

菩提道次第略論講記

第二冊

宗喀巴大師 造論
日宗仁波切 釋論
釋如性 恭譯

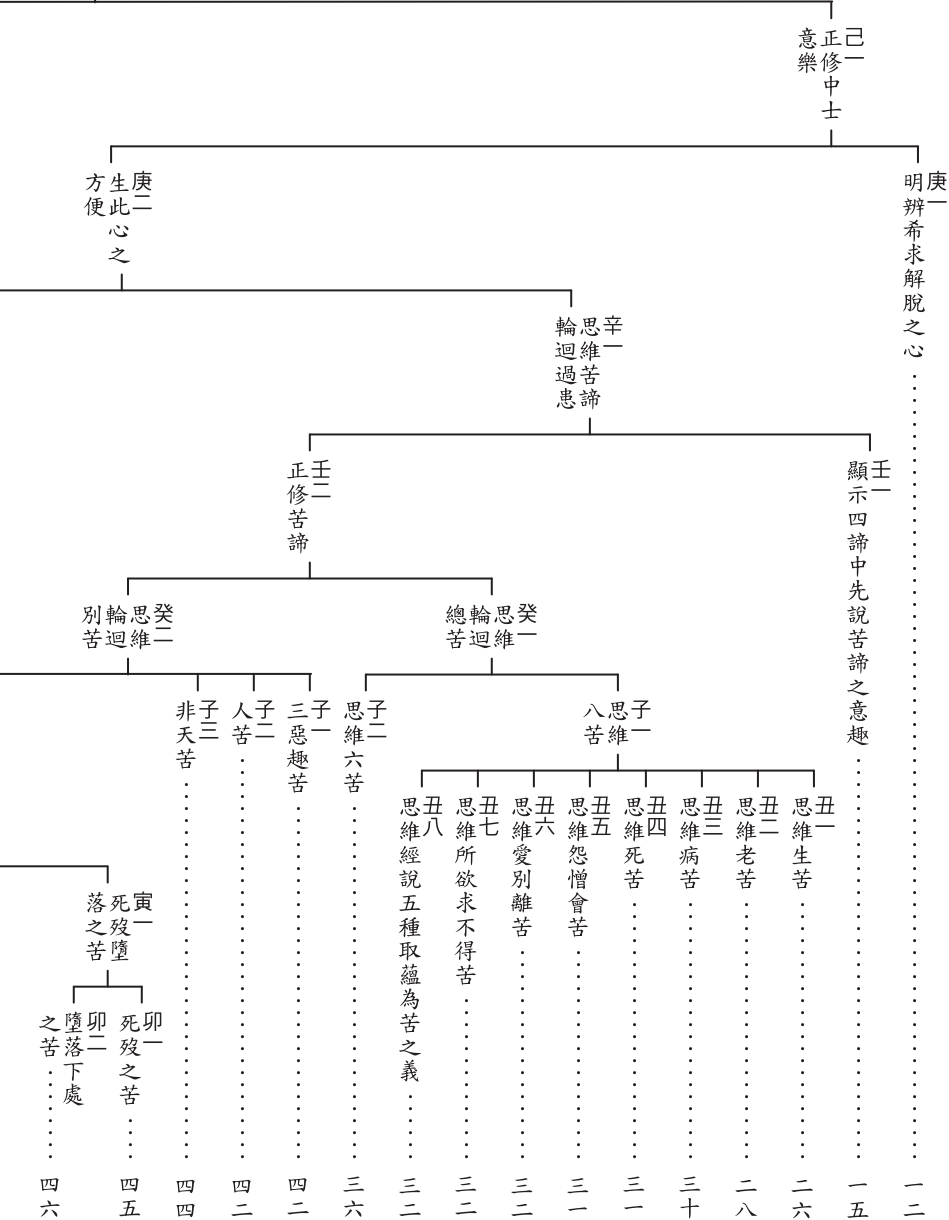


目 錄

共中士道、上士道科判表	2
共中士道	
希求解脫、思維苦諦	9
思維集諦	53
生出離心、去除邪執	91
解脫之道	101
上士道	
入大乘門	123
發心之理	141
學菩薩行	245
修學六度、四攝	293

菩提道次第略論共中士道、上士道科判表

【表八】
戊二 於其中士道次修心



【表九】
於上士道
次修心

己一
顯示入大乘門唯是發心

庚一
修習菩提
心之次第

辛一
依阿底峽
尊者所傳
七因果教
授而修

辛二
依寂天著
薩論而修
所示

壬一
於此次第生起
定解

壬二
依次正修

壬一
思維自他
相換之利
益及不換
之過患

壬二
顯示若能
串習此心
便能生起

壬三
修習自他
相換之次
第

癸一
開示大乘
道之根本
即是大悲

癸二
諸餘因果
為其因果
之理

癸一
修習希求
利他之心

癸二
修習希求
菩提之心

癸三
明辨發心
為所修果

子一
初重要

子二
中重要

子三
後重要

子一
從知母至
慈心為因
之理

子一
修習生起
此心所依

丑一
於諸有情
修平等心

丑二
修習知母

丑三
修習念恩

丑四
修習報恩

丑五
修習悲心

丑六
修習慈心

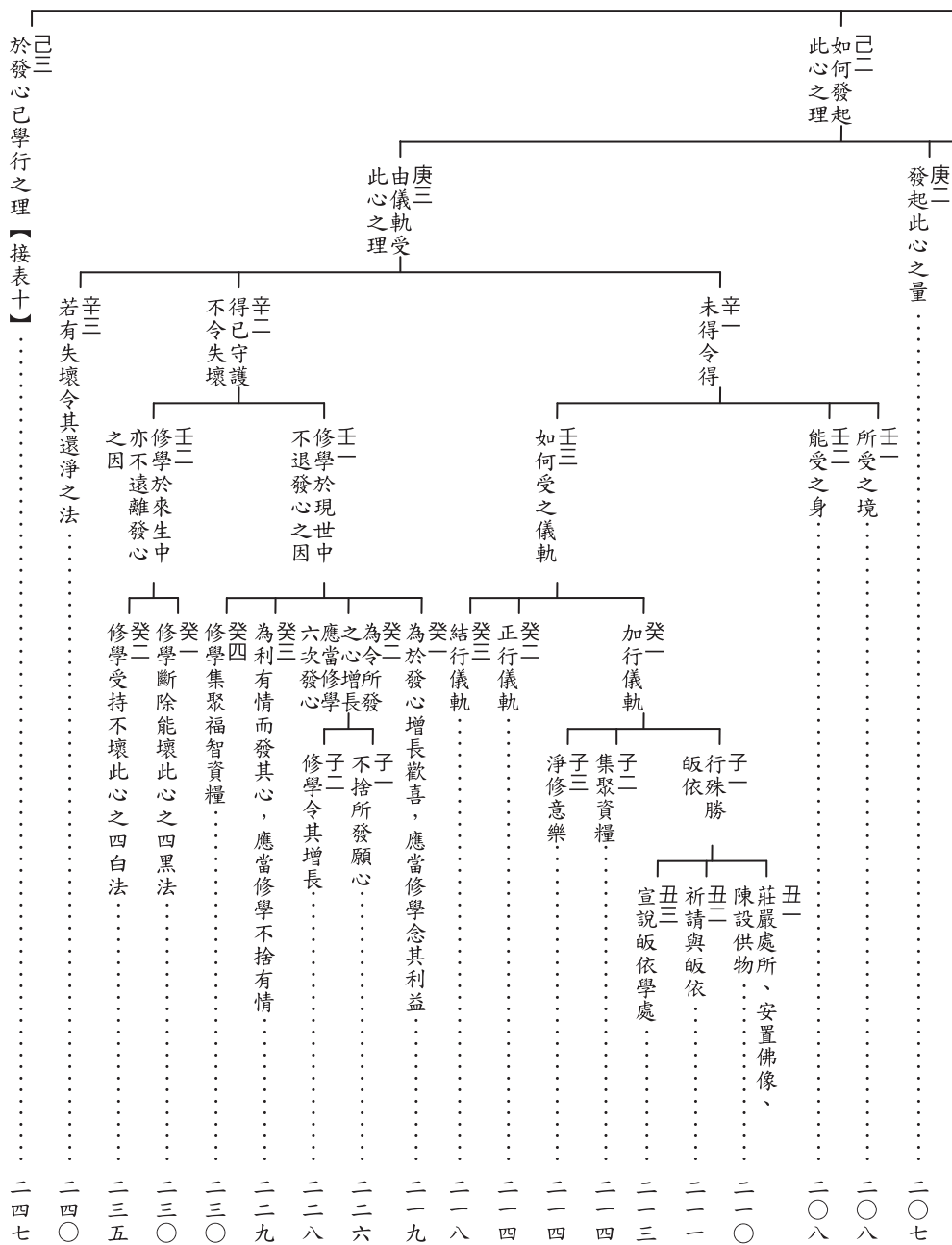
丑七
修習增上
意樂

子二
正發此心

癸一
除其障礙

癸二
正修之理

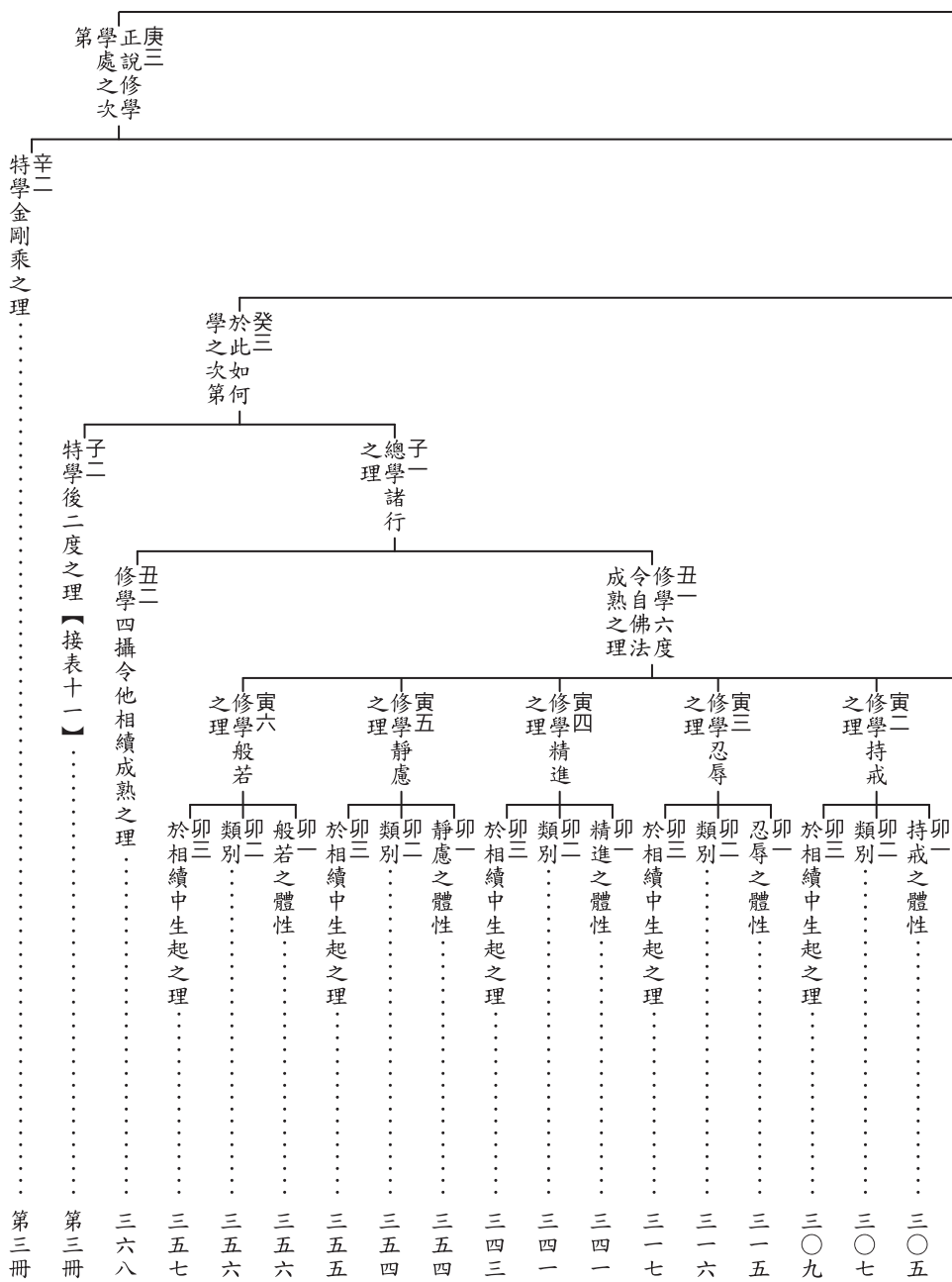
- 一三一
- 一四五
- 一四七
- 一四八
- 一五一
- 一五五
- 一六〇
- 一六六
- 一六八
- 一七一
- 一七五
- 一八〇
- 一八三
- 一八五
- 一八六
- 一八七
- 一八八
- 一九一
- 二〇一



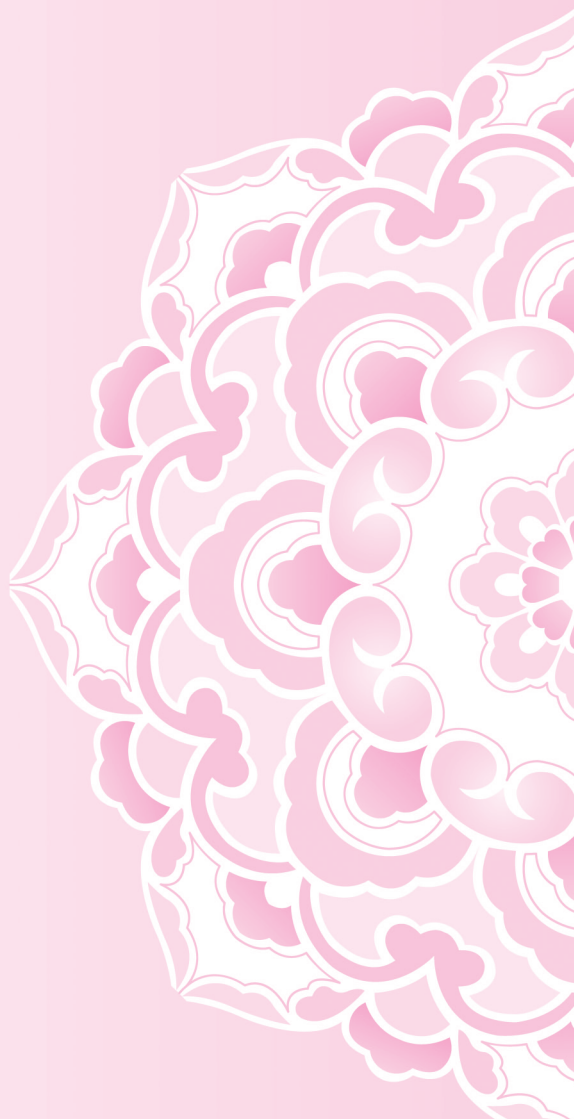
於發心已
學行之理

【表十】

於發心已須修學學處之原因	庚一	二四七
顯示僅修智慧、方便一分不能成佛	庚二	二四八
淨修欲學菩薩學處	壬一	二七二
修已受持佛子律儀	壬二	二七二
修學何事	癸一	二七三
此中能攝學處之理	癸二	二八四
正文數量決定	子一	二八二
兼說次第決定	子二	二八七
觀待能攝一切大乘之數量決定	丑一	二八四
觀待圓滿成辦一切利他之數量決定	丑二	二八一
觀待成辦二利之數量決定	丑三	二七八
觀待增上生之數量決定	丑四	二七五
觀待三學之數量決定	丑五	二七三
以一切道或方便為主之數量決定	丑六	二七二
生起之次第	丑七	二八七
勝劣之次第	丑八	二八八
粗細之次第	丑九	二八八
觀待各別所依之類別	卯一	二九五
布施之體性	卯二	二九六
類別	卯三	二九八
觀待自體性之類別	辰一	二九八
布施自體性之類別	辰二	二九八
於相續中生起之理	卯三	二九八
修學布施之理	寅一	二九八
如何受之理	壬三	二九八
總學之大乘之理	辛一	二九八



希求解脫、思維苦諦



於共中士道修心分二：

一、連結前後文。

隨念將死，並思死後墮惡趣理，能令自心厭棄現世，於後善趣生起希求。次由了知共同皈依、黑白業果，勵力斷惡、修善，雖能獲得善趣果位，然於此處不可僅以此為滿足；應先生起共下、共中士之意樂，厭棄輪迴一切事已，依此發起大菩提心，導入上士，故須修習中士意樂。因縱能得人、天果位，然尚未能超出行苦，於此執為自性樂者，實為顛倒，故於真實全無安樂，其後仍定墮入惡趣，終究惡故。

之前所介紹的是下士道的法類。透由修學下士道，反覆思維死亡無常、死後極有可能墮入惡趣的道理，就會對於現世安樂感到厭離，並對後世投生善趣生起希求。更進一步，藉由了解共大小乘的皈依以及業果的內涵，努力斷惡、修善，死後雖能投生善趣，但這對於修學道次第的人而言是不夠的。由於「成佛」是修學道次第的最終目標，所以最初應該先以共下、共中士的意樂作為將來進入上士道的前行，在對輪迴的苦生起厭離之後，進而希求佛果、發菩提心。

即便透由修學下士道的法類能夠獲得增上生的人天果位，但那也只是輪迴的

一部分，依舊沒有超脫三苦中的「行苦」，所以它的本質仍是痛苦；要是將其本質視為快樂，這種執著是顛倒的。現今我們所認定的快樂，都是在對待「滅除前苦」的狀態下，以分別心所安立出來的，但實際上它的本質還是痛苦，所以在輪迴中並沒有自性的樂。

不僅如此，投生善趣之後，因為某些惡緣，將來仍有再次墮入惡趣的危險，所以最終的結果還是令人難以接受。因此，不能僅以生起下士道的意樂為滿足，應該更進一步地修學中士道的法類而趣入上士道。

二、正文。

戊二、於共中士道次修心分四：

己一、正修中士意樂。己二、生此意樂之量。己三、去除此中邪執。

己四、抉擇能趣解脫道性。

己一、正修中士意樂分二：

庚一、明辨希求解脫之心。庚二、生此心之方便。

庚一、明辨希求解脫之心分二：

一、介紹「解脫」。

言「解脫」者，謂從束縛跳脫。又輪迴中，束縛有情者即業與煩惱，隨此二力，若依「界」分，有欲界等三界；以「趣」區分，有天趣等五或六趣；由「生處」門，有胎生等四生。凡於此中結蘊相續，即束縛之體性，故能從彼跳脫，名為「解脫」；**二、希求解脫之心**。欲獲得此，即是「希求解脫之心」。

平時有很多人會談論「輪迴」與「解脫」這兩個詞，卻不見得了解其中的含義。在拉達克，就有許多在家人不了解這兩者之間的差異，甚至因為自己是在家人而認為自己身處輪迴，出家法師則是獲得解脫的人。過去曾經發生一個公案：有一位準備出家的居士，他在換袈裟時告訴周圍的人說：「雖然我懂的不多，但我即將跳脫輪迴。」當時，旁邊的法師就問他說：「不了解法，那要如何跳脫輪迴？」那位居士回答：「只要穿上僧服，就能跳脫輪迴啊！」由此可知，那位居士並不了解何謂輪迴、何謂解脫。

所謂「解脫」，是指從被束縛的狀態中脫離出來。在輪迴中，眾生都被業和煩惱束縛。在這樣的情況下，投生之處如果是以「界」來分，可以分為欲界、色界、無色界；以「趣」區分，假使將天道與非天（阿修羅）道合而為一來算，共為五道，分開來算，則是六道；由「投生的方式」來分，則可分為胎、卵、溼、

化四生。凡是在業和煩惱的束縛下，處於無法自主而一再結蘊相續的狀態，就稱為「束縛」，又稱為「輪迴」；如果能夠脫離這種狀態，就稱為「解脫」，而想獲得解脫的心，便稱為「希求解脫之心」。

庚二、生此心之方便分二：

一、連結前後文。

譬如欲解口渴之苦，賴見不欲為渴所逼；如是欲得解脫、滅取蘊苦，亦賴觀見取蘊具苦性之過患。故若未修三有過患，生起欲捨彼心，則不欲滅取蘊之苦。

《四百論》云：「誰於此無厭，彼豈敬寂滅？」

譬如：當我們感到口渴時，自然會想去找水喝以解決口渴的苦，若是不覺得渴，就不會生起想找水喝的念頭；相同的，想要脫離輪迴獲得解脫、斷除取蘊的苦，就必須先看清輪迴的過患，要是不了解輪迴有何過患，就無法生起想要跳脫輪迴的心。

關於這一點，在《四百論》中提到：若對輪迴生不起厭離，又怎麼會對於滅除輪迴的解脫心生恭敬呢？這是不可能的。就像我們對於自己所擁有的一切，不論身體、財富或親友等，有著強烈的欲望和執著時，就會看不清它們的過患，自

然也就生不起厭離。即便此時嘴巴上說：「我想早日脫離輪迴。」但實際上內心對此並沒有強烈的希求。

就像有些地方非常貧困，有些則是經常發生戰亂，有些甚至沒有水喝、沒有食物吃，但還是有許多人願意住在當地，不肯離去，這是為什麼呢？這是因為他們對那塊土地有種執著，一心認為：「這是我生長的地方，所以我要留下來。」我們在輪迴中的狀態也是如此，雖然必須忍受各種痛苦，在受苦時也會想要儘快遠離痛苦，甚至跳脫輪迴，但由於對輪迴的安樂有著強烈的執著，所以即便知道自己身處痛苦之中，卻依然無法長時生起想要跳脫輪迴的心。

二、正文。

此中分二：

辛一、思維苦諦輪迴過患。辛二、思維集諦趣入輪迴次第。

辛一、思維苦諦輪迴過患分二：

壬一、顯示四諦中先說苦諦之意趣。壬二、正修苦諦。

壬一、顯示四諦中先說苦諦之意趣分二：

一、陳述疑問。

集諦為因，苦諦是彼之果，故集是先，苦則是後，何故世尊不順彼之次第，而說「諸比丘，此是苦聖諦、此是集聖諦」耶？二、回答分二：一、簡略說明。大師於此顛倒因果次第而說，是有修持所需之大關鍵，故無過失。

這個部分主要是在介紹苦、集、滅、道四諦。四諦當中，苦諦、集諦又稱為「染污諦」；滅諦、道諦則稱為「清淨諦」。若以流轉輪迴與跳脫輪迴的角度來分析，眾生由於業和煩惱的集諦而形成輪迴的苦諦；想要跳脫輪迴，就必須修學道諦，才能獲得解脫的滅諦。由此可知，以流轉輪迴的角度而言，集諦是因，苦諦是果；以跳脫輪迴的角度來說，道諦是因，滅諦是果。

然而世尊在初轉四諦法輪時卻說：「諸比丘，此是苦聖諦、此是集聖諦、此是滅聖諦、此是道聖諦。」將因果的順序顛倒過來，先說苦諦、再說集諦；先說滅諦、再說道諦，因而形成了苦、集、滅、道的順序。

世尊為何要將四諦的順序顛倒過來呢？簡單來說，因為這對於想要修行的人而言，有非常重要的修持關鍵，所以世尊這麼做並沒有任何過失。

二、詳細說明分三：一、必須依照經典，依次講說苦、集、滅、道。

又此為何？諸所化機，初於輪迴若未生起無顛倒之欲解脫心，則其根本已斷，

如何引導彼趣解脫？諸所化機始為無明暗覆，於本是苦性之輪迴盛事倒執為樂，為彼所欺，如《四百論》云：「此大苦海中，無有諸邊際，愚汝沉此中，豈能不生畏？」佛為彼等宣說：「此於真實是苦，並非安樂。」由說多種苦相，令他心生厭離，故於最初先說「苦諦」。

以更清楚的方式作說明：假使眾生在一開始沒有生起想要跳脫輪迴、希求解脫的心，那麼解脫的根本就不存在；如果眾生不具備解脫的基礎，又該如何引導他們走向解脫的大門呢？無始以來眾生的心一直被無明的黑暗籠罩，對於本質為苦的輪迴盛事顛倒執著為樂，一再地被輪迴的盛事所欺騙。

《四百論》說：輪迴的大苦海寬廣無邊，沉溺此中的愚夫們，對此怎麼會不畏懼呢？佛陀也說：實際上，輪迴的本質就是痛苦。但由於眾生被無明所蒙蔽，反而將苦執著為樂；為了破除這種顛倒的執著，必須先認識苦。在其他的經論中也以各種方式闡述有關苦的內涵，希望藉此能讓眾生對於輪迴生起厭惡。因此，世尊在宣說四諦時，一開始就先提到「苦諦」。

次見自身墮於苦海，並見欲從彼中解脫須滅其苦；又欲滅苦，了知若未遮止其因苦終不滅，便生「其因為何」之念，由此了知集諦，故於苦後宣說「集諦」。

認真思維苦苦的內涵之後，便會察覺自己正深陷於苦海中，並且了知若想從中解脫，必須滅除痛苦；更進一步發現若未遮止苦因，終究無法滅除苦果，進而探索苦因為何，由此得知一切痛苦的根源都來自於集諦——業和煩惱，所以在苦諦之後宣說了「集諦」。

其後了知輪迴眾苦皆由有漏業生，彼業又由煩惱所生，而其根本即是我執，便知集諦；若見我執亦能滅除，誓願現證斷苦之滅，故於集後宣說「滅諦」。

仔細尋求苦因之後，便會發現輪迴中的苦是由有漏的業所形成，有漏的業又由煩惱而生，而煩惱的根本就是無明我執，以這種方式來了解集諦的內涵。當發現無明我執是顛倒的心，並且透由正確的思維方式便能將它徹底斷除時，就會因此而立下誓願：「我一定要現證斷除一切痛苦的滅功德！」所以在集諦之後宣說了「滅諦」。

二、破除對於依此次第講說所產生的困難。

或曰：「若爾，示苦諦時，便能生起欲解脫心，故於苦諦之後應說滅諦。」無過，因於爾時雖有欲解脫心，欲得息除眾苦之滅，然猶未明眾苦之因，未見其因定能遮止，是故不念應現證滅，不執解脫為所求故。若執：「應當現證解脫、

滅諦。「便念何為趣解脫道，趣入道諦，是故「道諦」最後宣說。

對於苦、集、滅三者的順序，有人提出質疑：「在了解苦的內涵後，心中自然會現起想要跳脫痛苦的心，所以在苦諦之後，應該先說滅諦，而不是集諦。」

在解釋這個問題前，先為各位介紹兩種類型的學法者：一類是「鈍根者」，又稱為「隨信者」；另一類是「利根者」，又稱為「隨理者」。這兩類的人在聽聞佛所說的某個道理之後，前者會因為相信佛，而在不加思索的情況下就全然相信；後者則會進一步去思維、分析其中的內涵，認為沒有問題才會相信。

因此，當鈍根者聽到苦的內涵之後，他不會進一步分析苦因為何，而會直接現起想要跳脫痛苦的想法；但對利根者而言，他會先去思維、觀察形成痛苦的因為何，以及苦因能否斷除等問題，在尚未確定苦因能斷除前，不會對於跳脫苦的解脫生起希求。因此，對利根者來說，在苦諦之後必須先介紹集諦的內涵。佛陀在初轉法輪時，正是以教化利根者的方式來宣說四聖諦的道理。

再者，遇到痛苦時，假如不知苦因為何，或是雖然知道卻無法解決的話，當下即便有想離苦的心也無濟於事。例如：任何人都不想遭遇龍捲風、洪水或地震等天災，但由於無法根除這些天災的因，所以縱然不想面對也難以避免。面對輪

迴的苦也是如此，假使只是一味地想脫離痛苦，卻不分析苦因為何，或是不知該如何去除苦因的話，即便有想離苦的心，也產生不了任何作用。

簡單來說，認識苦之後，即便有想離苦的心，但由於不了解苦因，也不清楚苦因能否斷除，所以心中不會生起「我要證得滅諦」的念頭，也不會將解脫視為自己的目標；相反的，在認識苦因並了解苦因是可以斷除的之後，就會現起「我要現證解脫、滅諦」的心，進而會去探究能證得解脫的道而趣入道諦，所以在滅諦之後宣說了「道諦」。

四諦的內涵非常重要。佛陀以祂的智慧依次宣說了苦、集、滅、道的道理，即使我們在短時間內無法實踐，但光是思維這個次第的內涵，也會對說法者——佛陀——生起強大的信心。

三、透由正理成立必須依此次第。

大小乘中多次宣說此四諦法，善逝於此總攝趣入輪迴、從彼跳脫之諸要義，故於修解脫時極為重要，亦是修持關鍵之大總集，故須以此次第引導弟子。若未由思苦諦門中，於輪迴起真實厭棄，則求解脫唯成空言，任作何事悉皆成集；若未由思集諦門中，善加了知輪迴根本——諸業、煩惱，猶如射箭未見靶心，則其

修道關鍵已斷，於非解脫三有之道妄執為是，其後必定勞而無果；若未能知所斷——苦、集，則亦不明息滅彼之解脫，故雖希求解脫，亦唯增上慢矣。

以上是依照世尊的「言教」來介紹四諦的次第，接著則是以「正理」來成立四諦的次第。

世尊在大、小乘及密續的經典中一再強調四諦的內涵，所以四諦可以說是佛教的精華。四諦不僅統攝世尊所說的一切教義，也總攝眾生為何趣入輪迴以及如何跳脫輪迴的諸多要點，其中包含許多修持的關鍵，對於行者在修解脫道時極為重要，所以上師也應該以這種次第來引導弟子。

之所以要如此引導的原因在於：假使沒有透由思維苦諦而對輪迴生起強烈的出離，說要追求解脫，也只是在嘴上說說而已，平時造的還是流轉輪迴的集業。

- ① 《至尊洛桑諾布文集》四諦的順序，如同病患應先知道自己生病（苦），進而了解病因（集）為何並且有心改善，之後懷著病能痊癒（滅）的心情按時服藥（道）。《相續本母論》說：「如病應知斷病因，當得樂住應依藥，苦因彼滅如是道，應知應斷應證修。」
- ② 《至尊洛桑諾布文集》苦等四法稱為「諦」的原因：一般而言，猶如經典所說「苦、集二者為所斷」、「滅、道二者為所取」，此即事實，故稱為「諦」；更進一步，聖者能如實現證四諦的實相，而凡夫卻無法如此了知，故名「聖諦」。

如果沒有藉由思維集諦而了解業和煩惱才是輪迴的根本，這就如同想要射箭，卻不知道靶心在哪而隨便亂射；想抓小偷，卻不清楚小偷是誰而疲於奔命，最終徒勞無功。

相同的道理，想要去除內心的煩惱，必須先認清煩惱，這點非常重要；要是看不清煩惱的真正面貌，就不知道該如何去除煩惱，那麼生起道的關鍵也就不存在了。就像有些外道認為想要解脫就必須修苦行，例如：在自己的手指上點火，或用各種方式自殘，或者長時不吃、不喝等，以為藉此能讓惡業成熟；有些甚至認為最終跳下懸崖了斷生命就能獲得解脫。這表示他們並不了解造成輪迴的關鍵是業和煩惱，誤以為只要讓自己受點皮肉之苦就能解脫，殊不知終究仍是白忙一場。

若不了解苦與集是所應斷的，就無法了解能斷苦、集的解脫為何，所以即便口口聲聲說要追求解脫，也只不過是自以為是罷了。

壬二、正修苦諦分二：

癸一、思維輪迴總苦。癸二、思維輪迴別苦。

癸一、思維輪迴總苦分二：

子一、思維八苦。子二、思維六苦。

子一、思維八苦分五：

一、依根器的次第而修。

修共中士一切所緣法類之時，凡下士時所說共法，此亦應取。諸不共之所修法類，若有慧力，應當如下所述而修；倘若慧力微劣，可暫捨置所引經教，唯修當下所示法義體性。

修學共中士道的所緣法類時，凡是在下士道已經介紹過的部分，例如三惡趣苦，雖然在此不必再次說明，但是在正修時仍要一併思維。至於中士道中不共的法類，如果智慧、能力等各方面的條件許可，應該依照下文所引的經教、所用的正理反覆思維串習；要是自身條件有限，則可將文中所引的經教暫時擱置，先掌握每個法類中的要義來修。

二、必須遠離沉沒、掉舉。

此等雖是觀修，然除所修諸所緣外，心不應緣餘善、不善或無記法；緣所緣時，應遮掉舉等心，莫為睡眠、昏沉、沉沒所轉，令心極為明晰，於澄淨中漸次修習。《入行論》云：「縱長時念誦，並作苦行等，然心散餘處，佛說無利益。」

此說意散餘處所造一切善行，其果微小；《修信大乘經》亦云：「善男子，由此異門說諸菩薩信於大乘、從大乘生，任其何種，應知一切皆以不散亂心正思法義而生。」此中，「不散亂心」者，除善所緣，其心不散餘處；「法」及「義」者，即文與義；「正思」者，以觀察慧觀察、思維。以此顯示成辦一切功德之法，皆需此二。

修學中士道的法類時，雖然是以「觀修」為主，但所謂的「觀修」並不是毫無章法地胡思亂想，而是內心在保持專注的情況下，認真思維所要修習的某個法類。當下，除了所要修的那個法類之外，對於其他的境，不論善、惡或是無記，心都不該任意攀緣，而應盡力遮止掉舉等心，不要被睡眠、昏沉、沉沒所影響，設法讓心保持明晰，在澄淨的狀態中漸次修習。

《入行論》說：即便長時念誦或修苦行，如果當下無法保持專注，佛陀說這樣的行為並沒有太大的意義；《修信大乘經》也說：大乘菩薩的功德，都是在心不散亂的情況下，以觀察慧思維法義而生起的。宗大師在說明經中所謂「法義」這兩個字時，將它解釋為文與義，也就是文字與內涵。

總之，應該以止觀雙修的方式來修學中士道的法類，而其中又以觀修為主。

三、三乘一切功德都是如此修習而成。

故說成辦三乘一切功德，皆需二事：一、一心專注於善所緣，不散餘處之真實奢摩他或其隨順。二、分別觀察其善所緣，辨別如所有或盡所有之真實毗婆舍那或其隨順。《解深密經》云：「慈氏，或諸聲聞，或諸菩薩，或諸如來所具世、出世間一切善法，應知皆是奢摩他及毗婆舍那之果。」⁴此中，若無真實、隨順二種止觀，則三乘中一切功德，非定皆是真實止觀之果。

成辦三乘的任何功德都要具備兩個條件：一、一心專注於善所緣，絲毫不散亂的真實奢摩他或其隨順。二、分別觀察其善所緣，辨別如所有性或盡所有性的真實毗婆舍那或其隨順。這裡所謂的「隨順」，是指尚未達到真實奢摩他或毗婆舍那的標準，但與之相似的功德。

雖然在《解深密經》中說：三乘的所有功德，都是奢摩他及毗婆舍那之果；但假使沒有將其中的奢摩他與毗婆舍那分成真實、隨順兩種來解釋，那麼《解深

³ 《至尊洛桑諾布文集》「信於大乘」是指意樂圓滿；「從大乘生」是指加行圓滿。

⁴ 《至尊洛桑諾布文集》在此所謂的「奢摩他」與「止修」同義；「毗婆舍那」則與「觀修」同義，所以文中所謂「一切善法皆是奢摩他及毗婆舍那之果」，是指一切善法皆是止觀的修持——止修及觀修——的果。

密經》的這段話就無法成立，因為不是所有三乘功德都是來自真實的奢摩他與毗婆舍那。⁵

四、

此中分八：

丑一、思維生苦。

分五：一、生即伴隨眾苦，故為苦性。地獄有情、一類唯苦餓鬼、胎生、卵生四類，於初生時，伴隨眾多猛厲苦受而生。

上述四類眾生，在生的當下，就伴隨著許多難以忍受的痛苦。

二、生即伴隨粗重，故為苦性。生時伴隨生、住、增長煩惱之種子故，不能安住於善，亦不如欲自主而轉。

投生之後，由於身心粗重⁶，使得心中容易產生煩惱，而且煩惱持續不斷、力量也會逐漸增強，最終內心都被煩惱佔據，導致不能安住於善法上，也無法自主地掌控自心。

姑且不論修學善法，就連平常做一般的工作，我們也很容易感到疲倦、提不起心力，心中想的與實際上做的總有落差，更何況是我們所不熟悉的善法？

三、生為眾苦之所依處，故為苦性。受生三界，依此因緣，遂增老、病、死等諸苦。

投生在三界任何一處之後，依著所獲得的蘊體，就會產生老、病、死等眾多痛苦。

四、生為煩惱之所依處，故為苦性。受生輪迴，便於貪、瞋、癡境生起三毒，諸多煩惱由種種門逼惱身心，令其身心極不平靜，是故唯苦，不住安樂。

投生之後，所要承受的苦有三種：苦苦、壞苦、行苦。眾生在面對苦苦時，容易生瞋；面對壞苦時，容易起貪；面對行苦時，則是多半處在愚癡的狀態中。

「煩惱」會使我們的心感到不平靜。若能試著減輕心中的煩惱，就會感覺比較快樂；相反的，內心煩惱過於熾盛，又不設法加以對治，而讓負面的情緒不斷蔓延，最終痛苦的仍是自己。這一點從日常生活中即可體會得到。

有些醫生會囑咐病人要放鬆心情，但這不太容易，因為一來我們無法控制自

5 以菩提心為例，初發菩提心的菩薩，其心續中未必有真實的奢摩他與毗婆舍那。

6 《四家合注》此宗派的先覺認為：身體沉重、不堪修善為「身粗重」；心被沉沒、掉舉影響，無法安住於所緣上為「心粗重」。

己的心，二來我們的心裡有太多煩惱，煩惱沒有調伏，心情很難放鬆。

五、生為不隨所欲而離別之法性，故為苦性。一切生之最終皆不出死，此亦非為所愛，又此令其唯受眾苦。應數思維此等諸苦。

投生之後，最終必然要面臨死亡。當死亡到來時，我們被迫要與形影不離的身體、畢生累積的財富、至愛的親友分離，即便當下內心百般抗拒，也無法改變自己終究會死的事實。

丑二、思維老苦分二：

一、詳細說明。

分五：一、盛色衰退。腰曲如弓、頭白猶如艾花、額如砧板，布滿皺紋，由此等令容光失色，成非所愛。

人年老時，腰會彎曲而無法挺直站立、滿頭白髮、額頭布滿皺紋等，年輕時的容光盡失，呈現老態龍鍾的樣貌。

二、氣力衰退。坐時猶如重袋斷繩、起身如同拔舉樹根、口齒不清、步行遲緩。

人衰老後，氣力也大不如前：坐下時，身體如同吊著重物的繩子斷了一樣，

迅速跌坐下來；坐在地上要起身時，上半身會先往前傾，手支撐著地面，然後吃力地站起來，從遠處看，就像要將地上的樹根拔起來一樣；講話口齒不清；行動極為緩慢。

三、諸根衰退。眼等不能明見色等、忘念熾盛，由此等令念等之力衰減。

再者，視力模糊、耳朵重聽、記憶力衰退，整天忘東忘西，無法提起正念。

四、受用境界之力衰退。飲食等難消化，無法受用種種妙欲。

除此之外，腸胃等器官功能衰退，飲食難以消化、吸收，無法享用從前喜愛的各種美食。

五、壽命衰退。壽多減盡，漸趨於死。應數思維此等諸苦。

從個人的角度而言，年紀越大代表越接近死亡，即便暫時未死，心中也會籠罩在即將死亡的陰影中。

二、總攝要點。

懂哦瓦云：「死苦雖烈，歷時尚短，然此老苦極為強烈。」噶瑪巴云：「年老漸至，故稍可忍；倘若一時頓至，實無法可忍矣。」

懂哦瓦大師說：死亡所帶來的痛苦雖然非常強烈，可是畢竟時間不長；衰老

所帶來的痛苦不僅強烈，而且時間漫長。噶瑪巴說：由於老化的速度緩慢，所以我們不易察覺，也比較容易接受，但假設衰老的痛苦是突然發生的話，那麼應該沒有任何人可以忍受。

丑三、思維病苦。

分五：一、體質變壞。身軀瘦弱、皮膚乾枯等。

二、痛苦、憂惱增長，並多住於此中。身中水等諸界不均、多寡失衡，故其身受苦逼，由此令心生起憂惱而度晝夜。

三、不能受用悅意之境。若云：「諸悅意境有害於病。」則其不能隨欲享用，亦不能作所欲之行。

四、雖非所欲，然須受用非悅意境。必須勉強受用非悅意之藥品或飲食等；亦須藉助火燒、刀割等猛烈療法。

五、終與命離。見病無法療癒，便生痛苦。仔細思維此等諸苦。

生重病時，體力日趨衰弱，身體長時處在病痛之中，內心為此感到擔憂，白天情緒低落，晚上無法入眠，身心備受煎熬；除此之外，面對想吃的食物不能隨意享用，想做的事也無法盡情地做，處處受到限制；不僅如此，為了治癒疾病，

每天還要服用各種藥物，甚至必須接受手術、化療等各種治療；最終，如果發現自己身上的疾病已經無法痊癒，內心則會極度失望，甚至喪失繼續生存下去的意志。

丑四、思維死苦。

分五：遠離一資財、二親屬、三朋友、四身體四種可愛盛事，五臨命終時將受猛厲痛苦、憂惱。意未厭惡彼諸苦前，應數思維。前四者為痛苦之理，觀見將離彼等而生痛苦。

死亡到來時，我們被迫捨離畢生所累積的財富、最要好的親友以及一生小心呵護的身體，內心為此憂惱不堪，再加上肉體所遭受的痛苦，臨終的苦實在大到令人無法忍受。

丑五、思維怨憎會苦。

分五：譬如僅遇怨敵，一即生憂苦、二畏其治罰、三畏懼惡名（言）、四畏苦惱死、五違背正法，故畏死後恐墮惡趣。應當思維此等諸苦。

當我們遭遇怨敵時，身心就會感到痛苦、不愉快；深怕受到對方的責罰；厭惡聽到對方的辱罵或譏諷；若被對方影響，我們的行為就容易產生偏差而違反正

法，由於違背正法，所以臨終便會感到苦惱，並且擔心死後會因此而墮入惡趣受苦。我們應該以這種方式來思維怨憎會苦。

丑六、思維愛別離苦。

分五：遠離己最愛之親友等時，^一心生悲痛、^二語發怨嘆、^三傷害自身；^四念彼境之功德，因貪戀故，令意苦惱；^五失去彼之資財。應當思維此等諸苦。

當我們遠離至愛的親友或上師時，內心會為此感到悲痛、口中不斷地哀嘆，甚至會失去理性而傷害自己的身體；由於貪愛對方，每當想起對方是如何利益自己時，也會為此感到苦惱萬分；此外，離開對方時，他們所擁有的資財也會一併離我們而去。

丑七、思維所欲求不得苦。

分五，如愛別離。所欲求不得者，務農秋實不成、經商未獲利等，於其所欲，雖勤追求，然未得故，灰心憂苦。^①

這與之前思維愛別離苦的方式相同。對於想要得到的結果，經由努力追求之後，假使仍舊無法獲得，心中便會感到失望、難過。

丑八、總之，思維經說五種取蘊為苦之義分二：

八苦當中，主要思維的是「取蘊」的苦。我們的蘊體是在業和煩惱的束縛下所取得的，所以稱為「取蘊」，也稱作「輪迴」。現今我們所承受的一切痛苦，都是來自這個蘊體，因此在思維輪迴的痛苦時，要把焦點放在取蘊之上，這對於策發出離心會有很大的幫助。

一、簡略說明。

分五：一、將成眾苦之器、二、成已，眾苦所依之器、三、苦苦之器、四、壞苦之器、五、即成行苦自性。應數思維此等諸苦。二、詳細說明。此中初者，受此取蘊，依此引發來生眾苦。二者，蘊體成已，為老、病等之所依處。三與四者，伴隨二苦之粗重故，遂生彼二。五者，僅成取蘊，隨即生為行苦自性，因隨往昔惑、業而轉之一切行皆是行苦。

思維取蘊的苦可以分為五個部分：

一、取蘊將成眾苦之器。獲得蘊體之後，由於煩惱，便會再次造下流轉輪迴的業，這將成為來生受苦的因緣。

⑦ 《至尊洛桑諾布文集》前者（愛別離）是因遠離已獲得者而感痛苦；此則是因還未獲得而感痛苦。

二、取蘊成已，眾苦所依之器。蘊體形成之後，不僅會造下來生受苦的因，今生也必須承受老、病、死等各種痛苦，所以是眾苦的所依處。

三、苦苦之器，四、壞苦之器。以三苦來分析：獲得蘊體之後，就必須承受苦苦、壞苦的逼迫。所謂的「苦苦」，是指一般人不想面對的苦受；「壞苦」，則是指一般人所認知的樂受。苦苦與壞苦都來自於「行苦」——我們的蘊體，只要這個蘊體存在，一切時處我們都處在痛苦的本質中。因此，在思維輪迴的痛苦時，主要是思維蘊體所帶來的過患。

五、即成行苦自性。在過往的煩惱和業力的控制下所形成的蘊體，它的本質就是「行苦」。行苦又稱「遍行苦」。所謂的「遍」就是遍於三界：在輪迴中，上至有頂、下至無間地獄的一切有情，都會面臨行苦；「行」是指以此為基礎，後續還會衍生苦苦、壞苦。因此，在業和煩惱的控制下，我們會在輪迴當中一再流轉，無論投生善趣或是惡趣，在善趣中不管貧、富、貴、賤，所有眾生都會遭受行苦所逼而無法自主。

眾生都想離苦得樂，但在思維痛苦時，只思維苦苦是不夠的，必須進一步去思維壞苦和行苦對我們所造成的傷害，才有可能生起清淨的出離心；如果只著重

在思維苦苦，卻不認識壞苦和行苦的內涵，在暫時遠離苦苦時，我們依舊會因貪愛輪迴而不出離。

三苦都屬於「苦諦」。「苦諦」是指由業和煩惱所形成的輪迴所攝之法，其中包括「情器世間」——我們身處的環境以及居住在當中的有情。

五、教誡「要重視修此心要」。

若於輪迴——取蘊自性，未能生起真實厭離，則不能生真實希求解脫之心；並於漂泊輪迴之有情眾，亦無發起大悲方便，是故任趣大小何乘，此種意樂極為重要。

提到輪迴，就必須想到取蘊的本質。取蘊中的「取」是指業和煩惱；在解釋「取蘊」這個詞的時候，可以從因和果這兩個角度來作分析。從「因」的角度來說，業和煩惱是形成蘊體的因，由此二因所感得的蘊體稱為取蘊，例如：燒炭所產生的火稱為炭火；從「果」的角度而言，在獲得蘊體之後，還會再次產生煩惱和業，所以將形成此二果的蘊體稱為取蘊，例如：我們會稱某種樹為芒果樹，是因為該種類的樹所結的果實是芒果，所以是從果的角度來為那種樹命名。總之，不管是從因或是從果的角度去思維，都會發現蘊體所帶來的過患無窮。平時我們

應該多以這種方式來思維輪迴的過患。

投生為人，不論有無宗教信仰，任何人都不要受苦：有些人希望藉由學習宗教而去除內心的痛苦；相反的，有些人則認為學習宗教太過麻煩而不想接觸。由此可知，任何人都不想面對苦苦，對於苦苦都能自然生起厭離。至於外道，則能進一步看到五欲的過患，並對壞苦產生厭離，之後透由修學禪定來調伏現行的煩惱；藉此雖可投生到三界的最高處——有頂，但由於不了解行苦的真实內涵，所以縱使能對壞苦產生厭離，但那也不是真實的厭離。

想要生起真實的厭離，必須思維行苦——取蘊——所帶來的過患。以小乘的角度來說，假使對於取蘊生不起厭離，就生不起真實希求解脫的心；從大乘的角度而言，如果對於自身所遭遇的苦生不起厭離，那麼對於他人所受的苦也無法生起大悲。因此，不論修學大乘或是小乘，出離心都至關重要。

子二、思維六苦分三：

一、簡略說明六苦。

《親友書》中說有六種：^一無有決定、^二不知饜足、^三數數捨身、^四數數結生、^五數數高下、^六無伴之過患。

六苦當中：

一、無有決定。我們周遭親敵的角色並不固定。要是不了解這一點，在面對親敵時，內心就會生起強烈的貪瞋，進而設法保護親人、消滅敵人，所造的全是惡業。

二、不知饜足。眾生在享樂時，多半不易滿足。對此，宗大師在《功德之本頌》裡曾說：「受用無饜一切眾苦門。」這句話簡潔有力——假如在享樂時不知滿足，那就等於開啟另一扇痛苦的大門。如同口渴的人為了解渴，卻喝下海水，反而越喝越渴；相同的，在享受世間的五欲時，要是無法控制自己的欲望，讓欲望不停地蔓延，不斷地去追求更多、更好的五欲，惡性循環的結果，將會導致無窮無盡的痛苦。⁸

三、數數捨身。在輪迴未盡前，無論投生何處、得到何種身軀，最終的結果都是死亡。

⁸《掌中解脫》假使不知滿足，即便累積再多財富，也與乞丐無異。過去在印度有個窮人，他在偶然的機緣下得到了一個無價之寶，他想要把這個寶物送給當地最貧窮的人，幾經思索，最終他將寶物獻給了當地的國王——明勝王，並對國王說：「國王啊！因為您從不知足，所以您是最貧窮的人！」相反的，縱然欠缺財物，若能知足，就是富翁。

四、數數結生。在死亡後，心的續流不會因此中斷，仍會繼續投生，永無止盡。

五、數數高下。在輪迴中流轉時，即使有時生為轉輪聖王、梵天王或帝釋天王，但當福報用盡之後，仍會墮入地獄受苦。以人道而言，時而投生富裕人家，享有榮華富貴；時而卻投生在貧苦人家，三餐不繼。⁹

六、無伴之過患。現今我們周圍即便有再多的同伴，但當死主來臨時，卻沒有人能陪我們同行，最終還是必須一個人獨自面對死亡。

二、將此總攝為三而作說明。

六者總攝為三：一、於輪迴中，無可信處。二、任憑受用幾許安樂，終無饜足。三、從無始而流轉。初中有四：（一）不可信任所得之身，此即數數捨身。（二）不可信任他人所作損害、利益，此即父轉為子、母轉為妻、敵轉為親等，無有決定。（三）不可信任所獲盛事，即從高處墮於低處。（四）不可信任共住之人，終將無伴而走。三者即數數結生，相繼受生不見邊際。應當如此數數思維。

之前提到的六種過患，可以總攝在以下三點當中：

一、於輪迴中，無可信處。宗大師在《功德之本頌》中說：「三有盛事悉皆

不可信。」在輪迴中，所有的狀態都是不穩定的，時好時壞、時有時無，改變的速度令人難以想像。

二、任憑受用幾許安樂，終無饜足。這個部分之前已介紹過。

三、從無始而流轉。從無始以來，我們不停地在輪迴中流轉，投生的次數早已無法計數。在流轉時，輪迴中的任何一種快樂都享受過，任何一種痛苦也都遭遇過，但在享樂之後，卻未曾因此感到滿足，受盡苦逼之後，也未曾因此生起厭離，直到現今仍在持續流轉、不見邊際。這就是之前所說的「數數結生」。

第一點，「於輪迴中，無可信處」中又包含了以下四種過患：

一、不可信任所得之身，此即數數捨身。即便投生為轉輪聖王，享有榮華富貴，且能掌控四大洲，但當福報用盡之後，還是會墮入惡趣的深淵。

二、不可信任他人所作損害、利益，此即父轉為子、母轉為妻、敵轉為親，無有決定。前世的敵人有可能成為今世的親人，前世的親人也有可能成為今世的

9 《掌中解脫》在《律本事》中說：「積集皆銷散，崇高必墮落，會合終別離，有命咸歸死。」不管財物如何積聚，終將用盡；權位再高，終歸墮落；會合的盡頭是離別；生命的盡頭是死亡。這是有為法的「四種邊際」。

敵人；上半輩子的至交在下半輩子或許會變成仇敵，上半輩子的仇敵在下半輩子也有可能成為至交；甚至在一天中，原本的好友因為一句話、一個動作，雙方因此交惡，原本的敵人卻因適時伸出援手，瞬間成為生命中的貴人。

三、不可信任所獲盛事，即從高處墮於低處。過去的君王可以在位一輩子，還能將王位傳給自己的兒子；現今多數國家因為推動民主，國家元首是由人民票選產生，也有一定的任期，當任期屆滿時，原本高高在上的國家元首，隨即成為平民百姓。

四、不可信任共住之人，終將無伴而走。假如親友真的能夠幫助我們，應該在我們最需要協助時伸出援手，但臨終時，親友能幫上什麼？出生的時候，我們是獨自一人來到人間；死亡的時候，也是獨自一人離開。當死主步步逼近時，即便身旁有再多的親友圍繞，又有誰能保護我們，讓我們逃離死主的魔爪呢？

三、有漏的感受中無自性樂。

又增貪之現前樂受，多是於苦漸減輕時生起樂覺，無有不待除苦之自性樂。譬如走久生苦，由坐便能生起樂覺，此乃前苦由大漸減輕時，誤覺為樂漸次生起，然此非自性樂，因坐過久，仍又如前生眾苦故。若是自性樂之因者，應如苦因，

任憑如何依附，其苦漸增；如是依附行住坐臥、飲食、日光及陰影等，亦應任憑依附幾久，便能漸起爾許安樂，然見過久唯生痛苦。此等亦如《入胎經》及《四百論本釋》所說。

當我們在享受輪迴的安樂時，容易生起貪欲。一般來說，我們是在什麼情況下會覺得快樂呢？通常是在某種痛苦減輕之際，我們才會感到快樂。除此之外，輪迴中沒有任何一種快樂是不需要觀待去除前苦就能獨自形成的。

比方走了很長的一段路，全身疲倦、雙腳痠痛，要是在此時能坐下來休息，一定會感覺很舒服；然而坐下來的那瞬間，那種舒服的感覺，其實只是之前行走過久的痛苦逐漸減弱所帶來的一種感受，我們將那種感受誤以為是快樂，但實際上它並不是真正的快樂。

為什麼不是真正的快樂？照理來說，真正的快樂是會隨著時間的延續而逐漸增強的，就像促成痛苦的因，會隨著時間的持續而使得痛苦越來越劇烈一樣，但是我們坐久了之後，又會產生另外一種痛苦，所以當初坐下來的那種感受並不是真正的快樂。

相同的道理，天氣炎熱時，我們會想吹電風扇或開冷氣，最初也因燥熱感逐

漸減輕而感覺舒適，但當時間一久又覺得冷，而想走到室外去曬太陽；同樣的，肚子餓時會想吃東西，初期也因飢餓感逐漸消失而感到舒服，可是吃多了又會形成另外一種痛苦。因此，世人普遍認定的快樂，只不過是前面的苦從大漸減、後面的苦從小漸增時的一種感受，但實際上那並非真正的快樂。¹⁰

以上這些內涵在《入胎經》及《四百論本釋》中都曾清楚地介紹，並且相當重要，平時我們應該多花一些時間認真思維，藉此了解世間安樂的本質其實是痛苦的。

癸二、思維輪迴別苦分四：

子一、三惡趣苦。子二、人苦。子三、非天苦。子四、天苦。

子一、三惡趣苦。

前已說訖。

子二、人苦。

應知人有飢渴、寒熱不悅意觸，追求、疲勞所生眾苦；又有如前所說生、老、病、死等七種苦。《資糧論》云：「一切惡趣苦，人中亦可見，苦逼等地獄，貧如閻魔城，此中畜生苦，強者於弱者，壓迫及傷害，如同大瀑流。」《四百論》

中亦云：「上流為意苦，庸者從身生，二苦日日中，摧壞此世間。」應如所說而思維之。

投生為人，必須面對飢餓、口渴、寒冷、炎熱等眾多不悅意的感受；人想要的快樂，也必須透由種田、經商等各種方式辛苦追求之後，才有可能獲得，並在追求的過程中，還要忍受各式各樣不同的苦。除此之外，還有前面所提到的生、老、病、死、怨憎會、愛別離、所欲求不得的七種痛苦。

《資糧論》說：人道當中，也有類似三惡趣的痛苦。有些人長時被苦逼迫，苦不堪言，如同身陷地獄；有些極為貧窮，就像身處在餓鬼的閻魔城中；有些長期遭受打壓、凌虐，如同畜生道中弱肉強食、以大欺小的情況。這些痛苦每天都在上演，就像瀑布的流水從未間斷。

《四百論》也說：生活在上流社會的富裕人家，或是國家的高官大臣，主要承受的是內心的苦；一般人主要面對的則是身體的苦。雖然上流社會的人生活富足、不愁吃穿，但由於不斷與他人比較、競爭，並且嫉妒比自己更富有的人，心

⑩ 《至尊洛桑諾布文集》應該區分我們眼前的快樂雖然是樂，但它「既不是自性樂，也不是快樂的本質」；它是「痛苦的本質，但不是苦」這之間的差異。

裡充滿各種負面情緒，因而造成內心的焦慮和恐慌，甚至晚上都無法安穩入睡；至於普通人，則為了生活而將多數的時間放在工作上，所要承受的絕大部分是身體的苦。

有些人或許認為，有錢人的生活相當自在、快樂，但實際上未必如此。身體的苦和內心的苦二者相較之下，有時內心的苦所帶來的負擔遠超過身體的苦。身體的苦可以藉由休息而得到舒緩，但是內心的苦要是沒有適時調整，有可能讓人吃不下飯、睡不著覺，所以即便生活富裕，也不見得快樂。

子三、非天苦。

諸非天眾，難忍天人富饒而生嫉妒，令意苦惱；依此因緣與天交戰，遭受截身、撕裂等諸痛苦。非天雖具智慧，然有異熟障故，說於彼身不堪見諦。

非天是指「阿修羅」。天人的福報遠超過非天，所以各方面的條件都比非天優越，生活也更為富裕。因此，非天從投生的那一刻起，就對這種情況時常感到妒火中燒，心中的苦無法言喻，就像我們看到條件比自己優越的人，不免心生嫉妒一樣。由於非天難以控制不滿的情緒，所以不時會向天界發動戰爭，但因軍力遠不及天人，因此每次作戰都節節敗退、死傷慘重。

雖然非天具有智慧，但由於嫉妒心非常強烈，所以在此階段無法見諦。

子四、天苦分二：

丑一、欲天之苦。丑二、上二界天之苦。

天分為欲界天、色界天及無色界天；後兩者統稱上二界天。

丑一、欲天之苦分三：

寅一、死歿墮落之苦。寅二、怯弱之苦。寅三、截斷、撕裂、殺害、驅擯之苦。

寅一、死歿墮落之苦分二：

卯一、死歿之苦。卯二、墮落下處之苦。

卯一、死歿之苦。

較於往昔享用天欲所生安樂，於臨終時見五死相，由此所生痛苦尤大。五種

死相：身色醜陋、不安於座、花鬢枯萎、衣服染垢、身出昔所未出之汗。

欲界的天人在死前七天會呈現「死相」——死亡的徵兆。有些人在死亡前也會有些徵兆，但人道的死相不像天道那麼明顯。由於天人平時的生活極其富欲，所以當死相現起時，痛苦也會格外劇烈。

五種死相：身上的光澤逐漸消失、內心焦躁不安而無法安住於座上、身上配

戴的花圈開始枯萎、衣服沾染污垢、全身出汗¹¹。不僅如此，由於天人平時過度享樂，沒有繼續行善、累積福報，又能看到死後投生的地方¹²，當他發現死後即將墮入惡趣時，就會感到極度驚恐不安，但一切都為時已晚。

卯二、墮落下處之苦。

如《親友書》云：「從天世間死歿已，倘若全無少餘善，後無自主住畜生、餓鬼地獄任一處。」

天人的生活極為富裕，但因過度縱欲享樂，福報消耗迅速，加上沒有累積新的善業，所以死後多半投生於惡趣中。

寅二、怯弱之苦。

具有極大福聚諸天，享有極為殊勝妙欲；福薄天子見己心生怯弱，承受極大憂苦。

福薄的天人見到福報較大的天人享受著極其美妙的五欲時，便會感到怯弱、惶恐。

寅三、截斷、撕裂、殺害、驅擯之苦。

天與非天交戰之時，遭受截斷肢體分支、撕裂其身及殺害苦。若斷其頭，彼

即死歿；截斷、撕裂其餘肢體分支，續還如故。驅擯者，具足大力諸天若起忿恚，則將力弱天子逐出住所。

天人在與非天交戰時，會遭受身體被砍斷、撕裂，甚至被殺害的痛苦。在作戰時，假使頭被砍斷，便會喪命；如果只是身體其他部位受傷，之後還會恢復原狀。力大的天人若是不滿力弱天人的表現，還會將他們趕出原有的住所。

丑二、上二界天之苦分二：

一、

上二界天雖無苦苦，然具煩惱及諸障礙，於死、於住無法自主，故為粗重所苦。

雖然色界和無色界的天人沒有苦苦，但仍舊有煩惱、障礙；由於是被業和煩

⑪ 《掌中解脫》此時天人就像在沙漠中翻滾的魚一樣，獨自一人躲在角落徒發怨嘆。這種痛苦持續的時間為各天道的七天之久，以「四大王眾天（欲界六天的最下層）」為例，其七天等同人間的三百五十年。

⑫ 《掌中解脫》天人又稱為「三時者」，他們知道過去為何投生為天、目前的狀態、死後將會投生何處，當他們發現自己即將遠離天界的住所、身體、資財、友伴等美好的事物而投生到惡趣時，內心的苦要比地獄苦更大上十六倍。

惱束縛而投生，最終還是無法免於一死，也無力決定死後即將投生之處，仍被身心粗重所苦。

二、有再次墮入惡趣的痛苦。

又《資糧論》云：「色與無色天，已超出苦苦，以定樂為性，住劫不動搖，然非終解脫，仍將從彼墮。似已得超出，惡趣苦漩渦，雖勵然暫住，猶如鳥飛空，如童力射箭，最終必墮落。如燈燭久燃，剎那剎那壞，說為行轉變，諸苦所損害。」

《資糧論》說：投生色界與無色界的天人，雖已超出三苦中的苦苦，有些甚至超出壞苦，多劫安住於禪定中，享受入定時的安樂，但這種狀態並非真正的解脫，因為在福報耗盡之後，最終還是會墮落下處。雖然他們看似已從惡趣的漩渦中跳脫出來，但再怎麼努力也無法永遠保持現狀，就像老鷹飛得再高，也不可能永遠停在空中；小孩使盡全力射出的箭，終究仍會掉落地面。又如正在燃燒的燭火，每一分、每一秒都在壞滅；上二界的天人即便壽命再長，也是分分秒秒都被行苦所逼，完全無法自主，福報耗盡之後終將墮落受苦。¹³

問答：

1 在「三苦」中，我們比較容易體會苦苦和壞苦，卻不清楚該如何思維行苦，請問應該如何思維行苦？

答：在思維行苦時，應該將重點放在「有漏的蘊體」上。六道的眾生之所以要面對生、老、病、死等各種輪迴的苦，都是因為有著有漏的蘊體。由於這種蘊體是由「業」和「煩惱」兩種不好的元素所構成的，所以蘊體本身就含有許多的問題，當業和煩惱越重，所形成的蘊體其堪用性就越低，就像金銀中的雜質越高，其利用價值就越低一樣。

若能徹底看清一切痛苦都和漏的蘊體息息相關，就會想辦法避免得到這種蘊體，並在追根究柢之後，便會發現想要避免獲得這種蘊體，就要設法斷除業和煩惱；而這兩者當中，又以斷除煩惱為首要目標。如此一來，為了斷除煩惱，就會精進地修學正法。

15 博朵瓦大師說：「不論投生在六趣中的哪一趣，所遭遇的病痛、死亡等苦，都是該病者病、該死者死，並非突然發生不該發生的事，這就是輪迴的定義及本性，只要身處輪迴，就無法改變這種局面。假使我們對此感到厭惡，就應該斷除繼續受生；想要斷除繼續受生，就要斷除其因。」

2 如果對周遭的人不斷思維「親敵無定」的過患，雖然比較不易生起貪瞋，但是否會因此造成與他人之間的距離感，甚至變得特別冷漠？

答：我們與親友之間的親密感多半摻雜著強烈的貪，所以在互動時稍有摩擦，就會引發許多煩惱。若能透由正確的思維方式來降低心中對親友的貪，雖然一時之間看似會有種距離感，但實際上這是讓自己多了一分理性思考的空間，進而以平等心看待眾生並思維眾生的恩，藉此才能生起真正的慈悲。

3 佛法要我們去思考後世的安樂，但假使一心想著後世，就很容易對現世的工作、家庭等都提不起勁，請問這麼做真的正確嗎？

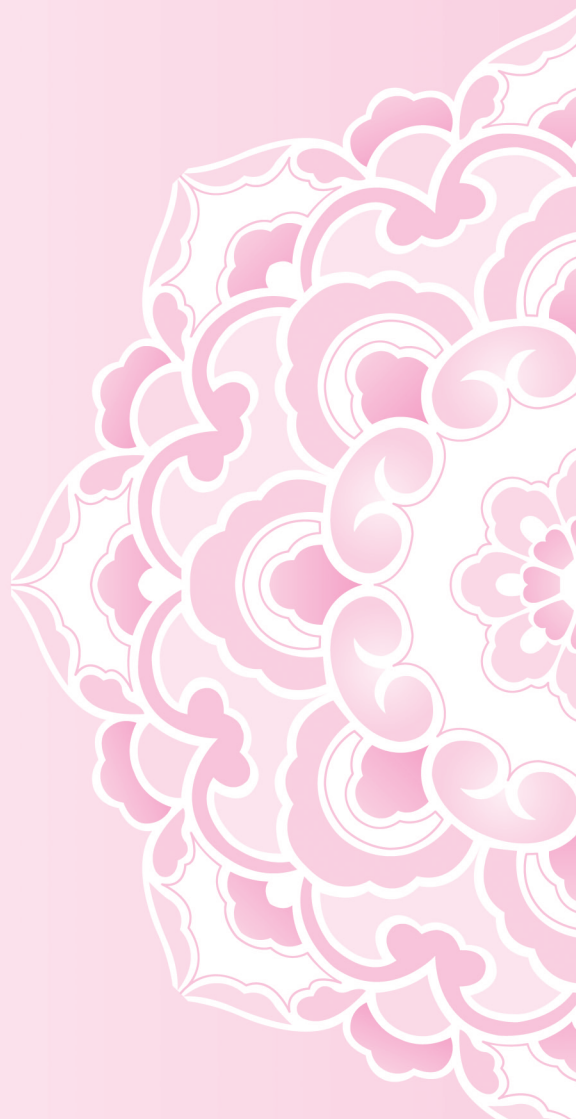
答：佛法中所謂的「捨棄現世安樂、捨棄自身利益」等道理，並不是要我們完全放下手邊的工作去山洞裡閉關，而是希望我們將原本短視近利、只顧自己的心態轉變成將目光放遠，並且盡力幫助他人。因此，佛法要我們改變的不是當下在做的某件事，而是做那件事的動機。

現今社會上無論殺人、貪污、詐欺、偷竊等問題，都源自於人們只貪著個人眼前的利益。例如：有些製造業的經營者，為了節省開銷而任意排放廢

氣、污水，完全不顧環境的保護和他人的健康；或是食品業者，為了獲取暴利而製造各種黑心食品等。而且眼光越短淺、越自私，所造成的問題就越嚴重；相反的，眼光越長遠、心胸越寬廣，不僅能避免許多不必要的麻煩，還能為自己和他人帶來身心上的喜樂。

再者，如果有人死之後還會繼續投生，那我們就應該為來生作好準備，因為和來生相比，今生的時間極為短暫，假使貪圖短暫一生的快樂而忽視來生長遠的利益，這是非常不明智的做法。因此，為了能擁有更美好的來生，在今生我們就要努力行善、避免傷害他人。這些行為不是只有學法的人才要實踐，而是每一個人在日常生活中都必須努力的目標。

思維集諦



辛二、思維集諦趣入輪迴次第分三：

如同世尊在初轉法輪時說：「此是苦聖諦，此是集聖諦……」宗大師在介紹完苦諦之後，緊接著也提到集諦的內涵。

宗大師在《菩提道次第攝頌》中說：「若不勤思苦諦諸過患，不生真實希求解脫心；不思集諦趣輪迴次第，不知斷除輪迴根本理。故應厭惡三有而出離，了知為何束縛輪迴中。」如果不認真思維輪迴的過患，就不會想跳脫輪迴；不去思維流轉輪迴的原因，就不知該如何斷除輪迴的根本。因此，應該透由思維苦諦而對輪迴生起厭惡，進一步去探索自己到底是被什麼束縛而一直在輪迴中流轉。

壬一、生起煩惱之理。壬二、由彼集業之理。壬三、死歿結生之理。

壬一、生起煩惱之理分二：

一、以煩惱為主。

形成輪迴之因，雖須惑業二者，然以煩惱為主，因無煩惱，縱有無量昔所集業，然如種子無水、土等不能發芽，如是諸業無俱生緣，亦不能生痛苦之芽；若有煩惱，縱無昔所集業，然即新造而取後蘊。《釋量論》云：「超出三有愛，餘業不能引，俱生盡滅故。」又云：「若有愛，仍將生起故。」故修煩惱對治極為

重要；又此有賴了知煩惱，是故應當善察煩惱。

輪迴並非無因而生，煩惱和業是形成輪迴的主因；這兩者中又以煩惱為主。假設一位補特伽羅的心續中留有無數過去所造的業，然而沒有煩惱與之配合，也不會形成輪迴，就像種子缺乏水分及土壤等其他外緣，是不會發芽的一樣；相反的，就算沒有過去所造的業，但只要煩惱，就會立即造下新的業，進而再次取蘊，流轉生死。

《釋量論》說：對於已經斷除煩惱、跳脫三有的阿羅漢來說，由於俱生緣的煩惱已完全斷除，所以即便他們的心續中還留有過去所造的業，也不會再次引生輪迴。又說：假使心中仍有愛、取等煩惱，就會再次造下能引生取蘊的業。

既然業和煩惱當中以煩惱為主，那麼對治煩惱就顯得格外重要；想要對治煩惱，就必須先認清煩惱，而認清煩惱的第一步是必須懂得如何觀察煩惱。

二、介紹「煩惱」。

此中分三：

癸一、明辨煩惱。癸二、如何生起之次第。癸三、煩惱之過患。

癸一、明辨煩惱。

佛說眾生有八萬四千種煩惱，也提到煩惱可以分為見所斷及修所斷兩種；世親論師則在《俱舍論》中將煩惱統攝於六種根本煩惱當中而說：「三有根本六隨眠。」其中的「隨眠」就是指煩惱。

六種根本煩惱分別是：貪、瞋、慢、無明、疑、見；見當中如果仔細區分，又可分成壞聚見、邊執見、見取見、戒禁取見及邪見五種，所以共有十種煩惱。由於前五者不是見，所以稱為「五非見」；後五者是見，所以稱為「五見」。

有十煩惱：一、貪：緣內或外可愛、悅意之境，隨起貪愛，如布沾油難以洗淨，此亦於其所緣增長耽著，與彼所緣難以分離。

十種煩惱：

一、貪。貪是緣著裡裡外外可愛、悅意的境，當中包括自己的身體、優點，或是自己所喜愛的人、事、物等，當下內心完全被對境吸引而無法自拔。如同布沾到油之後，油會逐漸滲透到布中，滲透的面積越廣，就越難清洗；相同的，要是心陷得越深，就越難從對境中抽離出來。

貪是眾生流轉生死的主因。我們每天都會生起貪、瞋等煩惱，只不過在生起時不見得會察覺罷了，所以當我們了解各種煩惱的行相之後，應該時常觀察自心

的狀態，分辨自心是否已被煩惱控制。

二、瞋：緣諸有情、痛苦、兵器及芒刺等生苦諸處，生起瞋恨、粗暴之心，於彼諸境思作損害。

二、瞋。瞋的對象可以分為有情和非有情兩類。面對會讓自己產生痛苦的對境時，內心就會產生排斥，進而生起瞋恨、粗暴的心，並且想要反抗、傷害那個對境。^①

三、慢：依壞聚見，緣內外之高下、優劣，心生自滿，現高傲相。^②

三、慢。緣著自我而生壞聚見，認為自己的財富、權勢、知識水平、身分等條件比他人優越，因而產生自滿、高傲的心態。以身分而言，有些人會因為自己學了佛法而輕視沒學法的人；有些人則因自己是上師而感到高高在上。

四、無明：心未明見四諦、業果及三寶之自性，故為染污無知。

四、無明。無明是不了解四諦、業果、三寶的內涵所產生的愚癡心態。

五、疑：緣四諦等三法，念其有耶無耶、是耶非耶。

五、疑。對四諦、業果、三寶的內涵，心存有無、是非的疑慮。

以上五種煩惱，統稱「五非見」；接下來介紹的五種煩惱，稱為「五見」。

六、壞聚見：緣近取蘊，視為我或我所之染污慧。此中「壞」是無常，「聚」是眾多；為顯示此所見之事，僅是無常及眾多法，無有常、一補特伽羅，故立名曰「壞聚見」也。

六、壞聚見。壞聚見又稱薩迦耶見（梵文音譯）。此處所提到的壞聚見，與之後在毗婆舍那中所介紹的壞聚見並不相同。中士道所提到的壞聚見，是中觀自續派以下，包含唯識、經部、有部所共同承許的壞聚見；毗婆舍那中的壞聚見，則是以中觀應成派的觀點作介紹。兩種壞聚見相較之下，中觀應成派所承許的壞聚見是細分的，而中觀自續派以下所承許的壞聚見則是粗分的；雖是如此，但如果不了解粗分的壞聚見，就難以掌握細分的壞聚見。

這裡所提到的壞聚見，是緣著近取蘊——色、受、想、行、識五蘊（假如沒有色蘊，則是緣著四蘊）之後，內心執著有個獨立自主的我存在。所謂「獨立自

① 《四家合注》嗔心是損害心（十惡業道）的因，損害心一定包含嗔心，但嗔心未必包含損害心。

② 《至尊洛桑諾布文集》一般而言，所有的煩惱都是依著壞聚見而生，但是在此之所以要強調「慢心是依著壞聚見」，是因為慢心是在蘊的聚合體上產生我的念頭（壞聚見），進而產生高傲的一種心態。

主的我」，是指在不觀待蘊的情況下，我就能獨立形成的狀態。

通常我們在生起壞聚見時，心是如何執著「我」和「蘊」的關係呢？此時，我們會認為「我」是控制者，「蘊」則是被控制的對象，兩者就像主人和僕人一樣，但實際上並非如此。在定義我或是補特伽羅時，都會特別強調「依賴五蘊當中任何一蘊所假立的士夫」，由此可知，我或是補特伽羅的形成，必須依賴、觀待蘊才能安立，這才是我和蘊真正的關係。

如果破除了此中壞聚見所執著的境——獨立自主的我，就能證得「粗分的補特伽羅無我」，也就是中觀自續派以下所共同承許的人無我；至於「細分的補特伽羅無我」會在毗婆舍那的部分為各位介紹。

壞聚見中，「壞」是指無常，「聚」則有眾多的意思。之所以要特別強調這兩個字，是為了說明壞聚見的所緣——「蘊」，其本質是會改變的無常法，而且它包含了眾多的支分。以五蘊為例，五蘊包含了色、受、想、行、識五個部分；以色蘊而言，色蘊本身也具有頭、手、腳等眾多部位。為了顯示壞聚見的所緣是無常及眾多法，進而破除外道所許的常、一、自主的補特伽羅，所以特別取名為「壞聚見」。

七、邊執見：緣壞聚見所執之我，視為恆常，或執此後永無結生，視為斷滅之染污慧。

七、邊執見。緣著壞聚見所執著的獨立自主的我，認為這樣的我永恆不變，生起「常邊執見」；或是認為這樣的我不會繼續結生相續，生起「斷邊執見」。

八、見取見：緣壞聚見、邊執見、邪見三者任一，或緣彼等所依見者之蘊，執為最勝之染污慧。

八、見取見。緣著壞聚見、邊執見、邪見三者中的任何一種，或是緣著三種見之所依處——五蘊，認為這些見解或五蘊是最殊勝的染污慧。

九、戒禁取見：緣於斷惡行戒、服裝、姿態及言行舉止之定規禁行，或緣彼等所依蘊體，視為能淨罪惡、能解煩惱、能出輪迴之染污慧。

九、戒禁取見。外道透由修學禪定能證得神通，進而了解自己的前世為何，有些人發現前世曾生為狗或豬，於是誤以為模仿狗叫、學豬吃穢物等便能再次投生為人，所以將此視為持戒，做出異於常人的行為。但是今世投生為人，未必表示一定是在上一世造了某種業，這也有可能是前幾世造的其他業所感得的果報，所以縱使上一世生為狗或豬，但這一世還是有機會轉生為人。其實，過去到底造

了什麼業，我們自己並不清楚；而什麼樣的業會先感果，也不是我們能決定的。

在正文中提到「斷惡行戒」這四個字，從字面上來說，它是指能夠斷除惡行的清淨戒律；但在此是以外道的觀點來分析：如同之前所說，有些外道會將模仿狗叫等怪異行為視為投生為人的關鍵，進而把這些行為當成戒律來持守。

有些外道還會身披人皮、配戴人骨，或是單腳站立、直視太陽，或是在手指上供奉五火、摧殘身體，或是禁止彼此交談等，他們將這些行為視為修行，認為藉此便能淨化惡業、斷除煩惱，最終獲得解脫。總之，將上述任何一種偏差的行為當成解脫道的染污慧，稱為戒禁取見。

十、邪見：毀謗前後世及業果等，或增益自在天及勝性等為眾生因之染污慧。

十一、邪見。邪見分為兩種：一、將有視為無，例如：毀謗前後世及業果等。二、將無視為有，例如：有些外道認為自在天或勝性等能創造萬物，將其視為眾生的因，但那些內涵只是外道自己所捏造出來的謬論，與事實並不相符。

此中所說煩惱，乃上下宗共同承許；中觀應成派者將於後說。

在此所介紹的十種煩惱，是以中觀自續派以下的見解來作介紹；至於中觀應成派的觀點，將在之後毗婆舍那的部分再作說明。

癸二、如何生起之次第分三：

一、《瑜伽師地論》承許壞聚見和無明相違。

若許壞聚見與無明相異，譬如於盤繩上略現昏暗，不能明見繩之實體，於彼遂起執蛇之心；如是由無明暗障蔽明見蘊之實體而生錯亂，執蘊為我，由此而生諸餘煩惱。

提到煩惱生起的次第時，會先探討「無明」與「壞聚見」的關係。關於這一點，無著論師在《瑜伽師地論》中說到：壞聚見與無明是相違的。舉個例子：當身處在一個平時有很多蛇出沒的地方，在天色昏暗、視線不佳的情況下，很容易將一條外形與蛇非常相似的繩子看成是蛇。之所以會「執繩為蛇」，是因為在那樣的環境和條件下，看不清楚繩子的原貌，才會將它誤認為蛇。

相同的道理，若不了解蘊的究竟本質，便會將蘊執著為我。實際上，蘊是我的一「施設處」，也就是安立我的基礎點；在此之上，透由分別心而假立我，所以我稱為「施設法」。如果不了解蘊和我的關係，對蘊產生無明，內心就會在被無明蒙蔽的情況下生起「執蘊為我」的壞聚見，進而生起其餘眾多的煩惱。

這種觀點認為無明是因、壞聚見是果，兩者相違。

二、中觀論師與法稱論師承許壞聚見即是無明。

若許彼二為一，則壞聚見即煩惱之根本。

中觀應成派與法稱論師則主張：壞聚見本身就是無明，也是煩惱的根本，它與無明並非因果關係。^③

之所以會有兩種不同的看法，是因為這個部分有很多爭議。從心所的角度而言，雖然壞聚見與無明都是心所，但是前者屬於煩惱慧的心所，後者則是屬於無明的心所，所以兩者是不同的心所；不僅如此，以見和非見作區分時，壞聚見是見，無明則是屬於非見。因此，將壞聚見安立為無明會產生這些問題。

有些人看到這些問題，進而提出「對境時應先生起無明，才會引生壞聚見」的主張。假如這個論點成立，代表在生起壞聚見之前，一定要先生起無明，但實際上也未必如此。以喻而言，有些人在看到原本是繩子的條狀物時，立即會現起「那是一條蛇」的心；相同的，我們對於蘊也有可能直接生起「蘊即是我」的壞聚見，不見得會先生起無明。因此，這兩種論點都值得我們再三思考。

三、兩派所共同承許其餘根本煩惱生起的方式。

又壞聚見執著我時，遂分自他差別；如此分已，貪愛自方、瞋恚他方、緣我

便生自滿、執我為常或斷、執我見等及與彼相關之惡行為最殊勝。又說無有開示無我法之大師、彼所示之業果、四諦、三寶等法，生起邪見；或思彼等有耶無耶、是耶非耶，心生疑惑。《釋量論》云：「有我知有他，貪瞋自他分，與此等相關，將生一切過。」

之前所介紹的兩種主張，雖然對於壞聚見與無明的關係有著不同的看法，但兩派都一致認為由壞聚見會引發其他眾多的煩惱：當壞聚見執著獨立自主的我之後，自然就會區分自、他二者的差異；區分之後，就會對於自方生起貪愛、對於他方產生瞋恚；當緣著自己的功德時，容易自滿，生起我慢；也有可能緣著壞聚見所執著的我，認為這樣的我是永恆不變，或是之後不會再次結生相續，而生起兩種邊執見；甚至將這些顛倒的執著與惡行視為最殊勝的見、行。

此外，由於自認為有個獨立自主的我存在，所以否認宣說無我法的世尊，也連帶否定世尊所說的業果、四諦、三寶等道理，心生邪見；或是對於這些內涵產

③ 《四家合注》隨教行宗義師將無明安立為「無知」，認為它是「不解」和「邪解」兩者中的前者，壞聚見則是我執；隨理行宗義師則認為壞聚見即是無明，所以都是「邪解」，也是煩惱的根本。

生懷疑。以上所介紹的道理，在《釋量論》中也有清楚的說明。

癸三、煩惱之過患分二：

一、煩惱有大過患，所以要將它視為仇敵。

《經莊嚴論》云：「煩惱壞自壞他壞淨戒，退損失利護法大師斥，鬥諍惡名他世生無暇，失得未得意獲大憂惱。」《入行論》中亦云：「瞋愛等怨敵，全無手足等，非勇亦非智，何令我如僕？安住我心中，任意傷害我，猶忍不瞋彼，忍非理應斥。一切天非天，縱與我為敵，然彼不能引，我入無間火；強力煩惱敵，剎那擲我入，彼中須彌遇，灰燼亦無餘。我心煩惱敵，長時無始末；餘一切怨敵，不如此長久。若隨順侍敵，彼皆利樂我；若近諸煩惱，復遭苦損惱。」應思此處所說過患。

彌勒菩薩在《經莊嚴論》中說：內心生起貪、瞋等煩惱後，會做出許多傷天害理的事情，不僅傷害自己，也傷害他人；破壞自身的戒律；行為由善轉惡；利養減少；遭到護法、上師嚴厲的斥責；與他人發生衝突，因官司、訴訟導致惡名遠播；死後將會投生無暇之處；過去已生的功德退失，未生的功德不生；當看到自己一無是處時，內心會感到極大的憂惱。

《入行論》也說：貪、瞋等煩惱敵，既沒有手腳，也沒有任何武器，更沒有勇氣與智慧，但為何能控制我，把我當成奴隸一般地使喚？雖然它什麼都沒有，也看不到我，卻比外在的敵人更加可惡，它就住在我的心中，任意地傷害我；對於這種情況，要是我還視而不見，甚至不斷讓步、忍耐的話，這並不是真正的忍辱。因此，當看到煩惱不擇手段地傷害我之後，我要將它視為真正的敵人，進而瞋恨它，並且設法消滅它。

在這世上，縱使天人、阿修羅等所有眾生都與我為敵，並以各種殘忍的手段來傷害我，都未必能把我推入無間地獄的大火中；但只要我稍不留意而讓心中強力的煩惱敵現起，哪怕只有短短一剎那，它所造下的惡業就足以將我擲入無間地獄的烈火中。在那，即便看似堅固的須彌山，也會被熊熊的烈火燒成灰燼。

心中的煩惱敵，從無始以來就不斷地傷害我，不曾利益過我；但其餘的世間怨敵則非如此，他們只會在某些時間點傷害我，甚至在過去還曾經是我的親友，利益過我。因此，相較於心中的煩惱敵，外在的敵人其實非常友善。平時，我們視外在的敵人為仇敵，小心謹慎地防備他們，深怕自己被對方傷害；對心中的煩惱敵卻完全不設防，讓它隨意傷害我們，這是非常顛倒的做法。

不僅如此，假使我友善地對待世間的敵人、儘量配合他們，當彼此成為朋友之後，他們還會反過來幫助我；但要是善待心中的煩惱敵，它不僅不會幫助我，反而還會變本加厲地傷害我，讓我遭受更多痛苦。

我們應該以各種方式來思維煩惱的過患，將煩惱視為真正的敵人。

二、結合先賢的言教而修對治的方式。

袞巴瓦云：「欲斷煩惱，須先了知煩惱之過患、性相、對治及能生因。知過患已，視為過失，執為怨敵；若不知其過患，則不知為怨敵，是故應如《經莊嚴論》及《入行論》所說而思維之。」又云：「欲知煩惱之性相者，須先聽聞《阿毗達磨論》，至少亦須聽聞《五蘊差別論》，了知根本及隨煩惱，次於相續任起貪、瞋等時，便能明辨而念：『此即是彼，它今生起。』與煩惱鬥。」應當如此了知。

袞巴瓦大師說：如果想要斷除煩惱，必須先了解煩惱所帶來的過患、煩惱的定義、應該如何對治煩惱，以及產生煩惱的因為何。了解煩惱的過患之後，就可知道煩惱會導致多麼嚴重的問題，如此才會將它視為敵人；相反的，要是不清楚它的過患，就不會視它為敵人，當然也就不會想消滅它。想要了解這些內涵，應

該按照《經莊嚴論》或《入行論》中所說的道理認真思維。

又說：想要了解煩惱的定義，可以學習《阿毗達磨論》，至少也要聽聞《五蘊差別論》，透由學習這些論典來了解何謂根本煩惱和隨煩惱。之後觀察自心，當發現心中生起貪、瞋等煩惱時，就能清楚知道：「這就是論典中所說的那種煩惱，它現在生起了。」並與煩惱抗衡。

壬二、由彼集業之理分二：

癸一、明辨所集之業。癸二、如何集業之理。

癸一、明辨所集之業分二：一、思業。二、思已業。

一、思業。

思業：與心相應，役使其心於境轉動之心所意業；

在介紹完煩惱之後，接著說明煩惱造業的道理。業可以分為思業及思已業：所謂的「思業」，是指促使與自己相應的心王在對境時產生動力的心所意業。簡單來說，就是想做某件事的最初動機。

二、思已業中分三：一、正文。

思已業：思所發起身、語之業。

透由思業所發起的身、語之業，稱為「思已業」；也就是在生起某種念頭之後，付諸身、語行動當下所造的業。

二、思已業的體性。

有部師許此分有表、無表二種，唯是有色；世親論師破此，許此二業是與身、語有表俱轉之思，故二種業皆說為思。

四部宗義當中，有部的宗義師認為：身、語之業可以分為有表相及無表相兩種，不論哪一種都屬於色法。除了有部之外，中觀應成派也承許業是屬於色法。

世親論師則破除這種觀點，認為所謂的身、語業，是外在表現出身、語行為的同時，內心所生的思心所，所以它的本質是心法，而非色法。簡單來說，在做某件事情之前，最初生起想做那件事的動機，這個階段當中的思心所是屬於「思業」；之後付諸於身、語行動時所生的思心所，則是屬於「思已業」。兩者都是心法。

三、介紹三種業。

此中，不善業為「非福業」；「福業」是欲界地所攝善業；「不動業」則是色、無色地所攝有漏善業。

煩惱所造的業又分為非福業、福業及不動業三種。「非福業」是指會感生惡趣的不善業；「福業」是指會感生欲界天、人的善業；「不動業」則是指會感生色界、無色界的有漏善業。

癸二、如何集業之理分二：

一、說明集聚能引輪迴業者。

現證無我已，雖仍有隨惑、業之力而受生輪迴者，然不新造能引之業，故集能引輪迴業者，是住「大乘以行道上品世第一法」以下之一切凡夫。

現證無我之後，雖然仍有可能隨著煩惱和業的力量繼續流轉生死，可是不會新造能引輪迴之業，所以造作能引業的眾生，一定是大乘以行道世第一法以下的凡夫。簡單來說，只有凡夫才會造下能引業。⁴

二、彼如何集業。

又彼若由三門行殺生等不善，是集非福業；若行布施及持戒等欲界善法，是

⁴ 《至尊洛桑諾布文集》有情在現證無我之前，都被我執控制，此時由於我執的力量強大，所以會造下能引業；現證無我之後，我執的力量減弱，如同毒藥的毒性已被咒語或藥物化解一樣，然而在造能引業時，所造的業必須是強大的業，這種業又必須以力量強大的我執為動機，所以聖者不會新造能引業。

集福業；若修靜慮及無色地所攝奢摩他等，則是集不動業。

凡夫透由身、語、意三門造作殺生等不善業，所累積的是非福業；為了追求來生安樂，透由布施、持戒等行為而集聚的欲界善法，所累積的是福業；厭惡欲界的安樂，藉由修學靜慮或無色地所攝的奢摩他等，所累積的則是不動業。⁵⁶

壬三、死殁結生之理分五：

癸一、死緣。癸二、死心。癸三、暖從何處收攝。癸四、死後形成中陰之理。
 癸五、次於生有受生之理。

癸一、死緣分三：

一、壽盡而死：宿業所引壽量一切竭盡，時至而死。

介紹完造業的道理之後，接著提到死亡以及結生的內涵。

造成死亡的因緣有三種：

一、壽盡而死。壽命的長短取決於過去所造的業，所以壽命是有限的，而且每天都在減少，當壽命用盡時，死亡就會到來。

二、福盡而死：如無資具而死。

二、福盡而死。有些人的壽命雖然還未窮盡，但因福報已盡，所以會在欠缺

食物等物資的情況下死去。

三、犯險而死：經中說有九死因緣，如食無適量等。

三、犯險而死。這個部分，除了平時我們所熟悉的地震、水災、車禍等天災人禍之外，佛經中還特別提到九種死亡因緣，比方暴飲暴食、食用不合適自己的食物、刻意做些危險的行為等。總之，故意做出極有可能危及自身的事，最終導致性命提早結束，都稱為犯險而死。

5 《至尊洛桑諾布文集》集業的方式分為「為了獲得樂受而集業」及「為了獲得捨受而集業」兩種。前者又分為「為了獲得色、聲等五欲的樂受而集業」及「厭惡外在的五欲之樂，為了獲得由三摩地所生的樂受而集業」兩種情況。第一種情況，若主要是為了獲得現世安樂所集的業，多半是能引惡趣的非福業；如果厭惡現世安樂，主要追求來生的五欲之樂所集的業，則多半是能引欲天及人道的業。第二種情況，若對五欲之樂心生厭惡，主要希求由三摩地所生的樂受，則是集聚投生三禪以下的不動業。假使進而對於樂受生起厭惡，為了獲得捨受所集的業，則是集聚投生四禪直至有頂的不動業。

6 《掌中解脫》能引生欲界的福業與非福業，由於果報未定，所以是「動業」。例如：縱已成為即將投生地獄的中陰，然而經由上師、儀軌、咒語等力量，改變該中陰的狀態，使其能夠投生善趣。能引生上二界的業則是「不動業」。例如：集聚初禪業者，只會投生初禪天中，不會投生二禪等其餘天中。

癸二、死心分三：一、死心。二、死時內心的景象。三、三種死心都以「愛」作連結。

一、死心分三：

一、信等善心及二、貪等不善二心，或自憶念，或由他人令憶，直至有粗行（想）前，於心生起；三、具無記心而死殁者，自身未能憶念善與不善二心，亦無他人令憶。（藏文版《廣論》原文此處是「粗想」，然不相違。）

死心可以分為粗分、細分兩種。^①粗分的死心有善心、惡心及無記心三種；至於細分的死心只有無記心，沒有善心、惡心的分別。

在臨終時，只要亡者還有粗分的意識，便可以透由自身的力量，或是旁人的提醒，而生起信心等善念；但也可能因為無法控制自己的情緒，或是受到旁人的影響，而生起貪、瞋等惡念；另外一種可能，則是亡者本身既沒有善惡之念，也沒有他人改變亡者的念頭，那他便會處於無記的狀態。

假使一生中所做的多半是惡行、所造的多半是惡業，想在臨終生起善念就非常困難。如果真的能夠生起善念，雖然之前所造的惡業不會因此淨化，但透由善念的力量會先引發善業，藉此死後就能暫時不墮惡趣而投生善趣；相反的，如果一生行善，臨終卻遇到惡緣而生起強烈的惡念，即便之前所造的善業不會因此消

失，但透由惡念的力量會先引發惡業，死後便會墮入惡趣；假如臨終心是處於無記的狀態，雖然當下沒有善惡之念，也會因為一生中所造善惡業的輕重、串習力道的強弱等差異，隨之投生善趣或惡趣中。

二、死時內心的景象分三：

一、此中，造作善者，如從暗處趣向光明；於臨終時，現見種種如夢悅意之色，安詳而逝；解支節苦，亦極輕微。

平時造善的人在臨終時，內心所現起的景象，就像從黑暗處走向光明處，呈現明亮的感覺，並會見到各種如同夢境般的悅意景象——見到上師、佛菩薩或是自己喜愛的事物，而安詳地死去；此外，解支節的痛苦也比較輕微。

二中分二：一、正文。

造不善者，如從光明趣向暗處；於臨終時，現見種種如夢不可愛色，生起猛厲苦受；解支節苦，亦極劇烈。二、斷除有關「解支節」的疑惑。「解支節」者，除天及地獄外，其餘一切生處皆有。

⑦ 《至尊洛桑諾布文集》死心分為粗細兩種：呼吸即將停止前的心，稱為「粗分的死心」；斷氣之後直到體溫未收攝前的心，稱為「細分的死心」。

造惡的人在臨終時，所見的景象與前述相反；解支節的痛苦也比較劇烈。

除了天道和地獄道的有情之外，其他有情在臨終時，都會面臨解支節苦。所謂的「解支節苦」，是指在臨終時，當身體的溫度逐漸收攝、意識即將離開身軀之際，頭、手、腳及各處關節會產生不舒服的感受。假使平時行善，解支節苦會相對輕微；若常造惡，則會感到劇烈的疼痛，這一點可從有些人在臨終時不斷哀號、痛苦萬分的神情中得知。

三分三：一、正文。

具無記心者，不生如前所說苦樂。二、會現起何種死心。死時，善與不善二心，何多串習，彼即現起，不隨餘心而轉；若於二者串習相等，何者先念，則彼先起，不隨餘轉。三、所有微細的死心都是無記。心微細時，善與不善二心皆止，成無記心。

如果臨終之際心是處於無記的狀態，就不會出現之前提及的各種景象和明顯的苦樂感受，但還是會有解支節的痛苦。

該如何得知臨終時會生起善念還是惡念呢？一生當中，善惡兩種念頭何者串習的次數較多，臨終多半會生起那種念頭；要是串習善、惡念的頻率相等，則要看臨終時先生起何種念頭，就會以那種念頭進入死亡的階段。

當心越來越微細時，之前所生的善、惡念都會終止，成為無記。

三、三種死心都以「愛」作連結。

於前所述一切臨命終時，其想未至不明之前，貪著長時串習之我；次因貪愛自我之力，念我將無，便愛自身，此即形成中陰之因。預流及一來者，雖於自我亦生貪念，然以智慧觀察並作遮止，而不忍受，譬如具力者捶打力弱者；諸不還者於我則不生貪。

一生當中，我們最常串習的境就是「我」，所以臨終時只要意識依然清楚，不論當下所生的是善心、惡心還是無記心，都會貪愛長時串習的我；由於貪愛我的緣故，意識到我即將消失，內心便會感到恐懼，深怕與自己的身體分離，因而格外貪愛自己的身體，而這種貪愛即是形成中陰的主因。

以預流、一來的聖者而言，雖然他們也會生起貪愛我的念頭，但由於已現證無我，透由無我慧觀察我的本質之後，力量強大的無我慧便能阻擋力弱的貪念，所以不會被貪念所控制，如同兩個人在打架時，力量較大者會捶打力弱者，不會被對方欺負一樣；至於不還的聖者，則不會生起貪愛我的念頭。

癸三、暖從何處收攝。

造不善者，先從上身攝暖，至心間捨；造作善者，先從下身攝暖，至心間捨，二者皆從心間出識。最初於精血中，識住何處，即成心間；後從何出，即最初所入也。

作惡多端的人，臨死前體溫會從上半身開始收攝，一直收攝到心間的位置，之後才從下半身開始收攝；認真行善的人，體溫收攝的順序則是相反過來。不過這是以身體沒有特殊異狀的情況而言；要是平時就有手腳冰冷、頭部溫度偏低的現象，就不能以此作為判斷的標準。

不論造惡的人或是行善的人，死後兩者的意識都是從心間離開身體。這是由於意識最初進入父精母血的和合體時，所進入的位置就會形成心間，因此死後意識也會從最初進入的位置離開。

癸四、死後形成中陰之理分九：

一、中陰在何處形成。

如前所說識從何出，即於彼處形成中陰，如秤高低，死與中陰無間而成。

死亡之後，中陰是如何形成的呢？如同前一段所介紹的，意識從何處離開身體，在離開的瞬間就會形成中陰。死亡之後，心間的紅白明點會打開，意識便會

從中離開身體，在離開的當下就會形成中陰，就像磅秤的兩端，一邊高起來的同時，另外一邊就會低下去；相同的，死亡與中陰也是同時產生，兩者之間沒有間斷。

二、中陰的身形等。

又中陰具眼等諸根，將生何趣即具彼之身形。未受生前，眼如天眼，無有阻礙；身亦無礙，如具神通。此為同類中陰及修所成離過天眼能見。《俱舍論》中雖說若成何趣中陰，其後不可轉生餘趣，然於《集論》則說仍可轉變。

這一段主要在介紹中陰的外形與特徵。首先，中陰五根具全，縱使之後即將投生為雙眼失明的盲人，但在中陰時還是具備五根。即將投生人道的中陰，外形與人類相似；⁸其他的中陰也是以此類推。中陰的眼睛如同天眼，能夠看穿一切事物；想去何處就能立刻到達、沒有阻礙，如同有神通般，可是這些神通並非透由修奢摩他所生起的，而是形成中陰之後自然顯現的業力神通。同類的中陰能夠看

⁸《掌中解脫》有些人說：「亡者在中陰時的外貌與穿著都和生前相似，還能與之前的親人互動或托夢等……」這些都不是真的；縱使有人曾經有過一、兩次類似的經驗，但實際上來者並非亡者，而是其他非人假冒亡者來欺騙世人罷了。

見彼此，比方：即將投生人道的中陰，能夠見到同類的中陰，卻無法見到即將投生天道的中陰。除此之外，透由奢摩他而生起天眼通者，也能看到中陰。

《俱舍論》說：一開始形成某一道模樣的中陰，最終就會投生該道，中間不會有任何改變。例如：最初成為即將投生人道的中陰，最終一定會投生為人，不會投生到其他地方。但在《集論》裡提到：可以藉由外力而使中陰轉變。比方：即將投生為畜生的中陰，在還未投生之前，藉由上師修法、家人為他修善並迴向等各種外在的順緣，能改變他當下的狀態而投生善趣。這也是為何要為亡者辦七七法會的原因；可是一旦亡者已經投生，就不會再改變了。

三、造作善、不善者的中陰眼前所呈現的景象。

造作不善者之中陰，心中顯現如黑毛毯或暗夜象；造善者之中陰，則現如白衣或月夜光象。四、能見何境。能見與己同類中陰，亦見彼等與己所將投生之處。五、顏色。《入胎經》云：將投生地獄之中陰色如焦木、將投生畜生之中陰其色如煙、將投生餓鬼之中陰顏色如水、將投生欲天或人之中陰色如黃金、將投生色界之中陰其色雪白。

造惡者的中陰，眼前所呈現的場景是黑暗的；行善者的中陰，則呈現光明的

景象。中陰除了能看見與自己同類的中陰之外，也能看到自己或是同類中陰即將投生的地方，例如母胎。

《入胎經》中也提到中陰的顏色：即將投生地獄的中陰，色如焦木；投生畜生的中陰，身色如煙；投生餓鬼的中陰，顏色如水；投生欲天及人的中陰，色如黃金；投生色界的中陰，顏色雪白。

六、有沒有中陰的差別。

若從無色界投生下二界，有其中陰；若從下二界投生無色界，於何處死，則於彼處成無色蘊，無有中陰。七、行走的方式。又說將投生天人之中陰往上而行；將投生人之中陰往前直行；諸造惡業者之中陰，目向下視、倒立而行，將生三惡趣者皆同。

若是從無色界投生色界、欲界，在還未投生之前，會先經過中陰的階段；若

⑨ 《至尊洛桑諾布文集》假使能為亡者修善培福，對他的中陰是有幫助的。對此，博朵瓦大師的口傳教授中提到：如果在世者與亡者之間有「親屬」、「共同持有財產」或「法緣」的任何一種關係，在這種情況之下，在世者為亡者修善、迴向，對亡者是有利益的。因此，應該盡力為亡者修善，至於修善的時間點，不一定要等到做七的時間，應該儘早修善，這很重要。

是從欲界、色界投生無色界，在死的當下就會形成無色蘊，並不需要經過中陰。由此可知，無色界並沒有固定的地理位置。

中陰行走的方式：將投生為天人的中陰是往上走；將投生為人的中陰是往前走；至於造惡者的中陰則是目光朝下、倒立著走。

八、壽量：若未獲得投生因緣，最久能住七日；若得投生因緣，則無定準。縱未獲得投生因緣，亦須更換其身，最多能住四十九日，於此期內定得投生因緣，故於此後不住其中。

假使中陰沒有獲得投生的因緣，最多可活七天；要是獲得投生的因緣，壽量則不一定。如果過了七天仍未獲得投生的因緣，就會更換一個新的身軀，但在七四十九天當中必然會獲得投生的因緣，不會超出這個期限，所以在這之後有情就不會停留在中陰的狀態，必定會去投生。

九、轉變為其他中陰的方式。

如將投生天之中陰，七日死已，或仍生為將生彼天人之中陰，或轉生為將生人等中陰，因餘業作用轉變故，能令中陰種子生變；餘亦如此。

以即將投生為天人的中陰為例，假使他在七天當中尚未投生，便會死去；死

後還是有可能再次成為投生天人的中陰，但也有可能遭遇其他逆緣，使其成為投生別趣的中陰。之所以會出現這樣的轉變，是因為所造的業會隨著時間、因緣而不斷改變，當業改變之後，中陰的種子也會隨之轉變。

癸五、次於生有受生之理分五：

一、因貪心等而使中陰死歿的情形。

《瑜伽師地論》云：若是胎生，於父母之精血起顛倒見，爾時父母未行房事，猶如幻化，見行房事而起貪愛；《俱舍論釋》說見父母正行房事。又此若將投生為女，欲遠離母，於父生貪，欲與彼行房事；若將投生為男，欲遠離父，於母生貪，欲與彼行房事。生此欲已，緩緩趨近，漸漸不見男女其餘肢體，唯見男女二根，遂起忿恚，此時中陰即歿而生其中。

《瑜伽師地論》說：如果中陰將以胎生的方式投生，會對於父母的精血產生顛倒的念頭，將它看成父母正在行房而起貪愛；《俱舍論釋》則說：中陰會看到父母行房的場景而生貪愛。假設即將投生為女性，當下會排斥母親，而對父親產生貪念，生起想要與之行房的念頭；要是即將生為男性，情況則剛好相反。生起貪念之後，就會慢慢靠近父母所在的位置，逐漸看不到父母身體的其他部位，最

終只看到父母的生殖器官，並且對此場景生起瞋念，當下中陰就會死亡而投生其中。

二、意識在何處、以什麼方式結生相續。

父母貪愛猛厲之時，最終產生濃稠精血，其後各出一滴精血，此二混合於母胎中，猶如熟乳冷卻所成凝乳，與此同時中有即滅；中有滅時，即由結生相續識力，與餘微細諸根大種混合，而成與彼相順具諸根之精血合體。爾時入胎之識，承許有阿賴耶識者，許為「阿賴耶識」；不許有阿賴耶識者，則許是由「意識」結生相續。

這個部分的内容，科學家介紹得比佛教更為詳細。父母行房之後，父精母血會在母胎中混合，外形就像煮熟的牛奶冷卻之後最上層的薄膜；中陰投生進入父精母血中時，透由結生相續識的力量，能使精血的和合體與微細的諸根大種混合在一起，成為具有諸根的精血和合體，但外表看起來與之前的精血和合體並無不同。

在文中提到「結生相續的識」，如果承許阿賴耶識，會主張是由阿賴耶識結生相續；要是不承許阿賴耶識，則主張是由第六識——意識——結生相續。

三、中陰如果不想投生劣處，就不會投生。

倘若不欲往趣生處，即不往趣；若不往趣，則不生於彼處。是故造作、集聚感生地獄之業——宰羊、殺雞或販豬等非律儀者之中有，於其生處，猶如夢中見有羊等，由前串習所生喜樂遂往彼處，次於生處之色起瞋，中有即滅，生有便起；如是感生似地獄之頸瘤餓鬼等中亦爾。

之前所舉的是投生善趣人道的例子；假使中陰即將投生惡趣，還會對投生處生起貪念嗎？假如中陰不想前往投生處，自然不會前往；如果不往那去，就不會投生該處。因此，會不會投生某處的關鍵，取決於是否存有想前往的念頭。

眾生會在輪迴當中一再流轉，是因為有「貪愛」的緣故。例如：死後會形成中陰，主要是對「我」生起貪愛；中陰之所以會選擇某處投生，也是因為對該處產生貪愛所導致的。

舉個例子：屠夫平時從事宰羊、殺雞、販豬等不合乎律儀的行業，由於生前時常串習這些事情，所以中陰受到此種業力的影響，會對投生處產生猶如夢境般的幻覺，誤以為那裡有許多牲畜，心生歡喜而往那個方向前進，但抵達後又看不到自己所喜愛的牲畜，內心便會生起瞋念，當下中陰就會死亡而投生地獄。

四、投生畜生等劣處的情形。

倘若投生畜生、餓鬼、人道、欲天及色天者，於其生處，見己所喜同類有情，次於彼處生喜及欲而往其所，後於生處起瞋，中有即滅，生有便起，此為《瑜伽師地論》中所說；若非殺雞或販豬等非律儀者，感生地獄之理亦與此同。

上一段是以殺雞、販豬的屠夫在中陰時如何投生地獄為例；以此類推，投生畜生、餓鬼、人道、欲天等處的方式也大致相同。

五、四生中「溼生」和「化生」的投生方式。

《俱舍論》云：「餘求香宅舍。」此說溼生欲求香味、化生欲求宅舍而受生也；論釋又云：若將感生炎熱地獄，欲求溫暖；若將投生寒冷地獄，欲求清涼，中有遂往。《俱舍論釋》中說卵生亦與胎生相同。

之前是提到中陰以胎生的方式投生的狀態；至於以溼生和化生投生的方式，《俱舍論》說：如果將以溼生的方式投生，中陰所貪求的是香氣；以化生的方式投生，所貪求的則是住所。論釋又說：假使中陰即將投生炎熱地獄，在死亡前所貪求的是溫暖；要是即將投生寒冷地獄，所貪求的則是清涼，進而前往想去的地方。《俱舍論釋》中說：以卵生投生的方式，其狀態與胎生相同。

問答：

1 在中士道中一再提到煩惱的過患，並要我們將煩惱視為真正的敵人，那當我們察覺心中的煩惱正在作祟而仇視它時，請問這種心態是瞋心嗎？

答：當我們仔細觀察煩惱所帶來的過患，並且深刻地了解它才是傷害我們的罪魁禍首時，為了避免一再受到煩惱的傷害，於是讓自己處於警戒的狀態，以防煩惱生起，並在發現它生起時，將它視如外在的敵人而仇視它，想盡辦法要消滅它，或使它的力量減弱，這是看到煩惱的過患並想與之抗衡的心態，這種心態能對治煩惱，所以不是瞋心。

2 雖然在四諦中提到「煩惱是痛苦的主因」，但在現實生活中卻發現不全是如此，例如：由於對食、衣等五欲有貪念，所以在享受時內心才會感到喜悅；當被敵人攻擊時，就是因為有瞋念，才有勇氣抵抗對方，而使自己不會身處劣勢；甚至在心煩意亂時，片刻的發呆都能讓人感到放鬆。相反的，如果沒有任何煩惱，反而讓人覺得生活平淡無趣。請問這是感受上的認知有誤嗎？又該如何結合理論來思維？

答：的確，某些煩惱看似能夠滿足我們短暫的需求，給予我們想要的快樂，但那些快樂的感受不僅無法持久，甚至在追求那些快樂的過程中，還會衍生其他強猛的煩惱，為我們帶來各種不必要的痛苦。例如：在享受五欲時，雖然當下會因貪念而感到愉悅，但對於可能影響我們享受五欲的人也容易產生瞋念、猜疑，或是不斷與他人比較而輕視、嫉妒對方；縱使沒有這些負面情緒，也會因為貪而欲求不滿。由此可知，雖然貪念會暫時令人感到興奮，但後續的問題卻是層出不窮。這就像是無知的幼童用舌頭去舔刀口上的蜂蜜一樣，即便一時能品嚐到蜂蜜的甜美，但是一不小心舌頭就會有被割傷的危險。

至於所謂的「沒有煩惱，會讓人覺得生活平淡無趣」，這是因為我們習慣將苦樂問題與外在的五欲緊緊地綁在一起，深信唯有美好的五欲才能讓自己感到快樂，所以即使生起煩惱，但只要能獲得想要的五欲，我們都會將它視為快樂，進而完全忽視保持內心平靜的重要性。這種錯誤的見解深植於我們心中，也是至今我們仍舊無法真正快樂的主因。

總之，判斷一件事情的好壞，應該從暫時及長遠的兩種角度來權衡其中的利弊得失：從長遠的角度分析過後，若對自己有害，那麼縱使短期內對自

己有益，也要設法避免；相反的，只要對自己有益，那麼即便短期內要經歷重重難關，也值得全力以赴。

3 經論中說：假使有人死後即將投生炎熱地獄，死前會渴望得到溫暖；要是即將投生寒冷地獄，則會期望獲得清涼。為了避免這種情況發生，是否應該讓即將往生者的所在之處保持冷暖適中的溫度？

答：即將往生的人在臨終時會有想要溫暖或清涼的念頭，這完全是由業力所引發的感受，與室溫並沒有任何關係。

4 我們要如何判斷亡者的意識已經完全離開身體？

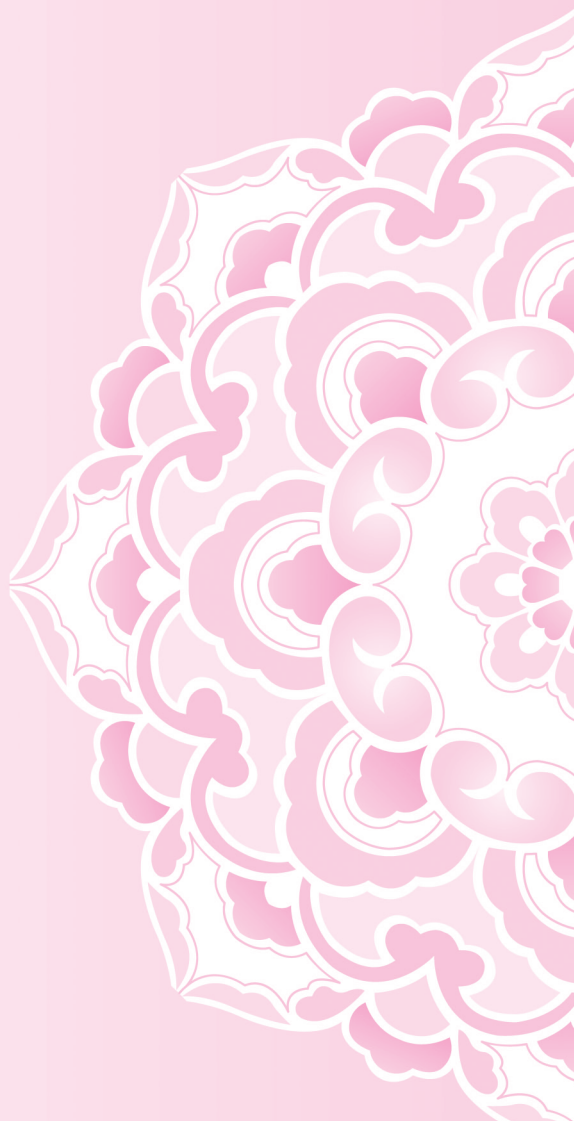
答：最容易的判斷方式，是當亡者的身體開始發出異味（屍臭）時，就可以確定其意識已經完全離開身體。

5 請問應該在什麼時間為亡者修法比較恰當？

答：假如臨終的人本身願意修法，死前修法的效果會大於死後；若是死後修法，

也不一定非要等到做七的時間，應該儘早修法，才能為亡者帶來最大的幫助。

生出離心、去除邪執



己二、生此意樂之量分二：

一、說明真正生起此意樂的標準。

若由苦集二門詳知輪迴性相，則欲棄捨輪迴，並於息滅彼者心生欲得，僅此雖亦是出離心，然唯爾許尚為不足；如入火宅或牢獄中，不樂彼處，能生幾許欲從彼處逃脫之心，即應生起如彼心量，其後亦須令彼漸次增長。

透由思維苦諦輪迴的過患、集諦流轉的次第，對於輪迴的狀態有了深入的體會時，內心就會生起想要捨棄輪迴的出離心，並對息滅輪迴的解脫生起希求，然而只有這樣並不足夠，因為初期的這種感受既微弱又無法持續。

真正的出離心應該具備哪些特點呢？舉例而言：當我們身陷火海之中，或是被囚禁在痛苦不堪的監獄裡，由於所處的環境非常惡劣，所以根本不會想要多待一分一秒，一心只想趕緊逃離現場。真正的出離心，就是在反覆思維苦諦和集諦的內涵之後，內心自然湧現想要跳脫生死苦海的強烈感受，這時即便遇到之前所喜愛、所追求的輪迴安樂，也會絲毫不為所動。在生起這種出離心之後，應該設法讓它不斷增長。

二、若只生起膚淺的出離心，也只能生起相似的希求解脫之心。

又此意樂，如夏惹瓦云：「如酸酒上所撒粉末。」若僅表面膚淺言說，則見不欲輪迴之因——集諦，亦僅爾許；倘若如此，則求斷除苦、集之滅——解脫，亦與彼同。故欲成辦解脫之道，亦唯空言；亦無從生不忍其餘有情漂泊輪迴所受眾苦之悲；亦不能生真實、具力之無上菩提心策發其意，故云「大乘行者」，亦僅隨言理解其義，是故應當數修習。

想要跳脫輪迴的出離心，假使就像夏惹瓦大師所說：「如同在酸酒上所撒的粉末。」只是嘴上說說，或是僅有想跳脫苦苦的膚淺感受，那麼對於想要斷除輪迴的因——集諦，其力道也只不過是如此而已；這麼一來，對於斷除苦、集二諦的滅——解脫，也難以生起真實的希求心。因此，想要成辦解脫之道的想法也只是淪為空話。假如對於自身的苦生不起強烈的出離，進而對於他人的苦也無法生起大悲；沒有大悲，就無法策發菩提心，所以推論到最後，時常掛在嘴邊的「大乘行者」這幾個字，也只不過是名相罷了。因此，修學出離心非常重要，這是大乘一切功德的根本。

己三、去除此中邪執分二：

一、錯誤的觀念。

若生此念：「若於輪迴修習厭惡，令心出離，便如聲聞不樂住於輪迴，故墮寂滅之邊。是故修習厭離，於小乘中雖為善妙，然諸菩薩不應修此，此為《祕密不可思議經》中所說。」

之前提到，行者必須將輪迴視為正被熊熊大火燃燒的房子，對此生起強烈的出離。對此，有人提出質疑：假使經常思維輪迴的苦，而對輪迴產生厭惡、內心生起出離的話，這種修行方式與小乘行者沒什麼不同，最終一定會墮入小乘，獲得僅斷除煩惱的寂滅涅槃，所以這種修行方式只適合小乘行者，並不適合大乘的菩薩，這也正是《祕密不可思議經》中所謂「菩薩不應畏懼輪迴」的意思。

小乘的涅槃又稱「寂滅涅槃」，它只能斷除煩惱障而脫離輪迴，無法斷除所知障而成就佛果，所以菩薩在修學大乘法時，不應該以此為目標，反而要思維小乘涅槃的過失。

二、破除錯誤的觀念分四：一、「菩薩不應畏懼輪迴」這段經文的意思。

所謂「菩薩不應畏懼輪迴」之義，非說不應厭離隨惑業力漂泊三有所生生、

老、病、死等苦；是顯菩薩為利有情，不應畏懼以願、悲力受生三有。

在破除對方的質疑時，應先解釋「菩薩不應畏懼輪迴」這句話的意思。這句話並不是指菩薩不應厭離被業和煩惱控制而漂泊三有，被迫遭受生、老、病、死等各種痛苦；而是強調菩薩為了利益輪迴中的有情，不應畏懼以願力及悲心受生三有。

二、對於以悲心受生輪迴，應生歡喜；但隨惑、業受生輪迴，則應畏懼。

是故，若隨惑、業之力漂泊三有，為眾苦逼，尚且不能成辦自利，況云利他？此乃一切衰損之門，故較小乘尤應厭惡並須滅除；若以願、悲之力受生三有，則應歡喜。彼經中云：「諸菩薩眾，以令有情成熟為主，於此輪迴見其利益，然於廣大涅槃則非如此。」

假使菩薩不思維輪迴的過患，而被業和煩惱束縛於輪迴中，遭受眾多痛苦的逼迫，這時就連自利都無法成辦，又該如何成辦利他？被業和煩惱束縛於輪迴中是一切過失的根源，就連單求自利的小乘行者都必須思維輪迴的過患、設法滅除輪迴的話，更何況是追求自他二利的大乘菩薩？既然菩薩想要圓滿二利，就應該對於以願和悲心的力量受生三有感到歡喜才是。

菩薩之所以能廣泛利益其他有情，最主要的關鍵就是大悲心；而能否生起大悲心的關鍵，就在於能否生起出離心。因此，透由思維輪迴的過患，設法生起厭惡輪迴的出離心，對於大乘的菩薩而言，是極為重要的一件事。

《祕密不可思議經》中也說：菩薩為了使輪迴中的有情能早日成熟，會以各種善巧方便來利益有情，所以對於能一再地受生輪迴會感到相當歡喜；雖然無住涅槃——佛果——對於菩薩而言也非常重要，但相較於獲得無住涅槃，菩薩更關注的是該如何利益有情，這也正是大乘法的精神。

三、具行心律儀者，若不分辨「隨惑、業受生」和「以願力受生」等差別，如前妄說，則犯惡作。

若未如此分辨而如前說，此言說者若有菩薩律儀，則違犯一染污惡作，此為《菩薩地》中所說。

《菩薩地》中提到：對於受持菩薩戒的人而言，必須清楚分辨「隨著業和煩惱受生」以及「以願力和悲心受生」這兩者的差別；若不了解其中的差別，就隨意地說：「菩薩不須思維輪迴的苦、不應畏懼輪迴……」便會違犯菩薩戒中「誹謗聲聞乘」¹的染污惡作。

四、應該重視厭離輪迴，但不墮入寂滅邊的行持方式。

若於輪迴心生出離，次見有情皆為己之親友，為利彼等發菩提心，此即《四百論》之興趣；月稱大阿闍黎於其論釋詳細闡釋此義。

自身對於輪迴的苦生出離之後，接著思維其他有情在過去生曾經多次做過我的父母，對我而言都是親友，再想想現今他們也正在輪迴中流轉受苦，心中便會生起不忍眾生受苦的悲心，並且為了能讓他們早日離苦，於是發起為利有情願成佛的菩提心。

這是以知母、念恩等七因果教授的方式來策發菩提心，這些內涵在聖天論師的《四百論》以及月稱論師的《四百論釋》中都有詳細的介紹。

問答：

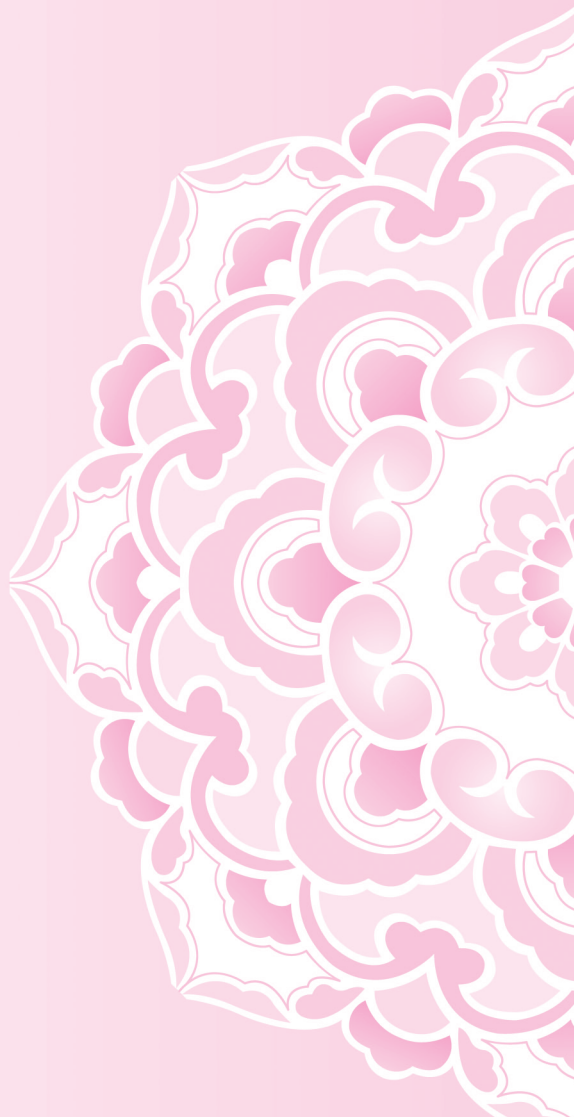
1 在生起出離心之後，如何避免墮入小乘，而能繼續走向大乘？

答：大、小乘的行者在進入各自的資糧道前，都必須先生起「出離心」。假使在學法的初期，能對三士道的內涵作全盤的理解，並將成佛視為目標，為此而把中、下士道的法類當成進入上士道的前行，便能在生起出離心後轉念而對

他人的苦感同身受，進而生起大悲、發菩提心，如此一來，便能走向大乘道。

① 《菩薩戒品釋》若起如是見、立如是論，菩薩不應聽聲聞乘相應法教，不應受持其文，不應修學其義，聽聞受持修學全無益故，是染違犯。（本文摘自法尊法師所譯《菩薩戒品釋》）

解脱之道



己四、抉擇能趣解脫道性分二：

一、連結上下文。

如前所說，由修三有過患，能生猛厲欲求出離輪迴之心，以彼滅除輪迴。

之前提到，透由反覆思維輪迴的過患，便能策發想要跳脫輪迴的出離心；以此作為基礎，進而修學解脫之道，就能徹底斷除輪迴。「修學解脫之道」^①主要分為兩個部分：一、要以何種所依身修解脫之道。二、所要修的解脫之道為何。

二、正文。

此中分二：

庚一、以何種身滅除輪迴。庚二、修何種道滅除輪迴。

庚一、以何種身滅除輪迴分四：

① 《至尊洛桑諾布文集》一般而言，道可分成「成熟之道」與「解脫之道」兩種。所謂的「成熟之道」，是指令心相續具備堪能證得無漏智的條件；「解脫之道」，是指無漏智——脫離任何一種所斷種子的對治品。最初若未修習成熟之道，則解脫道無從生起，譬如膿瘡未熟之前，硬擠反而使其惡化，所以應先修學成熟之道。總之，廣大道（方便品）為成熟之道，甚深道（智慧品）為解脫之道；戒學與定學是成熟之道，慧學則是解脫之道。對此，《釋量論》說：「空見能解脫，餘修為證彼。」

一、應於獲得暇滿身時滅除輪迴。

如《親友書》云：「受生此中任一處，名為無暇今遠離，八無暇過得閒暇，為斷生死應勵力。」須於現得暇滿身時滅除輪迴，因無暇處無有滅彼之時。此於前已說訖。

如同《親友書》所說：今生我們有幸遠離了八種無暇而獲得暇身，應該精勤修學正法，設法斷除生死輪迴；要是今生不認真修行，來生很有可能投生於三惡趣等不閒暇處，屆時處在那種環境之下，我們根本無法滅除輪迴。

二、現今就該努力。

大瑜伽師云：「現是從畜分出之時。」博朵瓦亦云：「昔經爾許漂泊，未能自然還滅，今亦不能自然還滅，故須滅除輪迴；滅除之時，即是現得暇滿身時。」大瑜伽師曾說：我們在獲得暇滿人身之後，應該做些有別於畜生的事。假使我們所追求的只是現世安樂、所想的全是個人的利益，其實這些畜生都得到；既然投生為人，擁有遠超過畜生的智慧，能分辨是非善惡，就應該有更長遠的目標及更寬闊的胸襟。

博朵瓦大師也說：無始以來，我們在輪迴中已經流轉無數次了，所受的苦根

本無法想像，可是輪迴卻沒有因此消失，痛苦也沒有因此減少；相同的，今生的輪迴也不會自動消失。要是不想持續流轉，就必須設法滅除輪迴，而滅除輪迴最好的時刻，就是已得暇身的今生。

三、暇滿身中又以出家身為最勝。

又於此中，居家修習正法，阻礙甚多，並有眾多罪過；若能出家，與此相反，故滅輪迴之身，出家最勝，是故智者應喜出家。《勇猛長者請問經》云：「在家菩薩，應當發願出家。」此中主要是說願為近圓；《經莊嚴論》亦云：「應知出家眾，具無量功德，勝過勤持戒，在家之菩薩。」

獲得暇身之後，若能選擇出家修行，這對於想要專心修學解脫道的人來說，是再好不過的一條路了。雖然在家人也能修學正法，但是為了養家活口，會花許多時間在工作上，所以能修行的時間相對變得十分有限，在工作時也容易造下惡業；即便真的有心修行，也因欠缺學法的環境等各種順緣，使得學法之途阻礙重重。

因此，在眾多的佛經、論典中都曾提到出家的殊勝處，並一再勸勉在家菩薩應該發願出家。在文中所謂的「近圓」，指的即是比丘。

四、透由顯密兩種法門成辦一切種智，也讚出家最勝，所以應該恭敬別解脫戒。

非僅成辦解脫、跳脫輪迴，讚出家身；縱由顯、密門中成辦一切種智，亦說出家身為最勝。出家律儀，即三種律儀中之別解脫律儀，故應恭敬聖教根本——別解脫戒。

前面提過，以出家身修解脫道最為殊勝；不僅如此，經論中也一再讚歎，透由修持顯、密教法成辦一切種智的所依身中，出家身是最殊勝的。出家人所持守的是三種律儀中的「別解脫律儀」，而別解脫律儀正是聖教住世的關鍵，所以對此應該心生恭敬。

庚二、修何種道滅除輪迴分三：

一、介紹「道」，以此連結上下文。

如《親友書》云：「若頭或衣忽燃火，尚應棄捨滅火行，而勵力求無後有，因無餘事更勝此。應以諸戒定慧證，寂調無垢涅槃位，不老不死無窮盡，離地水火風日月。」應學三種學實之道。

既然在獲得暇身時應該修學解脫之道，那要修學何種解脫之道才能滅除輪迴呢？假使想要滅除輪迴，就必須斷除輪迴的根本——我執，想要斷除我執，就必

須證得無我的智慧；而在證得無我的智慧前，必須先生起緣著無我的奢摩他，藉此遮止內心的散亂、讓心保持專注；想要遮止內心的散亂，就要先遮止外在身、語的惡行，所以必須持戒。因此，透由精進地修學戒、定、慧三學，²最終才能滅除輪迴。

《親友書》中也提到：沒有任何事情比滅除輪迴更為重要，如果想要證得不老、不死、無窮盡的解脫——息滅煩惱污垢的涅槃果位，就要勤修戒、定、慧三學。有些外道將有形的四大或日月等視為解脫的最終狀態，但實際上解脫並非如此，唯有透由修學增上三學³而將煩惱連根剷除，才是真正的解脫。

²《掌中解脫》想在心中生起無我慧（增上慧學），須先生起「增上定學」。譬如：想要砍樹，要有鋒利的斧頭以及能握住斧頭的強壯臂膀。沒有斧頭，無法砍樹；然而沒有強壯的臂膀，也無法每次都將斧頭砍在同一處。或者想在夜晚觀賞壁畫，手上需要一盞不受風吹的明燈。無我慧猶如鋒利的斧頭，能砍斷我執之樹；又像能夠照明外境的燈火，能如實見到究竟的真實義境。但想達到這個目標，又必須先遮止心中細微的散亂，具備一心專注的堅固三摩地，它就像是能握住斧頭的強壯臂膀，或是燈火不受風的影響。若想讓心遠離內在的散亂，獲得堅固的三摩地，又必須先遠離外在粗分（明顯）的散亂，生起「增上戒學」。

³與外道相比，內道的三學更為殊勝，所以又稱「增上三學」。

二、說明之後將說定、慧二學。

若僅導入一般中士道者，應當廣釋導入三學之理，然於此處並非如此，故生止觀定慧二學之理，將於上士道時講說，於此略說學戒之理。

三學當中，這裡主要是談到「戒學」，至於定學及慧學，將在上士道介紹六度的靜慮及般若時作解釋，在此就不多說。有人對此提出質疑：「假如因為定、慧二學會在六度中作解釋，在此就不必另外說明的話，那在六度時也會解釋持戒的內涵，這是否代表在此也不必特別說明戒學呢？」

關於這一點，戒學與定、慧二學還是略有不同：在中士道之所以要特別強調戒學，是因為不論是下士夫想要追求增上生的人天果位，或是中士夫想要追求的個人解脫，一切功德都建立在持戒的基礎上。對此，《入中論》也說：「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。」無論凡夫、聲聞、獨覺或是菩薩，想要獲得增上生及決定勝，最重要的關鍵就是「持戒」。因此，在三士道中都會特別強調持戒的重要性。

如果上師是要引導弟子進入一般的中士道，那在此就必須廣泛解釋三學的道理；但在介紹道次第時，目的是在引導弟子進入「共中士道」，而不是一般的中

士道，所以有關定學、慧學的部分將在之後上士道時再作解釋，在此只以簡略的方式說明持戒的道理。

三、學戒的方式分四：一、守戒的利益。

最初應數思維持戒所生利益，由哀令喜增長。《親友書》云：「戒是一切德依處，如動不動依於地。」《妙臂請問經》亦云：「一切莊稼依於地，於無災害中生長；如是依戒勝白法，以悲水潤而生起。」應如此思。

在受戒前，如果先了解持戒所能產生的利益，在持戒時心中的喜悅便會不斷地增長。在許多經論中都將持戒比喻成大地：如同所有的動、植物都必須依附著大地才能生長；相同的，所有的功德也是在持戒的基礎上才得以生起。

二、不守戒的過患。

若受戒已能善守護，利益極大；如是若不守護，過患亦極重大。如《比丘極珍愛經》云：「或以戒得樂，或以戒感苦，具戒即安樂，毀戒則成苦。」《文殊根本續》亦云：「持咒若壞戒，此無勝成就，中成就亦無，亦無下成就。佛於毀戒人，不說能成密，亦非趣涅槃，境域及方所。此愚癡惡人，豈能成密咒？此毀戒之人，何能生善趣？不得增上生，亦無勝安樂，何況佛所說，諸密豈能成？」

應數思維不守護之過患。

在受戒後，若能善加守護戒律，利益非常的大；相反的，要是不認真守護，過患也難以想像。如《比丘極珍愛經》說：有些人在受戒後能因此獲得快樂，有些人在受戒後卻因此感召痛苦，之所以會有完全相反的結果，關鍵就在於受戒之後能否認真持戒。

《文殊根本續》中也說：修持密法的人，平時會花很多時間持咒，但如果沒有認真持戒，縱使持誦再多咒語，也不會有任何成就。對於毀壞戒律的人，佛陀不曾說過他們可以透由持咒而獲得殊勝的成就；即便他們持誦再多咒語，也不是朝著解脫的方向前進。毀戒的人，不要說是獲得成就，就連投生善趣都是不可能的事；要是連來生的增上生都沒有保障，那就更不用談能否獲得殊勝的成就了。

三、現今若能守戒，利益極大。

如《三摩地王經》云：「於著白衣者，我所說學處，爾時諸比丘，亦無此學處。」謂於近事所說五種學處，比丘亦難圓滿守護之時，若能勤修彼諸學處，其果尤大，故應勵力。此經中云：「若經恆沙俱胝劫，以淨信供妙飲食、傘蓋幢幡及燈鬘，承事百億俱胝佛；若於正法極失壞，善逝聖教將滅時，晝夜能行一學處，

此福較前尤殊勝。」⁴

佛陀在《三摩地王經》中曾說：我對在家居士所說的五戒，在濁世時就連比丘都很難圓滿持守。假使能在濁世勤修五戒，將來感得的善果是非常大的，所以應該認真持戒。

此外，在這部經典中也說到：若經量等恆河沙數的俱胝劫，以淨信心供養飲食、傘蓋、幢幡、油燈及花鬘等眾多供品，供奉百千億尊佛所累積的福德，還比不上在佛陀的聖教呈現式微的五濁惡世，有人能在一天之中，精勤修學一種學處所累積的福德。

四、如何修學的方式。

如何修學之理分六：一、教誡「斷除墮罪的四種對治」，四種犯戒因中，一「無知」之對治：應當聽聞、了知學處。二「放逸」之對治：應以正念不忘取捨所緣、行相；並以正知時時觀察三門，了知趣入若善若惡；以己或法為依憑故，恥於造

⁴ 《掌中解脫》所謂的「住持聖教者」，並非單指在法座上說法的人，若能如理守護自身的律儀，就能成為住持聖教者。因為聞思經論便是住持教聖教；清淨持守所受的戒律，即是住持證聖教。

惡為慚；恐為他人所斥，心生羞恥為愧；畏懼惡行所生異熟，心生退怯。應如此修。三「不敬」之對治：應當恭敬大師、彼所制戒及同梵行。四「煩惱熾盛」之對治：應觀自心何煩惱盛，於彼勤修對治。

平時我們會犯戒有四種原因：

一、無知，不知道自己該持守哪些戒律。想要避免這種情況發生，就應該透過學習而了解自己所要持守的戒律。

二、放逸，有些人雖然知道自己應該持守哪些戒律，但因過度放逸，所以還是一再犯戒。要如何避免這樣的情況發生呢？當自己有可能犯戒時，應該以「正念」提醒自己哪些事情該做、哪些事情不該做。這裡的「正念」，不是指能否記住或說出所該持守的戒條有哪些，而是當了解犯戒所將引發的嚴重過患之後，在生活中時時提醒自己善惡、取捨的差別。此外，還要以「正知」時常觀察自己的身語意三門是否如法：「我當下在做什麼、嘴巴在說什麼、心裡又在想什麼？」

再者，還要對於造惡心生「慚愧」。當發現自己即將造惡時，應該立刻告訴自己：「我是佛弟子、法師、修行人、上師，所以我不應該犯下這種惡行。」以自己的身分、所學的法為依據，羞恥造惡，稱為「慚」；有些人則是怕造惡後會

遭受他人指責，所以羞恥造惡，稱為「愧」。此外，平時應該再三思維造惡之後將會感得的異熟果報，而使自己對於造惡感到畏怯。

三、不敬，不恭敬三寶也容易犯下惡行。為了避免這種情況發生，平時應該恭敬佛陀、佛陀所制的戒律及同行善友。

四、煩惱熾盛，在觀察自心的煩惱時，如果發現某種煩惱特別強猛，就要針對那種煩惱加以對治。

二、結合過去的公案，說明縱使是輕微的制戒也不可放縱而為。

若不如此勵力修學，反念：「僅違越此，其罪輕微。」於佛制戒放縱而行，唯得痛苦。《律分別》云：「若於大悲大師教，念其輕微略違犯，由此定為苦所轉，如折籬失芒果林。現今有於王嚴令，雖違越然未受罰；若非理違能仁教，如醫鉢龍墮畜生。」三、若被墮罪所染，應該迅速懺悔。故應勵力莫為罪染；若有染犯，亦勿置之不理，應勵力修如佛所說墮、惡還淨之理。

如果沒有按照以上的方式認真持戒，犯下惡行之後，不僅內心毫無悔意，反而覺得：「我所造的惡業很輕，沒有什麼關係。」或說：「反正大多數人都這麼做，所以我這麼做應該也不要緊。」以一種放縱、輕忽的態度來看待佛陀所制的

戒律，最終一定會感得大苦。

即便同樣的惡行，也會因為心態的差異而有不同的結果。造惡之後，若能馬上反省並責備自己：「我這樣做真的很不應該！」惡業就會比較微弱；相反的，如果覺得無所謂，甚至不把戒律當一回事，那惡業就會變得很嚴重。

舉個例子：比丘戒中有一條「過午不食」的戒律，違背這條戒律所造的惡業看似不大，但如果一位持守密乘律儀的比丘，以輕蔑的態度來看待這條戒，當下就會違犯密乘律儀的根本墮，這是非常嚴重的過失。

《律分別》說：對於大悲世尊所傳的律聖教，假使認為那些戒律都是世尊在當時的環境下才制定的，並不適合現代人的生活習慣，甚至斷言現今根本沒有人能持守那麼多條戒律，而輕視世尊所制定的戒律，完全不把它當成一回事，這樣的心態最終換來的就是源源不斷的苦果。

世尊在制定比丘戒或比丘尼戒時，之所以要制定這麼多條戒律，是有其用意的，當中有許多看似瑣碎的戒律，其實對持戒者都具有保護的作用。例如：出家眾不能用手去觸碰金錢或是珍貴的寶物、男眾法師不得單獨與女眾同行、出門在外要隨身攜帶三衣等。這些看似不起眼的戒律能保護持戒者，讓他們得以將根本

墮戒等許多重要的戒律都持守好；要是不把這些微細的戒律放在心上認真持守的話，一旦養成了壞習慣，最後有可能連根本墮戒也無法持守。就像圍在芒果園外的籬笆，最初被小偷破壞時，雖然看似不太嚴重，園內的芒果也沒有什麼損失，但要是立即修補，最終所有的芒果都會被小偷偷走。

假使有人違背君王所制定的國法，由於君王未必知道，所以不一定會受到懲罰；然而違反佛陀所制定的戒律，縱使當下沒人曉得，但將來一定會感得極大的痛苦，如同醫鉢龍最終墮為畜生的公案一樣。⁵

因此，應該盡力避免違犯戒律；如果發現自己已經犯戒，就要按照佛所說的還淨方式迅速懺悔。

⁵ 在迦葉佛的時代，有位精進修行的比丘，他為了修學禪定，時常在醫羅樹下經行，但因樹木長年都未修剪，所以在經行時常被樹的枝葉打到。有一次，那位比丘就像往常一樣在樹下打坐，一段時間之後因為感到疲倦而起身經行，在經行時，醫羅樹的枝葉又再次打到他的頭，由於十分疼痛，於是生起強猛的瞋心，內心還不斷地抱怨：「迦葉佛制定這些瑣碎的戒律到底有什麼意義？我為何要一直忍受這種無謂的痛苦呢？」便怒氣沖沖地將樹枝折斷。就因為這個念頭，那位比丘死後墮入畜牲道，投生為龍，頭上長了一棵很大的醫羅樹，只要身體稍微移動，頭和樹的銜接處便會立刻流出膿血，膿血遍布全身、惡臭難聞，身上還有無數的蟲、蚊不分晝夜地在吸食膿血，慘狀難以想像，並且要到彌勒佛出世才能脫離龍身。

四、大部分的戒不只出家修密法者須守，連在家修密法者也必須持守。

若具別解脫律儀者，應以此理守護，修密法者亦然。《妙臂請問經》云：「佛我所說別解脫，淨戒調伏盡無餘，在家咒師除外相、諸儀軌外餘應學。」此說在家修密法者，除出家相、羯摩儀軌及少分遮戒外，尚應如同《律經》所說而行，何況出家修密法者？

不僅受持別解脫律儀者應該以上述的方式認真持戒，即便修密的行者，不論出家、在家，也都應該重視戒律，如理守護。對此，佛陀在《妙臂請問經》中清楚說到：修學密法的在家人，除了出家相、出家法師必須做的羯摩儀軌，以及少數像是「過午不食」的遮戒之外，其餘行、住、坐、臥的行儀都應該符合別解脫戒的內涵。如果連修密的在家人都要這麼做的話，更何況是修密的出家人？

五、持戒和其他修持相輔相成而行，是先賢們的行儀。

康隆巴亦云：「於饑荒時，一切事皆關乎糧麥；如是一切皆繞於戒，故應於此精勤修學。欲令戒律清淨，不思業果必不能成，故思業果是要教授。」夏惹瓦亦云：「總之，無論好壞皆依於法；其中若依《律經》所說而行，不須重覆，內心清淨，堪忍觀察，心情愉悅，最終善妙。」善知識敦巴亦云：「有一類人依律

毀密、另一類則依密輕律，除我上師所傳教授，無有能知律為密助、密為律伴者也。」⁶

祖師康隆巴說：發生饑荒時，每個人所談論的話題都圍繞著食物；相同的，一切功德的基礎都離不開戒律，所以應該認真持戒。戒律清淨與否的關鍵，又在於對業果能否生起定解，所以思維業果的道理非常重要。

夏惹瓦大師也說：不論發生什麼事情，我們都要依法而行。在正法中，假如能以《律經》作為行事的準則，修行就能依憑持戒的基礎而有顯著的進展，不必每次都從頭開始；觀察內心時，則會發現心中的煩惱逐漸減少，清淨無憂；外在的行為也禁得起別人的檢視；一生當中，內心都會感到歡喜、自在；以長遠的角度而言，來生則會感得無窮盡的善果。

種敦巴尊者也提到：有些學小乘法的人，外表看似認真持戒，卻在背後毀謗密法；另一類人，則是對於密法表現出很有信心的模樣，卻輕忽持戒的重要性。

⁶ 《至尊洛桑諾布文集》現今有許多人都認為「有比持戒更殊勝的修持」，這表示他們完全不了解法的關鍵。因為持守「斷十惡的律儀」是下士夫的主要修持；持守「別解脫戒」是中士夫的主要修持；持守「密乘與菩薩律儀」則是上士夫的主要修持。

當今，除了我的上師阿底峽尊者之外，其他人都了解持戒與修密兩者之間相輔相成的關係。

六、一切行為必須符合三藏，是印度大成就者們的風範。

阿底峽尊者亦云：「我於印度，凡有要事或突發事，召集三藏法師而問：『三藏當中無遮止耶？不與三藏相違耶？』於抉擇已，如彼而行；我比噶瑪拉希拉寺諸師，更於其上加問：『菩薩行中無遮止耶？不與彼相違耶？』任有何事，皆依會中戒師所定而行。」

阿底峽尊者也說：「在印度時，只要有重要的事情或突發事件，我都曾召集三藏法師一同討論，假使有不確定之處，我會詢問他們：『這麼做，在三藏中是否被禁止？是否違反三藏的內容？』在決定後才會去執行；而我過去的寺院——比噶瑪拉希拉寺——的師長，會更進一步討論到：『這麼做，在菩薩行中是否被禁止？是否與菩薩行相違？』任何一件重要的事，都是依照精通戒律的法師們在討論後所做出的決定來執行。」尊者的這種行儀，值得當今各大寺院效學。

提到這一點，不久之前有個公案：過去在西藏有一位修行人，名叫句奔仁波切，他在學完五部大論之後，長年隱居、閉關修行。有一次，某間寺院的一群法

師來到仁波切閉關的地方，很恭敬地向他頂禮過後，請求他說：「祈請您來當我們寺院的住持……」仁波切聽到後非常謙虛地說：「我只不過是個窮光蛋，什麼都不懂，要如何當你們的住持？」雖然前來的法師再三地請求，但仁波切始終沒有答應，所以法師們就改請仁波切授予教誡。仁波切說：「如同宗大師在中士道曾提及阿底峽尊者的行儀——在決定寺院中重要的事情前，都要召集精通戒律的法師們一同討論……你們回去之後，也要仿效尊者的作法來維持寺院的運作。」

從這當中便可知持戒的重要性。尤其是現今佛陀的聖教正在逐漸衰敗，此時每一位佛弟子都有責任將正法延續下去。世尊曾說：「外在的敵人難以傷害我的教法，教法會衰敗的主因是來自佛教內部；假如追隨我的弟子不能如理持戒、彼此鬥爭而弄得四分五裂，縱使沒有外在的敵人，我的聖教也無法維持下去。」的確，佛陀的聖教會在不同的時間、地點興盛：最初，佛教源自印度，之後相繼傳到中國、西藏、蒙古等地，並在各地都曾達到鼎盛。這代表只要佛弟子能團結一致，即便因為某些外力而使某個地方的佛法呈現衰微，但佛法不會因此消失，而會轉移到其他地方，並且能在當地再次興盛。

於共中士道次修心說訖。

問答：

1 我平時花很多時間在做與佛法相關的事，但由於事情繁多、壓力沉重，所以在做的時候多半只想趕快把事情完成，內心很難生起歡喜，請問這要如何改善？

答：有些人在學佛後懷著助人的心，並且願意付出時間、體力從事佛法事業，透由自己的能力去幫助他人，這種精神是值得肯定的；但是通常時間一久、習慣之後，就很容易忘了初衷，而把手邊的事當成例行公事，即便在做事時仍然努力不懈，但已失去原有的熱情。這樣的情況要是不及早改善，有可能忙了一輩子，卻沒有累積到對自己真正有益的資糧。

想要改善這種情況，應先回想自己選擇投入佛法事業的初衷，並看清楚自己最終想要達成的目標，以及目前所做的事與設定的目標之間有何關聯性。總之，要多思維做那些事其暫時、究竟的利益為何，並且時常以所學的法來檢視自己的動機，如此一來，才能對於行善充滿熱忱，縱使遇到挫折也不會輕言放棄。

2 如果平時會受到非人干擾，應該怎麼做會比較好？

答：對此，我們要先了解自己會被非人干擾，是過去造了惡業所感得的果報，而自己會造下惡業全是因為自心的煩惱尚未調伏；相同的，非人會來傷害我們，也是因為他的心中有煩惱的緣故，所以自己與對方都是被煩惱所控制而無法自主。

不同的是，我們今生有幸皈依三寶、學習佛法、懂得業果的道理，但是對方可能連聽聞佛法的機會都沒有，並且還在持續造惡，如此一來，最終的結果是可想而知的。在這種情況下，除了誠心懺悔自己往昔所造的惡業之外，也要對於非人的現狀感到同情，帶著對方一同皈依三寶，祈請三寶慈悲攝受，並且希望自他二者心中的惡念都能早日消除、善念能夠快速生起。

3 我在學法時經常會有「學完就忘」的毛病，甚至想到來生即便能再次投生為人，但今生所學的法到時也將忘得一乾二淨時，內心就會十分沮喪，請問我該如何調整這種心態？

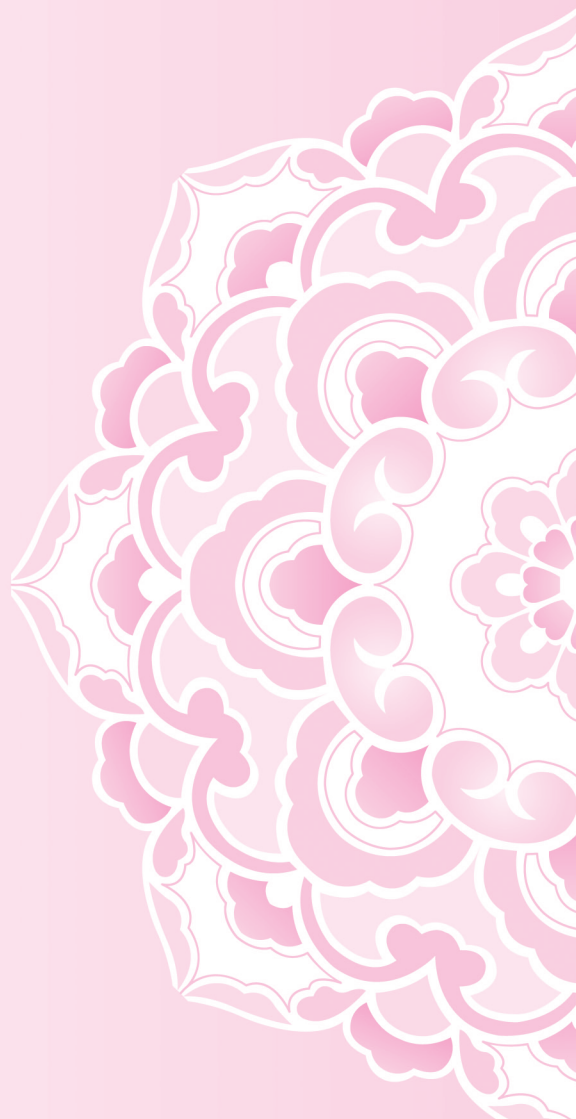
答：對於曾經學過的內容之所以容易忘記有兩種可能：一、學過之後就擺在一旁，

沒有再三複習，等到需要用時，早已完全沒有印象，甚至連自己是否學過都不確定。二、由於身體老化而導致記憶力衰退，或因疾病等而造成記憶力受損；至於死後，因為意識與原有的蘊體分離，並再次與新的蘊體結合，這也會忘記過去所學過的很多東西。

假使容易忘記的主因是由於自己欠缺複習，那麼反覆練習就能獲得改善；若是與身體有關，那則是我們暫時無法改變的狀態，所以為此沮喪並無濟於事。再次投生之後，雖然很多過去生所學過的東西都會忘記，但在學習某種新的知識或技能時，我們會發現有些人學習的欲望很強、學的速度也比一般人快，甚至學過之後不容易忘，這些都代表過去生的習氣會影響今生的學習。

由此可知，如果今生能在法上留下深厚的習氣，這對將來學法一定能產生極大的幫助，學法的進展也會有顯著的提升。再者，若能證得「不忘總持」——總攝憶持而不忘失的功德，就能像阿難尊者一樣，牢記所聽到的一切法類，永不忘失。

入大乘門



於上士道修心分二：一、連結上下文。二、正說上士道。初中分四：

一、要成辦一切自利，也不應棄捨利他，所以從一開始就要進入大乘。

由多門中長時修習輪迴過患，見一切有如同火坑，遂欲獲得能滅煩惱、痛苦之解脫果，由此策逼其意，學三學道，能得解脫，跳脫輪迴；此雖不同善趣盛事，不復退墮，然所斷過及所證德僅是少分，故尚未能圓滿自利，由此利他亦唯少許，最終仍須諸佛勸請而入大乘，故具慧者理應於初即入大乘。《攝波羅蜜多論》云：「無力成辦世間利，此二種乘應永棄，一味利他為性者，應趣由悲示佛乘。」

從各種角度、反覆思維輪迴的過患之後，就會發現在輪迴中不論投生何處，都像陷入火坑一樣，沒有絲毫的快樂可言；而所謂的「世間安樂」，其本質都是痛苦的。如此一來，就會打從心底想要獲得解脫、徹底滅除所有的煩惱及痛苦，並以此為動力，策發自己修學戒、定、慧三學，最終便能獲得解脫、跳脫輪迴。獲得解脫之後，雖然不像投生善趣還有可能再次墮落，但該斷的過失還未完全斷除，該證得的功德也尚未圓滿，所以從個人的角度而言，自利並不圓滿，在這樣的情況下，即便想要利益他人，效果也是非常有限。

對於這一點需要進一步說明：濁世的現今，教法日趨衰敗，想要親眼見到小乘的阿羅漢非常困難，再加上提到小乘的阿羅漢時，多數人會將他們描述成是僅追求自利者，所以有不少人會輕視他們，認為他們沒什麼了不起，但與普通凡夫相比，阿羅漢的功德其實非常不可思議。

佛陀涅槃之後，七代付法藏師負責延續教法，其中有位名叫近隱的阿羅漢。他時常為他人介紹佛法，每當有人經由聽聞正法而證得阿羅漢後，他就會將一根長約四指的小樹枝放到某個房間裡，才沒幾年，樹枝就堆滿了整個房間。除了講法之外，他還會以各種神通、神變利益廣大的眾生。

由於近隱阿羅漢不停地宣說正法，使得當時有很多人在聞法後都陸續證得了阿羅漢。當地有位魔王得知後非常不悅，便前往他說法的會場附近，以化身變現出許多有趣的節目，試圖吸引眾人的目光，影響他們前去聞法。近隱阿羅漢得知後，帶了一個花圈走到那位魔王面前，一邊稱讚他的表演很精彩，一邊將手上的花圈往他的頭上放。當下魔王根本沒有察覺出任何異狀，還欣然接受阿羅漢所贈送的禮物，但當花圈掛在脖子上後，卻突然變成一具狗的屍體，臭氣沖天，想拿也拿不下來，圍觀的群眾都因無法忍受惡臭而立刻逃離現場。這時魔王感到非常

難堪，也知道自己神變的功力比不上對方，所以就馬上跪在阿羅漢的面前懺悔：「對不起，我不該妨礙您說法，從今天起，我絕不再做同樣的事。」

接著，近隱阿羅漢對魔王說：「因為我從來沒見過佛，而你見過佛，又有神變，可否請你變出佛的模樣讓我看看？」魔王回答：「可以。」之後馬上變現出具有相好莊嚴的一尊佛。近隱阿羅漢一看，誤以為佛真的出現在自己面前，於是準備頂禮，但是魔王知道對方是阿羅漢，要是接受對方頂禮，將會損失極大的福報，所以就立刻消失了。由此可知，即便只是小乘的阿羅漢，他們的功德也是令人難以想像的。

雖然如此，但相較於佛，小乘的阿羅漢在自利、利他兩方面都還未圓滿，所以即便能長時入定在涅槃的大樂中，諸佛仍會不斷勸誡他們趣入大乘。既然最終都要進入大乘，那對智者來說，在生起出離心之後，就應該選擇直接進入大乘，而不是先入小乘，繞了一圈之後再入大乘。過去的祖師在解釋這個道理時，會以「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，而不是走到河的中央，發現河水太深，再折回岸邊捲起衣褲，那就顯得多此一舉了。^①

對於小乘的阿羅漢是否會進入大乘道修行的這一點，佛家本身有兩種不同的看法：一派主張「究竟三乘」——只要成為聲聞、獨覺的阿羅漢，所追求的目標就已究竟圓滿，不必再進入大乘道、修大乘法；另一派則主張「究竟一乘」——在成為小乘的阿羅漢之後，最終仍須進入大乘、修大乘法，也就是主張一切眾生都會成佛。宗大師本人是承許後者。

馬鳴論師所造的《攝波羅蜜多論》也說：相較於大乘的菩薩，聲聞、獨覺二乘行者利益世間眾生的能力非常有限，所以對於一心想要追求利他的人來說，在修行時不應該以小乘道為目標，而是要在最初就選擇進入世尊以悲心為眾生所開示的大乘道。

二、大乘行者理應成辦利他。

於此，諸士夫之安樂、威德、士夫之力，謂能肩負利他重擔，因僅緣自利者等同畜生。是故諸上士之本性，即專注行他人利樂。《弟子書》云：「畜亦能食易得草，渴逼獲水亦歡飲，然此士夫勤利他，此為其勝威樂力。耀日乘馬照世遊，地不擇擔負世間，上士無私性亦然，一味專行世利樂。」

真正的大乘行者，會以利他來成辦自身所追求的安樂，藉由利他的事業展現

出個人的莊嚴，並將所有的精力都集中在成辦利他的事業上，這些都是大乘行者不共的特點；如果凡事都以自利為出發點，這樣的行為連畜生都做得到。因此，大乘行者或是上士夫的特質，就是一心專注於利益他人。

《弟子書》說：牛羊等牲畜肚子餓時會到處吃草，口渴時也會到河邊喝水，甚至比人類更容易填飽肚子，所以從追求現世安樂的角度來分析，人與畜生實際上沒有什麼太大的差異。人之所以優於畜生，是因為人擁有智慧，懂得追求來生的安樂，並且願意奉獻自己的心力去利益他人，這是人類最與眾不同的特點。如同太陽光能照耀地球的每個角落，這是太陽的本性，大地能負載世間萬物，這是大地的本性；以利他為主的上士夫，則專注於利益世間的有情，這就是上士夫的本性。

三、忙於救度苦難眾生的人，可稱為士夫及智者。

① 《掌中解脫》不僅如此，阿羅漢入定於寂滅樂時，由於當下有著不可思議的樂受，所以他們不願出定而入定多劫；在此期間，有些地獄眾生卻因獲得暇身、入大乘道而先成佛。由此可知，證阿羅漢反而會大大延遲成佛的時間。因此，大乘種性者聽聞大乘法並留下習氣，縱使因此生起邪見而墮入地獄，也比入小乘道證阿羅漢更快成佛，所以更加殊勝。

見諸眾生為苦所逼，為利他故而忙碌者，名為「士夫」，亦名「智者」。前論中云：「見世無明煙雲覆，眾生迷墮苦火中，如救頭燃意勤忙，名為士夫亦智者。」

有些人看到眾生被各種痛苦逼迫，為了使眾生能早日離苦得樂而忙於利他，這樣的人可以稱作「上士夫」，也可稱為「智者」。「士夫」一詞，在梵文中是以「布魯嘎」來表示，這個字原本有「能力」的意思，所以會將具備利他能力的人稱為「上士夫」。

《弟子書》說：世間的有情被無明的煙霧籠罩，導致迷失方向而墮入輪迴的火坑中，受盡痛苦的折磨。當上士夫看到這種場景時，就像自己的頭上著了火，會想盡辦法趕緊滅火一樣，他一心只想著：「我該如何幫助這群苦難的眾生？」

四、能有機會進入成辦自他二利之道，應生歡喜而入。

故大乘乃自他一切善妙之源；是除一切衰損之藥；一切智士所行大道；見、聞、念、觸亦能長養一切眾生；由行利他兼成自利，無所缺少，具大善巧方便。能入此者，應當思維：「稀哉！我今所得實為善得。」應盡士夫所有能力，趣此勝乘。

因此，大乘道是孕育自他一切善妙果位的泉源；也是去除一切衰損疾病的良藥；還是所有智者通往無上菩提的康莊大道；即便眾生只是眼見、耳聞、心念、身觸此大乘道，都能獲得利益、安樂；此外，修大乘道是在行利他的同時也能成辦自利的善巧方便。因此，有機會學大乘法的人，應該珍惜此千載難逢的緣份，用盡全力走向大乘道。²

二、正說上士道。

於上士道次修心分三：

己一、顯示入大乘門唯是發心。己二、如何發起此心之理。己三、於發心已學行之理。

己一、顯示入大乘門唯是發心分八：

² 《掌中解脫》如同大善知識博朵瓦所說：譬如有人同時吃下含有毒和藥的食物之後，醫術高明的醫生會先讓病人將毒吐出，並將食物轉變為藥，最後將藥轉變為不死甘露。相同的，在下士道的階段，過去所造的罪墮藉由懺悔、防護皆能獲得清淨，所以下士道的教授如同將毒吐出的教授；在中士道的階段，能引輪迴的善業在出離心的攝持下能轉變為解脫之因，所以中士道的教授如同將食物轉變為藥的教授；在上士道的階段，一切善業在菩提心的攝持下都能轉變為成佛之因，所以上士道的教授如同將藥轉變為不死甘露的教授。

一、大乘分為顯密二乘，入彼之門唯是發心。

若須趣入大乘，能入之門為何？勝者曾說「波羅蜜多乘」及「密乘」二種大乘，除此之外無有餘者；於此二乘任入何門，其入門者唯「菩提心」。

既然必須進入大乘，那入門的關鍵為何呢？佛所說的大乘法中，有「波羅蜜多乘」及「密乘」兩種，前者是因，後者是果，除此之外，沒有其他的大乘；無論是進入波羅蜜多乘還是密乘，入門的關鍵都是「菩提心」。

二、能否安立為大乘行者的關鍵，也唯有菩提心。

此於相續生起之時，縱未生起任何餘德，亦能立為大乘行者；若離此心，縱有通達空性等德，亦從大乘退失，墮入聲聞等地。此為眾多大乘教典所說，並以正理亦能成立。是故，大乘行者是隨有無此心而成進退。

假使心中能生起菩提心，縱使沒有其他功德，還是有資格稱為大乘行者；相反的，一旦失去了菩提心，即便擁有神變、神通、空正見等眾多功德，也會因此退出大乘的行列，墮入聲聞、獨覺道中。這個觀念不僅在眾多大乘的經論中都曾提到，也可以透由正理來成立。因此，能否成為大乘行者的關鍵，就在於心中是否存有菩提心。

三、單靠發心便能成為佛子，勝過聲聞、獨覺。

《入行論》云：發起此心，當下即成佛子；《慈氏解脫經》亦云：「善男子，譬如金剛寶石縱使破碎，猶勝一切勝妙金飾，亦不失其金剛寶石之名，一切貧苦亦能消除；善男子，如是於一切智發起金剛寶石之心，縱離般重修習，猶勝聲聞、獨覺一切功德金飾，亦不失其菩薩之名，一切輪迴貧苦亦能消除。」此說縱未學菩薩行，然有此心便名菩薩。

《入行論》說：「發菩提心剎那頃，繫輪迴獄苦惱眾，於彼應稱善逝子。」從發起菩提心的那一刻起，即便發心者仍在輪迴之中流轉，甚至正身陷於三惡趣中受苦，但他還是有資格被稱為菩薩。

《慈氏解脫經》也說：就像金剛寶石縱使碎裂，但它的價值仍遠超過金、銀等其他珍寶，也不會因此失去金剛寶石之名，藉此依舊能消除世間的貧苦；相同的，假使能對佛果發起如同金剛寶石般的菩提心，即便在發心後尚未修菩薩行，

③ 《至尊洛桑諾布文集》所謂「菩提心為進入密乘之門」，是指如果沒有菩提心，就無法進入密乘之列，並非是指有菩提心便能進入密乘之列。因此，如同佛智論師所主張：於心續中，凡是能生起「為利有情，立誓修密乘道而速成佛果」的真實發心，當下即是進入密乘之道。我想這個觀點應該符合宗大師的本意。

但以種性而言，仍然勝過聲聞等小乘行者，也不會因此失去菩薩的美名，藉此依舊能消除輪迴的貧苦。

四、不能只以所學的法是大乘法為滿足，應使發心不流於文字。

是故，不以法是大乘法為滿足，而應以彼補特伽羅入大乘列為要。又做大乘行者，全賴於菩提心，故若於此僅有理解，大乘行者亦與此同；此心若是具足德相，則大乘人亦成清淨，是故於此應當勵力。

因此，我們不能只以所學的法是大乘法為滿足，更重要的是設法讓自己進入大乘行者的行列。再者，能否成為大乘行者的關鍵在於菩提心，假使對此只是文字上的理解，那所謂的「大乘行者」，也只不過是個表相而已；要是能進一步發起具量的菩提心，就能成為真正的大乘行者。對此，我們應該加倍努力才是。

五、單就能生佛果而言，菩提心如同種子。

《華嚴經》云：「善男子，菩提心如一切佛法之種。」於此須獲定解，故應闡釋。六、單就能生佛果而言，菩提心比空正見等更為重要。水分、肥料、溫度及土壤等，若與稻種聚合，即成稻苗之因；與麥、豆等種子聚合，則成彼苗之因，是故彼等皆是共因。青稞種子任遇何緣，亦不能成稻等苗因，故是青稞苗之不共因；

由此所攝水、肥等物，亦皆能成青稞苗因。如是無上之菩提心，即是佛苗因中如同種子之不共因；證空性慧，如水、肥等，則是三種菩提之共因也。故《寶性論》亦云：「信解大乘為種子，慧是能生佛法母。」此說信解大乘如父之種，證無我慧如同慈母。譬如父是藏人，必定不生漢、蒙等子，是故父是決定其子種姓之因；母是藏人，則能生各種子，故成共因。

《華嚴經》中說：菩提心是一切佛法的種子。解釋這一點時，舉個簡單的例子：水分、肥料、溫度及土壤等，如果是與稻種聚合，就能成為稻苗的因；若與麥子、豆子等種子聚合，則能成為麥苗、豆苗的因，所以水分等是各種苗芽的共因。然而，青稞種子即便遇到其他因緣，也不會成為稻苗的因，所以青稞種子與青稞苗的不共因；而與青稞種子聚合的水分、肥料等外緣，雖然也是青稞苗的因，但不是不共因。

以此為例，若想成辦佛果，必須具備眾多因緣，而菩提心正是眾多因緣當中如同種子的不共因，因為菩提心搭配其他功德，最終只會成就佛果，不會成就聲聞、獨覺的果位；空正見則像水分、肥料等，是成辦聲聞、獨覺、大乘三種菩提的共同因——想要獲得任何一種菩提，都必須先證得空正見。

因此，《寶性論》也說：信解大乘菩提的發心就像父親，證得無我的智慧則像母親。論中以父母親作為譬喻，是因為在世間上假如父親是藏人，孩子就會是藏人，父親能決定孩子的種族，所以是孩子的不共因；當母親是藏人時，則會因配偶的關係，而生出不同種族的孩子，所以母親是孩子的共同因。

七、大小乘也不以正見區分，而以菩提心等行持來作分辨。

龍樹論師亦云：「諸佛與獨覺、聲聞眾定依，解脫道唯汝，定無有其餘。」此讚般若波羅蜜多；聲聞、獨覺亦須依此，是故亦說般若為母，即大小乘二子之母。故不能以證空性慧辨別大乘、小乘，而以菩提心及偉大行作分辨。《寶鬘論》云：「諸聲聞乘中，未說菩薩願、行儀及迴向，何能成菩薩？」此說不以見分，而以行分。

龍樹論師也說：菩薩、獨覺、聲聞若想成就各自的菩提，都必須依靠般若波羅蜜多——現證無我的智慧，這是唯一的解脫道。因此，所謂的「般若為母」，是指般若是大小乘二子之母。由此可知，不能以正見作為區分大小乘的標準，而應該以菩提心為主的行持來區分。

《寶鬘論》說：在小乘的經論中，沒有提到菩薩的願、菩薩的行儀以及菩薩

在行善後如何迴向等內容，所以只修學小乘法要如何成為菩薩呢？這段文也正說明大小乘不是以正見來區分，而是以行持來區分。

八、不應不主修菩提心，而修其他微細支分。

倘若證空性慧，尚不能成大乘不共之道，況諸餘道？是故，須以菩提心為教授核心而修。

如果連「證得空性的智慧」都不能成為大乘的不共道，更何況是神變、神通等其他功德？因此，在學習大乘法時，應該將菩提心當成教授的核心來修持。

對此，宗大師在《菩提道次第攝頌》中也說：「發心即大乘道之梁柱，菩薩偉大妙行之根基，於二資糧猶如點金漆，聚集無量善法之福藏，了知此理佛子勇士眾，以勝心寶為修持核心。」菩提心是大乘道的主軸、是菩薩行的基礎，藉此能將看似毫不起眼的善業轉變為成佛的資糧，並能迅速累積無量的福德，所以當菩薩了解菩提心的殊勝之後，就應該以菩提心作為修持的核心。至於菩提心以外的其他內涵，例如：下中士道的法類、觀修本尊、念誦儀軌、持咒等，則應視為修學菩提心的前行或支分，而非主體。

總之，在任何時間、地點，不管行住坐臥，都應該思維菩提心的內涵。

問答：

1 假使有心想要幫助他人，但因為不了解他人的需求，又欠缺善巧，因此實際的行為反而是傷害了他人，請問這能算是「利他」嗎？這樣的行為是否會造下惡業？

答：由於我們缺乏智慧又不善巧，所以即便抱持利他的心，卻時常做出損惱眾生的事。此時我們雖然有良善的動機，藉此當下也能造下善業，但因實際的行為為損惱了眾生，所以行為本身是惡行，所造的也是惡業。簡單來說，意念是善，行為是惡。

2 在修行時，之所以要在一開始就選擇走大乘道，是因為在證得小乘的阿羅漢之後將完全脫離痛苦，進而難以對他人人生起悲心；難道投生淨土不會遇到相同的問題嗎？

答：小乘行者最初為了跳脫輪迴而選擇修小乘法，期間將所有的精力放在追求個人的解脫上，在獲得解脫後也多半沉浸在涅槃的大樂中，所以要在那種狀態下對眾生的苦生起大悲是很困難的；縱使生起了大悲和菩提心，也會因為過

往長時串習「自利作意」，使得修大乘道的進展變得極為緩慢。

淨土法門屬於大乘法，所以修持淨土法門應該是以利他作為基礎，進而想到五濁惡世逆緣極多、墮落惡趣的機會也大，一旦墮落，就無法繼續修大乘法、利益有情，為了確保有個更好的修學環境而求生淨土；甚至在淨土中修行到某個程度之後，還會發願回到娑婆世界救度眾生。因此，前後兩者在「最初的動機」和「修行的方式」上都有極大的差異。

然而，現今有很多人是抱持「害怕來生墮落受苦」或是「投生淨土能夠過得比較快樂」等動機來學淨土法門，其實那早已偏離了淨土法門的精神，而以此「希求來生安樂」的動機所造的善業也只是流轉輪迴之業罷了。

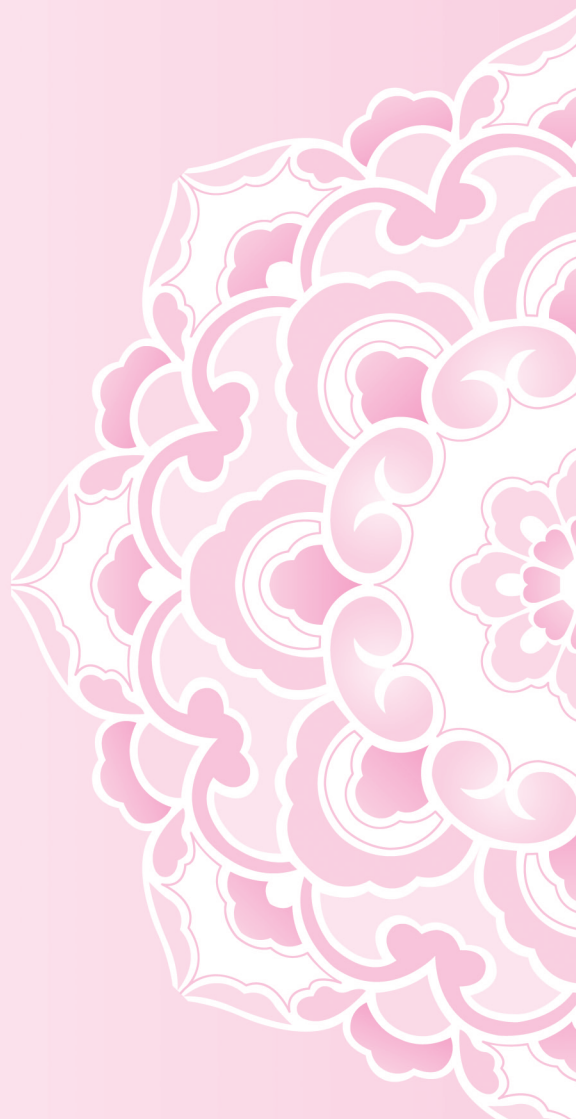
3 在職場上好的職缺有限，所以多半必須與他人競爭才有可能獲得自己滿意的的工作。請問當我們與他人在競爭時，應該如何思維才不會違反大乘法中利他的精神？

答：多數人在與他人競爭時，內心多半會想：「我要擊敗對方，贏得最後的勝利！」但這種心態實際上已違反了大乘法中「利他」的精神。所謂的「利

他」，除了外在的表現之外，更重要的是內心的想法；如果內心為了謀取個人的利益，即便外表做出利他的行為，這種表裡不一的態度，就連世間人都難以認同，更何況是大乘法？因此，利他與否的關鍵就在於是否存有「想要利他的心」。

既然如此，「想要擊敗對方」的念頭本身就含有「希望他人失敗、痛苦」的想法，這已完全違背大乘法中慈悲的精神。因為大乘法中一再強調眾生都想離苦得樂，以及眾生對自己無比的深恩等觀念，所以理應希望所有眾生都能早日離苦得樂才對，不應為了個人的利益而犧牲他人的福祉。因此，如果遇到這種情況，為了生活，當然還是要全力以赴去爭取自己想要的的工作，但心態上可以稍作調整：「我希望所有正在求職的人，都能順利找到適合的工作。」即使最後自己沒被錄取，也應該祝福被錄取的那些人，並策勵自己要更加努力才是。

發
心
之
理



己二、如何發起此心之理分三：

庚一、修習菩提心之次第。庚二、發起此心之量。庚三、由儀軌受此心之理。

庚一、修習菩提心之次第分二：

辛一、依阿底峽尊者所傳七因果教授而修。辛二、依寂天菩薩之論著所示而修。

辛一、依阿底峽尊者所傳七因果教授而修分二：

一、簡略說明。

七種因果：正等覺從菩提心生，彼心又從增上意樂，增上意樂從悲，悲從慈心，慈從報恩，報恩從念恩，念恩從知母生，共為七種。

發起菩提心的主要教授有二：一、七因果教授。二、自他相換教授。

首先介紹「七因果教授」。以因果的前後順序而言，分別是：知母、念恩、報恩、悅意慈、大悲、增上意樂及菩提心。這當中，前前是後後的因，後後是前前的果。

二、詳細說明。

此中分二：

壬一、於此次第生起定解。壬二、依次正修。

壬一、於此次第生起定解分二：

這個科判主要是在介紹七因果之所以如此排列的原因，希望藉此能讓我們對於七因果的次第生起更強的定解。

癸一、開示大乘法道之根本即是大悲。癸二、諸餘因果為其因、果之理。

平常大多數人在介紹七因果教授時，會以前是後後的因、後是前前的果來作介紹。雖然七種因果彼此之間確實有這種關係，但最初我在學習道次第時，我的具恩根本上師——第九十四任甘丹赤巴法王——清楚地說到：既然宗大師在介紹七因果教授時，特別強調「開示大乘法道之根本即是大悲」和「諸餘因果為其因、果之理」這兩個科判，那我們也應該以這種方式來理解七因果教授的內涵。

首先，第一個科判是提到「開示大乘法道之根本即是大悲」：大悲是大乘道的根本，由此可知「大悲」是整個七因果教授的核心。既然大悲如此重要，那在生起大悲之前，要先具備哪些條件？生起大悲之後，又要如何才能策發菩提心呢？在第二個科判接著說到「諸餘因果為其因、果之理」。

宗大師在介紹菩提心時，經常提到「以慈悲為根本的菩提心」這個詞，當中特別強調真正的菩提心是以「慈悲」為根本。這表示如果對於慈悲的內涵有更深

入的體會，就能發起越強大的菩提心。

癸一、開示大乘道之根本即是大悲分三：

子一、初重要。子二、中重要。子三、後重要。

子一、初重要分三：

一、肩負救度眾生之擔，有賴大悲。

若由大悲策發其意，為能救拔一切有情出輪迴故，定發誓願；若悲微弱，不能如此。是故肩負救度一切眾生之擔，全賴於此；若不肩負此擔，則不能入大乘列故，大悲於初最為重要。

大悲之所以為大乘道的根本，是因為在成辦佛果的初、中、後三個階段，大悲都非常重要的緣故。

首先，是初重要。最初透由思維眾生的苦，生起不忍眾生受苦的悲，當下內心會被大悲的力量所感動，進而產生極大的勇氣，並為了將苦難的眾生從輪迴中救拔出來，定會立下「我要救度一切眾生」的誓願；相反的，要是悲心的力量微弱，就難以立下堅固的誓願。因此，能否承擔起救度有情的重擔，關鍵就在於大悲。假使不願荷此重擔，便生不起菩提心，如此一來也就無法進入大乘行者的行

列。由此可知，對於最初能否進入大乘道而言，大悲至關重要。

所謂「願意承擔救度有情的重擔」，指的就是「增上意樂」。大悲與增上意樂是因果關係，就像火和煙，要有煙，必須先有火，假使沒有火，就不會有煙；相同的道理，想要生起增上意樂，必須先有大悲，如果沒有大悲，就不會有增上意樂。

二、悲是一切大乘道的前行。

《無盡慧經》云：「大德舍利弗，又諸菩薩大悲無盡，是何以故？是前行故。大德舍利弗，譬如氣息內外出入，乃是人命根之先決；如是諸菩薩之大悲，亦是正修大乘道之前行。」

上一段是以正理來證成大悲的重要，這一段則是引用經教來佐證這一點。

《無盡慧經》中說：譬如呼吸是人類生存的先決條件；相同的，對於菩薩而言，修學大乘道最重要的前行，就是修學大悲。

三、由悲能發起菩薩行。

《伽耶經》中亦云：「文殊，諸菩薩行，由何發起？何為依處？文殊告曰：『天子，諸菩薩行，乃由大悲發起，有情為依。』」

《伽耶經》也說：諸多難行的菩薩行，都是以大悲為動機，以有情為對象。

子二、中重要分二：

一、若不一再修學悲心，就會墮入小乘。

縱能一次發起此心，趣入正行，然因有情數量眾多、行為惡劣；學處亦極難行、量無邊際；尚須歷時無量，見已心生畏怯，其後退墮小乘。

之前在初重要時提到：假使沒有生起大悲，就無法進入大乘道。然而生起大悲、進入大乘道後，要是沒有一再串習大悲，當看到所要利益的有情數量眾多、行為惡劣、難以調伏，所要修持的菩薩行極為難行、量無邊際，再加上必須歷經的時間非常漫長，內心便會因此感到害怕而退失菩提心，最終墮入小乘。

二、對於利他無有厭倦，易於圓滿一切資糧。

非唯發起一次大悲，應恆串習令漸增長，故能不顧自身苦樂，並於利他毫無厭倦，易於圓滿一切資糧。

為了避免這種情況發生，在生起大悲之後，應該時常串習而使大悲的力量漸次增長。如此一來，就不會只顧著自身的苦樂，並且行利他時也不會感到厭倦，因而更容易圓滿一切資糧。

子三、後重要分二：一、正文。二、特別教誡「應以菩提心作為教授核心」。初中分二：

一、

諸佛獲得果位之時，亦如同小乘住於寂滅，直至虛空盡前利益眾生，亦是
大悲之力，因無此心等同聲聞。

諸佛經由多生多劫修學六度、累積福智二種資糧，最終獲得圓滿的果位時，之所以不會像小乘行者一樣，沈浸於涅槃的大樂中，而會選擇在虛空未盡之前利益一切眾生，主要的關鍵也在於大悲；要是沒有大悲攝持，佛在成就圓滿的果位後，就會像小乘的阿羅漢一樣，長時沈浸於涅槃的大樂中，而忘了要持續利益眾生。

二、外在的三個譬喻，都是比喻悲心。

譬如莊稼初以種子、中以水分、後以成熟最為重要；如是大悲於佛勝果，初、中、後三亦極重要，此為具德月稱所說。

月稱論師在《入中論》的禮讚文中說道：「悲性於佛廣大果，初猶種子長如水，常時受用若成熟，故我先讚大悲心。」農夫能否有好的收成，初期最重要的工作就是播種；種子發芽後，中期最重要的則是時常用水灌溉；等到開花結果之

後，後期果實能否成熟最為關鍵。以此為例，想要成就圓滿的佛果，大悲在初、中、後三個階段，就像種子、水分、果實成熟一樣重要。《入中論》在解釋大悲的重要時，雖然舉了三個不同的例子，但這三個例子所指的都是大悲。^①

二、特別教誡「應以菩提心作為教授核心」分二：一、要以菩提心作為修持的重點。

故如響那穹敦巴云：「於尊者前雖請教授，終唯教云：『捨棄世間，修菩提心。』」善知識敦巴笑曰：「此是掘出尊者教授核心。」此乃了知正法要義。

過去，有位祖師名叫響那穹敦巴，他每次到阿底峽尊者的面前請求教授時，尊者始終告訴他說：「捨棄世間，修菩提心。」有一次，他在種敦巴大師面前發牢騷：「我每次請尊者開示，尊者都對我說同樣的話……」種敦巴大師聽了之後便笑他說：「其實你已挖掘出尊者所有教授的核心了。」

這兩句話為何這麼重要？因為假如不能捨棄世間，心中所追求的全是現世安樂，此時外表所做的任何事情都不能稱為正法；即使能夠捨棄世間、修學正法，但要是沒有菩提心，所修的正法也不能稱為大乘法。因此，從種敦巴大師的回答

① 《掌中解脫》菩提心力量的強弱，全視大悲而定；菩薩們修道速度的快慢差異，也與大悲力量的強弱息息相關；有些菩薩入密尋求速道，並能迅速成就，也是依靠大悲之力。

中便可得知，他已徹底領悟了佛法的關鍵。

二、對此難獲定解，所以必須集資淨罪、依靠經論。

唯此最難獲得定解，故須數數集資、淨罪，研閱《華嚴經》等經論，尋求堅固定解。如吉祥敬母云：「尊心寶即是，正等菩提種，唯尊知心要，餘凡莫能曉。」

想要對菩提心生起定解並不容易，所以平時要認真地集資、淨罪，透由研閱《華嚴經》、《入行論》等經論而尋求堅固的定解。這段文中的吉祥敬母是指馬鳴論師，他曾說過：世尊，您心中的菩提心寶是成辦佛果的種子，只有您才知道菩提心是大乘道的心要，這是其他凡夫所無法理解的。

癸二、諸餘因果為其因、果之理分二：

子一、從知母至慈心為因之理。子二、增上意樂及發心為果之理。

之前提到「大悲」是整個七因果教授的核心，並從修學大乘法法的各個階段來分析大悲的重要性。緊接著，這個部分則是介紹應該如何生起大悲，以及生起大悲之後如何發心的道理。在七因果教授中，生起大悲之前，必須依次生起知母、念恩、報恩及悅意慈，所以這四者是大悲的因；生起大悲之後，透由增上意樂才

能發起菩提心，因此這兩者是大悲的果。

子一、從知母至慈心為因之理分五：

一、生起強烈欲使有情離苦之心。

總說僅欲他人離苦之心，由數思維彼有情苦亦能生起，然若欲令此心易生、猛厲、堅固，則須先於彼有情現悅意、珍愛之相。譬如親友有苦，無法安忍；怨敵有苦，心生歡喜；非親敵者有苦，多生棄捨。

當我們見到有人生了重病，遲遲無法治癒，或是孤苦無依、三餐不繼，遭遇各種的痛苦時，內心多少都會生起希望他人能夠離苦的悲心，可是如果要讓悲心更容易生起，生起時的感受也更強烈、持久的話，就必須先對受苦的有情現起悅意、珍愛之相。所謂的「悅意、珍愛之相」，就像慈母在面對獨一愛子時，會把孩子當成寶貝來看待一樣。

之所以要這麼做，有其原因：當我們知道親朋好友正面臨痛苦時，心中很自

② 《至尊洛桑諾布文集》菩提道次第的精華就是「菩提心」：從下、中士道至增上意樂是發起菩提心的前行；菩提心是道的正行；至於六度、四攝、生圓次第等，則是能令菩提心持續增長的學處。

然會感到不忍；但當敵人正遭遇痛苦的折磨時，我們卻會感到歡喜；假如受苦的是陌生人，我們多半不把它當一回事，很快就會遺忘。這從我們的經驗中便可知。

明明三者都在受苦，為何我們的反應會有如此大的差距？主要的原因就在於我們看待親、敵、陌生人的角度是完全不同的。

二、對於親、敵、陌生人三者，生不生悅意的差別。

此中初者，因現可愛相故，於彼存有幾許珍愛，即於其苦生起爾許不忍。中、下珍愛，生小不忍；若極珍愛，縱於微苦亦生大不忍故。若見怨敵有苦，非但不生欲他離苦之心，反願更甚、不離彼苦，此是不悅意相所致；又此由其不悅意之大小，於所受苦心生大小歡喜。於非親敵者之苦，既無不忍，亦無歡喜，此是無有悅、不悅意相所致。

當面對親友受苦時，我們會感到不忍，是因為親友對我們而言是重要且親密的；對方對我們越重要、彼此的關係越親密，對於他們所遭受的苦便會生起越強的不忍，所以不忍的程度會隨著對方的重要性而有所增減。

但在面對敵人受苦時，我們不僅不會同情，反而幸災樂禍、希望對方遭遇更

多不幸的事，這是因為我們厭惡他們的緣故，而且當我們越討厭對方時，幸災樂禍的心態也會越強烈。至於面對陌生人的苦，由於沒有特別的好惡，所以我們不會感到不忍，也不會覺得歡喜。

三、以知母、念恩、報恩三者成辦極悅意相，由此而生大慈、大悲。

修諸有情皆為親友，是為生起悅意之相。親之究竟為母，故修知母、憶念其恩、報恩三者，將能成辦悅意、珍愛之心；於諸有情愛如獨子之慈，為彼三者之果，由此能生悲心。

既然對他人生起悅意、珍愛的心是策發大悲的關鍵，那要如何才能生起此心呢？在七因果教授中，之所以要強調一切有情都曾經是我們的親友，就是為了使我們能對他人生起悅意相。在所有的親友中，與我們關係最密切的就是母親，所以透由修學知母、念恩、報恩三者之後，我們看待一切有情就會像慈母看待獨子一般，能夠生起悅意、珍愛的心，這是前三者的果，由此便能生起大悲。

四、慈悲二者，因果關係不定。

欲與樂遇之慈與悲，二者因果無定。

平時我們常說的「慈心」，是指希望他人獲得快樂的心；「悲心」是指希望

他人遠離痛苦的心，兩者並無因果關係。然而，七因果教授中的慈心是指「悅意慈」——對一切有情生起悅意、珍愛的心，這與悲心有因果關係：悅意慈是因，悲心是果。由此可知，希望他人獲得快樂的慈心與悅意慈是不同的。

宗大師在此雖然明確說明了慈、悲兩者沒有因果關係，但在其他道次第的論著，比方《妙音教授》中，卻沒有清楚區分慈心與悅意慈的差別，而說到「透由慈心而生悲心」這樣的詞句。但是會有這種觀點，其實也有它的原因。

因為在《廣論》和《略論》中，談到修習慈心與悲心的次第時，是先提到修學慈心，接著提到修學悲心，所以有些人會將它解釋成慈心為因、悲心為果；但實際上，宗大師在此清楚提到這兩者之間並沒有因果關係。

舉例來說：當我們希望他人遠離痛苦時，自然也會希望他能獲得快樂；當我們希望他人獲得快樂時，當然也會希望他能遠離痛苦。這兩種心態不見得何者一定要先生起，所以慈心與悲心沒有絕對的因果關係。因此，雖然這兩者在介紹時有先後的次第，但不表示在內心生起時也有前因後果的順序。這個部分的內容很重要，值得我們反覆思考。

五、此教授是誰的主張。

月稱、大德月、蓮花戒論師皆說「修諸有情為己親友」即是發心之因。

七因果教授，最初是從彌勒菩薩傳給無著論師，之後透由月稱、大德月及蓮花戒等多位論師相繼傳授至今。

子二、增上意樂及發心為果之理分二：

一、疑問。

若生此念：「漸次修心，生大悲時，便能發起為利有情願能成佛之心，僅此即可，何故於此加入增上意樂？」

生起大悲之後，透由增上意樂便能發起菩提心，所以增上意樂及發心為大悲的果。

對此，有人提出質疑：「依次修學知母、念恩、報恩、悅意慈之後，當生起希望一切有情都能離苦的大悲時，自然就能引發為利有情願成佛的菩提心，既然如此，為何要在這兩者之間加入增上意樂呢？」

二、回答分二：一、（小乘行者）雖有悲無量，但沒有肩負重擔的增上意樂。

願諸有情遇樂、離苦之慈悲無量，聲聞、獨覺亦有，然能肩負成辦一切有情之樂、去除其苦之重擔者，除大乘行者外無他，故須發起強大大心力——增上意

樂。此者應從《實性論釋》所引《海慧請問經》中了知。

宗大師在回答時提到：雖然聲聞與獨覺也有希望他人獲得快樂、遠離痛苦的慈悲無量，但無法藉此而發起菩提心，其中的關鍵在於他們無法肩負眾生苦樂問題的重擔，這種心量除了大乘行者之外，其他人都無法生起，所以在生起菩提心之前，必須先發起強大的心力——增上意樂。

在《海慧請問經》中用了一個譬喻來說明大、小乘行者的悲心是有差距的：有一對父母有個非常可愛的獨生子，有一次，孩子在外面玩耍時，不小心掉入充滿穢物的泥沼中。當父母趕到現場時，看到自己的孩子泥沼裡掙扎，雖然內心都很焦急、不忍，也都希望孩子能夠及早脫離險境，但母親因怯弱而遲遲不敢跳入泥沼中，而父親卻奮不顧身地跳進泥沼中救自己的孩子。相同的，小乘行者的悲心就像母親的悲心，雖然他們也希望眾生離苦，但沒有勇氣承擔救度一切眾生的重擔；大乘的菩薩不僅希望眾生離苦，也願意擔負這個重擔，這就是兩者悲心的差別所在。

從這個譬喻所引申的內涵，加上宗大師的這段原文，蔣揚協巴大師認為：小乘行者的心中也有大悲。蔣揚協巴大師之所以這麼主張，是因為當有人問到在大

悲和菩提心之間為何要加入增上意樂時，宗大師特別提到：「雖然小乘行者也有慈、悲無量，但由於缺少增上意樂，所以無法發起菩提心。」雖然字面上只提到悲無量，而不是大悲，但要是小乘行者沒有大悲，在回答這個問題時，就沒有必要特別點出小乘行者，所以這位大師認為小乘行者也有大悲。

然而，福稱大師抱持著不同的看法：小乘行者的心中沒有大悲。他的根據是什麼呢？之前在介紹大悲於初、中、後三時的重要性時，在後重要中曾說到：諸佛在成佛後，不會像小乘行者一樣安住於涅槃的大樂中，而會不斷地利益有情，也是大悲所帶來的影響力。從中就可以清楚得知，小乘行者的心中並沒有大悲。因此，各宗各派在探討這個議題時，都有各自的依據和不同的解讀方式。

順道一提，福稱大師在辨別大悲與悲無量的差異時，曾特別提到大悲是緣著一切有情，而悲無量則是緣著無量的有情，因此從「所緣」來分析，大悲的所緣更寬廣，這也代表大悲的心量比悲無量更廣大。不過，這個部分還有很多細緻的問題需要進一步地討論、思考。

但不論如何，如果我們能從中更深入地了解大悲的內涵、生起大悲的方式、悲心所帶來的利益等，雖然短時間內未必能因此生起大悲，但至少可以留下一個

好的習氣，這對於我們在未來要生起大悲，一定會有正面的幫助。

二、由增上意樂引發菩提心的方式。

若生願能度脫有情之心，應生此念：「我今如此，尚且無法圓滿利一有情；非僅如此，縱得二種羅漢果位，亦僅能利少數有情，其利亦唯成辦解脫，不能置於一切智中，故有誰能圓滿無量有情現前、究竟一切義利？」如此思維，則知唯佛方有此能，遂起為利有情願能成佛之心。

若能生起希望透由一己之力救度一切有情的增上意樂，接著應該思維：「以我的現狀而言，先不去談利益一切有情，縱使只是一位有情，我也無法圓滿成辦他的義利；而且不要說是我，就連聲聞、獨覺的阿羅漢也只能利益少數的有情，他們所能做的，最多也只是讓對方脫離輪迴、獲得解脫，並無法指引眾生走上成佛之道。那麼在世間上，到底有誰具備能夠圓滿成辦一切有情現前、究竟所有義利的能力呢？」仔細思維過後便會發現，在世間上除了佛之外，沒有其他人具備這種能力。當明白這一點之後，就會對佛果生起強烈的希求，進而發起為利有情願成佛的菩提心。

壬二、依次正修分三：

癸一、修習希求利他之心。癸二、修習希求菩提之心。癸三、明辨發心為所修果。

彌勒菩薩在《現觀莊嚴論》提到：「發心為利他，欲正等菩提。」這兩句話是在說明菩提心的定義。「發心為利他」：發心的目的是為了利益他人；「欲正等菩提」：為了達到這個目標，而希求正等菩提的佛果。簡單來說，所謂的「菩提心」，是以希求利他之心作為基礎，進而策發希求菩提之心，所以菩提心又稱為「具有兩種希求的發心」。

癸一、修習希求利他之心分二：

子一、修習生起此心所依。子二、正發此心。

首先，「修習生起此心所依」是探討生起希求利他之心的基礎為何；之後，「正發此心」則是說明在之前的基礎上，如何發起希求利他之心。七因果教授中的「大悲」與「增上意樂」是屬於希求利他之心，在此也會附帶提及希望他人獲得快樂的慈心。

子一、修習生起此心所依分二：

丑一、於諸有情修平等心。丑二、修此一切成悅意相。

希求利他之心的基礎可以分為兩個部分：一、於諸有情修平等心——在修七因果教授之前，先修平等捨，對一切有情一視同仁。二、修此一切成悅意相——生起平等捨後，再依次修學知母、念恩、報恩，而對一切有情生起悅意相。

丑一、於諸有情修平等心分二：

一、前行的次第。

如前下、中士時所說前行等諸次第，於此亦應取而修習。

在修學平等捨之前，還是要將下、中士道所說的內涵先複習過。透由思維輪迴的總苦及別苦，而對輪迴生起強烈的出離心；之所以要特別強調出離心，是因為大乘道的根本是大悲，而出離心是生起大悲不可或缺的關鍵。在思維輪迴的眾苦時，思維「親敵無定」——親敵的角色時常互換，沒有一定——的過患與修學平等捨有密切的關聯性。

在面對親、敵時，我們很自然會生起貪、瞋，所以在修學七因果教授前，必須先透由修平等捨來遮止對親敵的貪、瞋；如果不這麼做，對有情就無法一視同仁，如此一來，即便修學慈悲，所生起的也只是片面、有針對性的慈悲。在修平等捨時，並非要遮止對方是我們的親人或敵人的這一點，因為親人就是親人、敵

人就是敵人，這是無法否認的。因此，在此所要遮止的是面對親敵時的貪、瞋。

提到親人與敵人，如同之前所說，親敵的角色一再互換；有些人在今生雖然 是我們的敵人，但在過去生也曾經是我們的親人；相反的，今生的親人在過去生也曾是我們的敵人。從這種角度來分析，他人做我們的親人與敵人的次數幾乎是相等的，所以在這種情況下，要對誰生貪？又要對誰起瞋呢？

當我們想到敵人時，總覺得對方非常可惡，使得心中充滿怒火，但要是以佛法（尤其是大乘法）的角度來思維，到底是敵人還是親人對於我們修學佛法比較有益呢？我們應該仔細思考這個問題。實際上，對於修學大乘法的人而言，敵人的考驗反而可以成為修行的另一種動力；看到敵人的行為，更容易讓我們悲愍眾生；甚至多數人都知道，假使沒有敵人，我們就沒有修學忍辱的機會。那親人在我們學法時，又能對我們產生什麼幫助呢？仔細思考之後，便會發現在修學大乘法的过程中，敵人對我們的幫助遠超過親人。

在七因果前，為何要特別強調平等捨呢？就像農夫在播種前要先整地，將田中的石頭、瓦礫移開，整完地後，播下種子、灑水灌溉，種子就會發芽，最後開花結果；相同的，如果能先遮止對親敵的貪、瞋，在平等捨的心田上，種下悲心

的種子，灑下慈心的水，田中就能長出菩提心的苗芽，最終結出大菩提的果實。

二、修平等捨的方式分五：一、遮止貪瞋，令心平等。

最初若不遮止分類，修平等心，而於一類有情生貪、一類起瞋，則其所生慈悲皆有類別，緣不分類則不能生，是故應修「平等捨心」。

修學慈悲之前，若不設法遮止對親敵的貪、瞋而修平等捨，那麼所生的慈悲多半是片面的，無法遍及一切有情，所以為了對一切有情都能生起等量的慈悲，在這之前應該修學「平等捨心」。

二、修何種平等捨。

又此說有二種：一、修諸有情無貪、瞋等煩惱之相。二、於諸有情自身遠離貪、瞋，令心平等。此是後者。

一般而言，平等捨可以分為兩種：一、觀修一切有情在對境時，心中沒有任何貪、瞋。二、當自己在面對其他有情時，設法遮止心中的貪、瞋，讓心處於平等的狀態。此處所要修的是後者。

平時，在修法的儀軌裡提到四無量心時，它的排列順序有兩種：第一種是我們熟知的慈、悲、喜、捨；第二種則是將「捨」調到最前面，形成捨、慈、悲、

喜的順序。之所以會有兩種不同的順序，主要是因為思維的方式不同，而這又與這一段的內容有關。

第一種順序，將「捨」放在最後面，這是從「有情」的角度來解釋。在慈、悲、喜這三個階段，雖然我們分別祈願一切有情都能獲得快樂、遠離痛苦、不離無苦之樂，但為什麼有情至今仍舊無法離苦得樂？這是因為有情的心中有貪、瞋的緣故。因此，為了讓有情早日離苦得樂，最後祈願一切有情都能遠離貪瞋、住平等捨，以這種方式來思維慈、悲、喜、捨四無量心的內涵。這當中的「捨」，就是之前所介紹的第一種平等捨。

第二種順序，將「捨」放在最前面，則是從「自身」的角度而言，如果想對一切有情生起等量的慈、悲、喜無量心，就要先遮止對親敵的貪瞋、修平等捨。這當中的「捨」，則是之前所介紹的第二種平等捨。

三、修的次第。

修此心之次第：為易於生起故，先以一未作利、害之非親敵者為所緣境，去除貪、瞋，修平等心。若能於此心生平等，次於親友修平等心；若於親友心不平等，則以貪、瞋分類，或因貪有大小，而令心不平等。於此若心平等，次於怨敵

修平等心；若於怨敵心不平等，則因專看不合之處而起瞋恚。於此若心平等，後於一切有情修平等心。

為了能更容易生起平等捨，在正修時應該按照以下的順序來修：一開始先以非親非敵的陌生人為對象，練習對他遮止貪、瞋。之所以要這麼做，是因為對陌生人所生的貪、瞋，力量相對比較微弱，所以比較容易遮止。

所謂「對陌生人生起貪、瞋」的相狀為何呢？這從日常生活當中就能體會。即便我們周圍都是陌生人，當下那些人也沒有對我們做出任何行為，但對他們的感覺就是不同：有些人看起來很順眼而想多看一眼；有些人看起來不順眼，甚至令人厭惡。我們也說不出這是什麼原因，可是為什麼會有如此的差異呢？這是業力使然的結果。

假使能對陌生人心生平等，接下來就緣著親友修平等心。如果面對親友內心無法平等，就容易因為強猛的貪、瞋，而將親友分成親、疏等不同的類別，或是因為貪愛親友的程度不同，使得內心處於不平等的狀態。⁵

假如能對親友保持平等，接下來就緣著敵人修平等心。如果面對敵人內心無法平等，就會專挑敵人的毛病而感到憤怒。要是依次能對陌生人、親人、敵人心

生平等，之後就可以對一切有情修平等心。

四、如何修習才能遮止貪瞋。

又此有二：一、就有情面，應念：「一切有情皆欲安樂、不欲痛苦，故於一類執為親近而作饒益，於另一類執為疏遠而作傷害或不饒益，不合道理。」^二、就自身面，應思：「無始以來，於輪迴中，無一有情未曾百次為我親友，是故於誰應貪？於誰當瞋？」此為《修次中篇》所說。又於親友起貪愛時，如《月上童女請問經》云：「我昔殺害汝等眾，我昔亦被汝砍殺，互為怨敵作殺害，汝等為何起貪心？」並如前說「無定之過患」時，思維一切親敵迅速轉變之理，以此遮止貪瞋二心。

這一段是說明遮止貪、瞋的方式。想要遮止貪、瞋，可以從兩方面來思維：一、從有情的角度而言，一切有情都想離苦得樂，所以將有情分為親、敵兩類，只利益親友，刻意疏遠敵人，甚至傷害對方，那是不合理的。二、從自身的角度

³ 《四家合注》有人質疑：「以母親為例，最初我們就能對母親生起悅意的心，刻意將它遮止而修平等心並無意義，因為讓心平等之後，還是要對母親再次修悅意慈。」自宗回答：「這並沒有過失，因為未修平等捨前的悅意心實際上是摻雜貪念的，而修平等捨後的悅意慈則必須不摻雜貪念。」

來說，無始以來在輪迴中，沒有任何有情不曾多次做過我的親友，所以在眾人中要對誰生貪？又要對誰起瞋呢？這些內容在《修次中篇》裡都有說明。

對親友生起強烈的貪念時，可以按照《月上童女請問經》的內容來思維：我在過去生曾經殺害你們，也曾經被你們砍殺，我們曾彼此仇視並互相傷害，既然如此，你們為何還要如此貪愛我呢？並且思維親敵的角色迅速互換的道理，以此遮止貪、瞋二心。

五、雖不遮止親敵之心，但遮貪瞋。

此處須以親敵為差別事而修，故不須遮親敵之心，而是減以親敵為由所起貪瞋分類之心。

之前提到，要依次以陌生人、親人、敵人作為觀修平等捨的對象，這表示在修平等捨時，不必遮除對方是親人或敵人的這一點，所要遮止的是因執著對方是自己的親人所生的貪，以及對方是自己的敵人所起的瞋。⁴

丑二、修此一切成悅意相分三：

寅一、修習知母。寅二、修習念恩。寅三、修習報恩。

寅一、修習知母分二：

一、思維（一切有情）過去曾做過我的母親。

輪迴無始，故已受生亦無起始；生、死接續而來，於輪迴中無有未受之身、未生之地，亦無未曾為我母等親者，此是經中所說。

對於正在輪迴中流轉的有情而言，誰都無法找到自己最初的開端，也就是無法確定自己從何時起進入輪迴，所以稱為「輪迴無始」。既然輪迴是無始的，就表示我們在輪迴中已經投生無數次了。

我們在輪迴中流轉時，生而復死、死而復生，沒有什麼身體不曾得到過，也沒有什麼地方不曾去過；光是投生為人的次數都無法計數，更何況是以胎生出現在輪迴中的次數？既然我們以胎生投生的次數是無數的，那就表示我們有過無數個母親，以此證明一切有情都曾做過我們的母親。佛陀在經典中也曾介紹這個道理。

二、思維未來還會做我的母親。

④ 《至尊洛桑諾布文集》生起平等捨的標準：當見到自己「非常要好的親友」以及「極為厭惡的敵人」時，內心沒有貪、瞋，能夠一視同仁，並在看到任何有情時都能自然生起這種心態。

又此非僅昔曾為母，於未來世亦將為母，如此思維，應於彼等為己母者尋求堅固定解。因生此心，念母恩等則易生起；此若未生，則無念恩等之所依。

一切有情不僅在過去曾經做過我們的母親，即便未來也還會再次做我們的母親，所以從各種角度去思維之後，應該對於一切有情都曾是自己母親的這一點產生堅固的定解。如果能生起知母的心，念恩、報恩等心就容易生起；相反的，生不起知母的心，那就沒有念恩、報恩等心的基礎可言了。⁵

寅二、修習念恩分五：

一、思維今生的母親，以前也曾做過我的母親。

修習一切有情為母之後，若能先於今生之母修念恩心，便能速生此心，此為博朵瓦所承許。應如此修：於前思一清晰母相，次多思維非僅現在，乃從無始輪迴以來，此為我母不可計量；彼為母時，一切危害悉皆救護，一切利樂悉皆成辦。

在修學知母之後，接著是提到「念恩」。博朵瓦大師認為：修念恩時，若能先對今生的母親修念恩心，會比較容易生起念恩的證量。

首先，在自己前方清楚地觀想出母親的樣貌。過去的祖師們曾強調：在此應

該將母親觀想成老態龍鍾的模樣，這樣在思維母親的恩德時，會比較容易生起強烈的感受。接著思維：她不僅在今生是我的母親，從無始以來做我母親的次數早已無法細數，並在身為我的母親時，用盡各種辦法來保護我，讓我不要受到任何傷害，並盡她所能來幫助我，讓我獲得一切快樂。

二、今生照顧我的方式。

特於今生，先於胎中長時守護，次於產後胎毛未整之時，以體予暖、十指捧玩、以乳哺養、以口餵食、口淨鼻涕、手擦尿尿，以諸方便養育而無厭倦。又飢渴時予以飲食、於寒冷時給予衣物、於貧困時授予財物，皆是自身不捨使用之物；又其資具皆非易得，乃是摻雜罪苦、惡名，受盡艱辛求得而授。

從我們出生開始，母親就無微不至地呵護著我們。當我們飢餓時，母親會給我們飲食；冷了會給我們衣物保暖；需要用錢時，會給予金錢的援助。母親所給的一切，多半是她平時捨不得用且不易獲得的，有可能是造了各種惡業、背負各種惡名，受盡千辛萬苦才換得的。

⑤ 《至尊洛桑諾布文集》生起知母的標準：當眼見、耳聞、意念任何一位有情時，當下就與面對今生的母親一樣，內心自然湧現「對方就是我的具恩慈母」的念頭。

三、母親愛子勝過愛己。

倘若子有病等苦時，較其子死寧自己死、較其子病寧己病等，出自內心而作選擇，用盡方法去除此苦。

雖然母親無法代替我們受苦，但假使她可以選擇的話，她會不加考慮、發自內心承擔起我們所受的一切痛苦。

四、特修心要的方式。

總之，盡己所知、所能，凡有利樂無不成辦；凡有危害、痛苦無不去除，應當專注思維此理。

總之，母親會竭盡所能來幫助我們，讓我們獲得快樂；想盡一切辦法為我們去除此痛苦。

五、依次轉移對象而修。

如此修己，若能生起念恩之心，非唯空言，次於父等諸餘親友，亦應了知為母而修；後於非親敵者亦知為母而修；於此若生如親友心，則於怨敵亦應了知為母而修；若於怨敵生如母心，最終於諸有情先修知母，漸次廣修。

藉由這種方式反覆串習之後，假使能從內心深處對母親生起念恩的心，接著

以同樣的方式，針對父親等其他親友修學知母、念恩；進而對陌生人也用相同的方式來練習；如果對陌生人也能生起如同親友般的感受，再對敵人觀修；要是對敵人也能生起如同母親般的感受，再緣著整個城鎮、整個國家、全世界的人，最終對一切有情修學知母、念恩的心。

寅三、修習報恩分四：

一、雖因生、死交替而不相識，但若棄捨實為無恥。

唯除生、死交替，故不相識，然實是我有恩慈母；彼等受苦、無有依怙，倘若棄捨不顧彼等，僅求自身跳脫輪迴，則無較此更無恥者。《弟子書》云：「見諸親陷輪迴海，猶如沉沒漩渦中，轉生不識故棄捨，無較自脫更無恥。」二、棄捨恩人不符合高尚的道德標準。故若棄捨此具恩者，於下等人尚不合理，況與我法豈能相順？如此思已，應當肩負報恩重擔。

當我們了解一切有情都曾是自己的母親、身為母親時對我們都有無比的深恩之後，就要懂得報恩；要是忘恩負義，這種惡劣的行為不要說是大乘法中不被允許，就連世間人也無法接受。

由於我們在輪迴中生、死不斷地交替，所以認不出周圍的有情其實都是對我

們有恩的慈母；現今這些如母有情正在遭受各種苦逼，身旁沒有任何依怙，就像身陷漩渦當中，情況十分危急，假使此時我們選擇棄捨他們，而去追求個人的解脫，這種行為非常無恥且不可取。

三、不能只用有漏的樂來報恩，而應使他跳脫無明。

若爾，應當如何報其恩耶？慈母亦能自得輪迴中之安樂、富饒，然彼一切無不欺誑；我因往昔煩惱魔力所使，遂於已成自性之苦，復加種種痛苦，如於重傷之處撒硝鹽等。應以慈心饒益，將彼等置解脫涅槃樂中，報答其恩。

輔助科判中所謂「有漏的樂」，是指輪迴中的安樂。假如我們只以輪迴中的安樂來報答母恩，雖然短時間內會有一些功效，但從長遠的角度來說，那並沒有什麼利益。因為輪迴的安樂無法讓母親獲得究竟的解脫，她仍舊在輪迴中流轉受苦，所以真正的報恩應該是設法讓她跳脫輪迴、獲得解脫。

再者，即便我們沒有給予母親輪迴中的安樂，然而母親憑著自己的能力也能獲取。輪迴的安樂外表看似美好，但其本質皆是痛苦，母親卻不知真相，一再被它欺騙，至今都仍未清醒。在此同時，由於我們被往昔煩惱魔的力量所控制，所以仍舊執迷不悟，將輪迴的安樂視為真正的快樂，還想藉此來報答母恩，但實際

上那只會讓她苦上加苦罷了，就像是在傷口上撒鹽一樣。

因此，應該以慈心饒益如母有情，設法將他們安置於解脫涅槃的大樂當中，這才是真正的報恩。

四、特修心要的方式。

總之，若己之母未住正念，心狂、目盲、無人引導，步步顛躓趨向恐怖險崖，慈母若不指望其子，應指望誰？若子不從彼險惡中救度慈母，又應誰救？是故應當從中救度；如是若見為母有情，亦為煩惱魔所擾亂，令心不安，自心無法自主而成瘋狂，遠離能觀增上生及決定勝道之眼，又無善知識作引導，一一剎那皆為惡行所逼，步履顛躓，若見總於輪迴、特於惡趣險崖遊走，此母亦應指望其子，其子亦當救度慈母。如此思已，應從輪迴救拔而報其恩。《集學論》云：「煩惱瘋癡盲，於多險崖路，步步顛躓行，自他恆憂事，眾生苦皆同。」此中雖說如此觀已，不應尋求他人之過，若見一德應覺稀有，然於此處亦可配合困苦之理。

總而言之，假使我們的母親已喪失記憶、瘋瘋癲癲、雙眼失明、無人指引而正步履蹣跚地走向危險的懸崖，在如此危急的情況下，如果母親不指望自己的孩子，還能指望誰？當孩子親眼目睹这一幕，如果還不趕緊伸手去救自己的母親，

又應該由誰來救？所以孩子理應救度母親。

相同的道理，一切如母有情也被煩惱擾亂，使得內心極不平靜，由於無法控制自己的心而變得像瘋子一樣；此外，還失去了觀察增上生及決定勝道的慧眼，又沒有善知識教導該如何取捨是非善惡，每一剎那都在造作惡行，步步走向惡趣的險崖，情況十分危急。當我們看到這種情形時，應該立即伸出援手，帶領他們離開輪迴，如此才能真正報答他們的深恩。

《集學論》說：「煩惱瘋癡盲……」其含義與這一段的內容大致相同。然而此論在解釋這幾句話時，是希望我們了解眾生的現狀之後，不要刻意去觀察他人的過失，因為我們的狀態與別人毫無差別，都是被煩惱所控制，所以我們有什麼資格觀察別人的過失？甚至當看到別人的功德時，對於對方在如此糟糕的情況下還能有那樣的表現，應該感到稀有、難得。宗大師在此引用這個偈頌，則是想告訴我們：「周圍的眾生正處在非常困苦的狀態。」應該以這種方式來思維眾生的苦。

在知母、念恩、報恩之後，文中並沒有特別介紹「悅意慈」的內涵，這是因為透由修學前面三者之後，當面對其他的有情時，自然能對他們現起珍愛、悅意

之相，而這就是「悅意慈」，所以不必另外觀修悅意慈。這也正是宗大師將「修習知母」、「修習念恩」、「修習報恩」這三個科判都歸在「修此一切成悅意相」裡的原因。

子二、正發此心分三：

丑一、修習慈心。丑二、修習悲心。丑三、修習增上意樂。

這裡所介紹的慈心與七因果教授中的悅意慈是不同的，這在之前已解釋過。這裡所介紹的慈心，是希望眾生獲得快樂的慈心，它與悲心並沒有因果關係。舉個例子：當我們看到親人受到病苦折磨時，就會希望他能早日遠離病苦，這就等同希望對方能獲得無病的安樂；相同的，如果希望他能早日康復，就等同希望對方能遠離病苦。由此可知，慈心與悲心兩者之間沒有絕對的因果關係。

丑一、修習慈心分七：

一、所緣。

慈之所緣，不具足安樂之有情。

慈心所緣的對象是「缺乏安樂的有情」。

二、行相，念云：「若能遇樂，何其有幸、惟願遇樂、令其遇樂。」

緣著缺乏安樂的有情，內心應該如何作意呢？假使他們能夠獲得安樂，那該有多好；我真希望他們能夠獲得快樂；我希望以一己之力讓他們能獲得快樂。生起這三種心態的任何一種，都是慈心。

舉例來說：當我們看到生病的人欠缺藥物時，內心盼望他能獲得對他病情有益的藥物；看到貧窮的人，希望他能獲得飲食、衣物及金錢；對於不了解正法的人，祈望他有學習正法的機會。也就是對方欠缺什麼，我們就希望他能獲得那方面的援助。

平時在練習慈心時，除了當下所面對的那些對象之外，也可以將心量逐漸擴及到一切有情的身上。例如：看到某人生重病時，除了希望他能儘早復原之外，也希望其他的病患能夠早日痊癒，進而希望一切有情都能獲得各自所需的安樂，試著打開自己的心胸，希望更多的眾生都能離苦得樂。

三、修習慈心比恆常供養諸佛的福報還大。

利益，《三摩地王經》云：「遍於無邊俱胝剎，盡其無量諸供養，以此恆供諸勝士，不及慈心一少分。」此說較以廣大供物恆時供養究竟福田，其福尤大；有關修慈心的利益，《三摩地王經》說：假使能以遍滿無邊俱胝剎土的無量

殊勝供品，恆常供養諸佛菩薩，雖然所累積的福報已經多到難以想像，但還是不及對一切有情心生慈心所集福報的一少分。這是說明即便以再多的供物、花再長的時間、供養再殊勝的對象，仍比不上對一切有情生起慈心所累積的福報。

四、於此世界修習慈心，其福更勝前者。

《文殊莊嚴佛土經》亦云：「於東北方有自在王佛，彼之世界名千莊嚴，其中有情具足安樂，如同比丘入滅定樂。於彼剎土，經百千俱胝年修淨梵行；若於此土下至彈指頃刻，能於一切有情生起慈心，其所生福更勝前者，何況晝夜安住於此？」

《文殊莊嚴佛土經》也說：在東北方有自在王佛的淨土，名千莊嚴，當中的有情都享有極大的安樂，那種安樂就像比丘進入滅定時的喜樂，無法言喻。在那個淨土中的有情，即便經過百千俱胝年的時間勤修梵行，仍舊遠不及在瞻部洲中一彈指的時間內，對一切有情生起慈心所生的福德。假使在這麼短的時間內，就能累積如此龐大的福德，更何況是整天都安住在慈心的狀態呢？

五、感得人、天慈愛等八種利益。

《寶鬘論》中亦云：「每日三時施，三百罐美食，然不及頃刻，修慈福一分。

人天皆慈愛，彼等亦守護，心喜多安樂，兵器毒不侵，無勞得大義，將生梵世間，若未能解脫，得慈法八德。」若有慈心，人、天慈愛，自然聚集；勝者亦以慈力擊敗魔軍，故為最勝之守護等。

《寶鬘論》也說：假如每天早、中、晚三個用餐的時間，分別布施三百罐美食給需要的眾生，還是遠不及在短時間內修學慈心所生的福德。

修學慈心有八種功德：一、人天慈愛。生起慈心時，由於所造的是希望他人能夠獲得快樂的業，所以會感得其他有情也以同樣的態度來對待我們。二、人天守護。三、內心常感喜樂。四、身體無病安樂。五、兵器不入。六、毒藥不侵。七、容易成辦大義。八、死後生於梵天世間。修學慈心最終也能獲得解脫；但在還未獲得解脫之前，還是能獲得上述的八種功德。

釋迦世尊在成道前，也是在手無寸鐵的情況下，以慈心三摩地擊敗了百萬魔軍。由此可知，修學慈心是保護自我的最佳武器，也是減少戰爭的最好方法。

六、修慈心的次第。

修慈心之次第：應當先於親友、次於非親敵者、後於怨敵而修，最終於諸有情依次修習。

修學慈心的次第：應該依次對親友、陌生人、敵人修學慈心，最終擴及一切有情。

七、修習的方式。

修習之理：如數思維有情為苦所苦之理，能生悲心；如是應數思維有情缺乏有漏無漏諸樂、匱乏安樂之理，若作串習，便能任運生起欲彼遇樂之心，此應作意種種安樂，施諸有情。

應該以什麼方式來修學慈心呢？如同當我們一再思維他人受苦的情狀，內心就會生起悲心；相同的，反覆思維眾生缺乏安樂的現況，便能自然生起希望他人獲得快樂的慈心。眾生所欠缺的安樂可以分為有漏和無漏兩種：「有漏的樂」是指輪迴中的安樂，例如衣、食、朋友、財富等；「無漏的樂」指的是解脫、一切種智，或是空正見、五道十地等功德。輪迴中的有情，不要說是無漏的樂，就連有漏的樂都很難獲得，所以認真地思維眾生所欠缺的安樂，反覆串習，內心就會生起希望他人能夠早日獲得快樂的慈心。

宗大師在這一階段的最後特別提到：「此應作意種種安樂，施諸有情。」意思是說：修慈心時，應該先了解他人所欠缺的安樂為何，並將他人所需要的安樂觀

想出來再布施給對方。例如：對於生活貧困者布施衣食、錢財；對於病者布施醫生、藥物；對於缺乏正法者布施正法。相同的，修學悲心時，應該先思維對方所受的苦為何，進而希望他們都能遠離當下所受的那些痛苦，而不是只想著「我希望一切有情都能離苦得樂」而已。

丑二、修習悲心分六：

一、所緣。

悲之所緣，為三苦任一所苦之有情。

悲心所緣的對象是「被苦苦、壞苦、行苦其中一者所苦的有情」。

二、行相，念云：「若能離苦，何其有幸、惟願離苦、令其離苦。」

緣著苦難的有情，內心應該如何作意呢？假使他們能夠遠離痛苦，那該有多好；我真希望他們能夠遠離痛苦；我希望以一己之力讓他們能遠離痛苦。生起這三種心態的任何一種，都是悲心。

三、修習之次第：先於親友、次於非親敵者、後於怨敵、最終亦於十方一切有情而修。

修學悲心的次第：應該依次對親友、陌生人、敵人修學悲心，最終擴及一切

有情。

四、要按照這種次第修習的關鍵。

於平等捨、慈心、悲心各分其境，依次修者，乃蓮花戒論師依循《阿毗達磨經》而說，此極切要。因不各別分類，初即緣總而修，雖似能生，然若一一思維，悉皆不生；若於一一皆能生起如前所說轉意感受，漸次增多，後緣總修，任緣總、別，皆能生起清淨心故。

在修平等捨、慈心及悲心時，要依次針對親、敵、陌生人作觀修的這一點，是蓮花戒論師依循《阿毗達磨經》所說的，這個部分非常重要。

假使最初在觀修時，就是緣著一切有情，希望一切有情都能早日離苦得樂，雖然這麼做也能生起相似的感受，但要是面對某些特定的對象，就生不起同樣的感受。譬如：此刻我們心中生起了「希望一切有情都能離苦得樂」的念頭，但下一刻當看到自己的敵人時，不僅不希望對方離苦得樂，反而希望他遭遇痛苦，先前的念頭早已拋諸腦後。

相反的，假如一開始能針對特定的對象按部就班地練習，藉此生起不同以往的感受，接著再將觀想對象的數量逐漸擴增，最終才緣著一切有情而修的話，之

後不論緣著一切有情或是個別的有情，都能生起有力的慈悲心。

五、修習之理：應思為母有情墮三有中，如何承受總、別諸苦。苦已說訖。

在修學悲心時，要反覆思維如母有情在輪迴中各別承受哪些痛苦，並且一再策發「希望他們能儘早離苦」的悲心。

六、生起悲心的標準。

生起悲心之量，《修次初篇》云：「若時，猶如悅意愛子身不安樂；如是亦欲一切有情根除其苦，任運生起悲之行相，體性相應而轉，爾時即是悲心圓滿，是故能得大悲之名。」此說心中最愛幼子若有痛苦，慈母能生幾許悲愍，即以爾許為其心量；若於一切有情，任運生起悲心，說為具大悲相。生起大慈之量，亦應由此了知。

生起大悲的標準是什麼呢？《修次初篇》中提到一個譬喻：當慈母看到自己的愛子身體不舒服時，會立刻生起希望孩子能夠早日遠離病苦的心，這種感受是很直接的；假設在面對一切有情時，也能任運生起希望他們都能早日離苦的心，那麼當下所生起的就是圓滿的大悲心。此外，生起大慈的標準也可以此類推。

當我們在面對某些特定的對象時，雖然也能生起強大的悲心，但在面對陌生

人和敵人時卻無法生起等量的悲，這表示我們的悲心仍無法遍及一切有情，所以必須透由上述的方式反覆練習，才有可能生起真正的大悲心。

丑三、修習增上意樂分二：

一、正說修習的方式。

修慈、悲已，應當思維：「嗟乎！我所珍愛悅意有情，安樂匱乏、眾苦逼迫，如何能令彼等與樂相遇、解脫眾苦？」肩負救度彼等重擔，至少亦應當以詞句修心。

然而，只有希望眾生離苦得樂的慈悲心是不夠的，因為聲聞、獨覺行者也有這種心量，所以在生起慈悲心之後，應該思維：「我所珍愛的有情，目前正缺乏各種安樂，並被各種痛苦逼迫，我該如何才能讓他們離苦得樂呢？」在心中策發肩負救度一切有情重擔的增上意樂。

在修習的初期，想要生起這種心量確實不太容易，所以宗大師在文中也提到「至少亦應當以詞句修心」——當自己的心還無法隨著文意而有所轉變時，至少應該按照字面的意思去讀誦、思維並反覆串習，直到內心能夠轉變為止。

二、釋疑。

此心於「報恩」時雖能略生，然於此說，是為顯示僅有願他遇樂、離苦之慈悲心尚為不足，需有能引「我應成辦有情利樂」之慈悲心。此等非僅於正修時，於座後等一切行儀亦應憶念，恆常修習，此為《修次中篇》所說。

有一些人對此會有疑惑：「之前透由思維知母、念恩、報恩的內涵，會發現眾生對我們有著無比的深恩，而且他們缺乏安樂、被苦所逼，現狀十分危急，當下我們也想拯救他們，讓他們能早日脫離險境；既然如此，那在大悲之後為何又要強調增上意樂呢？」

在修學報恩的階段，雖然我們多少也會生起想要救度眾生的心，但那種心力還不夠強大、篤定；但在修學增上意樂時，透由反覆思維眾生樂乏、苦逼的現狀後，心中便會生起堅固的定解——我要救度一切有情，讓他們能早日離苦得樂！雖然前後兩個階段都有想為他人付出的念頭，但在程度上卻有一段差距：在報恩的階段，只是約略思維眾生的苦，生起想要報恩的心；之後則是透由修學慈心、悲心，對於眾生的苦完全無法忍受，進而生起非得由我來承擔不可的勇氣，所以心力更勝前者。就像商人在經商的初期，雖然會有想要從事某項交易的念頭，但因欠缺事前的規劃，所以不會下定決心去做那件事；一旦當他有了全盤的計劃之

後，就會毫不考慮地往他的目標邁進。

此外，在慈悲後之所以要加入增上意樂，是為了顯示只有希望他人離苦得樂的慈悲心是不夠的，因為光有慈悲心並不足以策發菩提心；想要發起菩提心，就必須生起能夠引發「我應成辦一切有情利樂」的慈悲心，這樣的慈悲心相較於前者，力量更為強大。

以上這些法類，不是只有在正修時才要如此思維，而是要在日常生活的行、住、坐、臥中反覆思維相關的內涵，以這樣的方式來修行。

癸二、修習希求菩提之心。

由前所說次第而見利他定需菩提，雖能生起欲得彼心，然僅有此尚為不足；應如之前皈依中說，由思諸佛身、語、意及事業功德，先隨己力增長信心，次有說「信為欲之所依」故，於其功德由衷生起欲得之心，縱於自利，一切種智亦不可少，於此引發定解。

透由上述從知母到增上意樂的發心次第，可以得知想要利益一切有情，就必須證得圓滿的菩提，藉此雖然能對大乘菩提生起希求，但那仍非真正的菩提心。想要發起真正的菩提心，除了從有情的角度策發希求利他之心外，還要如同之前

在皈依時所提到的，透由思維佛的身、語、意及事業功德，設法對佛生起信心，並以「信」為基礎，生起想要追求佛功德的心，因為即便是從自身的角度而言，想要圓滿自利，也必須成就一切種智；況且要是自利尚未圓滿，那又該如何圓滿利他？以此發起希求菩提之心。

簡單來說，當見到眾生有難而想幫助他們時，卻發現自己的能力不足，而且知道唯有自利圓滿才能圓滿利他，所以追求佛果成為唯一的途徑，以此策發菩提心。由此可知，希求利他之心是菩提心的因；希求自利之心與菩提心則是心所與心王的關係，所以希求自利之心是菩提心的助伴。

癸三、明辨發心為所修果分二：

一、定義。

總體之性相，如《現觀莊嚴論》云：「發心為利他，欲正等菩提。」二、分類，《入行論》依《華嚴經》云：「如應知欲行、正行之差別；智者應依次，知此二差別。」此說分為願、行二種。於此雖見多種異說，然於《修次初篇》中云：為利有情願能成佛之心，即是「願心」；受律儀已，此心則成「行心」。

《現觀莊嚴論》中提到：「發心為利他，欲正等菩提。」這兩句話清楚說明

了菩提心的定義。有關這個部分的內容，在之前已介紹過，所以不再贅述。

菩提心可以分為願心及行心。《入行論》在介紹這兩者的差別時提到：如同「想去某地」與「正在前往某地」兩者是不同的；願心與行心也有類似的差異。所謂的「願心」是指「為利有情願成佛」的發心，就像「想去某地」一樣，純粹只是個念頭，尚未付諸行動；「行心」則是在發起願心之後，受菩薩戒、行菩薩行，就像「正在前往某地」一樣，不只動念，還付諸行動。

辛二、依寂天菩薩之論著所示而修分三：

壬一、思維自他相換之利益及不換之過患。壬二、顯示若能串習此心便能生起。

壬三、修習自他相換之次第。

壬一、思維自他相換之利益及不換之過患分三：

一、若能快速成辦自他二利，應修「自他相換」。

《入行論》云：「誰欲速救護，自身與他人，應修自他換，祕密殊勝行。」

《入行論》說：如果有人想要追求自利、利他兩方面都圓滿的佛果，就應該修學自他相換的法門。此法門對小乘行者等多數人而言，雖是難以接受的深奧法門，卻是前往佛地的殊勝途徑。

二、自他相換的利益及不換的過患。

又云：「盡世所有樂，悉從利他生；盡世所有苦，皆從自利起。此何須繁說？愚人作自利，能仁行利他，觀此二差別。三、若不自他相換，難以成辦佛果位等。若不能真換，自樂與他苦，佛果不能成，輪迴亦無樂。」應思愛我執為一切衰損之門、愛他執為一切圓滿之源。

《入行論》又說：世間的一切快樂，都是源於利他而生；世間的一切痛苦，都因貪著自利而起。對於修與不修自他相換的利弊得失，其實不必多作解釋，這從世尊和我們的現狀來作比較便可知。過去，世尊與我們同樣都在輪迴流轉，但祂透由修學自他相換的法門，捨棄自己、珍愛他人，最終獲得了殊勝的成就；我們則是不斷貪愛自己、棄捨他人，所以至今仍在輪迴流轉受苦。

假如不把看待自樂與他苦的心轉換過來，試著重視他人所承受的痛苦、忽略自己所擁有的快樂，是不可能成就佛果的；暫且不論成佛，就連在輪迴中也不會快樂。因此，我們應該時常思維愛我執會導致眾多的痛苦、愛他執則是一切快樂的泉源。

壬二、顯示若能串習此心便能生起分二：

一、正文。

如昔一人為我怨敵，僅聞其名便生怖畏，其後和合結為摯友，倘若無彼反生不喜；一切皆隨心串習故，視己如他、視他如己，倘若串習，亦能生起。《入行論》云：「難中不應退，由串習之力，昔聞名生畏，後無彼不喜。」又云：「置己身為他，無如此艱難。」

在介紹完自他相換的利益及不換的過患之後，或許有人會產生以下的疑惑：「自他相換的利益確實很大，但我能做到嗎？」

宗大師在解釋時先舉了一個比喻：在世間上，我們曾經遇到一些敵人，別說是見面，光是聽到對方的名字都會令人感到不悅，甚至恐懼，但之後卻因某件事而成為交情深厚的好友，甚至要好到如果沒有對方反而覺得不自在。前後如此懸殊的差異，完全是因為我們的心經過不斷地調整、串習之後所形成的結果。既然一切都能隨著心的串習而改變，這就表示我們經由一再地練習，也能將過去只珍惜、愛護自己的心，轉為珍愛他人；之前忽略、棄捨他人的心，轉為忽視、棄捨自己。這其實是我們能做到的，但因我們欠缺練習，所以至今仍未做到這一點。

二、釋疑。

若生此念：「他身實非我身，是故於彼如何能生如己之心？」此身亦由父精母血所成，雖由他身支分所成，然因往昔串習之力，於彼仍起我執；如是若於他身串習愛執，亦能生起如己之心。彼論中云：「故如汝於他，一滴精血聚，妄執為自我；如是亦修餘。」由善思維利益、過患，便能由衷歡喜修彼；又見串習便能生起而修習之。

對於自他相換的內涵，又有人提出質疑：「對方的身體並非我的身體，所以要如何才能將他人看成像自己一樣重要呢？」

宗大師搭配《入行論》的偈頌作了以下的回答：我們的身體最初是由父精母血和合而成，雖然我們的身體是經由他人身體的一部分所構成，但因無始以來我們一再串習我執的緣故，所以還是會將它視為是自己的；相同的道理，要是能試著把他人看成像自己一樣重要，不斷串習愛護他人，最終一定也能生起愛他如己的心。

若能認真思維自他相換的利益及不換的過患，便會對於修學自他相換的法門感到歡喜；進而了解只要不斷串習，最終一定能生起如此的證量，便會主動實修自他相換的法門。

壬三、修習自他相換之次第分二：

癸一、除其障礙。癸二、正修之理。

癸一、除其障礙分二：

一、介紹「自他相換之心」。

言「自他換」，或說「以自為他，以他為自」，並非於他念作是我、於其眼等念為我所而作修心，而是轉換「珍愛自己」、「棄捨他人」二心之位，於他生起如愛己心，於己生起如捨他心。故說「轉換自樂、他苦」，亦是將愛我執視為怨敵，不以自身安樂為主；將愛他執視為功德，遮止棄捨他苦之心，以除他苦為主而修。總之，應當不顧自身安樂，為除他人之苦而行。

在經論中所提到的「自他相換」或是「以自為他、以他為自」的意思，並不是指要將他人想成自己，也不是要將他人的眼、耳等當成自己的來修自他相換，因為他人確實不是我們，他人所擁有的那一切也不是屬於我們的。

所謂的「自他相換」，是指要將「珍愛自己」與「棄捨他人」的兩種心態對調過來，也就是在了解愛我執的過患及愛他執的利益之後，將原先愛護自己的心轉為愛護他人、原先棄捨他人的心轉為棄捨自己。

相同的，在《入行論》中提到「若不能真換，自樂與他苦……」也不是說要將自己的快樂與他人的痛苦對換過來，而是要將「愛我執」視為最惡劣的敵人，不要把個人的快樂看得如此重要；同時把「愛他執」視為真正的功德，將他人的痛苦視為一件重要的事情，並且設法解決他人的痛苦。

總而言之，應該將原本只顧自己的心轉為關懷他人，並將去除他人的痛苦視為己任。

二、去除生此心的障礙。

修習此心有二障礙：一、消除「執著自他二者各別分類」的障礙分二：一、正文。執著自他苦樂之所依處——自、他二者，猶如青、黃各別分類而成，次於依此所生苦、樂，亦生此念：「此是我所，故應滅除、成辦；彼是他所，故可棄捨。」此之對治：自、他並非體性所成各別分類，因彼二為相互觀待，於自能生他心，於他亦能生自心故，如同彼山、此山。譬如彼山，由此方位雖起彼山之心，然至彼山，則生此山之念，故不同於青色，任觀待誰，唯起青色之心，不生餘色之念。

在修學自他相換時，主要有兩種障礙：

第一種障礙，自己與他人的苦樂是建立在自、他二者之上，所以自、他二者

是自他苦樂的所依處。平常我們在執著自己與他人時，會認為自、他二者是完全獨立的兩個個體，彼此之間不需要觀待，就像青色與黃色二者別別無關一樣，進而對於自、他所面對的苦樂問題產生以下的念頭：「這是與我有關的苦樂問題，所以我要設法滅除、追求；那是他人的苦樂問題，與我無關，所以不須理會。」雖然我們的認知是如此，但實際的情況並不然。

提到「自他」的差異時，從我們自身的角度來說，我就是「自己」，我以外的其他眾生則是「他者」；從數量而言，「自己」是單一的，「他者」則無法計算。進一步分析，所謂的「自己」是在觀待他者之後所形成的，「他者」也是在觀待自己之後才安立的，所以自、他二者是互相觀待的。從自身的角度來說，雖然我是「自己」，但從他者的角度來看，我就成為「他者」；相同的道理，從我們的角度所謂的「他者」，如果從他者的角度來看，就成為「自己」。

自、他二者的關係就像此山與彼山的關係：從自身所在的位置來看，靠近自己的這座山，我們稱為「此山」，而遠方的那座山則稱為「彼山」；但當自己爬上了遠方的那座山頂時，就會對之前所認知的「彼山」生起「此山」的念頭，會認為自己爬上了「這座山」，而原先的「此山」在當下就成了「彼山」。因此，

如同彼山、此山是在互相觀待的情況下所形成的，自、他二者的關係也是如此。

但以「青色」來說，青色在任何時間、地點都是青色，它之所以是青色，並不需要觀待黃、紅等其他顏色，它本身就是青色，所以在正常的情況下，任何人看到它都會認為它是青色，而非黃色等其他顏色。因此，將自、他二者的關係看成像是青色與黃色一樣，那是不正確的。

由於我們誤認為自、他二者就像青色與黃色一樣別別無關，所以才會將自、他的苦樂問題清楚地劃分開來，並且只注重自己的苦樂，而忽略了其他眾生的苦樂。

二、依據。

《集學論》云：「修自他平等，堅固菩提心，自他為觀待，妄如彼此岸。彼岸自非彼，觀誰而成此；自體自不成，觀誰而成他。」此說唯由觀待其觀待處而安立之，非由自體所成。

以上的論述在《集學論》也曾提到：透由修學自他平等，能使菩提心更加堅固。自、他二者的關係就像此岸與彼岸，是互相觀待而成的，其本質並不真實，所以是虛妄法。所謂的「彼岸」，並不是從它自己的方位呈現出來的，而是在觀

待「此岸」之後才安立的；相同的道理，安立「此岸」的方式也是如此。由此可知，不論自、他，或是此岸、彼岸，都是在觀待另外一法的情況下才能成立，並非是由自體所成。

之前提到，自、他二者從數量上來看，雖然完全無法比較，但由於我們不斷串習愛我執的緣故，所以會將自己看成是眾人當中最重要，進而漠視他人的利益。如此一來，不僅心胸變得非常狹隘，還會為了謀求自利而忽略他人的死活，衍生許多害人害己的事，造成自我雙方的痛苦。因此，我們應該試著打開自己的心，不要總是把焦點放在自己身上，並且盡力關懷、協助周圍的其他有情。

二、第二種障礙。

又念：「他人之苦無害於我，是故不須為除其苦而勵力也。」除此障礙分四：

第二種障礙，也是多數人都會有的心態：「他人的苦是他本人所要承受的，那與我無關，也不會影響到我，所以不必花時間、心力在解決別人的痛苦上；相反的，自身的苦，自己最有感受，若不設法解決自身的苦，自己就不會快樂，所以應該解決自己的痛苦。」

一、以年少、年老的行為作例子來破除。

論中說云：若爾，則恐老時將受諸苦，不應於年少時集聚財物，因老時苦無害於少年故；二、以身上的肢體和時間的前後作例子來破除。如是，則手亦不應除足之痛苦，因是他故。此僅一例，上、下午等亦如此配。

假設因為他人的苦不會對自己造成傷害，就不需要加以理會的話，那老時的苦也不會對年輕時的自己造成損害，難道年輕時就不需要努力賺錢為年老時作準備嗎？除此之外，當腳被芒刺刺傷時，會因為腳的疼痛不會影響到手，而就不用手將腳上的芒刺拔出來嗎？

以上只是舉兩個例子來說明，如果搭配時間的前後來舉例的話：多數人都會為將來作準備，今年為明年作準備、這個月為下個月作準備……但未來可能發生的問題並不會影響到現在的自己，那麼為何還要事先作準備呢？有些人甚至為了晚上的一餐，而在白天努力工作賺錢，但實際上晚上飢餓的苦也不會影響到白天的那個人啊！因此，不論是從年紀的長幼、身上的肢體及時間的前後來分析，都可以得知我們平時的想法是不正確的。

三、破除「之前的譬喻是同一種相續或聚合體，所以和他二者不同」的疑問。

若念：「老、少乃是同一相續，手、足則為同一聚合體故，此與自、他二者

不同。「相續及聚合體，是於「眾多剎那」及「眾多支分」假立而成，無獨立性；自、他亦須於聚合體及相續上安立故，自、他唯由觀待而立，非由自體所成。

對於自宗的回答，有人提出反駁：「雖然老時的苦不會對年輕時的自己造成損害，但之所以要在年輕時努力累積財富，是因為年輕時的自己與年老時的自己是同一個相續；相同的，雖然腳的疼痛不會影響到手，但之所以要用手將腳上的刺拔出來，是因為手和腳是同一個個體的支分。然而自己與他人既不是同一個相續，也不是同一個個體的支分，所以無法相提並論。」簡單來說，對方認為：年老的自己與年輕的自己是同一個相續，手和腳是同一個個體的支分，所以都有關聯性；但是自己與他人並沒有如此的關聯，因此以長幼及手腳等為例並不合理。

這裡所謂的「相續」，是指心的續流。從過去生到今生，我們心的續流從未中斷過，之後也還會延續到來生；每一個人都有屬於自己的相續，十個人就有十個不同的相續。由於年輕時的心續會延續到老年，所以說年輕時的自己與年老時的自己是同一個相續。至於我們的手腳都是身體的一部分，所以說手和腳是同一個個體的支分。

進一步分析，所謂的相續或聚合體，是在什麼情況下安立出來的呢？如同之

前所說，所謂的「相續」，是指心的續流從過去延伸至今，從現今延續到未來。這種續流以時間作解釋會比較容易理解：以「一年」為例，一年有十二個月，所以我們會將十二個月的這段期間稱為「年」。

以更仔細的方式來探討：「一年」是在什麼時候形成的？它是在一月一日形成的？還是在一年的最後一天才形成的呢？假使是在一月一日形成的話，一年有三百六十五天，但是是一月一日只有一天，所以一年是在一月一日當天形成的說法並不合理；相同的，說一年是在一年的最後一天才形成也不合理。如果以這種方式去探索一年是在何時形成，會發現根本找不到所謂的「一年」；但是在三百六十五天之外，又找不到「一年」的蹤影，所以「一年」是在三百六十五天之上，由分別心假立而成的。

相同的道理，以「軍隊」為例：我們會將由眾多軍人所組成的團隊稱為「軍隊」，但如果想在眾多的軍人中去尋找「軍隊」，最終會發現找不到「軍隊」的蹤跡，因為每位軍人都不是軍隊；那在軍人之外，能找得到「軍隊」嗎？也找不到。如果在軍人身上、軍人之外都找不到軍隊，是不是代表軍隊不存在呢？也不是。軍隊確實存在，但怎麼找都找不到「軍隊」，這表示「軍隊」是在眾多軍人

組成之後，由心假立而成的。

再以「念珠」為例，一串念珠有一百零八顆珠子，其中的哪一顆珠子是念珠呢？都不是。在一百零八顆珠子之外，能找到念珠嗎？也不行。但這都無法否定念珠存在的事實，因為我們可以親眼看到，也可以拿它來持咒。因此，念珠也是在眾多珠子聚集之後，由心假立而成的。

由此可知，諸法的存在是無庸置疑的，但如果想在境上去探討或尋找我們所認知的某個法，就會發現根本找不到一個真實且獨立的法，這表示萬法存在的方式是由心所假立出來的。換句話說，當跨越了由心假立境的這條界線，想在境上去尋找一個真實的境，最後將會發現完全找不到這樣的境。因此，在介紹空性的內涵時，經常會提到「諸法非由自方成立」的這個觀念，也就是法並不是從境的方位形成出來的；假如法是從境的方位形成出來的話，那在境上尋找之後，應該可以找到一個真實的法才對，但那是不可能的。

總之，「相續」是在一分一秒等眾多剎那聚集之後由心假立而成的；「聚合體」也是在眾多支分聚集之後由心假立出來的，完全沒有「不需要觀待心」的獨立本性。自、他二者雖然不是同一個相續，也不是同一個聚合體，但都必須在相

續和聚合體之上由心假立而成，所以自、他二者唯由觀待而成，非由自體所成。以上這個部分的内容，是在講述中觀應成派的正見。

雖然對方不斷強調自、他二者既不是同一個相續，也不是同一個聚合體，所以他人的苦與我無關，也沒有必要去解決他人的痛苦，但那真的是我們不珍惜、不愛護他人的原因嗎？應該不是。問題的真正關鍵，在於我們並未認真地串習愛他執。以父母與孩子為例，父母與孩子既不是同一個相續，也不是同一個個體，那為何當孩子遭遇痛苦時，父母會主動去幫助孩子、為他解決痛苦？這是因為父母從懷胎到孩子出生、長大，一直以來對孩子不斷地串習愛他執所產生的結果。因此，能否將對方的苦放在自己的心上並設法解決，真正的關鍵不在於彼此是否為同一個相續、同一個聚合體，而在於自己有沒有認真地去串習愛他執。

總之，從本質來分析，不論自他、相續或聚合體，都是在觀待他者的情況下由分別心假立而成，並不像青、黃一樣互無關聯，所以我們是否懷有想為他人付出的念頭，這除了往昔的業力之外，更重要的是我們有沒有對他人串習愛他執。

四、透由串習也能生起愛他執。

然因無始以來串習愛執之力，自苦生時無法安忍，故若於他亦修愛執，則於

其苦亦能生起不忍之心。

由於無始以來我們一再地串習愛我執，所以當痛苦產生時，內心多半難以忍受。愛我執的力量越強，對痛苦的承受力就越弱，這時即便只是輕微的苦也無法忍受；相反的，若能設法降低愛我執的力量，對痛苦的忍受度就能提升。就像有些老人知道自己的生命所剩無幾時，看待許多事情的態度就變得比較不執著，遭遇痛苦時的抗壓性也比較強，這就是因為對自己的貪愛減弱的緣故。

因此，假使也能對他人不斷地串習愛他執，當他人發生痛苦時，我們自然也就能生起不忍他人受苦的悲心。

癸二、正修之理分五：

一、思維愛我執的過患和愛他執的利益。

因貪自我之力，起愛我執，故從無始輪迴至今，令生種種不欲之事。雖欲令己圓滿，然以自利為主，所作皆非善巧，故雖歷經多劫，自他二利悉無所成，非僅無成，反為眾苦所逼；若將自利之心轉換於他，無疑早已成佛，並能圓滿自他一切義利，然未如此行故，勞而無益，虛度時日。

由於我們貪愛自己，導致心中時常現起愛我執，所以從無始以來直到現今，

我們一再遭遇不順遂的事情。雖然我們也想獲得快樂，並且用盡各種方法去追求快樂，但由於我們只顧著自己，凡是對自己有利的事，即便傷害別人也無所謂，因此多數的行為都是惡行。此外，由於過度追求個人想要的快樂，當有人稍微善待我們時，就會對他生起強烈的貪；相反的，當有人稍微傷害我們時，就會生起強烈的瞋。因為心中強猛的貪瞋，以致我們不斷犯下殺、盜、淫、妄等傷天害理的事，所以在愛我執的控制下，縱使花再長的時間，也無法圓滿自他二利；不僅無法圓滿自他二利，最終感得的結果卻是苦大於樂。

假使過去我們就能思維愛我執的過患及愛他執的利益，將原先珍愛自己的心轉向珍愛他人，或許我們早就成佛了，並且早已圓滿自他所有的利益；然而過去我們並沒有這麼做，所以即便花了多劫的時間在追求自己想要的快樂，也只是徒勞無功、白忙一場罷了，最終換來的反而是自己不想要的結果。

二、要視愛我執為怨敵，加以滅除。

今了知己，應生此念：「第一怨敵即愛我執，應依正念、正知，以多勵力令未生者不生、已生令其不復持續。」於此生起堅固定解，多次串習；三、生起愛他執。如是應數思維愛他執之利益，由衷生起歡喜，令棄他心未生不生，已生令其

不復持續，於他隨力生起珍惜、可愛、悅意之相，如同往昔珍愛自我，於今應生珍愛他心。

當我們了解愛我執所帶來的負面影響之後，應該把愛我執視為真正的敵人，並設法以正念、正知讓它不再生起；當發現它生起時，也要想盡辦法讓它不要持續下去。同時，平常也要反覆思維愛他執的利益，讓自己對於修學自他相換感到歡喜，儘可能不要棄捨其他有情，並對他們生起珍惜、可愛、悅意之相，試著將愛護自己的心轉向珍愛他人。

四、憶念先賢們的言教而修。

阿底峽尊者云：「唯汝藏人了知『不知修慈悲之菩薩』！」問云：「若爾，應如何修？」答云：「須從最初依次修學。」朗日塘巴云：「夏沃瓦與我有十八種人方便及一種馬方便，共十九也。人方便者，謂發殊勝菩提心已，任作何事，皆應修學為利有情；馬方便者，謂愛我執令菩提心未生不生、已生不住、無法增

⑥ 《掌中解脫》雖然愛我執與我執有別，但因兩者有類似之處，所以在「修心」的教授中經常將兩者合併說明。簡單來說，兩者都是一切過失的根本：我執是執著我為實有，愛我執則是捨不下我而過度愛護。總之，一切過失都是「內心深處只想要自己快樂的心（愛我執）」所造成的。

長，故特於彼盡力傷害，並應珍視有情，盡力饒益。」康隆巴云：「我等於有情尊偏邪行事，是故有情於我等眾亦是如此。」

阿底峽尊者入藏之後，發現許多藏人誤以為只要念誦幾遍「皈依發心偈」，並在心中生起「為利有情願成佛」的念頭，就代表自己發起了菩提心。尊者對此斥責而說：「只有在藏地才有不知如何修慈悲心的菩薩！」當時就有人問：「那應該如何修學菩提心呢？」尊者回答：「從一開始就要按照次第修學。」意指若想發起菩提心，就必須依照七因果教授或是自他相換教授的次第來修；此外，由於「慈悲」是菩提心的根本，所以應該特別重視慈悲的修持，而不是只在嘴上說說而已。

朗日塘巴大師說：「夏沃瓦與我有十八種人方便及一種馬方便，共十九也。」所謂的「人方便」是指「保護親人的方法」——在發起菩提心之後，做任何事都應該以利他為出發點，儘可能去保護、利益其他的有情。為什麼要特別強調「親人」呢？因為對於大乘的菩薩來說，一切如母有情都是他的親人。由於有情的數量眾多，所以菩薩會用各種方法來保護、利益不同的有情，因而說有「十八種人方便」。當中的「十八」含有「眾多」的意思。

而「馬方便」是指「消滅敵人的方法」。對菩薩而言，因為愛我執會使未生的菩提心不生、已生的菩提心無法延續增長，所以愛我執是他們唯一的敵人。由於敵人只有一個，所以消滅敵人的方法也只有一種——盡力地策發「愛他執」，因而提到「一種馬方便」。總之，當菩薩了解愛我執的過患之後，便會竭盡所能地設法消滅這個敵人，也會想盡辦法愛護、饒益一切有情。

康隆巴大師說：我們時常在欺騙其他有情，所以其他有情也會以同樣的方式來對待我們。為什麼說我們時常欺騙有情呢？因為雖然我們常把「為利有情願成佛」這句話掛在嘴邊，但實際上的行為多半都是為了自己；有些人甚至打著利他的口號，外表看似在做與正法相關的事，但心中所想的卻是希望從中謀取自利，這種行為與商人想藉由經商獲取利益毫無差別。

現今有許多人外表看似在學佛法，甚至認為自己時常在利益他人，但仔細反觀自己的心，我們是真心想幫助他人，還是希望能藉由幫助他人而從中獲益？可能是以後者居多。假如抱持著想從中獲得自利的心態去幫助別人，其實這種行為並不是真正的利他。⁷

五、理應藉由各種方法勤修發心。

立與未立大乘根本、入與未入大乘之列，一切皆歸於此，故一切時應隨己力生起此心。若已生者為善，尚未生者莫住原處，應當依止開示此法之善知識、常與修此心之同伴共住、研閱闡述此法經論，於此之因集資、淨障。若己亦能如此修心，定能種下圓滿種子，故此絕非小事，理應歡喜。如阿底峽尊者云：「欲趣大乘門，覺心如日月，除暗息熱惱，勵劫生亦可。」

能否樹立大乘的根本、能否進入大乘的行列，其關鍵都在於菩提心，所以在任何時處都要儘可能讓自己的心與菩提心相應。假使已經生起了菩提心，應該隨喜、讚歎自己，為此感到慶幸；要是還未生起，也不能置之不理，此時應該依止能為自己開示此法的善知識、常與修學此法的善友互動、研閱闡述此法的經論，並為了發起此心而努力集資、淨障。

如果平時能以這種方式來修心，即便今生未能發起菩提心，但在心續中還是能種下圓滿的菩提心種、留下深厚的習氣，對於將來策發菩提心會有極大的影響力，所以這絕非一件小事，千萬不可輕忽怠慢，並且對於今生有幸修學此心，應該感到格外歡喜。

如同阿底峽尊者所說：菩提心是行者進入大乘道的一扇大門；就像太陽和月

亮的光芒分別能除去黑暗及燥熱感，菩提心能息除愛我執的黑暗與煩惱的熱惱，所以即便要修好幾劫的時間才能生起，也是非常值得的。

庚二、發起此心之量。

於前已說，應當了知。

要如何得知自己是否已發起了菩提心呢？雖然平時我們嘴上會說「要利益有情」，但實際上我們的動機多半還是出於自利；如果能夠轉換這種心態，將任運追求自利的心轉為利他，就表示我們已經發起了菩提心。

這就像是之前在下士道曾經說過，要如何得知自己已生起下士道的意樂呢？透由修學下士道的法類，如果能將過往只追求現世安樂的心轉為希求來生的安樂

⑦ 《掌中解脫》可將「七因果」與「自他相換」兩種教授合併成十一種所緣法類來修持：先修「平等捨」、二「知母」、三「念恩及殊勝念恩」、四「報恩」四法，之後再修五「自他平等」、六「由眾多門思維愛我執的過患」、七「由眾多門思維愛他執的利益」，接著搭配自他相換的心，八著重悲心的所緣修「取」、九著重兩種慈心中的欲與樂遇的慈心所緣修「捨」；之後觀察：眾生的現狀是否因自己修了取捨而有所改變？觀察後會發覺這只不過是自己的希願罷了，實際上這麼做並無法直接讓眾生獲得利樂，於是想到若要達到這個目標，就應該由自己來承擔此重責大任，發起「增上意樂」，最終為此發起欲得圓滿菩提的「菩提心」。

時，就表示已經生起了下士道的意樂；相同的，是否已生起上士道的意樂，取決於能否將只追求自利的心轉為利他。

庚三、由儀軌受此心之理分三：

辛一、未得令得。辛二、得已守護不令失壞。辛三、若有失壞令其還淨之法。

辛一、未得令得分三：

壬一、所受之境。壬二、能受之身。壬三、如何受之儀軌。

壬一、所受之境。

諸先覺云：「具有願心、住其學處，尚為不足，須具行心律儀。」此與勝敵論師所說相同。

接著是介紹「由儀軌受持發心」的內涵。對於從未透由儀軌受持發心的人來說，最初應該在什麼樣的師長座前接受發心儀軌呢？祖師大德們一致認為：傳授發心儀軌的師長光有願心儀軌的傳承、修持願心學處是不夠的，還必須具備行心律儀。

壬二、能受之身。

天人、龍等，其身、意樂堪能發願心者，雖皆可成此之所依，然於此處，如

《道炬論釋》云：「厭離輪迴、念死、具慧、大悲。」謂於如前所說道次作修心已，於菩提心略生轉意之體會者。

此外，什麼樣的眾生才有資格接受發心儀軌呢？不論天人或是龍王，只要能發起願心的眾生，都有資格接受發心儀軌。雖然如此，但在此所強調的對象，如同《道炬論釋》所說：必須具備厭離輪迴、念死、具慧、大悲等條件。也就是在修學道次第之後，至少對於菩提心能生起轉意的體會。在此，所謂「轉意的體會」，是指在了解如何發心的教授之後，對於修學此法深感歡喜，並且相信只要自己認真修行，在不久的將來一定能生起真正的菩提心。

壬三、如何受之儀軌分三：

癸一、加行儀軌。癸二、正行儀軌。癸三、結行儀軌。

癸一、加行儀軌分三：

子一、行殊勝皈依。子二、集聚資糧。子三、淨修意樂。

子一、行殊勝皈依分三：

丑一、莊嚴處所、安置佛像、陳設供物。丑二、祈請與皈依。丑三、宣說皈依學處。

丑一、莊嚴處所、安置佛像、陳設供物分三：

一、大略說明處所、佛像及供物等。

灑掃靜處，以牛五物塗抹其地，並塗灑檀香等上妙香水，遍撒妙香散花。將三寶之鑄像、經函、菩薩像等供於法座或妙臺上，寶蓋及鮮花等供物盡其豐盛，準備樂器及飲食等，亦以鮮花嚴飾大善知識所居法座。諸先覺以供養僧眾、布施非人朵瑪而集資糧。

在上師傳授發心儀軌之前，弟子應該先將傳法的會場打掃乾淨，整齊地供奉佛像及經函，並以鮮花等各種美妙的供物莊嚴會場。過去，很多祖師大德在接受發心儀軌前會先供養僧眾，或是布施朵瑪給附近的非人，藉此累積資糧。

二、釋疑。

若無供物，則如《賢劫經》中所說，亦可供養碎布等物；若有，則須無諂、殷重尋求並作陳設，令諸同伴心難容納。傳說西藏諸善知識於芒宇及桑耶二處，請阿底峽尊者傳發心時，尊者教曰：「供養太惡，則不能生。」又說所供像中，已開光之大師聖像必不可少；經典亦需《攝頌》以上之《般若經》。

假使所在之處物資匱乏，也可供養碎布等物品；如果物資充足，則應該在自

己的能力範圍之內，準備最豐盛的供品，整齊擺設，以清淨的動機供養三寶。對此，阿底峽尊者在西藏傳授發心儀軌時曾說：「供養太惡，則不能生。」是指如果輕忽供養的重要性，就無法透由儀軌發起殊勝的菩提心。所供奉的佛像中，一定要有世尊的聖像；經典裡至少也要有《般若十萬頌》、《般若八千頌》等《般若經》的經函。

三、上師和弟子行事的順序。

其後上師迎請聖眾；弟子沐浴，著鮮淨衣，雙手合掌。上師應令弟子於諸資糧田之功德由衷生起淨信，觀想自身坐於一一佛、菩薩前，徐徐念誦《七支供養》。

弟子應先沐浴，換上乾淨的衣服再入會場；隨後，上師先迎請十方的諸佛、菩薩蒞臨會場，並為弟子介紹資糧田的功德，讓弟子生起淨信心。此外，在上師的引導之下，弟子應該觀想自己坐在諸佛、菩薩面前，緩緩念誦《七支供養》。

丑二、祈請與皈依分二：

一、祈請。

次於上師起大師想，並作禮拜，供養財物、曼達，右膝著地，雙手合掌，為

能發起菩提心故，作祈請云：「昔諸如來、應供、正等覺及住大地諸大菩薩，初於無上正等菩提如何發心；如是我名某甲，亦祈請阿闍黎，令我能於無上正等菩提發起此心。」念誦三遍。

之後，對上師生起世尊想，並作禮拜，供養財物、曼達，右膝著地，雙手合掌，為了發起殊勝的菩提心，對面前的上師作殷重的祈請。

二、殊勝的皈依分二：一、對境和意樂。

其後，以佛、法——滅為主之道諦、僧——不退轉之菩薩聖眾，為其對境，總念：「從今直至證菩提前，為能救護一切有情，而以佛為示皈依之大師、法為正皈依、僧為修皈依之助伴。」特應作此猛厲欲樂：「應於一切時中，令此意樂永不退轉。」姿勢如前所說而行皈依。

接著進行「皈依」。佛、法、僧三寶是我們皈依的對象；三寶當中，佛是開示皈依的大師，法是正皈依，僧是修學皈依時的助伴。將法寶稱為「正皈依」，是因為我們皈依三寶的目的是希望能脫離痛苦，而三寶中能直接讓我們脫離痛苦的就是法寶——滅諦和道諦，其中又以滅諦為主。

在此，除了至誠皈依三寶之外，還要在三寶前生起強猛的心，期許自己在皈

依後，不論任何時間都不要讓此心退轉。

二、儀軌文。

念誦下文三遍：「阿闍黎請傾聽，我名某甲，從今直至證得菩提藏前，皈依佛薄伽梵——兩足中尊；阿闍黎請傾聽，我名某甲，從今直至證得菩提藏前，皈依寂滅離欲正法——眾法中尊；阿闍黎請傾聽，我名某甲，從今直至證得菩提藏前，皈依不退轉之菩薩聖僧——諸眾中尊。」皈依一一寶前，各一傾聽之詞。皈依法之文句，雖與他處不同，然此是如阿底峽尊者所造儀軌而說。

儀軌文中在介紹法寶時，特別提到「寂滅離欲正法」這幾個字：「寂滅」就是滅諦；它的內涵是什麼呢？離欲正法——遠離貪欲的法門。

此外，儀軌文中，皈依三寶之前都有「阿闍黎請傾聽」這幾個字。此處所引的儀軌文，在皈依法的部分，雖然與其他儀軌文略有不同，但這是依照阿底峽尊者所造的儀軌而寫的。

丑三、宣說皈依學處。

如前於下士時所說學處，其阿闍黎亦應於此宣說。

上師在為弟子傳授皈依之後，應該為弟子宣說皈依學處的內涵。這在之前下

士道時已介紹過。

子二、集聚資糧。

應於直接、間接傳承諸師及前所說資糧田前，如前念誦〈七支供養〉。皈依之後，在傳承祖師及資糧田前，透由念誦〈七支供養〉集聚資糧。

子三、淨修意樂。

於心明現如前所說慈悲心之所緣、行相。

在發心前，再次思維慈悲心的所緣、行相，藉此策發強烈的慈悲心。

癸二、正行儀軌分七：

一、姿勢。

應於阿闍黎前，右膝著地或作蹲踞，雙手合掌而作發心。

二、發心的差別。

於此發心，非僅是念「為利他故，願能成佛」，而是緣於所發之心，立誓念云「直至證菩提前，永不棄捨」，是故應依儀軌發此意樂。

在此強調的發心，並非只是發起「為利有情願成佛」的心，而是在發心後策勉自己：「直至證得大菩提前，永不棄捨所發此心。」按照發心儀軌立下誓言。

透由儀軌所發起的願心可以分為兩種：普通願心及具誓願心。所謂的「普通願心」，是指僅發起「為利有情願成佛」的心；「具誓願心」，則是在發起願心後，立下「直到成佛之前，永不棄捨此心」的誓言。在此，宗大師所使用的是具誓願心的儀軌。

三、特例。

若不能學願心學處，則不應發此心；若由儀軌僅生「為利一切有情，我願成佛」之念，則能否學發心學處皆可受之。

由於發起「具誓願心」之後，就必須修學願心學處，所以對於暫時無法修學願心學處的人來說，就不應該發起「具誓願心」；假使透由儀軌所發的只是「普通願心」，那就不見得要修學願心學處。

四、行心儀軌不可分為要守戒與不守戒兩種。

願心可有如此二類；若由儀軌受持行心，則不修學其學處者不可受之。故有人許：「從龍樹及無著論師所傳律儀儀軌，於眾人有可受、不可受之差別。」不合道理。

有人認為：既然願心可分成「能修學願心學處」與「不能修學願心學處」兩

種，行心應該也可分為兩種。但實際上並非如此，假使透由行心儀軌受持行心，就必須修學行心學處，也就是持守菩薩戒，所以行心沒有這種區別。

因此，過去有些人在解釋行心儀軌時曾說：「從龍樹論師所傳下來的儀軌，是每個人都可以受持的；從無著論師所傳下來的，只有具別解脫律儀的人才能受持。」而將行心分成兩類，但這種主張並不合理。

五、不學學處，可發願心，但不能受行心律儀。

《教授勝光王經》亦云：若不能學施等學處，僅是發心，亦能成辦眾多福德。依據此意，《修次初篇》云：「若於一切時處，雖不能學波羅蜜多，彼猶能得廣大果故，應以方便攝持，發菩提心。」故不學施等學處者，可發其心，不可受戒，極為清楚。

《教授勝光王經》也說：假使暫時無法修學布施等學處，僅是發起「為利有情願成佛」的心，還是能集聚眾多福德。《修次初篇》依據這段經文而說：發起願心之後，即便在無法修學布施等波羅蜜多的狀態下，還是能獲得廣大、殊勝的善果，所以應該勤修慈、悲等方便品，策發菩提心。由此可知，假如無法修學布施等學處，只能發起願心，但不可以受菩薩戒，這一點是很清楚的。

六、儀軌。

受持發心之儀軌：「安住十方一切諸佛、菩薩，請傾聽於我，阿闍黎請傾聽，我名某甲，於今生及餘生，施性、戒性、修性所有善根，凡由自作、教他、見作隨喜所生善根，以此猶如昔諸如來、應供、正等覺及住大地諸大菩薩，於其無上正等菩提如何發心；如是我名某甲，從今直至證得菩提藏前，亦於無上正等菩提發起此心。有情未度應令度、未解脫者令解脫、未喘息者令喘息、未涅槃者令入涅槃。」念誦三遍。皈依儀軌與此二者，雖未明說須隨阿闍黎念，然實須之。

發心儀軌的內容，多半容易理解。文中的「修性」包含了忍辱、精進、靜慮及般若，加上前面的施性、戒性，就是六度。儀軌文的最後提到「有情未度應令度」，是策勵自己去度化被所知障束縛的有情，讓他們儘早脫離所知障的束縛；「未解脫者令解脫」，讓還未從煩惱障解脫者早日解脫；「未喘息者令喘息」，讓被輪迴眾苦所逼而導致身心無法喘息者能得到喘息；「未涅槃者令入涅槃」，總之，讓輪迴中還未獲得無住涅槃的眾生都能儘速獲得無住涅槃。

之前的皈依儀軌與此處的發心儀軌，雖然都沒有明確說明弟子必須跟隨師長念誦儀軌文，但實際上是需要的。

七、自己受儀軌的方法。

上述是有阿闍黎之軌則，倘若無阿闍黎，應如何行？如阿底峽尊者所造發心儀軌中云：「倘若無阿闍黎，自身發起菩提心之儀軌，觀想如來釋迦能仁以及十方一切如來，於前作禮拜及供養之儀軌等，省略祈請及阿闍黎之詞，皈依等次第應如前說。」

那在沒有師長的情況下，自己又該如何受持發心儀軌呢？阿底峽尊者所造的發心儀軌中說：假使沒有師長，可以觀想以導師釋迦能仁為主的十方諸佛安住在自己的前方，依照之前所介紹的程序，先行禮拜及供養等，在誦儀軌文時，省略最初的「祈請文」以及當中「阿闍黎請傾聽」這幾句，至於皈依等其他部分則按照之前的方式進行。

癸三、結行儀軌。

由阿闍黎為弟子說願心學處。

師長為弟子傳授發心儀軌之後，應該詳細介紹願心學處。

辛二、得已守護不令失壞分二：

壬一、修學於現世中不退發心之因。壬二、修學於來生中亦不遠離發心之因。

假如發起「具誓願心」，就必須修學願心學處。願心學處可分成兩個部分：一、修學於現世中不退發心之因。二、修學於來生中亦不遠離發心之因。

壬一、修學於現世中不退發心之因分四：

癸一、為於發心增長歡喜，應當修學念其利益。癸二、為令所發之心增長，應當修學六次發心。癸三、為利有情而發其心，應當修學不捨有情。癸四、修學集聚福智資糧。

癸一、為於發心增長歡喜，應當修學念其利益分三：一、經文中的說法。二、以先賢的言教來讚歎。三、諸佛菩薩見菩提心是最勝方便，教誡應該勤修此法。初中分二：

一、不共因。

研閱經藏或從師聞，思維菩提心之利益；《華嚴經》中廣為宣說，故應閱讀。彼中如前所引，說「如一切佛法之種」；又說「總攝菩薩一切行、願，故如總示。」謂如支分廣說雖有無量，然於總示能攝一切，故總示為彼之總集；說此心即含攝一切菩薩道中要義之總集也。

在發心後，為了對於修學發心能生起更大的歡喜，應該透由研閱經藏，或是依止宣說此法的善知識，時常思維發心的利益；尤其是在《華嚴經》裡完整說明

了發心的利益，所以應該多閱讀《華嚴經》。

在《華嚴經》中提到：菩提心是一切佛法的種子；又說菩提心含攝所有菩薩行儀及大願，就像一篇文章中的主題一樣。為什麼這麼說呢？一篇文章裡或許有很多內容需要詳細說明，但不論怎麼說明，都必須將所說的內容統攝在主題內，所以主題是一篇文章的總綱；相同的，所有菩薩道的精要都統攝在菩提心裡，所以菩提心是一切菩薩道的總集。

二、說明利益分二：一、連結上下文。

《菩薩地》中所說利益，是願心之利益，故彼中說初生堅固發心，有二利益。二、正文分二：一、能成最勝福田。二、遍攝福德，無有他害。

在《菩薩地》中所說的發心利益，是指發起願心的利益。假如在一開始能夠發起堅固的願心，就能獲得兩種利益：一、能成最勝福田。二、遍攝福德，無有他害。

初者分四：一、如云：「世間人天應禮敬。」發心當下，即成一切有情所供養處。二、又如說云：「發心當下，由種性門，亦能勝過諸大羅漢。」成無上尊。三、雖僅造作微小福德，亦能生出無量大果，故為福田。四、又如說云：「此為一

切世間所依，故如大地。」猶如一切眾生之父。

對於第一種利益，《入行論》說：「世間人天應禮敬。」任何人在發起願心的當下，就能成為一切有情禮敬、供養的對象；此外，在發心時即便還是凡夫，但他的種性已勝過斷除一切煩惱的小乘羅漢，成為尊貴的大乘菩薩；在發心後，即使所造的善行看似微不足道，例如：雙手合十、供養鮮花等，但在發心的攝持下，也能感得無窮盡的善果，所以發心是一塊能迅速累積資糧的福田；世間中所有的安樂都是來自於善業，善業則來自於諸佛講經說法的事業，而諸佛的事業來自於諸佛，諸佛又來自於菩提心，所以菩提心就像大地，是一切世間安樂的所依處。

二者分六：一、受護法保護，常為兩倍轉輪聖王之護法守護故，縱於睡眠、酒醉或放逸時，亦不為住該地藥叉、非人所傷。

第二種利益可以分成六個部分：

一、轉輪聖王由於福德廣大，所以會有一千尊金剛手菩薩在四周保護他；初發菩提心的菩薩，他的福德更甚前者，從發心起，時時刻刻都被比前者多一倍的金剛手菩薩守護，所以縱使在睡眠、酒醉或放逸時，也不會被當地的藥叉、非人

傷害。

二、容易成就密咒等。

諸能息滅疫疾、災害及病源之密咒明咒，縱於有情手中無法應驗，然至菩薩手中皆能應驗，何況能應驗者？以此顯示倘若發心堅固，則易成辦息等諸業，是故若有此心，亦能速成共同成就。

二、在經論中時常提到：持咒具有消除各種疾病及天災人禍等的功效。但多數人在持誦後之所以沒有明顯的效果產生，那是因為持咒者本身缺乏菩提心的緣故。因此，普通凡夫在沒有菩提心的狀態下，即使持誦再多咒語，也很難應驗；但對菩薩而言，由於有菩提心的攝持，持咒的功效就能立即顯現。由此可知，如果發心堅固，就能輕易成辦息、增、懷、誅的事業，迅速獲得共同成就。

三、不會遭遇饑荒等災難。

任任何處，一切災難、饑荒、非人危害未生不生等；死後遭受危害亦少、無疾病等。四、無瞋恚心，並能安忍。心性堪忍、溫和，故能安忍他害，不傷他等。五、不易墮入惡趣，並能迅速脫離彼處。不易感生惡趣；縱生惡趣，亦能迅速跳脫，於彼受苦亦輕，由此因緣極厭輪迴，並於彼等有情心生悲愍。

三、菩薩所在之處，不會發生災難、饑荒或非人干擾等情形，已發生者，也會迅速息滅；死後投生之處危害甚少、身無疾病等。

四、菩薩所想、所做都是為了利益他人，所以即便遭到他人傷害，也不輕易動怒，更不會因此而去傷害他人。

五、菩薩死後不易感生惡趣；縱使因為往昔的業力而墮入惡趣，也能迅速跳脫，所受的苦也相對輕微，並能藉此而對輪迴生起更強大的厭離，也能對其他有情生起更強大的悲愍。這從世尊往昔墮入地獄之後，因不忍同伴拉車受苦而發起菩提心的公案中就可得知。

六、有無邊利益。

發菩提心所生福德，若有形色，縱使虛空亦難容納；以諸財物供養諸佛，尚不能及此福一分。《勇授請問經》云：「菩提心之福，假若有形色，遍滿虛空界，福尤過於彼。較人以諸寶，遍滿恆沙數，諸佛剎土中，供養世間怙；若有人合掌，心敬禮菩提，此供最殊勝，此福無邊際。」

六、假設發心所產生的福德是有形的，就連寬廣的虛空也難以容納；甚至以再多的奇珍異寶供養十方諸佛，也不及發心所能累積福德的一小部分。

為何發菩提心能集聚如此廣大的福德呢？因為菩提心是為了利益一切有情所發起的善心，由於有情的數量是無邊的，所以發心所能累積的福德也是無量的。就像想從白芥子中取油，當白芥子的數量越多，就能榨取越多的油；相同的，當心中所緣的有情數量越多，生起善念的當下所能累積的福報也越大。

二、以先賢的言教來讚歎。

傳說阿底峽尊者在金剛座時，心生此念：「應作何事方能速證正等菩提？」此時小尊聖像起立請問大尊聖像曰：「欲速成佛，應學何法？」答曰：「應學菩提心。」又見寺院上方虛空當中，有一少女問一婦人，亦如前答。尊者聞已，於菩提心起大定解。

據說阿底峽尊者在金剛座繞塔時，心中現起一個念頭：「我該怎麼做，才能快速證得正等菩提呢？」此時，尊者見到一尊小尊的聖像起身向另一尊大尊的聖像請問：「如果想要快速成佛，應該修學什麼法？」大尊的聖像回答：「應該修學菩提心。」又見到在寺院上方的天空中，有位少女正在請問一位婦人同樣的問題，婦人也回答了相同的答案。尊者聽到之後，對於修學菩提心生起了更為堅固的定解。

三、諸佛菩薩見菩提心是最勝方便，教誡應該勤修此法。

應知菩提心能總攝大乘一切口訣要義，並是一切成就之大寶藏、辨別大小乘之大乘特點、策發菩薩眾行偉大行之最勝所依。應於修習此心漸次增長歡喜，如渴聞水，因佛、菩薩於多劫中，以稀有智極為詳細觀察諸道，見唯此是成佛所需最勝方便。《入行論》云：「能仁多劫善思維，觀見唯此能利益。」

我們應該了解「菩提心」能總攝大乘一切教授的精華，是蘊藏所有殊勝成就的寶藏區，也是能區分大小乘的大乘不共特點，更是能策發諸大菩薩長時修持菩薩行的基礎。

諸佛、菩薩花了很長的時間，以殊勝的智慧詳細觀察之後，發現唯有勤修菩提心，才能在最短的時間內成就佛果，如《入行論》所說：「能仁多劫善思維，觀見唯此能利益。」因此，平時要多思維菩提心的利益，才能對於修學菩提心感到歡喜。

癸二、為令所發之心增長，應當修學六次發心分二：

雖然我們心中暫時沒有任運的菩提心，但是透由儀軌發起願心之後，為了讓所發的心能持續增長，應該每日修學六次發心。

子一、不捨所發願心。子二、修學令其增長。

子一、不捨所發願心分二：

一、若捨發心，其罪更勝別解脫戒的他勝罪，並會長時漂泊惡趣。

以佛、菩薩及善知識為證，於彼等前立「有情未度應令度」等誓願，次見有情數量眾多、行為惡劣；或見須於多劫勵力、歷時久遠；或見須修無量、難行二種資糧，故成畏怯之緣。若更捨置發心重擔，較於別解脫之他勝，其罪尤重，此為《攝抉擇分》所說；倘若棄捨誓守之心，則須長時漂泊惡趣，此為《入行論》中所說。

最初在發心時，我們祈請諸佛、菩薩及善知識作證人，並且在他們面前立下「有情未度應令度」等誓願，但在立下這些誓願之後，如果不把「利他」放在心上，甚至仍像過往一樣持續傷害其他有情，那我們就等於是在欺騙諸佛、菩薩、善知識及一切有情，這樣的行為有極大的罪過。

發心之後，當眼見所要利益的對象數量龐大、行為惡劣，修菩薩行的時間極為漫長，還要累積無量、難行的二種資糧，心中不免感到畏怯，在這種情況下是很容易捨棄發心的。或許有些人認為自己應該不會退心，那是因為還未親身實踐

菩薩行的緣故，假使實際去做，就會發現要守護好發心是很不容易的事情。

尤其是在面對敵人或是刻意毀謗三寶、正法的人，我們很容易生起瞋心，進而產生排斥，假使此時心中現起：「從此刻起，我絕不再利益他！」就表示我們已經棄捨了那位有情。由於那位有情也包含在一切有情當中，所以棄捨他就等於是棄捨一切有情。這是我們很容易犯下的惡行，所以應該特別謹慎提防。

《攝抉擇分》說：發心後棄捨有情所造的惡業，比受特別解脫戒後犯下「他勝罪」更為嚴重；《入行論》中也說：如果有人棄捨發心，之後將會長時漂泊惡趣。由此可以推測，即便經年累月不斷犯下殺、盜、淫、妄等惡行，但所造的惡業仍遠不及棄捨發心來得嚴重。

既然棄捨發心的後果如此嚴重，平時在面對敵人或是容易讓自己生起瞋心的對象時，就要格外小心。在面對敵人時，不要只想著對方如何傷害我們，應該多去思維對方由於心中的煩惱、身語的惡行所造下的惡業，將來極有可能讓他墮入惡趣受苦，藉此而對他人心生悲愍；縱使對方的行為必須以嚴厲的手段來制裁，但內心也不能因此就棄捨對方。

二、如同從垃圾堆中尋獲珍寶般的歡喜，所以不應棄捨發心。

此論又云：「如盲於廢堆，拾獲稀世寶；如是何其幸，我發菩提心。」應生此念：「我能得此，極為稀有。」一切時處，不應棄捨，當緣此心，多立「縱一剎那亦不棄捨」之誓。

《入行論》說：如同盲人從垃圾堆中拾獲了稀世珍寶，這種事令人完全無法想像；相同的，由於無明蒙蔽了我們的慧眼，使得我們像盲人一樣無法分辨是非善惡，在這種情況下，假使還能發起菩提心，這是何其有幸的事。

因此，應該對於自己能在諸佛、菩薩及師長面前發起菩提心感到十分慶幸，把握這個千載難逢的機會，持續不斷地修學菩提心的教授，在任何情況下都要避免棄捨此心，並且每當想起自己已發心時，就要提醒自己：「縱使只是短暫的一瞬間，我都不應該棄捨此心！」

子二、修學令其增長分二：

一、只有不棄捨是不夠的，必須增長發心。

僅不棄捨，尚為不足，故應晝三夜三勵力令其增長。二、在六時中修儀軌的方式。又此如前所說儀軌，若能廣修，應如此行；若不能者，則應觀想資糧田而供養，

修習慈心及悲心等，受持六次。其儀軌即：「諸佛正法眾中尊，直至菩提我皈依，我以所行布施等，為利眾生願成佛。」每次三遍。

發心之後，只有不棄捨發心是不夠的，應該在每日早、晚各三個時段努力讓它增長。假使時間充裕，可以在這六個時段裡，按照之前所說的儀軌來修；要是時間有限，則可以直接觀想資糧田並作供養，專注修習慈心、悲心，並念誦「皈依發心偈」三遍。

癸三、為利有情而發其心，應當修學不捨有情。

棄捨有情之量：依他所作非理事等些許因緣，即生此念：「從今任何時中，皆不利益此人。」

既然最初是為了利益一切有情而發起菩提心，那在發心之後就應該修學不捨有情。「棄捨有情」大略可以分為兩種情況：一、在發心後，發現有情的數量眾多、行為惡劣、自己沒有足夠的能力繼續修持菩薩行，於是放棄原先想要利益一切有情的念頭。二、雖然不見得有上述的念頭，但因某位有情做出令我們無法接受的事情，於是決定：「從現在起，絕對不再利益那個人！」這也表示我們已經棄捨了一切有情，這一點在之前已介紹過。

癸四、修學集聚福智資糧。

若由儀軌受持願心，於日日中，應當勵力供三寶等，集聚資糧，此為增長彼心之因。

發心之後，除了持續修學發心之外，還要盡己所能地供養三寶、布施貧苦的有情等，努力集聚資糧，這也是能增長發心的因。

壬二、修學於來生中亦不遠離發心之因分二：

癸一、修學斷除能壞此心之四黑法。癸二、修學受持不壞此心之四白法。

癸一、修學斷除能壞此心之四黑法。

四黑法中分四：一、第一黑法，欺誑親教師、阿闍黎、上師及供養處。此中分二：一、對境和行為。境：親教師及阿闍黎易知；上師，欲饒益有情者；供養處，雖不屬前二類，然具功德。於彼由作何事而成黑法？於彼等中任一對境，自雖了知，故作欺騙，即成黑法。

四黑法中，第一黑法：欺誑親教師、阿闍黎、上師及供養處。這一點可分為對境和行為兩個部分：此處的「對境」是指所欺誑的對象，當中包括親教師、阿闍黎、上師及供養處。其中，所謂的「供養處」，是指與自己雖然沒有直接的法

緣關係，但具備教、證功德的其他師長。對上述的對象做何種行為會成為第一黑法呢？在自己了知實情的情況下，故意欺騙以上任何一者，就會成為第一黑法。

欺騙自己的阿闍黎等是很嚴重的過失。或許有些人會認為自己對師長深具信心，所以絕對不會做出這種事情，但實際上這是我們十分容易違犯的過失。舉例來說：有許多人為了在眾人面前表現出對師長很有信心的模樣，對於師長所囑咐的事，不論法上的教誡或者其他事務，在還未仔細衡量自己能否成辦的情況下便立刻答應，但當事後發現自己的能力不足、無法完成師長所吩咐的事情時，不僅沒有據實稟報，反而蓄意隱瞞真相，甚至還在眾人面前裝模作樣，讓其他人誤認為他們是在依教奉行，但事實上這就是在欺騙師長，這種行為非常不可取！

二、釋疑。

然「非妄語之詔誑」者，將於後說，故此須以妄語欺騙，因於《集學論》中說斷黑法即是白法；此之對治，乃四白法中第一者故。

若所說的不是妄語，而是藉由一些不正當的手段誤導、迷惑對方，這種行為並不算是第一黑法，所以第一黑法必須是以妄語欺騙對方。關於這一點，在《集學論》中提到，斷除黑法即是白法；又第一白法為第一黑法的對治，其中特別強

調應該斷除妄語，由此可知第一黑法必須是以妄語欺騙對方。

二、第二黑法。

令他於無悔處生悔。此中分二：一、對境和行為。境：其他行善不悔之人。於彼作何事：欲令他起追悔，以此意樂於無悔處令生懊悔。

第二黑法：令他於無悔處生悔。例如：對於廣行供養、認真學佛的人刻意地說：「你所做的這些事情，都只是在浪費金錢、時間罷了，並沒有任何意義！」而使對方對於自己所造的善業心生懊悔。

平時對於自己所造的惡業應該感到後悔，藉此便能淨化惡業；相反的，要是對於自己所造的善業心生追悔，善業的力量便會因此減弱。由於不該追悔善業，所以文中的「無悔處」指的就是已造的善業。

二、釋疑。

此二者中，能不能欺、不生悔皆同。

前面兩種黑法，無論最終對方是否受騙、後悔，講說者都已違犯願心學處。

三、第三黑法。

於趣入大乘之有情，言說詆毀語等。此中分五：一、對境和行為。境：發菩提心，

今仍具者。於彼作何事：由瞋發起而說不雅之語。**二、違犯的標準。**所說之境，能解其義。

第三黑法：於趣入大乘之有情，言說詆毀語等。以瞋為動機，出言毀謗已發心的大乘行者。然而我們周圍誰已發心、誰未發心，這並無法從外貌、身分、行為等來判斷，因為如果連妖魔鬼怪都有可能是佛、菩薩的化現，就更不用說是普通人了。當對方了解所說的內容時，講說者就違犯了第三黑法。

三、容易違犯、過患極大，所以必須斷除。

此甚易犯、過患亦大，前已略說；又於菩薩起輕毀心，則此菩薩須經爾劫住地獄中；《最極寂靜決定神變經》云：除毀謗菩薩外，任何餘業皆不能令菩薩墮於惡趣；**四、遠離菩提。**《攝抉擇分》亦云：「若未得授記之菩薩，瞋恚已得授記菩薩並起爭執，隨起幾許瞋恨之心，須於爾劫復從初始修行地道。」**五、必須精勤懺悔、防護。**故於一切時處應滅瞋心；倘若生起，亦須當下勵力懺悔、防護，此者亦為前論所說。

之前提到，「毀謗菩薩」不僅是我們容易犯下的過失，而且它所帶來的過患也相當巨大。暫且不論我們常人，就連菩薩假使對其他菩薩生起輕視的心，其心

生起多少剎那，就會導致他於等量劫中墮入地獄；《最極寂靜決定神變經》也強調：除了毀謗其他菩薩之外，其餘的惡業都不會使菩薩墮入惡趣。

《攝抉擇分》也說：如果未得授記的菩薩瞋恚已得授記的菩薩並起爭執，即便生起瞋念的時間只有短短一剎那，但之後卻必須花一劫的時間從頭開始修行地道。例如：即將在明天進入加行道的菩薩，假設在今天對一位已得授記的菩薩生起一念的瞋，那他就必須再花一劫的時間從頭修行，才能進入加行道。

既然瞋所帶來的過患如此嚴重，那在任何情況之下，都要想盡辦法避免生起瞋念；假使不小心生起，也要立刻懺悔、防護再犯。

四、第四黑法。

諂誑他人，非由增上之心。此中分二：一、對境和行為。境：其他有情。於彼作何事：行諂誑也。二、說明文義。此中諂誑，於秤斗行狡詐等事；又如勝智生，實欲遣人前往惹瑪，然云「遣往堆隴」，其後令彼自願前往惹瑪。《集學論》云：誑，雖無功德，詐現為有；諂，設法不令己過顯露。

第四黑法：諂誑他人，非由增上之心。為了獲得私利，以不正當的手段欺瞞他人，例如：為了圖謀更多的利潤，而在磅秤上動手腳。

另外一個例子：過去在西藏，有個人名叫勝智生，他想派遣某人前去惹瑪幫自己處理一些事情，卻故意在對方面前說要派他前往堆隴（去惹瑪的距離較近，堆隴較遠）。為何他要那麼做呢？因為他擔心一開始就告訴對方實情，對方會回絕，所以就繞個圈子，說要派遣他去堆隴；假使對方因為距離太遠而不答應，再告訴他：「如果你不去堆隴，那就去惹瑪吧！」如此一來，對方有可能礙於情面而不好意思再次拒絕，或因惹瑪的距離較近而答應前往。

《集學論》中對於「諂誑」有另外一種解釋：「誑」，雖然自己不具備某種功德，卻在別人面前裝模作樣；「諂」，故意隱藏自己的過失，不讓別人知道。

癸二、修學受持不壞此心之四白法分四：

一、初白法中，境為一切有情。所作之事：下至嬉笑，乃至命危，於彼斷除知而故說妄語。若能如此，則於己之親教師及阿闍黎等殊勝境前，不以妄語欺騙。

第一白法：在面對其他有情時，即便只是開個玩笑，甚至遭遇生命危險，都要避免欺騙他人。假使能做到這一點，自然就不會以妄語欺騙自己的親教師及阿闍黎等殊勝的對境。此可對治第一黑法。

二、第二白法，境為一切有情。所作之事：不諂誑彼，住增上心，謂以正直

心而安住。此為第四黑法之對治。

第二白法：避免以不正當的手段欺瞞他人，應以正直的心善待其他有情。此可對治第四黑法。

三、第三白法分三：一、對境和行為，境為一切菩薩。所作之事：於彼生起如大師想，四處宣揚彼之真實功德。

第三白法：看待菩薩如同看待世尊，並且四處宣揚菩薩的真實功德。此可對治第三黑法。

二、須守護此。

夏惹瓦云：「我等雖作相似微善，然無增長之相，反多竭盡之相，此因瞋恚、輕毀、傷害菩薩及同行故而致竭盡。」是故，若能成辦此及斷除傷害菩薩，則《集學論》中所說「依於補特伽羅所生傷害」悉皆不生；然於何處有菩薩住非所能知，故此應如《迦葉請問經》中所說，謂於一切有情起大師想，以修淨相為主。

夏惹瓦大師說：平時我們看似做了不少善業，可是福報不僅沒有增長，反而逐漸退失，這是我們時常瞋恚、輕毀、傷害菩薩以及同行善友所造成的結果。因此，若能成辦第三白法，並且避免傷害菩薩，就能防止《集學論》中所謂「依於

補特伽羅所生傷害」的過失。簡單來說，在面對其他有情時，就不會因瞋恚、輕毀、傷害他人，而使自己遭受嚴重的後果。

有人對此提出質疑：「修持第三白法的主要對象是菩薩，但仍有許多有情並非菩薩，那為何透由修持第三白法並且避免傷害菩薩，就能在面對其他有情時遠離瞋恚、輕毀等所帶來的過失呢？」正因為我們無法區分周圍哪些有情是菩薩、哪些不是菩薩的緣故，所以平時應該依照《迦葉請問經》所說的道理，將一切有情皆視為佛，盡力思維他人的功德、避免觀察他人的過失，修清淨相，藉此便能遠離《集學論》中所說的過失。

三、宣揚功德的方式。

宣揚功德：若有聽者時機已至，則應宣說；而非行於四方不作宣揚即成過失。此為第三黑法之對治。

還未宣揚菩薩的功德前，必須先觀察，假使對方的因緣、時機已經成熟，就應該為他詳細介紹菩薩的功德；要是時機尚未成熟，就不應該貿然行事，因為那樣做有可能適得其反。因此，沒有宣說菩薩的功德，並不表示就違犯第三白法。又此可以對治第三黑法。

四中分二：一、正文。二、《集學論》等所引的三段經文。初者，

第四白法分二：一、對境，境為自所應成熟之有情。二、行為。所作之事：令他
不樂獨一小乘，而執正等菩提。又此謂從自方須令所化趣入大乘；若彼所化不能
發此意樂，則非己過，因非己所能成辦故。由此能斷第二黑法，因己若能由哀欲
置他於一切安樂之究竟處，定不作令他人苦惱、追悔之加行故。

第四白法：對於和自己有緣的眾生，當他們的因緣成熟時，應該設法讓他們
了解大乘法的殊勝，策勵他們希求佛果、進入大乘，不要讓他們僅執著於小乘的
法類。雖然如此，假使自己已經盡力，但是對方依舊無法接受，這也不會成為過
失，因為那不是我們能掌控的。

第四白法主要對治的是第二黑法，因為如果真心希望引領他人走大乘道，就
不會在他人行善之後，做出讓對方苦惱或追悔的行為。

二、《集學論》等所引的三段經文分三：一、令他人發心的利益。

《獅子請問經》亦云：「由何於多生，夢中尚不捨，此勝菩提心，況於夢醒
時？」答曰：「於村或城市，或任住何境，令正趣菩提，則不捨此心。」

《獅子請問經》也說：要以何種方式，才能多生多劫都不棄捨殊勝的菩提心

呢？若在任何時間、地點，都能發心希望帶領其他眾生走向成佛之道，就能使發心堅固、永不退失。

二、由斷我慢等心，不捨發心。

又《文殊莊嚴佛土經》云：若能具足斷除我慢、嫉妒、慳吝，見他富饒心生歡喜四法，則能不捨大願；三、若以發心攝持一切行儀，則能於一切生不離菩提心。《寶雲經》云：若於一切行儀當中修菩提心、任作何善先發此心，則來生中亦不離此心寶；此於「如如若人多觀察」等文中明白宣說。

《文殊莊嚴佛土經》說：修學大乘法時，若能斷除我慢、嫉妒、慳吝，並在見到他人的功德或優點時心生歡喜，具備這四個條件，就不會捨棄為眾生所發的大願。

《寶雲經》說：平時應於行、住、坐、臥任何的威儀中修學菩提心。比如在開門時，心中想著：「我正在為眾生開啟通往解脫的大門！」在關門時，心中憶念：「我正在為眾生關上前往惡趣的大門！」此外，行善前也要先發起菩提心。總之，平時應該將心緣著眾生，多去思維菩提心的內涵，不斷地策發菩提心，如此才能生生世世不遠離菩提心。

辛三、若有失壞令其還淨之法。

除「不捨願心」及「不捨有情」二者之外，倘若違犯諸餘學處，於未具菩薩律儀前，雖無依菩薩戒所生墮罪，然與所許中類善法學處相違，故成惡行，應由四力而作懺悔。

在修學願心學處時，假使違犯「不捨願心」或是「不捨有情」任何一者，就等同是棄捨願心；除此之外，要是違犯其他學處，雖然不會導致棄捨願心，並在還未受持菩薩戒前，也不會因此違犯菩薩戒而產生墮罪，但由於與所承許的願心學處相違，所以仍是惡行，必須藉由四力懺悔才能淨除。

問答：

1 七因果教授中的增上意樂提到：「讓眾生離苦得樂的這件事，應該由我來承擔。」有時自己按照七因果教授的次第來修，也能約略發起這樣的心；但是有時心中又會現起：「過去已經成就的諸佛一定知道這些眾生的苦，也一定會想幫助他們，如果連諸佛都無法幫助他們，更何況是身為凡夫的我？」請問此時應該如何調整這種念頭？

答：有時我們會因周圍苦難的有情眾多，而且他們的狀態持續沒有改善，便認為諸佛似乎無法利益他們，但實際上並不盡然。在探討「諸佛利益眾生」一事時，可以分成三點來討論：諸佛的能力、眾生的條件、眾生與佛之間的業緣關係。

諸佛本身已具備了圓滿的能力，這點不須多作說明；雖然如此，但假使眾生的條件有限，佛也莫可奈何，就像月影能否倒映在地上的容器中，也要看容器裡是否有乾淨的水；然而，只有前面兩個條件還是不夠，就像常啼菩薩雖能親見諸佛，但由於與諸佛的業緣不深，所以修道的進展緩慢，最終在諸佛的指引下去尋找與他有深厚業緣的法聖上師，心中的證量才得以快速的提升。

由此可知，諸佛能否實質地利益到眾生，必須具備許多條件，在時機、因緣等條件都具備時，佛的加持自然能夠呈現。既然如此，一定也有很多與我們有緣的眾生在等待我們的幫助，所以為了利益他們，應該策勵自己追求佛果。

2 透由思維七因果教授的內涵後，當得知如母有情正在遭受痛苦逼迫、自己卻又無能為力時，內心常會感到十分沮喪。請問修悲心時有這種感受是正確的吗？應該如何調整才不會陷入沮喪的情緒中？

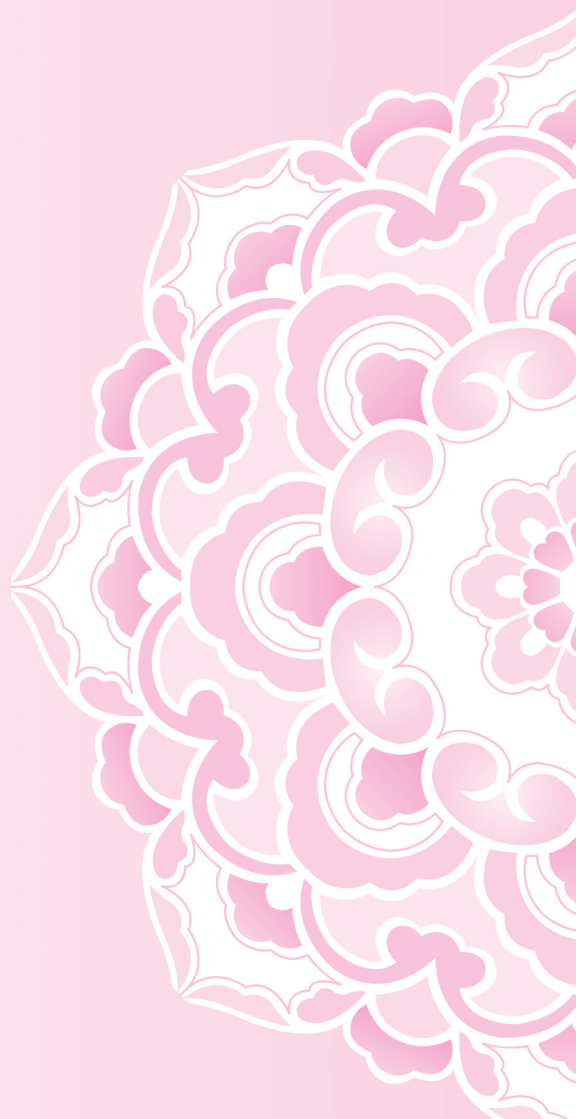
答：的確，就像我們看到親友受到重病折磨時，內心都會感到不忍，並且因為自己無計可施而備受煎熬；相同的，當想到如母有情正在輪迴中遭受各種痛苦時，雖然我們很希望他們能夠早日脫離現狀，但是我們也很清楚自己毫無能力解救對方，所以內心會感到沮喪也是難免的。此時讓自己深陷於沮喪的情緒中並無濟於事，對自己的修行也毫無幫助，所以必須調整自己的心態。

如同我們想要跳脫輪迴的苦海，必須斷除心中的煩惱；相同的道理，一切如母有情之所以持續在輪迴中受苦，也是因為煩惱造業所導致的，所以要救度一切眾生，就必須設法斷除眾生心中的煩惱。若想斷除眾生的煩惱，就必須依照眾生的根器而為他們宣說適合的法門，此時如果沒有一切遍智，根本無法看清每個眾生的因緣條件，也就無法說出適合對方的法門，所以當下應該策勵自己全力追求一切遍智，以此為動機去造每分善業，並且將所造的善業迴向無上菩提。

3 在提到發心時，經常說到要「利益一切有情」，但在一切有情中也包含小乘的阿羅漢及登地的菩薩等聖者，身為凡夫的我應該如何利益他們呢？

答：不論小乘的阿羅漢或是登地的菩薩，他們的功德都遠超過我們，因此以我們目前的條件確實很難利益他們。但由於他們的狀態也尚未圓滿——還未斷除所知障，所以在發心時應該期勉自己：「雖然我目前的能力有限，但為了讓所有未圓滿的眾生都能究竟離苦得樂，我一定要成就佛果！」如此才能發起心繫一切有情的菩提心。因此，在發心的儀軌文中說到：「有情未度應令度、未解脫者令解脫、未喘息者令喘息、未涅槃者令入涅槃。」就是希望我們在發心後能去度化所有尚未圓滿的眾生。

學菩薩行



己三、於發心已學行之理分三：

庚一、於發心已須修學學處之原因。庚二、顯示僅修智慧、方便一分不能成佛。

庚三、正說修學學處之次第。

庚一、於發心已須修學學處之原因分三：

一、若不實修，不能成佛。

發願心已，若不修學施等學處，雖有如前所引《慈氏解脫經》中所說極大利益，然若不以修學菩薩學處作為心要，則定不能成佛，故應修學菩薩行也。《三摩地王經》云：「是故，應以修行作為心要。何以故？童子，若以修行作為心要，無上正等菩提非難得故。」

發起「為利有情願成佛」的菩提心之後，雖然也能獲得《慈氏解脫經》中所說的眾多利益，但如果沒有進一步地修持菩薩行，仍舊無法成就佛果，所以在發心後應該精勤修持菩薩行。如同想要完成一件事情，除了最初的想法、全盤的計劃之外，更重要的就是付諸行動。

對此，宗大師在《功德之本頌》當中曾說：「若僅發心不習三聚戒，猶不能證圓滿大菩提，善了知已發起大精進，勤修菩薩律儀求加持。」《三摩地王經》

中也說：菩薩應該以「修菩薩行」作為修持的核心；假如能這麼做，想要證得無上菩提就不困難。

二、若未調伏自己，則無法調伏他人，所以應先調伏自己。

《修次初篇》亦云：「發心菩薩，了知己未調伏不能伏他，其後自身善修施等；若未修行，不得菩提。」三、所應修事。又「修行」即受律儀已學其學處。

所有的菩薩行皆可統攝於布施等六度當中。六度的相違品依次是：慳吝、壞戒、瞋恚、懈怠、散亂及無明。如果想要利益眾生、讓他人能離苦得樂，就要設法調伏他人心中的這些負面情緒，然而要是沒有先調伏自己，便無法調伏他人，所以應該先修學菩薩行來調伏自己。

在《三摩地王經》中提到「應以修行作為心要」，當中的「修行」即是指在受菩薩戒後，應該勤修菩薩學處。

庚二、顯示僅修智慧、方便一分不能成佛分三：一、修學無誤、圓滿方便的方式。

二、破除錯誤的觀念。三、破除他宗對此的答辯。初中分二：

一、須修無誤、圓滿之道。

趣入成佛之方便時，所趣方便須無錯謬；於錯謬道，任憑如何勵力，終不生

果，如欲擠乳而拉牛角。雖無錯謬，然不圓滿，縱多勵力，亦不生果，猶如種子及水土等，任缺其一皆不生苗，此為《修次中篇》所說。

修持菩薩行的目的是為了成就佛果，既然想要成就佛果，所修的菩薩行就必須具備「無誤」、「圓滿」這兩個條件。假使所修之道有誤，即便費盡心力、精勤實修，最終也不會產生想要的結果，比方想擠牛奶，卻是去拉牛角，當然無法取得牛奶。假設方法正確，但不圓滿，縱使努力，也不會有結果，如同想要種子發芽，就必須具備種子、水分、土壤等所有因緣，缺一不可。

二、介紹「圓滿之道」。

若爾，何為圓滿、無錯謬因？如《毗盧遮那現證菩提經》云：「祕密主，一切智從大悲根本而生，從菩提心因生，以諸方便令其究竟。」此中，大悲於前已說。菩提心有世俗、勝義二菩提心；方便則是施等圓滿，此為蓮花戒大師所說。

既然如此，什麼才是圓滿、無謬之道呢？在《毗盧遮那現證菩提經》中說：佛陀的一切智是以大悲為根本、菩提心為因，以方便品令其究竟。其中，有關大悲的內涵，在之前七因果教授中已介紹過；菩提心有世俗及勝義兩種菩提心；方便品中則包含布施、持戒等行持。這些道理，蓮花戒大師在《修次中篇》裡都曾

詳細說明。

二、破除錯誤的觀念分二：

一、錯誤的觀念。二、加以破除。初中分二：

一、錯誤的執著方式。

支那和尚等人，於此正道顛倒分別而云：「凡是分別，縱善分別，尚縛有情於輪迴中，故其果終不出輪迴，況惡分別？如同金索繩索皆能繫縛、黑白二雲皆能遮蔽虛空、黑白狗咬皆生痛苦，是故唯有『無分別住』乃成佛道；施與戒等是為未能修此了義之愚夫所說故，得了義者，若仍趣入彼等諸行，如同國王降為平民，或得象已仍尋象跡。」二、錯誤引用其依據。於此，和尚引八十種讚歎無分別之經文作依據而證成此義。

這一段主要是在破除支那和尚所提出的錯誤見解。支那和尚是一位博學多聞的大智者，他認為：凡是分別，儘管是善的分別，也會將有情束縛於輪迴中，何況惡的分別？例如：金索、繩索都能用來捆綁物品；黑雲、白雲都會遮蔽天空；黑狗、白狗咬人，都會讓人感到疼痛。因此，唯有毫不作意的「無分別住」才是成佛之道。至於世尊之所以要宣說布施、持戒等方便品的內涵，完全是為了某些

無法了解此真實義的愚夫而說；假如已經證得此真實義，仍去修學諸方便品，這就如同身為國王卻不管理國家大事，而忙碌於平民百姓的小事情，或在找到大象之後，仍去尋找象的足跡，完全本末倒置。

對此，支那和尚還提出了八十種「讚歎無分別」的經文作為依據，證成自己的觀點是正確的。

二、加以破除分五：一、智者破除此惡劣邪見的方式。

彼作毀謗而說「一切方便分皆非真實佛道」；並破除以觀慧思擇佛法心要——無我，故已遠離勝義之理。於此，蓮花戒論師雖以無垢教理善加破除，廣弘如來歡喜善道，二、雖已破除，但劣根者仍如此執著。然今仍見有人輕蔑行品持戒等事，於修道時棄捨彼等，如前所說而修；又有一類，除不毀謗方便分外，見解相同；另有餘者，棄捨以觀察慧尋求真實性見，承許支那無所思之修持為善。

支那和尚提出無分別住的論點後，接著還毀謗說：「所有的方便品都不是真正的成佛之道。」並且反對「必須以觀察慧思擇無我」一事；然而「無我見」是整個佛法的中心思想，所以推翻無我的見解，就代表支那和尚已經遠離勝義的智慧品。

對於這一點，早期蓮花戒論師雖然曾以各種無垢的經教、正理加以破斥，廣泛弘揚如來所喜的善道，然而當今仍舊有一群人依循支那和尚所提出的見解，輕視持戒、布施等方便品的修持，以「無分別住」作為修持的核心；還有一類人，雖然不否認方便品，但對於「正見」的看法卻與支那和尚相同；又有一類人，棄捨以觀察慧求真實性見，而將支那和尚所謂「無所作意」的修持視為最佳的修行法門。

三、應以智慧、方便二道成辦「無住涅槃」分四：一、若許不須具備方便、智慧，是與一切教理相違。

此亦非往修空性面；縱為修習空性，然若說云：「諸善修習空性義者，應僅修習空性，不須修習世俗有境行品。」此與一切經典相違，僅是違越正理之道，因大乘人所應成辦之事為「無住涅槃」：此中「不住輪迴」者，是以通達實性之慧、依勝義諦之道次、甚深之道、智慧資糧、智慧分所成辦；「不住寂滅涅槃」者，是以了悟盡所有性之慧、依世俗諦之道次、廣大之道、福德資糧、方便分所成辦故。

對於支那和尚所提出的見解，宗大師作了破斥：由於「無分別住」的內涵與

空性之間毫無關聯，所以修持「無分別住」並不是往修學空性的方向前進；縱使修持「無分別住」就是在修空性，但如果主張「只要善於修習空性，就不需要修學慈悲等方便品」，這種觀點不僅與所有大乘經典的內涵相違，同時也違背了正理。

為什麼呢？因為大乘行者想要成辦的是「無住涅槃」——佛果；而這當中的「無住」又包含「不住輪迴」與「不住寂滅涅槃」兩個部分。「不住輪迴」是指脫離輪迴；大乘行者必須修學通達實性之慧、依勝義諦之道次、甚深之道、智慧資糧及智慧分才能脫離輪迴。「不住寂滅涅槃」是指不入小乘涅槃；大乘行者必須修學了悟盡所有性之慧、依世俗諦之道次、廣大之道、福德資糧及方便分才能不入小乘涅槃。由此可知，想要成辦佛果，智慧、方便二者缺一不可。

二、以經教證成「透由智慧、方便能破輪迴以及寂滅二邊」。

《祕密不可思議經》云：「智慧資糧能斷一切煩惱，福德資糧能育一切有情。世尊，由如此故，諸大菩薩應勤修習福智資糧。」

《祕密不可思議經》中說：累積智慧資糧，能夠斷除一切煩惱；集聚福德資糧，能夠利益一切有情。因此，諸大菩薩應該精勤修習福智資糧。

三、以經教證成「若不具備智慧、方便，就會被束縛在輪迴以及寂滅二邊」。

《無垢稱經》亦云：「何為諸菩薩之束縛？何為解脫？」答彼問云：「方便未攝之慧即束縛，方便所攝之慧為解脫；慧未攝之方便即束縛，慧所攝之方便為解脫。」

《無垢稱經》也說：對於菩薩而言，無論單求智慧或是方便，都是束縛；如果同時具備智慧與方便，才是解脫。

四、若想成佛，有賴智慧、方便二者。

《伽耶經》云：「諸菩薩道略攝為二。二者為何？謂方便及智慧。」此諸道理，《道炬論》中亦明白云：「離慧度瑜伽，不能斷諸障，故為盡斷除，煩惱所知障，恆應具方便，修慧度瑜伽。般若離方便、方便離般若，皆說為束縛，故二不應離。」又云：「除般若度外，餘布施度等，一切善資糧，佛說是方便。因修方便力，自善修般若，得速證菩提，非僅修無我。通達蘊界處，皆為無有生，了知自性空，說名為般若。」

《伽耶經》說：菩薩道可統攝於方便及智慧中。對此，《道炬論》中也清楚說到：缺少智慧的瑜伽道，連煩惱障都無法斷除，更何況是所知障？因此，菩薩

為了斷除二障，必須修學兼具智慧與方便的瑜伽道。對於菩薩而言，不論遠離方便的智慧，或是遠離智慧的方便，都是束縛，所以在修大乘道時不可忽略智慧、方便任何一者。

又說：六度當中，除了般若度外，其餘的布施度等一切福德資糧都是方便。以修學慈悲等方便品所累積的福德資糧為後盾，善加修持般若，便能迅速證得菩提。所謂的「般若」，除了修習補特伽羅無我之外，還要了解蘊、界、處等皆自性空，修法無我。

四、成佛需有具一切種最勝空性。

《寶頂經》云：須具布施等一切方便分，而修具一切種最勝空性；所謂的「具一切種最勝空性」，是指被廣大的方便品所攝持的空性智慧。雖然小乘行者也能證悟空性，但在證悟空性時，其智慧並沒有被廣大的方便品所攝持，因此所證悟的空性不能稱為具一切種最勝空性。

五、破除單求智慧。

《攝研經》中亦云：「諸菩薩眾為求菩提而修六度；然諸愚人則說『應僅修學慧度，餘有何用？』破斥餘度。」又云：「諸愚人說唯以一理即能證得菩提，

謂以空性之理。彼等之行皆未清淨。」

《攝研經》中也說：菩薩為了追求大菩提而修學六度；然而愚人卻說「修佛道時，只須修學智慧，不須修學方便。」否定方便品。此經又說：愚人說「僅以空性之理便能證得菩提」，但那些都不是清淨的修持。

三、破除他宗對此的答辯分三：一、破除「若能證得空性，就不須方便」的爭辯。

此中分二：一、陳述他宗的想法。

若生此念：「若於空性無有堅固證悟，則須修學施等諸行；若有，僅此即可。」

有人認為：對於空性還未生起堅固的證悟前，的確必須修學布施、持戒等方便品；然而若已生起證悟，就沒有必要修學方便品了。

二、加以破除分四：一、因與了義經相違而破除。

此若屬實，則已得初地等菩薩，特於無分別智獲得自在之八地菩薩，皆應不須修學諸行，然此非理，因於《十地經》云：「十地之中，於各各地，雖以施等為主別別而修，然非不修其餘諸行。」說於一一地中，皆應修學六度或修十度；

自宗反駁：假如你所提出的觀點屬實，那登上初地的菩薩，尤其是已斷除煩

惱障、對於無分別智獲得自在的八地菩薩，就沒有必要修學布施等方便品了，但這並不合理。因為在《十地經》中提到：在十地的每個階段，雖然都以不同的方便品作為修持的核心，例如：在初地主要是修學布施波羅蜜多、在二地主要是修學戒波羅蜜多，但不代表在各個階段不需要修學其他的方便品。由此可知，在每一地中都要修學六度或是十度。

二、空性證量最高位者，也要有方便及智慧。

特於八地，菩薩滅盡一切煩惱，安住息滅一切戲論之勝義時，諸佛於彼作勸請云：「僅以此空證悟不能成佛，因諸聲聞、獨覺亦得此故。三、因此，認為最初就不須方便、智慧是不合理的。應觀我身、智慧、淨土等諸無量；我之力等汝亦無有，故應發起精進。念諸有情尚未寂靜，並為種種煩惱所擾，亦莫棄捨此忍。」於彼尚說應當修學諸菩薩行，況諸餘者？

特別是在八地時，菩薩已滅盡了一切煩惱，安住於息滅煩惱戲論的勝義時，諸佛仍會勸請他們：「光憑你們目前對於空性的領悟是無法成佛的，因為小乘的阿羅漢也能達到如此的境界。此外，再看看我所擁有無量的相好莊嚴、無量的殊勝智慧、無量的圓滿淨土等功德，這些都是你們所沒有的；我所具備的十力、四

無畏等功德也是你們所欠缺的，所以你們應該發起精進。再者，你們也該想想，在輪迴中仍有無數的有情尚未解脫，正被各種煩惱擾亂其心，情況岌岌可危，藉此策發心中的慈悲；在此同時，也不要放棄持續修學現證空性的智慧。」如果就連八地菩薩，佛都還要教誡他們兼修智慧與方便的話，更何況是普通凡夫？

四、縱使是最高深的密道，修學發心和六度的方式也大略相同。

於無上密最高道時，雖有與此不同之處，然總於密及波羅蜜多二乘中，發起二菩提心、修學六度共同道體粗分相同，此者前已說訖。

在修學無上密的甚深道時，修學的方式雖與顯教略有不同，但從總體而言，顯密二乘對於發起兩種的菩提心，以及修學六度粗分道體的看法都是相同的，這在之前「通達一切聖教無違之殊勝」時已介紹過。

二、破除「空正見中具備六度，所以不須方便」的爭辯分二：

一、爭辯「在無所思中已具備六度，僅此即可」——錯誤計算具備六度的情形。

若生此念：「非許不須施等，然於無所思中已具施等，因不耽著所施、能施及施物故，具無緣施，如是餘度亦皆具足；經中亦說一一度中攝六度故。」

在此，他宗提出反駁：我並非不承許布施等方便品，而是在修無所思時，就

已包含了布施等內涵。因為在修無所思時，內心沒有任何作意，不會執著所要布施的對象、能布施者及所布施物，所以已具備了無緣施，以此類推，當下也同時具備持戒、忍辱等內涵；不僅如此，在經典中也說：每一度中都含攝六度。

二、加以破除和附註分三：一、若是如此，太過離譜。

若僅如此即具六度，則諸外道一心專注奢摩他中，亦應具足一切波羅蜜多，因入定時亦無此耽著故；特如《十地經》中所說，聲聞、獨覺亦有於諸法性無有分別之智，於彼入定之時，應成大乘，因已具足一切菩薩行故。

對此，宗大師加以破除：假使在無所思的修持中就能同時具備六度，那當外道一心專注地修習奢摩他時，也應該能同時具備所有的波羅蜜多，因為在入定時他們也不會對能施、所施、施物等生起執著；此外，如同《十地經》中所說，聲聞、獨覺聖者也有現證法性的無分別智，當他們入定於空性的狀態時，由於已具足了所有的菩薩行，所以理應成為大乘行者，但實際上並非如此。

二、自宗反駁「若（一種行為中）具備六度就足夠的話，供養曼達即可。」

若因經說「一度中皆攝六度，便許僅此即可，則供曼達時云「具牛糞水即是施」等文中亦說有六，是故應僅修此即可。

再者，如果因為經典中說「每一度中都含攝六度」，就認為只要單修一度便足夠的話，那在供曼達時，供養文中也提到了六度的內涵：供養曼達本身就是布施；在供養時，提醒自己應該降低自利作意，就是持戒；當身心疲憊時，若能安忍，就是忍辱；持續歡喜供養曼達，就是精進；在供養時，內心保持專注，就是靜慮；若能思維三輪體空的道理，就是般若。如此一來，是否就不需要修學其他法類，只要供養曼達即可？由此可知，即便一種修持當中同時具備六度也是不夠的。

三、不離智慧、方便是指此二相互攝持。

是故正見所攝之行、方便所攝之智慧者，譬如慈母喪失愛子，而為悲痛所逼，與諸餘人言談等時，任起何心，悲痛之力雖未暫捨，然非一切心念皆是悲痛之心。如是若有猛厲證空性慧，則行布施、禮拜、繞佛等時，緣於彼等諸心雖非通達空性，然具彼力而轉，實無相違；又於座初，若先發起猛厲之菩提心，入空定時，其菩提心雖未現起，然與彼力所攝不成相違。不離方便、智慧之理亦爾。

既然一種修持當中同時具備智慧與方便是不夠的，那所謂的方便不離智慧、智慧不離方便又該如何解釋呢？所謂「方便不離智慧」，是指以智慧攝持方便；

「智慧不離方便」，則是指以方便攝持智慧。

舉個例子：當母親失去親愛的獨子時，心中的悲痛是無法言喻的，即便事過境遷，但在與他人談話或獨自吃飯、行走時，喪子的陰影還是揮之不去，但這並不代表她當下的每個念頭都是悲痛的心。相同的道理，在生起強猛的證空性慧之後，接著修學布施、禮拜或繞佛等方便品時，雖然當下的念頭不是證空性慧，但這與被證空性慧的力量所影響是不相違的，這就是「以智慧攝持方便」；此外，在座上修的一開始，先發起具力的菩提心，之後入定於空性時，雖然在入定時心中並沒有現起菩提心，但這與被菩提心的力量所攝持也不相違，這就是「以方便攝持智慧」。

三、說明他宗的觀念有相違之處分六：

一、不能把增上生和決定勝的因視為相違。

又經中說：輪迴之身、資財、長壽等事，皆為福德資糧之果。亦莫誤解此義。若離方便、智慧，雖是如此；然若由彼攝持，則極堪為解脫及一切智之因。如《寶鬘論》云：「大王總色身，從福資糧生。」此有無量經教。

他宗為何認為「成就佛果不須修方便品」呢？因為他宗認為，修學布施、持

戒、忍辱等方便品雖然能夠集聚福德資糧，但在經典裡多次說到：「藉由福德資糧能夠感得資財圓滿、投生善趣、相貌莊嚴等果報。」而這些果報都是屬於輪迴的一部分；既然修學方便品最終所感得的是輪迴果，那對於想要成佛的人來說，就應該專修智慧品才是。

對此，自宗回答：布施等善行能否成為佛果的因，並非從它的本質去分析，而是從這些善行是否被方便、智慧所攝持而定。修學布施等善行時，假使遠離了出離心、菩提心及空正見，所造的業的確只是輪迴的因；但要是能被出離心等攝持，所造的業就能成為解脫及一切智的因。在《寶鬘論》中也提到：佛的色身是由福德資糧所形成的。因此，布施等善行既能成為增上生的因，也能成為決定勝的因，兩者實不相違。

二、你的言論跟瘋子的話一樣前後矛盾。

又汝有時說云：「一切惡行、煩惱雖是惡趣之因，亦能轉為成佛之因。」有時又說：「布施、持戒等善為增上生之因，此僅輪迴之因，不成菩提之因。」應當平心而論。

不僅如此，你有時說：「雖然一切惡行、煩惱都是惡趣的因，但是只要修持

無所作意，也能將這一切都轉變為成佛的因。」有時又說：「雖然布施、持戒等善行是獲得增上生的因，但那些都只是輪迴的因，無法成為成佛的因。」如果連惡行、煩惱等惡趣因都能轉為成佛的因，那麼為何布施、持戒等善行不能成為成佛的因呢？這些論述前後矛盾，就和瘋子所講的話一樣。

三、你證成無所緣的經文和你自己的論點相違分三：一、說明經文的內容。

又經中云：「耽著布施等六，皆為魔業。」《三蘊經》中亦云：「由墮所緣而行布施、執戒為勝而守戒等，彼等各各皆應懺悔。」《梵問經》云：「盡其所有一切恩擇，皆為分別；無分別者，則是菩提。」不應誤解此諸文義。

他宗引用三段經文來證成自己的見解。他宗認為前兩段經文是說：布施等善行都是魔業，而非成佛的因，所以在造作布施等魔業之後，應該各別懺悔。第三段經文則說：所有的觀察皆是分別，應該遮止；無有分別才能證得菩提。

二、與第一部經的說法相違。

初經之義：顛倒耽著二我，由此發起布施等行，未清淨故，說為魔業，非說施等皆是魔業；

由於他宗誤解這三段經文的意思，所以自宗對此作出詳細的說明。第一段經

文的意思：若以顛倒執著補特伽羅我或法我為動機而行布施等善，由於動機本身是顛倒的，由此引發的行為也不清淨，所以稱為魔業；並不是說布施等方便品都是魔業。簡單來說，修布施時，假使執著能施者、所施者、所施物皆有自性，那麼當下所造的全是不清淨的業，所以稱為魔業。

三、與第二部經字面上的「由墮所緣」相違。

若不爾者，經云：「由墮所緣而行布施。」則不須說「由墮所緣」，理應總說布施應悔，然未如此說故。《修次後篇》如此回答極為切要，因若誤解此義，則視一切行品皆為補特伽羅我或法我相執，妄許為有相故。

假如不是以上述的方式來解釋「布施等善皆為魔業」的話，那在第二段經文中為何要特別強調「由墮所緣」這幾個字呢？照理而言，應該直接就說：「行布施等，皆應懺悔。」但是在經文中並沒有如此說，這就表示「由墮所緣」這幾個字有它的特別含義。其實這與第一段經文中所謂「顛倒耽著二我」的意思是相同的。

以上宗大師對他宗的破斥，是依照蓮花戒論師所造的《修次後篇》而說的。宗大師認為：蓮花戒論師能將經文的內容作如此清楚的回答是非常重要的，因為

假使誤解其中的內涵，就會產生「所有的方便品都是補特伽羅我執或法我執的有相執著」的錯誤見解。

四中分三：一、與應斷惡行等說法相違。

若念捨此物之捨心、防此惡行之防護心，如此一切善分別心，皆是執著三輪之法我執，則已得法無我見者，一切時處理應視其如同瞋、慢等心並作斷除，不應特意修習。

所謂的「布施」，是指想將自己的財物給予他人的捨心；「持戒」則是指想防止惡行的防護心，這些念頭都是屬於善的分別心。假使這些善的念頭都是執著三輪是有自性、有自相的法我執，那對已經獲得法無我見的行者而言，在任何時處都應該將這些善念視為如同瞋恚、我慢等煩惱一樣，設法加以斷除，沒有必要刻意修習。然而，在經論中只有說到要斷除惡行及煩惱，沒有提到要斷除善的分別心，所以將布施等方便品視為所斷是不合理的。

二、與一切正理相違，並有無法生起任何定解的過失。

若念「此者為此」之分別心，一切皆是分別三輪之法我執，則思善知識之功德及暇滿義大等、念死、思惡趣苦、修習皈依、從此業感彼果、慈悲及菩提心、

修學行心學處，一切皆須思維此者為此、從此生彼、此中有此功過而引定解。是故於彼增長幾許定解，即是漸增爾許法我執著；又於法無我修幾許定解，則於彼等諸道便有爾許定解漸趣微劣。見行二品違如冷熱，故於此二無有俱生猛厲、長時定解之處。

修學道次第時，從下士道的依師之理、暇滿人身、死亡無常、三惡趣苦、皈依三寶、深信業果，到上士道的慈悲心、菩提心及行心學處等，所有法類都要透由反覆思維、串習之後才能生起定解。假使在修道次第時，所有起心動念都是分別三輪的法我執，那麼對於上述的法類有多一分的定解，就表示心中會有多一分的法我執；相反的，如果對於法無我的體悟逐漸增強，也會使得對於上述法類所生的定解漸趨衰退。如此一來，不論方便、智慧，或是廣行、深見，彼此之間就像冷熱一般互相排斥，所以在這種情形之下，對於方便與智慧二品就無法同時生起強烈且持久的定解。

三分三：一、方便和智慧並不如冷熱般相違。

是故，如果位時，安立法身為所求果及立色身為所求果，二無相違；於修道時，二我相執所執之境，縱微塵許亦離戲論，於此引發定解，及於從此生彼、此

中有此功過亦生定解，二須無違。

如同在果位時，可將法身與色身都安立為最終的目標；為了獲得這兩種不同的果位，在修道時就必須同時修學智慧與方便。對此，更仔細地分析：為了成就佛的法身，必須了解補特伽羅我執及法我執的對境——補特伽羅我及法我——是完全不存在的，對此生起定解，修智慧品；為了成就佛的色身，必須在安立諸法為自性空的同時，也能安立緣起等世俗法，對此生起定解，修方便品。

總之，既然法身與色身必須同時安立、互不相違，那麼成辦二身的因——智慧與方便——也不應該如冷熱般互相排斥。

二、安立二諦的兩種正量互為助伴。

又此有賴基位正見——抉擇二諦之理，故以教理抉擇輪迴、涅槃一切諸法，於其本性、實義，縱微塵許亦無自性，安立勝義之量；因果之法各別決定、無有少許雜亂，安立因果名言之量，此二互為助伴，豈成能損、所損？若能於此獲得定解，其後便能證二諦義，並能趣入「獲得勝者意趣」之列。

若想在道的階段無誤地修持智慧與方便，就得憑藉在基位時準確安立勝義與世俗的兩種正量。簡單來說，必須在基位時了解勝義、世俗二諦的道理。

透由經教及正理的抉擇，最終可以得知世出世間一切萬法的本質是沒有些許的自性可言，於是通達諸法無自性而生起證得勝義諦的正量；在此同時，了知諸法的本質雖無自性，但是在名言中依然能安立由因生果的因果法則、沒有絲毫的雜亂，進而生起證得世俗諦的正量。這兩種正量相輔相成、互為助伴，所以不會互相損害。若能對此獲得定解，之後便能證得二諦，並且獲得勝者的意趣。

三、第三部經文的內容。

第三經之義：彼經爾時正是思擇生等之時，故說施等於實性中無生；言「分別」者，顯其唯是分別假立，非說不修施等而應棄捨，此為《修次後篇》所說。

《梵問經》說：「盡其所有一切思擇，皆為分別；無分別者，則是菩提。」其中的「盡其所有一切思擇」，是在探討布施等有為法是否有勝義的生、滅，而最終會發現布施等法在勝義中無有生、滅；經文中的「分別」，是指雖然布施等法在勝義中無生、無滅，但不因此否定其生、滅的存在，諸法的生、滅是由分別假立而成，並不是說布施等方便品皆是分別，所以不須修習。

五、與眾多宣說無所緣的佛經等相違分四：一、以片面道無法成就。

以一分道不能成者，《集經論》中亦明白說：「若諸菩薩遠離善巧方便，不

應勤修甚深妙法。」

如果僅修智慧而不修持方便，是無法成就佛果的。對此，《集經論》中也清楚提到：菩薩在修大乘道時，假使捨棄修學善巧方便，就不應該勤修甚深空性。

二、如果完全沒有所緣，就沒有一切遍智，故與經典相違。

《祕密不可思議經》亦云：「善男子，譬如火從因燃，無因即滅；如是心火亦從所緣熾燃，若無所緣心火即滅。三、要各別區分有無所緣的內涵。是故，善巧諸方便之菩薩，因其般若波羅蜜多遍清淨故，了知息滅所緣，於諸善根不滅所緣；於諸煩惱不生所緣，安立波羅蜜多所緣；能善觀察空性所緣，亦能以大悲心善觀一切有情為其所緣。」應善分辨此中各別所說無緣、有緣之理。

《祕密不可思議經》中也說：譬如火必須依賴木材等因緣才能燃燒，沒有那些因緣，火就會熄滅；相同的，智慧的心火也得依靠觀察所緣境才能燃燒，沒有所緣境，智慧的心火就會熄滅。這段經文清楚說明：若想生起智慧，必須觀察所緣境。這與他宗所謂「無所作意便能成佛」的觀點正好相違。

由此可知，對於通達般若波羅蜜多的菩薩而言，由於已經徹悟諸法無諦實的道理，所以了知實執的所緣——諦實——必須破除，但如果心的所緣是善法，就

不須滅除；不容易生起煩惱的對境作為所緣，而以六度作為所緣；修智慧時，是以空性作為所緣，修大悲時，則以有情作為所緣。總之，必須各別區分「有、無所緣」的內涵。

四、應該放緩煩惱及相執的束縛，但不可放緩所受的戒律。

如是應緩煩惱、執相之縛，學處之索則當緊束；須壞二罪，不須毀壞諸善法行。故為學處繫縛及為相執束縛，二者有別；放緩護律以及放緩我執束縛，二亦不同。是故亦應善加思擇毀壞、解脫等義。

相同的，應該放緩煩惱和相執的束縛——儘量減輕心中煩惱和相執的力量，但是對於該持守的學處，則要謹記在心、認真守護；此外，必須遮止性罪、遮罪兩種惡行，但不須遮止布施、持戒等各種善行。由此可知，被學處束縛與被相執束縛，前後兩者「束縛」之意並不相同；相同的，放緩所持的戒律與放緩我執的束縛，其「放緩」之意也不相同。因此，應該仔細辨別經論當中所謂「毀壞」、「解脫」等意思。

六中分二：

一、蓮花戒論師破「不作意」之理：住於抉擇實義之見，其後全不作意餘

境，專一安住而修，非其所破；若非以見抉擇實義，而令自心全無分別，相似而修，安立此即修習空性，是其所破。

那麼，蓮花戒論師所要破除的「不作意」為何呢？假如心安住於抉擇真實義的正見之後，不再作意其他的世俗法、一心專注修學空性的話，這種不作意是不須破除的；然而如果不是以正見來抉擇真實義，只是設法讓心不要有任何雜念，並且認為那就是在修學空性，這種「不作意」的見解才是蓮花戒論師所要破除的謬論。

二、顯密二者皆須完整修學方便、智慧，但觀察慧不同之處於下將說。

此於密及波羅蜜多二乘皆同，然此二乘，有各種以觀慧思擇而修之理，將於後說。

必須完整修學智慧與方便的這一點，在顯、密二乘的教義中都是相同的，但對於該如何修持「觀察慧」的看法卻不盡相同，這個部分在「毗婆舍那」時會作介紹。

庚三、正說修學學處之次第分二：

辛一、總學大乘之理。辛二、特學金剛乘之理。

辛一、總學大乘之理分三：

壬一、淨修欲學菩薩學處。壬二、修已受持佛子律儀。壬三、受已如何修學之理。

壬一、淨修欲學菩薩學處。

雖於律密二者，若未先受各別律儀，不可聽聞彼諸學處，然此不同彼等；應先了知此諸學處，淨化相續，其後若能歡喜持守，方可於彼授予律儀。是故，應先了知此諸學處，於心作意，若能由衷淨修欲學學處之心，次受律儀則極堅固，是故此為善妙方便。

雖然在受持別解脫律儀與密乘律儀之前，不可先聽聞其中的學處，但是受持菩薩律儀則非如此。受持菩薩律儀之前，應先聽聞並了解所要修的學處為何，時常憶念於心，反覆觀察自己是否真心想要修其學處；若能對此感到歡喜，之後再去師長座前受持菩薩律儀，如此一來，即便之後遭遇違緣阻礙，想要修持菩薩學處的心也不會因此退縮，所以這是十分善巧的方便。

壬二、修已受持佛子律儀。

初應如何受持之理、受已隨即防護根本墮及惡作之理、若有退失還淨之理，《戒品釋》中已廣抉擇，故未受持律儀之前，定須研閱，從中了知。

無著論師在《菩薩地·戒品》中詳細說明了應該如何傳授、持守菩薩戒等道理；之後，宗大師為了讓後人能更清楚了解其中的內涵，造了《菩薩戒品釋》，又簡稱《戒品釋》。

在這部論典中，宗大師對於最初應該如何受持菩薩律儀、受持之後應該如何防護十八根本墮及四十六惡作、期間假使違犯又該如何還淨等道理作了詳盡的分析，所以在受菩薩律儀之前，一定要先研閱這部論典，了解相關的內涵。

壬三、受已如何修學之理分三：

癸一、修學何事。癸二、此中能攝學處之理。癸三、於此如何學之次第。

癸一、修學何事。

菩薩學處雖有無量差別、分類，然以種類略攝，則全攝於「六度」當中，故六度為統攝菩薩道中一切要義之大總集。

受持菩薩律儀之後，接著就要修學菩薩學處，也就是「行菩薩行」。雖然菩薩行的數量以及分類的方式眾多，但如果以種類來區分，所有的菩薩行都統攝在「六度」當中，所以六度裡含攝了菩薩道的一切精要。

癸二、此中能攝學處之理分二：

子一、正文數量決定。子二、兼說次第決定。

子一、正文數量決定分二：

一、連結上下文。

佛薄伽梵略說六度總綱，最勝補處如佛意趣闡釋如此說之原因要義，令他生定解者，即此數量決定之理，故於此等若能獲得奪意定解，便執六度修持為勝教授。

釋迦世尊在《般若經》中概略地宣說六度的綱要，之後彌勒菩薩依循世尊的意趣，在《經莊嚴論》中詳細解說世尊為何要宣說六度的原因。其中，「六度數量決定」的道理，是我們能否對於六度生起定解的主要關鍵，所以若能對此有深入的理解，就會將六度的修持視為最殊勝的教授。

所謂「六度數量決定」的意思是，廣泛的菩薩行皆能統攝於六度中，所以不需要六度以外的其他度；但假使少了任何一度，又無法完全含攝所有的菩薩行，因此才說六度的數量是決定的。

二、正文。

此中分六：

丑一、觀待增上生之數量決定。丑二、觀待成辦二利之數量決定。

丑三、觀待圓滿成辦一切利他之數量決定。丑四、觀待能攝一切大乘之數量決定。

丑五、以一切道或方便為主之數量決定。丑六、觀待三學之數量決定。

接著，從六種不同的角度來說明六度的數量是決定的。

丑一、觀待增上生之數量決定分三：

一、必須圓滿一切所依身的條件。

圓滿菩提偉大妙行，須經多生；此中為顯道之進展，若無圓滿具德相身，如現今身僅有少相，縱勤修行亦難生效，故須圓滿一切身德。

想要圓滿廣大、無量的菩薩行，必須經過多生的時間才有可能成辦；但在這段過程中，要是所依身缺少各種殊勝的條件，就像我們目前所得到的人身，只具備少數幾個修道的條件，即使很認真地修菩薩行，也不會有顯著的進展，所以對於想要修菩薩行的人而言，必須先圓滿所依身應該具備的一切條件。

二、介紹「圓滿身」，並成辦其相順因。

此須具足四種圓滿：所用之財、能用之身、共用之伴、凡所作事皆能成辦。此等縱能圓滿，然成煩惱之緣者多，故須不為煩惱所轉；僅此尚為不足，須善分

辨諸取捨處，無倒行、止。若不爾者，猶如竹子開花以及芭蕉結果便枯、驟孕即亡，因彼圓滿反成害故。若有智慧，了知此為往昔善業之果，更勤修因，令漸增長；若無智慧，昔所集果受用而盡，新者未增，故於其後痛苦遂生。是故，於來生中感生此六，亦非無因或不順因所生，其隨順因亦如次第定為六度。

圓滿的所依身必須具備四個條件：資財圓滿、身體圓滿、眷屬圓滿及事業圓滿。為何必須具備這四個條件呢？假使投生惡趣，幾乎沒有修行的機會，所以要設法獲得善趣身，以便修行，這是「身體圓滿」；獲得善趣身之後，如果生活貧苦、欠缺物資，也難以修行，所以必須具備「資財圓滿」；在以上這兩個條件都具足的情況下，假如身邊缺少同行善友的協助，光憑一己之力也很難突破重重難關，所以必須具備「眷屬圓滿」；有些人雖然有許多計畫，表面看似忙碌，但都只是蜻蜓點水、無法持之以恆，最終什麼事都沒有完成，所以除了上述三個條件之外，還要兼具「事業圓滿」，也就是想做的事皆能順利成辦。

縱使能夠具備上述四種圓滿，但若缺少其他條件搭配，它們仍有可能成為生起煩惱的因緣。例如：有些人從小生活優渥，但由於不懂得善加利用這些順緣，反而做出比普通入更糟糕的事。因此，具備四種圓滿之後，也要設法控制自己的

心，讓心不被煩惱佔據；此外，還要懂得分辨是非善惡，進而努力行善、斷惡。換言之，在獲得四種圓滿時，假使欠缺後面兩個條件，雖然外表看似圓滿，但那些外在的順緣不僅無助於修學佛道，甚至有可能成為阻礙。如同竹子開花以及芭蕉結果之後就會逐漸枯萎、騾子懷孕不久就會死亡。

有智慧的人，知道自己所擁有的這些順緣都是過去善業所感的果報，所以會繼續累積善業，使其果報不斷增長；相反的，愚癡的人，不斷享用過去善業所感的果報，又沒有再造新的善業，使得善業逐漸耗盡，加上不停地累積惡業，之後就會感得長久、劇烈的痛苦。

由此可知，修道的過程中，具備上述這六種順緣極為重要。然而這些順緣並非無因而生，也不是透由不相順的因而產生，它們是依賴相順的因——六度——而形成的。

總之，若想獲得資財等四種圓滿，就要依次修學布施、持戒、忍辱及精進；再者，為了讓心保持平靜、不被煩惱控制，必須修學靜慮；此外，為了能夠如實分辨是非善惡，必須修學智慧。因此，從觀待增上生的角度而言，六度的數量是決定的。

三、前義結合論典，並各別說明道位和果位的增上生。

道位之資財等乃現前增上生；身圓滿等究竟增上生者，唯佛地有。《經莊嚴論》云：「財身眷所作，圓滿增上生，恆不為惑轉，諸事無顛倒。」

增上生可以分為兩種：現前的增上生及究竟的增上生。眾生在成佛前，所擁有的資財等順緣都稱為「現前的增上生」；在成佛時，資財、身體等所有條件都已究竟圓滿，此時的增上生則稱為「究竟的增上生」。

六度數量決定的這個部分，宗大師在講解每一段的內涵之後，都會引述《經莊嚴論》中的一個偈頌作為該段的依據。這一段所引偈頌的內容之前已介紹過，所以就不再贅述。

丑二、觀待成辦二利之數量決定分二：

一、連結上下文。

以此妙身學菩薩行，菩薩所作唯有二事：成辦自他二利。

菩薩以圓滿的所依身修菩薩行，所要成辦的只有自利、利他這兩件事。

二、正文分六：一、以六度的前三度利益他人的方式。

若欲成辦利他，須先以財饒益；然布施時，若損有情，亦無所濟，是故善遮

損他及其所依是大利他，故須持戒；欲此究竟，若不能忍他人所傷，一再報復，戒難清淨，是故須有耐怨害忍，由不報復，能免眾多他所造罪，令他生欲而行善故，是大利他。

如果想要成辦利他，必須先修「布施」，以金錢等來饒益他人，讓他人感到歡喜；然而在布施時，假使自己的某些行為傷害了對方，這樣的布施對他人而言也沒有太大的幫助。因此，在修學布施時，必須注意自己身、語的行為會不會傷到對方，以及內心的動機是否純淨；如果懂得遮止三門的惡行、避免傷害他人，這種行為就是利他，所以在布施時也必須「持戒」。

假如想讓持戒的功德不斷向上增長，在持戒時就必須設法忍受他人的傷害；要是不能安忍，自然就會想要報復，如此一來，傷害他人的行為就難以避免，戒律也就很難持守清淨，所以必須修學「耐怨害忍」——當自己被別人傷害時，要懂得控制自己的情緒，不要因此生起瞋念。如果懂得安忍，不去報復對方，就能免去他人有再次造惡的可能，甚至可以透由自己的德行來感化對方，讓對方生起想要跟隨我們一同行善的念頭，以這種方式來利益他人。

二、以何者來成辦自利。

自利者，即以慧力得解脫樂；又心散亂不能得此，故以靜慮令心入定，堪如所欲住於所緣；三、精進是自他二利的基礎。然懈怠者不能生此，故須晝夜發起精進、無有倦怠，此即彼等之根基也。

從自利的角度而言：想要獲得解脫的大樂，就必須修學「智慧」；但是假使內心太過散亂，就生不起智慧，所以在修智慧之前必須先修「靜慮」，設法讓心保持專注，如此一來，才能隨己所欲地安住在自己想修的所緣境上。

然而不論想要成辦自利或是利他，行者都要保持精進，對於修行不會感到倦怠，所以「精進」是自他二利的基礎。

四、依據。

是故，成辦二利定為六度。論云：「精勤利有情，修捨不害忍；以住解脫基，行一切自利。」五、（此處）不說依靠智慧將他安置於解脫。此中無有一切利他。

因此，從觀待成辦二利的角度而言，六度的數量也是決定的。對此，《經莊嚴論》也提到：菩薩在精勤地利益有情時，會將自身所擁有的財物等施捨給其他有情，修學布施；同時防護三門不去傷害有情，修學持戒；再者，對於他人所造

成的傷害，修學忍辱。以此三者來成辦利他。菩薩為了成辦自利，會修靜慮，讓心保持專注；為了獲得解脫而修學般若。此時，為了迅速成辦二利，菩薩還會修學精進，所以精進是成辦二利的根基。

在此是以自利的角度來解釋後二度，所以並未直接提到應如何以後二度去行利他的道理，關於這個部分會在下一個科判作介紹。

六、介紹後二度各別的功效。

言「以住解脫」者，此說心住所緣，是靜慮之成效；跳脫輪迴，則為慧之成效。若能各別分辨此二，則不致將奢摩他誤為毗婆舍那。

在《經莊嚴論》中提到「以住解脫」這四個字，當中的「住」是指心安住在所緣境上，這是修學靜慮的功效；「解脫」則是指跳脫輪迴，這是修學智慧的功效。若能善加分辨這兩者不同的功效，就不會將奢摩他誤解為毗婆舍那。

丑三、觀待圓滿成辦一切利他之數量決定。

先施財物，除他貧苦；次不損惱任何有情；非僅如此，能忍他人所作傷害；發起精進，協助他人，無有厭倦；由依靜慮，以神通等令他生欲；若堪為器，則依智慧善說、斷疑，以此能令他解脫故，定為六度。論云：「無貧及不害，忍害

事無厭，令喜善說故，利他即自利。」

上一個科判是從「成辦二利」的角度來說明六度的數量是決定的，這個科判則是只從「成辦利他」的角度來介紹：菩薩行利他時，會先布施食、衣等財物，以去除他人的貧苦；透由持守斷十惡的律儀等，防護三門不去損惱任何有情；不僅如此，還能安忍他人對自己所造成的傷害；此外，發起精進，全心全意協助他人，對此沒有絲毫厭倦；透由修學靜慮，成就神通、神變，以此吸引他人注意，使得他人對於修菩薩行心生歡喜；若在觀察過後，發現對方具足學法的條件，則依智慧善巧為他宣說正法，藉此化解對方心中的疑惑，使他人能獲得解脫。

在《經莊嚴論》中提到「利他即自利」，意指雖然在此是以成辦利他的角度來介紹六度，但當菩薩在修六度之際，也正逐步趨近成佛，所以成辦利他也等同一是成辦自利。

丑四、觀待能攝一切大乘之數量決定。

於已獲財無所貪著，於未獲者亦不希求，是故能不貪圖資財；有此便能守護學處，故受淨戒，於彼生敬；依於有情及非有情所生眾苦，能修忍故，不起厭惡；任修何善，心生歡喜，故無厭倦；並修止、觀無分別之瑜伽。此六能攝一切能趣

之大乘道，彼等亦以六度依次成辦，無須更多。論云：「不樂著資財，極敬二無厭，無分別瑜伽，諸大乘唯此。」

假使對於自己現有的資財不會過度貪著，對於尚未獲得的資財也沒有強烈的欲求，簡單來說就是「知足、少欲」，就不會過度貪圖五欲；能夠知足、少欲的人，不會為了追求個人的欲望而傷害他人，所以更有能力將戒律持守好，並且會將持戒視為重要的事，對此心生恭敬。平時我們無法將戒律持守好，就是因為我們無法控制自己的欲望，不懂得知足、少欲，為了追求更多、更好的五欲，往往犯下殺生、偷盜、妄語等傷害其他有情的惡行。

此外，對於有情，例如敵人，或非有情，比方天氣的寒冷、炎熱等所帶來的各種痛苦，若能修學忍辱，內心就會保持理性，不被外境所擾。所謂「精進」，就是歡喜修善。假如在行善時能夠保持歡喜，就不會對行善感到厭倦。更重要的是，若能以歡喜心長時修學止、觀無分別的瑜伽，便能一心專注地修習空性。

以上這六點包含了所有大乘道的精要，而這六點也可透由修學六度來依次成辦，所以從觀待能攝一切大乘的角度而言，六度的數量也是決定的，並不需要六度以外的其他度。

丑五、以一切道或方便為主之數量決定。

六度各別為成辦何事的方便分五：一、布施能夠含攝何道。

不貪已獲資財之道或方便為「布施」，因修施捨能離貪愛彼故；

透由何種方法，才能讓我們對於已獲得的資財不起貪念呢？必須「布施」。因為修學布施，會讓我們更捨得將自己所擁有的一切分享給其他有情，如此便能遠離過度貪愛資財的心。

二、持戒是何事的方便。

防護為獲諸未得境所生散亂之方便為「持戒」，因能安住比丘律儀，於世間事一切散亂皆不生故；

平常我們為了想要獲取自己想要的東西，心中會有許多雜念；若想防範這種情況發生，就應該「持戒」。

以出家法師為例，由於比丘戒中明確規定出家法師不可從事務農、經商等世俗行業，以免妨礙修行，所以在受比丘戒後，若能認真持守比丘律儀，就不會把心思放在世俗的事情上，也就不會為此感到憂慮。

三、忍辱是何事的方便。

不捨有情之方便為「忍辱」，因能不厭他害所生一切苦故；

當我們被其他人傷害時，要是內心無法安忍，自然就會對他人的行為感到不滿，進而排斥，甚至仇視對方，心中的怨氣不斷積累的結果就會完全捨棄對方。因此，如果能夠修學「忍辱」，內心對於他人傷害自己所造成的痛苦就不會產生厭惡。

四、精進是何事的方便。

能增長善之方便為「精進」，因發精進善增長故。

若能抱持歡喜的心去行善，對於行善就不會感到厭倦，而能持之以恆，所以「精進」是使善業迅速增長的方法。

五、後二度是何事的方便。

能淨障之方便為後二度：「靜慮」能淨煩惱障，「般若」能淨所知障故。是故定為六度。論云：「不貪諸境界，餘防為得散，不捨有情增，餘二能淨障。」

行者修道時的障礙，可以分為煩惱障及所知障兩種。「煩惱障」是獲得解脫的主要障礙；「所知障」則是成就佛果的主要障礙。若想斷除任何一種障礙，就必須修學靜慮及般若，二者缺一不可。

既然如此，為何正文要特別強調「靜慮能淨煩惱障，般若能淨所知障」呢？對此，我個人認為：大乘行者為了救度一切有情，以斷除所知障、成就佛果作為目標，所以在思維空性的義理時，會從各種不同的角度、以無量的正理來證悟空性，最終就能在菩提心等方便品的攝持下，以極為堅固的空正見來斷除所知障，因而提到「般若能淨所知障」；小乘行者為了獲得個人的解脫，只以斷除煩惱障為目標，所以在思維空性的義理時，僅由少數的正理來證悟空性，觀修空性的力道也相對微弱，相形之下更著重止修，因而提到「靜慮能淨煩惱障」。

丑六、觀待三學之數量決定分二：

一、六度含攝在三學中。

戒學之體性為持戒。又此若有布施，不圖資財，方能受持，故布施為戒之資糧；又受持已，堪忍他罵不還罵等而作守護，故忍辱為戒之眷屬；靜慮即是定學；般若則為慧學；精進遍屬三學，是故定為六度。論云：「以三學為主，佛正說六度，初學攝前三，後二攝後二，一者三分攝。」

如果從三學的角度來分析：六度中的持戒即是「戒學」的體性。想要持守清淨的戒律，必須懂得知足、少欲，然而這又必須依靠修學布施，所以布施是持戒

的根本條件；在受戒後，若想守護戒律，還要修學忍辱，以防在他人做出辱罵等傷害時，因起瞋念而傷害對方，所以忍辱是持戒的助伴；靜慮即是「定學」；般若則為「慧學」；精進則遍屬三學。因此，從三學的角度來分析，六度的數量也是決定的。

二、了解六度數量決定非常重要。

應以何種圓滿之身、圓滿何種自他義利、住於何乘、應具幾許方便之相、修行何學？應知六度圓滿含攝如此身、利、大乘、方便、諸學。此為菩薩一切修持要義之大總集，於此未獲大定解前，應當思維。

平常修學大乘法時所要注意的幾個部分，包括以何種圓滿的所依身、成辦何種自他義利、住於何乘、具有多少方便、修行何學，都可以從上述六個科判當中得知，所以六度的修持中完整含攝了這些內涵。因此，六度總攝了菩薩一切修持的要點，在還未對此獲得堅固的定解之前，應該反覆思維。

子二、兼說次第決定分三：

- 丑一、生起之次第。丑二、勝劣之次第。丑三、粗細之次第。
- 丑一、生起之次第。

若能不圖、不貪資財而行布施，便能受戒；若具防護惡行之戒，便能安忍他害；若有不厭難行之忍，逆緣少故，能發精進；若於晝夜發起精進，令心於善堪為役使，則能生定；若心入定，則能如實通達真義。

六度生起的次第：假使能不貪圖資財而行布施，就不會為了滿足個人的欲望而去傷害他人，所以能夠受持戒律；若能認真持戒、防護惡行，就能安忍他人所造成的傷害；要是對於難行的菩薩行能夠安忍而不厭惡，逆緣便會減少，如此便能發起精進；如果早晚都能精進修道，心就更容易安住於善法上，此有利於生起禪定；若心專注思維諸法最究竟的本質，最終便能如實通達空性。

丑二、勝劣之次第。

前前微劣，後後殊勝。

「六度的優劣」是以果報的大小來分析：六度當中，修學前者所感得的果報要比後者微劣。

丑三、粗細之次第。

較於後者，前者較易趣入、造作，故為粗淺；較於前者，後者較難趣入、造作，故為深細。《經莊嚴論》云：「依前而生後，住於勝劣故，粗淺深細故，依

次示彼等。」

「六度的粗細」則是從修持的難易度來闡述：六度當中，前者較於後者更易行持，所以說前者相對粗淺、後者相對深細。

問答：

1 近來台灣的登革熱疫情逐漸擴大，政府為了控制疫情，於是四處噴藥，試圖撲殺蚊蟲。對於身為第一線的工作人員又是佛教徒的我而言，如何以佛法的角度看待這件事情呢？

答：政府為了老百姓的生命安全，在無計可施的情況下，噴藥撲殺蚊蟲是不得已的因應措施。雖然那會造下大量的殺業，但由於考量的是全民的利益，所以殺生的惡業相較之下會比較輕微。即便撲殺蚊蟲的動機中有一部分是為了利益人民，但不可否認的是其中也存有想殺死蚊蟲的念頭，所以從造業的四種條件——事、意樂、加行、究竟——來分析，這四者全都具備，因此殺生的業道完備，這也是確定的。

由此可知，在做某種行為時，由於心念不同，使得業力會有強弱的差

異，甚至會有一種行為裡同時夾雜著善、惡業的情況產生。因此，若是站在不想造惡的觀點來討論，那就應該避免殺生；但假使疫情已經爆發，為了多數人的生命安全著想，噴藥也就在所難免了。然而，與其等到疫情擴散後再大舉噴藥撲殺蚊蟲，不如平時就將環境打掃乾淨以杜絕蚊蟲的孳生源，這才是防治登革熱的根本之道。

2 當我們發現朋友犯下嚴重的惡行（例如偷盜）時，是否應該通知警察？如此一來，是否會違背大乘法中不傷害他人的精神？

答：當發現自己認識的朋友犯下了偷盜等惡行時，應該先設法規勸，讓他有改過自新的機會；假使對方屢勸不聽並已無計可施，為了不讓對方繼續造惡、避免有更多人受到傷害，此時就該通知警察。雖然這麼做可能會使對方受到法律制裁，但如果能讓對方因此記取教訓、改過向善，從長遠的角度來說也是一種利他。然而，假如朋友犯下罪不可赦的極大惡行，正在逃緝當中，此時為了多數人的利益著想，應該儘快通知警方將他逮捕，以免人心惶惶。

3 身為警察的我在取締民眾不法或違規的行為時，應該抱持什麼心態才不會變成是在損惱眾生？

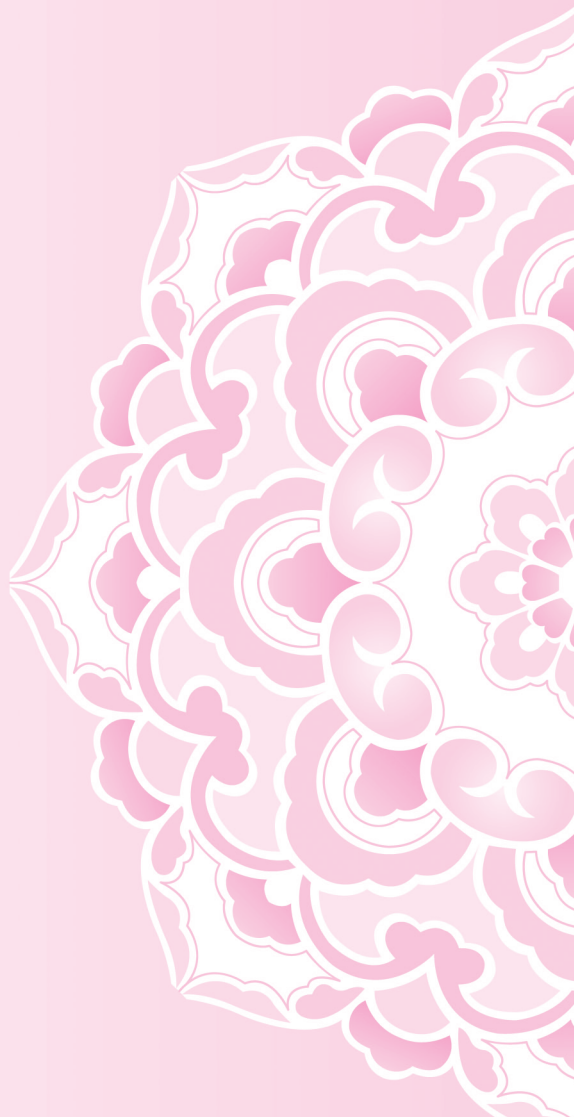
答：為了多數人的權益，警察應該抱持為民服務的心公正執法，不應執法過當或是刻意偏袒。由於執法的動機不是出於害他，加上那是行使警察的職權，所以不會成為是在損惱眾生，就像護士幫病人打針，雖然表面上會造成病人的痛苦，但其行為並非是在損惱眾生。

4 近來媒體時常披露許多團體在募款後沒有落實「專款專用」，以致自己在捐款時內心不時會產生懷疑，甚至影響捐款的意願。請問沒有「專款專用」是偷盜嗎？假如將原本信眾要捐贈給甲寺的錢轉為捐贈給乙寺，這也不行嗎？這時又該如何調整自己捐款的心態呢？

答：假使最初募款者以蓋甲寺的名義募款，之後擅自將募得的款項捐給乙寺或做其他用途，即便沒有中飽私囊，那樣的行為也不如法；縱使捐贈乙寺的行為看似利他，但因動機有所偏差，所以仍舊不被允許。不過那種行為並不具備構成偷盜的四種條件（事、意樂、加行、究竟），所以不屬於偷盜。

在捐款時，假使對於自己的捐款能否被善用感到懷疑，這表示「捨心」並不圓滿，所以即便布施，功德也會大打折扣。為了避免這種情況，此時除了可以要求對方開立收據之外，在捐款前最好多方打聽眾人對這個募款單位的評價。此外，對捐款者而言，更重要的是把錢布施給真正需要幫助的人，並且在布施後要感謝對方給予自己一個布施的機會。

修學六度、四攝



癸三、於此如何學之次第分二：

子一、總學諸行之理。子二、特學後二度之理。

子一、總學諸行之理分二：一、廣說總學菩薩行的方式。二、結論。初中分二：

丑一、修學六度令自佛法成熟之理。丑二、修學四攝令他相續成熟之理。

丑一、修學六度令自佛法成熟之理分六：

寅一、修學布施之理。寅二、修學持戒之理。寅三、修學忍辱之理。

寅四、修學精進之理。寅五、修學靜慮之理。寅六、修學般若之理。

寅一、修學布施之理分三：

卯一、布施之體性。卯二、類別。卯三、於相續中生起之理。

卯一、布施之體性分二：

一、布施的體性。

善之捨思及由此所發起身、語諸業，此為身、語行布施時之思。

所謂的「布施」就是「善的捨思」——願意施捨的心，體性為善；此外，以此為動機所發起的身、語諸業也是布施。四部宗義當中，從唯識及自續的觀點而言，身業和語業都不是色法，而是心法。以布施為例：以願意施捨的心為動機，

進而付諸身、語行動當下的思心所，就是布施的身業和語業。

二、布施度的標準。

此中，圓滿布施波羅蜜多，不待於以施物捨他而令眾生遠離貧苦；而是摧壞慳吝之執，將所施果亦捨他人，串習此心直至圓滿，即成布施波羅蜜多。

菩薩是否圓滿了布施波羅蜜多，不是看他能否將一切財物施予其他有情，而讓一切有情遠離貧苦；而是在於菩薩能否摧伏心中不肯施捨的慳吝執著，並將自身所擁有的一切，包括布施之後所能感得的善果，一併布施給其他有情。若能不斷串習此心直到圓滿，就表示已圓滿了布施波羅蜜多。

卯二、類別分二：

辰一、觀待各別所依之類別。辰二、布施自體性之類別。

辰一、觀待各別所依之類別分二：

一、說明不同的身分應修不同的布施。

總說，在家菩薩應行「財施」；出家菩薩應行「法施」，不行財施，此為《菩薩別解脫經》所說。

以六度的總相而言，雖然出家、在家的菩薩都要修學六度，可是在家菩薩主

要修持的是前三度，出家菩薩主要修持的是後三度。

《菩薩別解脫經》中說：若以布施而言，在家菩薩應以修學「財施」為主；出家菩薩則以修學「法施」為主，不應過度注重財施。

二、禁止出家眾中斷聞法等學習而求財布施，若無妨礙則可布施所獲財物。

《集學論》說此中意趣，謂此將成聞等阻礙：遮止出家法師特求財物而行布施；若不妨害自身行善，由昔福力而獲眾多，則須施捨財物。夏惹瓦亦云：「我不為汝講說捨之利益，而說執持之過。」此語乃是不喜出家法師辛勤追求、集聚財物，壞其戒律而行布施。

《集學論》中進一步解釋《菩薩別解脫經》之所以如此說的原因：出家法師應該重視的是聞、思、修的學習，假使為了布施財物而刻意求財，這反而會造成聞法等學習上的阻礙，所以才說「出家菩薩不行財施」；但如果是在不妨害自身修善的情況下，因為自己過去的福報而自然感得資財富裕的善果，這時就應該修學施捨財物。

夏惹瓦大師在教誡出家法師時也說：「我不對你們特別強調布施的利益，但會告訴你們慳吝的過患。」這句話的含義是：大師並不贊成出家法師為了布施而

忙於追求、累積財物，反而因此在過程中忽略了應該持守的戒律。

辰二、布施自體性之類別分三：

一、法施：無倒開示正法、如理教導工巧等世間無罪事業、令他受持學處。

布施可以分為法施、無畏施及財施三種：

「法施」中又包括：以清淨的動機，無誤地為他人講述經論的內涵^①；以正確的方式指導他人各種合法的世間技能；詳細地為他人介紹持戒的利益，讓他人願意持守戒律。以上這些行為都是屬於法的布施。

二、無畏施：從王賊等人之怖畏、獅虎等非人類之怖畏、水火等大種之怖畏中救護有情。

所謂的「無畏施」，是指設法讓其他有情脫離原本畏懼的狀態。比方：當有人遭到仇敵傷害、猛獸攻擊，或是遇到天災等而身陷恐懼時，若能及時伸出援手幫助對方，這種行為就稱為「無畏施」。

三、財施：捨財於他。

至於「財施」，就是施捨財物。^②

卯三、於相續中生起之理分三：

一、想圓滿布施波羅蜜多，不能只有減除慳吝，必須生起捨一切財物的想法。

僅能無餘減除於身、資財所生慳吝，不成布施波羅蜜多，因慳吝為貪分所攝，小乘二種羅漢亦能無餘斷彼及其種子。故非僅除捨之阻礙——慳吝之執，而應由衷生起將一切財捨他之心。

修學布施是在培養「捨心」。如果心中有想施捨的念頭，進而付諸行動，將自身所擁有的食、衣或金錢等給予他人，這當然是最好的；要是能力有限，暫時無法做到這種程度，則可以先培養捨心：「等到將來我有更好的條件時，我希望能將自己所擁有的東西布施給其他有情。」這也算是在修布施。相反的，有些人為了得到別人的讚賞或是個人的利益，雖然外表看似在作布施，但是內心卻是百般不捨，在這種情況下，即便給予他人再多的金錢、物資，甚至也能解決他人的貧苦，但那都不是真正的布施。

① 《掌中解脫》不僅正式說法，就連言談之間，若能直接、間接引導他人學法，也是法的布施。

② 《掌中解脫》當我們對三寶作廣大的供養時，內心容易感到自滿，覺得自己很行，這是不清淨的布施；布施之後，後悔自己「給得太多」或是「給錯對象」等也是不對的。應於布施前、後認真調整為利有情的動機，並發強大的善願。

雖然慳吝是布施的相違品，但是想要圓滿布施波羅蜜多，光是滅除慳吝是不夠的。因為慳吝的所緣、行相與貪心類似，所以屬於煩惱，既然屬於煩惱，就表示小乘的阿羅漢也能將它連同種子一併斷除；雖然如此，但不代表小乘的阿羅漢就能圓滿布施波羅蜜多。由此可知，想要圓滿布施波羅蜜多，除了設法去除慳吝之外，還要發自內心生起「願將一切財物施予他人」的捨心。

二、思維施捨的利益和不捨的過患。

此須修習執持之過及捨之利益二者。初者，如《月燈經》云：身不潔淨，生命動搖如瀑布水，身、命皆是隨業而轉，故無自主之我，應視彼為虛妄，如夢如幻，於彼遮貪；若未除貪，為貪所轉，則集諸大惡行，遂往惡趣。二者，如《集學論》云：「我之身與心，一一剎那滅，以無常垢身，若能得菩提，彼為常與淨，豈非獲無價？」

想要生起上述的捨心，必須先思維「執持的過患」以及「施捨的利益」。

執持的過患，如《月燈經》所說：雖然我們都將自己的身體、性命看得比珍寶更為重要，從來不曾想要將它們布施給其他有情，但是仔細想想，身體的本質骯髒到令人作嘔，生命每分每秒都在改變、沒有停歇，雖然我們都不希望身體老

化、生病，更不想要面對死亡，但這些都不是我們能掌控的，一切隨業而轉，所以沒有一個自主的我存在，不論身體或是性命，全都猶如夢幻泡影，虛妄不實，藉此思維而遮止對身體等所生的貪；要是貪念未除，我們就會被貪念控制，進而造作各種惡行、累積各種惡業，最終墮入惡趣受苦。

施捨的利益，如《集學論》所說：若能透由修學布施等六度的內涵，將無常且染污的身心轉變為常態、清淨的菩提果，這豈不等同是拿破銅爛鐵去換無價之寶嗎？

總之，應該經常思維吝於布施最終所得到的結果，以及修學布施所能達成的目標。

三、正式趣入布施的方法分四。初中分二：一、正文。

正起之理，《入行論》云：「為成有情利，亦應無惜施，我身及資財、三世一切善。」應以身體、資財、善根三者為所緣境，於諸有情數數串習捨心。

《入行論》說：為了成辦一切有情的義利，應該將自己的身體、資財、三世所累積的一切善根，毫不吝惜地施予其他有情。

二、初學者的修學方式。

現今信解未熟、力量微弱，雖由意樂將身捨於有情，未能直接施予肉等，若不修捨身、命之意樂，因未串習，後亦不能捨己身、命，此為《集學論》中所說，是故應從現今即修此種意樂。

《集學論》說：由於初學者的信念尚未成熟、心智也不夠堅定，雖然可以藉由意念而將身體施予其他有情，但那純粹只是一個念頭，實際上並沒有直接將身體施予他人；這種行為外表看似沒什麼作用，但要是¹不試著串習這種心態，最終必然無法將自己的身體布施給其他有情。因此，對於一時無法布施出去的東西，應該時常練習捨心。

二、中分二：一、忘失利他的過患。

由衷已施有情之衣食等，自受用時，倘若忘失「為利他故受用此等」之心，由貪自利而受用者，是染違犯；若無貪愛，然忘失緣一切有情之想，或貪為利餘一有情，則成非染違犯之墮。已迴向於他人之物，作他物想，若為自故而受用者，成不予取，其價若滿，則犯別解脫之他勝；若念：「受用他有情之資財，應作利他」而受用者，則無過失，此為《集學論》中所說。

平時在修學捨心時，我們藉由意念由衷地將自己的衣、食等物品布施給其他

有情之後，實際上那些東西就是屬於他人的，所以當自己在使用那些物品時，應該抱持著「為了利益一切有情」的心態來使用才對。假如忘了這種想法，只因貪愛自利而使用的話，當下就違犯了有染的墮罪；假使不是貪愛自利，只是忘了緣著一切有情，或是貪圖為了利益少數的有情，則是違犯無染的墮罪。

《集學論》說：將已迴向他人的東西認定是屬於別人的之後，若是為了個人的利益而去使用那些東西，就是偷盜，如果那些東西超過一定的價值，對於受持別解脫戒的人來說，就已違犯了他勝罪，這是十分嚴重的過失；要是在使用時心裡想到：「由於我所使用的東西是屬於他人的，所以應該藉此來利益他人。」以這種方式來使用那些物品則無過失。

二、斷除有關他勝罪的疑惑。

違犯他勝之理，意指由衷迴向人道眾生，他亦了知，執為己有；自身於此作他物想，次為自利而取，其價若滿，即成他勝。

對於上一段《集學論》中所謂「違犯他勝罪」的這一點，宗大師作了更詳細的解釋：假使我們打從心底將某個東西布施給人道的眾生，對方因為神通或是某種能力而得知此事，並且認為這個東西是屬於他的，我們也認定這個東西是屬於

對方的，隨後卻為了個人的利益而拿來使用，如果所用的東西超過一定的價值，對於受持別解脫戒的人來說，這就違犯了他勝罪。

三、只用心念的布施。

由衷生起淨信，以分別心化現種種無量施物，信解施於有情，修此信解，能以少分辛勞增長無量福德；《菩薩地》說此即具慧菩薩之布施也。

對於有心想修大乘法的人來說，若能生起清淨的意樂，以分別心化現食衣、藥品等各種物品，並且一心希求能將這些物品施予有情，便能在短時間內以最小的氣力累積無量的福德。《菩薩地》說這種布施是具慧菩薩所行的布施。

四、布施時具備六度的方式。

修學布施度時，若能具足六度而修，其力尤大。爾時，防護聲聞、獨覺之作者，名為持戒；信解、堪忍種智妙法，安忍他罵，名為忍辱；為能令其漸次增上，發起欲樂，名為精進；一心專注，不雜小乘，將所造善迴向圓滿菩提，名為靜慮；了知所施、能施、受者如幻，名為般若，應當具足六度而修。

在修布施度時，若能具備六度而修，力量會特別強大。

在布施的同時，設法引導他人布施，這是一「布施中的布施」；再者，在布施

時，還要防止自心生起小乘的自利作意——以追求一己的解脫為目標的想法，這是「布施中的持戒」；在布施時，持續培養對一切種智的堅定信念，對於一切種智修持「思擇法忍」，並且對於在布施時他人的批評修學安忍，這是「布施中的忍辱」；為了使布施的能力及所積的功德能不斷增長，對於修學布施心生歡喜，這是「布施中的精進」；在布施時保持專注，不摻雜小乘的意樂，一心將所造的善業迴向無上菩提，這是「布施中的靜慮」；此外，還要了解所施物、能施者、受施者猶如幻化，全無自性，這是「布施中的般若」。

如果能以這種方式來修學布施，它的效果會特別顯著。

寅二、修學持戒之理分三：

卯一、持戒之體性。卯二、類別。卯三、於相續中生起之理。

卯一、持戒之體性分二：

一、持戒的體性。

令意厭棄傷害他人及其所依，能斷之思即是「戒律」，此以律儀戒為主而說。所謂的「戒律」，是指透由思維傷害他人的過患，對於以身、語直接傷害他人，以及身、語的所依——意（傷害他人的動機）產生厭惡，進而決定斷除害他

的思心所。這是從「律儀戒」的角度來介紹。

二、持戒度的體性。

由修此心漸次圓滿，即成持戒波羅蜜多，非令外在有情遠離一切損惱。《入行論》云：「由得能斷心，說為持戒度。」

藉由不斷地串習「決定斷除害他的心」，使得這種心態達到究竟圓滿，就能成就持戒波羅蜜多，所以圓滿持戒波羅蜜多，並非要使其有情全都遠離各種危害。這一點，除了在《入行論》中曾提到之外，以世尊為例，雖然世尊早已圓滿持戒波羅蜜多，但現今仍有無數的眾生正在遭遇各種迫害。由此可知，能否成就六度的關鍵，在於自心是否達到究竟圓滿，而不在於能否改變外境。

順帶一提，所謂的「波羅蜜多」又稱「度彼岸」，或簡稱「度」。過去，對於有學道的菩薩是否具備波羅蜜多的這一點，有兩種不同的看法：蔣揚協巴大師將「度彼岸」一詞解釋為「正在度過彼岸」——正在度過斷除二障的彼岸，所以認為有學道的菩薩具備了波羅蜜多；福稱大師則將「度彼岸」解釋為「已經度過彼岸」——已經到達斷除二障的彼岸，這是只有佛才有的功德，所以主張有學道的菩薩並不具備波羅蜜多，但由於他們精勤地修學波羅蜜多的緣故，因此具備了

波羅蜜多的修持。

卯二、類別分三：

一、律儀戒中分二：一、總說：若以包含動機為主而說，是斷十種不善之十能斷；若以自體為主而說，則是斷除七種不善之身、語七能斷。

所謂的「律儀戒」，若以包含動機的方式來介紹，是指斷除三門十種不善的十能斷；若不包含動機，以律儀戒的本質而言，則是指斷除身、語七種不善的七能斷。

總而言之，這裡主要強調的是「斷十惡的律儀」。斷十惡的律儀在佛教中不僅涵蓋面廣，也很重要，是每一位佛教徒，無論受戒與否，都應該修學的重點。

二、細緻的差別。

《菩薩地》云：「菩薩相續之律儀戒，乃是七眾別解脫戒。」此中意趣，若具別解脫及菩薩律儀，或在家眾或出家眾，其真實別解脫律儀，及其相續共別解脫之能斷律儀，是律儀戒；若非堪為別解脫律儀之身，然具菩薩律儀，則斷共別解脫之性罪、遮罪其一之能斷律儀，是律儀戒。菩薩相續之別解脫律儀，雖是菩薩相續之律儀戒，然非真實菩薩律儀；餘者則與菩薩律儀有交集也。

《菩薩地》說：「菩薩相續之律儀戒，乃是七眾別解脫戒。」應該如何解釋這段話呢？假使一位菩薩同時具有別解脫律儀及菩薩律儀，無論他是在家眾或出家眾，這位菩薩相續中所擁有的別解脫律儀，以及與別解脫律儀有相似效果的斷十惡的律儀，都是這位菩薩相續中的律儀戒。

有些眾生——例如天人或是龍王——雖然無法受持別解脫律儀，但可受持菩薩律儀；即使當下他們的相續中沒有別解脫律儀，但透由持守與別解脫律儀有類似作用的斷十惡的律儀來斷除「性罪」，透由持守菩薩律儀來斷除「遮罪」，這些能夠斷除性罪或遮罪的能斷律儀，就是那位天人或是龍王相續中的律儀戒。

菩薩相續中的別解脫律儀，雖然是菩薩相續中的律儀戒，但不是真正的菩薩律儀，因為別解脫律儀是共大、小乘的，而菩薩律儀則是大乘不共的律儀。由此可知，菩薩相續中的別解脫律儀與菩薩律儀是相違的；然而菩薩相續中的攝善法戒、饒益有情戒則與菩薩律儀有交集。

當今有很多人自認為是大乘行者或修密行者，卻輕忽持戒的重要性，甚至不把持守斷十惡的律儀當一回事，那是非常錯誤的。大乘行者應該持守菩薩律儀，密乘行者也要持守密乘律儀，而這些律儀都是以斷十惡的律儀為基礎，所以沒有

認真持守斷十惡的律儀，就根本無法持守菩薩律儀及密乘律儀，在這種情況下，假使還自認為是大乘行者或修密行者，那只不過是自欺欺人罷了！

二、攝善法戒：緣於六度等善，自相續中未生令生、已生令不失壞、令其漸次增長。

以律儀戒為基礎，設法讓相續中未生的功德生起、已生的功德持續增長。

三、饒益有情戒：由持戒門如理成辦有情今生、後世無罪義利。

相同的，以律儀戒為基礎，如理成辦其他有情今生、後世的無罪義利。³

卯三、於相續中生起之理分三。初中分二：

一、戒律清淨有賴何種因緣。

欲令戒律清淨，有賴行、止如制行持；又此隨於猛厲、堅固欲守護心；欲生此心，須長時修未守護之過患及守護之利益，此於中士道時已說。

假使想讓戒律保持清淨，必須憑藉如實行持佛陀所制定的戒律；想要做到這

³ 《至尊洛桑諾布文集》菩薩的一切修持全統攝於三種戒律當中：菩薩的行儀可以分成「令自相續成熟」及「令他相續成熟」兩個部分，令自相續成熟又可分為「斷除違緣惡行」及「集聚順緣善行」兩種，依此而安立「斷惡行戒」及「攝善法戒」；「饒益有情戒」則依令他相續成熟而立。

一點，就必須先策發想要認真守戒的決心；又此必須長時思維守戒的利益及不守戒的過患。這個部分在之前中士道時已介紹過。

二、思維守戒的利益和不守戒的過患。

《攝波羅蜜多論》云：「壞戒尚無能自利，豈有能力行利他？故勤善修利他者，於此急緩不合理。」

有些人會有一種錯誤的觀念：「小乘行者追求自利，所以必須持戒；大乘行者精勤利他，所以不須持戒。」

對此，《攝波羅蜜多論》中說：雖然大乘行者在修道時是以利他為主，但是如果沒有持戒，就會墮入惡趣受苦，屆時連自利都無法成辦，豈能成辦利他？因此，對於大乘行者來說，勤修利他的同時卻對持戒心生怠慢，這是不合理的。

又云：「戒乃獲得殊勝道，與諸悲性平等修，最勝淨智為自性，名為離過最勝飾。遍薰三界悅意香，不違出家妙塗香，外貌雖同若具戒，此於人中最超勝。」此說由依戒律，能令相續漸次向上；與具悲性諸大菩薩學處相同；能得淨智，斷除一切惡行種子。餘莊嚴飾，若配戴者太小、太老，皆不端嚴；持戒之飾，老、少、中年任誰具有，皆能令他心生歡喜，故為最勝妙莊嚴飾。諸餘香者，皆往順

風，不往逆風，故是局部；持戒美名妙香，則遍十方。檀等塗香能除炎熱，然與出家法師相違；能除煩惱熱之戒香，與出家眾相順無違。雖同具足出家之相，具戒財者勝出餘人。

《攝波羅蜜多論》中也提到持戒的諸多利益：持守清淨的戒律，能使心續中的功德漸次增長；此外，持戒清淨者所擁有的學處與具有大悲的菩薩是相同的；還能藉此獲得清淨的智慧，將所有的惡行連根剷除。

耳環、項鍊等世間的飾品，如果配戴者的年紀太輕或太老，即便所配戴的飾品再珍貴，都難以令人感到愉悅；持戒的飾品，無論是誰將它戴在身上，都能使人感到歡喜，所以持戒是最殊勝又最莊嚴的飾品。普通的香氣只會順著風的方向飄散，不會逆風飄散，所以能擴散的範圍是局部的；持戒所獲得的美名香氣，則能迅速傳遍十方。

雖然檀香水塗抹在身上能消除炎熱感，但出家眾因為戒律的關係，所以不能塗抹香水；然而持戒的香水，不僅能消除煩惱所帶來的熾熱，也非常適合出家眾塗抹於身。即便有一群人外表都現出家相，但其中擁有持戒法財的出家眾一定是最醒目的。

又前論云：「無須出言無辛勞，能攝所需財與敬，無須威嚇世皆敬，無辛勞即得財勢。非可稱為親族眾、未作利益珍愛者、昔不相識諸眾生，皆禮持戒勝士夫。足履吉祥諸塵土，善士頂戴諸人天，稽首禮拜得持去，故具戒為最勝種。」應如所說而思。

《攝波羅蜜多論》中又說：對於持戒清淨的人而言，不用對他人阿諛奉承，也不必自己辛勤追求，所需要的利養、恭敬都會自然到來；也不用威脅、恐嚇他人，眾人皆會以禮相待；不用太過辛勞，便能獲得極高的權勢、地位。

持戒清淨者，死後還會投生於親敵都仰慕的高貴種族中；即便未曾利益、愛護的對象，甚至是不相識的陌生人，在與他相處後都會不由自主地恭敬他；持戒清淨者所到之處都會成為吉祥之地，即便其他有德行的人，也會將那個地區的塵土放在頭上頂戴，人和天人也會對那些塵土恭敬地頂禮膜拜，並將在頂禮時身上所留下的塵土視為加持物而帶回自己的住處，所以持淨戒者是眾人中最尊貴的。

二、中分三：一、教誡「修學律儀戒非常重要」。

雖有三種戒律，然於真實別解脫之制戒，或共別解脫之「律儀戒」作行、止者，此於菩薩最初亦為重要。因若能守護此，亦能護餘；若不護此，亦不護餘者

故。若壞菩薩之律儀戒，便壞一切律儀，此為《攝抉擇分》所說。是故，若執別解脫律儀為聲聞律儀，棄捨彼中行、止等制，說須另學其餘菩薩學處，此乃尚未了知菩薩戒學要義，因經論中多次宣說律儀戒乃後二戒之根基及所依處。

雖然在此將戒律分為律儀戒、攝善法戒及饒益有情戒三種，但透由持守「律儀戒」——別解脫戒或是斷十惡的律儀——而對善惡作出取捨，這對初學的菩薩而言也很重要。因為如果能守護律儀戒，也就能守護其他兩種戒律；相反的，輕忽律儀戒而沒有認真守護，也就不會重視其他兩種戒律。總之，要是毀壞菩薩的律儀戒，就等同是毀壞菩薩的一切律儀，這是《攝抉擇分》中所說的。

因此，如果認為：「別解脫律儀是小乘行者才要修學的律儀，大乘行者可以將它棄捨，而去修學別解脫律儀以外的菩薩學處。」這種觀念非常錯誤，也代表提出這種觀念的人並不了解菩薩學處中的關鍵為何，因為別解脫律儀是共大、小乘的律儀，而且在大乘的經論中也一再提到「律儀戒」是其他兩種戒律的基礎。

二、持守律儀戒的重點，是要時時生起防護性罪之心。

律儀戒中最主要者即斷性罪；攝諸性罪過患重者，是斷十種不善，故應於此雖僅動機亦莫令起，數數生起防護之心。《攝波羅蜜多論》云：「善趣解脫安樂

道，不應壞此十業道，住此思維利眾生，殊勝意樂定有果。應當正護身語意，總之佛說為戒律，此為攝盡戒根基，故應於此勤修習。」

持守律儀戒的主要目的是要斷除「性罪」；對此，世尊善巧地將較為嚴重的性罪統攝於十種惡業道中，制定了「斷十惡的律儀」。因此，斷十惡的律儀是一切律儀的根本，不論受戒與否，每一位佛弟子都應該認真持守；不僅要防止身、語造惡，就連最初想造惡的動機都要儘量避免，時常防護三門。

《攝波羅蜜多論》說：由於十善業道是將來投生善趣、獲得解脫的安樂道，所以必須認真行持、避免違犯；此外，假使能以利他的動機行持十善，所感得的果報更勝前者。佛說防護三門造惡就是「持戒」，這是所有戒律的根本，所以平時應該勤修十善、遮止十惡。

三、總結說明。

總之，應以此為根基，於己所受戒學，數數修學防護心等，此即持戒之修持也。

總而言之，平時我們應該以持守「斷十惡的律儀」為基礎，進而對於自己所受的戒律——不論是居士戒、沙彌戒或比丘戒，透由反覆憶念其中的內涵，以正

念、正知防止三門違犯，這就是持戒的修持。

三、持戒時具備六度的方式。

具足六度而行持者，自身安住於戒，後能安置他於戒中，即是布施；餘者如前。

假如在持戒時能具備六度而修，力量會更為強大。舉例來說：在持戒時，還能設法引導他人持戒，這是「持戒中的布施」；其他五度的內涵，可從之前布施度中類推而得知。

寅三、修學忍辱之理分三：

卯一、忍辱之體性。卯二、類別。卯三、於相續中生起之理。

卯一、忍辱之體性分二：

一、忍辱的體性。

不為他害、痛苦所傷，心平氣和、於法極住信解；其相違品為瞋恚、怯弱、無有信解欲樂。

所謂的「忍辱」，是指在面對多數人所無法接受的對境時，內心還能保持心平氣和。

多數人所無法接受的對境可以簡單分成三種：一、敵人所造成的傷害。二、自己身心之上所產生的痛苦。三、細微的業果法則或是空性等深奧難解的法類。對於第一種情況，應該修學「耐怨害忍」；對於第二種情況，應該修學「安受苦忍」；對於第三種情況，則應修學「思擇法忍」。

這三種忍辱的相違品分別是：對於敵人所造成的傷害心生「瞋恚」；對於自己身心之上所產生的痛苦，因為無法改善而感到「怯弱」；對於深奧難解的法類「生不起信心及希求」。

二、忍辱度的體性。

圓滿忍辱波羅蜜多，唯由自心滅除忿等，於此串習令其圓滿，不待遠離暴惡有情。

若想圓滿忍辱波羅蜜多，唯有從自心中設法滅除瞋恚等相違品，並且經由反覆串習，使得自心究竟圓滿，不見得要遠離所有想要傷害自己的有情。就像世尊身旁雖然有許多想要傷害祂的眾生，卻無法影響祂證得忍辱波羅蜜多。

卯二、類別。

耐他所作傷害、安忍自身所受痛苦、堪忍思擇正法。

忍辱可以分為「耐怨害忍」、「安受苦忍」及「思擇法忍」三種。

卯三、於相續中生起之理分二：

一、修習忍辱的利益和不忍的過患。

須修忍之利益及不忍之過患。此中分二：一、利益，應思於未來中怨敵稀少、親友不離、有多喜樂、無悔而死、身壞滅後將生天中。

同樣的，在修忍辱之前，應該先思維「忍辱的利益」和「不忍的過患」。

首先介紹忍辱的利益：修學忍辱之後，周圍的敵人會減少；此外，忍辱得以平息暴躁的脾氣，親友就不會因此而疏遠我們；身心皆能常保喜樂；平時修學忍辱，便能減少造惡的機會，當臨終時回想自己一生的作為，也就不會感到後悔；藉由修學忍辱所累積的福德，死後將能投生為天人。

《攝波羅蜜多論》云：「若有棄捨利他意，佛說忍為勝方便，世間圓滿諸善事，由忍遍護忿之過。是具力者妙嚴飾，是苦行者最勝力，能息害心野火水，今後眾害忍能除。諸勝士夫堪忍鎧，惡人粗語箭難穿，反成讚歎微妙花，美名花鬘極悅意。」又云：「忍為巧匠成色身，功德端嚴相好飾。」於此利益未得猛厲、堅固之定解前，應勤修習。

此外，在《攝波羅蜜多論》中說：為了避免生起棄捨他人的念頭，佛說修學忍辱是最好的方法；世間當中，所有善妙的果報都來自於善業，透由修學忍辱也能防護瞋恚摧壞善根。

當自己被其他人傷害時，假使在有能力反抗，甚至能以相似的行為去傷害對方的情況下修學忍辱，這種表現是莊嚴自身最珍貴的飾品，並且能夠獲得眾人的讚賞。在眾多的苦行中，調伏煩惱是最困難的，而在眾多的煩惱中，瞋心又是最難調伏的，所以若能透由修學忍辱來調伏瞋心，就能獲得修行所需的強大心力。想要傷害他人的心，猶如森林中的野火，會迅速地將功德林燃燒殆盡；忍辱就像洪水，能迅速撲滅瞋心的野火。除此之外，忍辱也能去除今生、後世所有外來的傷害。

當修行人披上忍辱的鎧甲後，即便敵人對他射出粗惡語的利箭，也無法穿透忍辱的鎧甲而傷到他。以世尊為例，世尊在即將成道前，雖然有許多魔王對祂投擲各種武器，但由於世尊的心中有慈心三摩地，所以那些武器並無法對祂造成任何傷害。不僅如此，在遭受他人的傷害時，若能修學忍辱，對方反而會對我們的表現感到訝異，甚至生起信心。敵人之所以要用不堪入耳的字句辱罵我們，是希

望藉此能讓我們感到不愉快，但如果能修學忍辱，漠視對方言語的攻擊，外表不動聲色，對方或許就會因為無法達到預期的目的而默默離開，也有可能因此對我們刮目相看，甚至用優美的言詞加以讚歎，堪忍的美名也將傳遍十方。

又說：佛陀的相好莊嚴不是世間一般的工匠所雕刻出來的，而是佛陀在成道前，透由修學忍辱而感得的果報，所以忍辱就像一位雕工卓越的工匠，能夠雕塑出佛陀莊嚴的色身。

對於修學忍辱的各種利益，在還未生起強烈、堅固的定解之前，都要反覆思維、串習。

二、不忍的過患分二：一、當下無法看見的過患。二、現世即可看見的過患和附註。初中分四：一、瞋會摧壞善根。二、所瞋的對象即使是非菩薩的出家眾，也會摧壞善根。三、斷除有關摧壞善根的疑惑。四、摧壞方式的細節。初中分三：一、正文。《入行論》云：「一瞋能摧壞，千劫所集施、供養善逝等，此一切善行。」此如聖者馬鳴所說而著；《文殊遊戲經》中則說能摧百劫所集眾善。

《入行論》說：一念的瞋會摧壞在千劫中透由布施有情、供養諸佛等所累積的一切善根。這個觀點是依據馬鳴論師所造的論著而提出的。在《文殊遊戲經》

中則說：一念的瞋能摧壞百劫所集的善根。

二、對境的差別。

所對之境：一類人說須是菩薩，一類則許是普遍境。前者與《入中論》所說：「由瞋諸佛子，剎那能摧壞，百劫施戒善。」相同。

對於什麼樣的境所生起的瞋，才會摧壞百劫或千劫所累積的善根呢？對此，有些人認為：必須是對「菩薩」生起瞋念，才会有如此嚴重的後果；有些人則主張：即便所瞋的對象不是菩薩，也會有相同的結果。

前者與《入中論》的說法相同：假使力大的菩薩對於力弱的菩薩生起一念的瞋，就會立即摧壞百劫中透由布施、持戒等所累積的善根。因此，宗大師也認同所瞋的對象必須是「菩薩」。

三、起瞋恚者。

起瞋之所依者，《入中論釋》云：菩薩起瞋尚壞善根，況非菩薩瞋恚菩薩？知與不知境是菩薩、起瞋原因——所見過失實與不實，皆如前說能壞善根。

起瞋恚者，《入中論釋》說：假如連力大的菩薩瞋恚力弱的菩薩，都會摧壞過去所累積的善根，更何況是非菩薩者瞋恚菩薩？後果更是無法想像。因此，在

《入行論》中所謂一念的瞋會摧壞千劫的善根，就是指非菩薩者瞋恚菩薩所造成
的結果。

當生起瞋念時，不論知不知道對方是菩薩，或是生起瞋念的理由為何——對
方是否真的有錯，只要是對菩薩生起瞋念，都會摧壞過去多劫所造的善根。

二、所瞋的對象即使是非菩薩的出家眾，也會摧壞善根。

總說摧壞善根，並非定須瞋恚菩薩。《集學論》引說一切有部之教典而云：
「比丘若生淨信，以一切支禮髮甲塔，由彼所覆之地直至金輪，盡其中間所有沙
數，將可受用千倍爾許轉輪王位。」又云：「倘若傷害同梵行者，所造善根將成
竭盡，故於枯樹尚不應起忿恚之心，況於有識之身？」

之前提到：如果所瞋的對象是位菩薩，則一念的瞋就能摧壞百劫甚至千劫的
善根。但即便所瞋的對象不是菩薩，瞋還是會摧壞眾多的善根。

在《集學論》中曾經提到一個公案，它是出自說一切有部的教典：有一次，
優婆離尊者跟隨世尊外出，走到某個地方時，世尊突然停下腳步，指著前方問優
婆離說：「你有沒有看到前面有幾位比丘正在禮拜佛的舍利塔？」優婆離回答：
「有。」世尊接著問：「那你知道禮拜有什麼功德嗎？」優婆離回答：「這點我

就不清楚了。」世尊接著說：「優婆離，假如有位比丘以虔誠的心，五體投地禮拜佛的舍利塔，從他的身體所覆蓋的面積直到地球的核心，在這當中所有塵土的數量加總起來再乘以一千倍，就是禮拜之後所能獲得轉輪聖王的次數。」

優婆離聽到之後，不敢置信地請問世尊：「假使禮拜真的會有如此殊勝的功德，那現今禮拜的人這麼多，為什麼卻看不到轉輪聖王呢？」世尊回答：「雖然透由禮拜能夠集聚廣大的福德，但如果對周圍一起學法的同行善友生起瞋念，並以身、語傷害對方，之前所累積的福德就會在一瞬間都化為烏有，所以對於沒有意識的枯樹，尚且不應生起瞋念，更何況是對於有意識的眾生？」

三、斷除有關摧壞善根的疑惑分二：一、智者的疑惑。

摧壞善根之義，有智者云：「摧壞往昔諸善後將迅速感果之能，令果久遠，而先生起瞋恚之果，非後遇緣不生自果，因世間道尚不能斷所斷之種，則諸煩惱定不能斷善根種故。」

對於「瞋會摧壞善根」這一點，有些智者提出了自己的看法：「瞋所摧壞的是往昔善業即將感果的能力，延後善業感果的時間，使得善業還未感果之前，先感瞋的惡果；並不是指善業被瞋摧壞之後，無論將來遇到任何因緣都不會感生自

果。因為假使透由修學粗靜行相的世間道，都還不能斷除煩惱的種子，那煩惱又怎能斷除善根的種子呢？既然瞋念無法斷除善根的種子，那就表示在生起瞋心之後，心續當中善根的種子依舊存在，所以在瞋心感果之後，當種子遇到其他的因緣，還是能夠感生自果。」

二、加以破除分二：一、有種子不一定會感果。二、延遲感果並非摧壞之意。初中分二：
一、雖有種子，但因外緣使它不能感果。

然此原因不定，因凡夫以四力對治，淨除不善所獲清淨，雖非斷其種子，然於其後縱遇他緣，亦定不生異熟果故；

對於智者們所謂：「只要種子存在，遇到因緣遲早都會感果。」自宗對此提出反駁：「即便種子存在，遇到因緣也不見得會感果。」

以「懺悔惡業」為例：凡夫造惡之後，透由四力對治能夠淨化惡業、獲得清淨，以此雖然無法斷除惡業的種子，但在之後即便遇到其他因緣，惡業的種子也

④ 外道的瑜珈師獲得奢摩他後，為了投生色界或無色界，反覆觀察下界的粗相（過失）、上界的靜相（功德），以粗靜行相的世間道暫時調伏下界的煩惱，死後便能投生上界；但因未能證得空性，所以無法斷除煩惱的種子而獲解脫。

不會感生異熟果。

二、即使未斷種子，但在獲得忍位之後也不會感果。

得加行道頂、忍位時，雖未斷除邪見及惡趣因之不善種，然遇緣時，亦定不生邪見及惡趣故。

此外，行者在證得加行道的「頂位」與「忍位」時，雖然前後兩個階段還未依次斷除「邪見」及「投生惡趣」的種子，但在之後就算遇到其他因緣，也不會再次產生邪見或墮入惡趣。

由此可知，即便瞋心無法斷除善根的種子，也不表示之後種子遇到其他因緣就能感生自果。

二、延遲感果並非摧壞之意分二：

一、太過離譜。

如云：「諸業於輪迴隨重」，善、不善業何者先熟，雖能暫遮餘業成熟時機，然僅以此不能立為摧壞善與不善，亦未曾說。唯令異熟暫緩，不可立為壞善根義；若不爾者，應說一切具力不善皆能摧壞善根。

此外，將「摧壞善根」的意思解釋為「延後善業感果的時間」也不正確。舉

例來說：眾生即將投生之際，善、惡業何者的力量較強就會先感果，所以不論何者先成熟，都會暫緩另一者成熟的時間，但不會因此而將它解釋為摧壞另一者，在經論中也從未如此說過。

因此，不可將「摧壞善根」的意思解釋為「暫緩善業感得異熟」；假使如此解釋，最終就得承認「所有強大的惡業都能摧壞善根」的理論，因為所有強大的惡業都能暫緩善業感得異熟，但實際上這是不成立的。

二、雖未斷除種子，但不會感果的譬喻。

是故於此，清辨論師如前所說：以四種力淨除不善，及由邪見與損害心摧壞善根，二者皆如種子壞已，縱遇助緣，然不發芽；後雖遇緣，亦不生果。

對此，清辨論師舉了一個譬喻作說明：就像種子腐爛之後，縱使遇到水分、土壤、陽光等其他助緣，也不會發芽；相同的道理，無論是以四力對治惡業，或因邪見或損害心而摧壞善根，雖然前後兩者都無法將其種子斷除，但在之後不管遇到什麼因緣，也不會感生其異熟果。

四、摧壞方式的細節分三：一、會不會摧壞異熟果、等流果和作用的各種說法。

又如前說，雖以四力淨除所集罪惡能得清淨，然與遲緩生起上道無有相違，

故有人許，瞋雖能壞布施、護戒之果——將感資財、身體圓滿，然不能壞串習能捨、能斷心之造作等流，後仍易起施、戒善根；又有人許，雖壞於內持戒等之同類造作等流持續生起，然不能壞感生圓滿身、資財等；又有人許，如前所說若不瞋恚授記菩薩，一劫所能圓滿道證，由起一念瞋恚之心，縱不棄捨自相續中已生之道，然一劫中修道進展遲緩。總之，念云：「如同淨除不善，非須全淨彼之一切作用；摧壞善根，亦非壞其一切作用。」

若以更仔細的方式來分析「瞋會摧壞善根」的這一點：如同之前在下士道曾介紹過，雖然透由四力懺悔，能夠淨化往昔所造的惡業並且獲得清淨，但是這與延緩生起地道功德並不相違。也就是說，即便經由懺悔可將惡業完全淨化，使其不會感得異熟，但這對於將來行者想要生起地道功德仍會造成負面的影響。

因此，有些人以此類推而主張：由於瞋心的強弱不一，有些瞋心所摧壞的是布施、持戒的「領受等流果」——資財圓滿、身體圓滿，但不致於破壞其「造作等流果」——透由之前不斷地串習捨心及斷除三門造惡的心，使得將來較易現起想要如此做的念頭；有些人則提出相反的看法：瞋所摧壞的是布施、持戒的造作等流果，而非領受等流果。

除此之外，有些人提出之前在「四黑法」時曾介紹過的內涵：假如一位菩薩不對已得授記的菩薩生起瞋念，原本在一劫中就能圓滿的地道證悟，由於生起一念的瞋，雖然未必會因此造成已生的功德退失，卻會導致在一劫中修道的進展極為緩慢，大大延緩證悟的時間。

總之，如同淨化惡業之後，仍舊無法完全避免惡業所帶來的負面影響；相同的，雖然瞋會摧壞善根，卻也無法徹底破壞善業的正面力量。總之，由於瞋恚的對象不同，以及生起瞋心的時間長短、力量強弱等不一，所以會有各種不同的結果產生。

二、這些內涵只能遵循經教思維。

然此極為重要，唯應依止佛所說教及依教之正理而善思擇，故應善閱經典並作思擇。

有關「瞋會摧壞善根」的這個部分非常重要，但由於我們憑著自力無法得知瞋心究竟會造成多大的影響，所以應該遵循佛所說的經教，以及抉擇經教的正理來探索、觀察，因此平時應該廣泛研閱經論並作思擇。

三、導致兩種嚴重的過患。

由瞋能引極猛、非悅意之異熟，並能滅除餘業所引極悅意之異熟，此等皆是非現見之過患。

總而言之，瞋會導致兩種嚴重的過患：除了引發極為強猛、惡劣的異熟果報之外，還會破壞其他善業感得美好異熟果報的能力，所以在眾多的煩惱中是最嚴重的。以上所介紹的，都是生起瞋念的當下所無法看見的過患。

二、現世即可看見的過患和附註。

現世可見之過患和附註分三：一、心中無法平靜等：心中無法感受寂靜平和、昔有喜樂全失且於其後不可復得、睡不安穩、心不正住；若瞋恚重，雖昔他人以恩養育，然忘其恩反殺害彼；諸親眷屬厭棄，縱以施攝亦不留駐等，此為《入行論》中所說。

生起瞋念時就能感受到的過患如下：失去心中的平靜、之前所擁有的喜樂頓失且難再次獲得、夜晚難以安穩入睡、白天無法理性思考；如果瞋念過重，即使對方有養育之恩，也會恩將仇報；此外，還會被周遭的親友厭惡，此時即便給予他們金錢，對方也不願意與之往來。這些過患在《入行論》中都曾提到。

二、對於瞋的過患心生定解。

又如《入行論》云：「無如瞋之惡，無如忍難行，故應以眾理，殷重修安忍。」應思利益、過患，由多門中勤修安忍。

《入行論》也說：沒有比生起瞋念更嚴重的惡行，也沒有比修學忍辱更艱難的苦行，所以應該以各種角度去思維忍辱的利益、起瞋的過患，認真修學忍辱。

三、附註。

兼具「異熟嚴重」及「摧壞善根」二者之惡行，非定是瞋。如毀謗之邪見、毀謗正法、輕蔑菩薩或上師等而生我慢等心，此等應從《集學論》中了知。

之前提到，瞋心會導致「異熟嚴重」及「摧壞善根」兩種嚴重的過失。除了瞋心之外，同時會造成這兩種過失的還有：毀謗三寶或業果的邪見、毀謗正法、輕蔑菩薩或上師等而心生我慢。這個部分詳細的內容可從《集學論》中得知。

二、正修忍辱的方式分三：一、修習「耐怨害忍」的方式。

修習「耐怨害忍」之理分五：一、觀察彼加害者於不加害能否自主，了知無法自主而作傷害，因昔串習煩惱所遺種子，及非理作意等因緣而起欲害之心，由此產生傷害之行，以此令他生痛苦故。彼者亦為煩惱所轉，故如僕役。

三種忍辱當中，首先介紹「耐怨害忍」——對於敵人所造成的傷害不起瞋恚而修安忍。

修學耐怨害忍時，可從幾個不同的角度來思維。首先，觀察傷害我們的人，他能否自主自己的行為而不傷害我們？對於這一點，在理性思維之後，會發現對方是在不能自主的情況下才來傷害我們的。為什麼這麼說呢？因為他被自己心中的煩惱控制住了。

不僅瞋念，其實心中生起任何煩惱，都會令人無法自主。之所以會有煩惱，是因為有三種因緣：一、過去不斷地串習煩惱，而在心中留下煩惱的種子，又稱為煩惱的習氣。二、遇到容易使人生起煩惱的對境。三、在面對這個對境時，心中產生各種非理作意。在這三種因緣聚集的情況下，即便不想生起煩惱也無法避免。

以我們自己為例：我們心中都有過往生起瞋念之後所留下的習氣，當遇到敵人時，就會產生各種非理作意：「他曾經如何傷害我、對我說過什麼話……」在具備這些因緣之後，因為內心的不滿，於是會生起想要傷害對方的念頭，進而做出傷害對方的行為，使得對方感到痛苦。

相同的道理，我們的敵人也是如此，他會做出傷害我們的行為，也是因為他的內心有煩惱的緣故，所以他就像是煩惱的僕人，完全被煩惱所控制，無法自主自己的身心。

二、他人如果無法自主，就不該對他起瞋。

他人若無自主，為餘所使而作傷害，於彼不應心生忿恚。譬如有人為魔所使，雖於前來解救、饒益己者欲作傷害，行捶打等，然解救者心念：「此人為魔所使，無法自主，故如此行。」於彼不生少許忿恚，仍勤勵力令彼離魔；如是菩薩亦應如此行持。

假使他人是因為被煩惱控制，而在不自主的情況下才來傷害我們，那就不應該對他生起瞋念。

比方：有些人被非人干擾時，對於前來幫他的人，不僅不了解對方的好意，反而誤以為對方想要傷害他而作出反抗，甚至出拳捶打對方；想幫忙的人雖然遭受攻擊，但由於心中想到：「這個人正被非人干擾，無法控制自己的身心，所以才會做出這樣的行為。」因此對他不僅不會生起瞋恨，反而更想讓他脫離眼前的困境。相同的，菩薩在遭受他人的傷害時，也應該如此思維而修學忍辱。

三、依據。

如《四百論》云：「雖忿為魔使，如良醫不瞋；佛見諸煩惱，非具惑眾生。」月稱論師亦云：「此非有情過，實乃煩惱咎，智者善觀己，不瞋諸有情。」

聖天論師在《四百論》中提到：好的醫生了解病人的病因，所以即使被發瘋的病人毆打，也能體諒對方，不會為此動怒，甚至會更努力地治療那位病人；相同的，諸佛已看清有情會造惡是因為他們被心中的煩惱所控制，所以會設法消滅有情心中的煩惱，而不會對有情生起一絲的不滿。

月稱論師也說：我們四周的敵人會以不同的方式來傷害我們，這並不是那些敵人的過失，真正的罪魁禍首是他們心中的煩惱；當智者了解這一點之後，就不會瞋恨對方，而會仇視並且設法消滅對方心中的煩惱。

這個思維理路十分重要，對於修學大乘法的人而言，應該時常將這個理路放在心上，反覆思維。

四、思維這是自己的業，所以不應瞋恨。

又遭他害所生痛苦，是受自身往昔所集惡業之果，依此因緣彼業將盡。倘若於彼修忍，則不新集於後受苦之因；若起忿恚，則須遭受過此之苦。

從另外一個角度來思維：現今我們在遭受敵人的傷害時所產生的痛苦，是自已過去造惡感得的果報；經由對方做出傷害我們的行為，能使過去的惡業因此消失，所以當下不要說是生起瞋念，照理來說，反而應該感謝對方才對。

當敵人在傷害我們時，若能修學忍辱，不僅能藉由受苦而使惡業消失，也不會再造新的惡業導致將來繼續受苦；相反的，要是當下生起瞋念，所造的惡業將會造成更大的痛苦。因為生起瞋念以致墮入惡趣所受的苦，相較於人世間敵人對我們的傷害更為巨大。假使我們連敵人所造成的苦都無法忍受，那又如何能夠忍受惡趣的苦呢？

五、應如治療重病，心生安忍。

是故，如同為醫重病，須忍針灸等諸療法；為除大苦而忍小苦極為合理。

舉例來說：為了醫治重病，病人寧可忍受針灸、開刀等治療所造成的痛苦；相同的道理，為了避免將來遭受更大的痛苦，對於眼前他人所造成的傷害修學安忍，這是非常合理的。

二、修習「安受苦忍」的方式。

修習「安受苦忍」之理分三：一、破除一味地厭惡所遭遇的痛苦，已生之苦，若可

改易，則心無須不喜；若不可改，縱不歡喜亦無利益，非僅無益且有過患。因太脆弱，縱僅微苦亦極難忍；若能堅強，其苦雖大亦能安忍。

第二、修習「安受苦忍」——對於自己身心之上所產生的痛苦修學安忍。

多數人在面對痛苦時，內心多半處於厭惡，甚至會不斷地抱怨；遇到快樂的事情時，則是過於歡喜而不停地追求。不要說是大乘行者，就連僅是追求來生安樂的下士夫，都應該避免這種情況發生。因為想修正法，就必須先遠離「世間八法」，而在世間八法中就提到：不應過於排斥痛苦，也不該太過貪愛快樂。簡單來說，學法者要懂得控制自己的情緒，不要讓情緒有太大的起伏。

在面對痛苦時，首先應該想到：「既然身處輪迴，會遭遇痛苦是很正常的，因為這就是輪迴的本質。」接著思維：「當下所遭遇的痛苦能否改善、去除？」若能設法改善、去除，就不需要為此感到厭惡；相反的，假使無法改變現狀，那麼過度擔憂、不滿又有什麼幫助？不僅無法解決當下的問題，反而還會造成內心多一分的負擔，徒增自己的困擾罷了。

性格脆弱的人，即便遇到輕微的小苦也難以忍受，甚至會將小苦放大，認為自己是全世界最倒楣的人；堅強的人，懂得如何化解問題，縱使遇到劇烈的痛

苦，也會沉住氣並想辦法解決。這兩者之間最大的差異，並不在於痛苦的大小，而是面對痛苦的心態——不同的心態會造就完全不同的結果。

二、思維苦的功德。

內心執持痛苦之理：若無痛苦，則於輪迴不欲出離，故有策發其意趣向解脫之德；若為苦逼，則壞高傲，故有去除傲慢之德；若受猛厲苦時，則思其苦從不善生，倘若不欲彼果，須遮其因，故有羞恥造惡之德；為苦所逼，欲求安樂，若求安樂，則須修善，故有歡喜修善之德；以己感受而作類推，念他亦苦，於輪迴眾能生悲愍。了知此等，念此苦即所欲求事，數數修心。

當我們遇到痛苦時，若能換個角度去思維苦所能為我們帶來的利益，不要只想著苦對自己所造成的負面影響，這對我們也會有很大的幫助。

苦有哪些功德呢？假使在有痛苦的情況之下，我們學起法來都已顯得意興闌珊，更何況是沒有痛苦的時候？要是沒有遭遇痛苦，我們根本不會想要學法；我們之所以想要學法，不外乎就是為了離苦得樂。若想究竟離苦得樂，就要跳脫輪迴、獲得解脫；想要跳脫輪迴，必須先對輪迴產生厭離，而厭離心又有賴於反覆思維輪迴的苦才能生起，所以痛苦能讓我們生起厭離，這是苦的第一種功德。

此外，有些人會因為自己很有學問、很富有或很有權勢而起驕慢，認為自己高人一等；但當他們在遭遇嚴重的病苦等逆緣時，就會覺得自己和一般人其實沒有太大的差別，所以痛苦也能去除我們心中的傲慢，這是苦的第二種功德。

在遭受強烈的痛苦之後，如果懂得思維，就會了解現今所遭受的苦是過去造惡感得的果報，要是之後不想面對相同的結果，就要避免造惡、遮除苦因，所以痛苦會提醒我們對於造惡應該感到羞恥。當我們被痛苦所逼迫時，就會更加渴望快樂，若想獲得快樂，就必須先行善，以此累積樂因，所以痛苦還能策發我們對於修善感到歡喜。總之，苦能促使我們勤於修善、斷惡，這是苦的第三種功德。

從大乘法的角度而言，透由自身所遭受的苦而類推其他有情，也能對其他有情的現狀感同身受，進而對於他人的苦生起悲愍，這是苦的第四種功德。對此，《入行論》說：「又苦有功德：厭離除驕傲、悲愍輪迴眾、恥惡喜修善。」

因此，不論是從小乘或是大乘的角度去思維，痛苦對於修學佛道的人而言都有直接、間接的幫助，所以是我們修學佛道時不可或缺的重要因素。對此，平時應該反覆思維。

三、若從小苦漸次練習，就不會感到困難。

如云：「久習不成易，此事定無有，故漸習小害，大難亦能忍。」若披安忍苦之意樂鎧甲，摻雜小苦依次修習，則能漸增安忍痛苦之力。

如同《入行論》所說：即便再困難的事情，只要透由不斷地串習，最終都會變得輕而易舉。因此，平時在遇到小苦時，若能練習安忍，習慣之後，即便遭遇大苦也能忍受；相反的，要是平常沒有練習安忍小苦，那麼縱使只是非常輕微的小苦，也會令人無法忍受。

平時，若能抱持願意忍受痛苦的動機，試著先讓自己面對一些比較輕微的痛苦，經過反覆練習之後，忍受痛苦的能力就會不斷增強。

例如：有一些人喜歡登山，為了挑戰爬上雪山，會先刻意選擇在天寒地凍時外出爬山，經由反覆地練習，最終就能登上雪山；現今甚至有許多難度極高的運動競賽，選手們也是經過反覆練習之後，才能輕易做出那些高難度的動作。例子中的那些行為，對於多數人而言都是難以忍受的，但是對於那些登山客或選手來說，他們在設定好目標之後，經過不斷地練習，最終不僅能夠忍受常人無法忍受的苦，甚至還能把那些事情當成人生的興趣。由此可知，事情的難易取決於我們串習的多寡，只要反覆串習，再難的事都能輕易克服。

過去有許多的大修行人，像密勒日巴尊者，在修行時，住在空無一物的山洞裡，沒有食物吃、也沒有衣服穿，但他怡然自得、樂在其中；此外，宗大師為了淨罪集資，帶領一群弟子到偏遠、嚴寒的地方短期閉關，過程當中一行人不斷地禮拜、供養曼達，雖然遭受不少痛苦，但是他們都能安忍度過、突破重重難關。

近代也有一位非常偉大的成就者，名叫札奔助。他會在夏天六、七月時，刻意跑到蚊蟲非常多的地方，然後脫掉上衣而讓蚊蟲叮咬，藉此體會三惡趣苦，並對眾生修學布施及取捨法。這些公案的主角，都是經由不斷練習之後，才能忍受常人所無法忍受的痛苦。

三、修習「思擇法忍」的方式。

修習「思擇法忍」之理：淨信之境——三寶；現證之境——二種無我；所欲之境——佛、菩薩之大力；取捨之境——善、惡行之因及彼等之果；所修之境——大菩提乃所求之義；能得彼之方便——菩薩學處之道；聞思之境——十二分經教等正法。須於彼等不作分類而修信解。

最後是「思擇法忍」——對於深奧難解的法類生起信心。

其中的對境又可分為幾個部分：「淨信之境」——三寶。平時在聽聞他人介

紹三寶的功德時，連身為佛教徒的我們，都未必相信自己所皈依的對象擁有那些殊勝的功德，甚至認為那些功德只是某些人捏造出來的，不僅無法生起信心，反而還會產生懷疑。我們之所以無法相信三寶具有那些功德，多半是因為自己看不見、做不到，或是自己無法想像的緣故，但是這些理由真的能成立三寶不具備那些功德嗎？並不能。因為具備這些理由的事情，每天都在你我的身邊不斷出現。因此，當我們在聽聞三寶的功德時，即使一時無法完全相信，但也不要立刻否定，應該好好發願，希望自己在不久的將來也能獲得那些功德。

「現證之境」——補特伽羅無我及法無我。兩種無我是我們所要了解、證悟的對境。由於無我的內涵非常深奧，所以多數人不僅無法理解，甚至會把問題歸咎在他人身上，認為那是某些學者為了力求表現，才將無我的法講得如此困難，讓大部分的人都聽不懂；但如果懂得思維當中的內涵，就會知道事實並非如此。因此，在學習無我的道理時，應該時常告訴自己：「這個法類非常重要，我一定要認真學習。」

「所欲之境」——佛菩薩所擁有的神通、神變及各種不可思議的大力。雖然這些功德多半令人難以想像，卻也是我們所想追求的目標。

「取捨之境」——善惡業感苦樂果的因果法則。雖然我們對於行善會感得快樂、造惡會感得痛苦的因果法則很難完全信服，但還是可以藉由過往的公案，培養自己對於業果的信心，進而努力行善、斷惡。

「所修之境」——圓滿的正等菩提。這是我們最終想要獲得的殊勝果位。

「能得彼之方便」——菩薩學處。若想獲得正等菩提，就要修學菩薩學處。

「聞思之境」——佛所說的八萬四千種法門，可以統攝在十二分經教當中。

雖然這些法門相當深廣，對於初學的我們來說，的確不易全盤掌握，但是在學習時，應該時常策勉自己：「只要我有能力，一定要遍學佛所說的一切法類！」不要因為自己目前的能力有限或是無知，而就否定遍學萬法的重要性，因為這種觀念不僅對於自己的學習沒有任何幫助，反而容易造下謗法的惡業。

平常在學大乘法時，應該對於上述這些對境培養堅定的信念，不要刻意區分哪些法類是我想要學的、哪些是我做不到或不想學的，應該對於所有法類都生起希求及信心。

在忍辱這個部分，雖然文中沒有特別提到應該具足六度而修的道理，但可從前面在布施、持戒時所介紹的內涵類推：修忍辱時，可將修學忍辱的善根布施給

其他有情，這是「忍辱中的布施」；修忍辱時，還要防護自心生起小乘的自利作意，這是「忍辱中的持戒」；在此同時，策發歡喜修忍的心，這是「忍辱中的精進」；在修忍時，保持專注，這是「忍辱中的靜慮」；此外，還要思維三輪體空的道理，這是「忍辱中的般若」。

寅四、修學精進之理分三：

卯一、精進之體性。卯二、類別。卯三、於相續中生起之理。

卯一、精進之體性。

《菩薩地》云：為攝善法、利有情故，心生歡喜，及由此所發起三門動業。

《菩薩地》說：為了能夠遍行一切善法、廣泛饒益一切有情，對於行善心生歡喜，並以此為動機，使得身、語、意在行善時感到輕盈自在，這就是精進。

假使對於行善能夠生起歡喜，那不論是閱讀經論、講經說法、打坐禪修，都容易感到疲倦，也不會因為覺得自己能力不足而怯於行善。

卯二、類別分三：

一、擐甲精進：菩薩發精進時，於加行前，心生歡喜，披意樂鎧。若為除一有情痛苦，於百千俱胝倍之三大阿僧祇劫，唯住地獄方能成佛亦生歡喜，為得圓

滿菩提，發起精進；住此精進尚不棄捨，況時較短、其苦極微？如此念已，披意樂鎧。

精進分為三種：首先是「擐甲精進」。古代的士兵在打仗前，為了防止在交戰時被敵軍的兵器所傷，會先穿上鎧甲；相同的，菩薩在行利眾事業之前，為了防範不被懈怠等煩惱傷害，所以會先披上精進的鎧甲。

菩薩在準備廣行利眾事業之前，會先策發想要利他的歡喜心，披上精進的鎧甲：「假使只是為了去除一位有情的痛苦，縱使必須花上比三大阿僧祇劫還要多好幾百千倍的時間、長時住於地獄才能成佛的話，我也會對此感到歡喜，並且為了早日成就圓滿的佛果，我要更加精進地利益他人！」如果在這種狀況下都不輕言放棄的話，更何況是比這時間更短、痛苦更小的情況？

二、攝善法精進：為成辦六度故，修彼等行。

三、饒益有情精進如前。

「攝善法精進」、「饒益有情精進」兩者與之前所介紹持戒度的內涵相似。簡單來說，菩薩應該勤修六度萬行，並以各種善巧方便成辦一切有情今生、後世的所有義利。

卯三、於相續中生起之理分四：

一、發起精進之利益分二：一、不被散亂等所擾亂，並能獲得兩種成就，《經莊嚴論》云：「善資糧中精進勝，由依精進後得彼，精進現得住勝樂，世出世間諸成就。精進能得三有財，精進能具極清淨，精進能離壞聚見，精進能得勝菩提。」若想生起精進的心，要先思維「發起精進的利益」及「不發精進的過患」。

《經莊嚴論》中說：在所有的善法資糧當中，精進最為殊勝，因為依著精進就能獲得殊勝的善法功德；此外，行者能在今生安住於禪定等殊勝的安樂中；還能獲得世、出世間的眾多成就。

以世間的角度而言，透由精進，能隨心所欲地獲得世間的善妙資財；若從三士道的角度分析：精進能使行者遠離十種惡行，獲得清淨的律儀（下士道）；還能使行者勤修空性，斷壞聚見，獲得解脫（中士道）；更能策發行者修菩薩行，成就殊勝的圓滿菩提（上士道）。

二、精進的人不僅能生功德，連非人也曾對他感到歡喜。

《攝波羅蜜多論》亦云：「若具無厭大精進，不得不成悉皆無。」又云：「非人皆喜饒益彼，亦能得諸三摩地，晝夜諸時令有果，功德資糧無劣少，獲得

諸義過人法，增長猶如青蓮花。」

《攝波羅蜜多論》也說：若能發起精進、不厭行善，就沒有什麼果位是得不到的，也沒有什麼事情是無法成辦的。又說：天人、龍等非人類的有情，也願意協助精進修善的人；精進的人還能獲得各種三摩地；由於精進的人恆常修善，所以早晚都不會虛度光陰；此外，透由不斷地聞、思、修，所以教、證功德也會持續增長，還能獲得許多一般人所得不到的殊勝功德。總之，所有功德就像正在綻放的青蓮花般持續增長。以上簡單地介紹發起精進的諸多利益。

二、不發精進之過患，《海慧請問經》云：「諸懈怠者，遠離菩提、最極遙遠；諸懈怠者，無有布施直至無慧；諸懈怠者無能利他。」《念住經》中亦云：「諸煩惱根本，唯獨是懈怠，誰有一懈怠，彼無一切法。」應如所說而思維之。相反的，不發精進會有哪些過患呢？《海慧請問經》說：懈怠的人會逐漸遠離菩提果位、欠缺六度的功德、無法利他。《念住經》中也說：過於懈怠是眾生始終無法斷除煩惱的關鍵，因為懈怠的人心中是生不起正法的。

三、正發精進的方式分三：一、精進的違緣。

正發精進之違緣有二：一、雖見能修善法，然不趣入。二、念我何能修此妙法，

心生怯弱。初中亦有二者：一、正文。(一) 念仍有暇而作推延。(二) 雖非如此，然因貪著惡事，為彼障蔽。

發起精進的違緣有兩個：一、明明知道自己是有能力修學善法，卻遲遲沒有付諸行動。二、有些人則是在一開始就否定自己，認為自己沒有能力修學善法，所以對於修學善法感到怯弱、不敢嘗試。

之所以會出現第一種情況又有兩種可能：一、有些人認為：「雖然修學正法十分重要，但是目前我還年輕，應該趁著年輕多做一些不同的事，等到老了之後再來學習正法。」而將學法的時間一再往後推延。

另外一種可能，雖然不是故意推延，但由於內心所想的全是現世安樂，所以整天忙於經商、務農、滅敵護親、追求聲名利養等世間的小事，被這些事情阻礙而無法修學正法。

二、對治。

初者之對治：應修「已得之身迅速壞滅」、「於死歿後將墮惡趣」、「後難復得此善妙身」三者，前已說訖。

若想改善第一種情況，就應該按照之前在下士道時所提到的，修學「死亡無

常」、「三惡趣苦」、「暇滿難得」三者。

貪之對治：應觀正法是能生起今生、後世無量喜樂之因；胡說無義亂語、掉等散亂則壞現前大義，並為後世生起眾苦之源，應思此理而滅除之。

若是因為貪求現世安樂而未修學正法，此時應該思維「有無修學正法的利弊得失」：修學正法，能夠成辦今生、後世的無量喜樂；不修正法，而把時間都花在一些無意義的事情上，不僅浪費今生的生命，還會因為今生所造的眾多惡業，使得來生必須承受各種痛苦。以這種方式來減輕我們對於現世安樂的貪著。

第二種違緣。

怯弱分二：一、正文。二、對治。初中亦有三種：一、所求，諸佛功德無量，故念我不能得。

第二種違緣是怯弱。怯弱又分成三種：

一、對於「所求」心生怯弱。從大乘法的角度而言，成佛是修學大乘法的最終目標。所謂的「佛」，是指斷除一切過失、圓滿一切功德的聖者。因此，有些人光是想到這一點，內心就會感到怯弱：「目前的我，連最小的一種過失都無法斷除，連最小的一種功德都無法成辦，那又怎能成佛？」

二、方便，須行捨手足等無量難行，故念我不能行。

二、對於「方便」心生怯弱。想要成佛，必須花三大阿僧祇劫的時間修學眾多難行的菩薩行，例如必須布施自己的手腳及頭目腦髓給其他眾生，因而想到：「那種修行對我而言太困難了！現在的我，就連最普通的衣服、食物都無法布施給其他人，更何況是我所珍愛的身體呢？」

三、處所，須於輪迴受無量生，故念爾時將為輪迴眾苦所傷，心生怯弱。

三、對於「處所」心生怯弱。既然要花這麼長的時間去利益無量的有情，那就表示必須在輪迴中不斷投生，於是心想：「如果要在輪迴當中不斷投生，就要長時承受輪迴的苦，這也是我無法忍受的。」

二、對治分三：

初者於所求心生怯弱之對治：念昔諸佛亦非最初即得最高之道，亦唯如我，乃是於道漸次增上而成佛也。薄伽梵亦云：「諸較於我更下劣者亦能成佛。」故我若能不捨精進，何故不得？應如此思。

對於第一種怯弱，可以如此思維：過去已成佛者，也不是在一開始時就獲得了最殊勝的地道功德，祂們最初也和我一樣，內心都充滿了煩惱，也曾在輪迴中

流轉受苦，但是透由修學正法，逐漸斷除自身的過失、圓滿自身的功德，最終才成就佛果的。

此外，世尊曾經親口告訴弟子：不僅我能成就佛果，就連蚊子、昆蟲，甚至毀謗正法的人，由於他們都有佛性，所以最終也能成佛。因此，我們應該如此思維：假使連畜生道的有情都能成佛，更何況是已獲得了暇滿人身、值遇圓滿大乘教法的我？如果我肯精進修學正法，為何不能成佛？對此，《入行論》說：「所有蚊虻蜂，如是諸蟲子，若發精進力，亦證無上覺。況我生為人，明辨利與害，若不捨覺行，何故不證覺？」

二者於方便心生怯弱之對治：又捨身等，於心生起難行想時，可不即施；於能捨時，如予菜等，無有困難，應如此思。

對治第二種怯弱：雖然在修菩薩行時，必須布施自己的身體給其他眾生，但假如我們覺得要做到這一點實在有困難時，可以暫時不用修學這種布施。不要說是我們普通人，就連菩薩，佛也沒有在一開始就告訴他們：「發起菩提心之後，你們就要布施身體。」甚至禁止初發心的菩薩作這種布施。

什麼樣的菩薩才有資格將身體布施給其他眾生？除了少數利他心特別強大的

菩薩之外，絕大多數的菩薩，都必須在登地之後才能布施自己的身體。由於登地菩薩已現證空性，所以在布施身體時，就像將自己所擁有的外在物品給予他人一樣，身體完全不會感到疼痛。

因此，最初可以先從自己的能力範圍之內開始做起，經由不斷地練習，在各方面的條件都具備之後，屆時布施身體就像給予他人蔬果等物一樣，不會有任何困難。對此，《入行論》說：「導師亦先施，蔬菜等食物；於此串習已，漸能施己肉。若時於自身，生如菜等心，爾時方捨身，於彼有何難？」

三者於修行處所心生怯弱之對治：菩薩已斷諸惡，故必不生其苦受果；通達輪迴如幻、無有自性之心堅固，故於內心亦無痛苦。若其身心安樂增盛，縱處輪迴，無須厭惡，應如此思而減怯弱。

對治第三種怯弱：由於菩薩已斷除惡行，所以身體不須遭受痛苦的折磨；此外，菩薩徹見輪迴如幻、無有自性，所以內心也沒有一絲憂慮。假使身心兩方面都沒有任何痛苦、喜樂持續增長，縱使身處輪迴，也不必為此感到厭惡。對此，《入行論》說：「斷惡故無苦，善巧故無憂；惡業邪分別，損害其身心。」

二、發起精進的順緣。

精進所依順緣有四：一、信解力——修習業果，於作取捨心生欲樂。

去除發起精進的兩種違緣之後，還要具足發起精進的四種順緣：

一、信解力。了解世尊所說的業果法則——行善會感得快樂、造惡會引發痛苦的道理，培養堅固的信心，並對行善、斷惡心生歡喜。

二、堅固力——未觀察時不應草率而行，觀已趣入應至究竟。

二、堅固力。有些人在學法時，一聽到別人說：「想要修行就要打坐、打坐有哪些好處……」也不先看看自己的程度，甚至不了解在打坐時應該思維什麼，就貿然決定自己也要打坐；但因自己的程度有限，所以在打坐時也不知道應該如何觀察自心，時間一久就會胡思亂想，久而久之，身心俱疲又沒效果，最終就會完全放棄。平常在學法時，應該仔細觀察自己是否有類似的問題。

還有一種情況，有些人在還未仔細評估自己的能力之前，短時間內什麼都想學——打坐、持咒、五大論等樣樣都來；但在真正接觸之後，因為時間、能力等各方面的條件不足，所以都只接觸表面，無法深入，最終一事無成。假使養成了這種壞習慣，做任何事都容易半途而廢，先不論原本就無法完成的事，即便原本能夠完成的事，到最後也無法完成。

因此，在做任何重大的決定之前，應該先觀察自己是否有足夠的能力去完成那件事，而不要草率地做出決定；詳細評估過後，要是覺得自己已具備了各方面的條件，也下定決心去做，那麼在還未達成之前，都不應該輕言放棄。

三、歡喜力——猶如孩童玩樂無有中斷、滿足，發起精進。

三、歡喜力。如同小孩子在玩耍時，由於非常投入，所以在還未感到疲倦之前，都不會停下來，也不會感到滿足；相同的，我們在行善時，對於當下所做的事，也要培養類似的歡喜心，才會持之以恆、堅持到底。

四、暫息力——若發精進而致身心疲勞，須暫休憩，憩已即刻發起精進。

四、暫息力。這一點也很重要。發起精進、努力行善的期間，假如發現自己身心疲勞，就要適度休息，讓身心都放鬆一下，不要過度緊繃。有些人在禪修或學習經論時，不懂得調整自己，以致身心緊繃，最終還因身心無法負荷，被迫放棄原先的計畫，這是非常可惜的事，所以適度的休息也很重要。休息過後，應該按照原本的計畫，繼續認真行善。

三、由此能讓身心堪能。

由減違緣及依順緣，能令身心輕快，猶如風吹木棉花絮，於飄拂中發起精進。

若能滅除上述兩種違緣、具備四種順緣，身心就會感到輕盈自在，宛如被風吹動的棉花，在飄逸的狀態中發起精進。

四、修精進時具備六度的方式。

修精進時，具足六度而行持者，自身住於精進，後能安置他人於此，是精進之布施；餘者如前。

修精進時，若能具足六度而修，力量會更為強大：自己在精進的同時，設法引導他人精進，這是「精進中的布施」；其他五度的內涵，可從之前布施度中類推而得知。

平常在學習「六度」這個部分時，應該先以《略論》的內容作為基礎，之後再搭配《廣論》來學習。在《廣論》中，宗大師以較為詳細的方式介紹六度的內涵，尤其在介紹「忍辱度」與「精進度」時，將寂天論師所造《入行論》中〈忍辱品〉及〈精進品〉的原文幾乎都引述出來，並且作了詳盡的解釋。寂天論師透由本身的修行經驗，以淺顯易懂的方式告訴後人應該如何修學菩薩行，所以只要有心學習，其中的道理一定會對自己的修行產生莫大的幫助。

提到《入行論》這部偉大的著作，過去在藏地各大教派（尤其是寧瑪派和噶

舉派)有許多祖師造了不少的釋論，那些論著都非常值得我們學習。其中，有位眾所皆知的大成就者——札奔助，他從幾位不同的師長座前，獲得了《入行論》十七種不同的傳承，並且長時間鑽研其中的義理，廣泛弘揚這部論典。令人感到不可思議的是，每當他在宣揚《入行論》時，現場就會綻放一種當地所沒有的奇特花朵，加上他本身對於《入行論》的體悟，所以當時就盛傳他應該是寂天論師的化身。

札奔助這位成就者的修持，可以從他日常的行儀中看出端倪：有一次，在里塘那個地區，有位學識淵博的仁波切想去拜訪札奔助，由於那位仁波切有許多徒眾，所以就帶著他的徒眾，一群人騎著馬，浩浩蕩蕩地前往札奔助的住處。

當一行人到了札奔助的住處附近時，由於聲勢浩大，所以札奔助就出來一探究竟，突然看到這麼多人也嚇了一跳，於是又馬上躲回屋裡。那位仁波切看到札奔助的反應，猜想可能是一行人的行徑太過招搖，所以立刻下馬，拿著供品恭敬地走到札奔助的屋前敲門。當札奔助來開門時，看到仁波切就說：「喔！原來是仁波切啊！我剛才怎麼沒認出來，還以為是一群妖魔鬼怪來了，嚇了我一大跳，所以就急忙跑進去而沒出來迎接，真是抱歉！」

隨後，仁波切一行人就走進了屋內，並且獻上上等的香和茶葉作為供品；札奔助看到之後就說：「既然有茶葉，我們就來泡茶好了。」於是拿出一個鍋子，將所有的茶葉都倒進去並加滿水，又將上等的香丟進火爐裡當木材燒，等火將水煮開。仁波切等人看到之後都愣住了，覺得自己從大老遠帶來如此昂貴的東西，竟然被那樣糟蹋，內心都感到相當可惜。從這個公案中就可得知，札奔助他對世間的五欲完全沒有貪著，這一點非常值得我們效學！

寅五、修學靜慮之理分三：

卯一、靜慮之體性。卯二、類別。卯三、於相續中生起之理。

卯一、靜慮之體性。

心能專一安住任一善所緣境。

六度中所強調的「靜慮」，是指心能完全專注在某個善所緣境之上。

卯二、類別。

由「體性」門分為世、出世間二種；由「種類」門分為止、觀及止觀雙運三種；以「功用」分一於現世中能令身心安住於樂、二現證功德、三饒益有情靜慮。初者，於何生定，便能引生身、心輕安之靜慮。二者，是能成辦神通、解脫、遍

處、勝處等功德之靜慮，此共聲聞。三者，是能成辦十一種饒益有情事之靜慮。

靜慮若以「體性」來分，可以分為兩種：世間的靜慮及出世間的靜慮。所謂「世間的靜慮」，是內、外道所共同擁有的靜慮；「出世間的靜慮」，是只有內道才有的靜慮。由其「種類」可以分為：止、觀、止觀雙運三種。以「功用」區分，可以分為：一、於現世中能令身心安住於樂之靜慮——心安住於某個對境，使得身、心都能獲得輕安。二、現證功德之靜慮——能成辦神通、解脫、遍處、勝處等功德的靜慮；這是共大小乘的。三、饒益有情之靜慮——能成辦十一種饒益有情事的靜慮。

卯三、於相續中生起之理。

思維修靜慮之利益及不修之過患等，此於奢摩他時講說。

這個部分詳細的內容，會在之後「奢摩他」時詳細介紹。

修學靜慮應具六度：其布施者，自身住於靜慮，後能安置他人於此；餘者如前。

相同的，若能具備六度而修靜慮，力量會更為強大，內容如前。

寅六、修學般若之理分三：

卯一、般若之體性。卯二、類別。卯三、於相續中生起之理。

卯一、般若之體性。

總說般若，謂於所觀察事能善擇法，此處是說精通五種明處等慧。

所謂的「般若」，就是智慧——對於想要觀察的事，能夠善加思擇、分辨的心。在此所強調的般若，是精通五種明處的智慧。「五種明處」分別是聲明、因明、工巧明、醫方明及內明；前四明是共內、外道的學術，內明則是內道不共的學術。

卯二、類別。

有通達勝義、通達世俗、通達饒益有情三種智慧。初者，由義總或現前理解無我實性。二者，精通五種明處之慧。三者，了知成辦有情今生、後世無罪義利之理。

智慧可以分為三種：一、通達勝義的智慧——透由分別知上所顯現的無我義總（影像）間接了解無我，或由現前知直接徹見無我的智慧；當中的「無我」，又可分为補特伽羅無我與法無我兩種。二、通達世俗的智慧——精通五種明處的智慧。三、通達饒益有情的智慧——了知如何成辦有情今生、後世無罪義利的智

慧。

卯三、於相續中生起之理。

思維生起智慧之利益及未生之過患。此中分二：一、利益。二、過患。初中分五：一、智慧是一切功德的根本。《般若百頌》云：「慧為見不見，一切功德本；為成此二故，應當遍持慧。」

想要生起智慧，也要先思維「生起智慧的利益」及「未生智慧的過患」，藉此策發想要實修智慧的心。

首先提到生起智慧的利益。龍樹論師在《般若百頌》中說：我們所能看見的功德，例如工巧明、醫方明等世間技能，以及不能看見的功德，例如解脫或一切種智等出世間的功德，都是源自於智慧，所以智慧是一切功德的根本。為了成辦世、出世間的一切功德，應該遍學智慧。

二、菩薩不被善惡緣所動搖，且能善巧布施等也都有賴智慧。

又諸菩薩將自身肉施予乞者，如同取自藥樹，不為我慢、怯弱等諸分別所動，亦由智慧現證實性而成；又以能觀三有、寂滅所有衰損之慧，為利他而修學戒律，故能令戒清淨；由慧通達忍與不忍所生利益、過患，調伏自心，是故不為邪行、

痛苦所奪；由慧善知發起精進之基，即勤修彼，是故修道進展迅速；安住真實義之靜慮所生最勝喜樂，亦由依止正理之慧而成辦故，施等五度，若欲遍淨，全賴智慧。

不僅如此，菩薩之所以能恆常善巧地修學布施等前五度，也須憑藉智慧。

登地菩薩在修菩薩行時，會將身體布施給有需要的眾生，當下就像是從藥樹上取下枝葉一般，不會感到疼痛或是覺得自己很了不起，也不會因為要布施身體而心生怯弱，他們會有這些功德，也是因為已經現證空性的緣故。

由於菩薩已經徹底了知輪迴及小乘涅槃的所有過患，所以會抱持利他的心來持守戒律，如此一來，所持的戒才是最清淨的；透由智慧也能清楚了解忍辱的利益及不忍的過患，以此修學忍辱、調伏自心，所以不會被他人損惱，也不會被各種痛苦所影響。

藉由智慧還能明瞭當下該對哪些善法發起精進，進而勤修那些法類，因此修學大乘道的進展也會非比尋常；此外，菩薩能安住於真實義的靜慮當中、獲得殊勝的喜樂，也是因為依靠觀察真實義的理智，才能達到那種境界。由此可知，布施等前五度能否圓滿、清淨，主要的關鍵就是「智慧」。

因此，在許多經論中都曾提到：就像一位具有明亮雙眼的人能帶領一群盲人前往他們想去的地方；相同的，般若能夠引領不具慧眼的布施等方便品前往一切遍智的大城。這也是為什麼沒有般若所攝的布施只能稱為「布施」，卻不能稱為「布施度」的原因，因為只有布施是無法度脫輪迴而到達解脫的彼岸。

三、一般人覺得相違的事，具慧者能使它全無相違。

又二功德似有相違，然具慧者能令無違：譬如菩薩做轉輪王，主宰四洲，然能不為妙欲所轉，乃因具有慧臣之力；如是雖生猛厲慈心，見有情時現悅意相，然亦不摻少分貪欲；見有情苦，雖生長時、猛厲難忍之悲，然心不為悲痛所覆，無有不喜善之懈怠；又雖具有歡喜無量，然於所緣心無散動；又雖恆有大平等捨，然於剎那亦不忘失利眾生。此等皆由智慧所成，因慧能滅與此等力均之阻礙。

一般人看似相違的兩件事，對於具有智慧的菩薩來說卻不相違。

譬如：登地菩薩藉由過去所累積的廣大資糧，在登地後，便能成為統治各大洲的轉輪聖王，擁有極高的權勢，並且享有眾多美好的五欲，但他卻不會被那些五欲所吸引而忘了利益眾生，這是因為身旁有智慧的大臣在輔佐他的緣故。

菩薩在見到每一位有情時，就像慈母見到獨子一般，都會生起強烈的悅意慈

心，但他的慈心卻不會摻雜一絲的貪念；見到輪迴中的有情在受苦時，雖然內心會不斷生起強烈的悲心，卻不會被這種悲苦的感覺壓得喘不過氣，使得行善的意願減低，反而會為了解救他人的苦而生起更強大的利他心。

菩薩在面對有情時，心中也會生起強大的歡喜，但不會因此而過於興奮而導致內心散亂；此外，雖然菩薩遮止了對於有情的貪、瞋，能對有情一視同仁，恆常安住於平等捨中，但不會因此而忘失想要利益他人的初衷。

以上是提到：雖然菩薩具備了資財圓滿以及慈、悲、喜、捨的功德，卻不會犯下普通人容易犯的過失，這是因為菩薩的智慧能夠去除與這些功德力道相等的阻礙。

四、能了解二諦互不相違，也是智慧所造就的。

又如《讚應讚》云：「不棄捨法性，亦隨順世俗。」相執所執之境，縱微塵許亦不可得，於此獲大定解，不捨法性；此與內、外因緣各別生果，於彼世俗，由心深處能獲定解亦無相違，且相隨順。此於無慧力者雖極相違，然於具慧力者無有相違，反能相順。

想要理解世俗、勝義二諦之間彼此相輔相成、互不相違的關係，也必須依靠

智慧。從古至今有許多人，例如支那和尚，由於無法理性分析二諦，而將二諦視為相違，在極為重視勝義諦卻又不了解其內涵的同時，否定了世俗諦的存在，這是欠缺智慧所造成的結果。

對此，《讚應讚》說：透由正理如實觀察諸法之後，就會發現相執所執著的境——諸法有諦實、有自性——是完全不存在的，這就是諸法的「法性」，也就是諸法最究竟的狀態，並在反覆思維之後，便會對於諸法的法性生起定解，所以這種法性並不需要棄捨；不僅如此，在成立諸法無自性時，依舊能夠安立內、外因緣各別生果的世俗法，並且在實修後也能對此生起定解，所以勝義並不會與世俗相違。

從中觀應成派的角度來說，不要說是支那和尚，就連中觀自續派以下的宗義師都無法準確安立二諦無違的內涵。由此可見，對於沒有智慧的人而言，想要同時安立世俗、勝義二諦是非常困難的。

五、要了解開、遮等不相違也要靠智慧。

又如前論中云：「開許及遮止，佛語或有定，或是無有定，然皆不相違。」上下諸乘及顯密中，實有眾多不同開、遮；若有一人欲修二者，尋求無量經典意

趣，無慧力者雖覺相違，然諸智者則見無違，此者亦由智慧所成。

《讚應讚》又說：佛陀在大小乘及顯密教法中所制定的開許與遮止，有些是相同的，有些是不同的。以大小乘而言：佛在小乘的經典中告訴行者應該追求自利，但在大乘的經典裡卻一再強調應該實踐利他；顯密教法也是如此：在密教中再三提到將貪欲轉為道用的修持，但在顯教律經當中又說五欲猶如毒藥，應該盡力遮止享用五欲。從字面上來說，這些內容都是相違的。

對於一位補特伽羅來說，若想同時修學大小乘或顯密教法，在尋求無量經典中的意趣時，缺乏智慧的人會認為經典的內涵彼此相違、無法融合；但對智者而言，由於他們清楚佛陀為何這麼說的理由，所以不僅不會覺得相違，反而能從中看到佛陀善巧引導不同眾生的功德。之所以會呈現這種差距，也是有無智慧所造成的。

二、過患。

過患等分三：一、若無智慧，則布施等不能清淨：若離智慧，布施等五及見不能清淨。《攝波羅蜜多論》云：「希求果者若無慧，布施自體則不淨，利他而捨說勝施，餘是增財之加行。」又云：「若無慧光除黑暗，則彼不能具淨戒，多無慧故

諸戒等，由愚過具煩惱濁。」又云：「若倒慧過擾其心，不信解住忍功德，不喜分別善惡理，猶如無功德王名。」又云：「讚諸智者為最勝，更無較彼深細者，欲過不障正意道，無具慧者不能往。」又云：「若心不能勤修慧，其見不成遍清淨。」此中「王名」，猶如無功德王，雖能聞名一時，然即退失。

接著介紹缺乏智慧的過患。假使行者慧力微劣，即便修持布施等方便品及正見，也不會有好的結果。對此，《攝波羅蜜多論》說：慧力微劣者即使為了追求殊勝的果位而修布施，但由於不了解空性的道理，所以在布施時會被相執束縛，使得布施的本質無法清淨，最終必然事與願違。佛陀曾說：為了利益他人所修的布施，才是最殊勝的布施；相反的，如果只是為了增加個人的財富而布施，這種心態就像商人在買賣時，希望自己能從中獲利是一樣的。

⑤ 《四家合注》律典所遮止但密教中卻開許的內涵，多數是因為律典所針對的對象是以「不以廣大的利他為目標」，並且尚未達到「空樂無別圓滿次第的極高證悟」者居多，所以針對他們而遮止某些行為；但要是未具備上述兩種條件，即便密教也不開許。對於某些具備上述條件者，在密教中才會開許，而那些人縱使受用五欲也不會有過失，這也是律典的本意；要是條件不足卻擅自受用五欲，這在密教中也是過失，所以律密之間毫無相違。

又說：如果持戒者沒有以智慧的光芒去除不解取捨的愚癡黑暗，所持的戒就難以清淨，因為欠缺智慧，所以在持戒時多半分不清楚開遮、持犯間的差別，最終所持的戒就會因自身的愚癡而被煩惱染污。

又說：有些人在做壞事時鬼點子特別多，以自己的小聰明去傷害別人，造成各種糾紛、打鬥、訴訟等過失，使得自己失去理性分析的能力，分不清楚是非善惡，最終一定會做出令人厭惡的事。就像沒有能力治理國家的人，在登上王位之後，起初會因身為君王而聞名一時，但時間一久，當臣民看清楚他的無能時，便會開始唾棄他；相同的，愛耍小聰明的人看似有些才華，也較容易吸引眾人的目光，但因缺少明辨事理的智慧，所以多半經不起時間的考驗。

又說：由於世間上沒有比空正見更深細、更殊勝的功德，所以證悟空性的智者值得眾人的讚歎與恭敬。此外，具足空正見的智者，不會被貪欲、分別等過失障礙，能安穩地走在佛陀所指引的正道上；但對於不具智慧的愚者來說，則因愚癡而看不清眼前的道路，最終誤入歧途。

又說：假如沒有勤修智慧，就無法生起清淨的正見。

二、智慧的因等分三：一、智慧的因——「聽聞」非常重要。

是故須生智慧，又彼之因是隨己力聽聞清淨經論。《攝波羅蜜多論》云：「寡聞盲人不知修，彼無多聞何所思，故應勤聞從彼因，善思而修生廣慧。」既然智慧如此重要，那我們就必須設法在內心中生起智慧；想要生起智慧，就必須依著自己的程度及能力去聽聞清淨的經論，所以「聽聞」是生起智慧的主因。

對此，《攝波羅蜜多論》說：寡聞的人如同盲者，即使有心修行，也不知道修行的路為何。因為想要修行，就必須先了解該修什麼法類，而這又有賴聽聞。因此，若想修行，就要認真聽聞，並以此為基礎，進而如理思維、反覆修習，才能生起寬廣的智慧。

二、斷除二障的智慧，也有賴於聽聞。

至尊慈氏亦云：「凡分別三輪，許為所知障；慳等諸分別，許為煩惱障。除慧無餘法，能斷此二故，慧勝聞為本，故聞最殊勝。」《集學論》中亦云：「應忍求多聞，次當住林藪，勤修平等住。」

彌勒菩薩也說：中觀自續派認為執著三輪是有諦實的實執是「所知障」——阻礙行者成佛的主要障礙；慳吝、貪瞋等煩惱為「煩惱障」——阻礙行者解脫的

主要障礙。在眾多的功德當中，除了證得空性的智慧之外，沒有其他方法能夠斷除這兩種障礙，所以智慧是最殊勝的；而要生起智慧的關鍵就在於聽聞，因此聽聞非常重要。

《集學論》中也說：在學法時，假使遇到逆緣，就要學著安忍，並且廣泛聽聞正法。之後，前往人煙稀少之處，認真思維所聽聞的法義，並將心安住在所思維的法義上，精進修行。

三、修學口訣後的成效。

先覺亦云：「昔所聞法全現於心，並須數數思維、理解、觀察；若忘其法，專學持心，則無心要。故善修者，善宣說法；中等修者，則為中等宣說，能修幾許正法，其所知法亦增爾許。如此思已，倘若定解堅固，則諸惡友雖說：『善、惡一切意樂皆是分別，故為所斷。』然已了知法中非如此說、諸善知識亦不如此承許，便能不隨彼說而轉；若無此解，縱有少信，然無智慧，見哭則哭、見笑則笑，任他所說為何皆視為真，猶如流水隨引而趣。」

過去的祖師也說：學法者應該將所聽過的法牢記於心，反覆思維、理解、觀察，並在獲得定解之後認真實修；如果聽完就忘，那麼縱使聽了再多的法，對於

自己的修行也不會有實質的幫助。由於心中沒有法，當想要修行時，頂多只能藉由止修而讓自心保持專注，但那麼做並沒有太大的意義。

了解正法之後，上等的修行人可以結合自身豐富的修行經驗來為他人介紹正法，所以能成為一位好的說法者；中等的修行人由於修行經驗較為不足，只能成為中等的說法者。這是因為平時若能牢記所聽聞的法義，反覆思維、修習，對於法義的理解程度自然會逐漸增廣，智慧也能不斷增長；相反的，忘失法義，僅修禪定、設法安住自心，慧力則會日益愚鈍。

對於上述的道理，思維過後如果能夠生起堅固的定解，之後縱使周圍的惡友試圖對我們灌輸錯誤的觀念而說：「不論善念或是惡念都是分別，既然是分別，就是執著，所以都要斷除。」但自己非常清楚在正法中並沒有這麼說，過去的祖師大德們也不認同這種觀點，所以不會被他人誤導。

相反的，在學法時如果欠缺智慧、不解法義，即使對法看似有些信心，也不斷地模仿其他學法者的行為，但這麼做的效果其實十分有限。如同在看戲時，自己看不懂戲中的劇情，看到周圍的人在哭，自己也跟著哭，看到別人在笑，自己也跟著笑，卻不知道別人為什麼哭、為什麼笑是一樣的。如果自己沒有分辨的能

力，把別人說的話都當真，一味地跟著別人的腳步走，就像渠道怎麼設計，河水就往哪流，那當聽到兩種完全不同的見解時，就會不知如何取捨而停滯不前。

三、修般若時具備六度的方式。

修般若時，具足六度而行持者，自身住於般若，後能安置他人於此，是般若之布施；餘者如前。

修般若時，也要具足六度而修，內容如前。

丑二、修學四攝令他相續成熟之理分三：

一、四攝的體性。

「布施」：如前於六度時所說。「愛語」：於所化機開示六度。「利行」：如所示義，令所化機如實起行，或令正受。「同事」：教他修學何事，自亦住彼，與他共學。《經莊嚴論》云：「施同示令學，自亦隨順轉，即許為愛語、利行及同事。」

在介紹完六度之後，接著是提到四攝。首先是說明四攝的體性：

「布施」：這在之前六度時已解釋過。

「愛語」：仔細觀察對方的程度，善巧地講述適合對方聽聞的法。

「利行」：設法讓對方在聞法後能付諸行動、實踐法義，甚至受持戒律。

「同事」：在為他人介紹法義後，自己也要身體力行，否則無法說服別人。

有關四攝的內涵，宗大師引了《經莊嚴論》作為依據。

二、安立四攝的原因。

何故定為四攝？攝受徒眾，為令修善，初須令彼歡喜；又此有賴布施財物，饒益其身。若生歡喜，欲修道時，須先令彼知如何行，此由愛語宣說正法，除其無知、斷其疑惑，令他受持無倒法義。知己，由利行而令他修善。又若自身不修，而為他說應行、應止，彼反難云：「若汝未修，何故教他？汝今尚須為他所教！」即不受教；若自能修，彼即念云：「教我所修之善，彼自亦修，故若修此，於我定生利益、安樂」而作新修；已修者亦堅固不退，故須同事。

為何在利他時必須具備四攝？為了攝受他人、使其行善，必須先讓對方歡喜而想接近我們；這時應該如何做呢？最初，可以布施財物來饒益他人，藉此讓對方感到歡喜。如果對方生起歡喜，進而有意行善，就要先讓對方知道如何行善；此時我們應該以善巧的方式為他人宣說正法，以除去對方心中的不解與疑惑，讓

他人了解無誤的法義。

當他人了解之後，接著應該按部就班地引導對方實踐法義。在此同時，假如我們本身沒有身體力行，只是不斷地指著對方說：「你應該這樣做、不應該那樣做……」對方不僅不會接受，反而會反駁說：「你自己說的話自己都做不到，憑什麼來指正我？你應該被別人指正才對！」相反的，如果自己能夠認真實踐，對方看到之後就會覺得：「他告訴我的道理他自己也在做，所以要是我能效學，對我一定會有幫助。」進而付諸行動；要是對方原本就已經在做，看到我們的行為之後，就會更堅定原有的想法，不會半途而廢。

三、為了攝受徒眾，所以要憑藉四攝。

佛說此乃成辦一切所化義利之妙方便，故欲攝徒眾者必須依此。如云：「諸攝徒眾者，應正依此理，能成一切利，讚為妙方便。」

佛說「四攝」是利益眾生必備的善巧方便，所以想要攝受他人，就必須依著四攝。

二、結論。

出、入定時，如何修習彼等之理，如阿底峽尊者云：「六度彼岸等，偉大菩

薩行，由出入瑜伽，堅修資糧道。」初學菩薩受持菩薩律儀，住資糧道，出、入定時皆不超出六度，故六度中，有些是於入定中修、有些則於出定時修。靜慮體性之奢摩他、慧度體性毗婆舍那一分，是於入定中修；前三度及靜慮、般若一分，是於出定時修；精進則於出、入定時皆可；忍中一分——些許定思深法，亦於入定中修。阿底峽尊者云：「應於出定時，遍觀一切法，修幻等八喻，能淨後分別，主修妙方便；應於入定時，恆常勤串習，止觀分平等。」

了解六度、四攝的內涵之後，應該如何修持這些法類呢？對此，阿底峽尊者曾說：「六度彼岸等，偉大菩薩行，由出入瑜伽，堅修資糧道。」初發菩提心並受持菩薩律儀的資糧道菩薩，不論是在座上入定或是座間出定的階段，修行的主軸都不會逾越六度，所以在六度中，有些法類是在座上入定中修、有些則是在座間出定時修。六度當中，雖然靜慮與般若的某些內涵——研閱相關的經論、具足生起止觀的各種條件等——可在座間出定時修，但主要還是在座上入定中修；布施、持戒、忍辱前三度中，除了對空性的「思擇法忍」可在座上入定中修之外，

6 《至尊洛桑諾布文集》幻等八喻：幻化、海市蜃樓、水中月、回聲、夢境、陽焰、芭蕉樹、化身。

其餘的都是在座間出定時修；精進則在兩個階段都可修持。

阿底峽尊者說：在出定時，應該修習諸法空如幻化，這有助於淨化心中的實執分別，並且著重修方便分；在入定時，則要設法讓止觀的力量保持均等，勤習止觀雙修。

如此稀有、難行之行，未修心者於初聞時若生憂惱，應念菩薩最初亦不能行，知己，下至願境亦作串習，其後不待勵力便能任運而轉，是故串習最為重要；若見現前不能趣入，即全棄捨串習修彼，是極延滯清淨妙道。《無邊功德讚》云：「雖聽聞正法，世人反生怖，尊亦於此法，久未能實行。然尊修其行，時至任運轉，是故諸功德，不修難增長。」故受持菩薩律儀者，無法不學諸行；未由儀軌受行心者，亦應勵力修欲學心，若於諸行增長歡喜而受律儀，則極堅固，故應勤修。

以上所介紹的菩薩行非常稀有且難以行持，對於未曾修心的初學者而言，不要說是親身實踐，有時光是聽到其中的內涵，心中就會感到憂慮、畏懼。假使有這樣的情況發生，可以換個角度來思考：現今已經發心並正在行菩薩行的那些菩薩，最初都和我們一樣，在聽聞大乘法之後，也無法馬上發心、行菩薩行，但當

他們了解走大乘道的利益時，縱使當下還是無法立即實踐，也會努力淨罪集資、閱讀無垢的經論、盡力修持各種法類，並且不斷發願，如此反覆串習之後，最終就能任運地發起菩提心，所以「串習」是相當重要的。

舉個例子：對於剛識字的小學生來說，大學的課程就像天書一樣，他們根本無法想像自己會進到大學去學習那些課程，但只要基礎打好，按部就班地認真學習，最後一定可以考上大學；相同的，以我們目前的程度會覺得發菩提心、行菩薩行是個遙不可及的目標，但如果將目標確立，從自己眼前的緣起點開始做起，一步步地往前走，最終一定能走上大乘法道。假使因為自己暫時無法做到，就完全放棄串習的機會，這樣只會讓自己離大乘法道越來越遠。

《無邊功德讚》說：世人一開始在聽聞大乘法時，內心會感到懷疑、恐懼，認為：「我怎麼可能走上大乘法道？」但其實世尊最初的狀態也和我們一樣，在值遇大乘的善知識之後，也不是馬上就能實踐大乘法，而是經由不斷地串習，在眾多的條件相繼具備後，心續中自然能生起任運的教、證功德，由此可知「串習」的重要性；相反的，要是沒有持續串習，任何的功德都無法增長。祖師們曾說：「上等的修行人在串習後，會發現今天的自己比昨天進步；中等的修行人在串習

後，會發現這個月的自己比上個月進步；下等的修行人在串習後，會發現今年的自己比去年進步。」只要我們肯串習，就一定會有進步。

因此，已受菩薩律儀的人，既然受持了菩薩戒，就必須修菩薩行；至於還未受持菩薩律儀的人，也應該努力培養想修菩薩行的意願，在意願逐漸增強之後再去受戒，如此即便在修菩薩行時遇到逆緣，也不會輕言退縮，所以應該朝著這個方向努力。

上士道次第中，淨修願心及總學菩薩行之道次說訖。

問答：

1 近年來政府不斷提倡「器官捐贈」一事，請問這是否違反佛教的教義？
對往生者是否會產生負面的影響？

答：佛教的教義中，在解說初地菩薩的功德時，提到初地菩薩主修布施，所以會介紹菩薩布施頭目腦髓的行為，並會特別討論初地菩薩在布施身體時是否有疼痛感，以及如何捨棄對身體的執著等內涵，可見這些都是在布施身體前必須深思熟慮的問題。由於初地菩薩已現證空性，並有強大的慈悲及堅定的意

志，又能深刻體會修學布施所產生的喜樂，所以在布施身體時既不會有疼痛感，也不會對身體產生執著。

至於現今的「器官捐贈」，其時間點可以分為生前與死後兩個階段。生前的器官捐贈又稱「活體移植」，也就是將成人身上某個健康的器官（或其一部分）切除，移植到另一個人的體內。對此，由於手術前會全身麻醉，所以在移植期間身體不會感到疼痛。但畢竟我們對自己的身體有很強的執著，加上還要承擔手術的風險以及摘除器官之後可能產生的後遺症，為了避免事後因為某些突發狀況而感到後悔，所以事前審慎的評估就顯得格外重要；經過多次、全面的考慮之後，如果想要助人的意志依舊堅定，捐贈器官的行為不僅可行，還值得讚許。

至於死後的器官捐贈，以顯教的角度來說，臨終者在呼吸、心跳停止之後，已經沒有五根識及粗分的意識，即便仍有細微的意識（又稱細分的死心），但此意識已無分辨外境的能力，所以假如在此時做器官移植手術，也不會有疼痛感，更遑論會因疼痛而起瞋念。

話雖如此，但如果平時沒有串習要將身體布施給他人的心、試著降低對

身體的執著，就算手術當下沒有疼痛感，但在之前還有粗分的意識時，仍有可能因為想到自己即將與身體分離而感到恐懼、排斥，因而無法在此時生起善念，那麼即便死後能順利將器官捐給他人，但對臨終者來說，已錯失死前最關鍵的時刻了；相反的，要是平時經常串習想布施的心，在臨終時一心想要靠自己的身軀去幫助他人，心懷利他的善念，這對將來投生善趣會有極大的幫助。

2 自從將飲食習慣改變成素食之後，每當看到有人吃葷，內心都會感到排斥，請問這時應該如何調整自己的心態？

答：有時我們會因自己與他人有類似的行為而忽視問題的嚴重性，但當自己改善之後卻會排斥尚未改正的人，這種心態並不正確。從吃葷的行為來分析，由於吃葷會直接、間接造成殺生，屬於惡行，所以可將吃葷視為過失，但不應該因此而排斥、批評對方。當看到對方吃葷時，除了提醒自己不該那麼做之外，想想過往自己也有同樣的問題，將心比心、試著體諒對方的現狀，若有機會，應該將自己改變的經驗與對方分享；如果因緣不具足，也要盡力為他

人發願，希望對方能早日改正惡行，甚至完全調伏心中的煩惱。

3 近來很多佛教團體提倡「放生」，但在過程中似乎只在乎「放」，卻不管動物最後是否是「生」，所以將淡水魚放入海水、將鹹水魚放入淡水的事例時有所聞；有時也沒考量當地的生態環境，將外來的物種隨地放生，造成當地物種的滅絕；或是將毒蛇放在登山客出沒頻繁的地方，導致人心恐慌。請問應該抱持什麼心態來放生？在放生時又該注意哪些事情？

答：首先，放生時應該注意自己的動機，以同理心看待自己所要放生的動物，心想如同自己想要離苦得樂，對方也是如此。既然對方和自己一樣都想離苦得樂，那麼如何在運送的過程中減少動物的傷亡、放生的地點是否合適、所放生的物種是否會影響當地的生態等問題就顯得格外重要，不應該只為了獲得放生的利益而恣意放生。

此外，透由放生的行為主要是要讓我們培養心中的慈悲，所以假使找不到適當的放生環境，我們也可以從「減少吃肉」、「設法不要傷害其他有情」

著手，這些行為都有助於慈悲心的增長。

4 請問四攝中所謂的「愛語」是指應該講述他人愛聽的話，還是必須講述正法的內涵？

答：攝受眾生的目的是希望能帶領眾生走向解脫、成佛之道。想要引領眾生，必須先拉近與眾生的距離，所以在四攝中先提到了「布施」。之後，為了引導他人走向正道，必須先為他人介紹正確的道理；這當中除了佛法之外，也包含世間的道理。有些人最初不見得能接受佛法的觀念，所以這時可以先為他人介紹世間做人處事的準則，儘可能讓對方遠離惡行，等到時機成熟，再將他人引入佛道。

5 七支中的「迴向支」說到：應該將所造的善業迴向希願處；但在經論中又時常提及「行善之後，不應希求異熟」，請問前後兩者是否矛盾？

答：由惡業或有漏的善業所感得的果報，稱為「異熟果」；其中，有漏的善業所感得的果報是輪迴中的盛事。多數人在行善後，一心所想的就是希望藉此能

夠獲得今生的安樂或來生的人天果位，這些都是屬於輪迴中的盛事；但對於想要成佛的行者來說，即便有些人為了成佛而迴向能獲得具有八種異熟功德的暇身，但那只是為了成辦佛果的一個工具，而非最終的目標。因此，以大乘的角度來分析，所謂的「不應希求異熟」，是指不應只為了獲得輪迴的安樂而去行善，而不是完全不能追求異熟。

6 近幾年來，各地都有不少師長傳授灌頂，請問初學者應該選擇在什麼時候點參加灌頂比較恰當？

答：由於灌頂是屬於密法，所以參加灌頂之前應先全面了解顯教的內涵，並對出離心、菩提心、空正見的道理有所體會，具備這些條件之後，假如有心學習密法，才適合去參加灌頂。

不過有些人或許一時無法具備上述的條件，卻又認為某些灌頂極為珍貴，也對於傳授灌頂的師長深具信心，希望透由灌頂留下未來還能再次接觸密法的因緣，此時可以依據自己的程度來作不同的選擇：第一種情況，假使認為自己暫時無法持守密乘律儀，在參加灌頂時，可以選擇只進入壇城，但不受

持密乘律儀，如此一來，雖然無法獲得灌頂，但光是進入壇城就能淨除多劫的罪業，並且留下深厚的習氣。

第二種情況，如果覺得自己能夠如理持守密乘律儀，便可透由灌頂受持律儀，即使灌頂過後無法修學生起、圓滿二種次第的內涵，但只要將密乘律儀及灌頂期間的誓言持守好，來生一定還能再次接觸密法。更重要的是，在密續的經典中曾多次提及：修密行者若能認真持守密乘律儀，在戒體清淨的情況下往生，以此最慢可在十六世中成佛；相反的，要是在受戒後不認真持戒，後果也是不堪設想。

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 104. 12

冊 ; 公分

ISBN 978-957-43-3114-7 (第 2 冊 : 平裝)

1. 藏傳佛教 2. 注釋 3. 佛教修持

226 . 962

104027249

菩提道次第略論講記 第二冊

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

中華民國一〇四年十二月恭印 15,000 本(一版一刷平裝 25 開)

版權所有 · 翻印必究