

(未经审稿, 请勿外传)

## 菩提道次第《广论》 宗喀巴大师造

2006年四月二十七日 妙音讲堂开讲 第二十七讲

对于能够集摄圆满佛说道次第的教法, 我们要能从了解之上而产生信心, 由信心产生希求, 由希求发起想要闻思修证的意乐跟加行, 然后对道次第的教法能够好好去学习跟修习, 产生相应的功德, 再应用在生活中, 以道次第去生活累积福慧资粮, 这是重要的。离苦得乐是我们的天性与需要, 但如何离苦得乐是要有方法的。比如我们都要累积福慧资粮, 如何累积的方式要了解, 也要懂得去实践。学习道次第就是要成办乐因, 以及如何累积福慧二资粮的方便, 我们要认识才可以达到我们的目标。学佛跟我们的苦乐有关系, 道次第的教法集摄佛陀教授的心要, 如果我们可以去学习、熟记、相应, 一定可以离苦得乐的。我们看文: 四十九页

上回提到一般修行的方式, 藏传很强调上座修法跟下座修法。所谓的上座修法——将平常所听授的教义, 离境、在佛堂或到寺院里面独修叫上座修, 这是所谓的静态修。上座修分三行——前行的动机安立, 以下士动机, 比如皈依心来学习佛法的修行, 中士就是以出离心摄持来修习, 最殊胜莫过于用菩提心来摄持修行, 这就是以前行的动机安立。接着是正行观修, 以随顺止观或具相止观来修行的, 修善所缘境如念佛、三十五佛礼拜、观修道次第内容、观修无我空性义等等, 用心将护、守护着善所缘行相, 让心跟法熟悉靠近叫正行观修, 后行就是要清净无垢回向, 我们称为三行圆满的上座修, 一座跟一座之间叫座间, 也就是下座修——可能读诵经典、大礼拜、绕佛、净罪集资等等。

上回也提到三合一: 持守净戒为基础、积聚资粮为修行助伴, 主要能常常将护善所缘境。如切菜不能一直切, 有时也要磨刀, 意思就是修行如切菜, 磨刀如资粮累积为助伴一样, 这是三合一的引导方式。

接着也提到得到止观的共因(四种资粮)——密护根门、正知而行、饮食知量、修行睡眠瑜伽, 已经谈过密护根门的问题, 文中所谈到主要是对僧人而讲的, 包括守护根门, 根境和合时要如何守护, 其中有一项不取行相不取随好, 也就是尽可能不要接触, 接触之后不要恶分别, 分别之后不要去作颠倒妄想, 还有谈到观音法门的入流亡所(不断用功, 用功到心无二用, 心中只有一个念头在念观世音菩萨)。正知而行就是对于五受用业跟五行动业的内容, 依着正知正念去行持, 包括如何睡眠, 以及在寺院当中, 僧人所该做的法行, 这十点都是上回谈过的部分, 再看文:

(第四十九页七页)

此与密护根门二者，如圣无着引经解释而正录取。若能励力修此二事，则能增长一切善行，非余能等。特能清净尸罗及能速引止观所摄无分别心胜三摩地，故应勤学。

这是总结前两项的资粮，当下是讲正知而行，正知的不共作业是指，当下不管做任何法行，用智慧心数数观察当下安住于何处，这叫正知而行。这跟密护根门二者是圣无着引经解释而正录取，《阿毘达磨集论》也讲很多。「若能励力修此二事，则能增长一切善行，非余能等。」如果能励力修习密护根门跟正知而行的话，就可以增长一切善行。此二者以增长善行的功能而言不是其他方便可以比拟，所以称之「非余能等」。它们有特别不共的力量，特别是初业行者，确实必须要这样做。「特能清净尸罗」是特别是可以引发戒法，**息灭粗分散乱叫持戒**，这没有靠正知正念蛮难的。密护根门就是要少欲知足，烦恼心要减少，少欲知足，外相上必须少去接触才可以持戒，初业行者尤其需要如此，所以它是持戒的基础。「能速引止观所摄无分别心胜三摩地」，指圣道（见道位以上）为本质缘空性的止观双运三摩地定，是无分别智，主要是指亲证空性的智慧。所以正知而行跟密护根门是三学的共因与基础。「故应勤学」，要勤加修学，具有缺失的心不可能几分钟改变的，心的转变是要慢慢而持续的；换言之，以正知正念来将护，首先要息灭缘外境的粗分散乱，然后是缘内心的散乱如沉没掉举、定乐味着等。这些分别都要靠正知正念压伏，所以密护根门与正知而行是易生三学的方便，因为戒学是断除不堕恶道，定学是断除不堕欲界，慧学是断除不堕三界。故从能够出三界、不堕欲界的三恶道到不堕欲界的人天果报，出三界出轮回都要靠修习三学来成办，它的共因是以上所说的密护根门与正知而行。

（第四十九页九行）

**饮食知量者，谓具四法。分太减少，若太减少饥虚羸劣，无势修善，故所食量，应令未到次日食时无饥损恼。**

饮食知量要分四点来说明（具有四个特质），不要吃太少，八分饱较好。因为我们身体须要维生养分，吃太少不能满足身体所需就会饥渴、衰弱，因为我们是凡夫，心就会受身体影响，又必须修行，修行就会变的没有力量，所以所饮食的量应可以撑到隔天不会有饥渴感之前。因为根器不同，如密乘有**拙火瑜伽**，根本不怕冷不怕热不用吃也可以，还有在定中也不同。饮食有所谓的四食<sup>ii</sup>——触食、意食、定食、**界食**，表示有的是以三摩地的力量不用吃饭的，色界、无色界众生长劫修定，根本不用吃饭，吃饭跟睡觉是欲界众生的需要，这是果报的关系。《戒经》有说：“不入苦行边，也不入乐行边，要中道”，出家人要淡薄知足，但是佛陀也不鼓励折磨我们的身躯，让我们不能修行；太乐行会损福报的，也不行，所以要中道。苦行乐行不是看外向，是以意乐为主。苦行也不一定能消业，如牛犁田也不能消业。如果我们的意乐不是很喜欢享受，可是我们的福报就是有这些的时候，我们拥有很多，也不一定是乐行边的，要看意乐而定。如果我们意乐淡薄，而拥有很多的时候，回施转向，或取我们所需之上去利他而食，这不算犯戒不如法。相反的我们穿得很破烂，吃得很少，是希望别人知道我们很有修行的话，那这也不是苦行边或中道。以前有很多大德，去外国住旅馆，他也许在施乐受苦，我们也不知道，就说他很奢华，这些是不

一定的。他怎么受用这些东西不是靠外相判断的，如果靠外相判断，穷人都是苦行边？富人都是乐行边？谁中道呢？

既然要吃那就修饮食瑜伽，至少要有三特色——饮食的本质有佛法功德（悲智双运道），外相是可悦爱的饮食，作业是可以让供养的我得到乐受，这是供品本身。意乐可以去缘，三宝在前方、众生在后方，缘三宝生信心、缘众生起悲心之上，感恩众生三宝恩泽。所以好好受用，好好带众生供养、上供下施，为了利他而受用，这就是饮食瑜伽。内在的众生所有跟外在的法界有情，一起带他们来做，这是善巧。不看外相，要看内心的意乐。符合皈依学处，再安立法行去做，先给他们财施，再给他们法施，所以不可吃太少，因为我们不是密勒日巴，不可能吃荨麻的，也不要吃太饱，够了就好，目的是为了修行。

**非太多食，若食太多，令身沉重，如负重担，息难出入，增长昏睡，无所堪任，故于断惑全无势力。**

太多太少都是缺点，太多会让身体沉重，太饱会生昏沈，太饿会生掉举，心无法安住。所以饮食是四大的身体所不能够没有的，维持养份的支分，也是制造不净物的机器。《清静道论》讲很多，如众人欢聚，共同饮用，可是要排泄时躲开。除了行善修行之外，其他意义也不大。「息难出入，增长昏睡」，这是五盖之一，昏沈就会变沉没，无所堪能，让身心不自在，对断烦恼就没有什么助力，生沉掉如何伏断烦恼，断烦恼要有方法，心要很清明、宁静。身体能够四大调和，才能够伏断烦恼，因为我们心受影响。吃太多会有负作用，所以不宜太多。

**相宜而食消化而食者，依饮食起，诸旧苦受，悉当断除，诸新苦受皆不生长。**

相宜指多寡与营养均衡，量跟质都要均衡，还有看个人的体质而行，饮食会消化是暖气的关系，有消化才可以有养份分配，「依饮食起，诸旧苦受，悉当断除」，「旧」是过去，「悉当断除」是指都可以去除，依饮食可以去除过去的饥苦，「诸新苦受皆不生长」，指未来可以有一段时间可以不用饥苦，新苦、旧苦可以去除是靠饮食，前题是相宜跟消化。

**非染污心中量食者，谓不起众罪安乐而住。**

不要有烦恼心或恶心去受用，饮食受用的来源加行不要有染污心，受用时与吃完以后不要有染污心。如以偷盗或五邪命所得到的就是染污心加行所得，或是受用时忘记前面的内容，越吃越贪着，或以竞争心来受用，要比赛摆摊的大小等，也是染污心，受用完还非常的恋着或再想吃，这是染污心的之前、当下跟之后。「不起众罪安乐而住」，吃时不应该生起为贪着而吃，要为生起善法助伴而用，特别不要有损恼性，如杀生而食去取得受用，以烦恼心去受用也不是善法，贪着、杀生、因贪着吃太多都是染污心。

**又于饮食爱着对治者，谓依修习饮食过患。过患有三，由受用因所生过患者，谓应思惟任何精妙色香味食，为齿所嚼，为涎所湿，犹如呕吐。**

对饮食爱着要对治，要特别修饮食的一些过患，饮食有功德也有过患，我们先讲过患，饮食有三过患：受用过程会有过患——想一想再怎么色香味精妙的饮食，把它摆得好看，让人垂涎三尺，生起想吃的心，为齿所嚼，为涎所湿，事实上，过了喉头都一样，就如呕吐物一般。各位不要觉得佛教怎么讲这种话，它讲的是事实。食物是最会骗人的东西，肉包子跟肉块差很多的，我们会吃肉包子不会吃肉块，血淋淋的肉我们不会吃吧？可是肉包子怎么来的呢？肉做成包子的过程加一些酌料，我们觉得香喷喷，热呼呼的，看起来也很不错，我们只会生食物想。可是如果往前想，这香喷喷的食物，是市场里面血淋淋的肉，又往前推是动物被杀的样子，印象实相都不一致，都是骗人的，还吃吗？不要讲过喉变呕吐，如果往前推看到它血淋淋的样子，真的不忍看。

一道道美好饮食煮好以后，一起受欺骗，所以受用可以，不要太贪着。是维生的食物，但是不要太讲究，素菜也一样，多少人为它杀生、洒杀虫药。所以我们都是依众生的生命间接、直接而活的，所以，我们都有罪，都要报恩。素食、荤食都一样，没有贵、贱之分。

**由食消化所生过患者，谓思所食至中夜分，或后夜分，消化之后，生血肉等，诸余一类变成大小便秘不净，住身下分。此复日日应须除遣，及由依食生多疾病。**

刚刚是咀嚼的过程，现在谈的是消化过患，吃完之后到中夜分就消化了，有一部分就变成我们的血肉、维持我们四大的养分，一部分变成大小便往下排出，每一天都要排除，所以身体跟饮食是制造污秽的机器跟材料。饮食有时不洁，产生疾病也很多。因为我们在乎所以会讲究，为了不起罣碍，所以简单一点比较好。想一想消化的问题也蛮大的，除了维生有它的价值外，一生都是这样过的，为了饮食，未得想得，得了以后吃也是很辛苦的。

**由求饮食所起过患，此有五种，由为成办所生过患者，谓为成办食及食因，遭寒热苦，多施劬劳，若不成办忧憾而苦，设若成办，亦恐劫夺及损失故，发起猛利精勤守护，而受诸苦。**

无着菩萨说：出家众要离两个欲望：世欲跟烦恼欲。在家众有两个欲望：家室欲跟财欲。因为要成家立业，所以要赚钱养家，为了养家糊口，所以才那么辛苦，这没有什么不对，只要不要造恶业就好，但是当然还是轮回业为主。所以成办饮食所生的过患有五种：成办饮食的过患太多了，如饮食的因及过程，为了这顿饭菜，遭受很多辛苦都甘愿，夙夜匪懈、披星戴月都甘愿，这叫忍辱颠倒（少少的学佛的痛苦不能忍辱，为了一家一眷的食物，倒是忍辱得很），各位怎么办？边赚钱边学佛就好了。

未得有想得苦，想得而不得苦，得后怕失去的苦，已得有守护的痛苦，失去有失去的痛苦，想得、不得、怕失、守护、失落，这所有的苦讲不完，世间人上半辈子所努力打拼累积的，我们的下半辈子可不可以受用还不一定。

比如无常、夭折、横死、恶报、猝死、夫妻侵占、父子反目，这些都是可能的。各位聪明一点，一份养家、一份布施、一份享受，边赚边享受，不要有累积的想法。儿孙自有儿孙福，也许儿孙不会说我们伟大，只会说我们不公平而已，倒不如让自己人生快乐一

点，一份给三宝，一份给子女，一份供养父母，一份给自己，边吃边享受边学佛，不要天天说我很累、我要工作、我没空，这是我们自找的，一定要好好安排自己。不过，有钱也苦，没钱也苦，就是因为有烦恼，如果心中有佛法，没钱也不会想不开，有钱也不会不快乐的，否则不会用金钱生活，反而成为金钱的奴隶。有钱没钱关键在于心、在于观念。行为不当是观念不当的关系，将钱财一部分拿来作福报，累积资粮也很好。有人说，要先顾肚子，再顾佛祖。其实放下身段，好好学佛，不会饿死。在《杂宝藏经》，说末世比丘，依释迦佛福德，只要如法相应，就算没人耕种，也不会饿死。要能淡薄知足，好好修行，饿死也甘愿。

**亲友失坏者，谓由此故，虽父子等互相斗争。**

这是很悲哀的过患，血缘关系这么亲近的人，可能死后还会葬在一起，为了金钱、饮食而父子反目，这当然是世风日下，但也是真实情况。

**不知满足者，由于饮食爱增长故，诸国王等互相斗争，领受非一众多大苦。**

不知足，于饮食、财物等一切爱着增长。所以，很多的国王互相的战争，到处收割领土，上天下地，找长生不老的药及最美好的饮食，包括办美食比赛。其中苦是蛮多的，这是不知足、欲望多，不过世间法就是鼓励我们如此，认为如此人生才有乐趣。以佛法的角度，这些都是轮回因，佛法跟世间法有时是相违的，可以供养三宝，之余再布施给有情与自己，既然罪已造，就去取受。事实上，因为欲望的关系，整个世界的经济跟资源，都被到处收割、掠夺，问题是很严重的。

**无自在过失者，诸食他食者，为其主故，与他斗争，受众多苦。**

这是指不自在的过患，「诸食他食者」，指被雇用的人，以前的游牧民族是逐水草而居，现在的游牧民族在水泥丛林内，是逐工作而居。都是不得自主、苦闷，所以旅游业很兴旺。有时为了工作还要去骗别人，老师要为校长骗学生，伙计要为老板骗顾客，都是不得作主，也是不甘愿的，不如此做就没有薪水。有的先生在北部，妻子在南部，还有外岛跟本岛，还有的去大陆，为了饮食，没有办法作主，不能相见，只能两地相思，有很多这种情况。我们的运气、业力还好。

**从恶行生者，谓为饮食，饮食因故，三业造罪，临命终时，忆念其罪，追悔而死，没后复当堕诸恶趣。**

「从恶行生者」指贪着饮食的欲望当中而导致投生恶趣。饮食是饮食本身，「饮食因」是赚钱，「三业」是指身口意业，「造罪」比如欺骗、狡诈，就是为了护这个家而造业。所以在临命终时，大部分都追悔、烦恼而死。道次第提到再多的钱也带不走，再亲的亲人也不可能替我们死的，都是独生独死。恩爱是大狱，临命终时，因为没有一点善资粮，死后当堕恶趣，所以《地藏经》讲很多，父子至亲，歧路各别。好好养家是应该的，但是要学佛，要兼顾。一部分心力好好去尽责任，如果尽力了，家还是养不好，那就随缘了，不要苦恼。要不然就带全家一起来学佛，三宝会养你。很多事情也不是操之在我，要

一面养家一面好好学佛，否则人生没有什么价值。带着家眷一起皈依三宝，好好修行，庄严道场，放下外相，到寺院，最下是做福业的工作，承事三宝、僧伽，中等的要好好了知法义、闻思，上等的就好好实修。全家都这么做，就是菩提眷属。

虽乃如是，然亦略有少许胜利，谓由饮食安住其身，若唯为此故，依止饮食，不应道理。故应善思而后受用，谓由身住，我当善修清净梵行。施者施主，亦为希求胜利果故，榨皮血肉而行惠施，亦当成办彼等所愿，令得大果。

前已提过蛮多过患，包括成办的过程。可是过患以外，也有一些胜利功德。「安住其身」是指滋生，饮食是维持我们的生命，「若唯为此故」，但是只是为了维生而饮食，畜生也会。「故应善思而后受用」，因此要好好的具足清净的受用意乐。「谓由身住，我当善修清净梵行」，由这身体来借假修真，让心入法、法入道而受用。梵行不只有持戒，而是身心与法结合相应。要思惟施主、檀越是为了累积殊胜果报而布施，施主供养三宝是希望透过三宝这福田让出家众可以好好修行，一分让施主也得到福报，他是这样「榨皮血肉而行惠施」，这样省吃俭用，把一分的钱拿来供养。有一句话说：“孔雀可以食毒，僧人堪受供”，意思是出家人吃什么都会消化的。受用有很多内容的，如果有修行才可以受用，没修行变负债。就如：“施主一粒米，大如须弥山，今生不了道，披毛带角还”。在家众自己赚，自己受用有没有罪？如果恣意恶心受用有罪，在家俗众如果无所谓挥霍，烦恼心、恶心的受用也是有罪的。出家人更是如此，别人为了布施供养有它的价值在，有人说供到麻痹，「亦当成办彼等所愿，令得大果」，所以受供者要想想供养者的负担及目的是什么，至少要回施转向福报给供养者。“多所希求，没有满足，而起盗念”，出家人不可如此。

别人辛苦赚钱来供养三宝，别人跪着拜三宝，三宝站着受拜，想想这是为什么。如果信众恭敬供养三宝，被恭敬供养的三宝也好好的实修，做得好时双方都好，两方互为助缘，做不好时双方都不好，一方好一方不好是个人问题，也是有业报的，业各造各的。供不供养不是对方修不修，而是缘着眼前的僧伽、衣服以及法界的僧众供养，即使他不修行是他的业，我们自己可以修行，难道我们修行是观待别人修不修行才要做是不是？别人如法我才供养，别人不如法我不做，是吗？如果假化缘是对方的业，可是我们当真的，好好供养，希望对方好好修行、好好弘扬正法，我好好尽我佛弟子的责任，供养少一点。供养心要有，意乐要清净，不要有太多分别，我们也不一定都对。

又应忆念《集学论》说，应当思念饶益施主，及身中虫，现以财摄，于当来世，当以法摄。又应思惟当办一切有情义利，而受饮食。

《集学论》是寂天菩萨很重要的经典，广引经典来说明二菩提心、六度为主的修行之理。《集学论》说：应当思惟饶益有情，不要只为眼前，这样会贪着，甚至会为施主而互相斗争，这样不好，要想为眼前施主及十方有情而施，要有**法界观**，否则我们只供养他，他要回馈我们，有一天他不回馈时，我们就生气，这不是法的意乐。我们所谓的饶益，对方是当机众，我们要回向给他是对的，可是要有总的意乐。把自己当本尊，佛慢想。观想



自己是观世音，我自己供我自己的观世音，或是供养我心口八瓣莲花上的佛陀，我们观想供养佛陀也可以。以完全不贪着的意乐上，把最好的饮食，上供下施，这没有罪过，还会有福报。任得什么食物，最美好的都要供养三宝，完全是供给三宝用，三宝再赐给我们，这样去受用美食是可以的，意乐要很清楚，到底是三宝重要或是我们重要，自己清楚的。我们要陪众生、替众生、带众生一起供养，供养本尊，或观想供养十方诸佛三宝。对身中虫，先做财施之食物，将来再做法布施。

注意一点，没有吃以前要先祈愿，带众生来做上供下施的供养仪轨，祈愿为利他而食用，受用完后要回向，回向我及众生赶快生起利他心、行利他行。不回向，吃亏大了，每一顿的饭食都是具恩上师、三宝、众生的慈悲，这么多的众缘和合提供我一个供养回向的善缘，所以我要好好吃、好好供养、好好清净的忆持回向。不要等闲视之，它是有价值的，否则如何修行，很多西藏法师很注重这部分修行。

我会如此回向，是跟一位苦修师长学的，当时我回向很快就结束，他还在回向，我就问他：为什么要回向这么久。师长回答我说：不，你要这样修，修习惯以后就不会觉得困难。因为没有造善业前的善心叫祈愿，造了善业后的善心叫回向，所以不管大小善业，要养成回向的习惯，不祈愿不回向，算什么？饮食既然都要吃的，何不好好吃呢？让它变成好好功德的因，如果作业上或公众场合不适合，别人会有讥闲造恶业毁谤的话，就默默的做，心好好做就好。

《亲友书》亦云：「应知饮食如医药，无贪瞋痴而近习，非为憍故非慢故，非状唯为住其身。」

宗大师以龙树菩萨造的《亲友书》说明：应知饮食**维生修心**，各位要记住这四个字（维生修心），维持生命、净化内心。如医药就是药食，晚餐都叫药石，当药吃不要当贪着的东西吃。（三大寺有时用太多时间准备、受用饮食，包括洗、煮等，没有太大意义）。比如还没饿就吃饭，还没冷就加衣服，身体还没脏就要洗澡，还没累就想休息，这样怎么修行？饮食不用太过铺张，不淡薄不适合出家，因为出家本来就要具有出离行，最好不具三毒染污心而受用。大家都知道什么是贪着的吃；瞋的受用就如不合自己的意思，内心很不欢喜的吃。如果吃的当下想吃多一点才够本，或会让我更快乐、更好，那是愚痴。又如外道一定要怎样吃，非吃不可，就如血祭等等，都是愚痴。所以三毒推动我们去饮食是有可能的，应该谨慎避免，不要因饮食增长三毒。不是为了壮身，而是为了维生，借假修真。这里告诉我们如何受用之理，是饮食知量。既然要受用就好好受用，不如法，吃少也有罪；如法，吃多也没关系。怎么受用的重点在于意乐，以不影响身心健康为原则。

（第五十页十三行）

精勤修习恬寤瑜伽，于眠息时如何行者。亲友书云：「种性之主于永昼，夜间亦过初后分眠时亦莫空无果，具足正念于中眠。」此显永日，及其业间初后二分，若正修时，若其中间，如所应行。

第四资粮要修习睡眠瑜伽，睡觉如何睡，睡姿包括身姿跟心的安立，临睡时的姿态，何时睡，怎么睡，睡时如何安立心境，眠睡时怎么做。《亲友书》说：「种性之主」，具

足大乘种性的贤善种性者，于永昼指白天不睡觉，夜间也要过了初夜后的中夜才可以睡觉，一般讲是十点到两点，这是出家众的生活，中夜分可以睡。睡觉时也不要空过，要具有正念而睡，这里告诉我们该睡觉的时间以及如何睡觉，修临睡的缘善念，入睡眠瑜伽。如果以密乘而言，修睡时、梦时跟醒时转三身道用，这里不谈。显乘在《华严经》也告诉我们临睡要有念一偈颂去忆念，我们观法义或念佛去临睡，因为睡眠是不定法，看临睡的那一念是善是恶去判断，告诉我们白天永日跟初夜二分是正修行时，不是睡觉的时候，除非疲倦或生病，才可休息，称暂止息力。

修行是以思惟法义为主而念诵，现在把持咒跟念佛当主行，而不把修行当主行，这有点颠倒，是钝根者，利根者不会这样。我们师长说过，因为修法想太久疲倦了，所以才会去持咒；念佛也是让我们系念佛号不要忘失；事实上，这不是主要的。主要的是去相应、思惟法义，藏人都是这样修行为主。打坐不一定是修行，要看内容为主，也许只是静坐，不一定有修行的。要记住睡觉的时间以及如何睡，没有睡以前以修行为主，没有的话，就做世间的工作。

**故行坐时，应从五盖，净修其心，令不唐捐，如前已说。此与护根正知三中，皆具修时修后二法，此中所说，是修后者。**

行住坐卧是就经行而言，禅坐跟经行是不同的，经行是在道士、寺院中旋绕或走动，禅坐是指静态的，「应从五盖，净修其心」不管经行或禅坐，有五盖（贪、瞋、疑、昏睡、掉举）会障三学，贪盖与掉举盖会障戒学，昏睡盖会障定学，瞋盖跟疑盖会障慧学。，不要入五盖。「令不唐捐」，不要让它浪费掉了。就如前面所谈过的，「此」这里是指睡眠瑜伽，这跟密护根门与正知而行，三者里面都具有修时和修后——「修时」未睡正修，跟「修后」已睡时的修习，「二法」两种修习方式，当下是指后者，已休息时的修行方式。

**眠睡现行是修后事，故此莫令空无果。**

「修后」是指下座、未修之前，修行完要睡觉的时候，要依善心善念而睡才不会没有果报。我们一生几乎睡眠占三分之一的的时间，如果不懂得睡觉的话，几乎都是散乱、无记或恶业，这样就亏大了。所以要懂得上座怎么修，上班要怎么上班，回来的时候如何休息，休息的时候怎么安立念头，把我们的修行变成二十四小时，不用逼得很紧，只要养成习惯，一点一点累积。

举个例子：早上睡醒的时间，想想三宝，发愿今天的身口意不要伤害别人，谁看到我都会欢喜，尽可能造善业去生活，刷牙、洗脸时也这样想。上班的时候也是这样发愿（我不要伤害人家）去做，正在做的时候，想一想我有没有跟早上的发愿相违，检讨一下，回来的时候就要休息了，好好的受用布施、饮食瑜伽，好好的想一下；临睡的时候，检讨一下，今天所做的身口意跟早上的发愿有没有相违，有相违就忏悔一下，明天不要做了；做对的话，好好随喜、鼓励自己一下，明天继续做。好好去忆念三宝而睡，这样不好吗？生活中以佛法为主，一天的禅修，能够就半天的禅修，如果不行就以这样的方式去过日子，赚钱没错，意乐是不想害人而工作，有一点行善的意思，各位要这样善巧，主要是睡眠不要让它空过没有果报。



**如何眠者，谓于永日及夜三分于初分中，修诸善行，过初分已至中分时，应当眠息，诸为睡眠所养大种，由须睡眠而增长故**

怎么睡觉呢？永日是白天不要睡，夜三分是初夜、中夜、后夜，于初夜分还要修行的，初夜是六点到十点，黄昏时，初夜过后要睡觉，寺院开大静打板养息，中夜是十点到两点，中夜过后就起来，也不觉得辛苦，因为习惯了，不早起还不习惯。大悲尊者都是每天八点半睡觉，三点半起床。不要一天到晚去娱乐场所，再当夜猫子，没有意义。早睡早起身体好，神志清明，好好修行。要有没有果报或空不空过是看个人，要会睡觉、会起来、会生活。因为我们是欲界有情，必须睡觉的。睡觉时就好好养息、暂止息力，包括梦中也要修行的。临睡前用善心睡觉，梦到恶梦也会有法的念头，睡觉可以养息及滋养四大身心，睡眠增长让我们比较有朝气与力气，除非有三摩地，否则我们还是需要靠睡眠的。

**若能如是长养其身，于诸善品修二精进，即有堪能，极为利益。**

如果能够依靠睡眠，好好的睡、好好的修，依靠睡眠来滋长我们，对善品修二精进是有能力、有利益的。所谓二精进，根据我们师长的说法：于善法好乐行善的心叫精进。在此处的修两种精进，第一是正知正念，对善法起正知正念的精进；第二种是从本质上而言的正知正念；第三是从形态而言，指恒常心跟猛利精进，恒常行善和猛利行善，这两者是不一样，但属于精进的种类。在《现观庄严论》有讲到进加行跟常加行。

临睡息时，应出房外，洗足入内，右胁而卧，重迭左足于右足上，犹如狮子而正睡眠，如狮子卧者，犹如一切旁生之中，狮力最大，心高而稳，摧伏于他。如是修习恬寤瑜伽，亦应由其大势力等，伏他而住，故如狮卧。饿鬼诸天，及受欲人，所有卧状，则不能尔。

这里指睡觉的姿态，临睡时要怎么做，要先到房外洗脚，能使修行少欲。「右胁而卧」，在修习法门有提到睡时头最好朝北，或最好朝佛塔或寺院的地方，如果不行，就观床头是莲座上有三宝，左脚放在右脚上，这是吉祥卧，卧佛的卧姿。狮子卧指，狮子在动物中，心力最大，高而稳，可以伏他。意思指要这样做比较可以有勇气跟势力，一般讲这样比较如法，如律而说。

而饿鬼有睡觉，和天（天指欲界天比较多）以及欲界的人道都不一样。恶鬼跟畜生道是俯卧的，仰卧跟俯卧都不太好，最好是侧卧。总之，要有临睡时心如何想，姿态怎么调，这可以，可是睡着之后，我们也不能作主。这里讲狮子卧有它的意思的。

**彼等一切悉具懈怠，精进微劣，少伏他故。又有异门，犹如狮右胁卧者，法尔令身，能不缓散，虽睡沈已，亦不忘念。睡不浓厚，无诸恶梦。若不如是而睡眠者，违前四种一切过失，悉当生起。**

「彼等」指饿鬼、畜生、天，欲界天、人道的卧姿都比较懈怠，精进比较微劣，不过这也不一定，主要看修行力。「少伏他故」指比较没有办法去压伏。「又有异门」，又有另一种说法。「法尔」是指自然而然、法的力量。如果学狮子卧，就有四种好处：「心不

缓散，比较能够警觉，睡眠时要好好睡，具有清明的心，不要昏昧心睡，睡死了怎么办？<sup>二</sup>睡的时候不会有妄念，这是狮卧的力量，太过于缓散会和恶法相应。<sup>三</sup>睡的时候不要太浓厚，有睡着就好，浓睡和淡睡都没有梦，中睡时，有睡着才会有梦。<sup>四</sup>「无诸恶梦」，有梦但没有恶梦，有恶梦也比较容易对应，梦中可能会喊三宝、弥陀。如果睡姿不以狮子卧法，会有前面四种过失，以上告诉我们睡姿。

（第五十页十一行）

**以何意乐睡眠有四，光明想者，谓应善取光明之相，以其光心而睡眠之，由是睡时心无黑暗。**

如前讲卧姿及何时睡，现在讲意乐、睡心如何安立。第一是光明想——「善取光明之相，以其光心而睡眠之」，具有光明相，不要昏暗相，最好忆念三宝的慈光普照着我们睡觉，狮子卧时头朝佛的莲足或莲座下，佛身普放慈光，遍照我们跟众生身上，加被摄受而睡。想一下念佛、皈依、菩提心而睡。恭不恭敬看意乐的，我们很重视、恭敬三宝，可是我们知道随时随地都要修行，可以念佛睡觉的，甚至上厕所也可以忆念佛号，不要念出来也可以。把佛法忆持成片，这样佛最欢喜，怎么会说我们不恭敬呢？佛不是要我们修行吗？一切时处都想到佛法，佛会不高兴吗？要能养成什么时候都要修行的念头，念经、背诵，出声也好，不出声也好，好好忆持空性义，是很恭敬佛的。睡时也可以。恭不恭敬不在乎外相的，第一是以意乐为主的。注意，临睡跟临终很相似；临醒跟投生很相似，所以要好好忆持法义用在临睡跟临醒，这是很需要的。我们必须生活的，所以要光明想，忆念佛陀的慈光，不要想得太亮，想着柔和的慈光笼罩着我们而入睡，心中只有光明没有黑暗。

**念者谓闻思修，诸善法义，所成正念，乃至未入熟睡之际，应令随逐，由此能令已睡沈时等同未睡，于彼诸法心多随转，总之睡时亦能修诸善行。**

念是指正念，用善法正念安立。醒时听闻、思惟、串修善法法义，要变成正念安住，从醒时到未睡时都要安住。头枕着佛陀莲足下，心想着道次第的法义，或忆念佛菩萨的名号而入睡，由粗分的善心转入细分的善心是很好的。死亡过程也是这样的，从粗分变细分的心，临睡也是一样，从微醒、半醒到不醒的粗分心到细心，要由粗分现行时修善法道，还没睡以前要用粗分的善心去忆念法义，再慢慢进入细分睡着。这样睡等同未睡，因为造善业，睡觉是不定法，把睡觉变成善法的本质，睡觉也变成修行的本质，也是静态修行，所以睡时也可以修很多善行的。在密乘有讲，在睡时能够知睡为睡，在作梦时能够知梦为梦，那样的境界已经很高了。在梦中起恶念恶心时，可以立刻忏悔，念佛、念法、念僧，前者比较高、比较好的，是我们要的。

大乘加行道菩萨，在梦中都证空性的，连梦中都是如幻虚假的。在《现观庄严论》有讲，这是怎么来的？醒时对空性义定解很强，睡时会现起。我们没办法如此，只能在临睡时讲究一下，五分钟好好的培养善心，这是需要的，我也是这样做。我们不能用密法方式，至少培养一下善心睡觉，这习惯很好，那临终也可以这样忆持的，这不是很困难，我们做不做而已，临睡时忆念道次第有何困难？难道会睡不着吗？不会吧！其实到目前为

止，我们都想钱或明天如何工作去玩，还不是想那些事情吗？这样不如作意一下善念去睡觉好，如果可以的话，先与儿女或夫妻之间先谈一下佛法再睡觉。

**正知者谓由如是依止念时，随起烦恼即能了知，断除不受。**

刚才是正念，现在是正知，由依止正念而安住，「随起烦恼」指恶梦中起任何的烦恼或是恶梦，可以马上念佛忆持法义，了知断除而不受，不起烦恼相随。

今天我们谈到四种资粮是属于止观三学的共因，今天提到饮食知量，不要太多太少，要相宜而食，要意乐清净而受用，忆持饮食从消化、咀嚼到成办的过程，过患蛮多的。不过它还是可以借假修真，维持身体修持内心，还要回向。也谈到睡眠瑜伽，时间是中夜，还有怎么睡姿，以及睡的意乐要光明想，要有正念与正知等等，还有缘起想，以下会讲。

问：我在供养对方时，我不管他是真是假，只是想结个善缘，为自己以后的增上生做为助伴，这样的业算清净？

答：让自己善缘广增，为自己的增上生做为助伴，这是相顺我爱执摄持的善行，虽是为自己的善法欲，因为我爱执摄持故，所以还是有漏的。以我来讲，我会想：我跟对方结善缘，修行目的在于成佛，希望他好好修行，好好成佛。也有人说无相布施，即使无相布施也不违背善行安立。布施的我、被布施者、布施本身都无自性的。三轮体空是名言有，有三轮不是没有三轮，体性空不是没有，只是没有实有。所以不要有颠倒执着去作布施，没有说不要布施。至于结果如何是业判断的，当以业因如何去判断业果，不是想不想的问题，想福报没有什么过失的。不用刻意去分真假，个人造个人的业，只要我们没有贪着或让对方去做坏事的意乐，只希望他好好去弘法利生，我们也有舍心与供养三宝的心，不好好修，他有业报的，各报各的业。假如我们明知道他会造恶业，为了避免他造恶业的缘而不做，这样没有不对。对方因这个缘得到金钱供养而造业的话，我们还供养，表示我们没有智慧，因为这是为利他而做的。

但是如果我们修自己的话，不必这样想，我们只要好好的安立动机清净而做，难道修自己还要观待别人怎么办吗？菩萨也不是观待众生好不好才度我们的。

问：刚刚提到的二精进，可不可以解释成身体跟心，身体的姿态要怎样调整，然后要怎样去对治它，可以这样解释吗？

答：你的说法我不认同，你的说法是指临睡时的睡姿跟意乐，当下讲的是，好好睡觉可以让我们的身体在白天行善的意思，长养我们的色身睡眠，让我们在白天可以好好精进。你所谈的身心的精进，事实上是指精进的门径，不是精进本身，身体是精进的管道，用身体去做善法的，心也是生精进的管道，那是门径，不是精进本身。刚才所谈的恒常跟猛利是精进本身的形态，这是差别。你所谈的是怎么做，是精进的出口。身心本身不是精进吧！因为心有恶心的，身心不是精进的本质，是一种做事的工具、途径而已，精进时用心去精进可以，刚才所谈是精进的形态。

问：为什么二精进要放在惜寝瑜伽里来讲？

答：这里提到，因为是欲界有情，好好睡是需要的，可以长养四大种。因睡眠增长我们的体力、精力、能力，这样就可以好好修善品，由什么修善品？二精进。以我来讲，二精进是指恒常猛利去做善事是有堪能性的。身体如果很好的话，睡时可以帮助醒时的修

行，这二精进对恒常猛利去做善事有帮忙，来自于长养身体，醒时也可以帮忙睡时，醒时好好修，睡觉可以好好睡吧？它是互为因果的。

问：可以教导我们饮食前的供养吗？

答：供养是很重要的，饮食前先以三差别法的意乐，饮食是三士道功德的本质，外相是美好的饮食，作业是可以让三宝跟众生得到大乐受，还有将饮食幻化成无量，如普贤供云一样无量无边，这是饮食本身，接着要明现前方的所供境，缘念起三宝在前方真实而有，三宝也慈眼垂视着我们，因为他也要我们积资粮，我们要对三宝有信心去供养，接着观想我们的后方今生累世的父母及怨亲债主，还有我的敌人与地狱、恶鬼、畜生、人道等一切六道众生，带着他们一起做，每个都合掌想，我们是维那，意乐是我要成就前方三宝的果位，成就他们的功德为利他故，为了修行所以我要好好的维生，我要好好受用，所以我先供养，如此缘念，供养完后，生起愿速完成菩提道，愿速成就菩提果，观饮食本身、受供境的所缘、后方的有情所缘、供养者的意乐，带众生好好的供养，供养给我最尊贵的具恩根本上师跟十方之上师，供养眼前的三宝跟台湾、亚洲、大陆、日本、南传及十方所有寺院的三宝，供养完再念——嗡阿吽。

在藏传的「嗡阿吽」是净化、广增、无尽受用的意思，尊贵 大悲尊者说：念「嗡阿吽」没有意乐的话，一样不会有作用的，要有真实观想信解净除污垢，转增无量，受用无尽而做这样的供养，主要还是供养比较重要，为了要广增，所以才念「嗡阿吽」的，一定要有法义的缘念为主。

## 菩提道次第《广论》

2006年五月四日

宗喀巴大师造

妙音讲堂开讲

法音法师讲述

第二十八讲

三界大悲尊者宗大师的教法有一些很重要的特色，其教法特色<sup>iii</sup>是，依止三种传承——见传承、行传承以及加持传承，即所谓的深见派传承<sup>iv</sup>、广大行派传承<sup>v</sup>及修行加持派传承<sup>vi</sup>，很明显是来自龙树、无着、寂天的教规。同时，宗大师的教法，也具有噶当三法流<sup>vii</sup>（经典派、教授派和口诀派）的特色，尤其具有文殊菩萨直接口传的教授。所以，在西藏通称宗大师为能仁第二，他的教法是无垢、纯正、清淨、圆满，抉择佛陀的教义跟意趣，同时含摄三藏要义，因此，我们所学的教法本身是没有什么错误的。

如宗大师所说：所学的教法正确圆满，不是生起功德的主要因素。主要是能学习教法者本身，必须符顺于圆满无误教法的内容，具有相对的条件跟程度，乃至动机，才会让学习的教法，产生力量与效果。所以，我们更强调动机的清淨，以及知见的正确。在《金刚经》和《般若经》都有提到：书写、读诵、闻思、学习空性教法的功德，胜过于以三千大千世界的七宝作供养。弥勒菩萨的著作《现观庄严论》也说：菩萨一天修空性的功德，胜过最利根的声闻行者，于长劫中修空性。这是很不可思议的，因为发心不同所致。发心也就是指心量跟动机，生起证心，产生觉受，是不容易的。但是我们必须对这样无垢、圆满的教法，在学习的当下，即使不能够证悟或起觉受，我们也要安立纯正动机来学。经由法义的学习，净化生活以及心中的污垢。让我们心中的功德，未生令生起、已生令增长、串习到究竟，这是我们学佛主要目的。我们师长说：精进不一定有用，而是要正确。因为如在牛角上挤牛奶一样，是不会有牛奶出来的。拼命的精进，可是学错了，因为因缘不具足故，是不得正果的。所以，所学要正确，尽可能有师承教授，契合佛经论典，以及具足正理安立。要观察可观察、要思惟可思惟、要修行可修行、要产生法乐可生法乐，这样的法，才是我们所要的。

同时本身也要有点付出，就是要精进。佛像、寺院、经书都不会成佛，是人成佛，人成佛就是要人去修的，要修就是要有正确的方法、次第、自己也要精进。否则光说自己修不好，而不去造作正确因缘，这是不对的。我们一起勉励，对这无垢、纯正的法义跟教法，能有信心跟希求而想学，这善根要随喜、并且要持续。同时要安立纯正动机，修不好没关系，想修就好；能够做到或做不到是一回事，想做是比较重要的，这是我们要强调的。佛法的学习不容易，要有代价，至少可以帮助我们，人生过得比较快乐，正见比较正确，心量比较广大，恶心比较减少，总是会比较快乐，这是一定的。这种快乐的改变，是从内心的，跟一般五官的快乐是不太一样，希望我们都能趋向内心的进步。我们看五十二页：

我们提到四种资粮是生起三学的共因，提到所谓消极的密护根门，积极的是能够对境转念，对境练心，以缘为师，这是最不容易的。还有提到正知而行、饮食要知量，合量足

量就好，不要太多太少，同时要去除对饮食的贪着。要去贪着，所以要想一下：从取得、咀嚼到消化，还有守护的那种辛苦与过患。虽然如此，饮食要借假修真，维生修心，所以还是要受用。受用时，要能够上供下施，为利他，并且发愿回向而受用，这样还是好的。也提到精勤睡眠瑜伽。谈到睡姿、何时睡、睡时的想法，上回谈到光明想、正念想、正知想，今天谈到的是起想，即未睡以前，要想何时要起来，又称牵引力，牵引我们何时要起之想：

**起想有三者，谓一切种其心不应为睡所蔽，应以精进所摄之心，惊惧而眠，犹如伤鹿，由此睡眠，不甚沉重，不越起时，而能醒觉。**

分三点来说明起想，「一切种」指一切时处、任何情况之下，我们的心不要为睡眠所覆蔽，因为不睡不行。覆蔽是指自愿取受、很贪着，换句话说，睡是要睡的，但不要意乐放逸，或自愿取受于睡眠。那应该怎么办呢？精进是好乐行善的心所，所以要有精进善心所摄持的心，「惊惧而眠，犹如伤鹿」，要如受伤的鹿一样，但不是神情兮兮的紧绷着。意思是不能没有任何法念去睡觉，不能像睡死一样，要为精进而睡。

精进而睡，有两个重点——

第一为了下回、明天，要勇猛精进，所以要好好睡，为精进的意乐而睡是可以的，既然想维生，就要好好睡，再好好修心。

第二是不要太熟睡，一醒就很容易起来精进，睡死了不好，不能像昏死一样，太熟睡不行。沉没的因在昏沈；昏沈的因在睡眠。太过于昏睡会导至昏沈，对修行就比较不容易。「不越起时」，因为有牵引力，所以在未睡之前，给自己一个暗示，我几点要起来，大概就会起来，也不必用闹钟。不要太熟睡，发愿为下回精进好好睡，这是起想的第一种。

**二者谓作是念，我今应修，佛所开许恬寤瑜伽，为修此故，应大励力，引发欲乐。由是能依佛所开许狮子卧式眠无增减。**

临睡之际要这样想，我应该要好好修习，这是佛所开许，修睡眠瑜伽。应该睡、应该好好睡，可是要依止法念而睡。法念最好是菩提心，用菩提心的意乐去睡是最好的，为如此修，所以要好好睡。运用下座的任何行为去作瑜伽，瑜伽的藏文叫「内揪」，中文是真实相应的意思，也就是内心真实与法义相应。动态也是一样，如果我们内心真实与法义相应，就是修下座瑜伽。这很重要，洗澡、吃饭、工作、睡觉都可以修的，我们若不懂就慢慢累积，习惯就好。「应大励力，引发欲乐」，《华严经》〈净行品〉讲很多，如“睡眠始寤，当愿众生，一切智觉，周顾十方”等经文，可常念诵。因为有那样的意乐，想修行而睡觉，把睡眠变成修行。「由是能依佛所开许狮子卧式眠无增减」，意乐是以想修行而睡觉，所以不会增多，也不会减少，睡得刚好，是第二种起想。

**三者谓应作是思，如我今日勤修恬寤，及诸善法，明日亦应如是勤修，由是，于善欲乐相续，虽忘念中亦能精勤修上上品。此食睡行，若能无罪，具义而行，现见能遮众多无义虚耗寿数故。如圣者无着引经，如所抉择，而为解说。**



第三的「应作是思」，是指投射力，投射我今天临睡前的检讨跟鼓励。临睡前想，头上方是三宝，跟三宝感恩，检讨今天早上的发愿，有没有如实；不如法就去忏悔，明天就不要做了；如法的话，就随喜鼓励自己，明天继续做。这是比较如法的程序，不这么做还是放逸的，点滴累积的力量，是不可思议的。若干时候，心就不太一样，临睡等于临死，临醒等于投生一样的道理。

所以，修持临睡的检讨跟鼓励，还有忆念善法而睡，明天也要这样修，给自己做个投射。其实，每天都是最后一天，也是最好的一天，要这样去想。「于善欲乐相续」，临睡以善心睡，明天也善心而醒，如此的话，即使有妄念，因前心以善的续流摄持，后心也会有善的等流相应。之前如果心是以善的意乐相续的续流摄持，当然相续而有的后心也会是善的，这是一定的，所以，妄念中也可以进行善品的教法。各位记住一点，心都是随行串习而有无。

「此食睡行，若能无罪，具义而行」，睡眠的行为如果是无罪，即是如法没有染污，而且具义而行、具有善念而行。没有染污、如法、具义而行，这样去吃、去睡。我们师长说：这样去逛百货公司，都可以供养的。这是看个人意乐问题，如果是密法的方便，有乐空不二智。显教至少要想到三宝、众生，把这最美好的资具，供养三宝，再去工作。反正一定要吃要睡的，如何把它变成一种累积福报的缘，要看有没有法的念头，有没有善巧及能力，否则都一样的。难道菩萨不逛百货公司的吗？只是我们凡夫用凡夫心去，菩萨用菩萨心去，不一样的。要把佛法融入生活中去应用，是最重要的，不然要等到何时，解脱也很困难的。只能尽量把佛法运用在生活中，没有染污、尽可能如法、有善念，也许这样我们会觉得过得蛮快乐，蛮有成就感的。我们罪也是造，边造恶、边造善是我们的写照。既然还有善根想造善，就运用在境界中，以生活中日常所需去修行是好的。如果可以这样，就可以遮止很多没有意义的事情，「虚耗寿数故」，因为睡眠占了人生一大半，一天的三分之一，午睡、早睡、小睡，...等等。所以要想办法让睡觉变成修行，没有那么精致，至少有内容。修行尽可能是二十四小时，这点无着菩萨引经抉择去做解说，是第三种起想。

**如是唯除正修时中有不共修法之外，加行正行完结中间诸应行者，从此乃至毘钵舍那，所修一切所缘行相，皆如是行，已释中间所应行说。**

大师总结，我们现在所谈的从依师之理到六加行，之上告诉我们三合一的引导——持戒为基础，持守律仪，同时净罪、积资、将护所缘境。再提到下座修的四资粮，前行安立清净动机六加行，正行好好观修依师之理，用止观心去观修，后行要回向，这就是上座串习、下座运用，下座时必须修四资粮。「唯除正修时中有不共修法之外」，「正修」指上座修，正在将护善所缘境的时候，「不共修法」，是指法类可以不一样，比如今天修依师，明天可以修暇满。法类不同，模式是一样的。先六加行，如果太多，可以先缘念皈依发心偈，缘念前方信心的所缘三宝，**后方**悲心的所缘众生，动机先安立，之上称世尊名号三遍，再做皈依发心，这样也可以替代六加行，如果可以就以六加行作前行。正行是看当下的法类，要修一个礼拜以上，其他略修，完结就回向，当下的主题是什么，也可以个别回向。「中间」是指下座修、座间。「从此乃至毘钵舍那」，这里的此，是指依师之理。从第一步的依师之理，到最后一步的空性胜观，所修的所缘行相都要这么做——上座修跟

下座修，上座时的前行、正行、后行都一样；前行的动机调整，正行以止观心去将护一下善所缘境，让我们的心数数串习、数数靠近习惯法义叫修行，不是只有双眼一闭、双腿一盘而已；后行就回向下座。「已释中间所应行说」，指下座未正修之间，所应做的，都已有一个共同的解说，以上这是四资粮的部分。

（第五十二页九行）

**第二破除于此修轨邪执分别者。心未趣向圣言及释诸大教典，现教授者，作如是言，正修道时，不应于境数数观察，唯应止修，若以观慧数观择者，是闻思时故。又诸分别是有相执，于正等觉，为障碍故。此乃未达修行扼要，极大乱说。**

这里是他宗及不懂的人之说法，在此宗大师有做一些批判。圣教要久住，要把根本因跟圆满因掌握住，纯正性跟圆满性要掌握住。邪说横行的话，圣教就隐没，邪说比不说还严重。不说至少还保持圣教的形态，乱说的话，就把根本因拔掉了，众生被一盲引众盲，很危险。所以学佛要很小心，我们不学还比说错、学错还好一点，因为这会安立邪见习气的，以后要改很难，所以要破邪显正，才是对的。

第二要破除修法仪轨的恶分别心，「邪执」是颠倒执（恶分别心），怎么破？「心未趣向圣言及释诸大教典」，心不了解或不相应佛说，不懂佛说以及不知道解释佛说的论典是抉择明显修行指导教授的人，不知道量经论所说的内容是修行指导的人，怎么胡说——正行修道时，不对境观察，因为观察是智能分的作业。要放掉智慧观察，只要以止心安住，完全专注，定在那里就好。为什么呢？只有闻、思的时候才以观察的智慧一直观察抉择，修的时候不用观慧去修。这说法是大错特错的，因为有闻慧、思慧、修慧，怎么会说修的时候没有智慧？有修慧这个词吧。

「又诸分别是有相执」，这里的分别包括善分别，不管恶分别、善分别都是分别、都是不好，分别不管善恶分别，包括非理作意跟如理作意，两者都是执着。「相执」指实有执着，应该是人我执、法我执。意思指凡是分别，就是无明，就是执着实有的行相，既然恶分别、善分别都是无明执着的话，「于正等觉，为障碍故」。正等觉是佛果，无明执着对成佛是障碍，所以都不要分别，去修行就好。这里有两个邪执——颠倒以为正行修习与观察没有关系，观察只是听闻跟思惟的时候用的，修的时候不要观察，只要一心专注、安住就好，这是第一个邪执。第二邪执是认为，一切善恶分别都是颠倒执着，所以会障碍成佛，因此不要分别。这些说法一下就可以破除了，因为闻思修是前前因、后后果；要修一定要具有闻思的力量，怎么可以说，闻思跟解行分家，听闻是解、修行是行，那闻跟修没关系，即使是密勒日巴也不敢这么说。某些现象，如有人说食不饱、戏论、把佛法当学问，所以他不修行，这是他个人行持的错误，不能说闻思修不是一贯。功德成办，一定要闻思修一贯，这是一定的。如果只看到某个学佛人的过失，或做法不当，就认为闻思不要，这是邪见，那是不懂怎么调配。佛法不是这样学的，只怪自己没能力、没善根，要忏悔，不是怪佛法。

提到分别是障碍，其实是不对的。是要修，但是修也不是只有止修，其实格鲁派更重视观察修的。白教很重视信解修——上师说什么就做什么，马尔巴跟密勒日巴是白教噶举

派的祖师。宗大师是噶当派的祖师，重视智慧的抉择。宗大师本身的教法，或对易于了解之处未有广说，但在难处有广说。宗大师在最难的地方，抉择得很深细，一般的就带过去。我们却在最容易的地方到处补充，难的地方就念过去，那表示我们没法义，最好我们要深细抉择，这才是功夫。

宗大师教法，是很重视观察修的。不是认为止修不是修，而是要更重视观察修。我们师长说，我们的智慧开不开发不知道，假如我们今天听闻一个教法，即使我们没有修行，也可去除无知。比如我们对我爱执不懂意思，经过别人告诉我们，我们知道意思了，这不是去除对我爱执的无知吗？所以即使没修，可是我们对每个法义，都去观察了解之后，至少一一去除无知跟邪解。只有止住修，很难去除每个无知的，只一直安住打坐，无知如何去除呢？是要去认识，无知的意义是什么，对反是什么，行相所缘是怎么执取的，以正理安立把它破除，才可以去除无知。光闭眼睛，无知会没有吗？不太可能的，所以智慧是很明利的。

「此乃未达修行扼要，极大乱说」。为什么这个人会乱说，有这两个邪执的人，也许不是别人，而是我们自己。没有达到修行扼要，不懂闻思修是一贯的，这是乱说没错。因为他不能彻底的知全道，才有这些邪执的。如果我们把全道学完整，大概不会有这个情况。前前的因，后后的果，整个次第引导、内容、转增、从粗到细、从浅到深，全道的道体跟轮廓、架构、钢骨建立得很好的话，不至于会有这些邪执。各位也可能有这样的危险，因为得少为足也不无可能，要很小心，学得不是很清楚的话，很容易变成相似法。

**《庄严经论》云：「此依先听闻，而如理作意。起修正作意，真义境智生。」此说从其思所成慧，如理作意，所闻诸义，修所成慧，真义现观，乃得起故。**

《庄严经论》作者是弥勒菩萨，这是很重要的慈氏五论之一，也提到闻思修一贯，《庄严经论》提到：学佛首先要依于听闻（用耳识去听受师长的教授，用意识去作分别，得到了知，叫听闻的意思，由闻而知），靠别人教化而听受了解，这不够，还要如理作意（如其经教，跟师长所教化的内容，不但是知道，而且要更想一次内容），刚刚是听师长教说才明白，现在不只是听师长讲解而已，而是对别人告诉我们的教说，我们要再想一次，找理由再想一次，叫自内思惟。不只靠他方听闻而已，依正理观察得到经验的觉受，更进一步去思惟。听闻是闻，如理作意是思。「起修正作意」，对于所决定的、思惟的法义，要去串习，好好去习惯它，产生经验觉受。到最后「真义境智生」，真义指空性义。「真义境智生」指空性义的智慧生起。这很明显是指缘空性的闻思修三慧，先依善分别的分别证，再得到无分别心的现观证。「此说从其思所成慧」，闻、思、修慧，因果是一定的，不可能先思再闻。举个例子：加行道菩萨的空性智慧，都是修慧，没有闻慧跟思慧，可是大部分都修慧，对新法义还是闻慧的，不懂的法义还是先听闻（闻慧）。同样的道理，资粮道是比较低的，资粮道菩萨大部分是闻慧跟思慧，很少修慧，可是对某些法义是修慧的，凡是新法义的证悟或了解，都是要透过先闻、中思、后修的过程。

所以对一个主题来讲，三慧的因果次第是决定的，师长说：闻、思、修、闻慧、思慧、修慧这六者关系怎么安立，有很多说法。取一个师长的说法，先透过别的师长告知我们，由意识的分别得到了解，这是闻慧。依止他方师长告知，得到了解叫听闻，听闻的法

义，要常常去想一下。比如依师之理，要这样修，听到了，我大概知道了，可是知道还不够，还要想一下，为什么这样，为什么那样，这就叫思惟。自己再找理由去思惟，不是单靠别人告诉我们而已。思惟的法义要去串修，串修是心常常去靠近法义的意思，让心去熟悉、习惯、定解、串习、修习。由闻而思，由思而修。接着法类有两种，一是方便分——如菩提心、业果、皈依；一是智慧分——如证空性的智慧、无常的智慧。法类不同，修智慧分主要是靠证悟；修方便分主要是让心变成法的本质。

不管是方便跟智慧的法类，我们听闻、思惟、串修，接着，如果是智慧分的空性义而言，我们听闻、思惟、串习了。这样都还不到闻慧，**闻慧**是指由之前对空性义，以闻思修的力量，导出定解，由随行定解产生的证悟，才叫闻慧，证是比量证。**比量**的定义是，对于该法，比如空性，我们安立清净的正理，而导出一个没有欺诳的分别心的正确认知，就是证悟的意思。证悟的证是这样的定义，是比量证。透过安立正确的理由导出很决定的心，或决定的想法，就是证。所以，什么时候证空性？就是这样证的，先闻思修。以至尊法幢尊者的观点，闻慧就证悟了，所以由修产生闻慧，这一定要证的，闻思修不一定要证的，如我们可以闻思修，但是没有证。最初闻慧，是比量证，思慧指我们所听闻的法义继续一直修，就变成思慧的本质，力量会比较强。基本上，闻慧的时候是初证（分别心的比量证）；思慧也是分别心，可是它不是初证（是已证再证），力道不同的；修慧一定要得止观以上，没止观不可能得修慧的。一样是证心，可是要得止观，才可以安立为修慧，所以闻、思、修、闻慧、思慧、修慧，到最后，是无分别心的修慧，就是亲证，圣者才会这样。凡夫没有亲证空性的智慧，只有圣者才有，智慧分是这样产生的。

如果是菩提心的方便分，我们要跟师长听受菩提心的教法，如我们跟师长听授依师之理是属于闻，然后再思惟一次，常常观修依师之理、观修，生起觉受。以方便分而言，这不能叫慧，只能称为非造作的觉受。方便分的修习有分所谓的暖气觉受、造作觉受、非造作觉受这三种过程。比如透过师长讲授依师之理，我听懂了，我也思惟了，我也串修观想了。若干时候，我们可以感觉，要修就可以修起来。有那种感觉的时候，就是暖气（要修就有）觉受。这还不够，更重要的是造作觉受。一修就有，没修就没有。最后由此导出非造作觉受，是指具量的。具量的生起指什么时候都很容易生起（依师之理）的想法，心变成具有（依师）的心。方便分的修行要这样修的。方便分与智能分有它不同的程序。

暖气觉受是经由前面的闻思修，产生只要修就会有的觉受。造作觉受是刻意想的时候就会有的觉受。具量的、任运的非造作觉受是去菜市场或其他地方，一遇到缘就会生起的。睡觉时刻意想是造作觉受，做梦时想是梦习气、**唯识所现**。因为当下没有想修的心，是梦中的心造作而已，如果梦到法义是醒时的串习力导生的结果。虽然梦本身是颠倒识，它是好梦，善法相顺的。资粮道菩萨因为串习很久，梦中也会证空性。

闻、思、修、闻慧、思所成慧，如理作意，对所闻的法义去串修，正义现行，就是亲证，先依止善分别心，得到无分别心的证悟。所以这可以破支那堪布的说法，他说不要分别，分别就不能证空性了，这是大错特错，**证空性一定要先有善分别心的，如果没有善分别的比量证，不可能有无分别心的亲证**。依师长跟书本的文词观察得到的了解与定解叫**闻慧**；主要不依师长或书本的文词，自己思惟法义，所得到的证悟叫**思慧**；由止观所摄的分

别心的证悟叫**修慧**，每个都有不同层次，听别人讲所得到的证悟是闻慧；自己思惟所得到的证悟是思慧，具有止观摄持的证悟是修慧。外道也有止观，也有修慧，那是世间修慧。

一般而言，方便分的法类是心上要求相应的，智慧分的法类是心上求证悟的，相应跟证悟不同，相应指暖气觉受相应、造作觉受相应、具量的非造作觉受相应。证悟指闻慧证悟、思慧证悟跟修慧证悟，最后转为亲证的本质。不要不懂，只说要功德，功德也是要有内容的。做义工，所得的福报是什么位阶，要看依什么意乐或内容去做义工，得到什么样层次。法是总名而已，法怎么修，要看行者成办功德的能力。比如念经，有人只是念过去，有人会有觉受而掉眼泪，或有法义的相应。法一模一样，行者的修行力不同。功德有无的判断，不在外相，在于修行成办功德的能力。

智慧分的法类，要先怀疑，再了解，然后定解，再证悟，再亲证，有一个次序，不是如想象的那么容易。方便分的法类，要先了解，再有暖气觉受、造作觉受、再有具量的非造作觉受，最后到究竟。道次第的行品就是方便分，见品就是智慧分，要生起道次第的功德，没有这样修，不可能成办。皈依心的生起，一定要先了解皈依的意思，再得到暖气觉受、造作觉受，一修就有皈依心之想，不修就没有，到最后就任运了。如果不懂，跟别人讲也很难，自己在什么位置，也很模糊。外道也有修慧，看所缘是什么，缘不动业或轮回业可以有修慧。缘空性的修慧要加行道以上，资粮道也不可能有。

（第五十三页一行）

**故所应修者，须先从他闻，由他力故而发定解，次乃自以圣教正理，如理思惟所闻诸义，由自力故而得决定，如是若由闻思决定，远离疑惑，数数串习，是名为修。**

所应修是怎么修的呢？首先向他方师长，求听闻了知叫他力，他力得证悟叫闻慧，自力得证悟叫思慧，随行定解产生证悟叫闻慧，「自以圣教正理」，指依据佛说叫圣教，正理安立、如理思惟，不依别人的力量，得到定解跟证悟，而是自内思惟法义，叫自力证悟，这是指自内思惟而得定解叫思慧。宗大师有说过：「首需广大求多闻，中需遍摄诸经教，最后日夜勤修行，以此回向圣教住。」在听闻的时候，不是很确定，大概这样那样，但不确定。这不确定，是因为只有听闻而已，进一步要如师长所教授去思惟，引经据论或正理思惟、观察抉择，会得到更深的认识跟决定，这是思慧。为什么很多人都说：知道做不到，因为没思惟。没思惟，怎么可能知道做到呢？一定要透过思惟，将所知道的变成能做到，思惟之后，才可能串习跟证悟的，所以先求了知，再求常思惟，再求心常串习，以后慢慢就会改变。法这个字在藏文叫「却」是改造、造作的意思，改造我们的心，跟法结合、变善良，一定要透过了解、思惟、串修，产生觉受，才可能吧！可叹的是，大家都认为这样很辛苦，都不学，给我容易又快速的吧，我们不是菩萨，不可能的。供花等法行都有功德，功德大小，要看是什么人，以什么意乐去做。

如果有闻思决定（去除增益），透过如理的听闻、了知、思惟，把疑惑增益见去除，才可以修正确的。所以学教法、知教法、修教法，才可以以法利他，我们不学、不知、不修怎么可能利他？而且要知道正确跟圆满，所以要远离疑惑，要破除增益见，把无垢的正教数数串习是叫修行。

所以我不是常说：愿修所闻义（愿意常常串习所听闻的法义）。这是佛弟子很重要的一个发愿，看看经书、念念经书、读诵经典，只说某段某行在哪里，引经而辩论，即使会讲也不够的。一定要返观自照，当下法义，我们要内心决定，不决定的话，如何去安立？要常依止思惟修，从经验上去如理作意，这部分很重要的。

**故以数数观察而修，及不观察住止而修，二俱须要。以于闻思所决择义，现见俱有不观止住，及以观慧思择修故。**

既然要用闻思抉择法义，把疑惑去除。不好的疑惑叫恶疑，还有一种是邪解（邪见）跟未解（无知），此三种（恶疑、邪解、未解）要破除，才可以安立正见。那修行就有两种形态——常常观察而修（以智慧观察），不观察而止住修。这两者都需要的。《解深密经》说：一切世出世间的功德都是止观之果。这句话要辩证一下，不是照字面解释的，应该解释：由止住修与观察修来成办功德，是对的。如果说功德都要止观的话，凡夫都没止观，不就不能行善了，这是不对的。这是讲：止观包括随顺止观，止住修是随顺的止，观察修是随顺的观，这我们都有，我们用智慧去判断是观察修，心安住在那里叫止住修，这是随顺的。

所以止修跟观修是工具，佛法是内容。所修品是内容，要用止观心去修行。没有这工具会沉没掉举，会散乱，没什么能力的，只有止观，也不能成办功德，只有佛法，也不能成办功德。一定要把所学的法义，透过培养定慧的力量，二者相辅相成，才可能增上。止是专注，观是分析，止住是心对所缘，坚固安住不外散，观是心对境有了知，观察抉择跟证悟。**心专注那一分叫止，心证境那一分叫观。**我们的心都有专注、观察及怀疑的，我看我们对世间法，很容易专注跟观察，佛法就不行，这是很悲哀的事。

因此两者都需要，闻思之所决定的法义有两种——不观的止修跟观察的修，都是需要的。佛法大部分都是观察修为主，少部分是止住修。禅定、静虑是需要无分别的止住修，大部分的法义，最初不观察不太可能。观察是要我们破除非理作意，如理思惟的善法欲，是我们要有。当然到究竟的时候，就如《金刚经》所说：过河就要放掉船一样。到彼岸就是佛果或涅槃，到时法要舍吗？法不是要修的吗？法要舍为何要皈依三宝？经典该不该舍？阿罗汉是不是究竟的？菩萨道是不是究竟的？不是要修、取受的了吗？为何不究竟？这些是很深的课题。

我们要先闻思抉择，修的时候，可以用止修跟观修，间杂修都可以，止观并用，双运修也可以。如定是以止修为主，前方便还要有一个观察，像定的话，主要修的时候，以止修为主，其他都要观察修为主的，所以要先闻思，修的时候，看法类而安立修法。

**是故若许一切修习皆止修者，如持一麦说一切谷，皆为是此，等同无异。**

既然修行方式有两种形态，因此有人说：佛法的修行只有止修，那观修就不是。这种说法变成了，既然要止观双修，而却说只要止修，那不是认为一种麦就是全部的谷类吗？麦是谷类之一，不能说谷类就只有麦而已，好比我们可以说一是一切吗？一块钱跟很多钱一样吗？**因此，法的修习只有止修，这是不对的，事实上大部分都是观察修的。**因为必须



经由观察，心得定解，而去除障碍的。只有止修，没有力量。**现在很多人很想修定，那是蛮危险的。**因为，没有道体摄持的话，我们光图短暂的身心宁静。大家知道知道无想天的众生，就是单单修止的关系，变成愚痴因。单修某个法类是有效果，可是有限的，成佛还早得很，也会有负作用。

闭关是很好，不一定是止修专注而已，好比有念诵、大礼拜、止修、唱诵仪轨等。闭关不是只有打坐的意思，人家打坐，也许是观察修。比如依师之理，我们一直想，前方现我的上师，我带众生观，观如所说，师长是佛，理由何在？想到蛮决定的，师长就是佛，理由这样决定以后，我们就不要再想了，就开始安住在那边，就是止修。止修又跑掉，再又回来观，师长一定是佛，理由是这样，又止又观，又观又止，这样修行。先观后止，止完跑掉又观，观到比较定解再止，一直**双运**，会比较有力量。我们大部分都是观修比较多吧，如分别想，或是念经唱诵，念诵这比较难，因为我们是缘外境而念诵，不是用心去思惟法义的。心容易跑掉，离开所缘境，因沉没、掉举不安住而离题，这时又回来观，法义不坚固，容易跑掉，观不住。诵经时，心是专注诵，还是观察诵？是随文作观，还是一心专注诵，还是顺口溜？有时身口业在佛堂念经，意念已经跑得不知何处了，这都不算修。

如果要修行，一定要专注就专注，观察就观察，随文作观，比如，我在听大悲尊者讲经的时候，我会耳根听受，心中作意，思惟大悲尊者所讲的意思，甚至会想一下，跟以前所学的不一样是为什么？要多心齐用：意识想，眼识看，耳识听，手要动，身识动，又抄、又看、又记、又听、又想，先速记，再思维，记问题，思维和以前所学的法义不同，理由观点何在，不记问题，溜过去就没有了，这是智慧力跟熟悉力的问题，如果没有止观的专注和分析的修习力的话，我们佛法的修习，会很弱的。因为没有内容，修不好，质量不好，散乱、沉没、掉举、心不能专注，不能观察，怎么会有好的修行？所以修行的形态蛮多的，只有单靠止修力量是不强的。

大约还剩 30 分钟

**复如闻所成慧，以闻为先，思所成慧以思为先，如是修所成慧，亦应以修为先，以其修慧从修成故。**

宗大师说：闻慧之前要先闻，由闻产生闻慧，我另一位师长的观点跟宗大师的观点是一样先闻——闻慧、思——思慧、修——修慧。我自己是采用闻、思、修一起，再闻慧、思慧、修慧。我认为闻、思、修是凡夫都可以做的，闻慧是证悟的部分。

宗大师的看法是由闻得闻慧，由闻慧起思惟，由思惟起思慧，由思慧起修，由修起修慧，这要自己去觉受，告诉我们闻思修是因果一贯的关系，以别人的告知，他力而证悟是闻慧，自内思惟，得到的证悟是思慧，由止观心摄持，得到的证悟叫修慧。

**若如是者，则修所成慧前行之修，即是修习思所成慧所决定义，故说修慧从思慧生。**

修慧的前行是透过修，修思慧决定的法义，如所决定的法义去串修，决定法义是思慧，法义的决定来自于听闻，之前要闻慧，很明显要先了解，再定解，得到串习，再证悟，所以修慧前是思慧，思慧前是闻慧，是一定的，三慧次第决定。

**以是若有几许多闻，亦有尔多从此成慧，此慧几多其思亦多，思惟多故从思成慧，亦当不歉。**

这里指闻大、思大、修大，闻小、思小、修小是一定的，不过密勒日巴是例外，有人是渐修，有人是顿悟，那是往昔已经数数准备好了，今生遇缘得成就，那不能当做我们正统的说法。以凡夫而言，正统的方式含遍是要闻大、思大、修大。如果不能做到，我建议闻精要，思精要，修精要，因为不可能广闻、广修，只能把精要处抓住，好好的闻思修即可，等来世看是否可以慧根好一点，能得善知识摄受。

《戒经》有讲三多闻——对经书多闻、在多位师长面前多闻、在很多益友面前多闻，不知佛法怎么修，要知佛法就要多闻。事实上，信心是基础的成就法而已，单有信心不能成就的，要能信智合一。没智慧，信心也不圆满、不清净的，所以为什么很多有信心的学佛人，碰到异状就怀疑、退心了。有智慧的人不是这样的，会想你这样讲，我大概知道什么意思，但是跟我师长所讲的有些差异，理由是为什么？甚至可以指出不对的地方，这才是对法的判断力。如果这部分很弱，就很容易被骗，有善根不一定有智慧的，就如有福报不一定有成就的，一定要透过闻思修一贯成办，闻思修证是生起功德的方便。

**如思慧多，则多修行，修行多故，则有众多灭除过失，引德道理。故诸经论，皆说于修闻思最要。**

思惟多，当然修行多，以转念而言，除了业果观，也可以用忍辱、念恩、悲心想、轮回苦、四圣谛、十二因缘、空观去转，否则会转不过去的，所以越多的听闻，方法越多，思惟就越多，能力就越纯熟，越可以从不同角度、方法去应对。如果不知广闻成佛之道，成佛很困难吧？

比如我们对六字大明咒有信心，这是善根。为什么有信心，因为它是观世音菩萨的心咒，而我们对观世音菩萨有信心，却不懂它的意思就念，只有信心，念咒当然有功德，可是很弱。这是一个阶段。

第二个阶段是了知「嗡」是咒语之首，代表身口意功德，「嘛尼」是方便分，「呗每」是智慧分，是方便智慧的意思，大乘深广二道的内容，等于道次第行品跟见品的内容，「吽」是圆满。如果我们懂内容，再去念六字大明咒，意义就不太一样了，懂咒语的意义去持咒，那力量是不一样的。

更进一步，不但了解咒语的意义，而且心跟咒语意义相结合去修正，这样的念咒不会一样的。从信心、只有信心到了解，最后法义在心中，有经验去念咒，功德怎么会一样？这有以上三种阶段的，角度越多的话，很多过失可以灭除，生起功德也较大。

举一个例子：有一位法师，退伍以后要出家，认识人生无常，就找一位具相的仁波切要修行，因为有善根，但没有经教的基础。苦修几年之后，去南印度听经，坐姿很好，献曼达也很好，不常听法，就这样修行。有人劝他，这样修，却不听闻教法，这毕竟有限，

他也不听，最后还俗了。还俗当然有很多因素，可是教法的正见跟正行听闻力，没有很确定圆满的话，对佛法的修行力，不会久及持续的。今生这样，来世还是要学的，只要是要成佛，就是要学，不这样深广的了知成佛之道，我们如何成佛？净土法门也是要依善知识——阿弥陀佛的教化，学习经教，不可能去弥陀那里，就可以不用听法了，等在莲花中受加持成佛。这样是不可能的。

不要认为一句佛号不变就能如何，祖师大德，没有这样修，我们要知道大德引用这句话的意思是什么，也许别人知道佛陀功德而念佛，知道佛是以何因而成就的，无知跟知道佛功德而念佛，不会一样吧？知道阿弥陀佛的功德之上而念佛，不会一样吧？有人也说，念一句佛号，代表六度万行圆满，至少我们要知道什么是六度。这句话是对的，问题是我们没有它的内涵，所以不能引用别人来证明自己已有修，自己都没有修行内容，引用别人是没有用的。别人说念佛最好，但对我们而言不一定最好，因为我们没有别人的内容。同理，也不能说自己的《广论》最好，自己学《广论》都未必学到正确的。

尽可能经闻思去确认法的正见。不修还没有关系，不懂佛法就不行，如何修？我们师长说：教法比证法重要。他说，有教法三藏住世，总是很多人可以修。如果你证悟，是你一个人的事情，你证悟，别人也不可能得功德的，可是证悟的经验、教法的内容没人弘扬，谁可以修？大家讲邪说，佛法怎么办？师长主要讲的是这观点，开始我当然也认为修证为主，师长说：不，对佛教来讲，三藏闻思教法的传持更重要。

佛法看起来很兴盛，佛弟子的素养如何才是问题？包括佛教的僧俗二众对教法的理解，法义的正确性，道体的圆不圆满，都是问题，所以大家说佛教兴盛吗？未必。也许这是末法现象。我们在色拉寺，也看很多很颠倒的事，所以很感慨。

**若谓闻思所抉择者，非为修故，唯是广辟诸外知解，若正修时，另修一种无关余事。如示跑处另向余跑，则前所说悉无系属，亦是善破诸圣言中，诸总建立三慧次第生起之理，则其乱说，「趣无错道，不须多闻」亦成善说。**

假如闻思所抉择的法义，不是为了修，也就是解行分家。我们只能说学太广，不会集摄，或当下是愿境，不能修；不能说闻思不是修行指导。是自己没能力了知，不知它的意义，抓不出重点而已。难道闻是知识吗？佛陀讲知识给我们听是吗？要修找另外一套是吗？释迦牟尼佛是这样讲经的吗？不会吧！一定是我们自己不懂、不会集摄、不会融会贯通的关系吧？闻所抉择是为了修，如果不是为了修，不是变成「广辟诸外知解」？变成知识，只是大家谈论用，正修时找别的、找口诀，看可不可以给我什么修行方便。

莲花戒论师有一个公案：马要赛跑，平常练习的地方，结果到了要比赛的时候，到别的地方去跑。这里要强调的是，正听闻跟正修习是要一贯的，我们不懂法义不要乱说，这很危险，容易谤法，把要成办的功德的内容曲解了，只能怪自己业障太重，不懂怎么集摄结合，不能说不是这样学。「则前所说悉无系属，亦是善破诸圣言中」，佛说闻大、思大、修大，前后因果，生起次第。修必具有闻思的力量，所以「诸总建立三慧次第生起之理」，也就是由闻、而思、而修次第的道理，「则其乱说，趣无错道，不须多闻亦成善

说」，这里就是乱说的话——要得到圆满无误的修道证果，不需要多闻，也就是不要听闻，直接修行即可，也许不只是别人，我们也是有这样的想法。

为什么那样的说法——不要听闻，只要修就好，很多人听进去了；反而要我们好好闻、好好思、好好修、好好证，却没人想听，为什么？是讲者没有功德是吗？如果我们本身小根、小器，先应机说法，可是以后会引导我们到正确的学习？另一种是，你是再来人，因为你闻过了，所以可以马上修，如果是凡夫，这样说对吗？这样没有违背释迦牟尼佛的意思吗？这样解释释迦牟尼佛的意思，不是谤法吗？不是邪说吗？这叫弘法？让人怀疑。世尊告诉我们闻思修三慧次第，不能以偷机取巧、速成、最好给我最容易的想法。又深又快又不用很精进，舒服学佛，可以成就，我也要，不可能这样吧！那世尊为什么要三大阿僧祇劫修行呢？世尊苦修才成佛，我们比较聪明？

以口诀派来讲，因为他是再来人，可以。如果是凡夫行者，他的根器，以白教而言，是不广闻。师长说什么，就听什么，就修了。这种人也会成就，只是要利他比较难。因为没有广大抉择经教，所以说的时候比较难表达，可是自身证悟是可以的，毕竟他是依着精要去修行的——实修。重点在于，广跟略都可以，因为每个人的根器、因缘不同，但是作用会有所不同。但是一定要解行合一。

**未达此等扼要之相，即是多习经典续部，与一从来未习教者，于正修时，二人所修，全无多寡。**

这是没有懂这道理的人的邪见，「相」是指表征、征相。很多广大听闻显经密续的人，跟一位从来都没有学习教法的人，修行时都没有差别，这是邪说吧！还是你会认同？这等于谤三宝。三宝教我们要先闻法，因为有很大的差异，广博了知显经密续的人，跟都不懂佛法的人，修行会一样，这没道理，因缘就不同了。

不必闻法串修怎么增上呢？佛陀三大阿僧祇劫，勤励的求法、苦修菩萨行，会是没有意义的戏论是吗？世尊求法是为了什么？他不是为求道而好好闻法的吗？为了一偈四句而舍身求法吗？那不是为修行指导而求？不是这样吗？世尊的法行叫戏论吗？我们要求多闻，多闻比较不会无知，不闻的话，易于无知而行。有闻没修，总是知道怎么修，只是没修而已。我们都不懂，因为无知，而会修得很好，我怀疑。所以多闻不修，还比较有修的机会。当然主要，是为了修，如果只是为了闻，我不认同，那变成文字游戏。总是懂多的人，比较有能力修行，如果都没有差别的话，那变成因果都没有差别，不会是这样的。

「与一从来未习教者，于正修时，二人所修，全无多寡。」如准备很多食材，做出来的菜色，跟没有很多食材，做出来的菜色，一定会有差别，不可能一样的。虽然都一样吃饱，但还是有所不同，它的选择性有不同。意思是广闻与否，对修行力是不同的，好比我们有《大般若经》的内容，跟道次第的内容去闻思修，依这样完整法的内容去修行，跟不懂的人去修行，力道会不一样吧？至少会知道，下一步是什么，蓝图都清楚。如果得少为足，闭门造车的话，是有善根，但不够的。这样的恶说，我们不能听受。

**又彼行者，是执闻法及观择等以为过失，诸恶轨派令成坚固。**

大师到这里驳斥，邪见者跟颠倒执取闻法跟观慧，都是过失，包括辩论都是过失。「恶轨派」指支那堪布、禅宗一派说放掉一切分别；以为分别都是缺失，都不要分别叫修空性，这是邪执。这会变成坚固的见解成魔子魔孙，还觉得很有道理。总言之，我们学道次而修习，没有广闻的话，所思有限，串修的内容跟方式也仅此于此，当然也安立为修行。

相反的，如果我们广闻现观、中观、因明、研讨法义，将所闻现为修习教授的话，去修会修得比较广，力量也更大。当然，只有广大听闻、辩论、了知意思，不用来修行、不心法结合的话，就可能成为戏论、如天成魔。有安立闻法习气，可是没有价值，也没有修行的功德，力量跟利益不大。

如果不但广闻、广思又广修的话，力量是不一样的。他很容易转心，也是正道的方便。所以弘扬正法，我们内心有教法的话，刚才提过——解行要合一，要广或略看个人而定。要弘扬佛法于外在世界的话，我们必须广闻，对善说、恶说引经据典，能安立各方面，才能跟别人讲，利他来讲，这是需要的。如果自利，就如前所说，有口诀派，好好修，也会得到效果的。

思惟这一个问题：多闻而不修和少闻而修，该选哪一个？修是好听的话，修什么才是重点。因为会变化，所以先少闻而修，保证下世继续当人身，然后发愿慢慢多闻，这是比较安全的作法。如果多闻不修，会有堕三恶道的危险，但有多闻的习气，下世起来比较快，可是如果到三恶道比较难听闻了。

可是有例外：如文殊菩萨跟六十位二乘种性者讲空性，舍利弗告到佛那里，问为什么文殊不善巧，这些人可以讲二乘教法，让他们解脱的，为什么跟他们讲空性，让他们堕三恶道呢？佛告舍利弗，你有所不知，这些人先安立大乘种性习气，他们堕三恶道以后上来，他们快成佛，而你会比他们慢成佛。说明闻法有闻法习气的，我们不要忽略这一点。因前世闻过，即使今生当牛还债，还会继续听闻，跟我们在红尘打滚，两者谁先成就还不知道。习气觉醒的话，当然又闻又修最好，如果硬要选择，先保住人身，下世继续增上，发愿学是最理想的。所以不能否定闻法的习气，因为那是不可思议的力量，多闻有修行及有调心的人，一定会增上的，金子是金性，虽然被污垢盖住还是金性，污垢洗掉之后就很快恢复光泽。比喻一个利根者，虽然暂时烦恼很重，因为是利根，转过来时就很快。当然，多闻未必调心，可能会我慢、如天成魔，堕三恶道。多闻而修当然最好，为修而闻，动机清净，不为八风而多闻，是很好的善根。

问：如何运用佛法在对境中呢？

答：空观、缘起观、消业想、悲心想、可以思惟苦谛、轮回苦性、皈依心、忏悔想、道次第都可以用，还有念恩想，能把恶缘转道用是比较殊胜的。

问：宗大师在此处特别提到破邪执的问题，是不是要结合造论誓言的——今勤瑜伽多寡闻，广闻不善于修要，观视佛语多片眼，复乏理辩教义力呢？

答：对，这是闻而不修，修而不闻的问题；闻而不修，修而不闻的缺点。所以要闻思修一贯，当然开始要这样抉择。主要是要劝我们听闻道次第，不听就别想修了，因为闻而

不修、修而不闻，都不对的，当然可以结合前面的造论誓言，主要是要先把错误的邪见破除掉，好好去闻思修三士道。

菩提道次第《广论》      宗喀巴大师造      法音法师讲述  
2006年五月十一日      妙音讲堂开讲      第二十九讲

佛经云：业力异熟不可思议，甚至具有大悲心的菩萨还可能堕三恶趣，明示诸多事情以业力决定。师长所说：业力的法则并非佛所创，也非众生的因缘，而是法尔缘起。对于业力的问题，应从法义上作更深入的了解与确定。

以佛法长远观，基于众生的业力，出生有好与坏，精进力有大与小，智慧力的坚固与否也有差别，每个人有不同的习气，加上今生的串习力不同，众生所呈现的情况自然就不相同。先天的习气与后天的努力，两者皆是业力。有情无始以来，都是有习气安立的。

西藏有一位上师骑着马，走到途中，马不走了。上师怎么打，马就是不走，这位上师觉得奇怪，往前看，有一只青蛙在冬眠，马如再往前踏，就会踏在青蛙身上，如是明白畜生道也有悲心。有些狗争食甚为凶残，有些不太与其他狗相争，狗道也各有不同性格，表征前世所留下的习气是各不相同的。下劣的畜生道也是会行善的，这都观待前世的习气与今生的努力。

我们应造的主要是法业；今生的安乐、来世的利益，以及增上生与决定胜的果报，取决于有多少法的功德在心中生起。即便如此，修学佛法的过程，不能求速成，求速成反成障碍。可能会兴冲冲学习，遇障碍即起退心，这些皆因不具正知见故。

事实上，凡夫行者快速成就，不但不顺因果，也是不好的征兆，因一切皆依相顺因缘而感果。所以不应求速成，除非是宿世有修，否则可能是学错或是着魔。

所谓法业：是运用佛法来调心，学习用佛法来调心的方便，就是法业的造作。事实上我们知道别人有烦恼，我们也有烦恼；或许别人的烦恼，我们不能改变，但是我们自己的烦恼，应该力求改善。也只有力求改变自己的烦恼，才有可能改变别人。烦恼很难调伏、善心很难生起，可是不应该求速成，也不应该因为困难，而放弃努力，这两者要中道调合。

总言之，我们学的是成佛的道次第，我们最好是透过听闻得到了解，了解后再一次思惟，思惟产生的两种结果——思慧了知。因为靠外在师长告知而了解，比较浅也比较不坚固，不但是基于外在师长告知而了解，同时将师长所告知的法义，再自内思惟理由、内容的话，这叫思慧了知，这是比较坚固的，同时会产生一种信解作意——做不到也想修和不修不行的心情。

所以了解还要思惟，思惟还不够，必须将所思惟产生的定解，多多的串习。只有透过自己的心去串习，就像烦恼透过我们的心串习一样，内心功德亦复如是。所以必须要多串习，然后将道次第的内容、修行方法、要点记住、习惯、熟悉、靠近它，慢慢就会在心中建立一种道次第的力量，这是上座串习。将上座所串习法的力量，运用在下座的生活境界



中，下座去运用。我们以往也许三毒五毒炽盛，比较容易造身口的恶行；现在因为闻思修，产生一点佛法的觉受、道次第的相应，我们会有一点力量去面对境。以前很容易生气、很容易看不开的事情，透过道次第的学习，变得比较看得开，这叫佛法的法业。这很重要，我们不看年纪，也不看其他，看功德为主，有没有进步为主要。希望透过道次的学习，讲者跟所讲的法，听者跟所听的法，要拉近距离，否则意义不大。我们看文（五十三页）：

上回提到破除邪执（颠倒主张），当下所讲的邪执有两种——第一认为修行是修行的时候，听闻跟思惟、观察是另一个时候，换句话说：把正行修行跟观察法义安立为各别无关。认为修是舍掉观察，一心专注，这是邪见。

第二认为一切的执着都是成佛的障碍，这是支那堪布的观点。事实上，闻思修是前因、后后果，修一定是来自听闻力、思惟力产生，否则不太可能。我们谈到蛮多修行的闻慧、思慧、修慧，它是三慧的一贯的因果生起次第，因此我们提到闻大、思大、修大的因果关系。如果不是这样的话，变成谤三宝、谤佛陀，因为如果不是这样，佛陀为什么要教我们佛经，为什么要宣说佛说，难道它不是我们修行的指导吗？难道它是一种文字游戏吗？或是一种学问吗？不可能这样的。

佛陀是将他以前依止善知识，如何依师学法，依法修行、得证悟、入道、增上，最后成就佛果的经验，用引权归实、契机契理的方式，来对众生宣说。众生能够做的，是依着佛所说的去修学，才可以成就佛果。所以说，佛不水洗众生罪，佛不手拭有情苦，佛功德也不可能移给我们，只有将他所证悟的经验告诉我们，让我们去解脱，这很明显。所以不能说闻思修没有相关性，我们只能说每个人根器不同，有的是慈悲门入佛教的，有的是信心门，有的可能是智慧门。不管是什么门径，我们要汇归到修行上，根器可以不同，道路要一致，除非根器不同，对广、略的喜好不同，否则修行内容不应相违。闻思修是一贯的，自己如果没有这样的知见，表示已经偏掉了，要忏悔自己的业障。

是故串习闻思二慧所决定义，虽非修成，然许是修，有何相违。若相违者，则诸异生未得初禅未到定时，应全无修。以欲地中，除说已得入大地时，由彼因缘，可生修所成慧之外，余于欲地无修所成，《对法论》中数宣说故。

这是很深的一段话，宗大师做总结。「串习闻思二慧所决定义」，因此串习闻慧、思慧所决定、了知的定解义，「虽非修成，然许是修，有何相违」，虽然不是修慧，但是主张是修有什么相违呢？修跟修慧不同，得到修慧要得止观，至少要止以上。修的意思是证，比如我们修无常，心中具有、证得、决定无常的法义，叫修无常，这不需要得止。修慧一定要得止以上，否则不能称为修慧心。

因此串习闻慧、思慧的法义，不能称修慧，可以称为修行，叫修。修跟修习不同——修是具足、证得、决定的意思，修习是串习、靠近、习惯它的意思，两者不同。如果认为前面所谈闻慧、思慧的法义，虽然不是修慧，而可安立修。有相违的话，「则诸异生未得初禅未到定时，应全无修」；「异生」指凡夫位、资加二道菩萨及一般凡夫，圣者之外的众生。「未得初禅未到定时，应全无修」，没有得到初禅无漏定为本质的未到地定，等于都

没修。初禅有分根本定跟近分定，这里属于近分定是前行，前行的近分定分有漏和无漏的（有漏——世间的止观双运道，无漏——出世间的止观双运道），未到地定是属于出世间的止，主要是缘四圣谛跟无我为主要所缘境。资粮道、加行道的凡夫位菩萨以及像我们这样的凡夫众生，假如心中没有得到初禅的无漏定的话，等于都没修，为什么？因为我们把修慧跟修认为是一样，没有修慧等于没有修。事实上两者是不一样的，修慧是修没错，没有修慧也可以有修的，我们串修闻慧、思慧的法义，也是修，不能说不得修慧就没有修。

修慧的安立，是从得止开始，初禅未到地定是无漏定，是得止以上。假如凡夫没有得到初禅无漏定，等于都没有修行了，这不合理。我们凡夫也可以修行的，不是到修慧才可以修行。修慧是很好的修行没错，但是闻慧、思慧也是修，否则会变成没有修慧的人，就没有修的过失，因为修慧要得止以上才有。修慧心分世间及出世间的止观双运道，这里讲未到地定是因为讲无漏定，主要是亲证，如预流果，利根的预流向，会利用初禅的未到地定去修无我、亲证无我，这是为什么讲未到地定的理由。世间止观双运道，外道也有。有修慧心，因为已得止以上。出世间所讲的无漏定是未到地定，为什么是无漏定，因为是缘无我。预流向时，是初果向的见道位，亲证无我是以未到地定为心的所依，这时他会得到无我的修慧。假如没有得到未到地定就等于没有修，因为我们把修慧当做修一样。如果认为没有修慧等于没有修是不对的。修慧是很好的修，可是没有修慧也是有修的。比如我们没有去大餐厅吃饭，可是在路边摊吃也是吃饭。当然功力不同，修慧一定要有止观摄持以上的，可是不能认为没有修慧就没有修，我必须证明这一点。否则这样的话，如果凡夫都没得到未到地定，就认为他们都没有修行吗？这样来说明，修不等于修慧，没有修慧也有修的。

「以欲地中」，这是欲界地摄。三界九地，「除说已得入大地时，由彼因缘，可生修所成慧之外」，修慧（止观）是属于色界心，如果我修止观的话，那我的心是色界心，身是欲界身，这可以不一样的。修慧一定是上二界所摄，不是欲界的法；欲界的法一定没有止观的。我们欲界心不能得修慧的，因为太粗糙。修慧要有止观，这里就有一个简别——见道位以上的菩萨，登地以上的菩萨，他们可以用欲界心产生修慧之外，「余于欲地无修所成」，其他任何欲界地都没有修慧的，「《对法论》中数宣说故」，这里《对法论》（上部对法是《集论》、下部对法是《俱舍论》），是指《集论》（无着菩萨造），无着菩萨在《对法论》里说：欲界地心是没有修慧的。所以我刚才有说过，修慧一定要止所摄，属于上界心。

有一个例外，登地以上的菩萨，可以用欲界心产生修慧，这是指圣者菩萨心中的戒。戒一定是欲界地，上二界没有别解脱戒，也没有出家众。圣者菩萨是在见道位，所以有欲界心为本质的出世间道，有欲界心为本质的道谛，这是圣者菩萨很特别的地方。所以大乘的修道位行者，他以欲界心为心所依，产生出世间道为本质的功德，所以有欲界心产生修慧是可能的，这只有圣者菩萨才有的例外。否则以我们凡夫来讲，得修慧含遍是要得止观的。

以我们而言，不得止观不能得修慧的。修慧是经过闻慧、思慧的前行。这是非常精致的心，能所隔远的显现没有了，能证的心跟所证的境，两者不会有对立、隔开的感觉，修

慧才会没有这种情况。这是闻慧、思慧所没有的，所以这样的心有很好的质量，要有止观成片的专注，专注的观察，这是修慧的特质与功德力。不是有止才有修行，以这里所提要有止才会修慧，但是没有修慧也是有修的，像我们一样，我们也是有修，修什么？修烦恼。修不一定只有止修，否则就没有得止的人都没有修行的缺点，那我们不都没有修行？各位至少都有一些些修行吧，否则如何累积福报？

得止跟得修慧心同时，修有止住修跟观察修，没有得止的凡夫，还是可以安立为修的，并不是只有止才有修，我们辩这一点，修慧是比较好的修，没有修慧也是有修，没有得止还是有修的，这里主要是破除只有止住修不用观察修，闻思二修就没有修行。

尊贵的大悲尊者说过：如果闻思不是修行的话，那修行也不是修行。因为没有因就没有果故。这已经很明显，闻思主要是要修行用。就如吃饭是为了去除饥饿，有饭不吃也没用，意思是我们目的是要修，虽然闻思而不修，利益不大，可是没有闻思，要修是会比较困难的。如我们没煮饭，怎么吃饭，如果开始动机是为修行而闻思，它也是修行。相反的，如果不是为修行而闻思，也不是修行的法行。

圣者菩萨以上的戒是欲界心，它们也是出世间的修慧、出世间道的道谛，告诉我们没有止是没有修慧，可是没有止并不是没有修，我们不是也有散乱修吗！基本上我们的心是欲界心，欲界心的定，专注力不够强，会受沉没掉举障碍，修行的质量也不会那么好，各位有这种情况吧，想修可是质量不好。

**故言修者，应当了知，如《波罗密多释论》，《明显文句》中云：「所言修者，谓令其意，成彼体分，或成彼事。」**

《波罗密多释论》是《显明句论》，《明显文句》是和《显明句论》同义。《显明句论》有两本，《中观显明句论》和《现观显明句论》。这里的明显文句即《现观显明句论》，作者是法友论师。此处「《波罗密多释论》」（《般若经》的解释），提到波罗密多的解释，必是现观的。

何谓修呢？让有情的心，「成彼体分，或成彼事」——心转为法的本质、证得法、具有法，名为修。比如修皈依，经由思惟，将心转变为皈依心的本质，生起皈依心即是修皈依。若未具足、证得，只是修习皈依，就还是串习而已。修大悲心则于心转变为大悲心的本质，否则只能是串修。所以，心转为法的本质叫做修，要怎么转？

透过长时串修法义，若干时，心中生起法的觉受与相应时，即名为修。比如修大悲心，缘苦众生的苦及苦因，不能忍受，生起一种任运自然，欲求救拔的量，心中即生为大悲心的本质。方便分的法类是让心转化成法的本质，智慧分法类则都须证悟。心成为法的本质，即法的本身，例如修皈依，心中应具皈依心。

**譬如说云修信修悲，是须令意生为彼彼。**

修信、修悲是让心转化成为信与悲的法，彼彼是所修法（如悲与信等）的意思，修行有四种形态，《分别光明论》云：

一、信解修：如资粮道只是入道，不具佛智，但资粮道对上道的佛智，会生信解，会相顺于佛智而修佛智，此是信解修，如密乘修法，自身不是本尊，但信解自身是本尊，即观想信解修。

二、本质修：心中具足圆满的大悲心，已具这个法，就是本质修的意思，心转变成法的本质。这不是容易的，一定要透过长期的闻思修才可能，否则如何将心变成法的本质。像我们现在，心有很多烦恼，烦恼就如我们心的本质一样的。我们好像很自然就会跟烦恼相应，现在我们就是要将烦恼对过法一样。如依师之理，我们心中有依师的量，依师的心，讲到皈依有皈依的心，修业果有奉行业果的心，有证四圣谛的心等等，把我们的心变成法的本质，心中已具产生所修法叫本质修。大部分的修行功德，都是以此为主要的。

三、是性相修：对未来自己将生法的体性、次第，依次作意一次，如对空性作意一次，为什么空性是无自性的，因为缘起故，把意义一直想，一层一层证悟叫性相修。

四、祈愿修：如我愿往生净土，我愿如何如何，发愿而修行，这也是修行的形态之一。

修行有四种，其中第二种本质修为主要。从各位修行，可以看出是修的位子或修习位子，还是思惟位子或闻思的位子，大概可以看出来的。修行有很多形态，大家要想一想。大部分是本质修跟性相修为主要的，要证这个法以及心中生起这个法，「修信修悲，是须令意生为彼彼」，这很清楚心要转变为所修的法才对。

**以是诸大译师，有译修道，有译串习。如现观庄严论云：「见习诸道中。」盖修习二，同一义故。**

诸位译师将修道译为串习道，《现观庄严论》第一品「见习诸道中」，见指见道，习是修道，「盖修习二，同一义故」，所以修、习两者同义。严格而言，师长说明，修与串习不同，如一直串习、熟悉、靠近、多想、多缘念、多观想，皆为串习不是修。修应具有，所以称为修习较恰当。比如有皈依心，即已有修皈依，如有止即有具修慧。总之，由听闻、思惟、串习、修习、修、修慧，此是功德生起的次第。大家要衡量一下自己的位子，不要闭门造车，或得少为足，自我感觉良好。

（第五十四页六行）

**又如至尊慈氏云：「决择分见道及于修道中，数思惟称量，观察修习道。」此说大乘圣者修道，尚有数数思惟，称量观察。思择此语，则知若说，将护与修二事相违，是可笑处。**

至尊慈氏（弥勒菩萨——补处菩萨而得名至尊），慈氏从当比丘到菩萨到佛都是慈氏，都没改变名字。弥勒菩萨在《现观庄严论》说：「决择分见道及于修道中，数思惟称量」，「决择分」是加行道，加行道、见道跟修道是五道的中三道，「数数思惟，称量观察」还要观察修，有人认为很高量就有止修，这要看密乘或显乘，有差别的。大圆满跟大手印的修法是止修为主的，无上瑜伽部也是这样。而且密乘道是止观同得的，显乘则是先止后观的。加行道以上的菩萨都还要观察修的，有人说只要止修，是不对的，这是第一点。

第二点，有人认为高地菩萨不需要累积福德资粮，这是不对的，他们都还要忏罪集资，也还要依止师长，所以很多人以为高地菩萨都不要修行是错的。像我们现在还需要供灯、供花、供水、承事三宝，这些不能不做，因为福慧必须双修的。开始的时候总是要依自身的善根去累积福报的，这个福报的层次比较属于世间福报、人天福报；后来就要依福报去开发智慧了，不能只有停在福报的累积而已。开发智慧，生起正见，之后再运用智慧，累积福报，这是出世间的，这样才对。

告诉我们高地菩萨还是要修串习的，这里提到大乘圣者在修道位还要串习、思惟、常常观察。将护是指串修、作意、习近、熟悉法的意思，如果串修法义跟修两者相违的话，那就可笑了。观察、抉择、作意、思惟，跟修是没有相违的。没错，修是有层次的，比如有时是智慧观察（比量修），有时安住专注也叫修，这只是形态不同，止修或观修，这都叫修行，只是形态不同而已。修的本身看个人的道力，有差别的。如果一上座就想下座也是修；有的睡两小时也是修；有的大部分专注所缘，少部分跑掉抓回来；这样的质量好多了，离开沉没掉举，对法的定解也蛮坚固的，对法的串习也蛮成片的。不能说我修他也是修，这只是名字一样而已。这是跟个人对法的了解深广也有差别，还有跟我们的定慧（止观）有关系。

不能向外看而学，口善说、心不调，是自己错误、吃亏。因为我们作意法义，等于串习法义的意思，绝对没有一个所知品跟所修品的差别。如果所知道的是这样的法，所修的是别的法，那是不对的。所知道的法要是所修的法，这才是正确的，如何结合才是重点。世间也是如此，学医不是要去医治病人吗？所学的法义，是我们的修行指导教授，要如何结合集摄，变成我们的串习教授，这是重点。所以不要把解行分家，也不要认为了知法义跟修行没关系，这是随顺谤法了，三宝没有这么说，要记住。除了无上瑜伽部，胜观的产生只需止修即可，不需观修。大手印、大圆满都是止修为主。无上瑜伽部的特色是止观同等，一般是先止后观。

（第五十四行八行）

**如是如说修习净信，修四无量，修菩提心，修无常苦，皆是数数思择将护，说名为修，极多无边。**

总结因此修习皈依心、净信三宝、修习慈悲喜舍四无量心、修习世俗菩提心、修习四谛十六行相（无常、苦、空、无我等），这些都要用止观心，常常去思择将护专注的，透过数数的观察得定解，让心生起觉受，生起法的本质才叫修。这太多了，是无边的。

佛法是改造心的，既然是改造心的，不能只有信。只有信心可能得加持，但是要改变我们的心不太可能，这要分开说明。事实上，得加持的意义也不是这样的，藏文的「勤契拉巴」是转化威荣的意思。有信心可以得加持，可是要改造心是不够的。要思惟法，见到理由，最后决定自愿取受，不修不行。不是盲目的相信它，也不是强迫接受它，佛法没有鼓励我们这样做。懂佛法更多内容的话，不会变成修行的障碍的，会变成修行的助缘，因为我们想得多又正确，有理由就会想做。当我们看到功德的时候，不会不想做，所以一直串修皈依三宝，对于相应一定有关联的。当我们无知的时候，只有信心善根，当我们懂得比较好的时候，又结合调心，那力量是很强的，心也比较容易转动，感受会比较强。

各位懂得少的话，如水一般，不是水常流，而是流一下就没了。讲一两句接不下去了，又翻书，问也答不出来，想也有限，想烦恼倒是无限。对法义的定解有关系的。不过各位已经很好了，这是五浊恶世的时候，想听法是不容易的事，一定要思惟法，见到理由而自愿取受，信心才会坚固，否则会人云亦云。

**《入行论》及《集学论》云：「为自意修我造此。」是二论中所说一切道之次第，皆说为修。**

《入行论》及《集学论》的作者都是寂天菩萨。根据尊贵 大悲尊者的说法：《集学论》是依经教安立二菩提心的教说，《入行论》是依正理安立二菩提心的教说。这两本论是互相补充的，《集学论》先造，《入行论》后造。寂天菩萨在《入行论》及《集学论》中说：我为了自己要好好修心、串习法义，所以造这本论典。他有没有为利他而造这两本论典？

法称论师也提到这样的问题——凡夫对善说会嫉妒，贪着世间法，不会随喜别人，同时没有智慧力简择善恶说。因此，我不为利益别人而造论，我是为自己。所以，作者主要是谦虚：谦虚之上，顺得同具善根的人，可以得到效果。我这样修，跟我一样有同样善根的人，也可以依此论典，得到修行。总之，为解脱成佛，而自内心思惟法义也是修行，这两本论典所述都是如何依道次第而修。

**《集学论》云：「以如是故，身受用福，如其所应，当恒修习，舍护净增，」**

**「舍护净增」法尊法师是翻译成「舍护净长」。**

《集学论》说：因此「身」（身体）、「受用」（资具、生活的条件、善缘）、「福」（功德、善根），身躯、受用、福德资粮三者，「如其所应，当恒修习」，身体的施舍、身体的守护、身体的清静、身体的增长；一样的模拟，受用的施舍、受用的守护、受用的清静、受用的增长；功德的施舍、功德的守护、功德的清静、功德的增长；都要修舍护净增。由舍护净增摄持而行六度，这是《集学论》的观点。

**此说身及受用善根等三，于一一中，皆作舍护净增四事，说此一切皆名为修，故言修者，不应执其范围太小。**

《集学论》说：身躯、受用、福德、善根，包括三世所累积的，每个都要做舍护净增的法行才叫修，问各位一个问题：对身体而言，怎么修舍护净增？上面说身体的施舍、身体的守护、身体的清静、身体的增长四个法行叫做修。那何谓身体的施舍、守护、清静、增长？又该如何修这四个法行呢？

一、身体的布施：

我为了利他而施舍身体，但是初修者只能做意乐观想舍，不必正舍。因为我们现在的量还不具足悲智双运，舍身会起瞋心。此外，我们现在还要修行，如果我们现在舍掉，后面的利益就没有了，也不行。所以要具慧、抉择。我们现在至少要有为利他而舍身，这样的意乐。

二、身体的守护：



指有特别需要，暂时不要舍而守护着。这是布施的善巧，暂时不要舍是可以的。如我们有两本经书，我们都要看的话，可以不要给，理由是我要开智慧。我目前只有一套，那暂时可以不用给，守护着没有过失。

### 三、身体的清净：

指不贪身体，修不净观，叫身体的清净。

### 四、身体的增长：

指好好持戒，并且回向，下世可以得到暇身，就是增长的意思。没有持戒、没有回向的话，下一世比较难得到暇身。所以，身体的修行有舍护净增，舍是布施度，护是持戒度，净是忍辱度，增是增长广大，如以三轮体空回向的话，就是智慧度。以舍护净增，来行六度是《集学论》的观点。

举个例子，以功德而言，如何修舍护净增——把我所修的功德，愿意跟众生分享，把功德布施给让我累积功德的对象，这是功德的施舍。我不记瞋而施舍叫功德守护，我观三轮体空而舍就是清净，有回向善根、随喜回向就成为增长。所以真心想舍是功德的施舍，不瞋而舍是功德的守护，观空而舍是清净的舍，所造功德回向随喜，就成为增长。我们不要小看它，一个功德的法行可以做这么多，法要这样学才会深广。布施和回向所缘不同。回向有再随喜自己功德，令其增长的意思。如七支供养，随喜、回向都可称为增长支。

广义讲，布施（舍心）跟回向（转欲）是不一样的，布施的定义是舍心，不具悭贪之上，愿意施舍的意思。一个布施要缘念那么多，能说那不是修吗？所以要常想法义，才不会老年痴呆，行住坐卧都缘念法义，头脑会变得比较清明，临终也会这样往生，训练智慧开发，就要好好的闻思修证教法。持咒是方便助行，正行是好好闻思修教法；法义闻思累了，以持咒当助行，不要打妄念。当我们功德力很高深的时候，做什么都是对的；当我们功德力小的时候，做什么都是有限的。能修行者本身量不够时，修再好的法也没有什么效果。要用头脑思惟，心里抉择法义，才能开发智慧。佛陀讲法是有配套的，观机逗教，有时是方便说，如为了阻挡众生去赌博而说持咒的功德。如说念个阿弥陀佛就有六度，...等等。事实上，功德的生起并没有那么容易。当然，与其打妄念，不如持咒。修是很广的，要常串习法义，才会开发智慧。正皈依处是法宝，不是佛宝也不是僧宝，更不是咒语。以对观世音的信心来持咒，或是了解六字大明咒的内涵而持咒，跟相应观世音菩萨的二菩提心而持咒，意义是不同的。

修行是很广的，刚才提到，初业行者的舍身只应观想修，守护身体不是保健，而是回向身体被别人作主，身口不要伤害众生是持戒。物质来讲，守护就是不要入五邪命，善根的守护就是不要我爱执、瞋心去做善事，为利他而行。身体以四力忏悔而清净，心要以三毒的对治来清净，这些都属于舍护净增，《集学论》对此有广说。

（第五十四页十二行）

又说一切分别是相执故，障碍成佛，弃舍一切观察之修，此为最下邪妄分别，乃是支那和尚堪布之规。破除此执，于止观时，兹当广说。

这是邪见，有两种邪执——一 正行修跟观察无关。二 一切的执着都是障碍成佛，包括恶分别跟善分别都是执着。「相执」指无明我执的意思，「一切分别是相执」，这是不对的，认为分别都是无明我执。

请问一个问题：初证空性是分别心，还是无分别心？是善分别心，还是恶分别心？是比量还是现量证？初证空性是善分别心的比量证，比量是分别心，假如一切分别都是成佛障碍的话，证空性是成佛的障碍吗？从这里就可以驳回分别都是无明我执的说法。还有我们修依师之理、思惟暇满、忆念无常、皈依三宝、好好奉行业果、不都是分别心想的吗？这些都是靠分别心的意识如理作意的，如果这些修行都是分别，都是执着以及障碍成佛的话，那怎么叫道次第？那样的说法是站不住脚的。

如果是说恶分别心，特别是恶分别心里面的无明，无明里的法我执跟人我执，这两者是障碍解脱跟成佛，这样讲可以认同。但是认为所有的分别都是障碍成佛的想法是弃舍观察修，是最下劣的颠倒分别。这样的说法会破坏世俗谛，会破坏方便分的修行。

支那堪布是禅宗的一支，听尊贵 大悲尊者的说法：西藏师徒三尊——赤松德增、莲花生大师、静命论师三位，到西藏来宏扬教法。赤松德增是观世音菩萨的示现，迎请莲花生大师到西藏，破除本土的非人干扰，安立旧密续。静命论师是第一位剃度西藏出家人的，也是建立显教基础的人。那时候有一个桑耶寺，里面有几个学院（密宗院、译经院、禅院）里面有中国的禅宗和尚在里面修行。假如静命论师的时代，桑耶寺里面的和尚见地有错误的话，一定会被破斥的。没有被破斥，表示那时候禅宗的见地还是对的。

到了静命论师的弟子莲花戒的时候，之前静命论师有授记，未来西藏教法会有污垢，可以请我的弟子来西藏。很明显禅宗的末流所讲的就有些问题了。禅宗的见地，主要是讲胜义谛、观空性为主要，这部分有时要观根器。直指人心的问题，是有它的境界的，可是那不能含遍所有佛法，除非我们有全部佛法的认同，否则也很困难的，主要是证得胜义谛那部份的智慧。

禅宗到了末流，认为所有分别都是执着，那就是颠倒见。如果说在胜等持智的时候不要分别，就可以。在亲证空性的境界当中是没有分别的，能量的心跟所量的境，是如水入水，一杯水倒入一杯水，是融在一起不可分的，那意境是能所泯灭，那是可以讲的。如果说证空性的分别心都是执着的话，佛法没这么说的。大德讲这句话的时候，是用在何处，我们要想清楚。佛法要如实理解所讲的意思，不要依文解义。他当下所讲有他的意思，可是，是依那时的阶段性所讲的。事实上，无分别心的时候，二现隐没，没有实有显现、没有世俗显现，还分别做什么呢？很多人把惠能大师的《六祖坛经》取来引用，驳斥我们，用文字来说明惠能怎么修，文词美妙，但是不知道它在说什么。引用经论的文词没有什么，文义是什么才是重点，这文词是什么意思？为什么这样说？如果不知道就等于无知。支那堪布的说法，我们并不是轻人、谤僧、慢教，而是他这样讲，有他错误的地方。他是在什么地方讲这些话的，我们要厘清。在修止跟亲证空性时才会无分别，修大圆满、大手印时会无分别，其他的，大都要先分别，再无分别的。

又此邪执障碍敬重诸大教典，以彼诸教所有义理，现见多须以观察慧而思择故。

一切善分别也是执着，障碍成佛，这种说法，会导生不想恭敬佛说、佛经，不想恭敬清净正论的过失，因为经论所讲的内容，都是要观察修来思择的。如果说善分别也是障碍成佛的话，是不是连佛经也不要了，学佛也不要了？那这样大家都可以两腿一盘，双眼一闭就是修吗？一定要先闻思断增益，尔后到静处修行，才是对的。不要闻思，不懂法义修行，是盲修，除非是再来人。

**诸思择者，亦见修时无所须故。又此即是圣教隐没极大因缘，以见诸大经论，非是教授心不重故。**

这样的观点，变成修行时没有必要思择，正修时就无分别就好了，思择是学问；这已是解行分家了，这样会导至圣教隐没的过失。因为我们要以广大教理去思惟法义，对修行是有帮助的。如果变成佛经所讲，是思择时候的，对圣教、对修没有帮忙，因为众生不需要，而且对佛经起邪见，佛经就会消失在世间。佛法讲也没意义，因为跟修没关系。这样讲，佛经变成学问，不是修行指导。如果众生不需要佛经的修行引导，佛经就会隐没世间，理由是看到很多经论，不是修行教授，心不会去重视的。这会变成谤法，是很严重的。

修行的歧途有以下几种——<sup>一</sup>解行分家、<sup>二</sup>得少为足，以为得到的少分就是一切、<sup>三</sup>重视口诀（小册子）、放弃大典，不知引用大典为修行指导。末法时代，大家都要速成，想要又深又快的大法，不知深和快是不能并存的。应该闻思修互不分离，因果一贯才是种敦巴的教诫——闻时即修、修时即闻。许多大经论深广的法义，大部分都是靠观察慧来成办相应的，如果说所有的善分别都是颠倒执着，认为修只有止修不要观察的话，那是违背佛说的意义，直接、间接变成圣教隐没的因缘。圣教变成不是修行的指导教授，那是很危险的。希望各位不要有这样的邪执，对于大经大论不好懂，就归咎于佛教为什么讲那么难，如果认为佛陀这样讲很麻烦，这是谤佛。要忏悔自己智慧微劣、懂得太少、不懂佛说，佛这样说一定有他的意思，只是我很差，要这样想才对。

《贤愚因缘经》讲：“一切诸佛，从初发意，终至菩提，专心求法，不顾身财，悲智双修，曾无退念”。（所有佛陀开始发菩提心以后，到菩萨位的成佛前，一心为法舍身舍命，悲智双修，都没有退心过。）现在我们认为佛说都没有意义，不是修行的意思，为什么？所以佛说都没意义是吗？这是邪说。只能自认能力不足，从简易的先学起，千万不要说，只要口诀，其他都不要，那是得少为足，闻一谤百，这对日后很麻烦的。应该说我的根器如此，理应四弘誓愿。

宗大师在《广论》和《密宗道次第》也说过：“不可寡闻而盲修，也不可多闻而不修，具慧者应该广闻而勤修，假使不能广闻，至少要闻而修行，不能不闻而修”。

（第五十五页三行）

如是修道有思择修，及不思择止修二种。然如何者思择修耶，及如何者止住修耶，谨当解释。如于知识修习净信，及修暇满、义大难得，死没无常，业果，生死过患，及菩提心，须思择修。谓于此等，须能令心猛利，恒常变改其意，此若无者，则不能灭此之违品，不敬等故。起如是心，唯须依赖数数观察思择修故。

修行有两种——止修跟观察修。既然修行有两种形态，那是什么意思呢？对于依师之理要修根本净信、信师如佛，我们要透过根本净信、观师如佛，才可以去除不恭敬，起净信心；思惟暇满难得才不会拖延浪费；思惟死没无常，才可以破除恒常执着，破昨天我今还在的常执；思惟业果可以破除颠倒见，断恶修善；生死过患是轮回苦，要思惟苦集二谛的过患；发菩提心才可以破除自利心。

以上修暇满、无常、业果、生死之苦是转心四法，也叫回心四法。这是共下、共中士道了，菩提心是上士道。这些都是要思择修的，要多想，不想的话，心如何变成法的本质？还要想到令心猛利改变心意，由衷的思惟相违品的意义是什么，然后去对治。如果我们只是粗分了解，没有想的话，不可能转变心的，比如我们要常想无常，才会放掉恒常执着，所以没有这些话，不能灭这些相违品——不恭敬师长、执着、贪着世间法、浪费时间、执生死圆满。所以要能破这些不净相违品，我们必须思择修的，起这样的心，都要仰赖恒常观察。

总言之，调心来自于思惟法义，很难只有由知道而调心，不思惟法义很难调心的，单单知道也不会调心。身口的行为也不太可能调心的，坐姿再好，也很容易生气。很会唱诵，还是很爱骂人的。我们要改变心，就要去思择修，以道次第来讲，行品都是要如此思惟修。

如于贪境，若多增益，可爱之相，则能生起猛利之贪，及于怨敌，若多思惟不悦意相，则能生起猛利瞋恚，是故修习此诸道者，境相明显不明皆可，然须心力猛利恒常，故应观修。

对于贪境（可悦爱境）包括人事地物，我们会增益可悦爱相，那是谁在增益可悦爱相呢？到底有没有可悦爱境？我们生贪心的时候，对方有没有可悦爱？我们生贪心的时候，是怎么看那可爱的对象的，如何生贪？生贪时对那可悦爱境是什么行相？大家可能都经历过，只是不会分析，说不出来而已。

只为自己不管别人是我爱执，同时有一个俱生的我执。比如，这个人很可爱，我们的无明心执为实有，自然他就从那边存在，很真实的有，不是假立的。依他的功德，我们说他可爱是对的。问题是，基于跟我有关系的我爱执，可能我认为可爱，可能他对我好，可能他悦目等等的理由，还有我们的无明我执，颠倒执取他实有，有一个真实的东西在那边，所以我们会产生非理作意。

对于实有的可悦爱境，由非理作意分别心，将它增益——从头到脚都很可爱，因此就起贪着了。这增益者是非理作意分别心，无明执取他为实有可爱，而非观待假立的可爱。增益可爱的量，增加到从头全身都很可爱，而起贪着。贪着的行相是，取其超越实况的可爱，想跟他融在一起，如油入面。这是不离爱，这是一般贪着的理路。这都是无明业缘的

关系，多想那个境的话，就会越想越讨厌或越喜欢，主要是非理作意去增益它的，事实上，没有人是全好全坏的。

因此，修行也是这样，不管我们的境明不明显，我们的心要常常去想法义。法类不可以只一心专注安住，要用观察慧数数的观察作意，这样才是正确的。事实上，止住修也是修，观察修也是修，心态不同。可是后者（观察修）比较好，前者（止住修）只有专注所缘，很难开发智慧的。后者能观察佛说的法义，尤其对道次第跟空性，如果光安住是不可能的。要先见后修，要先证悟再安住修行。要先通达，智慧观察去证空性，才能缘空性起止而安住。没有先证怎么安住。比如，我们对无常没有一种决定，如何去等持无常？这是很明显的，要透过观察慧定解之后，才能将此类法义当所缘境去安住。所以，空性义的观察修是最好的观察修。如果动机清净，如理正确去观察空性义的话，超过我们布施不知多少倍，因为这是最好的观察修。观空性义，是观诸佛的无上教法。

诵了义经的功德比诵不了义经的功德大，而且能诵者的动机也很重要。以经文本身，佛经没有胜劣差别，只能说，不依了义经只依不了义经，不能成就解脱道。这不是说不要依不了义经，或认为不讲空性义的不了义经是不好的。比如，念《地藏经》和念《金刚经》的功德都很大，《地藏经》是不了义经。所以，以世间心的动机去行布施的功德，不如修出世间的观空。当然菩萨以出世间的动机行布施，功德就不同。这不是说发菩提心的功德不比证空性高，或空性慧可以代表一切；没有方便分，光修智慧度也不行。重点是，安立清净动机去诵经，比诵那部经重要，诵经者内心的意乐和功德是怎么安立的，影响远比诵那部经重要，想往生净土，诵《阿弥陀经》；要证空性，诵《般若经》。总之，对佛法有观察就有思惟，也就有觉受与法味的，单单修止是不够的。

对于经书有清明智慧，久习经书，对修行有帮助的例子——尊贵 大悲尊者说过：大悲尊者以前有七个伴读的教授师，每个学院都要有一个和 大悲尊者伴读的教授师。其中有一个很有名，色拉伽学院的教授师，是一位蒙古的法师，在拉萨大圆法会时，僧众辩论考试的时候，那时有一位哲蚌寺的出家人叫法称，也是蒙古人，两人就开始辩论。因为要考格西，所以辩五大部论，开始辩《释量论》，哲蚌寺的法称论师四品都很熟，所以，色拉伽那位经师，怎么辩都无法胜过他，他就想我不可能得第一名了。中午，辩中观跟现观，法称论师没那么熟了，他就想得第一名有一点希望。到了晚上，辩《俱舍论》跟戒学，哲蚌寺的法称论师，完全黑暗（不清楚）所以这位 大悲尊者的伴读师，最后，还是第一名。所以 大悲尊者说教法一定要久习的，要透过观察，清明抉择法义，才可能成片的理解法义的，否则，还是不可能的。

所以佛法大部分是要透过观察修，清明的智慧，把每一分无知去除，每一分智慧具足，这才是修学佛法的意思。到圆满的时候，是正等正觉；当对每个法义都没有怀疑、都遍知，就是成佛的意思。现在我们什么都不懂，只闭着眼睛，没有思惟的修，怎么开发智慧？辩经也是为调心而问答的，如果只为了我慢、竞争，要把别人辩倒，就不是佛法。我们汉传多是填鸭式教育，学生不敢问问题，老师也不准备被问。格鲁派佛教刚好倒过来，你不问问题，老师会生气，表示你没有准备、不用功。他们的佛法体系会那么好，其来有自。他们用二十年时间研读法义，用问答的方式来学习，用背的；又依止很多师长。我们只学三年，不敢问，不能问。我们的佛法是支离破碎的，可能什么是四圣谛都答

不出来。大家要重视这部分，发愿今生是居士，余日不多，赶快发愿，来世投生能智慧比较清明，能碰到很好的因缘，要抉择可以抉择，要观察可以观察，要思惟可以思惟，要证悟可以证悟的头脑。从现在开始，如果真的不能广大，至少要抓住精华，不要学错，学错就难了。

以中观宗的观点，缘着我（人我执）还有众生（人、动物等）而言，也就是缘自他众生，起一种众生不是唯名假立，从自体真实存在的话，就是人我执。缘着众生之外的法（桌子、身体、心、山河大地、房子），起自性实有的执着，就是法我执。重点不是人跟法，而是什么是实有执着的意思，实有执着指不是唯名假立，而从对方真实存在，我们现在看到的東西，眼识都觉得真实从对面而有，这是法我执的显现才会如此，这是颠倒的。事实上它是我们自己安立出来的，好坏、苦乐都是自己安立的。所谓苦，是众缘和合，我们将它假立上去的苦而已。否则苦在哪里，苦不是从那里存在的，不是本来就有的，是我们给它假立上去的。这样可以辩证法无我的空性，如果我们可以这样证的话。我们现在都法我执、人我执，缘苦都认为很实有，受苦的我也很实有，这都是人我执、法我执。

实证的次第一定是这样的，从他方师长的教授得到了解，自己内心又去想法义，得到更定解，把所定解的法义再去串习，这样才可能实证的。

前面五十三页提到：「故所言应修者，须先从他闻，由他力故而发定解，次乃自以圣教正理，」这是说依佛经跟正理安立，自内思惟所闻之义，由自立故，这是指闻慧跟思慧，基于闻慧跟思慧，远离疑惑跟增益，把远离疑惑跟增益所决定的法义再串习叫修，这就是串修所闻义。主要的重点在这里，这是宗大师的标题，这之后都是引申讲的。

（第五十五页九行）

**若心不能住一所缘，于一所缘为令如欲，堪能住故，修止等时，若数观察，住心不生。故于尔时则须止修。于止观时此当广说。**

观修有观修的时候，止修有止修的时候，虽然大部分是观察修，有时也是止住修的。心不能住一所缘的话，对所缘就不能如欲而安住，因此为堪能安住故，修止的时候不能数数观察的，记住，正修止时、修禅定的时候，是不能观察的。

不过这也要辩证一下，因为要靠正知正念才得到禅定，没有正知正念摄持不行的。正知是分别心，有观察的意思；正念是安住，正知察觉。可是这里指的是我们正安住时不要观察，这是对的。为了要让我们安住的质量好，所以要观察，这是没有相违的。同时之前要观察好，正修时不要观察是对的。只是另外一个心，要观察我们的心在做什么，可是正住的心不要观察，一心定在所缘上，用我们的定心，清明的安住着、坚固的安住着、有力的安住着，这叫禅定。比如我们的心缘阿弥陀佛，心就定在阿弥陀佛那里、很安住的定在那边、很清明有力的抓着阿弥陀佛。不是用看的，要用意根去缘，用意根意识定在弥陀那里，这是修定的意思。那时不用观察，否则安住的心不会生起来。

如果灯火燃烧一直动的话会熄灭掉，意思是当我们安住时，就不要再观察，当然我们跑掉时就要抓回来，这是正知的工作。否则正行安住，是不要观察、不要分别的，这是以止观而言，止修是需要的。止修有止修的时候，大部分是观察修。各位要具有正知见，佛法要学正确圆满，以及开发智慧，我们要多观察法义。不观察法义称为学佛，是很奇怪的

事。如果是因为自身根器的问题，不会想法义，或想不通；基本上，我们也不能排斥，要慢慢的思惟理由，这样才有法义。不要只讲信心，因为可能是盲信跟迷信。自己有信心，是为什么有信心，自己也不知道，那是算什么呢？我们是有善根，要让它变成入道跟增长广大，要靠智能，而智能来自于闻思修。事实上，功德也是靠闻思修成办的，不是靠祈愿成办。我们都是少分修，不是没修，质量没那么好而已。一座半小时，可能只有五分钟象样，二十五分钟掉举昏沉。可能法义想不多，想不出来，或想得不好、不周圆，这是个人学习的问题。有时一上座就想下座，坐不下去，魔障蛮重。有时想上座，电话就来了，障碍我们；这是法深魔深，我们常有的状况。

菩提道次第《广论》      宗喀巴大师造      法音法师讲述  
2006年五月十八日      妙音讲堂开讲      第三十讲

（第五十五页十一行）

一般而言，学佛的目的是要离苦了乐，每个人都有要乐不要苦的天性与权利，众生没有例外，都是一致有这样的需求，自己以自己的能力，成办自己离苦得乐的方法；世间人以他们的方式追求离苦得乐，学佛者也有他们的方式。事实上佛法是心法，既然是心法就是讲求如何换心改性，透过佛法的学习，转化心念及净化生命，让人生过得比较快乐，懂得怎么过一个比较有智慧的生活，这其实就是学佛的目的。

生命的过程，其实不是很顺利，有时我们会陷入低潮、高潮的情绪，有时会碰到一些无奈的逆境。这些以佛法看都是很正常的，由烦恼跟业所感得的果报，一定都是苦性，痛苦的本质应该不会改变，只是痛苦产生的内容、多寡或大小有差别之外，其实苦的本质都是一样的。

基于这样的理由，佛才说四圣谛——苦、集、灭、道。知苦，了知苦之后去寻找苦因。苦果来自于苦因，断因就会去果，所以佛陀指出苦及苦因是什么——是自己的问题，痛苦的因当然是心，因为心想不开、心看不透，所以很容易受到无常现象的左右跟主宰。人为心所自在，心为烦恼所自在。当然佛法可以主宰一切，问题是我们没有佛法的时候，其实我们没有方向跟能力去面对的。

既然苦及苦因，都是心的问题，那么如何照顾我们的心，让它具足智慧、心量、能力，这是我们要面对的课题。简单讲，怎么过一个快乐的人生，就是我们的课题，以佛法的观点，每个人都有不同的逆境，外在的诱惑、内心的苦恼，因为每个人的因缘不尽一致。

西方的大德说：全世界快乐的因，是不一样的。痛苦的因**只有一个**，都是个人的问题，就是想不开，这就是内心的问题。所以佛法的看法，面对许多人生的困境问题时，想办法透过佛法的学习，找出法门去运用，我们学菩提道次第教授，无非就是让我们打开心量、具足智慧，具有面对生活的能力，追求人生的快乐，懂得怎么累积福慧资粮，如何去

利益众生，让自己来世可以得到更多的安乐，甚至可以利他，这些都是很实际的问题，不是理论。

佛法所讲都是我们的问题，每个人的过去世和今生业缘不太一样，不管怎么说，问题都是一样的——都是轮回者。这么多的问题跟困难来的时候，尊贵 大悲尊者曾经说过，以七种观点来转念。当然不能只是说一说，我们要去修，否则还是没有能力，一定要透过尊者所讲的——有没有道理，为什么这么说，以及我为什么不具足。尊者说：面对很多人生的问题时，

“我们第一念要想到业。佛教是讲业果观、业果理则；一切好坏都是过去的业力来相遇，所导出的结果。了解到这一点，基本上，由过去错误的罪业或正确的善业而来，感得现在的苦乐果报，包括身体跟内心的。这样的知见跟态度可以减轻一些焦虑、不适应、牵怒与怨怼，这样大概比较容易熬过去。

想到一报还一报，把债务还清也就轻松了。也就是说既然是过去与今生的缘所导致业力的结果，我们要去接受，不要去怨怪他人。在接受当下业力果报的感报时，我们要同时去安立正确的业因，正确的心态跟知见去面对，不要一直抱怨或痛苦不已，这样只有让自己更苦，而且也不可能改变事实。我们要改变事实，不是用怨怪与焦虑的方式，而是想为什么会这样，有什么方法可以改善，如果不能改善，如何改变自己的心不要受影响，这是比较实际的，否则就是愚痴。所以，要想一切皆是业力所致，当做消业想、业报观，这是很重要的定律跟正见。

“要想到生命其实蛮无常（会变化）的，之前对我们好之后可能对我们坏，有时候快乐有时候痛苦，内心的情绪与外在的遭遇，都是很无常的，没有人可以例外，只是时间问题而已。所以我们要想到每个问题的本身都具有无常的本质，我们只是不证、不知道而已。我们的常执认为它会永远，这是骗局。事实上，它已经发生，可是它也终将会过去，不管好坏跟坏都会变化。我们只能以“**珍惜当下，随时放下**”的心情，来看待无常的变化。痛苦也不要太过于想不开，快乐也不要太过于执着，毕竟它是无常的。这样想的话，我们可以接受变化，这是一门学问，也是很严肃的问题。因为每个人都常执，所以就看不开，这是让自己痛苦的因素，要想毕竟这是存在的，它也会过去，这样想比较可以接受，而去创造新的未来。

“常想生命是苦谛、苦性的，要做最好的希望但有最坏的打算。发愿希求是好，可是我们要面对现实，所以，我们要有最好的希望跟最坏的打算。毕竟我们是轮回者，在轮回的过程，产生痛苦是迟早的问题，都会发生的，本来都会如此，我们何必无奈；只是自己想不开、看不透。因此产生时，慌张、痛苦，不知怎么面对。如果想这一切本来就会这样，它暂时好暂时坏，快乐是暂时的，痛苦也许会相续而来。这样去看待时，我们会接受、不会很无奈，自己就会有力量。因为我们太过轻视这一切的事实，所以就会很痛苦，要多想轮回的苦性是需要的。

“多想寂天菩萨的教授，寂天菩萨说：假如复杂的事情，可以转圜、解决弥补的话，你为何担忧？相反的，假如这复杂的事情，不能转圜、改善、解决弥补的话，你再担忧有什么用？因此不管任何情况，尽力随缘就好。否则，我们只是痛苦，于事无补。**可以解决我**



们不用担心，不能解决我们何必担心，让自己快乐一点比较实际。因为自己不快乐，更不可能解决的。只有自己快乐，才有力量面对别人的痛苦，如果自己很痛苦，如何去帮别人忙？所以想一想，寂天菩萨的教授是很有智慧的，也符合实况。

<sup>五</sup>大悲尊者告诉我们，现在已得人身，不是蚯蚓、蚂蚁、猫、狗。有人爱我们，也有智慧，很多顺缘具足的人身，要想佛法可以想佛法，要享受人生可以享受人生，要过好日子自己也可以好好追求。有这样的因缘之下，我们碰到一些困难跟问题，面对这种小小问题，有时是重报轻受。因为得人身还有人来安慰关怀我们，鼓励我们、劝我们如何转念，自己也有能力以离境来面对问题。

假如我们现在堕入三恶道，怎么办？当人还有这么多的资粮、因缘来帮我们的忙。要想好庆幸，还好是在人身感这种果报，很幸运；如果我在畜生道更苦、更没指望。有时是心态问题，比上不足、比下有余。世界上有六十四亿人口，每个都要活下去，每个都要面对自己的每一天，每个都有每个人的问题，自己要怎么过比较实际。我们不是最苦的，在全世界的每个角落都有一个比我们更苦的人吧！我们不是最苦的人。如此想大概可以接受，我们的承受力会比较强，否则只有痛苦。

<sup>六</sup>尊贵 大悲尊者告诉我们，这一切都是我们烦恼的果报，所以理应承受这种苦果。

<sup>七</sup>有时我们的心量实在太小了，怎么想都目光如豆，都想一家一眷，一个人的苦乐。怎么想都是一个人，苦也是一个人，乐也是一个人，众生呢？众生的苦乐是无量的话，比一个人的苦乐重要多了。问题是，我们都只想自己，一直想自己的痛苦会更痛苦，如果我们想别人的快乐会更快乐，所以多想利他，会得自利，如果我们只想自己会更痛苦，有时我们要会修行，平常过的很好很快乐，碰到逆境的时候一点都没有智慧，这表示我们都没有一点能力。

相反的，我如果以自己所受的痛苦，也想到别人也蛮痛苦的，同理心、因缘观、无常想、慈悲观、念恩等等。这样的话，我们有很多问题，就有更多的修行机会，这样的心态跟知见，可以帮我们磨练自己。事情没来也有备无患，来时也可以面对。我说过：做最好的希望，而有最坏的打算，内心有方法跟决心去面对一切，人生怎么会快乐。

没有人很顺的，天下没有尽善尽美的人事地物，别人不好我们也好不到哪里去；别人缘着我们起苦恼，我们缘着别人起苦恼。如果我们没有一点能力，我们的心就随境转去。要境随心转比较好，因为佛法告诉我们怎么安心立命，如何去累积福慧资粮而已，要有能力去面对这些生活的困境，不要顺顺的时候就学佛，逆境的时候就变凡夫，那这样我们的佛法都是文字游戏。

尊贵 大悲尊者的教授蛮好的，如果我们会用的话，很多事情都可以转过去，大概不会那么痛苦。外在因缘不能改变，内心可以改变，世间上的生老病死，是不能改变的，都是要面对的。但是烦恼、内心想开一点、让自己乐观快乐一点，是可以改变的。我们看文：

（第五十五页）

我们谈过修行，是让心对于修道的内容（所缘境）常常去忆持叫修行的意思。知道不等于做到，知道和做到，是有距离的。知道变做到，要透过思惟串习，否则没什么力量。因为我们的内心都是烦恼比较重，过去的习气等流比较重，只懂佛法一点点。没有修的话，还是会被境转过去，所以要将知道变做到，要透过修。修习的方式有两种——智慧观察（观察

修)跟内心专注(止住修)。我们都是观察烦恼比较多,别人欠我们多少,怎么害我们,我怎么受苦,都想负面的。现在就是把想的内容改变成佛法,想的方式一样,佛法如果不透过想,只是很肤浅的知道,不会很认定的了解。比如我们对某人很生气,更进一步想这个人不好,就会更生气,贪着亦复如是。佛法不透过想,不会有力量的,如果我们一直想内容的话,就比较会有定解。持咒、念佛、思惟法义,以思惟法义是最根本,也是最难的事情。共修不一定有法义摄持,要看个人的意乐,但是思惟法义,即使停电都是可以思惟。动态、静态也可以修,临终也可以修。念佛是用善所缘境,来让我们的心安住忆持,如果能和法义的内容相应,会很好、很殊胜。法义的本身,是可以让我们转变,把无知去除,生起智慧;把相违品的过失心去除,这要靠思惟法义。这部分大家不太喜欢,因为觉得我们要速成,给我很容易成佛的方式,不要付出很大的代价,让我很快成就,这都是贪心,这当然是不可能的,也不顺因果。

相反的,如果我们现在这样,慢慢的听闻了解。了解去思惟、思惟去串修、串修起觉受、觉受去证悟,很难吧?没几个人要这样受训练的。所以佛法很普遍,实证相应的不多,这是有理由的。希望我们虽不能广大闻思,至少我们掌握到佛法的正见,慢慢的修学,用在自己的身心上,改变我们的生活,这是需要的。

(第五十五页十二行)

**又有未解此理者,说凡智者,唯应观修。凡孤萨黎唯应止修。**

又有一些不懂道理(止观双修都需要)的人,认为智者(研究学术、听闻教法者)应该观察修,凡是在文义上探讨的人就要观察修。凡是孤萨黎就应止修。孤萨黎有两种说法,一、未具广大闻思,而一心住静处专修的人。二、已经舍下现世,而真实相应佛法的瑜伽师,没有资具(物质)可布施,以所缘观想而修行者。孤萨黎大都是离开群居,一心专注修行,一贫如洗,用观想所缘去修行。一心研讨文义叫博学者,不研讨文义,一心在静处,专注而修的人叫孤萨黎。我们既不是智者,也不是孤萨黎,是中间的过度者,两头空。

**此说亦非,以此一一皆须二故。虽诸智者,亦须修习奢摩他等。诸孤萨黎于善知识,亦须修习猛信等故。**

这样的说法,智者只要观修,孤萨黎只要止修,各别不需要两种修行都具足。宗大师在这里提出说明:并非如此,智者也要修习奢摩他(专注修止),不能一天都很散乱。修行之理没有因人而异的,根器可以不同,修行的道理是一样的。即使没有广大听闻,修定的孤萨黎也是要懂道次第、佛法的内容吧!将小小的口诀当做全部的道,是不对的,只迷惑于小小口诀而修是钝根者。认为这样的话,久而久之,所有深广的圣教,变成不是修行的指导教授,成了佛经跟修行没有关系,这是错误的。一切的口诀都是依佛说而安立的;上师如何伟大,离开佛说是不能听的;有时要明白上师所说的意趣之外,上师是替佛陀传授教说的人,假如所说的是违背佛说,当然要取舍。

格鲁派有一种叫「珠贝瑞崩」(变化经函),传说宗大师还有一个变化经函存在这世间,谁比较清净,谁就可以看到。宗大师只有十八部著作,还有另一部还在这世间。尊贵大悲尊者说过离开十八部,大概没有什么可说,如果我们好好研究十八部就知道内容吧。

否则舍掉宗大师的著作，去寻求一个不可知的经函，这是投机取巧的方式。现有的不稀奇，得不到的比较珍贵，这是人性很不好的一面，不会珍惜当下，而希求未来。现前的佛法不去理解，而要去理解不可知的佛法，我觉得很奇怪。

智者也要修定，孤萨黎也要修全道内容的，从最初的依师之理要修行，方便分的法类也要修。一位遁世（舍下现世红尘）的苦修者，总是要有一点佛法内容当修行指导，不是住山上就是修行，否则山上很多猴子也修行了。有人说工作是修行，难道我们很会工作就是修行，以工作来修行要有内容的，怎么把工作变成修行？到山上住静处，离开外境的分别器闹，内心要怎么安立修行，一天四座，没有内容，住得下去吗？晚上静得连一根针掉地上都听得到，也没有灯，只有一个人，没有人可以讲话，没有佛法内容，能如何修？像关在监狱中，盼望着买菜的日子到了，才可以下山。很辛苦，但是习惯以后，甘蔗倒吃，渐入佳境。可能一开始有新鲜感，过几天以后就开始烦躁、慌张，慢慢的再适应。如果没有佛法内容，止修、观修又能如何？止观是修行的手段和利器，修行的内容要靠佛法。不论是止修的孤萨黎或研究的智者，都需要道次第内容法义，只是深广可以不同。这是因人而异，不懂佛法而叫佛弟子很奇怪。很多人把佛教的印象认为是素食、双修、灌顶、吃肉、大的佛像、法会，这都是很肤浅的看法，佛教内容不是这样，可见我们的程度很差。总而言之，没有法义的修行是盲修，除了宿世有修的人除外。

**又此二种修行道理，于诸经藏及续藏中，俱说多种。须由观察而修习者，若多观修或是微少，则不能生无垢净慧，道胜命根。慧纵略生，亦不增长，故于修道全无进步。**

二种修行（止修跟观修），怎么趣入止修跟观修的道理，在三乘的经藏（显经）及续藏（密续）都说过很多。先观察再安住，安住不好再观察，把法义想清楚再安住它；跑掉了再回来观察，继续得到定解；总之又止又观，又观又止。修行内容在经藏都有说明，要专注可以专注，要观察可以观察。要观察善法，如果我们观察恶法就变成恶业，「须由观察而修习者」，动机要清净，否则所造的善行都变恶业，要有善心推动我们做善行，而且要结合道次第学经论，以正理抉择法义，以佛经、佛说当依据。缘以佛说当依据，安立正理做抉择。觉得各位是以佛经为依据比较强，比较欠缺正理的观察，属于信行人，说什么就听什么；有些善根，不会找理由抉择，法义不会坚固。当听到其他大德提出不同看法时，各位是会动摇，还是固守己见？以教理作为抉择的依据，是很重要的。

「若多观修或是微少，则不能生无垢净慧」，如果也没有观察或微少的话，则不能生起无垢净慧（清净无染污，符合佛说及正理），只有清净智慧，才可以破除无知。经验跟觉受要透过这过程而有，比如念佛也是要念到某个时候，才会有感觉，要成片的去忆持。「道胜命根。慧纵略生，亦不增长」，道的殊胜命根不会生起，即使智慧稍有生起，也不会增长。比如：地上很干，太阳很热，只浇一滴水的话，不会湿的。同理，稍为修一下也不会有效果的，要长时累积。这是我们的问题，我们都是浮泛了解，深刻没有，真思深思没有，所以说破嘴也没用。说者谆谆，听者渺渺，铁石心肠，「故于修道全无进步」，我们的问题在这里，稍懂一点就要放掉，所以不会有什么进步。大德之所以为大德，是不断的勤修才成就的。我们只修一下就想成大德，所以修道没办法进步，正是如此。如果像我

们这样，轻松学佛，就可以快速成就，那表示佛往昔勇悍精进，长时广积二资粮的法行是不对的。要正确而持续的投入——正确是指方法正确，内容也够。持续指细水常流，在正确持续投入之下，保持清净动机，要一直如钻木取火般的持续才会进步。

《入行论》也说：难事久习转为易，世间何事不如此。困难的事情，长久串习，就会变容易，世间事那件不是这样串习来的，不会不进步，不进步可能方法不对。

**道所修证最究竟者，如敬母阿闍黎云：「慧中如偏智，」谓能无杂简择一切如所有性，尽所有性，即是慧故。**

修道到最后，道的所修是什么？也就是佛智。我们现在透过心入法、法入道、道离障碍，离开障碍是五道的安立。透过的因果关系，心入法主要是舍现世；法入道主要是要有出离心、菩提心以上；道离障碍要有智慧分，没有以智慧断障，道不会离开障碍。从资、加、见、修，一道比一道增上，到最后的无学道，如佛一般圆满，就不用学了。「道所修证最究竟者，如敬母阿闍黎云」，敬母指马鸣菩萨，马鸣菩萨和圣天菩萨在天宫辩论，辩得难分难舍。马鸣菩萨本是外道，最后转为内道。马鸣菩萨非常聪明，所谓《佛所行赞》，是赞佛的音声优美，马都会叫，所以称马鸣。敬母马鸣菩萨说：智慧里面最好的智慧是偏智（佛智），果要圆满，因是不是也要很圆满？果随因行，要感得好的果报，要持续努力结合好的因，不努力而想求成就是错误的。

「遍知」，刚开始也是由分别心去证悟空性等一切法，再成为无分别心的本质，不是一开始就无分别的。佛智是一心亲证二谛的无分别慧，来自于菩萨的无分别智，无分别智来自于之前的分别心，比如我们先听闻了知，了知再思惟，思惟再串修习进、生起觉受，再分别证悟，变现量亲证，究竟明现，到佛智本质。

所以佛智来自于明现究竟，明现来自于亲证，亲证来自于证悟，证悟来自于修慧证，修慧来自于思慧证，思慧来自于闻慧证，闻慧来自于听闻了解而思惟串习。教书、看病、记账，都是先懂一些技巧，经过磨练、累积经验，再越做越熟。说法也是如此，以前上课结结巴巴，现在可能习惯了，内容也多，场面也看多了，台下的反应，一眼就可以看清楚，比较容易掌握对方，也比较不会受听众的影响，这都是串习而来的。佛智也是由一道一道串习，最后变成遍知。「谓能无杂简择一切如所有性，尽所有性」，佛是一心同时亲证二谛，「无杂」是没有夹杂，没有染污，简别抉择一切。如所有性是胜义谛，尽所有性是世俗谛。一切法只有二谛，我们是世俗谛，空性是胜义谛。在《赞佛偈》中「俱胝圆满妙善所生身，成满众生无边希愿语，如实观见无余所知意，于是释迦尊主稽首礼。」佛陀的意功德是如实观见无余所知意，遍知一切，所以佛陀是不是可以看到我们的烦恼？佛心是清净的，但是佛会看到不清净的，佛心会现不清净？因为佛陀遍知一切，了知众生的烦恼，众生的烦恼是不清净的，佛会不会现众生的不清净呢？比如镜子可以现脏的影像，脏是不是镜子的本质？脏是谁的本质？话说回来，佛陀有现不清净的，那佛陀现的，是谁的不清净，佛心现不清净是什么因素？佛心是地平如掌样，看待一切都最好的，没有所谓染、净的区别。佛也没有好坏的差别相，或好坏的想法，在佛的境界中，一切都是好的。这世间是我们心不清净，所以感得不好的、不清净的依报。比如人心不古，内心坎坷，地不平，是人心的不清净，感得不好的器世间。佛是清净心，为何会现不清净相？以佛现的

一切，不都是清净的？月不关乎水，水不关乎月，各映各的，但要先有水，水是清净的，才能映月。佛心没有不清净，佛心会现不清净的，是表示佛陀的伟大。因为在佛的世界没有所谓染污的世界，只有觉悟世界。佛会现不清净，不是佛本身不清净，是因为佛遍知一切，才会现不清净，所以这是佛的功德。因为遍知，所以什么都知道，好坏他都知道。表示佛的智慧功德，跟我们不同，我们现不清净，是因为无奈，心不清净所以被主宰。佛是没有染污，但他遍知一切故，现见众生心的不清净，这是佛功德。总之，佛智是没有夹杂，如所有性，尽所有性，是一心同时亲证二谛，遍知众生根器，遍知三世。我们的问题是证空性时，不能见到世俗谛；见到世俗谛时，不能见空性。如见到佛像时，不能见到佛像的空性。佛眼识一看，可以看到（证）佛像和佛像的空性，一心同时。菩萨也没有这种功德的，这是佛的不共功德。所以智慧的生起要靠最初观察，经由分别心的证悟，变成亲证，再变成佛智，这是观修的因果次第，所以没有三天成佛的。

（第五十六页三行）

**是故于道几许修习，返有尔许重大忘念，念力钝劣，简择取舍意渐迟钝，当知即是走入错道正因之相。**

对佛法及佛道的修行，应该越修越有智慧简择，心越灵利、清明，增长善行才是，反而有多少的修习，妄念、忘念更多，心力越钝，这是已经走入错道的征象，这种现象是连出家人都有可能发生的。学佛是要开发智慧增长善心，因为内心有智慧、善心的力量，所以应该越修越快乐的。如果智慧或善心越来越弱，一定是学错了。

如果修行很久没有进步，可能三个理由：<sup>一</sup>不够精进，<sup>二</sup>方法不正确，<sup>三</sup>没有集中要害而修。我的师长举一个例子：如果久未谋面的亲友从远处来，第一天见面，相见欢，有讲不完的话；再过几天，慢慢就没有话说了，一个月之后，大家就不想见面了。比喻开始学佛很信佛教，到后来变成学佛一年，佛在眼前，学佛三年，佛在西天了。懂一点佛法，稍为熟悉法义后，好像就没有那么欢喜了。对这种现象，我的师长说这有两个情况：

<sup>一</sup>法教越来越熟悉，越来越退心，没有将所听闻的法义反思内心，变成知识学问戏论，如提婆达多。聪明，但不净化内心，这是退步。法越学越多，懂越多越退心，一定会出问题的。

<sup>二</sup>是进步的征兆，不是退信；信心是比以前更强，只是法义很熟悉，一下子没有办法现行证悟。懂得比较多，做得不够的时候，就会内疚，好像自己退步了。不是这样，那表示我们懂得越来越多。因为行一定赶不上解的，所以还是要有信心，这只是一下不现行而已。如果变迟钝，一定学错了，应该越来越有善心，越来越有智慧才对。

（第五十六页五行）

**又于三宝等功德差别，若能多知，依此之信，亦多增长，若多了知生死过患，故生众多厌患出离。若由多门，能见解脱所有胜利，故亦于此猛利希求。若多了解大菩提心，及六度等希有诸行，则于此等诸不退信，欲乐精进，渐能增广。**

相对来讲，如我们修皈依心，对三宝功德的差别相，越来越了解，依懂越多所启发的信心越强。我们所说的信智合一，只有信没有智不会增长的，只有智没有信心没有根本，

会成邪慧、恶慧。必须由知而信，修行要透过了解去修行才对，至少我们了解没有修，还懂得方法修行，也可能去除每一个无明、无知，只有专注修行，很难去除无知的。

所以弟子来讲，不能不听闻，可是也不能只有听闻，必须把所听闻的用于思惟修行，而且要具有弟子相很重要——断器三过的听闻者的德相。任有多少信心了知，就有多少信心，如我们对三宝的认识，什么是佛陀、什么是正法、什么是僧伽，有何功德跟差别，为什么三宝可以救我们。道理懂越多的话，我们的信心会更强，懂不多，信心是盲信，最多是善根而已，所以应信智合一。

同样的道理，我们对生死过患轮回苦，懂越多的话就越想厌离。宗大师讲：苦谛过患不离思，终不发起出离心。我们不懂苦谛如何生厌离心？三界如牢狱，我们住在监狱，却觉得像在乐园的话，怎么会想出来呢？自己在里面玩，叫别人出三界，好笑。自己要觉得三界如火宅，才可能启发悲心，我们没那么好，至少要认识佛法是这么讲。

有时西方人会说：佛法只会让我们越学越痛苦而已，比如：地狱东方人才有，西方人没有？（事实上，基督教也讲地狱的），人生要快乐，结果佛法讲苦。事实上，佛法不是这样，佛法是要讲乐，只是我们把乐认识错误了，苦也认识错误了。以苦为乐、以乐为苦是颠倒，所以更痛苦。佛法告诉我们乐是短暂的，苦是真实的，我们应认识真正的痛苦在什么地方，告诉我们要怎么对治，告诉我们如何得到真正的快乐。

所谓以苦为师是指我们颠倒了，告诉我们真正的苦，对轮回的内容要多所了知，知所厌患，告诉我们这些，否则会轮转不已。佛法不是吓我们、只让我们觉得人生那么苦。只有佛法在讲苦，地狱、饿鬼、畜生、人道、修罗、天道；人生够苦了，还要天天讲苦，还要背熟去思惟。事实上，佛法主要是将我们的心量跟格局打开，原来我们所认识的苦与乐都一点点而已。真正要离苦得乐，要先认识什么是真正的苦乐。没善根者，认为这是编造出来的，听不下去。有善根者，越了解生死过患的话，厌离心会越强，看到解脱的胜利，就会想厌背三有苦，希求解脱乐。这不是念一念而已，至少我们要思惟四圣谛。

一样的道理，多了解大菩提心跟六度的稀有功德，就会坚固定解不退信。产生信解作意、自愿取受、不修不行的感觉，这是观察修。总之，先见功德生信心，由信心生欲求，由欲求而精进，由精进以止观断沉掉，最后得功德。世间法也是如此，我们想投资也要有看到利润，我们才会想办法去做。在执行当中要克服困难，在克服困难当中去守护着，最后才会得到我们所要的目标。世间法都如此，佛法亦复如是，只是内容不同罢了。多思惟功过，由功过对比才会策发自己，这部分是观察修的。

**如是一切皆依观慧，观察经义修习而起，故诸智者应于此理，引起定解，他不能转。**

大师说，一切都依观慧而有，怎么皈依三宝，怎么厌离生死，怎么得到解脱，怎么发菩提心行六度，那一个法类不透过智慧观察？没有佛法跟正理安立的话，想的还是有限。无师自通讲一套不是佛说，可能会越修越远。依据佛说来想比较好，「观察经义修习而起」，佛经是很好的法，可以读诵、忆持、印刷、流传、典藏、观察、思惟、修习，也可引申法乐。佛经不怕我们修，只怕我们不做，现在很多佛经都在藏经阁蒙尘。一定要止观双修，要定解，不要人云亦云。总之，要在动机清静之上，由闻而思，由思而修，由修生

起具相证悟，这是正确的修行方便，不是只有口上说说。知道了要用心去观察，心上依法而想，生起法的觉受，不得不做，乃至对法的功过内容做思惟。

这部分尊贵 大悲尊者很重视，每次讲经都说：一定要透过佛法的智慧，多看功过内容，才能产生修行。同时，佛法不是数一数数目的，要想如何使用佛法，运用来相应佛法，为相应而学习。虽然目前不可能相应，可是要有这样的想法去学习。

我看过一位格西，不懂佛法还很谦虚，佛法懂越多越饱学，辩经也一流，读经也行，就越来越我慢了，忘记他所背诵的佛经是什么内容，忘记当初为什么出家学佛的意思。水涨船高，变一个人，后来不敢跟他接近了，因为他烦恼很重，根本辩不过他。所以有流行一句话：要吵架不要找格西，因为他们吵架还会安立正理，根本辩不过他。这样对他而言，佛法意义不大了。所以不要认为佛法是数数目的，这样永远不会相应的。宁愿学少，以功过去对照，还保证我们下一世投生到人道，因为我们还是有想修的想法。否则智慧很高，害人第一，会变成魔子魔孙的，宁愿善心很大，能力很小，还好一点。这里顺便一提，要有观察慧的想法，要想修。

（第五十六页九行）

**诸于修理见解极狭者，作如是言，若以观慧，极多思择而修习者，则能障碍，专注一缘胜三摩地，故不能成坚固等持。**

这说法是邪见，有对修行见解很狭隘的人说，假如常常以观察慧一直去思惟的话，会障碍定，变成不能坚固等持；换句话说：观修不能得止或障碍得止，这不一定的。也有人跟我说：头脑要放空，天天想佛法，不会想太多吗？我觉得他这种说法是无记性、呆呆的；不想佛法想什么，还不是想世间法吗？想佛法总比想世间法好。他还叫我睡觉不要想佛法，想太多会睡不着，我觉得他是恶知识。心的观察跟心的专注是不同作业，但是互为因果的。

**此当宣说，若谓其心于一所缘，如其所欲，堪能安住，此三摩地，先未成办现新修时，若数观择众多所缘，定则不生，乃至其定未成以来，于引定修，唯应止修，亦是我许。**

这里简别一下，到底观察慧是不是修止的障碍？当我们当下一心专注于所缘境的时候，如我们选择佛像当所缘境，意根定在佛像上，一直安住清明执持着，这时候确实是不用多观察；如我们所欲求的，安住在所缘境上。掉举时要拉回来，沉没时要提起来，要适中对治，但安住当中是不要想的。「先未成办现新修时，若数观择众多所缘，定则不生，」，还没有成办一心专注于所缘境时，如果数数观察的话，定不会生起来。要一直专注所缘境，不要观察，不要分别，心要很清明的专注着。我们都是专注烦恼，想别人欠我们钱，都很专注，想半天，不要分别，定在那边。「乃至其定未成以来，于引定修，唯应止修，亦是我许。」在还未得定前，要一直修，无分别，一心专注于所缘境，不要观察。这点宗大师也认同。修止时要一心修止，不要再去分别观察。

若谓引发如是定前，观修众多即许是此定障碍者，是全未解大车释论宣说引发三摩地轨。

正修时固然要专注而修，不要再分别观察；事实上也不是没有分别观察，禅定的三摩地要靠正知察觉、正念安住的。正知是智慧心所，当下我们的心要以安住在所缘境上为主，但要时时察看心有否跑掉，若跑掉了要拉回来，这是正知的作业。修定时要一心专注不要分别，但不是没正知的，跑掉时要拉回来。

可是若说修定前都没有观察是不对的，认为修定前观察越多会变障碍的话，表示对大车轨（无着菩萨）所说，修行三摩地的仪轨次第，根本不了解。定学大部分是以无着菩萨的著作为主，所以修定之前还是可以观察的，观察不是障碍。

谓如黠慧锻师，将诸金银数数火烧，数数水洗，净除所有一切垢秽，成极柔软堪能随顺，次作耳环等诸庄严具，如欲而转堪能成办。

这是比喻一位聪明的冶炼师，会将金银擦拭干净，数数火烧，再抛到水中让它坚固，净除所有的污垢，让它变成柔软以后，可以改变它的样子，才可以做种种如耳环等的庄严的饰品。

如是先于烦恼随惑及诸恶行，如在修习诸黑业果，生死患等时中所说，应以观慧数数修习彼等过患，令心热恼，或起厌离，以是作意如火烧金，令意背弃诸黑恶品，净此诸垢。

比如对烦恼（六根本烦恼）和随惑（二十种随烦恼），还有诸恶行（身三口四的恶业），这些污垢我们要去除的话，要多修习黑白业果——断恶修善，断十恶业道，行十善业行，才可以去除恶行。还有生死过患，要多思惟中士道的教法，十二因缘、四圣谛，才可以去除根本烦恼跟随烦恼。所以下士道所摄的业果观要多思惟，中士道所摄的生死过患要多思惟，多去观察思惟这些内容，「令心热恼」，让心很不自在；比如我们造恶业，心很不自在，或起烦恼，心就不寂静了。本来好好的，别人骂一声，马上就跳脚，心就不寂静了。对这样的过患很讨厌，叫令心热恼，让心很讨厌、很不能安住、很不能接受或起厌离，透过观察慧对恶行、恶心起热恼不喜欢，这是第一道如火烧金的比喻。

如在修习知识功德暇满义大三宝功德，白净业果及菩提心诸胜利等，时中所说，以观察慧数数修习此等功德，令心润泽，或令净信，以此作意，如水洗金，令意趣向诸白净品，爱乐欢喜，以白善法润泽其心。

同样的道理还是要观察慧，多思惟修习依师之理的功德，还有思惟暇满义大难得，以及佛法僧三宝功德，还有善业的白净品业果道理，还有最主要菩提心的胜利等等。那时所讲的教法，要以观察慧常想功德，让我们心润泽，想过失起热恼而厌离，想功德而润泽起净信，叫以水洗金，先火烧水洗去作意。佛是断一切过失、圆满一切功德者。在众生位时，是一分一分的断除过失、一分一分的累积功德，增强如何断除过失面的能力，增长生起正面功德的能力。菩提（藏文为强丘），就是净除障碍、圆满功德之意。我们现在也是思



惟过患起热恼，最后才对治、根断过失；正面的功德思惟之后，才能润泽起净信，再修行相应。

好比我们要往生净土，我们也要厌离娑婆世界，希求净土世界的殊胜。总是对过失那一面很厌离，对希求那部分很有信心。「令意趣向诸白净品，」如何让心意趣向善品，就是要先闻相应、行相应、知相应、再修相应，让白善法润泽我们的心。一滴水滴在石头上会干掉，不会有作用；如果一滴一滴的持续，滴水穿石，慢慢就会有作用。比喻修法要慢慢克服困难，才会有点模样；对于功过一定要想一想，不想不会有任何力量的。心的改变是渐次的，不可能一下子。而且佛法不是自己什么都不用做，靠别人加持，这种说法是邪说。自己所要的安乐，自己要去成办。

如果可以正确而且持续的修，行住坐卧都保持我是修行人、佛陀的随行者，我要减少自己的过失，认识而增长自己的善行。每天、每星期、每月、每年都是如此过，当然我们的能力会延续增长，心慢慢会改变。上半辈子为罪、恶业所苦恼的人，下半辈子可能离开罪恶及恶业，变为善良；所以多串习法义是需要的。

很多人去寺院，寺院很庄严，布置也很庄严，静态的物质也庄严，动态的人也庄严，梵呗又唱得很优美，唱一唱又想到人生很苦，红尘很闷，到寺院很清凉，梵呗感动我们的心情而落泪。这样虽然好，但未必好，这说明我们是有善根。事实上，尤其需要以法义掉眼泪的，不是这样而已，有的人是一想到法义就掉眼泪，菩萨都是这样子，他不需要一定要靠梵呗，就算现在没有三宝依止，心中都有三宝的，不一定要布置很庄严。密勒日巴有任何东西吗？一贫如洗，什么都没有，内心却具有很大的证量。我们呢？外在装饰的好好的，心都空空的，这没用的。

不过初业行者需要着外相修行的，越有庄严的外相越想修行。事实上，这不是了义的，否则佛法太容易了。一开始契入法义很难，所以藉由一些应机的外相来吸引我们。寺院及佛像的庄严让我们感到清凉，启发一点善心，如此而已。这怎么会成就？这只是吸引我们入阶的一种方便吧了，它只告诉我们这都是外相罢了；目的是告诉我们，为什么佛那么庄严，原来是修来的，所以要修跟佛一样的法行，才是主要的，这是依次引导的。

可是我们现在法义上就很弱，佛法不会很深广也是这个理由，因为学佛形态已经变质，多想法义才会转变心。心要改变不容易，一定要多想、多思惟法义。

（第五十七页六行）

**如是成已，随所欲修若止若观，于彼属意无大劬劳，即能成办，如是观修，即是成办无分别定胜方便故。**

如果可以这样成就——数数观察如火烧、如水洗，思惟法义观功过，所修的法就很定解，要专注可以专注，要观察可以观察。「于彼属意」是我们心中善所缘境，要修时难免有沉掉，可是很容易去除，因为没得止观。所以修时一定有沉掉，可是总比生贪瞋好。与其贪瞋，倒不如修行生沉掉；沉掉虽然是障碍善所缘境的安住，至少还是比生贪瞋好的。所以我们对法义很清楚的话，不会没有法义想，要变成水长流，要有能力扩充，先把架构、纲要、内容、补充增广，甚至可以辩证，要一步一步来，否则没有办法观修。如果架

构内容没有填补的话，当然不会动心；所以先把内容想清楚，要止要观都很快，如此观修可以成办无分别胜三摩地的方便。

换句话说，如果以为观察修是得止的障碍，这是错误的。观察修不是得止的障碍，在修止之先，必须先观察修，对法义得定解。正修定的时候，就以定解当所缘去安住修，这才可以去沉掉，之前观察修，如果我们得沉掉的时候会有用的。

举个例子：掉举是心散乱于外面的贪心所缘境。好比现在缘佛像，想到我家汽车坏掉了，这是掉举。这时要想厌离心，会把我们的心拉回来，想一想生死很无常，我堕三恶道怎么办？轮回是苦，我不要散乱，赶快把它抓回来。正修是安住无分别没错，要排除掉举的话，也需要厌离心的法义。

同样的道理，要对治昏沉的话，要光明想，想三宝多好，还有我的暇身，赶快把心力提起来。之前所讲的观察修还是有用的，越有法义内容，对治就越快；没有法义其实蛮难的。正修是不要观察，可是有障碍的时候，还是靠之前观察修的力量可以排遣。

如是亦如圣无着云：「譬如黠慧锻师或彼弟子，若时为欲，净除金银，一切垢秽，于时时中，火烧水洗，柔软随顺，现前堪能，成办彼彼，妙庄严具。黠慧锻师若彼弟子，随所了知，顺彼工巧以诸工具，随所欲乐妙庄严相，皆能成办。如是诸瑜伽师，若时令心，由不趣向贪等垢秽，而生厌离，即能不趣染污烦恼，若时令心，由于善品，爱乐趣向，即生欢喜。次瑜伽师，为令其心于奢摩他品，或毘钵舍那品，加行修习，即于彼彼极能随顺，极能安住，无动无转，如为成办所思义故，皆能成办。」

无着菩萨说：譬如一位聪明具有智慧的冶炼师，如果他要净除金银的污垢，要以火烧去垢，水洗润泽，这样就可以如他所欲拿去做手镯或耳环等一切妙庄严具。就是聪明的冶炼师或他的弟子，把他所了知的工巧知识，用他的工具随他的意乐去打造妙庄严相。比喻瑜伽师（藏文叫捏纠）——意思是真实相应者，或是具有正确见地的人，或舍下现世的人。若干时候，心可以不趣向烦恼（透过轮回苦的思惟），跟恶行（透过三恶道苦的思惟）的思惟；再透过心作意不让心产生染污烦恼，也不会想趋入污垢。

心以善品（所修品），爱乐趣向，不是靠祈愿、不是靠勉强、不是靠信心，要靠常常闻思修来自愿取受；多闻、多思、多修才可能的。净罪集资跟祈求上师三宝加持都是助行，不可能因此就转变的。主要自己要开发智慧。尊贵 大悲尊者说：持一个月的文殊菩萨心咒，会不会开智慧不知道，可是如果好好学一个月的经书，应该会开智慧的，两者都有是最好的。

更进一步瑜伽师，为令其心于奢摩他品（止），或毘钵舍那品（观），加行修习是指用止观心加行修行。我们初修者因为没止观，只靠善根修行，所以都没有很好的质量：一上座就想下座，一上座就打瞌睡，或一上座就打妄想。因为我们的法义太少了，不过，与其猛利贪瞋，倒不如上座掉举，所以有止观的人修行会很得力。《入行论》也说：散乱心念经，功德不大，因为没有止观。所以我们现在只能靠正知正念把他抓回来，把散乱的时间

缩短，次数减少，目前我们只能如此。沉没掉举是难免的，甚至活动时很起劲，听法就打瞌睡，善根不足。

即于彼彼（善所缘境，智慧分或方便分），极能随顺、极能安住；指不管是智慧分或方便分的善所缘境，要专注可以专注，要观察可以观察；所要修的法义，安住、清明、响应可以成办。由此得知观察修是得止的前方便，不是相违品的障碍，止修可以帮助观察修，观察修也可以帮助止修，所以止观要双修，都需要。

克主杰尊者（宗大师的主要弟子）说过一句话：应将佛菩萨等圣贤所说伟大言论视为教诫，依其义理专心一意修习，而成令佛欢喜之最上供养，除此无他。把诸佛菩萨对我们教法修习的方便开示，视为很重要的指导。不学外道，要学内道；内道要学佛的了义说跟不了义说。学习后要愿修所闻义，边学、边修、边运用，尽可能专心一意的去修习，这是让佛菩萨最欢喜的无上供养；除此之外没有别的供养，是最难的也是最了义。我们现在只讲方法而已，破除邪执，要从中认识才能契合佛陀的意思。要相应证悟得功德，不是那么容易的。

（第五十七页十三行）

**又能令心坚固安住，一所缘境胜三摩地，所有违缘要有二种，谓沉及掉。**

让心坚固安住于一所缘境的胜三摩地，其所有的逆缘，只有两种——沉没及掉举。沉没跟昏沉不一样，昏沉跟睡觉也不太一样。由睡觉起昏沉，昏沉起沉没，沉没是心对所缘境没有力量去执持，沉没有分上、中、粗、细品，细品跟得止很相似，这是最不好察觉的。一般而言，心对境没有力量去执持或不明显，叫沉没。我们对烦恼执持都很明显，有人对我们不好，在脑海中记得很清楚，想得很清楚，哪有沉没？如果修菩提心或缘佛像，即使有观修，可是不明显或者没有力量，就是细分的沉没，这是心的沉没。比较粗的就是睡觉了、黑暗了。细分的是我们有安住，但执持力不强。得止观要能对所修的法很安住清明及执持着，是心（意根）去执持不是用眼睛，沉没是心相太低沉。

掉举是一种散乱，掉举、散乱、和流散又有不同。散乱有善法，掉举一定是恶法，因为掉举是贪心所摄。比如缘佛像修定，却想我对佛陀有信心，这是善品的散乱，也是障碍，因为当下是要专注，不能想佛像的功德。如果想谁欠我多少钱，要如何如何，这是掉举也是散乱，是恶法所摄。所以掉举一定是恶法，这是要断的；散乱有时虽是善法，可是也是要断的，因为违背了当下所需要。只要安住没有要我们想别的事情，沉掉是我们修行的障碍，不能专注、观察，要去克服才会完美。

**是中若有猛利无间，见三宝等功德之心，则其沉没极易断除，以彼对治，即是由见功德门中策举其心，定量诸师，多宣说故。**

如果我们有猛利（殷重、殷切）无间（持续）了解三宝等功德的心，沉没会断除。因为沉没 is 心太低，掉举是心太昂，要光明想及想三宝功德来对治，所以想三宝功德，策举其心，将心往上提，这一点很多具量的上师都有提到。

若有无间猛利能见无常苦等过患之心，则其掉举极易断除，以掉举者，是贪分摄散乱之心，能对治彼，诸经论中，赞厌离故。

如果生掉举时，要持续的想无常苦、三恶道苦、轮回苦，这样比较可以将心拉回来。因为掉举是贪心所摄的散乱心，对治是厌离心。如果心中想人生很美好，一心都在周游列国，我们的心都跑掉了。如果想的是我快死了，快到三恶道了，我可以再这样下去吗？是不是可以拉回来，所以见过患而厌离，会让散乱心拉回来，散乱、我慢、心太昂要赶快把它拉回来，用厌离心。心太低沉，就想功德面把心提起来，不能退心昏沉。

是故从于知识修信，乃至净修行心以来，若有几许众多熏修，即有尔许速易成办，智者所喜妙三摩地。又非但止修，即诸观修，亦须远离掉沉二过，将护修习。

因此，假如我们从依师之理第一步到最后一步修行心（菩提心、六度），任有多少对法义的了解、串修、思惟的话，就有多少可以容易成办智者所欢喜（无垢、具量）的妙三摩地。定是总名，佛教的定可以变成成佛或解脱的方便，要靠我们的法义跟修行的心量。所以，智者所欢喜的三摩地是指由智慧分或方便分所摄持的三摩地，可以引出出世间道的。虽然不能马上对治沉掉，可是至少我们有方法，比如有厌离心不会去掉举的，有见功德面不会去沉没，这都是方法，而且止修观修都一样，都要远离沉没掉举的过失，将护修学。

佛法的修学有三种——<sup>一</sup>持续精进，<sup>二</sup>正确内容跟方法，<sup>三</sup>具有止观心。因为没有止观心，我们久修力量不大。如果没有方法，修错变邪见。如果没有持续精进，不可能得功德，因为不可能速成。想一想欠缺哪一样，我看我们三种都缺，偶而蜻蜓点水没有持续，高兴就学，不高兴就不学，如此学不好是合理的。第二我们对法义太弱，组织能力太弱，没有系统，不会集摄及掌握心要，不会记重点也忘光光。要想，想不起来，要说，要看书，看书，还说不对。第三我们没有止观，所以会沉没掉举，至少我们要有一点随顺止观，至少跑掉赶快抓回来。

外在祈求三宝，净罪积资，主要是这三种——持续而修，具有圆满正确的内容，止观心。以定慧的心去修，这样质量才会好，不可能一次，要不断持续。我们要做义工也是要持续的做、有智慧的做、专注做、有内容的做。我们要静修也是如此。今天到此。

菩提道次第《广论》

宗喀巴大师造

法音法师讲述

2006年五月二十五日

妙音讲堂开讲

第三十一讲

首先，世尊的教法修学跟学习，主要依清净传承祖师所教说，要先安立清净动机，不管讲者对他所讲说的教法，或听者对他所听受的教法，都要具足清净动机之上，来听闻、学习或讲说。其次，我们知道佛法是心法，主要是告诉我们内心的实况，然后，透过佛法的修学，用心、修心法、去除心垢、圆满心的功德，这是学佛的意趣。

以大乘佛法的观点看，学佛的主要目的在利他成佛；其次是自求解脱，出离轮回；退而求其次，要能够心入道，至少要心入法。最起码让自己今生剩下的人生岁月，不管还有多少，要过得快乐。如何快乐？就是要具足佛法来生活，心中会比较平静、比较有智慧，看得比较开，烦恼会少一点，情绪可以管控，内心有三宝依止。应该要过这样的人生，一天、一月、一年都这样过，临命终时会比较好。

姑且不说成佛、利他或累积福慧资粮；当然我们是为利他成佛而学佛，但是并非一蹴可及。眼前如果都没有，那里有未来？所以要把所学的佛法用在生活中，在心中安立佛法，以佛法当依止改变自己的生活，去面对人生的困境。至少让自己从剩下的人生岁月过的快乐、平实、踏实，具有三宝的依止。推而广之，追求来世的增上生跟决定胜义利的证得，这是需要的。

如《心经》所说，般若智慧能除一切苦，真实不虚。智慧要待生起，空性待证悟；不只有般若，一切佛陀的教说，包括行品的方便分，都是可以让我们除一切苦，真实不虚的。问题是我们平时没那么用功，有时随便中断、放弃，求速成，还有情绪性学佛，这样就比较困难。何况世尊的教法何等的深广，要设法去圆满了知，将所圆满了知的法义结合内心，心法相应并不是那么容易。

所以，并不是所学的教法没有能力，主要我们心中没有生起教法的力量，这部分的因缘，我们自己要去造作。希望透过道次第的探讨，让我们每一天过的比较快乐，心中有佛法的依止，去面对人生的困境和顺境。用佛法生活，临命终时，不会颠倒，以正知正念往生，来世生生增上，这是需要的。我们看文：

上回提到修行有两种错误的见解——

一、解行分家，闻思修不是一贯，修行的方式只有止修，观察修只是闻思时，这是第一个错误见解。应该闻思修是一贯的因果次第，以这样的方式在心中生起功德，修行的方式有四种（信解修、本质修、行相修、祈愿修），主要是止观双修，以智慧观察法义来修行，内心专注法义来修行，这都是修行的方便。

另一种邪执，认为凡是分别都是相执（颠倒执着），因此凡是分别都障碍成佛，这观点是错误的。事实上，善分别心是要修、要取，应该断的是恶分别心，并不是所有的分别心都是成佛障碍。举个例子：空性证悟要断障的话，我们必须先生起空性的比量证悟，空性的比量证悟含遍是分别心，不可能一开始就有无分别智，要从分别智入无分别智才可能。具义的善分别心，是得到具义的无分别心的前行方便，因此那样的说法不正确。当我们有所了解、产生认可之上，做为自己的知见，以这样的知见做为修行的指导。（第五十八页五行）

**此教授中诸大善巧先觉尊长，随授何等应时所缘，为令于其所缘法类，起定解故。由师教授，引诸经论，应时之义，更以先觉语录，庄严环绕其心圆满讲说。**

「此教授中」指传承教授，包括远传跟近传，以宗大师而言，他的传承四教派都有，道次第教授主要是尊者阿底峡，噶当派的祖师所造，在这教授有很多「大善巧」（博学的大德）、「先觉」（祖师）、「尊长」（师长），「随授何等应时所缘」，随一传授当下现阶段的善所缘境，善所缘境即是法类，也就是我们的传承祖师大德，在传授当下的善所缘境的

时候，「为令于其所缘法类，起定解故。」为了让所化机的众生，对法类起定解故，所以师长在教授时，首先必须引经据论。主要是要结合当下的法义，「应时之义」，「应时」指当下，比如当下讲依师，就引用《华严经》，善财童子的故事及《般若经》，常啼菩萨的故事等来解说。这些传记提到很多师长的教诫与依止善知识之理，如《华严经》中提到弥勒菩萨指示善财如何修行等，所以，将佛说的经典，跟祖师的论典内容，结合当下的宣说之义，来引经据论来说明，这就是依教（教量）。

一般讲法有三种方式：

一、依据经论来说。但只有依据经论是不够的，不一定可以当做陈述的观点；因为经论有了义跟不了义的内容，说者都是佛陀，经典却有不同的内容，有时说法不同。如果单单引用某一经论来证明当下的论点的话，可能还要引用其他经典，来证明此经典所讲的内容是正确的，这样会引用不完，因为经典有应机宣说、引权归实的内容。所以第一点要以佛教的教主，世尊所教授的佛说来依教宣说。

二、依安立正理、不相违，合乎正理才可以取用。

三、依经验，如果有实修经验，讲授当然不一样，可以引经、可以依理，最主要的还是有修行经验，也就是证量，有证量再向他人宣说，比较好。

要同时三种都具足：经教饱读，正理安立得无垢清净，证量又很好的师长，其实不多，也是因众生的福报故。必须引经据论来应时讲说当下的法义，「更以先觉语录，庄严」「先觉语录」，指祖师的传记，祖师的小册子的解释。如噶当派或禅宗有很多语录，先觉一句一句重点式的记载的语录，「庄严」，作为引用，有依佛陀、依菩萨、依祖师的语录，表示具有传承的依据，「环绕其心圆满讲说」，把师长教化的法义，依经、依论的教法，同时依传记、依语录、依正理、依实证经验来讲说是最好的。

之前提到，观察修不是得止的障碍。正修止的时候，确实不要分别；但是修止之前，要先由观察慧去观察法的义理，确定得定解；正修的时候，定在定解上，不要分别。如我们要缘佛像，我们要用心好好去观想佛像，佛像观想不出来如何定在那里？缘空性的话，我们要先证空性，或对空性得定解才可以缘，否则心如何定在那里？所以要先以观察慧，将法义定解得很清楚，正修时才去安住，圆满止的话，要去除沉没掉举，才有好的修行品质。

之前先用经论正理讲那么多，主要是要让我们法义更清楚，再确立修行，这是需要的，因为学错比不学还糟糕；记住，不只不要学错，有时还要破邪显正，将无知、邪知、怀疑去除，才可以安立正知、正念的正见，这就是要有内容来学比较好。

又如说云：「若善说者为善听者宣讲演说，如法会中所变心力，暗中独思难得生起。」善哉诚然。

不但如前所说，教授必须以经论正理依据来做庄严（引据），又有人说：「若善说者为善听者宣讲演说」，所谓「善说者」是指讲者具有动机清净、善巧说法、指向调心的特质，不是能言善道；要没有八风及有大悲心，要能观机逗教、应机引药，依众生不同根器做不同的宣说，他本身当然要饱学，才能有不同宣说；还有这个教化者的目的是要指向调心；具备以上条件的才能称为善说者。

「善听者」，善听者指动机一定要清净，要设法将所教化的法义听清楚、正确，还喜欢修行而听，具慧听受摄取法义，同时指向修行而听。一位善说者要为善听者宣讲法义时，「如法会中所变心力」，在众人当中依据教理宣说的时候，听者比较容易转变心，因为比较容易闻知，又有加持力。

通常，圆满的听法要有五个条件——地方殊胜（比如圣地）、法友殊胜（比如有多数是有实修的出家众或同行莲友）、法殊胜、动机殊胜、师长殊胜，五者齐备时听法是很殊胜的，也是不容易的。台湾属于非净土中的比较净土，台湾的环境不容易令人生起出离心，不过有修行的人不一样；这里的学佛环境也不是最好的，要透过师长的宣说，在法会中比较容易转变心，因为有闻知，也有加持力的。

由于佛陀的恩泽，所以世界有教法，可是自身有没有教法不是靠佛陀，是靠师长。心中建立教法没有师长的恩泽不可能的。举例说明：佛说由南阎浮提六庄严（龙树、提婆、无着、世亲、陈那、法称）所解释，是唯识宗和中观宗的主要祖师。北传跟藏传都承许这个传承，只是解释深浅不同。我们学佛，但看不懂佛经，由六庄严解释佛说，再由宗大师介绍六庄严的论典，那谁帮我们介绍宗大师的论典？师长。否则我们如何知道那么清楚呢，所以这里面有一些传承的加持力，如我的师长说：在具足正确清净传承师长面前听受法义一次，超过我们自己看书一百次，信不信由你。自己看书有时会看错，也没有什么加持力，也没有师承；除非宿世的习气，不可能无师自通。有师长的教授学佛，是不一样的，这要个人自己去体会。

平时对师长有信心，但是师长在讲法的时候我对师长更有信心，因为当下以佛法摄受我，让我更有信心。法会中的加持跟众缘和合的磁场，在当下所得的一些闻知力，比较容易转变心，打瞌睡就又另当别论。「暗中独思难得生起」，一个人没有得到师承教授，独处想半天很难的。如果已经有得到修行教授，自己可以独思；如果没有师承教授，独思时是想邪见？想烦恼？还是想相似法？除非宿世善根成熟，否则如果一个人没有得到修止教授，就开始打坐的话是错误的。有经过听闻了知比较容易转变心，自己独处想半天比较不容易转变心，因为没有法义。

**故不应谓此是修时方略策励，以此所说闻思之时，修行时者，即是计执：说众多法与正修持，二时相违，邪分别故。**

因此不要只说要修而已，必须要来自于听闻了知，不忘失法义，定解与串修法义才可以修。没有法义的串修定解，怎么修？闻思时也是修行的时候，闻思修是一贯的，为修而学的话，闻也是修、思也是修、修也是修，不为修而学的话，修也不是修的，不是真正为自己调心而学的话，那也不是修行。

那怕我们诈现威仪，做给他人看，业果会算账，因为业果有思心所。意业动的话就有业了。种敦巴的教诫是：我闻时即修时，我思时即修时。师长说：开始的时候闻为主，修为辅，边学边修比较好，开始还是有比量的；但是到后来要以修为主，闻为辅。「即是计执」，指讨论法义跟修行是没关系的，这是邪见。闻、思、修是因果次第，怎么会没关系？「说众多法与正修持，二时相违」，说闻思众多法跟正修行两者相违，认为讨论法义，问答法义，不是修行。师长说：最好的修行应该是辩经。把法义抉择很精致、明白，

心中很确立正见，不是修行，什么是修行呢？难道双腿一盘就是修行？《释量论》作者，法称法师说得很清楚，辩经是为解脱道，去除邪见、安立正见，为解脱才辩经。很多人可能误会了。可以用问答来辩论法义，利根者比较喜欢用问答式学习；要避免填鸭式的学习，会比较难进步；西方的教育方式也是以问答为主，师长给题目让学生自己去找答案。

讲说听闻跟修行是没有相违的，如果有相违是邪分别的说法。这里补充一点，有先闻知而修行比较容易转变心，解行不是分家的。世亲菩萨说：闻知正法有五个功德：

可以断除邪见及恶道，遮止悉断邪见等恶道。

住于清净正见的善道，安住于清净等善道。

没有解脱前也是有闻法力量摄持着，暂息轮回。（得增上生，入道）

可以投生善趣。

可以得涅槃。

所以要恭敬听闻正法，那有极大的价值。

遮邪见、入正见，暂息轮回、生善趣、得涅槃，这是靠恭敬听闻正法而得。如果不是如此，佛经如果不是要读诵、演说、听闻、了知的话，佛陀何必讲佛经？佛经不是供起来装饰，而是要闻思修的。

（第五十八页十行）

**然能了解一切讲说皆为修持者，实属少际，故能略摄所应修事，亦可别书。**

虽然解行是合一的，能够真正定解一切讲说都是修行的人，太少了。提婆菩萨也感叹：轮回是没有边际的，众生轮回是无始无终的。因为大乘佛法住世太少，宣说大乘佛法的善知识太少，听到大乘佛法的善知识太少，所以几乎没有人能截断轮回，难怪轮回无始无终。

我们一定要确认解行合一，尊贵大悲尊者第一次到台湾圆光佛学院演讲时，就是讲解行合一的观点，大悲尊者具有教法跟证法的安立，他确定正道是这样：如是具量的师长所讲的我们要听受。「故能略摄所应修事」，「所应修事」是指所修品，不管是略知、广闻，都可以安摄在所修品里面。讲说听闻也是所修品，这样的见解，「亦可别书」可以再为文另加说明。如宗大师造的《证道歌》，（不是很大篇幅），是讲述大师从最初如何学佛到成就无上瑜伽部的功德，宣说自己证量的法集。里面有提到要寻求正法的希求者，为了断除自他一切苦，寻求解脱之道，解脱自己、解脱别人，得解脱之前一定要观察正邪之道。对于正邪之道的定义不是很了知的话，就无力去分别错乱不错乱，易入歧途、损害自己。所以，这是为什么很多祖师用很多正理安立无垢圣教，为欲求解脱的人抉择、安立、讲解解脱道，开发他们智慧的眼睛。以上是宗大师自己在证道歌所说的话。

我们是比较差的善根，因为时间也不多，年纪大了才学佛，又无暇，如要工作要养家等等，有时间来学习已经很了不起了。可是至少我们要常发愿，因为我们的轮回无始无终，要能断轮回，不知是几劫以后的事，所以我们还有来世。愿力有愿力的力量的，我们此生一定要具有正见的发愿，叫净愿。本身是要利他又有正见的话，即使没有修行，也还好。一定要记住，解行一定要合一，做不好不是讲法错误，而是自己要惭愧的事。

（第五十八行十一行）



**能不能现一切至言皆教授者，唯是于此修习道理，获与未获决定知解，随逐而成。**

这是定解的说法，到底可不可以心中现起一切佛说（至言）都是修行的教授，要取决于对当下我们所谈到的修行道理，要先破两个邪执——「有人主张观察修不是修行，闻思跟修分家；」所有分别都是错误的，都是成佛障碍。

我们现在安立修行正见，有三：

- 一、修行方式有止观双修，智慧的观察跟内心的安住，；
- 二、要解行合一，闻思修一贯，以闻思修来成办功德；
- 三、善分别也是修行，不是成佛障碍。

如果这些道理能够获得定解，就可以明白所有佛说都是教授；否则，就不能明白佛说是不是教授。

一根针有两端，如果两端都是尖端、各不相关，就不能缝衣服。所以不要以为不需要闻思可以修行，把闻思跟修行安立为无关是不对的。如果不知道闻多者思广，思广者修大的道理，一定不得定解的。相反的，闻少者思劣，思劣者修小，这是含遍的。不能否定广大闻法的功能，不过广大闻法成戏论是缺点，要为修行而广大闻法才是正确的。口诀派是种修行方式，但是解行分家就不好。

举个例子：很多人将道次第的学习，一直认为前面不修，后面就没有。功德由前前后后的观念是对的，以此建立依师之理、下士道次，这没有不对。问题是我们可能因此舍本逐末、因小失大；理由是，光这样修也修不起来。师长说：道次第的全道，如果我们心中不熟悉、不习惯、不忆持的话，最初的法类也难生起；如果我们有中士道的思惟的话，如想烦恼的过患，想苦集灭道，想行苦，一旦有行苦就会轮回，就会有坏苦跟苦苦，就会起厌离，所以自然会厌离三恶道苦。由后面的法类涵盖到前面的法类，想到后面法类，这么深广的苦都要思惟了，何况三恶道苦呢？反而硬要背地狱几年来思惟三恶道苦会较难生起，因为会变强迫性。

师长说：全道的安立是一定需要的。我们死也甘愿；因为有全道的习气安立，未来不会学错，不会得少为足。全道安立是要让我们对整个道体的架构建立起来，实修下手处，从道前或前面的法类修起，这没有不对。单只重视前道法类，全道都不懂的话，像我们的模样，什么时候观师如佛？这辈子不可能观师如佛，观师如佛不是这种证量的。依师之理一直修，也修不好，后面法类也没有，会吃亏。

相反的，如果我对菩提心、空正见，透过师长告诉我，我觉得很有道理，这是佛法的重心，因为我都很清楚，所以讲说这种法，我就很尊重，会有这种效果。从法切入，法很重要、法很珍贵，所以说法者很珍贵，所以要依止，那不一样的，后面法类可以引前道生起。

师长说：第一，全道道体要安立起来，有习气以后堕地狱也不会迷失。第二，要从前面的法类下手，两者并行。修行道理获得定解，比不懂道理修很久还好，修错的话，是修行吗？很难说。宁愿听对，慢慢修，听错，修很快，意义不大。因错哪里有果，做对是根本因，圆满是圆满因，凡事都要先做对再说。

况于法藏诸未学者，纵于经咒广大教典，诸久习者，至修道时，现见多成，自所学习经论对方。此亦虽应广为决择，然恐文繁故不多说，破于修理诸邪分别，已广释论。

很多认为佛经不能当做修行指导，以为佛经是知识，佛说是学问的人，就是不得定解，「况于法藏诸未学者」不要说对法藏都没有学习的人有这种邪知，「纵于经咒广大教典，诸久习者」，纵然对那显经密续广大教典已经久习的人，还是这样认为，「至修道时，现见多成」，举个例子：比如我们在三大寺修习十五年，学五大部论，第十六年毕业了，要修行了，反而找别的修，或找一种跟所学没关系地去修行，或找小册子。请问，我们那十五年在做什么？十五年学五大部论的内容，为什么跟第十六年没有关系？

如果广大的显经密续的教典内容，我们都知道了，修的时候却找跟它相反的去修，「自所学习经论对方」，就是指相违品，经典读这个，修修别的，这一定是错误的。

以我而言，去印度十几年回来，也是讲自己所知道的法义，都是依师长所教授的佛法来讲授，不可能找别的教；所学的都不去运用，会变成很颠倒的事。现在有这样的情况，以为要修行就不用学，因为是末法时代，所以不用听佛法了。这一切都是行者的过失，不是法的过失，告诉他人要赶快修行是没错，问题是修错怎么办？也有解行分家、戏论鬼，或是讲得很玄，有所谓的口诀，可以很快成就。有的说，我家人有病，请赶快帮我治好；有的要求超度；要知道，这些都有因果关系，要看福报力的。有的说，我要快速成就佛果，拜托给我又深又快的法义。尊贵 大悲尊者说：既然深怎么快？深就要慢慢来，根器又这么差，这不是正精进，是邪精进。

以上已经依正理跟经教的依据，遮止、破除有些人对修行道理的邪分别，安立正见——不是所有分别是成佛障碍，善分别是成佛所需。二止修是修行的一种，大部分是靠观修，观修需要。三解行合一，佛经闻思修是一贯的，不要把佛说当学问。这是所安立的正见。

佛法的「法」这个字，藏文叫「却」，梵文叫「达玛」，中文叫「法」。它是改造的意思，心的想法不同而有苦乐的经验，苦乐主要是基于心思模式；一个人想得开的心思模式就快乐，一个人想不开的心思模式就痛苦，问题是心思模式怎么安立。我们要想办法去改造，强迫、勉强没用的，也不能因佛说所以我不敢做，这样做会下地狱，这不够的。一定要想下地狱的理由，不能只是想佛法很珍贵而已，一定要智慧观察当助伴，才可以改造心。因为太久了，不可能一两天就改造完成，要有很大的理由来说服我们的心，没有理由安立，心要如何改变？

修行是不容易做的事，我们虽有善根、信心，要很大改变心力是不容易的，这是很大的工程；我们要有正见，要有希求，要有智慧；要师长给我们引导，我们要非常精进，否则不容易改变心的。要确立正见、破除邪见、趣入修行，见修行果，也就是见清净、修清净、行清净、果清净，这是含遍的。以上已讲完破邪执部分。

接着我们要进入暇满的法类，依师之后安立七支供养，十大愿王的回向以及四资粮，下座如何安立四资粮，最后如何破除对修行的邪执分别。

（第五十九页一行）

今应显示，如前所说，如理依止善知识之弟子，尊重应当如何引导之次第。

「今应显示」，现在已经破除邪执、安立正法，应该开示。如前所说，如理依止善知识的弟子（具有弟子相的弟子），依止有师长相的上师，应该怎么引导弟子的次第，这是《广论》宣说第四个大科判，所以依师之理修好，依止师长之后，要依师说暇满，由师长宣说暇满之理，让我们产生自觉而好好的善用。

这里先补充一下暇满，排除学佛逆缘，具足学佛顺缘的身心叫暇满的条件；用具足顺缘、离开逆缘的身心来学佛叫暇满。白教的祖师冈波巴大师在他造的道次第论典《解脱庄严宝论》提到：成佛主因靠佛性，成佛的外缘靠上师，成佛的内缘靠暇满人身。

佛性不了知不觉悟的话，就没有成佛的可能性，也没有成佛的堪能性的，所以觉醒佛性是对的，没有佛性基础不可能成佛的。问题这只是因而已，它的缘呢？外缘是上师，以其传承教授来告知、指导我们如何修行之理；所以好好修依师之理之后，要跟师长学法。内缘就是暇满；内缘是自己的条件，需要有离开学佛的逆缘，及具足学佛的顺缘，这样的身心。假如没有这样的身心，就算有外缘、有佛性也没有多大作用的，因为我们没有能力应对、配合，所以暇满也是蛮重要的。要得暇满、运用暇满、不浪费暇满。这部分要自觉，如宝一般珍惜。

全世界六十四亿人口，分不信仰宗教跟信仰宗教的，信仰宗教的又分信佛教跟外道的，信仰佛教的又分信小乘、人天乘跟大乘的，信仰大乘的，信得正确又实修的不多。所以，有暇身、有正见，身心也不错，对法也有信解，得人身遇正法遇师长，愿意来听授相应，这善根不是一般人有的。并非得人道就有暇身，人身跟暇身是不一样的。因为有心无力（残废、老迈），或有力无心（有福报不学佛，富贵学佛难）的人很多；我们身心还能自主，也没有邪见增上不想学，还有外缘师长引导，我们也具足佛性本具的因，这时当然要珍惜；此时不学难道到三恶道再学习吗？变成一只狗的时候，如何学习呢？兰若一只狗往生，我们也只能放录音带给他听，作用不大，顶多安立一个习气。就算一个人往生，帮他助念，功效也有限，因为临终时心慢慢变成细想，很难再摄受法义；生前都不容易了，死后更难。暇满真的要珍惜，有珍惜暇满想就会自觉。

宗大师在《三主要道》说：暇满难得寿不留，修习能断今世欲。所以学法至少要有舍下现世的想法，舍下现世不是要出家，或舍弃一切，而是心中要有来世观，不要把一百年的苦乐当做全部。如果认为一百年很真实，建议各位，赚了钱要好好去享受，因为不知道还有多少时间可活。我们要舍现世就要有来世观，否则我们所做的善行跟恶行都会绕着今生转，暇满人身等同没用，只是成办衣食的生活欲望而已，跟畜生没有两样的。透过暇满，自觉所得到的人身是多么珍贵、难得、利益很大、不能浪费；要把握时间，不拖延，投入来世道粮的累积而修行。如何修行——改变身口意、用佛法去断恶修善。尊贵 大悲尊说：世间法跟佛法可以一半一半，也可四十、六十，都可以的，不能都没有，这样才不会对不起我们的善根。这里是谈暇满的价值、意义、特色，以及如何运用。

第二依已如何修心之次第分二，<sup>一</sup>于有暇身劝取心要，<sup>二</sup>如何摄取心要之理。初中分三，<sup>一</sup>正明暇满，<sup>二</sup>思其义大，<sup>三</sup>思惟难得。

**初中分二<sup>一</sup>暇满，<sup>二</sup>圆满。 今初**

依止善知识之后，要如何成办修心的次第呢？修行叫修心，不修心不能叫修行，如果做很多善行又有修心当然好，如果没修心做很多善行不一定好，只能说结个善缘。

第一，以有暇身劝取心要，依师之后，师长有责任跟你讲，现在的暇身多么珍贵，要好好自觉运用这暇身劝取心要。心要有分下士、中士、上士道心要，依下士道成办的下品心要是不堕三恶道，得增上生果报。依中士道成办的中品心要是可以解脱。依上士道成办的上品心要是成佛，这样就叫取心要，换言之，就是增上生（人天福报）跟决定胜（解脱跟成佛）的利益。师长说：你要自觉与运用暇身去取心要，不要浪费了。

第二，如何摄取心要之理，文中所讲的一直到最后一页都是，如何宣说摄心要之理，用三士道的方式来摄取，依三士道的了解来修行，而取得上、中、下三品的心要，就是指宣说三士道之理。暇满的宣说，不论《广论》或其他的论典，几乎都是这三个要点：

- 一、 正明暇满，宣说暇满的十八要件，离开八无暇，得十圆满的说法；
- 二、 思惟具足十八要件的暇身，义利是多么大；
- 三、 思惟义大的暇身是难得而易失的，像闪电，不是每一世都是暇身。

正明暇满分闲暇跟圆满，闲暇指离开逆缘，圆满指具有顺缘。离开逆缘是八有暇，圆满是具足十圆满。

我们如果每一世都得暇身就会很灵敏，不是这个呆呆的模样。可能我们是刚从三恶道出来，才会卡卡的，好像很精进，还是搞不通。也可能是因为过去佛法的串习力太少，世间法的串习较多。

（第五十九页四行）

**如《摄功德宝》云：「由戒断诸畜趣体，及八无暇常得暇。」谓离八无暇即是其暇，**

《摄功德宝》说：「由戒断诸畜趣体，」持戒是得人天果报的主因，《入中论》说过，得善趣的主因是持戒，内容主要是断十恶业道。布施主要是得受用，得善趣主要靠持戒，得到八有暇主要是造离开八无暇的因，暇是有闲暇修行。离开八无暇的逆缘就是闲暇。

**八无暇者如《亲友书》云：「执邪倒见，生傍生，饿鬼，地狱，无佛教，及生边地，憍戾车，性为騃哑长寿天。于随一中受生已，名为八无暇过患，离此诸过得闲暇，故当策励断生死。」**

《亲友书》（龙树菩萨造）说：「执邪倒见」指邪见，生三恶道也不可以，佛教不住世也不行，「生边地」也不行，还有生为野蛮人或五根不具，还有生在长寿天，以上随便一种，就变成无暇了。「八无暇」是指八难，所以在有闲暇时，要好好的策励断生死、得解脱，如何解脱？修三学、修正法。

要想一想，我没有邪见多庆幸，我不是畜生、饿鬼、地狱道多庆幸，我生在有佛教的地方，佛教还住世，我也没有生在边地，我也有文化不野蛮，我没有五根不具，我也没有投生在不想学法的长寿天；每一种无暇我都离开了，而且是得到人道里的暇身，是有善根

跟善心，还有佛法的习气；本身对法有信心，也有缘碰到正法，没有很大病痛，内心一直想修，没有邪见。再如何讲，一只很健壮的狗，不如一位很病弱的老人。老人还可以念六字大明咒，离开八难其实不容易的，要让自己具有意义。

**此复若无四众游行，是谓<sup>一</sup>边地。愚哑缺耳，断支节等名<sup>二</sup>根不具。妄执无有前世后世，业果，三宝，是<sup>三</sup>邪见者。无佛出世名<sup>四</sup>无佛教。**

这是人道四无暇——生在边地，没有四众弟子（比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷）游行，僧俗二众所安住的地方就是中土。中土分地域的中土跟实义的中土。地域的中土是以地区来判断，中间以菩提伽耶的金刚座为中土，东方到五台山（文殊菩萨的净土），北方是香巴拉，西方是乌金净土（莲花生大师的净土），南方是普陀山（观世音菩萨的净土）；以地域来讲，金刚座的外围就不是中土了，台湾就不算是中土。这个比较不被认定。

实义上讲，以该地区是否还有四众弟子在做佛法活动来区分。西藏没有比丘尼戒？西藏有比丘尼戒条和戒法，可是没有受戒者。戒法的传承断了，但还有戒条和戒法，所以还是有四众弟子做佛法活动。汉传有比丘尼戒，但汉传的比丘尼戒具不具相，清不清净，不为所知，据说是魏晋南北朝时，由斯里兰卡传来。我们生在有四众弟子游行的地方，所以我们不是生在边地。

「愚哑缺耳」指内心愚钝，比如智障、哑巴、耳聋，「断支节」指残废。这里面主要是五根不具足，智障是很严重的，其他的不足还是可以学佛的，如果有善根的话，比身体强壮不学佛的人好多了，有些人看是根具（五官具全），可是意根不具，有邪见，不会想学佛的。我们耳聪目明，要思惟可以思惟，要听闻可以听闻，要唱诵可以唱诵，要好好善用这人身、诸根。

「妄执无有前世后世，」即使投生在四众游行的地方，只是根具也是很难的。要不生在边地，根具又生中土，可是有邪见也很困难的。邪见就是妄执没有业果没有三宝，这是减损邪见（断见），把有说没有，执着没有，这很难学佛的，没有业果观的人很难学佛，可以为非作歹。有邪见的人也许有福报，但很难学佛，因为邪见增上。

还有无佛出世；有所谓的光明劫跟黑暗劫，佛跟佛之间有时间距离的，我们现在是贤劫第四尊佛（释迦牟尼佛）出现，第五导师是弥勒佛，从释迦佛的教法隐没世间到弥勒佛教法现行世间的期间，没有人说法，叫黑暗劫。其他时间，佛的教法住世叫光明劫，我们现在有佛教住世，所以是光明劫。

目前我们虽没有遇到佛出世，可是我们有执持佛陀事业的师长，佛陀教法还是住世的，如法会、皈依、受戒、讲说听闻、修行等等。基本上，黑暗劫时，有善根也不可能学佛的；当然光明劫也不一定会学佛，如没有善根的人。我们人道四无暇都没有，我们不是生在边地、五根具足、又有佛教住世，我们也不是在天道跟三恶道，所以我们都离开八无暇，得到八有暇。想一想，要离开每一个无暇都要有因缘，不是很容易的事，因为它都有不共因。要结合自己的情况，否则只是记一记，不会有感觉的。别人有没有得暇身不管，我们自己有没有得暇身，我们要自觉好好去运用。

**四中初二及最后者，不能了解应取应舍，第三不能信解正法。**

「四中初二」初二指边地及根不具，「及最后者」指无佛教，「不能了解应取应舍，」这三个条件，因为没有佛教住世，自己顺缘不具（根缺、逆缘重、投生边地），很难正确取舍法义。「第三不能信解正法。」指具邪见、邪执者。只有教法是不够的。学教法的人要具有正见，而且实修者要去实践教法才有利益，光有教法是没有利益的，所以具有邪见是很难学佛的。《入中论善显密意疏》说：坏善根很难忏悔的五种烦恼（瞋心，谤菩萨，谤上师，邪见，傲慢），邪见会摧灭善的异熟不感果，而且摧灭善种子，瞋心只坏异熟果不会坏种子。邪见是很严重的。

菩萨戒有十八条根本堕，其中第九条是讲邪见，而且提到一生起邪见就没有菩萨戒了，第十八条是舍菩提心，这两条只要一提念，认为没有三宝，或想不要成佛了，就没有菩萨戒了，要再重受戒。要具有正见，没有正见很难，邪见会一直侵蚀我们的善根的。觉得没有能力成佛会起退心的，只能说暂时没能力，可是我愿意成佛；不愿意做跟暂时做不到是两回事。

**三恶趣者，极难发生修法之心，设少生起。亦因苦逼不能修行。长寿天者，《亲友书释》中说是无想及无色天，《八无暇论》中，亦说常为欲事散乱诸欲界天。**

三恶道有人天杂居的畜生，陆、海、空都有，主要是大海中的为主。饿鬼在饿鬼的国家，人间也有饿鬼的，饿鬼的种类也蛮多的，主要在阎魔王的国度，人道也有饿鬼，有的看不到。地狱有十八地狱，数目不止这些，而且他们都在蒙受恶异熟果，比如饥渴、相互侵扰、被煎熬，受的是纯苦。苦是主要，乐根本没有，他的条件根本没有办法启发善心，所以不闻三宝名。也很难以说法度化他们，菩萨有六个地方不去：无色界、无想天（包括初禅天的大梵天？）、北俱卢洲、饿鬼、畜生、地狱，因为很难以说法度化这些地方的众生。菩萨如果去地狱是业力所引就不必谈，如果想乘愿去度化他们，要如何度？他们被煎、煮时是听不到的。只能合光同尘，现地狱众生相，帮他推车，分工，让他起善念。

听说观世音菩萨有发愿要去度饿鬼道众生，这是很难的：阿底峡尊者旁边的一只狗很可怜，他也没有办法救它。就算你是很有证量的大德，很有悲心要度它，它已经是三恶道异熟的果报身，很难度化的，只能将它们现行的痛苦减少一点，现行的安乐多一些，要以法教化它们，是很难的。它们能出三恶道是因往昔的善业习气，（我们也有恶业习气，还没感而已），所以当恶业报尽时，三恶道众生就依往昔造的善业习气投生上来人道，否则三恶道本身很难造善业的。如一些必须以肉维生的动物，都必须以杀业为主，如何造善业？吃草跟吃肉又不一样了，所以，素食跟肉食也不一样就对了。

长寿天在《亲友书》释中说，无想天（色界的无想天）及无色天（四无色天——空无边处、思无边处、无所有处、非想非非想处），《八无暇论》中也提到散乱的欲界天。

**无想天者，《对法》中说，于第四静虑广果天中，处于一分，如聚落外阿兰若处。除初生时及临没时，余心心所，现行皆灭，住多大劫。**

第八个无暇是长寿天，长寿天指无想天，四无色界与欲界天，这里先提到「无想天」是指第四禅天，「静虑」指色界，第四静虑，色界天的第四禅天的广果天的一分。色界有十七天，初禅三天、二禅三天、三禅三天、四禅有八天。四禅的八天内，下三天是凡圣同

居士，上五天只有圣者，叫静虑天。广果天属于凡圣同居的地方，在广果天的一分指在广果天那里有王宫的，外围那里有一个无想天，好比聚落之外的阿兰若（寺院）。

「除初生时及临没时，余心心所，现行皆灭，住多大劫，」无想天的众生是无暇的理由是，他们的寿命有五百劫；最初投生的时候，会有我投生了的想法；临命终时，会有我要死了的想法；其他都是遮灭粗分受想，一直安住定中。这样的缺点就是没有能力造福报，没办法开智慧，没办法闻法，所以很难造善业，也许会变愚痴。所以无想天的众生，听说是定业，下世投生人道，再下一生就是三恶道了，所以色界很好吗？不一定好。所以像这样就无暇了，只有生跟死有心现行，其他的粗分受、想都没有。定是很清明的，不是无想、无念。要确定一下，是空性的无念或什么都不用想，呆呆的。

如果只一直修禅定，没有办法很细的话，以后投生无想天的。就只定在那里，也不用吃饭，也不用工作，也没有什么想法，因此也不用学佛，也不会造善业。这样吃亏很大，甚至越来越愚钝都是可能的。

**无色圣人非是无暇，故是生彼诸异生类，以无善根修解脱道，故是无暇。恒散欲天，亦复如是，故说彼等亦名无暇。如亲友书释云：「此八处中，以无闲暇，修作善品，故名无暇。」**

无色界有凡圣，有阿罗汉在无色界证果的，也有三果不还果在无色界的。所以圣人也不是无暇，是有暇。只是生在无色界的凡夫，他没有善根修解脱道，所以是无暇。在无色界投生的凡夫，他不能讲话，只有意识跟意根，因此不能宣说正法，也不能造善业。他因为定很细，又不会讲话、又不能听法（没有耳识），所以无暇。除非是圣者，否则去无色界也不是很好。

有关投生色界的过失有一个公案：舍利弗在找一位他在世的弟子，因为这一位弟子在世的时候，很努力修行也很恭敬、依止师长，有一次他骑马时远远的看到师长，因为他很恭敬师长，所以急急忙忙的下马礼拜，结果从马上跳下来却摔死了。为了拜师长，从马上摔死而升天，投生欲界当天神。舍利弗后来知道弟子投生在天界，因为这位弟子没办法听法，就以神通力到天界为他说法，舍利弗来到天界，弟子也看到这位师长来了，可是那时他跟天女在车上游玩，所以只挥一挥手，又去玩了，就是差那么多。

在人道为礼师而摔死，在天道只是挥一挥手就跑走了，因为散乱欲事。基本上，就是恒常散乱欲界天的安乐，大概不会有出离心。不是有说富贵学佛难吗？人道的富贵不算什么，天界更富贵的。人道有佛弟子也有非佛弟子，天道也有学佛也有不学佛的；魔界也是一样，大部分不学佛，也有人学佛的。在天道如果没有学佛善根，大概都会被迷惑的，只能享受福报。

《亲友书释》提到，八难以无闲暇做善品，叫无暇，我们远离了人道四无暇，远离非人道四无暇，多么该庆幸，这是该想一想的事。

最后我补充这一段是在关房时的笔记：

众生有情界分两类，一类是已得暇满人身，一类是未得暇满人身。以数目上而言之，已得暇满人身的很少，因为有些善根，感得上师跟诸佛菩萨以很多方便法跟究竟法，或以增上生或决定胜的道来教化。至少这就很值得随喜，就有希望。

所以，从这里觉知的一点，对于在不同地方宣扬不同法教，师承、个人跟团体，都要感到难得而极为珍贵，还加以肯定随喜，因为他得暇身。修的好不好，以增上这部分虽仍不够，可是功德这部分要随喜，因为得暇身的极少数。大部分的有情都未得暇身，这些众生怎么办？每一个有情都想离苦得乐，上师跟诸佛菩萨眷顾暇满人身的人之外，是不是要更眷顾未得暇身的有情？问题是没缘。所以，我们从数目上，已得暇身要很珍惜运用，以离八无暇的暇身投入修行是需要的，就是修心。

每一天检查一下，不管多忙，都要意乐清净去工作，有三宝的想法去工作，有业果观去工作，能实修是最好，这是今天所谈论的部分，依止了以后，师长有责任告知弟子，得暇身很珍贵，要好好认识、珍惜、运用。能离八无暇得八有暇，好庆幸，各位都是狮子儿，人中之尊贵者，有善根来学佛，很不容易。

有发愿去西方是邬金净土（大约在阿富汗附近，是莲花生大师的净土）学佛法。南方是普陀山，香巴拉在北方，是时轮金刚的教法弘扬处，和北俱卢州不同。香巴拉地图上找不到，业清净者看得到。业清净者看到大悲尊者是观世音菩萨，他讲法的大殿是净土。

总之，要珍惜暇身难得，每天要皈依三宝，想菩提心，做善事。

十方空间是很大的，银河系可能还是属于欲界里面。天神是住在喜马拉雅山山顶是忉利天。往上是叶脉天，再往上是兜率天，化二天，他化自在天。飞机飞的三万多公里高是天空，不是天界。

问：是否可以超度的方式帮助三恶道有情？

答：关于这问题，《地藏经》有讲，业果是一定，业力不报尽不会消失，这是诸法实相，法尔缘起。

有些业可以透过一些特别的业力因缘，把它转化为重报轻受，这个业本身特质必须是可以转的，转不过的业，佛也没办法救的。比如我堕地狱，你请出家人来帮我超度，我投生天道，那是因为我投生地狱的业没那么久，本身就有可以转化的业，然后缘来了，所以被转化掉了，不是没有业力关系的。没有业力关系的话，佛天天在超荐、回向，地狱早就空了。为什么地狱还不空呢？表示是双方的，主要是众生本身的业力。我说过：你从八楼洒面粉，再到一楼用碗将面粉盛起来，看有多少面粉在碗里面，意思是亡者往生时，我们跟他助念，在《地藏经》讲是七分之六跟七分之一的说法，表示亡者得到的功德只有七分之一，很少。助念是有效果，可是不会有很大的效果的，如果有效果，也是亡者自己的业才有效果的，如果他没有具效果的业，怎么超度也超不走的。

所以，施乐受苦也是一样，大悲尊者说过要具有特别的业缘跟证量，两者和合之上才有用。尤其是特别业缘，是我们不知道的因素。往昔无始以来，你对他一笑，他就会开悟，我说半天他都不会开悟，这又如何解释呢？菩萨一定会救地狱众生，只是能救到什么程度，以及众生一直在造恶业，所以地狱很难空。本身如果我们无缘，不依佛法去学习的话，佛陀也很难度我们的，因为佛陀可以穷万劫之一切所知品，终究无法度无缘之人，这是双方的。

天上下雨普照大地，地上没种子，能长什么芽呢？我们有善根，佛有悲心能力，当然可以的。我还是认同业力的，而且会转变也是业力因缘，不是只靠单方超度就可转变。否



则我们都不用修，等着被救就可以了，菩萨不救我们违背菩萨行，那我们不是太容易了。一般讲，善趣投生恶趣是比较容易的，恶趣投生善趣就比较困难。

## 菩提道次第《广论》

2006年六月一日

宗喀巴大师造

妙音讲堂开讲

法音法师讲述

第三十二讲

（第六十页一行）

一般来讲，我们凡夫遇到困难或苦缘，大概都有两个反应：「生瞋心跟」心力退怯、放弃，这是凡夫的标志。学佛也有这样的情况，尤其是开始学佛勇猛，后来因为人事是非及道场的各种变化，乃至遇到一些逆缘，学习不容易，就退心、放弃。也许刚开始有大上师，就兴冲冲的去修学几天的法，因没有看到成果或觉受就退心。这种情况很可惜，应该像噶当派的格西暇惹瓦所说：假如学佛退心放弃了佛法，即使再快乐也不过今生这模样，下世只有苦。

每个人都想真正的离苦得乐，没有人愿意离乐得苦，修学佛法不是不讲苦乐，反而告诉我们什么才是真正的苦乐意趣，如何才是究竟离苦得乐的方法。当然我们知道学佛求增上，并不是一件容易的事，我们常说学佛有三难——了知难、圆满了知难、将所了知的法义内心求相应更难。基于佛法法义的深广，圆满的听闻了解、思惟、串习相应其实不容易，即使我们出家人也学的很辛苦，何况大部分时间都忙于世间法的居士，更何况我们内心有很多烦恼，外在也有很多的诱惑跟逆缘。但是总是要想一想功过对比，提起心力，真的不能放弃，持之以恒，细水常流，总要不断的学上去，不要随便的放弃、中断、求速成，就如冬天的汽车，刚开始不好发动，发动后慢慢就可以开车；慢慢的就会有模样的。

我常说：上座串习，下座运用。这是解行合一正确的心态跟方式，也是生起功德的主要方便。不管是广大或简略的听闻修习，设法将所学的法义，不要当作知识，一开始动机就为了要离苦得乐，所以来忆持跟学习三宝的教诫，好好认识三宝对我们的教诫是为什么？尽可能去正确的圆了解三宝告知我们的教诫，把握它的精要，思惟它的法义内容，将它放在心上，多去串习、习惯、靠近它，若干时候，就有一些力量在心中建立起来，我们的人生就有一些方向跟依止。一旦碰到生命的困境与生活的困难，大概就有能力跟方法去应对，不会老是用世间心的知见与见解，来看待事情，起烦恼。佛陀的教法是可以简择、观察、体验、信仰、觉受，也可以有法味的，问题是我们本身如何去学相应。不要觉得学佛是佛陀的事，其实学佛是自己的事，问题是要如何去结合佛法，应用在生活中。不要学佛一年佛在眼前，学佛几年佛在西天，慢慢成为例行公事，慢慢觉得佛法就是这么一回事，慢慢就退心，这是很危险的。

我们都会这样，要时时想想初发心，为什么没有效果，自己是不是没有努力累积因缘，用功不够等等，而去改善，慢慢就会增上。福报不是可以马上兑现，特别是出世间福报，我们看不到，但是不会没有。业果律是真理，佛法有佛法的福报，就如将钱存入银

行，暂时不用，总是可以提领。比喻现前将掌握世尊的教诫去串修，即使碰到很多逆缘，人生很困顿，（苦谛本来就是如此），也会有福报的。我们如实清净的来修学串习，比如拜忏、布施、闻法、思惟法义、开发智慧，这一切不同的法行，它有它的福报，这是法业，会有法的因果。业果不是外在法力，业果是上师、三宝都救不了的，只有自己去创造。只不过上师、三宝、善友是助缘；能造业、受业报的是我们，不会是别人。既然每个人都爱自己，我们又有这样的善根，愿意接受世尊的教化与教诲，就要让世尊的教法在心中起作用、有利益，慢慢自己的身口意有一点改变，对境不那么慌乱、有些方法、比较看开及以佛法来看事情，这样才能成为好的佛弟子，否则不一定，我们要去考虑一下。我们现在看六十页：

我们讲到暇满，一般而言，众生毕竟会成佛的堪能性叫佛性。佛性是成佛的主因，具相的善知识是成佛的外缘，得到殊胜的暇满人身是成佛的内缘。配合内外因缘及主因之上，就可以感果，当然自己要去自觉这些内外因缘而善用，才会得到佛果。我们已经讲过离开八无暇，八无暇是人道的四无暇指五根不具、邪见、生边地、诸佛不降世，以及非人道的四无暇指三恶道及长寿天；长寿天的定义包括无想天、无色界天、欲界天等三种。不管怎么说，就是修行的障碍比较多，比如散乱于享受，长期禅定，内心无法思惟法义。很明显，法义的思维要靠智慧，如果都没有想法的话，会变成愚痴，很难累积福报。你要起个善心、做善行也要起善分别，不是什么都不想的，比如我要怎么做，做的时候要安立什么动机，这些都要善分别心去想的，如果什么都不想就没办法累积福报，所以叫无暇。

每个法义都结合自己，我的五根具足，也没有生在边地，也没有具足邪见，也生在佛陀降世的光明劫，所以好庆幸；我不是生在地狱、饿鬼、畜生、长寿天，所以我好庆幸；得到离开八难八无暇的有暇身，有闲暇修行的善品暇身是不容易的。做这样的思维，要这样自觉，才会觉得很珍贵；如果不自觉，就会觉得没什么。这是我们上回提到的，离开逆缘叫闲暇，具足顺缘叫圆满。

## 第二圆满。分二，五自圆满者，如云：「人，生中，根具，业未倒，信处。」

「圆满」就是所谓的具足顺缘，堪能修学佛法的身心、条件、顺缘都具足。具足五种自己圆满的条件叫「五自圆满」，「五他圆满」指具有五种他方有情的圆满条件。先看五自圆满，自己本身所具有的圆满，

第一，生为人，不是人就不可能得暇满人身，

第二，生中土，

第三，不但是人，是生中土的人，而且五根也具足，最好是六根圆满；

第四，不但五根具足，而且业未倒（也就是没有造很大的恶业，比如五无间罪等没有颠倒的业行），

第五，不但业没颠倒而且具足信处，指净信三藏，依止于三藏。

## 言生中者，谓能生于四众弟子所游之处。

这里开始解释，什么叫「生中土」呢？就是能够投生在「四众弟子」（比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷）游行的地方，会感得这样的地方要有善报的。不是含遍，但是「生中土」

的圆满，其中之一理由是，有出家众教化佛法，才可以让佛教传持下来；有人修证、办活动、讲说正法，我们才能去听受闻思修证的法行，这样才可能接触佛法。所以生中土的意义在此，否则各做各的话，等于没有意义。当然我们本身要有善根，想接受佛弟子的教化与摄受才可以，这世界上有佛陀的教法，可是很多人是不信受的。

**诸根具者，谓非騃哑，支节眼耳皆悉圆具。**

「非騃哑」指不是愚痴或智障，「诸根」包括六根；智障、愚钝者虽有信心，但是对于佛法的理解会很辛苦；当然世智辩聪者，对佛法没信心的也很多。这部分是指佛法是智慧之学，如果智慧不足，当然就很难理解。哑巴、耳聋不能问答，对学佛会有一些障碍。

「支节眼耳皆悉圆具」指没有残废、耳聪目明都圆满。

具有以上条件是具有比较好的顺缘，但是心的善根才是主要的<sup>一</sup>。对世尊的教法要很喜欢，很希求、有信心、想精进，才是主要的。刚才所说要具有诸根，是因为受持佛法的时候比较容易，这是对的，但不含遍。因为有人五官具足，根本就但是邪见增上<sup>一</sup>。所以，还是以心的善根为主。这世这么辛苦，无非是培养下一世的善根，今生是前世感果的，今生所造是来世感果的因。前世的习气，感得今世的学习；今世的学习，觉醒了前世的习气<sup>一</sup>。又透过这样学习来增长、坚固、圆满我们的习气，来世会更好，这是法的善根要记住。

**业未倒者，谓未自作或教他作无间之罪。**

对于业果没有颠倒行，自己没有作，也没有教他人作五无间之罪（弑父、弑母、弑阿罗汉、破和合僧、出佛身血）。師長說：无间的意思是他世不间隔，这一世造五无间罪，下一世一定感五无间罪的果报。五无间罪是可以忏悔，但是很难不报的，总之，如果你造的业很颠倒的话，像无间罪就很难学佛了。

唯识派讲一阐提<sup>viii</sup>，因为唯识派认为有人是完全不能学佛的，就是没有善根的人。中观宗不认同一阐提，中观宗所谓的一阐提，指对大乘佛法起瞋恚、瞋谤的话，那善根就很难开发。很重的业叫业障，业根跟业障不同，业障是不能生功德的障碍，如不能得戒，功德不好生起，根本无法接触三宝，那样的障碍叫业障。

业是总名，业很重很难圆满学习佛法。我们都有见佛闻法的障碍，因为我们有看不到佛陀的业障。大乘资粮道菩萨已得到法流三摩地，完全去除见佛闻法的障碍，可以缘佛像见佛陀，可以以定力去十方世界听佛说法，完全去除障碍。随着道力越高，它的障碍就越轻，只有透过佛法的修行功德，慢慢将业障去除忏悔，这是很微妙的地方。五无间业会障碍我们学佛，如屠夫如果没有业果观，以杀生为业的话，大概会障碍得戒。假如以邪命或杀生所取得的钱，去供养一位修行者，大概那一位修行者的心，会比较不清明。另外，出家人比丘如果坐野兽皮，心也会比较不清明。有这种说法，表示缘以及自己的业，会有障碍的力量是存在的。

我所知道的一些仁波切，前世很聪明而博学，今生却不是那么聪慧，有点钝钝、中根的。我问师长：前世的仁波切是你的老师，今世仁波切是你的学生，可是两人的智慧差很

多，为什么？师长说过可能曾经不清净受用信施，我们不知道怎么障的，可是业果一定会有的。我们无法知道，可是有这样的情况的，这是很微细的部分，所以业未倒也是障碍我们不能学佛之一。尽可能造法业才会离开业障，其他很难的，只造世间法，业障只会越来越重。

**信依处者，谓信毘奈耶，是世出世一切白法所生之处，毘奈耶者此通三藏。此五属于自身所摄，是修法缘，故名自满。**

第五种提到信依处，白法的依止处指戒律（毘奈耶），深信戒律是世间跟出世间一切善法所生之处、根源、基础。戒为无上菩提本，应当一心持净戒。三学属于正法，这里的毘奈耶是通三藏（经、律、论），属于教法。换言之，你要对三藏的教法，不管大乘或小乘的经律论要有信心，没有信心就不会学佛。暇满的满，要圆满的话，自己对三宝所教化的三藏，有信心不会排斥，至少不能有邪见，否则很难的。佛教只有两种：三藏的教法跟三学的证法。

透过闻思三藏的教法，去修证生起三学的证法，学佛就是这样而已，并没有要求我们证悟。重点是要有信心，信心是白法的根本，比如我们跟师长学，对师长没信心，跟师长学法，对法也没信心，那还学什么？当然刚开始可以怀疑、可以问难，但是问的目的是要找答案、做抉择。但是透过问答，得到答案，产生定解之后，就要有信心了。不是为疑而疑，而是为理解而怀疑，两者不同。

以上所讲的**兩**五种是自身所具，自己本身要圆满的叫自圆满，我们都是生为人、也生中土、六根具足、没有造五无间业、也信三藏，已经具足了五自圆满！所以不要妄自菲薄，虽然很忙修得不好，头脑也不很灵光，以上五自圆满都已具足，因为不重视，所以没有好好运用，也不知怎么运用，所以浪费掉了。否则，我们信三藏，是很难得的善根，不是每个人都具足的。

**五他圆满者，如云：「佛降，说正法，教住，随教转，有他具悲悯。」**

五种他方有情或他方因缘所具足的圆满条件，

第一，要碰到佛降世；

第二，要碰到佛说正法，佛不但降世，而且不圣默然，愿意说正法，转法轮；

第三，不但要碰到佛说法，也要碰到教法也住世；

第四，不但要教法住世，也要有人随行于教法住世而修行，也就是有人在修证；

第五，有人为了我们的修行而提供道粮、资具、条件、顺缘，叫具他悲悯。

**言佛降世或出世者，谓经三大阿僧祇劫积集资粮，坐菩提座现正等觉。**

这里指佛陀降于世间，如释迦世尊成佛，以宗义学的观点而言，成佛观跟佛陀观，小乘的宗派见者，如有部、经部的说法，以及大乘中观宗的说法是不一样的。

比如，有部提到悉达多是甘蔗族、释迦种，是净饭王的孩子，从摩耶夫人的腋下出生，指天指地，走七步说“天上天下唯我独尊”的说法；到长大以后，聪慧遍学一切，跟耶输陀罗结婚生罗睺罗；见到四门出游，最后的厌离，舍家、出家、苦行、到菩提噶雅菩

提树下金刚座，自铺法座；以慈心三摩地，黄昏伏魔，黎明成佛，睹明星成正觉。这是有部的观点，以人身欲界成佛，悉达多是资粮道，一个晚上之内，圆满加行道、见道、修道、无学道成为佛陀，也就是坐菩提道场现正觉，菩提道场不一定是那个菩提座。

以中观宗的观点，不管是过去、现在、未来三世诸佛，都是以报身先成佛的。在报身净土先成佛，以报身佛当所化机，化很多化身佛。在娑婆世界，示现八十二相成道的释迦牟尼佛是化身佛，叫殊胜化身，他事实上早已经成佛。

所以，以藏传说法，迦牟尼佛的十二相成道是：1. 兜率天降凡。2. 入摩耶夫人母胎。3. 诞生。4. 习艺。5. 成婚生子。6. 舍家出家。7. 尼连禅河畔六年苦行。8. 坐菩提树下。9. 初夜降魔。10. 后夜成佛。11. 转法轮。12. 入涅槃。从兜率内院入母胎、诞生、学技术、结婚、生子、出家、苦行、在菩提树下成佛、转法轮、示涅槃。这一切都是示现的，他早就成佛了。

成佛之处也这是观点不同的地方。我是采中观宗的观点，有部说在欲界可以成佛的，密乘也如此说，但是显乘的大乘中观宗说一定讲是报身成佛的。欲界身是化身而已，最初成佛是法、报、化三身齐成，但是以报身佛方式成佛的。这部分大家要记住，阿弥陀佛也是报身成佛的，各位我们也是要以报身成佛的，只是何时不知道。

佛降世经过三大阿僧祇劫很长的时间，从入道位的菩萨开始算，佛陀的前生跟我们一样是凡夫，依止师长听经、闻法、修道，若干时候，心中生起具相菩提心的时候，就成为资粮道菩萨。资粮从这里就开始算了，从资粮道到加行道累积第一大阿僧祇劫资粮，见道以前；初地到八地以前累积第二大阿僧祇劫资粮；八地、九地、十地累积第三大阿僧祇劫资粮，圆满时成佛。时间上是这样的，经五道圆满三大阿僧祇劫的资粮。所以前世当菩萨的时候，是先发菩提心，为众生而发心；中间集二资粮用三大阿僧祇劫，缘众生无量的利益，上求佛道下化众生，以大乘的方便分跟智慧分来累积二资粮，集资粮也是为众生，最后成佛也是为众生，坐菩提座现正等觉是这样的说法。

正等觉指对一切法都遍知无余，也就是成佛（断一切过失、圆满一切功德）。我们功德未具、过失未断、一问三不知、听法想睡觉、逛百货公司就很有劲，所以我们叫众生。佛陀不是这样的，一心亲证二谛，甚至一个毛孔可以映蔽所有有情，阿弥陀佛怎么成佛的，声闻怎么修行的，菩萨怎么修行的，我们是什么善根，佛的任何一个毛孔都映蔽的很清楚，我们几乎不敢相信佛有如此功德。佛陀是身心合一的，跟我们不一样，我们对佛陀的功德越了解，会越想皈依，会越想发心，这是有关系的。因为皈依佛有这么大的能力，为什么不皈依？总之，要碰到佛陀降世，不降世的话，没有人说法。因为他是教法的导师，没有三界导师四生慈父出世的话，人天会隐没的。

说正法者，谓若佛陀或彼声闻宣说正法。

「说正法者」，不但要感得佛降世，而且要感得佛说正法，「谓若佛陀或彼声闻宣说正法」，声闻在《法华经》是指跟佛听大乘法，跟别人讲大乘法，自己不修，叫声闻。声闻是修小乘法的。一般声闻都聚合在一起修行、共住的，独觉可能就独居、不喜欢喧闹的。如实理解法义，把正确法义告知有情，叫「宣说」。佛法无人说，虽慧未能了，这是

设置了格式: (中文) 简体中文(中国大陆), (其他)

很重要的，因为有人宣说他所理解的佛经跟修行经验，总不会比我们差，我们听别人宣说法义来摄取佛经，会比较正确，所以法师说法也是蛮重要的。

**教法住世者，谓从成佛乃至未示入涅槃，胜义正法，可现修证未坏灭故。**

世尊成佛未示现入涅槃，事实上，佛陀是没有入涅槃，都是示现的。我们说现在没有佛都是有部的观点，南传也是这么说，哪里没有佛？佛陀是四身果位（自性法身、智慧法身、圆满报身、应化身），业清净者是可以看得到佛的，佛陀是无住涅槃的<sup>→</sup>。从成佛到转法轮到涅槃之间，「胜义正法」指三藏跟灭道二谛，主要以灭道二谛为主<sup>→</sup>。三转法轮（初转四谛法轮、二转无相法轮、三转广分别法轮）属于方便，如过河的桥。靠三转法轮的内容去修行，这里以灭道二谛为主，「可现修证未坏灭」，还有三转法轮的教法可以闻思，我们现在还有大藏经，只是现在印经书都放在藏经阁蒙尘，这不一定有法宝的。

经书是读诵、书写、演说、忆持，当然主要是把经文的意思，如其所说做听闻抉择、思维修行才对的，没有的话，就很难说了。所以提到教法住世，表示还有人去修证，以西藏来讲，教法分五千年：果法期、证法期，教法期跟末法期，我们现在是教法期的开端，末法还没到，教法期的特色是讲法跟听法的人很多，修证的人很少。以前是修证的人多，讲法的人少，而且讲一句就证悟了，现在一般有神通、有止观、有菩提心、证空性的人，你怎么知道有很多呢？

再过五百年就走下坡了，最后只有出家众的外相，根本没有人学佛了。现在佛还讲法，佛法还住世，虽然没有圆满，种子还在，至少禅、净、律、密还有人在弘扬，只是牛奶加水，越来越淡了。随着众生的福报跟根器，听不到纯正的教法也听不懂，只能教你种善根、种种子，佛法的流布会越来越走样的，会越来越稀释淡化的，教法住不住世，跟众生希不希求有关系，当众生不需要的时候，佛法就会隐没，主要邪见就很难了。我们要庆幸还有教法住世，要把握好修。

**法住随转者，谓即如是证正法者，了知有力能证如是正法众生，即如所证，随转随顺教授教诫。**

「法住随转者，谓即如是证正法者」，这是有人在修行，「证正法」是三学，「了知有力能证如是正法众生」，有人听闻怎么证悟的方便，以如所听闻去如所证，生三学功德，「随转随顺教授教诫」，凡是总的、广的修行指导佛说就是「教授」。凡是略的个别的修行指导方便佛说就是「教诫」。

从广略跟总别来说明教<sup>說</sup>授、教诫，教<sup>說</sup>授比较广，教诫之后就是口诀（不依经教跟你宣说，只依要点跟你讲述）了，但是口诀利他比较难，因为无法跟别人广说，但是依口诀也是会证悟的，可是即使依口诀也不可能离开教授的，它是依据佛说来安立口诀。因为佛说很广无法掌握意义，上师跟<sup>你</sup>我们讲传承口诀比较容易摄受，如马尔巴跟密勒日巴就是如此，依个人根器与用途而定。

佛教住世，有人传持、讲说三藏内容、听闻讲说等，<sup>各位</sup>我们好好听法就是弘法，因为<sup>你</sup>帮佛法住世在世间<sup>→</sup>。大家都不听佛法，佛法就会灭了<sup>→</sup>。当然动机有关系，所以「法住随转」就是指有人在修行，即使现在也是有很多人在修证的，他们也不会告诉<sup>你</sup>我



们的，看起来很寒酸，我们你如何了解他内心功德像火焰一样猛力，而且有的是大智若愚，他看起来呆呆的样子，内心有很好的根器，你我们无法看出来。

**他悲悯者，谓有施者，及诸施主与衣服等。此五属于他身所有，是修法缘，故名他满。**

「他悲悯者」，有布施的人及檀越，以出家人来讲，供僧衣、法服、饮食、卧具、医药，这些都可以。有一次一位新加坡的师姐，托我将二十五万卢比供养寺庙一千三百多位僧人，每人一件法衣。这是顺缘及一般外在资具而言之，如果不想修，再多供养也是不想修行的，还会堕落。够用就好，否则，会依赖，由奢入简难，这是要警觉的。

信徒不能帮倒忙，供养是好事，但是师长或好的出家众希望你相应佛法，不是一定要供养，最好的供养也是法供养。修行者本身要有节制，供养者要有智慧判断。基本上，供养道粮是需要的。

以上这五种是别人所提供的——佛要降世、佛要说法、教法要住世、法住随转、有人修行、有人护持等，这是属于他方有情的条件之修法顺缘叫「他圆满」。

**《声闻地》中所说前四他圆满者，现在不具。然说正法，法教安住，随住法转，尚有随顺堪为具足。**

《声闻地》是无着菩萨所造。宗大师说：五他圆满里有佛降世、佛说正法、教法住世、法住随转，这四个圆满现在我们没有。师长说：我们具有十八要件，而五自圆满怎么安立呢？事实上，我们现在没有碰到佛，只能说上师传承还在，以上师、师长的传承教授替代佛来跟我们说正法，所说正法还在，种子也在，有人传持，有人修证，这些都还在，所以我们还具有五自圆满。

这世界有教法是世尊的恩泽，我们心中有教法的建立是师长的恩泽，没有师长我们不闻三宝名，向我们横说竖说，解释半天的佛说教法，都是师长的恩泽，让我们理解世尊的意趣。所以它还是有随顺的。「然说正法，法教安住，随住法转，尚有随顺堪为具足」，所以上师说正法、法教安住、随住法转都也有，这些都还有随顺而具足。

以上说明，认识“暇满人身”意义的本质，所谓暇满人身是离开八无暇，得到十圆满，也就是离开修学佛法的八种逆缘，具足十种顺缘叫暇满人身，我们一个一个看都有。可以确认理解，我具足十八要件的暇满人身之上，产生修法决定。这么多因缘产生这么好的果报，这么好的身心，不用来修行就不好了，故产生修法决定。以上是探讨暇满的意义是什么，我们要结合自己来思惟，我有离开八无暇，得到五自圆满及五他圆满，可以随顺而有，这十八种都有不同的因，不好得到，我居然都有得到。

举个例子：一个金的容器已经不错了，上面又装十八种宝石的话，是不是更珍贵？各位我们不是破铜烂铁，而是装有十八种宝石的金容器，如果用来当痰盂，是不是很可惜？因为它的本质这么好，所以我要决定修法。

（第六十页十一行）

**第二思惟暇满利大者。为欲引发毕竟乐故，若未清净修习正法，仅为命存以来引乐除苦而劬劳者，旁生亦有，故虽生善趣，等同旁生。**

好好想一下暇满人身利益是很大的，「为欲引发毕竟乐故」，为了能够引导、生起究竟安乐，也就是为了成就解脱跟佛果，如果已得到这暇身，有能力引发毕竟快乐，而不做，「若未清净修习正法」，清净正法才是引发究竟快乐的因，什么是清净修习正法？第一，能修的心动机要清净。第二，所修的法要清净正确。第三，修行效果要能伏断恶心、恶行。有这三者才叫清净，否则不能叫清净。

想一想我们的动机很清净吗？**我們**所学的正法有正确圆满无误吗？**你**有指向调心吗？具一就不具二，**我們**大概很难吧！舍离引发毕竟乐的因，不做清净修行正法，「仅为命存以来引乐除苦而劬劳者」而仅是为了维生（一期生死、尽形寿）而追求快乐去除痛苦者，「旁生亦有」，若只是为了色身香味触，畜生也是有的，所以生善趣等同畜生，所做的几乎跟旁生没有很大的差别。

人如果只是为了衣服饮食，大概跟畜生没有两样，快乐有两种——五根识跟第六意识。五根识是眼耳鼻舌身，我们追求色身香味触的满足。五根识的快乐是畜生也有，牠们也需要喝喝水、要舒服等等，我们也是一样，只是高级一点而已。而不共的是第六意识的快乐，运用智慧力透过修行调心，产生真正内心安身立命的快乐，这个在畜生道是很难有的。畜生道是无法计划一年后的事，我们可以想几世之后。如果得暇身没有修行的话，大概就如一般有情一样。

有一次密勒日巴尊者在山上修行，有个猎人到山上打猎，尊者看到了对他说：得暇身是很珍贵的，可是如果像你一样，是没什么好珍贵的，人身不等于暇身，人身不造善行的话，几乎跟畜生一般一样。

世事如水波纹，一波去了一波又来，除非你把它斩断，否则到死都有做不完的事。年轻时想父母，长大以后想家室，老的时候想儿孙，到死的时候还会想什么？世间的事是无有了期的，**你**散乱世间法，一定没有时间修行的，要知所取舍、进退，当**你**心里有信心跟希求，身体还没有强烈病痛时，有力就要策励修行，否则会有障碍来的。**我們要想一想**，一部分投入修行，至少早晚到佛堂点香供水，跟三宝祈求，动机清净，尽可能以佛法的方式生活。不是离开世间，而是在世间里面运用佛法，有时为了修行才暂时离开世间去充电。**我們居士是很難**，只能在生活中去运用佛法，用佛法去生活、工作，不要害别人，过一个比较快乐的人生。学佛不是奇怪的事，不是只讲来世或神通等等，而主要是心，心很快乐、很善良才是重点，否则没有价值的。

人道说好很好，说不好也很不好，因为想太多，散乱于世间法的结果，靠智慧力摄持来害人。畜生道不会这样，牠只满足牠所需而已，但是人道的智慧如果会好好运用的话，是最好修行佛法的所依身。

《弟子书》云：「犹如象儿为贪着，深阱边生数口草，欲得无成堕险坑，愿现世乐亦如是。」



《弟子书》说：如小象儿为了贪着井边的草，想吃的草吃不到，掉到井里面去，只顾现世乐也是如此、一样的。佛经一个比喻，有一位很富有的富家子弟，家里很多黄金，把黄金拿来制成一小颗一小颗的黄金丸，拿到外面去打鸟，在别人眼里看起来好愚痴，因为黄金比鸟还有价值，何况打不打得到鸟还不一定，这样做不是很愚痴吗？象征世间人用这人身宝贵的生命，追求有漏的名利、权势或伤害的行为。世间人都心想要如何为之，身再依着去做加行。如果以福报转投资还好，如果以福报去造恶，那真的是划不来。为了眼前不到一百年的欲望快乐，而堕轮回三涂受苦，人与畜生的分别，主要在谁的苦比较多？人道比畜生道更多苦，聪明的人比愚笨的人更多苦，因为人道太多想法，畜生道单纯多了，聪明的人会比较苦，因为太多分别、妄想、颠倒、计谋，愚笨的人不会想太多，他吃饱了就算了。大概富人家会比贫穷人家苦。当然智慧比无知好，如果能用在利他行上的话。智慧如果有善心助伴是乐因，否则智慧变邪道是苦因。得暇身如果只为今生努力赚钱，享受世间乐，死时如同在解冻的酥油中拔掉一根毛，什么都留下来，死后别人也都活得好好的，世界照常运转。死时一切如梦，一毛也带不走，只带走一堆罪业，自己去承受罢了。大悲尊者曾说，如果不能造善业，不如早死，比较不会伤害别人。应利用这暇身好好去修行，如果只重视眼前的快乐，你会忘掉究竟的快乐，落实修行不是离开世间，是尽可能身口意要去断恶修善；不是一定要出家，主要是将心调好，在寺院一样，在红尘也是一样，贪着世乐又不能放掉，那怎么办？只能好好在世法上去断恶修善。

（第六十一页一行）

**总之修行如是正法，特若修行大乘道者，任随一身，不为完具，须得如前所说之身。**

总之修行正法时，用心去串修心法的时候，特别是修大乘道者，随便一个身体不是圆满的，各位要记住，修学大乘佛法的人，一定要有很好的条件，也就是如前所说具有异熟八果身，或是具有得到十八要件的暇身，比如信三藏，没有邪见，有人护持，自己也有证法、教法等等，这些条件都要有。

寿命圆满，种性圆满，受用圆满，讲话有人听，很有势力，长得庄严；这些是有它的好处，法师要讲法也要有适当外表，修道时也会比较有力量，有一些条件来摄持，对修行大乘佛道比较好，所以暇身是一种外在修道的法器。

**如《弟子书》云：「善逝道依将成导众生，广大心力人所获得者，此道非天龙得非非天，妙翅持明似人復腹行得。」**

《弟子书》说：善逝是指佛，修行佛道的所依来引导众生，最好的是什么？能具有广大心力，主要靠这所依身人身为主。所以佛道的成办，不是靠天人、天龙八部，也不是靠非人，也不是大鹏金翅鸟、蟒蛇得到的。天龙八部虽有些神通及能力，却不能与引导众生，把世尊教法传持下来，以及广大心力的人道所可以比拟。事实上，天龙八部等非人的众生，他们也有两类，也是有内道跟外道，学佛跟不学佛的，但是比人道差，所以比人道更难学佛。

《入胎经》亦云：「虽生人中，亦具如是无边众苦，然是胜处，经俱胝劫，亦难获得，诸天临没时诸余天云，愿汝生于安乐趣中，其乐趣者即是人趣。」诸天亦于此身为愿处故。

《入胎经》也说：虽生人道里面有无边众苦，因为是轮回者有苦谛，比如八苦、三苦、六苦等，「然是胜处」，可是它是胜处，指修行殊胜所依处，修道的所依身，人道最适合。修道的所依心最好是第四禅天的心，因为第四禅天的心是止观等持的，定慧双运，不会偏离，所以修道而言，他们的心比较好，要专注要观察都可以，不像我们这么散乱的，我们的心不是最好的修道心。我们可以人道身，具有色界心，如果有得止观的话。

我们现在讲的，都是暇身的人道，「经俱胝劫，亦难获得」，经过很长时间也很难得到，要得暇身不容易的，「诸天临没时诸余天云」，天道也会往生，一位天人要往生就有五衰相现，因为有味道没人想靠近他，也知道自己投生哪里，其他的天女祝福他，「愿汝生于安乐趣中，其乐趣者即是人趣」，也就是希望他生在安乐的地方，而所谓安乐的地方就是人道，所以天道也寄望投生人道。我们想上去，他们想下来，我听师长说过，净土菩萨会祈愿投生人道。特别是密乘，一世成佛一定是人道。以密乘看，净土不可能一世成佛，因为依无上瑜伽部的说法，一生成佛一定是胎生六界的人道，其他不行。当然不修是没用的，那是所依身。它的好处是苦多乐少，也不是纯乐、也不是纯苦，刚刚好。让我们觉得轮回很苦，有出离心，策励我们想修。当然有的会想玩乐就好，没有来世，管他那么多，这是没善根没正见的说法，否则人道的环境蛮适合修行的，外在有缘来引导我们，自己又有心，慢慢会把我们引上去。人道是要上要下的主要枢纽，以造业来讲，要三善道或三恶道是靠人道取決的。

「诸天亦于此身为愿处故」，天众因为是化生，所以器世间有情的化生，大概都是异熟聚成的，异熟指他的衣服、居处、福德大小很少有变化，一生就这么感果，不会慢慢长大或变化，所以很难有粗分无常，很容易迷惑于散乱的意乐，不易生出离心，从五道而言，欲界身修道比较殊胜，尤其是人身，因为有出离心。

又有欲天，昔人世时，由其修道习气深厚，堪为新证见谛之身，然上界身，则定无新得胜圣道者，如前所说，欲天亦多成无暇处，故于最初修道之身，人为第一。

这是法义上的问题，天道有三界（欲界、色界、无色界），以前当人时，曾经累积过修道的习气很深厚，所以堪能为新证见谛（亲证见道）之身，初得、新得三乘的见道（声闻、缘觉、菩萨的见道），一定是欲界人天的，特别是人道。得到之后当然可以到别的地方，三恶道是不行的，所以人道就很殊胜，因为入见道位就是圣者了，所以初得圣者一定是人道修来的，「然上界身」指色界、无色界，「则定无新得胜圣道者」指一定没有新得圣道。

理由有两个——三恶道是纯苦，除非乘愿去的，否则三恶道不可能得道变圣者的。色界、无色界也不能新得圣者，是因为要有很强烈的出离心，还要广大闻思正法，才会得见道的。这些在色界、无色界很难，只有在欲界人天才可能成办，各位要珍惜。

「如前所说，欲天亦多成无暇处」，在之前我们提过，欲界的长寿天散乱于欲望，所以他也是无暇处。不过天道也有内道跟外道的，只是他们乐多苦少，坏苦多、现行的苦苦

比较少。我们人道是苦多乐少，不一样在这里。一般投生天道是比较好的善业，但是善根而言，人道比较好修行，因为散乱欲望处是无暇处。

「故于最初修道之身，人为第一」，因为有厌离心，容易闻思修证，富贵、散乱者学佛难，如果有苦，较易出离，比较容易学佛。我们也吃也睡，以没有贪心去受用，以珍贵的人身去借假修真，利他成佛。这样的话，以人道的珍贵想去受用一切是可以的，因为它比其他的身躯更能接近佛法，要智能有智慧，要信心有信心，要外缘有外缘，现在就看自身的善根有没有觉醒了。

**此复俱卢洲人，不堪为诸律仪所依，故赞三洲之身，其中尤以瞻部洲身，为所称叹。**

四大洲之一的北俱卢洲，也是人道。它是定业、不具出离心、生活安逸、不用耕种庄稼、寿命固定一千岁、今生是北俱卢洲，来世可能生天，下一世就到三恶道去，这是固定的果报。也因为没有出离心，所以不堪受律仪。据说龙树菩萨去了又回来，因为度不了他们。「故赞三洲之身」，这三洲指西牛贺洲、东胜神洲、南瞻部洲的人身比较殊胜，因为有不定业。

「其中尤以瞻部洲身，为所称叹」，四洲的人道，岁数不同，天道可以受两种戒（密宗戒跟菩萨戒），不能受别解脱戒；人道三戒都可以受，所以杀人罪很重，因为人身堪能受戒（别解脱戒、菩萨戒、密宗戒）。而且南瞻部洲众生的业有一个特色，就是现法受；其他部洲都是顺世受比较多，上辈子造的业，下辈子才会感果。

一般讲，欲界六道是从善恶业分，上二界是从禅定的支分跟所缘上分的，暇身是最少的。南瞻部洲还不是最好，暇身才是最好的，否则六十四亿人口又如何呢！他们不一定可以修道。

**是故应当作是思惟，我今获得如是妙身，何故令其空无果利，我若令此空无利者，更有何事较此自欺，较此愚蒙，而为重大。**

从前所说，明白不要只忙于世乐，学佛必须要有很好的所依身。人道是最堪能的，理由在于初见谛、圣者的条件来讲是最适合的。因此要想，我现在得此妙善暇身，如果空过的话，到临终时回惶四顾，找不到一个救护者，心一定会很悲伤、烦恼。空无果利，怎么可以呢？有条件可以修行不修，还有什么比这种情况更骗自己，有什么事比这样更愚蒙更重大？今生不修待何时的说法，各位要想一想。

**曾数驰奔诸恶趣等无暇险处，一次得脱，此若空耗仍还彼处者，我似无心，如被明咒之所蒙蔽。由此等门应数数修，如圣勇云：「得何能下种，度生死彼岸，妙菩提胜种，胜于如意珠，功德流诸人，谁令此无果。」**

「曾数驰奔诸恶趣等无暇险处」，我的轮回无始以来，大部分都住三恶道，一次得脱出来就得暇身，如果空耗人身又回到三恶道去的话，「我似无心，如被明咒之所蒙蔽」，我是不是没有心，是不是被明咒所迷蒙？「由此等门应数数修」，应从这些法门去思惟这样的问题。

在尼泊尔有些人辛苦种芒果树，因为没有木材烧，就把芒果树砍来当木材烧。别人就笑他们好愚笨，芒果树的芒果可以买木材好几斤，何况芒果要长好几年，木材一捡就有。比喻以此暇身入宝州而空手还；没有一定要放掉世间法，有因有缘要去圆满的，但是，绝不能只是这样而已。如果觉得学佛很辛苦，只要有善根的话，叫你不要学佛，你不会甘心的。当然要去分配，如何去生涯规划，一面兼顾学佛，一面兼顾世间法，这样会好一点。

**如圣勇云：「得何能下种，度生死彼岸，妙菩提胜种。胜于如意珠，功德流诸人，谁令此无果」**

如圣勇（马鸣菩萨）说：「得何能下种」，如何才得以下因种（佛的正道），「度生死彼岸」，出离生死轮回，「妙菩提胜种」，安立妙菩提胜种，以上是以暇身来修行的意思。到彼岸不是换地方或换环境，指的是心的污垢去除就到彼岸，心的功德圆满就到彼岸了。菩提妙种是要我们修菩提心法，圆满菩提的果，靠暇身，「胜于如意珠」，暇身的价值胜过如意宝珠，如意宝珠可以满足我们今生的祈愿，没财可以求财，但是毕竟只是一世圆满。可是暇身可以让我们得到来世的安乐，直到成佛，所以它胜过如意宝珠。「功德流诸人」，具有这种功德续流的人身，「谁令此无果」，谁令它没有果力呢？

提婆菩萨《四百论》也说：人身不清净是敌人，但是依人身可以很容易起出离心，天众所无。由惑业所感得的妙善暇身是苦谛，可是它可以运用在法道上，可以是成佛的所依身，暂时不要断，究竟要提升清净。它是苦谛，可是可以借假修真，运用这宝筏度彼岸。当思暇身难得而不久住，佛陀正法亦难得不久住；于此五浊恶世，值遇难得教法也不久住，犹如贫者在垃圾堆找到宝石一样的欢喜，要断除推延懈怠，每天一点一点慢慢累积精进，暇身就有意义。

我们的祖师大德也是依暇身得成就的，佛陀也是。我们也是有暇身，我们不得成就是因为我们不精进，我们得人身，投生在有佛法的地方，又有显密双运的教法，又可以修行，自己不做而已，否则我们跟往昔的大德是一模一样的。缺失是自己不做，不是没有条件，有时拖延、计划很多，有时口上说说，反而年纪越大，心没有变得更善良，这样过一生，会遗憾的。

不是出家在家的问题，而是心法、转念，运用暇身把心照顾好，用佛法改变自己的身口意，想办法去圆满它。不这么想就晃过去了，“欲知过去世，当看今世身，欲知未来世，当看今世心”。

我们今天所谈的是圆满，离开八无暇、具有八有暇，还具有五自圆满——生为人、生中土、五根具足、业未倒、信三藏。同时还具有五他圆满——佛降世、说正法、法住世、有人修证、他所悲悯。这十八种我们都有，所以要很珍惜，自觉庆幸之上，产生修法决定。

还有认识暇满义大，知道只有这样过世间法不行的，人道是可以修行的，可以证道、证果的，特别是南瞻部洲，因此不能空过，这是今天的内容，大家想一想，有意义的话，要去结合法义运用在生活中。

问：接受不净供养会不会影响修行？

答：多少会有，会几天不清明，不含遍，因为有的可以转化。西藏有人说：“我吃肉，帮它持咒”，有这种说法。当然，不吃肉是最好，但他们会这么说。我们也不能问来源，可能吃了供养那几天心会比较不清明。又说如果以造罪方式得到供品，要供不要供？还是要供，因为不供白不供。既然已经造罪，也已忏悔，自己也要积福报，供的话，三宝还是欢喜的。主要是行者若意清净，法清净就可。甚至供的花朵是毒花朵，是不好。但是，我们供毒，佛也是要，佛是染净无二。

一般而言，如果这地方的人都吃肉，当然僧人最好不要吃肉，如果不能避免，就从意乐改造。因为缘是如此，我不是以恶的意乐去受用的，我是以清净意乐去受用的。只是我的缘和业不圆满而已。事实上，以整个城市来说，出家人吃的、用的少，应该不会因为出家人而特别去杀生。如果为了走路庄严，必须穿这种皮鞋，意乐上是如此，也不是无所谓，只是还好。西藏人很多人都是这样子。要叫他们穿球鞋，他们也不愿意。汉传的草鞋也间接杀了一些虫。我们吃的米，洒过农药，也杀了生。

问：为何长寿天难以修行？

答：僧宝不一定是出家众，如果没有僧宝，法宝很难流通。北俱卢州的人没有出离心，很难受戒。他们靠善根，有善趣去享福，是定业，不用庄稼，一千年的岁数，没有什么变化，就这样过日子，和暇满人身不同。

师长说，还有几个地方，佛菩萨很难去的，很难度化，如无色界众生只有意根，无想天都在禅定中，没有分别想，无法学佛；还有大梵天是邪见处，认为世界是他造的，无法传法给他们；还有北俱卢州，定业，还有地狱众生，很难度化。佛菩萨如果去了没有作用，他们就不会去。说十方众生都可度化，也要看因缘。众生不需要时，暂时就不会有佛法，如黑暗劫时代。

大家要想想暇满，反观自照，结合自己的暇满，如何应用。不是离家出走，而是要好好过日子。生活中不要起贪瞋痴，身口意要快乐一点，改变一下，断恶修善，这就是学佛的意思。

菩提道次第《广论》

2006年六月八日

宗喀巴大师造

妙音讲堂开讲

法音法师讲述

第三十三讲

一般而言，佛教只有两类——

第一→、获得短暂增上生的教法，依这样的教法，可以得到轮回善趣，主要是皈依三宝，断恶修善及奉行业果，黑白业果就是增上生的教法。

第二→、获得究竟决定胜的教法，断除轮回的涅槃以及断除轮回涅槃的执着的佛果。所以指解脱跟成佛的方便→。主要是发起出离心，修戒定慧三学，以及发起菩提心，修六度四摄菩萨行→。

所谓的佛教不管小乘、大乘或密乘，应该由这两类的教法所含摄，内容就是我们所学到的三士道教授，也就是我们现在所学的菩提道次第教授，教法非常正确圆满是没有疑问。

在这里提供三点来共勉：

第一→、把佛法分成解法跟行法是损害教法的因缘，也就是硬把佛陀的教法分成学问的、理解的、知识跟修行与行持的，分为两类没有相关，如此会直接间接导致佛教灭亡→。事实上，应该以听闻、思惟、修行法义的方式，来理解及成办佛法的修行，佛法没有所谓所修法跟所知法。不应该分别这些属于修行的，这是属于理解的说法→。应该是所理解的教法有广有略，但是就是指导我们心中生起修行的一种方便，因为佛说是要运用在修行上→。佛以慈悲心观机逗教，为了让众生离苦得乐，将他所证悟的经验，以佛说的方式，集结佛经来告诉有情→。因此佛说佛经的内容，就是要让有情修行而能离苦得乐的方法，佛教是解行合一，以闻思修证来成办。

第二→、以动机而言，我们可以法得入法，心法结合，一定要取决于清净动机，没有清净动机摄持的话，即使听闻佛陀究竟意趣的教法，也很难跟法相应的→。动机不是为名闻利养，不是为我慢，当然会跟法相应→。所以，一定要安立清净动机，来学习教法是很重要的事情，我们知道不用安立任何原因跟理由，每个自他众生，自然而然都要乐不要苦是一致的，但是离苦→得乐是我们的目标，达到目标不能靠祈愿，欲求不得的，因为苦乐是由因缘而有，所以要观待成办它的相顺因缘，比如我们要离苦就要断苦因，我们要得乐要成办乐因，以调心来成办→。所以，一定要将意乐安立好来学佛，为调心而学。

佛世时的公案，贫女供灯的典故，据说佛世时要供灯，很多有福报的人就以信心跟欢喜心而供灯，当然也兼混杂一些世间八风，如祈求福报、祈求佛加持→。有一位很贫穷的女孩，遇到佛陀团要供灯，自身就想，我过去的业缘跟福报很不圆满，所以导致我今生如此贫贱，必须以乞讨维生→。今天乞讨的钱，够我吃一顿饭，但是，无始以来很少去累积福报→。因此以乞讨的饭钱，去买灯虔诚的在佛陀跟圣众僧前供灯，当然她的灯是最卑微的在角落，然而她的意乐非常清净，祈愿供灯功德让圣教久住、僧团住世、佛法常住、众生都开启智慧眼，让自己能够早日开智慧成就佛果，如佛一样。因为她以清净、纯正意乐而供灯，那些有钱有福报的人，他们的供灯到黄昏就灭了，贫女那一灯就灭不掉→。当时的香灯师问佛，佛就说明这典故，因为贫女的动机太清净，所以供灯灭不掉的。

告诉我们佛法的相应不在于做多，而在于如法相应，如法相应做少也会变无量，不如法相应，做多也不会变无量的→。我们都有好心学佛，要有效果，为了调心不是为世间八风而学佛→。学不好没关系，因为那是每个人的精进、因缘、善根、根器不同故→。佛法



也不好成办，但是如果我们动机不纯正，其实效果是不好的<sup>一</sup>。一定要一直想为修而学，为调心而学佛，有这样的心，做不好也没有关系。

第三<sup>二</sup>、业是自造自受，佛法不许创世主，责任在自己的手中，一切果报取决于因缘，因缘不是恒常的因缘，也不是创世主造的，也不是不相顺因缘而有，是基于无常相顺因缘才感得无常的果报，这是含遍的<sup>三</sup>；由善乐业因感召苦乐果报是决定的，称为缘起见<sup>四</sup>。所以一切依自业而决定，自己不造业而欲求果是很难的，要努力得果之因，不可只祈求佛陀、本尊或上师，赐给我们成绩，或息灭我们的灾障。举个例子：长啼菩萨见佛，佛说：你跟我无缘，你的师长是法<sup>五</sup>圣论师，应该去他那里好好闻法，渴求修行，这公案我们都知道，很明显不是见佛就没事，还是要修行的。

另一则是宗大师，宗大师开始是依中观师乌嘛巴，透过这个中观师去跟文殊对话的<sup>六</sup>。到后来宗大师可以亲见文殊菩萨，还向他请教了很多的教授，我们现在所学的圣道三要就是文殊菩萨的教授<sup>七</sup>。所以宗大师并没有见到文殊菩萨就开悟，还说不懂，还是要如文殊菩萨的指示，依据文殊的教授当种子，<sup>八</sup>而且去净罪积资，放下说法去苦修。

果报的成熟不是佛陀或本尊慈悲赐予我们的，那是缘而已，我们本身要去成办<sup>九</sup>。基本上要有这种认定，否则慢慢以为三宝不加持、不灵了，慢慢起邪见，或者认为学佛越久就应该越顺利<sup>十</sup>。这不一定的，因为业是很错综复杂的<sup>十一</sup>、三世因果的，我们要相信有前生的问题在<sup>十二</sup>。法深魔深，不是学佛就没有障碍<sup>十三</sup>。要有业果定见，以一切所承受是业报去接受，没有瞋心怨恨<sup>十四</sup>；以一切所造作是业因，为了未来更好的果报，要去造作新业因，这是很积极、正面而不宿命的<sup>十五</sup>。如此就不会心外求法或怨怪他人，会自净其意，以缘起见之上去造作新善业因缘，将来感得善的果报，除非我们瞋心坏善根之外，否则不是不报，是时间未到。

佛教有这些三士道次第正确圆满的内容，我们所学得教法是没有不对的<sup>十六</sup>。但是所学的教法要有效果，产生能力及利益性，能修学者要有一些条件的<sup>十七</sup>。就如刚才所谈，<sup>十八</sup>佛法要解行合一来成办的，<sup>十九</sup>要动机纯正来修行的，为调心而学，<sup>二十</sup>要有缘起正见，自业自造，让自己在生活中慢慢有佛法的正见跟正行，运用佛法在生活中，也许这就是最好的供佛，我们共勉：（六十一页）

上回谈到暇满的修行主要是内缘，要自觉自己具足堪能有利修学佛法的身心条件，分三点说明——第一是正明暇满，告诉我们什么是离开八无暇得八有暇，什么是十圆满，这十八种条件我们有没有具足<sup>二十一</sup>。我们具足的话要庆幸、随喜、自觉把握，好好的修行<sup>二十二</sup>。修行不是<sup>二十三</sup>很神秘的事情，主要是改变我们的心及改变身口意，恶心减少、善心增长，善行增多、恶行减少<sup>二十四</sup>。认识暇满要很庆幸，不要自己有宝贝而不自知，不自觉就会把这样的暇身用在世间法上而溜过去，这就很可惜了。

第二是暇满义大，告诉我们暇满难得义大，要好好思惟<sup>二十五</sup>。所谓义大是义利很大，它有很大的功能<sup>二十六</sup>。我们知道每一刹那、每一刹那都利益都很大的，如果我们持个戒，修个善行，总是刹那刹那倍增的，用这人身每天拜佛、每天念佛、行善行，进一步解脱成佛都靠这人身<sup>二十七</sup>。历代的大德他们有成就，是因为他们有方法跟精进，得到的暇身跟我们一模一样的，不同的是我们不精进、没方法，我们没有好好运用暇身修行。

第三既然这么好的果报跟条件都具足了，而且有能力堪能修法的话，为什么要把可以修行的暇身，空耗在一百年的今生利益上打转而已呢？不是说今生因缘不要圆满，只是不要把可以修行、成办来世利益的暇身只放在今生利益的追求上，要去分配百分之五十世间法，百分之五十佛法<sup>→</sup>。否则就如畜生一样愚痴，等于得暇身等同未得。

《入行论》亦云：「得如是暇已，我若不修善，无余欺过此，亦无过此愚。若我解是义，愚故仍退屈，至临命终时，当起大忧恼。若难忍狱火，常烧我身者，粗猛恶作火，定当烧我心。难得利益地，由何偶获得，若我如有知，仍被引入狱，如受咒所蒙，我于此无心，何蒙我未知，我心有何物。」

宗大师总是先讲出意义，在再引经据论来补充说明<sup>為依據→</sup>。《入行论》<sup>（寂天菩薩造）</sup>说：「得如是暇已，我若不修善，无余欺过此，亦无过此愚，」假如我依过去福报，今生已得到八有暇、十圆满的人身，如果不修善（能让自他快乐的方法叫善，善有五种，如动机善、本质善、胜义善、相应善、随属善），没有比这样更欺诳的，也没有比这样更愚笨的事<sup>→</sup>。修善要用身做善行、口说善语、意要善心（做好事、说好话、存好心），所以修行就是改变自己的身口意<sup>→</sup>。如果我们真能思惟暇满人身意义的话，<sup>就能夠去除退怯心及推延心</sup>就能够去除退怯心、推延心<sup>→</sup>和耗费心（耗费在无意义的時間事情上<sup>→</sup>），而会让自己取心要，变得有价值<sup>→</sup>。我们常说：等我老了再修。世间事像水波纹，一波去了<sup>→</sup>一波又来，没有尽的时候，除非我们当下截止或做取舍，不可能有做完的时候<sup>→</sup>。如果认为自己还有时间，计划太多，那是骗自己的话<sup>→</sup>；我们应该活在当下，以眼前可以做的去做起。

如果我已经了解，得暇身<sup>→</sup>、不修善行是最愚痴的。「若我解是义，愚故仍退屈，」明明知道这意义，我太愚痴，还照旧依然故我<sup>的話</sup>，把人身的分配都放在世间法的追求，像追求五子登科等事，<sup>→</sup>就不太有意义。「至临命终时，当起大忧恼。」因为没有来世道粮，就会起慌张<sup>→</sup>、不舍、贪着、忧恼，来世不知去哪里，后悔今生所造<sup>→</sup>。别人离我们而去，独生独死，一生以造业方式得到金钱让别人享受，我们会不甘心的<sup>→</sup>。财产分不平均又被埋怨，上等者安乐死，中等者无惧死，最起码要无悔而死<sup>→</sup>。我们会不会后悔还不知道，生前要开始准备道粮，如果有善心死亡，会比较快乐的，有福报资粮总是比较有能力面对困境，临命终时也比较有正念的。

「若难忍狱火，常烧我身者，」生前为怨亲造很多恶业，事实上是独生独死去地狱受报<sup>→</sup>。地狱火是自己的罪心所现，千千万万劫烧也烧不死，苦很猛剧，「粗猛恶作火，定当烧我心。」地狱的猛火，我们虽然看不到，但是一定有<sup>→</sup>。「难得利益地，」很难得到这利益之地的善趣，「由何偶获得，」由过去生的福报，才偶而一次获得这样难得的人身，「若我如有知，」既然我了解而不修的话，「仍被引入狱，如受咒所蒙」，还被引入地狱受苦，等同受密咒迷蒙似的蛊惑<sup>→</sup>。「我于此无心」，我还有心吗？「何蒙我未知，」是不是心蒙蔽着我，「我心有何物，」我心还有什么东西吗？是不是我失去了魂魄而无所知，该运用没有好好运用，我是愚蒙到底。



各位要想一想，一人独生、一人独死，所造极大恶业唯独一人承受，不能分摊的，这很现实也很公平→。尊贵 大悲尊者说：「前生大宝善因身，感得今生知人身，今生大宝比丘身，此后勿令其放逸。」要礼拜我们的前世，很辛苦的造善业因福报，所以才感得今生具有一些福报的人身，今生好不容易出家了，不要让它放逸了。

千万不要认为下一世还可以当人，还可以修的→；或是我先去地狱，受苦后再来努力，这是很愚痴的话。虽然众生有佛性，得暇身不努力，一旦入恶趣，大概很难再生善趣的→。除非有特别善根，自己目前有因缘不修，还寄望以后有因缘再修，这是愚蒙的话。

（第六十二页一行）

敦巴亦谓懂哦瓦云：「忆念已得暇满人身乎。」懂哦亦于每次修时必诵一遍，《入中论颂》中：「若时自在转顺住，设不于此自任持，堕险成他自在转，后以何事从彼出。」而为心要，应如是学。

种敦巴尊者对这懂哦瓦（噶当派的弟子）说：你有没有忆念得到暇满人身多么珍贵、庆幸，而好好运用，有没有好好想一想→？因为由衷思惟暇满的法义，会遮止对修法的退怯跟推延。→相反的，就会有勇气跟好乐，自信而想修，这是成就的第一步——好乐、想修、愿意。每天早上一起来，想着感恩三宝跟众生的恩泽，我还活着，我愿意我今天的身口意不离善心、善念生活，让我这人身今天有意义，每天、每月这样发愿，久了力量就跑出来了，做不多但养成习惯就好。不要一醒来就想要上班了，都想世间法，倒不如想一下动机要如何安立→。安立好动机，然后去工作，这样会比较快乐，每天都这样做就好。不一定要去寺院住，每天这样修就可以了。

懂哦瓦每次修行时，都诵《入中论颂》（月称菩萨造）：「若时自在转顺住，」「若时」，是假如若干时候，即当下。得遇人身自在的时候，虽说苦多乐少，毕竟各位没有重病，头脑还清楚，有信心想修行、对佛法有欲求，这是自在的时候；相反的，愚痴了、重病时，人身也不自在了，就会「设不于此自任持，」假若不任持持戒，「堕险成他自在转，」下一世堕在三恶道的险途→。」「后以何事从彼出，」以后如何从恶道出来呢？有人问：过去有无量诸佛，现在也有无量诸佛降临这世间，为什么众生都还没度尽？胜圣解脱军说：第一、众生烦恼太炽盛，有佛性也很难，第二、众生恶友摄受，以说邪见使我们迷失，第三、自身不自在，如三恶道众生更难，一只狗不听主人的话，行吗？这是不自在。仆人不听主人的话，行吗？僱雇员不听老板的话，行吗？第四、资具匮乏，太过于没福报，有佛性也很困难的→。这是佛降世为何众生不得度的理由，当然主要是烦恼炽盛，到三恶道是很难自在的。

「而为心要，」如是的忆念暇满，知道遇正法得暇身，要取修正法相应调心→。我们没有办法如出家众那样好，至少我们要做一位好的佛弟子，要从调心做起→；学不多没有关系，心力上来最重要→。我们要调柔、清静、柔软心，佛法是镜子照自心垢，我们的心像牛皮一样硬，要用法水一直润泽我们的心才对。

「应如是学，」这是宗大师所说的话，应该这么学，每天都想一下暇满，想完就去落实，放下工作，好好去规划怎么学习。

如其看待毕竟义大，如是看待现时亦然，谓增上生中，自身受用眷属圆满之因，布施持戒及忍辱等，若以此身亦易能成办，此诸道理亦应思惟。

义大有两种，一是短暂义大，一是究竟义大<sup>一</sup>。所谓的「如其看待毕竟义大」毕竟指究竟之意，毕竟义大就是决定胜——即解脱跟成佛的果报。依着暇身，我们可以修解脱之道，也可以修成佛之道<sup>一</sup>。比如各位念弥陀经求往生净土，也会打禅七、地藏忏等，这些都是解脱成佛的因缘，是以这个暇身来成办的<sup>一</sup>。否则如果残废、愚痴，又该如何来学习<sup>一</sup>。主要自己对三宝有信心、没邪见、想学想修、头脑也还清楚、有莲友同行、有师长摄受、道场很庄严，众多因缘和合之下，我们真的可以修，就像决定胜，解脱成佛的因一样的<sup>一</sup>。看待这一点，「现时」，指现前的短暂增上生，亦复如是，不但究竟的可以成办，来世跟今生的利益也可以成办。

「谓增上生中，自身受用眷属圆满之因，布施持戒及忍辱等，」增上生指轮回中的善趣，善引业感得善趣，善满业感得善因缘、资粮，包括自身很健康、不多病<sup>一</sup>。受用指资具，三餐无缺，不用很大的辛苦就可以得到生活的物质享受，这也是福报<sup>一</sup>。眷属贞良很圆满，都是菩提眷属。自身圆满的因在持戒，受用圆满的因在布施，眷属圆满的因在忍辱，精进是庄严的因<sup>一</sup>。想要感得下一世或今生身躯健康，眷属跟受用很圆满的话，我们要以这暇身去布施跟忍辱<sup>一</sup>。这三种法行，现在就可以做的，远的是佛的色身果位（福德资粮），近的是来世不用赚钱就有人帮我们赚钱<sup>一</sup>。业果很奇妙，如是因缘感如是果报，我们现在就可以持一分戒、二分戒都可以持，只要是十善业道<sup>一</sup>。忍辱也可以做，如学法安受苦忍，别人无理时不瞋心，布施更可以做的。

「若以此身亦能成办，此诸道理亦应思惟，」以此身可以成办短暂跟究竟的利益，<sup>一</sup>各位有这样的能力的，只是没有自觉跟把握而已，这样是比较可惜<sup>一</sup>。以我而言，这么好的因缘，如果不好好修是很可悲的。

如是看待若增上生若决定胜，义大之身。若不昼夜殷勤励力此二之因，而令失坏，如至宝洲空手而返，后世亦当匮乏安乐，莫得暇身，若不得此，众苦续生，更有何事较此欺诳。应当思惟，

这样看待<sup>一</sup>或是得到增上生，轮回善趣的果报，或是得到决定胜，解脱、成佛的果报，以这样很大利益的暇身来成办<sup>一</sup>。如断恶修善、皈依三宝，可以得到轮回善趣的增上生<sup>一</sup>；勤修四谛，戒定慧三学，六度四摄，可以得到成佛的解脱，都是可以用这个暇身成办的<sup>一</sup>。学法要有在硬石头钻洞的心情，不要随便换题目，不成功不罢休的心情，把所学的学精，变成自己的比较重要，每个都抓，到时候什么都没有，每一样都不是我们的。

把基础打好，未来学别的比较容易，不要想速成或着急，那是没用的<sup>一</sup>。一定要恒心、专注、努力的学，增上生跟决定胜的道是真正安乐之因，所以我们要想办法成办<sup>一</sup>。「若不昼夜殷勤励力此二之因，而令失坏，」如果不日<sup>一</sup>夜<sup>一</sup>不努力勤学增上生跟决定胜，也就是解脱跟成佛之因的话，而放弃了，「如至宝洲空手而返」，就如入宝洲而空手还，这是很可惜的<sup>一</sup>。举个例子：去印度求法很辛苦，在那里有学法的因缘，坐了那么久

的飞机，天气也不好，物质环境又不好，如果去那边跟人聊天、逛街、煮饭，~~又坐子那麼久的飛機，天氣也不好，物質環境又不好~~，那是很可惜的。

所谓宝洲是指我们的暇身，我们有这样的条件修行而不修，当然佛来也没办法~~→~~。应该珍惜把握，不要空手~~（臨終沒道糧）~~而返，临终没道粮、来世没依靠~~→~~。「后世亦当匮乏安乐，莫得暇身，」今生都没有造暇身的因，来世到三恶道报到是可能的~~→~~。人身是要上要下的分水岭，要上靠人道造善业，要下靠人道造恶业，人道是关键处~~→~~。不知道的觉得可贵，知道的话，感觉会不一样的~~→~~。「若不得此，众苦续生，」由苦入苦，因为自身没资粮，「更有何事较此欺诳，应当思惟，」还有什么比这样更欺诳呢~~→~~？如果真思惟自己的暇满义大的话，就可以去除退怯心、拖延心，不会去贪着世间法，知道怎么去好好运用它，因此要好好思惟，不思惟没力量的~~→~~。我们~~各位~~都是狮子儿，得狮王之乳的滋养一般，亲承稀贵佛陀法乳，~~不會~~该像一般世人一样，浑浑噩噩过一生~~→~~；或者争权夺利，或者愚痴生活，或者痛苦度日~~→~~。我们可以开发智慧，累积福报的能力，不做当然就难了，好好想想，事实如此。

如圣勇云：「若众善富人，由无量劫得，愚故于此身，未略集福藏，彼等趣他世，难忍忧恼室，如商至宝洲，空手返自家，无十善业道，后亦不能得，不得人唯苦，如何能受乐，他欺无过此，无过此大愚。」如是思后，当发极大取心要欲。

马鸣菩萨教诫说：「若众善富人，」~~假如~~我们是具有善根这样的富贵~~→這麼~~、有福报的人~~→~~。福报分世间福（得到很多圆满的物质享受）跟出世间福（有心想学佛，对三宝有信心，恶念烦恼较轻，这是用金钱买不到的~~→~~）。我们要自觉，有这样如金光闪闪般的出世间善根条件来修习，「由无量劫得，」这是无量劫造善业积福而有，不可能无中生有的~~→~~。「愚故于此身，」因为愚痴的关系，「未略集福藏」，所以对这样很大福报的人身，今生没有稍做累积福德的库藏，「彼等趣他世，」这样等到往趣他世时，就只有堕三途，因为没有资粮了，「难忍忧恼室，」到很难忍受的地方，如地狱的嚎叫地狱一样的受苦，在三层的、烧的火热的铁皮屋中，被铁叉穿身、热烤。如果想到我们因为没修行，将来也会去那地方，那里也有我最爱的众生在那里受苦，我们如此想，如果我当下没好好修，以后也会像这些众生一样的受苦，就会想修~~→~~。要常常思惟嚎叫地狱，这个「难忍忧恼室」。

「如商至宝洲，空手返自家，」比如商主去到宝洲却空手回来一般。未修善法，得暇身等同未得，「无十善业道，后亦不能得，」暇身要落实在断恶修善，从具有善心到善行，没有持十善业道的话，以后不会得人身了~~→~~。持戒是得人身的主因，这是月称菩萨说的话。持戒主要是断恶修善，「不得人唯苦，如何能受乐，」不得人身就只有苦，如何有乐可言，「他欺无过此，无过此大愚。」既然暇身已得，是宿世业果感报，不可能不劳而得~~→~~。要让~~暇身~~自己变成法器，来修学佛法是需要的~~→~~。如果没有这样做，没有比这样更欺诳更愚痴~~→~~。

「如是思后，当发极大取心要欲，」这样思惟之后，下定决心去取心要的欲求，劝取三士道次第教授心要，要好好引发修习菩提道次第教授的希求。

岡波巴帕崩卡大师（一位近代有名的大德）说过一句话：若现正在三途，必不闻正法名。若现在边地，即不知苦乐。若现在具足邪见，即不知取舍。若现在投生外道，即不知三皈依。观照世间相都是这样的。

觀照世間相都是這樣的，当然各位都有想修学佛法的愿望跟善根，因个人因缘，可能信心门、慈悲门、智慧门而有所不同；道场不同也没关系，师长是谁也没关系，一定要学对，好好运用道场因缘累积资粮，不管在家里自修或道场共修，静态修或动态修，离境、对境都没关系。我们要去分配世间法跟出世间法的比量，因为我们不分配，我们整个的心会被世间法带走。一定要取心要，学佛至少一年之后会慢慢进步。

如《入行论》云：「与此工价义，令今作我利，于此无恩利，不应与一切。」，又云：「由依人身筏，当度大苦流，此筏后难得，愚莫时中眠。」

《入行论》说：假如仆人已经给予工资，却不工作，那就不要给予工资。比喻：我已经得到这人身，也付予它很多条件，应该为「我」造作利益，如果它没有帮我造善业，给我利益，就不要给它吃饭。要这样自问自答：「如果今天我的这个人身，造恶比造善还多，今天就不要给它吃饭，给他饿一天。」

《入行论》又说：依这人身大宝筏，渡越轮回大苦流，因为大宝筏很难得，所以不应如愚痴般在睡眠中（推延、退心、迷惑于世间法上）度过。这应该取舍的。

又如博朵瓦喻法中云：「虫礼、骑野马，藏鱼、梅乌食。」应如是思，发起摄取心要欲乐。

西藏祖师博朵瓦（噶当派祖师）以四种比喻：「虫礼」、「骑野马」、「藏鱼」、「梅乌食」，说明暇身义大又很难得。博朵瓦（噶当派祖师）说：虫礼是指虫从地中爬出来在地上作礼拜，这是很难得的，因为有情的宿世因缘感应，我们会修行，它们也会修行是可能的，古代汉传也有老虎听法的故事。骑野马指一个人断腿，好不容易从山下爬到山上，正当很多野马（脱缰野马）跑过去时，他掉在马上，因为是野脱缰，别人就告诫他危险，赶快下来，他说：我没脚又上山，掉在马上没掉在地上，野脱缰又不好骑，只有这一次，怎么可以不骑呢？这比喻暇身难得。

藏鱼指后藏地区很少鱼，鱼少所以拼命吃，吃到快吐出来，居然用绳子勒住脖子说：「不能吐，太稀贵了」，这也是比喻暇身。梅乌食应该是北方一种很珍贵又不好得到的食物。我的师长比喻说：屋顶上长几颗草，洒豆会粘几颗在墙上，针尖上站几个人等等来比喻暇身难得。要思惟，这么珍贵的暇身，应该好好发心取心要。

暇身的宝筏，过河即弃，为了成办大乘道果的修行，一再一再取生惑业投生。因为解脱跟轮回不可能一世成办，不解脱就轮回，解脱也不可能一世成办，当然不解脱就继续轮回。轮回分恶趣跟善趣，在善趣时，当然还需要这宝筏（暇身），以惑业投生轮回善趣，继续修行，所以轮回善业还是要造的，目标是长久持续学菩萨道。所以各位可以继续当人，好好修行，或祈愿往生净土。所以一定要好好的发起这样的意乐来修行，成办道次第功德。

宗大师在《中论大疏正理海~~中論大疏~~》里也提到：外具善知识摄受，内具暇满的内缘，以净戒为基础，好好在生活中去串修所闻义的教法，是很好的。古来大德跟我们一样都得到同样的暇身，只是他们持续的精进于没有错误的教法上，才能成就像密勒日巴~~→~~。我们是不知佛法，也不好好修行，只要用这暇身串习的力量，也是可以成办功德的。所以要有修行的修法决定，忆念暇满人身义大，产生堪能修法决定~~→~~。所谓堪能的意思，是我一定有能力修行，修就有希望，不修就没希望。虽然在总的佛教跟末法期~~→~~、五浊恶世~~→~~，因缘都不是很好~~→~~；自己烦恼也是蛮重的，生起烦恼的因也都具足了，几乎得证量是很困难的~~→~~。但是不修会更困难，一直修总是会改变，因为心是有为法，随因缘造作，只要慢慢做，总是会累积一些法义，跟自己一年前比一比，是不是进步一些。

从忆念暇满义大之上，包括刹那义大、日日月义大、短暂义大、究竟义大，增上生跟决定胜的道，我们现在可以修，这是由暇身来成办的。

（第六十二页十三行）

**第三，思惟极难得者。如是暇身如事教中说，从恶趣死复生彼者，如大地土，从彼死没生善趣者，如爪上尘。从二善趣死生恶趣者，如大地土，从彼没已生善趣者，如爪上尘。故从善趣恶趣二俱难得，**

一般讲，思惟难得有四种——比喻难得、数目难得、因难得、本质难得~~→~~。~~→~~。「如是暇身如事教中说，」具有十八要件的暇身，以及义大、堪能修行的暇身，「如事教」指《戒经》或《阿毗~~達磨~~奈耶》说：「从恶趣死复生彼者，如大地土」从恶趣投生恶趣，如三恶道堕三恶道很容易，以畜生道而言，大部分都一直在畜生道转，以《贤愚因缘经》告诉我们，一投生畜生道就是几劫，「从彼死没生善趣者，如爪上尘。」所以三恶道要转为三善道是很不容易的。

「从二善趣死生恶趣者，」从人天~~生~~善趣投生恶趣很容易，像大地土，「从彼死没生善趣者，」彼是指善趣，从善趣又生善趣如爪上尘，「故从善趣恶趣二俱难得，」所以，从善趣、恶趣投生善趣都很难得，人天再投生善趣不容易，三恶道投生善道也不容易，~~以~~上二界也~~都~~是堕三恶道比较多。~~→~~不要说有得禅定，退失了，一样堕落的，比较好的是有道次第的人，比如皈依心、业果的奉行及四力忏悔等。~~→~~~~每~~个人~~都~~可以这样修得的话，比修禅定好多了。禅定会投生不动业没错，可是不能保证好的果报，因为那样的轮回业，还是很重的，因为很难积福报，如果可以奉行业果、皈依三宝，直接就是积福报了。

若作是念，彼由何故如是难得。如《四百颂》云：「诸人多受行非殊胜善品，是故诸异生，多定往恶趣。」谓善趣人等，亦多受行十不善等，非胜妙品，由是亦多~~住~~往恶趣故。

从善而善、从恶而善都不容易，为什么很难投生善趣呢？《四百论》（提婆菩萨造）说：「诸人多受行非殊胜善品，」人道有情都受行非福业，具烦恼摄持的善不善业~~→~~。如我们一样，做个善业就要师长回向，重视我们，甚至还要刻字留念等等，都是八风的染污



心，以染污心做善行是很不容易的，可是我们做的善行都是如此，做恶业三毒推动更多<sup>→</sup>。

「是故诸异生，多定往恶趣，」所以异生（凡夫）都是往恶趣的，造恶不用刻意像水流，造善勉力而做，还做不到<sup>→</sup>，像水往上引一样的<sup>→</sup>。佛说我们该做，我们<sup>卻</sup>不做，不该做的我们却都做了，都是边造恶边造善<sup>→</sup>。凡夫造恶业很容易，根本不需要特别的因缘，已经习惯了，造善业三行不圆满——动机不纯正，跟别人竞争造善业的，造善业要造不造的，还需要别人鼓励才想做，造完善业又不会回向，又我慢，这样的善业有什么好果报。

倒是造恶业时三行好圆满，恶心动机炽盛，造的时候好残酷，造完又好随喜，这样的果报会如何呢？恶多善少，善又很不好的质量<sup>→</sup>。造善业又瞋心，三行不圆满，瞋心又坏善根，这样果报大概都是去恶趣。我们是在道场，有师长加持。

「善趣人等，亦多受行十不善等，非胜妙品，由是亦多住恶趣故，」业自造自受，谁也不能救的，往昔到现在的恶业都要忏悔<sup>→</sup>。我们是凡夫很难不造恶业，只能偶而不造，完全不造几乎不可能。我们没有止观、不是阿罗汉、也没生起道<sup>→</sup>；即使连资粮道菩萨都还造恶业，何况是我们凡夫<sup>→</sup>。我们只是暂时有戒不造，因为是凡夫，所以有造恶业就要惭愧忏悔，否则佛为什么要讲忏悔法门，因为众生会这样做，所以佛讲忏悔法门<sup>→</sup>。我们造恶的意乐不要那么强，三行不要那么圆满。善业只能努力去做，尽量想三宝，让它的质量好一点，这是我们可以做的。

又如于菩萨所，起瞋恚心，一刹那，尚须经劫<sup>往</sup>住阿鼻狱，况内相续。现有往昔多生所造众多恶业，果未出生，对治未坏，岂能不经多劫不住恶趣耶。

这是别因跟共因的说法，别因是对特别的境（菩萨）。有一堆猴子，排队鱼贯往前走，前面的猴子头上有粪便，后面那只猴子也有，但是它看不到自己的，却只会笑前面那只猴子。

比喻众生里面有菩萨，如果我们随便毁谤的话，那就如火坑上铺一层灰，往上踏，脚就糜烂掉了<sup>→</sup>。所以印光大师说：每个人都是菩萨，只有我是凡夫。没有人会告诉你，他是菩萨，你又对他起瞋心的话，你每一劫都住阿鼻地狱，一刹那数的瞋心等同感得那样的劫数，因为菩萨具有菩萨心，你障碍他修行、毁谤他，怎么不会堕落呢？这是特别的境，所以我们都要很小心，我们要修清净观，卑下居。

境界有两种——本地风光的境界，以及众生所现的面貌<sup>→</sup>。我们现在看到的是众生在心上所现的面貌，他的本地风光是什么，我们不知道的，所以要很小心<sup>→</sup>。这是别因，特别的境要修清净观。

「现有往昔多生所造众多恶业，果未出生，」何况我们往昔<sup>我們</sup>有多少造作恶业的因缘还没感果呢？恶因缘习气没有对治也没有清净，恶果异熟还没感，也没对治掉，怎么不会堕地狱呢？师长说：善趣众生的恶业习气之多，跟恶道众生的善业习气都一样，因为无始生死，只是他们现在比较难修行，我们也不保证的<sup>→</sup>。业要如何消、<sup>業</sup>变没有？——一个

是靠感果完就没有了，一个是四力忏悔（事忏、理忏），及修道证果（圣道以上）才会没有<sup>→</sup>。圣者菩萨的业可以转掉的，**惡業還有煩惱**恶业、烦恼可以转掉，有漏的善业会净化，不是要断而是要提<sup>升</sup>升<sup>→</sup>。因有漏善业不能成佛的，要靠功德力净化**變成**出世间的善行，不是要忏悔，因为善业不需忏悔<sup>→</sup>；可是它不清净，透过功德力可以去净化的，要修三差别法——动机菩提心、观空、好好回向。

业很微妙的，我们对菩萨跟上师、三宝、父母、特别的缘，造了不少恶业<sup>→</sup>。往昔感果的业习气还在，因缘和合还没感果前还可以想办法的。因造了、缘有一些，可是我们加一些忏悔的缘的话，因暂时就不会感，会先感得善因的果报<sup>→</sup>。种子有生芽的能力，我们不加入阳光跟水份，大概就不会长芽了。

**如是若能决定净治往昔所造恶趣之因，防护新造，则诸善趣虽非希贵，然能尔者，实极稀少。**

因此如果可以决定，好好的清净对治，往昔所造的恶业，由追悔而防护，依止而对治<sup>→</sup>。「防护新造」，以后不再造，「诸善趣虽非希贵，然能尔者，实极稀少」虽然善趣不是稀<sup>希</sup>贵，可以这样而为也是很稀少的。

请问：善趣为何不稀<sup>希</sup>贵？善趣是不是苦谛？暇身是不是苦谛？善趣之所以不稀<sup>希</sup>贵，是因为暇满人身还是由惑业力所感得，本身就还是不清净、有漏的苦谛<sup>→</sup>。但是成佛解脱不是一世，必须生生世世持续在轮回中，一直以惑业力所感的妙暇身来修行道法，才可以**是所謂的**借假修真、成就菩提，所以即使不妙善却还是很难得。

**若未如是修则定往恶趣，既入恶趣则不能修善，相续为恶，故经多劫，虽善趣名亦不得闻，故极难得。**

如果我们没修的话，只陷在今生的财色名食睡，心中只有一家一眷的苦乐问题的话，就只有往恶趣去了<sup>→</sup>。我们很少想到轮回苦跟众生苦，我们只是以暇身去成办世间的轮回业而已，有些人做义工等等，是非常好的事，只是要注意我们的发心要纯正。

如果我们在恶趣就很难修善了，恶趣众生很难造善业的，除非特别因缘，继续下去的话，多劫都不会听到三宝名。

《入行论》云：「我以如是行，且不得人身，人身若不得，唯恶全无善。若时能善行，然我不作善，恶趣苦蒙蔽，尔时我何为。为能作诸善，然已作恶，经百俱胝劫，不闻善趣名。是故薄伽梵，说人极难得，如龟项趣入，海漂輓木孔。虽刹那作罪，尚住无间劫，况无始生死，作恶岂善趣。」

《入行论》说：我得暇身不修行而造恶业的话，得不到人身**得不到的話**，人身得不到的话，只有恶行没有善行。可以行善时不做的话，要到何时呢？得善趣时，有能力、有因缘、能自在、有堪能的身心做善行而不做，那恶趣堕落时，就为苦所蒙蔽，那时候我如何能做呢？没办法做善业，可是已经做恶业了，百千俱胝劫，不闻三宝名。

举个例子：我们听法，我们是人道也想修行，虽然修不好，在旁边那些乌鸦、猴子，根本没有办法听法，猴子还专门偷人家的东西，影响我们的专注心~~→~~。它就是不会想听法，乌鸦就一直叫，麻雀、狗就睡在一旁，当然还是比那些没有在法场的狗还好，可是还是难。我们得暇身遇正法就是这种情况，即使有好上师，一只狗躺在那里，还是没有办法听什么的，因为身躯下劣，心入了畜生道的身体，业力已经罩住了，果报异熟，所以整个力量都使不出来。

因此佛说人身很难得，就如盲龟的脖子~~→~~伸入大海~~裡~~表面浮木的孔一样的难得~~→~~。我的师长说：数目而言，暇满人身是最少的~~→~~。地狱数目之多，如大地的灰尘，恶鬼道的数目，如冬天飘落的雪花，畜生道的人道，如市集的人道跟苍蝇，暇身是最少的。以六道来讲，人身最少的，单是~~以~~台湾省的蚂蚁就不止六十四亿了，最多是地狱，再过来是饿鬼，接着是畜生，接着是天道，最少的是人道，人道里面有暇身~~→暇身~~的最少。

所以我们要想想，现在有不同道场在宏扬不同法门，很多的佛弟子跟莲友在学习不同法门，我们要随喜，很不容易~~→~~。因为很多人不学佛的，学佛~~更~~很少，学佛相应更少，学到无碍圆满的教法更少，当然每个人根器跟因缘，可是毕竟是少数~~→~~。我们除了要清净观之外，暇身跟非暇身，暇身太少了，学佛的人太少了，我们要随喜别人。

**若作是念，由受恶趣苦尽昔恶业已，仍可生乐趣，故非难脱也。即受彼苦之时，时时为恶，从恶趣没后，仍须转恶趣，故难脱离。**

有人想我以业力堕三恶道受苦，业报报完，总是可以投生善趣，所以不会很难，因为人很多。像我们可能刚从三恶道上来，呆呆的样子，都听不懂。人道比以前多，怎么说难得？众生数目有没有增减？师长说，多出来的人是他方世界来，或其他善趣来。

轮回是无始有终，虽然众生都有佛性，终有一世会发愿要成佛，众生数目会因此减少。那么，最后一个众生，没有对象行六度、修菩萨道，要如何成佛？答案之一是佛示现当众生，让他行六度。

受苦时只会造恶业，纯苦不好造善业，如同我们生病时，造善业是很难的，心力不足，一直受病影响。~~受苦時只會造惡業，純苦不好造善業，我們生病時，造善業是很難的，心力不足，一直受病影響，~~恶趣众生一直受苦报，很难造善业~~很難~~。所以恶趣往生时，还是转往恶趣较多，除非是善根成熟。

**如云：「非唯受彼已，即便能脱离，谓正受彼时，复起诸余恶。」**

如前所说：受完三恶道苦之后，并不是表示不再堕三恶道，理由是正受三恶道果报时，还会造恶业，所以一直轮转三恶道比较多。

**如是思惟难得之后，应作是念，而发欲乐摄取心要，谓若使此身为恶行者，是徒耗费，应修正法而度时期。**

从数目难得、比喻难得、因难得、本质难得来说明暇身难得。十八个果报要十八个因，暇满三因：以<sup>一</sup>净戒为基础，<sup>二</sup>布施等为助伴，<sup>三</sup>发无垢净愿。应该好好思惟，取此心要来修行，如果得暇身还是造恶业的话，是很大的浪费，应修正法而度时日。



我们心量有限、智慧不足，钱快没有，衣服破了，我们看的清清楚楚，很着急<sup>一</sup>。对暇身难得、暇身无常，我们却一点都不着急，没有警觉性。所以要<sup>二</sup>了解暇身多么有意义、有价值，好好运用，<sup>三</sup>断恶，<sup>四</sup>离开家乡，<sup>五</sup>不跟恶友交往，<sup>六</sup>依止具相师长，<sup>七</sup>要皈依，<sup>八</sup>要思惟无常，<sup>九</sup>要发菩提心。如此修行就是三士道，比较会相应，这就是以正法度越时日。

以第三点离开家乡，各位会怕吗？因为家乡是起贪瞋痴的源头，家乡有两种——地域的家乡<sup>一</sup>和内心的家乡。如果我们恶分别心很重，**我們**三毒很重，就是心的家乡，对亲人起贪、对敌人起瞋<sup>二</sup>。即使住寺院还是三毒炽盛，还是没离家<sup>三</sup>。凡夫要修也是从凡夫修起，让自己身口意相应正法，得调伏，以清净动机，遮恶心恶行如实的修行。

以上谈到暇满义大（现前增上身跟究竟决定胜），得到暇身不做会懊恼的，以比喻来说明，如何断恶修善。也提到暇满难得，容易失去不好得到，以数目、比喻、大地土、爪上尘的说法，引用祖师菩萨论<sup>點</sup>典来说明，要好好运用。

问：可以求受菩萨戒吗？

答：菩萨戒要一直受，各位可能误会了，菩萨戒要得戒不容易，要很想行菩萨行以及有造作菩提心，不用具相也要有菩提心的觉受才会得戒，我们只是种善根，所以上师在受戒时，一直提醒我们菩提心，告诉我们菩萨行，我们要很想修也想学才会得戒。

——菩萨戒是菩萨学处的源头，菩萨戒是意戒，心戒不好持，可是轻罪可以透过羯摩忏悔（如半月布萨），重罪（根本堕）要重受<sup>一</sup>。菩萨戒不可能一世圆满，初地才完全不会犯菩萨戒，初地以前的菩萨都还会犯菩萨戒，何况我们呢？不要以为犯就会如何，我们会犯可不是故意想犯，犯了就羯摩忏悔重受，这才是正知见。

——尽量照顾起心动念，就比较不会犯，也要了解戒法内容，不用害怕，因为受戒比不受戒好，当然不是鼓励犯戒，但是受戒有它的价值性，建立正知见，忏悔法门一直修，好好的照顾心，认识菩萨戒文，就不容易犯戒，至少懂了虽还没戒，但是就可以去除无知，懂了就<sup>開始</sup>会有戒的开始，戒法是心上用心，很积极的。修行是落实生活中，不是一定离家，而是要分配比量，因每个人的业障不一样。从百分之十佛法，九十世间法，慢慢调到百分之九十佛法。

问：何谓三行圆满？

答：前行意乐动机是菩提心，正行要观空，三轮体空做善事，后行要回向，这样摄持做善事比较好，也顺于菩萨道。

菩提道次第《广论》

2006年六月十五日

宗喀巴大师造

妙音讲堂开讲

法音法师讲述

第三十四讲

（第六十四页一行）

宗大师所造的《菩提道次第摄颂》里提到——「暇身胜遇如意珠，遭逢难得唯今朝，难得畏失如空电，此义观思尽尘劳，勘破犹如虚糠皮，日夜无间取心要，我恒如斯而勤行，智者当求而策励」。意思是暇满人身具足十八要件，价值功德超过可以满足祈愿的如意宝珠，如意宝珠只能满足今生愿望，暇身义大可以成办现前跟究竟的利益。

不但义大，值遇获得如此暇身，只有今生这一次，无始以来，大部分都堕三恶道，或不能学佛，即使学佛也学不好，所以只有这一次能得到堪能修法的身心，知道情况是这样而害怕失去，像空中的闪电一晃而过，大部分都在三恶道中，善趣时只有少数。要好好去观思，具足十八要件的暇身，如此的义大而难得，好好的观想思惟禅思；人生如梦、世事如幻，无常世间所展现的苦状，短暂的乐受的五欲尘，对于世间法的五欲尘追逐，要勘破如稻谷的米糠一般，没有心要。

从认识它之上，以堪能修行的身心，日夜无间的劝取心要，依暇身来实修、相应道次第。大师也说自己也常如此勤行——忆念暇身难得易失之上，持续修行道次第的功德；想解脱的人，应该要忆持暇满难得之上，而劝励修行。

每个人都想离苦得乐，总是要有方法跟内容。一般讲，依止师长闻法是外缘，将所听闻的法义，透过自己的智慧去闻思修证，都要靠内缘的暇身。基本上，每个众生都有如来藏——佛性，所以可以成就。很明显暇身很珍贵，想离苦得乐，就要成办离苦得乐的方法，透过佛法了知、思惟、修行之上，来依止三宝法义，将三宝的教诫教授用在生活中，去断恶修善、改变心性，身口意跟法相应，这是累积福报跟开发智慧的方便跟内容。如此而行，临命终时依着串习力会有些力量，不易颠倒，可以正念现起，就容易投生善趣，轮回的善趣，

像今生一样。再祈愿值遇具相上师摄受、教化，以前世的修行习气、延续后天的学习做为因缘，慢慢将内心心续的过失分分断除、功德分分生起，最后圆满，这是我们需要。所以不用寄望来世，从今生的当下做起，每天的生活依着暇身，以佛法的内容来断恶修善、修心，众生的痛苦在愚痴、心不调伏。将自己智慧的内容，以及以法调心的经验，供养给众生，告知众生，让他们心开意解、随分修行就是最好的利他，如此得暇身就有价值，希望我们依大师的教诫而行之。

上回（第六十四页）提过暇满人身有三个要点

正确理解暇满的意思，离开八无暇，得到十圆满，这样的人身确定，依师修法决定。

思惟暇满人身义大，义大是很有能力及利益，包括思惟刹那义大、日日义大、短暂义大、究竟义大，依靠暇身可以成办一切乐因，包括断恶修善等，产生堪能修法决定，就是具有能力的意思。

暇满人身难得，从数目难得、比喻难得、因难得、果（本质）难得，产生立即修法决定。所以三种思惟产生三种决定，以上是我们上回所谈的内容。

设置了格式: (中文) 简体中文(中国大陆), (其他) 英语(美国)

如《亲友书》云：「从旁生出得人身，较龟处海遇辄木，孔隙尤难。故大王应行正法令有果。若以众宝饰金器，而用除弃吐秽等，若生人中作恶业，此极愚蒙过于彼。」

《亲友书》说：从旁生（畜生道）转得人身，好比乌龟的头在大海中，碰到浮木的孔一样。这比喻是有内容的，广大无涯的大海当中，有一支有孔隙的浮木随波浪飘荡，大海中有一只盲龟，一百年才浮出一次，浮出时它的头刚好可以穿过浮木的孔。大海比喻生死轮回海，盲龟比喻我们；百年大海中安住，比喻三恶道；百年才浮出大海一次，比喻三善趣。以这样的百年一次浮出海面，盲龟可以碰到浮木孔，比喻得暇身值遇佛法。

以难得的身心用来行正法利益他人，让它有善果。「众宝饰金器」，比喻金子做的容器，金器外框装很多的珠宝，珍贵装严的金器，应该用来摆饰或供养，可是用来吐痰，这是很愚痴的。比喻具有十八要件的暇身，却用来造恶业，「若生人中作恶业，此极愚蒙过于彼」，上回比喻农夫把芒果树当材烧，芒果树养成要几年，芒果也是珍贵的，农夫不懂珍惜，把珍贵的芒果树砍掉，又导致土地被冲蚀、流失，最后变一无所有。

假如不能善用宝贵的暇身来成就佛道，凡而追逐今生没有利益的事物上，那就如农夫一样无知。今生的事情如水波纹不会结束的，一波起、一波来，除非去截止它。该做的要做，但要知所取舍，不能将有条件修行的身心，跟有因缘累积福报而不去做，到三恶道几乎不可能了。要珍惜庆幸好好把握，依个人的能力跟因缘去分配，不勉强但要有这样的想法。

《弟子书》中亦云：「得极难得人身已，应勤修证所思义。」

《弟子书》也说：已经依过去世的福报，导至今身的人身，这不是随便而有，或无因而得。既然依过去的因缘得到，以这样的人身好好的实证，所听闻、所思惟的法义，闻思修证一贯。尊贵 大悲尊者常说：愿修所闻义。祈愿好好的实修所闻知的法义，各位要好好想想，暇满人身难得而易失。

百年之后，大家都会去来世了，我们也不知还有多少时日可活。颠倒的以为自己还有很多机会，不想修法而推延，想以后再修，是骗局跟颠倒，~~这不可能~~，到时候后悔莫及。应从无常或从暇身难得易失来都可以思惟，边圆满世间法，边造善业是需要的。配合发愿，来世有善知识摄受，或可能童贞出家，自身有好善跟接受教法，否则很难成就的。

此又如大瑜伽师懂哦云：「应略休息。」答云：「实当如是，然此暇满，实为难得。」

大瑜伽师（巩巴瓦，尊者阿底峡的弟子）对懂哦瓦说：你修那么辛苦，应该要稍微休息一下。（精进度里面有提到暂止息力，有时该适度休息，不可像弓、弦一直绷很紧），懂哦瓦回答说：本来是应该休息一下，可是暇满实在太难得，因此不敢休息，怕难得易失。要心厌互调，当心很高昂我慢，要想想厌离心；当心很沉、快退心时，要想想自己的功德，随喜一下。缓急要适中，很急切而行，没有多久就放掉，或是慢慢无所谓也都不行。

证量有很多种，是由基础而生。很多道次第观修者，只想要有观修美丽高深的教法（本尊、灌顶、上师荟供、菩提心）**觀想**，不要修有痛苦的低法（暇满、三恶道苦、无常、业果）**觀想**。因为跟自己有关，这没有不对，但是没有基础。师长说：心中不如实相应，修密金刚也不叫深法；如实相应的话，无常法也是深法。尊者阿底峡很重视业果跟皈依，所以被称为业果喇嘛，他是显密双运的瑜伽师，为何会这样，因为这是基础。贾曹杰尊说：假如没有依师跟皈依的话，所学大概都会偏离。

又如博朵瓦云：「如昔全宇有一雕房，名玛卡喀，甚为壮丽，次为敌人所劫，经久失坏。有一老人因此房故，心极痛惜，后有一次闻说其房为主所得，自不能走，凭持一矛逶迤而至，如彼喜曰，今得玛卡喀，宁非梦欤。今得暇满，亦应获得如是欢喜，而修正法。」乃至未得如是心时，应勤修学。

博朵瓦语录说：以前在西藏全宇的地方，有一座很壮丽的雕堡，叫马卡喀，被敌人占据很久以后失坏了。有一个老人前后因由都知道，心中很痛惜。后来听到雕堡又被主人夺回，因为年迈不能走远路，还是拖着矛慢慢走到雕堡，很欢喜的说：现在这失而复得的玛卡喀，是作梦或是醒时呢？比喻如我们这般模样可以得暇身，刚从三恶道出来的人，善根不是很纯厚（要修不修、障深慧浅），这么难得之下，偶而可以得一次暇身，实在太欢喜，太不可思议了，所以要用来修正法。

常常思惟：暇身这么难得，我真的得到了吗？真的得到了而产生觉受，庆幸之上好好去运用，很欢喜得到暇身一直修。如此思惟暇满之法，要遮止对修法的退却跟推延。能思惟暇满的话，对修法会有好乐跟勇气，有自信而立即投入，有如瞎眼的乞丐，在垃圾堆找到明珠一样，偶而一次。

难得易失就要珍惜，不应将能修法的身心都放在世间法上，只维持家事跟欲望做一些维生的工作，畜生道也有。得暇身遇正法可以修行，不是每个人都可以的，不好好学是浪费具有福德善根因缘的暇身。暇身、正法都不久住，时节、边际五浊恶世众生的心行太恶劣，能值遇宗大师如此圆满无误的教法心要，要如贫者得宝，断推延与懈怠，精进令暇身有利益。

世亲菩萨说：直至为去无明暗蔽之际，为如理明分清净的法义，具信者应好好依暇身闻受诸佛圣教。以往把最好的脑力精神都浪费在世间法上，现在记性不好，病也来了，佛法很弱，世间法的习气一堆。一些眷属的因缘，其实都是一场骗局罢了。何时死都不知道，等到老时还想修吗？我们要有如萨迦派大德说的：明天要死，今天还要学，那种心情。

我以前以为要先找到适当的道场再出家，那时要跑寺院道场安住、体验当净人，因而造访过许多道场，也曾连夜逃跑。当时在各道场流浪了十年，没有钱时就去打工。因为认识不深，众生烦恼多，自己又恶分别心重，常常因为别人法义或常住不合法而离开。还去找寺院如何盖，以及铁皮屋如何装。后来才领悟不应心外求法，应该先培养道心。看别人都错，一定是自己有问题。后来也去藏传白教闭关，有四次要出家没有出成，都看好日期了，因为因缘不足而作罢。大概是跟尊者比较有因缘吧！后来是跟着尊者出家了。

其实重点不是准备道粮，而是要如何具有道心。要改变、净化内心，累积福报，祈求三宝，建立道念，为了累积道粮，还去人家受戒（三坛大戒，一个多月）处当行堂。如此边找边祈求，最后因缘就来了。在家众因缘不同，最重要是要以比率分配自己的时间来学佛。

世间法因缘固然要圆满，时间到时，要边学边修，边累积资粮，临命终时生前一切像梦境，只有靠回忆，以何为依凭当做来世道粮？佛经提到亲友、肉体、财富都会离开我们，只有心续上的善业习气有用。问题是生前有多少善业习气累积，临终会现起正念、会有把握吗？如果没有你要怎么办？不能只靠助念。年轻早学佛好，年纪越大，要想想这问题，赶快准备，爱自己的话，要想想轻重跟功过。

（第六十四页八行）

**如是若于暇身，能发一具相取心要一欲乐，须思四法。其中须修行者，谓一切有情，皆为爱乐而不爱苦，然引乐除苦亦唯依赖于正法故。**

往往我们以佛法为顺便，以今生所求为主要，现在应该互换，以修法为主要。不行的话，至少一半一半，或者四六分法。依此暇满人身，能发起很具相、很任运、很有力量去劝取心要的想法，一定要好好修四种法。

第一、须修行者——决定必须修行，不修不行。因为所有众生没有例外，都要乐不要苦，进而致力于离苦得乐的方便，这是权利。

尊贵 大悲尊者说：众生要乐不要痛苦，不是业力的关系，是法尔缘起。业力要配合造业者的动机，想要快乐不要痛苦是与生俱有，每个有情都具有这个天性。然而，要想离苦得乐也要赖于修修正法；心识上安立多少的善业习气，是**取決於**下世得到善趣的主因。不是靠超荐、救度，自己要有主因，要自造自得，依修法故，所以必须修行。修行不等于善行，修行要有法摄持才是修行，什么是法？下士、中士、上士道的法所摄持，才叫身口意的修行。善行可能是善心推动，可能是染污的，所以一定要以正法来做主修。

正统的佛教是好好的闻思修证三藏跟三学，因为困难所以少人做，真正要有成就，要开发善根因缘，才能有所成就。

**能修行者，谓外缘知识，内缘暇满，悉具足故。此复必须现世修者，现世不修，次多生中，暇满之身极难得故。**

第二、能修行者——要有自信，确定我堪能修行。心具有正见、身五官具足，也有智慧力判断，这些是堪能修行的条件，既然堪能就要有自信。外缘靠善知识的摄受，内缘靠有力堪能修法的暇身，主因当然是佛性；师长已经有慈悲摄受我们，我们的暇满人身也具足了，确定自己有能力修行，如此可以破除退心。

以卑下居、无明想跟病想，说我好差~~—~~，与我好差、我不做~~—~~，这是两回事~~—~~。卑下居、无明想的人是很差但我更要努力~~—~~；我好差，我不学算了，是自我放弃、退心。龙树菩萨说：最大的业障是退心。有人是乐过头不学，有的是苦过头，心甘情愿学习~~—~~。现在不能，到三恶道怎么可能修呢？我们现在还有心、有意、耳聪目明，还有善知识摄持着~~—~~。外在而言，正法也在，自己对佛法有信心、也想修~~—~~。自己说不行，那是借口，修不好没关系，不想修就麻烦。今生不修，来生要得到暇满人身不太可能，因为今生是来世



的因。确忌堕入“我很差，不学算了”的卑劣慢；卑下居、无明想的人是“我很差，我更要努力”。龙树菩萨说：“最大的障碍是退心”。起了退心就不用谈了，有人是苦到不行，苦过了再找上师<sup>→</sup>，有人是乐过了再找上师。自己如果现在不能，到三恶道怎么可能？我们现在是耳聪目明、有心有意，还有因缘摄持，外在正法也在，自己对佛法也有信心，说自己不行都是借口。修不好没有关系，不想修就麻烦了。

**须于现在而修行者，谓何日死无决定故。**

必须修行、能够修行、今生修行、必须现在修行，不能拖延。因为，什么时候死不知道，看起来计划很多，好像会活好久，其实计划会落空。在家众辛辛苦苦的省吃俭用，很努力去养家、工作。上半辈子这么做，下半辈子可以享受得到吗？有时到可以享受的时候，病障缠身太晚了。不要将所有的精神都放在世间法的养家糊口，这样很可惜<sup>→</sup>。因为未来是不定的，黄泉路上无老幼，何时到，没有人知道<sup>→</sup>。自认还有很多时间，那是骗局。要立即修法，不要拖延，可以去念佛、做义工、培福，<sup>→</sup>可以断恶修善、可以闻思道次第，都可以。要慢慢的修，这是为自己好。

**其中第三，能破推延于后生中修法懈怠。第四能破虽于现法定须修行，然于前前诸年月日，不起修行，而念后后修行，亦可不趣懈怠。**

第三、现世得暇身不修，只祈请上师加持，来世再修行，这是推延、懈怠、消极的说法。懈怠有三种——贪着世法的懈怠、推延懈怠、退心的懈怠。精进是恒长勇猛，好乐行善。

第四、「能破虽于现法定须修行」，**虽然有藉口破於现在就必須修行**虽然有借口，现在就必須修行，不但不可以推延以后<sup>在</sup>再修，（不是先买精舍再出家），要先依止师长为主要，并立即修法。不要推延有未来再做的想法，否则只会造一些世法的因缘，越老习气越重的。大乘佛法也说越年轻修行越理想，早修行有成就是合理的，不要再拖延<sup>→</sup>。有因缘的话就要决定，如果因缘未具，就要去累积因缘。给自己一年里或一个月里，几天的时间去禁语静修，如此慢慢修，养成习气以后就好修。

**总摄此二为应速修，作三亦可，是则念死亦与此系属，然恐文繁至下当说。**

「总摄此二为应速修，作三亦可」，第三点跟第四点（今生修跟立即修行），告诉<sup>你</sup>我们速速修行，不要再推延，由此两点好好的实修。由四法变三法，必须修行、堪能修行及速即修行决定。「是则念死亦与此系属」，速即修行跟念死无常是有所相关性。要心入法、法入道，心修法要舍现世等，要去思惟无常跟暇满。一般有两个思惟的方式，从暇身的义大跟难得之上，体会自身条件的可贵去努力修行，策励自己不要停顿。另一个方式，从自身的险境，情况不理想、不久住、易失，快堕三恶道，以这样思惟策励自己修行。一是自觉而珍惜，一是自觉缺失而害怕来推动，都是让我们想要修行的推动力。虽然天天修，怎么知道自己心有相应无常跟暇满呢？如果不浪费心力于现世利益的话，对修行积极与有殷切感，会追求来世以上的利益。如果满口的佛法，可是一样放不下世间利益的话，表示暇满与无常的法没有入心。

平常学习暇满都懂意义，可是并没有真心的体验，当~~你~~我们真心抽离境，到一处静处自内思惟暇满法义，会感到真的很迫切，不能浪费的感觉，就是具相了。内心有暇满想跟自己说说暇满是不一样的，这是我在闭关时的体会。那种心情很迫切、很积极，那是相应的征兆，虽是偶而，如果成片就成具相。有想法跟有知见是不太一样的，有觉受就会慌张，时间浪费掉会有遗憾的感觉；检察心有无相应，要看心有无觉受的。出离心是很好的功德，暇满是共道的推动力，出离心是三有苦及解脱乐，暇满是不属于任何法类，是共道，殷重想把握；出离心是厌离轮回。

（第六十五页一行）

**如是若由种种门中正思惟者，变心力大，故应思惟如前所说。若不能者则应摄为，如何是为暇满体性，现竟门中利大道理，因果门中难得道理，随所相宜从前说中，取而修习。**

以很多角度正式以观察慧思惟，可以大大改变心力——以法为主、以行善为主，重视修行、行善。如果思惟暇满的法，但是心没有改变，还是贪着今生的事物，表示没有真正修行入心。心上决定得暇身的意义在于修三士道，断恶行（下士道次修心）、恶心（中士道次修心）以及恶心习气（上士道次修心~~→~~）。从恶心习气到恶心到恶行，事实上是恶心推动恶行，还有安立恶心习气，恶心（烦恼心）是重点。

习气不会产生恶心，是恶心产生习气的，恶心也产生恶行，所以中士道很重要在此。烦恼跟烦恼习气，认识烦恼比较重要，烦恼不认识的话，习气不会认识的；烦恼不认识的话，你就不知烦恼如何推动造恶业的，四圣谛很重要的理由在此。自己心力的改变，对长远利益的观照会比较重视，会想：我既然有能力修行，我要成办长远利益，不能浪费时间。

「若不能者则应摄为，如何是为暇满体性」，如果不能变心的话，应该摄为暇满的本质，我们说的十八要件，「现竟门中利大道理」，现（今生跟来世）竟（解脱跟成佛），现前短暂跟究竟利益的义大，要好好的想一想，「因果门中难得道理」，「因」指暇满三因，「果」指十八要件很难得，「随所相宜从前说中」，随自力与心力去思惟，「取而修习」，从前所说，取而修习，把经中含摄几个要点去思惟，这很重要，必须要如是观修。

尊贵 大悲尊者有开示教化提到：思惟暇满时，要作难得想，最初要做比喻难得思惟，再思惟果的体性难得，最后思惟因难得。朝四个方向去思惟——比喻、数目、果、因。这是大悲尊者的教授。想暇满人身的因时，不要以外在世界人类为多，就认为很容易得到。

有一位西藏上师在讲法，有一位汉人来参加，当上师讲到人身难得稀贵时，这位汉人跟他说：上师你没去过汉地，人多到如蚂蚁一般。不是这样讲的，第一、人身不等于暇身，第二、不能看待外在世界人很多就认为不难得，这是不对的。因是返观自照的，自己有否具足暇满人身的因，要去判断这一点。到目前为止，造了多少再得暇身的因，所以难得。没有造因，下世不可能了。因是什么，我们会谈到的~~→~~。从比喻、数目、果、因去思惟，才能启动我们的心。太难得了~~→~~，所以不敢浪费，要如是思惟。

其中因门难获得者，谓仅总得生于善趣，亦须戒等修一净善，特若获得暇满具足，则须净戒为根本，施等助伴，无垢净愿为结合等，众多善根，现见修积如是因者，极为希少，比此而思善趣身果，若总若别，皆属难得。

这是暇满三因，从暇满人身获得的因来讲，单单从总的投生善趣——人道跟天道，要靠持戒（修净戒）。《入中论》的月称菩萨说：感得人身依戒法。所以持戒是得人身的主因，布施也可能在龙中受用，没有持戒有布施，所以布施的果报堕畜生道的龙中受用福报。布施属于不定业，所以好的果报不一定在人道感报，要在人道感得果报一定要持戒配合。

持戒的意义是指不损恼有情，断除伤害众生的心跟行为叫持戒，不是戒相，也就是断恶修善，行十善业道叫持戒。持戒不是指规矩的意思，那是威仪；持戒是戒心，就是指好好行善不要害他人。佛世时持戒，不如现今持戒好，因为佛世时持戒容易，五浊恶世不好持戒，所以持戒功德大，这是佛讲过的。

得善趣要能持戒，特别获得十八要件的暇身的话，一定要净戒为根本。以佛教而言，戒有别解脱戒、菩萨戒、密宗戒。别解脱戒有八种——在家戒（八关斋戒、优婆塞、优婆仪）、出家戒（沙弥、沙弥尼、式叉摩那、比丘、比丘尼），以个人受持为根本。

「施等为助伴」，六度行为助伴，要随顺修六度，比如作布施、忍辱、精进善法、智慧等，「无垢净愿为结合等」，指临命终时，以及每一个行善之前或之后，每个善行之前、后发愿叫净愿。无垢是以来世以上利益发愿当要求，供养三宝求今生利益，不能称为无垢净愿。

如何发起净愿——每个行善之前及临命终时，所以净戒为基、施等助伴、无垢净愿三者结合。果随因行，不具此三因，如何得暇身的果报？要返观自照，自身有否具足得暇满人身的因。临命终时，心不颠倒，如何死法，我们都不知道，如果出车祸、横死，能保证都不颠倒吗？

由果门中难获得者，观非同类诸恶趣众，仅得善趣，亦属边际，观待同类诸善趣众，殊胜暇身极属希少，如格喜铎巴云：「殷重修此，余一切法由此引生。」故应励力。

得到十八要件的暇身，每个果都有一个因，果有十八种，因也十八种，「观非同类诸恶趣众，仅得善趣，亦属边际」，观非人道的众生，指恶道得善趣已经很少，几乎不可能。观同类诸善趣众，殊胜暇身极属希少，观待人道善趣得暇身的更少，各位都是狮子儿，人中宝一般。各位要记住，我还有一点善根，智慧可以慢慢训练，但是善根不能荒废，没去善用。

格喜铎巴说：殷重修习暇满法，其他法可以引生。暇满法是督促、劝励我们的心转向法的方便，暇满法跟无常法都是这样的特质。想想世间人很少得到，而我已经得到的暇身。所以暇身得到困难的时候，我不再向外看，只看自身情况，好好去修行。真实证悟暇满无常法，会想修行的，不会是文字了解而已，它有推动力的。由于过去世的福报成果，



所以今生得到暇身，相应遇正法及具相师长的摄受。内外因缘都具足的时候，要以有修行的机会，来激励自己，与法相应，减少烦恼。

佛法的深广教授，一定要久修，心力要很强才可能成就的，唯一就是靠今生所得的暇身，善用修习而得。往昔无数大德的成就，都是依这暇身的恩泽而修习，大德所得的身和我们是两样的，只是大德们精进修行。如果思惟暇满，我们会害怕苦及苦因，对三宝的皈依会比较真实，也会比较相应法义。思惟暇满义大，会觉受到不再以世间法为主要，能力很强的时候，浪费在世间法不可以的。由于思惟难得，就不敢拖延了，因为难得易失，所以会有紧迫感跟正确性<sup>一</sup>。思惟暇满不敢浪费，一心不会在再以世间法为重，一心不敢浪费的心情，这是义大难得推动力的觉受。自己要去体验，是不是有这样的觉受<sup>一</sup>。最后的偈颂：“红尘梦醒自知归，善用暇身力修法”。不以世间法为重，不再拖延、浪费，这才是修行相应的觉受，一心投入修法，以上是暇满法类的简说。

从暇身想修行比较正确，从内缘聚足<sup>智</sup>之上，修三士道教授<sup>一</sup>。

## 菩提道次第广论卷二终

## 菩提道次第广论卷三

（第六十六页二行）

第二如何取心要之理分二，<sup>一</sup>于道总建立发决定解，<sup>二</sup>正于彼道取心要之理。 初中分二，<sup>一</sup>三士道总摄一切至言之理，<sup>二</sup>显示由三士门如次引导之因相。 今初

整个架构先依师，先依师，师长告诉你暇身难得义大，要去取心要，不要浪费时间，好好修行。如何去取心要与修行，如何取得精华，分两点：

第一、对于道的总体建立要有定解，

第二、以三士道而言去取心要。

第一点分三：怎么对道有定解，三士道教授含摄整个至言（佛说），一切佛说教授都集摄在菩提道次第教授里面，如此对三士道会更有信心，学任何佛法都不会离开三士道所摄，也不会有相违的。

第二、显示由三士道的门径，依次第引导的因相（理由）是什么，为什么要依下士、中士、上士而引导的理由何在。

所有的经论法义都是道次第的内容，这是可以决定的，可广可略。好比一匹布，卷起可以缩成一团，展开可以很广的延伸。比喻佛法都是道次第，因为这是成佛之道，只是支分跟根本，广说、略说而已。有人看经就懂道次第，有人看论如《现观庄严论》就懂，有人要看《广论》才懂，有人还需要师长解释，有人在师长解释之外还需要同学销文，不同根器会有不同的教化方式。基本上都是道次第内容，包括禅、净、律、密，不同教法都可以含摄在里面。禅宗属于空观的慧学，净土讲往生西方极乐世界，是特别增上生，持戒属于三种戒法，哪个佛法不属于里面的一环？

总言之，佛法很深广，简摄由舍现世心摄持而修皈依跟业果，会让我们不堕三恶道，是下士道所摄。由出离心所摄修三学而不堕轮回，是中士道所摄。由菩提心所摄修六度、

五道、四加行、四正行、圆满利他是上士道。整个佛法都含盖了。所以我们得暇身取心要，让它有意义，就要致力于修道次第，主要是串修相应。总之，一切三藏的佛说要义，集摄在三士道里面，三士道摄在三主要道（出离心、菩提心、空正见）里面，下士、中士属于出离心，上士道摄在菩提心，得三乘菩提果的因是空正见，整个佛说是三士道，三士道集摄在三主要道。

第二、三士道引导的理由，道次第的教法里面，道次第的引导有三个途径（方式）：

一、个别有情的心量引导方式，你的心量只想来世不堕三恶道，就给你下士道的法类。想解脱出离轮回的话，告诉你中士道。想利他成佛的话，告诉你上士道。基于有情个别心量，给予不同方式引导，这不是主要，只是观机逗教。

二、一个有情的前后引导，比如我想学佛，透过上师告诉我三士道教法，我现在可能根器很差，怕堕三恶道，所以师长告诉我，要修皈依、业果，我也就放心来世不会堕三恶道。可是师长又说这样还不够，轮回很苦，善趣还是有漏、苦谛的，苦多乐少，烦恼不能断的话，总是还是轮回生死造业受苦，因此要修中士道。当我心量慢慢大时，跟我宣说出离三恶道的方便，当我修好之后，跟我说不能这样满足，要进一步修中士道，理由可以出轮回。当我修完三学，我认为可以解脱，上师又说：这样不对，轮回众生还在受苦，而且也不圆满，没有断二障，没有成佛，所以要入上士道修行。依着我们同相续有情，前后不同的引导，这是一种方式，这也不是主要的。

三、定性大乘种性的全道引导方式，一开始就很想成佛利他，一开始他没有菩提心、没有利他行、成佛的观念都没有，因为没有修，可是他的种性就很喜欢成佛很喜欢利他。一开始，师长告诉他，依师之理、暇满难得、无常、三恶道苦、皈依、业果、四力忏悔、为成佛而修解脱、三学，为成佛修大悲心，意乐不会一样的。所以他的目的要成佛，会好好为成佛修依师，修下士道之后，思惟四圣谛，发利他出离心。之后，跳到知母修因果七教诫发菩提心，修上士道，再修止观。如《广论》般引导，很明显，《广论》的引导方式，就是定性大乘种性的全道引导方式。

第三个方式是为成佛而学佛，这是主要的，福报与效果都会不一样的。要如是安立，为成佛而依师、为成佛要好好取心要，策励暇满、想无常。因为要有基础，所以要皈依三宝、奉行业果；之后，要好好想四圣谛发出离心，再跳到大乘道修行。因为有出离心就可以发大悲心的，好好修大悲心的发起之理，入上士道，依着六度行一直往上，这是快速的利根行者的道次第。

第一条是远路。第二个也较慢。一直死修某一法类，也不行。要理解全道，再慢慢修行，这是佛道内容。至于念佛、持咒、本尊法，都摄在里面了，只是法类不同而已。佛经的法门与教说，都在三士道里面，如《华严经》讲菩萨行就是属于上士道，《涅槃经》讲无常法就是属于下士道或中士道的无常，很清楚每个佛说内容都是在这里集摄。广说看佛经，略说看道次第教授，不能以为佛说跟这些没关系的。

（第六十六页四行）

**佛初发心，中集资粮，最后现证圆满正觉，一切皆是为利有情，故所说法一切亦唯为利有情。**

三士道总摄一切佛说，世尊最初发菩提心在菩萨位的时候，之后，以三大阿僧祇劫时间集资粮（有学四道时）；最后，现证圆满正觉。于一切法遍知（佛智），都是为了利益众生，没有无始以来的证悟，也就是没有天生释迦。一定要靠正确的修行证果，所以最初的发菩提心也是为利有情，最后成佛也是为利有情，成佛之后，以往昔的大悲愿力，就不会安住涅槃界，会为利益有情而说法三转法轮（初转四圣谛、二转无相、三转广分别），命题跟时间不同，所说的一切法都是为利益有情。

一般而言，世尊度众生的方式，如放光加持、神通变化摄受，主要还是转法轮。愚痴不破，智慧不开，就无法证果，破除愚痴就是要告知正法（修行的内容），所以转法轮是主要利他方式。各位可以发愿——我发愿生生世世当所有众生的上师，为他们说法，要有这样的志气。因为成佛才可以转法轮，有两个方式，

第一、遍知一切的佛智是增上缘，如果没有佛智，不会知道众生的根器是什么，就不好转法轮。

第二、大悲心要圆满，不舍有情一定会转法轮。

当然成佛最好，可以圆满转法轮，总是可以这样发愿我们不能说转法轮，只能说随顺的做法布施、法供养。

**如是所成有情利义，略有二种，为现前增上生，及毕竟决定胜。**

佛要成办利益众生的利益，有两种果报，

一、「为现前增上生」，包括今生的眷属、受用、身躯、色身庄严，这些是现前利益，这是以主要而言之。

来世是得到人天果报。这两者是现前增上生，今生跟来世的善果，包括引业（善趣）跟满业（受用）。

二、「毕竟决定胜」指解脱跟成佛，断除烦恼障跟所知障的菩提。断除烦恼障的菩提指解脱（小乘解脱：二乘解脱、大乘解脱：佛果位），这是出世间的果报。所以，增上生是世间福报为主，决定胜是出世间福报；前者不究竟，后者为主要。如果为了要得到前者，不学佛当外道也可以的。但是要得到第二者的决定胜，不学佛是不可能的，因为必须证无我见，才可以解脱成佛，只有佛教才无我见，这是佛教不共的地方。

**其中依于成办现前增上生事，尽其所说，一切皆悉摄入下士，或共下士所有法类。殊胜下士者，是于现世不以为重，希求后世善趣圆满，以集能往善趣因故。**

「事」指因（方便或法），要成办现前增上生利益的因，所有的教说都摄在下士道次，共不共的问题，有因缘再谈，这也是众说纷云的部分，「殊胜下士者」，下士分一般的下士（造善事是为今生利益为要求，感得今生利益的果报），殊胜下士（为来世利益而造善业感来世的果报），不以现世为重，希求后世圆满，包括引业、满业。总之，心要先转向法，想舍现世，希求来世益利的心，积集来世善趣的因，为殊胜下士。这部分下士夫、中士夫、上士夫都修。

**《道炬论》云：「若以诸方便，唯于生死乐，希求自利义，知彼为下士。」**

带格式的:居中

以尊者阿底峡著作来证成，《道炬论》说：如果以种种修行的方法，不管是持咒、念佛、做义工、闻思修证，乃至修本尊法，修什么法不重要，主要是意乐是什么。如果是为了轮回所摄的快乐（善趣），同时为自己的利益，那就是下士夫。下士夫的心量——只为下世不堕三恶道，感得轮回善趣的果报，而去做一些善行及修行，都是下士夫的作为。问题在于意乐（下士意乐），动机只为自己感得轮回善趣，而去造作任何的善行，包括灌顶，修法都是。

灌顶时常会调整行者的动机，不要为今生长寿、无病、下世圆满、一己解脱，要为了成佛而灌顶。连这么高的法（密法），如果你意乐不对，还是非密法的相应。所以法的意乐胜过一切，这不是容易的，修习下士道法必须舍下现世，心不舍现世，不会转向法义。严格讲，下士道是道的支分，因为没有出离心摄持。入道一定要有两种条件之一——具相出离心跟具相菩提心摄持。

具相出离心摄持，所修的善行即入二乘道，具相菩提心摄持，所修的道即入大乘道。入道之前必先入法，心入法的条件在于舍现世。舍现世要透过无常跟暇满的思惟才可能生起，舍现世不是叫你去当乞丐，或是什么都不要管，而是意乐上，不以今生的衣食住行为满足及目的，如果以今生的利益为目的，说法、修行、盖庙都没有入法。所以上座说法也可能是世间法的，如果以来世利益为主，就是舍现世，这不容易但是很重要，大家可能连皈依都还未具足。

凡是为了自己下世感得轮回的善趣，得到轮回引业、满业的安乐，而以修行做方便的话，这样的行者叫下士夫。所修的教法，主要是生起皈依心，而去奉行业果，这样称为下士道次。下士道不是具相的道，而是道的支分（前行），因为道一定要有出离心以上。

暇满难得义大，要先思惟本身已经得到具有堪能修行的身心，具有十八要件的暇身，认识它是宝贝、宝贵，而产生希求好好运用。进一步思惟暇满义大，不要耗费在世间法上。既然堪能修行，很有利益的话，为什么拿黄金换糖果呢？拿众宝装饰的金器来吐痰，这不应该的。

思惟暇满难得，从比喻、数目、本质跟困难得之上，不要再推延了，把握当下去修行。不看别人有没有这样的因，要看自身有没有这样的因——从暇满的法类去推动自己很殷切、害怕自己浪费时间，不以世间法为主，不再推延，以今生迫切的修行，这是暇满的意义。如何修？取心要，取何心要？就是三士道教授，整个佛说都含摄在三士道，只有广略差别罢了。

不要只是文字的了解，要有觉受。不要只是觉得对，还是依自己往昔的习气与做法去工作、学佛。会很愉快、熟悉，但没有感觉，不殷切。只是文字了解，没有利益。这个社会不会因为我们不工作就倒闭，世间法有动力，佛法也该如此。要断恶修善、改变烦恼、投入修行，落实在身口意上改变。

问：如何依苦而出离？

答：那是厌离心推动的说法，认为娑婆是苦，解脱是乐。圆满的话，以出离心的意乐，推动你想修行是好的，但是出离心是法类之一，要生起的话，也是要修行的。或许有的是前世善根，很容易起出离心。如果是因为世间法苦太久了，这是出离或是逃避？只是疲劳想要暂时休息，那不是厌离；觉得好苦，想找一个依归；还是确实体会到轮回的苦

性，想解脱？要了解是法义推动，或是碰到境苦不堪言而想出离心呢？这源头有关系的，如果逆境很多，而暂时想想出离，那不一定有出离心的。如果是长久串修法义，了知轮回所摄无常是苦，或者有人是前世善根而生起，就是出离心。如果让你好家好眷，你还会不会想出离，这是问题。要明白是什么推动你，想到身心的轮回法是有漏性，是看破苦为苦、乐也苦。出离三界要靠修行的，如何修要靠暇身，所以人身是苦谛，可是它是借假修真的，有它阶段性的价值。顺逆境、苦乐都是苦谛，凡是无明为因的都是苦谛，果报都是不好的，会变化的。苦性的认定，后面的因，要很清楚才可以。

各人善根不同，有人很小的缘就出离了，有人苦到不行，还是不会想出离的。思惟暇满人身是让我们好好运用暇身修行，从暇身想修行是比较正确的，从内缘具足之上，想要珍惜运用它，怎么修？以三士道教授。

由空性切入，是利根者的做法；很快速的从轮回现状上启发出离心，是利根者的修法。一般没有学佛的人，不太可能的，最好是要有暇身的想法。暇身的意思，不是人身很不好，所以要断，而是靠身体来修行的，虽然暇身是苦谛，可是不修不行，要运用它来修行。

问：修习出离心和修习暇满有其差别吗？

答：出离心跟忆持暇满是不一样的，出离心是很好的功德，心中不敢浪费，浪费会遗憾、懊恼，会想积极殷切投入，这是忆持暇满人身的相应点，出离心是厌背三有苦，希求解脱乐，才有可能生出离心，暇满是共道的推动力而已，不是属于某个法类，一定要生起功德，想要把握不是出离心，出离心是要厌离的。

问：说法就是转法轮吗？

答：十二相成道只有佛有，转法轮是佛陀的法行，因为佛智是转法轮的主因，菩萨没有佛陀的法行，没有佛智，不能遍知一切，只能说是随顺，不能叫转法轮。我们说劝请转法轮，是请遍十方佛转法轮。而且转法轮的意思分两种，一者是转动外在的世间教法的法轮，如讲法，二者是转动内在的法轮，如修行。

问：什么是思惟暇满难得四门？

答：比喻洒在墙上的豆能黏几个；虫从地上爬出，礼拜三宝；一个针尖能站几个人；要记得大悲尊者讲的，比喻难得思惟，数目，果难得。十八要件，第四是因，反观自照，不管别人。

菩提道次第《广论》

2006年六月二十二日

宗喀巴大师造

妙音讲堂开讲

法音法师讲述

第三十五讲

噶当派祖师，种敦巴尊者说过一偈颂：奇妙教法彼三藏，教授现为三士道，噶当法流如金鬘，任谁趣入皆欢喜。世尊的教法非常的奇特殊妙，在三藏，就是经、律、论。经、律、论的教法含摄在下士、中士、上士道次里。噶当派的法流有三种——经典派、教授派和口诀派。噶当派的法流如黄金的花鬘，传持正确无误的佛陀教说。这样的教法，不论是谁去接触，闻思修证，都能内心欢喜。告诉我们如此的教法，是来自于佛陀的教说而有的，所以能接触这样的教法是非常殊胜的。

菩提道次第教授如文中所说，是成佛的道次。体性、数量、次第都没有错误而足够，如果可以好好的把教法，在心中好好的认识跟修学，可以掌握到基本的佛说。依着这样的佛说去修行的话，比较不会错误而会比较圆满。禅、净、律、密，在中国有八宗或十宗，禅宗、律宗、密宗，这些宗下的行门，不管是念佛、持戒、参禅或修密法，可以因各人根器，而由不同法门去接触。可是如果没有道次第的结合，修行会比较没有能力相应。相反的，如果好好了解道次第的教法跟实修之上，去念佛、参禅、修密法、持戒，功德会不一样的。

道次第的教法是佛陀教法的精要，跟不同法门都没有相违，反而是不同法门功德增上的主要因素。如《阿弥陀经》说：上品下生要发菩提心，如果没有透过菩提道次第发菩提心的教法（上士道教法），如何变成上品下生呢？帮助自己生起更好的质量，就是要有道次第的内容。以此类推，其他的法门都是如此，我们所学的教法是没有错误的。宗大师说：教法殊胜是不可靠的，必须学习教法的人要有相对条件：

第一、动机要清净，学习才有效果。不要混杂着染污心，以及强烈的世间八风，凡夫没有染污不太可能，可是我们要知道，要跟所学的教法相应的话，如皈依心、出离心、舍现世心、利他心的动机都要提起来，慢慢相应，尽可能指向动机纯正而学法是需要的。

第二、要实修。因为只有教法纯正、圆满殊胜是不够的，必须要实修的人去实修教法才有利益的，实践去调心才是让教法产生功能的主要因素。

我们所学的道次第的内容是正确而圆满的，对全道有整体理解认识，从当下依自己能力所及的地方做起，比如多想无常、断十恶业、皈依三宝、忏悔，这些是目前可以做的要慢慢做起；同时理解整个全道。这样双头并进，临命终时，会比较好的。以道次第的内容去念佛、持戒、作义工、拜忏，都不会有相违的。希望我们动机纯正，同时尽可能结合修行，所学道次第的主要意趣在此，我们在此增上。我们看文：（第六十六页）

上回谈到三士道教授的建立，重要的是在于整个外缘靠善知识的摄受，内缘要依据自己已经得到的暇满人身自觉而运用。依止之后，师长会告诉你所得的暇身很义大、难得而易失，所以在还没丧失之前，必须要好好自觉、取心要。以暇身取心要就是修行——修三士道。所劝取的心要就是要实修三士道，因此讲说三士道的教授。以舍下现世的心摄持去修皈依、业果、断恶修善就是下士道。

下士道的所畏品是三恶道苦，所断品是十恶业道，所修品是皈依摄持的行十善业道，所得品是下一世的人天善趣果报。以舍下现世的心摄持而修行；意乐上，修行也好、做善事也好，绝不是以今生的名闻利养为主要目的。否则即使说法、修行、盖庙都不是法义，跟法都没有结合，所以忆念着暇满无常，以来世义利为主要摄持之上去修行，当然是为自己下世得到轮回善趣而修行，方便是修皈依跟业果的奉行，这是上回所谈到的。

**决定胜中，略有二种，谓证解脱仅出生死及一切种智位，**

学佛利益只有两种——增上生果报跟决定胜果报，增上生是今生的现世圆满跟来世人天的异熟果。决定胜指圆满的意思，主要有两种——小乘的下劣涅槃或下劣解脱叫二乘菩提（依修二乘解脱道，感得二乘菩提果）。另一种决定胜指一切种智，即大乘的究竟解脱（无住涅槃——佛果）。

增上生的果报，外道也有，比如外道不信佛教，也做善事，一样可以感得人天果报。那外道行十善业道，与内道有何差别？有人不信佛，也感得人天果报，有何差别？善心与善行是成佛远因，故没有差别？内道佛弟子没有般若，只为自己不堕三恶道而做善事，他们造的善业和外道有何不同？一般人做善事，都会感得人天果报，因为是共乘。师长说过：第一、内道做善事有皈依摄持，功德比较大。第二、内道以皈依心做善事，是成佛的方便，比较趋近于佛果（较快成佛）。外道没有皈依心做善事，会比较慢。大乘解脱是究竟解脱，因为它是真正无学。二乘解脱是暂时观待而言，它不是真正无学，所以二乘解脱不是究竟解脱。这是佛教不共的，因为佛教不共在于「无我见」，有「无我见」才可能解脱，外道可以感得人天果报的增上生，但是不能出三界，因为可以出三界只有佛教的教法，这是不共的地方。决定胜，尤其成佛是学佛的主要目标。

**其中若依诸声闻乘及独觉乘，尽其所说一切皆悉摄入中士，或共中士所有法类。中士夫者，谓发厌患一切诸有，为求自利，欲得度出三有解脱，以趣解脱方便之道三种学故。**

这里开始讲中士道，决定胜分两种——二乘解脱跟大乘解脱。依声闻缘觉乘的说法，佛陀对三乘有情说三藏——大乘三藏为菩萨说，二乘三藏为二乘者说；对二乘者所说的法，都集摄在中士道或共中士道法类。中士道法类只有两种——第一、发起厌背三有苦，欲求解脱乐的出离心；第二、正修解脱道。发起出离心的方便主修四谛十二因缘来策发，实修解脱道是出离心摄持的戒定慧三学的证悟，这是中士道主要的内容。下士道主要内容是思惟生死无常、三涂苦、真实皈依、奉行业果、忏悔。

中士道是心，中士夫是有情；具有中士道的人叫中士夫，具有下士道的人叫下士夫，我们什么都没有所以是凡夫。中士夫的有情从心量上安立，意乐只是为自己出轮回、证解脱而修行者，「谓发厌患一切诸有」，发起厌患三界一切诸有（欲有、色有、无色有），厌背轮回的一切苦跟安乐，从四圣谛十二因缘策发，目的是为求自利，让自己不堕轮回苦，「欲得度出三有解脱」，可以出轮回得小乘解脱。以这样的意乐摄持之上，依道证果，「以趣解脱方便之道三种学故」，所以修学戒定慧三学，由出离心摄持，实证三学。广说是五道，或是三十七道品，这是共乘的部分。

**道炬论云：「背弃诸有乐，遮恶业为性，若惟求自静，说名中士夫。」**

宗大师先谈到什么是中士夫跟中士道，再以尊者所造《道炬论》说：背弃诸有（三有）乐。厌离心和出离心不同，师长说，由厌离心生出离心，因为出离心是求解脱之心的意思。透过苦集二谛过患的思惟，产生对轮回安乐的厌背，如果见到可怜者觉得可怜，见到富有者就羡慕，是懂轮回苦的征兆。

佛教最基本的问题是轮回苦，《阿含经》里谈到无常苦空无我，三法印或四法印，这不会改变的。印是决定的意思。我们大都是厌患苦苦，这是跟畜生所共；而外道会厌患坏苦，不喜欢世间的五欲尘，想得禅定。佛教真正中士夫是厌患三苦（苦苦、坏苦、行苦），三有乐包括坏苦，再好的轮回快乐，都是痛苦的本质，理由是惑业所自在故，往前思惟，它的根本是无明，既然是无明为因，哪有何根本安乐可言，也就没有灭谛。

凡夫厌背三有苦，好像一根毛放在手中一般，没有感觉；圣者厌背三有苦，好像一根毛刺入眼睛，感觉很深。因为他们从四圣谛思惟到定解三有都是苦性，轮回没有所谓真正的快乐的。这种说法世间人无法接受，可是在佛教徒这一点没有觉悟的话，要生大悲心是不可能的。拔苦的质量不够的话，会成为相似法，从中士道而言，对轮回的问题一定要有很深刻的思惟，因为真正的佛道从中士道开始算的，下士道是道的支分，不是真正的道。「遮恶业为性」，这里指十二因缘的恶业，从无明推动，是烦恼障，不只有十恶业道。「若惟求自静」，单单只为自己求得寂静之乐，涅槃、解脱等，依着出离心而持戒，断十恶业，修定发起智慧，得解脱果。这样的行者称为中士夫。

中士夫一定要深刻认识烦恼，恶行是下士道要断的，恶心是中士道要断的，恶行来自恶心推动，没有恶心就没有恶心习气，也不会有恶行，所以中士道很重要，没有厌离心不能称为菩萨道，会成相似菩萨因。中士道没有做很好，自己贪着轮回，如何度化他人？因为菩萨的大悲心跟菩提心都有出离心摄持的，他对迷惑的世间跟觉悟的世间都很清楚了。可是有情很苦，因此他要施設方便来度化、帮助、提升、引导有情。不是他沾染、喜欢轮回，他对轮回的厌背超过二乘几千万倍。

不要说在尘不染尘，没有出离心，片片都沾身的。不讲出离心的菩萨道是相似的；菩萨道是以利他心为主，出离心为基础。

中士夫所畏品是轮回苦，所断品是苦集二谛，所修品是灭道二谛，所证品是二乘涅槃、二乘解脱，这是中士道的主要内容。

如觉窝所造《摄行炬论》云：「尊长佛说依密咒度彼岸，能办菩提故，此当书彼义。」谓修种智方便有二，谓密咒大乘及波罗密多大乘。此二摄入上士法类。

又如觉窝所造《摄行炬论》说：尊长（上师金刚持佛）本尊依着显密的大乘，能成办一切无上大菩提（佛菩提），菩提果是指一切究竟功德，菩是净除一切过失，提是圆满一切功德（证悟）。能成办一切无上大菩提果，所以应当书写彼义（大乘的意义）。修种智（佛智）方便有二，修习证得佛智的方法有两种——密咒大乘（密乘）跟波罗密多大乘（显乘）；显乘又分为声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。「乘」的意思指道（乘载），大乘是大道，小乘是小道。显密二乘都是大乘，根本入门在菩提心，「此二摄入上士法类」，「此二」是显密教法，摄入上士法类。

上士夫者，谓由大悲自在而转，为尽有情一切苦故，希得成佛学习六度及二次第等故。

三种士夫是从心量安立的，心量小只为自己不堕三恶道是下士夫。只为自己不堕轮回苦叫中士夫。心量最大，为利益所有有情而学佛的人就是上士夫。士夫是有情、补特伽



罗，上、中、下士夫是以心量判断，心量、信解、种性不同，所以修行不同，所以果报不同。

上士夫是由大悲心所自在。我们是为烦恼和业所自在，二乘是为我执所自在，「由大悲自在而转」，菩萨是为大悲心所自在，菩萨不能不利众生，缘众生苦就一定要去拔苦荷担，想净除所有众生苦，所以菩萨是为大悲心所系缚。大悲心很重要，在《入中论》也说：有大悲心的话，佛陀会说法，说法时，众生会得度。所以众生得度是因为大悲心的关系，佛陀如果没有大悲心，就不会说法了，师长也是如此。

菩萨爱众生，悲心彻骨髓，以不忍众生苦，不忍圣教衰的心情去学道，菩萨证果是为此，也是上士夫最主要的。所谓下士夫要有舍现世的心，中士夫要有造作出离心，上士夫要有具相大悲心。为了利益有情所以要成佛，「希得成佛学习六度及二次第等故」，证悟成佛是手段，利他是目的，为了成佛所以学成佛之道次（六度），二次第是无上瑜伽部的生起次第跟圆满次第等等。具有上士道的上士夫心中具有成就下士跟中士道的功德，一般是必须成就之前的功德的。

《道炬论》云：「由达自身苦，若欲正尽除，他一切苦者，是为胜士夫。」此士所修菩提方便，谓波罗密多及咒，下当广说。

《道炬论》说：「由达自身苦」（出离心），透过四圣谛知道自己轮回的痛苦，启发出离心，推而广之，「若欲正尽除，他一切苦者」，以自身的经验挪移到众生身上，以厌背自苦的心情，思惟众生跟我一样很痛苦，所以想拔众生苦。想解脱自己痛苦叫出离心，想解脱众生痛苦叫大悲心，为了解脱众生痛苦，所以要成佛，因为没有成佛没有能力，「是为胜士夫」，这样就是上士夫。

由三士夫而修三士道法，「法」藏文叫「却」——执取令其不堕落。比如具足皈依之上奉行业果，可以执取下士道法让自身不堕三涂。执取增上三学，可以让不堕轮回，更进一步再修大乘的方便、智慧分之上，让自身可以不堕轮涅二边的执着，得到无住涅槃。所以下士道法让自身不堕三涂，中士道法让自身不堕轮回，上士道法让自身不堕轮涅二边；这就是「法」的意思，内容为佛陀的三藏所教授。

「此士所修菩提方便」，上士夫所成就菩提果的方便，「谓波罗密多及咒」，是修大乘显乘跟密乘的方法。显乘主要是发心、受戒、学行；发菩提心、受菩萨戒、学菩萨行。这里说明什么是三士夫以及三士夫所修的内容。生起大悲心、生起菩提心、受菩萨戒、修菩萨行、入密乘。密乘有很多法类，主要是三身果为道用。

宗大师的构思是总道之修，内容谈到：第一、若不如理依师，道的根本已坏。第二、若没有畏苦生信，皈依不成坚固。第三、若没有定解深信业果，戒很难守护。第四、若没有真正厌背轮回，解脱是文字游戏。第五、若没有菩提心，不成大乘。第六、若不受菩萨戒，不生行菩提心。第七、若没有修止观道，不知颠倒处，不生无我见，不能断障。第八、若没有显乘的共道，难修密法。所以应该勤修总的大乘道。以上八点含摄整个道次第内容。初证空性不需要止观，可是要断障，没有止观是不行的。次第先是串习法义叫修习，得证悟时叫修，得止观的证悟就是得修慧。

（第六十七页四行）

三士之名，《摄决择》曰：「复有三士，谓有成就正受非律仪非非律仪所摄净戒律仪，亦有成就正受声闻相应净戒律仪，亦有成就正受菩萨净戒律仪。其中初者为下，第二为中，第三为胜。」

三士道的名字很多，前面所谈的是依《道炬论》的观点而安立，现在以无着菩萨的观点，《瑜伽师地论》的《摄决择分》（五部地论之一）说：三士的安立从戒上讲的，「谓有成就正受非律仪非非律仪所摄净戒律仪」，非非律仪指十善业道，只要跟三宝承诺就可以。所谓律仪（如五戒）要透过正式仪轨，在师长前三羯摩，得到承诺守护的心叫律仪。戒不用如此，律仪是戒，戒不一定是律仪，戒比较广，誓言、学处、皈依、律仪，各有差别的。

透过正式仪轨，在一师或三师或十师面前正受，经过三羯摩而承诺要守护的心叫律仪。所以十善业道不是律仪叫非律仪。让下世不堕三涂苦，虽然没有出离心摄持，但是可以导向解脱，以解脱为基础叫非非律仪。守十善业道，守持净戒律仪是指下士。非律仪是屠夫的业。「亦有成就正受声闻相应净戒律仪」，进一步有成就声闻戒（出离戒）的别解脱戒，这是出离心摄持的中士道。「亦有成就正受菩萨净戒律仪」，这是菩萨戒，它的心所是菩提心，没有菩提心很难得菩萨戒的，宽松而言，至少要造作菩提心。其中初者为下，第二为中，第三为胜。

与此义同，复说多种上中下见立道理。如《道炬》所说，世亲阿闍黎于《俱舍释》中，亦说三士之相。

由舍下现世心摄持修皈依业果，由出离心摄持修三学，由菩提心摄持修六度四摄，这是一种三士的说法。四百论（提婆菩萨造）的说法：断恶行的道就是下士道，断烦恼的道是中士道，断烦恼习气的道是上士道。也就是断恶行、恶心、恶心习气。也可说灭恶趣之道（下士道），灭轮回之道（中士道），灭轮回涅槃执着之道（上士道）。心入法是下士道，要舍现世，法入道是中士道以上，要有出离心、菩提心，道离障碍要有空正见、智慧分。

下士夫中，虽有二类，谓乐现法及乐后世。此是第二，复须趣入增上生无谬方便。

三士的安立，有很多角度，以萨迦派叫远离四种执着——贪着今生非行者，贪着轮回非出离，贪着自利非菩提，执取生起非正见。下士夫有两类——乐着现世圆满（受用、亲眷、身体各方面的圆满），希求来世人天果报（色界、无色界、欲界天、人道），具有下士道的下士夫，他们的修行一般都是以来世的利益为主，一位佛弟子，他的意乐里面完全以今生为主的话，不管他学多少佛法，连下士夫都不算。

一位真正入下士道的下士夫，要有为来世利益为主要的意乐。我们从早到晚，有想为来世的念头有多少？意乐里有否想今生是次要，来世是主要？以来世是主要的人，会要好好准备来世道粮，断恶修善，做一切善行的目的，至少要回向给来世。为今生而活的人，吃喝玩乐，来世去哪里？尊者说：三恶道。为今生目的做善事的人，不会感得来世的果报的，来世善趣不可能，因为没有来世的观点。来世因主要有来世观。《广论》所讲的下士夫，主要是希求来世为主，今生是次要的。「复须趣入增上生无谬方便」，以皈依心摄持去修业果。如果意乐没有以来世的想法或回向来世不堕三恶道，不叫下士夫。

（第六十七页九行）

**第二显示由三士门如次引导之因相分二，<sup>一</sup>显示何为由三士道引导之义，<sup>二</sup>如是次第引导之因相。 今初**

第二点说明为什么三士道可以含摄所有佛说道理，依三士引导的理由（因相）为何？比如没有墙壁如何漆颜色，必须有基础才能依次向上，由前而后，包括教说依次、证悟依次、功德生起依次。也有后面的法类先定解，再学前前法类，这是比较利根的说法。以尊贵大悲尊者的说法，都先以菩提心跟烦恼的次第广大教说，讲完此法，非修不可时，大悲尊者会告诉你，师长很重要，因为是讲法者，所以要好好依止师长，修法的身体也要好好照顾，以及要悟无常。正修是依次第想，逆修是由后往前想，感觉不同，个人根器，各自体会。显示由三士道引导的意义为何？如此次第引导的理由为何？如果没有三士道的学习跟修习，就没有佛法的学习。名字可以不一样，意义是一样的。

（第六十七页十一行）

**如是虽说三士，然于上士道次第中，亦能摄纳余二士道无所缺少，故彼二种是大乘道或分或支。**

刚才已说明安立三士道次，上士夫要具有前面功德的人，否则不能称为上士夫，功德是由前往后生，所以下士道次跟中士道次是大乘道的前行、支分。举个例子：没有皈依很难生出离心，没有出离心很难生大悲心，没有大悲心很难生菩提心，没有菩提心很难生空性智慧去断障。

一位大乘定性种性行者，必须先修习依师之理、忆念暇满无常，促修（督促修习）全道方便。

修下士道的理由：是让心入法；为成就无上菩提果，必须多生多劫持续修菩提道，所以必须先得增上生，所以要修下士道。

修中士道的理由：是为了求无上菩提果，不能只修下士道，而且下士道还是有烦恼，有烦恼还是会造恶业、堕三恶道的，轮回是苦性，不圆满，因此必须修中士道。

修上士道的理由：一为得无上菩提果的正因，在于上士道的修行；二为报众生恩，所以要修上士道；三因为我爱执摄持的道是要断的，四为圆满自他二利，所以要修上士道。总言之，发心、学菩萨行、入密乘，这是次第。小学到大学要依次而学，不能只学小学，也不能不学小学。比喻不能得少为足，也不能不经过那个法类。

**马鸣阿闍黎所造，《修世俗菩提心论》云：「无害与谛实与取及梵行，舍一切所执，此是善趣行。遍观生死苦，断故修谛道，断除二种罪，此是寂静行。亦应取此等，是出离道支。由达诸法空，生悲众生流，无边巧便行，是胜出离行。」**

三士道来讲，大乘的上士道可以纳摄前二道，前二道是前行跟支分，马鸣菩萨的《修世俗菩提心论》也说：无害（不杀生）、谛实（不妄语）、无与取（不偷盗）及梵行（不淫欲，一切杀盗淫妄罪都断除）。舍一切所执（舍现世不贪今生），在不贪今生之上受五戒、修十善，为善趣行（人天增上生果报），叫下士前行。断恶品、恶行，修善品、善行之道。

「遍观生死苦」，三界（不只自己的，包括有情的，不是只有一道，六道）都观察生死的苦及苦因。「谛」是真理、无我见、慧学，「断故修谛道」，修习慧学的无我见，「断除二种罪」，断除性罪（不用受戒只要做了就犯罪，如杀生）跟遮罪（受戒又有承诺犯了就有罪，如比丘戒）；也可以说是烦恼跟业两种罪。「此是寂静行」，指出离行的寂灭之道，「亦应取此等」，大乘也应取以上这些——断恶修善以及断除二种罪，这一些二乘都要学。大乘之所以为大乘，就是要有全面法，没有下士道跟中士道的基础，已经关闭修习上乘道的门。

如果只是为自利而皈依及出离，是远离大乘道；完全为利他而皈依跟出离，是进入大乘道。「是出离道支」，指大乘出离道，为佛道的支分。做一位菩萨要修前两个法类——下士道的断恶业修善行，中士道的断二种罪，这是大乘出离道的支分，「由达诸法空，生悲众流」，更进一步由通达诸法毕竟空，而生起对众生的悲悯心，「无边巧便行，是胜出离行」，以无边的菩萨行，常行六度的大出离。未得令得无住涅槃称为大出离。

总之，由出离心推知众生受苦，众生是最可爱的，众生受苦我不能忍受，我一定要救拔，所以我一定要成佛；在这个意乐之上修出离行。

**是故此中非导令趣，唯以三有之乐，为所欲得下士夫道，及为自利唯脱生死，为所欲得中士夫道，是将少许共彼二道，作上士道引导前行，为修上士道之支分。**

因此宗大师在此做总结，不是以三有（轮回善趣）的快乐为所求品，具有下士道的下士夫，一心只为自己怕堕三恶道而求人天的福业果报。我们不是以此为主要目的而学佛，也不是单单只为自己一个人，求解脱而修三学的中士道，而是将「少许共彼二道」，即舍现世及出离心，作上士道引导前行，而修上士道之支分。当然皈依等法类都要修的。

法没有所谓好不好，法完全看待有情，比如病弱的人，吃太多油会害身体，也就是要观待行者当下化机的根器去判断。说小乘法比较下劣是看待大乘而言，然而，法都不可舍弃，因为都是成佛的支分。只是以二乘道来讲，我爱执，及我爱执所摄持的修行道不可取之外，否则如皈依、业果、舍现世及四圣谛的证悟与出离心等，这些法类，大乘行者都要修学，这些是道分。师长说：生起上士道，要具有具相大悲心，可是不是大乘道；中士道是指先有造作出离心，不等于小乘道；下士道不是具相的道，是道的支分。

小乘道是中士道，中士道不一定是小乘道。中士道是从造作出离心开始算，上士道从大悲心开始，大乘道从有菩提心开始，大乘道是上士道，上士道不含遍是大乘道。如没有入道却具有大悲心的人，也是具有上士道的上士夫，但不叫入大乘道，大乘道要具有菩提心才算。所以三士道比较广，三乘道比较狭隘，三乘道是质量比较好的中士道跟上士道。

总之，先欲求今生的利益，再欲求轮回的利益，再欲求解脱的利益，最后欲求成佛的利益。今天谈到三士夫具有三士道，是从具有舍现世心、出离心、大悲心来判断。无着菩萨是从断十恶业道、出离戒、菩萨戒来判断。下士道以希求来世为主，以次第而言它是支分。前前引后后，后后是主要的，前前是方便。以整个佛道而言，菩提心是主要根本，前面的法类都是菩提心的前方便，六度行跟密乘是菩提心的学处，因为要圆满菩提心、证菩提果，所以要修学处。念佛如果是以菩提心念，也算是菩提心的学处，如果以出离心念佛，就是菩提心的前行。

问：二乘道是方便分吗？

答：不是方便分，是解脱的方法，是解脱道的意思，解脱道有智慧分跟方便分，二乘也有修四无量心等的福德资粮，也有修证无我的智慧资粮，不是只有方便分。二乘的方便分是出离心、皈依、持戒、四无量心、利他行等，都是方便分。三十七道品主要是智慧分的，所以这里面所讲的都是以共乘观点而言之，如果讲不共大乘，二乘就不修了。

问：三十七道品是以什么体性为主？

答：三十七道品主要是空观的观点，这要理解清楚。因为《现观》讲得很清楚，四念住从四谛讲，四正勤从精进讲，四如意足是从禅定讲，五根五力从信、进、念、定、慧讲，七觉知中智慧只有一种，还有很多轻安的，八正道是从三学讲，不可能只讲空性。

问：出离心有哪些法类？

答：出离心有两种——自利跟利他。共中士道所讲的出离心是利他出离心，为成佛而发出离心，不是为解脱发出离心的。二乘所讲的是自利出离心，两者的种性不一样的。大乘行者刚开始发心，都还没有大悲心，是为利他成佛而学出离心，是引导到大悲心的前方便，不是为入解脱道的前方便。菩萨是完全厌背轮回的过患，看在他眼里，世间如火坑、如毒蛇窟，可是有情在这边，他不能不到世间来引导，但是他的意乐非常清净不染污的，这没有相违的。真厌离心，利他不执着，不迷惑于世间，很清明的引导众生到成佛道次，可是也不会邀功讨劳，这是可贵的地方。

问：如何修习一法而能涵盖他法？

答：有内容就含盖，好比为出离心而念佛就是中士道的念佛，以菩提心念佛就是上士道的念佛，心中具有意乐就具有前前的道次，因为前面功德都有了，问题是你是不是具相菩提心念佛？观世音菩萨也念佛，我们也念佛，可是两者不同的。观世音菩萨是悲智双运，一切时处都念佛的，我们是造作都还难生起来，所以这是量的问题，一句佛号具有法的意乐是含盖一切的，大悲尊者说：懂得法义的话，一句佛法就够了，他可以缘念很多，不懂法义，把《般若经》翻烂了也不知所云。教法圆满不足依靠，是能修者本身真正有法的意乐跟实修为主要。

问：如何安立不同的皈依分类？

答：皈依从意乐分有下士皈依（害怕三恶道苦而皈依三宝）、中士皈依（害怕轮回苦而皈依三宝）、大乘不共皈依（害怕众生苦而皈依三宝）和密乘皈依四种。因皈依是以外面三宝为皈依境，果皈依是以将来成就的三宝果位为皈依境，那是从皈依境来说。大乘行者已有前面的功德。

问：佛陀成佛之后几年才制戒的？

答：佛陀制戒是十二年后，弟子出了问题，才制戒。佛世时众生是很利根的。

皈依和受戒不同，缘觉和佛是自然戒，没有人受持，比丘是自然戒。后来到了比丘尼，是经过僧团受戒的。受戒是要受仪轨的。不受戒可得戒只有缘觉和佛，得自然戒。

一皈依就断障的公案是有的，如央掘魔罗，杀了 999 个人，佛一说法，他就证悟了。这是时间因缘，也是有情的种性。一般都要受戒才能得戒。

问：为什么空大悲大？空性的智慧越大，悲心是否会越大？为什么？

答：已经证空性，知道一切法都无自性，也明白空性是实相，无明颠倒执着诸法实有不是实相，无明是可以断的，因为我已经知道空性是真实存在，我也证悟了。可叹的是众

生明明可以证空性却又不证，一直依无明作主，一直造恶业，内心就越悲悯，这是空大悲大的理路。比如我们的孩子可以做好，为什么不做好，内心是不是更悲悯？同理，众生可以证悟为什么不证，要一直愚痴下去？即使是缘起也离不开悲悯，无缘大悲而言，智慧越强的人，悲心是越彻底的，这含遍。从最高的有顶天到最下的无间地狱的众生都一样，明明可以证空性、出轮回，又不想证，一直轮回受苦，这是以悲大变空大的道理。这跟一般的，众生很可怜，我要救拔，意乐上是不大一样的。这是悲心很强，会更猛力的，所以空大也悲大，悲大也空大。大悲心越强的人，空性证悟是更可能的，空性证悟的人，大悲心会更猛力强烈的。

问：少许共彼二道，是指那两种心？

答：是指下士道的舍现世的心和中士道出离轮回的心。一开始就为了成佛而学佛，所以要依师、忆念无常、舍现世、皈依、业果。接着要发出离心，觉悟四圣谛、十二因缘，之后要跳到知母，不能再修解脱道，否则会变远路。因为没有出离心不会有大悲心，所以一定要有出离心，可是出离心发起后不可入二乘道修增上三学法门，否则会成走中士道，得二乘解脱，变远路。所以说“共”是要有舍现世和厌背三有苦的心。舍现世是以来世为主，未必想出轮回的，厌背三有苦是想出轮回的。“共”也是需要具有的意思，下士夫也需要、中士夫也需要。但是大乘行者的目的不一样，他不是要求人天果报或个人解脱，而是要成佛的。

## 菩提道次第《广论》

宗喀巴大师造

法音法师讲述

2006年六月二十九日

妙音讲堂开讲

第三十六讲

传承的祖师所教说，做任何善行都必须具足清净动机，最殊胜的清净动机，莫过于将邪道引入正道的方便，就是发起皈依心。→以及从劣道引入胜道→最殊胜的方便就是发菩提心。故应以皈依跟发心的意乐摄持→做为来行善，跟讲说听闻殊胜成佛道次第→是需要的。

上回提到，成佛的主因靠众生本具的佛性，成佛的外缘是如理依止师长，成佛的内缘要自觉、把握、运用自己已得→，义大难得的暇满人生来修法，依着暇身要劝取心要。所谓劝取心要是指修学、相应、生起三士道次第的功德，因此要了解什么是三士道。文中提到三士道可以总的集摄一切佛说之理为何，佛说八万四千法蕴，集摄在三藏十二部，内容就是三士道教授。

所谓成就增上生道果报的道就是下士道次，而成就解脱轮回的果报的道就是中士道次，成就为利有情愿成佛的果报的道就是上士道次，这后两者是决定胜道。这一切含盖所有佛说，而在上士道当中，又含盖大乘的显乘跟大乘的密乘两种方便。为什么要依着次第引导谈三士道的理由，做一位具足三上士道的上士夫，心中一定要具有下士道跟中士道的功德，因为功德的生起，在心中是由前而后，如果前面较粗分的功德生不起，后面微细的

功德也是就生不起。所以依着下士道次跟中士道次的修心，是引导到上士道的前行方便跟支分。

（第六十八页四行）

是故若发如前所说取心要欲，取心要之法，如《中观心论》云：「谁不将无坚，如蕉沫之身，由行利他缘，修须弥坚实。上士具悲故，将刹那老死，病根本之身，为他安乐本。具正法炬时，断八无暇，应以上士行，令其有果利。」

因此如前所说依暇身劝取心要，「心要」是指精华或功德，主要是指三士道功德；「欲」是意乐、欲求。所以要生起欲求三士道功德的欲望、好乐心，要观功过起信心，由信心起希求，由希求发精进，由止观的精进破除修习当中的沉没、掉举，一心专注跟观察，功德是这样成办的。

透过师长的教说，起好乐心，就要明白如何取心要之理。师长说过佛道的功德生起靠两种因素，一为精进，一为方法。具足精进没有方法，就如牛角上取牛奶一般，因为因果错乱，精进没用，所以必须有正确圆满的方法；如果只有正确的方法却不想精近进，也不可能达到效果，因为精进是生起功德的根本，两者相辅相成。

因此不但要发起希求三士道的好乐希求心，同时要知道为何要如此取，以及如何取得之理。这里引用中观经部行自续派的祖师，清辨论师所造，《中观心要论》说：透过功过对比之上，谁不会将不坚实如芭蕉（空心）及泡沫（脆弱）的身躯，由惑业所感的五蕴身是有漏、不清净、有限的；将此身躯透过先行生起利他心的因缘，而生起利他行。换句话说：透过如芭蕉及泡沫，这样微脆的身躯，来生起利他心，行持利他行的因缘，「修须弥坚实」，指为利他成佛修如须弥山一般坚实的无上菩提果，以修成佛之道，证得成佛的菩提果。

「上士具悲故」，上士夫心中为大悲心所系缚，我们是为烦恼所系缚，二乘行者是为我执所系缚。诸佛菩萨为大悲心所系缚、不自在，如是已经发起大悲心的上士夫，他心中具有悲。悲的行相是缘着一切苦众生之苦，心生不忍，内心产生由衷、很强烈的欲求救拔的心所，这是悲的行相。

「将刹那老死，病根本之身」，将本始以来生由苦生、死由苦死的五蕴身来借假修真。这个危脆的、无常的、刹那变灭的、根本老病死的、八苦交煎的、三毒逼迫的身躯，是有漏的；「为他安乐本」，即使如此，还是可以修真，因此它是安乐本；因为利益有情故，所以修学安乐本（教法），佛陀的三藏跟三学是众生安乐之本。如成就无上菩提果「具正法炬时」，透过具有正法的法炬时，佛法明灯正明现时；外缘值遇上师三宝的教化与教授，「断八无暇」，内缘也断除八无暇的逆缘，得到八有暇的顺缘；闲暇指有心及有条件修行。「应以上士行」，应该以菩萨利他行，「令其有果利」，令有漏的人身有果利。

宗大师说：正为利他，顺为自利。比如种稻子不想有草，可是田里自然就会有长草；坐飞机时，身体坐在飞机上，飞机到人也到。比喻你一心利他，自利是垂手可得，这是法尔缘起故。所以告诉我们取心要以上士道，也就是利他行、菩萨行，作为让暇身有意义的方便。不是有人生就会有暇身，也不是有暇身就会学大乘佛法。

能够实修，闻思修证大乘佛法的人是少之又少，这部分提婆菩萨有说过，因为说大乘佛法的师长很少，听闻者也很少，实修大乘佛法的人更少，所以轮回无始无终。假如有人好好的去讲说、听闻而实证的话，他的轮回会无始有终。所以大乘佛法是佛法的主要精髓，深广的内容也在此。佛法的基础必须有二乘的三藏，可是佛法的精髓跟心要在大乘佛法，这部分我们要有信心及希求。

**谓应念云，我身无实，如蕉如沫，众病巢穴，老等众苦所出生处，应以上士所有现行度诸昼夜，令其不空而趣大乘。**

清辨<sup>辯</sup>论师说：应该自己勉励自己，我的身躯，我的心灵都是有漏的，来自于自己的无明与业力所感得，苦谛为本质的色身。如幻的身心是不实在的，它是无我、无常及苦性的。事实是如此，因为是苦性，所以不会永远好；坏倒是真的，因为坏的本质一直在。事实上，快乐是不坚固的，是顺着因缘，时有时无的。这说明我们的身心像芭蕉，剥到最后就空心，如泡沫一戳就破很危脆，有无明性、苦性、无常性、变异性等等。

「众病巢穴」，生老病死、八苦交煎。因为有生就有死，人生以生苦为初，最后以死苦为结束，中间经过老跟病。所以我们一旦感得这样的人身，就要去承受。往好处想，轮回就是这样，不要无奈；往不好想，要去厌离，这身心是很危脆的。

「应以上士所有现行度诸昼夜」，应该以上士道所有的法行，直接度越时日，「令其不空而趣大乘」，不要让它空过，要有上士道的法行，前面的基础跟法行，必须要尽可能的遮止恶业跟断除烦恼以及对治。没有这部分，上士道不能落实。所以是一脉相传，连贯次第，趣入大乘。借假修真，以假体有漏的我的身心，透过三士道依次而修学，证得无上菩提果真实的<sup>的</sup>果报。

在密续文中也提到，无上菩提不是别人赐给我们的，无上菩提果成就的因，每个有情本自具有。确立此点，就不会我慢及轻视自己，要成就大乘，基本上要有些知见的，才可以成为大乘。

（第六十八页八行）

**若尔理应先从上士引导，云何令修共下中耶。谓修此二所共之道，即上士道发起前行，此中道理后当宣说。**

如果取心要是依上士行，直接修上士道即可，为何还修共下中士道次呢？宗大师回答，要修下士跟中士两者所共同道，这是上士道发起的前行。到底谁修下士道、谁修中士道、谁修中士道，如何安立？三士道跟三乘道有何差别？

举个例子，两个人同样工作，同样得到报酬，一人将报酬花光；一个人将报酬转投资赚更多，比喻有一类有情只修单独的下士道，及修单独的中士道；修共中、共下，跟谁共？谁修共道？一者修单独的下士道，一者修共下士道，他们的效果就如前比喻一样，会不一样，因为是引导到成佛的道次第。

师长也说过，从台北坐飞机，经过日本到美国，有人到台北就下车，有人到日本就下飞机，有人到美国才下飞机；比喻都要经过这些路线，可是目标不一样。宗大师这边仍然



没有解释清楚，三士道共不共的安立，至少有四种说法；三士道也可能变成五士道的安立。师长（说明五士道、五种士夫的安立：

第一、不共下士夫（只欲求增上生果报的道）一种，只有下士夫修，不是道，是道的支分，因为没有入道；入道要有出离心跟菩提心以上。

第二、共下士道，和中士夫所共，共下士道下士夫不修，谁修？中士夫所共，下士夫跟中士夫一种，上士夫不共，理由是：中士道是我爱执所摄持的修行故；因为是具有我爱执现行而修的道，所以上士夫不修，上士道与我爱执是对反的。修者只有下士夫欲求得增上生，和中士夫，欲求下士道得小乘解脱。

第三、不共中士道，只欲求一己的小乘解脱果的道，这只有中士夫修。他不遍入道，也不遍不入道，因为入不入道，以小乘道而言，是以具相出离心判断。中士道等于二乘道吗？两者有何不同？具有中士道的中士夫要不要有具相出离心？大乘道等于上士道吗？师长说：中士道生起的量，至少具有造作出离心以上，才叫中士夫。透过四圣谛的思惟，产生造作出离心，就是中士夫。入二乘道必须具有具相出离心，否则不能叫解脱道，不用证只要生方便分就可以，所以二乘道是中士道，中士道不一定是二乘道，中士道比较广。好比上士道跟大乘道而言，大乘道一定是上士道，上士道不一定是大乘道，大乘道入门要有具相菩提心，上士道有具相大悲心就可以。大乘行者心中有中士道的功德，但是因为是入大乘行者，所以已经入大乘道了。不共中士道，只有中士夫修，最初生起造作出离心，就是中士夫，不遍不入道，入道之后的出离心也是中士道，那是比较广的。

第四、共中士道，这是跟上士夫所共，因为修者有中士夫，目的为得到自己解脱，还有上士夫，为欲求成就佛果而修中士道。共中士道跟小乘道是相违吗？既是中士道也是小乘道的像哪些行者？大乘的定性~~性~~种性行者，可以先修中士道，这不叫小乘道，~~（他們也有修小乘道？）~~所以有差别，二乘的中士夫，有入道的话，可以修中士道及小乘道，师长说：共中士道是中士夫跟上士夫修叫共。虽然中士道有我爱执摄持，因为已经与上士夫共，故中士夫跟上士夫一起修。

第五、不共上士道，只有上士夫修，欲求利益一切众生的道。所以三士道可以变成五士道：不共下士、共下士、不共中士、共中士、不共上士。

又有另一位师长的说法，修共下士道的只有上士夫，修共中士道的只有上士夫，因为上士夫指具有上士道的人叫上士夫，具有上士道就具有前面的功德，所以上士夫一定具有前面的道次。~~（那中士夫也具有下士道的功德？）~~

举个例子：如果我一心为成佛而学佛的话，我为成佛而修皈依、业果，此时就只是修下士道，不能称为共不共的问题。更进一步学四圣谛十二因缘，修中士道，可是都不能叫共不共，他不是二乘行者，也不是共，因为还没具足道，最后累积前二法类的功德，产生大悲心而成为上士道，就有上士道了。开始为度下士夫的行者与中士夫的行者，回来再修下士道，这时就叫共。为了摄持、利他，回来跟下士夫一起修叫共，类似道~~總智~~种智。圣者菩萨具有道~~總智~~种智（了知声闻道道~~總智~~种智、了知缘觉道道~~總智~~种智、了知菩萨道道~~總智~~种智），菩萨要遍学所有法门，因为摄受不同种性的众生，为了摄受中士道行者，自己要先

证，所以，菩萨具有上士道时，前面的法类与功德都已具足，再回来修下士道与中士道时是共。因为是为了告诉你而修行的，所以师长说：修共中跟共下只有上士夫。

以宗大师的说法，共的话上士夫都修，修下士道是跟下士夫共，修中士道是跟中士夫共。

又有另一师长说：修共下士道只有上士夫跟中士夫，修共中士道只有上士夫。

以上，有四种说法，大家各已以经验之量来了解，共不共的问题是很艰涩的，不好明白，大家目前可以采用宗大师的说法。

一切智是总名而已。一切智有两种，二乘心中的一切智，及菩萨心中的一切智。菩萨心中的一切智是菩萨道。二乘的是不共中士道。所修品一样是四谛十六行相，菩萨和二乘都修，但是他们的意乐不同、种性不同、发心不同；一个是解脱道，另一个是菩萨道。同样供一朵花，别人是得人天福报的功德，菩萨是得菩萨道的资粮。同样的行为，因为发心不同，功德差很多。

（第六十八页十行）

## 第二如是次第引导之因相分二，一正明因相，二所为义。今初

为什么要从下士到上士的引导的理由为何，「正明因相」是先明白什么是理由，「所为」是目的的意思。

转趣大乘能入之门者，谓即发心于胜菩提。若于相续中生起此心，如《入行论》云：「若发大心刹那顷，系生死狱诸苦恼，应说是诸善逝子。」谓即获得佛子之名，或菩萨名，其身即入大乘之数。

假如你要能够将佛道转到登入大乘道的门禁径的话，就要对无上菩提发心，也就是为利他想成佛；只为自利想成佛不是菩提心，只想利他不想成佛也不是菩提心；菩提心是为利他想成佛的心，想成佛一定要利他的心才是菩提心。

这里提到菩提心有没有现行的问题，菩提心不一定现行，睡觉时就不现行，以睡眠或不衰微的方式存在。如果完全退失，就是退心了，也就等于没有菩提心了。暂时不现行不等于退心，或者是不衰微，或者是不现行，或者是以睡眠状态存在。有菩提心的发起才是真正的菩萨，也是一切菩萨的菩提心，不只有下品资粮道的菩提心。佛道只有广大行道次跟深观见道次，大乘的广大行道次，意乐一定要有菩提心摄持，行六度四摄没有菩提心是不可能的。深道、广道不一定要有菩提心，大乘的广道与深道就一定要菩提心摄持，没有菩提心不会成佛，这是含遍的。

师长说：任你心中有此心就会成佛，任你心中没有那样的心就必不成佛，就是指菩提心。这是大乘道本、成佛正因，因为菩提心是佛法精华中的精华，《入行论》说：如果发具相菩提心，透过七因果、自他相换法，一刹那发起具相愿菩提心，你可能是轮回众生，你也很苦恼，但是由于你的发心，所以你已是菩萨了，观待一个人是不是菩萨，看他心中有没有具相菩提心，最大的善是发菩提心，最大的恶是舍菩提心。即使已经断了烦恼障的二乘阿罗汉，所作已办，不受后有；不论你是猫、是人、是狗，一发菩提心，智慧是没有，但是种性已超过二乘阿罗汉。佛经也提过如王子与大臣，大臣虽有经验治国，但他不

是国王的孩子，不能继承王位。而王子一出生，什么都不是，可是他是国王的孩子，他就很珍贵。说明你虽是轮回众生，只要你发菩提心，你就是菩萨，人天的礼拜处，如果你是二乘阿罗汉，还是不如发菩提心的行者，虽然他心中很烦恼，所依身可能是地狱、饿鬼、畜生、人道，可是他比二乘殊胜。

得不得佛子名、菩萨名是从具不具菩提心判断。菩提心也是大乘的心所依，六度行、波罗密多一定要有菩提心摄持，布施跟布施度，之所以多一个度字，表示已有菩提心摄持。

发心虽会退心（如舍利弗），大乘道只会退到二乘道，不会退到外道，不可能没有出离心。入道跟内道是不同的；因为入大乘道要发菩提心，入二乘道要有出离心。所以心入法（舍现世），法入道（具有出离心跟菩提心）是更难的事，所以我们在道外，可是我们是佛弟子，所以是内道（以有没有皈依判断）。

若退此心，亦从大乘还退出故。是故诸欲入大乘者，须以众多方便励力令发，然发此心须先修习发心胜利。令于胜利，由于至心勇悍增广，及须皈依七支愿行，是能开示菩萨道次最胜教典，《集学处论》及《入行论》中所说。

因此凡是有心想入大乘道（大乘就是大道），本质而言是菩萨行，可悦爱行；因是菩提心，果报是佛果，二乘不能比。既然大一定含盖小，所以小乘道跟小乘行者心中的道是不一样的，所以小乘道是不能排斥的，否则必犯菩萨戒，谤声闻乘也是不行的，是中士道的基础，不可排斥或毁谤。但是小乘行者心中的道是为解脱而修行，他是小乘种性的路线，大乘道者、菩萨是不能入的。会成为远路。我们如果如此区分大小乘，甚至轻视小乘，也不行。事实上，我们也没有真大乘，小乘的三十七道品也没有，变成也没有大乘道，也没有小乘道的修行，落入两头空的过失。如果说小乘是焦芽败种，他们也说大乘非佛说，如此互相诋毁的话，学佛有何意义呢？圣教无违，不应该成为如此的，所以大乘行者一定是大道，广大果报；入大乘的话，一定要以很多方便，励力发心，因为大乘道本、成佛正因是菩提心。大家如果认为菩提心很重要，每天每日做任何善行都要回向给发菩提心，比如吃饭时，就将吃饭功德回向自己赶快发菩提心，把生活中每个微细不起眼的善行的意乐跟目标，都做为发菩提心的缘，来净罪积资，以教化有情为目标，手段是成佛，不成佛没有能力教化有情。正修的话，要修七因果才可能，可是下座一定要这样行持，将所有生活中的顺缘跟逆缘，都回向发菩提心，否则还是远路，不可能发心的。要先了解发心的功德，《华严经》讲有二百六十多种功德。

「令于胜利，由于至心勇悍增广」，先明白发心的胜利功德，见功德起希求，「及须皈依七支愿行」，修皈依跟七支供养，这是净罪积资，功德广增的法门，也是前行。「是能开示菩萨道次最胜教典」，最能够开示菩提道次第大乘菩萨道的最殊胜论典是，「《集学处论》及《入行论》中所说」，寂天菩萨所造的《集学论》跟《入行论》。

《集学论》是引用佛经来宣说二菩提心之理的教典，《入行论》是从正理安立来宣说二菩提心的修行之理。尊贵 大悲尊者说：所有的大乘佛法可以含摄在第一、菩提心未生令生，第二、菩提心已生令不衰微，第三、菩提心不衰微而令增长。《入行论》的前三品讲

的是第一菩提心未生令生，中三品讲的是菩提心已生令不衰微，后三品讲的是菩提心不衰微令增长，第十品是回向。《入行论》把整个佛道都安立好了。

总言之，凡是「道」含遍是广行道跟深见道，大乘道含遍是大乘的广大行跟深见道，两者都要菩提心摄持才算，否则不是大乘道。菩提心是一药治百病，有菩提心有一切，因为菩提心是佛道根本的根本。整个道次第从依师到七因果都是发菩提心的前行，受菩萨戒到学密法都属于菩提心的学处，所以整个佛法都已经含盖进来，将整个佛道都集摄在一起。不可排斥任何法门，只要会集摄、归纳及次第。佛道缺一不可，都是螺丝钉，但不是全部。结合整个前行根本到学处，含摄所有的佛法。

（第六十九页三行）

**如是所说胜利略有两种，谓诸现前及毕竟胜利，**

发菩提心的胜利有两种，一者是现前轮回中比较快乐，如果以菩提心往生的话，大概会感得善趣或解脱，也比较少病，有菩提心的人持咒会将 SARS 去除，有去除病苦的能力，也可以当所有人天的供养处，走过的地方可以让人膜拜，罪障也会很快净除，功德很快增长。

毕竟指可以成佛。佛法广说其实就只有两个利益——增上生的果跟决定胜的果，所以要修增上生道跟决定胜道。

**初中复二，谓不堕恶趣及生善趣。若发此心能净宿造众多恶趣之因，能断当来相续积集。诸善趣因。先已作者，由此摄故，增长广大，诸新作者，亦由此心为等起故，无穷尽际。**

发菩提心有现前增上生的功德——不堕三途跟往生善趣，表示还在轮回。师长说：大乘加行道暖位时，就不会堕三恶道；但是有把握不堕三恶道要在加行道忍位以上。所以下品资粮道菩萨还可能堕地狱的；虽是因业力堕地狱，比如因强烈的瞋心，菩提心就衰微了。但是因为以前学过菩提心，所以可能是拍球地狱，甚至缘地狱苦众生又修行。

「若发此心能净宿造众多恶趣之因」，「恶趣之因」是指恶业，只要发此心就可以净除往昔很多恶业的因。因为成住坏空，劫末（坏劫）的火可以烧掉世间的一切。菩提心可以净罪是指罪会减轻得很快，但是种子没断；要断恶业种子要到见道位以上，不是那么容易的。恶业减得比较轻，恶业异熟果不会感，发菩提心有这功能的。「能断当来相续积集，诸善趣因」，以后不会新造恶业，以往所造的善业可以摄持（现行与随眠摄持）增长广大。比如我现在发菩提心，我现在睡觉，我一样有功德的，因为续流一直在，没有退心，只是不现行。所以即使做布施是散乱心去做的，可是菩提心还在（随眠），有时是刻意想菩提心去做，那是正现行的时候。如同看佛陀时是以什么心去看的，有时看时是以一般心，没有刻意想到皈依，虽然还是佛弟子。

「诸善趣因，先已作者，由此摄故，增长广大」，善趣的因，之前已作的由菩提心摄持的话，都可以令其增长广大，「诸新作者，亦由此心为等起故，无穷尽际」，「等起」是动机，新造作的善业也可依着此等起心，无穷尽际。缘着众生的数目，每一个都有每一个的功德，所以缘着每一个每一个众生，如其数都有每一个的福报。芭蕉不同于如意树，

我们造善业的果报如芭蕉一般，感完、剥完就没了，我们都是在享福、损福、造福，又用福报造恶业，菩提心就不同，《龙王请问经》说：“一滴水滴入大海中，海水不尽，滴水永在”。即在未成佛之际，用菩提心摄持去做善业，功德会一直在；除非瞋心坏善根，否则直至成佛，这些功德都还在。

所以我们要很重视三差别法，好好想想动机要很清净，菩提心像如意树一般，功德会层层转增，到成佛之际都不会尽除。

**毕竟利益者，谓诸解脱及一切种智，亦依此心易于成办，**

解脱是指小乘，没有菩提心的话，解脱是不太可能，以究竟而言，有解脱跟成佛两种。发菩提心会不会得到小乘解脱？听说尊者阿底峡到西藏时，有人问：家乡印度有何新鲜事？答说：有人修喜金刚，结果得了预流果。喜金刚是无上瑜伽部本尊的教法，密法是大乘教法，怎会修成二乘的初果？原来他没有以菩提心去修行。他可能意乐不很清净，只是念诵仪轨。决定胜是讲解脱和成佛，最主要是依心力成办。

中观宝鬘论说到四种无量——无量时处，无量众生利益，欲求无量菩提，行无量的善行，这是菩提心的特质，缘无量有情，起无量善心，修无量善行，得无量果报。这是二乘道不能比的。我们不能想象缘无量众生的那种心情，如在中东一位士兵往生跟你有什么关系？南极洲一只鲸鱼被钓起杀了，跟你有什么关系？印度农村一只蚂蚁在爬行，跟你有什么关系？我们生活当中都是我们的亲眷为主，发菩提心的人不会这样的，只要有一人痛苦，他会觉得那是我的有情，他是平等俯视有情，不一定可以接触跟加行，但是心量不是这样的，一切众生的苦痛跟他都有关系的，我们很难有这样的想法，菩提心的量几乎不能想象，缘着一切众生，对众生起无量善心，作无量善行，得无量果报。所以菩提心的生起之量是不可思议的。

**若于现时毕竟胜利，先无真实欲得乐故，虽作是言，此诸胜利从发心生，故应励力发起此心，亦唯空言，观自相续，极明易了。**

如果现前增上生跟究竟决定胜的胜利，没有真实的意乐，心是虚假的，因为我们没有真的想得到，心中没有觉受跟感动，虽然念六字大明咒时好像很相应的感觉，下了座马上又生气了。真正感动内心的，碰到一个小因缘就马上有觉受，或者一提就起来；看到一只小狗死了，一个人往生，都会想很多。想一想观自相续，极明易了，再想想，证得菩提次第和欲求菩提的次第有何不同？证的菩提是以自己为先，自己先成佛；欲求菩提则是以他方为先，先欲求众生成佛，所以我要成佛。所以以利他心，欲求他方成佛，才决定自己必须成佛；但是证悟时是自己先证悟，才能度化众生。这就是大悲缘众生，智慧缘菩提的观点，所以菩提心是具有悲智双运的。

**若于增上生及决定胜，二种胜利发欲得者，故须先修共中下士所有意乐。如是若于两种胜利，发欲得已，趣修具有胜利之心者，则须发起此心根本大慈大悲。**

如实发心一定要先修共中、共下的道次，否则变成空言。宗大师说：不如理依师，道根本已坏；不具出离心，解脱是空言；没有大悲心，生菩提心不可能；没有菩提心，菩萨

戒不可能；没有止观道，断障不可能。所以要具相发心一定要有前行基础，既然后后很真实，前前就有必要。

我们既然知道菩提心有现前跟究竟的利益，为了这两种利益，所以我要好好发心。具有想起此二利益的心的话，要先生起菩提心的根本的大悲心，大慈、大悲心生起的次第是不定的，大悲是拔苦，大慈是与乐。

**此复若思，自于生死安乐匮乏，众苦逼恼，流转道理，身毛全无，若动若转，则于其他有情流转生死之时，乐乏苦逼，定无不忍。**

没有出离心就没有基础，因为菩提心的根本在大悲心，大悲心的根本在出离心。缘有情苦想厌离、想出离救拔，之前就要先缘自己得的苦想出离，如果没有思惟自己的生死轮回安乐很匮乏、众苦逼恼，对轮回次第，「身毛全无，若动若转」身毛不会直竖、不会感动，对轮回苦不会害怕，也都不会有觉受的话，对别人的痛苦就不会不能忍受。不知自身苦，就不知三界众生苦，你要救别人离开痛苦的话，你要先知道自己痛苦，如果自己贪着今生名闻利养，教别人出离轮回，不可能的。很多人对一些应该起悲悯的人，有很多烦恼，依福报造恶业的富有人家，反而嫉妒跟羡慕，这表示自己不知苦，才会觉得有钱就很好。所以要生起出离有情苦，必须先出离自身苦。

**《入行论》云：「于诸有情先，如是思自利，梦中尚未梦，何能生利他。」**

《入行论》说：对有情的痛苦，想要厌离之前，对自利及自身痛苦都不曾深思，要救拔别人的痛苦只是空话，如何生利他心呢？我们本身学佛者，大部分心思都是缘着自身的苦乐及一家一眷，几时想到自己来世的苦乐，几时想到轮回的苦乐，几时想到一切有情的苦乐？我们心中根本没有想过。

对自己的情况完全要有一种觉受，产生厌离，对别人的问题，才会想救拔；对自身苦的质跟量要先认识，才可能有大悲心的，否则会变成相似法。对于济贫、施棺、兴学等等的诸多善行，即使有若是不由菩提心摄持，也只是增上生、轮回现法的安乐为主的善行，它不是改变愚痴为主要。愚痴的去除靠智慧，善行是间接因缘，不会直接去除愚痴的。如果不认识轮回苦，会以为这是全部的佛道。

佛法是改变外在环境，到改变自身没有匮乏，到内心没有愚痴，这样慢慢提升起来的，到最后把心垢断除。所以你要断除众生痛苦的内容，很深很广的。善行只能解决众生的匮乏，要去除众生的愚痴却要有更深的引导，这是有层次的。懂得苦的话，身苦是死亡，所以要照顾健康；心苦是因为愚痴，所以要开发智慧，要用佛法教化。想不开的有情很多，那才是苦。自己要先了解轮回的问题，才有能力去救他人。

很多大德都合光同尘，知道成佛的内容有很高深的层次，可是众生根器一下子引导会受不了，所以暂时以不了义的方式来度化他，他们知道引导过程的，这种大德是菩萨。

**故于下士之时，思惟自于诸恶趣中，受苦道理，及于中士之时，思惟善趣，无寂静乐，唯苦道理。次于亲属诸有情所，比度自心，而善修习，即是发生慈悲之因，菩提之心从此发生。**



下士道时思惟自己三恶道痛苦叫粗分出离心，更进一步思惟轮回善趣没有寂静乐，毕竟苦多乐少，还有烦恼在，因此会造恶业，没有把握所以不究竟，也还会堕三恶道，所以是苦谛。从十二因缘思惟轮回的流转次第，对轮回的善趣也是厌离。思惟自己的三恶道苦及轮回苦叫细分出离心，更进一步看到轮回的过患跟厌离之上，「次于亲属诸有情所，比度自心」，对自己的亲属也如此推测，以自己的经验推测之上，挪移到有情身上修习，就发慈悲心。

由自苦生出离。由他苦生悲心，对众生的苦有深刻的体会，所以要去救拔，对众生的苦要有深刻的体会，要先对自己的苦要有体会，否则拔苦的质量会拔错的。慈悲心的生起之因，另一个是可爱慈，没有可爱慈很难生起的，观众生如慈母看独子的心情。总之先出离三毒苦，再出离轮回苦，最后出离轮回涅槃执着的苦，叫大出离。在发大悲心之前要知道三有的过患，三有的过患之前要知道三恶道的过患，之前要修暇满跟无常，这是整个道次第的引导。

**故修共同中下士者，即是生起真菩提心所有方便，非是引导令趣余途。**

如果没有前行中下士道修心的证量，佛道是空中楼阁。有师长说：我们很喜欢美丽的高法（成就佛果等），不喜欢思惟痛苦的低法（无常、三恶道苦等），这是错误的。目标要成佛，但是下脚处要从基础做起，就如爬楼梯一般。生功德不可以跳级，从前前到后后；可是讲说、听闻、思惟、了解教法，可以跳级。如果根器够的话，讲、闻、思佛法不一定要依次的，四方道故；但是实证的话，没有前面基础不可能的。比如没有皈依怎能生出离，没有出离如何有大悲心，没有大悲心没有菩提心，没有菩提心怎么断障，一定是依这样的次第的。「非是引导令趣余途」，不是引导到跟这部分没有关系的，也就是都有相关联，这也就是前前导后后，后后依前前的观点。很多修密法的有这个毛病，好像很熟悉、都背起来了，事实上，如果没有前面的基础，都只是结缘罢了，不可能生证量。还是我执、常执很重。所以前面的基础很重要。

（第七十页一行）

如是又于彼二时中，思惟**歸**皈依及业果等，多门励力，集福净罪，如其所应，即菩提心之前行，修治相续之方便，七支行愿及皈依**歸**等。故应了知此等即是发心方便。

「如是又于彼二时中」，指在共中、共下士道时，要思惟皈依跟业果道理，凡所做一切是业因，凡所受一切都是业果，而净罪集资、上供下施，**—**。「如其所应，即菩提心之前行」，相顺于当下的主题修行是菩提心的前行，「修治相续之方便，七支行愿及皈依**歸**等」，同时要修习最好清净相续、净罪集资的法门，就是七支供养；广增的还有皈依等，这些都是发心的方便。

此中下中法类，即是发无上菩提心支分之道理，尊重亦当善为晓喻，弟子于此应获定解。每次修时当念此义，修菩提心发生支分，极应爱重，若不尔者，则此诸道与上士道别别无关。乃至未至实上士道，于菩提心未得定解，而成此心发生障碍，或于此间失大利义，故于此事应殷重修。

一切的前行教法，前行、根本、学处含盖整个佛说。中士道法类——发出离心，依出离心修三学；下士道法类——念死无常、思三恶道苦、真实皈依三宝、奉行业果。这一切都是发起无上菩提的支分（前行），不会无关的，否则成了个别引导。这是一种为了成佛，所以我学佛的观点。修前前法是为了修后后法，为了善修后后法，所以善修前前法。依前引后，为了圆满后，所以要修前；要建立全道体，再下脚实修，这些都要得定解。

「尊重亦当善为晓喻，弟子于此应获定解」，上师要好好的告诉弟子，为什么前后有关系，四方道一脉相承；弟子对此也要有定解。依前修后，依后修前之所以能产生定解，都是来自师长的恩泽。整个全道是一个整体，像齿轮一般，一转就整个转过去，环环相扣，不会相扣是自身不善巧。整个佛道是息息相关，单修一种不行，少修一个也不行，都要修，然后安立次第去圆满。理解、认识可以从后面认识起没关系，把全道显密教法建立清楚，下脚处依次而修，就不会迷惑。所有佛说没有不相关的，这样哪里会相排斥呢？说净土好、禅宗不好都不行，只能说观待目前的我而言，净土比较好，这样就可以。总归来说，都是集摄的问题。

对道体的定解很重要。修行前前是为了修后后，为了好好善修后后的法类，所以修前前的基础很重要。为了念大学才念小学，大学要好好念，所以小学要好好念。每次修法都要如此，为发菩提心所以依师→所以、念死很重要，不念死就放逸，丧失发心之理→；不依师就不懂菩提心的发心之理。如此，每个修法都和菩提心结合，依师、念死无常，等等；下座时念佛、拜佛也是为发心积聚资粮。

一切时处，上座下座修都是为发菩提心而修，十五的月亮很圆，你要尊重初月，因为圆月很好，所以要重视初月。你要药树就要照顾药树苗，为了后后的重要性要修前前，这跟单修前前是不一样的，如果只在依师下功夫，又依的很痛苦，修不起来，觉得自己没善根又修不好，这是不善巧的作法。

尊贵 大悲尊者也说：把整个佛道了解清楚之后，基于佛法很重要，所以师长很重要，所以必须好好依止，不依止不行，无常也一定要修。不是强迫你一定要依止，那不一样的；否则变成前面的道次跟后面别别无关，这就违背圣教无违殊胜，也违背一切佛说都是圣言殊胜。乃至没有好好得定解之前，认为修前法是发菩提心的障碍；把前行当障碍，利益就没有了。因为已入歧途，不知修行之理又谤法、得少为足、破坏道体。这要殷重修习，道体是一贯次第。這裡有幾點補充→

《大涅槃经》说：就像从牛生乳，从乳生肉酪，从酪肉生酥，从酥生熟酥，从熟酥生醍醐，醍醐的味道最好；这里醍醐是比喻菩提心。如同成佛的道次第，《现观庄严论》也说：先修四谛十六行相，共中士道，再发大悲心，再生菩提心，再生道總智种智，这是佛果的道次第。没有皈依很难有出离心，没有出离心很难有利他心的，没有利他心很难有菩提心的。没有菩提心摄持，断障的空性智慧不可能圆满。二乘的空性智慧

带格式的: 缩进: 左侧: 0 厘米, 右侧: 0 厘米



没有菩提心摄持，所以不能断所知障。大乘菩萨能断二障靠空正见，可是没有菩提心摄持也不可能的；一定要有菩提心摄持才可能靠空正见断二障的。

所以念佛、皈依佛、想佛、念佛恩都是生菩提心的方便，有一次在金刚座的时候，我一位苦修的师长跟我说：一切的绕塔、礼拜、布施，动态静态，包括做义工，都是为了修行相应的智慧而已。对前前的教法，为什么必须学，要从后后法类开始理解。因为后面的法类很重要，而修行要从前面的开始，修前前法为了引导修后后法故，这才会有一贯的因果关系；否则成了念佛跟成佛没关系，念佛跟发心也没关系，这样的力道会很弱。

**如是修习中下之道及善修习，如上士时所说道已，于相续中，随力令生真菩提心。**

这个如前所说，先前行，而发菩提心。

**次为此心极坚固故，应以不共皈依为先而受愿轨，**

透过七因果跟自他相换，菩提心生起的次第，未生令生，已生令坚固，坚固令增长，增长令圆满，四个阶段。在生起之前，要作大乘不共皈依跟愿心仪轨。愿心仪轨是一种立誓，它不是菩萨戒；行心仪轨是菩萨戒。愿心仪轨是你快发心了，为了让你愿心坚固发起不退，所以受此仪轨。这个大悲尊者常常传。

愿心仪轨的承诺只有两个——永远不舍众生，永远不舍菩提，这两个很重要。「不共皈依」指大乘不共皈依，有六点特色，以前讲过：时间尽未来际、意乐是菩提心、所缘是一切众生、皈依境是大乘三宝，怖畏是众生的二障想救拔，目的是成佛。要常如下缘念，我以菩提心，为了成佛而来皈依，时间是到成佛之际，缘着所有众生的二障苦而害怕，皈依大乘三宝，要成就三宝功德。

**由愿仪轨正受持已，于诸学处应励力学。**

愿心仪轨的学处有两种，今生不坏菩提心的因有四因——

- 一、常忆持菩提心功德而发心，
- 二、昼三夜三发心，
- 三、永不舍众生，
- 四、做任何善行都是为成就菩提心而做的。

来世不退菩提心是断四黑法、依四白法。

三士道共不共的意思，师长说过有四个观点，可以采取一个师长说：修共中、共下只有上士夫，是道**總智**种智的观点。以有漏的身躯来取三士道的教授修行，得到无上佛果，这样是比较殊胜的。菩提心很重要，所以要发心，发心的胜利有二。发心的前行必须修共下、共中法类，为了修后后必须修前前；因为后后很重要，所以前前必须好好修，这是相关性的。发完心就要受持愿心仪轨，也可受菩萨戒，之后行菩萨行，最后学止观。藏传一开始先学道体，止观到密乘才修；我们可以先有随顺止观，但不会看成很重要，只是静虑和智慧度的一环，不是道体的全部。大悲尊者说：只有满足禅定和止观不能离开轮回苦及苦因的，因为像外道。定力本身不能用来判断内外道教法的功德，定力用来判断内外道的功德要看助伴（意乐）。所以止观是共外道教法，要成佛只有止是不可能的，那只是利器罢

设置了格式: (中文) 简体中文(中国大陆), (其他) 英语(美国)

了。主要是学道体，道体是整个所修品，为了修好所修品，所以要以止观心，要专注可以专注，要观察可以观察的心来修所修品。道体的建立是第一，止观的修行利器是第二，如果有道体没有修行，往生还好；只有止观成为上二界众生，还是轮回苦；如果只为驱除散乱，都是为今生利益，不会有很大的效果。

问：何谓菩提心？

答：为利益有情故，所以我要上求佛道，以下化有情为因，手段是成佛，因为不成佛没有能力，也就是欲求利他，欲求菩提。

问：有哪些发心的分类？

答：成佛的方式有三种——

- 一、国王式发心，发心自己先成佛再度化众生，这是具相菩提心的发起，为利他而先成佛。
- 二、船夫式的发心，同船摆渡，跟同船的人同到彼岸，一起成佛。
- 三、牧羊人式发心，如地藏菩萨的发心，众生不成佛，我不成佛。羊赶在前面，我在后面。

后两者不是具相发心，具相发心是自己要先成佛，那至于谁先成佛，跟精进、智慧、方便有关系。弥勒佛跟世尊两人，世尊先成佛是因为他比较精进，不利他不会成佛的，为利他我要先成佛。可是成佛之前，我要先利他，先行菩萨道。因为菩萨道是成佛的因，目的是让众生有情成就佛果，所以我必须先成佛，为成佛所以我必须修道次第，这并不相违。

菩提道次第《广论》

2006年八月十日

宗喀巴大师造

妙音讲堂开讲

法音法师讲述

第三十七讲

很高兴在此再次研讨、修习成佛道次第教授，特别是作者为三界法王宗大师，依他所造《广论》的内容来宣说，这是极为殊胜的。提婆菩萨说过：世上的宗教分三类，一类主

要强调身体修行，以苦行为解脱的宗教。一类为语的唱诵，也就是用梵音为修行之理。最后一类是从心的改造来学习的宗教，佛教属于第三类。

所以学法修行主要是要改造我们的内心，其实佛教也不是在寺院，也不是在庄严的庙宇，佛教是在生活中的，佛法是在生活中用的，我们常说以菩提心生活，很明显的要活用佛法在生活中，透过佛法的听闻、了解、思惟、串习，慢慢的佛法的内容有所掌握、有所熟悉，慢慢的习惯，成为心中的知见及力量之后，慢慢就有机会将佛法活用于生活中。怎么去检查呢？烦恼减少了，心量扩大了，内心更宁静，事情看比较开了，目光比较远大，生活中的困境较有能力处理，也较有福报、智慧、资粮，内心也比较调伏，这些都是活用佛法的效果，将这样的效果用在生活中，人生就会比较快乐。

不管你懂多少佛法，能够如此，会比较快乐。现前人生比较懂得怎样过日子，面对困境也比较有能力对治，去转念、去应对，临终也会安详、宁静，就不会慌乱、贪着、颠倒，来世以此业力的续流相续。所以学佛以眼前而言，慢慢改造自心，福报、智慧、知见，各方面都有些改变，习气也改变了，这就是学佛修行的意思，来世当然是增上，佛教的学习就是要得到增上生的果位，来世的善趣；或是决定胜的果位，或今生的解脱成佛都可以；后者为难，所以必须要生生世世成办。因此为了长远目标，我们必须修学相顺的因缘去实修，没有相顺因缘，光说要得到果报是没有意思的。所以要有耐性，不随便中断，不情绪性学佛，不要放弃或求速成。只要动机正确，依据世尊的教诫，相信业果、佛法的力量，相信三宝的慈悲跟加持，我们有信心、佛性及智慧力与精进力在串习。点滴累积，哪怕是慢，总是有改变的一天。

也许几年前还很模糊或者内心很乱，几年后透过这样的累积会改变的，知见会广扩，心量会比较大，面对人生困境会不一样。内心有佛法力量的关系，有依靠及自在，即使生活过得不愉快，内心还是会比较愉快的。不一定要等来世，好好的学佛，几年后就会有所改变。要击中要害做有效果的修行，讲说、听闻双方都要朝这方向去进步，才不会辜负诸佛菩萨、宗大师与传承上师的慈悲教授，我们看文：七十页

主题还没进入三士道，第一步来讲，要如实修学依师之理，这是必要的外缘，善友跟良师是必要的外缘，必要的内缘是具有离八无暇得十圆满，具足堪能修学佛法的暇满人身，这是必要的内缘。具足外缘摄受，内缘具足之上，要依止师长而闻说、修行教法。所听闻修习的教法就是所谓的三士道（下士道、中士道、上士道）引导方式主要是，大乘种性行者，一开始的意趣或者目标，就是愿求利他跟成佛，虽然他没有任何的功德，可是他有这样的种性，因此从成佛道次的第一步，到最后一步都是为成佛而趣入哪个道次法类的修行。

依着师长、靠自己所得的暇身来修学师长所教授的三士道次第。三士道次第的内容，摧灭今生的贪着主要是靠下士道、摧灭来世贪着靠中士道、摧灭对轮回涅槃的贪着靠上士道，这样依次而建立，念死无常是下士道的最初。在切入三士道介绍之前，宗大师将我们生生世世所要修学的三士道教法的内容，做一次总的引导教授，提到所有的佛说都可以含摄在三士道，只是名词不同罢了，意义内容是一样的，而且三士道教法跟任何行门都没有相违；以及提到为什么要依着下士、中士、上士，依次引导的理由何在。

师长有义务好好告知弟子整全的道体，否则变成得少为足、或是相似法的危险，弟子也有责任定解师长所教授的道体。有两条路线——全道的引导，法类的修行。全部道体不建立的话，会得少为足或谤法，也是成佛的慢路。因为对前后的次第没有定解，有时候会觉得有相违处，这是违背佛说。

第二是单了解道体也不够，要从当下有能力修的地方修起，好比下士道的教法，好好的忆念无常，皈依三宝，断十恶业道。我们提到生命有很多的苦难，苦难也很无常，也来自于业报。业报包括今生跟来世，来世来自于业。你要得救护靠皈依三宝，不只皈依三宝，还要奉行业果，对以前所造的恶行要忏悔，尽可能的行十善业道及忏悔以前的十恶业道。这当然不够，学佛是为成佛而学，同时轮回的善趣也是有漏，苦多乐少，烦恼没断总是会造业，心中也有很多恶习气等着感报，所以要好好思惟四圣谛，十二因缘轮回的因果跟出轮回的因果，这是涅槃法的因果法。如实透过四谛十二因缘的修证，确实可以生起出离心，会想去修学戒、定、慧三学，可以得到解脱。当然如此自他二利都没圆满，所以要好好去发菩提心学菩萨行，成就佛果利他。

发完菩提心之后要受持愿心仪轨，有修发心之理，比如七因果。在要发不发时，必须受一个愿心仪轨，你要承诺——永远不舍众生，永远不舍菩提。

（第七十页八行）

**次应多修欲学之心，谓欲学习六度四摄菩萨行等。若由至心起欲学已，定受行心清净律仪。次应舍命莫令根本罪犯染着，余中下缠及诸恶作，亦应励力莫令有染，设若有犯，亦应由于如所宣说，出犯门中，善为净治。**

「次应多修欲学之心」，发心、学行、证果是菩萨的功课；发菩提心、受菩萨戒，依菩萨戒学菩萨行，主要是六度四摄。好好串修想学菩萨行的心，「谓欲学习六度四摄菩萨行等」，先依止师长去观阅菩萨戒条，菩萨行的内容，观阅、了知、思惟决定想做，菩萨戒可以先看，想做再受戒。「若由至心起欲学已，定受行心清净律仪」，若有很想学菩萨行的心时，一定要受行心清净律仪（菩萨戒），为利有情的菩提心叫行菩提心，也叫愿菩提心，愿心行心如何分别，凡是受完菩萨戒之后，菩萨戒不衰微的菩提心叫行菩提心，没受戒以前的菩提心叫愿菩提心。

受菩萨戒的功德是不可思议的，放逸、喝酒、睡觉等都有功德。在续流没有衰微之际，功德一直增长。愿心已很了不起，行心功德更是不可思议，尊贵 大悲尊者说：受菩萨戒的条件，第一要具有造作或具相的菩提心，第二猛力生起想学菩萨行的时候。这两种心情有的时候，可以正受菩萨戒。我们只是随顺得戒，否则会以为受戒等于得戒。很想学而且有一些菩提心的觉受，就可以受菩萨戒，因为菩萨戒是菩提心受持的。还是要受戒，不受会吃亏；也不能草率受，要殷重。

受完戒之后要好好守戒，「次应舍命莫令根本罪犯染着」，汉传有很多戒条，如十重四十八轻等，藏传以《虚空藏经》的内容为主是十八条根本堕。其中有两最容易犯——忘失菩提心和邪见。犯了根本堕一定要重受戒，菩萨戒可以一再重受。只有到圣者菩萨（初地的见到位菩萨）才不会犯戒。「余中下品缠及诸恶作」，犯戒有四个烦恼——一自愿

想犯戒，二犯戒以后很欢喜，欢喜而做，三无惭愧而做，四不观烦恼过患而做，这就叫缠。这四种就是中、下品缠，上品缠就是四种烦恼都具有，犯了上品缠也是要全部重受。如果是患了一到三种烦恼是中品缠和下品缠，可以忏悔、还净。我们还会造恶业，至少要有点不好意思，或事后察觉不太对劲，这样的业报不会很重的，这些跟意乐都有关系的。

恶作指四十六条的轻罪，主要是六度的相违品，菩萨戒主要是守护六度，「亦应励力莫令有染」，尽可能防护，如其中一条：一日中，身不礼拜不语赞三宝功德，对三宝不起信心就犯戒，故菩萨戒不好守。这是轻罪而已，最好每天念皈依诵六次，或着早晚各拜三宝三次。「设若有犯，亦应由于如所宣说，出犯门中，善为净治」，如果有犯轻垢罪可以透过布萨、菩萨戒羯摩、常净仪轨去忏悔。

戒不可能一持就清净的，佛陀讲忏悔法门，就是我们还是会犯戒，所以可以透过忏悔法门来净除，当然不要有无所谓的想法，但是凡夫难免总是会有烦恼，有犯就是要边做边忏悔。尽可能把恶行慢慢减少，善行越来越多，要求完全不犯是不可能的，事实上就是会犯戒，就是要好好忏悔，我们不要辜负佛陀的意思，要我们做错要知道忏悔。

**次应总学六到彼岸，特为令心于善所缘，堪能随欲而安住故。应善学习止体静虑，道炬论说，为发通故，修奢摩他者，仅是一例，觉口寓于余处亦说为发毗钵舍那，故为生观亦应修止。**

先发菩提心，再受菩萨戒，受完菩萨戒后，六度四摄就是菩萨学处。菩萨戒的特质是不跟别人竞争而受戒，不是别人唆使而受戒，不是我慢而受戒的。主要是自己以三宝当证人，在三宝面前发愿，从现在开始直到成佛之际，我对众生都要行六度四摄的承诺。这不是愿意就做，不愿意就不做，而是承诺，忘了就犯戒。所以受菩萨戒的功德很大，犯戒当然也有过失，但可以忏悔。

所以提到要总学六度到彼岸。六度波罗密多到彼岸，藏文叫「帕晤底庆巴」有两个意思——已经到彼岸（佛果），从此到彼岸（菩萨的六度）。如果波罗密多是已经到彼岸，那就只有佛果，六度就只有佛有；菩萨没有六度，菩萨只有修学六度，因为波罗密多是已经到彼岸；如果波罗密多是从此到彼岸，就是菩萨（圣者菩萨以上）的六度。

六度主要是成熟自己内心的，不是以利益有情为主要，六度是圆满自己的福慧资粮的。前三度是福德资粮，精进通二分，缘空性的止或止观是智慧资粮，要圆满福慧二资粮靠六度，所以六度是成熟自己内心佛法的，不是用在帮众生的。四摄才是主要利益他人、引导、度化他人的方便，要先圆满自己的福慧资粮才可能成佛，是为了利益众生而圆满福慧二资粮的。

「特为令心于善所缘」，善所缘如念佛、持咒、礼佛、观想道次第、或修其他法门，「堪能随欲而安住故」，用心去修法时，堪能随欲安住靠「止」，心要安住可以安住，心要观察可以观察就是止观；我们是对烦恼有止观。「应善学习止体静虑」，应善修止体静虑，静虑跟智慧主要是出世间、可以断障的，《道炬论》说是为了发神通就太狭隘了。神通如果是六通当然可以，如果是前五通就跟外道一样了。神通有两种——业力的神通（与生俱有）、修力的神通（修行而得的神通），初得修力的神通一定要得到初禅根本定以上，要

初禅根本定当增上缘，才能发神通。菩萨有神通，一日做善行，超过我们所有凡夫的善行。神通是积资粮最快的方便，也是度众生的一个善巧，如果有神通，资粮很快就圆满。如有神足通、天眼通等等，对有情的需要都知道，就可以顺他的意思去度有情。方便、快多了。我们现在只能误打误撞。

没有止就没有观，特别是空性的胜观可以断障，所以很重要，为了生起缘空性胜观所以要修止。修止观目的是为了开发智慧、断无明，学经论发神通只是一个例子，不是全部的意思。等持修空性，后得以止观力修神通，可以成熟众生修六度。有神通利他力大，没神通利他力小。

阿底峡尊者在其他论典，提到修止是为了发起胜观；先止后观，为了得到出世间的胜观断障，所以先修止。只满足「定」不可能离开轮回，像外道。心中有「定」也不能判断是什么功德，要看是不是有皈依、出离心或菩提心，这差别很大。总之，由持戒遮恶行、由修止伏烦恼、由观慧断烦恼，大乘三学是如此安立。要得四无量心也要有具相止观心，止观除了是修行利器之外，很多功德都要靠止观才能成办。当然没有法的内容，光有止观没用。一者要有无误圆满、法的内容，一者是要有止观，两者要并行。我们没有止观，也只能随顺止观，就是心不要那么散乱，专注一些；智慧比较清明、观照，不要太愚钝。两者是修行的利器。

（第七十页十三行）

**次为断执二我缚故，以见决定无我空义。次应将护无谬修法，成办慧体毗钵舍那。**

止观是为了断障，为断执「二我」——人我跟法我，「缚」是系缚，「二我缚」就是人我执跟法我执。以应成派观点——颠倒执取人、法究竟实有的执着叫人我执、法我执。俱生我执是轮回根本，有情不能出三界（把三界烦恼断除）就是被人我执、法我执系缚在三界，这是轮回根本。“寂静无二门”，要以正理、正见决定无我空义，没有生起无我智慧，不可能断障的。所以要依正理安立，生起无我正见，先证悟无我，配合福德资粮摄持，再继续修所证的空性义，才能断障。现在只能尽可能去了解、串习、决定，生活中去运用空观、缘起观、如幻观等，如此我执的力量会越来越淡。

不得空正见不会得到缘如所有性（空性）的胜观；不证空性的话，不可能得缘空性的胜观。因为得空性的胜观要资粮道才有，证空性不用到资粮道就可以证，所以要先证空性才有得缘空性胜观的可能性。第六度的智慧度，如果是讲空性胜观的话，之前就要证了。证之前就要定解，定解之前要常串习忆持空性义，所以要先以正见、正理决定空性义。

**次应将护无谬修法，成办慧体毗钵舍那。**

「次应将护无谬修法」，已经证（见）之后，先见（证）再修。证空性、见空性、决定空性三者同义，先证再修。没有错误修法，包括福德资粮摄持，还有必须依正理一直安立、一直修，「成办慧体毗钵舍那」，成办智慧度毗钵舍那，轮回涅槃的果报取决空性证悟的有无，有证空性智慧就可能涅槃的，没有证空性智慧就轮回，这是决定的。

如《道炬释》说，除修止观，学习律仪学处以下，是为戒学。奢摩他者，是三摩地，或为心学。毗钵舍那，是为慧学。

这是大乘的三学，六度含摄于三学之中。《道炬释》说：除修止观，修学律仪以下，包括菩萨戒三学处（摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒），这属于戒学；精进、布施、忍辱也是。因为没有布施的人不好持戒，没有忍辱的人持戒不圆满。布施的人不一定会持戒，可是有布施的人比较可能持戒，没有布施的人更不可能持戒。

「奢摩他者，是三摩地，或为心学」指以静虑度而言是定学，「毗钵舍那，是为慧学」，胜观是智慧度的慧学，六度就是戒定慧，是大乘三学。为什么是大乘？因为它有菩提心摄持故。戒学是遮恶行，定学是伏烦恼，慧学是断烦恼和烦恼习气。

复次奢摩他下是方便分，福德资粮，依世俗谛所有之道，广大道次。发起三种殊胜慧者，是般若分，智慧资粮，依胜义谛甚深道次。应于此等次第决定，数量决定，智慧方便，仅以一分不成菩提，发大定解。

这是方便摄智慧的修行，奢摩他（静虑）以下属于方便分，以《广论》来讲，静虑以前都属于福德资粮，「依世俗谛所有之道」，依世俗谛是基道果的安立，基位是二谛，诸法的实相是二谛，森罗万相的很多缘起差别相，都属于世俗谛。每一法都有两个本质，一是表相、暂时、好坏等等差别相的本质，是世俗谛，另一个是究竟的、根本的、实相的本质是胜义谛，比如空性。

比如桌子的颜色、形状、价值属于世俗谛，它是表相的本质；桌子的空性是胜义谛，所以每个法都有二谛，二谛本自存在。依着缘起的世俗谛（如是因如是果、依这样的因缘有这样的果报）的真理之上，以这基位的真理，可以建立为什么必须积福行善。福有善报，罪有恶报，都是来自世俗谛的真理。所以我必须断恶修善，修学方便分，积福德资粮，所以依世俗谛基位真理而建立方便分的修道。同样的道理，依着胜义谛基位的真理，诸法实相是空性，本自存在；诸法的实相是如此，所以我要去证它，生起证空性的智慧，就是智慧资粮。所以依二谛修二道，依世俗谛建立广大行品，要发菩提心要利他，因为因果存在，所以要这样做。

依胜义谛，诸法实相是空性的道理，所以必须证它，因此必须发起证空性的三种殊胜智慧。《广论》的三种智慧是通达世俗慧、通达胜义慧、通达饶益有情慧；一般指修道的次第是缘空性的闻慧、思慧、修慧。当下应该是指缘空性的闻慧、思慧、修慧，理由是般若分智慧资粮，当下主要讲证空性智慧为主要，依胜义谛修甚深道次第，依世俗谛修广大行方便分，甚深道次第靠胜义谛来安立，依着世俗谛建立世俗道次第，累积福德资粮感得佛陀的色身，依着胜义谛建立甚深道次第，累积智慧资粮，感得佛陀法身。基道果，基位二谛，道位分方便跟智慧，果位是色法二身。内容是以性宗（中观宗）跟相宗（唯识宗）而别，性相二宗关于发菩提心，学六度、受菩萨戒、福慧资粮双修，都是一样的，不同在于所遮品的差别而已。

比如我们都是人，可是不同人。一般讲，空性的问题不同之外，道体要依下士、中士的共道基础之上，发菩提心、受菩萨戒、行菩萨行，这在唯识与中观宗都是一样，大乘都

是这么讲的。我们要定解，发心学行的次第、数量、质、体性是什么，足够的量是什么，智慧方便的数目来讲，见品跟行品只有一分，不能成就菩提，只有单修某一个法，不能成佛的，一定要双修。二乘是这样，菩萨更是如此，要断障也要福慧双修，要积资粮也要福慧双修。

以上讲到止观跟大乘三学，以及提到大乘道怎么修学，就是福慧双修，智慧摄方便，方便摄智慧来圆满。六波罗密多行主要修学的目的，是成熟自身的心续，利他是其次；四摄利他是主要。凡是可以加上六度行的理由，在于要有愿行二心随一摄持，具有行菩提心或愿菩提心的其中一种摄持的布施就是布施度，也叫菩萨道。未入道者行布施，不能叫布施度，二乘的布施也不能叫布施度，因为没有菩提心摄持，凡是不具有菩提心就不能叫“度”。

我们现在只能叫随顺累积成佛资粮，随顺修学布施度可以，如果是具相我们没有。积福、发慧、修道、断障、证果是一个次第，佛道要如此才圆满，不能以为只执一种就够了。已经开发智慧，再福慧双修这是很好；有的是由福德门入佛法，因为没善根，引入佛门种个善根种子，但是这是第一阶段前行，一直停在此处太可惜；透过积福、发慧、修道、断障、证果才可能成就。

我们现在是设法累积福报，开发智慧，整个次第、数目都要清楚。不要以为自己善根学习佛法就可以了，有时学错误还不知道，可能学不够，可能学偏了。要学对才有意义，因为要精进也要有内容，依正确经验跟师承告诉我们，先正住了解佛道内容是什么意思，自己现在是什么位子。接着我要学习哪一部分，这样才会增上，不要用自己的习气当借口，我们就是要靠佛法来改变自己的习气的。

（第七十一页五行）

**由如是理，欲过诸佛功德大海，佛子鹄王是由双展，广大方便，圆满无缺，世俗谛翅，善达二种，无我真实胜义谛翅，乃能超过。非是仅取道中一分，如折翅鸟所能飞越。**

由以上的道理，想要超过诸佛功德大海，就要度过轮回涅槃的执着到彼岸，无住轮回、涅槃边，到彼岸。佛子是菩萨，菩萨是鹄王，世尊以前是菩萨，五百世投净身，五百世投不净身。他当鹄王是不净身的化现，因为鹄是畜生道。可是他是菩萨鹄，为了圆满六度，《本生论》有很多这种公案，观世音《善门品》也讲很多。菩萨要成就佛果，双展广大行道次第，（方便分的世俗谛），及善达二无我真实义谛的翅膀，也就是具有方便分跟智慧分的翅膀，才可以超过到佛陀彼岸。凡夫一开始要先修方便，因为修方便没有后遗症，也可以打基础，没有基础的智慧很危险，根器与资粮的有无有关系的。

前五度是福德，可是让福德不愚痴要靠智慧，不能只取一分，就如一只翅膀的鸟如何飞过彼岸，必须要二分双修，方便与智慧并行，可以主修某一部分，但要互相摄持，比如今天你被通知中奖了，到晚上心还是很快乐，那样的心情就是摄持。密乘之所以可以快速成佛，就是一心可以同积二资粮，显乘只能等持主要累积智慧，福德摄持，后得累积福德，智慧摄持，不能一心同时福慧双修，但是要有一个主题的。



五道从二分双运而成就，二分不双运不会成就，虽然我们现在没有具相，可是我们要随顺，不要学多没关系，要学好。学多不学好，只是让自己疲劳而已，学多质好，慢慢累积，以后会成具相，就变成入道以上。所以各位要有这样的定解，要有二分修行，再修不好也要这样修，不能以自己的习气，要以佛法慢慢来引导自己才是正确的。

如《入中论》云：「真俗白广翅圆满，鹅王列众生鹅前，承善风力而超过，诸佛德海第一岸。」

《入中论》说，「真俗」指世俗谛跟胜义谛，以二谛为所依而修证方便分跟智慧分，「鹅王列众生鹅前」，指菩萨带众生走，「承善风力而超过」，指精进和止观与六度行，「诸佛德海第一岸」，到佛彼岸。

《现观庄严论》提到，要得到佛陀的功德，行每一个法行都要一度摄六度。意乐、加行、资粮都要很广大，主要学六度的时候，要方便、智慧、发愿、回向、祈求都要一起做，才会慢慢圆满，《广论》提到七种法行（六度与大悲心），这很重要也要勤修。

心入法，法入道，道只有广大行道跟深见道，大乘佛法都要有菩提心摄持，依着共下、共中当前行，发菩提心，尽可能修菩提心法、受菩萨戒去守护，随分随力去做。不管善行多少多大都不重要，重要的是质量，有没有方便摄智慧，智慧摄方便，心要发心，智慧加行，清净回向。有做到这十二个字，就是随顺菩萨行。念佛这样念的话，会是上品念佛。

（第七十一页八行）

如是以诸共道净相续已，决定应须趣入密咒。以若入密速能圆满二资粮故。设若过此非所能堪，或由种性功能羸劣，不乐趣者，则应唯将此道次第，渐次广增。

共道就是显乘共道基础，或是三主要道，具有出离心、菩提心、空正见之后，共道相续净化内心，决定应该入密咒。师长说过，圆满的当然是具相，有显乘三主要道基础，再入密乘，密乘道有四个阶段——一入坛城受灌顶，二守护密宗戒跟誓言，三实修密宗道，四证得金刚持佛果位。密咒是一心同体二资粮，有本尊相应法，有深明不二道，有空乐不二智，主要修四清净果——处所清净（坛城）、身清净（佛身）、受用清净（甘露）、事业清净（所做都是佛行事业），显乘没有将果位功德在因位就修，密乘有，所以密乘快成佛，但是密乘没有显乘基础不行的，要先显后密，才不会成为空中楼阁。

「设若过此非所能堪，或由种性功能羸劣，不乐趣者」，假使你不是法器，种性不堪能，密乘种性比较小，尊贵 大悲尊者常说：宗大师的《广论》是引导有情趣入密法，由前而后，由平原到高山，显密圆融道次第才对，「则应唯将此道次第，渐次广增」，只有将显乘共道一直学就可，学到自身根器成熟再入密乘，暂时不学没关系，个人因缘故。佛法没有好不好，只要当下适合、有用就好。

什么是堪受密法的条件（入密的法器）？金刚手菩萨（大势至菩萨）问佛，到底要什么样的人才堪受密法？答案是：

相信密法，对密法有大信心。

非常恭敬上师，依师之理做得很好，也要具慧。  
 恶分别心要很小，像密勒日巴尊者，上师说什么就听什么。  
 常行善行，喜欢做善行  
 多闻，恒长于道精进。  
 现在多有了少病、除障、事业发达、赚多钱、好运而灌顶，都是错了。  
 （第七十一页十行）

**若入密咒者，则依知识法胜出前者，依咒所说应当随行，以总一切乘，特密咒中，珍重宣说故。**

如果入密教的话，依师之理超过前法，《事师五十颂》：上师就是佛，具相传第三四灌顶的上师一定是佛，上师的影子不能踏，上师的眷属全部都是佛。一心瞋心上师入金刚地狱，像蛇在竹子当中，蛇往上往下，如果上师有垢，宁愿远离，不要毁谤。一个众生都不跟他计较了，跟上师计较做什么？可以远离。密乘的上师是金刚阿阇黎，密乘的依师之理不是这么简单的，超过显乘几千万倍的。

「依咒所说应当随行」，在密续里提到，弟子怎么对上师的：不具相的上师，你就可以远离。没有叫你以邪师为依止，一切法乘都很重视依师之理，特别是密咒更重视依师之理。真的有修的人，如此依师是对的，这是入道的根本，完全一心净信，将师长看成佛一模一样。上师的位子不敢坐，甚至自己在说法中，上师来时也要请示师长是否可以继续说。因为把师长当成佛，别人会说我们是迷信，所以不可以以凡夫或世间心看待的。顶果钦哲仁波切在传达旺的教授时，他的上师在场。结果，传灌顶时，整个坛城传承都现起来。南印度的信众把喇嘛千诺（上师见知我）的藏文刻在河岸上，还上漆，表达他们视师如佛的信心。大悲尊者说过：不该一开始就把师长看成十全十美，一开始要观察，依止之后还是依法为主。到了师徒双方都是具量的时候，变成帝诺巴与那诺巴的依止方式，师长就是佛，师长说什么都做。一怀疑就不得相应，这不是迷信，这是具相的相应法。如果一直怀疑上师也不会得福报的，那叫世智辩聪。

**次以根源清净续部，所出灌顶成熟身心。尔时所得一切三昧耶及律仪，应宁舍命如理护持。**

“密部心要二次第，达精要已起勇进，四座瑜伽不间断，依师教授祈加持”。成就的根本在于誓言与密宗戒，所以根据续部所说的灌顶成熟身心，灌顶的意义是 1. 有资格修行密法及 2. 成熟本具的四身果位种子。所得的誓言跟密宗戒，应该「宁舍命如理守护」，密宗戒（主要是十四条根本堕）只有瑜伽部跟无上瑜伽部有，事部跟行部只有菩萨戒，没有密宗戒，因为密宗戒要有受过金刚阿阇黎灌顶，不好持，可是很重要。

**特若受其根本罪染，虽可重受，然相续已坏，功德难生，故应励力，莫令根本罪犯染者。又应励防诸支罪染，设受染者，亦应悔除，防止令净，以三昧耶及诸律仪，是道本故。**

先灌顶，再守戒，再学密宗道，证得佛果，所以先灌顶成熟身心、守护律仪。如果犯戒可以重受，可是比较难，根本堕比较难；支罪指轻罪要还净，因为律仪是佛道的根本。师长说即使没有实修密宗道的功德，但是如法灌顶，如法守护师徒的誓言，以及密宗戒的话，清净守戒可以十六世成佛。

当然修道的話，可以当生成就。

五方佛誓言里，一天要拜上师六次，不是迷信，而是一直在积资粮。龙树菩萨说：如法依师，等于依止一切佛。绝对不是迷信，如果是迷信的话，依师之理就是迷信，所以宗大师错了，我们才对，所以我们比宗大师更正确是吗？我们不要以个别有情的作法，判断整个佛教的教理。相反的，会修的人会从这里得到启示，不会修当然会认为不好。

**次以续部，若是下部有相瑜伽，若是上部生次瑜伽，随其一种善导修学。此坚固已，若是下部无相瑜伽，或是上部满次瑜伽，随于其一善修学。**

有相瑜伽是下三部（事部、行部、瑜伽部）的密宗道，何谓有相瑜伽——外支是念诵，由他生本尊的心口有自支、他支、意支跟咒支，比如我自身本尊，我心口月轮，月轮上有咒鬘，咒鬘普放光芒利益有情，放光普化六道，再收摄回来。自生本尊身，以密咒轮放光普化有情，光明遍照，缘本尊修法叫有相瑜伽。

上部瑜伽是生起次第，修法很多，主要是三身果为道用——死有转法身，中有转报身，生有转化身。下三部不修生起次第，只修有相瑜伽，这是能熟道。先以能熟道，下三部修有相瑜伽，无上瑜伽部修生起次第，坚固之后修解脱道，无相瑜伽、圆满次第是解脱道的意思，先成熟再解脱。

坚固之后下三部（事部、行部、瑜伽部）修无相瑜伽，我自现本尊，缘着自现观世音的本尊得止修空性叫无相瑜伽。无相是修空性为主，有相是现本尊法为主。观我是本尊身，缘着我本尊身是无自性去安住叫无相瑜伽，如现在观想我是观世音，缘我是无自性的，有相是修密咒轮放光等等，没有观空性。而本尊都要修的，主要缘空性的无分别心才是无相，有相是福德资粮，无相是智慧资粮。圆满次第为第五次第——语远离、意远离、幻身、光明、双运。金刚持佛从这里修起而成就，所以要善修学密宗道，到此是整个显密双运圆满道次第，先显后密。

问：观修与胜观有何不同？

答：观修不同，观修是指用智慧观察修叫观修。修观指修习胜观，不一样的，修习观不一定要得止，如果初得观的话，一定要得止，因为先止后观，含遍。

问：如所有性与胜观有何差别？

答：如所有性是空性的意思，得如所有性的胜观，就是得到缘空性胜观的意思，证空性的智慧是胜义谛。可以缘世俗谛得胜观，比如缘佛像可以得「胜观」，不需到加行道就可以。要得胜义谛的胜观较难。本来一切法都是无我、空性，涅槃的果来自证空性的智慧，唯一得涅槃的因就是证空性的智慧，配合福德资粮主修，叫“寂静无二门”。

问：为何没有布施的人不好持戒，没有忍辱的人持戒不圆满？

答：因为没有布施的人会贪着，贪着的人不会知足，所以戒持持不好。没有忍辱的人，戒不可能圆满，因为戒是断伤害众生的心，不忍辱的话，人家骂一句，你骂两句，如何持戒？所以布施是持戒的前行，忍辱是持戒的圆满分，这有关联，所以属于戒度。布施、忍辱、持戒、精进属于戒学，布施是持戒的前行，有布施比较有舍心，舍心比较不会贪着，不会贪着比较知足，淡薄的人才可能持戒，这有关系，它是因缘法。

问：为何饶益有情慧是智慧资粮？

答：饶益有情慧指利益众生的时候，有智慧去分析、观察，到底用什么方式最适合。它不是利益众生本身，而是利益众生的智慧，知道这样做对众生比较有长远或短暂的利益，他会去判断，叫饶益有情慧（智慧资粮）。主修是福德，以智慧摄持是福慧双修，属于福德资粮不是智慧资粮。正修智慧就是智慧资粮，比如我现在等持空性是智慧资粮。观察如何利他，慧本身是智慧资粮，以饶益有情慧摄持着去帮他人及做布施等是福德资粮，这要分开讲。

以当下是何主题来分，如供花是福德资粮，可以由智慧摄方便，也可以先观三轮体空去供花，这是福德资粮，不可能变成智慧资粮，因为法的本身是布施。智慧资粮比较少，摄持的比较多，三慧是智慧资粮，因为它是「慧」。证无常、证无我都是智慧资粮，动态都是智慧摄方便为主，菩萨也是后得积福德资粮为主。没有福报要开发智慧也很难，没有智慧，福报也是有漏不清净，福慧本来就要双修。下座时用上座所修的摄持去修，上座时再用下座所修的摄持去修。没有福报，要开发智慧很难，没有智慧，福报是有漏的。用菩提心修行，就是用福德资粮摄持去修智慧，观空就是用智慧资粮摄持修方便，了知其无自性、有漏。随顺还好，老是用自己原来的方法不会增上的。要加强，不要只喊“智慧没有烦恼，慈悲没有敌人”

问：智慧与依师之理有否相违？密法是佛法吗？

答：观本尊与上师无二无别，不是藏传的佛教全部都是密法，恭敬上师也要具慧，双方因缘。本身对佛法的认识不多，假如是假的，这情况之下，并没有要你愚痴信密法，以佛法判断师长都要观察，开始的动机最主要对显教没有基础，对佛法的认识也残缺，自己动机上也不是很清静，对上师的观察也不够，佛法的观察力也很弱，这是自己的过失。

这位上师也是有过失，因为他这样做不对，所以各有各的业报。密法如果具相不会这样，西藏的僧伽不是只有密乘，也有显教，如果不观根器就传密法，师长也有过失。在密续提到，上师传法也要观法器，这是佛说的。行者的问题跟佛法问题要分开讲，世尊的教法无垢，而是修学佛法的人有污垢，不能以此事说藏传都不好，这不合理。

你如实修行的话，不要一直讲这些，如果你以世间心跟我谈佛法，我不再回答了。密乘的师徒关系是很严密的，随便这样论断会下地狱。佛法是这么说，你要具慧观察，如果上师不如法，以整体佛教方式来学习，他还是上师。到最后证量很高的人是要这么做的，像马尔巴跟密勒日巴的关系是证悟的开始。初机者是要具慧先观察，否则是自己愚痴。佛法我们学不好，我们要惭愧，不要谤法说佛法不好，基础不好的时候，要以整体佛教来看待。

问：如何以外物来生起智慧？

答：无情物没有智慧，因为没心故，有心人会缘无情物开发智慧。供花时，花本身不会开智慧，供花的人会开发智慧，得到福报，慢慢开放智慧。菩萨看到我们供花会开发智慧的，看所供的花，供花者都无自性，所以证空性。修空性者看一切人、法都可以证空性的。佛会化成无情物来说法，也要能领悟者才能得到。佛像是水泥，是色法，我们可以信解佛像是佛。修成法流三摩地者，可以感得佛像、外面的世界说法。所以重点是有情的证量，否则外界只是苦谛。

## 菩提道次第《广论》

2006年八月十七日

宗喀巴大师造

妙音讲堂开讲

法音法师讲述

第三十八讲

宗大师曾说：心善地善，心恶地恶；说明心、意识是一切业行主要的取诀因素。学佛动机很重要，它跟业有关系，与造业者的动机相关~~之上~~所造作的身口意的行为，我们称为业。业具有感果的能力，而感什么样的果，取决于动机~~上~~。学佛最初要从动机意乐的调整~~做为最初~~的开始，阿底峡尊者说过：前后二事行~~上~~；做任何事行，之前动机的发心，最后的回向，叫前后二事行，是非常重要的，不管做什么法行，是福德或智慧都一样。

那么，学佛者（包括讲说和听闻者）的动机该如何安立？最起码要舍现世（摧毁对今生贪着）。如果一个人完全迷惑于现世利益，一定会放掉来世的利益，如同一个人重视小小的善行，而放掉大的善行一般。所以心要转向出世间法的第一道门坎，就是要舍下现世，这是诸佛菩萨及祖师都已决定好的，不是我们捏造的。不管什么法门以及什么法行，都要舍现世，也就是以今生利益为次要，来世以上的利益为主要~~上~~，这是最起码修学佛法的法行~~上~~。不为今生利益，不为人天福报，不为自己解脱，只为利他成佛，这是大乘意乐的说法，也是最圆满的，基础要从舍现世修起。

当一个人猛力贪着世间法的时候，怎么可能想来世？没有想来世，怎么会想解脱？没有想解脱，怎么会想成佛？这是一定的次第~~上~~。学佛者的动机很重要，运用暇满无常法义的忆念，多想来世以上的利益。不要把所有的身口意心思都放在今生顺缘的具足，以及逆缘的去除，这样是不够的。如果这样，所修的佛法都不是佛法。有舍现世的心摄持就是佛法的修行，如果没有就不是~~佛法的修行~~。《菩提道次第广论》的说法也是如此，三士道次第的教授，就是从舍现世、发起希求来世益利的心开始的。

（看七十二页，第二段）

上回讲到整个道次第，从第一步的依师之理为外缘，已具有的暇满人身为内缘。师长会对具有暇身的弟子讲授三士道，三士道的安立必须有前后因果。道次的引导方式很多种，当下是提到一位大乘种性行者，很想利他、很想成佛，所以从第一步的修学依师之理就是为成佛利他而学。为了成佛利他所以必须依次修学道次第，依着外缘上师的摄授，内缘暇满具足之上，以暇满身成办法义，所成办法义就是劝取心要，所谓的心要就是三士道（下士、中士、上士）。依着前前基础而有后后的增上、深广，没有前面的功德不可能有后面

的功德，这是决定的，不能躐等或跳级。故下脚处要从当下有能力的地方修起，从基础地方生起功德，好好实修，没有这部分，后面是不可能的。三士道前後功德的安立是依前而生后，也必须由前而生后，否则不可能生起功德。

为了摧灭对今生贪着、舍现世，来世不堕三恶道，所以必须忆念自己的无常，以及来世三恶道的痛苦。在此之上要皈依三宝，断十恶业、行十善业，对以前所造的恶业要忏悔。这一些都是作为我们来世可以感得投生三善趣的主因。当然这只是基础，还不够，更进一步要思惟轮回的问题，想想自己的四圣谛、十二因缘，策发出离心，修学三学的解脱道、得解脱。然而，只有摧灭来世贪着、不轮回还是不够的，因为具有恩泽的众生还在受苦，所以必须发菩提心。因此透过七因果、自他相换发起之理来发心。发心后，只有愿没有行还不够，因此还要受菩萨戒。由菩萨戒摄持去行六度行就是菩萨学处、菩萨行。以方便摄智慧、智慧摄方便，两者互摄修行整个来圓滿圆满福慧二资粮，以六度四摄来圆满、来成就佛果。

显密双运圆融道体，在显乘三士道（或略的三主要道）的基础之上，接受灌顶，持守灌顶时所受持的律仪跟誓言，同时修学密宗道，成就密宗的佛果（金刚持佛果位），是这样的一个道次第、道体。

（七十二页第二段）

**《道炬论》说，如是建立道之正体，故道次第亦如是导，大觉窝师，于余论中亦尝宣说。**

从第一步的依师之理到显乘的三士道，引导到不共密乘的上士道，受灌顶、守护律仪、持戒、学密宗道、有相瑜伽、无相瑜伽、生起次第、圆满次第、最后圆满密宗道，成就金刚持佛果位，这样的道体，《道炬论》如是宣说，也就是三士道加密乘的教法。所以《广论》也是这么引导，后来的道次第几乎都是以《道炬论》当蓝图依据，尊者阿底峡在其他论典也这么说。

宗大师在他所著作的《密集金刚五次第明灯》，提到如果没有断除贪着现世的心，修心一定不坚固。没有发起真实净信心，就不能专心的皈依三宝。由于业果没有得到定解，所以持戒都不清淨。没有真实的出离心、没有厌离生死，解脱只是文字游戏。没有发起慈悲心为根本的真实菩提心，大乘是虚言。菩萨诸行如果没有猛力自愿想学的话，不可能受菩萨戒。如果没有清淨理解空性止观道，对于无我正见就很难有定解。所以一定要好好修学整个道次第。

首先具足德相的大乘善知识，要从意乐、加行如法依止，依止后，上师对具有义大难得、暇身的弟子，宣说暇满难得、义大，劝取心要。劝取心要主要是入大乘为主要，大乘佛法的入门在菩提心，如果没有菩提心，大乘是虚言。菩提心的生起没有前面基础不可能，因此要先摧灭今生的贪着心，否则大乘小乘道都不可能生起，因此要好好念死。明白现世不能久住，同时要思惟死亡之后不会一了百了，业决定。业大部分都是恶业，所以有可能堕三恶道，所以要好好致力于脱离三恶道痛苦之道，修皈依业果。更进一步思惟到一切轮回的过患，遮止来世的贪着，心想解脱。只有想自己解脱不够，要报答众生恩，所以要利益有情发慈悲心、菩提心，常时修行。如果没有菩萨行的话，菩提心也是空愿，因此

由依行满愿，必须要在发菩提心之上，生起荷担利他的菩萨行，所以要受菩萨戒。然后要入密乘听授密宗仪轨，依止具相金刚阿阇黎，入坛城受灌顶，守戒修密宗道而成就，以上所说是整个道次第的正体。

《广论》及宗大师的《密宗道次第广论》也是如是宣说，宗大师的《五次第明灯》也是如是宣说。有修没修另一回事，道体不圆满，遗憾无穷。自己修的不圆满、不正确，告诉他人也是不圆满、不正确。自身得少为足、修相似法，甚至谤法都不知道。所以一定要确立整体圆满道体的安立，心中定解它。这也是《般若经》的重点，往生净土也是如此。名相可以不同，意义是一样的；没有透过道次第道体的建立跟修学的话，是不可能成佛的。

在藏传的宁玛派、格鲁派、噶举派、萨迦派，每一派都有道次第，只是名称不同，内容是一样的。虽是显密双修，显乘都一样有道次第内容做前行，否则不可能修密乘，所以道体很重要。从这里可以看出来，学习佛法从此处建立道体之上，再依个人根器因缘，去修任一法门，如果没有道体的建立与基础，修哪一种法门都不会有效果及相应的。

**《摄修大乘道方便论》云：「欲得不思议，胜无上菩提，赖修菩提故，乐修为心要。已得极难得，圆满暇满身，后极难获故，勤修令不空。」**

《摄修大乘道方便论》说：想得到不可思议的无上菩提果（菩提有三种，声闻菩提、独觉菩提和佛菩提，佛菩提是最高的，故称为无上菩提，也就是断一切过、圆满一切德），要发菩提心、学菩提道、证菩提果，对道体要有精进心很好乐修行，对自身基于过去的福报所得堪能修法的暇满人身，因为难得易失，所以要运用堪能修法的身心，建立圆满道体之上依次第而修，让暇身不空过。

**又云：「如犯从牢狱，若有能逃时，与余事非等，速从彼处逃。此大生死海，若有能度时，与余事非等，应当出有宅。」**

又说：趁有机会时，对佛法的投入都用一些心力，不要只对世间法用心，世间法只是一百年，一百年的苦乐与长久的安乐比起来，后者为重要，比如一位犯人有能力因缘可以逃脱牢狱时，没有其他比这更重要，其他事不用管了，因为逃出是最重要的。

「大生死海」，度过大生死彼岸指无住涅槃，不住轮回边也不住寂灭边。若能度脱时，就不要迷惑于其他事情，「与余事非等，应当出有宅」，暇身不应该仅迷惑运用在利益不大的今生事，应该用来成办出轮回，自己出轮回也要帮有情出轮回，这才可以报众生恩。给有情今生利益还是有漏的，从最先的培福到闻思经教，最后的解行合一，修证生起功德，这是整个出有海的次第，没有一环可以减少，但是只有一环也不行，以后者为主要，否则不能正行出轮回。把善行变成修行，一定要有法的意乐，没有下士、中士、上士意乐，如皈依心、出离心、菩提心，善行怎能是修行呢？相反的，做不多而有三士意乐就是修行。

**又云：「归依增上戒，及住愿根本，应受菩萨律，渐随力如理，修行六度等，菩萨一切行。」又云：「方便慧心要，修止观瑜伽。」**

又说：归依是大乘归依（证得归依境的功德而归依），跟一般的归依不大一样，雨伞是直接让你不淋湿，造雨伞的人是间接让你不淋湿，医生不能让你病好，药才是让你病好。不吃药，医生也没用。比喻我们的归依是要外在的三宝救我们，那也只能一次不堕三恶道。真正的归依是，自己成为三宝本身的功德才得救护，不成就三宝功德不得救护。要完全出离苦及苦因，自己要成为三宝本身，这是大乘归依的特质——为了证得三宝功德，所以归依三宝。「归依增上戒」，增上戒指增上心的立誓（一切众生的离苦得乐，都由我一人亲自成办，不假他人），这是最圆满的利他心，及「住愿根本」再发愿菩提心（大乘根本），「应受菩萨律」，应受菩萨律仪是行心仪轨，「渐随力如理，修行六度等，菩萨一切行」，发心、受戒、学行，这是主要的大乘道，所以如理修学菩萨行——六度万行。

又说：「方便慧心要」，方便跟智慧取其心要，「修止观瑜伽」，要修止观瑜伽（缘空性的止观双运三摩地），缘无我的止观双运道，可以断障碍，必须先具有闻慧、思慧，到修慧就有缘空性的止观双运道。

**《定资粮品》亦云：「先固悲力生，正等菩提心，不着有报乐，背弃诸摄持，圆满信等财，敬师等于佛，具师教律仪，善勤于修习。瓶密诸灌顶，由尊重恩得，行者身语心，清净成就器。由圆满定支，所生资粮故，速当得成就，是住密咒规。」**

《定资粮品》也说：「先固悲力生」，在厌离自己的三涂苦及轮回苦之上，推而广之，想到很多众生也在三恶道与轮回中受苦，所以心生不忍想要救拔。这来自共中、共下的修行，自身对于苦及苦因要清楚，对于苦及苦因要去思惟，所以先坚固悲心力，因为悲心是菩提心的根本，悲心来自于出离心为基础，才能生起菩提心，「不着有报乐」，有是指三有圆满的果报，一心为利他，或具足三轮体空的智慧，不贪着轮回乐。以看待菩萨、看待大乘而言，只为今生利益，只为人天福报，只为自身解脱，这些都是过患。

「背弃诸摄持」，要具足厌背轮回乐，「圆满信等财」，同时圆满七胜财（信、戒、闻、舍、惭愧、定、慧），这是佛弟子主要的法财，如果认为学佛没有利益时，想一想你所赚的世间财，自己不一定享受得到，可是法财一定不会失去的，因为是业的关系。贪着世间小小利益，放掉法财的累积是不应该的。世间财是五家所共，法才是自己所得。

「敬师等于佛」，观师如佛，「具师教律仪」，如师长所教授律仪（菩萨戒），传授菩萨戒的戒师很重要、不能毁谤，「善勤于修习」，善修习六度行，这是显乘的部分。「瓶密诸灌顶」，这是指四灌（瓶灌、密灌、智灌、句灌），灌顶本质是信解得到空乐不二智，所以灌顶是一种心法，或是得到佛陀四身果位的能力叫灌顶。灌顶时会把宝瓶放在头上，手持铃杵，喝甘露水，都是得灌顶的方便而已。真正灌顶是靠咒力、定力、密宗的物力，三者合和之上，配合仪轨，让行者信解得到空乐不二智或深明不二道等，本质可以是心法或不相应行法。仪轨都是方便而已，灌顶的意义是净化三门，以及有资格修习密宗道，和觉醒四身佛果位的种子。入大乘道的门在菩提心，入密乘道的门在灌顶，没有灌顶是不可以学密法的。密法中有很多本尊，有忿怒尊、寂静尊、本尊坛城...等，所以有很多灌顶。灌顶是个人的抉择，不一定要灌顶，也不必要灌很多，灌了也可能只是安立习气而已，不得灌顶。因为上师道风不同，有的很重视灌顶。总之，不能用各别道场的作为，来衡量佛



教。佛教要看条件的，是有次第的，懂得教法的人是不一定会接受的。口传和灌顶是不同的，口传只是给一个传承，灌顶是要修密宗道的入门。

「由尊重恩得」，这是由上师的恩泽而得，「行者身语心，清净成就器」，自己的身口意要清净成为法器，比如很想精进、有善心、对师长有信心、对密法不排斥想学、具有显乘基础。做一位具相法器不容易，所以现在产生很多问题，不是法没有力量，而是修法者没有相对的条件，具相者就如佛世时，一听法就证果，不像我们现在一听法就绕着文字转，心不调柔又粗糙，不是法器，即使再好的法都很难相应的，这是末法现象。

「由圆满定支」，指生起次第，密乘在生起次第时止观同得，显乘是先止后观，「所生资粮故，速当得成就，是住密咒规」。密乘之所以可以很快成就，因为心是空正见，身是本尊身，以证空性的心现本尊身，空正见是智慧资粮，本尊身是福德资粮，身心双运、福慧双修，所以很快速集资粮，是整个显密双运的教规。显乘没有这种说法。

之前有看到星云法师说，本来一直求佛菩萨加持世界和平，后来觉得一直求佛菩萨不行，自己要为佛菩萨做事，自己要当佛菩萨。这就很接近密乘的观点，密乘就是：「我就是佛」。

教法的力量不可思议，藏传佛教认为我们一直求三宝，到最后要想我们就是三宝，所以发愿还不够，只是很具体讲而已。以密宗道而言，在因位时就要修果位的功德。这力量很大，因为它是速疾道，有独特的方便。所以不能轻视密法，不懂又批评，这是谤法，会有罪的，每个佛法都不能毁谤。密法学错、学颠倒是个人问题，不能以个人行为及道场来看佛教，这要分开讲。这是显密双运的教规。莲花生大师也安立学佛次第如：先下种子（持戒），长出稻子（显乘基础），最后结果（成就密乘）。

以上所谈的是整个道次第的问题，一位大乘定性种性行者，就是要先修依师、暇满、无常，再督促自己修全道，因为心要入法，所以要修下士道，成就无上菩提要多生多劫，所以必须有增上生，因为有烦恼还是可能堕三恶道；之上为了成佛不能只满足下士道，只有中士道也不够，还要修上士道；再则因为要报众生恩，要成佛及圆满二利，所以修上士道，发心学行，再入密乘道。这如同从小学到大学一样，定性种性行者多少对道体要定解，修不修不能勉强，但是圆满正觉的道，要依着心量一直往上学，依次引导最后入密法。

（第七十二页十一行）

**第二所为义者。若中下士诸法品类，悉是上士前加行者，作为上士道次足矣，何须别立共下士道次名耶。**

「所为义」，三士道依次引导的目的为何。既然目的是要引导到成佛，成佛主要是修上士道的，为什么不直接安立上士道修行，为何还要学下士、中士道次呢？

**别分三士而引导者，有二大义，一为摧伏增上我慢，谓尚未起共同中下士夫之心，即便自许我是大士。**

宗大师回答：如果直接引导到上士道修行是不可以的，依次引导的理由在于摧伏增上我慢，没有之前的共乘基础，就说我是不共的大乘士夫。这问题很严重，不知不觉就轻视

声闻乘，说自己是大乘行者，口说菩萨行，内心连出离心、菩提心都没有。小乘还老老实实修三十七道品、三法印、涅槃果等，我们却两头空，只是做些法会，看起来很热闹。我们都说自己是大乘，所做是菩萨行，事实上，我们有菩萨心、出离心吗？如果没有就是假大乘。太虚大师早就骂过了，学佛好高骛远，口说不行，讲的都是大乘，其实很自私自利，菩萨心在哪里？如果是大乘行者，会有出离心，不会八风、为今生利益而忙，完全利他，不可能起烦恼的。

会起烦恼表示没有中士道教法，会贪今生及世间八风表示没有下士道教法，如何利他？所以自己没有前面基础又说自己是大乘，不是增上慢吗？因此要三士次第引导，大部分世间人学佛，整个心思都还是绕着今生利益转，比较好的还会造一点轮回的善业罢了，真的有成就三士道功德者，实际上太稀少了吧。

为了避免这样的过失，所以必须破除我慢，依次来引导，如此对一位没有次第的修学者是很好，扎实的学习。如博朵瓦说：如果不修下士即修上士，就如冰上建房子，不会稳固的。舍现世、摧灭今生贪着是下士道，现世都没舍，如何舍来世呢？舍来世、脱离轮回苦靠中士道，没有的话，如何度他人呢？自己对今生来世轮回的一切都不贪着了，才可能叫他人出轮回、利他，所以才成为上士道。各有各的主修，各有各的次第去安立的。因为没有前前法类，没有后后法类的，所以必须依次引导，功德生起依前前导后后是含遍的。

以前我也犯这样的毛病，都说自己是菩萨行，还说为自己解脱是焦芽败种，其实自己连解脱的影子都没有，自己连一点点出离心的样子都没有，就说：我是菩萨，我在利益众生，是吗？利益众生不是做很多事情来界定的，否则很多慈善基金会的成员都是菩萨了，他们所做的善行不会比佛教少的，可以称为菩萨吗？真正的菩萨要发菩提心以上，菩提心发起之理，我们都不知道，如何当菩萨呢？因为我慢，认为自己这样就够了，也这样跟他人讲，所以变成相似法。我们把佛法看得太容易了，因为不懂，所以变成无知，没有前面基础，没有出离心、大悲心，任其所修不可能有菩提心。所以他只是串习而已。如果是我，我为了修后面的一定要修前面的，后面的比较重要，可是前面是基础，我为了修后面的，前面的要好好修，不会说前面的不重要，当然只有前面的是不够的，跳级修也是不好的。

我们知道引导佛法有四种方式，讲说教授、精华教授、经验教授和口诀教授。

在经验教授时，如果不修前面的，不告诉你后面的。当然听讲可以不依次第，根器不同，有人较快；可是实修、功德的生起，含遍要依次第来。

**二为广益上中下心，广饶益之理者，谓上二士夫，亦须希求得增上生及其解脱。故于所导上中二类补特伽罗，教令修习此二意乐，无有过失，起功能故。若是下品补特伽罗，虽令修上，既不能发上品意乐，又弃下品俱无成成故。**

第二，为什么要依次引导呢？可以饶益广增具有三种心量的人，下士夫、中士夫、上士夫都可以饶益。「上二士夫」指中士夫跟上士夫，决定胜的解脱跟成佛，不可能一世得到，必须生生世世长劫去修行，既然没有得到解脱就轮回，轮回就两个地方——三善趣跟三恶趣。恶趣不能修行，所以一定要在善趣，或者往生净土，如果没有增上生的功德的

话，怎么可能在善道继续修行呢？所以必须依次引导修行还是有道理的。中士夫行者心中必已具有下士道功德，「故于所导上中二类补特伽罗，教令修习此二意乐」三士引导，上中二士夫，所以上士夫跟中士夫也要修这两部分——包括出轮回苦，三恶道苦等，如果已有修的话，就令增长，没有过失，这样会更有功能。

相反的，假如你是下士夫，不教你修下士道，不依次引导，直接跳级修上士道，因为你是下士夫，只是为来世不堕三恶道修行而已，跟你讲菩提心、六度行的话，不可能发起功德，前面法类也没修，成了两头空，所以还是必须依次引导比较好，即使已经具有，再重复一次广增也没什么不好，如果我是下士夫，依着下士夫引导的话很适合，所以从这缺点之上，含遍一定要依次引导。总之，因为个别有情心量不同，有人重视今生，要教导他重视来世，让他修下士道，有人重视轮回，要告诉他这还不够，教导他出轮回之道，有人重视自己的解脱，不顾念众生，要教导他修上士道。个人根器不同，要三士各别引导。

以三士引导各别去抉择，以同一有情来讲，摧灭今生贪着要引导下士道，慢慢引导出轮回苦，想到利益有情出苦就是上士道，这是需要的，不管是个别或自己同一相续，依着个别有情前后次第，或依自己前后次第，三士道依次引导是对的。

有人好像这些都略过，一修就修密法，这有两种情况，一者，他是狐狸学狮子，根本没有基础，只是安立个习气，不扎实、修不起来。另一种是前世已经修过，这辈子可以直接修学密法，一修就起来。

总之三士道引导一定要依前而后，目前我们在什么位置，比如归依心是否有生起，业果观、忏悔心很强吗？如果不足，就先从下士道做起，为成佛而修，从有能力的地方修起，或是先修全道，虽然没有前面基础，可是将前面法类当主要，师长说：启开无常之眼，可以见到恶业痛苦，见到恶业果报就想寻求救护，寻求出离恶业痛苦果报，就会想归依三宝，既然归依三宝就想奉行业果，而这一切都基于出生我常无常想，甚至可说无常法的忆持是最高法，因为有无常法的修行，一切善法都生起，如果对今生利益贪着很强，怎么可能有后面的功德？全道理解去安立道体是需要的，起修从自己有能力的地方修起，不要有压力，慢慢修，如此不会得少为足，而且很扎实。

（第七十三页三行）

**复次为具上善根者，开示共道，令其修习，此诸功德，或先已生，若先未生，速当生起。若生下下，可导上上，故于自道非为迂缓。**

为具有上等善根者开示共道，这些功德虽然都已经有了，已生可以让它再坚固，未生的话可以很快生起，因为他是善根器者，所以依次引导他会很快。如我们的根器是下士夫，我们在下士道修很久。有的是大乘种性的话，很快就往上修，是因为他过去有修过，对大乘佛法就很喜欢、很有感觉，这都过去有接触过了，不可能无中生有，但是还是需要接触前面的共道。只是他们跟我们不同，他们除了坚固本来有的，没有的也很快速会修起来，所以不能一概而论，我们初从三恶道出来的人，什么都不懂，当然要费很多时间修行，所以由前导后，由下引上是不会错误的。

内心功德是因果关系，依前而后，果由因生，由因生果含遍。所以由下下可以导上上，因此上根者修支道也不会停滞迂缓，反而有帮忙。未来摄受下士道根器的人会很熟

悉，所以可以依他的根器讲下士道，因为自身有学过，所以才有所谓：方便生彼因，不现彼难宣。依据你所学过去跟对方宣说适合的法类，类似四宏誓愿，这不相违的。

**须以次第引导心者，《陀罗尼自在请问经》中，以黠慧宝师渐磨摩尼法喻合说，恐文太繁，故不多录。**

必须依着次第引导内心，下士心量舍现世，中士心量舍来世，上士心量舍自利。必须依次引导的理由，在《陀罗尼自在请问经》中，以黠慧宝师渐磨摩尼法喻合说，据说有一摩尼珠放在污泥中很久，本质没变，但是外相有污垢，磨宝师将很不干净的珠宝，先浸泡在食盐水，再用软毛擦拭，再泡入鱼汁，再泡入大药汁里面，最后用薄布擦拭，就成慧琉璃宝。

比喻懂得冶炼珍宝的人过程，现在有情成熟道次，先讲归依、出离、四正见，再说甚深道次，最后讲广大道次。所以成熟道次、甚深道次、广大道次，这是有次第的。种下善根种子，慢慢渐次引导，进一步闻思教法，培养福慧资粮，还要实修解行合一。这是有阶段性的，先安立种子，令种子开发圆满到解脱，佛教就是这样引导有情的，三士道也是如是宣说。外相行持是一种，内心也是下士、中士、上士意乐，依次引导。

（第七十三页六行）

**龙猛依怙亦云：「先增上生法，决定胜后起，以得增上生，渐得决定胜。」此说增上生道及决定胜道，次第引导。**

这是龙树菩萨《中观宝鬘论》的。龙树菩萨说：先得增上生（人天果报），再得决定胜（解脱成佛）。证得次第是先证增上生，再证决定胜，所以修的时候，先修增上生道（忆念无常、忆念三涂苦、皈依三宝、奉行业果），决定胜道是出离心摄持的三学，菩提心摄持的六度，也就是解脱成佛。生起次第先生增上生，再生决定胜，但是证成次第，先证明有决定胜，再证明有增上生。

比如：感得人天果报、离开三恶道痛苦等等都是有因而生，依何因缘感得什么果报，我们不知道，所以增上生的成立不是很容易，只能依圣言量知道有三恶道，我可以感得三善道，如何感的过程，我们一无所知，只有相信佛说。

用空性观知道解脱成佛是存在的，成佛是可能的。利根者可以成立解脱跟成佛，解脱成佛，很好证明，可以比量证，所以证悟决定胜比较容易。成立增上生只有依圣言量，佛经也说主要佛说是决定胜，决定胜的教法如果可以成立，其他教法也可以成立，生起功德是增上生，但是心中成立先有增上生或决定胜，先要证明决定胜为先，增上生为后。生次跟证成次第是不一样的。

以生起次第而言，先修下士道的增上生道，得增上生，目的为成佛，再修解脱道跟成佛道次是需要的，两种利益（增上生、决定胜）也是依次而生起。

**胜者无着亦云：「又诸菩萨为令渐次集善品故，于诸有情，先审观察。知劣慧者，为说浅法，随转粗近教授教诫。知中慧者，为说中法，随转处中教授教诫。知广慧者，为说深法，随转幽微教授教诫。是名菩萨于诸有情次第利行。」**

无着菩萨也说：菩萨为了让度有情，依有情的心量安立不同的善品，先以智慧观察所度众生根器、业力、心思等，「知劣慧者，为说浅法」知道对方是下品智慧者，因为理解力不大，所以说浅法，「随转粗近教授教诫」，遮止恶行方便，「知中慧者，为说中法，随转处中教授教诫」，了知有情是中根器，就可教授轮回过患、三法印、无我等。「知广慧者，为说深法，随转幽微教授教诫」，对于广大心量的有情，可以教授利他摄持的大悲心，成佛道次第。

依着菩萨对不同根器、次第做利他，教授菩萨行。从这里看出动机一定是利他心，能力要有智慧摄持，佛陀转法轮，佛智是转法轮的增上缘，不论转四谛法轮或无相法轮及广分别法轮，都是靠智慧为增上缘。没有智慧，一则不知对方想什么，二则没有具足的佛法提供对方，所以利他没有智慧会打折扣。

我们依师承或佛经教授，基本上掌握教授、随顺转法轮还是可以。对有情利益时，不观机逗教很危险，会帮倒忙。有人不是说：好心没好报。这显见对方虽不足，但是我们也没太智慧。目的虽然是利他，没能力时还是修自己，有能力时，边累积资粮边帮他人。

**圣天亦于《摄行炬论》，成立先须修习到彼岸乘意乐，次趣密咒渐次道理。《摄此义》云：「诸初业有情，转趣于胜义，正等觉说此，方便如梯级。」**

提婆菩萨在《摄行炬论》说：先须修习显乘共道基础的意乐，广说三士道，略说三主要道，渐次再趣入密乘，论中的意义说：从第一步的初业行者，成为了义的成就，以五道（资粮道——法现观、加行道——义现观、见道——谛现观、修道——随现观、无学道——无学现观）而言，这是因果次第，叫阶梯。依次而有，依次而上，显密道次第引导，如平原到高山。

佛法的下士道除归依以外，是与外道所共。佛法主要是涅槃法，其根本在四谛，是佛说最重要的基础。通达四谛目的在于自己解脱，更进一步，自身解脱不够，要知道有情之苦，所以要生利他心。利他心要发菩提心、成佛，所以要积二资粮，也就是智慧摄方便，方便摄智慧。可是显乘的教法不够，必须入密乘，一心同体积二资粮（心是空见、身是本尊），快速积二资粮，就如同平原到高山。从四谛到积二资粮，这一点要明白，否则学佛不会有正见，也不会有力道，以上是圣天菩萨先显后密的观点。

第四班禅大师说：唯愿心中不离大乘四法轮，快速生起五次第道（出离心、菩提心、空正见、生起次第、圆满次第），这是显密教法的精华。

**《四百论》中，亦说道次极为决定：「先遮止非福，中间破除我，后断一切见，若知为善巧。」此说道有决定次第。**

《四百论》说：第一先依下士道修心，遮止由烦恼推动的十恶业（非福业），中期破除人我执、法我执的烦恼障，推动造恶业的恶心要先破除，第三依上士道修心破除所知障。先遮破烦恼推动的恶行，再遮破烦恼本身，再遮破烦恼习气，依次而修就是善巧，修行次第一定要这样修。这是三士道的意思。

《四百论》也说：「初未遮止非福业，不生人法无我慧，先得业果不欺慧，始生人法性空见」。最初若没有遮止非福业，不可能生起证空性智慧的，得到相信业果的智慧，才可能证空性的。这也是次第引导、三士道的说法。

敬母善巧阿闍黎亦云：「如净衣染色，先以施等语，善法动其心，次令修诸法。」

马鸣菩萨说：将衣服洗干净才能染色，比喻先行布施等，先以财施、法施，渐次引导令入修行。

月称大阿闍黎亦引此教为所根据，成立道之次第决定。现见于道引导次第，诸修行者，极应珍贵，故于此理，应当获得坚固定解。

月称菩萨在《入中论》说此示三法：大悲心、假立菩提心、无二慧，三者是菩萨的因，大悲心之前要有出离心，出离心之前要有出离三恶道苦的心，所以从大悲心根本摄持证空性，证空性之后，成立有无上菩提果，发菩提心入资粮道，成立五道十地，这是成就整个道次第内容。

《四百论》也说：「如来所说法，略云有两种，不害生人天，观空证涅槃。」世尊说法只有两种，不害众生可生人天果报是下士道修心，观空性可以证得小乘跟大乘涅槃，二乘行者观空是不具有菩提心摄持，所以证得小乘有余、无余涅槃，这是决定胜。大乘菩萨观空是菩提心摄持，所以可以得到无住涅槃。道次的引导次第，对修行者很珍贵，只有久修正确圆满的道次，才可能变心的。否则会得少为足，会成相似法，变成闭门造车。真心想欲求修行者，对于三士道次第的学习跟修习要很坚固，真心有愿望修行，真心有行持去投入，否则很难成就的。

依前而后次第引导的理由，一定要获得坚固定解，否则会变成修前面跟后面没关系，水火不溶的感觉，或者各修各的，这已违背学《广论》的意思。《广论》是一脉相承，如机器一般，一个齿轮转动，其他齿轮也一起动起来。每个都需要，它有次第安立的，内容由前而后，包括心量大小，法的深浅，次第引导的机制及理由，功德必须由前而后决定次第，在心中要很定解。这堂课就是要确立道体，要把我们的善行变修行的话，想想三士意乐具不具足，想具足就要实修三士道，不实修三士道怎么可能具有三士意乐，下堂课开始正说三士道，讲「无常」。

问：三士道与三主要道有何关连？

答：广说为三士道，略说为三主要道，三主要道是出离心、菩提心、空正见，菩提心如父，这是不共的，空正见如母，这是大乘、二乘所共都要修的，只是空正见遇到出离心，变成二乘菩提果，空正见遇到菩提心，变成大乘菩提果，这是三主要道。

三士道以下士、中士、上士而言，下士道次第是出离三涂苦的一一粗分的出离心。中士道的出离轮回苦一一细分出离心，所以中士跟下士属于出离心所摄。上士是菩提心所摄，所以广说是三士道，略说变成三主要道，所有藏传仪轨都有三士意乐，都要实修上士道。

问：具随顺的大悲心可安立为上士夫吗？

答：不行。大部分是具相的，因为是上士夫有的此示三法，没有入大乘道的上士夫，刚发大悲心的上士夫，因为大乘道的根本在大悲心，没有大悲心推动不算。大悲心摄持之

上，利根者先证空性，证空性思惟诸法是自性空的，佛果是断二障叫佛果，二障可不可以断，先明白二障是什么，原来二障是烦恼障跟所知障，烦恼障跟所知障是烦恼跟烦恼习气，烦恼可以断，烦恼习气就可以断，烦恼来自无明，无明是根本，无明是颠倒执着实有的心。空性是诸法没有实有，刚好相反。所以证空性的心可以破无明，无明可以破，烦恼可以破；烦恼可以破，烦恼习气可以破。二障可以断，所以有佛，因此可以成佛，所以我想成佛，如此证明无上菩提的存在，所以希求无上菩提。

假立菩提心，如蔗皮菩提心，具有菩提心一样的行相跟所缘，只是量不够。这是成就菩萨的主要因素，利根菩萨要成为菩萨需具有以上功德，大悲心到菩提心还有一段距离。

## 菩提道次第《廣論》——宗喀巴大師造 法音法師講述

2006年 八月二十四日——妙音講堂開講  
开讲——第三十九讲

祖師菩薩說：祖師菩薩說：菩提道次第也叫完全道次第；菩提道次第也叫完全道次第；如機器的齒輪互相銜接而轉動，第一個齒輪轉動，如機器的齒輪互相銜接而轉動，第一個齒輪轉動，其他就依次而轉。其他就依次而轉。道次第的教授亦復如是，依前前而生後後，這是一種因果關係。道次第的教授亦復如是，依前前而生後後，這是一種因果關係。道次第教授集攝佛陀教法的的心要重點，各派名相心要重點，各派名相有所有所不同，格魯派叫三士道，薩迦派叫遠離四種執著，寧瑪派叫轉心四法，噶舉派叫四共加行，都屬於道次第的範疇。不同，格魯派叫三士道，薩迦派叫遠離四種執著，寧瑪派叫轉心四法，噶舉派叫四共加行，都属于道次第的范畴。以格魯派而言，就是三士道次第。以格魯派而言，就是三士道次第。法緣來自尊者阿底峽法緣來自尊者阿底峽的《道炬論》所說，提到三士道，即是包括念死無常，思惟自己來世的三惡道苦，基於思惟三惡道苦而害怕，因此尋求《道炬論》所說，提到三士道，即是包括念死無常，思惟自己來世的三惡道苦，基於思惟三惡道苦而害怕，因此尋求三寶三寶救護救護而而歸依三寶，歸依後，須奉行歸依學處、奉行業果、懺悔往昔所造諸惡業，這些屬於下士道次的法類。归依三宝，归依后，须奉行归依学处、奉行业果、忏悔往昔所造诸恶业，这些属于下士道次的法类。

依下士道法類修心，可以下一世不墮三塗，感得來世增上生果報，包括得到人天身軀。依下士道法类修心，可以下一世不墮三涂，感得來世增上生果报，包括得到人天身軀。



受用、資具等等圓滿受用、資具等等圓滿。但只得到增上生果報，還是不能解脫、成佛。但只得到增上生果報，還是不能解脫、成佛。得到增上生果報雖然不能沒得到增上生果報雖然不能沒有，但還是不足，因此，要更進一步，修學自己的中士道修心；有，但還是不足，因此，要更進一步，修學自己的中士道修心；中士道內容主要是透過自己的四諦、十二因緣，發起厭背三有苦、希求解脫樂的出離心而學解脫道。中士道內容主要是透過自己的四諦、十二因緣，發起厭背三有苦、希求解脫樂的出離心而學解脫道。所以，由出離心攝持而所以，由出離心攝持而修修學戒定慧之解脫道，以戒學為基礎，學戒定慧之解脫道，以戒學為基礎，息息滅外在散亂，以定學為基礎，滅外在散亂，以定學為基礎，息息滅內在散亂，在戒定之上，開發證空性滅內在散亂，在戒定之上，開發證空性的出世間智慧，斷除內心輪迴根本的無明，這樣才可以得到解脫。出世間智慧，斷除內心輪迴根本的無明，這樣才可以得到解脫。配合福德資糧的攝持，即可以證得小乘涅槃果。配合福德資糧的攝持，即可以證得小乘涅槃果。

雖然可以解脫雖然可以解脫，可是不能成佛，因此，更進一步尋求上士道次可是不能成佛，因此，更進一步尋求上士道次。上士道主要內容為發菩提心、受菩薩戒、行菩薩行。上士道主要內容為發菩提心、受菩薩戒、行菩薩行；或是發菩提心，修菩提道，或是發菩提心，修菩提道，證菩提果。證菩提果；透過發心之透過發心之理而發菩提心理而發菩提心。菩提心是大乘道本，成佛正因，但只有菩提心亦不能成佛，必須圓滿福慧二資糧。菩提心是大乘道本，成佛正因，但只有菩提心亦不能成佛，必須圓滿福慧二資糧，斷除二障。斷除二障；因此受持菩薩戒，守護、奉行菩薩學處。因此受持菩薩戒，守護、奉行菩薩學處。菩薩戒所攝持的菩薩學處。菩薩戒所攝持的菩薩學處主要是主要是——成熟自心相續的六波羅密多，及成熟有情佛法的四攝善法。成熟自心相續的六波羅密多，及成熟有情佛法的四攝善法。以善心、利他心攝持修證空性的智慧，以智慧攝持來修善心，這樣的悲智雙運，方便、智慧互攝雙運而修行，修學六度四攝，才可以累積二資糧，斷除二障，最後成就佛果，以上是顯乘觀點。以善心、利他心攝持修證空性的智慧，以智慧攝持來修善心，這樣的悲智雙運，方便、智慧互攝雙運而修行，修學六度四攝，才可以累積二資糧，斷除二障，最後成就佛果，以上是顯乘觀點。

以密乘觀點，依止一位具相金剛阿闍黎，依著密續儀軌在具相壇城當中接受灌頂，灌頂是入密乘道之門。以密乘觀點，依止一位具相金剛阿闍黎，依著密續儀軌在具相壇城當中接受灌頂，灌頂是入密乘道之門。灌頂後，必須如灌頂時所承諾的律儀，守護律儀跟誓



言，同時修學密宗道次第，成就佛果。灌頂後，必須如灌頂時所承諾的律儀，守護律儀跟誓言，同時修學密宗道次第，成就佛果。整個佛道如是安立，名相可以不同，內容大同小異。整個佛道如是安立，名相可以不同，內容大同小異。體性、次第、數量都正確圓滿無誤的道體，確實有需要認知，以清淨動機聽聞、了知、思惟、串習、證悟，功德無量是決定的。體性、次第、數量都正確圓滿無誤的道體，確實有需要認知，以清淨動機聽聞、了知、思惟、串習、證悟，功德無量是決定的。

今所學教法，雖然名相有些艱澀，宗大師的原文也艱澀，譯者所翻文字也艱澀，文詞所攝文義不好懂，對初學者有些辛苦，但畢竟是三藏十二部教法心要。今所學教法，雖然名相有些艱澀，宗大師的原文也艱澀，譯者所翻文字也艱澀，文詞所攝文義不好懂，對初學者有些辛苦，但畢竟是三藏十二部教法心要的集攝，可以耐心透過清淨動機，持之以恆，點滴累積吸收，來聞思修學，必定是功不唐捐。集攝，可以耐心透過清淨動機，持之以恆，點滴累積吸收，來聞思修學，必定是功不唐捐。如銀行存款，來世可以領回。如銀行存款，來世可以領回本金加利息。本金加利息，可以輾轉增上，可以輾轉增上。今生可今生可如此修學，安立正見跟正行，暇身即不空過，臨終有法依止，來世會延續法的續流，容易聽授、了解上師教化，這些都互相關聯。如此修學，安立正見跟正行，暇身即不空過，臨終有法依止，來世會延續法的續流，容易聽授、了解上師教化，這些都互相關聯。各位有困難也不要退心、隨便中斷、放棄，各位有困難也不要退心、隨便中斷、放棄，也也不求速成、不情緒化。不求速成、不情緒化。

宗大師教法不會錯誤，它是來自佛陀、彌勒菩薩、文殊菩薩。宗大師教法不會錯誤，它是來自佛陀、彌勒菩薩、文殊菩薩的教授教授。對這樣的教法要有信心，配合教法學習，慢慢結合念佛、參禪，好好運用道次第方式修持。對這樣的教法要有信心，配合教法學習，慢慢結合念佛、參禪，好好運用道次第方式修持。主要在生活中要有道次第的理念及運用，它不是書本知識，所講的是主要在生活中要有道次第的理念及運用，它不是書本知識，所講的是我們我們的生命、輪迴、涅槃問題，的生命、輪迴、涅槃問題，要結合每個心念，生活中用道次第去面對困境，減少痛苦，如此學佛有價值亦可慢慢增上。結合每個心念，生活中用道次第去面對困境，減少痛苦，如此學佛有價值亦可慢慢增上。

請看七十四頁，現在這堂課，請看七十四頁，現在這堂課，要開始正說三士道，之前所研討的是道前引導，依師之理，要開始正說三士道，之前所研討的是道前引導，依師之理，-屬於屬於修學三士道外緣；修學三士道外緣；思惟暇滿，屬修學三士道內緣；思惟

暇满，属修学三士道内缘；佛性属修学三士道主因。佛性属修学三士道主因。以所得到的暇满人身，去了解师长所教说的三士道次，必须依次引导的理由之上，得到定解而来正行闻思修学三士道。以所得到的暇满人身，去了解师长所教说的三士道次，必须依次引导的理由之上，得到定解而来正行闻思修学三士道。

第二正取心要分三 第二正取心要分三 一 於共下士道次修心 于共下士道次修心 二 於共中士道次修心 于共中士道次修心 三 於上士道次修心 于上士道次修心。初中分三 初中分三 一 正修下士意乐 正修下士意乐 二 發此意樂之量 发此意乐之量 三 除遣此中邪執。此中邪執。 — 初中分二 初中分二 一 發生希求後世之心 发生希求后世之心 二 依止後世安樂方便。依止后世安乐方便。 — 初中分二 初中分二 一 思惟此世不能久住憶念必死 思惟此世不能久住忆念必死 二 思惟後世當生何趣二趣苦樂。思惟后世当生何趣二趣苦乐。 — 初中分四 初中分四 一 未修念死所有過患 死所有过患 二 修習勝利 修习胜利 三 當發何等念死之心 当发何等念死之心 四 修念死理。修念死理。 — 今初今初

勸取心要 劝取心要（要義、有價值之意）（要义、有价值之意）指依暇身勤修三士道 指依暇身勤修三士道。依暇身修學方式有三：依暇身修学方式有三：

「一 於共下士道次修心 于共下士道次修心」——引導到上乘，所以叫共 引导到上乘，所以叫共。下士道主要是摧滅對今生下士道主要是摧灭对今生的貪著，遮止墮三惡道的道次。貪着，遮止堕三恶道的道次。

「二 於共中士道次修心 于共中士道次修心」——引導到成佛，所以叫共 引导到成佛，所以叫共。中士道修心主要摧滅對來世和輪迴的貪著，是遮止輪迴苦的道次。引导到成佛，所以叫共，中士道修心主要摧灭对来世和轮回的贪着，是遮止轮回苦的道次。

「三 於上士道次修心 于上士道次修心」——此處不講共，是因為上士道是菩薩不共的，上士道主要是摧滅對輪迴、涅槃貪著，主要此处不讲共，是因为上士道是菩萨不共的，上士道主要是摧灭对轮回、涅槃贪着，主要是破除我愛執破除我爱执的道次。道次。任何事，只想自己不管別人的心就是我愛執，也就是心心念念只想到自己不管別人的心，這是菩薩所不允許的。任何事，只想自己不管別人的心就是我爱执，也就是心心念念只想到自己不管別人的心，这是菩萨所不允许的。

「初中分三初中分三」一，共下士道修心的法類有三法類有三——正修下士意樂，正行修學下士道正修下士意乐，正行修学下士道，下士道的，下士道的動機、目的為何，下士道正修动机、目的为何，下士道正修行的行的法類法类是是念死無常、思惟三塗苦、皈依三寶、奉行業果念死无常、思惟三涂苦、皈依三宝、奉行业果。透過此四法類，依次而修至生起下士道之量，或下士道之功德，就是輕現世、重來世。透過此四法类，依次而修至生起下士道之量，或下士道之功德，就是轻现世、重来世。

一直貪著今生就不會想來世，必須刻意生起希求來世利益的心，每個人都喜歡愛自己，愛自己不要勉強，看到理由、功過對比之下而希求來世，今生短暫虛幻不定，來世長遠比較堅固。一直贪着今生就不会想来世，必须刻意生起希求来世利益的心，每个人都喜欢爱自己，爱自己不要勉强，看到理由、功过对比之下而希求来世，今生短暂虚幻不定，来世长远比较坚固。透過念死無常、暇滿憶持，對三塗苦怖畏，產生不以今生為主，以來世為主要的心。透过念死无常、暇满忆持，对三涂苦怖畏，产生不以今生为主，以来世为主要的心。就如宗大師的三主要道提到：就如宗大师的三主要道提到：「暇滿難得壽不留，修行能斷今世欲。」暇满难得寿不留，修行能断今世欲。一。一直貪著今生慾望，怎麼可能想來世？一直贪着今生欲望，怎么可能想来世？想的都是我的生活怎麼過，怎麼去郊遊，怎麼投資理財，怎麼去享受等問題，來世會去哪裡投生就不重要了，甚至因斷滅見而認為沒有業果。想的都是我的生活怎么过，怎么去郊游，怎么投资理财，怎么去享受等问题，来世会去哪里投生就不重要了，甚至因断灭见而认为没有业果。來世如何得？来世如何得？是從今生所做而有，來世是今生所做的果，今生是从今生所做而有，来世是今生所做的果，今生是來世的因，這並不是要我們自殺或放掉今生，而是是來世的因，这并不是要我们自杀或放掉今生，而是要我們的想法千萬不以今生為主，我們的想法千萬不以今生为主，而而以來世長遠的利益為主要，因此今生所做善事，目的是以來世的長遠利益為目標而迴向而做。以以来世长远的利益为主要，因此今生所做善事，目的是以来世的长远利益为目标而回向而做。並不是叫我們去當乞丐或離開這個世間，而是內心并不是叫我们去当乞丐或离开这个世间，而是内心要真正重視功過真正重视功过、得失而起希求。得失而起希求。這點其實也不容易，因為我們的念頭裏，很難不繞著今生轉。这点其实也不容易，因为我们的念头里，很难不绕着今生转。並不是做今生的事情就是為今生，菩薩一樣每天要生活，要吃飯睡覺并不是做今生的事情就是为今生，菩萨一样每天

要生活，要吃饭睡觉。但菩薩的意樂會對比緩急輕重，在做任何事情時，會有來世觀。但菩薩的意乐会对比缓急轻重，在做任何事情时，会有来世观。

「依止後世安樂方便依止后世安乐方便」為何？为何？既然希求來世利益，得到來世利益的既然希求来世利益，得到来世利益的方便方便是什麼？是什么？——即是皈依跟奉行即是皈依跟奉行業果业果。念死無常、念死无常、思惟三塗苦是推動生起希求來世利益的思惟三涂苦是推动生起希求来世利益的心的心的主要方法。主要方法。為子使來世不墮惡趣，投生善趣为了使来世不堕恶趣，投生善趣的方法就是方法就是——依止後世方便，由愛自己而皈依三寶、奉行業果。依止后世方便，由爱自己而皈依三宝、奉行业果。今生雖然是需要，但卻不今生虽然是需要，但却不該是全部，因為如前所說，今生是來世的因。是全部，因为如前所说，今生是来世的因。而我們的心念，不管在做任何事情，善業、惡業而我們的心念，不管在做任何事情，善业、恶业（惡業大部分是為今生為主，很少會是為來世）（恶业大部分是为今生为主，很少会是为来世），一切的生活工作，外在行為的業行，內心，一切的生活工作，外在行为的业行，內心的動機和意樂的动机和意乐都應該應該以來世為主以来世为主。百年的苦樂，並不算多，如果只是為了今生的物質，依財色名食睡而活，就如芭蕉一樣，一剝百年的苦乐，并不算多，如果只是为了今生的物质，依财色名食睡而活，就如芭蕉一样，一剥完完皮就是空心的，福報享盡就沒了，不會增長，不會轉投資到來世，今生短暫安樂，來世卻沒皮就是空心的，福报享尽就沒了，不会增长，不会转投资到来世，今生短暂安乐，来世却没有有道道糧，就會因往昔所造的惡業的因而墮三惡道。糧，就会因往昔所造的恶业的因而堕三恶道。今生不很好生活，不知道如何善待自己，没有智慧今生不很好生活，不知道如何善待自己，没有智慧，不知取捨，讓自己很痛苦，不知取舍，让自己很痛苦，一直轉苦輪，來一直转苦轮，來世只會更痛苦世只会更痛苦。今生好好生活，讓心寬闊今生好好生活，让心宽阔，造善業，來世造善业，來世會比較好比较好，所以要運用今生如法生活而得到來世更好的果報所以要运用今生如法生活而得到来世更好的果报。祖師大德說：祖师大德说：「不管做任何法行，「不管做任何法行，包括說法、灌頂、帶弟子，如果目的包括说法、灌顶、带弟子，如果目的以貪著為主，以贪着为主，就就不是佛法」不是佛法」。

馬爾巴說：马尔巴说：「居士住城市修行也解脫，僧眾住山上不修行也輪迴」。「居士住城市修行也解脱，僧众住山上不修行也轮回」。住城市修行得解脫當然不容易，這裡主要是講依法不依人。住城市修行得解脱当然不容易，这里主要是讲依法不依人。各各位

要位要憶念自己的死無常。忆念自己的死无常。因為業的關係，將來因为业的关系，将来不解脫即輪迴，輪迴只有兩個地方不解脫即轮回，轮回只有两个地方——善趣、惡趣。趣、惡趣。業很無常，可能很快就到惡趣去報到，因為害怕來世到惡趣，所以想要怎麼辦？业很无常，可能很快就到恶趣去报到，因为害怕来世到恶趣，所以想要怎么办？光著急也沒有用，要有正確的方法，方法就是：光著急也没有用，要有正确的方法，方法就是：如實皈依三寶，可以不墮三惡道。如实皈依三宝，可以不堕三恶道。特別是臨終，根據師長說法，理由有兩點：特别是临终，根据师长说法，理由有两点：

第一、一般世間人做善事，佛弟子也做善事，差別在於皈依，有皈依心攝持做善事，果報比較好，而且可以引導到解脫，一般世間人沒有來世觀或皈依心，所做善事第一、一般世间人做善事，佛弟子也做善事，差别在于皈依，有皈依心摄持做善事，果报比较好，而且可以引导到解脱，一般世间人没有来世观或皈依心，所做善事也也有善報有善报，但是品級低，不能直接引導到解脫，法爾如此。但是品级低，不能直接引导到解脱，法尔如此。

第二、生前有皈依心，臨命終時，憶念彌陀、皈依彌陀而念佛，或是皈依三寶往生第二、生前有皈依心，临命终时，忆念弥陀、皈依弥陀而念佛，或是皈依三宝往生，可以，可以一世不墮三惡道一世不墮三恶道；臨命臨命終時終時如以善心或造善業往生，可以幾世不墮三惡道如以善心或造善业往生，可以几世不堕三恶道。讓你往生善趣往生善趣的主因。讓你往生善趣往生善趣的主因。

具相的下士皈依是指，一切時處，碰到得失苦樂時，第一個念頭就是三寶具相的下士皈依是指，一切时处，碰到得失苦乐时，第一个念头就是三宝鑒知我，我一心依賴三寶，三寶您了知我，這種心情稱為皈依。知我，我一心依赖三宝，三宝您了知我，这种心情称为皈依。就是一種依賴，淨信，完全相信三寶的心，這是來自於定解，了知三寶功德，因此，不管在任何狀況下，都會對三寶生起不動搖的信心。就是一种依赖，净信，完全相信三宝的心，这是来自于定解，了知三宝功德，因此，不管在任何状况下，都会对三宝生起不动摇的信心。具相皈依心是很不容易的，一般人都是在順境時還能皈依三寶，遇



到逆境時皈依心就不見了，要仔細想一想具相皈依心是很不容易的，一般人都是在順境時還能皈依三寶，遇到逆境時皈依心就不見了，要仔細想一想，所以具相皈依心也是很不容易的。所以具相皈依心也是很不容易的。

「發生希求後世之心發生希求後世之心」，「初中分二初中分二一思惟此世不能久住憶念必死，一思惟此世不能久住憶念必死，這是念死無常。這是念死無常。二思惟後世當生何趣二趣苦樂二思惟後世當生何趣二趣苦樂」，「既然不解脫即輪迴，輪迴只有上三道，既然不解脫即輪迴，輪迴只有上三道（人、天、阿修羅）（人、天、阿修羅）跟下三道跟下三道（地獄、餓鬼、畜生）（地獄、餓鬼、畜生），觀待善趣有何樂，惡趣有何苦，觀待善趣有何樂，惡趣有何苦。」「初中分四初中分四一未修念死所有過患一未修念死所有過患二修習勝利二修習勝利三當發何等念死之心三當發何等念死之心四修念死理四修念死理」，念死無常的科判，別的道次第也是這樣安立為主，在速疾道論裏對不念死的過患，念死的勝利，如何念死以及正修念死，念死無常的科判，別的道次第也是这样安立為主，在速疾道論里對不念死的過患，念死的勝利，如何念死以及正修念死，有很清楚的解說。有很清楚的解說。以下正說念死無常，下士道最初法類，目的要捨現世，摧滅今生貪著以下正說念死無常，下士道最初法類，目的要舍现世，摧灭今生贪着，對來世利益希求，心轉向佛法修行，對來世利益希求，心轉向佛法修行。

（第七十四頁六行）（第七十四页六行）

如是於其有暇身時，取心藏中有四顛倒，於諸無常執為常倒，即是第一損害之門。如是于其有暇身时，取心藏中有四颠倒，于诸无常执为常倒，即是第一损害之门。

「心藏」「心藏」指心要，指心要，關要。關要。依離八無暇十圓滿堪能修法身心，取佛法心要，依著暇身修行，成辦廣大利益等，在取心要中有四種顛倒障礙依离八无暇十圆满堪能修法身心，取佛法心要，依着暇身修行，成办广大利益等，在取心要中有四种颠倒障碍——於無常執常、於苦執樂、於無我執我、於不淨執淨。于无常执常、于苦执乐、于无我执我、于不净执净。常、樂、我、淨，說法有三：常、乐、我、净，说法有二：一破除的顛倒見為常樂我淨執著。一破除的颠倒见为常乐我净执着。二佛陀果德的常、樂、我、淨，二佛陀果德的常、乐、我、净，那是要取的，和前項的四種顛倒見不同。那是要取的，和前项的四种颠倒见不同。必破除的是恆常執著及對痛苦迷必破除的是恒常执着及对痛苦迷思思，破除清淨顛倒及破除我執，且還有次第，先證無常，破除清淨颠倒及破除我执，且还有次第，先证无常——破除恆常執著，知道苦破除恒常执着，知道苦——破除對樂執著，證得無我破除对乐执着，证得无我——破除我執。

破除我執。依著無常、苦、無我，依著無常、苦、無我，導出導出諸行無常、有漏皆苦、諸法無我。諸行無常、有漏皆苦、諸法無我，依著無我可以斷障得涅槃，加上涅槃寂靜，就是四法印。依著無我可以斷障得涅槃，加上涅槃寂靜，就是四法印。一般講一般講三法印三法印是少了是少了有漏皆苦有漏皆苦。

「於諸無常執為常倒于諸無常執為常倒」，從有為法言，生死都是他緣自在，不是自己可以作主，從有為法言，生死都是他緣自在，不是自己可以作主。生滅變化很快亦不能恆常，恆常執著為最嚴重生滅變化很快亦不能恆常，恆常執著為最嚴重（主要）（主要）損害之門，因有恆常執著就會計劃很多，認為自己不會死，不知未來怎麼辦，想一些做不到的事，一直迷惑損害之門，因有恆常執著就會計劃很多，認為自己不會死，不知未來怎麼辦，想一些做不到的事，一直迷惑或貪著今生，如此，心既不會想佛法亦不想來世，即使外道貪著今生，如此，心既不會想佛法亦不想來世，即使外道修修行亦須想粗分無常，不修無常法，心不可能入法。行亦須想粗分無常，不修無常法，心不可能入法。

其中有其中有二，謂粗及細，於其粗劣死無常中，分別不死是損害門。二，謂粗及細，於其粗劣死無常中，分別不死是損害門。

無常法有兩種：無常法有兩種：一粗分無常一粗分無常（春夏秋冬、生住異滅、生老病死）（春夏秋冬、生住異滅、生老病死），從初一到三十，一個月的結束，這是粗分無常。每一法從最初先生、中住、後滅，如此生、住、滅的過程，是粗分的結束性無常。每一法從最初先生、中住、後滅，如此生、住、滅的過程，是粗分的結束性無常。每年老一歲，天增歲月，人減壽，就是粗分的無常。每年老一歲，天增歲月，人減壽，就是粗分的無常。二細分無常，指每個有為法，在第二剎那時，第一剎那就不存在，我們都認為昨天的桌子今天還在，這是顛倒見。二細分無常，指每個有為法，在第二剎那時，第一剎那就不存在，我們都認為昨天的桌子今天還在，這是顛倒見。第一剎那續流會流到第二剎那，但第一剎那到第二剎那就不存在；第一剎那續流會流到第二剎那，但第一剎那到第二剎那就不存在；或者說，桌子的生，就是桌子的滅，桌子的生當中有滅性，但還沒有滅叫細分無常，桌子的滅性或者说，桌子的生，就是桌子的滅，桌子的生當中有滅性，但還沒有滅叫細分無常，桌子的滅性，不是因為被鐵鎚敲壞，鐵鎚不能敲壞桌子的，鐵鎚敲壞桌子，是因桌子本身有壞滅的本質，故外緣的鐵鎚才可滅掉它，不是因為被鐵鎚敲壞，鐵鎚不能敲壞桌子的，鐵鎚敲壞桌子，是因桌子本身有壞滅的本質，故外緣的鐵鎚才可滅掉它。這個滅性是一生就有，一生當中就剎那剎那變

滅，一生當中就有壞滅的本質，不能永住，不永住，是因為它每一剎那都在變滅。这个灭性是一生就有，一生当中就剎那剎那变灭，一生当中就有坏灭的本质，不能永住，不永住，是因为它每一剎那都在变灭。所以有為法的特質有三所以有为法的特质有二——  
 一從法的生起到壞滅一从法的生起到坏灭（粗分無常）（粗分无常）→如造好一張桌子到桌子完全不能用二一個法每一剎那都在變滅，如造好一张桌子到桌子完全不能用二一个法每一剎那都在变灭（細分無常）（细分无常）→。每一法都剎那剎那變滅中，不是不見，而是續流相續，如第一剎那到第二剎那時就不在了，但第一剎那是第二剎那續流的前因，昨天的我是今天我的前因，今天我沒有昨天的我，又稱暫時性的無常。每一法都剎那剎那变灭中，不是不见，而是续流相续，如第一剎那到第二剎那时就不在了，但第一剎那是第二剎那续流的前因，昨天的我是今天我的前因，今天我没有昨天的我，又称暂时性的无常。不是没有，没有又變斷滅見，如水流，有剎那剎那的變滅，是不斷不常的，但不是没有，没有又变断灭见，如水流，有剎那剎那的变灭，是不断不常的，但為沒有間斷的相續性，每一法在剎那剎那變滅中，可是有相續性的，前面的滅是後面生的開始，前面沒有滅就不會有後面的生的，沒有前面的生也沒有後面的滅，先生後滅，後滅又生，一直不停，很短一瞬間之內完成。没有间断的相续性，每一法在剎那剎那变灭中，可是有相续性的，前面的灭是后面生的开始，前面没有灭就不会有后面的生的，没有前面的生也没有后面的灭，先生后灭，后灭又生，一直不停，很短一瞬间之内完成。

常執心讓我們惡分別執為不死，每個心都有不共作用，一直惡分別我不會死，是恆常常執心让我们恶分别执为不死，每个心都有不共作用，一直恶分别我不会死，是恒常執著的心所作用，我們都有俱生恆常執著心，這是損害之門。执着的心所作用，我们都有俱生恒常执着心，这是损害之门。因為常執，我們會計畫很久，認為過去一瞬間，未來還很遠，其實那是騙局。因为常执，我们会计划很久，认为过去一瞬间，未来还很远，其实那是骗局。計畫很多，想老的時候要有一棟房子，要如何過日子，要去哪裏，因為無常，所以要珍惜當下因緣，隨時放下因緣；计划很多，想老的时候要有一栋房子，要如何过日子，要去哪里，因为无常，所以要珍惜当下因缘，随时放下因缘；因為本來就是無常的，什麼事都在因緣中，因緣會成熟可是也會過去，何時因緣會過去，變沒有，我們無法掌握，是因緣決定，稱為時有時無，亦如我們的心，有時快樂有時憂愁，快樂也不是永恆的，快樂的量因为本来就是无常的，什么事都在因缘中，因缘会成熟可是也会过去，何时因缘会过去，变没有，我们无法掌握，是因缘决定，称为时有时无，亦如我们的心，有时快乐有时忧愁，快乐也不是永恒的，快乐的量→、界界限限→、時間，是我們無法掌握



的，快樂的品質，好像和前面的因緣有關，當初所造的快樂的因緣是什麼，產生快樂的時間，是我們無法掌握的，快樂的質量，好像和前面的因緣有關，當初所造的快樂的因緣是什麼，產生快樂的時間、品質，和會不會被外緣破壞，都有關係的，所以無法掌握，稱為時有時無質量，和會不會被外緣破壞，都有關係的，所以無法掌握，稱為時有时无。所以快樂不恆常，一下就痛苦了，因為會變化，所以無常是正常，恆常不正常。所以快樂不恆常，一下就痛苦了，因為會變化，所以無常是正常，恆常不正常。抓不住，就要放手，如親情抓不住，就要放手，如亲情、財富、地位、權利、生活品質、環境都要活在當下、把握因緣、不受影響。因為無常，所以要積極的把握當下，真實面對，如何不受因緣變化影響，是很不容易的事情。因為我們的常執是很嚴重的，會帶給我們很大的痛苦。因為我們的常執是很嚴重的，會帶給我們很大的痛苦。

此復僅念今後邊際，定當有死，雖皆共有，然日日中，乃至臨終皆起是念，今日不死，今亦不死，其心終執不死方面。此復仅念今后边际，定当有死，虽皆共有，然日日中，乃至临终皆起是念，今日不死，今亦不死，其心终执不死方面。

恆常執著的作意就是這樣，常執就會一直念著恆常執著的作意就是这样，常執就会一直念著，「今後邊際」「今后边际」指剩餘的歲月，盡行壽之內指剩余的岁月，尽行寿之内，一定會死一定會死。雖然都知道是每個眾生所共有，但是每日當中，甚至到臨終時，還是想我不會死，整個心都執取，我今天不會死，一直執取不會死那一方，沒有人可以保證今天不死吧？雖然都知道是每個眾生所共有，但是每日當中，甚至到臨終時，還是想我不会死，整个心都执取，我今天不会死，一直执取不会死那一方，没有一个人可以保证今天不死吧？可是因為常執太強，總以為暫時不會死，甚至醫生說我今天就會死，還是不相信，會想怎麼可能是我？可是因為常執太強，總以為暂时不会死，甚至医生说我今天就会死，还是不相信，会想怎么可能是我？有没有這樣？有没有这样？不認帳不认账、不相信不相信、更不接受，一直執著我還不會死更不接受，一直执着我还会死。所所以以就不捨就不舍、就貪，完全不能接受當下就會死的事實，是不是很多人都這樣？就貪，完全不能接受当下就会死的事实，是不是很多人都这样？大部分的人都認為，有生必有死，但卻覺得自己還可以活很久，一直執不會死那一方，就牽引自己落入恆常大部分的人都认为，有生必有死，但却觉得自己还可以活很久，一直执不会死那一方，

就牵引自己落入恒常執著。执着。甚至在辯經時，安立之量為：甚至在辩经时，安立之量为：「我是無常的，因緣所作故」，而事實上，內心中常執很堅固，這種情況是有的，嘴上講一講，內心卻沒什麼改變「我是无常的，因缘所作故」，而事实上，内心中常执很坚固，这种情况是有的，嘴上讲一讲，内心却没什么改变。文字表相的了解與內心真實思惟是兩回事，文字了解是為了心中得到相應，可是內心相應的層次，會有不一樣。文字表相的了解与内心真实思惟是两回事，文字了解是为了心中得到相应，可是内心相应的层次，会有不一样。很多人都只是辯前面，文字的表相很多人都只是辩前面，文字的表相、講會講，事實上心中根本沒有那個同等量的感受讲会讲，事实上心中根本没有那个同等量的感受。有感受，不是我們眼前這種模樣，內心會有迫切、殷切感。有感受，不是我们眼前这种模样，内心会有迫切、殷切感。常執我們都一直有，會覺得反正會死，不必管它那麼多，反正就是會死，算了常执我们都一直有，会觉得反正会死，不必管它那么多，反正就是会死，算了。心中又一直執不會死那一方，這樣常執會害了我們自己！心中又一直执不会死那一方，这样常执会害了我们自己！

若不作意此執對治，被如是心之所蓋覆，便起久住現法之心。若不作意此执对治，被如是心之所盖覆，便起久住现法之心。於此時中，謂須如是如是眾事，數數思惟，唯於現法，除苦引樂，所有方便，不生觀察後世解脫，一切智等大義之心，故不令起趣法之意。于此时中，谓须如是如是众事，数数思惟，唯于现法，除苦引乐，所有方便，不生观察后世解脱，一切智等大义之心，故不令起趣法之意。

這是不念死過患，這是不念死过患，如不刻意起恆常執著對治，一直被常執心所覆蓋，一直顛倒，以為自己還有時間，會計畫長久，生起久住現法之心如不刻意起恒常执着对治，一直被常执心所覆盖，一直颠倒，以为自己还有时间，会计划长久，生起久住现法之心。想想如你是過客，住旅館會去佈置嗎？想想如你是过客，住旅馆会去布置吗？想想我只是背著包想想我只是背着包袱，過一夜就往下一個行程，可是我們都想這是我的家，我要怎麼裝璜，這一世的我，也是過客，過一夜就往下一个行程，可是我们都想这是我的家，我要怎么装璜，这一世的我，也是过客。身心是旅館、寄望處、我們亦是過客，要去的是來世，可是我們卻會為今生準備很久。身心是旅馆、寄望处、我们亦是过客，要去的是来世，可是我们却会为今生准备很久。今生今生時間有限也不定，我們一直生起久住現法想之心。时间有限也不定，我们一直生起久住现法想之心。也並非不要生活，卻是要好好生活，因為無常，不要不會生活，無常是要了知實況，諸法就是如此也并

非不要生活，却是要好好生活，因为无常，不要不会生活，无常是要了知实况，诸法就是如此。不要迷惑恒常执著，不贪图眼前一点点，眼前是无常的，应该要好好规划来世，想来世重要的。不要迷惑恒常执着，不贪图眼前一点点，眼前是无常的，应该要好好规划来世，想来世重要的。要以现在好好成办来世，所以今生很需要照顾，今生活不好，来世也不会过日子。要以现在好好成办来世，所以今生很需要照顾，今生活不好，来世也不会过日子。但是如果是为今生而过今生，这是不对的，如果是为来世而今生好好过，这是承许的。但是如果是为今生而过今生，这是不对的，如果是为来世而今生好好过，这是承许的。以此暇身成办来世益利，久住现世的心不合乎实况且是欺诳，从外在山河大地、地震、海啸、有情众生、整个国家社会、亲眷，自己的身与心。以此暇身成办来世益利，久住现世的心不合乎实况且是欺诳，从外在山河大地、地震、海啸、有情众生、整个国家社会、亲眷，自己的身与心。身体会老化很快，心裏每身体会老化很快，心里每個念頭一直剎那變化，告知一切法不能久住。一个念头一直剎那变化，告知一切法不能久住。久住就會一直想，這個也需要，那個也需要，覺得還有很多時間，世間事像水波紋，一波未起一波又來，一直到死了才沒事，所以要刻意截斷，有所取捨。久住就会一直想，这个也需要，那个也需要，觉得还有很多时间，世间事像水波纹，一波未起一波又来，一直到死了才没事，所以要刻意截断，有所取舍。所谓的生涯规划，要有所取舍，世間事不刻意停止，是永遠不會了的，了無止息，除非自己抉擇截斷。所谓的生涯规划，要有所取舍，世间事不刻意停止，是永远不会了的，了无止息，除非自己抉择截断。

「唯於現法，除苦引樂，所有方便，」「唯于现法，除苦引乐，所有方便，」今生如何伏敵護親，貪家室貪金錢，如此過日子，雖世間法的責任，沒有過失，但以學佛而言，有過失，因只貪今生會障礙你學佛。今生如何伏敌护亲，贪家室贪金钱，如此过日子，虽世间法的责任，没有过失，但以学佛而言，有过失，因只贪今生会障碍你学佛。尊貴尊貴法王說：大悲尊者说：「學不學佛法自己自由，沒人逼你，自願取受，愛自己的話就好好學佛，可以百分之五十世間法，百分之五十佛法，沒有要你出家，隨自己能力、因緣而調整」。間法，百分之五十佛法，没有要你出家，随自己能力、因缘而调整」。可是不能因為常執，從張開眼睛到閉起眼，都在想如何和我的家人過這一生。可是不能因为常执，从张开眼睛到闭起眼，都在想如何和我的家人过这一生。

「不生觀察後世解脫，一切智等大義之心，故不令起」不生观察后世解脱，一切智等大义之心，故不令起」不想長遠利益，來世與解脫怎麼辦。不想长远利益，来世与解脱

怎么办。~~「一切智等大義之心」~~「一切智等大義之心」，~~一切智是指佛果等的大~~，一切智是指佛果等的大~~利益心即不生起，只迷惑於世間一家一眷的小善小行，卻忘掉大善大~~行。益心即不生起，只迷惑于世間一家一眷的小善小行，却忘掉大善大行。~~「故不令起趣法之意」~~「故不令起趣法之意」，~~不學佛法，以世間法為主要，佛法一定不會相應。~~，不学佛法，以世间法为主要，佛法一定不会相应。~~所以很多人學很久還是不相應，和恆常執著很有關係。~~所以很多人学很久还是不相应，和恒常执着很有关系。

~~設有時趣聞思修等，然亦唯為現法利故，令所修善勢力微弱。~~设有时趣闻思修等，然亦唯为现法利故，令所修善势力微弱。~~復與惡行罪犯相屬而轉，故復與惡行罪犯相屬而轉，故未糅雜惡趣因者，極為希貴。~~未糅杂恶趣因者，极为希贵。

~~「設有時」~~「设有时」，~~偶而有時，想要聞思修學佛法，可是常執還在，念死無常的心不強，動機不清淨只為今生利益，例如供養兩根香蕉，向佛菩薩祈求讓兒子考上大學，以小換大，為今生利益而供養，動機不清淨，常執也好重。~~，偶而有时，想要闻思修学佛法，可是常执还在，念死无常的心不强，动机不清净只为今生利益，例如供养两根香蕉，向佛菩萨祈求让儿子考上大学，以小换大，为今生利益而供养，动机不清净，常执也好重。~~「令所修善勢力微弱」~~「令所修善势力微弱」，~~善惡業要三行，善惡業要三行（動機清淨、加行猛利、後行迴向跟隨喜）（动机清淨、加行猛利、后行回向跟隨喜）圓滿才會重報，比如布施時要很清淨，不要只想自身要得到回報，而是為眾生、為教法、為三寶而做，做時高興、猛利、恆常的做，後行加上迴向及隨喜，如此，果報會很好。~~圆满才会重报，比如布施时要很清静，不要只想自身要得到回报，而是为众生、为教法、为三宝而做，做时高兴、猛利、恒常的做，后行加上回向及随喜，如此，果报会很好。~~以惡業而言，也是如此，以惡心去做，做的時候很殘忍，做完以後很高興~~以恶业而言，也是如此，以恶心去做，做的时候很残忍，做完以后很高兴，~~這樣的罪極大。~~，这样的罪极大。

~~「復與惡行罪犯相屬而轉，故未糅雜惡趣因者，」~~「复与恶行罪犯相属而转，故未糅杂恶趣因者，」~~我們有常執所以修善勢力較小，想做還是以今生為主，勢力微弱，我們有常執所以修善勢力較小，想做還是以今生為主，勢力微弱，「相屬」~~「相属」是攝持，攝持著惡行染污心及摻雜惡業因，有常執又希求來世利益者不多，~~好好想無常。~~是摄持，摄持着恶行染污心及掺杂恶业因，有常执又希求来世利益者不多，好好想无常。~~這段說明恆常執著是損害之門，有很大的過患，包括會生起久住現世的心，不想來世利益，行善勢力微弱，以染污心做善行一切有為法，可現見就有增有減，前有後無，是無常實相，接受變化。~~这段说明恒常执着是损害之门，有很大的过患，包括会生起久住现世的心，不想来世利益，行善势力微弱，以染污心做善行一切有为法，可现见就有增有减，前有后无，是无

常实相，接受变化。凡是努力想希求解脱者，第一要面对的生命问题，就是忆念思惟无常法。凡是努力想希求解脱者，第一要面对的生命问题，就是忆念思惟无常法。生命本无常，这是谁都不能避免的事情。生命本无常，这是谁都不能避免的事情。

（第七十四頁十三行）（第七十四頁十三行）

設能緣慮後世而修，然不能遮後時漸修延緩懈怠，遂以睡眠昏沈雜言飲食等事，散耗時日，故不能廣大精勤，如理修行。设能缘虑后世而修，然不能遮后时渐修推迟懈怠，遂以睡眠昏沈杂言饮食等事，散耗时日，故不能广大精勤，如理修行。

這裡指不能清淨跟貫徹修行的過失，假如我們可以緣來世，可是因為有常執，還是不能遮止拖延、懈怠、放逸、昏睡等，以出家眾的散亂雜話，信施難消；这里指不能清净跟贯彻修行的过失，假如我们可以缘来世，可是因为有常执，还是不能遮止拖延、懈怠、放逸、昏睡等，以出家众的散乱杂话，信施难消；《普賢行願品》說：《普贤行愿品》说：「是日已過、命亦隨滅，如少水魚，思有何樂？」是日已过、命亦随灭，如少水鱼，思有何乐？當勤精進，如救頭燃。当勤精进，如救头燃。——無常等於未知，寄望於未知的未來，過去已過不可得，未來還沒發生，現在要面對，常執結果讓我們散亂雜話耗費時日，不能廣發精進如理修行，也許了解一點佛法，也有一些能力修，但還是散亂，這很難成就——」无常等于未知，寄望于未知的未来，过去已过不可得，未来还没发生，现在要面对，常执结果让我们散乱杂话耗费时日，不能广发精进如理修行，也许了解一点佛法，也有一些能力修，但还是散乱，这很难成就。

不曾真心想無常法，就不會真心想佛法，只是口上說說。不曾真心想无常法，就不会真心想佛法，只是口上说说。以自己在山上靜修時，轉動自己的心以自己在山上静修时，转动自己的心——憶持無常。忆持无常。確實如此，憶念無常，感受整個心瞬間變化，不能作主，一切都是因緣造作，只能把握當下如何造作，以短暫的時間去修行；确实如此，忆念无常，感受整个心瞬间变化，不能作主，一切都是因缘造作，只能把握当下如何造作，以短暂的时间去修行；世間一切都不會久住，從心中有感受跟之前只是文字了解是有差別的。世间一切都不会久住，从心中有感受跟之前只是文字了解是有差别的。我的師長，長時間在山上修行，偶而到山下跟弟子在一起，可是無常的念頭一直有。我的师长，长时间在山上修行，偶而到山下跟弟子在一起，可是无常的念头一直有。

我有一位師長，已經八十四歲，修三年一個我有一位师长，已经八十四岁，修三年一个半月大威德閉關，尊貴月大威德闭关，尊贵 法王問他：大悲尊者问他：你修大威德



有什麼證悟？你修大威德有什麼證悟？師長回答：师长回答：只有覺得很無常。只有觉得很无常。

（第七十五頁二行）（第七十五页二行）

如是由希身命久住所欺誑故，如是由希身命久住所欺誑故，遂於利養恭敬等上，起猛利貪。遂于利养恭敬等上，起猛利贪。於此障礙，或疑作礙，起猛利瞋，於彼過患蒙昧愚癡。于此障碍，或疑作碍，起猛利瞋，于彼过患蒙昧愚痴。由利等故，引起猛利我慢嫉等諸大煩惱及隨煩惱如瀑流轉。由利等故，引起猛利我慢嫉等诸大烦恼及随烦恼如瀑流转。

因為恆常執著，所起貪瞋、三毒、煩惱會引發生死輪迴，對順境的利養起貪著，對別人的障礙會瞋心，都是於今生利益上，於順境起貪，於逆境起瞋，不知其過患是愚痴。因为恒常执着，所起贪瞋、三毒、烦恼会引发生死轮回，对顺境的利养起贪着，对别人的障碍会瞋心，都是于今生利益上，于顺境起贪，于逆境起瞋，不知其过患是愚痴。我們沒有一切的時候，別人不是真的對我們好。我们没有一切的时候，别人不是真的对我们好。你有一切的時候，別人也不是真的對我們好，都是虛假。你有一切的时候，别人也不是真的对我们好，都是虚假。因為很順，所以貪著之外，還會我慢，對於比我們好起嫉妒，跟你一樣起競爭，比我們差起輕視，所以煩惱都跑出來了。因为很顺，所以贪着之外，还会我慢，对于比我们好起嫉妒，跟你一样起竞争，比我们差起轻视，所以烦恼都跑出来了。

「諸大煩惱诸大烦恼」包括六根本煩惱，貪、瞋包括六根本烦恼，贪、瞋、癡、慢、疑、染污見，還有二十隨煩惱等，在心中如瀑布流一直沒間斷，很嚴重。、痴、慢、疑、染污见，还有二十随烦恼等，在心中如瀑布流一直没间断，很严重。要能運用順境修行，不要貪著，不要覺得恆常。要能运用顺境修行，不要贪着，不要觉得恒常。運用逆境修行，比如違緣轉道用，不必痛苦，因為它是無常的。运用逆境修行，比如违缘转道用，不必痛苦，因为它是无常的。換句話說，如果是恆常的，就要貪到底或瞋到底，可是事實是無常的，如果還是貪到底或瞋到底，那是愚痴。换句话说，如果是恒常的，就要贪到底或瞋到底，可是事实是无常的，如果还是贪到底或瞋到底，那是愚痴。

當有人破壞我們得到恭敬利養時，我們要快樂感恩，因為對方幫我們把貪著利養的繩索解開，因為如果一直貪著利養，會墮三塗，所以對方等於上師一樣在幫助我，關閉我墮三惡道之門，要如是思惟。当有人破坏我们得到恭敬利养时，我们要快乐感恩，因为对方帮我们吧贪着利养的绳索解开，因为如果一直贪着利养，会堕三涂，所以对方等于上师一样在帮助我，关闭我堕三恶道之门，要如是思惟。從無常想是智慧分而言，從轉念法、念

思想，是方便分而言。从无常想是智慧分而言，从转念法、念思想，是方便分而言。師長對我們再师长对我们再好，再大的頭銜，不以此做判斷，要從意樂上去分辨。好，再大的头衔，不以此做判断，要从意乐上去分辨。

復由此故，於日日中漸令增長，諸有勝勢，能引惡趣猛利大苦，身語意攝十種惡行，無間隨近，謗正法等諸不善業。复由此故，于日日中渐令增长，诸有胜势，能引恶趣猛利大苦，身语意摄十种恶行，无间随近，谤正法等诸不善业。

因為此緣故，每天增長因为此缘故，每天增长「諸有勝勢」「诸有胜势」→指三有及十二因緣第十支的有支，指三有及十二因缘第十支的有支（有支指業習氣）（有支指业习气）→，「惡趣猛利大苦」「恶趣猛利大苦」→會感得不好的投生，三門造作十種惡業，一直隨行及加行謗正法等不善業→，会感得不好的投生，三门造作十种恶业，一直随行及加行谤正法等不善业。如是不真心念無常，學佛雖有善根，卻如水上灑麵粉一樣，只是表面功夫，煩惱照舊，是可悲有情。如是不真心念无常，学佛虽有善根，却如水上洒面粉一样，只是表面功夫，烦恼照旧，是可悲有情。

又令漸棄能治彼等，善妙宣說甘露正法，斷增上生及決定勝。又令渐弃能治彼等，善妙宣说甘露正法，断增上生及决定胜。所有命根，遭死壞已，為諸惡業引導，令赴苦痛粗猛，炎燒非愛，諸惡趣處，何有過此暴惡之門。烧非爱，诸恶趣处，何有过此暴恶之门。

繼續宣說常執過患，因恆常執著，貪今生輕來世，所以會漸漸放棄能對治惡業煩惱的道，繼續宣说常执过患，因恒常执着，贪今生轻来世，所以会渐渐放弃能对治恶业烦恼的道，「善妙宣說甘露正法」「善妙宣说甘露正法」→佛陀以大悲心與智慧力之上，宣說四聖諦跟解脫之道的甘露正法，也就是解脫道以及解脫果；解脫道是指四聖諦，解脫道是指四圣谛，-三學的修行，解脫果是涅槃。三学的修行，解脱果是涅槃。因為不修下士道，已斷增上生，不修中士道、上士道不得決定勝，故無解脫命根道根。因为不修下士道，已断增上生，不修中士道、上士道不得决定胜，故无解脱命根道根。死亡時，由惡業牽引至三惡道報到，稱為燒煮因緣，非常不可愛的，因此不會如實思惟佛法，都是常執之過。死亡时，由恶业牵引至三恶道报到，称为烧煮因缘，非常不可爱的，因此不会如实思惟佛法，都是常执之过。

**四百論亦云：**四百论亦云：「~~若有三世主，自死無教者，彼若安然睡，豈有暴於此。~~」「若有三世主，自死无教者，彼若安然睡，岂有暴于此。」**入行論亦云：**「~~入行论亦云：『須棄一切走，我未如是知，為親非親故，作種種罪惡。』~~」「须弃一切走，我未如是知，为亲非亲故，作种种罪恶。」

宗大師引用印度祖師提婆菩薩所造之《四百論》說：宗大师引用印度祖师提婆菩萨所造之《四百论》说：「~~三世主~~」「三世主」是指過去、現在、未來三世的閻羅死主，不可能有慈憫心，可以让你死去是指过去、现在、未来三世的阎罗死主，不可能有慈悯心，可以让你死去；「~~彼若安然睡~~」彼若安然睡「你還能不在乎、舒服、安然的如睡著一般，你還能不在乎、舒服、安然的如睡着一般，~~豈有暴於此~~」「岂有暴于此」還有比這更大的傷害嗎？还有比这更大的伤害吗？」有一位師長曾對我說，他在西藏時只有十八歲，那時聽過」有一位师长曾对我说，他十八岁，那时听过- 尊貴尊貴- 法王的講經，在西藏時，師長還不了解大悲尊者的讲经，那时，师长还不了解- 尊貴尊貴- 法王的意思，到印度時再回想講經的內容，假如你有一位很重要的賓客，要來讓大悲尊者的意思，后来再回想讲经的内容，假如你有一位很重要的宾客，要来让你請客，可是你並不知道他什麼時候要來，請問你何時準備食物？你请客，可是你并不知道他什么时候要来，请问你何时准备食物？重要的賓客就是指死亡，後來回想，才知道法王指的是死無常的意思。重要的宾客就是指死亡，后来回想，才知道大悲尊者指的是死无常的意思。

《入行論》也說：《入行论》也说：臨命終時，彼此互不顧得彼此，都得放棄一切而獨生獨死，包括我為他起貪心造業的親人，也不能跟我一起走，為他起瞋心而造惡業临命终时，彼此互不顾得彼此，都得放弃一切而独生独死，包括我为他起贪心造业的亲人，也不能跟我一起走，为他起瞋心而造恶业的的敵人，也不可能跟我一起走，只有自己去償報。敌人，也不可能跟我一起走，只有自己去偿报。這個看似偉大，實際上真的是很愚癡，我們每個人都該承認，其實我們不是最愛親友，其實我們是最愛自己，因為愛自己才愛親友，到時候那些人可能也都消失了，誰能跟著去？这个看似伟大，实际上真的是很愚痴，我们每个人都该承认，其实我们不是最爱亲友，其实我们是最爱自己，因为爱自己才爱亲友，到时候那些人可能也都消失了，谁能跟着去？，我們會替親友超薦，作善事，累積福報，是為親友還是為自己？，我们会替亲友超荐，作善事，累积福报，是为亲友还是为自己？那為什麼不為別的陌生人累積福報？那为什么不为别的陌生人累积福报？別的人死了，我們為什麼不為他們超薦？別的人死了，我们为什么不为他们超荐？想想目的只是



為了讓我自己心安，為何不會為別人做？想想目的只是为了让我自己心安，为何不会为别人做？因為還是和自己有關。因为还是和自己有关。除非是菩薩，否則很難，我們臨命終時，只有自己去償報對親人的貪，怨敵的瞋，一切帶不走，只有惡業隨身。除非是菩萨，否则很难，我们临命终时，只有自己去偿报对亲人的贪，怨敌的瞋，一切带不走，只有恶业随身。講個公案，在西藏有一位讲个公案，在西藏有一位流浪漢，摘棉花，積集很多賣給別人，换取食物；流浪汉，摘棉花，积集很多卖给别人，换取食物；有一天背著一大袋青稞住在空屋裡，晚上將青稞綁在上方的樑上，躺下來想，這袋青稞賣完之後，我要娶一位太太，再生個兒子，想幫兒子取一個名字，躺著看外面的月亮，從東方生起，想取名字為月稱。有一天背著一大袋青稞住在空屋里，晚上将青稞绑在上方的梁上，躺下来想，这袋青稞卖完之后，我要娶一位太太，再生个儿子，想帮儿子取一个名字，躺着看外面的月亮，从东方生起，想取名字为月称。當他想到這裡，樑上的老鼠，剛好咬斷了繩子，一大袋的青稞就掉在他的頭上，當場被砸死，想半天都是黃梁夢。当他想到这里，梁上的老鼠，刚好咬断了绳子，一大袋的青稞就掉在他的头上，当场被砸死，想半天都是黄梁梦。這說明做很多，想很多，其實到時候還是一個人走，只有業隨身，這是無常也是業，業很公平也很不公平，既不能齊頭，可是業这说明做很多，想很多，其实到时候还是一个人走，只有业随身，这是无常也是业，业很公平也很不公平，既不能齐头，可是业報報不爽很公平，誰都要自己去償報的，佛法講的是內在業果律，非外在法律。不爽很公平，谁都要自己去偿报的，佛法讲的是内在业果律，非外在法律。很難起無很难起无常想的理由是什麼？常想的理由是什么？現在聽一聽，回去面對境界，現行的心又是過去那套恆常執著的慣性心流。现在听一听，回去面对境界，现行的心又是过去那套恒常执着的惯性心流。總結，第一、不捨現世，第二、具足常執，第三、心不修法，第四、修而不清淨，第五、修而不貫徹，第六、憂惱而死。总结，第一、不舍现世，第二、具足常执，第三、心不修法，第四、修而不清净，第五、修而不贯彻，第六、忧恼而死。第三、第四、第五是初期心不修法，中期修不清淨，後期修不貫徹，第六是不念死無常的過患。第三、第四、第五是初期心不修法，中期修不清净，后期修不贯彻，第六是不念死无常的过患。

（第七十五頁九行）（第七十五页九行）

~~第二修習之勝利者。第二修习之胜利者。謂若真起隨念死心，譬如決斷今明定死，則於正法稍知之士，由見親屬及財物等不可共往，多能任運遮彼貪愛，由施等門樂取堅實。謂若真起随念死心，譬如决断今明定死，则于正法稍知之士，由见亲属及财物等不可共往，多能任运遮彼贪爱，由施等门乐取坚实。~~

第二點是講，反彼過患而修習勝利，不修有缺點，修行有功德，由修無常推動修行，如果真第二点是讲，反彼过患而修习胜利，不修有缺点，修行有功德，由修无常推动修行，如果真心起一念死無常心的話，能決斷今天明天必定會死，就是來世的中陰先還是明天先來，還不知道，對佛法稍為了解的人心起一念死无常心的话，能决断今天明天必定会死，就是来世的中阴先还是明天先来，还不知道，对佛法稍为了解的人（對因果律有正見者）（对因果律有正见者），「由見親屬及財物等不可共往」「由见亲属及财物等不可共往」，除了五十修行，五十世間法，和親友結善緣，就是為了愛對方，為了長遠利益，要讓對方好好修行，也要有隨時放下的想法，因為不可共往，除了五十修行，五十世间法，和亲友结善缘，就是为了爱对方，为了长远利益，要让对方好好修行，也要有随时放下的想法，因为不可共往，「多能任運遮彼貪愛」「多能任运遮彼贪爱」，還可以因此遮止貪愛，還可以因此遮止贪爱。南傳大師阿姜查說：南传大师阿姜查说：「既然無常，你就不可能視為己有」「既然无常，你就不可能视为己有。」無常的東西是暫時的，怎麼是自己有的？無常就是會變化，怎能佔為己有？无常就是会变化，怎能占为己有？這是諦實語。这是谛实语。「由施等門樂取堅實」「由施等门乐取坚实」由六度取心要好好借假修真，累積福慧資糧，由六度取心要好好借假修真，累积福慧资粮，得到好果報。得到好果报。各各位是不是覺得我天天想死，會很痛苦，人生乏味，不如尋短，那應該要天天想活嗎？位是不是觉得我天天想死，会很痛苦，人生乏味，不如寻短，那应该要天天想活吗？應該是想死才有毅力，就是覺得快死了，所以一定要好好活，有想死，有準備，如果不死也是利益，多賺幾天活命，多想死，就會準備，就會想好好活著，就會有利益，萬一想死而沒死，就又賺到了可以好好修行的機會，就會有利益。应该是想死才有毅力，就是觉得快死了，所以一定要好好活，有想死，有准备，如果不死也是利益，多赚几天活命，多想死，就会准备，就会想好好活着，就会有利益，万一想死而没死，就又赚到了可以好好修行的机会，就会有利益。死無定期是事實，並非要我們強迫接受，明天先到或死先到，誰也不知道的。死无定期是事实，并非要我们强迫接受，明天先到或死先到，谁也不知道的。西藏大德住在色拉寺後山，冬天山上下雪，修行人在關房外撥雪找木柴，天天自己撿，因為念死，斬斷常執顛倒，不積隔宿之柴。西藏大德住在色拉寺后山，冬天山上下雪，修行人在关房外拨雪找木柴，天天自己捡，因为念死，斩断常执颠倒，不积隔宿之柴。高山上沒有電，飲雪水，和山下有電有自來水差太多了，太容易的環境，好像有很多時間修行，可是沒有吃點苦，就不知要珍惜，越苦的情況，會覺得更不容易，會更想要好好修行。来水差太多了，太容易的环境，好像有很多时间修行，可是没有吃点苦，就不知要珍

惜，越苦的情况，会觉得更不容易，会更想要好好修行。有無常想會推動我們決心修法行善，也會做準備，萬一真的死了，就可以好好面對，如果還沒死，也有利益，可以利用賺到的日子修善。有無常想會推動我們決心修法行善，也會做準備，萬一真的死了，就可以好好面對，如果還沒死，也有利益，可以利用賺到的日子修善。這有兩個岔路，若是因為修念死無常，變得很重視保健，希求長生不老，這是不對的。這有兩個岔路，若是因為修念死無常，變得很重視保健，希求長生不老，這是不對的。另一個岔路，因為念死無常，越想越苦，而痛苦不已，這也是不對的。另一個岔路，因為念死無常，越想越苦，而痛苦不已，這也是不對的。念死無常，是要積極把握機會好好修行，萬一死了就面對，還沒死就趕快用撿來的利益修善。念死無常，是要積極把握機會好好修行，萬一死了就面對，還沒死就趕快用撿來的利益修善。要學會念死，才會積極決心修行。要學會念死，才會積極決心修行。

如是若見為求利敬如是若見為求利敬及名稱等世間法故，一切劬勞皆如扇揚諸空殼，全無心實，是欺誑處，便能遮止諸罪惡行。及名稱等世間法故，一切劬勞皆如扇揚諸空殼，全無心實，是欺誑處，便能遮止諸罪惡行。

利養恭敬，名聞利養都是劬勞，就如電扇吹動稻穀的空殼，沒有心要及利益，畢竟會壞滅且因貪著起三毒，如是思惟可遮止諸罪惡行。利養恭敬，名聞利養都是劬勞，就如電扇吹動稻穀的空殼，沒有心要及利益，畢竟會壞滅且因貪著起三毒，如是思惟可遮止諸罪惡行。常想死跟不常想死的人，真的面臨死亡時，兩者害怕的心情會不一樣，甚至如密法的八大溶次，常想死亡的人，面臨死亡時，會比較不會害怕，因為熟悉常串習故，因此，可以遮止諸罪惡行。常想死跟不常想死的人，真的面臨死亡時，兩者害怕的心情會不一樣，甚至如密法的八大溶次，常想死亡的人，面臨死亡時，會比較不會害怕，因為熟悉常串習故，因此，可以遮止諸罪惡行。

由其恆常殷重精進，修集歸依及淨戒等諸微妙業，遂於無堅身等諸事取勝堅實。由其恆常殷重精進，修集歸依及淨戒等諸微妙業，遂於無堅身等諸事取勝堅實。由是自能昇勝妙位，亦能於此導諸眾生，更有何事義大於此。由是自能昇勝妙位，亦能於此導諸眾生，更有何事義大於此。

因無常想，能推因無常想，能推動你心入法，法入道，道離障礙；動你心入法，法入道，道離障礙；故能殷重精進，修習皈依、持戒、三學等出世間的微妙善業，故能殷重精進，修習皈依、持戒、三學等出世間的微妙善業，「遂於無堅身等諸事取勝堅實」「遂於

无坚身等诸事取胜坚实」以無常苦性之身來斷惡修善。以无常苦性之身来断恶修善。「由是自能昇勝妙位」由是自能升胜妙位」勝妙位指成就佛果，成佛之後可以引導眾生成就佛果，自利利他，讓自己成佛也讓眾生成佛，未得度者令得度，未解脫者令解脫，未安穩者令安穩，未涅槃者令涅槃，這些願都來自無常推動的第一因，雖然修無常不能證果，但是修無常可推動你證果，也是第一個心轉向法的開始。勝妙位指成就佛果，成佛之后可以引导众生成就佛果，自利利他，让自己成佛也让众生成佛，未得度者令得度，未解脱者令解脱，未安稳者令安稳，未涅槃者令涅槃，这些愿都来自无常推动的第一因，虽然修无常不能证果，但是修无常可推动你证果，也是第一个心转向法的开始。

是故經以多喻讚美，大般涅槃經云：是故经以多喻赞美，大般涅槃经云：「一切耕種之中，秋實第一，一切跡中，象跡第一，一切想中，無常死想是為第一，一切耕种之中，秋实第一，一切迹中，象迹第一，一切想中，无常死想是为第一，由是諸想除三界一切貪欲無明我慢。由是诸想除三界一切贪欲无明我慢。」

基於無常想可以破除今生貪著，可以放掉罪惡行，正行可以精進借假修真，以苦性的身體來修道，得到佛果，所以佛經都讚無常的教法。基于无常想可以破除今生贪着，可以放掉罪恶行，正行可以精进借假修真，以苦性的身体来修道，得到佛果，所以佛经都赞无常的教法。《大般涅槃經》說：《大般涅槃经》说：「一切的耕種，秋天的果實最好，一切的足跡，象跡第一，一切善分別想中，無常想為第一，因為無常想可破除對三界一切的貪欲、無明、我慢跟煩惱。最好，一切的足迹，象迹第一，一切善分别想中，无常想为第一，因为无常想可破除对三界一切的贪欲、无明、我慢跟烦恼。」亦既深刻思惟無常想，將心轉向修習解脫道。」亦既深刻思惟无常想，将心转向修习解脱道。沒有最初的無常想，很難生起後面的法類功德，沒有最初的无常想，很难生起后面的法类功德，

《雜阿含經》說：《含经》说：「無常想者能建立無我想，勝弟子住無我想，心離我慢順得涅槃。」「无常想者能建立无我想，胜弟子住无我想，心离我慢顺得涅槃」。最殊勝的教法最殊胜的教法——修生死無常。修生死无常。否則心難生各種證量。证量。佛陀成佛最初在鹿野苑轉四諦法輪，宣說無常，在涅槃城，入涅槃時，也講無常，故世尊一代時教，最初跟最後都說無常，它的重要性，不言可喻佛陀成佛最初在鹿野苑转四谛法轮，宣说无常，在涅槃城，入涅槃时，也讲无常，故世尊一代时教，最初跟最后都说无常，它的重要性，不言可喻——這是啟示我們，沒有無常，不

會想修行，不會覺悟，不會從粗分到細分貫徹。这是启示我们，没有无常，不会想修行，不会觉悟，不会从粗分到细分贯彻。所以依無常想有苦的覺受，才有無我的證悟，才有我執的斷除，才有涅槃的證得，這是一定次第。所以依无常想有苦的觉受，才有无我的证悟，才有我执的断除，才有涅槃的证得，这是一定次第。唯識派祖師法稱論師在《唯识派祖師法称论師在《釋釋量量論》說：论》说：「由粗分無常建立下士道，由細分無常建立中士道跟上士道。」由粗分无常建立下士道，由细分无常建立中士道跟上士道。故三士道教法可以從無常法切入。」故三士道教法可以从无常法切入。

以暇身勸取心要，好好實修三士道次第，依次成就功德。以暇身劝取心要，好好实修三士道次第，依次成就功德。成佛正因成佛正因——下士道為捨現世及求來世安樂與方便，能下士道为舍现世及求来世安乐与方便，能生捨現世之心，要主修無常，不念無常的過患，四倒見的常執，會執著今生，造善的力量弱，卻易造惡業，修行也不貫徹，以及貪著今生，於順逆境起三毒造業，這是過患部分。生舍现世之心，要主修无常，不念无常的过患，四倒见的常执，会执着今生，造善的力量弱，却易造恶业，修行也不贯彻，以及贪着今生，于顺逆境起三毒造业，这是过患部分。

修無常，可以放掉今生貪著，體會世間法不是很重要，佛法比較重要，即能依身體來修行，好好自利利他，這是勝利部分。修无常，可以放掉今生贪着，体会世间法不是很重要，佛法比较重要，即能依身体来修行，好好自利利他，这是胜利部分。

問：問：什麼叫做具相皈依心？什麼叫做具相皈依心？

答：答：具相皈依心，指一切時處，碰到苦樂時，第一念頭會想到三寶具相皈依心，指一切时处，碰到苦乐时，第一念头会想到三宝鑒鑑知我，一心依賴三寶，三寶知道我的心情，叫具相皈依心。知我，一心依赖三宝，三宝知道我的心情，叫具相皈依心。一直依賴、淨信、相信三寶的心，了知三寶功德，所以不管什麼狀況下，都有信心。一直依赖、净信、相信三宝的心，了知三宝功德，所以不管什么状况下，都有信心。現在很多人順境還可皈依三寶，逆境現在很多人顺境还可皈依三宝，逆境時皈依三寶的心既不見，這不是容易的事。时皈依三宝的心既不见，这不是容易的事。

問：問：學無常法學無常法不困難嗎？不困难吗？

答：答：我們學無常法會覺得艱澀，是因恆常執著很強，你說很困難嗎？我们学无常法会觉得艰涩，是因恒常执着很强，你说很困难吗？不，有學有修的人不會很困難，我的師長每天睡覺時，都把碗倒放，因明天喝得到喝不到都還不知道，讓今天不後悔睡覺比較實際，密勒日巴到山上修行，是因無常的關係而到山上修行，我們因有常執，教法也不常



想，法当然入不了心，慢慢修就好，至少现在已知道。不，有学有修的人不会很困难，我的师长每天睡觉时，都把碗倒放，因明天喝得到喝不到都还不知道，让今天不后悔睡觉比较实际，密勒日巴到山上修行，是因无常的关系而到山上修行，我们因有常执，教法也不常想，法当然入不了心，慢慢修就好，至少现在已知道。

問：問：如何運用環境修習無常？如何运用环境修习无常？

答：答：要常思惟，如尊者阿底峡常利用流水、周遭環境變化來體會無常，從粗分到細分；要常思惟，如尊者阿底峡常利用流水、周遭环境变化来体会无常，从粗分到细分；靜態來講，所學法義，透過對佛法思惟熟悉，比較容易想起，一部分靠外境來覺悟，無常不是消極，它是認識實相，接受變化的同時，創造善因緣的意思，既然無常，所以會變化，就要接受，因為變化來自因緣而變化，所以要創造好因緣，做好的變化。易想起，一部分靠外境来觉悟，无常不是消极，它是认识实相，接受变化的同时，创造善因缘的意思，既然无常，所以会变化，就要接受，因为变化来自因缘而变化，所以要创造好因缘，做好的变化。所以無常是認知實況之上，依實相積極的投入因緣創造，這才是無常的意思。所以无常是认知实况之上，依实相积极的投入因缘创造，这才是无常的意思。

四依止：四依止：心極依於法，法極依於窮，窮極依於死，死極依於曠野。心极依于法，法极依于穷，穷极依于死，死极依于旷野。

菩提道次第《廣論》菩提道次第《广论》—— 宗喀巴大師

造宗喀巴大师造—— 法音法師講述

20062006 年八月三十一日年八月三十一日—— 妙音講堂開講妙音讲堂开

讲—— 第四十講第四十讲

藏傳的寺院大殿門前，都掛著或畫著生死輪迴圖，圖案內有三圈，圖案的外圍為閻羅王張著猙獰大口，含著整個六道輪迴眾生，象徵從最高的無色界的有頂天到最低的無間地

獄眾生，皆在生死中流轉；藏传的寺院大殿门前，都挂着或画着生死轮回图，图案内有三圈，图案的外围为阎罗王张着狰狞大口，含着整个六道轮回众生，象征从最高的无色界的有顶天到最低的无间地狱众生，皆在生死中流转；第二層是十二因緣第二层是十二因缘（無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死）（无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死）說明有情的輪轉次第，這就是眾生的苦及苦因；说明有情的轮转次第，这就是众生的苦及苦因；第三層為六道輪迴的有情，包括三善善道（人道、天道、阿修羅道）及三惡惡道（地獄、餓鬼、畜生）；最內層是三種動物最内层是三种动物（雞（鸡——象徵貪心、蛇象征贪心、蛇——象徵瞋心、猪象征瞋心、猪——象徵愚癡）象征愚痴），就是三毒；輪迴圖以十二因緣說明生死流轉投生，六道之中，上至無色界有頂天，下至欲界無間地獄，所有眾生都須一死，有生必有死，而且死無定期。轮回图以十二因缘说明生死流转投生，六道之中，上至无色界有顶天，下至欲界无间地狱，所有众生都须一死，有生必有死，而且死无定期。以此生死圖說明中士道眾生的集諦以此生死图说明中士道众生的集諦（苦因）（苦因）和苦諦（和苦諦（苦果）苦果）的過程，亦明示眾生的生住異滅，生死無常問題，無人可逃脫「無常」的定律，凡是有為法一定是無常，所謂「無常」即是會變化。的过程，亦明示众生的生住异灭，生死无常问题，无人可逃脱「无常」的定律，凡是有为法一定是无常，所谓「无常」即是会变化。取決於因緣而有變化，有時候有，有時候沒有，完全取決於因緣的生滅，我們此須有所認定。取决于因缘而有变化，有时候有，有时候没有，完全取决于因缘的生灭，我们此须有所认定。

佛說佛說無常，其實就是真理。无常，其实就是真理。凡是有為法一定是無常、會變化的，此是事實。凡是有为法一定是无常、会变化的，此是事实。我們要去了解它、證它、體悟到無常的實況之上，對於過去無常因緣所感得現在無常果報，要認定、接受，更進一步信解未來將感的果報，必須是由現在所創造無常的因緣去感得，體驗無常的快速消逝，故以正面去把握因緣，創造新因緣以感得新果報，即是無常法。我们要去了解它、证它、体悟到无常的实况之上，对于过去无常因缘所感得现在无常果报，要认定、接受，更进一步信解未来将感的果报，必须是由现在所创造无常的因缘去感得，体验无常的快速消逝，故以正面去把握因缘，创造新因缘以感得新果报，即是无常法。我們不要戀棧、不要常執，從功過之上，在短暫的今生利益與長遠的未來利益之間做抉擇，既然有生必有死，須準備來世遠行的道糧，投入佛法的聞思修學。我们不要恋栈、不要常执，从功过之上，在短暂的今生利益与长远的未来利益之间做抉择，既然有生必有死，须准备来世远行的道

粮，投入佛法的闻思修学。今生已得難得的人身而且遇正法、蒙受慈悲師友攝受，多思惟、覺悟暇身無常，不應輕易今生已得难得的人身而且遇正法、蒙受慈悲师友摄受，多思惟、觉悟暇身无常，不应轻易讓暇身空過，在體悟無常之上，投入、成辦來世的義利让暇身空过，在体悟无常之上，投入、成办来世的义利————包括佛法的修學，以對無常的體悟和證得之上，透過三士道包括佛法的修学，以对无常的体悟和证得之上，透过三士道（下士道、中士道、上士道）（下士道、中士道、上士道）的修心，來做為離苦得樂的方便。的修心，来做为离苦得乐的方便。

無常本來就存在的事實，透過我們的證悟和體認，以智慧取捨，對應無常迅急之上，多行持善行，讓我們更增上，對教法也比較好。无常本来就存在的事实，透过我们的证悟和体认，以智慧取舍，对应无常迅急之上，多行持善行，让我们更增上，对教法也比较好。

上回已研討不念死無常，其過患有六種（上回已研讨不念死无常，其过患有六种（不捨現世、具常執、心不修法、修而不清淨、修而不貫徹、憂悔而死）不舍现世、具常执、心不修法、修而不清净、修而不贯彻、忧悔而死）→相反的，修習念死無常的功德，可以感得短暫增上生、究竟決定勝果報。→相反的，修习念死无常的功德，可以感得短暂增上生、究竟决定胜果报。以下我們繼續研討無常的功德。以下我们继续研讨无常的功德。

（第七十六頁二行）（第七十六页二行）

如是又以是能頓摧一切煩惱惡行大椎，是能轉趣頓辦一切勝妙大門，如是等喻而為讚美。切烦恼恶行大椎，是能转趣顿办一切胜妙大门，如是等喻而为赞美。

《大涅槃經》說：「一切善想，無常死想，最為殊勝。」一切善想，无常死想，最为殊胜。指一切的分別想中，憶念無常的想法，是最為殊勝的。指一切的分别想中，忆念无常的想法，是最为殊胜的。心相應「無常想」的好處是：心相应「无常想」的好处是：「以是能頓摧一切煩惱惡行大椎」就不會拖延，必然對於修法會有迫切、殷切感，如大鎚能夠摧毀惡的身口意業「以是能顿摧一切烦恼恶行大椎」就不会拖延，必然对于修法会有迫切、殷切感，如大锤能够摧毁恶的身口意业（煩惱是惡的意業或惡心）（烦恼是恶的意业或恶心）。同時，「能轉趣頓辦一切勝妙大門」也因為殷切、迫切感，而造作增上生道同时，「能转趣顿办一切胜妙大门」也因为殷切、迫切感，而造作增上生道（因）（因），以此感得增上生果，及造作決定勝道，感得決定勝果，稱為勝樂大門，以此感得增上生果，及造作决定胜道，感得决定胜果，称为胜乐大门。故以諸多比喻，讚美「無常想」的證悟很重要。故以诸多比喻，赞美「无常想」的证悟很重要。



~~《集法句》中亦云：《集法句》中亦云：「應達此身如瓦器，如是知法等陽燄，魔花刃劍於此折，能趣死王無見位。」~~应达此身如瓦器，如是知法等阳焰，魔花刃剑于此折，能趣死王无见位。~~上~~」

~~《集法句》《集法句》（佛開示的教說，由阿羅漢結集）（佛开示的教说，由阿罗汉结集）中也說：中也說：「應達此身如瓦器」應通達、了知身體像瓦器般微脆，無常變滅，是剎那剎那在變化，通達生命如瓦器是無常、微脆的。~~「应达此身如瓦器」应通达、了知身体像瓦器般微脆，无常变灭，是刹那刹那在变化，通达生命如瓦器是无常、微脆的。~~「如是知法等陽燄」了知一切法等同陽燄「如是知法等阳焰」了知一切法等同阳焰（天氣炎熱時沙漠或高速公路上會有水蒸氣向上升（天气炎热时沙漠或高速公路上会有水蒸气向上升產生水产生水的影像，陽燄不是水，只是現水的樣子，是虛假的。的影像，阳焰不是水，只是现水的样子，是虚假的。指諸法都是虛假，如水中月、陽燄等）指诸法都是虚假，如水中月、阳焰等），「魔花刃劍於此折」，魔花會迷惑有情，將世間虛假、無常實相，我們卻執為真實、恆常的；，「魔花刃劍于此折」，魔花会迷惑有情，将世间虚假、无常实相，我们却执为真实、恒常的；「刃劍於此折」，無情的無常之劍將如魔花的世間虛假折滅，「能趣死王無見位」引導到閻羅死主、到不可見的黑暗處。~~「刃剑于此折」，无情的无常之剑将如魔花的世间虚假折灭，「能趣死王无见位」引导到阎罗死主、到不可见的黑暗处。~~這句話告訴我們，身體很~~这句话告诉我们，身体很危脆，一切法是虛假不實，如果貪著於世間的虛假，無常之刃劍會折斷我們的生命，離開今生，引導我們到閻王處所，到不可見的黑暗處投生、受苦，所以要體悟無常。脆，一切法是虚假不实，如果贪着于世间的虚假，无常之刃剑会折断我们的生命，离开今生，引导我们到阎王处所，到不可见的黑暗处投生、受苦，所以要体悟无常。

~~又云：又云：「如見衰老及病苦，并見心離而死亡，勇士能斷如牢家，世庸豈能遠離欲。」~~如见衰老及病苦，并见心离而死亡，勇士能断如牢家，世庸岂能远离欲。~~上~~」

~~《集法句》又說：《集法句》又说：見到老邁疾病苦及死亡，見此愛別離，勇氣無邊的行者，在體驗無見到老迈疾病苦及死亡，见此爱别离，勇气无边的行者，在体验无常之士，能斷如牢獄一般的家，世間凡夫豈能離開世俗欲望，故無力證無常。常之上，能断如牢狱一般的家，世间凡夫岂能离开世俗欲望，故无力证无常。~~

~~長壽苦異熟，指因長壽而衰老與痛苦都為苦異熟，是不好的滿業。长寿苦异熟，指因长寿而衰老与痛苦都为苦异熟，是不好的满业。身體被刀刺會痛苦，並不是刀子帶來痛苦的，而是因為身是肉體，本身即具苦性，故刀刺才會痛，如果身體是鐵，刀砍鐵，就不會~~

痛。身体被刀刺会痛苦，并不是刀子带来痛苦的，而是因为身是肉体，本身即具苦性，故刀刺才会痛，如果身体是铁，刀砍铁，就不会痛。因身是肉體具苦性，痛苦並不是因為外來的折磨，是肉體具痛苦的本質，才能感受痛苦。因身是肉体具苦性，痛苦并不是因为外来的折磨，是肉体具痛苦的本质，才能感受痛苦。「并見心離而死亡」，指生離死別，人生常有，愛別離，都是無常的過程；「并見心離而死亡」，指生离死别，人生常有，爱别离，都是无常的过程；换言之，不該在一起的在一起换言之，不该在一起的在一起（怨憎會）（怨憎会）→該在一起的卻要分離，该在一起的却要分离（愛別離）（爱别离）→為什麼會如此？，为什么会如此？因為無常。因为无常。為什麼無常？为什么无常？因為因緣法。因为因緣法。本身有本身有造作必須怨憎會及必須愛別離的業因緣，才會感這種無常的果報。造作必须怨憎会及必须爱别离的业因缘，才会感这种无常的果报。「勇士能斷如牢家」，心力強，內觀煩惱的人就是勇士，一位心力、勇氣無邊的行者，於體驗無常之上，能斷如牢獄般的家「勇士能断如牢家」，心力强，内观烦恼的人就是勇士，一位心力、勇气无边的行者，于体验无常之上，能断如牢狱般的家（三界如火宅）（三界如火宅）。

家有兩種說法：家有两种说法：一為世間組合的家庭，一為內心的貪著。一为世间组合的家庭，一为内心的贪着。此處所言指容易起三毒的世俗家，體驗無常者，會想要脫逃。此处所言指容易起三毒的世俗家，体验无常者，会想要脱逃。「世庸豈能遠離欲」，「世庸」是世間凡夫，世間凡夫豈能離開世俗的欲望，因為不能證無常。「世庸豈能远离欲」，「世庸」是世间凡夫，世间凡夫岂能离开世俗的欲望，因为不能证无常。很多事情是不能改變的，只能等著業感果，生老病死不能改變，只可能少病，但不能免一死，科學再怎麼發達，還是不能改變這一點。很多事情是不能改变的，只能等着业感果，生老病死不能改变，只可能少病，但不能免一死，科学再怎么发达，还是不能改变这一点。然而，面對這種生老病死然而，面对这种生老病死的實況，心可以重新安立，透過愛別離、怨憎會、衰老、病苦等，體悟無常而覺悟，尋找解脫、能斷之道。的实况，心可以重新安立，透过爱别离、怨憎会、衰老、病苦等，体悟无常而觉悟，寻找解脱、能断之道。世間人會蒙受此苦異熟果，一直粘著、不捨、苦惱，修行者也會面對這種生老病死的事情，不要以為學佛後一切都會平順，就會有福報，這是不可能的寄望。世间人会蒙受此苦异熟果，一直粘着、不舍、苦恼，修行者也会面对这种生老病死的事情，不要以为学佛后一切都会平顺，就会有福报，这是不可能的寄望。福慧果報不可能頓成，往昔有多少惡業待感果，怎麼可能初學佛就沒有生老病死、愛別離、怨憎會呢？福慧果报不可能顿成，往昔有多少恶业待感果，怎么可能初学佛就没有生老病死、爱别离、怨憎会呢？不能以此做為佛法是不

是真理，學佛有沒有價值的判斷，這是不正確的。不能以此做为佛法是不是真理，学佛有没有价值的判断，这是不正确的。學佛有煩惱，不學佛一樣有煩惱，學佛有苦諦，不學佛一樣也有苦諦，不同的在於內心如何面對的方式。学佛有烦恼，不学佛一样有烦恼，学佛有苦谛，不学佛一样也有苦谛，不同的在于内心如何面对的方式。一個是因學佛內心觀煩惱的勇士能斷如一个是因学佛内心观烦恼的勇士能断如牢家，另一個是世間凡夫的不能遠離欲，就是這兩種不同的面對方式。牢家，另一个是世间凡夫的不能远离欲，就是这两种不同的面对方式。

總之能修士夫義時，唯是得此殊勝暇身期中，我等多是久住惡趣，設有少時暫來善趣，亦多生於無暇之處。总之能修士夫义时，唯是得此殊胜暇身期中，我等多是久住恶趣，设有少时暂来善趣，亦多生于无暇之处。

這裡繼續引用《集法句》，宗大師做個總結。这里继续引用《集法句》，宗大师做个总结。總之，能夠修士夫義利总之，能够修士夫义利（修三士道次教授，士夫義利指增上生、決定勝，要靠三士道來成辦）（修三士道次教授，士夫义利指增上生、决定胜，要靠三士道来成办）→只有今生有此機會，想想；只有今生有此机会，想想；如果往昔有好好學佛，智慧福報鐵定不會一樣。如果往昔有好好学佛，智慧福报铁定不会一样。因為佛法不足，皆處於三惡道居多，偶而才轉到善趣，不是邪見就是安樂散亂，多生都在八無暇裡。因为佛法不足，皆处于三恶道居多，偶而才转到善趣，不是邪见就是安乐散乱，多生都在八无暇里。

修三士道次教授證得士夫兩種義利修三士道次教授证得士夫两种义利（增上生、決定勝）（增上生、决定胜）→亦即現在所得到的身心，亦即现在所得到的身心，而且就是我自己要去修，不是別人。而且就是我自己要去修，不是別人。「唯是得此殊勝暇身期中」師長常說：「唯是得此殊胜暇身期中」师长常说：無始以來，沒有比這一世更好的機會了。无始以来，没有比这一世更好的机会了。修不好也學不好，大部分的時候都住三惡道，今生至少還有點善根、信心、因緣、希求、身心還健康、還有點自由、還有意願。修不好也学不好，大部分的时候都住三恶道，今生至少还有点善根、信心、因缘、希求、身心还健康、还有点自由、还有意愿。應該沒有比今生更好的機會了，寄望下一世，這是不可知的未來。应该没有比今生更好的机会了，寄望下一世，这是不可知的未来。無常表示未知跟不定，寄望來世修行是不對的，萬一墮入三惡道，就更不可能修行，成辦今生利益是靠這暇身，我們要成辦來世增上生、決定勝義利也是靠今生的暇身，師長也說：无常表示未知跟不定，寄望来世修行是不对的，万一堕入三恶道，就更不可能修行，成办今生利益是靠

这暇身，我们要成办来世增上生、决定胜义利也是靠今生的暇身，师长也说：~~發願成佛可是要很實際。发愿成佛可是要很实际。要發願，沒發願就沒有方向，但是願望不可能馬上得到發願後要盡可要发愿，没发愿就没有方向，但是愿望不可能马上得到发愿后要尽可能去學佛，好好把握今生所得暇身，也不要寄望能很快進步。能去学佛，好好把握今生所得暇身，也不要寄望能很快进步。沒有壓力，但可以推動自己去修行。没有压力，但可以推动自己去修行。無始以來我們都是這模樣，要增上或退墮就看這一生。无始以来我们都是这模样，要增上或退墮就看这一生。其實我們從無始以來，都活到現在，無始輪迴，都一樣老，一直在六道中流轉，今生是人道，壽命有的早生早死，但無始以來，都一樣年長，無始以來的程度，都像各位現在這樣，今生這個模樣，無始以來一直累積到現在的成果，就是今生的模樣，這個成果要增上或退墮，就是全看今生！~~其实我们从无始以来，都活到现在，无始轮回，都一样老，一直在六道中流转，今生是人道，寿命有的早生早死，但无始以来，都一样年长，无始以来的程度，都像各位现在这样，今生这个模样，无始以来一直累积到现在的成果，就是今生的模样，这个成果要增上或退墮，就是全看今生！~~大家應該以前都當過出家眾，但是不怎麼成才，今生才這個樣子。大家应该以前都当过出家众，但是不怎么样成才，今生才这个样子。今生是果報的總結，因為必須心入法，法入道。今生是果报的总结，因为必须心入法，法入道。無論如何，今生是比較好的无论如何，今生是比较好的修行機會，可是大家都在子女、金錢、養老、享用等世間法中計畫、忙碌半天。修行机会，可是大家都在子女、金钱、养老、享用等世间法中计划、忙碌半天。這些東西都是不定的，比較一定的果報是學佛，大家以前也是不怎麼學佛才這個樣子，以前若好好學佛，智慧、福報都會不同。这些东西都是不定的，比较一定的果报是学佛，大家以前也是不怎么样学佛才这个样子，以前若好好学佛，智慧、福报都会不同。大家都生為人，為何會不同，因為前世的努力不同，因緣果故。大家都生为人，为何会不同，因为前世的努力不同，因缘果故。現世一些期待、寄願處如養老等是不定的，大家會不會老都不知道。现世一些期待、寄愿处如养老等是不定的，大家会不会老都不知道。十二因緣講無明生老死，為何會把老死放在一支而不分兩支，因為有人是未老就先死的。十二因缘讲无明生老死，为何会把老死放在一支而不分两支，因为有人是未老就先死的。要少欲知足，不要多欲不知足，佛法當然是不夠的。要少欲知足，不要多欲不知足，佛法当然是不够的。欲望太多，到死時都不夠，這樣是很危險的，錢只要夠用，基本需要滿足，身體健康當然需要，之上多欲望太多，到死时都不够，这样是很危险的，钱只要够用，基本需要满足，身~~

体健康当然需要，之上多~~多學習法義~~。多学习法义。~~要先成就佛法，最不足的也是佛法。~~  
要先成就佛法，最不足的也是佛法。

「我等多是久住惡趣」我等是三惡道的常客，可能剛從三惡道上來，「暫來善趣」偶爾暫時來善趣，「亦多生於無暇之處」，大家都知道八無暇，人道四無暇和非人道的四無暇。「我等多是久住惡趣」我等是三惡道的常客，可能刚从三恶道上来，「暂来善趣」偶尔暂时来善趣，「亦多生于无暇之处」，大家都知道八无暇，人道四无暇和非人道的四无暇。~~或者邪見或安樂、散亂。或者邪见或安乐、散乱。這種種相狀，思惟如何堪能成辦士夫義利？~~这种种相状，思惟如何堪能成办士夫义利？

~~其中難獲修法之時，縱得一次堪修之身，然未如理修正法者，是由遇此且不死心，故心執取不死方面，是為一切衰損之門。~~其中难获修法之时，纵得一次堪修之身，然未如理修正法者，是由遇此且不死心，故心执取不死方面，是为一切衰损之门。  
~~其能治此憶念死者，即是一切圓滿之門。~~其能治此忆念死者，即是一切圆满之门。

偶而一次得暇身，縱然僅得一次堪能修法的暇身，成辦利益。~~偶而一次得暇身，纵然仅得一次堪能修法的暇身，成办利益。~~往昔都在惡道，住善趣時，也是無暇居多，雖然今生有往昔都在惡道，住善趣时，也是无暇居多，虽然今生有暇身修法，「然未如理修正法者」有堪能修行之暇身，可惜仍不能猛利暇身修法，「然未如理修正法者」有堪能修行之暇身，可惜仍不能猛利（殷切）（殷切）→恆常、恒常（相續不斷）（相续不断）修習正法。修习正法。有心想學，但是恆常不夠，不能相續不斷的精進修行，心力也不夠猛利殷切。有心想学，但是恒常不够，不能相续不断的精进修行，心力也不够猛利殷切。「是由遇此且不死心」皆因執取應該還不會死的常執心。「是由遇此且不死心」皆因执取应该还不会死的常执心。~~如果不定解續流無常~~如果不定解续流无常（從有到無，（从有到无，-如從生到死）如从生到死）的粗分無常，則只會追求今生快樂。的粗分无常，则只会追求今生快乐。~~不證續流無常，仍以為還有很多時間，執不死之心不會想修行，要修行力道也不夠。~~不证续流无常，仍以为还有很多时间，执不死之心不会想修行，要修行力道也不够。密勒日巴尊者跟寶賢海大師都是當生成就者，四十年住山上賊窩，並非為飲食，而是要體會無常，很殷切而不能不修，要看看密勒日巴尊者的證道歌。密勒日巴尊者跟宝贤海大师都是当生成就者，四十年住山上贼窝，并非为饮食，而是要体会无常，很殷切而不能不修，要看看密勒日巴尊者的证道歌。

當執不死之心，會覺得時間還很多，就不知道要操心，覺得世間的欲望還沒滿足，不會趕緊準備來世遠行道糧。~~当执不死之心，会觉得时间还很多，就不知道要操心，觉得世~~



间的欲望还没满足，不会赶紧准备来世远行道粮。這是「一切衰損之門」。这是「一切衰损之门」。不是呆坐著等著別人來助念吧，出門遠行，要先計畫準備，要去來世，也要準備來世道糧，想想我們自己道糧夠不夠？不是呆坐着等着别人来助念吧，出门远行，要先计划准备，要去来世，也要准备来世道粮，想想我们自己道粮够不够？準備好了沒有？為何一點都不知怖畏，不會坐立不安？为何一点都不知怖畏，不会坐立不安？落實念死的相狀，就是把法義如實以動機清淨去認知，然後斷惡修善，推動我們不斷精進修善，因為執不死之心，這是一切衰損之門。落实念死的相状，就是把法义如实以动机清净去认知，然后断恶修善，推动我们不断精进修善，因为执不死之心，这是一切衰损之门。

「其能治此憶念死者，即是一切圓滿之門」能有所對治，要憶念死無常，是一切圓滿之門「其能治此忆念死者，即是一切圆满之门」能有所对治，要忆念死无常，是一切圆满之门————讓我們可以憶念來世，心轉向法道的是念死讓我們可以忆念来世，心转向法道的是念死無常的心。无常的心。能如是憶念要先透過聽聞，以宗大師所教誡的三根本九因相三決定之理，多多憶持而比量證。能如是忆念要先透过听闻，以宗大师所教诫的三根本九因相三决定之理，多多忆持而比量证。如何比量證？如何比量证？

舉個例子法、宗、因、喻：举个例子法、宗、因、喻：我我（法）（法）這個眾生有法，是無常的这个众生有法，是无常的（宗）（宗），以因緣所作故，以因缘所作故（因）（因）→如流水，如流水（喻）（喻）→。法是我這個眾生；法是我这个众生；宗是證明我這個眾生是無常的；宗是证明我这个众生是无常的；因是一切有為法如我這個有情，都是因緣所做作；因是一切有为法如我这个有情，都是因缘所做作；喻是以流水的剎那變滅為比喻。喻是以流水的刹那变灭为比喻。如此一直想一切有為法，如我這個有情，時有時無，快樂痛苦都是這樣，有時在有時不在，表示它會變化，而且變化是很快的，我們自己又不察覺，所以要好好把握當下如此一直想一切有为法，如我这个有情，时有时无，快乐痛苦都是这样，有时在有时不在，表示它会变化，而且变化是很快的，我们自己又不察觉，所以要好好把握当下→，修習正因。修习正因。祖師們說：祖师们说：能開啟無常之眼，即能見惡能开启无常之眼，即能见恶趣苦果；趣苦果；能見惡趣苦果，即能尋求惡趣救護；能见恶趣苦果，即能寻求恶趣救护；要尋求惡趣救護，才會皈依三寶，奉行業果。要寻求恶趣救护，才会皈依三宝，奉行业果。故一切善法由無常之眼開啟而生；故一切善法由无常之眼开启而生；大家如果有親人往生，是否會很緊急，趕快放下一切，去處理？大家如果有亲人往生，是否会很紧急，赶快放下一切，去处理？憶念無常是很需要。忆念

无常是很需要。~~大家要多思惟時有時無，時在時不在的事實，不是我們倒楣遇到，亦不是歹運或業力捉弄我們，是事實、只是前後而已。~~大家要多思惟时有时无，时在时不在的事实，不是我们倒霉遇到，亦不是歹运或业力捉弄我们，是事实、只是前后而已。~~如同你提早死，我延後死一般。如同你提早死，我延后死一般。既然無常會來，要早做準備，除非我們是阿羅漢。~~既然无常会来，要早做准备，除非我们是阿罗汉。~~我們根本不知道自己會去哪裡投生後有，只說它自己會來，難道自己真的什麼都不怕？~~我们根本不知道自己会去哪里投生后有，只说它自己会来，难道自己真的什么都不怕？~~無所謂下生投生去哪裡？~~无所谓下生投生去哪里？~~臨終時對金錢，親情，房子，真能坦然面對嗎？~~临终时对金钱，亲情，房子，真能坦然面对吗？~~可以坦然，可以坦然，當下就應該是已經很快樂的放下萬緣，沒有什麼不能面對的！~~当下就应该是已经很快乐的放下万缘，没有什么不能面对的了！

~~故不應執，此是無餘深法可修習者之所修持，及不應執，雖是應修然是最初僅應略修，非是堪為恆所修持。~~故不应执，此是无余深法可修习者之所修持，及不应执，虽是应修然是最初仅应略修，非是堪为恒所修持。~~應於初中後三須此之理，由其至心發起定解而正修習。~~应于初中后三须此之理，由其至心发起定解而正修习。

~~既然是圓滿之門，不應執著顛倒的說：既然是圓滿之門，不应执着颠倒的说：無常法，是沒有更深的法義可以修的人才要修的，而不想修習。~~无常法，是没有更深的法义可以修的人才要修的，而不想修习。~~也就是認為無常法是淺法。~~也就是认为无常法是浅法。~~師長說：师长说：「如果修無常相應的話，心可以轉向道法，那是最深的法，如果不相應的話，再深的法也不深。」~~如果修无常相应的话，心可以转向道法，那是最深的法，如果不相应的话，再深的法也不深。~~「有一位仁波切也說：」有一位仁波切也说：「不要專找美麗的高法去修行」~~不要专找美丽的高法去修行（~~菩提心、空正見、密法~~）（菩提心、空正见、密法）~~，應該修下劣，应该修下劣、痛苦的法痛苦的法（三惡道苦、（三惡道苦、無常法）~~无常法）~~，否則不太可能想來世。~~，否则不太可能想来世。~~「不想自己和眾生的來世，怎麼會想佛法，怎麼會想菩提心？」~~不想自己和众生的来世，怎么会想佛法，怎么会想菩提心？~~如果沒有無常法推動的話，其實修行蠻難的，因它是佛法心要的心要，不可以為無常法只是淺法，切不可以為無常法只要略修即可。~~如果没有无常法推动的话，其实修行蛮难的，因它是佛法心要的心要，不可以为无常法只是浅法，切不可以为无常法只要略修即可。

~~印光大師說過，應把「死亡」這一個字，一直貼在額頭。~~印光大师说过，应把「死亡」这一个字，一直贴在额头。~~無常法是初期、中期、後期都要修的法。~~无常法是初期、中

期、后期都要修的法。初期不透過教法的體驗，暫由親人或周遭的一切變故才想無常、而轉，是不堅固的；初期不透過教法的体验，暂由亲人或周遭的一切变故才想无常、而转，是不坚固的；無常法要透過不斷思惟，才不會執取不會死而計劃長遠。无常法要透过不断思惟，才不会执取不会死而计划长远。當想來世怎麼辦？当想来世怎么办？因今生不久住，來世義利較大；因今生不久住，来世义利较大；來世的業報靠什麼安立？来世的业报靠什么安立？靠今生造作的業行，故今生需造作，所靠今生造作的业行，故今生需造作，所以心就會修法，此為初期的無常觀。以心就会修法，此为初期的无常观。

中期思惟世間八風，不清淨且與煩惱心相應，用無常法去除雜染。中期思惟世间八风，不清净且与烦恼心相应，用无常法去除杂染。中期亦需修無常法；中期亦需修无常法；後期因久修，可能會虎頭蛇尾、放逸、散亂，不能貫徹，有沒有聽過，學佛一年，佛在眼前；后期因久修，可能会虎头蛇尾、放逸、散乱，不能贯彻，有没有听过，学佛一年，佛在眼前；學佛三年，佛在天邊；学佛三年，佛在天边；學佛四年，佛不見了。学佛四年，佛不见了。應思惟當初恭敬法及法師的心去哪裡了应思惟当初恭敬法及法师的心去哪里了（初發心）（初发心）。尊貴尊貴 法王說：大悲尊者说：「很多人想為我犧牲生命及捨壽給我，我都知道，可是死的時候，我是自己一個人走的。」很多人想为我牺牲生命及舍寿给我，我都知道，可是死的时候，我是自己一个人走的。師長對此體驗很深，這是實話。」师长对此体验很深，这是实话。一起走的，如墜機，大家去的地方也不會一樣的，因為果報不同。一起走的，如坠机，大家去的地方也不会一样的，因为果报不同。每個人皆獨生獨死，所以初、中、後三期都要能貫徹。每个人皆独生独死，所以初、中、后三期都要能贯彻。大悲心大悲心亦然；亦然；精進心、無常法、大悲心、信心都是須一直貫徹的，初、中、後三期都很重要。精进心、无常法、大悲心、信心都是须一直贯彻的，初、中、后三期都很重要。

要確認無常法很重要，所以須一直憶持，透過無常法的憶念，讓每天過得有意義，不用多但要延續。要确认无常法很重要，所以须一直忆持，透过无常法的忆念，让每天过得有意义，不用多但要延续。一早臨醒之際要想我今天身口意不要害人家，盡可能利益人家，至少不要害人家。一早临醒之际要想我今天身口意不要害人家，尽可能利益人家，至少不要害人家。我的念頭要跟彌陀一樣，要有三士道攝持，要有皈依三寶的心。我的念头要跟弥陀一样，要有三士道摄持，要有皈依三宝的心。生活中要斷惡修善，要有懺悔心，要有感恩心、佈施心、出離心、利他心等善心。生活中要断恶修善，要有忏悔心，要有感



恩心、布施心、出离心、利他心等善心。工作中也要以此提念，以正知念摄持，偶而犯子就察覺，臨睡就檢討，這就是有佛法的生活。工作中也要以此提念，以正知念攝持，偶而犯了就察觉，临睡就检讨，这就是有佛法的生活。工作中不要只為今生利益，要發願，要想我的修行最起碼是為了來世，至工作中不要只为今生利益，要发愿，要想我的修行最起码是为了来世，至少不墮三惡道，以及可以解脫成佛，多個念頭想想是可行的。少不墮三惡道，以及可以解脱成佛，多个念头想想是可行的。願力越強，越有能力面對，比較不會迷惑，比較能安住於清淨動機。愿力越强，越有能力面对，比较不会迷惑，比较能安住于清净动机。很多人事物是不按牌理出牌，變化很大的。很多人事物是不按牌理出牌，变化很大的。社會上人相處也很辛苦，大家都有煩惱，鬥來鬥去的，事情也不會很順的。社会上人相处也很辛苦，大家都有烦恼，斗来斗去的，事情也不会很顺的。事實、無常就是如此。事实、无常就是如此。大家心要安立好，要能夠面對。大家心要安立好，要能够面对。有佛法的念頭去看待就不會那麼辛苦的，會轉念，會想這是業報，該如何創造新業因。有佛法的念头去看待就不会那么辛苦的，会转念，会想这是业报，该如何创造新业因。如何讓自己快樂起來，盡可能不生起傷害眾生的心。如何让自己快乐起来，尽可能不生起伤害众生的心。這和不學佛者是不一樣的，至少我們還會懺悔。这和不学佛者是不一样的，至少我们还会忏悔。別人遇境時，可以接受的人，可以告訴他，這是你的業報，不要遷怒、生氣，我們也是很倒霉。别人遇境时，可以接受的人，可以告诉他，这是你的业报，不要迁怒、生气，我们也是很倒霉。人事物不如意的事也很多，要看開一點，要施樂受苦，要觀輪迴苦，人事物不如意的事也很多，要看开一点，要施乐受苦，要观轮回苦；他不能接受的話，要說，這樣真的很不好，你也真的蠻辛苦、蠻堅強的，我很同情你，用善心如此講是可以的。他不能接受的话，要说，这样真的很不好，你也真的蛮辛苦、蛮坚强的，我很同情你，用善心如此讲是可以的。有佛法生活，自己比較能看得開，也比較能幫助別人。有佛法生活，自己比较能看得开，也比较能帮助别人。看得開，也可以智慧去做判斷，除了世間法的加行之外，佛法在心上的動轉，是有特別的力量的。看得开，也可以智慧去做判断，除了世间法的加行之外，佛法在心上的动转，是有特别的力量的。生病時，心中有法義，別人一幫忙提念，要多念佛，念觀世音菩薩，就會接受，因為這是自己內心的依止。生病时，心中有法义，别人一帮忙提念，要多念佛，念观世音菩萨，就会接受，因为这是自己内心的依止。有時雖然身體還痛苦，心裡的感覺就不那麼苦。有时虽然身体还痛苦，心里的感觉就不那么苦。大家的情況都是差不多的，大家也都

很倒霉，有學佛有轉念，比較可以渡過，沒有佛法，就會大家的情况都是差不多的，大家也都很倒霉，有学佛有转念，比较可以渡过，没有佛法，就会比較辛苦。比较辛苦。

憶念「無常」的功德有六點：忆念「无常」的功德有六点：<sup>一</sup>捨現世、舍现世、<sup>二</sup>去常執、去常执、<sup>三</sup>心修法、心修法、<sup>四</sup>清淨修法、清净修法、<sup>五</sup>貫徹修法、贯彻修法、<sup>六</sup>安樂而死。安乐而死。安樂而死就如同換衣服，這我曾經聽法王教說過。安乐而死就如同换衣服，这我曾经听大悲尊者教说过。如果生前有修行且累積很大福報，內心會很快樂，會像回家一般。如果生前有修行且累积很大福报，内心会很快乐，会像回家一般。第一流的人會安樂死，第二流的人會不害怕死，第三流的人會不後悔死。第一流的人会安乐死，第二流的人会不害怕死，第三流的人会不后悔死。至少，我們應讓今生所做不後悔，這可以考驗一個行者，臨終時有把握，就可以坐脫立亡，此是驗收的時候。至少，我们应让今生所做不后悔，这可以考验一个行者，临终时有把握，就可以坐脱立亡，此是验收的时候。我們現在應是耕耘的時候，不是埋頭耕耘世間法，該是耕耘出世間法的時候了，以上是思惟念死之功過。我们现在应是耕耘的时候，不是埋头耕耘世间法，该是耕耘出世间法的时候了，以上是思惟念死之功过。

（第七十六頁十一行）（第七十六页十一行）

第三當發何等念死心者。第三当发何等念死心者。若由堅著，諸親屬等增上力故，恐與彼離起怖畏者，乃是於道全未修習畏死之理，此中非是令發彼心。若由坚着，诸亲属等增上力故，恐与彼离起怖畏者，乃是于道全未修习畏死之理，此中非是令发彼心。

這是錯誤的憶念死無常的想法，很多人有這種顛倒見。这是错误的忆念死无常的想法，很多人有这种颠倒见。既然不修念死無常有過失，修念死無常有功德，如何發起念死無常之心？既然不修念死无常有过失，修念死无常有功德，如何发起念死无常之心？要發起應知怖畏之心。要发起应知怖畏之心。然而，該怖畏的，如果是基於堅固貪著親屬等然而，该怖畏的，如果是基于坚固贪着亲属等（權力、財勢、今生利益）（权力、财势、今生利益）增上力的關係，思惟恐怕將和我的親友、財富分離而感害怕，親人走或自己要走而不捨，這些怖畏不是念死無常之意。增上力的关系，思惟恐怕将和我的亲友、财富分离而感害怕，亲人走或自己要走而不舍，这些怖畏不是念死无常之意。

子知無常法，是因明白會有變化，會變化取決於各種因緣。了知无常法，是因明白会有变化，会变化取决于各种因缘。既然有變化，害怕失去沒有意義，應害怕未死之前既然

有变化，害怕失去没有意义，应害怕未死之前沒有修行，不是害怕跟必將分離的親眷分離。沒有修行，不是害怕跟必將分离的亲眷分离。不可能因害怕而留得住，反而自己貪著，臨終不捨，死後抱怨都可能，也有因此投生成一隻狗來服侍親眷的，這不是害怕無常的意思。不可能因害怕而留得住，反而自己貪著，临终不舍，死后抱怨都可能，也有因此投生成一只狗来服侍亲眷的，这不是害怕无常的意思。「乃是於道全未修習畏死之理」，此中的「道」指佛道，寬鬆為「法」的意思。「乃是于道全未修习畏死之理」，此中的「道」指佛道，宽松为「法」的意思。法的範圍較廣，道是較殊勝的法，法是比较廣義的道；法的范围较广，道是较殊胜的法，法是比较广义的道；因心入法要生起捨現世的心，心入道必須生起出離心或菩提心，故入道較難，入法較易。因心入法要生起舍现世的心，心入道必须生起出离心或菩提心，故入道较难，入法较易。道也是法之一，如佛道未修也不害怕死亡，表示未真修念死無常。道也是法之一，如佛道未修也不害怕死亡，表示未真修念死无常。修習念死無常，則易生起未修佛道即要面臨死亡而感覺害怕，並非親友死亡或離開你而怖畏，此非念死無常之意。修习念死无常，则易生起未修佛道即要面临死亡而感觉害怕，并非亲友死亡或离开你而怖畏，此非念死无常之意。

若爾者何，謂由惑業增上所受一切之身，皆定不能超出於死。若尔者何，谓由惑业增上所受一切之身，皆定不能超出于死。故於彼事雖生怖懼，暫無能遮，為後當來世間義故，未能滅除諸惡趣因，未能成辦增上生因決定勝因，即便沒亡而應恐怖。故于彼事虽生怖惧，暂无能遮，为后当来世间义故，未能灭除诸恶趣因，未能成办增上生因决定胜因，即便没亡而应恐怖。

到底什麼是真正念死無常的心到底什么是真正念死无常的心————凡由煩惱和惑業所投生的身體，必死。凡由烦恼和惑业所投生的身体，必死。生幾次就死幾次，一直生死流轉，只是投生地方不同罷了。生几次就死几次，一直生死流转，只是投生地方不同罢了。投生方式有四種：投生方式有四种：一自在投生、自在投生、二大悲投生、大悲投生、三願力投生、愿力投生、四惑業投生。惑业投生。我們都為惑業投生，完全依著過去的緣我们都为惑业投生，完全依着过去的缘（煩惱）（烦恼）和因和因（業）（业）推動你愛取有滋潤，重業先感果，驅動你往哪一道投生中陰身。推动你爱取有滋润，重业先感果，驱使你往哪一道投生中阴身。經由中陰而生有经由中阴而生有————胎、濕、卵、化去投生，我們完全沒有作主的胎、湿、卵、化去投生，我们完全没有作主的餘地。余地。與某對父母有緣，生於何處，都是前世決定好的，後天的創造也是有業因的，單單緣是不夠

的。与某对父母有缘，生于何处，都是前世决定好的，后天的创造也是有业因的，单单缘是不够的。小偷會經由偷盜得利也是以前佈施的結果。小偷会经由偷盗得利也是以前布施的结果。如我們感得的異熟，顏色、形狀、男女、家庭情况等，都是由惑業力所形成的滿業，是以前決定好的，是不可抗拒、無法預知的，一切都是業因配合緣而成熟。如我们感得的异熟，颜色、形状、男女、家庭情况等，都是由惑业力所形成的满业，是以前决定好的，是不可抗拒、无法预知的，一切都是业因配合缘而成熟。能賺到錢也是以前有賺錢的業，否則，虧很多錢的人也很多。能赚到钱也是以前有赚钱的业，否则，亏很多钱的人也很多。很多事的發生是有因有緣的，人算不如天算。很多事的发生是有因有缘的，人算不如天算。有時會覺得夢中有力量牽動自己要如何做，我回顧來時路，當時也不知要如此抉擇，好像是誤打誤撞的。有时会觉得梦中有力量牵动自己要如何做，我回顾来时路，当时也不知要如此抉择，好像是误打误撞的。現在回憶起來就可以了解。现在回忆起来就可以了解。一切都是業力的安排，我們根本無法選一切都是业力的安排，我们根本无法选择、無法把握。再怎么努力，都還會變化的。再怎么努力，都还会变化的。

智者小心於未來，不後悔於過去。智者小心于未来，不后悔于过去。我們無法知道未來以及未來會如何變化，雖是業在支配，但可以以緣轉業，雖不能把果報轉掉，是有緣可以把未來的業轉掉，因為無常，故應把握當下因緣。我们无法知道未来以及未来会如何变化，虽是业在支配，但可以以缘转业，虽不能把果报转掉，是有缘可以把未来的业转掉，因为无常，故应把握当下因缘。創造未來果報的因緣，是智者的作法及學佛之意。创造未来果报的因缘，是智者的作法及学佛之意。如現在頭痛是業報，吃藥也是造作幾分鐘後可以不痛的因緣，不能改變已經頭痛的事實。如现在头痛是业报，吃药也是造作几分钟后可以不痛的因缘，不能改变已经头痛的事实。現在所做的一切都是為了未來，未來雖未知，至少可以把握未來的因緣。现在所做的一切都是为了未来，未来虽未知，至少可以把握未来的因缘。所以煩惱跟業力驅動時，都無法自主，不能操縱生死，有生必有死；所以烦恼跟业力驱动时，都无法自主，不能操纵生死，有生必有死；連自己是何時死、如何死都無法選擇。连自己是何时死、如何死都无法选择。還是修心為要，在佛門累还是修心为要，在佛门累積福慧資糧，用福報轉投資，去做義工。积福慧资粮，用福报转投资，去做义工。不過，富貴學佛難，很落魄時可能較會想學佛。不过，富贵学佛难，很落魄时可能较

会想学佛。所謂快樂唯有內心的心靈寄託與出世間的教法功德。所谓快乐唯有内心的心灵寄托与出世间的教法功德。

惑業力所感皆有生必有死，害怕死亡與家人分離，是不可能遮止分離的，與其害怕不如接受。惑业力所感皆有生必有死，害怕死亡与家人分离，是不可能遮止分离的，与其害怕不如接受。生者尤其要接受親人往生，他與我們今生有緣，來世會是另一種生命的型態，從中陰身開始算；生者尤其要接受亲人往生，他与我们今生有缘，来世会是另一种生命的型态，从中阴身开始算；亡者也要接受和親人分離的事實。亡者也要接受和亲人分离的事实。死不能避免，我們頂多只能在四十九天内替他做一點功德。死不能避免，我们顶多只能在四十九天内替他做一点功德。如每年都有供宗大師週年祭的祭日，大家供燈，唱密集嘛、皈依發心偈，大德是用往生的方式來讓我們修行。如每年都有供宗大师周年祭的祭日，大家供灯，唱密集嘛、皈依发心偈，大德是用往生的方式来让我们修行。我們的親友也用往生的方式讓我們修行，助念時我們的亲友也用往生的方式让我们修行，助念时七分之六的功德是助念者得到的，亡者只得到七分之一。七分之六的功德是助念者得到的，亡者只得到七分之一。

「為後當來世間義故」就是要為來世利益，不要為今生而已。「为后当来世间义故」就是要为来世利益，不要为今生而已。「未能滅除諸惡趣因，未能成辦增上生因、決定勝因，即便沒亡而應恐怖。」未能灭除诸恶趣因，未能成办增上生因、决定胜因，即便没亡而应恐怖。」惡趣因是指三惡道的因。」恶趣因是指三恶道的因。死不能遮止，可是在生前又沒有累積來世不墮三惡道的因，也未造作感得增上生與決定勝的因，才是要害怕的。死不能遮止，可是在生前又没有累积来世不堕三恶道的因，也未造作感得增上生与决定胜的因，才是要害怕的。此是無常，也是我們要害怕的事。此是无常，也是我们要害怕的事。

要怖畏未修行即死，而不是怖畏死，怖畏分離也沒有用。要怖畏未修行即死，而不是怖畏死，怖畏分离也没有用。因為無常，要趕快修行，不是趕快養生，因為害怕在死前沒有造善因、斷惡因和煩惱心。因为无常，要赶快修行，不是赶快养生，因为害怕在死前没有造善因、断恶因和烦恼心。修行方式很多——聞思修學或累積福報。修行方式很多——聞思修学或累积福报。應把一部分的時間用來累應把一部分的时间用来累積來世資糧，有道糧遠行時即不匱乏。积来世资粮，有道粮远行时即不匮乏。要想無常可能下星期就會來，我這星期就要精進修行，愛自己要有智慧的。要想无常可能下星期就会来，我这星期



就要精进修行，爱自己要有智慧的。~~親友、財富等，到時都要放掉的。~~亲友、财富等，到时都要放掉的。~~來世只有業隨身，故業應造法業與善業為主。~~来世只有业随身，故业应造法业与善业为主。~~悟無常是很積極的，如有準備會很安然，沒有準備的才會恐懼。~~悟无常是很积极的，如有准备会很安然，没有准备的才会恐惧。~~師長因為有佛法的修行與依憑，生活中很安然，這是我們要學習的。~~师长因为有佛法的修行与依凭，生活中很安然，这是我们要学习的。

~~若於此事思惟怖畏，則於此等有可修作，能令臨終無所怖畏，若未成辦如是諸義，總之不能脫離生死，特當墮落諸惡趣故，深生畏懼臨終悔惱。~~若于此事思惟怖畏，则于此等有可修作，能令临终无所怖畏，若未成办如是诸义，总之不能脱离生死，特当堕落诸恶趣故，深生畏惧临终悔恼。

~~思惟在未死之際，沒有累積好的善因而害怕。~~思惟在未死之际，没有累积好的善因而害怕。「則於此等有可修作」此等指教法，主要是斷惡修善的教法，就「则于此等有可修作」此等指教法，主要是断恶修善的教法，~~就是以三士道的意樂來斷惡修善，生前思惟死亡做準備，臨命終就不會害怕。~~是以三士道的意乐来断恶修善，生前思惟死亡做准备，临命终就不会害怕。~~生前未思惟死亡且不做準備，一定會害怕的，因為生前沒有成辦樂因。~~生前未思惟死亡且不做准备，一定会害怕的，因为生前没有成办乐因。~~如果沒有成辦如前所說，總之不能脫離生死、會墮輪迴，如《雜阿含經》所說，不出輪迴會被十一種火。~~如果没有成办如前所说，总的不能脱离生死、会堕轮回，如《杂阿含经》所说，不出轮回会被十一种火（貪、瞋、癡、生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱）（贪、瞋、痴、生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼）~~所燒。~~所烧。~~個別而言，嚴重者會墮三惡道，因未成辦樂因故。~~个别而言，严重者会堕三恶道，因未成办乐因故。「深生畏懼臨終悔惱」，~~沒有遠行道糧，即使沒有學佛、不信業果者，臨終時還是會害怕的。~~「深生畏惧临终悔恼」，没有远行道粮，即使没有学佛、不信业果者，临终时还是会害怕的。~~要相信且證悟無常法，心趣入欲求修法，一定要發起此心，此處用以下經論來證成。~~要相信且证悟无常法，心趣入欲求修法，一定要发起此心，此处用以下经论来证成。

~~《本生論》云：《本生论》云：「雖勵不能住，何事不可醫，」~~「虽励不能住，何事不可医，能作諸怖畏，其中有何益。能作诸怖畏，其中有何益。如是若觀世法性，諸人作罪當憂悔，又未善作諸妙業，恐於後法起諸苦。如是若观世法性，诸人作罪当忧悔，又未善作诸妙业，恐于后法起诸苦。臨終畏懼而蒙昧，若何能令我意悔，我未憶作如是事，復善修作白淨業，安住正法誰畏死。臨終畏懼而蒙昧，若何能令我意悔，我未忆作如是事，复善修作白净业，安住正法谁畏死。」

《本生論》是佛陀前生如何修六度行與悟無常的教誨。《本生论》是佛陀前生如何修六度行与悟无常的教诲。《本生論》說：《本生论》说：「雖勵不能住」，雖努力還是不能安住「虽励不能住」，虽努力还是不能安住（無常）（无常），生命有生必有死，誰可以避免？生命有生必有死，谁可以避免？「何事不可醫」，任何事也不可能改變無常的事實，「能作諸怖畏，其中有何益」，無常迅速讓我們害怕會墮三惡道，惡因沒有對治，善因沒累積，從生到死，過程有何益處？「何事不可医」，任何事也不可能改变无常的事实，「能作诸怖畏，其中有何益」，无常迅速让我们害怕会堕三恶道，恶因没有对治，善因没累积，从生到死，过程有何益处？「如是若觀世法性」，法性是無常法，世間的實相，法性即「如是若观世法性」，法性是无常法，世间的实相、法性即是無常。是无常。

「諸人作罪當憂悔」，無常當中凡夫造惡業，臨終只能憂惱往生。「诸人作罪当忧悔」，无常当中凡夫造恶业，临终只能忧恼往生。「又未善作諸妙業」，沒有斷惡修善，「恐於後法起諸苦」，後法指來世，害怕於來世感惡業果報，「臨終畏懼而蒙昧」，個人承受個人業報，獨生獨死。「又未善作诸妙业」，没有断恶修善，「恐于后法起诸苦」，后法指来世，害怕于来世感恶业果报，「临终畏惧而蒙昧」，个人承受个人业报，独生独死。「若何能令我意悔」，有何法門讓我心中後悔我所做，也就是無常法。「若何能令我意悔」，有何法门让我心中后悔我所做，也就是无常法。「我未憶作如是事」，因為生前憶持無常法，因此生前未做惡事，死亡時即無惡事可回憶。「我未忆作如是事」，因为生前忆持无常法，因此生前未做恶事，死亡时即无恶事可回忆。「復善修作白淨業」，生前因修善，故可回憶善行。「复善修作白净业」，生前因修善，故可回忆善行。「安住正法誰畏死」，如此安住正法，誰害怕死亡呢？「安住正法谁畏死」，如此安住正法，谁害怕死亡呢？以上為有道糧、有把握、有善根，故死亡也不害怕，差異很大。以上为有道粮、有把握、有善根，故死亡也不害怕，差异很大。師長和親戚，同樣师长和亲戚，同样是八十歲，同樣得癌症，可是親戚惶恐不已，哭得像小孩般，而師長泰然處之。是八十岁，同样得癌症，可是亲戚惶恐不已，哭得像小孩般，而师长泰然处之。有沒有修行就差很多，這是自己修來的。有没有修行就差很多，这是自己修来的。

龍德喇嘛龙德喇嘛（格鲁派大德）（格鲁派大德）說：说：「今生是個糟老頭，來世在天上當莊嚴身修行。」「今生是个糟老头，来世在天上当庄严身修行。」有一次冬天在拉薩下大雪，山上的修行者衣衫襤褸，沒得吃，到拉薩城中托鉢，結果沒有得到粘巴粉，又在雪



中跌倒，一身泥濘，甚為難堪。」有一次冬天在拉萨下大雪，山上的修行者衣衫襤褸，没得吃，到拉萨城中托钵，结果没有得到粘巴粉，又在雪中跌倒，一身泥泞，甚为难堪。一貴婦人看到說：「一貴婦人看到说：『三寶加持，願我生生世世不投生此種人身，不與此人一般。』」三寶加持，愿我生生世世不投生此种人身，不与此人一般。一。那修行人說：那修行人说：『妳再怎麼發願一百世，也不會如我這般好的。』妳再怎么发愿一百世，也不会如我这般好的。認為修行者很狼狽，是沒善根的，世人都是如此顛倒、執取外相。」认为修行者很狼狽，是没善根的，世人都是如此颠倒、执取外相。修行者認為為法折磨身心修行者认为为法折磨身心是莊嚴、是福報。是庄严、是福报。自身有道糧會很安然，差別在於有修行。自身有道粮会很安然，差别在于有修行。

各位都有親屬，臨終有幾個自在的呢？各位都有亲属，临终有几个自在的呢？因沒修行故。因没修行故。有善根不一定有修行，師長心很自在，臨終時，於大熱天等持著，十七天一直安然緣空性等持於禪定，屍體不發臭，因為他的心還在憶持著法義，因為止觀心很強的，也可能是死有轉法身的修行往生有善根不一定有修行，师长心很自在，临终时，于大热天等持着，十七天一直安然缘空性等持于禅定，尸体不发臭，因为他的心还在忆持着法义，因为止观心很强的，也可能是死有转法身的修行往生（以密法而言）（以密法而言）。想想死亡時，是自憶念或他憶念，而自心有佛法是最佳保障。想想死亡时，是自忆念或他忆念，而自心有佛法是最佳保障。他是法師親見依止的師長，一輩子都在修行，在山上閉關四十年，屋子簡陋，沒有電燈，要提山澗水過日子。他是法师亲见依止的师长，一辈子都在修行，在山上闭关四十年，屋子简陋，没有电灯，要提山涧水过日子。過著苦修日子，天天想佛法，直到往生。过着苦修日子，天天想佛法，直到往生。我們是可以不必如此，但是至少要有個法我們是可以不必如此，但是至少要有个法門，不能開玩笑，到時還問要修什麼。门，不能开玩笑，到时还问要修什么。平常要找一個法門，趕快用起來，熟悉起來。平常要找一个法门，赶快用起来，熟悉起来。生死關頭是重業先感的，要上要下是這個時候決定的。生死关头是重业先感的，要上要下是这个时候决定的。念死無常可能不能往生，是佛法的善心，證無常的心是智慧分、是實況，要推動自己去修行，行善斷惡，才得資糧。念死无常可能不能往生，是佛法的善心，证无常的心是智慧分、是实况，要推动自己去修行，行善断恶，才得资粮。當然智慧也是資糧之一，可以修三菩提心為主。当然智慧也是资粮之一，可以修二菩提心为主。

~~《四百論》中亦云：《四百论》中亦云：「思念我必死，若誰有決定，此棄怖畏故，豈畏於死主。」~~「思念我必死，若誰有決定，此棄怖畏故，豈畏於死主。」~~故若數數思惟無常，念身受用定當速離，則能遮遣，希望不離彼等愛著，由離此等所引憂惱增上力故，怖畏死沒皆不得生。」~~故若數數思惟無常，念身受用定當速離，則能遮遣，希望不離彼等愛著，由離此等所引憂惱增上力故，怖畏死沒皆不得生。

~~《四百論》《四百论》（提婆菩薩造）（提婆菩薩造），「若誰有決定，此棄怖畏故，豈畏於死主」，「若誰有決定，此棄怖畏故，豈畏於死主」，假如可以憶念我有生必有死，死主也很快會來，以無常心之上來修行，心有決定、憶念著必死的準備而投入修法，就不會害怕死亡。假如可以憶念我有生必有死，死主也很快會來，以無常心之上來修行，心有決定、憶念著必死的準備而投入修法，就不会害怕死亡。常常憶持念死無常，對於身受心法常常憶持念死無常，對於身受心法（四念住）（四念住）一定會分離，就如夫妻想常伴、善處想常住、受用常享受、人生想常住、上師想常跟、善友想常在等等，到時都會分離的，不論外在內心都一樣。一定會分離，就如夫妻想常伴、善處想常住、受用常享受、人生想常住、上師想常跟、善友想常在等等，到時都會分離的，不論外在內心都一樣。如果如此憶念無常的話，就會遮遣寄望不分離的愛著，要接受變化跟業力的安排，想開之後就比較能接受，否則只有痛苦的接受。如果如此憶念無常的話，就會遮遣寄望不分離的愛著，要接受變化跟業力的安排，想開之後就比較能接受，否則只有痛苦的接受。由此引出諸多憂惱的緣故，會連害怕死亡的心都不會生起。由此引出諸多憂惱的緣故，會連害怕死亡的心都不會生起。~~

~~三士道教法的修習跟功德的生起，會積極的不浪費時間、不會推延。三士道教法的修習跟功德的生起，會積極的不浪費時間、不會推延。真心想修，取決於深思暇滿與無常兩法類，就不會浪費時間跟拖延；真心想修，取決於深思暇滿與無常兩法類，就不会浪费时间跟拖延；修習相應念死無常的話，就會致力於準備來世道糧，趣入行善、修法、入道。修習相應念死無常的話，就會致力於準備來世道糧，趣入行善、修法、入道。~~

~~以上所講的是發起念死無常的心，未死之前害怕沒有修行，以下所要講的是如何修。以上所講的是發起念死無常的心，未死之前害怕沒有修行，以下所要講的是如何修。~~

~~（第七十七頁八行）（第七十七頁八行）~~

~~第四如何修念死者。第四如何修念死者。謂應由於三種根本，九種因相，三種決斷門中修習。謂應由於三種根本，九種因相，三種決斷門中修習。此中有三此中有三<sup>一</sup>思決定死<sup>二</sup>思惟死無定期<sup>三</sup>思惟死時除法而外，餘皆無益。思惟死時除法而外，余皆無益。~~

第四點提到如何正修念死無常，因為真修改心，無常法亦是深法，心能轉動修無常，以三根本九因相三決定，第一、思惟決定必死。第四点提到如何正修念死无常，因为真修改心，无常法亦是深法，心能转动修无常，以三根本九因相三决定，第一、思惟决定必死。

（第七十七頁十行）（第七十七页十行）

初中分三。初中分三。思惟死主決定當來，此復無緣能令卻退者，謂任受生何等之身，定皆有死，無常集云：思惟死主决定当来，此复无缘能令却退者，谓任受生何等之身，定皆有死，无常集云：「若佛若獨覺，若諸佛聲聞，尚須捨此身，何況諸庸夫。」若佛若独觉，若诸佛声闻，尚须舍此身，何况诸庸夫。」

第一根本第一根本——思惟必死，有三種因相思惟必死，有三种因相（理由）（理由），每個根本有三個理由，三根本有九個理由，第一根本三個理由，每个根本有三个理由，三根本有九个理由，第一根本三个理由——「死主必來；死主必来；沒有任何因緣讓它遮止退怯，沒有任何可能性讓你不死，不論投生天上人間必定會死。」，沒有任何可能性让你不死，不论投生天上人间必定会死。《無常集》《无常集》（佛說的經書）（佛说的经书）說：說：「佛、聲聞、緣覺都需放捨此身軀，何況身為凡夫的我們。」需放舍此身躯，何况身为凡夫的我们。三乘聖者都要入滅，我們怎麼可能不入滅？三乘圣者都要入灭，我们怎么可能不入灭？」佛得無住涅槃示現入滅，緣覺、聲聞、阿羅漢入滅也取意識之身，我們怎能不死呢？」佛得无住涅槃示现入灭，缘觉、声闻、阿罗汉入灭也取意识之身，我们怎能不死呢？死亡是他緣自在、剎那變滅，故有生必有死。死亡是他缘自在、刹那变灭，故有生必有死。

任住何境，其死定至者，即彼中云：任住何境，其死定至者，即彼中云：「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。」住于何处死不入，如是方所定非有，空中非有海中无，亦非可住诸山间。」

投生任何身軀都會死，包括凡夫與聖者，但二乘聖者有具相生死，大乘聖者以上為示現生死，有生老病死外相，沒有生老病死的實質；投生任何身軀都会死，包括凡夫与圣者，但二乘圣者有具相生死，大乘圣者以上为示现生死，有生老病死外相，没有生老病死的实质；因為他們是大悲投生、乘願再來故。因为他们是大悲投生、乘愿再来故。在任何地方都不能不死，《無常集》說：在任何地方都不能不死，《无常集》说：「沒有一處為死亡不趣入之地，非虛空」没有一处为死亡不趣入之地，非虚空→山中、大海中可永住，世間任何境，不論投生何處，一切都被無常大火所焚燒。→、山中、大海中可永住，世间任何境，不论投生何处，一切都被无常大火所焚烧。」即使淨土眾生，雖然較為殊勝，受用殊

勝且易成佛，但還是會死亡。」即使淨土眾生，雖然較為殊勝，受用殊勝且易成佛，但還是會死亡。穢土眾生死亡因緣更多；穢土眾生死亡因緣更多；以地方、身軀而言，都不能避免死亡。以地方、身軀而言，都不能避免死亡。

前後時中諸有情類，終為死摧等無差別，即如彼云：前後時中諸有情類，終為死摧等無差別，即如彼云：「盡其已生及當生，悉捨此身而他往，智者達此悉滅壞，當住正法決定行。」「盡其已生及當生，悉捨此身而他往，智者達此悉滅壞，當住正法決定行。」

以時間來講，只是前後而已，生離死別轉眼間，因為不能接受，我們說是意外，其實本來就會如此。以時間來講，只是前後而已，生離死別轉眼間，因為不能接受，我們說是意外，其實本來就會如此。以緣跟因都成熟了，當死緣遍一切處及成熟時，死果一定感。《無常經》說：《無常經》說：「生者皆歸死，容顏盡變衰，強力病所侵，無能免死者」生者皆歸死，容顏盡變衰，強力病所侵，無能免死者，假使妙高山，竭盡皆壞散，大海深無底，亦復皆枯竭。假使妙高山，竭盡皆壞散，大海深無底，亦復皆枯竭。大地及日月，時至皆歸盡，未曾有一事，不被無常吞。大地及日月，時至皆歸盡，未曾有一事，不被無常吞。尊貴法王說：大悲尊者說：「先思惟外在器世間的無常（颱風、地震、海嘯）（台风、地震、海嘯），再思惟有情世界的無常，再思惟他人的無常，親友的無常，最後想到自身的無常。」再思惟有情世界的無常，再思惟他人的無常，親友的無常，最后想到自身的無常。——「這是有次第的」——無情世間，有情世間，他人、自己，都是不能避免的。無情世間，有情世間、他人、自己，都是不能避免的。

「盡其已生及當生，悉捨此身而他往，智者達此悉滅壞，當住正法決定行。」「盡其已生及當生，悉捨此身而他往，智者達此悉滅壞，當住正法決定行。」

「已生」是過去，「當生」是未來。「已生」是過去，「當生」是未來。《無常集》說：《無常集》說：「過去及未來都要捨此身而往來世，這是無常的真理，所以智者應該通達這是壞滅體性、苦性及無常性，一心」過去及未來都要捨此身而往來世，這是無常的真理，所以智者應該通達這是壞滅體性、苦性及無常性，一心督促自心轉向修法，以決定修習三士道為主。督促自心轉向修法，以決定修習三士道為主。」

（第七十八頁一行）（第七十八頁一行）

於其死主逃不能脫，非以咒等而能退止，如《教授勝光大王經》云：于其死主逃不能脫，非以咒等而能退止，如《教授胜光大王经》云：「譬如若有四大山王，堅硬隱固成就堅實，不壞不裂無諸隕損，至極堅強純一實密。」譬如若有四大山王，坚硬隐固成就坚实，不坏不裂无诸陨损，至极坚强纯一实密。觸天磨地從四方來，研磨一切草木本幹及諸枝葉，并研一切有情有命諸有生者，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退卻。触天磨地从四方来，研磨一切草木本干及诸枝叶，并研一切有情有命诸有生者，非是速走易得逃脱，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于退却。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。大王，如是此四极大怖畏来时，亦非于此速走能逃，或以力退或以财退或以诸物及咒药等易于退却。何等為四，謂老病死衰。何等为四，谓老病死衰。大王，老壞強壯，病壞無疾，衰壞一切圓滿豐饒，死壞命根。大王，老坏强壮，病坏无疾，衰坏一切圆满丰饶，死坏命根。從此等中，非是速从此等中，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。走易得逃脱，或以力退或以财退，或以诸物及咒药等易于静息。上」

文中說明決定必死，第一根本因——思惟沒有任何因緣可以讓死亡不來，故不能逃脫。思惟没有任何因缘可以让死亡不来，故不能逃脱。《教授勝光大王經》說：《教授胜光大王经》说：譬如若有四大山王，很堅硬不會壞，沒有細縫而純密，四座如此堅固的大山轟天而至，壓碎一切草木；譬如若有四大山王，很坚硬不会坏，没有细缝而纯密，四座如此坚固的大山轰天而至，压碎一切草木；一切有情及無情眾生，都不能逃開、力退、金錢賄賂、物質交換、醫藥醫治或咒語迷矇等。一切有情及无情众生，都不能逃开、力退、金钱贿赂、物质交换、医药医治或咒语迷蒙等。山崩海裂時，金錢、物質是不能交換，醫藥也不能醫治，一切都不能改變。山崩海裂时，金钱、物质是不能交换，医药也不能医治，一切都不能改变。只有持一些咒語、陀羅尼還有些可能性。只有持一些咒语、陀罗尼还有些可能性。有些陀羅尼可以讓眾生不會墮三惡道，可是一定會死，聖者菩薩除外。有些陀罗尼可以让众生不会堕三恶道，可是一定会死，圣者菩萨除外。

何等為四種？何等为四种？是那四種是那四种讓眾生不能逃開、力退、金錢賄賂、物質交換、醫藥醫治？让众生不能逃开、力退、金钱贿赂、物质交换、医药医治？是老病死衰。是老病死衰。放生、護生是可以延壽的，但有人放生還是死。放生、护生是可以延寿的，但有人放生还是死。放生可以延壽是那人有此業緣，有病人經過師長念咒會復原，是



因為他的死還沒有定業，現在有外緣進來，把他的死緣轉掉；放生可以延壽是那人有此業緣，有病人經過師長念咒會復原，是因為他的死還沒有定業，現在有外緣進來，把他的死緣轉掉；如果外緣進來，他還是死，表示他的死是決定的。如果外緣進來，他還是死，表示他的死是決定的。

老會遮滅強壯，具有疾病的是病，衰損把一切圓滿都去除，死亡壞命根老會遮滅強壯，具有疾病的是病，衰損把一切圓滿都去除，死亡壞命根（壽命）（壽命）→煖氣跟心識是附在命根上，當煖氣跟心識失去，命根就消失了。，暖氣跟心識是附在命根上，當暖氣跟心識失去，命根就消失了。以金錢救贖賄賂，以力量的抗拒，以醫藥醫治，以哀求上師都不能救。以金錢救贖賄賂，以力量的抗拒，以醫藥醫治，以哀求上師都不能救。上師只能幫你修法迴向、累積功德當你的助緣。上師只能幫你修法迴向、累積功德當你的助緣。試想山崩裂時，以上試想山崩裂時，以上所說一切方法都無法令其不死，除聖者菩薩外。所說一切方法都无法令其不死，除聖者菩薩外。

師長說過在色拉寺有一位法師，掌管經濟，日子過得很好，有一天，算命者跟他告知，不久他會死，而且以不能吞嚥而餓死。師長說過有一位法師，掌管經濟，日子過得很好，有一天，算命者跟他告知，不久他會死，而且以不能吞嚥而餓死。此位法師說：此位法師說：我那麼有錢，怎麼可能餓死。我那麼有錢，怎麼可能餓死。結果後來得食道癌而餓死。結果後來得食道癌而餓死。

還有一個公案：還有一個公案：在西藏山寨有一位寨王，占卜告訴他，某天某日會被刺死，山寨主想，我有那麼多軍隊，我不相信會被刺死。在西藏山寨有一位寨王，占卜告訴他，某天某日會被刺死，山寨主想，我有那麼多軍隊，我不相信會被刺死。他想只要能度過那天就不會死，於是當天就不外出，在帳棚內休息、喝酥油茶，外面派很多助手守護著。他想只要能度過那天就不会死，于是当天就不外出，在帐棚内休息、喝酥油茶，外面派很多助手守护着。那時在蒙古包的帳棚內的主柱上綁了一隻小髦牛，那位首領在搯耳朵時，小髦牛拉扯著柱子，柱子倒下那時在蒙古包的帳棚內的主柱上绑了一只小髦牛，那位首領在搯耳朵时，小髦牛拉扯着柱子，柱子倒下碰到他手上的針把他插死了，剛好是那一天。碰到他手上的针把他插死了，刚好是那一天。這該如何說明呢？這該如何說明呢？一切都是難以預料、難以抗拒的。一切都是难以预料、难以抗拒的。如果定業而能抗拒的話，只能認定為有福報。如果定业而能抗拒的话，只能认定为有福报。以這樣的心態來積

~~造福報功德，是可能的，因為不可思議的事太多了。~~以这样的心态来积造福报功德，是可能的，因为不可思议的事太多了。

~~迦摩巴云：迦摩巴云：「現須畏死，臨終則須無所恐懼。」~~现须畏死，临终则须无所恐惧。~~我等反此，現在無畏，至臨終時，用爪抓胸。~~我等反此，现在无畏，至临终时，用爪抓胸。卐」

~~迦摩巴說：迦摩巴说：在沒死以前，害怕死亡而累積來世道糧，故不會害怕。~~在没死以前，害怕死亡而累积来世道粮，故不会害怕。~~因為修行有準備，死亡就不害怕，反觀我們現在悠哉悠哉如阿羅漢，生前造惡業，臨終大概只有害怕、無奈，因唯有業隨身。~~因为修行有准备，死亡就不害怕，反观我们现在悠哉悠哉如阿罗汉，生前造恶业，临终大概只有害怕、无奈，因唯有业随身。~~如此非常可悲，是愚癡讓我們如此。~~如此非常可悲，是愚痴让我们如此。

~~有一個公案：有一个公案：一隻青蛙放在鍋子裡，冷水~~一只青蛙放在锅里，冷水中沒有感覺，後來慢慢燒起，它也覺得還好，最後很熱時跳不出來就死了。~~中~~中没有感觉，后来慢慢烧起，它也觉得还好，最后很热时跳不出来就死了。~~無常法是督促自身要當機把握、警覺時間易失、不會等待。~~无常法是督促自身要当机把握、警觉时间易失、不会等待。如果以為還有很多時間，人生一定空過。如果以为还有很多时间，人生一定空过。要多想無常法，閻羅王一定是會來的。要多想无常法，阎罗王一定是会来的。子解子親眷、財富、名聲、身軀對來世都沒有幫助，思惟什麼可以幫助我們面對無常了解了亲眷、财富、名声、身躯对来世都没有帮助，思惟什么可以帮助我们面对无常——~~發現只有法的道糧。~~发现只有法的道粮。~~於是盡可能不去傷害眾生，多培福以及開發智慧~~于是尽可能不去伤害众生，多培福以及开发智慧——~~會想修行。~~会想修行。修行不是指山上苦修之意，而是心與佛法在一起、用佛法生活，如此即能有道糧、有福報，對此部分要有所覺悟跟體驗。修行不是指山上苦修之意，而是心与佛法在一起、用佛法生活，如此即能有道粮、有福报，对此部分要有所觉悟跟体验。

~~今日談到，念死無常的功德，以及應該如何發起念死無常之心，即能夠害~~今日谈到，念死无常的功德，以及应该如何发起念死无常之心，即能够害怕未往生之前沒有累積道糧。怕未往生之前没有累积道粮。以佛法的正行來修行，既然如此重要，就須以三根本九因相三決定，第一根本是思惟必死以佛法的正行来修行，既然如此重要，就须以三根本九



因相三决定，第一根本是思惟必死——第一理由、思惟死亡一定来临，任何因缘，财富、亲眷、药物、咒力都无法避免，包括投生任何的身体、地方、时间都无法避免，来忆念死无常。第一理由、思惟死亡一定来临，任何因缘，财富、亲眷、药物、咒力都无法避免，包括投生任何的身体、地方、时间都无法避免，来忆念死无常。

問：問：如何用佛法生活？如何用佛法生活？

答：答：一早臨醒之際，憶念今日身口意不去傷害眾生，盡可能利他不害他，念頭與彌陀一樣或是三士道來攝持，應有皈依三寶的心，有斷惡修善的懺悔心，有感恩心及出離的想法，有利他及布施心等等這些善心，盡可能生善心、做善行，工作當中，以此意樂攝持，正知正念攝持，偶爾體驗一早臨醒之際，憶念今日身口意不去伤害众生，尽可能利他不害他，念头与弥陀一样或是三士道来摄持，应有皈依三宝的心，有断恶修善的忏悔心，有感恩心及出离的想法，有利他及布施心等等这些善心，尽可能生善心、做善行，工作中，以此意乐摄持，正知正念摄持，偶尔体验一下，偶爾犯就可察覺。一下，偶尔犯就可察觉。臨睡之際要如實檢討，如此念頭即可和佛法結合了，從開始的動機跟發願到晚上的檢討或迴向，當然，這就是以佛法來生活。臨睡之际要如实检讨，如此念头即可和佛法结合了，从开始的动机跟发愿到晚上的检讨或回向，当然，这就是以佛法来生活。

不是不要工作，而是要如何工作，工作不能只緣在為今生利益，即使為今生利益也不能傷害眾生，而且也要想我所做一切都是為來世不墮三惡道，讓我溫飽之外，不墮惡趣，以及可以解脫跟成佛。不是不要工作，而是要如何工作，工作不能只缘在为今生利益，即使为今生利益也不能伤害众生，而且也要想我所做一切都是为来世不堕三恶道，让我温饱之外，不堕恶趣，以及可以解脱跟成佛。要如是發願，雖是空願，可是如此發願會不一樣。要如是发愿，虽是空愿，可是如此发愿会不一样。多思惟是可行的，願力越強越不會迷惑，越有清淨動機安住著，以佛法的念頭去看待事情，才不會很辛苦，會轉念，讓自己如何快樂，還是會與一般未學佛者有所不同的，至少還可以懺悔。多思惟是可行的，愿力越强越不会迷惑，越有清净动机安住着，以佛法的念头去看待事情，才不会很辛苦，会转念，让自己如何快乐，还是会与一般未学佛者有所不同的，至少还可以忏悔。

問：問：憶念死如何推動修法呢？忆念死如何推动修法呢？

答：答：不知死亡的人不會知道如何活，就如同不知道痛苦的人就不會知道快樂一般。不知死亡的人不会知道如何活，就如同不知道痛苦的人就不会知道快乐一般。

如果我老的時候，你跟我講死如果我老的时候，你跟我讲死的事，我會很高興，你是在提醒我，本來就會死的。的事，我会很高兴，你是在提醒我，本来就会死的。有的病人

還有老人家等不能跟他們講死，是因為他們會忌諱。有的病人還有老人家等不能跟他們講死，是因為他們會忌諱。其實死亡是很嚴肅、莊嚴的事。其實死亡是很嚴肅、莊嚴的事。它不是一種失去，沒有死亡就沒有下一世的投生。它不是一種失去，沒有死亡就沒有下一世的投生。生是死亡的因，死亡是來世的因。生是死亡的因，死亡是來世的因。它只是個延續，分段生死。它只是個延續，分段生死。問題是生時怎麼活，死時怎麼死，這個比較重要。問題是生時怎麼活，死時怎麼死，這個比較重要。快樂生，快樂要有佛法的，如果是世間法快樂生，臨終是會有點不捨。快樂生，快樂要有佛法的，如果是世間法快樂生，臨終是會有點不捨。要想緣起緣滅，不要有任何執著、貪念、不捨、放不下，要自在、安然，因緣起、緣滅故。要想緣起緣滅，不要有任何執著、貪念、不捨、放不下，要自在、安然，因緣起、緣滅故。

菩提道次第《廣論》—— 宗喀巴大師  
造宗喀巴大師造—— 法音法師講述

2006年八月三十一日—— 妙音講堂開講  
講—— 第四十講

藏傳的寺院大殿門前，都掛著或畫著生死輪迴圖，圖案內有三圈，圖案的外圍為閻羅王張著猙獰大口，含著整個六道輪迴眾生，象徵從最高的無色界的有頂天到最低的無間地獄眾生，皆在生死中流轉；藏傳的寺院大殿門前，都掛著或畫著生死輪迴圖，圖案內有三圈，圖案的外圍為閻羅王張著猙獰大口，含著整個六道輪迴眾生，象徵從最高的無色界的有頂天到最低的無間地獄眾生，皆在生死中流轉；第二層是十二因緣（無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死）（無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死）說明有情的輪轉次第，這就是眾生的苦及苦因；說明有情的輪轉次第，這就是眾生的苦及苦因；第三層為六道輪迴的有情，包括三善善道（人道、天道、阿修羅道）及三惡惡道（地獄、餓鬼、畜生）（地獄、餓鬼、畜生）；最內層是三種動物（雞——象徵貪心、蛇——象徵瞋心、豬——象徵愚癡）——就是三毒；輪迴圖以十二因緣說明生死流轉投生，六道之中，上至無色界有頂天，下至欲界無間地獄，所有眾生都須一死，有生必有死，而且死無定期。輪迴圖以十二因緣說明生死流轉投生，六道之中，上至無色界有頂天，下至欲界無間地獄，所有眾生都

须一死，有生必有死，而且死无定期。以此生死圖說明中士道眾生的集諦以此生死图说明中士道众生的集諦（苦因）（苦因）和苦諦（和苦諦（苦果）苦果）的過程，亦明示眾生的生住異滅，生死無常問題，無人可逃脫「無常」的定律，凡是有為法一定是無常，所謂「無常」即是會變化。的過程，亦明示众生的生住异灭，生死无常问题，无人可逃脱「无常」的定律，凡是有为法一定是无常，所谓「无常」即是会变化。取決於因緣而有變化，有時候有，有時候沒有，完全取決於因緣的生滅，我們此須有所認定。取决于因缘而有变化，有时候有，有时候没有，完全取决于因缘的生灭，我们此须有所认定。

佛說佛說無常，其實就是真理。无常，其实就是真理。凡是有為法一定是無常、會變化的，此是事實。凡是有为法一定是无常、会变化的，此是事实。我們要去了解它、證它、體悟到無常的實況之上，對於過去無常因緣所感得現在無常果報，要認定、接受，更進一步信解未來將感的果報，必須是由現在所創造無常的因緣去感得，體驗無常的快速消逝，故以正面去把握因緣，創造新因緣以感得新果報，即是無常法。我们要去了解它、证它、体悟到无常的实况之上，对于过去无常因缘所感得现在无常果报，要认定、接受，更进一步信解未来将感的果报，必须是由现在所创造无常的因缘去感得，体验无常的快速消逝，故以正面去把握因缘，创造新因缘以感得新果报，即是无常法。我們不要戀棧、不要常執，從功過之上，在短暫的今生利益與長遠的未來利益之間做抉擇，既然有生必有死，須準備來世遠行的道糧，投入佛法的聞思修學。我们不要恋栈、不要常执，从功过之上，在短暂的今生利益与长远的未来利益之间做抉择，既然有生必有死，须准备来世远行的道粮，投入佛法的闻思修学。今生已得難得的人身而且遇正法、蒙受慈悲師友攝受，多思惟、覺悟暇身無常，不應輕易今生已得难得的人身而且遇正法、蒙受慈悲师友摄受，多思惟、觉悟暇身无常，不应轻易讓暇身空過，在體悟無常之上，投入、成辦來世的義利让暇身空过，在体悟无常之上，投入、成办来世的义利————包括佛法的修學，以對無常的體悟和證得之上，透過三士道包括佛法的修学，以对无常的体悟和证得之上，透过三士道（下士道、中士道、上士道）（下士道、中士道、上士道）的修心，來做為離苦得樂的方便。的修心，来做为离苦得乐的方便。

無常本來就存在的事實，透過我們的證悟和體認，以智慧取捨，對應無常迅急之上，多行持善行，讓我們更增上，對教法也比較好。无常本来就存在的事实，透过我们的证悟和体认，以智慧取舍，对应无常迅急之上，多行持善行，让我们更增上，对教法也比较好。

上回已研討不念死無常，其過患有六種（上回已研讨不念死无常，其过患有六种（不捨現世、具常執、心不修法、修而不清淨、修而不貫徹、憂悔而死）→相反的，修習念死無常的功德，可以感得短暫增上生、究竟決定勝果報。→相反的，修习念死无常的功德，可以感得短暂增上生、究竟决定胜果报。以下我們繼續研討無常的功德。→以下我们继续研讨无常的功德。

（第七十六頁三行）（第七十六页二行）

如是又以是能頓摧一切煩惱惡行大椎，是能轉趣頓辦一切勝妙大門，如是等喻而為讚美。→切烦恼恶行大椎，是能转趣顿办一切胜妙大门，如是等喻而为赞美。

《大涅槃經》說：《大涅槃经》说：「一切善想，無常死想，最為殊勝。」一切善想，无常死想，最为殊胜。指一切的分別想中，憶念無常的想法，是最為殊勝的。指一切的分别想中，忆念无常的想法，是最为殊胜的。心相應「無常想」的好處是：心相应「无常想」的好处是：「以是能頓摧一切煩惱惡行大椎」就不會拖延，必然對於修法會有迫切、殷切感，如大鎚能夠摧毀惡的身口意業「以是能顿摧一切烦恼恶行大椎」就不会拖延，必然对于修法会有迫切、殷切感，如大锤能够摧毁恶的身口意业（煩惱是惡的意業或惡心）（烦恼是恶的意业或恶心）。同時，「能轉趣頓辦一切勝妙大門」也因為殷切、迫切感，而造作增上生道同時，「能转趣顿办一切胜妙大门」也因为殷切、迫切感，而造作增上生道（因）（因），以此感得增上生果，及造作決定勝道，感得決定勝果，稱為勝樂大門，以此感得增上生果，及造作决定胜道，感得决定胜果，称为胜乐大门。故以諸多比喻，讚美「無常想」的證悟很重要。故以诸多比喻，赞美「无常想」的证悟很重要。

《集法句》中亦云：《集法句》中亦云：「應達此身如瓦器，如是知法等陽燄，魔花刃劍於此折，能趣死王無見位。」应达此身如瓦器，如是知法等阳焰，魔花刃剑于此折，能趣死王无见位。」

《集法句》《集法句》（佛開示的教說，由阿羅漢結集）（佛开示的教说，由阿罗汉结集）中也說：中也说：「應達此身如瓦器」應通達、了知身體像瓦器般微脆，無常變滅，是剎那剎那在變化，通達生命如瓦器是無常、微脆的。「应达此身如瓦器」应通达、了知身体像瓦器般微脆，无常变灭，是刹那刹那在变化，通达生命如瓦器是无常、微脆的。「如是知法等陽燄」了知一切法等同陽燄「如是知法等阳焰」了知一切法等同阳焰（天氣炎熱時沙漠或高速公路上會有水蒸氣向上升）（天气炎热时沙漠或高速公路上会有水蒸气向上升產生水产生水的影像，陽燄不是水，只是現水的樣子，是虛假的。的影像，阳焰不是水，只是现水的样子，是虚假的。指諸法都是虛假，如水中月、陽燄等）指诸法都是虚假，如水中月、阳焰等），「魔花刃劍於此折」，魔花

會迷惑有情，將世間虛假、無常實相，我們卻執為真實、恆常的；「魔花刃劍于此折」，魔花会迷惑有情，将世间虚假、无常实相，我们却执为真实、恒常的；「~~刃劍於此折~~」，無情的無常之劍將如魔花的世間虛假折滅，「能趣死王無見位」引導到閻羅死主、到不可見的黑暗處。「刃劍于此折」，无情的无常之剑将如魔花的世间虚假折灭，「能趣死王无见位」引导到阎罗死主、到不可见的黑暗处。~~這句話告訴我們，身體很~~这句话告诉我们，身体很危危脆，一切法是虛假不實，如果貪著於世間的虛假，無常之刃劍會折斷我們的生命，離開今生，引導我們到閻王處所，到不可見的黑暗處投生、受苦，所以要體悟無常。脆，一切法是虚假不实，如果贪着于世间的虚假，无常之刃剑会折断我们的生命，离开今生，引导我们到阎王处所，到不可见的黑暗处投生、受苦，所以要体悟无常。

又云：又云：「~~如見衰老及病苦，并見心離而死亡，勇士能斷如牢家，世庸豈能遠離欲。~~」~~「如见衰老及病苦，并见心离而死亡，勇士能断如牢家，世庸岂能远离欲。」~~

《集法句》又說：《集法句》又说：見到老邁疾病苦及死亡，見此愛別離，勇氣無邊的行者，在體驗無見到老迈疾病苦及死亡，见此爱别离，勇气无边的行者，在体验无常之上，能斷如牢獄一般的家，世間凡夫豈能離開世俗欲望，故無力證無常。常之上，能断如牢狱一般的家，世间凡夫岂能离开世俗欲望，故无力证无常。

長壽苦異熟，指因長壽而衰老與痛苦都為苦異熟，是不好的滿業。长寿苦异熟，指因长寿而衰老与痛苦都为苦异熟，是不好的满业。~~身體被刀刺會痛苦，並不是刀子帶來痛苦的，而是因為身是肉體，本身即具苦性，故刀刺才會痛，如果身體是鐵，刀砍鐵，就不會痛。~~身体被刀刺会痛苦，并不是刀子带来痛苦的，而是因为身是肉体，本身即具苦性，故刀刺才会痛，如果身体是铁，刀砍铁，就不会痛。~~因身是肉體具苦性，痛苦並不是因為外來的折磨，是肉體具痛苦的本質，才能感受痛苦。~~因身是肉体具苦性，痛苦并不是因为外来的折磨，是肉体具痛苦的本质，才能感受痛苦。「并見心離而死亡」，指生離死別，人生常有，愛別離，都是無常的過程；「并见心离而死亡」，指生离死别，人生常有，爱别离，都是无常的过程；~~換言之，不該在一起的在一起換言之，不该在一起的在一起（怨憎會）（怨憎会）→該在一起的卻要分離，该在一起的却要分离（愛別離）（爱别离）→為什麼會如此？~~为什么如此？因為無常。因为无常。~~為什麼無常？为什么无常？因為因緣法。~~因为因缘法。~~本身有本身有造作必須怨憎會及必須愛別離的業因緣，才會感這種無常的果報。~~造作必须怨憎会及必须爱别离的业因缘，才会感这种无常的果报。「勇士能斷如牢家」，心力強，內觀煩惱的人就是勇士，一位心力、勇氣無邊的行者，於體驗無常之上，



能斷如牢獄般的家「勇士能断如牢家」，心力强，内观烦恼的人就是勇士，一位心力、勇气无边的行者，于体验无常之上，能断如牢狱般的家（三界如火宅）（三界如火宅）。

家有兩種說法：家有兩種說法：一為世間組合的家庭，一為內心的貪著。一为世间组合的家庭，一为内心的贪着。此處所言指容易起三毒的世俗家，體驗無常者，會想要脫逃。此处所言指容易起三毒的世俗家，体验无常者，会想要脱逃。「世庸豈能遠離欲」，「世庸」是世間凡夫，世間凡夫豈能離開世俗的欲望，因為不能證無常。「世庸岂能远离欲」，「世庸」是世间凡夫，世间凡夫岂能离开世俗的欲望，因为不能证无常。很多事情是不能改變的，只能等著業感果，生老病死不能改變，只可能少病，但不能免一死，科學再怎麼發達，還是不能改變這一點。很多事情是不能改变的，只能等着业感果，生老病死不能改变，只可能少病，但不能免一死，科学再怎么发达，还是不能改变这一点。然而，面對這種生老病死然而，面对这种生老病死的實況，心可以重新安立，透過愛別離、怨憎會、衰老、病苦等，體悟無常而覺悟，尋找解脫、能斷之道。的实况，心可以重新安立，透过爱别离、怨憎会、衰老、病苦等，体悟无常而觉悟，寻找解脱、能断之道。世間人會蒙受此苦異熟果，一直粘著、不捨、苦惱，修行者也會面對這種生老病死的事情，不要以為學佛後一切都會平順，就會有福報，這是不可能的寄望。世间人会蒙受此苦异熟果，一直粘着、不舍、苦恼，修行者也会面对这种生老病死的事情，不要以为学佛后一切都会平顺，就会有福报，这是不可能的寄望。福慧果報不可能頓成，往昔有多少惡業待感果，怎麼可能初學佛就沒有生老病死、愛別離、怨憎會呢？福慧果报不可能顿成，往昔有多少恶业待感果，怎么可能初学佛就没有生老病死、爱别离、怨憎会呢？不能以此做為佛法是不是真理，學佛有沒有價值的判斷，這是不正確的。不能以此做为佛法是不是真理，学佛有没有价值的判断，这是不正确的。學佛有煩惱，不學佛一樣有煩惱，學佛有苦諦，不學佛一樣也有苦諦，不同的在於內心如何面對的方式。学佛有烦恼，不学佛一样有烦恼，学佛有苦谛，不学佛一样也有苦谛，不同的在于内心如何面对的方式。一個是因學佛內心觀煩惱的勇士能斷如一个是因学佛内心观烦恼的勇士能断如牢家，另一個是世間凡夫的不能遠離欲，就是這兩種不同的面對方式。牢家，另一个是世间凡夫的不能远离欲，就是这两种不同的面对方式。

總之能修士夫義時，唯是得此殊勝暇身期中，我等多是久住惡趣，設有少時暫來善趣，亦多生於無暇之處。总之能修士夫义时，唯是得此殊胜暇身期中，我等多是久住恶趣，设有少时暂来善趣，亦多生于无暇之处。

這裡繼續引用《集法句》，宗大師做個總結。这里继续引用《集法句》，宗大师做个总结。總之，能夠修士夫義利。总之，能够修士夫义利（修三士道次教授，士夫義利指增上生、決定勝，要靠三士道來成辦）（修三士道次教授，士夫义利指增上生、决定胜，要靠三士道来成办），只有今生有此機會，想想；只有今生有此机会，想想；如果往昔有好好學佛，智慧福報鐵定不會一樣。如果往昔有好好学佛，智慧福报铁定不会一样。因為佛法不足，皆處於三惡道居多，偶而才轉到善趣，不是邪見就是安樂散亂，多生都在八無暇裡。因为佛法不足，皆处于三恶道居多，偶而才转到善趣，不是邪见就是安乐散乱，多生都在八无暇里。

修三士道次教授證得士夫兩種義利。修三士道次教授证得士夫两种义利（增上生、決定勝）（增上生、决定胜），亦即現在所得到的身心，亦即现在所得到的身心，而且就是我自己要去修，不是別人。而且就是我自己要去修，不是別人。「唯是得此殊勝暇身期中」師長常說：「唯是得此殊胜暇身期中」师长常说：無始以來，沒有比這一世更好的機會了。无始以来，没有比这一世更好的机会了。修不好也學不好，大部分的時候都住三惡道，今生至少還有點善根、信心、因緣、希求、身心還健康、還有點自由、還有意願。修不好也学不好，大部分的时候都住三恶道，今生至少还有点善根、信心、因缘、希求、身心还健康、还有点自由、还有意愿。應該沒有比今生更好的機會了，寄望下一世，這是不可知的未來。应该没有比今生更好的机会了，寄望下一世，这是不可知的未来。無常表示未知跟不定，寄望來世修行是不對的，萬一墮入三惡道，就更不可能修行，成辦今生利益是靠這暇身，我們要成辦來世增上生、決定勝義利也是靠今生的暇身，師長也說：無常表示未知跟不定，寄望来世修行是不对的，万一堕入三恶道，就更不可能修行，成办今生利益是靠这暇身，我们要成办来世增上生、决定胜义利也是靠今生的暇身，师长也说：發願成佛可是要很實際。发愿成佛可是要很实际。要發願，沒發願就沒有方向，但是願望不可能馬上得到發願後要盡可要发愿，没发愿就没有方向，但是愿望不可能马上得到发愿后要尽可能去學佛，好好把握今生所得暇身，也不要寄望能很快進步。能去学佛，好好把握今生所得暇身，也不要寄望能很快进步。沒有壓力，但可以推動自己去修行。没有压力，但可以推动自己去修行。無始以來我們都是這模樣，要增上或退墮就看這一生。无始以来我们都是这模样，要增上或退堕就看这一生。其實我們從無始以來，都活到現在，無始輪迴，都一樣老，一直在六道中流轉，今生是人道，壽命有的早生早死，但無始以來，都一樣年長，無始以來的程度，都像各位現在這樣，今生這個模樣，無始以來一直累積到現在的成果，就是今生的模樣，這個成果要增上或退墮，就是全看今生！其实我们从无始以来，都活到现在，无始轮回，都一样老，一直在六道中流转，今生是人道，寿命有的早生早死，但无



始以来，都一样年长，无始以来的程度，都像各位现在这样，今生这个模样，无始以来一直累积到现在的成果，就是今生的模样，这个成果要增上或退堕，就是全看今生！~~大家應該以前都當過出家眾，但是不怎麼成才，今生才這個樣子。~~大家应该以前都当过出家众，但是不怎么成才，今生才这个样子。~~今生是果報的總結，因為必須心入法，法入道。~~今生是果报的总结，因为必须心入法，法入道。~~無論如何，今生是比較好的~~无论如何，今生是比较好的~~修行機會，可是大家都在子女、金錢、養老、享用等世間法中計畫，忙碌半天。~~修行机会，可是大家都在子女、金钱、养老、享用等世间法中计划、忙碌半天。~~這些東西都是不定的，比較一定的果報是學佛，大家以前也是不怎麼學佛才這個樣子，以前若好好學佛，智慧、福報都會不同。~~这些东西都是不定的，比较一定的果报是学佛，大家以前也是不怎么学佛才这个样子，以前若好好学佛，智慧、福报都会不同。~~大家都生為人，為何會不同，因為前世的努力不同，因緣果故。~~大家都生为人，为何会不同，因为前世的努力不同，因缘果故。~~現世一些期待、寄願處如養老等是不定的，大家會不會老都不知道。~~现世一些期待、寄愿处如养老等是不定的，大家会不会老都不知道。~~十二因緣講無明生老死，為何會把老死放在一支而不分兩支，因為有人是未老就先死的。~~十二因缘讲无明生老死，为何会把老死放在一支而不分两支，因为有人是未老就先死的。~~要少欲知足，不要多欲不知足，佛法當然是不夠的。~~要少欲知足，不要多欲不知足，佛法当然是不够的。~~欲望太多，到死時都不夠，這樣是很危險的，錢只要夠用，基本需要滿足，身體健康當然需要，之上多欲望太多，到死时都不够，这样是很危险的，钱只要够用，基本需要满足，身体健康当然需要，之上多~~多學習法義。多学习法义。~~要先成就佛法，最不足的也是佛法。~~要先成就佛法，最不足的也是佛法。

「我等多是久住惡趣」我等是三惡道的常客，可能剛從三惡道上來，「暫來善趣」偶爾暫時來善趣，「亦多生於無暇之處」，大家都知道八無暇，人道四無暇和非人道的四無暇。「我等多是久住惡趣」我等是三惡道的常客，可能刚从三恶道上来，「暂来善趣」偶尔暂时来善趣，「亦多生于无暇之处」，大家都知道八无暇，人道四无暇和非人道的四无暇。~~或者邪見或安樂、散亂。~~或者邪见或安乐、散乱。~~這種種相狀，思惟如何堪能成辦士夫義利？~~这种种相状，思惟如何堪能成办士夫义利？

~~其中難獲修法之時，縱得一次堪修之身，然未如理修正法者，是由遇此且不死心，故心執取不死方面，是為一切衰損之門。~~其中难获修法之时，纵得一次堪修之身，然未如理修正法者，是由遇此且不死心，故心执取不死方面，是为一切衰损之门。~~其能治此憶念死者，即是一切圓滿之門。~~其能治此忆念死者，即是一切圆满之门。

偶而一次得暇身，縱然僅得一次堪能修法的暇身，成辦利益。偶而一次得暇身，纵然仅得一次堪能修法的暇身，成办利益。往昔都在惡道，住善趣時，也是無暇居多，雖然今生有往昔都在惡道，住善趣时，也是无暇居多，虽然今生有暇身修法，「然未如理修正法者」有堪能修行之暇身，可惜仍不能猛利暇身修法，「然未如理修正法者」有堪能修行之暇身，可惜仍不能猛利（殷切）（殷切）→恆常、恒常（相續不斷）（相续不断）修習正法。修习正法。有心想學，但是恆常不夠，不能相續不斷的精進修行，心力也不夠猛利殷切。有心想学，但是恒常不够，不能相续不断的精进修行，心力也不够猛利殷切。「是由遇此且不死心」皆因執取應該還不會死的常執心。「是由遇此且不死心」皆因执取应该还不会死的常执心。如果不定解續流無常如果不定解续流无常（從有到無，（从有到无，-如從生到死）如从生到死）的粗分無常，則只會追求今生快樂。的粗分无常，则只会追求今生快乐。不證續流無常，仍以為還有很多時間，執不死之心不會想修行，要修行力道也不夠。不证续流无常，仍以为还有很多时间，执不死之心不会想修行，要修行力道也不够。密勒日巴尊者跟寶賢海大師都是當生成就者，四十年住山上賊窩，並非為飲食，而是要體會無常，很殷切而不能不修，要看看密勒日巴尊者的證道歌。密勒日巴尊者跟宝贤海大师都是当生成就者，四十年住山上贼窝，并非为饮食，而是要体会无常，很殷切而不能不修，要看看密勒日巴尊者的证道歌。

當執不死之心，會覺得時間還很多，就不知道要操心，覺得世間的欲望還沒滿足，不會趕緊準備來世遠行道糧。当执不死之心，会觉得时间还很多，就不知道要操心，觉得世间的欲望还没满足，不会赶紧准备来世远行道粮。這是「一切衰損之門」。这是「一切衰损之门」。不是呆坐著等著別人來助念吧，出門遠行，要先計畫準備，要去來世，也要準備來世道糧，想想我們自己道糧夠不夠？不是呆坐著等着别人来助念吧，出门远行，要先计划准备，要去来世，也要准备来世道粮，想想我们自己道粮够不够？準備好子沒有？准备好了没有？為何一點都不知怖畏，不會坐立不安？为何一点都不知怖畏，不会坐立不安？落實念死的相狀，就是把法義如實以動機清淨去認知，然後斷惡修善，推動我們不斷精進修善，因為執不死之心，這是一切衰損之門。落实念死的相状，就是把法义如实以动机清净去认知，然后断恶修善，推动我们不断精进修善，因为执不死之心，这是一切衰损之门。

「其能治此憶念死者，即是一切圓滿之門」能有所對治，要憶念死無常，是一切圓滿之門「其能治此忆念死者，即是一切圆满之门」能有所对治，要忆念死无常，是一切圆满之门————讓我們可以憶念來世，心轉向法道的是念死讓我們可以忆念来世，心转向法道的是念死無常的心。无常的心。能如是憶念要先透過聽聞，以宗大師所教誡的三根本九

因相三決定之理，多多憶持而比量證。能如是忆念要先透过听闻，以宗大师所教诫的三根本九因相三决定之理，多多忆持而比量证。如何比量證？如何比量证？

舉個例子法、宗、因、喻：举个例子法、宗、因、喻：我我（法）（法）這個眾生有法，是無常的这个众生有法，是无常的（宗）（宗），以因緣所作故，以因缘所作故（因）（因），如流水，如流水（喻）（喻）。法是我這個眾生；法是我这个众生；宗是證明我這個眾生是無常的；宗是证明我这个众生是无常的；因是一切有為法如我這個有情，都是因緣所做作；因是一切有为法如我这个有情，都是因缘所做作；喻是以流水的剎那變滅為比喻。喻是以流水的剎那变灭为比喻。如此一直想一切有為法，如我這個有情，時有時無，快樂痛苦都是這樣，有時在有時不在，表示它會變化，而且變化是很快的，我們自己又不察覺，所以要好好把握當下如此一直想一切有为法，如我这个有情，时有时无，快乐痛苦都是这样，有时在有时不在，表示它会变化，而且变化是很快的，我们自己又不察觉，所以要好好把握当下，修習正因修习正因。祖師們說：祖师们说：能開啟無常之眼，即能見惡趣苦果；趣苦果；能見惡趣苦果，即能尋求惡趣救護；能开启无常之眼，即能见恶趣苦果；趣苦果；能见恶趣苦果，即能寻求恶趣救护；要尋求惡趣救護，才會皈依三寶，奉行業果。要寻求恶趣救护，才会皈依三宝，奉行业果。故一切善法由無常之眼開啟而生；故一切善法由无常之眼开启而生；大家如果有親人往生，是否會很緊急，趕快放下一切，去處理？大家如果有亲人往生，是否会很紧急，赶快放下一切，去处理？憶念無常是很需要。忆念无常是很需要。大家要多思惟時有時無，時在時不在的事實，不是我們倒楣遇到，亦不是歹運或業力捉弄我們，是事實、只是前後而已。大家要多思惟时有时无，时在时不在的事实，不是我们倒霉遇到，亦不是歹运或业力捉弄我们，是事实、只是前后而已。如同你提早死，我延後死一般。如同你提早死，我延后死一般。既然無常會來，要早做準備，除非我們是阿羅漢。既然无常会来，要早做准备，除非我们是阿罗汉。我們根本不知道自己會去哪裡投生後有，只說它自己會來，難道自己真的什麼都不怕？我们根本不知道自己会去哪里投生后有，只说它自己会来，难道自己真的什么都不怕？無所謂下生投生去哪裡？无所谓下生投生去哪里？臨終時對金錢，親情，房子，真能坦然面對嗎？临终时对金钱，亲情，房子，真能坦然面对吗？可以坦然，可以坦然，當下就應該是已經很快樂的放下萬緣，沒有什麼不能面對的了！当下就应该是已经很快乐的放下万缘，没有什么不能面对的了！

故不應執，此是無餘深法可修習者之所修持，及不應執，雖是應修然是最初僅應略修，非是堪為恆所修持。故不應執，此是无余深法可修习者之所修持，及不应执，虽是应修然是最初仅应略修，非是堪为恒所修持。應於初中後三須此之理，由其至心發起定解而正修習。应于初中后三须此之理，由其至心发起定解而正修习。

既然是圓滿之門，不應執著顛倒的說：既然是圆满之门，不应执着颠倒的说：無常法，是沒有更深的法義可以修的人才要修的，而不想修習。无常法，是没有更深的法义可以修的人才要修的，而不想修习。也就是認為無常法是淺法。也就是认为无常法是浅法。師長說：师长说：「如果修無常相應的話，心可以轉向道法，那是最深的法，如果不相應的話，再深的法也不深。」如果修无常相应的话，心可以转向道法，那是最深的法，如果不相应的话，再深的法也不深。「有一位仁波切也說：」有一位仁波切也说：「不要專找美麗的高法去修行」不要专找美丽的高法去修行（菩提心、空正見、密法）（菩提心、空正见、密法）→應該修下劣，应该修下劣→、痛苦的法痛苦的法（三惡道苦→（三恶道苦、無常法）无常法）→否則不太可能想來世。→，否则不太可能想来世。「不想自己和眾生的來世，怎麼會想佛法，怎麼會想菩提心？」不想自己和众生的来世，怎么会想佛法，怎么会想菩提心？如果沒有無常法推動的話，其實修行蠻難的，因它是佛法心要的心要，不可以為無常法只是淺法，切不可以為無常法只要略修即可。如果没有无常法推动的话，其实修行蛮难的，因它是佛法心要的心要，不可以为无常法只是浅法，切不可以为无常法只要略修即可。

印光大師說過，應把「死亡」這一個字，一直貼在額頭。印光大师说过，应把「死亡」这一个字，一直贴在额头。無常法是初期、中期、後期都要修的法。无常法是初期、中期、后期都要修的法。初期不透過教法的體驗，暫由親人或周遭的一切變故才想無常、而轉，是不堅固的；初期不透过教法的体验，暂由亲人或周遭的一切变故才想无常、而转，是不坚固的；無常法要透過不斷思惟，才不會執取不會死而計劃長遠。无常法要透过不断思惟，才不会执取不会死而计划长远。當想來世怎麼辦？当想来世怎么办？因今生不久住，來世義利較大；因今生不久住，来世义利较大；來世的業報靠什麼安立？来世的业报靠什么安立？靠今生造作的業行，故今生需造作，所靠今生造作的业行，故今生需造作，所以心就會修法，此為初期的無常觀。以心就会修法，此为初期的无常观。

中期思惟世間八風，不清淨且與煩惱心相應，用無常法去除雜染。中期思惟世间八风，不清净且与烦恼心相应，用无常法去除杂染。中期亦需修無常法；中期亦需修无常法；後期因久修，可能會虎頭蛇尾、放逸、散亂，不能貫徹，有沒有聽過，學佛一年，佛在眼前；后期因久修，可能会虎头蛇尾、放逸、散乱，不能贯彻，有没有听过，学佛一

年，佛在眼前；學佛三年，佛在天邊；学佛三年，佛在天边；學佛四年，佛不見了。学佛四年，佛不见了。應思惟當初恭敬法及法師的心去哪裡了应思惟当初恭敬法及法师的心去哪裡了（初發心）（初发心）。尊貴尊貴 法王說：大悲尊者说：「很多人想為我犧牲生命及捨壽給我，我都知道，可是死的時候，我是自己一個人走的。」很多人想为我牺牲生命及舍寿给我，我都知道，可是死的时候，我是自己一个人走的。」師長對此體驗很深，這是實話。」师长对此体验很深，这是实话。一起走的，如墜機，大家去的地方也不會一樣的，因為果報不同。一起走的，如坠机，大家去的地方也不会一样的，因为果报不同。每個人皆獨生獨死，所以初、中、後三期都要能貫徹。每个人皆独生独死，所以初、中、后三期都要能贯彻。大悲心大悲心亦然；亦然；精進心、無常法、大悲心、信心都是須一直貫徹的，初、中、後三期都很重要。精进心、无常法、大悲心、信心都是须一直贯彻的，初、中、后三期都很重要。

要確認無常法很重要，所以須一直憶持，透過無常法的憶念，讓每天過得有意義，不用多但要延續。要确认无常法很重要，所以须一直忆持，透过无常法的忆念，让每天过得有意义，不用多但要延续。一早臨醒之際要想我今天身口意不要害人家，盡可能利益人家，至少不要害人家。一早临醒之际要想我今天身口意不要害人家，尽可能利益人家，至少不要害人家。我的念頭要跟彌陀一樣，要有三士道攝持，要有皈依三寶的心。我的念头要跟弥陀一样，要有三士道摄持，要有皈依三宝的心。生活中要斷惡修善，要有懺悔心，要有感恩心、佈施心、出離心、利他心等善心。生活中要断恶修善，要有忏悔心，要有感恩心、布施心、出离心、利他心等善心。工作中也要以此提念，以正知念攝持，偶而犯了就察覺，臨睡就檢討，這就是有佛法的生活。工作中也要以此提念，以正知念摄持，偶而犯了就察觉，临睡就检讨，这就是有佛法的生活。工作中不要只為今生利益，要發願，要想我的修行最起碼是為子來世，至工作中不要只为今生利益，要发愿，要想我的修行最起码是为了来世，至少不墮三惡道，以及可以解脫成佛，多個念頭想想是可行的。少不墮三恶道，以及可以解脱成佛，多个念头想想是可行的。願力越強，越有能力面對，比較不會迷惑，比較能安住於清淨動機。愿力越强，越有能力面对，比较不会迷惑，比较能安住于清净动机。很多人事物是不按牌理出牌，變化很大的。很多人事物是不按牌理出牌，变化很大的。社會上人相處也很辛苦，大家都有煩惱，鬥來鬥去的，事情也不會很順的。社会上人相处也很辛苦，大家都有烦恼，斗来斗去的，事情也不会很顺的。事實、無常就是如此。事实、无常就是如此。大家心要安立好，要能夠面對。大家心要安立好，要能够面



对。有佛法的念头去看待就不会那么辛苦的，会转念，会想这是业报，该如何创造新业因。有佛法的念头去看待就不会那么辛苦的，会转念，会想这是业报，该如何创造新业因。如何讓自己快樂起來，盡可能不生起傷害眾生的心。如何让自己快乐起来，尽可能不生起伤害众生的心。這和不學佛者是不一樣的，至少我們還會懺悔。这和不学佛者是不一样的，至少我们还会忏悔。別人遇境時，可以接受的人，可以告訴他，這是你的業報，不要遷怒、生氣，我們也是很倒霉別人遇境时，可以接受的人，可以告诉他，这是你的业报，不要迁怒、生气，我们也是很倒霉。人事物不如意的事也很多，要看開一點，要施樂受苦，要觀輪迴苦；人事物不如意的事也很多，要看开一点，要施乐受苦，要观轮回苦；他不能接受的話，要說，這樣真的很不好，你也真的蠻辛苦、蠻堅強的，我很同情你，用善心如此講是可以的。他不能接受的话，要说，这样真的很不好，你也真的蛮辛苦、蛮坚强的，我很同情你，用善心如此讲是可以的。有佛法生活，自己比較能看得開，也比較能幫助別人。有佛法生活，自己比较能看得开，也比较能帮助别人。看得開，也可以智慧去做判斷，除了世間法的加行之外，佛法在心上的動轉，是有特別的力量的。看得开，也可以智慧去做判断，除了世间法的加行之外，佛法在心上的动转，是有特别的力量。生病時，心中有法義，別人一幫忙提念，要多念佛，念觀世音菩薩，就會接受，因為這是自己內心的依止。生病时，心中有法义，别人一帮忙提念，要多念佛，念观世音菩萨，就会接受，因为这是自己内心的依止。有時雖然身體還痛苦，心裡的感覺就不那麼苦。有时虽然身体还痛苦，心里的感觉就不那么苦。大家的情況都是差不多的，大家也都很倒霉，有學佛有轉念，比較可以渡過，沒有佛法，就會大家的情況都是差不多的，大家也都很倒霉，有学佛有转念，比较可以渡过，没有佛法，就会比較辛苦。比较辛苦。

憶念「無常」的功德有六點：一捨現世、舍现世、二去常執、去常执、三心修法、心修法、四清淨修法、清淨修法、五貫徹修法、贯彻修法、六安樂而死。安乐而死。安樂而死就如同換衣服，這我曾經聽法王教說過。安乐而死就如同换衣服，这我曾经听大悲尊者教说过。如果生前有修行且累積很大福報，內心會很快樂，會像回家一般。如果生前有修行且累积很大福报，内心会很快乐，会像回家一般。第一流的人會安樂死，第二流的人會不害怕死，第三流的人會不後悔死。第一流的人会安乐死，第二流的人会不害怕死，第三流的人会不后悔死。至少，我們應讓今生所做不後悔，這可以考驗一個行者，臨終時有把握，就可以坐脫立亡，此是驗收的時候。至少，我们应让今生所做不后悔，这可以考验一个行者，临终时有把握，就可以坐脱立亡，此是验收的时候。

我們現在應是耕耘的時候，不是埋頭耕耘世間法，該是耕耘出世間法的時候了，以上是思惟念死之功過。我们现在应是耕耘的时候，不是埋头耕耘世间法，该是耕耘出世间法的时候了，以上是思惟念死之功过。

（第七十六頁十一行）（第七十六页十一行）

**第三當發何等念死心者。**第三当发何等念死心者。若由堅著，諸親屬等增上力故，恐與彼離起怖畏者，乃是於道全未修習畏死之理，此中非是令發彼心。若由堅著，诸亲属等增上力故，恐与彼离起怖畏者，乃是于道全未修习畏死之理，此中非是令发彼心。

這是錯誤的憶念死無常的想法，很多人有這種顛倒見。这是错误的忆念死无常的想法，很多人有这种颠倒见。既然不修念死無常有過失，修念死無常有功德，如何發起念死無常之心？既然不修念死无常有过失，修念死无常有功德，如何发起念死无常之心？要發起應知怖畏之心。要发起应知怖畏之心。然而，該怖畏的，如果是基於堅固貪著親屬等然而，该怖畏的，如果是基于坚固贪着亲属等（權力、財勢、今生利益）（权力、财势、今生利益）增上力的關係，思惟恐怕將和我的親友、財富分離而感害怕，親人走或自己要走而不捨，這些怖畏不是念死無常之意。增上力的关系，思惟恐怕将和我的亲友、财富分离而感害怕，亲人走或自己要走而不舍，这些怖畏不是念死无常之意。

子知無常法，是因明白會有變化，會變化取決於各種因緣。了知无常法，是因明白会有变化，会变化取决于各种因缘。既然有變化，害怕失去沒有意義，應害怕未死之前既有变化，害怕失去没有意义，应害怕未死之前沒有修行，不是害怕跟必將分離的親眷分離。没有修行，不是害怕跟必将分离的亲眷分离。不可能因害怕而留得住，反而自己貪著，臨終不捨，死後抱怨都可能，也有因此投生成一隻狗來服侍親眷的，這不是害怕無常的意思。不可能因害怕而留得住，反而自己贪着，临终不舍，死后抱怨都可能，也有因此投生成一只狗来服侍亲眷的，这不是害怕无常的意思。「乃是於道全未修習畏死之理」，此中的「道」指佛道，寬鬆為「法」的意思。「乃是于道全未修习畏死之理」，此中的「道」指佛道，宽松为「法」的意思。法的範圍較廣，道是較殊勝的法，法是比较廣義的道；法的范围较广，道是较殊胜的法，法是比较广义的道；因心入法要生起捨現世的心，心入道必須生起出離心或菩提心，故入道較難，入法較易。因心入法要生起舍现世的心，心入道必须生起出离心或菩提心，故入道较难，入法较易。道也是法之一，如佛道未修也不害怕死亡，表示未真修念死無常。道也是法之一，如佛道未修也不害怕死亡，表示未真修念死无常。修習念死無常，則易生起未修佛道即要面臨死亡而感覺害怕，並非親友死亡



或離開你而怖畏，此非念死無常之意。修习念死无常，则易生起未修佛道即要面临死亡而感觉害怕，并非亲友死亡或离开你而怖畏，此非念死无常之意。

若爾者何，謂由惑業增上所受一切之身，皆定不能超出於死。若尔者何，谓由惑业增上所受一切之身，皆定不能超出于死。故於彼事雖生怖懼，暫無能遮，為後當來世間義故，未能滅除諸惡趣因，未能成辦增上生因決定勝因，即便沒亡而應恐怖。故于彼事虽生怖惧，暂无能遮，为后当来世间义故，未能灭除诸恶趣因，未能成办增上生因决定胜因，即便没亡而应恐怖。

到底什麼是真正念死無常的心到底什么是真正念死无常的心————凡由煩惱和惑業所投生的身體，必死。凡由烦恼和惑业所投生的身体，必死。生幾次就死幾次，一直生死流轉，只是投生地方不同罷了。生几次就死几次，一直生死流转，只是投生地方不同罢了。投生方式有四種：投生方式有四种：一自在投生、自在投生、二大悲投生、大悲投生、三願力投生、愿力投生、四惑業投生。惑业投生。我們都為惑業投生，完全依著過去的緣我们都为惑业投生，完全依着过去的缘（煩惱）（烦恼）和因和因（業）（业）推動你愛取有滋潤，重業先感果，驅動你往哪一道投生中陰身。推动你爱取有滋润，重业先感果，驱使你往哪一道投生中阴身。經由中陰而生有经由中阴而生有————胎、濕、卵、化去投生，我們完全沒有作主的胎、湿、卵、化去投生，我们完全没有作主的餘地。余地。與某對父母有緣，生於何處，都是前世決定好的，後天的創造也是有業因的，單單緣是不夠的。与某对父母有缘，生于何处，都是前世决定好的，后天的创造也是有业因的，单单缘是不够的。小偷會經由偷盜得利也是以前佈施的結果。小偷会经由偷盗得利也是以前布施的结果。如我們感得的異熟，顏色、形狀、男女、家庭情况等，都是由惑業力所形成的滿業，是以前決定好的，是不可抗拒、無法預知的，一切都是業因配合緣而成熟。如我们感得的异熟，颜色、形状、男女、家庭情况等，都是由惑业力所形成的满业，是以前决定好的，是不可抗拒、无法预知的，一切都是业因配合缘而成熟。能賺到錢也是以前有賺錢的業，否則，虧很多錢的人也很多。能赚到钱也是以前有赚钱的业，否则，亏很多钱的人也很多。很多事的發生是有因有緣的，人算不如天算。很多事的发生是有因有缘的，人算不如天算。有時會覺得夢中有力量牽動自己要如何做，我回顧來時路，當時也不知要如此抉擇，好像是誤打誤撞的。有时会觉得梦中有力量牵动自己要如何做，我回顾来时路，当时也不知要如此抉择，好像是误打误撞的。現在回憶起來就可以子解。现在回忆起来就可以

了解。一切都是業力的安排，我們根本無法選一切都是业力的安排，我们根本无法选择、無法把握。再怎麼努力，都還會變化的。再怎么努力，都还会变化的。

智者小心於未來，不後悔於過去。智者小心于未来，不后悔于过去。我們無法知道未來以及未來會如何變化，雖是業在支配，但可以以緣轉業，雖不能把果報轉掉，是有緣可以把未來的業轉掉，因為無常，故應把握當下因緣。我们无法知道未来以及未来会如何变化，虽是业在支配，但可以以缘转业，虽不能把果报转掉，是有缘可以把未来的业转掉，因为无常，故应把握当下因缘。創造未來果報的因緣，是智者的作法及學佛之意。创造未来果报的因缘，是智者的作法及学佛之意。如現在頭痛是業報，吃藥也是造作幾分鐘後可以不痛的因緣，不能改變已經頭痛的事實。如现在头痛是业报，吃药也是造作几分钟后可以不痛的因缘，不能改变已经头痛的事实。現在所做的一切都是為了未來，未來雖未知，至少可以把握未來的因緣。现在所做的一切都是为了未来，未来虽未知，至少可以把握未来的因缘。所以煩惱跟業力驅動時，都無法自主，不能操縱生死，有生必有死；所以烦恼跟业力驱动时，都无法自主，不能操纵生死，有生必有死；連自己是何時死、如何死都無法選擇。连自己是何时死、如何死都无法选择。還是修心為要，在佛門累还是修心为要，在佛门累積福慧資糧，用福報轉投資，去做義工。积福慧资粮，用福报转投资，去做义工。不過，富貴學佛難，很落魄時可能較會想學佛。不过，富贵学佛难，很落魄时可能较会想学佛。所謂快樂唯有內心的心靈寄託與出世間的教法功德。所谓快乐唯有内心的心灵寄托与出世间的教法功德。

惑業力所感皆有生必有死，害怕死亡與家人分離，是不可能遮止分離的，與其害怕不如接受。惑业力所感皆有生必有死，害怕死亡与家人分离，是不可能遮止分离的，与其害怕不如接受。生者尤其要接受親人往生，他與我們今生有緣，來世會是另一種生命的型態，從中陰身開始算；生者尤其要接受亲人往生，他与我们今生有缘，来世会是另一种生命的型态，从中阴身开始算；亡者也要接受和親人分離的事實。亡者也要接受和亲人分离的事实。死不能避免，我們頂多只能在四十九天內替他做一點功德。死不能避免，我们顶多只能在四十九天内替他做一点功德。如每年都有供宗大師週年祭的祭日，大家供燈，唱密集嘛、皈依發心偈，大德是用往生的方式來讓我們修行。如每年都有供宗大师周年祭的祭日，大家供灯，唱密集嘛、皈依发心偈，大德是用往生的方式来让我们修行。我們的親友也用往生的方式讓我們修行，助念時我们的亲友也用往生的方式让我们修行，助念时

分之六的功德是助念者得到的，亡者只得到七分之一。七分之六的功德是助念者得到的，亡者只得到七分之一。

「為後當來世間義故」就是要為來世利益，不要為今生而已。「为后当来世间义故」就是要为来世利益，不要为今生而已。「未能滅除諸惡趣因，未能成辦增上生因，決定勝因，即便沒亡而應恐怖。」未能灭除诸恶趣因，未能成办增上生因、决定胜因，即便没亡而应恐怖。」惡趣因是指三惡道的因。」恶趣因是指三恶道的因。死不能遮止，可是在生前又沒有累積來世不墮三惡道的因，也未造作感得增上生與決定勝的因，才是要害怕的。死不能遮止，可是在生前又没有累积来世不堕三恶道的因，也未造作感得增上生与决定胜的因，才是要害怕的。此是無常，也是我們要害怕的事。此是无常，也是我们要害怕的事。

要怖畏未修行即死，而不是怖畏死，怖畏分離也沒有用。要怖畏未修行即死，而不是怖畏死，怖畏分离也没有用。因為無常，要趕快修行，不是趕快養生，因為害怕在死前沒有造善因、斷惡因和煩惱心。因为无常，要赶快修行，不是赶快养生，因为害怕在死前没有造善因、断恶因和烦恼心。修行方式很多修行方式很多——聞思修學或累積福報。聞思修学或累积福报。應把一部分的時間用來累應把一部分的时间用来累積來世資糧，有道糧遠行時即不匱乏。积来世资粮，有道粮远行时即不匮乏。要想無常可能下星期就會來，我這星期就要精進修行，愛自己要有智慧的。要想无常可能下星期就会来，我这星期就要精进修行，爱自己要有智慧的。親友、財富等，到時都要放掉的。亲友、财富等，到时都要放掉的。來世只有業隨身，故業應造法業與善業為主。来世只有业随身，故业应造法业与善业为主。悟無常是很積極的，如有準備會很安然，沒有準備的才會恐懼。悟无常是很积极的，如有准备会很安然，没有准备的才会恐惧。師長因為有佛法的修行與依憑，生活中很安然，這是我們要學習的。师长因为有佛法的修行与依凭，生活中很安然，这是我们要学习的。

若於此事思惟怖畏，則於此等有可修作，能令臨終無所怖畏，若未成辦如是諸義，總之不能脫離生死，特當墮落諸惡趣故，深生畏懼臨終悔惱。若于此事思惟怖畏，则于此等有可修作，能令临终无所怖畏，若未成办如是诸义，总之不能脱离生死，特当堕落诸恶趣故，深生畏惧临终悔恼。

思惟在未死之際，沒有累積好的善因而害怕。思惟在未死之际，没有累积好的善因而害怕。「則於此等有可修作」此等指教法，主要是斷惡修善的教法，就「则于此等有可修作」此等指教法，主要是断恶修善的教法，就是以三士道的意樂來斷惡修善，生前思惟死

亡做準備，臨命終就不會害怕。是以三士道的意樂來斷惡修善，生前思惟死亡做準備，臨命終就不會害怕。生前未思惟死亡且不做準備，一定會害怕的，因為生前沒有成辦樂因。生前未思惟死亡且不做準備，一定會害怕的，因為生前沒有成辦樂因。如果沒有成辦如前所說，總的不能脫離生死、會墮輪迴，如《雜阿含經》所說，不出輪迴會被十一種火。如果沒有成辦如前所說，總的不能脫離生死、會墮輪迴，如《雜阿含經》所說，不出輪迴會被十一種火（貪、瞋、癡、生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱）（貪、瞋、癡、生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱）所燒。所燒。個別而言，嚴重者會墮三惡道，因未成辦樂因故。個別而言，嚴重者會墮三惡道，因未成辦樂因故。「深生畏懼臨終悔惱」，沒有遠行道糧，即使沒有學佛、不信業果者，臨終時還是會害怕的。「深生畏懼臨終悔惱」，沒有遠行道糧，即使沒有學佛、不信業果者，臨終時還是會害怕的。要相信且證悟無常法，心趣入欲求修法，一定要發起此心，此處用以下經論來證成。要相信且證悟無常法，心趣入欲求修法，一定要發起此心，此處用以下經論來證成。

《本生論》云：《本生論》云：「雖勵不能住，何事不可醫，」雖勵不能住，何事不可醫，能作諸怖畏，其中有何益。能作諸怖畏，其中有何益。如是若觀世法性，諸人作罪當憂悔，又未善作諸妙業，恐於後法起諸苦。如是若觀世法性，諸人作罪當憂悔，又未善作諸妙業，恐於後法起諸苦。臨終畏懼而蒙昧，若何能令我意悔，我未憶作如是事，復善修作白淨業，安住正法誰畏死。臨終畏懼而蒙昧，若何能令我意悔，我未憶作如是事，復善修作白淨業，安住正法誰畏死。」

《本生論》是佛陀前生如何修六度行與悟無常的教誨。《本生論》是佛陀前生如何修六度行與悟無常的教誨。《本生論》說：《本生論》說：「雖勵不能住」，雖努力還是不能安住「雖勵不能住」，雖努力還是不能安住（無常）（無常），生命有生必有死，誰可以避免？生命有生必有死，誰可以避免？「何事不可醫」，任何事也不可能改變無常的事實，「能作諸怖畏，其中有何益」，無常迅速讓我們害怕會墮三惡道，惡因沒有對治，善因沒累積，從生到死，過程有何益處？「何事不可醫」，任何事也不可能改變無常的事實，「能作諸怖畏，其中有何益」，無常迅速讓我們害怕會墮三惡道，惡因沒有對治，善因沒累積，從生到死，過程有何益處？「如是若觀世法性」，法性是無常法，世間的實相、法性即「如是若觀世法性」，法性是無常法，世間的實相、法性即是無常。是无常。

「諸人作罪當憂悔」，無常當中凡夫造惡業，臨終只能憂惱往生。「諸人作罪當憂悔」，無常當中凡夫造惡業，臨終只能憂惱往生。「又未善作諸妙業」，沒有斷惡修善，「恐於後法起諸苦」，後法指來世，害怕於來世感惡業果報，「臨終畏懼而蒙昧」，個人承受個人業報，獨生獨死。「又未善作諸妙業」，沒有斷惡修善，「恐於後法起諸苦」，後法指來世，害怕於來世感惡業果報，「臨終畏懼而蒙昧」，個人承受個人業報，獨生獨

死。「若何能令我意悔」，有何法門讓我心中後悔我所做，也就是無常法。「若何能令我意悔」，有何法門讓我心中後悔我所做，也就是無常法。「我未憶作如是事」，因為生前憶持無常法，因此生前未做惡事，死亡時即無惡事可回憶。「我未憶作如是事」，因為生前憶持無常法，因此生前未做惡事，死亡時即無惡事可回憶。「復善修作白淨業」，生前因修善，故可回憶善行。「復善修作白淨業」，生前因修善，故可回憶善行。「安住正法誰畏死」，如此安住正法，誰害怕死亡呢？「安住正法誰畏死」，如此安住正法，誰害怕死亡呢？以上為有道糧、有把握、有善根，故死亡也不害怕，差異很大。以上為有道糧、有把握、有善根，故死亡也不害怕，差異很大。師長和親戚，同樣是八十歲，同樣得癌症，可是親戚惶恐不已，哭得像小孩般，而師長泰然處之。是八十歲，同樣得癌症，可是親戚惶恐不已，哭得像小孩般，而師長泰然處之。有沒有修行就差很多，這是自己修來的。有沒有修行就差很多，這是自己修來的。

龍德喇嘛（格鲁派大德）（格鲁派大德）說：說：「今生是個糟老頭，來世在天上當莊嚴身修行。」今生是個糟老頭，來世在天上當莊嚴身修行。「有一次冬天在拉薩下大雪，山上的修行者衣衫襤褸，沒得吃，到拉薩城中托鉢，結果沒有得到粘巴粉，又在雪中跌倒，一身泥濘，甚為難堪。」有一次冬天在拉薩下大雪，山上的修行者衣衫襤褸，沒得吃，到拉薩城中托鉢，結果沒有得到粘巴粉，又在雪中跌倒，一身泥濘，甚為難堪。一貴婦人看到說：一貴婦人看到說：「三寶加持，願我生生世世不投生此種人身，不與此人一般。」三寶加持，願我生生世世不投生此種人身，不與此人一般。那修行人說：那修行人說：「妳再怎麼發願一百世，也不會如我這般好的。」妳再怎么发愿一百世，也不会如我这般好的。認為修行者很狼狽，是沒善根的，世人都是如此顛倒、執取外相。認為修行者很狼狽，是沒善根的，世人都是如此顛倒、執取外相。修行者認為法折磨身心修行者認為法折磨身心是莊嚴、是福報。是莊嚴、是福報。自身有道糧會很安然，差別在於有修行。自身有道糧會很安然，差別在於有修行。

各位都有親屬，臨終有幾個自在的呢？各位都有親屬，臨終有幾個自在的呢？因沒修行故。因沒修行故。有善根不一定有修行，師長心很自在，臨終時，於大熱天等持著，十七天一直安然緣空性等持於禪定，屍體不發臭，因為他的心還在憶持著法義，因為止觀心很強的，也可能是死有轉法身的修行往生有善根不一定有修行，師長心很自在，臨終時，于大熱天等持著，十七天一直安然緣空性等持于禪定，尸体不发臭，因为他的心还在忆持着法义，因为止观心很强的，也可能是死有转法身的修行往生（以密法而言）（以密法而言）。想想死亡時，是自憶念或他憶念，而自心有佛法是最佳保障。想想死亡时，是自忆念或他忆念，而自心有佛法是最佳保障。他是法師親見依止的師長，一輩子都在修行，



在山上閉關四十年，屋子簡陋，沒有電燈，要提山澗水過日子。他是法師親見依止的師長，一輩子都在修行，在山上閉關四十年，屋子簡陋，沒有電燈，要提山澗水過日子。過著苦修日子，天天想佛法，直到往生。過著苦修日子，天天想佛法，直到往生。我們是可以不必如此，但是至少要有個法門，我們是可以不必如此，但是至少要有個法門，不能開玩笑，到時還問要修什麼。門，不能開玩笑，到時還問要修什麼。平常要找一個法門，趕快用起來，熟悉起來。平常要找一個法門，趕快用起來，熟悉起來。生死關頭是重業先感的，要上要下是這個時候決定的。生死關頭是重業先感的，要上要下是這個時候決定的。念死無常可能不能往生，是佛法的善心，證無常的心是智慧分，是實況，要推動自己去修行，行善斷惡，才得資糧。念死無常可能不能往生，是佛法的善心，證無常的心是智慧分，是實況，要推動自己去修行，行善斷惡，才得資糧。當然智慧也是資糧之一，可以修二菩提心為主。當然智慧也是資糧之一，可以修二菩提心為主。

《四百論》中亦云：《四百論》中亦云：「思念我必死，若誰有決定，此棄怖畏故，豈畏於死主。」思念我必死，若誰有決定，此棄怖畏故，豈畏於死主。故若數數思惟無常，念身受用定當速離，則能遮遣，希望不離彼等愛著，由離此等所引憂惱增上力故，怖畏死沒皆不得生。」故若數數思惟無常，念身受用定當速離，則能遮遣，希望不離彼等愛著，由離此等所引憂惱增上力故，怖畏死沒皆不得生。

《四百論》《四百論》（提婆菩薩造）「若誰有決定，此棄怖畏故，豈畏於死主」，「若誰有決定，此棄怖畏故，豈畏於死主」，假如可以憶念我有生必有死，死主也很快會來，以無常心之上來修行，心有決定、憶念著必死的準備而投入修法，就不會害怕死亡。假如可以憶念我有生必有死，死主也很快會來，以無常心之上來修行，心有決定、憶念著必死的準備而投入修法，就不會害怕死亡。常常憶持念死無常，對於身受心法常常憶持念死無常，對於身受心法（四念住）（四念住）一定會分離，就如夫妻想常伴、善處想常住、受用常享受、人生想常住、上師想常跟、善友想常在等等，到時都會分離的，不論外在內心都一樣。一定會分離，就如夫妻想常伴、善處想常住、受用常享受、人生想常住、上師想常跟、善友想常在等等，到時都會分離的，不論外在內心都一樣。如果如此憶念無常的話，就會遮遣寄望不分離的愛著，要接受變化跟業力的安排，想開之後就比較能接受，否則只有痛苦的接受。如果如此憶念無常的話，就會遮遣寄望不分離的愛著，要接受變化跟業力的安排，想開之後就比較能接受，否則只有痛苦的接受。由此引出諸多憂惱的緣故，會連害怕死亡的心都不會生起。由此引出諸多憂惱的緣故，會連害怕死亡的心都不會生起。

~~三士道教法的修習跟功德的生起，會積極的不浪費時間、不會推延。三士道教法的修習跟功德的生起，會積極的不浪費時間、不會推延。真心想修，取決於深思暇滿與無常兩法類，就不會浪費時間跟推延；真心想修，取決於深思暇滿與無常兩法類，就不会浪费时间跟推延；修習相應念死無常的話，就會致力於準備來世道糧，趣入行善、修法、入道。修習相應念死無常的話，就会致力于准备来世道粮，趣入行善、修法、入道。~~

~~以上所講的是發起念死無常的心，未死之前害怕沒有修行，以下所要講的是如何修。以上所講的是發起念死無常的心，未死之前害怕沒有修行，以下所要講的是如何修。~~

~~（第七十七頁八行）（第七十七頁八行）~~

~~第四如何修念死者。第四如何修念死者。謂應由於三種根本，九種因相，三種決斷門中修習。謂應由于三种根本，九种因相，三种决断门中修习。此中有三此中有三<sup>一</sup>思決定死<sup>二</sup>思惟死無定期<sup>三</sup>思惟死時除法而外，餘皆無益。思惟死时除法而外，余皆无益。~~

~~第四點提到如何正修念死無常，因為真修改心，無常法亦是深法，心能轉動修無常，以三根本九因相三決定，第一、思惟決定必死。第四点提到如何正修念死无常，因为真修改心，无常法亦是深法，心能转动修无常，以三根本九因相三决定，第一、思惟决定必死。~~

~~（第七十七頁十行）（第七十七頁十行）~~

~~初中分三。初中分三。思惟死主決定當來，此復無緣能令卻退者，謂任受生何等之身，定皆有死，無常集云：思惟死主决定当来，此复无缘能令却退者，谓任受生何等之身，定皆有死，无常集云：「若佛若獨覺，若諸佛聲聞，尚須捨此身，何況諸庸夫。」若佛若独觉，若诸佛声闻，尚须舍此身，何况诸庸夫。上」~~

~~第一根本第一根本——思惟必死，有三種因相思惟必死，有三种因相（理由）（理由），每個根本有三個理由，三根本有九個理由，第一根本三個理由，每个根本有三个理由，三根本有九个理由，第一根本三个理由——死主必來；死主必来；沒有任何因緣讓它遮止退怯，沒有任何可能性讓你不死，不論投生天上人間必定會死。《無常集》《无常集》（佛說的經書）（佛说的经书）說：說：「佛、聲聞、緣覺都需放捨此身軀，何況身為凡夫的我們。需放舍此身躯，何况身为凡夫的我们。三乘聖者都要入滅，我們怎麼可能不入滅？三乘圣者都要入灭，我们怎么可能不入灭？」佛得無住涅槃示現入滅，緣覺、聲聞、阿羅漢入滅也取意識之身，我們怎能不死呢？」佛得无住涅槃示现~~



入灭，缘觉、声闻、阿罗汉入灭也取意识之身，我们怎能不死呢？~~死亡是他緣自在、剎那變滅，故有生必有死。~~死亡是他緣自在、剎那变灭，故有生必有死。

~~任任何境，其死定至者，即彼中云：任任何境，其死定至者，即彼中云：「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。」~~任任何境，其死定至者，即彼中云：「住於何處死不入，如是方所定非有，空中非有海中无，亦非可住诸山间。」

~~投生任何身軀都會死，包括凡夫與聖者，但二乘聖者有具相生死，大乘聖者以上為示現生死，有生老病死外相，沒有生老病死的實質；~~投生任何身軀都会死，包括凡夫与圣者，但二乘圣者有具相生死，大乘圣者以上为示现生死，有生老病死外相，没有生老病死的实质；~~因為他們是大悲投生、乘願再來故。~~因为他们是大悲投生、乘愿再来故。~~在任何地方都不能不死，《無常集》說：在任何地方都不能不死，《無常集》說：「沒有一處為死亡不趣入之地，非虛空」~~没有一处为死亡不趣入之地，非虚空~~「沒有一處為死亡不趣入之地，非虛空」~~山中、大海中可永住，世間任何境，不論投生何處，一切都被無常大火所焚燒。~~「即使淨土眾生，雖然較為殊勝，受用殊勝且易成佛，但還是會死亡。」~~即使净土众生，虽然较为殊胜，受用殊胜且易成佛，但还是会死亡。~~穢土眾生死亡因緣更多；~~秽土众生死亡因缘更多；~~以地方、身軀而言，都不能避免死亡。~~以地方、身軀而言，都不能避免死亡。

~~前後時中諸有情類，終為死摧等無差別，即如彼云：前後時中諸有情類，終為死摧等无差別，即如彼云：「盡其已生及當生，悉捨此身而他往，智者達此悉滅壞，當住正法決定行。」~~尽其已生及当生，悉舍此身而他往，智者达此悉灭坏，当住正法决定行。

~~以時間來講，只是前後而已，生離死別轉眼間，因為不能接受，我們說是意外，其實本來就會如此。~~以时间来讲，只是前后而已，生离死别转眼间，因为不能接受，我们说是意外，其实本来就会如此。~~以緣跟因都成熟了，當死緣遍一切處及成熟時，死果一定感。~~以缘跟因都成熟了，当死缘遍一切处及成熟时，死果一定感。~~《無常經》說：《無常經》說：「生者皆歸死，容顏盡變衰，強力病所侵，無能免死者」~~生者皆归死，容顏尽变衰，强力病所侵，无能免死者~~「假使妙高山，竭盡皆壞散，大海深無底，亦復皆枯竭。」~~假使妙高山，竭尽皆坏散，大海深无底，亦复皆枯竭。~~大地及日月，時至皆歸盡，未曾有一事，不被無常吞。~~大地及日月，时至皆归尽，未曾有一事，不被无常吞。~~「尊貴」尊貴法王說：大悲尊者說：「先思惟外在器世間的無常」~~先思惟外在器世间的无常~~（颱風、地震、海嘯）~~（台风、地震、海啸）~~「再思惟有情世界的無常，再思惟他人的無常，親友的無常，最後想到自身的無常。」~~再思惟有情世界的无常，再思惟他人的无常，亲友的无常，

最后想到自身的无常。「~~這是有次第的~~」这是有次第的——~~無情世間，有情世間，他人、自己，都是不能避免的。~~无情世間，有情世間、他人、自己，都是不能避免的。

「盡其已生及當生，悉捨此身而他往，智者達此悉滅壞，當住正法決定行。」「尽其已生及当生，悉舍此身而他往，智者达此悉灭坏，当住正法决定行。」

「已生」是過去，「當生」是未來。「已生」是过去，「当生」是未来。《無常集》說：《无常集》说：「過去及未來都要捨此身而往來世，這是無常的真理，所以智者應該通達這是壞滅體性、苦性及無常性，一心」过去及未来都要舍此身而往来世，这是无常的真理，所以智者应该通达这是坏灭体性、苦性及无常性，一心督促自心轉向修法，以決定修習三士道為主。督促自心转向修法，以决定修习三士道为主。」

（第七十八頁一行）（第七十八页一行）

於其死主逃不能脫，非以咒等而能退止，如《教授勝光大王經》云：于其死主逃不能脫，非以咒等而能退止，如《教授胜光大王经》云：「譬如若有四大山王，堅硬隱固成就堅實，不壞不裂無諸隕損，至極堅強純一實密。」譬如若有四大山王，坚硬隐固成就坚实，不坏不裂无诸陨损，至极坚强纯一实密。觸天磨地從四方來，研磨一切草木本幹及諸枝葉，并研一切有情有命諸有生者，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退卻。触天磨地从四方来，研磨一切草木本干及诸枝叶，并研一切有情有命诸有生者，非是速走易得逃脱，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于退却。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。大王，如是此四极大怖畏来时，亦非于此速走能逃，或以力退或以财退或以诸物及咒药等易于退却。何等為四，謂老病死衰。何等為四，谓老病死衰。大王，老壞強壯，病壞無疾，衰壞一切圓滿豐饒，死壞命根。大王，老坏强壮，病坏无疾，衰坏一切圆满丰饶，死坏命根。從此等中，非是速从此等中，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。走易得逃脱，或以力退或以财退，或以诸物及咒药等易于静息。」

文中說明決定必死，第一根本因文中说明决定必死，第一根本因——思惟沒有任何因緣可以讓死亡不來，故不能逃脫。思惟没有任何因缘可以让死亡不来，故不能逃脱。《教授勝光大王經》說：《教授胜光大王经》说：譬如若有四大山王，很堅硬不會壞，沒有細縫而純密，四座如此堅固的大山轟天而至，壓碎一切草木；譬如若有四大山王，很坚硬不会坏，没有细缝而纯密，四座如此坚固的大山轰天而至，压碎一切草木；一切有情及無情眾生，都不能逃開、力退、金錢賄賂、物質交換、醫藥醫治或咒語迷矇等。一切有情及无情众生，都不能逃开、力退、金钱贿赂、物质交换、医药医治或咒语迷蒙等。山崩海裂

時，金錢、物質是不能交換，醫藥也不能醫治，一切都不能改變。山崩海裂時，金錢、物質是不能交換，醫藥也不能醫治，一切都不能改變。只有持一些咒語、陀羅尼還有些可能性。只有持一些咒語、陀羅尼還有些可能性。有些陀羅尼可以讓眾生不會墮三惡道，可是一定會死，聖者菩薩除外。有些陀羅尼可以讓眾生不會墮三惡道，可是一定會死，聖者菩薩除外。

何等為四種？何等為四種？是那四種是那四種讓眾生不能逃開、力退、金錢賄賂、物質交換、醫藥醫治？讓眾生不能逃開、力退、金錢賄賂、物質交換、醫藥醫治？是老病死衰。是老病死衰。放生、護生是可以延壽的，但有人放生還是死。放生、護生是可以延壽的，但有人放生還是死。放生可以延壽是那人有此業緣，有病人經過師長念咒會復原，是因為他的死還沒有定業，現在有外緣進來，把他的死緣轉掉；放生可以延壽是那人有此業緣，有病人經過師長念咒會復原，是因為他的死還沒有定業，現在有外緣進來，把他的死緣轉掉；如果外緣進來，他還是死，表示他的死是決定的。如果外緣進來，他還是死，表示他的死是決定的。

老會遮滅強壯，具有疾病的是病，衰損把一切圓滿都去除，死亡壞命根老會遮滅強壯，具有疾病的是病，衰損把一切圓滿都去除，死亡壞命根（壽命）（壽命）→ 暖氣跟心識是附在命根上，當暖氣跟心識失去，命根就消失了。暖氣跟心識是附在命根上，當暖氣跟心識失去，命根就消失了。以金錢救贖賄賂，以力量的抗拒，以醫藥醫治，以哀求上師都不能救。以金錢救贖賄賂，以力量的抗拒，以醫藥醫治，以哀求上師都不能救。上師只能幫你修法迴向、累積功德當你的助緣。上師只能幫你修法迴向、累積功德當你的助緣。試想山崩裂時，以上試想山崩裂時，以上所說一切方法都無法令其不死，除聖者菩薩外。所說一切方法都無法令其不死，除聖者菩薩外。

師長說過在色拉寺有一位法師，掌管經濟，日子過得很好，有一天，算命者跟他告知，不久他會死，而且以不能吞嚥而餓死。師長說過在色拉寺有一位法師，掌管經濟，日子過得很好，有一天，算命者跟他告知，不久他會死，而且以不能吞嚥而餓死。此位法師說：此位法師說：我那麼有錢，怎麼可能餓死。我那麼有錢，怎麼可能餓死。結果後來得食道癌而餓死。結果後來得食道癌而餓死。

還有一個公案：還有一個公案：在西藏山寨有一位寨王，占卜告訴他，某天某日會被刺死，山寨主想，我有那麼多軍隊，我不相信會被刺死。在西藏山寨有一位寨王，占卜告訴他，某天某日會被刺死，山寨主想，我有那麼多軍隊，我不相信會被刺死。他想只要能

度過那天就不會死，於是當天就不外出，在帳棚內休息、喝酥油茶，外面派很多助手守護著。他想只要能度过那天就不会死，于是当天就不外出，在帳棚內休息、喝酥油茶，外面派很多助手守護著。那時在蒙古包的帳棚內的主柱上綁了一隻小髦牛，那位首領在搖耳朵時，小髦牛拉扯著柱子，柱子倒下那時在蒙古包的帳棚內的主柱上綁了一只小髦牛，那位首領在搖耳朵時，小髦牛拉扯著柱子，柱子倒下碰到他手上的針把他插死了，剛好是那一天。碰到他手上的針把他插死了，剛好是那一天。這該如何說明呢？這該如何說明呢？一切都是難以預料、難以抗拒的。一切都是難以預料、難以抗拒的。如果定業而能抗拒的話，只能認為有福報。如果定業而能抗拒的話，只能認為有福報。以這樣的心態來積造福報功德，是可能的，因為不可思議的事太多了。以這樣的心態來積造福報功德，是可能的，因為不可思議的事太多了。

迦摩巴云：迦摩巴云：「現須畏死，臨終則須無所恐懼。」現須畏死，臨終則須無所恐懼。我等反此，現在無畏，至臨終時，用爪抓胸。我等反此，現在無畏，至臨終時，用爪抓胸。卐」

迦摩巴說：迦摩巴說：在沒死以前，害怕死亡而累積來世道糧，故不會害怕。在沒死以前，害怕死亡而累積來世道糧，故不會害怕。因為修行有準備，死亡就不害怕，反觀我們現在悠哉悠哉如阿羅漢，生前造惡業，臨終大概只有害怕、無奈，因唯有業隨身。因為修行有準備，死亡就不害怕，反觀我們現在悠哉悠哉如阿羅漢，生前造惡業，臨終大概只有害怕、無奈，因唯有業隨身。如此非常可悲，是愚癡讓我們如此。如此非常可悲，是愚痴让我们如此。

有一個公案：有一個公案：一隻青蛙放在鍋子裡，冷水一只青蛙放在锅里，冷水中沒有感覺，後來慢慢燒起，它也覺得還好，最後很熱時跳不出來就死了。中没有感觉，后来慢慢烧起，它也觉得还好，最后很热时跳不出来就死了。無常法是督促自身要當機把握、警覺時間易失、不會等待。无常法是督促自身要当机把握、警觉时间易失、不会等待。如果以為還有很多時間，人生一定空過。如果以为还有很多时间，人生一定空过。要多想無常法，閻羅王一定是會來的。要多想无常法，阎罗王一定是会来的。子解子親眷、財富、名聲、身軀對來世都沒有幫助，思惟什麼可以幫助我們面對無常了解了亲眷、财富、名声、身躯对来世都没有帮助，思惟什么可以帮助我们面对无常——發現只有法的道糧。发现只有法的道粮。於是盡可能不去傷害眾生，多培福以及開發智慧于是尽可能

不去伤害众生，多培福以及开发智慧——~~——會想修行。会想修行。~~修行不是指山上苦修之意，而是心與佛法在一起、用佛法生活，如此即能有道糧、有福報，對此部分要有所覺悟跟體驗。~~修行不是指山上苦修之意，而是心与佛法在一起、用佛法生活，如此即能有道糧、有福報，对此部分要有所觉悟跟体验。~~

今日談到，念死無常的功德，以及應該如何發起念死無常之心，即能夠害今日谈到，念死无常的功德，以及应该如何发起念死无常之心，即能够害怕未往生之前沒有累積道糧。~~怕未往生之前没有累积道粮。~~以佛法的正行來修行，既然如此重要，就須以三根本九因相三決定，第一根本是思惟必死以佛法的正行来修行，既然如此重要，就须以三根本九因相三决定，第一根本是思惟必死——~~——第一理由、思惟死亡一定來臨，任何因緣、財富、親眷、藥物、咒力都無法避免，包括投生任何的身體、地方、時間都無法避免，來憶念死無常。~~第一理由、思惟死亡一定来临，任何因缘，财富、亲眷、药物、咒力都无法避免，包括投生任何的身体、地方、时间都无法避免，来忆念死无常。

問：问：如何用佛法生活？如何用佛法生活？

答：答：一早臨醒之際，憶念今日身口意不去傷害眾生，盡可能利他不害他，念頭與彌陀一樣或是三士道來攝持，應有皈依三寶的心，有斷惡修善的懺悔心，有感恩心及出離的想法，有利他及布施心等等這些善心，盡可能生善心、做善行，工作當中，以此意樂攝持，~~正知正念攝持，偶爾體驗~~一早临醒之际，忆念今日身口意不去伤害众生，尽可能利他不害他，念头与弥陀一样或是三士道来摄持，应有皈依三宝的心，有断恶修善的忏悔心，有感恩心及出离的想法，有利他及布施心等等这些善心，尽可能生善心、做善行，工作中，以此意乐摄持，~~正知正念摄持，偶尔体验一下，偶爾犯就可察覺。~~一下，偶尔犯就可察觉。臨睡之際要如實檢討，如此念頭即可和佛法結合了，從開始的動機跟發願到晚上的檢討或迴向，當然，這就是以佛法來生活。~~临睡之际要如实检讨，如此念头即可和佛法结合了，从开始的动机跟发愿到晚上的检讨或回向，当然，这就是以佛法来生活。~~

不是不要工作，而是要如何工作，工作不能只緣在為今生利益，即使為今生利益也不能傷害眾生，而且也要想我所做一切都是為來世不墮三惡道，讓我溫飽之外，不墮惡趣，以及可以解脫跟成佛。~~不是不要工作，而是要如何工作，工作不能只缘在为今生利益，即使为今生利益也不能伤害众生，而且也要想我所做一切都是为来世不堕三恶道，让我温饱之外，不堕恶趣，以及可以解脱跟成佛。~~要如是發願，雖是空願，可是如此發願會不一樣。~~要如是发愿，虽是空愿，可是如此发愿会不一样。~~多思惟是可行的，願力越強越不會迷惑，越有清淨動機安住著，以佛法的念頭去看待事情，才不會很辛苦，會轉念，讓自己



如何快樂，還是會與一般未學佛者有所不同的，至少還可以懺悔。多思惟是可行的，愿力越强越不会迷惑，越有清净动机安住着，以佛法的念头去看待事情，才不会很辛苦，会转念，让自己如何快乐，还是会与一般未学佛者有所不同的，至少还可以忏悔。

問：問：憶念死如何推動修法呢？忆念死如何推动修法呢？

答：答：不知死亡的人不會知道如何活，就如同不知道痛苦的人就不會知道快樂一般。不知死亡的人不会知道如何活，就如同不知道痛苦的人就不会知道快乐一般。

如果我老的時候，你跟我講死如果我老的时候，你跟我讲死的事，我會很高興，你是在提醒我，本來就會死的事，我会很高兴，你是在提醒我，本来就会死的。有的病人還有老人家等不能跟他們講死，是因為他們會忌諱。有的病人还有老人家等不能跟他们讲死，是因为他们会忌讳。其實死亡是很嚴肅、莊嚴的事。其实死亡是很严肃、庄严的事。它不是一種失去，沒有死亡就沒有下一世的投生。它不是一种失去，没有死亡就没有下一世的投生。生是死亡的因，死亡是來世的因。生是死亡的因，死亡是来世的因。它只是個延續，分段生死。它只是个延续，分段生死。問題是生時怎麼活，死時怎麼死，這個比較重要。问题是生时怎么活，死时怎么死，这个比较重要。快樂生，快樂要有佛法的，如果是世間法快樂生，臨終是會有點不捨。快乐生，快乐要有佛法的，如果是世间法快乐生，临终是会有点不舍。要想緣起緣滅，不要有任何執著、貪念、不捨、放不下，要自在、安然，因緣起、緣滅故。要想缘起缘灭，不要有任何执着、贪念、不舍、放不下，要自在、安然，因缘起、缘灭故。

## 菩提道次第《廣論》——宗喀巴大師造 法音法師講述

2006年九月十七日——妙音講堂開講妙音讲堂开讲

第四十——講

菩提指佛果，成就佛果必須有方便菩提指佛果，成就佛果必须有方便——菩提道，方便的菩提道，方便的成辦成辦必須依依次第由前而後；次第由前而后；換言之，依著次第由前而後成辦成佛的道次第稱為菩提道次第。換言之，依着次第由前而后成办成佛的道次第称为菩提道次第。學菩提道次第主要目的為以法利他，為圓滿利他所以必求成佛，才能圓滿利他。学菩提道次第主要目的为以法利他，为圆满利他所以必求成佛，

才能圆满利他。成佛不是靠發願，必須實修「成佛之道」，以摧滅對輪迴與涅槃的貪著為主，成佛不是靠发愿，必须实修「成佛之道」，以摧灭对轮回与涅槃的贪着为主，~~之前須摧滅對來世輪迴圓滿之貪著，又於前須摧滅對今生之貪著為要。~~前须摧灭对来世轮回圆满之贪着，又于前须摧灭对今生之贪着为要。

~~摧滅對今生貪著的方法~~摧灭对今生贪着的方法————~~要思惟已得堪能修學佛法的暇滿人身，多麼的難得義大，故應好好把握~~思惟已得堪能修学佛法的暇满人身，多么的难得义大，故应好好把握，~~如理修行，修什麼呢？~~如理修行，修什么呢？~~即所謂的菩提道或三士道，修下士道的念死無常，思惟自身墮三惡道的痛苦~~即所谓的菩提道或三士道，修下士道的念死无常，思惟自身堕三恶道的痛苦。~~因為怖畏痛苦欲求救拔，故應皈依三寶，皈依三寶之後，必須奉行三寶~~因为怖畏痛苦欲求救拔，故应皈依三宝，皈依三宝之后，必须奉行三宝的~~皈依學處~~皈依学处————~~業果，要斷十惡業~~业果，要断十恶业，~~行十善道，同時力求懺悔，此為主要的下士道次修心。~~行十善道，同时力求忏悔，此为主要的下士道次修心。

~~至於思惟自身的十二因緣、四聖諦、三法印或四法印，則屬中士道次。~~至于思惟自身的十二因缘、四圣谛、三法印或四法印，则属中士道次。~~為利益眾生而成就佛果的方便，須發菩提心、修菩提道、證菩提果，此屬上士道次。~~为利益众生而成就佛果的方便，须发菩提心、修菩提道、证菩提果，此属上士道次。~~今日研討為念死無常~~今日研讨为念死无常————~~為摧滅對今生貪著，讓心轉向來世，希為摧滅對今生贪着，让心转向来世，希求來世利益，亦即來世不墮三惡道~~求来世利益，亦即来世不堕三恶道，~~須投生三善道。~~须投生三善道。~~因為不解脫即輪迴，輪迴只有兩趣~~因为不解脱即轮回，轮回只有两趣————~~善趣、惡趣。~~善趣、恶趣。~~唯投生善趣才能有安樂可言，亦較可持續修行，故放下今生利益~~唯投生善趣才能有安乐可言，亦较可持续修行，故放下今生利益，~~以來世為主~~以来世为主。~~此讓心可以轉變之方便，來自於深刻思惟自身之生死無常，而思惟~~此让心可以转变之方便，来自于深刻思惟自身之生死无常，而思惟~~修行、修行念死無常的~~修行、修行念死无常的~~法功德有六種~~功德有六种（捨現世、去常執、想修行、清淨修行、貫徹修行、安樂而死）（舍现世、去常执、想修行、清净修行、贯彻修行、安乐而死），~~不思惟無常的過患即有對反的六種。~~不思惟无常的过患即有对反的六种。~~發起念死無常的心是怖畏，但不是怖畏死，而是怖畏死前沒有修行，沒有遠行道糧。~~发起念死无常的心是怖畏，但不是怖畏死，而是怖畏死前没有修行，没有远行道粮。~~沒修習增上生與決定勝道，沒修習增上生与決定勝道，以至以~~



至於臨終那一刻，才畏懼沒依靠而往生。于临终那一刻，才畏惧没依靠而往生。所以生前透過念死無常，盡可能所以生前透过念死无常，尽可能於生前生起強烈想修行之心，真實深刻憶念自身的生死無常的問題，定解這是真實的自己最切身的問題生起強烈想修行之心，真实深刻忆念自身的生死无常的问题，定解这是真实的自己最切身的问题，就是以宗大師所講述，依三根本九因相三決定來說明。就是以宗大师所讲述，依三根本九因相三决定来说明。

1.1. 思惟我有生必有死，我決定必死，不能逃避，這點有三個理由。思惟我有生必有死，我決定必死，不能逃避，这点有三个理由。

2.2. 思惟我不但決定必死，而且何時死不知道，即為死無定期，比如在何地，以何方式，於何時，根本不能選擇，無法預料。思惟我不但決定必死，而且何时死不知道，即为死无定期，比如在何地，以何方式，于何时，根本不能选择，无法预料。

3.3. 思惟臨命終時，世間一切都沒有很大利益了，唯有佛法有用。思惟临命终时，世间一切都没有很大利益了，唯有佛法有用。

以此三種思惟來憶念自身的生死無常。以此三种思惟来忆念自身的生死无常。

現在談到思惟第一個根本现在谈到思惟第一个根本，必死必死。理由有三理由有三——死主必來，沒有誰可以摧滅，所以決定必死，過去的佛、菩薩死主必來，没有谁可以摧灭，所以决定必死，过去的佛、菩萨、聲聞、緣覺聖者都還是必須死，不管投生何身、投生何地、何時，終歸一死，此是無法逃脫的。、声闻、缘觉圣者都还是必须死，不管投生何身、投生何地、何时，终归一死，此是无法逃脱的。所以怖畏有生必有死，好好把握當下因緣而有所覺悟，投入正法修習。所以怖畏有生必有死，好好把握当下因缘而有所觉悟，投入正法修习。以下接著說明第二個根本以下接着说明第二个根本，壽命有減無增寿命有减无增：

（第七十八頁九行）（第七十八页九行）

思惟壽無可添，無間有減者。思惟寿无可添，无间有减者。如如《入胎經》云：云：「若於現在善能守護，長至百年或暫存活。」若于现在善能守护，长至百年或暂存活。」極久邊際僅有爾許，縱能至彼，然其中間壽盡極速。」极久边际仅有尔许，纵能至彼，然其中间寿尽极速。謂月盡其年，日盡其月，其日亦為晝夜盡銷，此等復為謂月尽其年，日尽其月，其日亦为昼夜尽销，此等复为日等時而漸銷盡，故其壽命總量短少。上午等时而渐销尽，故其寿命总量短少。

思惟我們的壽命，是天增歲月人減壽，步步走近死亡，所以沒有間斷的減少，除了胎死腹中，或出生就死，否則都是活得越久，就越接近死亡。生就死，否則都是活得越久，就越接近死亡。《四百論》說：《四百论》说：我們總是我們总是以以為過去是一瞬間像夢境，很多回憶間雜不清楚，過去好像夢境一般，快樂、痛苦也都過去了，總覺得過去好像很快一瞬間為過去是一瞬間像夢境，很多回憶間雜不清楚，過去好像夢境一般，快樂、痛苦也都過去了，总觉得過去好像很快一瞬間。事實上，過去已經過去很久了。事實上，過去已經過去很久了。我們我們也會也會一直誤以為將來還很長，還一直誤以為將來還很長，還有有有長很長很長的時間可以過，的時間可以過，有此想法是一種騙局及錯覺。有此想法是一種騙局及錯覺。未來是未定的，無法預測，未來是未定的，無法預測，「無間有減無間有減」一直不斷在減少當中，壽量亦是有減無增。一直不斷在減少當中，壽量亦是有減無增。好比我們的業好比我們的業，要活八十歲，我們現在過了五十歲了，還剩下三十歲要活八十歲，我們現在過了五十歲了，還剩下三十歲。如果過了今天晚上，三十歲就少一天了，它是不可能回頭的，遞減到你的業報盡就往生。如果過了今天晚上，三十歲就少一天了，它是不可能回頭的，遞減到你的業報盡就往生。

《入胎經》說：《入胎经》说：現在現在就算就算好好保健身體，好好保健身体，比如比如吃有機的，終究還是會死，最長暫時存活一百年。吃有機的，终究还是会死，最长暂时存活一百年。所謂暫存活，就是畢竟會死，不可能永久不死，長生不老是可能的，連諸佛菩薩都示現涅槃入滅，我們更不可能長生不老。所谓暂存活，就是毕竟会死，不可能永久不死，长生不老是可能的，连诸佛菩萨都示现涅槃入灭，我们更不可能长生不老。

「極久邊際」「极久边际」即使盡形壽，即使尽形寿，「縱能至彼」「纵能至彼」最長的壽命一百年來講，最长的寿命一百年来讲，「然其中間壽盡極速」然其中間壽盡極速」可是中間的壽命很快速的遞減可是中間的壽命很快速的遞減。凡是無常法都會有變化，如果不變化，表示恆常，我們會看到變化，表示無常，變化的根本因在於無常性，包括我們的壽量和身心。凡是無常法都会有变化，如果不变化，表示恒常，我们会看到变化，表示无常，变化的根本因在于无常性，包括我们的寿量和身心。「謂月盡其年，日盡其月」「谓月尽其年，日尽其月」一年有十二個月，月月消盡，一個月有三十天，而日日消盡。一年有十二个月，月月消尽，一个月有三十天，而日日消尽。一天裡有白天跟晚上

消盡，所謂白天跟一天里有白天跟晚上消盡，所謂白天跟晚上也都有每一小時消盡晚上也都有每一小時消盡，由時間而有小時，每小時有六十分鐘，每分鐘有六十秒鐘，每一秒都有剎那，每小時有六十分钟，每分钟有六十秒钟，每一秒都有剎那，如此一直消滅，如此一直消滅。餘壽余寿（剩下的壽量）（剩下的寿量）一直在消滅，如一直在消滅，如燃燒的油燈快油灯快熄滅一樣灭一样。增壽是活得比較長的意思，活得比較長就是快死的時候。增寿是活得比较长的意思，活得比较长就是快死的时候。一般講的有減無增才是可怕，時間一過必不回頭，千金難買寸光陰，所以要好好把握現在。一般讲的有减无增才是可怕，时间一过必不回头，千金难买寸光阴，所以要好好把握现在。大家都曾經是翩翩少年，轉眼已兩鬢斑白。大家都曾经是翩翩少年，转眼已两鬓斑白。時間過得很快的，我常想十年一期，比如四十到五十，之前三十到四十，之前二十到三十，要回想也都只能回憶而已，什麼都來不及了，都過去了。时间过得很快的，我常想十年一期，比如四十到五十，之前三十到四十，之前二十到三十，要回想也都只能回忆而已，什么都来不及了，都过去了。只能寄望未來，把握現在。只能寄望未来，把握现在。

此復現見多已先盡，所餘壽量，雖剎那許亦無可添，然其損減，則遍晝夜無間有故。此复现见多已先尽，所余寿量，虽刹那许亦无可添，然其损减，则遍昼夜无间有故。《《入行論入行论》》云：云：「晝夜無暫停，此壽恆損減，亦無餘可添，我何能不死。」昼夜无暂停，此寿恒损减，亦无余可添，我何能不死。」

不用理論講，不用理论讲，「現見「现见」」是是眼睛可以看到的，經驗所蒙受的，以前都過去了，無法回頭，所剩下的人生歲月，也不知道還有多少。眼睛可以看到的，经验所蒙受的，以前都过去了，无法回头，所剩下的人生岁月，也不知道还有多少。普賢菩薩說：普贤菩萨说：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐」」。可是我們好像還很快樂，每天只想過得快樂一點。可是我们好像还很快乐，每天只想过得快乐一点。「斯有何樂」「斯有何乐」，沒有準備來世資糧，没有准备来世资粮，眼見眼見壽命剎那剎那一直過去，寿命剎那剎那一直过去，有何快樂可言。有何快乐可言。「雖剎那許亦無可添」「虽刹那许亦无可添」，壽命無間斷的有減無增，減損是，寿命无间断的有减无增，减损是「遍晝夜無間有故」「遍昼夜无间有故」指遍指遍晝夜晝夜作用無間斷无间断的，秒秒分分時時的在消失，不論痛苦或快樂就如輪子轉動一直過去。的，秒秒分分时时在消失，不论痛苦或快乐就如轮子转动一直过去。《《入行論入行论》》說：说：時間無間斷的過去，壽命也一直減少當中，沒有

时间无间断的过去，寿命也一直减少当中，没有~~其他可以添~~其他可以添~~增增的~~，只有减少，怎麼可能不死。只有减少，怎么可能不死。

人世間不論地位高低，認不認識以及周遭的人，下一秒、下一天、下一個月、下一年，都隨時人世間不論地位高低，认不认识以及周遭的人，下一秒、下一天、下一个月、下一年，都随时有人有人會離開這人世間会离开这人世间。百年之後，我們這些講者，聽者沒有一位還存在這世間百年之后，我们这些讲者，听者没有一位还存在于这世间。不論換何身，不論換何身，若沒有造好業，去處大概不會很好。没有造好业，去处大概不会很好。這不是講別人，而是講自己的問題这不是讲别人，而是讲自己的问题。百年之後，自己已經不存在這世間，這是事實，不是詛咒的話，因為壽命一直減少，不可能回頭。百年之后，自己已经不存在这世间，这是事实，不是诅咒的话，因为寿命一直减少，不可能回头。雖然現在科技可以研發讓人類長壽，老的時候器官退化，智慧不清明雖然現在科技可以研发让人类长寿，老的时候器官退化，智慧不清明、也不也不會快樂快樂。如果世間沒有佛法，人跟人之間都鬥爭，如果世间没有佛法，人跟人之间都斗争，心不淨心不淨、土不淨土不淨，又有何快樂可言有何快乐可言。長壽不是快樂的因，长寿不是快乐的因，長壽短壽長壽短壽是業力的關係，一直減壽是確定的。是业力的关系，一直减寿是确定的。做壞事要受苦，長壽還不如早點死。做坏事要受苦，长寿还不如早点死。如果說如果說殺生者，殺生者、壞人長壽坏人长寿，而護生行善護生行善者短壽短壽，那可能是因為前世的業報那可能是因为前世的业报。殺生者的杀生者的惡果來世就惡果来世就會會報了，而報了，而護生護生行善的人行善的人來世來世就會會有好報了，這就是三世因果觀。有好报了，这就是三世因果观。

此復應從眾多喻門，而正思惟。此复应从众多喻门，而正思惟。謂如織謂如织布，雖織一布，虽织一次僅去次仅去一縷，然能速疾完畢所織。一縷，然能速疾完毕所织。為宰殺故。为宰杀故。如牽所殺羊等步步移時，漸近於死。如牵所杀羊等步步移时，渐近于死。又如江河猛急奔流，或如險岩垂注瀑布，如是壽量，亦當速盡。又如江河猛急奔流，或如险岩垂注瀑布，如是寿量，亦当速尽。

以譬喻的方式思惟我們的我們的壽量壽量是有減無增有减无增的，好比織布時，織一次就完成一縷，很快速一縷一縷完成一匹布，織布的線稱為經緯，橫豎交叉，一直織的時候，緯線就越織越少不見了，就如人壽也一直過，好比织布时，织一次就完成一縷，很快速一縷一縷完成一匹布，织布的线称为经纬，横竖交叉，一直织的

时候，纬线就越织越少不见了，就如人寿也一直过~~→、一直减少，聽子會不會驚怕~~一直减少，听了会不会惊怕？~~還是無所謂？~~还是无所谓？完成就是結束的時候，比如一輩子打拚，壽命結束時，拱手讓人。完成就是结束的时候，比如一輩子打拚，寿命结束时，拱手让人。~~還夢想要含飴弄孫，這只能看因緣，~~很多人是家庭失和，生病夭折，還有很多無常，~~或求不得苦等等，~~还梦想要含饴弄孙，这只能看因缘，很多人是家庭失和，生病夭折，还有很多无常，或求不得苦等等，~~有目標當然好，~~有目标当然好，~~倒不如珍惜倒不如珍惜當下，隨時放下，~~当下，随时放下，接受變化，接受变化，這樣比較實際这样比较实际~~→，比較比較符合無常法的理則符合无常法的理則。~~。

也如也如被被宰宰的的羊一般，畜生道其實很可憐，被殺時還不知道，我們的壽命也一樣，一步一步移向死亡還不自知~~→~~羊一般，畜生道其实很可怜，被杀时还不知道，我们的寿命也一样，一步一步移向死亡还不自知~~→~~。如江河往下奔流一樣，表示無常迅速之理如江河往下奔流一样，表示无常迅速之理~~→~~。一些人生的小事可以重來，如改行、改娶嫁、房子蓋錯可以打掉，生命無常壽期一過，根本不可能回頭，要好好體驗無常，所以要好好努力學佛，不是坐以待斃，因為無常，所以要一些人生的小事可以重来，如改行、改娶嫁、房子盖错可以打掉，生命无常寿期一过，根本不可能回头，要好好体验无常，所以要好好努力学佛，不是坐以待毙，因为无常，所以要接受變化接受变化，因為無常，所以可以創造，因为无常，所以可以创造善善因緣因緣感得善果感得善果~~→~~。因為無常所以要把把握當下，因为无常所以要把握当下，不是放棄不是放弃~~→~~。不是無常，就什麼都變滅沒有，而是因為無常，所以要把握剎那，善造好的因緣，感不是无常，就什么都变灭没有，而是因为无常，所以要把握刹那，善造好的因缘，感得無常的善果的受用。得无常的善果的受用。

最後，或如險崖的瀑布很快的減少，如壽量一般，也迅速的消失~~→~~最后，或如险崖的瀑布很快的减少，如寿量一般，也迅速的消失。

又如牧童持杖驅逐，令諸畜類，無自主力而赴其所，其老病等，亦令無自在引至死前，此諸道理，應由多門而勤修習，又如牧童持杖驱逐，令诸畜类，无自主力而赴其所，其老病等，亦令无自在引至死前，此诸道理，应由多门而勤修习，

又如被牧童以杖驅逐，不能自主的又如被牧童以杖驱逐，不能自主的被趕往想去的地方，比喻有生必有死，一生就一定要死，人生就如屠宰場待宰的畜生一樣，明天不死，只是拖延。赶往想去的地方，比喻有生必有死，一生就一定要死，人生就如屠宰场待宰的



畜生一样，明天不死，只是拖延。如果長壽而修行善行，造作福報，累積智慧如果长寿而修行善行，造作福报，累积智慧，長壽是有意義的长寿是有意义的；如果如果長壽长寿只是享福報而造惡業、損害眾生，只是享福报而造恶业、损害众生，意義不大意义不大，還是短壽好，还是短寿好。用種種方式養生、延壽，只用來害人，對己對別人都沒有意義，反而積造惡業，越長壽越糟糕。用种种方式养生、延寿，只用来害人，对己对别人都没有意义，反而积造恶业，越长寿越糟糕。我們求長壽灌頂，目的為了修行，是可以的。我們求长寿灌顶，目的为了修行，是可以的。如果沒有造善行，人道意義也不大。如果没有造善行，人道意义也不大。物質物質的提昇及社會提升及社会的進步，可能變成 interpersonal 關係的疏離，人生不一定快樂的，人心沒有佛法及善心，心靈沒有淨化，只有讓眾生更痛苦。进步，可能变成人际关系的疏离，人生不一定快乐的，人心没有佛法及善心，心灵没有净化，只有让众生更痛苦。從投生到老病一直引領你到死亡，這道理要多想。从投生到老病一直引领你到死亡，这道理要多想。

如如《集法句集法句》云：云：「譬如舒經織，隨所入緯線，速窮緯邊際，諸人命亦爾。譬如舒经织，随所入纬线，速穷纬边际，诸人命亦尔。如諸定被殺，隨其步步行，速至殺者前，諸人命亦爾。如诸定被杀，随其步步行，速至杀者前，诸人命亦尔。猶如瀑流水，流去無能返，如是人壽去，亦定不回還。犹如瀑流水，流去无能返，如是人寿去，亦定不回还。艱勞及短促，此復艱勞及短促，此復有諸苦，唯速疾壞滅，如有諸苦，唯速疾坏灭，如是以杖畫水，如牧執杖驅，諸畜杖画水，如牧执杖驱，诸畜懷還其處。其处。如是以老病，如是以老病，摧催催人到死前。人到死前。」

《集法句論》為噶當派六典之一，是佛陀對阿羅漢的教誡：《集法句论》为噶当派六典之一，是佛陀对阿罗汉的教诫：好比織一匹布，緯線越織線越少，人生壽命有減無增，亦復如是。好比织一匹布，纬线越织线越少，人生寿命有减无增，亦复如是。好比好比決定要決定要被殺的畜生被趕到屠夫之前，人命也是如此。被杀的畜生被赶到屠夫之前，人命也是如此。十三年前，還在達隆沙拉學藏文時，有一次去山下的圖書館上課，下午回山上時，十三年前，还在学藏文时，有一次去山下的图书馆上课，下午回山上时，山上有外道的小廟，山上有外道的小庙，旁邊有些外道的印度小孩，當時上坡有點累，沒注意，走上去，才一抬頭，就看到一個外道抓住羊頭，另一個人一刀砍下，馬上拿去血祭。旁边有些外道的印度小孩，当时上坡有点累，没注意，走上去，才一抬头，就看到一个外道抓住羊头，另一个人一刀砍下，马上拿去血祭。想到有情感業報時，自己完全無法作主，當場

血淋淋的畫想到有情感业报时，自己完全无法作主，当场血淋淋的画面，有情造業的可怕跟業報的存在面，有情造業的可怕跟业报的存在是有的，只是我們不知道而已，只是我们不知道而已。——一旦被煩惱及業牽引而投生感異熟果旦被烦恼及业牵引而投生感异熟果，我們是都是都很難作主的，不能抗拒也無法預測，就如都很难作主的，不能抗拒也无法预测，就如那隻那只被殺的被杀的羊一般，印象太深刻了，印象太深刻了。我們的情況，和那隻羊，我们的情况，和那只羊，大概大概沒有兩樣——没有两样。

如瀑布流水一去不回頭，如瀑布流水一去不回头，不能回頭，有減無增有减无增。人壽亦然，人壽亦然，「「艱勞及短促」」，指生命的實相，活著也蠻艱苦，指生命的实相，活着也蛮艰苦的，没工作要找工作，有工作要打卡，工作打卡還要被罵，没工作要找工作，有工作要打卡，工作打卡还要被骂。披星戴月，夙夜匪懈，實相上的心靈及生活中苦多樂少。披星戴月，夙夜匪懈，实相上的心灵及生活中苦多乐少。「「短促短促」」就是很快速的過去，好比以杖在水上寫字，一下子就消失就是很快速的过去，好比以杖在水上写字，一下子就消失。如牧童用木棍驅逐畜生一般，比喻我們如牧童用木棍驱逐畜生一般，比喻我们都像是買了來回機票，有去有回，再都像是买了来回机票，有去有回，再如何風光被恭維，總是要謝幕下台，沒有什麼是如何风光被恭维，总是要谢幕下台，没有什么是可以可以永遠的永远的。老病變老病變異五蘊身，死亡斷滅五蘊身，終歸一死五蘊身，死亡断灭五蘊身，终归一死。這是業力的關係，沒辦法選擇。这是业力的关系，没办法选择。

如傳說大覺窩行至水岸，謂「水淅淅流，此如传说大觉窝行至水岸，谓「水淅淅流，此為於修無常極為便利。修无常极为便利。」「說已而修。」说已而修。

指以六塵說法，尊者阿底峽走到水岸边說：指以六尘说法，尊者阿底峽走到水岸边说：流水一直淅淅流動，想到一如流水而思惟生命無常。流水一直淅淅流动，想到一如流水而思惟生命无常。這是以緣為師这是以缘为师（以外在因緣覺悟佛法）（以外在因缘觉悟佛法），佛陀以色身香味觸法一直在說法，也就是六塵說法，佛陀以色身香味触法一直在说法，也就是六尘说法，如以風吹樹葉、流水說法。如以风吹树叶、流水说法。要法的念頭很強才能如實去體會，否則六塵要法的念头很强才能如实去体会，否则六尘也也只是造輪迴業因而已。只是造轮回业因而已。會修的人看到境就悟道了。会修的人看到境就悟道了。



蓮池大師在俗家時，大年大師在俗家時，大年初一，婢女初一，婢女將一隻古董傳家寶的磁器打破了，他悟到緣起很好就出家，將一只古董传家宝的磁器打破了，他悟到緣起很好就出家，要要悟到六塵說法才有意義。悟到六尘说法才有意义。

《大遊戲經大游戏经》亦以多喻宣說：亦以多喻宣说：「三有無常如秋雲，眾生生死等觀戲，眾生壽行如空電，猶涯瀑布速疾行。」三有无常如秋云，众生死等观戏，众生寿行如空电，犹涯瀑布速疾行。」

《大遊戲經》說：《大游戏经》说：三有三有（欲有、色有、無色有的三界）（欲有、色有、无色有的三界）三界變化不定如秋天的雲。三界变化不定如秋天的云。「眾生生死等觀戲」众生生死等观戏」眾生的生死如舞台上的演員，上台下台众生的生死如舞台上的演员，上台下台、上妝卸妝一樣，一下生，一下又死上妆卸妆一样，一下生，一下又死。其實生是死的結束，死是生的開始，這是相續的，死是好事，得即是失，失即是得，或說相聚是分離的開始，分離是相聚的開始。其实生是死的结束，死是生的开始，这是相续的，死是好事，得即是失，失即是得，或说相聚是分离的开始，分离是相聚的开始。「眾生壽行如空電」众生寿行如空电」世間的一切的相聚如山世間的一切的相聚如山潤水潤水（水流快速）（水流快速）→草間露，草間露（陽光出來就沒有子）（阳光出来就没有了）→集，集市市客客（暫時聚集的人群）（暂时聚集的人群）→猶如瀑布流水速疾而行。猶如瀑布流水速疾而行。尊貴尊貴-法王說：大悲尊者说：觀外在世間的變化，到有情世間的变化，要想想自己亦然，不管傷害或死亡都是遍一切處观外在世间的变化，到有情世间的变化，要想想自己亦然，不管伤害或死亡都是遍一切处。我們不知道才說是意外，但是裡面有原因的，心理上要準備好我们不知道才说是意外，但是里面有原因的，心理上要准备好，沒有意外的事情，都是有因有緣的，因緣成熟就會呈現。没有意外的事情，都是有因有缘的，因缘成熟就会呈现。我們會說別人很可憐，那是因為事不關己，其實我們的事和別人的事，都是一模一樣的可悲，我们会说别人很可怜，那是因为事不关己，其实我们的事和别人的事，都是一模一样的可悲，這是我愛執所致。這是我愛執所致。要好好想想無常，要心生恐懼！要好好想想无常，要心生恐惧！不能鐵石心腸，看別人的無常，無關痛癢，面對自己的無常就不能接受，認為怎麼會這樣？不能铁石心肠，看别人的无常，无关痛痒，面对自己的无常就不能接受，认为怎么会这样？其實本來就會其实本来就会這樣，一出生就會這樣的！这样，一出生就会这样的！瓶子會被打破，不是鐵錘的關

係，而是瓶子有會變滅的本質。瓶子会被打破，不是铁锤的关系，而是瓶子有会变灭的本质。我們隨時會死，也不是因為外來的因素，而是我們生來具有的無常迅疾的本質。我们随时会死，也不是因为外来的因素，而是我们生来具有的无常迅疾的本质。

又如說云：又如说云：「若有略能向內思者，一切外物，無一不為顯示無常。」若有略能向内思者，一切外物，无一不为显示无常。故於眾事皆應例思，」故于众事皆应例思，

如果可以往內思惟很多事物都是顯示無常的，一切法都是佛法的想法如果可以往內思惟很多事物都是显示无常的，一切法都是佛法的想法（諸行無常）（诸行无常）→如博朵瓦說：，如博朵瓦说：我無話可說，一切顯現都是我所說。我无话可说，一切显现都是我所说。一切萬物如一箭穿百葉般，沒有細分無常變滅就不可能有粗分無常，好比葉子會枯，是葉子本身有細分剎那剎那變滅的無常性，累積到一個時候就枯萎一切万物如一箭穿百叶般，没有细分无常变灭就不可能有粗分无常，好比叶子会枯，是叶子本身有细分刹那刹那变灭的无常性，累积到一个时候就枯萎、掉落。會掉在何處要看它的基本元素会掉在何处要看它的基本元素。陽光、水分、天氣的變化都有關係的。阳光、水分、天气的变化都有关系的。基本上有無常性在，本上有无常性在，否則不會變化。否则不会变化。變化变化不是時有時無，不是时有时无，是一直是一直在在變化當中，只是我們都不知道而已变化当中，只是我们都不知道而已。想想今天的桌子，已經不是昨天的桌子，今天的我們，已經不是昨天的我們，想想今天的桌子，已经不是昨天的桌子，今天的我们，已经不是昨天的我们，只是續流相續而已。只是续流相续而已。所以所以要多要多由外物由外物想無常法想无常法，心，心生警惕。生警惕。

若數數思能引定解，若略思惟，便言不生，實無利益。若数数思能引定解，若略思惟，便言不生，实无利益。如迦摩巴云：如迦摩巴云：「說思已未生，汝何時思，晝日散逸，夜則昏睡，未說妄語。」说思已未生，汝何时思，昼日散逸，夜则昏睡，未说妄语。十」

如果常想才會有定解，以經教為依據，多想佛說，以及正理安立及多想比喻，比如秋天的雲，瀑布流水，某個人死了，親人又如果常想才会有定解，以经教为依据，多想佛说，以及正理安立及多想比喻，比如秋天的云，瀑布流水，某个人死了，亲人又走了，也可從傳記公案的方式，好好定解無常真理，走了，也可从传记公案的方式，好好定解无常

真理，我們我们因為沒有深刻去思惟，所以不會動心因为没有深刻去思惟，所以不会动心。迦摩巴說：迦摩巴说：你說你思惟卻沒生起，哪有什麼思惟呢？你说你思惟却没生起，哪有什么思惟呢？白天散亂白天散乱、聊天，夜晚就昏睡聊天，夜晚就昏睡、耗費時日，所以不要說妄語。耗费时日，所以不要说妄语。不要說你思惟時沒有生起無常，因為根本就沒有思惟不要说你思惟时没有生起无常，因为根本就没有思惟。一天、一個月、一年都可能如此空過，這是很可怕的。一天、一个月、一年都可能如此空过，这是很可怕的。不要說很少的沒有意義，如果一天修一點法，一星期累積下來就很可觀。不要说很少的没有意义，如果一天修一点法，一星期累积下来就很可观。因為無常所以因为无常所以有意義，有意义，要積極把握要积极把握、趕快充實、赶快充实、要把握對的，趕快修行，要把握对的，赶快修行。

非但壽邊為死所壞，而趣他世，即於中間行住臥三，隨作何事，全無不減壽量之時。非但寿边为死所坏，而趣他世，即于中间行住卧三，随作何事，全无不减寿量之时。首從入胎，即無刹那而能安住，首从入胎，即无刹那而能安住，唯是趣向他世而行，故於中間生存之際，悉被老病使者所牽，唯為死故導令前行。唯是趣向他世而行，故于中间生存之际，悉被老病使者所牵，唯为死故导令前行。

「壽邊寿边」是盡形壽是尽形寿（臨命終時临命终时）生命生命為死为死亡亡所壞滅，到來世去靠業力，要記住，連繫今生和所坏灭，到来世去靠业力，要记住，连系今生和連繫來世投生是靠業力来世投生是靠业力。未死以前為世事忙碌未死以前为世事忙碌的過程，沒有不減壽的，上班一天過一天，從小時靠父母，長大成家，生養子女，再操心子女就學过程，没有不减寿的，上班一天过一天，从小时靠父母，长大成家，生养子女，再操心子女就学、工作工作、交朋友、結婚、交朋友、结婚等問題，老子又換成孫子的問題，從年輕到老都這樣，看似偉大，卻很愚癡等問題，老了又换成孙子的问题，从年轻到老都这样，看似伟大，却很愚痴，意義不大意义不大。所以要修點佛法，來累積福報所以要修点佛法，来累积福报。生命不是養孩子而已，我們要對自己的來世投生而負責，今生要造一點來世的資糧。生命不是养孩子而已，我们要对自己的来世投生而负责，今生要造一点来世的资粮。我們什麼都足，就是佛法不足。我们什么都足，就是佛法不足。親眷兒女等到最後都離開了，就算白頭偕老也不免一死。亲眷儿女等到最后都离开了，就算白头偕老也不免一死。

最初從入胎第三剎那最初从入胎第二剎那就就不能安住，生的第三剎那就叫作老，老不是老邁的意思，老是剎那剎那一直在變化的意思，一直變化，無法安住而往赴來世。不能安住，生的第二剎那就叫作老，老不是老邁的意思，老是剎那剎那一直在变化的意思，一直变化，无法安住而往赴来世。如果一出生就現老相，頭髮花白，額如貼板，一定無法接受如果一出生就現老相，头发花白，额如贴板，一定无法接受；甚至昨天是翩翩少年，今天現老相也無法接受。甚至昨天是翩翩少年，今天现老相也无法接受。事實上，變化是剎那剎那，慢慢進行的，是無法安住的。事实上，变化是剎那剎那，慢慢进行的，是无法安住的。如果有造善業還好，沒造善業如果有造善业还好，没造善业，初生為苦，後以死苦，中間老病而痛苦，被老病一直牽引到死亡之前，無常性、苦性、變化性，初生为苦，后以死苦，中间老病而痛苦，被老病一直牵引到死亡之前，无常性、苦性、变化性，有生必有死，生是死亡的因，死亡是生的果。生必有死，生是死亡的因，死亡是生的果。

故不應計於存活際，不趣後世安住歡喜，譬如從諸高故不应计于存活际，不趣后世安住欢喜，譬如从诸高峯墮時，未至地前空墮之際，不應歡樂。墮时，未至地前空墮之际，不应欢乐。亦如亦如《《四百頌釋四百頌釋》》引經說云：引经说云：「人中勇識如初夜，安住世間胎胞中，彼從此後日日中，全無暫息趣死前。」人中勇识如初夜，安住世间胎胞中，彼从此后日日中，全无暂息趣死前。」

「計」「计」是認為的意思，既然如此，不應該在認為存活之際是认为的意思，既然如此，不应该在认为存活之际（未死以前）安住歡喜。安住欢喜。各各位當下的樣子就如《雜阿含經》裡偈子形容阿羅漢證果一樣安然：位当下的样子就如《杂阿含经》里偈子形容阿罗汉证果一样安然：「所作已辦，不受後有。」所作已办，不受后有。有一天遇到事情變化了，才說怎麼會這樣，所以早準備早好。有一天遇到事情变化了，才说怎么会这样，所以早准备早好。

又如，好比從高山向地面墮落，還沒到地面時怎麼會歡樂，《四百論釋》又如，好比从高山向地面墮落，还没到地面时怎么会欢乐，《四百论释》（月稱菩薩造）引經說：引经说：「人中勇識如初夜」「人中勇识如初夜」以中陰身心識而初結以中阴身心识而初结生相續，中陰身在最後邊際時，找到父生相续，中阴身在最后边际时，找到父精母血，就以中陰身的心識，入母胎，而成胎兒的心識母血，就以中阴身的心识，入母胎，而成胎儿的心识。心入母胎過程也很複雜的，中陰身是可以穿牆鑽壁的，心入母胎

过程也很复杂的，中阴身是可以穿墙钻壁的，例如很硬的石頭中有眾生，很硬的鐵中長蟲，那個中陰身是如何進去的？例如很硬的石头中有众生，很硬的铁中长虫，那个中阴身是如何进去的？它不是卵生，可是它有中陰身。它不是卵生，可是它有中阴身。父精父精母血為胎兒身的主因，中陰身的心是胎兒心的主因，父母血为胎儿身的主因，中阴身的心是胎儿心的主因，父精精母血為胎兒心的緣，結生入胎的第二剎那就開始老子，到往生前沒有暫息，而且是死無定期的。母血为胎儿心的缘，结生入胎的第二刹那就开始老了，到往生前没有暂息，而且是死无定期的。

《破四倒論破四倒论》亦云：亦云：「如從險」如从險峯峯墮地壞，豈於此空受安樂，從生為死常奔馳，有情於中豈得樂。墮地坏，岂于此空受安乐，从生为死常奔驰，有情于中岂得乐。「此等是顯決定速死。」此等是显决定速死。

《破四倒論》《破四倒论》（四倒論（四倒论是是四顛倒見是無常執常，苦執為樂，無我執我，不淨執淨）四颠倒见是无常执常，苦执为乐，无我执我，不净执净）說：說：如從險峯墮地，在將要落地前危險的半空中，那裡會覺得快樂，從生到死一直不停在奔馳流轉，還有可能即時行樂嗎？如从險峯墮地，在将要落地前危險的半空中，那里会觉得快乐，从生到死一直不停在奔驰流转，还有可能实时行乐吗？即時行樂也要思惟，由生必死常奔馳，有情怎麼可以忘了這一切，顯示有減無增实时行乐也要思惟，由生必死常奔驰，有情怎么可以忘了这一切，显示有减无增、決定速死。决定速死。

《四百論》亦云：《四百论》亦云：「此大苦海中」此大苦海中，悉無諸邊岸悉无诸边岸，愚人沉此中愚人沉此中，云何不生畏。云何不生畏。「輪迴大海中没有邊際，愚癡的人沈溺在其中，怎麼可能不會害怕？」轮回大海中没有边际，愚痴的人沈溺在其中，怎么可能不会害怕？不要一直想不會死，準備好隨時要死，每個人都一樣，早要想清楚，世間事隨因緣而不要一直想不会死，准备好随时要死，每个人都一样，早要想清楚，世间事随因缘而起起，隨因緣而滅，如海波浪接踵而至，紛紛擾擾永無止期，不可能忙完世，随因缘而灭，如海波浪接踵而至，纷纷扰扰永无止期，不可能忙完世間事才要修法，除非自己下決心子結的，世間事忙到後來還是萬般帶不走，唯有業隨身。間事才要修法，除非自己下决心了结的，世间事忙到后来还是万般带不走，唯有业随身。到底是為法，還是為生活？到底是為法，還是為生活？不能佛法是點綴，世間法是主要，這不會相應佛法的。不能佛法是点缀，世间法是主要，这不会相应佛法的。心中想無常，就不得不修行，至少要一半一半，如果覺得聞法心中想无常，就不得不修行，至少要一半一半，如果觉得闻



法一、~~修行很辛苦，可以去做义工培福，修行很辛苦，可以去做义工培福，去寺院去寺院承事三寶也可以承事三宝也可以。~~總之，要用點時間，包括財佈施，去供養三寶，~~要去累積福報開發智慧。~~去累积福报开发智慧。總結，命有減無增，很快就往生的，~~必須~~總結，命有减无增，很快就往生的，必須須在往生之前，趕快把握在往生之前，赶快把握一、修行。修行。

以下第三點是思惟，生時亦無暇修行妙法。以下第三点是思惟，生时亦无暇修行妙法。

（第八十頁四行）（第八十页四行）

思思時於于生時亦無生时亦无閑暇修行妙法，決定死者。暇修行妙法，决定死者。謂縱能至如前所說，爾許長邊，~~然~~然亦不應執為有暇。亦不应执为有暇。謂無義中，先已耗去眾多壽命量，於所餘存，亦由睡眠分半度遷，又因散亂徒銷非一，少壯遷謝至衰耄時，身心力退，雖欲行法，然亦無有勤修之力，故能修法時實為少許。谓无义中，先已耗去众多寿命量，于所余存，亦由睡眠分半度迁，又因散乱徒销非一，少壮迁谢至衰耄时，身心力退，虽欲行法，然亦无有勤修之力，故能修法时实为少许。

這段文要記下：这段文要记下：「放逸之中人壽過，餘壽現如油盡燈放逸之中人寿命过，余寿现如油尽灯」。在放逸之中，人命一直空過，剩餘的人生歲月，顯現如油燃盡之燈，因自身業力的緣故，也無法再多添加燈油。」在放逸之中，人命一直空过，剩余的人生岁月，显现如油燃尽之灯，因自身业力的缘故，也无法再多添加灯油。這麼多的時間裡，即使沒有死以前，還是一直放逸過去，何況必死。这么多的时间里，即使没有死以前，还是一直放逸过去，何况必死。

「謂縱能至如前所說，爾許長邊」「谓纵能至如前所说，尔许长边」如果能如前所說活很久，也不要執如果能如前所说活很久，也不要執自己自己很有時間很暇滿。很有时间很暇满。「謂無義中」「谓无义中」不修行不修行，不改變身心不改变身心，不累積福慧資糧叫無義，因此耗盡多少歲月，不累积福慧资粮叫无义，因此耗尽多少岁月，一半一半都在都在睡眠中睡眠中度過，又度过，又內散外亂內散外乱，內心，內心不專注不專注，「又因」又因散亂散乱徒銷非一「徒销非一」外在散亂外在散乱因緣因緣不只一種，太多因緣讓我們散亂。不只一种，太多因缘让我们散乱。學習佛法也是一樣的，遇到學習困難要能自己安住苦學，下定決心學習而不能輕易就放棄，因為学习佛法也是一样的，遇到学习困难要能自己安住苦学，下定决心学习而不能轻易就放弃，因为滾石不生苔



滚石不生苔。法師在印度時老師不固定，還是放棄跟同學去遊逛，專心學藏文。法師在印度時老師不固定，还是放弃跟同学去游逛，专心学藏文。沒有願力會被外力轉走，從年輕到老時想學習佛法没有愿力会被外力转走，从年轻到老时想学习佛法有心無力有心無力，等到，等到眼不明耳不聰眼不明耳不聰，失憶忘念不敏捷失忆忘念不敏捷，想修也難，特別修密法要趁年輕，要，想修也难，特别修密法要趁年轻，要把最好的身心把最好的身心投入投入法道法道。事實上，事实上，我們的精力精力、時間时间大都放在世間法上都放在世间法上。佛法佛法是智慧之學，沒有很大的智慧、心力、精進如何成辦。智慧之学，没有很大的智慧、心力、精进如何成办。往者已矣來者可追，大家往者已矣来者可追，大家現在開始精進不會太遲现在开始精进不会太迟。

《入胎經入胎经》云：云：「此中半數為睡覆蓋，十年頑稚，念年衰老，愁嘆苦憂及諸患惱亦能斷滅，從身所生多百疾病，其類非一亦能斷滅。」此中半数为睡覆盖，十年顽稚，念年衰老，愁叹苦忧及诸患恼亦能断灭，从身所生多百疾病，其类非一亦能断灭。上

《入胎經》說：《入胎经》说：人生一半都在睡眠中度過，人生一半都在睡眠中度过，「十年」「十年」十歲時十岁时（小時小时）在在無知中度過，无知中度过，「念年衰老念年衰老」指二十年時間是衰老的，比如活到六十歲，到五十歲時，開始有身體的痠痛，開始愁悲苦惱，二十年的老年時期，晚上不能睡，睡也睡不著，早起又不知道要什麼，一天時間很長，不知如何打發，自己又覺得自己很没用，而心生鬱悶，每天以指二十年时间是衰老的，比如活到六十岁，到五十岁时，开始有身体的酸痛，开始愁悲苦恼，二十年的老年时期，晚上不能睡，睡也睡不着，早起又不知道要做什么，一天时间很长，不知如何打发，自己又觉得自己很没用，而心生郁闷，每天以回憶過去來渡日子等死。回忆过去来渡日子等死。各位最好要開始作生涯規劃，各位最好要开始作生涯规划，「諸患惱亦能斷滅」「诸患恼亦能断灭」指消耗的意思，生命都被憂悲苦惱所消耗掉了，從身體所生的疾病不只一種，也被消耗過去指消耗的意思，生命都被忧悲苦恼所消耗掉了，从身体所生的疾病不只一种，也被消耗过去，這樣斷滅。这样断灭。很快就要面臨多病多苦的時代。很快就要面临多病多苦的时代。

《破四百論破四百论》亦云：亦云：「此諸人壽極久僅百歲，此復初頑後老徒銷耗，睡病等摧令無可修時，住樂人中眾生壽餘幾。」此诸人壽極久仅百歲，此復初頑後老徒銷耗，睡病等摧令無可修時，住樂人中眾生壽餘幾。伽伽喀喀巴亦云：巴亦云：「六十年中，除去身腹睡眠疾病，餘能修法，尚無五載。」六十年中，除去身腹睡眠疾病，余能修法，尚無五載。」

《破四百論》也說：《破四百论》也说：人壽只有一百歲而言，從最初到最後都在老病睡眠中銷耗，讓人生空過，安樂的時候不多，痛苦和罪業像流水一樣很容易，造善和快樂又少又難，除非調心調人壽只有一百歲而言，从最初到最后都在老病睡眠中銷耗，让人生空过，安乐的时候不多，痛苦和罪业像流水一样很容易，造善和快乐又少又难，除非调心调得很好，否則樂果也是苦因。很好，否则乐果也是苦因。伽伽喀喀巴也說：巴也说：六十年來講，去除飲食、睡覺、疾病，可以修法不到五年。六十年来讲，去除饮食、睡觉、疾病，可以修法不到五年。貢貢唐唐仁波切也說：仁波切也说：不知不知二十年，不知不知二十年，（六十年的人生，前二十年，想修行也不知道）（六十年的人生，前二十年，想修行也不知道），想，想要想要二十年，要想要二十年，（二十歲到四十歲，打拼事業，戀愛結婚，成家立業，養育孩子，想學也有心無力）（二十岁到四十岁，打拼事业，恋爱结婚，成家立业，养育孩子，想学也有心无力），不能不能二十年，不能不能二十年，（四十歲到六十歲，責任了了，想學但身心已無法配合）（四十岁到六十岁，责任了了，想学但身心已无法配合），一生傳記如此而已。一生传记如此而已。又說：又说：少時心在父母，壯時心在妻兒，老時心繫兒孫，一生無法可修。少时心在父母，壮时心在妻儿，老时心系儿孙，一生无法可修。師長也說：师长也说：十歲談玩，二十歲談戀愛，三十歲談工作，四十歲談子女，五十歲談健康，六十歲該死了。十岁谈玩，二十岁谈恋爱，三十岁谈工作，四十岁谈子女，五十岁谈健康，六十岁该死了。這是世間人的寫照。这是世间人的写照。生命快速，修學佛法時間不多，會修行的人時間不夠用，不會修行的人都覺得沒時間玩。生命快速，修学佛法时间不多，会修行的人时间不够用，不会修行的人都觉得没时间玩。

（第八十頁十一行）（第八十页十一行）

如是現法一切圓滿，於臨死時唯成念境，如醒覺後，念一夢中所受安樂。如是现法一切圓滿，于临死时唯成念境，如醒觉后，念一梦中所受安乐。若死怨敵定當到來。若死怨敌定当到来。無能遮止。无能遮止。何故愛著現法欺誑。何故爱着现法欺誑。如是思已，多起誓願，決斷必須修行正法。如是思已，多起誓愿，决断必须修行正法。

~~一切現世圓滿~~一切现世圆满（外在的身體、受用、飲食等）（外在的身体、受用、饮食等）→  
~~臨命終時，如黃梁一夢只有回憶，如醒來時念夢中所受安樂，都是虛假的，死亡的怨敵一定會來，~~临命终时，如黄梁一梦只有回忆，如醒来时念梦中所受安乐，都是虚假的，死亡的怨敌一定会来→，~~不可能遮止~~不可能遮止。若干年後，現在的一切都若干年后，现在的一切都只只是回憶罷了，千萬不要戀眷，不要割捨不下，要接受無常是回忆罢了，千万不要恋着，不要割舍不下，要接受无常→、努力修行，每個人都要經過這一關，將心轉變，可以盡義務，但不可以將整個身心都放在這裡，現法欺誑，今生無常一定會來，今生的衣食、名聲到來世都沒有用，準備來生道糧比較重要，其餘都是在騙努力修行，每个人都要经过这一关，将心转变，可以尽义务，但不可以将整个身心都放在这里，现法欺诳，今生无常一定会来，今生的衣食、名声到来世都没有用，准备来生道粮比较重要，其余都是在骗我們我们的，所以要好好立誓發願修行。的，所以要好好立誓发愿修行。

如如《《本生論本生论》》所說而思，「嗟呼世間惑，匪堅不可喜，此姑姆達會，亦當成念境。所說而思，「嗟呼世间惑，匪坚不可喜，此姑姆达会，亦当成念境。眾生住於如是性，眾生無畏極希有，死主自斷一切道，全無怖懼歡樂行。众生住于如是性，众生无畏极希有，死主自断一切道，全无怖惧欢乐行。現有老病死作害，大勢怨敵無能遮，定赴他世苦惱處，誰有心知思愛此。現有老病死作害，大勢怨敌无能遮，定赴他世苦恼处，谁有心知思爱此。↓」

《《本生論》說：《本生论》说：可嘆世間的可叹世间的迷惑迷惑→，「匪堅不可喜」不堅固也不可喜，「匪坚不可喜」不坚固也不可喜，它沒有實質的本體，也是無常性及苦性，它没有实质的本体，也是无常性及苦性，「此姑姆達會」此姑姆达会↓」→指宴會→，指宴会，「亦當成念境亦当成念境↓」→過若干時候就船過水無痕，當下的歡樂與悲傷都會過去，过若干时候就船过水无痕，当下的欢乐与悲伤都会过去→。→可是自己卻看不開，眾生住於無常性當中，不會感到害怕是很奇怪的事，死亡會遮止一切的途徑，還是完全沒有怖畏的享樂，現在有老病作大損害，一定以業力往三惡道，有心的智者怎麼會貪愛這部分。可是自己却看不开，众生住于无常性当中，不会感到害怕是很奇怪的事，死亡会遮止一切的途径，还是完全没有怖畏的享乐，现在有老病作大损害，一定以业力往三恶道，有心的智者怎么会贪爱这部分。

《《迦尼迦書迦尼迦书》》中亦云：中亦云：「無悲憫死主，無義殺士夫，現前來殺害，智誰放逸行。无悲悯死主，无义杀士夫，现前来杀害，智谁放逸行。故此極勇暴，猛箭無錯故此极勇暴，猛箭无错繆繆，乃至未射放，當勤修自利。乃至未射放，当勤修自利。↓」

《迦尼迦書》說：《迦尼迦書》說：沒有悲心的死主，因業力故，殘害有情引至死亡，也就是有生必有死，目標遠大的智者，誰會放逸了？沒有悲心的死主，因業力故，殘害有情引至死亡，也就是有生必有死，目標遠大的智者，誰會放逸了？死亡是很勇死亡是很勇暴而且不會放過任何人的，所以無常未來時，應該要修行暴而且不會放過任何人的，所以無常未來時，應該要修行。、累積道糧，從無法遮止死亡，決定必死，累積道糧，從無法遮止死亡，決定必死，及壽命有減無增，生時無暇修法等，產生修法決定，一定要修行決定壽命有減無增，生時無暇修法等，產生修法決定，一定要修行決定。無常不含遍是苦，如佛陀的智慧是無常的，可是他不是苦的，因為他已圓滿無常不含遍是苦，如佛陀的智慧是無常的，可是他不是苦的，因為他已圓滿。我們的無常一定是苦的，我們的身、心所有一切含遍是苦，因為因是無明，所以果一定是苦我們的無常一定是苦的，我們的身、心所有一切含遍是苦，因為因是無明，所以果一定是苦。過去世造花業過去世造花業（黑白業）（黑白業）所以感得間雜報，今生有時有一點快樂但不恆久，心苦樂間雜，這一切說明凡是惑業所主宰所以感得間雜報，今生有時有一點快樂但不恆久，心苦樂間雜，這一切說明凡是惑業所主宰無常無常一定是苦的一定是苦的。由往昔的業因，感得今生的果報，今生不修行的話，來世更苦由往昔的業因，感得今生的果報，今生不修行的話，來世更苦。要增上要常思惟無常，努力造新業因，未臨終之前，準備修行道糧。要增上要常思惟無常，努力造新業因，未臨終之前，準備修行道糧。再怎麼不如意，都不可以放棄修行，願不願意做，跟做不做再怎么不如意，都不可以放棄修行，願不願意做，跟做不做得到是兩回事，一定要想學到是兩回事，一定要想學、想修，否則對不起自己的善根。想修，否則對不起自己的善根。

以上談到決定必死的三個因，要結合「我的」決定必死以上談到決定必死的三個因，要結合「我的」決定必死————

- 1.1- 我的死亡是沒有因緣可以讓它退卻，我的死亡是沒有因緣可以让它退却，
- 2.2- 我壽命有減無增，我壽命有減無增，
- 3.3- 我活著不修行一定會死，所以我要趕快修行，要這樣結合自己去思惟。我活著不修行一定會死，所以我要趕快修行，要這樣結合自己去思惟。

（第八十一頁四行）（第八十一頁四行）

~~第二思惟死無定期者。第二思惟死无定期者。謂今日已後，百年以前，其死已定，然此中間，何日而來、亦無定期，即如今日，謂死不死，俱不決定。謂今日已后，百年以前，其死已定，然此中间，何日而來、亦无定期，即如今日，謂死不死，俱不決定。~~

~~第三思惟死無定期，此即第二思惟死无定期，此即所謂的黃泉路上無老少，從今以後到百年以前，死亡是一定的，可是何處死，以何方式死，何時死亡，以何種心情，穿何種衣，根本不決定，自己不能作主，因為隨時會來。所謂的黃泉路上无老少，从今以后到百年以前，死亡是一定的，可是何處死，以何方式死，何时死亡，以何种心情，穿何种衣，根本不決定，自己不能作主，因为随时会來。明天先到或後世先到，沒有人知道，師長都把喝酥油茶的鉢倒蓋，心想先讓今天所做沒有後悔，明天再說明天先到或后世先到，沒有人知道，师长都把喝酥油茶的鉢倒蓋，心想先让今天所做没有后悔，明天再说。因為明天不知道會不會來，每天讓自己不後悔去生活，不要想還要長期操作，有一個目標，但要活因為明天不知道会不会來，每天让自己不后悔去生活，不要想还要长期操作，有一个目标，但要活~~在當下，因為當下沒有，未來也是沒有的，每天都沒有後悔，累積下去就有生涯規劃，目標可以定，但當下要快樂一點，減少身口業行是需要的。當下，因为当下沒有，未来也是沒有的，每天都没有后悔，累积下去就有生涯规划，目标可以定，但当下要快乐一点，减少身口业行是需要的。

~~然心應執死亡方面，須發今日定死之心。然心应执死亡方面，须发今日定死之心。以念今日決定不以念今日決定不死，或多分不死，其心則執不死方面，便專籌備久住死，或多分不死，其心則執不死方面，便專籌備久住現法，不能現法，不能籌備籌備後世之事，於此中間，后世之事，于此中间，為死所執，須帶憂悔而沒亡故。为死所执，须带忧悔而没亡故。~~

~~思惟有生必有死，而且死無定期，最好思惟今天會死，就會以來世為主，不會只想今生而已，如果想今天還不會死，就會去籌備世間的種種計畫，不會準備來世子，結果因為死無定期，等到死亡來時，就會憂惱而死，猶如作白日夢一般。思惟有生必有死，而且死无定期，最好思惟今天会死，就会以来世为主，不会只想今生而已，如果想今天还不会死，就会去筹备世间的种种计划，不会准备来世了，结果因为死无定期，等到死亡来时，就会忧恼而死，犹如作白日梦一般。~~

~~有一個故事有一个故事——有一位西藏人到處流浪，栽種棉花過生活，想著棉花賣錢之後要買糌粍，棉花賣完，就買了未磨的青稞一大袋，綁在屋頂的大樑上，自己躺在~~



青稞的下面，心中盤算著，賣完青稞要娶一位老婆，生一個兒有一位西藏人到处流浪，栽种棉花过生活，想着棉花卖钱之后要买糌粑，棉花卖完，就买了未磨的青稞一大袋，绑在屋顶的大梁上，自己躺在青稞的下面，心中盘算着，卖完青稞要娶一位老婆，生一个儿子，兒子要取什麼名字呢？子，儿子要取什么名字呢？看到一輪明月，就想著就叫月稱的當下，老鼠將糧上的繩子咬斷，大袋掉下來將他給砸死，後來什麼都沒有。看到一轮明月，就想着就叫月称的当下，老鼠将粮上的绳子咬断，大袋掉下来将他给砸死，后来什么都没有。一切都是白日夢罷了。一切都是白日梦罢了。

以前自己也認為要有一個處所才要出家，其實那都是顛倒心，好像有一個地方就可以修行了，應該要有道心才可以修行，如果一直想要有房子才來修行，心一直忙碌的話，不可能靜下來的，而是應該要有道心找善知識依止才對。以前自己也认为要有一个处所才要出家，其实那都是颠倒心，好像有一个地方就可以修行了，应该要有道心才可以修行，如果一直想要有房子才来修行，心一直忙碌的话，不可能静下来的，而是应该要有道心找善知识依止才对。以為自己還不會死，還有很多時間可以慢慢準備以为自己还不会死，还有很多时间可以慢慢准备。我的師長四十年沒回西藏，問他回不回去，師長說他準備去來世，生前想無常，才會想來世，不想來世，就會只想今生，不可能有佛法的。我的师长四十年没回家，问他回不回去，师长说他准备去来世，生前想无常，才会想来世，不想来世，就会只想今生，不可能有佛法的。

若若日日中日日中便專籌備死事，則多成辦他世義利，縱不即死，造作此事亦為善哉，若即死者，則此尤其是所必須，譬如自有能作猛利損害大敵，從此時期至彼時期，知其必至，然未了知何日到來，須日日中作其防慎。筹备死事，则多成办他世义利，纵不即死，造作此事亦为善哉，若即死者，则此尤其是所必须，譬如自有能作猛利损害大敌，从此时期至彼时期，知其必至，然未了知何日到来，须日日中作其防慎。

因為死無定期，所以要準備死亡的事情，如果今天要死的話，會讓今天活得比較有意義，就不會去害別人，日日是好日，日日是佛日，日日也是死日。因为死无定期，所以要准备死亡的事情，如果今天要死的话，会让今天活得比较有意义，就不会去害别人，日日是好日，日日是佛日，日日也是死日。這裡以比喻來說明，有一個很大的敵人，會對我們做出很大的傷害，我們不知他何時會來，这里以比喻来说明，有一个很大的敌人，会对我们做出很大的伤害，我们不知他何时会来，要怎麼辦？要怎么办？尊貴尊貴 法王十八歲



在大悲尊者在甘登甘登寺講法時就提過，有一位很重要的賓客要來赴宴，請問何時準備？寺讲法时就提过，有一位很重要的宾客要来赴宴，请问何时准备？尊貴尊貴-法王說：大悲尊者说：當下就準備当下就准备，何時來都可以，如果沒有準備的話，臨時來就不得了，而很重要賓客，何时来都可以，如果没有准备的话，临时来就不得了，而很重要宾客是是指死無常。指死无常。也如西藏諺語說：也如西藏谚语说：夏天照顧鐵，怕生鏽，冬天照顧土瓶子，怕結冰破裂，平常照顧心夏天照顾铁，怕生锈，冬天照顾土瓶子，怕结冰破裂，平常照顾心，就是準備，就是准备。認清事實，不心急但積極投入，才是日日防慎之意。认清事实，不心急但积极投入，才是日日防慎之意。惡趣苦不遠，想太遠都是常執所害，賓客一定到之前，要小心準備。恶趣苦不远，想太遠都是常执所害，宾客一定到之前，要小心准备。

師長說過一個公案：师长说过一个公案：有一位安多人，在有一位安多人，在青青海一帶，在故鄉和一位女孩結婚，夫妻很恩愛，可是工作都不順利，做什麼都失敗，他就想是不是太恩愛也是業障重，所以商量跟妻子分開，妻子留在家鄉，他自己以大禮拜到拉薩朝聖，妻子為他準備青稞，可以沿途一路供三寶，到大昭海一帶，在故乡和一位女孩结婚，夫妻很恩爱，可是工作都不顺利，做什么都失败，他就想是不是太恩爱也是业障重，所以商量跟妻子分开，妻子留在家乡，他自己以大礼拜到拉萨朝圣，妻子为他准备青稞，可以沿途一路供三宝，到大昭寺開始一百萬遍的大禮拜，後來到寺开始一百万遍的大礼拜，后来到甘登甘登寺，在宗大師佛像前又做大禮拜十幾萬遍後就出家，出家後回到哲蚌寺在甘珠仁波切座前聽法，他的上師跟他說以大禮拜到印度，後來就拜到金剛座，到老的時候，手都長繭，原本在山上修行，後來到農村的養老院，有一天告訴他的同伴要買木材，還告訴他們好好安住，隔天到寺，在宗大师佛像前又做大礼拜十几万遍后就出家，出家后回到哲蚌寺在甘珠仁波切座前听法，他的上师跟他说以大礼拜到印度，后来就拜到金刚座，到老的时候，手都长茧，原本在山上修行，后来到农村的养老院，有一天告诉他的同伴要买木材，还告诉他们好好安住，隔天到甘登甘登寺的北學院結夏安居，到寺的北学院结夏安居，到甘登甘登寺時，告訴周遭的人他要去彌勒內院，就這樣坐著走了，他畢生修行淨很大的罪，從夫妻恩愛到諸事不順，到出家淨罪及坐脫寺时，告诉周遭的人他要去弥勒内院，就这样坐着走了，他毕生修行净很大的罪，从夫妻恩爱到诸事不顺，到出家净罪及坐脱立立亡，一切都是累積出來的亡，一切都是累积出来的。

所以提到無常，一定要認清事實所以提到无常，一定要认清事实，趕快準備，有些人學佛一段時間沒什麼效赶快准备，有些人学佛一段时间没什么效果，做義工很快樂，內心卻沒有很堅固定解，出家住寺院也沒什麼感覺，好像也不是為成佛出家的，學佛也好像學學樣子，這其實也是蠻危險的，因為不好的質跟量，如何能憑此去往生西方或去很好的去處，我們要學習這位法師一樣的覺悟果，做义工很快乐，内心却没有很坚固定解，出家住寺院也没什么感觉，好像也不是为成佛出家的，学佛也好像学学样子，这其实也是蛮危险的，因为不好的质跟量，如何能凭此去往生西方或去很好的去处，我们要学习这位法师一样的觉悟。我的師長也是這樣，他去過全世界很多地方，我的师长也是这样，他去过全世界很多地方，但他卻說他却说：全世界最好的地方全世界最好的地方是色拉寺，我的房間就是我的壇城，我要好好修行，每天好好調心，看我的心很自在，心中生起善念，當下就是修行，這一切都是為了來世。色拉寺，我的房间就是我的坛城，我要好好修行，每天好好调心，看我的心很自在，心中生起善念，当下就是修行，这一切都是为了来世。

這不是獨善其身，就如密勒日巴沒跟人群接觸，可是他的心都緣法界有情，每個迴向都希望眾生離苦得樂的，看到螞蟻、蚊这不是独善其身，就如密勒日巴没跟人群接触，可是他的心都缘法界有情，每个回向都希望众生离苦得乐的，看到蚂蚁、蚊子及每個眾生，眼前非眼前都是以慈愛心去看它，有限的眾生是有緣份的，無限的眾生是從意念中觀想，心都是柔軟心的子及每个众生，眼前非眼前都是以慈爱心去看它，有限的众生是有缘份的，无限的众生是从意念中观想，心都是柔软心的。相反的，在眾生當中以世間八風去利益眾生，這不是佛法是世間法，一切以動機、意樂、所緣為主，清不清淨，如不如法。相反的，在众生当中以世间八风去利益众生，这不是佛法是世间法，一切以动机、意乐、所缘为主，清不清净，如不如法。

今天提到決定必死的三個因今天提到决定必死的三个因——第一、無緣讓死亡不來第一、无缘让死亡不来，決定必死决定必死；壽命有減無增決定必死寿命有减无增决定必死；活著時也沒有多少時間修行決定必死活着时也没有多少时间修行决定必死。既然決定必死，所以要修法決定，第二、死無定期，不但必死而且死亡時間不一定，所以趕快準備。既然决定必死，所以要修法决定，第二、死无定期，不但必死而且死亡时间不一定，所以赶快准备。

問：問：每一一天要如何發願、安立清明的心？天要如何发愿、安立清明的心？

答：答：每一念都清明是不容易的，因为心流变成法流不容易，让每一天过得跟法相应，如早上临醒那一念要先发愿，想一下愿我今天的身口意都跟佛法相合，不伤害众生要利益众生，每一念都要有法念，将所学用二菩提心摄持，祈求三宝加持我有这样的能力，听到我的人，见到我的人，想到我的人，接触到我的人都能快乐，我也可以利益他们，这样去工作的话，至少念头不想伤害他人而是想利益他人而做，不能利益至少不伤害，可以当日课去修行。每一念都清明是不容易的，因为心流变成法流不容易，让每一天过得跟法相应，如早上临醒那一念要先发愿，想一下愿我今天的身口意都跟佛法相合，不伤害众生要利益众生，每一念都要有法念，将所学用二菩提心摄持，祈求三宝加持我有这样的能力，听到我的人，见到我的人，想到我的人，接触到我的人都能快乐，我也可以利益他们，这样去工作的话，至少念头不想伤害他人而是想利益他人而做，不能利益至少不伤害，可以当日课去修行。境界来时，别人对我们好不好时，我们要有佛法的想法，这是跟串习力跟熟不熟悉有关系，不熟悉就不可能念念清明，相应就不难。境界来时，别人对我们好不好时，我们要有佛法的想法，这是跟串习力跟熟不熟悉有关系，不熟悉就不可能念念清明，相应就不难。

至於至于晚上那一念，晚上那一念，则先检讨今天所做的身口意，什么地方有相违，然后去懺悔，明天不要做了，如果對的就隨喜自己，臨睡那一念用善法去睡覺先检讨今天所做的身口意，什么地方有相违，然后去懺悔，明天不要做了，如果對的就隨喜自己，臨睡那一念用善法去睡覺。這當中累積早晚日課，好好去生活，以動機去攝持，偶而一個月排一天去靜修，也可以用轉念法去修行生活。这当中累积早晚日课，好好去生活，以动机去摄持，偶而一个月排一天去静修，也可以用转念法去修行生活。在生活中要去用下座瑜伽，開門時就想要打開佛智之門，關門時就想關閉眾生三惡道之門，掃把是智慧，灰塵在生活中要去用下座瑜伽，开门时就想打开佛智之门，关门时就想关闭众生三恶道之门，扫把是智慧，灰塵是心垢，吃飯是為了利他，洗澡時是淨三障，善巧結合佛法來做生活中所有的瑣碎的事。心垢，吃饭是为了利他，洗澡时是净三障，善巧结合佛法来做生活中所有的琐碎的事。也要定時靜修充電，如果我們要上班養家，就把每天剩下不多的時間規劃好，想想那些時間可以自己善用，每天按表修行做功課也要定时静修充电，如果我們要上班養家，就把每天剩下不多的时间规划好，想想那些时间可以自己善用，每天按表修行做功課，投入佛法修行，例如早上半小時，晚上半小時，大禮拜，念佛，觀想法意，閱讀佛經，聽音，投入佛法修行，例如早上半小时，晚上半小时，大礼拜，念佛，观想法意，阅读佛经，听音檔檔，準備研討，每天這樣做，配合臨醒發願臨睡檢討和生活

中的下座瑜伽，好好規劃死前的每個當下。准备研讨，每天这样做，配合临醒发愿临睡检讨和生活中的下座瑜伽，好好规划死前的每个当下。

i 拙火瑜伽

ii 四食：触食、意食、定食、界食？「尔时，世尊告诸比丘：有四食资益众生，令得住世摄受长养。何等为四？一者抔食，二者触食，三意思食，四者识食。若比丘于此四食有喜有贪，则识住增长；识住增长故，入于名色；入名色故，诸行增长；行增长故，当来有增长；当来有增长故，生、老、病、死、忧、悲、恼苦集，如是纯大苦聚集。若于四食无贪无喜，无贪无喜故，识不住，不增长；识不住，不增长故，不入名色；不入名色故，行不增长；行不增长故，当来有不生不长」。

iii 宗大师教法特色

iv 深见派传承

v 广大行派传承

vi 修行加持派传承

vii 噶当三法流：经典派、教授派和口诀派

viii 一阐提