

掌中解脱

——菩提道次第第二十四天教授



《掌中解脫》PDF 檔 校正說明

主要緣起為 2015 年尊者將於南印度講授此部論典，無意中發現目前網路流通的 PDF 檔有非常多錯誤，因此發起請大家一起來校稿。

由於全書篇幅頗多但時間有限，故先分三大部分別由三位師姐分頭找人幫忙校對，再統一更改至 PDF 檔上，並運用軟體搜尋功能將常見錯誤（例如簡體字、錯別字、標點符號……）等一一進行校正。過程中也發現此 PDF 電子版是未經潤飾的版本，與出版的書本有許多內容一致但文字敘述不同的地方，由於 PDF 檔無法重新排版，因此僅針對明顯錯誤部份進行校正。另外，也將科判及目錄部份標上電子版與書本的頁碼，方便讀者對照查找。

仍由衷感謝前人的努力，將此《掌中解脫》PDF 格式電子版加上科判索引，在此基礎上藉由此次大家的協助做進一步的校正，將利益諸多後學者。

感謝許多一起幫忙校稿的人：朱淑怡、王莘伊、陳芬華（特別大力幫忙）、張淑美（特別大力幫忙）、謝蕙曲、傅淳瑩、陳淑嬉、于周琪、熊彩英、陳韻羽、徐經蘭、陳紹穎、王翡麟、聖華、萍娟……。

至誠祈願尊者 達賴喇嘛長久住世，常轉法轉，正法久住，一切眾生早日通達道次第，迅速成佛。

由於時間實在有限，仍難免有許多尚未被校正之處，請大德海涵，不吝指教。

mylamaji@yahoo.com

末學 朗望格西 合十

2015/12/12

掌中解脫

(菩提道次第第二十四天教授)

菩提道次第科判表

總論——糾正動機與觀察所修之法

(頁碼)

菩提道次第引導分四

(電子檔、書本2007版)

甲一為顯其法根源淨故開示造者殊勝 接【表一】 (e027、b041)

甲二令於教授起敬重故開示其法殊勝 接【表二】 (e049、b089)

甲三如何聞說具二種殊勝法之理 接【表三】 (e057、b108)

甲四如何正以教授引導弟子之次第 接【表四】 (e076、b149)

【表一】

甲一為顯其法根源淨故開示造者殊勝 (e027、b041)

乙一圓滿種姓中受生之理 (e028、b043)

乙二其身獲得功德之理 (e028、b043)

乙三得已於教所作事業之理 (e034、b057)

丙一於印度所作之理 (e034、b057)

丙二於藏地所作之理 (e034、b058)

【表二】

甲二令於教授起敬重故開示其法殊勝 (e049、b089)

乙一通達一切聖教無違殊勝 (e049、b090)

乙二一切聖言現為教授殊勝 (e051、b093)

乙三易獲佛陀密意殊勝 (e053、b099)

乙四極大惡行自趣消滅殊勝 (e054、b101)

【表三】

甲三如何聞說具二種殊勝法之理 (e057、b108)

乙一聽法之理 (e057、b108)

丙一思惟聞法利益 (e057、b109)

丙二於法與法師發起承事 (e060、b116)

丙三正聽聞之理 (e061、b118)

丁一斷除違緣器之三過 (e061、b118)

丁二依止順緣六種想 (e062、b120)

乙二說法之理 (e069、b136)

丙一思惟說法利益 (e069、b136)

丙二於大師與法發起承事 (e070、b138)

丙三以何等意樂及加行而說 (e070、b139)

丙四於何等境應說與不應說之差別 (e072、b143)

乙三結束時如何共作之次第	(e073、b145)
【表四】	
甲四如何正以教授引導弟子之次第	(e076、b149)
乙一道之根本依止知識法	(e076、b150)
丙一座上如何修之理	(e077、b150)
丁一加行法（六加行法）	(e077、b151)
第一加行	(e077、b152)
第二加行	(e082、b163)
第三加行	(e086、b172)
第四加行	(e102、b208)
第五加行	(e110、b232)
第六加行	(e128、b273)
丁二如何修正行（見【表四之一】）	(e130、b278)
戊一依止知識利益	(e135、b286)
戊二不依止與不如法依止之過患	(e141、b300)
戊三意樂依止法	(e149、b318)
戊四加行依止法	(e165、b356)
丁三如何作結行之次第	(e168、b362)
丙二座間如何修之理	(e168、b363)
乙二既依止已如何修心之次第	(e170、b367)
丙一於有暇身勸取心要	(e170、b367)
丁一認明暇滿	(e170、b368)
丁二思惟義大	(e173、b376)
丁三思惟難得	(e175、b381)
丙二如何正取心要之理	(e185、b400)
丁一於共下士道次修心 接【表四之二】	(e185、b401)
丁二於共中士道次修心 接【表四之三】	(e311、b606)
丁三於上士道次修心 接【表四之四】	(e353、b696)
【表四之二】 丁一於共下士道次修心	(e185、b401)
戊一發生希求後世之心	(e186、b401)
己一此世不能久住而念死	(e186、b402)
庚一不念死之過患	(e186、b402)
辛一不念正法過患	(e186、b402)
辛二雖念不修過患	(e186、b403)
辛三雖修不淨過患	(e186、b404)
辛四修不殷重過患	(e189、b410)
辛五自謀不善過患	(e190、b411)
辛六臨終時將追悔而死過患	(e190、b412)
庚二念死之勝利	(e190、b413)
辛一利大利益	(e191、b414)

辛二力大利益	(e191、b414)
辛三最初重要利益	(e191、b415)
辛四中間重要利益	(e191、b415)
辛五最後重要利益	(e191、b416)
辛六臨終時歡喜而死利益	(e191、b416)
庚三正念死之理	(e192、b417)
辛一修習死亡九種因相	(e192、b417)
壬一思惟死決定	(e192、b418)
癸一死主決定當至，無緣能令退卻	(e192、b418)
癸二壽數無可增添，不斷減損	(e194、b422)
癸三於生時亦無閒暇修法而死	(e195、b424)
壬二思惟死期無定	(e196、b426)
癸一總瞻部洲人，別於濁世，死期無定	(e196、b426)
癸二死緣極多，活緣微少，故死期無定	(e198、b430)
癸三身極脆弱，故死期無定	(e198、b431)
壬三思惟死時除正法外，餘皆無益	(e199、b434)
辛二修習死相	(e201、b439)
己二思惟後世二趣苦樂如何	(e207、b446)
庚一思地獄苦	(e208、b451)
辛一思大有情地獄或熱地獄苦	(e209、b451)
辛二思近邊地獄苦	(e212、b460)
辛三思寒冷地獄苦	(e213、b463)
辛四思獨一地獄苦	(e215、b468)
庚二思餓鬼苦	(e217、b473)
辛一思惟餓鬼總苦	(e218、b474)
辛二思惟餓鬼別苦	(e219、b476)
庚三思畜生苦	(e221、b483)
辛一思惟畜生總苦	(e221、b483)
壬一思互相吞噉苦	(e221、b483)
壬二思愚痴苦	(e222、b484)
壬三思寒熱苦	(e222、b485)
壬四思饑渴苦	(e222、b486)
壬五思役使苦	(e223、b487)
辛一思惟畜生別苦	(e223、b488)
戊二依止後世安樂方便	(e262、b494)
己一趣入聖教最勝之門淨修皈依	(e262、b495)
庚一依何因皈依	(e262、b495)
庚二皈依何境	(e262、b496)
辛一正說認明皈依境	(e262、b496)

辛二可皈依此之原因	(e264、b501)
庚三皈依量為幾許	(e266、b506)
辛一由知功德之門皈依	(e266、b506)
辛二由知差別之門皈依	(e272、b521)
辛三由承許之門皈依	(e273、b524)
辛四由不言有餘之門皈依	(e273、b524)
庚四皈依利益	(e275、b529)
辛一入內道佛子數	(e275、b530)
辛二為一切律儀之基礎	(e275、b530)
辛三滅盡往昔所積諸業障	(e276、b531)
辛四易集廣大福德	(e276、b531)
辛五人與非人不能為害	(e276、b532)
辛六不墮惡趣	(e277、b534)
辛七無勞成就現前與究竟諸事	(e278、b536)
辛八速疾成佛	(e278、b536)
庚五皈依學處	(e278、b537)
辛一各別學處	(e278、b538)
壬一應遮學處	(e278、b538)
壬二應修學處	(e279、b540)
辛二共同學處	(e281、b543)
壬一由念三寶功德之門再再皈依	(e281、b544)
壬二由念恩之門嚙噉之先應作供養	(e281、b544)
壬三安置他有情於皈依	(e281、b544)
壬四由念利益之門晝三次夜三次皈依	(e281、b545)
壬五隨作何事皆倚仗三寶	(e281、b545)
壬六下至戲笑乃至命難亦不捨三寶	(e281、b546)
己二於一切安樂根本業果發深忍信	(e285、b549)
庚一思惟業果總相（見【表四之二一】）	(e287、b552)
庚二思惟業果別相	(e302、b591)
辛一異熟功德	(e302、b592)
辛二異熟作用	(e302、b593)
辛三修異熟因	(e303、b594)
庚三思已進止之理	(e304、b598)
【表四之三】丁二於共中士道次修心	(e311、b606)
戊一發起求解脫之心	(e311、b606)
己一思惟輪迴總苦	(e313、b612)
庚一無定過患	(e313、b612)
庚二無飽足過患	(e314、b615)
庚三數數捨身過患	(e315、b617)

庚四數數結身過患	(e316、b619)
庚五數數高下過患	(e317、b621)
庚六無伴過患	(e318、b624)
己二思惟別苦	(e318、b625)
庚一思惡趣苦（見前）	(e318、b625)
庚二思善趣苦	(e319、b625)
辛一思惟人苦	(e319、b626)
壬一思惟生苦	(e319、b626)
壬二思惟老苦	(e320、b628)
壬三思惟病苦	(e321、b632)
壬四思惟死苦	(e322、b632)
壬五思惟愛別離苦	(e322、b633)
壬六思惟怨憎會苦	(e322、b634)
壬七思惟求不得苦	(e323、b635)
辛二思惟非天苦	(e324、b639)
辛三思惟天苦	(e325、b640)
戊二抉擇解脫道自性	(e332、b652)
己一思惟集諦輪迴流轉次第	(e332、b652)
庚一煩惱發生之理	(e332、b653)
辛一認明煩惱	(e333、b654)
辛二煩惱如何生起之次第	(e335、b661)
辛三煩惱之因	(e336、b663)
辛四煩惱之過	(e338、b666)
庚二煩惱集業之理	(e339、b668)
庚三死沒及結生之理	(e340、b670)
辛一死如何發生之理	(e340、b671)
辛二死後成辦中有之理	(e340、b672)
辛三於生有受生之理	(e341、b674)
己二抉擇能趣解脫道性	(e344、b682)
庚一以何等身滅除輪迴	(e344、b682)
庚二修何等道滅除輪迴	(e345、b683)
【表四之四】丁三於上士道次修心	(e353、b696)
戊一顯示入大乘門惟是發心及其利益	(e353、b697)
己一顯示入大乘門唯是發心	(e354、b699)
己二獲佛子名	(e356、b703)
己三映蔽聲聞	(e356、b705)
己四成就最勝福田	(e357、b706)
己五易圓滿資糧	(e357、b708)
己六速淨罪障	(e359、b711)

己七成就所願	(e359、b712)
己八損害與中斷不侵	(e360、b713)
己九速疾圓滿一切地道	(e360、b714)
己十成為出生眾生無餘安樂之良田	(e360、b715)
戊二發菩提心之理	(e362、b720)
己一正明修菩提心次第	(e363、b720)
庚一由七因果之門修心法	(e363、b721)
辛一修平等捨	(e364、b724)
辛二知母	(e368、b729)
辛三念恩	(e370、b733)
辛四報恩	(e371、b736)
辛五悅意慈	(e372、b738)
辛六悲心	(e373、b739)
辛七增上意樂	(e374、b743)
辛八正修發心	(e375、b744)
庚二由自他相換之門修心法	(e376、b748)
辛一自他平等	(e377、b752)
辛二由眾多門思惟我愛執過患	(e378、b754)
辛三由眾多門思惟他愛執利益	(e379、b757)
辛四正修自他相換	(e384、b764)
辛五依此修取捨法	(e384、b765)
己二以儀軌受持發心	(e450、b912)
庚一未得律儀令得之理	(e450、b913)
庚二已得守護不退之理	(e453、b920)
戊三既發心已學行之理	(e403、b808)
己一成熟自相續學六度之理	(e403、b809)
庚一總學佛子行之理	(e403、b810)
辛一學習布施之理	(e403、b810)
辛二學習持戒之理	(e406、b816)
辛三學習安忍之理	(e407、b819)
辛四學習精進之理	(e411、b827)
辛五學習靜慮之理	(後詳)
辛六學習般若之理	(後詳)
庚二別學後二度之理	(e415、b836)
辛一學習靜慮體性奢摩他之理	(e415、b836)
壬一依止奢摩他資糧	(e416、b838)
壬二正修奢摩他之理	(e418、b844)
壬三依此修九住心之理	(e426、b861)
壬四由六力成辦之理	(e430、b870)

壬五彼中具四種作意之理	(e430、b871)
壬六由此正引生奢摩他之理	(e430、b872)
辛二學習般若體性毗鉢舍那之理	(e432、b875)
壬一抉擇補特伽羅無我	(e432、b875)
癸一定中修如虛空	(e432、b876)
子一所破決定扼要	(e435、b883)
子二周遍決定扼要	(e438、b890)
子三離諦實一品扼要	(e438、b891)
子四離諦實異品扼要	(e440、b895)
癸二後得修如幻化	(e441、b898)
壬二抉擇法無我	(e443、b901)
癸一抉擇有為法無自性	(e443、b902)
子一抉擇色無自性	(e444、b902)
子二抉擇心無自性	(e445、b904)
子三抉擇不相應行無自性	(e445、b906)
癸二抉擇無為法無自性	(e445、b906)
壬三由此生起毗鉢舍那之理	(e446、b908)
庚三學不共金剛乘之理	(e448、b910)
己二成熟他相續學四攝之理	(e449、b911)
【表四之一】丁二如何修正行	(e130、b278)
戊一依止知識利益	(e135、b286)
己一近得佛位	(e135、b286)
己二令諸佛歡喜	(e137、b291)
己三魔與惡友不能加害	(e138、b293)
己四一切煩惱惡行自然遮止	(e138、b294)
己五地道諸德輾轉增長	(e139、b294)
己六一切生中不缺離善知識	(e139、b297)
己七不墮惡趣	(e140、b298)
己八無難成辦現前與究竟一切利益	(e140、b299)
戊二不依止與不如法依止之過患	(e141、b300)
己一若輕毀上師即輕毀諸佛	(e141、b300)
己二若於上師生瞋，即壞與彼剎那數相等劫之善根，並經等量劫生於地獄(e142、b302)	(e142、b302)
己三雖依咒乘亦不得殊勝成就	(e142、b303)
己四雖勤修續義亦與修地獄相似	(e142、b304)
己五功德未生不生，已生退失	(e142、b304)
己六此生中為病等不如意事纏繞	(e143、b306)
己七後世漂流於無邊惡趣	(e144、b308)
己八一切生中匱乏善知識	(e144、b309)
戊三意樂依止法	(e149、b318)
己一根本修信	(e149、b319)
庚一應觀師為佛之原因	(e150、b321)

庚二能觀之原因	(e150、b323)
庚三如何觀法	(e151、b324)
辛一上師是佛乃金剛持所許	(e151、b324)
辛二上師是一切佛事業之作者	(e152、b327)
辛三即於現在諸佛菩薩仍在利益有情	(e153、b330)
辛四自所見相無法決定	(e154、b332)
己二念恩生敬	(e156、b340)
庚一師恩勝佛	(e157、b340)
庚二說法恩	(e158、b344)
庚三加持心相續恩	(e159、b346)
庚四以財物攝受為眷屬恩	(e160、b348)
戊四加行依止法	(e165、b356)
己一供獻財物	(e165、b356)
己二恭敬承事	(e165、b356)
己三依教奉行	(e165、b356)
【表四之二一】庚一思惟業果總相	(e287、b552)
辛一正明思惟總相	(e287、b553)
壬一業決定理	(e287、b553)
壬二業增長廣大	(e288、b555)
壬三不遇未造業	(e289、b560)
壬四已造業不失	(e290、b561)
辛二分別思惟	(e291、b564)
壬一思黑業果	(e291、b565)
癸一正明黑業道	(e291、b565)
癸二輕重差別	(e296、b577)
癸三示彼等之果	(e297、b580)
子一異熟果	(e297、b580)
子二等流果	(e297、b581)
子三增上果	(e298、b582)
壬二思白業果	(e298、b583)
癸一正明白業道	(e298、b583)
癸二示彼等之果	(e299、b584)
子一異熟果	(e299、b584)
子二等流果	(e299、b585)
子三增上果	(e299、b585)
壬三附帶開示具力業門	(e299、b585)

《掌中解脫》第 I 冊

封面

第一世 帕繡喀仁波切 [圖像]	
第三、四世 墀 江仁波切 [圖像]	
速道派 皈依境 [圖像]	
菩提道次第教授科判表 [略]	(頁碼)
出版前言 [略]	(電子檔、書本2007版)
第一世 帕繡喀仁波切 簡介	(e009、b---)
第三世 墀 江仁波切 簡介	(e010、b---)
白法螺編輯室前言	(e010、b---)
第四世 墀 江仁波切 序	(e011、b 一)
譯 序	(e012、b 三)
前 言	(e013、b005)
第一 天 糾正動機與觀察所修之法	(e015、b011)
第二 天 阿底峽尊者生平與藏地道次第引導的起源	(e026、b037)
第三 天 道次第教授的殊勝與如何講聽此法	(e049、b087)
第四 天 加行法之一 (第一、二、三加行)	(e076、b147)
第五 天 加行法之二 (第四、五加行)	(e102、b207)
第六 天 加行法之三 (第五、六加行)	(e119、b247)
第七 天 依止善知識 --- 道之根本	(e134、b283)
第八 天 意樂依止法	(e147、b313)
第九 天 加行依止法及於有暇身勸取心要	(e165、b355)
第十 天 死亡無常	(e183、b395)
第十一天 三惡趣苦	(e206、b445)
附 錄 一 菩提道次第明晰引導速道前行念誦次第易行儀軌 · 有緣頸嚴	(e227、bA001)
附 錄 二 《供養上師儀軌》資糧田圖解 [圖像]	(e239、bA037)
附 錄 三 《菩提道次第體驗引導修法教授》	(e243、bA051)
附 錄 四 《遙呼上師頌 · 速引三身無別上師加持之悲歌》	(e254、bA083)
附 錄 五 《策勵自他一切人等痛念無常歌 · 心匙》	(e257、bA093)

序及前言

第一世帕繡喀仁波切 (1878-1941)

帕繡喀仁波切，全名絳巴丹增成烈嘉措，1878 年出生於拉薩附近，七歲出家，十九歲進入上密院，廣學四部密續。二十歲受比丘戒，並依止札日金剛持洛桑圖登南傑等大師，接受百部經函口授、灌頂。曾遍歷衛藏、安多、西康、山南、藏北，隨所

化機，廣轉法輪。將一生奉獻於僧學教育，受業弟子遍及全藏，堪稱中興宗喀巴大師教法的一代巨匠，大師於1941年示寂。

第三世墀江仁波切（1900 - 1981）

第三世墀江仁波切，全名洛桑耶協丹增嘉措，1900年出生於蔡公塘，自幼被認證為墀江仁波切第三世。十九歲至前藏，入甘丹寺夏孜院，學習五部大論。二十一歲在拉薩大願法會立宗答辯，得拉攘巴格西學位，於帕繃喀絳巴丹增及達札昂旺松饒二師座下聽受眾多顯密教法。1933年十三世達賴喇嘛圓寂，與經師普覺絳巴、達札仁波切、格鄔倉仁波切、林仁波切共同負責舍利金塔的建造。四十一歲時擔任第十四世達賴喇嘛的啟蒙師，教讀字母、文法及經文背誦。四十五歲獲頒達爾罕爵位，五十一歲時受命為達賴喇嘛之副經師（正經師為林仁波切），1959年隨同達賴喇嘛至印度。大師以半生之歲月，克盡師長之責，從藏文字母教讀至顯密教法之完整傳承，如瓶注水，獻予達賴喇嘛；對三大寺僧學教育，亦作出莫大貢獻，桃李天下。大師於1981年圓寂。

白法螺編輯室前言

佛教的思想與修持體系博大精深，許多同道研習一生難入堂奧。「菩提道次第」乃佛說八萬四千法蘊的心要，由凡夫到成佛的唯一途徑。

佛法深奧廣泛，皆屬成佛之法，但一般人難以將經論的義理融會貫通，安排為修行的次第；甚至因經典中所說少許開遮的不同，誤將不同階段的法門視同水火，不知下下為上上之基礎、彼此相輔相成的道理，遂造謗法重業。阿底峽尊者（吉祥燃燈智，982—1054）到西藏弘法後，為了方便西藏的行者能循序漸進修學佛法，瞭解大小顯密通貫一體的道理，而造《菩提道燈論》一書，「聖教次第」或「道次第」之名由此而始。噶當派歷代祖師因修學廣略的不同，分成論典派、道次第派、教授派，傳承延續道次第法，至宗喀巴大師（洛桑扎巴，1357—1419）融合三派傳承，更著有《菩提道次第廣論》，廣徵經論之說，博引祖師嘉言，以正理駁斥似是而非的知見，並一一闡明諸道證悟的衡量標準。又從《廣論》中攝錄實修部分，著為《略論》，並寫下《道次第攝義》等偈頌體之論文。凡格魯派成就者莫不因「道次第」而得成就。從宗喀巴大師以來，歷來有眾多格魯派的祖師大德寫下道次第方面的著作，粗略統計，約有三百餘部，其中最為著名的，除了前述宗喀巴大師所造的《廣論》、《略論》、《道次第攝義》之外，加上第三世達賴喇嘛（嘉旺·索朗嘉措）的《道次第純金論》、第五世達賴喇嘛（昂旺洛桑嘉措，1617—1682）的《道次第·文殊口授》（另一譯名為《妙音教授論》）、第四世班禪的《樂道》、第二世班禪的《速道》、達波·昂旺札巴的《善說精髓》，合稱為「道次第八大引導」。

由於眾生根機的逐漸鈍化，在嘉傑·絳巴丹增成烈嘉措（1878—1941）時代，「道次第」教授已失去其原有的功用。帕繃喀仁波切為力挽這一頹勢，以大悲心廣開方便之門，終其一生給予藏地僧俗大眾無數次「道次第」的開示。本書的內容，便是有名的「道次第二十四天教授」法會記錄，講授時間為一九二一年七月，地點在拉薩附

近的曲桑茅篷，受法者達數千人。此書藏文版的編輯工作，由帕繃喀仁波切的心傳弟子，現在第十四世達賴喇嘛的經師三世墀江仁波切（洛桑耶協丹增嘉措，1900 — 1981）花費十年功夫方得以成事。

這一教授主要依據歷史上三種重要的道次第著作：第二世班禪仁波切（洛桑耶協，1663 — 1737《速道》、第五世達賴喇嘛的《道次第·文殊口授》以及噶當派大師伽喀瓦（耶協多傑，十二世紀中—十三世紀初）的修心名著《修心七義》。帕繃喀仁波切的開示充滿實修實證的智慧，運用大量經論教授，生動有趣的故事，懇切幽默的言詞，配合許多珍貴的甘丹耳傳教授，將「道次第」的精華鮮明地呈現在聽眾的面前，大家莫不法喜充滿，生起解脫如在掌中之同感。這是本書名為《掌中解脫》的由來。

為了讓讀者易於瞭解，我們將此一教授以白話文翻譯印製，分 1、2 兩冊出版。為了讓讀者對此教授的整體架構有更清楚的概念，本書的目錄除了依帕繃喀仁波切每一天教授的內容編列之外，又製作了一個菩提道次第科判表，讓讀者清楚自己所讀的部分是在此架構中的那一部分。此科判參考了帕繃喀仁波切《依菩提道次第明晰引導樂道與速道垂賜經驗引導修法科判·至尊上師口授》，依本文綱目編排而成。

竭盡心力製作之餘，若仍有疏漏之處，我們日後將透過網址（<http://www.whiteconch.org/cpub>）公佈，也請讀者透過此網址賜教。您所見到的書名—「掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授」是大書家杜忠誥先生繼「白雲行」之後再度贈予的筆墨，我們感激不盡。非常謝謝數位不願意公開善行的人士贊助此書的出版，特別謝謝美國「白法螺基金會」在本書版權的取得方面給予許多協助。最後，我們誠摯的謝謝諸佛菩薩護法的護佑，使此書得以順利出版。願我們能陸續製作更多的好書以饗讀者。

白法螺編輯室

二〇〇〇年一月一日

第四世墀江仁波切序

——中譯在前，原文在後

《掌中解脫》中譯本由白法螺出版社出版問世，實為無上吉祥之事。這部書是當代最傑出的兩位大師嘉傑·帕繃喀德欽寧波仁波切及嘉傑·墀江洛桑耶協仁波切的智慧心髓。

我的前世——第三世嘉傑·墀江金剛持，以清晰易懂的筆法，記錄下他的上師嘉傑·帕繃喀金剛持對至尊宗喀巴大師《菩提道次第廣論》的教授說法。此法深奧而詳廣，但經兩位大師的闡述，從初機學者至上上根器者都能據此修習。這部書也是兩位大師基於個人實證經驗，由心地流出的寶貴教言。所以，對於急欲由出離心、菩提心以及空性正見而獲解脫的真實修學者而言，此書實為無價之寶。

本人深深感激譯者及出版社完成此一裨益宏大的事業，並確信中文世界中無數的求法者必因此書的教法而獲益。

譯 序

本書問世以來，深受藏地信眾的喜愛，目前在世界各地宏法的格魯派大德，多以此書作為教「道次第」的範本。近年來，已有兩個英文譯本及其他文本流通於世，此書所受到的重視程度，已經超越了時空的限制。為免不諳藏、英文的讀者向隅，在許多朋友的鼓勵與上師的加持之下，本人秉著報佛恩於萬一的心情，不揣鄙陋將此書從藏文譯成中文，為方便讀者閱讀與檢索，特將原書分成兩冊出版。

第一冊主要敘述「道次第」的加行法，包括如何改正聽法動機、阿底峽尊者生平與「道次第」宏傳簡史、「道次第」教授的特色與利益、如何依止善知識、暇滿人身等，以及「下士道」的死亡無常、惡道痛苦等。另外，還詳細介紹了菩提道次第的具體修法。另附帕繡喀仁波切上師達波仁波切所造《速道前行念誦次第易行儀軌》及《供養上師儀軌》資糧圖圖解。此外，還補充了帕繡喀仁波切的相關文章，以幫助讀者加深理解。

第二冊繼續敘述「下士道」的皈依、業果等方面，然後敘述「中士道」與「上士道」內容。「中士道」包括思惟輪迴苦、發出離心；「上士道」包括發菩提心、受菩薩戒等方面。

本書對象雖然以佛教信眾為主，但對想全面了解佛教思想的人士來講，本書是極具威權性的。對佛教心理學感興趣的朋友，也可從本書中汲取豐富的參考資料，絕對是一本不可或缺的經典著作。以下是有關本書中文的譯例與一些說明：

一、本書藏文原版依據達蘭莎拉版《道次第筆記·掌中解脫》。

二、本書翻譯過程中，曾參考藏文《帕繡喀文集》中所有相關的專著與雜文。

三、本書翻譯過程中，曾參考本人上師之一，色拉麥卸任堪布格西洛桑塔欽指導翻譯的英文譯本《Liberation in Our Hands》。

四、本書譯文力求口語化，但對已習慣使用且難以變更的法相名詞，則仍沿用漢地舊譯。

五、本書中出現的法相名詞，凡漢文佛教經典中所沒有的，一概按照藏文原意與上師指導新譯。

六、本書所引用的經論名及內容，凡與漢文舊譯不相同的，均依照藏文譯成。

七、本書中所使用的梵藏文人名、地名、器物名，或作音譯或作意譯，總體上與習慣用法相一致。

八、本書科目基本上按照藏文原式，僅在科目上標加甲、乙等字樣。

九、本書所附插圖「《供養上師儀軌》資糧田」係本人上師卓摩格西仁波切（Tomo Geshe Rinpoche）賜予。

十、本書所附插圖「速道派皈依境」與白描「《供養上師儀軌》資糧田」係由美國大乘經續出版社（Mahayana Sutra and Tantra Press）慈悲提供。

建議諸位讀者，不妨將此書當作一本閉關實修手冊來使用。讀完一段之後，用書中介紹的觀修方法作簡短禪觀，力求生起若干體驗，然後再繼續下去，這樣子讀完全書，也就完成了對「道次第」發起證悟的第一階段。本人學識淺陋，教證功德俱劣，雖已竭

盡全力，但恐譯文中誤譯與缺譯之過仍在所難免，懇請諸位大德不吝賜教，以求日後改進，是為至禱！

謹以本書獻給諸位具恩師長。

仁欽曲札

1999年夏于紐約長島

前言

——第三世墀江仁波切（洛桑耶協丹增嘉措）

第十六勝生周火鳥年藏歷十月十五日（西元1937年）

上師善慧能仁金剛持(1)——您是所有浩瀚無邊的皈依處，
總集於三密一體(2)曼荼羅之舞——懇請賜予滂沱甘霖，帶來吉祥千千萬萬！

您以慈悲大乘摧破寂邊(3)；
不著有樂(4)，主持三學聖教；
賢妙事業遠離八法(5)的染污。
敬禮怙主，您是福祉大海(6)的生源！

您的言教是祛除百病的良藥，
涌出功德珍寶的語海。
雖然稚慧之器難以容納，
但恐遺忘，我仍勉力記錄少許。

1. 根據格魯派耳傳系統的說法，修行者的根本上師具有四相，此名即涵蓋此四相：「上師」指修行者的根本上師；「善慧」指宗喀巴·洛桑扎巴（善慧名稱，1357-1419）；「能仁」即釋迦牟尼佛；「金剛持」即密宗百部之主。詳情請參考「第五天」中有關資糧田的部分。
2. 佛的身、語、意三密，以非凡夫境界故，稱之為「密」。
3. 小乘涅槃的異名。
4. 三有的快樂。三有即欲有、色有、無色有，為三界異名。
5. 世間名利得失為八法，即八風：「利」謂受用圓滿；「無利」謂受用貧乏；無病心安為「樂」；與此相違為「苦」；眾人輾轉稱讚為「稱」；輾轉譏笑為「無稱」；他人面譽為「譽」；當面惡言為「毀」。世人對此八風順者貪著，逆者瞋惱，乃是執著現世的明顯標誌。真正的修行人應當斷此貪瞋得失之心，作平等觀而行於捨。
6. 此頌隱含有帕繃喀大師的法名：絳巴丹增成烈嘉措（慈氏持教事業海，1878-1941）。

我與所有一切劣緣眾生，無緣得到過去無數諸佛，以及現在賢劫千佛中猶如白蓮般崇高的怙主——釋迦牟尼佛的親自調伏。那位使我們最初萌發剎那的善心，為我們開示圓滿無誤之道，使我們最終能獨立自主地向著一切智地邁進，把我們轉變成可造之器。簡言之，不斷引導我們遠離無邊過失，而將我們安置在無邊吉祥中的，是我們恩德無比的吉祥上師正士，其名諱為至尊絳巴丹增成烈嘉措貝桑波（慈氏持教事業海吉祥賢）。

儘管我輩生性剛強難調，仍然有幸在殊勝修行處阿蘭若曲桑日錯，從大師處領受大乘法語的喜宴。該次法會始於鐵雞年七月晦日，共歷時二十四天。

蒞臨法會的聽眾逾七百人，他們分別來自三大寺（藏傳佛教格魯派最主要的三座寺院：甘丹寺、哲蚌寺和色拉寺）、衛藏（衛指前藏，藏指後藏）及多康（青海與西康地區）地區，其中包括三十位活佛（藏文原意為「化身」，現延用漢地俗稱）和許多三藏法師，他們就像求水的乾渴者，長途跋涉前來，只為了一個目的：嚐飲大師的語教甘露。

在那次法會中，大師綜合三部論典講解，賜予我們「經驗引導」（此為四類引導的一種，詳見「第一天」之末）。這三部論典是：《菩提道次第明晰引導文殊口授》（作者為第五世達賴喇嘛昂旺洛桑嘉措（語自在善慧海，1617-1682）（此論傳承又分二派：廣法「中傳派」和略法「南傳派」）、《速道明晰引導》、上士道「自他相換」章中的《修心七義》（本書教授原由金洲大師（十世紀晚期～十一世紀早期）、阿底峽尊者（982-1054）等口耳相傳，十二世紀之後方才普傳和有文本流通。本書第二冊的附錄中收有經帕繃喀大師編輯整理的《修心七義根本文》及簡注）。在講授各節文義時，大師還加上許多譬喻、能立的正理、稀有的故事以及可信的經教，並以耳傳的教授來作修飾。所以，這些教授就連初學之人也能很容易地理解，適合於上、中、下各種根器的修行人。由於大師所說都是來自他本人的經驗，所以當我們將這些教授用於實修時，自心就容易調柔，而受益良多。

法會中，大師時而令我們大笑以驅散我們的昏沉和瞌睡，時而又令我們不由自主地流淚。由於被恐懼和出離心所壓倒，我們有時會情不自禁地想：「我為什麼不從現在起就捨棄現世，一意修正法呢？」由此可知大師的說法方式是極其殊勝的，所以沒有人能把大師的開示完整無缺地記錄下來。然而如果將這些來自經驗的教授要點遺忘掉，那是件多麼可惜的事啊！所以我把自己所能回憶起來的都寫了下來。

後來大師也親自指示說：「由於未必有機會為法會中還聽不明白的人再作講解，而且雖然記筆記的人很多，也未必完整可靠，就依你有把握的做成記錄！」此外，為了對有心實修的朋友有所幫助，看到本書就像是看到大師言教的代替品一樣，我盡力不加任何竄改，將大師的言教編輯成文。

卷首語：

此書是能將解脫交付於手中的圓滿無誤甚深教授，
是無與倫比法王的心髓，
是菩提道次第經驗引導的筆記，
是攝集一切佛經精華的教授甘露藏！

第一天、糾正動機與觀察所修之法

（作為引導的前行，無等法王帕繃喀大師首先開示如何糾正聽法動機。）

哦！是啊！正如三界法王宗喀巴大師（1）所說：

「暇身勝過如意寶，唯有今生始獲得。

難得易失如空電，思已則覺世間事，

縱勞無益如揚糠，故應晝夜取堅實。

至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。」（2）

從無始以來直至現在的一切生中，我們在輪迴中沒有哪一種痛苦未曾經歷過，也沒有哪一種快樂未曾享受過。雖然受取過那麼多的身體，但它從來不曾使我們獲得任何真正有價值的東西。如今值此獲得清淨暇滿身之際，我們必須要作一些有真正價值的事。（3）

我們在不作觀察的時候，對獲得這樣的妙身，一點也感覺不到特別的欣喜，還不如得到一、二兩銀子感到更高興些；對於浪費我們的暇滿，一點也不覺得惋惜，還不如失去一、二兩銀子感到更可惜些。

然而，我們所得的這個身體，其價值遠勝如意摩尼寶十萬倍！如果淨如意摩尼寶洗三次，擦三次使之乾淨後，安置在幢頂上作供養，那麼衣食等現世的快樂都能不勞而獲。但是即使獲得這樣的如意摩尼寶一百個、一千個、一萬個甚至十萬個，它們也無法使我們後世不入惡趣，而這還只是暇滿身所能為我們辦到的最小利益。

倚賴此暇滿身，如果我們想要不入惡趣，它就能為我們辦到。同樣地，如果我們想成就梵天、帝釋等身，它也能為我們辦到。不僅如此，我們現在沒有獲得解脫與一切智位，僅僅是因為我們未去修罷了，事實上，依靠此身同樣能辦到。尤其是用別的方法（4）需要修三大阿僧只劫才能獲得的雙運金剛持位（5），依靠此身卻能在濁世短暫的一生中獲得成就。

我們現在的人身遠勝於十萬俱胝個如意摩尼寶，所以如果這樣的妙身得到後又白白浪費的話，那將比白白扔掉十萬俱胝個如意摩尼寶更為可惜，再沒有比這個更虧損、更愚痴、更自欺的事了！怙主寂天曾說：

「得此閒暇身，我若不修善，
自欺莫勝此，亦無過此愚。」（6）

如果我們想取心要，必須就從現在開始。這有兩個原因：死決定與死期不定。舉例來說，我們現在參加法會的這些人，一百年後恐怕一個也不在了。以前，我們的大師釋迦牟尼佛，雖多劫修集二種資糧，獲得如金剛般堅固的身體，但末了還是顯現出涅槃相。後來印度、西藏的智者、成就師、譯師、班智達等也已全都示現涅槃相，只剩下一個名字供後人說：「某某時代有某某大師在世。」現在我們在任何地方，都無法指著某個人說：「此人從很久以來一直未死而活到了今天。」當然我們也不應該有這樣的指望。既然如此，我又怎麼會成為唯一的例外呢？

不僅死亡是決定的，而且死期還是不定的。我們之中沒有人能肯定地說，明年此時，自己是否還穿著三法衣住在人群當中。明年這個時候，我們或許已經投生在畜生中，身上披著長長的毛、頭上長著豎起的角；也許已經投生在餓鬼中，連一滴水都得不到；也恐怕已經投生在地獄中，正受著寒、熱、燒、煮的痛苦；這一切都難保不會發生。

心相續在死後是不會就此中止結束的，我們必須不斷地再次受生，而所生之地不外乎善趣與惡趣二個地方。倘若我們受生在無間地獄，那麼我們的身體將與烈火區分不出來。即使是生在地獄中痛苦最輕的「等活地獄」，每天也要受死一百次又活一百次等等的苦楚。現在我們把手放入火中一會兒都無法忍受，又怎能忍受那樣的大苦呢？地獄中所受的苦與我們現在這個身上所受的苦是一樣的，不要認為它會變得輕一些。如果生在餓鬼中的話，多年之中將連一滴水都難以得到，我們現在視禁食齋（7）等為畏途，又怎能忍受投生在餓鬼中的苦呢？假如受生在畜生中的話，以狗為例，仔細研究一下它的住所、它是如何覓食的、以及通常它能獲得怎樣的食物等等，然後設想一下，一旦受生為狗，我們又該如何忍受這般痛苦呢？

我們總喜歡把惡趣想成是極為遙遠的地方，但事實上惡趣與我們之間的距離僅在呼吸之間。在不作觀察的情況下，我們似乎不大會擔心自己將墮入惡趣，我們常對自己說：「畢竟我平時還能持戒，也能唸唸經。至於罪嘛，我從未做過殺人打馬（8）這樣的大惡。」然而這只是不善於觀察而導致的自欺。如果認真加以思考，我們可以發現，不入惡趣是不能由我們自己決定的，而是取決於我們所造的業。我們相續中有很多業，善與不善混在一起。哪種業力量最大，臨死前就會被愛、取（10）所觸發。如果我們檢查一下我們現在相續中哪種業力量大的話，我們會發現多半是不善業的力量大。

業力的大小，與造業的動機、正行及結行等強弱有關。因此，即便是我們認為很小的不善業，實際上也會變成很大的惡業。譬如說，雖然只用一個詞去罵自己的弟子，如果責罵的動機是帶有很大的瞋恚，罵又罵得極為惡毒、粗魯，最後又生起很大的傲慢。這樣的話，加行、正行、結行三者都做得很「圓滿」。另以殺虱子為例，如果以極強的

瞋心動機，殺的時候先用手指擠壓虱子，折磨他很長一段時間，再將它殺死，最後又沾沾自喜地想：「這下我感到好多了。」這樣的不善業也會變得很有力量。

另一方面，我們總感覺自己所做的善業力量很大，但實際上卻非常微弱。善業要成為大力的善業，加行動機、正行與結行迴向等各方面都必須清淨才行。關於我們做善時最初的動機，故且不論是否出自最上的菩提心和中等的出離心，恐怕就連最下的希求後世之心都很少見。在通常的情況下，我們首先想到的是，希望能實現現世安樂的意願，然而任何想達到這些目的發願全部是罪業。正行也多不清淨，修法又缺乏熱忱，即便用念珠唸一圈「嘛呢」（10）都難以專心致志，不是瞌睡就是散亂，連好好唸一遍《兜率天眾頌》（11）都很困難；結行中的迴向發願也多半流於現世這一方面。所以，我們自以為很大的善，實際上卻極微弱。有些人加行不清淨，有些人動機和結行不清淨，更有人這三者都不清淨。

由於我們相續中不善業的力量很大，因此只有不善業會在臨終時被觸發。一旦被觸發，那麼下輩子去的地方也就只有惡趣。所以可以肯定地說，我們下輩子幾乎都將投生在惡趣之中！

現在我們當中有許多人，喜歡跑到據說有神通的上師那裡，去求卦、求預言和推算，詢問自己後世將生在何處。那上師如果說好，便覺得放心；如果說不好則會感到害怕。然而這豈是保信之法！我們根本沒有必要靠打卦、預言、推算去了解後世將到何處去。大悲大師釋迦佛早就在珍貴的經典裡對此作了授記，印度、西藏的眾多班智達、大成就者也都作了授記。譬如，聖龍猛在《寶鬘論》中說到：

「不善感諸苦，如是諸惡趣；
善感諸樂趣，諸生獲安樂。」

所以，我們現在雖然不能以現量決定後世將往何處，但由於佛能如實觀見「極不現事」（12），因此我們可以依靠佛的聖言量用「信解比量」來獲得決定。

我們投生惡趣幾乎是肯定的，既然這樣，就應該馬上去尋找一種能夠使我們免於受生惡趣的方法；而想要從惡趣中解脫出來，就必須找到有能力救護我們的皈依處。如同將被處決的罪犯請求有權有勢的官員庇護一樣，犯有重大罪業的罪人面臨惡趣判決時，能夠救他的也只有三寶，所以我們必須向三寶求皈依。

僅僅向三寶求救是不夠的，凡是他們鼓勵的事我們就必須去修，凡是他們禁止的事我們就必須去斷，這樣才可以。如果佛能用手來救拔我們，用水來洗去我們的罪障，那麼佛早就做了，我們現在也就不會受苦了。然而事實並非如此，釋迦牟尼佛只能為我們說法，並勸導我們對業果作出無誤的取捨，經中說：

「諸佛非以水洗罪，亦非以手除眾苦，
非將所證遷於他，示法性諦令解脫。」（13）

因此，我們必須想到：

「為了解脫惡趣我應皈依三寶；對於解脫惡趣的方法——業果取捨——我應如理地去修！」能作這樣的思惟，便是根據「共下士道」來糾正我們的動機。

那麼，單從惡趣中解脫出來就行了嗎？不行！即使我們能逃脫惡趣，獲得一、二次善趣身，但最終還是會遇到某種惡業（14）而墮回惡趣，所以這種結局是不穩固和不可靠的。過去我們曾多次得到過樂趣身，但又都墮入惡趣，現在也肯定會再次發。

在前生中，我們曾多次受生為大梵天或帝釋，住在天宮內，而死後又不得不多次墮入地獄，在熾燃的鐵地上翻騰、打滾。同樣地，我們曾在天界長時間受用天甘露，而死後又得去喝地獄裡的烱銅；我們曾與天子、天女一起娛樂，然後又被地獄中可畏的獄卒所包圍；我們亦曾受生為轉輪王，為十萬戶臣民之主，然後又受生為世上最下賤的奴僕，如驢倌、牧童等；我們亦曾受生為日月天子，以自身光明照耀四大部洲，然後又受生在洲與洲之間暗無天日、伸手不見五指的地方。如是等等，不管我們得到多少輪迴的快樂，這裡面沒有一樣是靠得住的、真正有價值的。

我們以前已受過那麼多的苦，如果現在還不從輪迴中解脫的話，將來要受的苦比這還要多。假如把我們過去受生為豬、狗等畜生時吃過的臟東西、糞便等放置在一起，那將比須彌山還要高；除非我們解脫輪迴，否則還必須吃更多這樣的東西。假如把我們過去被怨家砍下來的頭堆聚在一起，恐怕要超過梵天世界；如果還不斬斷輪迴，使其結束，那麼被敵人砍下來的頭將會更多。假如把我們過去在地獄中喝過的烱銅匯聚在一起，那將比大海裡的水還要多；除非我們從輪迴中解脫出來，否則還要喝更多的烱銅。所以，只要能好好地想一想我們以後無止盡地在輪迴中飄蕩的情形，便足以在我們心中引發對輪迴的恐懼。

在輪迴中，即便天、人之身也不外乎純係痛苦的自性。生於人中，有生、老、病、死之苦，與所愛的人分離之苦，與怨家遭遇之苦，得不到想要的東西之苦等；生於非天中，有戰爭中身體被割裂之苦，及長時間因嫉妒而憂愁之苦等；生於天中，欲界天有死相籠罩之苦。上界諸天雖然沒有明顯的痛苦，但仍具「周遍行苦」的自性，有難以安住本位不得自在、最終必須下墮等之苦。

總而言之，在沒有徹底解脫輪迴之前，一切都逃不出苦的自性；所以，我們必須從這種環境下解脫出來，而且必須以我們現在的人身開始。我們之中大部分的人，總認為我們在今生中絕不可能獲得解脫而將希望寄託於來世；然而事實上，以我們現在的人身是能夠辦得到的。我們已獲得暇滿人身——這是修法的殊勝身——也遇到了佛教等，在

現在遠離一切違緣、具足所有順緣的情況下，如果我們還無力求解脫，那麼何時才行呢？

所以，我們應該當下即求解脫輪迴，而獲得解脫的方法，不是別的，就是寶貴的增上三學。因此，我們必須想到：

「為了從輪迴大苦海中解脫出來，我必須盡力學習寶貴的增上三學！」能作這樣的思惟，即是根據「共中士道」次第來糾正我們的動機。

那麼，這樣就足夠了嗎？不夠！因為即便為了個人自身的利益而獲得聲聞、緣覺的阿羅漢位，也還難以完全圓滿自利，利他也是很微小的，這是因為我們尚未能斷除「所知障」和「四種無明」（15）等的緣故。正如所謂「渡一次河須擦二次衣」，就算由小乘道獲得阿羅漢位，最後還是得發菩提心入大乘資糧道，從頭開始學佛子行；就像新入寺者，從行茶僧開始干起，直到升任堪布，後來轉到其他寺院，也還是得再從行茶僧干起一樣。因此，從一開始就入大乘是十分重要的。

又如《弟子書》（16）中所說：

「諸親趣入生死海，現如沉沒漩渦中，易生不識而棄捨，自離無愧何過此！」

雖然我們與其他有情眾生互不相識，但他們沒有一個未曾做過我們的母親；正如我們在輪迴中有過無數次受生一樣，我們也有過無數的母親，因此每一個有情都曾當過我們的母親。他們每次當我們母親的時候，與我們今生的母親沒有差別，全都是以同樣的恩德來撫養我們；因此，一切有情與今生之母無絲毫不同：都曾做過我們的母親，都曾以恩德撫養過我們。

有些人也許會想：這一切有情不會是我的母親。如果是的話，我應該認得，可是我並不認得呀！然而單靠不認識這一點，並不能作為證明他們不是母親的理由；事實上有許多人甚至連自己今生的母親也不認得！

我們也可能這樣想：他們過去作我母親的時代已經過去了，所以不應該再把他們視為有恩之母。然而，就他們曾作我母親與他們曾給我恩德這件事而言，前生與今世並沒有絲毫的不同。譬如，去年饒益於我，施我飲食財物者，與今年饒益我、施我者，恩德相同，這個事實並不會因為時間有前有後而發生變化。因此，一切有情全都是對我們有恩的母親。像這樣的恩人墮在輪迴大海的漩渦中，如果我們就這樣隨隨便便地拋棄他們，只顧自己求解脫的話，不就像眼看著母親等極親愛的親屬被大海的漩渦卷走，在大海中害怕地哭叫，即將沉沒，而這個做兒子的卻在岸邊心不在焉的唱歌跳舞，只顧自己玩樂；還有比這種更下賤與無恥的行為嗎？木船與皮筏一旦被捲入漩渦，定會有極為恐怖的滅頂之災。像這個譬喻所說的那樣，我們現在似乎覺得，我們與這一切被捲入輪

回大海漩渦的有情沒有任何關係，而實際上並不是這樣，他們全都是我們有恩的母親。對於這些恩人，我們必須報恩！

施飢者以食物，施渴者以飲水，施貧者以財物，讓他們滿足暫時的需求，雖然也有一點報恩的意味，然而僅此並沒有多大的利益。最上等的報恩方法，就是要讓他們具足一切安樂、遠離一切苦惱；再也沒有比這更超勝的報恩了。所以，我們應該生起慈心：「願一切有情具足安樂」；生起悲心：「願一切有情遠離痛苦」；我們也應該生起增上意樂，心想：「使這些母親具足一切安樂、遠離一切痛苦的擔子就落在我的肩上，因此，我應該靠自己去完成這項使命。」

然而，我現在有這樣的能力去做嗎？目前不要說是一切有情，恐怕就連一個有情我們也沒有能力去利益。那麼誰才有這樣的能力呢？雖然聲聞、緣覺與清淨道（17）菩薩能利益有情，但並不圓滿，無法與佛相提並論；因此，在利益有情方面，只有佛是無與倫比的。比如說，佛身所出——光明都能成熟和解脫無量有情；在每個有情面前，佛均能變化出適合於這個有情的界、根、意樂及隨眠的色身，並用該有情的語言為之說法等等。

那麼，我有沒有能力獲得這樣的佛位呢？有的！成佛所需身中最殊勝的是暇滿身，瞻部洲人所具有的胎生六界（18）之身，是極其殊勝的，以此便能在一生中成就雙運金剛持位；我們只是沒有去修才沒能成佛罷了。

成佛的方法是大乘法，而我們已遇到了圓滿無誤的聖教心要——「佛陀第二」宗喀巴大師的顯，密雙修無垢教法。簡言之，我們只是被自己的不精進所蒙騙，事實上我們具有遠離一切違緣、具足一切順緣之妙身；如果現在還不能去修，將來肯定不會再有比這更好的身和更妙的法了。

有些人說：現在是濁世、是惡劣的時代。其實從無始以來，我們從未經歷過比現在更好的時代！現前僥倖能獲得這樣一次良機，值此之際，我們更應盡力地去修習佛位；因此，我們應當想到：「為了利益一切有情，我必須盡力去獲得無上圓滿菩提！」並憶念菩提心的所緣相。能作這樣的思惟，便是根據上士道次第來糾正我們的動機。只有當行者生起「無勵力，」的體驗時，才算真正地發起了菩提心。

為獲得這樣的佛位就必須要修行，為了修行就必須要知道修法。

儘管我們有修法之心，跑到僻靜的地方，自以為是地唸唸咒、發發願或修一、二次「住心」；若不知修法的話，還是不知道該怎樣下手的。

想了知修行的方法，就必須學習一種圓滿無誤的教授，而這樣的教授之王，便是我將要講的「菩提道次第」。因此，諸位務必發起這樣的動機來聽法：

「我要認真地聽聞『菩提道次第』，然後將它用於實修。」

無論我們做什麼事，最初的糾正動機是最要緊的，尤其是在聽「菩提道次第」引導的時候，更不能以為隨使用什麼動機都可以；最低條件，必須要由造作的菩提心攝持才行。已有菩提心體驗的人，只需簡單地回想一句短語——「為利有情願成佛」即可；但對初業行人來說，單靠這個是無法讓我們的心改變的，只有從「暇滿」、「利大」、「難得」開始依次憶念，才能令心轉變，引出菩提心所緣相。

不僅「道次第」如此，我們甘丹山派（19）在傳任何灌頂、經教和引導之前，都要以一整套「三士道次第」來糾正動機。我的大寶上師時常教誡說：即便在發願中，也包含著簡略但全面的「三士道次第」，這是我們新、舊噶當派（20）上的特別之處。所以，在座這些肩負宏揚聖教之責的諸位，都必須這樣來學。

然而有一個例外是，在傳「長壽灌頂」時，按照道統，上師只講「暇滿」、「利大」、「難得」之類，而不講「無常」，這是因為怕緣起的關要有錯誤的緣故。

在參加本次法會的人當中，有的是抱著：「我能來聽法，這因緣真是太好了，修則非我所能。」的想法來；有些人則是隨大眾而來，心想：「如果你們去，那我也去。」但從另一方面講，由於此次說法與其他大灌頂等不同，人們至少不會這樣想：「我來求這個法是為了能做經懺。」如果是大灌頂的話，有些人可能就會有這種想法：「求了這個法之後，我便能以唸咒等獲得降伏魔鬼的能力，以及息滅病魔、招財、懷攝等等。」還有些人儘可能地多聽聞，將法視為做買賣的資本，然後跑到蒙古等地方去兜售；這些都是假托佛法而造集的大罪！將佛所說的能成就解脫與一切智的方法用於現世的目的，就如同把國王從寶座上請下來而委以打掃的工作一樣；因此，如果諸位覺得自己有上面所說的那些不好的動機，就請你們將之丟棄，至少要好好生起造作的菩提心來聽。

以上所說是有關如何糾正聽法動機的內容，現在我們轉入正行部分。

關於所聽之法，首先要弄清楚以下幾點：第一，所修之法必須是大師佛陀所說的；其次，必須是經過諸位班智達解釋抉擇的；第三，必須是由那些大成就者修習後在相續中發生證悟的。我們應該修這樣的法，至於其他佛沒有講過的，任何智者成就者都不知道的所謂甚深教授，再怎麼修，其結果也只能是佛未曾得到的，或是其他智者成就者根本成就不了的。（21）

因此，我們首先必須觀察所修之法，如薩迦班智達（22）所說：

「事關馬寶等，不大之買賣，
問他善思量；於今生小事，
尚如此勤苦，諸生長久事，

雖有賴正法，妙劣不觀察，
遇法即信受，如狗食不可。」（23）

我們在做馬的買賣時，通常要做多次的調查研究，請教專家和詢問眾人意見。或以購茶的僧人為例，他總要反覆地觀察茶葉的色澤，重量和形狀，要認真地研究茶葉是否有被水泡過等毛病，和詢問別人的意見；而這種事即便上當，最壞的情況，其實也不過是損失幾杯茶而已。人們似乎常對這種暫時的小事做詳細的研究，卻對實現我們今後諸生長遠目標的基礎——所修之法——不做任何的觀察，就像狗吃東西一樣，隨便遇到什麼吃什麼就覺得滿足了。這實在是個可怕的錯誤，絕對不可！因為法若有誤，勢必會導致今後諸生的長遠目標也發生差錯。

因此，我們在實修前，必須對所修之法加以認真觀察。如果能夠這樣觀察，就可以發現再沒有比這個「菩提道次第」更殊勝的法了。

密法的甚深，也倚賴於「道次第」才得以體現。「三主要道」沒有在相續中生起來，我們是無法靠密宗道在一生中成佛的。

以前我曾聽過不少「淨相」和「伏藏法」等被認為是甚深的教授，也見過很多「羯摩集」等所謂稀有的密法，但是這裡面根本見不到「三主要道」體驗法或體性特別的教授。

這個「菩提道次第」既不是宗喀巴大師創造的，也不是阿底峽尊者（24）發明的，它是由佛陀正等覺本人所傳下來的。一旦理解了這個教授，將認識到不管經題中是否有「道次第」這個名字，其實一切佛經都是「道次第」。例如，一切佛經中最上「最勝、最妙的是大寶《般若波羅蜜經》，此經包含八萬四千法蘊（25）一切關要，正式宣講的是「甚深道次第」，隱義宣說的是「廣大道次第」。其傳承之次第是：「廣大道次第」由佛陀上首弟子彌勒傳於無著；「甚深道次第」由文殊傳於龍猛；從而形成二種不同的「道次第」傳承。彌勒造《五法》，無著造《五地》，龍猛造《六正理聚》（28）等論以解釋「道次第」。

以前，深、廣道次第是分別傳承的。無等阿底峽尊者從金洲上師處聽受廣大道次第，從明杜鵑處聽受甚深道次第，而將教授合流。不僅如此，他還是由文殊傳寂天的「廣行傳承」（29）和密法傳承等顯、密全圓傳承的繼承者。

阿底峽尊者在藏地造出了攝集聖教全圓關要的《菩提道燈論》，現在流行的「道次第」一名就是從那時起開始有的。從那以後，見、行傳承雖已合流，但因為廣略的不同又分為噶當「教典」、「道次第」和「教授」三派。後來，宗喀巴大師在洛札大成就者（30）和扎廓堪欽·卻嘉桑波（31）二位上師前聽受這三派教授，從那以後，這三派又變成一個傳承。

宗喀巴大師在熱振的獅子岩腳下著出《道次第傳承上師啟請 · 開勝道門》一文，並將阿底峽尊者「側頭像」迎請來。在作啟請的時候，大師親見「道次第」一切傳承上師現身說法，尤其是親見阿底峽、仲敦巴、博朵瓦(32)、霞惹瓦(33)諸師達一月之久。

最後，仲敦巴等三位上師融入阿底峽身中，阿底峽將手置於宗喀巴大師頭頂仁說：「去做利益聖教的事業吧！我將作你的助伴！」實際上，這是勸請宗喀巴大師著述《道次第廣論》。於是宗喀巴大師完成了《道次第廣論》奢摩他章以下的部分，後來又經至尊文殊勸請，完成了大毗鉢舍那章。這部論著姑且不論其他方面，只要看一看造論的勸請者，就可以知道這是部包含了加持寶藏的大論。該論後跋中的「從佛菩薩微妙業」等數語，便隱含著這層意思。

後來，宗喀巴大師又省去《道次第廣論》中的繁說，攝其要義著出《道次第略論》；前者以「講傳」為主，此論則以「耳傳」為主，教授的關要各有不同，可相互補充。

宗喀巴大師意識到，將來會有人不知如何將這些較廣的教授用於實修，他本人曾指示說：「然能了解一切講說皆為修持者，實屬少數，可先將所應修持之事予以摘略，另著專書詳述。」於是有了嘉旺·索朗嘉措（福海）的《道次第·純金》；第五世達賴喇嘛的《道次第·文殊口授》（此論可視為（純金）的注解），班禪·洛桑卻堅（善慧法幢）(35)的《樂道》；至尊洛桑耶協（第二世班禪善慧智）的《速道》（此論猶如《樂道》的注解）。

宗喀巴大師的三種道次第，以及上述四種「明晰引導」，加上達波·昂旺扎巴的《善說精髓》），這八種合起來便稱為「道次第八大引導」。

由於這些本、注無法以一概全，所以必須分別獲得它們的引導傳承。特別是《文殊口授》引導傳承，有廣略二種，因傳承住持者分別來自中部和南部，所以分為「中傳」和「南傳」二派。其引導傳承也必須分別獲得。

仲巴達浦巴父子後來看到《文殊口授》時說，如果早些看到此論，他們在修這些所緣的時候就不會有那麼大的困難了；可見在《速道明晰引導》與《文殊口授》二論中各包含著對方所沒有的深要。

大師釋迦佛在世的時代，只有「經教傳承」，別無「引導傳承」(36)，由於後來的人單靠「經教傳承」無法理解，所以才另有「引導傳承」。

引導可分成幾種形式：「講解引導」是指對書本上的文字進行詳盡的解釋；「明晰引導」，(37)是指不作文字上的廣釋，而直接提出教授的心要進行教導，就像善巧

醫術者把新鮮的屍體剖開，直接為弟子介紹五藏六腑的構造一樣；「經驗引導」是指為弟子一次開示一種所緣類，然後讓弟子住在附近修，如果前面的體驗尚未生起，則不說後面的所緣，直到前面的體驗生起，才會再接著講下一個。這些引導各有其經驗加持，對調伏相續利益極大；現在這裡所講的，便是採用「經驗引導」的方式。

為了方便那些從別處趕來，緣分不大，且只能聽一、兩次的人，現將《速道》和廣、略《文殊口授》以及內容與後面「自他相換」章有關的《修心七義》這三部論合起來講。

施主們啟建這次法會，旨在為已故的兩位公爵大人迴向善根，在我這邊，我想說的是：其他灌頂等法對師徒雙方而言，利弊俱存。(38)講《道次第》則沒有這個問題，所以我很樂意為大家講，也能肯定這將給每個人帶來極大的利益。因此，我懇求諸位盡自己最大的努力去實修，並應當為已故和在世的施主們祈福。

(接著帕繃喀大師略微傳了三種《道次第》的開頭部分，然後散會。)

註釋：

1、藏文中對宗喀巴大師有許多尊稱，例如：傑仁波切（大寶）、絳貢宗喀巴（文殊怙主宗喀巴）、傑宗喀巴（師尊宗喀巴）、傑尊湯吉欽巴（至尊一切智）等。為方便讀者，現統一譯作宗喀巴大師。

2、引自《菩提道次第攝頌》。

3、直譯為「取心要」。

4、指顯教波羅密多乘。

5、密宗專用名詞，意同佛位。

6、引自《入菩薩行論》。

7、通常與十一面大悲觀自在儀軌合修，俗稱「觀音齋」。以兩天為一期，第一天僅食一餐，第二天則斷絕一切飲食，最嚴格的作法，則連口水也不下咽。

8、藏人公認的大罪惡。

9、十二緣起支中的第八、第九支。

10、即「唵嘛呢叭咪吽」，漢地習稱為「六字大明咒」。

11、依宗喀巴大師修上師瑜伽法之一種，最初由宗喀巴大師傳授予喜饒僧格（慧獅，?-1445），後由桑結耶協（佛智，1525-1591）寫成文字。

12、業果之理只有佛的瑜伽現量才能親見，凡夫只能以「聖教量」來作觀察。

13、引自《集法句經釋》，般若伐曼造。

14、意為臨終時某種惡業被觸發。

15、指《俱舍論自釋》中所說四種非染污無明，即對佛法、極遠時、極遠處與異類無邊差別的無知。

16、月官（六世紀晚期，七世紀早期）造。

17、十地中的最後三地。

18、即地、水、火、風與紅、白菩提心，只有具備這六界的人類才能修無上瑜伽之道。

19、藏傳佛教格魯派的正式名稱，得名於宗喀巴大師創建的祖庭——甘丹寺。「甘丹」是梵文「兜率陀」一詞的藏文譯名。

20、由阿底峽尊者與仲敦巴大師（1005-1064）創立的宗派為舊噶當派，由宗喀巴大師創立的稱新噶當派，意在繼承與發揚噶當派的賢妙宗風。

21、諷刺語，意為毫無真正的價值。

22、薩迦五祖之第四位（1182-1251）。

23、引自《三律儀差別論》。

24、藏文中對阿底峽的習慣尊稱是「覺窩」、「覺窩傑」（至尊），為方便讀者，現統一譯作阿底峽尊者。

25、用帝釋座騎「香象」所能背負墨水書寫的經典總和為一法蘊。

26、《大乘經莊嚴論》、《現觀莊嚴論》、《大乘相續本母論》（《寶性論》）、《辯中邊論》與《辯法法性論》。

27、即《瑜伽師地論》之別名，全書包括：本地分、攝抉擇分、攝事分、攝異門分與攝釋分。藏籍五分次第與漢籍有異。

28、《中觀根本論》、《六十正理論》、《七十空性論》、《寶鬘論》、《回諍論》與《細研磨論》。

- 29、此派擁有著名的修自他平等相換菩提心教授，由金洲大師傳予阿底峽尊者。
- 30、法名為南喀堅贊（虛空幢，1326-1401）。
- 31、此師生活在十四世紀早、中期。
- 32、法名為仁欽賽（寶明，1027-1105）。
- 33、法名為雍丹扎（功德稱，1070-1141）。
- 34、第三世達賴喇嘛（1543-1588）。
- 35、第一世班禪喇嘛（1570-1662）。
- 36、「引導傳承」是指一種包含本法歷代祖師教授的特殊傳承。
- 37、藏文原文為「紅引導」。
- 38、指在受法者是非器的情況下。

第二天、阿底峽尊者生平與藏地道次第引導的起源

（第二天，大寶上師嘉傑（1）· 帕繃喀仁波切作了如下開示：）

法王大宗喀巴說：

「一切佛經心要義，是諸菩薩所讚道，
有緣求解脫津梁，我今隨力而宣說。」（2）

一切佛經的心要精華是「出離心」。下士道中，這意味著厭惡三惡趣；中士道中，這意味著厭惡輪迴中的一切。如果不依靠像「道次第」這樣的教授，是生不出「出離心」來的。

諸菩薩大士所讚之道是大寶「菩提心」，求解脫的津梁是「離邊見」。如果不依靠像「道次第」這樣的引導法，這些也是不可能生起的。

所以，為了成佛，就必須在相續中生起這「三主要道」，要生起這三個主要道，就必須依靠道次第才行。因此，諸位在聽法前，請你們先認真檢查一下所有的動機和威儀，正確的動機應該是：

「為了利益一切有情，我應獲得佛位，為此我來聽受三士道次第經驗引導，而後去做實修。」

你們將要聽到的法，是有緣者趣向佛位的大乘法範、是龍猛和無著二位大車（3）的軌轍、是吉祥無等阿底峽尊者和三界法王大宗喀巴心髓般的甚深教授，是八萬四千法蘊一切關要無不具足、經過編排整理而成的修持次第，也是任何一個補特伽羅成佛所必需的修法。

講「菩提道次第」簡略經驗引導必須根據科判，即必須以正行的某一科為基礎，在這之上做到「道次第」的體性決定、數量決定和次序決定；再決定此科內什麼是所緣、什麼是相關的解釋、什麼是教理、什麼是故事、什麼是教授口訣，然後才去修。如果聽聞和修習不依科判，胡亂地混一起，便很難利益自心；這好比把茶、酥油、鹽和鹼混放在一個器皿中飲用，味道肯定不佳。

「道次第」科判有很多種，如《道次第廣、略論》科判等。修持應以自己獲得的某種「道次第」科判為基礎。現在呢，是照我大寶上師的軌矩，以《速道》為主，另以眾多教授為莊嚴所造的科判來講。

這一科判（4）以前未寫成文字，我曾鄭重地在大會上或私下向上師（5）請求，花了很大的功夫才將它編寫成文字。這個科判廣略適中，生起體驗的方法十分特別、與眾不同，具有很多的關要。現在我就按這個科判來講。

印度兩大佛學中心之一的吉祥那蘭陀寺諸位智者，主張由「三清淨門」說法，即：阿闍黎語清淨、弟子相續清淨和所說法清淨。止迦摩羅室羅寺的智者們認為以下三事為最重要的前導：正法作者殊勝、正法殊勝，以及如何聞說該法之理。這裡按後者講。

「菩提道次第」引導分四大科：（甲一）為顯其法根源淨故開示作者殊勝；（甲二）令於教授起敬重故開示其法殊勝；（甲三）如何聞說具二殊勝法之理；（甲四）如何正以教授引導弟子之次第。

這四條是《道次第廣論》的科判，按照口傳，不論講哪一種廣、略「道次第」教授都要有這四科，否則，聽者便生不起決定，所以現在從第一大科講起。

甲一、為顯其法根源淨故開示作者殊勝

如昨天已說的那般，我們在觀察所修之法時，應該按照印度智者的規矩，看看它們是否符合以下三個條件：必須是佛陀所說的，必須是經班智達抉擇過的，必須是經諸成就自在者修習後在心相續中生起證悟的。從修行者自己這方面來講，如果信心、智慧和

精進不足，便不會有斬獲；但從法這方面來講，如果修的是相似法，也絕對不會有結果。我們見過不少有智慧，肯精進的人，因為這個原因而浪費了一生。

其他所謂甚深的教授，諸如「淨相」等等，不管它們是什麼，大都如我前面說過的那樣，不外乎是些「本尊成就法」以及依此而修的各種「事業法」。在這些教授中，有的時候甚至連三寶都沒有明確提及，更不要說有生起「三主要道」體驗的方法了。

正如一切江河的源頭應該出自雪山一樣，正法的源頭也必須出自大師佛陀。如果上師有時間並且知道如何詳細解說的話，應該從大師佛陀開始，講解「道次第」所有傳承上師的傳記，亦即上師們如何依此道獲得果位的情況。由於傳承上師數量太多、內容又很長，所以現在沒有時間詳談，在此我只能簡單地介紹一下。

（隨後嘉傑·帕繃喀仁波切簡單講述了從大師佛陀至阿底峽尊者之間兩種不同傳承的更替，以及從阿底峽尊者開始傳承合流的一些情況。）

像這樣，從阿底峽尊者那時開始，傳承便合流了，尊者在西藏造《菩提道燈論》，從而將這些教授引入西藏。「道次第」這個名字也是從那時起開始有的。由於《菩提道燈論》是此後《道次第》、《勝道》（6）、《聖教次第》等一切相關著作的根本文，所以，阿底峽尊者實際上也是這些著作的作者。宗喀巴大師也說：「故彼《菩提道燈論》之造者，亦即此《菩提道次第廣論》之造者。」

雖然在此應詳述阿底峽尊者的傳記（7），但因條件不允許，故而只能簡單地講一下，此傳記分三部分：

乙一、圓滿種姓中受生之理。

阿底峽尊者的誕生地位於東印度薩霍爾境內的榜噶拉城。這個城市很大，約有三萬五千名居民，周圍屬民達十萬戶。王宮名「金幢」，具有十三層金頂和二萬五千座金幢。是個財富眾多，權勢強大的王國。國王名「善吉祥」，王后名：「吉祥光」，阿底峽是他們的幼子，誕生時伴有眾多稀有的徵兆。

乙二、其身獲得功德之理

尊者誕生後滿十八個月時，父母帶他前往附近毗札麻拉城中的寺院。一路上，全城百姓爭相瞻仰小王子的風采。王子看見人山人海的場面，問父母道：「這些人是誰？」父母回答說：「他們是你的臣民，」王子便以大悲心看著他們，最稀奇的，他還用悅耳的聲音說道：

「願此等眾悉如我，常生王家父母賢，
國政權勢福德盛，皆為正法所長養。」

抵寺後，父母等其他人均發願今生長壽無病，受用圓滿，後世不墮惡趣，生於善趣等等，這位王子卻發願道：

「我得暇滿人王身，諸根無過見三寶，
常敬頂戴三寶尊，今後請作皈依處。
願終不為家法縛，處僧伽中獲法財，
遠離我慢供三寶，悲心觀照諸有情。」

尊者誕生為王子後滿十八個月，便能說出皈依和發心這樣的話，僅此就足以令人對他生起極大的信心。隨著年齡的增長，王子逐漸成長為一位智者，如《噶當寶籍》中所說：

「王子三歲時，善曆算、字、聲，
年甫六歲時，能辨內、外道。」

知道如何分辨內、外道的差別是件很困難的事，尊者自己曾說：「在印度只有我、那若巴和辛底巴三人知道分辨內、外道的差別。現在那若巴已去世，我來了西藏，所以目前印度的情勢是很艱險的。」尊者在六歲時就能分辨內、外道的差別，表明從那時開始他已經是個極為善巧的智者了。

王子十一歲時，許多有望成為王妃的王女們用唱歌跳舞等各種方法，試圖喚起王子貪欲，但這反而增強了王子的厭離心。另外，度母也化作一名紺色童女前來勸請：

「莫貪莫貪有緣者，如象沉溺蘆葦塘，
勇士若溺欲泥中，清淨戒衣豈不毀？」

第一個「莫貪」是指莫貪現世，第二個「莫貪」是指莫貪輪迴；就如同大象沉溺一樣，身軀龐大的動物要比其他動物更難從淤泥中拔出。由此比喻看來，「勇士若溺」也就說明：如果普通人作惡，除他自己之外，對聖教和眾生不會有大的損害；但是如果大活佛的行為有所閃失，那麼將會導致整個地區聖教的衰敗。相對的，如果大活佛凡事都能如理而行，也將使該地區的聖教得到宏揚。所以，對你們這些大活佛來講，具備智、尊、賢三德（8）和守護甘丹派清淨見、修是很重要的。這些是別義，現在接著講阿底峽的故事。

小王子很高興地對上述勸請作了回答。不久，他身披戎裝，由一百三十名騎士陪同外出巡遊，表面上是遊山，實際上是尋訪上師，作善巧方便之行。他遇到了住山的勝敵

婆羅門，婆羅門授以皈依發心，並告之應往那爛陀寺，尋訪其無始生中之師菩提賢。然後他又遇到了菩提賢上師，供上珍寶，令上師歡喜，上師入三摩地加持王子身語意三門，授與許多發心教誡，又遣送王子至其前生之師阿瓦都帝巴（9）處。

王子與上師會面時，上師說：「今日回到你的王國去吧，觀察了家室的過患後再回來，」

王子的父母看到王子回到家中十分高興，便問：「月藏（10），你到那裡去了？走得不累吧？心裡沒有厭煩吧？你能回來真是太好了！」王子回答說：

「往求能仁皈依師，遍訪山中阿蘭若，
所至皆見輪迴過，所遇亦說輪迴失。
任作何事心不快，願許出離求正法。」

父母告訴他說：「你雖厭惡輪迴，但仍然可以主持國政，供養三寶，惠施貧窮，建立伽藍，迎請僧眾，這樣做也能讓一切人眾獲得安樂。」

王子答道：「我長時間觀察輪迴，已沒有絲毫貪戀國政之念。對我而言，金殿和牢獄無異，妃子和魔女無異，三甜飲食（11）和狗肉膿血無異，寶飾錦衣和垃圾堆中的粗毛氈沒有絲毫的區別。所以，我要去密林中修習禪定。今天我準備帶一點肉、奶、蜂蜜和糖，回到至尊阿瓦都帝巴跟前去。」

接著又唱了一首歌，雙親也只好由他去了。

王子隨後攜帶一千名騎士返回森林，頂禮於阿瓦都帝巴足下，上師為他作發心大乘灌頂，並說：「去黑山寺見吉祥羅怙羅，他也是你前世的上師。」

王子隨後去見羅怙羅上師，當時上師正在宣說密續，遙見王子，知其為求法而來。為了使眾人生起敬畏，便向王子身上降下一道霹靂，那道霹靂轉而落到了外道的黑塔山上。上師的瑜伽師弟子們看到這一情況，便問上師來者是誰，上師答道：「此人於五百五十二世前生中，一直都是大班智達身。現在為榜噶拉法王善吉祥之子，但他卻不貪戀王位而前來求善行。大家都感到可貴，忙從座位上站起來迎接，才剛見面，王子便請求道：

「上師正士請存念！雖欲離家修解脫，
然因種姓高貴故，終遭繫縛榜噶拉。
雖依勝敵、菩提賢，阿瓦都帝巴，明杜鵑，
諸得悉地之上師，然猶未能離王位。
今日受教至師前，請賜大乘發心灌。
決定解脫此繫縛！」

上師聞言極為喜悅，單獨為他授「喜金剛」灌頂和全部教誡，經十三日圓滿，並立密號為「智密金剛」。羅怙羅上師隨後計畫派遣八位赤身裸體，形狀可畏的男女成就者，隨同王子返回榜噶拉，以改變國王準備讓他繼承王位的想法，然後再將王子護送到阿瓦都帝巴上師那裡。王子便改換「嘿汝嘎」裝回國。當他走近王宮時，被眾人認了出來，大家都很害怕。這些男女瑜伽師作瘋狂相，奔跑跳躍歷時三個月。大家知道王子已決意捨棄王位，都悲傷地流淚。特別是王子的父親說：

「噫唏我兒初誕時，見諸瑞相自思量，
能紹王位心歡喜，為何今欲依林藪？」

王子答道：

「倘我如言繼王位，雖能須臾與父聚，
然非諸生皆父子，無大利益鑄大錯。
若我捨棄大王位，修習解脫菩提道，
一切生中安樂伴，故請聽許今得便。」

王子母親便對國王言道：

「雖甚愛顧有何益？眾生首為業力牽，
今可放捨如其願，願後生生永相聚。」

王子最後得蒙父母開許，於次日清晨由那些男女瑜伽師陪同，前往密林中阿瓦都帝巴上師處，學習「中觀法」，並獲得微細業果的教誡。從二十一歲至二十九歲間，專勤修行。簡言之，尊者能在上師跟前於一座上同時作聞、思、修三者。《藍色小冊》（12）中也說：「追隨阿瓦都帝巴七年。」

金幢王宮下統轄十萬戶民眾，擁有二萬二千個浴池、七百二十座花園及五萬六千棵椰子樹。王城屬民有三萬五千名，城牆共計七重，中間有三百三十座橋相連。王宮有二萬五千個金幢，中央殿頂有十三層，國王受用富甲漢地「東君」王。然而像這樣擁有無上財富和權力的王位，卻被尊者棄之如唾塵而往求正法。我們的大師釋迦牟尼佛，得轉輪王位如掌中之物，但佛也棄之如唾塵而出家。對於這些事跡，我們應該仰慕學習。

現在，如果有人對我們說：「放棄你的梵行吧，我將委任你做一個宗本。（13）」有多少人能毫不遲疑地加以拒絕呢？許多人甚至連暗小寮房裡的雜物都難以割捨，更何況是王位呢？

如唾塵般拋棄王位後，尊者主要依止阿瓦都帝巴上師共計七年，並在許多其他得悉地的上師前學金剛乘，對全部經論和教誡均獲得善巧。當他萌發只有我最善巧密咒之念時，眾空行母在夢中向他出示了許多他以前從未見過的密典，從而將他的慢心破除。

當尊者自恃：「現在我應該作密咒梵行，以期即生獲得大印殊勝悉地。(14)」時，羅怙羅鞠多上師以神通力穿牆無礙，來到他的面前說道：「你為何想捨棄有情去求成就？你必須出家，對聖教和許多眾生會有大利益。」吉祥嘿汝嘎(15)也在面前虛空中顯現來勸請。我們的大師釋迦佛和怙主彌勒也在夢中勸其出家。就這樣，尊者於二十九歲時，請獲得加行道忍位的大眾部戒護上座為親教師，出家受近圓戒。

尊者隨後依止一百五十七位上師，研習一切明處和顯密教典、教誡，特別是在法鎧上師前，十二年中聽受並通曉八百卷《大毘婆沙論》(16)，此論總攝 毘奈耶四部等微細軌矩一切關要。此外，尊者對十八部各自的受食法、淨水法等微細規矩能遍知無餘，從而成為印度十八部一切大眾的頂上摩尼寶。

聽受並掌握了當時印度所有的顯密正法之後，尊者經常思考這樣一個問題：「什麼是成佛的速道？」住在黑山秘窟的羅怙羅鞠多上師以神通力知道後，來到尊者的面前說：

「能親見到本尊和眾多曼荼羅天眾，獲得許多共同悉地，三摩地不動如山，光是這些算不上什麼大成就。你應該專修慈心、悲心和菩提心，『大悲觀自在』是悲心之本尊，所以當依之為本尊，並立下誓言：在輪迴未空之前，我當利益有情。」

後來，尊者繞金剛座(17)時，在旋繞道上，見到有二尊泥像作問答狀。金剛座南方虛空中，出現二位童女，相貌勝過凡人身、如同天女，其中一位問道：「要想速疾成佛，當學何法？」另一位回答：「應學菩提心！」並說了一種很妙的修菩提心方法。尊者見狀便停止旋繞、側耳傾聽，像將水從一個器皿注入另一個器皿一樣，對他們的談話全能了解，當尊者住在阿闍黎龍猛所建的石院附近時，出現一老一少兩位婦女，老的對少的說：「要想迅速成佛，就應學菩提心！」在繞金剛座主殿時，寺檐下一座佛像出聲道：「喂，大德！要想速疾成佛，就應學慈心、悲心與菩提心！」在繞石院小屋時，一座象牙釋迦牟尼像也開口說道：「瑜伽師！一個人要想迅速成佛，就應學菩提心！」

隨後，尊者想知道，到底誰有全部的教授能使大寶菩提心未生令生、已生增長以臻究竟，於是作了探訪。當時，大金洲上師(18)被稱為「菩提心之主」，為了到金洲上師跟前去聽受全部的菩提心教授，尊者決定到金洲(19)去。

尊者隨一群從瞻部洲去金洲經商並熟知航海路線的商人出發，坐船在海上漂泊了十三個月始抵到達站，當時，「極喜自在魔」對將來佛教的宏揚難以忍受，為了阻止尊者獲得菩提心教授，他興風作浪使船偏離航道，並化作如山一般大的摩羯魚擋住去路，又

從空中落下霹靂等等，造成很多嚴重的損害。為此班智達乞叉底蘘沙向阿底峽尊者猛力啟請，尊者便入「紅降閻摩」三摩地調伏魔王與魔軍，如此方漸次抵達金洲。即使是像阿底峽尊者這樣才十八個月大，便能脫口說出精通菩提心的話的智者成就師，尚且要以這樣的苦行再加努力去求發菩提心教授。由此觀之，大乘道最主要的因素，除此大寶菩提心外再沒有別的，我們對此應獲得確定。

雖然在途中滯留達十三個月之久，但尊者始終保持出家相未曾稍有破壞，不像我們這些人，出了寺院就換俗裝。出家人離寺外出，應該一直穿著出家裝，當知即使是這種外相也能利益聖教。現在的僧人朝山，一出寺院外牆便改著俗裝，手持長槍；不認識的人看到，還以為是殺人越貨的強盜，不免令人心生憂懼。克珠一切智（20）曾說：

「袈裟法衣二件套，諸出家眾莊嚴身，
出家反作在家相，斯乃滅教之行徑。」

有些人說，我們只要重視內在的修心即可，在外表上隨心所欲亦無妨，但這種作法有損聖教整體的典範；因此，僧伽大眾的外表威儀必須做到寂靜、調柔。例如，聖阿說是（21）就是以他的威儀，將舍利弗置於真理之中的。

現在再接著講阿底峽尊者的故事。尊者到達金洲之後，遇見一些住在岸邊的禪師，他們是金洲大師的弟子。於是，師徒一行在那裡停留了十四天，並向那些禪師請教金洲上師的傳記。如果換作是我們的話，也許會立即到上師跟前去；尊者非但不這麼作，反而還去請教上師的傳記，這是向我們表明認真觀察上師的重要性。

禪師中有些人急忙地跑到金洲上師跟前，向上師稟告說：「最近，在東、西印度無人能比的大智者燃燈吉祥智（22）和他的一百二十五名弟子，經過十三個月的艱難航行來到這裡，目的是為了在師尊前，聽受《能生三世一切佛之母》（23）和發願心與行心的大乘修心教授」。金洲說：「像這樣的大智者能降臨我們這個地方實在是太好了，應該出去迎接他。」當尊者師徒一行走近金洲上師所住的宮殿時，遠遠地看到一隊出家人，由金洲上師率領前來迎接。他們總共有五百九十七位，其中五百三十五位是比丘，全穿著同樣顏色的三法衣，拿著濾水瓶，優雅地持著錫杖，猶如阿羅漢一般，能引發人們的信心。他們由六十二位沙彌陪同，這一景象宛如世尊在世，羅漢圍繞，引發尊者師徒極大的信心，令大家感到歡喜之至。

尊者與乞叉底蘘沙班智達等善巧五明的班智達和善巧三藏的比丘眾，如大眾部所讚嘆的那樣，腳穿「真米瑪」（24）鞋，身著克什米爾紅花所染的三法衣。一切以緣起（25）為重故，他們手托著最大的、無有漏孔的鐵鉢，可容下摩揭陀量制一升之水的銅濾水瓶，並持教主佛陀所讚嘆時錫杖，如是等等，一切佳兆都妥善地具足了。所有人都帶著班智達帽，手持白拂，毫無我慢。一百二十五名弟子跟在尊者後面，不疏不密，中間保持可容一人的距離，宛如五彩霞帳，逐漸走近怙主金洲所在的地方。由於一切都很

圓滿，這使善品天神們很高興，從空中降下繽紛的花雨。金洲所有的百姓，對於二位上師的事業心感希有、生大信心。

隨後，尊者將一只盛滿金、銀、珍珠、珊瑚、吠琉璃等寶物，內外透明的寶瓶作為供養，獻到大金洲上師手中，這便構成了尊者能如瓶滿注地聽受修菩提心教授的緣起。

見面之後，金洲上師將尊者帶入「銀傘」寢宮中。為重緣起，上師先授以《現觀莊嚴論》及教授，花十五座時間妥善解釋圓滿。師徒雙方相互間極為尊重，連枕共居。（26）十二年中，尊者對彌勒傳給無著的《佛母般若波羅蜜經》（27）中的全部隱義，以及文殊傳給寂天的修自他相換菩提心的教授進行聽聞、思惟和修習，並達到究竟。在上師跟前，尊者心中生起了無造作的自他相換菩提心。上師也宣佈他為聖教之主，並授記他將前往藏地，培養那裡的弟子，上師說：

「勿住於此往北方，應往北方之雪域，」

乙三、獲已於聖教所作事業之理

丙一、於印度所作之理

尊者返回中印度後，有一段時間住在金剛座，曾經三次以正法擊敗外道的邪說，將他們安置在內道佛教中，做了許多有益於聖教的事業。後來，由「護法」王迎請前往止迦摩羅室羅寺。

雖然尊者本人以大眾部為主，但他對其他所有的部派也都很善巧，而且一視同仁、不分親疏，所以成為東、西、中印度一切僧伽的頂上摩尼寶。在佛教中，尊者就像是勝者佛陀重新降臨於世，為三藏和四續部（28）所攝顯、密全圓教法之主。

丙二、於藏地所作之理

當時，藏地的前宏期佛教（29）已經衰亡，後宏期佛教雖然（30）正在逐漸地興起，但有些人因信受 毘奈耶而毀謗密法，有些人因信受密法而毀謗毘奈耶，視顯、密如冷熱般矛盾。另有許多冒牌的班智達從印度來到藏地尋求黃金，用貪欲道和邪咒欺騙藏人，這些情況對清淨佛教在藏地的宏揚造成了極大的困擾。

藏王拉喇嘛耶協沃（智光）（31）心裡對此不悅，為了在藏地宏揚清淨的佛教，他派遣二十一名聰慧的青年去印度迎請能饒益藏地的班智達。這些人中，除大譯師仁欽桑波（寶賢）和小譯師勒貝協繞（善慧）二位倖存下來並精通教法外，其他人都因印度的炎熱而死去；即使如此，卻仍未能將尊者迎請來藏。他們返回藏地後，向國王會報了印度諸位智者的行持與見地，說明顯密內部並無矛盾之處。並進一步推薦說，只有一位

班智達能饒益藏地，他的名字叫「吉祥燃燈智」。此人本是王種出身，後來去了止迦摩羅室羅寺。印度所有的班智達都異口同聲地說，如果能將他請來就肯定能饒益藏地。聽到這些情況後，國王的疑慮一掃而光；尤其是當他一聽到尊者名字時，便不由自主地生起了強烈的信心。於是國王委託嘉·準僧（精進獅子）率八人攜帶許多黃金前往印度迎請尊者，但還是沒有成功。

後來，法王為了籌集迎請班智達的順緣，親自外出尋找黃金而來到噶羅國。當信奉外道的噶羅國王得知他是位為佛教辦事的法王時，便給他下了最後通牒：要麼放棄佛法，要麼丟掉性命。並將他綁起來投入監獄。拉尊·絳曲沃（菩提光）（32）為了要救他的叔叔（33）來到噶羅國，噶羅王也要他作出選擇：要麼停止迎請班智達並歸其統治，要麼用與國王體重相等的黃金來贖回國王。拉尊選了後者，他設法帶來了一百兩黃金準備贖回國王，然而遭到了噶羅王的拒絕，他說：「你帶來的金子只夠贖回身體，你還得再把頭的重量補上。」拉尊無計可施，遂來到關押他叔父的牢房門前呼喊：

「大恩人呀！你現在遭難乃是宿業所致。如果我出兵來打噶羅王的話，恐怕會使許多人喪生而墮入惡趣。他提出要我放棄迎請班智達的打算並服從他的統治，這樣的要求，我想這比您要為法犧牲性命更糟糕，故未答應。後來他又提出用與您等量的黃金來交換，所以我現在去找黃金，很快就會回來贖您。在這期間，您應思惟宿業、向三寶啟請，並從內心深處至誠修福。」

耶協沃聽完他的請求後笑了起來，說：「賢侄！以前我曾以為你有點嬌弱的公子哥味道，不能吃苦耐勞。現在看來，即便我死了，你也能夠繼承祖業。你方才說的那番話很有見地，我感到十分欣慰。我心裡想的是，在未將無過教法在藏地建立之前，我不能死，但我畢竟年事已高，即使現在不死，在這裡也活不過十年，為了這點事花去這麼多黃金，這會使三寶為我感到羞恥。我從無始輪迴以來，從不曾為法而死，現在如能為法而死，真是太好了！所以一分一厘的黃金都不要給那個國王，獲得等身重量的黃金已經很困難了，你再到那裡去找等頭重量的黃金呢？」

「把所有的黃金都帶到印度去，盡一切可能請尊者班智達來藏，並為我捎個口信，就說：『我是為了您和佛教的緣故，將生命布施給噶羅王的，所以請您在一切生中以大悲攝受我！我主要的目的是請您來藏地宏揚佛法，希望您能應我之請，並加持我在下一世能與您相會！』賢侄，就這樣把我忘了吧，心裡多想著佛教！」

拉尊看到自己的叔父在身體沒有力氣、說話聲音發顫，人已極為虛弱的情況下，仍念念不忘藏地的有情、佛教和尊者，對他的這種毅力感到萬分的敬佩，於是在戀戀不捨中離他而去。

從此，拉尊·絳曲沃生起了極大的勇氣，意欲圓滿其叔父未竟之志。當時藏地有「紅行腳僧」、號稱班智達的「著綠裙者」，以及「十八強盜僧」等妄稱為密法的許多

粗野邪法流行。為了找到合適的人選迎請尊者來藏，以善巧方便消滅這些邪說，拉尊向三寶啟請並作占卜推算，結果發現這件事當由那錯譯師去完成。

當時，譯師正在貢唐的金寺專心修持；國王（指拉尊）將他召到阿裡。因擔心他不願接受去印度的任務，拉尊便請譯師坐到他自己的座位上恭敬供養，讚揚他智、尊，賢三方面的大功德，然後說：「先輩王臣在此地建立了佛教，隨後又創立規矩，並廣作宏揚，但是現在的情況，卻是佛教低微、魔種有情得勝。所有去世的智者如果知道的話，一定是很難過的。我叔侄二人派了很多人帶了許多黃金去印度，但除了人死財耗之外，全都未能將尊者請來，拉喇嘛耶協沃不甘心失敗，親自去找黃金，卻被惡王關進牢獄為法捐軀。所以您可向尊者苦求說：『像我們這些藏區邊地的無明有情尚具有這樣的心力，您是眾生的皈依處，您的大悲心又該是怎樣的呢？』」

「現有七百兩黃金，請您帶去獻給上師，對上師說：『我們藏地如同餓鬼城，要找到羊身上虱子般大小的黃金都很困難，現在我們已竭盡藏地所有的財富，此番怙主若再不肯來藏，那麼既然您們這些大德的悲心如此有限，我也只能怎麼好就怎麼做了。』持律師，請您將這些話向尊者直說好了，如果最終他還是不願意來的話，請您務必再向他稟呈這一切。」

拉尊邊說邊哭，眼淚打濕了他的衣裙和桌子。

那錯譯師楚臣傑瓦（戒勝）以前從未去過那麼遠的地方，心裡也不大想去，但當他聽完拉尊這番話後，一時間也無法回答去或不去。正如俗話所說：看著哭泣的面孔會讓你我也想跟著哭泣。譯師知道拉尊的這番話說的都是實情，他雖然沒有與耶協沃見過面，但聽說過他的為人，也知道他們叔侄倆為了迎請尊者，花費了很多人力和財物，為了藏地的利益承受了極大的痛苦。當他看到貴為人主的拉尊痛哭下已和聽到這番話後，那錯譯師的身體開始發顫、淚流滿面，無法正視拉尊的臉。最後，他決定罔顧生命危險，放下對現世快樂的貪著，同意接受拉尊的請求。

就這樣，譯師師徒七人攜帶七百兩黃金上路前往印度。拉尊送了很長一段路，並囑咐譯師說：「比丘，您此行為我辦事，雖然會十分艱辛，但您要拚捨性命努力前去，回來後我會酬報您的大恩的！」在譯師他們走遠後，拉尊又高聲囑咐：「一路上多啟請大悲觀自在！」

在那錯譯師一行抵達跋薄宗時，他們遇到了一位獨行客，那人說：「諸位好像是到遠方去辦大事的，你們在路上如能照我告訴你們的這樣口誦：『敬禮三寶！願三世佛陀的生源正法能在雪山國內增廣！』（34）事情就會成，一路上就不會有災難發生。」當問及是何人時，那人說：「你們以後自然會知道的。」像這樣，當那錯師徒等人途中發生危難時，仲敦巴顯現多種身相前來化險為夷。（35）

最後，那錯一行來到了止迦摩羅室羅寺的門樓底下。嘉 · 準僧從門樓的一個石孔中向下用藏話喊道：「藏地大德，你們從哪裡來？」譯師回答：「我們從阿裡上部來。」嘉 · 準僧說：「那裡有個守門的童子，你們可以把行李交給他保管，然後找個地方好好睡一覺，明天第二明相末時（36）會開門的。」譯師便將黃金等物品交給那個男孩保管，男孩把黃金等放入內室後說道：「可以信賴的人是最好的朋友，你們放心去睡吧。」譯師等人心想，此人小小年紀便能說出這樣的話，恐怕不是一個凡人，於是大家都感到很放心。

次日早晨，寺門剛打開不久，有一個頭帶「季凌」帽，身穿二件藏地牧區所產的氈氍衣，手裡拿著一只小碗的男孩從裡面出來，用藏地牧區方言問他們道：「你們從藏地哪個地方來的？路上是否遭到危險？」譯師等人一聽馬上忘了旅途的勞頓，回答說：「我們從阿裡上部來，一路平安，您是哪一位啊？您準備去那裡？」男孩說：「我也是藏人，準備回藏地。我們這些藏人嘴巴太松，不知道重要的話要守密，守密才能辦成大事。嘉 · 準僧就住在藏人宿舍裡，到那裡一打聽就知道了。」隨後便很快地離去了。譯師師徒沿著一條長長的巷子往裡走，路上遇到一位手持芭蕉杖的老仙人向他們問道：「你們從那裡來呀？有何貴幹？」譯師答道：「我們是從藏地阿裡上部來此迎請阿底峽尊者的。請問嘉 · 準僧的住處在哪裡？」那位老者一聽這話，便拄著手杖皺起了眉頭，說：

「今早那個童子說的話一點不假，你們藏人沒有喉結（意為說話沒有遮攔），對巷子裡閒逛的人都能說出內心的話，像這樣子還想辦成什麼大事嗎？幸好對我說無妨，千萬記住，今後除尊者外一概不可再隨便對外人說。我來為你們引路去嘉 · 準僧的住處。」

於是那錯一群人便跟著老者走，老者在前面從容而行，他們在後面窮追猛跑還是趕不上。老者先來到藏人宿舍門前道上等候，等他們趕到後說：「要想成辦大事就該慢慢地去做，急事需緩辦，稍安勿躁；就像爬山一樣，要安步當車。這就是你們要找的房子。」

譯師走進房內，向嘉 · 準僧獻上黃金作為見面禮。嘉 · 準僧問他從何處來，譯師便將原由詳細說了一遍。嘉 · 準僧聽完後說：

「您好像是我以前教過的弟子，但我現在一下子認不出了。請您告訴大家，目前千萬不可說出迎請阿底峽的話，只說是來求學的。此處有位惹那阿迦惹上座，他的勢力很大，連阿底峽都要聽他的，這事絕不能讓他知道。現在可供養他半兩黃金，並告訴他：『我是從藏地來的，並不打算迎請班智達，只請您費心為我推薦一位與班智達不相上下的學者。』我們必須小心行事，絕不能著急，慢慢地想辦法，等把尊者請到這裡後再作進一步的請求。」

於是，那錯與嘉 · 準僧二人便前往上座惹那阿迦惹處，供上半兩黃金。那錯照著嘉 · 準僧教他的話作了請求。上座很高興地說：

「這太好了，其實我也不是想硬把人才留在這裡，而是因為其他班智達無法調伏有情。印度是佛教的發源地，如果讓阿底峽離開這裡的話，那麼一切有情的安樂就會減少。」

如是這般，說了許多安慰的話。一時間，藏人與阿底峽仍無法見面。

後來，大悲觀自在的化身從多方面安排了能使阿底峽去藏地的緣起。有一天，趁其他印度班智達和國王不注意，嘉 · 準僧找了個閑靜的時辰，叫來那錯譯師，並帶他到阿底峽的寢室。他們在一肘寬的曼荼羅中央放上整塊黃金，周圍放上一堆堆散金，獻給尊者。譯師嘉 · 準僧向尊者詳細講述了藏王如何如何地是位菩薩，法王三代是如何宏法的，朗達瑪又是如何滅法的，僧團又是如何因為喇欽波（貢巴饒色）的恩德而得到擴大的情況，以及拉喇嘛叔侄為迎請尊者所經歷的痛苦，並轉達了耶協沃的口信；又談了目前藏地邪法是如何盛行的情況，最後才請求說：「現在藏王菩薩派遣這位大德來迎請怙主您前去，請勿再像去年那樣推辭了，請您以大悲心顧視一下藏地吧！」

尊者答道：「藏王真是一位菩薩！三代法王是菩薩的化身。那位喇欽波也是位菩薩，否則的話，藏地的佛教就不會再度興起。那位拉喇嘛也是位菩薩，違背菩薩的命令是不可以的。我感到有愧於那位國王，他浪費了那麼多的人力和財物。雖然我對你們藏人心懷慈憫，但我已衰老，又掌管許多寺中鑰匙，另有許多未竟之事，恐怕難以赴藏。但我會作一下觀察，你們先將黃金收回吧！」

說完尊者仍將供養退還給他們。

然後，尊者出於對藏地化機（應度弟子）的悲憫，便對赴藏是否能利益佛教，以及對自己壽命是否會發生障礙作了觀察。大悲觀自在和至尊度母等都說，此行必對聖教和有情極有利益，尤其是由一位居士來做這件事，更能產生很大的利益，但壽命卻會因為赴藏而減少。當問及壽命會減少多少時，本尊們說，如果不赴藏能住世九十二歲，如果赴藏則不超過七十二歲。實際上是授記尊者的壽量將減少二十年。當時，尊者內心生起了罔顧自己生命的大勇氣，心想：「如果能夠利益藏地，壽命縮短就讓它縮短吧！」

尊者明白：印度的所有僧眾和施主們都一致反對他赴藏，因為他們擔心這樣一來會導致佛教在印度——佛教發祥地式微。於是尊者便以善巧方便，聲稱將赴金剛座等各大聖地廣作供養，絲毫不露出赴藏之意，然後再往返於各大聖地，將「文殊金剛」等許多有加持力的佛像，以及許多經典，交給一個商人——仲敦巴法王善巧方便的化身——悄悄請了出來。最後，尊者向上座提出請求，准許他短期去尼泊爾和藏地的眾多殊勝聖地

朝禮。上座知道，尊者本人樂意到藏地去，藏地眾人又堅持要迎請，只得同意他短期赴藏。但是，他要那錯譯師發願，一定要在三年之內將尊者送回印度。

當尊者師徒一行離開印度到達跋薄宗時，拉尊親自率領三百名騎士前來作盛大的歡迎。

（嘉傑·帕繃喀仁波切隨後詳細講述了他們見面後的情況，如眾人是如何一見面便油然而生出信心、相續變得調柔，以及後來阿底峽與大譯師仁欽桑波會面的情況。）

過後一段時間，拉喇嘛絳曲沃鄭重啟請阿底峽。他流著眼淚，詳細講述了此間北方雪域中，三代法王歷經千辛萬苦建立佛教的情況和後來朗達瑪滅佛的情況，以及他的祖先阿裡法王們不顧生命危險，在藏地重建佛教的情況；也談到現在仍有些人依密法攻擊毘奈耶，或依毘奈耶攻擊密法，視顯密二者如冷熱矛盾，各人憑自己的喜好行事的情況。特別是稱作「紅裙阿闍黎」和「綠裙阿闍黎」那兩個人，對頭上盤髻的咒師開示「和合」和「超度」之法，那樣的胡言亂行導致佛教衰敗到極點的情況，然後說道：

「大悲的尊者！您現在不必為我們這些粗野的藏地化機開示那些甚深和稀有之法，請您先開示業果以作培養；特別是求您大悲攝受，為我們開示一種您所親證的，能總括所有佛的顯密教典及註釋，而且包含全圓無誤之道、易於修持，能利益藏地全體民眾之法！」

最後，他還請問了一些細節問題，例如：行律儀之身是否必須具足別解脫律儀·依靠單獨的方便或智慧能否成佛？可否為未獲灌頂者講解密續？可否為梵行者實授智慧灌頂？未獲金剛阿闍黎灌頂者可否作密法諸業？尊者對他所提的這些問題十分喜悅，為此造了《菩提道燈論》，將一切顯密教典及註釋密意濃縮在短短的三張紙中。論的開頭部分說：

「敬禮三世一切佛，及彼正法與眾僧，
應賢弟子菩提光，勸請善顯覺道燈。」

文中稱絳曲沃（菩提光）為「賢弟子」，並不是因為他獻了很多供養，而是因為他求法的方式令尊者感到十分的高興。我的大寶上師說，如果當時絳曲沃請求說：「您傳個灌頂吧！您傳個隨許（39）吧！」尊者是不會感到高興的。

像這樣以答疑的方式著出《菩提道燈論》後，流行於藏地的那些邪法和粗暴的行為便立即自動消失了。

當尊者在阿裡上部宏法將滿三年時，由於那錯譯師曾向上座立過誓言，譯師便勸請尊者返回印度，尊者也同意了，遂往南行至布森地方。

以前至尊度母曾一再對尊者說，在藏地依靠一位大居士能極大地饒益聖教，此時又一再說居士快要來了。於是，尊者天天關注著，並說：「我的居士還沒有出現，度母是不是在說妄語？」

有一天，當尊者被一位施主請去時，仲仁波切（指仲敦巴）來了。他先到尊者的住處，得知尊者被一位施主請去，但馬上就要返回的消息。仲仁波切說：「如果讓我選要早一剎那值遇大乘善知識，還是晚一剎那值遇大乘善知識，我寧願選前者，所以我不能耽擱，我要到尊者去的地方找他。」結果在半路上就和尊者相遇，仲仁波切先全身伏地作頂禮，隨後來到尊者跟前，尊者將手放置在他頭上，用梵語說了許多吉祥讚。那天早些時候，尊者曾對那位施主說：「我需要一份食品給我的居士。」因為尊者從不食肉，所以那天的宴會食品是糌粑和酥油，尊者將帶回的那份賜給了仲仁波切。仲仁波切將糌粑吃了，將留下的酥油製成一盞能通宵燃燒的油燈，供在尊者的枕邊。據說從那時起，直至尊者圓寂，仲仁波切總是在尊者枕邊供上通宵燃燒的油燈，從不間斷。就在當天晚上，尊者為仲仁波切灌頂，認定為上首弟子。

後來，尊者等人逐漸從布森走到芒隅的濟仲地區，準備經尼泊爾返回印度時，前方發生大戰亂，擋住了去路，無法通行。仲敦巴設法迎請尊者返回藏地，那錯則設法請尊者回印度。由於途中發生戰亂不能前進，譯師感到十分棘手、異常焦慮。尊者安慰他說：「不必如此不安，你已經盡了努力卻做不到，是沒有過失的。」譯師聞言喜出望外，便請求道：「那麼請您返回藏地吧！」就這樣，尊者決意返藏。

當時途中發生戰亂，致使尊者無法赴印，乃全體藏民之福。由於尊者無法返回印度，那錯他們便致書上座。信中說明，根據上座的命令，他們護送尊者返回印度，但至尼泊爾邊界時，因半途發生動亂無法繼續前進，所以目前被迫返回藏地；他們允諾日後戰亂平息時再護送尊者回來；信上又說尊者抵藏後造了一部論，利生之事也極其廣大，所以最好能常住藏地，請示這樣做是否可行。隨信附上尊者親筆手書的（菩提道燈論）和許多黃金，派人專程送往印度。

當時的印度和我們藏地不同，他們的規矩是：班智達們定期集會，審查一年之中新問世的論著。按照座位順序將論文各頁依次下發，大家各讀一頁後，如果發現詞義均無過失，便上報國王，給作者頒放獎品，詔告天下可流通該篇論著。如果文句優美但文義有過失，便將該論繫在狗尾上，把狗帶到城裡的街巷中遊行，以羞辱該論及其作者，並上報國王，詔告天王後禁止傳布該論。尊者的著作本不需要作這樣的審查，但還是按當地規矩將《菩提道燈論》發給班智達們。由於《菩提道燈論》在短短的三頁紙中，簡要而圓滿無誤地開示了一切顯密教典所詮譯的內容，且憑藉此論能將一切佛經展現為教授，故而得到班智達們的一致認可，大家備感驚訝，回應強烈，異口同聲地說：

「看來尊者到西藏去不僅對藏人有利，也對我們印度人有利。如果尊者住在印度，是不會造出這樣一部論著的，因為我們印度人智慧和精進都很大。他考慮到西藏人愚鈍且精進微小，所以才會造出這樣一部詞少義豐的論著。」

上座惹那阿迦惹聽到這麼多讚同尊者住藏的言論，只好回書藏地說：

「既然班智達們作了這樣的讚嘆，尊者本人也喜歡留在藏地，又有這麼大的利生事業，尊者可以留在藏地。請他造一部（菩提道燈論）的解釋給我們，作為代替。」

消息傳到藏地，那錯喜不自勝，如釋重負，他說：「上座強加給我，像山一樣的重任，從今天起總算可以擺脫了。」

（嘉傑·帕繃喀仁波切指出，現存的（丹珠爾）（40），件，被稱作尊者造《自釋》（41）一文，有部分內容為後人攙偽。）

尊者赴前藏之前，仲仁波切曾寫信給那裡的上層人士，信中說：「我將盡力迎請尊者到前藏來，你們得到確切消息後，務必馬上出來迎接。」因此，當尊者臨近前藏時，仲仁波切致書嘎瓦·釋迦旺曲（釋迦自在）等前藏諸位法師，希望他們趕緊前來迎接尊者的到來。當以嘎瓦為首的前藏法師著手準備歡迎時，枯敦問信中為何未列入他的名字？當被告知在「等」字中已包括時，他便說：「我難道只屬於『等』字中的人嗎？遂別眾先行，眾人一見也紛紛啟行前來迎接。他們全身作藏地大法師的裝束，頭戴圓頂帽，身披馬氈等。當尊者遠遠看見這群人時，便說：「來了許多藏地的鬼怪。」並用斗篷將自己的頭裹起來。後來那些大法師下馬換上三法衣前來致敬，尊者才歡喜答禮。

尊者抵達前藏，在那裡廣轉法輪，作了許多對聖教和眾生有益的事。尊者在阿裡上部駐錫三年、聶塘九年，前、後藏其他地區五年，一共住藏十七年。《噶當教法史》等說是十三年，說法不一。十七年一說是本派至尊大宗喀巴所主張的，因為那錯依止尊者的時間算計，在印度為二年，在藏地為十七年，如他自己所說：「依止伴隨十九年。」

藏王絳曲沃等以極大的努力迎請阿底峽尊者來藏所產生的最重要成果，以及尊者所說一切法中最主要的就是這部《菩提道燈論》。當尊者準備啟行赴藏的時候，至尊度母和尊者的一位上師班智達黑哈那曾授記說：

「子較父威嚴，孫較子威嚴，
曾孫更威嚴，三代孫更上，
復次轉敗壞。」

「父」是指尊者本人的時代，「子」是指仲敦巴和勒貝協繞等人的時代，「孫」是指三兄弟的時代，重孫是指朗日塘巴和霞惹瓦等人的時代，「第三代孫」是指桑結溫敦和桑結貢巴（佛修）等人的時代。「更威嚴」的意思是，後一輩的教法均要比上一輩的教法來得興盛。由於以後的學人不再滿足於「道次第」本身，加了一點密咒和隨許法進去，因而使傳承稍有敗壞。

就這樣，阿底峽尊者將藏地已隱沒的聖教規矩重建了，將苟延殘存的規矩增廣了，將那些被邪解垢穢污染的佛法妥善清理了，使大寶聖教遠離了污垢。

尊者將此「菩提道次第」傳給了仲敦巴，仲敦巴請問道：「您為何將密咒教誡授予他人，而將此道次第授予我？」尊者回答說：「因為除您之外，我找不到可託付此法的人。」

尊者將「道次第」教授私下隱密地傳授給仲敦巴，仲敦巴則向大眾宣講，後來形成了三種傳承：「噶當教典派」，由博朵巴傳霞惹巴，該派是在諸大教典基礎上講解「菩提道次第」。「噶當道次第派」，由貢巴瓦傳內鄔素巴，配合《聖教次第》講解「道次第」，比前派稍簡略；「噶當教授派」，由京俄瓦傳洽域瓦，配合「緣起心要」引導等上師教授講解「道次第」。我的勝皈依處大寶上師敘述赤欽·昂旺諾布（語自在寶）的口傳說，雖然現在不直接以噶當三派來命名，但不表示這三派不存在：研究五部大論者將大論與「道次第」合起來修，就是「噶當教典派」；如果無法做到這樣，但慧力和精進還可以的人，聞思《道次第廣、略論》而修，就是「噶當道次第派」；這也不行的人，在《樂道》，《速道》等簡略教授基礎上，具足一切道的要點來修，就是「噶當教授派」。

如前已述，至尊大宗喀巴又將噶當三派合流。至尊大宗喀巴造《道次第》廣、中、略三論的情況，前面也已經說過了。如宗喀巴傳中所說，他能經常與至尊文殊會面，就像上師與弟子一樣，至尊文殊賜給他的顯密深法不計其數。所以，此「道次第」也可以說是宗喀巴大師從至尊文殊那裡聽受來的。儘管如此，宗喀巴大師仍然十分強調可回溯至正法源頭大師釋迦佛的「遠傳」。此外，他從不說「淨相」、「近傳」之類的東西，這是十分稀有的行傳。

當宗喀巴完成了《菩提道次第論》毘鉢舍那章以前的部分時，他向至尊文殊作了匯報。至尊文殊和他開玩笑說：「難道我所開示的《三主要道》還不能包括所有的法嗎？」

大師稟告說：

「我編寫此論，是以至尊所說的《三主要道》為命根，以《菩提道燈論》為所釋根本文，在這基礎上，再加上許多噶當派教授作為補充而成的。」

宗喀巴開始並不打算著出大毘鉢舍那一章，認為這對眾生不會有很大利益。然而至尊文殊卻對他說：「毘鉢舍那一章也要寫出來，對眾生將會有中等的利益。」像這樣不可思議的秘密行傳還有許多，在這裡雖說應該詳述大師的傳記，但現在時間不夠充裕，只能請大家去仔細閱讀一下有關大師生平的著作吧。

在至尊大宗喀巴的教法中，不僅有阿底峽尊者全部的教法，而且具有能在濁世短暫一生中成就無學雙運的無上甚深奇妙教授。如果認真研讀的話還可以發現：在大師所說的那些「道次第」中，還包括有噶當派祖師「道次第」中所沒有的許多甚深奇妙教授。

從宗喀巴大師傳下來的「道次第」傳承有許多種，但其中最著名和最重要的傳承是「八大引導」，昨天已提到過了。其中《純金》和《文殊口授》二論是單依顯教說的；《樂道》和《速道》二論是配合密法說的。

《文殊口授》引導傳承中簡略的一種——即南傳派傳承的情況——是這樣的：偉大的第五世嘉旺陛下在《文殊口授》上作了朱批，從而產生出一種較略的道次第。其皈依境，資糧田，浴室等觀想法均與《口授》中傳派不同，有其自己的教授。他將此法傳給了唉巴喇嘛·絳巴仁欽（慈寶）。唉巴喇嘛又傳給森夏堪欽·洛桑克尊（善慧智尊），此人智慧卓絕，能在心中設想出各種各樣廣略不同的朱批派教授。為了斷疑，他決定去請教此論的主人——偉大的五世。在他們會晤期間，發生了一件稀有的事情：一杯茶的工夫，洛桑克尊便聽完了整個教授。洛桑克尊曾任則錯巴寺堪布，其後半生在朗忍卻定（一茅篷名）一心專修，獲得很高的成就。

洛桑克尊傳法於耶巴的大成就者彭措嘉措（圓滿海），在三個月之內將「經驗引導」傳授完畢。此師在心相續中生超殊勝的止觀證德後，在耶巴地區以「經驗引導」培養了許多弟子，並由「勝樂身曼荼羅」之門獲得悉地；大多數南傳派上師都是這樣的。

此師傳法於唉喇嘛·喀覺丹達（空行教宏），後者又傳法於堪欽·根敦絳央（僧伽文殊）。堪欽擔心批注在廣論上的南傳《文殊口授》日久難免會引生誤讀，以訛傳訛，所以他另外編了現在通行的這個本子。起初只有手抄本，後來由嘉傑·珠康仁波切刻版流通。

堪欽·根敦絳央傳法於傑·昂旺圖朵（語自在力）；昂旺圖朵又傳法於達札堪欽·丹巴嘉措（教海）。據說丹巴嘉措在達札求學期間需服青年僧人差役，有一次在劈柴時獲得空性見。他傳法於色脫喇嘛·格丹（有緣），此師的行傳極為稀有，他對別人供養的銀子、綢緞、氍毹等從不貪著、也不布施，所有東西都被他扔進附近的一個石縫裡。過了幾代以後，人們還能在那裡找到氍毹，銀幣這類的物品。他不作供施是因為考慮到，作了之後自己可能會生起傲慢心。

色脫喇嘛傳法於傑 · 洛桑群佩（善慧法增），洛桑群佩又傳法於格西土丹惹傑（佛教增長），格西在修持時，先是吟誦《道次第傳承上師啟請》，然後啞然無聲，別人以為他睡著了，走近一看才發現他正在專心修持。

格西傳法於比丘絳曲脫麥（菩提無著），此人既不是格西，也不是上師什麼的，僅是榜卻寺一名普通的僧人。他住在章日日錯（一茅篷名），每天到一塊小小的青草地去，作完朵瑪供後便一心專修「道次第」，由於相續中生起了慈悲心，於是老是坐在那兒哭泣。後來被一牧童發現，覺得一個老人獨自哭泣十分奇怪，便天天暗中跑去看熱鬧。當時，《口授》南傳派引導只有這位比丘才有，由於這一傳承面臨中斷，達札堪蘇 · 洛桑京巴（善慧施）——我的勝皈依處大寶上師追隨他受出家律儀——仔細尋訪誰還可能擁有南傳派的引導傳承，結果發現除此比丘獲得引導外，再也沒有別人了。雖然他不指望比丘能經驗引導，但他擔心如果連引導傳承也不求的話，這一傳承會有中斷的危機。於是，有一天與比丘會晤時，他請求說：

「現在，《口授》南傳派的引導傳承除您之外別人都沒有，這個傳承如果中斷的話真是太可惜了，所以請您將傳承傳給我，回頭我再加上教理，把詳廣的教授奉還給您。」

那位比丘說：「像我這樣的人怎能給別人傳法呢？」他不以為自己有這個能力。最後終於同意傳法時：比丘將甚深教授集中在一起，完全根據自己的經驗來傳，這使得傑 · 洛桑京巴大為震驚。他後來讚嘆道：「我說要將教授奉還給他，實在是令人害臊，他其實是位噶當教授派的大格西！」傑 · 洛桑京巴也獲得殊勝止觀三摩地，並由「身曼荼羅」之門獲得悉地。

傑 · 洛桑京巴長期住在洛札下部的榜忍寺，他弟弟傑 · 格桑丹增（賢劫持教），住在達札上部的拉定日錯（一茅篷名）。格桑丹增幾次請求洛桑京巴來拉定日錯都未能成行。後來，洛桑京巴在定中觀看，茅篷的內外一切都了了分明。有一次，格桑丹增前來拜訪，他對弟弟說：「我已參觀過你的整個茅篷了。隨後詳細講述了那裡的景物，包括門前左右二側的柏樹，接著又問道：「你走廊內一大塊白的，搖搖晃晃的是什麼東西？」原來，他在定中看到的是塊隨風搖動的布帘。

洛桑京巴將法傳給他弟弟格桑丹增，後者透過顯密修持也同樣獲得很高的成就。此師每每顯示靈異，如說法時，從他左，右兩眼各放一道白光，分別右繞和左繞弟子群，臨近散會時又將光收回等。又能在說法的同時作繞寺等事，遇見者莫不稱奇，此師親見整個《供養上師儀軌》資糧田，圓寂時頂骨上自然現出《供養上師儀軌》主尊像，至今仍供奉在拉定日錯。

格桑丹增傳法予成就之王格桑克珠（善緣智成），此師也由「總攝輪」之門獲得悉地，我的依怙主大寶上師就是在他門下聽受此法教授的。

以上所說是有關《文殊口授》南傳派傳承的簡單情況，另有詳細的傳記著作，大家應該去了解一下。

《口授》中傳派，由通知偉大的五世賜給赤欽·京巴嘉措（布施海），然後依次傳至赤欽·洛桑倫珠（善慧任成）；傑·洛桑京巴亦曾在他跟前受法，

《速道明晰引導》由遍知班禪洛桑耶協（善慧智）著出後，在一段時間內沒人來求此法的引導傳承。班禪上了年紀後，眼不良於視，如果需要傳一些重要的經教，即便是一、二頁，求法人也要寫成很大的字呈上才行。當時大成就者洛桑南結（善慧勝）作離事專修，漫遊於各地茅篷，當他看到《速道》後，意識到如果不求此法引導傳承，將對未來的學人很不利，於是肩負所有家當來到札什倫布寺，透過知客，他請求班禪大師最好能傳授其著作的所有文集，特別是能傳一下《速道》的引導。知客對此感到很驚訝：一個普通僧人，求法的胃口那麼大，何況大師的眼睛又不好，便對他說了許多潑冷水的話，最後扔下他走了。洛桑南結沒有氣餒，一連三次作了和以前一樣的請求，但知客就是不管，洛桑南結急了，他說：「我不再來向您求法了，請把這個請求轉達到班禪仁波切的耳朵裡。」知客見他動了怒，便去向大師報告。大師一聽，高興地同意了，視力等各方面的問題也沒有了，將教授全部傳給了他；此事我的大寶上師曾談起過好幾次。

然而在我們的傳承中，洛桑南結並不怎麼出名。我們的傳承由傑·昂旺強巴（語自在慈）(60) 依次傳下來的情況，見之於《有緣頸嚴》。

以上只是粗略地講述了作者的殊勝。我的大寶上師說，如果師徒雙方都有時間，可以詳談的話，應該按照喇嘛雍增仁波切的二卷本《道次第傳承上師傳》來講。雖然現在無法這樣來講，但希望大家去請一部回來經常閱讀。在讀完每位上師的傳記之後，我們應該發願、誦：「吉祥上師身云何」等，並修隨喜。

註釋：

1、藏文「嘉傑」意為依怙主，一般情況下是弟子對自己上師的尊稱；或是對當代某些著名佛教大師的尊稱。

2、引自《三主要道》。

3、對開派祖師的尊稱。龍猛與無著分別創立了大乘深見派與廣行派。

4、名為《依菩提道次第明晰引導樂道與速道垂賜經驗引導修法科判·至尊上師口授》，全文製作成科判表，移至正文前，以便於讀者翻檢對照。本書正文中所使用的粗黑體標題即是這一科判，並冠以「甲」、「乙」、「丙」、「丁」等漢文序號。其他非粗黑體、未加序號的次標題是譯者為方便讀者所加，不屬於科判原文，敬請注意。

- 5、指帕繃喀大師的根本上師洛桑絳貝倫珠嘉措（善慧妙吉祥任運成就海）。
- 6、《噶當嘉言集·寶藏》中有數篇摘自題為《勝道》的文章。
- 7、有關阿底峽尊者的詳細生平，可參閱藏文《噶當寶籍》上卷「噶當父法」與漢文《阿底峽尊者傳》，法尊編譯。
- 8、指智慧不昧、戒行清淨、喜事利他三種功德。
- 9、又稱「小明杜鵑」。
- 10、阿底峽尊者俗名。
- 11、冰糖、蔗糖與蜂蜜。
- 12、噶當派一要籍名，內容為博朵瓦的「道次第」口傳教授，由博朵瓦弟子格西瑪須瓦·喜饒嘉措（慧海，1059—1131）編輯成偈頌體文獻。喜饒嘉措的弟子拉扯崗巴（十二世紀中葉）造有註釋。
- 13、宗，為藏地縣級行政區或治所名。宗本即相當於漢地的縣長。
- 14、密宗悉地分共同與殊勝兩種，殊勝悉地即是成佛。
- 15、密宗無上瑜伽本尊名，又稱「勝樂金剛」、「總攝輪」等。
- 16、此論梵文已不存，藏文未有譯本，僅存漢譯本。法尊法師曾部分譯成藏文。
- 17、佛成道處，現通稱「菩提伽耶」。
- 18、法名為「法稱」，所以又稱「金洲法稱」，與《釋量論》的作者以示區別。
- 19、一股為南洋群島的統稱。據說「金洲法稱」住於現在的蘇門答臘。
- 20、宗喀巴的上首弟子之一「格勒貝桑」（樂善吉祥賢，1385-1438）的尊稱。
- 21、馬勝比丘。
- 22、阿底峽尊者法名。
- 23、《般若經》別名。
- 24、出家人所著的一種拖鞋名。

25、此指預兆。

26、這是大眾部中師父為弟子傳授特別教授的一種規矩。

27、即《現觀莊嚴論》的教授。

28、事續、行續、瑜伽續和無上瑜伽續。

29、藏傳佛教從吐蕃王朝涅赤贊普時肇端以後，中經松贊干布時奠基，赤松德贊時宏揚盛行，熱巴巾時改革文字厘定經典，直至朗達瑪滅佛以前，長時間流行於西藏各地的佛教者，稱為前宏期佛教。

30、此期的開始年代，有各種計算方法。布敦·仁欽珠（寶成，1290—1364）以藏歷第一勝生周之前五十三年之水雞年（西元 973 年）貢巴饒色（密意極明，952—1035）受比丘戒之年起算；仲敦巴以藏歷第一勝生周之前四十八年的土虎年（西元 975 年）由魯梅·楚臣喜饒（戒慧）等十人從貢巴饒色受比丘戒之年起算；或有從譯師仁欽桑波（寶賢，958—1055）新譯密續之時起算；也有從拉喇嘛耶協沃自印度引請三名婆羅法師來藏宏律之時起算者。

31、（十世紀晚期，十一世紀早期）。「拉喇嘛」是藏地古代國王出家者的尊稱。

32、也是藏地古代國王出家者的尊稱。

33、藏人的隔代關係，均以叔侄相稱，所以此二人實為祖孫關係。

34、本句中合有仲敦巴大師的名號：傑維迴乃（佛陀生源）。

35、包括下述嘉·準僧、守門童子、牧童與老者等。

36、破曉時分。

37、男女雙修與詛咒他人之邪法。

38、行菩提心律儀，即菩薩戒。

39、密法儀式之一種，授予弟子修誦與聽講某一本尊儀軌之權。

40、藏文大藏經中的論藏部分。

41、原名為《菩提道燈論難處釋》，現有陳玉蛟之漢譯本。

42、全稱為《噶當教法史·明燈》，勒欽·袞嘎堅贊（慶喜幢）著。

43、引自那錯譯師之《八十讚》，該文收入《噶當嘉言集》中。

- 44、即博朵瓦 · 仁欽賽、京俄瓦 · 楚臣跋（戒燃，1038-1103）與樸穹瓦 · 迅努堅贊（童幢，10310-1107）。
- 45、《修心八偈》的作者（1054-1123）。
- 46、1138-1210。
- 47、約為十二世紀晚期。
- 48、法名為旺曲堅贊（自在幢，1016 — 1082）。
- 49、法名為耶協跋（智燃，1042-1118）。
- 50、法名為迅努沃（童光，1075-1138）。
- 51、關於發菩提心的一種精要引導，《修心百法》中收有這一教授。
- 52、格魯派學人的五部主要論著：《現觀莊嚴論》、《釋量論》、《入中論》、《俱舍論》、與《毘奈耶經》。
- 53、定中親見上師、本尊而直接授予灌頂、教授等。
- 54、達賴喇嘛的尊稱，意為佛王。
- 55、大部分南傳派上師的生卒年分均不詳。
- 56、法名為格勒嘉措（樂善海，1641-1712）。
- 57、1821-1891。
- 58、另一種依宗喀巴大師修上師瑜伽法的儀軌，由第一世班禪洛桑卻吉堅贊筆錄成文。
- 59、1670-1741。
- 60、1682-1762。
- 61、法名為耶協堅贊（慧幢，1713-1793），第八世達賴喇嘛經師。
- 62、全文為：「吉祥上師身云何，眷屬壽量與刹土，勝妙名號云何者，願我等眾亦復然。」

第三天、道次第教授的殊勝與如何講聽此法

寂天怙主說：

「此暇滿身極難得，既得能辦士夫利，
倘若此生未辯利，後世怎得此圓滿？」

這樣的暇滿身我們已經獲得了，在這個時候，如果我們耽著現世這一點點快樂，只作些降伏仇敵、保護親友之類事情的話，這是連畜生也能做到的，不應在這上面上當受騙。如果我們的行為不比畜生高明，不修一種能決定利益我們後世之法的話，以後再想獲得這樣的暇滿身是很困難的。因此，值此僥倖獲得一次暇滿身之際，我們應該好自為之，盡自己最大的努力來修法，而這又得倚賴於修習像「菩提道次第」這樣的法。所以，我請求大家好好地發起菩提心的動機來聽，作這樣的思惟：

「我應當獲得佛位以利益一切母親有情，為此我來聽受「菩提道次第」甚深教誡，然後去認真地實修。」

（帕繃喀大師接著說：「所聽的法即是有緣之士能往佛地的大乘法範…」等等，和前二天一樣。又說：「如果按科判來講的話，菩提道次第引導分四……」等等，正行科判也和以前一樣。隨後又簡單重述了第一大科的內容，即昨天所講的，從大師佛陀依次傳來產生「菩提道次第」教授的情況，以及後來依據《菩提道燈論》為根本文，出現《道次第》、《聖教次第》等許多「道次第」論著的情況，然後說：「詳細的可參閱《菩提道次第傳承上師傳》。」以上是簡要重述昨天所說的內容。）

今天講第二大科：

甲二、令於教授起敬重故開示其法殊勝

「菩提道次第」由「四殊勝」和「三別法」之門超勝其他教授。「四殊勝」為：（乙一）通達一切聖教無違殊勝；（乙二）一切聖言現為教授殊勝；（乙三）易獲佛陀密意殊勝，（乙四）極大惡行自趣消滅殊勝。

乙一、通達一切聖教無違殊勝

「聖教」，就是佛陀所說的一切聖言。如《般若燈釋》中所說：

「言聖教者，謂無倒顯示，諸欲得甘露勝位，若人若天，所應遍知、所應斷除，所應現證、所應修行，即薄伽梵所說聖言。」

「通達一切聖教互不相違」，意思是要懂得一切聖教是任何一個補特伽羅成佛所必須的修法。

「無違」意為一致。大小乘，毘奈耶、密法等有時候在語言表達上似乎互相矛盾，但實際上，都是任何一個補特伽羅成佛之道的本體或支分，所以互不相違。譬如，某人患大熱病時，醫生先是告誡他應戒肉、酒等物，如果不戒會有生命危險。後來在熱病轉症的緊要關頭，即風大佔主導地位時，醫生又對他說要飲酒，吃肉等等。同一個醫生對同一個病者，前後說出吃不吃肉、酒二種不同的話，表面上看似矛盾，實際上是為了治療同一個病者，根據需要所開出的二種不同處方。同樣的，有人以為大、小乘和顯、密法是針對各別化機說的，而不必全包括在同一個補特伽羅成佛所需的修法中。其實不然，這些是同一個說法者所說的，任何一個補特伽羅成佛所需全備的修法。

詳言之，最初在下、中士階段，先修小乘藏所說的無常、苦等法；等稍進一步至上士階段時，再修大乘藏中所說的發菩提心和六度等法；轉成密宗根器後，再修金剛乘中所說的二次第及密行等法。因此，一切聖教是像你、我等任何一補特伽羅成佛所必須的、循序漸進的修法，它們全都是一致的。

所以，佛陀的一切聖言，根據情況可分成道的本體或道的支分，對於一個補特伽羅成佛所需的修持來講，沒有一部佛經「聖言」是不需要的。不僅如此，諸位菩薩的主要任務是利益有情，而化機分為三類，應該為他們分別開示趣向各自解脫之道。但是，如果自己不先去了解，那是無法為他人作開示的，《釋量論》中說：

「彼方便生因，不現彼難宣。」

所以，作為成辦利他的支分，菩薩決定需要在相續中生起了知三乘道的「道相智」，如《般若波羅蜜多經》中說：

「善現！諸菩薩應當發起彼一切道，應當了知一切道，謂所有聲聞道、所有獨覺道、所有佛陀道。」

《經莊嚴論》中也說：

「諸欲饒益眾生，由道相智成辦世間利。」

再者，所得的佛位是盡一切過失、具一切功德的，因此，成就佛位的大乘道也應該能遮止一切過失類和成就一切功德類，絕對沒有不能除某種過失和不能生起某種功德的聖言的；所以一切聖言都決定攝入大乘道的支分之中。

如果講得更精確些，「無違」可以分成以下二種：通達一切能詮「教聖教」無違和通達一切所詮「證聖教」無違。如前面所說，三藏和四續部等佛經及註釋，在每一個補特伽羅成佛所需的修持中都是一致的，沒有絲毫矛盾的地方。如能這樣理解，便是通達一切「教聖教」無違。這些經論的所詮內容可概括為：斷十不善持戒等，能獲人天位增上生的下士道；四諦進退和三學等能獲解脫決定善的中士道；發心、六度等能獲一切智決定善的上士道。這一切在任何一個補特伽羅成佛所需的修持中，也都是一致的，沒有絲毫相互矛盾的地方。如能這樣理解，便是通達一切「證聖教」無違。

這也就是法王仲敦巴所說的：「能知以四方道攝持一切聖教者，謂我師長。」這句話如同上述解說的根本文。其解釋有許多種：有的說「四方」是指三士道和密宗；也有說如骰子，每擲一次都是四方形，即在每一個所緣類內包括道的全部。但按照我依怙主大寶上師的說法，這句話的含意是：正如一塊正方形的座墊，移動時能同時帶動它的四角；佛經及註釋的所詮內容也能整個地包括在一個補特伽羅成佛所需的修持中。這才是要點所在。

乙二、一切聖言現為教授殊勝

如果我們未遇到像「菩提道次第」這樣的法，是不能將一切聖言視為實修教授的。事實上，最上教授就是佛陀的聖言及其註釋等諸大教典。在這個世界上開示教授的上師，沒有能超越釋迦佛薄伽梵，他所說的一切聖言也就是最上教授。《相續本母論》中說：

「此世間中更無善巧於勝者，遍智正知無餘勝性定非餘，
是故大仙自立契經皆無亂，壞牟尼軌故彼亦損於正法。」

現今對於像大寶《甘珠爾》那樣的佛陀聖言，除了在做經懺時需要用一下外，一般人根本想不到它們是可供實修的教授。對於解釋佛經的諸位大車的論典，也只是在聽聞和辯論時用一下而已。

甚至在那些已完成全部學業、準備開始實修的人當中，也有一些人不知道如何將自己一生經過聞、思加以抉擇的內容用於實修。相反的卻跑到那些妄稱為「大修行」其實什麼也不懂的人跟前去，學一些本尊「成就法」和「明心見性」等，然後自以為是地修一修，正如大宗喀巴指出的那樣：

「雖然多聞貧於法，聖言不現教授過。」

這都是不能將聖言視為教授所產生的過失。我們格魯派大寺院中有位格西，返回康區老家後，跑到一位寧瑪派上師那裡去求「能用來實修的教授」，然後修一些零散的相似法。這事已在當地造成極為惡劣的影響，使人們誤以為格魯派中只有可供講說的

法，而無可供實修之法。我認為這個人是格魯派教法的敗類，同時也令我感到十分沮喪。

經過聞、思抉擇後的法必須用於實修；用於實修之法必須先經聞、思的抉擇。《道次第廣論》中說，如果我們聞，思時抉擇的是這件事，在實修時卻是另一件事；這就好比比賽馬前規定的是跑這條道，而比賽時跑的卻是另一條道。（嘉傑，帕繃喀仁波切進一步解釋說：這好比比賽馬時，先規定明天跑的是這條道，而明天正式比賽時，跑的卻是另一條。）

像這樣無法將一切經典視為教授，乃是不懂「菩提道次第」之過；如果懂的話，我們便會知道，聖言等一切經論都能攝入「道次第」中而整個地加以修持。

以前，赤欽·昂旺卻丹（語自在勝）在完成寺中的學業後，在傑，絳央協巴（妙音笑）跟前聽受了《三主要道釋》等許多教誡，這使他明白顯密教法無餘密意均能在一座上修，他說：「我現在才意識到，以前對無量經論所作的一切研習，實際上都是在研習『菩提道次第』啊！」此乃視聖言為教授之相。

同樣的，大成就者桑結南結（善慧勝）在傳《般若八千頌》經教的整個過程中，不斷地重複說：「唉呀！我現在老了，不然的話，這經裡說的可都是能用來實修的啊！」

如果我們理解「道次第」的話，那麼在辯經院中所辯論的一切內容都能容易地攝入「道次第」中而視為教授。比如，我們在辯論「發心」的時候，可將之與上士道修菩提心相配合；辯論「緣起」時，可將之與道次第中士道相配合；辯論「色心」時，可將之與奢摩他章配合。我們去為別人誦經祈福時，任何翻開的佛經內容都能歸入實修法中。甚至「擦康」中隨便哪一張經論散頁，其內容也都能加在我們所修的所緣類中。我年輕的時候，有一次在寺院外繞寺道旁的「擦康」內看到一張散頁，上面印有嘉卻，格桑嘉措（賢劫海）的一首道歌：

「見彼幼蜂小斑虎，鮮花叢中飛不停，
采集拾棄須臾頃，由此可聞同喻歌：
我見濁世眾凡夫，由自不淨心感受，
敵友變動剎那間，故我未得可信友。」

我馬上將此與中士道中的「怨親不定」過患聯繫了起來。

像這樣，對一切佛語及其註釋能不捨一字全部視為教授者，就是所謂的「噶當」（教授）。宗喀巴大師曾向噶居·仁欽沛（寶增）詢問「噶當」之意，仁欽沛答道：「此意為不捨佛語一字全都視為教授！」宗喀巴大師聞言大喜，後來他在一次法會中讚嘆道：「今天，噶居賜給我極大的智慧，他說……」

如果能產生這樣的認識，我們便能容易地將一切聖言——包括「擦康」內的一紙散頁在內——全都併入任何一個補特伽羅成佛所需的教授中，也就是全部地併入我們自己成佛所需的教授中。我們應當明白，這一切經論好像是佛陀等專門為我說的，從而對一切經論生起極大的恭敬。

瑜伽師絳曲仁欽（菩提寶）說：「言悟入教授者，非說僅於量如掌許一小函卷而得定解，是說了解一切聖言皆是教授。」我們應該照這樣來了解，這句話如同此處所說主題之根本。

那麼，視一切聖言為教授要具足什麼樣的關要呢？有人心想只要聽聞「道次第」便足夠了，而事實上的要求是：我們必須領會聖言及註釋之義是如何攝入從依止知識法開始直至止觀之間的「道次第」中的。以及不論科判的廣略，我們必須對一切支分在心中獲得決定。然後知道如何用於實修，亦即對應作「觀察修」者便作「觀察修」，對應作「止住修」者便作「止住修」。一旦達到這樣的認識，那麼我們所見到的任何聖言，便能很容易地分別與自己所修的各種所緣類一一相配合，這才是將聖言視為教授的標準。

為使大家易於理解，我再講一個我的大寶上師曾經用過的譬喻：假如有一個人，稻子、麥子、豆子等什麼都沒有儲藏，當他偶爾獲得這樣一捧東西時，比如說稻子吧，對他來講，那是沒有什麼大用處，到頭來也只會將它丟棄。同樣的，如果不具足道之一切支分，也就不知道應該將所見到的聖言與相應的道的某一方面相配合，更不會知道將之用於實修；反之，如果此人擁有幾升稻子、麥子和豆子等物的話，他就可以將他所得到的那一捧稻子加到已有的稻子中去。同樣的，如果我們具足道之一切支分，便可容易地將所見到的聖書與相應的道的某個方面配合起來。

因此，只要我們具足道的一切支分，無論廣略，我們都能獲得修道的進步。

（帕繃喀仁波切又用官員家具與僧人家具的譬喻，對此詳加說明，）

「通達一切聖言無違」與「一切聖言視為教授」之間的差別在於：前者不能包括後者，後者卻能包括前者。

乙三、易獲佛陀密意殊勝

如前面曾經說過的那樣，佛語及其註釋乃是最上教授，它們雖然包含著佛陀的究竟密意，但如果我們不依靠像「菩提道次第」這樣的上師教授，單靠這些大教典，那是無法獲得佛陀的究竟密意的。即使有可能，也需花費很長的時間，經受極大的困難才行。依靠此「道次第」，我們卻能毫無困難地、容易地獲得諸大教典中所說的佛陀密意。

那麼，什麼是佛陀的密意呢？我的殊勝皈依處大寶上師解釋說：當以總「三士道」，別「三主要道」為佛陀密意，這一說法是可靠的，因為宗喀巴大師曾明確地說過，正見是佛陀的究竟密意。《三主要道》中說：

「現相緣起不虛妄，離執空性二了解，
何時見為相違者，尚未通達佛密意。」

此頌正面說若不理解正見，即是未理解佛的密意，所以反過來說：如果理解正見的話，便能獲得佛陀的密意。此外，「一切佛經心要義」是指出離心，「是諸菩薩所讚道」是指發心，「有緣求解脫津梁」是指正見，由此可以推導出離心，菩提心也是佛陀的密意。

所以，依靠「道次第」，我們便能很容易獲得諸大教典的所詮內容——「三主要道」在相續中如何生起的關要。當我們能毫無困難地在相續中對「三主要道」生起真正的理解時，便可說是容易地獲得了佛陀的密意。

打個比方來說吧：諸大教典好比是大海，「三主要道」等佛陀的密意好比是海中的珍寶，而「菩提道次第」就像是能入大海的船筏，開示「道次第」的上師就像是船長。海中雖有珍寶，但是如果不依靠船筏人海，不僅得不到任何珍寶，還會有喪命之虞；同樣的，如果我們不依靠「道次第」而直采諸大教典的話，那將極難獲得佛陀的密意。但如果在有經驗的上師船長帶領下，坐著「菩提道次第」船筏而入教典大海的話，那麼就能容易地從教典大海中獲得佛陀究竟密意的珍寶。

乙四、極大惡行自趣消滅殊勝

此處所謂的「極大惡行」，在《菩提道次第廣論》等文中，指的是謗法（18）業障。如果未能對前三種殊勝生起決定的話，我們就會經常不斷地對佛的各種教書生起大小不等的恭敬心。例如，分判乘的優劣，或將法分成用於講說的與用於實修的等等，從而造集嚴重的謗法業障。這種謗法業障是極重的，（遍攝一切研磨經）中說：

「曼殊室利！毀謗正法業障細微。曼殊室利！若於如來所說聖語，於其一類起善妙想，於其一類起惡劣想，是為謗法。彼謗法者，由謗法故，是謗如來，是謗僧伽。若作是云：此則應理，此非應理，是為謗法。若作是言：此是為諸菩薩宣說，此是為諸聲聞宣說，是為謗法；若作是言：此是為諸獨覺宣說，是為謗法；若作是言：此是為諸菩薩宣說，是為謗法。」

謗法者過失極其嚴重，（三摩地王經）中說：

「若毀此瞻部，洲中一切塔，
若毀謗契經，此罪極尤重。
若殺盡殖伽 沙數阿羅漢，
若毀謗契經，此罪極尤重。」

如果我們能對前三種殊勝獲得決定，那麼就會感到佛語中無一字可捨，而將其全部視為實修教授，對它們生起同樣的恭敬。這樣的話，我們也就不會去分判法的優劣，從而自然而然地堵塞最嚴重的謗法之門。

此外，一旦我們能如理思惟「依止善知識」法時，便會自然而然地斷除依善知識而犯的那些業障；如果我們能對「暇滿」，「無常」之類獲得決定，就能自然消滅貪著現世的過失；乃至如果修「發心」所緣類，便能自然消滅依我愛執而生的過失；如果修「無我」緣類，便能自然消滅依我執而生的過失。因此，如果我們在相續中一一生起各種所緣類的話，便能自然而然地消滅它們各自所對治的重大惡行。

對上述這些殊勝生起理解的次第，也可以用譬喻來加以解釋：譬如有一位畫師，在繪製唐卡前，他必須先備齊用具，例如畫布、顏料、畫筆等等。他明白，這些材料和工具全是用來繪製唐卡的必要條件，而絕不會有絲毫不利條件，此喻等同「通達一切聖教無違」。然後，他又知道如何正式使用這些材料和工具來繪製唐卡，此喻等同「一切聖言現為教授」。由此畫師能妥善地完成唐卡的製作，此喻等同「易獲勝者密意」。

這四種殊勝有兩個名字：「能詮文四殊勝」與「所詮義四殊勝」。論的本身已具備「能詮文四殊勝」，而「所詮義四殊勝」則必須由行者自己來完備，這是最重要的。以上所說為「四殊勝」

「三別法」

此「菩提道次第」不僅具足這四種殊勝，而且擁有「三大別法」。「三別法」為：（一）總攝一切顯密聖雷所詮而作開示故，所詮圓滿；（二）以調心次第為主而作開示故，易於受持；（三）以善巧二大車派之二師教授為莊嚴故，勝出餘軌。

（一）所詮圓滿

本「道次第」雖然無法容納聖言及其註釋的全部文字，卻能包含一切經論要義而作開示。所有聖言及其註釋的文義全都包含奪三士道次第」中，也能包含在現在所說的簡略「道次第」（19）中來講，因此，一切聖言的所述內容均能包含於道次第中而作開示。至尊宗喀巴在上呈喇嘛鄔瑪巴的信中說到：

「我感到吉祥燃燈智的這個教授，一菩提道次第教授——是將聖言及其釋論的所有教授總匯為一個道次第而說的，善於聽講的雙方，在講解與實修時，會發現這教授並非僅僅是些零碎的教授，而是將所有聖言加以彙編而產生的。所以，我無需開示太多其他的引導（20）。」

在其他教派中，引導的名稱種類眾多，如「皈依」等「四大加行」（21）及「正行」等，在我們新、舊噶當派中，則無需如此繁多的引導，一切都包括在「道次第」。由於《菩提道燈論》能將一切聖言所說的內容濃縮在三頁紙中而作開示，而且又是其他一切「道次第」的根本教典，所以，其他「道次第」著作，也同樣可以將一切聖言所說內容包括起來而作開示，正如至尊宗喀巴所說的：

「總攝佛經心藏義，能得一次善講聞，
說聽一切正法福，悉能攝盡應思惟。（22）」

我們對「菩提道次第」作聞、思，聽、講，也就是聞，思，學習所有聖言及其註釋之義，即便單作一次「速修」，也能成為修習一切聖言及其註釋之義。噶當派格西堆隴巴大師（23）也說：

「當我講『菩提道次第』的時候，瞻部洲中一切經函全都顫慄而心想：『這白髮老僧正掏出我們的心！』」

事實上也是如此，如能妥善地講聽菩提道次第，那麼上師便是講了瞻部洲中一切經函的心要。所以說，此「菩提道次第」收回來能包含一切聖言之義，放出去便如開啟聖言百門的鑰匙，因而再也沒有比本法更為精要的了，由此可知格西堆隴巴大師在講「道次第」時說：「我剖開了佛法的大犛牛。」說的也是這個意思。

慧力弱者雖然無法詳細研習「道次第」著作，如能憑藉著某種略論，如「明晰引導」等，具足一切所緣類支分實修，仍可取得修道勝進。相對的，倘若不具備一切所緣類，便無法獲得進步。譬如，你有一包包治療熱病用冰片二十五味藥材，不必每種藥材一一服下。只要二十五味藥配全，稍許服用便能痊癒。但如果有一味藥材不全，其他各味藥材就是吃得再多，也無濟於事。

所以，此時有緣遇到這樣的教授之王，應當一心專注於此。

（二）易於受持

下至在輪迴中承受各種痛苦，上至獲得解脫安樂等等，這一切的造作者就是我們自己的心。調心法中最殊勝者無過於「道次第」，因為「道次第」以詳述調心法為主，所以說本法「易於受持」。

（三）勝出餘軌

由於本法是以精通龍猛派的明杜鵑上師與精通無著派的金洲上師這二位大德的教授為莊嚴來講的，所以超勝於其他派別。如至尊大宗喀巴所說：

「瞻部智者頂上嚴，名稱幢幡極顯耀，
龍猛無著善傳來，此菩提道次第者。（24）」

像這樣的「三別法」，連《現觀莊嚴論》中都沒有，密續之王《吉祥集密》中也沒有，因為一者這二部教典中未包含全部的顯密內容；二者它們不以調心次第為主。

由於我們現在有緣能對這樣的由「四殊勝」和「三別法」之門超勝他法的「菩提道次第」作聞、思、修三者，因此，我們絕不應滿足於一些相似的和不全面的教授，而應以極大的精進入於此道，這是最要緊的。

甲三、如何聞說具二殊勝法之理

此科極為重要，如達波大修行者昂旺札巴所說：

「入道關要聞說者，前行妙訣當珍視。（25）」

下面的所有聞說是否落實到我們自相續上，以及我們是否能獲得修道進步，均觀賴於此科。又如所謂：「初一若錯，乃至十五。」如果我們從此處開始發生錯誤的話，所有的聞、思、修都將不得要領。所以這裡分三方面來細講：

（乙一）聽法之理；（乙二）說法之理；（乙三）結束時如何共作之次第。

乙一、聽法之理

分三：（丙一）思惟聞法利益；（丙二）於法與法師發起承事；（丙三）正聽聞之理。

丙一、思惟聞法利益

首先，為生起強烈的聽法慾望，思惟一下聞法（26）的利益是很重要的。如果我們能正確地思惟，便能對聽法發起很大的歡喜心，如（聽聞集）中所說：

「由聞知諸法，由聞遮堵惡，

由聞斷非義，由聞得涅槃。」

只有依靠聽聞我們才能知道一切取捨的關要：知道律藏之義後，我們便能以增上戒學遮止罪行；知道經藏之義後，我們便能以定學斷除散亂等無意義之事；知道對法藏之義後，我們便能以慧學獲得涅槃。又如（本生鬘）（27）中說：

「聞除痴暗禹明燈，盜零難攜最勝財，
是摧痴蔽轟開示，方便教授最勝友，
雖貧不變是愛親，無所損害愁病藥，
摧大罪敵最勝軍，亦是譽德最勝藏，
遇諸善士為勝禮，於大眾中智者愛。」

聽聞猶如「治滅愚痴黑暗之明燈」。我的大寶上師曾說：你僅僅知道一個「噶」（28）字，便能消除不知道「噶」字的黑暗，而生起了知的智慧光明。同樣的，在你學會三十個藏文字母的時候，便能消除這三十處黑暗，而生起三十處光明。如果你不作聽聞的話，其他的就不必說了，即便驢頭那麼大的「噶」字也認不得，你所能做的只有搖頭的分兒。這一點，想想自己家裡那些從未受過教育的人即可明白。像這樣聽聞愈廣，治除的無明就愈多，智慧光明也就愈大。如（聽聞集）中所說：

如入善覆蔽，黑暗障室內，
縱然有眾色，具眼亦莫見。
如是於此中，生人雖具慧，
然未聽聞時，不知善惡法。
如具眼有燈，則能見諸色，
如是由聽聞，能知善惡法。」

正如你眼睛睜得再大也看不清暗室中的用具一樣；即便你具有慧眼，若無聽聞之燈的話，也是無法知道取捨關要的。反之，如果在黑暗中將燈點亮，視力正常的人便能明見室內所有的東西；同樣的，依靠聽聞之燈，有慧眼的人便能了知一切法。

《菩薩地》中詳說需以「五想」來作聽聞的方法及聽聞的功德等。「五想」的內容是：因為聽聞能時刻增長智慧故，應當作「眼目」想；由於聽聞能授予慧眼得見「如所有性」與「盡所有性」故，應當作「光明」想；佛與佛法在世上極難出現故，應當作「珍寶」想；最終能施予大菩提果故，應當作「大勝利」想；從現在起就能獲止觀之樂故，應當作「無罪」想。

聽聞是種「殊勝財富」，因為它是盜賊等無法拿走的。世俗的財物可以被盜賊偷走、被仇人搶走，但聽聞等「七聖財」（29）和智、尊、賢三種功德，卻是別人偷不走的。

（大師談諧地說：寺中有人回家探親，會因為背負其他世俗財物而感到又苦又累，但若帶的是這些聖財，就不需如此了。）死時我們能夠帶走的，也是這些；所以你們這些無牽無掛的單身僧人，不應追求像銅箍、茶桶或銅茶壺這類的東西，而應希求那些聖財，這才是最重要的。

聽聞又像是「摧毀痴敵之利刃」，因為依靠聽聞能使你根除一切煩惱怨敵。

聽聞又像是「開示無誤教誨的最勝友」，我們在做事時，以前的聽聞能指導我們：什麼事可以做，什麼事不可以做；怎樣做應做的事，怎樣避免不應做的事，以及做了某事之後可能產生的益處和過患等等。我的大寶上師說，當拉喇嘛耶協沃身陷囹圄時，仍能表現出那麼大的志氣，也是因為受了「聽聞之友」的勸告。

聽聞又像是「雖貧不棄之親友」。那些世俗朋友在你榮華富貴的時候貌似親附，而在你危難之時卻假裝不認識你。但是聽聞卻能在你受苦、生病及死亡的時刻，格外地幫助你，它才是最好的朋友。以前當彩卻林雍增仁波切（30）離事專修，無權無勢的時候，有一次碰巧在路上遇到一位外出經商的叔叔，他走過去打招呼，他叔叔卻假裝不認識他，後來，當他擔任（第八世達賴喇嘛）經師，權勢炙手可熱的時候，那位叔叔來拜訪他，表明他們是叔侄關係。同樣的例子還有，過去有個人，在他過窮日子的時候，親戚中沒有人來認他，但在他做了生意、發了點財之後，有些人便來認他，說他是自己的叔叔等，結果引來一大幫「親戚」。有一天，他將那些人全請來吃飯，並將一堆銀塊放在首席的位子上，對之頂禮說道：

「本無叔叔生叔叔，銀塊銀塊我頂禮。」

這些故事說明，現世的親友是不堪信任的。如果我們想尋求一位真正的親友，那麼尋求聞、思、修三者才是最好的。《格鄔倉道次第》（31）中，有「敬禮少許茶」等語，但我大寶上師的說法，則如方才所說的那樣，因此，我將上師的話不加更動地告訴你們。聽聞又像是「治療煩惱病之良藥」，「摧毀不善軍之援軍」，也是「名節、道德與最勝寶藏」，它是「遇見善士時所能給予的最上禮品」，並能夠使你「在大眾之中得到智者的敬愛」。其他如本生鬘所說

「若由聞法發信意，咸妙歡喜獲堅住，
啟發智慧無愚痴，用自肉買亦應理。」

像這樣依靠聽聞對三寶的功德生起信心後，我們便會對供佛等事認真地去做；對於「業決定」等生起信心後，我們便會樂於做行善斷惡之事；明白四諦中（苦、集二諦）的過患與滅、道二諦的功德後，我們便會堅定地為希求的目標奮鬥等等；聽聞的利益可以說是無量無邊。即便需要我們割下自己的肉去買這個聽聞的話，那也是值得的。因

此，當我們現在有這個機會，可以不用割肉而舒舒服服地坐著聽法的時候，應盡自己最大的努力來聽。這個偈頌是「月王子」以每句一千兩黃金的代價求來的（32）。

聽聞愈廣，可供思惟的東西也就愈多；思惟的東西愈多，修持體驗的生起也就愈快。因此，我主張諸位當中那些智慧大的人和年紀輕的人，應該入大寺院學習五部大論。因為僅就認識「三寶」而言，學與未學二者的差別也極大。一個不讀書的老師，不應該讓學生步自己的後塵；相對的，如果督令學生認真學習的話，那麼他本人也將在後世生起與之等量的智慧。對於那些老年人與根器鈍（慧力弱）的人來講，雖說也應該學習大論，但很可能是在無法解疑中度過一生。儘管因為這樣而無法廣大聽聞，但他們仍可聞思像「菩提道次第」這樣的法，而對全圓道獲得理解。在班禪卻堅的夢境中，宗喀巴大師對他說：

「為利自他故，聽聞當無厭，
視三地菩薩，聽聞亦無厭。」

我們也應該這樣去做。

我們智慧再怎麼弱，怎麼可能沒有能力或沒有時間來聽聞「道次第明晰引導」這樣的法呢？為何我們要自稱「我們不是學者」，而自斷法緣呆住一旁呢？就像馬、象、羊等根據各自的能力來背負東西那樣，我們應該根據自己的慧力來作聽聞。

然而，無論聽聞是廣是略，從最初的「依止善知識法」直至最後的「雙運」，這中間的各種所緣類一定要全部具備。不然的話，即便對某些所緣類了解很多，但終因其他所緣類有所欠缺，而變得像生活必需品的匱乏那樣。雖有一百條毯子而沒有一件衣服可穿，或是雖有一百件衣服而無一條毯子可鋪。如果所緣類全備的話，則無論聽聞是廣是略，都能使我們獲得修道的進步。譬如，無論是大官的家具還是僧人的家具，都有同樣的基本功用。

丙二、於法與法師發起承事

如《地藏經》中說：

「專信恭敬聽聞法，不應於彼起毀謗，
於說法師供養者，謂於師起如佛想。」

我們應當像恭敬和侍奉佛陀那樣來侍奉和恭敬法師。《菩薩地》中說，應離三種雜染及不介意法師五處而作聽聞。離雜染之一的「離貢高雜染」，是說我們應由以下六事來作聽聞：（一）應時聽聞；（二）發起恭敬；（三）當作侍奉；（四）不應忿恚；（五）後當實修；（六）不求過失。其中「應時聽聞」，是指我們應在上師高興且有空

的時候求法。只顧自己方便來安排時間，狂妄自大、自以為是是不對的。以前格西博朵瓦，在前藏上部的噶康寺整理許多經書而忙得頭昏腦脹時，有一個人前來求法，格西作發怒狀，站起身來將那人趕了出去，那人只好狼狽地逃走。所以我們應該懂得選擇適當的時候求法。「發起恭敬」是指向上師頂禮及上師蒞臨時起立等。「當作侍奉」，是指為上師洗手洗腳等。「不應忿恚」是指為上師承事時無有惱怒。「不求過失」是指不作非難；。

「離輕慢雜染」(33)，則是我們不可以輕視法與法師。

「不介意五處」，是指我們不應將上師的五個方面視為過失而拋棄上師：(一)犯戒；(二)下層種姓；(三)容貌醜陋；(四)文辭鄙惡，表達方式欠佳；(五)語調不雅。

丙三、正聽聞之理

正聽聞之理分為兩節：(丁一)斷除違緣器之三過；(丁二)依止順緣六種想。丁一、斷除違緣器之三過

(丁一) 斷除違緣器之三過

所謂「器之三過」是指：(一)如器皿倒覆之過；(二)如器皿有污垢之過；(三)如器皿底部有漏孔之過。

(一) 如器皿倒覆之過

第一，如果器皿倒覆的話，你再怎麼灌注好東西也不會跑到裡面去。像這樣，雖然你身體是坐在會場裡，但如果不好好用耳朵來聽、心思散亂的話，那麼法師說些什麼，你就一點兒也不知道，這和不參加法會沒什麼不同。因此，我們應當「如鹿貪聲」那般，集中一切思想來聽。「一切思想」意為我們必須集中所有注意力，而不是用一半的心聽法，另一半心卻散亂於別的事情。據說鹿對聲音極為貪著，在它側耳傾聽的時候，即使邊上有人向它射箭亦渾然不知，我們應該如是而行。

(二) 如器皿有污垢之過

第二，雖然器皿沒有倒覆，但如果器內有污穢或有毒的話，這將使注入的東西不堪受用。像這樣，雖然你好好地用耳朵來聽，但某些人的動機是想見聞廣一些，某些人是想將來為別人講經等等。且不談這些情況，即便以希求獨自獲得涅槃樂的動機來聽，在這裡也屬於器皿有垢之過。所以，我們至少要以造作的菩提心這一動機來聽。

（三）如器皿底部有漏孔之過

第三，雖然器皿沒有倒置，也沒有污垢等，但如果器底有漏孔的話，再怎麼灌注好東西也一點兒留不住它們。像這樣，雖然好好地用耳朵來聽，動機方面也沒有過失，但如果記不住所聽之法的話，還是會馬上忘掉。要做到不忘所聞是困難的，因此我們應以某一科判和書本為基礎，在閱讀每一章節時，回憶上師曾經講過的與此有關的內容，不斷複習。尤其是在課後，與法友互相討論來作溫習是很重要的。

薄伽梵曾在經中鄭重地告誡我們：「善諦聽聞，意思念之。」這裡的「善聽聞」是說應斷「器皿有污垢之過」，「諦聽聞」是說應斷「器皿倒覆之過」；「意思念之」是說應斷「器底有漏孔之過」（34）。

丁二、依止順緣六種想六想

丁二、依止順緣六種想六想為：（一）對自己作病患想；（二）對正法作藥品想；（三）對善知識作良醫想；（四）對認真實修作治病想；（五）對如來作善士想；（六）對正法理作久住想。

（一）對自己作病患想

這一條很關鍵，如果具有此想的話，其他各種想便能自然地產生。自己沒有生病而觀修自己成病患，這雖然是一種顛倒的做法。然而，事實上，我們的確是身患煩惱重疾的病患。迦摩巴（35）說：

「若非實事，作實事修，雖成顛倒。然遭三毒（36）極大乾病之所逼迫，病勢極重，我等竟無能知自是病者。」

我們也許會想：「如果我有病，我應該知道才對，為何我不知道呢？」這就像是發高燒的人，神志不清，以為自己不是病患，而照樣唱歌跳舞一樣；我們所患的煩惱病極為嚴重，時間又很長，所以根本不知道自己是個病患。

我們也可能這樣想：「如果我有病，我應該感到疼痛才對呀，為何我感覺不到呢？」事實上，我們是在不斷地感受三毒的劇痛。若問：「那是怎樣的情形呢？」舉個例子來說吧，我們到市集裡去，看到一件很中意的東西，但買不起，回到家時，心想：「我要是有這樣東西就好了。」隨之而來的便是一種不愉快的感覺，這便是貪欲引起的疼痛；當別人對自己說些不好聽的話，或是見、聞，回憶某些不稱心的事時，會產生不愉快的情緒，難以忍受，這便是瞋恚引起的疼痛，像這樣仔細觀察我慢與嫉妒等煩惱，

我們將會發現，它們可以不斷引生難以忍受的強烈痛苦；所以說，實際上我們正身患貪病，瞋病、嫉妒病等多種疾病。如果對普通的疾病我們都會發生怖畏，那麼對身患那麼多的疾病，我們怎能不感到害怕呢？

《入行論》中說：

「若遭常痛逼，尚須依醫言；
況長遭貪等，百過病所逼。」

此外，在生活中如果我們生病達一、二個月之久，那將是件極為可怕的事；更何況我們在輪迴中為煩惱病所苦，是從無始以來直到現在呢！除非我們從輪迴中解脫出來，否則我們的煩惱病是難以痊癒的。

博朵瓦說：「無痊癒時之病者，無抵達時之旅客（醫不好的病患，到不了到達站的旅者）。」此話的確不假。

（二）對正法作藥品想

當病患知道自己患病時，就應該尋找藥物來治療；而正法正是能息滅那些煩惱疾病的藥物，所以我們應該尋求正法。

（三）對善知識作良醫想

如果病患不去訪求醫生看病而胡亂吃藥，將藥性的冷熱和服用的先後次第搞錯，這樣的話，非但治不好病，反而有喪命的危險。所以，必須依靠一位有經驗的醫師才可以；

同樣的，如果不親近善知識，以為單靠學經書就可以，並自以為是地作誦讀和修行等，這樣的話，證悟的體驗絕不會生起，心相續只會變得越來越僵化。因此，如果我們真有修法之心，就必須鄭重地親近與有經驗之醫師相彷彿的善知識。病患找到醫生時，會生起極大的歡喜，對醫生的話言聽計從，恭敬服侍；同樣的，找到善知識之後，也應該如是而行。

《攝功德寶》(37) 中說：

「故諸勇求勝菩提，智者定應摧我慢，
如諸病患依醫師，親善知識應無懈。」

(四) 對認真實修作治病想

藥品雖然能治病，但是如果病患從醫生那裡取來許多良藥而不服用，只放在枕邊不遵醫囑，應該做的不做，不應該做的全去做；這樣的話，根本治不好病。醫生和藥品對此都沒有責任，這是病患自己造成的。同樣地，我們在猶如良醫的善知識那裡，聽受許多能治煩惱病的教誡而不加實修的話，深廣教誡獲得再多，也無益於身、心，上師與法都不能對此負責，這是弟子自己的過失。如《三摩地王經》中說：

「彼若數數勤訪求，獲遇點慧明了醫，
醫亦安住其悲憫，教令服用如是藥。
受其珍貴眾良藥，若不服田療病藥，
非醫致使非藥過，唯是病者自過失。
如是於此教出家，遍了力根靜慮己，
若於修行不精進，不勤現證豈涅槃？」

該經又說：

「我雖宣說極善法，汝若聞已不實行，
如諸病者負藥囊，終不能醫自體病。」

(入行論) 中也說：

「此等應身行，唯言說何益，
若唯誦藥方，豈醫諸病者？」

所以說，為了治病單獲得藥品是不夠的，必須妥善加以服用而且按照醫囑行事才行；同樣地，為了消滅煩惱疾病，我們應該將教誡之義與自心結合起來而加以實修。

《道次第廣論》中說：

「聞已了知所有需要，即是行持，故聞義後應隨力行持，是極大關要。」有些人喜歡儘可能地多累積所聞與所得的教授數量，只在文字上下功夫而不作實修。（勸發增上意樂經）中說，這些人就像是求蔗糖者只貪食甘蔗樹皮的滋味一樣：

「甘蔗樹皮全無實，所喜之味藏於內，
若人但只嚼蔗皮，不獲甘蔗精美味。
如其外皮言亦爾，思此中義如其味。」

該經又將這類人比做模仿他人的戲劇演員：

「如有處居戲劇場，談說其餘勇士德，
自己失壞殷重修，如是愛著言說失。」

因此，應該致力於實修而不是單注重於文字，如若不然，沒有比這個更能使我們成為「教油子」的原由了。據說聽聞數量多而修習數量少乃「教油子」之因。我們在最初聽法的時候，似乎覺得有些受益，但如果不以經常回憶和修習來加以鞏固的話，以後再聽時，這種感覺便會較以前減弱些，每次聽講，感覺愈來愈弱，最後發展成不論所聞之法是如何精深，都會以為全是老生常談，因而對自心沒有絲毫的益處：這時候就變成「教油子」了，那是很下流的。如阿闍黎婆羅流支在（百頌論）中說：

「出家復還俗，女人事三夫，
野干脫網罟，此三為狡詐。」

噶當派祖師也說：

「法能調罪人，難調教油子，
油能鞣糙皮，難鞣包油皮。」

如果因為別的法成為「教油子」的，尚且可以為其開示「菩提道次第」來作教化，但如果對「道次第」也變得油滑的話，那就無藥可救了。所以，對這一要點，務必加以慎重！

不論我們修什麼法，應先妥善聽聞，然後將所聞之義與自心結合起來，必須做到聞、思、修三者互不乖離，當如仲敦巴法王所說的那樣：

「我聽聞時思修增，我思惟時聞修增，

我修習時聞思增，於一事上攝無餘。
了知將法轉為道，吾乃無偏嚙當巴，
如面具眼知諸義，悉善通達是嚙當。（38）」

又如對於一個手腳殘廢的癲瘋病患來說，單靠吃一、二劑藥是無濟於事的，必須長期服用許多藥力強的藥物才行；經無始以來，我們所患的煩惱病勢已極為嚴重，對此僅修一，二次教授之義是不能奏效的，必須像河水長流一般，認真努力地勤修方能解決問題。如阿闍黎月官所說：

「此心中亦恆愚昧，長時習近重病痾，
如具癩者斷手足，依少服藥有何益？」（39）」

我們必須像格西·京俄瓦一樣，能馬上將教授用於實修：京俄瓦在閱讀《毗奈耶》的時候，當他一看到皮革事中說出家人不可以使用皮革物時，便馬上將座墊下的一塊獸皮扔掉；當他繼續往下讀至在邊遠地區可以特別開許使用皮革物時，又將以前扔掉的那塊皮墊子撿回來鋪在座墊底下。

（五）對如來作善士想

最早宣說本法的大師佛陀，他自己已現證諸道與果，並為別人如實宣說，所以在開示取捨關要方面沒有絲毫的錯誤，是「善士夫」，即公認的楷模者。我們當用：「佛所開示的這個法怎會有錯誤呢？」這樣子的心來修「念佛」（40）。另一種說法是：「對善士作如來想。」這裡所說「善士」是指自己的上師，當思上師為如來釋迦牟尼的化身。

（六）對正法理作久住想

這也就是說，我們應當思惟：「由於聽聞像這樣的正法，而能使佛教久住於世，這是多麼好的事啊！」總之，第五想是修憶念如來恩德，第六想是修報答佛恩。尤其重要的是，在聽法時，應將所聞之法直接放在心裡。如果將心放在一邊，所聞之法放在另一邊的話，那麼任何甚深而犀利的教授都是無法利益自心的。譬如，照一下鏡子便可知道自己臉上有沒有黑垢斑點，如果發現有的話即當清除掉；聽法也像照鏡子一樣，可以從法鏡中檢查自己的念頭和行為有沒有過失。如果發現有過失的話，應該為此感到苦惱，想一想，我們的心怎麼會變成這樣的呢？然後當盡最大的努力來消除這些過失。我們當如《本生鬘》中蘇達薩之子「斑足王」對月王子所說的那樣：

「我鄙惡行影，明見於法鏡，
意極起痛惱，我當趣正法。」

以前當薄伽梵尚在有學道、受生為月王子的時候，蘇達薩之子喜歡殺人而食。有一天，王子駕臨一座花園，在一位清淨仙人（婆羅門）跟前聽法。忽然外邊傳來陣陣喧嘩聲，王子派人查看究竟發生了什麼事，得知是蘇達薩之子來到此地。衛兵們報告說：「那個可怕的吃人魔王、蘇達薩之子斑足來到了這兒，我們的騎兵、象隊、戰車和步兵都被打散了，現在不知該怎麼辦才好，請您拿個主意吧！」王子聞言大喜，罔顧嬪妃等人的阻攔，來到最為嘈雜的地方。他看見斑足怒氣沖沖，揮劍舞盾，正追殺他的禁衛軍。王子沒有一點害怕猶豫，說道：「我是月王子，我在這兒，你過來吧！」斑足便回過頭來說道：「我要找的就是你。」然後跑來，將王子背在肩上回去。斑足所住的地方到處是人的骨骼，人血染紅了地面，豺野狼等猛獸和鷲、烏鴉等凶禽發出陣陣怪聲，四周被燒屍的煙燻得黑黝黝的。斑足將月王子關在這間可怕的房子裡，他一邊休息，一邊貪婪地盯著月王子漂亮的面龐。此時月王子心裡卻想著尚未向花園的清淨仙人供養說法酬金，而流出了眼淚。蘇達薩之子說：

「不許哭！你月王子向來以堅強著稱，現在被我抓起來，你卻哭了，真是怪事！所謂：『大難臨頭時，堅強是沒用的；苦惱憂愁時，聽聞是無益的；捶打之下是沒有不發抖的。』看來此話不假。你要對我說實話，你是因為怕我殺你，還是因為怕離開你的親友、嬪妃、兒子，父母而流淚，或是為了別的什麼，你一定要照實說。」

王子回答說：「我曾向一位婆羅門求法，但還沒有向他供養酬金。所以請先讓我回去吧，供養了之後，我保證一定回來。」「你說的全是假話，一旦僥倖從閻王的口中逃出，有誰還想特意回來送死？」「我不是已經保證了要回來的嗎？我月王子從不違背誠實，它就像是我的生命一樣。」儘管斑足不相信王子的話，但還是決定考驗一下他的品格，於是說道：「那麼你走吧，我要看看你是否真的說話算數。回去做你想對那個婆羅門所做的事，隨後盡快回來。在這同時，我將把用來燒你的火準備好，等著你。」

於是王子回到了家裡，向那位婆羅門獻上四千兩黃金作為四個偈頌的供養。王子的父親用各種方法阻止他回斑足那裡，可是沒有成功，王子又回到了斑足的住處。當斑足遠遠看見王子時，他感到十分詫異。王子說：「現在你可以吃我了。」斑足說：「我自己知道什麼時候該吃你，現在火裡有許多煙，用有煙的火烤肉，肉也會染上煙味，味道就不香了，所以再過會兒。你先告訴我，你從那個婆羅門那裡到底聽到些什麼重要的東西？」「婆羅門的嘉言能分辨法與非法，你的所作所為比羅刹還要惡劣，像你這種人還要聽法幹什麼？」斑足對王子的話難以忍受，說道：「等等！你們王族用兵刀屠殺野獸，這也是與法相違背的。」月王子回答說：「那些屠殺野獸的國王其行為固然與法相違背，但吃人肉的人比他們更為下賤，因為人要比野獸高級，吃自然死亡的人肉尚且不可，何況是為了食用而殺人？」蘇達薩之子又說：「你回到我這裡來，說明你對教義還不是很精通。」「我回到這裡來是為了信守諾言，這正說明了我對教義的善巧。」斑足又言道：「凡受我控制的人都覺得很害怕，你卻十分勇敢、不慌不忙，似乎毫不懼怕死亡。」月王子說道：「那些作惡多端的人，死時會感到懊悔，我沒造過什麼罪業，因此用不著恐懼，所以現在你可以做你的祭祀把我吃掉。」

月王子的這番話使斑足生起了信心，他熱淚盈眶、毛髮豎立，對月王子認罪道：「如果故意對像您這樣的人造罪，那就像喝強烈的毒藥一樣。請為我開示一下那位婆羅門所說的嘉言吧！」然後又說了前面引過的那個偈頌，即「我鄙惡行影」等。月王子發現斑足已成為堪聞正法之器，於是對他說：

「處極低劣座，發起調伏德，
以具笑目視，如飲甘露語，
起敬尊至誠，善淨無垢意，
如病聽醫言，起承事聞法，」

隨後，蘇達薩之子便將自己的肩帔鋪在一塊濃濃的石板上，請月王子坐在上面。他本人則面對王子而坐，說道：「聖者，現在請講吧！」王子便為他說法道：

「一次或無意，值遇諸正士，
無需極親密，即成堅固性。」

就這樣，斑足馴服了自心。為了報恩，他釋放了原先打算殺掉的、關在監牢裡的九十九位王子。並向月王子保證，今後將受持誠實的禁行，並發願不再殺生和吃人肉。

在聽法時，如果我們能將自心與法相對照的話，縱然自心極其粗獷像蘇達薩王子那般，也是會被馴服的。但如果我們將法與心二者分離來聽的話，那麼即便是最賢良的上師和最深奧的教授，也不能對自己的身心有絲毫的利益。

有些人聽法，只是為了獲得一些以前不曾了解和聽過的教授，以這樣的態度來聽法是不能利益自心的。有些人聽法，則是對教授中有趣的故事等感興趣，而忽視那些甚深的要點。比如，以前嘉卻·格桑嘉措在講「道次第」的時候，據說當時有人稱：「今天我獲得了大智慧，原來潘域的麻伊芳洽喀（地名）就是倫珠宗！」我們應該避免這類事情發生。還有些人來聽法，專門喜歡觀察上師所說的內容是否與經論相符，而來糾正上師。喇嘛彩玲雍增仁波切說：「現在的這些弟子似乎都成了上師的考官！」當知佛法是根本無法利益這類人的，因此，聽法時，最重要的是要將法落實到自心上面。

所以說，上師在講這個「菩提道次第」的時候，並不是以避免言詞上的失誤為主，而是以馴服弟子的心為主，你們這些聽法的弟子，也應避免上述那些不正確的聽法態度，而應將上師所說的一切內容落實到自己的心上面，以馴服自心為主來聽。如果這樣做的話，證德的端倪在本次法會中就會生起。

上師在法座上講，要比請上師到家裡供養後再請法更為有效；同樣的，弟子在法會中調柔自心，要比自己在私下裡修更有效。以前，格西博朵瓦所說的任何法，甚至（飛

鳥寓言)等都能對聽眾的心有極大的利益。當時有一位大學人，名叫格西卻吉沃色(法光)，他所說的法雖然甚深而廣大，卻無法利益他人的心，有人向博朵瓦請教這件事，博朵瓦說：「他所說的雖然都是嘉言，但我們兩個在講解的方法上有所不同。」當問及有何不同時，博朵瓦說：「他是以掌握知識為目的來講的，而我是將一切正法之箭指向內心來講的。」後來此話傳到了格西卻吉沃色的耳朵裡，他便跑到博朵瓦跟前來聽法，覺得對自心有很大的利益，他說：「我並沒有學到以前未曾學過的教授，但我理解了以前未曾理解的教授。」我們也應該像他那樣來聽法。

我們也應遵循格西·敦巴大師的教導，他說：「對一個大乘上師來說，在講解所開示的教授時，當能引發無量理解；在實修時，當盡可能地使弟子得益於最終開示和在開示當下獲得最大的利益。」關於「最終開示」一詞的解說不一，我大寶上師的口授解釋為：雖然上師一次講有許多法，但是開示之末的總結，應該是最能利益弟子相續的。

這一節說的是「講聞入道」的教授。如前所述，如果從這裡開始發生錯誤的話，正如所謂「初一若錯乃至十五」，無論我們所得的法是如何地深廣，也會像天變成魔一般，那些法只會成為煩惱的朋友。因為這種事屢見不鮮，所以我們對此必須努力加以避免，這是極為重要的。

乙二、說法之理分四

(丙一) 思惟說法利益：(丙二) 於大師與法發起承事；(丙三) 以何等意樂及加行而說；(丙四) 於何等境應說與不應說之差別。

丙一、思惟說法利益

說法者當如《俱舍論》中說：

「法施謂如實，無染辨經等。」

說法者所作的法施中不應夾雜煩惱，這很重要，如果說法是為了求利，心想：「我將獲得供養」，或是心想：「我將由眾多弟子恭敬款待」，「我將獲得學者的稱謂和名節」等等，這樣做是利小害大而且折福的。說法甚至不應為了自己獲得好的異熟果，而應出於大悲，以利益弟子的意願來講。不要像曲桑傑，耶協嘉措(慧海)所說的那樣：「說法灌頂的時候，似乎很有辯才；擔心沒有供養時，卻又感到深深的沮喪。」

如果說法不是為了名利，那麼說法者便能獲得極大的利益。《勸發增上意樂經》中說，將發生二十種利益：

「慈氏！無染法施，謂不希欲利養恭敬，而施法施。此二十種是其勝利，何等二十？謂成就念，成就勝慧，成就覺慧，成就堅固，成就智慧，隨順證達出世間慧，貪欲微劣，瞋恚微劣，愚痴微劣，魔羅於彼不能得便，諸佛世尊而為護念，諸非人等於彼守護，諸天於彼助發威德，諸怨敵等不能得便，其諸親愛終不破離，言教威重，其人當得無所怖畏，得多喜悅，智者稱讚，其行法施是所堪念。」

其中「成就念」，意為不忘失正法；「勝慧」意為勝義修所成定解慧；「覺慧」意為世俗思所成定解慧；「成就堅固」意為不能劫奪；「成就智慧」是指資糧道和加行道位的世間智；「出世間慧」是指見道和修道位的智慧。

（帕繃喀大師另外還詳細講述了這二十種利益中含有各種業果的道理，即六種為等流果，四種為離繫果，九種為增上果，一種為異熟果。）

《具威猛經》中還提及其他利益：「出家者僅施一句偈法。較在家著布施無量財物尤為殊勝，」

說法者在憶念了這些利益之後，當思：「這些就是我的安樂資具！」這些利益不單是坐在法座上說法的大法師能獲得，就是一般的老師，若能為學生如法作開示者都能獲得，我們在唸經的時候，如果設想有許多天、龍、非人等有情聚集在自己的周圍，自己在為他們說法的話，也能獲得同樣的利益。背誦經論也是一樣。甚至在平時談話中，如果我們能為別人開示取捨要點的話，也能獲得殊勝的利益。

（帕繃喀大師指出，在這些情況中，有說法者能不能成為上師的區別。）

丙二、於大師與法發起承事

如同達波·昂旺扎巴（語自在稱）（41）所說：「宣說（佛母）時，大師親自敷座……」薄伽梵在開演（般若經）時，舒展以相好為莊嚴、如金枝葉一般的雙手，親自敷設法座等，表明法是連佛陀也應恭敬的對象，所以說法者應該發起大恭敬來講法。

同樣地，在第一次結集（42）時，阿難等坐在由五百位阿羅漢祖衣（43）堆積起來的座上說法，以示正法的偉大，法衣等是佛陀的衣服，用它來揮灰和鋪作座墊等，像許多人平時常有的舉止，是絕對不被允許的。但為了顯示正法的偉大，卻應這樣作。

說法者也應該憶念大師佛陀的功德和恩德而對大師生起恭敬。

丙三、以何等意樂及加行而說

關於說法時的意樂（思想），應如達波，昂旺札巴所說的那樣：

「吝法自讚厭說法，舉過推延嫉應斷；
於徒修慈具五想，如理說善樂資想。（44）」

說法者應斷除下列過失：「吝法」，吝嗇那些重要的教授精要，秘不示人；「自讚」，在說法時，在說法是附帶的自稱自己以前是如何如何作的；「厭說法」；「舉過」，以貪瞋為動機，述說他人的過失；「推延」，不想說法，推延懈怠；「嫉」，擔心別人勝過自己。說法者應對聽眾發起極大的慈悲，住於「五想」而為之說法。所謂「五想」，就是對自己作醫師想，對正法作藥物想，對聽眾作病患想等等。在以前所說六想中，除去對認真實修作治病想，因為這一種想是弟子們應該努力作的。此外應思：「如理開示所致的善根，就是我的安樂資具。」

關於說法時應有的加行（行為），說法者應該先作沐浴等清潔工作、穿上新衣，然後坐在高座上，舒顏微笑。為了使聽眾理解所說的義理，說法者當在說法中使用譬喻，經教及理由。

像我現在坐在這麼高的法座上，而諸位活佛卻坐得比我低，這使我感到心忪而且不快。但因念及正法的偉大，故而假裝這麼坐一坐。如今在衛藏和後藏地區，這些規矩還保留著，這是件極好的事。

（帕繃喀大師同時指出一些稀奇古怪的事，例如某些大喇嘛坐在高座上聽法，稱之為「接受傳承」，而上師卻坐在低座上傳法，稱之為「奉獻傳承」。）

「舒顏微笑」，是指在說法時，上師應對弟子面含微笑。但也有例外，如隆多喇嘛仁波切在說法時，經常手持棍棒呵斥弟子。

說法時不允許有下列情況出現：像鳥雀營巢般科判參差雜亂；或是像老人挑食般跳過難點，只挑容易的講；或是像瞎子依杖而行一般，自己沒有妥善地理解意思，全憑主觀臆斷來講。

我的勝皈依處大寶上師曾說：當說法者離開寢室走向講法堂時，應好好地糾正說法的動機。觀想該法的親疏傳承上師上下重疊安住在法座上，然後向法座頂禮三次。再觀一切上師一個個依次融入，最後融入自己根本上師。當自己登上法座時，觀想根本上師融入自身。入座時應當唸誦無常文句，例如「如星翳燈幻」（45）等，並作彈指。當思這些事都是無常的，轉眼即逝的，以克服驕慢，不然的話。自己也許就會想「今天我可真是個人物啊！」從而生起驕傲。

接著，雖說應當唸誦「伏魔咒」，但根據規矩，可唸誦《般若心經》及「退魔法」以代之。在此之後，可以用「緩吟急諷」的調子來唸誦《六加行法》廣軌，這是珠康巴·格勒嘉措（樂善海）（46）的規矩。珠康巴大師在講「道次第」的時候，常費很長的時間用拖腔來唸「加行法」，有些人擔心，這樣作會影響正式講經的時間，故而請求改唸一個比較簡短的「加行法」。大師卻回答道：「你們在胡說些什麼！正式的講解不能達到關要，關鍵就在於此！」而未予以同意。如前所說，我們應當希願在法會中就能生起「菩提道次第」的最初證德，而這需要倚賴積資、淨障及祈禱等，這是珠康巴大師的密意所在。因此，我們在唸誦「加行法」時，嘴裡不要講不該講的話，眼睛不要東張西望，心裡不要躁急等。為了使每一座法的所緣體驗在法會中就能生起，努力地作積淨（47）和祈禱是十分重要的。

供養曼荼羅之後，說法者應捧起經書碰觸頭頂。次應講述如何糾正動機之法，並發願希望此次法會能饒益弟子的心相續。這也是珠康巴大師的規矩：他用經書或帽子遮面而作發願。

隨後在誦「皈依發心偈」（48）第三句時，上師應改唸「我以所修法施諸資糧」，弟子則改唸「我以所修聽法諸資糧」，像大家都知道的那樣唸。

隨後，應當複習已說的「道次第」部分，最好是複習以前每天所講的內容。不然的話，隨力所能複習前一、兩天或前三天等的內容，並由一位主要弟子重述一遞，即便在條件不允許的情況下，說法者也應說明，按照規矩應當這樣來作。

其次說法者應結說法印，唸誦「天與非天人與非人王」（49）等，觀想帝釋等天、龍、非人聚集、前來聽法。因為眾天神無法忍受坐在地面上，因此上師也應觀想，准許他們停留在半空中聽法。諸位當中那些肩負宏法重擔的大德們，請將這些要點牢記在心

丙四、於何等境應說與不應說之差別

總而言之，不可以為未作請求者說法，如《毘奈耶經》中說：「未請不應說。」即便作了請求，也不可以立即就講，首先應該謙遜一番，而說：「我懂得不太多，所以無法為您講。」或是說：「在像您這樣的大德面前，我豈敢班門弄斧。」等等。此外應觀察別人的信解力，在確定此人為可造之器後，方可為之開講。（三摩地王經）中說：

「應先說是語，我學未廣博，
汝是知善巧，我於大士前，
如何能宣說，汝為說彼語。」

然而在某些特殊情況下，對方縱然沒有提出請求，也應對此人講，如該經中說：

「若已知是器，未請亦應說。」

（帕繃喀大師隨後說，說法的威儀應按照，《毘奈耶經》中所講的三十六種威儀來作，亦即：「立者不應為坐者說法，坐者不應為臥者說法，坐於低座者不應為坐高座者說法。」等等。）

乙三、結束時如何共作之次第

在弟子們奉獻酬謝曼荼羅之後，師弟雙方應唸誦《道次第願》「於此長時策勵所積集……」等，將說法和聽法的善根迴向為宏揚聖教和證大菩提之因。在散會時，大家不可一哄而散，當作與上師及法戀戀不捨狀，魚貫而出依次解散，這是規矩。

註釋：

- 1、引自《入行論》第一品。
- 2、印度清辯論師為龍猛《中觀根本論》所造的釋論。
- 3、「苦諦」是所應遍知，「集諦」是所應斷除，「滅諦」是所應現證，「道諦」是所應修行。
- 4、聲聞、獨覺與菩薩乘。
- 5、即由最殊勝方便智慧二者所攝持的大乘聖智。詳見《現觀莊嚴論》第二品。
- 6、決定善包括小乘解脫涅槃與大乘佛位一切智。
- 7、指阿底峽尊者。
- 8、藏文大藏經中的經藏部分。
- 9、引自《無上三寶論》。
- 10、1648-1722，甘肅拉卜楞寺主嘉木樣活佛世系的第一世。
- 11、藏地用於存放廢棄不用的佛教法物的建築。
- 12、第七世達賴喇嘛（1708-1757）。
- 13、意為十難論師。
- 14、1005 — 1077。

- 15、引自《菩提道次第廣論》。
- 16、有關這兩種修法的詳細情況，請參閱本書第六天部分。
- 17、兩者的家具在質地、數量、款式等方面雖然相差很大，但基本功用是一致的。
- 18、直譯應為捨棄正法。
- 19、即《速道》與《文殊口授》。
- 20、原文題為《致喇嘛鄔瑪巴書》，收入《宗喀巴文集》第二函。
- 21、皈依、大禮拜、金剛薩朵修誦與獻曼荼羅。
- 22、引自《道次第攝頌》。
- 23、1032 — 1116。
- 24、引自《道次第攝頌》。
- 25、引自《善說精髓》。
- 26、聞法不僅是指聽聞上師教授，也包括其他形式的經論研究。需要注意的是：聞所成慧只是「真實伺察意」，是一種不理解原因而對於真實對境進行觀察的心識，所以不是「量」；透過理智思考後，對所聞之義獲得定解的思所成慧才是「量」。

27、聖馬鳴造，

28、藏文三十個字母中的第 1 個。

29、淨信、淨戒、淨施、多聞、有慚、有愧及正慧。

30、雍增 · 耶協堅贊的別名，彩卻林為此師所建寺名。

31、格鄔倉 · 洛桑絳央蒙朗（善慧願，十八世紀）所著《道次第略論筆記》。

32、詳情見下文。

33、第三種為「離怯弱雜染」。

34、根據獅子賢《現觀莊嚴燈論》的說法，最早這樣配合起來解釋的是世親論師。

35、迦摩巴 · 喜饒沃（智光，1057-1131）。

- 36、貪、瞋、痴三大煩惱。
- 37、即《般若波羅密多經攝頌》。
- 38、引自《噶當寶籍》上卷「噶當父法」。
- 39、引自《慚讚》。
- 40、為「六隨念」之一。「六隨念」為憶念佛、法、僧、戒、施、天的功德。
- 41、引自《善說精髓》。
- 42、佛陀涅槃後，五百位阿羅漢在王舍城集會，對佛陀的教法進行第一次結集。由阿難誦出經藏，由庸波離誦出律藏，由大迦葉誦出論藏。
- 43、比丘三衣之一，又稱重複衣、二十五條衣，只有在禮拜、乞食、講聞佛法、羯摩儀軌集會時方可穿著的上衣。
- 44、引自《善說精髓》，文意最早出自《正法蓮華經》。
- 45、《能斷金剛經》結尾部分的偈頌。全文為：「諸和合所為，如星翳燈幻，露泡夢電雲，應作如是觀。」（玄奘譯文）
- 46、1641-1712。
- 47、積福與淨罪。
- 48、「諸佛正法以及眾中尊，直至菩提於彼我皈依，我以所修施等諸資糧，為利一切眾生願成佛。」
- 49、全頌為：「天與非天人與非人王，及帝釋等護持正法眾，佛陀善說寂靜安樂因，我今宣說請臨聽正法。」
- 50、參看本書附錄《有緣頸嚴》。

第四天、加行法之一（第一、二、三加行）

吉祥月稱說：

「若得自在住順處，設此不能自攝持，
墮落險處隨他轉，後以何因從彼出？」（1）

我們現在已經從那些無暇修法的處所解脫出來，獲得了暇滿之身、能夠自由自在地修習正法。在現在這種環境下，如果我們下去設法實現一種長遠目標的話，將來我們又會墮入惡趣的深淵中，為痛苦所控制，假如我們墮入到那些連「法」的名字都無緣聽到的地方，有誰還能修法從惡趣中跳出來呢？所以，在我們現在能自主的時候，應盡力去實現一種久遠的目標。因為像「道次第」這樣的法能使我們實現這一目標，所以我請求在座的諸位發起這樣的動機來聽：

「我當獲得佛位以利益一切有情，為此我來聽『菩提道次第』引導，然後去作實修！」

（接著帕繃喀大師又像以前一樣，重述「所聽的法即是有緣之士能往佛地的大乘法範」等等，以及科判的設置，並簡單地重複了昨天所講的內容。）

今天講第四大科：

甲四、如何正以教授引導弟子之次第

此科分二部分：（乙一）道之根本依止知識法、（乙二）既依止已如何修心之次第。

即便在宗喀巴大師著作的科判安排法中，我們可以發現，它們也開示了極其重要的實修要點；正如樹木的葉子，果實等等均倚賴樹根而得以生長，所謂「道之根本」云云，顯示從「暇滿」，「難得」直至「無學雙運」之間的一切證悟也均倚賴「依止知識法」而生。「既依止已如何修心」中的「已」字，在文法上是「從格」詞，說明正確的依師法是「暇滿」乃至「雙運」之間一切證悟生起的根源。由此可見，依師法在一開始是最為重要的。

前述三條科判是按照《道次第廣論》來講的，從這以後的科判則按《明晰引導》來講，故與《廣論》科判有所不同。

乙一、道之根本依止知識法

此科分二部分：（丙一）座上如何修之理；（丙二）座間如何修之理。

將科判分成座上與座間是有很大關要在其中的：人一生的行動包括在日常生活的每一個晝夜中「每一個晝夜又包括在修法的座上與座間這二個階段中，所以，我們「三門」的活動可以攝入座上與座間這二個階段，如果這二個階段都有意義的話，那麼每一個晝夜也就有了意義，這樣持續不斷的話，一個月、一年，乃至人的一生就會都有意義了。

丙一、座上如何修之理

此科又分為三：（丁一）加行法；（丁二）如何修正行；（丁三）如何作結行之次第。

丁一、加行法

我們通常容易忽視加行，那是錯誤的，譬如，為了煮一壺好茶，我們在最初採買的時候，就應鄭重其事：同樣的，我們應該認真地修加行，因為它們是正行的體驗能在我們心中生起的因。

加行法共有六個方面：

- （一）灑掃住處，莊嚴安布身語意所依；
- （二）由無諂誑求諸供具、端嚴陳設；
- （三）身具八法或隨宜威儀坐安樂座，從殊勝善心中修皈依發心；
- （四）觀想資糧田；
- （五）攝集積淨關要——奉獻七支與曼荼羅；
- （六）如教授啟請決定令與自心和合。

第一加行：灑掃住處、莊嚴安布身語意所依

打掃住處是金洲大師的行持。我們應作打掃的經典依據是：「菩提薩埵當於淨處結跏趺坐……」應作打掃的原因是：譬如，我們想請一位大喇嘛或大官到家裡來，自然先要認真地作好清潔工作；這樣作，是為了向到我們住處來的上師，佛、菩薩等表達我們的敬意。

打掃時，如果我們的動機只是為了自己的舒適與周遭環境的美觀，那就與布達拉宮、色拉寺，哲蚌寺的清道夫沒什麼兩樣，不會有絲毫的功德。反之，如果我們是為了獲得佛位，利益一切有情的緣故，對修「道次第」引導所緣的加行資糧田恭敬服侍，以這種思想來作的話，就會產生極大的功德。

經（2）中列舉了五種打掃功德：

- （一）令自心清淨；
- （二）令他心清淨；
- （三）眾天神喜歡；
- （四）造集美麗業；
- （五）死後往生天界。

我的大寶上師說：眾善品天神時常來到人間，保護那些如法修行的人，但他們忌諱不淨。如果我們的住處不夠清潔的話，他們便無法靠近和保護我們了。打掃住處不僅使善品天神感到高興，也使上師與佛等感到喜悅。「造集美麗業」不但是指將來我們的軀體美麗，也指戒律清淨。假如戒律清淨的話，縱然我們的外表不夠美，但在諸佛菩薩眼裡，我們卻是極美的，宗喀巴大師的話與此相似：

「諸具慧者慚愧衣，是戒非是細羅衣，
頸嚴嘉言非瓔珞，頂嚴是師非摩尼。」

「往生天界」主要是指往生淨土。聖周利槃陀迦就是靠打掃住處而證得阿羅漢果的。下面簡單地敘述一下他的故事：

以前，舍衛城中有一位婆羅門，他的每個兒子都在出生後不久便悉數夭折了。婆羅門家附近住著一位老婆子，她對婆羅門說：「如果再生兒子的話，請通知我一下。」後來，婆羅門又生了個兒子，他便將那位老嫗叫到家中。老嫗為嬰兒洗了澡，用白布裹了起來，嘴裏塞滿酥油，然後交給一位小女孩，說道：「抱著他站在大路的交叉口上，如果有沙門或婆羅門經過，你就向他們敬禮，說：這個嬰兒敬禮於聖者足下！如果到晚上他還活著，你就把他抱回來，如果死了，你就扔了他吧。」那位姑娘辦事很認真，她遵囑來到大路的交叉口等著。最先遇到的是幾個外道，姑娘便照著老婆子的話，對他們說了一遍。那些外道回答道：「願他能活下去！願他能夠長壽！願他能滿足父母雙親的心願！」後來又有幾位比丘經過，他們也作了同樣的祝願。隨後，姑娘抱著嬰兒來到通往只陀林的路上，在那裡遇到外出化緣的薄伽梵，她將話又向佛陀說了一還，佛陀回答說：「願他能滿足父母雙親的正法心願！」太陽落山後，姑娘見嬰兒還活著，便將他抱回家中，因為他曾被抱著站在大路上，故而得名為「摩訶槃陀迦」（大路）。摩訶槃陀迦長大後，對婆羅門的《吠陀》及其支分都極為精通，他能為約一百位婆羅門子弟教授婆羅門的秘密語。

後來，婆羅門再度得子，那位老嫗也再次被叫到家中，所有過程又像以前一樣進行了一遍。但這次找來的姑娘做事十分懶惰，她只把嬰兒帶到一條小道上等著，在那裡沙門和婆羅門一個也沒有，晝夜六時觀察眾生的薄伽梵發現這一情況後，便故意來到這條

小路上。姑娘請佛陀祝願，佛陀便如前作了祈願。後來姑娘見嬰兒未死，便將他抱了回來。此兒因而得名為「槃陀迦」（路）。

槃陀迦長大後被送去上學，照例首先應學會唸誦「悉檀」等字，但他唸了「悉」字忘了「檀」字，唸了「檀」字忘了「悉」字。他的老師只得對其父婆羅門說：「我還有其他許多婆羅門子弟要教，這個孩子我教不了。」婆羅門又將他交付給教唸「吠陀」的老師，讓他學習「吠陀」，照例首先要學會「喻希」等詞，但他記住了「喻」字忘了「希」字，記住了「希」字忘記了「喻」字。這位老師也開始感到厭煩，他對婆羅門說：「您的長子摩訶槃陀迦我一教就會，這個孩子卻怎麼教也教不會，因為我還有其他學生要教，所以這個孩子我實在不能再教了。」因為槃陀迦回應遲鈍，十分地遲鈍，智力低下、十分地低下，故而他的名字被改為「周利槃陀迦」（小路）。

兄弟倆的父母去世後，摩訶槃陀迦進入佛門，精通三藏成了阿羅漢。槃陀迦將家產耗盡後，來找其兄。摩訶槃陀迦觀察後，發現弟弟與自己有法緣，便命他出家受近圓戒，然後教他唸一個頌：

「身語意三不造罪，離欲不執諸世間，
具足正念並正知，有害痛苦皆不近。」

槃陀迦學了三個月之久還未能學會，而當地的那些牛倌和牧童卻已耳熟能詳，反過來教他唸了。後來有一天，摩訶槃陀迦考慮是用讚揚還是呵斥的方法來調伏弟弟時，他發現用呵斥的方法較為有效，於是他揪著槃陀迦的後頸，將其趕出了祇陀林，並責罵道：「你真遲鈍，太遲鈍了，還要出家幹什麼？你就給我待在這兒吧！」槃陀迦心想：「現在我既不是沙門，也不是婆羅門了。」想著想著便哭泣起來。大師佛陀為大悲心趨動，他來到槃陀迦面前問道：「槃陀迦，你為何哭泣？」「我被阿闍黎罵了一頓。」隨後大師說道：

「愚人作讚嘆，智者作呵斥，
智者呵為上，愚人讚則非。」

「我的孩子，你的阿闍黎並沒有經歷三大僧祇劫，以無量善行圓滿六度而說此聖言；我卻是這樣的人，你願意跟著如來學嗎？」「尊者，我回應遲鈍，十分地遲鈍，智力低下，十分地低下，像我這種人怎能跟您學呢？」

大師聞言說到：

「愚人自知愚，故於彼為智，愚自詡為智，彼為最愚痴。」

接著大師賜給槃陀迦兩句話：「掃塵」和「除垢」，但槃陀迦仍然無法記住。薄伽梵決定要清淨他的惡業，於是說道：「槃陀迦，你能為眾比丘擦鞋嗎？」「我能的，尊者！」「那麼好吧，你就為眾比丘擦鞋子和靴子吧！」佛陀又要求比丘們讓槃陀迦這樣去作，以清淨其惡業，並要他們教他這兩句話，佛陀的話被照辦了。終於有一天，槃陀迦學會了這兩句話。

那時，佛陀對他說：「現在你不用擦鞋了，去打掃寺院吧，同時唸這兩句話。」槃陀迦便很努力地去作打掃的工作。因為佛力的關係，寺院右邊的塵土剛掃完，左邊的又滿了，左邊的塵土剛掃完，右邊的又滿了。由於槃陀迦勤奮地打掃，他的業障由此得以清淨，有一天他心想到：「大師說的『掃塵、除垢』，到底是指內在的塵土還是外在的塵土呢？」以前聽過的三個偈頌此刻映現在他的腦海裡：

「此塵是貪非塵土，塵乃貪名非塵埃，
諸智者眾除彼塵，如來教中不放逸。」

「此塵是瞋 …」、「此塵是痴 …」等，依次類推。槃陀迦努力修習這些偈頌文義，最終證得了阿羅漢果。此頌在經裡雖說是這個樣子，但在加行法引導和諸位上師的口授傳承中，為了實修時易解起見，第一句改為「塵者非土是貪塵」等，像這樣來唸比較好。

薄伽梵為了將槃陀迦的功德宣揚出去，便讓阿難去告訴槃陀迦要他為比丘尼說法，並告訴比丘尼眾槃陀迦將是她們的大師。槃陀迦明白佛的意思是要替他宣揚功德，於是同意了：「我將如教奉行。」那些比丘尼們聞言卻極為驚訝，她們說：「你們看，我們婦女被人輕視到如此程度！他在三個月中，連一個偈頌都學不會，怎麼能來為我們這些三藏法師作開示呢？我們要想辦法，今後不再使那些少聞寡學之人來到我們這裡。」於是十二位比丘尼中，有的準備了一個極高的法座，但沒有梯子可以登上去；有的跑到舍衛城中向城裡居民宣佈說：「我們的大師，一位殊勝的大聲聞明天將到我們那裡，凡聽他說法未能見諦的，都將在輪迴中長期流轉，所以請大家務必前來聽法。」成千上萬的普通百姓，有的為看熱鬧，有的為善根所激發，紛紛聚集前來聽法。

次日，槃陀迦乞食完畢，內從正定而起，外由幾位比丘陪同，來到比丘尼的夏季住處說法。當他來到法座旁時，見法座極高，不清楚這些比丘尼是出於信心還是惡意，於是稍稍入定觀察，知道是惡意後，槃陀迦便舒展手臂如象鼻般，將法座壓低，坐了上去。這一舉動有些人能看見，有些人不能見。入座後他先入定，從座上隱沒，躍入空中，在四方顯示四種神變。最後，他收回神變，重新坐在獅座上，開始說法：「姐妹們！我費了三個月才記住的那個偈頌，它的意思要講七天七夜才能講完。薄伽梵所說的『身語意三不造罪』是開示斷除十不善，『諸世間』是指五蘊，『執』是指貪、瞋、痴三者的執著，……」槃陀迦僅僅詳盡地開示了半個頌子，當時就有一萬二千名聽眾見

諦。某些人證四果之一 (3)，某些人成聲聞、緣覺或大乘人，亦即各自發菩提之心，大多數人則對三寶生起了信心。

隨後，槃陀迦來到祇陀林，佛陀為他授記道：「此槃陀迦是我所有善巧轉變有情之心的聲聞弟子中，最為殊勝者。」所以，以為打掃等比不上修法重要，這種想法是要不得的。佛經中說，給孤獨長者，每天到祇陀林的歡喜園中作清掃工作。有一天，家主有事沒來，也沒有別人能作打掃，佛陀便親自以金枝般的雙手作清掃工作。我的大寶上師曾說：歷輩遍知勝者之王 (4) 修加行法所用的掃帚、草束都掃禿了，變得像驢尾似的。這些掃帚的柄被上好的黃布裹了起來，作為聖物供人朝拜，這是極具關要的行傳。因此，我們初業行人應認真對待打掃工作才是。

無論室內有無灰塵，最好在每座修法前都作打掃，不然的話，至少每天要打掃一次。具體的作法是：發起如前所說的動機之後，我們應該想像：我們正在掃除的塵垢，就是自他相續中的障礙。觀此修法即圓滿、成熟、淨治三法 (5) 中的一支，是淨治佛刹的因。並如槃陀迦傳記中所說，口誦「掃塵、除垢」，或唸：

「塵者非土是貪塵，塵乃貪名非塵埃，
諸智者眾除彼塵，如來教中不放逸。」

此外配合瞋與痴，邊作唸誦邊作打掃。在我們主修「依師法」時，「貪塵」可改作「塵者非土是不信」等；主修空性時，可改作「相執」。口作唸誦、心作觀想，與當前所修的內容保持一致。

病患和老者無法親手打掃時，可請弟子等代作，自應口誦意觀。因動機的大小有別，每一揮帚，所獲的功德差別也很大。

住處門前應堆設四座標記，觀想為四大天王，或只設一座標記作這樣的觀想，也

可堆設一座標記 (6)，觀想為毘沙門天王，據說這樣作有不生障礙和戒律清淨的大關要。

在大寺院和其他不便設標記的地方，至尊絳貢仁波切口授中說，我們應觀想，住處的

四面外牆即四大天王便可。

然後陳設身、語、意所依 (7)。上師、本尊等像應按「資糧田」各尊的次序排列，如果因為尺寸大小不一不便排列的話，可稍作變更。我看過許多人將護法、王魔、厲鬼等像置於佛像之首，以為他們最具神威，這暴露出他們心中沒有清淨的皈依；也有人將

金像、銀像、銅像等排在首位，而將泥像等放在最後，這表明他們只將佛像視為一種財產。至於唐卡，如果按照新、舊次第來作排列也是不對的。有些人將唐卡當帳子用，在室內團團圍起來，這樣的作法是極其錯誤的。有的人睡覺時將腳正對著佛菩薩像，一點也不覺得不安，這也是心中沒有皈依的明證。有些人將破舊的唐卡和佛像視為房間裡的垃圾，而將它們送往擦康，這無異將他自己的福德往外送。所以我們應對佛像等作真的佛菩薩想。

即便我們沒有很多的身、語、意所依，但「身所依」中必須要有一座大師像，以便憶念佛陀，一座宗喀巴大師像，以便憶念上師；「語所依」中應有一部《般若波羅蜜攝頌》或《菩提道次第》；「意所依」中至少要有一個塔的「擦擦」(8)。如有鈴杵(9)的話，也應供在「意所依」之中。有的人將鈴杵視為普通的工具，其實它們是「意」的象徵，如果輕視的話，過失是極為嚴重的。

除開始修法的第一天外，雖然沒有必要每天陳設身、語、意所依，但每天在修此科時，我們仍應瞻視佛像及作真實佛菩薩想，不可以為：「我已熟知房間裡的佛像，何必再看？」如果我們每天瞻仰的話，就會一次次地在心中留下殊勝的習氣。據說朝拜佛像的功德要比朝拜佛的真身大十六倍，《白蓮華經》中說：「吾人雖以擾亂意，觀見壁繪如來像，彼等漸見俱胝佛。」

雖然經裡本來說的是「供養壁繪如來像」，但口傳中，卻是這樣講的。假如我們怒氣沖沖地觀看佛像，也能有這樣功德的話，那麼當我們以信心來作瞻仰時，自然也能獲得同樣的利益。

聖舍利弗成為佛陀的「第一雙」（上首二弟子）(10)弟子後，永不離佛的真身。據說這是因為他過去世看到佛的繪像深感稀有的結果。聖舍利弗過去世中曾受生為一個郵差，一天晚上，他留宿在一座荒蕪的佛殿裡。他點燃一盞極亮的油燈，藉著燈光，一邊休息一邊修鞋，抬頭看見壁畫中的如來像，他自忖道：「要是能當面見到這樣神奇的人物該有多好啊！」由於不斷地發願，最後終於讓他遇到了釋迦佛。

我們現在所見的泥像、銅像等，當我們獲得「法流三摩地」(11)時，即是真正的「殊勝化身」；當我們獲得初地時，即是真正的「受用身」。所以，對佛像作真身想極其重要。

第二加行：由無諂誑求諸供具、端嚴陳設

「無諂誑」分兩個方面：物無諂誑與動機無諂誑。「物諂誑」，是指以不正當的手段獲得的供品。對出家人而言，是指以「五邪命」的方法取得的物品；對在家人而言，是指以經營屠宰業、短斤缺兩等極為惡劣的手段獲得的物品；我們與其用這樣得來的供品供養，還不如不供得好。供養的梵文為「布拶」，本意為令生歡喜。我們供養

的目的，本來是為了使佛菩薩歡喜，如果我們奉獻上述那種供品的話，怎能令他們生起歡喜呢？但是如果已經成辦了這樣的供物，為了清淨自他的罪惡而作供養，如此供養則是好事。

五邪命為：諂媚奉承、旁敲側擊、贈微薄濃、巧取訛索和詐現威儀。

「諂媚奉承」是指為了從施主等那裡獲得一些布施，故意裝出一副笑臉使別人布施錢財等。如果沒有這樣的動機，而是出於正直的稟性、說了些中聽的話，致使別人布施，就不成為邪命。

「旁敲側擊」是指為求供養、間接地向施主等乞討。例如說：「現在我尚有足夠的茶和酥油，但糧食短缺。」或「您去年惠施的糌粑（12）對我幫助極大。」等；如果沒有這種求利的動機，而是稟性正直的說這樣的話，則不成「旁敲側擊」。

「贈微薄濃」是指向別人布施少許財物，以便取得較大的回報。例如向施主奉獻哈達（13）和遞茶等、假意款待，內心則希望得到固定的供養和贛贈等大的回報。現在我們出家人常作這樣的邪命，還說是「願者上鉤」，如果沒有這樣的動機，而是稟性正直地對施主殷切款待，也不成邪命。

「巧取訛索」是指在別人不願意的情況下強作乞討，以及將他原本打算供養給別人的東西據為己有，或是間接地乞討。例如說：「某某施主布施的茶和酥油對我幫助很大。」如果沒有求利的動機，而是稟性正直地說這樣的話，也不成邪命。「詐現威儀」是指在寮房裡隨隨便便，而在施主等面前裝出一副持戒精嚴、循規蹈矩的樣子，以求得到一些布施；如果沒有這樣的動機，只是為了不讓在家居士退失信心而在寮房外裝出敦肅的樣子，我的勝皈依處大寶上師說，這不成為「詐現威儀」。我們這些出家人，像這樣置三律儀（14）於罔顧，靠經商等置辦財物來作供養，過失遠比功德為重大。

「動機諂誑」是指在奉獻供養時摻雜有下良的動機，例如為求出名，為講排場等。正如卓貢仁波切所指出的那樣：

「即便供三寶，亦欲他人見。」

我們所作的每一次供養，全都流於求名求利等世間八法，稍微好些的，其動機也下外乎是求長壽、無病等等。例如，在供「千僧齋」時，心裡想的不是積福，而是出名。如果今天有個貴客要到寮房來，便裡外打掃，陳設的供品也比往日為豐富，還獻上供燈，點燃供香，讓室內散發著甜甜的香氣，然後坐等貴客光臨；這到底是什麼樣的動機？我們應該仔細去想一想！這樣的供養，很難說是利大還是害大。有一天，格西奔貢嘉（15）聽說將有一位施主前來拜會，於是把對三寶的供養陳設得好好的，當他坐下來檢查自己的動機時，發現自己這樣做只是為了施主的情面，和講排場而已，於是站起

來，在供品上撒上一把灰，說：「比丘不應該作假啊！」又將灰整齊地堆成一堆。帕當巴桑結（16）在定日上部的繞佛道上聽說此事後極為高興的說：「藏地所有的供養中，奔貢嘉的供養是最好的，為什麼呢？因為他能在世間八法的臉上撒上一把灰！」這一讚嘆不是為奔貢嘉所作的供養，而是為他撒的灰。所以我們供養的動機，別說不可為世間八法，即使是為了獨自獲得增上生（17）和決定善（18）也是不可以的，應該盡力以菩提心來攝持，這很重要。

至於「端嚴陳設」，有些人似乎以為不必如此講究，對供品的形狀和排列十分隨便，這樣的態度是錯誤的。供品的形狀和排列應儘可能地美觀，因為端嚴陳設供品是自己將來成佛時所具相好的因。

獻供時，我們應親手奉獻，如果讓弟子和僕人等代作的話，自己不能得親手獻供之福。阿底峽尊者年屆耄耋之時，罔顧雙腿打顫，堅持自己供水。別人說：「尊者啊！您累了，我們來幫您供吧！」尊者回答說：「那麼在我吃飯的時候，你們是否會說：尊者啊！您累了，我們來幫您吃吧，而把我應得的食物吃掉呢？」以前，印度那些大法王在作大布施時，並不是讓大臣等去作，而是建造一座「布施房」以堆放所施的財物，國王坐在裡面親手布施。因此，修習布施的一個重要關鍵，就是要親手奉獻。

關於供品，如果自己飲食十分充足的話，食物的「薦新」應該選擇最好的來供，而不是選那些腐爛的酥糕和枯黃的菜葉。我們大多將好的酥油和糌粑留給自己享用，而將不好的部分指定為「供麵」和「供油」；這樣作不等於把自己的福德全都掃光了嗎？（帕繃喀大師同時指出：因為酥油燈供的是光明而不是酥油，所以在這種情況下，酥油略有變質是可以用的。）

那些離事專修，資財匱乏的人，也不必因為自己沒錢供養而感到沮喪。如果有足夠的信心，供品隨處可得。阿底峽尊者曾說：「藏地所有的水都具足八支（19），因此，在藏地單供淨水即可。」又說：「如果印度有這種報春花的話，我會用黃金去買來供養。」

如果我們得不到別的供品，單供淨水也能積集很大的福德，八支的每一支都能產生一種功德。按照我大寶上師的說法，如欽·絳貝央（妙音）（20）的《俱舍論釋》中所說：

「清涼甘美輕、柔純無臭味，
飲不傷喉胃，具足八支水。」

供「清涼」水有戒律清淨的功德；供「甘美」水有獲得勝味（21）的功德；供「輕」水有身心堪能（22）的功德；供「柔」水有心相續調柔的功德；供「純」

水有神智清明的功德；供「無臭味」水有淨障的功德；供「不傷胃」水有身下生疾的功德；供「不傷喉」水有語音和雅的功德。

傑珠康巴 · 格勒嘉措起初住在色拉孜茅篷的時候，沒有家具和日常用品，一貧如洗，就連供水的碗都沒有。當他需要供水時，就將自己的飯碗好好地用水洗乾淨，然後用它來供水；當需要用它來吃飯時，他便向三寶「借回」，飯後又將之洗淨再供淨水。

其他可以供養的東西，如夏季時盛開的鮮花，上等的樹木、水果，澄淨清涼之水等等，均可用心觀想取來而作奉獻。我的大寶上師說：我們也可仿效赤 · 達波彩沛（增壽）的行持，供養前先誦《供養雲陀羅尼》加持，供養之後作迴向善根等。因此我們手裡沒有供品沒有關係，重要的是要有信心。

在另一方面，也有人認為單單奉獻一些水、花等意思的供品就可以了，而將實際的財物設法地積存起來。這種思想將會使他投生在餓鬼等惡趣中！所以，當我們有實物時，應該選擇最好的來供。捨事專修的出家人等也許會想：「我沒有財物供養也無妨，有道是：出家人當以修行供養為主，所以我只作修行供養就可以了。」從而一點也不作財物的供養，這種想法會使他今後每一生中都無東西可供。

當我們僅有指頭大小的食物和半枝供香時，卻仍能以虔誠的心將它們用於供養的話，那麼我們的福德就會漸漸地增長，最終能奉獻極大的供養，就像格西樸穹瓦一樣。格西樸穹瓦曾親口說：「我最初供的是甘松，氣味辛辣；後來有四合長香可供，氣味甘美；現在供的是沉水香和乳香等，氣味香馥。」據說此師每配一次香供養，需花費二十二兩黃金。

引佛的三十二相之一。《現觀莊嚴論》中說：「非勝現勝味」。

又有一些人說：「我是有證悟的人，菩提當在修持中求，靠那些外相是不能成佛的。」這表明他們對佛法的理解極為貧乏！那些登地的菩薩尚需化身千百萬，以百臂、千臂等經劫供養諸佛，何況你我之輩？認真想一想這個道理，然後我們應該用現在僅有的這個身體，盡自己最大的努力來作供養。

關於獻供的具體方法，這裡以供水為例，稍作表述：必須先將供杯仔細地拭擦乾淨，然後將供杯一字排開放在供桌上。應當避免杯與杯之間的間距過遠，否則將與上師分離；也應當避免兩杯相觸，否則就成為鈍根；供獻時如果發出響聲，也將導致瘋狂等等。空的盛器放在供桌上會減少我們的福德，所以在排列前，應先將供杯疊成一疊，往最上面的碗裡注入少量的水，並誦三種子字（23）加持，隨後倒少許水到下面的一個杯中，再放到供桌上。依次重複進行整個過程，直至所有的杯子都排列在供桌上。這樣的話，就沒有一個杯子是空的。在獻供（注水）時，如果單用一隻手來作是不恭敬的，應該像為一位大王敬茶那樣。注水時，水流的變化應該像麥子一樣：兩邊細、中間粗。如

果水太多溢出杯外，將導致破戒；反之，如果水太少，又將使受用減少。所以，水線應低於杯口約一粒麥子的距離。至於酥油燈，應該十分明亮才是，因為這是一種光明的供養。（帕繃喀大師又指出，作為長壽的緣起，供燈的燃燒應儘可能地持久。）鮮花等其他供品的供法均照此類推。經（24）中說，每一種供品都有十種功德。

第三加行：身具八法或隨宜威儀坐安樂座、從殊勝善心中修皈依發心

修法用的座子應後高前低，這裡面既有密法的殊勝甚深關要，也可防止因久坐而導致臀部疼痛等問題。在座位下面，我們當用白粉劃一個右旋萬字。此萬字表羯摩金剛，目的是在提醒你大師佛陀在金剛座成佛的那段歷史，此外也有令自己修持堅固之意。真正的羯摩金剛是本尊的標幟，我們不可踐越（故而以萬字代替）。然後鋪設百節草和吉祥草，草與草之間不可纏亂，草尖當指向前，這也是為了憶念大師佛陀在這種草墊上成佛的行傳。另外，經典中說：「百節草能增壽」，所以用百節草作座墊有增長壽命之效；「吉祥淨且善」，吉祥草為能除障穢之物。在印度，當阿闍黎們遭受穢氣侵染時，他們通常花一天時間躺在吉祥草苑中。因此鋪設吉祥草有淨除障穢的功用。

「身具八法」中的八法，是指在「毗盧七法」之上再加「數息觀」，如嘉瓦·溫薩巴（25）所說：

「足手腰為三，唇齒舌合四，
頭眼肩息四，即毗盧八法。」

我們的雙足應結「金剛跏趺」，但在尚未修習密法「圓滿次第」的階段，作「菩薩跏趺」或「半跏趺」（26）等均可；二手結定印，右手在上、左手在下，大拇指相抵，置於臍間；腰應挺直，各脊椎骨應當如銅錢上下重疊一般地保持垂直。（大師又進一步解釋說：身直的話脈也直，脈內流動的風也直，這樣一來就會提升心的堪能性。（27））牙齒和嘴唇不要故意閉攏或張開，應保持自然；舌尖抵住上顎，這樣作就不會有口干的毛病，也可以防止在入定時滴口水等，有這些要點在裡面；頭應前傾，下巴內收，略抵喉結；「眼觀鼻端」一語，實際上是指能見鼻的兩側即可，這有易斷沉沒與掉舉（28）的關要，有人修定時閉目而住，這樣做是不對的。其他宗派的人說，上根者應眼觀虛空作「法身觀」等，但在本派中不這樣做；二肩當保持水準，不可一高一低，此即「毗盧七法」。

這裡面有極為重要的圓滿次第甚深關要，但現在不便明說。這些身關要的重要性，如洛札瑪爾巴（29）所說：「僅我瑪爾巴譯師之坐法，總集藏地一切修法亦難以匹敵。」。「毗盧」是指毗盧遮那佛，該佛是清淨色蘊的淨分所顯現的本尊。所以，稱此七法為「毗盧七法」，是從這方面來說的。

第八種法為「數息觀」。如果心王與不善心所相應的話，要生起殊勝善心是很困難的。例如，當我們極為生氣的時候，想簡單地依靠唸誦「為利一切母親有情」等文來生起菩提心，那是一點兒也辦不到的。因此，在心王與不善心所相應的時候，我們暫時先不忙於生起善心，而應先將心轉為無記狀態，然後再轉為善心就容易多了。譬如，一塊白布被污染時難以染色，但用水將它徹底地清洗之後，它就能被染成紅、黃等各種顏色，非善非不善的無記心就像無垢的白布一樣。

那麼，怎樣以「數息觀」將心轉成無記呢？首先，攝心向內觀察自己的動機，如果發現它受到貪瞋等煩惱影響的話，（我們便應專注於自己的呼吸：）用鼻孔向外緩緩地呼氣，不要出聲、也不要用力，心思不要散亂等，並在呼氣時心想：「氣已呼出。」然後用鼻孔向內吸氣，心想：「氣已吸進。」以此為一次，心中默數「一」，這樣從「二」，數到「七」、「九」、「十一」、「十五」或「二十一」等。不用數珠，心不散亂而數呼吸。因為凡夫一心不能二用，所以貪等煩惱將漸漸平息，心將轉成無記狀態。有人說：呼氣時觀自心諸煩惱成黑光相外出，吸氣時觀諸佛菩薩加持成白光相入內，但這種觀想僅起到促進作用，我們不一定非要這樣來作。

我的大寶上師曾以譬喻來解釋，為何轉成無記之後，生起善心就變得容易這一問題：冬季天寒時，如果自己僅有的一個座墊被他人佔用時，你再怎麼聲色俱厲地要他站起來，他也照樣置若罔聞。反之你無需直接命令他站起來，你只需說那邊有一個盛大的作秀，並裝作自己也要去的樣子，那麼他就會站起來跑出去，這樣你就能馬上坐回自己的原位了。同樣的，如果我們的心伴有貪等不善心所時，雖然強力排除也難以奏效。但當心專注於呼吸上時，心就會上當受騙，煩惱也將隨之平息，然後再生起善心便容易多了。

如果心不與不善心所相應而容易生起善心的話，就不一定需要「數息觀」，因此，稱「七法或八法」的道理也就在此。

糾正動機

無論是否需要數息觀，我們在上座之初都要生起「殊勝善心」（30）。不管作什麼樣的善事，最初的糾正動機是極其重要的。至尊宗喀巴大師在談論有關修行要點《問難·純白增上心》，曾向藏地諸大修行者提出這樣一個問題：修法之始，如「梵語曰」（31）那般重要者為何？對此，至尊洛桑卻堅（32）後來在《答問·善意笑音》一文中答到：

「一切修法初，如同梵語曰，
即善觀自心，無上師尊意。」

一切修法之初，糾正動機極為重要，如經中說：

「諸法皆為緣，善住願根本。」

阿闍黎龍猛也說：

「貪瞋痴三者，所生為不善；
無貪無瞋痴，彼所生為善。（33）」

阿底峽尊者說：

「譬如草木，若根是毒，枝和葉也是毒，若根是藥，枝和葉也成為藥；同樣的，在貪、瞋、痴的根本，作什麼事都是不善的。」

若以煩惱為動機所作的、聞、思修三者，將引發極大不悅意異熟果；若以賢妙善心為動機，就是作弑生等不善業也能圓滿廣大資糧。以前，大師佛陀尚在有學道時，曾受生為船長，名為「大志」（34）。有一次率五百人入海、得寶而歸。當時有一歹徒，人稱「俗人具短槍」，企圖謀殺那五百位商人。船長為了保護五百位商人的生命，也為了保護「俗人具短槍」不墮惡趣，他以大悲心將之超度，據說由此提早圓滿四萬大劫的資糧。弑生業本身雖然不能圓滿資糧，但大悲心這個動機卻能圓滿廣大資糧。事實上，動機決定了一切：善或不善；異熟果悅意或不悅意；力大或力小。

以前，印度有二位乞兒，分別來自王種和婆羅門種。一天婆羅門種乞兒去僧團那裡乞食，但他去的不是時候，僧伽大眾尚未用齋前不施「薦新」，所以什麼也沒得到。王種乞兒則比較有時間理念，他到的時候，正值他們準備扔掉吃剩的東西，故而得到很多。他問婆羅門種乞兒：「你得到一點吃的嗎？」婆羅門種乞兒氣惱的說：「如果我掌權的話，我將把所有釋迦沙門的頭砍下來扔到地上！」那個王種乞兒因為得到許多剩食，故而對僧團生起了信心，他說：「如果我有錢的話，我將每天供養百味食物獻給佛陀及其僧團！」

他倆邊走邊談、離開了舍衛城，來到一棵樹前躺下休息。後來有一輛車經過，車輪將婆羅門乞兒的頭輾了下來。

當時舍衛城中的商人首領去世了，此人膝下無子，於是城中一切住戶集會，商定當立福德最大者為新首領。他們四處觀察，結果發現那個躺在樹蔭下的王種少年，因為其他樹的影子都隨著太陽的移動而移動，而那棵樹的影子卻絲毫未動。於是他得到了商人之王的灌頂，並如他先前承諾的那樣，供養佛陀以及僧伽，後因聞法而見諦。經中說：

「諸法意為先，意速意為主，
如由極毒意，或說或作事，
彼能令得苦，如輪斷頭例；

又如以淨信，或說或作事，
彼能令得樂，如蔭相隨例。」

這樣的妙劣動機之果是有目共睹的。所以，不僅是在作善業之初，對於日常的一切事務，我們也應以賢妙的動機來作，這很重要。

現在我們見面問安時，大都說：「您身體好嗎？」阿底峽尊者則不然，他會這樣問：「生善心否？」

至尊大宗喀巴也說：

「黑白業即妙劣心，意樂妙則地道妙，
意樂劣則地道劣，一切觀待意樂故。」

由於動機有別，修善獲得樂果的力量大小也有差別。以四人同時唸一遍《度母讚》為例：第一個人以「菩提心」為動機，第二個人以「出離心」為動機，第三個人以希求後世為動機，第四個人以希求現世長壽、無病等為動機。他們唸誦的數量多寡雖一致，但得果的情況卻大不相同：第一個人的唸誦為「菩提心」所攝持，因此成為圓滿菩提之因和菩薩之行，是大乘法。其他三人的唸誦則不然，第二個人的唸誦為「出離心」所攝持故，仍是解脫之因和輪迴的對治，是中士法。其餘二人的唸誦則連解脫之因也談不上，僅是普通的「集」而已。第三個人的唸誦雖然不成為解脫和一切智之因，但成為遮退惡趣的方便和下士法。第四個人因為只考慮現世，所以其唸誦不成為正法。結果是，除此人所希望的那點現世利益之外，很難有別的。有人曾問：「希求現世的快樂和利養、恭敬等而造作諸業，將有什麼果報？」答：「果報也只有那樣。」「那麼後世有什麼呢？」「地獄、餓鬼、畜生。」

所以，當我們這些出家人在走向大殿和辯經場時，如果為菩提心所攝持的話，那麼就是我們踏出的每一步，也能成為十萬兩黃金也難以相比的菩薩行。但如果去的目的，是為了想得到錢財及茶等，或是為了執事的情面，那麼我們的行動就會成為上述阿底峽尊者所說的那樣。

修行者的修行是否成功也有待於此。阿底峽尊者說過：

「我的貢巴仁欽喇嘛說是要修行，但如果修的時候這樣想：因為修行可以招來整匹的布和整包的茶等許多東西，那麼怎麼修也是罪；如果修的時候這樣想：我要出離生死海的邊際，要播下大菩提的種子，那麼，僅僅這一想的福報，就連虛空也容納不了。」因此，我們在作聞、思、修與恭敬、供施等善事時，不論大小，如果不糾正動機的話，一切都將無益。

此處最初也應努力糾正動機，又因為這是大乘法的緣故，所以不是隨便那一種善心都可而應以「殊勝善心」菩提心來攝持。如果我們已經擁有自然不假造作的菩提心，便無需這樣費力地糾正動機。但在需要生起造作的菩提心時，我們單靠唸誦「為利一切母親有情」等詞句，是不能轉變心意的。因此，我們應當像前幾天說過的那樣想：「噫！我今幸得此暇滿身……，為利一切母親有情，當獲圓滿佛位，是故當修菩提道次第引導。」從暇滿、利大、難得開始直至發心，依次回憶，這樣才能改變心意。

眾先德所說的糾正動機法有詳有略。有些人以諷誦那些詞句為足，當知這樣作是一點兒都不能改變自心的。動機的糾正是在心裡而不是在嘴上，所以心應當與口中所唸詞句的意思結合起來，盡力轉變自心。

觀皈依境（編按：見正文前彩色圖片）

像這樣生起殊勝善心之後，我們應以此為動機，修「皈依、發心」。

由於現在是將三種「道次第」合起來講，而各個「加行法」中，有著各自不同的「皈依境」與「資糧田」，所以請勿混淆。按照規矩，現在在法會上，大家共唸《南傳派加行法》，因為它比較好唸。至於個人日常的唸誦，則仍應該依照《速道加行法》（36）來唸。

在皈依之前，我們應該先觀「皈依境」。「速道派」的「皈依境」如下：正面前虛空之中，觀想有一個八大獅子擎舉的廣大寶座。所緣境不可太高、也不可過低，因為太高或過低分別有生掉和生沉的危險。因此，最合適之處當觀在正對眉心這個位置。

獅座之上，中央與四方各有一小座，共五小座。小央的那個稍高於其他四個，中央座上觀開示此法的具恩根本上師，外相為大師釋迦牟尼佛，一如唸誦儀軌中所說。

因為一切道果的證德均依靠上師而生起，所以應觀其體性為上師。觀上師現釋迦佛相，是為顯示正法的根源，因為釋迦佛是聖教之主。釋迦佛右手按地，表戰勝「天子魔」（37）。鉢內的無病藥甘露，表戰勝「蘊魔」（38）；不死甘露，表戰勝「死主魔」（39）；無漏智慧甘露表戰勝「煩惱魔」（40）。當思此表大師已勝四魔及表自己將迅速戰勝四魔之意。在大師心間，觀「智慧薩埵」金剛持；在金剛持心間，觀「三摩地薩埵」藍色畔字。因為這裡的修法與密法相關，所以應觀「三重薩埵」。你們可能會想：「我有許多開示道次第的上師，應該觀那一位呢？」當觀以最能利益自心的上師為主。

右邊（41）的座上觀至尊彌勒，在小座的周圍觀「廣行派」眾師長圍繞；左邊的座上觀至尊文殊，如前觀「甚深見派」眾師長圍繞；背後小座上觀勝者金剛持，如前

觀「修行加持派」眾師長圍繞；前方小座上觀自己根本上師，現通常所見之相，如果上師有獨眼瞎等毛病，則不應觀想那些缺陷。上師右手結說法印，左手作定印、手持充滿無死甘露的長壽寶瓶。在甚深空性中入定同時說法，唯佛方能，所以此二表上師本身即佛。說法印也可表策勵化機聽法，定印表策勵弟子實修所聞之法。又如至尊大宗喀巴所說：

「有緣修道主要障，壞身閻羅壞心痴。」

修法的主要障礙，是能壞心的愚痴和能壞身的死主閻羅。作為這二種障礙的對治，說法印表以說法戰勝愚痴，壽瓶中的無死甘露表戰勝死主。像這樣有許多依此修習息、增、懷、伏事業的所緣甚深關要。上師周圍，觀結有法緣的眾師長圍繞，包括教讀師。平時當別人問我們有多少上師時，我們多半要用數珠從頭開始一個一個地算；但當問及錢包裡有多少錢時，我們卻能脫口而出，當知此乃不重視道之根本之相。

觀想尚住世的眾師長坐在錦墊上，已去世的眾師長坐在蓮月座上。

這五組上師稱作「五部上師」。在他們周圍，有從本尊乃至護法的資糧田各尊圍繞，均安住於上述的大座之上。關於五部上師周圍本尊的安置法，我的大寶上師遵循彩林雍增的規矩：內層為無上續，其外為瑜伽續，其外為行續，其外為事續，共作四層。曲桑傑·耶協嘉措（智海）的規矩，則是將四續部置於四方：前方為無上續，後方為瑜伽續等，僅作一圈。曲桑版資糧田圖中，只見到無上續一部，也就是這個道理。

不管修那一種安置法，在本尊之外，次當觀想殊勝化身相諸佛圍繞，以賢劫千佛、藥師八如來和《墮懺》三十五佛等為主。總的來說，佛雖有無數，但因賢劫諸佛與我們比較有緣，又據說七如來所發的願將於釋迦教法之末在此世界上實現，而《墮懺》的三十五佛清淨罪墮的力量極為強大，所以是就此來觀想的。

諸佛周圍有八大上首佛子（42）等眾天子相菩薩圍繞；在此之外有十二緣覺等緣覺阿羅漢圍繞；在此之外有聖十六上座等聲聞阿羅漢圍繞，現比丘相，安住頭陀功德（43），手持乞化鉢、錫杖和經函等，與緣覺的不同之處為：眾緣覺頭上略有頂髻突出等，具有與佛相似的相好。

聲聞之外有「堪札嘎巴拉」、「極猛母」等《勝樂續》中所說的眾勇士勇女圍繞；在此之外有以「三士法主」（44）為首的眾出世間護法圍繞；在此之外，四方觀四大天王，有二種說法：一說觀於座上；另一說不觀於座上而觀於座下雲團之上。這是因為，前者是視四人天王為出世間護法來說的，而後者則視其為世間護法。我們不可將王魔、厲鬼等世間非人安置於資糧田中。過去有人曾敬獻一幅資糧田畫像給彩卻林喇嘛雍增仁波切閱覽，彩卻林上師指出，護法眾中繪有一位厲鬼，並說：「可否繪一摩尼寶將之代替？」

「皈依境」各尊之前，觀想「證法寶」體性現為「教法寶」經函，五彩繽紛的函頭標籤朝向自己。

觀「皈依境」的方法有許多種，例如：「普攝摩尼寶」觀和「上下重疊」觀等，但本派按此處所說的情形觀想，因為這一皈依境具足三寶之故。所觀的諸尊，既不是像唐卡繪像那樣扁平，也不是像泥像那樣暗鈍，而是以瑩潔光明為體的虹身，且應想成是真身現前、光明照耀。《毗奈耶經》中以三種譬喻來讚嘆佛身：加火住身形中；如酥油充滿火焰；如燈置金器中。觀想資糧田各尊作相互問答法義狀。正如王宮門前車水馬龍，有些人被派出去辦事，也有些辦完事回來的。相同的，從釋迦佛到四大天王各尊，為利益有情而作收放種種化身的遊戲。如果我們的觀力能夠勝任，也應觀想各尊全身毛孔中充滿佛刹等。想資糧田各尊以大歡喜關注自己。對此傑珠康巴·格勒嘉措言道：總的來說，我們老是不去作諸佛菩薩勸我們應該去作的事，而老是去作不應該作的事，所以我們沒有讓他們感到高興的時候，但現在卻稍稍有了一點可以使他們歡喜的原因。譬如，某位母親有個稟性不良的兒子，總是干些不好的勾當，但當他偶爾做件好事時，那位母親將會感到特別的高興；同樣的，雖然我們平素總是不聽話，但現在卻能假裝修一次「道次第」時，這也使得諸佛菩薩感到特別的喜悅！

皈依

念誦儀軌中，「我與一切母親有情，從無始以來乃至現在，雖已領受總輪迴、別三惡趣種種痛苦，……」一段，說的是在心中回憶皈依二因，皈依是否清淨即有待於此。皈依之因有二：怖畏與信心，前者為憶念輪迴總、別之苦而感生恐懼；後者為相信三寶有救苦的能力。大乘不共皈依中，則再加上對其他受苦的有情生起悲憫，共計三因。等到下面講皈依正行時，我再詳述這些內容。（45）

在自己周圍，觀想以父母為代表的一切有情圍繞，他們的體性為各趣眾生，正經受著各趣之苦，外表則為能說、解義的人相，呈黝黑狀。誦皈依文時，應觀想自己帶頭領誦，一切有情跟著自己同作皈依。

在大會唸誦時，四句皈依合起來一塊兒唸。但在修「道次第」引導所緣時，為了修持的方便，可分開來各別計數。例如，唸「皈依上師」的時候，觀想五部上師而作皈依，並觀甘露降注淨治。如用念珠計數唸一圈的話，那麼前五十多遍應修淨治不順品的所緣，後五十多遍應修順品功德增長所緣。在第一部分，觀想降注以白色為主的五色甘露（46）及光明，灌入自他一切有情的身心，我們無始以來所集的罪墮，特別是捶打師身、違背師語、惱亂師意、不信輕毀等，總依上師所造的一切罪障，均變成煙汁碳水向外流出、內身清淨。接著在第二部份觀順品增長：想上師的身、語、意功德，變成以黃色為主的五色甘露及光明，注入自他一切有情，由此壽命、福德及教法功德悉皆增長，特別是獲得上師的身、語、意加持。

同樣的，在唸「皈依佛」時，我們觀想從密宗四續部本尊和顯教諸殊勝化身，降注甘露並淨治自他一切有情。依佛所造的罪計有：以惡心出佛身血、對佛像評論優劣、將佛像作抵押、將佛像當作商品來販賣，及以惡心拆毀（塔等）意所依等等。其中第一種罪，如提婆達多將一塊大石擲向佛陀，致使佛陀出血那樣，我們現在雖然不可能犯，但可能會犯其他幾種。

「評論優劣」是指對佛像的形像提出批評。以前大瑜伽師獻上一尊文殊像請阿底峽尊者觀看，並問道：「不知此像是好是壞？如果您覺得好，我將用絨巴迦格瓦供養我的四錢黃金買下它。」尊者回答說：「王尊文殊之身無有不善，但做工中等。」我們也應這樣，除了說工有好壞外，不可批評佛的身相。

至於「抵押」和「販賣佛像」之事則屢見不鮮，我們當謹防此類的事情發生。

修順品增長時，觀想佛的十力（47）、四無畏（48）、十八不共法（49）等，成甘露相注入，其他與前相同。

誦「皈依法」時，從以證正法為體的經函降注甘露，淨治自他有情。依法所造的罪計有：謗捨正法、販經如貨、不敬佛經、賣經為食等等。這些罪過我們很容易犯，後果也特別嚴重。

第一「謗捨正法」，例如，以大乘法為由毀謗小乘、或以小乘為由毀謗大乘；以及顯、密、四續部、薩迦、格魯、噶舉、寧瑪等各以自宗為由而對他派所作的一切毀謗；不以為然地跨越經書和字紙等舉動也是謗捨正法之業。某些人喜歡將字紙等置於座墊下，似乎故意要造集惡業。《三摩地王經》等佛經中說，謗捨正法之業後果極為嚴重，前已詳述。

「以經為貨」，是指將經典當作財物來進行販賣：「不敬佛經」，例如，將經典置於露地上，用牙垢塗抹經書，手指沾上口水來翻書頁，將器具放在經書上等，過失極其嚴重。據說阿底峽尊者到達阿裡的時候，行一位咒師起先不願來聽法，後因聽說尊者對一位文書用齒垢塗經難以忍受，而說：「啊呀！不可！不可！」時，這位咒師才生起信心前來聽法。我們這些經常和經書打交道的人，應該加倍小心，因為這些過失極其重大。

「賣經為食」，是指受用賣經得來的錢財，這種過失也是極為嚴重的。以前有一位大成就者，名叫溫敦傑岡巴（50），是「香巴七寶」（51）中的第五位大師，修觀音法得成就。他的一位在家施主，因為家道中落而出售一套十萬頌《般若經》，為懺此罪，施主請來傑岡巴等四位出家人，用賣經得來的錢買來食物供養他們。當天晚上，傑岡巴

一下子病得十分嚴重，他入定觀察，見體內有一個白色阿字來回跳躍而引起劇烈疼痛。於是向本尊祈禱，觀自在現身說：

「你們這幾個人賣經為食，此事極為不妙。因為你的罪障較輕，所以現世即報，而他們幾個將別無選擇地墮入地獄。你現在應該修造一部金字十萬頌《般若經》來懺罪！」

本尊另外又說了供淨障朵瑪的方法，命他多修。傑岡巴照辦後，身體就好了。修增長所緣時，應觀「滅」、「道」等法成甘露相注入自他一切有情。

誦「皈依僧」時，觀想從顯教僧伽聲聞、緣覺、菩薩三類、密宗僧伽空行與護法眾降注甘露和淨治自他一切有情。依僧伽所集的罪障計有：分裂僧團、劫奪僧財、毀謗僧伽、護法定期朵瑪斷缺等等。這些依僧伽所集的罪障，縱然經過四力懺悔，仍需領受少分異熟果，否則的話不能清淨，例如華月嚴法師的故事（52）。所以，這些罪比依法與佛所造的惡業更為厲害。由於我們這地方有許多僧伽，而且我們也經常要與僧伽打交道，極易犯這些過失，故應謹慎小心。

「破僧伽輪」只發生在佛在世時，現在不可能有，但與之類似的擾亂僧團之事卻時有發生。「聖僧伽」是指已現證空性之人，緇素均可，一人即足；如果是凡夫的話，則至少四名一組的清淨比丘方構成僧伽。因此，在是凡夫的情況下，如果某人在下至四人的僧眾中挑撥離間，從而形成意見不合的二派，這就構成了「擾亂僧團」。其結果是，不但是這個人，所有參與此事者，都將手牽手地走向地獄。過去有一叫做賽協（明智）的格西，因他是在擾亂僧團後死的，所以格西敦巴說：「我的賽協如果死在三年前，死的就是一個三藏法師，可是他晚死了三年。」說明「他的栓橛（53）就是寺院」和指出賽協現在仍住地獄，似已成為講「道次第」眾上師的口傳。據說那個地區被罪惡之火所燒，有人在那裡修了十二年也生不起任何證德。某些出家人覺得自己與別人合下來，而稱「我們」、「你們」，在僧團中分黨結派，貪著自黨、瞋恨他派，我想這就是擾亂僧團的根本所在吧！如果僧伽意見不合，誦讀聞思和修習靜慮就都不會興盛，這是導致聖教衰敗的罪魁禍首！所以當如經中所說：

「僧和合為樂，和合苦行樂。」（54）

僧團大眾當以團結為上。

「劫奪僧財」，是指阻止別人供養僧伽、不向僧伽繳納先前允諾的稅、未經僧伽同意擅用公共財物等，這些事對寺院總管等人來講，是很容易犯的。某些寺院裡派出的對外聯絡僧，為了向施主表示親熱，故意說不需要那麼多供養而使僧伽的供養減少。即便減少一片酥油，也是阻止別人供養。阻止供養者將墮入無間地獄，犯其他幾種行將墮入獨一地獄，後者如《僧護因緣經》中所說。

當聖僧護從龍界返回時，在大海邊見到許多「獨一地獄」，這些有情地獄的形狀，有的像繩子，有的像鍋子，也有像掃帚、臼、柱子、牆和如繩緊束的東西，並發出哀怨聲。當僧護問佛這些是造什麼業的報應時，佛解釋說：「如繩」和「如帚」有情地獄，是因為在迦葉佛教法時，那些人未經允許而擅用屬於僧伽公共財物的繩子和掃帚的報應；「如鍋」，是因為以前有一位僕人在煎藥時，有幾個比丘對他說了些不好聽的話，他憤而將鍋打破之果；「如臼」，是因為以前有個比丘，要一位當司庫的沙彌為他舂一些清油，沙彌說他現在不得閑、過會兒再送來，比丘聞言大怒，破口罵道：「我如果手裡有臼的話，不要說是清油渣，就連你也扔進去舂了！」故而遭此報應；「如柱」和「如牆」，是因為那些人以前在僧伽的道場裡隨便吐痰和擦鼻涕之果；「如繩緊束、腰成極細之狀」，是因為以前有一位寺院執事，將僧伽的夏季供養削減到冬季供養上去，是削弱供養之報。因此，如果未經同意，就是動用僧伽木材供應中的一根撥火棍，也定將投生於「獨一地獄」。

「誹謗僧伽」，是指在公開場合或私下場合，給僧眾起綽號、以惡口傷人。例如，以前有個名叫「摩納瓦劫毗羅」的婆羅門，因為對迦葉佛的僧眾惡口誹謗，而受生為摩羯魚。下面是這個故事的概況：

很久以前，印度有五百個漁夫，在一條美麗的大河中，下網捕撈魚、龜等水產。有一次，一條龐大的摩羯魚不期闖入他們的網中，但五百個漁夫未能將它逮住，因為它很快順流游走了。於是他們叫來附近的牧人、采藥人以及過路人，在五百多人的幫助下方才將其捕獲，並將它拖上岸。大家發現，這頭魚長著十八個頭和三十六只眼睛。不久有成千上百的人來看熱鬧，包括外道六師等人。佛陀視不逾時，他決定利用這個機會為大家開示業果，所以在許多比丘僧伽的陪同下來到河邊。那些沒有信心的人卻乘機說：「沙門喬達摩自稱從不湊熱鬧，但現在卻來了。」而那些有信心的人則說：「佛陀從不看熱鬧，他來這裡想必是為大家開示稀有的正法。」

大師在徒眾中設座安住之後，便加持那頭摩羯魚，使他能回憶前生並開口說話。佛陀問道：「你是摩納瓦劫毗羅嗎？」「我是劫毗羅！」它回答道。「你受到身、口、意惡行的報應了嗎？」「是的！」「誰是你的惡知識？」「我的母親。」「她如今投生在那裡？」「在地獄裡。」「你受生在那裡？」「畜生中。」「當你死後你將投生到那裡？」「投生到地獄裡。」它說完後哭了起來。佛的弟子們感到十分奇怪：「這頭魚則能憶念前生、又能說人話，它到底是誰呀？」於是大家便請阿難去問佛。

佛解釋說，過去迦葉佛時代，在「嘎哩支」王當政時，從外地來了幾個能言善辯的婆羅門。其中有位名叫「劫毗羅馨底」的婆羅門，能駁倒其他所有的人，國王便賜給他一塊地作為獎賞。婆羅門後來生了一個兒子，因其長著淡黃色的長髮，所以起名為「摩納瓦劫毗羅」。此人經過學習文法等成為一名學人，經常在辯論中獲勝。他父親死後，其母擔心他們的財產被別人奪走，便問道：「你有把握駁倒其他所有的學人嗎？」他回答說：「除了那些迦葉佛的沙門之外，其他人都不在話下。」母親說：「你也要把

他們駁倒才行。」摩納瓦事母極孝，於是遵命外出辯論。在路上遇到一位比丘，比丘問他一個偈頌的意思，摩納瓦無言以對返回家中。他母親問道：「駁倒那些沙門了嗎？」「母親，說實話，今天我被駁倒了。」「這樣的話，兒子，你應該學點佛教。」「但他們不教在家人呀！」「那你就出家，精通了之後再還俗。」經過母親的一再勸說，摩納瓦出了家並精通三藏。他母親又來問：「能駁倒那些沙門了嗎？」「母親，我只精通數理，他們則教證功德皆備，所以我勝不了他們。」他母親便出主意說：「兒子，在辯論時，你既要展示你的豐富知識，也要以罵人為武器。那些沙門怕犯戒便會默然，這樣大家就會以為他們輸了。」

摩納瓦言聽計從，後來在與眾比丘辯論的時候，他佯作很不耐煩的樣子，說道：「象頭！你懂什麼是法，什麼是非法？」同樣的，他又稱其他人為「馬頭」、「駱駝頭」、「驢頭」、「牛頭」、「猴頭」、「獅頭」和「虎頭」等共十八種，所以他在此生受生為有十八個頭的摩羯魚。

詆毀凡夫僧伽也是不可以的，因為四人以上的凡夫僧伽與聖僧伽無別，如前已述。所以，如稱他們為老朽，即無異於嘲弄彌勒與文殊。輕視現在和自己一樣的僧眾，與嘴裡唸誦「皈依僧」是背道而馳的。我的大寶上師說：當僧眾在大殿裡的座位上面對面地就坐時，應相互以對方為皈依境。否則的話，你也許會對全場的僧眾評頭論足。例如，在你往上首方向看的時候，心裡或許會想：「座首的某某老喇嘛為人十分慳吝，坐在他下面的那家伙比他更壞、脾氣特別大，再下面的某某……哎呀！在這些人當中，找不到比我更好的人了！」「皈依僧」這句話，本意為皈依十方一切僧伽，而不是一部分。但如果我們是那樣想的話，這句皈依文則應改成「皈依僧，但不包括某某和某某」。所以，應如傑 - 貢卻岩拉（寶支）所說：

「遇見賢友聖僧時，念為修道護送者。」

無論遇到凡夫僧伽還是聖僧伽，我們都應該把他們看作如同在險地遇到的救生員，對此要有這種認識。

在修順品增長時，觀想菩薩眾的菩提心和六度行、聲聞、緣覺的十二頭陀功德與增上三學、勇士空行的樂空智（55）、護法眾的四種事業（56）等，均成甘露相注入自他有情。計數廣修皈依時，甘露降淨應分三個步驟來作：初「略示」，次「廣說」，最後「結義」。例如，皈依上師時，先觀五部上師同時降甘露光明等為「略示」；隨後詳觀五部的各部作甘露降淨為「廣說」；最後又觀五部上師同時降甘露光明等為「結義」。如果每一種觀想用念珠各誦一圈的話，則共計七圈。以下各類照此類推。皈依佛十可細分為四續部和顯教殊勝化身五種；皈依法中可細分為聲聞、緣覺、大乘共同道，下續部事、行、瑜伽續和上續部無上瑜伽續五種；皈依僧中可細分為菩薩、聞聲、緣覺、勇士空行和護法五種。

此外，儀軌中雖未明言，但根據規矩，此處應加誦「皈依上師本尊三寶」等，並觀甘露降淨。觀甘露降淨是密教軌，觀光明降淨是顯教軌，據說有此區別。甘露降淨有三種觀法：（一）從光筒中降下；（二）纏繞光明而降；（三）如大雨傾注。

發心

其次誦「皈依發心偈」，前二句的「皈依」修法如前。「我以所修施等諸資糧」等後二句為「發心」，誦時心想：「我依靠布施等『捨』所生善根之力、持戒等『護』所生善根之力以及忍辱等『修』所生善根之力，為利一切有情當獲佛位。」這些發心所緣相下面將會詳述（57），這裡就不多說了。「皈依」好比是歸順於國王的統治，而「發心」就好像是向國王交納賦稅。

此處應修「以果為道發心」之法，具體作法是：觀想從上師釋迦佛身中，分出第二個與他一樣的上師釋迦佛，融入自身，於是自己成佛，體性為釋迦佛。從自身中放出無數的釋迦佛融入眾有情，於是一切有情也都成佛，體性為釋迦佛。然後修喜，心想：「我發心將一切有情安置於佛地的願望終於實現了！」這個「以果為道發心」修法的功德，與密法中的「勝曼陀羅王」修法相同，功德也近似。除此之外，還具有「根絕輪迴」、「淨六道處」等義，是含有殊勝深要的修法。

然後修「四無量」，首先反思：「我這樣將一切有情置於佛地，充其量不過是一種想像而已，實際上自己並無這樣的能力，這到底是由什麼原因造成的呢？」其次當想：「原因是，因我貪著自方、瞋恨他方。所以，如果我能安住於對一切有情沒有貪瞋的平等捨中該有多好啊！……」這樣子來修「四無量」（58）。關於「四無量」的所緣相，下面會詳細講述。儀軌的文句中，每一種「四無量」都各具四無量：「豈不善哉」為「欲無量」；「願其安住」為「願無量」；「我令具足」為「增上意樂無量」；「唯願上師本尊加持能如足行」為「祈禱無量」。口傳中有這一說法。

次發「殊勝心」，即「尤其為利益母親有情故……」等，這與前面所說的「四無量」二種，並不是另作發心之法、而是使發心力量增長的教授。

修「平等捨」時，我們當如父母發生爭吵的孩子，心想：「為了將一切有情安置於沒有貪瞋的大平等捨中，我應成佛！」同樣的，「慈」是想：「為了將熱地獄中的有情安置於清涼的快樂中，直至為了將一切有情安置於圓滿菩提的快樂中，我應成佛！」「悲」是想：「為了使有情脫離地獄之苦以及微細所知障之苦，我應成佛！這些修法中也各自包含有三士道修法。有人或許會想：在未作下士道修心之前，為何先修發心等法呢？當知在此「菩提道次第」中，我們並不是修真正的下士道和中士道，它們只是作為發大乘心的基礎來修的，所以從一開始就應以該心攝持，就像登山者計畫以登上山頂為目的，然後從山腳開始起步；或如畫佛像時，先要劃梵線等規定尺寸，然後再著手開始畫那樣。

兩個「速」字中的第一個「速」寧，是指較波羅蜜乘為速的、在一生中成佛；第二個「速」字，是指較此更速的、在濁世短暫一生中成佛。前者為下三部的速疾特點，後者為無上部的速疾特點。或者可以解釋為：第一個「速」字，是指依靠無上部在濁世短暫的一生中成佛，是無上部總的特點，為薩迦、格魯、寧瑪等各派所共有；後一個「速」字，是指更為迅速的、僅在十二年內成佛。如果我們按照甘丹耳傳教授來修，視「上師瑜伽」為道的生命那樣重要，並合修「集密」、「勝樂」、「怖畏」三大本尊的話，便可有此成就。仲巴·達浦巴的口傳中說：「除了因為修行者本身的原因修不成外，在宗喀巴大師的耳傳教規中，如果能修像以前至尊密勒日巴和嘉瓦·果倉巴那樣苦行的話，成佛當不遲於三年！」可作此語註解的，如溫薩巴父子等許多格魯派「教授傳承」的祖師，他們不需要特別地吃苦、便能在即生抵達佛地。

「文殊口授」派皈依境

以上所說為「速道派」皈依境的情況。《文殊口授》「中傳派」中，除「資糧田」外，未說「皈依境」觀法。「南傳派」中，除「資糧田」外，提到另一種與前不同的「皈依境」，可以肯定是一種不同的耳傳口授。

其具體觀法是：面前有一朵從地面往上生長的美麗虹雲，雲中有許多盛開的蓮其上。此二師背後，深廣傳承眾上師，一位接著一位、成環圈狀圍繞釋迦佛，二派的最後一位上師毗鄰而住，觀想這些上師也都坐在蓮華上。釋迦佛前方稍低之處，觀結過法緣的眾師長。在此個需觀修行加持派。上方虛空虹雲之中及眾亡師左右，觀諸佛；其下觀菩薩、聲聞、緣覺；再下面觀護法。

在結行法緣的眾師長下面，觀三朵雜色蓮華：中央蓮華日墊上，觀上士法主「速作智慧怙主」；右邊蓮月之上，觀中士法主「毗沙門」；左邊蓮日之上，觀下士法主「事業閻羅」。立此三尊為「三士法主」的原因是：「速作智慧怙主」是一切佛悲心體性「觀自在」的化現，若依之為護法，修上士道時極有助於我們迅速生起悲心。中士道時，應以修習三學、特別是以修習戒學為主，而四大天王之一的「毗沙門」過去曾在大師前立誓，保護三藏中的律藏和三學中的戒學，所以若依之為護法，對心中生起這些道是極有幫助的。「法王閻羅」為一切眾生開示無常以及善惡業果的差別，所以若依之為護法，修無常、業果等下士道時，這些證德便容易在我們心中生起。護法配合行道之法便是如此。至尊文殊曾授予宗喀巴大師，關於上師本尊等如何與行道配合、以便速疾成佛之法，像這樣的深密教授雖然無量無邊，但在此不便明言。左右側眾護法和這些「三士法主」應處於同一高度。皈依所緣相前面已說，後面還將講述。

（帕繃喀大師說，在此應該加上吉祥薩迦派的教授，作「皈依祈禱」：「敬禮皈依上師本尊，伏請加持我之相續！」）

- 1、引自《入中論》。
- 2、藏文題為《樓閣經》
- 3、指小乘四果：預流果、一來果、不還果與阿羅漢果。
- 4、對達賴喇嘛的尊稱。
- 5、克珠·丹巴達吉在《般若總義》中解釋說：「一心等住於法性，同時能無勵力任運利生，此即願圓滿之量。…於百俱胝刹土中示現身莊嚴，每一身前均有無數有情眷屬聽法，為之開示一偈頌許即能置於聖道，此因善根之力圓滿，即成熟有情之量。……成就自身將來示現化身成佛與真實成佛之處殊勝佛刹，此因善根之力圓滿，即淨治佛刹之量。」
- 6、藏地通常是用一堆石頭。
- 7、「所依」有表徵之意。佛像為身所依；佛經為語所依；佛塔為意所依。
- 8、用模型印造的小泥塔或小泥佛像。
- 9、密宗三味耶物。
- 10、舍利弗與目犍連。
- 11、大乘資糧道位中所獲得的一種三摩地名，《攝大乘論世親釋》中說：「法流，即說在三摩地，處於定中見諸佛故。」菩薩入此三摩地，能憶持所得教授文義不忘。
- 12、西藏道統食品，係用豆麥等糧食浸水炒磨而成的炒麵。
- 13、西藏用作見面禮的一種絲織物。
- 14、別解脫律儀、菩薩律儀與密宗律儀。
- 15、生卒年不詳，其主要上師為十一世紀的噶當派格西貢巴瓦·旺曲堅贊。
- 16、施身法傳承的印度祖師。
- 17、人天善趣。
- 18、此處指小乘涅槃。
- 19、優質水的八種特點。
- 20、十三世紀時西藏著名佛學家，他所作的《俱舍論莊嚴釋》是西藏《俱舍論》研究方面的典範之作。

22、宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中解釋說：「又能障礙樂斷煩惱、煩惱品攝內身粗重，若勤功用斷煩惱時，其身重等不堪能性皆得遺除，身獲輕利，名身堪能；如是能障樂斷煩惱、煩惱品攝內心粗重，若勤功用斷煩惱時，愛樂任運攀緣善境不堪能性皆得遺除，心於所緣運轉無滯，名心堪能。」

23、喻、啊、吽。

24、藏文題為《辨業經》。

25、法名為洛桑頓珠（善慧義成，1505-1566），格魯派大成就者。由他及其弟子傳承的格魯派密法教授，稱作「溫薩耳傳」。

26、根據二世班禪《速道》中的描述，「半跏趺」的作法是：左腳置於右腳內側，左腳踵應靠近會陰處，兩腳不需上下重疊。

27、見本章第 22 條註解。

28、參閱《菩提道次第廣論》第十五卷及本書論奢摩他部分。

29、法名為卻吉洛卓（法慧，1012-1097），藏傳佛教噶舉派祖師、密勒日巴之師。

30、特指菩提心，見本章下文。

31、所有由梵譯藏的佛教典籍，開頭均冠以梵文原名，稱「梵語曰……」。此處喻為修法之始的第一要事。

32、第一世班禪。

33、引自《寶鬘論》。

34、見於《諸佛大密方便善巧經》，寶積部。

35、即四諦中的集諦。

36、指《菩提道次第明晰引導速道前行念誦次第易行儀軌·有緣頸嚴》一文，見本書附錄。「第四天」、「第五天」、「第六天」三章可視作該念誦儀軌的註解。

37、有關四魔的討論，詳見《現觀莊嚴論》第四品。克珠·丹巴達吉在《股若總義》中解釋說：「此四魔是依障礙證無死位而立……其數為四，係因蘊魔表死之處；煩惱魔表死之因；死主魔表死之性；天子魔表戰勝餘三之障。」四魔各有粗細兩種形式。粗天子魔為自在天；細天子魔為愚痴的最細習氣。

- 38、粗蘊魔為不淨五蘊；細蘊魔為其最細習氣。
- 39、粗死主魔為受業煩惱控制的命根之壞滅；細死主魔為不可思議變易生死。
- 40、粗煩惱魔為三界煩惱及其種子；細煩惱魔為其最細習氣。
- 41、指至尊釋迦佛的右手邊，亦即修法者的左手邊。
- 42、又稱八大近侍菩薩：文殊、觀自在、金剛手、地藏、除蓋障、虛空藏、彌勒與普賢。
- 43、十二頭陀功德：1、著糞掃衣；2、但穿三衣；3、但穿蠹衣；4、一日一餐；5、食他施食；6、過午不食；7、住阿蘭若處；8、塚間住；9、樹下坐；10、露地坐；11、隨處坐；12、常坐不臥。可參閱覺音之《清淨道論》，葉均譯。
- 44、見本章「南傳派皈依境」一節。
- 45、見「第十二天」一章。
- 46、白、黃、紅、綠、藍。
- 47、1、處非處智力；2、業異熟智力；3、種種勝解智力；4、種種界智力；5、根勝劣智力；6、遍趣行智力；7、雜染清淨智力；8、宿住隨念智力；9、死生力；10、漏盡智力。詳情可參閱《現觀莊嚴論》與《入中論》
- 48、1、說一切智無畏；2、說漏盡無畏；3、說障道無畏；4、說盡苦道無畏。
- 49、1、身無失；2、口無失；3、念無失；4、無異想；5、無不定心；6、無不知已捨；7、欲無減；8、精進無減；9、念無減；10、慧無減；11、解脫無減；12、解脫知見無減；13、一切身業隨智慧行；14、一切語業隨智慧行；15、一切意業隨智慧行；16、智慧知過去世無礙；17、智慧知未來世無礙；18、智慧知現在世無礙。
- 50、法名卻吉僧格（法獅子）。
- 51、香巴噶舉派早期的七位大師：瓊波瑜伽師的上首弟子麥鄔敦巴、雅波嘉摩齊、杜敦·仁旺（寶自在）、拉堆·貢卻喀（三寶堡）、摩覺巴·仁欽準珠（寶精進）、香貢·卻僧（法獅子）；摩覺巴的弟子傑岡巴·卻吉僧格；傑岡巴的弟子寧敦·卻吉喜饒（法慧）；寧敦的弟子桑結敦巴（佛師）。
- 52、《見於三摩地王經》。
- 53、「栓橛」是博朵瓦《喻法集》中關於棄捨世樂九喻中的一喻，意為修行者若貪著現世享受，就會像被栓在橛子上的牛，被繩子拖住打轉，最後因繩子纏住而無法轉動。
- 54、引自《聽聞集》。

55、即密宗特重的樂空無二智。

56、息、增、懷、誅。

57、見「第十六天」至「第十九天」四章。

58、捨無量、慈無量、悲無量與喜無量。

第五天、加行法之二（第四、五加行）

吉祥聖龍猛曾說：

「金寶盤除糞，斯為是大痴；
為人而造罪，實為極蠢兒。」（1）

（帕繃喀大師首先引用經教，略述糾正動機之法。然後請大家在聽法之前，認真地檢查自己的動機和威儀。又像前幾天一樣，大師重述了「所聞之法即是有緣之士能往佛地的大乘法範」及科判等內容。）

第四大科「如何正以教授引導弟子之次第」，分二部分。第一部分為「依止善知識之理」，其加行法共行六種。此處我們按照《速道明晰引導》的規矩，將「六加行法」放在前面講，前三種加行昨天已講完了。

第四加行：觀想資糧田

宗喀巴大師說：「故於聽聞不能持文，思惟不能解義，修習相續不生，慧力至極微劣之時，依福田力，走要教授！」由於我們被濃重的業障所壓伏，致使聽聞而不能記住文句，思惟而不能理解文義，修習而相續中不生證悟。在此窮途末路之際，如果我們向殊勝田祈禱和積福、淨障的話，這些困難便能迅速得到解決。

宗喀巴大師曾請問至尊文殊道：「為了迅速在相續中生起證悟，應該致力於哪些方法？」文殊回答說：「視上師與本尊無別而作祈禱；努力積福、淨障；修近取因所緣相，應將這三件事合起來加以努力！」

如果我們自以為是地勤修所緣相、而不以積福淨障來成熟相續和以祈禱來獲取加持的話，證悟的生起將是極其緩慢的。如果相續成熟的話，我們便能毫無困難地迅速生起證悟。過失成熟，如同膿包成熟容易穿漏；功德成熟，猶如果實成熟自然墮地可以受用。

宗喀巴大師為了教導我們，以身作則在沃喀卻隆（2）修頂禮與供養曼荼羅等廣大積淨之法，從而感得聖五父子（3）現身，出現佛護以《中觀根本頌佛護釋》梵篋加持的景象。是日，宗喀巴大師生起想看《佛護釋》之念，當閱至第十八品時，大師示現通達中觀應成派無垢正見之相。大師以前曾讀過這部釋論多次，但此番因為相續成熟，方顯示出通達相。

像這樣的先德事例有許多。以我們這一法流的一位祖師—傑·格桑丹增（賢劫持教）為例：有一天，他應邀去塔波仲巴莊園作佛事，於是請傑·格桑克珠（賢劫智成）挑選一部經書準備帶去唸誦。格桑克珠交給他一部《噶當選集》，當他一看到書中的《修心吟修金剛歌》時，便在心中油然而生起了無造作的菩提心。據說當他次日修加行法作祈禱的時候，在唸到該金剛歌作者名號「悲憫攝受眾生具善師」（4）的地方時，額頭出現一種明顯的熱烘烘的感覺。因此像這樣當相續成熟時，即便依靠一種微小的外緣，我們也能很容易地突然生起證悟！（禪宗頓悟者也當指此類行者而言——譯者）格西鐸巴也說：

「若能兼修積集資糧、淨治罪障，祈禱本尊與上師，並克勤殷重思惟，雖覺百年亦不能生者，然諸有為不安住故，終當生起。」

又則先賢教授門傳中所說：「若不積福則則無潤之種。」積福、淨罪與祈禱之事是極其重要的。在寺院中，出家人除辯論之外，也要在大殿和講經院裡作許多唸誦，道理也就在於此。所以我們出家人對此應當努力地去作。積福、淨罪和祈禱所依靠的對象是資糧田，因為修資糧田十分重要，所以在此單另分出一科來修。「資糧田」一詞的訓詁，為「積集資糧之田地」。正如世人對能有很好的收成的良田極為愛惜一樣，在此我們也應認真地觀想積福、淨障及祈禱所依靠的大力之田。我們在世俗田地中播下一升或一握種子，其收成不會超過一斗；但我們在資糧田中，即便播下少許的種子，也會產生無量廣大之果。對世俗田地來說，除了特定的下種時間外，其他時節是無法耕種的；而此資糧田則不然，我們能一年四季連續不斷地在資糧田中播種善樂的種子。所以，如果我們不在這樣的田地中種植福德種子的話，那是件極其可惜的事。宗喀巴大師說：

「如是能生若現若後一切善樂最勝福田，於其四季一切時中，常恆無間堪種一切善樂種子。復應於此，如經說云：『當以信犁耕耘福田。』若未能作，至極堪惜。」

又說：

「於最勝田尚不見如庸俗之田，此是我等無賢善相（5）。」

既然觀想資糧田如此重要，那麼我們應該怎樣來觀呢？每種「加行法」中各有一種不同的資糧田觀法，所以這裡先按《速道》來講。

生起資糧田之前，需收攝前面所說的皈依境，而儀軌中對此未作說明。這是什麼緣故呢？因為收攝法有三種不同的教授，為便於行者選擇，所以未說。這三種教授是：（一）觀皈依境化黃光融入自己眉間；（二）觀皈依境化空，蓋上無所緣的印記；（三）觀皈依境升入空中，等到下面觀完資糧田後，與所召請的智慧尊一起融入。此外，這些教授在儀軌中隱而未說，也是因為需要上師口傳的緣故。

加持地基

觀資糧田的第一步是加持地基。在我們唸誦「二切地基願清淨」時，不要去想自己正處在像狹小寢室那樣的地方，而應該像《淨土莊嚴經》（6）中所說的那樣，觀想地基極為寬廣，如同廣闊的平原高低均勻。黃金地基上，以吠琉璃寶繪成網格紋，或觀吠琉璃地基上，以黃金繪成網格紋。這種地基的質地十分神奇：壓之下陷，舉之復原，觸之能生樂感。寶樹遍佈地基各處，種種變化之鳥安棲於樹上發出法音，浴池之中金沙鋪地，周邊有寶山環繞等等。

「礫石」是指水邊的砂礫和卵石；「瓦片」是指破碎的陶器碎片，在印度，人們常將舊的陶瓷器皿扔在戶外，致使地上佈滿了陶片；「險處」是指懸崖絕壁。應觀大地之上沒有這些弊端存在。（7）

加持供品

其次應當加持供品。即使實際陳設的供品只有七碗淨水和一枝香，但在觀想中，我們可以想像大供養雲充滿整個虛空和地基，就像聖普賢的供養雲一樣（8）。這樣的話，我們便能積集如觀想那般大量的資糧。如《大方廣經》（9）中說：「水供為主水供傘」，觀想水供現為傘、蓋、幢等之相（帕繃喀大師說熏香、燈、塗香、饌食等也應這樣配合起來觀想）。如餒食等不便觀想者，可以觀在光明網中間。

《供養雲陀羅尼》有二種效用：一為加持供品之咒、二為奉獻供品之咒。據說若誦此咒的話，即便我們實際供養的東西很少，但也會在諸佛菩薩面前降下極大的供養雨。次誦「諦力頌」，在唸到「願如是成就」時，想像的供品便如自己心量的大小而變為現實。觀資糧田關於正觀資糧田的方法，《速道》中提到二種，一為此「明晰引導」本身的資糧田觀想法；一為《供養上師儀軌》資糧田觀想法。這裡採用《供養上師儀軌》資糧田是有深義的，因為此殊勝教授出自《甘丹變化經函》（10），嘉瓦溫薩巴和大成就者卻吉多傑（法金剛）（11）等先德均依此「三重薩絪上師瑜伽」即生獲得雙運之位。「樂空無別」等頌文之意為：自心樂空無二智所了相現為虛空之相，從虛空中生起資糧田。這樣修的目的，旨在視一切相為樂空智的遊戲。這裡面有許多如何配合

「唉旺」之義對樂空智引發定解、以及樂空智所了相如何現為本尊的甚深解說（12），但因為本次法會中有許多聽眾尚未獲得灌頂，而且現在也不是講密法的時候，所以暫且只說那麼多。不管怎樣，我們應在面前窄巾密布普賢供養雲的中央觀資糧田。觀寶地基中央有一大乳海，乳海之內有一棵七寶所成的滿願樹：樹根為金，樹幹為銀，樹枝為吠琉璃，樹葉為水晶，樹梗為冰珠，鮮花為紅珍珠，果實為石精。或者觀根等七支均由七寶所成。此樹如同如意摩尼寶，只要意想一下便能滿足一切需求。樹葉等被風吹動時，能發出演說無常、無我等「四法印」之聲。

滿願樹中央有一朵碩大無比的鮮花，花上有一個八人獅子擎舉的寶座。實際上，這些獅子是諸大菩薩為恭敬佛陀等緣故而化現的。獅子能威鎮一切野獸，表佛陀威光映蔽魔羅、世間天神以及外道邪眾。如果獅子數量為八，表「八自在」（13），如為四，則表「四無畏」。

寶座之上有十一層蓮華，從下往上層層逐漸縮小。最上面那層蓮華共有四瓣，中央蓮華蕊上置有日墊，係火晶摩尼寶所成；其上置有月墊，係水晶摩尼寶所成，形狀像兩個沒有柄的圓鼓重疊。蓮花出於淤泥而不染，表不染輪迴過失的出離心；太陽能使一切未成熟的農作物成熟，表「勝義菩提心」（14），能成熟相續；月亮能除毒熱，其光鮮白，表「世俗菩提心」（15），能除瞋恚熱惱且體性潔白。以蓮、日、月為座墊，表上座者掌握這些「主要道」：蓮華表下、中士道，日、月表上士道。

觀想主尊

在蓮、日、月三層座墊之上，當觀《供養上師儀軌》資糧田主尊。至於主尊究竟是誰，則眾說紛紜；有人說是宗喀巴大師，有人說是自己的根本上師，也有人說是「傑喇嘛卻巴」。實際上，主尊應稱為「上師善慧能仁金剛持」。這裡的「上師」是指自己的上師，「善慧」是指宗喀巴大師，「能仁」是指大師釋迦牟尼，「金剛持」是指勝者金剛持。此四尊體性無別，即是此處所觀的資糧田主尊。

那麼，這是否意味著將四位有不同相續的人想成和合為一體呢？當然不是，相續不同的四位怎麼可能合為一體？他們本來就是同一體性而我們卻執意認為是不同的相續，對此我們當依教依理在心中引發成立為同一體性的定解。

雖然這四尊實際上是同一體性，但我們卻以為：青藍色身、手持鈴杵、具報身相的「金剛持」完全不同於光頭、赤足、具化身相的「釋迦牟尼」。但事實上並非如此，佛陀在講《毗奈耶》和修多羅（顯經）時，現殊勝化身相；說怛特羅（密續）時、現金剛持相。例如，佛陀在講《集密續》時，現為三面六臂金剛持相；講《勝樂續》時，現為四面十二臂嘿汝嘎相等。雖然配合不同的經續顯現成無量不同的身相，而實際上都是同一位釋迦牟尼。所以說，「金剛持」和「釋迦牟尼」是同一體性而非不同的相續。

釋迦牟尼本人已在完成其度化事業之後示現涅槃，但以後仍在聖地印度化現為班智達和成就者的身相為眾生說法；在藏地前宏期中，佛化現為「堪布」(16)，「阿闍黎」(17)等身相為眾生說法；在藏地後宏期中，佛化現為阿底峽尊者、宗喀巴大師等眾多智者成就師之身相為眾生說法。因此，宗喀巴大師的體性也就是釋迦牟尼。佛陀自己說過，在未來五濁極盛的時代，他——能仁金剛持——將化現為上師相而來。對此諸位可能會想：「那麼，現在能饒益我的能仁金剛持的化身究竟是誰呢？」不是別人，就是你的上師！

《等虛空續》說：

「眾生皆有五佛性，猶如舞師及圖畫，
皆稱大樂唯一性，一性示現多態舞。」

此頌有多種解釋法，有配合「身遠離」(18)來講的，有配合「依止善知識法」來講的等等。此處若配合「依止善知識法」來講的話，譬如「跳神」時，一位演員身著「黑帽裝」出場，觀眾們便說「黑帽(19)來了」，而實際上是演員假扮的。那人退場後，換上「法王」(20)的面具重新出場，觀眾們又說「這是法王」，但實際上仍是那個演員。正如同一個演員穿上不同的服飾便有了不同的稱謂：是同一位勝者金剛持化現為釋迦牟尼、宗喀巴大師與自己上師之相。所以，他們除了外表不相同外，實為同一體性。獲得這樣的定解之後，所觀資糧田主尊當立名為「上師善慧能仁金剛持」。

不僅如此，我們也應定解上師為總攝一切諸佛智慧為一的體性，如儀軌頌文中所說：「一切諸佛為體性」。在下面的「依止善知識法」中，我將會對此作出詳細的解釋。如果我們對此未能妥善理解的話，再怎麼修所謂「甚深」的上師瑜伽，也不過是徒有其名而已。《道次第廣論》中所說：「著名之《上師瑜伽》教授亦應如前所說而知，僅修一、二座所緣全無所至。」

所謂「三恩」者，顯教中是指賜予學處、經教和引導三者；密法中是指授予灌頂、密續講解和數授三者。如果我們從某位上師那裡獲得此三者全部，即應稱該師為「具足三恩」上師。

主尊外表身相為宗喀巴大師。大師現比丘相，身著袈裟，「袈裟」為黃鴨色出家服裝。宗喀巴大師右手結說法印，左手結定印、捧持充滿甘露之鉢。雙手的大拇指與食指捏持鄔波羅花莖(21)，花瓣在兩耳旁開放。右側花上為智慧劍，劍尖有小團火焰燃燒；左側花上為《般若八千頌》，能自動發聲誦經，或者也可以特別觀想自己正在作聞、思、修的某部經論。大師身披郁金色三法衣，鬱金花有淺黃、紅黃和紅三種顏色，分別為祖衣、上衣(22)和下衣(23)之色，大師頭戴黃色尖頂班智達高帽。這裡面有許多表義，但因為時間不夠，現在無法細講，請大家自己去閱讀一下《喜足天眾引導》和《供養上師儀軌引導》這兩種書。

宗喀巴大師心間觀釋迦佛，釋迦佛心間觀勝者金剛持，金剛持心間觀「三摩地薩埵」藍色卍字。他們不是四件層層迭套的器皿，而是為我們顯示出：上師的外相雖然是普通比丘，但內相卻是釋迦牟尼佛，所以在宗喀巴心間安置釋迦佛；密相是勝者金剛持，所以在釋迦佛心間安置金剛持。有人認為「上師三重薩埵」就是這三尊，但正確的理解應是：前兩尊為「三昧耶薩埵」，勝者金剛持為「智慧薩埵」，心間卍字為「三摩地薩埵」。此「三重薩埵」修法中具有殊勝的密法深要，但在此不便解說。

上師足結金剛伽趺而坐。觀修上師五蘊為五如來等，是《集密根本續》中略說而《釋續金剛鬘》中廣解的「集密身曼荼羅」教授 (24)。如果我們想廣修的話，就應按「集密身曼荼羅」原樣，觀各尊為三面六臂。如果觀力不及的話，可按照瑜伽續中所說，觀為一面二臂。

從頭頂到髮際之周，觀上師色蘊體性「毗盧遮那」；髮際至喉間；觀上師想蘊體性「無量壽」(25)等。觀五蘊五如來在身體中央如主心木狀，下面一尊的頂髻剛好碰到上面一尊的蓮華座。觀四界四佛母(26)與五佛中的四尊相對而坐。觀眼等六處，加上筋脈、關節，為「地藏」等八菩薩(27)，其中筋脈體性為「彌勒」、置於頭頂，「普賢」置於八大關節(28)處。至於觀色等五境為五金剛女(29)，頌文中雖未明說，但當如「集密身曼荼羅」，觀為與各自對應的男性菩薩相互擁抱之相。這裡的「羅漢」並不是指聲聞、緣覺阿羅漢，而是指大乘阿羅漢、亦即佛陀聖者。

另觀（主尊全身）每一毛孔中有一佛刹，有的佛刹中，佛在降魔；有的佛刹中，佛在轉法輪等，化現無量十二種事業(30)遊戲，此即上師身中映現一切世界之意。在某一觀自在密續中說：本尊每一毛孔中有某某佛刹，有某某如來安住其中等等，此說適用於一切諸佛。「二萬一千」是多數詞，我們不必拘泥其數。觀主尊右手等十肢體的體性，為「閻摩敵」等十大明王(31)。

主尊心間共有五尊，其安置法為：「不動佛」最大；其心間為「釋迦佛」；「釋迦佛」心間為「金剛持」；「不動佛」前方與之相對而坐的是「摩摩枳佛母」；「不動佛」背後向其背而坐的是「文殊」。觀想主尊全身放光，從光端放出「護方神」等種種變化。藥叉、密跡等眾大天神是主尊的足墊。

我們縱然無法清楚地觀想這些所緣，但最主要的，是應在心中引生這樣的定解：上師的蘊、界、處等，實為五部如來父母及其他寂怒本尊。以上為主尊觀想法。

觀想眷屬

觀想着屬的方法是：從主尊心間向右方放光，光明由小變大，光端上顯現「廣行派」眾上師；左方為「深見派」眾上師；前方為結過法緣的眾上師；後方稍高處為「修行加持派」眾上師。

「修行加持派」安置法中有許多教授深要。此派中著名的上師有：金剛持、諦洛巴、那若巴、種毗巴、阿底峽等。然而傑·珠康巴主張只需觀想深、廣二派，因為這二派的加持傳承是經上師代代相傳，從未中斷過：喀鐸·洛桑貢窮（善慧小修）則認為，此係「集密」、「勝樂」、「怖畏」三種傳承；傑·昂旺強巴（語自在慈）和喇嘛雍增仁波切則主張以「噶當十六明點」（32）和「甘丹耳傳」這二種傳承為主。

將上述五種傳承合起來觀想的教授深要，是我上師的口授。這裡我將毫無保留地為大家揭示這一殊勝耳傳教授（33）：中央除「金剛持」外，從至尊文殊至自己上師之間的諸位上師，均觀為文殊相，上下重疊成為一行；其右側觀父續「集密」和「怖畏」上師傳承，分二行上下重疊；左側為母續「勝樂」上師傳承和「十六明點」上師傳承，也分二行上下重疊，共觀五行。傑·喜饒嘉措（慧海）（34）的著作中也有類似的說法。此外還有其他教授，大家應參考《噶當經函》、噶欽·南喀多傑（虛空金剛）的有關《供養上師儀軌》著作（35）、彩林雍增仁波切的《供養上師儀軌引導文》、《道次第傳承上師傳》，以及方才所說的傑·喜饒嘉措的著作等。

新、舊噶當派上師的安置法中，也有一種很特別的教授。以上為觀想諸位師長。

然後，在第一層四瓣蓮華的前瓣上，觀「集密聖派不動三十二尊」；右瓣上，觀「金剛怖畏十三尊」；左瓣上，觀「總攝輪魯伊芳巴派六十二尊」，後瓣上，觀「具顯喜金剛九尊」。或者按照教授：右瓣上，觀父續之王「集密」；左瓣上，觀母續之王「勝樂輪」；前瓣上，觀雙具父母二續扼要的「金剛怖畏」。無論如何，如果我們心力所及，應觀能所依全圓曼荼羅。不然的話，應觀能依天全圓主尊眷屬。再不行的話，單觀主尊亦可。

其次，於第二層蓮華上，觀以「時輪」為上的無上部各本尊；第三層，觀瑜伽續本尊；第四層，觀行續本尊；第五層，觀事續本尊；第六層，觀殊勝化身相佛；第七層，觀菩薩；第八層，觀緣覺；第九層，觀聲聞；第十層，觀勇士和空行；第十層，觀護法眾。

在資糧田諸尊的三處，安置「三金剛」自性三種子字：即頭頂上安置身金剛「毗盧」體性的白色「喻」字等等（36）（帕繃喀大師又說，雖然念誦儀軌中未明言，但也應在臍間安置「寶生」體性黃色「娑」字，和在密處安置「不空成就」體性綠色「哈」字）。雖說「三金剛」是佛所獨具的特法，但因為資糧田中的聲聞，緣覺等，只是化現為聲聞等相而體性即佛，所以也可以安置三字。又當了知資糧田諸尊均係上師的變化。此外，也有觀資糧田諸尊都是「三重薩絰」的教授。

（帕繃喀大師說，觀資糧田諸尊時，應具如下三要：（一）在意想上，應妥善觀想；（二）在正信解上，應想「此即某某上師或本尊等」；（三）在信心上，應想資糧田為殊勝福田。）

像這樣觀想完畢後，次當迎請「智慧尊」，但是實際上，並無迎請的必要，因為只要我們生起信解，佛便會出現在我們面前。經中說：「誰若重信解，能仁住其前。」我們在辯論時所說的：「沒有佛的證量不能緣及的地方」，對理解這一點很有幫助。知果配合密法關要來講的話，則更容易理解。由於證雙運位者身心成為一體，所以他們智慧遍及的地方，身體也一樣能遍及。經典中說：

「智於剎那間，周遍所知輪。」

以及：「智所周遍處，身亦遍所有。」

由於自己面前這個地方，為佛的一切智所周遍，因此佛身也周遍於此。所以，除了因為自己的業障看不見外，我們只要信解觀想，資糧田諸尊就一定會出現在我們面前，這和無著觀修彌勒（37）以及月官觀修觀自在的故事是一樣的。對於佛來講，他們是不必花力氣降臨於某地的，就像天上的月亮映印在有水的器皿中一樣，只要我們一觀資糧田，他們便自然出現在我們面前。我們看不見他們，就像泉眼和祠堂中有龍、厲鬼等居住而我們卻看不見一樣。

由於所獲加持的大小和積輻的多少，視有無「面前真有資糧田」這一信念而定，所以為了消除「面前並沒有皈依境」這樣的疑慮，或為加強信解之故，我們應迎請「智慧尊」。在口誦「惟願一切有情大依怙」等時，想具足智、悲、力三種功德的資糧田諸尊，個個大顯神通降臨此處，如《摩竭陀賢女傳》中所述（38）。此時觀資糧田諸尊心間種子字放光，從十方諸佛心間各請一整體資糧田前來，合併為一個資糧田後，又分化無量，資糧田每一尊身中都有一整體資糧田融入，所以當信解資糧田每一尊均為普攝皈依處的體性。我們這樣修的話，就不會對資糧田諸尊作優劣的分別，另外也有將來道位與果位的緣起在裡邊。作「勾」、「入」，「縛」、「喜」則是密宗的修法。

沐浴聖眾

資糧田諸尊本身並無需要清淨的罪障或污垢等，但為了淨治我們自身的罪障，應沐浴資糧田聖眾，如經典中說：

「法身雖無垢，恭敬承事故，」

觀想浴室的方法有許多種。此處配合無上部修法，觀浴室為四方四門。門外有牌坊，室內有四條寶柱承托屋頂，頂下飾有珍珠寶蓋，此外沒有其他屋頂。室內中央為浴池，水晶地基上鋪滿金沙，池底中央較周邊為高，形如龜背，再者如無上部總軌，觀木座或獅座，數量與資糧田諸尊數相等。浴池的三面有三座階梯，每座有四級，周闔行寶台和掛衣服的寶衣架。此外觀想將用作供養的新衣和浴瓶等。

如果我們有浴具（39）的話，可在浴盤中注入少量瓶水代替浴池。另用瓶水在鏡面上畫兩條橫線和兩條豎線，成九格狀。然後用瓶水在中央和四方格中各點一點：九格表浴室，五點表五部佛。

在唸到「珍珠傘蓋具光焰」的句末停頓處時，觀資糧田諸尊如鳥飛降，或由梯而下進入浴室。諸尊降臨後，從自心間放出無數供養天女，以三個為一組，分別從事沐浴，塗香和獻衣的工作，這是根據密宗的規矩來修的。

觀想供養天女舀取池中的水為聖眾沐浴，由此資糧田諸尊心相續中產生大樂。浴畢擦身時，和開光法一樣，觀天女用浴巾碰觸資糧田諸尊的額、喉、胸間和雙肩五個部位，同時唸咒。想諸尊身上所有的濕氣集中於這五個部位，然後擦乾，這和我們洗澡要從頭到腳地擦是不一樣的。塗香時所供的香，色澤如金、香氣優雅，質料不是普通的油脂。隨後向無量聖眾奉獻各色新衣，或寂靜裝，或忿怒裝。特向仲敦巴大師供養猞猁皮袍、外褂藍布。為表三士道攝於六度之中，衣帶纏繞腰部六圈，這樣觀想有極大的緣起關要。然後也可向資糧田諸尊供養各自的飾物和手幟。

唸「悲憫我與眾生故」等時，觀想資糧田諸尊各返原位，仍像以前一樣安住。那些換下來的舊衣服，化為黃光融入自己眉間；或作為各自應得的聖物，分發給六道眾生的代表。觀浴池下面有六道水渠，池水流入六趣各處，消除各趣有情之苦。因為人最貪，所以觀想池水變為眾人所需的一切資具。最後想浴室等化空、成無所緣。

第五加行：攝集積淨關要—奉獻七支及曼荼羅

積福淨罪十分重要！格西鐸巴說：

「若能兼修積集資糧、淨治罪障，祈禱本尊與上師，並克勤殷重思惟，雖覺百年亦不能生者，然諸有為不安住故，終當生起。」

涉及積淨關要的七支與曼荼羅修法，在我們修行的自始自終都極為重要，有些人輕視這些修法，認為只有那些不能廣修善行的人才修這些法，或只是視為善行的前行而在正行中不需要，但這些想法是錯誤的。由此七支之門，依靠上師諸佛菩薩最上資糧田、修習積福淨障之法是最殊勝的，在顯密教典中再也找不到比這個更好的修法了。即便在密法中，此七支也是極重要的：四續部均說應修「七清淨」，無上部各「生起次第」

(40) 中，也都說應由敬禮，供養等七支之門積福淨障。文殊怙主大宗喀巴也是因為在沃喀修習積淨，才生起殊勝證德的。像這樣，如果相續成熟的話，我們便能很快地生起證德。

(帕繃喀大師又詳細解釋說：登地菩薩們也以勤修積淨為主，如初地菩薩變化出一百個身體，到一百個佛刹中奉獻供品。同樣的，二地、三地等菩薩也依次變化出更多的身體，作更多的供養，直至成佛。他們尚且如此，我們這些人自然就不必說了。)

所以，此七支法行在顯、密二者中是積淨修法的集大成。其效用有二種：打個比方說，過失成熟，猶如膿包行將破裂；功德成熟，如同果實即可受用。古德教授中說：「若不積福則如無潤之種」，因此我們應該配合修所緣相，由七支之門勤修積淨，光修一些相似道全無所至。

「七支」的意思是：比方說，有一輛由七個零件組成的車子，如果少一個零件的話，車子便無法開動；同樣的，如果七支中有一支不全，也達不到積淨的關要。

禮敬

七支中的第一支為禮敬。禮敬分身、口、意三種，由「所有十方世界中」等頌文依次對此加以說明。各引導文中說，當觀自己化身無量，每一身體有無數的頭等等。如果這樣觀想不太容易的話，可以意想自己無始以來所受取的無量身體、均現人相而作禮敬。

「於一塵中塵數佛」等一頌，意為所有佛陀能同時安住於同一粒微塵中。譬如，一百個人同時看一粒麥子，在這一粒麥子中能同時趣入一百個人的眼識；同樣的，一切佛陀的智慧能同時趣入同一粒微塵，在一粒微塵中有多少智慧趣入就有多少色身趣入，這是因為諸佛具有雙運功德、亦即風心同轉所致。

如果是出於對資糧一一的恭敬，那麼我們即便是豎一下手指也是身禮敬。身禮敬裡面有幾種不同的頂禮法：「蜷禮」，為五體（41）投地；「展禮」，為全身伏地。

「展禮」係出自《華嚴經》：「善財童子如樹木倒地、全身匍伏而作頂禮。」關於頂禮的功德，《辨業經》中說有十種功德，例如：形體美妙、身色如金等（42）。此外，經中說，頂禮所獲的福報是：頂禮時身體所壓地下塵沙數量的一千倍即將來受生為轉輪王之次數。這種「展禮」法也見於密續，且是班欽那若巴的頂禮規矩。普覺·昂旺強巴曾說：如果相信頂禮有這些功德的話，你會希望自己的身體比現在的長得更大一些、手腳更長一些。

兩手掌心合攏成扁平狀是外道禮拜法，我們不這樣作。頂禮時應空心合掌，將大拇指放入掌內，外形如摩尼寶。像這樣將雙手置於頭頂、眉間、喉間和心間，能分別感得佛的頂髻相、白毫相、六十音支佛語和一切智佛意。頂禮具有積福和淨罪雙重功效，所以能清淨頂禮者的身、口、意三門罪障。如果匍伏時將手指蜷攏，據說是感生圓蹄畜生之因，所以應將手指伸開，鋪在地上而不要握拳，由此成就佛的「手足趾縵網相」。手與額頭應碰地。起身時應迅速起立，像狐狸那樣靈活，這有迅速超脫輪迴的緣起關要。如果不很快起身而伏在地上的話，將感生為蛇等腹行類有情，所以頭碰地後即應起身，不要將休息和頂禮混在一起。前後二次頂禮之間，身體應完全伸直，不然的話，背稍有點駝即當感生為畜生等駝背類有情。

為了積福，我們每一次頂禮都要如法地來作，不要為了追求數量而草草了事。在宗喀巴大師開創的教規中，前行不以十萬等數量為主，重質不重量。某些聲稱已完成前行的人，在修十萬次頂禮時以最偷懶的方法來作，這樣做是不對的。在成佛之前，我們需要不斷地積福淨障，對於初業行人來說，更要化畢生的精力勤修積淨！與正修比起來，積福淨障更為重要，如果以為前行已經完成而可以放鬆休息的話，那是不會有任何成就的。如果我們勤於積福淨障，就不一定要為了達到十萬這個目標，而將身體搞得很累，心理負擔很重。以前有四位閉關者同修前行，當其他三人完成定額時，有一個人還遠遠落後。在問及已完成多少時，他反問道：「難道你們最關心的只是些數字嗎？」當然最理想的，是我們在保持如法頂禮的同時，能有較多的數量。計數的目的只是為了隨喜自己的善業。

總的來講，禮敬之事也可以附帶地或偶然地來作。例如，我們在路上遇見身、語、意所依等時，下至恭敬合掌也算是禮敬。對於一位善於修持的人來講，身體的一切運動都能轉化為修法。

供養

第二供養支，即「以諸妙華妙華曼」等三頌。假設我們有一塊極為肥沃的土地而不去耕種、任其荒蕪一年的話，我們將會對此備感可惜；但如果我們不在資糧田中積集福德的話，將比這個更可惜一百倍、一千倍！

我們所修之善至少應以希求後世之心來攝持，不然的話，所集的一切善根通常都不能成為正法；唯一例外的是：如果我們對佛積集禮供等福德的話，就算連希求後世之心都沒有，也決定成為獲得佛位之因！原因是：依靠「佛田」（43）之力能得殊勝之果。譬如，對於良田來說，即便我們不善於耕種，但由於土地肥沃的關係，也照樣能結出果實。

「塗香」，即由煎煮各種香料所製成的香膏。「妙華」等為「有上供養」。一最勝莊嚴」等一句，可加在前文一切偈頌之後。「燒香」為單一的熏香，如純檀香等；「末

香」，即旃檀等香粉；「積」，即香粉堆，另一種說法是：「積」是指裝有香粉的布袋，將之繫在華蓋上，使香氣隨風飄散。《普賢行願品》中所說的七種供養，即「妙華」等七種。

諸佛菩薩以發心和願力所變化的所有微妙供具，為「無上供養」。雖然我們現在無法來作這樣的供養，但還是有別的東西可供：即《慧海請問經》中所說的「受持正法」和「發最上菩提心」二種，加上《大悲白蓮華經》中所說的「一心專修所聞法義」，共為三種。根據上師教授，可再補充一種：「善根轉變為貢品而奉獻之」。我們可以奉獻這四種「無上供養」。

從受持教、證正法到只受持一句陀羅尼都是「受持正法」，而「受持正法」乃是無上供養。

「一心專修所聞法義」，是指將所聞、所記的法義立即用於實修，我們應效仿京俄瓦大師闍《毗奈耶》而扔皮革的故事。如果我們想等到黃道吉日等一切條件都具備了再開始修法，恐怕到死也等不到這麼一天。從打掃住處開始，我們懂得怎樣作後，便馬上去實修，這即是「修行供養」。所以，那些學大論的人也應實修所聞的法義、一心專修，千萬不要成為像布頓仁波切（寶成）（44）、所說的那種人：

「惟求自勝凌辱他，諂誑惡口具壞心，

說諸綺語令他惱，如是辯論地獄因！」

「善根變為供品」，即如「清淨戒律大海中」等及「聽聞大海闍伽漩」等頌文中所說，觀聽聞等善根變為供品之相而作奉獻。《供養上師儀軌》中，也說觀想眾善根變成花園之相而作奉獻，即「實設意化如意海」等頌文中所示。

「發最上菩提心」，即發心後為令諸佛菩薩歡喜而作奉獻。以上四種也是「無上供養」，是我們現在所備可以供獻的。比這些更為殊勝的供養是沒有的，所以我們這些出家人應以奉獻「修行供養」為主，只需勤供已有的這些便可，不必因為沒有財物供養而去冒「邪命」的險。

此外也應奉獻卓隆（45）。《聖教次第》中所說的那些供養：

「身、塔、現前、非現前，自作，教他、財、廣大，非染修行供養十。」

獻曼荼羅

（帕繃喀大師說：《樂道》與《速道》在此處獻曼荼羅，與《妙音口授》不同。《樂道》和《速道》是先獻供養，後獻曼荼羅；《口授》是按照向上師等奉獻禮品的規矩，先獻曼荼羅，後獻供養。）

「曼荼羅」譯成藏文為「金廓」（譯音）：「金」意為心要，「廓」意為取，合起來別「取心要」，內含深意。

關於曼荼羅的形狀，可以根據所修的事業，採用四方形等樣式（46）。某些人聲稱，外在的供養比起內在的修持並不顯得重要，但在密宗的《事師五十頌》中卻教導我們說：

「合掌持花曼荼羅，敬事開演上師尊。」

以前瑜伽自在吉祥貢巴瓦（曾入定七日）出定時，久未供獻的曼荼羅上已積滿灰塵。那日正好仲仁波切來訪，看到這個情況後便問道：「你為什麼不供曼荼羅呢？」貢巴瓦回答說：「我一直在專心內修所以忘了。」仲仁波切聞言呵斥道：「你在胡說些什麼！阿底峽比你修得要好吧！但他仍然每天三時供曼荼羅。」從此以後，瑜伽師對獻曼荼羅特別精進，後來生起了證德。

關於曼荼羅的質料，如果我們富有的話，可用金、銀、銅等製成；不然的話，用石板，陶瓷或木頭亦可。宗喀巴大師在沃喀時所用的曼荼羅就是石質的。至於放在曼荼羅上的「堆」，最好是用珍寶、穀物和香藥，不然的話，用石子和砂子等亦可。如果我們有錢，應選最好的來供，這樣能積較大的福德。曼荼羅的尺寸越大越好，最小不可小於自己的茶碗。每年或每月之中，我們至少一定要供一次曼荼羅。

具體作法是：首先用食指蘸一點「牛淨物」（47）或香水，然後用大拇指按住曼荼羅中央，以食指在周圍畫個圈。或者反過來作：用大拇指蘸一點「牛淨物」或香水，然後用食指按住曼荼羅中心，以大拇指在周圍畫個圈。正供時，左手握籽捏住曼荼羅底邊，以右手腕擦曼荼羅表面：向外擦多次時，想像擦去罪障；向內擦三次時，信解獲得身、語、意加持。

次按規矩設置各堆。關於曼荼羅東面的認定有二種說法：一說朝供養境的一面為東；一說自己前面為東。供養時，應以朝向資糧田的那面為東；祈禱時，則以面向自己的這面為東，表求賜加持之意，當以後者為上。

卓貢卻帕（眾生估主法聖）（48）的規矩是設三十七堆曼荼羅：須彌山王、四洲，八小洲、眾寶山等四、七寶、寶藏瓶、嬉女等八，加上日、月、傘、幢。宗喀巴大師教派則修二十二堆。二十三堆曼荼羅和二十五堆曼荼羅的區別是：計不計大自在金剛地基和外鐵圍山二堆。

供曼荼羅時，我們應按照《俱舍論》中的描述，來觀想須彌山王與四洲。因此，我們應當詳細了解《俱舍論》中所說的世界形成情況，至少也要知道個大概（49）。

（帕繃喀大師隨後簡略地介紹了一下：）

須彌山王周圍有七大海、七金山及鐵圍山圍繞，中央為四寶所成的「須彌山王」。「東洲」白色，「南洲」藍色、「西洲」紅色、「北洲」黃色。觀想這些洲中，「珍寶山」等寶物堆得滿滿的，這四種好像是各洲特產似的，所以放在各洲堆之上。「滿願牛」的體性是寶，它所出的糞尿全是金子；「自然稻」是一種沒有殼等的糧食，晨割夜長、夜刈晨長。在二十五堆中，考慮到這些已間接地與各洲一起供了，因此不另外設堆。七寶，即如「瞻部河金善製成」等所說，置於靠近須彌山王堆的四方四隅。「嬉女」等八天女住在須彌山王的層級上，可置於前面八堆之上。在二十五堆中，考慮到這些已包括在須彌山王中一起供了，所以不需另外設堆。「日」、「月」分置右方與左方（50）；「眾寶傘」在後方；「尊勝幢」在自己前面，這樣放置有緣起的關要。或是「日」在西，「月」在東，「傘」在北，「幢」在南，這樣放另有一種緣起。天、人所珍愛的一切財物均堆放在須彌山王中央，與曼荼羅一起奉獻。

觀想曼荼羅中可包含整個世界，曼荼羅沒有變大，四洲與天界也沒有變小。彩玲雍增仁波切對此舉例說明道：當他住在扎什倫布時，曾在茶碗中的一個小水泡中看到整個人臉。我們也可以像一顆玻璃珠中能映現整個面龐、或針孔中可見整座山等那樣來觀想。

一千個「三千大千世界」合為一個「無量世界」，一千個「無量世界」合為一個「海」世界；一千個「海」世界合為一個「海相續」世界。

「香塗地基」等一頌，我猜想是「常啼」供養「法聖」菩薩時所誦的偈頌，但尚待核實。這裡有「觀想佛土」和「觀為佛土」二種唸法：第一種中的「佛土」作供養境佛資糧舊解；第二種為觀想為佛上然後奉獻之意，因為須彌及四洲等穢上足下堪供養的，所以我們應剎那將須彌及一一洲等穢上轉變成淨土後再作供養。如果我們這樣來觀想供養的話，便能獲得供淨土的功德。

達波的曼荼羅偈頌中，說「供伴梵王具律儀」等，意為自己如果是具戒比丘的話，在供曼荼羅時應觀梵天為助伴：如果不是的話，應觀比丘和梵天為助伴。但因為須彌四洲是有情共業所成，所以我們可以將自業所成的那一份增上果須彌四洲作為供養，不必依靠梵王的幫助。

如果我們觀想力較大，可觀百千萬個四洲等，不能的話，只供一組亦可。如能好好地供曼荼羅的話，我們便能獲得供真正須彌四洲等的功德。例如，「法阿育王」的前生

中，有一世年幼時，將沙土信解為黃金供在「善觀」佛的鉢中，於是獲得供金的功德，後來能在一夜間建成一千萬座舍利塔。所以，供曼荼羅能容易地圓滿資糧，也不會犯諂誑等邪命的過失，沒有比這個更為殊勝的積福方法了。當知此銅盤中具有如此大的關要！

結行中，傾倒曼荼羅堆有二種方法：求加持朝內；除中斷向外，我們可酌情採用。

此外當知不以數量為主而以觀想為主。如果我們想計數的話，可以在此處供養的時候作，配合《皈依發心頌》誦「香塗地基」偈，供養須彌山王，四洲及日、月七堆。吉祥女比丘尼因為供曼荼羅而親見大悲觀自在，宗喀巴大師也因為在沃喀卻隆供曼荼羅等發大精進而證得中觀正見，所以我們大家也應勤修此法。

註釋：

1、引自《親友書》，漢文有三種譯本：《龍樹菩薩為禪陀迦王說法要偈》，劉宋求那跋摩譯；《勸發諸王要偈龍樹菩薩撰》，劉宋僧伽跋摩譯；《龍樹菩薩勸戒王頌》，唐義淨譯。

2、位於拉薩以南的洛卡地區。

3、即聖龍猛與提婆、佛護、清辯、月稱四弟子。

4、即小孤薩黎。此句出自宗喀巴大師的《道次第傳承上師啟請 · 開勝道門》，參見本書附錄《有緣頸嚴》。

5、引自《菩提道次第廣論》。

6、即漢譯《觀無量壽佛經》。

7、儀軌中僅言及礫石，但後二者也時常出現在經典中。

8、參見《普賢行願品》。

9、即《大方廣佛華嚴經》。

10、據說這部神奇的經典係文殊智慧的化現，只有像溫薩巴等格魯派最優秀的傳承主持者才能發現和閱讀。

11、十五世紀晚期至十六世紀早期。

12、參見宗喀巴大師的《勝集密教王五次第教授善顯炬論》，法尊法師譯。

13、1、身自在； 2、語自在； 3、意自在； 4、神變自在； 5、處自在； 6、周遍自在； 7、欲自在； 8、功德自在屬殊勝悉地。

14、克珠 · 丹巴達吉在《般若總義》中解釋說：「勝義諦中二相隱沒之大乘聖者心王意識，復是無住涅槃圓滿意樂之見行二者中屬於見分之智，乃勝義發心之相。」

15、《般若總義》中解釋說：「為利他而心緣圓滿菩提，且與希求自身圓滿菩提之欲相應之大乘人心王意識，見行二者中屬於行分之大乘道入門智，乃世俗發心之相。」

16、指靜命論師。

17、指蓮華生大師。

18、密宗集密龍猛派生圓次第中某一階段的修法。

19、代表剎弒朗達瑪的密宗行者角色。

20、即閻羅法王。

21、一種藍色蓮花。

22、又稱七條衣，是沙彌和比丘平常穿著的上衣。藏地現在通稱法衣。

23、又稱五條衣、僧裙。

24、詳情請參閱克珠傑的《集密生起次第 · 悉地海》。

25、心間，觀上師識蘊體性「不動」；臍間，觀上師受蘊體性「寶生」；密處，觀上師行蘊體性「不空成就」。

26、心間，觀上師水大體性「摩摩枳」；臍間，觀上師地大體性「佛眼」；喉間，觀上師火大體性「白衣母」；頂間，觀上師風大體性「度母」。

27、眼為「地藏」；耳為「金剛手」；鼻為「虛空藏」；舌為「觀自在」；身為「除蓋障」；意為「文殊」；筋脈為「彌勒」；關節為「普賢」。

28、雙肩、雙腕、臀部兩側與雙踝。

29、色為「色金剛女」；聲為「聲金剛女」；香為「香金剛女」；味為「味金剛女」；觸為「觸金剛女」。

30、佛的殊勝化身在世界上示現的十二種事業：1、兜率降世； 2、入住母胎； 3、圓滿誕生； 4、少年嬉戲； 5、受用妃眷； 6、從家出家； 7、行苦難行； 8、趨金剛座； 9、降伏魔軍； 10、成正等覺； 11、轉妙法輪； 12、入大涅槃。

31、左手為「無能勝」；口為「馬頭」；金剛為「除礙」；右肩為「不動」；左肩為「欲王」；右膝為「具藍杖」；左膝為「大力」；頭頂為「頂髻轉輪」；二足心為「妙害」。

32、噶當派早期單傳的一種密法教授。

33、參見本書附錄《供養上師儀軌資糧田圖解》。

34、1803-1875。

35、《供養上師與大印合修法引導筆記》。

36、喉間安置語金剛「無量壽」體性的紅色「啊」字，心間安置意金剛「不動」體性的藍色「吽」字。

37、以前無著為見彌勒，觀修十二年方才如願。本尊告以十二年中他隨時在其面前，但因障故不能得見。

38、昔摩揭陀給孤獨長者之女「賢女」，遠嫁他方一外道王族。但因其信心與祈禱之力，佛陀及其聲聞弟子凌空飛來、各顯神通，為其說法。「惟願一切有情大依怙」等一頌即賢女當時所說。

39、主要包括水壺、鏡子、盆子等物。

40、無上瑜伽部特別修法二次第中的第一次第。

41、頭、雙手、雙膝。

42、其餘九種為：1、聲音和雅、出語敦肅；2、得眾眷屬；3、天人敬愛；4、具大威勢；5、值遇顯貴；6、遇佛及徒；7、獲大財富；8、受增上生；9、速證涅槃。

43、《俱舍論》列舉了四種田，即布施後能產生較多功德的四種對象：1、有情田；2、饒益田；3、痛苦田；4、功德田。「佛田」屬功德田。

44、1290-1364。

45、法名洛卓回乃（慧源，十一世紀人），阿底峽尊者的弟子之一。

46、息災為圓形，增益為方形，懷攝為半圓形，降伏為三角形。

47、黃牛所出糞、尿、酥油、酪和乳等五物總名。

48、法名為洛卓堅贊（慧幢），薩迦五祖之第五位，漢籍中稱為八思巴。

49、另請參閱格鄔倉 · 洛桑絳央蒙朗的加行法引導 《文殊上師密意莊嚴》。

50、指修行者本人的右方與左方。

51、此著名比丘尼成就者係出生於印度某王族，早年因染惡性癩病離家出走，在偏僻的山林裡苦修十二年，最後親見大悲觀自在。由他傳出的大悲觀自在修法，成為吉祥女比丘尼派。

第六天、加行法之三（第五、六加行）

月宮阿闍黎曾說：

「猶如小象意貪著，深井口邊數口草，
非但無獲墮深淵，活命世間求樂同。」

譬如有一頭象，因為貪著可怕深淵邊上的幾口草，跑到那裡而不慎跌入深淵；我們也因貪著現世的快樂而造作出種種的不善業，一旦墮入惡趣大深淵中，再想從那裡逃出來是很困難的，所以我們應該追求一種長遠的目標。而實現這一目標的最勝方法，莫過於修「菩提道次第」，因此，諸位來聽法應具有這樣的動機：

「為了利益有情之故，我當獲得佛位！為此我來聽《菩提道次第引導》，然後去作實修。」

（在回顧了前幾天已講完的科判之後，帕繃喀大師接著說：座上修分加行、正行和結行三部分。加行六法中第五加行「奉獻七支及曼荼羅」裡面的前二支已講完了，現在接著講第三支懺罪支。）

懺悔

我們相續中，先前未生的證德不能新生，已生的證德不久即退失，這歸咎於我們的罪障在作怪。不僅如此，我們現、後世中遇到的一切不快之事都是罪業所致，要想擺脫這些麻煩，我們就必須懺罪。

若能懺悔，就是像「無間業」和「定受業」這樣的大罪也能清淨。雖然「一切有部」說不能清淨，但如是能淨是「應成派」所許。《親友書》中也說：

「先時雖放逸，後若改勤修，
猶如雲翳除，良宵睹明月。
孫陀羅難陀，央具理摩羅，
達舍綺莫迦，翻惡皆成善。」

「智罪重亦輕，愚罪輕亦重。」

這也是指不知懺悔法而言的。婆羅門綺莫迦（具樂）曾弑其母；央具理摩羅（指鬘）曾弑一千九百九十九人；達舍（未生冤王）曾弑其父造無間業，但這些人後來都見諦了，這是因為他們能猛力懺悔所致。所以，如果我們懺悔力量大的話，能從根本上清淨罪業；力量中等的話，能使罪業變輕；力量小的話，也能使罪業停止增長。但如果不作懺悔，我們所造之罪將每天翻倍，這樣一來，即使原先是很小的罪也會變成極大的罪。例如：我們在殺了一隻虱子後不懺悔的話，十五天之後，此殺生之罪便是原來的一萬六千三百八十四倍！這幾乎和殺人的罪差不多了。

我們不想懺罪、對罪業生不起恐懼心，是因為對業果沒有信心造成的。如果有的話，那怕是細小的罪我們也會恥於違犯，這就是為什麼阿底峽尊者在旅行時，當他發現自己犯了一種小的「惡作」時，便立即命令全隊停止前進而作猛力地懺悔。

我們大多數人不相信自己有罪需要懺悔，這是因為對自己犯罪的情況不加思考造成的。如果深究的話，我們可以發現：從今天清晨破曉時分到現在，自己的意、口已犯有多少瞋恚、綺語、粗惡語等。對我們這些出家人來說，除了「他勝」，仔細檢查一下「僧殘」以下的戒，可以發現所犯的罪墮紛若雨降。不僅如是，若不願穿圓裙，而自稱沒什麼要緊，即成完全的密宗「根本墮」，同樣的，所犯的菩薩戒「根本墮」也多如雨降。別解脫「他勝」、菩薩「惡作」、菩薩「根本墮」、密宗「粗罪」和密宗「根本墮」罪，後者均比前者重十萬倍。如果計算一下的話，從清晨到現在，我們已積集了許多圓滿的惡趣因！所以，我們每天都在造十不善業和違犯三律儀制限。

（帕繃喀大師進一步指出：那些造大罪業的人將受生於地獄中；造中等罪業的將受生於餓鬼中；造小罪業的將受生於畜生中）。這裡所謂的「大」，不一定是殺人打馬等粗顯的罪業。以極強的瞋心稱弟子為「老狗」等以上的罪，就是大不善業。對殊勝田毀謗等，是由福田門故罪業力大。所以，僅今日一天之中，我們便已造集了圓滿的三惡趣因！如果是這樣的話，我們該怎麼辦呢？一味地害怕呆坐是無濟於事的，我們必須在今生未死之前，勤修十萬頂禮和十萬《百字明》等，在無始輪迴罪業清淨相未出現之前，努力地懺悔防護。關於淨罪相的內容，係出自《準提陀羅尼經》，大家可以去參閱一下《道次第廣論》中所引的文字（6）。我們每天晚上臨睡前，應配合「金剛薩埵修念」，誦二十一遍《百字明》；及配合唸誦《墮懺》作展禮等，努力懺悔。罪墮晨犯夜懺，夜犯晨懺，不與罪墮同行超過一整天。即便不修許多其他的法，專勤於此也未嘗不可。若能懺悔現、後世一切痛苦根源——罪業的話，我們便能消除痛苦，證德也會自然地生起。

現世中罹患疾病等，是因為能感病痛的不善業已經成熟，所以想靠作經懺等強行滅除，往往並無效應。但是，作經懺的果會在將來別的時候成熟，所以我們不要因為經懺無效而生起邪見。（在生病等時作經懺），如同豆子已經在田裡長成，然後再往田裡播

撒麥子試圖消滅它們一樣。如果一旦成熟的話，我們便無計可施。因此我們應在受果之前懺罪，就像消滅種子那樣。

懺悔能使小罪根本清淨、重罪轉弱，並使惡趣「定受業」代之以現世罹患大病等。總的說來，罪業無功德可言，但經過懺悔便能清淨，也算是它的一種功德吧。所以沒有一種罪是不能藉懺悔來清淨的，由於淨罪程度的大小視懺罪的心、行強弱而定，所以我們應以強烈的追悔和防護心等來作。

有些修行者在現世屢遭不聿之事，這是事實，但也是極好的徵兆。因為他們那些後世將受的惡業（如感生地獄等），已在現世成熟了。有些修行者經常遺失或喪失財產，這表明他們那些將感生餓鬼的惡業已在現世成熟了；相反，有些作惡者卻似乎時來運轉，例如得享高壽等等，但這是將前生修善留下的果，提前在現世中消耗殆盡的徵兆。所以，他們將來只會墮入單純領受痛苦之處。仲敦巴法王在後半生中，也示現身患癱瘋病之相。所以，大家對這些情況不要有邪見，應對疾病等生起歡喜。懺悔能清淨我們的罪業，瞋恚則能摧毀我們的善根，這二者有極大的利害關係。此外當知，懺悔應具足四種對治力。關於「依止力」的認定，有人認為是懺悔境，本派則以「皈依、發心」為依止力。正如在何處跌倒，就需在何處站起來；我們犯罪的對象不出佛和有情二種，所以也要依靠佛和有情來淨罪，此即「皈依」與「發心」，這二種修法前面已經解釋過了。

「破壞力」即追悔心，有了追悔心，防護心也會跟著出現。為了使追悔心具有力量，我們應當明白業果的道理。譬如有三個人都吃了有毒的食物，其中一個人死了，一個人病了，另一人雖然還沒有出現症狀，但一定會極其懊悔，並多方設法地使毒物排出體外，而且今後再也不想吃這樣的東西了。同樣的，我與一切有情過去都造集了如毒的罪業，他們有的已經死後投生在惡趣裡了，有的則為三毒痼疾所纏，行將墮入惡趣。而我因為也造了罪業，結果將與他們一樣，所以應該對此生起追悔和防護之心。作為「遮止罪惡力」的防護心應極為堅固才行，我們要認真地修，不要聽了懺罪功德後，便不加关注，使防護罪惡的心鬆懈了。關於防護心的具體修法，對粗惡語等十分容易犯的罪業，如果說今後永不再犯，極有可能會成為妄語，可是又不能因此就不加以防護；因為缺乏防護心，將使四力不全。所以，能夠完全戒除的罪，我們要下決心完全戒除。否則，就應當下決心在一年、一個月或一天中不犯。若能每天下決心斷除，便有逐日能斷的關要。像這樣熟練之後，我們就能斷除以前的惡習！這是我大寶上師所說的巧妙教授。

「遍行對治力」，也就是由追悔之門正作淨罪的方法，主要有六種：（一）誦如來名號；（二）誦陀羅尼咒；（三）誦經；（四）修習空性；（五）供養；（六）修造佛像。我們可以根據情況，選擇一種來修。不僅如是，凡是為了淨罪的目的而修的任何善業——包括唸誦《六字大明咒》等，都是「遍行對治力」，而不一定要誦「發露、懺悔」這樣的文句。所以，對我們出家人來講，在我們走向辯經院時，如果將所有承受寒冷炎熱的苦行視為淨罪目的話，那麼這些也就會成為淨罪的因，但同時也需要具足四力。

上述六種之中，依止名號之類比較容易修。另外，按照先德的規矩，在唸誦《墮懺》的同時，自作頂禮。《墮懺》本身明文敘述了全部四力。宗喀巴大師的事業廣如虛空，也是因為由《三蘊經》之門動作積福、淨障等功德所致。《墮懺》與頂禮合修來作懺悔，是宗喀巴大師的宗風。洛札大成就者也是以此法門來淨障的，後來的所有智者成就師也都致力於此，大成就者洛桑南傑（善慧尊勝）亦稱揚此法功效卓著。就像能滋生高額利息的巨債一旦被免除，負債者極感輕鬆一樣；我們也應以輕鬆愉快的心情來修淨罪之法。

那些想頂禮計數的人，應認真地思考「禮敬支」中所說的內容，但在「禮敬支」中，身敬禮只需合掌便可，實際的頂禮計數應放在「懺悔支」中作比較好。具體方法是：首先唸三遍「變多咒」，同時頂禮三次。然後配合《墮懺》繼續頂禮。雖然《墮懺》諸尊已觀在資糧田中，但此處為了鄭重其事，特觀從上師（9）心間放出三十四束光明：上下各十，左右各七。光端上有三十四個大象抬舉的寶座，均飾以珍珠。因為動物中大象的力氣最大，所以觀想由大象來抬座有淨罪力大的緣起關要。三十五佛的身色、手幟多不相同，為了便於觀想，我們可將他們分為五組，每組七尊，每組的身色和手幟分別與五部佛的一部相對應，即第一組七尊為「不動」，其餘四組分別為「毘廬」、「寶生」、「無量光」和「不空成就」之相。第一組七尊中，有二尊例外：「釋迦牟尼佛」仍為上師心間的那一尊；「龍自在王佛」頸部以上為白色，其餘部分為藍色，結「伏龍印」：雙手握拳，二中指上豎相抵。這三十四尊佛應觀在資糧田前面、略近自己之處。

《墮懺》唸誦法中有三種不同的口授：第一種是從頭唸到尾計為一次；第二種是從大師「釋迦牟尼佛」唸到「須彌山王佛」算作一次，反覆地唸誦這些名號；第三種是依次唸誦各如來名號多次，例如一座中誦二十五遍《墮懺》的話，即唸誦各如來名號二十五次。這第三種教授比較容易觀想，也較容易思惟各尊的功德。後二種唸誦法中，在誦完如來名號之後，只需唸一遍「如是等十方」作為結束即可。

唸誦這些如來的名號有許多功德，大家可以去閱讀一下《墮懺大疏》（12）等以求定解。如果在三十五佛名號之上，再加誦「如來七兄弟」（13）名號的話，據說在此末法時代較易滿我們的願。因為我們都希望能速得加持和功德，所以應當加誦「如來七兄弟」名號並作頂禮。在《墮懺》原文中，本來並沒有這麼多「如來」的稱謂，但因為不作讚嘆直呼其名是不合適的，所以按照宗喀巴大師的規矩，在所有佛名前，我們都應冠以「如來」的尊稱。

然後我們可誦《總懺悔文》等，再轉入「我由貪瞋痴增上」等正文。此頌表明：造罪的因是三毒；途徑是身、口、意三門；體性為不善。「別悔除」意為按照三律儀各自的作法來懺悔，此時我們應回憶平時所造的那些罪業，然後認真懺悔。

隨喜

第四支為隨喜，由於隨喜是菩薩的修法，所以對我們來講比較難以實踐，然而如果我們能好好地隨喜的話，那就再沒有比這個更為殊勝的積稻方法了。（帕繃喀大師接著講了「窮人賢善」的故事：以前有個窮人名叫「賢善」，由於他對「淨色王」為佛陀及其聲聞弟子所作的供養心生隨喜，結果他的功德比正作供養的「淨色王」還要大。）

正如宗喀巴大師所說：

「不須劬勞積大福，隨喜善事最殊勝。」（15）

我們不需勞動身口，只要舒服地坐著「隨喜」，便能攝集無量資糧。以前「淨色王」曾問佛，在統治王國的同時，修什麼法最合適。佛答以修「隨喜」、「發菩提心」和「迴向」三法。因此，我們也要修沒有嫉妒和競爭之心的隨喜。

如果一個我們不喜歡的人做了什麼善事的話，我們往往會出於嫉妒而說這樣的話：「他不過是裝裝樣子罷了，其實對誰都沒有好處。」相反地，對我們這些出家人來說，假設隔壁寮房的人獻了一次「百供」（16）、而我們能對此至心隨喜的話，我們必定能獲得如下相應的功德：如果對方的證悟層次比自己低，我們所獲的功德便是對方的一倍；如果與對方證悟相同，我們所獲功德便與對方相等；即便對方證悟層次比自己高，我們也能獲得大約相當於對方一半的功德。試問還有比「隨喜」更有利可圖的修法嗎？

如果我們對佛菩薩等先賢的事業心生隨喜，由於心量高低懸殊的關係，我們大約能獲得相當於他們十分之一的功德。我們就是窮盡一生力行善事，也難敵初地菩薩一天所積善根的一小部分，佛的善根就更不必說了。但如果我們能對他們的事業心生深喜的話，便能獲得大約一半的功德。所以，這是一種只需一動念便能攝集廣大資糧的巧妙方法。

在此中部地區（前藏），由於聖教極為興盛，所以禮供、旋繞、齋戒、修行及學法的人很多。如果我們能對之隨喜，將獲得極大的善根。根據上師的規矩，此處應對諸佛最初發心等事業，印藏諸大智者成就師的事業，以及包括隔壁鄰居誦經以上的一切善業依次隨喜。

此外，隨喜可以分成二種修法：對自己的善業修隨喜；對他人的善業修隨喜。第一種又可分成二部分：比量隨喜前世之善；現量隨喜今生之善。

比量隨喜前世之善：首先，我們應該注意到今生中我們已獲得善妙所依身、具備了修法的順緣等等事實，隨後我們應當不斷地思惟：「這是因為我前生中能持戒、布施、修忍辱等所致，真是太好了！」總的來說，因為我們前生在成辦久遠目標方面沒有失誤，

所以才會有現在這樣的圓滿暇滿身。至於將來會受生在那裡？比丘們，你們現在問問自己就可以知道！有位古德曾說：

「前世寶生賜，現在寶人身。
現在比丘寶，勿墮後世崖！」

所以，檢查一下自己現在的行為，即可知道我們後世將生在何處，沒有必要去找有神通的人占卜、打卦。

現量隨喜今生之善：即透過回憶自己平素親身所作的那些唸誦、布施、供齋、聞思，在大殿、辯經院中所作的苦行，以及持戒不犯等等而生起歡喜心，此時應遠離驕慢，如果起慢心，反將使我們的善根減小。

如果你喜歡記帳的話，應當時常算算自己的善業。我們大都喜歡計算自己有多少錢物等，但錢再多，充其量也不過能帶來現世的少許快樂罷了；而如果善根增長，便能給予你從人天妙身直到佛位的無窮快樂。相對的，因為罪業能把你帶到離地面許多由旬之下的「金剛地獄」等地方，所以也應該算算這筆帳（帕繃喀大師接著談了以前格西奔用黑白石子計算善惡業的故事）。所以，我們寧可現在自己給自己算一筆帳，也不要將來在閻羅面前算總帳時無話可說。

第二，對他人的善業修隨喜。我們可以隨喜仇敵的善業、親友的善業、非仇非親者的善業；也可以隨喜五種補特伽羅時善業；或是透過閱讀大德的傳記，對他們的事業至心的隨喜。

隨喜他人的善業能生起新的福德，隨喜自己的善業能使自己已有的福德增長，傑·貢唐巴說：

「若欲安睡積大福，便應修習隨喜法。」

由於我們生活在藏地這個佛法興盛的地方，所以我們在行、住、坐、臥間，都可以因為聽到他人的善事而修習隨喜。

在菩薩隨喜的因中，必然有利他之心。譬如，作父親的有責任要解決全家的溫飽問題，但當他的長子有辦法自己解決這些問題的話，那個父親將會對他感到特別的高興。所以，菩薩的隨喜法與一般的稍有不同。

勸轉法輪

第五支為勸轉法輪。大師成佛後，在最初的七天七夜中未轉法輪。後來，如經中說：

「因諸異生信梵天，故由彼請轉法輪。」（19）

經過梵天的啟請，佛才為「最初五弟子」說四諦法輪。佛對「五弟子」說了三次四諦，共計十二異門，此為轉「教法輪」；經由轉「教法輪」，「阿若僑陳如」首先證得阿羅漢果，其他四人證得預流果，此為在化機心中轉或證得「證法輪」。「證法輪」的獲得倚賴於「教法輪」，而「教法輪」又倚賴於勸請，所以就有了「勸轉法輪」這一支。

（此處，帕繃喀大師引用《俱舍論》中「於中唯見道，說名為法輪」等文，作了一段插敘。）

勸轉法輪時，如果我們有曼荼羅的話，可以在曼荼羅上設置九堆，觀為千輻金輪而作奉獻。然後勸請，信解自己成為大梵天王，放出無數相同的梵天，到十方佛刹諸佛面前敬獻金輪。不行的話，可觀與資糧田諸尊相同之數；再不行的話，就只觀一個。

請不入涅槃

第六支為請不入涅槃。經中說：「佛不入涅槃」，總的來講，佛是不會入涅槃的，正法也不會消亡，但因為殊勝化身要示現涅槃相，所以我們仍需勸請他們不入涅槃。

不作這樣的勸請是極大的錯誤！就像佛陀臨涅槃時，曾對阿難說：由於如來久習「四無畏」和「四神足」，並獲得如同金剛般堅固的身軀，所以如果佛同意的話，他能住世一劫或一劫以上。但因為阿難被魔所加持，沒有及時理解佛陀的意思去作勸請，導致佛陀於八十歲時示涅槃相。所以勸請不要錯過時機是極為重要的。

此處可在曼荼羅上設置五堆，觀想為金剛座（20）。然後奉獻與資糧田諸尊數相同的寶座，融入資糧田座中。如果觀想困難的話，只獻一個寶座也可以。

「勸轉法輪」和「請不入涅槃」兩支中，都應信解上師同意你所作的請求。

迴向

第七支為迴向。最後的「迴向」十分重要，這與「糾正動機」二件事，在噶當修心典籍中，稱之為「初後修二事」。「迴向」與「發願」的區別為：「發願」能包括「迴向」，迴向需要有可迴向之物。

迴向有六個方面：（一）以何迴向？善根；（二）為何迴向？為令善根永不竭盡；（三）迴向何所？無上菩提；（四）迴向何事？為利益一切有情；（五）以何方法？《現觀莊嚴論》中說：「有方便無相」，以三輪無所緣等方便、智慧雙運之心迴向，破除對所迴向物的實執；（六）迴向體性，即希求善根永不竭盡而將善根轉為圓滿菩提之思（心所）。

發願的力量是很大的，例如：我們現在能夠聽到正法，那是因為大師佛陀的願力所致；舍利弗能成為「智慧第一」，也是因為他以前發願的力量。

善業如馬，發願如轡。正如金、銀等材料是造成佛像、還是造成器皿，全倚賴於工匠的做法一般；善業的結果是好、是壞，也倚賴於迴向發願。例如：過去有個人，具有大力善根，本來能受生為「六事」婆羅門，但因為臨終前看見一頭漂亮的大象而生起貪愛，從而受生為帝釋的座騎——大象「善住」。我也是因為年青時，只顧發「最上大寶聖教末普及」等等這樣的願，致使現在沒完沒了地講經說法，那時候沒有發願在寂靜的山林中一心專修，真是太可惜了！

我們千萬不要為了現世快樂的目的而發願迴向。

如果我們不作迴向的話，善根就會被瞋恚所摧毀。《入行論》中說：

「千劫所修集，布施供佛等，
一切諸善行，一瞋恚能壞。」

瞋恚能摧毀千劫善根。《入行論》中說：

「若有瞋恚諸佛子，百劫所修施戒福，
一剎那頃能頓壞，故無他罪勝不忍。」

說是能壞百劫所積善根。所壞善根的多寡有百劫和千劫之分，是因為能瞋之人和所瞋之境二者的證悟高低有別：如果是非菩薩瞋恚菩薩的話，即壞千劫中所積善根；如果是大力菩薩瞋恚力弱菩薩的話，即壞百劫中所積善根。

避免善根被瞋恚摧毀的方法，如《慧海請問經》中所說：

「猶如滴水落海中，海水未竭彼無盡，
如是迴向菩提善，未獲菩提亦無窮。」

我們所擁有的善根，就像一滴水，如果將它迴向，讓它與猶如大海般的佛菩薩善根混和在一起的話，那麼我們的善根在未獲菩提以前都將永不竭盡（帕繃喀大師又舉了二

個郵差將糝粃混在一起的例子（25）。）雖然現在流通的經中沒有上述這段文字，但佛所說的經有很多，想必另有一部經也稱為《慧海請問經》。

至於如何迴向，經中說：「令與一切有情共」，及《現觀莊嚴論》中說：「殊勝遍迴向，不顛倒體性」等，破除實執為殊勝迴向。

將善根迴向圓滿菩提，雖然也可以像一般人所理解的那樣，心想：「為了利他，願此善根成為獲得圓滿菩提之因。」但另有一種修法更為切要，即令我們的善根「與一切有情共」，也就是將我們的善根融合於諸佛廣大利他事業的無盡善根之中，或是作為諸佛菩薩利他事業的助緣，奉獻給諸佛菩薩，由此願我們的善根，成為將一切眾生安置於圓滿菩提的因。

《經莊嚴論》中說：

「諸堅固迴向（26），具足希求思。」

如前所說，迴向是一種令善根無盡的思心所。

關於「迴向見證者」，我們應請求上師與佛菩薩作為我們的迴向見證人，就像向朋友求援一樣。「集密」修法中，在收攝曼荼羅之前先作發願，也是請作見證之意。所以，儘管我們的善根很微弱，但如果將之迴向為圓滿菩提因的話，我們的善根在未獲菩提前就永遠不會竭盡。

迴向善根有三種方法：（一）迴向自他相續中佛教增長；（二）迴向一切生中善知識攝受；（三）迴向獲得圓滿菩提，這三大迴向可任選其一。例如，「恆河沙數菩薩願」（27）為受持正法之願，迴向聖教增長。因為正法由教聖教和證聖教二者構成，所以，這種願即是迴向善根成為教、證二者增長之因；「敬禮供養悔露罪」等為迴向獲得圓滿菩提；由於因——受持正法與果——獲得圓滿菩提二者均倚賴於善知識攝受方能實現，所以也可迴向上師攝受，如「無上大師之聖教」（29）等。所以，這三種我們可任選其一來迴向。

「少分善」有謙遜、戒除驕傲之意。「盡我所積」意為所造集的一切善業，「一切迴向大菩提」意為將這些善根均迴向獲得圓滿菩提。

為因迴向與為果迴向沒也區別。就像乞討因位的青稞與乞討果位的糝粃沒有區別一樣。但在不知道怎樣來作迴向的情況下，我們可以唸誦「文殊勇士如實知」（30）等來迴向，三世諸佛都稱這是最殊勝的發願並這樣來作，因為這二個偈頌中，包括了無數像文殊和普賢等那樣的大菩薩作迴向的菩薩願內容。此外，我們應該以助伴「無所緣見」來攝持。

七支作為三毒的對治情況如下：「禮敬」對治我慢；「供養」對治慳吝；「懺悔」對治三毒；「隨喜」對治嫉妒；「勸轉法輪」對治謗法；「請不入涅槃」對治輕毀上師；「迴向」對治瞋恚。

七支也可以包括在積、淨、增三事中：前四支半為積福；懺悔為淨罪；隨喜的一部分和迴向為增長善根。

殊勝怙主達波大寶上師的口授中，說七支各有所感之果：「敬禮」能成就佛的頂髻，如前已述；「供養」能成就受用虛空藏（31）；「懺悔」能斷盡二障；「隨喜」能成就見皆合意之身；「勸轉法輪」能成就梵音之語；「請不入涅槃」能成就「壽持明」（32）或獲得金剛身；「迴向」能成就佛的總體功德。這些說法不見於其他書中。

祈禱曼荼羅

其次供「祈禱曼荼羅」，共有二派：一派將之歸於上面的第五加行中；另一派則說是屬於下面的第六加行，前一種說法是上師的規矩傳承。

正如對國王有要事相求，我們應該先獻上濃禮一樣；因為我們將向資糧田請求極為重要的三件事，所以也應該先供曼荼羅。三大事並不是指長壽、無病等自利的要求求，而是指這樣三件事：（一）斷除不敬善知識等顛倒心；（二）生起一切不顛倒心；（三）息滅外、內障礙。如果與密法合起來講的話，祈禱文可改為：「從不恭敬善知識起，乃至明、增、得三微細二相所有一切顛倒心，加持速滅。」我想本加行法中，也可加入這些密法的內容。據說，一切與修法有關的內容，無不包括在這三件事中。

關於「障礙」，修法的外障礙：包括國王不如法治國、戰爭等；內障礙，包括患病等；秘密障礙，為不信受正法、頑固不化等。按照規矩，在每件事後，我們都應加誦「啟請加持」。

第六加行：如教授啟請決定令與自心和合

如前已述，我們心中能生起證德的最好方法，是視上師與本尊無別而作祈禱。因為我們心中證悟的生起，倚賴於佛菩薩的加持，而加持又倚賴於祈禱。

（帕繃喀大師指出：雖然有許多不同的祈禱文，但因為「無等嚮導大師薄伽梵」等具有極大的加持力，所以如果不唸誦此文的話，將是件十分可惜的事。祈禱廣行派和深見派二派之首的大師佛陀時，分別稱大師為「無等嚮導」和「無等善說」，這是配合深、廣道分別讚佛為「悲圓滿」和「智圓滿」來說的，因為釋迦佛曾讚嘆「緣起說」為無等善說等等。）

正如有要事請求大官，需要面子大的人代請一樣；我們觀想前方現平日所見之相的根本上師，分出一模一樣的一個化身，安住在自己頂上，像領經師一樣，與自己一起向佛菩薩祈請。「吉祥根本大寶上師尊，……伏請賜予身語意悉地。」此頌唸第一遍時，想上師分身降臨自己頭頂；唸第二遍時，觀從上師身中降甘露淨罪，並分身融入自己。

《文殊口授》加行法中各頌第四句沒有唸二遍的規矩：《樂道》、《速道》加行法中各頌末句均誦二遍：第一遍，祈禱根本上師時，信解淨治心中生起深、廣二道的不順品。祈禱廣行派上師和甚深見派上師時，信解分別淨治心中生起廣大道和甚深道的不順品；第二遍，信解從各位上師身中分身融入自己，由此生起甚深、廣大相應的證德。

由於宗喀巴大師原著《道次第傳承上師啟請·開勝道門》中「瑜伽自在吉祥貢巴瓦……」等噶當「道次第派」，緊接在廣行派上師之後，有人或許以為他們是廣行派，其實不然。札果堪欽的祈禱文，在「具有甚深廣大正法故」等後面，緊接著說「成就大自在者尸羅燃」等，似乎二派是合在一起的，其實也並非如此。按照教授，正確的唸誦方法應該是：由於到阿底峽尊者這一代深、廣傳承合流，所以廣行派傳承唸到阿底峽尊者為止，不包括以後的噶當派；深見派傳承也唸到阿底峽尊者和仲敦巴父子為止。然後按弟子年齡長幼排列：貢巴瓦最老，所以先唸噶當「道次第派」傳承，誦至南喀堅贊（虛空幢）；其次為「教典派」傳承，從博多瓦唸到卻嘉桑波（法依賢）；其次為「教授派」傳承，從京俄·楚臣拔（尸羅燃）唸到南喀堅贊（虛空幢）。從這裡開始，三種傳承合流，所以只唸宗喀巴大師一尊的祈禱文，選用「緣悲頌」是因為它加持力特別。因此，在資糧田中，圍繞彌勒、文殊的見、行派傳承上師也都到阿底峽尊者和仲敦巴為止。圍繞貢巴瓦的內鄔素巴等七位「道次第派」上師，均應觀想在見、行二派之前，如寺院中的班級聚會。「道次第派」的左側或右側，觀「教典派」上師，博朵瓦周圍有九師圍繞；「道次第派」的右側或左側，觀「教授派」上師，京俄瓦周圍有七師圍繞；在這三派之前，觀宗喀巴大師，大師左右二側，依次排列新噶當派眾上師。

此傳承上師祈禱文言簡意賅，每四句中概要地介紹了各位上師的生平。如果我們了解諸師生平的話，在此應加以回憶，並生起隨喜和隨學之念。在誦末句第二遍時，想自己也獲得了各位上師生平所成就的教、證功德。按照規矩，最後應加上「願於吉祥上師行」（35）等一頌。

祈禱結束後，假如我們不準備另外作「道次第速修」（36）等，在此可以唸誦《功德之基》（37）作為代替；如果另作的話，就不必唸誦此文，接著收攝資糧田便可。

收攝資糧田

觀想「上師金剛持」心間放光，照亮資糧田其他各尊。接著如鏡面上呵氣後收攝狀，從四大天王開始，從下往上依次（化光）收入四瓣蓮花上的四本尊（38），四本尊（也化光）收入金剛持心間。然後，深見派眾上師收入「文殊」；廣行派眾上師收入

「彌勒」；加持派眾上師收入「金剛持」；結過法緣眾上師收入「現通常所見相的根本上師」。此時，我們應對此五尊觀想明了，心想：「我是有緣能親見佛菩薩之人！」

然後彌勒、文殊二尊化光融入主尊，金剛持則作為智慧薩緤融入。中央現通常所見相的根本上師如果化光的話，將有損於緣超關要，所以不論根本上師是否住世，均不化光，而如麥粒嵌入酥油般，融入主尊心間金剛持。獅座與滿願樹融入主尊蓮座。主尊化光融入自己頂上上師，主尊的蓮座也隨之融入頂上上師的蓮座。

觀頂上上師為大師釋迦牟尼相，視其為總攝一切皈依處體性，略供七支及曼荼羅。然後，就像在同一個地方猛力釘橛一樣，我們向上師獨尊祈禱，作「安橛啟請」。我們不要期待頻繁地改換祈禱的對象，以為這樣會得到什麼好處，祈禱境太多反而成不了事。此處由總攝三寶與皈依處之門祈禱上師。這一「四身體性」祈禱文係出自《甘丹變化經函》，所以有很大的加持力。此頌每一句的字數均應一致，不要唸成長短不一的樣子（藏文舉例略）。在學「修心—自他相換」的時候，因為「聖觀自在」是大悲本尊，所以此處我們可以改唸成：「具足四身體性上師尊，上師觀自在前我啟請」；依次類推，我們在修「正見」時，可改唸成「上師妙吉祥前我啟請」。

以上所說的加行部分，從最初的依止善知識法到最後的止觀之間均適用。在正修各種所緣類時，上師安住於自己頂上下作收攝。如果所緣境不清晰的話，應重新向上師獻曼荼羅和祈禱。

丁二、如何修正行

從這裡開始，我們應當修正行。首先根據自己的能力，選擇《道次第廣論》、《道次第略論》、《樂道》、《速道》等來修心。

在修習各種所緣類前，先作生起當前這一類證德的祈禱，並觀想從上師身中降五色甘露流，清除妨礙生起當前這一類所緣的障礙，而在心中生起當前這一類所緣的道。「安橛啟請」——末句「能仁金剛持前我啟請」——以上的加行法，均適用於下面所說的一切所緣類。隨後按照《樂道》中所說的祈禱，即：「我與一切母親有情，在輪迴中長時受生、領受種種猛利大苦」等等。修上士道時，應略去「在輪迴中長時受生」數語（39）。

然後開始修正行。所謂「修」者，是指將我們的心與某一所緣相結合，令心慣熟於此。例如，將不信善知識之心轉而與信心相結合，令心慣熟於信心等。所以，修的目的是為了控制自心。確切地說，是為了將自心從煩惱的控制下擺脫出來、而與所緣相結合。這裡面有二種修法：「觀察修」和「止住修」。

所謂「觀察修」，是指廣泛地應用教、理、喻、因等進行思惟而修。為了便於大家理解，我換個角度來講：其實我們平時就一直在作「觀察修」，但是修的內容卻錯了，因為我們修的是三毒！以瞋恚為例，如果我們不首先去想某某仇人的話，瞋恚是生下起來的。但一旦想到某某仇人時，我們通常會不斷地想下去：「此人去年曾對我說過什麼樣的話，作過什麼樣的事，又怎樣地侮辱我，最後那人又以什麼樣的眼神看我。」像這樣，我們會越想越生氣，臉也變紅了，拳頭也捏得出了汗。這時候，如果那個仇人出現在眼前的話，我們會毫無疑問地一拳打在那人的頭上！這就是能生起瞋恚的「觀察修」。貪欲等其他煩惱也一樣。

我們在辯論時的思惟，如果不是單純只為了想擊敗對手，而能平心靜氣地圍繞某一論題，從各方面進行觀察分析的話，就是這裡所說的「觀察修」。

我們都是「大修行者」，但與真正的大修行者不同，我們只對煩惱三毒作「觀察修」，所以成就地獄等的速度比別人快，將很快就到達一切山谷紅如映紅寶的險惡世界（40）。因此我們應以觀察暇滿是什麼？為什麼說暇滿難得？暇滿是如何利大等等，來代替對無益之事的觀察修。

在對每一科獲得定解之後，我們就應專修暇滿、利大、難得等的一科。如將鹼與鹽隨便混放在一起，不按先後次第地隨意挑選所緣來修，以為只要修的是正法就沒有過失，這種修法是錯誤的。萬一養成惡習的話，將對我們形成極大的障礙；因為這是種導致沉沒、掉舉的有過修法，所以會使我們一生的善行都染上過失。

如果養成這種惡習，我們將永遠無法肯定地說：「我在修這個所緣」，所以應當避免開這種惡習。以「死無常」為例，我們可以使用與「死無常」有關的教、理、喻、因，再加上別的相關內容來修，最簡單的，如「聽說今天村裡某個人去世了」等等。此外，我們當以上師所說的教授為基礎，在此之上再增添其他有關內容，甚至「擦康」內的一紙散頁，都可以作為補充來修。如果我們從多方面對所緣加以思惟，便較容易生起證悟，就像前面所說的從多方面思惟而生起瞋恚一樣。

所以，奢摩他之前的一切修法是「觀察修」，奢摩他成就之後的心一境性等是「止住修」。

（帕繃喀大師最後提到，有些人稱「止住修」為孤薩黎修法，「觀察修」為班智達修法；又說「觀察修」能損害「止住修」等等，那都是不合理的。）

註釋：

1、共有五種：1、殺母；2、殺父；3、殺阿羅漢；4、破合和僧伽；5、惡心出佛身血。凡造此種業者死後即墮無間地獄，故名。

2、業分決定受與不決定受兩種。決定受業，是指作了之後必將受果的業，依照受果的時間，分：1、現法受；2、順生受；3、順後受。不決定受業則受果與否不定。參見《菩提道次第廣論》卷五。經中說：

3、原文為一萬八千一百八十四倍，這與2的14次方所得出的結果不同。

4、比丘十三資具之一。長五肘，寬二肘，穿於下衣之內部。

5、密宗根本墮第二條：「藐視佛制學處」。

6、《菩提道次第廣論》卷五。《準提陀羅尼》中所說的淨罪相為：1、若於夢中夢吐惡食；2、飲乳酪等，及吐乳酪等；3、見出日、月；4、遊行虛空；5、制伏猛火及諸水牛、黑人；6、見比丘、比丘尼僧眾；7、登出乳樹、象、牛王、獅子座及微妙宮；8、聽聞說法。

7、其正式名稱為《大乘三蘊經》，該經摘自《鄔波離請問經》，寶積部。所謂「三蘊」是指：1、慚悔；2、隨喜；3、迴向。

8、即南喀堅贊。

9、資糧田主尊。

10、參見《菩薩墮懺釋》，龍猛造。

11、五部佛自「不動」始，身色分別為：藍、白、黃、紅、綠；手幟（手中所執法器、標幟）分別為：杵、輪、寶、蓮、劍。

12、《菩薩墮懺大疏·見者獲益》，雍增·耶協堅贊造。

13、即「藥師七佛」：1、善名普宣吉祥王佛；2、寶月蓮華善嚴智威音王佛；3、妙金無垢寶光禁行成就佛；4、無憂最勝吉祥佛；5、法音海聲佛；6、法海勝慧遊戲神通王佛；7、藥師琉璃光王佛。（譯自藏文，與舊譯稍異）

14、聖馬鳴造。

15、引目《證道歌》。

16、燈、花、香、水等每種供品數量均為一百的大供養。

17、1、佛；2、菩薩；3、緣覺阿羅漢；4、有學與無學聲聞；5、凡夫。

18、法名為貢卻丹貝準美（寶教燈，1762二823）。

19、引自《廣大遊戲經》。

20、飾有交杵圖案的法座。

21、出自《修心七義論》。

22、「迴向」卻不能包括「發願」。

23、婆羅門種姓應盡的六項職責：1、誦習吠陀；2、教授吠陀；3、祭祀；4、為他祭祀；5、供養；6、納受供養。

24、出自《菩提道次第廣論》結尾迴向文，另請參見附錄《有緣頸嚴》。

25、《加行法有緣頸嚴甚深引導教授上師口授 · 降利樂雨》中記載帕繃喀大師的話說：「以前有兩個人結伴同行，其中一人有一口袋白麵糰粉，另一人僅有少許黑豆糰粉，他們決定將糰粉混合起來一起分享。某日，白麵糰粉的主人說：「現在你那份糰粉快吃完了吧！」另一人答道：「不會吧，讓我們來看一看。打開一看，結果發現在白麵糰粉之中仍有零星的黑豆糰粉，那人說：「瞧，我那份還沒有吃完！於是白麵糰粉的主人只好繼續讓那人分享他的白麵糰粉；同樣的，我們所作的善業少如黑豆糰粉，但如果將之與類似白麵糰粉的廣大總體善業混合起來、作為圓滿菩提之因的話，那麼在未獲菩提之前，我們的善業將永不竭盡！」

26、梵文與藏譯本原文為「發願」，因有時可與「迴向」通用，所以帕繃喀大師在此改作「迴向」。

27、出自《證道歌》。全文為：「恆河沙數菩薩願，受持正法願內攝，如是說故諸善根，悉皆迴向宏佛教。」

28、出自《普賢行願品》。全文為：「敬禮供養悔露罪，隨喜勸轉請住世，盡我所積少分善，一切迴向大菩提。」

29、出處不詳。全文為：「無上大師之聖教，如今值遇乃師恩，是故迴向願眾生，悉為善士聽攝受。」

30、出自《普賢行願品》。

31、財富受用永無竭盡的成就。

32、長生不死的成就。

33、指宗喀巴大師所著的《道次第傳承上師啟請 · 開勝道門》一文。

34、參見本書附錄《供養上師儀軌資糧田圖解》。

35、出處不詳。全文為：「願於吉祥上師行，不生剎那之邪見，於彼事業起信敬，上師加持速理入！」

36、《加行法有緣頸嚴甚深引導教授上師口授 · 降利樂雨》中記載帕繃喀大師的話說：「速修之意，是指在未發起道次第證德的情況下，心裡依次憶念各所緣，如同登上山頂指點河山。」

37、出自《道次第傳承上師啟請 · 開勝道門》。

38、即「金剛怖畏」、「集密」、「總攝輪」、「喜金剛」四尊。

39、因為菩薩不應畏懼在輪迴中長時受生利益有情敵。

40、指地獄。

41、參見第三天注第十一條。

42、另請參見本書中卷附錄《菩提道次第體驗引導修法教授》。

43、孤薩黎意為「具善」，是指遮離一切外事、一心內修之人；班智達意為「學者」，是指博學多聞之人。

第七天、依止善知識——道之根本

（嘉傑帕繃喀仁波切引用寂天大菩薩的話，作為第七天開示的開場白：）

「依此人身舟，能渡大苦海。
此舟難再獲，愚者莫貪睡！」（1）

我們現在所獲得的清淨人身，如同能夠橫渡輪迴大海的舟船，所以不要貪著未死之前的那些短暫的快樂，而應去追求一種能利益今後一切生的遠大目標。不然的話，今後恐難再得這種像舟船一樣能救渡我們出大苦海的人身。因此，我們現在應該利用這個機會實現這一遠大目標。為了實現這一目標，我們必須了解怎樣去實現它的方法，所以先糾正聽法動機來聞法：

「為了利益一切母親有情，我應獲得正等覺位，為此我來聽受三士道次第甚深引導，然後去認真地實修。」

（帕繃喀大師接著列舉了以前講述過的那些科判。）

第四大科，「如同正以教授引導弟子的次第」有二部分：一是「道之根本依止知識之理」；二是「既依止已如何修心之次第」。今天，我將從依止知識法開始講起。

講「加行法」本來包含複講在內需要講四次，我現在無法這樣來講，但從依止知識法開始的正行引導，仍然需要重複四次。你們日後若傳法，也必需遵照這一規矩。

世俗上那些用眼睛看就可以學會的頭班，如木工、雕塑佛像的工匠等，初學時猶需依靠師傅的教授，更何況是能實一利益今生來世這一遠大目標的成佛之道？我們想要了解此中的情況，豈有不依靠善知識之理！

有些人以為只要自己看看經書就行了，可以不需要上師。這種想法是不對的，我們必須要依止一位具足德相的善知識。譬如，在我們準備動身去印度等地之前，必須先請教某位嚮導，這位嚮導不是隨便什麼人都可以充任的，他應該曾經去過那裡，有這種經驗的人方可引導我們；同樣的，為我們開示菩提道的善知識，也必須能為我們指引成佛的道路才行。如果隨便依止而碰上惡友的話，那將走入歧途。所以最初的依止知識法極為重要，宗喀巴大師稱之為「道之根本」，是具有深刻含義的。

最初依止知識法分四個方面：（戊一）依止知識利益；（戊二）不依止與不如法依止之過患；（戊三）意樂依止法；（戊四）加行依止法。

戊一、依止知識利益

我們必須先思惟依止的利益和不依止的過患，只有這樣我們才會生起強有力的依止欲。關於依止知識的利益，我依據上師的口傳，根據《速道》來講，共分八節：

巳一、近得佛位

依照我的依怙主——達波大寶上師的口傳，此節又分二小節來作引導：（一）實修上師所示教誡故近得佛位；（二）供養恭敬上師故近得佛位。

（一）實修上師所示教誡故近得佛位

總而言之，使修行者能向佛位接近者，乃是依止善知識所產生的功德。某些人在一生當中，便能獲得依靠其他法需要修無數大劫才能獲得的那些地道，即是他們如理依止善知識的結果。無上密宗的速疾特點，也是因為以「上師瑜伽」為道之生命而得到體現的，例如傑密勒日巴等祖師的行傳。

隨後帕繃喀大師引述「大恩剎那能賜給」及「大悲剎那能賜給」(2)等頌文，並解釋說：如果我們如理依止上師的話，仰賴上師的恩德和悲心，能於剎那間賜予我們大樂界法身位。所謂「剎那」，這裡是指濁世短暫的一生。人的壽命，相對於下界地獄和上界天的壽量來講，短暫如一剎那般。為了說明這個問題，大師又講了無著上生兜率天的故事。(3)。不僅如此，相對於輪迴的前後邊際來講，人的一生也短暫如一剎那。)

如果不如理依止上師的話，就算我們修像無上密宗等那樣高深的法，也是生不起絲毫地道的證德的。反之，如能安善了知依止的話，即便需要多劫才能修成的雙運位，我們也能很快地得到。如《道次第甘露藏》中說：

「多劫海中難勤修，仍極難得大雙運，
然說若依上師力，濁世短壽亦易成。」

就是在顯教中，如果依止上師方面作得特別出色，也能迅速地完成修道。(帕繃喀大師接著講了常啼菩薩的行傳，而後又繼續說。)當我們見到佛時，多半會以「我見到高於上師的佛」而感到滿足。但常啼卻不是這樣，他雖然已親見無量諸佛，卻仍不滿足，繼續尋訪上師。他的這種作法深得要領：如果遇不到與自己有前世因緣的上師，任何人都無法對自己有大的利益。當時，雖然常有帝釋贈予的珍寶可以供養，但為了圓滿大力資糧的緣故，仍以割肉、灑血等方式來敬事法聖上師。(4)起初，常啼在親見諸佛時，已得「法忍」(6)。他能這樣迅速地完成修道，是因為他的依師法無與倫比。否則在不淨七地(7)中，通常需要圓滿無數大劫的資糧方能獲得八地。

所以說，趣向佛位是快還是慢，取決於我們的依師法是如理還是不如理。我們能依止上師的話，即使上師只開示一項教授，而我們只修那麼一項教授，也一樣能如其他所修而接近佛位。當然，依止一位開示全圓道的上師，要比依止一位僅能引導下士道的上師，進步快得多。如果弟子這方面能刻苦耐勞、是可造之器，又遇到能開示全圓道上師，成佛便如隨手即可塑造之物、毫不困難。帕蕩巴說：

「師隨所欲皆可導，信敬為酬定日瓦。」(8)

又如龍猛所說：

「若人墮自須彌頂，雖不願墮亦必墮；
若得師恩利益教，不欲解脫亦解脫。」(9)

當某人從高山頂上往下墮落時，縱然不願意下墮也無法返回原處；同樣的，如果我們能如理依師而得到上師引導的話，縱然不想解脫也必將得到解脫。反之，如果我們不依止上師，那是無法獲得絲毫修道進步的。

（二）供養恭敬上師故近得佛位

為了成佛，我們必須積集無量資糧，而最容易積集這樣廣大資糧的方法，莫過於供養上師。在許多密續和論典中，都說供養上師一毛孔的功德，要勝過供養十方一切佛菩薩，例如說：

「上師一毛孔，勝過十方佛，
及菩薩福德，是故供上師，
諸佛菩薩見。」

薩迦班智達也說：

「於千劫中修顯教，布施頭足手財福，
此上師道剎那攝，故應待奉修喜悅。」

千劫中布施頭、手、足等所致的廣大資糧，我們只需做一件以悅上師的小事便能積集。資糧圓滿愈快，距離佛位也就愈近。就供養的對象來說，畜生、人、聲聞、緣覺、菩薩、一切佛、諸位上師，後者均比前者來得力大。以前格西堆隴巴 (12) 曾說：「邀請堆隴一切僧眾赴宴，不如施食於洛巴 (13) 的狗福德大。」據說他總是將零碎的食物積攢起來，包括碗內剩下的酥油汁，留給他上師洛巴的狗吃。密續中說：

「較供三世一切佛，供師一毛孔為勝。」 (14)

這裡所謂的「毛孔」不是真的指上師身上的毛孔，而是指上師的座騎、家犬和僕役等。

巳二、令諸佛歡喜

此節中有二種思惟法：（一）滿諸佛願故令生歡喜；（二）住上師身受供養故令生歡喜。

（一）滿諸佛願故令生歡喜

十方諸佛雖然都樂意為我們說法，但不要說是受用身，即便是業淨凡夫可見的殊勝化身，我們連親見的緣分都沒有，更別說要見諸佛真身現前為我們說法了。因此，諸佛必須顯現符合我們緣份之身才能為我們說法。為此，十方諸佛為了我的緣故，變化成上師前來，就像現在各大寺派遣代表一樣。我們若能如理依止上師的話，諸佛將洞察這一切並感到喜悅。這一情況如《甘露藏》中所說：

「如理依止善士時，此時速疾離三有，
猶如母見了受益，無餘佛陀至心喜。」

諸佛就像悲憫獨子的母親一樣，他們的一切所作，全是為了將我們從輪迴和惡趣的痛苦中解救出來。所以，當我們能如理依止一切福祉安樂的根本 --- 上師 --- 時，諸佛見到自己的願望已經實現，因而感到喜悅。

（二）住上師身受供養故今生歡喜

如果我們未能如理依止，那麼再怎麼供佛，他們也是不會高興的。反之，若能如理依止的話，如《文殊口授》(15)中所說：

「諸具此義者，我當住彼身，
受餘行者供，由彼令歡喜，
能淨其業障。」

諸佛不請自來，住在上師身中、高興地接受我們所獻的供養。所以，供養諸佛菩薩只有獻供的功德而無歡喜納受的功德；供養上師，則有獻供和歡喜二種功德。

巳三、魔與惡友不能加害

經中說：如理依止善知識者能增長大福德。由於行者的福德增長，所以魔與惡友不能為害。《廣大遊戲經》中說：

「具福之人滿眾願，摧魔速獲大菩提。」

另一部經中說：

「於諸具福人，天或魔類眾，不能作中斷。」

巳四、一切煩惱惡行自然遮止

依止善知識，我們便能正確了解何者應捨、何者應取，從而依法行事，不僅如此，那些坐在善知識跟前以及與上師生活在一起的人，也能自然而然地消滅惡行。《華嚴經》中說：「若諸菩薩為善知識所攝持者，諸業煩惱難以取勝。」《甘露藏》中也說：

「於彼恆敬依止者，諸惑惡行自然滅。」

巳五、地道諸德輾轉增長

以前，仲敦巴與阿麥絳曲仁欽（覺寶）(16) 二人認真地服侍覺窩，他們與一心專修的大瑜伽師貢巴瓦比較，看誰的證悟大，結果他們二人的證悟高於大瑜伽師。由此可見，如理依止上師是生起地道功德的最重要因素。

仲敦巴曾問阿底峽尊者：他在遇到尊者之前所修之法是否入道。尊者以神通觀察後說道：「只有你為上師賽尊 (17) 所作的那些服侍，才算入道。」

你們中的一些人或許認為，以上所說只適用於坐在法座上說法的上師，例如授比丘戒的親教師或授灌頂的金剛阿闍黎等。其實不然，對於在自己寮房中，與自己同吃、同作、同坐的教書老師，我們也應如理依止。

有一次，當阿底峽尊者生病而大便失禁時，仲敦巴罔顧污穢、親自用手舀取捧出室外。依此之力，他突然生起他心通，能知道大鵬鳥飛十八天所經地區中，包括螞蟻在內一切有情的細微心理變化，而且現在名揚十方，被稱為「噶當教法的大祖師」。阿底峽尊者在印、藏二地的事業廣如虛空，也是完全得力於如理依止上師。所以當知，大德事業的廣大與否，也取決於此。

洽域瓦迅努沃（童光）依止京俄瓦十分如法，依教奉行。所以，當他有一天外出傾倒垃圾，返回登上第三級樓梯時，突然生起了「法流三摩地」。薩迦班智達最初向傑尊札巴堅贊（名稱幢）(18) 請者著述「上師瑜伽」修法時，札巴堅贊拒絕了，他說：「你只對我作叔父想而不作上師想。」後來札巴堅贊生病時，由於薩班認真地作了護理工作，札巴堅贊才將「上師瑜伽」賜給他。從那以後，薩班不再單純地視他為叔父，而生起了真佛想，結果成為精通五明的班智達。赤欽丹巴饒傑也是如此，當他經師患疾時，赤欽悲痛欲絕，由於他妥善地作了護理工作，因而通達中觀正見。普覺昂旺強巴有一天費了很大周折，才將一包很重的干牛糞送到傑珠康巴的住處，珠康巴賜給他一顛杯作過加持的陳年「內供」(19)，昂旺強巴飲用後心相續受到了加持，從那之後，他時常生起不可抑制的厭離心。因此當知，地道證悟將倚賴於此而得到極大的增長。《道次第甘露藏》中說：

「地道證德即生長。」

巳六、一切生中不缺離善知識

博朵瓦在《藍色小冊》中說：

「故當多方觀法緣，觀後依止應敬師，

後不缺師為法性，諸業功不浪施故。」

我們若能如理依止善知識，此「造作等流果」將保證我們在今後一切生中不缺善知識。我們現在如能對某位普通凡夫善知識生起真佛想而如理依止的話，以後當能值遇像彌勒、文殊那樣的上師，並從之聽法。《甘露藏》中說：

「今生如理取悅師，其等流果於諸生，
值遇殊勝善知識，得聞圓滿無誤法。」

巳七、不墮惡趣

如果我們能如理依止善知識的話，上師對我們的申斥等能消除我們的惡趣能引業、從而不墮惡趣。過去，每當格西堆隴巴見到格西拉索瓦時，總是對他一味地呵斥。拉索瓦的弟子娘摩瓦對此心懷不滿，口出謗言。拉索瓦卻說：「不要這樣講！上師像這樣對我每作一次呵斥，不啻如嘿汝嘎親作加持一次！」卓貢藏巴嘉惹 (20) 說：

「捶打是灌頂，由此得加持，
責罵即猛咒，能除諸中斷。」

說明上師的打罵能消除我們的惡趣業，《地藏經》中說：

「為彼攝受者，應經無量俱胝劫中流轉惡趣所有諸業，然於現世因病疫等，或饑饉等損惱身心而得清淨，下至呵責或唯夢中亦能清淨，雖於無量俱胝佛所種諸善根，謂行布施或護學處所生者，然彼以一上午即能映蔽。」

巳八、無難成辦現前與究竟一切利益

此節如同依師利益的總結，簡言之，如理依止上師是世間、出世間一切功德的根本。從最下不墮惡趣乃至最上成佛之間的一切福祉快樂，依靠上師都能不費力地獲得。宗喀巴大師說：

「一切功德之基具恩主，如理依止乃是道根本。」 (21)

《甘露藏》中說：

「總之依師於現前，離無暇得天人身，

究竟盡諸輪迴苦，能獲決定善妙位。」

阿底峽尊者說：「我依止的上師雖然多達一百五十二位，但沒有一位不放在心上的。」由於尊者的依師法十分出色，所以他在印、藏二地的事業才會量等虛空，獲得如此這般的成就。

戊二、不依止與不如法依止之過患

不依止的過患，正好與上述八種依止利益相反，也就是「不能趨近佛位」等等。

不如法依止的過患也有八種。如果我們在決定依止以後，又不如法依止的話，過失將極為嚴重。所以，我們應該先認真地觀察能不能依止某位上師，然後再決定是否要向其求法。

己一、若輕毀上師即輕毀諸佛

上師代表一切佛的總體前來度我，如果輕視毀謗上師，就是輕視毀謗一切佛。對一位佛尚需視為非同小可的對象，更何況是一切佛呢！

如果說法者有說法之心，聽者有聽法之心而從說法者處聽受一句以上的佛法，這位說法者就是此處所說的「上師」。

我們通常會十分小心地依止某位名氣較大的上師，而怠慢其他像教字母的啟蒙老師等，這樣作是不對的。例如，傑珠康巴在對他的啟蒙老師還俗一事未生淨相 (22) 之前，不能生起任何證德。《甘露藏》中也說：

「諸善知識如是說：諸佛事業現為師，
不敬師即輕諸佛，有何異熟重於此！」

《黑仇降閻摩續釋難》中引經說：

「設唯聞一頌，若不奉為師，
百世生犬中，後生賤族姓。」

又如《事師五十頌》中說：

「於彼思為怙主已，既為弟子若輕毀，
即名輕毀一切佛，是故恆常當得苦。」

己二、若於上師生瞋，即壞與彼剎那數相等劫之善根，並經等量劫生於地獄

如是我們對上師發怒的話，經歷的時間有多少剎那（最短的時間單位），我們亦將破壞與此剎那數相等劫中所積的善根，並將留在無間地獄中經歷同樣數量的劫數。《時輪續》中說：

「瞋師一剎那，即壞一劫善，
等量劫中受，地獄等大苦。」

例如：若對上師發怒有「一彈指頃」（24），將破壞六十五大劫中所積的善根，並將住在無間地獄中達六十五大劫。因此，假如我們對上師犯有不敬、輕毀、瞋恚等過失，或是令上師感到不悅的話，如果上師尚在世，我們便應在上師跟前懺悔；如果上師已去世，則應在上師穿過的衣服等前面懺悔。

己三、雖依咒乘亦不得殊勝成就

《集密根本續》中說：

「造作無間等，大罪之有情，
金剛乘大海，大乘中成就，
惡意謗上師，雖修不成就。」

意思是說，即便像造有無間等主樣重大的罪惡的人，如果依靠修習像「密集」道這類的密法，他也能迅速得到殊勝成就；反之，如果惡意詆毀阿闍黎的話，此人就是再怎麼修高深的密法，也絕不會得到殊勝成就。

己四、雖勤修續義亦與修地獄相似

如果密宗行人對上師違犯三昧耶的話，此人再怎麼努力修習密法，也與修地獄無異。《金剛心莊嚴續》中說：

「捨睡眠喧染，千劫善修習，
諸續最勝法，若謗阿闍黎，
即修地獄等。」

己五、功德未生不生、已生退失

如果我們輕視毀謗上師的話，將對我們在今生中生起新的證悟形成障礙，以前生起的那些證悟也將退失。例如，黑行阿闍黎因為對上師雜箋達惹的命令稍有違背，致使他在該生中得不到殊勝成就。熱穹巴（25）因為三次違背密勒日巴的命令而未獲得殊勝成就，據說他要再受生三次才能獲得成就。

以前，有一位下等種姓的阿闍黎，他有一個上等種姓的弟子，那個弟子具有在空中飛行的能力。一天，當他飛臨其師上空，心中想到上師沒有這項能力時，便立即墜落地面。

班欽那若巴因為忘記師命去和外道辯論，而不能即生獲得殊勝成就，只能在中有位成佛。

過去裡域地區（26）有兩位沙彌，文殊本來授記說他們將即生獲得殊勝成就，但他們卻因為對法王松贊干布生起邪見、心懷疑慮，而未能成就殊勝悉地；取而代之的，是獲得了帶一袋金子回家的成就（27）。所以，如果我們對上師起邪見的話，生起證悟的時間淨延遲，本來能得的大悉地也將變小。

此外，我們應當避免與惡友為伍，因為他們能使我們的證德衰退。如今大多數人都一味地貪著現世，所議論的全是現世的事。我們自己也似乎把這些人看作是親人和朋友，然而他們實際上是惡友。所謂「惡友」，並不一定是披毛長角的鬼怪，而是那些表面上貌似親密，實際上卻使你造不善業及退失善業者。我們絕不能聽從那些人，應將他們視為像瘋象、虎豹那樣可怕的對象，避免與之交往。

現在常有人對少欲、知足的修行者，說這樣一些貌似中聽的話：「不要放棄現在的享受，對自己太苛刻不會給你帶來什麼好的結果。」當知這種人就是惡友！對此我們雖不必嚴詞反擊，但在行動上卻不可受他影響。

己六、此生中為病等不如意事纏繞

《事師五十頌》中說：

「若有輕毀軌範師，便由疫氣、傷害病，
鬼魅、熾燃或諸毒，增上愚痴而命終。
王法、火難或毒蛇，水或空行或盜賊。
鬼魅、邪引所殺害，從此墮入有情獄。
故於一切軌範師，何時不應惱亂心，
若由愚痴而故為，地獄之中定燒煮。
諸凡所說無間等，極可怖畏眾地獄，
一切輕毀軌範者，佛說當住於彼處。」¹⁴³ ↓

如果我們輕視毀謗阿闍黎的話，就是在今生中，也會發生種種不如意的事。（接著帕繃喀大師舉了一些實例。比如：過去在印度，當阿闍黎佛智（28）有一次說法時，正值其師大成就者帕倉巴（29）來到該地，佛智裝作沒有看見，後來又對上師妄語說是未見，結果導致眼珠空出墜地。達波絳貝倫珠仁波切有一個侍者，名叫楚臣（戒），他對仁波切缺乏信心和恭敬，後來在果嘎嶺被強盜用巨石砸破腦袋致死。內鄔素巴的一個弟子由於破壞三昧耶，所以在臨終時出現恐怖景象等等。）

己七、後世漂流於無邊惡趣

《金剛手灌頂續》中說，這是輕毀上師的最大過患。雖然在其他經典中，說有許多因造罪而入地獄的事例，但這一密續卻未說明輕毀上師者將投生於何等地獄。該續中，金剛手問佛道：「薄伽梵，若有輕毀阿闍黎者，彼等當感何異熟？」薄伽梵回答說：

「金剛手，莫作是語，天人世間悉皆恐怖！秘密主，然當略說：

『勇士應諦聽，我說無間等，
諸極苦地獄，即是彼生處，
住彼無邊劫，是故一切種，
不應輕上師。』』

因為薄伽梵考慮到，如果詳實回答的話，將會引起天、人世間的恐怖，那些大菩薩也會因悲心難忍而昏倒，所以只概略地說需長年滯留於無間地獄。因此，我們無論如何不能輕毀上師。

不要說是自己輕毀上師，就是用眼睛去看那些輕毀上師的人也不可以。（帕繃喀大師舉了大成就者林日巴（30）的例子：有一次林日巴說法時，適逢洽譯師（31）的一個破誓弟子來到該地，他立即感到口齒僵硬，無法繼續說法而中途退場。）

己八、一切生中匱乏善知識

這與前面所說的依止知識利益之一正好相反。

如果遇不到善知識的話，我們將不斷地受生在連「法」的名字都聽不到的無暇處。簡言之，如宗喀巴大師所說：

「所有現後諸福聚，緣起善成根本者，
謂由意樂及加行，如理親近善知識。」

世人所有的福祉快樂都是如理依止善知識的結果，所有的不幸失意都是不依止或不如法依止善知識的結果。如果我們不如法依止上師的話，不僅使我們在現世中遇不到其他善知識，在來世各生中也將遇不到善知識。《甘露藏》中說：

「雖百返獲樂趣身，因彼不敬等流果，
生無暇處不得聞，下至『正法』、『善士』名。」

此依止知識法不要說出於故意，即便在不觀不想情況下，許多平凡的事，其微細緣起(32)也會導致各種善惡的結果。(帕繃喀大師接著舉了一些事例來說明這一點：密勒日巴供養瑪爾巴一口空鍋屬錯誤緣起，而當他首次與瑪爾巴見面時，將瑪爾巴賜予的酒全部喝干又屬正確緣起。瑪爾巴先向本尊頂禮再向上師那若巴頂禮視為錯誤緣起。由於仲敦巴師事賽尊巴和阿底峽尊者，阿底峽尊者師事金洲，密勒日巴師事瑪爾巴均極如法，以及宗喀巴大師在瓊波勒巴(33)灌頂室的牆上塗金等，所以後來他們的宏法事業十分廣大。)因為依師法具有極大的關要，所以很小的善惡緣起也會產生重大的後果。

嘉曹法王(34)最初是帶著諍辯的念頭來找宗喀巴大師，(帕繃喀大師講了些嘉曹法王來到宗喀巴大師跟前發生的一些情況(35)，然後說：)像這樣動機雖不好，但緣起極好，以及動機雖好但緣起極不好的情況多種多樣，所以我們對此應當小心謹慎。

稱說自己上師的名號時，許多人稱之為「某某先生」，這樣的稱呼是不對的。在稱上師名時，應加上「尊前」等敬詞。每當阿底峽尊者稱金洲之名時，必合掌讚嘆；如果聽到別人說到金洲的名字時，他便立即起身以示恭敬。就我而言，雖然不是自讚，但當別人突然提我大寶上師的名號時，心裡總是感到極大的不安。(帕繃喀大師又說，如果上師尚在世的話，不可使用「難稱其名」一詞。(36))

(隨後，大師又重述了上面的那些科判，一中一略共二次。)

註釋：

- 1、引自《入行論》第七品。
- 2、第一句見於許多密法儀軌的禮敬偈中，第二句出自《供養上師儀軌》。
- 3、無著觀修十二年親見彌勒後，彌勒將他帶往兜率天傳法，雖然他只在天上停留不到一個上午的時間，但人間已過五十年。
- 4、常啼先以出賣自身的肉來購買法聖上師的供養，後以灑血來抑制說法場地飛揚的塵土。
- 5、大乘資糧道分小、中、大三階段。

- 6、意為永斷煩惱障解脫輪迴。
- 7、菩薩前七地中未斷煩惱障，故稱不淨。
- 8、引自《至尊蕩巴桑傑教誡定日百頌》，定日瓦指定日地方的民眾。
- 9、引自《五次第論》。
- 10、《速道》稱此頌出自《桑布札續》，其他釋論均說不見於甘珠爾中。
- 11、出處未詳。
- 12、法名為仁欽寧波（寶藏，1032 — 1116）。
- 13、指堆隴巴的上師京俄瓦楚臣跋。
- 14、出處未詳。
- 15、《二次第真實性修法口授》，印度阿闍黎佛智造。
- 16、1015 — 1077，噶當四瑜伽師之一。
- 17、仲敦巴的第一位上師，仲敦巴自十九歲開始依止他，共十二年。
- 18、1147 — 1216。
- 19、密宗修法用品。
- 20、法名為耶協多傑（智金剛，1161 — 1211），林日巴，貝瑪多傑的上首弟子，主巴噶舉祖師。
- 21、《功德之基頌》首句。
- 22、意為專視上師功德，不計較表面過失。
- 23、《黑仇降閻摩續釋難·寶炬》，印度論師惹那嘎惹馨底造。
- 24、根據俱舍師的說法，「一彈指頃」中包括六十五個剎那。
- 25、法名為多傑扎巴（金剛稱，1083 — 1161）。
- 26、新疆南部昆侖山以北和塔克拉瑪干沙漠之間一帶地區總名。

27、參見《松贊干布遺教》，福德天王造。

28、阿闍黎佛智，又稱智足，是密宗「集密」二派之一智足派的祖師。多羅那他說，他曾擔任護法王的國師，主持止迦摩羅室羅寺的開光大典，並任該寺金剛阿闍黎。

29、意為「養豬者」，此師從事低賤頭班。

30、法名為貝瑪多傑（蓮花金剛，1128 — 1188），他在曲水下游朗木地方建主寺，形成主巴噶舉派。

31、法名為卻吉貝（法主祥，1197 — 1265）。

32、此處為預兆之意。

33、係布頓仁欽珠之弟子，宗喀巴大師主要從之聽受「集密」教授。

34、嘉曹達瑪仁欽（盛寶，1364 — 1431），宗喀巴大師上首弟子之一，紹繼大師法席，成為第一任甘丹西巴。

35、札雅羅桑頓巴所著《嘉曹傑傳》中說：「由於嘉曹傑以教理之雄辯，擊敗雅、絨二師後，心高氣傲，意欲與一切智宗喀巴大一比高低。他來到時，正值大師為眾說法。因急欲尋找辯論的時機，所以故意不脫帽而進入講經院中。宗喀巴大師一見到此情，便從正在說法的座上下來，坐在下面。嘉曹傑竟旁若無人，戴著帽子登上大師的法座，坐下來聽法。然而他耳中聽到的，全是往昔聞所未聞的嘉言。由此摧倒我慢之山。他慌忙脫下帽子，從座位上下來，坐在弟子群中。從此，他拋棄了辯論的打算，作為弟子追隨大師。據說，那時他登上大師的法座，正是湊合了後來他紹繼宗喀巴大師法席的緣起。」

36、表悲痛難忍之意。

第八天 意樂依止法

宗喀巴大師說：

「於三有樂不貪著，為暇滿義而精進，
忘依佛陀所喜道，諸有緣者淨意聽（1）。」

（帕繃喀仁波切引用上述宗喀巴大師的教誡作為第八天教授的前行，以此來糾正聽眾的聽法動機。具體作法是：此頌第一句配合中士道正見來講，第二句配合共下士道來講；第三句配合菩提心來講。隨後大師又回顧了以前講過的那些科判，並重述了正行「依止知識法」的第一和第二兩種。）

由於本次法會所依據的科判內只講了正行應修的所緣，所以我準備在這裡再講一些如何觀察善知識的方法，這一法類雖不見於《樂道》與《速道》科判，但《文殊口授》中有，所以現在依據該論來講。

善知識的德相

既然依止善知識有前面所說的那些利益，不依止善知識又有那些過患，那麼我們應該依止一位怎樣的善知識呢？我們所依止的善知識，必須能引導我們走完全圓道，而不是隨便找個什麼人就行的。例如，某個人雖然心地善良但功德有限，像這種人是無法為我們引導全圓道的。弟子縱然具足信心、智慧和精進，但如果上師未能了解、掌握顯、密全圓教法的話，這位弟子一輩子將只能修一些片面或單一的法，如皈依引導、本尊成就法、風脈修法等。在這種情況下，縱獲有暇也成不了什麼大利益。這就是為什麼我們一定要依止一位具相善知識的道理所在。關於善知識的德相，雖然傳授別解脫律儀者的德相、傳授菩薩律儀者的德相及傳授密宗律儀者的德相各不相同，但這裡所說的善知識德相，是指有開示全圓道次第的能力。上師具不具足德相應該在依止之前觀察。這種觀察上師德相的作法，不僅那些想依止善知識的人需要，那些想成為毗奈耶、顯教、密乘二者善知識的人，也應該自我觀察，看看自己是否具有這二者的上師功德，如果發現不具足的話，應該要設法去彌補。單單備齊長壽瓶（2）和沐浴資具，以及僅僅能靠背誦來施行儀軌，算不上是具足德相的上師。

在上師的德相中，分別有毗奈耶中所說的阿闍黎德相、大乘共同道善知識德相和密宗金剛阿闍黎德相。在此我主要講的是大乘共同道上師的德相。《經莊嚴論》中說，上師應該具足以下十種功德：

「知識調伏靜近靜，德增具勤教富饒，
善達實性具巧說，悲憫離厭應依止。」

其中「調伏」是指以戒律調伏身心相續；「靜」是指以三摩地息滅散亂；「近靜」是指以智慧徹底消滅我執。就像將一塊普通木頭放在供香盒中會染上香氣一樣，我們也會熏染上上師所具有的那些功德或過失，因此，我們所依止的上師功德一定要勝過自己（3）。「善達實性」是指以聞所成慧獲得正見，此專指應成派見。前面所說的智慧，可以是獲得自續派以下之見的智慧，所以沒有重複的過失。其他德相容易理解，勿庸贅述。

如果上師未能具足這一切德相的話，則至少必須具備一下五種：以戒、定、慧三學調伏相續，心懷悲憫，通達真實性。博朵瓦曾經說過：「我的阿闍黎耶巴祥尊（4），既無多聞也不耐勞，連致謝的話也不大會說，但因為他有上述五種功德，所以凡是在他跟前的人均能受益。年敦（5）完全不善於說法，即便是為別人解釋供養功德，也沒人

能夠聽懂，大家心裡在想：不知道他現在在說些什麼。但因為他有這五種功德，所以親近他的人悉蒙法益。」這裡所說的「致謝」是指表達自己的滿意之情，或是說「謝謝」這類的客氣話（6）。然而在末法時代，就是這樣的上師也很難得，在這種情況下，我們要記住以下擇師要點：所依止的上師應該功大於過；視後世較現世為重；視別人較自己為重。否則的話，我們也許會碰上惡知識，像以前「央具理摩羅」（指鬘）（7）一樣，因受邪道知識的誤導而犯下大罪。所以，我們首先應該認真地進行觀察，如果發現此人值得依止，才可奉之為師。弟子的德相從弟子這方面來講，如果他具備以下五種德相的話，修法就一定能成功：（一）對自宗不貪著，對他派不瞋恚，不墮黨執、住於公正；（二）具有分辨善惡的智慧；（三）有大希求心；（四）對上師起大恭敬；（五）專心聽法（8）。那麼，具備這些德相的弟子又該怎樣來依止上師呢？

戊三、意樂依止法

此科分二（己一）根本修信；（己二）念恩生敬。如果我們能運用教理，以「繞邊繞山」（9）的方法來修習這二節的話，我們便會產生極大的渴望，想如理依止善知識；不然的話，我們對上師就會只剩下求法的念頭。

己一、根本修信

分三小節：（庚一）應觀師為佛之原則；（庚二）能觀之原因；（庚三）如何觀法。

這裡所說的「信」，是指對上師生起真佛想的信心。在所有「道次第」所緣類中，這與「知母」（10）二科最難生起。儘管困難，我們還是要努力去修，不然的話，它們後面的那些道就無法在我們心中生起。總的來說，信心是生起一切白法（善法）的基礎或根本。《寶炬經》中說：

「信為前行如母生，守護增長一切德……」

以前，當有人連續二次請求阿底峽尊者說：「阿底峽，請傳教授！」時，尊者一直默不作聲。當此人再次大聲喊叫時，尊者笑而答道：「嘿嘿，我的耳朵好的很，我的教授是：信心！信心！信心！」又如嘉瓦·溫薩巴大師所說：

「總之開悟之大小，賴修大小信心力，
於悉地源具恩師，思惟功德不觀過，
願持此教為中心，此誓無礙達究竟！」

我們能不能生起證悟，倚賴於我們對上師是否有信心，以及信心的大小。要想成就最勝悉地（11），我們必須要具備兩個條件：一是具有視師為真佛的信心；二是具有無

誤的教授。但是即便教授有誤，如果我們有信心的話，還是能成就微小共同悉地的；以前有個藏人，到印度向上師求法，上師說了一句印度話「麻裡勒札」，意思是滾出去」。此人不解其意，還認為是上師傳予的教授，便計數誦持，後來他竟能以此為自己和別人治病。還有一位老嫗，她計數誦持《準提天女咒》，將「雜」誤唸成「巴」，而變成「喻巴勒布勒繃德娑哈」。然而有一次當地鬧饑荒時，她卻能煮石而食。如果我們單有智慧而缺乏信心，是不可能達到任何成果的。信心有三種（12），這裡所要修的信心，是指觀師為真佛的「澄淨信」。關於生起這一信心的方法，我將按照格鄔倉父子所傳的教授（13）來講：在第一節「根本修信」中，分「應視師為佛之原因」等，三個部分。

庚一、應觀師為佛之原因

應視師為佛的原因很簡單：我們都想獲利而下願虧損。如果是為了獲利，那麼上師是否真的是佛也就無關緊要了，為什麼呢？因為視師為佛對我們有很大的利益，能使我們不費力地成就今生、後世的一切願望等等。例如，有個老婦人因為相信一顆狗牙是佛的舍利，而使狗牙生出真舍利的故事。（14）

儘管上師本身的加持有大有小，但從我們自己這邊來說，我們怎樣來看待上師，如佛，菩薩等，就會出現怎樣的加持，如《藍色小冊》中說：「上師加持大與小，不關本身待自己。」

所以，我們能不能獲得悉地，取決於我們對上師信心和恭敬的大小，阿底峽尊者也說：「汝藏人不獲悉地，乃於上師僅起凡庸想所致。」

反之，如果上師真的是佛，但我們對之不起信心的話，我們也見不到上師的功德，還會遭到虧損、產生種種的痛苦。例如，佛陀雖然行無邊的功德，但天授和善星除了見到佛陀有一度光明外，見不到其他任何功德，從而產生失利的後果（15）。格西博朵瓦說：「若不敬諸師，依佛亦無益，如善星故事……」

庚二、能觀之原因

我們不僅應該這樣來看待上師，實際上我們自己也應該這樣來作，因為當我們的心注重於上師功德這方面的話，我們便能消除對上師的不信。縱然發現上師有一些微小過失，我們也可以透過以下二種方法來防止產生不信：（一）、注重於上師功德這方面，身心為強烈的信心所壓倒，使之不能成為信心的障礙；（二）、將觀察過失轉化為生起信心的助緣。《金剛手灌頂續》中說：

「應取規範德，終不應執過；
取德得成就，執過不成就。」

由於受惡劣習氣的影響，我們總是側重於思惟上師的過失。但是，如果我們能轉而注重於思惟上師功德的話，觀察師過之心就會自然而然地消失，就像晦日雖有月亮升起，但天空為日光籠罩而看不見月亮一樣。又比如，因為我們總想著自己的功德，所以兒不到自身的過失。即使發現上師稍有過失，我們也叮以想，這是上師為了調伏化機所作的善巧方便，這樣我們就能將觀察師過轉化成生起信心的助緣。再者，當我們處在初業行人的階段時，我們所見到的上師均現凡夫相；獲「法流三摩地」時，所見到的上師現殊勝化身相；獲初地等時，所見到的上師則現受用身等相。直至有一天，所有的情器也都將顯現為「無量清淨」（16）。

庚三、如何觀法

為了對此生起不可動搖的定解，我們必須依教、依理來加以成立，分四個方面：（辛一）上師是佛乃金剛持所許；（辛二）上師是一切佛事業之作者；（辛三）即於現在諸佛菩薩仍在利益有情；（辛四）自所見相無法決定。

辛一、上師是佛乃金剛持所許

有人認為：「那些善知識本來不是佛，但我在修依止善知識法時，應該假裝這樣來看。」這種想法很危險，不應該執著這類錯誤的思想不放；這是極其重要的。相反的，我們應該這樣來思考：「雖然上師是佛，但我卻認識不到。上師是佛的原因是：現在金剛持正現上師相住世度化。」《二觀察續》（17）中說：

「我於未法時，現阿闍黎身。」

另一部密續中說：

「最後五百年，我現規範相，當知彼即我，於彼生恭敬。」

以及：

「未來濁世時，我現凡夫身，種種方便相。」

經中也說：

「見有義諦聽，我於未法時，當現親教身，住阿闍黎相。」

像這樣在許多顯經、密續中，金剛持悲憫教誡道：未來濁世時，他本人將現普通阿闍黎相出現於世，希望弟子們到時候能認得他，所以不必以為再也無法見到他而感到失

意。這些話都是很容易明白的，可以直接按字面的意思來理解。此外當知所謂的「濁世」，就是指現在。

因此在我們自己的上師中，肯定有金剛持化現的阿闍黎！原因是：我們深深地為業煩惱所苦，對於這些情況，慈悲的金剛持悉知悉見；另外金剛持也知道，現在正是能決定利益我們的良機，因為我們具有能了知取舍處及能修教義的人身等等。

再者，當知現在所有的上師都是金剛持的化身，如果不這樣看，而對每一位上師剛持的化身一個也沒了，這當然是與上述經教相違背的。在上師中一定有佛的化身，所以當思：只想著上師為什麼不是佛的理由而失去認識佛的化身的機會，乃是自己的惡念所致。因此，我們應當將一切上師都視為佛的化身。

對那些容易生起信心的人來講，單講這些經教即可；如果再用正理來加以成立的話，我們便能獲得更大的定解，所以接著講第二點。

辛二、上師是一切佛事業之作者

以前在介紹資糧田的時候，我曾經說過：諸佛之意—樂空不二智—在法界中是「一味」的，就像空中雖然只有一個月亮，但卻能在有水的器皿中各別映現出影子。在所教化的有情面前，當以聲聞身作調伏者，諸佛樂空不二智便現聲聞相；當以緣覺身作調伏者，便現緣覺相；當以菩薩或佛身調伏者，便現菩薩相或佛相。不僅如此，如《父子相見經》中所說：

「有時現梵釋，有時現魔相，
饒益諸有情，世人難測度……」

當以魔或梵天身作調伏者，諸佛樂空不二智便示現魔或梵天相，甚至化現鳥獸等相來調伏有情。

諸佛對我們顯現普通善知識相，是因為這樣作方適合我們的緣分，除此之外，別無其他引導的方法。諸佛縱然對我們顯現比普通上師相高級的受用身等相，但因為我們見不到，所以也沒有什麼意義。其他殊勝化身、菩薩等相，我們也一樣沒有看得見他們的宿緣。同樣的，如果諸佛顯現比普通上師相低級的鳥獸等相的話，因為我們對之難起信心，所以也無法利益我們。

因此，正如《供養上師儀軌》中所說：「從佛三身莊嚴輪……」等（18），一切佛的三身全部都攝集在上師的三密（19）之中，所以，上師是一切佛的化身或事業的執行者。譬如：一位跳舞的演員，他可以穿上「阿雜惹」裝跳「阿雜惹」舞，也可以換上「法王」（20）裝跳「法王」舞，除了服裝有變化外，這二個角色實際上是由同一位

演員扮演的。又如同一種朱紅顏料，可以繪畫出許多不同的圖案，雖然形狀不同但本質上都是朱紅。我們應該以同樣的態度認識自己的上師，當思諸位上師全是金剛持的化身，是調伏我們的一種善巧方便。

此外，正如艾絨依靠聚光鏡方能取火，或是雖獲眾食若不進口難入腹中，佛的加持和賢善事業，只有透過上師才能得以實現，或者說由於上師能作一切賢善事業，所以上師是一切佛事業的執行者。

有人可能會想：雖然上師是一切佛事業的執行者，但不見得就是佛。如有這樣的疑慮，我們便應作如下思考：佛的事業，也就是佛利益有情時所作的加持，必須透過上師方能趣入有情的相續。如果這樣的話，上師就只能是佛而不是凡夫。不然，一切佛將倚賴有情作為一切事業趨入之門，這就變成諸佛要倚賴凡夫才能作利生之事。但事實並非如此，佛在利益有情的時候，連那些聲聞、緣覺和諸大菩薩都不依靠，怎可能依靠凡夫呢？所以，佛陀僅僅是為了使有情能有兒到他的緣分才化現為凡夫的。例如，當佛變化成船、橋等物時，我們卻以為這些是由木匠建造的。正如薩迦班智達所說：

「日光雖熾熱，無鏡火不生；如是佛加持，無師不能入。」

噶舉派上師達沃仁欽（月光寶）也說：

「障雲清淨時，彼日輪之光，以淨鏡緣起，能降薪木上。」

（帕繃喀大師以聚光鏡為喻，說明諸佛必須依靠上師，才能使共事業趣人所教化者的相續中。由此可知，如果上師不是佛，諸佛就不會依靠他們，這種情況和「富人和窮人」那則比喻（21）所表現的意思完全相似；因為諸佛必須倚賴上師，說明上師只能是佛。）

辛三、即於現在諸佛菩薩仍在利益有情

我們可以肯定地說，現在金剛持正以化身在利益眾生，為什麼呢？因為佛對一切有情的情況悉知悉見、毫不混亂，而且，佛對有情的悲憫要勝過母親對於獨子的感情。所以，他們永不間斷地作各種最能利益一切有情的事業；現在也一樣。因此，有什麼理由說他們不來利益我們呢！再者，諸佛的最初發心，是為了饒益我們，積集資糧是為了能圓滿利益我們，成佛也是為了利益有情。所以，他們在成就佛果之後不可能不來利益我們的。如果一切佛不願利益我們而將我們捨棄的話，那就是一件最糟糕的事了。因此，所有的佛肯定在利益我們。至於利益的方法，則如以下偈頌所說：

「諸佛非以水洗罪，亦非以手除眾苦，
非將所證遷於他，示法性諦令解脫。」

除此之外，別無他法。而能作饒益的佛的化身，除了為我們開示如何獲得最上利益——增上生（22）和決定善（23）方法一的上師之外，別人是沒資格的。所以，格鄔倉·絳央蒙朗說：「過去佛菩薩，利現在眾生，若獲真實解，知即具相師。」我上師也說：「每個有情的頭上，都有全體的佛坐著。」

辛四、自所見相無法決定

有人可能又會想：「雖然必須承認上師是真佛，以及是一切佛事業的作者。然而因為我見上師有這樣、那樣的過失，所以我只能視他為凡夫而非佛。」對此我們應當明白，自己的感覺是不可靠的、也是不肯定的。由於我們視物的標準是受業力控制，又因為我們無法肯定曾經造過某種業和未曾造過某種業，所以在我們的業感景象中，事物存在與否也是不能確定的。例如，《入中論》中提到，「鬼見膿河心亦爾」（24）。它的意思是說：當天、人、餓鬼三者同時看同一茶杯中的水時，因為業力不同的關係，分別兒為甘露、水和膿血。而對於那些餓鬼來講，夏季的月光是熱的、冬季的日光是冷的。對《時輪》和《俱舍》各自特別的化機來講，所見到的須彌山形狀分別是圓的和方的。又例如，以前聖無著曾將至尊彌勒視為一條下身腐爛、爬滿蟲蟻的母狗；桑傑耶協（佛智）將阿闍黎絳貝協年（文殊知識）看成是一個耕地、喝蟲粥的僧相俗人；諦洛巴在世時，周圍所有的人都以為他是個打魚的，根本沒人去猜測他可能是個大成就者，那若巴最初見到他時，他正在炙燒活魚；黑行阿闍黎也曾將「金剛亥母」看成是一個癩婦。所以，我們能見善知識是人，而不是馬、狗、驢什麼的，就應當覺得慶幸！京俄·洛車堅贊（慧幢）（25）說：

「我等惡業障雖重，見師為人當歡喜；
不見犬驢福報大，至心生敬釋迦子。」

不僅如此，如果單憑現象就能裁定諸事，那麼既然一切法顯現如實有，就應該是實有了，這顯然是錯誤的。

（帕繃喀大師隨後又舉了一個例子說，以前有個比丘，為乾渴所惱，外出求水時，由於他像餓鬼一樣來看待周遭的一切，所以見不到恆河而逕至離河遠去。）

在這裡，我們需要運用《釋量論》中關於「不現不可得因」的那些解釋，仿照「未見鬼故不能成立無鬼」來立如下之量：「見上師即真佛為隱義之補特伽羅相續中，無緣見師為真佛；無見師為真佛之能緣量故。」

所以，不能親見上師為佛，並不等於上師不是佛。

反之，有人見似真佛不一定就是真佛。以前，當第四代付法師近隱阿羅漢在說法時，「歡喜自在魔」（26）前來破壞，近隱將此魔調伏後說道：「因為我未曾見過佛

陀，所以你變化成佛陀的樣子給我看。」於是魔便變化出與佛一樣的身體，具有相好等，近隱誤以為見到真的佛陀而準備頂禮時，魔的化身就消失了。而以前的那些大成就者，像吉祥怙主龍猛等，在一般人眼裡，雖顯現為普通比丘相，事實上卻是真正的佛。

不管怎樣，當追究過失的心自然現起時，我們不必立即強壓下去。譬如，當我們準備洗去衣服上的污垢時，應該先讓污垢浮現出來；因此，我們也應該先讓這種尋過心顯現出來，然後再作如下思考：「不知道我所見的這種過失，上師是真的有還是假的有。」如前所說，這未嘗不是一種業感幻相。膽病患者將白螺看成是黃色的；風病患者將雪山看成是藍色的；坐船有船行木移的感覺；有翳障的人，眼前似毛髮亂墜；連這麼一點點暫時的幻因都能造成這樣的障礙，更何況我們長期以來完全破無量的業煩惱所矇蔽呢？

我認識的一位活佛，有一次外出朝聖時身患膽病，在他寓所裡有三個銀盒，但他卻看成是金的。次日早晨病愈，方見其本相。嘉瓦·溫薩巴有一次造訪絨區的降欽寺，有幾個薩迦派的學者不懂聲明學上的難點卻在那裡辯論，溫薩巴便為他們解釋有關聲明學的知識，並用梵文唸了《般若八千頌》。但他們根本不相信他是個格魯派的「人」，而認為他是個格魯派的「鬼」。所以，我們應該觀察上師的內在斷、證功德，而不要去考慮上師的外相。佛的法身，只有佛才能相互見到，連聖者菩薩（27）也無法見到；佛的受用身，只有聖者菩薩能見到；佛相好莊嚴的殊勝化身，只有「業淨凡夫」以上的那些人能見到。《道次第·甘露藏》中說：

「乃至未離惡業障，無量諸佛雖親臨，
除此現在所見相，無緣得見相好身。」

即便佛陀在世時，那些外道徒眾也見不到佛陀的妙相等，只見到一大堆過失；提婆達多將佛陀的一切事業都看成是虛假騙人的。雖然我們只能根據自己的程度來看上師，但總的來說，這些還算不壞。果洛阿裡上部有個土匪，有一次他去拉薩朝覺窩像（28），卻連像前的供燈也沒有見到。溫·嘉賽仁波切的上一世告訴他必須清淨業障，所以他作了「萬供」（2），頂禮和繞佛，後來他能見到供燈，但還是不能見到「覺窩」像。果芒甘珠爾喇嘛·洛桑頓丹仁波切（善慧有義）傳《甘珠爾》（30）時，求法者中有一個僧人，既聽不到唸經的聲音也看不到經書，他只看到上師面前放著一盤肉，上師不是在唸經而是在吃肉！每天晚上散會時，他見上師將肉收起來走了。像這樣的業感景象千奇百怪，所以說，我們見物的層次取決於我們業障清淨的程度。

我們對現象不可相信，除上師之外，坐在身邊的人、朋友、親戚，就連門口的狗，我們也無法斷定他們究竟是什麼，他們也許是天神，也可能是魔等。唯一可以確定的是我們自己。所以，離我們一步之遙的東西都是可以懷疑的。

嘉瓦，溫薩巴在即將獲得雙運位的時候，仍有人給他起綽號，稱他為「溫薩瘋子」。「具誓法王」（31）曾扮作宗喀巴大師的弟子，有一次，當宗喀巴大師準備給一些非

器之人傳授極為秘密的密法深要時，法王出面制止。堅贊桑波（幢賢）對此心感失望，克珠傑卻說不必過分著急。

薄伽梵本人也曾說過：「我與似我者，方能判定補特伽羅的程度。」印度有個沙彌，他聽說瓦支格惹島上的所有男人和女人都是密宗的「勇士」和「勇女」，為此他特地來到該島探訪。當他親眼見到那些人時，卻未能發現他們有什麼特別的功德，反而對一個騙子產生了信任！那若笨穹（32）也將至尊密勒日巴視為凡夫、口出謗言：「人稱密勒日巴者，未見之前名聲大，說如印度大成就，待我近前作觀察，卻是裸臥一老漢！」

由於我們對那些與我們同吃、同作的親戚朋友都不明底細，所以不管他們是誰，我們都應生起「淨相」，這是利益大而害處小的。我們不能單憑現象來判斷某人，以寂天大菩薩為例，當時的許多學人部認為他是「三想者」（只關心三件事）（33），發現不了他有任何功德。

見某人有過失並不說明某人就一定有過失，我們看事物的方式往往受角度及成見的影響。善星比丘將佛如實見到後開示的那些業果道理，視為佛足為了有利而作的欺騙，他也不相信佛能斷盡一切過失。像他那樣的三藏法師都會被不正確的想法和成見所迷惑，我們自然就不必說了。又如，喜歡睡覺的弟子，往往會不滿誦經到深夜的老師；而那些喜歡喝酒的學生，卻對貪杯的老師心生歡喜，認為有功德。所以，我們怎能肯定所見到的上師過失就一定不是上師的功德呢？再者，上師的那些過失難保不是為了利益我們的緣故，有意裝出來的。如果利生需要，如來可以示現心懷瞋恚或慳吝，以及瞎子、瘋子、犯戒等各種相。（帕繃喀大師隨後講了《父子相見經》和《大涅槃經》等經典中如何廣說的情況。）總而言之，顯密教典中雖有了不了義以及是否可如言取義等各種說法，但勝者金剛持自己將來當現上師相而來的說法，既是了義的，也是可以如言取義的。除上師之外，無人能為我們開示解脫和一切智道，這一事實便可說明這一點。

金剛持認可是佛的上師，我們卻認為不是，而執意去盯著上師這樣那樣的過失，由於「此因不定」和「成為相違」的關係，我們應該運用上面所說的那些能立因，以「繞邊繞山」的方式來修，從而認識到上師本來就是佛。

像這樣以數理來成立，從而獲得上師即佛的定解，換句話說，則能生起上師與一切佛似乎是合在一起的體驗時，便是已生起如理依止善知識的證德。

我們的究竟目標是將自心與師意合而為一，也就是在成正等覺時，自心與師意大樂法身二者合而為一。那時，我們便在上師體性中成佛、獲上師位，上師的身、語、意與自己三門和合無別。而實現這一目的的緣起關要，便是我們從現在起就應親近和隨順師意（34）。

己二、念恩生敬

按照格烏倉父子的口授，分以下四種來修：（庚一）、師恩勝佛；（庚二）說法恩；（庚三）加持心相續恩；（庚四）以財物攝受為眷屬恩。第一「師恩勝佛」中又分二部分：（一）師恩總勝一切佛、（二）師恩別勝釋迦牟尼佛。

庚一、師恩勝佛

（一）師恩總勝一切佛

如上所說，從功德這方面來講，上師與佛是相等的；從恩德這方面來講，總而言之，師恩要比一切佛的恩德還要來得大些。

在過去無量劫中，雖有無數的佛在引導眾生，但我們卻不是他們教化的對象。正如所謂：「無量諸佛未調伏」（35）等，單作為大師釋迦牟尼積資對象的佛，就有四萬五千、七萬六千或七萬七千之眾。不僅如此，即便在本劫中，也有「拘樓孫」（壞輪迴）、「拘那含牟尼」（金仙）、「迦葉」（飲光）等佛出世，引導無邊所教化者，然而他們卻不能調伏我們。我們現在的上師，能為我們開示圓滿無誤之道，縱佛親臨，他們的所為也無過於此。所以，上師在功德這方面雖然與諸佛相等，但在恩德這方面卻較一切佛為大。

格西博朵瓦說，上師好比是施食於飢餓瀕死者的人；諸佛則如向生活本已奢華者再給予一份肉那樣的人。諸佛只有在我們抵達較高修道層次時，才會對我們現身和安慰我們，而在我們現在弱小無力時卻愛莫能助；就像行人在我們脫貧致富時才布施食物、錢財給我們那樣；而上師卻能在我們快墮入惡趣深淵的時候，現身引導我們；如同某人在我們貧窮時施食於我們一樣。所以，我們現在能生起想獲得佛位的願望，乃是上師的恩德所致。克珠傑也說：

「大悲勝過一切佛，無等大師前啟請。」（36）

在我們遇下列其他任何佛菩薩的時候，值此匱乏正法之際，只有上師能為我們宣說正法，所以說上師的悲心極大。

（二）師恩別勝釋迦牟尼佛

很久以前，有位轉輪王名叫「輻輳」，他有一千個兒子（37）。當他們發菩薩心並各選一個世界作為未來教化之處時，他們發現在鬥爭劫中人壽百歲時候的眾生很難調伏，於是紛紛捨棄不選，只有大師釋迦牟尼的前生一婆羅門「海塵」，發心調伏那些鬥

諍劫中的有情。所以，對人壽百歲時的所教化者而言，大師釋迦牟尼要比其他佛的恩德大，但是對我們這些人連大師佛陀也無法調伏，只能仰賴上師來調伏，所以師恩尤重。

在大師佛陀之後，印度出現過許多班智達和成就者，如七代付法師（38）、八十大成就者、六莊嚴二殊勝（39）等。藏地聖教前宏期中，出有「堪洛卻松」（40）、主僕二十五人（41）等；後宏期中出有薩迦五祖（42）、瑪爾巴和密勒日巴等、阿底峽尊者父子及宗喀巴父子等智者成就師，但他們都無法為我們直接開示脫離廣大苦海的最佳方法—正法甘露。

簡言之，由於我們過去受生的地點、時間不對，所以那些先德誰都不能引導我們，而將我們棄置了，我們只得留在濁世中最糟糕的時代，正如《入行論》中所說：「饒益眾有情，無數佛已逝，然我因自過，未得彼教養。」

因此，我們應當想：「現在這位上師能對我作這樣的引導方便，上師的悲心真大啊！」

庚二、說法恩

上師的恩德遠不止上述的那些，以前，當釋迦牟尼還是菩薩時，他曾為了一個偈為乞林嘎哩達王時，為了聽法，他的身體被釘上一千枚鐵釘；當他受生為嘎那夏瓦王時，為了聽法，他的身上豎有一千支燈燭；他也曾為法而跳入火坑；當他受生為妙色工時，為了聽法，他剝皮為紙、析骨為筆（43）。阿底峽尊者也一樣，他為了聽此「道次第」，罔顧風暴、摩羯魚等的危險，在大海中漂浮十二個月，忍受眾苦。瑪爾巴、密勒日巴等祖師也是為了求法的緣故，歷經艱辛。以前去印度的道路不像現在，十分難走，但是那些譯師仍拚捨生命前往求法。他們全都以金曼荼羅供養亡師，作為傳法的報酬，當他們事後回憶起路途的艱辛時，往往戰慄不已。我們現在求法不需要受一點苦，上師便為我們開示全圓道之法，縱佛親臨也無過於此。由於可見，上師之恩真是昊天罔極！阿底峽尊者曾說：「你們現在不需要受苦，就能聽到這樣的深法，福報很大，所以你們應該認真地聽法！」

又如某人因服用藥、食、毒三者而瀕臨死亡時，如果有位醫師能使他將所服的毒吐出、將所進的食物轉變為藥、將所吃的藥轉變為無死甘露，這樣的話，這位醫師的恩德是極大的；同樣的，我們像吸毒一樣造有許多墮惡趣的個善業，對於這些惡業，上師命我們懺除。對於那些為了現世長壽、無病、利敬、聲望的目的而造的善業，上師命我們生起善妙動機和作清淨迴向發願來加以改變，使之成為能利益我們後世的正法。對於那些為了獲得後世增上生和解脫之故所造的善業，上師命我們將之轉變為無上圓滿正覺之因。所以，還有誰的恩德比上師更大呢？《甘露藏》中說：

「等同一偈字數劫，供養亦難報師恩；

違論開示全圓道，如是恩德誰能量？」

又如：

「如人羈獄受大苦，某人出資贖出獄，
今住受用圓滿處，當稱彼為大恩人。
是故諸師於我等，開示解脫惡趣法，
暫今隨欲而受用，人天富樂拖大恩。
次善開示無上法，能滅輪迴諸衰損，
導往三身妙果位，此等恩德胡不大？」

庚三、加持心相續恩

我們心中所生的一切證德，是透過祈禱上師等加持我們心相續後所產生的結果，如果我們以「上師瑜伽」作為道之生命的話，我們將取得極大的修道進步，這也是因為上師加持的關係。

上師加持其弟子心相續的事例很多，例如：當諦洛巴將泥曼荼羅扔在那若巴臉上時，那若巴頓時生起三摩地達七日之久。又如，由於上師的加持，我們現在心裡常能想著佛法，這是以前自己所做不到的。

今年四月廿四日，出現了皈依怙主大寶上師（44）對我作加持的妙相，由於上師的加持，方有現在「道次第」等的聽講。以前，當歸依怙主大寶上師在達波與二十五位格西共修「會供輪」（45）時，我亦恭逢其會，從開始誦《供養上師儀軌·樂空無別》起，相當長的一段時間中，我一直在流淚，心中生起了不可抑止的出離心，這也是上師加持的結果。

如果我們祈禱上師，那麼今生、後世的一切善事和願望就都會實現。大成就者諦洛巴曾說：

「諸增益最上，即師那若巴。」

嘉瓦·果倉巴（46）說：

「修生次雖多，修師為無上；
作唸誦雖多，祈禱為無上；
若恆常祈禱，不退德定至。」

（帕繃喀仁波切隨後又舉了幾個例子：以前熱振地方有個人向仲敦巴像供燈，因而順利辦成事的情況，仲毗巴加持阿底峽尊者的情況（47），以及珠康巴加持喇嘛絳巴仁波切（48）的情況。）

庚四、以財物攝受為眷屬恩

由於現在的這些人很看重財物，所以上師往往先以財物來攝受他們成為弟子，然後再引導他們進入正法之門。

我的皈依怙主達波大寶上師住茅篷的時候，貢波上部的止美丹喀家族派了一個僕人前來問卦，並帶了一包酥油作為供養。由於上師的住處很高，那個僕人爬得疲憊不堪，他邊走邊罵：「這個上師真和野獸差不多，別的地方不住，偏偏喜歡住在這麼高的山上。」當他來到上師跟前時，上師賜給他茶、美食及會供面食，由此他轉而對上師生起了信心，並從上師那裡得到廣大加持。所以，真正使那位僕人生起信心而成為上師弟子的，是上師的財物，他說：「這些會供真是美味可口啊！」在寺院中，有無數像這種老師以財物來攝受、教導弟子的事例。

阿底峽尊者說：「我所有的功德都是上師的。」這句話的意思是：一切功德仰賴上師之恩才得以出生。在未作觀察的情況下，我們總以為現在的安、樂、名三者都是自己一手造就的，其實不然。例如，有兄弟二人，一個進入法門（49），從而成為另一個的歸依境。他可以與其他出家眾在寺院中集會，受用應得的正法和財物之分，安住於少事少業之中。然而，他之所以能成為一名比丘，並不是他自己所能做到的，這是親教師和軌範師授予近圓律儀的恩德所致。

我們現在每天能讀幾百頁書，且能觀察書中的文義，這是教字母老師的恩德所致。我們現在有機會獲得灌頂，進入較佛出世更為稀有的密法之門，如果不犯三昧耶的話，在十六生內我們絕對能得四身果位，而為我們授灌頂、從而在我們相續上種下這種能熟種子的，乃是金剛阿闍黎之恩。如果未得能熟灌頂等的話，那麼就連密法方面的書我們都不能看。我們應該一邊回憶師恩，一邊數念珠：「這位上師曾賜我這種恩德，那位上師曾賜我那種恩德……」。

不僅如此，我們今生所得的人身、快樂、幸福、財富等，這一切是我們前世持戒、布施之果，而這也是命我們這樣作的阿闍黎之恩。因此，我們的福祉快樂一概來自於上師之恩德。

有人或許會想：「這些並不是出於一位上師的恩德，而是先後有許多不同的七師各自給予我的部分恩德。」但是，一切上師的變化根源——一切佛的心，即樂空不二智，在法界中是一味的。因此，這所有的上師是勝者金剛持一人所示現的不同身相。

例如：我們藏地的人祖、制訂法規者、翻譯佛經者、宏揚主持聖教的王臣、譯師、班智達、歷輩達賴喇嘛等，這一切全是「蓮華手」（50）的化身遊戲。所以說，自己的所有上師體性是一。

正如宗喀巴大師所說：

「世間普遍讚說之『上師瑜伽』教授者，應知即是如前所說。單修一、二次所緣境全無所至。」（51）

我們在修《供養上師儀軌》等上師瑜伽之前，首先應該懂得：自己的上師是一切佛的體性；一切佛是上師的變化遊戲。如果我們缺乏這種理解，光唸誦文字是不會有任何進步的。

若能明白一切佛的心在樂空法身中是一味的，以及由此現為上師的道理，我們便了知百部、五部、三部、一部（52）等一切，都是上師的變化遊戲。不然的話，我們恐怕就會只對坐在法座上講經的、名聲較大的上師貌似恭順，而對寺院中不起眼的教書老師缺乏敬意。如能理解方才所說的內容，我們對一位上師生起的淨相便會擴展到一切上師身上。令師歡喜也是如此。同時也將明白，如果自己令一位上師不喜，便是令一切上師不喜，由此我們將意識到一切上師之間的恩德沒有差別，在依止法方面也不會產生偏頗。

像這樣思惟上師的大恩之後，據說最起碼我們應口誦念恩文句來加以鞏固。善財童子依止善知識時所作的念恩偈頌如下：

「我（53）此知識說正法，普示一切法功德，
遍示菩薩威儀道，專心思惟而來此。
此是能生如我母，與德乳故如乳母，
周遍長養菩提分，此諸善識遮無利。
解脫老死如醫王，如天帝釋降甘雨，
增廣白法如盈月，猶日光明示靜品。
對於怨親如山王，心無擾亂似大海，
如同船師遍救護，善財走思而來此。
菩薩啟發我覺慧，佛子能生大菩提，
我諸知識佛所讚，由是善心而來此。
救護世間如勇士，是大商主及依怙，
此給我樂如眼目，以此心事善知識。」

《道次第甘露藏》中所說者如下：

「出離猶如火坑家，效仙人行居靜處，
得嘗正法甘露味，仰賴諸位尊師恩。
所遇義殊上師教，百千劫求亦難得，
於彼教法生信心，亦是諸位經師恩。
走故我視諸師為，救惡趣難之依怙，
出輪迴海之商主，善趣解脫之嚮導。
治愈痼疾之醫師，滅大苦火之河水，
除無明暗之燈炬，示解脫道之杲日，
出輪迴獄之救星，降正法兩之密雲，
排憂解難之親友，恆常慈育之父母。」

在唸誦這些偈頌時，我們應當循文思惟上師的恩德。

關於加行依止法，《文殊門授》中將之列於第卅加行之末，所以請大家不要將這些不同傳承的教授混淆。

（帕繃喀大師又說，我們在修「意樂依止法」及以下每一種所緣類之初，均需祈禱和修「甘露降淨」，結束時則應對所修內容生起定解。

註釋：

- 1、引自《三主要道》。
- 2、修長壽法用的密宗用具。
- 3、即上引《經莊嚴論》中所說的「德增上」。
- 4、法名為耶協跋（慧熾），係阿底峽尊者親炙弟子。
- 5、噶當派上師，法名不詳。
- 6、因博朵瓦所用的「致謝」一詞為藏文古方言，故有此釋。
- 7、此婆羅門青年誤信邪道之師，以為殺死千人即可生天，因而殺人取指、冠首為鬘，千人少一，欲殺其母，佛往度之，後成阿羅漢。
- 8、前三條出自聖提婆的《四百論》，後二條係月稱所加。

9、此語係藏文：mtha' bskor ri bskor byas 的直譯，帕繃喀大師經常使用這一成語來說明「觀察修」的內涵。意即我們應從多種角度來詳細地觀察、分析某一所緣，直至自心發生變動、獲得定解。另請參閱本魯附錄《菩提道次第經驗引導修法教授》一文。

10、「由七因果之門修菩提心法」的第二科，見「第十七天」章。

11、佛位的異名。

12、雍增·耶協堅贊所著《心與心所釋·明慧頸嚴》一書中解釋說：「（1）澄淨信，見三寶等具功德者之功德故，自心澄淨；（2）勝解信，思惟佛所說緣起、業果理等獲得勝解；（3）希求信，如思惟四諦道理已，決定苦、集二諦為應斷，滅、道二諦為應得，且知若如理勤修即能獲得而生決定當得之念。」

13、指《菩提道次第略論筆記·明慧海津梁》。

14、昔藏中有一富家子，與友人往印度經商，其母命自聖地迎請舍利。比歸，將至家門，方憶母言，恐拂其意，急拾死犬之牙，歸以給母，謊稱係阿羅漢靈齒。母信之，恭敬供養，犬牙放光加持，與真舍利無異。

15、參閱《大涅槃經》。

16、視一切情世間為本尊、一切器世間為本尊曼荼羅的密宗證德。

17、《喜金剛續王》的簡稱。

18、全頌為：「從佛三身莊嚴輪，善巧方便幻網中，現凡夫相度眾生，祈禱大悲依怙主。」

19、身、語、意三密。以非凡夫境界故，稱之為「密」。

20、即閻摩法王，一護法神名。

21、此喻為諸佛若依靠未成佛者而作利生事業，無異於富人向窮人求財。

22、生為天或人。

23、小乘涅槃與一切智。

24、全頌為：「如同有翳諸眼根，鬼見膿河心亦爾，總如所知非有故，應知內識亦非有。」

25、1402——1971，宗喀巴大師親教弟子，是八大京俄（內侍）之一。

26、又稱天子魔，四魔之一。

27、初地以上的菩薩。

- 28、拉薩大昭寺主尊釋迦牟尼像。
- 29、每種供品的數量均達一萬的供養。
- 30、意為「佛語」，藏文大藏經的經藏，有一百多函。
- 31、即護法閻摩法王。
- 32、一苯教徒名。
- 33、吃、睡、排泄。
- 34、藏文中有無數上師瑜伽法本與祈禱上師之文，現附上拙譯帕繃喀大師名著《遙呼上師頌》聊備一觀。
- 35、引自《供養上師儀軌》，全頌為：「無量諸佛未調伏，暴惡難調濁世眾，如實為說善逝道，祈禱依怙大悲尊。」
- 36、引自《吉祥三界頌》首頌，全頌為：「三界眾生唯一目，諸求解脫無上怙，大悲勝過一切佛，無等大師前啟講。」
- 37、「輻輳」後成「無量壽佛」，千子即「賢劫千佛」。
- 38、繼佛之後的七代佛教領袖：迦葉（飲光）、阿難（慶喜）、釋那瓦拶（具麻衣）、鄒波咕達（近隱）、底地噶（有愧）、克裡醯那（黑）、摩訶蘇達釋那（大善見）。
- 39、六莊嚴：龍猛、提婆為中觀莊嚴；無著、世親為阿毗達磨莊嚴；陳那、法稱為正理莊嚴。二殊勝：釋迦光、功德光二大律師。戒為佛法之最上根本，故稱「殊勝」。
- 40、「堪」指堪布（親教師）靜命論師；「洛」指洛繃（軌範師）蓮華生大師；「卻」指卻傑（法王）赤松德贊。
- 41、「主」指蓮華生大師；「僕」指大師的二十五名上首藏人弟子，均得密宗成就。
- 42、袞嘎寧波（慶喜藏，1092-1158）、索南孜摩（福頂，1142-1182）、扎巴堅贊（名稱幢，1147-1216）、袞嘎堅贊（慶喜幢，1182--1251）、洛卓堅贊（慧幢，1235-1280）。
- 43、上述故事詳情請參閱《賢愚因緣經》。
- 44、指達波仁波切絳貝倫珠。
- 45、一種密法儀式。

46、法名為貢波多傑（怙主金剛，1189-1258），竹巴噶舉派的一位重要上師。

47、大成就者仲毗巴係那若巴弟子。法尊譯阿底峽尊者傳中記載道：「尊者聞仲毗巴之勝德，欲往參，未遂，惟遙作觀想供養殷重祈禱。一夕夢中，見一比丘持一人臂，漸食而來，尊者念云：『出家者不宜食人肉也！』來者問曰：『佛亦有錯誤否？』尊者含愧。又曰：『汝亦欲食耶？』答曰：『願食。』遂授一無名指，食訖，獲得加持。次日早晨，任運而入三摩地。……尊者始知前夢為仲毗巴也。」

48、普覺 · 昂旺絳巴。

49、意為出家。

50、聖觀自在的異名。

51、引自《菩提道次第廣論》。

52、一部為「勝者金剛持」；三部為「毗盧」、「無量光」與「不動」，分別為佛金剛持的身、語、意體性；五部則再加「寶生」與「不空成就」，分別為佛的清淨五蘊體性；五部再各分五蘊、四界、六處與五境而成百部。

53、經中原文係第三人稱，乃彌勒菩薩為大眾所說：此處我們用於憶念自己上師恩德，故改用第一人稱。

第九天、加行依止法及于有暇身勸取心要

無等阿底峽尊者曾說：

「所知類多壽苦短，壽量幾何不能知，
故如鵝取水中乳，自當喜取己所欲。」（1）

（嘉傑 · 帕繃喀仁波切首先援引上述偈頌，作為第九天教授的開場白，對我們略賜糾正動機之法。然後回顧了先前講述的那幾科，又簡略重述了一遍「意樂依止法」。）

戊四、加行依止法

如《經莊嚴論》中所說：

「當由財利及承事，並修行門依知識。」

加行依止法中有下、中、上三類方法。（2）學生在依止教書老師學法時，此三者皆備。所以，對上師如理修依止法，就是修「上師瑜伽」。如果我們與上師共住而作依止的話，便不需另求上師瑜伽所緣；（3）如果我們不在上師跟前，則應生起資糧田，修獻浴、禮拜、供養等法。取悅善知識的最上方便，即是如教修行供養。至尊彌勒日巴說：

「我無財物可奉獻，然以修行報師恩。（4）」

以及：

「堅韌耐苦之修行，走今師喜之侍奉。」

《文殊口授》廣、略二派中，均將「加行依止知識法」歸入第四加行法（5），所以這兩派在說完第三加行法後，會接著講：「意樂依止法」。在「加行依止法」開始時，會先迎請上師資糧田，再作供養等後三種加行法。這是我們不在上師跟前，或未能與上師共住等情況下，以財物取悅上師的修法。

此《文殊口授》派中，加持地基等如前，次誦「諦力頌」。中傳派的資糧田

觀想法如下所述：在吠琉璃地基上，觀想繪有金羯摩金剛圖案，視之似有突起之狀，觸之則無凹凸之感。在中央，觀想一座宏大的四方形珍寶宮殿，具有四門、但無牌坊，與藥師宮殿相似。

宮內中央有一個大獅子座，上有四級，形如無瓶之塔。第一層（最上層）上面，後側有三個獅座，中央座上坐有釋迦牟尼佛，左、右二邊坐有文殊、彌勒，二尊背後分別為甚深見和廣行派的上師。前側也有三個獅座，分別為阿底峽，俄·勒貝喜饒和仲敦巴三尊之座。

第二層上面有三個獅座，中央為宗喀巴大師之座，右為傑·喜饒生格（慧獅子）（6）之座，左為根敦珠（僧成）（7）之座；第三層上有三個獅座，五世達賴喇嘛安住於中央座上，右座之上為赤·京巴嘉措（布施海），左座之上為吉祥上師絳巴卻丹（彌勒具法），第四層三個獅座上，中央為根本上師，右側及左側座上，有人說是觀想上師的心傳弟子，但根據教授，應觀上師之師與上師之師的上師。

觀想其他上師均坐在錦緞長墊上。這裡有二種安置資糧田各尊法：一派是將一切三藏上師置於各層的左右二側，佛、菩薩、聲聞、緣覺、護法等置於各層的後側。另一派則將見、行二派眾上師置於各層前方，從各層三位上師的左右側開始依次排列。其他經、律、論三藏的傳承上師觀在各層左、右側和後方。這二派都說不必觀想本尊等，但如果我們想修的話，可以意想他們以不現身的方式安住在我們面前。此外，應當觀想後方各尊面向自己而住，不為獅座所障蔽。

四門外各有一個浴室，室內中央沒有浴池，地基高起，上設與資糧田各尊數目相等的座位。七支等修法與他派近似（8）。

南傳派的資糧田與此不同，如該派念誦儀軌中所說，在自己面前，觀想一個由獅子所擎舉的巨大七寶座，共有七層，形似噶當供台。獅子站立在地基上，獅座前方豎有三架梯子。

最上面一層帶有背宸，像床的靠背一樣，其左右二角飾有類似手柄的東西，稱為「彎鐵箭」。此背宸由珍寶製成，上端飾有寶頂。每一層級各有二個小金梯，左、右側各一。以前提到的三個梯子架在獅座中央的位置。背宸突起的正中為金脊瓶，（9）左一、右兩側豎立著尊勝幢。

第一層上，釋迦佛所坐的寶座帶有背宸，象徵六度的龍、大鵬鳥等六靈（10）捧座，敷設五層妙衣座墊。左、右兩邊為文殊、彌勒所坐之座，各敷三層座墊，但沒有獅子。

前方為現凡常相根本上師所坐的兩層座墊，不需另設寶座。右側和左側各有一個座墊，分別為上師之師和上師之師的上師所坐。根據口授，觀想其他上師均安坐在長墊上。中央留出空地作為通道。

現凡常相根本上師的右手結說法印，左手捧托經袱，帶有五層函頭標籤。文殊的左邊和彌勒的右邊，分別為見、行二派上師。緊接在廣行派後面的，是「道次第派」。由於緣起十分重要，所以觀想在座次之末各設一個空的座墊（11）。其餘在第一層上坐不下的上師，可觀想均勻地分散坐在第二層和第三層上；第四層觀「教授派」，以京俄瓦（12）為座首；第五層觀菩薩眾。諸佛分坐在最上面四層的左、右二側；第六層觀聲聞、緣覺眾；第七層觀察護法眾。（13）

《文殊口授》廣、略二派是顯教規，所以不說觀想修行加持派上師，如果我們想要觀想的話，可以觀想他們以不現身的方式安住在前。此外，這二派也不生起「三昧耶尊」等，而只作迎請賓客的觀想。就像我們現在請客吃飯，先設好座位，加持好供品，然後迎請資糧田「智慧尊」前來，就坐於各自的座位上。關於諸尊受邀前來的情形，我們應該像摩揭陀賢女（14）迎請大師佛陀及其眷屬那樣來作勝解。（隨後，帕繃喀大師根據傳承規矩，詳細地講述了這個故事。）

然後沐浴聖眾。浴室與前面講述的那種不同，呈四方形，四方有四個水晶門，室內沒有浴池，但設有許多浴瓶。觀想浴室上方為花格窗和屋頂，上面繫著裝有香泥或香膏的袋子，浴水從香袋中逕直注入瓶中。

獻浴時放出三個一組的比丘，當聖眾就坐於前面所說的座位上後，將聖眾脫下的衣服收集起來，衣服化為黃光，隨後敬獻沐浴。其他內容與前面相同。如果我們平時不具備瓶等物品，那麼在唸加行法時不一定需要修沐浴法。然而，若能時常修習的話，可有清除污穢和不淨等功德。其他與沐浴法有關的內容，與以前所講的《速道》相同。

單作《文殊口授》引導時，應按照上述次第來講。此派在修心時不收資糧田。如果我們想作加行法計數的話，可在最後一座誦《功德之基頌》之前修：不收資糧田，從《供養雲陀羅尼》開始重新唸，略修的話則單作七支計數。

（帕繃喀大師指出，由於現在的教授是與《文殊口授》合講，所以在此講解該派的加行法。至於平時的修法，大師建議我們仍按照《加行法·有緣頸嚴》來修，因為這個法本所具有的加持和甚深教授要勝過其他。）

丁三、如何作結行之次第

座末修完每一種道次第所緣類時，當唸誦釋迦佛名號和密咒，以及迴向發願。

丙二、座間如何修之理

修行者的所有時間全都包含在座上與座間中，所以「座間如何修之理」這一科極其重要。我們在座上修心之後，如果在座間讓自心無意義地散漫遊蕩的話，將大大地損害座上的正行修持。反之，如果我們能善用座間這段時間的話，將使我們的暇滿具有真正的價值。所以說，在宗喀巴大師的那些著作及引導文中，將時間分為座上與座間，是具有極大關要的。

以此處所說的所緣類（15）為例，我們應該在座間閱讀開示依師法的具量經論，如那若巴師事諦洛巴、密勒師事瑪爾巴、仲敦巴師事上師賽尊巴與阿底峽等的傳記。據說，如果在座間廣泛閱讀其他各類典籍的話，將導致智慧的敗壞。比如，看小說會使瞋恚變大，因此我們不要去看這類書籍，應設法使智慧增長。

為了防止在座間生起煩惱，我們應當修習「密護根門」，雖然通常的作法，是以不觀看會產生煩惱的境等來防護諸根，但對我們來講不太可能做到，所以我們不妨採用一種較緩和的方法。例如，眼根在看到悅意的色境時，不要讓自己的意識隨著它轉。

此外，我們應經常以正念、正知（16）來監督自己的三門（17），如想詳細了解，大家可以去參閱寂天所造的《入行論》，該論中有一品，專門講如何守護正知的內容。如該品攝要中所說：

「應數數觀察，身心諸狀態，
僅此簡言之，即護正知義。」

這個護正知法很要緊，對自己身體所作的動作、嘴裡所說的話、心裡所起的念頭等三門所作的事，我們都要三思而行。譬如，當我們走進一幢房子，在搞清楚只有兩個退場門之後，我們只要守住這兩個門就能將賊擋在外面。同樣的，如果我們能守住自己的三門，不讓它們為所欲為的話，也就能將犯過之門關閉。

我們應該像格西奔那樣來護心。有個故事說，格西奔由於護心而不再吃乳酪，並稱自己為賊（18）。如果我們讓自心胡思亂想的話，就會像某人做白日夢那樣：某人在沒有生兒子前，先假想給他兒子起名叫「達瓦札巴」，然後又想像因為跳舞不當而引起兒子的猝死。我們應該遵循阿底峽尊者的話：

「眾中觀自語，獨處觀自心。」（19）

我們平常總是不依正念作事，而在散亂中造下罪業。在那個時候，就連自己的行為是否構成罪業也意識不到。我們在行走、坐下、談話當中，常不經意地殺死虱子等蟲類。如果當下能以正念提醒自己「不要這樣做，這是罪業」，就不會魯莽行事了。同樣的，當與許多人一起談論事情時，我們應該用部分的心思來觀察自己講的話，想一想「現在我準備說些什麼」。如果粗惡語、綺語等快要說退場門時，應立即管住自己的舌頭。一人獨處時，我們應當觀察自己的心，想一想「我現在心裡在想些什麼。」由於我們經常忘記護心而不能及時加以注意，所以，更應該保持正念、正知，隨時仍提醒自己必須不忘護心。過去格西喀惹巴（20）像作記錄一樣，在牆內四周寫上「心勿散亂」的標語，而我們之中大多數人卻喜歡記著：「某人欠我一兩銀子未還，應索回。」這類的事來提醒自己，這種作法實在無意義可言。

所以，這個護正念法是最重要的座間修法。再者，我們在閉關時，切莫一方面在關房門前豎起像雪山一樣大的關石，另一方面卻一點都管不住自己的心，我的上師曾說：「心修行者在身體的關房內，作正念、正知的閉關。」我們應該這樣時刻保持正念、正知，精熟於心不散亂的方法。

正如密勒日巴大師所說的：「萬有皆現為經書」，我們應該把所見到的一切，視為激勵我們修習慈心、悲心、出離心等的勸說者。如以前傑·珠康巴見到螞蟻嚙咬蜜蜂時，即對業果生起定解。當我們去市集的時候，如果生起貪等煩惱的話，那麼每走一步便造下一種罪，返家時便背著一袋極重的罪業回家。反之，在我們去的時候，如能認真觀察自心並保持正念、正知的話，我們便可發現，市集裡有最好的修出離心和無常的勸勉者。以此為表，我們應該將萬有都視為修法的鼓勵者。

（帕繃喀大師又說了「飲食知量」的作法（21）。並指出，我們可以按照《一晝夜修行法》等書（22）中所說，唸誦「常施不淨咒」（23）作回施餓鬼等法，這些法方便易行且功德極大。）

乙二、既依止已如何修心之次第

分二部分：（丙一）於有暇身勸取心要；（丙二）如何正取心要之理。

丙一、於有暇身勸取心要

這部分主要是講思惟暇滿、利大和難得這一類法。

根據道統，在合講「講解引導」和「經驗引導」時，有二種方式：一是為生起決定故，稍作開廣來講；二是總結開示修法，以下所有所緣類均應仿照此例。如此處《科判》中所說的那樣，除變換正行各科之外，加行與結行等科應按照「依止善知識法」一節中所說的那樣來修。

我們每天在綺語空談中度日而毫無惋惜之心，那是因為不思暇滿、利大、難得之過。如果我們思惟的話，則會激勵我們專心地修法。詳細地說，思惟暇滿、利大和難得，會使我們生起一種喜洋洋的感覺；思惟死無常，則會給我們帶來一種悲切切的心情。

這部分分三個方面：（丁一）認明暇滿；（丁二）思惟利大；（丁三）思惟難得。

丁一、認明暇滿

這一節又分二小段：（一）有暇；（二）圓滿。

想要從有暇身中獲取有價值的東西（24），我們首先要認識什麼是暇滿。下然的話，就像某個乞丐不知自家爐台實由黃金砌成，最終還是乞丐。所以，我們首先應該對暇滿加以體認。

（一）八有暇

所謂「有暇」，是指遠離修法的八種無暇。八種無暇，如《親友書》中所說，即：

「執邪倒見生傍生，餓鬼地獄無佛教，
及生邊地蔑戾車，性為駘啞長壽夭。
於隨一種受生已，名為八無暇過患，
離此諸過得閒暇，故當策勵斷生死。」

這八無暇包括屬非人類的四種無暇以及屬人類的四種無暇。第一類屬非人類的四種無暇中，地獄有情因為有炎熱或寒冷的大苦而無暇修法，正如我們在頭部做燒灸治療時，就算別人要我們修法，我們卻因痛苦而無有閒心來修一樣。如果我們現在投生在地獄裡，所受的苦要比赤熱鐵鍋內的老鼠痛苦大百倍、千倍，所以不要說是修法，就連「法」的名字也聽不到。我們的心全為痛苦所佔據，除此之外一無所成，因此不可能修法。當思：「我沒有生在那樣的環境裡，真是太幸運了！」

如果我們投生在餓鬼中，則會因為受到巨大的飢渴而無暇修法。就像我們在極其飢餓的情況下，縱然上師等人勸我們修法，我們也只顧先求飲食而無暇修法。我們沒有生在像餓鬼這樣的環境中，實在足夠幸運的。

如果受生在畜生中呢？我們便會因為呆蠢和愚痴而無暇修法。例如，我們對狗、驢等動物說：「唸一圈嘛呢（25），你馬上就會成佛。」它們根本不懂你在說些什麼。連唸一圈嘛呢都不會，又怎麼會懂其他的法？各種動物因為承受各自的痛苦而無暇修法，所以，我們未受生為畜生是極其幸運的。大多數人都以得到幾兩銀子為走運，然而這種事並不值得慶幸。當看到狗，驢等畜生的時候，我們不要只作觀看，而應想到：「我沒有變成這樣子真幸運啊！」

長壽天人居住在無色界和色界廣果天的一部分。他們最早受生的時候，心想：「我已受生為天！」最後死亡的時候，心想：「我從天界死去。」除此之外，全在三摩地中虛度時日，就像沉睡一樣，最後將毫無意義的死去。其他天人的情況，如《聲聞地》中所說的那樣，除少許有大善習氣的天人外，其他大多數天人終日因欲樂而散亂，不能修法。例如，舍利弗有一位弟子，生前是個年輕的醫師，有「藥王」的美譽。有一次他碰巧見到舍利弗，便立即從坐騎大象上跳下，獻上供養，動作非常地迅速。後來舍利弗在天界中說法，醫師因散亂於天界的快樂，只稍稍豎起一指以示敬意，隨後又去玩樂，使得舍利弗無從為他說法。天人生不起修法心、出離心等善心，而且只能聽一些從天鼓和變化的羽族等發出的法音，不像我們有上師可以作詳細的教授開示。

屬人類的四種無暇：假如我們出生在襍戾車等無佛法的邊野地區，將連「法」的名字都聽不到。

假如出生在無佛出世的地方，則因為沒有佛教而不知修法，我們縱然想修也不會有任何結果。

所以當思：「如果我們現在像他們這樣的話，該怎麼辦呢？我們沒變成這樣真幸運啊！」

即便出生在有佛法的「中國」，如果我們生來心智不明、口齒不清，是個傻子、啞巴的話，亦不知法應該如何來修，或可能自以為是地修些錯誤的法。

心懷邪見是人道最大的障礙，所以《親友書》將其列為無暇之首。以外道為例，即便壽命很長，卻連唸一圈嘛呢的善根也不可能積聚，這不是一件最糟糕的事嗎？

即使我們有八項意義雖小卻難以全數完成的事待做，真能全部完成時，我們都會覺得很幸運了，更何況是八項意義重大、又難以湊齊的條件，一旦湊齊時，我們怎不認為是極其幸運的呢？

（二）十圓滿

圓滿共有十種：五種屬於自己；五種屬於他人。

五自圓滿，即《聲聞地》中所說的：

「人、生中、根具，業未倒、信處。」

「人」，是指在成就後世利益方面要勝過其他各趣。我們現在是人當然毫無疑問，但是否做到了人的價值則很難說；「中國」，是依佛法名詞所說的「中國」；「生中」，即生於有四眾弟子（26）的地方；「根具」，指先天諸根具足，以及沒有不適合受別解脫律儀的生理缺陷，如「隨欲黃門」（27）等。我們沒有生理缺陷，所以「根具」；假如犯有「五無間」罪，今生便不能得阿羅漢果。我們沒有犯這種罪，所以「業未倒」；「信處」，原本是說信毘奈耶，但這裡也可理解成相信三藏和「菩提道次第」的道理。

以上這些圓滿是自身應該具備的，所以稱「自圓滿」。我們本身就具備了這五種。

五他圓滿，即所謂：

「佛降說正法，教住隨教轉，有他具悲憫。」

如果佛陀不降臨於世，就不會有正法出現。佛陀雖然降世，但要是未說法便入涅槃的話，那麼降世便無意義可言。雖然我們現實並不具備這兩種圓滿（「佛降」與「說正法」），但因為佛陀的代表——上師依然住世說法，所以我們在意義上仍具足這兩種圓滿。

教法未衰住世，是指修行的教法，亦即實證聖道。現在是佛教住世十個五百年中的「教期」（28），雖然佛教已屬「教期」，但如果我們心中能生起「證教法」的話，對自己來說，「果教法」依然宏揚。正如噶當派先德們所說：「我們心中雖然沒有總體的教法，但我們個人的教法不應讓它湮沒。」縱然佛教在整體上得到宏揚，但如果我們自心中教法湮沒的話，便是個人教法的湮沒。

目前佛教不僅依然住世，而且我們還能進入聖教。顯密雙運，見行清淨的宗喀巴大師教法，汲取了印度及藏地新、舊各派的精華而揚棄了所有的雜質。由文殊怙主親作整頓的教法，猶如淨化過的純金，我們能遇到這樣的教法實在是難中之難。此外，這一教法的顯、密法類中，還具有空前未有的善說。達倉譯師（29）在後半生中，因意識到宗喀巴大師教法的殊勝而心生感動，為此寫了一篇讚頌（30），將那些殊勝點透徹地表達出來。關於宗喀巴大師教法的顯密法類如何勝過其他宗派的情況，如果要詳細說的話，講上許多天也講不完。以前有個蒙古人，向班禪仁波切（31）供養後，發願後世能獲得人身、遇到佛教，班禪仁波切說這都能辦到。當蒙古人發願想值遇宗喀巴大師教法時，班禪仁波切則未置可。我們現在不僅遇到了這樣的教法，而且還沒有其他的違緣，例如，我們能輕易地「從有家到無家」而出家等，所以具備了第四種他圓滿：「隨教轉」。只有像優陀夷比丘（32）那樣的人，才真正具備《聲聞地》中所說「親見他人證得四果的任何一果而入佛教」等的四種他圓滿；這些條件連怙主龍猛也沒有。但如「證期（33）」中的人對獲四果者心生仰慕那樣，如今我們也可以仰慕大德高僧的懿行作為替代，所以我們現在仍能具足這一圓滿。

第五種他圓滿：「有他悲憫」，是指具備施王等順緣、便於修法，這一條件我們也是現成的。

假設我們今生計畫要完成十八件大事，到頭來或許只可能完成其中的一些，但若想全部完成則極為困難。我們現在卻做到了比這個更為困難的事，前世所發的十八大願：「這十個要有」、「這八個不要有」都實現了，八有暇與十圓滿我們全都已具足。

丁二、思惟利大

這一節又分三小段：（一）思惟觀待現前利大；（二）思惟觀待究竟利大；（三）思惟下至每一剎那亦為利大。

（一）思惟觀待現前利大

如果我們希望後世不要生於惡趣，而生於善趣的話，那麼不管哪一種天、人果位，這個暇滿人身都能為我們辦到。成就善趣之身需要戒，而此身即能持戒；善趣受用之因為施，此身也能布施；眷屬圓滿之因為忍辱，這也需要靠現在這樣的人身來修。因此，如果我們想要成就任何的善趣天，人身和福祉快樂，除非不修，修是必然會有成就的。

如果我們後世想成為梵天或帝釋，暇滿人身也能辦到。不僅如此，其他像八種異熟功德（34）、善趣七功德身（35）、大乘四輪妙身（36）等，也均能成就。往生極樂、香拔拉（37）等淨土的因，此身也能修成。以前，隆睹喇嘛（38）在世的時候，他連碗裡的糌粑也不貪著，住在茅篷裡修法使暇滿具有意義。他修足了後世受生為香拔拉王

的資糧並且也發了願。為了確定起見，他向班禪貝丹耶協（39）寄上一份供養，並在附函中問道：「我的願望可否實現？」班禪知道他的意思，於是回信說：「老喇嘛野心真不小，但是你的願望可以實現。」

（二）思惟觀待究竟利大

為了成就解脫，我們必須要依靠能成就的法—三學道。三學之首是戒，以別解脫律儀為例，它要靠出離心才能生起。但天等其他各趣之身難以發起出離心，俱盧洲人也不適合受戒，其他三洲中，以瞻部洲人最為殊勝。菩提心也以人身所發起的最有力，《弟子書》中說：「廣大心力人所獲得者，此道非天龍得非非天，妙翅持明似人腹行得。」

密宗律儀的情況與此相同。

往趨一切智的工作，以此身來做，力量最大、最好。不僅如此，初業行人以密宗道於一生中即身成佛之身，也必須是「業地」（40）瞻部洲具有六界（41）的胎生人身。這個條件我們已經具備。

我們發願的對象通常是極樂淨土，而極樂的菩薩們卻發願要受生到此洲來（42）。所以，我們只是男兒不自強罷了，事實上，再也沒有比我們現在這個人身更好的修法之身了。

據說「覺窩」像（43）裡有一個「需求普應」的摩尼寶（44），當它轉到佛像的膝蓋時，在那裡祈求的人定能滿願。於是，有些人便對著佛像的膝蓋發願。然而，即便我們獲得數十萬個「需求普應」摩尼寶，拿它們當枕頭或是護腮，它們也無法使我們在死時不墮惡趣，但我們這個人身卻能為我們實現這樣的長久目標。與嘉惠我們一天的摩尼寶相比，能嘉惠一百年的摩尼寶自然要來得殊勝；同樣的，能為我們成辦究竟安樂的，就是我們現在的這個人身。

我們每個人都因為不去修法而不能成就，其實至尊密勒日巴所獲得的人身我們也同樣有。密勒日巴的身體同我們的身體相比，並無孰優孰劣之分。看一下至尊密勒與龍王二者的差別，我們便可明白：雖然龍王的庫藏裡如意寶堆積如山，頭上掛滿摩尼寶飾等，卻連投生惡趣的門都無法關上，更遑論是成佛的因了。反過來看看密勒日巴，他雖然窮得連糲粑都吃不上，但卻因為獲得寶貴的有暇身而即身成佛。

（帕繃喀大師又舉了京俄瓦的例子：京俄瓦為使暇滿有意義而精進修法時，大瑜伽師（45）勸他松緩一些，但他回答說：「我之所以這樣作，是因為覺得暇滿太難得了。」大師說，我們也應該具有這樣的態度。）

所以，如果我們把這樣的人身浪費掉，實在是太可惜了，就像一個乞丐得到滿滿一袋金子，卻連一分錢也不用就將它扔掉一樣。

（三）思惟下至每一剎那亦為利大

在上述二種利大之外，如再加上書中未明說的教授：「每天與每剎那之利大」，獲益會更大。

如果我們連一炷香的時間也不浪費，且精進於積資、淨障的話，我們將成辦無量解脫與一切智的因。

我們對虛耗我們的暇滿從不感到惋惜，卻對損失一、二塊銀圓長吁短嘆，這是錯錯誤的。聖馬鳴說：

「如商至寶洲，空手返家鄉。（46）」

正如我們到了寶洲不取珍寶，反而欠債空手而歸一樣；如果我們在僥倖一次獲得暇滿身時不去修法，反而造盡罪業墮入惡趣的話，那是再可惜不過的了。

丁三、思惟難得

這一節分三小段：

（一）由因之門思惟難得

如上所述，我們所獲得的暇滿身具有極大的利益，不僅如此，它還極其難得，不是常常能得到的。

如果不是那麼難得，我們現在盡可以將它浪費了，等以後得到時再努力使之有益也未嘗不可。然而，現在的這個暇滿，是需要湊足很多因緣才能得到的，因為福報和願力的關係，我們才這麼幸運，以後是否能再得這樣的暇滿，那就很難講了。

過去有位蒙古喇嘛在講暇滿方面的法時，有個漢人對他說：「上師！您大概沒去過漢地吧？我們漢地的人多得很呢。」我們不應該有這種邪見。雖然從總體上來講，人是有很多，但如果自己要墮惡趣的話，再多的人對你也沒有幫助。

我們今後是否再得暇滿，取決於暇滿的因具不具足，對此我們應該以比量來作推斷。舉例來說，外界秋收的青稞、麥子，即使只有一握那麼多，它們的生長也必須倚賴

春季的播種。如果下下種子，要長出一盆子鮮花是不可能的。同樣的，暇滿也必須多種因的聚集才能獲得。

總的來講，僅僅為了獲得像天之類的善趣身，也需要持一些戒。王於能獲暇滿身的因，則如龍猛所說：「戒樂施受用」（47）及《般若經攝頌》中所說：

「戒斷多生傍生體，及入無暇常得暇。」

我們必須以淨戒為基礎，以布施等為助緣，加上不染貪著現世的無垢淨願，方可獲得暇滿身。據說，能布施而不持戒者當生為龍，能持戒但不布施者將生為乞丐等。

我們不作觀察時，總以為自己的戒似乎還清淨，但正如以前一位蒙古格西所說的那樣：「有律儀時無毗尼，有毗尼時無律儀。（48）」如果認真觀察的話，我們可以發現自己連一條覺得心安的戒都持不好。我們心裡想的全是煩惱，作的全是罪業。如果我們連密宗戒與菩薩戒的根本墮、惡作的條款都不知道，就不必再談什麼持戒了。像這樣沒有能獲得暇滿的因，卻夢想有暇滿的果，不啻如春天裡播毒種，卻想在秋天收谷子一股。不僅如此，如《入行論》中所說：

「雖剎那作罪，尚住無間劫，
況無始生死，作惡豈善趣？」

如果造一種罪業也能把我們引入惡趣的話，我們相續中從無始以來積集的罪蘊，多如國王的庫藏，在這種情況下，我們怎可能有繼續獲得善趣身的希望呢？

我們有些人的想法是：「仰賴大寶上師的恩德，我的來世大概不會差到那裡去吧？」但是假如我們自己不去修法，大寶上師根本幫不了忙，就像佛陀也無法救護他的堂兄提婆達多免於墮入地獄一樣。

那些將難得一次獲得的妙身白白浪費掉，又指望再得暇滿善加利用的人，如同一個乞丐將已得的一袋金子扔進河裡，卻發願想再得一袋金子享用一般。

不為現世發願是很難的，我們在拉薩「覺窩」像前發願時，總是先想到長壽、無病和開運之類的事。所以，可以肯定地說，我們大多數人不會利用此身來修清淨的正法。《入行論》中說：

「我以如是行，人身且不得，
人身若不得，惟惡全無善。」

如果我們現在不去修法，將來墮入惡趣之中，又會以該身成辦更多惡趣的因，結果沒完沒了的在各種惡趣之間流浪。信心、智慧、出離心等善品一點都沒有，貪、瞋、我慢等能造不善業的煩惱卻一應俱全。大家看一下狗的例子便可了知。

投生到惡趣之後修人身，要比用此身來修成佛困難得多。我們現在得到的這個人身，就像已拉到半山腰的大銅球一樣，即便我們無法再從半山腰往上拉，也應設法使它下滾落下去。如果掉下去的話，我們要將它再送回半山腰，又是一件艱難的事。我們此身中即便生不起解脫、一切智等上道的證德，至少也要做到不墮惡趣。如果失去暇滿，一旦墮落下去，我們將不斷地在惡趣中遊蕩，幾乎沒有解脫的機會。我們一旦走岔，就會越走越遠；所以應該小心，不要在現在這個身上做錯事。

自己不去修，將來就會墮惡趣，如果肯去修，縱然年邁也不必灰心；我們當效法長者「吉祥生」的故事。（49）

（二）由喻之門思惟難得

如博朵瓦《喻法集》（50）中所用的譬喻「房頂草、龜頸」等。總而言之，善趣身多如山谷中繁茂的草，而具足暇滿身者，則如房頂上疏落的幾根草。

所謂「龜頸」的情形是這樣的：譬如大海中有一頭盲龜，每過一百年才從水裡探出一次頭，而海面上有一段帶有一孔的金牛軛隨風漂流。對這頭盲龜來講，它的頭正好套進軛孔的機會幾乎是沒有的。我們這些人在輪迴大海之中，因為受業與煩惱的控制而睜不開慧眼，大半在這個惡趣與那個惡趣之間流浪，即便可能僥倖從惡趣中解脫，在人間須臾受生，恐怕也極難過到佛教，因為各個廣大世界的各個地方不一定都有佛教宏揚，就像漂蕩不定的金牛軛一樣。如果這頭龜經常游出海面的話，或許還能碰到金牛軛，但它每過一百年才會探一次頭。以此為喻，如果我們常常獲得人身的話，也許有一天我們能遇到佛教出現，但事實並非如是，我們只有偶爾一、兩次的機會獲得這樣的人身。如果金牛軛老是停在一個地方，海龜偶爾浮出水面，也許真能碰上；但這段金牛軛並非久留一地，而是在巨大的海面上居無定處地漂來漂去。以此為喻，如果佛教能在一個世界中久住的話，我們在得人身的某個時候或許能與之相遇，然而佛教並不留住於一個世界，即便住世，時間也極短暫。像這樣海龜與牛軛相遇的機會，不能說沒有，但是微乎其微，然而獲得暇滿人身比之更難，可謂絕無僅有。這個譬喻的意義是：大海為輪迴處，海龜為人身，眼盲為無明，牛軛為佛教等。（帕繃喀大師說，這樣子配合來思惟難得，是珠康巴大師的語教道統。）

（大師又解釋了博朵瓦《喻法集》中的另一個詞——「洛定子」。）以前仲·洛定家族有一個青年，他懂得掘金之道，後來放棄掘金，到謝區做買賣。當地人知道他的聲望後，都對他說：「願我即彼洛定子，願我能掘黃金山。」他聞言打消了經商的念頭，復

萌掘金之心。同樣的，我們所獲得的這個妙身，本是極樂世界眾菩薩發願尋求的目標，我們卻將它無意義地耗費掉，實在是太可惜了。

又有所謂「藏魚」，說的是以前有個後藏人來到前藏吃魚，一下子吃太多了，差點嘔吐出來，他覺得將這等美味吐出來有點可惜，於是將自己的咽喉勒得緊緊的。如果我們對吐出少許美食都覺得可惜，那麼對無意義地丟棄多劫難遇、僥倖一次獲得的人身，怎不感到惋惜呢？

所謂「蟲禮」，是說佛像面前地下有一條紅色蟲子爬出來，並口稱「敬禮佛」，這種事相當罕見；同樣的，我們從惡趣的地下爬出來，化作人形而裝作聞思正法的樣子，這種情形也是少有的。

我們應該如此這般的運用各種譬喻來思惟：我們所獲得的暇滿身，是極其稀罕與難得的！

（三）由體性之門思惟難得

眾生因為造惡的多、行善的少，所以從善趣和惡趣死歿後，前往惡趣的極多，投

生善趣的極少。因此，《毗奈耶事教》中說，從善趣往惡趣及從惡趣往惡趣的，量如大地之土；從惡趣往善趣及從善趣往善趣的，量如用指甲尖挖取的土。

總的來說，六道之中，人趣數量極少。餓鬼比地獄少，畜生比餓鬼少。畜生裡面，生活在地上的比生活在水裡的少，然而在容納下下十人大的地方，就有上億個蟲蟻。「中有」數量也很多，例如，一匹馬死後不久，屍體內便會生出成千上萬的蟲子，一百匹馬死掉的話，便會有百倍的中有將受生為蟲子。

能夠受生為人，又能生在有佛出世的「明燈劫」中者，為數甚少。在許多萬個「黑暗劫」之間才有一個「明燈劫」。即便在每個「明燈劫」當中，空、成、住、壞四劫各有二十中劫，共八十中劫。其中三劫的六十中劫中，無佛出世；住劫二十中劫之初，人壽可達無量歲（51）的時期，以及壽命增長時期（52），佛也不出世（53），佛只在壽命遞減的時期出世。

「中間增減」期雖有佛出世，但如果我們受生在前佛已現涅槃、教法湮沒，而後佛未出世的那段期間，這其實和「黑暗劫」沒什麼區別。我們現在受生在瞻部洲，幸好不是這個階段。釋迦佛教法湮沒至彌勒佛出世的時間間隔，據說為人壽四十九億歲，我們也沒有受生在這樣的黑暗時代中。

現在雖然有佛教，但佛教只存在於這一洲，我們正好生在這個洲內。這一洲內佛教宏揚的地方，只有西藏、蒙古等幾個最小的地區。我們便是受生在宏揚佛法的大本營—西藏。

至於西藏的情況，以前格桑國師曾說：「我所屬的安多拉卜楞寺（54），出家眾有一、二千人，其中格西約五百名，經商的約五百人，二者都不是的也有五百多人。」像他所說的那樣，我們每家如有兄弟十人的話，只有二、三個人能入佛門，其中能修習「道次第」等清淨法的，為數更稀少。我們幸好未受生在這種身不由己的地方。

（帕繃喀大師說，除此之外，根據我上師的口傳教授，三種思惟暇滿為何難得的方法是：（一）「因」難成辦故暇滿難得；（二）「體性」難湊全故難得；（三）「喻」難出現故難得。）

所以，這一暫時獲得暇滿身的機會，便是決定久樂或久苦，以及上升或下墮的分界線。這一選擇權就在我們自己手上，不需要仰賴他人，因此我們應當對自己未來的苦、樂作出無誤的選擇。如果選擇錯誤，那就不是只影響一、兩天的小事，而是影響到生生世世長遠目標的大錯。所以，我們應該告誡自己：「從現在起我還有一段時間可以活，真是太好了！在我生命剩下的這段日子裡，不管是兩年、三年還是多少年，如果再不夜以繼日地苦修正法，我是否還有足夠的勇氣回到惡趣中去？」

我們僥倖一次獲得的有暇身，如同十八種無價的珍寶湊在一起，所以最重要的是不可「入寶洲而空返」。譬如有個人到達寶洲後，不去取珍寶，而是以歌舞耗時，並且還向其他商人借了很多的債，最後取不成珍寶，反而負債而返。這個人不是瘋子是什麼！同樣的，我們現在這個時候，正是求取解脫和一切智珍寶的最佳時候，如果我們不去求解脫和一切智，反而去修惡趣因的話，還有比我們更自欺或更愚笨的嗎？正如寂天所說的那樣：

「得如是暇已，我若不修善，
無餘欺過此，亦無過此愚。」、

我們這樣僥倖一次獲得的暇滿身，即便在短至一碗茶的時間內，也能用來作積福，淨罪等事。因此，我們應該利用它來取心要：最好的是力求即身成佛；不然的話，也應力求獲得解脫；再不然，至少也應努力保證使自己來生不墮惡趣。

雖然上師善知識如實開示了前往解脫和一切智之道，但是如果自己不去修的話，就像高明的醫師雖然給予許多藥品，而患者下去服用，終究也治不了病一樣，《三摩地王經》中說：

「受其珍貴眾良藥，若不服用療病藥，

非醫致使非藥過，惟是病者自過失。
如是於此教出家，偏了力根靜慮已，
若於修行不精進，不勤現證豈涅槃？」

經中又說：

「我雖宣說極善法，汝若聞已不實行，
如諸病者負藥囊，終不能醫自體病。」

《入行論》中也說：

「此等應身行，惟言說何益？
若惟誦藥方，豈益諸病者？」

（帕繃喀大師總結說，想不想按照上師所開示的教授去修，完全取決於我們自己。所以，我們應該將餘生全部用於修法，努力使我們的暇滿具有意義。

然後，大師又將上述內容重講了一次，並簡略開示了修所緣法。大師接著說，啟請頂上上師及展開科判而修照前。由此生起證悟的標準，如格西博朵瓦所說：

「若知暇滿難得理，豈有邪行安樂住？（55）」

及如宗喀巴大師所說：

「若知難得無劣住，若見利大惜無益，
若思惟死慮後世，若思業果遮故逸。（56）」

又如吉祥貢巴瓦一心修法，連拔火棍粗細的檉柳刺入腿中也顧不得拔出來。如果我們能做到這樣的話，便是生起了暇滿、利大和難得的證德。

註釋：

- 1、引自《入二諦論》。
- 2、1、供獻財物； 2、恭敬承事； 3、依教奉行。
- 3、任何為上師作的事，都應視為是上師瑜伽的一種形式。
- 4、引自《密勒日巴十萬歌集》。

- 5、觀資糧田。
- 6、格魯派密法傳承系統之一「色舉派」的開創者。
- 7、1391-1474，宗喀巴上首弟子，於1447年創建札什倫布寺，後被追認為第一世達賴喇嘛。
- 8、《帕繃喀大師全集》中收有一篇中傳派加行法的儀軌，題為《菩提道次第明晰引導文殊口授廣軌中傳派加行法念誦儀軌 · 勝者妙道》。
- 9、常見於藏地寺院建築的屋頂。
- 10、其他四種為摩羯魚、鼉子、羚羊與大象。
- 11、空座表未來自己將躋身於傳承上師之列。
- 12、京俄瓦 · 楚臣跋。
- 13、帕繃喀大師作有達波 · 絳貝倫珠上師所說《文殊口授》南傳派教授的筆記，題為《文殊口授南傳派教授備忘錄》。
- 14、見上卷「第五天」章注。
- 15、依止善知識。
- 16、《經莊嚴論》中說：「念與正知是能安住：一、於所緣令心未散；二、心散已能正了知。」
- 17、身、口、意。
- 18、根據口傳的說法，有一次格西奔來到一位施主家，但主人不在，他見到有茶點放著，便自行享用起來。當他意識到自己錯了時，立即停止進食並高呼抓賊。主人聞聲返回，發現格西奔所稱的賊是指他本人。
- 19、引自《菩薩寶譬頌》。
- 20、法名為旺曲洛卓（自在慧，十一世紀晚期），係貢巴瓦弟子，與博多瓦同時代。
- 21、《菩提道次第廣論》中說，（1）密護根門；（2）正知而行；（3）飲食知量；（4）精勤修習怛寤瑜伽，是容易引發止、觀正因的四種資糧。
- 22、最著名的一種係央堅珠貝多傑（妙音成就金剛，十九世紀中期）所造的《一晝夜中如何修善行法 · 善說寶譬》。

- 23、包括施唾液、痰、鼻涕、糞、尿等咒。
- 24、直譯為「取心要」。
- 25、六字大明咒。
- 26、比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷。
- 27、黃門（中性人）的一種，時而對男、時而對女產生性欲，但又無性功能者。
- 28、佛涅槃後，教法住世共五千年，分為四期，前三期各為一千五百年，第四期為五百年，「教期痘第三期。關於佛教住世年代的各种統計方法，請參閱《布頓佛教史》。
- 29、法名為喜饒仁欽堅贊（智寶幢，十五世紀早期），薩迦派著名學人。
- 30、題為《令信蓮開敷之讚頌日輪》。
- 31、指班禪貝丹耶協。
- 32、佛陀的親教弟子。
- 33、教法住世四期的第一期，該期中證四果者極為普遍。
- 34、詳見「第十三天」章。
- 35、（1）種姓高貴；（2）色身端嚴；（3）長壽；（4）無病；（5）自在；（6）富足；（7）大慧。
- 36、（1）生有佛法處；（2）遇善知識；（3）有聞思修善願；（4）盡力積二資糧。
- 37、意譯為「持樂」，一淨土名。位於印度北方，地為圓形，雪山圍繞，狀如八瓣蓮花，花瓣之間河水周匝。「具種」王朝，世領其地，「吉祥時輪」教法，今猶宏揚。
- 38、法名為昂旺羅桑（語自在善慧，1719-1794），格魯派著名大德。
- 39、第三世班禪（吉祥智，1738-1780）。
- 40、最勝積福受果之處。
- 41、肉、皮、血、骨、髓、精，前三者來自母親，後三者來自父親。
- 42、因為極樂世界的菩薩不具足上述「六界」，所以無法修無上瑜伽之道。
- 43、拉薩大昭寺主尊釋迦牟尼像。

44、據說此寶一直在佛像中營運。

45、此指阿麥 · 絳曲仁欽。

46、引自《善說寶匣論》。

47、意為持戒能得人天增上生之樂，布施能得財富受用。

48、此句意為大多數人在獲得比丘律儀時，不了解毗奈耶；當懂得毗奈耶時，比丘律儀卻早已不清淨。

49、長者吉祥生於百歲時出家，儘管困難不少，但仍在目鍵連幫助下，證得阿羅漢果。參閱《賢愚因緣經》。

50、博朵瓦在講「道次第」時曾使用多種比喻，據記載，歷史上共有三種由其弟子編纂的本子。現在最流行的，是結貢巴 · 喜饒多傑（智金剛，十二世紀早期）所編的《喻法集 · 實蘊》，此師還著有《喻法集實蘊十萬釋》。

51、人壽八萬歲。

52、住劫二十中劫中，人壽增減共有二十個週期。

53、因為在這些時期內，人最不可能發出離心。

54、安多地區最大的格魯派寺院，由第一世嘉木樣活佛昂旺頓珠（語自在義成，1648-1721）創建於1709年。

55、引自《噶當嘉言集》。

56、《樂善根本頌》。

第十天、死亡無常

（嘉傑 · 帕繃喀仁波切首先引用大智者成就師—根敦丹增嘉措（僧伽持教海）（1）的話說：

「此（2）是具量經論心，非走臆造虛妄法；
此是大車之論典，非走愚者之言談；
此是智成之覺受，非是眩翳之幻相；
此是無上菩提道。非是可畏懸險地。（3）」

並配合介紹所說法的殊勝，簡略地告訴我們改正動機的方法。然後回顧了前幾天已講述的各科，並且又將道之根本依止善知識法「加行依上法」之後的內容重述了一遍。）

在座間，我們應該多閱讀開示「暇滿」法類的書籍。

在思惟暇滿，利大和難得之後，我們對人身會生起取其心要的願望，此時便可開始以「三士道次第」來修心。隨著在三士道中修心的程度，我們依次可取小、中、大三類心要。如果我們想獲得佛位，就必須依次生起前後各道才行，因為前面的道沒有生起，後面的道也就無法生起。以康巴人朝「覺窩」像為喻，他們先以「覺窩」像為目標，離家出發，依次行經各站，最後抵達到達站。除此之外，是無法一蹴而就的。同樣的，如果下面的出離心等未生起的話，上面的悲心等道也是生不起來的。《入行論》中也這樣說：

「先前如是心，自利諸有情，
夢中尚未夢，何能生利他？」

所謂「下、中士道」，意思是指在下士和中士共同的「道次第」中修心，而不是在下士和中士的正道中修心。譬如說，現有三人分別前往札什倫布、隴和曲須。第一個人的到達站雖說是札什倫布，但他也必須和其他二人同走一條路。當其他二人到達到達站曲須和隴後，他則繼續前往札什倫布，而不停留在這兩個地方。因此，在「道次第」中，即便在修下、中士道的時候，我們的目標也應鎖定在「為利有情願證佛位」上面。所以，發心是正行，共下、中士道是發心的前行。

有人或許會想：「那麼，從一開始就講上士道好了，何必另立下、中士之名呢？」當知這樣講有兩個目的：

第一，為了使那些無法在上士道中修心的人能漸次修心，所以讓他們先從下、中士道學起，這樣能廣益上、中、下不同心力的人士。

第二，某些人對前行道不熟悉，連出離心都未在相續中生起，卻自誇為大乘人和密宗師，為了摧伏他們的增上慢 (4)，所以這樣子說。

為了生起菩提心，我們必須先生起對他人的苦難深感不忍的悲心；為了生起悲心，我們必須先了解自己是如何受苦的。為此我們需要先了解一切輪迴的自性是苦的，在這之前，我們又先要對惡趣的苦心生恐懼，因為如果不害怕惡趣，也就不會對天、人的快樂心生厭離。所以最初應在共下士道中修心，它就像是房屋的地基或墊石一樣。我們無法像已獲證悟者那般可以越級證果。

傑 · 密勒日巴早期也在瑪爾巴跟前學共同道，他的許多證道歌都與此有關。不僅如此，密法的迅捷特色也必須依靠「道次第」才能體現起來，《樂道》與《速道》的書名便反映了這一情況。

密勒日巴能即生成就雙運，並不是單靠密法，當知他在前世已將三士道全部修完。《最初修心》(5) 等文章中說，他的前生是噶當派大德洽扯卻。(6)

(帕繃喀大師說，雖然應該先修共同道，然後入密宗之門，但我們卻不按部就班，往往是一開始就學密宗。在不守護三昧耶的情況下，縱然我們看起來好像能修二次第(7)，實際上卻與求生金剛地獄(8)等無差別。)

因此，我們必須從一開始就糾正態度，並生起宏大的心量：「如果需要的話，即便一個所緣類，我也要花畢生的時間去修！」然而我們卻時常都倒著來，往往對俗事懷著大的心量，對佛法反而輕忽了。對俗事不必多慮，對佛法則應多多用心。

「沒有修不成的法」，如果我們具有這樣的信念，並努力實修的話，那麼用不了數年或數月的工夫就能修成一個所緣類。格西噶馬巴(9)曾說：

「汝言思而不生，汝於何時思耶 · 晝日散亂，夜則昏睡，汝勿說妄語！」

我們的情形比他說的更糟，我們連一個完整的所緣類都沒有在一座早課內修過，卻在抱怨為何還生不起證悟，這是絕對錯誤的想法！有些人沒有「骨石相遇」(10)般腳踏實地的修持，只是在唸誦一、二遍《功德之基頌》時稍微閉閉眼睛，就指望能生起「菩提道次第」的體悟，這種願望太不實際。

噶當派的貢巴仁欽喇嘛（修寶上師）(11)說：「眼光要放遠一點，心量要放大一點，情緒要放鬆一點。」意思就是說，我們的眼光要放遠些，把目標鎖定在遍智佛地上；對於下、中士道，心量要放大些；修法時，情緒要做到鬆緊合適；即使平日的行持也要做到鬆緊有度。我們有時聽上師說法，會生起不可抑制的出離心、急切地想修法，但沒過幾天，又照常胡作非為，這是不究竟之相。

丙二、如何正取心要之理

本段分三節：（丁一）於共下士道次第修心；（丁二）於共中士道次第修心；（丁三）於上士道次第修心。

丁一、於共下士道次第修心

此節又可分兩方面：（戊一）發起希求後世之心；（戊二）依止後世安樂方便。

戊一、發起希求後世之心

此又分兩部分：（己一）此世不能久住而念死；（己二）思惟後世二趣苦樂如何。

己一、此世不能久住而念死

分三部分：（庚一）不念死之過患；（庚二）念死之利益；（庚三）正念死之理。

庚一、不念死之過患

分六小節：（辛一）不念正法過患；（辛二）雖念不修過患；（辛三）雖修不淨過患；（辛四）修不殷重過患；（辛五）自謀不善過患；（辛六）臨終時將追悔而死過患。

辛一、不念正法過患

如果心裡不念及死亡的話，我們就只會考慮現世的種種需要，整天為衣、食等忙碌，妨礙我們去修佛法。反之，若我們能認真地念死的話，便會一心三思地為後世作準備。就像準備出發的康巴香客全力打點行裝一樣。我們對現世的衣、食、名三者有如此大的貪著，也是因為不念死的緣故。如果不以憶念無常來指導我們，我們哪一天不念死，哪一天就會流於現世的經營。

辛二、雖念不修過患

宗喀巴大師說：

「此復僅念今後邊際定當有死，雖皆共有。然日日中，乃至臨終，皆起惡念：今日不死，今亦不死。」

如果不念死的話，我們的心老是執於不死，而一味地推延修法的時間，心裡想：

「明天修好了，後天修好了。」像這樣縱然念及佛法也無法去修，心懷散亂，總是惦記著發財等事，永遠沒有修法的機會，就這樣耗去一生的時光。

辛三、雖修不淨過患

雖然我們這些人都在修法，但修的都不是清淨的法，因為我們個個能克服現世的虛榮。我們所作的聞、思只是為了想做個學者或求名；禪修、唸誦也多半是為了要消除現世的違緣；連不見訪客的大修行者，目的也在於博取名聲等。幾乎沒有一項修行不摻雜罪行。

曾有人請問阿底峽尊者：「只考慮現世的人會有怎樣的果報？」大師答：「果報也只有那樣。」又問：「會有什麼樣的後世呢？」答道：「地獄，餓鬼和畜生！」只求現世的果報是：今生能成就一些小利，後世則墮惡趣。這樣的話，我們和那些在家人就沒有任何差別了。

修法首先要捨棄現世，但這並不意味著我們必須要成門乞丐，因為乞丐不是為了捨棄現世而去流浪，我們要捨棄的是「世間八法」。

凡摻雜世間八法的，就不是正法。瑜伽師洽扯卻曾逐一詢問阿底峽尊者說：「我去修行好呢？去講經好呢？還是邊修行、邊講經好呢？」尊者回答說這些都無益。他接著問：「那麼，做什麼才好呢？」回答是：「捨棄現世！」嘉瑪瓦(12)說：

「佛法修持一無成，汝愚自矜為佛徒；
修法首須捨現世，當觀自心之有無！」

堆隴巴曾對人說：「老兄！布施固然不錯，但修法更好！」這些都說明，佛法與世間法是對立的。博朵瓦也說過：「有兩個尖頭的針不能縫衣。」

如果不念死，我們就不會有捨棄現世之念；如果不能捨棄現世，得利時便高興，不得利時便沮喪；對於苦、樂、稱、譏、讚、毀的回應也一樣，如此，終為八法所控制。「八法」即龍猛所說的：

「利無利苦樂，稱無稱毀譽，
了世俗八法，齊心離斯境。」(13)

(帕繃喀大師接著又講了某人向博朵瓦獻綠松石的故事。)(14) 林日巴也說：

「輪迴分別城邑中，世間八法僵屍遊，
此即可畏屍陀林，師當於彼修等味。」

因此，我們應該捨棄現世，做到「心極法依止」。倘若對生活有所顧慮，就應想：「即便不富裕也可以。」這樣即能做到「法極窮依止」。我們的大師釋迦佛從行家到無家而出家時，拋棄一切王室的榮華富貴，改穿從垃圾堆裡拾來的衣服等等，就是「心極法依止」和「法極窮依止」的榜樣。宗喀巴大師也一樣。

做到「法極窮依止」之後，我們或許又會想：「我會不會因為找不到糧食而餓死呢？」這時候應想：「如果我會為修法苦行而死的話，死就死吧！」如此才能做到「窮極死依止」。雖然我們應該有這樣的決心，但事實上修行人因斷糧而餓死的事從未發生過。具足大恩的大師佛陀將能夠受生轉輪王六萬次的福德迴向給我們，所以，即便世間發生饑荒，世人用珍珠來交換等量面粉的時候，佛陀的弟子仍不會餓死、正所謂：

「若大修行不下山，面團自會滾上坡。」

格西奔也說：

「我作白衣的時候，雖然帶著像刺一樣多的箭、刀和矛，但仍然感到仇人很多，不夠防禦；因為我一個人能敵四十人，人們就給我安個綽號叫做『嚇四十』。我雖然白天上山打劫，晚上來村裡行盜，但衣食仍感不足。現在呢？自我修法以後，衣食不再匱乏，仇敵自然消滅。」(15)

又所謂：

「若棄貪如屍，妙欲降如鷹。」

（帕繃喀大師又提到說，宗喀巴等先德事業大如虛空，也是因為捨棄現世、如法修行的結果。有一位薩迦派人士還以為宗喀巴大師是修什麼懷攝法，於是跑去問大師，什麼是一切懷攝法中最甚深的法。）(16)

（大師接著說，或許有人會想飭終和處理後事還是需要一些錢的，那時應想：「什麼都無所謂，死就死吧」，如此才能做到「死極荒溝依止」。大師詳細開示了我們需要嚙當派「十秘財」(17)的道理。密勒日巴也說過，如果他死的時候沒人哭泣，屍身周圍沒人聚集，他的心願就滿足了。）(18) 雖然我們也許會認為辦喪事的錢財是必需的，但事實上，人們看到屍體就反胃，總想迅速將它移走，所以根本不需要擔心自己的屍體會留在床上沒人管。

如果我們能這樣子毅然決然地捨棄現世，現世的快、樂、名三者反而會鋪天蓋地的涌來。

簡要的說，就是：希求現世的人是世俗人，捨棄現世的人是修行人。格西博朵瓦曾問仲敦巴：「法與非法的界限在那裡？」仲敦巴回答說：「能對治煩惱的是法，不能對治的即非法；與一切世間法不相順的是法，相順的是非法。」這句話正明白道出了佛法與世間法二者對立的關要。

然而，我們似乎誰都能將唸經和治家這二樁事一併做。因為我們這些人以「世間八法」作為修持的中心，除了身體外相像個修行人外，內心實與世俗人無異。

捨棄現世修清淨法的主要方便是修「死無常」。如果不能捨棄現世，我們所修的法就會流於現世的目的。所以，我們必須等觀世間八法，拋棄對衣、食、名二者的耽著。

至於捨棄現世的標準，我們當以嘉旺格桑 (19) 和班禪洛桑耶協 (20) 為楷模。嘉旺格桑除了鈴杵和三法衣之外 (21)，從不想擁有別的東西。(帕繃喀大師並講述了班禪洛桑耶協的故事：他對別人供養一百個馬蹄銀錠一事深感不悅。)

我們很容易遭到衣、食、名三者中的一項、兩項，或所有項的繫縛。這三者中，最難斷的是求名。不論法師也好、律師也好、講經師也好、禪師也好，希望出名的人很多。傑·卓尾貢波 (22) 曾對此詳加解說：

「現世法、律、禪修師，但求現世法、律名，
閉關書字於門楣，不見訪客禪修師，
亦求現世禪師名。(23)」

又說：

「下至少物供三寶，心中亦欲他人見。」

有些自詡為大修行者或成就者的人，願意在衣、食方面從簡，依靠服食花精、石精 (24) 等勤修苦行，但內心深處無絲毫求名之心的卻很少。

《喻法集》裡面有一些與此有關的譬喻，如「松雞、門檻、狐與猿」等。所謂門檻，是指人們只知探詢遠方的路況，而不提防「門檻」邊的火塘；同樣的，我們只喜歡探問佛地和密法等高深之道，卻不願捨棄對現世的耽著，不去解脫貪著現世的繫縛。這種過失也是因為「不念死」造成的。

辛四、修不殷重過患

如果不念死的話，我們修法就不會努力，修持也就難免中斷。每當我們修善行的時候，總是很容易就感到疲乏，也生不起大精進，這就是不念「死無常」所導致的過失。

格西喀惹巴因念「死無常」的緣故，連去砍伐禪房門邊棘刺的空間都沒有。密勒日巴的衣服和糌粑袋破了，也無暇縫補，依然勤修善行。

如果我們念「死無常」的話，也就能夠心無旁騖的長時間勤修善行，並在每次修法的時候，無有怯弱，心感暢快。

辛五、自謀不善過患

若不念死，便會大大地貪著於現世。因為追求現世的利益，連帶也將對饒益者和損害者等生起貪、瞋、痴三種煩惱，並因此與別人打鬥，爭吵，導致被別人罵是惡人等等。要知道，即使是打鬥時留下的小瘡疤，這一切傷害都是自己造成的。簡言之，若不念死，就是在自毀今生和後世的一切利益。

辛六、臨終時將追悔而死過患

如果不念死的話，我們所修的法只不過是徒有其表，因為與現世的希求相摻雜，所以修不成任何正法。某天有個稱作「死亡」的怨敵突然出現的時候，將發現以前孜孜以求的權力、地位，財產等都幫不上忙了。真正能幫助自己的只有神聖的正法，但因為未曾好好修持，臨終將會生起極難忍受的懊悔之心，為時已晚之際，只有自食苦果。譬如，以前有個名叫蒙卓卻札的人，他身患熱病，自知死期將至，因而說出追悔的話。

噶瑪巴曾說：

「現在必須畏死，臨終時則須無所恐懼，我等正與此背道而馳，現在無畏，至臨終時則用指抓胸。」

我們應當生前就對死無常產生恐懼，而好好修法，臨終時才能無所畏懼。但事實上我們的作法正好與此相反：現在絲毫沒有自己會死的念頭，常保持安樂的心情，臨終時則手忙腳亂，不知所措。在臨終的時候，無論是擁有百庫黃金的富翁，還是統御各方的國王，這些財富和權力轉眼成空，對自己一點益處都沒有、毫無價值。臨終時真正有利益的安心事一樣也沒修成，在這種情形下，如果一場致命的大病突然襲來，那時候縱然心想：「如果此番能不死的話，我一定要修法。」也為時已晚了。俗話說：「食物在手的時候，如果自己不吃的話，一旦被狗銜去，縱有想吃之心也無濟於事。」

以上所述為不念死的六種過患。

庚二、念死之利益

這一部分分六小節：（辛一）利大利益；（辛二）力大利益；（辛三）最初重要利益；（辛四）中間重要利益；（辛五）最後重要利益；（辛六）臨終時歡喜而死利益。

辛一、利大利益

念死的利益極大，大師在《大涅槃經》中說：「一切足跡中，象跡第一；一切想中，無常與死想是為第一。」念死能促使我們去修真正的佛法，因為希求後世能獲得勝妙之身，我們便會勤於布施、持戒等善業。簡言之，從三士道至雙運間的一切「道次第」，均由念死所引發。

密勒日巴也是因為受到其師雍敦（25）施主去世的影響而心向佛法。許多大成就者為了把握自己念死無常，所以手裡經常拿著骨笛和顛碗，這也是為什麼《毗奈耶》（26）說要在浴室內畫上骷髏等像的緣故。

京俄仁波切說：「如果我們每天清早不修一座無常的話，這一天就會成為世俗人的一天。」祥尊耶巴（27）也說：

「如果上午不念死，那麼這上半日即成現世者；如果中午不念死，那麼從中午至晚上這段時間即屬現世者。凡是為現世所作的事就不是正法。」

辛二、力大利益

如果我們能念死無常的話，那將對摧壞不順品貪欲、瞋恚等，以及對圓滿資糧有很大的力量。它好像是一把能同時擊破所有煩惱和惡行的錘子。

辛三、最初重要

念死是最初令我們開始修法的主因。

辛四、中間重要

念死是中間鞭策我們精進修法的助緣。

辛五、最後重要

念死使我們最後修法達到究竟、道果圓滿。

辛六、臨終時歡喜而死利益

由於我們已修清淨正法的關係，臨終時便可安心，就像遊子將返家園一樣。隆喀喇嘛仁波切曾說：「無常出現時我不會害怕，因為上午的老比丘下午將受取天身。」因

此

此，修行到最高層次的人，能以愉快的心情面對死亡；中等者不會感到心慌；最下者也不致追悔而死，因為他想到：「我已認真修法了，現在死而無憾。」密勒日巴大師說：

「我因畏死逃上山，通達本心空性理，今死縱臨亦無憂。」

庚三、正念死之理

這部分分兩小節：（辛一）修習死亡九種因相；（辛二）修習死相。

這裡所說的詳細教授，為噶當派古德所未發，係從宗喀巴大師語教中所出。宗喀巴大師語教中，含有許多與眾不同的甚深、廣大教誡，例如，對印度密續經典密意的闡明，觸及覺受關要的方法，條理清楚的科判次第等等。

辛一、修習死亡九種因相

思惟死亡的九種因中，有三根本：（壬一）思惟死決定；（壬二）思惟死期無定；（壬三）思惟死時除正法外，餘皆無益。每一根本又各有三種因，共為九種。

壬一、思惟死決定

第一根本「死決定」的三種因：

癸一、死主決定當至，無緣能令退卻

我們是絕對會死的，無論我們有什麼樣的身體、走到那裡去、用何等的方法，都無法讓死主退走

勝妙身無法使死主退走，《無常集》中說：

「若佛若獨覺，若諸佛聲聞，
尚須捨此身，何況諸凡夫？」（28）

獲得金剛身的佛陀薄伽梵，以及印、藏眾多證得雙運的大成就者，現在除了在談論中他們似乎還存在外，事實上均已入滅。既然大師佛陀等也要示現壞金剛身而入涅槃相，你、我之輩又怎能不死呢？

當大師臨近涅槃時，舍利弗等數萬弟子先佛入滅。後來大師命人在拘尸那城外的雙婆羅樹間佈置最後的臥床，接著調伏了最後的兩位化機弟子：乾闥婆王「極喜」與自然外道「極賢」。由於不忍心見佛陀入涅槃，「極賢」也立即入滅。大師臨涅槃時，將上衣脫下並告訴弟子：「如來難見，現當瞻視！」之後為了凸顯無常是最後的言教，以及表示當以此為主要修持的緣故，大師說：「一切有為法皆無常，此乃如來最後之語！」隨後入滅。散居在各地、已獲生死自在的阿羅漢們，聽到大師涅槃的消息後，也大多相繼入滅。使得存世的阿羅漢還差一位才滿五百。

不僅如此，七代付法師、八十大成就者、六莊嚴二勝等印度的那些班智達與成就者，以及西藏的「堪洛卻松」、阿底峽尊者父子，文殊怙主宗喀巴父子等，也已入滅，現在全都只存在於言談中。既然如此，我們又何嘗不會死呢？

以前彩卻林雍增仁波切講《道次第》的時候，與會者達數千人，而今師弟之中一個也沒留下。曲桑仁波切（29）曾經像現在一樣，在本地講過法，但現在只剩下軼事流傳。目前參加法會的諸位，百年之內也將全部去世，屆時只能留下一些口頭記載而已。再者，漢、藏、蒙等瞻部洲中所有現在還活著的人，包括今日出生的嬰兒在內，一百年後肯定都會死亡，一個也不會剩下。即然如此，我們當然也不會例外，這是大家可以親眼目睹的事實。

同樣的，也沒有一個地方可以避免死亡的侵襲。《集法句經》中說：

「住於何處死不入，如是方所定非有，
空中非有海中無，亦非可住諸山間。」

以前波斯匿王的兒子「聖生」準備屠殺釋迦族的時候，目犍連想以神變力將「聖生」及其軍隊帶到外鐵圍山之外，但佛陀說這無益於阻止這場災難。一些釋迦族的青年男女藏在如來的鉢內，另有些人被安置到太陽的宮殿裡。但在屠殺發生之日，這批人也一樣死去。

死亡要來的話，我們無法用快跑來逃避，無法用錢財來贖取，也無法用權勢或力量來抗爭。正如《無常集》中所言：

「具足五通之仙人，雖能行空飛萬裡，
所經之處未有死，如是之地終難抵。」

如果逃走能解脫死亡威脅的話，那麼獲得五通、有神變力的仙人應能逃出死主的魔爪，然而仙人也無法解脫，終將死亡。

權勢或力量也無法使死亡退卻。獅子雖然有一掌擊破象頭的力量，但臨終時卻蜷起爪子而死。具力轉輪王也必然要死，他的權勢幫不了任何忙。

如果分析一下我們對錢財喜愛的程度，可以發現，我們似乎迷信到以為錢財有贖死的功能。然而，就連轉輪王的財寶也無法贖死，其他人的錢財就更不必說了。

《教授國王經》中說：「譬如若有四大山王，堅硬穩固成就堅實，不壞不裂，無諸隕損，至極堅硬，純一實密，觸天磨地。從四方來，研磨一切草木本干及諸枝葉，並研一切有情有命眾生。此非速走易得逃脫，或以力退，或以財退，或以諸物及咒藥等易於退卻。大王！如是此四極大怖畏來時，亦非於此速走能逃，或以力退，或以財退，或以諸物及咒藥等易於退卻。何等為四？謂老、病、死、衰。大王！老壞強壯，痛壞無疾，衰壞一切圓滿豐饒，死壞命根。從此等中，非是速走易得逃脫，或以力退，或以財退，或以諸物及咒藥等易於靜息。」

如經文所說，當四座堅硬的大山從四方迅速進攻過來、研碎草木等物的時候，任何方法都難以擊退它們；以此為喻，老、衰、病、死這四座山也是難以退卻的。

癸二、壽數無可增添，不斷減損

我們將來的死亡是必然的，因為我們的壽命長短全由宿業決定，無法增加一丁點。隨著每一剎那的消逝，我們正慢慢地向閻王靠近。如《入行論》中所描述的那樣：

「晝夜無暫停，此壽恆損減，
亦無餘可添，我何能不死？」

又如《集法句經》中說：

「譬如舒經織，隨所入緯線，
速窮緯邊際，諸人命亦爾。」

嘉卻，格桑嘉措說：

「生已命無剎那住，如馳趨往閻羅前，

悲夫生者行死道，恍如罪犯赴刑場。」(30) 我們從出生開始，連一口氣的時間都不曾稍停，比縱馬飛馳還要快地奔向死亡之地。馬還因為疲乏等緣故會稍加休息，死亡卻剎那不停地飛奔過來，所以我們正一分一秒地與死亡靠攏。《集法句經》中又說：

「如諸定被弒，隨其步步行，

速至殺者前，諸人命亦爾。」

譬如，當一頭羊被牽往屠宰場時，它正步步向死亡靠近。同樣的，我們在出生之後，便朝死亡奔跑，從未有暫停的時候。

扣掉過去的歲月，我們的壽命已所剩無幾，並將隨著呼吸、小時、日、月、年而逐漸消耗完畢。「現在我要死了，我要走了。」的一天會突然間到來。所以，根本不可能有「我不會死」這種自信。（帕繃喀大師說，即便在我們愜意鬆弛地躺下、準備睡覺的時候，我們仍然向死主奔去。）

癸三、於生時亦無閒暇修法而死

我們的壽命極短，很可能在沒空修法的情況下已向閻王報到。假定我們可以活六十年的話，這當中我們每個晚上需要睡覺，所以睡眠已花掉我們半輩子。另外三十年中，扣掉吃飯等時間，能夠真正用於閉關修「四座瑜伽」（31）等修法的時間，實在不超過五年。

新年元旦的時候，我們為了討吉利而大辦慶宴。之後的每箇月中，我們又以「大願法會」（32）等各種節日的名義忙碌散亂，一年就這樣在瞬息間過去了。

貢唐仁波切（33）說：

「不思修法過二十，想修想修又二十，
不行不行十餘載，此乃空耗一生傳。」

我們年輕的時候，根本想不到佛法，之後雖然有修法之心，但總是在「想修、

想修」之中拖延，不肯實際去做，結果得不到任何佛法上的成就。我們老了之後，除了為後世發發願外，因為老不中用而什麼也做不了。

現在有許多人雖然有修法之心，但終日散亂；也有不少人因為無力修法而追悔莫及。當我們看到這類情況時，應該意識到這些作法是不對的。此外，我們不要將那些日復一日影響修法的無益之事想得那麼重要，而應下定決心，在死主閻王臨降之前盡力修法。傑·昂旺絳巴說：

「譬如平原上堆有一座麥子，有一股洪水正從附近的山谷沖下來，準備把麥子卷走。如果我們在一旁觀看，什麼也不做的話，將連一顆麥粒也收不到，全被洪水沖走。但若能迅速地努力搶救的話，我們至少還能收回一部分。要是運氣好，甚至還能全部救回而實現最大的目標。同樣的，我們也應在死亡到來之前，盡其所能，修習三士道。」

思惟上述三因之後，我們將認識到死亡的必然性，從而作出必須修法的決定。

壬二、思惟死期無定

第二根本「死無定期」的三種因：

癸一、總瞻部洲人，別於濁世，死期無定

如果死期是確定的話，我們或許可以先完成諸如降伏仇敵、保護親友等世俗的事情，趁早快活一番，等到死期將至之前再修法。但這種確定性是沒有的，所以思惟死無定期這一節很重要。

《俱舍論》中說：

「北俱廬千年，餘二半半減，
此中壽無定，未十初無量。」

這是說，其他各洲人的壽命長度大多數是確定的，而瞻部洲人最初的壽命可達無量歲，最後則以十歲為長壽之最。因此，瞻部洲人的壽數是不確定的。尤其是在濁世時期，人的壽命長短更不確定。總而言之，雖然我們沒有會永遠不死的想法，但我們在未死之前，總是懷著這種念頭：「死是肯定的，但今年不大可能會死。」其理由是，某些人認為自己還年輕，所以暫時還不至於死。但這種理由是站不住腳的，死亡並不因為年齡的長幼而有先後次序，父母痛心幼子夭折的事例多的是。同樣的，年紀比我們小，但比我們早死的也有很多，有的人甚至剛生下來就死了。另有些人認為，自己沒病所以暫時還能活一段時間，但這也是說不準的，許多臥病在床的人沒有死，無病而猝死的卻大有人在。

有的人在吃飯間死去，他們起先絲毫不會意識到自己將在吃完飯之前死亡；在許多集會中，有些人自己走進集會大殿，卻變成一具屍體被人抬出來，放在屍轎裡；有些官員在實施政務中，等不到完成的那一天就留下未竟之業死去。我們有時在一些大德的文集裡，可以發現有所謂的「未竟之著」，這只是一種委婉的說法，實際上是指該文作者未能寫完全書就逝世。

雖然常有某人去世的消息從周圍山谷的上部和下部傳來，但我們這些人卻從沒想到同樣的事也會發生在自己身上。相反的，我們把這類事當作看熱鬧，甚至還有這樣的期盼：「這傢伙法衣真不錯，我要是有這麼一套就好了。」

與此類似的死亡，某一天肯定會發生在我們身上，而什麼時候來卻是未知的。正如所謂：

「明日與後世，未詳孰先至，
不重明日計，當勤後世利。」

《集法句經》中說：

「上午見多人，下午有不見，
下午所見者，次晨有不見。」

我們那裡有明天不會死的把握？正因為沒有，所以我們應該思惟：「不為死作準備肯定是錯誤的，因為雖然不知道它什麼時候來，但它必定是會來的。既然我無法肯定自己將活到年老，所以我不必制訂許多計畫來保證將來有個福祉的晚年。」

如果無法想像自己今天或明天會死的話，我們至少也應這樣思惟：「明年這個時候，難說是否會輪到自己死。」以本次法會在座的諸位為例，座首、座中、座尾的聽眾中，誰將輪到第一個先死，我們是無法肯定的。

閻王不會在我們死亡之前先捎個口信來，說：「喂！現在你該走了。」有一天它會突然降臨，就像霹靂一般，我們終將要留下未竟之事而去。就算是最普通的出家人，他們也必須留下茶、酥油、糌粍，甚至是喝到一半的面湯而赴黃泉，此即死無定期的表徵。

認為自己可以長生不老，是我們「常執」的一種表現。這種邪見（36）一直在欺騙我們，直至我們意識到自己死期已至的那人。甚至在死亡的當天，垂危的病患或許還在想：「我今天還不會死吧！」有些人遇到本命凶年（37）的時候，可能還會動念去想今年是否可能會死。但事實上，從一歲至一百歲間所有的非凶年中，我們也不敢說不會在該年死亡。以今年廿八歲者為例，你們應該想到：「我今年是極可能死的，因為與我年齡相同的某某就是這個年齡死的。」

如果行人要我們立誓說今年一定不會死，我們是做不到的，所以只能作出懷疑的樣子。「死無常」並不像「無我」的意義那樣難懂。除非你不去思考，否則我們住在大寺院或人口稠密的城市中，只要心裡一想，它就會像眼見、手觸般清晰地出現在我們面前。

因此，我們應該配合我的依怙主大寶上師的話來加以思考，他說：「如果我能一個月、兩個月不死，但願我能成辦後世的利益；如果我能一年、兩年不死，但願我能實現來世永久安樂的目標。」

癸二、死緣極多，活緣微少，故死期無定

現在能保護我們不死的，只有自己前世的願力、福德和諸佛的悲心，除此之外，

死緣極其繁多。我們周遭有八萬種死緣障礙對我們虎視眈眈，就像蒼蠅盤旋於腐肉一般，正伺機把我們吃掉或奪走我們的呼吸。此外還有如霧氣籠罩般的四百零四種疾病、三百六十種魔鬼、十五種厲害的童子魔、三百六十種非人等，全都在覬覦我們的壽命。

除了這些外緣外，我們體內的風、膽汁、涎液等以及四大只要稍不平衡，就會奪走我們的生命，就像同在一個器皿中的四條蛇，哪一個力大就把其他三個吃掉一樣。所謂：

「死緣極眾多，活緣唯少許，
此等亦成死，故當常修法。」(38)

不僅內、外死緣眾多，活緣變成死緣的也有許多。例如房屋倒塌、舟船沉沒、被馬摔下踩死、遭親友出賣，食物不消化等等。所以，龍猛說，我們的壽命就像狂風中的燈燭一般：

「安住死緣中，猶如風中燭。」(39)

癸三、身極脆弱，故死期無定

雖然如上所述死緣極多、活緣極少，但如果我們的身體堅不可摧，死緣再多也不會威脅到我們。然而我們的身體就像水泡一樣，連一根刺也可以要我們的命，死亡實在是不須重大因緣的。即便我們有堅固結實的身體也沒，《親友書》中說：

「七日燃燒諸有形，大地須彌及大海，
尚無灰塵得餘留，況諸至極脆弱人。」

該文又說：

「若其壽命多損害，較風激泡尤無常，
出入二息能從睡，有暇醒覺最稀有！」

意思是說，我們在入睡的時候，粗氣的呼吸停止了，只剩細四大的風在鼻孔中繼

續流動，在粗四大風的呼吸停上之後，又能甦醒過來不死，實在是一件極稀有的事！因此，我們應當思惟死無定期，從而生起立即修法的念頭。就像有個想殺我們的仇人肯定要來，但什麼時候來個知道，所以從即日起便要積極防範。

我們常常這樣子自己騙自己：「法是一定要修的，但等我明年此時把事情辦完後再修吧。」傑·貢唐巴說：

「心想今年或本月，現世之事先完成，
次方修習清淨法，此乃欺誑一切鬼。」(40)

我們常有完成某事後再修法之心，但是世俗的事情就像陣陣波浪一樣，永無結束之時。完成一件事後，另一件事勢必接踵而至，待那件事完成後，又行下一件事出現，於是又想等到那件事完成後再修。正如所謂：

「俗事猶如老人須，剪而又剪須愈多。」(41)

貢唐巴說：

「明日修法黎明前，今日死期已迫近，
如今不應作自欺，從即日起修正法！」(42)

有些人喜歡安排修法的時間，心想：「等這事完了再修法」或是「明天再修」，殊不知在事情完成之前，「今日你該死」的噩耗已經像霹靂般出現。

以上述三因思惟「死無定期」之後，我們應下定決心從現在起就徹底放下俗事，不再推明天、等後天，而應從即刻起便修法。這並不意味著學僧可以不去大殿和辯經院而跑到山洞去，而是應該把自己現在所修的法轉變成真正的法。以過去口頭上的唸誦為例，我們恐怕都曾唸過上千遍「歸依發心偈」，但唸誦時真正作思惟的或許一遍也沒有，由此可以發現，真正的佛法我們實在少得可憐。雖然像積極經商和努力稼穡這類事無法轉變成正法，然而對我們這些出家眾來講，卻應將日前所作的事轉變為正法。（帕繡喀大師解釋說，導致我們大多數人正法匱乏的，大半是因為我們不願修，而不是不懂得修。）

壬三、思惟死時除正法外，餘皆無益

第三根本「死時除正法外餘皆無益」的二種因：

癸一、財物無益

縱然我們富貴如梵天、帝釋或轉輪王，死的時候還是連一名僕人、一件財物都帶不走，所以這些東西在死時都無益處。統治各地區的國王將死的時候，連一粒麥子也無法帶走，甚至乞丐也得放下不離手的叫化棒而去，所謂：

「國王須捨河山去，乞丐須捨棍杖去。」

《大樹經》中也說：

「縱然積有百年糧，死之次晨空腹行，
縱然積有百年衣，死之次晨赤身行。」

又如《入行論》中說：

「死時皆須捨，然我不了知，
為諸親與仇，這種種罪業。」

以及：

「生既孤獨生，死亦孤獨死，
苦分他不取，能障友何用？」

以前有個人將一塊大石頭打磨成工整的四方形，別人問他這將派什麼用，他問答說沒什麼用，以後準備把它扔掉。我們的情況與此人相似：最終將放下現世中苦苦積攬的所有財物而去。

癸二、親友無益

縱然有許多親愛如心肝肺腑的僕眾、弟子、親戚圍繞在我們屍床旁牽扯依戀，也都不能使我們不死。我們也帶不走他們中的任何一個，只能孤獨地前往「中有」的險狹之道。正如大成就者彌札佐格所說：

「陛下任何富，死赴他世時，
如敵劫於野，獨身無子妃。」(43)

及《入行論》中所說：

「鬼卒來抓時，親友有何益？」

以及班禪卻堅所說的：「恩愛眷屬皆永離」(44)等。

如果有人知道今年冬人就會處的話，他怎麼還會去忙明年的事呢？現在我們對到印度或漢地去旅行感到很興奮，認為是件了不得的大事，忙著打點行裝。這種旅行雖然可以帶著馬匹、騾子和僕從一起走，但當我們「大搬家」去後世時，卻只能獨自一人去，既沒有道伴，也帶不走絲毫財富受用。

癸三、身亦無益

當我們死歿時，就算一切山都變成黃金、一切人都變成朋友，對我們而言也全沒用。財物受用、親戚朋友等就不必說了，即使連我們從胎裡帶來的，擔心它受凍、挨餓，連刺扎也禁不起的、像如意寶般受愛護的身體也要留下。所以，當如班禪卻堅所說的「素珍衛身需時欺」(45)等，思惟必須與最受愛護的身體分離的情形。

在思惟上述三因之後，如果我們光是坐著害怕發抖是沒有用的。貢唐 · 丹貝準美說：

「法是無諳道嚮導，法是長征道路糧，
法是難行道商主，三門今當合正法！」(46)

密勒日巴大師說：

「弟子貝達繃諦聽！具信富女聽我言：
後世時較現世長，行路乾糧已備否？
行路乾糧若未備，當作布拖以備之！」

以及：

「弟子貝達繃諦聽！具信富女聽我言：
後世怖較現世大，護送衛士已備否？
護送衛士若未備，當修正法以備之！」(47)

我們死的時候，旅途上的嚮導，商生、路糧就是正法，假如我們生前未曾修法的話，便和路旁死去的老狗沒什麼兩樣。想一想，如果我們這樣子死去，那該有多麼悲哀！我們應該像回家的旅客那樣，不作長留他鄉的打算、只想著如何打點回家的行裝，對現世沒有絲毫貪戀，決意只修正法！

辛二、修習死相

這一修法是我大寶上師的教授。

（帕繃喀人師指出，因為這上要是「經驗引導」的修法，所以修的時候，我們最好能按照如下所說來思惟。）

具體修法是按照《依怙大悲頌》(48)和班禪卻堅的《解脫中有險難啟請》中所講的內容來憶念。我們大家都知道自己有一天將死去，那麼死的時候到底是怎樣一種情形呢？讓我們來觀察一下。《中有啟請》中說：

「扁倉卻走經無救，親故臨視皆永訣，
自己亦無奈何時，憶師教授求加持。」

當我們臨近死亡的時候，不論再怎樣請醫延醫和延僧誦經，我們的病照樣愈來愈嚴重。醫生雖然當著我們的面說一些安慰的話，實則已經對家屬發出病危通知。親友們雖然表面上仍鼓勵我們，背地裡卻已清楚我們即將死去而開始收拾物品。我們的體溫開始降低，呼吸變得急促，鼻子塌陷，嘴唇上翻，皮膚光澤消失等等，表露出種種難堪的內、外死相。我們也將對以往所犯的罪業心生悔意，又缺乏因懺悔、防護惡業和修習清淨善業而產生的把握。「解支節」的痛苦和四大融人次第的各種徵象一一出現。我們就這樣在種種可怕的幻覺之中死去，現世的鮮明景象杳然無存。我們的屍體被褥單包裹起來，放置在房間的一個角落。一道掛帘將屍體和房間的其餘部分隔開，並燃起一盞昏暗的油燈。如果死者生前是上師的話，他的遺體便被套上灌頂服，修飾打扮一番。

雖然我們現在忙著追求華屋、軟墊和暖衣，但在死後，我們的身體將被疊作三疊，並被皮繩捆起來，扔在地上。雖然我們現在忙著受用各種可口的食品，但總有一天我們將只剩希望能嗅一下「煙施」(49)氣味的份。雖然我們現在享有諸如「格西」、「古雪」，「比丘」之類好聽的稱號，但總有一天我們的身體將被稱作「屍體」，我們的名字前也將加上「已故」的字樣。

所以，作上師的看到灌頂裝時，應當想到這就是自己死後遺體上穿的東西；當我們看到褥單時，應當想到這就是自己死後裹屍用的屍布，我們應該像這樣來憶念。傑·密勒日巴所說的：

「可畏之物名為屍，瑜伽師身脈中有。」

也是指我們現在的這個身體。

因為地風融入和火風融入等關係，我們將感受到山體破裂、濃土壓身、進入熊熊烈火之中、被洪水或狂風卷走等景象。

有些上師說：「我已為亡者作了最好的『中有開示』。」但與其在屍頭旁作開示，不如在未死前作真正的「中有開示」來得有意義。因為我們平時習慣的那些基本動作，如受用飲食等，在臨終的時候都做不來，而需要別人攙扶等等。既然如此，那麼生前不熟悉的法，在那時肯定更加派不上用場。然而仰仗諸佛不可思議的加持力，「中有開示」等法還是會有一點益處的。

修習死相的依據出於《入行論》：

「何時赴寒林，他骨及我身，
同屬壞滅法，於彼作等觀。」

意為別人死後送到寒林去的骨頭和我現在自身的骨頭，我應不加區別地平等看待。寒林中的枯骨曾經與我現在的身體一樣，都是為死者生前所珍愛的。印度那些大成就者手執的腿骨和顱骨，不是為了恐嚇和威脅他人，而是為了憶念死相。原在某人頭內的那個顱碗，本是那人極其珍愛的頭顱，用手指戮他腦袋時，他也會呼疼的。

如果你是一介貧僧的話，當設想自己的房間將變得空空如也，有人將搬進來住。他們會議論說，你已去世多少天了。自己身上的法衣也將穿在別人身上，那人會說：「我買的這件法衣是已故某某的。」我們現在未能受用的物品、衣服，總有一天會被別人買去使用。這些東西就像嘉卻·格桑嘉措說的那樣：「富樂園滿屆時定捨如喜借貸之莊嚴」（50），這一切都只不過是暫時借來用的罷了。

如果我們想像不出自己死亡情景，也可以到別人死去的屍身前觀看。這一教授是不可能觀不起來的。當我們見到捆屍用的馬蘭草繩時，怎會不感到害怕？這是肯定會使我們恐懼的，問題只怕我們不去思考而已。

如果想到連一件法衣都沒有穿壞前人就會死，我們將意識到生命是多麼的短暫，這是《教誡王經》中所說的。此外，我們當時常思惟《夏瑪爾道次第》(51)中所述的無常修法，作為防止受用豐衣、美食時生起驕慢的對治。例如，當我們見到自己的衣服等受用物時，應想：「這些東西現在似乎為我所有，但總有一天會被別人轉手販賣。」別人也一定會說：「這是已故某某的遺物。」對自己的身體，也應當想到：

「現在這個身體我雖然百般呵護，但總有一天會變成屍體，讓人看到就害怕，碰到就噁心。」以及被繩索捆起來等種種情形。此外，我們當設想剩餘的糈粑被用來作超薦供養，及上師在枕邊作「中有開示」等情景。自己的頭蓋骨等也可能被人拿走，別人將議論說：「這是某某的頭蓋骨，貨色怎麼樣？」這一天必定會到來。所以，我們一定要在這些事情發生之前努力修法，以保證自己將來能心無懊悔。

（至於「死無常」證德在心中生起的標準，帕繃喀大師說，我們應該有像格西喀惹巴一樣的態度。然後大師又約略重述了一遍上述的內容。）

註釋：

- 1、安多夏瑪爾活佛（1852-1910）。
- 2、指「菩提道次第」。
- 3、引自《菩提速道引導所緣修法晰解 · 放射利樂光明之日》。
- 4、以未證為證的傲慢自得之心，七慢之一。
- 5、全稱為《菩提道次第修心最初修法 · 開啟法門》，京俄瓦 · 洛卓堅贊造。漢譯本不全，譯者佚名。
- 6、噶當派「四瑜伽師」之一，係一在家居士，師事阿底峽尊者五年，尊者圓寂後，隨仲敦巴至熱振寺。
- 7、無上瑜伽部之道分二個次第：生起次第與圓滿次第。
- 8、為所有地獄中受苦最久、最重的地方，犯密宗戒者將墮該獄。
- 9、法名為喜饒沃（智光，1057-1131）。
- 10、以石碎骨而求髓。
- 11、阿底峽尊者親教弟子。
- 12、法名為雍丹沃（功德光，十四世紀晚期），嘉寶 · 脫麥桑波（無著賢）之弟子。
- 13、引自《親友書》。
- 14、有人曾向博朵瓦供養一塊大綠松石，博朵瓦拒絕碰觸，但命此人將綠松石放下，博朵瓦隨之為他作了迴向。次日博朵瓦離去之後，那人發現綠松石仍在原地。故事詳見《道次第傳承上師傳》。
- 15、引自《噶當嘉言集 · 寶藏》。
- 16、宗喀巴大師回答說，如法修行是最甚深的懷攝法。詳見於《文殊怙主法王大宗喀巴傳 · 佛教美飾稀有摩尼髻》，嘉旺卻傑 · 洛桑成烈南傑造，郭和卿漢譯。

17、噶當派諸格西捨棄現世、修清淨法的十大秘訣：「四依止」、「三金剛」與「出、入、得三事」。「四依止」正文中已交代；「三金剛」為：事前無牽累金剛、事後無悔愧金剛、與智慧金剛同行；「出、入、得三事」：出於人群、入於狗伍、得到聖位。詳情可參閱拙譯《三主要道甚深引導筆記·開妙道門》，帕繃喀大師講授。

18、參閱拙譯《三主要道甚深引導筆記·開妙道門》。

19、第七世達賴喇嘛格桑嘉措。

20、二世班禪。

21、因鈴杵是密宗必備之物，三法衣是比丘必備之物。

22、指噶當派大德桑結溫敦。

23、引自《噶當嘉言集·寶藏》。

24、密宗辟穀術。

25、密勒日巴的早期上師。

26、《昆奈耶雜事》。

27、法名為耶協跋（慧光），博多瓦早期上師之一。

28、出自《集法句經》。

29、法名為耶協嘉措（慧海，十八世紀）。

30、出自《修心教誡與道歌次第匯編·具義梵音》，題為《內心憂悔歌》。

31、後半夜至日出為第一座；日出至中午為第二座；中午至日落為第三座；日落至午夜為第四座。

32、時間為藏歷正月初一至正月十五，肇始於1409年宗喀巴大師為紀念釋迦牟尼佛而在拉薩大昭寺舉辦的大規模供養、

祈禱法會，二世達賴根敦嘉措時成為常例，五世達賴洛桑嘉措時增設選取頭等格西的考試。

33、法名為貢卻丹貝準美（寶教燈，1762-1823），格魯派著名大師。

34、指西牛貨洲與東勝身洲。

35、指南瞻部洲。

36、佛說眾生有四種邪見：（1）執無常為常；（2）執無我為我；（3）執苦為樂；（4）執不淨為淨。「常執」是其中之一。

37、根據西藏曆算學，人的一生命九和十三歲為凶年。

38、引自《寶鬘論》。

39、同上。

40、引自貢卻丹貝準美所造的《無常修法學處》。

41、引自貢卻丹貝準美所造的《與經驗老者之對談》。

42、引自《無常修法學處》。

43、引自《與月國王書》。

44、引自《解脫中有險難啟請》。

45、同上。

46、引自《無常修法學處》。

47、這兩段引自《密勒日巴十萬道歌集》。

48、全稱為《依怙大悲頌 · 普救惡趣》，作者佚名。

49、因「中有」以香為食，故焚燒混合有「三白」（乳、酪、酥）、「三紅」（肉、脂、血）的糌粑而作布施。

50、引自《聖大悲觀自在前讚嘆啟請文 · 降利樂雨》。

51、安多夏瑪爾活佛著。

第十一天、三惡趣苦

《大遊戲經》中說：

「三有無常如秋雲，有情生死等觀戲，
眾生壽行似閃電，如崖瀑水速疾逝。」

如經所說，三有(1)以及地基、須彌山等的無常，猶如秋天的雲彩一般；眾生的生死就像演戲一樣，片刻不停地變換角色；我們的生命也不長久，如閃電般一閃即過，而且剎那壞滅永不停息，如同懸崖邊飛奔直下的瀑布。思及至此，我們應當生起立即修法之念。而三世諸佛唯一走過的路，就是「菩提道次第」，我們能夠修行這樣的法門，自然是最殊勝的。所以，我希望大家能這樣來改正動機：「為了成佛以利益一切有情，我必須聽聞《菩提道次第》引導，然後去作實修。」

(隨後嘉傑，帕繃喀仁波切回顧了已經講過的科判，又將昨天講的「無常」部分重達了一遍。)

己二、思惟後世二趣苦樂如何

「生起希求後世意樂」一科中有二部分，第二部分為「思惟後世二趣苦樂如何」，其中思惟樂趣苦部分將在下面中士道中說，此處單講惡趣苦。如昨日所述，我們的死是必然的，而且死無定期。死了之後，我們的心識仍然相續不斷，所以必定會再次受生，而受生的地方只有兩個：善趣或惡趣。將來我們會到何趣中，靠比量便能推斷。像我以前說過的那樣，我們不需要問卦、推算以求知道自己後世將生在那裡。行善升善趣，作惡墮惡趣，大師佛陀早就為我們授記好了。《本生鬘》中說：

「應善定解善非善，諸業他世生苦樂，
斷惡勵力修善業。」

我們總是喜歡說要作長遠考慮，於是對現世的苦樂、得失作了許多分析。然而這並不算長遠考慮，真正的長遠考慮，是擴大心量去觀察自己後世將去那裡。觀察後將發現，我們後世可去的地方只有兩個：要麼是善趣，要麼是惡趣。

我們將去二趣中的哪一趣自己是無法作主的，不然的話，現在也就不會有惡趣眾生了。我們的業決定了我們的後世：善與不善業交互混雜，二者中哪一個力大哪一個便先成熟；如果二者力量相等，那麼我們最習慣作的那一個便先成熟；如果連這也相等的話，那麼哪一個先作哪一個便先成熟。《俱舍釋》中說：

「業輪迴何重，何近何串習，
何先作彼等，前前得異熟。(2)」

我們所造的善與不善二業，以不善業力量來得最大。因為我們大多數的思想，全都是貪等煩惱的念頭，由此所發起的一切業自然是不善的。甚至我們所作的善業，也經常受到不善念頭的控制，能為後世迴向的，為數極少。

以老師訓斥學生為例，他先發起極大的忿怒心，罵的時候惟恐罵得不刻毒，最後又感到很痛快等等，加行、正行和結行三者全都很有力量，所以我們所作的大部分罪業力量都很大。說到所修的善業呢？就像以前一個唸《兜率天眾頌》的人，一會兒心思散亂，一會兒同別人說話，所以不得不多次從頭重新唸起一樣；雖然口裡面在唸經，心裡卻散亂於世俗方面的事。

縱然我們有一些微弱善根，也可能被瞋怒和邪見摧毀殆盡；而那些小小的不善業，卻在日復一日地成倍增長。不僅如此，我們以前受生為羅刹、非人、鱷魚及猛獸等時，造有很多嚴重的罪業。在此之上，今生中又如前所說的那樣，造集了眾多力量強大的罪業。以我們現在的能力來判斷，我們可能到死為止也無法靠懺悔和防護來清淨這些罪業！因此，我們可以用現量來判斷：善與不善兩種業中，我們習慣於造不善業，因此不善業的力量最大。既然這樣，我們後世除了惡趣之外，是無處可去的。（帕繃喀大師指出：只有獲得加行道忍位（3）的人才有把握不墮惡趣，甚至連一些大菩薩也可能投生到惡趣裡。）

設想今天晚上，我們作為一名比丘，在舒服的房間裡，一張柔軟的床墊上躺下，忽然因為某種惡緣而致死，明天早晨醒來時，我們將發現自己已來到一個所有山谷都充滿烈火的地方（4）。這該怎麼辦呢？像這種受生於惡趣的情形，我們通常把它看得很遠，視如觀景，所以生不起厭離心。

龍猛說：

「逐日當憶念，極熱極冷獄。（5）」

我們應該像修本尊「生起次第」那樣，觀想自己受生在那些惡趣中，修出真實的感受，從而生起恐懼之心。我們往往很重視修習本尊天身，但如果開始時先修一下地獄身的話，利益可能會更大一些。當我們因修熱地獄苦而改變心態之時，就是出離心開始萌發之時，所以效果比較好。此外，因為我們有了厭離心，所以能消除我慢、貢高等等，功德極大。寂天說：

「又苦諸功德，謂以厭除慢，
悲憫生死者，羞惡而喜善。（6）」

因為以此暇滿身較易生起出離心和悲心，所以我們應當重視修習生起出離心和悲心的主因——苦。

修惡趣苦分三段：（庚一）思地獄苦；（庚二）思餓鬼苦；（庚三）思畜生苦。

庚一、思地獄苦

思惟地獄苦又分四小節：

辛一、思大有情地獄或熱地獄苦

熱地獄的地理位置：印度金剛座下面三萬二千踰繕那（7）的地方為「等活地獄」，再往下每隔四千踰繕那為其他各個熱地獄。熱地獄中所有地基和山脈全由燃燒的赤鐵構成；在那裡，連一塊巴掌大的、如人間似的土地也找不到。

如傑·貢唐巴所說：

「壽命無常小睡中，無義苦樂夢紛亂，
忽醒已處地獄內，陷荊棘坑奈何之！（8）」

大凡將生於熱地獄的人，臨終時會有怕冷的感覺，所以對熱生起貪愛，由此引發受生熱地獄的業成熟。經驗像入睡般的死亡和做夢般的中有過程後，醒來時，此人發現自己已來到熱地獄中。

地獄的火力要比人間的火力高七倍。與地獄火相比，人間火的熱度就像「果希夏」旃檀水那般清涼。以前目犍連曾將一點點熱地獄的灰燼帶回人間、放在海邊，當地所有人都熱得受不了。那些受生在烈火中央的有情，如果他們身軀短小，馬上被全部燒焦也就算了，偏偏他們的軀體都如山脈那麼龐大；如果他們的皮膚像我們腳底的皮那麼厚，也還好，偏偏他們的肌膚幼嫩如喝奶的嬰兒。

簡單的說，熱地獄中有各種無法忍受的痛苦，例如：所燒之身極其龐大的痛苦、如新肉般忍受力弱的痛苦、能燒之火至極炙熱的痛苦等等。像這樣的熱地獄一共有八種：

（一）等活地獄

雖然等活地獄中沒有獄卒，然而因為惡業的關係，受生在那裡的有情，彼此一見面就會產生瞋怒，手裡拿的東西會自動變成武器，互相砍擊，彼此身體都被切成一塊一塊的，最後昏厥倒地。然後空中發出聲音說：「願爾等復活！」同時一陣涼風吹來，散落的骨血重新聚攏，身體又恢復原狀，隨後故事重演。每天當中，像這種假名為死的昏迷要發生上百次，復活也要發生上百次。

我們現在應該想像自己受生在那裡的情景，以及被兵器砍擊、昏倒、甦醒等的情形，以生起真切的感受。平時我們只要被小刀刺死一次，就會有不可思議的恐懼和苦楚；而在等活地獄，像這樣的事每天總要發生許多次。

等活地獄有情的壽命很長，這也是人間無法與之相比的。《親友書》中說：

「此間日以三百矛，極猛貫刺所生苦，
此於地獄輕微苦，非喻非能及少分。」

（二）黑繩地獄

從此地獄開始，地獄中出現有名為「阿瓦牛頭」、「雅夏豬頭」等的獄卒。這些執事獄卒，身軀像山一般高碩，眼睛血紅，形狀十分可怕。地獄有情聽到他們叫喊打殺的聲音，頓即魂飛魄散，覺得身體好像要碎裂一樣。隨後，他們會被獄卒逮住，推倒在赤熱的鐵地上，獄卒用灼熱的鐵絲在他們龐大的身體上烙下許多線條，燒焦後形成黑色印痕。接著，就像木匠鋸木一樣，有的獄卒用鋸子鋸，有的用斧頭劈，有的用小斧削，雖然劈開後脫落的肉塊和血滴掉到赤鐵上面，但仍然和心識相連，能感到疼痛。

受生該獄的因，可以是十不善業中的任何一種，或是用馬鞭抽打別人等等。

（三）眾和地獄

生在此獄的大多數情況，是屬於殺生的報應。地獄有情被趕入二座狀如羊頭的山中，或是兩座如同以前殺生時被害者的形像中，當兩山對撞時，地獄有情被擠在中間，無處可逃。當二山分離時，身體又平復如故，像這樣不斷地被擠壓。那裡的有情痛苦萬狀，有的被壓磨成粉末，有的像白裡的芝麻一樣被研磨，有的被拉入鐵的網眼中……等等。

（帕繃喀大師舉例說，假如我們現在用手指將虱子殺死，將來我們在地獄中，就會被狀如手指的山壓死。）

（四）號叫地獄

此獄有情被趕入赤熱無門，裡裡外外都有火燃燒的鐵房子裡，備受煎熬。他們因為無法脫逃，心裡生起極大痛苦而大聲號叫。

（五）大號叫地獄

此獄與「號叫地獄」不同的是，它有二重鐵室，所以痛苦也加倍增大。他們縱然能逃出一間鐵室，也絕對逃不出另一間；心理痛苦則更大。

受生該獄的因是：十不善業中的任何一種，以及無節制地飲酒，經中說：

「飲酒生於號叫處，斟者生於彼近邊。」

（六）燒熱地獄

此獄有情被燃燒的鐵棒從肛門貫穿到頭頂，所有五內全被燒焦，並從口、眼等各竅噴射出火焰。他們又被放在烱銅沸騰的大銅鍋裡煮，等骨頭、關節再度接合，全身復原後，又被放回去煮，如是等等。

（七）極熱地獄

此獄比「燒熱地獄」熱兩倍，此獄有情的肉、筋、脈、五內全被煮爛，只剩下骨骼，然後關節接合、平復如故。有的有情身體細長，被纏繞在扁平赤鐵上，有的身上被捆綁上赤熱鐵絲，全身骨肉像捏麵團一樣被擠出來；有的被燃燒的三尖叉從肛門貫穿到頭頂，他們的舌頭被拉出許多踰繕那之外，獄卒拖著犁耙在舌上耕耘；有的像書本一樣，身體被夾在像經板似的鐵板裡，各種各樣的受苦情形難以盡述。（帕繃喀大師又講了提婆達多的弟子果嘎里嘎如何在此獄受生的故事。）

（八）無間地獄

無間地獄中的痛苦，要比在它之上的那些熱地獄的痛苦大得多，那裡沒有絲毫的安樂。

當我們將石頭或鐵放在火裡燒的時候，這些東西似乎與火沒什麼二樣。生在此獄

的那些有情，身體與火也分不出來，只有透過他們號哭的聲音，才知道那是有情。他們的身體好像供燈的燈芯，火從四面八方、上下及身內十一個方向燒過來，苦不堪言。將「極熱地獄」以上三界所有的痛苦加起來，也不及無間地獄的痛苦大，《親友書》中說：

「正如一切安樂中，愛盡樂為樂之主，
如是一切苦之最，無間地獄苦無盡。」

有人或許會想：「地獄中雖然有這些痛苦，但我們大概不會投生到那裡去吧？」但是，誰也不敢做這樣的保證。我們沒有不墮惡趣的把握，相反的，卻擁有許多決定往生地獄的因——「作而未壞」力量強大的惡業。

凡造任何一種嚴重十不善業的，將受生於地獄；中等的，將受生於餓鬼；輕微的，將受生於畜生。地獄之中，凡藐視別解脫「惡作」罪的，將生於等活地獄；藐視「他勝」罪的，將生於無間地獄，其他應按經中所說依次類推 (9)。我們相續中有許多異常嚴重的過失，如別解脫戒與密宗戒的罪墮，對菩薩起瞋恨心，不敬上師等等。若犯密宗根本墮，在我們以懺悔、防護等加以還淨之前，將在無間地獄，待上與此時間長度中剎那數相同的劫數。藐視別解脫五篇墮罪 (10) 而犯戒者，將依次受生於八大熱地獄，這種業我們也已經造了。一旦受生到那裡，在惡業果未竭盡前，我們身體與心識的聯繫是不可能斷的，也因此必定會承受極大的痛苦，《親友書》中說：

「如是諸苦極難忍，百俱胝年雖領受，
乃至不善未盡出，爾時與命終不離。」

地獄有情的壽命極其悠長。八種熱地獄中，壽命最短的是「等活地獄」。人間五十年為四天王天一晝夜。以這樣的三十天算作一個月，十二個月算作一年，四天王天的壽命為五百年。將這五百年加起來算作一晝夜，三十天為一月，十二月為一年，這樣五百年的時間，便是「等活地獄」有情的壽量。換句話說，即是人間一萬六千二百億年 (11)。

《文殊口授》舊版中說的六百億是錯的，應採用《口授》梅魯版和「南傳派道次第」的說法。

上述那些熱地獄，在我們看來似乎遠在許多踰繕那之外，但事實上，我們與惡趣的距離只是一息之隔，並非那麼遙遠。仔細想想，說不定明年或明天這個時候，我們已經來到那樣的地獄裡了。如果真是那樣，我們該怎麼辦呢？現在我們連火灸、針刺都吃不消，又怎能受得了地獄的那種苦呢？像噶當派祖師常說的那樣，我們的一隻腳雖在人間，另一隻腳卻已落在地獄大銅鍋的鍋口了；投生地獄的因我們早就已經具備了。

（帕繃喀大師指出，一旦我們在惡趣中受生，便無法從那裡逃脫，也無法找到依靠。所以，我們在墮惡趣之前的餘生當中，最上當求成佛；次等當求獲悉地；最差也應勤修懺悔等法，以免投生惡趣。）

辛二、思近邊地獄苦

熱地獄的外邊，如鐵山圍繞般，有四種「近邊獄」：糖煨坑、爛屍泥、利刃塘和無極河 (12)。

進入近邊地獄有兩種情形：當熱地獄中的有情惡業減輕的時候，他們便脫離大地獄而進入近邊地獄；也有一開始就受生在那裡的。

（一）糖煨坑

熱地獄的有情將脫離那裡的時候，會生起逃離的念頭，進而奪門外出。然而一出熱地獄，便掉進了「糖煨坑」中，膝蓋以下全部沒入而燒焦，拔出來時又復原，像這樣每走一步，腿就要燒焦一次。那些有情承受著這般大苦，懷著解脫的願望，在火坑中跋涉數十萬年之久。

（二）爛屍泥

當他們有朝一日脫離「糖煨坑」的時候，卻又連著遇到了「爛屍泥」。他們脖子以下全部陷入泥中，不斷地翻滾掙扎，泥中有無數名為「利嘴」的蟲子，其嘴尖利如針，將他們的身體扎得像網篩一樣，狠命的吞噬他們的肉。像這樣懷著逃離的願望，他們又跋涉了數十萬年。

（三）利刃塘

隨後，他們又將來到佈滿刀子的「利刃塘」，那裡到處都是如同鋒利的鐵劍般尖端上仰的利刃。他們將長時間領受利刃割足和刺扎的痛苦。當他們離開那裡的時候，又接著到了「劍葉林」。他們錯認那些刀劍為樹，於是來到樹下，不料樹葉變成利劍落下來，砍截他們的身體，然後又恢復如初等等，受無量苦。過了劍葉林後，他們又將來到長滿無數鋒利鐵刺的「設末梨樹林」。樹頂有以前恩愛的親戚朋友在呼喚，於是他們尋聲登樹，那些鐵刺尖端朝下刺割其身，他們痛苦地慢慢爬到樹頂，不料有可怕的怪鳥等著他們，啄食他們的眼睛和腦髓。下面又傳來親友呼喚的聲音，於是他們又爬下來，這時候鐵刺轉而朝上，扎入他們的身體，等到爬下樹後，又有狗和其他野獸來嘶咬他們的腿。（帕繃喀大師說，在他們業盡之前，將無數次領受這種登降之苦。並且指出：這三種受兵刃傷害的地區（13）應算作一個近邊地獄。）

（四）無極河

當他們脫離那些地方後，便來到了「無極河」。河內具有腐蝕性的鹽水和烈火相雜，他們的身體像被扔進沸水中的豆子一樣，必須長時間經受水深火熱之苦。

由於我們隨時可能投生到那些熱地獄中去，因此重要的是，我們現在必須勤作善惡取捨，以期避免投生到那裡。

辛三、思寒冷地獄苦

寒冷地獄的位置，在熱地獄正北面的同一層次上，這也是為什麼我們這個地方會這麼寒冷的緣故！各寒冷地獄之間，上下相隔二千踰繕那。雖然如此，但是寒冷地獄的雪山高二千踰繕那，儘管間距不同，但各層寒地獄與熱地獄仍在同一層面上。

行將投生於冷地獄的人，臨終時會希求冷觸，於是引發受生寒冷地獄的業成熟。經過如夢般的「中有」階段後，好像醒來一樣，此人發現自己已受生在寒冷地獄。

那裡的雪山有許多踰繕那之高，終年沒有日、月的光明和火光等，所以一片黑暗，連手是伸、是蜷都看不到。地面上佈滿冰塊，天空中風雪交加，中間寒風呼嘯。絲毫沒有取暖的火和陽光，及保暖的衣物。像這樣的寒冷地獄一共有八種，冷的程度依次遞增：

（一）寒皸地獄

因為寒冷而身上起皸疤。

（二）皸裂地獄

寒冷更劇，導致皸疤破裂，流出膿血。

（三）額嘶吒地獄

寒冷更甚，身體僵硬如石不能活動，口中除了「阿啾」之外，其他什麼話也說不出來。

（四）郝郝婆地獄

寒冷更劇，不能說話，只能從喉管裡略微發生「嗟呼」的聲音。

（五）虎虎婆地獄

寒冷更甚，連「嗟呼」聲也發不出，只能略微張口，傳出牙齒打顫的聲音。(14)

（六）裂如青蓮地獄

寒冷更劇，身體如死屍一樣，顏色變青，隨著聲響，身體開裂成青蓮花狀。

（七）裂如紅蓮地獄

寒冷更甚，身體粉紅色嫩肉開裂成紅蓮花狀。

（八）裂如大紅蓮地獄

寒冷尤甚於前，身體開裂程度更大，猶如百瓣或千瓣大紅蓮花。

「額嘶吒」以下的地獄有情，他們的身體像是塔的鑲嵌部分，凍結在雪山或冰原上，全身僵直、動彈不得。而且如《弟子書》中所說：

「無比嚴寒侵骨力，遍身戰慄而縮屈，
百炮起裂生諸蟲，嚼抓脂髓水淋漓。」

從他們身上炮疤中流出的膿水，引來許多毒蜂叮咬，掉在地上的血滴等仍與心識相連，所以一直會感受寒冷和皸裂的痛苦。此外，還有罹患各種瘟疫的痛苦。

受生寒冷地獄的因，為固執無業果等邪見，如《本生鬘》中說：

「斷無見者於後世，當住寒風黑暗中，
由此能銷諸骨節，誰欲自利而趣彼？」

除此之外，我們還有眾多「造而未壞」的業，足以投生到那裡。例如，搶走他人的衣服，剝奪佛像上的供衣，將虱子等有情活活凍死等。

關於寒冷地獄有情的壽量，《本地分》說：「當知望於諸大有情、地獄有情，次第相望各近其半。(15)」或如《俱舍論》中所說：

「寒炮獄壽量，如一婆訶麻，
百年除一盡，後後倍二十。」

意為從摩羯陀國量制八十斛（一婆訶）的胡麻筐中，每隔百年取出一粒胡麻，取完全部胡麻所需的時間，才是第一寒冷地獄「寒炮地獄」有情的壽量。

（帕繃喀大師又進一步解釋說，一握胡麻大約有一萬五千粒。「寒炮地獄」以下各獄有情的壽量，均以前者的二十倍遞增。）

辛四、思獨一地獄苦

獨一地獄的位置，在人間和海邊等有多處。以前，有一群商人邀請聖僧護一同去一個海島 (16)。到某地之後，其他商人繼續前進，留下聖僧護一人在海邊漫步，海邊有一座美麗的寺院，內有五百位出家眾，他們邀請聖僧護入寺。聖僧護發現，這些比丘每天一到中午便互相爭鬥，中午過後又恢復正常。當問起原因時，他們回答說，那是因為在迦葉佛教法時期，某日中午他們因為不和而發生爭鬥，所以感得此報。聖僧護後來又陸續發現其他「如牆」、「如柱」、「如白」、「如繩」、「如帚」、「如連筋」、「如鍋」等地獄。他返回後，向釋迦牟尼佛詢問造成這些地獄的原因，詳細情形「加行法」中已說過。「如白」是迦葉佛時代，有個比丘對沙彌發怒，口出惡言要將沙彌放進白裡杵，由此感受此報。

(帕繃喀大師又指出，他們從迦葉佛時代開始，一直受苦到現在。)

另外還有一些有關「獨一地獄」的故事，譬如：以前有一位商主名叫億耳，他一生下來耳朵上就有一個寶飾，價值一億枚金幣，故此得名 (17)。億耳有一次外出尋寶回來，在海岸邊倦極入睡，其他商人拋下他先走。當他醒來的時候，商人走過的蹤跡已被風吹得無影無蹤，裝載貨物的驢子也因為嗅覺失靈，無法辨識前路而不受驅趕。億耳四處流浪，最後來到一座狀如宮殿的房屋前，他發現屋內住著一個男人，晚上有四個天女服侍，享受天界的快樂。但一到白天，宮殿般的房子卻變成烈火熊熊的鐵屋，四個女人變成四只花斑惡犬，將那個男人撲倒在地，它們一口口將他撕裂、吃掉。太陽落山後，一切又恢復成原狀。於是億耳詢問那個男人是何緣故，那人回答說，他以前是瓦薩瓦城裡的屠夫，遵照聖者噶達雅耶那的勸告，晚上持戒不殺生，但白天無法不殺，所以感得此果。此人請求億耳捎個口信回家說：「請您轉告我的屠夫兒子，不要再殺生，讓他為聖者供養午餐，為我迴向善根。」並告之在存放刀具的地方藏有一罐金子，可以此為憑證。

億耳繼續趕路，又發現一幢漂亮的房子，內有一對俊男倩女，縱欲享樂。晝夜的情形與前例相反；到了晚上，那個女人變成一條蛇吞食男人的頭。當問及緣由時，那男人說，他以前是瓦薩瓦城內的一個婆羅門，曾與女人通奸，後來在噶達雅耶那跟前受白天不淫亂的戒，所以感得現在的果報。他也要求億耳帶口信給他的兒子，並告以藏在祭灶下面的金瓶為證。

(帕繃喀大師接著講述了億耳繼續前進、看到一隻四腳綁著四個餓鬼的椅子及其宿因等內容，說明有這樣的「獨一地獄」存在。)

人世間也有「獨一地獄」。以前在印度，當具壽「吉祥」某日散步的時候，見到一個屠夫受生在半空中，外表如一座美宅，實際上純係熊熊燃燒的烈火。他以前的助手也變成與骨骼山一樣的形狀而受苦。

（帕繃喀大師又講了吉祥所看到的另一個「獨一地獄」有情的情況：此人具有像山那樣巨大的罽丸，乃是以前闍割動物之報。並且指出：我們也造集了許多類似這種的「定受業」，這些業就像是抵押品一樣，隨時可以被兌現。）

又有一位大成就者，在雅卓（18）的湖內，發現後藏達那地方的一位喇嘛，因濫受信眾超薦祈福的供養而受生為一條大魚，體積至少有雅卓湖一半大，身體被許多其他生物所噉食。這位大成就者因此告誡他的弟子說：「勿濫受信施！勿濫受信施！」

雖然我們都知道「僧人消信施，孔雀化毒藥」這句話，但對於如何如法地修行以消化信施，我們仍需十分謹慎。徒具僧人的外形，卻沒有確實的修行，並不能「消化」信施，律經中說：

「寧食熱鐵丸，火焰極熾猛；
不以破戒身，受用信施食。」（19）

犯戒者受用信食，與吞食燃燒的赤鐵丸無異。具戒者之中，只有那些如理精進「誦斷」（20）之業的人才能消化所吃的信食，不然的話便難以消化，如欠他債。現在我們將嘸錢、供養等放進腰包是很容易，等到將來要用自己身上的肉來償還時就難了。作上師的在接受迴向禮的時候，如果只寫一張收條而未作為迴向祈願的話，將來肯定要用自己身上的肉來還，這是必然無疑的。

（帕繃喀大師又講了幾個相關的故事。例如，以前有塊磐石中，一隻大蛙被無數小蛙所食。另外有個德格上師，某日吩咐他的弟子說：今日不管河裡漂來什麼，你們都把它撈上來給我。」結果有一棵樹被打撈上來，剖開一看，樹洞裡有一隻大蛙，正被許多小蛙所攬噬。據說，前者曾是一個濫受信施的上師，後者是曾任德格某寺的大管家。

當上師大金剛持訪問康區的時候，曾親聞這麼一樁事情：在多須地區一個名叫「浦」的湖裡，有一隻狀似黑牛毛帳篷的大怪物，它夏天潛沒在湖裡，冬天水位降低結冰的時候，背部就露出湖面，被鳥等許多動物噉食。人師說，這些也都是「獨一地獄」。受生於這種地獄的業因我們已造集了無數，並且還在繼續造，所以，我們應經常思惟自己領受這種痛苦的情形。）

庚二、思餓鬼苦

《文殊口授》中先說畜生苦後說餓鬼苦，是因為餓鬼的智慧比較大，所以層次比較高，有些餓鬼能夠理解為他們開示的法；而畜生則十分愚鈍，因此比較低級。由於畜生修法的障礙比餓鬼大，所以先講畜生苦。《速道》中則先講餓鬼苦，因為就整體而言，餓鬼的痛苦比畜生要大。

這一節又分二部分：思惟冷熱、飢渴、疲倦、恐懼等餓鬼總苦，以及思惟餓鬼別苦。
(21)

辛一、思惟餓鬼總苦

我們應這樣來思惟餓鬼共有的痛苦：

雖然我們現在未受生到地獄去，但如果受生在餓鬼中的話，仍將遭受冷熱、飢渴，疲倦和恐懼等難以忍受的痛苦。這時候不要說是修法，就連想修的心也無法生起。幸運的是，仰仗上師的大恩我們沒有墮入其中，又似乎能修一修像「菩提道次第」這樣的法，福報算是不小！

然而，我們相續中仍有眾多強有力的、造而未壞的能引業，以我們目前的能力來看，是無法在死前將這些業完全弄乾淨的。而且一般來講，臨終之心極其重要：今生造有大罪的人，如果臨終時能在單純的善心中死去的話，就能觸發某種善性宿業成熟；修行人在臨終時，如果是在瞋怒等不善心中死去的話，將觸發某種不善業成熟。但在多數情況下，往往是今生最熟悉的那種心在臨終時現前。由於我們對三毒煩惱的熏習力最大，所以臨終時必然也是不善業被觸發。

當我們臨終時對飲食產生厭倦，心想：「我連飲食的名字都不想聽見」，如果生起像這樣的瞋心或貪心，便觸發受生餓鬼的業成熟。因此我們不僅沒有不會墮入餓鬼惡道的保證，而且還很有可能墮入其中。

如果我們受生在那裡，餓鬼道又是怎樣的情形呢？離地面五百踰繕那的下邊(22)，有一座餓鬼城，名叫「劫毗羅」。那裡寸草不生，滴水全無，地面像被太陽烤熱的破銅皮。

餓鬼的軀幹和四肢大小極不相稱；巨頭亂髮，臉上佈滿皺紋，頸脖極細撐不起頭顱。軀體龐大如山，手足卻像草一樣細弱、難以支撐身體，這要比人世間老人四肢無力的困難還要大一百倍。肢分的數量也多少個等。

由於多年的乾渴，餓鬼身中沒有絲毫像血、膿等含水分的東西，他們就像乾皮革包裹的枯木，乾枯的皮膚覆蓋著枯萎的筋脈。當餓鬼走動的時候，手臂和腿腳的關節會互相敲磨，像枯木互擊一樣發出破裂的聲音，又像石塊互擊一般冒出一簇簇火星。

由於千百年得不到飲食，餓鬼的飢渴痛苦極其巨大。希望獲得飲食的願望驅使他們不得不去四處尋找，一旦找到了，身體又疲憊不堪，而且若被閻摩手下的獄卒發現，他們將恐懼得全身骨骼都要散掉般。

（帕繃喀大師又指出：夏天炎熱時，餓鬼連月光也覺得炎熱；冬季寒冷時，又覺得日光也異常寒冷，所以餓鬼有強烈的寒冷、灼熱之苦。）

辛二、思惟餓鬼別苦

餓鬼別苦分三種：

（一）具外障

某些餓鬼遠遠望見果樹或水等，歷盡艱辛走來，靠近時，又突然消失。有些餓鬼雖然到達了，但那些飲食卻由獄卒保衛著，不讓他們受用。這時除了先前的飢渴之苦外，還需經受著難以想像的身體疲倦與心理失望之苦。

（二）具內障

某些餓鬼雖能僥倖獲得食物，但卻無法放進口中，有的頸部有結難以吞咽；有的患有頸瘤，只能喝其中的膿液等；還有的對食物本身有障礙，如《億耳傳》中所說，食物一入口即變成燃燒的鐵丸、糠粃、膿血和自己的肉，與以前所造宿業一致，領受眾多無法忍受的苦果。有些餓鬼雖能吞咽飲食，但到了腹中之後，即變成烱銅、沸水等物，不但無益於消除飢渴，反而增添無限痛苦。也有些餓鬼雖然沒有這些問題，但腹部巨大，食物再多也永遠填不滿。還有一類餓鬼，口中因飢餓而冒出陣陣火焰，所謂「鬼火」(23) 即是指餓鬼口中燃燒的火焰。

（三）具喉結

舉例而言，阿難某日經行時，曾見到一個餓鬼母，喉間有三個結，嘴裡發出五種可怕的聲音。這類餓鬼因為頸部有三重結，引發的痛苦更是無窮。《親友書》中說：

「於餓鬼中須領受，欲乏所生相續苦，
無治飢渴寒熱勞，怖畏所生難忍苦。
或有口細如針孔，腹等山量為飢逼，
下劣捐棄不淨物，尚不具足尋求力。
有存皮骨裸形體，如枯枝葉多羅樹，
有於夜分口熾燃。受用口中燒燃食。
有下種類於不淨，膿糞血等亦無得，
面互相衝而受用，頸癭成熟所生膿。
諸餓鬼中於夏季，月炎冬季日亦寒，

令樹無果諸餓鬼，略視江河亦當乾。」

《弟子書》中也說：

「猛渴遙見無垢河，欲飲馳趣彼即變，
亂髮青污及爛膿，臭泥血糞水充滿。
風揚雨灑山清涼，檀樹青蔭末拉耶 (24)，
至成猛焰遍燒林，無量株杌雜亂倒。
若奔巨浪高翻滾，泡沫充溢大水藏，
彼於此見熱沙霧，紅風猛亂大曠野。
彼住此中望雲雨，雲降鐵箭具炭煙，
流飛炎熾金剛石，金色電閃降於身。
熱逼雪紛亦炎熱，寒迫雖火亦令寒，
難忍業熟所愚蒙，於此種種皆顛倒。
針口無量由旬腹，苦者雖飲大海水，
未至寬廣咽喉內，口毒滴水悉乾銷。」

又如嘉卻 · 格桑嘉措所說：

「腹大如山喉道阻塞四肢纖弱如細草，
身軀枯瘦灰塵遍覆關節摩擦出火星，
略起顧視諸江河等亦令乾涸常勞倦，
於諸飢渴熱惱餓鬼請賜飲食甘露雨！」 (25)

我們明年此時是否也會受生成這樣的餓鬼，實在是說不準的。投生餓鬼道的業因是：慳吝財物、貪婪心強、不斷撫摸自己的財物而生起強烈貪著、阻礙別人布施、搶奪盜竊他人財物、阻止供養僧伽、領取雙份嚕錢等不予取、罵別人為餓鬼等等。特別是罵僧伽為餓鬼，將連續五百世受生為餓鬼。

具有喉結的餓鬼，有時候只能得到所施的一滴水，這是以前不吝施水的回報，但也無福受用其他飲食。阿闍黎桑傑耶協來到餓鬼境內時，那裡有個苦惱萬分的鬼母，生有五百個孩子。她請阿闍黎帶口信說：「我丈人十二年前去人間覓食，在此期間我生了五百個孩子，我們連一點一滴的飲食也沒有，受了很多的辛勞和痛苦。阿闍黎！當您返回人間的時候，請告訴我丈夫趕快帶吃的東西回來。」阿闍黎說：「那裡餓鬼眾多，不知哪一個是你丈夫？」鬼母答道：「我丈夫的相貌特徵是：眼睛有一隻瞎了，一隻手殘和一條腿是瘸的。」阿闍黎回到人間後，發現在餓鬼當中果然有這麼一位，於是告訴他事情的經過，並轉告他妻子的口信。該餓鬼聞言說道：「我雖然外出那麼久，但十二年所得到的食物只有這個。」他指的是緊緊握在手心裡的一小口乾痰，被十分珍惜地

保存著。他解釋說：「這是一個具戒比丘吐出後迴向給我們的，那時有許多餓鬼來掙搶，但被我得到了。」如果不小心防慎，日後恐怕也會有以乾痰當午飯的那一天！

傳說沙彌「水下生」在母親去世廿五年後的一天，看到一個可怕的餓鬼，沙彌心裡害怕轉身要逃。餓鬼忙說：「別逃！」沙彌問：「你是誰？」答道：

「昔生汝獨子，慈母我即是，
飲食皆遠離，餓鬼群中生。
自我死歿後，已滿廿五載，
滴水亦未見，遑論見食物？」

於是沙彌請求佛陀為母親迴向發願，依仗佛力，其母死去變成大力女鬼，財物富足，但因其慳吝習氣比過去重六倍，不肯作任何布施。沙彌設法將一匹布取來供養佛陀，但她覺得惋惜又將布偷回。如此來來回回，反覆了許多次。

（帕繃喀大師又講了另一個故事：以前有名比丘對自己的一件上好法衣心生貪著，死後變成一個穿著法衣的餓鬼。大師告誡我們說，現在有人稱讚吝嗇的人有「節儉」之德，但是慳吝卻是受生餓鬼的主要原因，即使不投生於地獄，這種極為吝嗇的心態和作法，也絕對會使我們明年此時，或最遲不過四、五十年後，受生為餓鬼！）

庚三、思畜生苦

此節分二部分：思惟總苦和思惟別苦。(26)

辛一、思惟畜生總苦

第一，畜生總苦有五種：互相吞噉苦、愚痴苦、寒熱苦、飢渴苦和役使苦。

壬一、思互相吞噉苦

三惡趣中受苦最輕微的是畜生，但如果受生為畜生，仍有互相吞食等痛苦。

畜生中體形較龐大的，是摩羯魚等動物。最小的摩羯魚稱為「魚種」；能一口吞下魚種的稱作「吞魚」；能一口吞下吞魚的稱為「吞吞魚」。這些魚類可以大到許多踰繕那，其他無數海洋生物在牠們身上築巢、噉食其肉，有時忍受不住了，便靠在岩石上磨擦，身上被殺害的生物，血水染紅海面可達數個踰繕那。

雖然一般情況下是大動物吞食小動物，但也有小吃大的例子，大動物儘管無法忍受，也只能匍匐在原地無法動彈。

大海之中，許多生物聚成一堆，下面的被上面的所食。那些出生在洲與洲之間黑暗地帶的動物，母子互不認識，到口的就吃，互相噉食。人世間的動物也一樣，老鷹吃小雞，小雞吃蟲子。猛獸與猛獸相互殺戮，獵犬追逐、撕咬獵物等等。

我們不要像看戲一般觀看那些受苦的有情，應設想一下，如果自己也變成這個樣子該怎麼辦？必須以這樣的思惟觀修。

壬二、思愚痴苦

關於畜生的愚痴，其他尚且不論，就連要被送去屠宰場、還是送去餵養都懵然不知。

壬三、思寒熱苦

（帕繃喀大師又講述了畜生所承受的不可想像的冷熱之苦，如夏天被熱死，冬天被凍死等。）

從前有位上師，手中抓起一條細長的紅蟲，問道：「你是不是康巴比丘？」那蟲子作人言道：「是！」所以，很難說將來我們是否也會變成這樣的蟲子。（帕繃喀大師又舉了另一個例子：過去有戶苯波人家父親身亡，傑·密勒日巴指出亡者已變成一處山谷中糞堆上的蟲子，隨後為牠超度。）

很多人可能會想：「我怎麼可能會變成那樣！」然而只需大約一小時的時間，便可能受生在那裡。所以，我們無法肯定自己下輩子會不會變成一隻蟲，在地底下苟延殘喘的蠕動；說不定會被雞等動物啄食，上半身被吃掉了仍死不了，下半身還在蠕動。我們縱然成就不了其他事，至少也要努力避免投生到這樣惡劣的環境中。

壬四、思飢渴苦

大多數畜生的形狀和顏色都很醜陋。除寒冷灼熱之外，還有飢餓和乾渴之苦，往往整天覓食也一無所獲。

我們現在被別人罵一句「老狗」都無法忍受，等到自己真的變成一條狗時該怎麼辦呢？想一想狗的飲食和睡臥的地方。狗通常只有跑進房內，在人的跟前才能覓到食物，當它進屋的時候，大家都嫌惡地喊道：「哎呀！來了一隻狗。」不分青紅皂白地當成鬼似的。除了是它本身的惡業果報外，還會是什麼呢？某些寺院一到集合吹海螺的

時候，一些狗就跟著嚎叫，這是該寺過去僧人受生為狗的徵相。某些畜生無手無足，外形就像一只肉球。

從前達波地方有位上師，有二位施主固定送來供養，一戶供酥油，一戶供肉，這位上師未償清信施就死去，變成供酥油那戶人家飼養的母犛牛，產乳甚豐。後來摔落懸崖掉進河裡，被供肉那戶人家所獲，那家人吃完犛牛肉，赫然發現牛的肋骨上有一行字：「已償還某家肉、某家的酥油。」所以，上師、執事、十難論師、格西等人，縱然生前在寺裡可以受到某種優待，但死後卻無法得到業果律的豁免。

如果現在不小心謹慎，屋裡的主人和門旁的狗、驢子等很容易就互易位置。有這樣一個故事：過去有戶人家，在屋後殺生，祭祀外道天神，感得大富，這家主人死時還立下遺囑，要求繼續殺生祭祀，繁榮家業。此人後來六次投生為牛，均被他的兒子宰殺上祭。另外一個故事說，一戶人家的主人死後，變成屋子後面池塘裡的一尾魚。這種事情說不定也會發生在我們身上。

壬五、思役使苦

帕繃喀大師開示說，以驢子為例，即便它背上長滿鞍瘡，還是要被迫背負重物。臨死前被主人隨意扔棄，氣息未斷，眼睛已經被烏鴉啄掉等等，死狀淒慘。我們應該設想一下自己受生為畜生，苦不堪忍的情景，以生起真切的感受。

辛二、思惟畜生別苦

第二，思惟別苦分二部分：思水中畜生苦、思陸上畜生苦。

（一）思水中畜生苦

水中的畜生，大部分棲息在大海深處，或洲與洲之間的黑暗地帶，像堆積的酒糟，上下擠壓，下方的生物往往被上方的生物壓得喘不過氣，如是等等。

（二）思陸上畜生苦

這是指人間所見的畜生，受苦的情形也是各形各色、無量無邊。

受生為畜生圓滿有力的因很多，其中最壞的例子，是不敬法和法師，以及梵行者互相以畜生之名稱呼彼此等，如「劫毗羅馨底」的事例（27）。（帕繃喀大師又舉了另外一些例子：從前印度有個人，因要求施主減少對安居僧伽的供養，結果在一灘爛泥潭

中，受生為一條蟲子，頭部形似比丘。經中說，從前有人稱一位比丘像猴子一樣，五百世中受生為猴等。)

重大的不善業感生地獄，中等不善業感生餓鬼，微小不善業感生畜生。決定業是大是小，有意樂、福田、事物等幾項因素。(28)重大不善業並不是如殺人之類很顯著的壞事，現在對「殊勝福田」開玩笑或動動嘴皮，這些業便足以使我們來世墮於惡趣。

《俱舍論》說，「忍不墮惡趣」，唯有獲得加行道忍位，才有把握不墮惡趣。我們非但沒有這樣的把握，相反地，看看自己目前的行為，恐怕到死為止也無法懺除以前所造墮惡趣的因。一旦投生惡趣，便難以找到解脫的方法及堪能依靠的人，《入行論》說：

「誰能善護我，離此大怖畏？
睜凸恐懼眼，四處覓救護。
見四方無依，次乃遍迷悶，
彼處非有依，爾時我何為？」

觀察一下三惡趣中受苦最輕的畜生便可知道：它們連唸一句「嘛呢」的能力都沒有，卻有強烈的三毒煩惱，自然會造集許多新的惡業，從惡趣走向惡趣。

《入行論》中又說：

「若具行善緣，然我未作善，
惡趣苦蒙蔽，爾時我何為？
既未行諸善，復造集眾惡，
縱歷百億劫，不聞善趣名。」

趁現在的人身，至少要尋求後世不墮惡趣的依怙和方法。如果不肯努力的話，一旦墮入，則悔之晚矣，我們和大名鼎鼎的「三惡趣」的距離，實際上就只在一口氣接續與中斷之間。快的話今年年底，慢的話明年此時或若干年之後，有一天我們會像做夢醒來似的，或者生在地獄中，身體與火焰無二無別；或者生於餓鬼中，一粒米、一滴水都找不到；或者生在畜生中，頭上戴角、身上披毛。這些事並不是不可能發生的。

我們憶念這些惡趣的狀況時，重要的是不要像聽故事或看演戲那樣，以為那是離我們很遠的事。第一，我們應生起已投生惡趣的感覺；第二，要生起肯定會投生的感覺。這好比我們目睹許多罪犯在監獄裡受刑，接著自己突然被人從觀眾中抓出來、經受殘酷的刑罰，就像剛才看到的那樣。同樣的，不要只想到「惡趣」就是某個有許多眾生正在受苦的地方；在觀看屠夫宰羊的時候，我們應該立即設想自己已來到惡趣中，正變

成壓在屠夫手下的那頭羊，親身遭到開膛剖肚，體驗一下那種恐懼和痛苦，生起真切的感受。

佛薄伽梵說：「未來我的聲聞弟子，將如袋口朝下砂袋中的砂子般墮入惡趣。」應將這句話看成是佛對我們的授記。我們就像是即將被推下懸崖受刑的罪犯，暫時在懸崖邊休息一樣，然而我們對此情況卻一無所知，反而比「所作已辦」(29)的阿羅漢顯得更輕鬆，這是我們行將墮入惡趣的前兆！因此，我們必須反躬自省：自己是否能成為殘留這砂袋裡的少許砂子之一？

設想自己受生在這些惡趣中而生起真切感受，此一觀修法能引生出離心。所以，就目前而言，我們與其觀修本尊，還不如觀修惡趣之苦來得好。

(帕繃喀大師又講了念惡趣苦的圓滿量準：以前阿難的兩個外甥被託付給目犍連管教，他們不願讀誦，於是目犍連為他倆展示地獄，後來，兩人一想起地獄便自然地生出離心，我們也應如此。隨後大師又廣略適中地複講上述內容，並簡略開示如何保持所緣的方法。)

註釋：

- 1、地下、地面和上空。
- 2、此頌係佛子羅怛羅所說。
- 3、加行道之第二位，不退四諦之忍，故名。此位遠離能墮惡趣之業煩惱故，不墮惡趣。
- 4、指大熱地獄。
- 5、引自《風俗論·救治眾生之藥滴》。
- 6、引自《入行論》第六品。
- 7、古印度長度單位名，一踰繕那約合二十六市裡。
- 8、引自《勤修善法頌》。
- 9、《夏瑪爾道次第》中解釋說，犯「惡作」罪的，將生於「等活地獄」；犯「向彼悔」罪的，將生於「黑繩地獄」；犯「單墮」罪的，將生於「眾合地獄」；犯「捨墮」罪的，將生於「號叫地獄」；犯「僧殘」罪的，將生於「大號叫」與「燒熱地獄」；犯「他勝」罪的，將生於「極熱」與「無間地獄」。
- 10、即「惡作」、「向彼悔」、「墮罪」、「僧殘」和「他勝」。

- 11、參見《俱舍論》。
- 12、據稱八大熱地獄的四邊各有一門，通向第一種近邊地獄，各近邊地獄也分別有四門，通向下一個近邊地獄。
- 13、即「利刃塘」、「劍葉林」和「鐵設末梨樹林」。
- 14、其他經典中，「額嘶吒」與「郝郝婆」列於「虎虎婆」之後，此處係按照《文殊口授》與《速道》所說的順序排列。
- 15、亦即「寒炮地獄」有情的壽量是「等活地獄」的一半，乃至「裂如大紅蓮地獄」有情的壽量是「無間地獄」的一半。
- 16、參閱《僧護因緣經》與《毘奈耶事教》。
- 17、參閱《毘奈耶事教》。
- 18、後藏江孜城以東三、四十裡的地區。
- 19、亦見於《集法句經》。
- 20、「誦」指聞思，「斷」為習禪，這兩件事乃是出家人的本分。
- 21、此處所說與《科判》稍異。
- 22、瞻部洲地下。
- 23、據說夜間在空曠處可見。
- 24、山名，位於印度西南沿岸地區。
- 25、引自《聖大悲觀自在前讚嘆啟請文 · 降利樂雨》。
- 26、後者未見於《科判》，今為求翻檢容易，在書前所編科判頁次對照表中將「思惟別苦」一節列入科判。
- 27、參見「第四天」章。
- 28、參見「第十三天」章。
- 29、斷除一切煩惱而解脫輪迴。

附錄一：菩提道次第明晰引導速道前行念誦次第易行儀軌 · 有緣頸嚴

絳貝倫珠大師 造

仁欽曲札 譯

一切時中頂禮皈依於上師與能仁金剛持無別足下，伏請大悲攝受！

（此中將嘉瓦溫薩巴大師教授菩提道次第前行六加行法之頌文匯編一處，以便持誦。第一加行法為灑掃住處、莊嚴安布身語意所依；第二加行法為由無諂誑求諸供具、端嚴陳設；第三加行法為身具毘盧七法坐安樂座、從殊勝善、心中修皈依發心等。）

一、觀皈依境：

觀想自己正前方虛空中，有一八大獅子擎舉高廣寶座，其上為雜色蓮花與月、日輪墊，體為自己具恩根本上師、相為釋迦牟尼佛安住其中。身如純金色，頭具頂髻。一面二臂，右手按地，左手定印，上托甘露盈滿之鉢。身披紅黃色法衣，相好莊嚴，以澄淨光明為體。於自身所出光蘊中央，雙足結金剛跏趺而坐。於彼周圍，親疏諸師、本尊、諸佛、菩薩、勇士、空行、護法等眾圍繞而住。彼等一一前方圓滿座上，置有各自所說諸教正法，光明為體、經函為相。資糧田諸尊對己現歡喜相，自亦憶念資糧田諸尊之功德及恩德，於此之中，生大信心。（次作如下思惟：）

二、皈依

我與一切母親有情，從無始以來乃至現在，雖已領受總輪迴、別三惡趣種種痛苦，然苦之深度與邊際猶難測度。我如今已得難得、利大之殊勝暇滿人身，已遇難遇之大寶佛教。值此之際，若我不當即求得斷一切輪迴苦之殊勝解脫正等覺位者，又必將領受總輪迴、別三惡趣種種痛苦。因前方所住上師三寶具有救苦之能力故，我為利益一切母親有情當獲正等覺位，是故今當皈依上師三寶。

皈依上師

皈依佛

皈依法

皈依僧（皈依誦三遍或盡自力所能而作唸誦）

三、菩提心

諸佛正法以及眾中尊，直至菩提於彼我皈依。

我以所修施等諸資糧，為利一切眾生願成佛。（誦三遍發菩提心）

一切有情遠離親疏貪瞋安住於捨豈不善哉！願其安住！我令安住！惟願上師本尊加持能如是行！

一切有情具足安樂及安樂因豈不善哉！願其具足！我令具足！惟願上師本尊加持能如是行！一切有情遠離痛苦及痛苦因豈不善哉！願其遠離！我令遠離！惟願上師本尊加持能如是行！

一切有情不離善趣與解脫妙樂豈不善哉！願其不離！我令不離！惟願上師本尊加持能如是行！

（誦三遍等修四無量決定令與相續和合）

四、發殊勝心

為利一切母親有情故，我應盡力速速證得大寶正等覺位，故當由甚深道上師本尊瑜伽之門，趣入修習菩提道次第引導。（發殊勝心）

五、加持地基及供品

一切地基願清淨，瓦礫等等悉皆無，
平整柔軟如掌心，成吠琉璃之自性。

天人微妙供養物，實設以及意變化！
普賢無上供養雲，願悉周遍虛空界。

喻 那莫薄伽瓦德 班雜薩惹札麻達耐 達塔噶達雅 阿爾哈德桑雅桑布達雅
達雅塔 喻 班再班再 麻哈班再 麻哈德雜班再 麻哈比雅班再 麻哈菩提支達班
再 麻哈菩提曼卓巴桑札麻那班再 薩瓦嘎麻阿瓦惹那比肖達那班再 娑哈。（三遍）

願以三寶諦力、諸佛菩薩加持力、二資糧圓滿大威力，以及法界清淨不可思議力，願如是成就！（誦諦力頌加持供品）

六、觀資糧田（第四加行法為觀資糧田，共有兩種觀法，為便於唸誦，此處所書為《供養上師儀軌》中所載：）

樂空無別、廣虛空中，普賢供養雲海內，
枝葉花果、美妙莊嚴，滿願如意寶樹端，
八雪獅擎、大寶座上，蓮華日月為褥敷，
具足三恩、根本上師，一切諸佛為體性。
現比丘相、袈裟著身，一面二臂含笑顏，
右手說法、左手定印，持鉢甘露極充滿，
身披三衣、鬱金花色，金色智帽頂上嚴。

心內能仁、金剛持王，一面二臂身藍色，
手持鈴杵、抱界王妃，受用樂空俱生智，
種種珍寶、以為裝飾，雜色天衣甚端嚴。
相好莊嚴、放千光明，五色彩霞周圍繞。
足結金剛、跏趺坐式，五蘊清淨為五佛，
四界清淨、即四明妃，諸處脈節諸菩薩，
二萬一千、毛孔羅漢，一切支分即明王，
光即護方、藥叉密跡，諸世間眾為足墊。
周匝親疏、諸師長等，本尊壇中諸天眾，
諸佛菩薩、勇士空行，護法海眾遍圍繞。
每尊三門、三金剛相，吽字放光如鉤形，
從本性處、迎請智尊，和合無分安穩住。

惟願一切有情大依怙，摧惡魔軍及其眷屬天，
正知諸事一切悉無餘，世尊偕眷於此請降臨。

雜吽榜霍，與三昧耶尊無二無別。（觀資糧田）

七、沐浴聖眾

此妙浴室異香馥，水晶為地極晃耀，
熾燃寶柱甚悅意，珍珠傘蓋具光焰。（生起浴室）
猶如佛陀降誕時，諸天神眾獻沐浴，
我今亦以淨天水，如是沐浴資糧田。
嗡 薩瓦達塔嘎達 阿毗克嘎達 薩麻雅 室利耶 阿 吽。

俱胝圓滿樂善所生身，能滿無邊眾生希願語，
如實觀見無餘所知意，沐浴本師能仁金剛持。
嗡 薩瓦達塔嘎達 阿毗克嘎達 薩麻雅 室利耶 阿 吽。

沐浴廣行派諸上師，沐浴甚深見派諸上師，
沐浴修加持派諸上師，沐浴諸位傳承上師尊。
嗡 薩瓦達塔嘎達 阿毗克嘎達 薩麻雅 室利耶 阿 吽。

沐浴無上大師諸佛陀，沐浴無上救怙諸正法，
沐浴無上嚮導諸僧伽，沐浴無上歸處三寶尊。
嗡 薩瓦達塔嘎達 阿毗克嘎達 薩麻雅 室利耶 阿 吽。

以諸無等淨香衣，拭擦諸佛菩薩身。

喻 呬 掌 捨 阿 嘎雅 毗穴達那耶 娑哈。(拭身)

三千界中皆蒙熏，以諸妙香塗佛身，
猶如清洗紫摩金，諸能仁身光熾盛。(塗香)

輕薄柔軟妙天衣，具不退信我獻於，
已獲不壞金剛軀，願我亦得金剛身。(供衣)

佛具相好本性飾，不須餘飾為莊嚴，
仍供寶飾願眾生，悉得相好莊嚴身。(供飾品)

悲憫我與眾生故，願佛神變威德力，
乃至我能供養時，世尊安住不離此。(請安住原位)

八、供七支及曼荼羅 (第五加行法為攝集積淨扼要奉獻七支及曼荼羅：)

禮敬

俱胝圓滿樂善所生身，能滿無邊眾生希願語，
如實觀見無餘所知意，釋迦主尊之前我敬禮。

具大悲心如來金剛持，勝觀諦洛巴與那若巴，
吉祥種毗巴及阿底峽，修行加持傳承我敬禮。

彌勒、無著、世親、解脫軍，勝軍、調伏軍及名稱祥 (即大阿闍黎靜命，又稱毗盧遮那 (遍照)。)，
獅賢、二孤薩黎、金洲師，廣行派傳承我敬禮。

文殊、破有無邊龍猛尊，月稱以及大理杜鵑師，
善護佛意聖者父子等，甚深見派傳承我敬禮。

具足講修妙訣阿底峽，噶當教法祖師仲敦傑！

四瑜伽師 (瑜伽師阿麥 · 絳曲仁欽 (菩提寶)、洛扎 · 洽扯卻、洽達敦巴及瑜伽師喜饒多傑 (慧金剛)。) 及三昆仲等，噶當教派傳承我敬禮。

開辟雪域車軌宗喀巴，事勢正理自在嘉曹傑，
顯密教法之主克珠傑，父子傳承諸師我敬禮。

遍攝歸處上師金剛持，隨機調伏顯現知識相，

能賜殊勝共同諸悉地，具恩諸上師前我敬禮。

遍視無量聖言之眼目，有緣趣向解脫妙津梁，
悲心撼動方便善開顯，此諸善知識前我敬禮。

集密、勝樂、歡喜嘿汝嘎，及大吉祥金剛怖畏等，
四密續部無數壇城主，本尊諸天眾前我敬禮。

恆為兄弟修習菩薩行，共同發願稀有善資糧，
同於賢劫之中至究竟，千尊圓滿正覺我敬禮。

善名、大寶、妙金、無憂惱，法稱、神通、藥師、釋迦佛，
廣大希願意趣悉圓滿，八大如來之前我敬禮。

集諦痴暗種子令解脫，根本拔除痛苦毒箭者，
《佛母般若波羅蜜多》等，三藏正法之前我敬禮。

文殊、金剛手與觀自在，地藏以及除蓋障菩薩，
虛空藏與彌勒、普賢尊，八大菩薩之前我敬禮。

善修甚深十二緣起故，無需依靠他人善領悟，
獲得自然自覺之智慧，諸聖緣覺之前我敬禮。

能仁付囑主持聖教幢，支分生與不敗、住密林，
具時、金剛妃子、賢尊者，金犢、跋黎墮閣具金者，
聖巴沽拉以及羅怙羅，小路、賓度羅跋羅墮閣，
大路、龍軍、隱形及不變，上座並諸眷屬我敬禮。

最上殊勝空行刹土中，具足神通神變大能力，
如母愛子看護修行者，三處空行眾前我敬禮。

昔於如來薄伽梵跟前，承許護佑如法修行者，
猶如守護子女不暫捨，諸護法眾之前我敬禮。

護國以及聖增長，廣目及與多聞子，
調伏眷屬護四門，四大天王我敬禮。

於彼一切應敬前，自身化作無量身，
量等一切刹塵數，以最上信我敬禮。

敬禮聖妙吉祥童子！
所有十方世界中，遊於三世獅子！
我以清淨身語意，遍禮一切悉無餘。

以普賢行為願力，一切如來意現前，
一身復現刹塵身，一遍禮塵數佛。

於一塵中塵數佛，各住菩薩眾會中，
無盡法界亦復然，我信諸佛皆充滿。

諸功德海讚無盡，普以音支大海聲，
稱揚一切佛功德，我今讚嘆諸如來。

供養

以諸妙華妙華鬘，伎樂塗香勝傘蓋，
最勝燈明妙燒香，我悉供養諸如來。

諸妙衣服最勝香，末香積等妙高峰，
一切最勝莊嚴具，我悉供養諸如來。

所有無上廣大供，我悉供養諸如來，
深心信受賢行力，頂禮供養諸如來。

供曼荼羅

（唸誦下文供曼荼羅：）

喻班雜普彌啊吽，大自在金剛地基；喻班雜惹克啊吽，外鐵圍山圍繞；中央須彌山王，東勝身洲，南瞻部洲，西牛貨洲，北俱盧洲；
身及勝身洲，拂與妙拂洲，諂及勝道行洲，俱盧與俱盧月洲；
眾寶山，如意樹，滿欲牛，自然稻；
輪寶，珠寶，妃寶，臣寶，象寶，馬寶，將軍寶，寶藏瓶；
嬉女，鬘女，歌女，舞女，華女，香女，燈女，塗女；
日，月，眾寶傘，尊勝幢；

其中人天圓滿富樂無不具足，以此奉獻具恩根本傳承諸吉祥上師正士，以及善慧能仁大金剛持諸天眾眷屬。為利眾生，願哀納受。又願受已，以大悲心加持自他一切有情。

香塗地基遍敷眾鮮花，須彌四洲日月為莊嚴，
觀為清淨佛土而奉獻，願諸眾生受用清淨刹。

自他身口意三受用三世善資糧，微妙寶曼荼羅以及普賢供養聚，
以心攝取供養上師本尊並三寶，惟願悲憫納受加持自他眾有情。

伊當 姑茹 惹那 曼札拉岡 尼雅達雅彌。

懺悔

（若願意可誦《墮懺》、《總懺》等，略者如下：）

我由貪瞋痴增上，從身語意之所起
諸所造作惡不善，我今一一皆悔除。

隨喜

十方一切佛菩薩，獨覺有學及無學，
一切趣中諸有情，所有福善我隨喜。

請轉法輪

十方所有世間燈，現證菩提得無滯，
我今勸請諸世尊，旋轉無上妙法輪。

請不入涅槃

諸佛若欲示涅槃，我悉合掌而勸請，
利樂一切有情故，唯願久住刹塵劫。

迴向

敬禮供養悔露罪，隨喜勸轉請住世，
盡我所積少善根，一切迴向大菩提。

九、三大事啟請（此處應供廣曼荼羅，次由三大事之門而作啟請：）

皈依上師三寶，惟願汝等加持我之相續。我與一切如母有情，從不恭敬善知識起，乃至執著二種我相，所有一切顛倒心，惟願加持消滅；恭敬善知識等一切不顛倒心，惟願加持順易生起；惟願加持息滅一切內外障緣。

十、道次第傳承上師啟請（第六加行法為如教授啟請、決定令與相續和合：）

吉祥大寶根本上師尊，安住於我頂上蓮月座，
由大恩德之門哀攝受，伏請賜予身語意悉地。

無等嚮導大師「薄伽梵」，最上補處至尊「無能勝」（彌勒菩薩的異名。），
佛陀授記聖者「無著」足，三大佛菩薩前我啟請。

南洲智者頂嚴「世親」尊，獲中觀道「聖者解脫軍」，
安住信地「尊者解脫軍」，三大開世間眼我啟請。

成最稀有之處「最勝軍」，深道淨治相續「調伏軍」，
廣行藏「毘盧遮那」師，三大眾生親友我啟請。

宏揚般若勝道「獅子賢」，普持佛陀教授「孤薩黎」，
悲憫攝受眾生「具善」師，三大眾生商主我啟請。

嫻熟菩提心法「金洲」師，主持大車軌轍「燃燈智」，
光顯妙道「敦巴仁波切」，三大聖教棟樑我啟請。

無等善說導師「釋迦頂」，遍集請佛智慧「文殊」尊，
見甚深義勝聖「龍猛」足，三大善說頂嚴我啟請。

顯明聖者密意「月稱」師，「大理杜鵑」為彼最長子，
佛子「第二正理杜鵑」足，三大正理自在我啟請。

如實觀見甚深緣起故，主持大車軌轍「燃燈智」，
光顯妙道「敦巴仁波切」，南洲二大莊嚴我啟請。

瑜伽自在吉祥「貢巴瓦」，深三摩地堅固「內蘇巴」，
遍持毗奈耶藏「塔瑪巴」，邊地三大燈炬我啟請。

承擔精勤實修「虛空獅」，獲得正士加持「虛空王」，
捨棄世間八法「獅子賢」，「賢善佛子」足下我啟請。

具菩提心視眾如愛子，獲得本尊攝受並加持，
引導濁世眾生善知識，「虛空幢」師足下我啟請。

紹隆佛種知識「博朵瓦」，觀慧無與倫比「霞惹瓦」，
繼承菩提心法「伽喀瓦」，三大滿眾生願我啟請。

教證主宰菩薩「笈浦巴」，無垢「教法自在」大智者，
三界「眾生依怙」大寶師，三大上座尊前我啟請。

具足淨戒香馥「桑欽巴」，十萬律藏之王「措那巴」，
至對法海彼岸「蒙扎巴」，三大眾生嚮導我啟請。

具有甚深廣大正「法」故，成諸有緣眾生之「依怙」，
以諸「賢」善事業宏聖教，吉祥上師足下我啟請（此頌包含卻嘉桑波（法依怙賢）之名。）。

成就大自在者「尸羅燃」，如理依止知識「童子光」，
大乘道淨相續「傑貢」足，三大佛子菩薩我啟請。

主持稀有德藏「桑結溫」，獲得正士加持「虛空王」，
捨棄世間八法「獅子賢」，「賢善佛子」足下我啟請。

具菩提心視眾如愛子，獲得本尊攝受並加持，
引導濁世眾生善知識，「虛空幢」師足下我啟請。

無緣大悲憫藏觀自在，無垢智慧之王妙吉祥，
雪域智者頂嚴宗喀巴，「善慧名稱」足下我啟請。

成就自在大師「妙祥海」，「智成說法如日善吉祥」，
主持耳傳法藏「跋索傑」，三大無比上師我啟請。

獲得雙運之身「法金剛」，現證三身「嘉瓦溫薩巴」，
教證正法主宰「佛智」足，三大智成上師我啟請。

主持「善慧法幢」之大士，彼師心傳弟子「寶幢」足，
光顯妙道大師「善慧智」，三大至尊上師我啟請。

「語自在慈」宏揚能仁教，彼師心傳弟子「善慧譽」，
功德「無邊」富足如大「海」，三大具恩上師我啟請。

「善慧妙智教法增廣」主，具足「善慧解脫」諸有情，
善巧「惠施」「善慧」佛教法，三大無等上師我啟請。

「賢劫」第四導師「教」證法，以講修二主「持」無等倫，
恩德無比根本上師前，三門具大恭敬我啟請（此頌包含洛桑絳貝倫珠之根本上師格
桑丹增（賢劫持教）之名。）。)

多聞現為教授具圓輪，二次第行免影甚明了，
有緣化機暗除君陀友，「持教智成」足下我啟請（「具圓輪」、「免影」、「君陀友」
三者均為月亮的藻詞。）。)

普攝三世無餘歸處身，善演「善慧妙祥」善說語，
三學因果「任運」大海意，具恩化身上師我啟請（此頌包含洛桑絳貝倫珠（善慧
妙吉祥任運成就）之名。）。)

具足「慈」愛等等諸聖財，心中富足主「持」聖「教」主，
四「業」普被具足「大海」衣（「具海衣」為大地的藻詞。），至尊上師尊前我啟
請（此頌包含帕繡喀大師法名絳巴丹增成烈嘉措（慈氏持教事業海）。）。)

遍視無量聖言之眼目，有緣趣向解脫妙津梁，
悲心撼動方便善開顯，此諸善知識前我敬禮。（猛力啟請傳承上師）

十一、略修道次第

一切功德之基具恩主，如理依止乃是道根本，
善了知己自當多策勵，以大恭敬依止求加持。

僥倖一次得此有暇身，當知最極難得具大義，
遍諸晝夜相續恆無間，生起取堅實心求加持。

身命動搖猶如水中泡，速疾壞滅之故當念死，
死後如影於形緊相隨，黑白善惡業果恆隨逐。

於此獲定解已罪過聚，縱極細微亦當作斷除，
盡力成辦一切善資糧，常不放逸謹慎求加持。

受用無飽一切痛苦門，不可保信三有眾圓滿，
見過患已於彼解脫樂，當生大希求心求加持。

以此清淨意樂所引發，正念正知極大不放逸，
以彼聖教根本別解脫，作為修持心要求加持。

正如自身沉沒有海中，一切慈母眾生亦如是，
見已荷負救度眾生擔，勝菩提心純熟求加持。

惟有發心若不學三戒，當善了知定不成菩提，
故應發起猛力大精進，學習佛子律儀求加持。

於顛倒境弛散能息滅，且能如理觀察真實義，
由是止住妙觀雙運道，速於相續中生求加持。

共道淨治轉成法器已，一切乘中最勝金剛乘，
有緣士夫最上之津梁，速疾順易趣入求加持。

彼時成就二種悉地本，謂護清淨律儀三昧耶，
獲得不假造作決定解，縱捨生命守護求加持。

復次續部心要二次第，諸般扼要如實通達已，
勤行四座瑜伽不散亂，如正士語修習求加持。

開示如是妙道善知識，如理修習諸友堅固住，
內外一切中斷障礙聚，悉皆速疾消滅求加持。

一切生中不離清淨師，恆常受用正法大吉祥，
地道功德完全圓滿已，速獲金剛持位求加持。（憶念文義而作唵誦）

十二、收資糧田

吉祥大寶根本上師尊，安住於我頂上蓮月座。
由大恩德之門哀攝受，伏請賜予身語意悉地。

十三、略供七支與曼荼羅

俱胝圓滿樂善所生身，能滿無邊眾生希願語，
如實觀見無餘所知意，釋迦主尊之前我敬禮。

師為無上大師佛陀寶，師為無上救怙正法寶，
師為無上嚮導僧伽寶，普攝歸處尊前我敬禮。

實設意變供養盡奉獻，無始所積罪墮悉懺悔，
凡聖所修諸善皆隨喜，乃至輪迴未空請安住，
為諸眾生旋轉正法輪，自他諸善迴向大菩提。
四洲須彌日月並七寶，寶曼荼羅普賢供養聚，
供養上師本尊及三寶，伏請悲憫納受垂加特。（上師降臨於頂上，略供七支及曼荼羅）

十四、安概啟請

具足四身體性上師尊，能仁金剛持前我啟請。
離障法身體性上師尊，能仁金剛持前我啟請。
大樂報身體性上師尊，能仁金剛持前我啟請。
種種化身體性上師尊，能仁金剛持前我啟請。
總攝一切上師上師尊，能仁金剛持前我啟請。
總攝一切本尊上師尊，能仁金剛持前我啟請。
總攝一切佛陀上師尊，能仁金剛持前我啟請。
總攝一切正法上師尊，能仁金剛持前我啟請。
總攝一切僧伽上師尊，能仁金剛持前我啟請。
總攝一切空行上師尊，能仁金剛持前我啟請。
總攝一切護法上師尊，能仁金剛持前我啟請。
總攝一切歸處上師尊，能仁金剛持前我啟請。（作安概啟請）

十五、正修道次第

十六、結行

（次緣頂上上師能仁王，誦：）

頂禮、供養、皈依上師釋迦牟尼佛。

喻 牟尼 牟尼 麻哈牟尼耶 娑哈。（唸誦名號咒，數量隨宜）

願我承此善根力，速疾成就上師佛，
一切眾生盡無餘，悉令安置師佛地。

十七、迴向發願

於此長時策勵所積集，二種資糧廣大如虛空，
願我成為佛王而引導，無明遮蔽慧眼諸眾生。

乃至未獲佛位一切生，願為至尊文殊哀攝受，
聖教次第全備最勝道，得已修習當令諸佛喜。

自所如實通達諸扼要，猛力大悲引動善方便，
願除一切眾生意中闇，長久住持佛陀之教法。

最上大寶聖教未普及，或雖普及轉衰諸方所，
願由大悲搖動我心意，光顯如是利益安樂藏。

諸佛菩薩稀有事業中，善成就此菩提道次第，
願賜吉祥於諸求解脫，恆久守護諸佛之事業。

成辦修習妙道諸順緣，消滅違緣一切人非人，
願於一切生中恆不離，諸佛所讚嘆之清淨道。

若時我於最勝大乘中，如理精進修習十法行，
爾時願具力者（指佛教護法神。）恆助伴，吉祥大海周遍一切方。（應由如是之門，
將此中所生諸善根，以猛力希願迴向自他諸希冀處。）

因信心精進智慧廣大之繡卻退職維那格丹饒傑（具緣增長）勵力勸請，需一《菩提道次第明晰引導趣一切智速道》前行加行法易誦儀軌，亦為便於自己日常修持及利益其他有緣者故，以增上意樂造此儀軌。貌似末法之師絳貝倫珠（妙吉祥任運成就），按噶當教法之炬恩德無比之怙主嘉賽·格桑丹增（有緣持教）吉祥賢父子之語教傳承及教授而著。願此成為文殊怙主大寶耳傳教法不沒之幢！

譯者迴向

阿底峽與文殊怙主師，教法精髓菩提道次第，
六加行法溫薩巴教授，名為有緣頸嚴之嘉言。
譯藏為漢所致諸善根，迴向父母為主眾有情，
一切生中勤修此妙道，速獲無上菩提大安樂。

吉祥樂善！

附錄二：《供養上師儀軌》資糧田圖解

資糧田主尊

A、上師善慧能仁金剛持（根本上師顯現之外相為宗喀巴大師；內相為釋迦牟尼佛；密相為金剛持）

道次第傳承上師

廣大行派

E、彌勒

1、無著 2、世親 3、聖者解脫軍 4、尊者解脫軍 5、最勝軍 6、調伏軍 7、毗盧遮那 8、獅子賢 9、大孤薩黎 10、小孤薩黎（具善） 11、金洲 12、覺窩傑（阿底峽吉祥燃燈智） 13、仲敦巴 · 傑維炯乃（佛陀生處）

甚深見派

C、文殊

1、龍猛 2、聖天 3、佛護 4、月稱 5、寂天 6、大正理杜鵑 7、小正理杜鵑 8、覺窩傑（阿底峽吉祥燃燈智） 9、仲敦巴 · 傑維炯乃（佛陀生處）

噶當道次第派

D、貢巴瓦 · 旺曲堅贊（自在幢）

1、內鄔素巴 2、塔瑪巴 · 嘎瓦達僧 3、洛札 · 南喀生格（虛空獅） 4、堪欽 · 南喀傑波（虛空王） 5、堪欽 · 生格桑波（獅子賢） 6、嘉賽 · 脫麥桑波（無著賢） 7、洛札珠欽 · 南喀堅贊（虛空幢）

噶當教典派

E、博朵瓦 · 仁欽賽（寶明）

1、霞惹瓦 · 雍丹札（功德稱） 2、伽喀瓦 · 耶協多傑（智金剛） 3、笈浦巴 · 卻季堅贊（法幢） 4、拉 · 隆季旺曲（教法自在） 5、拉 · 卓維貢波（眾生依怙） 6、桑欽巴 · 達瑪索南（盛福德） 7、措那巴 · 喜饒桑波（慧賢） 8、蒙札巴 · 楚臣札喜（戒吉祥） 9、札廓堪欽 · 卻嘉桑波（法依怙賢）

噶當教授派

F、京俄 · 楚臣拔（尸羅燃）

1、洽域瓦欽波 · 迅努沃（童光） 2、傑貢欽波 · 迅努札巴（童稱） 3、桑結溫敦 4、堪欽 · 南喀傑波（虛空王） 5、堪欽 · 生格桑波（獅子賢） 6、嘉賽 · 脫麥桑波（無著賢） 7、洛札珠欽 · 南喀堅贊（虛空幢）

格魯派

G、傑宗喀巴 · 洛桑札巴（善慧稱）

1、傑 · 絳白嘉措（妙吉祥海） 2、克珠 · 格勒貝桑（善樂吉祥） 3、跋索 · 卻吉堅贊（法幢） 4、珠欽 · 卻吉多傑（法金剛） 5、溫薩巴 · 洛桑敦珠（善慧義成） 6、克珠 · 桑結耶協（佛智） 7、班禪 · 洛桑卻吉堅實（善慧法幢） 8、貢卻堅贊（寶幢） 9、班禪 · 洛桑耶協（善慧智） 10、傑 · 昂旺強巴（語自在慈） 11、洛桑年札（善慧譽） 12、嘉措塔耶（無邊海） 13、赤欽 · 丹巴饒傑（教法增廣） 14、珠旺 · 洛桑南卓（善慧解脫） 15、榜卻堪欽 · 洛桑京巴（善慧施） 16、傑賽 · 格桑丹增（賢劫持教） 17、傑 · 格桑丹增克珠（賢劫持教智成） 18、洛桑絳貝倫珠（善慧妙吉祥任運成就）

修行加持派

集密傳承

H、集密不動金剛

- 1、寶慧
- 2、金剛手
- 3、因札補底
- 4、龍瑜伽母
- 5、毗蘇迦巴
- 6、薩惹哈
- 7、龍猛
- 8、摩覺格巴
- 9、諦洛巴
- 10、那洛巴
- 11、瑪爾巴 · 卻吉洛卓 (法慧)
- 12、多傑粗敦 · 旺季多傑 (自在金剛)
- 13、昆敦 · 格巴格底
- 14、洽崗瓦 · 索南仁欽 (福德寶)
- 15、米雅畢拉巴 · 楚臣嘉 (戒依怙)
- 16、嘉喀塘沛瓦 · 帕巴嘉 (聖依怙)
- 17、賽頂巴 · 迅努沃 (童光)
- 18、瑪格頂巴 · 卻古沃色 (法身光明)
- 19、覺措瓦 · 帕巴沃 (聖光)
- 20、布敦 · 仁欽珠 (寶成)
- 21、瓊波勒巴 · 迅努索南 (童福德)
- 22、傑宗喀巴 · 洛桑札巴 (善慧稱)

金剛怖畏傳承

I、金剛怖畏

- 1、智慧空行母
- 2、遊戲金剛
- 3、不空金剛
- 4、智密
- 5、蓮華金剛
- 6、燃燈
- 7、惹洛 · 多傑札 (金剛稱)
- 8、惹 · 卻惹 (法上)
- 9、惹 · 耶協生格 (智獅子)
- 10、惹 · 繡生格 (十萬獅子)
- 11、噶洛 · 南傑多傑 (尊勝金剛)
- 12、絨巴 · 喜饒生格 (慧獅子)
- 13、喇嘛 · 耶協貝瓦 (智吉祥)
- 14、卻傑 · 敦珠仁欽 (義成寶)
- 15、傑宗喀巴 · 洛桑札巴 (善慧稱)
- 16、克珠 · 格勒貝桑 (樂善吉祥)
- 17、跋索 · 卻吉堅贊 (法幢)
- 18、珠欽 · 卻吉多傑 (法金剛)
- 19、溫薩巴 · 洛桑敦珠 (善慧義成)
- 20、克珠 · 桑傑耶協 (佛智)
- 21、班禪 · 洛桑卻吉堅贊 (善慧法幢)

甘丹耳傳傳承

J、金剛持

- 1、文殊
- 2、傑宗喀巴 · 洛桑札巴 (善慧稱)
- 3、傑 · 絳白嘉措 (妙吉祥海)
- 4、跋索 · 卻吉堅贊 (法幢)
- 5、珠欽 · 卻吉多傑 (法金剛)
- 6、溫薩巴 · 洛桑敦珠 (善慧義成)
- 7、克珠 · 桑傑耶協 (佛智)
- 8、班禪 · 洛桑卻吉堅贊 (善慧法幢)
- 9、仲巴 · 準珠堅贊 (精進幢)
- 10、仲巴達浦巴 · 黨卻堅贊 (正法幢)
- 11、珠康巴 · 格勒嘉措 (樂善海)
- 12、喀朵 · 索巴嘉措 (忍辱海)
- 13、普覺 · 昂旺絳巴 (語自在稱)
- 14、絳央協巴季美旺波 (妙音笑無畏王)
- 15、貢唐巴 · 貢卻丹貝准美 (寶教燈)
- 16、傑 · 惹那多雜
- 17、珠欽 · 俄珠饒丹 (悉地堅固)
- 18、雍增 · 格敦嘉措 (僧伽海)
- 19、昂旺欽饒貝丹丹貝尼瑪 (語自在慧吉祥教日)

噶當十六明點傳承

K、覺窩傑 (阿底峽吉祥燃燈智)

- 1、仲敦巴 · 傑維炯乃 (佛陀生處)
- 2、俄 · 勒貝喜饒 (樂慧)
- 3、阿里巴 · 喜饒堅贊 (慧幢)
- 4、普穹巴 · 迅努堅贊 (童幢)
- 5、嘎瑪巴 · 仁欽堅贊 (寶幢)
- 6、桑敦 · 達瑪堅贊 (盛幢)
- 7、達嘎瓦 · 絳曲桑波 (菩提賢)
- 8、達嘎瓦 · 南喀仁

欽（虛空寶） 9、仲 · 迅努洛卓（童幢） 10、那塘堪欽 · 尼瑪堅贊（日幢） 11、林喀巴 · 絳曲仁欽（菩提寶） 12、嘎隆巴 · 日季達波（正理主） 13、嘎隆巴 · 絳曲貝（菩提祥） 14、女貝洛繡 · 索南沃色（福德光） 15、果溫曲賽瓦 · 桑結桑波（佛賢） 16、洽孜瓦 · 索南桑波（福德賢） 17、喇嘛 · 丹貝巴（吉祥） 18、達倉堪欽 · 南喀沃色（虛空光） 19、俄巴欽波 · 昂旺洛桑嘉措（語自在善慧海）

總攝輪傳承

L、總攝輪

1、魯伊巴 2、札哩嘎巴 3、甘札巴 4、咕麻巴 5、雜蘭達惹巴 6、克哩醯那巴 7、咕哈雅巴 8、毗雜雅巴 9、諦洛巴 10、那洛巴 11、大阿跋雅格底、小阿跋雅格底 12、洛嘉 · 喜饒宰（慧積） 13、麥洛札瓦 · 洛卓札（慧稱） 14、薩欽 · 袞嘎寧波（慶喜藏） 15、洛繡 · 索南孜摩（福德頂） 16、傑尊 · 札巴堅贊（名稱幢） 17、薩迦班智達 · 袞嘎堅贊（慶喜幢） 18、卓貢 · 卻嘉帕巴（聖者） 19、香敦 · 貢卻貝（寶祥） 20、那薩 · 札普巴 21、喇嘛 · 覺巴索南堅贊（福德幢） 22、傑宗喀巴 · 洛桑札巴（善慧稱）

結有法緣上師

N、根本上師

1、結有法緣上師 2、結有法緣上師

O、無上瑜伽部本尊

1、金剛怖畏 2、集密 3、總攝輪 4、喜金剛 5、金剛瑜伽母 6、紅閻摩德迦 7、黑閻摩德迦 8、極密忿怒馬頭 9、金剛四座 10、時輪 11、集密文殊金剛 12、馬頭密修 13、大幻 14、大輪金剛手 15、獅面母

P、瑜伽部本尊

1、勝三界明王 2、不空成就 3、百部最上舍利 4、具密文殊 5、祥勝金剛薩埵 6、具稱文殊 7、金剛界 8、普明 9、文殊 10、九髻釋迦獅子 11、調伏眾生 12、般若波羅密母 13、金剛手

Q、行部本尊

1、馬頭 2、白衣母 3、度母 4、觀自在 5、鬘紋母 6、得大力 7、具稱母 8、虛空眼母 9、遍照現證 10、虛空眼母 11、金剛頂 12、寂靜金剛手 13、金剛連環 14、忿怒月 15、不動 16、藍不動 17、世間自在

R、事部本尊

1、金剛摧壞 2、頂髻尊勝母 3、白度母 4、頂髻白傘蓋 5、山林葉衣母 6、金剛薩埵 7、觀自在 8、無量壽 9、三三昧耶 10、十一面觀自在 11、獅子吼觀自在 12、白文殊 13、妙音母 14、文殊 15、光明母 16、財源母 17、白不動

S、顯教諸佛

- 1、不空成就
- 2、無量光
- 3、寶生
- 4、遍照
- 5、不動金剛薩埵
- 6、彌勒
- 7、燃燈
- 8、不動
- 9、藥師
- 10、釋迦牟尼
- 11、神通
- 12、法稱
- 13、無憂
- 14、妙金
- 15、寶月
- 16、妙名

T、菩薩聖者

U、緣覺

V、聲聞

W、勇士空行

X、護法

- 1、四面大黑天
- 2、帳面怙主
- 3、法王內修
- 4、法王密修
- 5、法王外修
- 6、六臂大黑天
- 7、白摩尼怙主
- 8、吉祥天女
- 9、多聞子
- 10、四臂大黑天
- 11、姊妹護法

Y、四大天王

- 1、聖增長
- 2、護國
- 3、多聞子
- 4、廣目

說明：

- 1、本圖結構安排係按照帕繡喀大師傳承
- 2、修行加持派眾上師名號係參考帕繡喀大師《聞法錄》寫成

附錄三 《菩提道次第體驗引導修法教授》

帕繡喀大師 造

仁欽曲札 譯

第一章 教誡觀察修之重要及其修法扼要

上師善慧能仁金剛持，父子傳承諸師加持力，
我與一切傳承弟子眾，自心與法融合求加持！

已獲難得利大暇滿身，且見現世八法似稚嬉，
由是一心成辦久樂藏，如是諸友善哉唉嘛霍！

我等雖能多聞與講習，亦獲開演百論之辯才，
反觀自心絲毫無長進，因無解證融合觀修故。

聞矣學矣解矣但爾許，無觀察修所生猛利信，
暇滿、無常、厭離（出離心。）聞所生（即聞所成慧。），僅伺察意（七種心識之一。全無憑藉任何經驗、理由以實際斷除增益之定知，而一概從新耽著真實自境之計度心。七種心識中，除現量與比量外，其他五種包括「伺察意」在內，均非「量」。）終當消失故，
於彼之後若不作引發，思所成之具量諸體驗，
前已消失後者未生間，多數行人漸成教油子。

成惡習後雖聞道次第，以及具加持力上師語，
亦難調伏心念轉鄙陋，故當勤施深法免此過。

此復由彼上師語加持，及自具量聽聞所出生，
聞所成之覺受如何妙，亦當鄭重繼生思所成。

若謂如何生起思所成，即於彼彼隨一所緣類，
以諸犀利教理從各方，作觀察修生起體驗法。

如立「上師即佛」為所修，次當數數運用犀利理，
以求成立上師即是佛，即於引生此之定解法，
再再努力修習謂「觀修」

如是暇滿、無常、出離心，發心、正見等諸所緣類，
犀利觀修生定解為主。

如是觀力所引思所成，縱然體驗僅露其端倪，
然亦免成教油子之險，堅固覺受基礎將建立，
故當學習善巧觀修法。

此從文殊上師（宗喀巴大師。）語密出，惟是自宗別法觀察修，
餘宗派中少分亦未說。

於《菩提道次第廣論》義，若細觀察復作思惟者，
觀修原因、如何修法等，自宗殊勝別法獲定解。

單僅溫習所緣憶念修，非是此中所謂觀察修，
此復心中默記諸文句，思惟其義亦非觀察修。

道之體性、次第、數量等，牢記心中回憶體如何，

次第如何、數量又如何，亦憶念修非是觀察修。

當知觀察修義如前說，立一所緣類成所修本，
復次以諸生起定解法，甚深教理數數應觀察。

譬如我等於諸悅意色，因何而美數數思惟時，
生起猛利貪欲、於貪境，作觀察修故增現前貪。

如是再再思惟某仇敵，如何於自作諸損害理，
瞋恚漸增、此即於瞋境，作觀察故瞋恚覺受盛。

如是改弦易轍於善品，數數觀察彼彼原因時，
彼彼善心覺受即增長，一如先前貪欲、瞋恚理。

修此等時教理何最利，尤其能令自心作轉變，
發起覺受最犀利之理，即應數數思惟反覆修。

不斷思惟一種能立時，如聞母逝噩耗自心中，
悲傷愈增感覺生起者，是達扼要之相再用功。

數數思惟一種能立時，變成似熟悉者、自心中
不生感動、此即未達要，亦是成教油子前兆故，
猛利啟請上師並積淨（積福、淨罪。），次復修所緣相求達要。

或有未修亦於此等時，信心以及無常、出離等，
忽然猛力生起時心念，生真證德心生大歡喜，
稍後如前感覺全無時，以為退失而惱眾所見。

此乃暫時有限之現象，並非生起真實之證悟，
是故生時不應起慢心，退時自亦不必起煩惱，
然則此乃本尊與上師，加持相故當求令堅固。

真覺受者是由辨別慧，數數修習信與無常等，
體驗依次生起乃比量，是故堅固不退非如前。

此復從初依止知識法，乃至發心之間各所緣，
最初但能了解「通達」修；復從依止知識法開始，
至發心生「有勵力覺受」；復次如前再修「無勵力」，

覺受生起妙法應了知。

修時生起修即能生想，熟悉所緣名為「通達」相；尚需多種教理作思惟，如是能生覺受、不思時，不生此名「有勵力覺受」，乃至思與不思無差別，何時思惟隨即朗然起，此即「無勵力之覺受」相，猶如自心生貪不需修，如是自心解與體驗合，此時現起證悟之曙光。

再者某些所緣易生起，僅七日許勤修即可生，或需數日數月方生起，或雖終年修習亦難生。例如「死亡決定」易生起，「死期不定」卻極難生起，「死時除法餘皆無益」理，極易生起其餘悉如是。於易生者不需強拖延，生已即當改修次所緣；於難起者不作阻滯想，經年累月耽延需忍耐，乃至不生體驗勤修習。

前前所緣覺受已生者，以及後後有待生體驗，除憶念修不需用其他，全力觀修當前所緣類。

第二章 教誡依止善知識理之體驗生起法

如是觀察修及修要訣，如何及修法等善示已
若謂最初作何觀察修，以及如何具體修習法？

當知總示三科（菩提道次第引導的前三大科：1、為顯其法根源淨故開示作者殊勝；2、為於教授起敬重故開示作者殊勝；3、如何聞說具二殊勝法之理。）、加行法（六加行。），

不需觀察修故於最初
應從「依止知識法」開始。

此復「依止利益」約七日，「不依倒依過患」一週許，
若善思惟即可令心變。

復次「根本修信」之一科，雖極重要生起卻極難，
滯留於此數月或數年，不應怯弱以為太長久，
乃至心未轉變一心修。

此復若於每座修多科，恐成憶念修非觀察修，

故於每座但勤修一科。

例如此段四科之第一，「上師是佛金剛持所許」單立此項為所修目標，運用犀利能立之教理，乃至未生定解整座中，精進修習、今日如是修，明日修此、後天亦修此，本月修此、下月亦修此，如是未發體驗持續修，體驗生已轉入次所緣。已生覺受憶念修即可，體驗未起縱修次所緣，前者未起後者不生故，當於前者勵力發體驗。

此節覺受生已當轉入，「諸佛事業作者是上師」於第二科如前勤修習。

此科覺受生已再接修，「即於現在諸佛與菩薩，仍在利益有情」之一科。教理與師教授善配合，猛力觀察修習如今日，明日、後日以及日、月、年，乃至未發體驗持續修。

引發體驗見師實即佛，此較其餘各科為最要，故當於此勵力勤修習。

此科覺受生已轉次科，「自所見相無法決定」者，以觀察修努力勤修習。

如是修習力故於上師，真實見為諸佛之體性，自之上師與諸佛二者，感覺猶如和合為一時，即生依止知識法證悟。

如是根本修信之四科，發體驗已復於「念師恩」，四科依次修習生覺受。

「加行令師喜」者可略思。

第三章 教誡令進程迅速修法奇特教授

如是依師法中信與敬，各節科判覺受生起已，暇滿開始乃至發心間，次雖應當依次發體驗，然因依師法中「師即佛」，根本修信一科覺受者，不經長年觀修難生起，為令覺受進程速疾故，

修法奇特教授如是行：

每日一座修習依師法，各科所緣修法均如前；
一座自暇滿起依次修。透過觀察發起體驗時，
一則依師法之覺受增，二則暇滿、無常、痛苦等，
下、中土道體驗依次生，依師法之一方究竟時，
下、中覺受亦達高上位。

如是若能旁求見觀察（空性見。），「三主要道」體驗同時增、
同時圓滿道程極速疾。

譬如核桃、杏與葡萄種，同時種植三者之樹幹，
樹枝、花葉亦將同時長，最終三者果實可同享。

是故每日座或座之分，各各分為三段之一分，
修習依止善知識之法；一分從暇滿始至發心，
依次轉修各科生覺受；一分於甚深見勤觀修。

第四章 於暇滿生體驗法

如是分為三段修習時，依止善知識法如前修，
自暇滿始發起體驗規：

第一「認識暇滿之體性」，當思「若生無暇將如何，
目前未如是生堪慶幸」，非是空話、顧他當反觀，

現自具足以犀利觀修，再再思惟定與相續合，
如貧獲寶感覺喜洋洋，即生認識「暇滿」之證悟。

復次接修「利大」所緣類，以諸甚深教理之觀察，
數數分析考察、若感覺，剎那無益虛度亦可惜，
此時即生「利大」之覺受。

復次轉入「難得」所緣類，以諸猛利觀察修習故，
若覺縱然剎那之推延，亦如傾注金粉於水中，
極感可惜對此難忍受，心中即生「難得」之證悟。

第五章 發起無常體驗法

復次接修「無常」所緣類，最初「不念死之六過患」，惟修七晝夜許即可生。

「六種念死利益」約一週，修習定能令心作轉變。

復次「死決定」之三種因，彼之第一「死主決定來，無緣能令卻退」之一科，無論持續數日或數月，亦當勵力勤作觀察修。

該科體驗生已轉次科，「壽無可添不斷減少」者，承接前科立為所應修，以觀察修觸動彼要害。

如是覺受生已修次科，「生時亦無修法之間暇」，於此道理勤作觀察修。

尤其修習「死相」一科者，乃是奇特無比念死訣，由此容易生起念無常。

此復法會開示科判中，講於修死九種因相後，修時在此間修為要訣。

彼時以三因相決定死，當思死歿次第為何焉，修習令生恐懼戰兢兢。

依照拙著《勸念無常歌》（即本書附錄五：《策勵自他一切人等痛念無常歌 · 心匙》。），

於其文義作諸觀察修，再再思惟自身死情形，將生怖畏不復能安坐。

如是修習死亡似現前，猶如降臨自身極可畏，諸死歿相明了如現前，心驚膽戰如是覺受出，即是生起「死決定」證量。

復次「死無定期」根本中，第一因相「壽量不決定」以觀察修集中修此科，此時此刻死亡不降臨，如是保證非有之道理，以觀察修多方圍繞修。

憶念「死無定期」之教授，甚深秘密要義為如下：自身親眼目睹或耳聞，有關他人猝死壽無定，

死緣眾多或正行走死，或正食時或正談話死，
或正言笑或正奔跑死，或正角力比試強弱死。

此刻為人彼刻成屍體，此時存在彼時成烏有，
此等本性數數應思惟。

「我亦具足如是死本性，此時此刻不死豈能定？
今夕不成屍身豈能定？今夕不作超薦豈能定？
今夕不送屍林豈能定？」如是以犀利理作觀察，
自身何時納入閻羅口，遭其獠牙噬咬不決定；
又如自己為宿仇所囚，身陷囹圄弑期難預料，
如是能念「不定」體驗生。

復次轉入「死緣」所緣類，修習死緣眾多活緣稀。

若生覺受當修次所緣，「身命猶如水泡極脆弱」，
以觀察修勵力勤思惟。

如是死無定期三因相，於彼修法觸及要害故，
將念「此時不死難保證」，臥時將念「明晨能起否？」
起時將念「今晚能臥否？」，去時將念「能返原地否？」
返時將念「下次能去否？」，當念「明日後世何先至？」
當念「糶粳與命何先盡？」，當念「茶葉與壽何先無？」
當念「此刻不走難決定」，「無暇！無暇！」心生急迫感，
如是即生「壽無定」覺受。

念「死決定」雖稍容易生，「死無定期」之心難生起，
不應考慮是否久耽延，數日、數月、數年當持續，
乃至心未轉變專注修。

此科覺受生已改所緣，此復「死時除卻正法外，
親友財物身體均無益」，此三因相經日、經月修，
死時除法無益了知己，無需再修即生覺受量。

此者易生不需長時修，體驗生時即遷次所緣。

第六章 於惡趣苦生體驗法

復次說時修習惡趣苦，以及皈依建立分別釋，

修時各各惡趣所緣類，其後接修皈依為要訣。

然於初發業者先別學，惡趣以及皈依所緣類，
體驗端倪出已、將二者，合併為一如是極有效。

是故最初先修三惡趣，第一大熱地獄「等活」苦，
此復當發體驗想出自身，現前生於該獄思諸苦，
此刻現前降於自身上。

若想「如是生者雖不妙，然此僅為想像故非真」，
當思如是思惟雖非實，然自相續具有諸大力，
能引「等活」造而未壞業，若遭觸發轉成具力「有」（十二因緣的第十支。），
決定墮入彼中毋庸疑。

今但思惟尚起大恐懼，現前生於其中奈何之？
當思如是痛苦能忍否？當思如是壽量能受否？
如是已生相與決定生，二者輪流誠懇善修故，
當下猛利希求救此苦，皈依處及解脫方便等，
心神惶恐茶飯亦不思，此等強烈感覺出現時，
即是生起「惡趣苦」證量。

如是「黑繩」「眾合」與「號叫」，以及「大號叫」與「熱」「極熱」
並「無間」獄各別之痛苦，修法如前猛利而專一，
精進修習生起諸覺受。

復次四近邊獄與八種，寒冷地獄修法均如前，
非如觀看遠處景象般，當想自身現前生彼中，
及決定生、彼時所受苦，長久猛利難忍之大苦，
降於自身情形猛力修。由是極難忍苦令心驚，
如前心生刺痛無食慾，希求救苦皈依解脫法，
猛力生起即此之證量。

修習地獄苦之增進法：《念住經》（《聖正法念住經》。）中所說地獄類，
當勤讀誦彼苦差別狀，繪成圖像於彼善觀察，
應思「我捨此身後無間，亦具如是苦性奈何之？」
數數憶念即成勝增進。

復次感覺自身如現前，生於餓鬼類與畜生中，
雖然目前此事未成真，然能引業心中多如藏，

不久決定受生必無疑，當思彼時我將如何之。

設想自身現前受生於，餓鬼類與犬、驢等畜生，
或是蟲蟻鳥獸等類中，思彼行住威儀何能忍？

此處亦當誦讀《念住經》，所說餓鬼、畜生之苦狀。

如是修故若思「於當下，若能閉惡趣門豈非善？
現具關閉方便豈非善？」若能速速實施精進法，
即是生起體驗之標準，如同阿難二侄之故事。

第七章 學習皈依

如是三惡趣之諸痛苦，體驗生已發起希求心，
欲獲能救此苦之皈依，當思彼即三寶及功德。

「可皈依之四種因相」者，思惟一週即可令心轉。

復次思惟佛之身功德，以及語功德與意功德，
事業功德略如《道次第》，廣如二《莊嚴》（即《現觀莊嚴論》和《大乘經莊嚴
論》。）與《寶性》等，
諸大教典之中所說者，根據自心能力善修習。
於三寶生不退轉信心，猛力增長即此之證量。

如是法功德與僧功德、略如《道次》廣如諸大論，
所說內容修習能觀見，自宗大師、教法及隨學，
三寶功德、生起難劫奪，猛利信心此即覺受量。

於此生體驗已修次科，「了知三寶差別」之各節，
發覺受故三寶相互間，能作明確區別即證量。

生體驗已接修次所緣，名為「由承許門皈依量」：
自思「上師佛為皈依師，法寶即是真正之皈依，
僧伽乃是成辦皈依伴」，猛利至誠承許復心念：
「無餘皈依大師助伴故，決定惟有三寶」即證量。

生體驗已轉入次所緣，「不言有餘之門而皈依」：
「惟我大師佛陀之教法，乃是求解脫者之津梁，
由六別法之門而超勝；其餘宗派大師及教法，

笨波外道世間天神等，佛法之外其他師與教，
由六別法之門而下劣。」善思惟故自宗之大師，
彼之教法及隨學三者，方堪皈依餘皆非皈依，
如是定解至誠而生起，由是希求皈依餘等心，
少分亦不生起為證量。

復次「皈依功德」約七日，「皈依學處」亦修一週許
可令心變如是當努力。

皈依所緣體驗之發起，不需花費太久時間故，
聞思諸大教典所說義，與修配合匯集三者行。

三寶功德廣大如虛空，亦如恆河沙數難計算，
復如大海深邃難測度，窺見少分功德生信心，
此福三界為器猶為小，是故於此努力切實修。

第八章 惡趣苦與皈依諸別法合修法

如是思惟三種惡趣苦，詳念三寶功德之二者，
各別覺受妥善發起時，次當合併此二而皈依：

依於何因而作皈依者？即是怖畏惡趣苦折磨；
及於能救此苦之三寶，發深忍信依此之二因，
至心承許三寶為依怙，親友、希冀處即皈依體。

倘若自身墮於惡趣中，不得歸處皈依亦不知，
故應當下皈依為最要。

此復怙主寂天之善說，《入行論》中「睜大驚恐眼」，
乃至「請速除怖畏」云云，如論所說應當善思惟。

復次匯集彼等之別法，詳廣修法如下當實施：

從自頭頂上師之心間，放出皈依全境住面前，
自身周圍六道有情繞，思已首先修習「等活」苦，
覺受現前恐懼身戰慄。

「不需畏此、能救皈依處，上師三寶面前空中住，
彼等具有能力救此苦，是故我當至誠而啟請，

自他一切有情等活獄，其中痛苦當下願救護。」
如是想中多誦皈依偈。

如是「黑繩」「眾合」「號叫」等，餘熱地獄及四近邊獄，
八寒冷獄、餓鬼、畜生等，分成各科各節依次序，
修習各各痛苦、各節後，接作皈依扼要甚稀有！

如今皈依計數人雖多，然於皈依因與皈依體，
功德差別、承許、不說餘，此等建立懵然皆不知，
惟是口頭空話重數量，如是計數豈成淨皈依？
不能入於內道佛教門，如苦差般皈依有何用？
是故欲勤計數唸皈依，當於此間廣修所緣類，
如是精進方達彼扼要。」

本文《菩提道次第體驗引導修法教授 · 通俗明了直指其要》者，是應巴康雪朵寺
扎貢卻珠仁波切致書請求，由恩德無比最勝依怙金剛持帕繃喀大樂藏吉祥賢，於事務極
其繁忙之間隙忽然賜予。

附錄四：遙呼上師 · 速引三身無別上師加持之悲歌

遙呼上師 · 速引三身無別上師加持之悲歌 (1)

帕繃喀大師 造

仁欽曲札 譯

喇嘛欽！ (2) 喇嘛欽！ 喇嘛欽！

大樂法身之中諸佛智慧一味，
此即一切具恩上師究竟體性，
至誠懇切猛力祈禱上師法身，
現、後、中有 (3) 願皆不離慈悲攝受！

智慧幻化之相具足七支 (4) 勝者，
此即一切具恩上師究竟幻基 (5)，
至誠懇切猛力祈禱上師報身，
現、後、中有願皆不離慈悲攝受！

隨所教化根機示現種種幻舞，

此即一切具恩上師報身變化，
至誠懇切猛力祈禱上師化身，
現、後、中有願皆不離慈悲攝受！

三身無別遊戲現為上師形相，
此即一切具恩上師唯一體性，
至誠懇切祈禱三身無別上師，
現、後、中有願皆不離慈悲攝受！

一切無量寂、威本尊上師為體，
除此具恩上師之外別無本尊，
至誠懇切祈禱普攝本尊上師，
現、後、中有願皆不離慈悲攝受！

一切佛陀合一總體現上師相，
除此具恩上師之外別無諸佛，
至誠懇切祈禱普攝諸佛上師，
現、後、中有願皆不離慈悲攝受！

諸佛如來智、悲、力體現為師故，
聖三部主（6）自然即是具恩上師。
至誠懇切祈禱三部合一上師，
現、後、中有願皆不離慈悲攝受！

所放百部、五部、三部一切即師，
收攝此等所成遍主（7）亦是上師。
至誠懇切祈禱諸部主宰上師，
現、後、中有願皆不離慈悲攝受！

一切佛陀、正法、僧伽作者即師，
兼備普攝三皈依處即具恩師，
至誠懇切祈禱普攝皈依處上師，
現、後、中有願皆不離慈悲攝受！

諸佛如來本體幻化現上師相，
慈悲攝受其理思之憶念上師！
於一切佛無緣度化苦惱若我，
示無謬道其理思之憶念上師！

抉擇難得、利大妙身利害得失，
無誤欲取心要思之憶念上師！

忽爾忽爾死大怖畏降於自頂，
不知所措本性思之憶念上師！
現世一切圓滿當下忽然離去，
孤獨前往本性思之憶念上師！

自身赤裸墮於可畏地獄火中，
至極難忍本性思之憶念上師！

無福餓鬼道中涓滴飲食亦無，
痛苦現前覺受思之憶念上師！
愚昧畜生極其醜陋緣分下劣，
如是親身覺受思之憶念上師！

苦惱若我如今將墮彼惡趣處，
能作救護皈處思之憶念上師！
黑、白業果如影隨形微細取捨，
如法而行其理思之憶念上師！

無邊三有猶如牢獄眾苦之源，
從此解脫方便思之憶念上師！

可畏有海渦捲無量苦惱老母，
墮落逼惱本性思之憶念上師！

三主要道與二次第甚深覺受，
自相續中無難生起求師加持！

勇猛發起出離之心求解脫故，
一心精進修習三學求師加持！

獨自解脫一切眾生增上心擔，
精熟殊勝菩提心寶求師加持！
往趣廣大菩薩行之彼岸心力，
一心隨行佛陀大海求師加持！

空與緣起明空互伴一同現起，

通達離邊正見之頂（8）求師加持！

基位庸常生、死、中有轉三身道，
能熟生次覺受速生求師加持！
風心融入中脈四喜、四空遊戲，
朗然現起幻化天身求師加持！

能、所二取表皮蛻盡本面赤裸，
值遇本性勝義上師求師加持！
滅盡二障戲論大樂法身界中，
自與上師三密合一求師加持！

總之乃至菩提安住心中不離，
子繼父業願具恩師大悲加持！

喇嘛欽！ 喇嘛欽！ 喇嘛欽！

此《遙呼上師，速引三身無別上師加持之悲歌》者，是因遠方擦瓦繡達寺比丘洛桑饒傑獻三百章噶藏銀勵力勸請，由僭名帕繡喀大師一氣呵成之，繕寫者丹·群科寺僧洛桑多傑。樂善增長！

註釋：

- (1) 收入《帕繡喀大師文集》第六函第一篇《道歌學處類彙編》。
- (2) 意為伏祈上師垂察。
- (3) 今生、中有與後世。
- (4) 無上瑜伽部所說佛位的七個特徵：1. 圓滿報；2. 結合；3. 大樂；4. 無性；5. 悲滿；6. 不斷；7. 無滅。
- (5) 幻化的基礎。
- (6) 文殊、觀自在、金剛手為事部三部一佛部、蓮華部、金剛部的部主，分別為諸佛智、悲、力三者的體現。
- (7) 第六部大密金剛持。
- (8) 指應成派中觀見。

附錄五：策勵自他一切人等痛念無常歌 · 心匙

《策勵自他一切人等痛念無常歌 · 心匙》

帕繡喀大師 造

仁欽曲札 譯

嗚呼哀哉具恩師，伏祈大悲作瞻視！
苦惱若我眾行徑，一生自欺似無心。

勸告自己衷心語，《心匙》心中當牢記，
縈繞心髓不散亂，思惟自身之本性。

無始輪迴至今生，已經無數生死輪，
雖受種種樂與苦，然猶未辦少分利。

難得暇滿昔雖獲，皆未受益而虛擲，
如今若能自愛者，當修善行久樂藏。

貌似精明實愚痴，耽著童戲般現世，
忽遭可畏閻摩逼，無計可施終將臨。

自念尚且不死故，忙於無盡現世業，
可畏閻摩忽現前，宣布死期終將臨。

雖勤籌措明日事，即刻起程終將臨。
剩事殘飲未竟業，無奈放捨終將臨。

鋪衾而臥但今日，如朽木頹臥〈末床〉（2），
無力翻身拈摸手，牽捉衣友終將臨。

除卻今日難再穿，〈末衣〉內外遍裹纏，
猶如石塊漸僵硬，初見自屍終將臨。

〈末語〉遺囑與愁嘆，悲哀之中強欲言，
舌根乾故難達意，極灰心時終將臨。

〈末食〉聖物與舍利，伴諸流汁注口中，
縱然一口難下咽，流出屍口終將臨。

洽心合意眾親友，悲憫苦惱圍繞住，
〈末伴〉哭泣傷別離，從今永訣終將臨。

可怖幻相如浪湧，斷支節苦甚難忍，
無可奈何苦痛中，此生相沒終將臨。

善念提示極重要，是故師友興大悲，
雖於耳旁勤提醒，惟增沮喪終將臨。

喉間頻發歎噓聲，呼吸漸短氣壅滯。
最後停止如斷弦，今生完結終將臨。

百般珍惜悅意身，終成反胃腐爛屍，
此身羸褥亦難忍，終置荒涼屍林地。

此身芒刺亦難忍，終遭剝削骨肉碎。
此身蚤虱亦難忍，終為鳥獸食殆盡。

屍身雖以錦衣裹，終將置於焚化爐。
此身爇香亦難忍，終被焚燒火蘊中。

熾燃柴薪燒骨肉，收骨灰時終將臨。
此身厚衣亦難忍，終被埋於窄地坑。

悅耳大名之前後，加〈已故〉語終將臨。
親戚朋友與僕役，哭聲四起終將臨。

衣帽家當散四方，無一剩餘終將臨。
獨往中有險關道，淒慘惆悵終將臨。

四大（3）顛倒仇敵至，生大恐懼終將臨。
見處山崩斷岩下，土雨壓身奈何之？

幻見趣入大海中，巨浪渦捲奈何之？
聞似大火爆炸聲，心耳俱裂奈何之？

黑暴劫風包捲起，幻相可畏奈何之？
大紅業風緊驅迫，為闇吞沒奈何之？

閻摩使者繩索捆，惘然被牽奈何之？
牛頭蠍面眾獄卒，百般折磨奈何之？

死主閻摩法王前，算善惡帳奈何之？
推諉生前貪瞋詐，閻摩揭穿奈何之？

自罪異熟當懲罰， 入閻摩獄奈何之？
地獄烈火鐵地上， 自身裸臥奈何之？

兵刃雨降身破碎， 受而不死奈何之？
烱銅鍋煮骨肉爛， 受猶不死奈何之？

身火無二極熾燃， 然猶不死奈何之？
冰穴風襲身凍裂， 成千百片奈何之？

墮入飢渴餓鬼中， 多年飢餓奈何之？
若成劣緣愚旁生， 互相啖食奈何之？
極難忍受惡趣苦， 真正臨頭奈何之？

現應速速不放逸， 當下精進正是時，
不僅適宜恐遲故， 應即速速提精神。

具恩師父之口授， 善慧佛陀（4）論心要，
顯密全圓道修法， 當與心中起實證。

自他二利久樂藏， 日日盡力求獲取，
試與閻摩作競賽， 三門合一勤修行！

此《策勵自他一切人等痛念無常歌 · 心匙》一文，是因離事專修者昂旺年札請求在先，布達拉宮四任管家索南袞嘎亦一再勸請，近來昂旺年札復作請求，由僭名帕繃喀轉世者造於貢薄地區之楚 · 扎西德欽寺。願眾生利益增長！

註釋：

- (1) 收入《帕繃喀大師文集》第六函第一篇《道歌學處類匯編》。
- (2) 意為此生最後所臥之床，「末衣」即此生最後所著之衣等，下同。
- (3) 地、水、火、風。
- (4) 宗喀巴大師。

《掌中解脫》第Ⅱ冊

菩提道次第教授科判表 [略]	(電子檔、書本 2007 版)
第四世 墀 江仁波切 序	(e011、b 一)
譯 序	(e012、b 三)
第十二天 皈依——入聖教之門	(e261、b493)
第十三天 深信業果——一切安樂之本	(e285、b547)
第十四天 思輪迴苦	(e311、b605)
第十五天 思惟苦因與抉擇解脫道性 [插圖]	(e331、b649)
第十六天 發菩提心利益	(e353、b695)
第十七天 七重因果與修心七義之一	(e367、b727)
第十八天 修心七義之二	(e384、b763)
第十九天 修心七義之三	(e389、b777)
第二十天 六度總說	(e402、b807)
第二十天 奢摩他	(e415、b835)
第二十二天 毗鉢舍那	(e430、b869)
第二十三天 金剛乘、四攝與發心儀軌	(e448、b909)
第二十四天 發心儀軌 (正行)	(e452、b917)
附 錄 一 「平等捨」修法口傳教授	(e460、bA103)
附 錄 二 修心取捨所緣廣略修法	(e464、bA115)
附 錄 三 大乘修心七義根本文	(e467、bA123)
附 錄 四 大乘修心七義論貫註	(e470、bA131)
後 記 (略)	(e476、b937)

菩提道次第教授科判表
[略]

第十二天、皈依——入聖教之門

法王大宗喀巴說：

「暇滿難得壽無暇，串習能除此生欲。」 (1)

(嘉傑 · 帕繃喀仁波切援引上述頌文為我們略示改正動機之法，然後回顧了已講述的那些科判，並重述一遍「思惟後世二趣苦樂如何」中惡趣苦的內容。大師接著說：)

由此想從有暇身獲取有價值的東西。在思惟惡趣苦產生深切的恐懼之後，如果想尋求能拯救惡趣痛苦的依怙與後世安樂的方法，當知能拯救後世惡趣苦的依怙，就是皈依三寶；而方法即是對一切安樂的根本—業果發起深忍信，而作如理取捨。

戊二、依止後世安樂方便

分兩部分：（己一）趣入聖教最勝之門修淨皈依；（己二）於一切安樂根本業果發深忍信。

己一、趣入聖教最勝之門修淨皈依

皈依分五小節：（庚一）依何因皈依；（庚二）皈依何境；（庚三）皈依量為幾何；（庚四）皈依利益；（庚五）皈依學處。

庚一、依何因皈依

皈依是否清淨，取決於心中是否有清淨的皈依之因。如《答極白增上心問 · 善慧笑聲》中說：

「皈依體性之要義：自身生起大怖畏，
知三寶具救護力，由此所生之皈依，
是一切智汝所許。」

皈依必須具備以下二因：自己對輪迴與惡趣苦心生恐懼；信任三寶有能力保護我們遠離那些怖畏、對三寶起深忍信。不具備上述條件，就不是清淨皈依。

如果對痛苦沒有畏懼心，我們就生不起尋求皈依的心；如果對皈依境沒有信心，我們就不會想去皈依，或是雖想皈依但心裡並不相信、只當皈依是一句空話。

再者，對自身惡趣苦心生畏懼，對輪迴心生畏懼，對他人在輪迴中受苦心生不忍起悲憫心，這三者依次是下士、中士和上士的皈依因。所以，對昨日講的惡趣苦生起恐懼，便是此處所說皈依因中的一項。

庚二、皈依何境

皈依何境分兩部分：（辛一）正說認明皈依境；（辛二）可皈依此之原因。

辛一、正說認明皈依境

如《百五十讚》中說：

「若彼一切過，畢竟皆永無，
若是一切種，一切德依處。
設有此心者，即應皈依此，
讚此恭敬此，應住其教法。」

凡是有能力辨別誰是可皈依、誰是不可皈依的人，即應皈依內道佛教的大師、大師的教法，以及安住於該教法的人士。世上大多數人喜歡尋求世間王魔、天、龍、厲鬼等的庇護；外道則多以梵天、帝釋等皈依處，然而這些鬼神本身也是輪迴中人，所以不堪皈依。那麼究竟誰是可皈依的對象呢？

《皈依七十頌》中說：

「佛、法及僧伽，是求解脫依。」

只有佛、法、僧三寶才是我們可皈依的對象。

但是，如果我們對這三者認識不清，也不可能會有清淨的皈依。在沒有深自省察的情形下，外表上似乎是一位大秉持明行者，但一遇到生病等災難，或是要做重要的決定時，便跑去求助於世間護法和王魔、厲鬼、當方土地神祇等，帶著一肘長煙施用的柏枝，有廟就進、見像就拜。這是內心不信三寶，而把鬼神看得比三寶重要的外在反映。即使寺院的名冊上有他的名字，事實上這種人連內道佛教徒也談不上，更遑論是大乘的持明行者。

龍、王魔、厲鬼等沒有悲、智、力三者的功德，他們連自己什麼時候死都不知道，而且大部份屬於畜生道和餓鬼道，比我們的層次還低。我們無論如何也還是人，所以還有比皈依他們更卑劣的事嗎？

對於輪迴和惡趣苦，世間鬼神不僅無力相救，就算是在處理暫時的小事上，也是利小害大。（帕繃喀大師舉例說，以前有個身患腫瘤的人，來到夏魯（2）山神住的地方，正巧碰上山神要對其他非人交肉稅，山神便將那人的肉瘤取來充數，於是豁然痊癒。另外一個患腫瘤的人聽到此一消息後，也來求助，但結果是舊瘤未消又添新瘤。像這樣，世間鬼神有時對我們有幫助、有時反而有損害，所以不是永遠可以信賴的對象。）

外道們以梵天、帝釋、大自在天、威猛天、六面天等為皈依的對象，他們雖然要比上述那些鬼神好一些，但本身並沒有解脫輪迴和惡趣，所以也無法救護他人。內道佛教的大師則與他們不同，《讚應讚》（3）中說：

「宣告我是汝，無怙者助伴，
由大悲抱持，一切諸眾生。
大師具大悲，有愍願哀愍，
勤此無懈怠，有誰與尊等？
汝是諸有情，依怙總勝親。」

大師佛陀具備圓滿的智、悲、力功德，我將在下面講解三寶各別功德時加以詳細敘述。王魔、厲鬼等鬼神不僅絲毫沒有這些功德，而且就算把天、龍等世人所相信的皈依處所有功德加起來，也還不及一位內道證預流果聲聞所具有的功德。所以，佛陀是二利已臻圓滿的究竟皈依處，是斷盡一切過、圓滿一切德的導師。簡單地說：二種法身就是勝義佛寶，二種色身即是世俗佛寶。

至於法寶，其中的勝義法寶即是指「滅」或「道」所包含的聖者心中的「清淨諦」（4）。所謂「滅諦」是指各無間道（5）所引發本份障蓋的解脫分；所謂「道諦」是指聖者心中能得該「滅」方便的現觀。如果要為未曾學過大論的劣慧者舉例說明，則勝義法寶可以說就是這個「三士道次第」；十二分教（6）等為世俗法寶。

僧寶中的勝義僧寶，為具足智解脫八種功德（7）中任何一種功德的聖補特伽羅；凡夫具戒比丘滿四人者，為世俗僧寶。對他們施行利益或損害，會產生依僧伽而造的善不善業之果。

如果只是解救一種怖畏，不需皈依處三者全備，每一皈依處均有解救的能力。以前多康（8）有一人被老虎銜走，他向觀自在祈禱，老虎立即將他放在地上走開，由此脫離虎難；再如富樓那出家證阿羅漢果後，他的弟兄和商人們入海取「勝地旃檀」，當旃檀的守護神準備將他們的船隻搗毀時，富樓那尊者的兄弟們齊聲向他祈禱，得以逃過這場滅頂之災；（9）又如當龍王向「明勝」王拋灑兵刃之雨時，目犍連將之轉變成花雨。（10）

然而，要救離所有的輪迴和惡趣苦，則需三寶全備。譬如身患沉痾的病患，需要藥物、醫師和護士三者來治癒他的病；同樣的，為了能脫離輪迴、惡趣之苦以及有寂重怖之沉痾，也需要如醫師般能開示解脫道的佛，如藥物般能得解脫三士道的法，以及如護士般修法良友的僧，三者缺一不可。所以，我們皈依的對象就是這三者。

辛二、可皈依此之原因

三寶之所以可皈依，主要是因為佛寶的功德，其中有四項原因：

（一）佛本人已經解脫一切怖畏

如果引導我們的皈依境本身尚未解脫一切怖畏的話，怎能解脫其他人的怖畏呢？這就像一夥人一同被水沖走或一起陷進泥淖，自顧尚且無暇，如何互助。

然而，大師佛陀已解脫一切怖畏。以前提婆達多想謀害佛陀，他拋投大石，卻傷不了佛陀；（11）未生怨王曾在王宮放出一頭憤怒瘋狂的大象「護財」出來傷害佛陀，其他阿羅漢因為害怕而飛到空中，只有佛陀毫無畏懼並將「護財」調伏。（帕繃喀大師又詳細講述了長者「吉祥隱」兩次害佛未果的故事：一次暗設火坑，一次食中下毒，但均未能得逞。（12）大師又指出，那時「吉祥隱」及其妻認定佛陀也是個會害怕火坑和毒藥的凡人。這些情節也適用於修「依止善知識法」中「自所見相無法決定」一節。）這些是佛陀斷除二障及其習氣之力，解脫自身一切怖畏的具體表現。

（二）佛善巧解脫他人一切怖畏之法

即使能夠解脫自身的一切怖畏，但未能善巧方便，不知如何解救他人，也救不了別人，就像雙手殘廢的母親救不了落水的孩子一樣。然而，佛薄伽梵卻極善巧調伏各類化機之方便。瞋恚如「指鬘」一樣的大罪人，（13）我慢如乾闥婆王「極喜」、「護光」之輩，（14）大力非人如藥叉「能奪」與「住野」之類，（15）愚痴如槃陀迦般的鈍根，（16）或如年邁長者「吉祥生」等善根非常少的人，（17）以及像佛弟子難陀那樣貪欲極重的人，（18）佛陀均能度化。

（三）佛大悲普度無有親疏

如果某人的悲心有偏頗，就只會利益親友而不利益仇敵。佛陀則不然，他對所有眾生都一視同仁。佛陀對害他的仇人提婆達多和自己的兒子羅怙羅不存親疏之心，也沒有利此而不利彼的區別。提婆達多為了與佛陀爭勝，吃下一些藥用油無法消化而得病。大師以諦實語祝願，說他對提婆達多與羅怙羅平等慈愛，因此治好了他的病。（19）（帕繃喀大師指出，釋迦牟尼佛是最近出世的佛，以此為代表，可推知其他佛的功德。）

（四）無論有恩無恩佛皆饒益

若非有恩無恩悉皆饒益，就會和我們一樣，在稍微有點財勢的時候，往往不屑與那些比自己貧弱的人交談，更不用說出手援助。只幫助對自己有恩的人、無恩的就罔顧，是無法保護弱小者的。佛陀卻不是如此，他對所有眾生都作饒益，無論是對他有恩還是無恩。

以前有位比丘病苦無依，佛陀親自照顧，為他清洗沾在身上的糞尿。佛陀還收留了一個婆羅門青年，此人長有十八種醜相，連乞丐群中都進不去。(20) (帕繃喀仁波切又詳述了佛陀保護和攝受其他不幸有情的故事：「明勝」王的女兒「金剛女」有著形似豬臉的醜惡面容，這類醜陋的眾生，佛陀依然饒益；(21) 長者「通曉」的兒子「善來」福報極劣，在他出生之後，家中財產逐漸耗盡，最後淪為乞丐，凡是與他同行乞討的人都得不到食物，名字也被改稱作「惡來」。不論任何地方他都找不到友伴，甚至於進不了乞丐群中，連接近都不被許可，厄運連連，也是由於佛陀的庇護、攝受，而得到拯救。)(22)

所以，佛陀的大悲不僅對眾生沒有親疏之分，而且普作饒益，不論對方對佛是有恩還是無恩。事實上，佛陀對弱小的眾生還特別悲憫。(帕繃喀大師總結說，如果我們所皈依的對象缺乏大悲心，想要得到保護也是枉然；由於佛陀具有大悲心，縱使不向之求助，佛陀也必然會救護。)

庚三、皈依量為幾何

簡單地解釋了皈依因和皈依境之後，現在要接著講皈依的量，分為以下四個方面：

辛一、由知功德之門皈依

我們應該在了解三寶各自的功德後作皈依，所以分三點來講：佛功德、法功德和僧功德。

(一) 佛功德

佛功德又可細分成身、語、意、事業四種功德：

1、身功德

佛身以三十二相、八十種好為莊嚴，即如《現觀莊嚴論》中所說的「手足輪相具、足底如龜腹」等三十二相以及「佛爪赤銅色」等八十種好。「相」表擁有者為大丈夫；「好」為具有內在功德的象徵。

若能思惟相、好體性的功德和因的功德等，會更有力量，所以在此我們按照《寶鬘論》中所說的教授來修：假如我們將獨覺、有學和無學聲聞、以及轉輪王等世間所有的福德加起來，也只能成就佛身的一個「毛孔」；成就所有「毛孔」福德的一百倍方成一種「好」；成就所有「八十種好」福德的一百倍方成一種「相」；成就「三十二相」福德的一千倍方成「白毫相」；成就「白毫相」福

德的十萬倍方成「頂髻相」；成就該相福德的一千兆倍方成「佛語梵音」。

此外，如來的相、好等全身各支分，均有說話的功能，宣講佛法。頂髻和毛孔等也有心的功能，可以明見一切如所有和盡所有的所知境。因此，按照「道次第」傳承祖師的規矩，「俱胝圓滿樂善所生身」等三句，(23) 每一句均可配稱身、語、意來解釋。因此，佛身周遍一切所知境，凡是佛身周遍的地方，佛語和佛意也同樣周遍。所以說，一切世界映現於佛身，佛身周遍於一切世界，佛身秘密不可思議。經(24)中說：「智所周遍處，身亦如是遍。」

佛陀的頂髻通常在瞻仰時只有四指高，但如果真要加以測量，那是無法辦到的。《秘密不可思議經》中說，「持力」菩薩曾以神通向上飛越無量世界來觀看，但始終無法見到如來頂髻的尖端，最後倦而返回。

佛陀的衣服不觸及身體，總是離體四指左右，但前來覲見者均能清楚地見到佛身的輪廓；佛陀的雙腳雖不碰地，但能清晰在地上留下法輪等紋路的足跡；如果蟲蟻等正好進入佛的腳下，它們將在七日內沉浸於極大的快樂，然後從畜生道死歿往生天界。

此外，我們也應憶念《喻讚》中所說的那些功德：

「相莊嚴尊身，殊妙眼甘露，
如無雲秋空，群星為莊嚴。
能仁具金色，法衣端嚴覆，
等同金山頂，為霞雲縛纏。
尊怙無嚴飾，面輪極光滿，
離雲滿月輪，亦莫能及比。
尊口妙蓮花，與日開敷蓮，
蜂見疑為同，當如懸索轉。
尊面具金色，潔白齒端嚴，
如淨秋月光，照入金山隙。
應供尊右手，為輪相殊飾，
以手作撫慰，生死所怖人。
能仁遊行時，雙足如妙蓮，
印畫此地上，蓮苑何能美？」

(帕繃喀大師說，此處如果要廣修，應配合《現觀莊嚴論》等經論中所說內容。)

2、語功德

佛語具有六十種妙音支分，主要的如密續中所說：

「雖說一語音，各別現多相。」

文殊怙主大宗喀巴依據《諦者品》(25)的意趣說道：

「一切世界眾有情，於一時中詢諸疑，
於各各前盡所有，身語莊嚴同時現，
雖作事業息分別。」(26)

意思是說，即便各類眾生同時向佛陀詢問各種不同的問題，如來也能同時以一種聲音，根據眾生各自的語言和各自的根器來解答一切疑問。例如，廣、中、略三種《佛母》(27)雖然是佛陀同時說的，但因為化機的關係，變成廣、中、略三種形式。

此外，佛陀的聲音不分遠近都聽得到。《秘密不可思議經》中說，目犍連為了測量佛語傳播的距離，以神通力前往許多界，所到之處聽到的聲音，仍像在佛前聽到的那般清晰，所以無法測定佛語傳播的限度。

其它語功德，如《百五十讚》中說：

「觀尊面可愛，從彼所聽聞，
極和雅語音，如月注甘露。
尊語能靜息，貪塵如雨雲；
拔除瞋毒蛇，等同妙翅鳥；
摧壞極無知，翳障如日光；
由摧我慢山，故亦等金剛。
見義故無欺，無過故隨順，
善綴故易解，尊語具善說。
初聞尊之語，能奪聞者意，
次若正思惟，亦除諸貪痴。
慶慰諸匱乏，諸放逸所歸，
令樂者厭離，尊語相稱轉。
能生智者喜，能增中者慧，
能摧下者翳，此語利眾生。」

(帕繃喀大師又指出，佛語不僅具有上述功德，而且還有身與意的功用等，佛語秘密深不可測。)

3、意功德

關於意功德的詳細情況，應當參閱各大教典，了解十力、十八不共法等二十一種無漏智品類（28）功德。已曾聞思大論者，在此也應將大論中廣泛開示的內容在此加以利用而作思惟。簡言之，意功德可分「智功德」和「悲功德」兩種：

智功德，佛陀能在如所有性中入定的同時，明見一切盡所有法，如觀掌中菴摩羅果。《讚應讚》中說：

「世尊墮時法，一切種生本，
如掌中酸果，是尊意行境。
諸法動非動，若一若種種，
如風行於空，尊意無所礙。」

比如說吧，過去釋迦族有個名叫難達嘎的人去世之後，一些自然外道為他作超度法事，這些外道照往常風俗將死者召來現形並施予飲食，難達嘎的親戚都信以為真。佛陀說，那是乾闥婆「毗雅巴嘎」和藥叉「桑噶達」等鬼神變化成死者的樣子而來。但他們都不相信，於是大師命釋迦族每戶各帶一個米袋來，內藏各戶的姓名條。釋迦族人照辦了，因為戶口眾多，結果需要一頭大象才能將那些米袋馱來，佛陀一個也不差地辨別出哪個米袋是屬於哪一家的。至此，釋迦族人才由衷生信。這是經（29）裡講的。律典中也說，如果世界上所有的樹被火燒成灰燼，並放在海裡隨浪翻攪多時，再呈交給佛陀，佛陀甚至能一一辨別出這些灰燼原是樹的哪個部分、屬於哪個樹種、生長在哪個地方。

除此之外，佛陀還有許多其它方面的功德：所謂「身隨示神變」，是指佛陀能在千萬億等任何數量的化機前面各現一個化身；所謂：「語普說神變」如前已釋，是說佛陀能隨順每一有情的語言和意願，開演佛法；所謂「意等持神變」，是說大師在作「世俗發心」時，能使一切有情，甚至螞蟻如此微小的生物也能了知其他有情的心思以及如來的意向；在作「出世間發心」時，則連「最後有」菩薩也無法知道佛陀的想法。

（帕繆喀大師又說，佛在說《佛母》時，曾將一切世界轉變成淨土。如是等等，佛的功德無量無邊。）

「悲功德」，如偉大的第七世嘉卻·格桑嘉措所說：

「或有凡夫鍾愛自身偶為瞋轉反自害，
然而汝於諸有情眾恆常顧念如獨子，
損惱之意下至少分心中久已拋棄故，
如我自愛較汝悲心縱然一分亦難及。」（30）

我們對自己的珍愛再怎麼深切，也比不上佛對有情悲愍心的一小部份。而且佛的悲心與我們有或增或減的悲心不同，不是見到受苦的有情才生起、沒有見到就不生起，因為佛陀永遠觀見一切有情在受苦，所以他的大悲心也從不間斷，永遠地對有情運轉。佛陀的悲心，是早在入道以前就開始修習並獲究竟純熟的力量所致。由見於此，《百五十讚》中說：

「此一切眾生，惑縛無差別，
為解眾生惑，尊久為悲縛。」

《諦者品》中也說：

「觀見痴黑暗，常覆眾生心，
陷入生死獄，勝仙發悲心。」

4、事業功德

對此，我們應按照《寶性論》中所說的九種譬喻來思惟：

「如帝釋鼓雲梵天，如日亦如摩尼寶，
如來猶如谷響者，亦如虛空與大地。」

當帝釋的影像不待功用和分別，映現在吠琉璃地面上時，小天神見到後都想獲得同樣的成就，於是去修集資糧以求獲得天主帝釋的果位；同樣的，當人們看到相好莊嚴的佛身時，也會想獲得佛身而積聚其因，這是佛身事業。

三十三天界中有一只大鼓，稱作「持力」，係由諸天神福德所成。該鼓不捶自響，發出法音，開演四法印，勸說天神們去追求解脫；同樣的，諸佛不需要有動機的造作，便能普宣佛語，將眾生安置於增上生和決定善中，為有緣和可勘教化的眾生說法，這即是佛語事業。

猶如雲中降下的雨水能使禾苗生長，能使化機相續中的善根稼穡生長，是為佛意事業，如是等等。（31）

此外，佛以示現身神變調伏有情，以語事業說法，藉由「無煩惱三摩地」而行意事業。

簡言之，八地以下的菩薩需要依靠粗顯的功用，八地以上的菩薩仍需要微細的動機，所以無法作出同時利益一切有情的事業。佛的事業則不然，佛不需要有「我當饒

益有情」這樣的動機和功用等。正如空中的月亮本身沒有分別心，在任何有水的容器，甚至草尖上的露水，只要水面上澄清不動，就會倒映出月影；同樣的，一旦化機的相續清淨、調伏的時機已到，佛的事業便會不假功用、自然而然地發生作用。（帕繆喀大師指出，所謂「佛的事業」，事實上是指「以自因智慧法身為增上緣所生的白善功德。（32）」）

（二）法功德

諸位當中已學習過大論者，應思惟如見道無問道斷除自道本份障蓋的道理。不了解的人，可以想一想，以前所講佛所具有的不可思議功德是從那裡來的？這些功德是藉由滅、道等證法和教法才得以產生，所以法具有生出如是不可思議功德的功德。

（大師解釋說：總的說來，法寶是就滅諦及見、修無問道等五道、十地而言，但此處所說的法是以調伏自心為主。所以，粗淺地說，如前所言，可以此「道次第」作為代表。）

（三）僧功德

以聲聞資糧道行人為例，因為對三有生起厭離即入資糧道，培養「十三種菩提資糧」（33）並獲得三十七菩提分中的初三分，為了利他而顯現變化和神通等；加行道行人抽象地通達四諦十六行相；見道行人有現證空性等功德；修道行人逐漸斷除八十一種修所斷煩惱；證阿羅漢者功德更大：他們可以將物體由多變少；憑藉地遍、水遍、火遍、風遍和空遍三摩地顯現多種變化；能到臨任何有化機的地方。（帕繆喀大師說，聲聞阿羅漢也有無量功德：佛陀涅槃後，阿難調伏外道，在七日之內令八萬人見諦；近隱阿羅漢（34）說法時，有惡魔降下食雨和寶雨，又變化成舞者作秀舞蹈，近隱為她套上花鬘，加持成異常醜陋的面目。）（35）我們現在大多將「聲聞」看得很低微，但如果我們僅有聲聞的功德，恐怕也會被歸入大成就者之列。

緣覺因為百劫積集資糧等緣故，所以其功德要較聲聞更勝百倍、千倍。

菩薩的功德更是浩瀚無際。資糧道、加行道位「勝解行地」的菩薩，以聞、思、修抉擇空性義，因修習悲心、菩提心和甚深見，壓伏現前的能取、所取分別，圓滿第一阿僧祇劫資糧；見道位初地菩薩布施波羅蜜多修持為最殊勝；修道位二地至十地的菩薩，隨著觀見法性的不斷深入，獲得其它九種波羅蜜多（36）的修持圓滿。

此外，初地菩薩能在一剎那間獲得十二種百功德：化一百身；每一化身有百位菩薩圍繞；能見百劫；震動百世界；入百種三摩地；見百位佛；得百佛加持；化現一百佛剎；遊訪一百淨土；開啟一百法門；成熟百位有情和住世百劫。十二種功德一一對照，二地為千，三地為十萬，四地為百俱胝，五地為千俱胝，六地為十萬俱胝，七地為百千俱胝那由他，八地為十萬三千大千世界微塵數，九地為等同百萬阿僧祇世界微塵數，十

地為等同不可說不可說三千大千世界微塵數。(37) (簡言之，不淨七地獲得圓滿第二阿僧祇劫資糧的功德，清淨三地獲得圓滿第三阿僧祇劫資糧的功德。如是等等，詳如各大經論所說，僧功德無量。)

辛二、由知差別之門皈依

由知差別之門皈依分六部份：

(一) 體性差別

佛的定義是現證菩提者，亦即沒有任何障蓋、直見一切諸法真理的人。菩提一詞藏文為「絳曲」，其中「絳」的意思是熟練，就像我們稱精於唸誦為熟練一樣，證德達到究竟亦名如是；法的定義是佛出世的結果，如佛轉四諦法輪時，「五賢士」相續中相應生起見道等種種證德，乃隨程度不同而異；僧的定義是修習佛法者。

(二) 事業差別

佛的事業是講經說法；法的事業是斷除應斷之煩惱；僧的事業是從旁協助積極向善，例如，以身作則修法證果而為他人楷模等等。

(三) 信解差別

皈依時，對三寶信解不同，如同渡江時對船師、航船和同行之人的態度：對佛，應當看成是供養承事的對象；對法，應看成是自心中應當現證的內容；對僧，應看成是如法同行的伴侶。

(四) 修行差別

即將上述三種信解用於實修。

(五) 隨念差別

即按照《隨念三寶經》中所說的内容，來憶念三寶的功德。

(六) 生福差別

佛的生福差別在於憑藉一位補特伽羅就能增長福德；僧則是憑藉多位補特伽羅增長福德。佛與僧是就補特伽羅而言；法是依靠非補特伽羅來增長福德。

所以，皈依佛是以供養和敬奉之心皈依；皈依法，是要令法在自己相續中生起而皈依。

辛三、由承許之門皈依

由承許門皈依分三個方面：承認佛為開示皈依的大師；承許法是正皈依；承認僧是修行皈依的助伴。就像病患對醫師、藥物和護士寄予三種不同的期望一樣。在相續中每生起一種斷、證正法，就能解脫一種怖畏，因此以法為正皈依。

辛四、由不言有餘之門皈依

以前，印度的阿闍黎鄔跋達悉地斯瓦彌兄弟二人，最初乃外道，為了供養大自在天，前往崗底斯山，當他們目睹大自在天也皈依佛陀，便投入佛門，成為大乘的大阿闍黎。之後，為歌頌佛的卓越功德，造《殊勝讚》一文。應如讚中所說，以我們的大師為皈依處，堅定不移地學習佛的教法；不以苯教和印度六師等佛法以外的對象為皈依處。內道與外道的大師、教義及學習該教的僧伽，其勝劣之區別，如《殊勝讚》中所言：

「我捨諸餘師，我皈依世尊，
若問是何故？尊無過具德。」

又說：

「於餘外道教，云何善思惟，
如是於怙主，我心起深信。」

《讚應讚》也說：

「何應趣應遮，何淨何雜染，
此是大雄教，與他言說別。」

藏地雖然沒有真正的印度外道，但有些自稱是佛教徒和學人的人，在遇到緊要關頭，或是為了廣收徒眾，或顧全別人的面子，對信奉苯教或蠻夷宗教也覺得無所謂。這是認為有兩種皈依處的做法，已捨棄了心中的皈依，而被摒出內道之列。

有些人說：「我愛好佛教，也愛好苯教。」然而苯教的大師、教義及其信徒並沒有堪作皈依的原因存在。苯教大師並不具備斷盡一切過失等功德，教義中連如何減輕煩

惱的方法都沒有；雖然苯教的僧團表面上也受別解脫戒，但並沒有律儀的傳承，所以這三者都不具足功德。苯教中連內道的皈依都沒有，所以不宜皈依。

（帕繃喀大師告誡說，佛、苯之間不應像吵架一樣，相互說一些貪自瞋他的話。重要的是，我們應當閱讀過去智者的權威論著，以了解苯教的起源，例如土觀 · 達麻班雜（法金剛）（38）的著作《論一切宗派之源流與教義 · 善說晶鏡》等。）苯教在祖師、教義、見地三方面，混雜有外道的見地和修持，並剽竊佛經偽造成自己的經典，從古代生存下來流傳至今。這種低劣的教派絕不是求解脫者可以皈依和信任的對象。止貢 · 季丹貢波（世間依怙）（39）基於這些考量，說道：「在苯教的見修類文章中，有的說一切情器世間是從卵中出生，也有說是由卦象或自在天所創造，這都是外道邪見的流程。」《噶當子法》（40）中說：

「外道苯教悉地速，暫樂終墮惡趣中，
外道苯教似爐火，稍近雖有安樂起，
若行接觸即焚燒。」

瑜伽自在傑 · 密勒日巴也說：

「苯教根源為邪法，具力龍魔之所創，
不入解脫究竟道，苯教乃是極劣種。
外內二道差別者，乃皈依處相徑庭：
內道皈依為三寶，外道梵王遍入天。
自身解脫輪迴已，方能解脫他有情，
此惟佛陀正等覺；大自在等世間天，
自為生死繫縛故，雖有能力為他人，
賜予暫時小悉地，解脫生死何能賜？」

又說：

「《白色十萬龍經》等，說於五部龍壇城，
願求成佛甚荒謬，龍者乃是畜生故。
『苯身普賢』等壇城，花樣雖多率皆是，
往昔藍裙班智達，所臆造之諸邪法。」

現在有些人將苯教的「辛拉沃噶」與觀自在視為同一，並說一切有情皆諸佛化機之故，苯教中也有許多佛菩薩的化身，所以修苯教只有好處沒有壞處。這種說法只是自己被邪見惡習所染污矇蔽的過甚之辭。如果這不是過甚之辭，試問：畜生中也有佛菩薩的化身，如果仿效豬狗的行為，是否也是有德無過呢？所以，凡是求善之人，應該將所

有令人反胃的惡見像擦糞的石頭一樣丟棄，認定佛教的三寶為真正的皈依處，全心交付三寶，這是最重要的。

簡言之，皈依並不是口中唸誦的文句而已，皈依就好像罪犯向有權勢力的官員尋求庇護的心態一樣，因為害怕惡趣與輪迴，相信三寶有能力拯救，企盼三寶作為依靠，這是皈依的標準。皈依是否在相續中生起，取決於是否已有這種心態。所以，在皈依的體性沒了解清楚前，先不要急著只是唸完十萬遍皈依文，而應努力設法在相續中生起不造作的皈依因和體性等等。

皈依有兩種形式：以他相續中已成就的三寶為對象而祈求庇護的「普通皈依」，以及以未來在自相續將出現的三寶為對象而決心證取的「殊勝皈依」。每一種均有「三士」個別的皈依作法。學習大論的人，應以「殊勝皈依」為主而努力修習。如果到了修皈依的時候，向來所學卻派不上用場，與一般在家老先生的皈依沒有區別，這是聞思不能致用所犯的錯誤。

不懂經論的人，也應具足皈依的二因而全心全意信賴三寶。具體作法應當如病患指望醫生、藥品和護士的態度來修。如能由具足二因之門至心信仰皈依處三寶，便是在相續中生起了清淨皈依，因此這是最主要的。否則，計數唸皈依偈也好，自稱是菩薩和持明者也好，都一無是處。正如噶當派祖師（41）所說：「睨視顧盼的上座，或許尚未入內道佛教徒之列。」

庚四、皈依利益

皈依利益有八種：（辛一）入內道佛子數；（辛二）為一切律儀之基礎；（辛三）滅盡往昔所集諸業障；（辛四）順易累積廣大福德；（辛五）人與非人不能為害；（辛六）不墮惡趣；（辛七）無勞成就現前與究竟諸事；（辛八）速疾成佛。

辛一、入內道佛子數

修皈依時，不要像學舌一樣、流於空洞言詞，而是能至誠皈依。心中何時生起清淨皈依，何時即進入內道佛教徒之列。否則，即使計數滿十萬遍「皈依偈」，也不是內道中人。現在可以聽到很多人說唸皈依計數，而很少有人要在心中生起皈依。以前達波地區有位比丘名叫「阿塔」，與朋友們一起唸皈依偈計數。阿塔因認真思惟皈依的內涵，需時甚久；其他人卻只顧計數，唸得飛快。即將唸滿十萬遍的時候，他們都擔心阿塔唸的次數不夠，問他唸完多少，阿塔反問說：「難道你們只是在計算唸皈依偈的次數嗎？」（帕繃喀大師解釋說：修習皈依所緣而唸誦計數，這才切實有益。）

辛二、為一切律儀之基礎

不論我們受三律儀中的任何一種律儀，都以皈依為起始，否則戒體不生。正如大地是房舍的基礎及禾稼、果樹、森林等生長的所在，皈依是一切律儀生起的根基。

辛三、滅盡往昔所集諸業障

心中若有皈依，過去造集的許多業障都將消盡，例如，「未生怨」王弑害已得不還果的父親「頻毗婆羅」（具色藏），造下無間罪和近無間罪，因皈依佛陀，得以清淨業障。如佛經中反覆再三的講述，即便只是持誦諸佛的名號，或誦讀佛經，如誦持《般若經》一遍，也有清淨多劫罪障的功德。

辛四、順易累積廣大福德

皈依所致的利益和福德不可思議，《攝波羅蜜多論》中說：

「皈依福有色，三界器猶狹。」

尤其佛乃殊勝福田，對佛種下的善根，縱然缺乏清淨的動機，也必然成為證得圓滿菩提的因。《大悲白蓮華經》中提到：

「阿難，譬如某長者有一廣大良田，無諸岩石、樹根、荊棘及砂礫，善作耕耘。所選之種亦新鮮未腐，未受風吹日灼，不因斷裂、腐爛而損耗。此等種子應時播入田中，時時灌溉，或令乾燥，以一切種善護之。阿難，若彼長者後時復至田前，立於塍言：願汝種不成！願汝種不生！願不增長！我不需有果！我不需所得！阿難，於意云何？彼長者能以言辭令彼等種不成種否？」答曰：「不也，世尊！不也，如來！」復問：「彼果不成果否？不現前得否？」答曰：「不也，世尊！不也，如來！」

佛說：「阿難！彼讚嘆三有、歡喜三有者亦復如此，彼供佛已，發願永不以此善根成究竟涅槃，然不成究竟涅槃者無有是處。阿難！於佛所生之諸善根，不欲亦成涅槃果，我說彼等終成涅槃。如是乃至於佛世尊一念心生，彼等一切善根之果即是涅槃，我說彼等終成涅槃。」

辛五、人與非人不能為害

皈依則人與非人不能為害。以前有外道修「風繩法」成就，企圖用風繩套住一位年輕的佛教居士，未能得逞；（42）印度有一人觸犯王法，被放逐到屍陀林中，以前凡是被扔進屍陀林的人，當晚就被食肉非人攫走吃掉，沒有一人存活，此人用一塊僧衣碎布放在頭上，並作皈依，得免非人之害。（43）

過去有個藏人牧民，在荒原迷路一天，遭到熊的攻擊，幾乎死去，他醒來時頭部已受到重創。後來有位上師問起他受傷的原因，便向上師陳述了遇險的經過，於是上師為他開示「皈依」教授。後來有一天，他又再次與熊遭遇，便疾作皈依，那頭熊用鼻子嗅了嗅，居然聞不出人的氣味而走開了。

又如給孤獨長者的故事，他只是口誦「皈依偈」，便在夜晚看見逃離屍陀林的路，非人也無法傷害他，後來因為禮拜一座外道神像而失去加持。（44）

有一小偷，窺知有人供養一位比丘布匹，便在夜間前來行竊，比丘設計捆綁住他的雙手，一邊口稱三寶之名，一邊用棍子痛打三下。小偷逃走後，來到一座橋樑下方，那座橋上經常有非人出沒。他覆誦先前比丘的話，暗自嘀咕道：「幸虧只有這三句，要是更多，我今天就死定了。」當天晚上，沒有非人敢經過那座橋。

（帕繃喀大師列舉了這些故事，接著說道：我們面臨緊要關頭時不要恐慌，應衷心仰賴三寶，以三寶為唯一的皈依處而修皈依。）

辛六、不墮惡趣

皈依能免墮生惡趣。以前有位天子，死後確定受生為豬，臨終時向帝釋求救，但帝釋無力救助而轉求佛陀，佛陀開示了「皈依」教誡，後來天子依佛教誡在皈依中死去。後來帝釋觀察該天子死後受生在何處，由於各界天神只能見到比自己低下的地方而無法看到上層天，帝釋無法在上層天發現他的蹤跡，便向佛請示，佛揭示說，他已受生在兜率天中。由此可見，「皈依」修法不僅使必然受生為豬的天子免墮惡趣，還令讓他往生更高層的天界！現在我們口誦「皈依發心偈」時，不知道「皈依」法的重要性，總是東看西瞧、心生散亂；而在唸「娑跋瓦」等觀空咒的時候，卻喜歡裝模作樣、故弄玄虛地閉閉眼睛，這反映出：我們根本不知道內道的入門和免墮惡趣的稀有方法在哪裡！

阿底峽尊者洞察皈依和業果的重要性，而開示這方面的教授，故而得到「皈依上師」和「業果上師」的稱謂。尊者聽說此事後言道：「單憑我的這個名字，也能利益聖教！」

所以，我們與其假裝修一修在臨終時使不上力的生圓次第，還不如修習清淨皈依，因為它能保證我們下一輩子不墮惡趣。桑結繃曾說：

「總之死無常，心中若未生，
『集密』未為深；心生死想時，
三皈依亦深。」（45）

辛七、無勞成就現前與究竟諸事

隨願成就的方法，沒有比皈依更殊勝的了。正如菩薩熱振瓦（46）所說的那樣：「別太指望於人，而應啟請於天。」過去的大德，其暫時和究竟諸事一切都是依靠祈禱三寶（天）而實現願望。以前熱振地方有個人，就是靠這個方法贏得訴訟等事。

辛八、速疾成佛

現在因作皈依而形成「造作等流果」，能使我們在今生中一遇到惡緣便立刻一心皈依。因為心總是跟著習慣走，法爾如是；所以臨終之時，也能憶念佛陀。如《三摩地王經》中所說：

「如是念能仁，佛身無量智，
常能修隨念，心趣注於此。」

又說：

「清淨身語意，常讚佛勝德，
如是修心續，晝夜見世怙。
若時病不安，受苦至於死，
念佛不退失，苦受莫能奪。」

（帕繆喀大師總結說，皈依不僅有上述利益，還能令一切生中獲暇滿身，遇皈依處，不離皈依行，學究竟道而在自相續中成就三寶、速疾成佛。）

庚五、皈依學處

皈依學處可分兩種：（辛一）各別學處；（辛二）共同學處。

辛一、各別學處

各別學處中又分（壬一）應遮學處；（壬二）應修學處二種。

壬一、應遮學處

（一）不皈依世間天神

皈依佛後不可皈依世間天神。現在連一些比丘在遇到意外，窘困無奈時，也跑到世間天神像前，叩頭如搗蒜，這種行為敗壞了佛弟子的聲譽。如前已述，如果認為有兩種不同皈依處，將破壞自相續的皈依律儀，並被逐出內道的行列。

我們可以對天、龍、王魔、厲鬼等施以朵瑪及作香施、煙施，只是請他們作如法的助伴，而不必皈依。就像給別人送禮，請他們幫忙辦事，而不需皈依一樣。

（二）不損害有情

皈依法的人不應傷害有情。傷害的意思，不僅是指屠殺、捶打和掠奪等情節特別惡劣的事情，指派不正當的苛捐雜稅、以及虐待動物，如強迫牲畜超重馱負等，也是損害有情的行為，不可以去做。

（三）不與外道共住

皈依僧後不可與外道交往。雖然在藏地並沒有真正的印度外道，但還是有與之類似的人，他們不信三寶和業果，認為這些都是善辯的上師、格西們捏造出來的。我們應避免與這類人深交。我們的見地尚不堅固，很有可能輕信他們的話而改變信念，所以應當與這些惡友保持距離。

某人在格西博朵瓦面前提出他對佛陀降世的懷疑，當時格西善巧地反駁說：「那麼您的祖先德烏那貢也從未出現過。」此人說：「他是確有其人，因為他留下某某手跡、某某遺物。」博朵瓦引用相同的理路說：「佛陀也留有這些遺規、這些經典！」此人才相信佛陀曾降臨於世。

壬二、應修學處

（一）恭敬佛像猶如大師

皈依佛後，對一切佛像都應想成是真正的佛，包括質地低劣或形狀醜陋的佛像，甚至「擦康」內的殘破佛像亦然。《親友書》中說：

「隨工巧拙木造等，智者應供善逝像。」

我們往往對來自印度的「利瑪」像（47）和銅像、金像等抱有很大的敬重，將這些佛像安置在佛龕的最深處；對泥等製成的佛像卻沒什麼信心，已殘破的佛像就放在堆垃圾的地方，準備有一天送到「擦康」。先輩祖師們說過，將佛像往外送，無異於將自己的福報往外推。

同樣的，唐卡一舊，就把緞質邊幅拆掉，捲起正中的畫面處理掉。這已暴露出當事者對三寶缺乏信敬，內心已經腐爛。

（二）下至一字紙頁應敬如法寶

皈依法後，下至一字也應敬之如真正的法寶，否則生生世世將變成愚痴無知之輩等，過失極大。霞惹瓦曾說：

「我們對法任意戲弄，不恭敬法與法師，這是惡慧之因。我們現在已經夠愚昧了，不要再積集愚痴的因。如果將來比現在更愚痴，我們又該如何呢？」

我們通常把一枚五分硬幣看得比一張字紙更貴重。如果我們發現有錢掉入泥坑裡，會設法用長棍等物撈取，對字紙則不然。

以前嘉旺卻傑（佛王法主）（48）擔任基巧堪布（49）時，政府任命他負責「鐵虎年調查組」（50）。

當時他的辦公處堆滿了各地宗谿眾多的官書文契，每當要走動，像如廁的時候，他總是先搬移文件，空出一條通道才走，此做法應當效法。

（三）下至紅黃僧衣殘布應敬如僧寶

皈依僧後，對掉落在地上的僧衣殘布、補釘或穿在身上的僧衣也應保持極大的恭敬。格西敦巴仁波切和大瑜伽師在路上發現一塊黃布補釘時，不是貿然踩過，而是撿拾起來抖動乾淨後，再放在潔淨的地方以示恭敬。這樣的行持我們應當效法。

《地藏十輪經》中說：

「瞻波華雖枯，尤勝諸餘華；
犯戒罪比丘，仍勝諸外道。」

假如我們對犯戒比丘不敬，會導致什麼樣的過失呢？其過失當如《勸發增上意樂經》中所說：

「希樂功德住林藪，不應觀察他過失，
不應起心作是念：我是超勝我第一。」

此憍是諸放逸本，永不應輕劣比丘，
一劫不能得解脫，此是此教之次第。」

辛二、共同學處

共同學處有六條：（壬一）由念三寶功德之門再再皈依；（壬二）由念恩之門嚼噉之先應作供養；（壬三）安置他有情於皈依；（壬四）由念利益之門晝三次夜三次皈依；（壬五）隨作何事皆倚仗三寶；（壬六）下至戲笑乃至命難亦不捨三寶。

壬一、由念三寶功德之門再再皈依

我們應該經常回憶先前講述的內、外道大師和教法的差別，以及三寶各別的功德，而不斷地皈依三寶。

壬二、由念恩之門嚼噉之先應作供養

佛、法、僧三寶應時刻銘記在心，每當享用飲食的時候，先將薦新部分供養三寶，如此供養，功德極大（帕繃喀大師進一步開示說，因為三寶乃是無上福田，所以供養時不能摻雜有輕蔑、放逸、懈怠等心，下至供養一杯淨水，也應恭敬如新任司膳官上茶予勝者一切種智。（51））

壬三、安置他有情於皈依

相信並皈依「富藍那」（52）等外道祖師或苯教祖師「辛饒」及其教法、入教惡友等，因而造集惡業的人士，應當勸喻說服；其他尚未對三寶有信仰恭敬而可以引導的人士，應當在談話間講述三寶的功德。透過這些方式使人皈依三寶。

壬四、由念利益之門晝三次夜三次皈依

認可三寶為真正皈依處，至誠生起信心，晝夜六時皈依三寶。

壬五、隨作何事皆倚仗三寶

事情無論大小，都應倚仗三寶，勤供三寶後進行。不能懷有惡意諂誑等，也不可皈依土地神、王魔、厲鬼、占卜師和苯教徒等。

壬六、下至戲笑乃至命難亦不捨三寶

一旦捨棄皈依，就會脫離內道。既然不是內道，就再也不是沙彌、比丘、菩薩種性和密咒師。皈依雖然不是捨棄一切律儀的唯一因素，但如果捨棄了皈依，就捨棄了所有律儀。所以，大到生命危難，小到玩笑賭誓，都不能捨棄三寶。《道次第廣論》中說：

「若與為命亦不棄捨有違犯者，實捨皈依；如是雖未捨棄三寶，然亦愛執三寶異品大師等三，亦違不言有餘大師，心未誠歸，故亦成捨。」

（帕繃喀大師接著講述了一個寧捨生命也不捨三寶的例子：過去有外道脅迫一位佛教居士，如果不捨棄三寶就得死亡，居士不願捨棄皈依，遂遭外道殺害，死後投生天界。隨後大師又將上述內容複講一遍。）

註釋：

(1)、引自《三主要道》。

(2)、夏魯位於後藏雅卓雍措附近的一座山邊，相傳為鬼神聚居之地。

(3)、全稱為《佛薄伽梵讚 · 應讚而不能盡讚之讚》。

(4)、滅、道二諦為「清淨諦」；苦、集二諦為「雜染諦」。

(5)、分見道無間道與修道無間道兩種。諸凡小乘見道等至智為遍計實執之真對治者，即小乘見道無間道相。諸凡小乘修道等至智為俱生實執之真對治者，即小乘修道無間道相。諸凡大乘見道等至智為遍計實執之真對治者，即大乘見道無間道相。諸凡大乘修道等至智為本分所斷二障隨一之真對治者，即大乘修道無間道相。

(6)、佛所說能詮諸法，歸納為十二部分：契經、重頌、諷誦、因緣、本事、本生、稀有、譬喻、論義、自說、方廣、授記。前三者為經文上之體裁，餘九種從經文所載之別事而立名。

(7)、八種功德為：1、知如所有；2、知盡所有；3、個別自知；4、解脫貪障；5、解脫滯障；6、解脫劣障；7、三智所表之總智；8、三解脫所表之總解脫。參見無著造《大乘實性論釋》。

(8)、西藏東南部。

(9)、詳見《毗奈耶事教》。

(10)、詳見《毗奈耶分別》。

(11)、詳見《毗奈耶事教》。

(12)、詳見《聖吉祥隱經》。

(13)、詳見《賢愚因緣經》。

(14)、有關前者的故事詳見《毗奈耶雜事》，後者詳見《毗奈耶事教》。

(15)、詳見《毗奈耶雜事》。

(16)、詳見《毗奈耶分別》與本書第1冊「第三天」章。

(17)、詳見《賢愚因緣經》。

(18)、詳見《毗奈耶雜事》。

(19)、詳見《毗奈耶事教》。

(20)、詳見《百因緣經》。

(21)、詳見《賢愚因緣經》。

(22)、詳見《毗奈耶分別》。

(23)、全頌為「俱胝圓滿樂善所生身，能滿無邊眾生希願語，如實觀見無餘所知意，釋迦主尊之前我敬禮。」

(24)、《開示如來秘密不可思議經》。

(25)、又名《開示菩薩行境甚深方便經》。

(26)、引自《三時頌》。

(27)、《般若波羅密多經》的別名，廣本為十萬頌，中本為二萬五千頌，略本為八千頌。

(28)、二十一種無漏智品類為：1、三十七菩提分；2、四梵住；3、八解脫；4、九次第等至；5、十遍處；6、八勝處；7、無煩惱三摩地；8、知願處智；9、六神通；10、四無礙解；11、四清淨；12、十自在；13、十力；14、四無畏；15、三無護；16、三念住；17、念無失性；18、永斷習氣；19、大悲；20、十八不共法；21、一切種智。

(29)、指《請問死歿云何經》。

(30)、引自《聖大悲觀自在前讚嘆啟請文 · 降利樂雨》。

(31)、此外，佛的身、語事業如梵天化身；佛的意事業如日；佛的意秘密如摩尼寶；佛的語秘密如谷響；佛的身秘密如虛空；佛的大悲如大地。

(32)、化機所造之十善等功德亦表佛之事業，因其功德是以佛之智慧法身為增上緣而生故。

(33)、《瑜伽師地論·聲聞地》中說：「1、若自圓滿； 2、若他圓滿； 3、若善法欲； 4、若戒律儀； 5、若根律儀； 6、若於飲食知量； 7、若初夜後夜常勤修惜寤瑜伽； 8、若正知而住； 9、若善友性； 10、若聞正法、若思正法； 11、若無障礙； 12、若修惠捨； 13、若沙門莊嚴，如是等法，是名世間及出世間諸離欲道趣向資糧。」

(34)、七代付法師的第四位，與阿育王同時代。

(35)、參閱《賢愚因緣經》。

(36)、持戒、忍辱、精進、靜慮、般若、方便、願、力、智。

(37)、有關十二種功德的具體解釋，可參閱《十地經》（《華嚴經十地品》）、《入中論善顯密意疏》等經論。

(38)、土觀·達麻班雜（1737—1802）。

(39)、法名仁欽貝（寶吉祥，1143—1217），止貢噶舉派的創立者。

(40)、收入《噶當寶籍》下卷。

(41)、指博朵瓦·仁欽賽。

(42)、由於居士至誠皈依三寶，外道放出的風繩在他面前呈鞠躬狀而退回。數次受挫後，外道為皈依的力量所懾服，便與諸門徒改信佛教。

(43)、詳見《地藏十輪經》。

(44)、當長者口誦「皈依偈」時，空中有一道光出現為其引路，在他拜了外道的神像後，光便消失了。

(45)、引自《噶當嘉言集》。

(46)、疑為仲敦巴的另一個尊稱。仲敦巴於1057年創建了噶當派祖寺熱振寺，該寺位於拉薩以北六十里外的機曲河邊，毀於文革期間。

(47)、古代印度東部所鑄響銅佛像。

(48)、法名為洛桑成烈南傑（善慧事業尊勝，十九世紀），色拉寺著名高僧，著有《文殊怙主法王大宗喀巴傳·佛教美飾稀有摩尼曼》與《俱舍論疏》等。

(49)、達賴喇嘛隨身近侍中的高級僧職。

(50)、1890年，西藏政府為審查官方文件以修改法規而成立的機構。

(51)、義譯為勝者一切智，達賴喇嘛的尊稱。

(52)、外道六師之一。

第十三天、深信業果——一切安樂之本

（嘉傑 · 帕繃喀仁波切先引述三界法王大宗喀巴的話——「死後難保不墮落」（1）等，作為第十三天教授的開場白。在簡略地介紹了一些有關前行的內容後，大師回顧了前面已經講過的科判，重講了「開示後世安樂方便」兩部分的第一部分——皈依，並簡要講述其觀修之法。接著說：）

在引導的科判中，思惟「惡趣苦」和「皈依」二科雖然是分開的；但在修習「體驗引導」時，則應如下所說將這二科合起來修。

具體修法是：向頂上上師祈禱後，從上師心間放出整個「皈依境」，佈局架構和一資糧田二樣。先猛力思惟地獄、餓鬼、畜生各別的痛苦，對每一種痛苦產生怖畏時，就各修一次皈依，此即二科合修。譬如世俗上，絕望的重刑犯得知某位長官大官願意出面幫忙，雖然他感到自己能力渺小，但因為想到有大官作靠山，便放心地委託大官去求情。同樣地，在對惡趣產生恐懼時，當思能救此苦的無欺皈依處——三寶就在面前保護和拯救我們，將心整個交給三寶而皈依。

（帕繃喀大師指出，皈依計數可以在「加行法」的開頭部分做，也可以在這裡配合三種所緣，口誦「皈依上師本尊三寶」來計數。）舉例來說，思惟「等活地獄」苦時，這三種所緣分別是：第一，發起自身受生其中的真切感受，思惟該地獄苦切難忍的情形。那時我們會想，自己現在並沒有在那裡受生。於是接修第二所緣：雖然現在尚未受生其中，但自己已累積許多可能導致受生其中、強而有力並未失壞的業，而且無法在死前淨除這些惡業的情況；並且思惟：若不能淨治惡業則確定受生該地獄，從而生起怖畏心。然後修第三所緣：心想救護我們不墮這種惡趣的皈依境，具足悲、智、力等無量功德，自己能有這樣的皈依處實在是太幸運了，因而發起皈依。其他各節均可照此依次類推。

（以上為皈依的廣、中、略三種引導，大師妥善講授完畢。）

己二、於一切安樂根本業果發深忍信

如此皈依三寶之後，雖然肯定可以保證一、兩次不墮惡趣，但卻不能究竟解脫惡趣。所以，如果希望有十足的把握不再入惡趣，必須努力於「皈依學處」。否則，就像一個罪犯，雖然得到一位有權勢的官員庇護，今後什麼事該做、什麼事不該做的告誡卻不聽從，仍然一味地胡作非為，即使是再高位的官員也救不了他，以後還是得受法律的制裁；同樣的，如果我們不能如法遵守「皈依學處」，三寶也愛莫能助。因此，大師所開示保護我們遠離惡趣的正皈依就是法，更明確地說，就是業果的取捨。

如果對業果未生起深忍信，我們便難以做到「莫因善小而下為，不因罪小而下斷」。假如對業果不能如理取捨，不論是精通三藏的學人、還是獲得悉地的瑜伽師，全都要墮入地獄。上師阿縛都底巴有一次準備過橋時，回頭望著阿底峽尊者說：「在斷我執之前，如果不重視業果，縱使有如某某學人和某某瑜伽師那樣的人物，也會投生在地獄中。（2）」據說連惹譯師（3）這樣的大師也必須墮入地獄，雖然時間極短，像擊彩球那樣一彈即起。

印度有個修「怖畏金剛」的瑜伽師，死後受生為兇惡的餓鬼，形狀卻像本尊。當他來到藏地時，阿底峽尊者說，如果此鬼留下，將危害藏地。於是拋朵瑪迴向，將他趕了回去。提婆達多雖能背誦一個法蘊，仍然無濟於事，死後受生在極熱地獄。又有個叫雜那加的婆羅門青年，修「降閻摩」成就，以誅法殺死許多人，死墮無間地獄。如果我們不能如法地取捨業果，縱然閉關專修也無益處可言。潘波的泊朵地區（4）有個「怖畏金剛」瑜伽師，此人死後也變成狀如本尊的餓鬼，來找生前的道友，請求為他作一次煙施。

（帕繃喀大師又講述了止迦摩羅室羅寺的一位上座，如何受生變成一個雙手反長的餓鬼。（5））

因此，如果不能深信業果而如理取捨，不論是學人或是成就者，都沒有用。不僅如此，如果輕視業果，就連那些大菩薩也照樣會在惡趣中受生，有道是：

「業異熟難思，具悲墮畜生。（6）」

所以說，禪修之始為改正動機：「道次第」之始為暇滿；修法之始為如理取捨業果。最後一項也稱為「世俗正見」（7）。這裡所謂的「世俗」是指凡夫（8），意為對我們凡夫來說，應當以此為最主要的正見。

現在有很多人似乎對空性正見有極大的興趣，但對初學人來講，應該首先對業果起深忍信、進而做出如理的取捨才最要緊。那些缺乏這一認識的人，或是一副忙於修正法唸誦的樣子，或是一副忙於修正見禪定的樣子，都是不知道如何修行佛法的徵相。某些人一天到晚作奸犯科，並教唆僕從和弟子外出到處造罪。雖然他們早起晚睡，貌似勤於唸誦，實際上卻是一種顛倒的行持。

為了對業果起深忍信，我們必須思惟業果。思惟業果分三部分：（庚一）思惟業果總相；（庚二）思惟別相；（庚三）思已如何進退之理。

庚一、思惟業果總相

此科分二段：（辛一）正明思惟總相；（辛二）分別思惟。

辛一、正明思惟總相

共分四節：（壬一）業決定理；（壬二）業增長廣大；（壬三）不過未造業；（壬四）已造業不失。薄伽梵所說的這四種業果道理極其重要。

壬一、業決定理

律典中說：

「造作何等業，即生何等果。」

為善之因所生之果，只會是樂不會是苦；為不善之因所生之果，只會是苦不會是樂，這就是因果決定。

正如辛辣的種子決定生出辛辣的果實，苦澀的種子決定生出苦澀的果實，甘甜的種子決定生出甘甜的果實，所以，必須在當下的因位時就小心謹慎，果一旦成熟就無法改變。有時候經懺對治病等並無效用，這表明其因果作用不同。就像先前種植的辛辣種子如辣椒等已經生長，為了使它變甜，再在周圍種上葡萄、桃子等種子並無濟於事，它們只會各長各的。所以，造集什麼樣的因就會出現什麼樣的果，業果的運作方式極其微細。

過去，有位長老名叫「具妙音」，他的身體很醜陋，聲音卻很動聽。這是因為以前某位國王建造大塔的時候，他是一位造塔的雇工，因為工程浩大而口出怨言，他認為沒必要造那麼龐大的塔、這樣巨大的工程難以完成。當塔落成時，他又為以前所說的話懺悔，並為塔獻上一只風鈴，於是產生那樣的果報。（9）

阿底峽尊者來到藏地後，有個藏人在他面前隨意地造些小罪，尊者對此心生不忍，說道：「老漢！老漢！不可這麼大膽。業果是微細的，業果是深邃的！」

以前有個比丘，因破壞僧伽集會的座墊，後世變成一個背上長黑斑的人。(10) 另有一個比丘在沸水裡染法衣，衣服變成一張小牛皮，引起一場偷牛的訴訟，被監禁了六個月。因為此人以前曾誣告一位獨覺偷中犢，致使獨覺蒙冤坐了六天豐獄，所以感受此報。

舍衛城有個大臣名叫瑪噶惹，他母親薩噶瑪生有三十二個兒子，個個都是大力士。由於其他大臣向明勝王進讒言，於是國王將這三十二個兒子全部斬首，並將首級交給他們的母親。這是因為以前三十二個竊賊偷牛、殺牛之報；殺牛時客棧的頭家娘在場，此人即薩噶瑪。(11) (帕繃喀大師詳細地講述了這一故事，並說此即「業決定」。)

壬二、業增長廣大

與外因果相比，內因果的增長程度尤為巨大 (12)。所謂外因果者：譬如小小的一個桃核，可以長成一棵大樹，每年又可以繁殖增長出成百上千的樹葉和果子，而內因果增長的程度更為驚人。

當薄伽梵來到奈耶噶洛達的時候，有個婦女供養佛陀一握芝麻飯團，佛陀因此授記說，她未來將受生為獨覺，名為「善願」。她的丈夫卻批評佛陀說：「請你不要為了得到一點吃的就說謊。」佛陀於是以太耶噶洛達樹為例，說：該樹的樹種只有芥子那麼小，但長成的樹卻極為碩大，樹蔭下可平放五百個車乘而綽綽有餘；同樣的，小小的業也會出生巨大的果。那位丈夫於是信受 (13)。

又如以前有幾位比丘，因為譏笑其他比丘的聲音像狗叫、青蛙叫，形狀像猴子，由此分別五百世受生成狗、蛙和猴子。(14)

以前，漢地有人寫過一本《蛇喻論》，書中稱當時的學人都像蛇一樣。有一天，這位作者體內劇烈疼痛，手腳與軀幹粘合在一起，變成了蛇身。最後頭顱裂開，裡面伸出一隻蛇頭；當生即變為真蛇。

過去印度有五百漁夫曾逮住一條長有十八個頭的大魚，佛陀為人解疑說，此魚的前生為摩納瓦劫毗羅，因受其母教唆，對僧伽口出惡言、罵人像狗等而感得此報。雖然薄伽梵是為了向大家開示業果的運作情形而來，那些外道卻說，沙門喬達摩也喜歡看熱鬧等等，作種種毀謗，詳細內容在前面講「加行法」時已講過。上述這些事例，均是因為只說了幾句罵人的話所造成，這些尚非殺人、打馬之類的大罪。

又如比丘尼「具烏波羅色」的故事：這位比丘尼在出家前曾生有兩個兒子，一個溺水淹死，一個被野狼吞食，丈夫也被蛇咬身亡，父母一家都被火燒死。後來嫁給一個流浪漢，又生下一個兒子。孩子出生時，她的丈夫在別人家裡喝醉了酒，回家後把嬰兒殺掉，又強迫她吃兒子的肉。於是她逃走了，遇上另一個喪妻不久的男人，然後又嫁給此

人為妻。過不多久，這位丈夫也死了，根據當地的習俗，她被活埋陪葬。之後被一個盜墓者掘出，成了盜墓人的妻子。這個強盜頭子後來又被國王處死，她再次被活埋陪葬；受盡了千辛萬苦。這是因為她前生當王後時，曾將王妃的兒子殺掉，為表明清白，發了一系列毒誓，於是感受此報。（15）

像這樣的故事為數極多。業果的道理比空性更微細難測，聲聞、獨覺阿羅漢也能通達和開演空性的精微義理；但對業果的微細道理，只能透過聖教量來加以推測，因為這個領域只有佛智才能達到。正因為業果極其微細，所以即使是最微小的罪，我們亦應羞於造作。《集法句經》中說：適「莫思作輕罪，不隨自後來，如落諸水滴，能充滿大器，如是集少罪，愚夫當極滿。」同樣的道理，微小的善業也會增長成妙果。「我乳」轉輪王能統治四洲和部分天界，是因為他過去將一握豆子灑向「普觀」佛，其中四顆落入佛的鉢內、一顆留在佛的頂髻上，因而感生的果。（16）

以前佛陀在世的時候，有個名叫「金寶」的婆羅門青年，手中不斷生出金幣。這是因為他前生作木柴生意，用販賣木柴得來的一枚金幣，放在陶瓶裡注滿清水，供養迦葉佛而感生的果。（17）

上座「金犢」降生的時候，家中倉庫自然生出七頭金色的象，大象排泄的尿、糞也會變成黃金。未生怨王先後搶去七次，但都沒入地下回到原先的地方。這是因為在迦那迦牟尼佛時代，金犢曾修復一座佛陀坐騎象的塑像，並塗上石黃，感生此果。（18）

比丘尼「白女」誕生時，從母胎裡帶出一件迦尸迦布衣。出家時，這件衣服又變成法衣。這是因為以前一對貧窮夫婦，只有一件衣服，誰外出誰就穿上，他倆毅然將這件衣服供養迦那迦牟尼佛，不怕受窘，因而感生此果。當時，他倆也因此而受到國王及王妃饋贈衣服，果報在現世即成熟。（19）

所以，我們不要因善小而不為，《集法句經》中說：

「莫思作少善，後世不相隨，
如落諸水滴，能充滿大瓶，
由略集諸善，堅固極充滿。」

（帕繆喀大師總結說，在修「業決定」與「增長廣大」這二節時，我們下定決心：善決定當修，罪決定當斷；善小亦當修，惡小亦當斷。）

壬三、不遇未造業

戰爭期間，某些人驚訝地報告說：「我沒有任何護身的物品，在槍林彈雨中卻沒有受傷。」此即不遇未造業的一個例證。有些人起初能夠避免武器的傷害，後來卻被殺，

有人說這是護身符失效的緣故，這顯示出此人不懂業果的道理。實際情況是：那些人起初未遇到致死的業，後來卻遇上了。

如果未遇應受業，就是被火焚燒也不會死亡。（帕繃喀大師舉例說，以前有個名為「火生」的長者，與母親的屍體一起被火焚燒卻沒有死，後來證阿羅漢果。（20））

又如上說，未生怨王企圖搶奪金象七次，均因金象沒入地下而未果。國王優陀夷的王后「紺色女」已得不還果，五百名侍女也已見諦。當婆羅門麻堪底嘎放火燒宮時，她們卻無法騰空遠飛。紺色女說：「自作自集之業如果自己不負責，還有誰來負責？」於是像飛蛾撲火一般，全部墜入火中燒死。只有一個叫「勝隆」的婢女由水溝逃脫，而她卻沒有絲毫神通。（21）

聖生王帶兵攻打釋迦族的時候，當時釋迦族有七萬七千人已得預流果，但全部無法躲過此劫而被殺。只有一些未作此業的人，在釋迦摩訶那摩（大名）潛入水裡的時候逃脫。（22）洛惹噶城被土雨淹沒時，國王、大臣和百姓全部遭殃，只有兩名大臣逃出。（23）這些也都是不遇未造業的例子。

壬四、已造業不失

經中說：

「縱然經百劫，所作業不失，
因緣會遇時，果報還自受。」

我們所作的業不會隨著時間的變遷而變舊，也不會逐漸變小而消失。微小而久遠的業終有一天也會成熟。例如，聖「小隆」雖已證阿羅漢果，但卻乞化不到食物，偶然得到的食物，也因為種種原因而失去，最後在臨終時食灰糊而去世。（24）

長者「吉祥生」相續中的順解脫分善根極其微小，連阿羅漢們都觀察不到，仍然能生果。他以前受生為蒼蠅的時候，為一堆動物乾糞的氣味所吸引，盤旋在糞堆上，隨著水的流動，偶然地繞塔轉了一周，從而積下這一善根。另如一頭豬被狗追逐而繞塔一周，死後生於天上。

聖生王屠殺釋迦族時，薄伽梵本人也示現背痛之相。（25）這是因為佛過去受生為漁夫的兒子時，見眾漁夫生吃兩大尾活魚而心生隨喜之報。聖生王後來死於火災，儘管當時他正處身在湖的中央。

佛陀曾為一個名叫「受苦」的裸體外道授記說，他將身患飲食不消化的病症去世。那個裸體外道雖然預先作了斷食，仍然因為無法消化糖、水而死去。

吉祥龍猛雖然得到「長壽持明」的成就，但因為宿世割草時，不小心將一隻螞蟻連腰斬斷，於是此生因為他人前來乞討頭顱而去世。

雖然目犍連在佛的聲聞弟子中為「神通第一」，卻遭到那些手持棍棒、頭挽髮髻的順世外道亂棒痛擊，全身骨肉被打得像爛泥一樣。事後舍利弗問他為何不顯神通，目犍連回答說，因為受到業力的障蔽，當時對自己的神通連想都沒想到，更不要說運用神通了。這是因為他宿世曾對母親口出惡言，業不唐捐，故而感受此報。（26）

所以，如果不能以「四力」懺悔、防護來清淨惡業果，直到「最後有」（27）時，惡業還是緊咬不放。善，惡二業一旦造業，不會不感果而自動消失，因此我們的取捨工作務必做得微細而又微細。具體情況可參閱《賢愚經》、《百業經》、《百喻經》和律典等。

在修上述兩節時，應當思惟如何懺罪和如何使善根免受瞋心摧毀之法，必須下定決心如理取捨業果。（28）這四節對生起業果的深忍信十分重要。當產生取捨業果的願望時，為便於入手，可以將粗顯的善、惡業概括在黑、白雙十業道中加以思惟，而且如《入中論》中所說：

「若諸異生、諸語生，（29）若諸自力證菩提，（30）
及諸佛子決定勝，增上生因戒非餘。」

這十種善資糧業道，對未入道的人來講，是獲得樂趣身的基礎；對聲聞、獨覺種姓的人來講，是證得聲聞、獨覺菩提的基礎。因此，一開始在下士道中，守護取捨黑、白業果的戒律是格外重要的。

辛二、分別思惟

分別思惟分三段：（壬一）思黑業果；（壬二）思白業果；（壬三）附帶開示具力業門。

壬一、思黑業果

此分三節：（癸一）正明黑業道；（癸二）輕重差別；（癸三）示彼等之果。

癸一、正明黑業道

既然業果是如此的重要、又是那樣的微細，我們對業果所做的取捨基礎又是什麼？當知粗顯的善、不善業可概括為十種，《俱舍論》中說：

「攝其中粗顯，善不善如應，說為十業道。」

不僅出家人要對此作取捨，就是在家居士也要這樣作。所以，過去隆喀喇嘛曾特別出資，將發露懺悔十不善文刻成袖珍本廣為散發。又如《入行論》中所說：

「眾生欲除苦，奈何苦更增；
愚人雖求樂，毀樂如滅仇。」

我們雖然想得到快樂，但卻不知修善——快樂的因；雖然不想受苦，卻不知斷罪——痛苦的因，反而像對待仇人一樣，將想要的快樂毀滅。我們的取捨完全顛倒了。

有些人認為自己愚笨，聽不懂什麼是十不善，但我們可以學會二、三十首歌舞段子，怎麼會聽不懂十不善呢？我們並不是單純因為沒有學過或不懂正法而墮惡趣，而是因為知而不修，所以，實修佛法很重要。

所應斷除的十不善為：

「身業者三種，口業有四種，
意業復有三，懺悔十不善。」(31)

十不善業中屬身業的有三種：殺生、不予取、欲邪行；屬語業的有四種：妄語、離間語、粗惡語和綺語；屬意業的有三種：貪婪心、瞋恚心和邪見。每一種業又各有四種因素：事、意樂、加行和究竟。

（一）殺生

殺生的「事」為除自己之外的其他有情，例如：被屠宰的羊。「意樂」中又分想、動機和煩惱三部分。「想」為無誤地知道所殺的對象；「動機」為想要去殺；「煩惱」為三毒中的任何一毒：以瞋發起的，如仇恨怨敵而用武器將對方殺死；以貪發起的，如愛著羊的肉、皮等而宰羊；以痴發起的，如外道等故意殺生以血肉祭祀，以為這樣做沒有過失而大肆向別人宣揚。「加行」為使用毒藥、武器、咒語等各種手段。所謂殺生，並不一定就是用刀將對方捅死，用惡咒和巫術也能殺生。「究竟」為對方在自己之前死去。如果這四種因素全部具備，殺生業道即告圓滿。(32)

教唆別人殺和自己親自殺沒有區別，如《俱舍論》中說：

「軍等若同事，皆成如作者。」

假設有八個人殺一頭羊，這罪業並不是由八人分攤，而是每個人均犯有殺一頭羊的全部罪行。又以軍官為例，當他指揮許多士兵殺人時，如果總共殺了一千個人，每個士兵所造的罪業大小與各自所殺人數成正比，而軍官則造下屠殺一千個人的全部罪業。

在前藏地區，社會風氣還算不錯，但在邊遠地區，似乎有出家人找人代宰牲畜的習慣，屠宰者和教令屠宰者二人都各造一殺生罪。如果只是自己動手，則只有一種罪：所以，與其連累幫忙的人造罪，還不如單獨自己一人動手。雖然有些人認為，如果自己沒有親手殺，就沒有殺生罪，然而事實上數唆他殺的人不僅有罪，而且罪過更大。

（接著，帕繃喀大師詳細講述了《某些僧人的午餐實景——顯實明鏡》(33) 中，有關僧人和山羊、綿羊、牛三者的故事：）以前，有一些比丘和沙彌將一頭山羊、一頭綿羊和一頭牛拴在牆邊，準備屠宰，山羊對其他兩個說：「他們準備要殺我們了。」牛聽了不以為然，說道：「他們每天都唸皈依，又雙手合掌、閉起眼睛，唸著『願一切有情具足安樂和安樂因』等等的，我想他們不至於要殺我們。」綿羊也附和說：「對呀！他們都是佛弟子，在入教的時候，同意要守護皈依學處，而主要的學處就是不傷害有情，所以，我想他們肯定不會傷害我們。」牠們在那裡商談良久。到了晌午時分，有位作屠宰勾當的在家人來到那些僧人面前。山羊發現了，便仔細傾聽他們的談話。屠夫一再推脫道：「我今天不得空，你們還是找別人幫忙吧。」但是比丘堅持說：「我們要些食物當午飯，你今天一定要把那三頭牲畜宰了。」屠夫沒法，只好同意。山羊將牠所聽到的話告訴了另外兩個，山羊、綿羊和牛都傷心地哭泣起來。這時候，比丘手裡提著念珠走了過來，一邊不停地唸『皈依偈』和『嘛呢』，一邊檢查哪一頭牲畜長得肥壯。牠們三個齊聲對比丘說：「出家人不可殺生，也不可教唆別人殺生」，又說：「最好是不要殺我們，如果一定要殺，就請比丘您自己動手吧！」比丘不答應。最後屠夫來了，用細皮繩將他們三個的前、後蹄網綁起來，用大錘子敲破牛的腦袋，用利刃將山羊和綿羊的胸膛剖開，把手伸進去，用尖利的指甲掐斷他們最寶貴的命根動脈，這三頭動物經受了不可思議的痛苦。十方諸佛聽見牛的慘叫聲，於是宣告：「在某某地方，空有出家相的某某，教人殺害母親有情，那就是被殺的有情發出的哀鳴！」法幢傾頹，魔幢高豎，諸佛菩薩對此都感到極為失望。

這種人乃是佛教的敗家子！我們要謹慎防範，避免殺生，這很重要。我的依怙大寶上師看到能斷除殺生的人特別地感到喜悅。當我訪問康區的時候，成功地改變了索 · 旃檀寺等寺院常年殺生的習慣，我想這也許是我此生在佛法上得到的最大成就吧！

（二）不予取

不予取的「事」為屬於他人的財物。「意樂」三支中，「想」為不錯亂；「動機」為想要不與而取；「煩惱」為三毒中任何一毒：以瞋發起的，如搶劫仇人的財物；以貪發起的，如見到別人的財物合自己的意，便將之竊走等；以痴發起的，如某些外道宗派聲稱「梵志窮時可行竊」，認為偷別人的財物沒有錯。至於「加行」，不予取並不一定

就是夜裡行竊，出家人一人取兩份嘍錢、作官的徵收不合理的罰款、作買賣的對顧客短斤缺兩等等都是不予取。寺院裡訂有各種懲罰辦法，如強制作大禮拜等，目的也在於防止這類過失發生。

簡言之，我們最容易犯不予取的一種情形是：為了得到某種別人不想給的財物，便想出各種欺詐的方法，迫使他人不得不拿出那件東西，從而佔為己有。又如，他人將價值一分銀子以上的物品或用品，委託我們保管或借給我們使用，時間久了，主人已忘記此事，自己卻唯恐主人記得，最後生起此物歸我所有之心，這也是偷盜。（帕繃喀大師指出，此事對沙彌而言，是「近他勝罪」，對比丘而言，則為「他勝罪」。）

（三）欲邪行

欲邪行的「事」，對在家人而言，為產門之外的「非道」；懷孕或持八關齋戒期間的「非時」；在上師或佛塔附近的「非處」；對象為母親等的「不應行」。對出家人而言，任何形式的性行為都是欲邪行。「想」必須是沒有錯認欲邪行的對象，但對出家人來說，不論錯還是不錯，均犯非梵行「他勝罪」。「煩惱」為三毒中的任何一種；「動機」為想作邪行。「加行」為二根和合等。「究竟」為由此生起快感。

（四）妄語

妄語的「事」有八種：眼見或未見之事物；耳聞或未聞之事物；鼻、舌、身三種識所了別、領受或未了別、未領受之事物；意識知道或未知之事物。說妄語的對象為能言、解義的人。「意樂」三支中，「想」的例子是，自己曾經見過的事物，轉變想而謊稱未見過；「動機」為想要這麼說；「煩惱」為三毒中的任何一種，「加行」為口說妄語，或是雖不說話、但用表情或姿勢撒謊。「究竟」為對方了解意思。

（帕繃喀大師同時指出，如果企圖行凶的人來詢問被害者的所在，我們不可老實回答，而應該盡量引開他的話題，如說「今晚我要到某某地方去」等等。）

（五）離間語

離間語的「事」可以是和合的人，也可以是不和合的人。「想」為不錯亂；「動機」為意欲離間；「煩惱」為三毒中的任何一種。「加行」為企圖離間和合者或阻止不和者和解，而對他們進行挑撥離間，不論是實話還是妄語，都是離間語。某些人把這種行為看作是功德，事實上這不僅沒有功德，而且還有很重的過失，所以不可以說離間語。「究竟」為對方理解你所說的意思。如果對方因為離間語而關係破裂，此業道即成完備；假如對方不理解而沒有造成不和，這便成綺語而非離

問語。

（六）粗惡語

粗惡語的「事」有兩種：一、是使自己憤怒的有情，二、是刺、角等非有情。「想」為不錯亂；「煩惱」為三毒中的任何一種；「動機」為想說粗惡語。「加行」為批評他人戒律、家族、身體等方面的缺點。實說和妄語均犯，例如稱一隻眼睛瞎掉的人為「獨眼龍」和稱正常人「獨眼龍」，兩者均犯。如果用意是在傷對方的心，儘管語調柔和，仍然犯粗惡語的過失。「究竟」為對方解義。因為此處必需要有「解義」這一項，所以對非有情的四大等說粗惡語，業道不會完備。

（七）綺語

綺語的「事」為沒有意義的事情。「想」為知道想要說的事，不論有沒有對象，心裡想到什麼隨口說出，便是綺語正行；「動機」為想說綺語；「煩惱」為三毒中的任何一種。「加行」為談論王室、戰爭等事。現在我們這些出家人，在寺院巡禮道散步的時候，喜歡多人聚在一起，討論有關政府、漢地、印度等方面的新聞。雖然綺語在十不善業中是最輕微的，卻是浪費人生的「無上方便」。（帕繃喀大師又指出，有些出家人上殿時就喜歡講廢話，隨後又相互到寮房中串門、終日閑聊，每天就這樣瞎混過去。我們應當像阿底峽尊者所說：「眾中觀自語」（34），即便只有一個朋友在場，也要謹慎小心不說綺語。其他如講故事、談論外道典籍等，均屬綺語。再者，除欲邪行之外，若教唆他人做其餘六種身、語不善業，自己也犯業道。）（35）

（八）貪婪心

貪婪心的「事」為他人的財物和用具，例如在逛市場的時候，見到愜意的東西而生起想佔有的強烈慾望。「想」為知道發生貪婪心的事為何。貪婪心的動機、加行和究竟等都必須在一念之上加以安立，其「動機」就是想把財物等歸自己所有；「煩惱」為三毒中的任何一種；「加行」為這種念頭變得強烈而希望為我所有；「究竟」為此念更為強烈，決定設法將財物等弄到手。我們對自己的財產也會產生貪婪。在拉薩市集遊逛的時候，貪婪心能生起十萬次之多。此時，心中不要隨意胡思亂想，而應思惟財物猶如幻化、沒有真正的價值來加以對治。

（九）瞋恚心

瞋恚心的「事」和「煩惱」等與前面粗惡語中所說的相同。「動機」為想要使用殺害、毆打等手段使對方受到傷害，或是希望對方遭到不幸。「加行」為在此事上努力。「究竟」為生起決定。

(帕繃喀大師告誡說，我們修息、增、懷、誅事業法，如果不是出於好的動機、不是純粹為了利益聖教和眾生，很有可能淪為貪婪心和瞋恚心等，所以一定要小心。)

(十) 邪見

邪見的「事」必須是真實存在的，例如業果、四諦和三寶等。如果認為這些事不存在就是邪見，聲稱它們不存在即是誹謗。例如，外道「足目仙人」因為貪戀自己的女兒，想與她發生性行為，而寫了十萬頌的論著，否認有前、後世，並且臆造了六十餘種邪說。「想」是認為以有為無的毀謗是正確的，其他二支與前面所說相同。「加行」為發起毀謗。「究竟」為決定否定。雖然我們較難生起這一業道的正行，但福報差而受惡友影響的人則容易犯邪見。所以要小心警惕、認清惡友的真面目，這很重要。

癸二、輕重差別

(一) 因體性故業重

身、語七種業道中，以殺生為最重，前者依次比後者重，後者依次比前者輕。其原因是：這些業所引起對方的痛苦，依次由重到輕。例如，我們每一個人愛惜生命的程度要勝過愛惜資具，所以殺生和不予取所造成的對方痛苦有大小之別。意的三種業道與此相反，前者依次比後者輕，後者依次比前者重。

(二) 因意樂故業重

由極為猛力的煩惱意樂所造的業較為嚴重。例如，粗惡語在體性方面較輕，但如果極端憤怒地辱罵別人為「老狗」，這一粗惡語則變成重業。

(三) 因加行故業重

以殺生為例，使用各種殘酷手段將對方折磨致死的業較為嚴重。再者，殺害體形龐大的動物罪業較重，例如殺害大象比殺死蟲子的業為重。其原因在於體力龐大的動物所受的痛苦也大，所以在加行方面成為重業。某些地方的人們喜歡將蛙、雞、蟲子等放在火上活活烤死，這在體性和加行二方面都是很重的業。

(四) 因事故業重

即便只是對上師、阿闍黎、菩薩、僧伽和父母等殊勝福田怒目而視，也是極為嚴重的罪業。

（五）因久作故業重

以綺語為例，因為經常犯的緣故會成為重業。

（六）因無對治故業重

連一種善業都不做的人，其相續中的罪業將極為沉重。

只具備上述一種業重因素，乃至六種全備都有可能，例如以暴烈的瞋恚心對菩薩怒目相向，或以各種殘酷手段折磨動物致死者，具備了兩種因素；懷著強烈的貪欲心吟唱歌曲者，具足一種因素；又如，經常造罪又不做善事的屠夫，以強烈的憤怒，使用各種殘酷手段，折磨父母等致死，則是六種全備。由此見，我們所造的罪，無罪不重，常被沉沉的重業壓在身上。

癸三、示彼等之果

業果有三種：（子一）異熟果；（子二）等流果；（子三）增上果。等流果又分領受等流果和造作等流果。所以任何一種十不善業，都可以使我們領受這四種果。

子一、異熟果

重大不善業感生地獄；中等不善業感生餓鬼；微小不善業感生畜生。

以殺生為例，殺生的異熟果能使我們受生在地獄中；雖然有朝一日從地獄解脫，其領受等流果又會造成短壽多病；其造作等流果導致從小便以殺生為樂。其增上果體現在外部環境上，亦即飲食、藥物等效用微弱。（帕繃喀大師又特別指出，一切不善果之中以造作等流果最為不利。例如與生在地獄、身體與烈火無法區分相比，生在人中、卻樂於殺生者情況更糟，因為殺生的等流果能不斷地將我們引入惡趣，所以，應當盡力改正不善的造作等流，培養善的造作等流。）

子二、等流果

不予取等其他九種不善業的領受等流果依次是：（1）不予取：受用匱乏；（2）欲邪行：不能保有妻子和奴婢；（3）妄語：不受他人信任；（4）離間語：親友稀少，喪失僕從等；（5）粗惡語：經常領受別人強硬的語氣；（6）綺語：所說的話常不受重視，言不威肅；（7）貪婪心：達不到目的；（8）瞋恚心：容易害怕；（9）邪見：迷於正見。

有些造罪的人壽命很長、運氣也很好；一些修法的人卻壽命短促、罹患重病，不幸的事叢生，這是宿世的其他因果所造成。每當有不如意事，我們常會認為是自己或他人一時的行為不當所造成的，其實並非如此，這些事情往往是前世的業所造成。

其他九種不善業的造作等流果，以不予取為例，某些人因為前世造不予取的業，所以現世從小就喜歡偷雞摸狗，小到一根針也要偷，像貓和老鼠那般善於行竊。其他幾種比較容易理解，其中貪婪心、瞋恚心和邪見三者的造作等流果，分別為貪、瞋、痴三者相應地增長。

子三、增上果

其他九種不善業的增上果分別是：（1）不予取：收成稀少，經常發生霜雹、乾旱等災害，乳酪等奶製品產量稀少；（2）欲邪行：被迫住在滿布污泥濁水的地方；（3）妄語：周遭多騙子；（4）離間語：被迫住在地勢崎嶇不平的地方；（5）粗惡語：出生在多朽木、荊棘的地方；（6）綺語：果樹不按時結果，或在不當的季節成熟；（7）貪婪心：所有盛事漸漸衰微；（8）瞋恚心：戰爭和瘟疫傳播頻繁；（9）邪見：水和礦藏資源消失。

已經聽聞和了解不善果報情況，還要故意造作十不善業，就像眼明之人往懸崖跳。

某些地方以前收成豐碩，現在卻沒有了，這絕不只是因為土地不再肥沃的關係，而是業力使然。在劫運良好的時代，土地廣闊而豐饒；但終會逐漸退化，變成充滿溝壑和懸崖的地方。

壬二、思白業果

此分二節：（癸一）正明白業道；（癸二）示彼等之果。

癸一、正明白業道

單是不作十不善業，並不意味著白業道圓滿。為使白業道圓滿，必須先認識十不善；其次將之視為過失，防止造這些不善業作為加行；最後生起決定防護的斷除心作為究竟。

以斷除殺生的善業為例，殺生有事、意樂、加行和究竟四種因素，以斷除宰羊的白業為代表，羊即是此業的「事」；視殺羊為過失，認為殺之不可而想要斷除殺生者，為此業的「動機」，這一動機轉趨強烈後，視殺羊為過失之心，促成斷除殺生的努力，為

斷除殺羊白業的加行；決定斷除殺羊為業道圓滿，因視殺羊為過失而防止殺生的「思」達到圓滿所發起的身業，即是斷除殺羊白業的正行或「究竟」。

在可能發生不予取一竊盜或搶劫的時候，意識到「這些財物是痛苦和罪孽的根源，不可以為了財物去作這種壞事，那是惡趣的因」，即是發起斷除此業的「動機」；努力斷除此業為「加行」；決定斷除為業道圓滿。其他斷除欲邪行等白業道均可以此類推。

癸二、示彼等之果

白業道的果也有三種：

子一、異熟果

大、中、小善業的異熟果，分別感生上界天、欲界天和人。

子二、等流果

等流果分領受和造作兩種。領受等流果依次為：長壽、受用廣大、與妻子和睦相處、言辭有威懾力、與友親睦等。造作等流果，例如某些大德的轉世化身，一生下來便自然地表現有出離心和悲心。

子三、增上果

此即飲食和藥物效用力大等，與上述十不善的增上果正好相反，所以容易理解。

壬三、附帶開示具力業門

此分四節：

（一）由福田門故力大

對普通凡夫、父母、沙門、在家和出家菩薩、佛、上師所作的布施，後者依次要比前者力量更大。

將三界所有的有情都關進監獄、挖掉眼睛，也比不上對菩薩怒目而視的罪更為深重；（36）比起將三界的有情放出監獄、施予眼睛，信仰菩薩、合掌恭敬的功德更大（37）。如比丘殺畜生犯的是「墮罪」，害人性命犯的卻是「他勝罪」。

（二）由所依門故力大

經中說，未受戒與受戒二者所作的善差別極大，造不善業也一樣。出家人犯細小「惡作」的罪，比在家人胡作非為造全部十不善業要來得重（38），受菩薩律儀的人和受密宗律儀的人所犯的過失，一一比前者更為嚴重。有些人聽說受戒後所犯的罪要比不受戒所犯的罪大，便不敢受戒，這種態度完全錯誤，《入中論》中說：

「增上生及決定勝，其因除戒定無餘。」

為了後世得到合適的身體，現在一定要受戒、守戒。否則，只作布施會受生成龍類的畜生。不僅如此，受律儀的人，其善業之流將連續不斷；受「非律儀」的人（39），其不善業之流也將持續不斷。例如，以屠宰或賣酒為生的人，在睡眠和談笑的時候，罪業仍不斷地增長。設想有兩個人，一人具有不殺生的律儀，另一人沒有。在未作殺生的某一段時間內，兩人雖然都沒有殺生，但是不受戒的人並沒有不殺生的善根，而受戒的人，不殺生的善根每天都在增長。同樣的，受了近事律儀、沙彌律儀、比丘律儀的人，即使沒有刻意修善根，在睡覺的時候，所受的五戒、三十六戒和二百五十三戒的善根仍在增長。受菩薩律儀者所獲得的善根，比上述所有人還要更多，不可勝數，《入行論》中說：

「即從彼時起，縱眠或放逸，
福德相續生，量多等虛空。」

具有密宗律儀的人，其善根的增長數量相較之下，更大上一百倍、一千倍。所以說，什麼戒也不受的人，只有經過特別修習才会有善根；而受戒的人其善根每天都在不停地增長。因為受戒有很大的利益，所以不要對受戒作狹隘短淺的邪分別。即便是在家人，也應受長淨、近事和菩薩律儀。

罪分「性罪」和「遮罪」二種。「性罪」在因、體性和果方面各有特徵。從因上講，其直接動機必然是由不善發起的；從體性上講，其本身與罪不善同體；從果上講，其本身能夠產生不可愛異熟。不論是否受戒，任何人只要觸犯此事即生性罪。「遮罪」，即是與佛的規定相違背的業障。從因上講，其直接動機可以是由善心或無記心發起的；從體性上講，其本身與無記同體；從果上講，其本身並不能產生不可愛異熟。

如果動機與蔑視戒律等不善心相關，而犯單純遮罪，那麼性罪和遮罪這兩種罪墮都有。如果單由無記心動機犯過，則只有違犯佛制之「墮」，而無性罪之「罪」。例如，比丘殺了一頭動物，他便犯殺生之性罪之「罪」，以及殺生墮罪之遮罪之「墮」，罪墮二者俱有。像這樣的罪墮二者，體性為一，反體為異。所以，雖然「四力對治」能夠完全清淨這類罪墮一體的「罪」，但要清淨罪墮一體的「墮」，則非得作「還淨法」不可；反之，雖然還淨法能清淨「墮」，但為了清淨「罪」，還是要靠「四力對治」來懺悔。

由於別解脫律儀是受自於親教師、軌範師和僧伽，所以必須在僧伽或比丘前舉行「還淨」儀規；違犯菩薩律儀的過失，必須在上師和佛菩薩面前懺悔清淨；違犯密宗律儀的過失，必須在曼荼羅天眾面前懺悔清淨。（40）

（帕繃喀大師最後指出，我們在供養、積福等修廣大善根的時候，至少受了「大乘長淨律儀」（41）再來修，功德會更大。）

（三）由事物門故力大

以布施和供養為例，法施比財施殊勝、修行供養比財物供養殊勝等等。

（四）由意樂門故力大

例如，以菩提心為動機，即使只唸一遍《二十一度母讚》或供養一盞燈，善根的力量也會很大，甚至超過非以菩提心為動機的十萬盞燈供養。

上述四節，簡要開示了什麼是應斷的主要不善業、什麼是應修的主要善業。對此若能善巧修習，花很小的力氣就能積聚廣大的善根，並使不善業的造作降到最低。所以，我們應該認真學習上述要點。

比丘以菩提心為動機修「六加行」等法。其所依、意樂、境、事四種力大全部具備。

以下是一些與業有關的其他說明：

業有「能引業」和「能滿業」之分。「能引業」的善業能引善趣，惡業能引惡趣。「能滿業」則不一定：善能引業將我們引入善趣後，決定特殊生存環境的能滿業既有善的、也有不善的；惡能引業將我們引入惡趣後，能滿業也可以有善，惡兩種，所以共有以下四種情況：第一，例如轉輪王等人，一生榮華富貴享用不盡；第二，例如一輩子勞苦度日的窮人；第三，例如地獄；第四，例如嘉旺（佛王）父子（42）的馬、驢及愛犬等。

此外，有一業引多生的情況，例如譏罵別人像青蛙一句話，能感五百世受生為青蛙之報；反之，也有多業引一生的情況。（43）

業還有「決定受」、「不決定受」、「作而增長」與「作不增長」等區別。「決定受」業中，按照受果的時間，可分三類：第一「現法受」，由於福田和意樂的特別，現

世所造業的果報，在現世即可領受；第二「順生受」，在下一世領受果報；第三「順後受」，在第三世以後成熟受報。（帕繃喀大師建議說，有關這些內容的詳細

情況，大家應參閱《道次第》廣、略論等著作。）

庚二、思惟業果別相

對不善果心生恐懼之後，若能遵守斷十不善的戒，如理修習十善，後世一定不會墮入惡趣而獲得天人之身。然而，僅止如此還不足以成辦解脫和一切智，只有獲得具足八種異熟功德的殊勝身，在修行方面才会有與眾不同的進步，所以，必須設法獲得具足八種功德的身體。宗喀巴大師說：

「若未獲得眾德身，欲修勝道亦難達，故應學此圓滿因。」

此處分二方面來講：（辛一）異熟功德；（辛二）異熟作用；（辛三）修異熟因。

辛一、異熟功德

八種異熟功德為：（1）長壽；（2）形體端嚴；（3）種族高貴；（4）有大權勢；（5）言辭威肅；（6）聲譽卓著；（7）男性；（8）身心健壯。（44）

正如世俗上農事作得好、收成也會好，依靠宿世所造的妙業，我們現在才會有人身和受用等等，這是必然的道理。又如農夫並不以今年的秋收為滿足，還要為來年的秋收而忙碌一樣；如果我們下去想後世，或是雖有考慮但只是一味地害怕，那是沒有用的；而且只是修普通善趣的因，也成不了大事。所以，我們必須要修善因，以得到殊勝人身，修行正法，換句話說，就是應設法獲得具有長壽、形體端嚴等八種異熟功德的人身。

辛二、異熟作用

第一，長壽功德，可使我們長期修習利益自他的善根，使修法獲得圓滿。

第二，形體端嚴功德，可使他人一見便深受攝伏，就像阿底峽尊者一樣。

第三，種族功德，可使他人接受自己的教導。

第四，有大權勢，即財富廣大、眷屬眾多之意，先用財物吸引有情，再以正法成熟有情，作廣大的利他事業。

第五，言辭威肅功德，可使他人產生信任感。

第六，聲譽卓著功德，可以保證我們所有的教導能迅速、確實地貫徹，如同國王的旨諭一般。

第七，男性功德，可以使我們不怕處身在大眾之中，也能獨自住在僻靜處修法等，不易遭受障礙和影響。

第八，身健壯功德，可以使我們像密勒日巴那樣，以苦行來修習難修之法；心健壯功德，可以讓我們對利益自他之事不生厭煩，並因勇猛堅固而獲得分別觀察慧力，由此迅速發起神通。

辛三、修異熟因

有人心想：「雖然這些功德對修法會行幫助，但我恐怕不大可能會有這些功德吧？」然而這絕對是有可能的。正如農夫知道秋天會結出果實而在春天播種一樣，如果在此生中能修這八種異熟功德之因、並結合清淨願，後世一定會得到這些善果。因為只要條件具足，果就會出生，這是自然的規律。

這八種因分別是：

長壽之因：對有情不加傷害和殺戮；放生；贖命救生，如買魚放入池中；施食；釋放囚犯；為病者施藥及看護病患等。

形體端嚴之因：修忍辱；為「所依」供養明燈；新造或修葺三種「所依」；重新塗金和彩繪；供養新的佛衣；布施別人新衣和飾物等。

種族高貴之因：無論是在家還是出家，不可因自己的功德、種族、戒律、智慧、眷屬、地位等而生起驕慢心；克服所有的慢和過慢，保持謙虛；恭敬上師、親教師、軌範師和僧伽等殊勝福田。

尤其對出家眾而言，應當田恭敬比自己戒臘年長的比丘，當戒臘少的人向我頂禮、表達敬意的時候，應該明白：這是別人恭敬我們的學處，應予以接受。傳授比丘律儀儀軌中所說的軌矩，也適用於受戒後的其它場合。雖然還有其它禮遇活佛、頃則等上層人士的風俗（45），但是尊重戒臘和敬禮等軌矩於佛陀在世時就存在，我們應該如法遵行。

甘丹頗章政府高層十分熟悉的「十六條清淨法規」（46）中，包含有許多極其重要的規定：例如，尊敬長輩，孝敬父母等有恩之人或有德之人，幫助貧窮和患病的人等等。如果大家都能遵守這些法軌，將有助於全體大眾的福祉安樂。（帕繃喀大師隨後舉

了一個律經的例子，以前有四頭動物，人稱「和合四兄弟」(47)，長幼有序、彼此恭敬。因為它們遵守這一規矩，所以給迦尸全境帶來了福祉。(48) 既然畜生也能做到長幼有序，我們這些修法的出家人不是更應該做得到（如果大家都能做到這一點，一定會更快樂。）

受用豐富之因：重新彩繪三所依和供養新衣；布施飲食、飾品、衣服等給乞討者；縱然無人乞討，我們也應盡力對饒益田、功德田與受苦的有情上供下施。

言辭威肅之因：說話謹慎，努力斷除語不善業。

聲譽卓著之因：恭敬供養親教師、軌範師、三寶、父母等殊勝福田，以及比自己年長的人；發願自身獲得種種功德。

男性之因：喜歡男身；不喜女事，視女身為過患，對此心生厭惡，「但望自己永不得女人身」；消除欲得女身的想法；唸誦大菩薩的名號，例如：

「智無上、光頂，如是願智慧，
根寂、文殊前，我今恭敬禮。」(49)

此外，下說尊貴對象的壞話，解救將遭閹剖的有情等；

身心健壯之因：他人因生理或心理原因無法完成的事，代為完成；幫助他人；不捶打他人；惠施飲食等。

如果發願得到具足八種功德的身體，成為修善之器，將來就會成為像阿底峽尊者、前輩法王等人一樣；如果不發淨願，這種身體反而會變成造集不善的工具。例如，邊地國王縱然獲得具足八種異熟功德之身，但這樣的人身只會被用來造集力量強盛的不善業。所以，我們應當努力發願，使之成為修善工具，這很重要。

（帕繃喀大師最後總結說，雖然「無常」法類等在初、中、後三個階段都很重要，但在下士道中，修持的基礎或正行即是此處所說的「業果取捨」。）

庚三、思業果已如何進退之理

分兩部分：

（一）總開示

在座上修的時候，應當不斷思惟業果道理；座與座之間，則應保持正念、正知和不放逸，對業果作正確的取捨。我們應該效法格西奔：他用黑、白石子來計算所作的善、惡二業，以提醒自己斷惡修善。

《入行論》中說：

「苦從不善生，如何解脫此，
我晝夜恆常，理應思惟此。」

又說：

「能仁說勝解，一切善品本，
又此之根本，恆修異熟果。」

我們首先應該了解黑白業果，然後在平時保持正念、正知和不放逸。造殺生、妄語等惡業的端倪一出現，應立刻停止。對於微細的惡業，也應懺悔、防護，《親友書》中

說：

「先時雖放逸，後若改勤修，
猶如雲翳除，良宵睹明月。
孫陀羅難陀，央具理摩羅，
違舍綺莫迦，翻惡皆成善。」

我在前面講「加行法」的時候說過，即便像貪欲深重的難陀、殘害九百九十九人的央具理摩羅、害死已得不還果父親的達舍，和殺死親生母親的綺莫迦之輩也能淨罪，既然過去造集的罪業可以清淨，所以一心專修懺悔、防護極為重要。

簡言之，在下士道這個階段，修持的關鍵總要就在重視業果。阿底峽尊者對此也十分注重。

（帕繃喀大師接著講了以下這個故事：以前潘域有個人喜歡唸《百拜懺悔經》，但是他曾將出售《十萬頌般若經》得來的錢用於私人用途。死了之後，立即被閻羅鬼卒牽往地底，到了閻羅法王面前。由於他沒有說出實話，法王於是出示業鏡，鏡內顯示了出售《般若經》的人、買主、用於交換的豆子、以及小孩撿拾灑出來的豆子的情景。這下他才無法抵賴。就在將被扔進大銅鍋的時候，他想起皈依《百拜懺悔經》，於是又起死回生。博朵瓦聽說後，建議此人將這段經歷告訴別人。）

某些人以為，自己在這個世界上所造的罪業，如果不為軌範師、親教師或官員所知，就不會有麻煩。然而，佛所說的業果定律是絕無欺誑的真實教誡，《三摩地王經》中說：

「設月星處皆墮落，具山聚落地壞散，
虛空界亦變餘相，然尊不說非諦語。」

最細微的善、惡業也不會喪失感果的能力，所以必須要如理地取捨。但由於無始以來惡習深濃，難免會沾染上少許罪惡，這時候，應該如法地修持「四力對治」的懺悔、防護。

（二）別以四力淨罪之法

這方面的內容已經在「加行法」一章敘述過了，但因為四力淨罪極其重要，依正行科判次序，在此再簡略地講一遍。

四力中的「破壞力」，即是對過去所造的罪業發起強烈的追悔心。這在四力之中破壞力最為重要，具備此力，其他三力自然隨之而來。此力的生起，端賴我們對業果的深忍信。

如前所說，「遍行對治力」主要是《集學論》中所講的六種，其他凡是為了淨罪目的而作的善事，都構成「通行對治力」。

「遮止罪惡力」，即是生起今後縱有生命危險也下再犯的防護心。雖然很難從一開始就永遠戒除一切惡行，但可以從較容易根除的惡行下手；對於難斷的惡行，則應每天生起「今日不犯」的防護心。

「依止力」即是皈依、發心，這也是為何在「金剛薩經修誦」和《墮懺》等頌文的篇首，先說皈依、發心的緣故。

我們從無始以來造集的罪業，每一種都多得像國王庫藏一樣。然而，如「加行法」時所說，如果所修的四力懺悔、防護十分有力，縱使定業也能清淨。

此外，如果能修習《集學論》中所說的「虛空藏懺法」、配合頂禮的《墮懺》、文殊怙主大宗喀巴散集中收錄的《勝金光明經懺悔文》等，那是再好不過了。

（帕繃喀大師指出，在懺悔的最後，應想到透過修法，自己的罪業已完全清淨，並以罪之三輪無所緣來加以印定（50），這將大大增強淨罪法的功效。）

對罪業抱無所謂的態度和一味害怕都是不足取的。對初業行人來說，最要緊的修法就是懺悔。所以《準提陀羅尼經》中所說的淨罪之相尚未持續明顯地出現之前，應當長時間猛力懺悔。

如我先前已述，出家人在上殿或前去辯經院的時候，在聞思求學的時候，甚至在立宗辯論的時候，如果是抱著懺罪、積福的心，這一切活動都將成為淨罪、積福的途徑。再者，由於觀察經義就是觀察修，所謂的「修」不一定要另外再跑到山洞裡端身正坐。如果上殿只是為了領取酬金，聽聞只是為了在辯論中擊敗對手，這些行為也都不會成為正法的修行。所以辯論之時，不應只是視同學為敵方作答辯，也應把自心當作敵方來立宗。以此為例，我們出家人可以將任何日常活動轉成修法，只要將這些活動看作是修法即可，不需要額外再修。對在家白衣來說，才需要在世間俗務之外，另外找時間勤修正法。

然而，不管在家也好、出家也好，十善是每個人所應當奉行的。我的上師說，往後的中士道等內容，即是業果修法的開廣。

關於業果的實修，例如將虱子放在指甲上準備掐死的時候，應當要想到這是不對的，將之放生；謊話要說退場門的時候，提起正念，管住自己的舌頭。以此為例，罪惡從小處盡力斷起，善業從小處點點滴滴逐漸累積。

有些人以為，犯一些小罪沒有大礙，因為懺悔就可以清淨。然而，從未造罪和造罪之後再懺悔清淨，二者間差別極大；就像從未斷過腿的與斷了之後再接合痊癒，兩者間有很大的區別一樣。雖然強烈的懺悔、防護能使罪業淨治，免受異熟果，但因犯罪而造成的另一種嚴重傷害卻是逃避不了的：即獲得地道的時間將被延遲達數劫之遙。

「菩提道次第」教授講到這裡，在聽了「暇滿」、「無常」、「惡趣苦」、「皈依」與「業果」等法類之後，如果以成辦後世利益為主，想著從現在開始要為來世做點事，並對現世的虛榮不再在意，下士道次第的證德便初露端倪。即便能生起這樣的心，仍然要再接再厲、不斷修習。宗喀巴大師曾說：

「然須今堅固，故此生已，仍須勵力，善為修習。」(51) 所以，這也就是為什麼我說：在「菩提道次第」中，證德的「端倪」是從這裡開始生起的原因。

(隨後，帕繃喀大師又廣略適中地將上述內容重講一遍，並簡要地開示了修習所緣的方法：先修「加行法」，向頂上上師祈禱後，依次思惟業果總相、別相等各科。因為「思業果已如何進退之理」一科是日常的實際運用，所以此處不需修習所緣。)

在座間，應如我先前所說，不斷地閱讀《賢愚經》、《百業經》、《百喻經》、《念住經》和四部律典等開示業果道理的經典。

註釋：

1、引自《道次第攝頌》的兩個偈頌：「死後難保不墮落，能救此畏惟三寶，故應勤修正皈依，終不毀犯諸學處。復應善思諸業果，如理取捨乃能辦，至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。」

2、詳見《噶當寶籍》中的〈覺窩吉祥燃燈智廣傳〉。

3、法名多傑札（金剛稱，十一世紀），將密法「怖畏金剛」傳承引入西藏並廣為宏揚，曾以誅法超度十三位大師級人物。

4、拉薩以北娘曲河流域。

5、《喻法集 · 寶藏顯明寶炬》中記載說，這位上座生前曾占用僧團財物並贈於親友，由此受生為餓鬼。又因生前違反佛制，著鞋進入寺中澡堂且未誦有關偈頌等，故而導致雙腿反長。與帕繃喀大師所說稍異。

6、出處不詳。

7、「正見」通常是指空性見，有時又稱「出世間正見」，以區別於上述「世俗正見」。

8、未現證空性者。

9、詳見《賢愚因緣經》與《毗奈耶事教》。

10、《毗奈耶事教》。

11、詳見《賢愚因緣經》與《毗奈耶事教》。

12、內因果即業果。

13、詳見《毗奈耶事教》。

14、某沙彌譏比丘誦經聲如犬吠，後感得五百世為犬；迦葉佛時，有僧夜間修定，厭聞他人通宵誦經，嗤為蛙聲，後感得五百世為蛙；普觀佛時，有一比丘得神足通、登山速疾，某僧譏之如猴，後感得五百世為猴。詳見《賢愚因緣經》與《毗奈耶事教》。

15、《毗奈耶事教》。

16、《賢愚因緣經》。

17、同上條。

18、同上條。

19、同上條。

20、詳見《毗奈耶雜事》。

21、詳見《毗奈耶雜事》。

22、根據《毗奈耶雜事》中的記載，大屠殺發生前，釋迦族首領摩訶那摩說服聖生王，在其潛入水裡的時候，不得殺害釋迦族人。聖生王同意後，摩訶那摩故意將自己綁在水下的樹枝上溺斃。

23、該城國王，過去曾迎聖者修法，後王惑於讒言。以塵穢潑聖者身而驅之，故有埋城之果。又其城中有以塵撲比丘之習俗，惟二長者非之，是故後得逃脫。

24、詳見《百業經》。

25、《毗奈耶雜事》。

26、同上條。

27、住於現世還未入滅的阿羅漢，尚有宿世所感的所依身存在。

28、即在修「不遇未造業」一節時，應當思惟如何懺罪之法；在修「已造業不失」一節時，應當思惟如何使善根免受瞋心摧毀之法。

29、語生指聲聞。

30、指獨覺。

31、引自《金光明經》與宗喀巴大師所造的《金光明懺》。

32、關於業與業道的區別，詳見《俱舍論》。宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》中說：「思惟是業而非業道；身、語所有七支是業亦是業道，思行處故；貪欲等三業道非業。」

33、全稱為《僧人與山羊、綿羊、牛三者之史話－某些僧人午餐實景—顯實明鏡》，作者是喀爾喀堪布·昂旺洛桑克珠語自在善慧智成，1779-1838。

34、參閱本書「第九天」。

35、《菩提道次第廣論》中介紹了對教他欲邪行是否犯業道的兩種意見：「《攝分》中說，教他邪行，教者亦生欲邪行罪。《俱舍釋》說，如此則無根本業道，前或意說非根本罪，然須觀察。」

36、出自《入發生信力契印經》。

37、出自《入決定與不定行契印經》。

38、出自《治罰犯戒經》。

39、從事屠宰、捕魚、狩獵、偷盜、行刑、看守等作為謀生手段，參閱《俱舍論釋》。

40、格魯派中只有下密院和上密院固定舉行菩薩律儀與密宗律儀的懺悔儀軌；對大多數人而言，一般是在受灌頂和自入時重受。

41、戒條與八關齋戒相同，但以菩提心為動機，且不食肉。

42、指達賴喇嘛和班禪喇嘛，歷史上班禪多為達賴之師。

43、此係無著《阿毗達磨集論》中的說法，經部與有部不同意此說，參閱《菩提道次第廣論》卷五。

44、此八德出自《瑜伽師地論·菩薩地》。

45、僧人在寺院中透過捐獻財物而獲得的上層職位，分全寺、札倉、康村三級。

46、以前由藏王松贊干布制定的在家道德規範：1、敬信三寶；2、求修正法；3、報父母恩；4、尊重有德；5、敬貴尊老；6、利濟鄉鄰；7、直言謙遜；8、照顧親友；9、追蹤上流、情誼長久；10、飲食有節、貨財安分；11、追認舊恩；12、及時償債、秤斗無欺；13、慎戒嫉妒；14、不聽邪說、自持主見；15、濫言寡語；16、勇擔重任、度量寬宏。

47、大象、猴子、山兔和羊角雞。

48、詳見《毗奈耶事教》。

49、引自寂天的《集學論》，據說此頌出自《文殊佛土莊嚴功德經》，藏譯本中但有長行，漢譯本中僅提及文殊之名，未見其他。

50、淨罪之人、所淨之罪、淨罪之事三者均無自性。

51、引自《菩提道次第廣論》。

52、《毗奈耶分別》、《毗奈耶事教》、《毗奈耶雜事》及《毗奈耶上分》。

第十四天、思惟輪回苦

（帕繃喀仁波切引用法王宗喀巴大師所造的兩個偈頌，即「身命動搖猶如水中泡」等（1），先簡略地開示了前行改正動機之法，接著回顧了前面講過的科判，並重述了「獲得後世安樂正方便業果法類」的內容。）

丁二、於共中士道次第修心

此科分為兩部份：（戊一）發起求解脫心；（戊二）抉擇趣解脫道自性。

戊一、發起求解脫心

分兩方面：（己一）思惟輪迴總苦；（己二）思惟輪迴別苦。

如果按照先前所說的共下士道次第來修習，受持斷十不善的戒律，便能暫時解脫惡趣之苦而受生於某一善趣之中。然而，不應以此為足！譬如，對於一個月之後將被處決的罪犯來說，鞭笞、火漆等日常的刑罰縱然減輕了，最終還是難逃一死；同樣的，如果不能徹底從輪迴中解脫，善妙能引業一旦竭盡，必將再入惡趣，正如《入行論》中所說：

「數數來善趣，數數享諸樂，
死後墮惡趣，常受難忍苦。」（2）

因此，如果想截斷今後的痛苦之流，就應當設法徹底從輪迴中解脫。這也是為什麼要在中士道中發起求解脫心的原因。

發起求解脫心的方法有兩種：一、由思惟四諦自性之門而發起；二、由思惟十二緣起之門而發起。

所謂「解脫」（3），即是從繫縛中脫離之意。譬如從繩索捆綁等束縛中掙脫時，便可說「解脫了繩索的束縛」。我們被業煩惱的繩索捆綁在有漏取蘊上的情況與此類似（4）。具體說來，因受業與煩惱的控制，以「界」而言，在三界中結蘊；以「道」而言，在六道或五道中結蘊；以「生處」而言，在胎生等四生（5）中結蘊——這就是「束縛」的本質。從這種束縛中脫離，便是此處所說的「解脫」。

就一般而言，「輪迴」一詞是指在上至有頂（6）、下至無間地獄（7）之中受生流轉的意思。未學過經論的人，談到輪迴，以為是從這一家轉生到另一家，或是在六道中流轉，這是一種依文解義的說法而非輪迴的本意。雖然某些學人主張在輪迴中數數結生

等為輪迴之義，但應以嘉卻·格桑嘉措的定義為最正確：有漏取蘊的受生相續為輪迴。所以，截斷業煩惱所控制的後有結生之流，即是解脫輪迴。

此外，就像一名囚犯想要脫離監獄，首先要生起想脫離的心，如果不曾想過監獄的過患，就不會生起這種心念；同樣的，如果沒有希求解脫輪迴之心，也不可能勤修解脫之法；而要生起求解脫心，就一定要如《四百論》中所說，對輪迴生起厭惡之感：

「諸智畏善趣，等同諸地獄。」

也就是說，應當思惟輪迴的痛苦。具體的思惟方法可分兩種，一是由四諦之門思惟，一是由十二緣起之門思惟。這裡先講第一種方法：

薄伽梵在波羅奈斯地區初轉法輪（8）時，對賢者五弟子說：「諸比丘！此是苦聖諦！此是集聖諦！此是滅聖諦！此是道聖諦！」

佛陀講了三遍四諦（9），共計十二相，稱為「四諦法輪」。所謂「諦」，是指諸聖者如實所見、真實不虛，故名為「諦」（真實）。

按照因果的順序，理應先說集諦，然而佛陀卻將四諦的次第顛倒過來，先說苦諦，這裡面有重要關鍵：為了使度化的對象對痛苦生起厭離，所以佛陀先開示苦諦，如果對苦不起厭離，自然也就不會起斷除苦因之心；祈求離苦之心一旦生起，化機便會勤修離苦之道。所以，佛陀此說，是為了化機修持的需要，想求解脫的人應將四諦作為取捨的主要對象。

至尊彌勒在《相續本母論》中，談到知苦之後當斷苦因等，以譬喻說明道：

「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。」

大意是說：就像生病的時候，先要認識病因，然後才能服藥以斷病因。第五世達賴喇嘛則以水為喻：「如同露營忽遭水淹，起尋水源欲作堵截。」（10）因此，想要修習解脫苦病的方法，先要生起希求遠離苦因的心，此心生起需先探究苦因，而探究苦因又需要先了解所受的痛苦，宗喀巴大師說：

「若不思惟苦諦失，終不能發解脫欲，
若不思惟集流轉，則不能斷輪迴根，
應厭三有希出離，了達輪迴繫縛因。」（11）

四諦依次各有四種別法：無常、苦、空、無我（12）；因、集、緣、生；（13）滅、靜、妙、離（14）；道、如、成、出（15）。

有漏取蘊有苦、樂、捨三種受，除有漏苦苦外，我們對其他兩種受並不知其為苦。例如過去有位咒師曾對妻外家們說：「如果不是因為怕你們傷心，我隨時都可以去持明剎土。（16）」後來咒師生病，瀕臨死亡的時候，眾妻外家說：「咒師啊！您現在馬上就可以去持明剎土了，我們可難過了！」咒師卻答道：「唉，我是無法留在這裡了，否則我寧可與你們長廝守，也不願去持明淨土！」或者像阿雜惹麻努的故事（17）。我們視輪迴為快樂而貪著，根本不知輪迴的本性是苦。

知道痛苦的原因為「集諦」之後，便應斷除集諦。「集諦」有兩種：「業集諦」與「煩惱集諦」。遠離痛苦的果即「滅諦（18）」，能獲得「滅諦」的方法即「道諦」，需修持「道諦」才能得到「滅諦」。

關於知苦，《道次第廣論》中開示有八苦、六苦、三苦等，這裡將八苦攝入「人苦」、將三苦歸入「周遍行苦」來講。此處講輪迴總體的六苦：

己一、思惟輪迴總苦

思惟輪迴總苦分六節：

庚一、無定過患

我們雖然偶爾能受生於善趣，但在輪迴中受生之後所領受的無非是苦，因為輪迴的快樂完全不可信賴。以人的前半生與後半生為例，怨仇與親友、父母與子女等角色經常可以在同一生中互換位置。以前有戶人家，戶長的父親經常以屋後池中之魚為食，死後受生成水池中的魚。母親因為戀家而變成家犬。與他的妻子通奸的仇人在被殺之後，因為貪戀其妻而投生為他的小孩。後來，他捕殺父親所轉生的魚。吃魚肉時，母親所轉生的狗跑來啃食魚骨，遭他鞭打。他又常常將仇人投胎的兒子抱在懷中。舍利弗見到這一情形，口說一偈：

「食父鞭母，仇人抱懷，
妻吞夫骨，輪迴可笑！」（19）

《親友書》也說：

「父轉為子母為妻，怨仇眾生轉為親，
及相反事而死歿，故輪迴中全無定。」

我們通常假設怨敵、親友的關係是永恆的，然而事實並非如此。即便是在同一世的前後半生中，親友往往也可能變成怨家，仇人也可能成為親人。貧富的情況也是如此，昨日的富人可能因為遭到搶劫而變成今日的窮人，類似的事件我們時有所聞，一切事情無一不是在剎那變化之中。

（在詳細敘述了長者吉祥生的本生故事之後（20），帕繃喀大師說：）

看過了長蛇盤繞的女屍、眾多蟲子啃食的大樹，又看到一人被眾多面貌猙獰的閻羅鬼卒捶打、摩羯魚殘遺骨骸堆積如山遮蔽日光，目犍連為吉祥生解釋說：「那條蛇是某個貪戀自己體貌的婦人的轉世，大木頭是濫用僧伽木料、無所顧忌者的轉世，被鬼卒捶打的人是某個獵人的轉世，摩羯魚骨骸則是你本人前世所遺留下來的。」

吉祥生的過去世曾是國王，臣僚請示如何判決一名罪犯，當時他正忙著下棋，隨口說了一句：「按王法辦」，此人就遭處斬。等棋下完之後，國王詢問此事如何處置，臣僚們報告說已遵旨處決。國王雖然極為懊悔，卻仍然因為殺害此一罪犯之罪而長久受生為摩羯魚。有一天，有艘船險些被它吞入口中，船上的商人驚恐地唸誦「皈依佛」，摩羯魚聞聲閉口，不再吞食，以致餓死，海中諸龍將它的屍體送到海邊。像這樣前世為國王，後來變成摩羯魚，又變成人等，輪迴無定的情況便是如此。

庚二、無飽足過患

色對蝴蝶有致命的吸引力，麋鹿、蜜蜂、大象分別對聲、香、觸有特別的貪愛，因而常招來殺身之禍（21）。輪迴的快樂就像喝鹽水一樣，飲用再多也不會滿足。例如，一個有一兩銀子的人，會想：「假使能得到十兩銀子，我就滿足了。」可是等到他有了十兩銀子，又希望能得到一百兩；等到有了一百兩，又想得到一千兩。得千思萬，無有止境，永遠也無法滿足。《廣大遊戲經》中也說：

「國王當知若有人，悉得天界之欲樂，
以及人間諸妙欲，此仍不足復追求。」

以人天的快樂為例，我乳大王雖能統治四洲及天界，仍然不知滿足，最後福報享盡，復墮南瞻部洲，留下遺囑告誡世人，沒有任何過患更重於慾望深而不知足（22）。

同樣的，一個征服者征服了一個地方，便想再征服第二個地方，佔領再多的土地仍然不覺滿足，擁有再多，仍然想要擴充基業，不辭勞苦，夙夜匪懈。

不能知足，即便累積再多財富，也與乞丐無異。以前印度有個窮人名叫「蘇惹達」，在偶然的機會下得到一塊無價之寶，他想把這塊寶物送給最貧窮的人，幾經思量，最後

獻給了明勝王，他說：「國王啊！因為您從不知足，所以您是最貧窮的人！」我們縱然欠缺財物，如果能知足，便是富翁。《親友書》中說：

「若能少欲知滿足，雖乏諸財仍富有。」

眾生怙主藏巴嘉惹也說：

「知足者之家，富翁臥門旁，欲深者難知。」

相反的，如果不知足，就永遠不會有滿意的一天，所以說，不知足是最大的過失。

庚三、數數捨身過患

不管受取什麼樣的身體，都不能信靠。《親友書》中說：

「雖得天界大欲樂，以及離貪梵天樂，
後當仍墮無間獄，成火薪木苦恆連。
或生天上居日月，自身光照遍世間，
此後至於黑闇中，自手伸展亦不見。」

雖然我們過去受取過無數梵天、帝釋等身，但都沒有絲毫利益，後來又受生在無間地獄或變成奴隸等；雖然我們曾偶爾生為日、月天子，以身體的光明照耀四大部洲，死後卻生在洲與洲之間不見天日的地方，伸手不見五指。

天人的受用我們以前樣樣都享受過，然而任何受用都無法保信。我們曾經在天界多番享用鑽石鋪成的寶座、珍寶砌成的宮殿，現在卻依然只有坐皮墊的份；因此，即使受生為帝釋，到頭來同樣一無所有，受生為帝釋又有什麼意義？

雖然我們曾受生在天界，與眾天子、天女長時期共相娛樂，死後卻墮入地獄，被可怕的地獄鬼卒包圍，受盡苦難；雖然我們曾無數次享用過天界的無死甘露，死後卻受生在地獄中喝沸騰的鐵汁；雖然我們曾作過轉輪王等，統治過億萬臣民，擁有七政寶等（23），如今，事過境遷，非但當時的奢華榮耀蕩然無存，甚且還因貪著欲塵永不知足而造下罪業，墮入惡趣，這不全是過患嗎。

有位上師臨終時，別人請他口授遺囑，他反覆著說：「輪迴之事毫無意義！」我的依怙主大寶上師常舉這個例子。同樣的，我們在這個輪迴中，無論受取怎樣的身體、獲得再好的富樂受用，也都沒有意義。

當我們受生為轉輪王時，腳上穿的鞋子，價值超過這世上所有的財富，儘管如此，又有什麼利益。國王與乞丐遊歷於中有險道的時候，一切平等，沒有孰優孰劣之分。所以，我們應該謹記京俄瓦之言，慎重其事：「覺窩敦巴（24）！從無始以來，什麼樣的身體我們都已受取過，以前沒有修過的大乘法，這一次自當好好修了！」

庚四、數數結身過患

我們過去在地獄中受生，喝過的烱銅比海水還要多，倘若不能斬斷輪迴的生死之流，將來要喝的烱銅還會更多。《親友書》中說：

「雖取地丸如柏子，數母邊際未能盡。」

《除憂經》中也說：

「數於地獄中，所飲諸烱銅，
雖大海中水，非有爾許量。」

經中又說：

「生諸犬豕中，所食諸不淨，
其量遠超過，須彌山王量。」

我們以前生為豬、狗的時候，吃過的穢物堆起來比須彌山王還要高，今後若不能斬斷輪迴後際，所要吞下的穢物將會更多。《除憂經》中又說：

「又於輪迴中，由離諸親友，
所泣諸淚滴，非海能為器。」

我們過去因與父母、子女、兄弟等親愛離別悲傷哭泣所流下的淚水，比大海裡的水還多，如果現在還不能斬斷輪迴後際，所流的眼淚還會更多。經中又說：

「由互相鬥諍，積所截頭首，
如是高聳量，出過梵世間。」

我們以前與仇人打鬥，被仇人砍下的頭顱，堆積起來比彌山王還高，今後若不能斬斷輪迴的生生之流，落地的頭顱肯定比以前更多。又如經中所說：

「為蟲極飢虛，所噉諸糞土，
於大乳海中，充滿極高盈。」

我們過去在污泥中受生為蟲的時候，吃過的骯髒糞上，縱然以大海為容器也無法容納，如果還不能從輪迴中解脫，今後所要吞食的糞上還會更多。

又如龍猛所說：

「一一所飲母之乳，其量過於四海水，
異生相續輪迴者，更飲乳水多於彼。」

我們在輪迴中不斷受生，喝過的母乳比四大海還多，如果今後仍無法消滅輪迴生死，又將飲下更多的母乳。

如前面下士道中所說，我們每死亡一次，與在惡趣中每受生一次，都會有那麼多痛苦與恐懼，今後在無數類似的生死中所將遭受的痛苦與懼怕就更不必說了。蠍子讓我們毛骨悚然，可是以前我們也曾受生為蠍子，那些蠍身堆積起來，將與須彌山一樣高，若不能斬斷輪迴的生死之流，未來所受的蠍子之身必定比以前更多。

庚五、數數高下過患

律典中說：

「積集皆銷散，崇高必墮落，
會合終別離，有命咸歸死。」

財物如何積聚，終歸是會銷散；再高的權位，終歸要墮落；聚合的盡頭是離別；生命的盡頭是死亡；這是有為法的「四邊際」。

輪迴中的任何盛事，最終都逃不出衰敗的命運。格西桑浦巴（25）因此說：「在此輪迴中，須多番仰覆，對此實感不安。」

下僅如此，經過多番努力才掙來的房屋，財富等，可能被冤家搶走，也可能因為自身亡故而不知所終。現在我們師徒眾人雖然相聚在一起，但在數年之後也終必分離。嘉卻·格桑嘉措曾經說過：「身居高位不多時，他人足下成奴僕。」（26）

《親友書》中也說：

「即成帝釋世應供，由業力故復墮地，
即成轉輪聖王已，復於輪迴為奴婢。」

縱然高貴如梵天、帝釋之輩，也會有這種下場；至於更低一級，如我們這個世界上的榮華富貴等，也沒有什麼真正的價值。傑 · 貢唐巴說：

「名節地位枯樹上，愈往上攀愈危險，
細而折斷奈何之，住於樹下胡不可？」（27）

即使不談前生來世，此生中的權勢地位也並不可靠，例如因失勢而下獄等。以前的第司 · 桑結嘉措（佛海）（28），曾主持制定政府多項政教法規，擁有極大的權勢、財富與聰明才智，後來因為與拉藏汗（29）結仇而被斬首，首級在堆隆赤橋橋頭示眾多日，無人敢出面處理，妻小等也被流放邊疆；拉藏汗王後來也命喪準噶爾軍之手。

庚六、無伴過患

我們從母親胎中出生的時候，是獨自一人；中間成長、衰老過程中患病與受苦時，也是一個人獨自承受；死亡的時候，也像是從酥油中拔毛一般，獨自一人去世，除自己之外沒有同行的友伴。

《入行論》中說：

「生時獨自生，死時還獨死，
苦分他不取，何須作障親？」

宗喀巴大師也說：

「不可保信三有眾圓滿，見過患已 …」（30）

意思是說，輪迴中的任何快樂與盛事都是下可保信的，所以，輪迴中沒有永遠可靠的朋友。

以這樣的認知來思惟輪迴中無休無止的痛苦，當能感受到一種失望沮喪的心情。因此，不管總的輪迴是否有邊際，都應當設法結束自身的輪迴。想結束輪迴之苦，就應如前面所說，設法斬斷輪迴的生死之流。

己二、思惟輪迴別苦

此分二節：（庚一）思惡趣苦；（庚二）思善趣苦。

庚一、思惡趣苦

這些內容在前面下士道中已經談論過了，就像患酒病者對酒已倒足胃口，不想再喝酒，這裡就不再多談。

庚二、思善趣苦

此分三節：（辛一）思惟人苦；（辛二）思惟非天苦；（辛三）思惟天苦。

有人以為：「前面所講的惡趣之苦是那麼痛苦，若是生在人天之中，痛苦不就少了嗎？」當知在輪迴中受生，縱然獲得人天增上之身，仍脫離不了痛苦。

辛一、思惟人苦

受生為人雖然極為難得，但除了可得修法之利外，人身仍具有巨大的痛苦。此分七節，首先為「思惟生苦」。

壬一、思惟生苦

因為胎障等的關係，我們對以前所受的「生苦」已忘得一乾二淨，但以後如果再獲人身，還是得承受所有的生苦。從入胎到出胎之間的胎臟五位（31），以及身體支分發育的每個階段中，各有一種痛苦。首先當心識進入精血中央時，身體像乳酪狀尚未成形，會產生像在地獄大銅鍋中被燒煮的痛苦；而後長出五支分的芽胞時，便產生像被刑具進開的痛苦；各支分生成時各有一種特別的苦；每當母親喝下熱的飲料、轉動身體或躺臥等時，將產生如在熱水中燒煮、狂風吹散、大山壓迫的痛苦。此時的情況如《弟子書》中所描寫的那樣：

「難忍臭穢極逼切，狹窄黑闇遍蔽覆，
住胎如入奈洛迦，身屈備受極重苦。」

如果現在要我們鑽進一只裝滿各種穢物的鐵瓶中，塞上蓋子住上一天，根本無法忍受；然而我們卻必須在狹窄、黑闇、骯髒、惡臭的母胎中待上九個月零十天。此後，當胎兒生起五想（32）、厭惡住在胎內，渴望從胎門出生時，則如《弟子書》中所說：

「此如堅硬壓油具，漸次壓迫方得生。」

所受的痛苦像是從網眼中被拉扯出來。出產道時有如牛被剝皮之苦；縱然在柔軟的褥墊上，也像被拋到荊棘上一樣；風吹在身上，有如刀劍刺割；被母親抱起時，則像麻雀被老鷹銜走般生起莫大的恐懼。

此外，我們前世如智慧等所有功德，完全被障蔽住，什麼都記不得，吃、睡、行、坐等基本動作都得重新學起。

修生苦的時候，不能有隔岸觀火的心態，要想到自己將來必然會遭遇生苦，像是親身經歷一般感受深刻，按照《阿難入胎經》中所描述的痛苦來作思惟。

（帕繃喀大師指出，有人以為生苦已經受完了，所以似無大礙，但是要知道，在斬斷輪迴後際之前，光是生苦這一種苦就有無量無邊，極難忍受。）

壬二、思惟老苦

《廣大遊戲經》中說：

「老令妙色咸醜陋，老奪威德奪勢力，
老奪安樂作毀訾，老奪光澤而今死。」

老來有盛色衰退、氣力衰退、諸根衰退、受用境界衰退與壽量衰退等苦（33）。諸根與智慧等逐漸減弱，身軀佝偻如弓、皮膚失去光澤、坐起艱難、頭髮蒼白、皺紋滿布，好像一具醜陋的行屍走肉，正如傑·密勒日巴所說：

「一者站起如拔櫬，一者行走如捕鳥，
三者坐下如袋墜，此三湊合時若至，
老嫗當愁幻身衰。」

以及：

「一者外皮起皺紋，二者內剩嶙峋骨，
三者盲聾兼昏聩，此三湊合時若至，
老嫗皺眉示苦相。」（34）

這一切都是我們在輪迴中徘徊所產生的過患。

噶當派格西噶瑪瓦（35）說：「年老漸至，尚可忍受，當下降臨，其苦難忍。」今晚我們以少壯之身入眠，明早起來如果發現自己諸根已不明利、身體老態龍鍾，我們如何能忍受？所以，應該趁現在諸根、智慧、身體等還沒有衰壞的時候趕緊修法。否則，當老苦煎迫、形同死亡、諸根衰敗、坐起惟艱時，還談什麼修法呢？貢唐·丹貝準美說：

「老如灌頂水，從頂善灌注。」

頭髮白如螺，然非黑垢淨，
閻羅唾沫箭，白霜降使然。
額紋如角環，然非少肥紋，
已逝壽量數，時使所記存。」

以及：

「鼻涕滴不斷，然非珍珠串，
光彩韶華冰，已遭烈日化。
齒髮漸掉落，然非換新齒，
此生食將盡，收食具時至。」

又說：

「臉醜色憔悴，然非猴面具，借貸韶華還，醜陋本色現。
頭顱搖不停，然非責他過，因遭死杖擊，腦顫苦難忍。
彎腰道上行，然非尋遺針，此乃失記憶，韶華寶之狀。
起時用四肢，然非仿牛行，因腿難支身，而需借用手。
坐時聲砰然，然非擺官態，年歲擔沉重，壓身失平衡。
雙手抖不斷，然非慳吝財，因恐閻羅來，盡奪一切物。
飲食極少量，然非惜食物，消化力弱故，老人憂脹死。
身著輕薄衣，然非輕裝舞，體力減弱故，衣亦成負擔。
喘息長呼嘆，然非吹咒氣，呼吸沉重相，消逝空中兆。
頻頻改計畫，然非無主見，為老魔所逮，不能隨心意。
諸事皆忘失，然非示浮誇，身根衰敗故，記憶慧力失。」（36）

當知，白頭髮、皺紋的出現，就像是事業閻羅執行死刑的信號。

此外，因懼怕死亡生起的惶恐不安也不知有多痛苦！

壬三、思惟病苦

《廣大遊戲經》中說：

「譬如冬季大風雪，草木林藥奪光榮，
如是病奪眾生榮，今根色力皆衰損。」

患病會使身體素質變壞，使我們受到身心苦惱的長期折磨，對平素愉悅的事情失去興趣，而被迫承受不想要的痛苦，更有將要喪命的憂傷之苦（37）。

正如「身力盡失口鼻枯」（38）等所描述的，縱然是壯年男子，也禁不起疾病折磨，他將輾轉病榻，體力消失、光澤減弱。若欲開廣，則應思惟罹患各種疾病的痛苦，例如，死的時候有劇烈的「解支節」苦，以致連遺囑也無法立下。情形。（帕繃喀大師隨之講了悉達多太子因目睹病、老、死等而修行解脫的故事。）

壬四、思惟死苦

《廣大遊戲經》中說：

「若死若歿死歿時，永離親愛之眾人，
不還非可重會遇，如樹落葉同逝水。」

死亡使我們與各種享受、親人、眷屬、身體等圓滿可愛的事情分離；死時將有劇烈的身心疾苦。《教誡國王經》中說，死時沒有其它辦法可以阻止，這在前面講「念死」的時候已經講過了。

壬五、恩愛別離苦

我們與自己的上師、弟子、兄弟、朋友、父母、親屬等一起親熱地開懷暢飲，歡聚結束時，總覺得難以分離；至於失去權力地位、財物受用等的痛苦就更大了。即便是出家人，也有因失去戒律而感到的憂苦等，還有其它各種各樣的愛別離苦。這些並非我們個人所遭到的不公平待遇，而是輪迴中本來就有的徵相。

壬六、恩怨憎會苦

「怨憎」是指下稱心的人或事，例如：碰到怨家而被打劫，遇到病魔而受折磨發瘋等，以及與人發生口角，或觸犯王法、遇到強盜等，無數的事件都可能招來怨憎會苦。

一旦產生惡緣，我們便身陷糾紛之中，身心疲苦不堪，這也是輪迴中的固有過患。以毛驢為例，身患鞍瘡卻仍須背負重擔，這是它的業力使然，而人則沒有這種痛苦。格西博朵瓦語錄中說：

「不論我們受生在六趣中哪一趣，一旦受生，便有病、死等苦，該病者病，該死者死，任何不應該發生的事不會突然出現，這是輪迴的定義或本性。只要我們在輪迴中，就逃不出這個局面；如果對此感到厭惡，就應斷除生死；要斷生死，就須斷除生死之因。」

因此，如果我們不想再受輪迴之苦，就應當設法從輪迴中解脫出來。

壬七、思求不得苦

求不得苦，即是因生活所迫而不得不忍受寒冷、炎熱、疲勞、恐懼等苦。例如，當我們有要事求助於某位官員，起初總是滿懷期盼，克服種種困難去面見官員，最後卻往往大失所望。

有些人以為，擁有土地的人一定很快樂，其實有土地的人也一樣有苦：農民一早就要到田裡在農地工作，白天要忍受烈日燒炙、冷風吹襲、灰土裹身；播種之後，又要收割；作物送入倉庫之前，還要擔心收成遭到霜凍、冰雹、霉爛、乾旱等破壞；稼穡之後又擔心收成可能欠佳，苦惱一樁又一樁接續不斷。

農民以為商人很快樂，但商人要拋下自己的父母、配偶、兒女，將自己的性命懸掛在靶子上（意為不顧一切地奮鬥），跋山涉水奔波於大江南北；晚上也無法安然入眠。有些商人非但得不到利潤，反而還要蝕本；遇到上匪強盜，更有喪命之虞。

同樣的，沒錢的人有沒錢的苦：窮人老是擔心今天飽了明天吃什麼，常有覓不到食物的痛苦；有錢的人有有錢的苦：富人老是擔心自己的財物被乞丐乞討、被別人借貸、被作官的強奪，甚至擔心被貓鼠等偷竊，常有無法積攢財富、保護財產之苦，擔心破財之苦及他人索求之苦等。

木匠、裁縫師等以手藝維生的人，總是擔心招致東家不滿、領不到工資或是日常必需品，常起我慢、嫉妒等心，經常偷一些木片、布片等零碎材料，卻又無法藉此積攢到足夠的財貨。

雖然我們是出家人，但如果不能少欲知足、專注於正法，便難免有四處奔波趕拜經懺之苦。

作宮的以為當個平民百姓很快樂，但平民也有平民的苦：食不裹腹、衣不蔽體，不能主宰自己的財產，又常因納稅、支差、口角、爭鬥等事耗去大半財物。有些人連飯都吃不飽而在山溝中流浪乞食；有些人家裡已無糶糶可食，卻仍免不了要繳交稅賦、遭逢意外之災或官府懲處等厄運。總之，日日夜夜有數不清的煩惱事，一生就這樣在困苦中度過。

老百姓反過來以為當官的很快樂，其實不然，如《四百論》中所言：

「上流為心苦，平庸從身生，
二苦日日中，能壞此世間。」

縱然是統治一方的國王，國運一旦不濟，便要遭受臣民的唾罵。他要為這個國家排憂解難，要擔心能否戰勝敵國，要擔心能否保護同胞，要擔心律法能否懾服民眾，要擔心權力是否會喪失等等的痛苦。

我們出家人每日僅食一餐，事務卻極繁重。總之，如俗話說：「有財大如馬，其苦亦如斯。」我們初次與別人打交道，會禮貌的說些客套話，熟悉了以後，所講的大都是彼此的困難。

嘉卻 · 格桑嘉措曾說：

「貴賤僧俗男女眾，服飾姿態雖有異，
苦伴終生無不同，悲夫諸友此共相。」（39）

儘管人們在外表上的穿著打扮等有高低之別，實際上都一樣在受苦。我們也許苦於沒有稱心的住處、沒有資財、沒有朋友等問題，但擁有最好的住宅、最貼心的朋友、最富裕的受用，難道就不痛苦了？即便更換了成千上百名僕人、弟子與朋友等，也照樣不會滿意，依然下覺稱心。不論與誰作伴，全是痛苦的朋友；不論受用何物，如品茗等，全是痛苦的受用；不論住在何處，如寺院等，都是痛苦的住所。我們現在也許不滿意住在大寺院，想要搬到別處；一旦住進茅篷，也還是會感到不順心，於是想外出雲遊；等到厭煩雲遊時，又想回到家鄉，忙忙碌碌，沒有停歇的一刻。

我們所有的閒談，不外乎是為了追求衣著、飲食、名聲事下從願而發的牢騷，這也是輪迴過患的一種表現。

以上是對人苦的陳述，如果我們不能體認苦的真正由來，便很可能以為所有的痛苦都是由住所、友伴等外在條件所造成的，而將「輪迴」想成是遠在天邊的某個地方。我們不應有這樣的誤解，而應該知道先前所講述一切痛苦的根源就在於輪迴。在脫離輪迴之前，不論我們到那裡，都要經受前面所說的無邊痛苦。

辛二、思惟非天苦

那麼受生為非天是否會有些許快樂呢？當知受生為非天也是純苦無樂，《親友書》中說：

「諸非天中意苦重，因其本性瞋天福，
彼等因有趣性障，雖具智慧不見諦。」

非天的住處在須彌山海平面以下，有四座城市，稱為「具光」、「月曼」、「妙處」和「不動」，與天界之間除了有一段距離外，兩處就好像是樓上與樓下一樣。

雖然非天與天界大體上有些類似，但還是無法與天界相比。天神經常掠奪非人中的漂亮女性，又能享用長生不死的瓊漿玉液等，受用豐裕，因此非天常常妒火中燒。我們一看到仇人稍有享受，心中就不免生起幾分嫉妒和不快，非天對天神盛大的享受所產生的難以忍受的情緒就更不用說了。一旦忍無可忍時，非天便只有向天界發動戰爭一途了。

打仗時，天界的大象「護地子」只要一甩動鼻子，便能將大播石砸向非天。眾天神即使被兵刀擊中，只要頭未斷便不會死；非天一旦被兵刀擊中任何要害都會致命。所以，每次戰爭非天總是以失敗告終，永無得勝的機會。我們人世間打仗的時候，縱然兩軍勢均力敵，士兵們也有深深的恐懼，非天與軍容更為強盛的天神作戰，又怎麼會不害怕？他們的恐懼是無法言喻的。非天的軍人終其一生經常得承受這種戰爭的痛苦，他們的妻子雖然留在家裡，未親自經歷戰事，但是會在「同觀湖」中見到自己丈夫在戰爭中被殺戮的景況而悲痛欲絕。

非天雖然具有智慧，但這是一種業障矇蔽的所依身，所以該身中沒有見諦的緣分。

辛三、思惟天苦

那麼天神是否有快樂呢？當知欲界天神有死歿下墮、悚慄及斫裂殺害等苦。關於死歿下墮苦的情形，《親友書》中說：

「身色變為不可愛，不樂本座華髮萎，
衣服垢染身出汗，是於先時所未有。
天趣報死五死相，現於天界諸天神，
等同地上諸人中，傳報當死諸死相。」

天神有呈現遠五死相與近五死相十種死相的痛苦。當天人皮膚的光澤開始減退、不想安住座上、身上掛著的花環開始枯萎、衣服染上污垢、身體出汗以及身光變弱、沐浴時身上沾水、從衣飾中發出刺耳的聲音、眼睛閉合、耽著於一個地方等死相出現時，他們就會像在熱沙上翻騰的魚兒一樣，在住所的某個角落徒發愁嘆。這種痛苦需經歷七天之久，天界的時間長度與人間不同，以四天王天為例，其七日等同人間三百五十年。

尤其痛苦的是：天神們被稱作「三時者」，也就是說他們了知以前因何受生為天、現在因何能享福、死後將往何處這三件事，因此他們知道自己死後受生的地方。由於天神總是無法因自身苦而生起出離心，也無法因他人苦而發起悲心等，所以非但不懂得行善，還將以前所累積的福德享用殆盡。這就像穿著一件價值十兩銀子的披單與穿著一件

價值一兩銀子的披單相比，前者福報的消耗程度是後者的十倍。同樣的，天界盛大的快樂享受，也將使天神耗去眾多福德。人們常會說：我們現在是積福的時候，而非享福的時候。由於這個原因，天神死後大都墮入惡趣；他們已預先知道這個結局，所以苦惱也就格外深重。天神發現自己將與天界的住所、身體、受用、友伴等賞心愜意的樂事分離，而投生到惡趣之中，內心的痛苦要比地獄苦大上十六倍！我們死亡的時候，多半不知道來生是好是壞，因此痛苦與不安也就不至於太過強烈；天神卻因清楚見到自己將受生在惡趣裡，於是發出「嗟呼眾車園」（40）等哀嘆。

再者，死相現前的天神如同死屍一樣被遺棄一旁，其他的天子、天女連多瞧一眼都不願意。即使他們渴切地請求以前認識的朋友說：「請到我跟前小坐一會兒吧！我就快要死了，快要投生到那些苦惱的地方去了，請讓我再見你們一面吧。」那些朋友照樣置若罔聞。一些關係比較親近的朋友或許會用棍子將鮮花傳送到他們頭上，祝福說：「願你死後生在人間，在那裡培福後再轉生到天上來吧！」除此之外不會再有別的分析。然而，此舉只是徒增憂傷，讓他們心裡感到更加不安而已。

此外，福德較薄的天神見到威勢與受用洪大的天神會心怵恐慌，經受極大的痛苦與憂愁。

與非天作戰的時候，天神有被斫裂殺害的痛苦；弱小天神有被大力天神驅逐出自宅的痛苦。

上界天（41）雖然沒有死相現前之苦，卻由於「行苦」壓迫，而有煩惱、障礙，對死歿與留駐亦無力掌握，仍為「粗重」所苦。《資糧論》中：「色無色諸天，超越於苦苦，以定樂為性，住劫不傾動，然非畢竟脫，從彼仍當墮。」以無色界為例，最初在該處受生時，心生「已受生」之念，隨即入定歷經多劫，最後死歿墮入下處，此即不得自在之苦。

以前所培植的福德在該天身中耗盡，又沒有新培植的福，所以死後墮入下處。又因為以前習慣於阻斷妙觀察慧的運作，所以必然會變得比一般人更為愚笨。

某些人把根本定誤認為解脫，所以在得定時以為已經證得解脫了，及至後來發現仍須受生，便因未能如願而作毀謗（42），從而受生到無間地獄。所以，受生在無色界中只是落入一時的圈套，實際上與口飲烱銅的地獄沒有什麼差別。相較之下，還不如在人間做一個會唸「嘛呢」計數的窮老太婆好些。

正如嘉卻·格桑嘉措所言：

「三界輪迴鐵火宅，任至何方為苦燒，
心中刺痛然無奈，漂流惡處心生厭。」（43）

在輪迴之中，上至有頂下至無間，無論受生在那裡，都像住在六層燃燒的鐵屋內，沒有一處能免離痛苦。過去鬧饑荒時，小孩子討糶粃吃，給了各種蔓菁食品都搖頭罔顧，抱怨說我們給的都是蔓菁；同樣的，無論生在何處，本質都是痛苦，只不過受苦的形式有所改變而已。我們就像是同在一個屋簷下不幸家庭的成員。

簡言之，由於我們不斷地承受三苦的折磨，因此一切痛苦也可以歸納為三苦來說：

我們目前在輪迴中認為是「樂」的種種，實際上純為痛苦的自性；被認為是「捨」的種種感覺，實際上也是苦的自性。在熱瘡上灑上冷水，暫時似乎會有些許樂的感受，這只是輪迴中的樂受，稍後又會生起痛苦，所以是「壞苦」。一切有漏樂受、與之相應的一切心、心所、以及作為所緣的境均是「壞苦」。

熱瘡最初形成的時候，雖無明顯的疼痛感，但有痛的自性在。在未遇到水等冷、熱二觸之時的感受為有漏捨受。這種捨受以及與之相應的一切心、心所和境，因為是受先前業煩惱的控制，並含有能生將來苦與煩惱的種子，伴有逼行粗重，所以稱為「周遍行苦」。

熱瘡一接觸熱水便會有明顯的疼痛，這種劇烈的痛楚即是苦受。能觸惱身心的有漏苦受、與之相應的心、心所與境均是「苦苦」。

我們平時認為是苦的那些苦受是「苦苦」，妄以為樂的那些樂受是「壞苦」。樂受並不具有樂的自性，因為感覺的時間一久，痛苦便自然生起，我們只是將前苦逐漸減輕、後苦尚未完全生起之間的感覺妄認為樂。例如，在樹蔭下待得太久，跑到太陽底下便似乎有些舒服安樂之感；但這並不是樂，如果是樂，就應該與痛苦的情形一樣，愈持續就愈增加，即使在太陽底下待得再久也不會覺得不舒服，而且還會愈來愈快樂；實際情況卻非如此，只要在陽光下曝曬一會兒，就會開始覺得不適，又得趕快回到樹蔭底下。因此，這種樂只不過是苦還不明顯時的錯覺而已，曬太陽的痛苦將逐漸由小而大。同樣的，走路走累了，坐下來時會覺得舒服，這也是走路的苦逐漸減輕、坐著的苦逐漸增加兩者之間產生的感覺，當時並不是沒有苦，只是坐苦還不明顯而已。當我們不耐久坐而想站起來活動活動時，也是同樣的情形。《四百論》中說：

「如安樂增長，現見反成苦；
如是苦增長，然非可轉樂。」

有漏取蘊即「周遍行苦」。有漏取蘊一旦成就，便成為一切痛苦的容器。簡言之，一切輪迴之苦都是因為受取取蘊而產生的；地獄的冷熱之苦是由受取地獄的有漏取蘊而產生的；餓鬼的飢渴之苦是由受取餓鬼的取蘊而產生的；畜生中以驢為例，驢身一旦成就，便自然成為領受馱物、鞭打等苦的容器。總而言之，因芒刺扎身而疼痛難忍等一

切痛苦，均係受取取蘊的產物。赤裸的背上荊棘的重負還未卸下之前會持續引生痛苦；同樣的，在卸下漏取蘊的重擔之前，痛苦也是隨時存在。（帕繃喀仁波切接著介紹了長者吉祥生出家的經過，以及親教師目犍連帶吉祥生到海邊出示其前生屍骨等，而激發其出離心的故事。）（44）

「取蘊」一名的由來共有三種：如荊棘產生的火稱為「荊棘火」，由過去近取煩惱所產生的蘊也是果立因名；或如倚仗國王的人稱為「國王身邊的人」，倚賴於近取煩惱的蘊也是以所倚賴的對象來立名；再一種就像能長出某種藥或某種花的樹便以該藥或該花的名字來命名，蘊本身能生出近取煩惱，所以因立果名。

由於這種蘊上永遠依附有苦與煩惱的粗重，所以是行苦。有了這種蘊之後，縱然目前暫時沒有苦受，但隨即就會經由各種途徑產生許多痛苦，所以，行苦遍及一切痛苦，也是其他兩種苦的根本。它是容納此生之苦的器皿和導致後世之苦的基礎，因此這種蘊在一切苦之中最為可怕。所謂「輪迴」，即是身不由己地受業煩惱支配，受取有漏取蘊的擔子，在有頂與無間地獄之間的某個地方受生，不斷地流轉生死。這個有漏取蘊也可以說就是輪迴。因此，厭離輪迴就是要厭離這個有漏取蘊。在沒有對周遍行苦發起厭離之前，下可能真正做到厭離輪迴。

（帕繃喀仁波切又按中等詳略程度，將上述內容重述了一遍。）

註釋：

- 1、引自《功德之基頌》，全文見本書第1冊附錄一，528-531頁。
- 2、引自《入行論》第九品。
- 3、此處與小乘涅槃同義。
- 4、「漏」指煩惱，有漏即具有煩惱之意；「取」亦指煩惱；「蘊」為色、受、想、行、識五蘊。「有漏取蘊」的含義詳見本章之末，簡言之，即五蘊係由自因業煩惱所生。
- 5、胎生、濕生、卵生與化生。
- 6、即作為三有之頂的無色界第四天——非想非非想天。
- 7、見第一冊465，466頁。
- 8、佛陀一生所說的正法：初轉「四諦法輪」，二轉《般若經》等「無相法輪」，三轉《解深密經》等「善辦法輪」。

9、上述引文為第一遍，明四諦之「體」；第二遍講四諦之「應作」：「此苦聖諦，是所應知！此集聖諦，是所應斷！此滅聖諦，是所應證！此道聖諦，是所應修」；第三遍講四諦之「果」：「此苦聖諦已知！此集聖諦已斷！此滅聖諦已證！此道滅諦已修！」

10、詳見《文殊口授》。

11、引自《道次第攝頌》。

12、不淨五蘊剎那生滅故名「無常」；不自在故名「苦」；非與我相關故名「空」；非構成我故名「無我」。此為苦諦四相。

13、一般之「我愛」為能生不淨五蘊故名「因」；一般之「後有愛」能招感五蘊故名「集」；特殊之「後有愛」為產生五蘊之助緣故名「緣」；「入胎愛」能直接產生五蘊故名「生」。此為集諦四相。

14、三有繫縛已斷故名「滅」；遠離諸苦故名「靜」；最勝無上故名「妙」；永不復生故名「離」。此為滅諦四相。

15、導向涅槃故名「道」；確切不移故名「如」；決定成辦解脫故名「成」；不復退墮故名「出」。此為道諦四相。

16、密宗淨土。

17、此人係一工匠，住熱振寺助修阿底峽像，某月圓日因戀鄉而泣，他人問道：「若汝現可成佛或晤汝妻，當擇何者？」彼答：「寧擇吾妻。」

18、雖然滅諦被稱為「離繫果」，但因其為非因緣所生之無常法，所以不是真正的果。儘管它是基於現證無我之道產生的，但它本身是無為法的一種。

19、這一故事引自《速道》，另一種說法與此稍異，見之於《大辨業經》，主角為目犍連而非舍利弗。

20、詳見《賢愚因緣經》。

21、詳見世親所造《五欲塵過患釋》一文，該論頌曰：「鹿象蛾魚蠅，五類被五害，一害況恆常，近五何不害？」

22、參見《賢愚因緣經》。

23、七政寶即：1、輪；2、珠；3、妃；4、臣；5、象；6、馬；7、將軍。

24、指京俄瓦之師仲敦巴·傑維炯乃。

25、又名俄 · 勒貝喜饒（善智，十世紀晚期到十一世紀初期），噶當派早期大師之一，師事阿底峽尊者約十年，1073年遵從師命，在拉薩河下游地區建寺。

26、引自《聖大悲觀自在前讚嘆祈請文 · 降利樂雨》。

27、引自貢唐 · 貢卻丹貝準美之《研習顯密經論學處 · 寶鬘》。

28、其生卒年代為 1653-1705；第司係代理達賴喇嘛執政的最高行政長官，設置於第五世達賴時期。桑結嘉措於 1679 年擔任第司，管理政教，維修擴建布達拉宮，建造五世達賴靈塔，並創建藏醫學校於藥王山，在曆算、醫學等方面著述極豐。

29、蒙古和碩特部首領，固始汗（1582-1654）之孫。固始汗於 1643 年協助五世達賴建立甘丹頗章政權，並自任藏王，開蒙人任藏王之例。

30、引自《功德之本頌》。

31、人體在母胎內發育過程的五個階段：1、羯羅藍（凝酪）；2、遏部曇（膜）；3、閉尸（血肉）；4、鍵南（堅肉）；5、鉢羅奢怯（支節）。懷孕的前四週為前四位，從第五週開始為第五位。

32、五想：1、胎為穢處；2、氣味惡劣；3、如同牢獄；4、黑暗幽閉；5、起出胎欲。

33、五種老苦詳見《菩提道次第廣論》與《瑜伽師地論攝抉擇分》。

34、引自《密勒日巴十萬道歌集》。

35、法名喜饒沃（智光，1057-1131）。

36、以上三段引自《與經驗老者之對談》。

37、參閱《菩提道次第廣論》與《瑜伽師地論 · 攝抉擇分》。

38、引自班禪洛桑卻堅之《解脫中有險難啟請》，全頌為：「地水火風依次攝，身力盡失口鼻枯，暖微氣塞氣喘時，起強善心求加持」。

39、引自《內心憂悔歌》。

40、「眾車園」為三十三天四大園林之一。

41、指色界天與無色界天。

42、以為不存在解脫的邪見。

43、引自《內心憂悔歌》。

44、詳見《賢愚因緣經》。

第十五天、思惟苦因與抉擇解脫道性

大阿闍黎聖天說：

「此大苦海者，諸邊岸全無，
愚人沉此中，如何不生畏？」（1）

（帕繃喀大師首先引用此頌略示前行改正動機之法，在回顧了以前已述的各科之後，又重講一遍「發起求解脫心」的內容，並簡單開示了加行法等修法，然後在頭頂上觀想上師本尊，同時思惟輪迴苦等。）

在座間，我們應閱讀《念住經》等開示輪迴過患的經典。經過思惟後生起出離心，其標準是：無論在輪迴中見到什麼樣的快樂與財勢等，都明白這些只是迷惑我們的事物，本質都是苦的，從而對之生起厭離心；如果只對輪迴中一些不順心的事，如被責罵、損失等，感到灰心，那只不過是一時興起的假出離心罷了。只要生在輪迴中，就逃不出純苦的本性，若今後不想再受苦，就必須斬斷生死之流。厭惡輪迴而決意出離的意願，就是出離心、求解脫心。宗喀巴大師說：

「修已於輪迴盛事，不生剎那之希望，
晝夜惟求解脫心，起時是生出離心。」（2）

又說：

「當他人為我鋪設妙座、尊敬服侍時，我都會想到這一切是無常、這一切是苦，而生起不可抑制的厭惡感，過去至今向來如此。」（3）

我們應該像這樣對任何輪迴盛事都生起厭離。

同樣的，臨死之時，因為必須與現世的友伴、財物等分離，會生起愁苦的感受，那也是一時的無常觀，這不過是現世虛榮心的顯現。因此，設法在心中生起清淨的出離心極為重要。

我們所求的主要目標是佛位，成佛的前提是要有菩提心，菩提心的前提是悲心，而悲心的生起則以「知母」等為前提。由於在自己身上修輪迴苦即生出離心，將出離心轉

移到他人身上即生悲心，所以在上士道中一定要修出離心，尤其在中士道中，更要以此出離心為主要之道。

出離心生起之後，所作的一切善事將成為解脫之因。如果連造作的出離心都未能生起，那麼，除了少數依福田力所作的善事外（4），絕大部分善事都將推展著輪迴的流轉。如果沒有認真修習「三主要道」，縱然勤修脈風、本尊、誦咒等高深法門，也絲毫不會導向解脫與一切智之道。因此，我們不要做平白無謂的努力，應暫時放下那些所謂的甚深之法，努力勤修出離心、菩提心、正見三者，才是最重要的。

戊二、抉擇趣解脫道自性

此科分為兩部分：（己一）思惟集諦輪迴流轉次第；（己二）抉擇能趣解脫道性。

己一、思惟集諦輪迴流轉次第

這部分共分三段來講：（庚一）煩惱發生之理；（庚二）煩惱集業之理；（庚三）死歿及結生之理。

庚一、煩惱發生之理

分四小節：（辛一）認明煩惱；（辛二）煩惱如何生起之次第；（辛三）煩惱之因；（辛四）煩惱之過。

「思惟集諦流轉次第」一科，既可以與上一段科判（5）放在一起講，也可以配合下一段來講。這裡按照《樂道》、《速道》引導的軌矩，將之歸入「抉擇趣解脫道自性」這一段。

在思惟了總、別輪迴的過患，因而厭離輪迴、生起求解脫的願望時，我們應該探查究竟是什麼原因造成了輪迴，如此才能斬斷輪迴之流。

集諦中有「業」集諦與「煩惱」集諦兩種。我們所背負的取蘊重擔是由業造成的，而業是由煩惱生起的。縱然有無數過去所造集的業，但如果缺少煩惱愛、取的俱有緣，則如無水滋潤的種子，是無法引發受生的；相反的，就算沒有過去造集的業，只要有煩惱在，即可立即造集新業，形成後來的輪迴之蘊。《釋量論》中說：

「超度諸有愛，非餘業能引，滅盡俱有故。」

又說：

「若有愛，仍當出生故。」

所以說，煩惱是造成輪迴的根本。

所謂「煩惱」，是指產生後憑藉其本身的力量，能造成該補特伽羅心相續極不寧靜、不柔順作用（的心理狀態）。我們必須先認清什麼是煩惱，否則就像不認識敵人而無的放矢那樣，不知道什麼時候該用對治法來消滅它。

辛一、認明煩惱

煩惱分兩大類：根本煩惱、隨煩惱。

根本煩惱計有六種，如《俱舍論》中所說：

「有根隨眠（6）六，貪欲如是瞋，我慢無明、見，疑者…」

貪，見到中意的財物、軀體、飲食等對象後，起不願與境分離之心。其他煩惱如布上沾了灰塵，較易洗除；貪則耽著於境，如布浸入油中，浸漬的面積會逐漸擴大，就愈難洗滌；面對喜歡的東西想看、想觸摸，這種慾望深入心中，對所貪境的愛戀就愈來愈深。有道是：「愛繩繫於輪迴獄」（7），我們對輪迴之所以生不起厭離，其根本也在於貪，貪是將我們束縛在輪迴內的主因。對治貪的方法，可修「不淨觀」（8）等。不淨觀，即生起血污、脫落、腫脹、骨骸等想（9）。如果貪著的對象是有情的身體，即應思惟充滿三十六種不淨物的臭皮囊（10）。若因食肉而生起貪念，便應思惟其物是不淨的，而且還犯殺生等過失（11），如此設法減輕愛著。

瞋，就是對有情與非有情起瞋恨心、粗暴心，想要傷害對方的心態。例如見到仇人等不悅意的對象，心就變得極為粗暴。瞋的生起如同火的燃燒，能將善根摧毀，過失極為嚴重。殺生、捶打等事，都是因瞋而起。現在有些人稱上師發怒為起威猛心，將瞋心冠上一個好聽的名字，不把它視為過失，然而：

「罪莫大於瞋，苦行無過忍。」（12）

又如「瞋刀能奪善趣命」（13）等聽說，瞋在所有煩惱中，是摧毀善根的罪魁、引入惡趣的禍首，過失極大。（大師提到摧毀善根的程度，因對象程度的不同而有區別（14）。對此應修忍辱等對治法。關於忍辱的詳細修法，在下面講「六度」時會述及。師父若以饒益心而非瞋心來懲罰弟子是可以的。）

慢，即因自己的權力、財富、功德、血統、智慧、持戒清淨等，甚或因為自己的嗓子好、力氣大，而起了瞧不起別人的自滿情緒。就像從高山上往下看，萬物都在自己腳下，睥睨萬物一樣。慢是一種高傲的心態，認為自己最好、別人都不如自己。這種慢只需在所緣境身上找到一丁點理由便可生起。噶當派祖師語錄中說：「看吧！大地春回，綠意萌生的時候，是從高高的山頂開始的，還是從低低的窪地開始的？」又說：「我慢高丘，不生德水」，有慢心的人難以累積功德。上師所說的法對我慢重的人不會有什麼利益。我們應該想一想「界」的分類（15），覺察自己無知的地方，有時從頭到腳、由外到內仔細看一看，發現自己不知道的事還有很多；以這種對治法來斷除慢心。

無明，正如「不見」是「見」的反義，在「明了」前加上否定詞「無」，即為「無明」，是不見、不知、不明的意思，好像閉上眼睛黑漆漆的，或是一片黑暗什麼也看不見的那種感覺。無明是對四諦、業果、三寶等體性或本質的愚痴，是一切煩惱的根本。關於「壞聚見（16）」與無明的關係，有兩種說法：一派主張這兩者是相同的，「壞聚見」即是無明；一派認為兩者是不相同的，他們舉例說明：「壞聚見」好比是將繩誤認為蛇的錯亂心，原因在於繩上黑暗籠罩，以致對繩的本質認識不清，這是無明。主張前一派的有吉祥月稱、法稱等師；主張後一派的是無著、世親兩兄弟。

疑，即是對四諦、三寶、業果等心存有無、是非的疑慮。對三寶的懷疑能妨礙證悟的生起，勝者之王根敦珠巴（僧成）（17）曾說：

「極愚空中遍遊蕩，尤能傷害求定解，
壞解脫命之禍害，祈救疑慮羅剎難！」（18）

對業果的懷疑勢必導致對增上生（人天善趣）與四諦心存疑慮，這種疑慮能妨礙解脫，所以非常不利。以上為五種不屬於見的煩惱。

見，即五煩惱見。其中「壞聚見」，即將可壞滅的有法蘊聚視為我與我所的染污慧。當別人對我讚嘆或毀謗，作出利害損益時，「哦！他對我這般這般…」內心深處的「我」似可呼之欲出，「壞聚見」將之執為實有，這是一切過失的根本。包括蟲蟻在內的所有眾生都有這種「壞聚見」。（大師舉例說，當我們用草戲弄一隻蟲子時，它會立即害怕地蜷縮起來，裝成死去一般，過會兒便掉頭快速逃走，此即表明它具有「壞聚見」）

「邊執見」，即將「壞聚見」所執之我視為恆常不變與實有等，或是認為死後我即湮滅等染污慧（19）。雖然懷有這種見的主要是外道，但我們也有實有、斷滅等見；

「見取」，即將上述「壞聚見」、「邪見」、「常斷見」三者中的任何一種見，及這些見所依靠的見者之蘊（20），執為最殊勝的染污慧；

「戒禁取」，即以單腳站立之戒、事奉五火、躍上三尖叉等為解脫道；以披人皮禁行等為殊勝行；如某些人獲得微細神通，發現前世曾受生為犬，於是誤以為模仿狗叫、改作狗的裝扮等就可以保證來世得人身，以此為最上乘而發出荒誕的言行，並將這種惡戒執為解脫主因；

「邪見」（21），否認四諦、三寶、業果等為主要的邪見，以及以無為有的虛構、以有為無的斷見歪曲。某些外道相信，這個世界是由遍入天的十行化身創造的；數論外道將事物分為二十五類，認為是由「自性」造成的；或以為是由大自在天所創造等等，這些是以未造為造的虛構，有的則是以有為無的歪曲。（22）

上述五種非屬見者，以及這五種見合計為一，共為六種根本煩惱隨眠。（帕繃喀大師指出，當這些煩惱各別生起時，我們要依靠對治方法來分別消除。然而，如《四百論》中所說：

「如身根遍身，痴遍住一切。」

痴周遍其他一切煩惱，而且是它們生起的因。由於對此難以體認，所以在後面還要細講。）

辛二、煩惱如何生起之次第

由於六根本煩惱等一切煩惱是由我執與壞聚見所產生的，所以，主張壞聚見與無明為一事者，即相信壞聚見是一切苦與業、煩惱的根本；不同意者，則許無明為主因。根據中觀應成派的見解，壞聚見是根本，亦即「遍計」與「俱生」壞聚見二類（23）中的後者。（23）俱生壞聚見又分「我執」與「我所執」兩種，此處指我執壞聚見。

當別人讚嘆時，我們心裡會想：「他們在說我好話」，這時候內心深處似乎有個實在的「我」在活動。因為有這種感覺，我們便將它執為我，認為是受用者，進而對己生愛、對他生瞋：對利我者生貪，對害我者生瞋，對無利無害者生痴。所以，《釋量論》中說：

「有我知有他，執、瞋自他分，
與此等繫屬，生一切過失。」

《入中論》中也說：

「慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生。」

又說：

「最初說我而執為我，次言我所則著法。」

無明或壞聚見是六隨眠的根本，貪、瞋、痴等從之而生，由此造業，由此在輪迴中流轉。因為輪迴的根本就是這個壞聚見無明俱生我執，所以，為了斷除煩惱，必須努力生起通達無我慧——我執無明的正對治。由於這個緣故，通達無我慧被稱為是能消滅一切過失的萬應靈丹。

《四百論》中說：

「是故壞愚痴，即壞諸煩惱。」

《十地經》中也說：

「世間所有惡行，彼等一切皆因我執而生；若離我執，即不生惡行。」

但在真正通達無我慧之前，應該知道如何暫時壓伏煩惱的方法，要壓伏煩惱，又必須先知道產生煩惱的原因。

辛三、煩惱之因

煩惱因共有六種：

「所依」，即煩惱種子或隨眠。如果病根未除，只要飲食等事一不得法，便會舊病復發；同樣的，因為有煩惱所依或習氣的關係，只要一有機會，煩惱種子便可在我們心中生起煩惱。

「所緣或境」，即悅意與不悅意境等。由於煩惱種子未斷，所以與外境相遇即生煩惱，如《俱舍論》中所說：

「未斷除隨眠，復與境近住，
起非理作意，煩惱因具足。」

因此我們應盡量與這些外境保持距離。出家眾住在寺院和茅篷等裡面，也是為了避開外境。我們初學人見不到這些外境便生不起煩惱，避開外境是個有效的方法。《修心文集》中說：「依止對治以遠惡境為主。」嘉賽·妥美巴（無著賢）也說：

「遠惡境故惑漸減，無散亂故善自增，

心淨於法起定見，住靜處是菩薩行。」（25）

我們應該如此遠離能生煩惱的外境，居住於合宜之處（26），這很重要。

「猥雜」，即交惡友招致的散亂。所謂惡友，是指那些喜歡吃喝玩樂、談論招惹煩惱之事，忙於現世經營的人。我們不應聽從這些人的話，不要受他們的影響，否則就會起煩惱、做壞事。過去潘波傑地區有兩個人，一個喝酒、一個不喝，喝酒的那人去了熱振，另一個去了拉薩。前去熱振的那人在寺裡遇見噶當派的眾格西，去拉薩的則與惡友為伍。由於良友與惡友的不同影響，當這兩人再次相遇時，以前喝酒的已經戒酒，不喝酒的卻成了酒鬼！

雖然我們對慳吝、瞋恚美其名曰節儉、威猛，但它們其實是有很大的過失。如果所依止的老師死守著財物不放，做學生的往往也有很重的慳吝心；跟隨瞋心大的老師，情形也一樣。

因為惡友的行徑比較容易傳染，所以必須戒交惡友。然而，現在絕大多數人莫不追求現世的惡友。我們縱然無法全部捨離，也應小心謹慎，不要與他們太熱絡，這很重要。以前某個地方的人都喜歡喝得爛醉，唯獨國王不飲酒，結果百姓卻說國王醉糊塗了。如今，修行人雖然不太能與世俗人合群，這也沒有什麼不好，因為我們所要實踐的，就是「出」、「入」、「得」三事。

當惡友給我們出主意時，不要聽從他，要像老牛的脖子那樣剛硬，奉行「事前無牽累金剛」、「與智慧金剛同行」、「事後無愧悔金剛」等「噶當十秘財」教授。（27）

「言教」，即閱讀能生起煩惱的邪法書籍。例如，觀閱林·格薩爾王傳奇故事等，或與性有關的論著、手冊等邪說，導致貪、瞋、痴增長。相反的，我們應當多閱讀大德祖師的傳記，因為仰慕大德們的事業行傳，能培植解脫的種子。如果與人雜處，談論政治、軍事、女人、官司等許多增長貪瞋的事，一定會使我們產生煩惱。

「串習」，祥仁波切說「惡心習氣如卷紙」，由於我們對煩惱極為熟悉，心念散亂時，貪、瞋等煩惱便任運生起。因為前世煩惱習氣有強有弱，所以今生煩惱的力量也有強有弱，某些人甚至對微不足道的處境、對象也會生起很劇烈的貪、瞋。例如、瞋恚心盛的人對別人的瞪視也覺得難以忍受。如果有這種回應，只能努力修對治法來遮止，除此之外別無他法。

「作意」，即對貪、瞋等對象不斷加以虛構的非理作意。以衣服為例，非理作意即是不斷地思惟這件衣服顏色有多麼漂亮、裁剪有多麼美、質地有多麼好等可悅意的方面；若是對瞋恚的仇人，則是不停地想此人曾經對我做出什麼樣的傷害，以後又做出什麼樣的事令我不快；或是看到某位修行人受苦、不走運等，而認為業果不實。

如果有上述六因生起，煩惱就會跟著來，因此，我們要盡力防止這些因的生起。如果不修對治法，煩惱就會愈來愈熾盛；反之，煩惱就會逐漸減輕。所以應當勤修對治法。

辛四、煩惱之過

《經莊嚴論》中說：

「煩惱壞自、壞他、壞淨戒，退損失利護法大師呵，
鬥爭惡名他世生難處，失得、未得意獲大憂苦。」

如此頌所說，煩惱的過患繁多：煩惱一生起，心即成不善體性；倒執所緣境；加強煩惱種子隨眠；貪、瞋等同類煩惱相續不斷生起；犯大德所呵責的罪過，造下令今生、後世均不得安樂之業；延遲解脫與一切智的獲得；令善行衰敗等禍及自他；戒律敗壞；利敬減少；遭到諸佛與護法神的呵責；某些人更因此而殺人害命等，造成自他的痛苦；現世中因官司、諍訟等導致身敗名裂；後世受生於邊地或惡趣等。簡言之，無邊的過失都是煩惱造成的。所以，當煩惱生起時，應當立即認識到這些煩惱是元凶而設法予以殲滅。

《入行論》中說：

「一切天非天，設與我為敵，
彼不能令我，入天間火中。
此大力惑敵，擲我入獄火，
須彌若遇之，亦不留灰燼。」

煩惱是最兇惡的敵人。與敵人講和，對方也許會息怒、不再傷害我們；但如果與煩惱講和，煩惱反而會加害我們。我們過去所受的一切苦難，例如在無間地獄中被烈火焚燒等，全是煩惱造成的，而且今後還將持續受到那些劇苦的傷害。因為煩惱迫使我們在輪迴中受苦，所以，比三界所有的仇敵更為兇惡。噶當派先德說：

「對煩惱，我們應該擺出搏鬥的架勢，盡力打擊它們；對有情，則應開放我們的胸懷，盡力饒益他們。」

格西奔也說：

「我住在心的門口，手裡拿著對治的短矛，它逼緊，我也逼緊；它放鬆，我也放鬆。」

我們也應該如此將煩惱視為主要敵人，隨時運用對治法。

庚二、煩惱集業之理

業分「思業」與「思已業」兩種。

思業，如《集論》中說：

「云何為思，謂今心造作意業，於善不善及無記中，役使心為業。」

例如，一生起想說粗惡語的念頭時，那種想要說以及促使我們非說不可的心，即是思業。

思已業，即由思發起的身、語業。《俱舍論》中說：

「業謂思彼起，思即是意業，彼起身語業。」

煩惱所造的業分非福業、福業與不動業三種。以希求現世的心造集殺生等業為非福業，此業能令受生於惡趣；以希求後世心造集的福業能令受生為欲界天、人；不動業中，由厭煩外界欲樂、專求內三摩地樂受而造的業，能受生為初禪天至三禪天的天人；由厭煩三摩地所生樂受、希求捨受所造集的業，是受生為四禪以上天人的因。

能引欲界生的福業與非福業，果在何處成熟並無確定，所以是動業。例如，某人雖已成為地獄中有，但因上師、儀軌、密咒等力量，該中有的情形可以發生變化，而受生在善趣之中。仲仁波切曾說：

「熱振的居士們如能將財物共同享有，對死後培修善根很有幫助。」

（帕繃喀大師指出，以這樣的共有制培修善根，對亡者中有利益極大。）能引上界生的業則為不動業。例如，造初禪業者只能受生在初禪天中，而不會受生在二禪等天中。《俱舍論》說：

「福欲界善業，不動從上起，由於彼地中，業熟不動故。」

任何不是由「三主要道」之一發起的業，都是輪迴的因；任何由厭離輪迴所作的業，全是解脫的因。如果我們沒有出離心等卻想修法，即便捨棄現世跑到茅篷裡修三摩地，運氣好的也不過是修一些受生於色界或無色界的因，此外無他。因此，想修法的人應當尋求無誤的教授，這很重要。

庚三、死歿及結生之理

分三小節：

辛一、死如何發生之理

死緣：有的死亡是壽命竭盡造成的，有的是福報窮盡造成的，也有的是未捨不平等死，即經中所說的九種死緣。（28）

死心：臨終時能引後世的業被觸發，觸發者為愛、取。具體情況是：因為想到將與此身分離而愛著現在之身為「愛」；將生熱地獄者對熱產生慾望即「取」。

觸發的對象：在眾多黑、白業中，力量最強的將被觸發；如果勢均力敵，那麼習慣較深的將被觸發；如果習慣也相同，則先這者被觸發。

觸發的時間：臨終時由死者本人憶念，或由別人勸作憶念，在粗想仍現行之際，信心、悲心、貪欲、瞋恚等善、不善法在心中運作。粗想停止之後，微細的死心為無記心，善或不善均不能憶念。臨終時心中如果生起信心等，將觸發善業，因此在死心將要觸發業時，讓善念在心申明白顯現出來是很重要的關鍵。平時修善的行者，如果在臨終時生起瞋恚等煩惱，死心將觸發不善業，使過去的不善業成熟而投生惡趣；平時作惡者的情況，依此可以類推。那時候，往善趣者的體溫將從身體下部往上收入心間；往惡趣者的情況與此相反。

解支節苦的大小，透過觀察可以得知。「解支節」意為身體內部要害部份的壞死。

有些人在臨終時會出現幻覺，例如，空中掉下茶磚或被人壓倒等等。前些時候政府財政廳門的一個小官，因為曾經偷過茶，死時出現被許多茶箱壓身的恐怖幻覺；後藏有個官員，死時聲稱有人壓在他身上，在恐懼驚惶之中死去。有個行善的乞丐在等待施捨時死去，臨終時見到華屋與白光；曲桑有個持誦「嘛呢」多遍的老太太，臨終時出現瑞相等。這些徵兆都是有關死狀的前兆。

辛二、死後成辦中有之理

與死有結束同時，如同秤的兩頭低昂，即形成本有的形狀（即後世身體形狀）。這裡所說的「本有」，是指後世死有之前所具有的生蘊形象。有人說，死者中有的形象、容貌一如生前的樣子，仍能與活在世上的人交流、捎來訊息等，實際上這不是真的。縱然有人曾經有過一、兩次的經驗，也當知道來者並非死者，而是假冒死者形象的非人來欺騙世人。（帕繃喀大師又講了傑·密勒日巴勾召一笨波家亡父的故事。）

中有諸根具足、且有神通，其身神變的能力，除有加持力的所依及生處之外，均可通行無礙。

地獄中有的顏色如燒焦的木段；餓鬼中有的顏色如水；畜生中有的顏色如煙；欲界天、人中有的顏色如上等黃金；色界中有的顏色鮮白；將受生於無色界者，則無中有。

造不善者的中有身體如被黑夜籠罩；作善者的中有則散發白衣光或月夜的夜光。

關於中有的壽量，各派說法不一，但多數主張為七天，與後世所生之處的時間單位相吻合。七日後發生一次「小死」，如果未獲生處則每過七天一次「小死」，最多到七次。

辛三、於生有受生之理

以胎生為例，中有將父母的精血看成父母交合狀，對此生起貪、瞋，受到貪瞋的驅使，中有只見到父母的生殖器官，對此生瞋而死歿，受生成為生有。（31）

上述內容是根據《道次第略論》、《樂道》與《速道》來思惟集諦輪迴的流轉次第。現在我再根據《文殊口授》，從「十二緣起支」的角度，講思惟集諦流轉次第的方法，這方面是《菩提道次第略論》與《樂道》、《速道》所未講，而見之於《菩提道次第廣論》中的。

如果只是根據科判來講，那麼依據前文簡述集諦輪迴流轉次第也就夠了，但對已學過法相論典的人來說，如能根據「緣起」來思惟，由於補特伽羅根器各異，對有些人而言，這種思惟方法更好。（帕繃喀大師接著舉了兩個例證：過去中印度某國王（32），寄贈邊地國王鄔達惹耶那一幅輪迴圖（33），那是依據佛陀的教義繪成的，鄔達惹耶那因見到此畫而生起厭離心；格西樸穹瓦（34）曾作「緣起」修心，並以此作為下士道與中士道的引導。）

十二緣起支

此處為了加強我們的厭離心，特由十二緣起支之門來思惟集諦輪迴的過患。此法係佛陀在講《稻稈經》時所說。所謂「緣起」，即如所謂「此有故彼有，此生故彼生」，因為有無明的緣故，所以產生「行」等。

無明：即流轉生死的根本。智慧見到的是無我；無明則將「補特伽羅」與「法」視為有我與自相有，因為與明智的認知正好相反，故稱「無明」，就像是瞎眼的愚人一樣。無明有兩種：「業果愚無明」、「真實義愚無明」。

行：即以無明為動機，能召來後有蘊的造業。由業果愚無明之動機造「非福業」；由真實義愚無明之動機造「福業」與「不動業」。

識：分「因位」與「果位」二類。「因位識」，為行支業習氣當下所薰之識；「果位識」，為於生有（35）當下結生之識。例如在以無明為動機造殺生業時，業道圓滿之當下，為此業習氣所薰之識，即「因位識」。由於此業力，於地獄生有結生當下的識，

名色：以胎生為例，受、想、行、識四蘊為「名」緣起；識所進入的受精卵羯羅藍等為「色」緣起。它們又稱為「名色隨一緣起」。

六處：此時眼、耳等六處雖已形成，但因根、境、識三者尚未會合，故不能取境。身與意根從「羯羅藍」（36）位起就有。如果是化生，下二界中，「名色」緣起與「六處」緣起同時形成；無色界中，只有「名」緣起與「意處」緣起，沒有「色」與「五有色處」緣起。

觸：根、境、識三者會遇，取悅意、不悅意、不喜不厭三種境，為觸緣起。

受：以觸為緣，產生樂受、苦受、捨受三種受。例如，值遇悅意境而生樂等。

愛：對樂受起「不離愛」；對痛苦起「乖離愛」、想要逃避；對平等捨起「不壞愛」。這裡所說的由受生愛，是說伴有無明的觸緣所生的受，由此受生愛；如果沒有無明，受是不會產生愛的。

取：愛逐漸增強之後對境產生的希求與貪著。取分四種：對妙欲的貪著為「欲取」；對除壞聚見之外邪見的貪著為「見取」；對與邪見相關的惡戒與禁行的貪著為「戒禁取」；對諦實的執著、尤其對蘊的壞聚的執著為「我語取」。

有：行將業習氣薰染於識，次為愛、取所觸發，從而變得有力而能引生後身。

生：受到觸發的業變得有力量而能形成後有，於是識在四生任何一種狀態下結生，此最初結生，即為「生」緣起，然後依次形成「老、死」緣起。

老死：老指蘊的狀態逐漸變化、成熟；死為蘊同分的捨棄或壞死。

如此妥善認清十二緣起支的區別之後，隨後應該知道如何收入四支的道理。四支即：能引支、能生支、所引支與所生支。

「無明」，如播種者；以此為動機而造的「行」業，如種子；「因位識」上留下所造業的習氣，如播種於田。無明、行與識中的因位識，這兩支半緣起為「能引支」。

觸發業種使之有生果能力的「愛」、「取」二支，如為種子灌溉施肥，以適當的溫、濕度培育；經愛、取觸發後，能引發後有後生之蘊的「有」，就如同經水、肥、溫濕等培養過後、有發芽能力的種子。愛、取、有三者為「能生支」。

於生有結生的「生」，如種子發芽。生緣起是「所生支」的一部分。

上述「果位識」、「名色」隨一緣起、「處」、「觸」、「受」四支半緣起為「所引支」。

「老死」隨一緣起為「所生支」的一部分，與生緣起同屬「所生支」。

以生天者為例，由「真實義愚無明」造生天的「能引業」、所造感生天上業的習氣留在「識」上，為三能引支；希望受生在天界的「愛」，此一希求進一步加強的「取」，以及由這兩者造成臨終時決定能引業的「有」，為三能生支，這因位六支緣起在此生中圓滿。其後受生在天上時，「名色」、「處」、「觸」、「受」為四所引支，「生」、「老死」為二所生支，此果位六支緣起在後生天身中圓滿。這是一重緣起的十二支在二世中圓滿的情形。

另以生惡趣者為例，由「業果愚無明」造不善業，次由愛、取觸發等，可據前依次類推。

由於造作某業的全部緣起無法在一世中圓滿，所以最快也需要二世。如果業未經愛、取觸發而被擱置，則三能引支需要一世，三能生支需要一世，四所引支與二所生者需要一世，共需三世才能圓滿。

例如，今生雖造惡趣業而留有習氣，但臨終時由上師等勸導生起善心，以致觸發某種感生人中的業成熟而後世受生為人；如果以前所造的不善業，在後世死時又被愛、取觸發，則其再下一世將墮惡趣。

以此為例，能引與能生之間可以有多生間隔，但因屬其他緣起之生世故，不算入此重緣起之內。總而言之，一重緣起的各支，少則兩世，多則三世圓滿，比兩世更少或比三世更多的情形是不可能的。

這些緣起由前支生後支，從而在輪迴中經受生、老死等一切苦惱。在某業果位的緣起當中，又產生種種其他業因位的緣起。

老死由生而起，推至行由無明而起，由此可見，一支引發一支在輪迴中流轉的根本即是無明。怙主龍猛說：

「從三出生二，從二而生七，從七復生三，數轉三有輪。」（37）

我們由三支煩惱造兩支業，由此起七支苦，復由七支苦生三支煩惱，像這樣反覆不斷地在三有輪迴中流轉、受苦。當我們以修道來結束這種緣起時，應先斷無明，無明斷則行斷，直至老死等一切痛苦全斷。

簡言之，十二緣起支可歸納成業、煩惱、苦三重緣起：無明、愛、取三支為煩惱；行、有兩支為業；其餘七支為苦，如龍猛所說：

「初八九煩惱，二及十為業，餘七者是苦。」（38）

第一句說明初、八、九三支為動機；第二句說明行與有三支為身、語業；第三句說明其餘七支為報應。

由順、逆兩種次序思惟十二緣起修習輪迴總苦之後，像囚犯希望從獄中逃脫出來一樣、想逃脫輪迴，便是出離心生起之時。生起求解脫心之後，接著即應學解脫之道。

己二、抉擇能趣解脫道性

這部分共分兩段來講：（庚一）以何等身滅除輪迴；（庚二）修何等道滅除輪迴。

庚一、以何等身滅除輪迴

在思惟輪迴過患之後，我們將意識到：情器輪迴的本質如同遭受風吹的水月，剎那不住地壞滅無常；輪迴的諸般快樂好似毒蛇頭下的陰影，利少害多；受生在五趣中任何一趣，都將不間斷地受到痛苦的折磨。然後我們就像身處火宅、監獄的人不想繼續留在那裡，而想從其中逃脫出來一般，生起不假造作的希求解脫輪迴之心。

當我們探索輪迴之因時，將發現造成輪迴的原因是業與煩惱，這兩者中煩惱是主因，煩惱中又以無明為主因。所以，我們必須設法斷除這個無明。至於修道之身，則必須依靠現在這個具足梵行三學（39）的暇滿人身來滅除輪迴。因為沒有比人身更殊勝的修道之身，博朵瓦曾說：

「以前流浪許久未能自還，現在也無法自然還滅，所以必須斷除，而斷除之時也是現在得暇滿之時。」

庚二、修何等道滅除輪迴

想要斬斷輪迴根本，必須根除作為輪迴根本的真實義愚無明俱生我執。否則，用其他對治方法只能暫時壓伏煩惱而無法徹底消除。而對俱生我執來講，一般善法是不能損傷它的，只有用一種與我執感受完全相反的心才能斷除它。由於證無我慧能通達無自性，與執自性有的心正好相反，因此，我們必須證無我慧來根除俱生我執。若無此慧，再怎麼勤修其他的善法，它們只會變成我執的朋友而無法攻擊它。

想在心中生起證無我慧，先要生起「增上定學」。譬如伐木時，光有鋒利的斧子是不夠的，還需要能握斧的強壯臂膀。沒有利斧當然無法砍樹，但如果沒有強壯的手臂，也無法每次都將斧頭砍在同一個地方。或者像晚上觀壁畫，需要一盞不受風吹的明燈。證無我慧好像利斧，能伐我執之樹；或像照明本相的燈火，能如實見到真實情景；這又需要心離微細內散亂且一心專注的堅固三摩地，它就像握斧的強壯手臂或不被風吹動的燈火。

要想在相續中生起心離內散亂的堅固三摩地，我們必須先生起能使心遠離粗顯外散亂的增上戒學。簡言之，如《本地分》中所引《梵天請問經》所說：

「根本極堅固，喜樂寂靜心，
聖見與惡見，具足不具足。」

「聖見」是指作為我執正對治的證空性真理慧，為了生起具足聖見的毗鉢舍那，必須先成就奢摩地，但如果沒有戒學，就不具備生起奢摩他的條件。《親友書》中說：

「或頭或衣忽燃火，尚應棄捨滅火行，
而當力求無後有，因無餘事勝於此。
應以戒慧靜慮證，寂調無垢涅槃位，
不老不死無窮盡，離地水火風日月。」

中士所修的法，就是「增上三學」。如果不繼續作上士法類引導，此處便應詳述「三學」。因為這裡只是作共中士道的引導，並不是講中士道的正行，所以，「定學」與「慧學」留待上士道止觀時再講，按照軌矩，此處以「戒學」為講述的重點，《親友書》中說：

「戒是一切德依處，如動不動依於地。」

因為戒是一切功德的基礎，所以戒律清淨很重要。戒是聖教的根本，持戒者利益極大，犯戒者過失也很大。至於持戒的功德：佛教是否住世，取決於根本別解脫戒。如果有持律比丘存在，聖教即存在；否則，縱有菩薩、持明士之類的人物住世，聖教也並不因此而存在。所以，《別解脫戒》中說：

「於我涅槃後，當以戒為師。」

意思是說，我們應當將自己所受的戒視為大師佛陀的代表而愛惜守護。

對我們初學人來講，雖然目前難以實修三學中的定學與慧學，但我們相續中肯定有的、肯定能實修的「證正法」（40），就是自身的別解脫戒，所謂「佛教是否住世觀待於僧伽」亦是此意。別解脫戒又是上兩種律儀（41）的基礎或容器。

所謂「住持聖教者」，並非專指在法座上說法的人，若能如理守護自身的律儀，即是「住持聖教者」。因為能對「教正法」作聞思，便是住持「教聖教」；持戒清淨即是主持「證聖教」。

三律儀中我們確定正在實修的即是別解脫戒，這是很殊勝的，經中說：「具戒比丘具光焰」等，又說：

「凡有持律比丘之方所，具足光明。當視彼處我非不在，我亦不需憂慮彼處。」

我們藏地有別於外國的特色以及久暫利樂的惟一根本，即是佛陀的教法。佛教是否弘揚，並不在於房屋與人口的眾多，以及供品的華美等，而是取決於聖教根本別解脫戒是否存在！如果別解脫戒不清淨、自身戒律退失，即便世界上佛教像塵土瀰漫般弘揚於各地，但對個人來講，聖教卻已告隱沒。

《三摩地王經》中說：

「若經俱胝恆沙劫，淨心以諸妙飲食，
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，其福勝前俱胝倍。」

意思是說：現在濁世中持戒的功德，要大於晝夜六時供養三世諸佛。該經又說：「於此娑婆世界大師釋迦牟尼教法中持戒一日，較於東北自在王佛刹經劫持戒，功德為大；現在但守護一學處，較過去劫守護全圓學處功德猶大。」

持戒功德比經俱胝劫供養眾佛的功德還要大，所謂「具戒值佛世」等。（43）

我們平時所作的半月誦戒，不能像趕經懺般快速念過，也不是為了計數等其他目的，而是為了提醒自己守戒，所以應該按照戒本中的內容來檢查，如理守護所接受的戒律。

當我們唸誦「聖教心要恆光顯」（43）與「願增善慧勝者教」（44）等頌文時，應當祈願聖教心要首先在我們各自的相續中弘揚起來。

至於犯戒的過患，如《比丘珍愛經》中說：

「或有戒為樂，或有戒為苦，
具戒獲安樂，毀戒則成苦。」

又如《具足淨戒經》中說：

「諸比丘寧可離命而死，非可壞戒，何以故？離命而死惟今此生壽量窮盡；壞戒者，乃至百俱胝生常離種姓，永失安樂，當受墮落。」

犯戒者將於許多俱胝生中受苦。《毗奈耶分別》中說：

「若於大悲大師教，起輕微心少違犯，
由是而獲苦增上，拆籬失壞菴沒林。
現成有於王嚴令，違越而未受治罰，
非理若違能仁教，如香葉龍墮畜生。」

在這個世界上，如果有人觸犯了權高勢重國王的法令，有時候會受到懲罰，有時候則不然。但如果觸犯大悲大師佛陀制定的戒律，死後一定會受到懲處，例如伊芳鉢羅龍（45）的故事。僅僅因為蔑視「墮罪」便遭此下場，我們這些人已犯「他勝」、「墮罪」、「粗墮」等多種戒條，將來的命運又該如何呢？

雖然我們沒有其他聲名響亮的深廣大法，但若能好好地守護各自相續中的沙彌或比丘律儀，便能成為僧伽的一分子，這也是住持聖教的大事。

姑且不論沙彌、比丘律儀等，在家人受一天八關齋戒（46）有很大的功德，就像《毗奈耶事教》與《賢愚經》等所說以前的事例。所以，我們應當就自己心力所及，盡力守護八關齋戒與居士戒（47）中的四條、三條或一條戒等（48）。出家眾等極有必要常受「大乘長淨」（49），由於這是一晝夜的律儀，所以有容易清淨守持等益處。

雖然我們常常說一些有關三學方面的話，但其他二學在相續中連影子都沒有，當下能實際做到的是守護別解脫戒，所以應當對此努力以赴。

我們必須關閉犯戒之門才能做到持戒清淨。首先，「無知」是犯戒之門，先要關閉此門。如果不知道什麼樣的戒需要守護，當然就不清楚自己是否犯戒，所以應當根據自己的慧力，閱讀《毗奈耶經》、《學處攝頌》、《三事學處》(50)、《本事教集頌》等典籍，清楚了解每一條戒的內容。

「不敬」是犯戒之門，所以我們應當對大師佛陀、佛陀制定的戒律，以及共同修梵行的友伴生起恭敬，尤其要對自相續中的戒生起大師佛陀想而加以恭敬。戒是大師涅槃後的代表，不可輕視之。

煩惱多也是犯戒之門，貪、瞋等煩惱哪一種較強盛，相應的犯戒情事就會隨之出現。就像打仗時，勇士、將領必須先將最厲害的敵人制伏，我們也應該運用對治法來對付心中力量強大的煩惱。具體來說，貪欲重者當修不淨觀，即將身體觀作臭皮囊、生起癢腫、脫落、腐爛、骨骸想等；瞋恚重者當修慈愍；我慢重者當修老死、不定、數數高下過患等，以及思惟界的分類，因為如果連目前自身中的蘊、界、處、根、身觸等都不知道，其他又知道些什麼？愚痴重者當修緣起與煩惱總對治法——空性見。

「放逸」是犯戒之門，所以，我們在行、住、坐、臥、飲、食等一切威儀中，當保持不忘取捨的正念，並時時檢查自己三門有無被罪墮染污。

我們必須以正念、正知、有慚、有愧的方法來關閉這些犯罪之門(51)。萬一被罪墮玷染，便應在「長淨」等時一而再、再而三地懺除。雖然《毗奈耶經》中，說「僧殘」等罪應以「遷」、「悅」、「解除」三法懺悔，但溫薩巴父子主張：若能妥善地做到追悔、防護，則「僧殘」以下的罪即可懺淨。雖然我們無法像無與倫比的阿底峽尊者、文殊怙主宗喀巴大師父子等，做到持戒嚴謹、絲毫不為過失所染，至少應拚捨性命守護四根本(52)與飲酒戒。

由於別解脫律儀是受自於軌範師、親教師及僧伽大眾，也應在僧伽前懺除與別解脫學處相違背的罪墮。自己單獨懺除雖能淨罪，但不能淨墮，所以無效。(53)

戒律之中，有人對違犯受水、脫鞋、著長袖衣等學處覺得無所謂，這是錯誤的。撇開他勝、僧殘等不講，犯上述細行對聖教形象也有極大的損害，所以，應當努力作好「捨墮加持」等事。

正如燒飯、煮茶等世間俗事，需要備齊酥油、鹽、肉等原料；想要成辦所求後世之身，單有持戒或布施等也是不夠的。出家人應該在持戒清淨的基礎上，盡力修布施等法。

某些人聲稱：「只有劣根者才需要別解脫毗奈耶，對上根利者來講，無需這種拘束的行持，因為密宗速道能轉三毒為道」（54）；從而對戒律一點也不重視，甚且行為放逸。密宗行者若具有別解脫律儀，仍要如理守護，《妙臂續》中講：

「佛我所說別解脫，淨戒調伏盡無餘，
在家咒師除形相、軌則，諸餘盡當學。」

《文殊根本續》中說：

「能仁未曾說，毀戒咒能成，
非趣涅槃城，境域及方所。
於此愚惡人，何有咒能成？
此毀戒有情，何能生善趣？
且不得天趣，又無勝安樂，
何況佛所說，諸咒豈能成？」

（帕繃喀大師最後指出，有些人既沒有「出離心」，也沒有「菩提心」、「正見」，他們以修習所謂的「觀心本面」（55）度過一生，這種精進卻屬徒勞。這些人當中，最好的不過是造一些不動業而已。隨後大師又將上述內容重述了一遍。）

註釋：

- 1、引自《四百論》。
- 2、引自《三主要道》。
- 3、參見《至尊宗喀巴大師傳》，法王周加巷著，郭和卿漢譯。
- 4、對佛所種之善根，縱乏清淨動機，亦成圓滿菩提之因，參見本書「第十二天」中「易積廣大福德」一節。
- 5、即「發起求解脫之心」一科。
- 6、煩惱別名。按藏文直譯為「細增」。煩惱體性難見故細；與所緣相應即起故增。
- 7、出自《往生極樂願》，宗喀巴大師造，全文見拙譯《利益臨終教授解脫幻境》。
- 8、《瑜伽師地論·聲聞地》中詳述六種不淨觀：1、朽穢不淨；2、苦惱不淨；3、下劣不淨；4、觀待不淨；5、煩惱不淨；6、速壞不淨。這裡是說第一種朽穢不淨，又分內外兩種。

9、這是修「外朽穢不淨」；對治對性慾的貪著。經論中通常說有九想：1、血污；2、脫落；3、腫脹；4、骨骸；5、蟲食；6、腐爛；7、青瘀；8、食噉；9、焦爛。這是解脫軍《現觀莊嚴論釋》中的說法。

10、這是修「內朽穢不淨」，主要對治對自身的貪著。但也用於對外身的貪著。三十六種不淨物指：1、髮；2、毛；3、指甲；4、齒；5、塵；6、垢；7、皮；8、肉；9、骨；10、筋脈；11、淋巴；12、腎；13、心；14、肝；15、肺；16、小腸；17、大腸；18、肚；19、直腸；20、脾；21、尿；22、淚；23、汗；24、唾；25、涕；26、油性體液；27、水性體液；28、骨髓；29、脂肪；30、膽汁；31、痰；32、膿；33、血；34、腦；35、膜；36、尿。

11、詳見《聲聞地》。

12、出自《入行論》第六品。

13、出自《往生極樂願》。

14、宗喀巴大師在《入中論善解密意疏》中說，大力菩薩瞋力弱者，壞百劫善根；力弱菩薩瞋強力者，與能瞋所瞋力相等者，所壞善根之量不詳，有待觀察；非菩薩而瞋菩薩，則壞千劫善根。

15、界的分類有：1、地；2、水；3、火；4、風；5、空；6識。

16、眾生於五蘊中執我，見為一我，日日無異。佛為說「壞」，破其執常；說「聚」，破其執一。

17、根敦竹巴（1391～1474），第一世達賴喇嘛。

18、引自《至尊薄伽梵母紫檀林度母讚·智者頂嚴》。文中將疑比擬為八難中之羅剎難。

19、即常邊見與斷邊見兩種。

20、《菩提道次第廣論四家合注》中，稱此點為「執有漏五蘊為清淨與解脫之因」之見。

21、十不善業道中的一種，參見本書「第十三天」。

22、指順世外道。這類外道否認前後世、業果、與身有別之心以及一切智的存在。

23、遍計壞聚見，即透過哲學上的思考和用語言加以說明的，而非一般自有的壞聚見，例如外道執有常、一、自在之我等；俱生壞聚見則是先天的、與生俱來的，是真正的壞聚見。

24、又稱妥美桑波（無著賢，1295～1369）。薩迦派著名上師，他將噶當派之修心教授傳與宗喀巴之上師仁達瓦。

25、引自《三十七菩薩行》。

26、參見本書「第二十天」中「住合宜處」一節。

27、參見本書第1冊415頁注第17。

28、九種死緣為：1、食無度量；2、食所不宜；3、不消復食；4、生而不吐；5、熟而持之；6、不近醫藥；7、不知於己若損若益；8、非時而行；9、行非梵行。

29、在色拉寺附近，該處有許多閉關茅篷。

30、「四有」之一。四有為：1、中有：死後至後世受生前之五蘊；2、生有：受生時之五蘊；3、本有：受生後的第一剎那至死前最後剎那前之五蘊；4、死有：死前最後剎那之五蘊。詳見《俱舍論》。

31、詳見《瑜伽師地論》與《菩提道次第廣論》。

32、摩揭陀國頻毗婆羅王。

33、見次頁插圖。此圖中圈所繪鴿、蛇、豬三者，表貪、瞋、痴煩惱；其外圈所繪為中有，左側為行善上升者，故色白，右側為造惡下墮者，故色黑；其外圈所繪為中有受生之處，自右上方開始，依次為人、餓鬼、地獄、畜生與天五道；其外圈所繪為五道眾生於輪迴中流轉之十二因緣，自右上方開始，依次為無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生與老死十二支。此輪為無常鬼所噉食，表諸行無常。左上角之光圈表涅槃，右上角之立佛以手示之，表引導眾生離輪迴苦獲涅槃樂。

34、法名為迅努堅贊（童幢，1031～1107），師事仲敦巴十一年，噶當派密法十六明點之傳承上師之一。

35、見本章第30條注。即「果位識」。每一種不善業均能引發多次的惡趣生，福業等情況可照此類推。如同沙子浸油或紙上蓋印一般，識為業習氣所薰染，日後被愛、取觸發，便變得有力而能引生後身。

36、見本書「第十四天」第31條注。

37、引自《緣起心要頌》。

38、同上注。

39、三學即戒、定、慧。佛所說之三學勝過外道，故又稱「增上三學」。

40、有關教、證正法的解釋，請參閱本書「第十二天」。

41、指菩薩律儀與密宗律儀。

42、出自《具足淨戒經》。

43、出自《喜足天眾頌》，全頌為：「盡我所積一切善，饒益聖教及眾生，尤願至尊善慧稱，聖教心要恆光顯。」

44、出自《格魯聖教增長願文》，貢卻丹貝準美造，漢譯全文見拙譯《三主要道》附錄。

45、此龍於迦葉佛世為精進比丘，以輕毀心，犯佛學戒，折伊芳缺羅樹枝，遂墮龍身，備受眾苦。

46、又稱「近往律儀」。承許於一晝夜內斷除殺、盜、淫、妄四根本罪，以及飲酒、著香曼華飾與歌舞、坐高廣床、非時食四支分罪之別解脫律儀。

47、又稱「近事律儀」。終生奉持五戒或其中之部份：殺、盜、邪淫、妄語、飲酒。

48、居士共分六種：1、一戒居士；2、二戒居士；3、多戒居士；4、圓戒居士；5、梵行居士；6、八戒居士。

49、與八關齋戒類似，但有以下六大差別：1、授八關齋戒者需具足近事等以上之律儀；授大乘長淨者則需具足菩薩律儀（亦可在佛像等前受）。2、出家眾不可受八關齋戒，彼為一日戒故，然可受大乘長淨，戒體不同故。3、受八關齋戒之動機為出離心；受大乘長淨之動機至少為造作之菩提心。4、八關齋戒儀軌始於皈依，次三返受戒；大乘長淨儀軌則述及佛昔日所作之菩薩行，受法者當仿效佛陀，發菩提心受持八戒。5、受大乘長淨者需斷肉食一日；受八關齋戒者則不需。6、真受八關齋戒者所得之果視其動機而定；受大乘長淨者則決定獲究竟菩提。詳見拙譯擲江仁波切所造《受大乘長淨儀軌易行法·登大菩提之梯》。

50、三事學處：1、長淨；2、安居；3、解制。

51、關於「正念」與「正知」請參閱本書第1冊370～372頁。「有慚」：依自法力，崇重賢善為性，對治無慚，止息惡行為業；「有愧」：依世間力，輕拒暴惡為性，對治無愧，止息惡行為業。

52、又稱「四他勝」：一、殺人；二、偷盜；三、行淫；四、妄說上人法。

53、關於「罪」與「墮」的區別，請參閱本書「第十三天」。

54、貪、瞋、痴。

55、大印與大圓滿派用語，內容、修法與漢地禪宗十分接近。

第十六天、發菩提心利益

（嘉傑·帕繃喀仁波切先依照軌矩，唸了論中相關的幾段文字，隨後引用三界法王宗喀巴大師的話：「若無菩提心攝持，出離不成無上覺」等（1），講了必須在出離心基礎上發菩提心的道理，亦即前行糾正動機之法。接著回顧了已經講述的各科，並重達了一遞「抉擇趣解脫道性」的內容。

大師接著說：是什麼力量使我們在輪迴中流轉呢？是業。業則由煩惱產生，更明確地說，是由煩惱根本無明所產生。為了根除無明，我們需要生起增上慧學；為了生起增上慧學，又需要有定學與戒學做為前提，所以說，戒是功德的基礎。

大師又說，在修煩惱對治法時，我們先要讓煩惱現前，然後認清其體性，再來修對治法。這一方法使我們在散亂時也能體認煩惱。）

丁三、於上士這次第修心

此科分三大段：（戊一）顯示入大乘門惟是發心及其利益；（戊二）發菩提心之理；（戊三）既發心已學行之理。

戊一、顯示入大乘門惟是發心及其利益

如果我們只是像下、中士道中說的，以出離心為動機，勤修增上三學，以求個人獲解脫位、消滅輪迴，是不夠的；因為既不能斷一切所斷，也不能圓滿一切功德，所以，所成辦的自利與利他只有些許而已。我們應當一開始就直入大乘，《攝波羅蜜多論》中說：

「無力引發世間利，彼二乘者當永棄；
一味利他為體性，悲宣佛乘應趨入。」

格西博朵瓦也說：

「涉河不需二撩衣，最初即入大乘道。」
不能直入大乘，就會變成過一次河撩兩次衣。

不僅如此，由於阿羅漢們在寂樂界中入定時，有不可思議的安樂感，所以不願出定而入定多劫；在此期間，某些地獄眾生卻可能因獲得暇滿、入大乘道而成佛，由此可見，阿羅漢獲得佛位的時間反而延遲。因此，大乘種姓者聞大乘法薰留習氣，縱然生起邪見墮入地獄，也要比入小乘道證阿羅漢成佛要快，所以更為善妙。

例如，以前聲聞迦葉為六十位比丘講小乘法、將證阿羅漢時，文殊來到會場為他們開示大乘法，他們不但聽不進去，反而生起邪見，結果受生在地獄中。迦葉為此事向大師佛陀抱怨，佛陀卻誇獎文殊的善巧方便。

阿羅漢在入滅定時，即便佛陀親自勸說他們入大乘，由於太習慣定中寂樂，往往對修發心等提不起勁；縱使精進，也因自苦已解，所以難起悲心等。「第一雙」弟子（2）對大師佛陀所說的大乘道果雖然十分讚嘆，但是也說：「我們已成焦種敗芽，對此已無可奈何。」聖舍利弗等是變化的聲聞，本人雖然沒有這個問題，但考慮到其他真正的聲聞乘人才作此感嘆。所以說，對成佛而言，小乘行者有著極大的障礙。因此，我們對出離心一旦有了體驗，即應決定趣入大乘道。在共下、中士道中修心，目的是為了在相續中生起出離心，而非修其正行道。

我們的正行道，是修上士道之菩提心，下、中士道是其前行，學習總菩薩行是其結行（3）。學上士道先要生起歡喜心，所以此處根據軌矩，按照《文殊口授》先講發心利益（4）。發心利益共有十種：（己一）顯示入大乘門惟是發心；（己二）獲佛子名；（己三）映蔽聲聞；（己四）成就最勝福田；（己五）易圓滿資糧；（己六）速淨罪障；（己七）成就所願；（己八）損害與中斷不侵；（己九）速疾圓滿一切地道；（己十）成就出生眾生無餘安樂之良田。

己一、顯示入大乘門惟是發心

是否進入大乘之列，取決於相續中是否生起菩提心。宗喀巴大師曾說：

「故法雖是大乘之法不為滿足，最要是彼補特伽羅入大乘數。又大乘人倚賴於菩提心，假如此人僅有粗淺了解，其大乘亦唯爾許。」（5）

如果心中沒有菩提心，縱然修習像「吉祥集密」生圓次第那般最深奧的密法，照樣不會成為成佛的因，就連大乘資糧道也無法進入，甚至不能算是修大乘法；反之，如果發起菩提心，即便只持誦一遍「嘛呢」，即是大乘法，也即是成佛的因。《寶鬘論》中說：

「自與此世間，欲證無上覺，
其本菩提心，堅固如須彌。」

假使沒有菩提心，修密宗生起次第就如同看戲一般；修圓滿次第「吸持與呼出」等「風如行」也和吹皮火筒沒有兩樣。（6）

密法的迅捷特色也是在專修菩提心的基礎上才能體現出來的。章嘉·若貝多傑（7）（遊戲金剛）曾請法於普覺·昂旺絳巴，他後來讚嘆說：

「喇嘛絳巴在傳大灌頂的時候，其灌頂開示完全是『道次第』的內容。別人看來，上師所講的似乎不是密法，其實無庸置疑是通達道要之語。」

阿底峽尊者聽說一個沒有菩提心的「喜金剛」瑜伽師證得預流果，為之慶幸，並說：「這是沒有我所說的菩提心所致，甚且有修喜金剛而墮入地獄的！這還是最好的情況，有人沒發菩提心卻唸誦許多忿怒本尊咒，後來變成惡魔或墮入地獄。（帕繃喀大師講了過去有位修大閉關的人受生為曲水（8）地神的經過。）假如那位證預流果的「喜金剛」瑜伽師有菩提心，便是即生成佛之因；本可成佛的因卻用來獲小乘果，這是沒有菩提心的過錯。對所謂的「甚深法」要作如是觀。此外，還有以下幾則故事：以前所說的婆羅門童子雜那加；印度有個修「降閻摩」的瑜伽師，死後變成惡魔來到藏地，被阿底峽尊者施食驅趕回去；以及潘波地區某「怖畏金剛」瑜伽師，死後變成本尊形狀的餓鬼，等候以前的侍者作煙供。

現在大多數人很看重親見本尊、神通變化這類的事，但如果沒有菩提心，仍舊可能入惡趣，所以，任何的神通變化對我們都沒有利益可言；反過來說，縱然不勤修別的法，有菩提心即有大乘法的根本，不論是顯是密，成不成為大乘，完全取決於是否具有菩提心。倘若懷有菩提心，即便是布施畜生一握之食，包括那些無記威儀（9），也都能變成獲得圓滿菩提之因（10）。大菩薩們甚至能以菩提心將不善業轉成善業。

僅有證空性慧不行，因為空性慧像母親一樣是三乘菩提（11）的共因；菩提心則如父親，是無上菩提的決定因。前者稱為母，道理也在於此。

簡言之，除了不想求得佛位的人之外，所有人都必須以菩提心作為修持的中心。如果追究三乘功德等一切善事的根源，當可發現皆從菩提心出生。

假如有人問我們主修什麼，我們多半回答說是「馬頭」、是「金剛手」、或是「怖畏」等。然而絕大多數人實際上是以煩惱三毒作為修持的中心！阿底峽尊者雖已善巧所學的一切法，但並不因此滿足，為了求得菩提心教授，在海上辛苦漂泊達十三個月，後來在金洲上師處圓滿聽受教授，以菩提心作為修持的中心，並對開示此法的上師特別恭敬侍奉，即使金洲上師所持的見地是較下劣的唯識見。因此，我們應該觀察觀察，這個菩提心是否能在相續中生起。我們現在所擁有的軀體是發心所必須具備最好的軀體，至於法呢？修菩提心教授中最殊勝的就是「菩提道次第」。這些條件我們都已具備，如果不趁現在設法在相續中生起菩提心，是極其可惜的。有些人終生靠服食石子等辟谷術苦行活命，自詔為頂尖的修行者，卻看不起菩提心，像這種偏離正等覺之道的人為數甚多，大家也都見過。

我們應當審視自己有沒有可能在相續中發起「無勵力」的菩提心，如果有，當然最好；否則也要看看是否能發起「有勵力」的菩提心；再不然，就要問問自己是否有可能

「通達」(12) 菩提心。連一座菩提心所緣都不修，單是勤修本尊、猛唸密咒，這種辛苦是無益的徒勞，極為可惜。

己二、獲佛子名

是否能成為佛子，取決於有無菩提心，有道是：「發菩提心剎那間，繫輪迴獄諸苦囚，皆應稱為如來子……」(13)

又說：

「今日生佛族，現成諸佛子。」(14)

縱然具有神通變化、通曉五明(15)、現證空性、斷盡煩惱等功德，如果未發菩提心，就不是菩薩與佛子，也不入大乘之儕；如果相續中發起此心，就算是豬、狗等畜生，或是愚笨如驢、沒有其他任何功德的人，也歸入大乘之列。一有人發菩提心，大地就會震動，諸佛寶座也將顫動。因為大地是有情共業的力量所感，發菩提心者將引導無量有情、動搖輪迴，大地無法承受而產生震動。

發菩提心的補特伽羅，菩薩們將視其如手足同胞，十方諸佛也將像轉輪王得到太子一般歡喜，此人當成佛子。何時與此心分離，何時即被逐出大乘之列。

過去我們曾有許多神通變化，到頭來卻沒有因此獲得任何利益，所以，理解「菩提道次第」要比得神通更為可喜。神通變化既不稀奇也無大益，我們每次死亡至中有階段，即得神通。(16)

己三、映蔽聲聞

《華嚴經》中講到，譬如海中摩尼能映蔽此瞻部洲中一切碓趺，相續中發菩提心者，也能映蔽一切聲聞、獨覺眾。《彌勒解脫經》中也說，譬如王子雖小然能映蔽諸耆老臣僚，金翅鳥雖小而能映蔽其它禽鳥；相續中發菩提心之初業菩薩，也能映蔽一切聲聞、獨覺眾。此乃「增上意樂」的力量所致。(17)

同樣的譬喻，還有金剛寶石雖然破碎，並不因此而喪失金剛寶石之名，依舊能勝過所有金飾，也能消除一切貧窮；相續中發起菩提心者，即便不能學菩薩行，但因其相續中有菩提心的緣故，仍不失「佛子」之名，既超勝一切善資糧珍寶，也能勝過聲聞、緣覺眾的金飾，又能消除輪迴的貧窮。

因此，若想認識什麼是八萬四千法蘊的心要，除此菩提心外，沒有他法。阿底峽尊者曾教導說：

「捨棄現世！專修慈心、悲心與菩提心！」

己四、成就最勝福田

相續中發起菩提心的人，當成為人天的最上供養田，所謂「人天世間應禮敬」（18）。

但是，此菩提心非短時間修行可以生起，阿底峽尊者就花了十二年時間。某些人多年勤修本尊與唸咒，卻遠不如將這些力氣花在修菩提心上，噶當派祖師們曾說：

「人人都有本尊可修，人人都有密咒可唸，這都是因為沒有人有可供思惟的正法！」

所以，縱然只能安置一些菩提心習氣也是很切要的。過去佛陀說法時，五百頭大雁聞聲受生到天上而見諦（19）；未生怨王有極強的空性習氣，某次供午齋時，供養文殊一件價值千兩黃金的華服，文殊卻消失無蹤，未生怨王將華服穿在自己身上，他本人也消失了，從而通達空性，這便是以前習氣的力量醒覺所致。（20）

此心生起時，梵天、帝釋等都會前來供養，使發菩提心者容光煥發，並幫助他們實現一切願望。

因為正等覺佛是由菩薩產生的，而菩薩是由菩提心所產生，所以據說連佛也要恭敬菩薩。經中說：

「譬如當禮敬新月，而非盈月；彼等敬信我者亦當禮敬菩薩，而非如來。」（21）

假如有菩薩坐入車中，想受用五欲之樂、遊逛嬉戲，卻無騾馬拉車，佛也要將拖車的繩索套在自己的脖子上。（22）聖舍利弗輩縱然經劫入滅定，如來卻不會因此而尊敬他。以前佛陀未將鉢中美食的薦新供養文殊，以致鉢盂沒入地下。

己五、易圓滿資糧

雍隴巴（24）說：「此菩提心一旦生起，便能藉之積集資糧，能藉之淨治罪障，也能藉之消除障難。」宗喀巴大師也說：

「轉二資糧如金汁，攝納眾善為福藏。」（25）

又如：

「猶如最勝點金汁，垢身得此將轉成，無價之寶勝者身，故應堅持菩提心。」

又說：

「餘諸善行如芭蕉，果實生已即枯死；菩提心樹恆生果，非僅無盡反增茂。」（26）

圓滿福德資糧，沒有比發菩提心更殊勝的方法。倘若不是懷著菩提心，縱使經歷幾十萬劫，將摩尼寶裝滿三千大千世界，一一布施給十萬名有情，其果報照樣有竭盡的一天，因為這一布施既非菩薩行，也不是成佛的因。反之，如果懷有菩提心，即便只布施畜生一握之食，其果報也是無窮無盡，因為這一布施既是菩薩行，也是成佛之因。

懷菩提心供一炷香的功德，與供養有情數等量香的功德相同。心懷菩提心唸一遍六字大明咒，也能獲得唸有情數等量咒的功德。佛陀住世時，有個窮人以菩提心供佛一盞小燈，阿難無法將這盞燈熄滅，如來宣稱，就算是劫末的狂風也難將其吹滅，這是因為那人福德增長的緣故。

《入行論》中說：

「何時為度盡，無邊有情界，
立志不退轉，正受持彼心。
即從彼時起，縱眠或放逸，
福德力不斷，量等虛空生。」

意謂受「行律儀」（27）之後，即便在睡眠或放逸的時候，善德也會源源不斷地出生。

有心想祛除一位有情的頭痛痼疾，福德尚且廣大，何況是發心想解脫一切有情的無量苦病，福德又怎會不大呢？《入行論》中告訴我們：

「若思為治療，諸有情頭疾，
具此饒益心，其福且無量；
況欲除有情，無量不安樂，
以及欲為彼，成辦無量德。」

又說：

「偶備微劣食，嗟施少眾生，
今得半日飽，人敬為善士；

何況恆施與，無邊有情眾，
如來無上樂，滿彼一切願。」

簡言之，凡是以菩提心為動機所造的善，其利益與一切有情數量一樣多。

己六、速淨罪障

淨罪法中，沒有比發菩提心更為殊勝的，正如《入行論》中所說：

「罪惡力大極難當，捨此圓滿菩提心，何有餘善能勝彼？」

其它懺罪法難以清淨的極大罪障，發此菩提心即能消滅之。聖無著修習十二年的善業，抵不上他剎那生起悲心的力量，所以淨治罪障以此為最殊勝。又如：

「如人雖犯極重罪，然依勇士得除畏；若有速今解脫者，不放逸者何不依？」

如果有菩提心，在遇到任何危險的關頭，即罪障之果現前時，就好像與大勇士結伴同行，能化險為夷。所謂：

「菩提心如劫末火，剎那焚毀諸大罪。」

罪蘊再龐大，若以菩提心淨治，就如劫火燒柴那般容易。所以說，為了消滅我們的罪業，與其百年勤修缺乏菩提心的淨罪法，還不如修一座菩提心更為殊勝。

己七、成就所願

菩提心發起之後，當能實現現前與究竟的一切目標。最殊勝的目標就是為一切有情除去不欲之苦，並為他們成辦所欲之樂，《入行論》中說：

「以此無量有情眾，順利能獲最勝樂。」

只要菩提心在相續中生起，常人難以修成的密續等中所說的明咒與事業法，均能輕易地獲得成就。我們為什麼連經教、密續、密籍中所說的那些小小成就，如降雨、防雹等也成就不了，正是因為沒有菩提心的緣故。因此，若想消除自他人等的疾病障礙，及獲取法力，就當發菩提心。我們事業成就不了，不可怪罪於羯磨集的教授有誤。

不僅如此，事業的成就也不一定要靠「吽吽呬呬」等密咒與密物，有菩提心者單靠說諦實語即能成就。例如，常啼菩薩以說諦實語治好了自己的身體（28）；某次雅魯藏

布江江水泛濫，水淹拉薩地區，誰都無計可施，傑·蒙朗貝瓦（願吉祥）在一塊石頭上寫道：「蒙朗貝瓦若是菩薩，以此諦實請你速退！」後拋入河中，河水立刻退走。因此，上至作為主要目標的一切智位，下至微小的事業，都能以菩提心成就。

己八、損害與中斷不侵

轉輪王睡覺時，金剛手、梵天、帝釋與四大天王等也會時時保護。菩薩則得到雙倍於轉輪王的保護。因為晝夜六時都受到保護，一切傷害、魔祟、障難等決不會發生。如果不發菩提心，縱使在修「酬補儀軌」時用鼓樂等召請護法，護法也不一定會來；反之，如果發起菩提心，毗沙門等四大天王會不請自來，像僕人那樣隨時保衛。

《華嚴經》中比喻說，若將「無憂藥」帶在身上者，百病不侵；「藥王水」帶在身上，可以驅蛇；「無能勝藥王」帶在身上，能戰勝敵人；而如果有菩提心，則能保護我們免受煩惱病痛的侵害。

格西康隴巴（29）在潘波永瓦的禪窟裡修菩提心時，當地的非人意欲加害，有個厲鬼來過以後回去報告說：「他愛愍我們的程度勝過愛他自己，常常為我們傷心流淚，所以我不敢害他。」

大悲佛陀（30）曾以慈心的力量擊敗魔軍；「慈力」國王所在地的牧民能免於五藥叉噉奪精氣；白哈爾（32）曾供養布頓與喇嘛蕩巴二位鐵筆，卻不能迷惑歐曲嘉賽瓦。後來布頓患病時請嘉賽仁波切前來，他藉由修菩提心，對布頓健康的恢復甚有裨益。這些事例告訴我們，發菩提心有免遭損害與中斷的無邊利益。修菩提心故非人損害不侵，本人的親身經歷即可證實這一點。

己九、速疾圓滿一切地道

單有空性見而沒有菩提心，只能圓滿智慧資糧而不能圓滿福德資糧。二資糧圓滿且二障與習氣斷盡，主要是世俗菩提心的力量（33）。如果有菩提心，藉由密宗便可以即生成佛；如果沒有菩提心，縱然修習密法，則連大乘「下品資糧道」也無法獲得。

簡言之，生起一切善法的根本是菩提心，有菩提心者，就算小到布施給烏鴉一口之食的善根，都能轉成佛位之因，所以，地道的圓滿將極其迅速。

己十、成就出生眾生無餘安樂之良田

正如《人中論》中所言：

「聲聞中佛（34）能仁生，諸佛復從菩薩生。」

世間的快樂及聲聞、緣覺、轉輪王等，全是由佛的力量所產生的，而佛是由菩薩產生，菩薩則是由菩提心所產生。因此，菩提心是一切眾生安樂的根本。不僅如此，菩提心又是一切法蘊的心要、諸大菩薩的修持中心。密法的殊勝，也是因為菩提心的力量才得以呈顯。

格西敦巴曾向一人打聽「三昆仲」（35）的情況，對方一一回答後，他說：「了不起！這是一件好事。」然後又問了康隴巴的情況，那人告訴他，康隴巴住在一座岩崖邊上，時而坐著半閉著眼睛，時而哭泣不已。格西敦巴聽完後雙手合十，說：「他是真的在修法！」

所以，如《入行論》中所言：

「是攪正法乳，所出妙醍醐。」

菩提心是一切法心要中的心要，請大家盡全力專修菩提心生起之法。

大乘教法的有無，以菩提心的有無為標準，所以，大家應將其它所謂的「甚深法」暫時放下，勤修菩提心。假如不了解這項重要的關鍵，就會像薩迦、格魯、噶舉、寧瑪各派中許多人想修速道成佛，卻以為修密宗「二次第」不需要菩提心，這不就像世人所說的：「只想要頸子，不要頸上瘤？」（36）

三世諸佛不發菩提心是不會成佛的，不需發菩提心便可成佛，這尊佛恐怕也是聞所未聞。所以說，如果想求佛位，沒有菩提心是不可能成功的。喪失菩提心就是喪失獲得佛位的希望。因此，我們對此應鄭重努力。

徠果阿闍黎曾對傑·珠康巴說：「您來訪時，我可以輕鬆愉快地講論菩提心，與近來的人就談不了這個話題。與別人談則話不投機。」同樣的，我們之中有些人聲稱菩提心太難生起而自暴自棄，也有人認為這是大乘共同道，比不上深奧的「二次第」等法門就將它擯棄，導致現在修菩提心者為數極少。這就像不入大海之中尋找如意寶，反而在牛蹄水窪中尋找一樣。宗喀巴大師也曾讚嘆菩提心是修持的中心，他說：

「菩薩如是善了知，以菩提心為心要。」（37）

如今有些人說某某本尊是他們所主修的法，也有人說「漢地退災法」、「息滅黑諍訟陀羅尼」等是他們主修的法，但如果沒有修菩提心的緣分，成佛的那一天永遠不會到來。阿底峽尊者認定金洲是他所有上師中最殊勝的上師，並在手痛時對仲敦巴說：「您的心地很好，您來加持這只手。」這是對菩提心的高度讚嘆。

（帕繃喀大師又介紹了法鎧上師（38）先是持一切有部見，後來因菩提心的關係轉成中觀派的典故。又說，阿底峽尊者在印藏兩地事業如此宏大，與他如理依止善知識及修菩提心有關。）

噶當派祖師說：

「如果沒有菩提心，縱然入三摩地、耳邊有人擊鼓也都渾然不知，仍然毫無用處。」

上師羅怙羅鞠多也說：

「能親見本尊之面，獲得神通與神變，三摩地不動如山，這些都不是什麼大成就；應該專修慈心與悲心！」佛經裡將菩提心喻為轉輪王的輪寶、人的命根以及雙手。（39）

《寶性論》中說：

「信解大乘為種子，慧走能生佛法母。」

譬如父親是種姓的不共因、母是共因那般，菩提心寶是佛的不共因，而證空性慧是三種菩提的共因，大、小乘與智慧空性結合，即成大、小乘的菩提因。所以說，對菩提心略有了解，也要比修沒有菩提心的「大印」、「大圓滿」、「二次第」或親見眾多本尊天眾等方法，成佛更為迅速，這是很重要的。通曉並成就聖教一切正法的阿底峽尊者的中心教言，就在於：「修慈心、悲心與菩提心！」所以，不要只想著修本尊、唸密咒，而應勤修菩提心。

能在相續中生起這樣的正法心要而苦修，所做的一切努力都是值得的，將來也一定會生起菩提心，因為有為法不會停留在原狀，所以菩提心也定能生起。

阿底峽尊者未來藏地之前，藏人只是在傳「發心供養儀軌」時（40），於儀軌之首唸一唸「為利一切母親有情故當成佛」，就算是發菩提心了。然而，要在相續中生起菩提心需要修心。不經修心，只是像傳別解脫律儀的作法一樣，不要說是發菩提心，就連菩提心是什麼也難以了知。以前阿底峽尊者對西藏人這種作法很不高興，呵斥道：「不明白何為慈心與悲心的菩薩，只有你們藏人才有！」藏人詢問該怎麼做，尊者答道：「當依次修心。」未發起大悲心體驗之前，無從生起菩提心，因此必須依著次第來修心。

戊二、發菩提心之理

分兩節來講：（己一）正明修菩提心次第；（己二）以儀軌受持發心。

己一、正明修菩提心次第

分兩個方面：（庚一）由七因果之門修心法；（庚二）由自他相換之門修心法。

由「七因果」之門修一切有情成悅意相，是阿闍黎月稱與月官、靜命等師的傳承；由「自他相換」之門修心，是寂天的傳承。這兩派教誡由大師佛陀賜予彌勒、文殊等人傳下來，修其中任何一種均能生起菩提心。後來在《菩提道燈論》中，阿底峽尊者將擁有兩派教誡的金洲上師之教授作了解釋。雖然舊噶當派廣傳七因果法，自他相換教授則作為「密印法」隱藏傳授。宗喀巴大師接受了有關本法的所有傳承，並結合兩派教誡傳修心法，我們在此也應按照教授將兩派合修。雖然修菩提心時應該合起來修，在講解的時候卻需分開來講。

庚一、由七因果之門修心法

共分八小節：（辛一）修平等捨；（辛二）知母；（辛三）念恩；（辛四）報恩；（辛五）悅意慈；（辛六）悲心；（辛七）增上意樂；（辛八）正修發心。其中「知母」至「增上意樂」六節為因，「發心」為果。其因果相生的情況如下：在生起為利一切有情而願成佛之前，必須先有擔負利他責任的「增上意樂」；在這之前先要有不忍見一切有情受苦的「悲心」，否則就生不起「增上意樂」；生起「悲心」之前，又得先生起珍惜一切有情如愛子般的「悅意慈」，我們目前能夠輕易對親友生悅意相，對仇敵則不然，所以要將一切有情視為親友，而母親又為親友之最，所以應修一切有情為母，生起「念恩」、「報恩」之心，珍愛之慈才會生起。所以，這裡所謂的「因果」，是指後者的生起要有前者為前提。此道程綿長悠遠，不可躁急，只要依次去修，肯定能生起。

總體來說，噶當派教授已十分深奧且殊勝，但文殊怙主宗喀巴大師的教法，像主尊文殊的口氣餘溫未散那般，無論就顯密而言都是圓滿齊備而遠離染污的，所以比以前的教授更為殊勝。我的皈依怙主大寶上師對此有感而發，他說：「藏地古代的教法，是為了宗喀巴大師如純金般教法的誕生作的準備。」（42）達倉譯師曾以公正的態度評價道：

「一切顯密別於金剛乘，一切續部別於無上部，一切二次別於幻身義，空前善說寶藏尊前讚！」

大圓滿派上師貝格的文章中也提到：「顯密善說之源宗喀巴」等，這些都是符合實情的讚嘆。雖然他派自詡有「掌中成佛」的大法，但他們的法連「下品資糧道」都難以交付掌中。如果依靠此「道次第」，則佛位決定會出現在我們掌中！

假如不遵循道的次第來修，菩提心無從生起，所以，我們在此先從「知母」修起。

在這方面如果不鄭重修習，就像求樂之人刻意造罪，恰成顛倒一樣，我們所求的目標是佛位，如果不勤修菩提心，便是行持顛倒；縱然勤修密宗速道，也會重演「南轅北轍」的故事：以前有人想去後藏（43），策馬奔馳，最後到達工布，卻以為到了後藏。因此，應當致力於菩提心修法。

在生起「知母」之前，必須先修「平等捨」。譬如繪畫時，柔軟的布面如果高低不平，再怎麼畫都畫不好，假如對一切有情心不平等，即便修慈悲等法，所生的慈悲也有偏頗，因此，應當先生起「捨無量」。

辛一、修平等捨

七因果修心之中下包括自他相換修心；自他相換修心中則包括七因果教授的全部。七因果之首所修的平等捨即「捨無量」，即從自己的立場以平等心看待一切有情。我們往往對某些人生瞋、對某些人生貪，內心並不平等。

其所緣境，一派先以母親為對象來修心，然後依次以親友、仇敵等為對象來修；另一派則同時以親友、仇敵、中庸三者為對象。由於第二種修法較為流行，所以，在面前觀修親友、仇敵、中庸三者作為對象，自然地會分別對三者生起貪、瞋、漠然三種不同的心態。此時，應當觀察：「我們現在對視為仇敵的那人有瞋心，但為什麼會厭惡他呢？」我們會發現，是因為想起此人以前對我所作的傷害。接著，就應按照先前「思惟輪迴總苦」時所講的，怨親不定的道理，思惟此人在過去多生中也曾作過我的親友，從而斷除瞋恚。

我們對現在的親友感到歡喜，原因是因為此人目前施予我衣食等微小的利益所致，然而我們也應當思惟此人以前也曾無數回與我為敵，從而將貪著破除。

現在非敵非友，視為中庸，捨棄一旁的有情，過去既曾是親友，也曾是敵人，而一切有情全都作過我的仇敵與親友，所以，都是親友、仇敵與中庸之輩，一切平等。既然如此，孰當貪著？孰當瞋恨？貪著親友是不合道理的，因為他們過去曾多次與我為敵；瞋恨仇敵也是沒有道理的，因為他們以前也曾多次作我的親友。

不僅如此，雖然目前眼下某人是友、某人是敵，不可能有任何人是永遠的仇敵，或永遠的親友。所以，自他雙方從自身這方面來看，對有情生貪或生瞋都是沒有道理的；從對方來看，也是平等的，因為他們受苦相同，求樂與厭苦相同，因此，從他們那方面來講，對一切有情也無從偏倚，只能平等待之。

有人或許會想：「這到底有些不同，因為他們是在今生中幫助過我，或傷害過我，所以還是有區別的。」這種想法並不正確，因為過去的幫助與現在的幫助都一樣，過去

的傷害與現在的傷害也全相同。譬如，去年用棍子打我的頭，與今年用棍子打我的頭一樣；去年請我喝茶，與今年請我喝茶也是一樣。又譬如，有十個乞丐前來乞討時，就他們這邊來講，十人所受的飢、渴之苦是相同的，乞討的行為也相同；從自身這邊來講，對他們須遠離親疏之念也應該是相同的。（44）

如此思惟之後，若能平等對待親友、仇敵、中庸三者，便應轉向一切有情來修。如果能對一切眾生平等對待，則因分別敵友而產生的世俗惡行，如打擊仇敵、保護親友等事，就會永遠得到止息。否則將某某人剔出「一切有情」之外而拋棄罔顧，這一類人的心中是無從生起菩提心的。

單「平等捨」這一節，就得花費數月、數年來苦修。花數座時間就想打下圓滿菩提的基礎，是不會有任何進展的。對以上修菩提心法痛下苦功實修，要比畢生作觀修本尊、唸咒、觀心本面等利益微渺之事要有價值得多。

（最後，帕繃喀大師又將上述內容重述了一遍。）

註釋：

1、引自《三主要道》，全頌為：「若無菩提心攝持，出離不成無上覺，圓滿安樂之因故，智者應發菩提心。」

2、指舍利弗與目犍連兩位上首弟子。

3、指布施、持戒、安忍、精進、靜慮、般若六度。

4、《文殊口授》中僅簡述發心利益，以下十種利益詳見於《大乘修心引導文 · 善意密意莊嚴》，依據此論是帕繃喀仁波切上師之軌矩。

5、引自《菩提道次第廣論》。

6、圓滿次第拙火修法。

7、法名為洛桑丹貝準美（善慧教燈，1717～1786），格魯派著名大師，曾任乾隆帝師。

8、曲水位於拉薩西南方，拉薩河與雅魯藏布江在境內匯合。

9、體性非善非惡的行為舉止。

10、參閱本書「第四天」。

11、聲聞乘與緣覺乘菩提為小乘涅槃，大乘菩提為一切智。根據中觀應成派的觀點，證空性慧是三乘菩提的必要條件。

12、「通達」、「有勵力覺受」、「無勵力覺受」是完成觀察修的三個階段。詳見本書第1冊附錄《菩提道次第體驗引導修法教授》。

13、引自《入行論》。

14、同上。

15、分大小五明：工巧明、醫方明、聲明、因明與內明為大五明；修辭、辭藻、韻律、戲劇與曆算為小五明。

16、參閱拙譯《利益壽終者教授 · 解脫幻境》，昂旺多吉（語金剛）造。

17、詳見本書「第十七天」。

18、出自《入行論》。

19、出自《賢愚因緣經》。

20、出自《除未生怨王懺悔經》。

21、引自《寶積經迦葉品》。

22、出自《集經論》，又名《大乘寶要義論》，龍猛造，漢文本為宋代法護、惟淨等譯。該論稱此段之佛經依據為《寶蘊經》。

23、這一故事出自《除未生怨王懺悔經》。

24、雍隴巴生年為十二世紀早期，是京俄瓦 · 楚臣跋的上首弟子之一。

25、引自《道次第攝頌》。

26、此二頌引自《攝行論》。

28、詳見《般若八千頌》（漢譯本《短劇般若 · 常啼菩薩品》）。

27、即菩薩戒。

29、格西康隴巴法名為釋迦雲丹（釋迦德，1023 ~ 1115），噶當派早期大德之一。

30、指釋迦牟尼成佛前在菩提樹下戰勝魔軍的史實。

31、出自《毗奈耶事》與《本生鬘》。

32、白哈爾起初係藏地一精靈，後為蓮花生大師所降服，成為佛教護法。彼供養鐵筆之意旨在迷惑二位大師勤於著述而疏於禪修。布頓·仁欽珠（寶成，1290～1364），納唐版丹珠爾的編纂者，曾對藏譯密典詳作考訂，著述等身。宗喀巴曾從其弟子學密法。喇嘛蕩巴法名為索南堅贊（福幢，1312～1375）。嘉賽瓦即嘉賽·妥美桑波，見本書「第十五天」第24條注。

33、詳見本書「第十五天」。

34、「中佛」指獨覺阿羅漢，因其福德智慧高於聲聞阿羅漢而低於佛。

35、指仲敦巴的三位上首弟子：博朵瓦、京俄瓦與普穹瓦。

36、甲狀腺瘤的切除將不可避免地傷及脖子，兩者密不可分；此處意指菩提心與修持密法也同樣關係密切。

37、引自《道次第攝頌》。

38、阿底峽尊者發心傳承之三位上師之一。另二位為金洲與慈瑜伽師，後者又稱小孤薩黎。

39、《正攝法經》與《華嚴經》。

40、詳見本書「第二十三天」與「第二十四天」。按照道統，一般是在「道次第」法會的最後兩天傳。

41、這是相對於作為新噶當派的格魯派來講的，係指從阿底峽尊者至宗喀巴大師之前的噶當派傳承。

42、引自《令信蓮開敷之讚頌日輪》，詳見本書「第九天」。

43、後藏在拉薩之西北方，工布在拉薩之東部。

44、另請參閱本書附錄《平等捨修法口傳教授》，該篇內含帕繃喀大師關於此段教授的全部底蘊，墀江仁波切造。附錄一與附錄二為上下相關的姊妹篇。

第十七天、七重因果與修心七義之一

（嘉傑·帕繃喀仁波切首先引用寂天大菩薩的話說：

「何人生此珍貴心，我即敬禮彼士夫！

誰令害己者得樂，我即歸敬彼樂源！」（1）

說明相續中發菩提心的人，能將造毀謗等惡因的人安置於究竟安樂等。在介紹了一些菩提心的利益之後，大師接著又說：)

簡言之，懷有此心所作的一切既是法的修行，更是成佛之因、大乘之法，所以我們在修行時，不要除了修修本尊、唸唸咒之外便什麼也不做，我們必須以「菩提道次第」，尤其是道次第中的「菩提心」，作為所修法的根基。否則，就算一輩子住在人跡罕至的深山裡，自以為是地修一些別的法，也絲毫無法靠近佛位。所以，我們必須以菩提心作為修持的中心。

(帕繃喀大師又說明了菩提心的生起倚賴於修心教授等情況。在簡示如何改正動機之後，大師將已經講述的各科回顧了一遍，接著又重述了菩提心的利益與平等捨修法。)

修菩提心七因果教授中，第一節是「知母」，這一點在相續中極難生起，但生不起「知母」之心，其後的因果便無從修起，所以對此應當鄭重努力。

辛二、知母

所謂「知母」，就是要認知一切有情是我們最親愛的人——我們的母親。假如在相續中未生起此一認知，與菩提心的緣分就斷了。

其他甚深空性等內容，可以運用多種不同的正理來思考，所以要理解空性不算很難；但對「知母」來講，如果只用某一則經教來思惟，在心底深處是難以生起定解的，利根隨法行的人士還需要用正理來成立。然而，能夠運用的正理只有一條，所以很難通達。這一條正理即《釋量論》中所說的：

「最初受生時，呼吸、根、覺等，
非不待自類，唯從於身生。」

這裡我們先要證明心的存在是沒有上限的，今天的心是昨日心的延續，昨日的心是前日心的延續，這樣一路追溯——剛從母胎出生的嬰兒的心，是其出生那一刻心的延續，剛入胎的心是入胎前那一刻心的延續。由於輪迴沒有開端，所以也沒有所謂心的起始點，進而成立我們的受生並沒有開端。該命題若成立，就能證明受生的次數不可計算，受生的時間並無上限。

我們今生有母親，同樣的，以前在胎生與卵生中受生時，每一次也都會有一位母親。受生一百次，就有一百位母親，受生一千次，便有一千位母親。如此推演下去，母

親的數量是無法計算的，所以不能不推到一個結論：沒有一個有情未曾做過我們的母親。

對此，有人或許會說：我們雖然肯定有過許許多多的母親，但未必無量無邊的一切有情都是母親。當知：不只是從總體上而言，我們受生的次數眾多，分別來講，我們所受取的鹿、羊、蟲蟻等每一種身也有無數次。因為我們曾經無數次地受取過每一類有情的身體，所以受生的次數要多於有情的數量。而母親的數量也必須與我受生數量相同，因此，一切有情不僅都曾經做過我們的母親，而且還做過許多次，否則母親就不足數了。

《親友書》中說：「雖將地丸如柏子，數母邊際未能盡」等，雖然正說的是母親之母，母親之母之母等，但此處根據上師的教授，可略加改變來思惟：假如將大地上的泥土做成許多像柏子仁那樣大小的丸子，然後計算：「這是我今生之母，這是前世之母，這是二世之前的母親……」丸子全部數完，也不及母親數量的百、千分之一。因此，若不是一切有情都做過我的母親，母親的數量就不足額了。

不僅如此，因為一切有情決定會成佛，所以有情終有窮盡的一天，而自己的輪迴又沒有上限，因此，我們受生的次數要多於有情的數量。由此觀之一切有情若不是每一位都曾無數次做過我的母親，母親的數量也不足額。

所以，每一位有情都曾經是我們的母親，而且還曾做過多生多世。因為沒有任何一種有情身我不曾受取過，而且次數多至不可勝數。以受取人身為例，此洲中沒有任何地方我們未曾受生，受生的次數也無法統計。同樣的，我們在東、西、南、北等各世界中均受生無數次，並且次數要多於有情的數量，所以一切有情非但做過我們的母親，也都做過受取人身時的母親。為此，我們應當將所有有情都看成自己的母親。如果經思惟後還是生不起這種感覺，就要自問：我是否根本就沒有母親？此時就會想到我有今生之母這一事實！然後再將她看成是前一世等時候之母親。

以上關於「知母」的修法，《樂道》與《速道》中僅簡略提及，我現在將此科再予以開廣。這個如教授般的科判是我在上師跟前苦修的成果，以本法為定課和肩負宏法重任的人士，若能將這一軌矩保持下去，將極有助於人們生起「道次第」的證悟。

修「知母」時，先觀修今生母親曾多次為我前世之母，然後觀父親、再及於其他親友、中庸人士。一旦生起很好的感受，再以仇敵為對象來修，最後以一切有情為對象來修。

有人也許會想：「如果他們是我的母親，我應該會認識。而我卻不認得他們，所以他們並非我的母親。當知在佛看來，沒有一個有情不曾做過我們的母親，一個也沒有，不管我們自己是不是認識，事實就是如此。今生的母親，後世可能受生為狗來到我

們面前，但我們不認識。單純的不認識，不能成為否認的理由，例如蓮華色比丘尼的故事，與「食父鞭母」的故事（2）。

已過去者也不能成為否認的理由。否則，上半生的母親將不是下半生的母親，昨天的母親也不是今天的母親，因為她們都已成為過去。這是微細無常的道理，不經聽聞難以通達。例如，拿這條披單來說吧，去年還是新的時候，既無氣味、也未破洞；到現在，這條披單既有氣味而且破洞，好像前後兩者是不同的東西。就像去年救我命者，今年仍需念其恩德一樣。既然已過去者不能作為否認的理由，我們就必須想到：前後世兩位母親，就其同為母親而言，並無差別。

經這樣再三修習之後，「知母」在相續中生起的標準是：當我們見到任何有情，即便是一隻螞蟻時，我們都會明顯地想到當自己是她的子女時，所有生計都要仰賴這位母親等情形。（帕繃喀大師指出，我們應當如阿底峽尊者那般的相續中生起「知母」的證德。）

辛三、念恩

（七因果教授的）第二節為「念恩」。既然一切有情都是自己的母親，那麼我們應該思惟一下她們做母親時所給予我們的深重恩德。

以今生的母親為例，在初、中、後三個階段，母親的恩德都很深。起初，在我住胎的九個月零十天期間；母親因為怕傷害到我，對一切飲食、住行均十分小心，呵護有加。那時候，母親真可稱得上是護理專家，要不然，我們現在不可能有機會接觸並學習正法。這不是我們自己精明能幹的結果，而是母親的恩德所致。

在我出生之後，什麼都不懂，就像一隻肉蟲，母親卻以十指捧玩，高興地像呵護什麼寶貝似的。她用體溫溫暖我，將我放在柔軟的褥墊上，待我以慈愛的微笑。因為擔心用手替我擦鼻涕會碰傷我，便用嘴來幫我吸吮；擔心用木條替我清除殘糞會刮傷我，便用手來幫我擦拭。如果當時她丟下我不管，在一天甚至一個小時之內，我肯定會因野狗嘶咬、老鷹銜走或從高處墜落等意外而死。她要時時刻刻保護我不出意外，並總把孩子的苦樂放在首位，即使在睡覺的時候，仍然一心想著孩子，再也不能像以前那樣安怡自在。不僅如此，走路、說話、飲食等行為舉止，都是在母親的教導下逐漸學會的，我們現在能自如地行走、談話等，不是都得自於母親？

當我長大後，母親會將自己從來捨不得用、比自己身體還珍貴的錢財傾囊授予，要知道，這每一分錢都是她罔顧造罪、惡名與辛苦所賺來的。她又將房產交給我們，為我們操辦婚嫁，或是安排我們出家等，耗盡了全部心血來養育我們。簡言之，母親用盡了全部智慧與能力來幫助我，為我造就一切利樂，消除損害與痛苦，她的恩惠實在是無量無邊。父親等其他一切有情都同樣以恩情來養育我。

單是我受生為人時，一切有情做我母親的次數已無法計算，她們都像現在的母親一樣以恩情養育過我。同樣的，當我受生為其他種類的眾生，如野鹿之類，有道是舐犢情深，作為我的母親，她們也同樣的克盡慈母之責哺育我成長。

當我受生為羽族時，母親用翅膀孵化我達一個月之久，遇到有人用棍棒來打我時，雖然她有翅膀可以飛走，卻因愛子心切而捨命保護。外出覓食雖然只獲得一條蟲子，她也要留下來餵給我吃。這種事並非只有一次、二次，母親時時刻刻都在照料我，她的恩德是數也數不盡的。過去果洛有個盜匪將刀刺入一匹母馬的腹部，馬胎墮地，母馬死前還用舌頭舐撫幼馬，那名強盜深受感動，從此洗手，不再做打劫的勾當。我們誰也不敢保證，那時候的那匹幼馬不是自己，而那匹母為不其他某位有情，就像今生之母深恩養育我，當思一切有情都曾以同樣的方式恩養過我。

辛四、報恩

《集學論》中說：

「煩惱狂痴盲，於多懸險路，
步步而顛躓，自他恆憂事，
眾生苦皆同。」

假如我們今生的母親是個瞎子、又無人引導，心神狂亂，快要從懸崖邊跳下時，這位母親不去指望她身邊的兒子，還能指望誰？這個兒子不去救他母親還要救誰？同樣的，一切有情缺乏辨別法與非法的眼目，每一剎那都受到貪欲與邪行的影響，每走一步都被惡行所絆倒，沒有遇到像導盲者一般指導是非取捨的善知識，心被煩惱三毒魔所憂亂、神志不清而瘋狂，跳下惡趣的懸崖，多劫之中身體與火無法分開。此次我們好不容易與善知識相遇，遇到了大乘法，稍知取捨之理，與那此有情相比，情況算是好多了。所以就應該想到，救護那些有情的擔子就落在我們肩上。

又如《弟子書》中所言：

「諸親趣入生死海，現如沉沒漩渦中，
易生不識而棄捨，自離無愧何過此！」

母親有情正陷於輪迴大海的漩渦之中，而此番我們已有救度的方法，如果不救援，我們將是最卑賤的人。因此，應想到救度眾生之責就落在自己肩上而勤修報恩。

至於「報恩」的含義，如《中觀心論》所說：

「昔由惑魔使，傷害已成瘡，
我如注硝鹽，反令苦病苦。
若有於餘生，慈敬及恩益，
欲極其恩惠，除涅槃何有？」

惠施有情食物、衣服等，只能暫時消除他們的飢渴、寒冷，並沒有究竟的利益。能使有情具足一切安樂、遠離一切痛苦，對他們就有穩固而重大的利益；若能將有情安置於佛位，有情便能具足一切安樂、遠離一切痛苦，所以，我們應該想到：「我應將一切有情置於佛位！」

（帕繃喀大師又打比方說，當母親發瘋持刀欲殺其子時，兒子不僅不會恨她，反而會力求治愈她的瘋病；同樣的，我們也應對怨家、仇敵報恩。）

辛五、悅意慈

「悅意慈」是一種珍視、愛護眾生的心態。格西博朵瓦對一位老太太說：「悅意慈就是您對兒子妥勒廓的那種慈愛。」將一切有情視如悅意之子，即是「悅意慈」。

此處不需另修所緣，修上面三節——「知母」、「念恩」、「報恩」，如果已發起體驗，「悅意慈」自然就會出現。

一切有情的相續中不僅沒有無漏之樂（3），連有漏之樂也沒有，現在他們自稱的所謂快樂，本質上全是痛苦。所以，我們應當想：「如果現在一切有情能具足一切安樂該有多好！願他們具足所有安樂吧！我要幫助他們達到這個目標！」

關於修「悅意慈」的利益，《寶鬘論》中開示說：

「每日三時施，三百罐飲食，
然不及須臾，修慈福一分。
天人皆慈愛，彼等恆守護，
喜樂多安逸，毒刀不能侵。
無勞事得成，當生梵世間，
設未能解脫，得慈法八德。」

有獲得「慈法八德」等極大的利益。根據修慈對象數量的多寡，我們將來便能受生為統治該數量群眾的輪轉王或大梵天。此修慈法又稱「梵住」，道理即在於此。如果以遍虛空際一切有情為對象來修，當得大梵無住涅槃（4）。

辛六、悲心

大悲心是力量強大的成佛不共親因。宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》「修菩提心次第」科判中特別提出：「開示大乘道之根本即是大悲」以及「諸餘因果是此因果道理」。經（5）中也說，大悲心如輪轉王之輪與人之命根，大乘一切道果均觀待於此。

正如吉祥自稱在《入中論》篇首所說：

「悲性於佛廣大果，福猶種子長如水，
常時受用若成熟，故我先讚大悲心。」

大悲心最初重要如種子——它是大乘的決定因素與發菩提心的根本；大悲心中間重要如水肥——它是生起對佛子行不退縮「披甲精進」的動力；大悲心最後重要如果實——它是成佛後利他事業恆不間斷的保證。

菩提心力量的強弱，視此大悲心而定，菩薩們修道的速度快慢也由大悲心力量的大小來決定，有些菩薩入密宗門求修速道，且能快速完成，也是因為大悲心的力量。

當孩子掉入火坑時，父母會立即設法救出他們，但親戚就未必會有那麼急迫的行動，這是因為悲心有強弱的關係。

我們修悲心時，若以即將被屠夫宰殺的羔羊等為對象來觀修，比較容易生起感受，所以此處應思惟羔羊被殺的慘狀：牠被摔倒在地，四腳朝天，羊蹄被細繩綁住，再怎麼使勁也無法掙開。雖然牠清楚死亡就在眼前，卻無法逃脫，沒有依怙與救星。牠流淚不斷、眼睜睜地望著屠夫的臉，心中充滿了難以忍受的恐懼與痛苦。就在這種情形下，被各種殘酷手段屠宰致死。我們看到羊被宰殺時，心裡會想牠那裡知道將發生什麼事，然而牠們是知道的。過去有個屠夫，在宰殺了許多頭羊之後，正當他用繩索將下一頭羊綁起來時，屠夫的刀掉在一頭羊的附近，那頭羊急忙用蹄子刨土，想把刀埋藏起來。所以說，牠們死時一定有著難以忍受的恐懼與痛苦。那些在山上放養的羊，雖然目前沒有在屠宰場面臨開膛剖肚的場面，但也只是遲早的問題罷了，實際上與屠宰場裡的羊並無區別。我們應該想到，這些羊在過去生做我母親時的情形，從而修習悲心。

當我們生起悲心體驗時，便應回憶以前在自身上所修的惡趣痛苦，然後推及其他有情，觀修他們現在正遭受種種痛苦：有些母親在地獄中被燃燒的鐵線燒灼，在烱銅中燉煮；有的受生在餓鬼中受飢渴所苦……如是等等，如此思惟生起悲心。

對惡趣有情生起悲心之後，接著再以善趣眾生為對象。就像在山上放牧的羊與正被宰殺的羊，除被殺的時間有先有後，此外並無其它區別；現在住在人群裡那些貌似精明的漢子，遲早也會墮入惡趣，實際上與已墮惡趣者並無兩樣。

然後再對今生之母修習悲心，因為她正在造作苦因。其他親戚、朋友等人也是為現世的享受而一味造罪犯墮。雖然他們目前處於人天善趣中，卻依然為三苦所折磨，同時造集比現在的痛苦尤為強烈的惡趣苦因。不僅是他們，一切有情都在承受痛苦和造作苦因，所以我們應當生起悲心，心想：「如果這些具恩母親能遠離痛苦與苦因該有多好！我要幫助他們達到這個目標！」

對於較難生起悲心的對象尤其應該特意修習，例如對梵天等難以生起悲心，便應按照中土道中所講的來思惟，由此即可生起。

大悲心在相續中生起的標準是：像慈母一心繫念身患重病的愛子一樣，下至飲食亦都祈願一切有情遠離痛苦。單是希望遠離痛苦的悲心，是與聲聞、獨覺共同的悲心；欲救拔痛苦的悲心，才是大乘的不共悲心；我們要生起的是後者。

縱然這些悲心難以生起，仍然要努力起大精進，力求生起。

當我們看到別人生病時，回想起自己以前所受的病痛，便能生起悲心。同樣的，我們應將中、下士階段在自身上所修的輪迴與惡趣苦，擴展到別的有情身上。

珍視、愛護有情的「悅意慈」，與「欲令具樂慈」兩者，雖然都是慈心，但略有總、別之分。「悅意慈」是由「知母」、「念恩」、「報恩」三者引生的，由於能生起「大悲心」，所以是「大悲心」的必要前提。「欲令具樂慈」與「悲心」則無一定的因果關係。《菩提道次第廣論》中，將「欲令具樂慈」修法放在「報恩」後面講，所以在有些論著中；也是放在「悲心」前面修。這種作法雖然可行，如果按照教授派的修法（6），則是在「悲心」之後修「欲令具樂慈」，然後再修「增上意樂」。因此，我們在此處主修「欲令具樂慈」。另外，根據《菩提道次第廣論》科判，也應在「悲心」之前配合「悅意慈」稍作思惟。

辛七、增上意樂

正如子女要承擔起照顧母親的責任，為一切有情除苦、予樂的擔子就由我來承擔，由我獨立將有情置於佛地，這就是勝過聲聞、獨覺的「增上意樂」。「慈心」與「悲心」好比不忍見到母親掉入深坑而希望有人出手相救，「增上意樂」則是毫不遲疑地決定由自己親自救她出離險境。總的來說，雖然聲聞、獨覺也有「慈心」與「悲心」，但卻沒有這樣的「增上意樂」。

根據我大寶上師的口授，此「增上意樂」與「報恩」二者間承擔利生責任的關係，就好比商人準備購買貨物與決意購買貨物，有尚未決定與決定的區別。

辛八、正修發心

在勇敢地擔起利生的責任之後，再觀察一下自己是否具有這樣的能力。我們將發現，現在自己連利益一位有情的本事都沒有。我們應當研究一下究竟誰具有這種能力，以及自己是否也能達到他們的水準：這個世界上，地位最高的是梵天、帝釋之輩，但他們絲毫無法利益有情；聲聞、緣覺、阿羅漢尚未解脫一切繫縛，所以利生事業也不圓滿；初地菩薩的利生事業雖然極為廣大，卻無法與一生補處菩薩相比，一生補處菩薩無法與最後有菩薩坐在菩提樹下一天的利生事業相比；菩提樹下菩薩的利生事業，無法與諸佛相比，事業大小猶如虛空與手掌之別。因此，只有諸佛的利生事業才是無與倫比的，諸佛能根據有情不同的界、意樂、種姓，毫不費力任運自然地利益有情。當獲得佛位之時，便能擁有以前皈依部份中所說種種功德，所以想要利生就一定要獲得一切智，為此必須發起為了利他而希求圓滿菩提之心。

「平等捨」、「知母」、「念母」、「報恩」是發起希求利他心的基礎；「慈心」、「悲心」、「增上意樂」三者是發起希求利他心的正行。發心欲求圓滿菩提者，如所謂：

「發心為利他，欲正等菩提。」（7）

合格、圓滿的發心，不僅是為利他成佛，也要為自身斷證功德等自利的圓滿而求成佛。當然，這不是純粹為了自利，應該像先前「慈心」、「悲心」、「增上意樂」各節中發起希求利他之心一樣，為了利他發起獲得圓滿菩提之心。

如此修習之後，真能獲得圓滿菩提嗎？一定會的。因為發菩提心的時機沒有比現在更殊勝了，我們得到的這個人身，能用來修行成佛；所遇到的法是佛的聖教，而且是佛教中的大乘法，甚至是能即生成佛的密宗教法，這是各宗所共有的殊勝處。

在宗喀巴大師的耳傳教法中，不僅有能在人壽十二年中成佛的法，還有更快的在三年又三個月中獲雙運位的多種殊勝教授，由以前嘉瓦父子（8）等祖師們的傳記，便可明白。

我們總喜歡說現在是濁世，然而現在所擁有的好運與良機是前所未有的。傑·密勒日巴與溫薩巴的身體並不比我們這個身體優越，因此，我們就像吐谷渾跛子騎野騾一樣現在就要努力修法（9）。我們怕修「道次第」勝過怕死，大多數人喜歡以讀書、學習、唸誦等度過一生，這是不得要領的作法。因為誰也不確定以後是否還會獲得這樣的身體；縱然得到，恐怕也很難遇到佛法，尤其是圓滿無誤第二勝者宗喀巴的教法。

因此，我們應該認真考慮，在失去這個身體之前，是否能夠發起菩提心——圓滿菩提之因。若能發起，則自他二利均能成就。以前某個地方發生饑荒，有家老少瀕臨死亡時，偶然得到一腿牲畜肉，父親心裡盤算，這塊肉若分給大家吃，每人僅能得到一小塊，仍解除不了飢餓，終究於事無補。於是，他決定自己將肉全都吃了，等身體有了力氣去外邊找食物，這樣家人才會得救。那位父親便把所有的肉都吃了，後來果然找到食物，全家人因而得以繼續生存。

我們無論是在修密法的時候，或唸「嘛呢」的時候，或遊學辯經院的時候，都要懷著菩提心。一旦發起為利有情欲成佛的「有勵力覺受」（10），即不過是發起了如甘蔗皮一般的菩提心；等到一見有情便能自然發起為利此有情欲獲圓滿菩提之心的「無勵力覺受」，才是在相續中發起了真正的菩提心。由此進入大乘資糧道，也是三大阿僧祇劫積集資糧的開端。若發起這樣的體驗，我們將生起無邊功德，例如獲得「菩薩」與「佛子」的稱號等。在這個基礎上修密宗道，則更是錦上添花，肯定很快將成佛。

發心按體性來分，有「願心」與「行心」兩種；按階段來分，有「勝解行地」（11）等四種；按方式來分，有「如王」（12）等三種。另外，了解一下有關二十一種發心的論述（13）也很重要。

庚二、由自他相換之門修心法

以上是講由七因果之門發心法，接著講寂天大菩薩的自他相換之門修心法。

雖然以上述七因果教授來修心也能發菩提心，但為了使力量更勇猛，我們還需要以自他相換的方式來修心。這一修法在以前是守密的，並與「取捨」修法分開來講，名義「修心」。對非器來講，這一自他相換的修法，不太容易接受，正如《入行論》中所言：

「若人欲速疾，救護自與他，
當修上密訣，名自他相換。」

所以，從阿底峽尊者到切喀瓦這段期間裡（14），此法是作為「密印法」隱密傳授。有關修心法類的著作，如《孔雀化毒論》（15）等雖有很多，但開示全圓「修心」道體的，則為《修心七義論》。因為修習此法的效益要勝過其他，所以我現在根據《修心七義論》（16）根本文古本，將此引導供養給大家。各派講解此論的方式不一，這裡我依據歐曲瓦父子（17）的引導傳承來講。

先講「作者殊勝」，本法由大師釋迦牟尼佛傳下來，一直到阿底峽尊者，尊者將此法密封傳予仲仁波切。仲仁波切為弟子們公開傳授「道次第」，而將此法秘密地傳

給博朵瓦等人。博朵瓦將之傳予朗日塘巴與霞惹瓦二人，霞惹瓦又傳給繼承菩提心法的及門弟子——格西切喀瓦。從切喀瓦開始，此法才公開傳授。

格西切喀瓦出生於寧瑪派大密宗師世家，對五明等十分善巧，仍不以為足。後來，他看到朗日塘巴寫的《修心八偈》，為了弄清楚偈中「勝利歸於他，虧損則自取」等的意思，特來拜訪朗日塘巴，那時朗日塘巴已去世，但遇到了霞惹瓦，於是他求了修心教授修習，在相續中發起了菩提心。後來，他將此法傳給很多癡瘋病患，這些人修了之後，病都痊癒了，所以此法也被稱為「癡瘋病治法」。切喀瓦感到將此法密傳太可惜，於是便為大眾普傳，並記錄成文字，形成分為七節文義的《修心七義論》。

所謂「甘露藏教授」，是指「修心」乃是能獲得無死佛位的究竟教誡。

「法殊勝」，比喻此法如金剛寶的道理，以前講本法的利益時已講過了。又如同少許日光卻能消除黑暗，本法能消除我執之暗；如少許藥樹葉片即能除病，本法能祛除我執之病；在五濁惡世（18）、修法難以入道的時代，以此「修心」法為伴侶，即能免受惡緣侵擾，如是等等，本法有許多殊勝處。

本文開頭所說的「敬禮大悲」，並非是向聖觀自在敬禮，而是像阿闍黎月稱在《入中論》篇首禮讚悲心一樣，是禮讚大悲心。

修心正行分七節。

（一）開示加行基礎法

即是在下、中士道中修心，因為與「道次第」中所講的內容並無不同，所以此處不再贅述。

（二）修兩種菩提心

菩提心分為勝義與世俗兩種（19），是根據大乘種姓的利、鈍來區分的。古代的引導文，都是先講勝義發心修心。如果在方便分（20）尚未堅固時就開示勝義發心修心法，便有可能像大成就者朗波果跋巴（21）一樣（22）。因此，此處按照彩林雍增的軌矩（23），不先講勝義發心修心，而留到後面與「般若波羅蜜多」合起來講。（24）

第二、世俗菩提心修心。關於本教授的出處，見之於《親友女因緣》等，以及大悲大師過去在有學道位，受生為地獄中牽車力士時發心等故事（25）。共分五節：

辛一、自他平等

先修前面所講的「平等捨」至「悅意慈」以下各節。次應根據《供養上師儀軌》中所說的「痛苦雖微終不歡」等（26）來思惟。現在我們對所謂的「我」十分珍視、愛護，對別人則不然，這是自他不平等所致。然而，從道理上講，自他兩者並沒有這麼大的差別，應該思惟：自他雙方都想要快樂、不要痛苦，二者平等。關於這一節除上述所說外，沒有其他眾多理則（27）。

「修心」中的「知母」、「念恩」、「報恩」三節，以及後面的「增上意樂」、「菩提心」兩節，與前述「七因果」中的相關內容並無二致，但「悅意慈」與「悲心」兩節，則有強、弱的差別：在修「念恩」時，「七因果」只提到有情做我們母親時的恩德；「修心」則講到有情未做我們母親時的恩德（28）。

辛二、由眾多門思惟我愛執過患

在修「自他相換」之前，需要思惟違緣我愛執的過患，與順緣他愛執的功德。這裡先講前者。

《供養上師法》中說：

「觀我愛執如重病，引發非愛眾苦因。」（29）

《入行論》中也揭示：

「盡世所有苦，皆從自利生。」

又說：

「世間諸災害，所有怖畏苦，
悉從我執生，留此魔何益？」

本論根本文中也提到：

「眾過歸於一。」（30）

我們不想要的所有麻煩都是由我愛執產生的。兵刀、毒藥、天龍等非人的侵害，受生於地獄、餓鬼、畜生等，都是為了自己的利益，作殺生、慳吝、輕蔑他人等惡業所招來的。同樣的，現在所患的風、膽、涎等病，敵人的威脅、諍訟、官家法令的懲罰等，也都是因為貪愛口腹之欲等，以及放不下對衣、食、名三者的貪著，缺乏堅忍等緣故而造成的。大到國王與臣民之間的爭執、國與國之間的戰爭，小到市井小民的不和、出家

人之間的打鬥，這一切都是我愛執招來的。如果能夠不起我愛執，而對他人說：「這對我無所謂，悉聽尊便」，前面的所有過患就不會出現。

我們對小偷、強盜，甚至是將糶粍袋拖進牆洞的老鼠感到很討厭，這也是我愛執的反映。有人被毒藥毒死、或是飲食不當而死，這也是因為有我愛執而亂吃東西所致，真正致命的是我愛執而非毒藥。我們現在無故受到誣陷，也是因我愛執加害他人的結果。

我愛執就像是斬斷善趣與解脫命根的劊子手，身背三毒之袋偷竊善業收成的盜匪；在無明田中播下惡業種子生成輪迴收成的耕夫；為了謀利而衝鋒陷陣的貪心漢；一旦吃虧便怪罪上師、親教師、父母的薄情寡義、無恥之徒；無始以來不曾累積一件善功德的空手裸漢；無事自擾的庸人；對高過我者起嫉妒心、對同與我者起競爭心、對低於我者起輕蔑心；讚則起慢、毀則生瞋，世界上一切不祥之事的召集者；一切不善的生源；無始以來使自己遭禍、受苦的梟頭鬼。

驅鬼拋朵瑪的時候，由於魔就在自己的心中，所以應當拋到自己的心上。平時拋朵瑪時，我們總是將它拋到母親有情的頭上，認為他們是敵人，這是錯誤的。稱我愛執是傳報凶信的藍頭鳥、「修心」是驅魔法，道理也在於此。

我的大寶上師曾經提到這麼一件事：過去有個覺巴（31），搶了厲鬼的一塊地盤。有一天，覺巴的兩位施主發生爭吵，覺巴前來調停，結果被其中一位殺害了。這類事件的發生，根本源由也歸究於我愛執。

《入行論》中說：

「意汝欲自利，雖經眾多劫，
以諸大辛勞，汝惟今我苦。」

從無始以來讓我們在輪迴中受苦的，就是這個我愛執。

雖然我愛執與我執有別，但因為這兩者十分近似，在《修心》中說來卻是同一件事，簡言之，都是一切過失的根本：一個是將「我」執為實有，一個是捨不下這個「我」而捨命保護。

總而言之，一切過失都是內心深處的自私心造成的，所以，如果不將這個我愛執調伏，我們不可能會有快樂。以前我們沒有深查造成痛苦的根由，現在已經找到了，所以要將這個我愛執視如怨敵，想辦法消滅它。

辛三、由眾多門思惟他愛執利益

寂天菩薩曾說：

「盡世所有樂，悉從利他生。」

《供養上師儀軌》中也提到：

「愛護諸母令享樂，視為無邊功德門。」（32）

《修心七義論》中也說：

「思眾皆有恩。」

善趣的身體、受用，輪迴中的一切圓滿，都是從他愛執而來。因為愛惜其他有情的生命、斷除殺生，不殺生的善果成熟，便得善趣與長壽等，因為他愛執而布施、不偷盜等，感得巨大財富。簡言之，正如所謂：

「此何須繁說，凡愚作自利，能仁行利他，觀此二差別。」

以及《供養上師儀軌》中所言：

「總之凡愚為自利，能仁專修利他行，
了知功罪利害心，自他相換願加持。」

最初大師佛陀也是與我們一樣在輪迴中流轉，因發起他愛執，才斷盡一切過失、圓滿一切功德，二利臻於究竟。我們則因為從無始輪迴以來抱著我愛執不放，一味地想著自己的快樂，結果到現在連一件自利的事也沒有完成，乃至於不墮惡趣的方法也無力成辦，而只有受苦的分。如果我們以前就已改正這一心態，像大悲大師一樣，非但現在不會有這些痛苦，而且必能具足妙樂，利他也已圓滿；正因為我們以前未能這麼作，所以才淪為現在這個局面。

這些原則也可以運用到修「酬補儀軌」上，達波地區有位格西，在某寺修「酬補」時，將《修心利器輪》（33）中說的「由此我獲敵，……是我執無疑」（34）一頌插入儀軌中修，這是當危機出現時，懂得如何認識真正敵人的作法。

（帕繃喀大師又講了兩個故事：過去有個咒師，對許多盜賊施法，多人因此喪命，拉準（35）的兒子嘉瓦頓珠（勝者義成）發願將法力引到我愛執頭上，因為他不起我

愛執，所以咒師的法力不能傷他一根毫毛。竹巴袞勒（普善）（36）為其弟卻嘉作佛事時，出於打擊我愛執的用意，他未將朵瑪拋到外面，而將它拋到弟弟的懷裡。）

大悲大師因為有他愛執，所以過去受生為「具蓮」王時，為了消除瘟疫，決定受生為洛希達魚，用自己的肉來治療眾多有情的疾病。大師受生為海龜時，將五百位墮入湖中的商人救起送到岸邊，並將身體布施給八萬只蚊蟲；（大師又詳述了「勝軍」王施捨一半身軀，「項寶」將頂髻摩尼寶割下來贈與他人；「大心力」王見一母虎餓極欲食其子時捨身飼虎，以及「月光」施頭等本生故事。）

大悲大師能夠如此，我們卻除了自私之外沒有其他想法。要做得像大悲大師一樣固然很難，至少也應該從發願開始修習。

而且，愛執他人也是應該的，因為現前的衣、食等一切，都需倚賴有情才能出生，有情就像能生長豐碩果實的大地或如意寶一樣。有情不僅在作我母親時有恩於我，在未作我母親之時，也還是要依靠他們的恩德才能生存，例如，我們吃的糈粑，先要有人耕種、有人澆水、有人推磨等，經過無量勞力工作才能享用；我們的房屋也歸功於很多人與牲畜運土、砌牆、伐木、送水等才能建成；這件被單要有人剪羊毛、有人編織、有人裁剪，現在才可以穿。此外，現前暇滿身的獲得、究竟菩提心的發起、學行、成佛，這一切也都是有情的恩德所致，因為有情是我悲心生起的對象、發心的對象、布施的對象、持戒的基礎、忍辱的對象。正如《入行論》中所言：

「有情與諸佛，同能生佛法，
如是敬信佛，何不敬有情？」

我們之所以能夠成佛，一半是因為上師的恩德，一半是因為有情的恩德。由此緣故，朗日塘巴也說：

「我視諸有情，勝過如意寶，
能辦殊勝利，願恆常愛執！」（37）

有情如同如意摩尼寶，能成辦現前與究竟一切利益，所以，愛執他人是應該的。

註釋：

- 1、引自《入行論》。
- 2、參見本書「第十四天」。

3、凡夫之樂能增長煩惱，故稱「有漏樂」；見道位以上之樂不會使煩惱增長，故為「無漏樂」。

4、指不住輪迴、小乘涅槃兩邊的大乘佛位。

5、《正攝法經》。

6、兩種發心教授合一的特殊修法傳承，它將發菩提心法分為十一類所緣，詳見本書「第十九天」開頭部分。

7、引自《現觀莊嚴論》。「心」是指菩提心。

8、指宗喀巴師徒。

9、以前吐谷渾家族有個跛子偶然掉到一頭野驢背上，他因此高興地唱起歌來。別人問他為何唱歌，他說「如果一個跛子有機會騎上野驢，此時不唱更待何時？」同樣的，我們也應利用這個僥倖獲得的暇滿身來修法，此時不修更待何時？

10、關於「有勵力」與「無勵力」覺受的定義，請參閱本書第一冊附錄《菩提道次第體驗引導修法教授》

11、資糧道與加行道為「勝解行地」；前一地為「增上意樂清淨地」；後三地為「成熟地」；佛位為「離障地」。

12、「如王」發心：願自己先證菩提、然後引導一切眾生抵達佛地；「如牧者」發心：願先將一切有情置於佛位而後成佛；「如船長」發心：願自他一切有情同證菩提。

13、《現觀莊嚴論》中列名說：「如地金月火，藏寶源大海，金剛山藥友，如意寶日歌，王庫及大道，車乘與噴泉，雅音河流雲，分二十二種。」

14、法名為耶協多傑（慧金剛，1101-1175）。

15、作者為法鎧法師，阿底峽尊者之師。此論收錄於《修心百論》。

16、《修心七義》根本文有多種版本流通於世，帕繃喀仁波切根據數種可信的版本作了考證，並出了校訂本。全文以及墀江仁波切依據此文造的《貫注》漢譯本見本書附錄。

17、指歐曲·達麻跋達惹（法賢，1772-1851）師徒。歐曲瓦著有《修心七義筆記·佛子心寶》。

18、五濁惡世即：1、命濁；2、時濁（此二濁削弱維繫有情生命之食、藥效力）；3、煩惱；4、見濁（此二濁增長五欲樂之貪求與煩惱粗重）；5、眾生濁（此濁削弱有情身心健康）。詳見世親《俱舍釋》。

19、這兩種發心的定義詳見本書第一冊。

20、大乘道具有「方便」與「智慧」二大要素。方便分指菩提心、廣大行等方面；智慧分指空性見、奢摩他等方面。

21、又名摩覺格巴，龍猛弟子之一，係「集密」傳承祖師，見第一冊。

22、故事不詳。根據歐曲瓦《修心七義筆記·佛子心寶》中的說法，先講世俗發心，次講勝義發心，是針對鈍根講的，否則，他們有可能心生恐懼而退心；先講勝義發心，次請世俗發心，是針對利根講的，利根者因證空性而起大悲心，進而發心成佛利生。並說這兩種方法並無相違之處。

23、彩林雍增造有兩種重要的《修心七義》引導文：一、《大乘修心引導文·甘露藏》，以實修為主；二、《大乘修心引導文·善慧密意莊嚴》，以講解為主。

24、指毗鉢舍那，見本書「第二十二天」。

25、出自藏文《佛說善巧方便報恩經》。

26、全頌為「痛苦雖微皆不歡，快樂縱多終不足，自他不二願加持，見他受樂心欣喜。」

27、經論依據請參閱《入菩薩行論》第八品下半部。

28、稱為「殊勝念恩」，見本章稍後部分。

29、全頌為：「觀我愛執如重病，引發非愛眾苦因，應當怨彼記恨彼，加持降此我執魔。」

30、「一」指我愛執。

31、修「施身法」的人。

32、全頌為「愛護諸母令享樂，視為無邊功德門，縱使眾生仇視我，愛彼如命願加持。」

33、全名為《斬斷仇敵命脈利器輪》，印度法鎧論師造。

34、全頌為「由此我獲敵，亦捕隱藏賊，扮我欺誑者，是我執無疑。」

35、全稱為瑪基·拉季準瑪（1062-1129），「施身法」傳承祖師。

36、約為十一世紀早期，竹巴噶舉派大成就者，教授風格以生動幽默見長。師有頌曰「吾失我愛已數載，四處尋覓無蹤影，今日卻見於大寺，我愛易名稱黨執。」

37、引自《修心八偈》。

第十八天、修心七義之二

（嘉傑·帕繃喀仁波切先引用法王宗喀巴大師的言教，即「四瀑流沖難遮止」等（1），為我們簡示前行改正動機之法。在回顧了以前已講的各科之後，大師將修菩提心法類中的「七因果」重新講了一遍。「正明修心」一科的第二部分有五節，即「自他平等」、「由眾多門思惟我愛執過患」、「由眾多門思惟他愛執利益」、「正修自他相換」與「依此修取捨法」。帕繃喀大師將前三節複講了一遍。）

辛四、正修自他相換

在觀察思惟了我愛執的過患與他愛執的功德之後，當如《供養上師儀軌》中「觀我愛執如重病」等四個偈頌所言（2），由見功過之門，將我愛執之心與拋棄他人之心互換，以此來修自他相換。這並非將他人想成是自己、將自己想成是他人，而是將以前因我愛執而拋棄他人的心顛倒過來，也就是將我愛執轉移到別人身上，名為「相換」。當思：「以前如何拋棄別人，今後就如何拋棄自己；以前如何珍愛自己，今後就如何珍愛他人。」以這樣的方式來修心，等修習純熟之後，便能做到自他相換；就像從此山轉移到對面的山上，而對對面的山生起「此山」的感覺。

辛五、依此修取捨法

修「取」是著重於「悲心」所緣；修「捨」是著重於「慈心」所緣。根本文中說：

「取捨間雜修。」

進一修法能增長先前所講的慈心與悲心。

雖然在許多引導文中，將「捨」放在「取」之前修。但是按軌矩應先修「取」，或是不修「捨」單修「取」也可以。因為若不先取苦，捨樂並無大益。所以，先側重悲心的所緣，發起悲心令一切有情遠離痛苦。然後，觀想眾生所有痛苦如刀斷髮，成黑光相，融入自己心間我愛執中。如果想要廣修，可觀想熱地獄中的炎熱之苦與烈火熱乎乎地進入心間、融入我愛執魔的身中。同樣的，我們亦可將寒地獄、餓鬼、畜生、非天、人、天等，直至十地菩薩的一切苦與罪障等取到自己身上，然後，信解一切有情遠離痛苦、罪障清淨，並發願其痛苦、罪障皆成熟於自身。

修「取」時，對上師與諸佛兩者無苦可取。

由於補特伽羅的心量有高有低，某些初業行者無法接受取捨的修法，對這些人來講，如所謂：

「先從自身取。」

亦即上午取下午的苦來修，今日取明天的苦，同理依次取下月、明年、此生、後世一切生的苦、以及父母、親友、中庸、仇敵等一切有情的苦。前者修習熟練之後，再以後者為對象，如此便能將別人的苦、罪障等取到自己身上，應依此次序來修習。

通常一開始很難萌生取仇敵苦的心，所以，要從自己開始修。有時候從地獄修到十地菩薩，有時候從山溝頭往下修，有時候從山溝尾往上修，修習到最後，連狗被石頭擊打的痛苦也能取受過來。

取的時候，不是讓苦消失、或是將苦擱置邊，而是確實的取到自己心裡，那時若能生起恐懼的感受，是好的現象。

若能這樣思惟，縱然不能真的取他人之苦，也能圓滿廣大福德資糧。嫻熟之後，甚至能真實取苦，如慈瑜伽師的故事（3）。

至於著重於「慈心」所緣的「捨」，即：

「為利請有情，轉成如意身。」（4）。

以及《華嚴經》、《金剛幢經》等所說的施捨身體、受用等。觀自身變化成其他有情所需的東西，施予情器世間：先是為熱地獄中的有情變化出甘霖、解除他們的痛苦，變化出暇滿身，設法使他們獲得。其次變化出悅意的處所、樓房，諸他們愉快地享受；變化出豐盛的飲食，讓他們得到飽足；變化出衣服，讓他們穿著，變化出善知識為他們說法，使他們接近佛位。

然後為寒冷地獄中的有情，變化出日光與衣服等；為餓鬼變化出飲食等；為畜生施予辨法慧；為非天變化出兵器；為天神變化出五欲樂；因為人的慾望最重，所以凡是人所想要的都變化來施予，並為這些有情施捨受用與善根等。

觀想自身變化出供養雲，獻與上師、諸佛，上師的壽量、事業因而增長。

三世善根均可施捨，身與受用兩者中現世與來世的可捨，已過去的則不可。

如前已述，修捨時，當思惟眾有情匱乏安樂的情形，以生起「慈心」；我們應將這一修心所緣作為修持的中心。

又如（根本文）所說：

「於彼策念故，威儀盡誦持。」

為了提醒我們修「取捨」，應在任何場合唸誦與「取捨」有關的文句。雖然《金光明經》中有一些這樣的文句，如果大家不清楚，亦可唸「惟願大悲師加持」等（5），有些祖師就是用此一頌文來計數修持。

不僅如此，我們也應將一切威儀轉成增長菩提心的方便。有關這些內容，可參閱《華嚴經》與《淨行經》等。想要將菩提心作為修持重點的人，應效仿文殊怙主宗喀巴大師的行持，對《華嚴經》多多聞思。

當我們對「取捨」所緣較為熟悉的時候，即按照（根本文）所說：

「復令乘風息。」

呼氣時配合修「捨」，吸氣時配合修「取」。此乘風息法一開始較難掌握，經過不斷練習而能自然運用後，因為風心同轉的關係，就成為自他平等相換菩提心順易生起的極大助緣。此法與密法中所說的「金剛誦」有些類似。克珠傑曾讚嘆宗喀巴大師說：

「怙主師尊鼻中息，亦成治療眾生因。」（6）

道理也在於此。這裡面雖然還有其他教授，但不宜為非以此法為定課的人講。

（三）轉惡緣為菩提道

這一教授對濁世時代的修行者極有幫助。在修法障難眾多又難以排除的情況下，必須設法將逆緣轉變成順緣，否則，善妙或惡劣外緣的出現都會使修法的心消退。有的修行人因榮登高位，心生驕慢而退心，有的人因為有了錢，忙於經營而退心；有的人因為遇到不幸，心灰意冷而退心。在這些情況下，修法是很困難的。如果連平時少得可憐的法也退失不修，必然每下愈況，因此，我們要設法使任何惡緣都轉變成不妨害修法之道。

這裡分為「以意樂轉變」與「以加行轉變」兩種方法。

以意樂轉變中，又分「以行轉變」與「以見轉變」兩種。

第一，即如《供養上師儀軌》中所說的「情器充滿諸惡果」等（7），以及《修心根本文》中所說的：

「罪滿情器時，惡緣轉覺道。」

往常出現患病、怨敵、魔崇等不如意的事時，我們總是將責任歸咎於他人，不明白所有疾病都是由業所生，卻歸因於飲食、邪魔等，然而探究它的根本或起因，則如先前下士道業果一節中所說，一切不如意之事都是我們的業所造成的，而業又是從我愛執產生的，因此，我愛執才是禍根所在！遭盜賊偷竊時，不應指責小偷，而應埋怨自己的惡業以及發起惡業的我愛執。所以，在出現患病、苦惱等惡緣的時候，應常想成是獲得菩提的助伴。所謂「病掃罪障帚」（8），若能把病苦等任何惡緣的出現，想成是往昔所造必定受生惡趣的惡業罪障，在此身中成熟而消盡了，從而感到高興。不僅如此，我們也應高興地想到：「以前修取捨時，就是要把有情的苦取到自己身上，現在這個目的終於達到了！」。又發願有情剩餘的痛苦也成熟於自身，以此代替眾生受一切痛苦，這樣來作觀修，心想：「此次能有機會實際取受有情痛苦，真是太好了！」能徹底放下，病痛就不會成為障難，反而能增長善行。例如，以前離俗修行者扎堅巴有個弟子身患癩瘋病，到機摩雜逞後病就好了（9）。

又如所謂：「惡緣勸修善」，如果不想受苦，就需斷惡！將苦看成是提醒我們積福淨罪的訊息而勤修積淨之法。未出現惡緣時，我們常鬆懈下來而不念及修法；遭受不幸、災禍、疾病等惡緣時，卻反而能激發出離心、消除懶惰懈怠而趣入善行。

有道是：「魔鬼佛神變」，「苦為法性顯」（10）。當出現王魔、厲鬼等損害時，應當用以下的想法來觀修：「我以前不念正法，受了世間法的欺騙，現在它們來勸我修法，對我有恩！」如果懂得如何轉念，痛苦也會變成證悟法性的助緣。疾病是由我愛執所產生的，生病時應當想：「病魔來幫助我降伏自己無法降伏的我愛執怨敵，恩德深重。」

遭到惡緣的時候，通常會將平時的修持棄置一旁，以後不要再如此。就像行人在透過險關時，需加倍小心；在疾病惡緣等出現時，也應特別謹慎，繼續修持不鬆懈，努力修習「取捨」等法，這才是最重要的。

《入行論》中說：

「苦有諸功德：厭離除驕慢，
悲愍輪迴者，羞惡而喜善。」

有苦的時候，我們會心生厭離而消除我慢，因自身之苦而對他人心中生悲愍，並且希望斷除苦因等。

我們往往將快樂視為好事，而將痛苦視為壞事，然而這並不正確，有道是：

「樂不可喜苦可喜，樂則昔集福德盡，
苦則惡業罪障淨。」（11）

身居高位的人，像是獨自遭受軟禁一樣，想去的地方都不能去，那些大活佛和大官們不正是如此？珠卻·洛桑南結也說：「高者如軟禁」、「卑下乃佛座」（12），過去所有的智者、成就師，都是身居卑下而獲得佛位的。我們應效法仲仁波切向香·章嘎貝穹頂禮那樣的謙卑，能自處卑位，只有流水比自己卑微的人，與朋友也能和睦相處。

「讚不可喜謗可喜，謗則自過全彰顯。」（13）

聽到別人的讚嘆，我慢會變得愈來愈重，這會貽禍於現、後兩世也發現不了自己的過失。若受到毀謗，雖然一時間感覺不太順耳，卻能使我們以後檢點自己的行為、謹慎取捨。所謂「咒罵如天饌」，毀謗好像是天的悉地一樣。在身陷他人交相謗辱等惡緣時，應當如此思惟。

享受快樂的時候，應當想到這是善業的結果，因而對修菩提心發起更大的勇悍。

第二，以見轉變，根本文中所說的，「亂境觀四身」等（14），這是古人的講法，如果照這個方式觀察，稍有不便。此句意為：當痛苦現前時，觀其自性，其中本來不生是為「法身」等，但這種說法意義不大。簡言之，當自身出現苦樂與妙劣外緣時，應觀察其各自本性：除因緣緣起聚合而有「妙緣」、「惡緣」、「苦」、「樂」等名言現前顯現、不可否認之外，實際上，它們都是無自性的。而且應觀察「自」、「他」無諦實的道理，破除憂愁與貪著等，這樣思惟即可。如果不了解正見，則應思惟：「在我死時，目前自己所有的一切苦樂，都像南柯一夢那樣，只能成為回憶中的事件。所以，在這短暫的生命中生貪起瞋是毫無意義的！」

註釋：

1、引自《三主要道》，全頌為「四瀑流沖難遮止，業力繩索緊繫縛，投入我執鐵籠中，無明黑暗籠罩之。無邊有中生又生，三苦逼迫常無斷，如是現狀母處境，思已發起殊勝心。」

2、第一、二頌見本書「第十七天」註釋，第三頌見第一冊，第四頌為：「我愛執即眾苦門，愛護眾母為德本，故於自他相換行，修為心要願加持。」

3、《道次第傳承上師傳》中記載道：「某日上師講法，旁人以杖擊犬，師大聲叫痛跌到地上。眾人見犬無恙，以為上師欺誑。師示以背，犬遭擊處杖痕顯然，眾乃信服。」

4、引自《入行論》第五品。

5、出自《供養上師儀軌》：「惟願大悲師加持，凡母眾生罪障苦，今皆成熟於我身，凡我所修諸樂善，悉施眾生今享樂。」配合此頌修「取捨」之法，詳見本書附錄二。

6、引自克珠傑所造《吉祥三界頌》，全頌為「怙主師尊鼻中息，亦成治療眾生因，餘二資行何需言，三界眾友我啟請。」

7、全頌為：「情器充滿諸惡果，非愛眾苦降如雨，當觀此淨惡業裡，惡緣轉道願加持。」

8、出自金洲上師所造之《調伏邊地法》，全頌為「惡緣善勸請，魔鬼佛神變，病掃罪障帚，苦為法性顯。」

9、詳情待查。

10、見本章第八條注。

11、作者為揚貢巴·堅贊貝（幢賢，1213-1258），竹巴噶舉派上師。

12、洛桑南結的故事詳見本書第一冊。

13、出處未詳。

14、許多《修心七義》根本文版本中，有「亂境觀四身，空為無上護」這兩句。出於見地上的考慮，帕繃喀仁波切在其校訂本中作了刪除。

第十九天、修心七義之三

（嘉傑·帕繃喀仁波切首先引用《彌勒願》中的「能返惡趣道」等（1），略示前行改正動機之法，然後回顧了以前所講的科判，並重述了「正修自他相換」與「依此修取捨法」兩節，以及「修心七義」中的前二段。大師授著指出：）

將愛執心與捨棄心兩者生起的基礎——即自他的地位作相換或交換後，為了增強這一修法，我們應修以悲心所緣為主的「取」苦，和以慈心所緣為主的「捨」身、受用、善根。熟練之後，再配合呼吸修「取捨」。另外為了不忘記這一修法，我們應在一切威儀中唸誦文句來提醒自己。

雖然兩種修菩提心教授合一修法在次第、科判開合上有別、章節數量有多有少、稍有出入，但總結起來，共有十一種所緣類，亦即先修「平等捨」、「知母」、「念恩」與「殊勝念恩」（2）、「報恩」四節；然後修「自他平等」、「由眾多門思惟我愛執過患」、「由眾多門思惟他愛執利益」；以真正的自他相換心為基礎，配合悲心所緣修「取」、配合兩種慈心中的「欲令具樂慈」所緣修「捨」（3）；之

後當作觀察：自己所作的取捨是否真有其事？發覺這只不過是一種想家，實際上並未成辦利樂，於是想到若要實際達到這一目標，就應生起由自己承擔責任的「增上意樂」；再為此正發起欲獲圓滿菩提之心的「菩提心」。

上述十一種所緣類是「七因果」與「自他相換」兩種教授的合修法。

最後當修「以果為道發心」法（4），其所緣為：觀想自身變成釋迦牟尼佛，放光淨治有情的痛苦，使一切有情均轉成大師釋迦佛之身。次修歡喜心，心想：「一切有情已具足安樂」。這一修法能幫助我們積聚巨大的資糧，和密宗的「勝曼荼羅王」修法相似、具有緣起的關要，也與婆羅門「海塵」與「輻輳」王所發之願近似（5）。

「境毒三善根」

當見到悅意、不悅意、平常三種境而生起貪、瞋等煩惱時，我們便以三境中任何一種為對象，設想將其他有情相續中所生起的貪、瞋等一切煩惱，以及依此三毒將在惡趣、輪迴中所受的一切苦與苦因，均收到自身上，從而使一切有情具足無貪、無瞋、無痴的善根，如此配合觀修。

在了解到爭鬥、病痛等一切惡緣的根由是我愛執之後，便會明白，遭遇的惡緣是自己惡業果消盡之因，也是所取的他有情眾之苦在自身上成熟之表現，因此感到純然的喜悅。由於修習修心法能使惡緣變成助緣、永無煩惱，所以修心法也被稱作「快樂泉源」。

我們不應該連一點逆境也承受不起，甚且應該改變對逆境的態度。譬如，在外經商的人，當思遇雨則緣分不會出沒，遇雪則馱畜的蹄子不會跛瘤。又如《入行論》中所言：

「若事尚有救，云何不歡喜？
若已無可治，不喜有何益？」

有苦的時候，縱然心裡不高興也於事無補，應設法將之轉成助緣。

我們經常見到某些人在為病所苦、苟延殘喘時，即便未聽聞像「道次第」等法，也會自然地生起無常心。

當惡緣出現的時候，若能發願將一切有情的不幸、苦惱轉移到自己身上，這種功德是最大的。

（帕繃喀大師又將轉惡緣為菩提道中的「以意樂轉變法」重述了一遍。）

現在接著講「以加行轉變法」。加行有四種：積集資糧、淨障、施朵瑪於魘魅、向護法囑託事業。

善於修心的人士，在患病期間向護法囑託事業時是這麼說的：「這個病是一切有情的苦在我身上成熟所致，我需要用它來修取捨，所以，請幫忙讓我的病再加重一點吧！」為魘魅布施朵瑪時，心裡想的是：「您對我所作的妨礙，是為我清淨罪障，讓我圓滿資糧，讓我的修法更有效，所以恩德很大，請再給我比過去更大、更多的災害吧！」

修心還不夠熟練的人，不可能這樣去作，而且會感到害怕。在這種情形下，應如常請求惠助免受病苦。

在痛苦出現的時候，如住所漏水，需查明根源堵塞漏洞，我們應當斷除苦因、淨治罪障；成辦樂因、積福修善。

《百分朵瑪》的後回若依《墮懺》(6)修懺悔，則四種加行全備，在該儀軌最後發「修心」願也很恰當。

「遇緣即修習」

在突遇善緣或惡緣的情況下，都應迅速配合修心法來作應對。

(四) 開示一生修持之總綱

「五力」是指：白法種子力、串習力、牽引力、對治力與發願力。

五力中以「牽引力」為最重要。每日早晨起床後，應立即猛力發願：「總體上說今生、特別是今年、尤其是今日，我不能輕易浪費，而要降伏我愛執這個敵人，做些有意義的事！」發心決定了我們行為的善與不善、決定我們將要行的是小乘事業還是大乘事業；小到殺一隻虱子或是做午飯，都是發心後去作的。我們從今晨起床繫腰帶開始，起心動念都是為了衣、食、名等現世的安樂。不應再繼續如此下去，繫腰帶時應塞一張便箋在結子裡提醒自己，如前發願，痛下決心。

「白法種子力」，為了增長菩提心而由「加行法」等門所作的積福淨障(7)。我們平日所作的善多半流於現世的目的，糾正這種作法是很重要的。

「串習力」，在行、住、坐、臥諸威儀中均設法使兩種菩提心增長，不間斷地修行。大菩薩們能布施自己的頭顱與四肢等，做出我們難以接受與實踐的菩薩行，也是在

心熟習之後才得以成就。剛開始學打鐵、斷木，做起來總是很不順手，入門後就不難了；布施自己的生命也一樣，熟練後，就會像惠施菜蔬那般容易，所謂：

「久習不成易，此事定非有。」（8）

據說有些古德騎馬時，在一隻腳套入馬蹬另一隻腳尚懸空前，就已將「道次第」作了一遍「憶念修」（9），這也是習慣所致。串習與修習是同樣的意思，即便是一口氣喝一碗茶，如果不經練習，也不是件容易的事！「對治力」，我愛執初露苗頭，即予鏟除，就像打偷食的狗一樣，應用這樣的方式來對治我愛執。

「發願力」，晚上臨睡前，將日間所作的善根迴向，使兩種菩提心增長。

以上所說為現世五力，至於臨終五力，即是修七法門的「遷識法」（10），所謂：

「大乘遷識法，五力重威儀。」

修心遷識法中，雖然不需要唸「嘿嘎」與「呸」，但與其它遷識法相比，此法卻更為深奧。

五力的名目與前相同，其中「牽引力」，是指發願自己在臨終與中有階段，能夠不離菩提心。

「白法種子力」，將自己最貪著的東西作上供下施等，布施給殊勝福田，或是將所有財物分成幾份回施他人。如此一來，心無貪著，這要比死後由別人代為超薦好得多。

以前有一個比丘，因貪戀鉢盂而受生為蛇，被佛陀驅入林中後，瞋火熾燃，焚毀樹林，自己也被燒死，墮入地獄。因此，這位比丘前後連續三生的身體，為三種火所燒。又如某人將黃金埋入地下，因為貪著黃金，死後也受生為蛇，後來將黃金供養佛陀。如果我們不願布施財物，結局可能與他們相同。同樣的，如果貪著於自己的身體，將受生為身中的寄生蟲。以前某湖邊有一具女屍，一條類似蛇的蟲子在屍體的口、鼻、眼、耳等各竅爬進爬出，纏著屍身不走。這是因為那個女人的前世對自己的身體很貪戀，時常在鏡子前顧影自憐，死後變成蟲了留連不去。所以說，我們在臨終時要積福、猛力發願求菩提心增長，尤其重要的是不可貪著自己的身體等。（帕繃喀仁波切又舉了另一個事例，有個出家人生前對銀錢十分貪著，死後變成一隻蛤蟆，用爪子緊抱住銀塊不放。）

某些人因為貪著的關係，臨終時很難斷氣。安多有位老喇嘛，平時愛吃油酥，死的時候很困難。貢唐絳貝央十分善巧，他要老喇嘛發願往生兜率淨土，並說那裡的油酥比

他們寺院裡的好吃得更多。老喇嘛聞言，立即斷氣。我們將來也可能會有類似的危險，所以，斷除貪著是極為重要的。

「對治力」，是指臨終時要修強力的懺悔、防護。如果臨終者是密宗行者，屆時應修「自入灌頂」或求師灌頂，還淨菩薩律儀與密宗律儀。其他人則應盡力善修懺悔、防護，這在平時就很重要，臨終時尤其關鍵。否則，即便本來可以往生淨土，也將因為這個障礙而去不成。

「發願力」，這不是指發願往生淨土等，而是發願將一切有情的苦與罪障成熟到自己身上，以及發願能生起菩提心。

「串習力」，是指平時精熟於菩提心的修法，臨終時因習慣的力量，在修菩提心當中往生，此外沒有更高深的修法了。

至於臨終者的威儀，應效法大悲大師涅槃時的威儀，作右脅臥，以獅子臥姿去世。單是這一臥姿對往生淨土也有很大的幫助。

總的來說，下士道者應在修「皈依」中往生；上士道者應在修「菩提心」中往生，如是等等。

有人或許會懷疑，這些修法當中似乎沒有往生淨土之法，然而實質上絕對是有的。切喀瓦臨終時命近侍急設供品，他說：「我原本發願為利一切有情而去無間地獄，但是現在看來是去不了了，淨土的景象已經出現。」格西博朵瓦也是這樣圓寂的。

以前有母女二人被水沖走時，彼此關心著對方，發起善心，結果受生於兜率天。又如，洛卡洽薩地區有一條皮筏因載物過重，快要破裂下沉時，有位郵差發起善心，躍入水中，他並未淹死，有彩虹貫照。

如果臨終時能清楚地想起殊勝善心，即便是造作的菩提心，亦能往生善處，當可無疑。我們往往對「嘿嘎」、「呸」之類的遷識法很重視，並將出現遷識前兆看成是了不得的事情；其實，就算我們不修任何所緣，多練幾次「嘿嘎」，頭頂上也會出現遷識前兆等。這是風的活動，並不稀奇。

修心遷識法中，雖沒有「嘿嘎」與「呸」，但卻是所有遷識法中最深奧者。修其他遷識法難說是否能在臨終時關閉惡趣之生門；但如能以五力而往生，則保證不墮惡趣。

（五）修心純熟之量

「諸法歸一要」

薄伽梵所說的一切法蘊，都是用來對付我愛執的，法與非法的判定標準，即在於是或否成為煩惱的對治。最殊勝的成就徵相即在於能減輕煩惱，其它的成就相是沒什麼大不了的，因為兀鷹也能在空中飛翔，老鼠也能鑽入地下，魚兒也能在水中游泳。此修心法被稱作衡量法與非法的天平，如果修法結果是煩惱的減輕，即達純熟的標準。

「二證取其主」

作證明的有自己與他人兩種。自己沒有真正的修持卻詐現有德，使別人誤認為是持戒清淨的修行人，這是屬於內外熟與未熟四種庵沒羅果中「外熟內未熟」（11）的一類。好像潛伏的貓一樣、善於弄鬼，不明底細的人於是誤認這種人為善士。這種行為是要不得的。

另外，也不要成為「內熟外不熟」那一類人，而要做到內外清淨；因為外調伏，所以不會遭到他人的恥笑；因為內調伏，所以自相續富有修持。菩薩對外在的威儀要謹慎，盡力擯除會招致不好名聲的言行，如所謂「於惡聲譽不護雪」（12）要做到問心無愧，這是很重要的。

「常懷歡喜心」

當我們富有時，會曾被攢積、守護財產的眾多念頭搞得心神不寧；貧窮時，又要辛苦追求無法休息。若能如此思惟財物的過患，就可以將任何妙劣緣都轉化為道，快樂而知足。同樣的，對毀、譽等八法（13）等量齊觀，快樂的時候觀察一下為什麼會快樂，痛苦的時候分析一下為什麼會痛苦，就不會愁苦憂惱了。

「散亂亦能生」

騎術不精的人，在精神集中的情況下，還不致於被馬摔下來，但精神一散亂就很容易摔落馬下；而擅於馬術的人，縱然在散亂時也照樣能坐得安穩。同樣的，修心尚不純熟的人與不會騎術的人一樣，在心思散亂的時候，別人罵他會先發怒，提起正念後才消除怒氣；修心純熟的人，縱然心思散亂，任憑別人如何打罵，也不會動怒，此即修心純熟的標準。

「純熟量為倒」

死無常心的純熟標準，是對現世虛榮喪失興趣；出離心的純熟標準，是對輪迴盛事不生羨慕，同樣的，修心純熟的標準，即是將我愛執顛倒過來。

「五大純熟相」

痛苦與傷害等出現時，自心不為煩惱所動而能心平氣和地接受事實，此為「大苦行師」；珍愛他人勝過自己，此為「大菩薩」；一切威儀不逾十法行（14），此為「大沙門」；不染絲毫罪與不善、調柔而住，此為「大持律師」；與真正的大乘道相應，此即「大瑜伽師」。成功的修心法行者會成為這五種人。

（六）修心三昧耶

修心三昧耶共有十八條：

（1）至（3）為「常學三總義」

三總義是指：

（1）修心與持戒不相違：不可以修心為藉口而輕視毗奈耶等下級戒。

（2）修心不流於怪誕：不應藉口修心，貌似無愛執而無所顧忌地去觸怒人與非人，如作斬樹妖等狂行。

（3）修心不分黨類：不可只容忍親友而不容忍仇敵、只容忍人而不容忍非人等。

（4）「心改身如故」

我們不應讓心持續剛強難調，而應設法改善、使它逐漸調柔。上者當求在今日改變；中者當求在本月改變下者當求在今年改變。否則，即便出家之後上了年紀，心還是與出家之前一樣。我們的心不要像屋子後面的大岩石那樣固執不變。至於要用什麼來改呢？當修菩提心、出離心、無常等，外在的舉止仍須維持平常的樣子。內在的功德達五分錢也不值，外面的舉止卻又顯得冠冕堂皇，如眨眨眼皮以示深入禪定的樣子等；這是不對的。我們不應有這樣的矯飾，而應以寂天菩薩、聖槃陀迦等為榜樣，體驗與進步只在心上面表現出來，外表則不露聲色，不讓任何人知道自己修道的進程，而臻斷證功德的尖峰。（帕繃喀大師又舉例說：吉祥月稱外表與普通班智達一樣，從不突顯自己，內在卻已獲得能從繪畫的牛身上擠出乳汁的成就。）這些大師都是韜光養晦的典範，噶當派的祖師們也是，專重實修，從不在口頭上大肆宣傳他們所獲得的成就。此外，如同向他人炫耀摩尼寶會招災一樣，表露自己的功德也會招來許多障礙。我們與世俗人一樣地流於現世，修一點點法，也要跑到山頂上搖旗吶喊，惟恐他人不知，這樣做是不對的。應當遵循阿底峽尊者噶當派的宗風，像置燈於瓶中一樣，將功德隱藏起來。

（5）「勿說缺支節」

意謂不談論別人的過失。

(6) 「莫思他人事」

不觀察他人的過失，而應細審自己的缺點。否則，專找別人過失，例如法友扎倉·康村裡的僧人等，那麼自然連大師佛陀也不免有過失可責。如此一來，就難免會造成輕蔑、毀謗等，所以不要去挑別人的毛病。

(7) 「先治重煩惱」

自己相續中哪一種煩惱重，就先對付哪一種；比如說，貪煩惱重的人，應修不淨觀來加以對治。

(8) 「不求於果報」

不要做了某種善事，就希望得到善報與好的異熟果。

(9) 「莫啖雜毒食」

不食摻雜有我愛執毒素的膳食。

(10) 「不可講情義」

煩惱生起時，不可對之容忍講義氣，而不加對治。

(11) 「勿作世諍罵」

如「沙門四法」(15)中所說，當他人辱罵自己時，不報之以辱罵。若不具足四法，即不成為沙門，這些都是我們曾在親教師與軌範師面前承許過的。所以，對方罵我們是「老狗」時，不要回罵他是「小偷」；別人打我們一下，不要回打二下等等。

(12) 「勿俟於狹路」

不可為了報復，在別人有難時落井下石、以快宿仇。世俗愚人將當面陪笑、內挾仇恨的諂誑視作機靈聰明，我們是修行人，行為應當與世俗人有所分別。

(13) 「不可刺其心」

當我們獲悉別人的重大缺失時，不要在大眾之中侮辱當事人，不要說刻毒的話刺傷他的心；以此為例，也不應做出唸誦猛咒懲罰非人等事。

(14) 「莫推諉他人」

自己作了不對的事情，不要耍花招移花接木，或是諉過於人。

(15) 「莫作經懺用」

此修心法是用來降伏我執的、若用來對付非人的侵擾和獲取名聞利養，反而會導致我愛執的增長，所以，要避免用作經懺之類的錯誤用途。

(16) 「眾利勿爭先」

對於公共財物，不要設法搶先獲得，也不要設法先取得最好的部分。

(17) 「天莫變成魔」

不要把修心法變成我愛執的助緣而非對治，否則，即是天變成魔。

(18) 「樂莫求他苦」

不要為了自己的快樂而希望仇人倒楣和死亡，亦即不要將自己的快樂建立在他人的痛苦上。

上述內容為十八條三昧耶。

(七) 二十二條學處

(1) 「一貫眾瑜伽」

本法行者不需修許多種善行，而應時時將一切行持與自他平等相換心結合起來。例如在進餐時，因為已將自身布施給有情，所以應該想到：「為了利益有情，我現在需要吃飯來滋養這個色身。」其它一切威儀可依此類推。此外，在唸誦密咒與囑託護法成辦事業等時，也都應以此心為基礎。

(2) 「一除諸障難」

正如在藥物無效時，醫師要用針灸那樣，此平等相換之心能以一當百，治愈一切煩惱疾患。

(3) 「初後修二事」

改正動機與迴向二事，是一切善行之初與之後所應作的。我們也應在早晨起床時發願，並在日間隨時觀察自己的行動是否與之相符。

(4) 「二境皆安忍」

不論是苦是樂，都不能捨棄修心的修持。有些人因升官發財等，有了享樂就退失正法；有些人因遇到仇人等，受了痛苦就退失正法。

(5) 「捨命護二戒」

防護佛法總的三昧耶與修心三昧耶，縱然捨棄生命也在所不惜。

(6) 「勤學三難事」

「三難事」是指：認識煩惱難、修對治難以及斷除難。對這三件難事，要努力認識並修學。

(7) 「取三主要因」

「三主要因」為：值遇賢善上師、自心堪能、衣食順緣具足。我們應當發願獲取這三個修法的主因。

(8) 「修三不退失」

不可退失信敬上師、歡喜「修心」、以正念正知守護學處這三件事。

(9) 「具三不捨離」

不應該讓身、口、意三者空閒鬆懈，而應督導三門勤修善業。身之善行並非僅限於頂禮、旋繞等，即使端身正坐也是善行（16）。

(10) 「於境無偏黨」

不可將修心的對象作怨家、親人，或是有情、非有情等的分黨。

(11) 「周遍且深透」

修心要像切喀瓦那樣，從心底發起且遍及一切對象。

(12) 「特殊尤常修」

對於一些特殊的對象，例如難修忍辱的怨敵，以及上師、父母、室友等，要單獨分開來專修。

(13) 「不持眾緣備」

修法不應考慮衣、食等順緣是否具備，不要淪為下面頌文所說的那種人：

「腹飽日暖法相儼，惡緣臨頭變俗人。」

(14) 「今當修主要」

我們現在所修的菩提心等法，雖然難生，卻利益宏大。修這些法是為了成辦自、他二利，而非為了現世的目的。（帕繃喀大師進一步指出：我們應重後世更甚於今世，重正法更甚於世間法，重修心法的修習更甚於其它法的講說。）

(15) 「遠離六顛倒」

六顛倒依次為：

「忍辱顛倒」，能忍受世間俗務的辛苦，反而對修法缺乏毅力、吃不了苦。

「味著顛倒」，對聞、思、修等法味不知愛樂，反而對世俗言談、商務、軍事等極感興趣。

「悲心顛倒」，對有罪之人不修悲心，反而對為法苦行者心生悲憫。

「希求顛倒」，心中不求修清淨法，反而垂慕世間的快樂、財勢。

「照顧顛倒」，不教學生們能利益後世的正法，反而讓他們學習經商、訴訟等對後世極有害的事情。

「隨喜顛倒」，對自他之善與他人的快樂不生隨喜，反而對不善與仇人之隨喜。

以前有一個比丘，得知對手犯了「他勝」罪後心生隨喜，格西博朵瓦聽說此事後指出：隨喜者的罪要比當事人的罪更加重大。

(16) 「莫輕嘗便捨」

有時我們聽上師說法，會生起衝動的出離心，連著好幾天拚命用功、勤修一切善行。但過了不久，便感到厭倦而放棄了，這種時作時息的做法應當避免。貢巴仁欽喇嘛曾說：「眼光要放遠一點，心量要放大，情緒要放鬆。」修善行要做到鬆緊有度、從長遠考量。

(帕繃喀仁波切進一步開示說：先從「起瑜伽」(17)開始給自己立下規矩，以後再逐漸開廣，這樣較易有成就，如「虱子與跳蚤」之寓意所示(18)。)

(17) 「斬絕專修習」

此句有人解釋為全心投入到「修心」的修持中，但更確切的意思是：如同醫師為病患放血時，皮膚血脈同時作深度切入那樣，「修心」與自相續也要做到「徹骨透石」。

(18) 「觀察令解脫」

對修心法應以尋、伺(19)作觀察修，從而斷疑解惑。哪一種煩惱較重，即應修相應的對治法來對付。

(19) 「不思有所恃」

為了利益有情而修行是我們的本份，而且自己也已經立誓要這麼作，所以不能因此而居功自傲。

(20) 「稟性不暴戾」

不可暴躁生氣，不要因為當眾受辱等而發怒。

(21) 「喜怒莫輕發」

不要像春天的天空須臾變化，不要隨著細小的外緣變化而時喜時怒。

(22) 「勿著於聲譽」

幫助別人時，不要指望別人回饋。

上述內容為修心學處。

如果能夠做到以上所說，縱然身處「壽濁」等五濁橫流的時代，也能將惡緣轉成菩提道。

此一教授是由金洲上師所傳承下來的。切喀瓦本人說，他在修了這個法之後，滿心喜悅、死而無憾。

除正見部份之外，至此我已將《修心七義論》講述完畢。雖然有許多釋論是按照噶當派早期祖師的見地來講的，但是不可憑信。《修心日光論》中的正見內容，是根據中觀應成派的見解，應遵照應成派之見來思惟。據說金洲上師最初是持唯識派之見，後來亦改成中觀派。

（帕繃喀大師最後開示說，講道次第「經驗引導」（20）時，「發心」以前的內容應重複講三、四遍，在這之後則不需要了。）

註釋：

- 1、全頌為：「能遮惡趣道，善示解脫道，導至無老死，敬禮菩提心。」。
- 2、兩者之區別見本書「第十七天」。簡言之，憶念有情作母親時所予的恩德為「普通念恩」；憶念有情未作母親時所予的恩德為「殊勝念恩」。
- 3、「悅意慈」與「欲令具樂慈」之區別，見本書「第十七天」。
- 4、參見本書第一冊「第四天」發心部份。
- 5、詳見《大悲日蓮華經》。
- 6、全稱為《菩薩墮懺》，修法詳見本書「第六天」懺悔部份。
- 7、詳見本書第一冊「第四天」至「第六天」。
- 8、引自《入行論》第六品。
- 9、見第一冊附錄三。
- 10、臨終時使死者心識往生淨土的修之，一般與密法合修，為「那若六法」之一。

11、龍猛《親友書》中有頌曰：「自有生如熟，亦有熟如生，亦有熟如熟，或復生如生，庵沒羅果中，有如是差別，人亦同彼四，難識王應如。」。

12、出自月宮之《菩薩戒二十頌》。

13、詳見本書第一冊「前言」第五條注。

14、十法行：1、繕寫佛經；2、供養；3、布施；4、聽法；5、受持；6、披讀；7、開演；8、諷誦；9、思惟法義；10、修習法義。

15、沙門四法：他謔不還謔、他罵不還罵、他怒不還怒、他打不還打。

16、例如聽法等。

17、密宗修法。

18、類似「龜兔賽跑」寓言。

19、尋、伺均以思、慧一分為體，但對境的推度有淺、深之別。屬「不定」心所。

20、見本書「第一天」最後面。

第二十天、六度總說

（嘉傑·帕繃喀仁波切引用《攝功德寶》中的頌文，作為第二十天教授的開場白：

「過去未來現在諸勝者，皆修波羅蜜道而非餘。」

大師解釋說，三世諸佛所履行之道全都包括在六度行之中，除此之外，顯密經續中並未言及其它內容。並指出這樣的道就是「道次第」類著作所開示的內容。

然後，大師簡要地講了改正動機之法，回顧了以前已述的各節科判，並重講了一遍「轉惡緣為菩提道」與「開示一生修持之總綱」等內容。

在講完「發菩提心之理」後，大師暫時將「第二以儀軌受持發心」節跳過，留待後面再講。）

如果沒有菩提心卻想成佛，縱然修大印、大圓滿、中觀、生圓次第等任何法，也照樣進不了大乘之門，更不要說能稍微向佛位靠攏一些下。因此，所有人都要將菩提心作

為修持的中心。諸佛以一切智經多劫觀察，發現沒有比這個更殊勝的方便，也沒有任何不需要菩提心之道可修。

戊三、既發心已學行之理

僅僅有發心是不夠的，還需要學習菩薩行，就像某人想去印度，假如不動身跨上旅途，終究無法抵達。想獲得佛的法、色二身，必須雙修福德、智慧兩種資糧，學習方便、智慧互不乖離之道。

佛子行總結起來，可包括在方便、智慧兩類之中。方便即前五度，智慧即最後一度、或稱毗鉢舍那。

此科分兩大段：（己一）成熟自相續學六度之理；（己二）成熟他相續學四攝之理。

己一、成熟自相續學六度之理

此科分三段來講，（庚一）總學佛子行之理；（庚二）別學後二度之理；（庚三）學不共金剛乘之理。

庚一、總學佛子行之理

此段分六節：（辛一）學習布施之理；（辛二）學習持戒之理；（辛三）學習安忍之理；（辛四）學習精進之理；（辛五）學習靜慮之理；（辛六）學習智慧之理。

辛一、學習布施之理

欲捨身、受用及善根之心，即布施的體性。細分的話，有三種：（一）財施；（二）法施；（三）無畏施。

（一）財施

大到生命、小到一杓子糴粕，都可以用來布施。如果不想施捨，便應作如下思惟：「我以前受生為梵天、帝釋、轉輪王等時，雖然財富眾多，卻不作布施，未獲取任何有價值的事物，所以現在的情況才會這麼糟糕。」現在便應布施，不求回報、不求好的異熟果。

如果能以菩提心為動機，即便向窮人或蟲蟻等布施一口食物或少許乾淨的糴粕，也將成為布施波羅蜜多的修持及佛子之行。

為了保證布施的果不致削弱，布施的物品要盡量讓布施的對象感到滿意。當我們向三寶獻大供養時，往往會有傲慢心，以為自己的布施很了不得，這是不清淨的布施。同樣的，在施捨之後感到懊悔，心想「我給了太多」或是「給錯了對象」等等也是不對的。在布施之始與布施之末，都要認真地糾正動機，以確保有利益有情之心，並作強有力的發願。所作的布施不論大小，都不能有想獲取名利等自私的念頭。

（二）法施

以饒益心為想聽法的人開示四句偈以上的法，即是法施。為學生講解經論也是法施，並非一定要被稱作「上師」、登上法座正式開講才算數。與其它布施相比，法施最為殊勝。

我們在背誦經書的時候，可以想像善品天神等一切有情坐在周圍聽法，這樣做也是法施。如果連蟲蟻等也能因聽到法音而熏留習氣，其他高級的有情就不必說了。在施主家唸經等時都應這樣觀想。

我們出家人在做經懺時要特別小心，將大悲大師所說即生成佛的方便——密法用來謀取利養恭敬，這是為財賣法的行為，無異於將國王從寶座上請下來且強迫他去打雜。做經懺法事必須要有良好的動機。

正式說法固然是法施，然而在平常談話之間，若能直接或間接地將他人引入佛法，也同樣是法施。

出家眾當以法施為主，若能不費力地獲得錢財，也應作財施，但格西霞惹瓦曾對出家人說：「我不為您說布施功德，而說慳吝過患。」（1）

（三）無畏施

釋放在監牢中受苦者，拯救落水者，冬夏時節保護蟲子等動物免受寒、熱之苦等等，都是無畏施。

修無畏施不需要跑到很遠的地方，對自己身上的虱子就可以作這樣的布施。譬如拯救落水的蟲蟻，不過是舉手之勞而已。

「修心」法中所修的那些「捨」所緣，也是布施的修持。（2）

布施波羅蜜多的主要含義，如《入行論》中所說：

「若除眾生貧，始成施度者，
今猶見飢者，昔佛如何成？」

布施並非指消除有情的貧窮或克服慳吝而已，因為這些是聲聞、獨覺阿羅漢都能辦到的。其正確含義當如《入行論》中所言曰：

「一切有及果，心施予眾生，
說名為施度，故施即是心。」

亦即透過思惟布施功德與不施過患，將自己的身體、受用、善根毫無慳吝地至誠施捨，並將布施之果也施予他人，這樣的心修習圓滿，即稱為「布施波羅蜜多」，所以說，設法使施捨心增長是很重要的。

假使有窮人來乞討三法衣等物品，我們應該毫不遲疑地立刻生起能捨的心。這也要等到慣熟之後才做得到，所以應從細小的物品開始逐漸修習，增長捨心，直到最後連身體也能不費力地施捨。

增長捨心的方法之一是思惟無常：自己死亡的時候，財物等一件也帶不走，全都得遺留下來徒然浪費掉。倘若能將這些東西至心回施給他人，不僅比較不會犯愛著自利而受用等墮罪，而且也是修布施的一種方式。

然而，除了有捨心之外，還必須盡力做實際的布施。當乞丐前來乞討時，我們應盡力施予。在缺乏布施之物時，不能以邪命的方式去謀取。

總的來說，前三度（3）是在家眾的主要修持，所謂：

「如是施等三種法，如來多為在家說。」

尚有不可捨之物，例如身體，因為我們目前施心尚未純熟，不應施捨身體，而應致力於增長捨心。如《入行論》中所說，將來能像施捨菜蔬一樣毫不困難地施捨身體，那時候才是施身之時。所謂不應捨，是指在地點、時間、施物等人面特別禁止的東西不可用於布施。出家人不可將自己的三法衣等布施出去；不可在下午向出家人布施食物；不可向婆羅門等有飲食規定者布施蔥蒜等不淨物；不可布施有惡臭之物；不可布施經書給在教義上向佛教挑釁的人；不可布施毒藥和兵器給欲尋短見之人；不可為非器之人開示密法；不可為損害聖教與有情的罪人脫罪卸責等等。

此外，我們也應學習讓所作的布施不為下列過失所染：以為布施無善果的邪見；為了幫助一個有情而拋棄眾人的小利；以牲畜供施之類的惡見；輕視毀謗，想與他人競爭；傲慢心；想出名；怯弱；後悔以及偏黨等。

我們也應當學習《集學論》中所說的四法。與身有關的四法是：（1）增長捨身之心；（2）時際來到之前應保護自身遠離違緣；（3）不利用身體作不善業而使之清淨。以上為「捨」、「護」、「淨」三法，再加上（4）「增」，以此身修善因，將來獲得具足八種異熟功德的人身（4）。

與受用有關的四法：（1）實際施捨或增長捨心；（2）未遇殊勝田之前加以保護（5）；（3）不為邪命與罪惡所染，使之清淨；（4）修習布施增長將來的受用。

與善根有關的四法：（1）至誠施予有情；（2）不為瞋恚所壞而保護之；（3）不為希求現世快樂或只為後世不墮惡趣等自利的不良動機所染而清淨之；（4）以隨喜增長之。

辛二、學習持戒之理

《入行論》中說：

「獲得斷惡心，說為戒度圓。」

對損害他人的念頭及行為深感厭捨並欲斷除的心即為「戒」，這樣的心修習圓滿即是「持戒波羅蜜多」。

戒分三種：（一）斷除惡行戒（律儀戒）；（二）攝善法戒；（三）饒益有情戒。

（一）斷除惡行戒（律儀戒）

此戒以三律儀（6）為代表。《菩提道燈論》中說：

「若常具餘七，別解脫律儀，
乃有菩薩律，善根餘非有。」

此頌似乎明日指示，受菩薩戒需要有別解脫戒為前提條件。這是因為考慮到受別解脫戒者是受菩薩戒的殊勝身，如同密宗裡面說比丘是最殊勝的修密之身。實際情況則不能一概而論，因為天與龍也能受菩薩戒。

那麼，到底應該怎樣來理解律儀戒呢？如果受菩薩戒者具足別解脫律儀，那麼與別解脫律儀共同的能斷律儀是律儀戒；如果不具足別解脫律儀，則斷十不善的能斷律儀是律儀戒。菩薩相續中的斷十不善戒與別解脫律儀，其體性據說與菩薩律儀不同（7）。

（二）攝善法戒

具足菩薩戒者對三門善業的一切努力，例如，向殊勝福田頂禮、供養、恭敬、侍奉；作聞、思、修；聽、講正法等等，簡言之，就是能成熟自、他相續的六度萬行。

一切佛子行均能含攝在三戒之中，廣義上講，一切「道次第」都是為了增長這三種戒律。

（三）饒益有情戒

此即「四攝」（8）的行持等。饒益有情的方式分十一種：（1）幫助他人的事業與受苦的人；（2）幫助不懂方法的人；（3）幫助曾有恩於我的人；（4）幫助危難恐懼之人；（5）幫助憂傷的人；（6）幫助缺乏資具的人；（7）幫助求依止的人；（8）隨順他人的意願而給予幫助；（9）幫助入正道的人；（10）幫助入邪道的人；（11）以神通助人。

除「以神通助人」之外，其他十種都是我們能力範圍內可以做到的。簡言之，一切以利他心為動機所作的三門諸業，都可以包括在此戒中。

因此，即使我們不受別解脫律儀，也應學習斷十不善等戒，學習六度以成熟自相續，然後學習各種可能的利他之行，此即學習三戒之法。

辛三、學習安忍之理

不受損害與痛苦干擾之心，即忍的體性。我們應當消滅瞋心，如《入行論》中所言：

「頑者如虛空，豈能盡降伏，
若摧此瞋心，則如破眾敵。」

如果不消滅瞋心，任由瞋心發展，就會造成十分嚴重的過失，所謂：

「罪惡莫過瞋，難行莫勝忍。」

忍分三種：（一）耐怨害忍；（二）安受苦忍；（三）定解法忍。

（一）耐怨害忍

耐怨害忍，意思是當仇敵傷害我們時，對之不生瞋恨而修忍辱。為此，我們需要了解瞋恚的過患。

瞋是不善之中最壞的一種。據說，每一瞋心可摧毀千劫的善根。在明白了瞋恚過患之後，應該生起精進，時常修忍辱。

我們無法知道瞋恨的對象中是否有菩薩，如果對菩薩生瞋，過失將極為嚴重。《入中論》與《入行論》中提到，力弱菩薩對力強菩薩生瞋會壞百劫善根，非菩薩對菩薩生瞋會壞千劫善根。因此，修忍辱是勢在必行，而且應該在瞋恚未生之前或生起之時即加以克制，思惟過患，修習忍辱。否則，瞋恚將使自他雙方都不得安寧，甚至會讓人結束生命，或增加許多敵人。

有些人或許會想：「雖然如此，但是讓我生氣的對象太多了，所以我忍受不了。」如果這麼想，應該思考一下《入行論》中所說的一個偈頌：

「怎得足量革，盡覆此大地？
片革墊鞋底，即同覆大地。」

我們能否完全調伏所有的敵人呢？當知有情是無量無邊的，所以敵人也永遠存在、不可能完全降伏；然而，如果能夠調伏自己的瞋恚，就不會有任何一個敵人，這不也就如同降伏了所有的敵人嗎？

在正確了解安忍的體性、差別、瞋恚的過患等之後，如果還是讓瞋恚充滿全身，那麼所有的修持都將徒勞無功。有一個作弟子的，氣憤地毆打一個小偷，他的上師出面制止時仍不住手，於是上師用手指戳他的鼻子高聲說：「安忍！安忍！」他才想起了要修忍。倘若等我們怒氣全發完之後，再假裝修忍，那有什麼用呢？雖然剛開始比較困難，但經過一段時間的修心，慣熟之後便容易了。

我們有各種理由不應對損害我們的人發怒。譬如被人用棍子擊頭，不應對出手的人生氣，而應想到：「如果要恨真正造成痛苦的禍首，應該要恨棍棒才是。」有人或許會想：「棒子是身不由己，受他人支配的。」那麼打我的人，本身不也同樣是身不由己、受煩惱支配才會動手的嗎？所以，我們理應恨煩惱而不應恨那人。

另一種理由是：我們之所以遭到棍擊，直接原因是由於自己的不良行為，根本原因則是由於過去傷害他人等惡業所造成的。既然是自作自受，又何必為此感到憤怒呢？

不僅如此，《四百論》中也說：

「能仁見煩惱，非具惑眾生。」

正如醫師或父親不會因為被發瘋的病患或兒子毆打而生氣，反而會努力設法治愈他們，我們也不要對因煩惱而瘋狂、身不由己傷害我們的人生瞋，而應努力設法消除他們的煩惱。

此外，手被火焰燒灼，對火生瞋沒有道理，因為是我們自己伸手去碰觸火焰所造成的；同樣的，我們對對手也不應生瞋，因為是我們自己去招惹的。

正如熱與燃燒是火的本性，如果害人是那個有情的本性，那麼就像被火燒時不應瞋恨火焰一樣，我們也不應瞋恨那個人。

有人或許會想：「如果這是他的本性，恨他當然不對，但那是意外的從他發生的，所以我要恨他。」那麼，當天空下冰雹時，是否也要責怪天空呢？這當然沒道理的，所以也不應恨那個人。

因此，受到別人打罵而身心痛苦時，不要去報復，因為那將成為惡趣痛苦的因，而應設法對治瞋恚，修習忍辱。《入行論》中說：

「於今少許苦，我若不能忍，
地獄之苦因，瞋恚何不除？」

耐怨害忍只能對傷害我們的人修，而無法對幫助我們的人修。傷害愈多，修忍的機會也就愈多，所以，應該將傷害我們的人看成是增長忍辱的助伴。例如，阿底峽尊者跟前有個性情惡劣的瑜伽師，別人勸尊者不要留此人在身邊，尊者卻說：「因為此人，我才能圓滿忍辱功德。」

簡言之，我們應當想到：「即使是以自利為目的聲聞，也不會去瞋恨損害他的人；我既然自詡大乘行者，又怎麼能生瞋呢！？」（帕繃喀大師又講了「忍辱仙人」的故事，鼓勵我們要以他作為修忍辱的榜樣。）

（二）安受苦忍

除了不貪安樂之外，還應將痛苦視為莊嚴之事而甘之如飴。如以前講「修心」時所說的，應將一切痛苦，例如為法而承受的苦行、疾病的痛楚、不想遭遇的敵人，甚至夢中所受的苦等，都轉成修法的助伴：將這些苦看成是消盡惡業的因；以此比知他人的苦而對之生起悲心；藉此思惟輪迴過患等，來修習安忍。

受苦的時候，應該想到此一痛苦能使今後惡趣的苦重罪輕報而感到高興，就像死囚被改判斬手後獲釋，應當感到喜悅一樣。

為了消除病苦，就得忍受針灸之苦；同樣的，我們應將為法所修的苦行視為惡趣眾苦的抵償，所以是值得的。

此時也應憶念痛苦的功德，《入行論》中說：

「痛苦有諸德：厭離除驕慢，
悲愍生死者，羞惡樂行善。」

不僅如此，對我們出家人來講，雖然衣、食、住等方面的品性比較差，但應心想這是學習知足於簡陋的法衣、乞食與臥具等四聖種（9）的好時機，對修習苦行、少欲知足等增長梵行時所受眾苦，都須安忍承受，否則我們便會去追求上好的食品與財富等，從而設法追求財富、不思正法，將這一生無謂地浪費掉。

以前大師佛陀發現一堆寶藏，說道：「此毒蔓延迅速，其性極烈。」有個賣柴人聽說後，便跑去觀看，結果得到了黃金，因而致富。國王詢問他致富的緣由，賣柴人謊言以對，國王查明事實後下令將他處死。臨刑前，賣柴人口中喃喃自語：「此毒蔓延迅速，其性極烈。」國王問及話中之意，他才將事情的來龍去脈老實交代了出來，最後免於一死（10）。正如故事所言，錢財就像毒品。

倘若能做到少欲知足，一般僧人的生活自然不愁。例如，宗喀巴大師放下俗事專心修持，師徒九人身上只有八錢銀子，但依然能少欲知足。

如果衣服不是太過破舊，就可以穿；如果因為有福報而獲得充足的衣食等，只要不妨礙修持，也是可以受用的。

發生受人誹謗等不名節之事時，我們必須修忍辱。此外，也應安忍身體保持端正等威儀的苦；安忍供養三寶等因修持佛法所產生的苦；不論外表再醜陋，穿著再粗劣，也都能捨棄對外在華美的追求，安忍因擯除五欲享受所產生的苦；安忍勤修善法疲憊生倦所產生的苦；安忍利益有情所產生的苦，例如：預見到保護瀕臨被屠殺的有情可能遭受的辛苦而加以忍受；安忍日常事務所產生的苦，如捨棄經商、務農等發財之道所產生的苦而加以忍受等。安受苦忍的涵蓋面十分廣泛（11）。

（三）定解法忍

《速道》中對這方面講得很詳細。

定解法忍包括：修習善行，實踐關要；記持、背誦經論，從而分析處與非處的取捨、三寶的功德、所獲的菩提、往趣菩提之道、無我、以及深廣法藏。在現階段，我們對《道次第》的詞義生起定解，也算是定解法忍。法相學人在辯論時思惟因明的義理，也屬定解法忍。

三種忍之中，第一種只有在傷害出現時才能修；後兩種則在任何時候都可以修。例如，在法會中，我們應忍受聽法時間過久等苦，專心聽聞、思惟法義；上大殿或辯經院時，身威儀應保持肅穆，並忍受飢渴之苦，背誦經論時，應一心思惟文義。不僅如此，就是去做經懺時，也要具備後二種忍。

辛四、學習精進之理

熱中於修善業，即精進的體性，所謂：

「進者勇於善。」

這是完成任何善事業的殊勝方便。《經莊嚴論》中稱精進為一切善法之最，且是出生佛位等一切功德之源：

「善資糧中進第一，由依此故彼後得，
精進現得勝樂住，及世出世諸成就。
精進能得三有財，精進能得善清淨，
精進越度失壞聚，精進覺悟大菩提。」

《入中論》中也說：

「功德皆隨精進行。」

因此，當我們在誦經等時，不要像被征派的驢子被硬拉著往上走，而應興致盎然地從事善業。剛開始的時候先從小事情做起，時間也不要太長，逐漸地修習，使精進力愈來愈大。

三種懈怠

精進的障礙為三種懈怠：（一）推延懈怠；（二）貪著劣事懈怠；（三）怯弱懈怠。

（一）推延懈怠

將所修的善業往後推延，今天推到明天、明天推到後天，日復一日，不生即刻修法之心。其對治法，應修死無常與暇滿、利大、難得。

（二）貪著劣事懈怠

對追求名利、湊熱鬧、開玩笑、務農、經商、縫紉、紡織等世間俗事與不善業不生厭倦，反而沉溺其中，這類事不能稱為精進，只能說是刻苦。其對治法，當思惟輪迴之事毫無意義且為痛苦之因而加以克服，如《入行論》中所言：

「棄正法妙喜，無邊歡樂因，
汝何故反喜，散掉等苦因？」

（三）怯弱懈怠

怯弱懈怠的具體表現，例如心想：「像我這種人怎麼可能成佛？」「怎麼可能利益一切有情？」「怎麼可能布施頭與手足等？」其對治法，當思：「每一種佛法，例如暇滿、難得等所緣類，縱使每一項都需花一生的時間，我也要耐心修習。」或想：「在這個世界上，那些忙於無謂之事的商人等，為了一點蠅頭小利，尚需吃苦耐勞，如果我把同樣的力氣用在勤修菩提上，一定能夠修成。」如《入行論》中所說：

「不應自退怯，謂我不證覺。
如來諦語者，說此真實言，
所有蚊虻蜂，如是諸蟲蛆，
若發精進力，咸證無上覺。
況我生為人，能辨利與害，
若不廢覺行，何故不證覺？」

當思：「大師佛陀為諦實語者，既然佛說連螞蟻也能成佛，那麼像我這般生而為人、能言又解義，為何不能獲證菩提呢？當然能夠證得！」

我們或許又擔心說：「雖然如此，但修布施頭與手足等苦行，則非我所能。」如果這麼想，就再來看一下《入行論》中的幾個偈頌：

「若謂我畏懼，須捨手足等，
是未察輕重，愚者徒自畏。」

又說：

「導師先令行，惠施菜蔬等……。」

「若時於自身，覺如諸菜葉，爾時捨肉等，於此有何難？」

當思：「我從小事情做起，等熟練之後，覺得布施頭顱、手足與布施菜蔬差不多，到時再布施，就不是件難事了。」如此思惟，生起勇悍。

如果因為佛的功德無邊，而擔心自己難以修成，就應當想能修之道也同樣既深且廣、無量無邊，只要實修，必能證得。

有人或許又會說：「為了利益有情而去地獄，這種事似乎太難了。」《入中論》中對此的答覆是：

「惡斷故無苦，善巧故無憂。」

斷除罪惡者無苦亦無憂，所以，為了利益有情而住在無間地獄中的修行者，不會感到不快，而且還像進入淨土一般快樂，因為「不遇未造業」是業果的一項原則(12)。

精進有三種

精進有三種：（一）披甲精進；（二）攝善法精進；（三）饒益有情精進。

（一）披甲精進

如《供養上師儀軌》中「假使為利一有情，無間火內經劫海」（13）等所說：假如為了每一位有情，必須在無間地獄的烈火中各住上數十萬劫，我也能忍受；修習安忍意樂。

修密法時，則必須想：雖然我們自己能夠忍受，但對有情而言，受苦的時間太過長久，所以應該像兒子落水淹溺的母親一樣，以盡速救苦的急切之心投入修法。

上土道的「披甲精進」，是修習為利有情甘入無間地獄之心。有人或許會認為，這與中土道發解脫輪迴之心互相抵觸；事實上並無矛盾。菩薩也應害怕困業煩惱的力量而受生惡趣，否則，別說是利他，就連自利也成就不了。但在已精熟菩提心，已無所畏懼之後，以悲心與願力歡喜受生，就沒有絲毫的痛苦與憂傷。

（帕繃喀大師指出：當我們感到利他太難，或怕因此導致所修之法退轉等時，應學此「披甲精進」。）

（二）攝善法精進

即勤修積淨、供養、六度萬行等。

（三）饒益有情精進

勤修「四攝」即其代表，此與「饒益有情戒」相似。

精進的後兩種（14），與持戒的後兩種，安忍的後兩種似乎沒什麼區別，可以混合一起，但也可以就一事之上，從勤奮、想修、想斷不順品這幾方面分開講。因此，即便修一座「生起次第」，如果能懷著菩提心來修，也將具足六度全部的修持。（最後，帕繃喀大師大致介紹了一下靜慮與智慧二度的體性，詳細情況留待後二度時再講。）

註釋：

- 1、意為出家人若花大量時間在錢財管理方面，可能不利於持戒。
- 2、有關修法見本書「第十八天」與附錄二。
- 3、前三度是指布施、持戒、安忍。
- 4、詳見本書「第十三天」。
- 5、殊勝田指上師、三寶。另請參閱本書第一冊
- 6、三律儀指別解脫、菩薩與密宗律儀。
- 7、關於別解脫律儀與菩薩律儀的關係等，詳見宗喀巴大師之《菩薩戒品釋 · 菩提正道》。
- 8、四攝即：1、布施；2、愛語；3、利行；4、同事。詳見本書「第二十二天」。
- 9、第四種為「斷惑修禪」。
- 10、出自《毗奈耶分別》。
- 11、《菩提道次第廣論》中將上述方面歸納為八個方面：1、依止處；2、世法處；3、威儀處；4、攝法處；5、乞活處；6、勤劬處；7、利有情處；8、現所作處。

12、見本書「第十三天」。

13、全頌為「假使為利一有情，無間火內經劫海，勤求菩提全不厭，加持進度速圓滿。」。

14、指「攝善法」與「饒益有情」兩種。

第二十一、奢摩他

（嘉傑·帕繃喀仁波切先引述補處菩薩彌勒怙主的話說：

「初依聽聞如理作意生，如理作意復生勝義慧。」（1）

然後概述了前行作法，回顧了已講的各科，並將「總學佛子行之理」當中的布施等前四度簡略覆講了一遍。接著說：)

庚一、別學後二度之理

此節分兩部分：（辛一）學習靜慮體性奢摩他之理；（辛二）學習智慧體性毗鉢舍那之理。

辛一、學習靜慮體性奢摩他之理

這部分又分六小節：（壬一）依止奢摩他資糧；（壬二）正修奢摩他之理；（壬三）依此修九住心之理；（壬四）由六力成辦之理；（壬五）彼中具四種作意之理；（壬六）由此生起正奢摩他之理。

我之所以沒有在中土道階段講定學與慧學，是為了放在後二度當中來解釋。

奢摩他本身的體性與外道所講的相同。雖然外道認為奢摩他是色界定與無色界定修持中最低的一種，但如果懷著出離心來修，即是解脫的因；懷著皈依心來修，即成正法。假如缺乏奢摩他，那麼顯教的空性與密宗的生圓次第等高級的「修所成」證悟也無從生起。想要生起任何一種顯密三摩地功德，都需要有奢摩他，這就像想倒水不能沒有盛水的容器。因此，先成就堅固的奢摩他是很重要的。

單是為了斬斷輪迴之根、獲得解脫，也需要生起證空性的毗鉢舍那；為了生起毗鉢舍那，必須先生起堅固的奢摩他。因為明見空性之義首先要有堅固的「住分」。比方說，為了看清楚黑夜裡的壁畫，需要一盞既明亮又不會遭風吹熄的燈。

不僅如此，當我們成就奢摩他之時，很容易就能改善修暇滿、難得、無常等的證德。《菩提道燈論》中說生起奢摩他是為了成就神通，這不過是舉其一例而已。生起者奢摩他的主要用意，如寂天菩薩所說：

「知具止勝觀，能滅諸煩惱，故應先求止。」（2）

這才是成就奢摩他的用意所在。因此，最初應當先成就奢摩他。

再者，奢摩他不一定要放在「發心」之後修，在「發心」之前亦可。如果奢摩他成就，修三乘的任何一種法，都會有極大的進展。

壬一、依止奢摩他資糧

首先應該準備修奢摩他的資糧，資糧不具足，奢摩他就修不成，《菩提道燈論》中說：

「失壞止支分，雖勵力修習，
縱經數千年，不成三摩地。」

依止者摩他資糧有六個方面：（一）住合宜處；（二）少欲；（三）知足；（四）斷諸雜務；（五）戒律清淨；（六）斷除貪等分別。

（一）住合宜處

修奢摩他的地方應具足五種功德，亦即《經莊嚴論》中所講的：

「具慧修行處，善得賢善處，
善地及善友，瑜伽樂資具。」

假如我們不能很容易就獲得如法的生活來源，必需跑到城鎮裡頭去。所謂「善得」，意為如法地獲得。由邪命所獲得的食物（3），或接受罪惡之食（4），上師稱之為「惡得」。因此，「善得」是指容易獲得食物，又不摻雜重罪。

所住的地方，當選先德曾經蒞臨加持過的，因為對初業行人來講，是由地加持人。如果沒有這樣的條件，至少這一地區沒有破誓者居住、也未曾發生過擾亂僧團這類事情（5）。不要住在有野獸、強盜、兇猛非人出沒的地方，而應住在有加持力的「賢善處」。如果我們自恃膽大而隨便居住，很有可能會受到外來的侵害。例如，過去有位上師曾在某地遭厲鬼算計。

如果修行的地方有非人居住，我們不能將他們趕走，而應以溫和的方式調伏其相續，這很重要。

所謂「善地」，是指不生寒病、熱病，且水土合適的地方。

我們當與見、行一致的人為友，有道是：「結伴第二陰影友」，這句話並不是說，我們只能有二個朋友、或是獨居，而是指與自己同志者為友。初業行者離友獨居是很危險的，法友不能少於三個，如果見行一致的話，法友眾多亦無妨。不論是多是少，法友應該是能給予我們警告的眼神，而不是放蕩不羈的人。

「聲為靜慮之刺」，所住的地方白天應聽不見人聲、夜間應聽不見狗吠或水聲。根據我上師的說法，「樂資具」也包括對所修之法以聞思斷疑、條理井然，亦即具足修法所需的灌頂、引導、法本等條件，最主要的，是要精通所修的內容。

現在的人多半先考慮如何安排生活，然後才發現對真正要修的法所知不多，於是臨時抱佛腳，去找人占卦等。我們不要如此，而應認真地將所修之法準備妥當。

（二）少欲

對衣食等不求好、不求多。

（三）知足

對獲得粗劣的衣食應當知足。

如果不能做到少欲知足，就會貪著享受，忙於攢積、照顧財物等事，而無法生起三摩地。

（四）戒律清淨

總的來說，戒是一切功德的基礎；特別來講，息滅微細的內散亂，先要斷除粗顯的外散亂，如果分別粗重，內心是無法保持寧靜的，所以要以戒來制約、平息身口的惡行。

（五）斷諸雜務

如果雜務纏身，我們的時間就會花在無意義之事和談話上面。為了生起靜慮，必須做到少事少業以減輕散亂。少欲知足，就自然能做到少事少業。

一心專修的時候，曆算、醫藥、占卦、經懺等均屬雜務而應斷除。這些事不僅對我們這些初業行人，就是對大德們也極有害。（帕繃喀大師舉例說，白哈爾魔為了加害布頓與喇嘛蕩巴兩位而供養鐵筆，致使他們在生前忙於研究曆算、用盡上千支鐵筆而未能成就殊勝悉地。）（6）

菩薩妥美桑波因修習慈悲心，所以白哈爾魔不能加害於他。宗喀巴大師著有十八函文集，但在書首標題不使用「三文對照」的體裁（7）。大師並非不懂梵文，而是擔心這樣作會影響修行。

我也曾花一年時間去練習梵文書寫，練到手指磨破、好幾塊粉板的表面磨壞，但這些都是雜務，對修行並無幫助。

如果勤學這類事物，除了這方面的習氣之外，是無法留下增上生與決定善的習氣的。因此，我們要修習有真正價值的東西，不要貪著甘蔗皮而丟掉蔗糖。這些次要的學問意義不大，對此不必勤學。

（帕繃喀大師指出，某些人上了年紀還在為五欲樂奮鬥，這是很讓人憐憫的。以前有個名叫「蘇惹達」的乞丐，他將所得的如意寶轉送給明勝王，說：「您是這個地方貪欲最深的人，所以最貧窮。」大師又講了格西奔貢嘉打點行裝的故事。）（8）

（六）斷除貪等分別

我們應思惟五欲過患與無常的道理來克服貪等分別。如果具足上述諸因努力修習，成就奢摩他當不遲於六個月。

壬二、正修奢摩他之理

《辨中邊論》中，說依靠「八行」來對治「五過」：

「依止八行因，斷除五過失。
懈怠忘教授，沉沒與掉舉，
不作行作行，是為五過失。」

成辦三摩地的教授，無過於彌勒諸論、《五地論》、中觀派《修習次第》等大論中的所開示。因此，我們應常尋求這些教授來修。如果將這些大論當作只是用來講說的法，而看重一些與大論不符的上師教授，或是簡短的密籍、筆記、夾注之類，宗喀巴大師在《道次第廣論》奢摩他章結偈中，說這類人不在有處求而偏在無處求，這樣是找不到修行教授的。因此，忽視那些大論而隨意輕信某位上師的言論和教授，即便一輩子

在山洞裡度過，大多數人也難免將微細沉沒誤為正確的修行，或是將緣心的奢摩他誤為大密之道，因而墮入極危險的歧途。再怎麼努力，也只是浪費自己的一生。

許多被譽為智者的西藏大德，在見、修等力面犯有錯誤，有辨別能力的人仔細讀一下他們的作品便能知道。宗喀巴大師在見、修、行三方而，均以印度最偉大智者、成就師的論著為準繩，並由至尊文殊親自解疑，經大師抉擇後所撰寫的著作沒有錯誤的污垢。所以，應該依靠這樣的教授。

如果看重某種大論中未說過的或與之不符的教授，便有生起某種以前從未聽說過的證悟之險！因此，大到密宗生圓次第，小到基礎三摩地，都要依據真實可信的論典中所說的奢摩他教授來修，斷五過、依八行是必不可少的。

第一過：懈怠

懈怠的對治有四種：認識三摩地功德之「信」；希求三摩地之「欲」；努力修三摩地之「勤」；以及努力的結果「輕安」。

所修的對象是三摩地，而修三摩地首先遇到的障礙，是不願意修或無法持續的懈怠過失，其正對治為「輕安」。我們目前雖然沒有輕安，但應該思惟三摩地的功德而起「信」，且應思惟散亂的諸般過患：

「雖久習唸誦，及眾苦行等，
然心散它處，佛說無義利。」

在成就奢摩他之後，修善行時心與所緣對象將緊密結合，由此能迅速獲得悉地；共同的神通、神變等也是依奢摩他成就的；睡眠將變成三摩地；煩惱減輕；尤其是從依止善知識法直至生圓次第的一切道將快速、順易地生起。我們應當思惟這些三摩地功德而生起認識三摩地功德的「信」。獲得「信」之後，就能依次引發「欲」、「勤」與「輕安」，這四種有因果關係。

第二過：忘失教授

這裡講的「忘失教授」意為對所緣境失去正念，這是修三摩地時的最大障礙。

如《中觀心論》中所言：

「意象不正行，當以正念索，
縛所緣堅柱，慧鉤漸調伏。」

我們應當將心這頭大象綁在所緣柱上，因此需要一種奢摩他所緣作為繫心的對象。至於所緣境，緣任何一種法均可修成奢摩他。外道以石子或木塊為對象，苯教徒以「阿」字為對象。修奢摩他的所緣境是意識的對象，並不是用眼睛觀看來修的。有一派用眼睛觀看來修奢摩他，這比外道與苯教更為糟糕。奢摩他當用意識來修、而非眼識，五世達賴喇嘛等眾多大德均曾駁斥用眼識的方式。

以前有個印度人，修其它所緣境成不了「住心」，後來以牛角為所緣境修習成就，這說明用任何熟悉的對象作為所緣境來修均能成就。雖然如此，我們仍應遵循宗喀巴大師的軌矩，緣佛身修奢摩他。因為可作為積福、淨障之田，所以最為殊勝。對修密宗本尊瑜伽也極有幫助，且有「隨念佛」（9）等重大功德。

因此，我們觀想從頂上上師分出一尊上師釋迦牟尼，約拇指大小，停在正對自己眉間或臍間的位置，緣此而修，或觀想自己轉成釋迦牟尼，緣此而修。

有一類人感覺以無色為所緣境比較容易，所以可以用心作為對象來修。宗喀巴大師此一密意見之於《道次第略論》，後來由班禪·卻吉堅贊在「甘丹大印」（10）引導中首創修規（11）。這一修法與他派的「觀心本面」有點類似。

我們也可以配合生起次第，緣天身來修；或是配合圓滿次第，緣形如垂筆的短音「阿」字（12）來修。

另有四種奢摩他所緣：周遍所緣、善巧所緣、淨行所緣與淨惑所緣（13）。修的時候，我們應該選擇自己較易生起的所緣，在未修成之前不作更改。經中所講的四種所緣不必全修，選擇一種合意的所緣，將心安住其上即可。又如吉祥聖勇所言：

「應於一所緣，堅固其意志，
若轉多所緣，意馬煩惱擾。」（14）

修的時候應安住於單一所緣，改換所緣是修不成的。譬如摩擦燧木，如果一直換燧木，火焰是永遠無法引燃的。

不僅如此，在修奢摩他時，除了吃飯、睡覺及大小便之外，其它時間都要用於修持，就像不停地摩擦燧木一樣，應當持續不斷地修上一年半載等。如果修一種所緣覺得煩了，便換另一種所緣，或是隔個三天便休息一陣子，這樣是修不成的。

這裡所講的「教授」是指：先將或繪或塑的佛像特徵記在心裡，然後在心中現起所緣境來修，或是按照上師的指示，在心中現起某種特定的所緣境來修。若能現起所緣總相粗分的一半，即得所緣境。如果它從正念境中溜走，即是第二種過失——「忘失教授」。其對治為八行中的第五行——「正念，就像手持念珠一樣，應以強力正念持

續「握住」所緣境。由於各人的正念有堅固與不堅固之分，所以成就奢摩他也有易有難。

正念，如《集論》中所說：

「云何為念？於串習事，心不忘為相，不散為業。」

正念具有三種差別：（1）境差別：正念只緣熟悉的事物，因此，所緣境必須是以前曾經見過、並熟記在心的；（2）行相差別：不忘所緣相，使之持續現起。譬如，當我們飢餓時，會對食物記憶猶新；（3）作用差別：除所緣之外，心不流散於別的境上。

因此，心中觀想住於面前的佛像等，這是所緣，應以堅固行相保持所緣而不散亂，並且只允許這一種所緣在心中現起。

第三過：沉掉

在正修中以正念保持所緣境的時候，會發生第三種過失——「沉沒」與「掉舉」。分不清沉沒、昏昧、掉舉這三件事，就像對冤家仇人認識不清，所以先要加以認識。

昏昧，是一種身心沉重、想睡覺的心理障礙。它可以是無記的，也可以是不善的；但不可能是善的。昏昧是沉沒之因。

沉沒有粗、細兩種。當以正念保持所緣境時，有「住分」但無「明分」，為粗沉沒；所緣行相未失去、「住分」與「明分」俱存，但因行相力鬆弛導致「明分」無力，為細沉沒。這是修止的主要障礙。所謂「無力」，是指有住分但心力變得鬆弛。此階段於所緣境加強住分，將導致細沉沒。明分「有力」是指心對所緣境保持緊張感。住分、明分與明分力的有無，好比拿念珠與捧茶碗時，用勁鬆緊的差別；或如平常對某位上師素有信心但並不強烈，間或生起不尋常的強大信心，這時候的行相要比平素來得有緊張感，明分力的有無與此類似。

（帕繃喀大師指出，這點只能靠我們自己去體驗，用語言是無法講清楚的。）

明分與澄分不是指境，而是指有境心是否明了或澄淨。當明分未出現的時候，心似乎被障礙物所遮蔽。

細沉沒與三摩地兩者都具有住分與明分，對這兩者加以區分較為困難。有細沉沒的人甚至可以做到停止呼吸、其心堅固達一晝夜。因此，過去有些藏人對此產生誤解，提出「善緩即是善修」等讚語（15），這反映出他們對修行關要並不理解。如果將細沉

沒誤認為正確修行，那麼，連色與無色界的果也成就不了，現世中失念（16）將變得嚴重；由於智慧將變得不明了，所以像是特為求生畜生道而修一樣。

掉舉，如《集論》中所說：

「云何掉舉？淨相隨轉，貪分所攝，心不靜相，障止為業。」

掉舉能使心流散於可愛境或貪欲境，而回憶起可愛境或貪欲境，就像白天看戲、晚上仍能清晰地回憶起戲中景象一樣。

流散與掉舉是有區別的。例如、由瞋恚心所導致對仇人等不可愛境的流散，以及修止時對布施、持戒等善境的流散等，這些屬於流散而非掉舉。既然流散與掉舉兩者同為奢摩他的障礙，為何單立掉舉為障礙呢？這是因為流散於善所緣境與瞋恚境的機會比較少、時間也短，而流散於貪欲境則是日夜不斷。由於掉舉發生的機會多，或者說較易生起，所以只提及掉舉。

因此，修奢摩他時，不論心流散於可愛境或不可愛境，或流散於布施、頂禮等善境，兩者都是修止的障礙，均應加以防止。

所緣境在心境中消失為粗掉舉，例如，觀修天身時完全忘記所緣等。所緣境雖未丟失，但在心的一角，分別猶如冰下之暗流涌動、準備現起可愛境相，這樣的掉舉為細掉舉。

雖然正知不是斬斷這些違緣的正對治，但也是對治的部份。正知就像偵察敵軍的人員，能夠觀察沉掉是否出現，所以應該依止正知，它是八行中的第六行。如果不間斷地運用正知，也會對「止」造成障礙；如果根本不運用正知，則三摩地發生過失時我們也未能察覺，就像財寶被盜賊偷走卻渾然不曉。因此，我們應將正知準備好，如《大印》（17）中所說：

「及安住正知，心動即覺了。」

時時觀察沉掉是否現起而守望之。《入行論》中說：

「應數數觀察，身心緒狀態，
僅此簡言之，即護正知義。」

當我們手捧一碗茶時，除了要用手拿穩，另外要注意茶水是否搖晃；同樣的，我們要用正念來保持所緣境、行相要堅固，另以正知來觀察沉掉是否現起，如此來觀修所緣。

正知是智慧的一種形式。

第四過：不作行

當沉沒或掉舉發生時，不加以對治是一種過失。此時不要放任不管，應立即運用粗、細沉掉各自相應的對治法來加以對治，亦即應當依靠八行中的第七行——作行之思。這好比偵察員發現了敵人，然後派兵將之擊退。

應該使用什麼樣的對治法呢？

細沉沒也就是退沒，事實上，沉沒或退沒在梵文中是同一詞的不同譯名。因此，如果有明分與住分，但行相變弱、沒有明分力而生起細沉沒時，此時不需下座和放棄所緣，只要收緊心的行相即可。收得太緊則會生掉，所以，鬆緊程度要適中。薄伽梵曾以琵琶弦為例說，弦繃得太緊或太松都不行，只有鬆緊合適才能彈奏出悅耳的音樂。當我們感到這樣作會產生掉舉的時候，便應略微放鬆；那樣作會產生沉沒的時候，便應稍加收緊。這兩者的界限只能由自己親身體驗來決定，若不以擔任偵察員角色的正知來作觀察，其界限是難以確定的。阿闍黎月官曾示現失望相，說：

「若依精進掉舉生，棄之則有退弱起，

此情形中難修定，我心煩亂奈何之？」（18）

譬如如將敵人誤認為朋友，因為難以識別，所以格外危險；沉沒很容易與三摩地混淆，如果犯有這一錯誤，那將十分危險。因此，必須著重於加緊力道。但如果將心收緊而仍失去明分力，心變得死氣沉沉或是行相不明了，此時若不設法消除，便會導致粗沉沒，如《中觀心論》中所說：

「退沒應寬廣，修廣大所緣。」

此乃過於攝心之過，這時應當將心放開來修。

如果這樣做不能解決問題，則應放棄所緣而設法使退沒的心振奮起來。此時可以思惟暇滿、利大、難得，或思惟三寶功德、依止善知識功德以及菩提心功德等，使心振奮起來。也可以作意「光明相」（19）與修「捨」所緣等（20）。如果因此心不再低沉而清醒，便應回頭來繼續修先前的所緣。如果以前修心不夠，臨時則難有成效。否則，思惟已獲暇滿、難得之身等，就像在臉上潑冷水一樣，會產生一種欣喜感。

如果這樣作還不能解決問題，便應使用強硬的方法：先在心間觀想自心成一團白光（21），然後口唸「呬」字，同時觀想光團從頭頂上出去、升到高空，與虛空混為一體。根據需要重覆數次。

如果問題依然存在，便應下座，設法消除產生沉沒的因，如昏昧、睡眠、昏暗心態等。可以住在清涼處或登高遠望、來回散步、用水洗臉等方法來消除。等清醒後，便應如前繼續修所緣。

細掉舉是指未失去所緣境的心散亂，當收心太緊時，就會產生這個問題，所以應稍稍將行相放鬆。如果仍然無效而照樣散亂，即生較粗的掉舉，這是因為心情興奮產生的，所以，應避免過於興奮。太過興奮是有害的，以前淨飯王（22）就因為此而無法獲得預流果。

此時無需下座，如《中觀心論》中所說：

「作意無常等，息滅掉舉心。」

應當思惟死亡無常、輪迴與惡趣苦等，讓心減少興奮，生起厭惡感。

如果依然無效，則應使用強硬斷除掉舉的方法，這與思慮多者所修的數息觀相似。呼吸時，心想「呼出」、「吸進」，並默數為一，在心裡記數。剛開始的時候，可能只能數到三、四次就無法繼續了，此時應從頭開始。如果能夠數二十一遍保持心不散亂，即達成第一住心（23）的標準。以前耶巴地方有個大成就者，名叫彭措嘉措（圓滿海），他的一個親戚是第司·桑結嘉措的侍從。在第司主僕遇難時，彭措嘉措一時無法專心修行，後來靠數息觀才得以成就。

歇息之後仍不見效，此時應當暫時下座。

剛開始修的時候，應決意只修一小段時間，如果時間拖得太久，以後看到禪座時，心裡會生厭甚至嘔吐！「在還有想修之心時即應停止」，如此話所說，像與好友離別一樣暫停修習，是很重要的。譬如，兩人好聚好散，以後彼此見面會感到很高興。還有一種說法是：「明則明中停，不明則不明中止」，換句話說，感到再稍加修習便有好結果時，即應停止。這樣以後便還有興趣修，並且能從上次的修法獲得經驗而繼續修行。在所緣境不明顯的時候，雖經一再改正仍消除不了，此時再硬撐下去，也勞而無功，下次將在不明顯中繼續修習。以前，珠卻·洛桑南傑傳《噶當零散文集》時，當他唸到「現今濁世乃調伏自相續之時，而非調伏他相續之時」處，忍不住失聲痛哭，因不能繼續傳法而暫停，連續二天他都無法在斷句處繼續往下傳。

我們都希望在一開始就有穩定長久的住分，但因目前對所緣只能稍加接觸而無法久住，所以應按教授所說，在一天之中劃分十八座等修，每一座的時間放短，但要保證質量、沒有沉掉。上座時間短而次數多，以後住分自然會來，屆時再延長上座的時間。

第五過：作行

在沒有沉掉兩者的情況下修對治也是一種過失，其對治法即八行中的第八行——不作行之平等捨。

在獲得第八住心之前，沉掉是不會消失的。得第八住心時，沉掉已息滅，那時如果再觀察沉掉是否產生並勤加對治，將對住心造成妨礙。因此，此時不再勤於運用正知，可放緩運用「行捨」（24）。雖然以前有許多大德說明放鬆的必要性，但這些都是針對第八住心之後心已不為沉掉所控制、需要放鬆正知功用的情況來說的，而不是說在未到該階段之前，任何時候都應放鬆正念與所緣行相的力度。某些先人提出的「善緩即是善修」，是不明白何時該放鬆的界限。在這之前放鬆正念是一種錯誤，不應聽從這一說法。為什麼呢？因為這種作法雖然能較快地帶來住分，卻容易流於細沉沒而遠離三摩地。

上述教授除所緣境有別之外，修法自圓滿次第以下均相同。

正修奢摩他之法

現在講正修奢摩他的方法。我們先要具足奢摩他的資糧，如具足功德的修行處等。然後，以毗盧七法坐在安適座墊上。觀想從頂上上師分出一尊釋迦牟尼，約拇指大小，住於正對自己臍間的空中。

所緣境起初並不明顯，也不必太花力氣去修。如果頭、手足等支分總相，以及大略的金色等粗略形相現起，便以正念記持住，「心不散亂、緊握行相」。這個單一的修念法中，雙具斷沉與斷掉之法，所以是大修行者們極為珍視的無上教授。具體說來，「緊推行」可以斷沉沒；「心不散亂」能夠斷掉舉。住分出現時，沉沒極可能跟著來，因此，此時要提防沉沒，保持明分，愈加緊握行相；明分出現時，掉舉就可能產生，所以，要提防掉舉而求住分。有些人裝作會修行，卻不明白三摩地需要具備哪些功德；三摩地應具有兩種功德：住分與明分，其中住分是基礎，明分是主體，而明分又是由緊握行相來修的。

如先前所述，我們必須以正念保持所緣境不讓它溜走，如果粗、細沉掉任何一種快要產生時，立即以正知覺察出來，各別以對治法加以阻絕。沉掉斷了的時候，就不再用功對治，而一心安住於所緣境。此外，必須要保住極為明顯而且有力的明分。

如果按照「大印」來修，則所緣境與任持所緣境的心為同一事。就像牧童在放羊的時候，走到山裡的羊與沒有走失的羊都要注意；當分別生起時，觀察它的體性而讓它自動消失，或是以對治法斷除分別，然後再緣明知之心，斷除分別的方法有這兩種。詳細修法見之於「甘丹大印」引導，有興趣緣心修奢摩他的人，應該去了解這些教授。

壬三、依此修九住心之理

想修定的人必須要有住心的體驗，為此先要了解九住心的內容，亦即：內住、續住、安住、近住、調伏、寂靜、最寂靜、專注一趣、等持這九種。

（一）內住心

由聽聞上師所說所緣境教授的力量成辦。這一階段只能短時間安住於所緣境而無法久住，所以不能持續。此時因為觀心的關係，會發現容易受到散亂影響而感到分別比以前更多，但這並非是分別變多而只是分別被認識到罷了。

（二）續住心

修習了一段時間之後，心住於所緣境的時間略能延長，例如，在唸一圈「嘛呢」的時間內修行，可以做到心不散亂。在這一階段，分別時有時無，可以體驗到分別似乎在休憩。

續住心由「思惟力」成辦。

在第一與第二住心階段，沉掉眾多而住分稀少，是具有四種作意中第一種作意「有勵力運轉」（25）的階段。在這兩個階段，散亂的時間要比安住的時間長。

（三）安住心

安住心如同在衣服上打補丁，在持續安住所緣境的基礎上，當心散亂離開所緣境時，能立即了知，然後重新修補，安任於所緣境，故稱「安住心」。與前兩個階段相比，這一階段中的散亂時間較短，並能生起強有力的正念。

（四）近住心

這一階段能生起強有力的正念安住於所緣境。由於從此所緣境不再喪失，所以要勝過前面三個階段。雖然所緣境不會喪失，但有強力的沉掉，所以需要運用沉掉的對治法。

第三與第四住心由「正念力」成辦。從這裡開始，正念就像成年人一樣成熟了，或者說，正念力已告圓滿。

（五）調伏心

在第四階段，如果攝心太猛，極有可能犯細沉沒。所以，當生起有力正知而作檢查，並思惟三摩地的功德讓心活潑起來。此階段與前兩階段的區別在於：在此階段，粗的沉掉已不再產生。

（六）寂靜心

在第五階段，如果讓心過於活躍，便有生細掉舉之險。一旦產生細掉舉，必須生起了知它的有力正加、視細掉舉為過失而消除之。與前階段相比，此階段已沒有生細沉沒之虞。

第五與第六住心由「正知力」成辦。從這裡開始，正知力已告圓滿。

（七）最寂靜心

在第七階段，由於正念力與正知力均已圓滿，沉掉難以生起，但仍必須將細沉掉視為過患，生起精進力，盡力加以斷除。這階段與前兩階段的差別在於：此處已不需過於擔心會流於細沉掉。雖然此階段已沒有太多生起細沉掉的危險，但仍需生起精進設法斷除之。

（帕繃喀大師指出，在第五與第六階段有遭沉掉傷損之虞。但在第七階段，沉掉雖生而以精進力能遮止沉掉，沉掉不再成為重大障礙。）

第三至第七的五個住心，雖然住定較久，但仍為沉掉等所中斷。因此，這些階段具有「有間缺運轉作意」。

（八）專注一趣

在第八階段，只需在座首稍加用功，便能在整座中不起任何沉掉。

在這階段，沉掉就像被擊敗的敵人，它們先是有力量，然後力量逐漸減弱，最後徹底喪失。所以，從第八住心開始，可以不再需要正知的功用。

在此第八住心，只需稍加用功便能保持整座不受沉掉等的中斷，所以是具有「無間缺運轉作意」的階段。

第七與第八住心由「精進力」成辦。

（九）等持

此階段具有「無功用運轉作意」。由於第八階段不斷地練習，此時不加功用而自然地成就。所以，此時不需絲毫努力，如同熟記功課者的唸誦一樣，能夠全然進入三摩地中。此為欲界心一境性近似奢摩他。

第九住心是「串習力」成辦。

上述九住心中，第一階段有認識分別的體驗；第二階段有分別在休息的體驗；第三階段有分別變困乏的體驗。簡言之，第一與第二住心有安住久暫之分；第二與第三住心有散亂久暫之別；第三與第四住心有所緣境是否喪失之異；第四與第五住心有粗沉沒是否生起之分；第五與第六住心有需不需要提防細沉沒之別，不僅如此，第六住心中的細掉舉要比第五住心中的少；第六與第七住心有需不需要特意戒備細掉舉之分；第七與第八住心有有無沉掉之別；第八與第九住心有需不需功用之異。

在第七階段，只需斷除沉掉而不需擔心會流於沉掉，這就像與敵人打仗時，當敵人的力量已被削弱，就不需再特別提防，只要稍加阻止即可。

註釋：

- 1、引自《經莊嚴論》。
- 2、引自《入行論》。
- 3、詳見本書第一冊 166-168 頁。
- 4、犯罪取得的食物。
- 5、詳見本書第一冊 197-198 頁。
- 6、參見本書「第十六天」。
- 7、梵文蘭札體標題及其藏文轉寫體、藏文標題。

8、雍增 · 耶協堅贊 《道次第傳承上師傳》中記載道：「某次，潘域上區諸寺僧眾準備集會，大眾忙於籌備食物，格西奔僅披法衣在身、執水瓶於手，說「此外還需要什麼？」博朵瓦稍後聞之大喜，他說「他的打點是對的，格西奔貢嘉的打點是對的，如果想做一名如法的比丘，就應如是而行。」

9、六隨念之一，詳見本書「第十二天」。

10、格魯派的大印傳承。

11、班禪 · 卻吉堅贊著有《甘丹大寶口傳大印根本文 · 勝者正道》以及自注。

12、梵文元音長阿的符號。

13、出自《聲聞地》。

14、引自《集度論》。

15、《菩提道次第廣論》記載：「有此邪軌是所應破，謂：若如前說策舉其心無分別住，雖無少許沉沒之過，掉舉增上，現見不能相續久住，若低其舉、緩其策，現見住心速能生起，遂謂此方便是大教授，發大音聲唱言善緩即是善修。」。

16、「失念」為二十隨煩惱之一。《集論》中說：「何為失念？與煩惱相應之念，作散亂所依為業。」

17、指班禪 · 洛桑卻堅所造《大印根本文》，見本章注釋。

18、引自《慚讚》。

19、《聲聞地》中說：「應從燈明、或大火明、或從日輪取光明相。」。

20、《瑜伽師地論》說，修六隨念之一，可在心中產生光明，名為「法光」。

21、按照《速道》的說法，其大小應如鳥蛋許。

22、釋迦牟尼佛之父。

23、名為「內住心」，詳見下文。

24、三捨之一，《聲聞地》中說：「云何謂捨？謂於所緣心無染污心平等性，於止觀品調柔正直任運轉性，及調柔心有堪能性，令心隨與任運作用。」。

25、意為花力氣將心「運送」到所緣境上。

第二十二天、毗鉢舍那

（嘉傑·帕繃喀仁波切先引述吉祥月稱的話：

「世俗真實廣白翼，鵝王引導眾生鵝，
復承善力風雲勢，飛渡諸佛功德海。」（1）

然後解釋說，要以世俗、勝義兩種菩提心與兩種資糧抵達佛地，必須聽聞其中道理。經由這段講說，大師簡略地作了前行說法。

在回顧了已講述的各科之後，大師又將「學習奢摩他之理」中的依止五種或六種資糧、正修法，依止八行對治五過之理，以及由此成辦九住心等情況重述了一遍。）

壬四、由六力成辦之理

第一住心由「聽聞力」成辦；第二住心由「思惟力」成辦；第三住心由「正念力」成辦；第五、第六住心由「正知力」成辦；第七、第八住心由「精進力」成辦，第九住心由「串習力」成辦。詳細情況已在前面九住心時介紹過了。

壬五、彼中具四種作意之理

第一、第二住心為「有勵力運轉作意」；中間五住心為「有間缺運轉作意」；第八住心為「無間缺運轉作意」；第九住心為「無功用運轉作意」。四種作意分別立名的原因是：第一與第二階段，沉掉很多而入定時間極短，還談不上三摩地是否中斷的問題，是須特意提起正念、正知的時候，故而立名為「有勵力運轉作意」。中間五個階段並非不需提起正念、正知，但入定時間已逐漸延長，而且時常被沉掉中斷，故而立名為「有間缺運轉作意」。第八階段只需在座首稍加用功，整座就不會被沉掉中斷，故而立名為「無間缺運轉作意」。第九階段能不費力地安住於所緣境，故而立名為「無功用運轉作意」。四種作意分別以其特色立名。

壬六、由此生起正奢摩他之理

獲得第九住心之後，若能遠離細微沉掉，不費力地長久入定，即能得近似奢摩他，但仍非正奢摩他。為了獲得正奢摩他，必須進一步修習直到獲得殊勝身心輕安之樂。

兩種輕安中，心輕安先生起；兩種樂中，則身輕安之樂先生起。當身粗重（2）風息滅時，會產生一種樂感，頭頂內部似乎沉甸甸的，類似剛剃完頭用溫熱的手撫摸。緊接著，屬於煩惱品、於善事不能隨欲而行的粗重消失，生起心輕安。此心輕安使一種能帶來身輕安的風遍佈全身，因而遠離身粗重，生起對善事不再遲疑、隨欲而行、輕快如

棉的身輕安，由此生起以極悅意觸為體性的身輕安的巨大樂感。此時，自身等其它景象均不現起，似乎都已融入所緣境中，生起心輕安的巨大樂感，心中歡喜踴躍，似乎不能將所緣境把持住。稍後，覺得心輕安的踴躍性減退，樂感也逐漸減輕，在這當中，獲得與堅固安住所緣境三摩地相順的不動輕安。與此同時，獲得屬於第一靜慮近分無不堪能奢摩他。因為這是獲得出世間眾多證悟不可或缺之道，故稱「無不堪能」。

之後再修習其後諸近分（3），而後再修習靜慮與無色八定亦能成就，但因為意義不大，所以不必去修。外道們能斷除「無所有處」以下所有煩惱現行，得「有頂心」，誤以為已得解脫，但僅憑「有頂心」還是不能解脫輪迴。《讚應讚》中說：

「未入佛正法，盲痴諸有情，
縱上至有頂，仍受三界苦。」

經（4）中說：

「世人雖修三摩地，然彼不能壞我想，
其後仍為煩惱擾，如增上行（5）修此定。」

「增上行」外道多年入「有頂定」，出定後發現自己的頭髮被老鼠咬爛而發怒，結果定力退失並墮入惡趣。

奢摩他的成就能帶來許多好處：內心將變得極為清明，甚至牆壁等的極微塵的數量都能數得清楚；外界色等五境的五相、三毒的三相，加上男女二相共為十相，看到這十相中的任何一相，都能憶念起它們的過患而生厭惡；少有煩惱生起，縱然生起，力量也極微弱；由於住分深濃，甚至睡眠也將與三摩地融為一體，如此等等。

現今有些自以為是的人企圖不依靠大論，單憑一、兩篇簡短易解的文章，就想理解大印、大圓滿等見地，卻連大論中所說的真正的共同奢摩他也成就不了。再者，《大印根本文》中所說的「觀心本面」修法，僅是對世俗名言心的體認。那些自認為修行很好的人，實際是將銅塊當作金子來修，除落入邪道歧途之外，不會有其他成果。

將沉沒的累積誤認為是修行，這樣的修習非但不會帶我們到上二界，反而像是刻苦修畜生因。薩迦班智達曾說：

「愚者修大印，多成畜生因，
或墮聲聞滅，或生無色界。」（6）

沒有任何「三主要道」的基礎，觀察心以無色無形為體性，在所謂「前者不斷、後者不迎」之中體認心性，這種自以為是的修法只是無意義地浪費一生，無法獲得任

何修道的進步。反之，如果有菩提心、出離心、正見與皈依的基礎，所修的法即分別成為大乘法、解脫法與佛法，應該修習這樣的無謬之道。否則，縱有心性明空無執等證悟，也絕不能破除我執，最上者不過是得到「增上行」外道之類的結果，十分危險。必須避免將劣道誤認為妙法，懂得如何分辨清淨道與相似道。

辛二、學習智慧體性毗鉢舍那之理

這部分共分三大段：（壬一）抉擇補特伽羅無我；（壬二）抉擇法無我；（壬三）由此生起毗鉢舍那之理。

壬一、抉擇補特伽羅無我

此段分兩方面講：（癸一）定中修如虛空；（癸二）後得修如幻化。

癸一、定中修如虛空

定中修如虛空有四種扼要：（子一）所破決定扼要；（子二）周遍決定扼要；（子三）離諦實一品扼要；（子四）離諦實異品扼要。

成就堅固奢摩他之後，不要去修只能暫伏煩惱現行的世間道粗靜行相毗鉢舍那（7），因為我們所追求的主要目標是解脫，所以應當生起能斷輪迴根本、觀察無我義的出世間毗鉢舍那。若能生起出世毗鉢舍那，縱然沒有修上二界根本定（8），也能逐漸消除三有過患，《讚應讚》中說：

「若隨佛教行，縱未得本定
魔眼雖監視，亦能斷三有。」

為此，必須抉擇甚深空性之義，否則無法獲得解脫，其它的菩薩行也會染上執相的錯誤。譬如如翅膀殘缺的鳥無法飛翔，單有方便或智慧也無法前往佛地，因此，必須雙學方便菩提心與智慧空性見，如宗喀巴大師所言：

「不具通達真理慧，雖修出離菩提心，
不能斷除有根故，應勤通達緣起法。」（9）

經中也說，即便只是對空性生起「合理疑」（10），也能使我執像殘破的布，或像被冰雹擊倒的農作物一樣。《四百論》中說：

「薄福於此法，猶豫亦難生；

雖僅起猶豫，亦能壞三有。」

通達空性必備的資糧：依止正確了解佛經要義的大德、聽取開示空性的教誡；積福淨障；視上師本尊無別而作祈禱等。必須具足這些在相續中生起正見的條件，否則無法通達空性。

雖然印度佛教四宗（11）的見地各不相同，但其中最主要的是中觀應成派。此宗解釋空性即為緣起，緣起即為空性。

根據所化弟子理解程度的高低，大悲大師先開示獨立實物有空，以破除補特伽羅我執（12）；次為較高程度的弟子分辨諸法是否諦實有（13）；次為高層次的弟子開示諦實無而自性有（14）；次為最高層次者開示一切法無自性（15）。因此，最後一種是薄伽梵的最上究竟密意。

此外，我們必須追隨怙主龍猛以求得正見，因為大師佛陀曾授記說：

「南方貝達城，比丘吉祥稱，
名稱為龍者，能破有無邊。」（16）

這是說，在解釋斷有無邊佛陀密意方面，無人可與龍猛相比。雖然在論壇上百家爭鳴、新出現的「甚深見」眾說紛紜，但必須以龍猛密意來加以檢驗，符合的即為究竟見，否則即為倒說佛陀密意。藏地那些淺慧之人不必提了，就連印度大智者阿闍黎清辨與藏地班欽覺囊巴等許多大師也將正見的關要弄錯。有些論師雖然追隨龍猛，卻不能通達他的密意。也有些人非但不追隨龍猛，更加以駁斥。這種不依龍猛父子之規、不同於龍猛父子的臆造之見，月稱批評說：

「出離龍猛論師道，更無寂滅正方便，
彼失世俗及真諦，失此不能得解脫。」（17）

如果另外有一條通往寂滅的門徑，自然沒有問題；因為沒有，所以無法不追隨龍猛宗規。

追隨龍猛的論師之中，以阿闍黎月稱最為殊勝，阿底峽尊者曾說：

「如何得證空，如來記龍猛，
現見法性諦，弟子名月稱，
依彼傳教授，能見法性諦。」（18）

藏地各派先德大多追隨月稱。雖然那些開派祖師本人的密意大多為應成見，但為順應化機弟子的心量，說有各種不同的引導。後來的學人多半未能獲得祖師們的真正密意，而逐漸將錯誤的觀念攙入其中。

文殊怙主宗喀巴大師也曾因為難以找到可從之研習究竟見的上師，在正見方面對西藏其他多數學者亦無信心，一度打算去印度謁見阿闍黎龍菩提、大成就者彌札等人，後經洛札大成就者（19）力勸才作罷。透過洛札大成就者的轉達，宗喀巴大師向金剛手詢問了一些關於見地的問題，金剛手的回答收錄在《答覆·妙藥甘露鬘》一文中——現在通行的版本有許多疑慮。宗喀巴大師對此未能滿意，於是視上師與文殊無別而作祈禱，長時間猛力地積福淨罪，並修習各種所緣，三事合一，最後得以親見文殊。

總的來說，見本尊有三種情形：一、在風入脈時出現的景象中見到；二、在修行體驗意識中見到本尊顯現；三、根識親見，像人與人見面一樣。宗喀巴大師親見本尊屬於第三種，所以，他與文殊的交流就像師徒會晤一樣。當時，宗喀巴大師詢問了一些有關正見方面的疑難點，雖經至尊文殊解答，仍無法領悟。於是至尊文殊對他說：「去找仁達瓦（20）解決這些疑難，但他也無法為你解決所有的問題。如果以我所開示的內容為基礎努力研習，將來有一天，你會藉由智者之論正確通達甚深見。」

根據文殊的授記，宗喀巴大師後來勤修積資淨障等法，由此親見阿闍黎佛護，並因閱讀《佛護釋》而在相續中生起應成派究竟正見。宗喀巴大師曾親見許多印度的智者成就師現身，但他對這些現象不以為意。經朵丹巴（21）傳達，至尊文殊對宗喀巴大師說：「不要忽視這些現象，依靠他們的論著，對你本人和他人將有極大的利益。」

當宗喀巴大師正確通達中觀見時，對大師佛陀生起了無比的信心，於是造了一篇短文，題為《緣起讚·善說藏》（22）。後來，博東·巧勒南傑（23）聽到一位朝山的乞丐唸誦這個讚偈，起先以為是龍猛造的，後來又猜測是月稱造。但在結尾部分聽到有文句表明此論是依靠龍猛與月稱的論著而造的，才知另有其人，於是向乞丐打聽此論的作者，乞丐答覆說是宗喀巴大師。博東巴因此對宗喀巴大師生起了不退轉的信心，前來拜訪，那時宗喀巴大師為了利他已逝往淨土，所以未能見到。博東巴將金、銀等原本用作見面禮的供品拋向空中，並且發願，據說這些供品落到了兜率天上。這是段奇妙的往事。

宗喀巴大師的善說是能闡明甚深義的無上注解。最初宗喀巴大師並未將那些印度論著當作抉擇正見的標準論著。至尊文殊為他答疑時說：「月稱是某佛剎中一位地位崇高菩薩，具有極大的智慧與毅力，為了弘揚怙主龍猛甚深見的教法，特意來到這個世界上，他的論著不會有錯誤。」根據這個開示，宗喀大師才將月稱的論著以及上師文殊的言教視為標準。

對宗喀巴大師開示正見的著作進行聞思的時候，最初總會由於內容深邃而難以理解，透過不斷地仔細研究之後，將會發現宗喀巴大師著作中許多殊勝的地方、清晰而甚深，為他論所無。因此，能有效地幫助我們了解空性而依次生起「聞所成慧」（24）等。

現在我以宗喀巴大師的意趣為基礎，為大家簡單地介紹一下正見。這裡先要講的是抉擇補特伽羅無我之理，這是依據《四百論》的教授所安排的：

「先遮止非福，中間當破我，
後斷一切見，知者為善巧。」

此頌表明修行的次第為：先應在下、中士階段破除執無業果的邪見；次破補特伽羅我；最後破法我。

雖然兩種無我所無的「我」沒有差別，但基於補特伽羅之上的無我較易理解，所以先講補特伽羅無我。

抉擇空性的正理有許多種，如「緣起」正理、「七相」正理等，但對初學者而言，最容易理解的是「離一異」正理。因此，宗喀巴大師及眾多門人在這裡均配合四種關要來講這一正理。

子一、所破決定扼要

四種扼要中，第一種為「所破決定扼要」。如《入行論》中所說：

「不觸安立事，不知彼事無。」

如果不先去認識所破或所無的「我」，便無法體認破此的「無遮」（25）。譬如，不見靶子則無的放矢，不識盜賊則無法緝捕。所以，先要認清所破的「我」。

這個「我」與所謂「無諦實」中的「諦實」、「無自性」中的「自性」、「無自相」中的「自相」同義，此如《四百論釋》中說：

「所言我者，謂諸法之不依仗他性；由無彼性，名為無我。」

意為不倚賴他緣而從它自己那邊而有，或是說不依靠別的東西而由自己本身能夠成立。

光是膚淺地知道字面上的意思，在辯論時或許可以駁倒對方，但如果缺乏經驗上的體認，我們還是不清楚什麼是所要破的。譬如，光是嘴裡講「小偷是個穿白衣服的人

」，是無法識別小偷的。因此，不可滿足於經由基於別人解釋而得到的理解，和對名詞抽象的了解，必須透過自心觀察，在直接的體驗上加以認知。

如果未能發現所破，縱然運用多種正理來成立無我，也有墮入破壞緣起之斷見的危險。例如，有人將瓶子的名言定為目標，然後分析瓶子的口不是瓶、瓶子的底不是瓶，在排除了瓶子的各部份之後，找不到瓶子，於是以為了解了空性而去佯修一番。他們不明白在空性所依之上破除所破的差別，這樣做只會破壞瓶子的名言而流於什麼都沒有的惡趣空，並走上臆造空性的歧途。

尋求所破的時候，必須要探查俱生我執如何將「我」執為自性有，要觀察俱生我執心中「我」的顯現理與執著理。那時將會發現：我們所以為的這個「我」不只是心的安立，而是從蘊聚上面成立的。這一想法即是俱生我執，它深植於包括蚊蟲在內一切有情的心中，甚至在做夢時也念念不忘。

總之，在所依補特伽羅之上對「我」的執著有三類情況：（一）已生起空性見的人認為，「我」只是由分別在安立所依之上安立（26）的、不是諦實的；（二）未受宗派學說影響的普通凡夫，對我是否為自性有不加界定的執著；（三）以我為自性有的執著。其中第二種是安立我之名言的合格心。作為此心對象的不加界定的唯我在名言中是有的，也可以作為業果的所依。第三種則是對治所要破除的錯亂心，其行相境是正理所破。

繼俱生我執顯現理之後所起的「我吃飯」之類的想法，為對我的執著。若以未經觀察之心所安立的我為滿足，而說「我行」、「我坐」，這樣的行、坐之行為與作者是唯名言、安立有，其能作與所作是合理的。

俱生我執「我」顯現理的一部份也出現在安立名言我的心中，但這時與俱生我執顯現理的情形不同，由於此「我」與其它境相混合而變得不清楚，所以，應當懂得如何區別自性有、能自立之「我」的顯現理，與（名言）我顯現理這兩者的不同。

雖然我們心中一直有這個俱生我執伴隨著，甚至在夢中也未曾離開，但在未遇外緣的情況下，它的顯現理並不明顯。當出現讚嘆、詆毀等導致苦樂的重大外緣時，它就變得明顯了。例如，當別人指控我們偷竊時，我們會因為受到誣陷而生起憤怒難以平息，抱怨說：「我無法忍受！」那時候，作為被指控偷竊對象，以及「我無法忍受」的這個「我」，從內心深處清晰、牢固地現起，此即所破之顯現！

同樣的，我們可以利用喜、怒、哀、樂等情緒的回應，逼迫自心現前生起強有力的俱生我執，接著應當觀察此俱生我執的顯現理。好像倆人在路上結伴同行時，用眼角觀察同伴與路況一樣；心的主體必須安住在俱生我執的體性之中，以使現起所破顯現理，

另以心的一角來觀察它。如果觀察的心太猛，則會破壞俱生我執的行相力而變得空無或不明了，以善巧方便來作觀察是十分重要的。

在觀察俱生我執之「我」如何顯現時，它有時候似乎存在於身上，有時候又似乎存在於心上，有各種顯現的情況，但這些都不是真正的俱生我執之「我」的顯現理。當我們發現在安立所依身心與安立法補特伽羅混然一體之上，有個鮮明生動的「我」非唯名言安立、而是能自存自立、從它自己那邊成立過來時，這一顯現才是真正的所破顯現理。若能認識，破它是不難的。由於這一扼要十分精微，所以很容易犯太過或不及的毛病（27）。

在我們不去辨認它的時候，它一直在那裡顯現，一旦想去辨認，它又藏到身心聚集體裡面無法找到，因此要想些辦法讓它現身。例如，當我們靠近懸崖邊的時候，常生起「我會掉下去」的恐懼感，此時不會想到「我的身體會掉下去」或「我的心會掉下去」，而是在身心兩者如水乳交融之上，有個將掉下去的「我」鮮明生動地浮現出來。同樣的，當看到奔馬時，我們不會稱馬的身或馬的心為馬，而是在身心聚集體之上，有匹非唯安立的「馬」鮮明生動地顯現，將之執著為馬。又如，當我們說「色拉寺」、「哲蚌寺」等的時候，感到那裡的房屋、僧人等都成為混然的一體，在安立所依情器聚集體之上，有個與安立所依大小相等名為「色拉」、「哲蚌」的寺院鮮明生動地顯現過來。又如，當我們稱某人為「十難論師」（28）時，十難論師的身心聚集體即是它的安立所依，在這之上有個不觀待任何其它事物的「十難論師」鮮明生動地顯現過來。簡言之，如格鄔倉·絳央蒙朗（妙音願）所說，在境上有個與安立所依大小相等的「某某」法顯現過來，此即正理之究竟所破，或稱為「實執所緣境」。

如果未能認識這個諦實顯現、而另找一個所謂「所破實有」，這樣的實有只是所謂「自立」、「實有」之類的抽象名詞，任憑我們用各種中觀論著中所說的正理來佯作觀察，也只會成為空洞的說辭，對實執不會有絲毫損傷。對自己新發明的、非自然現起的「我」作觀察，只會形成一種臆造的見地。

總而言之，如至尊洛桑卻堅所說：

「對我們凡夫而言，除了現在的顯現理之外，別無正理的所破顯現理。這是因為凡夫的一切心識均為無明所染，所以任何境相都是諦實顯現。」

對我們這些普通人來講，我、諸蘊、山、房屋等現在的任何顯現，都是世俗顯現與諦實顯現混合的一種顯現。「這部份為諦質顯現」、「那部份不是諦實顯現」，這樣的區別是沒有的，一切法全都是諦實顯現。在凡夫心中，不與所破混合的顯現理一個也沒有，因此，對我們而言，這種顯現就是所破顯現理或實有顯現理。

對此放任不管、而拚命想在別處找到所破，就會犯下大錯。章嘉·若貝多傑曾說：

「如今我派諸明慧，耽著實有等名相，
鮮明顯現未留意，另覓所破如兔角。
離障老母面龐上，彼之顯現本來無，
未達關要說法多，然恐老母早溜走。」（29）

我們應將外緣上師教授與內緣積資淨障結合起來，依靠這些力量，再以精細、卓越的智慧來認真分析，這是很重要的。

若能正確認識所破，「緣起」等任何一種正理都能將實執須彌山擊破、碎成灰土，通達空性便不再是一件難事。章嘉 · 若貝多傑說：

「不需再尋覓，在此覓者身。」

意為不必跑到遠方去尋找空性，它與尋求者本來就住在一起。因此，單是認識這個所破也值得費數月或數年的時間來修。

子二、周遍決定扼要

如此，當心裡能清楚地現起前面所說的、正確的所破之抽象含義（30）時，次應決定：假如俱生我執所執的「我」是自性有，它與安立所依諸蘊的關係必然是體性相同或相異，除此之外沒有第三種可能。作為一項總的原則，一個法的存在，必然是以一或多的形式出現。如果這項原則成立，實有的事物就必然是諦實一或諦實多。因此，假如這樣的「我」是存在的，那麼它與諸蘊的關係不是自性一就是自性異，除此之外沒有其它可能。如果這兩種可能性都排除了，則可斷定這樣的我不存在。引發這樣的定解即是「周遍決定扼要」。

對此扼要未獲堅固定解之前要持續修，不可只修一、二天便算完事。

子三、離諦實一品扼要

先將所破的情形回憶起來，然後作如下思考：如果我與蘊是諦實一的，它們就不可能在心裡顯現成異，而應當是絕對沒有任何差異的一體。

其理由是：作為世俗的虛妄形式，體同相異、現象與本質不符是可以接受的（31），但對實有來講則不可以，現象與本質必須相符。既然如此，承認有我就沒有意義了。因為「我之蘊」也可以說成「蘊之蘊」或「我之我」，所以，將「我」與「我之

蘊」分開來講就變成毫無意義，而且將犯「所取」五蘊之外沒有「能取」我的過失，如《根本慧論》中所言：

「若謂離取蘊，其我定非有，
則計取為我，其我全無義。」

再者，如《入中論》中所說：

「取者取一不應理，業與作者亦應一。」

所取與取者，身與有身，支與有支都將成一。

不僅如此，如果我與蘊是一，則問題叢生，如《入中論》中所言：

「若謂五蘊即是我，由蘊多故我應多。」

如同蘊有五種，我也將有五個，或者如我只有一個，蘊也只能有一種而不能有五種；因為我即五蘊，那麼入胎結生即無必要；又因為我與身體自性為一，那麼死後遺體燒成灰時，我也將成為灰燼；而且，我在後世結生時，身體也將跟著一起結生，或者說，身體不可能在後世結生，所以我也將不可能結生，在無色界受生時，我將不存在；或者我即成色體。

如果我與心是一體，因為心無寒冷、飢餓之感，我也不會有寒冷、飢餓之感。冷、熱、飢、渴之時，也不能說「我冷」、「我餓」之類的話。

如果我與身心兩者同體，那麼作「我之身」、「我之心」這樣的區別就沒有意義了。

再者，如果我與蘊是自體成立的一事，就應在任何時間、地點都完全一致。如《根本慧論》所說：

「若五蘊是我，我應有生滅。」

正如五蘊有生有滅，我也將有生在滅。如此一來，由於色蘊前後相續間斷而有生滅，我也將相續間斷而有生滅（32）。

如果前後世之我與前後世不同的五蘊自性為一，那麼，前世之我與今世之我兩者的自性到底是一還是異？如果是一，前世受生為畜生時所受的愚痴苦，今世也應當受；前世畜生也能感受到現在人的快樂。

如果前後世之我是自性異，則如《入中論》所言：

「如依慈氏近密法，由是他故非一續，
所有自相各異法，是一相續不應理。」

正如慈氏與近密相續各異，則是沒有自性聯繫的二個人，這就不可能有能回憶前世的神通。

又如《根本慧論》中所說，將有所作業失壞的過失，

「若此是餘者，無前亦應生，
如是前當住，前未死當生。
前斷業失壞，餘所作諸業，
當由餘受果，此等皆成過。」

如果認為前世之我雖已消失，但仍有後世之我來受報，那麼自性有補特伽羅所造的業，可以由其他自性有補特伽羅來受報，這將犯「值遇未造業」的過失。

基於上述這麼多的過失，由此得出結論：「我與五蘊自性為一」根本不能成立，此即「離諦實一決定」。

子四、離諦實異品扼要

如前決定了「離諦實一」之後，我們應接著思考：「現在只剩下我與蘊兩者為自性異的可能性了。」

如果是自性異，情況又該如何呢？如《根本慧論》中所說：

「若離取有我，是事則不然，
離取應可見，而實無可見。」

如果山羊、綿羊、牛三頭牲畜同時存在，那麼除了山羊與綿羊之外，還剩下牛可以示人。同樣的，如果我與五蘊自性為異，除了色、受、想、行、識五蘊之外，還應該有個與蘊無關的「我」可以指認出來，然而這是辦不到的。

《根本慧論》又說：

「若我異五蘊，應無五蘊相。」

我應該不具足五蘊所表有為法的生、滅等相。雖然五蘊有生、老、病、死，但我卻沒有。對五蘊的饒益或傷害對我沒有影響，這些都是與世間名言相違背的。

主張我與蘊自性為異還有許多其他方面的過失，例如，在無蘊的基礎上也將產生「我」想，以及「已造業失壞」、「值遇未造業」等，如前已述。

因為有這麼多不合理的地方，由此可得出結論：「我與蘊自性為異」也根本不能成立，此即「離諦實異扼要」。

現在總結上述四種扼要如下：

首先，將「所破決定」的顯現理牢記在心，不要讓它跑掉。然後，用「離一異」正理來作觀察。當肯定這兩種可能性都不成立時，又將如何？譬如，有一頭牛走失了，它只有兩條山溝可走，別人對你說牛找不到了，但你不相信，從兩條山溝的溝頭至溝尾尋找卻遍尋不獲，這時你會清楚地意識到，自己心裡想找的這頭牛已經不在了。同樣的，作為俱生我執所著境的這個「我」本來也是十分鮮明的，好像可以用眼睛看到、用手捉到，但在用正理觀察之後，它便完全地消失了、沒有了，當我們清楚地生起這一定解時，即獲中觀正見。

在那一時刻，利根習氣強的人有如獲至寶的感覺，鈍根的人則會感到驚恐，像突然失去某件重寶，這是正常的。以前宗喀巴大師在色拉卻頂傳正見引導時，傑·喜饒僧格（慧獅子）因通達正見而發生恐懼，伸手抓自己的衣領。宗喀巴大師見狀十分高興，說：「那塘巴正在抓世俗的衣服。」歐曲瓦傳正見引導時，他的一些弟子也出現恐懼的情況。

當所破徹底消失時，心裡可能會有「這是空性！我證到了！」之類的念頭，因為這些是非遮或能立之相，所以不要跟著它走。在確定所破「我」沒有時，這一決定智應具有兩個特點：決定相——確定無自性的決定智十分堅固；顯現相——唯破所破實有而產生一種空朗朗的感覺。應以正念保住這一決定智、不要忘失。

當行相力開始減弱、變得不明顯時，如果此時尚不需出定，則應如前作四扼要觀察，當重獲定解時，即應生起有力的決定智，在持續有力的定解中一心入定。

在定中唯破所破實有產生出空朗朗如虛空的感覺，此即定中如虛空的修法。此時因遮破所破「我」的力量，會導致名言我相的喪失，找不到名言我相，但可不必因擔心墮入斷見而試圖去找回名言我。

癸二、後得修如幻化

在出定後的後得位中，應觀察何為破除所破之後的遺留物，將會發現只有我的名字留了下來，引發這樣的堅固定解：這個唯名言我就像幻化物一般，它能造善不善業、也能領受黑白異熟果。

譬如，對魔術師來講，幻化的象、馬雖然顯現，但在意識中，他知道象、馬是不存在的，於是確定這些是虛妄相。與此同時，他還是能直接地、無可否認地看見象、馬來來去去。同樣的，我們應該懂得，這個我是無自性的唯名言安立有，雖然它不真實，但還是可以造業受報，與它有關的能作、所作緣起也是必須接受而無法否認的。要學習顯現而空、空而顯現猶如幻化這一修法。

在最初尋求正見的時候，由於實執的習氣很強，心裡似乎覺得容不下空性，過後又覺得難以安立現相。然而，如龍猛所說：

「諸法緣起者，乃因自性空，
此是無等倫，如來所教示。」（33）

我們必須明白，空性是緣起之因，所以空性是現相的助伴；緣起是空性之因，所以緣起是空性的助伴。

「緣起」正理在這裡起著關鍵作用。例如，以緣起因成立芽等非實時，必須破除俱生心的執著理，亦即破除「芽非唯名言安立而是從它自己那邊而有」的執著。如何破呢？如果芽像俱生心執著的那樣是自性有，就不需要依靠因緣以及能安立的名言等其他條件，而能自存自立。事實上並非如此，芽需要依靠種子、水、肥、合宜的溫度、濕度等因緣才能生起，它是倚賴其它條件的觀待而成之法，故為緣起，這可以用現量成立。如此緣起正理或緣起因能破除不觀待其它條件、能自存自立的自性有邊，所以有「以現相除有邊而緣起為空性之助」的說法。

如果芽是自性有，它就不可能由因緣產生，芽的自性也不會改變。然而，芽最後會長成禾穗，結出的青稞等物可以為人或畜生所食用，這一切能作、所作的緣起建立都是合理的，所以又有「以空性除無邊而空性為緣起之助」的說法。

這些道理見之於眾多經論。《無熱惱龍王請問經》中說：

「若從緣生即不生，其中無有自性生，
若法依緣即說空，知空即是不放逸。」

《根本慧論》中說：

「若非緣起故，少法則非有，
是故非性空，少法亦非有。」

《入中論》中說：

「由說諸法依緣起，非諸分別能觀察，
是故以此緣起理，能破一切惡見網。」

宗喀巴大師也說：

「不復輪替而同時，甫見不欺緣起已，
定能普滅所執境，彼時見觀察圓滿。
又由現相除有邊，及由空性除無邊，
若知空性現因果，不為邊執見所奪。」（34）

若能理解空性與緣起互不矛盾、相互助成的道理，就能對因果等能作、所作緣起產生更深的定解而更加重視，促使我們盡己所能、努力實修斷惡修善之行，尤其是修慈心、悲心、菩提心及學處等，就會精進於方便與智慧雙運的修持。

（帕繃喀大師同時指出：有些人以為重視業果等是初學者的法，所以，另為弟子開示所謂殊勝教授，聲稱沒有業果，這實際上與順世外道沒有兩樣。）

壬二、抉擇法無我

這部分分兩小節：（癸一）抉擇有為法無自性；（癸二）抉擇無為法無自性。

癸一、抉擇有為法無自性

這小節又分三方面來講：（子一）抉擇色無自性；（子二）抉擇心無自性；（子三）抉擇不相應行無自性。

上述對補特伽羅無自性義獲得定解的方法，也可以用到其它法上。經（35）中說：

「如汝知我想，如是觀諸法。」

《四百論》中也說：

「說見一法者，即見一切者，
以一法空性，即一切空性。」

子一、抉擇色無自性

凡夫的心識為無明所染，當色等顯現時，除自相有顯現理之外，別無其它顯現的方式，這種顯現就是所破顯現理，必須破除如其顯現而有。

雖然一切都是以各自安立所依他法支分為基礎、而在安立所依之上唯名言安立的緣起，但在未得正見的凡夫心中，此處以瓶子為例，瓶子並不顯現為只是在自己安立所依上所安立的安立法，而是顯現為在安立所依與安立法渾然一體之上，有個鮮明生動的瓶子，此即所破的顯現理。

雖然如此顯現，但因為安立所依與安立法相異的關係，瓶與瓶的安立所依像俱生實執執著的那樣為實有一體是不成立的。而且排除了瓶的安立所依之外，也沒有其它瓶的顯現理。因此，瓶只是依靠腹、口、足等聚集體的合格安立所依，在名言量中顯現須安立瓶子為世俗有，所以，瓶與瓶的安立所依為實有異體也不成立。

總的來說，一個法的存在，必然是以一或異的形式出現。如果此法係實有，它就一定是實有一體或異體。當這兩種可能性都不存在時，它就不是實有，瓶等非實有就是以此為因證成的。

簡言之，以瓶子為代表的色等一切法，都必須憑藉安立所依，無法自存自立，所以不是實有。《四百論》中說：

「一切非自主，是故我非有。」

此外，從總體上說，瓶子為單一體，但必須依靠眾多支分而有，所以它雖然單一體，但不是自性有。再者，雖然瓶與柱兩者安立為相異，但這只不過是相對於對方來講的，瓶、柱兩者並非就其自身而言異體；否則瓶、柱本身也將成為異體，而無法成為單一體了。因此，瓶柱雖異，但瓶子本身是單一體。而瓶子之上的一、異兩者也只是分別安立而非自體有，如《根本慧論》中所言：

「異因他而異，無他則無異。」

以及：

「若異非他異，無他亦成異。」

子二、抉擇心無自性

心為與境交涉的明、知之體。心有很多種類，例如心王、心所等，一切心都只是根據領受境的主體或特點，以及在前後剎那眾多支分合集的安立所依之上，由分別所安立。由自體成就的心是絲毫不存在的。然而，心卻不是這樣對我們顯現，它似乎不觀待於任何東西而能自主地領受外境，這種自存自立或在境上可找到它的顯現，即所破顯現理。

如果這種顯現是如實而有，那麼，以今日之心為例，它就必須與其前後剎那眾支分自體為一或自體為異。

假如是異體，在排除了上午與下午兩種心識後，應仍可找到「今日之心」。因為分不出來，所以今日之心與上、下午心不能成立為實有異體。假如今日之心與上、下午兩種心是實有一體，因為這兩種心為多，所以今日之心也將為多。或者因為說今日之心在上午就有了，所以下午之心應該在上午就出現了。又因為上午沒有下午之心，所以上午應該沒有今日之心。因此，今日之心與自己支分為實有一體也不成立。必須如此來獲得心識無實的定解。

再者，如果心的三輪（36）是實有一體，就會犯能知、所知成一的過失；如果是實有異體，則在沒有所知的情況下也應該有能知，沒有能知也應該有知等。所以，心識的三輪非自體有。「心」只不過是在前後剎那眾多支分等緣起聚集體上，由名言量所安立。在這樣的「心」上，輪迴、涅槃的一切能作、所作都是合理的。

子三、抉擇不相應行無自性

此處以時間為例，一年只不過是在十二個月合集之上顯現而有的，但其所破顯現理卻與之相反。在找到所破顯現理之後，接著應當確定年與安立所依十二個月自性非一，否則，如同安立所依月有十二個，年也將有十二個；又因為年是一個單一體，十二個月也將成為單一體。如果這兩者自性為異，在十二個月之外，應該能指認出一個名為「年」的事物，事實不然。因此，「年」只不過是在安立所依十二個月之上、由能安立合格心所安立的，除此之外，「年」根本不是從自身而有的。

癸二、抉擇無為法無自性

兩種滅（37）、虛空、空性等，因為不是由因緣造作而生，所以稱作「無為法」。此處以虛空為代表，「虛空」只是遮除所破質礙的無遮之上唯名言安立。如果虛空整體與東、南、西、北各部分自相為一，那麼，東面與西面的虛空應成為一體。這樣一來，當太陽出現在東勝神洲上空時，西牛貨洲上空也應該有太陽升起。如果自相為異，

整體與支分就沒有聯繫而變成別的東西，除了方隅上下虛空各部分之外，還應該有虛空可以指認出來，事實不然。

有些人將空性執為實有，極不合理。佛經中稱此為不可救藥之見：

「寧執我見如須彌，不應執空為實有。」

根據安立所依的不同，空性可以被分成很多支分，在空性所依之上，也有周延不等的眾多空性支分。空性與這些支分的關係是一體或是異體？空性與空性所依有法是否相互觀待？透過觀察即可了知。

經中說：

「若不見色，云何可見色真實性？」

壬三、由此生起毗鉢舍那之理

前面我已介紹了如何以九住心方便三摩地成辦合格奢摩他的方法，但即便能保任它，單靠這種輕安是無法獲得毗鉢舍那的。此處以補特伽羅無我為例，談一下毗鉢舍那生起的情況：

如前所述，先透過四扼要觀察，確定在五蘊之上根本沒有俱生實執所執的有自性的「我」。當這種定解清楚地生起時，應以正念保持這一所緣不忘，另以正知消滅沉掉而入定。當行相力減弱或變得不明了時，應重新如前作四扼要觀察，以獲得有力的定解，然後一心專注於此，如此尋求空性的住分。當住分獲得時，便在堅固的止住修中作四扼要等觀察，就像小魚在澄淨、平靜的湖中游水一樣。

以這種住分與妙觀察慧平等的方式長時間地修習，如前依次成就九住心之後，以觀察力引發的殊勝輕安，將比以前獲奢摩他時的輕安更為殊妙。當觀察修能毫不費力地轉成止住修時，即得緣空性的正毗鉢舍那，止觀也成為雙運的狀態。

註釋：

- 1、引自《入中論》。
- 2、身粗重：詳見本書「第四天」第22條注。
- 3、指初禪近分中，除正奢摩他之外其他六種作意：依序為了相、勝解、遠離、攝樂、觀察、加行究竟。

- 4、《三摩地王經》。
- 5、增上行：釋迦佛悟道前曾從此外道學習禪定。
- 6、引自《三律儀差別論》。
- 7、觀下地粗相，上地靜相。
- 8、色界四靜慮與無色界四無色定，均分近分定與根本定兩個階段，近分定係根本定的加行。
- 9、引自《三主要道》。
- 10、三疑之一，能引生合理認識自境之正確心識。
- 11、有部、經部、唯識、中觀。前二宗屬小乘，後二宗屬大乘。
- 12、指有部與經部見。
- 13、指唯識見，此派主張色是非諦實有，心是諦實有。
- 14、指中觀自續見。
- 15、指中觀應成派。
- 16、出自《入楞伽經》。
- 17、引自《入中論》。
- 18、引自《入二諦論》。
- 19、洛札大成就者：法名為南喀堅贊（虛空幢，1326-1401），宗喀巴大師從之受噶當派教授。
- 20、仁達瓦：法名為迅努洛卓（童慧，1349-1412），薩迦派大德，宗喀巴的主要上師之一。
- 21、朵丹巴：朵丹·絳貝嘉措（妙吉祥海，1356-1428），陪同宗喀巴閉關的八名清淨弟子之一，以親見文殊著稱。
- 22、全名為《由甚深緣起之門讚嘆一切世間未諳之大親友無上大師佛陀世尊·善說處》。相對於宗喀巴大師的另一部名著《辨了不了義·善說藏》，此文又稱「小善說藏」。

23、博東 · 巧勒南傑（1375-1451）。藏傳佛教教史上最多論著的學者，其文集數量超過一百函。

24、三慧之一。聞所成慧係伺察意、非量；思所成慧是比量；修所成慧屬現量。參見本書「附錄三」。

25、宗喀巴大師的《辨了不了義論》中說：「由遮所破乃證之義，總有兩種：一者非遮，謂正遮所破，別引餘法。…二者無遮，謂正遮所破，不引餘法。…」空性屬於無遮範疇。

26、這裡的安立所依是指五蘊。

27、宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》「毗鉢舍那」章中，就這一問題專門在「明所破義遮破太過」與「明所破義遮破太狹」兩節中加以討論。

28、後藏札什倫布寺設置的最高學位。

29、引自《正見歌 · 辨識母親》，文中的「老母」指空性。

30、抽象含義：又可譯作「義共相」，分別心中所起的義理影像。

31、例如聲無常與所作性等。

32、此處所說的生滅為自性生滅。

33、引自《七十空性論》。

34、引自《三主要道》。

35、《三摩地王經》。

36、三輪：1、能知；2、所知；3、知。

37、擇滅與非擇滅。

第二十三天、金剛乘、四攝與發心儀軌（預備）

（嘉傑 · 帕繃喀仁波切先引用法王宗喀巴大師的言教，「如是三主要道諸要」等（1），簡述糾正動機之法。在回顧了已講的各科之後，大師接著說：）

庚三、學不共金剛乘之理

如前所述，我們首先應當依靠下士道、中士道，生起出離心的體驗；然後依靠上士道發起菩提心的體驗；再對空性見獲得定解，此後方進入密咒。

如果不作這些準備直接進入密咒，我們的努力就無法成為解脫與無上菩提的方便。就像小孩騎野馬，不僅無益，反而有極大的危險。生起「三主要道」體驗之後再進入密咒道，密咒的迅捷特色也必然得以體現。

據說密咒教法比佛還要稀有，如果依靠無上瑜伽之道，我們在濁世短暫的一生中即可獲得無學雙運位，因此一定要學習密咒道。只是為了掃除現前的違緣，去求一些諸如「馬頭」、「金剛手」等隨許（2）是不夠的。我們應當依止具德的金剛阿闍黎，在「集密」、「勝樂」、「怖畏」任何一位本尊的曼荼羅中，妥善地獲得決定培植四身種子的清淨四灌頂，如護眼珠般愛護灌頂時所接受的三昧耶與律儀，在這基礎上聽聞二次第甚深引導並作實修；得以實修整全的教法，極有意義！

若能妥善地學習這些修道之法，對於從依止善知識開始，至無學雙運之間的顯密妙道，便能有很好的理解。

（帕繃喀大師說，按照軌矩，在有很多弟子未得無上部灌頂的情況下，「學習金剛乘之理」這一節只提一下科判，而不細講。）

己二、成熟他相續學四攝之理

《經莊嚴論》中說：

「施同示勸學，自亦隨順轉，
是為愛樂語，利行及同事。」

如此頌所言，菩薩必須努力饒益其他有情，並以「四攝」的方式來成熟有情的相續。

「四攝」之中第一為「布施」，由於凡夫容易受財物的誘惑，所以先布施財物讓他們歡喜，攝受為眷屬，再逐漸引入正道。

第二為「愛語」，和他們談談與世間道理相符合的話，此外，更主要的是根據他們的根機與喜好，為之說法。

第三為「利行」，要設法使他們一步步去學習為他們所開示的、符合其根機的正法之道。

第四為「同事」，自己也要照著為他人開示的內容身體力行。必須以此「四攝」來利益有情。

上述為正行的內容。

己二、以儀軌受持發心

前面我曾提到，「以儀軌受持發心」一科留待後面再講，現在補講這部分內容。

此科分兩大段：（庚一）未得律儀令得之理；（庚二）已得守護不退之理。

庚一、未得律儀令得之理

所謂「以儀軌受持發心」，是指先要對菩提心有所體驗，再去受戒，律儀才會生起；沒有任何體驗，只是跟著句子唸誦，是沒有益處的。但是縱然沒有體驗，受戒還是能培植習氣的。所以，大家對此要鄭重其事，這很重要。已經生起體驗的諸位，明日受戒時要認真地觀修所緣，憑藉殊勝境而獲菩薩律儀，發心也將增長並堅固。

發心儀軌有三種形式：無預備法的為略軌；預備、正行在同日完成的為中軌；一天為預備、一天為正行的為廣軌，這次按廣軌來傳。

如果在灌頂、引導很傳經等之後傳發心儀軌，由於這些法不同於「菩提道次第引導」，所以軌矩上在前行階段，需要詳細講解全部共同道次第。這次因為與「菩提道次第引導」一起傳授，前行內容已在前面詳細地介紹過了，所以沒有必要再作重述。（帕繃喀大師又指出，今後準備為他人傳發心儀軌者，必須記住是否配合「道次第」講解其間的區別。）

（接著，與會大眾唸誦了「加行法」，其中供養鬘係長頌，曼荼羅計數多遍。奉獻了求法曼荼羅之後，大師簡要地開示了前行糾正動機之法，然後說：）

今晚與明日早晨，大眾務必盡力觀修以前所講的所緣。明天我們要恭請諸佛菩薩來作發心的見證而作頂禮、供養等事，如果像窮人請轉輪王來家中，讓轉輪王坐在污穢骯臟、積滿灰土的環境中十分不妥，現在散會後要認真打掃會場，但不要傷及蟲蚊，然後噴灑香水，鋪設鮮花，阿闍黎的法座要用花與珍寶裝飾。

至於供品，阿底峽尊者曾經講過：「藏人供養太惡不生發心」，所以供品不應太差，據說應奉獻全部財產的六分之一。無論如何，大家要儘可能陳設豐盛供品，讓自己的同伴吃一驚！

明天傳發心時，為了發起菩提心，要修積淨淨障、防護中斷等法。雖說最理想的作法，是在明日早晨唸誦《甘珠爾》(3)。再不然，擅長唸誦的人，一定要認真地唸誦《般若八千頌》與《賢劫經》。此外，還要施水供、部多朵瑪，所以我們先施放三分朵瑪(4)，然後再進入正行。

世俗人在除舊迎新時，都要盛裝慶祝一番，我們要發菩提心、入大乘道成為佛子，為何不來慶祝一下呢？明日早晨請大家沐浴更衣，出家人要披上法衣、祖衣等，像過去諸佛所作，手上捧著發心的供養來到這裡。

當大家進入會場時，不要指會場看成是一幢普通的房屋，而應視作無量宮，並有四門，四方有四大天王及千萬名眷屬保衛守護，外圍四周有善品天神為了得到發心而等待著。室內四面壁畫上，繪有我們的大師在有學道時修菩薩行的故事，應把壁畫想像成活生生的樣子，對之隨喜並作發願。

第二次集會的時候，禮請上師到場，為了菩提心的生起，要廣修「加行法」，認真地積資淨障。修的時候，對積資淨障的所緣要鄭重。大家必須將上師視為真正的薄伽梵釋迦牟尼，對上師所開示的每一種所緣相，都要認真地觀修。

總的來說，為利一切有情而願成佛之心為「願心」，發心之後想學菩薩行之心為「行心」，前者好比準備去印度，後者則如正式上路(5)。

以儀軌執受持發心有兩種情形，根據《菩薩地》中的說法，願心與行心需要各別受；根據《入行論》中的說法，願心與行心可同時受。這兩種作法實際上並無區別。有人認為這兩種作法分屬中觀派與唯識派，然而這兩派在發菩提心儀軌方面並無分歧。自宗則主張，前一種作法是對只能發心但不能學菩薩行者說的，後一種作法則是對兩者俱能說的。明日所傳的儀軌是願心、行心一起並受。

(接著，我們獻了酬謝曼荼羅。在《道次第願》之後，由大寶上師帶頭，唸了「殊勝大寶菩提心」等(6)偈頌三遍，「願諸父母有情具安樂」(7)等一頌、「吉祥上師壽堅固」(8)等一頌各一遍。隨後又唸了《格魯聖教增長願文》(9)，預備法會至此結束。)

註釋：

1、引自《三主要道》，全頌為「如是三主要道諸要，子能如實通達時，當依靜處起精進，速疾成辦究竟願！」。

2、隨許：認可修持本尊唸誦密咒的密宗儀式，受法者通常需要先獲得正式密宗灌頂。

3、藏文大藏經的經藏部分。

4、供養上、中、下三等賓客的朵瑪。上賓指上師三寶，中賓指十方守護神，下賓指六道有情尤其是害人的鬼怪等。

5、《入行論》中說：「略攝菩提心，當知有二種：願求菩提心、趣行菩提心。如人皆了知，欲行正行別；如是智者知，二心次第別。」

6、出處不詳，全頌為：「殊勝大寶菩提心，若未生者令生起，若已生者令不退，輾轉向上願增長！」。

7、見龍樹造，《發菩提心儀軌》。全頌為：「願諸父母具安樂，願諸惡趣常空無，諸凡各方菩薩眾，彼等諸願悉成就！」。

8、出處不詳。全頌為：「吉祥上師壽堅固，自他積資淨障已，等空眾生安樂源，佛位速疾願獲得！」。

9、貢唐 · 貢卻丹貝準美著，漢譯全文見拙譯《三主要道甚深引導筆記 · 開妙道門》之附錄（台北：經續法林出版）。

第二十四天、發心儀軌（正行）

（第一次集會時，我們一齊唸誦經典，也修了施放朵瑪等法。第二次集會時，迎請大寶上師入座，並修「加行法」，供養鬘等均為長頌。隨後奉獻請求授予發心律儀的曼荼羅。當時每人手裡都捧著發心供養，獻穹曼荼羅之後，大家將供品獻到上師跟前、累積成堆。

帕繃喀大師先引述三界法王宗喀巴大師的話，「大乘道命為發心」（1）等，如前介紹了發心的種種功德。接著說：）

從「暇滿」、「難得」開始，大家要依次修心，使心地調柔。在觀修所緣的時候，應設想一切有情圍繞在自己身邊，六道眾生全都現為人相，觀一切男性有情為父、一切女性有情為母，分坐於右、左兩側。

次觀上師為釋迦佛，周遭有賢劫千佛等圍繞。在迎請來的上師、佛、菩薩面前，右膝下跪。

（隨後，大寶上師解釋了儀軌中的各頌文意，並由上師領誦，弟子跟隨。上師先唸了「皈依發心偈」（2）三遍、「為救眾生遠離有寂畏」等（3）一頌三遍，這是「

皈依」與「立誓受持發心」。其次為正行，願心與行心同時並受，誦「諸位上師佛菩薩」等以請求許可為先的受戒文（4）三遍。「如今此生有果利」等（5）二頌一遍，這是有關生歡喜心與受持學處的內容。大師接著說：）

今天就在我們發菩提心時，十方無量世界中的諸佛刹土及寶座大為震動，眾眷屬詢問是何因緣，諸佛回答說：「在雪域藏地名為曲桑茅篷的地方，弟子某某在其師絳巴丹增成烈嘉措座前發大菩提心，因此力量而震動」。他們都發願：祝禱諸位不退初心且功行圓滿。

（隨後，大師盡力捧起一堆發心供養，剩餘的由侍從捧著，大師說：）

「因為參加這次『菩提道次第』法會、發菩提心，我們積聚了無量善根，以此善根為代表，為了保證三世善資糧不致浪費，我們現在作如是迴向：我們將這些善根託付給至尊彌勒怙主，憑藉這些善根的力量，將來有一天，當彌勒怙主在這個世界上示現殊勝化身時，願我們成為勝者彌勒怙主的最初弟子，受用語教甘露，獲得成就無上菩提的授記！」

唸完三遍之後，我會把供養拋向空中，大家應當設想自己的善根變成八吉祥、七政寶等供品，落到兜率天至尊彌勒的四周，彌勒怙主也將接受這些供養並為你們發願。

（大師親自領誦「何時金剛座山頂」、「彼時彌勒佛喜悅」等二頌（6），三遍之後，將供品拋向空中。）

庚二、已得守護不退之理

這段分兩部分：（一）願心學處；（二）行心學處。

（一）願心學處

願心學處包括兩方面：（1）學習此生中發心不退之因；（2）學習餘生中不離發心之因。

（1）學習此生中發心不退之因共有四種：1、憶念發心功德；2、晝三次夜三次受持發心、令發心增長不退；3、對害我者不思饒益的惡劣心念；4、積集資糧使發心增長。

（2）學習餘生中不離發心之因分兩組四種，前四種為斷除四黑法：1、說妄語欺騙上師、親教師、軌範師等；2、令他人對行善生起悔意；3、以瞋恚心對菩薩惡語相向；4、心不正直欺誑他人。

後四種為依止四白法：1、斷除故意妄語；2、具正直心、不欺誑有情；3、對菩薩起人師佛陀想並如實讚嘆；4、令自己所成熟的有情受取正等覺。

（二）行心學處

（帕繃喀大師詳細講述應該如何如法奉持菩薩戒，不為十八根本墮、四十六惡作所染污之法（7）。又說：）

有道是：

「我為汝示解脫法，是否解脫自決定。」（8）

你們要盡量將前面所講的內容用於實修，不能只視為外在的講說之法。

譬如，商人根據騾、馬等牲畜的承受能力，讓它們馱負適合的貨擔。大家也應根據自己上、中、下不同的心力，無論如何要修一些最起碼的法；尤其要將菩提心作為修持的中心，並將其它所緣作為修持的助伴。

首先，我們要如理地依止善知識，發心實修善知識所開示的教誡內容，使暇滿具有真正的意義。這一「取心要」的工作從現在起就要開始，因為這個人身是不會久住的，死後去那裡受生自己也無法作主。一旦受生在惡趣之中，便會有難以忍受的痛苦，所以，我們必須尋求救護遠離惡趣苦的皈依處，以及解脫惡趣苦的方法。

雖然勤修這些方法能保證我們不墮惡趣，但善趣身也不外乎是苦，而且難保將來不再墮入惡趣。在仔細思考了這些情況之後，我們應當發起出離輪迴之心。

但是，只是自己一個人解脫輪迴還不行，因為一切有情都是對我們有恩的父母，對他們不予關心是一種卑劣的行徑。不僅如此，單是解脫輪迴還不夠，因為我們遲早要進入大乘道，所以從現在起就應入大乘道，而發心是大乘的唯一入門，所以要勤修發心之法。

當我們能生起菩提心的「無勵力覺受」時，從我們來講，雖然不會計較為利益有情而作長時間的苦行，卻不忍見母親有情這樣長時間地受苦，所以，要發殊勝菩提心而進入一切乘之最——密咒道。我們必須在合格的金剛阿闍黎跟前獲得能熟四灌頂，修習「光明」與「幻身」雙運的雙運親因，及能熟道生起次第等，以期在濁世短暫的一生中，獲得無學雙運位。

在獲得無學雙運之前，需先有雙運的親因勝義光明與淨、不淨幻身。在這之前，能成熟這些道的生起次第粗分至少要臻於究竟。在這之前，必須要獲得決定培植四身種子的清淨四灌頂。在這之前，又必須先以共同道菩提心淨治相續，以造就殊勝的密咒合格根器。

為了菩提心的生起，我們先要有對一切有情受苦心生不忍的悲心；生起悲心的基礎，是自己先要對輪迴的總、別痛苦發起無法忍受的出離心；發出離心之前，又先要對惡趣苦產生恐懼；而真正恐懼心的產生，需要我們先思惟業果與死期不定。

唯一能促使我們生起修道之心的，是思惟暇滿、利大、難得。這一切的證德，必須依靠以意樂與加行如理依止善知識才會生起。所以，剛開始修的時候，不要好高騖遠，應從依止善知識法開始，依次修心，先生起「通達」。所謂「通達」，是指獲得這樣的自信：「如果我將來修這一所緣，定能在相續中生起，」

然後再從頭開始，從「道次第」之首依止善知識法開始，對每一個所緣發起「有勵力覺受」。對已生起體驗的各科作「速修」即可，對未生起體驗的所緣，則著重專修。

由於我們現在有機會遇到這樣的圓滿無誤顯密無垢教法（9），如果對密法不加以薰習，是極為可惜的。我們無論如何要對「集密」、「勝樂」、「怖畏」三大本尊之一的生圓次第作速修。這樣的人能速修全圓教法，所以能將一切教法放在一座中修習。

對上至菩提心的那些所緣發起「有勵力覺受」之後，又應從頭開始，對每一種所緣發起「無勵力覺受」。這就像是一條唯一可以通行的大道一樣（10）。

以這種方式對上至菩提心的所緣發起體驗之後，我們便應如法地勤修密咒道二次第，如此一來，密續與大成就者論者中所說的殊勝證悟將在相續中生起。過不了多久，我們便能像嘉瓦溫薩巴父子那樣，在濁世短暫的一生中現證雙運金剛持位。

如今我們已發起了菩提心，為了趣入無上佛子之行，我們應當發願消除盡虛空際六道眾生各自的痛苦而將他們置於無上菩提之位，所以，大家要一起唸「入行願」。這雖說不是我大寶上師的軌矩，但在以前赤欽父子的時代是這樣做的，我（11）覺得很有必要恢復這一妙規。因此，請大家配合文義心不散亂來作唸誦。

（接著，由帕繃喀大師領誦，預會大眾同唸《入行論·迴向品》。最後，我們奉獻了酬謝曼荼羅，並唸誦發願文與吉祥頌等。由於大寶上師的恩德，全圓教法心要菩提道次第妙軌縱然到了時劫的最後一刻也不會消失，它將以最為燦爛的光明消除三界的黑暗！）

結束詞

您（12）以慈悲之劍毀滅三有，
在如來教中昂然現為執金剛之主。
無邊大慧宣說諸佛妙業，
將眾生從昏睡的床上喚起。
您那空悲妙印的明月，
使究竟樂遊戲海水高漲，綠意盎然！
我的心蓮由此盛開，
再次將您——百部之主，奉為我的頂上莊嚴！

怙主的口授如千萬種財寶，
能滿足有寂的一切所需。
把這個可見可觸的寶盒裝滿，
它將成為有緣之士的心寶（13）！

您將聖教眾多次第匯集一處，
這是一切智破除相違之舞。
您以無比吉祥偉大的教證，
依據根器將有情置於大乘（14）。

釋迦佛無量殊勝的言教是眾生之寶，
理解它們是最上教授，
由此一切萬物現為最上，
能享用這樣的景觀是諸佛歡喜之道！（15）

戰勝四魔的勝利鼓音，
將牟尼甚深密意的無誤言詮傳播，
以此順易賜給二利的訊息，
能使眾多學人受行此難得之道！（16）

不染過失遍行大海中，
成熟道要的自證界，為眾開示
沒有生、滅、我的緣起義，
還有何道比此更為殊妙？（17）

一切如意寶難以比擬的難得身，

不應用於享受現世的盛事，
今日為自己的、不久安樂考慮，
這樣的人除了修此妙道，還有何求？

因此，想求解脫的人們，
不要將相似道自誇為妙，
當服用凝聚全圓教授的精華，
這樣才會使你們的願望滿足。

勤編本書的善資糧如恆河長流，
這一美麗如月的水晶瓔珞，
莊嚴各方連綿互長，
以此緣起幻化的無量神奇，
願人天眾生頂戴的摩尼寶，
無垢佛教的清涼月，
令有緣睡蓮開敷呈祥，
將三界熱惱永遠地消除！

從此寶藏發出無盡講修的陣陣波浪，
涌到虛空的盡頭，
願金蓮花盛開的大海，
甘丹格魯妙規永久往世！

用諸佛智、悲、力的寶粉，
堆砌起來的須彌山高達有寂之頂，
願丹增嘉措住世百劫不動搖！（18）
願他的事業耳飾像日月般明亮！

快樂三時城的吉祥，（19）
降落此地如同圓滿時夏日的雲彩，
願此懸掛在福德空中的華蓋，
降下利樂的甘霖！

願我們能如理依止具恩上師，
願他住在頂上無價明點中永不分離，
也願我們鵬程萬裡，
迅速地修完大乘之道！

總之願我圓滿六度萬行，
以利益量等虛空一切眾生，
願我很快地成為吉祥菩提金剛，
坐菩提樹下擁有十力的妙德！

我們的根本上師——遍主金剛持帕繃喀巴，名諱至尊絳巴丹增成烈嘉措貝桑波，合集三世諸佛菩薩智、悲、力、事業為一體，由悲心所發動，以不可思議的善巧方便，使我與同倫的愚痴之輩成為大乘的有緣人，恩德無與倫比。上師應拉魯噶采瓦家夫人、信誓無比的女施主拉江（20）·央宗彩玲（聚音長壽）之請，為二位已故公爵季美南傑（無畏勝）與彭措饒傑（圓滿盛）荐福而傳授此一教授。時間為第十五勝生周鐵雞年（1921），地點在曲桑茅蓬的辯經院。

大師將《菩提道次第明晰引導速道》、中傳派與南傳派《文殊口授》三種教授合併起來，再加上修心法中的《修心七義》，逐一詳細地恩賜經驗引導，以成熟我們的相續。像我這般的愚鈍之人，也有幸能受用大師甚深、廣大的語教甘露。

當時，惹堆札雅東貢仁波切按日筆錄教授，並向大師本人請益核校。由於大師的利他事業大如虛空，這一編審工作只能進行第四加行觀想資糧田而告暫停。為了推展具思上師的事業，我心裡一直想著要把這一工作完成，在上師怙主的親教弟子——包括許多散居各地荷負弘法重擔的上師活佛、開演百論的格西們一再催促下，以上述筆錄作為基礎，參考其它可信的上師金剛持先後開示的道次第筆記，去蕪存菁、詳加審訂。然而，由於散亂的牽絆、終不得暇，故而請求大師的秘書，來自丹瑪的比丘洛桑多傑（善慧金剛）校閱我所收集的資料，審訂先後次序與各節科判的內容。他曾以如教修行的供養長期待奉大師，且多聞猶如阿難。他不辭辛勞，出色地協助我完成這一工作。我本人也抽空詳加校訂，對少量與上師言教不付之處作了修正，並將筆記中所遺漏、我所記得的口傳教授作了增補，盡力完成了本多的編輯工作。希望本書能成為大師言教的代表，有益於一切讀者。

從我七、八歲開始，上師怙主便歡喜攝受，以無上加持的大悲哺育我成長。上師之卑微弟子、言行不一而沒有正法的慵懶之人，僭名雍增甘丹墀江轉世者洛桑耶協丹增嘉措，完稿於第十六勝生周火雞年（1957）十月十五日。以此祝願菩提道次第大寶教法在所有地區、一切時期中弘揚昌盛，長久住世！

註釋：

1、出自《道次第攝頌》，全文為：「大乘道命為發心，是菩薩行根本依，能轉資糧如金汁，攝納眾善為福藏，菩薩如是善了知，以菩提心為心要，至尊恩師如是法，欲解脫者如是行。」

2、全偈為：「諸佛正法以及眾中尊，直到菩提於彼我皈依。我以所修施等諸資糧，為利一切眾生願成佛。」

3、全頌為：「為救眾生遠離有寂畏，先起欲得圓滿菩提心，從今乃至獲佛位間，縱有命難不捨恆受持。」

4、全文為：「諸位上師佛菩薩，伏請於我作憶念：猶如往昔諸如來，菩提心者令發起，及於菩薩諸學處，彼等依次而安住；我亦為利眾生故，菩提心者令發起，於彼菩薩諸學處，彼等依次而安住。」除前二句外，其餘出自《入行論》。

5、全文為：「如今此生有果利，善得人身之利益，今日生佛種姓中，即是菩薩佛之子。今後我當盡自力，發起隨順種姓業，於此無過淨種中，不令玷污如是行。」出自《入行論》。

6、此二頌出自根教殊（僧成）所造的《彌勒妙像頌》。二頌全文為：「何時金剛座山頂，彌勒怙主日出時，願我心蓮正開敷，有緣群峰令飽足！彼時彌勒佛喜悅，垂伸右手置我頂，授記當得大菩提，願速成佛利有情！」。

7、具體條文請參閱宗喀巴大師所造《菩薩戒品釋 · 菩提正道》。

8、出處不詳。

9、指宗喀巴大師的教法。

10、關於通達、有勵力覺受與無勵力覺受三者的區別，請參閱本書第一冊附錄三《菩提道次第體驗引導修法教授》。

11、可能是指赤欽 · 洛桑耶協丹巴饒傑（善慧智教增，十九世紀早期）師徒。

12、指嘉傑 · 帕繃喀仁波切。

13、指本書《掌中解脫》。

14、此頌隱含「通達一切聖教無違」殊勝的文句。

15、此頌隱含「一切聖教現為教授」殊勝的文句。

16、此頌隱含「易獲佛陀密意」殊勝的文句。

17、此頌隱含「極大惡行自趣消滅」殊勝的文句。

18、丹增嘉措：指第十四世達賴喇嘛。

19、三時城：似指天界。

20、拉江：對三品官以上貴婦的尊稱。

附錄一： “平等捨” 修法口傳教授

雍增 · 墀江仁波切 造

仁欽曲札 譯

菩提心修法有兩種：（一）七因果；（二）自他平等相換。這兩種修心法的前行都含有「平等捨」修法，如《攝般若波羅蜜多論》中說：

「於諸有情心平等，起父母想饒益心，
及以慈心調伏之。」

這裡所講的「平等捨」與「四無量」中的「平等捨」是不一樣的。「四無量」中的「平等捨」，是由於發現眾生因貪、瞋在輪迴中流浪，故而祈願一切眾生遠離貪、瞋而住於「平等捨」。此處所講的「平等捨」是修心，擺脫親、疏與貪、瞋的控制，進而對一切有情生起平等心的「平等捨」。這種平等捨又有兩種差別：

「七因果」中「知母」的前行「平等捨」，僅是對仇敵、親友、中庸三者遮除親、疏與貪、瞋的「平等捨」，是一種與聲聞乘共同的「平等捨」修法；「自他平等相換」前行的「自他平等」，就不單是上述的「平等捨」，而是一種在思想與行為方面為一切有情拔苦、予樂不分遠近的平等心，是大乘不共的殊勝「平等捨」修法。

修「知母」前行「平等捨」時，應設想我們面前有特別憎惡的仇敵、極為可愛的親友與非敵非友的中庸三種有情。面對這三種人，我們分別會生起明顯的悅意、不悅意與漠然這三種心。以仇敵為例，觀察一下自己為什麼會對他生起不舒服和不喜歡的心，將會察覺到：那是由於此人在今生曾傷害過我們。於是，應作如下思惟來破除瞋恚：

「此人在過去多生之中曾作過我的父母和親友，曾幫助我無數次。不僅如此，說不定在今生當中或死亡之前，也可能成為朋友來幫助我。不論如何，有一件事絕對可以確定，那就是在後世解脫輪迴之前無數次的受生中，此人將與過去一樣，對我施行無數次的饒益。在過去、現在、未來三個時期，此人已為我、將為我成辦無量的利益，像這樣的至友，如果只以今生一時的少許傷害，就對這位『敵人』生起瞋心而加以拋棄，我不就和兇殘的野獸、非人沒有兩樣了嗎？所以，從今以後絕對不能生起這種惡念。」

同樣的，對親友生起悅意與貪戀時也應該觀察原因，如此便可發現這是因為他們在今生中成為我們的親屬，或在財物、飲食方面曾照顧過我們。隨後就該作如下思惟來破除貪戀：

「這位親友在過去多生中曾是我的仇人，我們曾經彼此殺害無數次，吃對方的肉，喝對方的血；而且，在今生死亡之前，他也可能變成我的冤家，對我毫無利益可言；即便在今生中不曾傷害我，也難保在後世中我們不會成為仇敵而互相傷害。如果只因為目前稍有助於我，就對這位親友過分貪戀，不正像貪著於魔女的誘惑或豬貪戀於豬倌一樣？因此，我不應對所謂的至親生起貪戀。」

當我們對中庸的眾有情生起漠然之心，應該想到：

「此人目前雖然對我沒有特別的利益和損害，看起來似乎與我毫無關係，事實不然，在許多生中，此人曾經是有助於我的朋友或親人，將來也必定會如此，所以將此人拋棄是不合情理的。」

簡言之，我們應思惟過去、現在和未來三世因緣，對敵、友破除貪、瞋，修習使心平等的「平等捨」。

修「自他平等相換」修心前行之「捨」時，必須對敵、友、中庸三者不分遠近親疏地給予喜樂，消除他們的痛苦，但如果不仔細思考其中的緣由，是不可能產生出這種平等的態度與行動的。這裡分「觀待世俗之能立」與「觀待勝義之能立」二部分來講。

第一，觀待世俗之能立，又分成「觀待他人之能立」與「觀待自身之能立」。觀待他人又可細分為三因：

一、縱然在夢中，自己也不願有絲毫痛苦，對快樂又永不知足；同樣的，所有的有情，包括微小的蟲蟻在內，也都想要快樂、不願受苦，所以對他們作取捨的分別並不合理。

二、假設有十個乞丐前來乞食，由於他們都是來乞討的，所以對他們的施食就不會有親疏之分。同樣的，一切有情缺乏快樂，不要說是無漏樂，就連些微的有漏樂也是少如晨星。正因為他們求樂的心相同，所以應該不分親疏，而平等的為他們成辦利樂。

三、假如有一群痛苦的病患需要照顧，由於他們身受的苦痛一樣，因此不應起貪瞋與取捨的分別，否則會有過失；同樣的，一切有情都受煩惱三毒控制，全受到輪迴總別之苦，所以，對他們無法有取捨之別。

「從有情的立場來看，這樣的說法似乎言之成理，不過他們與我並沒有多大關係，我又何必去承擔那種責任呢？」這種念頭一來，便應接著修。

第二，觀待自身之能立。在此也可細分成三因來思惟：

一、當知我們所求的解脫與一切智，都必須依靠一切有情才能獲得；不僅如此，無始以來許多生中，一切有情都曾做過我的父母、朋友等親人，並饒益我，所以，不應有敵、友等親疏與取捨的分別。

二、「雖然他們曾幫助過我，但也曾傷害過我啊？」有這種懷疑時，應當思惟：這些有情對我所作的傷害只是一時的，而直接與間接對我所作的利益卻非常多，以我們現在的情況為例便可了知，因此，不應有親疏與取捨的分別。

三、不僅如此，由於我們已確定會死亡，而且死期不定，就像關在同一個牢獄的死囚，明日就要一起被處決，今晚還在作自他的分別和貪瞋的分別，實在是無聊之舉。當自己、他人和一切有情都將落入無常鬼之口，還要作貪瞋與取捨的分別，完全無道理可言。

此外，我們還必須思惟觀待勝義之能立，在此也可細分成三因：

一、稱損害者為敵、稱饒益者為友，這些都是錯亂心安立與執著的結果。如果這個論點可以成立，那麼，如來的一切種智也應作這樣的認可才是，為什麼佛並沒有將為他抹檀香的人視為親友，也沒有將用刀斧砍他的人視為仇敵，如《釋量論》中說：「於刀割香塗，觀一切平等，說名為離貪。」因此，所謂「敵友」的分類純屬自心錯亂之相。

二、我們通常將所謂的仇敵與親友看成是永恆的、持久的。如果真是如此，怨敵與親友應該不會有變化。事實不然，中士道修心中有一節是修「無定過患」，當依「父轉為子母為妻」等引文所說，思惟敵友轉變不定的情形。因此，過分執著敵友的理念作取捨的分別是沒有道理的。

三、《集學論》中說：「自他惟觀待，妄如此彼岸。彼岸自非彼，觀誰而成此？」我們看待問題往往有各自的角度。例如，對同一個人來講，有人將他視為親友，也有人將他視為仇敵，從而出現兩種迥異的態度；就像此山與彼山是相對的。從勝義的角度來看，這種看法不能成立。所以，執著於一方，作貪瞋與取捨的分別是不合理的。

在詳細思考了上述九種因由之後，我們應當作出如下五種決定：

一、如上所述，不論我們是以世俗的理由還是以勝義的理由思惟，對有情心生貪瞋與分別，且作出取捨，是根本站不住腳的；不單如此，這種貪瞋之心將成為現後、久暫

千百種傷害與痛苦的根本，如同把我們關入輪迴牢獄不得解脫的獄卒，好似牽我們入地獄火中的索命鬼；彷彿讓我們在夢中也不得安寧的毒瘤。因此，我們必須根除這樣的惡心。相反的，為一切有情予樂、拔苦的平等心，對我們目前與將來都有極大的利益，而且是三世諸佛菩薩所履行和將履行的唯一之道，是諸佛菩薩一致公認的修持中心，當思：「不論那些有情是饒益我還是傷害我，我都應該盡最大的努力來斷除貪瞋與親疏之心，在予樂、拔苦的思想與行動上必須做到沒有絲毫的分別！祈請上師本尊加持，使我有能力修持！」同時唸誦《供養上師儀軌》中的頌文：

「痛苦雖微皆不歡，快樂縱多終不足，
自他不二願加持，見他受樂心欣喜，」

配合祈禱，決意成就平等心，無論在思想與行動上都願意為一切有情予樂、拔苦。

二、在思惟自他平等之後，再思惟我愛執的過患。當知：從造不善業受生無間獄，乃至於聲聞、緣覺、阿羅漢偏墮寂邊，以及某些菩薩道行遲緩等現象都是我愛執造成的，換言之，輪迴、涅槃二者的所有過患，都是我愛執的習氣所產生的。經多方思惟後，常念：「這個我愛執是產生現後、久暫一切傷害的根本，有如毒的種子一般，不將之根除，將永無安樂之時，因此，從現在開始，剎那都不應受此惡心的支配，祈請上師本尊加持，使我能斷除我愛執！」同時唸誦：

「觀我愛執如重病，引發非愛眾苦因，
應當怨彼記恨彼，加持除此我執魔，」
配合祈禱，決意斷除我愛執之惡念。

三、其次應當思惟他愛執的功德。當知現世的快樂、名聲，以及輪迴中天、人的快樂，直到成佛，輪迴、涅槃二者的一切福祉，都是仰仗他愛執的力量產生的。經多方思惟，當念：「這些有情是出生一切利樂的根本，基、道、果三階段不可或缺的唯一親友，不論對我施行何等傷害，都應當視他如上師佛陀、愛他如同如意寶般，剎那也不離棄，啟請上師本尊加持，使我能生起他愛執，」同時唸誦：

「愛護諸母令享樂，視為無邊功德門，
縱使眾生仇視我，愛彼如命願加持，」
配合祈禱，決意將他愛執作為修持的中心。

四、再三思惟我愛執的過患與他愛執的功德之後，便應當致力修持這兩種愛執心的互換。那麼，我們是否有能力做這種修持呢？當思：「過去大師佛陀與我一樣在輪迴中流浪，然而，佛陀以愛他為重，因此自他二利都得圓滿，終而成佛；我卻因為只顧著成辦自利，結果非但不能成就絲毫自利，更遑論利他，所以才會淪落到目前這種局面。」用這樣的方式思惟兩種愛執的功過，可以幫助我們修兩種愛執的互換。此外，如

果我們的心能熟習修持，就能把他人的身體當成自己的。如同稱父母的精血為自己的身體而執為「我所」那樣。思考了這些理由，便可明白我們是能夠做到自他相換的。於是當念：「我能修也必修這個自他相換，祈請上師本尊加持，使我能修自他相換法門！」同時唸誦：

「總之凡愚為自利，能仁專修利他行，
了知功罪利害心，自他互易願加持，」
配合祈禱，決意修持自他相換。

五、將我愛執過患與他愛執功德二者放在一起思惟。例如：由於我愛執的關係，殺害其他有情，受生於地獄、壽命短促；因為他愛執的緣故，斷除殺生，受生於樂趣、獲得長壽，這樣不斷地交替思惟十善業道的妙果與十不善業道的惡果等功過，最後認識到：「總之，我愛執是一切衰損的門徑、他愛執是一切功德的基礎，因此，在任何情況下，我都不應放棄自他相換，且應以它作為修持的中心，祈請上師本尊加持，使我具有這樣的能力！」同時唸誦：

「我愛執即眾苦門，愛護眾母為德本，
故於自他互易行，修為心要願加持！」

配合祈禱，決意對自他相換修法產生興趣而修持。

如果上述這些前行所緣的修習做得恰到好處，正行配合自他相換思惟的取捨所緣，便會自然地修到要點；反之，如果這些前行只是一些空洞言辭，在修正行取捨時，眼睛半睜半閉、裝模作樣地作修法狀，到頭來也不過是修些空話罷了。

關於共與不共的正行所緣修法，應根據各種引導與上師的教授來修，在這裡就不多寫了。

口說自他相換如誦咒，事關緊急膽大且妄為，
師尊父母悉皆拋腦後，空具大乘者名我悲哀。

附錄二：修心“取捨”所緣廣略修法

雍增·墀江仁波切 造
仁欽曲札 譯

修心「取捨」所緣廣修法：

觀我愛執惡心在內心成一黑團狀，諸有情坐在自己面前，雖然體性上分屬六道，但外表都現苦惱母親之相。

修「取」時，觀想下至無間地獄，上至色、無色界有頂，八苦或三苦所攝之一切輪迴苦果呈黑氣相，各別從六道依次取來；因業煩惱集之業集中有十不善、五無間、違犯三律儀學處等，煩惱集中有六根本煩惱、二十種隨煩惱等煩惱及習氣，這些也依次取來；聲聞、緣覺、菩薩相續中見道、修道之逆品，包括微細所知障在內的一切所斷，也依次取來。所取來的一切均呈黑氣相融入自心，將我愛執惡心碎為齏粉。母親有情得以脫離苦與苦因，身體變成澄淨光明之體。

修「捨」時，捨身、受用、善根三者。第一，捨身時觀自身變成無數或僅有一身均可，不需觀成摩尼寶的形狀、顏色等。想自身如同如意寶、能夠變出一切想要的事物。施予外器世間，從地獄開始的一切不淨器世間過患均得以清淨，轉成如淨土一般；施予內情世間，惡趣有情之身由此轉成善趣具七功德之暇滿身，天、人等善趣有情之一切身粗重過患得以清淨，轉成相好莊嚴之身等；

捨受用時，觀想自身變成如意身，屬於自己的食物、財產、房屋等，不屬於自己的一切有主、無主受用等，如虛空藏出生一切所需資具，施予有情，一切母親有情得以圓滿世、出世間之一切順緣；

捨善根時，觀想自相續中的三學、聞思修三慧、包括唸誦一句陀羅尼以上的三世善根，呈白光相施予有情。一切有情由此在相續中順易生起信等七聖財、四無量、六度、三十七菩提分、四續部道之證德等。

此外，可觀想將上師、佛、菩薩心相續中的斷、證功德以及無量善資糧取來，因為他們不會將這些功德據為己有。將之施予有情，由此具足一切成佛因緣，當下即可成佛。

此處如果想修「以果為道發心」之法，觀想從資糧田主尊心間放出一個化身融入自己，於是自己轉成釋迦佛，放出與有情數量相同的光束、普照一切有情，於是有情都成佛，變成釋迦佛之身，像「加行法」前行中所說的那樣修。假如此處不修「以果為道」，則將上述的「當下即可成佛」改想成「均已成佛」。

修上述「取捨」時，應從無間地獄開始依次修，包括三惡趣、人天、聲聞、緣覺、有學無學聖者、十地直至最後有菩薩。例如，觀聲聞、緣覺、菩薩斷除蓋障而圓滿二資糧成佛時，「取捨」之對象應分別與各自本分之程度相應。

修心取捨所緣略修法：

與《供養上師儀軌》中的「惟願大悲師加持」等三次祈禱配合起來修，在面前觀想所緣境諸有情呈苦惱母親之相。

作第一遍祈禱時，觀一切母親有情之苦呈黑氣相從她們的左鼻孔中冒出，進入自己左鼻孔，攻擊內心那個我愛執惡心黑團，它就像一小撮灰塵遭大水沖刷一樣，變得蕩然無存。這是取母親有情相續之輪迴果。

修「捨」時，觀自己的這個暇滿身變成如意身，放出白光，進入母親有情的左鼻孔與她們融合，她們的所有身粗重過患得以清淨、獲得修法圓滿之身——具足大乘四輪之暇滿身。

作第二遍祈禱時，觀想諸有情相續中作為輪迴因之業，與八萬四千煩惱等粗細業煩惱集呈黑煙相從右鼻孔冒出，經自己左鼻孔入內，同時變成霹靂、冰雹狀，落到心中我愛執惡心黑團之上，如雷擊石、碎為齏粉。此為取苦因諸集。

修「捨」時，觀想自己由前生布施所生善果呈白光相從右鼻孔出，變成所需受用，同時自己的食物、財產、房屋、書籍等一切受用也變成如虛空藏般，施予有情，由此一切修法順緣無不具備，受用圓滿等同梵天福報。

作第二遍祈禱時，觀想諸有情相續中的一切所知障呈黑氣相從右鼻孔冒出，經自己左鼻孔入內，同時變成蜘蛛、蠍子、蛤蟆、蛇、虎、豹等兇殘動物相，如兀鷹爭食屍肉，將內心我愛執惡心那坨黑團啖食殆盡。

修「捨」時，觀想自相續中聞、思、修三慧、三學等過去已累積、未來將累積之所有善根，呈白光相放出右鼻孔，進入諸有情左鼻孔與他們融合，一切有情由此在相續中容易發起從恭敬善知識開始，直至無學雙運的一切殊勝地道斷證功德，從而成佛。

簡言之，「取」分三次：取輪迴苦果、取苦因業與煩惱障、取所知障；「捨」也分三次，捨自身、捨受用、捨善根，依次與三次祈禱合修。如果有興趣也有時間，可修「取捨」乘風息之法：「取」時吸氣；「捨」時呼氣。

上述所緣修法主要是針對苦惱有情，是普通的修法。如果要進一步緣淨土菩薩、有學無學聲聞、凡聖菩薩等來修「取捨」，則應配合他們的斷證程度等來修。以十地菩薩為例，可以觀想自己的身、受用、善根變成利他的資具與供品、而作施捨，應像這樣的作法懂得如同修相應的「取捨」所緣。

修「捨」時，如果依上述所說談想霹靂、冰雹、蜘蛛、蠍子等相感到不舒服，可只觀黑氣之相。

當上師示疾時，亦可觀想將不淨業感景象中的上師三密違緣取來，自身、受用、善根變成藥物、供品等所需順續而供養之，上師的三密及事業由此得到增廣，不費力地任運實現所有利益聖教、眾生的心願。依靠殊勝福田，我們將積集廣大的福德資糧。

由九因相之門修自他平等之「平等捨」修法，以及上述配合《供養上師儀軌》文句之「取捨」修法，是每日將「修心」法作為定課人士的心寶。

不可將教授降格為講說之法，當作商品來賣；像我這樣法已成魔的作法不值得效仿。正如扎·貝珠仁波切所言：

煩惱之火燒自心，喜說妙香散十方，
具粗暴行之線香，日後願令聖者喜。

雖然自己是三毒的僕人，但想到這對信解修心法的後人在需要這些教授時會有很大的助益，我墀江巴，將具恩上師的教授筆錄成文。

附錄三：大乘修心七義根本文

帕繃喀仁波切 編
仁欽曲札 譯

敬禮大悲！

為顯其法源清淨故開示作者殊勝：

甘露藏教授，金洲所傳來。

令於教授起敬重故開示其法殊勝：

如金剛日樹，文義等應知。
五濁橫流時，轉為菩提道。

如何正以教授引導弟子之次第共有七義：

(一) 開示加行基礎法

先學諸加行。

（二）正行修菩提心

此中分二：有關勝義菩提心與世俗菩提心兩種修法，古籍中大多先說勝義菩提心修法，本文根據自宗文殊怙主宗喀巴大師之軌矩，依照《修心日光》、《善慧密意莊嚴》、《甘露藏》、格鄔倉《根本文句》等諸論樣式，依殊勝密意，將勝義菩提心置於後述。是故先說修世俗菩提心：

眾過歸於一，思眾皆有恩。
取捨間雜修，先從自身取，
復令乘風息，境毒三善根。
結行略教授，於彼策念故，
威儀盡誦持。

修勝義菩提心者：

獲堅固示密，思諸法如夢，
觀心亦無生，對治自然解，
道體住賴耶，座間士如幻。

（三）轉惡緣為菩提道

罪滿情器時，惡緣轉覺道，
遇緣即修習，四行勝方便。

（四）開示一生修持之總綱

攝教授心要，應修五種力。
大悲遷識法，五力重威儀。

（五）開示修心純熟之量

諸法歸一要，二證取其主，
常懷歡喜心，純熟量為倒，
五大純熟相，散亂亦能主。

（六）開示修心三昧耶

常學三總義，心改身如故，

勿說缺支節，莫思他人事，
先治重煩惱，不求於果報，
莫啖雜毒食，不可講情義，
勿作世爭罵，勿俟於狹路，
不可刺其心，莫推諉他人，
莫作經懺用，眾利勿爭先，
天莫變成魔，樂莫求他苦。

(七) 開示修心學處

一貫眾瑜伽，一除諸障難，
初後修二事，二境皆安忍，
捨命護二戒，勤學三難事，
取三主要因，修三不退失，
具三不捨離，於境無偏黨，
周遍且深透，特殊尤常修，
不待眾緣備，今當修主要，
遠離六顛倒，莫輕嘗便捨，
斬絕專修習，觀察令解脫，
不思有所恃，稟性不暴戾，
喜怒莫輕發，勿著於聲譽。

最後以「於菩提心獲自信頌」作為結束：

我因多信解，輕苦與惡名，
獲伏我執教，今死亦無憾！

新、舊噶當派文集中雖有大量《修心七義》根本文句與注疏等，然正文次第互不相同、文句多寡參差不齊。或與引導科判不相吻合，或有非屬通行之文句等，情形不一。有鑒於此，長時以來擬編寫一根本文，按照符合自宗文殊怙主宗喀巴大師語教道統之諸論，即《修心日光》、《善慧密意莊嚴》、《甘露藏》等之密意編排。後於木亥年（1935）昌都甘丹強巴林寺講《菩提道次第廣論》時，由一心專修者朗忍巴·彭措貝丹獻禮勸請，於是細察多種本釋編成此根本文句，另以科判莊嚴合成一文，僭名帕繃喀轉世者書，願眾生利益增長！

附錄四：大乘修心七義論貫注

雍增 · 墀江仁波切 造
仁欽曲札 譯

敬禮大悲！

大了義之大悲為大悲心本尊觀自在，了義之大悲如《入中論》禮讚偈所說，為初、中、後三時均極重要之大悲心，於彼前敬禮！

為顯其法源清淨故開示作者殊勝：

甘露梵文為「阿密哩達」，意為無死，唯佛方能摧破微細死魔，能得如是無死果位之藏教授，金洲所傳來。此教誡出處為《親友女因緣》、《牽地獄車力士記》、《華嚴經》、《文殊遊戲經》、龍猛《寶鬘論》之「彼罪熟我身」等，彌勒之《經莊嚴論》、無著之《菩薩地》，寂天《入行論》之「諸凡自他者」等。

令於教授起敬重故開示其法殊勝：

如金剛石碎片亦能映蔽其它珍寶，喻此修心法之一分亦能壓伏我愛執；如少許日光能除暗，喻此法之一分亦能除我愛執；如藥樹之少許葉片亦能除病，喻此法能除我愛執，文義等應知。五濁橫流時難入正道，於此時節，以修心法為伴侶故，惡緣無法擾動，能將惡緣轉為菩提道。

如何正以教授引導弟子之次第共有七義：

（一）開示加行基礎法

先學諸加行，即思惟暇滿、利大、難得、死無常、惡趣苦、皈依、業果與輪迴苦等。

（二）正行修菩提心

若詳細思惟，將知輪涅一切皆是發心助緣，觀待輪迴本性，能策發「汝應發心」之念；觀待聲緣墮寂靜退之理，亦激勵發心。須發心的原因之一是：一切有情皆為死無常所遍覆，而且如《四百論》中所說：「是故無常者，一切轉為苦。」輪迴之處、身、受用等一切，皆具無常與苦之自性故，思惟三界眾生之苦狀而發心。又思惟眾生皆隨業煩惱轉、於煩惱品緣起中連續流轉之理而發心。

此中分二：有關勝義菩提心與世俗菩提心兩種修法。因利根化機串習空性之關係，古籍中大多先說勝義菩提心修法，本文根據自宗文殊怙主宗喀巴大師之軌矩，仿照《修心日光》、《善慧密意莊嚴》、《甘露藏》、格鄔倉《根本文句》等諸論樣式，依殊勝密意置於後述，是故先說修世俗菩提心：

初應修自他平等，其修法出處為《集學論》所說之「自他平等串習已，菩提心者當堅固」。所謂「自他平等」者，並非自他二者在無我方面平等，輪迴中受苦平等，或求樂、不欲苦平等，乃是指對其他有情亦能生起珍愛自己之心。其修法請參閱餘論。

復次，如格西夏博崗巴所說：「若未能視自如仇之前，上師等任何人均不能利益之；若能視自如仇，方能生起一切利益。」故應眾過歸於一，亦即如《入行論》中所說：「盡世所有苦，皆從自利生。」及「世間諸災害，所有怖畏苦，悉從我執生，留此魔何益？」蕩巴云：「苦樂二報非關他，根源在己定日瓦。」《修心利器輪》中說：「由此我獲敵，亦捕隱藏賊，扮我欺誑者，是我執無疑。」毒、兵刃、諍訟、疾病、人與非人損害、三惡趣苦等，一切皆依我愛執生。龍猛《菩提心釋》云：「於有情離貪，如毒行應離，聲聞離貪故，僅獲劣菩提，不捨有情故，獲圓滿菩提。」諸聲聞眾誤入下劣道亦是我愛執之過。總之，如《入行論》所說：「此何須繁說，凡愚作自利，能仁行利他，觀此二差別。」認定我愛執為一切哀損之根本。該論又云：「盡世所有樂，悉從利他生。」諸有情是出生現前與究竟一切善資糧之大庫藏，猶似如意寶，亦如良田及乳汁無盡之牝牛，恩德極大，故應珍視。然如《入行論》所說：「有情與諸佛，同能生佛法，若是敬信佛，何不敬有情？」我等現在雖於佛像前獻供敬禮，發離苦求樂之願，祈禱相續中生起地道功德，然卻輕棄作為息苦生樂之因，與出生大乘地道果之因的有情。見此輕視極為錯誤已，於諸有情思眾皆有恩。

其他有情之苦及苦因我悉取之，我之身、受用、善根等皆捨予有情，取捨間雜修。若念他人痛苦無害於我，故毋需除之，如是則年少時不應積財養老；若念相續各異故不同者，則自己不需除母親之苦；若念母恩大故不同者，當知一切有情皆是具大母親，此外且有手不應除足病之過；若念彼是一聚合故不同者，當知所謂聚合是多剎那與多支分積聚而成，無獨立之聚合；若念自己重要故不能捨離者，當知無始以來雖為成辦自利，然悉無所成且墮於輪迴百般衰損之泥沼中。《入行論》云：「若不能真換，自樂及他苦，非僅不成佛，生死亦無樂。」

心力弱者最初將自己下午之苦於上午取之等，先從自身取而作修心，若串習者，次於親友、中庸、仇敵等依次增修，最終能取遍虛空眾生之苦；復令取捨乘來去之風息。

依悅意、不悅意、中庸三境生起三毒時，決斷為有情之三毒，而發起願諸有情遠離三毒之三善根。

結行略教授，於彼策念故，口誦「願彼等罪熟我身，我所有善熟於他」等，及「眾生所有苦」等取捨之啟請文，且如《華嚴經》、《淨行經》中所說，配合威儀瑜伽，威儀盡誦持。

修勝義菩提心者：方便分獲堅固之後，示密勝義菩提心修法：所取外境之所攝諸法，唯於心中如是顯現，此外無微塵許實有，是放思諸法如夢；能取內心之所攝諸法亦無自性有，故爾觀心於勝義中亦無生；不僅有法能所二取所攝之諸法，即使法性本身亦應抉擇為無實，是故對治自然解；通達空性能得涅槃，若未通達則不能消滅輪迴，且能生起輪迴因果，是故空性為輪涅一切之根本「賴耶」，而且從空性能現起一切緣起故，道體住賴耶；座間士如幻——勝義諦如幻分三種，可言有而非實有，雖顯而空、現相如幻，此中依後者修。

（三）轉惡緣為菩提道

此中分二：略示和廣說。初者，於不善之增上果：天龍爭鬥、黑品增長、疾病災荒、動亂鬥爭等內外一切中斷現起時，以及種種罪果充滿情器時，應以此法將逆緣順緣與中斷轉修道助伴，能害者轉為善知識，將此等紛亂惡緣轉覺道。金洲云：「惡緣善勸請，魔鬼佛神變，病苦罪掃帚，苦法性顯現」，《入行論》云：「又苦諸功德，謂以厭除慢，悲愍生死者，羞惡而喜善。」

第二廣說分二：依意樂發心轉變與依加行積淨轉變。

初者，境、時與苦、樂、好、惡等，遇緣即修習為一切皆善，亦即如喀切班欽所說：「苦樂迴向善資糧，利樂虛空願充滿，若苦承擔一切苦，痛苦大海願枯竭。」嘉瓦揚貢巴云：「種種苦不幸，堪布身中盡。」餘處亦如是：「富不可愛貧可愛，富者積護痛苦大，貧者苦行佛法成，佛徒心向乞丐身；讚不可愛謗可愛，讚者我慢傲心生，謗者自過全顯露；樂不可愛苦可愛，樂者煩惱五毒盛，苦者昔造惡業盡。苦是上師之大悲，苦為安樂必經道，彼若無者樂亦無；苦為悉地之橋樑，能令證德廣增上。」此視安樂非莊嚴、視痛苦為莊嚴與功德之法，非說除此大乘修心時外，即不需重視，此在三士道修法中均極重要。因為最初學下士道時，於現在未死前之樂視為過失，捨棄現世，重視皈依與樂果之取捨，視積資淨障等修法苦行中所受之苦為莊嚴，甘之如飴，生起希求後世之心；學共中士道時，了知後世雖或能得善趣天人身與富樂圓滿，然亦是有漏樂，不可保信，終會轉變，重又聚集苦因與引發痛苦，由是心生厭離，視一切輪迴樂為過失，如嘔吐患者見食，以希求解脫之心，視三學修持苦行之苦為莊嚴而非負擔，以消滅集苦輪迴；學上士道時猶為重要，眾所周知不須贅言。總之，若不視樂為過失，則不能解脫輪迴與惡趣，若不為法受苦即不能獲得解脫；若不見希求自樂為過患，則不能生起利他之心；若不受苦行精進之苦，則六度行之修持不能究竟。

第二：四行勝方便——一切善根迴向菩提因等積集資糧，清淨妨礙道於相續中生起之違緣罪墮，念魔礙之恩德悲愍施放朵瑪，於諸護法託付增長髮心之事業，由此等門增長修心之修持。

（四）開示一生修持之總綱

攝教授心要，應修五種力——心不隨我執、貪、瞋等轉者為牽引力，不離修心意樂者為串習力，令發心不壞且增長故積集資糧者為白法種子力，思我愛執過患而斷除者為破壞力，願諸善根為發心不壞及增長之因為發願力。又有大乘遷識法——一切財產施予會眾者為白法種子力，於身不貪者為牽引力，念煩惱過失者為破壞力，願不離發心為發願力，相續修習發心者為串習力；五力重憶念佛之行傳，作獅子臥姿等威儀。

（五）開示修心純熟之量

佛說諸法歸於對治我愛執之一要；他人之證明與自己問心無愧之二證取其主；貧富苦樂皆一味故常懷歡喜心；心純熟量為與前不同，能將我愛執之心顛倒；具有能忍眾苦之大苦行者，珍愛他人之大菩薩，不違越法行之大沙門，羞犯微細罪墮之大持律師，純熟大乘正道之大瑜伽師，是為五大純熟相；且如善巧馬術者，能應付突發事件，散亂亦能主。

（六）開示（十八種）修心三昧耶

常學：

- 1、修心不違承許之戒；
- 2、不流於怪誕；
- 3、不墮偏黨之三總義；
- 4、以前之意樂心改而身威儀不須修飾如故；
- 5、勿說他過缺支節；
- 6、莫觀察及思他人過失事；
- 7、依對治先治重三毒煩惱；
- 8、修習修心，不求於輪迴快樂與自利菩提等果報；

- 9、莫啖為驅鬼而作修心等、與八法之心混雜及摻雜我愛執動機的如毒之食；
- 10、不可講情義——不於煩惱作對治而放逸懈怠，及於仇敵長期懷恨；
- 11、勿作世間說他人過失與駁斥之諍罵；
- 12、勿俟於他人有難時之狹路，
- 13、不可當庭廣眾斥責對方，揭發過失而治罰之，及以猛咒逼迫天魔等而刺其心；
- 14、莫以欺詐方便推諉過失於他人；
- 15、莫為驅鬼消災而將修心等作經懺用；
- 16、眾利與功勞等勿爭先；
- 17、天莫變成修心不成為我愛執對治反成其助伴之魔；
- 18、莫為自樂故令他人受苦或希望他人受苦，即樂莫求他苦。

（七）開示（二十二種）修心學處

- 1、以此修心修持作印定之一，貫徹於衣食住行等一切威儀之眾瑜伽；
- 2、妙緣、惡緣與煩惱等隨生何者，唯以修心對治即可，亦即一除諸障難；
- 3、一切善加行最初須發心、最後須迴向菩提，故初後修二事；
- 4、於苦樂二境皆安忍，不失修心之修持；
- 5、捨命護佛法總三昧耶與修心十八三昧耶之二戒；
- 6、勤學初念煩惱對治難、中退煩惱生起難、後斷煩惱相續難之三難事；
- 7、取值遇賢妙上師、自心堪能、衣食順緣具足之三主要因；
- 8、修敬信上師、歡喜修心、防護三門不退失之三不退失；

9、具身不離敬禮旋繞等業、語不離祈禱唵誦、意不離發心之三不捨離；

10、於修心之境無敵、親、中庸三者之偏黨；

11、修心之修持著重周遍於一切境及一切事、且非唯口說之深透；

12、於家眷、仇人、恩將仇報者、因宿業自然不喜見者，及父母等五類難修之境較難修心故，應專門分別而修，亦即特殊猶常修修心；

13、不待衣食順緣等眾緣備方作修心；

14、後世校今生重要，修心較其他修持重要故，今當修主要；

15、遠離不能忍修法苦行而忍俗務苦行之忍辱顛倒、不嘗法味而嘗世俗味之味著顛倒，對有罪者不起悲心而於正法行者起悲心之悲心顛倒、於弟子等不教授佛法而授以現世學問之求心顛倒、不希求正法而希求世間之欲心顛倒、不隨喜善而隨喜惡之隨喜顛倒等六顛倒；

16、於修持莫時修時輟、輕嘗便捨；

17、斬絕專修習至究竟；

18、觀察今斷疑解脫；

19、為利有情作修心故，饒益他人時不思有所恃；

20、稟性不應有於他人微少損害亦忿恨等之暴戾；

21、隨逐苦樂如夏季天空須臾變化，隨時捨棄修持，如是之喜怒莫輕發；

22、於修持勿著於功績與名聞等聲譽；

最後以（格西切喀瓦大師所說）「於菩提心獲自信頌」作為結束：

我因多勝解，輕苦與惡名，獲伏我執教，今死亦無憾！

新、舊噶當派文集中雖有大量《修八七義》根本文句與注疏等，然正文次第互不相同、文句多寡參差不齊。或與引導科判不相吻合，或有非屬通之文句等，情形不一。有鑒於此，長時以來擬編寫一根本文，按照符合自宗文殊怙主宗喀巴大師語教道統之諸

論，即《修心日光》、《善慧密意莊嚴》、《甘露藏》等之密意編排。後於木亥年（1935）在昌都甘丹強巴林寺講《菩提道次第廣論》時，由一心專修者朗忍巴·彭措貝丹獻禮勸請，於是細察多種本釋編成此根本文句，另以科判莊嚴合成一文，僭名帕繃喀轉世者書，願眾生利益增長！

本文為我具恩根本上師大勇識嘉傑·雍增·墀江金剛持至尊善慧智持教海吉祥賢，為利益我這劣慧者杜松巴·貝丹易於修持《修心七義》根本法故，以無上慈悲欣然賜予貫注，願此微妙加持甘露流入自他一切有情心中！

吉祥圓滿！

後 記
(略)

資料來源：此版之電子本來源於台灣的一個網站，這是最接近「白法螺」出版社中文原版的《掌中解脫》電子本，為便於法友們在電腦上查找《掌中解脫》，故在此本基礎上製作了此帶科判索引的《掌中解脫》PDF 格式電子版本。文字、標點符號等悉依原本未做校勘，引用時敬請注意！

迴 向

盡我積集所有諸善根 迴向饒益聖教與眾生
猶其至尊善慧名稱師 教法心要恆久願光顯

一切生中勝者宗喀巴 親任大乘知識攝受力
願於勝者所贊勝妙道 縱剎那頃亦不起退轉

《掌中解脫》之菩提道次第教科列表

