依法會的現場、拿到皈依證，也無法成為佛弟子。最好的情況則是，自己對於皈依的內涵有一定的認識、體會，並在一位具德的師長座前按照儀軌受持皈依，立誓修學皈依的學處，以這種方式來皈依三寶，所造的善業力量最為強大。

4 應皈依三寶的四個原因中，第三點「大悲遍轉無有親疏」和第四點「普利一切有恩無恩者」兩者有何不同？

答：「大悲遍轉無有親疏」是指佛對眾生不分親敵，其大悲心完全平等；「普利一切有恩無恩者」是指不論對方是否曾經利益過佛，佛都會盡己所能地去救度一切眾生。前者純粹是從佛的角度來探討，強調「意樂」；後者則從觀待眾生的行為來介紹，著重「加行」。

5 皈依的法類中時常提到：「三寶能救度我們，讓我們來生不墮惡趣。」佛陀除了告訴眾生不墮惡趣的方法之外，能否藉由願力或加持力讓眾生不墮惡趣，甚至生起證量？如果可以，是否會違背經中所謂「己為己依怙」的這句話？

答：佛的事業遍及十方世界，無時無刻不在觀察眾生的因緣、條件，希望能在最適當的情況之下，以最善巧的方式來救度眾生；但眾生能否因此得救，也要看眾生是否有依照佛的教誡去行持。如果沒有遵從佛的教誡，即便佛有大慈大悲、一切遍智，眾生也難以得救；相反的，如果肯認真地實踐佛法，當我

們的心中生起強烈的善念時，佛的願力和加持力的確能讓我們快速脫離惡趣的險境。

雖然佛的願力和加持力對眾生有一定的幫助，但能否脫離惡趣真正的關鍵，仍然在於眾生本身有沒有造下一份善業；如果眾生的條件不具足，縱使佛的功德再圓滿，也很難產生多大的功效，所以這個論點並不違背經中所謂「己為己依怙」的這句話。

6 在思維佛的功德時，應該以何為主？

答：佛的眾多功德當中，最重要的是「語功德」，所以在思維佛的功德時，應該以思維佛的語功德為主。

對於這一點，佛曾經說：「諸佛非以水洗罪，非以手除眾生苦，非移自證於餘者，示法性諦令解脫。」佛無法用清水洗淨眾生的罪業，也無法以雙手拔除眾生的痛苦，更無法將自己的證悟賜予眾生；佛救度眾生的方式，是透由宣說正法，讓眾生了解正法的內涵，依次修行而獲得解脫。

因此，在思維佛的功德時，要將重心放在佛所說的四諦、緣起、性空等

「語功德」上；對語功德有較深入的體會之後，進一步去思維佛之所以能依照眾生不同的根器而宣說各種不同的法門，是因為佛具有一切遍智和慈悲等「意功德」；而佛本身在實修正法之後，成辦了各種相好莊嚴，並且會因眾生不同的需求而展現不同的面貌來利益眾生，以此思維佛的「身功德」。

7 如果家人彼此間的信仰不同，共同生活在一起是否會違背皈依學處中「不與外道共住」這一點？

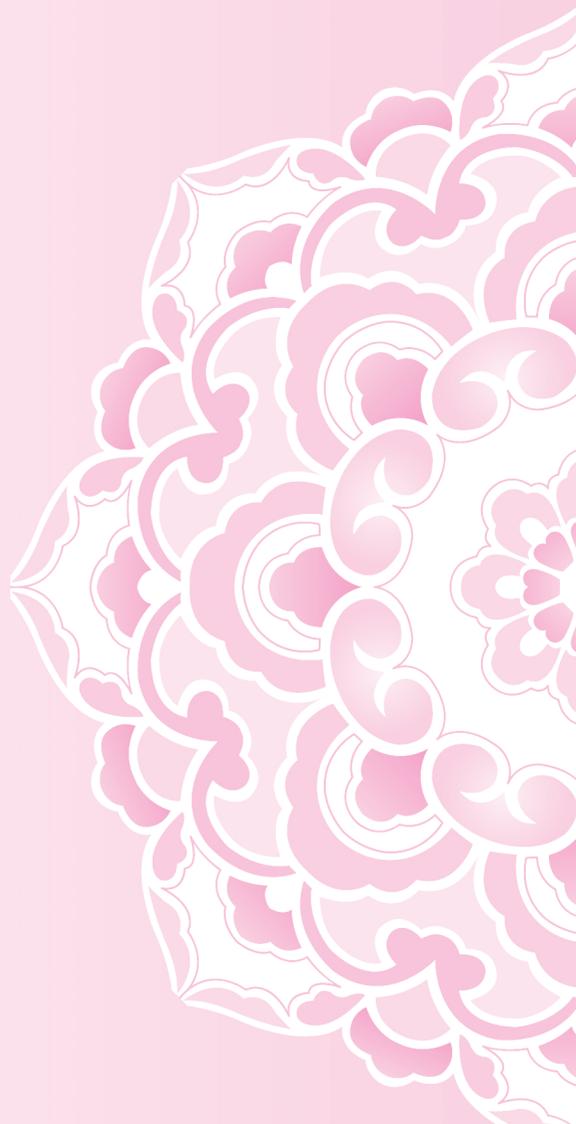
答：所謂「不與外道共住」，是指在皈依三寶之後，不可與不信三寶、業果的人深入交往，以免被對方的言行影響而改變原有的信念，並非完全不能往來。相同的，當自己發現跟某些人相處時，善念難以生起、造惡的機會卻持續增加，這時就要與對方保持適當的距離，避免同流合污。

8 皈依學處中有提到：「用餐之前要先供養三寶。」請問在供養「法寶」時應該如何思維？

答：在供養「法寶」時應該策勵自己：「我希望藉由吃這頓飯來維持身體的機

能，進而努力修學佛法，早日在心中生起滅諦、道諦的功德。」這是屬於實修的供養。

深信業果



皈依三寶之後，必須修學皈依學處，才能跳脫三惡趣苦；皈依學處中粗略的內涵如同之前所述，細緻的部分則是應對業果生起勝解信，進而行善、斷惡。簡單來說，想要徹底實踐以上所說的皈依學處，就必須對業果生起強烈的信心。如同《菩提道次第攝頌》所說：「死後難保不墮惡趣中，能救彼畏唯有三寶尊，是故應令皈依極堅固，終不違犯皈依諸學處，又此有賴善思黑白業，及其果已如理作取捨。」

辛二、一切善樂根本是於業果生勝解信分三：

壬一、思維業果總相。壬二、思維業果別相。壬三、思已應行應止之理。

壬一、思維業果總相分二：

癸一、正思業果總相之理。癸二、各別思維。

癸一、正思業果總相之理分四：

子一、業決定之理。子二、業增長廣大。子三、業未造不遇。子四、業已造不失。

子一、業決定之理分二：

一、正文。

所有凡夫、聖者，一切舒適行相之樂，下至生於有情地獄，由起涼風所生

樂受，皆從往昔所集善業而生，從不善業感生安樂，不合道理；一切苦惱行相之苦，上至羅漢相續所生苦受，皆從往昔所集惡業而生，從諸善業感生痛苦，不合道理。《寶鬘論》云：「不善生諸苦，如是諸惡趣；善感諸善趣，一切生安樂。」

一切有情，不論凡夫或是聖者，在身心上所感受到一切舒適、悅意的樂受，下至生於炎熱地獄的眾生，雖然必須長時承受火燒、水煮等苦，但有時也會因為四周吹起一陣微風而感到一絲涼爽，這種樂受雖小，但也是從往昔集聚的善業而產生的；相同的，聖者心續中所生起的無漏樂受，也是善業感得的果報。因此，不論樂受是大或小，都從善業而生，沒有一種樂受是從惡業所感生的。有情心心上所遭受到一切苦惱、不悅意的苦受，上至阿羅漢的肉身所承受的輕微痛苦，下至無間地獄的眾生所遭受的劇烈苦受，所有大大小小的痛苦，都是往昔集聚的惡業所感得的，從善業感生痛苦是不合理的。

《寶鬘論》說：不善業會產生各種痛苦，使人感生惡趣；善業使人感生善趣，並能生生世世獲得安樂。所謂的「業決定」，是指善業只會感得快樂，不會產生痛苦；惡業只會感得痛苦，不會得到快樂的道理是確定的。如果相信這個道理，

對於想要離苦、得樂的我們來說，就應該努力斷惡、修善才是；但是反觀自己，雖然內心想要追求快樂，但當下的行為卻是不斷造惡，完全不符合業果的法則，這種行為稱為「顛倒的取捨」。既然行為是顛倒的，所得到的結果當然會與預期剛好相反，成了離樂、得苦。

二、說明此是一切白法的基礎。

故諸苦樂非無因生，亦非勝性、自在天等不順因生，而從總善惡業生總苦樂；種種各別苦樂，亦從種種各別二業毫無雜亂各自生起。若於業果決定、無有欺誑獲得定解，說此即是「一切佛弟子之正見」，讚為一切白善法之根基。

因此，苦樂並不像順世外道所主張的「無因而生」，也不像數論外道所主張的勝性，以及勝論外道所主張的自在天等「不順因生」。總體而言，苦由惡業所感，樂由善業所生；而各別的苦樂，也是從各別的善惡毫無雜亂地各自生起。如果能夠對於業果決定、無有欺誑的道理獲得定解，就算無法立即行善、斷惡，但在這種見解的攝持下，也會逐漸生起想行善的念頭，設法減少造作惡業。在經論中，稱此見解為「佛弟子的正見」，並讚歎此為一切善法的根基。

《海龍王請問經》中有一個公案，海龍王請問世尊說：「世尊，我在拘留孫

佛時期投生為龍，當時海中的龍子、龍女數量並不多，但現在卻是多到不可計數，這是什麼原因呢？」世尊回答：「如果有人在家後，沒有認真持守戒律、未能按照儀軌行事，或者受用五種邪命，但仍相信業果，死後不會墮入炎熱地獄，而會投生為龍。」從這個公案中，便可看出對業果生起信心的重要性，藉此即便墮入惡趣也不會投生地獄道中，並在跳脫惡趣之後將會再次投生為人、天，而且在賢劫千佛期間，除了進入大乘道者要花較長的時間才能證得大乘涅槃之外，其餘都可獲得小乘涅槃。

子二、業增長廣大。

縱由微小善業，亦能感生極大樂果；縱由微小惡業，亦能感生極大苦果，故如內在因果增長，外在因果非所能及。《集法句經》云：「縱造微小惡，他世大怖畏，將成大禍害，猶如入腹毒；縱造微小福，他世引大樂，亦成諸大義，如穀物豐熟。」

縱使只是微小的善業，也能感生極大的樂果；即使只是微小的惡業，也能感生極大的苦果。外在的因果為例，一粒小種子在灌溉後能長成一棵枝葉茂密的大樹，結出成千上萬的果實。古時，在印度有一種樹，它的種子比芝麻還小，長

成的樹卻非常高大、枝繁葉茂，據說它的樹蔭能夠容納五百輛牛車。相較於外在的因果，內在因果增長的程度更是令人難以想像。

《集法句經》說：比方開個玩笑而傷到別人，縱使只是看似不起眼的惡業，來生卻可能會帶來非常嚴重的苦果，對自己造成意想不到的傷害，就像吃下少量的毒，也可能會引發無窮盡的痛苦，甚至喪失寶貴的性命；相同的，即使只是微不足道的善業，來生卻有可能感得極大的樂果，得到無法想像的利益，就像在播種時只撒下少許的種子，最終卻能得到豐富的收成。

既然我們想要離苦、得樂，在了解「業決定」的道理之後，就應該設法斷惡、修善；知道「業會增長廣大」之後，縱使只是微小的善，也不可輕視，而努力成辦，對於看似普通的惡，也不應忽略，而要盡力避免，要有一「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」的觀念。另外，所造業的力量會隨著念頭而有所增減；造惡之後如果不以為意，惡業的力量就會增強；相反的，如果感到自責、慚愧，惡業的力量就會減弱。

子三、業未造不遇。

若未集聚能感苦樂之因——諸業，則定不受彼業之苦樂果；受用大師所集無

數資糧之果，雖不須集彼一切因，然亦定須集其一分。

如果沒有造下會感苦樂的善、惡業，就不會感得其苦、樂果。對於這個論點，有人質疑：「世尊累積了無邊的福智資糧，成佛之後為眾生宣說正法，但眾生並沒有累積那些資糧，卻可以受用世尊的成果——聽祂講經說法；或以極樂世界為例，那是阿彌陀佛在成道前累積無數資糧所感得的增上果，投生在那的有情並沒有造下相同的善業，卻可以受用祂的淨土。」

對於這個問題，宗大師回答說：受用世尊所集無數資糧的果——聽祂宣說正法，雖然不須集聚彼果的一切因，但至少要集聚相應的一分因；相同的，投生極樂世界，不須累積與阿彌陀佛相等的資糧，但至少要累積部分的因緣，比方平時誠心供養皈依阿彌陀佛、發願投生極樂世界、祈求祂的攝受等，才有可能投生在祂的淨土中。

子四、業已造不失。

諸已造作善、不善業，能生悅意、非悅意果。《殊勝讚》云：「梵志說善惡，能換如取捨；尊說造不失、未造者不遇。」《三摩地王經》亦云：「又此造已非不觸，他所造者亦不受。」《律經》亦云：「縱使經百劫，諸業亦不失，若

得會遇時，有情自受果。」

我們所造的業，除了「因緣成熟而感果」或是「其他力量的影響」之外，並不會隨著時間的改變而變小或消失。舉例來說：善業在被瞋心摧毀之前，不會無故消失；惡業在懺悔前，也不會突然化為烏有。這一點跟外在的因果並不相同，外在的種子等會因時間的變遷而消失殆盡，內在的因果卻不會如此。

《殊勝讚》說：外道婆羅門主張善、惡業的果報是梵天給予他們的，就像一個人把東西拿給另一個人；世尊您卻說「業已造不失」和「業未造不遇」，所有的果報都是自己造業而感得的。《三摩地王經》也說：自己造的業必須自己承受的果報，他人造的業則由他人承擔；《律經》也說：不論善業、惡業，縱使歷經百劫之久，也絕不會無故消失，一旦因緣聚集、成熟，造業者就必須承受其果。^①

癸二、各別思維分二：

子一、主要顯示十種業道。子二、抉擇業果。

子一、主要顯示十種業道分三：

① 《掌中解脫》在修學後面兩項（業未造不遇、業已造不失）時，應該思維「如何懺悔惡業」以及「如何才能讓善業不被瞋心摧壞」的方法，下定決心如理取捨業果。

一、經論當中說為十種。

了知苦樂及其因果各別決定、諸業增長廣大、未造不遇、已造不失，應於何種業果之理先生定解而作取捨？總說趣入妙行、惡行之門定有三者，十業道雖不能盡攝三門一切善、不善行，然諸粗分善惡法中，罪惡根本極重大者，世尊攝其要義而說「十黑業道」；若斷此等，則諸極大義之扼要亦攝為十，見此而說「十白業道」。《俱舍論》云：「攝其中粗分，於善或不善，說為十業道。」《律分別》中亦云：「應護諸語善護意，身不應作諸不善，若能善淨三業道，能得大仙所說道。」

在了解由善惡業感苦樂果等內涵之後，應該先對哪種業果道理生起定解而作取捨呢？總體而言，造作善惡行的途徑有身、語、意三門。假使世尊在一開始就詳細介紹所有善行、惡行，眾生將難以全盤掌握其中的內涵，也不知該如何實踐。十業道中雖未完全包括所有善行、惡行，但是世尊善巧地將較明顯、重大的惡業統攝起來而說「十惡業道」；若能斷除十惡業道，其他惡行多數也能隨之消除，由此便能產生極大的利益而說「十善業道」，就像將大河的源頭阻擋起來，其餘支流也將枯竭。在《俱舍論》和《律分別》中也有提到相同的內涵。

二、說明應該重視十種善惡的取捨。

是故，《十地經》中稱讚斷十不善戒律之義，《入中論》亦總攝而云：「諸凡夫及佛語生，及諸自證菩提者，諸佛子之決定勝，增上生因戒非餘。」²

因此，《十地經》中提到持守「斷十惡的律儀」的重要性，《入中論》也總攝其義而說：不論是普通凡夫、佛語生（聲聞）、自證菩提者（獨覺）或是佛子（菩薩），想要獲得增上生及決定勝的主因全在於「持戒」。由此可知持戒的重要性。

三、不應虛偽做作。

若於一種戒律，尚不數修防護之心而作守護，反自詡為大乘行者，此極下劣。《地藏經》云：「由此十善業道，便能成佛。若有一人於命存時，下至不護一善業道，然言：『我是大乘行者，我求無上正等菩提！』此人極為矯揉造作、說大妄語，是於一切佛世尊前欺誑世間、說斷滅語；此人愚蒙直至命終，後將顛倒墮落。」「顛倒墮落」一詞，應知此於一切處即惡趣異名。

² 《四家合注》「增上生因戒非餘」並不是指除了持戒之外不需要有其他因緣，而是想要成辦殊勝的增上生及決定勝，所造的業定須與戒結合；若捨棄戒，則無法成辦。

多數人連最基本的一條戒，例如不殺或是不盜，都無法修防護心而好好守護，卻自誇是大乘行者，這種行為極為惡劣。這段話所指的對象就是我們。《地藏經》說：透由修學十善業道，最終便能成就佛果。如果有人在一生中連一條戒都守不好，卻說：「我是大乘行者，我想追求無上正等菩提！」這樣的人極為虛偽、只會說大妄語，在諸佛前欺騙一切有情；不好好持戒，卻想成就佛果，等同是在說斷滅語；這種人將終生愚癡，死後定將墮入惡趣。

子二、抉擇業果分三：

丑一、顯示黑業果。丑二、顯示白業果。丑三、顯示餘業之類別。

丑一、顯示黑業果分三：

寅一、正顯示黑業道。寅二、輕重之差別。寅三、此等之果。

寅一、正顯示黑業道分二：一、正說業道。二、業和業道的差別。初中分十：

一、殺生。此中分四：一、事。二、意樂。三、加行。四、究竟。初者：

殺生之「事」，其他有情。二、「意樂」分三：一、想有四種，如於有情，作有情想及非有情想；於非有情，作非有情想及有情想。第一、第三是不錯亂想；第二、第四是錯亂想。於此中有各別動機，譬如念云：「僅殺天授。」起加行時

誤殺祠授，無根本罪，故於此須不錯亂想；若其動機念總相云：「於加行時，任誰皆殺。」則此不須不錯亂想。此理於餘九中，如其所應，亦應了知。^二煩惱，三毒任一。^三動機，欲作殺害。^三、「加行」分二：^一、作加行者，自作或教他作，二者皆同。^二、加行之體性，以兵器、毒藥、明咒任一而作殺害。^四、「究竟」，以此加行為緣，於爾時或餘時，先己而死。

十惡業道分為身的三種、語的四種以及意的三種；每種當中都包含了事、意樂、加行、究竟四種因素。如果造業時這四者全部具備，稱為「業道完備」，所造的惡業力量最為強大。

首先，殺生的「事」（對象）：自己以外的其他有情。如果殺的對象是自己，也就是自殺，雖然有罪，但殺生的業道並未完備，相較於殺害他人，自殺的惡業較輕。

「意樂」分為想、煩惱、動機三個部分。^一、想有四種：總體而言，面對有情時，心中會有「此為有情」或「此非有情」兩種想法；面對非有情時，也會有「它非有情」或「他是有情」兩種想法。^四種想法當中，^{第一}和^{第三}種是不错亂想，^{第二}和^{第四}種是錯亂想。殺的時候也有不同的動機，譬如原先只想殺害天

授，在下手時卻誤殺了祠授，這時殺生的業道並未完備，不算是根本罪，所以在行動時要無誤地知道所殺的對象；如果動機是緣著大眾：「我看到誰就殺誰！」這時就沒有誤認的問題。以此類推，其他九種業道也是如此。現今很多國家在判刑時，都會考慮兇手在犯案過程中有沒有誤殺的情形而裁定刑罰，這剛好符合這裡所說的內涵。

二、煩惱：貪、瞋、癡三毒中任何一種。由於貪愛對方的錢財而殺；或因瞋恨他人而殺；或誤以為殺生祭神能求得平安而殺。

三、動機：想要殺害對方。如果沒有殺念，但不小心致對方於死，雖有惡業，但殺生的業道並未完備。

「加行」：不論自己動手或是教唆他人行兇，都是造下殺業。殺害的方式：使用武器、毒藥、下咒等各種手段導致他人死亡。

「究竟」：所殺害的對象比自己早死。

二、偷盜。此中分四：一、事。二、意樂。三、加行。四、究竟。初者：

偷盜之「事」，他所擁有之任一物。二、「意樂」分三：一、想與二、煩惱如前。三、動機，他雖未許，然欲令物離彼。三、「加行」當中「作加行者」如前。

加行之體性，以力劫奪、暗中竊取，任作何者皆同；又此或為自利，或為利他，或為損惱他人等故，而於債務或寄存物，以狡詐或其餘詭計不予而取，所作皆成偷盜。四、「究竟」，生起得心；又此若是教劫、教盜，彼生即可。譬如遣使已殺他人，己雖不知，然他何時死歿，其教殺者即生根本罪也。

偷盜的「事」：他人所擁有的任何物品。

「意樂」分三：一、想必須是不錯亂想，如果想偷特定的東西，偷竊時要確認所偷的物品即此；如果只是想偷東西，那不論偷竊任何物品，都符合不錯亂想的條件。二、煩惱中有貪、瞋、癡三毒。三、動機是在未獲他人允許的情況下，想把他人的東西佔為己有。

「加行」：自己動手或是教唆他人行竊。偷盜的方式：仗勢欺人、直接搶奪，或是暗中竊取；或是積欠債務，久不償還，當對方忘記時也故意裝作沒這回

3 《掌中解脫》假使有八個人一起殺一頭羊，殺生的罪業並不是由八人平均分攤，而是每個人都有殺一頭羊的全部罪業；又以軍官為例，當他指派多名士兵去殺敵時，如果殺死了一千人，士兵各別殺多少人就有多少罪業，而軍官則造下殺死千人的全部罪業。或許有人認為：「如果自己沒有親手殺害，就不會有殺生的罪。」但實際上教唆他殺不僅有罪，而且罪業更大。

事；或是他人寄託物品，時間久了，當對方忘記或未主動追討時，就佔為己有；或是做買賣時，故意哄抬價格，以惡劣的手段獲取暴利。這些行為，不論是為了利益自己還是他人，或是為了傷害他人，都是偷盜。

「究竟」：在行竊後，生起我已得到此物之心；若是教唆他人行竊、搶劫，只要被教唆者生起已得之心即可。譬如：指使殺手去殺某人，雖然自己不知對方何時被殺，但是只要對方死亡，指使的人就已犯下殺生的根本罪。

三、邪淫。此中分四：一、事。二、意樂。三、加行。四、究竟。初者：

邪淫之「事」分四：一、非行，於母親等及母所護之女子等、所有男眾、黃門及出家女。二、非支，除產門外之口等。三、非處，如上師附近及塔廟處等。四、

非時，懷孕及受齋戒等時。二、「意樂」分三：一、想，智者們的三種主張：一、《攝抉擇分》中云：「於彼作彼想。」是說須不錯亂；二、《律經》於不淨行之他勝罪，說想錯亂與否皆同；三、《俱舍論釋》云：若於他妻作自妻想而趣行者，不成業道；若於他妻作餘妻想而趣行者，說有成與不成二種。二、煩惱，三毒任一。三、動機，欲行不淨行。三、「加行」，乃於彼事進取。四、「究竟」，兩兩交合。

文中在介紹邪淫時，是以男眾的角度來介紹。邪淫的「事」分為四種：一、非行是指邪淫的對象，包括母親、他人的妻子、未成年的女子、女犯人、出家女、所有男眾及黃門等。二、非支：除了產門以外的其他部位。三、非處：在上師或塔廟附近。四、非時：懷孕或受八關齋戒等時。如果違犯後面三者，就算是自己的妻子，也是屬於邪淫。

「意樂」分三：一、想，這個部分智者們有三種主張。一、《攝抉擇分》說：「於彼作彼想。」是說必須具備不錯亂想；二、《律經》則說：對出家眾而言，無論有沒有錯亂想，行淫都是犯下不淨行的他勝罪；三、《俱舍論釋》說：誤把他妻當作自妻而行淫者，不成業道（邪淫的業道並未完備）；若將他妻作餘妻想（把他妻甲當餘妻乙）而行淫者，則有成與不成業道兩種說法。⁴二、煩惱有貪、瞋、癡三毒，當中又以貪心為主。三、動機為想行不淨行。

「加行」：準備行不淨行。「究竟」：兩根交合。

⁴ 《至尊洛桑諾布文集》過去的論師們對此提出兩種看法：一、此中雖有部分想法錯亂，但對於是「他妻」這點並無錯亂且作準備，最終完成行為，所以邪淫的業道已經完備；二、在加行時作餘妻想（把甲誤認為乙），並且在正行時是與餘妻（乙）完成行為，因此邪淫的業道尚未完備，如同殺生。《俱舍論釋》把前者的主張當成自宗。

四、妄語。

妄語之「事」分二：一、所說之事，見、聞、辨、知四者，及與彼四相反四者。二、所聞之境，他人解義。「意樂」分三：一、想，謂於所見轉念為不見等。二、煩惱，三毒。三、動機，轉變想已，欲作言說。「加行」分二：一、正文，或作言說，或默忍受，或以身相表現；二、釋疑分二：一、去除因目的所產生的疑惑。又說目的為自、為他，任為何故而說，悉皆相同。二、教唆他人所造的業道是否圓滿，有三派說法：一、《瑜伽師地論》的說法。此處說於妄語、離間語、粗惡語三者，雖教他說，其三亦成；二、世親論師的說法。《俱舍論本釋》中於語四業，皆說教他亦成業道；三、《律經》的說法是結合墮罪。《律經》中云：生彼等之究竟罪時，須自說也。「究竟」分二：一、正文，他人了解；二、釋疑。《俱舍論釋》云：若他未解，僅成綺語。離間語及粗惡語，亦皆同此。

妄語的「事」分為兩個部分：一、所說的事，包括眼識所見、耳識所聞、鼻舌身三識所辨別、意識所了知的對境四種，以及眼識未見、耳識未聞等的對境四種。二、說妄語的對象，要能了解所說的內容。

「意樂」分三：一、想是對於已看見的事情，刻意將想法改變成未見等。

二、煩惱中有三毒。三、動機為改變想法之後，想要表達。

「加行」：用嘴巴說或是默認，或以肢體動作示意；不論是為了自己還是他人而說，都是妄語。對於教唆他人說謊是否成為業道，有三種說法：一、《瑜伽師地論》說不論妄語、離間語或粗惡語，即使教唆他人去說，也會成為業道；二、《俱舍論本釋》⁵中說，教唆他人造作四種語業皆成業道；三、《律經》則主張要自己說才會成為業道。

「究竟」：他人了解所說的內容。《俱舍論釋》中說：如果對方並不了解，則所說的謊話只是綺語，而非妄語。離間語和粗惡語也是如此。

五、離間語。

離間語之「事」，和合或不和合之有情。「意樂」分三：一、想與二、煩惱如前。三、動機，於和合者欲令彼等分離，於不和者欲令彼等更為不合。「加行」，為自、為他任一目的，以真實或不真實語，任說悅、不悅耳之言。「究竟」，他人了解所說離間言語。

離間語的「事」：和合或不和合的人。

⁵「本釋」是指根本頌和釋論。

「意樂」分三：一、想是不錯亂想。二、煩惱為三毒任一。三、動機是企圖使和合者分開，或讓不和合者更為不合。

「加行」：不論為了自己或是他人、所說的內容是實話或謊言、所使用的言詞悅耳與否，只要是在挑撥雙方，都算是離間語。

「究竟」：對方了解所說的離間語。

六、粗惡語。

粗惡語之「事」，令己起瞋之有情眾。「意樂」當中^一、想與^二、煩惱如前。^三、動機，欲說粗惡言語。「加行」，以真實或不真實語，依其種姓、身體、戒律或儀態等短處，言說不雅之語。「究竟」，其所說境解所說義。

粗惡語的「事」：使自己感到憤怒的有情。

「意樂」當中^一、想與^二、煩惱如前。^三、動機是想說粗惡的言語。

「加行」：刻意批評對方的種姓、身體、戒律或儀態等短處，不論所說的話與事實相符與否，如果目的是想傷害對方，儘管語調柔和也算粗惡語。比方：辱罵行乞的人為乞丐、失明的人為瞎子、有偷竊行為的法師為小偷，或取笑對方的行為為像猴子等。

「究竟」：對方了解所說的話。

七、綺語。

綺語之「事」，無義之事。「意樂」分三：一、想，雖僅說「於彼作彼想」，然於此處，是於所欲說義作彼想而言說，因綺語中不須所聞境故。二、煩惱，三毒任一。三、動機，欲說不相關之亂語。「加行」，開始言說綺語。「究竟」，綺語說畢。

綺語的「事」：沒有意義的事。

「意樂」分三：一、想，雖然論中只有提到「於彼作彼想」，但這裡的「彼」是指自己了解想說的話，而不是指說綺語的對象，因為說綺語不見得要有對象，自己一個人隨意哼唱唱等，都算綺語。二、煩惱為三毒任一。三、動機是想說綺語。

「加行」：開始言說綺語。「究竟」：綺語說畢。

八、貪欲心。

貪欲心之「事」，他人之財物及資具。「意樂」分三：一、想，謂於彼事作彼事想。二、煩惱，三毒任一。三、動機，欲令其物屬我。「加行」，於所思義進取

而作。「究竟」，念其財等願成我所。

貪欲心的「事」：他人的財物或資具。

「意樂」分三：一、想是對所貪的物品生起不錯亂想。二、煩惱為三毒任一。⁶
三、動機是想擁有他人的物品。

「加行」：對於某個東西生起貪念之後，進而想盡各種辦法希望取得。

「究竟」：當念頭逐漸增強後，決定設法取得。⁷

九、損害心。

損害心之「事」、「想」、「煩惱」如粗惡語。「動機」，欲捶打等；或念「願他遭殺、遭縛；或因他緣，或自然故，使其資財衰敗」。「加行」，於其所思作加行也。「究竟」，決定作捶打等事。

損害心的「事」、「想」、「煩惱」與之前粗惡語中所說的相同。「動機」：想要傷害對方，或是希望對方遭遇不幸的事。「加行」：心中不斷思維要如何傷害對方。「究竟」：最終決定傷害對方。

十、邪見。

邪見之「事」，存在之事。「意樂」分三：一、想，於所謗事作諦實想。二、

煩惱，三毒任一。^三、動機，欲作毀謗。「加行」分二：一、正文，於其所思策發加行。二、分類。又此有四：一、毀謗因，言說無有善、惡行等。二、毀謗果，言說無彼二之異熟。三、毀謗作用分三，^(一)毀謗殖種、持種作用，言說無父殖種、無母持種。^(二)毀謗來往作用，說無前世來至今生，及無今生前往後世。^(三)毀謗受生作用，說無化生中陰有情。^四、毀謗存在之事，說無阿羅漢等。「究竟」，決定毀謗。

邪見的「事」：存在的事。

「意樂」分三：一、想是認定所毀謗的內涵是正確的。比方：認為「沒有三寶、業果」是正確的。二、煩惱為三毒任一。三、動機是想毀謗。

6 《至尊洛桑諾布文集》由貪生起貪欲心者，因貪他人之物而想擁有；由瞋生起貪欲心者，因想傷害敵人而希望把對方的物品占為己有；由癡生起貪欲心者，不認為生起貪欲心有何過失，因而想獲取他人的東西。

7 《至尊洛桑諾布文集》貪欲心的動機、加行、究竟三者的差別，依照《本地分》來說明：最初生起想要取得他人財物的階段是「動機」；之後生起觀察他人財物特色的非理作意，使得想要取得的念頭逐漸增強的階段是「加行」；念頭更加強烈而想完全占有，或者決定設法取得的階段是「究竟」。以此區分，較易了解；損害心和邪見也可以此類推。

「加行」：不斷加強這種想法。這又可以分為四種：一、毀謗因，說善惡行非苦樂因。二、毀謗果，說苦與樂非善惡果。三、毀謗作用分三，（一）毀謗殖種、持種的作用。說人並非父母精母血結合而成，而是創世主所創造的。（二）毀謗來往作用。說人不會從前世來到今生，也不會從今生前往後世。（三）毀謗受生作用。說沒有化生的中陰身。四、毀謗存在的事，說沒有阿羅漢等。

「究竟」：決定毀謗。⁸

二、業和業道的差別。

此等之中，意中「思」者，是業而非業道；身、語七業是業，亦是思所趣入之處，故彼亦是業道；貪欲心等三者，是業道而非業。

最初，心中生起想做某種身、語行為的「思心所」是業，但此心念並非之前某種動機（思心所）所引發的後續反應，所以不是業道；身、語七業是業，也是之前的動機（思心所）所引發的後續反應，所以也是業道；貪欲心等三者是業道，但由於是煩惱，所以不是業（業與煩惱屬於不同的心所，所以彼此相違）。

寅二、輕重之差別分二：

卯一、十業道之輕重。卯二、兼略顯示具力業門。

卯一、十業道之輕重。

《本地分》說六種業重之理：一、加行，是由猛厲三毒，或由猛厲無彼三毒發起諸業。二、串習，長時、多次近習善或不善二業。三、體性，身、語七支，前前重於後後；意中三支，後後重於前前。四、事，如於佛、法、僧及上師作損害或利益。五、盡是相違品，於命存時，一向造作惡業，未曾造作一善。六、去除相違品，斷除諸不善品，離貪修善。《親友書》中亦云：「恆時貪著無對治、具德主處所生業，是五重大善不善，此中應勤修善行。」又三寶等為「具德處」；父母等為「具恩處」，分為二種，故成五者。

造業的輕重，可以從以下這幾點來檢視。《本地分》說造成業重的因素有六種：一、加行，當下的行為是由強烈的貪、瞋、癡，或強烈的無貪、無瞋、無癡所造作的，業力較重。

二、串習，長時不斷串習善或不善二業，就會成為重業。

三、體性，身、語七種業道當中，殺生的惡業最重，偷盜次之，綺語最輕；⁹

⁸ 《至尊洛桑諾布文集》一般來說，雖然邪見中有「增益邪見」（把無捏造為有）和「損減邪見」（把有毀謗成無）兩種，但十惡當中的邪見一定是損減邪見。

意的三種業道則是後後重於前前。

四、事，如果造業的對象是三寶、上師或父母等福田，所造的業力極重。

五、盡是相違品，在一生中只造惡業，未曾造過一善。

六、去除相違品，以對治力斷除惡行，遠離貪念而修善業。

《親友書》中也說：「恆時貪著無對治、具德主處所生業，是五重大善不善，此中應勤修善行。」此中「恆時」，長時串習善業、惡業；「貪著」，由強烈的動機所引發的業；「無對治」，造惡業後並未加以對治，造善業後未被瞋等摧壞；「具德主處」分為具有功德的人，比方上師和三寶等，以及具有恩德的人，例如父母等。以這幾種方式所造的業最重，所以在了解後應該盡力避免造惡、努力修善。

卯二、兼略顯示具力業門分四：

辰一、由福田門故力大。辰二、由所依門故力大。辰三、由事物門故力大。

辰四、由意樂門故力大。

辰一、由福田門故力大分三：一、三寶田。二、僧伽田。三、菩薩田。

一、三寶田。

雖無猛厲意樂，然於三寶、上師、似師及父母等，僅作少許利益、損害，亦將感得大福、大罪。《念住經》云：盜取少許三寶之物，後復歸還，其物若屬佛及法者，即得清淨；二、僧伽田。若屬僧者，於己未受苦受之前，不得清淨。又此若盜食物，將墮大有情地獄；若是餘物，則將感生無間地獄近邊極黑暗處。

對於三寶、自己的上師、其他人的上師及父母等，只要做出些許利益、損害的行為，就算沒有強烈的意樂，也會形成極大的福德、罪業。

《念住經》說：盜取少許的三寶物，所偷的東西如果是屬於佛的，比方佛像的袈裟、飾品或信徒供佛的香油錢等，或是屬於法的，例如經本或包經布等，以同樣的東西或等值的物品歸還之後，惡業就可淨化；如果屬於僧的，即便物歸原主並作懺悔，但在盜用者還未領受苦果之前，惡業也無法淨化。這兩者的差異在於：僧眾會有「某人拿了我的東西」的想法，而前面兩者不會。又說：如果偷的東西是僧眾的食物，將會墮入大有情地獄；若是其他物品，則會感生無間地獄附近的極黑暗處。

9 《掌中解脫》其原因是：在造業時所引起對方的痛苦依次由大到小。例如：我們每一個人愛惜生命的程度遠超過愛惜物品，所以殺生和偷盜所造成對方的痛苦大小有別。

三、菩薩田。

菩薩乃是極大力之善、不善田。《能入發生信力契印經》云：「較一有情生瞋恚已，禁閉十方一切有情於黑暗獄；若因瞋恚，背菩薩住，並言：『我不看此惡人。』其罪更勝前者無量。」又較焚毀恆河沙數諸佛塔廟；若於菩薩生起瞋恚及損害心，說不雅語，亦如前說。《能入不定契印經》云：「較於以慈愛心令住十方剎眼有情雙眼還生，並將彼等放出牢獄，置於轉輪王樂或梵天樂；若於信解大乘之菩薩前，淨信瞻仰或由淨信欲作瞻仰，稱揚讚歎，其福更勝前者無量。」《最極寂靜決定神變經》亦云：「較於殺害瞻部洲中一切有情，或搶奪其一切財物；若於菩薩所修善行，下至阻礙彼施畜生一握之食，其罪更勝前者無量。」故於此處應極慎防。

菩薩更是極大力的善、不善田。《能入發生信力契印經》說：若有一人心生瞋恚，並將十方一切有情關入黑暗牢獄當中；另有一人因對菩薩生起瞋恨，背對菩薩而說：「我不想看到這個惡劣的人！」相較之下，後者的罪業比前者更為嚴重。又說：如果對菩薩生起瞋恨及損害心，口出惡言所造的惡業，比焚燒、毀壞恆河沙數的佛塔還大。

《能入定不定契印經》說：假使有人對被挖出雙眼的十方有情心生慈愛，設法讓他們的雙眼復原，並將他們放出牢獄，享受轉輪王樂或梵天樂；而另一人在深信大乘法的菩薩座前，以淨信心瞻仰菩薩，或以淨信心生起想瞻仰的念頭，並且稱讚菩薩，此人所造的福德比前者還大。《最極寂靜決定神變經》中也說：相較於殺害瞻部洲的一切有情，或搶奪其一切財物；如果阻礙菩薩行善，哪怕只是阻礙菩薩布施畜生一點食物，所造的罪業都大過前者無量。所以對此應該格外謹慎小心。

辰二、由所依門故力大分三：

一、智者和非智者的差別。

鐵丸入水，雖小沉底，然彼成器，雖大上浮；如是佛說智、不智者所作罪惡亦有輕重。又此是於能悔前罪、防護後過、不藏諸惡、勤修善法對治彼之智者說是輕微；若不修此，而自詡為智者，由輕蔑門知而故行，則為重大。

鐵丸的體積雖小，但入水後會馬上沉到水底；如果將它製成容器，體積雖然變大，卻可浮於水面。以此為喻，佛說智者和愚夫所造的罪業也有輕重之別：不重視懺悔卻自認為智者的愚夫，即使只造了微小的惡業，但因輕忽而未懺悔，甚

至明知故犯，即便小惡也會變得非常嚴重，就如小鐵丸；但對於懂得懺悔的智者來說，即使犯下重大的惡行，由於能夠心生悔恨、防護後不再犯、不覆藏已過、勤修善法對治惡行，所以大惡也會變得非常輕微，如同鐵丸製成的容器。

二、正說所依身的力量。

《寶蘊經》中亦云：「三千世界一切有情若入大乘，具有轉輪王位，各以油燈，器等大海、炷如須彌，供養佛塔，其福不及出家菩薩塗抹油脂於小油燈，持供塔前所獲福德百分之一。」此中意樂、福田並無差別，然所供物差異極大，是所依力極為明顯。以此道理明白顯示無、有律儀；同是有中，具一、具二、具三之身，修習道時，較於前前，後後進展迅速。此亦明示如在家眾修施等時，受持齋戒律儀而修，與無律儀修布施等，所生善根力量大小差異極大。

行善、造惡的所依身是否為出家身也有極大的差別。《寶蘊經》說：如果三千世界的一切有情都發菩提心、入大乘道，成為大乘菩薩，並且擁有轉輪王位，各以等同大海的器皿、燈炷猶如須彌山的大油燈來供養佛塔，以此所累積的福德雖大，卻還不及出家菩薩在小油燈上塗抹油脂，雙手捧持供於塔前所生福德的百分之一。這當中，供養者的意樂與所供養的對象雖無差別，但所供物及所生

福的差異卻極為懸殊，其中的關鍵就在於「所依身」。

由此可知具戒與否的差別極大；具戒者中，僅具別解脫戒者、兼具菩薩戒者、又具密乘戒者，在修道時，相較於前前，後後的進展更為顯著。在家眾修布施等善行前，如果能先受持八關齋戒再修，與無律儀而修布施等善，兩者所產生的善根力量差異極大。

三、犯戒的過患。

《制罰犯戒經》云：「較於造作十不善者，經百年中恆無間斷所集眾惡；若有比丘毀犯戒律，仍以仙幢覆身，於一日夜受用信施，不善尤多。」此亦是由所依門故，罪惡力大；《律分別》中亦云：「熾燃熱鐵丸，吞食猶為勝，不以毀戒身，受用國人食。」通說毀戒及學處鬆懈者；敦巴說云：「較依正法所生罪惡，十種不善是極小惡。」現見實爾。

上一段是提到持戒的利益；但受戒後如果無法如理持守，所產生的罪過也相當大。如《制罰犯戒經》說：相較於平時行十不善的在家眾，一生當中不斷造惡；若一比丘毀犯戒律，仍穿袈裟接受信眾供養，即使只有一天，所造的惡業也比前者還大。之所以會如此，也是所依身的緣故。《律分別》中也說：寧可吞食

熾燃的熱鐵丸，也不要以毀戒身來受用信徒的供養。偈頌中的「毀戒」包含破戒和犯戒兩種。種敦巴大師說：相較於持戒者毀戒的罪業，十種不善只是非常微小的惡。事實的確如此。

辰三、由事物門故力大。

布施有情當中，布施正法，供養諸佛當中，修行供養，較於布施、供養財物尤為超勝。以此為例，餘者亦應了知。

以布施而言，布施正法比布施財物的利益更大；以供養來說，修行供養也比供養財物更為殊勝。其他善行也可以此類推。

辰四、由意樂門故力大分二：

一、由於意樂強弱、時間長短等因素而有業力大小之別。

《寶蘊經》云：「較於三千世界一切有情各建佛塔，高等須彌，又於俱胝劫中，以一切行恭敬供養彼等諸塔；若有菩薩不離一切智心，僅散一花，其福尤多。」如是應知由所緣之所求勝劣、自他利等意樂差別；又此亦由力量強弱、歷時長短等門而有業力大小之別。

《寶蘊經》說：假設三千世界一切有情為求自利，各自建造一座佛塔，高如

須彌，又在俱胝劫中，竭盡所能地恭敬供養這些佛塔；若有菩薩，為利一切有情發菩提心而供一朵鮮花，所累積的福德比前者還大。菩薩雖然只是一人，所供物也極為渺小，但由於以菩提心為動機，所以行善當下所生的福德難以計數。由此可知，業力的大小也取決於造業者的意樂。意樂當中又有緣著佛果或解脫等不同的所求（目標），或緣自利、利他等多種意樂；而這當中又有力量強弱、歷時長短等不同，所以業力也會因此而有各種差別。

二、特別是瞋心的力量最為強大。

又惡行中，倘若煩惱意樂猛厲、恆長，其力則大；此中又以瞋力最為強大。《入行論》云：「一瞋能摧壞，千劫所集施、供養善逝等，此一切善行。」又此若瞋同梵行者，尤瞋菩薩，惡業極重。《三摩地王經》云：「倘若彼此相瞋恚，持戒聞法不能救，靜慮住寺不能救，布施供佛不能救。」

在造惡時，如果煩惱強烈、時間長久，所造的惡業力量就大；而煩惱中，又以「瞋心」的力量最為強大。《入行論》說：非菩薩者若對菩薩生起瞋念，便會瞬間摧壞千劫當中由修布施及供養等一切善行所累積的善根。如果所瞋的對象是一起學法的同行，尤其是對菩薩起瞋，惡業更重。《三摩地王經》說：同行彼此

瞋恚所感得的惡果，不是持戒、聞法、修奢摩他、住在寺院、布施有情或者供養諸佛等善所能救護的。

寅三、此等之果分三：

卯一、異熟果。卯二、等流果。卯三、增上果。

卯一、異熟果。

十種業道各依其因——大、中、小三毒故，而各有三。《本地分》說殺生等十，大者一一感生地獄，中者一一感生餓鬼，小者一一感生畜生；《十地經》說中、小二果與此相反。

所謂的「異熟果」，是指由能引業所感得的異熟蘊體。十惡業道各依強烈、中等、微弱的貪瞋癡三毒，而有大、中、小三種等級。以殺生為例，如果是以強烈的瞋心所造的就是大的殺業；如果是以中等的瞋心所造的就是中的殺業；如果是以微弱的瞋心所造的就是小的殺業。因此，業力的大小是隨著動機的強弱而改變。

《本地分》說：大的殺生等十惡業道會感生地獄，中的會感生餓鬼，小的會感生畜生；《十地經》中則說：中的惡業將感畜生，小的惡業將感餓鬼。（相關

內容請參閱本書第339頁註(4)

卯二、等流果。

縱離惡趣，投生人中，如其次第：壽命短暫、資財匱乏、妻不貞良、多遭毀謗、親友背離、聞不悅聲、他不受語、貪瞋癡三力量強大。

等流果可分為領受等流果和造作等流果兩種，文中所說的是一「領受等流果」。所謂的「領受等流果」，是指造了某種業之後，將來必須承受與此相等的果報。以殺生為例，這種行為會使他人感到痛苦、提早結束生命，所以他的領受等流果是感得多病、短命。

其他九種業道的領受等流果依次是：偷盜，資財匱乏；邪淫，妻不貞良；妄語，多遭毀謗；離間語，親友背離；粗惡語，耳聞不悅意聲；綺語，說話無人相信；貪欲心等三種意業，貪瞋癡三力量強大。

「造作等流果」，是指造了某種業之後，將來仍會樂於造作此業。以殺生為例，其造作等流果會導致來生從小就喜歡殺生；其餘九種也可以此類推。¹⁰

卯三、增上果。

殺生：外在世間所有飲食、藥物及果實等，功效微弱等。

偷盜：常值乾旱、水災及收成稀少等。

邪淫：多污泥糞穢，心所不喜等。

妄語：農事、船業等世間事不興盛等。

離間語：地勢凹凸不平，高低難行等。

粗惡語：地多枯樹、芒刺、碎石及瓦礫等。

綺語：果樹不結果實、非時結果等。

貪欲心：一切盛事經年、月、日漸衰微等。

損害心：諸多瘟疫、災害、病源、鬥爭、敵軍所引發之戰亂等。

邪見：器世間中，勝妙產地皆隱沒等。

「增上」一詞在藏文中有一「擁有者」、「主人」的意思，因此所謂的「增上果」，是指造業者在投生後所擁有的生活環境。

原文的意思大多容易理解。妄語的增上果有提到「農事、船業等世間事不興盛等」，是指不論從事農業或船業等任何世間行業，都不會有令人滿意的結果。例如：農夫花了很多時間、體力在務農上，到最後卻沒有滿意的收成。邪見的增上果則是感得各種珍貴的礦產逐漸消失。

丑二、顯示白業果分二：

寅一、白業。寅二、果。

寅一、白業分二：

一、引用論典簡略說明。

《本地分》云：思維殺生、偷盜、邪淫之過，具足善心，作正防護彼等加行，令防護之身業究竟；如是語四、意三，亦如此配。其差別者，說為語業、意業。

所謂的「白業道」，不是指不造惡就是行白業道。以身的三種白業道而言，應如《本地分》說：必須先認識何謂殺生、偷盜、邪淫，思維這三種惡行所產生的過患，生起想要斷除的善念，進而防止造作，最終決定斷除，這才是身的三種白業道；相同的，語的四種、意的三種白業道也是如此。唯一的差別，是將身業改為語業和意業。

⑩ 《掌中解脫》若與投生地獄烈火當中相比，投生為人卻喜好殺生者情況更糟，因為這會延續殺生的行為而導致感生惡趣，所以在所有惡果當中，最嚴重的就是「造作等流果」。因此，應該設法斷除惡的造作等流、培養善的造作等流。

二、詳細說明。

事、意樂、加行、究竟，隨類而配。譬如斷殺之業道者：「事」，其他有情；「意樂」，見其過患，欲斷除之；「加行」，正防護殺生之行；「究竟」，正防護之身業圓滿。以此道理，餘者亦應了知。

在說明十種惡業道時，曾提到事、意樂、加行、究竟四種因素；善業道也是如此。以斷殺生的善業道為例，「事」：自己以外的其他有情。「意樂」也可分為想、非煩惱心、動機三種：一、想必須是不錯亂想。二、非煩惱心為無貪、無瞋、無癡三者任一。三、動機則是透由了解殺生的過患而想斷除殺生。「加行」：設法避免造作殺生的行為。「究竟」：能夠完全控制自己的行為，不去殺害他人。其他的善業道也可以此類推。

寅二、果。

有三：異熟果，由小、中、大三種善業，感生為人、欲界天及上二界天；等流及增上果，與不善成相反而配。

異熟果：由小、中、大三種善業道，依次會感生為人、欲界天及上二界天。雖然天人的壽命較長，也沒有明顯的痛苦，但以「能修正法」的角度來說，人比

天人更為殊勝。等流果和增上果與之前不善的果報相反，以斷殺生的善業道為例，其等流果會感得少病、長壽；而增上果則是飲食、藥物的效用顯著。

丑三、顯示餘業之類別分五：

一、引業和滿業的差別。

引、滿業之差別：能引善趣之業為善，能引惡趣之業為惡。能滿則無一定，於善趣中，亦有肢體、分支、諸根不全，容貌醜陋、短命、多病或貧困等，皆是不善所感；於畜生及餓鬼當中，亦有財富極圓滿者，則為善業所感。二、善與不善兩種引、滿業的差別有四種情況。於能引善所引之中，能滿有善所圓滿及不善所圓滿二種；於能引不善所引中，能滿亦有不善所圓滿及善所圓滿二種，共成四句。

善、惡業中又可分為能引業和能滿業兩種：持戒的善業和不持戒的惡業是能引業，其他的善、惡業則是能滿業。「能引業」是指能夠引生異熟蘊體的業；引生善趣蘊體的業一定是善業，引生惡趣蘊體的業一定是惡業。簡單來說，善的能引業能感生善趣，惡的能引業則感生惡趣。「能滿業」是指在受生後能使造業者產生苦、樂感受的業。譬如：同樣都是由善的能引業受生為人，善的能滿業使人享盡榮華富貴，惡的能滿業則使人一貧如洗。

善惡兩種能引業與善惡兩種能滿業之間有四種情況：一、能引和能滿都是善業，譬如：投生為人，並且獲得八種異熟功德。二、能引善和能滿惡，譬如：投生為人，但是肢體殘缺、五根不全、容貌醜陋、短命多病或貧困等。三、能引和能滿都是惡業，譬如：投生炎熱地獄、遭受火燒水煮的有情。四、能引惡和能滿善，譬如：投生在畜生道，卻享有舒適生活的寵物。¹¹

三、定業和不定業的差別。

定、不定受業中：「定受業」，思已而作並集聚也；「不定受業」，思已而作，然不集聚。四、作與集聚之差別：「作」，思或思已發起身、語。「集聚」，除於夢中所作等十種外，其餘諸業；「不集聚」，於夢中所作等十種。

業又可以分為定受業和不定受業兩種：所謂的「定受業」，是指未被其他因素（瞋心、懺悔）影響之前，一定會感生異熟果報的業；「不定受業」則是指即使未被其他因素影響，也不一定會感生異熟果報的業。

提到定受業，在正文中有說到「思已而作並集聚也」，以殺生為例，在心中生起想要殺害他人的念頭（思已），進而付諸行動殺害對方（作），事後又無悔意（集聚），這種惡業力量最強，若不懺悔，定會感得惡報。

想要詳細了解定、不定受業的內涵，必須先認識作與集聚這兩者的差別。所謂的「作」，以意來說，是指起心動念（思）；以身、語而言，是指在思維後付諸行動（思已發起身、語）。「集聚」的業，除了以下將介紹的「夢中所作」等十種業之外，其餘都是集聚的業。簡而言之：造業的動機強烈、時間長久、次數頻繁、不知悔改等，在這些情況下所造的業都是集聚的業。「不集聚」的業有十種：一 夢中所造的業、二 無知而造的業、三 無心而造的業、四 不強烈且不常造的業、五 誤解而造的業、六 忘失而造的業、七 非自願而造的業、八 事情本身屬於無記、九 於造業後心生懊悔、十 於造業後發起對治。

以殺生為例，「作已不集聚」者，譬如：被人逼迫而殺生，或殺生後透由四力懺悔、防護。「集聚而不作」者，譬如：一直有想殺生的念頭，但未付諸行動。「作已集聚」者，譬如：有計畫而殺生。「未作也未集聚」者，譬如：生起想要殺生的念頭之後，立即懺悔。其餘六種身、語業道也可以此類推。三種意的業道，沒有「集聚而不作」者；「作已不集聚」中，也沒有無心而造和非自願而造這兩

① 《至尊洛桑諾布文集》祖師們說：「能引業就像一張素描，而能滿業則像塗在素描上的顏色。」

種。這四者中，「作已集聚」和「集聚而不作」的業是定受業，其他兩者則是不定受業。¹²

五、定受業中，依受果時可分為三：其中一、現世受，現世即受彼業之果；二、順生受，於第二世承受其果；三、順後受，於三世後方受其果。

「定受業」中，依照果報成熟的時間可以分為三類：一、現世受。今生所造的業，由於業力強大，所以在現世中就會感果。二、順生受。今生所造的業，在下一生才會感果。三、順後受。今生所造的業，在下一生之後才會感果。

很多人在心裡可能會有疑惑：「有些人平時作惡多端，卻還是過得逍遙自在；而我學佛多年，造了不少善業，也儘量按照佛陀的教誡在修行，為何生活還是如此淒慘？」這必須從業感果的時間來思維。有些人雖然造了很多惡業，但不見得會馬上感果，有的可能是在下半生感果（現世受），也有可能是在下一生感果（順生受），甚至是在下下一生之後才會感果（順後受），而他們今生所享有的榮華富貴，則是過去生累積的善業所感得的，並非今生造惡的果報；相同的，我們所造的善業，感果的時間也不一定，今生遭遇的痛苦，是過去生造惡所感得的，並非今生行善的果報，所以不能只從今生的角度來看待業果的法則。

壬二、思維業果別相分二：一、必須成辦「具備條件的所依身」。

雖由斷除十種不善，亦能獲得善妙所依，然若能獲圓具德相、能修種智之所依身，修道進展非餘能比，故應成辦彼所依身。

透由斷除十種不善，雖然也能投生善趣、獲善妙身，但如果能獲得「具備八種異熟功德、能夠成辦一切種智」的所依身，在修道時的進展速度是其他身所不能比的，所以應該設法成辦如此殊勝的人身。

二、

此中分二：

癸一、異熟之功德與作用。癸二、異熟之因。

癸一、異熟之功德與作用分八：

此處的「異熟」是指人身，「功德」是指獲得人身之後所擁有的特點。

⑫ 《至尊洛桑諾布文集》認識了善惡業的作、集道理之後，內省自己三門的行為會發現：我們所造的善業多半是「作已不集聚」，所以是「不定受業」；不善業大多是在強烈的煩惱下歡喜而造，並在事後心生隨喜，所以多半是「作已集聚」的「定受業」。因此，即使只是一個不善業就足以讓我們感生地獄，而這種業在一天中就不知已造作多少次，若不仔細觀察、如理取捨，少許的惡業就會讓我們墮入惡趣，承受無法忍受的痛苦，所以應該時常觀察自心，依止正念、正知，這一點非常重要。

子一、壽命圓滿。子二、形色圓滿。子三、種姓圓滿。子四、財勢圓滿。

子五、言詞威肅。子六、權勢遍揚。子七、得丈夫身。子八、具足大力。

子一、壽命圓滿。

由昔能引感得長壽，如其所引長壽久住；由此能行自他二利，長時集聚眾多善業。

透由斷除殺生所累積的善業，能感得長壽。長壽有什麼作用呢？能使我們有充裕的時間來成辦自他二利、集聚廣大的善業。

子二、形色圓滿。

外形色澤善妙、根無不全、體型勻稱；由此能令所化見即生喜，聚於彼前，聽其教誡。

外貌莊嚴、五根具全、體型勻稱；由此能使他在初見面時便生起歡喜，願意前來聽聞教誡。

子三、種姓圓滿。

生於世人所敬重、讚揚之高貴種姓；由此所作教誡，他人皆能無違成辦。生於王室貴族，從小受到他人敬重、讚揚；由此所作的教誡，他人將會盡力

成辦。

子四、財勢圓滿。

具有廣大資財、親友、眷屬；由此能攝諸有情眾，令其成熟。

生活富裕，身邊親友、眷屬眾多；由此能以布施攝受廣大有情，再以正法令其成熟。

子五、言詞威肅。

身、語不欺他人，故諸有情信受其語；由此能以四攝法攝受有情，令其成熟。

平時的言行舉止誠實不欺，所以能夠得到他人信任；由此能以四攝法來攝受有情，令其成熟。

子六、權勢遍揚。

具有勤修施等功德，故成大眾所供養處；由此能助他作一切事業，故他為報深恩，速受教誡。

具有勤修布施等眾多功德，聲威遠播，所以能成為大眾供養的對象；由此可以幫助許多需要援助的人，他人為了報答深恩，便會很快地聽從教誡。

子七、得丈夫身。

具有男根。此為一切功德之器，並以欲樂、精勤成為智慧廣博之器；於大眾中毫無畏懼，能與一切有情同行，或住僻處無有阻礙。

身為男眾。此能成辦各種功德，並且發起希求，精進學法而使智慧快速增長；即使身處眾人之中，也能無所畏懼，能與任何人同行，或獨自住在偏僻的地方修行，不易受到外緣阻礙。以上是從總體的角度而言，個別來說並非絕對如此。

子八、具足大力。

由宿業力，天生無病、他害甚小，從現世緣起大歡喜；由此於自他利心無厭倦、歡喜堅固，以此能獲觀察慧力，速得神通。

身強體壯，鮮少遭受疾病或非人等外力阻撓，對該做的事充滿信心；由此能對利益自他之事不感厭倦，生起勇猛、堅固的歡喜心，以此能夠獲得觀察慧力，速得神通。

癸二、異熟之因分二：一、其因分為八種。二、其緣分為三種。

一、其因分為八種。

分八：一、不傷害有情，並修不害之心。論云：「善放待殺者，如是以命利，遮止害眾生，將能得長壽；承事諸病人，善施醫與藥，不以石杖等，損眾感無病。」

如果想要得到八種異熟功德，必須成辦八因：一、壽命圓滿之因。不以身、語傷害其他有情，並且遮止傷害他人的想法。世親論師所造的《說七功德言教論》中說：釋放即將要被宰殺的動物、避免傷害他人，甚至不惜生命去保護有情，這些都是將來感得長壽的因；照顧病人、提供好的醫療及藥品給他人、不以石頭棍棒等傷害有情，這些都是將來感得無病的因。

二、布施燈等光明及新衣物；又云：「由依無瞋恚，施飾感妙色，說無嫉妒果，能感妙同分。」

二、形色圓滿之因。供養明燈、布施新衣；又說：修學忍辱、減少瞋恨、布施他人新衣飾品，將能感得外貌莊嚴；看到他人不論在佛法或世間上所擁有的圓滿時，若能隨喜、不生嫉妒，來生也能感得與他人相似的果報。

三、摧伏慢心，於上師等及他人前，恭敬如僕。

三、種姓圓滿之因。摧伏慢心，恭敬他人。

四、施予乞者衣食等物，縱未行乞，亦作饒益；前往供施無資具之苦難者及功德田。

四、財勢圓滿之因。布施衣服、食物給乞討者；他人有難，即便沒有提出請求，也要主動伸出援手；上供、下施缺乏資具的苦難眾生或功德田。

五、串習斷除語四不善。

五、言詞威肅之因。不斷修習斷除語的四種惡行。

六、發願能於未來成辦種種功德；並勤供養三寶、父母、聲聞、獨覺、親教師、阿闍黎及上師。

六、權勢遍揚之因。經常發願未來能獲各種功德；精勤供養三寶、父母、聲聞、獨覺、親教師、阿闍黎及上師等殊勝福田。

七、喜丈夫德，厭女子身，視其過患，遮止貪著女身之欲；解救將失男根之有情眾。

七、得丈夫身之因。思維男身的優點、女身的缺點，喜男眾身、厭女眾身，並且遮止貪愛女身的欲望；解救即將遭到閹割的有情。

八、他不能作，己應代作；若能共同成辦，則作助伴，並施飲食。

八、具足大力之因。他人無法勝任的事，自己勇於代為承擔；如果可以一同合作，則應盡力協助他人；布施飲食給飢餓的眾生。

二、其緣分為三種。

此八種因，若具三緣，能感殊勝諸異熟果。其三緣者：一「心清淨」中，觀待自者有二，（一）成辦八因所生眾善，迴向無上菩提，不求異熟。（二）由衷成辦諸因，力量強大；觀待他者有二，（一）見勝、等、劣三種同行，斷除嫉妒、比較、輕毀，心生隨喜。（二）倘若不能如此，亦應日日多次觀察所應作事。二「加行清淨」中，觀待自者，長時、無間、猛厲造作；觀待他者，未正受者，讚美令受，已正受者，讚美令喜，恆常無間，不應棄捨。三「田清淨」者，此二意樂、加行，能予眾多善妙果故，等同良田。

修學八因的同時，如果能夠具備三緣，就能感得極為殊勝的異熟果。三緣分別是心清淨、加行清淨以及田清淨。

一「心清淨」中，就自己來說有兩個部分：（一）透由修學八因，來生雖能成辦八種異熟功德，但應將此善業迴向無上菩提，而不是只追求來生異熟功德的果報。（二）修學八因時，應該勇猛精進，使所造的善業力量強大。對他人也可分為

兩個部分：（一）見到功德比自己殊勝的同行，應該斷除嫉妒；對功德相等者，應該避免比較；對功德較差者，不應輕毀，而要隨喜他人的功德。（二）如果無法做到這點，也要每天反覆思維自己所應做的善行。

二「加行清淨」中，就自己而言，應該恆常精進修學八因。對他人來說，尚未學佛的，應該善巧引導他進入佛門，進而受持律儀、修學八因；若已進入佛門修行，則應適時讚美他人，使他人對修行感到歡喜。這些行為應該持續不斷，不要放棄。

三「田清淨」者，以上提到的兩種清淨，就像一塊肥沃的田地，能帶來眾多善妙之果。因此，應該時常思維以上所說的各種利益，歡喜修學八因。¹⁵

壬三、思已應行應止之理分二：

癸一、總示。癸二、特以四力淨除之理。

癸一、總示分六：

一、應在一切晝夜中生起修習之心。

如《入行論》云：「苦從不善生，如何得脫此？我晝夜恆時，唯應思維此。」又云：「能仁說信解，一切善根本；又此之根本，恆修異熟果。」應當了

知黑、白業果，數數修習，因業果為極隱蔽分，於此極難獲得定解。

《入行論》說：痛苦既然是從惡業所生，我們就應該晝夜不停地思維「要如何才能徹底脫離痛苦？」又說：世尊說一切善樂的根本是對業果生起信解；而對業果生起信解的根本，則是恆常思維善、惡業的異熟果。

很多人都了解十善、十惡為何，也都承許造惡會感得痛苦、行善會獲得快樂；如果只是了解這些道理，卻沒有生起強烈的定解而付諸行動，其實利益有限。想要徹底斷除惡行、精勤修善，就要先對業果生起信心；想對業果生起信心，就要反覆思維業果的道理，因為業果的法則是「極隱蔽分」，如果沒有一再地思維，是很難生起定解的。

雖然空性難以通達，但相較於空性，對業果生起定解更為困難；因為空性可以透由正理來證成，業果卻沒有辦法。因此，想對業果生起定解，唯有先對佛的言教生起信心，透由反覆思維，才有可能對業果生起定解。

13 《掌中解脫》如果發願將來獲得具足八種功德之身能成為行善的工具，就會成為像阿底峽尊者及歷代法王一樣；如果不發淨願，反而會成為造惡的工具，就像在邊地的國王，縱使得到具足八種異熟功德之身，卻會因此造下強猛的惡業。因此，應該認真發願，使它成為修善的工具，這很重要。

二、修習業果的方式，應對佛經生起信心，此極重要。

如《三摩地王經》云：「縱月星從自處墜，具山聚落地壞散，虛空界亦變餘相，然尊不說非實語。」於如來語應生信念而修；若未於此獲得真實定解，任修何法，皆不能得令諸勝者歡喜定解。

如同《三摩地王經》說：縱使天上的月亮、星星全都墜落地面，大地山河完全崩塌、毀壞，所有景象都變得面目全非，佛也不會說不真實語。即使在我們看來一成不變的景象，最終都將完全改變，但在任何情況下，不論賢劫或是末劫，佛陀都不會宣說非諦實語，所以應該對佛所說的法深信不疑。如果無法對業果生起強烈的定解，無論修學小乘還是大乘，不管是做供養還是禮拜，所做的一切都无法讓佛感到歡喜。

三、修習空性有助於對業果產生定解。

有人說於空性已獲定解，然於業果未生定解且不重視，此乃誤解空性所致，因若了解空性，見空性即緣起之義，則此應成於業果生定解之助伴故。彼經中云：「一切諸法似水月，猶如幻泡陽燄電，雖死歿已往他世，有情意生不可得。然造諸業終不失，如黑白業熟其果，此正理門賢妙矣，微細難見佛行境。」

有些人自認為對空性已經生起定解，卻不了解緣起性空的內涵，甚至誤以為「空性」就是不存在的意思，妄說一切法都是錯亂認知的幻影，既然如此，何必在乎業果的法則呢？這些觀念並不正確，也代表他們完全誤解空性。真正的空性是指「自性空」，就是「沒有獨立的本性」，也就是任何一法都要觀待、依賴他者才有辦法呈現。譬如：快樂要依賴善業而生，痛苦則由惡業所生，一切法都是緣起。如果對空性有正確的認識，了解空性即是緣起的道理，就會對業果有更深的體會；相反的，如果自以為了解空性，卻否定業果，就表示已完全誤解了空性的涵義。

達賴喇嘛法王在講法時也時常提到：佛法可以簡單分為「見」、「行」兩個部分；見是指「緣起見」，行是指「無害行」，兩者的關係密不可分。在緣起見的基礎上，若想離苦、得樂，就要避免傷害他人、努力行善。

《三摩地王經》說：池塘中的月影看似月亮，但實際上並非月亮；相同的，諸法看似諦實，卻非諦實。月影是在眾多因緣聚集之下而形成的，雖然存在，卻不真實；諸法也是如此，雖然存在，卻不像我們看到的那麼真實，就像幻化、水泡、陽燄及空中的閃電。前面兩句是提到「法無我」。下面則是提到「補特伽羅

無我」：雖然一切有情、意生（眾生的同義詞）死後都將前往後世，但本質上卻沒有任何自性；眾生雖無自性，但所造的黑白業卻不會消失，而會隨業感苦樂果。緣起性空二者相輔相成的道理深細難懂，業果更是凡夫無法探究的內涵，只有佛才能徹底了知。

四、若不思維業果，假裝了解沒有任何用處。

是故，應於二業因果生起定解，常於晝夜觀察三門，以此斷絕惡趣；初於因果類別未能詳知，或雖略知，然任三門放逸而為，唯是開啟惡趣之門。《海慧請問經》云：「龍王，菩薩以一種法，能正斷除投生險惡惡趣、墮顛倒處。此法為何？觀察善法，念我如何度諸晝夜。」

因此，應該對於善惡業感苦樂果的道理生起定解，恆常觀察三門、防止造惡，以此斷絕惡趣；然而大多數人都不了解業果，或者只是約略了解但不實踐，放任自己的行為，這等於是開啟惡趣之門。《海慧請問經》說：龍王，菩薩以一種法就能完全斷除墮入惡趣。那是什麼法？就是審察自己每天是怎麼過的，時常思維善法，策勵自己努力行善。

五、遮止惡行的方式。

如此思已，遮止惡行之理，如《諦者品》云：「大王汝不應殺生，一切眾生極愛命，故欲長護壽命者，意中永莫思殺生。」於十不善等諸罪惡，雖僅動機亦莫令起，應多修習防護之心，並勤串習。

在思維業果的道理之後，應該防止三門造惡，如佛經《諦者品》說：國王，您一定要避免殺生，因為每個眾生都非常愛護自己的性命，所以想要長壽，內心千萬別生起殺生的念頭。不要說用身、語來傷害他人，即使只是一念想造惡的動機，也要盡力防範，不讓它生起，並多修習防護之心，反覆串習。

六、應該依照噶當派先賢們的言教而做。

康隆巴謂樸穹瓦云：「善知識敦巴說唯業果最為重要；然今皆視此為不值講說、聽聞、修習之法。我念唯此極難修持。」樸穹瓦亦云：「實爾。」又敦巴云：「大德，心思莫粗大，此緣起微細。」樸穹瓦云：「我至老時，所作皆與《賢愚經》一致。」夏惹瓦云：「任有何過，佛不歸咎是方位惡、宅舍所致，皆是

說是由造作彼業而生此中。」

康隆巴對樸穹瓦說：善知識種敦巴常說業果最為重要；然而現今多數人都認為這是不值得講說、聽聞、修習的法，但我覺得這才是難修的法。樸穹瓦也說：

的確如此。種敦巴大師曾說：大德，千萬不要輕忽業果，覺得造惡沒有什麼，因為由業感果的緣起道理非常細微、難以想像。祖師樸穹瓦一生修持業果，到年老時說：現今，我的作為多能符合《賢愚經》中的內涵。

夏惹瓦說：佛陀在為弟子們釋疑時，都會說「會有這樣的結果，是過去造了什麼業所感得的……」所有的缺失都會追溯至業果，而不是推託到地理位置或房子不好等問題上。很多人遇到困難時，第一個想到的是要找算命改運，或是請風水師來看看屋內的格局、擺設是否需要調整，或是房子的地理位置好不好等，把問題的源頭都指向外面，很少想到這是自己過去造惡所感得的果報，但其實真正の問題都來自我們所造的業。

癸二、特以四力淨除之理分六：

一、要按照佛所說的方式，以各種方法淨除諸惡及墮罪。

雖欲勵力不為惡行所染，然因放逸、煩惱熾盛等力而生過失，不可置之不理，須勵力修大悲大師所說還淨方便。二、又其「墮罪還淨」之理，應如三種律儀各別所說而作；三、「諸惡還淨」之理，應由四力而作懺悔。

佛陀告誡弟子「造惡會感苦果」，也說「透由懺悔能夠淨化惡業」。既然這

都是佛說的，如果前者是真實的，後者也應該是事實才對，所以應該按照佛所說的，以各種方法來淨除惡業、墮罪。

了解善惡因果的道理之後，雖然也想努力不被惡行沾染，但因惡習深重、行為放逸、煩惱熾盛等緣故，難免還是會產生過失，但在犯錯之後不可放任不管，或是心想以後有空閒時再作懺悔，應該立即修持佛所說的還淨方便。

佛陀說的還淨方便分為兩種：一、「墮罪還淨」，佛陀在制戒時，也有說明違犯了某條戒後應該如何淨化，所以在受特別解脫律儀、菩薩律儀及密乘律儀之後，若有違犯，應該按照佛所說的還淨方便來淨化墮罪。二、「諸惡還淨」，如果未受戒者犯下性罪，或受戒後造作「違反戒律以外的惡業」，則要透由四力來作懺悔。

此中分四：

子一、破壞力。子二、對治現行力。子三、遮止過失力。子四、依止力。

子一、破壞力。

謂於無始以來所造不善多起追悔；欲生此心，應修感異熟等三果之理。行持之時，應由《勝金光明懺》及《三十五佛懺》而作懺悔。

如同國王的寶庫中堆放著各種奇珍異寶，每一種寶物的數量都多到不可勝數；即使我們這一生中沒有造作太多惡業，但從無始以來所造過的惡業難以計數，光是會感生等活地獄的惡業就不知道有多少了，我們對此應該感到羞恥、慚愧。想要生起追悔的心，就要思維造惡後會感得何種異熟、等流及增上果的道理。在行持時，應該按照《勝金光明懺》及《三十五佛懺》的內涵來懺悔。

子二、對治現行力分六：

一般而言，抱持懺悔的心所造的任何善業，都屬於對治現行力，而這裡所強調的則是在經論中有明確指出的六種。

- 丑一、依於甚深契經。丑二、信解空性。丑三、依於念誦。丑四、依於聖像。
- 丑五、依於供養。丑六、依於名號。
- 丑一、依於甚深契經。

受持、讀誦《般若經》等契經文句。

讀誦《般若經》的文句、思維其中的意涵，都能快速淨化惡業；甚至將經書放在乾淨的地方，誠心供養，也都會有相同的效果。

丑二、信解空性。

趣入無我光明法性，深信諸法本來清淨。

修學諸法無我、本具清淨光明法性的空性義理，對此生起信心。

丑三、依於念誦分二：

一、還未生起淨罪相前，要精勤念誦。

應如儀軌念誦百字明咒等殊勝陀羅尼。《妙臂請問經》云：「如春林中熾火燄，無勵遍燒諸草木；戒風吹燃念誦火，大精進焰燒諸惡。猶如日光炙雪山，不耐威光而消融；戒日光明念誦炙，罪惡大雪亦能除。如黑暗中燃燈火，能滅黑暗盡無餘；千年所集諸惡暗，以念誦燈能速滅。」又此應至能見淨罪之徵象前精勤念誦。

應該按照儀軌念誦百字明咒等殊勝的陀羅尼。《妙臂請問經》說：如同春天森林中的野火，瞬間便能燒盡花草樹木；透由戒風吹動念誦的大火，以精進的火焰也能燒毀所有的惡業。就像熾熱的陽光能使大雪迅速融化；持戒的陽光加上熾熱的念誦，也能頓時融化罪惡的大雪。又像在暗室中點亮一盞明燈，就能完全除去屋內的黑暗；以念誦燈也能迅速滅除千年所集的諸惡黑暗。總之，在生起淨罪相前，都要精勤念誦。

二、淨罪的徵象。

淨罪之徵象者，《準提陀羅尼經》云：於睡夢中夢吐惡食、或飲或吐酪及乳等、觀見日月、行於虛空、見火熾燃、制伏水牛及黑人、見比丘及比丘尼僧，爬至出乳大樹、大象、牛王、高山、獅子座或華麗宅舍之上，或聞正法。

淨除惡業之後會有哪些徵象呢？《準提陀羅尼經》說：一再夢到以下的景象，如嘔吐骯髒的食物、飲用或嘔吐酸奶和牛奶等、看到太陽月亮、自己在空中飛、看到大火正在燃燒、制伏水牛及黑人、看到比丘或比丘尼，或是爬上出乳大樹、大象、牛王、高山、獅子座或華麗的宅舍之上，或是聽聞正法，這些都是淨除惡業的徵象。¹⁴

丑四、依於聖像。

於佛生信，塑造聖像。

對佛生起信心，塑造聖像。

丑五、依於供養。

於佛及塔作種種供養。

在佛像及塔前陳設各式供品，誠心供養。

丑六、依於名號。

聽聞、受持諸佛及諸大佛子之名號。

此等是《集學論》已宣說者，餘者尚多。

聽聞、念誦佛菩薩的名號。當有人或畜生瀕臨死亡時，如果能念誦佛菩薩的名號，或是讀誦《般若八千頌》等經典，讓他們聽到這些聲音的話，對於他們來生不墮惡趣會有很大的幫助。

子三、遮止過失力分二：

一、正文及其利益。

謂正防護十種不善；《日藏經》中說此能摧往昔一切自作、教他、見作隨喜殺生等三門之業惑及正法障。二、至誠防護，非常重要。《律經廣釋》云：若無至誠防護之心而作懺悔，唯成空言，由思此意，《律經》中問「後防護否？」是故，後不再作之防護心最為重要；又生此心，有賴初力。

⑭ 《四家合注》祖師曾說：淨罪的主要徵象應是煩惱減輕、對上師三寶及法的信心增強、內心逐漸趨向正法才是真正的徵象；夢等則有可能欺騙我們，縱使夢境鮮明，也可能是鬼神作祟。

所謂的「遮止過失力」，是指透由對治力在懺罪後，生起不再造作的防護心。對於這一點，過去的上師們有提出兩種不同的看法：有一派認為，如果能下定決心生起「從今天起永不再造此惡」的防護心，當下懺罪的力量會比較強。另一派則主張，對於容易斷除的惡行，內心應該生起「永不再犯」的防護心；但對於時常違犯的惡行，為了避免此舉成為妄語，則可先將時間縮短，生起「明天絕不再造此惡」或「一星期內絕不再造此惡」的防護心，之後再將時間延長。

我個人認為後者的主張較佳，因為如果在一開始便發誓「從今天起永不再造此惡」，內心深處可能會因自己無法做到而產生猶豫，懺罪的力量反而會因此減弱；若將時間縮短，生起防護心時會較篤定，並且在這段時間內較易保持警覺，所以對初學者來說比較合適。

如果能以這種方式懺悔，《日藏經》中說能摧壞往昔一切自己造作、教唆他人造作、見作隨喜殺生等三門的業惑及正法障。

懺悔時心中生起至誠的防護心非常重要。僧眾在誦戒時，有位長老會問：你們是否知道造惡的過患？現場的僧眾會回答：知道。接著又問：之後會善加防護嗎？回答：會。這兩段問答中就包含了「破壞力」及「遮止過失力」：前者是要

看到造惡的過患而生起追悔，後者則是要善加防護三門的行為，不再造惡。這兩者也是四力當中最重要的一部分，而能否生起堅定的遮止過失力，關鍵就在於破壞力。

子四、依止力。

謂修皈依及菩提心。

所謂的「依止力」，有些人解釋為懺悔的對境，但這裡提到的是皈依及菩提心。就像我們跌倒在地，必須依靠地面才能再站起來；我們造惡的對象，大致上可分為三寶與有情兩類：不恭敬三寶所造的惡業必須透由皈依來淨化，損惱有情所造的惡業則須藉由菩提心來淨除。

其實，菩提心本身就包含了皈依，因為菩提心是為了利益一切有情而追求佛果的心，這當中已涵蓋了皈依的內涵；但如果詳細區分的話，可以分為皈依及菩提心兩種。

四、四力當中包含眾惡的對治。

總說勝者雖為初學者說種種淨惡之門，然其對治極圓滿者，即是具足四力。以整體而言，雖然佛陀對初學者宣說了各種淨罪的方法，但這當中，對治惡

業最有力的，就是此處所介紹的具足四力。

五、淨化的方式分三：一、視淨惡者對治圓滿與否等而定。

淨惡之理：令諸將生惡趣中之極大苦因轉為感微苦因；或雖投生惡趣，然不遭受彼中諸苦；或於現今之身僅由頭痛，便能淨化。如是諸須長時受者，或成短暫，或全不受；又此是由淨惡之人勢力大小、四力對治圓滿與否、力量強弱、歷時長短等門而定，故無定準。

透由四力懺悔可以削弱惡業的力量，將來所要承受的苦會比較小。例如：透由懺悔，能將會感炎熱地獄的業轉為感生近邊地獄；或將感生地獄的業轉為投生畜生；或者縱使投生惡趣，但其時間非常短暫，就像球落地後馬上反彈一樣，不用承受惡趣的苦；甚至可將投生惡趣的業轉為在今生成熟，藉由頭痛、發燒等病苦就能完全淨化。相同的，必須長時受苦的業，透由懺悔，可將時間縮短，甚至完全不用受苦。

能否呈現以上這些特點，最主要的關鍵在於：一懺悔者本身是菩薩、比丘、沙彌還是未受戒者；二四力對治是否圓滿；三懺悔的力道強弱；四懺悔的時間長短，這些都會影響懺悔之後的結果，因此沒有一定的標準。

過去有位精通佛法的比丘，因為犯了他勝罪而被趕出寺院。他到了一個地方宣說佛法，很多人在聽法後都證得了阿羅漢。那位比丘因為犯了他勝罪沒有懺悔乾淨，所以死後便墮入地獄。他的很多弟子因為已證得了阿羅漢，所以擁有神通。他們很想知道自己的上師到底投生何處，就往天界尋找，但都沒有找到。最後，有人發現上師正在炎熱地獄當中的一間鐵屋裡打坐，而上師誤以為那是一間閉關房，只是想著這間房子怎麼這麼熱，除此之外，沒有受到其他的苦。因此，同樣是投生地獄，但因業力的大小不同，所感得的果報也不盡相同。

二、即使是定受業也可以根除。

諸契經及《律經》皆云：「諸業縱百劫不失。」意指未修四力對治；若如前說，能以四力對治淨除，縱定受業亦能淨化，此為《八千頌釋》所說。

在許多經典中有提到：我們所造的惡業，縱使經過百劫之久，也不會無故消失。這是指在造業後如果沒有藉由四力來對治，確實是如此；如果能以四力對治淨除，即使是定受業，也能完全淨化，這一點在獅子賢論師所造的《八千頌釋》中有說到。

三、若淨惡者力量微弱，雖然無法完全淨化，但能破壞異熟，所以不生惡果。

由懺悔、防護等毀壞將感異熟之功能者，縱遇餘緣，亦定不生異熟；如是由邪見及瞋恚摧壞善根亦同，此為《分別熾燃論》中所說。

清辯論師在《分別熾燃論》中有提到：如果懺悔的力道不夠強，雖然無法將惡業完全淨化，但還是能破壞惡業感生異熟的能力，即使遇到其他因緣，也不會感生惡果；邪見以及瞋恚摧壞善根的方式也是如此。

六、從一開始就要努力不被罪過污染。

又由懺、護雖能無餘淨化諸惡，然從最初無過染之清淨，及由懺悔獲得清淨二者，差別極大。譬如《菩薩地》云：犯根本墮，雖可重受菩薩律儀令其還淨，然於此生，定不能獲初地；《遍攝一切研磨經》中亦云：一人若犯經中所說謗法之罪，於七年中日日三時懺悔，惡雖能淨，然若欲得忍位，任其如何迅速，亦須歷經十劫。是故，無餘淨化之義，意指無餘淨化「將感非悅意果」；然於生道證等極為遙遠，故應勵力令初無犯。是故聖者於微小罪，縱為命故，亦不知而故行；若由懺悔淨化與從最初無犯二無差別，則無須如此作矣。譬如世間傷手足等，雖可治療，然終不如初未損傷。

透由懺悔、防護，雖然能將惡業完全淨化，但從一開始就不造罪的清淨和造

罪後懺悔清淨二者差別極大。譬如在《菩薩地》中有說到：違犯了菩薩戒的根本墮，雖可藉由重受菩薩戒而使其還淨，但在今生已經確定無法獲得初地；《遍攝一切研磨經》中也說：如果有人犯下經中所說的任何一種謗法之罪，在七年內每天花三個時段來懺悔，雖然能夠淨化所造的惡業，但如果想證得加行道的忍位，不論再怎麼快，都要經過十劫之久才能證得。

因此，「淨化惡業」是指「淨化將來感生非悅意果」，但仍會大大延緩生起地道的時間，所以在一開始就要小心防範，不可放縱自己的行為。如果透由懺悔淨化與從最初不犯二者沒有差別的話，聖者們就不需要捨命防範微小的惡行了。就像手腳斷了之後，雖然可以再接回去，卻已不像過去那麼自在、靈活。

己二、生此意樂之量。

往昔希求現世，真實不虛，於求後世，僅隨言詞理解其義；若換其位，以求後世為主、現世為副，則生此心。然須令其堅固，故雖生已，仍須勵力修習。

修學下士道的法類之後，應該生起什麼樣的意樂呢？過去，我們心心念念所追求的都是現世安樂；至於後世，只不過是嘴巴上面說說罷了，不曾打從內心深處對於後世生起希求。如果能將兩者對調，而以希求後世為主、現世為副，就表

示我們已經生起下士夫的意樂；在生起後，為了使它堅固不退，仍須努力修學相關的法類。

己三、去除此中邪執分二：

一、陳述他宗的想法。

有人以經典云：「應當背棄輪迴一切盛事。」作為錯誤根據，並生此念：「身體、資財等圓滿增上生為輪迴故，於彼不應生起希求。」

透由修學下士道的法類，能對後世生起希求。對於這一點，有人誤解經文當中「應當背棄輪迴中的一切盛事」的意涵，而以此為根據，提出相反的看法：「身體、資財等圓滿的增上生都是屬於輪迴，所以對此不應生起希求。」

二、破除這種想法分二：一、要透由圓滿身依次增上。

所希求義，分為希求現前及究竟義二種。求解脫者於現前中，亦須希求輪迴中之身等圓滿，因由彼身依次漸進，終能獲得決定勝故。

我們所追求的目標可以分為暫時與究竟兩種。即使目標是放在究竟的解脫，但那不是一蹴可及，所以必須先求得增上生的人天果位，依次往解脫的目標邁進。經典當中所提到的「應當背棄輪迴中的一切盛事」，是指不要貪愛輪迴；然

而為了解脫而追求增上生，只是將它視為追求解脫的工具，而不是貪愛它。就像想從此岸渡河前往對岸，必須依靠船隻，但是到了對岸之後，就不需要再拉著這艘船前進；相同的，想要渡脫輪迴苦海，必須依靠人身這艘船，往正確的方向前進，最終才能到達解脫的彼岸，而解脫後，就不需要這艘船了。

二、以究竟增上生的角度來破除。

所有身體、資財、眷屬圓滿之增上生，並非皆為輪迴所攝，因身體等圓滿究竟即佛色身、其剎土之資財及其眷屬。由思此義，《經莊嚴論》云：由前四度成辦身體、資財、眷屬、所作圓滿之增上生；又多教典說由此等成辦色身。

況且，不是所有身體、資財、眷屬圓滿的增上生都屬輪迴，因為身的究竟圓滿就是佛的色身；資財究竟圓滿就是佛的剎土；眷屬究竟圓滿就是佛的眷屬，這些都不屬於輪迴。因此，在《經莊嚴論》裡有說到：透由布施等前四度來成辦身體、資財、眷屬、所作圓滿的增上生；很多教典則提到藉此能成辦佛的色身。

於共下士道次修心說訖

問答

1 跟佛法不相關的言語是否都是「綺語」？如果不是，應該如何界定所謂「無意義的話語」？

答：跟佛法無關的言語不一定是「綺語」。所謂的「綺語」或「無意義的話語」，是指所講的話沒有必要，不僅在當下容易造成彼此內心散亂，從長遠的角度來說，對自己和他人也沒有任何利益。綺語是我們最容易忽略的惡行，雖然它的惡業力量是十惡業道中最輕微的，但如果不謹慎防範，也有可能成為我們修學佛法的主要障礙。

2 十惡業道中的「貪欲心」和貪、瞋、癡中的「貪」有何不同？「損害心」和「瞋」又有何不同？

答：三毒中的「貪」，是指心在面對悅意境時，捏造出不屬於境的悅意相，使得心完全附著在境上，難以分離，如同布沾到油難以洗滌；十惡業道中的「貪欲心」，則是在面對悅意境生起貪念之後，進一步想透由某種方法取得對境。以生起的次第而言，是由貪念而引發貪欲心；以力量的強弱來說，貪欲

心的力量要比貪念更強。

至於「瞋」，是指心在面對非悅意境時，捏造出不屬於境的非悅意相，使得心產生排斥而不想靠近對境；「損害心」則是在生起瞋念之後，決定用某種手段來傷害對境。兩者當中，是由瞋念而引發損害心；力量則是損害心較強。因此，在下士道時先遮止貪欲心和損害心，到了中士道時才遮止貪、瞋。

3 懺悔中有提到「破壞力」等四力，平時在懺悔時思維的次第為何？

答：道次第中在介紹四力時是依次講述破壞力、對治力、遮止力及依止力：在懺悔時，要先對自己所造的惡業心生追悔，生起「破壞力」，這種感覺如同有人知道自己吃下有毒的食物而心生懊悔。當知道自己吃下有毒的食物後，就要趕緊想辦法將毒物排出體外；相同的，當知道自己造下將會墮入惡趣的罪業後，就要設法將罪業懺悔乾淨，生起「對治力」。以對治力懺除罪業之後，如果還是一再犯下相同的惡行，那就失去懺悔的意義，所以要以「遮止力」加以防護。之後，想想自己造惡的對象多半是三寶和眾生，除了防範

對他們再次造惡之外，還要以正確的心態來面對他們，所以最後提到「依止力」，也就是皈依和發心。

「三十五佛懺」（藏文版）等多數懺悔的儀軌中則是先提到依止力，之後再依序提到破壞力、對治力及遮止力。之所以要先提到「依止力」，是要我們在懺悔前先生起皈依、發心，以此做為攝持來懺悔；至於之後三力的思維方式與前相同。

4 在了解業果的道理之後，每當看到自己心中現起粗猛的煩惱，甚至還是不斷造作惡行時，就會對自己感到失望，這時應該如何調整自己的心情？

答：在還未學佛前，我們不清楚煩惱和身、語的惡行所帶來的過患；在學佛後，能看到自己的問題所在，這就是一種進步，所以要先得肯定自己，並且感恩師長、三寶的慈悲攝受，讓我們在今生有機會看到自己的問題。

另外，我們要知道修行這條路是漫長的，理論上的認識並無法扭轉我們無始以來的惡習，唯有透由不斷地修行才能逐漸改善我們的身心。當我們發

現自己的惡行時，應該認真地以四力來懺悔，不可輕忽；除此之外，平時要多祈求上師、三寶的加持，重視淨罪集資，以這樣的方式來修行，一定能漸次斷除我們的惡行。

5 當我們被別人辱罵或誣賴時，有些人會用「這是我過去造惡感得的果報」來思維，請問這是事情的真相嗎？如果是，當世尊被其他外道惡言中傷時，難道那也是過去的惡業感果嗎？

答：這兩者是不同的。未成佛的眾生所感得的任何苦受，都是惡業的果報；而世尊已證得圓滿的佛果，照理來說根本不須承受業報，但為了讓眾生對業果生起信心，所以示現出頭痛、被他人批評等外相，為的是要告訴眾生：「業果的道理真實不虛，如果在造業時不小心謹慎，就連成就佛果的我也要遭受業報。」就像世尊雖然已證得不死的果位，但為了要告訴眾生無常的道理，最終也示現了涅槃。

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

菩提道次第略論講記 / 宗喀巴大師造論 ; 日宗仁
波切釋論 ; 釋如性恭譯 . -- 一版 . -- 臺北市 :
釋如性, 民 103. 03

面 ; 公分

ISBN 978-957-43-1327-3 (平裝)

1. 藏傳佛教 2. 注釋 3. 佛教修持

226. 962

103005570

菩提道次第略論講記 第一冊

宗喀巴大師 造論 日宗仁波切釋論 釋如性 恭譯

出版者：釋如性

地址：台北市信義區松山路 204 巷 20 號 8 樓

電話：(886)963686888

電子郵件：mingyur0210@gmail.com

中華民國一〇四年一月恭印 15,000 本（一版二刷平裝 25 開）

版權所有 · 翻印必究