第一册

道次第讲授
成满智者所愿

宗喀巴大师 造论
嘉瓦仁波切 教授
蒋扬仁钦 翻译



台湾国际藏传法脉总会提供 二〇一三年版

道次第讲授
成满智者所愿

第一册

宗喀巴大师 造论
嘉瓦仁波切 教授
蒋扬仁钦 翻译

台湾国际藏传法脉总会提供
二〇一三年版

第一册 目录

嘉瓦仁波切 序 004
译者序 006
流通序 011

第一部分 说法前行 015

第二部分 道前基础 063
归敬颂 066
造者殊胜 081
教授殊胜 103
闻说轨理 129
亲近善士 166
修习轨理 223
暇满 270
道次引导 290

第三部分 共下士道 307
念死无常 308
三恶趣苦 339
归依三宝 358
深信业果 405

嘉瓦仁波切 序

公元十一世纪时，为求证悟教法总义扼要之道，阿里法王智慧光与菩提光叔侄二人，历尽艰辛，恭敬迎请至尊阿底峡迪班噶罗至藏地，大觉窝撰著了具四殊胜、三功德、名扬四海的不共论典——《菩提道炬论》。此上乘论典含摄所有世尊经续密意，并教授了如何于一座上修行三士夫之一切所求——增上身及决定胜。于此，胜者仲（敦巴）道：「能知以四方道，摄持一切圣教者，谓我师长，」赞扬菩提道次第之教授现为一切教授口诀之殊胜，乃真实赞颂。

此后，不分派别的浩繁雪域持教大师们，依据此论，如称「自注」等，著作了极多注释。如百川归海般，诸「教」、「闻」之传承由文殊怙主师尊宗喀巴圆满受取。师以大悲心缘后代众生，撰「总摄一切佛语扼要，遍摄龙猛、无著二大车之道轨。往趣一切种智地位胜士法范，三种士夫一切行持，所有次第无所缺少。依菩提道次第」之《菩提道次第广论》，誉满大地。

藉由先贤大师等传记可知，至今于藏地及其他许多地方，在闻、思、修三者不分离下，因修习菩提道次第，以双掌捧握着增上身、决定胜之果实者不计其数。吾亦尽己之力认真修行及推广此论。到目前为止，吾先后对《广论》之讲学亦有文字记录。

早于辩经学院完成大论典的学习，现在就读于美国哈佛大学的汉族法友—蒋扬仁钦，经历多年努力，善译成汉文并付梓。此书对广大汉族佛教徒定会带来相当利益。此故，随喜及赞叹蒋扬仁钦及所有参与出版此书的义工们。

释迦比丘说法者　丹增嘉措

于藏历第十七胜生周水龙年四月十九日

译者序

公元二〇〇七年四月，法王嘉瓦仁波切于美国旧金山给予三天的佛法开示。尊者日理万机，虽有着紧凑、忙碌的行程，但是为了满足群众们想要面见他的期望，尊者牺牲了午休时间，会见来自各方的群众，包括信徒、记者、学者、专业人士等。《成满智者所愿》的缘起，就在尊者与林耿如居士的会晤中形成。当时，尊者对我说道：「现在越来越多的汉地信众们，正在学习或想学习《菩提道次第广论》。多年前，在北印度的大昭寺，我曾经传授过长达十多天的《广论》教授。该教授的内容较为完整。为了利益更多的华人，我希望以华人为主要对象，由你将此教授翻译成汉文。我把这个任务交给你。」

宗喀巴大师（1357–1419），藏传格鲁派的鼻祖，在年寿四十六岁时（1403–1404），于惹珍胜阿兰若狮子崖（现今的热振寺），写下《菩提道次第广论》这部巨作。《菩提道次第广论》流传至今，已经有六百余年的历史。

《菩提道次第广论》的整体思想，并不是宗喀巴大师自创，主要源于印度的佛教大师——阿底峡尊者（982–1054）所著的《菩提道炬论》。阿底峡尊者，也是噶当派祖师，对后期的藏传佛教有着深远的影响。噶当派强调「外相严律、内持般若、密修

咒行」的一统观念，破除了当时西藏戒咒二师之间的矛盾，圆满大小二乘、显密二法之传承。阿底峡尊者涅槃后四百年，约十五世纪期时，如日中天的格鲁派因为同样秉持着噶当派的精神—外相严律、内持般若、密修咒行，故称「新噶当派」。

「菩提」是梵文「budhi」的音译，意思是「觉悟」。菩提（或觉者）可分声闻、独觉以及大乘等三，但唯独后者的菩提称为「大菩提」，这也正是这部论典所说的菩提。

「道」可谓大小乘、三乘（声闻、独觉、菩萨）、显密二乘、或下中上三士道等。在众多不同的诠释中，这部论典所说的道，是共下士道、共中士道以及上士道等三者。何谓三士道？依所愿区分三士道：圆满暂时利益的增上生，或后世的人天善道，都是下士道者的所愿。圆满究竟利益的决定胜分二，别解脱及大菩提，前者是中士道者的所愿，后者是上士道者的所愿。除了上士道并无所谓的共与不共之差别外，下士道与共下士道的差异、中士道与共中士道的差异，是修学《广论》者不可不知的重要议题。下士道者仅追求增上生，但共下士道者不仅追求增上生，更追求决定胜。同样地，中士道者仅追求别解脱，但共中士道者不仅追求别解脱，更追求大菩提。《菩提道次第广论》一方面明确地指出，在追求大菩提的成道过程中，必须经过共下中二道，圆满共下中二道之成就，方可成就大菩提。另一方面也间接地指出，对于不具足广大愿心，只求后世安乐的下士道者，或只求个人解脱的中士道者，《菩提道次

第广论》仍然可以满足他们的心愿。

「次第」意指成道因缘的生起次第不可有误。果之所以能够形成，其因有三：第一、因性无谬，如种下了瓜的因不可能得到豆的果。第二、次第无谬，如播种后才翻土，就不可能收获得果。第三、因缘无缺，如阳光、水分、土壤等因缘皆具足无缺。次第可分两者：生起次第及观修次第。以生起次第而言，必先有前前道，方能有后后道。但以观修次第而言，必须牢记：「主观后后道，定益前前道。」尤其把观修的重点摆在菩提心时，一切前前道将自然生起。相反地，如果只知道生起次第，而忽略了观修次第，心想：「尚未坚定『依止善知识』等前前道，又怎么能生起『菩提心』等后后道。」如此一来，此生就只能成为下士道者，恐与「共」下士道者无缘矣！有关这一点，嘉瓦仁波切于此书中多处善巧地指导何谓次第学习之理，很值得我们认真地去思考。多年来，我的确看到许多修习《广论》者，一直停留在「依止善知识」一节。看到他们在一个点上打转十几年，我不禁想：「如果他们能够利用这十几年的时间，认真观修菩提心、种植大乘习气，不知该有多好！」

「广」是极略、略、广三者之后者。宗喀巴大师的般若道次第著作有三：第一、极略论，即《三主要道》（或称《圣道三要》，著作时间约师寿四十二岁时）。第二、《略论》，即《菩提道次第略论》（约师寿五十九岁时著）。第三、《广论》，即《菩提道次第广论》。

「论」是经论两者之后者。经是世尊言；论是师等言。

《菩提道次第广论》的确是本相当实用的修行手册。嘉瓦仁波切对这部论典非常地重视。我没记错的话，一九五九年，嘉瓦仁波切从拉萨逃亡到印度的时候，唯一携带的经论就是这部《菩提道次第广论》。因为这部论典是如此的重要，我建议读者在工作之余仍能拨出时间来修学。不妨按照《广论》的科判顺序，配合该科判的主要内容，先以宁静的心简略地浏览一遍，之后反复地串习，如此日积月累，直到完全熟悉为止，这就是缘取《广论》的观修方法。在阅读、思惟的过程中，会对某些内容有所感触，在感触生起的当下，不要急着跳到下一段，应当好好品尝这种感受，让心安住于其上，这就是缘取《广论》的止修方法。唯由透过认知道理的观修，加上使心柔软的止修，才能让我们顽固不调的内心获得真正的修正。

这本讲授的藏文全名共有十字，直接翻译成汉文为：「道次广之讲授智者愿满」，乃由嘉瓦仁波切亲自恩赐。就以意译而言，这本讲授可简称为：「成满智者所愿」，或以藏音的音译而言，又可简称为：「觉灯日光」。「道次广」谓宗喀巴大师所著作的道次第广论，此书乃其论之讲授，故称「道次第之讲授」。

《成满智者所愿》之道次第讲授，来自嘉瓦仁波切在一九八七年印度北印度的大昭寺所传授的《广论》教授。但是为了让读者了解佛法的整体概念，及对尊者平时的演讲内容有所理解，我搜集并整理了尊者近期在各处说法的录音，作为前行的内容。

同时，为了拉近听众与嘉瓦仁波切的距离，在口译的过程中，我尽量在每一段口译录音前放置尊者的声音。读者们也可以在www.e-dalai.com下载取得《成满智者所愿》的录音档。

在翻译的过程中，我曾几次对藏汉翻译提出自己的意见，并加上「译者注」。但这不影响我对法尊法师的钦佩。我深信，唯有具足等同菩萨功德的尊者，才有办法如此完整无误地将宗喀巴大师藏文著作译成汉文，饶益众多汉地有情。面对法尊法师留下的译文，想到法师对学习格鲁教法的华人们所带来的恩惠，我们不得不心生感激。

最后，我非常地感恩台湾法王基金会佛学班，以及内地及他处参与文字整理的同修们。诚心祈愿并将此翻译功德回向所有读者早日成就无上菩提。

译者 蒋扬 于美国哈佛大学

公元二〇一二年九月二十二日

流通序

佛陀讲了八万四千法门。八万四千法门可归纳至三转法轮，也就是《阿含经》、《般若经》、《解深密经》三个部分。以大乘的观点来说，会认为三转法轮的法要，或说八万四千法门，都涵摄在《般若经》中。因此，《般若经》是修学大乘教法者所依止之处。世尊示现涅槃后几百年，龙树师徒、无著师徒对《般若经》的显义及隐义（深见及广行二道）做了整理及解释。再经过数百年，又有阿底峡尊者以三士道的内容来阐述《般若经》的法义。在藏传佛教来说，这是《般若经》法义在世间的三种不同呈现。也就是，虽然是因为所化有情的根器各各不同，所以才有八万四千法门，但是八万四千法门都是以《般若经》为本质，不离其义。

我们要思考一点：世尊已经讲说了《般若经》，为什么龙树师徒、无著师徒还要努力地对《般若经》做出解释？原因就是当时的佛弟子不了解《般若经》，对其法义有误解、邪解的情况。同样地，七世纪以后，佛法传到藏地，当时的人们缺乏辨识正法的慧眼，在见解上或与行持上出现许多纷争。那时藏王为了将藏人导入正途，迎请印度智者入藏——在前弘期有莲花戒论师，在后弘期有阿底峡尊者，以辩论、著书的方式驳斥邪解、彰显正法。相较之下，现代人凭着自己浅薄的智力，在不了解《般若

经》的情况下做出的解释，能与龙树师徒、无著师徒所做的解释相顺符吗？二个不相顺的解释，到底是谁的解说有问题？与佛所授记之龙树菩萨、无著菩萨的解释不相顺的说法，那不过是个人见解，不足为凭。有人说：藏传佛教重论不重经。这是错误的。藏传佛教也认为见解、所行持的内容要忠于佛经，但是因为个人自己的解释会有偏差，所以提倡对佛经的解释要跟随那兰陀寺智者们的解释——这些解释是数不清的成就者印证过的。只有清净无垢的教法，才能引生圆满无谬的证德，所以学佛的第一步是听闻无垢无谬的教法，这点十分重要。

佛法在藏地发展的过程中，除了来自印度的诸多论著外，藏地的智者也留下数不清的论著。在这些著作当中，有着宪法般的地位是《修次三篇》（莲花戒论师著）与《菩提道炬论》（阿底峡尊者著）。也就是当时的论著若与二部论典的意趣不相顺符，就不是无垢的解释。（莲花戒论师与阿底峡尊者皆出自那兰陀寺。）《菩提道次第广论》是宗喀巴大师依《修次三篇》、《菩提道炬论》，特别是《菩提道炬论》，顺应弟子的根器而写下的。格鲁派发展至今六百余年，有数不清的人依着道次第——《菩提道次第广论》——修行而获得成就。今时，《广论》已经被翻译成中文，或许有人可以透过文字表面理解些什么，但是《广论》与《般若经》深见、广行二道的连结，若不是长时研习经教者，是难以清楚指点出来的。见与行是不可分离的，有正确的见解才有正确的修行。因此，如何正确理解《广论》，就成为非常重要的课题。

台湾是个很有福报的地区，不断地有持教大德往来弘法，当然对《广论》的弘扬也不在话下，学习《广论》的风气很兴盛。美中不足的是，这么多讲说，圆满教授《广论》却不多见，以文字誊下完整教授可以说没有。法王嘉瓦仁波切很关注对《广论》的修习，特别叮嘱译师——蒋扬仁钦——翻译教授；译师及台湾、内地的学人更进一步地合作誊录教授文字，可以说弥补了这个区块。《广论》法源清净，圆满无缺地显示成佛之道，又有具量师长——嘉瓦仁波切——的教授，学人若能反复串习，在佛法的理解上，自然容易趋入佛陀的意趣。

佛学班的同学问我：该怎么学习尊者的这些教授？我认为学习道次第是生生世世，直到成佛为止的事。现代的人，急于求果，学一件事，就要马上看到效果，不然好像就白学了的样子。例如，学了《广论》的某一条，就马上问：看到乞丐该怎么办？或看到什么境，强烈的贪瞋现起，就想马上令它消灭，不然就很沮丧。虽然佛法要运用到生活上，但不是学一条要配合一条，学二条要搭配一双。噶当派的上师说：「眼光要放远，心量要放大。」我们是为了成佛来学习佛法的，不单单为了解决某一特殊事件，不要把目标限定在这么小的范围。在修学道次第的过程中，心会慢慢转变，看待事物的方式也会跟着改变，自然处理的态度也会有所不同。心的转化是需要时间的，必须要有这样一个过程，这或许也是修行需要三大阿僧只劫的原因吧！

其次，所谓学习《广论》，也不是指只学《广论》这本书，学习《广论》有很多

层次。有了地道、四部宗义等概念再学《广论》，甚至学习过中观、般若等五部大论的内容，再回归到《广论》，对《广论》的理解及体悟会更深一层。尊者便是最好的例子，从《成满智者所愿》中，我们可以看到，尊者教授时，常常引用印藏祖师大德的解释，如引用《现观庄严论》、《释量论》等。尊者是学习不同论著，再回归到《广论》，两相结合而讲说。

很随喜蒋扬仁钦译师及基金会佛学班的同学学习尊者的教授，并随力地使更多人更容易接触尊者的教授。此书是个开端，祈愿更多的有情趋入道次第的修行，生生世世不离此胜者所喜之清净道。

法持 谨述

公元二〇一二年七月二十三日

（本文作者为法王基金会佛学班现任师长）

第一部分 说法前行

我非常荣幸能有这样的机缘，为内地的信众讲授宗喀巴大师所著的《菩提道次第广论》。因为这样一个难得的机缘，让我可以去复习、思考《广论》的内容，我觉得非常殊胜。你们也要随喜自己的善根，因为即使只是听闻《广论》的教授，也可以累积无量的福报善德，更何况能认真学习、真正深入了解其内涵。

学习《广论》的目的是为了调伏自己内心。因此，不能把《广论》当作一本教科书，像学习一般知识那样去学习，而是应该学会运用所学的内容去转变这颗原本顽固、不易调伏的心。无论是讲者还是听者，都必须以此为主要目的，也就是为了调伏自己的内心而讲说、听闻《广论》的内容。

在正式传授《广论》的教授之前，我们先来念诵说法前的课诵文。虽然《广论》的加行祈请文很多，像《庄严广释》、《任运广释》等，可是因为时间不够，我们这里只念诵一般说法前的课诵文，之后再念《心经》来做集资净障。

首先观想：在前方虚空中不只是一尊佛像，而是真正的导师释迦牟尼佛安住在前方作为我们的资粮田。同时，忆念导师释迦牟尼佛的身、语、意功德，做归依及祈请。佛陀会随着祂的愿力，应众生的祈请遍布各处作为资粮田。如同七支供养文所说：「一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛，于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。」佛陀无所不在，只要虔诚祈请，迎请佛陀来到此地，佛陀一定会做我们的资粮田。

接着观想：导师释迦牟尼佛身旁安住着深见派的传承上师，从文殊菩萨到龙树菩萨父子，到阿底峡尊者，再到宗喀巴大师，一直到自己的根本上师，所有的传承上师都安住在前方虚空；在此同时，我们也观想所有广行派的传承上师，从慈尊到无著菩萨兄弟，到阿底峡尊者，再到宗喀巴大师，一直到自己的根本上师，所有的传承上师都安住在前方虚空。因为现在的不共因缘是针对汉人传授《菩提道次第广论》，所以我们也同时观想汉地所有成就者，为众生生起无上菩提心的菩萨们，都安住在前方虚空。我们在这些众多的资粮田前，生起归依及菩提心的意乐，以清净的意乐来接受《菩提道次第广论》的教授，做如此的观想。

还未听闻佛法之前，我们要时时观察自己的意乐是否清净，这非常重要。因为所谓的修行，其实就是像战争般地以智慧来对治烦恼。对于使自心无法获得安宁的烦恼，我们无法透过第三者来把它赶走，也不能够命令烦恼自己乖乖地走掉。正如《入菩萨行论》中所说，烦恼是因为看不清楚实际的状况而产生，所以唯一能赶走烦恼的方法，就是把实际的状况看得更清楚。佛陀给予的教导，像是打开我们智慧大门的钥匙，让我们开启智慧之眼，好好看清楚实际状况。为了抓紧这一把钥匙，必须要清楚法义是什么，并牢记在心，接着才能使用法义这把钥匙把实际状况看清楚。唯有透过认知道理的智慧，才能从内心里面把这个被我们宠坏的烦恼赶走。

认知更多的法义是有绝对的必要。当我们遇到困难，内心被烦恼控制时，我们会

帮烦恼找许多借口。我们觉得必须烦恼、必须生气、必须贪等等，会帮自己找许多借口。当我们所知道的法义，不足以消灭这些烦恼、不足以破斥这些烦恼的借口时，我们绝对会被烦恼说服，会觉得烦恼的理由都是正确的。所以，为了彻底压伏烦恼，甚至完全断除，我们要知道烦恼的理由是不符合实际的，我们有必要去认知更多的法义，并且牢记在心。

我希望接下来的讲授，大家不是听听就过去，只是与我结个法缘而已。如果是这样的话，那只是浪费我的唇舌，无法给大家带来真正的利益。我希望你们能够针对法义好好地思惟，好好地谨记在心。也只有这样，我们才会真正地感觉到：「喔，去年我听到这个法义时，还不是很懂，可是今年我听到同样的内容时，好像真的多懂了一点。」或是「去年我听的内容，当时并非不了解，可是今年听到时，却产生了不一样的觉受。」这样的话，才是真正得到了加持啊！

西藏有一句俗语说：「人虽老，心犹新。」就是说人的身体虽然老了，可是智慧一直在增长。我们的心就像孩子一样，要不断吸收新知识才会成长，才有足够的工具和力气去对治烦恼、消灭烦恼，否则我们很容易被烦恼及烦恼的理由打败。当我们接受了《广论》的法义，并且学会运用这种法义去调伏自己的内心时，原本无法调伏的、顽固的、粗猛的心，透过法义的加持，会慢慢地溶解，内心会变得更加安宁、更加温暖、更加懂得去善待别人。虽然我们的身体还是像以前一样，会随着时间的流逝

而老化，可是我们的内心却因为听闻了《菩提道次第广论》的教授而获得极大的改变。我们变得更能体谅别人、更能善待别人，原来很容易生气的我，因为接受了《广论》的教授，现在变得不容易生气了。我希望大家能够做到这一点，这样我们才能真正获得接受法义之后的加持，这才是真正的修行。这种改变要经过长期的努力才能达成，不只是一个月，不只是一年，甚至于十年、二十年，我们一定要坚持下去，我们的心才能真正获得正面的改变。

接下来，我们来唱诵说法前的课诵。希望你们在唱诵的同时，能够了解经典文字的内涵。不要在一开始听法时，就显出一副很疲倦、想睡觉的样子，这样的话，会影响到我讲法时的情绪，于是我也想睡觉了。我希望你们在一开始听闻佛法时，就要很有精神，好好地听闻这个非常殊胜的教授。

总之，《广论》的教授可以让我们脱胎换骨、重新获得一个新生命。什么叫作重获新生命呢？就是：「我许下承诺：为了利益有情众生，我必成就无上菩提。从今天起，我所做的一切事情，都是为了成佛、为了利益一切有情。我要许下承诺，让自己的心每天获得改善，要想尽办法对抗烦恼魔军。」要以这样坚定的承诺和意乐来听闻这一部《菩提道次第广论》的教授，以这样的意乐一起唱诵说法前的偈颂文：

诸佛正法众中尊，直至菩提我归依。

我以所行施等善，为利有情愿成佛。
瞿昙大圣主，怜悯说是法，悉断一切见，我今稽首礼。

快乐的主因是心的安宁

所谓的佛教，就是把人类所具有的智慧能力淋漓尽致地用来修行的一个内容。我们可以说，佛教的修行就是人类智慧的结晶。

痛苦与快乐，其实可以从两种层面来解释：一种是生理上的痛苦与快乐，另一种是心理上的痛苦与快乐。当我们拥有非常丰裕的外在物质，我们的生理需求应当会获得满足。可是身体得到了想要的满足后，我们却依然不快乐。这时候我们缺了什么呢？仅仅透过丰裕的外在物质，并没有办法弥补我们内心的空虚。我们需要内心的依靠，才可以填补内心空虚的部分。为了满足内心的安乐，人类就有了宗教信仰。

有一次，我在美国被一户非常富有的人家邀请去吃中饭，因为我习惯在中饭之后刷牙，所以饭后就去他们家的洗手间刷牙。我在洗手间里见到一个没带锁的小柜子，出于好奇心，我就悄悄地把那小柜子的门打开。这样做可能是一个违法的行为，但总之我打开了。看到里面放的都是些平常使用的物品，其中还有安眠药。当时心里有很大的震撼，我在想：为什么这么有钱的人，晚上居然睡不好觉，还要靠安眠药来睡

觉？从这个例子，我们可以知道，生理的快乐与心理的快乐这两种力量相较之下，心理的快乐永远是胜过生理的快乐。同样是病人，有人因为心理的满足和思想的正确，而不会被身体的疾病打败；相反地，有人虽然生理上过着非常富裕的生活，却因为内心的犹豫、多余的猜测、各种的畏惧等，使内心非常焦虑、痛苦不堪。一个人虽然生理上非常快乐，可是因为心理上的痛苦，我们可以说这个人是不快乐的。心理的安乐或痛苦永远超过生理的快乐或痛苦，因为心理的力量更为强大。

心理上的安乐是可以培养的吗？要如何增长这种安乐呢？有两种方法：第一种是透过非宗教信仰——人类基本价值观念，培养心理上的安乐以及驱除心理上的忧虑；第二种是透过宗教信仰的方式寻求心理上的依靠，让心获得安宁。所以，无论我到何处，我都会努力推动人类的基本价值观—爱、慈悲、关怀。因为爱与被爱、关怀与被关怀，这些人类的基本价值观，是我们生存所必须具有的非常重要的观念。为了使这种观念普及至所有人类，我觉得一个正确的推动方式是：这种基本的人类价值观必须要透过非宗教信仰来推动。在这里，这个「非」字并不是要否定宗教信仰，而是说在推动爱与被爱的观念时，不是以宗教信仰为主去推动。

如果我们在发展物质的同时，无法改善心理上的层次，那我们就只能满足成办快乐的次因，无法圆满快乐的主因，如此就本末倒置。我们应该在满足物质所需的同时，也去满足心理快乐之所需，这样才能成办一个健全的快乐，不是吗？可是我们往

往很重视物质的追求，而忽略心理上的追求。到头来，自己无法得到真正的快乐，因为快乐的主因是心理上的满足、心的安宁。这也就是我必须要推动人类基本价值观念的原因。

所有的哺乳类动物，一生下来时，虽不知道自己的母亲是谁，但是却很容易地投入母亲的怀抱，希望永远被紧紧地拥抱着。同样地，母亲并不是因为第三者的压力而强迫自己去拥抱自己的孩子，绝对不是。母亲会想去拥抱、紧紧地搂住自己的孩子，这是一种非常自然的现象。因为我们的身体，为了生存、为了生命能够健全地维持下去，需要被爱的环境。孩子和母亲的互动非常自然，并不是刻意的。母亲在怀孕时自然就会有母奶，孩子一生出来，母亲就有奶给孩子吃，这就是生命能够正常地维持下去的一个自然的生理机制。我们这个身体需要被爱，我们需要爱心才有办法延续生命，所以说人类的基本价值观就是慈悲、爱与关怀，而这三者的基础是建立在我们身体的基本需求上。有一次我与一些科学家交谈时，有位科学家提出了他的研究报告说：当我们生气时，血液就会流到手背。为什么呢？因为那时候准备要打人，或者说准备捍卫自己。更奇妙的是，当我们害怕时，血液居然会流到脚上去。为什么呢？因为害怕时就要准备逃跑。所以很多情绪都跟我们的身体有直接关系。讲到慈悲、爱与关怀时，如果我们直接联想到的是宗教信仰这一领域，那是错误的，慈悲、爱与关怀是建立在我们的身体所需上，与宗教信仰没有关系。

因此，我在此呼吁我们的教育界，不应只是为了满足物质上的追求，而给予这方面的知识教育，应该更进一步地教育下一代，为了有一个健全快乐的人生，我们要如何培养爱、慈悲与关怀。我觉得这才是我们教育界必须注意的重点。这种基本的人类价值观，英文叫作secular ethic，也就是与宗教信仰无关的道德观念，我们称它为「非宗教信仰的道德观念」。这种道德观念非常重要，它并不是建立在法律制度上，而是来自于认知基本价值观——爱、慈悲、关怀的重要性上。知道了爱和慈悲是多么的重要，知道被爱、被关怀是多么的重要，从而自愿行持这种非宗教信仰的道德。具有这种自愿的道德观念，才是真正secular ethic的意思。我们必须尽量地推广这个理念，让更多的人知道爱和被爱的重要性，自愿地来增长他们的爱，这样才能得到更多的爱、更多的关怀。

为了得到内心的安乐，除了透过非宗教信仰的道德观念，还可以采用另外一种方式，即宗教信仰。由人类的历史可知，许多传统宗教信仰，如印度婆罗门教、佛教、基督教、犹太教、伊斯兰教等，无论在过去还是现在，确实帮助过千千万万的人，未来也一定会继续帮助人们。这些重要的传统宗教信仰都一致强调人必须要有爱心。爱心、忍辱、满足及自律等善德善行，是这些重要信仰一致的教训及共同的修行。虽然每一个宗教信仰的思想内涵大不相同，可是这些不同的内容都有一个共同目的，那就是要建立一个充满爱的社会。一个充满爱的生命，才是有意义的生命。各大宗教的目

标是相同的：带来更多的爱、更多的关怀，以及更多的和平。其差别只是方法及理念不同。

信仰自己的宗教，尊重其他的宗教

这些不同的方法，我觉得也是需要的，因为每一个人的成长环境、文化背景不同，无法只透过一种方法、理念就满足不同的所需。不说其他的信仰，就连对佛教徒，佛也说了不同的宗义，像一切有部、经部、唯识及中观。佛为什么要说出这些不同的宗义呢？并不是佛陀自己搞不清楚状况而说出这些矛盾的宗义，也不是因为佛陀刻意地要制造学生间的矛盾，而是因为每一个人的根器不同，能接受空性的程度也不同。若在他能力不足的情况下，对他说太深的道理，他不仅不会通达，反而会有排斥的危险，所以佛陀只能配合弟子的根器，在他能接受的情况下，说出适合他根器的教法。佛教徒尚且会因为不同的根器，需要不同的宗义思想，更何况是其他的宗教。为什么这世界需要这么多宗教？基督教徒会觉得有基督教就够了，为什么还需要佛教、伊斯兰教或印度婆罗门教？若从一个认为有造物主的宗教信仰来看，其实这是有答案的：因为这些不同的宗教都是上帝创造的。上帝因为看到了不同的根器，需要用不同的方法，才可达成爱和被爱的有意义的人生，因此上帝就创造了这些不同的宗教。因为这些不同的宗教是上帝所创造，所以我们必须尊重这些不同的宗教。用不同的角度

去思惟，及透过对实际状况的认知，我们可以保持对其他宗教信仰的尊重。虽然我们具有不同的哲学思想，可是仍然可以尊重其他的宗教信仰，因为这些宗教信仰确实能带给人类无比的贡献。

当然，在任何环境里，都有一些麻烦制造者。但是这些制造麻烦的人，他并不是因为宗教而去制造麻烦，是他本身的烦恼作祟、是他本身的问题。就像我们不能因为某个国家有很坏的人，就认定这个国家的人都是坏人；同样地，我们也不能因为具有某个宗教信仰的人有非常糟糕的行为，就认定这个宗教是坏的，这是错误的想法。我觉得宗教间彼此和睦相处非常重要，所以在此必须澄清信和敬的不同。信心只能针对自己的宗教，因为你相信这个宗教，所以以信的角度而言，自己只能有一个宗教。但是以敬的角度而言，我们可以容纳不同的宗教信仰。为什么呢？为了更多人的和谐、更多人的安乐，我们必须尊敬这些不同的信仰。这些传统的宗教信仰，在过去及现在都带给人类社会无比的贡献，将来也会如此。可是如果谈到了新创立的宗教，那我就不敢苟同了。现在有许多不同以往、未曾有过的宗教，仔细地去看看他们所讲的内容，几乎都只是把前人所说的东摘一点、西摘一点，混合地讲述而已。这样的话，我就觉得没有必要。因此我不认同新创宗教的做法。

无论何时，我在西方讲述佛法时，都会呼吁听众们要保持原有的传统宗教信仰。我在这里解说佛法，并不是来这里推广佛法，请你们不要误会。因为我希望每一个人

都保持自己的宗教信仰，这样比较稳定，所以不要轻易改变自己的信仰。曾经有人，他觉得佛教很好，于是就改变了自己的信仰。但是在他临终时，他突然觉得有造物主的存在，于是就非常后悔当初为什么会变成佛教徒，内心产生了疑惑。临终时，如果有这种疑惑，是一件不好的事情。这就是为什么我一再强调，特别是在西方国家讲述佛法时，我只是希望他们透过我的讲述能了解佛法是什么，而不希望他们因此改变原有的宗教信仰。那么，为什么要了解佛法的内容呢？因为唯有了解其他宗教的内容，你才能出自内心地尊敬其他的信仰。如果你不认识对方，不知道其他宗教在讲什么，如何知道这些宗教能给人类社会带来贡献呢？为了油然地对其他宗教生起尊敬，我们必须相互了解，我觉得这一点很有必要。以我个人而言，我对学习其他宗教的内容很有兴趣，这是我一贯的作风。但是我在西方讲法时，都会先呼吁他们不要轻易转变自己的宗教信仰。也许在几百万人里面，有少数人是相应于印度婆罗门教、或佛教等，但是我还是会告诉他们，改变信仰一定要特别地小心，不要轻易转变。总的来说，我希望你们大家能保持你们自己原有的信仰。

《戒经》中有一句话：「若无人请法，无需说法。」我希望在西方的这些佛教中心，不要以弘扬佛法为主，而是当有人请法时，我们就负起讲法的责任，帮助他们消除对佛法的疑惑，这是我们建立佛教中心的主要目的。同样地，我也在此呼吁西方的传教士，你们不要把弘扬自己的宗教作为自己的主要目标，因为在历史上，宗教之间

的斗争很多是因为过分地弘扬自己的宗教而产生的。这么做，对宗教之间的和谐完全没有利益，只有伤害。传教士真正的责任是什么？如果对方是基督教徒，你也是基督教传教士的话，那你有责任去解说，使他心中对基督教信仰的疑惑消除；如果传教对象不是基督教徒，传教士就不需要太在意宗教信仰的传播或是弘扬，否则会带来很多问题。

今天，我讲法的主要对象是内地的华人。在中国的历史上，佛教的确是汉人的传统宗教信仰，所以我在此为你们解释佛法内涵就没有丝毫顾虑。我对西方人讲述佛法内涵时，有时候内心并不是很踏实；但是对你们讲述佛法，我就没有这方面的顾虑，我的内心非常舒坦。

佛法的修行就是要把智慧发挥到极致

宗教信仰大致可以分成两大派：一派认为有造物主的存在，另一派则认为没有造物主的存在。但是无论是认为有造物主还是没有造物主，都强调无限的爱及无限的关怀。以有造物主的观点而言，他们认为造物主创造了生命，创造了我们人类，所以我们必须去爱其他的人，因为人都是上帝所造。有了这种概念，我们可以透过自己的信仰，培养对于别人、甚至是不认识的人的爱心或关怀。这是非常强而有力的，因为我跟上帝（或造物主）非常接近，所以我自然要珍惜上帝所创造出来的一切。这就是在

有造物主的观点下，如何培养爱心。至于佛教、数论派（及顺世派），则是否认造物主的宗教。对佛教而言，一切都是因果形成的，因为因果都是互相观待、互相依赖而有，所以你越是利益他人，间接地就为自己带来更多的好处。因为善因必得善果，所以爱他人越多，自己将来就会得到更多被关怀的善果。更进一步地，讲到自他相换的道理，说到了如何去爱一切有情众生。所以，我们不只可以以非宗教信仰的道德观念来增长心灵的安乐，还可以透过宗教信仰的方式来满足内心真正的安宁。拥有内心的安宁，才算是真正拥有健全的快乐的人。

佛教不认为有造物主，修行并不是相信造物主且遵从他的命令。佛教的修行绝对不是有第三者命令我们这样做、那样做，绝对不是这一回事。佛法的修行是什么？就是要把人类的智慧发挥到极致，去认知实际的状况，并且配合所认识的状况做取舍，让内心获得改变而得到安乐。因此，学习教理非常重要。对于佛法的认知，不能只凭着对三宝的信心，或因为是传统、习俗，所以就自许是佛教徒，以这样的信念修行是不够的。我们必须学习佛所说的内容。佛到底说了些什么？祂所说的是不是符合实际状况？这种学习相当重要。所以，我对于能在此为内地的华人解说佛法，感到非常荣幸，同时也希望你们各位都能好好地学习。

现在，我们先从无常说起好了。无常其实是一种法性轨则。大到三千大千世界，以科学来说，就是宇宙里面的任何一个星球，无不是在改变当中。以我们居住的地球

而言，太阳系形成到现在大概有五十亿年了，直到十亿年前才有所谓的生物，再慢慢演化出人类。依此推论，说不定所有的生物会在十亿年之后消失，甚至太阳会在五十亿年后完全地坏灭。所有的一切都是在改变当中，都会因无常而慢慢地消失、慢慢地坏灭。人类的形成与坏灭也就只在这短短的时间里。

可是人类与其他生物不同，人类具有超越其他生物的智慧。因为我们会对过去产生回忆、对未来有计划，由此而生出许多不必要的冀望与疑虑，从而使得人类社会产生许多复杂的问题。这些复杂的问题是其他动物所没有的，只有人类才有。例如，我们会为了消灭敌人而组成军队，去引发战争。「战争」这两个字，只有在人类的社会才有。在动物的社会里，虽然也有群体的争斗，却没有所谓的战争。从人类历史来讲，早在石器时代，人类就会以石器去研发武器；之后到了铜器、铁器时代，会运用更好的材料来制造更新的武器，相互杀戮；一直演变到第一次世界大战、第二次世界大战。在过去，人类会为战争而感到骄傲，因为在战场上杀戮敌军而觉得自己获得永恒的胜利。可是这种观念在二十一世纪的今天已经产生改变，我们不会认为打击对方就能获得永远的胜利。相反地，在世界各地，我们听到越来越多呼吁和平的声音。可见二十一世纪的今天，有越来越多的人渴望和平而不希望有战争，这种演变是我们可以看得到的。为什么会有这样的变化呢？因为这些改变合乎实际的状况。

二十一世纪的今天，有越来越多的人对于佛法，尤其是对于藏传佛法，也就是对

藏传佛学教理及哲学思想的部分很感兴趣。从人类的历史来讲，许多传统宗教都有悠久的历史，如犹太教已有四千多年历史，基督教及伊斯兰教等也接着兴起。但是所谓的religion是偏向于信仰的部分，这跟我们藏文的「确儿」或梵文的「达尔玛」是不一样的。也就是说，所谓的religion，偏向的是信仰，而不是反复地观察、研究探索、追求真理。而现代科学的精神，是透过反复的观察、实验，然后得到结论。所以十八、十九世纪科学兴盛之后，越来越多的人放弃自己原有的宗教信仰。以前有位来自英国BBC电台的记者跟我做专访，他说上帝是非常神秘、不可思议的，无法用言语来形容他的神通广大。他这么说的理由是什么呢？他说上帝创造人类的同时，也一并创造了人类不可能了解上帝的一面，这就是上帝不可思议的理由。所以说一般的宗教信仰，英文的religion，它是偏向信仰的，它没有办法运用智慧去反复学习与思考，让自己的智慧能力发挥到最大，只是凭着信仰的力量来支撑。相反地，现代科学主要是透过逻辑思考，或是反复的测试、实验之后，对真理有更深一层的认识。所以宗教与科学一直都无法并行。虽然传统宗教中有许多教人行善等非常好的教授，但是很遗憾地，就是无法被科学认可，因为科学与传统宗教偏向不同，一者偏向求真理，一者偏向信仰。因此，科学家一般都不会从宗教信仰这方面去获取科学的信息。当然个别的科学家毕竟也是人，也会有烦恼，为了减少内心的烦恼、寻求内心的依靠而去信仰宗教，那就另当别论。整体上，在科学的体系里面，不需要从《圣经》、《古兰经》中

摄取科学的信息，因为二者完全不相干。

佛法与现代科学

众所皆知，佛法流传到许多不同文化的国家，如泰国、中国、缅甸、日本、韩国等，这些国家早期就与西方文化有着密切的关系，有些国家还曾经成为英国或法国的殖民地。但是在过去东西文化有联系的几百年里，我们却看不到有西方科学家想从佛教思想里得到所需的信息。伟大的科学家爱因斯坦曾经研究佛理而说：「将来如果有一种宗教可以跟科学并行，那就是佛教。」很遗憾地，早先我们并没有看到任何科学家真正对佛法产生兴趣，并从佛法中得到他们想要的信息，历史上没有这种迹象。可是在过去近二十年当中，藏传佛法的内容让科学家越来越感兴趣，这包括了研究脑部的科学家、研究心理的科学家，还有研究数学、物理甚至是量子力学方面的科学家。尤其在量子力学的理论方面，科学家已经证明，没有任何一个色法可以被剖析而到最细微的状态，因为无论多么细微的物质，它都可以继续再剖析下去。所以便得到一个答案，以佛法来讲就是：有寻有找下，找不到。每一个东西都没有一个最究竟、最真实的存在，因为可以被无限地分解下去。但这些研究量子力学的科学家们遇到了一个困难：因为这些色法都非常虚假，去寻找的话，找不到，那么该如何去诠释这些色法的存在呢？在这个时候，藏传佛法的思想就可以帮助科学家，那就是：色法在有寻有

找下找不到，但是仍然可以以唯名安立而有来证明它的存在及一切作用的存在。同样地，当研究大脑的科学家深入研究意识的作用、性质与定义时，就会遇到问题。光以脑细胞或脑神经的运作而产生consciousness或mind，在粗略的层次上，或许还可以解释，但是若要再更深入地去解释，却没有办法。所以他们要从佛法，尤其是藏传佛教的心类学里面去获得答案，才能解决他们内心的疑问。我觉得这是件非常荣耀的事情，很值得我们骄傲。到目前为止，以文化历史而言，没有科学家为了有关科学的问题，去从其他任何宗教里寻求解答。唯有佛法，尤其是藏传佛教，可以提供科学家帮助或答案。

有些人把科学家与佛教徒之间的文化交流取名为dialogue between modern science and Buddhism，就是：现代科学与佛教之间的对话。我觉得这种说法不是很正确，佛法的范围非常大，而我们和科学家之间的交流却不需要谈到有没有前后世、有没有解脱、有没有办法成佛等问题。为什么我们今天会与科学家产生交流？原因是，现代虽然物质方面非常丰裕，可是丰裕的物质并不能完全解决内心的问题，内心仍有烦恼、有痛苦。为了解决这种痛苦，为了给人类社会带来更多内心的和平和真正的利益，科学家对内心的问题产生了兴趣，想要获得更多的信息，想要从长期学习佛法的人那里得到他们想要的答案，因而便产生了交流。

完整的佛法解释有基、道、果三种层次

我平常讲说佛法时，是从三种层次来说：第一个层次，以英文来讲叫作Buddhist science，就是佛法科学；第二个层次叫作Buddhist philosophy，也就是所谓的佛法哲学；第三个层次，我们把它称为Buddhist religion或Buddhist practice，就是佛法的修行，即如何把所学的内涵付诸实践。三种层面的解释并不是我自创的。完整的佛法解释有基、道、果三种层次。以金刚乘来说，基是实际的状况。道是所修之道，果是所成之正果。以显教（般若乘）来说，基是二谛，道是二资粮，果是二身。也就是说，我们现在所行的一切，是为了将来能够获得圆满的果位而做的，要按照符合实际状况的道理去实践，而不是偏离实际状况，捏造出一套谬论，再来做修行。

什么叫作实际的状况呢？就像我们现在所看到的、有形色的一切法，其实刹那都在改变着，这就是它的本性。我所谓的本性，并不是指空性，而是说它会改变的这个性质是实际的状况。在改变的基础下，我们取名为时间，但若去寻找时间的话，是找不到的，我们只是基于这种改变的施设处来安立时间的存在。基道果的基，就是指唯名安立而有、具有作用的存在。存在可分两种：一种是会随因缘而变化，我们称之为无常法；另一种是无论过了多久都不变的，取名为常法。无常法又分三：一是有形色的无常法，取名为色法；二是本来就具有的了解事物的能力，具有唯明唯知这种觉性的识，取名为心法；三是既非色法也非心法的无常法，称为不相应行法。

为什么要去了解这些实际的状况？了解这些对我们又有什么好处？因为每一个人都想要离苦得乐。如果我们真的想要脱离一切的痛苦、获得安乐，那就要以符合实际状况的方法来寻求什么是痛苦之因，进而把它消灭掉；寻求什么是快乐之因，进而聚积乐因。这样非常理智地看清楚实际状况再去取舍，才能让自己真正地离苦得乐。痛苦和快乐的改变，并非不经由因缘，自己就可以改变，也不是随时想怎样就会怎样。实际的状况是，一切无常法都会改变，会透过因缘而改变，我们内在的痛苦和快乐也是如此。所以，我们对实际状况认知得越多，就越能够把对实际状况的认知应用在生活上，成为一种修行。所谓的修行，就是累积快乐的资粮，去除痛苦之因。

我们与科学家交流时，是就佛法科学这一部分的内涵来做交流，没有谈到佛法的修行、成果等。当然，在物理科学领域，科学家对我们的帮助很大，我们可以从科学的结论获得很大的利益。这也是为什么，世亲菩萨所著的《俱舍论》是非常好的论典，但是当我看到第三品说到器世间的形成，尤其说到须弥山时，曾想：如果当初世亲菩萨没有写上这一品，该有多好！有位印度的大师也曾经写了与《俱舍论》非常相似的著作，但是他就没有写器世间的内容。为什么会说这件事？因为按照《俱舍论》的解释，我们现在正居住在须弥山的阴影里，但是我们却看不到须弥山的存在，这不是很矛盾吗？《释量论》中讲到无缘正因时说到：如果这一法是存在的，就应该被看到，但是看不到，所以就可以否定它的存在。如果须弥山是存在的，既然它的阴影我

们都可以感受得到，那我们就应该可以用肉眼看到须弥山，但却看不到。导师释迦牟尼佛曾说：「比丘与智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非惟敬。」也就是教导我们：不要马上就相信佛所说的一切教法，要反复思惟观察，再去相信。一开始就以一种爱慕的、崇拜的心而完全接受，是错误的。同样地，宗喀巴大师也说过：「明明看到与正理相违，还去主张这种内容，就不是具量士夫。」所以我时常强调，如果真的具有那兰陀寺的传承，我们就必须学习那兰陀寺传承所带来的精神：对于任何的道理，都必须是在与正理无违的情况下接受；如果在正理上无法成立，就不应该接受，更何况是在与正理有违的情况下，更不应该接受。

透过对这些道理的思惟，我们知道学佛是非常理智的，要把实际的状况看得非常清楚。为了看清楚实际的状况，我们必须运用脑力，让智慧发挥到淋漓尽致才行。只有透彻地了解实际状况，才能坚定我们的修行。我相信在物理方面，尤其是在色法方面的知识，我们可以从科学家的报告获得更多的帮助；同样地，我也相信，我们可以提供给科学家想要知道的心理方面的内涵，进而帮助他们解决其内心的困惑。我相信我们双方之间可以互相弥补、互相帮助。

因果论的三大条件：不动缘、无常缘、能力缘

今天的科学家可以透过仪器证实佛教所说的细微无常的存在。佛教说「诸行无

常」，即一切有为法都是刹那改变。为什么会有刹那改变呢？我们从肉眼看到的粗分无常来推理，自然就可以知道。像我一开始到印度时是二十四岁，今天已经是七十二岁的老人了。从一开始非常年轻的一个青年变成老人，其间的转变绝不是突然发生的，改变是在每一刹那当中。为什么会每年都在变呢？是因为每个月都在改变；为什么会有每一个月的改变呢？是因为有每一个星期的改变；为什么会有每一个星期的改变呢？是因为有每一天的改变；为什么会有每一天的改变呢？是因为有每一时辰的改变；为什么会有每一时辰的改变呢？是因为有每一分钟的改变；每一分钟的改变是来自每一秒的改变；每一秒的改变是来自每一刹那的改变。由此可知，凡是由因缘所生之法，都是在刹那改变中，这就是四法印中的「诸行无常」。

因为实际状况是如此，佛教配合实际状况就说了不可磨灭的事实，那就是因果论。因果论来自三大条件：第一叫作不动缘。什么叫不动缘呢？我们不认为一切会改变的万物是因为造物主的想法改变而创造出来，所以叫作不动缘。因为从逻辑上推理，如果一切万物是由造物主所创造，那造物主是常法还是无常法？如果造物主本身并不是常法而是无常法，那他就会改变。如果造物主也会改变，那就是说一定有一个因缘去推动造物主在改变。如果有这样一个因缘，那么变成造物主之前又有其他的因，造物主就不是真正的造物主了，因为他还要依赖先前的因缘来改变。如果说造物主本身完全不会改变，那就是常性了，那他就不可能创造出什么来。所以我们说一切

有为法不是常因而有，不是来自于造物主。

第二是无常缘。我们认为一切会改变的法，都是由会改变的因缘而生，所以叫作无常缘。也就是说，每一个正在改变的法，在当下就具有会转变、会坏灭的性质，这是因为促成此法的因本身具有坏灭的性质，所以由此而生的果必定也会有坏灭的性质。

第三是能力缘。在因果演变的过程中，异类因没有办法感同类果，每一果都必须由它的同类因缘形成。当然，这个同类因缘是以主因来说，而不是以俱生缘来说。如这一株苗的产生，它的主因是那个种子，它们必须具备同类的性质，才能产生这种果实的苗。但是如果讲到俱生缘，像阳光、水分、肥料、土地等，就不一定是同类的性质。主因和主果，佛教专有的名词叫作近取因和近取果，近取因和近取果的关系必须是同类性质。一切刹那变化的法都是由能力缘产生。

所以只要是无常法，就必须要从不动缘而有，必须要从无常缘而有，必须要从能力缘而有。正因为实际状况是如此，所以因果论从此形成。现代著名科学家达尔文在他的演化论中曾经说到，万物都是透过演化演变而形成的。这与佛教说，一切在改变的万物并不是由造物主创造出来的，而是由它自己同属性的因缘慢慢变化而成的，内涵刚好相同。

缘起

佛陀在二千五百年前说到了缘起见，缘起见中最基本的就是因果论。佛所说的缘起道理，的确是非常地不可思议，实在令人由衷地敬佩佛陀的智慧。因为是由因果形成种种的改变，就可以否定我是常法、是一者、是独立的。常、一、自主的我是不存在的。与此同时，有一个问题：我是怎么存在的呢？我的存在方式，只能是透过身心安立而有，如此而已。远离了身心之外的我、常性的我、自主的我、单一的我都是不存在。

什么叫作由身心安立而有？就像你们现在看到正在讲法的我—嘉瓦仁波切，你们是先看到我的身体的某一部分，无论是我的长相、我的声音，而间接地知道我是嘉瓦仁波切。不可能不需要经由嘉瓦仁波切的身、语，直接地去认知现在说话的人是嘉瓦仁波切。同样地，你们认知自己时，如自己的名字叫札西，是透过札西的身或札西的心来认识到「我是札西」。要摒除身心去找出一个札西，是找不到的。正因为如此，当我们看到札西的身体变老时，会认为札西是老人；要是札西的身体现在非常年轻，我们就会经由他的身体认知札西是个年轻人。同样地，如果札西今天听到了一声赞美，札西的心非常快乐，我们会说札西是一个快乐的人。如果札西和札西的身心完全分离，札西像是个主控者，控制着身心，身心被札西所控制，那为什么札西的身体老

时，要说札西老呢？这没有道理。为什么札西的心快乐时，要说札西快乐呢？这也没有道理。但不可否认的是，当札西的身体老的时候，札西也就跟着变老；当札西的心喜悦的时候，我们会说札西高兴。由此我们可以推知，札西的存在是由他的身心而取有，这是札西唯一的存在之道。

如果我们认为札西是身心取有，这可以理解，但是真的是唯取有吗？札西的存在只是身心取有而已，或札西是在身心里面呢？现今大部分的人说到我的时候，都是往内指，不会往外指，好像我是在身心的某一个部分里。受到科学影响的人，可能会说：「我是在脑部吧？」早期佛教的内部思想也有认为我是由身心而安立的，可是我在身心里面，是必须去找到的。这也是为什么会有种种的名相产生，如阿赖耶识。（自续派认为我的事相是第六意识。）不认为我是由身心安立之后的唯取有。他们认为我在身心里面，是必须要找到的。龙树菩萨在《宝鬘论》里说到：「士夫非地水，非火风非空，非识非一切，异此无士夫。」同样地，《心经》也说到：「……无眼耳鼻舌身意……。」上述的经论都可以证明，所谓的我，无论从身还是从心去寻找，都不可能被找到。一般我们会认为五蕴比较容易找到，以色蕴来说，手指所指身体的任何一个部分都是色蕴，所以会觉得色蕴比较容易找到，比较实在。「我」比较抽象，手指所指身体的任何一个地方，它都不是我，所以找不到「我」。也就是色蕴比较容易被找到，「我」不容易被找到。因此，要了解「我」是找不到的，比较简单，要了

解色蕴是找不到的，比较困难。所以，《心经》「照见五蕴亦皆空」[1]，这个「亦」字是什么意思？不只找不到「我」，「我所依的身心五蕴」也是找不到的。这才是佛陀及龙树菩萨父子的最究竟意趣。因此说到，所谓的无我，并不是单纯地寻找之后找不到而已，而是说我是透过身心安立而有，是唯取有的方式而存在的，除此之外，没有其他的存在方式。这才是最深奥的空性的内涵。

我不是从我的身体而生，也不是从我的心而生，但是却可以从我的身心形成我。所谓形成，就是取有而产生作用的意思。身心不是形成我的因，我不是身心的果，所以我不是从身心而生，但是我却依赖于身心而取有、产生作用。就像果由因生，因不是由果生。此因之所以为因，是依赖着将要形成的果而说是它的因，但这并不是说因是由它的果而生。拿札西来讲，札西的父母在还未生札西之前，只是一对男女而已，不能称他们为父母，没有父母的作用、性质。札西的父母不是由札西所生，但是札西父母的一切作用、性质，都是由札西形成的当下而有。所以取有不单单是个概念而已，而是父母的作用等，也是由札西的缘故而形成，这才是真正取有的内涵。

在说因果缘起时，只是很单纯的果依赖因而生，是透过果由因生说到了缘起，这是粗分的缘起。再譬如这朵花的因为什么是这朵花的因呢？是因为将来生的花，所以我们才说这个种子是花的因。这个种子具有花因的作用、花因的性质，是依赖着将来要生的花而去取有的。所以透过因果缘起，我们可以进入更深一层的缘起—观待、取有的缘起。我们讲到因果缘起时，只能局限在无常法的范围里；但是当讲到更深的观待、取有的缘起时，不只果依赖着因而有，因也同样依赖着果而形成了因的作用。这种互相观待的缘起，不仅遍布于所有的无常法，也遍布于所有的常法，因为常法也是依赖无常法而有。

缘起见的利益

当我们具有这种因果缘起见及观待缘起见，具有了全面性的缘起见时，我们对于事物的看法就能更多元、具有全面性。因此无论遇到任何挫折，无论处境有多难，我们就不会小心眼地看待单一事件。我们可以知道，今天发生这么糟糕的事，其实它跟昨天的、甚至跟前天的或先前的因缘有着错综复杂的关系，是互相观待依赖而有的。当我们如此宏观地、全面性地看问题，那么无论做什么事情，都能看得更透彻、更远，也能有远见地做出预防，而不会因为当下的一个挫折就马上被打败。我时常呼吁：无论是政治家还是生意人，从事任何一个行业的你，如果能有缘起见，做任何一件事情时，就能全面性地来处理。这样做有一个好处：自己不会因为某件好事的发生而兴奋过度，也不会因为有坏事发生而感到沮丧，乃至有轻生之念，内心不会产生如

① 译者注：中文《心经》「照见五蕴皆空」，藏文版是「照见五蕴亦皆空」。

此极端的起伏。我觉得就情绪起伏这一方面来讲，西方人比较明显，一般西方人，高兴的话就非常高兴，有点过度兴奋，一旦遇到挫折，动不动又把「自杀」二字挂在嘴上，或真的就跑去自杀，容易沮丧过度。这种过分的兴奋、沮丧，对自己的心理、生理都不是件好事情。西藏人可能是受到了佛法的熏陶，就不会有这种情况。一般听到了一个好消息，也会感到高兴，但马上会觉得「也就是如此」，不会过度兴奋；遇到一些挫折时，也不会沮丧失望到要跑去自杀。就是因为受到了佛法的影响，一般西藏人的想法比较宽广，不会只看当下的那一个点。如果内心不能全面地看待问题，只看到某件事的一个点的话，那肯定会有过度兴奋或过度沮丧的危险。有些西藏的修行人，文革前后被拘禁在监牢中二十多年，被释放后辗转来到了印度。我在跟科学家进行交流讨论时，曾经提到这样的事。他们就好奇地想要采访这样的修行者。后来就真的跟一位这样的修行者碰面，并去做包括脑部的测验等实验。事后，他们跟我说：真的是非常不可思议！因为这一位西藏修行人，他在过去坐牢的二十几年岁月中，曾经有好几次差点被杀，如果是一般人，其内心的焦虑程度已经让他无法成为一个正常人了，因为所受到的压力是无法想象的，但是这位修行人现在的心理反应上，却没有发现有任何的异常，这真是使人感到非常地惊讶。可见缘起见不仅能让我们更适当地去处理每一件事情，而且绝对有助于保持内心的平衡。具有全面性的、宏观的智慧—缘起见，再加上慈悲心、菩提心的话，我们的人生就真的是没有遗憾了，可以活得非常

有意义、非常快乐。

北印度北印度不定时会举办科学与佛法之间的交流会。有一次的会议主题是慈悲心，一位我认识的非常著名的科学家，在交流会上说到了他个人的脾气。他小时候曾经遭到父母亲的责骂，特别是他的母亲，导致他脾气也非常暴躁，很容易发泄自己的情绪。但是透过这段期间对慈悲心这个主题的观察、讨论，他对我说：「在这六、七个月当中，我从来都没有生气，感觉非常地好。」他甚至还说：「这种体验，无法用科学对脑部的研究来实证。」我们从这样活生生的实例可以了解到，慈悲心的确可以改变一个人。但是这种改变往往只是在觉受的层次上，无法用科学数据来证明。

总而言之，佛教的缘起道理确实是非常不可思议。只有透过缘起，我们才能了解实际的状况为何。我们相信世间的万物不是由造物主成办，也不是无因而生，更不是由常因而生，万物都是由它自己的因缘，按同类因感同类果的因缘规则而产生。这也是为什么，佛陀在初转法轮时，说到了苦谛、集谛、灭谛、道谛等四谛的内容。我们每个人都想要离苦得乐。如果我们不想要痛苦，那就要去了解痛苦的性质、它的因又是什么，这样才能真正地避免痛苦，甚至完全消灭痛苦的因缘。

此是苦谛、此是集谛、此是灭谛、此是道谛

佛陀在最初介绍苦谛时说：「此是苦谛」。如果我们所要认知的苦谛只是现在痛

苦的感受，那并不需要去学习，因为每个人都已经了解这种痛苦的感受。苦谛并不是现有痛苦的感受而已，而是更深层的痛苦本质。譬如我们生病时，无论外在的病况如何，以科学的角度来讲，可能是由某一种病毒引起，或是带有病疫的细菌感染才产生疾病，总之要找出病因，才有办法知道这个病的性质、因缘，才有办法消除这个病。同样地，我们要认知的痛苦不只是表面上的苦受而已，而是痛苦的本质，这是为什么苦谛中有个「谛」字。在解释四谛时，还会说到「此是苦圣谛」，为什么要多加一个「圣」字？因为是唯有获得圣道的圣者才可以以现量看到的真谛，凡夫无法以现量看到痛苦的本质。虽然我们在未到达圣者的境界前，不能以现量看到痛苦的本质，但至少我们现在可以以比量推理而了解。要知道这个痛苦不只是痛苦的感受，还有更深层的坏苦、行苦。换句话说，坏苦和行苦是苦苦的更深层内涵。

我们把痛苦分成苦苦、坏苦、行苦这三层，这三苦并不是造物主创造的，也非无因而生或由常因生，而是由因缘变化而成。佛陀为了让我们了解痛苦的因缘来自于何处，所以就说了集谛。有时候，我们可能会觉得苦受的正相违就是乐受。可是很多时候，这种快乐的感受正是带来痛苦的因缘，尤其是由业和烦恼所带来的有漏的乐受。所以去除痛苦不仅要把痛苦的感受拿掉，连痛苦的因缘也都要拿掉。彻底断除了这些痛苦的因缘及种子的当下，我们就获证了涅槃（灭谛）。换句话说，获得涅槃时，其实就是断除一切痛苦及其因素的当下。证得灭谛的方法（或道路），我们把它取名为

「道谛」。所以说「此是苦谛、此是集谛、此是灭谛、此是道谛。」这是以四谛的性质来诠释四圣谛，也就是解释了所有实际的状况。实际的状况就是如此，是真谛。

有人可能会问：苦谛、集谛，我们可以看到、感受到，但灭谛、道谛，我们却看不到、感受不到，要怎么去证明它们是实际的状况呢？虽然我们看不到、体会不到，但却是不可否认。我们现在有颠倒执着，所谓颠倒执着，是它所执取的对象和实际上是不吻合的。虽然我们现在还没有生起颠倒执着的正对治，可是因为实际的状况是存在的，真理永远不会改变，颠倒执就有被消灭的一天，而了解真理的智慧是存在的，因为真理存在之故。如前所说，与身心完全分离的我或控制者身心的这个我，是不存在的，可是我们却一直有身心被我控制、我可以控制身心的感受，所以我们现在有我执。身心外有一个能够控制身心的我，这种我并不存在，只要此真理存在，终有一天，我们能认知它。

透过所缘相同、所执正相违的智能，来对治颠倒执，而证得灭谛和道谛。为了能够更深入地了解灭谛和道谛的性质，我们就必须研究真理的内涵，什么才是真相、真谛？佛根据万法存在的情况说了两种现象，称为「二谛」—世俗谛和胜义谛。为了了解四圣谛的内涵，尤其是灭谛和道谛的内涵，我们必须了解二谛。什么叫作世俗谛、胜义谛呢？其实二谛的名称，外道婆罗门教也有。内道的有部、经部、唯识及中观等四派也都有世俗谛和胜义谛的名称，但是我们要认知的二谛应该是要配合大乘上部—

中观——所说的二谛。中观派认为二谛在每一法上虽然都是异体，但同性地安住。也就是说，每一法可以用两种方式来诠释：它所呈现的、让我们看到的部分，以及它真实存在的内涵。譬如说法庭上，被告与原告常常互相争辩，如果法官只是片面地听信一方说什么，那他就没有办法判定任何的案件。因为被告一定会说他对，同样地，原告也会说自己对，可是矛盾的双方不可能都对啊！所以说所见未必是真实存在，实际状况是如何，应该透过各种的证据，反复地观察研究，才有办法定案。同样的道理，诸法也有表相及实际存在两种诠释方式。当我们对某对境生起强烈的贪，就会说它好、它美，认为这都是从它本身方面呈现的。但实际上是如此吗？当我们产生了强烈的瞋心时，会觉得这个境的不好也完全是从境上呈现的，因而生起排斥的感觉。但实际上是如此吗？透过这种观察，就知道所看到的和存在的并不相同。所以一定要去了解世俗和胜义二谛的内涵，如果不了解，就无法彻底了解诸法的真实存在方式。透过对二谛的认知，我们才能相信灭谛是可以成办的，也才能相信成办灭谛的因缘——道谛——及其所有的支分。

知苦、断集、证灭、修道

要了解佛法，心是非常重要的。所谓的离苦得乐，不能只从物质上去追求。有形色的物体本身并没有快乐、痛苦可言，快乐、痛苦的基础是感受者—能够思惟的人，

在生命的基础上，才有所谓的快乐和痛苦。虽然有些花草树木，像含羞草，当我们去触碰它时，它会缩起来，好像有羞涩的感觉，但并不是说这个草有意识，而是当我们的手去触碰时，可能是因为接触到某种元素，所以产生了含羞草这样的现象。又好比灯火本身，就是油灯所燃起的那种灯火，它本身并不会羞涩，可是当我们要去触碰这个火的时候，火好像要偏到另一个方向去，这是因为我们的手要接触它时，产生了风力。所以这些花草树木、机器人、甚至计算机等，它们并没有自己的感受。以计算机为例，是我们人给予它指令，它才会遵守指令而做一些程序上的改变，它不是由自己的力量或自己的思惟而去做改变。科学家曾经提到，如果我们把人类自己的大脑做成计算机的话，那这个计算机会非常非常大，像大房子一样才行。可见我们这个小小的头脑里面，具有令人无法想象的记忆力等，它的作用确实不可思议。总而言之，我们的意识，或说是识、心等，具有思惟、感受的作用。它的因缘有很多，有来自于外的，也有来自于意本身。以佛法来讲，由眼根、耳根、舌根等外根所产生的识，我们称为根识，如来自于眼根所产生的识叫作眼识。另外一种识，并不是从眼根等而产生，我们把它取名为意识。

所谓的快乐或痛苦，是从心来说的。但是这一部分的内容并不是现代科学家能够解释的，因为一直以来，科学家所做的研究都是以外在物质世界为对象。有时候我会半开玩笑地形容：曾经有一个人，他有五根香蕉要分给五个人，但当他去数多少人能

够分配到香蕉时，他总是因为忘记数自己，每次都只能数到四个人，他就一直很奇怪，怎么会多出一根香蕉来？现在的科学家也有一点类似，一直研究外在的物质，但对于真正想要离苦得乐的个人的内心却没有照顾到。心不像外在物质，可以拿去做实验、被验证。外在的物质有形色，它可以用仪器、用尺寸去衡量、去实证；可是内心的感受，是透过觉受的方式，包括观修的方式来体会而知，有形色的仪器无法衡量无形色的识。识的觉受是由个人来体会，不是说我今天这个觉受一定要透过某甲或某乙来证明，觉受是自己的觉受。尤其是当我们要深入地体会内心唯明唯知的体性到底为何时，唯有透过观修的方式才能做到，除此以外，它无法用科学、用数字来证明。近期，科学家对内心的世界才开始有了兴趣，想要进一步了解。为什么呢？因为他们渐渐地发现，其实内在的感受非常重要，不只可以影响个人健康，也与整个社会的安宁有极大的关系。他们发觉到，社会的安宁与每一个人的行为有关，而行为不外乎身的行为、语的行为、意的行为三种，而且身、语的行为都是由意乐，也就是动机所造成。所以内心的感受、内在的动机非常重要。因此，他们就对这方面越来越感兴趣，去做进一步的研究。

去年我在美国遇到一位德国脑科专家，他今年也来参加交流会。他拿出他发表的论文，指着一个图案给我们看。他说，以前的科学家认为我们的脑有一个主控室操控着身体，但是在这一个大脑的图案里，他找不到哪一个地方是主控室，所以他否定了

脑部有主控室的说法。他说，我们脑部的一切工作是透过互相配合来产生反应，并没有所谓的操控室或主控者来操控我现在要做什么、应该要怎样，这是没有的。他又补充说，如果是一个基督教徒，他可能认为我们人有一个灵魂存在，这个灵魂就像主控室一样，所以脑部一定要有一个地方安住这个灵魂，可是以他的图案来讲，灵魂完全不存在。因为脑的某一部分有灵魂的话，应该在脑中找到才对，可是找不到，所以认为有一个存在的我或灵魂来操控的理论与这个图案会产生矛盾。他知道佛教不讲「我」的存在，佛教讲的是「无我」。所以说到：如果讲无我，就跟这个图案的内容没有太多矛盾。

接着「此是苦谛」等，佛陀说到知苦、断集、证灭、修道，这是从作用来诠释四圣谛，是说要如何去修行的道理。我们每一个人都想要离苦得乐，实际上痛苦是由因缘促成的，所以我们首先要知苦。知苦不只是知道痛苦的感受而已，知道痛苦的感受并不需要特别学习，所以知苦必须要知道坏苦及行苦。知道痛苦后，为了要去除这种种的痛苦，我们必须寻找苦因，因为断除苦因才能消灭苦果。这就好比你要从一种疾病获得解脱，就必须寻求疾病的来源，消除掉病源。同样的道理，为了要断苦，不只说到了知苦，也说到了断集，也就是断除苦的因缘。如果要彻底地把疾病消灭，而且让自己不再感染这种病源，我们的免疫系统一定要很强大。所以为了证灭，佛陀说必须要修道，道的功德好比免疫系统。

知苦不可得知，断集不可得断，证灭不可得证，修道不可得修

如实地学习知苦、断集，证灭、修道，依佛所说的四圣谛来修行，将获得什么样的果呢？佛陀说：「知苦不可得知，断集不可得断，证灭不可得证，修道不可得修。」因为彻底了解痛苦的性质，而且完全断除了痛苦的缘故，就再也没有新的痛苦需要去体会、得知，所以说「知苦不可得知」。因为苦因已经彻底地断除，不再有新的苦因要断，所以说「断集不可得断」。「修道不可得修，证灭不可得证」，因为已经圆满了道、灭的功德，所以不需再去圆满它。

了解四谛的性质、如实地行持四谛的作用、由作用而感得四谛的果实，以上就是整个佛法的结构和内容，是配合着四圣谛和二谛来了解的。

有幸听闻道次第教授应策励自己修习

种敦巴大师曾说：「稀有三藏诸教法，具量士夫三士道，愿此法鬘如意宝，利诸有情满大义。」如偈颂所言，导师释迦牟尼佛因为怜悯被烦恼操控的有情，想要帮助众生离苦得乐，生起了无上菩提心。由大悲心及菩提心的力量，导师释迦牟尼佛于三大阿僧祇劫当中，行无量的菩萨行，最后圆满了佛陀四身的果位，能在法身无有动摇中，化现出千百亿个化身。以这个世界而言，释迦牟尼佛以胜应身示现了十二种法相，首先示现太子相，然后是苦行相，最后圆满正觉，然后就传授给我们三藏十二部

经典的内涵。这是为什么？是为了帮助我们真正断除痛苦及痛苦的因缘。不仅如此，为了满足弟子们各自的根器、弟子们暂时的所需和究竟的利益，还说出三士道的道次第。愿此融摄了所有三藏十二部经典的道次第教授，能够圆满利益有情。道次第的教授就如同如意宝、如同国王般地能够满足一切众生的所需。

从过去到现在，道次第的传承在印藏二地确实帮助了许多的修行者。有很多修行者因由道次第的修持及传承的加持而获证正觉果位；有些已成就大地菩萨的果位；有些则入道，正在行菩萨道。这个传承有无间断的加持力，非常殊胜。以我们现况而言，我们明明知道烦恼的过患，但因为往昔串习烦恼的力量太过强烈，所以会明知故犯。就像一个眼睛没有瞎的人，明明看到了悬崖，却不畏惧，还愚蠢地想要跳下去。像我们这么劣根的人，听到道次第教授都能感动，可见道次第传承的加持力是多么不可思议！我们今天好不容易有这样一个机缘，能够听闻到道次第的教授，能够得到道次第教授的传承，要好好地珍惜，好好地策励自己学习才是。

能有这么殊胜的因缘，来自于我们过去生累积了足够的福报，所以我们这一世不仅获得暇满人身，而且还能获得如此殊胜的教法，得到殊胜的传承及加持。我们应该把握如此难得的时间，趁自己现在还有能力，因缘具足时，好好修法才是。使自己的今世过得有意义，也让自己的后世更有把握。后世能获得最殊胜的利益是成为一切遍智或解脱；即使做不到，至少后世不要堕落到三恶道，要有最底线的把握才是。一切

都是随着因缘而有，后世堕于三恶道其实也是随因缘而有。仔细想想自己每天的所思、所为，所想的都是烦恼，所做的都是恶业，那么凭什么可以期望后世不堕三恶道呢？从导师释迦牟尼佛一直到今天，期间有多少的大成就者、大菩萨众，甚至诸佛化身到这世间，普度众生，可是我们现在所思的仍然是烦恼，所行的仍然是恶业。我们趁现在有难得的机缘，要好好把握住，要策励自己才是；否则好不容易有这个机缘，因为自己的懈怠、放逸而失去，那岂不是太可惜了吗？如果你不相信佛法，不相信三宝，那是另外一回事，可是在场的诸位却非如此，所以要好好把握这样一个时机，策励自己努力精进。我们会觉得还有时间，可是时间却不会等我们，它不断地流逝，所以我们要把握时间才是。

《释量论》里有一句话：只要因缘具足，不生果是不可能的。所以后世会生到何处，只要因缘具足，我们就定会至何处。随着时间的流逝，我们将来一定会死去。因为意识的续流不会间断，所以就会流转到后世去。如果后世堕落到三恶道，先不谈地狱和饿鬼的痛苦，就说畜生的痛苦，我们现在就可以用肉眼看到，想想看，你有办法承受这些动物的痛苦吗？如果没有办法，从现在起就要好好地策励自己。

初学者第一步：行善断恶

如《宝鬘论》所说，三恶道都是由因缘而产生，所以我们从现在起就要去断除将

来堕落三恶道的因素。最好的对治力是什么？十善业道。我们不是无法做到十善业道，我们绝对有能力可以做得到，只是不做而已。身为初学者的我们，跨出的第一步就是要精进行十善业道，断除一切恶业。要知道，烦恼虽然强而有力，但却十分愚蠢、没有智慧。我们必须透过智慧来消灭这个有勇无谋的敌军，这是我们所要追求的方向。虽然要消灭烦恼，可是作为初学者的我们，没有足够的智慧，要消灭烦恼是很困难的，所以我们首先要做的是，至少不要被这个有勇无谋的烦恼所伤害。如果我们造十恶业道，就是被烦恼所操控，会受到伤害。因此我们必须先制止造十恶业道，要先行十善业道。

在十善业道的基础上，为了让我们能够彻底消灭烦恼，让这种善法更加圆满，必须要有导师的教诲，所以要归依佛；因为要有良好的模范来引导、帮助我们，所以要归依僧；唯有归依法宝才能让我们解脱，所以我们归依法。透过三归依及相信业果，能让我们无疑地来行十善业，如此，我们才有把握将来能获得暇满人身、能够再次地遇到佛法。今世好好做，今世没有做完的部分，后世具有暇满人身，再继续地做下去。暇满人身中，更殊胜的是具有八种异熟功德的暇满人身。若能获得具有八功德的暇满身，如长寿、有大威德力等，在修法时会更快速、更具足顺缘。在今世，我们可以个别地去成办八异熟功德之暇满身的因素，像放生、多做布施等，这么做，将来我们行善法时会更顺利、更圆满。

虽然我们究竟的目标是获得一切遍智，但是一切遍智非常地遥远，不是一蹴可几。这当中的衔接，我们必须列入考虑，所以从现在起，就要好好地准备才是。这也是为什么道次第虽然是为了一切遍智这个究竟目标而说，但在一开始却先说共下士道、共中士道，然后才说上士道。

止息痛苦

现在虽然有了暇满人身，也不值得我们满足。像现有的人身的确是修学正法非常好的工具，可是我们是在苦性中投生，也会在苦性中死去，生死之间并非都是快乐，相反地，会有接二连三的种种痛苦，如病苦、死苦、爱别离苦等，大大小小的痛苦无有间断，我们要一直面对种种的苦因、苦缘。如同《四百论》所说：只要业和烦恼未断，我们就会被身苦和心苦所压迫，好比一个人身上提着一个沉重的包袱，把自己累得喘不过气来。的确如此啊！但是要知道，并不是只有我一个人痛苦、倒霉、不幸，而其他人都是快乐的。仔细地观察，其实每一个人都有一本难念的经，每个人的生活背景和经历不相同，但哪一个没有痛苦？只要业和烦恼未断，我们的心随着业和烦恼而走，就必须无自主地受取此一由业与烦恼所造成的身心，此苦蕴又称为近取蕴。有近取蕴存在，我们怎么会安乐？是不可能有安乐的。如同论中说「业和烦恼灭故」，只有消灭烦恼，才能真正获得喘息，因为烦恼绝对不会让我们在快乐中获得喘息。即

使我们现在觉得快乐，可是因为烦恼和业的缘故，我们的快乐也会瞬间转为痛苦，现有短暂的快乐不过是坏苦而已。断除烦恼种子的当下叫作涅槃，也就是真正的寂静，唯有在这种寂静的状况下，我们才能获得真正永恒的安乐。

为利众生成就佛果位

可是仔细地想一想，光是获得这种永恒的安乐就该满足了吗？不能，不应该满足的，因为这种寂静的安乐无法真正地圆满一切的功德。更何况从另一个角度想，每一个有情都跟我们一样，都想要离苦得乐，连丝毫的痛苦都不想要，哪怕是一个小小的安乐都想要追求。既然大家都想要离苦得乐，大家都有着离苦得乐的权利及能力，那为什么要舍去他们不顾而只追求自己的安乐呢？这没道理。以世间来讲，如果一个人永远都只想到自己的利益，完全不在乎别人的立场，不去体谅别人，我们都会批评这个人过分自私自利。相反地，如果一个人所思、所想，都是为了这个社会、为了大众的利益，大家是不是都会称赞他为伟人呢？所以一切有情和自己都一样。我们以一个长远的角度看自己和他人，二者没有丝毫差别。唯一的差别是什么？我永远都是一个，而他人永远是无数的。这样的数量比较之后，即使一个人得到了暇满人身，是具有教证二量成就的比丘，戒行非常清净，或已断除了业和烦恼，获得解脱，成了阿罗汉，又有什么值得赞叹呢？如果自己和他人完全没有联结，或许还好一点，可是自己

的起心动念与行为并无法与他人分离。为什么呢？如果这个单一的我一直在想自己，随着爱我执而过分在乎自己、重视自己，无疑地，这个单数的我所造的行为绝对会伤害到他人。但是如果这个单数的我，舍弃了爱我执，随着爱他心走，永远都在为他人着想，因而生起无上菩提心的话，他带给众生的利益会是不可思议、无人能及。更何况，如果这个单数的我生起了菩提心，行六度万行，成就了佛果，那他带给众生的利益是不可测量的。可以这么说，虽然我们没有直接地想去伤害众生，可是如果我们不为众生着想而只为自己着想，那就等于间接地损失了众生的利益，从这个角度来讲，我们的身上都负着一个给别人安乐的包袱。他人的快乐和痛苦，其实跟自己的爱他心、爱我执有着直接、密切的关系，无论我们的意乐是否真正地想要伤害或是利益别人，可是间接地我们的一切行为绝对会影响到他人，所以我们有责任要去爱护他人、利益他人，不应该只为自己的解脱着想。

换个角度想，我们一早起来，睁开眼睛时，就说「归依佛、归依法、归依僧」，既然我们是真心归依导师释迦牟尼佛，我们就要知道祂所想的、所要的是什么，祂所想的是一切众生的利益，所爱护、心疼的是一切众生。如果我们一面对着导师说：「我归依您，我是您的弟子，我是您最忠实的信徒。」可是一转身却不思惟、不在乎一切众生的利益和安危，只为自己着想，那岂不成了双面人？例如我的朋友若真的是好朋友，他就会在乎我的感受，若我想去一个地方，而他不想去，但因为他在乎我的

感受，他真心地想帮助我，所以他虽然不想去，却会为了我而陪我去；如果他只想到自己，完全不在乎我的感受，这还叫作好朋友吗？那就只是表面上的朋友而已。同样地，对于释迦牟尼佛，先不谈导师，如果我们连祂是好朋友的思惟都没有，何来归依？这是不可能的。如果我们把佛视为好友，那我们就会在乎佛所爱护的对象。更何况，我们不只是把导师释迦牟尼佛视为好友，而且还归依了祂，想成为祂的忠实弟子。那些反对佛教者，他们会反对释迦牟尼佛所说，以这个角度来讲，他们还算是诚实的。而我们看看自己，我们不反对佛教，我们还归依了三宝而且每天都念诵着归依文，内心想完完全全地把自己贡献给三宝，可是我们所做的却跟导师释迦牟尼佛的本意完全违背，只想自己的解脱，这样是不是太可耻了！西藏人有句俗语：「愿以佛发心，灭我之业障。」看起来很好笑，好像自己的业障要不要消除、自己的菩提心要不要生起，跟自己没有什么关系，而是跟佛有关系，好像只需要让佛来发心消除我的业障。听着别人讲这句话时，我们觉得很可笑，但真正在做的却是自己啊！所以真正归依三宝，就不要只为了自己的利益。佛是为了谁而发心？佛是为了谁而成就佛？是为了一切有情。既然佛这么努力地花了三大阿僧祇劫的时间，为众生而行六度万行，我们若归依佛，怎么可以只为自己的解脱而着想呢？不应该呀！如果要成为佛陀最忠实的弟子，让诸佛欢喜的话，就要为一切有情众生着想，像爱己般爱一切有情众生。唯有这一种善心，才能使诸佛欢喜，才能使上师欢喜、让本尊悦意。以我个人来讲，虽

然我是如此卑微、如此没有成就，但我一直努力想要成为佛陀最忠实的弟子，不想对不起佛，你们也要如此谨慎地去修行才是。

如果真的想要帮助一切有情，该怎么做呢？凭借着自己现有的能力想要帮助他人，那是天方夜谭。自己都救不了自己，更何况真正地救别人？要怎样才能圆满他利呢？首先应该知道，为了完整且正确无误地帮助他人，能够自在地宣说利益他人的教法，必须要把所知障拿掉。什么叫所知障？所知障就是使心无法彻底了解一切法的染污。我们唯明唯知的心，因为被这种染污所覆盖，所以无法了解诸法。若心去除了所知障，原本了解事物的能力发挥到淋漓尽致，自然就能够在没有任何阻碍的情况下了解一切。了解事物的能力发挥到淋漓尽致，完全了解一切，这就叫作一切遍智。心为什么具有这种奇妙的能力？因为心本身的法性就是如此。「所知障」，白话来讲就是覆盖了解事物的能力，以佛教的专有名词来说，就是「执取二谛为异性的染污」。对此有两派说法：一派认为这种染污是一种执着；一派认为它不是一种执着，是一种染污。至于这种执取二谛为异性的染污来自于哪里？来自于烦恼，因为它是烦恼留下的一种习气。我们真正想要利益他人，就必须了解他人所需，了解在什么样的因缘下最能利益到他人，所以要成就一切遍智，一定要断除所知障。

所知障是烦恼留下来的垃圾。没有制造垃圾的烦恼，就不会有所知障；没有先去除烦恼，就不可能去除所知障，所以首先要彻底地消灭烦恼。烦恼在时，完完全全地

伤害我们，就连去除了烦恼之后，它留下的这一堆垃圾也会覆盖我们了解事物的能力。烦恼到底有什么好呢？难怪经典说，我们要用一切方法彻底地消灭烦恼和它所留下来的一切。确实如此，没有比烦恼更坏的了！

二障的断除是有次第的，因为如同上述，所知障是烦恼留下来的习气，这种习气安置在唯我上。如果烦恼未断，就不可能断除烦恼所留下来的习气，所以首先一定要断除烦恼，之后才有办法断所知障。就是要以这种方式让自己的内心净除一切污垢，而利益他人。

在场的诸位都是佛教徒，我们所归依的导师就是前方画像所表的释迦牟尼佛，祂是具有不可思议身、语、意功德的一位尊者，是我们的导师。佛的种种功德来自哪里？为什么值得我们归依？《释量论》说：「能立由修悲。」也就是，导师释迦牟尼佛最初跟我们一样是个平常人，可是祂生起了一颗完全想要帮助我们的心，除了维护这颗善心外，也精进地培养这颗善心，让这颗善心慢慢地增长，变得越来越强大，最后成为增上意乐，即具有责任感的悲悯心。因此，祂在加行上，做过许多利益众生的菩萨行。祂的这些善意乐及善加行，最后成就了什么果实呢？就是经典上所阐述的，其身语意三者的功德是值得我们归依的对象。从整个过程看来，今日值得我们归依的导师，祂具有如此不可思议的身语意功德，最主要的因是一颗善良、想帮助我们的心。其实我们每一个人都有一颗善良的心，就连最细微的生物也有，只是心的层次及

力量大小有别。我们只要好好地培养它，让它增长，让它茁壮，我们就可以成就与佛菩萨相同的功德，只看我们愿不愿意去做而已。

佛所说的深奥广大的教法，都是为了一切众生而说。为了让我们的善心种子能够发芽、成长、茁壮，并成长至无限。如果了解诸佛菩萨对我们说法的意趣，我们真的是要感恩诸佛菩萨。一切的功德确实都是这颗善心种子所带来的，这颗种子会不会成长，是靠自己的努力。这样子去了解整个修行佛法的意义，你们不觉得修行佛法真的很殊胜吗？

世间一切的衰损和一切的安乐，是看有没有这颗善心而决定。难怪经典上说：「修习殊胜悦意菩提心，为利众生成就佛果位。」确实是这样，这颗善良的心，不仅动机完全善良，只是很单纯地想要利益他人，所付诸的行动，也都是完全利益他人，有谁会去争议这种良善的行为呢？因此，它所得到的果实，也是完全殊胜且令人悦意的。我们在三界中寻找，能完完全全只有利益而没有丝毫伤害的法门是什么？除了善心的修行外，没有其他了。佛所说的教法，就是让我们这颗善心未生令生起，生起令增长，增长不衰退。为了早日生起这颗最殊胜的菩提心，为了了解修法的内容，首先必须知道整个道次第的内容，要以这种善良的动机来听闻《菩提道次第广论》的教授。

一般在还未正式传授《广论》的教授之前，习惯先介绍整个三士道教法的架构，

所以我在讲前行时，同样用很长的时间来为你们做解释。

第二部分 道前基础

我是从林仁波切那里获得《广论》的传承，而林仁波切是小时候从第十三世法王那里获得。这个传承的上师里有许多历代法王：第一世法王根敦朱巴、第二世法王根敦嘉措、第三世法王索朗嘉措、第五世法王洛桑嘉措、第七世法王格桑嘉措以及第十三世法王土登嘉措，总共有六位。虽然我身在历代法王的法座上面，但我觉得，若以一个正直的角度来看整个藏传佛教的历史，其实历代法王对西藏的佛法都非常有贡献，具极大恩惠，所以我觉得这一个传承非常殊胜。我的另一个《广论》的传承来自于赤江仁波切。两位上师现在都已经不在世了，我为此而感到难过。为了使上师欢喜，虽然自己并不是很懂，在此我还是会尽力为你们传授《广论》的教授。

传授《广论》有许多不同的方式，或是以讲说的方式，或是以觉受的方式等。今天，主要的是以讲说的方式来传授《广论》。虽然是以讲说的方式为主，你们还是可以一边听讲、一边做观修。因为我们所学的内容，不能只是像听故事一样地听听而已，听闻时可以观想，尤其是下课之后，你们可以温习一下今天所听到的，并让自己做如是的观想。可是你们不能说你们获得了觉受的传承，只是获得了讲说的传承。

听闻时，最好要有论典在手边。因为没有足够的时间，我没办法逐字地解释，可是我会慢慢地念诵，觉得有必要加以解释的地方，我会做补充解释。

我现在有一个想法，因为《广论》是来自于《道炬论》，再加上《道炬论》的传承也非常稀有难得，所以我想在还未正式传授《广论》的讲解之前，先为大家传授

《道炬论》的口传。我的《道炬论》传承来自于昆努喇嘛，昆努喇嘛的传承来自于康萨仁波切。

梵文曰：菩提巴达菩提崩（藏文译：菩提道炬论）
敬礼曼殊师利童子菩萨
敬礼三世一切佛　及彼正法与僧众
应贤弟子菩提光　劝请善显觉道灯

「菩提」指的是大菩提，也称无住涅槃。能够获得无住涅槃、一切遍智的方法是什么？为了诠释其方法，所以说到了「道」。「炬」这个字所要表达的意思是什么呢？无明可以分两种：一是不了解实相的无明，二是颠倒执着的无明。我们要以智慧的火炬来消灭未知及颠倒执等黑暗。透过智慧火炬的光芒去除一切无明的缘故，所以说到了「炬」。

「敬礼三世一切佛，及彼正法与僧众」，是说法前的礼敬文。「应贤弟子菩提光，劝请善显觉道灯」，是著作前的承诺。

归敬颂

南无姑如曼殊廓喀耶（梵语）
敬礼尊重妙音（汉译）

《菩提道次第广论》是这部论典的全名，前两个字「菩提」指的是大菩提，亦即无住涅槃。以能获证无住涅槃的方法（或道路）为所诠的内容，所以称为「菩提道」。「次第」，是指须有次序地去修行菩提道。而且《菩提道次第广论》是针对不同根器的众生而说，只要我们愿意修行，我们很容易地就能进入菩提道，所以也说「次第」二字。

第一句「南无姑如曼殊廓喀耶」，是引用的梵文，翻译成汉文叫作「敬礼妙音童子」。为什么宗喀巴大师一开始要以梵文来礼赞文殊师利菩萨？因为藏传佛教大多数经论都是从梵文翻译过来，只有少数的几部经论如《解深密经》等，是从汉文翻译过来，而且汉传佛教经论也是来自于印度。所以，当我们去思惟整个佛法的传承时，我们要知道我们佛法的传承都是来自于印度。为了感恩及知道我们传承的来源，在著作经典时，一开始会引用梵文。因此，一开始，宗喀巴大师就以梵文来礼赞文殊师利菩萨。

为什么要敬礼文殊妙音？「文殊妙音」的每一个字都有非常深奥的意涵，可以配合基、道、果来解释。一般而言，文殊师利菩萨被我们视为是智慧本尊，我们依由文殊师利菩萨的加持而获得智能的增长，打开慧眼去除无明，这是文殊师利菩萨不共的殊胜功德。历史上诸多大成就者，都是得到了文殊师利菩萨的加持，才使得事业发扬光大，兴盛了教法。以宗喀巴大师个人来说，也是受到了文殊师利菩萨的加持，才无误通达显密教法。以此之故，宗喀巴大师在《广论》一开始时就礼赞文殊师利菩萨，先以梵文礼赞，再以藏文礼赞。

俱胝圆满妙善所生身，成满无边众生希愿语，
如实观见无余所知意，于是释迦尊主稽首礼。

这是礼赞导师释迦牟尼佛。「俱胝圆满妙善所生身」，是从成就佛的圆满因去礼赞佛身；「成满无边众生希愿语」，是从佛的圆满果位去礼赞佛语；「如实观见无余所知意」，是从佛的圆满性去礼赞佛意。这里是以圆满因、圆满果、圆满性这三种角度去礼赞佛陀的身语意功德。

因为佛的身语意三门无二，所以说「俱胝圆满妙善所生语」或「俱胝圆满妙善所生意」都可以。同样地，我们也可以以圆满果的方式去礼赞佛陀的身语意三德，像「成满无边众生希愿身」、「成满无边众生希愿意」。我们可能会认为成满众生靠的

是说法，佛陀的身怎么可能会说法呢？但是如《顶严大白伞盖经》就是佛陀透过肉髻所发出来的妙音。以凡夫的概念来看，当然无法接受「身」说法音，可是在佛之三密无二的不可思议境界中，这确实可以做到。我们还可以说「如实观见无余所知身」、「如实观见无余所知语」。不了解无上瑜伽部所说的轮回和涅槃都来自于俱生原始光明，对佛陀的三门功德，会感到不可思议，甚至难以接受；若配合着无上瑜伽部里关于俱生原始光明的解说，我们就可以彻底地相信，并且产生极为坚定的信心。

按照词面来解释，「俱胝圆满妙善所生身」，是说佛陀的身功德是透过许多善因缘圆满才能获得。由此我们可以很明显地知道，佛陀的身功德不是无因而生，也不是由常因而生，或由异类的因缘而生。如同《宝鬘论》所说，佛陀的三十二相、八十种随行好，无论哪一相的庄严，都要有非常广大的资粮才能成办，要有超胜声闻和独觉阿罗汉所累积的功德百倍、甚至千倍、万倍以上的福德资粮，才可以成办一个相好庄严。所以世尊不是造物主，刚开始时，祂和我们一样，都是凡夫，只是祂后来透过三学慢慢地断除了一切障碍，获证了一切功德，最终成为我们的归依导师。如果我们也跟佛一样努力精进，我们将来也可以获得圆满的功德。因为圆满的功德来自于因缘，只要因缘具足就一定会感果。从这句话我们也可以了解因果缘起的存在，所以这句话也说了缘起的见解。整个佛法的修行最主要有二：一是意乐，一是加行。其实这句话也表达了我们必须要有缘起见之意乐。

「成满无边众生希愿语」，是以圆满果位的方式去礼赞佛陀的语功德。佛陀唯有靠祂所说的教法，才能真正地帮助一切有情，满足一切众生的心愿，无论是暂时的还是究竟的所需。佛所说的法，最主要诠释的就是善行，亦即无损恼行。修行的意乐是刚才所说的缘起见，在此则说到了加行，也就是无害行的部分。

佛陀广大无边的事业源自于哪里？为什么佛陀能真正圆满一切利他的功德？因为佛陀了解一切、具有知道一切的智慧，我们称为一切遍智。也就是必须如实地、以现量去了解诸法的如所有性和尽所有性，生起完全通达无误的一切遍智，才能够具有如此殊胜的语功德，去圆满一切众生的心愿，所以说到了「如实观见无余所知意」。

随着我们众生的因缘，具有这三种功德的导师在南瞻部洲天竺（印度）出生，以贤劫千佛来说，是第四尊佛。因为出生在释迦族的缘故，所以称为释迦尊。「尊」字是指具最殊胜的二资粮，也称为「两足尊」，所以我们称世尊为「释迦尊主」。「稽首礼」，就是宗喀巴大师对释迦尊主做最恭敬的敬礼。头部是我们人体最重要的部分，所以宗喀巴大师以头部对导师释迦牟尼佛做最恭敬的敬礼。

是无等师最胜子，荷佛一切事业担，
现化游戏无量土，礼阿逸多及妙音。

导师释迦牟尼佛为普遍众生所讲说的法，如三藏十二部经典，是以巴利语讲授，

诠释的是大小乘共同的教义。我们现在听闻到的一些小乘教义，是佛传授教法时，以巴利语所建立的教义，之后由大迦叶等阿罗汉弟子众做集结，流传下来。至于佛陀对少数业清净的众生才说的大乘经典，就不是由阿罗汉弟子集结。《分别炽燃论》说到，大乘教法最主要是由慈尊及文殊两位菩萨做集结。慈尊和文殊菩萨是透过本尊的外相，以导师释迦牟尼佛心子的示现，呈现大乘深奥广博的教法。所以宗喀巴大师在此敬礼阿逸多（慈尊）菩萨以及妙音（文殊）菩萨。

「是无等师最胜子」，就是说慈尊菩萨和文殊菩萨示现为无上导师释迦牟尼佛的心子。佛陀身语意无量的利众事业当中，最主要的是语事业。慈尊菩萨、文殊菩萨荷负佛陀大乘事业的重担，为利益一切有情，以化身的方式游戏无量的清净和不清净的器世间，使佛陀流传下来的教法如日中天般兴盛，因此我（宗喀巴大师）礼敬阿逸多及妙音。

如极难量胜者教，造释密意赡部严，
名称遍扬于三地，我礼龙猛无著足。

「如极难量胜者教」，这句有不同的版本，有些版本是写「如极难量胜者母」。写「母」的版本来自于安多，因为今天请讲《广论》的人也是来自于安多，所以我今天就依安多的版本来解释好了。如果讲「胜者教」的话，是说佛陀的教法非常地深

奥，非常地难以理解。但如果是讲「胜者母」的话，就不只是说一般的教法，而是指佛陀所传授的众多教法中最殊胜的教法——般若波罗蜜多，也就是《般若经》。为什么把《般若经》称作「母经」？如同《现观庄严论》中所说：「诸佛由具种相智，宣此种种众相法，具为声闻菩萨佛，四圣众母我敬礼。」由般若波罗蜜多，也就是「智慧到彼岸」，出生声闻、独觉、菩萨、佛四圣。般若波罗蜜多像母亲一样能够诞生出这四种圣者，具如此的功德，所以我们把般若波罗蜜多取名为「母」，把诠释般若波罗蜜多的《般若经》称为「母经」。所以在此说「如极难量胜者母」，会更精准。

为什么说《般若经》非常难以了解呢？《般若经》所诠释的内涵可以分显义和隐义两部分，显义明说空性，隐义则讲到了整个现观道次第。显义部分由文殊菩萨、龙树菩萨等发扬光大，我们称作深见派传承。隐义现观道次第，由慈尊菩萨传无著菩萨，由无著菩萨在人世间将它发扬光大，我们称作广大行传承。换句话说，我们根据《般若经》所诠释的内涵去修行的话，必须学习两个最主要的内容：一是智慧，二是福德。为了修学智慧，我们必须学习深见的内涵，最主要是依止文殊菩萨及龙树菩萨的传承；为了修学福德资粮，我们要修学菩萨的广大佛子行，最主要是依止由慈尊菩萨传无著菩萨的传承。也就是说，当我们讲到空性时，最主要是以中观派思想为主，而中观派思想中，是以龙树菩萨为主。虽然诠释空性的论师不只有中观派的论师，也有唯识派的论师，唯识派也有自己的法无我及人无我的诠释。但是对空性最圆满的诠

释，是由龙树菩萨传下来，所以说是以龙树菩萨为主。讲到广大佛子行时，无著和世亲两兄弟论师所著作的论典，诠释整个佛子行最为圆满，《阿毗达摩集论》说到非常广大的佛子行的内容。

「我礼龙猛无著足」，是宗喀巴大师特别对龙树和无著两位深见及广行菩萨做敬礼。在此的敬礼，不只是因为龙树菩萨是中观派的精神导师，无著菩萨是唯识派的精神导师，而是因为在修学大乘教法中，最主要的是修学智慧和福德，也就是深见及广行二者。为了修学深见，我们必须依照龙树菩萨所说的、完全无误的圆满中观正见来学习。龙树菩萨将深奥的《般若经》之空性内涵诠释得淋漓尽致，所以在此礼敬龙树菩萨。《般若经》隐义的部分——现观道次第，也就是广大的佛子行，是由无著菩萨诠释，所以在此也礼敬无著菩萨。

摄二大车善传流，深见广行无错谬，
圆满道心教授藏，敬礼持彼然灯智。

这是礼敬阿底峡尊者。「摄二大车善传流」，说到了二大车轨，也就是深见传承和广行传承。深见传承是由文殊菩萨传龙树菩萨，龙树菩萨传提婆菩萨等；广行传承是由慈尊菩萨传无著菩萨，无著菩萨传世亲菩萨等。因为传承无有间断的缘故，所以说「善传流」。「深见广行无错谬」，包括所有佛法内容——深见、广行的内涵——

之精髓是什么？是道次第。「圆满道心教授藏」，就是形容道次第的殊胜。道次第最先是由谁清楚地做诠释？是阿底峡尊者，也就是然灯智大师。所以说「敬礼持彼然灯智」。

遍视无央佛语目，贤种趣脱最胜阶，
悲动方便善开显，敬礼此诸善知识。

这是礼敬所有的传承上师。「遍视无央佛语目」，是说能够了解佛所说的无尽教法、具有智慧之眼的传承上师。阿底峡尊者从金洲大师那里得到了二大传承，所以阿底峡尊者具有所有传承的加持。后来，阿底峡尊者的传承又透过噶当三派弘扬光大。阿底峡尊者有三种传授教法的方式：一是配合大论典的解说做讲解；二是未逐字讲解，比前稍微简略地诠释大论典，讲解重要内涵；三则是更为简略，配合着当下的根器等种种因缘而讲解。所以噶当派的传承也分三，我们把它们取名为噶当大论派、噶当道次派及噶当口诀派。宗喀巴大师从塔巴堪坚、却吉桑布的座前获得了噶当大论派的所有传承，又从巴塔竹千、南卡坚赞大师那里获得了噶当道次派的传承及噶当口诀派的传承。所以宗喀巴大师等于获得了阿底峡尊者所流传的噶当三派的所有传承。为了感恩所有的传承上师，在此对传承的诸师做礼赞。

「贤种」是善根者，称为善根的原因是因为他们想要追求解脱。「贤种趣脱最胜

阶」，要获得解脱必须借着一个非常善巧的方式来一步步地走上解脱之道，此道次第是传承诸师为了让希求解脱的善根者无误地走上解脱、成佛之道，所给予最殊胜的一条道路，所以叫作「最胜阶」。

这些传承上师在教授解脱之道、成佛之道时，他们的动机是什么呢？是大悲心，所以说到了「悲动」。这些大师在教授时，非常善巧地以爱语的方式来做清楚的解说，所以说「悲动方便善开显」。「敬礼此诸善知识」，宗喀巴大师在此对整个传承上师做礼敬。

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，
故离智者欢喜道。圆满教要胜教授，
见已释此大车道，故我心意遍勇喜。

「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，故离智者欢喜道」，说到了不善修学教法的种种过患。「圆满教要胜教授，见已释此大车道，故我心意遍勇喜」，宗喀巴大师为利益一切有情及教法，以此殊胜的意乐，欢喜地来为我们著作这部《菩提道次第广论》。

在整个南瞻部洲，真正有善根、有善因缘遇到佛法的人是少之又少；在这些值遇佛法之具善根者中，真正想要学习教法者又更少。学了佛法，且正在修行，可是因为寡闻的缘故，修行提不起心力，一直感到有障碍，无法增上，所以寡闻是一种过失。有许多口头上不断念诵「归依佛、归依法、归依僧」，但是对为什么要归依、佛陀到底具有什么样的功德等，因为没有听闻，所以就不了解。无法体会归依偈颂文的真正内涵，如此，再怎样努力精进，成长的空间都非常有限。为了让自己真正了解到应修什么、在什么样的情况下要修什么，我们不只努力地想修行而已，更重要的是要多闻啊！修可以分止修和观修。止修固然重要，但是观修更为重要，因为没有了观察、学习，何来止修？观修之前，必须要听闻观修的内容，知道佛到底具有什么样的功德，为什么要归依佛法僧，佛陀的性质、作用是什么，成办佛陀的圆满因是什么等等。我们对归依的内涵了解得越多，归依时生起的信心就会越强烈。所以在修法之前，我们必须要多听闻、多思惟才是。有些人觉得：「只要好好修行就好了，听这么多干嘛？只会扰乱心意。」意思好像听得越多，会变成滋生我慢的因缘。因为听多了，口才会变得更好，就会跟他人辩论，或炫耀自己有多么懂。一些「勤瑜伽」者，想要修行，但是因为有这种邪见，所以刻意地阻挡多闻的机会。这也是不对的，这样会远离智者的欢喜道。

另一种情况：「广闻不善于修要。」有些人听了很多、学了很多，学了五部大

论，而且也辩才无碍，可是却没有将所听、所学的内容真实地去实践。经典里说：「对治力从小开始，所断境由大开始。」就是说，我们要生起某一个所断的对治力，是要从基础慢慢地开始增广，不可能没有经过修学，只靠听闻的力量就能生起很大的对治力。所以一定要反复地串习听闻的内容，一次再一次地串习它，用这个办法使对治力增长、强大。一直听闻，却完全忽略听闻的内容，不去实践，这也不对。只是像学一般的知识一样地来学习，就远离了诸佛的欢喜道。

还有一种情况：「观视佛语多片眼。」不一定不精进，他也是很精进，也不是不听闻，他也听闻，可是他是选择性地听闻，自己平常习惯哪一个教法或法门，就只看这一部分的内容，没有广泛地了解整个教法，这也远离了智者的欢喜道。所谓的「片眼」，就是以偏狭的角度去看佛陀的教法。其实我们学习每部经典时，不仅要了解前后文，还要配合其他的内容，整个地去做了解，这样才能认识到整个教法，而不是只对单一法门有认知。如果太注重单一法门，容易忽略整个教法，这是很危险的。所以「观视佛语多片眼」，是大多数人会有的一个过失。再加上「复乏理辩教义力」，就是每部经典不仅有它字面上的意思，还有更深一层的意思，即作者在写这部经典时，他可能考虑到当下众生的根器，所以字面上是这么说，但实际上他要表达的内容又是另一层，这方面也必须去了解。因此，我们不只要学习整个经典，而且还要有足够的智慧去辨别，这样才有办法知道经典的完整意趣。不能断章取义，只看过一句话，或

只看内文的某一品而已。

「故离智者欢喜道」，这些离开诸佛欢喜道的种种过失要尽量避免。

「圆满教要胜教授，见已释此大车道，故我心意遍勇喜」，透过诸传承上师让我看到如此殊胜的圆满教授心要，所以我决定要做这个大乘道次第的解释。因为这部论典将会利益很多众生，所以我非常欢喜地来讲说这部论典。这二句是造论前的承诺。

诸有偏执暗未覆，具辨善恶妙慧力，
欲令暇身不唐捐，诸具善者专励听。

接下来是力劝善根者谛听。首先说到了「诸有偏执暗未覆」，如果一个人在听闻任何教法时，都有先入为主的概念，那他就只会去听他想要听的，根本就不会去思考他不想听的内涵，就像器皿被覆盖，任何液体都装不进这个器皿里。若随着贪心、瞋心，以偏颇的态度去听闻，就无法真正了解讲述者所要表达的内涵，所以，不应该有先入为主的观念，要用正直的心去学习。

《四百论》中说，作为一个正确的闻法者，必须要有三个条件：一是正直，二是智慧，三是精进。②这里也是同样的道理。「具辨善恶妙慧力」，即使我们的态度是

② 译者注：中文《心经》「照见五蕴皆空」，藏文版是「照见五蕴亦皆空」。

正直的，没有先入为主的观念，但如果缺乏智慧去区别是非、好坏，也是没有用。所以具有辨别是非善恶的慧力很重要。光有智慧及正直的态度，而没有精进，这也是不够。「欲令暇身不唐捐」，对于具有这三个条件的善根者——我的弟子们，你们要专心地听闻以下的内容，所以说到「诸具善者专励听」。

此中总摄一切佛语扼要，遍摄龙猛、无著二大车之道轨。往趣一切种智地位胜士法范，三种士夫，一切行持所有次第无所缺少。依菩提道次第门中，导具善者趣佛地理，是谓此中所诠诸法。

这个道次第的内容，总摄佛陀一切教法的心要，遍摄龙树菩萨、无著菩萨两个传承的内容，是为了成就一切种智而说。

「往趣一切种智地位胜士法范」，宗喀巴大师讲菩提道次第的究竟目的，是为了众生成就佛果。虽然有说下士道、中士道的内容，但是要多加一个「共」字。这个「共」字要表达什么呢？不是只修单一的下士道或单一的中士道而已，而是为了成就一切遍智，先修学与下士道、中士道共同的内容，所以说到了共下士道、共中士道。因为每个人的根器不同，而且初学者到佛地的路途非常遥远，所以我们不只有究竟的目标，也有暂时的目标。依照暂时目标和究竟目标的不同，在修行时就有不同的层

次，所以说到「三种士夫一切行持」。这里的「三种士夫」，并不是说三种不同的人，而是说以一个人来讲，他在初学时，有初学可修；在中学时，有中学可修；在高级时，有高级的法门可修。三种士夫是针对一个人从凡夫到佛地的整个修行道路而说，所以叫「三种士夫一切行持」。这样诠释时，不只他所修的性质无误，所修的因缘圆满，所修的次第也无缺少，具有这三个很重要的优点，所以说「所有次第无所缺少」。透过菩提道次第的法门，可以将具善凡夫慢慢引导到佛地，这就是此中所要诠释的内容。

此中传有二派释仪：胜那兰陀诸智论师，许由三种清净门中诠释正法，谓轨范语净，学者相续净，所说法清净。后时止迦摩啰室啰，圣教盛行，彼诸智者，则许三种而为初要，谓正法造者殊胜，正法殊胜，如何讲闻彼法规理。今于此中，应如后释。

诠释《广论》时可以用两种方式：那兰陀寺的讲授方法，及止迦摩啰室啰的讲授方法。那兰陀寺讲授的方法是什么？第一，语清净。语清净的意思是说，所诠释的内容必须是为了净除弟子不知道、颠倒知道和疑惑这三种不净。第二，学者相续净。讲述时必须远离烦恼，不是为了竞争比较，也不是为了炫耀自己的功德学问等。远离这些种种的烦恼，内心清净而说。第三，法源清净。所要诠释的法义一定要有清净的传

承、要有清净的根据。

止迦摩啰室啰是大成就者阿底峡尊者住持的主要寺院，止迦摩啰室啰的讲授方法是什么？就说到「正法造者殊胜」、「正法殊胜」以及「如何讲闻彼法规理」。宗喀巴大师在这两者的释义方法中，选择了止迦摩啰室啰的方式。

造者殊胜

甲一、为显其法根源净故，开示造者殊胜

由是菩提道次引导分四：一、为显其法根源净故开示造者殊胜；二、令于教授起敬重故开示其法殊胜；三、如何讲闻二种殊胜相应正法；四、如何正以教授引导学徒之次第。今初

总此教授即是至尊慈氏所造《现观庄严》所有教授。别则此之教典，即是《菩提道炬》。故彼造者亦即此之造者，彼复即是大阿阇黎胜然灯智，别讳共称胜阿底峡。

「为显其法根源净故开示造者殊胜」，这句话说到了道次第其实完全来自于慈尊菩萨所造《现观庄严论》的所有内容。「别则此之教典」，尤其是这部论典直接源于《菩提道炬论》。所以《菩提道炬论》的著作者，也就等于是这部论典的著作者。《菩提道炬论》的著作者是胜然灯智大师，别名胜阿底峡。

道次第的教授是怎么依据《现观庄严论》而说的呢？我们可以看《现观庄严论》的礼赞文：「求寂声闻由遍智，引导令趣最寂灭，诸乐饶益众生者，道智令成世间利，诸佛由具种相智，宣此种种众相法。」在此说到了三智，即基智、道智及遍智。

也就是说，声闻和独觉由基智而获得果位、菩萨由道智而获得大乘的成就、佛陀则由种相智而圆满利众事业。《广论》共下士道和共中士道诠释基智的内涵，是属于上士道的共同基础；在讲上士道时，是配合道智及遍智的内涵，说大乘道次第的功德和修行之理。此外，道次第教授主要是依据《现观庄严论》这句偈颂文来解说，即「缘佛等净信，精进行施等，意乐圆满念，无分别等持，知一切诸法，智慧共为五。」

乙一、圆满种中受生事理

其殊胜分三：一、圆满种中受生事理；二、其身获得功德事理；三、得已于教所作事业。今初

如拏错大译师所造《八十赞》云：「东萨贺胜境，其间有大城，谓次第聚落。其中有王都，名为有金幢。其宫极广博，受用位饶盛，等支那国王。其国王善胜，妃名吉祥光。父母有三子，名莲藏月藏，并其吉祥藏。太子莲华藏，有五妃九子。长子福吉祥，现时大善巧，称为陀那喜。幼子吉祥藏，苾刍精进月。次子月藏者，即现至尊师。」

阿底峡尊者出生的地方，如同拏错大译师所说，是在东边「萨贺」这个地方，其国又有个聚落称为「岷堆巴勒布拉」（梵文）。萨贺国今天位于哪里呢？大约是今天

的孟加拉国共和国。有一位来自于西孟加拉国的朋友曾经对我详细解说过。阿底峡尊者出生在王族，种姓非常高贵，跟寂护法师一样。阿底峡尊者的父亲是善胜，母亲是吉祥光。当时阿底峡尊者所出生的王国实力如何呢？如同支那国家，藏文是「东昆」。「东昆」是什么意思？虽然有很多西藏喇嘛做了解说，但是章嘉仁波切说：「其实这是我们西藏喇嘛不懂中文的缘故。」藏文「东」的意思，就是东西南北的「东」；「昆」是因为藏语中无法写国家的「国」字，所以以藏文来写就成了「昆」的发音。其实「东昆」就是指东边的国家。什么叫东边的国家？就是指今天的中国。中国人会把自己的国家叫作中国，但藏人看来，就变成了东边的国家。所以，以前一些西藏大师在解释地理环境时，说到东支那、西天竺。阿底峡尊者当时所出生的王国，就像东国般强大。阿底峡尊者出生时，有很多与众不同的吉祥瑞兆，欲了解细节可以阅读阿底峡尊者的传记，在此不多做解释。譬如阿底峡尊者一出生时，就说了这样的偈颂文：「愿诸如我如双亲」，就是说愿这些可怜无助的众生，能像我及我的父母亲一样，具有富饶权威、没有任何灾难痛苦。由此可见，阿底峡尊者天生具有如此的悲悯心。而且阿底峡尊者小时候一见到寺院，就会主动地到寺院里面归依三宝，默默地念诵祈愿文等，具有这种非常不可思议的、从小自然引发的吉祥瑞兆。以上说到了阿底峡尊者的种性及其诞生的环境。

乙二、其身获得功德事理

丙一、知见广博获教功德事理

获得功德事理。分二：一、知见广博获教功德事理；二、如理修行获证功德事理。今初

如《赞》云：「二十一岁中，善巧六十四，技术及一切，工处善构言，及一切诸量。」谓于二十一岁以内，学习内外四共明处。声明、因明、工巧业明及医方明，善巧究竟。特如大卓龙巴云：十五岁时，仅闻一次《正理滴论》，与一黠慧戏论外道兴辩，令彼堕伏，美誉遍扬。

在此说到五大明和五小明，共十明，十明的名称来自于印度。卓龙巴说：「十五岁时，仅闻一次《正理滴论》，与一黠慧戏论外道兴辩，令彼堕伏，美誉遍扬。」卓龙巴在另一部论典中说到「善护佛子于佛前」，此处的「佛子」指的就是阿底峡尊者。阿底峡尊者于佛在世时曾经在佛前承诺，将来佛涅槃之后，会善护佛留传下来的教法。如同《嘎当经藏》这部论典里面所记载，阿底峡尊者和种敦巴大师两位，会以师徒的方式示现二十二次，利益广大的有情及教法。所以我们今天在佛教历史上看到一些伟大的成就者，尤其是对教法非常有贡献的那些大师们，很多都是过去世曾在佛

前承诺。依由这种不可思议的缘起，在释迦尊者的教法当中，成办如此广大的事业。因为因果丝毫不爽，这是绝对有可能的。

于其黑山道场，瑜伽自在，亲见欢喜金刚尊身，获得金刚空行佛母授记之尊重。罗睺罗毯多前，具足请受一切灌顶，立密讳为智密金刚。二十九岁以内，于多获得成就师前，习金刚乘教典教授，善巧无余。于诸密咒唯我善巧，作是念已，诸空行母于其梦中，陈示众多昔所未见密咒经函，摧其慢意。此后尊重及诸本尊，若寤若梦，随其所应，劝云若出家者，则于圣教及诸众生，起大饶益。依是劝已，如《赞》中云：「共称汝亲教，为加行道者。」随请大众部持律上座，得加行道一分真实三摩地者，厥号戒铠为亲教师，而正出家，其讳又名胜然灯智。此后乃至三十一岁，习学相乘内明，上下诸藏。特于能飞聚落，法铠师前，十二年中听受《大毗婆沙》，极善根本四部教典，虽诸异部，作受食等，诸微细分，互舍取处，遍知无杂。由是度越自他诸部宗海彼岸，故是无倒解了一切教正法中枢要处者。

以香巴噶举的说法来讲，罗睺罗毯多是一位瑜伽大成就者，他曾经以夺舍法的方式来到藏地。所谓的夺舍法，就是透过瑜伽观修的力量，让自己的意识进入别人身体。

阿底峡尊者曾经想以在家的身分去利益众生，但那时有许多迹象劝尊者一定要出

家，这样才能更广大地利益一切有情及教法。

「得加行道一分真实三摩地者」，加行道可以分暖、顶、忍、世第一法，也可以另外解释成是得相三摩地、真相三摩地、一分真实三摩地及无间三摩地。尊者示现的成就是加行道的哪一个层次呢？是忍，或说是一分真实三摩地。

不同律部的戒传承的戒师会不会在一起做布萨呢？你们有没有答案？阿底峡尊者来到西藏之后并没有传戒，因为阿底峡尊者的戒体是大众部的，而寂护论师给予藏人的戒体是根据一切有部。一切有部的戒比大众部的戒严谨。阿底峡尊者曾说：「藏人最好接受一切有部律部的戒体。」曾经有过这样的公案。但是我突然有一个疑惑：不同律部的人会不会一起做布萨呢？如果不在一起，那阿底峡尊者来到藏地之后，西藏人做布萨时，难道会请阿底峡尊者离开吗？这很奇怪啊！你们有没有人可以替我解答呢？我只是突然有这样一个想法而已。

「法铠」梵文叫作塔玛拉西拉。法铠大师就是《利器之轮》的作者。他确实是一位不可思议的大师。

丙二、如理修行获证功德事理

获得证德事理者。总佛一切教法圣教，三藏宝摄，故证圣教亦须摄入三学宝中。其中戒学，至言及释数数赞为定慧学等，一切功德之所依处。故须先具戒学增上诸证功德。

佛陀的一切教法都被三藏所摄，所以宗喀巴大师一开始就说，所谓证功德，最主要就是三学的功德。而在三学里面，许多的经典都说戒学是定学、慧学等一切功德的基础，先要有戒学才能使我们的证功德获得增上。

其中分三：成就最胜别解脱律仪事理者。如《赞》中云：「尊入声闻乘门已，护戒如牦牛爱尾，具妙梵行胜苾刍，持律上座我敬礼。」谓其正受圆满苾刍诸律仪已，如爱尾牛，若尾一缕挂着于树，虽见猎士将离其命，宁舍其命护尾不断。如是虽于一轻学处，尚宁舍命防护不犯，况其所受重大学处，是故成大持律上座。

「如牦牛爱尾」是说，在某个地方，有只牦牛非常爱护自己的尾巴。是不是牦牛都一定是这个样子呢？那就另当别论了。这边就是用「如牦牛爱尾」来譬喻阿底峡尊者非常重视自己的戒体，宁可舍命也不违反戒律。传说阿底峡尊者在旅途中，因为察觉自己违犯轻微学处，譬如当时的表情不对、或身姿与戒律里面有所违背，阿底峡尊者就会立即向路边的泥塑的佛像或石头堆砌的佛塔，在三宝像前忏悔。有一次，阿底峡尊者察觉违背了菩萨细微学处，欲马上做忏悔时，随从对尊者说：「可不可以先不要做忏悔，因为我们正在赶路啊！」尊者回答说：「如果在途中死了怎么办？死亡是

功德。

不会等我们的。」由此可见阿底峡尊者言行非常谨慎，确实是为大律师，值得我们效法的。

成就菩萨律仪者。如《赞》中云：「尊入度彼岸门已，增上意乐善清净，觉心不舍诸众生，具慧大悲我敬礼。」总具修习慈悲为本，菩提之心众多教授，特依金洲大师，多时修习至尊慈氏及妙音尊传授无著及寂静天最胜教授。如《赞》中云：「能舍自利以利他，为胜是即我师尊。」谓心发起爱他胜自菩提之心，以此愿心所引行心，受学菩萨广大妙行，学受随行所有学处，行贤妙故，能不违越诸胜者子所有制限。

阿底峡尊者多时修习由慈尊菩萨所留下的七因果的菩提心教授，及妙音文殊师利菩萨所留传下来的自他相换的菩提心教授，阿底峡尊者以大慈心、大悲心为根本生起了大乘愿心，由大乘愿心再去接受菩萨戒而获得行心，如实遵守所有大乘学处。

成就金刚乘律仪者。如《赞》中云：「尊入金刚乘门已，自见天具金刚心，瑜伽自在获中者，修密护禁我敬礼。」成就观见自身即天生起次第，及金刚心圆满次第三摩地故。总赞为其瑜伽中尊，特赞如理护三昧耶，不越制限。亦如《赞》云：「由具念正知，不作意非戒，慎念无谄诳，犯罪不染尊。」如是于诸三种律仪净戒学处，非仅勇受，如其所受随行防护，不越制限，设少违犯，亦以各各还出仪轨，疾疾令净。

如是净传，应知是诸通达圣语扼要智者，所喜爱传，随诸正士应当修学。

以上说到阿底峡尊者获得了生起次第及圆满次第的成就，尤其是对金刚乘的大小三昧耶都非常谨慎地遵守，没有任何的违越，或即使违越了，就立即忏悔。

宗喀巴大师礼赞阿底峡尊者及赞叹阿底峡尊者的功德时，是以阿底峡尊者三学成就，尤其是由戒调伏自己行为方面去做赞叹。我觉得宗喀巴大师如此的赞叹方式，一定有他特别的用意，所以作为弟子的我们也要了解宗喀巴大师的深意啊！

成就定学分二：共者谓由奢摩他门，得堪能心。不共定学者，谓具极稳生起次第。此复三年或六年中，修明禁行。尔时遥闻飞行国中诸空行母讴歌之声，心中亦有所忆持者。

成就慧学中，共者谓得止观双运毗钵舍那三摩地。不共者，谓得圆满次第殊胜三摩地。如《赞》中云：「如密咒乘教，显是加行道。」

以无上瑜伽部的胜乐金刚和密集金刚之总相来解释的话，由于我们的气、风已经能够在中脉中入、住、融的缘故，而生起了空乐智慧，这个时候就是圆满次第获得了成就。这是无上密里面的加行道，所以说到「如密咒乘教，显是加行道。」

乙三、得已于教所作事业

丙一、于印度所作事理

于圣教所作事中分二：一、于印度所作事理；二、藏中所作事理。今初

于胜金刚座大菩提寺，曾经三次以法战败外道恶论，住持佛教。即于自部，上下圣教，所有未达、邪解、疑惑，诸恶垢秽，亦善除遣，而弘圣教。故一切部不分党类奉为顶严。如《赞》中云：「于大菩提寺，一切集会中，自部及他部，诸恶宗敌者，以狮吼声语，一切脑浆崩。」又云：「能飞聚落中，出家二百半，能映覆戒中，出家不满百。四本部全住，尊部无倣举，摩羯陀境内，一切寺无余成大师四众，一切顶上珠，尊居十八部，一切顶中时，一切皆受教。」

阿底峡尊者在印度所做事业包括：对外，以法战败外道对于佛教的诤论，并以神通力降伏外道；对内，无论是上下十八部等，都共同奉阿底峡尊者为顶严，遵守阿底峡尊者的教诲。所以在持教、护教、弘扬圣教上，无论对外或对内，阿底峡尊者都有极大的贡献。

丙二、藏中所作事理

藏中所作事理者。天尊师长叔侄，如其次第起大殷勤，数数遣使洛拶噶贾精进狮子及孥错戒胜，往印迎请。菩提光时，请至哦日铎，启请治理佛陀圣教，依是因缘，总集一切经咒要义，束为修行次第，遂造《菩提炬论》等而兴教法。

此复住于哦日三载，聂塘九岁，卫藏余处，五年之中，为诸善士开示经咒教典教授，罄尽无余。圣教规模，诸已没者，从新建树。诸略存轨倍令增广，诸被邪解垢秽染者皆善治除，令圣教宝悉离垢染。

「天尊师长」是法王、国王的意思；「洛拶噶」是大译师的意思；「洛拶噶贾精进狮子」，就是大译师贾精进狮子。藏文的「贾」，有许多不同的意思，但在此的「贾」并非是印度或中国的「贾」，而是一个种族的名称，如「贾」、「东」、「提」，是三个种族的名称。

大译师贾精进狮子及孥错译师（孥错戒胜）于菩提光时，去印度迎请尊者，迎请到哦日铎这个地方。当时，藏传佛法显密之间的矛盾非常严重，因为在密教里面可以被开许的部分，在显教被视为违反戒条，所以造成了显密之间水火不容般的极大冲突。在这之前，也就是师、咒、王三尊（「师」即寂护论师，「咒」是莲花生大士，「王」是法王赤松德赞）在世时，显密是共同圆满兴盛的。那时候，由寂护论师传了整个显教的广大教法；为了排除内外的障碍，又迎请咒师莲花生大士；藏王赤松德赞

本身有修传密教，所以显密非但不是水火不容，反而是互相辅助的。可是在菩提光时，却变成了水火不容的状态。藏王很担忧佛法的衰败倾向，于是派遣二十多位西藏的聪明小孩到印度去求法，并且迎请一些班智达。其他二十位儿童大都不幸死亡，唯剩罗札瓦仁钦桑布（宝贤大译师）、善慧译师这两位。可是当时还没有一位具大势力的班智达，能够说服所有的显、密修行者，解决当时的问题，在大家共同协商下，最后决定邀请止迦摩啰室啰的住持——阿底峡尊者。当时的智慧光藏王，也就是天尊师长，听到阿底峡尊者的名称时，心生极大的信心和欢喜，于是就派遣大臣带了许多黄金去邀请，可是第一次却失败了。藏王就决定自己赴印去邀请，却在途中被康洛国王拦截囚禁。康洛国王对智慧光王说：「要么你就留下你的性命，要么你就放弃你的宗教信仰。」当时智慧光王想：「无始以来，我都未曾为佛法牺牲过一次性命，今天我很高兴能有机会为教法牺牲自己的性命。」于是智慧光就把邀请阿底峡尊者的伟大事业交给侄子菩提光去成办。最后，菩提光邀请到了阿底峡尊者到藏地，一开始是到哦日铎这个地方。菩提光王向阿底峡尊者祈求传授对所有藏人有益的教法，阿底峡尊者回复说：「敬礼三世一切佛，及彼正法与僧众，应贤弟子菩提光，劝请善显觉道灯。」于是就写了《菩提道炬论》。

阿底峡尊者著作《菩提道炬论》之后，噶当派的大师们也陆续著作了许多道次第的论典，如种敦巴大师的《日光心论》、霞惹瓦大师的《霞惹瓦道次》等。格鲁派有

宗喀巴大师的《菩提道次第广论》，萨迦派有《道果论》等。《道果论》的教授方式分具教和学教两者，其内容分三相及三续，三相的内容与《道炬论》和《菩提道次第广论》所教授的一样。同样地，噶举派的冈波巴大师除了从玛尔巴及密勒日巴得到整个以密集金刚为主的密续传承，还著作了《解脱庄严论》。《解脱庄严论》的内涵和《广论》的内涵一样。宁玛派的圣者龙钦巴也著作了《如意藏》及《二取善传》等论典，其内涵也是跟《广论》一样。所以在西藏，任何的教派，无论是萨迦、格鲁、还是噶举、宁玛等，都受到阿底峡尊者《道炬论》的影响，每一派都著有道次解说的论典。阿底峡尊者对于藏传佛教四派而言，确实是有极大的恩惠。

总之，雪山聚中前弘圣教，谓圣静命及莲华生建圣教轨。然由支那和尚堪布解了空性未达扼要，以是因缘，谤方便分，遮止一切作意思惟，损减教法，为莲华戒大阿阇黎善破灭已，抉择胜者所有密意，为恩极重。于后宏圣教，则有一类妄自矜为善巧智者及瑜伽师，由其倒执相续部义，于教根本清净梵行，作大损害，为此善士善为破除。复能殄灭诸邪执着，弘盛增广无倒圣教，故其深恩普遍雪山一切众生。

教法的污垢来自于哪里？上述文中说到，有支那和尚堪布，因为未了解空性，所以破一切法的存在，遮止一切的作意，堕落于断边，于教法有很大的损害。话虽如

此，并不代表所有的支那和尚都是这样。为什么呢？因为在藏王赤松德赞时，就已经有支那和尚。桑耶寺里面有分不同的洲，如班智译经洲，是迎请班智达、大译师们来翻译经典的部门；咒师诵经洲，主要工作是举办法会，上赞佛子、下除妖魔，因为那时有许多非人对教法有损害，是透过持经念咒的方式去消除；还有白衣居士洲及不动静虑洲等，不动静虑洲里面安住的就是来自支那国的和尚们。师、咒、王三尊都在时，并没有否定不动静虑洲。从这一点我们就可以知道，并不是所有的支那和尚都不通达空性，而是后来有支那和尚不了解空性，主张破除一切作意，这种宗义和中观宗及唯识宗完全不相符，且与龙树菩萨的究竟意趣完全颠倒。寂护论师的遗言中曾说：「将来会有这种支那和尚来损减教法，由我的弟子莲花戒来破斥。」因此，礼请了莲花戒大师，由国王作为证人，举办一场盛大的辩论，最后破除当时支那和尚遮止一切作意的颠倒见解。如果没有任何的作意，好也遮挡，坏也遮挡的话，不就变成是非善恶不分吗？这样的话，地道证量是无法获得增长的。

有另外一个故事说，莲花生大师在世时，有许多心续不清净、随烦恼相应的大臣，在莲花生大师背后说三道四，说莲花生大师的坏话，说不该邀请莲花生大师到藏地等，听说这使得藏王赤松德赞遇到很大的困难。我们西藏是观自在菩萨度化的一块特别净土，以历史来看，确实是与众不同，现在而言，也确实如此，非常殊胜，因为有教法存在、有自在菩萨化身调伏这净土的众生。可是有佛的地方就有魔，有法的地

方也有魔。所以虽然有如此的圣教弘扬，但却一直有障碍干扰。莲花生大师的发心及大威德力不可思议，而且那时还有寂护论师安住，有菩萨藏王赤松德赞安住，在师、咒、王三尊同时的时候，居然还是有种种的障碍。所以我们西藏人要谨慎小心，虽然有这么好的圣教传承，可是障碍一直都会存在。其实这一切都是缘起法，随着我们以前共同的发愿，使得我们得以生在观自在菩萨所调伏之不共净土中，值遇这么殊胜的教法，可是却又因为以前某些人的发愿不清净，或是发邪愿的缘故，产生了种种障碍，这些都是因缘法吧！

总之，阿底峡尊者到了藏地之后，成办的事业非常广大，其中最主要是在后藏著作了《道炬论》，这无论是对教法还是对众生，都有极大的利益。时至今日，当我们听到「阿底峡」这个名称，内心仍然会有所感动，因为阿底峡尊者对于我们藏人及藏传佛法的跟随者，有着极大的恩惠。

如是造论，光显能仁所有密意，复有三种圆满胜因，谓善所知五种明处及具教授，谓从正遍知展转传来，于其中间善士未断修持彼义扼要教授，并得谒见本尊天颜，获言开许。此等随一虽能造论，然三齐具极为圆满，此大阿阇黎三皆备具。

其为本尊所摄受者。如《赞》云：「胜欢喜金刚，立三昧耶王，雄猛世自在，主尊度母等，谒颜得许故，或梦或现前，常闻最甚深，及广大正法。」

师传承中，有所共乘及其大乘二种传承。后中分二：谓度彼岸中复有二种传承，谓见传承及行传承。其行传承复有从慈尊传及妙音传。于密咒中，亦复具足传承非一，谓五派传承，复具宗派传承，加持传承，及其种种教授传承等。亲从闻学诸尊长者，如《赞》云：「恒亲近尊重，谓寂静金洲，觉贤吉祥智，多得成就者。尊又特具足，从龙猛展转，传来最甚深，及广大教授。」说有十二得成就师，然余尚多善巧五种明处者，前已说讫。是故此阿阇黎能善抉择胜者密意。

为了能够光显佛陀的密意，写论典时需要什么样的条件？需要三个条件：第一，通达五明。第二，从佛陀一直到自己的根本上师，传承未曾间断，而且自己有如法修持这个教授的扼要。第三，谒见佛菩萨亲自开许去造此论。三者中，只要具足其中之一，就具有造论的条件；三者都具备的话，则是最圆满的。阿阇黎阿底峡尊者是三者都具备，曾亲眼见到佛菩萨，得到佛菩萨的开许，授权造论。

此阿阇黎于五印度，迦湿弥罗，邬仗，尼泊尔，藏中诸地，所有弟子不可思数。然主要者印度有四：谓与依怙智慧平等大善巧师，号毗柁跋，及法生慧、中狮、地藏，或复加入友密为五。哦日则有宝贤译师、拏错译师、天尊重菩提光。后藏则有迦格瓦及廓枯巴天生。罗札则有卡巴胜位及善护。康地则有大瑜伽师、阿兰若师、智慧金刚、卡塔尔敦巴。中藏则有枯、口鹅、种三。是等之中，能广师尊所有法业，大持承者，厥为度母亲授记莂，种敦巴胜生是也。造者殊胜略说如是，广则应知，出广传文。

阿底峡尊者的传承大致上可分共乘、大乘两种传承。大乘又可以分二：波罗蜜多乘，即显教；金刚乘，就是秘密教的传承。波罗蜜多乘（显教）的传承又可以分二：见传承、行传承。行传承就是菩提心教授的传承，这个传承又有二：一是来自慈尊，也就是弥勒菩萨所留传下来的传承；一是妙音文殊师利菩萨所留传下来的传承。金刚乘的传承有宗派传承、加持传承及其他种种教法传承等五派。尊者所依止的上师总共有一百五十七位上师，其中真正具有大成就的有十二位。

接下来讲到弟子。能善抉择佛陀密意的阿底峡尊者的弟子，大概在五个地方：印度、克什米尔、邬仗、尼泊尔和西藏。印度最主要的弟子有四位或说有五位，如果说是四位，就是毗柁跋、法生慧、中狮、地藏；如果是说五位，那就还有友密。尊者在哦日最主要的弟子有宝贤译师、拏错译师和天尊（藏王）菩提光。后藏有两位，迦格瓦和廓枯巴天生。在罗札，有卡巴胜位以及善护。康地有四位，第一位是大瑜伽师，全名叫作噶美群乔仁钦；第二位是阿兰若师，全名叫作仁钦旺秋丹增；第三位是智慧金刚；第四位是卡塔尔敦巴，全名叫作强巴洛珠，（翻译成中文叫作慈慧）。在中藏

的弟子则有枯、口鹅、种三尊，枯就是枯蹲巴，口鹅就是善慧译师，种就是种敦巴大师。

在众多的大弟子里面，种敦巴大师是阿底峡尊者的继承人。种敦巴大师出生在前藏堆隆普的某个地方，从小母亲去世，继母不能善待尊者，所以尊者就离家到了潘元陔这个地方，从祥坚波那里获得了居士戒。之后他又到康地依止赛尊上师，学习教法，并服侍这位上师。后来种敦巴大师见到了阿底峡尊者，一直到阿底峡尊者圆寂，一直都跟阿底峡尊者在一起，期间只因要处理事情才离开两个月。种敦巴大师是阿底峡尊者的侍者、翻译，也是阿底峡尊者的心子，最后继承了阿底峡尊者的整个传承。种敦巴是观自在菩萨的化身，所现是梵行居士相。他不只精通三藏，世间的学识也非常渊博，而且也非常能干。有时，阿底峡尊者不经意说错了（如果不以尊敬词去形容的话，不是不经意，而是有时说错），种敦巴大师就会在下面纠正。虽然种敦巴大师非常能干，他却绝对不会表现出傲慢的样子，他非常地谦虚。

种敦巴大师之后，就形成噶当派的三种传承。「噶当派」（中文是教诫者的意思），不放弃佛所说的任何一句经文，又能实践佛所教诫的每一句经文的缘故，所以称为教诫者。噶当派并非不学密法，他们有学密法，但是是在非常严密的情况下、非公开地修学，所以他们是非常秘密地在修持。外相看不出来，可是内在的功德却是不可思议，所以有「内熟外净」的这种称赞。

阿底峡尊者还未到藏地时，就有人对阿底峡尊者预言说：「您到了藏地之后，不只对整个教法和众生有利益，您的子孙会比祖先还来得优秀。」去看整个噶当派的发展历史，阿底峡尊者在世时，教法是非常兴盛，种敦巴大师时，更是将教法弘扬光大。之后，种敦巴的弟子霞惹瓦、朗日塘巴等，又再次弘扬光大了教法。所以西藏人有这样一句话：「子胜于父，孙胜于子。」也就是说阿底峡尊者的这些噶当继承人将教法弘扬四海，比之前的事业还要来得兴盛。阿底峡尊者的思想里，不只有三士道的道次修持，还多加了金刚乘的修持，使得当时显密之间的矛盾完全化解。而且使大家都有一个认知：金刚乘虽然非常圆满殊胜，但是如果没有基础，就如同没有根本的果实，即使再好，也会有干枯的一天。所以一定要有基础，才有办法修学密乘。这完全是来自于阿底峡尊者的恩惠。

至尊宗喀巴大师获得如此殊胜的噶当三派所有传承。如同《兜率天上师瑜伽》所说「浊世多闻亦勤修」，在宗喀巴大师示现的这一生里，让我们弟子感受最直接的教诫就是要多闻、多修。也如同宗喀巴大师在《证道歌》中所说「最初常求广大闻，中达经论皆教授，最后日夜勤修持，一切回向为弘法。……善思此理计策妙，至尊智藏恩大哉」，就是如此。

大师开始时在雅隆、桑布等地的萨迦派寺院里学习，依止一些大成就上师学习。之后他的名声慢慢变大，有越来越多的弟子来投靠，向他请教佛法。大师曾想：「我

是不是要继续弘扬教法，不应该去闭关？」他这样想时，文殊师利菩萨就现身对他说：「你必须去深山闭关，要去苦行修学。」此时许多弟子都对大师反复地殷重祈请，说：「现在放弃了我们这些可怜众生，那岂不是对教法有所损害吗？」乌玛巴尊者为宗喀巴大师就再次请问文殊师利菩萨该怎么办？「因为弟子有这样的请求，如果突然停止教学，是不是会被弟子毁谤，或者让弟子产生烦恼等。」文殊师利菩萨回复说：「对教法是有益还是有害，我知道，你们不知道。如果有人骂你、诽谤你，你就修忍辱。」于是在文殊师利菩萨的指示下，宗喀巴大师就带了文殊菩萨亲自点名的弟子（即「清净八众」），到深山苦行观修。闭关时，宗喀巴大师每天只食用少量的糌粑粉，也像平常人一样，拜十万遍大礼拜，供十万遍曼达拉，以及念十万遍的归依发心偈颂文，主要就是做集资净障的修持。与此同时，也反复地闻思大论典，止观双运地去做观修。最后逐渐通达一切深广的教义，尤其是龙树菩萨父子最究竟的意趣—中观正见。因为宗喀巴大师对自己所获证的成就相当有把握，所以才有办法做到名副其实的利教、利众的佛事业。

于是，宗喀巴大师到了拉萨附近的藏区，为教法及众生做广大利益的事业。这时候，在羊八井有位对《般若经》非常精通的学者，叫作阿·强秋益西，还有仁达瓦及大译师迪曲拜桑等，邀请大师到惹珍这个地方的惹珍寺。这座寺位于像狮子一样的岩山上，寺里有种敦巴大师亲自塑造的阿底峡尊者像。就在阿底峡尊者像前，宗喀巴大

师写下了《广论》的祈愿文。因为大师及弟子众的殷重祈请，大师亲见虚空遍布所有的传承上师，从导师释迦牟尼佛一直到自己的亲教师洛札·南喀坚赞，所有的传承上师都安住在前方的虚空，尤其是非常明显地凸显出阿底峡尊者、种敦巴大师、博德瓦、霞惹瓦四尊。最后，种敦巴、博德瓦、霞惹瓦都溶入阿底峡尊者的体内，阿底峡尊者手持经典放在宗喀巴大师的头上说：「你必须要为教法、为众生做广大利益的事情，我会帮助你。」获得了非常大的加持。再者，由于当时的桑布曲坚、古乔楚滇及古乔坚赞，还有大译师古乔柏桑等具量士夫大弟子殷重地祈请，请求大师著作《道炬论》的解释，大师看内外因缘已经成熟，就著作了《菩提道次第广论》，那时候大师约四十六岁。（至于《三主要道》的著作时间，大约在大师四十二岁左右。）大师具有种种不可思议的本尊授记和开许，我们在大师所著作的回向文中，可以看到这样一句话：「从佛菩萨微妙业，所成菩提道次第。」据说大师在著作《菩提道次第广论》时，当时的龙天护法、山神、水神、地神等，也都请求大师为他们做回向和发愿，所以大师在快结束《菩提道次第广论》的教授时，也说到：「成办修道广大妙顺缘，及除违缘障碍人非人；愿我生生世世不远离，诸佛所赞圆满清净道。」为他们做回向。

宗喀巴大师著作的《菩提道次第广论》具有五种殊胜功德：第一，所诠殊胜。以依据二大车轨的传承、浓缩了三藏十二部经典心要的三士道内容为所诠，故所诠殊胜。第二，讲授殊胜。何为讲授殊胜呢？讲授的内容有错是绝对不行的，所以必须性

质无误，也就是所讲的内容本身没有错。而且所讲内容是圆满的，内容不够的话也不行，即数量圆满。即使性质没有错误、数量也圆满，但是次序颠倒也不行，所以得多加一个正确的次第。《广论》因为所说内容在次序、性质及数量圆满上都无谬，所以是讲授殊胜。第三，所在殊胜。宗喀巴大师著作《菩提道次第广论》的地方—惹珍，是佛陀授记过的圣地。第四，劝请著作者的殊胜。劝请宗喀巴大师著作《菩提道次第广论》的并不是一般人，而是菩萨化现的大弟子众。第五，眷属殊胜。宗喀巴大师写作《菩提道次第广论》时，陪伴身边的大弟子众，都是具有地道成就的大菩萨众，所以说眷属殊胜。正因有此五种殊胜功德，所以自宗喀巴大师写下《菩提道次第广论》，至今六百多年间，有许多人依据这部《广论》而获得地道的成就，这是无可置疑的。因为宗喀巴大师不可思议的发愿，及完全、无谬、精准的教法内涵，所以使得大师的事业如日中天，教法弘扬光大，弟子遍满藏地。这也是为什么《广论》的传承如此兴盛。而且，先前我也提到过《广论》有不同的教授方式，为什么会有这么多的教授方式，也是由此而形成的。

以上讲了从导师传到阿底峡尊者，再传至宗喀巴大师的整个传承的内容。

教授殊胜

甲二、令于教授起敬重故，开示其法殊胜

显示法殊胜中，法者，此教授基论谓《菩提道炬》。依怙所造，虽有多论，然如根本极圆满者，厥为《道炬》。具摄经咒所有枢要而开示故，所诠圆满。调心次第为最胜故，易于受持。又以善巧二大车轨，二师教授而庄严故，胜出余轨。

虽然阿底峡尊者著作的论典很多，但众多论典中为「根本极圆满者，厥为《道炬》。」为什么呢？因为《道炬论》有三种殊胜功德：

第一，所诠圆满。《道炬论》总摄一切经咒。「经咒」是指显教（波罗蜜多乘）和密教（金刚乘）。虽然在《道炬论》中并没有依据金刚乘完整的次序宣说，可是其中提到了灌顶的内涵，及对金刚乘疑惑的解答，所以说总摄了金刚乘主要的内义。因为《道炬论》具有金刚乘和波罗蜜多乘两者的主要内涵，所以说所诠圆满。

第二，易于受持。《道炬论》并没有讲解很广的内涵，但其所说是依照次第，弟子容易受持。因为主要是以调心为目的而宣说之故，所以易于受持。

第三，胜出余轨。《道炬论》比其他教典更为殊胜的原因，是它不只有二大车轨

的传承，而且在深见及广行上都解释得非常圆满。阿底峡尊者得到了金洲大师及瑞贝空乔钦哇这两位大师的传承，所以他解释龙树菩萨所传下之深见行和无著菩萨所传下之广大行这两大传承，都比其他的教典圆满殊胜。

噶当旧派虽然说到了中观的内涵，但是并没有明显地去区别中观应成派和中观自续派两者的差异。而噶当新派（也就是格鲁派）的宗喀巴大师的中观论典，除了完全符合龙树菩萨的究竟意趣和月称菩萨的解说，还清楚地区分出中观应成派和中观自续派的差别，就像是打开了我们的眼睛般，让我们明显地看到中观的内容。

宗喀巴大师在著作《广论》毗钵舍那章之前，是以中观宗和唯识宗共通的理论解说的，但在毗钵舍那章，也就是观的部分，是以应成派的内涵做解说。「又以善巧二大车轨，二师教授而庄严故，胜出余轨。」这句话如果配合我们现在所看的《广论》去做解释，是最恰当不过了，因为《菩提道次第广论》非常明显地具有这种特别殊胜的功德。

乙一、通达一切圣教无违殊胜

此论教授殊胜分四：一、通达一切圣教无违殊胜；二、一切圣言现为教授殊胜；三、易于获得胜者密意殊胜；四、极大罪行自趣消灭殊胜。今初

圣教者，如《般若灯广释》中云：「言圣教者，谓无倒显示，诸欲证得甘露胜位，若人若天，所应遍知，所应断除，所应现证，所应修行。」即薄伽梵所说至言，谓尽胜者所有善说。

「甘露胜位」，就是涅槃的意思。甘露是令我们不会死亡的药物，远离四魔、不会死亡的果位就是甘露胜位。为了能够证得涅槃，无论是人还是天，应学习薄伽梵释迦牟尼佛所说的知苦、断集、证灭及修道。这些圣言，都是圣教。

达彼一切悉无违者。谓于此中解了是一补特伽罗成佛之道，此复随其所应，有是道之正体，有是道之支分。

宗喀巴大师在这里先说通达圣教无违的纲要，之后再做广说。「无违」，无有相违的意思。如水与火就是相违的，因为它们没有同属③。此处说一切圣教无有相违，并不在建立有没有同属，而是从一个人修行的角度来说，佛所说的一切教法，将来都会用上，或是现在都可以成为修行的助缘。如果能够通达这一点，就不会觉得佛所说的内涵有所矛盾。譬如佛在某些经典里说到暇满人身的重要，所以我们必须要回向，

③ 譯者註：既是甲，又屬乙，則是甲與乙的同屬。此故，甲乙的同屬並非「甲乙屬何」，而是「何屬甲乙」。

使自己未来能继续获得暇满人身；但是佛在另外的经典里又说到，即使获得了人天身，也没有什么好的，人天身不过是六道轮回的一个臭皮囊而已，所以我们不应该执着人天身，要往更长远的方向去追求。乍看之下，同样都是我们的导师，在一个地方说暇满人身很重要，在另一个地方又说暇满人身不是那么重要，而且要舍弃，因为它是业和烦恼所带来的苦蕴，是苦谛。乍看之下的矛盾之说，其实并不矛盾，因为以一个人修行的次第来说，这两者都是需要的。涅槃的成就，不是获得一两次人身就可以成办的，是要生生世世去成办的。如果自己后世不能一直获得增上生，怎么能获得佛果位呢？为了确保生生世世在成佛之道上，我们必须先确定后世获得暇满人身，必须把善业回向将来能获得暇满人身，这对我们现有的情况来说很重要。可是若我们只获得暇满人身就满足的话，那就错了，因为人身仍是业和烦恼所带来的苦蕴，仍在轮回中，所以我们不应该把眼光局限在暇满这个目标上，而应该放长眼光，往解脱的方向去追求。

如果我们能了解到佛所说的内涵，都是属于道之正体或道之支分，而且都是现在或将来可以修行的内容，能深深体会佛所说的任何一句话都是有用的，那就通达一切圣教无违了。什么是道之正体和道之支分呢？对《广论》所要度化的众生而言，道之正体即是菩提心。下文也可以看到，宗喀巴大师是为了让众生生起菩提心而写这部《广论》。什么是道之支分呢？要生起菩提心的话，必须有很多基础，譬如说要有出

离心。要生起出离心，必须放弃对今世的贪着，再舍弃对后世的贪欲。所以出离心及舍弃今世、后世的贪欲等，都属于道之支分。

此中诸菩萨所欲求事者，谓是成办世间义利，亦须遍摄三种种性所化之机，故须学习彼等诸道。如《释菩提心论》云：「如自定欲令，他发决定故，诸智者恒应，善趣无谬误。」《释量》亦云：「彼方便生因，不现彼难宣。」自若未能如实决定，不能宣说开示他故。了知三乘道者，即是成办菩萨求事所有方便。阿逸多云：「诸欲饶益众生，由道种智成办世间利。」《胜者母》中亦云：「以诸菩萨应当发起一切道，应当了知一切道。谓所有声闻道，所有独觉道，所有佛陀道。如是诸道亦应圆满，亦应成办诸道所作。」故有说云：是大乘人故，不应学习劣乘法藏者，是相违因。

趣入大乘道者，有共、不共二种道。共者即是劣乘藏中所说诸道，此等何因而成应舍？故除少分希求独自寂静乐等不共者外，所余一切，虽大乘人亦应修持。故诸菩萨方广藏中广说三乘，其因相者，亦即此也。

复次，正遍觉者，非尽少过圆少分德，是遍断尽一切种过，周遍圆满一切种德，能成办此所有大乘亦灭众过、备起众德，故大乘道遍摄一切余乘所有一切断证德类，是故一切至言悉皆摄入成佛大乘道支分中。以能仁言，无其弗能尽一过失或令发生一功德故。又彼一切，大乘亦无不成办故。

诸佛菩萨为了圆满利他的事业，会随着众生不同的根器说法。这也是为什么《现观庄严论》说到：为了饶益一切有情，菩萨必须生起道智。《现观庄严论》是依据《般若经》（也称为《母经》或《圣者母经》），《般若经》说到：「诸佛菩萨应该要生起、了知及圆满所有一切的声闻道、独觉道和佛道。」如果有人认为身为大乘者不应该学小乘法，这完全是错误的。「彼方便生因，不现彼难宣」，如果自己不了解却要为他人宣说，这是非常困难的事，只有自己了解才能真正满足他人、为他人说法。

而且为了生起菩提心而趋入大乘道，也就是在成办菩提心之前的基础可分共与不共两种。共道基础就是在小乘也可以看到的，如四圣谛，还有出离心，舍弃今世、后世的贪着等；不共基础，是如知母、念恩、报恩等，这是菩提心不共的前因。所以一个生起大乘菩提心的修行者，他必须去学习小乘的内涵，不能说「我是大乘者」，就忽略或藐视小乘教法，这是不允许的。但是有一个特别的情况，「故除少分希求独自寂静乐等不共者外」，除了为了个人追求寂静乐等这种特殊的情况之外，所有一切小乘的内涵都是大乘者要去修的。这也是为什么大乘菩萨藏要广说三乘的内容。

而且遍知者不是断除少分过失、圆满少分功德，而是遍断一切过失，圆满一切功德。因此，为了成办大乘，我们也必须断除一切过失，备具一切功德，这就是为什么大乘道里面含摄了一切乘断、证功德的原因。佛所说的一切教授都可以摄入成佛大乘

的道支分中，以佛而言，没有不能断的过失，没有不能生起的功德，因此，一切的功德无不能被大乘成办。

设作是云，若入波罗蜜多大乘，虽须劣乘法藏所说诸道，然于趣入金刚乘者度彼岸乘，所有诸道非为共同，道不顺故。此极非理，以度彼岸道之体性悉皆摄入，意乐谓于菩提发心，行谓修学六到彼岸，是则一切定应习近，如《胜金刚顶》云：「纵为活命故，不应舍觉心。」又云：「六度彼岸行，毕竟不应舍。」又余咒教，宣说非一。

如果有人说：进入大乘之前，必须要有小乘的基础，如四圣谛、出离心，这个有道理。但如果说进入密乘不需要经过波罗蜜多乘，因为道不相顺。这样的说法完全不合理。以波罗蜜多乘的性质来说，意乐是菩提发心，加行是六波罗蜜多，这些是密乘修行者一定要学习的内涵，此于密乘经典—《胜金刚顶》—有说，「纵为活命故，不应舍觉心」、「六度彼岸行，毕竟不应舍」。不只是一两部经，有很多密续经典都有说到。

众多趣入无上瑜伽曼陀罗时，亦多说须受共不共二种律仪。共者，即是菩萨律仪。受律仪者，即是受学三聚戒等菩萨学处。除发心已，如其誓受学所学处而修学

外，虽于波罗蜜多乘中，亦无余道故。又《金刚空行》及《三补止》、《金刚顶》中，受阿弥陀三昧耶时，悉作是云：「无余受外密，三乘正妙法。」受咒律仪须誓受故，由见此等少有开遮不同之分，即执一切犹如寒热遍相违者，是显自智极粗浅耳。

如是唯除少分别缘开遮之外，诸正至言极随顺故。若趣上上三乘五道，必须完具下下乘道功德种类。波罗蜜多道者，如《佛母》中云：「所有去来现在佛，共道是此度非余。」是趣佛陀道之栋梁，故不应舍，金刚乘中亦多说此，故是经续二所共道。若于其上更加密咒诸不共道，灌顶三昧耶律仪二种次第及其眷属，故能速疾趣至佛陀。若弃共道，是大错谬。若未获得如是知解，于一种法获得一分相似决定，便谤诸余，特于上乘若得发起一似胜解，如其次第遂谤弃舍下乘法藏诸度彼岸，即于咒中亦当谤舍下三部等，则当集成极相系属，甚易生起尤重异熟毁谤正法深厚业障。其中根据至下当说。

「曼陀罗」就是坛城，也就是诸佛的无量宫。许多的续经都要求弟子们在进入无上瑜伽部的坛城之前，必须要受共与不共两种律仪。共律仪是什么？就是菩萨律仪。菩萨律仪讲到了三聚净戒等菩萨学处，就是我们发心后受持菩萨戒的各种学处。其实在波罗蜜多乘里面，所要学的学处除了三聚净戒以外也没有其他的律仪。所以未进入无上瑜伽部的坛城之前，所受的共律仪就是波罗蜜多乘里的律仪。而且在《金刚空

行》、《三补止》和《金刚顶》里面说到阿弥陀佛的三昧耶时，也说先要接受别解脱戒、菩萨戒以及金刚三昧耶戒。由此可以知道，因为有少许的开遮不同，就执着显、密如同寒冷和炎热般相违，那是学识太粗浅之故，因为无知而有这种错误的想法。西藏有一句俗语说：「酥油糕好不好吃，要看酥油好不好。」密教的修持会不会有成就，要看修持者显教的基础稳不稳。没有显教的基础，没有发心、菩萨戒，在没有丝毫感触的情况下，只是念「吽吽呸呸」几十万或几百万遍，永远都只是嘴巴上的「吽呸」而已，没有真正的内涵，也没有力量。但是当内心有了菩提心、有了菩萨戒等基础，再加上密咒传承的加持，在内心有感受的情况下，念「吽呸」就不一样。有些人说：「不要修什么显教了。三大阿僧祇劫太久，不如修密，很快就能获得成就。」会这么说，代表这个人对佛法的内容不是很了解。

除了有少许的地方有被开许、不被开许外，其他的显密教授都是非常随顺的。要趋入上上的三乘五道，就必须圆满生起下下乘的功德种类。如同《般若波罗蜜多经》说到：「过去佛、未来佛、现在佛，都是依此共道而成就，除此以外没有其他的道路。」所以波罗蜜多乘乃成佛之栋梁，故不应舍。而金刚乘里也说到，《般若经》所说的内涵，是经续共道，经、续二者必须共同成办。由波罗蜜多乘共道，再加上密咒的不共修持，像是灌顶三昧耶，或是生起次第、圆满次第，以及平息、威猛等修法，才能够快速成就佛果位。若是放弃了共道基础，那是完全错误的。如果不知道这个道

理，只是修学一个法门，觉得特别相应，就去毁谤其他法门，尤其是当你对上乘生起相似的定解，就慢慢地放弃了下乘的修法，例如学金刚乘无上瑜伽部时，就毁谤事部、行部、瑜伽部等，这样的话，是非常危险的。有什么危险呢？就是谤法的危险。在众多的罪业里面，毁谤正法的业障极为深重，我们应该特别小心才是。

是故应当依善依怙，于其一切正言皆是一数取趣成佛支缘，所有道理令起定解。诸现能修者，即当修习；诸现未能实进止者，亦不应以自未能趣而为因相，即便弃舍。应作是思：愿于何时于如是等，由趣遮门现修学耶？遂于其因，集积资粮，净治罪障，广发正愿。以是不久，渐渐增长智慧能力，于彼一切悉能修学。善知识敦巴仁波卿亦云：「能知以四方道，摄持一切圣教者，谓我师长。」此语即是极大可观察处。由是因缘，以此教授能摄经咒一切扼要，于一补特伽罗成佛道中而正引导，故此具足通达一切圣教无违殊胜。

所以我们应该依止善知识，视佛陀所说一切正言为自己现在或将来修佛道的种种顺缘，对这个道理要生起定解。对于现在有能力修学的，就去修学。现在还没有能力修学的，也绝对不要因此而放弃，应该思惟：愿自己将来，能由趣遮门而去学习。有一些法门是要透过断除的方式，即遮门的方式，有一些法门是以成办的方式，所以说由趣遮门去学习。为了将来能够学习到这样的法门，我们应该要策励自己，集资净

障，并广发正愿。若能这样坚持下去，不久，我们的慧力就会渐渐增长，并且能够学习到一切法门。

敦巴仁波切曾说：「能知以四方道，摄持一切圣教者，谓我师长。」我们应该好好地观察这句话。什么叫作「四方道」？于四方道，很多《广论》的传承上师对四方道有不同的解释。最主要是说，当我们修学某一个法门时，当下也能够带动其他法门，能够明显地体会到。例如修菩提心时，因为修菩提心之故，自然而然地带动出离心，放弃对今世及后世的贪欲等等，这就叫作四方道的修持。以我的经验来讲，在观修依止善知识时，单纯串习《广论》中所说的依止善知识的几页内容，这当然没有错，可是感觉没有什么力量，视师如佛的心很难生起。但如果我们能结合归依，透过归依，可以思惟三宝的功德，再更深入些，可以思惟空性的道理，由此而体会佛陀的智慧功德；可以由思惟菩提心的功德，体会到佛陀的悲功德，思惟到我们的善知识如同佛一样具有悲智的功德，这样的话，感受会不会很强烈呢？所谓四方道的修学就是如此，虽然正修的是这个内容，但在当下却能体会到下下或上上一切道支。为什么以四方道为喻呢？就像我们这个坐垫，它是四四方方的，你要抓起它，并不需要四边都抓，你只要抓住其中的一边，就可以把它拉过来。同样的道理，虽然道之正体、道之支分看起来好像是别别的，可是当你在修道之正体、道之支分的任何一个法门时，自然能够牵动其他所有的法门完全地呈现，这是真正体会到圣教无违的殊胜。所以四方

道的修持非常重要，我们的修行必须具有这种殊胜功德，才能避免造作谤法等恶业。

乙二、一切圣言现为教授殊胜

一切圣言现为教授者。总之，能办诸欲解脱，现时、久远，一切利乐之方便者，是即唯有胜者至言。以能开示一切取舍要义，尽离谬误者，独唯佛故。如是亦如《相续本母》云：「此世间中更无善巧于胜者，遍智正知无余胜性定非余，是故大仙自立契经皆勿乱坏牟尼轨故，彼亦损于正法。」故诸契经及续部宝胜者圣言，是胜教授。虽其如是，然因末代诸所化机，若不具足定量释论及善教授，于佛至言自力趣者，密意莫获，故诸大车造诸释论及诸教授。是故若是清净教授，于诸广大经论，须能授予决定信解。若于教授虽多练习，然于广大佛语释论所有义理，不能授予决定信解，或反显示彼不顺道，唯应弃舍。

若起是解：诸大经论是讲说法，其中无有可修要旨，别有开示修行心要正义教授，遂于正法执有别别讲修二法，应知是于无垢经续、无垢释论起大敬重而作障碍。说彼等中不显内义，唯是开辟广大外解，执为可应轻毁之处，是集诽谤正法业障。是故应须作如是思而寻教授：诸大经论对于诸欲求解脱者，实是无欺最胜教授，然由自慧微劣等因，唯依是诸教典，不能定知是胜教授，故应依止善士教授，于是等中寻求定解。莫作是念起如是执，谓诸经论唯是开辟广博外解，故无心要。诸教授者，开示

内义故是第一。

能够圆满解说利他的方法，满足一切众生暂时利益及成办解脱、成佛之究竟利益，只有佛陀。为什么把佛陀取名为「胜者」？因为从烦恼障四魔及所知障四魔获得究竟胜利。唯有佛陀能开示一切取舍要义，远离所有错谬。但是，末法时代众生根器不足，无法真正了解佛陀的究竟意趣，所以这时候只能依赖诸大车师。什么叫诸大车师？以中观派的开派师来说，精神导师（祖师）是龙树菩萨。虽然深见派的传承是来自文殊菩萨，但以示现人类的菩萨而言，是以龙树菩萨为主。同样地，广大行的传承虽然是从慈尊流传下来，但是以示现人类的菩萨而言，是以无著菩萨为主。为什么龙树菩萨和无著菩萨被称为大车师呢？古代都是用马车开路，所以西藏人以大车譬喻开派祖师，大车师就是开派祖师的意思。我们必须依据大车师所造的论典，才有办法了解佛陀的究竟意趣。这也是大车师造论解释佛陀教授的原因。对于个人而言，如果学习了很多教授，可是所学的教授跟佛所说的经义无法配合，或不能帮助生起定解，甚至于更糟糕地出现相互矛盾的情况，那就应该先舍弃才对。我们应该选择的教授是，不仅与佛经没有任何违背，而且透过这个教授可以让我们更深入地了解佛经的要义，生起决定解，这种教授才是应该依止学习的。

如果有人说，这些大论典所说的，是讲述的法门，它并没有任何修行的内容，要

修行的话，要依赖其他的口诀。变成大论典所说只是了解佛教知识，要修行的话，就要远离大论典，另外去寻找口诀教授。即区别了讲、修二法。我们应该知道，这是对无垢经续和无垢释论的极大毁谤，因为这样的说法，等于说大论典所说的内容对修行完全没有帮助，只是用来增长知识、用来辩论而已，这样就等于间接地毁谤了大论典，这也是毁谤正法的业障之一。要知道，大论典对于追求解脱者来讲，是最殊胜的教授，但是因为自己智慧不够，不一定能了解大论典的内涵，因此必须依止善知识而寻求定解。绝对不要认为大论典对于修心没有帮助，只是增长知识用的。

大瑜伽师菩提宝云：「言悟入教授者，非说仅于量如掌许一小函卷而得定解，是说了解一切至言皆是教授。」又如大依怙之弟子修宝喇嘛云：「阿底峡之教授，于一座上，身语意三，碎为微尘。今乃了解一切经论皆是教授。」须如是知，如敦巴仁波卿云：「若曾学得众多法已，更须别求修法轨者，是为错谬。」虽经长时学众多法，然于修轨全未能知，若欲修法，诸更须从余求者，亦是未解如前说义而成过失。

大瑜伽师菩提宝说，真正懂得教授，并不是只了解手里拿着的一卷经函，而是通达佛所说的三藏十二部经典，都是为了断除今世及后世的贪着而说、是为了让我们获得解脱而说、是为了生起菩提心而说，彼此完全没有任何的矛盾，互相随顺，这才是

真正地了解「一切圣言现为教授」。同样地，大依怙阿底峡尊者的弟子修宝喇嘛说：「我在一个坐垫上，用尽我身、语、意所有的精力，像是身、语、意已经碎为微尘，以此大精进力，好不容易今天才了解一切的经论皆为教授。」所修的法和所学的法一定是一样的。有人学习教理十几年，可是闭关修行时，学了十几年的佛法居然派不上用场，而另外去修一套闭关的法门，这就是区别讲法与修法两者的过失。

三大寺的学生们，其实你们在修学般若及中观时，没有比它更为殊胜的《广论》可学了。看《现观庄严论》的礼赞文就可以知道，礼赞文短短的几个偈颂就已经包含了三士道一切的内容；礼赞文中说：「具为声闻菩萨佛，四圣众母我敬礼。」在讲到智慧深见的法门—离一异正因—时，也有说到中观思想。而在七十义开始时又说到：「发心及教授，四种抉择分，正行之所依，谓法界自性。诸所缘所为……」，讲到了菩提心的广大行教授。《现观庄严论》的教授确实非常殊胜，非常善巧地引导着我们，不是吗？尤其是在现代，教学佛法时，如果能配合着《现观庄严论》的教授去教学，会有很大的利益。

如同《现观庄严论》里面说到：「修行及诸谛，佛陀等三宝，不耽着不疲，周遍摄持道，五眼六通德，见道并修道，应知此即是，十教授体性。」因为肉眼可以看到世间基本的因果缘起，所以从这里开始引导，让人们知道什么叫缘起见。透过基本的因果缘起，再慢慢地让人们了解更细微的、互相依赖的缘起和唯名的缘起，最后才能

了解到二谛虽异体但同性的道理。④透过二谛异体同性的认知再来学习四圣谛，对四圣谛才能产生真正的信心。否则，只会觉得佛陀讲了四圣谛，内心却没有什么感受。每个人都想要离苦得乐，我们的痛苦是由因缘产生，我们想要的快乐也是由因缘产生。这个因缘来自哪里？是来自于善恶。轮回的根源是无明，透过对二谛的认知，从而了解真相并非如无明所执的那样，如此才能对灭谛产生强大的信心。否则，虽然大论典里说到了灭谛的定义、分支、界限等，但我们只是从词面上去了解，并没有体会到大论典的内涵。相信了灭谛之后，证得了这种灭功德和证功德者，称为僧宝，但此时只是有学道的僧宝，到了究竟果位，则为无学道僧宝。透过对二谛、四谛的了解，三宝的内涵才会非常清楚地浮现出来，我们才能体会佛所说的教法是多么殊胜圆满。之后再反观善知识的功德，视师如佛的心才会非常强而有力，也才能真正体会暇满是如此难得。要知道，如果不了解佛法的架构、基本道理，硬要接受视师如佛或暇满义大等，实在太困难了。那只会是口头上的知道、字面上的认知，并没有办法真正体会。《现观庄严论》说了许多重点，例如：「佛陀等三宝，不眨着不疲」，就包含了不应贪着今世、不应贪着后世。在七十义中，先说了发心、教授，之后说到了抉择分……，真的是把整个修行次第都完整说到了。《现观庄严论》非常深奥，用词非常简洁且强而有力，就像《现观庄严论》的根本经典—《般若经》—一样。讲述道次第，没有比《现观庄严论》更为殊胜的了。

《广论》与《现观庄严论》唯一的差别是，《现观庄严论》在解释这些重点时是分开的，而《广论》则针对不同根器的众生，非常善巧地安排了次序。经过《广论》有次序的整理后，我们可以知道自己现在是在哪个能力范围，相对应的，我现在主要应该修学什么，之后我会增长到哪里。除此之外，《广论》里面并没有《现观庄严论》没讲的内容。如同衮坚喇嘛蒋扬协巴所说，五部大论中，最主要的是《现观庄严论》。确实是如此。我们有时候因为不知道大论典的内涵，会觉得《现观庄严论》的内容好像观修不起来，但是观修《广论》，一下子就能将整个次序浮现出来，这说明我们还没有真正通达《现观庄严论》。透过《广论》的上师口诀，我们才更清楚地明白《现观庄严论》中所要表达的内义，才有办法把《现观庄严论》这个圣言视为对自己有益的教授。

我对三大寺的学生说，格鲁派非常排斥所讲法和所修法不同。这不只是说说罢了，我希望在实践上，所说的法和所修的法都应该一致才对。如果我们修行时，所拿的经典是《广论》，或《略论》，或《三主要道》，而辩论时，手拿的是大论典的内涵，好像与《广论》无关，是这样认为的话，那就错了！如同贾曹杰著作的《现观庄

④ 译者注：如水乳于同个器皿时，因现识无法区分，故同性；因水与乳的本体不同，故异体。又如瓶与瓶子的无常性，因现识无法区分彼二，故同性；因彼二的本体认知不同，故异体。

严论》注释，在礼赞文的部分谈到，在学习《般若经》或《现观庄严论》时，应该配合着《广论》一起学习。如果能自然而然地觉得，针对《般若经》内涵的辩论就是针对《广论》内涵的辩论，能做到这一点的话，我觉得非常殊胜，这是我们应该要达到的目标。

此中圣教，如《俱舍》云：「佛正法有二，以教证为体。」除其教证二圣教外，别无圣教。教正法者，谓是抉择受持道理修行正轨；证正法者，谓是如其前抉择时，所抉择已而起修行。故彼二种，成为因果。如跑马时，先示其马所应跑地，既示定已，应向彼跑。若所示地是此跑处而向余跑者，定成笑事。岂可闻思抉择此事，若修行时修行所余。如是亦如《修次第后编》云：「复次闻及思慧之所通达，即是修慧之所应修，非应修余。如示跑地，而应随跑。」如是由此教授能摄一切经论道之枢要，于从亲近善知识法乃至止观，此一切中，诸应舍修者，即作舍修，诸应举修者，即以择慧而正思择，编为行持次第引导，故一切圣言皆现为教授。

若不尔者，于非圆满道体一分，离观察慧虽尽寿修，诸大经论非但不现为真教授，且于彼等，见唯开辟博大外解，而谤舍之。现见诸大经论之中所诠诸义，多分皆须以观察慧而正观择。此复修时若弃舍者，则于彼等何能发生定解，见为最胜教授？此等若非最胜教授，谁能获得较造此等尤为殊胜教授论师？如是若能将其深广契经及

释现为教授，则其甚深续部及论诸大教典亦无少劳现为教授，则能发起执持彼等为胜教授所有定解，能尽遮遣妄执彼等非实教授，背弃正法诸邪分别罄无所余。

什么叫作佛法？教法分二种：教正法和证正法，除此之外，没有其他的教法。教正法就是是非善恶等如何取舍的修行内容，证正法是根据教正法付诸实践。教证二法是因果关系，教正法为因，证正法为果。如在跑马时，首先要决定往哪个方向跑，之后才会让马往那个方向跑。如果让马往相反方向跑的话，那就闹笑话了。同样地，在闻思时，已经决定的修行内容，在修的时候，却要去修另外一种跟闻思毫无相关的内容，这不是很好笑吗？所以教正法必须能摄持一切经论的主要内涵，由亲近善知识直至止观都必须被涵盖。修行者应以闻思善择的智慧去做正思惟，作为往后在修行上的次第引导，这样才有办法现一切圣言皆为教授。

「诸应舍修者，即作舍修，诸应举修者，即以择慧而正思择，编为行持次第引导」，该修止时就做止修，该修观时就做观修。如九住心等内容是以止修为主，而无常、空性等内容就以观修为主。「舍修」（「止修」）是指止修时舍散乱和沉没，破除这两种障碍；「举修」（「观修」）是指以观察为主的修行。

相反地，如果只有道体的某一部分，如专攻九住心禅修的人，认为九住心就是一切圣教的圆满内容，所以不需要用智慧去观察。这样的人认为诸大经论不是真正的教

授，只是拿来辩论、增广佛学知识，做了这样的毁谤。对此，宗喀巴大师说，诸大经论所诠的内义，几乎都是要透过非常深奥的智慧，深入观察之后才能够了解。如果我们放弃了观察智慧，如何能生起定解？如果大经论的教授不是最殊胜的教授，还有谁能造比这些大经论更殊胜的教授呢？如果我们能将《般若经》这些显教的经论视为教授的话，也就能很容易将金刚乘续部教典视为教授，如此即能生起对所有大教授的定解，并且遮遣对正法的种种颠倒妄执。

乙三、易于获得胜者密意殊胜

易于获得胜者密意者。至言及论诸大教典虽是第一最胜教授，然初发业未曾惯修补特伽罗，若不依止善士教授直趣彼等，难获密意；设能获得，亦必观待长久时期，极大勤劳。若能依止尊长教授，则易通达，以此教授能速授与决定解了经论扼要，其中道理于各时中兹当广说。

「胜者密意」，就是从亲近善知识一直到止观的所有内容，其中最重要的就是三主要道—出离心、菩提心和空正见。通达三主要道就是获得了胜者密意。如果能视诸大论典无有相违，而且对自己现为教授，当然很容易就能获得三主要道的殊胜功德。可是对于一个初学者来说，了解整个大论典的内容并现为教授是相当困难的，这需要

长久的时间及极大的努力。而这部《菩提道次第广论》融摄了整个大论典的内容，尤其是三主要道的内容。如果我们能依止具格师长，配合着《广论》的讲解，如是地修行，也就容易通达三主要道，也就是胜者的密意了。

乙四、极大罪行自趣消灭殊胜

极大恶行自行消灭者。如《白莲华》及《谛者品》宣说：一切佛语，或实或权，皆是开示成佛方便。有未解是义者，妄执一类为成佛方便及执他类为成佛障碍，遂判好恶、应理非理，及大小乘，谓其菩萨须于是学。此不须学，执为应舍，遂成谤法。《遍摄一切研磨经》云：「曼殊室利，毁谤正法，业障细微。曼殊室利，若于如来所说圣语，于其一类起善妙想，于其一类起恶劣想，是为谤法。若谤法者，由谤法故，是谤如来，是谤僧伽。若作是云：此则应理，此非应理，是为谤法。若作是言：此是为诸菩萨宣说，此是为诸声闻宣说，是为谤法。若作是言：此是为诸独觉宣说，是为谤法。若作是言：此者非诸菩萨所学，是为谤法。」若毁谤法，其罪极重。《三摩地王》云：「若毁此赡部洲中一切塔，若毁谤契经，此罪极尤重；若弒尽殑伽沙数阿罗汉，若毁谤契经，此罪极尤重。」虽起谤法总有多门，前说此门极为重大，故应励力而断除之。此亦若能获得如前定解即能遮除，故其恶行自趣息灭。此定解者，应由多阅《谛者品》及《妙法白莲华经》而寻求之。诸余谤法之门，如《摄研经》中，应当

了知。

《妙法莲华经》及《谛者品》里面说，无论说的是佛陀的真实意趣，还是依据众生的根器而说，佛所说的一切教法都是为了成佛方便而做的开示。可是不了解这个道理的人，妄执只有一种法门才是真正的成佛方便，其他都是成佛的障碍，以轻视之心判别好与坏、什么应理、什么非理，或说菩萨应该学这个法门、不应该学那个法门。像这样以轻视之心，对佛语做判别都属于谤法。所以在《遍摄一切研磨经》里面有说到：「曼殊室利，毁谤正法，业障细微。」「细微」，是说它的力量非常强大、非常难消灭。

对如来所说圣语，以轻视之心起善妙想、恶劣想是谤法。当然，如果是像四部宗义，有宗义论师提出有些论典是对的、有些则是不圆满的，因为是配合实际状况，以尊重其他法门的心而说，这是没有关系的。如果内心相应着烦恼，不是配合着实际状况，是以藐视其他法门的心去做善恶区别，那就是谤法了。这个我们一定要了解。不是说不去区分，我们应该知道这是大乘法门，这是小乘法门，因为观修菩提心的缘故，这个行为属于大乘的行为；因为远离了菩提心，而以自己追求别解脱的心去修行，所以是小乘法门。当我们阐述大小乘法门时，是以尊重的心，做符合实际情况的阐述，而不是「你是小乘的，我是大乘的」，以自傲的心去做大小乘区别，这就成了

谤法。

讲完了《遍摄一切研磨经》之后，宗喀巴大师又引用《三摩地王经》里面所说：毁掉南赡部洲一切佛塔的罪障，跟毁谤佛陀经典的罪障，两者相较，哪个罪更重呢？毁谤经典的罪更为严重。另外又做了个譬喻：如果杀尽了殑伽沙数阿罗汉，这个罪是非常重的，但是跟谤法的罪比起来，谤法的罪更为严重。所以我们要非常谨慎谤法的恶业，因为这是非常大的罪业。如果谤法的话，应该马上忏悔。要如何忏除呢？我们可以透过《妙法白莲华经》及《摄研经》等了解如何忏悔。最主要的是，能看到一切圣教无违，并且现一切圣言为教授，获得胜者密意，那么一切的恶行就自然能够息灭。

有时候，我们自认为是大乘的修法者，就小看一些来自斯里兰卡或是泰国的出家人，「啊，你们是小乘，我们是大乘」，以这种心态去区别大小乘时，就等于是谤法，所以我们要特别小心。比起我们西藏的喇嘛，我觉得这些泰国修行者的言行更为殊胜呢！我曾去过泰国两次，到目前为止，他们还有托钵乞食这样完全符合原始佛教的善良行为。我非常好奇，于是也一起参与了乞食活动，把鞋子脱掉，赤脚跟着这些比丘们去乞食。不只拿到食物，还会拿到一些莲花等，非常有趣，只是语言上有一些问题而已。当我问到这些长老们一天的生活作息时，他们确实非常谨慎地执守戒律，也都过午不食，真的非常值得我们随喜赞叹。如果我们看到这么清净的戒行之后，还

以一种藐视的心态说「你是小乘」，这根本不应理。

以藏传佛教来说，宁玛派、噶举派、萨迦派和格鲁派等，我们更不能相互毁谤。噶举派里面又分香巴噶举、噶玛噶举、竹巴噶举等。我们同样都是追随导师释迦牟尼佛的弟子，同样是修学大乘教法，而且都是修学显密圆满殊胜教法。在这种不共因缘的情况下，我们怎么能够互相毁谤说「你是格鲁派……」、「你是萨迦派……」、「你是噶举派……」，以排斥的心态说「你是某某派别」，这是完全不应该有的想法。无论哪一个教派，一开始成立时，都是由有证量的大成就者创立，是在完全符合佛陀意趣的情况下创立的。我们现在只有随喜而已，根本没有轻视的资格。

以我个人来说，我对各教派都尽量地观功念恩，而且是打从内心地观功念恩，不是嘴巴说说而已。譬如有一次，一位非常老实的老修行人，他是宁玛派修学大圆满的修行者，他所想的只是闭关修行而已。因为我具有历代法王的称号，所以他非常虔诚地向嘉瓦仁波切请法，向我请教宁玛派的「彻却」、「脱葛」两种法门。（「彻却」翻译成中文叫本净观修，「脱葛」叫作越证观修。）那时候我并不了解宁玛的本净观修和越证观修，好在那时昆努喇嘛还在世，所以我就对他说：「对不起，我真的不了解，但是您可以去找昆努喇嘛，去向他请教。」有时候，他们真的想要来学这一些法，尤其是在具有如此名望的法王座下得到某些教法，可是因为嘉瓦仁波切的不了解，我个人没有去学习，而让他们失望了。对此，我深感遗憾。

我们都是追随导师释迦牟尼佛的弟子，而且又是学习大乘法门，承诺要利益一切有情。做不到的话，是一回事，但自己做得到的话，就应该要努力圆满利他才对。所以我一直记得这个教训，尽可能地让自己去接受一切教法，不分派别地学习，我觉得这非常重要。去年我在菩提伽耶的大菩提寺，曾对三大寺的出家人讲到，虽然我们修学格鲁派的教法，但是我们也应该找机会去学习宁玛派、萨迦派、噶举派的教法。同样地，我也对萨迦派、噶举派、宁玛派的学生们说到，你们应该多多学习格鲁派的教法。互相学习，不仅有利于教派之间相互的理解与和谐，对于个人的修行也绝对会有帮助。像有些内容在某个派别中并没有很清楚地解释，但是透过其他派别的解释，却能够马上了解，「哦，原来如此。」例如讲到俱生原始光明时，不光可以透过格鲁派所说「空乐无二」，有时候也可以配合萨迦派道果的「有寂无二」的法门，或是噶举派的「大手印」、宁玛派大圆满的「原始俱有」等，透过这些教派的种种解释，我们可以对俱生原始光明有更深体会。如果不是这样，我们就得在宗喀巴大师的「一切圣言皆为教授」里多做一个补充：「是啊，我要学习一切的圣教，除某某教派以外。」但宗喀巴大师并没有另加这一句。「无余受外密，三乘正妙法」，也没有多加一个补充：「除了某某教派以外，所有的三乘我都要学习。」所以我们应该没有教派分别地去学习一切教法，这样才能整个地了解，不然，很有可能会因为自己只接触了一个教派，而去毁谤其他教派，这样非常危险，我们必须注意这一点。

导师释迦牟尼佛所说的每一句话，都是为了利益他人而说，都是为了让众生获得解脱、究竟成佛而说。导师释迦牟尼佛以完全利他的动机，这么纯净的意乐而说的圣言，如果我们还去毁谤的话，因果丝毫不爽，我们当然会承受严重的恶报。

如果我们了解到一切圣言，无论是道之正体或道之支分，都是一个补特伽罗从凡夫到成佛的方便，都属成佛顺缘，我们就具有通达一切圣教无违的功德。当具有通达一切圣教无违的功德，就能看到一切圣言皆为教授。对自己而言，一切圣言都是教授，都是口诀，都是有用的，于是就容易获得胜者密意，这样一来，极大的谤法恶行也就能够自行消灭。这就好像一个人学画画，他必须先了解不同的颜色在画中都是需要的。虽然白色不是红色、红色不是白色，可是画画时，既要用到红色，也要用到白色、黄色、蓝色等不同的颜色。虽然颜色本身相违，但就画画所需的条件上是不相违的，都是画一幅画所需要的。通达了一切圣教无违就像了解这一点。通达了一切圣教无违之后，如何现一切圣言为教授呢？就像画这幅画时，在什么情况下用什么颜色，之后又必须补上什么颜色，才能使所画更明显、更鲜艳等，了解作画有这样的前后次序，就会觉得所有的颜色对自己来说都很有用处，是真的有这个需要。一切圣言现为教授就像这样。易获得胜者密意就像，在配色的先后次序上、作画的技巧上，我们能够抓到重点。获得胜者密意后，我们才能避免极大的谤法恶行，谤法的恶行就能自行消灭。

闻说轨理

甲三、如何说闻二种殊胜相应正法

乙一、听闻轨理

丙一、思惟闻法所有胜利

如何讲听二种殊胜相应法中分三：一、听闻轨理；二、讲说轨理；三、于完结时共作轨理。初中分三：一、思惟闻法所有胜利；二、于法法师发起承事；三、正听轨理。今初

《听闻集》云：「由闻知诸法，由闻遮诸恶，由闻断无义，由闻得涅槃。」又云：「如入善覆蔽，黑暗障室内，纵然有众色，具眼亦莫见。如是于此中，生人虽具慧，然未听闻时，不知善恶法。如具眼有灯，则能见诸色，如是由听闻，能知善恶法。」《本生论》亦云：「若由闻法发信意，成妙欢喜获坚住，启发智慧无愚痴，用自肉买亦应理。闻除痴暗为明灯，盗等难携最胜财，是摧愚怨器开示，方便教授最胜友。虽贫不变是爱亲，无所损害愁病药，摧大罪军最胜军，亦是誉德最胜藏，遇诸善士为胜礼，于大众中智者爱。」又云：「听闻随转修心要，少力即脱生死城。」于其所说诸闻胜利，应当决心发起胜解。

闻法是不是如法非常重要，如法听闻将会获得无量的利益，不如法地听闻将会有许多损害，所以宗喀巴大师在此作了一个闻法胜利的科判，让弟子们知道什么是如法的听闻、什么是不如法的听闻。

先说闻法的功德，如同《听闻集》所说：「由闻知诸法。」这是总意，由于听闻我们就可以了解到万法。我们的知识越增长，了解的事物就越多。知诸法有什么好处呢？可以从两种角度解释。一是以遮的角度而言，因为听闻而了解诸法之后，我们才可以遮止一切恶业，才能断烦恼等无意义的思想和行为。因为遮挡了业和烦恼，我们就可以获得脱离生死的涅槃。二是以成的角度而言，因为听闻律藏的缘故，我们可以遮止一切不如法、损害戒的恶行，可以成办清净戒心；由听闻经藏，我们可以断除散乱和沉没，专注一境，成办禅定；由听闻论藏，我们可以成办现证空性的智慧，由现证空性的智慧逐渐断除烦恼障，获得解脱生死的涅槃。所以，《听闻集》说：「由闻知诸法，由闻遮诸恶，由闻断无义，由闻得涅槃。」接着说到一个譬喻，就像进到了黑暗的房间，虽然房间里有色彩缤纷的装饰，我们却有眼不能见。同样的道理，我们虽在人道，具有人身，但因没有听闻，不具智慧，所以不知如何取舍，就像有眼睛却看不到黑暗房子里色彩缤纷的装饰品一样。听闻可以让我们像在灯光下看到诸色法一样，能够知道何者应取、何者应舍、何谓是非善恶等。

《本生论》里面也说到，因由听闻的缘故，我们才知道三宝的身语意功德，才能

真正生起对三宝的信心。因由听闻律藏，才能欢喜地行善断恶，才有办法做令人欢喜的善行，让别人尊重我们。因由听闻经藏，知禅定三摩地殊胜功德，我们才会依由九住心去修学专注一境的禅定，让我们的心获得坚住。因由听闻论藏，才启发我们的智慧，得以消除一切的愚痴。所以听闻可以给我们带来戒、定、慧三者的功德，即使要以自己的手足去换取闻法的殊胜功德，那也是值得的。

「闻除痴暗为明灯」，听闻正法是去除无明愚痴的最主要明灯。唯有听闻，才有办法启开智慧，才有办法断除对于实际状况的不了解或是颠倒执着。

「盗等难携最胜财」，听闻之后获得的知识是所有财产里面最殊胜的。一般的财产都可能被盗，而由听闻所得到的智慧没有人可以盗走，无需为了守护它而去买个保险柜什么的。在印度时，有很多的蚂蚁会把我们放在某处的食物吃光，由闻法所生的智慧，并不会有被蚂蚁吃掉的危险。

「是摧愚怨器，开示方便教授最胜友」，智慧是摧毁愚痴的最好工具，而且由闻法所产生的智慧是自己最好的朋友，遇到困难时，它是我们最好的导师和助手，教导我们如何解决问题、化解危机，并将危机转为成佛的顺缘。

「虽贫不变是爱亲」，由听闻正法所生起的智慧，是对我们最好的亲人，无论我们怎么贫穷、艰难，它也绝对不会放弃我们，随时让我们的内心保持自信。我平常会说，人有权、有钱时，周遭就会出现很多朋友，但我们得小心，这种朋友很可能只是

酒肉朋友，一日你无权、无钱，这些人连看都不会看你一眼。这种朋友不是真正的朋友。所以遭遇困难时，才可以看出谁才是真正的朋友。

「无所损害愁病药」，如果我们生病服用药物，虽然这个药对化解某一个病痛有帮助，但服药会产生副作用，可能会产生另一种病痛。由闻法所产生的智慧，是去除一切病痛的最佳药物，而且没有任何副作用。

「摧大罪军最胜军」，由闻法所生起的智慧，可以消灭许多罪业，因为我们知道何谓善、何谓恶之后，会尽量预防造作恶行。此智慧不仅可以让我们今生的恶业减到最低，还可以让我们继续修学一切善法，将来获得增上生。

「亦是誉德最胜藏」，由闻法所产生的智慧是我们一切美誉和一切功德的来源。为什么呢？就一般世间法来说，我们有知识才有工作，才有高一点的薪水。有了知识，才有自信，做什么事情才会顺利。有了知识，我们去演讲才会受人尊重，才能有名气，人气才会旺。名誉、美德的产生都是由于有知识。由闻法所产生的智慧是最好的保障，让我们不会贫穷。只要有知识，我们永远都会获得功德，所以它是最好的如意宝。

「遇诸善士最胜礼」，有了闻法所产生的智慧，我们在知识分子当中，也不会感到退怯，可以有自信地跟他们平起平坐，自然地交流有智能内涵的话题，因而赢得智者的欢喜。于善士而言，这是最好的礼物。如果没有知识、没有智能，当知识分子或

具智慧的善士问你问题时，你的脑筋一片空白，没办法回答，会有这种危险。

「于大众中智者爱」，具有智慧的人，才能真正获得智者的喜爱，因为他知道何者该做、何者不该做，所以他的行为都非常符合道德伦理。

宗喀巴大师在说了闻法的胜利之后，做了一个总结：我们现在听闻的并不是一般世间学校教的知识，而是什么因缘能使我们快乐、什么因缘会造成痛苦，以此而做取舍的内容。如果把听闻的内容转化为实际生活中的行为，我们就能远离生死城。有时候经典里把轮回譬喻为生死城，是因为城墙很高、城门紧锁，我们不容易脱离的缘故。有了听闻，而且如是地修行，我们可以很容易地脱离生死城。

复次，应如《菩萨地》说，须以五想听闻正法。谓佛出世极罕难遇，其法亦然，由稀贵故，作珍宝想。时时增长俱生慧故，作眼目想。由其所授智慧眼目能见如所有性及尽所有性故，作光明想。于究竟时能与涅槃菩提果故，作大胜利想。现在亦能得彼二之因—止观乐故，作无罪想。作是思惟，即是思惟听闻胜利。

复次，依由《菩萨地论》里面所说，应以五种想去思惟闻法的殊胜功德：第一，作珍宝想。佛出世非常稀罕难遇，佛所说的妙法也是如此。因为稀贵故，所以作珍宝想。第二，作眼目想。因为由听闻会生起智慧，能够看到何为所舍、何为所取，并且如实地做取舍，所以作眼目想。第三，作光明想。因闻法而有了智慧的眼目，能够看

到如所有性及尽所有性，不会像虽有眼睛却处于黑暗一样，而会具有光明，所以作光明想。第四，作大胜利想。依由闻法所生的智慧，我们不仅能获得暂时的利益，也能获得究竟的利益。由于闻法的智慧可以让我们圆满究竟利益的缘故，所以说获得大胜利，作大胜利想。第五，作无罪想。依由闻法所生的智慧，让我们知道涅槃、大菩提的主要因缘是奢摩他和毗钵舍那，即止观二者。依闻法所生的智慧可以知道止观的殊胜功德。当我们生起止观时，能有止观的不共安乐，在此安乐之中，不会造作散乱及沉没等，所以说作无罪想。

丙二、于法法师发起承事

于法法师发起承事者。如《地藏经》云：「专信恭敬听闻法，不应于彼起毁谤。于说法师供养者，谓于师起如佛想。」应视如佛，以狮座等恭敬利养而为供事，断不尊敬。应如《菩萨地》中所说，而正听闻，谓应无杂染，不应作意法师五处。离高举者，应时听闻、发起恭敬、发起承事、不应忿恚、随顺正行、不求过失，由此六事而听闻之。离轻懱杂染者，谓极敬重法及法师，及于彼二不生轻懱。不应作意五处所者，谓戒穿缺、种性下劣、形貌丑陋、文辞鄙恶、所发语句粗不悦耳，便作是念，不从此闻，而弃舍之。如《本生》中亦云：「处极低劣座，发起调伏德，以具笑目视，

如饮甘露雨，起敬专至诚，善净无垢意，如病听医言，起承事闻法。」

因为导师释迦牟尼佛所说的教法非常殊胜，所以佛在说法时，自己做了讲法的法座，安坐其上宣说正法。同样的道理，虽然说法者不一定具有很高的地道成就，可是说法者如法地将佛所说的法义传述给我们，我们应该把他视为佛语的传达者，是他传达佛亲自所说的法门让我们听到。以这种心态尊重说法者，视说法者如佛，一样地去恭敬、承事才是。四依四不依说到「依法不依人」，说法者所说的教法具有传承根据，而且是如法而说，仅此就值得我们去尊重。如同《地藏经》里面所说，对于法及说法者不应该毁谤，如果是一个如法的说法者，我们不应该对说法者及他所说的法做毁谤，应该视为佛，以狮座等恭敬供事，应该要断除不尊敬的心才是。

《菩萨地》里面说到，在听闻时，应该远离杂染，且不应作意传法者的五种过失。远离杂染，就是要尊敬法及传法者，不应对法及法师产生轻蔑之意。不应作意法师的五种过失，就是不应说传法者的戒衰败了，或说他的种性下劣、他长的好丑、他用的文辞不美、声音很难听等，这些想法都是不应该的，都应该舍弃。宗喀巴大师在解释《菩萨地论》时说到，应该远离傲慢去听法。什么是远离傲慢呢？就是应时听闻、发起恭敬、发起承事、不应忿恚、随顺正行、不求过失等，以此六事作听闻。

丙三、正听轨理

丁一、断器三过

正闻轨理。分二：一、断器三过；二、依六种想。今初

若器倒覆，及纵向上，然不净洁，并虽净洁，若底穿漏，天虽于彼降以雨泽，然不入内；及虽入内，或为不净之所染污，不能成办余须用事；或虽不为不净染污，然不住内，当泻漏之。如是虽住说法之场，然不属耳；或虽属耳然有邪执，或等起心有过失等；虽无上说彼等众过，然听闻时，所受文义不能坚持，由妄念等之所失坏，则其闻法全无大益，故须离彼等。

一个听法者必须断除三种过失，就像一个器皿，如果要使用这个器皿装干净的水，那就必须离开三种过失，它才能具有盛净水的作用。哪三种过失呢？覆器、污器以及漏器这三者。如果这个器皿是倒覆着的，即使我们想装再多的净水，也装不进去，因为器皿本身是倒覆着的，所以叫覆器。虽然不是覆器，它的口是向上的，但是器皿里面很脏，即使我们倒入再多干净的水，因为器皿本身是肮脏的，所以倒进去的水也变得不干净，这就是污器的过患。还有一种情况，它不是覆器，口是向上的，里面也是干净的，不是染器，可是它的底居然有漏洞，那么倒入再多干净的水也没有

用，这就是漏器的问题。同样地，虽然坐在说法的会场里，如果我们连听都不听，那就像覆器，上师跟我们说再好的法也听不进去。虽用心去听，但是听的意乐是竞争比较之心，或是想要炫耀等，与烦恼相应，那么所听清净的法也变得不清净，有如有垢器的过患。再就是，虽然专心听，而且是以一个清净的意乐来听，但是听之前没有强烈的意乐要把听的内容记下来，只是想听听而已。动机虽然纯净，但没有随时保持正念及正知，也没有做笔记或录音，以此软绵绵的动机听闻，听的当下可能会觉得懂，听完之后就完全忘记，这样也没有用。所以要时常以正念和正知来提醒自己，避免漏器的过患。

有时候，我们以一个清净意乐去听法，听的时候确实也专注听，可是就是不太在意。也就是，虽然听闻的意乐是正确的，可是没有认真听，或只是习惯来听，或只是听听而已，心里没有生起殷重心。这样随着散乱的心去讲法的会场，对于上师所说的教法，就会有左耳进、右耳出的危险。所以在听法之前，一定要对法生起极大的殷重心，让自己的头脑好像醒来般清醒，而不是像快睡着时昏昏沉沉地去听，这会有很大的差别。听的时候，让自己的头脑非常清楚、精神非常好，这样才能够记得比较清楚。因为开始时心力有没有提起跟之后会不会记得清楚，绝对有关系。当然我们讲这么久的法，不一定完全都记得住，可是可以做笔记啊！可以把它写下来，反复地思惟，这是很重要的。

很奇怪，同样都是智慧，可是智慧又可以分很多种，经典里面说到的大智、明智、急智（也就是非常敏捷，反应非常快速的智慧）、深智等，作用及所偏向的能力各各不同，尤其是有讲到「不遗念」，也就是完全不会忘记。为了提升记忆力，有时候念文殊师利菩萨的心咒是有帮助的，像念「嗡阿拉巴札那滴」，或只念诵「滴滴滴滴滴……」。但最重要的还是你对那个内容越熟悉，就越不容易忘记。为什么很容易忘记？就是因为不熟悉。没有反复地去听闻学习、去接近它，就容易忘记。有一次我跟昆努喇嘛仁波切谈话时，仁波切以前在康地所学经典的内容，那还是我出生之前的事，隔了四十多年之久，可是仁波切却像刚看完经典一样，非常清楚地将经文引出为我做解说。那时，我跟仁波切说：「哇，您的记忆力真好！如果是我，今天看的还不一定能说得出来呢！」仁波切就跟我讲了一句偈颂：「依目复习勤精进。」就是用你的眼睛反复地去看，精进努力去学习。确实是这样，譬如我自己没有反复地去看这个经典，当我看到这个经典时，会觉得自己懂了，之后就放弃再学习，没有看第二次、第三次，没有反复地去翻阅它，如果有的话，我就会记住，可是却没有。俗话说：「智慧易放逸。」我的头脑还算不错，可能因此反而放逸懈怠。一半是因为没有时间，一半确实是自己不够精进、放逸所致。总之，对于经典，没有反复地接近它，反复地串习它，就绝对容易忘记。

《菩提道次第广论》这部论典，可说是内容深奥、用词渊博。宗喀巴大师在解释

这些深奥内容时，用了不同的譬喻，譬喻很广、用词非常精美。有种说法：如果你读了九遍《广论》，每一遍你都会对《广论》产生不同的领悟。确实是如此，它不像一般的小说或故事书，我们读了一次，再读第二次，还是同样的内容，没有所谓不同的领悟。可是当一个作者以优美的文字诠释非常深奥的内容，第一次读的时候似乎是懂了，可是读第二次的时候，同样的文字，领悟到的却和第一次不同，更深入了。这是因为宗喀巴大师用词非常精准，也非常优美，再加上所诠释的内容本身也非常深奥。

总而言之，为了使自己牢记所闻，我们需要反复地串习，让自己的心接近它。一开始，因为我们的内心没有接近这个内容，所以很容易忘记。忘记了也不要灰心，一次又一次地反复阅读它，就一定能够记住。在三大寺里面，以辩论的方式来观察大论典内涵的这种习惯，确实对记忆力的增长有很大的帮助。辩论制度对我们来讲，是非常有恩惠的。透过辩论，你才会反复地思惟法义的内涵。你平时不思惟法义，上了辩经场，要拿什么跟他人辩？没办法的。而且，辩论本身会增加对法义的记忆力。所以辩论制度对一个法义修行者而言，确实带来了极大利益。

此三对治，经说三语，谓善、谛听闻，意思念之。此亦犹如《菩萨地》说：「希于遍知，专注属耳，意善敬住，以一切心，思惟听闻。」

对于覆器、污器及漏器三种过患，有三种对治，这是经典里面说的，经典里说：「善谛听闻，意思念之。」「善听闻」的意思是以不随顺烦恼的善心来听闻，避免污器的过患；「谛听闻」是专注的，不是散乱的，避免覆器的过患；「意思念之」，就是记住所听的内容，避免漏器的过患。又如《菩萨地》里面所说「希于遍知，专注属耳，意善敬住，以一切心，思惟听闻。」「希于遍知」的意思是说，不是为了个人的名闻利养、随着世间八风来了解说法者传述的内容，而是为了解脱及成佛，以这种清净意乐而听法。「专注」是说非常专心地在说法会场听闻说法者的讲述。要由什么去专注？由意乐侧耳倾听。「专注属耳，意善敬住，以一切心，思惟听闻」，如同听自己喜爱的音乐会、歌剧等，会非常安静地沉浸在音乐的感觉中，那时我们会把眼睛瞪得大大的，耳朵竖起来，眼识、耳识、意识完全投入在表演中。听法时应当眼睛正视着说法的法师，耳朵专注地聆听，心怀敬意地去思惟谛听。这时我们的鼻识、舌识、身识是不是没有作用呢？我觉得不一定。鼻识可能没有嗅出什么特别的味道，但如果之前喝过茶，是甘还是苦等，大概还有一些余味在。但是一般来讲，是以眼识、耳识、还有意识为主，其他三识应该暂时放下才对。有时候我们会想：今天有讲法，而且这个讲法时间还满长的，所以要玩的玩、要放逸的放逸，把自己搞得非常累，到了讲法会场时，就好像是来放假休息一样，在会场里面睡觉。如果在法会中睡着了，希望至少不要打鼾，因为鼾声会影响别人听法。还有最好不要在讲法的会场放屁，因为

臭气也会影响到别人，得要特别注意。当然如果讲法的时间真的很长，有时候提起心力确实有点困难，但对法的承事和殷重还是要随时保持着，尽量让自己随时保持一个良好的状况而听法。

丁二、依六种想

依六想中，于自安住如病想者。如《入行》云：「若遭常病逼，尚须依医言，况长遭贪等，百过病所逼。」延长难疗，发猛利苦，贪等惑病，于长时中，而痛恼故，于彼应须了知是病。迦摩巴云：「若非实事，作实事修，虽成颠倒。然遭三毒，极大干病之所逼迫，病势极重，我等竟无能知自是病者。」

「干病」是说已经病入膏肓、难以治疗的的疾病。没有比烦恼更狡猾的小人，也没有比烦恼更粗暴的强盗了。当我们被强烈烦恼牵引时，晚上睡不着觉，也无法静下来好好吃一顿饭。烦恼所带来的，都是与实际不符的相而产生的强烈执着，由此让我们做出与实际不符的行为。因为是在与实际不符合的情况下造业，所以感得的都是痛苦。

平常我这样想，世界上的人大概可以分三种：一是有宗教信仰者；二是反对宗教信仰者；三是保持中庸，既没有宗教信仰也不反对宗教信仰的人。第三种人占人口的

多数。无论哪种人，都想要离苦得乐。如果以一个正直的心态观察、比较，我们可以看到，有宗教信仰者觉得快乐不只源于生理上的需求，心理上也必须要获得安乐。为了寻找心理上的依靠，他接受了宗教信仰。而反对宗教信仰的人以什么理由反对呢？因为没有参与宗教活动的经验，所以他看不到宗教带来的好处，体会不到宗教信仰带给内心的依靠。他所看到的，是许多假借宗教信仰名义的人对社会所造成的破坏，譬如有些人穿着出家人的衣服去骗财、骗色，看到的都是些负面的情况。其实这并不是宗教本身的问题，而是有人戴上了宗教的面具，把宗教信仰当作骗财、骗色的工具，这是人的问题。我们真的要特别小心，如果以纯净的意乐弘扬教法，确实可以带来无比的利益；但若是动机不纯正，只是利用佛法做骗财、骗色的工具，那是非常下流、羞耻的行为，不只损害到自己，也会让其他人误解而造谤法的恶业，所以真的是极大的恶行。这些反对宗教信仰的人还会认为，宗教信仰是落后人民所寻求的心灵依靠，文明的或说已开发的社会不需要宗教信仰。持中庸态度的人，既不反对也不支持宗教信仰，这种人占世界人口的大多数，他们所想的就是钱会带来快乐，所以把大部分时间放在赚钱上，努力地赚钱。

以一个非常正直的角度去观察，当然在此我们是以佛教的概念去做比较，一般有宗教信仰，尤其是具有佛教信仰的人，内心确实比较快乐。因为对宗教信仰完全没有兴趣、排斥所有宗教信仰的人，怎么可能知道烦恼的过患？不知道烦恼的过患，不想

去对治烦恼，便会觉得烦恼是理所当然，生气、贪心、我慢、竞争比较、憎恨等，内心会随着烦恼产生极为强烈的起伏。他不懂得善心的殊胜力，不会刻意地去对治无始以来恶劣的负面情绪，这样内心就无法获得真正的安乐。相反地，不只有了宗教信仰，而且因为佛教强调烦恼的过患，使我们知道不应该生气，应该修忍辱；不应该贪心，应该修满足；应该保持慈心和悲心，不只要爱周遭的人，也要爱一切有情，于是内心深处永远都会给自己更多的勇气和自信。而且，我们不会觉得钱就是有意义的人生象征，有钱不是唯一的目标，我们有更长远的目标，那就是一切遍智。当我们深深体会到一切遍智才是究竟目标时，钱又算什么？我们看那些没有宗教信仰的人，有的人真的是很有钱，他们根本不需要担心会没钱，可是因为内心不满足，所以有一要十、有十要百、有百要千、有千要万……虽然看起来很富裕，但内心却像个饥渴的乞丐，永远都处于饥渴的状态，他的内心是贫穷的，他并不富裕。有时候，我认为人们的行为真的是很颠倒，人是为了快乐而要钱，还是为了钱而去牺牲快乐啊？钱应该是我们的仆人才对，怎么我们反变成钱的奴隶了？好像这一生所做的一切都是为了钱，钱成了主人，我们成了侍奉钱主人的奴隶。我们的做法完全颠倒，为了钱，饭也没有好好吃，使得自己患了胃病；患了胃病，内心又不欢喜了；心中不喜，又不知道烦恼的过患，不知道怎样解决内心的种种问题，还以为忧郁症等心理问题可以靠药物治疗，又去吃一大堆抗忧郁症的药物，让药物来控制自己的心。可是药物有办法控制自

己的心吗？没办法的。心的问题还是得由心去解决。有人找不到解决的方法，就拚命喝酒，让自己整天都昏昏沉沉，处于没有正知正念的状态；又有的人内心很痛苦，晚上得靠安眠药才能睡着。如此，即使有了钱又怎么样呢？内心还是无法满足。相反地，如果懂得烦恼的过患，知道「为了利益一切有情众生，我必须成就无上菩提」，把自己的人生意义设定在一切遍智如此长远的目标，此时，对于钱，我们会把它看成是非常平常的世俗目标，不会真正去重视它，这样才有办法知足。而且知道烦恼的过患之后，就会修学忍辱，会以慈心、悲心让自己的内心永远保持在爱的温暖当中，给自己带来无比的勇气。「乃至虚空未尽之前、乃至众生未尽之前，我要安住在众生中去利益他们，去拔除众生一切的痛苦」，这种无比的自信和勇气会陪伴我们过这一生，让我们今生无论做什么事都有意义。

无论一切遍智是否会成办，但是至少我们有目标，心理上就一直有依靠。因为有这样一个非常圆满、殊胜目标在，对于今世所发生的一切，也就能轻描淡写地带过去。就像一个有经验的老人，当我们诉说发生的种种困难时，他会说：「人生就是这个样子。」因为他已经经历过许多大风大浪，所以不会很惊讶或是无法接受。那些刚入社会、没有经验的年轻人，遇到种种困难时，就会经不起挫折。所以一旦内心设定了这样一个非常长远的目标，即使这一生有许多挫折和风浪，我们会觉得这是业和烦恼所带来的，既然在轮回，这都会产生，所以可以简单地带过去，轻易地化解掉种种

的难处。更何况在佛教里面，我们会反复地观修死、观察生老病死等种种痛苦。生病时，我们当然会尽力治病，但如果再努力也治不好，我们也不会因治不好而感到挫折，因为我们知道这是造业所感得的。如果具有大乘的修行，我们甚至还会去承担一切众生正在遭遇的同样病苦，以生病的机缘，违缘转为道用，累积更多的善业。因此，生病不仅不会打败我们，反而带给内心更多的勇气。像这样，没有宗教信仰或反对宗教信仰的人是做不到的。信仰使我们内心不空虚，为利一切有情要成就一切遍智的目标，使我们具有强有力的自信和勇气，面对挫折和困难完全没有恐惧，没有什么问题可以难倒我们。而且因为刻意地练习面对死亡，即使死亡真正来临，因为先前就已经有了准备，也不会感到畏惧，内心会随着正知正念而走。这些都是认知法义所产生的力量。

于说法师住如医想者。如遭极重风胆等病，便求善医，若得会遇发大欢喜，随教听受恭敬承事。如是于宣说法善知识所，亦应如是寻求，既会遇已，莫觉如负担，应持为庄严，依教奉行，恭敬承事。《摄德宝》中作是说故：「故诸勇求胜菩提，智者定应摧我慢，如诸病人亲医治，亲善知识应无懈。」

对于说法的法师，我们要把他想作是医生。如果有严重的风病、胆病，我们就会去求医，若能遇到一位良医，我们就会非常高兴，而且会完全遵照医嘱。同样，若遇

善知识，我们应该欢喜有这样的殊胜因缘，不要觉得是一种负担，要依教奉行且恭敬承事。

于所教诫起药品想者。如诸病者，于其医师所配药品，起大珍爱。于说法师所说教授及其教诫，见重要已，应多励力，珍爱执持，莫令由其忘念等门而致损坏。

仅仅有医生还不够，必须要有药物来对治病症才行。同样地，仅仅有如同医生的说法者，而没有所说的法，也无法对治我们内心的烦恼。所以要把说法者所说的教法作药物想，特别地珍惜教法，以正念正知把持，莫令忘失。

于殷重修起疗病想者。犹如病者，见若不服医所配药，病则不瘥，即便饮服。于说法师所垂教授，若不修习，亦见不能摧伏贪等，则应殷重而起修习，不应无修，唯爱多积异类文辞，而为究竟。是亦犹如害重癞疾，手足脱落，若仅习近一二次药，全无所济。我等自从无始，而遭烦恼重病之所逼害，若依教授义仅一二次，非为完足，故于圆具一切道分，应勤励力，如瀑流水，以观察慧而正思惟。如大德月大阿阇黎《赞悔》中云：「此中心亦恒愚昧，长时习近重病疴，如具癞者断手足，依少服药有何益？」

即使知道自己是病人，也知道说法者像医生、说法者所说的教法如同药物，但如果病人不去服用药物，即使医生是最好的、药是最佳的，病还是没有办法医好。同样的道理，随着烦恼而转的我们，虽然有善知识，以及所说的非常深奥、圆满的教法，如果自己不修行，仍然没有办法对治贪、瞋等，故要殷重修习，不应无修。

只学习更多的生字、更多的佛学专有名相就感到满足，这是没有用的。就像一个得了癞疾的人，严重到手足脱落，仅仅服用一两次药是不行的。更何况我们自无始以来遭受烦恼重病的逼害，仅依止一两次的教授完全不够，必须为圆满一切的道分精进努力，不能只是五分钟的热度而已。要像瀑布、流水般地精进，再加上观察慧的正思惟，才能对治无始以来的烦恼重病。

由是于自作病者想，极为切要。如有此想，余想皆起。此若仅是空言，则亦不为除烦恼故。修教授义，唯乐多闻，犹如病者，求医师已，而不服药，若唯爱着所配药品，病终无脱。《三摩地王经》云：「诸人病已身遭苦，无数年中未暂离，彼因重病久恼故，为疗病故亦求医。彼若数数勤访求，获遇黠慧明了医，医亦安住其悲悯，教令服用如是药。受其珍贵众良药，若不服用疗病药，非医致使非药过，唯是病者自过失。如是于此教出家，遍了力根静虑已，若于修行不精进，不勤现证岂涅槃。」又云：「我虽宣说极善法，汝若闻已不实行，如诸病者负药囊，终不能医自体病。」

《入行论》亦云：「此等应身行，唯言说何益，若唯诵药方，岂益诸病者。」故于殷重修，应当发起疗病之想。言殷重者，谓于善知识教授诸取舍处，如实行持。此复行持，须先了知，知则须闻，闻已了知所有须要，即是行持，故于闻义，应随力能而起行持，是极扼要。如是亦如《听闻集》云：「设虽有多闻，不善护尸罗，由戒故呵彼，其闻非圆满。设虽闻寡少，能善护尸罗，由戒故赞彼，其闻为圆满。若人既少闻，不善护尸罗，由俱故呵彼，其禁行非圆。若人闻广博，及善护尸罗，由俱故赞彼，其禁行圆满。」又云：「虽闻善说知心藏，修诸三昧知坚实，若行放逸令粗暴，其闻及知无大义。若喜圣者所说法，身语如之起正行，是等具忍友伴喜，根护得闻知彼岸。」《劝发增上意乐》亦云：「谓我失修今何作，殁时凡愚起忧悔，未获根底极苦恼，此是爱着言说失。」又云：「如有处居观戏场，谈说其余勇士德，自己失坏殷重修，此是爱着言说失。」又云：「甘蔗之皮全无实，所喜之味处于内，若人嚼皮故非能，获得甘蔗精美味。如其外皮言亦尔，思此中义如其味，故应远离言说着，常不放逸思惟义。」

六想中，宗喀巴大师说自作病者想极为重要，因为有了这个自作病者想，其余五想自然就会产生。不然的话，只是口头上说说，内心却没有一点感触，就没有办法断除烦恼。

对于佛所说的教授，只是听闻而已，并不想去真正实现，这有两种情况：第一种是被烦恼所转，不认为烦恼是病，反而还乐在其中，说：「人就是有情绪，要有七情六欲啊！这很正常。也因为如此，生活才多彩多姿！」这种病人病得太严重，他喜欢自己的生活，好像不生病才不正常。第二种是表面上知道烦恼是一种病，但实际上没有感觉。他听到教法也很欢喜，但这只是因为往昔的业而已，心里没有很深刻地觉得烦恼是毒。这种情况就像一个病人知道自己有病，很喜欢去看医生，也很喜欢医生给自己配的药，但是不认为这个病会伤到自己，所以虽然遇到良医、良药，却不服用药，这样还是不可能治愈他的病。

这以上说到了我们应该殷重地、如实地修行善知识的教授。我们必须先透过听闻以通达所取和所舍的内容，然后马上付诸实践，这样才是殷重于法。《听闻集》里面说，如果有人听了很多，却没有遵守戒律，他在戒行上应受诃斥，而且他的闻也并非圆满；如果有人听得很少，遵守的也很少，对于他的听闻和戒行二者都应诃斥；如果有人，虽听闻的不多，听闻不受赞叹，但能够善护戒行，那应从戒行上赞叹他，「其听闻为圆满」的意思是，至少所听闻的有派上用场；如果有人听得很多，而且也如实地遵守戒行，对于他的听闻及戒行，我都会赞叹，他这二者都是圆满的。以上最主要是说，光有听闻不够，必须把所知道的内容付诸实践，才能真正体会到法味，否则就像一再地解释某一个食物，但是自己却没有吃过一样，真是太可惜了。

于如来所住善士想者。随念世尊是说法师，发起恭敬。

「善士」是具量士夫的意思，也就是具有最究竟的智慧及无量大悲功德的具量士夫。我们现在所依赖的医生及医生所开的药方，都是有根有据的，源自具有无边智慧、无边悲悯的具量士夫的传承。当我们相信给自己看病的医生并不是没有执照，他所给的药方也不是没有依据而随便乱开的，我们才能完全相信这个医生及他所开的药方。同样的道理，因为知道传法法师的传承来自于世尊，而世尊具有无量慈悲及无量智慧，我们才有办法对法师生起恭敬。

于正法理起久住想者。作是思惟：何能由其闻如是法，令胜者教久住于世。

透过上述五想，我们深深地感恩佛、感恩说法者，及感恩教法。因为能帮助我们治疗无始以来的烦恼重病，所以我们会自然而然地感恩这一切，于是起第六想：于正法理起久住想。

复次，于法若讲若听，将自相续若置余处，另说余法，是则任其讲何法事，不关至要，故须正为抉择自身而听闻之。譬如欲知面上有无黑污等垢，照镜知已即除其垢。若自行为，有诸过失，由闻正法现于法镜，尔时意中便生热恼，谓我相续何乃至此。次乃除过，修习功德，是故须应随法修学。《本生论》云：「我鄙恶行影，明见于法镜，意极起痛恼，我当趣正法。」是如苏达萨子请月王子宣说法时，菩萨了知彼之意乐成闻法器而为说法。总之，应作是念发心，谓我为利一切有情，愿当成佛。为成佛故，现见应须修学其因，因须先知，知须听法。是故应当听闻正法，思念闻法胜利，发勇悍心，断器过等而正听闻。

听闻法义要与自心配合着才是，不是所听的法是与自心毫无相关的内容，自己起心动念由着它去，听闻的内容也由着它去，好像二者毫无相关，不应该这样听闻佛法。应该知道听闻佛法是为了改正自己的过失，是为了抉择自身而听闻，要有这种动机才是。譬如为了去除脸上的污垢，我们会照镜子；同样，为了改变自己的内心，去除一切苦，我们从法镜来看自心的苦因来自于哪里。经过听闻佛法，才能知道原来自心有这些过患，如果不除掉，就会一直痛苦，继而为了除掉这些过失策励自己趋入正法。

总之，我们应该如此忆念：「为了利益一切众生，我必须成就无上菩提。为了成佛，我必须修学成佛之因。修学之前必须知道法，知道法之前必须听法。」要以这种意乐，发大心力、断器过等，而来听闻正法。

乙二、讲说轨理

丙一、思惟说法所有胜利

第二、说法轨理。分四：一、思惟说法所有胜利；二、发起承事大师及法；三、以何意乐加行而说；四、于何等境应说不说所有差别。今初

若不顾虑利养恭敬名等染事，而说法者胜利极大。《劝发增上意乐》中云：「慈氏，无染法施，谓不希欲利养恭敬而施法施。此二十种是其胜利。何等二十？谓成就念、成就胜慧、成就觉慧、成就坚固、成就智慧、随顺证达出世间慧、贪欲微劣、瞋恚微劣、愚痴微劣、魔罗于彼不能得便、诸佛世尊而为护念、诸非人等于彼守护、诸天于彼助发威德、诸怨敌等不能得便、其诸亲爱终不破离、言教威重、其人当得无所怖畏、得多喜悦、智者称赞、其行法施是所堪念。」于众经中所说胜利，皆应至心发起胜解。其中成就坚固者，新译《集学论》中译为成就胜解，诸故译中译为成就勇进。

说了闻法殊胜，现在说说法的殊胜功德。不为名闻利养而说法的功德是不可思议的。如同《劝发增上意乐》中说，如果不是为了自己的利养恭敬而予法施，会有二十种功德：六个等流果，四个离系果，九个增上果，和一个异熟果。

六个等流果：第一，「成就念」，以清净的意乐为他人说法，不仅能让他人增长

智慧，也让自己生起新的智慧，或更熟记这个内容。以我个人的经验来说，我自己一个人看《广论》时，不一定记得很清楚，可是如果我是准备明后天给你们讲《广论》而温习，就会记得比较清楚。第二，「成就胜慧」，这里的「胜慧」，是指缘胜义谛根本定的修所生慧。第三，「成就觉慧」，是指缘世俗谛，闻思后所得到的慧。第四，「成就坚固」，自己所修或所学的内容会记得非常牢。第五，「成就智慧」，这个「智慧」是指资粮道、加行道的智慧。这还是属于世间智慧，因为资粮道、加行道的行者还不算圣者，还是世间人。第六，「随顺证达出世间慧」，指见道以上的出世间智慧。

四种离系果：「贪欲微劣」、「瞋恚微劣」、「愚痴微劣」、「魔罗于彼不能得便」。

九种增上果：第一，「诸佛世尊而为护念」。第二，「诸非人等于彼守护」，「诸非人」不是指龙等，而是指欲界的天人。第三，「诸天于彼助发威德」，这里的「诸天」是指色界的天人，如大梵天王等。第四，「诸怨敌等不能得便」。第五，「其诸亲爱终不破离」。第六，「言教威重」，因为不在乎自己的名闻利养，要教诚的教诫，要纠正的纠正，非常地正直，所以「言教威重」。第七，「其人当得无所怖畏」。第八，「得多喜悦」，因为不是为了自己，所做的一切都是为了他人，所以内心不空虚、非常地充实，可以得到很多喜悦。第九，「智者称赞」，这里的「智者」

是指佛菩萨。

一个异熟果：「其行法施是所堪念。」

许多经文里都说到了说法的胜利。第四个等流果「成就坚固」有两种不同的翻译，在新的《集学论》的版本里译作「成就胜解」，在其他旧的翻译版本里面译为「成就勇进」。

丙二、发起承事大师及法

发起承事大师及法者。如薄伽梵说佛母时，自设座等，法者尚是诸佛所应恭敬之田，故应于法起大尊敬，及应随念大师功德，及其深恩起大敬重。

说法者在传法之前，应该对法起大恭敬心，因为连佛薄伽梵在宣说佛母《般若经》时，都自己设了法座讲法。佛对于所要传授的法义都生起极大恭敬，更何况我们？这里的「大师」指的是导师释迦牟尼佛。所以我们在说法时，也应当随念导师的功德及恩惠，于法起大敬重。

丙三、以何意乐及加行而说

以何意乐加行而说中，其意乐者，谓应安住《海慧问经》所说五想。谓于自所应

起医想，于法起药想，于闻法者起病人想，于如来所起善士想，于正法理起久住想，及于徒众修习慈心。应断恐他高胜嫉妒，推延懈怠，数数宣说所生疲厌，赞自功德、举他过失，于法悭恪，顾着财物谓衣食等。应作是念：为令自他得成佛故，说法功德即是我之安乐资具。其加行者，谓先沐浴，具足洁净，着鲜净服，于其清洁悦意处所，坐于座已，若能诵持伏魔真言，《海慧经》说则其周匝百踰缮那，魔罗及其魔众诸天所不能至，纵使其来亦不能障，故应诵咒。次以舒颜，具足审定义理所有喻因至教而为宣说。《妙法白莲经》云：「智者常应无嫉妒，说具众义和美言，复应远离诸懈怠，不应起发厌患想，智者应离一切戚，应于徒众修慈力，昼夜善修最胜法，智以俱胝阿庾喻。令众爱乐生欢喜，于彼终无少希欲，亦不思欲诸饮食，噉嚼衣服及卧具。法衣病缘医药等，于诸徒众悉无求，余则智者恒愿自，及诸有情当成佛。为利世故而说法，思彼即我安乐具。」

说法者应该具备什么样的意乐才能为徒众传法？在《海慧问经》里面说到五种想，即讲法者本身应该起医生想，对于所说教法起药想，对于听闻者起病人想，对于如来起善士想，对于正法理起久住想。在这同时，对于弟子应观修慈心，断除唯恐他人高胜于自己的嫉妒心，不应推延而懈怠、数数宣说而生起疲厌、赞自功德、举他过失、悭恪于法，及贪恋自己的财物衣食而说法等。应该避免种种过患，具有正确的意

乐而说法。

说法者登上法座尚未说法前，为了摧伏我慢，当忆念无常，所以习惯会念：「如星翳障或灯火，如幻朝露或水泡，如梦闪电或云彩，有为法应如是观。」念完之后，以弹指的方式，提醒自己一切无常。在登上法座之前，先对法座礼拜，这很重要。有时候，我们刚开始学习时非常谦虚，后来学问增长了，弟子也变多，得到越来越多的赞美，原本很谦虚的人也变得都在讲自己的功德、讲他人的过失，好像脖子也变得越来越长，这不是好现象。所以在说法之前礼拜法座以摧伏我慢非常重要。我觉得这样做，我的内心会很舒坦。有时候，在灌顶大会上，登上法座之前，我先对法座礼拜。有人可能会说：嘉瓦仁波切丹增嘉措不懂密教佛慢的观修。其实这不是不懂，观修佛慢是另外一回事，即使是观了佛慢也还是人，这并没有改变。我觉得保持清净的意乐为弟子讲法非常重要，这是我们说法者的责任。在传灌顶之前，先对法座礼拜，我的内心就会舒坦许多。透过观修无常先摧伏我慢，完完全全只是为了利益众生而说法，以这种清净意乐去传法，才会对教法有益，不是吗？

登上法座后，诵持伏魔真言。「伏魔真言」就是《心经》中的咒语：「得雅他，嗡，揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提耶梭哈。」按西藏人的做法，这个时候就念诵《心经》。可是从另外一个角度想，我们把「我」的真实执着和爱我执放在说法会场中，然后驱除其他的妖魔鬼怪到大海的对面，你认为这样有意思吗？真正的魔

王其实在我们内心，是不是这样？如果去除内心的魔王，那么再多的魔子魔孙也没有办法伤害我们，这是肯定的，可是我们的做法却是颠倒的。在此说到的「去除魔罗及其魔众」，并不是指所有的魔军、魔鬼或魔眷，而是指天子魔。所谓的天子魔，他会射出像花朵一样的贪欲之箭，是生起烦恼或促成烦恼因缘的魔箭，被这种箭射到，很容易增长烦恼或形成烦恼的助缘。好比我们跟一个恶友在一起，我们很容易受到这个恶友的言行举止影响，讲一些增长烦恼的话。虽然恶友没办法操控我们的心，但是由恶友的言行举止，很容易使烦恼增长，所以应该跟这种恶友保持距离。同样的道理，并不是所有的魔都会让我们增长烦恼，而天子魔就具有这种能力。初学者内心不够稳定，所以应该尽可能地避开这种魔军。

登上了法座，还未传正行之法前，我们一般会做说法前的课诵，这个课诵包含了诵经、随念、回向三大内容。透过诵经，我们随念三宝的功德，随念无常的内容等，之后做回向。这个诵经、随念及回向，最主要是随念三宝功德，尤其是导师释迦牟尼佛的功德，这是非常重要的一环。为什么呢？因为随着自己的教派传承，有时候只偏向于自己的传承上师、根本上师，好像导师释迦牟尼佛跟自己的传承接不上关系似的，好像完全忘记了。一讲到上师的功德，没有释迦牟尼佛的名称在里面，只有自己教派的传承上师而已，会有这种危险。我们一定要反复地提醒自己，教法的唯一导师是释迦牟尼佛，这点不能忘记。

做完说法前的课诵，再念诵七支供养。念七支供养时，要能随文忆念三宝的功德才有利益，如果自己不了解佛、法、僧三宝，而只是观想佛在前方的虚空安住，那并没有多大的意义，就像外道观想自己的导师一样，我们只是在观想佛的模样而已，所获得的利益并不大。真正的利益来自于对三宝的认知，如果知道三宝的殊胜功德，尤其是佛陀的悲智功德，我们就可以知道佛陀随着祂的悲愿遍布一切虚空，即使我们没有刻意去邀请，佛也安住在我们的前方。如此地深信，对佛祈请，才能获得真正的利益。所以当以随念三宝功德的意乐来念诵七支供养。在念诵七支供养时，我平常都会合掌念诵。我看到很多人都没有合掌念，只有我一个人合掌在念，我好像变成了白乌鸦一样。有时候我会半开玩笑地说，我们的手真的很可怜，我们给了手很多的工作，连生气时都要用手去打人，一般的世间杂事也让手去做，好像做什么事情都要靠手一样，那我们行善时，拜托大家也为手想一下，也给它累积点善业福报，这样才公平，不是吗？我们在念诵七支供养时，既然经典里面都说到「合掌祈祷着念诵」，我觉得我们也可以合掌，而且合掌等礼仪也算是身礼敬啊！身的礼拜不一定要做大礼拜或跪拜，只要随着善心，我们身体所表达出的一切行为，都属身体礼敬。当然，天气非常冷的话，那又是另外一回事了。像是在供养窣堵波时，一般都是在布达拉宫的楼顶上做这个荟供，这时维那会唱大威德金刚的自生仪轨，我还记得我的手好冷，一直想把手放在后面。但是印度这么热，并没有这种问题。我们如果能在身语意完全礼敬三宝

的情况下念诵七支供养，这会更加殊胜。

念完了七支供养，我们可以迎请资粮田。迎请资粮田的同时，可以观想获得甘露的加持，也就是从资粮田流出甘露或光芒，融入自身。再观想资粮田所有的传承上师，一者融入一者，最后融入自己，于是自己获得所有传承上师的加持。这时候可以配合达波寺院唱诵的唱腔来唱诵对资粮田的祈请文，因为达波寺院的唱腔非常优美动听，所以我平常就习惯以达波寺院的唱腔去唱诵对资粮田的祈请文。

接着是供养曼达拉。供养曼达拉，最主要是弟子为了请师长传法而供。但是对说法者来说，这时也应观想在自己前方的虚空，安住着所有的传承上师，于是说法者对于前方的资粮田供养曼达拉，祈求传承上师允许传授法义。最后，再观想所有的传承上师融入于自己，获得加持。我们西藏有这样一个习俗，为了使周遭的龙天护法，像山神、地神、水神或天龙等，都能够获得利益，我们会默默地对四周虚空扫视一下，就像是虽没看到鬼，但也要假装看到鬼的样子，好像在说「哦，我看到你了，欢迎你来享受正法的甘露」一样，有这样一种做法。

之后我们再念诵「诸佛正法众中尊，直至菩提我归依」。因为说法者现有的善业是说法的功德，所以念到「我以所行施等善」时要改为「我以所行传法善」、「为利有情愿成佛」。而听者应该念诵：「诸佛正法众中尊，直至菩提我归依，我以所行闻法善，为利有情愿成佛。」念诵三次。这时说法者有这样一个习俗，就是必须打开经

典，对经典好好地进行祈祷。在还没有传授正行说法之前，还会念诵这样一个偈颂文：「仙龙及夜叉，地水神及人，愿能达我语，我今释法义。」也就是所有的仙人、罗刹、夜叉、山神、地神、水神等，一切的人天，能听懂我所说的，我今天要为你们传授导师释迦牟尼佛留下来的法义。念完这个偈颂文之后，观想在场的所有的天龙、人、非人等都因听闻而获得法义，心生欢喜。（的确是有非人的，我们不要忽略它们的存在。）念完了这句偈颂文之后，昆努喇嘛通常还会多加一个对导师释迦牟尼佛的礼赞文。我觉得这种做法非常的殊胜，值得我们随喜。我觉得在说法前，先念诵导师释迦牟尼佛的礼赞文，会更加的圆满，所以平常我也有这样做。

在传正行的内容之前，一般有所谓的前行说法。在前行说法时，如果说法者以清净的意乐去说，听闻的人以清净意乐去听，断三器过失，有时候闻法者可能自己观修时生不起证量，可是在说法的会场，因为与上师有不共的因缘，内外因缘聚合时，确实会第一次生起证量。有一些大师曾经有这样的说法，这是绝对有可能的，所以不要小看正行前的说法前行。传授《广论》的方式有很多，如果是配合着自己的觉受去传授《广论》的内容，必须在正行说法之前有一个前行说法。

《妙法白莲经》说到，讲法时要配合大论典的内义、足够的理由、无谬的正因，及适合的譬喻，善巧地为弟子宣说教法。先前有大师说：「科判乱故，莫如乌鸦筑巢；舍弃要义，莫如老人咀嚼；未达内义，莫似无目翳障。」说法时要远离这些过

失。一般小鸟的巢是很漂亮的，但乌鸦的巢却是很乱的，所以祖师们说：「科判乱故，莫如乌鸦筑巢」，强调我们在讲法时，不要像乌鸦筑巢般地讲法。一般人讲法时，简单的内容会讲很多，而遇到难处就讲不下去了，就像老人咀嚼东西，只能吃软的，硬的就咬不动，所以说：「舍弃要义，莫如老人咀嚼。」我看到这一句时，觉得宗喀巴大师真的是不可思议啊！宗喀巴大师的任何一部著作，如《广论》和《略论》，越简单的地方，大师写得越简略，越难的地方，大师解释得越清楚、越详细。所以《广论》前面简单的部分，大师都简略地带过，但是到后面，尤其是毗钵舍那章讲空性的部分，越困难的部分，大师就讲解得越多，《广论》有一半以上都是在解释最难的内义。可是那些做法颠倒的《广论》注解，前面的道前基础等，都讲得非常广，可是到毗钵舍那章时，就只有一点点的解释而已。如果自己不懂，却要去为别人讲述，会非常困难，只有自己本身先生起定解，才能为别人说，所以说「未达要义，莫似无目翳障」，自己完全不懂，还想要引导别人走上解脱之道，那是不可能的。

丙四、于何等境应说不说所有差别

于何等境应说不说所有差别者。如《毗奈耶经》云：「未请不应说。」谓未启请不应为说，虽其请白亦应观器，若知是器，纵未劝请，亦可为说。如《三摩地王经》云：「若为法施故，请白于汝者，应先说是语：我学未广博，汝是知善巧，我于大士

前，如何能宣说。汝应说彼语，不应忽尔说。观器而后行，若已知是器，未请亦应说。」复次，《毗奈耶经》云：「立为坐者不应说法，坐为卧者不应说法，坐于底座为坐高座不应说法，妙恶亦尔。在后行者为前行者不应说法，在道侧者为道行者不应说法，为诸覆头、抄衣、双抄、抱肩及抱项者不应说法，为头结髻、着帽、着冠、着鬘、缠首不应说法，为乘象、马、坐辇、余乘及着鞋履不应说法，为手执杖、伞、器、剑、钺及被甲者，不应说法。」反是应说，依无病也。

什么情况下应该说法，什么情况下不应该说法？（「毗奈耶」是梵文，翻译成中文就是《戒经》或者《律经》。）《毗奈耶经》说：「未请不应为说。」也就是没有祈请就不应该宣说。即使此人祈请了，也应观察他是否具有足够的条件接受教授，如果已经知道他是一位具有条件的善男子或善女人的话，即使没有祈请也应该说。宗喀巴大师引用了《三摩地王经》及《戒经》详细解说该对哪种对象说、不该对哪种对象说等。但这些是针对没有病的情况而言，如果对方有病，按照当时的病况，即使他是坐着、躺着，因缘具足也应该对他说，这是因病特别开缘。

乙三、于完结时共作轨理

于完结时共作轨理者。由讲闻法所获众善，应以猛利欲心回向现时，究竟诸希愿

处。若以是轨讲闻正法者，虽仅一座，亦定能生如经所说所有胜利。若讲闻法至扼要故，依是因缘，则昔所集于法法师不恭敬等一切业障悉能清净，诸新集积亦截其流。又讲闻轨至于要故，所讲教授于相续上亦成饶益。总之，先贤由见此故，遂皆于此而起慎重，特则今此教授，昔诸尊重殷重尤极。

现见此即极大教授，谓见极多由于此事未获定解，心未转故，任说几许深广正法，如天成魔，即彼正法而反成其烦恼助伴。是故如云初一若错乃至十五。故此讲闻入道之理，诸具慧者应当励力。凡讲闻时，下至应令具足一分讲教授前第一加行，即是此故。恐其此等文词浩繁，总略摄其诸珍要者，广于余处应当了知。

教授先导已宣说讫。

结束时的共作轨理，就是将如是讲法、闻法所获的一切功德，以强烈的发愿回向给一切众生，使成无上菩提。如果我们完全如法地讲听正法，即使只是在短暂的时间内这么做，也能获得如同上述经中所说的一切胜利。也因为如此，以前累积的对法和法师不恭敬的业都能获得清净，而且心相续中的不净业会被截断，于心续上会产生极大饶益。先贤大师们见有这种的殊胜功德，所以对于讲法和闻法都特别慎重。

有些人看了很多、听了很多深广正法，但是所学到的东西没有帮助他调伏内心，反而变成增长我慢的助缘，就像是可以救我们的天人变成了伤害我们的魔鬼。初学经

典时，因为有很多不知道的，所以很谦虚；可是后来学得多了，见识也广了，慢慢地原本谦虚的心就不见了，有了我慢心。因为有傲慢心，就很容易去低估、藐视他人，这是完全不应有的行为。按理说，比起那些不知道法义的人，我们应该更谦虚才对，因为不知道法义的人并不知道我慢的过患及谦虚的功德，可是我们知道的人却表现得比不知道的人还要来得糟糕。所谓的好和坏、高与低，都是从不同角度看，在某些方面，我可能比他有学问，但在另一个方面，我可能就比他还要差劲。或许我讲话的内容确实比较深奥，他人不一定能懂，可是我的言词可能就没有他人的优美，或是我讲法的声音没有他人的好听，不可能我在每一方面都百分百地比他人优越。更何况，我们已经懂了法义，凭什么可以藉由法义的力量而增长我慢呢？这完全没有道理。

学任何教法，应该把法义当作自己内心的镜子，透过法镜去观察自己。当你在读经典时，有时会边忏悔、随喜，随着正在阅读的经文内容，内心会有所改变，那就代表你的所学与所行合一。我们应该做到这一点，这样学习才会有真正的帮助。如果觉得所学不过如此，只是听听而已，内心没有改变，就很有可能养成非常不好的恶习，而且相当难调伏。西藏有句俗语说：「皮革可由酥油所润滑，唯独装酥油的皮袋不可以。」同样地，内心可由法义所调伏，唯独于法成恶习的心不可以，所以要特别地小心。如同「初一若错乃至十五」，一开始就错，以后很容易走入歧途。因此，什么才是最好的说法前行？无论是讲法者还是闻法者，都应该励力、反复地去观察所讲、所

学是否与心相应。

宗喀巴大师写作的方式有这样一个区别：如果写了「广于余处应当了知」，代表这段里面虽然没有说，但可以从宗喀巴大师自己所著的其他论典可找到；如果写了「广从余处应当了知」，就代表这段里面虽然没有说，但可以从其他人著作的经论里了知。（这里的「广于余处应当了知」，藏文版是「广从余处应当了知」，我想这可能是打字错误吧。）

以上结束了教授先导的部分，教授先导即说法正行之前行。

亲近善士

甲四、如何正以教授引导学徒之次第

乙一、道之根本亲近知识轨理

丙一、令发定解故稍开宣说

第四、如何正以教授引导学徒次第。分二：一、道之根本亲近知识轨理；二、既亲近已如何修心次第。初中分二：一、令发定解故稍开宣说；二、总略宣说修持轨理。今初

《摄决定心藏》云：「住性数取趣，应亲善知识。」又如铎巴所集《博朵瓦语录》中云：「总摄一切教授首，是不舍离善知识。」能令学者相续之中，下至发起一德，损减一过，一切善乐之本源者，厥为善知识。故于最初，依师轨理，极为紧要。《菩萨藏经》作如是说：「总之，获得菩萨一切诸行，如是获得圆满一切波罗蜜多，地、忍、等持、神通、总持、辩才、回向、愿及佛法，皆赖尊重为本，从尊重出，尊重为生及为其处，以尊重生，以尊重长，依于尊重，尊重为因。」博朵瓦亦云：「修解脱者，更无紧要过于尊重，即观现世可看他而作者，若无教者亦且无成，况是无间从恶趣来，欲往从所未经之地，岂能无师。」

「皆赖尊重为本，从尊重出」等，这段文字里的「尊重」是指上师，不是尊敬的意思，是说「皆赖上师为本，从上师出」等。要想获得解脱，没有比上师更为重要的。以这一世的利益来说，如果没有人教，我们就不会有知识，无法成就。更何况我们无始以来都处于从恶趣到善趣、从善趣到恶趣的轮转当中，未曾解脱过，怎么能没有师长的教导呢？所以应该谨记博朵瓦的这句话：「修解脱者，更无紧要过于尊重。」

我们一开始能够听闻到教法，完全是因为上师的恩惠；之后，我们能够思惟，有所谓的思所生慧，也是因为有上师的开导。没有思惟的话，如何修学教法呢？所谓的修学教法就是改变自己的内心。改变内心靠的是持续的觉受。在这之前，必须先生起觉受。要能生起觉受，仅有思所生慧还不够，必须要有广大的福报资粮，众多的因缘聚合才行。有些人的头脑真的很好，他学习法义时，不是不懂，可是内心却没有觉受，这就是福报不够。没有上师，我们如何会有思所生慧呢？思所生慧之前要有闻所生慧，要有闻所生慧，必须要有人讲法。不单是闻法、思惟法义是由上师的恩惠，之后生起觉受及让觉受持续、知道此觉受是否真的与法相应，都需要请教上师。地道功德的增长，必须透过上师的指导才能进行。如修学菩提心时，因为经典对菩提心殊胜功德的解释，我们会生起随喜心，会对菩提心的法门生起极大的欢喜，但是若能亲眼看到一位活生生的行者，他日常的所作所为完全符合经典里所说的菩提心及菩萨行的

内容，这种活生生的实例比起文字对内心的触动要大得多，会让我们印象非常深刻。从修法的角度而言，看到一位真正有经验、具有殊胜功德的修行者，与透过大论典认知这个法门的殊胜，两者对内心的影响是不同的。所以，不只是一开始听闻法义是因由上师的恩惠；中间反复地思惟、解除疑惑等也是因为师长、善知识的功德；之后对法生起觉受并持续增长功德，也是因为善知识。确实没有比善知识更有恩惠的了。

丁一、所依善知识之相

由是亲近知识之理分六：一、所依善知识之相；二、能依学者之相；三、彼应如何依师之理；四、依止胜利；五、未依过患；六、摄彼等义。今初

总诸至言及解释中，由各各乘增上力故，虽说多种，然于此中所说知识，是于三士所有道中，能渐引导，次能导入大乘佛道。如《经庄严论》云：「知识调伏静近静，德增具勤教富饶，善达实性具巧说，悲体离厌应依止。」是说学人须依成就十法知识。此复说为自未调伏而调伏他，无有是处。故其尊重能调他者，须先调伏自类相续。若尔须一何等调伏？谓若随宜略事修行，于相续中有假证德名，全无所益。故须一种顺总佛教调相续法，此即定为三种宝学，是故论说调伏等三。

善知识的定义是什么？不同法门有不同的修法，依不同的法义会说到不同的善知识的定义、应具备的条件。《广论》所讲的是三士道的修心法门，能逐渐引导弟子入大乘道的善知识的条件有十条：调伏、静、近静、德增、具勤、教富饶、善达实性、具巧说、悲体、离厌。这十个条件中，调伏为首，「自未调伏而调伏他，无有是处」，宗喀巴大师在此说得非常尖锐，自己的内心还没有获得改变，根本就没有资格去调伏他人的内心，所以上师必须先调伏自己的内心才是。以怎样的方式去调伏呢？如果自己只是随便地修行、假有道证功德之名，那没有什么帮助。调伏内心，须配合着整体教法所说的调伏法门—三学，亦即依由闻思修经、律、论三藏而得的戒、定、慧三学去调伏，这才是正确的调伏方法。有时我们看到一些出家人会卜卦，而且卜得很准，或善修某种仪轨，但他们却完全不知道大论典的内涵，也就是没有所谓的闻思修。只是很懂卜卦或很会修某种法会仪轨，这种出家人一般都很受在家人欢迎；而另一些出家人，他虽不是很懂修法仪轨，也不懂卜卦，叫他修个度母仪轨可能都不会，但是他对大论典的内涵通达无碍，可以解释得非常细微深入，而且他的戒行也非常地如法，然而非常谦虚、不喜炫耀，所以这种出家人往往不会受到在家人的重视。我们的做法往往就是如此颠倒，与宗喀巴大师所说的完全相违。我们应该要知道，什么样的功德才是佛教导我们追求的，不是神通、卜卦或者做法会，而是内心调伏的道证功德。唯有经由闻思修经律论，才可以透过三学获得这种功德。

其中调伏者，谓尸罗学。《别解脱》云：「心马常驰奔，恒励终难制，百利针顺衔，即此别解脱。」又如《分辨教》云：「此是未调所化衔。」如调马师以上利衔调卜龙唳马，根如唳马随邪境转，若其逐趣非应行时，应制伏之。学习尸罗，调伏心马，以多励力制令趣向所应作品。

调伏，是尸罗学，也就是律学、戒学的意思。为什么要把调伏视为尸罗呢？因为要调伏我们内心的这匹野马，先得透过身、语二业的调伏。「上利之衔」是非常好的衔。内心这匹野马若顺着邪境转，就以上利衔—戒律来制伏它，不使朝着坏的方向而做出身、语的恶业。戒律所要制止的就是造作恶业，尤其是身业、语业的恶业。内心虽然相应着烦恼，但至少有尸罗的缘故，不会去造作身、语的恶业。「以多励力制令趣向所应作品」，就是说以精进力使我们的心向着应该做的事情。

寂静者，如是于其妙行恶行，所有进止，由其依止念正知故，令心发起内寂静住，所有定学。

寂静，是定学的部分。「进止」就是取舍，取故而进，舍故而止。平常依由正念记住善恶取舍的内容，用正知观察我们的行为是否合于所取和所舍。以正念和正知系住内心，不使养成恶习，不使心相应于不应该相应的内容。定学这种内心的训练是如何成办的？这是奢摩他的内涵，后面会说到。一般的定学，就是专注一境的禅定，最主要是依靠正念和正知来成办。每个人都有正念、正知，如果反复训练，正念、正知的力量会慢慢增大；反之，不去训练它、运用它，它就好像生锈一样，没有办法产生效力。在还没有正式学九住心、成办奢摩他之前，要如何增长正念、正知？要靠戒学。平常起居坐卧时，就要观察自己的言行举止是否有违背戒学。反复地透过正念、正知观察身跟语，它的力量就会慢慢增长。如此，在正行时，才能更有力地生起正念、正知来观察自心。所以在寂静之前必须要有调伏，有了调伏之后，寂静的力量才会更加强大。

近寂静者，依心堪能奢摩他故，观择真义发起慧学。

近寂静，就是对于真实义生起的慧学。「真实义」，就是真理。烦恼是来自于对实际状况的不了解或颠倒执着。只有生起智慧，才能使内心相应于真理，让内心不再随着无明走。所以有了专注一境的定学，我们可以控制内心，之后，就要对真实义生起慧学，让自己了解真理，如此才能使心与其相应，这就是把慧学取名为近寂静的原因。

如是唯具调伏相续，三学证德，犹非完足，尚须成就圣教功德。言教富者，谓于

三藏等，成就多闻。善知识敦巴云：「言大乘尊重者，谓是须一，若讲说时，能令发生无量知解，若行持时，于后圣教，能成何益，当时能有何种义利。」

因为在此所说的是大乘善知识的条件，所以不是仅以三学调伏自心相续为主，为了度众必须成就圣教功德。大乘上师必须具备一个条件，就是说法度众时，能使弟子发起无量知解。「知解」，不只是文字上的认知，是说在思惟上能够获得定解，能生起闻思的功德。「若行持时，于后圣教能成何益，当时能有何种义利」，藏译：宣说了教法之后，会获得什么究竟的利益，又能够获得什么当下的利益。如果闻法的弟子，在闻思后的修持上，都能够知道究竟利益为何、暂时利益为何，就代表这个大乘善知识具有说法功德。

达实性者，是殊胜慧学，是谓通达法无我性，或以现证真实为正。此若无者，说由教理通达亦成。

达实性，所要通达的内容就是人无我、法无我。「或以现证真实为正」，是说以现证空性的证量为主。但是没有现证空性的证量，难道就不能成为大乘善知识吗？也不是。如果没有现证空性，以教理通达人无我和法无我，也可以。「是谓通达法无我性」，为什么宗喀巴大师在此只提到法无我，而没有提到人无我呢？因为在内部的宗

义论师里面，小乘的宗义论师不讲法无我，只有大乘的宗义论师才讲法无我。大乘善知识在通达法无我时，也会通达人无我。宗喀巴大师在此提到法无我，是以大乘善知识的定义而说，我们不能因为只看到「法无我」，就认为大乘上师不一定要知道人无我，不是这样的。

如是虽能具足教证，若较学者或劣、或等，犹非圆足，故须一种德增上者。《亲友集》中作如是说：「诸人依劣当退失，依平等者平然住，依尊胜者获尊胜，故应亲近胜自者。所有具最胜，戒近静慧尊，若亲近是师，较尊胜尤胜。」如朴穷瓦云：「闻诸善士史传之时，我是向上仰望于彼。」又如塔乙云：「我于惹珍诸耆宿所，而作目标。」是须一种目向上望增上德者。

如果某位学者虽然具有上述的教证功德，但是这位学者的学问比自己还要低劣或只是相同，那么以自己的角度而言，这位学者也不足以成为自己的善知识。所以大乘善知识还必须具备功德增上的条件，即比自己具有更殊胜的功德。这里必须要厘清：你要学的是什么法门，在这个领域内，对方确实比自己还要有功德，而不是一般所说的对方是否具有功德。譬如某个格西和一个老修行者，老修行者没有格西那样渊博的学问，这个格西确实比较通达内明，但是这个老修行者却拥有很多的口授传承。在这种情况下，这个格西为了要得到某一种的口授传承，可以依止这位老修行者而获得。

这种情况下的老修行者，是具有大乘善知识的条件。所以要看学习什么样的内容，针对这个内容，为你传法的人是否具有你没有的功德。

「惹珍」，指阿底峡尊者、种敦巴大师等噶当派传承上师的发源地。所以塔乙说到：「我以噶当派的根本上师为学习目标。」

如是六法，是自所应获得之德，诸所余者是摄他德。此亦如云：「诸佛非以水洗罪，非以手除众生苦，非移自证于余者，示法性谛令解脱。」若除为他说无谬道摄受而外，无有以水洗罪等事。其中四法，善巧说者，谓于如何引导次第而得善巧，能将法义巧便送入所化心中。悲悯者，谓宣说法等起清净，不顾利养及恭敬等，是由慈悲等起而说，是须犹如博朵瓦告憧哦瓦云：「黎摩子，任说几许法，我未曾受赞一善哉，以无众生非苦恼故。」具精勤者，谓于利他勇悍刚决。⑤远离厌患者，数数宣说而无疲倦，谓能堪忍宣说苦劳。

善知识的十个功德里，有六个属于自证功德，其他四个属于利他功德。《经庄严论》「知识调伏静近静，德增具勤教富饶，善达实性具巧说，悲体离厌应依止」中，调伏、静、近静、德增、教富饶、善达实性这六个是属于自证的部分，具勤、具巧说、悲体、离厌四者是属于摄他的功德。

佛是怎样利益众生的呢？佛并不是把恒河水加持一下就能洗涤众生的罪业，佛也

没有办法亲手消除众生的痛苦，佛自己的证量功德也没有办法转移到他人身上。佛的利众方法，唯有透过开示实际的状况，即开示法性、真谛，使苦难的众生获得解脱。除了藉善巧说法，而且所说内容完全无谬，来使众生获得利益之外，并没有其他的利众法门。

如何「示法性谛令解脱」？宗喀巴大师在此说到四个诀窍：第一、善巧说者。所谓「善巧说」，是善巧地把法义送到他人心里，让他人的心和法义融合在一起，使他人能够行善断恶，把内心转为善心或获得增上功德。「说」，并不是口才的训练而已，而是善巧地引导，不论语言或行为引导都是。

第二、悲悯者。为了善巧利众，动机非常重要，善巧利众必须具有悲悯心。在此的悲悯，并不是说自己具有大悲功德，而是指为了利益众生之悲悯动机。说法时，必须有清净的意乐，不是为了自己的名闻利养而说，完全是为了众生的利益而说。就像博朵瓦对憧哦瓦说：「无论何时，我从不为别人的赞美而传法，因为众生没有不苦恼的，我觉得为苦恼众生传法是我的责任。」「黎摩子」，因为憧哦瓦来自黎摩这个地方，所以被叫作黎摩子，就是黎摩这个地方的人的意思。博朵瓦这句话的意思是说，

⑤译者注：藏文「着瓦敦巴」，「着瓦」是欢喜的意思；「敦巴」是决定、稳固的意思。这一句藏文直译过来，就是「精勤者，谓于利他欢喜坚定。」

每天都要吃饭，这是一件很自然的事情，并不需要每次吃饭时，都期待别人赞美说：「哦，你在吃饭啊！」用不着吧？同样的道理，我们内心给自己一个提醒：「我传法纯粹为了这些苦恼众生，让他们能够获得解脱，让他们能够行善断恶。」以这种责任感去传法，就像每天都要吃饭一样，何必在乎别人会不会给你赞美？

第三、精勤者。不单在利他时要有悲悯的动机，对于利他事业也应该要有欢喜、精进的态度。如果动机正确，行为上也能善巧引导，却只是偶尔为之，平常都没有欢喜善法的态度，这样是不行的。在利众的事业上，不只要有大魄力，还要有欢喜。

第四、远离厌患者。要吃苦耐劳的意思。有时说法的时间持续好几天，甚至长达一个月，而且每天都持续好几个小时，如果没有吃苦耐劳的精神，就会想：「我还要讲这么久？」就会产生利众的障碍。宣说时，应堪忍种种障碍，无苦劳感。

博朵瓦云：「三学及通达实性并悲悯心，五是主要。我阿阇黎向尊滚，既无多闻复不耐劳，虽酬谢语亦不善说，具前五德故，谁居其前，悉能获益。咛敦，全无善说，虽说施愿，唯作是念：今此大众皆未解此，余无所知，然有前五，故谁近能益。」

在善知识的十法里面，哪几法才是主要的呢？博朵瓦说：「我的阿阇黎向尊滚，

没有多闻，也不耐劳，也不善说，一次也不曾为了获得别人的感谢而说法，可是他因具有三学、通达实性、悲悯心五种功德，任何人在向尊滚座前闻法都能获益。另一位阿阇黎咛敦，也不善说，他在传法时的意乐就是：『因为诸位对于法义都不了解，所以我今天在此传授。』因他具前五德，而且为大众传法只有这种单纯的动机，所以谁从咛敦的座前听闻教法都能获得利益。」

如是若于诸所学处，不乐修行，唯赞学处所有美誉，或其功德以谋自活者，则不堪任为善知识。宛如有人赞美栴檀，谋自活命。有诸欲求妙栴檀者，而问彼曰：「汝有檀耶？」答曰：「实无。」此全无义唯虚言故。《三摩地王经》云：「末世诸苾刍，多是无律仪，希欲求多闻，唯赞美尸罗，然不求尸罗。」于定、慧、解脱三种，亦如是说。次云：「如一类士夫，称扬栴檀德，谓栴檀如此，香相极可爱。次有诸余人，问如所称赞，栴檀少有耶？诸士夫此问，答彼士夫云：我是称赞香，以求自活命，非我有其香。如是末世出，诸不勤瑜伽，以赞戒活命，彼等无尸罗。」所余三种亦如是说故。如是修行解脱之尊重，乃是究竟欲乐之根本，故诸欲求依尊重者，应当了知，彼诸德相，励力寻求。具其相者，诸欲为作学人依者，亦应知此，励力具足如是德相。

如果一个说法者很会讲法，很会赞叹三学的功德，因此获得了大众的欢喜，以说法作为谋生手段，那是件很遗憾的事。他很会讲，可是自己却没有做到，而且不喜欢修行，自己的内心也不想去改变，这种人没有成为善知识的条件。就像一个人，他靠赞美栴檀过日子，说有一种很特别的栴檀味道很香，因此写了一本很厚的书，还到处去演讲，引起很多人的好奇，也很想要获得这种栴檀。当人们问他有没有这个栴檀时，他居然回答「我没有」。他说他看过栴檀、闻过栴檀，但是实际上却没有，只是嘴巴讲讲而已，这样的虚言又有什么意义呢？《三摩地王经》有说到，末世诸比丘，只是透过赞叹三学谋生，可是自身却不具足戒行，这样是非常羞耻的事情。就像一个人一直在赞叹称扬栴檀，说它的味道很好、是不可思议的妙香，如果有人问：「你称赞的这个栴檀真的存在吗？你有吗？」那个讲者居然说：「我只是称赞这个栴檀的香味而已，我靠这个来谋生，但我本身没有这个香。」如果我们只是靠赞叹戒学、赞叹佛法的功德而活命，却不从自己内心做改变，那就跟这个人一模一样，很没有意义。

所以，善知识虽然有摄他的功德，可是比起利他来，自心的调伏更为重要。修行解脱的上师，关系到我们的究竟利益，所以寻求上师者，应当了知这些德相，励力寻求。反复观察，看看这个人有没有具足善知识的基本条件，若其具相，就要好好依止。如果想要成为别人的上师，应该要了解上述所说的内涵，让自己尽量具足上师应有的功德。

宗喀巴大师说得非常善巧和圆满，重点都说到了。先说上师所需的基本条件，之后又劝弟子们要多多观察，不要马上依止。如果我们急切地寻找善知识，没有经过观察就马上去依止，是会有危险的。为了自己将来的利益，我们应当反复观察上师有没有具足条件，如果有的话，就要好好地去依止他。而且宗喀巴大师不只对学徒这么说，又对传法的上师说了一句：身为别人所依的善知识，不应该辜负别人，应该要了解一个传法人必须具有基本条件，要让自己具足上述所说的种种功德。这确实是语重心长的教导。除了灌顶、传戒，一般不了解佛法的人，对于传法师，可以把他当作法友想，不必急着马上依止；但是灌顶和传戒是另外一回事，那必须要有师徒关系，必须建立师徒三昧耶。如果只是听闻法义，一开始，我们不需要把传法者当作师长，可以把他当作法友，从他的传法中知道法义，如三学是什么、三藏是什么，再观察这个传法者是否具有他所说的一样的功德，然后再去依止，这才是最稳妥的方法，初学者应特别小心。

我常说「活佛」这个名词其实很不恰当，藏文里面并没有「活佛」这两个字。「活佛」是指活生生的佛，我们身为佛陀的弟子，怎么可能跟佛同等，而且还自称自己是活生生的佛！「活佛」这个名词在藏传佛法里面完全不被允许，我希望你们以后不要再用「活佛」这两个字了。说「转世仁波切」是可以的，但转世仁波切和善知识之间没有一定的关系。也就是说，转世仁波切不一定具有善知识的条件，具有善知识

的条件的人也不一定被认证为转世仁波切，这个关系一定要搞清楚。但是，无论是藏人还是华人，许多对藏传佛法有信仰者，他的佛法知识不够，是靠一般人的介绍而产生对某喇嘛的信心，尤其对拥有很长的转世仁波切头衔的人，在未经观察下，就会有很强烈的信心。有些藏族的在家居士，一听到「这是某位大师的转世」，好像马上就可以把身语意供养给他似的，产生如此虔诚的信心。如果这个转世仁波切具有善知识的条件，那当然值得随喜，这些信徒如是的供养也绝对没有问题。可是，这其中有一些人不仅不具有善知识的条件，而且还变成了骗钱的恶知识，这是我们实际可以看到的，所以要特别小心。

无论是穿着法衣的人，还是信赖穿着法衣者的这些居士，若对佛法的法义认识不够，所谓的弘法活动，就不过是表面而已。正因为我们的基础不够，对佛教的信心只停留在表面，不是真实的信心，所以佛教的传承就有可能因某些佛弟子不妥当、不如法的作为而毁坏，我们的传承就真的会中断。为什么佛教有这么殊胜的教法，却会不断地产生各种障碍呢？我们佛弟子真的要好好地思考这件事，不然就真的会把佛教给败了。最好的弘扬佛教的方式就是让自己了解教义、通达法义。每一个佛教徒从自身做起，有通达法义的需求，佛法才能弘扬光大，我们才能够真正地把整个教法流传下去。这是唯一的持教方式。不是建立在通达法义基础上的持教及弘法都没有意义。

平常我也说，西藏和华人的佛教圈中，好像是哪一个上师带的随从多，他的证量

就越高，这完全错误。龙树菩萨的传记里，也看不到龙树菩萨有多少随从啊！但是龙树菩萨是我们每一个大乘教法的信徒所归依的对象。大家如果尊重龙树菩萨，对于龙树菩萨的行为我们也应该要知道。再者，导师释迦牟尼佛给我们的三衣，我们并没有好好地保留，反倒是中国皇帝给的、蒙古国王给的，有颜色的、五花八门的帽子，我们却非常地重视，三衣摆在下面，帽子摆在上面，这真的是完全错误的做法。外国人对我们藏传佛教不同教派的称呼，是以帽子的颜色来做区分，不讲宁玛、噶举、萨迦、格鲁，而叫红教、白教、花教、黄教。这是我们自己在做法上真的错了。我们不通达教义时，唯一能做的就只是表面上的仪轨。若以第三者的眼光去看，会说：「啊！你们都是迷信。」他们会这么说，是因为他们没看到实质的内容，只看到外表的仪式而已。为什么他们会觉得藏传佛教是落后的、不文明的？其实也是因为我们的做法不对，才让别人诽谤佛法。他人谤法的恶业不光是从他人产生，也因为我们自己作为不妥当而成的，光是这一点就值得我们忏悔，我们真的应该好好学习法义。

由时运故，具全德者实属难得。若未获得如是师时，将如何耶？《妙臂请问经》云：「如其仅有一轮车，具马于道亦不行，如是若无修行伴，有情不能获成就。若有具慧形貌正，洁净姓尊趣注法，大辩勇悍根调伏，和言能施有悲悯。堪忍饿渴及苦恼，不供婆罗门余天，精悍工巧知报恩，敬信三宝是良伴。诸能完具如是德，于诤世

中极稀故，半德四分或八分，应依如是咒师伴。」此中所说圆满伴相，八分之一为下边际。铎巴所集博朵瓦语录中，述大依怙说尊重相，亦复同此。故于所说完具圆满诸德相中，随其所应配其难易，具八分者，为下边际。

因为有正法和末法时代之分，如果佛法的传承真的快间断了，这时要怎么办呢？佛法的传承，必须透过师徒的三昧耶才能够传下去。作法友想，对法义的认知可能会有帮助，但是得不到佛法的传承。如果传承佛法的善知识不具足十法的条件，这时该怎么办呢？宗喀巴大师引用经论来解释这一点。《妙臂请问经》里面有说到：如同只具一轮的马车无法行走，同样地，没有善法友，我们没有办法获得成就。于是说到善法友的定义，善法友的圆满相具十六：一是「具慧」；二是「貌正」；三是「洁净」；四是「姓尊」，即有高贵的种姓；五是「趣注法」，就是欢喜修行；六是「大辩」（以藏文直接翻译过来的话，就是具有自信者）；七是「勇悍」；八是「根调伏」，就是能守护五门者；九是「和言」，是善巧宣说的意思；十是「能施有悲悯」；十一是「堪忍饿渴」；十二是「堪忍苦恼」；十三是「不供婆罗门余天」；十四是「精悍」，就是能干的意思；十五是「知报恩」；十六是「敬信三宝」。具有上述十六种功德的就是良伴，就是善法友。在五浊恶世，要遇到具圆满相的善法友也很困难，那又该怎么办呢？所以又说到，在这十六个功德里面，应具有一半的功德，

再不行的话，要具四分之一功德或八分之一功德。所依善知识的条件，至少是善法友十六功德中的八分之一，这是最下限。铎巴所集《博朵瓦语录》里面有说到，阿底峡尊者也说过上师的条件「亦复同此」。在这十六个功德里面，不是只挑几个简单的条件，「啊，这两条我具足了，我有占八分之一了」，不是的，必须是难的条件和简单的条件搭配起来去算八分之一。

丁二、能依学者之相

第二、能依学者。《四百论》曰：「说正住具慧，希求为闻器，不变说者德，亦不转听者。」《释论》解云：「说具三法堪为闻器。若具其三，则于法师所有众德，见为功德，不见过失。犹非止此，即于听众所有功德，亦即于彼补特伽罗，见为功德，非见过失。若不完具如是器相，说法知识虽极遍净，然由闻者过增上故，执为有过。于说者过，反执为德。」是故纵得完具一切德相知识，然于其师亦难了知。若知彼已能亲近者，必须自具是诸德相。

前说依止的对象—善知识的条件，叫作「所依」。现在讲「能依」，由谁去依止呢？当然是由学徒依止善知识。能依的学者需要什么条件？《四百论》中说：「正住、具慧、希求为闻器。」也就是说，能依学者需具三个条件：第一，「正住」，也

就是具正直心。不应该先入为主，随着贪瞋而选择自己喜欢听的、放弃自己不喜欢听的等。如果闻法的意乐有偏移，就叫作不正直。正直心须是以第三者的中立态度。第二，「具慧」，就是具有善择是非、明断黑白的智慧。第三，「希求」，就是想学。「为闻器」，就是作为一个闻法者所需要的条件。如同一个器皿，里面要装干净的水，必须具有三个条件：非覆器、污器、漏器。同样地，作为一个清净的闻法者，必须要有这三个条件。否则，因为不正直，我们可能看不到说法者的功德，或把说法者的过失看成功德。为了使说法者的功德都能被看成是功德，以及听闻者自己的功德也能成为真正的功德，所以说了这三个条件。三个条件为因，后两句「不变说者德，亦不转听者」是果，就是说法者的功德能够被看成功德，听者的功德也能够形成功德。

《四百论》的解释里说到具有三种条件就能成为听法的器皿。如果三种条件都具足，那法师所具有的功德才能真正被看成功德，不会被看成过失。不只如此，以一个法师的角度去看听众的功德，这个人的功德才会被看成功德，而不是看成过失。前说听众看法师的功德成功德，现在是说法师看弟子时，弟子的功德也才能被看成功德，而非看成过失。如果弟子没有具足这种条件，说法者虽具有圆满的功德，非常殊胜完美，但由于听法者的过失，会把善知识的功德执为过患，或者对于说法者的过失，反而执着为说法者的功德。

引经据论后，宗喀巴大师作了一个总结：即使具有圆满条件的善知识在我们面

前，但是我们不一定知道这个说法者具有功德。为了知道这个善知识具有圆满功德而去亲近，自己首先要具备这三种德相才行。

> 其中正住者，谓不堕党类。若堕党执，由彼蔽覆不见功德，故不能得善说妙义。如《中观心论》云：「由堕党恼心，终不证寂静。」堕党类者，谓贪着自宗，瞋他法派。应观自心，舍如是执。《菩萨别解脱经》云：「应舍自欲，敬重安住亲教轨范所有论宗。」若念唯此即完足耶？虽能正住，若无简择善说正道、恶说似道二事慧力，犹非其器。故须具慧解彼二说，则能弃舍无坚实品，取诸坚实。若念仅具二德足耶？纵有此二，若如画中听闻法者，全无发趣，仍非其器。故须具有广大希求。释中更加敬法法师，属意二相，开说为五。若如是者可摄为四：谓于其法具大希求，听闻之时善住其意，于法法师起大敬重，弃舍恶说受取善说。此四顺缘谓具慧解。弃舍违缘谓正直住。

宗喀巴大师又对正住做解释，「其中正住者，谓不堕党类」，如果你已经给自己设定了「我什么情况下要听、什么情况下不接受」，这叫堕党执。若堕党执，你就只会听到自己喜欢听的，只会看到自己想要看到的，但这样是无法增长功德的。而且因为偏向自己所喜爱的，你就不一定能看到他人的功德了。如《中观心论》云：「由堕党恼心，终不证寂静。」如果抱着这种与贪、瞋相应的心态去听闻法义，是无法解脱

的。《菩萨别解脱经》也有说到：「应舍自欲，敬重安住亲教轨范所有论宗。」如果具有正直心，在成为佛教徒之前，不要抱着「只要是佛所说的，都是对的」的观念去听法，不然就有堕党类的过失，也就是所谓的不正住。即使是佛说的，也应该要观察，不应该先入为主。透过观察，发现佛所说的完全符合事实，而且对离苦得乐很有意义，但是以前并不知道这种真相，因此对佛产生信心，这才是有智慧的佛教徒。所以正直的意思就是，以第三者中立的态度，两边都去听、两边都去看，配合着实际的状况去观察，如果完全吻合，再去相信，这时候就不再是第三者了，开始产生信心。我觉得这一点上，我们可以学习西方的科学家，他们观察任何一件事情，都会先做非常客观的研究调查，之后再做决定，这种客观的观察方式值得我们学习。

具有正住的功德就足够了吗？不够的。即使有了正住的功德，但是没有明辨善恶的智慧，就还不具备一个弟子应有的条件。也就是说，虽然你非常客观地听两边说了什么，可是本身没有判断什么才是实际状况的智慧，那你是两边都接受，还是都否认呢？因为本身没有判断实际状况的智慧，你可能会错信一边。所以，不仅应以客观的态度去听两边的说法，也要有智慧去判断实际状况。以是否符合实际状况去做定解，这样才能避免把不实的、假的东西当成真的。

有客观的态度及足够的智慧这两种功德就够了吗？虽然有这两项功德，但是本身不想学习的话，那也没有用，所以需要有广大希求，即有想要修法的心。虽然我们都

想离苦得乐，但却一直离乐得苦，我们一定要知道是哪里错了。要离苦得乐，就要去寻找离苦得乐的方法，要有想要寻找方法的希求心。因此，并不是一开始就设定「我要学习佛法」，而是因为我们想要离苦得乐，所以要去寻找一个方法。「这方法在哪里呢？」要有这种希求心。如果所想的都是钱，那当然不会出自内心希求法了。

「释中更加敬法法师，属意二相」，《四百论释》里面又多加了要尊重法及法师两个条件。所以，以《论释》的解释来讲的话，弟子应有的条件总共有五个。也可以把它简略为四个，就是敬重法和法师不要分开为两个，归纳为四个条件：第一希求、第二听闻时专注法义、第三于法及法师起大敬重、第四受取善说。

是诸堪为尊重引导所有之法，应当观察为具不具。若完具者，应修欢慰；若不具者，须于将来能完因缘励力修作。故应了知能依诸法，若不了知如是德相，则不觉察，由此退失广大义利。

为了接受善知识所教导之所有成佛法门，我们应当观察自己是否具足上述所说的条件。如果具足，应该随喜自己的功德；如果没有具足，应该努力去成办将来圆满的因缘。唯有圆满弟子应具备的条件，才能觉察善知识的圆满功德。若非如此，我们不仅不会把善知识的功德看成是功德，反而会把过失看成是功德，这样就会退失广大义利。什么叫退失广大义利？个人行为不妥当，不仅会使个人暂时及究竟的利益受损，

以较深远的角度来说，对于教法的弘扬也会有所损害。所以要先具足弟子的德相，这样才能察觉善知识是否具有条件，才有办法依止真正的善知识。若如法依止而获得了道证功德，对自己而言，可以获得暂时与究竟的广大利益，对教法而言，也是有帮助的。

可是这里有个问题：我们如何知道别人内心的功德呢？前面说到弟子要观察上师，上师也要观察弟子。如果有人问：内在的功德是看不到的，如何相互观察？虽然内在的功德是看不到的，但是如果相处的时间够久，我们自然会知道这个人真实的想法，及言行是否一致，一般而言，大概就会有个底了；如果相处的时间过于短促，当然就无法这么做。我们就是用这样的方式做观察。

丁三、彼应如何依师之理

第三、彼应如何依师轨理者。如是若自具足器相，应善观察尊重具否如前说相。应于具相，受取法益。是复有二传记不同，谓善知识敦巴与桑朴瓦。桑朴瓦者，尊重繁多，凡有讲说，即从听闻。自康来时，途中有一邬波索迦说法而住，亦从听闻。徒众白曰：「从彼听闻，退自威仪。」答云：「汝莫作是言，我得二益。」善知识敦巴者，尊重鲜少，数未过五。博朵瓦与公巴仁勒喇嘛共相议论，彼二谁善。谓于未修心，易见师过，起不信时，善知识敦巴轨理善美，应如是行。现见此说，极为谛实，

应如是学。

如果已经具足了弟子应有的条件，就可以观察善知识是否具有前说的条件。已经确定了是具格善知识，那就应该从彼处获得法义。至于要依止多少位善知识，善知识敦巴及桑朴瓦两位有不同的做法。桑朴瓦尊者依止很多善知识。有一次桑朴瓦尊者从康地来时，途中有一位居士说法，桑朴瓦尊者就从这位居士座前听闻教法，有徒众说：「桑朴瓦尊者，您从居士听闻教法，不会有损您的威仪吗？」桑朴瓦尊者回答说：「你不要这样说，我因此得到二利。」但是相反地，善知识敦巴所依止的上师并不多，没有超过五位。博朵瓦和公巴仁勒喇嘛共同议论，善知识敦巴和桑朴瓦，哪一位的做法才是正确的呢？最后，他们两个的结论是，如果未修心，容易看到师长的过患，或无法生起强烈信心时，善知识敦巴的做法会比较安全。宗喀巴大师认为博朵瓦和公巴仁勒喇嘛共同认定的结论相当符合实际状况，应该如是才对。根敦珠巴也有说到，如果我们无法做到观功念恩，或信心不够坚定，那么上师的数量不应太多；如果我们能视一切众生为自己的师长，所见的一切都是功德，不容易毁谤他人，具有强大信心，那么可以依止较多的善知识。所以这两种做法的差异，是根据个人的情况而定。

戊一、意乐亲近轨理

己一、总示亲近意乐

如是应知，曾受法恩，特于圆满教授导心知识如何依止。其理分二：一、意乐亲近轨理；二、加行亲近轨理。初中分三：一、总示亲近意乐；二、特申修信以为根本；三、随念深恩应起敬重。今初

《华严经》说，以九种心，亲近承事诸善知识，能摄一切亲近意乐所有扼要。即彼九心摄之为四。

弃自自在，舍于尊重令自在者，如孝子心，谓如孝子自于所作，不自在转，观父容颜，随父自在，依教而行，如是亦应观善知识容颜而行。《现在佛陀现证三摩地经》中亦云：「彼于一切应舍自意，随善知识意乐而转。」此亦是说，于具德前乃可施行，任于谁前不能随便授其鼻肉。

谁亦不能离其亲爱能坚固者，如金刚心，谓诸魔罗及恶友等，不能破离。即前经云：「应当远离，亲睦无常，情面无常。」

荷负尊重一切事担者，如大地心，谓负一切担，悉无懈怠。如博朵瓦教示憧哦瓦诸徒众云：「汝能值遇如此菩萨，我之知识，如教奉行，实属大福，今后莫觉如担，当为庄严。」

先说以何意乐去依止。《华严经》里面说到以九种心来依止善知识，这九种心又可以归纳为四者。

第一，叫作「弃自自在」，也叫「孝子心」。就是完全让善知识引导我们，如同一个非常孝顺的儿子，他不会自己想干什么就干什么，而是听从双亲的教诲，依教而行。同样地，如果我们找到了具相的善知识，那就不应该随心所欲地想要怎么样就怎么样，应该把自己完全交给善知识，随善知识的意乐而转。宗喀巴大师引经而说后，又做了一个非常重要的结论：「此亦是说于具德前乃可施行，任于谁前不能随便授其鼻肉。」只有在具足条件的善知识前才可以这样做，不是任何人都可以牵着我们的鼻子走。宗喀巴大师说法非常地果断，而且需要注意的地方，用词都非常地尖锐。确实如此，还没有依止善知识之前，要好好地观察，宗喀巴大师一再语重心长地对弟子如此劝说。一旦确定这个善知识具有圆满的功德，那就要把自己所有的一切交给善知识，让他来引导我们。可是也不是随便谁都可以给的，不要把自己的鼻子随便让没有具足条件的人牵着走，否则会很危险。譬如遇到的是一位很爱面子的恶知识，当你问他一些法义的问题，他不能回答，可是他又很爱面子，那怎么办呢？他就只有随便编一套。这样，自己不是会误入歧途吗？如果依止一位具有圆满功德的善知识，他非常正直、诚实，他不知道就会说不知道，绝对不会把我们带到错误的道路上，如此，我们就真的可以把自己完全交给这位具有功德的善知识。

第二，金刚心。「谁亦不能离其亲爱能坚固者」，也就是说，无论是自己的亲友，还是恶友，任何人来障碍师徒三昧耶都无法得逞。

第三心，大地心。如博朵瓦尊者教示懂哦瓦尊者诸徒众云：「今天我们好不容易有这样一个机缘，能够遇到一位具有功德的菩萨，也就是我们的善知识，能够听从此菩萨的教诲是我们的福气。绝对不要认为是一种负担，应该很荣耀地依教奉行才是。」

荷负担已应如何行，其中分六。如轮围山心者，任起如何一切苦恼，悉不能动。懂哦住于汝巴时，公巴德炽因太寒故，身体衰退，向依怙童称议其行住。如彼告云：「卧具安乐，虽曾多次住尊胜宫，然能亲近大乘知识，听闻正法者，唯今始获，应坚稳住。」

如世间仆使心者，谓虽受行一切秽业，意无惭疑，而正行办。昔后藏中，一切译师智者集会之处，有一泥滩，敦巴尽脱衣服扫除泥秽，不知从何取来干洁白土覆之，于依怙前作一供坛。依怙笑曰：「奇哉，印度亦有类似汝者。」⑥

如除秽人心者，尽断一切慢及过慢，较于尊重应自低劣。如善知识敦巴云：「我慢高垣，不出德水。」懂哦亦云：「应当观视春初之时，为山峰顶诸高起处，青色遍生，抑于沟坑诸低下处，而先发起。」

如乘心者，谓于尊重事，虽诸重担极难行者，亦勇受持。

如犬心者，谓尊重毁骂，于师无忿。如朵垄巴对于善知识画师，每来谒见便降呵责，画师弟子口娘摩瓦云：「此阿阇黎于我师徒特为瞋恚。」画师告云：「汝尚听为是呵责耶？我每受师如此赐教一次，如得黑茹迦一次加持。」《八千颂》云：「若说法师于求法者现似毁咨，而不思念，然汝于师不应退舍，复应增上希求正法，敬重不厌，随逐师行。」

如船心者，谓于尊重事任载几许，若往若来，悉无厌患。

第四，此中又包含了九心中的其余六心。首先是轮围山心，就是无论发生任何的障碍，都不会因此产生动摇。就像懂哦瓦尊者住在汝巴这个地方，那时公巴德炽因为太寒冷的缘故而身体衰退，他就和依怙童称商量，是否应该到其他的地方去。被告知说：「我们即使住在尊胜宫这种天人住的宫殿，具有很好的卧具安乐等，又能怎么样呢？亲近大乘知识听闻正法的机会，唯有今天才有，所以你就不要再跑了，应在这里好好地住下来。」

⑥ 译者注：应该是这样的语气：「奇哉！如果印度也有像您这样的话。」

第五心，世间仆使心。既然我们一切都交给了上师，那么上师的任何命令，我们都不要再胡思乱想，应毫无迟疑地去行持。就像有一次，阿底峡尊者要去拜见后藏一切的大译师，可是集会的地方有一个泥滩，种敦巴大师看见后，马上脱掉自己的衣服去扫除泥秽，也不知从哪里取到了干净的白土，把泥滩填平，又于阿底峡尊者座前摆了一张桌子。阿底峡尊者笑着说：「奇哉，印度亦有类似汝者。」

第六心，除秽人心。也就是断一切的慢心及过慢心，绝对不能有丝毫认为自己比上师还要具有功德的想法。如同敦巴仁波切所说：「在我慢的高坵上，是不会流出功德水。」同样地，懂哦瓦也说到：「春天到来时，是先看到山顶高峰处的青色，还是先看到沟渠等低下处的绿意呢？」从这里观察，也知该断慢心。

第七心，乘心。上师交待的事情，有再大的困难也应欢喜受持。

第八心，犬心。上师如何毁骂，也于师无忿。如朵垄巴对于善知识画师，每来谒见便降呵责，画师的弟子娘摩瓦对善知识画师说：「这个阿阇黎朵垄巴，怎么对我们两个这么凶啊？」画师对娘摩瓦说：「难道你觉得朵龙巴是在指责我们吗？我不觉得啊！我每次受到师长如此的赐教，就好像得到了一次胜乐金刚的加持。」「黑茹迦」，即胜乐金刚。

第九心，船心。对于上师的事，任载多少，若往若来，都没有厌患。

有时候，我们的善知识因为谦虚，不一定像自己有这么多的弟子，在这种情况

下，我们很有可能认为「我比我的师长还要来得优秀」，绝对不要有这种想法。此时，最好的对治力是缘起见。我们想一想，今天我凭什么能受到弟子的爱戴？自己一切善德、美誉来自于哪里？不是无因而有，也不是常因而有，不是完全靠自己的努力而来的，虽然自己的努力也占有少许的一部分，但是大多数都是因由善知识而来的。如此思惟，自然就会摧伏我慢。有时候，我们真的会有这种慢心，生起这种慢心不是一件好事，这个要特别注意。

己二、特申修信以为根本

第二、修信为根本者。《宝炬陀罗尼》云：「信为前行如母生，守护增长一切德，除疑度脱诸暴流，信能表喻妙乐城。信无浊秽令心净，能令离慢是敬本，信是最胜财藏足，摄善之本犹如手。」《十法》亦云：「由何出导师？信为最胜乘，是故具慧人，应随依于信。诸不信心人，不生众白法，如种为火焦，岂生青苗芽？」

龙树菩萨在《宝鬘论》里面有说：「信、慧乃增上生和决定胜的根本。」可见信心和智慧是多么的重要。《阿毗达磨集论》里面说到的三种信心：清净信、胜解信及增上信。缘善知识可以生起这三种信心。相信善知识是一切三宝的总摄，因此对善知识生起归依，这种信心称为清净信；相信善知识乃一切安乐之泉源、功德之根本，这

是胜解信；依教奉行善知识的胜教，如是的信心是希求信。信心有许多种，在此的信心最主要是指对善知识的信心。

由进退门而说信为一切德本。敦巴请问大依怙云：「藏地多有修行者，然无获得殊胜德者，何耶？」依怙答云：「大乘功德，生多生少，皆依尊重，乃能生起。汝藏地人，于尊重所，仅凡庸想，由何能生？」有于依怙发大声白：「阿底峡请教授。」如其答云：「哈哈，我却具有好好耳根。言教授者，谓是信心信信。」信为极要，其信总之亦有多种，谓信三宝、业果、四谛。然此中者，谓信尊重。

种敦巴尊者请问大依怙阿底峡尊者：「西藏有很多修行人，但是真正获得殊胜功德的人却很少，为什么呢？」阿底峡尊者回答说：「大乘的功德能生多少，是看对上师的信心有多强烈。你们西藏人只是把上师想成一个凡人，怎么可能会生起大乘功德呢？」有一次，有一位弟子对着阿底峡尊者高声叫道：「阿底峡，请教我。」阿底峡尊者说：「我耳朵很好啊，但是真正能获得教授是要靠信心！」信心极为重要。信心有多种，这里说的是对上师的信心。

但是要做到视师如佛之前，我们不能鲁莽，不可以在没有经过观察的情况下，就马上依止上师，就视师如佛，这是完全错误的。首先应以法友想，长时间地跟他相处，听闻说法，并且透过对法义的认知，以大乘善知识的功德加以观察。如果我们完全相信他有资格成为自己的上师，那时候再做视师如佛的观修。不是一开始完全不观察，马上就想：「上师所示现的一切都是佛的功德，都是佛为我们所示现的。」这样子随便把自己的鼻子交给别人，让人牵着走，是很危险的。宗喀巴大师都说了，不要这样做。我们必须要了解这一点。

如果经过长时间的观察，我们认知了法义，完全地知道从凡夫地到佛地的这条道路，只是自己还没修，如果要修的话，不是只看地图而已，唯有依靠上师才能使我们的地道功德增上，这时候就要依止善知识，要视师如佛。

不要想自己不能做到视师如佛，我们都可以做到。从金刚手的手记及伟大上师的传记中都可以看到，上师内在的功德确实与佛完全无二，但却示现出凡夫的模样来调伏众生。譬如无著菩萨，他是有福报而得成就的人，他最初见到弥勒菩萨时，只是看到一只母狗。同样地，密勒日巴尊者也是如此，他的上师玛尔巴尊者也是示现凡夫的模样，玛尔巴尊者示现为一位脾气非常暴烈，很会打架的人。玛尔巴尊者的佛母—雍达嫫—要嫁给玛尔巴尊者时，雍达嫫的双亲对自己的女儿说：「这个玛尔巴很会打架，脾气非常暴烈，他可能会和你离婚，要把你赶走啊！你要有心理准备。」我们从这些历史传记里面可以知道，玛尔巴尊者所示现的确实是一个非常暴躁、非常粗鲁的凡夫相，然而玛尔巴尊者是密集金刚、胜乐金刚的化身，确实是非常不可思议的成就者。宗喀巴大师在写《五次第论》时，主要依据玛尔巴尊者的著作。又如密勒日巴尊

者，他所示现的跟乞丐没有两样，当我们面对密勒日巴尊者时，我们会不敢相信自己面前的是一位即身成佛的成就者。所以我们看到凡夫，实际上一定是凡夫吗？不一定。我们不能完全相信自己所看到的，因为也会有看错的情况发生。像玛尔巴尊者所依止的根本上师—那若巴尊者，那若巴尊者以前去找帝若巴尊者时，帝若巴尊者示现的是我们今天在路边看到的印度人的模样，身上有很多毛，很黑、很脏，在那里钓鱼。从这些伟人的传记可以看到，佛陀为了要救众生，只能示现凡夫相来救护众生，除此之外没有办法。如果这样想，我们就可以知道，不是我们无法视师如佛，是我们不去做而已。

我们一般都太相信自己所见的，但如果以空性的角度来看，我们所看到的都是有自性的、真实的，但事实真的是这样吗？不是。如果一切法确实如此真实，是从他那边产生一切真实的作用，那我们去寻找假义，应该找得到才对，可是找不到啊！

再者，我在一部《广论》的注解里看到这样的内容，我觉得很有帮助，它说：如果弟子所做到的，只是把上师的功德视为功德，那其实谁都可以做到，这不是师徒三昧耶的不共殊胜。把功德视为功德，那很简单，难就难在把上师的过失也视为功德，这才是弟子的不共殊胜。就像大乘经典里面说到的，对于可怜的、没有依怙的众生生起悲悯心，这并不稀奇；真正稀奇的是，我们去帮他，他却反而想要伤害我们，对这样的仇敌生起悲悯心，才是真正的悲悯。

此复弟子于尊重所，应如何观？如《金刚手灌顶续》云：「秘密主，弟子于阿阇黎所应如何观？如于佛薄伽梵，即应如是。其心若如是，其善常生长，彼当速成佛，利一切世间。」诸大乘经亦说应起大师之想，毗奈耶中亦有是说。此诸义者，谓若知是佛，则于佛不起寻求过心，起思德心。于尊重所，特应弃舍一切寻察过心，修观德心。此复应如彼续所说，依之而行。「应取轨范德，终不应执过，取德得成就，执众过不成。」谓其尊重虽德增上，若仅就其少有过处而观察者，则必障碍自己成就。虽过增上若不观过，由功德处而修信心，于自当为得成就因。是故凡是自之尊重，任其过失若大若小，应当思惟寻求师过所有过患，多起断心而灭除之。设由放逸、烦恼盛等之势力故，发起寻觅过失之时，亦应励力悔除防护。若如是行，力渐微劣。复应于其具诸净戒，或具多闻，或信等德，令心执取，思惟功德。如是修习，设见若有少许过失，由心执取功德品故，亦不能为信心障难。譬如自于所不乐品，虽见具有众多功德，然由见过心势猛故，而能映蔽见德之心。又如于自虽见众过，若见自身一种功德，心势猛利，此亦能蔽见过之心。

要如何观上师的功德呢？宗喀巴大师引用了《金刚手灌顶续》所说：应该如同看待佛薄伽梵般地观上师的功德。如果能视师如佛，一切功德将由此而生，一切过失也由此而断，并能速速成就一切佛果，利益一切众生。其他的大乘经典也说「起大师之

想」，也就是视师如佛，在此的「大师」是指导师释迦牟尼佛。《毗奈耶经》里面也如是说。如果能真正地把自己的师长看作是佛，对于上师所做的一切都能够弃舍过失之心，起功德想，那么一切的功德就会因此而增上，不会因观师过而犯下毁谤恶业。

依止善知识的方式有很多种，不一定要视师如佛，但为什么宗喀巴大师在此说要以视师如佛的方式来依止善知识呢？因为《广论》是为了引导学人进入大乘而说，在进入大乘之前，必须学习与下士道及中士道共同的前行，所以在说三士道中下士道、中士道的内涵时，并没有只说下士道和中士道，而是多加了一个「共」字，是共下士道、共中士道。这样有两种殊胜：第一，可以圆满只寻求下士道、中士道的人的所需；第二，可同时圆满大乘人的所需。而且《广论》的究竟目的，不仅是引导学人进入大乘，最主要是引导进入密乘，因此《广论》从一开始就说了许多密乘的殊胜功德。《菩提道次第广论》实际是《密宗道次第广论》的前行。宗喀巴大师写这两部论的目的是，为了让凡夫认知到从凡夫地到佛地的整个道次第。如果要完整了解整个道次，一定要加入密法才行，否则，只能算是进入大乘，进入大乘之后，对于如何成佛之更细微的内涵就无法了解。虽然显教（般若乘）中，说到了成办佛陀法身的不共因缘是现证空性之根本智，可是并没有说到成办佛陀色身的不共因缘。如同佛的法身需要不共因缘，色身也是需要的。还有佛地时，佛的身、语、意三者属于一个性质，佛的身即是佛的语，佛的意即是佛的身，佛的语也是佛的意，是互相同属。像这种三密

无二的不共成就，也是因缘而生。如何成办这种细微的因缘？只有无上瑜伽部才有说到，是由最细微的原始俱生光明成办。因此，想真正地、圆满地了解成佛的道次第，必须要了解密乘的内容。宗喀巴大师所说的三士道，不只是为了引入大乘而说，最主要还是为了让我们将来成就佛果位而说。要成就佛果位，必须要经过密乘，在金刚乘里面，上师瑜伽非常重要。

所谓的「加持」，以藏文来讲，是改变内心的意思。我们能获得加持，最主要是靠对上师的尊重与依止；如果对上师没有丝毫的尊重心，没有依止上师，那就根本不会获得加持。无论是获得传承的加持，还是道证功德的加持，或是功德增上、功德坚固的加持，完全都是由依止上师而生起。不要以为地道功德的增上、坚定完全来自自己学习的因缘而已，事实上，必须要内外的因缘聚合才能产生。不是一因生一果，是由无量的因才成办一果。内在的功德也是如此，不光只是自己学习，还有对上师的信心、坚定的依止、对三宝的归依，及对法的信心等，由众多的因缘才能使地道功德增上。

仅有慧不能增长证功德，还要有信，尤其在金刚乘无上瑜伽部，对上师的信心更为重要。宗喀巴大师著作《广论》，不只是为了引导弟子进入大乘，最终还要能成就佛果。成就佛果之前，必须要进入无上瑜伽部。以此之故，在此处对弟子说要以视师如佛的方式依止上师。必须要了解这一点，否则可能会疑惑：佛教徒依止上师一定要

把上师看成佛吗？所有的上师都是佛吗？难道菩萨不能成为上师吗？会有种种的问题。

当然，我在这里一直讲「视师如佛」，绝对不是暗示你们「我是佛」，没有这个意思。我只是一个平凡的比丘而已，你们不要误会。如果我不讲清楚，你们可能会认为我一直强调「视师如佛」，是要表现出「我是佛」，然而不是如此，你们一定要注意这一点。

为什么要把上师视为佛呢？因为自己想要离苦得乐，这是最主要的原因。如同前说，不只是现在，将来修金刚乘无上瑜伽时，都要依靠信心才能获得传承及生起道证功德，乃至增上、坚定功德的加持。上师是一切功德的根本，如果能把上师视为佛，这种集资净障的力量就不可思议了。唯有透过视师如佛的方式，才能非常快速地增长地道的功德，才会有如此广大的福报。如果我们反复地看上师的过患，看上师的凡庸部分，如何能获得加持？为了自己的离苦得乐，为了让自己获得加持，使地道功德快速地生起、增上及坚定，我们必须视师如佛。

换个角度想，即使自己的上师不是佛，但是我们把他视为佛，就能获得许许多多的加持；但如果自己的上师真的是佛，可是你不把他视为佛，即使是导师释迦牟尼佛在你面前，你也把祂视为凡庸，你就不会获得加持。所以自己会不会获得加持，会不会获得地道的成就，不是我们所学习的对象是凡庸还是佛的问题，而是自己怎么看待

的问题，也就是自己的信心和敬心是不是强大的问题。导师释迦牟尼佛在世时，有些人因为缘祂而获得解脱，有些人却因为毁谤佛而造了许多恶业，所以，我们会不会造业、会不会获得成就，不是看境的那一方，而是看自己的心。

金刚持曾做预言：「末法时代，我会示现凡夫的模样，来传承教法、利益广大有情。」因此，我们应该知道，我们所看到的凡夫不一定是真正的凡夫，说不定是佛的示现，这是很有可能的。什么叫示现凡夫？佛菩萨与凡夫的差别，并不是来自于外表，而是来自于内心的功德。哪一个人，内心随着圆满的大悲及智慧而转、圆满一切的地道功德、断除一切障碍、成就一切的自利事业及他利事业、心随顺种种的功德，那就是佛。哪一个人，心随顺烦恼、相应于烦恼而转，那就是凡夫。所以所谓示现凡夫，就是他表现出自己的心被烦恼所转的样子。金刚持都如此授记了，说祂自己会化现成内心随顺烦恼、相应于烦恼的样子，所以我们现在看到这个说法者，似乎相应于烦恼的样子，实际上是不是如此，这个要观察。

我们仔细想一想，我们所看到的一切并非真实。而且瑜伽者透过观修，可以把不净的情器世间都视为清净。断除凡夫的相执，让自己获得成就，完全是靠修心。修学菩提心的大乘行者，即使他人抱持强烈的瞋心来伤害自己，可是却因此感恩他人，而且爱他胜过自己，会为了他人吃一切苦，这是绝对做得到的。大乘行者确实做得到，靠的是什么力量？靠自己修心的力量。所以不用觉得自己没有办法视师如佛，我们可

以做到，只是自己愿不愿意去做而已。

也可以用另外的角度去想：由于上师的恩惠，今天好不容易能够知道什么叫三藏、三学，好不容易知道什么叫三宝，对三宝产生了一点点信心，对四圣谛有了一点点认知。由于上师的恩惠，透过《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》，我们可以知道完整的成佛之道，这两部论如同地图，使我们对如何成佛看得一清二楚。由于上师的恩惠，如果要走成佛这条路，下一步该怎么做，我们都可以知道；即使我们这一世没有生起道证功德，至少留下了一个不共的、非常殊胜的习气，以后听到佛法时，内心会有一种悲喜交集的感触。佛没有亲自跟我们讲这些教法，是上师他接受了自佛陀以来整个传承的加持，给予我们佛陀的教法。无论上师的功德是不是跟佛相等，光是以恩惠的角度来讲，上师的恩惠就已超过了佛的恩惠。如果这样去想，我们就有办法做到视师如佛。

今天我们能够值遇正法，得到整个传承的加持，能够听闻菩提心如此殊胜的功德，让自己的内心有了真正的依靠，找到人生的目标，知道什么叫作有意义的人生，靠的不是上师示现法身，因为能现见佛法身的，唯有佛而已；也不是靠上师示现报身，因为能看到报身的，唯有菩萨而已；也不是上师示现胜应身，因为示现胜应身的佛早已经圆寂，而且唯有业清净的人才能看得到。如果现在上师把真实的一面表现出来，我们是看不到的，那么我们如何从上师处听闻正法及得到教法的传承呢？上师如

果示现他本来清净的模样，我们因为业的关系无法看到，所以上师只好委屈自己，示现相应于烦恼的模样让我们看，如此我们才能得到完整的法义，能真正地离苦得乐。我们应该这样想：「上师所示现的一切，虽然看似相应于烦恼，但实际上并非如此，他完全是为了我们才这么做。从这一点，我们就应该要感恩上师。」若能如此思惟，即使看到上师的过患，也就不会认为是过失，而能转化为忆念上师恩惠的助缘。

以上说了依止善知识之法。当然，每个人的根器不同。在早期的社会环境，那时候的人比较单纯，信心都非常强烈，所以按照宗喀巴大师所说的道次第来慢慢引导，应该不会有很大的问题。可是在二十一世纪的今天，大家都是讲道理、讲逻辑的。以我个人来说，我宁可先从《广论》后面的毗钵舍那章学起，因为透过空性的认知，才让我相信原来一切的烦恼来自于无明，无明是与事实完全颠倒的一种执着，这时候再配合共中士道所说之四圣谛的道理，才对四圣谛生起信心。因为对四圣谛生起了信心，由了知灭谛、道谛的内容，进而了知共下士道之归依三宝的功德，这时候再学习视师如佛会更有感触。不然，现在的人什么都要讲理由，马上从依止善知识来引导，就好像没有地基的墙壁，不太稳固，不是吗？佛陀的悲功德，在讲菩提心时可以看到；佛陀的智功德，在毗钵舍那章时可以看到。如果看不到佛的悲功德与智功德，那我们要看什么佛功德呢？看不到佛功德，视师如佛也就没有了基础，不是吗？所以，首先以法友的身份，把整个道次第听一遍，之后再对法义做专注的研究。看到从凡夫

地到佛地的整个地图之后，为了增长地道功德，这时候再去寻求善知识、依止善知识，如此道的增长才会更加稳固。

复次，如大依怙持中观见，金洲大师持唯识宗实相分见，由见门中虽有胜劣，然大乘道总体次第及菩提心，是由依彼始得发起，故执金洲为诸尊重中无能匹者。

大依怙阿底峡尊者持的是中观正见，金洲大师持的是唯识见，虽然以见解来说，中观见解胜过唯识见解，可是因为金洲大师是传授阿底峡尊者菩提心教授的具恩上师，所以在阿底峡尊者众多的善知识中，金洲大师是最主要的上师。宗喀巴大师以这个譬喻来解释，自己怎么看待上师，是自己的看法，不是上师本身的问题。

下至唯从闻一偈颂，虽犯戒等，亦应就其功德思惟，莫观过失，悉无差别。《宝云经》云：「若知由其依止尊重，诸善增长，不善损减，则亲教师或闻广博或复寡少，或有智解或无智解，或具尸罗或犯尸罗，皆应发起大师之想。如于大师信敬爱乐，于亲教师亦应信乐，于轨范师悉当发起恭敬承事。由此因缘菩提资粮未圆满者悉能圆满，烦恼未断悉能断除。如是思已，便能获得欢喜踊跃，于诸善法应随顺行，于不善法应不顺行。」《猛利问经》亦云：「长者，若诸菩萨求受圣教及求读诵，若从谁所听闻受持，施、戒、忍、进、定、慧相应，或是集积菩萨正道资粮相应，一四句

偈，即应如法恭敬尊重此阿阇黎，随以几许名句文身开示其偈。假使即于尔所劫中，以无谄心，以一切种利养恭敬及诸供具，承事供养此阿阇黎，长者于阿阇黎，作应敬重阿阇黎事，犹未圆满，况非以法而为敬事。」

己三、随念深恩应起敬重

第三、随念恩者。《十法经》云：「于长夜中驰骋生死，寻觅我者；于长夜中为愚痴覆而重睡眠，醒觉我者；沉溺有海，拔济我者；我入恶道，示善道者；系缚有狱，解释我者；我于长夜，病所逼恼，为作医王；我被贪等猛火烧燃，为作云雨而为息灭，应如是想。」《华严经》说：「善财童子，如是随念痛哭流涕。诸善知识，是于一切恶趣之中救护于我，令善通达法平等性，开示安稳不安稳道，以普贤行而为教授，指示能往一切智城所有之道，护送往赴一切智处，正令趣入法界大海，开示三世所知法海，显示圣众妙曼陀罗。善知识者，长我一切白净善法。」应如此文而正随念。一切句首，悉加「诸善知识是我」之语。于前作意善知识相，口中读诵此诸语句，意应专一念其义理。于前经中，亦可如是，而加诸语。

「是于一切恶趣之中救护于我」，这一句是讲资粮道、加行道所有的功德都来自于善知识；接下来讲到见道，「令善通达法平等性」；初地到七地的所有功德，「开

示安稳不安稳道」；第八地的功德，「以普贤行而为教授」；第九地功德，「指示能往一切智城所有之道」；第十地功德，「护送往赴一切智处」；法身功德，「正令趣入法界大海，开示三世所知法海」；报身功德，「显示圣众妙曼陀罗」；化身功德，「长我一切白净善法」。以上是说，从凡夫地一直到资粮道、加行道、见道、修道，及成佛之后的三身功德，全都来自善知识。

前文说五道十地的一切功德都来自于善知识，若在每一句之前多加「诸善知识是我」，会更有感触。如果自己有很多上师，可以称「诸善知识是我」；如果所依止的上师只有一位，或是以根本上师为主，那就称「某某根本上师是我」。如「诸善知识是我以普贤行而为教授」、「诸善知识是我指示能往一切智城所有之道」、「诸善知识是我护送往赴一切智处」、「诸善知识是我正令趣入法界大海，开示三世所知法海」、「诸善知识是我显示圣众妙曼陀罗」等，以这种方式念诵会更有感触。

又如《华严经》云：「我此知识说正法，普示一切法功德，遍示菩萨威仪道，专心思惟而来此。此是能生如我母，与德乳故如乳母，周遍长养菩提分，此诸善识遮无利，解脱老死如医王。如天帝释降甘雨，增广白法如满月，犹日光明示静品，对于怨亲如山王。心无扰乱犹大海，等同船师遍救护，善财是思而来此，菩萨启发我觉慧，佛子能生大菩提，我诸知识佛所赞，由是善心而来此。救护世间如勇士，是大商主及怙依，此给我乐如眼目，以此心事善知识。」应咏其颂而忆念之，易其善财而诵自名。

我们可以念诵所引的经文来忆念上师的功德。在念诵偈颂文时，把其中「善财是思而来此」，换上自己的名字，「某某是思而来此」。可以从三种角度去思惟忆念、感恩善知识。

第一，善知识比佛更具有恩惠。无始以来到现在，花了三大阿僧祇劫，从凡夫地到佛地，累积资粮，获得成就的佛无量无边，可是我们居然在这么长久的时间内都没有听闻到正法。就好像有一大群人，大家都已经得到了希望，都已经获得了利益，而我们还待在黑暗的角落，无论怎么痛哭、呼叫，都没有人来理会我们。唯有悲悯我们的善知识，他示现成凡夫的模样，来拉拔我们，把我们拉到有曙光、有希望的地方，所以善知识的恩德比过去一切佛的恩德都还要来得大。是善知识让我们与导师释迦牟尼佛的教法结上缘，使我们能听到导师释迦牟尼佛的殊胜教法，所以善知识的恩惠比释迦牟尼佛还要大。这样思惟，对于感恩师长确实会有很大的帮助。

第二，因为传授教法的缘故，所以我们应该感恩善知识。确实是如此啊！从导师释迦牟尼佛的本生故事可以看到，佛为了四句偈颂文，就能够牺牲自己的生命。可是我们呢？上师真的是不辞辛劳地为我们说法，而且希望我们能够学习，只是我们自己

不想学、不想听。如同之前所看到的，西藏人花了很大的心力，甚至牺牲人命，才迎请到阿底峡尊者至藏地弘法。同样地，那若巴、玛尔巴是以很大的苦行，才得到整个教法的口诀。更何况密勒日巴，说得难听点，他一直是被玛尔巴欺负。这一切都是为了什么？因为唯有如此，这些弟子才有如此的成就。相反地，我们好像是等着上师给予教法，而不是自己去求法。要知道，上师教诫我们，哪怕是呵责我们，都是为了让我们断除恶业、累积资粮。也唯有经过集资净障、清净内心，才有基础去增长地道功德。

第三，内心地道功德的增长唯有透过上师的加持。光是这一点，我们也要感恩善知识。有时候我们在听法时，忽然会有一种未曾有过的欢喜，这完全是靠上师的加持力，内外因缘聚合而获得。尤其是对上师信心很强烈时，内心会生起未曾有过的觉受，那是因为上师的加持。

以上属于意乐的部分，接下来我们看加行的部分。

戊二、加行亲近轨理

第二、加行亲近轨理者。如《尊重五十颂》云：「此何须繁说，励观彼及彼，应作师所喜，不喜应尽遮。金刚持自说，成就随轨范，知已一切事，悉敬奉尊长。」总之应励力行，修师所喜，断除不喜。作所喜者，谓有三门：供献财物，身语承事，如教修行。如是亦如《庄严经论》云：「由诸供事及承事，修行亲近善知识。」又云：「坚固由依教奉行，能令其心正欢喜。」

「励观彼及彼」，第一个「彼」是指师所喜，第二个「彼」是指师所不喜。亲近善知识的加行有三：一是供献财物，二是身语承事，三是如教修行。

其中初者，如《五十颂》云：「恒以诸难施，妻子自命根，事自三昧师，况诸动资财。」又云：「此供施即成，恒供一切佛，此是福资粮，从粮得成就。」复如拉梭瓦云：「如有上妙供下恶者，犯三昧耶。若是尊长喜乐于彼，或是唯有下劣供物，则无违犯。」此与《五十颂》所说符顺，如云：「欲求无尽性，如如少可意，即应以彼彼，胜妙供尊长。」此复若就学者方面，以是最胜集资粮故，实应如是。就师方面，则必须一，不顾利养。霞惹瓦云：「爱乐修行，于财供养，全无顾着，说为尊重，与此相违，非是修行解脱之师。」

第二者，谓为洗浴、按摩、擦拭及侍病等，当如实赞师功德等。

第三者，谓于教授遵行无违，此是主要。《本生论》云：「报恩供养者，谓依教奉行。」设若须随师教行者，若所依师引入非理及令作违三律仪事，如何行耶？《毗

奈耶经》于此说云：「若说非法，应当遮止。」《宝云》亦云：「于其善法随顺而行，于不善法应不顺行。」故于所教，应不依行。不行非理者，《本生论》第十二品亦有明证。然亦不应以此诸理，遂于师所不敬轻訾而毁谤等。如《尊重五十颂》云：「若以理不能，启白不能理。」应善辞谢而不随转。如是亲近时，亦如《庄严经论》云：「为受法分具功德，亲近知识非为财。」是须受行正法之分。博朵瓦云：「差阿难陀为大师侍者时，谓若不持大师不着之衣，不食大师之余食，许一切时至大师前，则当侍奉承事大师。如此慎重，其意是在教诲未来补特伽罗。我等于法全不计较，虽少许茶，悉计高低，谓师心中爱不爱念，此是心内腐烂之相。⑦」

第一，供献财物。以弟子来说，如果有上妙的供物，却供下劣之物，会违背师徒三昧耶，因为这代表不尊重。但是也有例外，如果是师长欢喜的，或自己真的没有上妙供，只有下劣供，那就没有违犯。学徒为了累积资粮，应以最大的恭敬心承事师长。宗喀巴大师不只是针对弟子说，也说到师长必须不顾名闻利养。讲得非常好。

第二，身语承事。包括为洗浴、按摩、擦拭、侍病，及如实赞师功德等。

第三，如教奉行。这是对于上师最主要的承事。宗喀巴大师在此提出一个问题：假如上师引导我们入于非理或令行违背戒学之事，我们应该怎么办呢？如教奉行，是不是上师所说的一切都必须奉行呢？虽然要视师如佛，但也要记得上师也可能会为了

我们而示现引导我们入非理事或违背戒律等的样子，这是有可能的，这时候我们要依法而不是依人。宗喀巴大师引律经说：「若说非法，应当遮止。」同样，在《宝云经》也说到：只要是善的，都可以做；若是恶的，即使是上师叫我们去做，也不应做。《本生论》第十二品曾有这样一个公案：佛在过去世时，有位婆罗门老师教佛的前世及其他的同学说：「今天我要教你们如何偷盗，因为你们正在学习，所以你们今天的偷盗不算造恶业。」除了佛的前世外，其他同学都去偷盗了。婆罗门老师问佛的前世：「咦，你为什么不去？」佛的前世就对这位老师说：「我觉得这不如法，这跟老师平常所教导的不同。」婆罗门老师听到这样的回复，非常欢喜地说：「今天我是故意试探你们的，虽然你们对我非常尊敬，但是我不希望你们完全接受我所说的一切，尤其是我说到不如法内容时。今天，你以自己的智慧区别是非善恶，即使是我所说，也不会愚盲地完全接受，这才是对的。」但是，我们也不能因为《本生论》第十二品这样说，就轻视或毁谤师之教诲。宗喀巴大师非常谨慎、详细地对弟子说每一个细节，所以在此又说到：「如《尊重五十颂》云：『若以理不能，启白不能理。』应善辞谢而不随转。」也就是说，如果这个善知识说了不如法的内容，引导入不如理

⑦ 译者注：此处依藏文应是「此是究竟腐烂之相」，并没有「内心」的意思。

处，我们可以用善巧的方式回避或直接提问，不要随着上师所说的而转，这时候不应依教奉行。例如，阿难尊者并没有因为佛陀希望他做什么，就马上无条件地答应。佛陀希望阿难尊者做祂的侍者时，阿难尊者向佛陀提出了三个条件：「不持大师不着之衣，不食大师之余食，许一切时至大师前，则当侍奉承事大师。」佛陀答应之后，阿难尊者才答应做佛陀的侍者。为什么要如此慎重呢？是要教导我们这些未来众生，修法时，要重视法，而不是重视茶等的好坏，或重视老师到底在想什么，要怎么去配合他。不是无条件地完全接受老师心中的爱与不爱，要重视的是有没有与法相应。如果我们不重视有没有与法相应，而只在乎茶等的多少，或只在乎善知识心中在想什么，特意去奉承的话，那是内心没有教法的腐烂象征。

亲近几时者，如博朵瓦云：「有一来者，是加我担，若去一二，是担减少，然住余处，亦不能成，是须于一远近适中经久修习。」

我们要花多长时间来亲近善知识呢？如同博朵瓦尊者所说，如果太过亲近，好像是一个负担；如果完全不亲近，又不能够获得成就。所以应是「远近适中，经久修习」，既不能五分钟热度地亲近、阿谀奉承，也不能完全不尊重上师。所以长时间的尊重、适中的承事，才是最好的。「经久修习」这四个字最重要。

丁四、依止胜利

第四、亲近胜利者。近诸佛位，诸佛欢喜，终不缺离大善知识，不堕恶趣，恶业烦恼悉不能胜，终不违越菩萨所行，于菩萨行具正念故，功德资粮渐渐增长，悉能成办现前究竟一切利义，承事师故，意乐加行悉获善业，作自他利资粮圆满。如是亦如《华严经》云：「善男子，若诸菩萨，为善知识正所摄受，不堕恶趣。若诸菩萨，为善知识所思念者，则不违越菩萨学处。若诸菩萨，为善知识所守护者，胜出世间。若诸菩萨，承事供养善知识者，于一切行不忘而行。若诸菩萨，为善知识所摄持者，诸业烦恼难以取胜。」又云：「善男子，若诸菩萨，随善知识所有教诫，诸佛世尊心正欢喜。若诸菩萨，于善知识所有言教，安住无违，近一切智。于善知识，言教无疑，则能近于诸善知识。作意不舍善知识者，一切利义，悉能成办。」《不可思议秘密经》中亦云：「若善男子或善女人，应极恭敬依止亲近承事尊重。若如是者，闻善法故成善意乐，及由彼故成善加行，由是因缘，造作善业，转趣善行，能令善友爱乐欢喜。由是不作恶业、作纯善故，能令自他不起忧恼。由能随顺护自他故，能满无上菩提之道，故能利益趣向恶道诸有情类。是故菩萨应依尊重，圆满一切功德资粮。」

复次，由其承事知识，应于恶趣所受诸业，于现法中身心之上，少起病恼，或于梦中而领受者，亦能引彼令尽无余。又能映蔽供事无量诸佛善根，有如是等最大胜

利。《地藏经》云：「彼摄受者，应经无量俱胝劫中，流转恶趣所有诸业，然于现法因疾疫等，或饥馑等，损恼身心而能消除，下至呵责，或唯梦中亦能清净。虽于俱胝佛所，种诸善根，谓行布施，或行供养，或受学处，所起众善，然彼仅以上半日善，即能映蔽。承事尊重，成就功德不可思议。」又云：「诸佛无量功德神变，应观一切悉从此出，是故应如承事诸佛，依止亲近供事尊重。」

因为非常恭敬承事善知识，可以由现世轻微的病，甚至只是在梦中领受，而取代将来要在地狱里所受无法忍受的痛苦。也就是使过去所造能引堕落三恶道的业在这一世引发，使得这个业感果而不再存在。依由承事师长造作比供养无量诸佛还要广大的功德福报。

《本生论》亦云：「悉不应远诸善士，以调伏理修善行，由近彼故其德尘，虽不故染自然熏。」博朵瓦云：「我等多有破衣之过，如拖破衣，唯着草秽，不沾金沙。其善知识，所有功德，不能熏染，略有少过，即便染着。故于一切略略⑧亲近，悉无所成。」

所以，不应该远离具有条件的善知识，因为这些善知识以三学调伏内心，所行都是善行，如果接近他们，自然就能熏染到他们的功德。虽然没有刻意地想要获得善德

的熏染，但是自然就会得到。相反地，如果不遵从、不尊敬善知识，即使善知识具有无比的功德，我们也不会因此获得善德的熏染。博朵瓦尊者说：「如同拖着破衣，所沾染着的都是草秽而不是金沙。善知识所有的功德，我们不能熏染，若是有一点点的过失，便会马上染着。所以若是很短促地亲近上师，是不会获得成就的。」

丁五、未依过患

第五、不依过患者。请为知识若不善依，于现世中，遭诸疾疫非人损恼，于未来世，当堕恶趣，经无量时受无量苦。《金刚手灌顶续》云：「薄伽梵，若有毁谤阿阇黎者，彼等当感何等异熟？世尊告曰：金刚手，莫作是语，天人世间悉皆恐怖，秘密主然当略说，勇士应谛听。我说无间等诸极苦地狱，即是彼生处，住彼无边劫，是故一切种，终不应毁师。」《五十颂》亦云：「毁谤阿阇黎，是大愚。应遭疾疠及诸病，魔疫诸毒死，王火及毒蛇，水罗叉盗贼，非人碍神等，杀堕有情狱。终不应恼乱，诸阿阇黎心，设由愚故为，地狱定烧煮。所说无间等，极可畏地狱，诸谤师范者，佛说住其中。」善巧成就寂静论师所造《札那释难论》中，亦引经云：「设唯闻

⑧ 译者注：「略略」这两个字藏文音是「于于切畏」，是很快、很短促、很急促的、瞬间或刹那的意思。

一颂，若不执为尊，百世生犬中，后生贱族姓。」又诸功德，未生不生，已生退失，如《现在诸佛现证三摩地经》云：「若彼于师住嫌恨心，或坚恶心，或恚恼心，能得功德，无有是处。若不能作大师想者，亦复如是。若于三乘补特伽罗，说法苾刍，不起恭敬，及尊长想，或大师想者，此等能得未得之法，或已得者，令不退失，无有是处。由不恭敬，沉没法故。」

设若亲近不善知识及罪恶友，亦令诸德渐次损减，一切罪恶渐次增长，能生一切非所爱乐，故一切种悉当远离。《念住经》云：「为贪瞋痴一切根本者，谓罪恶友，此如毒树。」《涅槃经》云：「如诸菩萨怖畏恶友，非醉象等，此唯坏身，前者俱坏善及净心。」又说彼二，一唯坏肉身，一兼坏法身。一者不能摈诸恶趣，一定能摈。《谛者品》亦云：「若为恶友蛇执心，弃善知识疗毒药，此等虽闻正法宝，呜呼放逸堕险处。」《亲友集》云：「无信而悭悋，妄语及离间，智者不应亲，勿共恶人住。若自不作恶，近诸作恶者，亦疑为作恶，恶名亦增长。人近非应亲，由彼过成过，如毒箭置囊，亦染无毒者。」恶知识者，谓若近谁能令性罪、遮罪恶行，诸先有者，不能损减，诸先非有，令新增长。善知识敦巴云：「下者虽与上伴共住，仅成中等，上者若与下者共住，不待劬劳而成下趣。」

前说依止善知识的利益，此说颠倒依止善知识的过患。「不依过患者」，不是单

纯指不善依止，是指颠倒依止。颠倒依止善知识，会增长贪瞋痴三毒及造诸恶业等，有种种过患。如果只是单纯没有依止善知识，虽然无法获得解脱，但也不会因此造下天大的恶业而堕入恶趣。但是如果我们颠倒依止，即毁谤善知识，这种行为所感得的恶果就不可思议了，因为善知识是非常殊胜的功德田。

依止恶师及亲近恶友也会让我们增长三毒，所谓恶师及恶友，并不是说他们有着像魔王一样的面孔来吓唬我们，他们长得不一定很恐怖，反而都是嘴巴很甜，会说「我要帮你」、「我这样做都是为了你」等，以种种方式来增长我们的贪瞋。宗喀巴大师在此不只说到颠倒依止师长的过患，还特别慎重提醒弟子，不应该亲近恶师和恶友。为什么呢？因为像醉象只能伤害我们的身体，身体坏掉的话，影响的只是一世，醉象不能把我们丢到三恶趣；可是恶友不同，恶友能坏我们的善及心，当我们的善业坏了，因为没有善业，将无法投身善趣，那就一定会堕落恶趣。

什么叫恶知识呢？谁去亲近这个人，以前有过的恶行不会减少，以前没有的性罪和遮罪反而会增长，那你所依止的人就是恶知识。什么叫性罪？什么叫遮罪？性罪的意思是，某一种行为，无论谁去造作，都会感得恶果。遮罪是，佛制定的戒律，如果是受戒者去触犯，这种恶业会感得恶果，可是如果没有受戒的人有同样的行为，却不会感得恶果。如过午不食是佛对出家人制定的戒，如果佛没有制定过午不食的戒，那过午食就不算犯罪，可是佛制定了出家人过午不食的戒条，所以出家人过午食就是犯

罪。

「下者虽与上伴共住，仅成中等，上者若与下者共住，不待劬劳而成下趣」，下者与上者同住的话，下者不会马上变上者，他只会变中者而已。可是上者与下者同住的话，虽然下者变中者了，可是上者不会变中者，会马上变成下者。这说明什么呢？行善非常困难，但是造恶却非常容易。为什么要远离恶师、恶友？恶师、恶友的定义是什么？如果跟这个人在一起，以前有过的恶业不会减少、以前未有的恶业却增长，那么这个人如何地花言巧语，这个人就是恶师或是恶友。我们要记住这一点。

丁六、摄彼等义

第六、摄彼等义者。世遍赞说尊长瑜伽教授者，应知即是如前所说。若一二次修所缘境，全无所至。若是至心欲行法者，须恒亲近无错引导最胜知识。尔时亦如伽喀巴云：「依尊重时，恐有所失。」谓若不知依止轨理而依止者，不生利益反致亏损。故此依止知识法类，较余一切极为重要。见是究竟欲乐根本，故特引诸无垢经论，并以易解、能动心意、符合经义、诸善士语而为庄严，将粗次第略为建设。广如余处，应当了知。

上师瑜伽，这个非常有名的法门，要如何修学呢？其实就是按照前面所说的内容去修学。如果只修一两次上师瑜伽，那没有用处，不会有成就。如果我们诚心想要修法，就应该恒常亲近善知识，而且必须依止能无错引导的最胜善知识。宗喀巴大师的每一句话都非常诚恳，非常有力。

「伽喀」是尸陀林（墓地），「伽喀巴」的意思就是墓地者，因为伽喀巴尊者常在墓地修行，故有此名。

如果不知道依止善知识的轨理而去依止，不仅不会带来利益，反而会造成损害。修行时，要众多内外因缘聚合才能使地道功德增长，而能使我们生起证量的根本法门就是依止善知识。因为依止善知识是一切究竟安乐的根本。为了让我们不要误入歧途，宗喀巴大师引用了诸大论典，非常谨慎地为我们宣说。

我等烦恼极其粗重，多不了知依师道理，知亦不行，诸闻法者，反起无量依师之罪，即于此罪亦难发生悔防等心。故应了知如前所说胜利、过患，数数思惟。于昔多生未能如法依止诸罪，应由至心而悔，多发防护之心。自应励备法器诸法，数思圆满德相知识，积集资粮，广发大愿，为如是师乃至未证菩提以来摄受之因。若如是者，不久当如志力希有常啼佛子，及求知识不知厌足善财童子。

「我等烦恼极其粗重」，如果我们跟某个人讲了很久的话，所说的都是抱怨之词，这代表什么？表示内心的烦恼很多。我们很少赞叹别人的功德，但如果说某人的

坏话或缺点，就可以讲很多，讲的内容也非常丰富。透过谈话这样很简单的行为，就可以知道我们内心所思惟的都是与烦恼相应的内容。「多不了知依师道理，知亦不行」，一般人不知道法义、不知道依止的道理；即使知道了，也只是把佛法当成知识学习，不会去实践，而且还有颠倒依止，亲近恶师、恶友的情况。犯了种种罪行，自己也不察觉；即使有所察觉，也不后悔，不知道忏悔。因此，要反复思惟先前所说的内容，因为我们在过去生没有如法依止，所以才有了种种罪行，到今天还是凡夫，没有丝毫的改变。想要离苦得乐，不仅要忏悔过去所犯的罪行，更应该多起防护之心，让自己不再犯错，因为过去已经过去了，重点是将来。此外，更要励令自己具备弟子的功德，成为闻法器，能够接受佛陀的一切教授，并且反复思惟善知识的圆满功德，累积广大的资粮。累积资粮以后，一定要记得发愿回向。

修习轨理

丙二、总略宣说修持轨理

丁一、正明修法

戊一、正修时应如何

己一、加行

略说修习轨理。分二：一、正明修法；二、破除此中邪妄分别。初中分二：一、正修时应如何；二、未修中间应如何。初中分三：一、加行；二、正行；三、完结。今初

修持可以分正修和未修两者，由这两个内容，我们可以知道如何在一天二十四小时内无间断地修行，包括吃饭、上洗手间时、跟别人谈话时，甚至于在工作时。只要知道修法的扼要，我们就能够如法修行，即使在睡觉时也可以。不只正修时可以修习法义，在未修时也可以修习，这个我们一定要了解，这样才有办法二十四小时一直都在修习法义之中。很多人会认为所谓的修法就是要打坐，要身体挺直来观想，起座后又回复到世间一般人一样，这其实是错误的。未修时，也要保持正修时候的温度，使

这个温度一直持续下去，这才是重点。如果这个温度在慢慢消退、变得越来越微弱，那就要再用正修的方式提起修习正法的温度。若能让善的温度一直保持，我们二十四小时都可以无间断地修行。

初加行法有六，乃是金洲大师传记，谓善洒扫所住处所，庄严安布身语意像。由无谄诳求诸供具，端正陈设。

加行六法的第一法，「善洒扫所住处所」，就是要把家里用来正修的场所打扫干净。就像我们家里要迎请贵宾，会把家里先打扫干净一样，因为在正修时，我们会迎请三宝资粮田到修法的会场，所以需要打扫修法会场。

「庄严安布身语意像」，安置佛像。身为佛教徒的我们应该以导师释迦牟尼佛的佛像为主尊，无论是由黄金所造的，还是由泥巴或是铜所造的，导师释迦牟尼佛的佛像应该是佛像中的主尊，要放在中间才是。我的一位德国朋友，他对佛法很有兴趣，但并不是佛教徒。有一次他很诚实地反应说：「为什么佛教寺院里面把本尊放在中间，世尊释迦牟尼佛的像却放在旁边，难道释迦牟尼佛不是你们的导师吗？为什么不摆在中间呢？」确实如此，有时候我们好像有一点本末倒置。无论自己主修什么本尊，一般在陈设佛像时，都要以导师为主，不应该放弃这个原则。之后在旁边陈设本尊或是其他佛菩萨的像，那就没问题。

陈设佛像是要累积善业，可是如果是看佛像的材质、大小来陈列，很可能会造下恶业。因为当你内心有一点点轻视泥土塑造的佛像时，其实已经是一种间接毁谤，所以我们要特别小心。还有，如果是因为花了很多钱去买这个佛像，所以要摆在中间，花很少钱去买的就要摆旁边，这样更不可以。有一些人更糟糕，以买卖佛像来赚钱营利，最后变成很有钱的富翁。但是因果丝毫不爽，自己的业最后还是得自己去承担。

藏传佛教四派中，无论哪一派都有自己不共的传承上师，可是我们在陈设佛像时，如同之前所说，应该以导师为主。我觉得在这个精神上，噶当派的做法值得效法。噶当派最主要依止的是「噶当四尊」，即导师释迦牟尼佛、大悲观音、事业本尊度母及祛除障碍的不动佛。再加上经、律、论，称为「噶当七宝」。陈设语的部分，《菩提道次第广论》、《菩提道次第略论》都可以摆在佛堂。如果空间足够，佛陀的经藏、大师的论藏等都能够陈设在佛堂，如此就更圆满了。一般而言，我们会用佛塔作为佛陀意功德的象征。如是地庄严安布佛的身语意像。

第二加行，「由无谄诳求诸供具」。「无谄诳」，以两种方式解释：一是在质料上应该远离谄诳的污染，二是在意乐上。质料上远离谄诳的意思，就是说不要以邪命所换取的物品做供养。如果为了供养三宝，却由邪命来取得物品，因为这个供物是用不正当的手段获得的，供养三宝不但没有善业，反而还会造下恶业。《宝鬘论》里面说到五种邪命：第一是诈现威仪，平常自己没有什么修行，可是在大众面前，却假装

一副很有修行的样子。譬如在大众面前说「我过午不食」，可是回到自己的房间却拚命吃，这种就是诈现威仪。第二是谄媚奉行，为了得到名闻利养，所以就编出一些有的、没有的绮语。第三是旁敲侧取，为了要得到某个自己喜欢的东西，就暗示别人说「这个东西真的很好看」、「这个多好啊」等，以间接的方式提醒别人自己很想要那个东西。第四是巧取勒索，这有两种情形，一是以不道德的方式直接勒索；一是透过敲诈、欺骗的方式获得。第五是赠微搏厚，就是之前已经得到了这个供物，但还不满足，为了得到新的供物，就跟自己的施主说「先前你给我的东西很不错」这类的话，以此来获取更多的供物。如果供养三宝时，以这种邪命的手段来获取供物，那是没有意义的。如果自己真的什么都没有，那没有关系，即使供养一杯水，也有极大的功德。意乐上来讲，不能为了好看而陈设这些供品。为了给别人看，或为了炫耀财力，意乐上不清净而去陈设供品，那也是不行的。

次如《声闻地》中所说：「从昏睡盖，净治心时，须为经行。除此从余，贪欲等盖，净治心时，应于床座，或小座等，结跏趺坐。」故于安乐卧具，端正其身，结跏趺坐或半跏趺，随宜威仪。既安住已，归依发心，决定令与相续和合。

第三加行，如果在修禅定时有沉没、欲睡的感觉，需提升心力、保持清醒。昏沉是心一直往内收摄、变得非常低沉，对治力是作光明想，或缘一些会让自己内心欢喜的事，像思惟上师三宝的功德等，使心力提升一点。当内心随着贪欲等散乱而走，心力太高昂，这时可以跏趺坐或单盘坐安住身体，让心力往内收摄。安住之后，念诵归依发心仪轨文，一般可念「诸佛正法众中尊，直至菩提我归依……」。至于要念多少遍，要看个人的心力如何。如果念诵了一百万遍，内心还是没有任何感触，那就没有用。如果念一遍就能够马上生起感触，那么念一遍也是可以的。问题不在念多少遍归依发心仪轨文，是看心力是否强烈。如果我们能够认知归依的性质、畏惧三恶趣苦，及对三宝有强烈的信心，内心真的有此觉受，那就是真正做到归依了。

于前虚空明现观想，广大行派及深见派传承诸师，复有无量诸佛、菩萨、声闻、独觉及护法众为资粮田。

第四加行，观想资粮田。归依之前，我们必须迎请资粮田。资粮田有许多不同的观想方式，但一般来讲可以观想成金字塔形，这个金字塔有四层：顶端是导师释迦牟尼佛；第二层中间安住着阿底峡尊者，左右是鄂勒巴协绕以及种敦巴大师，就是觉、鄂、种三尊；第三层中间安住着宗喀巴大师，右手边安住着智慧师至尊喜绕僧格，左手边安住着根敦珠巴；第四层安住着自己的根本上师，其左右边安住着事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部的本尊。

还有一种资粮田的观修方式，称为上师五座。在一个非常大的法座上，有五个小

的法座，中间安住着释迦牟尼佛，释迦牟尼佛的前面是我们的根本上师，释迦牟尼佛的右手边是慈尊，释迦牟尼佛的左手边是文殊菩萨，释迦牟尼佛的后面则是金刚持。慈尊的周边围绕着所有广大行的传承上师，文殊菩萨的旁边围绕着所有深见行的传承上师。我们的根本上师以及金刚持的周围都围绕着所有的传承诸师，那里面主要包括有噶当派的传承上师，周围也安住着事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部的本尊和眷属。平常如何观资粮田，主要是看本人，只要能使内心先起感受，能让自己马上忆念到三宝功德，就以这个为主来观修。

正行归依时，最主要是思惟前方资粮田的功德。观想自己周遭的一切有情现为人身，他们都和自己一样，想要离苦得乐，却被烦恼和烦恼的习气给控制，无有自主，想要离苦得乐，却总是离乐得苦，无奈地承受着无间断的痛苦。唯有透过现证空性的智慧，才能断除一切烦恼的根本—无明，因此深信灭谛和道谛两者功德。也唯有这两个法宝才能让我们真正获得救护，所以这两者是正归依；具有这两个法宝、获得究竟成就的导师，依其经验宣说正法，所以导师佛宝也是我们的归依处；具有这两个法宝、正在努力修行的僧宝们，也是我们的归依处。结合缘众生的悲心，及对烦恼和烦恼习气的厌恶和畏惧，再加上对前方资粮田的信心，以如此内外种种因缘生起心力，对三宝产生极为强烈的投靠心态，让自己完全地投靠于前方的资粮田，那就是真正的归依心。在这种强大的意乐下，无论自己念多少归依偈颂文都无所谓，最主要是必须

实实在在地、充分具有上述所说的内容。

之后，再观想甘露降于自身，也观想一切有情都获得了归依，在自己的请求下，诸佛菩萨答应救护一切有情。透过甘露融入自身的观想，观想自己以及一切有情过去所造的一切业障都得到了净除。最主要是观想众生现在真的获得了三宝的救护，我们可以分开观想，也可以做总相的观想。什么叫分开观想呢？首先做归依，因为归依上师的缘故，由上师资粮田流出甘露，融入于自身，得到了上师所有的加持，洗涤一切的罪障，得到了上师的救护；因为归依佛宝，所以由佛流出甘露，融入于自身，净除了一切的罪障，获得了佛的救护等。我们可以这样分开地观想。也可以做总相三宝的观想，都是可以的。

接下来再念发心仪轨，做发心部分的观想，提起「为了能够利益有情众生，我必须成就无上菩提」的心力。

如果受过无上瑜伽的灌顶，或是接受过一般灌顶，可以按照自己所修的，无论事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部的仪轨，如法地观想自己所得到的续部本尊与导师释迦牟尼佛无二地安住在前方，非常地欢喜。因为我们真实的归依发心，主尊导师释迦牟尼佛非常欢喜，现出了第二尊跟主尊同样的导师释迦牟尼佛融入于弟子，让弟子获得主尊一切的身语意功德加持，做这种果位转道的观修方式。如果没有接受过密续灌顶，那就不能做如是的观修，也不能以这种方式去观想甘露。但是可以观想主尊释迦

牟尼佛，身语意各放光芒，光芒照到自身，自己身上所有的污点，由于光芒的照耀而获得了净化。

在第四加行—观想资粮田，大阿阇黎根敦嘉措配合无上瑜伽的修法，说到「生自尊、迎智尊」，于是观想生起空乐无二的智慧。但是对于一个《广论》的初学者而言，因为没有接受过灌顶，所以不知道空乐无二的空乐象征的意思是什么，所以虽然根敦嘉措著作的仪轨非常深奥，具有不共殊胜，可是还要看弟子的因缘是否成熟。我们在做加行时，看到很多的仪轨文，不是所有的都要去念诵，要看自己的因缘是否可承受而做决定。在念仪轨文时，有些人要慢慢地念诵才会有感受，有些人觉得太慢会造成障碍，速度适中才行；有些人要念很多、很广，内心才会觉得比较踏实，才容易生起感受；也有些人觉得很多、很广的加行念太久比较容易困倦，会影响正行观修，反而没有利益。因为每个人的因缘不同，所以如果真的觉得这个仪轨文太冗长，会影响正行，把它缩短也是可以的。最主要的目的是要让内心获得改变，让内心感受非常鲜明、非常强烈、非常深刻，为了达到这一点，我们可以随着自己的根器，以自己所习惯的最好方式来训练内心。

又自相续中，若无能生道之顺缘积集资粮，及除逆缘净治业障二助缘者，唯励力修所缘行相之正因亦难生起，是故次应修习七支以治身心，摄尽集净诸扼要处。

关于加行第五法和第六法，有两种不同解说。以《菩提道次第广论》来讲，第五是集资净障和七支供养，第六是供曼陀罗。而格桑敦格的六加行法，第五是集资净障，第六是七支供养。

其礼敬支中，三门总礼者，谓「所有」等一颂。非缘一方世界及一时之佛，应缘十方过去、当来及现在所有一切诸佛，以至诚心，三业敬礼，非随他转。智军阿阇黎释中云：「此复若仅顶礼一佛，所得福德，且无限量，何况缘礼尔许诸佛！」

现在讲七支供养里面的第一支—礼敬支，以身、语、意三门一起礼敬，也可分别礼敬。如果是三门总礼，不要只缘一尊佛，或一方世界，或一时之佛，应该缘十方佛，及过去、未来、现在等一切诸佛，以非常强烈的虔诚心来做礼敬。宗喀巴大师引智军阿阇黎的解释：「如果只顶礼一佛，所得福德尚且无量广大，更何况是礼敬无量诸佛。」

三门别礼中，身礼敬者，「普贤行愿」等一颂。谓以方时所摄一切诸佛，以意攀缘，如现前境。变化自身等诸佛刹，极微尘数而申敬礼。此复是于诸境所有普贤妙行发净信力，由此信力发起礼敬。「一身顶礼其福尚大，况以尔许身业礼敬，其福尤大。」智军阿阇黎所释也。

意敬礼者，「于一尘中」等一颂。谓于一一微尘之上，皆有一切尘数诸佛安住菩萨围绕会中，应发胜解，随念诸佛所有功德。

语敬礼者，「各以一切」等一颂。谓于诸佛功德胜誉，不可穷尽。化一一身，有无量首，化一一首，有无量舌，以微妙音而称赞之。此中音者，即是赞辞，其支分者，谓因即是舌根（此与汉文稍有出入）。⑨海者是繁多辞。

供养支中，有上供者，「以诸最胜」等两颂。最胜华者，谓人天等处所有众多希有散华鬘谓配贯种种妙华。此二种中，皆有一切，或实或假。伎乐者，谓诸乐具若弦、若吹、若打、若击。涂香者，谓妙香泥。胜伞盖者，谓诸伞中诸胜妙者。灯烛者，谓香油等气香光明，及摩尼宝有光明者。烧香者，谓配众香，或唯一种所烧燃香。胜衣服者，谓一切衣中最胜妙者。最胜香者，谓妙香水供为饮水，以氛馥香遍三千界所熏水等。末香者，谓妙香末可撒可烧，或积为堆，或画坛场，支配颜色形量高广等妙高峰。聚者加于前文一切之后，有众多义及庄饰义并种种义。

无上供者，「我以广大」等一颂。言有上者，谓世间供，此中乃是诸菩萨等神力所变微妙供具。颂后二句，于前一切不具足此二句义者，悉应加之。是说敬礼及诸供养所有等起及其境界。（此与汉文稍有出入）⑩。

悔罪支者，「我昔所作」等一颂。依三毒因身等三事，其罪自性谓我所作。此复具有亲自所作，及教他作，或于他作而发随喜，总摄一切说「诸恶业」。应念此等所

有过患，悔先防后，至心忏除，则昔已作，断其增长，诸未来者，堵其相续。

接下来是忏悔的部分，忏悔一切由与三毒相应的意乐所引发的身语意三业，以及无论是自己作、或教他人作、或他作而随喜的所有恶业。「悔先防后」，在此说到忏悔时应具四种对治力。「悔先」，是对过去所造的恶业生起厌患，也就是以后悔心生起厌患对治力。「防后」，发愿将来不再犯同样的错误，是防护对治力。在进行四力忏悔时，必须由归依发心来进行，以归依发心这种强大的心力为所依对治力。归依发心之后，持咒、做大礼拜，或做空性的观想等，为了断除恶业而做的种种善行，就是现行对治力。

随喜支者，「十方一切」等一颂，随念此五补特伽罗所有善利修习欢喜，犹如贫者获得宝藏。

⑨ 译者注：《普贤行愿品》的这句中文翻译「各以一切音声海」，藏文的直译是「称赞辞等支分海」。为何说赞叹支分？是因为我们在赞叹的时候，主要是以舌根去做赞叹。因为中文的「各以一切音声海」，没有「支分」的意思，法尊法师怕我们不清楚，所以说此「与汉文稍有出入」。

⑩ 译者注：中译「我以广大胜解心，深信一切三世佛，悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来」，此与藏文本也不太一样。藏文本中前四字并非「我以广大」，而是「无上供者」，并非是世间的供养。藏文本有「无上」的意思，可是中译却看不到，所以法尊法师说「此与汉文稍有出入」。

在此的「五补特伽罗」是，声闻、独觉、菩萨、佛，及四者以外的所有众生。

劝请转法轮支者，「十方所有」等一颂。谓于十方刹土之中，现证菩提，获得无著无障碍智，未经久时，变尔许身，劝请说法，智军阿阇黎作「现证菩提」，而为解释。

我们平常会有这种做法：供养一个七束曼陀罗，把它观想为法轮而来做供养，并劝请转法轮。

请住世支者，「诸佛若欲」等一颂。谓于十方刹土之中，诸欲示现般涅槃者，为令发起一切众生究竟利益，现前安乐，故变无量身，劝住佛刹，微尘数劫，不般涅槃。

我们可以供养一个五束曼陀罗，把它观想为一个非常大的庄严坐垫，愿诸佛能安住在这个坐垫上，不住涅槃。

回向支者，「所有礼赞」等一颂。以上六支善，表举所有一切善根，悉与一切有情共同，以猛利欲乐回向令成大菩提因，永无罄尽。

如是了解此诸文义，意不余散，具如文中所说而行，则能摄持无量德聚。此中礼

敬、供养、劝请、请住、随喜五者，是为顺缘，积集资粮，悔者是除违缘，净治罪障。随喜支中一分，于自造善修欢喜者，亦是增长自所作善。其回向者，是使积集、净治、长养诸善，虽极微少，令增广多，又使现前诸已感果将罄尽者，终无穷尽，总之摄于积集、净治、增长无尽三事之中。

次令所缘明了显现，供曼陀罗，应以猛利欲乐，多返祈祷，谓：「唯愿加持，从不恭敬善知识起，乃至执着二种我相所有一切颠倒分别，速当灭除。从敬知识，乃至通达无我真实，所有一切无颠倒心，速当发起，及其内外一切障缘，悉当寂灭。」

做完了七支供养之后，就是加行第六法—供养曼陀罗。

供养曼陀罗之后，未修正行之前，我们也可以念诵《广论祈请文》，再次地缘三宝或前方资粮田的功德，尤其是缘佛陀四身的内容，再念一次七支供养，这是非常殊胜的。

在观修正行内容时，先前所观想的资粮田主尊—释迦牟尼佛—的前方有自己的根本上师，我们先观想从根本上师的胸部放出光芒，融入自身，之后再做正行的观想。如果是要观修依止善知识，那就依《广论》的次第来做思惟：依止的功德、不依止的过患、依止时要以意乐及加行去依止、如何依止、为什么要视师如佛、如何视师如佛等，之后决定上师是佛。透过这种种思惟，生起对上师强烈的信心。

正行观修快要结束时，再观想：从资粮田流出了甘露，融入于自身，净除了自己所有的罪障。同样地，自己身旁的一切六道众生，也因由这甘露而净化了所有罪障，生起了不共的成就。因为现在观修的内容是依止善知识，所以亲近善知识的这种证量由此生起，特别针对这个证量做观想。之后，再做回向。

己二、正行

庚一、总共修法

正行。分二：一、总共修法；二、此处修法。今初

所言修者，谓其数数于善所缘，令心安住，将护修习所缘行相。盖从无始，自为心所自在，心则不为自所自在，心复随向烦恼等障，而为发起一切罪恶。此修即是，为令其心，随自自在，堪如所欲住善所缘。此复若随任遇所缘即便修者，则于所欲如是次第修习尔许善所缘境，定不随转，反于如欲善所缘境堪任安住成大障碍。若从最初令成恶习，则终生善行悉成过失，故于所修诸所缘境、数量、次第，先须决定。次应发起猛利誓愿，谓如所定，不令修余。即应具足忆念正知而正修习，如所决定，令无增减。

所谓修的意思，就是令心安住在善所缘上，反复地观想善所缘境，使修习力增

长。「将护修习」的「护」字有增长的意思。无始以来，烦恼一直跟随着我们，一直障碍着我们，使我们不能操控自己的内心，无法自在。修的目的，是为了控制自己的心不要安住在无明上，而能随心所欲安置在善所缘上。如果随便想到什么就修什么，没有透过次第的训练，心就不会受我们的控制去缘善所缘。所以从一开始时就要特别小心，不然很容易养成坏习惯，会对修法造成大障碍。即使行善，因为有这种恶习，也会产生过失。因此在正修之前，必须决定修什么，性质无误、数量圆满、次第正确，一旦决定了，就不要再三心二意，以正念和正知如所决定地去学习。

成办奢摩他的因缘在《广论》后段会说到。所谓三心二意，是说对修学九住心等深感欢喜，但是却没有产生定解，一直保持着疑惑。疑惑本身没有错，可是不经过智慧做定论，就永远会在疑惑的状态中。譬如听人说数息的方式很不错，就采用数息的方式去修禅；过了没多久，听人说做光明想很有帮助，于是就放弃了数息，以光明想的方式来修禅；又听人说毫无作意修禅更有帮助，于是就以毫无作意的方式修禅；之后又听说缘佛像修的方式更为殊胜，不仅能够成办禅定，缘佛像当下也可以累积资粮，于是又被影响改用缘佛像的方式来修禅……这样的话，永远不可能成办禅定的。这就是缺乏定解的三心二意的修禅方式。

还有另外一种可能产生的疑惑：因为宗喀巴大师说「而正修习，如所决定，令无增减」，于是认为「无增减」就是对已决定的禅定内容不多不少地去修就可以了，要

专注修学，不要三心二意，所以除了禅定，其他的内容都不需要了解。如果有这种想法，又是误解大师的原意了。当我们通达「一切圣教无违」，通达「一切圣言现为教授」时，我们所了解的不单只是定学的殊胜，不是只有定学成为教授，而是戒定慧三学都应成为教授。再者，我们也要了解修禅的目的是为了将来能够成办现证空性的止观双运。如果认为修禅时只要修禅，其他的内容都不需要去学习，即禅定没有成办之前，其他都不用学，慧学也不用理会，因为佛已经说了戒定慧，没有定何来的慧？所以慧学根本不需要去理会。这种想法又是一种偏执堕党的想法，与大师所言之「一切圣言现为教授」相违。

庚二、此处修法

此处修法者。先应思惟依止胜利，速成佛等，及不亲近所有过患，谓能引发现法后世诸大苦等。次应多起防护之心，谓不容蓄分别尊长过失之心。随自所知，应当思惟戒定智慧闻等诸德，乃至自心未起清净行相信时，应恒修习。次应思惟如前经说，于自已作当作诸恩，乃至未发诚敬而修。

在修学整个道次第时，通达一切圣教无违、一切圣言现为教授，知道了从凡夫地到佛地的路径。对这些都已经决定了，没有任何疑惑。但这只是知道该怎么走，正上路时，必须一步一步地慢慢走上去，所以有各别观修的法门。例如我们现在要观想的是依止善知识，正行时可以反复思惟依止的功德、不依止的过患等。要注意的是，每次观想时，例如把「视师如佛」作为正所缘，「我们的善知识就是佛」的感受一定要强烈地生起，主要是靠这种感受让我们生起证量，所以这一点一定要记住。正修时是修依止善知识，当这个感受生起之后，为了更加熟悉整个道次第，接下来可以用默念的方式，把整个科判重新温习一下，这样一来，将来观想下一个所缘境就会更加容易。

己三、完结

后时如何行者。应将所集众多福善，以猛利欲由普贤行愿及七十愿等，回向现时毕竟诸可愿处。

如是应于晨起、午前、午后、初夜，四次修习。此复初修，若时长久，易随掉沉自在而转，此若串习，极难医改，故应时短，次数增多。如云：「有欲修心，即便截止，则于后次心欲趣入。若不尔者，见座位时，即觉发呕。」若待稍固，时渐延长，于一切中，应离太急太缓加行过失。由此能令障碍减少，疲倦、惛沉等亦当消灭。

如果是初学者，应该把握短时多次的关键。因为一开始没有经验，时间久了，心

很容易随着沉没、掉举而转。如果一开始不注意，虽然是有修，但却是没有感触地修，这种恶习养成之后很难改正，所以要特别注意。「有欲修心即便截止」，也就是说在修正行时，趁着还有想修的感觉时就应该停止，这样一来，意犹未尽，之后还会再想修。如果不这样，五分钟热度来了就尽量修，后来已经没有感受了，还强迫自己在没有心力的状况下修，那之后看到这个修法的场所就会觉得反感。所以我们应该视自己的能力做适当的调整。

戊二、未修中间应如何

未修中间如何行者。总之，虽有礼拜、旋绕及读诵等多可行事，然今此中正主要者，谓于正修时励力修已，未修之间，若于所修行相所缘，不依念知，任其逸散，则所生德极其微鲜。故于中间应阅显说此法经论，数数忆持。应由多门修集资粮生德顺缘，亦由多门净治所有违缘罪障。一切之根本应如所知，励力守护所受律仪。故亦有于所缘行相净修其心，及律仪戒、积集资粮三法之上，名为三合而引导者。

正修之后就进入一般生活作息，在未修时，我们应该做什么呢？可以去绕塔、做礼拜、持诵咒语等，但主要的是让正修时的法味不要完全消失，要持续这种感受，就像是一种温度，不要让它完全冷却掉。如果修时努力精进让自己生起了感受，可是一

下座就像放假一样，完全把它舍弃，内心里面没有一点点正修时的温度，这样我们正修时所生的功德就没有办法持续，力量就会变得非常微弱。

经典里面说到「三合引导」，是哪三者呢？一、正行时，专注观修所缘行相，净修其心，也就是对某一个想修学的法门，针对这个内容，专注地观修。二、律仪戒，在正修和未修时，都透过持戒使自己正行善法时的温度持续。三、未修时，积集资粮。累积资粮的方式有多种，例如思惟功德，或精进地成办顺缘。以三合引导—观修、持戒、集资，可令我们在正修、未修时都处于善法当中。经中说：「若无观修，如火已油尽；若无戒体，如宝无主人；若无积净，如种离滋润。」由此可见这三者的重要。当然三者之中，真正能够使我们内心获得调伏的，是正行观修的力量；没有观修，就如同没有油的火，所以三者之中，观修最重要。可是如果没有持戒，我们的功德就像倒进了一个漏底的器皿，会完全地丧失；有了清净的戒体，才可以把已行的功德累积起来，所以要以正念正知把持住。「若无积净，如种离滋润」，地道功德要增长，需要很多内外因缘，最主要是要有足够的福报；若无集资净障，就如同种子没有水分而无法生长。

复应学习四种资粮，是易引发奢摩他道、毗钵舍那道之正因，所谓密护根门、正知而行、饮食知量、精勤修习悟寤瑜伽，于眠息时应如何行。

接下来宗喀巴大师说到了四种能够引发奢摩他和毗钵舍那的资粮：第一是密护根门，第二是正知而行，第三是饮食知量，第四是修习悟寤瑜伽，也就是在睡觉时应如何修。（「悟寤瑜伽」比较精准的翻译应该是不睡觉的瑜伽。）

> 初中有五：一、以何防护者，谓遍护正念及于正念起常委行。其中初者，谓于防护根门诸法，数数修习令不忘失。二者谓于正念，常恒委重而修习之。二、何所防护者，谓六种根。三、从何防护者，谓从可爱及非可爱六种境界。四、如何防护，其中有二。守护根者，谓根境合起六识后，意识便于六可爱境、六非爱境，发生贪瞋，应当励力从彼诸境护令不生。即以六根而防护者，若于何境，由瞻视等，能起烦恼，即于此境，不纵诸根而正止息。其守护根者，是于六境，不取行相，不取随好。若由忘念烦恼炽盛，起罪恶心，亦由防护而能止息。取行相者，谓于非应观视色等，正为境界，或现在前，即便作意彼等行相，现前往观。取随好者，谓于六识起后，能引贪瞋痴三之境，意识执持，或其境界虽未现前，由从他闻，分别彼等。五、防护为何者，谓从杂染守护其意，令住善性或无记性。此中所住无覆无记者，谓威仪等时，非是持心住善缘时。

首先讲密护根门，由五个方面来做说明：

第一，「以何防护者」。要由什么来守护自己的根门？由正念来守护。以正念去防护时，又分两个内容：一是「遍护正念」，无论在什么情况下，该看的或不该看的内容，都必须反复地思惟，让自己记住，不要忘记。二是「于正念常恒委重」。有一些人会认为「我记性好，所学的内容不会忘记，所以不需要再刻意去提醒自己。」错了，为了密护根门，我们必须时常刻意地提醒自己什么应行、什么不应行，这叫「常恒」。「委重」是说要尊敬法义。只是提醒自己应做和不应做，但内心没有感受、没有尊重，不应该这样子。「常恒委重」，就是要以尊敬的心让自己恒常忆念法义。

第二，「何所防护者」。于何处做正念的防护？眼、耳、鼻、舌、身、意六根。

第三，「从何防护者」。在什么样的情况下去防护？当我们接触可爱和不可爱境时。六种根门接触六种境界时，都会接触到可爱及不可爱境，也就是可爱和厌恶境两者。不可爱不只是否认了可爱，而是指厌恶。我们大部分的贪瞋都是当六根接触到六境产生六识时，由六识引发的，所以这时候要特别去防护我们的心，不要随着贪瞋而走。

第四，「如何防护」。如何防护可以分二：守护根及以六根而守护。第一种防护是守护根。一般产生烦恼是根和境触碰之后产生的。境是所缘境，根是增上缘，根、境触碰后产生相，加上等无间缘—先前的意识，这些因缘聚合之后而生识。因此，根、境、识三者聚合后，自然就会产生对于境的执取。所谓执取是说，无论他知道的

是否是实际的状况，但至少他有一种「我知道」的感觉，这种执取的作用就会产生。对于可爱境或厌恶境的执取产生之后，意识会去忆念。意识忆念可爱境或厌恶境时，与意识相应的受、触就会产生作用，就会有感觉。在未通达空性之前，忆念到可爱境自然会产生贪，忆念到厌恶境就会产生瞋。在此守护根的方式就是说，虽然根境识三者接触了，已经产生了执取的作用，可是意识在忆念时，刻意地透过正知察觉、正念防护说「我不应该产生贪瞋」，于是忆起贪瞋的过失，让自己的心不受到贪瞋的影响。「守护根者，是于六境不取行相、不取随好」，「不取行相」，即对不该看的境界，虽已看到了，但不要再去作意它，停止非理作意，不要去添增境上的好坏。「不取随好」，即无论是自己看过的，还是自己没看过的，是从别人那里听闻的，不应作意「到底是怎么回事呢？是不是应该这样子呢？」以这种方式来截断贪瞋。第二种防护的方式是以六根而防护，是从根门上去截断，就是眼睛不看不应该看的东西、耳朵不听不应该听的东西等。

第五，「防护为何者」。防护的目的是什么？要使我们的心远离烦恼的杂染，并安住在善性或无记性。无覆无记是说没有烦恼的无记。人我执和法我执是有覆的无记。为什么人我执和法我执是无记性，不是恶性？因为凡夫，只要未通达空性，所造的一切善业，他都会把善的境看作有自性，以有自性的我来行有自性的善行，所以一切的善行都是在自性执着中去做的。依由人我执和法我执这样的自性执着，也可以去

造善业，可是因为执取自性的缘故，这种善业再怎么累积都不能成为解脱之因。所以自性执着本身不是善，也不是恶，属于无记。在有覆无记和无覆无记里面，是有覆无记，因为这种无记的业会让我们继续在轮回中。我们防护让心安住无覆无记是说，心没有缘善恶法时，行、住、坐、卧等生活起居的意乐，既非善也非恶，无有执取。

正知而行者有二：何为所行事。于彼行正知。初中有二：谓五行动业及五受用业。其中初五之身事业者，谓若往赴所余聚落、余寺院等；若从彼还。眼事业者，一若略睹，谓无意为先，见种种境。二若详瞻，谓动意为先，而有所见。一切支节业者，谓诸支节，若屈若伸。衣钵业者，谓若受用及其受持三衣及钵。乞食业者，谓饮食等。寺内五种受用业中，身事业者，若行谓往经行处，或往同法者所，或为法故行经于道。若住谓住行处，同法亲教，轨范尊重，似尊等前。若坐谓于床等上结跏趺坐。语事业者，谓若请受曾所未受十二分教，分别了解。诸已受者，或自诵读，或为他说，或为引发正精进故，与他议论所有言说。意事业者，谓诸默然，若于中夜而正眠卧，若赴静处，思所闻义。若以九心修三摩地，若正勤修毗钵舍那，或于热季极疲倦时，于非时中起睡眠欲，略为消遣。昼夜二业者，谓于永日及初后夜，不应睡眠。此亦显示身语二业。言睡眠者，显示唯是夜间之业及是意业。

四种资粮的第二个资粮是正知而行。正知而行可以分两者：「何为所行事」及

「于彼行正知」，即于何处行正知和能行的正知本身。第一，于何处行正知，可以分两者：五行动业和五受用业。五行动业又可以分五者：身事业、眼事业、支节业、衣钵业和乞食业。身事业中的聚落、寺院的来往，是针对出家人说的。五种受用业又可以分五者：身事业、语事业、意事业、昼事业和夜事业。夜可以分三时，初夜、中夜及后夜。先前有说到恰瑎瑜伽，即不应睡眠的瑜伽，是说在白天时不应该睡、初夜时不应该睡、后夜时不应该睡，中夜时可以睡。此处讲到睡眠业，睡眠并不是五种受用业以外的第六种事业，它可以含摄在夜事业及意事业里面。

于此十事正知行者，谓随发起若行动业，或受用业，即于此业先应住念，不放逸行。由彼二种所摄持故，应以何相而正观察，如何方便而正观察，即以是相，如是方便观察正知。此中复有四种行相：初谓于其身事业等十种依处，应以何相如何观察，即于是处以是行相，如是观察。譬如于其往返事业，如律所说，往返行仪正了知已，即于其时正知现前，行如是事。二谓于其何种方所，应以何相如何观察，即于是方，以是行相如是观察，譬如行时，应先了知沽酒等处五非应行，除此所余是可行处，于彼彼时，安住正知。三谓于其何等时分，应以何相如何观察，即于是时，以如是相如是观察。譬如午前可赴聚落，午后不可，既了知已，即如是行，尔时亦应安住正知。四于所有此诸事业，应以何相如何观察，即应于其尔所事业，以如是相，如是观察，

譬如宣说行时应当极善防护而入他家，所有此等行走学处，悉当忆念。总之，所有若昼若夜一切现行，悉应忆念，了知其中应不应行，于进止时，一切皆应安住正知，谓我现前正行如是，若进若止，若如是行，则现法中不为罪染，没后亦不堕诸恶趣，诸道证德未获得者，即住能得正因资粮。

此与密护根门二者，如圣无著引经解释而正录取。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。

第二，于彼行正知。针对上述所说的十种事业，在还未做之前，应该以正念让自己记得这十事的内容，并以正知来做观察，以正知、正念把持不使放逸。「以何相而正观察」及「如何方便而正观察」，这两者是不同的。「以何相而正观察」，是说观察我们内心的起心动念到底是什么；「如何方便而正观察」，是说如果我们察觉到自己的起心动念有不如法时，要如何去避免，以何种方便来制止它。我平常说最好的警察不是外在的警察，外在的警察不在的话，我们可能会悄悄地做些像贪污等不为人知的坏事。内在的警察才是真正的好警察，正知好比内心比较温柔的警察，它会给你警告，如果这个警告无效，那就会由正念这个比较强悍的警察把我们的心铐上手铐，就是靠正念的力量，让自己的内心安住在善所缘上。

观察可以分四者：观察相、观察处、观察时、观察业。什么是观察相？行住坐卧或往返时，行宜是否符合戒经，做这种的观察叫观察相。观察处是说，观察我现在要去的地方，哪些是可去的、哪些是不可去的，卖酒的地方、妓院、赌博的地方、皇宫、宰杀动物的地方，这五个地方是不可去的。为什么皇宫不可去呢？因为后宫有很多皇妃、宫女等。观察时是说，观察在什么样的情况下，在什么时候才可以去，或不可以去等。什么叫观察业呢？就是戒经里面说到许多戒条，去什么地方，不只是去的行为或去的时间、地点合法，去的时候要注意些什么，种种学处，必须要如法地了解并且做观察。

总之，无论是在白天还是晚上，在任何时候的行为，都当先以正念、正知来观察应不应行。密护根门和正知而行非常重要，其能增长一切善行，特别是能清净戒体及能够快速地引发禅定的功德，所以应勤学。

饮食知量者，谓具四法：非太减少，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。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。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。非染污心中量食者，谓不起众罪安乐而住。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。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秽不净，住身下分。此复日日应须除遣，及由依食生多疾病。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，忧恼而苦；设若成办，亦恐劫夺及损失故，发起猛利精勤守护而受诸苦。亲友失坏者，谓由此故，虽父子等互相斗诤。不知满足者，由于饮食爱增长故，诸国王等互相阵战，领受非一众多大苦。无自在过失者，诸食他食者，为其主故，与他斗竞，受众多苦。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。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，施者施主亦为希求殊胜果故，榨皮血肉而行惠施，亦当成办彼等所愿，令得大果。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。《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，非壮唯为住其身。」

第三资粮是饮食知量。饮食知量可以分四者来解说：第一，饮食的量不应太少，太少的话，身体容易虚弱。正确的食量应该是到隔天吃饭之时，不会有饥渴。第二，

不应太多。饮食太多的话，身体容易沉重有负担，而且呼吸会比较困难，容易昏睡，使头脑不太清醒，思惟法义会有障碍。第三，相宜而食、消化而食。是说正确的饮食量不会引发旧病等苦，也不会因此产生新的病苦等。第四，不要以烦恼、污染心来饮食。

如何避免以污染心来饮食？主要就是思惟饮食的过患来对治贪着。食物本身有三种过患：第一，无论是色香味多好的饮食，经过牙齿的咀嚼、口水的滋润，就会变成呕吐物。第二，由食消化所生过患。食物消化分解之后，会长成我们的血肉，其余部分就变成我们的大小便。我们每天都要排除这些不净物，否则会产生很多疾病。第三，由饮食所起过患。饮食会产生五种副作用：一是由为成办所生过患。也就是说为了得到食物，饱受寒热之苦，多施劬劳又担心无所获，好不容易有了食物，又恐遭劫夺，所以要用很大的力气来守护。二是亲友失坏。因为食物的关系，即使父子也会互相争斗等。三是不知满足。因为对食物过分贪着，甚至造成国家之间互相伤害。四是无自在过失。为抢夺食物而与他竞争，产生与他人结下恶缘等种种过患。五是从恶行生。因为贪着饮食，而造作很多恶业。

虽然如此，并不是说饮食只会带来坏处，它也是有好处的，它的唯一好处是使身体能够继续运作。如果身体能够运作，我们就能透过这个修法工具来修清净的梵行。饮食是为了修学善法，当如此思惟。

精勤修习悟寤瑜伽，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。」此显永日及其夜间初后二分，若正修时，若其中间，如所应行。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。眠睡现行是修后事，故此莫令空无果。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。若能如是长养其身，于诸善品修二精进，极有堪能，极为利益。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。如是修习悟寤瑜伽，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，彼等一切悉具懈怠，精进微劣，少伏他故。又有异门，犹如狮子右胁卧者，法尔令身能不缓散，虽睡沉已，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。

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。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，由此能令已睡沉时等同未睡，于彼诸法心多随转，总之睡时亦能修诸善行。正知者，谓由如是依止念时，随起烦恼即能了知，断除不受。起想有三：初者谓一切种其心不应

为睡所蔽，应以精进所摄之心，惊慑而眠，犹如伤鹿，由此睡眠不甚沉重，不越起时，而能醒觉。二者谓作是念，我今应修佛所开许悟寤瑜伽，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。三者谓应作是思，如我今日勤修悟寤及诸善法，明日亦应如是勤修，由是于善欲乐相续，虽妄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。如圣者无著引经，如所抉择而为解说。如是唯除正修时中所有不共修法之外，加行、正行、完结、中间诸应行者，从此乃至毗钵舍那所修一切所缘行相，皆如是行。已释中间所应行说。

第四资粮是修习悟寤瑜伽。什么时候才睡眠？睡眠时应如何行？《亲友书》里说到，白天不应该睡觉，晚上初夜、后夜也不应该睡觉，应该远离五盖、净修其心，不要浪费时间。睡眠的正确时间应该是在中夜。前面说到密护根门可以分正修、未修二个时段，而修学悟寤瑜伽是属于未修时段。虽然是属于未修时段，也不要令它没有善果地浪费掉。因为睡眠本身是一种心所，具随他性，是随他而转的一种心所。临睡之前，如果能够保持善念，那么无论睡多久，因为是以善心入睡的缘故，睡八个小时等于连续行善八个小时；但是，如果是随着贪念、恶念入睡的话，睡多久就等于在多久的时间内造恶业、相应于烦恼。因为睡眠属于随他而转，是看睡之前的念头是善，还

是恶，或无记，我们每天都要睡觉，而且睡眠的时间很长，如果能够好好把握这个因缘，就不会浪费睡眠的时间。

我们需要睡眠，睡眠对身体有帮助，足够的睡眠和质量好的睡眠能让我们更为精进。「于诸善品修二精进」，在此的「二精进」就是恒常精进及加行精进，也就是不只加行上要精进，而且这个精进必须恒常。要睡觉时，应该「洗足入内，右胁而卧，重迭左足于右足上，犹如狮子而正睡眠」，要采取狮子的卧姿，这样可以得到许多殊胜功德。「又有异门，犹如狮子右胁卧者，法尔令身能不缓散」，「又有异门」是说以另一种角度来说。这句话是说，以另一种角度来说，如果以狮子的卧姿来睡眠，不会忘念，不会让我们的身体懈怠，之后不会改变姿势使睡姿变得很难看，不会有恶梦等种种过失。

应该以什么样的意乐来睡眠呢？有四种想：第一，光明想。就是缘光明而睡，这样睡时心无黑暗。第二，正念。就是思惟闻思修法义一直到入睡为止，这样的话，我们即使是在睡眠，所睡的时间也都在修学善行。第三，正知。就是如果我们内心生起烦恼，就马上由正知去察觉并且断除。第四，起想。由起想来睡眠，又可以分三：一是睡时应该如同受伤的野鹿，随时保持警醒，不会完全地昏睡。二是应做如是思惟：「我今天所行的一切，都是按照佛陀所说而做，即使是睡眠，也是按照佛所开许的睡眠瑜伽的方式而修行。」由此而生欢喜。三是起想：「我在行住坐卧时都能修行善

法，这样能使我的福报资粮无间断地持续下去，不会无意义地浪费今世的生命。」以这种想而睡眠。

丁二、破除此中邪妄分别

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。《庄严经论》云：「此依先闻，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。

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。故以数数观察而修，及不观察住止而修，二俱须要，以于闻思所抉择义，现见俱有不观止住及以观慧思择修故。是故若许一切修习皆止修者，如持一麦说一切谷，皆唯是此，等同无异。

未懂佛所说的圣言及大论典教授的人会有这样的说法：正行修道时，不需要反复地观察法义，只要止修就可以了，不需要观修。只有在闻思时，才需要反复地观察。

为什么修的时候不需要反复观察？因为反复观察等于是分别心，这样又是一种执着，会形成成佛的障碍。宗喀巴大师回复说，这是完全没有通达修行扼要的极大乱说。《庄严经论》说到：「此依先闻，如理作意，起修正作意，真义境智生。」也就是先听闻，后思惟，修行时是反复地去串习之前思惟已生定解的内容。串习时有两种方式；一是让自己的心定在之前已决定的法义上，这叫止修；当我们的感受慢慢消弱时，就要透过观修，把之前决定的法义再看得更清楚，再次产生觉受。所以我们去串习已生定解的法义时，不是只定在这个法义上，还必须透过观察，如此才会更强而有力，才有办法现起真实义。

所谓修，必须先从他人听闻，由他力之故，生起定解；之后自己将已听闻的内容，以理由、譬喻等看是否有符合正因，透过思惟法义，以自己的力量来做决定。这些都是在闻思的阶段，所以是由闻思而生起定解。生起定解时，就能远离疑惑。反复地串习这个已决定、远离疑惑的法义，就叫作修，所以修就是串习的意思。

串习时，有两种方式：一是观察，一是专注，这两种方式都是修所需要的。所以对于闻思所抉择义，大论师都现见有两种串习方式：一是「不观止住」，二是「观慧思择修」，即以观慧的方式来串习。如果你说一切的串习方式，唯有透过专注而不需要思惟的话，那就等于是手持着一粒麦，却说自己持有一切谷。

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。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。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，从思成慧亦当不鲜。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。

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。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。又彼行者，是执闻法及观择等以为过失，诸恶轨派令成坚固。

讲到闻所生慧，要先有闻，才有闻所生慧；同样地，要先有思，才有思所生慧，要先有修，才有修所生慧。既是如此，要成办修所生慧之前，必须先有修。这个修是依什么而修？是依思所生慧的决定义而修。所以才有闻、思、修的次第产生。换句话说，越是多闻就有更多的闻所生慧；有越多的闻所生慧就有更多的思，由更多的思生起更多的思所生慧；由更多的思所生慧产生更多的修行，继而成办修所生慧。

如果所修的内容跟先前所闻、所思的内容完全是两码事的话，那就等于闻思时，好像在学一般的知识，所修的则变成无关紧要的余事。这就好比有个人叫我们往东边跑，但是我们却跑向西方一样，二者毫无相关。如果是这样，就等于破除了佛所说的圣言，佛的圣言说闻思修三慧的次第是决定的。这种认为修行时不需多闻、多思的乱说，是因为没有通达佛陀圣言扼要才产生的。这等于是说，学了许多显教或金刚乘经典的人，与完全没有学过的人，在正修的时候是一模一样的。认为「在修行时闻法或思惟法义都是过失」的见解，是完全错误的，如果坚持这样的谬论，会很危险，必须防范。

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。故言修者，应当了知，如《波罗蜜多释论明显文句》中云：「所言修者，谓令其意，成彼体分，或成彼事。」譬如说云修信修悲，是须令意生为彼彼。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。又如至尊慈氏云：「抉择分见道，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。

因此，所谓修行，就是串习闻思二慧所决定义，虽然不一定已成修所生慧，但这是修，这并没有任何的相违。修所生慧和修是有差别的，修所生慧是奢摩他以上才有。在三界中，为欲界所摄的情况下是没有修所生慧的，唯有色界所摄以上才有修所生慧。换句话说，没有得到奢摩他，没有得到初禅未到定时，因为还没有修所生慧，难道就没有修吗？如果认为修所生慧跟修是一样的，那就错了，即使没有得到初禅未到定，如只有九住心里面最后一住心，也是有修的。在欲界所摄的情况当中，只有一种情况会有修所成慧，那就是在六地菩萨入大地时，那时由欲界所摄的心，依由菩萨非常殊胜的不共禅定力量，可以使欲界所摄的心形成修所成慧。除了这种特殊情况，所有欲界所摄的心都不是修所成慧，但仍然可以有闻思修。我们要知道其中的差别，这在《阿毗达摩论》里面有说到。

而且在《波罗蜜多释论明显文句》里面也有说到修的意思，「所言修者，谓令其意，成彼体分，或成彼事」，就是让心转为要修的内容。「成彼体分」就是转为这种体性，「或成彼事」是缘这个内容。就像我们修信心或悲心时，把能修的心转为所修的信或所修的悲，转为与信或悲同一个体性，这是「成彼体分」的意思。「或成彼事」，就像在修无常、空性时，当然心也是无常、心也是空性，但这不是说像转为信、转为悲的这种转化，而是以所缘的方式来做观察。

有些西藏的大译师在翻译「修」时，也有翻译成「串习」，所以修和串习是一样

的。就像《现观庄严论》里面有说到「见习诸道中」，这里的习（或串习）和修是同一个意思。而且慈尊菩萨也有说到：「抉择分见道，及于修道中，数思惟称量，观察修习道。」大乘修行者不只是资粮道、加行道、见道，连在修道时都要「数数思惟，称量观察」。明明慈尊菩萨已经如此说了，如果知道了，还说观与修是相违的，那真的是无可救药了。「则知若说将护与修二事相违，是可笑处」之「护」，是反复观察而守护其法义的意思。

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。《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。《集学论》云：「以如是故，身受用福，如其所应，当恒修习，舍护净长。」此说身及受用、善根等三，于一一中，皆作舍、护、净、长四事，说此一切皆名为修。故言修者，不应执其范围太小。

把反复思惟而守护法义称为修，许多经论都是如此，如《入行论》及《集学论》就有说到。所以不要把修的范围限定在止修而已，那样范围就太小了，真正修的内容是非常广泛的。

平常说话时会有这种语病：「我已经学了五部大论，我已经毕业了，现在要去深

山闭关修行，不需要再学习大论典了。」这种讲话的方式，就有点像宗喀巴大师破斥的那个谬论，好像去深山闭关修行跟学习思惟大论典没有关系似的。这是我们时常会犯的语病，要加以注意。

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。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。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。

先前有说：修一定是止修，只有在闻思之时，才有思惟观察，修时并没有思惟观察。这是第一个谬论。第二个谬论：一切的分别都是执着，一旦执着就会成为佛道的障碍。支那和尚曾经说到这种谬论。如何破除这种说法，在下面的奢摩他章、毗钵舍那章会说到。认为一切观察都会障碍成佛，会对敬重诸大教典造成极大的损害。为什么呢？我们看龙树菩萨所著的理聚六论、月称菩萨所著作的《入中论》、寂天菩萨的《入行论》、法称论师的《释量论》等大论典，大部分是用因明的方式，反复地思惟而立宗。如果思惟观察会障碍成佛，岂不是说这些大论典所建立的思想对于修法是没有用的？如果我们修行时完全用不上大论典的内容，那为何还要尊重大论典？没有意义啊！所以，如果认为一切分别都是相执，都是一种执着，只要是执着都应该放弃，

那等于是障碍了对一切大论典的尊重，间接毁谤了一切大论典所阐释的法义。这是圣教隐没的极大因缘，是败法的主要因缘。

有时候续典中有说到「分别即妄念」、「相执即无明」、「执取即谬因」等，读到这些经文时要特别小心，要了解在此的「执取」、「妄念」、「相执」指的是什么。并不是所有的执取都是错的，这个我们一定要辨别清楚。支那堪布的「一切分别是相执」是什么？他认为一旦有「这个东西、那个东西」的想法时，自性执着就会跟随着产生。所以他认为我们执取任何一件东西，就自然会看到这个东西的自性，也会执取这个东西的自性。他把「这个东西」和「这个东西的自性」混为一谈，即分不清楚有与自性有，所以一旦执取了它的存在，就等于执取了它的自性存在，因此说一切的执取都是相执、都是实执。但实际上并不是只要有都是自性有，有和自性有是不同的。这点没有弄清楚，就会产生上述的谬论。

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。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。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。

什么样的情况下应该观修？什么样的情况应该止修？宗喀巴大师回答：如果我们修学亲近善知识，培养对善知识的净信心，以及暇满义大，或念死无常、业果、生死过患、菩提心等，思惟这些法义时，应该以观修为主。因为透过观修，可以使信心、菩提心增强，变得非常猛利；如果没有反复地思惟观修，这种感受就无法生起。以亲近善知识为例，要透过思惟依止的功德、不依止的过患，才能消灭不依止的过患。对于贪境，如果我们反复地思惟它的好处，就会增益它悦意的一面，贪心就会更加地强烈；对于仇敌或不悦意的境，如果我们反复地负面思惟，就会添增不悦意相，而生起猛烈的瞋恚。修道也是如此，境相明不明显没有关系，最主要是反复地、恒常地观修。

还有一种情况，当我们的心无法安住在一个境上，容易散乱，在一个境上无法随心所欲地想安住多久就安住多久，这时就必须透过止修。这在《广论》止观篇会有详细的解说。

又有未解此理者，说凡智者唯应观修，凡孤萨黎唯应止修。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。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，若无观修或是微少，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。道所修证最究竟者，如敬母阿阇黎云：「慧中如遍智。」谓能无杂简择一切如所有性、尽所有性，即是慧故。

又有人说：具有智慧的人以观修为主；「孤萨黎」，就是行善者，是以止修为主。这也是错误的说法，无论是智者还是修善者，都需要止修和观修两种方式。智者要修习奢摩他，行善者也需要对善知识修信心等。所有地道功德的增长，都是靠智能；智能不增长，道就无法增长。要增长智慧，思惟的力量必须强大。

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

有一些人打坐时，因为心往内收摄、不再散乱，感觉心很静、很平稳、很舒服，又分不清楚细微的沉没和粗分的沉没，只是觉得反复地观察会影响到内心本来宁静的状态，因此觉得不应该思惟。原本是很聪明的一个人，可是因为修法上的错误，慢慢放弃了对正知及智慧的训练。智慧这个心所很奇妙，你不去用它，它的作用就会慢慢

地减弱，变得越来越迟钝，反应越来越慢。这个修行者一直沉浸在禅定的安乐之中，慢慢地没有了正念，也没有了正知，变得反应迟钝，这是很危险的。

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。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。

对三宝的功德思惟越多、了解越多，信心就会越强；同样地，对于生死过患思惟越多，出离心就越增长；透过多种角度看解脱的胜利，我们才有办法生起猛烈的希求解脱之心；了解到菩提心及六度万行等殊胜功德，我们才能对大乘道生起不退失的信心，以上这些都要透过智慧才能生起。对于观慧的殊胜功德，上面引用了许多大论师的圣言来做决定，智者应该要生起如是的定解，不要随意地被他人所转。

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。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。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。

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。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。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，以白善法泽润其心。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。如是亦如圣无著云：「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，即能不趣染污忧恼，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，或毗钵舍那品，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。」

有人说：反复思惟，内心一直向外缘取，对内心收摄会产生障碍，如此专注一境

的定力就不能坚固。为了成办三摩地，我们不应该思惟，而应该以专注一境的禅定为主。宗喀巴大师回复说：为了成办奢摩他，在正行奢摩他之时，唯有透过止修缘自己的所缘境，我也是如此主张的。可是，在正行奢摩他之前，要有众多的因缘促成奢摩他。譬如你至少要知道为何要修奢摩他，要对奢摩他生起欢喜心才会去修它；如此一来，就必须先知道奢摩他的殊胜功德；要知道这一点，必须要有数数观察的智慧。如果认为在正行奢摩他之前，多多思惟法义会障碍三摩地，那就是完全不了解大论典的内容。因此，所谓「反复思惟会障碍一切的禅定」，这个问题要把它解剖得更仔细一点。如果是在正行奢摩他时，那当然不能思惟观察，那时候应以止修为主。可是，如果在正行奢摩他之前，或在正行之后，在未修的这个时段，当然可以思惟观察。如果认为在未修的时段，反复地思惟会障碍三摩地，那就跟大论典所说的法义相违，是不了解大论典所说的法义。

一个真正具有智慧的锻师，他会反复地用火来烧金银、用水去洗金银，以净除金银上的一切污垢，并让金银变得非常柔软，能按自己的设计而成耳环、项链等庄严具。所以质料好的金银要能成为好看的耳环、项链，是需要经过种种过程，而不是只用火去烧它。虽然在火烧时不能用水洗，水洗时不能用火烧，它们两个是完全相违的，可是这不代表在整个过程中都是相违的。同样的道理，我们的心非常顽固，有很多污垢。要让这个心改变，有时要靠思惟恶业的过患，让内心产生厌恶，让内心收

摄，有时也要思惟三宝的功德及白业的殊胜，让心产生欢喜，是以这种方式调伏内心。

修禅定时，若心力过高，容易产生散乱，若心力过低，容易产生沉没。当心力过低时，就要想能令心欢喜的法义，如三宝的功德、菩提心的殊胜等，缘内心欢喜的内容来提升心力、去除沉没。同样地，当心力过高时，应该多多思惟让心往内收摄的内容，如轮回的过患、恶业的过患、不依止善知识的过患等，透过这些思惟让内心往内收摄，去除散乱。这些法义也是透过平常的闻思才能明白。其实，整体上来说，更多的观慧对于禅定的修持是有帮助的，而不是违缘，当然，在正行禅定时，是以止修为主，但是在入定前或出禅后，都要有闻思的基础。如果懂得什么时候应该修止、什么时候应该修观，我们就不需要花太大的力气，自然能够成办奢摩他。

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。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。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。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。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。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。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。

心能坚固安住在所缘的善所缘上的障碍有两者：沉没及掉举。如果沉没非常强烈且无间断，我们可以藉由观三宝功德门去对治，许多有成就的大师都如此宣说。如果内心有强烈的掉举障碍，对治的方式是如经论所赞的厌离观。掉举，是由贪心摄持的一种散乱之心。厌离观就是观修无常、观修苦等，这对于内心的收摄很有帮助。所以，从修依止善知识，一直到发菩提心愿心、行心等的修行，若有众多熏习，就能快速成办智者所欢喜的妙三摩地。又，不只止修要远离沉掉，连观修也须远离沉掉。

以上最主要是破斥正修时不需要思惟，思惟归思惟、正修归正修的这种邪执。

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。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。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。此亦虽应广为抉择，然恐文繁，故不多说。破于修理诸邪分别，已广释讫。

能真正了解一切讲说都是配合着修持的人，毕竟是少数。在此也只能简略地解说修持和闻思绝对不能分开。如果要更详细地了解，可以阅读宗喀巴大师著作的其他论典。

至于能不能把一切圣言现为教授，那就要看个人对教授内容了解的程度能否生起定解。如果对法义完全不了解，当然无法现一切圣言为教授。还有一种情况，就是虽然有学习广大的经论，可是所修的还是自己相应的法为主。「至修道时，现见多成自所学习经论对方」，修的是平常自己所修的法，一讲到经论，却好像是对方—跟自己毫无相关似的。针对这种错误，应该要再多讲些，但是因为宗喀巴大师在其他地方已经写过了，这里就不再重复说。总之，破除所修与所闻别别分离的邪执，已经简略地为大众说明了。

暇满

乙二、既亲近已如何修心次第

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。

丙一、于有暇身劝取心要

丁一、正明暇满

戊一、闲暇

第二、依已如何修心之次第。分二：一、于有暇身劝取心要；二、如何摄取心要之理。初中分三：一、正明暇满；二、思其义大；三、思惟难得。初中分二：一、闲暇；二、圆满。今初

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。八无暇者，如《亲友书》云：「执邪倒见生傍生，饿鬼地狱无佛教，及生边地懵戾车，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。」此复若无四众游行，是谓边地。愚、哑、缺耳、断支节等，名根不具。妄执无有前世后世、业果、三宝，是邪见者。无佛出世名无佛教。四中初二及最

后者，不能了解应取应舍，第三不能信解正法。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。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。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。」

闲暇是指有多余的时间能够修法。为了有足够的时间、有能力学习佛法，必须远离八种无暇修法的过患。

什么是八无暇呢？《亲友书》中说到：第一是邪见，这是最主要的过患。邪见有很多种，有增益的邪见、减损的邪见。在此主要讲的是减损邪见—否定前后世、业果、三宝等，一旦有此邪见，就完全没有了修学佛法的基础。

第二是生畜生道，第三是饿鬼，第四是在地狱。如果生在三恶道，很难生起向上求学的心，即使稍微有想要学法的心，也因为太苦了，无法修学。

第五是无佛教。「无佛教」是说没有佛出世的时段。「尚有随顺堪为具足」，「随顺」是说佛所留下来的圣言。以现在来讲，佛已经示现涅槃了，可是我们并没有

无佛教的过患。为什么呢？因为我们有佛教的随顺。也就是今天仍可以看到佛留下的圣言（经典），所以虽然没有佛在世，但也等于佛在世，因为佛在世最主要的目的就是说法。虽然佛不在世，但佛所说的教法尚在，所以并不是无佛教，可以算是有佛教。

第六生边地。在佛教的范畴中，什么是佛教中心，什么是边地，是看有没有四众弟子，有四众弟子的地方就是佛教中心，没有四众弟子的地方就是佛教所说的边地。在此的随顺是，自己所居住的地方虽然没有四众弟子，但有一起修学善法的法友。生在边地，不仅没有善知识，连善法友都没有，一个人修行是很困难的。

第七不具根。「愚、哑、缺耳、断支节等名根不具」，这些会障碍应取、应舍，如耳聋就听不到圣言，眼瞎就无法阅读经典，或天生智障无法思考等。

第八长寿天。《亲友书释》里面说是无想天及无色天。宗喀巴大师对无想天的长寿天人做了解释：第四禅天的一处—广果天，其中有个聚落，聚落外有个非常寂静的地方，这里的天人只有两种想法，出生时有「我生了」的想法，及死亡时有「我死了」的想法，除此之外，没有其他的想法，不会再有任何的心和心所的现行，而且寿命非常长，一住就住很多大劫。长寿天也包括无色界的天人，就是在无色界里面的非想非非想天等天人，这是《亲友书释》中的说法。《八无暇论》说到，一些欲界的天人，时常沉浸在五欲中，心贪着五欲而没有时间学法，这也属于长寿天。「无色圣人非是无暇，故是生彼诸异生类」，并不是所有无色天的天人都属于长寿天，因为有小乘圣人会生在无色界。已经获得圣者果位者，怎么能说他没有时间修法呢？这是种特殊情况。除了无色界圣人，生在无色界的凡夫，没有善根可修解脱道，所以说是无暇。「异生」，就是没有获得圣果的凡夫。无色界，顾名思义该处没有声音，没有任何的色法。凡夫因为生在无色界，所以他们根本没有因缘可以接触到圣教。

戊二、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。」言生中者，谓能生于四众弟子所游之地。诸根具者，谓非騃哑，支节、眼、耳皆悉圆具。业未倒者，谓未自作或教他作无间之罪。信依处者，谓信毗奈耶是世出世一切白法所生之处，毗奈耶者此通三藏。此五属于自身所摄，是修法缘，故名自满。五他圆满者，如云：「佛降说正法，教住随教转，有他具悲悯。」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。说正法者，谓若佛陀或彼声闻宣说正法。教法住世者，谓从成佛乃至未示入般涅槃胜义正法，可现修证，未坏灭故。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。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。《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。

圆满可以分两类：五种自圆满及五种他圆满。五种自圆满：第一，生于人道。第二，生在非边地—具有四众的地方。「生中」的「中」是指中央、中心，具有四众的地方，也就是佛教的中心。「四众」是指比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷。第三，根门具足。第四，业未倒。业未倒的意思是，不是自己去造作或是叫他人去造作无间罪。无间罪的业障非常重，如果自作或教他作任何无间罪就会障碍修法圆满。第五，信依处，就是相信戒律是一切世间和出世间功德的根本。「毗奈耶」，一般指戒律。宗喀巴大师在此做了一个解释，说这里的毗奈耶并非只有律藏，尚包括经藏和论藏，所以补充说「毗奈耶者，此通三藏」。上面所说的五种，最主要是由自己的因缘去促成修法的圆满，所以说是五种自圆满。

五种他圆满：第一，有佛降住。有佛降住是最圆满的，其随顺是有善知识降住。第二，说正法。即使佛在世，可是众生因缘不具足的话，佛是不会说法的。因此，光是佛住世仍不够，必须有转法轮这种示现。佛转法轮，弟子才会受益。佛说法是最圆满的，其随顺是善知识说法。第三，教住是佛亲自传授教证二法。其随顺是，从佛一直到自己的根本上师的传承无有间断，仍具有教证二法。所以不只是有善知识说法而已，其教法必须是从佛一直到现在无间断地传承下来，且内容正确。「胜义正法」的

胜义并不是胜义谛的胜义，而是真正的、没有错误的意思。第四，法住随转。具有如此教证功德的佛，透过祂的教授，能使所化的弟子也能获得如是功德。其随顺是，具有如此教证功德的善知识，透过他的教授，能使他的所化有情也能获得与他相同的教证功德。如果有善知识，善知识也说法，而且所说的是正法，具有传承，可是这位善知识没有办法使他的弟子依由他的教授而相应于正法的话，那也是不行的。要远离这种过患，因此说到「法住随转」。第五，具悲悯。是说自己在行善法时，不需要担心衣、食、住、卧，因为有具悲悯心的施主，会促成我们修法的顺缘。以上所说的五种，是由他人而促成的圆满，所以说是五种他圆满。《声闻地》有说到，前四种圆满，以正圆满来讲，因为现在并没有佛示现转法轮等，所以不具。可是因为随顺具足，[11]所以我们也能说具足五种他圆满。

丁二、思其义大

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。《弟子书》云：「犹如象儿

⑪ 译者注：随顺是相似之意。虽然佛已经示现圆寂，但是似佛之师仍住于世间。

为贪着，深阱边生数口草，欲得无成堕险坑，愿现世乐亦如是。」

我们要如何思惟暇满利大呢？人身能够带来暂时和究竟的一切利益，可是如果我们不为了究竟的利益而去修学清净正法，只是为了维持自己的性命图口饭吃，这跟畜生就没什么两样，因为畜生只要填饱肚子、能持续生命就足够了，它没有其他的目的。《弟子书》说：如同小象因为贪食陷阱旁的几口草，不小心落入猎人设下的陷阱，如果我们只是贪着暂时的五欲安乐，就会因此损失很大的利益。

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。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，妙翅持明似人腹行得。」《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。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。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。

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？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？」《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？」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。

总之，要修学正法，尤其是要修学大乘教法，不是随便一种身体就可以的，必须得到八暇十满的人身才行。如《入胎经》说，投生于人道，虽然有很多痛苦，但却是值得的，因为纵使经过多劫的时间，也很难获得。有些天人临死时，会如此发愿：「愿我将来能够投生善趣。」这里的「善趣」就是指人道，天人是以人身作为发愿对象。有些天人，前世在人道修习善法，善习气非常深厚，如果此生还在人道，他可以在这一世获得见道，可是因为投生于上界，就无法获得圣道。为什么呢？因为上界没有很强烈的痛苦，而要生起见道，必须发起强烈厌患、出离心才行，在上界无法对痛苦有所体会，所以无法初次获得圣道。欲界天人，如同前说，大多处于享受五欲的安

乐之中，时间都用来享受了，没有时间学法。所以从修法的角度来讲，人身是最好的修法工具。

人道又分四洲，北俱卢洲的人业障非常深厚，没有办法得到戒体，所以赞叹除北俱卢洲以外的其他三洲，尤其是南瞻部洲。以无上瑜伽部的角度来看，唯有南瞻部洲的胎生，具有六界的人身才有办法即身成佛，所以在此说「尤以瞻部洲身为所称叹」。

所以，要如是思惟：「我好不容易得到了这个非常殊胜的修法工具，怎么能不好好地善加利用，而让它白白空过？还有什么比不好好地利用这个人身更愚蠢的事呢？从无始以来一直到现在，随着业力，我几乎都是在恶趣里面轮转，好不容易有一次机会得脱，却仍然浪费此身，我就像被下蛊所蒙蔽般愚蠢、无心。」我们造了很多的业，好不容易有个善业躲在角落里，没有被瞋心给摧毁，后来随着众多的因缘而成熟，好不容易才得到人身。此时，如果不好好利用这个难得人身，岂不是太可惜了吗？如圣勇云：好不容易在轮回的时候，能够种下一个度脱生死彼岸的妙菩提胜种，如大悲心、菩提心。此菩提胜种的殊胜功德超胜于世间一切的如意珠宝，唯有人才有办法真正强烈生起。没有比人身更殊胜的工具，能够在轮回中作此大利。《入中论》：「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。」当自己有能力时，要好好地为自己做准备，改天自己没有能力了，变成别人的掌中物

时，再想要逃脱或做些什么，那时已无法自主，后悔也来不及了。

如其观待毕竟义大，如是观待现时亦然，谓增上生中，自身受用眷属圆满之因，布施、持戒及忍辱等，若以此身易能成办，此诸道理亦应思惟。如是观待若增上生、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？应勤思惟，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。如《入行论》云：「与此工价已，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。」又如博朵瓦《喻法》中云：「虫礼骑野马⑫，藏鱼梅乌食⑬。」应如是思，发起摄取心要欲乐。

即使投身人道，可是我们投生人道之时，没有教法的话，就像暗劫一样，没有教

⑫「野马」并非指一般的马，而是一种看起来有点像驴，但不是驴的动物。

⑬一种糌粑所做的糕。

法，完全听不到佛法，这样我们就无法知道脱离生死苦海的方法，所以要有教法。今日我们并不是处在没有佛法的暗劫，现在教法安住在世间。虽然释迦牟尼佛的教法会住五千年，现在并不是教法完全毁灭之时，但若我们投生在一个完全听不到教法的地方，那跟处于没有教法的暗劫一样。很幸运地，我们生在可以听到正法的地方。生在可以得到正法的地方，却因为自己根不具，所以看不到或听不到。今日单单是看不到或听不到也还好，至少可以用听的，可以摸点字板等。最麻烦的是智障，根本没有办法思考。幸运地，今天我们并没有这些违缘。我们五根具足、具有智慧，也投生在具有正法背景的家庭。可是自己如果心生邪见，认为没有前后世、没有因果，那就根本没有基础可以学习佛法。还好，我们不是邪见者。既然在这一生的内外因缘好不容易聚合，得遇如此殊胜的传承和教法，我们就要好好利用它，不然真的是太可惜了！

如同敦珠顿贝晋美宁波曾经说到：「应作人身如意宝，不作人身灾祸源。」人的智慧确实不可思议，比起其他动物，人的智慧可以发挥到无限。利用它来好好利益他人，不只对自己，对其他人都可以带来无比的帮助。有了这个暇满人身，我们不只要成办今世、后世、再后世的利益，更要努力解脱生死；不只要解脱自己的生死，也要成办他人解脱生死的利益。过去天竺的这些大师，像是龙树菩萨父子、无著菩萨兄弟等，还有藏传的这些传承上师、大成就者，如密勒日巴尊者等，他们所得到的人身和我们现在的人身是一样的，都是母胎所生。所听闻的教法一样，所获得的传承也一

样，为什么他们有这样的成就而我们没有？只是自己有没有魄力、愿不愿意下决心去努力而已。绝对不可以小觑我们这个人身的力量，它绝对有非常强大的力量来成办有利益的事情。同样地，如果要去伤害，没有比人更糟糕、更有破坏力了。从地球有生物形成到现在，天空飞的、海里游的动物有多少，但都没有比人更能破坏这世界。从历史来看，大家都能明白。所以，不要小看人的智慧，它的力量真的是非常强大。只是看我们往哪个方向走，是行善、还是行恶。如果投生于人道，却不好好地去行善，那还不如不要投生人道的好，造那么多恶业做什么？既然投生于人道，在了解是非、善恶后，就要好好策励自己行善，不要再浪费时间了。我们从出生到现在，吃了这么多饭，穿了这么多衣服，如果只是为了维持生命，那还有什么意义！不是这样吗？要仔细去思惟，诚恳地问问自己：「我到底有没有做些有意义的事情？」如果有，最好不过了，如果没有，那得好好地把握现在的时机，不要再浪费时间了。因为人身不是一次再一次很容易获得的，是非常、非常难得的。这点我们要知道，好吗？

丁三、思惟难得

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。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，由是亦多往恶趣故。

《事教》中说到，从恶趣中死后再转为恶趣，如同大地的沙土一样的多；可是从恶趣死后到善趣，如同爪上的灰尘一样的少。同样地，从人天的善趣死了之后投往到恶趣，如同大地的沙土一样多；从善趣死后到善趣，如同爪上尘一样的少。所以无论是从恶趣来，还是从善趣来，要投生到善趣，都一样非常困难。

人身为何这么难得呢？如《四百论》所说：世间的人，所做的多是与烦恼相应的恶行。要去恶行善真的是难之又难，要去行和烦恼相应的恶业则非常地简单。甚至有人认为有贪瞋是很自然的事，不然人就不是人了。我们问问自己就可以知道，我们的心念是相应烦恼的多，还是相应善法的多，多是相应于恶业的。这就是为什么生到善趣非常困难，生到恶趣却非常简单。

又如于菩萨所起瞋恚心，一一刹那，尚须经劫住阿鼻狱，况内相续现有往昔多生所造众多恶业，果未出生，对治未坏，岂能不经多劫住恶趣耶？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。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。《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？未能作诸善，然已作众恶，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，海漂轭木孔。虽刹那作罪，尚住无间劫，况无始生死，作恶岂善趣？」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。如云：「非唯受彼已，即便能脱离，谓正受彼时，复起诸余恶。」

如果我们对菩萨生起瞋恚心，瞋恚心生起的每一个刹那，都足以让我们住在无间地狱里面。我们很容易对菩萨生起瞋恚心，因为菩萨不是从外表就可以知道的，他内在的功德才使其成为菩萨。一般凡夫不知道他人内在的功德，很容易去毁谤他人。如果我们对某一位外貌似凡夫但具有菩提心的尊者生起瞋恚心，那真的是非常危险。更何况，我们过去所造的那么多恶业还没有忏除，怎能不会使这个恶业感果，让我们长久地待在恶趣呢？这是绝对会的。

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。如《亲友书》云：「从旁生出得人身，较龟处海遇轭木，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。」《弟子书》中亦云：「得极难得人身已，应勤修证所思

义。」此又如大瑜伽师谓憧哦云：「应略休息。」答云：「实当如是，然此暇满，实为难得。」又如博朵瓦云：「如昔坌宇有一雕房，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。

如果决定要忏悔往昔所造的恶业，而且再也不造新的恶业，那投身善趣不是一件困难的事情，可是真正做到的人又非常的少。如果没有魄力下定决心忏悔一切的恶业，不再造任何新的恶业，还是跟往昔一样，继续在造恶业，那就必定会感得恶趣的果报。一旦处于三恶道中，要行善是非常困难的。如同我们看得到的畜生道的众生，它要生起善心是非常困难的，因为善心的生起需要有智慧，且要有心力去持续；然而要造恶业却非常简单，动物间互相搏斗、瞋恨，经常可见。如果认为堕入恶趣之后，只要受完业，过后自然可以再生到善趣，因此投生善趣并不是件困难的事，那就错了。在恶趣受苦时，不单是在受苦，也随着烦恼在造恶业，因此也就一直在恶趣中打转，很难生到善趣。

博朵瓦尊者说了一个故事：以前在坌宇有一壮丽雕房，名玛卡喀，后来被敌人抢走。有一位老人为此非常伤心。后来老人听说雕房又被抢回，他虽已行走不便，但还是颠颠簸簸地跑去看，欢喜地说：这不是做梦吧？今天，我们获得暇满人身，要有老人获得雕房的欢喜心才是。仅有欢喜还不够，还要用欢喜心来修正法。如果还没有生起这种欢喜心，那就要在暇满义大这部分多多加强。

如是若于暇身能发一具相取心要之欲乐，须思四法。其中须修行者，谓一切有情皆唯爱乐而不爱苦，然引乐除苦亦唯依赖于正法故。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。须于现在而修行者，谓何日死无决定故。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。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。

若要对暇满的内容生起具相的修行，必须要思惟四法：第一须修行，第二能修行，第三必须现世修，第四必须现在修。第一，每一个众生都想离苦得乐，而离苦得乐唯有依赖正法才能办到，所以必须修行。第二，因为外缘的善知识，内缘的八暇十满，都具足了，所以绝对有能力修行。第三，因为暇满并不是每一次都可以得到，要得到暇满非常困难，所以必须现世修。第四，不仅今世要修，且必须现在修。如果现在不修而等着明天修，明天还有明天，这样就永远都不会去修了。这时候应该配合着念死无常来修行，念死无常的内容下面会说到。

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。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，则须净戒而为根本，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。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。

反复地思惟上述种种道理，变心力才能强大。如果无法如上述所说的做详细的思惟，我们可以简略地观修暇满的体性、暇满义大的道理，及以何因缘成办暇满，也就是撷取上述所说重要的部分来做观修。譬如因的部分谈到暇满的因难得，不要说暇满之因难得，就连善趣的因都非常难得，因为真正持戒清净的人非常难得。而暇满不只是要戒清净这个根本因，还要布施、忍辱、精进、禅定、智慧等为助伴，再加上无垢净愿等，要有众多的因缘才能成办，所以暇满确实是极为稀少，非常难得。

我们不讲三千大千世界，就以这个地球来做譬喻好了，全世界有六十多亿人口，其中能够听闻到佛法的人有多少？听闻佛法之后，能对佛法产生正信的人又更少。真正能听闻到佛法、具正信佛法的人很少，修行之时，知道烦恼过患，真正想要彻底消

灭烦恼的人更是少之又少。由此可知戒清净的人就很少了。那些戴着三衣面具，以佛法作为赚钱工具、拿来买卖的人，真的是很可耻！在现代这个社会，事常常不如己愿，如生意不如意等，我们可能会想：「因果到底是不是对的？怎么布施的人反而变穷了，不杀生的人、吃素的人反而更短寿了等。」会产生这种疑惑，这说明对佛法的信心不够坚定。像这样促成暇满的因缘是如此不稳定，怎么可能会获得暇满呢？即使我们今天信心坚定，但是我们有做到把烦恼视为仇敌吗？问问自己！

不管外在暇满的人数有多少，我们自己本身暇满的因缘有没有具足，往自己的内心看就知道。譬如到一家百货公司，里面有各种各样、五花八门的生活用品，可是如果自己的钱包里面没有钱，那么即使有再多可购之物也没有用。仔细想一想，我们对佛法有信心，也听闻到正法，也有善知识，自己本身也获得了暇满的功德，可是对治烦恼时，我们的力量是多么地微弱。要去行一件善行时，有了前行没有正行，有了正行没有结行，真正圆满善业真的是太困难了。早晚念经时，念到一半就想昏睡；即使没有昏睡，有时却忘了回向；如果念的时候很有精神，回向的时候也回向得不错，可是前行的动机居然又错误，这类的事比比皆是。所以我们行善业的力量怎么能跟造恶业的力量比呢？明明知道恶业需要忏悔，四力忏悔是唯一对治恶业的方法，可是要真正做到四力忏悔也太难了吧！对于往昔所造的恶业产生后悔心，这个姑且可以做到。但是防护心呢？承诺自己以后不再造恶的防护心，我们真的做到了吗？相反地，我们

还一再地造作种种恶业，如此怎么能算对往昔恶业生起后悔心呢？如此思惟就可以知道，行恶业真的是太简单了。就连所做的梦，大部分都与烦恼相应，与善法相应的梦非常稀有难得。如果真的做了与善法相应的梦，我们当天就会非常地高兴，因为非常难得嘛。从这个小地方就可以知道，不管外在暇满的人数如何，主要是看我们内在的暇满因缘有没有具足，这比什么都来得重要。好好观看自己的内心，自然就会知道。

不要认为自己年纪大了、已经没有能力修行了。我们的身体再怎么糟糕，毕竟是暇满身，比畜生、饿鬼、地狱三恶道的身躯要殊胜千万倍。即使是老人的身体，只要是暇满身，就有它的殊胜。身体情况再怎么糟糕，至少还可以念一句六字大明咒，可以观想菩提心。虽然要生起菩提心非常困难，可是至少可以多多地祈祷、发愿。我们不要做一个蠢人，把手中的金砖抛弃，然后跑到寺院里，在佛像面前发愿祈祷：「愿我明天得到黄金。」我们不要笑话别人，说不定我们自己就是这种人。没有好好地把握现有的暇满，却祈求三宝让自己后世再继续获得暇满，我们就是这种人，不是吗？所以要多多地思惟，不要浪费现有的时间，要好好珍惜暇满，好好地运用它。

做正行观修时，如前所说迎请资粮田，观想资粮田在前方安住，然后一一思惟《广论》所说的内涵，从一开始的八暇十满，哪八暇、哪十满、自圆满的五者是哪些、他圆满的五者是哪些、为何暇满义大等，让自己生起欢喜。之后，祈求传承上师及前方的资粮田加持我，愿我及一切有情能够早日获得暇满义大的证量，断除一切的

懈怠和颠倒执着。再观想前方的资粮田流出甘露，融入于自身，净化了所有的罪障。之后，再做回向。如是反复观修，直到真正生起宗喀巴大师所提到的欢喜心为止。

道次引导

丙二、如何摄取心要之理

丁一、于道总建立发决定解

戊一、三士道中总摄一切至言之理

第二、如何取心要之理。分二：一、于道总建立发决定解；二、正于彼道取心要之理。初中分二：一、三士道中总摄一切至言之理；二、显示由三士门如次引导之因相。今初

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。如是所成有情利义，略有二种，谓现前增上生，及毕竟决定胜。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。《道炬论》云：「若以诸方便，唯于生死乐，希求自利义，知彼为下士。」决定胜中，略有二种，谓证解脱仅出生死及一切种智位。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。《道炬论》云：「背弃诸有乐，遮恶业为性，若惟

求自静，说名中士夫。」如觉口窝所造《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，谓密咒大乘及波罗蜜多大乘，此二摄入上士法类。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。《道炬论》云：「由达自身苦，若欲正尽除他一切苦者，是为胜士夫。」此士夫所修菩提方便，谓波罗蜜多及咒，下当广说。

佛从最初发心，后行广大行累积资粮，到最后现证圆满正觉果位，完全都是为了利益一切有情，所说一切教法也唯是为了利益一切有情。成办有情利益大致可以分二：暂时的利益及究竟的利益。

暂时利益就是增上生—后世的人天善趣。为成办增上生，可以摄入下士或共下士道法类。下士夫的意思是只追求暂时利益的人。殊胜下士，所求暂时利益不只为今生，也想到了后世。比起前者，他更殊胜、较有智慧。

究竟利益就是决定胜，也可以分二：只求自己解脱的别解脱，及追求一切遍知。只求自己解脱的，像声闻乘和独觉乘所说的解脱之道等法义，可以摄入为中士或共中士道法类。中士夫的意思是，不寻求暂时的利益而寻求永恒的安乐。他深知一切痛苦都来自于无明，所以厌患烦恼和烦恼的根本—无明所造作的一切，为了从无明获得度脱，而去寻求解脱之方便，去学三学等。「诸有」、「三有」，也就是三界的意思。

「三种学」就是指戒定慧三学。

追求一切种智，如同阿底峡尊者所说，成办之法有两者：修波罗蜜多乘（显教）和密咒乘（密教）。这两乘的法义，都属于上士道的内容。上士夫也叫胜士夫，意思是心被大悲心给控制，随着大悲心而转，发心—「为了一切有情能够脱离痛苦，我必须成就无上菩提」，于是学习菩萨的六度万行及生起次第、圆满次第。菩提心及六度的修持，《广论》后面会广说；而金刚乘的内容，则在《密宗道次第广论》里会广说。

三士之名，《摄抉择》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。」与此义同，复说多种上中下士建立道理，如《道炬》所说，世亲阿阇黎于《俱舍释》中亦说三士之相。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。

三士夫或三士道的名称，是有印度大论典的根据。如同《摄抉择》里面说到：下士夫的成就，就是「正受非律仪，非非律仪所摄净戒律仪」。「正受非律仪」的意思是说，正受的律仪不是由厌离轮回的出离心所摄持的别解脱律仪，所以说非律仪。因为下士道时，不强调出离心，所以没有提到由厌离轮回的出离心所摄持的律仪。「非非律仪」就是说，它不是否定断除十恶业的律仪，也就是说，它是断除十恶业的律仪。下士夫所修的法义，最主要就是要断除十恶业，行十善道，所以是断十恶业的律仪。中士夫的成就，「正受声闻相应净戒律仪」，如同声闻乘、独觉乘相同的净戒律仪，即以别解脱的出离心所得的净戒律仪。上士夫成就，「正受菩萨净戒律仪」。这是宗喀巴大师引三士道之名的根据。此外，如《道炬》所说，世亲阿阇黎于《俱舍释》中亦说三士之相。所谓的下士夫，就是只看暂时利益的人。只看暂时利益的人又可以分两种：凡庸下士夫和殊胜下士夫。凡庸下士夫只看今世现在的利益，殊胜下士夫的暂时利益，不只局限在今世，也涵盖了后世。在此的下士是指后者—殊胜下士夫的意思。

「士夫」的梵文叫作「布鲁噶」，意思是具有能力。也就是说，依由每个人不同的能力，能够成办暂时利益的这种人是下士夫。能够成办究竟利益的人，又可以分两种：只成办自己利益的中士夫，及不只成办自己的利益，也可以成办他人利益，圆满自他二利的上士夫。佛所做的一切都是为了利益众生，众生的利益不外乎暂时利益和究竟利益，这也是为什么三士道次第涵盖了三藏十二部经典的内容，所以说「三士道中总摄一切至言之理」。

戊二、显示由三士门如次引导之因相

己一、显示何为由三士道引导之义

第二、显示由三士门如次引导之因相。分二：一、显示何为由三士道引导之义；二、如是次第引导之因相。今初

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。马鸣阿阇黎所造《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。」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。

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，将剎那老死，病根本之身，为他安乐本。具正法炬时，断八无暇暇，应以上士行，令其有果利。」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。

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。

马鸣阿阇黎在《修世俗菩提心论》里面已说，上士道其实包含了中士道及下士道的内容。换句话说，下士道和中士道的法义及修行，其实是上士道的支分。所以《广论》并不是引导弟子追求下士道的目标或是中士道的目标。《广论》的目的是引导弟子进入上士道。进入上士道之前有一些法义是共下士夫修学的内容、共中士夫修学的内容，因此才说了共下士道的内容、共中士道的内容。「应以上士行，令其有果利」，《广论》是要引导弟子行大乘，因为这才是最有利益的。

对此，有人提出疑惑：如果《广论》是以上士道为主，下士道和中士道只是上士道的支分，那就干脆只讲上士道，根本不用分讲共下士道及共中士道。宗喀巴大师回答：「我在后面会解释这个道理。」

己二、如是次第引导之因相

庚一、正明因相

第二、如是次第引导之因相。分二：一、正明因相；二、所为义。今初

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：「若发大心剎那顷，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。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，

及须归依、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。

如是所说胜利略有二种，谓诸现前及毕竟胜利。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。毕竟利义者，谓诸解脱及一切种智，亦依此心易于成办。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。

什么叫作作入大乘门呢？如果在自己的心相续上，对于无上菩提产生任运自然的希求心，就是进入了大乘门，也就是成为了佛子。如同《入行论》中说：无论是谁，不管他在轮回六道里面的哪一道，只要生起了菩提心，我们都应该尊称他为佛子。有了菩提心，便称为佛子，已列入大乘修行者的行列；如果退失菩提心，便从大乘退出，不再是大乘人了。所以欲入大乘门，应励力令发菩提心。

可是如果不了解菩提心的殊胜功德，怎么能够生起菩提心呢？要了解菩提心的殊胜功德，才有办法生起菩提心。为了能够生起菩提心，在此说到菩提心的两种殊胜利益：暂时利益和究竟利益。暂时利益是不堕恶趣、后世继续投生善趣。如果发了菩提心，借着菩提心这种广大善心的力量，过去许多堕落三恶道的因缘会被净除，也能截

断未来恶业因缘，以前已做善趣的因缘因此而增长广大，未来将做的善业也因此而无穷无尽，这些都是属于暂时利益的部分。菩提心的究竟利益则是解脱轮回及证得一切种智。如果对菩提心的暂时利益、究竟利益没有生起真实的希求心，那么再怎么劝说别人生起菩提心，也只是说说而已。我们看看自己的心，问问自己就知道。

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。如是若于二种胜利发欲得已，趣修具有胜利之心者，则须发起此心根本大慈大悲。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。《入行论》云：「于诸有情先，如是思自利，梦中尚未梦，何能生利他？」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。故修共同中下心者，即是生起真菩提心所有方便，非是引导令趣余途。如是又于彼二时中，思惟归依及业果等，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，七支行愿及归依等，故应了知此等即是发心方便。

对暂时利益（增上生）及究竟利益（决定胜）发起真实的追求，就必须先学习共中士和共下士的意乐。了解了菩提心的殊胜，要想真正生起殊胜的菩提心，就要去学

习菩提心的根本——大悲心。为了成办大悲心，要先从自身去思惟苦。当思惟自己生死轮转时，如果不能产生毛发竖立的感受，那么对于他人遭受烦恼压迫的痛苦，也绝对无法产生不忍的悲悯心。《入行论》说：「于诸有情先，如是思自利」，在观悲悯有情之前，必须先从自身去体会烦恼的痛苦，只有自己真正厌离烦恼痛苦，才有办法将自身的经历转移到他人的身上，产生悲悯心。「梦中尚未梦，何能生利他」，如果在梦里你都不厌离三有轮回，你又怎么可能真的想帮助他人脱离轮回痛苦呢？这是不可能的，只是说说而已。所以共下士道和共中士道的目的，并不只是为了让自己获得后世的增上生，或是为了让自己获得别解脱而已，是为了生起菩提心，成办大乘而说。

再者，要生起菩提心，必须长时间地集资净障，要具有很多因缘，如七支供养及归依等，应了知皆是生起菩提心的方便。

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。

以上解释了为什么要说三士道的原因，是为了生起菩提心。在此，宗喀巴大师呼吁，师长们为弟子传授《广论》时，一定要让弟子知道，修学共下士道和共中士道的

法门是为了生起菩提心，也就是现在所说一切都是为了跟菩提心结上因缘，这非常重要。如果不是这样，就会变成下士道而不是共下士道，或变成中士道而不是共中士道，下士道、中士道跟上士道没有关系，弟子只有到上士道时才会思惟菩提心的利益，这种引导方式就完全错误。其实，在共下士道、共中士道时，就需要知道菩提心的殊胜利益，对菩提心生起信心，而不是只有在上士道时才对菩提心产生殊胜欢喜，这要特别地注意。

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。次为此心极坚固故，应以不共归依为先而受愿轨。由愿仪轨正受持已，于诸学处应励力学。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，觉口窝于余处亦说为发毗钵舍那，故为生观亦应修止。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。

为了生起真实的菩提心，并使这个菩提心坚固，必须先以大乘不共的归依来受愿心仪轨。之后如果真的想要学习六度万行的菩萨学处，就要受菩萨戒、行菩萨行。受

了菩萨戒，一定要好好地遵守，不应违犯根本罪，至于其他种种学处，也应特别小心地遵守。如果有违犯菩萨学处，应立即忏悔。

接下来，就要好好地修止观了。虽然在《道炬论》里面说「为发神通而修学奢摩他」，但这只是理由之一，最主要是如阿底峡尊者在其他论典里所说，是为了修习毗钵舍那而修止。所以受了菩萨戒之后，就要好好地去修学止观。

光是止观双运并非就是出世间的止观双运。成办出世间的止观双运必须要缘空性，而且这个空性的内涵必须是无谬的。这也是为什么要断除人我执和法我执——一切烦恼的根本，必须要决定无我义。用已成办的止观缘空性，得缘空性的止观双运的智慧，这样才能真正断除人我执和法我执。

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。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。由如是理，欲过诸佛功德大海，佛子鹅王是由双展，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。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。」

整个道次第的内容都包含在三学里面。也可以说包含在由二谛所说的福德资粮和智慧资粮中。为什么呢？因为福德资粮是缘世俗谛而生起的，智慧资粮则是缘胜义谛而累积的，能直接断除人我执和法我执之通达空性的止观双运，是缘胜义谛。所以要越过菩萨五道十地的功德大海到达佛果彼岸，必须要展开两个翅膀：第一个是广大方便圆满无缺的世俗谛翅，第二个是善达二种无我真实胜义谛翅。没有这两个翅膀，是无法到达的。

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，渐次增广。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。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。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。次于续部，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，随于其一应善修学。

如前所说，生起菩提心，为使菩提心坚固而受愿心仪轨，如果觉得可以遵守菩萨学处、行菩萨行，去受菩萨戒发起行心，之后修止观、学习空正见，在以已得之止观缘空性而修习。这些显教基础成办之后，就必须学习密乘，因为密乘能够使我们快速圆满二资粮。如果觉得自己没有能力学密乘，那就好好地把波罗蜜多乘的基础打稳，令道次第的功德增广。

修学密乘，上师瑜伽是非常重要的，依止善知识的心力要比修学波罗蜜多乘时还要来得强大。密乘一切的成就，都是由亲近善知识来成办，所以亲近善知识要做得非常好。亲近善知识之后，要以清净的心续来接受灌顶，接受灌顶的目的是为了成熟身心，促成这样的因缘。进入坛城接受灌顶会受金刚三昧耶，这个三昧耶就等于是戒体。我们遵守密乘的戒学，要如同守护自己的性命一样，因为金刚乘的戒体与别解脱戒不同，虽然破了根本戒，是可以再受，可是已经破掉根本，相续已坏，要再生功德就非常困难，所以应尽量不让自己违犯到根本戒。如果没有违犯根本罪，其他罪行有违犯的话，应立即忏悔加以净治。清净的三昧耶和清净的律仪，是成就密乘功德的根本。

如是严谨守护戒学之后，要修学什么？如果一开始接触的是金刚乘的下三部—事部、行部、瑜伽部，那就先学有相瑜伽，有相瑜伽坚固后，再修学下三部的无相瑜伽。如果一开始接触的是密乘上部—无上瑜伽部，那就先学生起次第，再学圆满次第。

《道炬论》说：如是建立道之正体，故道次第亦如是导，大觉口窝师，于余论中亦尝宣说。《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。」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。」《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。」

所谓道次的引导，就是要真正地由小乘到大乘，由显乘到密乘，圆满地来引导。阿底峡尊者在其他的论典也如是宣说。

庚二、所为义

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，何须别立共中下士道次名耶？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。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，又弃下品俱无成故。

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。须以次第引导心者，《陀罗尼自在王请问经》中，以黠慧宝师渐磨摩尼法喻合说，恐文太繁，故不多录。

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。圣者无著亦云：「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。」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。」《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。敬母善巧阿阇黎亦云：「如净衣染色，先以施等语，善法动其心，次令修诸法。」月称大阿阇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。

如果共下士道、共中士道的法义都属上士道前行，岂不是说整部《广论》都在讲上士道？如果是这样，又何需多加「共中士」和「共下士」这样的分类呢？其实这个问题前面就已经问过，在此就是宗喀巴大师的解说。要分共下士、共中士和上士的主要原因有两个：第一，如果没有经过共下士、共中士就自以为是大乘者，那就是增上我慢。进入大乘者必须经过共中士道和共下士道，有一些人不知道这个法义，就妄称「我是大乘」，产生增上我慢。为了摧伏这种我慢，所以如此分类。第二，为了广泛地饶益一切的下士夫、中士夫和上士夫。虽然《广论》主要是为了生起菩提心而说，是为了进入大乘而说到共中士道、共下士道。可是，如果有士夫真的无法生起菩提心，没有能力学上士道，至少他可以配合共下士道或共中士道的法义来满足所需。也就是，共中士道中，具有能圆满一切中士夫所需要的法义。虽然宣说共中士道的目的是为了引导进入上士道，可是中士夫去学习，也能从共中士道的法义中获得他想要的利益。同样地，共下士道法义，虽是为了上士道而宣说，但下士夫去学习，也足以满足增上生的利益。所以下品补特伽罗如果因缘不具足，无法生起上品意乐，至少他没有放弃下品利益，可以圆满所希求的利益。况且说共中士道法义和共下士道法义，不只是对中士夫、下士夫有利益，对上士夫也有利益。上士夫为了获得上士道，必须先生起这些共道的内涵。如果这些共道功德先已生起，会有增上的功德；如果还没有生起这些功德，会策励自己尽快生起。所以下下能引导上上，不会使他放慢步伐，而是

一直有路可以学上去。

之后，宗喀巴大师引印度大阿阇黎及大论师所说，来说明先有增上生后有决定胜、先有波罗蜜多乘后有金刚乘的决定内容。修行者要了解从凡夫地到佛地的整个前后道的次序，这非常重要。

以上结束道前基础的部分。

第三部分 共下士道

念死无常

丁二、正于彼道取心要之理

戊一、于共下士道次修心

己一、正修下士意乐

第二、正取心要。分三：一、于共下士道次修心；二、于共中士道次修心；三、于上士夫道次修心。初中分三：一、正修下士意乐；二、发此意乐之量；三、除遣此中邪执。

庚一、发生希求后世之心

辛一、思惟此世不能久住忆念必死

壬一、未修念死所有过患

初中分二：一、发生希求后世之心；二、依止后世安乐方便。初中分二：一、思惟此世不能久住忆念必死；二、思惟后世当生何趣，二趣苦乐。初中分四：一、未修念死所有过患；二、修习胜利；三、当发何等念死之心；四、修念死理。今初

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。其中有二，谓粗及细。于其粗劣死无常中，分别不死是损害门。此复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。若不作意此执对治，被如是心之所盖覆，便起久住现法之心。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。设有时趣闻、思、修等，然亦唯为现法利故，令所修善势力微弱。复与恶行罪犯相属而转，故未糅杂恶趣因者，极为希贵。

设能缘虑后世而修，然不能遮后时渐修推迟懈怠，遂以睡眠、昏沉、杂言、饮食等事，散耗时日，故不能发广大精勤，如理修行。如是由希身命久住所欺诳故，遂于利养恭敬等上，起猛利贪。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、嫉等诸大烦恼及随烦恼如瀑流转。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。又令渐弃能治彼等善妙宣说甘露正法，断增上生及决定胜。所有命根遭死坏已，为诸恶业引导，令赴苦痛粗猛、炎烧非爱诸恶趣处。何有过此暴恶之门？《四百论》亦云：「若有三世主，自死无教者，彼若安然睡，岂有暴于此？」《入行论》亦云：「须弃一切走，我未如是知，为亲非亲故，作种种罪恶。」

在具有有暇身时修心要，有四种颠倒执着的障碍。其中，把无常视为常的颠倒执着是第一损害之门。其中分二：粗分常执和细分常执。粗分的常执指的是，每一个人都会死，但自己却不想接受这个现实，逃避死无常，想着「我还有明天，我还有明天……」，养成习惯后，心会执着「我今天没死，我明天应该也不会死」，这种执着是粗分常执。细分的常执是如常一自在的我执，执着我是常、身心是无常的这种我执是细分的常执。

因为没有念死无常，就会生起「我可以活这么久」的想法，就会去计划这一世要做什么，把大多数的时间都用在图谋今世的利益上，最主要的就是爱护自己的亲友，远离自己的仇敌，在爱恨亲疏当中空耗一生。其实我们可以把时间用在有意义的事情上，然而却把多数的时间用在图谋今世的利益上，这真是太可惜了！这就是不念死无常的过患。

有人会说：反正每个人都会死，死的问题等快死的时候再去想好了，何必现在就去想呢？但是平时没有准备，临死就只有长吁短叹的份，没有解决的办法。如果现在就念死无常，知道这是一个非常残酷的状况，每天都为死亡的来临而准备，当死亡真的来临时，就不会因此而烦恼。修死无常，胜者心欢喜，中不畏，劣不悔。也就是说，就一个对死无常有准备的修行者来讲，上等修行者临死时是欢喜的，他会说：「我好不容易可以换一个新的身体了，它将带我去走新的修行道路。」因为对此有足

够的把握，所以心生欢喜。中不畏是说，中等修行者虽然没有证悟者般欢喜，但他不畏惧死亡，他有自信不会堕落恶趣。劣者，虽不像前两种人，他对后世没有足够把握，但至少不会后悔，因为觉得自己已经尽力了。如果没有念死无常，就不会考虑到后世，这样一来，所求、所做完全是为了今世。如果人真的只有今世，事情就太简单了，但并不是如此，人不只有今世，还有后世，后世还有再后世……。如此思惟，我们就可以了解念死无常的利益及不念死无常的过患。

总的来说，不念死无常的过患有六：第一，不思惟法。第二，思却不修。即使思惟法义，但是不修。第三，修却不净。即使修了，但是所修并不纯净，掺杂着世间八法，或懈怠放逸。虽然想用四力去忏悔，可是因为不念死无常，所以也就没有什么心力。第四，虽修离勤。没有很殷重、很精进地去修。第五，修不如法。所谓的修法，最主要的是图更长久的利益而修。不思惟死无常，所行都是为了今世的利益，跟没有学法的人想法一样，所以是修不如法。第六，死时后悔。因为所有的行为都是为了今世而做，所以临死时会有许多烦恼。假如今世所做的都很顺利，就会想：「好不容易才有这样的成果，我居然要抛弃这一切而离开！」眼睁睁看着这一切都要离自己而去，会舍不得而产生怨恨。如果今世的事业不很顺利，又会担心自己死后谁来照顾自己的子女等问题，死时心生悔意。平时没有学法，临死时就有这种种的过患。

如果没有对治常执，我们的心随着常执而走，便起久住现法之心，慢慢地，我们

就越来越贪着今世。若我们所想的只有今世，没有想到后世，因为生活之故，自然会想「我今天要做……」，而认为没有修法的时间，会觉得等一下再学法，现在这个事情会比较重要。仔细想想，现在这个事情是什么事呢？不过是今世种种琐碎的小事而已。而且这种琐事太多了，如果我们不刻意遮挡，不找出时间来修法，修法的时间是不会等我们的。再者，因为贪着今世，没有思惟到后世，所以即使有闻思佛法、有修学佛法，那也是为了今世的利益而修，是随着世间八法而造。如此所造的善业，它的势力是非常微弱的，因为相应世间八法而做，掺杂堕落恶趣的因缘，纯善业少之又少。

「设能缘虑后世而修，然不能遮后时渐修推迟懈怠，遂以睡眠昏沉杂言饮食等事，散耗时日，故不能发广大精勤，如理修行。」这是思却不修，虽然会想到后世的安乐问题，却认为还有时间可以慢慢修。其实我们每一天寿命都在减短，没死不代表我们的寿命没有在减短。原本可以活九十岁的人，只要过了一秒，完整的九十岁生命就已经不见了。每过一日，我们的寿命都在减短，离死亡也越来越近。可是我们没有体会到与死亡的距离逐日拉近，还会因为今天没死、明天也没死，觉得跟死亡有相当的距离，好像死亡在那边，我在这里，中间这个距离是固定的，这都是被常执欺骗。

一旦我们觉得与死亡的距离是固定不变时，自然就会为了今世而盘算，种种烦恼和随烦恼就会开始现起。为了自己的名闻利养，就会产生猛利贪。如果有什么样的因

缘障碍我的名闻利养，就会产生瞋。获得名闻利养时，就会产生我慢等。每一天，因为常执欺诳的缘故，我们的所行都随着三毒烦恼，尤其因为强烈三毒烦恼而造作恶业。又因为认为今世才是最重要的，所以质疑为什么要修法，认为修法的人是迷信、愚痴，而毁谤正法。随着贪瞋痴而造作种种没有意义的行为，或造作恶业，自己又不去改善自己的行为，如此就等于自己亲手断掉后世能得增上生和决定胜的善缘，等于把自己送到了三恶道。所以没有比常执更恐怖的了。

这以上就是说到不思惟法、思却不修、修却不净、虽修离勤、修不如法、死时后悔的内涵。

修不如法就如同先前所说的，生起了猛烈的贪、瞋、我慢等，由贪、瞋、我慢而造作种种恶业。即使造了善业，也是缘今世的利益而做，是随着世间八风而走，看似善业，但是它的本质是恶业。因此，再怎么行善，都是与烦恼相应而造作，都是堕落恶趣的因缘。这种人，因为平常没有对后世做准备，临死之时，随着业力会看到种种恐怖相，此时他才真正惊觉到：「原来有后世啊！」可是为时已晚。此时，内心真的是非常痛苦，可是又能怎么办呢？

有人说，修学佛法一直在想痛苦，我们已经够苦了，干嘛还要想苦？不是这样的。说实在的，学佛者所要的是快乐，今世的快乐无法满足我们，后世的快乐也不能满足我们，所要的是完全没有痛苦的快乐。这种渴望快乐的大魄力、大勇气，是一般

人所不能及的。而且有大智慧的人，要的不只是自己具有纯净的快乐，而是一切有情都如此地快乐。这种对快乐的希求心，超过一般人。所以学佛不是让我们思惟痛苦。既然如此，为何要思惟这么多的痛苦呢？因为这些痛苦是在所难免的，既然一定要经历，与其逃避，还不如面对它。一味逃避，当真正面对困难时，就会无法承受。逃避不是解决问题的方法。就像有问题发生时，有一种人，他永远会逃避问题，但是逃避问题，问题会解决吗？不会的，问题不会自然消失，还会因为他的逃避而越来越严重。另一种人，他虽然也不想要问题，可是他不会逃避，相反地，他会正视这个问题，寻求解决之道。学佛者像后者，正确的学佛精神就是面对问题。当死亡来临时，因为平常就已经做好了准备，就不会惊慌失措，好像天要塌下来一样。又如一个见过世面的老人听到一个年轻人说：「哇！怎么会发生这种事情？真是无法想象。」老人会淡淡地对这个年轻人说：「这没什么好大惊小怪的，世事本就如此。」同样的道理，我们平日没准备，问题发生时，我们会感到惊慌失措，不知如何是好；若平日我们就有去思惟它，遇到境时，我们的内心就不会惊慌，会沉稳地寻找解决之道。更何况死亡是每一个人都必须要经历的，所以我们必须面对它。在无上瑜伽的观修中，每天都必须观修一遍死亡，如此在真正面对死亡时，才能将平常观修的内容套用在实际状况上。因为修行者每一天都观修死亡，对死亡很熟悉，所以临死时就不会感到畏惧，能以智慧面对死亡，安稳地为后世做准备。如同有两个人要到另外一个村落去，

途中要经过一条地势崎岖、有猛兽、强盗出没的山路，而且他们从来没有走过。其中有个人说：「我们什么都不要想，走一步算一步吧！」这是个愚蠢的做法，因为不去想不等于路上没有危险。另一个人说：「我们最好先去打听一下有没有人走过这条路，请教一下该怎么走，遇到强盗等又该如何应付。」这个人就非常有智慧，他不是走一步算一步，而是先做准备，先思惟解决方案。所以思惟死亡并不是苦上加苦的意思，它有许多殊胜的功德，如督促我们断恶行善，尤其让我们精进修行，使善法快速增长。

壬二、修习胜利

第二、修习之胜利者。谓若真起随念死心，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。如是若见为求利敬及名称等世间法故，一切劬劳皆如扇扬诸空谷壳，全无心实，是欺诳处，便能遮止诸罪恶行。由其恒常殷重精进，修集归依及净戒等诸微妙业，遂于无坚身等诸事取胜坚实。由是自能升胜妙位，亦能于此导诸众生，更有何事义大于此？是故经以多喻赞美，《大般涅槃经》云：「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，由是诸想能除三界一切贪欲无明我慢。」如是又以是能顿摧一切烦恼恶行大椎，是能转趣顿办一切胜妙大门，如是等喻而为赞美。《集法

句》中亦云：「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。」又云：「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？」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。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。其能治此忆念死者，即是一切圆满之门。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。应于初中后三须此之理，由其至心发起定解而正修习。

如果真正念死无常，就像确定明天就会死，那就不会贪着亲属和现有的财物。因为知道亲属和财物等不可能带到后世去，自然会遮挡对亲属和财物的贪着，而会欢喜去做布施，欢喜地去取法义。如果我们真的视世间名闻利养如空心的谷壳，易随风飘扬，就能了解世间的利益真是太虚无了，相当短暂且不坚实，为世间法付出的一切辛苦都没有意义。自然也就会知道，对今生的实执欺骗了我们。我们看清了这种过患，就会乐取法义，令自己对教法生起坚信，而以大毅力，以恒常精进、殷重精进二种精进，来学习归依、清净戒律、积资净障。以众多的微妙善业，累积一笔真正坚实的本钱带到后世。如此不仅自己能增长地道功德，也能引导众生获得最大利益，哪里有比

这更有意义的事情？

这里，宗喀巴大师以佛所说的经典作为根据，讲到了念死无常的种种殊胜。总之，应该如是思惟：往昔我们一般都是在恶趣，即使有时候会在善趣，可是获得暇满实在是太困难了。好不容易有这样一个暇满人身，却无法修法，最主要的障碍就是对不死的常执。我们不要认为念死法门很简单，谁都会知道，于是不去修学，不要这样想。其实，就是这种常执让我们贪着今世，没有办法真正修法。对治常执的唯一方法就是念死无常。念死无常虽然很简单，但是如果不修、不信，那是没办法生起的。而且也不应只是偶尔想一下而已，要恒常修习念死无常。念死无常在初中后都很重要，到内心生起真正感受为止，都必须修习。内心真正生起感受的意思是，必须随时要有「我随时都会死」的这种警惕心。

在座的每一位仔细地想想，我们最多也只能活一百岁，再怎么有成就，也就只是这一百年内的辉煌而已。百年过后，我们就完全消失了，带走的只是一大堆恶业，要花很长的时间在三恶道里面。问题是，一旦到了三恶道就很难再返回了。为了百年的短暂利益，却要花好几劫的时间在地狱、饿鬼或畜生道，这样值得吗？我们认真地算一算，就会知道不划算。有些人可以活到一百二十岁、一百三十岁，不过活一百二十岁或一百三十岁的高龄者，世界上也是寥寥可数。而且即使活到一百二十、一百三十岁，如果没有修学正法，只是贪着今世利益，那又有什么意义？我相信在座的诸位，

大部分只能活到八十岁而已，八十岁以后就都不见了，成为历史人物。到那时，现在讲法的会场，说不定会因为大地震而变成了废墟，这也很难说。然后人们来此，会指着这个地方说：公元某年某月某日，某某曾在这里说法，听法的会众有多少。时间就是这么残酷无情，一百年后，我们每一个人都会走掉，没有一个人能活下来。有没有后世那是另外一个问题，我们必死却是无疑的。如果有后世，只贪着今世的利益也真是眼光太短浅，不是在做真正有意义的事情。应如此思惟。

壬三、当发何等念死之心

第三、当发何等念死之心者。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。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。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。《本生论》云：「虽励不能住，何事不可医？能作诸怖畏，其中有何益？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。临终畏惧而蒙昧，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？」《四百论》中亦云：「思念我必死，若谁有决定，此

弃怖畏故，岂畏于死主？」故若数数思惟无常，念身、受用定当速离，则能遮遣希望不离彼等爱着，由离此等所引忧恼增上力故，怖畏死没皆不得生。

要怎么观修念死无常呢？念死无常并不是不了解佛法的恐惧死亡的观修，如「我好担心我会和我的亲友分离，这好恐怖啊」，不是这种因为担心离开亲友而畏惧死亡的观修。这种没有学习过法义的畏死方式，不是此处所要生起的念死无常心；而是由业和烦恼所带来的这个身体绝对会死，即使害怕也无济于事，因为无法遮挡死亡。因此，观修念死无常，是要害怕在死前没来得及为后世铺路，去灭除诸恶趣因，没有累积成办增上生因和决定胜因就死去。如果死之前没有去除恶业，累积善业，后世就会堕入恶趣，这才是我们应该畏惧的事情。依由这种怖畏之心，我们才会去修学法义，如此临终之时，才能无所畏惧。也就是透过念死无常，不仅能让我们成办究竟的决定胜，也能够使我们后世不堕恶趣，获得增上生。

反复思惟无常，自然就会确知身外之物迟早有一天要离开，死亡时绝对要放弃，所以就不会对身外之物抱太大的希望，也不会因贪着而恐惧死亡。我们之所以这么怕死，主要原因就是因为舍不得现世得到的一切。如果我们确知死的时候就是不可能带走，要完全舍离现世所得，那对现世的贪着自然就会降到最低，由这种贪着而产生的畏惧也就能减少，就不会怕死。

壬四、修念死理

癸一、思决定死

第四、如何修念死者。谓应由于三种根本、九种因相、三种决断门中修习。此中有三：一、思决定死；二、思惟死无定期；三、思惟死时除法而外，余皆无益。

思决定死、思惟死无定期、思惟死时除法而外余皆无益，为念死的三种根本。每个根本都说到了三种因相，共有九种因相。每一种根本之后又说了一种决断门，所以三种根本就有三种决断门：由第一根本—思决定死，决定一定要修法；由第二根本—思惟死无定期，决定现在修法；由第三根本—思惟死时除法而外余皆无益故，决定唯有修法。

初中分三。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：「若佛若独觉，若诸佛声闻，尚须舍此身，何况诸庸夫！」任住何境，其死定至者，即彼中云：「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。」前后时中诸有情类，终为死摧等无差别，即如彼云：「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。」于其死主逃不能脱，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，坚硬

隐固成就坚实，不坏不裂无诸隙损，至极坚强纯一实密。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。何等为四？谓老、病、死、衰。大王，老坏强壮，病坏无疾，衰坏一切圆满丰饶，死坏命根。从此等中，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静息。」迦摩巴云：「现须畏死，临终则须无所恐惧。我等反此，现在无畏，至临终时，用爪抓胸。」

第一个根本—思决定死—的第一因相，「思惟死主决定当来，此复无缘能令却退者。」就是说，没有任何因缘可以阻挡死亡的来临。无论如何殊胜的身躯，最后都会败坏，就连具三十二相、八十种随好的佛，也示现涅槃相，离开这个世间。无论逃到哪个地方都无法避免死亡，老、病、死、衰是没有任何因缘可以使之退却的。迦摩巴云：「现在应该害怕死亡，这样死时就没什么好害怕，而我等则刚好颠倒。」

思惟寿无可添，无间有减者。如《入胎经》云：「若于现在善能守护，长至百年或暂存活。」极久边际仅有尔许，纵能至彼，然其中间寿尽极速。谓月尽其年，日尽其月，其日亦为昼夜尽销，此等复为上午等时而渐销尽，故其寿命总量短少。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

论》云：「昼夜无暂停，此寿恒损减，亦无余可添，我何能不死？」此复应从众多喻门而正思惟。谓如织布，虽织一次仅去一缕，然能速疾完毕所织。为宰杀故，如牵所杀羊等步步移时，渐近于死。又如江河猛急奔流，或如险岩垂注瀑布，如是寿量，亦当速尽。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。如《集法句》云：「譬如舒经织，随所入纬线，速穷纬边际，诸人命亦尔。如诸定被杀，随其步步行，速至杀者前，诸人命亦尔。犹如瀑流水，流去无能返，如是人寿去，亦定不回还。艰劳及短促，此复有诸苦，唯速疾坏灭，如以杖画水，如牧执杖驱，诸畜还其处。如是以老病，催人到死前。」如传说大觉口窝行至水岸，谓「水淅淅流，此于修无常极为便利。」说已而修。《大游戏经》亦以多喻宣说：「三有无常如秋云，众生生死等观戏，众生寿行如空电，犹崖瀑布速疾行。」又如说云：「若有略能向内思者，一切外物，无一不为显示无常。」故于众事皆应例思。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：「说思已未生，汝何时思？昼日散逸，夜则惛睡，莫说妄语。」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。首从入胎，即无剎那而能安住，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。故不应计于存活际，不趣后世安住欢喜，譬如从诸高峰堕时，未至地前空坠之际，不应欢乐。此亦如《四百颂释》引经说云：

「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。」《破四倒论》亦云：「如从险峰堕地坏，岂于此空受安乐？从生为死常奔驰，有情于中岂得乐？」此等是显决定速死。

思惟决定会死的第二个因相是，寿命不但无可添增，反而无间断地减损。也就是说，每分每秒，寿命都在减损当中，就像一头被拉到屠宰场的羊，正走在往屠宰场的路上，每走一步就离死亡近一步。我们只是不去思惟这个状况，如果真的去思惟，就会警惕自己：「我不该再浪费时间了！」

如果反复思惟无常，就会看到诸法其实都在示现无常。我们不要因为自己学习不够精进，不知道如何修，就抱怨：「我确实有思惟啊！但却没有成就，没有证量。」譬如有一些人来找我时会说：「我有照大论典的内容去修学，可是为什么生不起证量呢？」语带怨气的感觉，这样抱怨是没有用的。我平常都这样回答：克主·洛桑嘉措是位非常有福报、有智慧的大学者，可是他的成就也不是一下子就成办的。这么有福报的人，还需要花四十年苦行，最后才有成就，更何况是我们呢？真正的成就并不是一年、两年就可以成办的，要反复思惟。光是思惟一两次，用五分钟热度去观修是没有用的。要数数地思惟，内心与法完全相应，当所见一切都是法相时，才是真正地思惟到了。

我们从入胎开始，寿命就在减短当中。如同一个人从高崖上掉下来，在还没有掉到地面前，又有什么好高兴呢？我们一生下来，就决定走向死亡。牵引我们到死的使者，是烦恼和烦恼的奴隶—老、病、衰等。在这个过程当中，有什么值得欢喜的？

思于生时亦无闲暇修行妙法，决定死者。谓纵能至如前所说尔许长边，然亦不应执为有暇。谓无义中，先已耗去众多寿量，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。《入胎经》云：「此中半数为睡覆盖，十年顽稚，念年衰老，愁叹苦忧及诸恚恼亦能断灭，从身所生多百疾病，其类非一亦能断灭。」《破四倒论》亦云：「此诸人寿极久仅百岁，此复初顽后老徒销耗，睡病等摧令无可修时，住乐人中众生寿余几。」伽喀巴亦云：「六十年中，除去身腹睡眠疾病，余能修法，尚无五载。」如是现法一切圆满，于临死时，唯成念境，如醒觉后，念一梦中所受安乐。

思惟决定会死的第三个因相是，「思于生时亦无闲暇修行妙法，决定死者。」如果没有思惟死无常，就绝对不会找时间去修行，死时就只能在不知法义的情况下死去。所以不要认为自己还会活着，就把时间耗费在没有意义的事情上，譬如睡觉等。

小时候一般都不会想到要修行，除非是非常有善根者。到老时想要修行，却已经没有时间了。正如贡唐仁波切所说：「没修没修二十载，要修要修二十载，未修未修二十载，空白自传已记载。」确实如此啊！如果期待修法的时间自己来找我，那就错了。如果想等眼前这些事情都做好了，等以后一切因缘都聚合了再修学，那就真的是像贡唐仁波切所说的「空白自传已记载」了。学法的最好时候就是趁年轻，青春年少时，头脑还非常清楚，是最好的修法期。可是此时一般人都还在上小学、中学、大学，都在一般的世间知识上打转，「没修没修二十载」就这样过了。等到思想成熟，有了社会历练，就会觉得外在的物质没有办法安慰内心，于是想要学习教法。可是此时又因为工作压力、家庭琐事而耽搁，所以是「要修要修二十载」，只是嘴巴说要修、要修，可是又没有修，就这样散乱地度过。直到老了，退休了，好不容易静下来，可以修学了，也真的想要学习了，但是因为身心衰退，病苦煎熬，专注力变弱，于是就抱怨：「以前我为什么没有好好修呢？」就这样，「未修未修二十载」。我们的人生就是这样记载的啊！

就像在梦中，做了个生老病死的梦，醒来发现以前所发生的一切已变成了回忆。人生就是这个样子，看似好像有几十载，可是过去经历的一切，在几秒中就可以回忆完。其实人生就像梦境，很快就过去了，只是我们没有觉察这个事实而已。

若死怨敌定当到来，无能遮止，何故爱着现法欺诳。如是思已，多起誓愿，决断必须修行正法。如《本生论》所说而思，「嗟呼世间惑，匪坚不可喜，此姑姆达会，

亦当成念境。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。现有老病死作害，大势怨敌无能遮，定赴他世苦恼处，谁有心知思爱此。」《迦尼迦书》中亦云：「无悲悯死主，无义杀士夫，现前来杀害，智谁放逸行？故此极勇暴，猛箭无错谬，乃至未射放，当勤修自利。」

透过思惟决定会死的三种道理，让我们决定必须要修法。我们在世间再怎么贫穷困苦，即使自己所有亲友都不在了，还是会有有心人怜悯地帮助我们，我们还是可以生存下去。可是当我们死掉的那一天，没有任何一个人可以帮助我们，唯有我们自己平日所造的善业能帮助我们。死亡时，意识是随业而走的，现实就是这样子。业不是无因而有，是自己造作的。因果丝毫不爽，我们的意识续流持续下去，是随着自己造作的业而流转，平常造善业，死时才能获得帮助，除此之外，没有任何人能够在我们死亡时帮助我们。

「无悲悯死主，无义杀士夫，现前来杀害，智谁放逸行？故此极勇暴，猛箭无错谬，乃至未射放，当勤修自利。」死主是没有任何悲悯心的，而且他杀人是没有理由的。死主来杀我们时，无论多么聪明、多能干的人，都没有办法逃出他的掌心。死亡来临就是这么残酷。

所以在死亡来临之前，在还有自主能力时，要抓紧时间好好修学，不然死亡来临

时，后悔就来不及了。死亡来临，并不是有一个死神会来招呼你。而是既有生必有死，促成生的因本身就具有坏灭的性质，促成生性的当下就已形成了死性。每一个因缘都具有坏灭性，坏灭性就是由因而转，即无常性。

癸二、思惟死无定期

第二、思惟死无定期者。谓今日已后，百年以前，其死已定，然此中间，何日而来，亦无定期。即如今日，谓死不死，俱不决定，然心应执死亡方面，须发今日定死之心，以念今日决定不死，或多分不死，其心则执不死方面，便专筹备久住现法，不能筹备后世之事，于此中间为死所执，须带忧悔而没亡故。若日日中筹备死事，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。若日日中，能起是念，今日必死，下至能念多分是死，则能修作所当趣赴后世义利，不更筹备住现世间。若未生起如此意乐，于现世间见能久住，便筹备此，而不修作后世义利。譬如若念久住一处，则计设备住彼所须，若念不住当他往者，则当备作所趣之事，故日日中定须发起必死之心。

接着说第二个根本—思惟死无定期。多数人最多活到一百岁，这个死期是决定

的。可是从现在到一百岁间，何时会死？今天会不会死？我们都不知道。如果我们的心朝着会死的方向去思惟，那就会有准备；如果一直朝不死的方向去想，就只会为今世利益而忙碌。一直为今世而忙碌，当死亡来临时，就只能忧悔而死，因为不曾为后世筹备，所以后世只能去三恶道了。所以今天若没有死，就要为后世准备。

当我们说到要为后世筹备，好像完全忽略了今世，其实不是的，为后世筹备，不仅能成办后世利益，也能随顺承办今世利益，因为我们在行善的同时，不仅是在造作未来的快乐之因，当下内心就已经感到快乐了。如果今天真的要死了，我们已经有了准备；如果不死也没有关系，因为已经做了不仅对今世且对后世也有利的事情，如此何乐而不为呢？就像我们知道一定会有敌人来伤害我们，只是不知道哪一天来，于是随时谨慎地预防着。敌人随时都会打过来，如果没有任何预防，那是很危险的。思惟死亡就是如此。

我们把心朝向应该会死的方向思惟，我们就会筹备后世的利益，不会把重心放在今世。如果我们知道这个地方不值得久住，随时都有可能要搬家，就不必花太多时间装潢房子，应该准备钱搬家；如果我们决定要长住在此，我们就会去装潢房子，花很多时间在这间房子上。同样的道理，如果我们的心一直朝着「我不会死」的方向，现世就是久居之处，自然就会筹备今世的利益，而不会想到后世。

此中分三。思赡部洲寿无定者。总之，俱卢寿量决定，诸余处者各各于自能住寿量虽无决定，然亦多数能得定限。赡部洲寿极无定准，劫初寿数经无量年，今后须以满十岁为寿长际，即于现在老、幼、中年，于何时死皆无定故。如是亦如《俱舍论》云：「此中寿无定，末十初无量。」《集法句》云：「上日见多人，下日有不见，下日多见者，上日有不见。」又云：「若众多男女，强壮亦殁亡，何能保此人，尚幼能定活？一类胎中死，如是有产地，又有始能爬，亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，渐次当趣没，犹如堕熟果。」应当作意所见所闻，若诸尊重或友伴等，寿未究竟，忽由内外死缘未满心愿而死。念我亦定是如是法，应数思惟，应令发生必死之心。

死无定期有三个理由，第一个是南赡部洲人的寿命无定期。在四洲里面，北俱卢洲人的寿命是确定的，其他三洲的人的寿命都不确定。此三洲人寿命虽然没有决定，但除南赡部洲外，另两洲都差不多可以知道，南赡部洲人则很难知道大概可以活几岁。

任何人都不确定何时会死亡，「若诸尊重或友伴等，寿未究竟，忽由内外死缘未满心愿而死」，所以我们要好好规画这一生，至少要用百分之五十的时间来筹备后世，至多只能用百分之五十的时间来筹备今生，不然我们的时间真的会随着世间琐事

而浪费掉。如同贡唐仁波切所说：「今生繁多事，如水无间流，一事复一事，做时更生事。」世间的琐事越做越多，如果我们要等所有的事情都结束再来修法，那就太迟了。

《俱舍论》中说，劫初人寿命无量，劫末人的寿命最长只能到十岁，现在则是老幼中年寿命不定。那么，人是怎么形成的呢？按《俱舍论》所说，人一开始是由天人慢慢演变而成，天人最初是以禅定维持生命，所以不需饮食。慢慢地，由于贪心作祟，天人开始吃果实，再慢慢转为人。按现代科学家的说法，人是由猴子慢慢演变成。我觉得这两种说法都有可能吧？我们西藏人的民间传说中，有说到人是由猴父菩萨与母罗刹女结合而生，这个说法与科学家的观点一人是由猴子慢慢演变成非常吻合。至于母罗刹女，是类似天人和非人，由禅定来维持性命，但后来因贪心而堕落，与猴父菩萨结合而生人类。西藏的传统说法还满不错的，与今天科学家的结论颇多巧合，我觉得人是由天人堕落及人是由猴子演变而来，这两种说法可以配合起来说。

思惟死缘极多，活缘少者。谓于此命有多违害，谓诸有心及诸无心。若诸魔属、人、非人等众多违害及旁生类，损此身命亦有多种，彼等如何违害之理，如是内中所有诸病及外大种违损之理，皆应详思。复次，自身由四大种成，彼等亦复互相违害，诸大种界若不平等，有所增减能发诸病而夺命根，此诸违害是与自体俱生而有，故于

身命无可安保。如是亦如《大涅槃经》云：「言死想者，谓此命根，恒有众多怨敌围绕，剎那剎那渐令衰退，全无一事能使增长。」《宝鬘论》亦云：「安住死缘中，如灯处风内。」《亲友书》亦云：「若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最希奇。」《四百论》亦云：「无能诸大种，生起说名身，于诸违云乐，一切非应理。」现是五浊极浓厚时，修集能感长寿久住大势妙业极其稀寡；饮食等药势力微劣，故皆少有能治病力；诸所受用，安然消后，能长身中诸大种分势用亏减，故难消化，纵能消已亦无大益；资粮寡集，恶行尤重，念诵等事势力微劣，故延寿等极属难事。又诸活缘亦无不能为死缘者，为不死故，求诸饮食房舍伴等，此复由其受用饮食太多、太少及不相宜，房舍倒塌，亲友欺侮，是等门中而成死缘，故实不见有诸活缘，非死缘者。复次存活即是趣向于死没故，活缘虽多，然无可凭。《宝鬘论》云：「死缘极众多，活缘唯少许，此等亦成死，故当常修法。」

死无定期的第二个理由是死缘极多，活缘极少。促成死的外缘有各种各样。内缘的部分，我们的身体是四大和合的，四大本身就是互不兼容，只有体内四大力量均衡时，身体才能健康，四大的力量不平衡，人就会生病，所以我们健康与否，不过是四大的力量是否均衡而已。我们的身体非常不稳定，并不如所想地那样坚实。更何况，身体形成时就已经有了损害它的因缘，它的本性就是如此。如果损害的因缘来自于外

在，那我们还可以在外敌侵犯时躲藏起来，躲到深山里，或渡海到彼岸等，可是身体的损害是来自于本身，是生来就具有的，那我们还能怎么办呢？《四百论》说：「无能诸大种，生起说名身，于诸违云乐，一切非应理。」四大所和合的身体，只因为四大暂时势均力敌，没有互相伤害，就称作身体健康，这就叫作快乐，不是很愚蠢吗？

在这世间，能够找到真正的活缘吗？也就是，具有这样一个因缘就不会死吗？有这样的因缘吗？没有，找不到这种因缘。为了维持生命，我们需要饮食，可是现在很多农作物都使用了农药，这些农药对身体有很大的副作用，所以活缘变成了死缘。如果吃得太多，又容易变胖，变胖了又会有血压的问题、呼吸的问题和心脏的问题等，所以胖有胖的苦。如果太瘦，又有太瘦的苦，没有气力，好像是一具骷髅外面盖了张人皮似的。年轻时，渴望自己早一点长大成人，可是真正变老时，又觉得「大家都不怎么理我了」。总之，无论怎样，都是痛苦。明明想要快乐，可是每一个人都有一本难念的经，都有烦恼的因缘。这说明什么？说明我们是由业和烦恼所生。因为是由业和烦恼所生，所以之后就没有什么好事情，无论做什么都有违缘，这就是法性。我们是被业和烦恼所生，业和烦恼本身就是痛苦的根源，被痛苦因缘所生的我们还能逃到哪里去？这就是为什么死缘极多，活缘极少的原因。即使我们现在去看医生，医生说现在身体状况非常良好，没有什么问题。我们也许可以认为，有百分之九十九的可能性，自己明天不会死，但是我们能百分之百保证明天绝对不会死吗？不能。因为会不

会死的因缘有很多种。既然我们不能百分之百地确定自己明天不会死，那就是死无定期了，应当如是思惟。

思惟其身极微弱，故死无定期者。身如水沫，至极微劣，无须大损，即如名曰芒刺所伤，且能坏命，故由一切死缘违害，是极易事。《亲友书》云：「七日燃烧诸有身，大地须弥及大海，尚无灰尘得余留，况诸至极微弱人。」如是思后，不见死主何时决定坏其身命，莫谓有暇，应多立誓，决从现在而修正法。如《迦尼迦书》云：「死主悉无亲，忽尔而降临，莫想明后行，应速修正法，此明后作此，是说非贤人，汝当何日无，其明日定有。」瑜伽自在吉祥胜逝友庆喜亦云：「国主所借身，无病衰乐住，尔时取坚实，病死衰无畏，病老衰等时，虽念有何益？」三根本中极重要者，厥由思惟死无定期能变其心，故应励修。

死无定期的第三个理由是身极微弱。我们的身体非常微弱，如果遇死缘侵略，因缘聚合的话，身体很难经得起打击。

如是思惟死无定期，决定我们不只要修法，更要从现在就开始修习正法。在念死无常的三种根本当中，死无定期的思惟最为重要，应当励力修学。

癸三、思惟死时除法而外余皆无益

第三、思惟死时除法而外余皆无益之三者。如是若见须往他世，尔时亲友极大怜爱而相围绕，然无一人是可随去，尽其所有悦意宝聚，然无尘许可得持往，俱生骨肉尚须弃舍，况诸余法。是故现法一切圆满皆弃舍我，我亦决定弃舍彼等而赴他世。复应思惟今日或死，又应思惟尔时唯法是依是怙，是示究竟所有道理。《迦尼迦书》云：「能生诸异熟，先业弃汝已，与新业相系，死主引去时，当知除善恶，余众生皆返，无一随汝去，故应修妙行。」吉祥胜逝友亦云：「天王任何富，死赴他世时，如敌劫于野，独无子无妃，无衣无知友，无国无王位，虽有无量军，无见无所闻，下至无一人，顾恋而随往，总尔时尚无，名讳况余事。」

念死无常的第三个根本——思惟死时除法而外余皆无益，也就是说，死的时候，除了自己所造作的善法外，没有其他的因缘能够真正地帮助我们。这也有三个原因，第一、死的时候，亲友放弃我们，我们也必须放弃亲友；第二、死的时候，财物放弃我们，我们也得放弃财物；第三、死的时候，我们一直爱着的这个血肉之躯也得放弃。「是故现法一切圆满皆弃舍我，我亦决定弃舍彼等而赴他世。」我平常说，我在世时，因为有历代法王的名称，我相信一定会有人愿意为我牺牲。可是当我死去的那一天，即使有再多的弟子，我也没有办法带走，那时候只有靠自己平常努力累积的善念来救自己。所以死的时候，唯一的依怙是我，唯一的救护是我，唯一的归依境是我，

真正能够帮自己的就是自己。在这个世界上，即使有一个最有钱的人，他能满足世间所有人的所需，他拥有如此多的财富，可是他死的时候能带走一毛钱吗？不能，他没办法带走。不要说身外之物、亲友家眷，就连自己的身体都没有办法带走，更何况是其他的呢？

如此思惟，我们就可以知道死的时候，现世的一切圆满都没有办法带走，我们得弃舍所有利益，独自到后世。唯一跟随我们的是什么？是我们的意识，或者是意乐所造的业，这个业的力量会跟随着意识的续流带到后世。因此，必须决定唯有学习法义才能真正帮助自己。

此时，如果能观想死相，会有很大的利益。观想自己已经罹患了绝症，已经无法用药物来治愈，而且做再多的法会也无法活命。尤其当我们被送到安宁病房时，差不多自己已经知道要离开这个世界了。期间，医生为了安慰我们，对我们说：「你没事的，绝对可以好转。」可是他私底下又对我们的亲属说：「你们要有心理准备，怕是快不行了。」亲属每一次来看望我们时，个个都强颜欢笑。这时，我们自己也慢慢认清自己必须接受要离开人世的残酷现实，所以花很长的时间说服自己接受死亡。慢慢地，我们的身体越来越衰弱，好像手和脚都不再是自己的，变得非常僵硬，饭也很难吞咽下去。即使把甘露丸等泡在水里，想饮用些加持过的甘露水，但水却从嘴角流出来，这就是我们喝的最后一杯水。离开人世所说的最后的话叫作遗言，但是连这几个

字，都没办法讲清楚，因为气喘得非常厉害，说话非常困难。再加上舌头非常干，无论碰触到什么，都有刺痛感，非常痛苦。我们的亲属想听我们说些什么都听不清楚，我们自己也越发焦急。就在这种痛苦煎熬中，我们吐出最后一口气，就走了。这时，围绕在旁边的亲属不是欢喜地送我们离去，而是都在哭泣。之后，我们可以看到自己的身体，也就是自己的尸体。这是我们第一次看到自己的身体，就躺在那里，但我们已经无法再控制自己的身体了，而我们的意识却非常地清楚。这时候，想要做什么也来不及了，因为业风已经吹起，业相已经显现，我们只能随着业而走。如此地思惟死相，让自己经历一次死亡，这样会有很大的帮助。

如是思惟有暇义大而实难得，及虽难得然极易坏，念其死亡，若不勤修后世，以往毕竟安乐，仅于命存引乐除苦者，则诸旁生有大势力，尤过于人，故须超胜彼等之行，若不尔者，虽得善趣，仍同未得。如《入行论》云：「畜亦不难办，为是小利故，业遍者坏此，难得妙暇满。」

以是此心纵觉难生，然是道基，故应励力，博朵瓦云：「除我光荣者，即是修习无常。⑭由已了知，定当除去亲属资具等现世一切光荣，独自无伴而往他世，除法而外，皆无所为，不住现法，始得生起。乃至心中未能生此，是乃遮阻一切法道。」铎巴亦云：「若能兼修积集资粮、净治罪障，启祷本尊及诸尊长，并发刻勤殷重思惟，

虽觉百年亦不能生，然诸无常不安住故，略觉艰难即得生起。」于迦玛巴请求另易所缘境时，重述前法。请其后者，则云后者全未能至。

如是自心若能堪任，应如前说而正修习，若不堪者，则随其所称取三根本九种因相，观现法中所有诸事，犹如临杀饰以庄严，应当乃至意未厌离，数数修习。若经论中，何处有说亲近知识、暇满、无常诸法品类，皆应了知是彼彼时所有行持，取而修习，乃能速得诸佛密意。余处亦当如是了知。

「如是思惟有暇义大而实难得，及虽难得然极易坏，念其死亡」，如果只是要寻找食物，有些动物的器官非常敏锐，寻找食物的能力比人还强，譬如狗的嗅觉就超过人类。如果人只是满足于填饱肚子这类暂时的需求，以这种态度过日子的话，就真的太可惜了，这跟畜生没有两样。

生起念死无常的证量，需要内外众多的因缘聚合，不只要多多思惟法义，还要集资净障，并多做上师与本尊无二的祈祷观修。要反复思惟念死无常，直到念死无常的感受自然而然地生起为止。什么叫作自然任运呢？就是不需要思惟理由，只要碰到因

⑭ 译者注：此处「光荣」，藏文是「显现」、「现起」之意。整句指所遮（要遮除）及所现（要显现）的是什么。

缘，马上就能够产生。就像我们遇到贪的因缘，贪心自然产生，不需要经过思考。如果遇到因缘，还需要思惟道理才能产生感受，这只是刻意地生起念死无常之心。自然任运的证量就是，只要遇到因缘，不需要思考，念死无常的证量就能生起。

「观现法中所有诸事，犹如临杀饰以庄严，应当乃至意未厌离，数数修习。」如同被判了死刑，行刑官已经把我们拉到刑场，此时我们不会再贪着身上戴着的饰品。同样地，世间虽有种种的安乐享受，但我们因为有更重要的事必须成办，所以我们不会把重心放在今世的安乐享受上。

三恶趣苦

辛二、思惟后世当生何趣，二趣苦乐

第二、思惟后世当生何趣，二趣苦乐者。如是决定速死没故，于现法中无暇久居，然死而后亦非断无，仍须受生，此复唯除二趣之外，无余生处，谓生善趣或是恶趣。于彼中生，非自自在，以是诸业他自在故，如黑白业牵引而生。如是我若生恶趣者，当为何等，故应思惟诸恶趣苦。如龙猛依怙云：「日日恒应念，极寒热地狱，亦应念饥渴，憔悴诸饿鬼，应观念极多，愚苦诸旁生。断彼因行善，赡部洲人身，难得今得时，励断恶趣因。」此中所修生死总苦，恶趣别苦，至极切要。谓若自思堕苦海理，意生厌离，能息傲慢。由见苦是不善果故，于诸恶罪极生羞耻，不乐众苦故，而乐安乐。由见安乐是善果故，于修善法深生欢喜，由量自心而悲悯他，由厌生死，希求解脱，由畏众苦，发起猛利真归依等，故是能摄众多修要大嗢柁南。如是亦如《入行论》云：「无苦无出离，故心汝坚忍。」又云：「复次苦功德，厌离除憍傲，悲悯生死者，羞恶乐善行。」又云：「我由畏怖故，将自奉普贤。」此诸苦德，《入行论》中虽依自身已有之苦增上而说，然其当受众苦亦尔，以是因缘，思恶趣苦。

因为生命有限，死亡绝对会来临；而且因为人的寿命非常短暂，死亡会快速地来临。死了之后，并不是完全没有，必须再次受生。受生有两个地方可去，善趣或恶趣。如果没有获得解脱，除此之外，没有其他的地方可去。而投生善趣或恶趣，不是自己可以选择的，而是由黑白之业所牵引。如果随着业被引导到恶趣，那该怎么办呢？故应思惟诸恶趣苦。

思惟痛苦有很多的好处，其一是能摧伏我慢，「谓若自思堕苦海理，意生厌离，能息傲慢。」除此之外，因为我们不想要痛苦，所以就会去遮止苦因—不善业；也因为不想要痛苦，所以会精进地行乐因—善业。由于思惟痛苦，我们才可以真正生起出离心等，所以思惟痛苦含摄许多修行要义。

壬一、思惟地狱所有众苦

癸一、大有情地狱

其中分三：一、思惟地狱所有众苦；二、旁生所有众苦；三、饿鬼所有众苦。初中分四：一、大有情地狱；二、近边地狱；三、寒冷地狱；四、独一地狱。今初

谓从此过三万二千踰缮那，下有等活地狱。从此渐隔四千四千踰缮那，下而有余七。如是八中，初、等活者，谓彼有情，多共聚集，业增上故，种种苦具次第而起，互相残害，闷绝躃地。次虚空中，发如是声：汝诸有情可还等活。次复欻起，如前残

害，由是当受无量众苦。二、黑绳者，其中所生诸有情类，谓多当受如是众苦，诸守狱卒以黑绳拼，或为四方，或为八方，或为种种非一纹画，如其所拼，如是以刀或斫或割。三、众合者，谓彼有情或时展转而共集会，尔时狱卒驱逐令入，如二羯头铁山之间，从此无间两山合迫，尔时从其一切门中血流涌注，如是如诸羊、马、象、狮及如虎头合迫亦尔。又集会时，驱逐令入极大铁槽，压迫全身，如压甘蔗。又集会时，有大铁山从上而堕，于铁地基，若斫若剖，若捣若裂，如是等时，血流涌注。四、号叫者，谓彼有情，寻求宅舍，即便趣入大铁室中，始纔入已，火便炽起，由是燃烧。五、大号叫者，多与前同。其差别者，谓其铁室层匝有二。六、烧热者，谓彼有情，为诸狱卒置于众多踰缮那量极热烧燃，大铁鏊中，展转烧煿，犹如炙鱼炽燃铁弗，从下贯入，彻顶而出，从口、二眼、二鼻、二耳、一切毛孔，猛焰炽生。又置炽燃大铁地上，或仰或覆，以极炽燃炎热铁椎，或打或筑。七、极热者，谓以三尖大热铁弗，从下贯入左右二锋，彻左右髀，中从顶出，由是因缘，从口等门，猛焰炽生。又以炽燃炎热铁鍱遍裹其身。又复倒擲炽燃涌沸弥满灰水大铁镬中，其汤涌沸，上下漂转。若时销烂皮肉血脉，唯余骨琐，尔时漉出，置铁地上，待其皮肉血脉生已，还擲镬中，余如烧热。八、无间者，谓自东方多百非一踰缮那地，猛火炽燃，即从其中腾焰而来，由此渐坏彼诸有情皮肉筋骨，直彻其髓，遍身一切猛焰炽燃，烧如脂烛。所余三方悉皆如是。四方火来，于彼合杂，所受苦痛，无有间隙，唯因号哭叫苦声音，知

是有情。又于盛满炽燃铁炭大铁箕中，而为揣簸。又命登下热铁地上，诸大铁山。又从口中拔出其舌，以百铁钉，钉而张之，令无皱襵，如张牛皮。又置铁地令其仰卧，以大铁钳，钳口令开，炽燃铁丸，置其口中。又以烊铜而灌其口，烧口及喉，彻诸腑脏，从下流出。所余诸苦，如极烧热。此但略说粗显苦具，非余种种众多苦具而不可得。如是所住、住处之量及诸苦等，是如《本地分》中所说录出。

此诸大苦，要经几时而领受者，如《亲友书》云：「如是诸苦极粗暴，虽受经百俱胝年，乃至不善未尽出，尔时与命终不离。」谓其乃至能受业力未尽以来，尔时定须受彼诸苦。此复人间五十岁是四天王众天一日一夜，以此三十为一月，十二月为一岁，此五百岁是四天王众天寿量。总此一切为一日夜，三十日夜为一月，此十二月为一岁，此五百岁是为等活地狱寿量。如是人间百岁、二百、四百、八百、千六百岁，如其次第是三十三乃至他化自在诸天一日一夜。其寿量者，谓各自天千岁、二千、四千、八千、万六千岁，如此次第是从黑绳乃至烧热一日一夜，以各自岁从千乃至一万六千。《俱舍论》云：「人中五十岁，是欲界诸天，下者一日夜，上者俱倍增。」又云：「等活等六次，日夜与欲天，寿等故彼寿，数与欲天同，极热半无间中劫。」《本地分》中亦同是义。

「谓从此过三万二千踰缮那，下有等活地狱」，「此」是哪里呢？是印度菩提迦

耶的大菩提寺里，佛陀证得大菩提果位的大菩提树下的金刚座。从大菩提树下金刚座下面开始算起的三万两千踰缮那，下有等活地狱。经典上虽如此说，但实际上是否如此，我觉得要客观地观察。因为佛自己也说：「比丘与智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非唯敬。」佛说：对于我所说的话，不要马上就相信，必须要透过理由反复地思惟观察。

假设今天这里有一台很大的机器，可以从大菩提寺金刚座开始，一直钻钻钻，到达三万两千踰缮那深，我们会不会看到地狱呢？应该是不会的，因为地球是圆的，在这下面就是美国，我们没有办法说美国是地狱。可是为什么佛会这么说呢？我有时候会开玩笑地说，佛陀来到这个世间，绝对不是为了跟地球人讲地球有多大，或地狱的深度是多少。佛来到世间是为了宣说正法，引导众生离苦得乐。如此殊胜的四圣谛教法，未曾有人说过，是导师释迦牟尼佛为了开启我们的智慧之眼而说，佛是为了转四圣谛的法门才来到这世间。佛在讲法时，究竟意趣是诸法无有自性，可是佛会视当时的情况，依众生根器而说，所以有时说有我，有时还说常一自主的我；有时说没有我，但蕴体却是真实有；有时说人无我，但却有法我，有时又说法无我。为什么要对世人开示不同法义呢？因为佛是为了利益他人而说法，只要能够帮助他人，佛会暂时配合当时的状况，善巧地引导他人。佛来到这世间之前，当时印度受婆罗门教的影响非常大。《俱舍论》中，如须弥山及四洲的说法，以及天堂与地狱的内容，与印度婆

罗门教的说法几乎一模一样。在印度当时的环境下，大家对这样的说法不会产生任何疑惑。如果佛跟人说，从这里的金刚大菩提树下一直钻洞下去，会到达美国，就没有人会相信佛，而且佛根本不需要讲这个内容，因为这对离苦得乐没有直接帮助。所以佛很善巧地因应当时的文化背景，用符合印度婆罗门教的说法，而说了地狱、天堂、须弥山和四洲等内容。但是佛说法的精髓并不是描述三千大千世界的模样，而是四圣谛的内容。

佛说：「比丘与智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非唯敬。」那我们要如何观察佛语呢？什么样的经文能够由字面上安立，什么样的经文不能由字面上安立？以佛教的专有名词来讲，我们所了解的事物大致可分三种：现前分、隐蔽分和细微隐蔽分。现前分，是我们可以用眼睛看到、耳朵听到，能够直接去了解、证实它的存在的。隐蔽分，就是无法直接了解，但可以透过理由思考、推理，然后相信、证实它的存在的。譬如细微的无常，每一刹那都在改变。在这么短的时间内，它一直在变化，这个事实是肉眼看不到、耳朵听不到的。像这样细微的转变，要如何证实呢？只有透过推理来认知，因为有粗分的无常，所以必定有细微的无常。细微隐蔽分，不但肉眼看不到、无法直接证实，连用理由也无法推理证得，唯有透过相信来了解它的存在。例如我嘉瓦仁波切，生于一九三五年七月六日，这是事实。可是我的眼睛看不到我是什么时候出生的，因为我生下来时根本就不知道是哪年哪月，所以我出生这件事对我

来说不是现前分。而且也不是隐蔽分，我怎么会知道我什么时候生的呢？这没有逻辑道理可言。所以对我而言，它不是现前分。也不是隐蔽分，而是细微隐蔽分。只有透过相信，相信我母亲说的来证明。而且这一种相信也是有很多因缘的，母亲没有理由骗我，母亲对于我生日的讲述没有前后的矛盾，且与现实状况差异不太大，也就是不会与现量产生相违。如果我的母亲跟我说，我是一九三五年七月六日生，可是却又跟我说，我现在是个十几岁的小孩子，就与现量有所违害，这个用眼睛看就可以知道，我现在根本不是十几岁的小孩。依赖与现量无有违害、与比量无有相违、讲述者前后的词句不矛盾等众多的因缘，我们才能相信这个细微隐蔽分真正存在。因为法义本身有三个层次，所以认知法义的时候就用三种量来了解。了解现前分是靠现量，就是直接了解。了解隐蔽分是靠比量，是用推理的方式来了解。了解细微隐蔽分，如非常细微的业果，为什么造这个业会感得这个果，这在佛本生中说到，在其他经典里面也说到，这种很细微的因果，没有办法以推论来证实它存在。我们是可以推理：果必由因而生，因也绝对会感果。在没有受到其他外缘的阻碍下，因具有生果的能力。可是很细微的因果，什么样的因会感得什么样的果，这种非常细的解说，唯有透过相信。可是这种相信，不是因为佛说了就相信，不是这么简单，要具备很多条件，就是一般说的由三净相来相信。哪三净相呢？就是不被现量所违害、不被比量所违害、以及讲述者前后说词没有矛盾，且不欺诳。依以上这些道理，才能相信佛所说的极细微业果的

内容。

以地狱的深度来讲，就被现量违害，须弥四洲等也是如此。虽然是佛所说的，但是三净相中的第一个条件就不成立。三千大千世界非常广大，有情所居住的器世间是无量的，只要虚空未尽，众生就会在，众生在，就有他的器世间在。某一些器世间，说不定在它的三万两千踰缮那下，就真的有等活地狱，这一点就无从得知了。同样地，须弥四洲等，我们并不否定在其他地方真的可能有，我们要否认一定要有理由。然而，现在这个地球是不是如同《俱舍论》所说的，是附属在须弥山旁边的南赡部洲呢？这个就有点疑惑了，因为与现量有所违害。要注意，我在这里所说的有一点细微差别，否则会认为我在否定须弥山的这些主张，我并没有否定须弥山在其他地方可能会有。因此，地狱是不是在地球三万两千踰缮那下，这个在三净相来说，已经无法成立，所以我们没办法相信。虽是如此，其他很细微的因缘还是可以相信的。如为什么布施可以感得财富的果报，因为没有现量违害，没有比量危害，而且佛以悲悯心来说，不需要欺诳我们，而且经文上没有产生前后矛盾，所以可以相信。

至于地狱是否存在，这就不是细微隐蔽分，可以透过理由来推理认知。虽然我们无法直接以现量看到地狱，但是可以以比量来证明。怎么说？其实所谓的地狱，就是形容极大的痛苦。而这些无法想象的痛苦，来自于无法想象的恶业。我们可以知道，这个世界上有很多极坏的行为、无法想象的恶行，如果没有透过四力去忏悔，有此因

必感此果。同样地，这世界上也有很多无法想象的善行，因此能感得无法想象的善果，所以就说到了非常享受的快乐天堂。所以天堂是存在的，地狱也是存在的，因为从因地上我们可以去相信它。同样地，虽说眼睛看不到三界—欲界、色界、无色界，但可以透过推理相信。像有一些人，他的心一直往外跑，想到外面玩，无法待在家里，从他的行为就可以知道，这与欲界众生的行为相当吻合。因为欲界之所以称为欲界，就是因为对五欲非常贪着，心无法往内收摄，一直往外跑，在这种情况下投生，当然就生在欲界。而有一些人，他不喜欢往外跑，心一直往内收慑，由此而生到了上界，也就是色界和无色界。当然，这不是很简单的事，要投生到上界还需要很多条件，得内心收慑到某一种程度才行。从人不同的起心动念可以知道，由不同的业可以感不同的果。要直接相信有地狱比较困难，所以得绕这么一大圈，由这些理由去推理，才能相信。我有一个印度朋友，人非常好，也非常谦虚。有一次他跟我讲，他去我们图书馆听佛学的讲课，当听到有关慈悲、四圣谛时，他感触良多，觉得非常殊胜，于是就十分随喜和赞叹。但是当他听到地狱时，他说怎么会一下子好热、一下子又好冷，所以干脆就不再去听课了。

虽然大论典说，由三净相来相信细微隐蔽分，但不是那么简单，当中包含了很多内容，而且有许多因素我们必须具足。如果我们没有真正深信佛陀的智慧功德，我们就不会觉得祂所说的是如此具有洞见，能看到我们所看不到的深层内容；但是一旦深

信佛陀的智慧绝对超过我们，而且通达一切，就能对佛所说的细微隐蔽分生起坚定的相信。所以由三净相相信细微隐蔽分时，其实最主要的是相信佛陀的悲智功德。

要如何相信佛具有无比的智慧呢？透过缘起性空的道理。一再思惟大论典里所说性空的内容，当我们能体会依由缘起而说性空，原来一切痛苦来自于不了解性空，真实体会到这种法味甘露时，对佛的智慧就会钦佩得五体投地。因为第一次自在宣说缘起性空的导师是谁？是释迦牟尼佛。事物并非从它那边而产生，然而每一天我们看这个事物时，都看成是从它那边产生，因此就产生了痛苦之因，像这样殊胜的教法，唯有佛才能自在地宣说。当我们认识到了无始以来都没认识的这种深奥道理，知道千真万确的实相就摆在自己的面前，但自己却一直没有看到，直到现在才被佛点醒，我们真的是从内心深处尊敬佛的智功德。加上菩提心，如果自己真的去修行爱他胜于爱己，而且是爱一切众生的这种悲悯，真切体会到那种甘味时，对于佛陀的心功德，我们真的是打从心底钦佩，不会再有任何疑惑。当我们真正体会到佛的悲智功德，不仅对归依有强大的帮助，对信任佛所说的细微隐蔽分也绝对有帮助。这时候再由三净相来相信佛所说的细微隐蔽分，才会真正地强而有力。不然，我们只是按照大论典所说，由三净相相信佛所说的细微隐蔽分，好像只是嘴巴说说而已，内心并没有感触。所以宗喀巴大师在写《缘起赞》时如此说：「缘起道因相，见尊说无比，由此证余语，是量起决定。」因为导师释迦牟尼佛说了如此殊胜、无人能及的缘起性空的内

涵，因为了解到的缘故，所以我更加坚信佛所说的其余教法，于是产生了决定。同样地，《四百论》里提婆菩萨也说到：「若于佛所说，深事以生疑，可依无相空，而生决定信。」如果对佛所说的细微隐蔽分的内容有疑惑，可以由无相空性（缘起性空）的内容，来相信佛陀所说的其余一切教法，生决定信。

癸二、近边地狱

近边者，谓彼八种大那落迦，一一各有四墙四门，其外皆有铁城围绕，其城亦复各有四门，一一门外有余四。四有情地狱，谓煨坑、尸粪、臭泥、或秽粪泥，恶臭如尸。利刀道等，无极大河。其中初者，谓有煻煨没齐膝许，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，下足之时，皮肉及血并皆销烂，举足之时，皮等还生。第二者，谓即与此无间相邻有秽粪坑，臭如死尸，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，颠陷其中，首足俱没，其粪泥内，多有诸虫，名曰利嘴，穿皮入肉，断筋破骨，取髓而食。第三者，谓与此泥无间相邻有多利刀，仰刃为路，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，下足之时，皮肉筋血悉皆刺截，举足之时，复生如故。与此无间有剑叶林，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，遂趣其阴，纔坐其下，众多叶剑从树而落，斫截其身一切支节，是诸有情，便即躃地，来诸羝狗揸制脊膂而噉食之。从此无间有铁设拉末梨林，彼诸有情，为求舍宅，游行至此，遂登其上，当登之时，诸刺向下，欲下之时，复回向上，

由是贯刺一切支节。次有大乌名曰铁嘴，上彼头顶，或上其膊，探啄眼睛而啖食之。是等同是刀剑苦害，故合为一。第四者，设拉末梨无间相邻有广大河，名曰无极，沸热灰水弥满其中，彼诸有情，为求舍宅，堕中煎煮，上下漂没，如以豆等置大镬中，以水弥满，猛火煎煮。其河两岸，有诸狱卒手执杖索及以大网行列而住，遮不令出。或以索羂，或以网漉，仰置炽燃大铁地上，问何所欲，彼若答曰：「我等今者竟无觉知，然甚饥渴」，便以极热烧燃铁丸置其口中，及以烊铜而灌其口。此等皆如《本地分》说。其中复说近边、独一二中寿量无有决定，然其能感如是苦业乃至未尽，尔时即当于如是处恒受诸苦。

癸三、寒冷地狱

八寒地狱者，谓从八大有情地狱横去一万踰缮那外，是有彼处。即从此下三万二千踰缮那处，有寒疱狱。次下各隔二千二千踰缮那处，有余七焉。其中疱者，谓遭广大寒触所触，一切身分悉皆卷缩，犹如疮疱。疱裂之中所有差别，谓疮卷皱，如泡溃烂。口歇哳詀，郝郝凡，虎虎凡者，是以叫苦声音差别而立其名。裂如青莲者，谓遭广大寒触所触，其色青瘀，裂五或六。裂如红莲所有差别，谓过青已，变为红赤，皮肤分裂或十或多。裂如大红莲所有差别，谓其皮肤变极红赤，分裂百数，或更繁多。如是次第处所量齐及诸苦等，皆是依于《本地分》说。《本生论》云：「断无见者于后世，当住寒风黑暗中，由此能销诸骨节，谁欲自利而趣彼？」此说住于黑暗之中。《弟子书》中亦云：「无比严寒侵骨力，遍身栗战而缩屈，百疱起裂生诸虫，嚼抓脂髓水淋滴，寒迫齿战毛发竖，眼耳喉等悉寒逼，身心中间极蒙蔽，住寒地狱苦最极。」受如是苦经几时者，谓乃至未尽如是恶业。此又如《本地分》云：「生寒地狱有情寿量，当知望于诸大有情地狱有情，次第相望各近其半。」《俱舍释》中引经说云：「诸苾刍，譬如此间摩羯陀国，纳八十斛胡麻大篇，以诸胡麻高盛充满。次若有人经越百岁，取一胡麻，诸苾刍，由是渐次容八十斛胡麻大篇速当永尽，然我不说生寒疱中诸有情寿而能永尽。诸苾刍，如二十疱，如是乃为一疱裂量，广说乃至。又诸苾刍，如其二十裂如红莲，如是裂如大红莲量，其一亦尔。」谓乃至尔许寿量受苦。

癸四、独一地狱

独一地狱者，谓于寒热地狱近边；《本地分》说人间亦有；《事阿笈摩》亦说住于近大海岸，犹如僧护因缘中说；《俱舍释》亦云：「如是十六有情地狱，是由一切有情共业增上而成，独一地狱，或由众多、或二、或一别业而成。此等形相差别非一，处所无定，若河、若山、若旷野处、若所余处、若于地下，悉皆有故。」

如是能感于彼等中受生之因，如下当说。极近易为，于日日中亦集多种，先已集

者，现有无量，是故不应安稳而住，应思此等深生畏怖，与彼中间唯除隔绝悠悠之息而无余故。如是亦如《入行论》云：「已作地狱业，何故安稳住？」《亲友书》亦云：「诸作恶者唯出息，未断之时而间隔，闻诸地狱无量苦，如金刚性无所畏。见画地狱及听闻，忆念读诵造形相，尚能引发诸恐怖，况诸正受猛异熟。」生死苦中，诸恶趣苦极难忍受，其中复以地狱诸苦极难堪忍。于一日中，以三百矛无间猛刺，所有痛苦，于地狱中，微苦少分，亦莫能比。诸地狱中，又以无间苦为至极。《亲友书》云：「如于一切安乐中，永尽诸爱为乐主，如是一切众苦中，无间狱苦极粗猛。此间日以三百矛，极猛贯刺所生苦，此于地狱轻微苦，非喻非能及少分。」能感如是众苦之因，唯是自内三门恶行，如是知已，应尽士夫力用策励，轻微恶行莫令染着。即前书云：「此诸不善果种子，即身语意诸恶行，汝应尽力而策励，纵其尘许莫令侵。」

壬二、旁生所有众苦

思惟旁生苦者。谓旁生中诸羸劣者，为诸强力之所杀害。又为人天资生之具，自无自在，为他驱驰，遭其伤杀挞打损恼。《本地分》说：「与诸人天共同依止，无别处所。」《俱舍释》云：「旁生谓诸水陆空行，其处根本是谓大海，余者皆从大海散出。」《亲友书》亦云：「旁生趣中遭杀害，系缚打等种种苦，诸离寂灭净善者，互

相吞噉极暴恶。有因真珠及毛骨，由肉皮故而死亡，无自在故由他驱，足手鞭钩及棒打。」其中初颂，显示总苦；其第二颂，显示别苦。言打等中，等摄驱驰及穿鼻等，此是依于由人非人作杀害等。互吞噉者，是约傍生众同分中所为损害。寂灭净善者，谓能证得涅槃善法，远离此者，显极愚蒙，不堪道器。从足踢使，至以棒打而为驱使，五事如次谓马、水牛、驴、象、牛等。此等是如《亲友书释》中所说，其余尚有生于黑暗及以水中，老死于彼，负重疲劳，耕耘、剪毛，强逼驱使，又以非一杀害方便，苦恼而杀。又受饥渴、寒暑逼恼，又由猎士多方恼害。应于此等常悬畏惧，思惟众多苦恼道理，厌患出离。其寿量者，《俱舍论》云：「旁生长经劫。」谓寿长者，能达劫量，短则无定。

壬三、饿鬼所有众苦

思惟饿鬼苦者。谓诸习近上品悭者，生饿鬼中。彼复常与饿渴相应，皮及血肉悉皆枯槁，犹如火炭，散发覆面，口极干焦，舌常舐略。此中有三：于诸饮食有外障者，谓彼若趣泉、海、池、沼，即于其处，为余有情持剑、枪、矛遮其泉等，不令趣近，及见其水变为脓血，自不乐饮。于诸饮食有内障者，谓有其口细如针孔，口或如炬，或有颈瘿，或腹广大，纵得饮食，无他障碍，自然不能若食若饮。于诸饮食自有障者，谓有饿鬼名猛焰鬘，所有一切若饮若食悉皆燃烧；有名食秽，食粪饮溺；及有

唯能饮食不净、生熟、臭秽、有损、可厌；或有唯能割食自肉，不能受用净妙饮食。

是等处所，如《俱舍释》云：「诸饿鬼王名为琰魔，诸鬼本处琰魔王国，于此赡部洲下过五百踰缮那而有，从此展转散居余处。」《亲友书》亦云：「于饿鬼中须依近，欲乏所生相续苦，无治饥渴寒热劳，怖畏所生极暴苦。或有口细如针孔，腹等山量为饥逼，下劣捐弃不净物，尚不具足寻求力。有存皮骨裸形体，如枯枝叶多罗树，有于夜分口炽燃，受用口中烧燃食。有下种类诸不净，脓粪血等亦无得，面互相冲有受用，颈瘿成熟所生脓，诸饿鬼中于夏季，月炎冬季日亦寒，令树无果诸饿鬼，略视江河亦当干。」其中初颂显示总苦，所余诸颂显示别苦。劳谓食故，遍处驰求。畏谓由见执剑、杵、索诸士夫故，而起畏怖。下劣捐弃谓随意弃。夜分者，谓至夜间其口烧燃。口中烧燃者，谓随所食皆烧其口。受用谓食。眼如恶毒之所燃烧，甘凉泉、河悉当枯竭。又于一类显似猛焰，火炭充满。又于一类显为脓河，种种秽虫弥满流注，是《释》中说。《弟子书》亦云：「猛渴遥见无垢河，欲饮驰趣彼即变，杂发青污及烂脓，臭泥血粪充满水，风扬浪洒山清凉，檀树青荫末拉耶，彼趣猛焰遍烧林，无量株杌乱杂倒。若奔畏浪高翻滚，泡沫充溢大水藏，彼于此见热沙雾，红风猛乱大旷野。此住其中望云雨，云降铁箭具炭烟，流飞炽炎金刚石，金色电闪降于身。热逼雪纷亦炎热，寒迫虽火亦令寒，猛业成熟所愚蒙，于此种种皆颠倒。针口无量由旬腹，苦者虽饮大海水，未至宽广咽喉内，口毒滴水悉干销。」

其寿量者，《本地分》及《俱舍论》说，鬼以人间一月为一日，乘此自年能至五百。《亲友书》云：「常无间息受众苦，由其恶行坚业索，系缚一类有情寿，五千及万终不死。」其《释》说为一类饿鬼寿量五千，或有一类寿量万岁。《本地分》说，三恶趣中身量无定，由其不善增上力故，大小非一。

若思如是恶趣众苦，应作是念，现在探手焰煨之中住一昼夜，或于严冬极寒冰窟裸而无衣住尔许时，或数日中不用饮食，或蚊虻等啮咬其身，尚且难忍，何况寒热诸那落迦、饿鬼、旁生互相吞噉是等众苦，我何能忍？度现在心，乃至未能转变心意起大怖畏，应勤修习。若虽知解，或未修习，或少修习，悉皆无益。如《事阿笈摩》说，庆喜妹家二甥出家，教其读诵，彼读数日，懈怠不读，付与目犍连子，仍如前行。庆喜嘱曰：「应令此二意发厌离。」目犍连子引至昼日所经处所，化为有情大那落迦，彼等闻其斫截等声，遂往观视，观见斫截所有众苦，又见彼处有二大镬，涌沸腾然。问云：「此中全无入者耶？」报云：「阿难陀有二甥，既出家已，懈怠废时，死后当生此中。」彼二慌恐，作如是念：「设若知者，现或置入。」次返目犍连子处，详白所见。目犍连子告云：「二求寂，若此过患，若余过患，悉是由其懈怠所生，当发精进。」彼二遂发精进，若未食前，忆念地狱，则不饮食；若于食后而忆念者，即便呕吐。又引至余昼经行处，于余一处化为诸天，彼由闻其琵琶等声，遂往观视，见有天宫，天女充满而无天子，问其无有天子因缘，答云：「阿难陀有二甥，既

出家已，发勤精进，彼二死后，当生此中。」彼二欢喜，还白目犍连子。教曰：「二求寂，若此胜利，若余胜利，悉从勤发精进而生，应发精进。」次发精进受圣教时，见如前引《真实相应经》中宣说，从诸善趣而生恶趣。问云：「圣者，我等若从人天之中死后复生三恶趣耶？」告云：「二贤首，乃至未能断诸烦恼，尔时于其五趣生死，如轮辘理，应须轮转。」彼二厌离，作是白云：「今后不行诸烦恼行，惟愿为说如是正法。」目犍连子为说法已，证阿罗汉。是故能灭懈怠，能发精进，勤修正道，策发其意，令希解脱及证解脱，其根本因者，谓赞修苦。纵有大师现住世间，于此教授，更无过上而可宣说。即于此中，发生下、中士夫意乐，次第极显。

净修心量，亦是乃至未起如是意乐以来，应须恒常励力修习。内邬嗉巴亦云：「应观能生彼中之因，先作未作，现作未作，为念不念当来应作。若先已作，或现正作，或念后时而当作者，则当生彼。若生彼中，尔时我当何所作耶？我能忍乎？作是念已，作意思惟，必须令其脑浆炎热，起坐惶慌，无宁方便，随力令发畏怖之心。」此是切要。现得善身，若如是思，能净先作，未来减少；先所作善，由猛欲乐发愿令转增长繁多，诸当新作堪能趣入，则日日中能使暇身具足义利。若于现在不思彼等堕恶趣时，虽求从彼畏怖之中救护依处，然不能得。尔时，于其应不应作，无慧力故，不能取舍。如《入行论》云：「若时能行善，然我未作善，恶趣苦蒙蔽，尔时我何为？」又云：「谁从此大畏，能善救护我，睁其恐惧眼，四方觅归依，见四方无依，

次乃遍迷闷，彼处非有依，尔时我何为？故自今归依，诸佛众生怙，勤救众生事，大力除诸畏。」此仅粗分，广如《念住经》说，定须观阅，数数观阅，于所观阅应当思惟。

宗喀巴大师语重心长地为我们说三恶道的痛苦，用词非常强而有力。他只是简略地讲说，如果要知道更多的内涵，必须看《念住经》。光是阅读一两次是不够的，必须「数数观阅」，把内容给记下来。光是记住内容还不够，还要反复思惟生起定解，所以「于所观阅应当思惟」。

以上说到三恶道的痛苦，我们不能像是看电视或看电影一样，以一种保持距离的方式来做观想，那是错的。应该把自己当作主角，亲身体会，直到生起畏惧为止。而且观想越清楚，感受力就会越强，对三恶道的畏惧会越大，这非常重要。真正生起对三恶道的畏惧，不能只是一两次观修，而是要长时，如此才会真正害怕业障。由于害怕业障，我们才会真正害怕业障的制造者—烦恼，由此才会断除对今世及后世的贪着，才有办法真正生起出离心。所以对三恶道痛苦的思惟很重要，必须反复地观修，直至真正生起畏惧为止。

归依三宝

庚二、依止后世安乐方便

辛一、趣入圣教最胜之门净修归依

第二、习近后世安乐方便。分二：一、趣入圣教最胜之门净修归依；二、一切善乐所有根本发深忍信。

是不是佛教徒，是看内心有没有归依。广义来说，就是某人一旦承许三宝为究竟归依处，这个人就成为佛教徒。当然，成了佛教徒之后，随着对教法闻思修的学习，对三宝功德的认知会慢慢提升。

壬一、由依何事为归依因

初中分四：一、由依何事为归依因；二、由依彼故所归之境；三、由何道理而正归依；四、既归依已所学次第。今初

因虽多种，然于此中是如前说，于现法中速死不住，死殁之后，于所生处亦无自在，是为诸业他自在转。其业亦如《入行论》云：「如黑暗依阴云中，刹那电闪极明

显，如是佛力百道中，世间福慧略发起，由是其善唯赢劣，恒作重罪极强猛。」诸白净业势力微劣，诸黑恶业至极强力，故堕恶趣。由思此理，起大畏怖，次令发生求依之心。犹如陈那菩萨云：「安住无边底，生死大海中，贪等极暴恶，大鲸嚼其身，今当归依谁？」总为二事，由恶趣等自生怖畏，深信三宝有从彼中救护堪能。故若此二，唯有虚言，则其归依亦同于彼；若此二因，坚固猛利，则其归依亦能变意，故应励力勤修二因。

归依的两大因是畏和信。譬如一个人遇到极大困难，无能为力时，就会想要去投靠某人，请求某人的协助。这种投靠、归依，主要来自两个因缘：一是畏惧某种困境，或无法解决的痛苦，二是相信某人有能力帮助他解脱困苦，所以去投靠、归依此人。同样地，能不能成为佛教徒，就看有没有归依—由畏、信而生起归依之心。「总为二事，由恶趣等自生怖畏」，这是第一因，「深信三宝有从彼中救护堪能」，这是第二因，深信三宝具有救护我们的能力。如果没有生起畏、信之心，那归依也只是嘴巴说说而已，并没有真正生起。如果畏、信两者非常坚固，所生起的归依心也就会非常强烈。所以应当勤修畏、信二因。

先讲畏的部分。我们的今世毕竟有限，而且时间过得很快，死的时候，我们不自主地随着业力而转，即心被烦恼控制，由于业和烦恼的操控，我们虽然不想堕落到三

恶道，但却不自主地堕落三恶道，而承受种种痛苦。由对三恶道的种种痛苦起大怖畏心，于是强烈地想要从这种痛苦当中获得脱离，而自己又没有这样的能力，所以想要寻求依靠。我们可以思惟如前所说的三恶道苦而产生畏惧心，思惟时，不能像看电视、电影一样，以远距离方式来观看，而是要观想自身经历三恶道种种的痛苦。再者，思惟烦恼的过患，要真正看到烦恼的过失，看到烦恼是如此狡猾，所带来的只是对自己的伤害而已，真正体会烦恼是如此地恐怖。以这种方式思惟「烦恼势力是如此地大，我要怎样才能够解脱？如何才能战胜它？为了获得胜利，我必须依靠三宝。」因此可以缘三恶道的痛苦而产生畏惧，或缘烦恼而生畏惧。若是大乘不共的归依，是缘烦恼所留下来的习气，也就是缘所知障而产生畏惧。畏惧所缘的内容有所不同。

至于信心的部分，主要是思惟三宝的功德。对于佛陀，不只是了解身语意的功德，最主要是要了解佛陀的悲智功德，此必须配合《释量论》第二品来了解，其中对于佛为何是具量士夫、为何是我们的归依境，阐述得非常清楚。光是《释量论》第二品还不够，还必须加上中观的思想，以此思惟佛陀的智慧。还可以配合《宝性论》所说的心之体性是唯明唯知的内容，及无上瑜伽部所说的俱生原始光明。由众多因缘加起来，我们才有办法真正相信灭、道二谛是绝对可以成办的、现在已具有灭、道二谛但还未究竟的僧宝也绝对存在、以及究竟圆满灭、道二谛的一切果位的佛宝也绝对存在。如果不了解三宝的功德，我们的信心就只是一种表面的信心，非常肤浅、不坚定

且容易动摇。因此，要尽力去思惟法宝是否真的存在，这才是真正生起信心的主要来源。

壬二、由依彼故，所归之境

癸一、正明其境

第二、由依彼故，所归之境。分二：一、正明其境；二、应归依此之因相。今初

如《百五十颂》云：「若谁一切过，毕竟皆永无，若是一切种，一切德依处。设是有心者，即应归依此，赞此恭敬此，应住其圣教。」谓若有一能辨是依非依慧者，理应归依无欺归处佛薄伽梵，由此亦表法及僧宝，如《归依七十颂》云：「佛法及僧伽，是求脱者依。」

归依的目的是什么？是为了去除痛苦、获得安乐。要拿掉苦因，断除烦恼的过失，归依的对象必须是断除了烦恼的人才行。更何况，我们不仅要断除自己的烦恼，也要断除一切众生的烦恼，所以一定要了解一切法，如此才能了解一切众生的根器，才能因材施教，以最适合的法门来利益他人。为了成就一切遍智，我们必须断除所知障。要断除所知障，就必须去除一切的过失且证得一切的功德，这是归依最究竟目的。所以，必须具备这样的功德者才能成为我们的归依境。如果归依境本身具有殊胜

功德，可是却没有想要帮助众生的大悲心，那么投靠他也没有用。可是三宝归依境并非如此，不只是已断一切过失，证得一切功德，更重要的是具有无欺诳的爱他胜于爱己的大悲心。所以三宝是值得我们去归依的，因为其具有能辨是非善恶等最究竟的智慧，同时亦具有大悲心。

归依的目的可以有很多种，暂时性的归依，像现在外面下大雨，要是想出门，为了避免淋湿，我们需要一把雨伞，雨伞就成为我们暂时依赖的对象。可是此处归依的目的是为了解脱，因此三宝才是希求解脱者的正确归依处。

癸二、应归依此之因相

应归之相。分四：初者谓自即是极调善性，已能证得无畏位故，若未得此，则如倒者依于倒者，不能从其一切畏中救护他故。第二者谓于一切种度所化机善方便故。此若无者，纵往归依，亦不能办所求事故。第三者谓具大悲故。此若无者，虽趣归依，不救护故。第四者谓以一切财而兴供养未将为喜，要以正行而修供养乃生喜故。此若无者，则定顾视先有恩惠，不与一切作归处故。总之，自正解脱一切怖畏，善巧于畏度他方便，普于一切无其亲疏，大悲遍转，普利一切有恩无恩，是应归处，此亦唯佛方有，非自在天等，故佛即是所归依处。由如是故，佛所说法，佛弟子众皆可归

依。由是若于《摄分》所说此诸理上，能引定解，专心依仰，必无不救，故应至心发起定解。由能救自二种因中，外支或因无所缺少，大师已成，然是内支未能实心持为归依而苦恼故。是故应知，虽未请求，由大悲引，而作助伴，复无懈怠，无比胜妙真归依处，现前安住为自作怙，故应归此。《赞应赞》云：「自宣我是汝，无怙者助伴，由大悲抱持，一切诸众生，大师具大悲，有愍愿哀愍，勤此无懈怠，有谁与尊等？汝是诸有情，依怙总胜亲，不求尊为依，故众生沉溺。若正受何法，下者亦获利，能利他诸法，除尊非余知。一切外支力，尊已正成办，由内力未全，愚夫而受苦。」

佛成为应归依处，理由有四：

第一，因为佛自心相续已经获得调伏，并且已经证得了一切无畏的成就，所以值得我们去归依。如果他本身也是一个烦恼众生，我们依止一个烦恼众生如何能脱离烦恼呢？不可能的。就像你跌倒了，希望有人把你拉起来，而你拜托一个和你一样跌倒在地的人拉你起来。自己已经被烦恼所转，为了能够脱离烦恼，再去依止一个与烦恼相应的人，这没有道理，必须依止一个内心没有烦恼、断除烦恼的人。佛自心相续极为调伏，不被烦恼所转，所以值得我们归依。

第二，佛会非常善巧地引导我们走向解脱之道，并获得想要的果位。佛陀调教众

生的方式，就像妈妈喂小孩吃饭一样，因为婴儿的牙齿不好，所以只喂他喝奶；慢慢孩子长大些了，长出牙来了，但是刚开始长出来的牙齿是软的，所以只给他比较稀软的东西吃；再等孩子慢慢长大些，才给他硬的、可咀嚼的食物。佛也像一位爱护病人的医生，会依病情给予病人适合的、对他最有帮助的药，不会因为某药的药效好，就马上用药，因为若病人本身身体虚弱，无法负荷这么强烈的药，会有副作用。佛陀在引导我们的时候，就是这样非常善巧地配合我们的根器，说对我们真正有利益的教法。

有时候你想帮助一个人，对方要真正获得帮助，是需要具足很多因缘的，并不是你给他最好的东西，就能够真正帮助到他。佛如此善巧调伏众生的经验，更让我们相信，对于其他宗教的尊重非常重要。从教义来讲，佛教的教义确实是非常渊博，真的可以说是无人能及。可是对方因缘不具，你再怎么讲，他都听不下去，你还坚持要拿佛教的教法来帮助他，这是没有意义的。既然我们想帮助他，希望他能够真正获得利益，只要他好好地行善，透过善心的累积，恶业就会渐渐地减少，因为行善的缘故，会渐渐地获得快乐。到目前为止，这个世界上一切传统的宗教，都具有传播善法、劝人行善的作用。许多有宗教信仰的人，随着自己的宗教信仰，确实已经慢慢地把自己改变成一个善良的人。虽然佛教的教义不能直接帮助到他，但是看到他们藉由自己的宗教信仰转变为想要行善的人，光是这一点就值得随喜了。因为佛法利益到他们的因

缘还未成熟，所以我们不应该强迫。我们应该好好思惟佛是如何调化众生的。

第三，佛本身已调伏烦恼，也非常善巧地引导他人，可是祂若不想引导的话，我们也是无法获益的。但是佛具大悲心，祂日思夜想的，就是要帮助我们从无明解脱，去除一切痛苦以及痛苦留下的习气种子，让我们获得最究竟的安乐。佛具有如此大悲，所以永远都是悯视着我们，想要帮助我们。

第四，佛未随世间八风而转，也就是，绝对不是你供养财物祂才救你、不供养就不救你。

关于上述四种理由，宗喀巴大师在此做了一个总结：「总之，自正解脱一切怖畏，善巧于畏度他方便，普于一切无其亲疏，大悲遍转，普利一切有恩无恩，是应归处。」归依的四个理由，在这短短的四句话中都已经说到。因为佛是归依处，佛所说的灭、道二谛功德，也就是正归依之法宝，与具有道、灭二谛的僧宝，都是我们的归依处。

《摄分》里面所说的内容，我们应反复思惟，并生起定解，来依止三宝，这样我们绝对能够获得救护的。也就是，最主要是自心生起定解，自己要决定、相信三宝有这样的能力，且畏惧三恶道或烦恼的过患，所以畏、信两者是最重要的。能够获得救护必须依赖两个因缘：外缘和内缘。外缘部分已经具足，因为导师释迦牟尼佛所说的教法，及具有其传承的善知识，现在都已具足，现在就是自己要至心对归依生起定

解，如果没有这种诚心、生不起畏与信，那谁也救不了你。如果本身畏、信之因缘具足，纵使没有请求三宝的救护，三宝也绝对会救助我们，因为三宝被大悲心所转，随时都在愍视着我们。

壬三、由何道理而正归依

第三、由何道理而归依者。《摄抉择》中略说四事：一、知功德；二、知差别；三、自誓受；四、不言有余而正归依。

癸一、知功德

子一、佛功德

初知功德而归依者，须能忆念归处功德，其中有三：一、佛功德；二、法功德；三、僧功德。今初，分四。

身功德者，谓正思念诸佛相好，此亦应如《喻赞》所说，而忆念之。如云：「相庄严尊身，殊妙眼甘露，如无云秋空，以星聚庄严。能仁具金色，法衣端严覆，等同金山顶，为霞云缚缠。尊怙无严饰，面轮极光满，离云满月轮，亦莫能及此。尊口妙莲花，与莲日开放，蜂见疑莲华，当如悬索转。尊面具金色，洁白齿端严，如净秋月光，照入金山隙。应供尊右手，为轮相殊饰，由以手安慰，生死所怖人。能仁游行

时，双足如妙莲，印画此地上，莲华何能严！」

讲述佛的功德时，以佛的身、语、意三种功德来做解释。这里先讲身功德的部分，之后再说语功德与意功德。

语功德者，谓随世界，所有有情，同于一时，各各申一异类请问，能由刹那心相应慧，悉皆摄持以一言音答一切问，彼等亦能各随自音而生悟解。应思惟此希有道理，如《谛者品》云：「若诸有情于一时，发多定语而请问，一刹那心遍证知，由一音酬各各问。由是应知胜导师，宣说梵音于世间，此能善转正法轮，尽诸人天苦边际。」又如《百五十颂》云：「观尊面可爱，从彼闻此等，极和美言音，如月注甘露。尊语能静息，贪尘如雨云，拔除瞋毒蛇，等同妙翅鸟。摧坏极无知，翳障如日光，由摧我慢山，故亦等金刚。见义故无欺，无过故随顺，善缀故易解，尊语具善说。且初闻尊语，能夺闻者意，次若正思惟，亦除诸贪痴。庆慰诸匮乏，亦放逸者归，令乐者厌离，尊语相称转。能生智者喜，能增中者慧，能摧下者翳，此语利众生。」应如是念。

意功德分二。智功德者，谓于如所有性，尽所有性，一切所知，如观掌中庵摩洛迦，智无碍转，能仁智遍一切所知。除佛余者，所知宽广，智量狭小，悉不能遍。如《赞应赞》云：「唯尊智能遍，一切所知事，除尊余一切，唯所知宽广。」又云：

「世尊堕时法，一切种生本，如掌中酸果，是尊意行境。诸法动非动，若一若种种，如风行于空，尊意无所碍。」应如是念。

悲功德者，如诸有情为烦恼缚，无所自在，能仁亦为大悲系缚无所自在，是故若见诸苦众生，常起大悲恒无间断。如《百五十颂》云：「此一切众生，惑缚无差别，尊为解众生，烦恼长悲缚。为应先礼尊，为先礼大悲，尊知生死过，令如此久住。」《谛者品》亦云：「若见痴黑暗，常覆众生心，陷入生死狱，胜仙发悲心。」又云：「若见欲蔽意，大爱常躭境，堕爱贪大海，胜者发大悲。见烦惑众生，多病忧逼恼，为除众苦故，十力生大悲。能仁常起悲，终无不起时，住众生意乐，故佛无过失。」应随忆念。

从两种角度赞叹佛的意功德：一是佛陀的智功德，一是佛的悲功德。首先赞叹智功德。佛因为断除了所知障，所以能够完全了解如所有性和尽所有性，看诸法时如同看手掌上的庵摩洛迦。庵摩洛迦是一种果实，内外透彻，所以我们拿在手上看时，不但可以看到果的表面，也可以看到里面。与此相同，佛陀看诸法时，非常清楚透彻，能无障碍地见一切的世俗谛和胜义谛。为什么佛能够看到而我们不能？我们唯明唯知的心本来有能力通达一切事物，是被执取二谛为异性的污染所阻碍，这个染污来自何处？它是由无明、烦恼所留下的习气而形成的。那无明是否可以被断除？透过种种道

理的思惟，我们有办法深信无明是可以被断除的，佛陀就是断除了所知障，才使祂能无障碍地通达一切法。

再赞佛的悲功德。我们的心被烦恼控制着，所以我们是凡夫。佛能圆满自他二利，是因为佛的心被爱他胜于爱己、悲悯一切众生的心所转。佛说法并不是佛先生起意乐—「我要帮助众生」，然后才去说法，而是只要说法的因缘聚合，佛自然就会说法。因为佛完全被大悲心所转，只要内外因缘具足，佛不需要特别思考或特别生起帮助众生的意乐，自然地会宣说佛语事业，为众生转法轮。必须有种种的因缘，再加上佛自己往昔的发愿和大悲心等，故说「能仁亦为大悲系缚无所自在」。

如果要真正地体会佛的悲功德，不仅要读诵《广论》本文，还要多多观想菩提心，让自己尝到菩提心的甘露法味，体会悲悯的强大感受。从自己少许的经验推想：连菩萨的悲功德都如此不可思议，更何况是佛陀呢？这时才真正生起对佛的悲功德的信心，否则就只是表面上对佛的悲功德的认知，没有真正体会。而且佛的悲悯，是符合实际情况的一种悲悯，不是片面的悲悯。片面的悲悯心还有贪等存在，有时会带来负作用，让人陷入伤心痛苦的境地而无法自拔。佛的悲悯是完全符合实际状况，非常理智，没有爱恨亲疏，所以不仅不会让自己陷入无法自拔的痛苦，反而带给内心无比的信心和勇气。这种安乐无法用言语形容，只能自己去体会。

有人说：我们干嘛要去思惟众生的痛苦？自己已经够苦了，再去思惟众生的痛

苦、承担一切众生的痛苦，那岂不是让自己更加痛苦？错了，就是因为我们内心有这种想法，所以才永远是痛苦的。就是因为有自私自利的爱我执，我们的心局限在非常狭小的「我」上，谁害这个「我」，就会造成阻碍和伤害，即使只有那么一点小小的挫折，都会有崩溃之感。相反地，如果心缘一切众生，像爱自己般真正地爱一切众生，生起心力要去承担一切众生的痛苦，那么，自己的痛苦又算得了什么？两种不同的思惟模式，其心力差别相当悬殊。一者觉得自己的痛苦都受不了，干嘛要去承担众生的痛苦，所以心力变得非常微弱，经不起打击。但另一者却相反，觉得自己的痛苦算什么，因为想要承担一切众生的痛苦，为众生离苦得乐而努力精进。当他生起这种大心力时，又有什么挫折和痛苦可以难倒他呢？他能够违缘转为道用，再痛苦的因缘，只会让他生起更强烈的悲悯。即使遇到仇敌，他也会像看到自己的善知识一般爱护他，因为他知道自己所受到的伤害并非来自于仇敌，而是来自操控这个人的烦恼，所以对于伤害自己的人会更强烈地生起悲悯，同时又非常理智地想要消除他的烦恼。这种悲悯心怎么可能带来痛苦？不可能。佛被这种大悲所转，心力非常强大，非常理智、有勇气地面对事实，帮助一切有情。而且佛不仅具有这种悲悯，还具有了解一切诸法的智慧。在悲智双运下，才能真正圆满自他二利。

业功德者，谓身语意业，由其任运无间二相而正饶益一切有情。此复由于所化

之别，堪引化者，能仁无不令其所化会遇圆满，远离衰损，定作一切所应作事。如《百五十颂》云：「尊说摧烦恼，显示魔谄动，说生死苦性，亦示无畏所。思利大悲者，凡能利有情，此事尊未行，岂有此余事？」《赞应赞》云：「尊未度众生，何有是衰损？未令世间会，岂有此盛事？」应忆念之。

此是略说念佛道理，若由种种门中忆念，亦由多门能发净信，若能数数忆念思惟，则势猛利常恒相续。余二宝德，亦复如是。由如是修，若善了解，则诸经论多是开示三归功德，此等皆能现为教授。念观察修皆是分别，于修行时而弃舍者，是遮此等集聚资粮，净治罪障非一门径，故于暇身摄取无量坚实心藏，应当了知为大障碍。

此等若作常时修持，心随修转。故于初时修心稍难，后时于彼能任运转。又若能念：愿我当得，如所随念如是佛者，是发菩提心，一切昼夜恒得见佛，于临终时任生何苦，然随念佛终不退失。《三摩地王经》云：「教汝应悟解，如人多观察，由住彼观察，心能如是趣。如是念能仁，佛身无量智，常能修随念，心趣注于此，此行住坐时，欣乐善士智，欲我成无上，胜世愿菩提。」又云：「清净身语意，常赞佛胜德，如是修心续，昼夜见世依。若时病不安，受其至死苦，不退失念佛，苦受莫能夺。」博朵瓦云：「若数数思，渐能深信，渐净相续，能得加持。由于此上获得定解，故能由其诚心归依。若于所学能正习学，则一切事悉成佛法。吾等对于诸佛妙智，尚不计为准洽占卜。」此复说云：「譬如有一准利卜士说云，我知汝于今年无诸灾患，则心

安泰。彼若说云，今岁有灾，应行此事，彼事莫为，则励力为；若未能办，心则不安，起是念云，彼作是说，我未能办。若佛制云，此此应断，此此应行，岂置心耶？若未能办，岂忧虑耶？反作是言，诸教法中，虽如彼说，然由现在，若时若处，不能实行，须如是行。轻弃佛语，唯住自知。」若不观察，随心爱乐，唯乱于言。若非尔者，内返其意，详细观察，极为谛实。故当数数思佛功德，励力引发至心定解。此若生者，则于佛所从生之法及修法众，亦能发起如是定解，是则归依至于扼要；此若无者，即能转变心意归依，且无生处，况诸余道。

有些人认为不需要反复观察，因为那是一种分别心。有这样的见解，是一个很大的障碍，会阻碍集资净障，使暇满不能取得大义。其实每个人修行，一开始都是困难的，因为不熟悉法义，即使念法义名相，都觉得有点困难。但是只要不放弃，一次一次地练习，不只佛学名相会讲得很流利，其意涵哪怕再难，也都能慢慢了解。如果一开始觉得困难就放弃，那就太可惜了。应该如此思惟：「每个人都有佛性，我现在不懂是因为还不熟悉，只要肯学习，哪里会有不懂的事情？」

熟悉法义之后，再反复思惟观想，让自己的心相应于菩提心，如此就能够真正生起菩提心。发菩提心、业清净之后，于昼夜，我们都能见到诸佛。如果真正归依三宝，对于佛所制定的戒律，该做什么、不该做什么，应时常反观自己有没有依教奉行。

子二、法功德

法功德者，谓由敬佛而为因缘，应作是念，佛具无边功德者，是由证修、灭道二谛，除过引德，以为自性，教、证二法，而得生起。如《正摄法经》云：「诸佛世尊所有无边无际功德，从法生起，受行法分，法所化现，法为其主，从法出生，正法行境，依于正法，法所成办。」

思惟法功德时，自己必须先证实法宝—灭谛及道谛—的存在。有没有灭谛？有没有道谛？与其直接去讲法功德的本文，还不如先透过整体佛理的架构，让自己相信法宝的存在。知道法宝存在，自然就能够了解法功德。如果我们对法宝是否存在都感到疑惑，即使念了法功德，要生起信心也是很困难的。连法宝是否存在都未曾思惟过，对于由此成就究竟果位的佛宝功德，就更无从了知，如此一来，对三宝功德的信心就没有了基础。因此，要了解法功德，首先必须知道法宝是存在的，也就是道谛、灭谛的功德，这点非常重要。

「从法生起」，因为如是行持，依教奉行，所以自己所有的道证功德都由法生起。「受行法分」，因为所有的道证功德由法生起，所以我们能够享受法的安乐。

「法所化现」，因为能够享受这种无漏法，从无漏法可以化现出种种余功德。「法为其主」，由此我们能够操控自心相应于法。「从法出生」，透过禅定的力量，使相应于无漏法的心出生。「正法行境」，如实地奉行教正法。「依于正法」，依由教正法而生起证正法。「法所成办」，依由证正法而圆满成办一切利益自他的事业。

子三、僧功德

僧功德中，正谓诸圣补特伽罗，此亦由念正法功德，由其如理修行门中，而为忆念。《正摄法经》云：「于诸僧伽，应如是念，谓说正法，受行正法，思惟正法，是正法田，受持正法，依止于法，供养于法，作法事业，法为行境，法行圆满，自性正直，自性清净，法性哀愍，成就悲悯，常以远离为所行境，恒趣向法，常白净行。」

「谓说正法」，以语说正法。「受行正法」，以身行正法。「思惟正法」，以意思惟正法。「是正法田」，身语意成为证正法的功德田。「受持正法」，受持教证二法。「依止于法」，使心依止于法。「供养于法，作法事业」，不只自己供养于法，也做法事业，为他人说法，让其他人也相应于正法。「法为行境」，所行一切都如法。「法行圆满」，不只相应于法，所做一切都圆满善业。「自性正直」，无有欺诳。「自性清净」，正在断除烦恼及烦恼种子的缘故，不受烦恼的污染。「法性哀

愍」，具有大悲。「成就悲悯」，具有悲心。「常以远离为所行境」，常于寂静。所做一切远离烦恼染污，所以「恒趣向法，常白净行」。

癸二、知差别

由知差别而归依者，如《摄分》说：由知三宝内互差别而正归依。此中分六，相差别者，现正等菩提是佛宝相，即彼证果是法宝相，由他教授而正修行是僧宝相。业差别者，如其次第，善转教业，断烦恼苦所缘为业，勇猛增长业。信解差别者，如其次第，应树亲近承事信解，应树希求证得信解，应树和合同一法性共住信解。修行差别者，如其次第，应修供养承事正行，应修瑜伽方便正行，应修共受财法正行。随念差别者，谓应别念三宝功德，如云：「谓是世尊等。」生福差别者，谓依补特伽罗及法增上生最胜福，佛及僧二是依初义；此复依一补特伽罗及依众多补特伽罗生长福德，以于僧伽定有四故。

由知道三宝各各差别而归依，是说由不同的角度了解三宝的定义和作用，如同《摄分》里面所说的六种差别：

首先是相差别。「现正等菩提是佛宝相，即彼证果，是法宝相，由他教授，而正修行，是僧宝相。」由整个教法的形成过程来说，在这世间是先有佛，佛来到世间后

转法轮，使得凡夫补特伽罗生起了道、灭功德转为圣者，成了僧宝。所以，先有佛，后有法，然后有僧。

第二，业差别。按次第来说，佛宝的作用是「善转教业」，为弟子说法。法宝的作用是「断烦恼苦所缘为业」，自己内心生起法宝，才能真正断除烦恼。所以真正获得救护是靠法宝的力量。僧宝的作用是「勇猛增长业」。在修行这条路上，有时光听法义不一定能生起很强烈的感受，可是当我们亲眼看到身旁确实有这么一位苦行精进的大师，如此努力地为众生付出，信心就会更加强烈。僧宝作为我们的楷模及追随的对象，带给我们的是法义上的勇猛增长。

第三，信解差别。应信解佛宝是我们亲近承事的对象；应信解唯有依赖法宝才能证得所希求的内容；应信解与僧宝一起走上修行道，我们对法义的信心会非常坚定。

第四，修行差别。是说缘佛宝如何修行，缘法宝如何修行，缘僧宝如何修行。我们应该供养、承事佛宝、让心相续生起法宝；对于僧宝，我们应供养财物，同时将其作为归依对象和楷模来和合共修。

第五，随念差别。在此只说了「谓是世尊等」。中文的《随念三宝经》，随念佛时说：「佛、薄伽梵者，谓：如来、应供、正等觉、明行圆满、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、薄伽梵。」说了佛的种种功德。在随念法时，说到了「正法者，谓：善说梵行。初善、中善、后善。义妙、文巧。纯一、圆满、清净、鲜

白。」随念僧时说：「圣僧者，谓：正行、应理行、和静行、质直行。所应礼敬，所应合掌。清净功德，净诸信施，所应惠施，普应惠施。」说了僧的种种功德。应如《随念三宝经》所说来做随念。

第六，生福差别。佛宝和僧宝是依补特伽罗为资粮田而生起福报；法宝是以法为资粮田来增上功德。所依补特伽罗不只是一个，而是有众多。因为就僧宝来讲，有四众僧宝，在此的「四众」并不是指出家男女众和在家男女众，而是指声闻僧宝、独觉僧宝、菩萨僧宝及佛僧宝，因为圣者有四—声闻圣者、独觉圣者、菩萨圣者及佛圣者，所以僧宝同样有四。

癸三、自誓受

由自誓受而归依者，谓由誓受依佛为师，依般涅槃为正修法，归依僧伽为修助伴，由如是门而正归依，如《毗奈耶广释》中说。

要如何归依呢？以承诺的方式来行归依。就是说，在归依时有一种想要投靠的心，这个心念的正因是畏和信。因畏和信而如此承诺：「谓由誓受依佛为师，依般涅槃为正修法，归依僧伽为修助伴，」那就是真正的归依。「由如是门而正归依，如《毗奈耶广释》中说。」戒经里面说，要获得出家的戒体必须生起出离心，在出离心

生起之前，必须以归依为根本。

癸四、不言有余而正归依

由不言余而归依者，谓由了知内外大师及其教法，诸学法者，所有胜劣，唯于三宝执为归处，不执与此相违师等，是所应归。此二所有差别之中，师差别者，谓佛圆满无边功德，所余大师与此相违。《殊胜赞》云：「我舍诸余师，我归依世尊，此何故为尊？无过具功德。」又云：「于余外道教，如如善思惟，如是如是我，心信于依怙。如是非遍智，宗过坏其心，心坏者不见，无过大师尊。」教差别者，谓佛圣教，由安稳道得安乐果，息生死流，净诸烦恼，终不欺罔，乐解脱者，唯一善妙，清净罪恶，外道教法与此相违。如《殊胜赞》云：「何故由尊教，安乐得安乐，故于说法狮，尊教此众生。」《赞应赞》亦云：「谓应趣应遮，清净及杂染，此是雄尊语，与余言差别。此纯显真如，彼唯欺罔法，尊语与余言，除此须何殊？此专一妙善，彼唯障碍法，尊语与余言，除此有何别？由彼染极染，由此能清净，此即依怙语，与余言差别。」僧伽差别由此能知。

什么叫「不言余而归依」？由了知内外道大师及其所说教法、遵从此教法的学者间所有胜劣。了解内外道的差异后，抉择三宝为最究竟殊胜的归依处来归依。虽然三

宝是最殊胜的归依处，但是在某些因缘下，是不适合对外道说的。

壬四、既归依已所学次第

癸一、摄分中出

第四、既归依已，所学次第。分二：一、《摄分》中出；二、教授中出。今初

初中有二四聚。初四聚中，亲近善士者，谓如前说。善知识者，乃是一切功德依处，观见是已而正亲近，由归依佛即是归依示道大师。随顺此之正行，即是亲近示道师故。听闻正法及如理作意者，随其所应，谓当听闻若佛所说，若佛弟子所说，法教诸契经等，及若作意何种所缘，能息烦恼，即应作意。由归依法，于教、证法应当现证，此即是彼随顺行故。法随法行者，谓应随顺般涅槃法，而修正行。由归依僧，于趣涅槃补特伽罗应执为伴。其随顺行，谓应与诸趣解脱者，共同学故。

归依学处有二，《摄分》与教授。《摄分》有二四聚。第一个四聚是：第一，由归依佛的缘故，应正亲近善知识。第二，必须听闻正法，并如理作意来修行。第三，由归依法的缘故，必须努力在心续中现证随顺涅槃之法。能够证得涅槃当然是最好，即使今生无法成办涅槃，也应当生起相应于解脱之道的证量功德。第四，由归依僧的缘故，应该将在解脱道上行走的补特伽罗都视为自己的法友，并且和合共修学。

第二四聚中，诸根不掉者，谓根于境放散之后，意亦随逐，于境掉动，深见过患，令意厌舍。受学学处者，谓随力受学佛制学处。悲悯有情者，谓佛圣教由悲差别，故归依此，于诸有情，亦应悲悯，断除损害。应时时间于三宝所勤修供养者，谓应日日供养三宝。

第二个四聚是：第一，「诸根不掉者，谓根于境放散之后，意亦随逐于境掉动，深见过患令意厌舍。」即应守护五门。第二，当发大精进力而受学，及遵守学处。第三，因悲悯的缘故，就不应该对众生造作任何的损害。当然最好能够帮助别人，如果帮助不了别人，至少也不要伤害别人。第四，「应时时间，于三宝所勤修供养者，谓应日日供养三宝。」

癸二、教授中出

子一、别学

第二、教授中出。分二：一、别学；二、共学。初中分二：一、遮止应学；二、修行应学。今初

如《涅槃经》云：「若归依三宝，是谓正近事，终不应归依，诸余天神等。归依正法者，应离杀害心。归依于僧伽，不共外道住。」此说有三，谓不归余天，于诸有情舍离损害，与诸外道不应共住。其中初者谓于世间，若大自在、遍入天等，尚不执为毕竟归处，况诸鬼趣、山神、龙等。此是不可不信三宝，归心彼等。若于彼等，请其助伴，现前如法，所作事业，则无不可，如求施主为活命伴，依诸医师为治病伴。第二谓于人及畜等，若打若缚若禁穿鼻，实不能负强令负等，意乐加行，损害有情，悉应远离。第三谓与不信三宝，为可归宿，而毁谤者，不应共住。

第二、教授中出分二：一、别学，二、共学。初中分二：一、遮止应学。「遮止应学」，就是不应该做的事。

因归依佛的缘故，不归依余天。什么叫不归依余天？就是不应归依欲界、色界、无色界的天人。像色界的大梵天王、遍入天及欲界的帝释天等，这种世间人奉为无上归依境的天人，不应是佛教徒归依的对象。如果连大梵天王、大自在天或遍入天等，都不能成为究竟的归依对象，更何况是世间的鬼趣、山神、龙等，就更不可以成为归依的对象。所以我们不可以归依他们，如果因为暂时所需，祈求世间的天、龙等帮助，这是可以的，我们有时确实需要这种帮忙，但那就如同「求施主为活命伴，依诸医师为治病伴」。如果以这种方式向天人祈求协助，并不会违背归依学处。但是对三宝产生不信，像归依三宝般归依这些世间天神，这样就是违背归依学处。

因为归依法的缘故，应遮止对有情的损害。无论在意乐上或加行上，对人或畜生

等，都不应该造作任何损害。

因为归依僧的缘故，「与诸外道不应共住」，不应该与毁谤三宝或不信三宝者走得太近，把他当成内心的依赖而结交。当然，与基督教徒或伊斯兰教徒等外道相处时，要互相尊重、互相信赖，这种信赖是可以的，但是内心像依赖至亲好友般地依赖他，这是不行的，这是不应共住的意思。并不是说一切外道都会撒谎，不值得信赖，不是这个意思。为什么不能把对方视为内心的依赖处呢？因为对方不信三宝，甚至毁谤三宝，如果把这种对象视为内心的可依赖处，那就与归依三宝的学处产生矛盾。

三种修行应学者，谓于佛像，若塑若画，随好随丑，不应讥毁，置麈险处，及押当等，不敬轻毁，皆当断除，应当执为是可敬田，犹如大师。《亲友书》云：「随工巧拙木造等，智者应供善逝像。」《分辨阿笈摩》说，劫毗罗、摩纳婆，由于学、无学僧众，说十八种异类恶语。谓云：「汝等象头，岂能了知是法非法」等，感有十八异类头形摩羯陀鱼，自迦叶大师时，乃至释迦法王住旁生中。《杂事》中说：拘留孙大师般涅槃后，端妙大王令建大塔。有一工人曾经二次作是讥云：「今令树其如是大塔，不知何日乃得完竣？」后善成已，深生忧悔，将其工价，造一金铃，挂于塔上，其后感生容颜丑恶，身形倭小，声音和美，名曰善和。故于佛像不应说言，此如此类，于他所造诸佛像等，若因善妙，若量广大，不应讥毁及遮止等。大瑜伽师奉曼殊

像于觉口窝前，请观视云：「此善丑何似？若善妙者，可将绒巴迦格瓦所供之四钱金授予购取。」觉口窝答云：「至尊妙音之身无所不善，师工中等。」说已置顶。于一切像，悉如是行。

虽于正法四句以上应离不敬，又应断除一切不敬，谓抵押经卷，贸为货物，置秃土地灰尘险处，鞋袜并持及跨越等，应起恭敬，等如法宝。传说懂哦瓦善知识，凡见有持经典来者，合掌起立，后不能起，殷勤合掌。又说觉口窝至哦日时，有一咒师不从闻法，大依怙尊，见一记录以齿污秽沾其经书，深生不忍，说云：「可愍，不可不可。」咒师生信，遂从闻法。霞惹瓦亦云：「我等于法任何玩耍，无所不作，然不敬法及法师者，是坏慧因，现在愚蒙，如此已足，莫更作集愚痴之因，若愚过此，更有何能？」

若于僧伽或出家众，持沙门相及于其相不骂不毁，又一切种不应分党，视如怨敌，云：汝等我等，应当敬重，犹如僧宝。《劝发增上意乐会》云：「希乐功德住林薮，不应观察他过失，不应起心作是念，我是超胜我第一。此憍是诸放逸本，永不应轻劣苾刍，一劫不能得解脱，此是此教正次第。」敦巴仁波卿与大瑜伽师见碎黄布，在行路中皆不轻越，抖置净处，如是行持，应随修学。自能如何恭敬三宝，则诸众生亦能如是恭敬自故，如《三摩地王经》云：「作集如何业，当得如是果。」

现在讲三种修行应学。因为归依佛的缘故，所以对于佛像应特别地恭敬，无论是塑像或画像，无论画师或制造佛像的人工艺如何，都不应该对佛像有所批评，也不应该将佛像放置在有灰尘或危险的地方，更不能拿佛像当作押当品，拿佛像来做买卖交易等。应把佛像视为导师来尊敬。《分辨阿笈摩》说劫毗罗、摩纳婆由于对有学、无学僧众说十八种异类恶语，骂他们是象头等，后来感得长成有十八种异类头形的摩羯陀鱼的异熟果，自迦叶大师时至释迦法王一直住于旁生中。《法句经》中也说，拘留孙大师般涅槃后，端妙大王令建大塔，有一工人曾经两次嘲笑，此举后感得容颜丑恶、身形矮小。由如是因感如是果，所以我们不应该对佛像说三道四。如同有大瑜伽师欲供养一尊文殊师利像，请阿底峡尊者看看像之善丑。阿底峡尊者答言：「文殊菩萨哪有什么不好，只是这师工中等。」说完将像放在自己的头顶做顶礼。佛像的塑造者，像画师在画佛像时，或塑造佛像时，要特别地小心，自己没有谨慎地去造佛像，制作的工艺不佳，塑成之后可能会让人嘲笑，成为造恶业的因缘。

同理，在任何写有四句以上正法的纸张，都应该远离不敬。不应拿经书去做抵押、当作货物来买卖、随便放在地上、跟鞋袜摆在一起，或跨越经书等，这些都不应该做。有时候我们学经教的人，尤其我们出家人，时常跟经典生活在一起，有时候会在经典上面放笔等，这是不应该的。有时候我们翻经书时，会沾自己的口水去翻页，这也是不行的。

在家人只要看到穿上袈裟的出家众，就应当恭敬，把他视为僧宝，无论如何都不应该毁骂。出家人自己也不应该说：你那边，我这边，不应该有分党的情形。像敦巴仁波切与大瑜伽师在路上见到碎黄布，都不会跨越，会把碎黄布捡起来，抖一抖，放到干净的地方。这样的行持，值得我们学习。由如是因感得如是果，我们如何恭敬三宝，众生就如何恭敬我们。如同在家众要恭敬出家众一样，出家众也要好好守持戒律，让自己成为值得在家人恭敬的人才是。所以我时常说，出家人不一定要多，但一定要精、一定要好，否则不仅自己的善根会受到损害，也会影响在家人对出家人的整体看法。一般在家人看到某个出家人行为不妥当时，他不是只批评这个出家人，而是会说「这些出家人……」，自己的不当行为影响到整个僧团的名誉，这非常不好。不只如此，毁谤的那个在家人，他毁谤的因缘也是由于个别僧人的不当行为才形成的，由于我们的恶缘使得他人造恶业，这是一件非常不好的事情，所以一定要谨慎小心。

子二、共学

共学分六。初者、随念三宝功德差别，数数归依者。谓数思惟如前所说内外差别，及三宝中互相差别并其功德。

第二、随念大恩恒勤供养，嚼啜之先亦当供养者。如《三摩地王经》云：「由佛福德获饮食，愚夫不知报佛恩。」此是以获饮食为喻，随自所有一切乐善，悉应了知

是三宝恩，由报恩德意乐供养。此中复二，谓供养事及供养意乐。

初中有十，供养身者，谓亲供养真佛色身。供养塔者，谓供为佛所建塔等。现前供养者，谓前二事，现自根前而设供养。不现前供养者，谓佛、佛塔非现在前，普为一切佛、佛塔故而设供养。又若于佛般涅槃后为供佛故，造像及塔，若一数等，亦非现供。若供此二随一之时，作如是念而供养者，谓此一法性，即是一切法性，是故现前供养此二，亦即供养其余三世一切诸佛，及供十方无边佛塔。此是俱供现不现前。论说初者获广大福，第二较前获大大福，第三较前获最大福。故于一佛或佛像等修供养时，应忆法性无所差别，先当遣意供养一切，极为切要。自作供养者，谓非由于懈怠、懒惰、放逸增上而令他作，唯自手作。教他供养者，谓念自己略有少物，然诸有情贫苦薄福，无力供养，若教此供，当获安乐，由悲悯心，唯教他供。又亦劝他共供养者，谓自他俱共同供养，此三福果，大小如前。财敬供养者，谓供种种衣服、饮食、卧具、坐具、病缘医药，供身什物、熏香、末香、涂香、华鬘、伎乐及诸灯烛，敬问礼拜，奉迎合掌，唱种种赞，五支遍礼，右旋围绕，又供田等无尽奉施，又供摩尼、耳环、臂钏，诸庄严具，下至供养诸小鸣铃，散诸珍奇，缠宝缕线，供养诸佛或佛塔庙。广大供养者，谓以如是利养恭敬常时供养。此复有七，谓所供物众多微妙，现、非现前，自作、教他，至心欢喜，猛利胜解而为供养，复将此善回向无上正等菩提。非染污供养者，谓不由轻蔑、放逸、懈怠而教他供，自手供养，殷重供养，不散

漫心而设供养，不以贪等杂染供养，不于信佛国王等所为得利敬而为供养，以随顺物而设供养。随顺物者，谓诸净物，远离不净，雌黄所涂，酥所灌洗，局啒罗熏，遏迦花等及诸所余非清净物。又若如是财物供养自无所集，无从他求，应于一切世界之中，所有如来诸供养具，以欢喜俱及于广大胜解俱心，周遍思惟，一切随喜少用功力，而修无量广大供养，摄集菩提广大资粮，恒常于此以真善心，起欢喜心，当勤修学。又如《宝云经》及《建立三三昧耶经》所说，无主摄持诸华、果树及珍宝等亦当供养。正行供养者，谓于下至构牛乳顷，精勤修习四无量心、四种法集、随念三宝，波罗蜜多，及能胜解甚深空性，无分别住，于净尸罗，起防护心，于菩提分、六度、四摄，精勤修学。若能由此十种供养供养三宝，应知是名圆满供养。

因为归依三宝，随念三宝的恩惠，所以我们应该恒常修学供养三宝。我们可以从日常生活中的小事开始，不用花很大的辛劳也可以累积很大的功德。譬如每一次进食时，都应如此思惟：「今天能够进食，能够投生到人道，而且没有吃不饱、穿不暖，是因为过去的善业感得如此善果。作为佛教徒，是三宝引导我去行善断恶，其实我现在所吃的每一口饭，都来自于三宝的恩惠。因此在进食之前，应对三宝进行供养。」以如此报恩德的意乐去供养，可以累积很大的福德。

供养事有十：先讲前三者，现前供养、不现前供养，及俱现前不现前的供养。这

三种供养的对象有二：身和塔。所谓现前供养的意思是说，自己亲眼看到，并且亲自前往去做供养。供养身，是指供养胜应身的佛，即供养未示现涅槃的佛。这个我们现在已经无法做到，因为佛已经示现入灭二千年了。供养塔，就是对佛塔做现前供养。不现前供养是说，虽然自己并非亲自看到或亲自前往供养，可是意乐却观想对佛、佛塔做供养。例如佛涅槃后，为了供佛，所以我们造佛像、佛塔来做供养，这是非现前供养。既是现前供养，也是非现前供养的供养是什么呢？就是观想胜应身的佛及现在我们所看到的佛塔，跟十方三世诸佛及十方无边佛塔，其法性都一样。在法性相同当中，供养一尊佛就等于供养其他诸佛，供养一座塔也等于供养十方无边的塔，以这种法性无差别的概念诚心供养。论中说「初者获广大福，第二较前获大大福，第三较前获最大福」，所以在供养佛及佛像时，应该做无自性、法性相同之想，福报会非常广大。

第四，自作供养。不能因为自己懒惰不供而让他人去供。我们应该学习阿底峡尊者，他年岁已高时，手颤抖着，仍坚持要亲自向三宝供水。

第五，教他供养。当自己看到贫困众生，由悲悯心，为了让他们累积福德，所以给他们物资，让他们去做供养，教他们行持供养。

第六，劝他共供养。不只自己做供养，也教他与自一同做供养，是自他俱共同供养。自作供养、教他供养，及自他俱共同供养，三者哪个福报大呢？「此三福果，大

小如前。」也就是说，如同现前供养、不现前供养、俱现前不现前的供养，自作供养福报大，教他供养福报更大，自他俱共同供养的福报最大。

第七，财敬供养。「谓供种种衣服、饮食、卧具……。」其中「五支遍礼」是说礼拜时一定要五个地方触碰到地面。大论典都有说到五支遍礼或五支礼敬。身体哪五处一定要碰到地面？双膝、双手、额头，这五个地方一定要触碰到地面。有时候我们会懒惰或嫌地面太脏，虽然膝盖一定会碰到地面，但额头就没有碰到，这就成了四支礼拜，是经典上未曾有的，不是真正的礼拜。所以一定要记住，既然要礼拜，就一定要以五支触地的方式来礼拜。

第八，广大供养。第九，非染污供养。「又如《宝云经》及《建立三三昧耶经》所说，无主摄持诸华、果树及珍宝等，亦当供养。」这里说到「无主供养」，财敬供养时，不只自己的财物可以供养，一切无主之物，如山河大地等一切不被人占有的美妙之物，都可以当成供养物。供养最重要的是信心，可以把世间最好的一切，三千大千世界甚至十方世界最好的一切，都拿来做供养。

第十，正行供养。正行供养是十供养里面最重要的，无论何时都应思念法义，让心与法相应。

由如是等，兴供养时，有六意乐，能于三宝随一之所少分思惟，而生无量广大果

利，一者无上大功德田，二者无上有大恩德，三者一切有情中尊，四者犹如邬昙妙华极难值遇，五者三千大千世界独一出现，六者一切世出世间圆满根本，作是思惟而设供养。此等是如《菩萨地》说而正摘录。恒常时中，于如是等随应而行，若遇佳节及大时会，当随力能修妙供养。

此说供养意乐。「三千大千世界独一出现」，是说三千大千世界里的每一个世界都有一尊佛，不是说全世界唯独只有一尊佛出现。

复次，恒须受饮食故，尔时若能首先供养无间缺者，少用功力而能圆满众多资粮，故随受用净水以上，应以先首至心供养。此复非以糕之瘀处、菜叶黄处，是须择其妙者而供。又供茶时，现一切人，如洒扬尘，唯弹少许，不成供养，是霞葱瓦语录中出。譬如有一极肥沃田，至下种时而不下种，任其荒芜，如是废止，实生不忍，如是能生、若现若后一切善乐最胜福田，于其四季一切时中，常恒无间，堪种一切善乐种子。复应于此如经说云：「当以信犁，耕耘福田。」若未能作，至极堪惜，故如《赞应赞》云：「如尊之福田，三世间非有，施处尊第一，是净令座净，犹如虚空界，横竖无边际，于尊为利害，异熟无尽际。」于最胜田，尚不见，如庸俗之田，此是我等无贤善相，故一切时，当勤精进供养三宝。若如是行，由于胜田种善根力，于诸道次，慧力增长。故于听闻不能持文，思惟不能解义，修习相续不生，慧力至极微

劣之时，依福田力，是要教授。如是亦如吉祥敬母云：「作诗大善根，我慧依尊故，如夏季江河，虽小极增长。」又如说云：「供养亦复不赖其物，是在自信。」若有信心，用曼陀罗及诸净水，并无主摄诸供具等，皆可供养。无余财物，应如是行。如现实有，而不能舍，作是念云：「我无福德极贫穷，诸余供财我悉无。」等同博朵瓦云：「于一秒螺杯中，略掷少许香草，念云：『梅檀冰片妙香水』，是诸生盲欺明眼者。」又如朴穹瓦云：「我于最初供养香草，其气辛辣，次有四合长香供养，其气甘美，现在供养，若沈水香，嘟噜迦等，其气香馥。」若于微供轻而弗供，则永生中终是唯尔。若纵微少，发起殷重，渐得上妙，应如此师行持修学。传说此师每配一次，须用二十二两金之香。若诸已得资具自在大菩萨众，尚化其身为多俱胝，于一一身，复各化现百千等手，往一切刹，经无量劫，供养诸佛。诸由少许相似功德，便生喜足，云我不于此上希菩提者，是于正法极少知解，造次乱言。以是应如《宝云经》中所说而行，如云：「应当听闻诸契经中，所有如是广大供养，广大承事，由其最胜真实善心，增上意乐，回向诸佛及诸菩萨。」

因为我们每天都会进食，如果养成进食前做供养的习惯，则不需花大力气就能圆满无边的资粮。自己受用任何东西，都要想让三宝先受用，即使喝水，都应该将此清净水先供养三宝。这样做是训练心对三宝的尊敬，让心能随时随地跟三宝联系在一

起。一般西藏做荟供时，会用很多可口的酥油，因为荟供完都会送到自己口中，我们知道要做得好吃。但是供养给三宝的朵玛，事后好像是给乌鸦的，所以就用水做，而不放酥油，这是错误的。真正供养给三宝的朵玛，应该比给我们自己吃的还要好才对，而我们却颠倒行事。所以这里说到「此复非以糕之瘀处、菜叶黄处，是须择其妙者而供。」供养，都应选最好的来供。供养的目的是训练我们的心随时与三宝相应。因为尊敬三宝，我们自然而然会想，自己的好东西要给自己最尊敬、最亲近的人一份。如同自己还没进食之前，都会先供养双亲一样，进食之前把最好的先给三宝享用，之后自己才食用。现在的人在供茶时，就像是洒水压灰尘似的，根本不是在行真正的供养。如霞惹瓦尊者语录中说，有这么好的最胜福田，本来随时都可以长出善妙果实，却不去耕种而任其荒废，岂不是太可惜！

修行时若有「听闻不能持文、思惟不能解义、修习相续不生」，也就是即使听闻也不知道在说什么、思惟也弄不懂、或是修的时候内心没有感觉，这代表福报不够。「依福田力是要教授」，宗喀巴大师在此真切地说出最好的口诀。让我们听闻能持文、思惟能解义、修习则生证功德的口诀教授，就是平常在三宝的资粮田上，尽量种更多的福德。因为三宝田随时随地都在，只要用心植福，由此之力就能解除自己闻思修的种种困惑。

供养最主要的是信心，随时随地让自己的心跟三宝连在一起，看到好风景时也观

想供养给三宝，希望三宝能够享受这样的美景。其实三宝不会在意我们供什么，但如果我们能够好好运用三宝田，就能够累积福德，有更大的力量去行善断恶、生起证量，这才是三宝在意的。供养时，不要像是依命令去做一件差事似地敷衍了事。如博朵瓦尊者所说，在一个很肮脏的杯子里，放上一点点香草，却说这是栴檀冰片妙香水，这就跟一个瞎子拿肮脏的东西去骗有眼睛的人一样。供养时，物资或许不圆满，也不美妙，但透过不断串习供养，可以让自己对三宝的信心越来越坚定，福德也就越来越多。如果你永远只是敷衍了事，那么所得到的福报也会很微弱。菩萨们供养时，会化成无量、遍满一切虚空之身去供养诸佛。有些人因为不懂经文，对三宝资粮田做了少许供养就感到满足，说：「我们对于无上菩提不抱希望。」不要听这种胡言乱语，也不要这样说。菩萨今天能够如此殊胜地供养三宝，一开始也是从很少的资粮慢慢累积，所以我们不要因为菩萨能够如此供养而灰心，说自己对无上菩提不抱希望，不要这样想。最主要的是看我们的心，心力越强，供养的力量就越强。

第三、随念悲故，亦应安立于诸众生于是道理者。谓由悲悯随能安立诸余有情令受归依。

第四、随作何事，有何所须，皆当供养启白三宝，弃舍世间诸余方便者。谓随作为何种所作，随见何等紧要重事，应依三宝及兴随顺三宝供养，于一切种不应依止不

顺三宝邪道等仪，一切时中应当至心归凭三宝。

第四、做任何事情，都要以三宝为先。就像在家里，大大小小的家事要处理，都要先问问家中长辈。同样，若内心完全与三宝贴紧，我们生活中一切大大小小的细节，都应依三宝教诫来行事，以这种原则在日常生活中修行实践。

第五、由知胜利，昼三夜三，勤修归依。分二：一、《摄分》所出胜利；二、教授所出胜利。

初中有二四聚，初四聚中，一、获广大福者，如《无死鼓音陀罗尼》云：「佛世尊难思，正法亦难思，圣僧不思议，诸信不思议，异熟亦难思。」《摄波罗蜜多论》亦云：「归依福有色，三界器犹狭，如大海水藏，非握能测量。」二、获大欢喜者，如《念集》中云：「若诸日夜中，能随念诸佛，正归依佛者，此是人所得。」于余二宝亦如是说。我今获得依止如是三宝归宿，是为善得，作意思惟，增长欢喜。三、获三摩地，四、获大清净者，谓由等持及以慧学而得解脱。

第五、由知归依三宝的胜利，勤修归依。《摄分》中有提到归依三宝的功德，先讲前四个功德。

第一，获广大福报。归依三宝而有的善果不可思议，因为佛的功德不可思议、法

的功德不可思议、圣僧的功德不可思议、相信三宝的信心不可思议，所以感得的果报也是不可思议。如果这个果报有形色，那三千大千世界都无法容纳。

第二，获大欢喜。由归依三宝，可以生起极大欢喜心。你身边随时都有一块很大的田—三宝田，随时随地可以种植，并收获福德，有这么好的机会，谁不欢喜？如果一个生意人随时随地都可以往银行存钱，而且这个银行给的利息会十万倍、百万倍、千万倍、百千万倍地增长，这么好的银行，任何生意人都会喜欢。三宝资粮田就像这样一个累积、生长福德利息的银行。任何时候，只要你内心相应于三宝，就等于在为自己累积福德。如此为什么不欢喜呢？应该要生极大欢喜。

第三，获三摩地。好好地运用三宝资粮田集资净障、累积广大的福德，当我们修戒定慧时，就非常容易趋入，容易获得戒定慧的证量。因此说到「获三摩地」。

第四，获大清净。不只获得定学三摩地，戒学、慧学也能容易获得，因而获得解脱，所以获大清净。

第二四聚中，一、具大守护者，至下当说。二、于一切种邪胜解障皆得轻微或永灭尽者，谓由信解、归依恶师、恶法、恶友增上力故，造诸恶业，皆得轻微，当得清净。三、得堕入正行正至善士数中。四、为其大师、同梵行者，及于圣教净信诸天，爱念欢喜者，谓得趣入善士数中，为大师等之所喜乐。诸天如何欢喜者，谓彼欢喜唱

如是言：「我等由其成就归依，从彼处没来生此间，是诸人等，今既成就多住归依，亦当来我众同分中。」

后四个功德：第一，具大守护。归依三宝之故，我们的内心一直向着三宝，因此，自然会遵守三宝的教诫，不敢放逸、懈怠，会遵守三宝所说学处，防护各种恶业。不仅如此，因为归依三宝，所以可得三宝的加持，从人与非人的障碍中获得大守护。

第二，因为归依三宝，所以能够远离恶师、恶友。或者以前依止恶师、亲近恶友，由此而造作种种恶业，依由清净归依三宝，内心与三宝相应，恶业因此无法增上，而且恶业的力量削弱以至永灭。

第三，因为归依三宝，我们所行一切都是令诸佛欢喜的善行，所以我们就列入善士之一了。

第四，因为所行都是善行，所以不只诸佛菩萨欢喜，诸天、龙等也生欢喜，而来护持我们。因为真正遵守归依三宝学处、内心相应三宝，所以所行一切都是善业，因由这个善业感得投生于人、天的增上生。行善法的世间天人对此会很欢喜，会说：「此人因为归依、行善法的缘故，将来会投生到我们的地方，成为我们的朋友。」于是赞叹。

教授所出胜利。分八：一、得入内道佛弟子者，总有多种建立内外差别道理，然共称许，觉口窝与寂静论师以有归依而为判别，谓得归依，乃至未舍。是故最初入佛弟子者，须由至心于三宝所受为大师等，此若无者，任作何善，皆不能入佛弟子数。二、成一切律仪所依处者，《俱舍释》云：「受归依者，是受一切律仪之门。」《归依七十论》亦云：「近事归三宝，此是八律本。」此中意趣，谓由归依而能坚固涅槃意乐，从此意乐律仪发生。三、先集业障轻微、灭尽者，《集学论》中显示归依能净罪时，说云：「此中应以生猪因缘而为譬喻。」谓有天子当生猪中，由归依故，即未生彼，是由归依能净当生恶趣因故。「若有归依佛，彼不往恶趣，舍弃人身已，彼当得天身。」于法及僧亦如是说。故先集罪，有者轻微，有者罄尽。四、积广大福者，如前所说。五、不堕恶趣，由前应知。六、人与非人不能为难者，如经云：「诸遭怖畏人，多归依山、林及归诸园囿，归所供树木，其归非尊胜，其归非第一，虽依其依处，不能脱众苦。若时有归依，佛法及僧伽，由知苦苦集，正超越诸苦。八支圣道乐，当趣般涅槃，以智慧观见，诸四圣谛理，此归为尊胜。此归是第一，由归此归处，能解脱众苦。」此中应以成就风索外道等缘而为譬喻。七、随一切想悉当成办者，随行何等如法所作，若先供养归依三宝，祈祷成办，则易成就。八、速能成佛者，如《师子请问经》云：「由信断无暇。」谓由获得殊胜闲暇，遇归依处，学殊胜道，由此不久当得成佛，如是忆念诸胜利故，于日日中，昼三夜三，勤修归依。

以上是《摄分》所说的胜利，接下来是教授的部分。教授所出胜利有八：第一，得入内道佛弟子。能成为佛教徒是因为归依的缘故。内道和外道的区别，虽然有种种说法，但以阿底峡尊者和寂静论师所说为标准，就是以有无归依判别。也就是说，内心深信三宝有能力使自己脱离三恶趣或从轮回解脱，并如此承诺，那就是具有归依了。如果我们内心没有如此的承诺和信赖，那就不是佛教徒。所以关键是我们的内心有无归依之量，而不是从外相上判别是不是佛教徒，像是看一种证书似的。听说华人佛教界里，归依是由归依证来判别的。事实上，真正的归依是靠自己内心的承诺，而不是以证书来判别。

第二，成一切律仪所依处。如果没有归依，任何内道的戒体都不能得，因为归依是所有内道戒体的根本。也就是说，成为佛弟子才能够得到戒的传承，得到戒体。

第三，先集业障轻微、灭尽。藉由诚心归依的强大力量，使我们所累积的恶业转变，或力量削弱，甚至完全消失。

第四，积广大福。如前所说，归依的福报若有形色，三界都无法容纳。

第五，不堕恶趣。由前面所说的就知道，归依会转变恶业，甚至让恶业完全消失。既然没有了恶业，就不会再堕恶趣。

第六，人与非人不能为难。第七，随一切想悉当成办。第八，速能成佛。

第六、下至戏笑乃至命缘，应当守护不舍三宝者。身命受用，定当舍离，若为此故，弃舍三宝，则一切生展转受苦，故任至何事，不舍归依。作是念已，数起誓愿，虽为戏笑亦不应说舍归依语。

无论何时，纵遇命难，都不应该舍弃归依。生命迟早会舍弃，舍后可再得，但是一旦舍弃归依，生生世世想要再遇到三宝、行归依，那就非常困难了。所以即使是开玩笑，也不应该说「我要放弃归依」，这是绝对不行的。

诸先觉等说一学处谓随往何方，于彼如来应学归依，未见根据。

如是六种共同学处，是如《道炬释论》中说。各别学处等三种者，契经中说。后三种者，出于《归依六支论》中。如彼说云：「应于形像颂，及诸碎黄布，信解为大师，亲口说诸法，不谤应顶戴，净未净诸人，应观为善士。」《摄抉择》中所说此等。迦摩跋云：「此诸学处，内邬苏跋，想亦宣说，我二同从阿兰若师所闻。」此语出于此师所传《垄跋缚道次第》中。

「诸先觉等说一学处谓随往何方，于彼如来应学归依，未见根据。」有一些先贤大师说，无论我们要去哪一个方向，如要朝东方走，就要对东方的佛做礼拜归依；要去西方，就要对西方的佛做礼拜归依，因为十方都有如来安住，所以要如此礼拜归

依。但是宗喀巴大师说：「未见根据。」宗喀巴大师真是不简单，这么微细的部分都帮我们解说得这么好。

若有违犯此诸学处，当成亏损及弃舍之理者。有说违犯六种成舍，谓初三种各别学处及恒修归依、为命不舍、供养三宝。有说由其九种成舍，谓加违后三种各别学处。其余仅是亏损之因。然作是思，若与为命亦不弃舍，有违犯者，实舍归依。如是虽未弃舍三宝，然俱爱执三宝异品大师等三，亦违不言有余大师，心未诚归，故亦成舍。若未犯此，仅违学处，非是舍因。

接下来说违犯什么样的学处算是弃舍归依。什么样的情况下叫作亏损？弃舍跟亏损不同，弃舍是说之前有归依，可是现在已经完全没有了；亏损是说还有在归依，但是违背了归依的学处。

有人说违犯六种学处叫作弃舍。哪六种呢？「初三种各别学处及恒修归依、为命不舍、供养三宝」，在个别学处有说到遮止学处及应成学处，如果违背了个别学处的前三个，即遮止学处，就是弃舍归依。若没有恒修归依，违背「为命不舍」，没有恒常供养三宝，也等于弃舍归依。这是他人的说法。又有人说，得加上有违修行应学三种，共有九个，这九个是弃舍，其余则属于亏损。宗喀巴大师却不这样认为，如果我们心里认为性命重要、归依次要，这种想法就违背了「为命不舍」的学处，归依也就

不存在了，就是弃舍。如果内心并没有舍弃三宝，但我们不只喜欢三宝，也喜欢外道大师、外道教法及修行者，那就变成有二心，违背了「不言有余」的学处，「心未诚归，故亦成舍。」如无这样的违反，仅违学处，属于亏损因缘，不属弃舍因缘。

是故归依是于佛教能入大门。若有归依，非唯虚言，则是依止最殊胜力，内外障缘不能违害，功德差别，易生难退，倍转增长。故如前说，由于怖畏及由忆念功德等门，受持归依，励力不违归依学处，是极扼要。

设作是念，如是念死及思死后当生恶趣而起怖畏，能从其中救拔归处是为三宝。若归三宝不违学处，然其归处如何救拔？如《集法句》云：「能断有箭道，我教示尔等，如来是大师，尔等应须行。」佛是归依大师，僧是归依正行助伴，故正归依是为法宝。若能得此，解脱畏故，最下法宝，亦是由其初修业时，远一分过，修一分德，断、证二事倍转胜进而为安立，非离此外，忽从他来。

因为害怕后世会堕落三恶道，相信三宝能救护我们，所以归依三宝。三宝如何救护我们呢？「佛是归依大师，僧是归依正行助伴，故正归依是为法宝。」佛透过引导的方式，僧众透过法友的方式来帮助我们，可是真正直接帮助我们从恶趣获得解脱的，是我们心中的法宝。也就是说，当自己内心生起了灭、道二谛二种功德，那才是真正从三恶道或从轮回的畏惧中得到救护。真正的法宝生起，是在遮挡一种过失之

后，才生起一种功德，慢慢地增长，并非是突然产生的。

灭谛功德是怎么形成的呢？第一次获证灭谛是在见道解脱道，由见道无间道现证空性的智慧证得。见道无间道现证空性的智慧正对治见道所断，所以在第二刹那见道解脱道，才有办法证获第一次灭谛。所以先有道谛，后有灭谛，这个道谛是现证空性的智慧。

要怎么形成现证空性的智慧？必须先通达空性，成办缘空性的止观双运，接着长时间反复观修，慢慢地稀释、淡化缘空性时所产生的二相，等到能够以现量而非比量的方式看到空性，就叫作现证空性的智慧。及现证空性之前要以比量一再串习空性。在修空性时，有所谓义共相，这个义共相要透过加行道的暖、顶、忍、世第一法慢慢稀释，最后才现证空性。

所以灭谛和道谛的功德并不是突然产生的。也不是只要通达了空性马上可以获得解脱。以比量通达空性之后还要反复地串习。光以比量串习还不够，因为没有依禅定去缘空的话，很容易动摇，所以要依由奢摩他缘空。可是光以奢摩他缘空也不够，还要加上毗钵舍那来更专注地清楚看到空性，所以要缘空止观双运。如此一来，才有办法把缘空时所产生的义共相慢慢稀释掉，最后转为以现量现见空性。现量现见空性时，是正对治见道所断的烦恼。见道无间道时是正在对治的状态，见道解脱道时就获得了第一次的灭谛功德。

得到了灭谛之后，还是在入定状态。修行者会发现自己这个证空现量无法断除更细微的烦恼，于是他会出定。出定后他会去累积广大的福德。如果福德不够而入缘空三摩地，这个缘空之智没有办法断除更深的障碍；一直到资粮足够时，再入缘空三摩地，才可以断除修道所断的烦恼。修道所断的烦恼有九品；上中下品，每品又分三，如上品又分所断的上上品、上中品、上下品。先以无间道去对治修道上上品的粗分烦恼，之后获得解脱道，也就是第二次的灭谛功德。当他发现这个证空现量没有办法对治修道上中品的烦恼时，再次出定，再去累积广大的资粮。当资粮足够时，再入定，再去正对治修道上中品的烦恼……以这种方式修学。因此此说「倍转胜进而为安立，非离此外，忽从他来。」

故于此时，是须善巧善不善业及果差别，如理取舍而修正行，是为修法。若不久思二业及果，如理取舍，则不能遮诸恶趣因，纵畏恶趣，然亦不能脱此畏故。是故救拔果位恶趣，须于因时，纠治其意随不善转，此复依赖于诸业果得深忍信。

如果不想要三恶道的痛苦，就要从三恶道的苦因来对治，一旦苦因被遮止，苦果就不会产生。要如何遮止苦因？为什么遮止苦因就不会感得苦果？对于这种业果之间的关系，我们必须要深信；如果不相信，就不会为了预防苦果而去遮止苦因。为了不堕恶趣，必须先预防苦因，甚至断除苦因。为了做到这种取舍的修持，我们必须相信

业果。于是宗喀巴大师说到业果的内涵。

四圣谛的内容，是针对染污谛和清净谛而说，说到两种因果关系。我们不要的是痛苦，痛苦主要来自烦恼，染污谛的因果二谛就是苦谛和集谛。清净谛，顾名思义是远离了痛苦和苦因。众生都想离苦得乐，快乐的果及快乐的因，名为清净谛，清净谛的因果二谛就是道谛和灭谛。

真正四圣谛的内容，是在中士道时才说，可是在下士道时，也可以依四圣谛来诠释共下士道。因为下士夫不想要三恶道的痛苦，所以三恶道的痛苦是下士夫的苦谛。三恶道的痛苦来自十恶业，十恶业是下士道的集谛。获得增上生之故，而说是下士道的灭谛。获得增上生的方法是十善业道，所以十善业道是下士道的道谛。这是以下士道而说的四圣谛。这不是真正的四圣谛，但是它是按照中士道解说四圣谛的方式，而说到下士道的快乐与痛苦的因果次第—下士道的四圣谛的内容。

深信业果

辛二、一切善乐所有根本发深忍信

壬一、思总业果

癸一、正明思总之理

第二、引发一切善乐根本深忍信中分三：一、思总业果；二、思别业果；三、思已正行进止之理。初中分二：一、正明思总之理；二、分别思惟。今初

初中有四，业决定理者，谓诸异生及诸圣者，随有适悦行相乐受，下至生于有情地狱，由起凉风，所发乐受，一切皆是从先造集善业所起。从不善业发生安乐，无有是处。所有逼迫行相苦受，下至罗汉相续之苦，一切皆是从先造集不善而起。从诸善业发生诸苦，无有是处。《宝鬘论》云：「诸苦从不善，如是诸恶趣，从善诸善趣，一切生安乐。」故诸苦乐，非无因生，亦非自性，自在天等不顺因生，是为从总善不善业生总苦乐。诸苦安乐种种差别，亦从二业种种差别，无少紊乱，各别而起。若于业果，或决定相，或无欺罔，获定解者，是为一切内佛弟子所有正见，赞为一切白法根本。

总理有四：业决定理者、业增长广大者、所未造业不会遇者、已造之业不失坏者。

先讲初，业决定理者，就是好的业所感的绝对是好的果，坏的业所感的绝对是坏的果，杂染业所感的绝对是杂染果。地狱众生投生于地狱，是由于坏果所致，可是地狱偶尔还是会吹起凉风，带来一点点快乐感受，这也是由先前的善业所引发。同样，虽然已证得阿罗汉果位，可是在还没有完全舍弃业和烦恼所带来的血肉之躯前，阿罗汉仍有身体上的痛苦，这个痛苦也是由先前的恶业所引发。所以业的法性轨则非常清楚，善业感得善果，恶业感得恶果，这是决定的，没有任何偏差。我们可能会认为，有些人做了很多坏事，他怎么还这么顺利？有些人做了好多布施，为什么最后却这么贫穷？看到这些情况，可能会觉得因果不决定。这是因为对业果没有看得很透彻，才会产生这样的疑惑。因为因果不是只局限在这一世，而是有前世、后世。虽然有人这一世再怎么慳吝、再怎么做坏事，看起来还是过得很顺利，可是他已造下恶业，如果不忏悔，绝对会有感果的一天。他这一世无论是事业还是家庭等很顺利，这种善果，绝对是由前世善因所感得，丝毫不爽，不会有任何偏差。

一切有形色的外物，都是由因缘而产生，绝非无因而生，而且要等同性质的因来产生，就是说主因一定是同类因，缘则不一定是相同性质。无形色的物，也是如此。我们现在的快乐和痛苦，绝对不是无因而生，或是由造物主所创造，而是由与它同性质的主因形成，痛苦绝对是由恶因生，快乐绝对是由善因生，这是决定的。产生快乐的乐因，也叫善因，因为它带来的果实是正面的。苦因，因为它带来的果实是痛苦的，所以也叫恶因。

由善因感得善果，由恶因感得恶果，这种因缘（或业果法则）是决定的。了解业果的确是一切白法的根本，因为没有人想要痛苦，既然想要快乐，就要正确地累积快乐的因缘，及正确地舍弃痛苦的因缘。为什么说「正确」呢？因为很多人误以为伤害别人会赢得自己的利益。错了！伤害别人是生苦的因缘。所以我们要弄清楚什么是真正的善因、恶因。

善恶之因不是看行为，是看意乐。意乐善良，想要给他人带来正面的帮助，而不是给自己带来正面的帮助，由此感得的果实就是正面的，会直接给自己带来利益。如果意乐上想要伤害他人，由此所感得的果实就是损害自己。在意乐善良的情况下，虽然行为是诃斥他人，但因为他的动机是善的，所以累积的业是善业，会感得善果。相反地，如果意乐是恶的，要欺骗他人，虽然嘴巴上讲的是甜言蜜语，看上去是一种悦意的行为，可是因为动机是损害他人，所造的就是恶业，会感得恶果。所以宗喀巴大师说：「心善，地道则善；心恶，地道则恶。」总而言之，在法性的轨则上，善因必感善果，恶因必感恶果。所以要尽量帮助他人，尽量不去伤害他人。为什么呢？因为自己想要快乐不想要痛苦，如此而已。

业增长广大者，谓虽从其微少善业，亦能感发极大乐果，虽从微少诸不善业，亦能感发极大苦果。故如内身因果增长，诸外因果无能等者。此亦如《集法句》云：「虽造微少恶，他世大怖畏，当作大苦恼，犹如入腹毒。虽造微少福，他世引大乐，亦作诸大义，如诸谷丰熟。」从轻微业起广大果，此复当由说宿因缘发定解者，如《阿笈摩》说：牧人喜欢及彼手杖所穿田蛙、五百水鹅、五百鱼龟、五百饿鬼、五百田夫及五百牛，所有因缘。并《贤愚经》说：金天、金宝、牛护因缘，当从《阿笈摩》及《贤愚经》、《百业经》等，求发定解。

所谓业其实是一种动作，这个动作来自于三个地方—身体、言语表述、意乐动机。我们的身体造了动作，或语造了动作，或意生出念头，这也是动作。其中主要由意来决定是善是恶，因为动作都与意乐有关。具有影响后者能力者，我们取名为因。每一个有形的动作，都有影响后者的能力，无形的动作亦同，所以每一个动作都是因。若这种动作与意乐有关，我们也取名为业。所以业是因的一部分，因的范围比较广，涵盖了与意乐无关的部分。因为是因缘法的缘故，所以现在所造的善这个动作，会因瞋心或后悔等而影响它生果的能力，使善业不能感果。同样地，我们现在造了一个损害他人的行为，它具有影响后者的能力，可是它也会随着其他的因缘而变化，使它无法产生后果。像把种子放在火里烤，种子虽有生苗的能力，但受火烤之后，它原

先生苗的能力就被破坏了。因此，我们生了恶念，由恶念产生恶动作，虽然具有影响后者的能力，可是经由四力忏悔，随忏悔力的大小，产生恶果的能力会大大地减少或完全消失。如果不去忏悔所造恶业，恶业就绝对具有生果的能力。

我们每天的起心动念有多少？一天所造的，无论是身体上、语言上、意乐上的行为有多少？如果大部分的行为是与欲界烦恼相应而生的话，那就都是恶业。可见我们所累积的恶业和善业比较起来，恶业的势力确实非常强大。所以要好好忏悔恶业。同时，也不能小觑小小的善业，因为业会增长广大。

想要更详细知道业如何增长广大，可以参考《贤愚经》、《百业经》等。即使现在所造的善业微不足道，或现在所造恶业只是件小事，都不要小看这种小善业、小恶业，如同小小的种子将来会长成一棵雄伟的树，小小的恶业和善业，将来也会引发极大的痛苦和快乐。所以再小的善业都要去累积，再小的恶业都要去防护，因为业会增长广大。如果我们做事，无论是前行的动机、正行的动机、或结行的回向，都能够生起菩提心，这样就能够让我们小小善行的福报成为无量，这是绝对的。还有随喜，随喜可以让所造的善业倍增；同样地，若随喜恶业的话，恶业的力量也会变得非常广大。

复次尸罗、轨则、净命、正见四中，后未亏损，前三未能圆满清净，少亏损者，

说生龙中。《海龙王请问经》云：「世尊！我于劫初，住大海内，时有拘留孙如来出现世间。尔时大海之中，诸龙、龙子、龙女悉皆减少，我亦减少眷属。世尊！现大海中，诸龙、龙子、龙女，悉皆如是无有限量，不能得知数量边际。世尊！有何因缘而乃如此？世尊告曰：龙王！若于善说法毗奈耶而出家已，未能清净圆满尸罗，亏损轨则、亏损净命、亏损尸罗，未能圆满，然见正直，此等不生有情地狱，死没已后，当生龙中。」此复说于拘留孙大师教法之中，在家、出家有九十八俱胝；金仙大师教法之中，有六十四俱胝；迦叶大师教法之中，有八十俱胝；吾等大师教法之中，有九十九俱胝；由其亏损轨则、净命、尸罗增上，于龙趣中已生、当生。吾等大师般涅槃后，诸行恶行、毁犯尸罗四众弟子亦生龙中。然亦宣说，彼等加行虽不清净，由于圣教尚未退失，深忍意乐增上力故，从龙死殁当生人天。除诸趣入于大乘者，一切悉当于此贤劫诸佛教中而般涅槃。是故微细黑白诸业如影随形，皆能发生广大苦乐。当生坚固决定解已，虽微善业应励力修，微少恶罪应励力断。如《集法句》云：「如鸟在虚空，其影随俱行，作妙行恶行，随彼众生转。如诸少路粮，入路苦恼行，如是无善业，有情往恶趣。如多有路粮，入路安乐行，如是作善业，有情往善趣。」又云：「虽有极少恶，勿轻念无损，如集诸水滴，渐当满大器。」又云：「莫思作轻恶，不随自后来，如落诸水滴，能充满大器。如是集少恶，愚夫当极满，莫思作少善，不随自后来。如落诸水滴，能充满大瓶，由略集诸善，坚勇极充满。」《本生论》亦云：

「由修善不善诸业，诸人即成惯习性，如是虽不特策励，他世现行犹如梦。若未修施尸罗等，随具种色少壮德，极大势力多富财，后世悉不获安乐。种等虽卑不着恶，具足施戒等功德，如夏江河能满海，后世安乐定增广。应善定解善非善，诸业他世生苦乐，断恶励力修善业，无信岂能如欲行？」

因性罪清净故而说尸罗，遮罪清净故而说轨则，远离邪命故称净命，远离邪见故说正见。这四者中，如果前三者并不圆满，有少数的亏损，但是因为正见把持得住，没有邪见的污染，就不会堕地狱，而会堕落恶趣，如投生龙中。所以，一不小心我们就投生到龙趣了。「九十八俱胝」即九亿八千万，「六十四俱胝」即六亿四千万，「九十九俱胝」就是九亿九千万。

最后的这一句「无信岂能如欲行」（以藏文直译过来）是说，如果不相信业果，想要怎样就随你去吧！这一句说得非常强而有力。业果是世界上最好的法律。这世界上，为了社会安宁制定了这么多法律，但是只要意乐没有调整，再怎么制定，永远都会有漏洞。正所谓「道高一尺，魔高一丈」，再怎么样防护都没有用，盗贼总有破解的方法。要在意乐上制止恶念，才能真正制止恶行。这就需要对业果有所认知。深信业果，自然而然就会往内心去观察：「我应该有什么样的念头、不应该有什么样的念头。」业果规律，才是世界上最严谨、最不会有漏洞的法律。

所未造业不会遇者，谓若未集能感苦乐正因之业，则定不受业苦乐果。诸能受用大师所集无数资粮所有妙果，虽不必集彼一切因，然亦定须集其一分。

第三，未造的业不会感果。今天感果，是以前造的业所致，如果以前未造此业，就绝对不会感果。导师释迦牟尼佛由无量资粮证得无数妙果，就像一棵树的种子，种子种下去就会长出树干、树枝、树叶等，如果没有种下种子，树干、树枝、树叶等都不可能会有。没有种因，就是所谓「未造业不会遇者」，也就是如果没有这颗种子，这棵树的树干、树枝、树叶等都不会有。可是我们并不需要把树干、树枝、树叶等每一个因缘都当成独立的因，一一去撒种，因为业会增长，只要把握了主因，好好地栽培，自然就会枝繁叶茂，果实累累。所以主要是要好好地把握住主因，只要主因的顺缘具足，一定会感得果实。佛陀身语意的无边功德及无边事业功德，其主因是菩提心和空正见，所以一定要把握住菩提心和空正见这两个主因，即使要花无数劫去累积资粮，去滋润它、增长它、成办它，我们也应该去做。只要把握住这两个主因，就能够生起所有妙果。

已造之业不失坏者，谓诸已作善不善业，定能出生爱非爱果，如《超胜赞》云：「梵志说善恶，能换如取舍，尊说作不失，未作无所遇。」《三摩地王经》亦云：「此复作已非不触，余所作者亦无受。」《毗奈耶阿笈摩》亦云：「假使经百劫，诸

业无失亡，若得缘会时，有情自受果。」

第四，已造之业不失坏。如果已造的业没有因缘来改变它或消灭它，它影响后者的能力就会一直存在，也就是它绝对会生果，只是迟早的问题。但如果善业被瞋心或后悔破坏，就不会感果；同样地，恶业也是如此，如果有四力忏悔、或生起菩提心、诚心归依三宝，具足因缘去破坏它，恶业就不会感果。

癸二、分别思惟

子一、显十业道而为上首

第二、分别思惟。分二：一、显十业道而为上首；二、抉择业果。今初

如是了知苦乐因果各各决定，及业增大，未作不会，作已无失，彼当先于何等业果所有道理发起定解而取舍耶？总能转趣妙行、恶行，三门决定，三门一切善不善行，虽十业道不能尽摄，然诸粗显善不善法罪恶根本诸极大者，世尊摄其扼要而说十黑业道，若断此等，则诸极大义利扼要亦摄为十，见此故说十白业道。《俱舍论》云：「摄其中粗显，善不善如应，说为十业道。」《辨阿笈摩》亦云：「应护诸言善护意，身不应作诸不善，如是善净三业道，当得大仙所说道。」由善了知十黑业道及诸果已，于其等起亦当防护，使其三门全无彼杂。习近十种善业道者，即是成办一切

三乘及其士夫二种义利所有根本，不容缺少，故佛由其众多门中数数称赞。《海龙王请问经》云：「诸善法者，是诸人天众生圆满根本依处，声闻独觉菩提根本依处，无上正等菩提根本依处。何等名为根本依处？谓十善业。」又云：「龙王！譬如一切聚落、都城、市埠、方邑、国土、王宫，一切草木、药物、树林，一切事业边际，一切种子集聚，生一切谷，若耕若耘及诸大种，皆依地住，地是彼等所依处所。龙王！如是此诸十善业道，是生人天，得学无学诸沙门果，独觉菩提，及诸菩萨一切妙行，一切佛法所依止处。」是故《十地经》中，称赞远离十不善戒所有义理，《入中论》中亦总摄云：「若诸异生诸语生，若诸自力证菩提，及诸胜子决定胜，增上生因戒非余。」

如是不能于一尸罗，数修防护而善守护，反自说云：我是大乘者，极应呵责。《地藏经》云：「由如是等十善业道而能成佛，若有乃至命存以来，下至不护一善业道，然作是言：『我是大乘，我求无上正等菩提。』此数取趣至极诡诈，说大妄语，是于一切佛世尊前，欺罔世间，说断灭语，此由愚蒙，而至命终，颠倒堕落。」颠倒堕落者，于一切中，应知即是恶趣异名。

知道了业决定、业会增长，及不作不受、作已不失之后，要如何修习业果的内容呢？行十善业道。所有的业都由身、语、意三门去造作。三门所有粗细的业可分善、

恶、无记三种。无记的意思是既非善、也非恶。这些细微的善业、恶业，要仔细地讲说，是无法圆满的，因此世尊把所有的善恶业大致归纳成十种，说了十恶业道和十善业道，这是非常重要的内容。了解业果之后，就应该要去行十善业道及断十恶业道。如果我们承诺「为了断除十恶业道，我要遵守十善业道」，我们就能生起断除十恶业道的戒体。

子二、抉择业果

丑一、显示黑业果

寅一、正显示黑业道

抉择业果。分三：一、显示黑业果；二、白业果；三、业余差别。初中分三：一、正显示黑业道；二、轻重差别；三、此等之果。今初

云何杀生？《摄分》于此说为事、想、欲乐、烦恼、究竟五相。然将中三摄入意乐，更加加行摄为四相，谓事、意乐、加行、究竟，易于解释，意趣无违。其中杀生事者，谓具命有情。此复若是杀者自杀，有加行罪，无究竟罪。《瑜伽师地论》于此意趣，说他有情。意乐分三，想有四种。谓如于有情事作有情想，及非情想，于非有情作非情想，及有情想。初及第三是不错想，二、四错误。此中等起若有差别，譬如念云：『唯杀天授』，若起加行误杀祠授，无根本罪，故于此中须无错想。若其等起

于总事转，念加行时，任有谁来悉当杀害，是则不须无错误想。如是道理，于余九中，如其所应，皆当了知。烦恼者，谓三毒随一。等起者，谓乐杀害，加行中能加行者，谓若自作或教他作，二中谁作等无差别。加行体者，谓用器杖，或用诸毒，或用明咒，随以一种起加行等。究竟者，谓即由其加行因缘，彼尔时死，或余时死。此复如《俱舍》云：「前等死无本，已生余身故。」此中亦尔。

如此防护并且断除十恶业道，这种戒体，称为十善业道，所以首先要了解十恶业道的内容。十恶业道中，身的恶业有三，语的恶业有四、意的恶业有三。

先说第一恶业，什么叫作杀生？圆满杀业，《摄分》中说具足五相：事、想、欲乐、烦恼、究竟。如果将中间的想、欲乐、烦恼归类为意乐，再加上一个加行，就变成了四相—事、意乐、加行、究竟，这样更容易解释。

圆满杀业需要四个条件—事、意乐、加行、究竟，第一个—事，就是对象。对象是具有生命的有情。自杀的话，没有办法究竟，所以无法圆满杀业。所谓究竟是说，自己还没有死之前，所杀的有情先死。自杀时，所杀的跟自己一起死亡，所以没有办法成办究竟。以此之故，《瑜伽师地论》中，就多加了「他有情」，指自己以外的有情。

意乐可以分三，也就是想、欲乐、烦恼。欲乐，就是动机。所以意乐部分就是

想、动机、烦恼。想有四种：「于有情事作有情想」，对有生命的，知道他是有生命的；「于有情事作非情想」，实际上是有生命的，但是误以为他已经死了；「于非有情作非情想」，对没有生命的，认为它没有生命，就是已经死掉了；「于非有情作有情想」，其实他已经死掉了，但是认为他还没有死。四种想中，第一种想和第三种想是正确的想，没有想错；第二种想和第四种想是错误想。如果要圆满杀业，意乐中的想必须要正确。也就是说，如果我们要杀的这个人是天授，但是却把祠授误杀了，这就没有圆满杀业，所以没有犯根本罪。想正确，也就是要杀的对象无误，且已经杀了，才圆满杀业。另一种情况，心想：「今天我无论见到谁都杀。」这叫作总事转，那么无论杀了谁就不存在错误想。其他九业也是如此，例如要去窃盗，如果是想：「我要偷黄金。」结果偷错了，把铜当作黄金偷来，那就不会圆满偷盗业。可是如果想：「我今天去那个地方，见到什么东西都要偷。」那么，无论是偷了黄金还是偷了铜，就都圆满了偷盗业。

在意乐上，还必须与烦恼相应，无论是贪、瞋，还是痴。如果在意乐上没有烦恼，杀业就不能圆满。

还有，必须要有杀生的动机。譬如我不喜欢天授，想要害天授，但是我没有真的想要杀天授，我只是给他下了泻肚子的药。所以对象是天授，想没有错；因为是以瞋心想要害他，是烦恼三毒随一，也没有错；可是只是想要害他，想让他泻肚子吃吃苦

而已，并没有杀他的动机。加行上，虽然是自己去下了泻药，究竟他也确实是死了。可是因为动机不是要杀害他，所以不会圆满杀业。也就是虽然天授真的因泻药过量死掉了，事具足、想具足、烦恼具足、加行具足、究竟也具足，可是因为动机不具足，所以不会圆满杀业。「等起者，谓乐杀害」，并不是指很喜欢杀生，「乐」字是想要杀，而不是喜欢杀的意思。

加行，无论是自己做，还是叫他人做，都是一样，都会圆满杀业。另外，无论用任何方式，如下蛊、诅咒等，都属于加行。

究竟，就是被杀的对象死了。「前等死无本，已生余身故」，在杀的对象死之前，自己已经先死了，那就不会圆满杀业，这是「前」的意思；「等」的意思是说，杀的对象和自己一起死亡，这也不会圆满杀业；「无本」就是不算犯根本罪的意思。因为杀生的人已经转世。

不与取。事者，谓随一种他所摄物。意乐分三，想与烦恼俱如前说。等起者，谓虽未许，令离彼欲。加行中能加行者如前。加行体者，谓若力劫，若暗窃盗，任何悉同，此复若于债及寄存，以诸矫诈欺惑方便，不与而取，或为自义，或为他义，或为令他耗损等故，所作悉同，成不与取。究竟者，《摄分》中说：「移离本处。」于此义中虽多异说，然从物处移于余处唯是一例，犹如田等无处可移，然亦皆须安立究竟，是故应以发起得心。此复若是教劫、教盗，彼生即可，譬如遣使往杀他人，自虽不知，然他何时死，其教杀者，即生本罪。

第二恶业偷盗，也叫作不与取。未经他人同意，把他人的东西占为己有，这叫不与取。圆满偷盗恶业，也与圆满杀生一样，需具备四个条件：事、意乐、加行、究竟。

偷盗的对象，必须是他人所有之物。

意乐分三：想、烦恼、动机。烦恼又有贪、瞋、痴三者，由贪心而去偷盗，这个大家都知道；为了报复而去偷盗，是瞋心所使；认为一切东西都是大自在天王所创造出来的，别人的东西也是自己的东西，自己的东西也是别人的东西，以这种心去偷盗是愚痴所致。动机就是，没有经过他人的允许，想要使他人的东西离开他。

「能加行者」，自己做或派遣别人去做。派别人去偷或自己偷，都可以圆满偷盗。「加行体者」，就是加行的方法。无论是自己抢过来的，还是悄悄偷窃来的，无论是用欺诈，还是未经他人允许而取等，都是偷盗。

「究竟者，《摄分》中说：『移离本处』」，这个东西只要离开它本来的地方，就成究竟。不过这是有争议的，譬如偷田、偷房地产的问题。房地产、田地并不会移动，但是还是可以安立偷盗究竟，是以发起得心作为究竟的条件。也就是说，透过

事、意乐、加行这三者之后，认为「我得到了」，只要有了这种得心，就叫作偷盗究竟，不一定要移离本处。又，教别人去偷盗，尽管教唆者还不知道是否已得手，还没有生起得心，但如果派去偷的人已得手而生起得心，就算是究竟。这就像教杀者派某人去杀生，虽然派出杀手的人还不知道杀手是否得逞，但如果被杀者已离性命，那么教杀者就犯了杀生根本罪。

欲邪行。事者，略有四种，谓所不应行、非支、非处，及以非时。此中初者，谓行不应行所有妇女及一切男、非男非女。此之初者，《摄分》中云：「若于母等、母等所护，如经广说，名不应行。」如马鸣阿阇黎说此义云：「言非应行者，他摄具法幢，种护至王护，他已娶娼妓，诸亲及系属，此是不应行。」他所摄者谓他妻妾，具法幢者谓出家女，种姓护者谓未适嫁，父母等亲，或大公姑，或守门者，或虽无此，自己守护。若王若敕而守护者，谓于其人制治罚律。于他已给价金娼妓，说为邪行，显自给价，非欲邪行。大依怙尊亦作是说。男者俱通自他。非支分者谓除产门所有余分。马鸣阿阇黎云：「云何名非支？口、便道、婴童、腿逼及手动。」大依怙云：「言非支者，谓口、秽道及童男女前后孔户，并其自手。」此说亦同。非处所者，谓诸尊重所集会处，若塔庙处，若大众前，若于其境有妨害处，谓地高下及坚硬等。马鸣阿阇黎云：「此中处境者，在法塔像等，菩萨居处等，亲教及轨范，并在父母前，

非境不应行。」大依怙师亦如是说。非其时者，谓秽下降、胎满、孕妇，若饮儿乳，若受斋戒，若有疾病，匪宜习故，若过量行，量谓极至经于五返。马鸣阿阇黎云：「此中非时者，秽下及孕妇，有儿非欲解，及其苦恼等，住八支非时。」大依怙尊亦复同此。稍差别者，谓昼日时亦名非时。非支等三，虽于自妻尚成邪行，况于他所。意乐分三，想者，《摄分》中说，于彼彼想是须无误。《毗奈耶》中，于不净行他胜处时，说想若错不错皆同。《俱舍释》说，作自妻想而趣他妻，不成业道，若于他妻作余妻想而趣行者，有二家计，谓成不成。烦恼者，三毒随一。等起者，谓乐欲行诸不净行。加行者，《摄分》中说，教他邪行，教者亦生欲邪行罪。《俱舍释》说，如此则无根本业道。前或意说非根本罪，然须观察。究竟者，谓两两交会。

第三，邪淫。所谓邪淫，不只是强奸之类，这类是比较严重的，其实还有很多的内容。如前二者，也分事、意乐、加行、究竟四相。

邪淫之事有四种，「谓所不应行、非支、非处及以非时。」所不应行者，包括一切不应作为行淫对象的妇女、一切男人及非男非女。不应行淫的一切妇女，如自己的母亲、养母、他人的妻子、他人的女友、比丘尼或沙弥尼、未到嫁人年龄的女孩、他人已给了价金的娼妓等。「男者俱通自他」，这里指男子，无论是自己还是他人；如是女子，也是俱通自他。以及阴阳人，都属于不应行之对象。又说到非处、非时、非

支的内容。为什么要说这三个呢？因为不如此遵守，对自己的妻子都会犯邪淫，更何况其他人。

意乐分三：想，如同之前所说应是无误想。「若于他妻作余妻想而趣行者，有二家计，谓成不成。」这有两种不同的说法，一种认为想须无误，但有一派认为想不一定要无误。烦恼是三毒随一，一般而言，是由贪而去行淫；为了报复而对敌人的妻女行淫，是瞋心所致；随着邪见行淫，是痴心所致。动机是想要行淫。

加行，虽然《摄分》中说教他邪行，教唆者亦生欲邪行罪，可是《俱舍释》说这样不会圆满邪淫。因为究竟来说，必须要两两交会，就是男女的生殖器官必须要交会，如果是叫他人去做，就不会两两交会。因此，是《摄分》中所说—会犯根本罪，还是《俱舍释》所说—是非根本罪的恶作，这个还要去观察。

妄语。事者，谓见、闻、觉、知四，及此相违四。能解之境，谓他领义。意乐分三，想者谓于所见变想不见，及于未见变想见等。烦恼者，谓三毒。等起者，谓覆藏想乐说之欲。加行者，谓或言说，或默忍受，或现身相。此复所求或为自利，或为利他，随为何故说悉同犯。此中说于妄语、离间及粗恶语，虽教他说其三亦成。《俱舍本释》于语四业，皆说教他亦成业道；《毗奈耶》中，说起此等究竟犯时，要须自说。究竟者，谓他领解，《俱舍释》说若他未解，仅成绮语。离间、粗语，亦皆同

此。

第四，妄语。妄语是什么？「谓见、闻、觉、知四及此相违四」，明明看到了，说没有看到；明明听到了，说没有听到；明明透过身根、舌根或鼻根察觉到了，却说没有察觉到；明明意识知道，却说不知道。或是相反地，明明没看到，却说有看到等。「能解之境，谓他领义」，他人听懂了自己想要表达的内容。这是事的部分。

意乐分三：「想者谓于所见变想不见及于未见变想见等」；「烦恼者，谓三毒」，由贪、瞋、痴三毒随一而妄语；「等起者，谓覆藏想乐说之欲」，想隐藏事实，或想让他人颠倒了解。

加行，无论是说假话，或是沉默地、或点头而令他人误解，都属于加行。无论是为了自己的利益而说妄语，还是为了他人的利益而说妄语，都能圆满妄语。当然，在圆满罪业时，意乐上必须与烦恼相应。如果纯粹是为了救他性命，像我们明明看到一头鹿往左边逃走，当猎人来问鹿往哪里逃了，你指向相反的方向，这虽然是妄语，但因为是为了利他，在意乐上并不是三毒随一，这就不会圆满妄语。如果是在与烦恼相应的情况下，为了自利或他利而说，那就属于妄语。这个一定要区别清楚，否则有时候会觉得：「我是为了他人啊！为什么是圆满妄语？」例如为了自己的儿女而说妄语，因为是在烦恼相应的情况下，所以也是犯了妄语罪。离间语、粗恶语，也是一样

的道理，无论是自己说，还是教他人说离间语、粗恶语，都会圆满恶业。

「究竟者，谓他领解」，他人听懂自己想表达的意思，就算究竟。纯粹只是他人知道我们要表达的意思而已，并没有说他人要相信。《俱舍本释》说，如果他人不知道我们要表达的意思，那就只是绮语而已。离间语、粗语也是这样。

离间语。事者，谓诸有情或和不和。意乐分三，想及烦恼如前。等起者，和顺有情乐乖离欲，不和有情乐不合欲。加行者，随以实语、若非实语，随说所说、若美不美，随其所求、为自为他而有陈说。究竟者，《摄分》中云：「究竟者，谓所破领解。」谓他了解所说离言。

第五，离间语。离间语的对象，无论对方和睦或不和睦。意乐分想、烦恼和动机。想及烦恼如前，等起是想要分离他人。加行上，无论说真话或说假话，或随便说说，无论语言美或不美，无论是为了自己，还是为了他人，只要在烦恼相应的情况下去挑拨离间，就会圆满离间语。究竟上，不管挑拨的对象有没有分离，只要对方听懂了，就算犯了离间语。

粗恶语。事者，谓诸有情能引恚恼。意乐中，想、烦恼如前。等起者，谓乐粗言欲。加行者，谓以若实、若非实语、或依种过、或依身过、或依业过、或依戒过、或

依现行所有过失，说非爱语。究竟者，《摄分》中说：「究竟者，谓呵骂彼。」《俱舍释》说：须所说境解所说义。

第六，粗恶语。粗恶语的对象是生气的对象。意乐分想、烦恼和等起，想和烦恼如前所说，等起是想要骂粗话。加行者，说不好听的话。无论所说是否属实，只要在烦恼相应的情况下骂人，都会圆满粗恶语。究竟是对方听懂了我们要表达的意思。

绮语。事者，谓能引发无利之义。意乐中三，想者，虽仅说为于彼彼想，然于此中，是即于其所欲说义，彼想而说，此中不须能解境故。烦恼者，谓三毒随一。等起者，谓乐宣说无属乱语。加行者，谓发勤勇宣说绮语。究竟者，谓纔说绮语。此复七事相应，谓若宣说斗讼竞诤，若于外论或梵志咒以爱乐心受持讽颂，若苦逼语如伤叹等，若戏笑游乐受欲等语，若乐处众宣说王论、臣论、国论、盗贼论等，若说醉语及颠狂语，若邪命语，语无系属，无法相应，非义相应者，谓前后语无所连续，若说杂染，若歌笑等，若观舞时而发言词。前三语过，是否绮语，虽有二家，然此所说，顺于前家。

第七，绮语。事者，「谓能引发无利之义」，就是讲没有意义的话。意乐分想、烦恼、等起三者：想者，只要自己想讲，别人不一定要听得到，也就是自言自语也算

是绮语。烦恼者，谓三毒随一。等起，有说无意义之语的动机。加行者，「谓发勤勇宣说绮语」，就是一直在讲。究竟者，只要一说出这种没有意义的话语，就圆满绮语。

「前三语过，是否绮语？虽有二家，然此所说顺于前家。」妄语、离间语、粗恶语是否属于绮语？这有两派说法，有说是，有说不是。宗喀巴大师认为妄语、离间语、粗恶语属于绮语。

以上讲了身的三种恶业及语的四种恶业，接下来说意的三种恶业：贪、瞋、痴。

贪欲。事者，谓属他财产。意乐分三，想者谓于彼事作彼事想。烦恼者，谓三毒随一。等起者，谓欲令属我。加行者，谓于所思义，正发进趣。究竟者，说于彼事定期属己，谓念其财等愿成我有。此中贪心圆满，须具五相：一、有耽着心，谓于自财所。二、有贪婪心，谓乐积财物。三、有饕餮心，谓于属他资财等事，计为华好，深生爱味。四、有谋略心，谓作是念，凡彼所有，何当属我。五、有覆蔽心，谓由贪欲不觉羞耻，不知过患及与出离。若此五心随缺一种，贪欲心相即非圆满。《瑜伽师地论》中，于十不善俱说加行。又非圆满贪欲之理者，谓作是念：云何当能令其家主成我仆使，如我所欲。又于其妻子等，及饮食等诸资身具，亦如是思。又作是念：云何当能令他知我少欲远离、勇猛精进、具足多闻、成施性等。又作是念：云何当能令诸

国王及诸商主、四众弟子供事于我，得衣食等。又作是念，起如是欲：云何令我当生天上，天妙五欲以为游戏，当生猛利、遍入世界，乃至愿生他化自在。又于父母妻子仆等同梵行者所有资具，发欲得者，亦是贪欲。

第八，贪欲。十恶业道里面的贪欲，和一般所讲的三毒烦恼—贪瞋痴—的贪不同。三毒中的贪，其范围很广，十恶业道里面的贪是贪心中非常强烈的贪欲。反复思惟然后决定「我一定要得到别人的东西」，类似这种强烈的贪才是十恶业道中的贪。

贪欲同样有事、意乐、加行、究竟四相。贪的内容是属于别人的财产。意乐分三：想、烦恼及等起。想，「谓于彼事作彼事想」，例如知道这笔钱是他人的。烦恼，「谓三毒随一」，由贪而生容易知道；依由瞋心而生起十恶业道中的贪欲，是如为了报仇而生起的；或由愚痴而产生十恶业道中的贪欲。等起就是想把别人的财产变成自己的。加行，「谓于所思义正发进趣」。「正发进趣」就是反复地去想。因为反复地想夺取别人的财产，所以就会生起究竟。究竟者，「说于彼事定期属己，谓念其财等愿成我有」，就是「我一定要得到这个」，下定决心要将他人财物收归己有。

但若要圆满十恶业道中的贪欲，除了需要事、意乐、加行及究竟外，还要具五种心相：一是耽着心，例如对自己的财产有贪着。二是贪婪心，虽已累积了许多财产，但不知足。三是饕餮心，真心喜欢别人的资财，想要得到别人的财产。四是谋略心，

设想如何才能把别人的东西收归己有。就是有这种想法：「他的东西变成我的该有多好！为什么不能呢？」五是覆蔽心，不知道贪欲的过患，不觉得贪欲是一件可耻的事情，故而不会出离贪欲。上述五心，缺一都不能圆满十恶业道里面的贪欲心，只是一般的贪欲。

贪欲必须要有加行，加行的意思就是反复去想而增长贪心。什么样的贪欲并非十恶业道中的贪欲？想人家主人做自己仆使，被自己使唤；想获得别人的妻子、饮食等所有的财物；希望他人知道自己在修行善法；想人家供养自己；想生天界，游戏天妙五欲等；想同修梵行者的父母、妻子、仆等所有归己所用。如果有这些想法，就是贪欲，但并非圆满贪欲。如果这些想法具有事、意乐、加行、究竟，再加上上述五相，那就圆满贪欲了。

瞋恚心中，事、想、烦恼，如粗恶语。等起者，乐打等欲，云何令其遭杀、遭缚，若由他缘或自任运耗失财产。加行者，即于所思而起加行。究竟者，谓于打等期心决定或已断决。此亦有五，全则圆满，缺则非圆。谓具五心：一、有憎恶心，谓于能损害相，随法分别故。二、有不堪耐心，谓于不饶益，不堪忍故。三、有怨恨心，谓于不饶益，数数非理思惟随念故。四、有谋略心，谓作是念：何当捶挞、何当杀害。五、有覆蔽心，谓于瞋恚不觉羞耻，不知过患及与出离。仅成损害心者，谓作是念：彼于我所，已作、正作诸无义事，故我于彼当作无义。尽其所有几许思惟，尔许一切皆损害心。如是愿他现法丧失亲属、资财及善法等，及愿后法往恶趣中，亦是损心。

第九，瞋恚心。如同十恶业道中的贪与一般所说贪瞋痴的贪不同，十恶业道中的瞋恚也与一般说贪瞋痴的瞋不同。一般的瞋是，只要有一点点、一刹那的伤害他人的心，就是瞋恚心；但十恶业道的瞋恚需要事、意乐、加行、究竟及五种心相才得圆满。

如同粗恶语一段时所说到，瞋恚的对象必须是能够引发恚恼的有情。想是想要伤害某对象。烦恼是三毒随一。动机是要损恼他人，如有打、杀、缚、让他耗失财产等想法。加行是反复地想伤害他人。究竟则是，不只是想，且已决定要伤害他，如「要给他点颜色看」。

五种心相：一是有憎恶心，「谓于能损害相，随法分别故」，执取损害的因缘。「损害相」应是损害的因。「随法分别」是「我为什么要伤害他？因为他做了……」，记恨得很清楚。二是有不堪耐心，对于受到的伤害无法忍受。想损害一定有它的因，对于促成损害的因无法忍受，找借口说不能再忍气吞声而想要去伤害别人。三是有怨恨心，反复地思惟别人对我造成的伤害而生怨恨。四是有谋略心，要如

何地去伤害他。「何当捶挞」，不能说是一种计划，藏语的意思是：「如果他被打的话有多好啊！为什么不能呢？」有这种想法就算谋略心。五是有覆蔽心，不知道瞋恚的过患，不知羞耻，不知出离瞋恚心。

要圆满瞋恚，必须有事、意乐、加行、究竟，及上述的五心相。如果仅是起伤害别人的念头：「他对我不仁，所以怪不得我对他不义」、「我要以牙还牙报复他」，这些想法都是一般的损害心，十恶业道中的瞋恚是更强大的。

邪见。事者，谓实有义。意乐分三，想者谓于所谤义，作谛实想。烦恼者，谓三毒随一。等起者，谓乐诽谤欲。加行者，即于所思策发加行。此复有四，谓谤因、果、作用、有事。诽谤因者，谓云无有妙恶行等。诽谤果者，谓云无有彼二异熟。诽谤作用分三：诽谤殖种、持种作用者，谓云无有若父若母；诽谤往来作用者，谓云无有前世、后世；诽谤受生作用者，谓云无有化生有情。谤实有事者，谓云无有阿罗汉等。究竟者，谓诽谤决定。此亦由于五相圆满，谓具五心：一、有愚昧心，谓不如实了所知故。二、有暴酷心，谓乐作恶故。三、有越流行心，谓于诸法不如正理善观察故。四、有失坏心，谓谤无布施、爱养、祠祀、妙行等故。五、有覆蔽心，谓由邪见不觉羞耻，不知过患及与出离故。此五若缺，则不圆满。虽其邪见复有所余，然唯说此名邪见者，由此能断一切善根，随顺诸恶，随意所行，是为一切邪见之中极重者故。

第十，邪见。十恶业道中的痴不是一种单纯的痴，而是痴里面最严重的邪见，又分两种：增益邪见和减损邪见。把没有的认为是有，叫作增益；把有的看成没有，叫作减损。此处的邪见是指减损的邪见。

要圆满这个邪见，需要很多条件，包括事、意乐、加行、究竟四者，及五心。事，「谓实有义」，毁谤的对象是现实存在的东西。意乐分三：想、烦恼及等起。想，「谓于所谤义作谛实想」，以业果而言，毁谤的对象是业果，所谤义是认为没有因果是正确的。所以想者，就是将没有业果、没有三宝、没有前后世作谛实想。烦恼是三毒随一。痴心产生的邪见在此就不多做说明。贪心产生的邪见，是出于固守己见，或囿于传统思想，或出于对某人的偏好，无论他说什么都相信。由瞋心生邪见，是因为排斥某人，故意与他唱反调。动机就是想要毁谤。

加行，就是反复思惟这个内容。毁谤的内容有四：因、果、作用、有事。毁谤因，认为没有善恶，所以就可以随心所欲。毁谤果，认为做好事不会感得好果，做坏事也不会感得坏果，因都不存在了，又怎么会有果呢？毁谤作用分三：一是「诽谤殖种、持种作用者，谓云无有若父若母」，如胎生有情都是父母所生，但却坚持说一切都是造物主创造，并非由父母所生；二是「诽谤往来作用者」，就是认为没有前生来

世；三是「诽谤受生作用者」，认为世间不可能有化生有情等。「谤实有事者」，就是认为解脱不存在，也不可能有阿罗汉等。究竟，对毁谤的内容生起决定。

要圆满邪见，需具五心：一是愚昧心，对实相完全不了解。如果内心相信有前生来世，只是口头上说没有，这并不是邪见，而是谤法。如果内心有疑惑，但却顾及面子等问题而说没有，这也不是邪见。邪见是从内心里面产生真正的决定。二是暴酷心，有喜爱行恶的偏向。三是越流行心，就是坚持己见，跟他讲道理，他也不想听，连观察都不愿去观察。四是失坏心，觉得没必要布施、持戒、忍辱、供养等。五是覆蔽心，不知邪见过患，不觉羞耻及不想出离。此五心缺一，不能圆满邪见。

前面说过有增益的邪见及减损的邪见，为什么只把十恶业道中的第十个称为邪见呢？因为这种邪见的破坏力非常强大，一旦有了十恶业道中的邪见，就会恣意地做坏事。这种邪见是一切邪见中最重者，所以才把十恶业道的第十个取名邪见。其他的邪见则称为「增益邪见」，而不会单纯说「邪见」。佛教界，一般说到「邪见」这两个字，普遍会认为是指十恶业道中的邪见。

其中杀生、粗语、瞋心，由三毒起，由瞋究竟。不与而取、邪行、贪欲，由三毒起，唯贪究竟。妄言、离间及诸绮语，发起、究竟，俱由三毒。邪见由其三毒发起，唯痴究竟。此等之中，思唯是业而非业道，身、语所有七支是业，亦是业道，思行处故。贪欲等三业道非业。

十恶业道里的杀生、粗语和瞋心，虽然是由三毒随一的意乐而发起，但是由瞋心圆满究竟。偷盗、邪行、贪欲这三者，由三毒随一而发起，但究竟时是由贪心去圆满。妄言、离间及诸绮语，其发起及究竟俱由三毒。邪见由三毒随一而发起，唯由愚痴去圆满究竟。

在此要知道什么是业？什么是业道？身的动作叫身业、语的动作叫语业、意的动作叫意业。意里面，真正具有动作者是思心所，并不是一切的心所都有这个作用，像有感触作用的，只有受心所，在心所中，具有促成识缘境的作用的，唯有思心所。「思唯是业」，以心的业来说，具有这种动作作用者，只有思心所。「身、语所有七支是业，亦是业道，思行处故。」是身的动作，所以叫身业，身业同时也是思行处。所谓思行处，以杀生而言，身体有杀的动作是因为有思去缘取，想让身体促成杀这个动作，所以身业也是业道，即身正在杀这个动作是思所行。而思不会因为自己而去产生这个动作，所以思是业，不是业道。贪、瞋、邪见三者只是业道，并不是业。为什么是业道呢？如前所说，是思行处故，如贪欲就是反复地想去占有他人的财物。贪、瞋、邪见三者为什么不是业呢？每个心所都有它不共的作用，这就像政府有不同机关，各机关有所属的专业，一个心王与它相应的心所，各有各的作用，思的作用就是

让心去缘境，发起、促成心的这个作用。而贪心、瞋心不是这种作用者，邪见也不是，所以不是业。

寅二、轻重差别

卯一、十业道轻重

第二、显示轻重。分二：一、十业道轻重；二、兼略显示具力业门。

初中有五，例如杀生，由意乐故重者，谓猛利三毒所作。由加行故重者，谓或已杀生，或正或当，具欢喜心、具踊跃心。或有自作，或复劝他，于彼所作，称扬赞叹，见同行者，意便欣庆。由其长时思量积蓄怨恨心已，方有所作，无间所作，殷重所作。或于一时顿杀多生。或令发起猛利痛苦而行杀害。或令怖畏，作不应作而后杀害。若于孤苦、贫穷、哀戚、悲泣等者而行杀害。由无治故重者，谓不能日日乃至极少时持一学处，或亦不能半月、八日、十四、十五受持斋戒。于时时间，惠施修福，问讯礼拜，迎送合掌和敬业等。又亦不能于时时间，获得增上惭愧恶作。又不能证世间离欲或法现观。由邪执故重者，谓由依于作邪祠祀，所有邪见执为正法，而行杀戮。又作是心：畜等乃是世主所化为资具故，虽杀无罪。诸如是等，依止邪见而行杀害。由事故重者，谓若杀害大身傍生，人或人相，父母、兄弟，尊长、委信，有学菩

萨，罗汉、独觉，及知如来不能杀害，而以恶心出其身血。违此五因，为轻杀生。

余九除事，如其杀生轻重应知。由其事故重不与取者，谓若劫盗众多上妙及委信者，劫盗孤贫、出家之众及此法众。若入聚落而行劫盗。若劫有学、罗汉、独觉、僧伽、佛塔所有财物。由其事故重邪行者，谓行不应行中，若母、母亲，委信他妻，或比丘尼，或正学女，或勤策女。非支行中，谓于面门。非时行中，谓受斋戒，或胎圆满，或有重病。非处行中，谓塔近边，若僧伽蓝。由其事故重妄语者，谓为诳惑多取他财而说妄语。若于父母，乃至于佛，若于善贤，若于知友而说妄语。若能起重杀生等三而说妄语，为破僧故而说妄语，于一切中，此为最重。由其事故重离间语者，谓破坏他长时亲爱，及善知识、父母、男女。若能破僧，若能引发身三重业，所有离间语。由其事故重粗恶语者，谓于父母等及余尊长说粗恶语。若以非真非实妄语说粗恶语，现前毁骂，诃责于他。由其事故重绮语者，妄语等三，所有绮语，轻重如前。若诸依于斗讼诤竞所有绮语。若以染心，于外典籍，而读诵等。若于父母、亲属、尊重，调弄轻笑，现作语言，不近道理。由其事故重贪欲者，谓若贪欲僧伽、佛塔所有财宝，及于己德起增上慢，乃于王等及诸聪睿同梵行所起增上欲，贪求利敬。由其事故重瞋恚者，谓于父母、亲属、尊长，无过贫苦诸可哀愍、诸诚心悔所作过者，起损害心。由其事故重邪见者，谓能转趣谤一切事，较余邪见，此为最重。又谓世间无阿罗汉，正至正行，此见亦尔。与上相违是轻应知。

由五个条件显示十恶业的轻重：意乐、加行、对治力、邪执、对象。圆满的杀业随着这五种条件的差异，分成重的杀业、中等的杀业和轻的杀业。第一、由意乐故重。烦恼越强，所造下的恶业就越重。第二、由加行故重。如果杀害某人的手段非常残忍，或以非常欢喜的心态去杀害别人，或看到别人杀害某人时有一种欢喜心，或由长时间所累积的怨恨而造作杀害，或让对方产生非常强烈的痛苦而行杀害，尤其对孤苦伶仃、贫弱无助的可怜众生进行杀害等。由非常恐怖、恶劣的加行会使杀业变得更为严重。第三、由无治故重。平时没有修善法，或集资净障，或坚持某个学处，或思惟法义等，由于没有对治力，而使得杀业严重。第四、由邪执故重。如认为一切都是造物主变化出来，杀生没有罪，或为了修法而杀生。第五、由事故重。杀生的对象是，身体很大的畜生、人或正在成形的人（「人相」）、父母、兄弟、上师、自己信赖的对象（「委信」）、有学菩萨、罗汉、独觉，及知如来不能杀害，却以恶心出其身血。没有上述五因，杀业就为轻杀生。

五个条件中，由意乐故重、由加行故重、由无治故重及由邪执故重，此四者没有再列举各种状况，只有由事故重这一点上有再做出区分。宗喀巴大师详细解说杀业之后，又针对偷盗、邪淫、绮语、妄语、邪见等，说到了事故重的各种情况。如果与这些状况相违，就属于轻者。

《本地分》中说有六相，成极尤重。加行故者，谓由猛利三毒，或由猛利无彼三毒，发起诸业。串习故者，谓于长夜亲近修习，若多修习善恶二业。自性故者，谓属身语七支，前前重于后后；属意三支，后后重于前前。事故者，谓于佛法僧诸尊重所，为损、为益。所治一类故者，谓乃至寿存，一向受行诸不善业，未曾一次受行善法。所治损害故者，谓永断除诸不善品，令诸善业离欲清净。《亲友书》中亦云：「无间贪着无对治，从德尊事所起业，是五重大善不善，其中应勤修善行。」其三宝等为具德事，其父母等为有恩事，开二成五。

在此引用《本地分》的内容。无论是善业或恶业，其轻重所依因缘有六：加行、串习、自性、事故、所治一类、所治损害。

第一，加行。由非常强烈的三毒所发起的恶业；由强烈的善心、慈悲心，依不与烦恼相应的善心而发起的善业，故而说重。

第二，串习。如果平常串习瞋心，瞋心很重的话，由贪瞋痴造恶时，贪、痴所造恶业就没有瞋心所造恶业来得严重。同样，行善法时，如果平常在菩提心上有所串习，由菩提心累积的善业，会比平常没有串习法门所累积的善要来得强大。

第三，自性。以身语的前七支来讲，前前支重于后后支，即杀生比偷盗来得严重，偷盗比邪淫来得严重等。同样地，以善法来讲，不杀生的善业力量比不偷盗来得

强大。所谓不杀生，并不是自己没有杀生，而是在有杀生因缘时，透过思惟法义，刻意阻挡自己造作杀生的恶业，这才累积不杀生的善业。同样，在因缘具足可以偷盗的情况下，思惟法义，刻意阻挡自己去偷盗，才成办不偷盗的善业。以意三支来讲，是后后支重于前前支，邪见的恶业最为严重，正见比不瞋等善的力量还要来得强大，不瞋比不贪的力量还要来得强大。

第四，事故。因为三宝及上师之福田非常强大，对其承事所累积的功德是无量的；但若损害上师三宝，所累积的罪业也会非常重。

第五，所治一类。「所治」是所要对治的内容。「所治一类」是只有所治存在，没有对治。恶是善的对治，善是恶的对治，所以若所治是恶，所治一类就只有恶，没有善；若所治是善，所治一类就只有善，没有恶。如果平常没有修善，都是相应于恶法，因为所治一类只有恶，所累积恶业的力量就会非常强大。

第六，所治损害，就是对治力。也由两个角度来讲。以坏的角度来讲，好不容易累积的善业，因邪见、恶友、恶师、瞋心等，马上给摧毁了，这叫所治损害。以好的角度来讲，透过修习暇满义大、念死无常、深信业果等种种法义来对治恶业，造了恶业，懂得马上忏悔，这也叫作所治损害。以不好的角度来讲，因所治损害，善的力量会减小。以好的角度来讲，因所治损害，所造恶业的力量就会减小。

「其三宝等为具德事，其父母等为有恩事，开二成五。」事一项，宗喀巴大师做了补充，除三宝外，加了父母，所以总共有五个。第二种说法，三宝加上第四父母、第五尊重（即上师），所以共有五个。

卯二、兼略显示具力业门

第二、兼略开示具力业门。分四：由福田门故力大者。谓于三宝、尊重、似尊父母等所，于此虽无猛利意乐，略作损益，能得大福及大罪故。此复犹如《念住经》云：「从佛法僧，虽取少许亦成重大。若不与取佛法僧物，仍以彼等同类奉还。盗佛法者，即得清净。盗僧伽者，乃至未受不得清净，福田重故。若盗食物，当堕有情大那落迦。若非食物，则当生于诸狱间隙，无间近边极黑暗处。」《日藏经》中特说犯戒，受用僧物少许，或叶、或华、或果，当生有情大那落迦。设经长夜而得脱离，复当生于旷野尸林，无手乏足诸旁生类，及无手足盲饿鬼中，经历多年恒受苦等极大过患。又说已施僧众、苾刍，虽诸华等，自不应用，不应转与诸居家者。诸居家者，不应受用，罪亦极重。即前经云：「宁以诸利剑，割断自支体，已施僧伽物，不与在家者。宁食热铁丸，火焰即炽猛，不应于僧中，受用僧伽业。宁取食猛火，量等须弥卢，不以居家身，受用僧财物。宁破一切体，贯诸大弗上，不以居家身，受用僧财物。宁入诸舍宅，火炭遍充满，不以居家身，夜宿僧房舍。」又僧伽中，若诸菩萨补特伽罗，是极大力善不善田。《能入发生信力契印经》说：「设如有一由忿恚故，禁

闭十方一切有情于黑暗狱。若有忿恚背菩萨住，云不瞻视，此暴恶者，较前生罪极无数量。又较劫夺南赡部洲，一切有情一切财物，若有轻毁随一菩萨，亦如前说。又较焚毁殑伽沙数诸佛塔庙，若于胜解大乘菩萨起损害心，发生瞋恚，说诸恶称，亦如前说。」《能入定不定契印经》说：「若剜十方有情眼目，由慈心故令眼还生，及将前说一切有情放出牢狱，悉皆安立转轮王乐或梵天乐。如次若于诸能胜解大乘菩萨净信瞻视，及由净信乐欲瞻视，称扬赞叹，较前生福极无数量。」《极善寂静决定神变经》中亦说：「较诸杀害南赡部洲一切有情，或尽劫夺一切财产，若于菩萨所修善行，下至抟食施诸旁生，而作障难，能生无量罪。」故于是处，极应防慎。

为了让弟子更加了解业的轻重，宗喀巴大师又透过另一种方式详细开示：无论是善业或恶业，有四因缘使业的力量变强大—福田门、所依门、事物门、意乐门。

第一、福田门。无论造恶或造善，如果对象是三宝、父母、尊重、似尊（似尊的意思是，不是自己的根本上师，可是平常也有在教导自己，例如帮我们补习的老师。以传承的角度来说，并非是戒师，但是是羯磨阿阇黎等），因由福田之力，即使意乐不强，也能得大福及大罪。举例时说到，已经供养给出家人的物资，自己不用也不能转给在家居士，在家居士也不应该受用已经供养给出家人的物资，因为罪极重。

在三宝田当中，如果有生起菩提心的出家人，是更强大的福田。以瞋恚心囚禁一

切有情于黑暗狱，与瞋恚菩萨所生的恶业相比，对菩萨生瞋恚心所造的业更为严重。劫夺南赡部洲一切有情的一切财物，和轻毁任一位菩萨的恶业相比，后者较为严重。同样，若剜十方有情眼目，由慈心故令眼还生，及将前说一切有情放出牢狱，悉皆安立转轮王乐或梵天乐这种功德，与于诸能胜解大乘菩萨净信瞻视，及由净信乐欲瞻视，称扬赞叹，比之前的福报来得还要大。杀害南赡部洲一切有情，及劫夺一切有情财产的恶业，与障碍菩萨修善行，如障碍菩萨布施食物给动物，后者的恶业更为强大。所以对于菩萨这个福田，我们要更加小心。为什么呢？因为菩萨虽然只是一人，但菩萨的心一直缘着一切有情，而且随着祂的菩提心、广大行，慢慢累积利益有情的善因缘，当祂获得成就时，许多有情会因此获得无边的利益。可以说菩萨代表一切有情，因为祂心念上确实想要承担一切有情的痛苦，想要给一切有情安乐。杀害一切有情，和杀害南赡部洲一切有情，两者杀业比起来，当然是杀害一切有情的恶业更强，而杀害一位菩萨就等于是杀害一切有情，所以对菩萨此资粮田，我们要更加地小心。

由所依门故力大者。谓如铁丸小亦沉水，即彼成器虽大上浮，说智不智所作罪恶，而有轻重。此因相者，《涅槃经》说：诸愚痴者，如蝇粘涕不能脱离，虽于小罪不能脱离。由无悔心，不能善行。由覆藏过，虽先有善，为恶染污。故应现受异熟之因，变为极重那落迦因。又如少水投盐一掬，则难饮用，或如欠他一文金钱，不能还

偿，渐被逼缚受诸苦恼。又说五相，虽是当感现轻异熟，能令熟于那落迦中，谓重愚痴、善根微薄、恶业尤重、不起追悔、先无善行。故说轻微是指智者，能悔前失、防护后过、不藏诸恶、勤修善法、诸恶对治。若不修此妄矜为智，由轻懱门，知而故行，是为尤重。《宝蕴经》亦说：「三千所有一切有情，皆入大乘，具轮王位，各以灯烛器等大海，灶如须弥，供养佛塔，其福不及出家菩萨，于小灯烛涂以油脂，持供塔前，所得福德百分之一。」此中意乐，谓菩提心及其福田俱无差别，然所供物，殊异极大，是所依力极为明显。

由是道理，则无律仪与有律仪，同是有中具一具二具三之身，修行道时，显然后后较于前前进趣优胜。如诸在家修施等时，受持斋戒律仪而修，与无律仪所修善根，势力大小，亦极明显。《制罚犯戒经》说：较诸世人，具十不善，经百岁中，恒无间缺所集众恶。若有比丘毁犯尸罗，仙幢覆身，经一日夜，受用信施，不善极多，亦是由其所依门中，罪恶力大。《分辨阿笈摩》亦云：「宁吞热铁丸，猛焰极可畏，不以犯戒身，受用国人食。」通说犯戒及缓学处。敦巴仁波卿云：「较依正法所起罪恶，十种不善是极少恶。」现见实尔。

第二，所依门。所依是说是否具足戒体的身。具足戒体所造的业，和没有具足戒体所造的业，差别很大。而且戒又分在家戒和出家戒，不同戒体造业的力量不同。所

以造业时，随着自己的智慧是有轻重之别。在此的「智慧」并不是说善择是非黑白的智慧，而是说有没有清净戒体。若有清净戒体，所行善业的力量就变得非常强大，积福报也非常地快，而且恶业不太能干扰。即使造恶，恶业的力量也非常微薄，因为懂得如何对治、防护恶业。但是如果我们有了戒体，却不清净，不只不会带来利益，反而会造更大的恶业，所行的善业也会被破坏，所以说到「由轻懱门，知而故行，是为尤重」。

「由是道理，则无律仪与有律仪，同是有中具一具二具三之身，修行道时，显然后后较前前优胜。」「具一」，具有别解脱戒，包括在家居士五戒、沙弥戒或比丘戒，但不包括菩萨戒和金刚三昧耶戒。「具二」，具有别解脱戒，加上具菩萨戒。「具三」，具有别解脱戒、菩萨戒、金刚三昧耶戒。修行时，显然后后较于前前进趣优胜。一个在家人修布施等善业时，有没有持斋戒律仪，其所行善业会有很大差别，持斋戒律仪所行善业利益极大。反之，具有戒体者，若犯罪行其罪业更大。《制罚犯戒经》说：世间人都行十恶业，而且是一天二十四小时都在造十恶业，可是这种恶业，与一戒律不清净的比丘，身披袈裟，受用别人供养的恶业相比，后者恶业更强大。

由事物门故力大者。施有情中正法布施，供养佛中正行供养，较诸财施财物供

养，最为超胜。此是一例，余皆应知。

第三，事物门。以布施来讲，没有比法布施更好的布施。同样，以供养来讲，没有比依教奉行更好的供养。比起其他一切财物的布施、供养，法布施与依教奉行这两者的善业力量最为强大。同样地，布施邪法非常恐怖。如同我们依教奉行能够使善业的力量变得非常强大；同样地，毁谤教法的力量，或邪知邪见的力量，也是非常强大。

由意乐门故力大者。《宝蕴经》说：较三千界一切有情，各建佛塔，量等须弥。于此诸塔，复经微尘沙数之劫，以一切种可供养事，承事供养。若诸菩萨不离一切智心，仅散一华，其福极多。如是由其攀缘所得，若有胜劣及缘自他利益事等意乐差别。此复由其强盛微弱、恒促等门，应当了知。又于恶行，若烦恼心，猛利恒长，其力则大，其中复以瞋力为大。《入行论》云：「千劫所集施，供养善逝等，此一切善行，一恚能摧坏。」此复若瞋同梵行者及瞋菩萨，较前尤重。《三摩地王经》云：「若互相瞋恚，非戒闻能救，非定非兰若，施供佛能救。」《入行论》中亦云：「如此胜子施主所，设若有发暴恶心，能仁说如恶心数，当住地狱经尔劫。」

第四，意乐门。「若诸菩萨不离一切智心」，即不离追求一切遍智的心。是否具

有菩提心，对于所累积善业的大小，有强大的影响。差别可分：所得差别、自他差别、强微的差别、及恒促的差别。第一，攀缘所得的差别。攀缘所得就是所要追求的究竟目标。菩萨做任何善事均由菩提心而行，行善会回向给一切有情，愿一切有情成就无上菩提。菩萨追求究竟目标是为了一切有情，一般众生则只缘今生，两者在所得上有很大的差异。「若有胜劣及缘自他利益事等意乐差别。」胜劣之别，最胜者是无上佛果。劣者是今世利益。自他利益之别，凡夫只缘自己，菩萨缘一切有情。「此复由其强盛微弱、恒促等门」，凡夫行善时，或相应于世间八法，或以无明真实执着的概念来行善，或相应于爱我执来行善，所以所行的善业力量非常微弱；而菩萨行善的背后是强大的悲悯心，大慈、大悲，还有菩提心、空正见，这种强大心力下所行的善，力量是很强大的。恒促的差别是，凡夫行善的时间很短暂；菩萨行善时，所发的愿是「乃至虚空未尽之前，我都要住在世间来帮助一切有情」。单从时间的角度来讲，凡夫行善的时间完全不可能跟菩萨行善的时间相比，所以有恒促的差别。

以上是以善的方面来做解释，在众多的善行里，菩提心的力量最为强大。同样地，以恶的方面来做解释，在恶心中，瞋心的力量最为强大，尤其对菩萨生瞋恚心会非常危险。如果对菩萨生起瞋恚，应马上励力制止，并且忏悔。

寅三、此等之果

第三、其果。分三：异熟果者。谓十业道一一皆依事及三毒上中下品，有三三等。《本地分》说：此中上品杀生等十，一一能感生那落迦；中十，一一感生饿鬼；下十，一一能感旁生。《十地经》说：中下二果与此相违。

十恶业的果分三：异熟果、等流果、增上果。恶业不会轻易放过我们。如果造了一个杀人的杀业，其异熟果不只会让我们堕于地狱，就算经过了好几世、好几劫，已从地狱中转为人道，仍然必须接受这个杀业的等流果。

异熟果，十业道一一依事及三毒有上中下品。《本地分》中说，十恶中，上品杀生等感生地狱，中品感生饿鬼，下品杀生感生畜生，偷盗等亦同。《十地经》里面所说的有点不同，说中品感得畜生，下品感得饿鬼。

等流果者。谓出恶趣，次生人中，如其次第，寿量短促，资财匮乏，妻不贞良，多遭诽谤，亲友乖离，闻违意声，言不威肃，贪瞋痴三，上品猛利。《谛者品》及《十地经》中，于其一一说二二果，谓：「设生人中，寿量短促，多诸疾病，资财匮乏，与他共财，眷属不调或非可信，妻有匹偶，多遭诽谤，受他欺诳，眷属不和，眷属鄙恶，闻违意声，语成斗端，语不尊严，或非堪受，无定辩才，贪欲重大，不知喜足，寻求无利或不求利，损害于他，或遭他害，见解恶鄙，谄诳为性。」诸先尊长说纵生人中，爱乐杀生等事，是造作等流果。前所说者，是领受等流果。

之前所说的异熟果，是由杀生的业直接感得的果报。我们平常说会受果报、遭报应，是指异熟果。受过异熟果，乍看之下，好像已经还清业债，其实不然，业的力量还存在，会产生等流果。等流果又分造作等流果、领受等流果。因为之前杀人，所以今世变得很喜欢去杀某些动物。有时候，我们可以从一些小孩身上看到，父母亲都没有这种习惯，而小孩却喜欢杀害小动物，这是因为有杀生的造作等流。像投生人道之后，因为之前杀人令人寿命减短，所以自己的寿命也会减短，这是领受等流果。其他领受等流的例子有，由偷盗感得资财匮乏，邪淫感得妻不贞良，由四种语的恶业感得多遭诽谤、亲友乖离、闻违意声、言不威肃。《谛者品》及《十地经》中，「于其一一说二二果」，由杀生的缘故，「设生人中，寿量短促，多诸疾病」；由偷盗故，「资财匮乏，与他共财」；由邪淫故，「眷属不调或非可信，妻有匹偶」；由妄语故，「多遭诽谤，受他欺诳」；由两舌故，「眷属不和，眷属鄙恶」；由恶口故，「闻违意声，语成斗端」；由绮语故，「语不尊严，或非堪受，无定辩才」；由贪故，「贪欲重大，不知喜足，或寻求无利或不求利」；由瞋恚故，「损害于他，或遭他害」；由邪见故，「见解恶鄙，谄诳为性」。

诸主上果或增上果者。谓由杀生，能感外器世间所有饮食及药果等，皆少光泽，势力、异熟及与威德，并皆微劣，难于消变，生长疾病。由此因缘，无量有情，未尽

寿量而便中夭。不与取者，谓众果鲜少，果不滋长，果多变坏，果不贞实，多无雨泽，雨多淋涝，果多干枯及全无果。欲邪行者，谓多便秽，泥粪不净，臭恶迫迮，不可爱乐。虚妄语者，谓农作、行船，事业边际，不甚滋息，不相谐偶，多相欺惑，饶诸怖畏恐惧因缘。离间语者，谓其地处丘坑间隔险阻难行，饶诸怖畏恐惧因缘。粗恶语者，谓其地所多诸株杌，刺石砾瓦，枯槁无润，无有池沼，河流、泉涌，干地、卤田，丘陵、坑险，饶诸怖畏恐惧因缘。诸绮语者，谓诸果树不结果实，非时结实，时不结实，未熟似熟，根不坚牢，势不久停，园林、池沼，可乐极少，饶诸怖畏恐惧因缘。贪欲心者，谓一切盛事，经历一一年时月日，渐渐衰微，唯减无增。瞋恚心者，谓多疫疠，灾横扰恼，怨敌惊怖，狮子、虎等，蟒蛇、蝮蝎，蚰蜒、百足，毒暴药叉、诸恶贼等。诸邪见者，谓器世间所有第一胜妙生源悉皆隐没，诸不净物乍似清净，诸苦恼物乍似安乐，非安居所，非救护所，非归依所。

不只有异熟果、等流果，还有增上果。增上果一般偏属于共业，也就是由自己的业慢慢影响到周遭环境。

丑二、白业果

寅一、白业

思惟白业果。分二：一、白业；二、果。今初

《本地分》说：于杀生、不与取、欲邪行，起过患欲解，起胜善心，若于彼起静息方便，及于彼静息究竟中所有身业，语四、意三，亦皆如是。其差别者，谓云语业及云意业，事及意乐、加行、究竟，如应配合。例如远离杀生业道，事者，谓他有情；意乐者，谓见过患，起远离欲；加行者，谓起诸行静息杀害；究竟者，谓正静息圆满身业。以此道理，余亦应知。

以上说抉择黑白业果差别，黑业果的部分已讲完，现在讲白业果。白业的意思就是，透过思惟杀生过患，刻意地防护杀生的罪行等。也就是说，当遇到杀生的因缘、偷盗的因缘、邪淫的因缘时，透过思惟过患，刻意地去阻挡、防护，这个叫不杀生、不偷盗、不邪淫，并不是没有辨别善恶，没有杀生，就叫作不杀生的善业。

不杀生的善业，如前所说，须具事、意乐、加行、究竟。事是他有情。意乐是看到杀业的过患而想要远离杀业。加行是平息杀业。究竟是完全地防护，决定不杀。同样，不偷盗、不邪淫等其余九种善业，也都有事、意乐、加行、究竟这四者。

寅二、果

果中有三：异熟者，谓由软中上品善业，感生人中、欲界天中、上二界天。诸等

流果及增上果违于不善，如理应知。《十地经》说：以此十种怖畏生死，离诸悲心，由随顺他言教修习，办声闻果。又诸无悲，不依止他，欲自觉悟，善修缘起，办独胜果。若心广大，具足悲心，善权方便，广发宏愿，终不弃舍一切有情，于极广大诸佛智慧，缘虑修习，成办菩萨一切诸地波罗蜜多。由善修习此一切种，则能成办一切佛法。如是二聚十种业道，及彼诸果，凡余教典未明说者，一切皆是如《本地分》、《摄抉择分》意趣而说。

白业也分异熟果、等流果及增上果三者。异熟果，是由下中上品善业，感生人中、欲界天中、或上二界天。不杀生等善业的等流果和增上果，与先前所说恶业的等流果和增上果相反。

《十地经》中说，依由十善业而生起出离心，但是在没有大悲心的情况下，依他人言教修习，会感得声闻果。同样地，对生死产生怖畏，善修缘起，且不需要依靠他者，就能够自己觉悟，可是没有大悲心滋润，会成办独觉果。由大悲心滋润的十善业道，将能成就一切遍智。

以上黑、白十种业道，还有十种业道所引发的果实，在其他教典没有讲清楚的地方，可以参考《本地分》和《摄抉择分》。

丑三、业余差别

第三、显示业余差别中，引满差别者。引乐趣业是诸善法，引恶趣业是诸不善。诸能满者，则无决定。于乐趣中，亦有断支，关节残根，颜貌丑陋，短寿多疾，匮乏财等，是不善作。于诸旁生及饿鬼中，亦有富乐极圆满者，是善所作。由如是故，共成四句。谓于能引善所引中，有由能满善所圆满及由不善圆满二类；于诸能引不善引中，有由能满不善圆满及由善法圆满二类。《集论》云：「应知善不善业，是能牵引及能圆满。于善恶趣受生之业，能牵引者，谓能引异熟；能圆满者，谓既生已，能令领纳爱与非爱。」《俱舍论》云：「由一引一生，能满则众多。」谓由一业能引一生，非能引多，亦非众多共引一生。诸能满中，则有众多。《集论》则说：「颇有诸业，唯由一业牵引一生。又有诸业，唯由一业牵引多生。颇有诸业，由众多业牵引一生。亦有诸业，由众多业牵引多生。」《释》中说云：「有由一刹那业唯能长养一世异熟种子，及由彼业而能长养多世异熟种子。有由多刹那业唯能数数长养一世种子，及由众多互相观待而能数数长养辗转多生种子。」

黑业及白业都可以分为引业、满业两种。让我们投生善趣的引业，一定是善法；让我们投生恶趣的引业，一定是不善法。可是在善趣的满业，不一定是善业；在恶趣的满业，不一定是恶业。例如，虽然由引业生人道（善趣），可是在人道时，常常生

病、或做什么都很不顺利等痛苦，这是由恶的满业所造成。虽然由恶的引业投生到畜生道中，可是却非常舒适，受到主人的照顾，这是由善的满业所造成。也就是说，善的引业下，有善的满业及不善的满业两种；因为满业有善有恶。恶的引业下，也有善的满业及不善的满业两种。

《俱舍论》认为，一个引业只能引一生，不能引多生，也不能由众多引业牵引一生。满业则不一定，一个满业能够满好多世。但是《集论》却有不同的说法，有一引业引一生，有一引业引多生，就像造一个业，五百世感得畜生道的人。也有众多的引业引一生，也有多业引多生。

定不定受业者。如《本地分》云：「顺定受业者，谓故思已，若作若增长业。顺不定受业者，谓故思已，作而不增长业。」作与增长所有差别者，即前论云：「云何作业？谓若思业，或思惟已身语所起。」又云：「增长业者，除十种业，谓一、梦所作，二、无知所作，三、无故思所作，四、不利不数所作，五、狂乱所作，六、失念所作，七、非乐欲所作，八、自性无记，九、悔所损害，十、对治所损。除此十种业，所余诸业。不增长业者，谓即所说十种。」《摄抉择分》亦说四句：一、作杀生而非增长，谓无识别所作，梦中所作，非故思作，自无乐欲他逼令作，若有暂作，续即发起猛利追悔及厌患心，恳责厌离，正受律仪，令彼薄弱，未与异熟，便起世间所

有离欲，损彼种子及起出世永断之道，害彼种子。二、增长而非作者，为害生故，于长夜中，数随寻伺，然未杀生。三、作而增长者，谓除前二句一切杀生。四、非作非增长者，谓除前三。从不与取乃至绮语，随其所应如杀应知。于意三中，无第二句。于初句中，亦无不思而作他逼令作。

接下来说作与增长的差别，也就是定不定受业。定业，就是已作且增长的业。不定业，已作不增长或增长却没作的业。作和增长的差别是什么？例如，透过思惟，由身体已经形成杀生这个动作，像杀鱼的杀业，这个叫作业，因为已经做了。可是这个业不一定是增长业，因为增长业必须除去十种情况，在这十种情况内叫不增长业：一、梦所作；二、无知所作；三、无故思所作；四、不利不数所作，即不强烈、没有反复做；五、狂乱所作，像是昏迷、迷惑时所做；六、失念所作；七、非乐欲所作，并非是自己想要做的；八、自性无记，本身无辨别是非的能力，例如天生智障就叫作自性无记补特伽罗；九、悔所损害，即做完之后马上后悔或忏悔；十、对治所损，就是正做的时候，透过对法义的思惟来对治。不定业是已作不增长或增长但没有作，什么是增长但没有作？很想做，一直都在想要杀或想要偷盗等，可是没有做成。定业是已作也增长，所以感果的能力非常强大，几乎它的异熟果一定会感得，所以叫定业。不定业的力量比定业微弱，从感果的优先次序来讲，它是排后的，所以称为不定。

针对杀生来讲，《摄抉择分》亦说四句：一、已作而非增长。「谓无识别所作」，这一句话应该叫作智人所作。因为藏文「迷开巴」是智者，不应该念成「米开巴」（没有智慧）。智者所作，所以才是不增长。「非故思作」，并不是明知故犯地去做。「自无乐欲他逼令作」，被他所逼的情况下去做。「未与异熟，便起世间所有离欲，损彼种子及起出世永断之道，害彼种子」，在感果之前，透过禅定，让自己暂时远离欲界，或透过现证空性智慧完全断除这个种子。二、增长而非作。虽然是增长，可是并没有做。就像为了损害他人，一直在想如何去杀，可是还没有真正去做杀生的行为。三、作而增长。「谓除前二句一切杀生」。四、非作非增长。前三者都不是。不只是杀生，从偷盗乃至绮语，都应该如前所说来理解作与增长的关系。但是贪、瞋、邪见这三个，并没有所谓的增长未作。因为贪欲其实就是反复去想，当反复去想时，就已经在做了。且作而不增长这部分，意也没有不思而作，因为意的作就是思，意有思就是意有作。这跟身体不一样，我们想做某个动作时，身体不一定会做出这个动作。可是当我们意如此思惟时，意已经有这个动作了，所以意没有不思而作。意也没有他逼令做，因为没有人可以控制我们的思想。

决定受中，依受果时分三：其中现法受者，谓即彼果现法成熟。《本地分》说此复有八，若由增上顾恋意乐，顾恋其身，财物诸有，造作不善，于现法受。若由增上不顾意乐，不顾彼等，作诸善法。如是若于诸有情所，增上损恼，增上慈悲；又于三宝尊重等所，增上憎害，及于此所，增上净信，胜解意乐；又于父母诸尊重等恩造之所，由增上品，酷暴背恩，所有意乐，所作不善，于现法受，若由增上报恩意乐所作善法，于现法受。顺生受者，谓于二世当受其果。顺后受者，谓于三世以后成熟。

至于什么时候会感果，在此说到三种不同的时间：一是现世报，也就是今世绝对会感果；二是顺生受报，就是第二世时感果；三是顺后受报，就是第三世以后感果报。

于相续中，现有众多善不善业成熟理者，谓诸重业即先成熟。轻重若等，于临终时何者现前，彼即先熟。若此亦等，则何增上多串习者。若此复等，则先所作，彼即先熟。如《俱舍释》所引颂云：「诸业于生死，随重近串习，随先作其中，即前前成熟。」

一般而言，临死的时候非常关键，会决定后世到何处。我们造了那么多业，哪一个会先感果呢？平常所造业哪个多，就先感哪一个果。如果平常对善业的串习力足够，临终可以提起对善的串习力，滋润之前所造的善种子，感得善趣。同样地，如果平常多做恶行，临终随自己的恶行而滋润以前所造的恶种子，感得后世入恶趣。如果

善恶业同等，就依哪一个业较为强大而决定。

壬二、思别业果

癸一、异熟功德

第二、思惟别者。谓由远离十种不善，虽定能获善妙所依，然若成一圆具德相，能修种智，胜所依者，修道进程非余能比，故应成办如此所依。此中分三：一、异熟功德；二、异熟果报；三、异熟因缘。

初中分八：一、寿量圆满者，谓宿能引牵引长寿，如其所引，长寿久住。二、形色圆满者，谓由形色显色善故，颜容殊妙，根无阙故，众所乐见，横竖称故，形量端严。三、族姓圆满者，谓生世间，恭敬称扬，诸高贵种。四、自在圆满者，谓大财位，有亲友等广大朋翼，具大僚属。五、信言圆满者，谓诸有情信奉言教，由其身语于他无欺，堪为信委，于其一切诤讼断证，堪为量故。六、大势名称者，有大名称，有大美誉，谓于惠施，具足勇健、精进等德，由此因缘，为诸大众所供养处。七、丈夫性者，谓成就男根。八、大力具足者，谓由宿业力，为性少病，或全无病，于现法缘，起大勇悍。此复第一谓住乐趣，第二谓身，生为第三，财位僚属为四，第五谓为世间量则，第六谓彼所有名称，七谓一切功德之器，第八谓于诸所应作势力具足。

虽然远离十恶业道、行十善业道能使我们获得增上生，但如果能成办具八种异熟功德的暇满人身，我们就能够非常快速地成办成佛之因，在修法的道路上走得更顺利。此分三种，一、异熟功德，二、异熟果报，三、异熟因缘。「异熟果报」的意思是，由这个异熟功德所带来的好处。

先说异熟功德分八：第一，寿量圆满。如果是真修行人，长寿是绝对有帮助的，因为能有更多的时间去行善、断恶。前面宗喀巴大师说了善恶之轻重，及如何避免重的恶业，若我们能善巧地思惟，即使只造了微小的善业，也能使它增长。若能长寿，我们会有更长的时间去修善法，可以累积更多的善业。不仅如此，因为自己所修是为利益一切众生，长寿的话，会带给众生更多利益。如果我们的寿命只是用来造恶业，那还不如短寿好了。第二，形色圆满，五官端正、相好庄严。第三，族姓圆满。第四，自在圆满，有财富，没有经济上的困难等。第五，信言圆满，说话有说服力。第六，大势名称，美名十方。第七，丈夫性，属男众。第八，大力具足，在修善法上没有什么障碍，一世都很顺利。

癸二、异熟果报

异熟果报。分八：初者依自他利，能于长时，积集、增长无量善根。第二者，谓诸大众暂见欢喜，咸共归仰，凡所发言，无不听用。第三者，谓所劝教，无违敬用。

第四者，谓以布施摄诸有情，令其成熟。第五者，谓以爱语、利行、同事，摄诸有情，速令成熟。第六者，谓由营助一切事业，布施恩德，为报恩故，速受劝教。第七者，谓为一切胜功德器。欲乐勤勇，堪为一切事业之器。智慧广博，堪为思择所知之器。又于大众都无所畏，又与一切有情同行，言论受用，或住屏处皆无嫌碍。第八者，谓于自他利，皆无厌倦，勇猛坚固，能得慧力，速发神通。

异熟功德会带来什么样的好处呢？这里说异熟果报分八：第一，因长寿故，增长无量的善根。第二，因相好庄严故，「大众暂见欢喜，咸共归仰，凡所发言，无不听用」。第三，因种族高贵故，「所劝教，无违敬用」。第四，因具财富故，「以布施摄诸有情，令其成熟」。第五，因所言具威信力故，「以爱语、利行、同事摄诸有情，速令成熟」。第六，因美名满十方故，「由营助一切事业，施布恩德，为报因故，速受劝教」。第七，因是丈夫性故，「谓为一切胜功德器。欲乐勤勇，堪为一切事业之器。智慧广博，堪为思择所知之器。又于大众都无所畏。又与一切有情同行，言论受用，或住屏处皆无嫌碍」。第八，因具大力故，「谓于自他利皆无厌倦，勇猛坚固，能得慧力，速发神通」。具有上述八种异熟功德确实可以带来很大的利益，尤其是在利益有情及教法上，所以获得后世的增上生之外，若能具有这八种异熟功德，会更加圆满。

癸三、异熟因缘

异熟因。分八：初者，谓于有情，不加伤害，及正依止不害意乐。又云：「善放将杀生，如是利其命，遮止害众生，则当得长寿。承事诸病人，善施诸医药，不以块杖等，害众生无病。」第二者，谓能惠施灯等光明、鲜净衣物。又云：「由依止无瞋，施庄严妙色，说无嫉妒果，当感妙同分。」第三者，谓摧伏慢心，于尊长等，勤礼拜等，于他恭敬，犹如仆使。第四者，谓于乞求衣食等物，悉皆施惠，设未来乞亦行利益。又于苦恼及功德田，乏资具所，应往供施。第五者，谓修远离语四不善。第六者，谓发宏愿，于自身中摄持当来种种功德，供养三宝，供养父母、声闻、独觉、亲教、轨范，及诸尊长。第七者，谓乐丈夫所有功德，厌妇女身，深见过患。乐女身者，遮止欲乐，将失男根，令得脱免。第八者，谓他不能作，自当代作，若共能办，则当伴助，惠施饮食。如是八因，若具三缘，能感最胜诸异熟果。于其三缘，心清净中待自有二，谓修彼因所有众善，将用回向无上菩提不希异熟，由纯厚意，修行诸因势力猛利。待他有二，谓见同法者，上中下座，远离嫉妒、比较、轻毁，勤修随喜。设若不能如此而行，亦应日日多次观择所应行事。加行清净中，观待自者，谓于长时、无间、殷重，观待他者，谓未受行赞美令受，已受行者，赞美令喜。恒无间作、不弃舍作。田清净者，谓由彼二意乐加行，能与众多微妙果故，等同妙田。此等是如

《菩萨地》说，以《释》补满而为宣说。

异熟功德的因缘是怎么成熟的呢？异熟因分八：第一、长寿的因是于有情不加伤害，及正依止不害意乐等。第二、相好庄严是由能惠施灯等光明、鲜净衣物等获得。第三、得到高贵种族的因缘是摧伏慢心。第四、获得广大财富是由于乞求衣食等物，悉皆施惠，及供施等。第五、获得言性圆满是远离离间语、妄语、粗语、绮语之四不善。第六、成就大势名称是由发宏愿，于自身中摄持当来种种功德，供养三宝、供养父母、声闻、独觉、亲教、轨范及诸尊长。第七、成就大丈夫性，是由乐丈夫所有功德，厌妇女身等。第八、成办大力具足，是因他不能作，自当代作，若共能办，则当伴助，惠施饮食。

这八因如果再加上三种缘，就绝对能够感得八种异熟果。三缘为：心清净、加行清净、田清净。第一、心清净。缘自己的部分有二，一是将善业回向无上菩提，这样就不会有要获得果报的想法。如布施不是希望后世能得到更大的财富，而是为了利益一切有情。二是由纯厚意修行，就是在修行时应提起心力。待他的部分有二，一是远离嫉妒、比较、轻毁，勤修随喜。二是如果没有办法做到，至少也要让自己内心往这方面去相应，反复思惟缘上嫉妒、缘中比较、缘下轻毁的过患。第二、加行清净。自己方面，要长时间地殷重学习，待他人方面，「谓未受行，赞美令受，已受行者，赞美令喜；恒无间作、不弃舍作」。第三、田清净。因为自己的心清净，意乐清净，加行也清净，自己的功德田自然就会清净。

壬三、思已正行进止之理

癸一、总示

第三、思已进止道理中分二：一、总示；二、特以四力净修道理。今初

以上详细地说了善业、恶业、善恶业的果报，八种异熟功德、八种异熟功德的作用及其因缘。当我们了解业果之后，要如何行善、断恶呢？（「进止」，进就是取，止就是舍。）此处说到总义及四力忏悔。已造了恶业，业决定了，不就不能再改变了吗？业决定的意思是，善业必感善果、恶业必感恶果。可是业本身也是因缘法，可以随因缘而改变。已造了恶业，要如何改变它的力量呢？因此说到了四力净修的道理。

如《入行论》云：「苦从不善生，如何定脱此？我昼夜恒时，理应思惟此。」又云：「能仁说胜解，一切善品本，又此之根本，恒修异熟果。」谓既了知黑白业果，非唯了知即便止住，应数修习，以此是为极不现事，极难获得决定解故。此复如《三摩地王经》云：「设月星处皆堕落，具山聚落地坏散，虚空界可变余相，然尊不说非谛语。」于如来语，应修深忍，若未于此获得真实决定信解，任于何法，悉不能得，

胜者所爱，决定信解。

如有一类，说于空性，已获决定，然于业果无决定信，不慎重者，是乃颠倒了解空性。解空性者，谓即见为缘起之义，是于业果发生定解为助伴故。即彼经云：「一切诸法如水月，等于幻泡阳焰电，虽诸死已往他世，有情意生不可得。然作诸业终不失，如其黑白成熟果，如此理趣门贤妙，微细难见佛行境。」是故应于缘起二业，及诸因果发生定解，一切昼夜观察三门，断截恶趣。若不先善因果差别，纵少知法，然将三门放逸转者，唯是开启诸恶趣门。

《海问经》云：「龙王，诸菩萨由一种法，能断生诸险恶恶趣，颠倒堕落。一法云何？谓于诸善法观察思择，作如是念，我今若何度诸昼夜。」若能如是观相续者，诸先觉云：此因果时，校对正法，全不符顺，于此乃是我等错误，全无解脱。校对业果，是观顺否，若以法校自相续时，全无符顺，而能至心了知如是，是为智者。《集法句》云：「若愚自知愚，是名为智者。」若校法时，与法乖反，犹如负尸，自妄希为法者、智者、净者、极顶是为下愚。《集法句》云：「若愚思为智，说彼为愚痴。」故其极下，亦莫思惟于法已解。又博朵瓦则引此《本生论》文观察相续，如云：「虚空与地中隔远，大海彼此岸亦远，东西二山中尤远，凡与正法远于彼。」此说我等凡庸与法，二者中间如彼诸喻，极相隔远。此颂是月菩萨从持善说婆罗门前，供千两金，所受之法。朵垄巴亦云：「若有观慧而正观察，如于险坡放掷线团，与法

渐远。」

我们只能了解因果的法则，如前所说的，同类因必感同类果、业可以增长广大等道理，如果说到非常细微的业果，就难以了解，因为它不是用肉眼可以看到的，或用理由推论得知的。如果没有思惟业果，就无法了解佛所说的细微隐蔽分；如果平常反复修习业果，对于佛所说的细微隐蔽分便能产生决定信解。《三摩地王经》云：「设月星处皆堕落，具山聚落地坏散，虚空界可变余相，然尊不说非谛语。」世尊是不说妄语的，所以我们可以相信佛所说的细微隐蔽分。如果对佛所说的法不相信，修法就没有基础了，也就不会相信佛说的其他教法。

有些人自称了解空性，但却轻视业果的内容，觉得这是初学者学的内容。如果有这种不尊重业果的情况，就是对空性完全不了解。有时候我们会说：「这没什么，这是空性！」这种说法完全不对，不应该这么说。因为空性的缘故，所以才有业果。如果它本身不是自性空，又何须依赖因缘而起呢？所以越了解空性，就会越相信业果。不了解善恶的差别，只因为懂一点法义，就随着我慢而放纵自己，如此「唯是开启诸恶趣门」。宗喀巴大师在此说得非常好，用词非常强而有力。

诸先觉说：若未透过业果及法义来观察自己的心，察觉到自心与法义完全不符顺，认识到：「原来先前所做的是错的，如此就没有解脱的可能。」即透过法义来校

对自己过去所做，看到自己的错误了，这才是真正的智者。如果以法义来观察自心，却不是这样，那就像背死尸（尸体与背负者是完全背离的），却妄言说自己是修行者、智者、净者，这才是真正的愚痴。一开始学法时，大部分的人都会认为自己非常正直，根本没有做过什么坏事。若修学了很久，还觉得自己没有什么问题，没有需要改善的空间，那就真的有问题了。透过学习法义，慢慢了解白业的殊胜和黑业的恐怖，原先以为理所当然的事，对照法义，才知道是不应该做的，而察觉到原来自心跟法是如此疏远。如果能如此察觉，是好现象，说明真的有进步。这是初学者必须跨出的第一大步。怕就怕学了好几年法义，还说自己没有什么问题，那就成问题了。

如是思已，遮止恶行之理者，如《谛者品》云：「大王汝莫为杀生，一切众生极爱命，由是欲护长寿命，意中永莫思杀生。」谓十不善及如前说，诸余罪恶，发起意乐，亦莫现行。应修应习，应多修习静息之心。若未如是遮止恶行，虽非所欲，然须受苦，任赴何处，不能脱故。是故现前似少安乐，然果熟时，虽非所欲，泪流覆面而须忍受，如是之业是非应作。若受果时，能感受用无罪喜乐，如是之业是所应行。《集法句》云：「若汝怖畏苦，汝不爱乐苦，于现或不现，莫作诸恶业。设已作恶业，或当作亦然，汝虽急起逃，然不能脱苦。任其居何处，无业不能至，非空非海内，亦非入山中。」又云：「诸少慧愚稚，于自如怨敌，现行诸恶业，能感辛楚果。

作何能逼恼，泪覆面泣哭，别别受异熟，莫作此业善。作何无逼恼，欢喜意欣悦，别别受异熟，作此业善哉。自欲安乐故，掉举作恶业，此恶业异熟，当哭泣领受。」又云：「恶业虽现前，非定如刀割，然众生恶业，于他世现起。由其诸恶业，各受辛异熟，是故诸众生，于他世了知。如从铁起锈，锈起食其铁，如是未观作，自业感恶趣。」康垄巴谓朴穷瓦云：「善知识说唯有业果，是极紧要，现今讲说听闻修习，皆非贵重，我念唯此极难修持。」朴穷瓦亦云：「实尔。」又敦巴云：「觉口窝瓦，心莫宽大，此缘起微细。」朴穷瓦云：「我至老时，依附《贤愚》。」霞惹瓦云：「随有何过，佛不报怨，是方所恶，宅舍所感，皆说是由作如此业，于此中生。」

了解了恶业的过患，如是思惟：「如果不遮止恶业，即使不想去恶趣，也无法从恶趣中脱离，因为被业和烦恼所转而无自在之力。所以要尽力学习防护恶业的十善道。」乍看之下，造作恶业好像会给自己安乐，可是恶业感果时，我们得无奈地忍受种种痛苦。同样地，虽然行善当下并没有很强烈的欢乐，但善业感果却能够让我们感受到非常快乐的果报。例如由偷盗而获得财物，这个短暂利益的主因并不是由偷盗产生的，而是先前布施所产生的果报，偷盗只是一种缘，促成了这个果早日成熟。先前的布施，说不定本来可以获得未来一百年享受荣华富贵的果报，可是因为偷盗，一百年的享受就缩短成享受一年的财富，这是有可能的。总而言之，黑就是黑，白就是

白，偷盗不可能成为你现在具有财富的主因，这是不可能的。因由偷盗，将来获得的果报就是没有财富，或现世报—今世坐牢，成为囚犯。如果前世没有累积财富的因缘，那么即使去偷也偷不到东西。因果是非常细微的，如果不弄清楚，会以为偷盗可以带来财富，那因果本身就有矛盾了，其实不是的。乍看之下，恶业好像会带来安乐，但以长久的眼光来看，确实唯有带来痛苦，甚至会缩短安乐之果，所以这样的行为是不应该做的。乍看之下，善业没有带来安乐，可是它能带来究竟的安乐，所以这是必须要做的。

癸二、特以四力净修道理

第二、特以四力净修道理者。如是励力，虽欲令其恶行不染，然由放逸，烦恼盛等增上力故，设有所犯，亦定不可不思放置，须励力修大悲大师所说还出方便。此复堕罪还出之理，应如三种律仪别说。诸恶还出者，应由四力。《开示四法经》云：「慈氏，若诸菩萨摩诃萨成就四法，则能映覆诸恶已作增长。何等为四？谓能破坏现行、对治现行、遮止罪恶，及依止力。」作已增长业者，是顺定受，若能映此，况不定业。

虽然不想被恶业污染，但是我们还是会因为放逸、烦恼等造恶业。那该怎么办呢？大慈大悲的导师教导我们忏悔的方便。要精进地透过四力忏悔来忏除先前的恶业。「此复堕罪还出之理，应如三种律仪别说」，导师释迦牟尼佛针对三种律仪，各别说出堕罪还出之理。也就是，违犯别解脱戒时，戒经中说到以布萨的方式来净除。同样，针对违犯菩萨戒，佛说了如何忏悔之法。针对违犯金刚三昧耶，说到了还净道理。总的来说，就是由四力来做忏悔。「何等为四？谓能破坏现行、对治现行、遮止罪恶及依止力。」透过四力，一切的罪障都能够净除。「能映覆诸恶已作增长」，已作又增长的是定罪，定业都能够被忏除，更何况是不定业呢？所以我们应当精进地透过四力忏悔来忏悔所做的恶业。

此中初力者，谓于往昔无始所作诸不善业，多起追悔，欲生此者，须多修习感异熟等三果道理。修持之时，应由《胜金光明忏》及《三十五佛忏》二种悔除。第二力中分六：依止甚深经者，谓受持读诵《般若波罗蜜多》等契经文句。胜解空性者，谓趣入无我光明法性，深极忍可本来清净。依念诵者，谓如仪轨念诵百字咒等诸殊胜陀罗尼。《妙臂请问经》云：「如春林火猛焰炽，无励遍烧诸草木，戒风吹燃念诵火，大精进焰烧诸恶。犹如日光炙雪山，不耐赫炽而消溶，若以戒日念诵光，炙照恶雪亦当尽。如黑暗中燃灯光，能遣黑暗罄无余，千生增长诸恶暗，以念诵灯能速除。」此复乃至见净罪相应当念诵。相者，《准提陀罗尼》说：「若于梦中梦吐恶食、饮酪乳

等及吐酪等，见出日、月、游行虚空、见火炽燃及诸水牛，制伏黑人、见苾刍僧、苾刍尼僧、见出乳树、象及牛王、山、狮子座及微妙宫，听闻说法。」依形象者，谓于佛所获得信心，造立形像。依供养者，谓于佛所及佛塔庙，供养种种微妙供养。依名号者，谓听闻受持诸佛名号，诸大佛子所有名号。此等唯是《集学论》中已宣说者，余尚众多。第三力者，谓正静息十种不善。《日藏经》说：由此能摧所作一切自作、教他、见作随喜杀生等门三门业障、诸烦恼障及正法障。《毗奈耶广释》中说，若无诚意防护之心，所行悔罪，唯有空言。《阿笈摩》中是故于此密意问云：「后防护否？」故防护心，后不更作，至为切要。能生此心，复赖初力。第四力者，谓修归依及菩提心。此中总之，胜者为初发业。虽说种种净恶之门，然具四力，即是圆满一切对治。

先讲第一力，破坏现行力，也就是所谓的厌患对治力。透过恶业所感之异熟果、等流果、增上果，厌患过去所造的恶业，并生起极大的后悔。修持之时，并透过《胜金光明忏》及《三十五佛忏》来忏悔。

第二力，对治现行力。生起后悔心之后，为了直接去消除已造的恶业，而说到对治力。其中分六：第一、依止甚深经者，就是读诵《般若波罗蜜多经》等经文来忏悔罪障。第二、胜解空性者，就是思惟空性的道理，观诸法无自性，以法性空来清净恶

业。其实最强而有力的对治就是胜解空性，因为一切恶业都是在自性执着中造作的。一切恶业的根本就是自性执着，若将其消灭，自然能够消灭由自性执着所带来的魔子魔孙。第三、依念诵者，像念诵百字明咒等，念到生起净罪相为止。业障净除时，有所谓的净罪相产生。宗喀巴大师引《准提陀罗尼》说净罪之相。第四、依形像者，如造佛像、画佛像等。第五、依供养者，对佛像、佛塔等做供养。第六、依名号者，以持佛名号的方式来净除以前的恶业。

第三力，返回对治力，就是遮止罪恶，也叫防护力。因为后悔以前所造的恶业，所以决心再也不犯同样的错误，努力防护将来恶业的造作。第三力会不会强大，主要是看第一力的力量，第一力的力量越强大，第三力的力量就越强大。第一力的力量是由看到恶业的过患而来，所以羯磨时会问：「有没有看到自己的过失？将来会不会防护？」虽然口头上会说：「我看到了，我会防护。」但是内心要真的有感受，这样才会有效。

第四力，所依对治力，也就是依止力。依止力，是修归依及菩提心。为什么依止力是要修归依和菩提心呢？因为我们所造的恶业，是缘上资粮田与下众生田而产生的。从哪里跌倒，就要从那里爬起来；从哪一个对象造恶，就要针对这个对象去净除罪障。所依对治力，顾名思义就是针对造业的对象来做忏悔，所以透过归依和菩提心—归依缘上、菩提心缘下，来净治以前的恶业。

根据不同的学处、违犯的内容，经典中说到不同的净治方式，但是整体而言，以四力做忏悔是最圆满的对治。

恶净之理者，谓诸能感于恶趣中极大苦因，或令变为感微苦因；或生恶趣，然不领受诸恶趣苦；或于现身稍受头痛，即得清净；如是诸应长时受者，或为短期，或全不受。此复是由净修之人力之大小、四力对治圆不圆具、势猛不猛，及时相续恒促等门，故无定准。

透过四力去净除，是不是一切的业障都会瞬间消失？或由大变小？怎样的情况才叫恶净？业障净除的层次是由自己忏悔力量的大小、有没有持续忏悔等决定。如果常以四力忏悔，而且忏悔时都生起大心力，那就可以把所有的业障彻底消除，使不感果。如果忏悔时力量并不强，那苦果由大化中、由中化小，都是有可能的。将来要在恶趣中受极大苦的，因为忏悔的力量，可能只是在今世感得稍微的苦，或即使堕入恶趣，也不会受极大苦。有时候，我们行善法时会觉得障碍很多，怎么平常不生病的人，反而生病了呢？我们不必过于担心，这是一种净相，其实是由现在的小苦取代将来的大苦。就像一个人一旦决定要做大事情，他所做的一切都会朝向这个目标。既然重心在修善上，强大的善业力量会削弱恶业或转调恶业的方向，让将来要堕于恶趣的苦果，变成在修持善法时略感头痛，这也是有可能的。有时候，看到那种十恶不赦的

罪人，会奇怪为什么他会如此顺利。其实因为他现在的重心在行恶上，已经使得他将来能够获得极大善果的善业转换了方向，只成为今世短促的善果。因果的力量绝对存在，同类因绝对感同类果，而且善业的力量决定能够转调恶业。至于如何转变，详细的情况是细微隐蔽分，必须靠佛说，我们才能够了解。

诸契经中及《毗奈耶》皆说：「诸业纵百劫不亡。」意谓未修四力对治。若如所说而以四力对治净修，虽顺定受，亦说能净。《八千颂大疏》中云：「谓若凡是近对治品，可损减法，彼由成就有力对治，能毕竟尽，如金秽等，正法障等一切皆是如所说法。由此正理，则妄执心所作堕处，可无余尽。诸经说云，『诸业虽百劫』等者，应知是说若不修习能对治品，若不尔者，则违正理及违多经。说顺定受，应知亦是如此所说。说不定者，虽不修习能对治品，然亦应知不定感果。」如是由悔及防护等，伤损能感异熟功能者，虽遇余缘，亦定不能感发异熟。如是由生邪见、瞋恚摧坏善根，亦复同尔。《分别炽燃论》云：「若时善法，由生邪见、瞋恚亏损，或诸不善，若由厌诃防护悔除，是等对治，伤损其力。彼等虽得众缘会合，然由伤损，若善不善种子功能，岂能有果从彼感发？由无缘合，时亦迁谢，岂非从其根本拔除？如经说云：『受持正法，虽其所有顺定受恶，亦当变为于现法受。』又如说云：『复次，诸往恶趣业，此唯能感头痛许。』设作是云：『若尚有果，唯头痛者，岂是从其根本拔

耶？』诸恶业果无余圆满，谓当感受那落迦苦，若尚不受那落迦中诸轻微苦，岂非即从根本拔除？于此略起头痛等故，岂是本来原无果报？」虽未获得真能对治坏烦恼种，然由违缘令伤损故，纵遇众缘亦不感果，内外因果，多是如是。故虽勤修众多善法，若不防护瞋恚心等坏善之因，则如前说。故须励力防护瞋等，精勤修习不善还出。

虽然经典中说到「诸业纵百劫不亡」，好像业不能被摧毁，但原意应该要多加一句「未修四力对治」，是说未修四力对治，诸业纵百劫不亡。为什么要多加「未修四力对治」？因为以四力对治，任何定业都可以被净除，这是经典上说的。所以在《毗奈耶》及契经中所说的「诸业纵百劫不亡」，意思是没有四力忏悔，业就不会被消灭，应该这样去解读。

四力的力量强不强大，最主要是看防护力及后悔力强不强大。防护力量强不强主要是看后悔力，所以后悔心是最重要的。后悔心的力量强不强大，是看对于过患的认知强不强大。对过患的认知越深，后悔的力量就会越强大，由此防护力就会强大，四力的力量就会强大。

以强大的四力去忏悔恶业，这个恶业将来感果的能力就会受到阻碍，就像能生苗芽的种子放到火里面烧烤过，再种在田里面，它也不会发芽。如同恶业能够被净除，

同样地，邪见、瞋恚也能摧毁善业，因为善业也是可以遇缘而改变的。有时候我们认为自己已经累积了足够的善法，感到很满足，这是错的，所累积的善业也会随着因缘改变，瞋恚心、邪见等违缘会去伤害它。如果没有防护瞋恚心、邪见等，再多的善业也会被伤害。所以我们要特别地小心，不要随着烦恼而「悔」掉我们之前的善业。

若能尽净有力之业，云何经说唯除先业所有异熟？谓感盲等异熟之时，现在对治难以净除。若在因位，尚未感果，则易遮止。密意于此，故如上说，无有过失。《分别炽燃论》云：「设作是云，若诸恶罪至极永尽，云何说除先业异熟耶？意谓已受生盲、一目、缺足、蹎跛及哑聋等，自性因果，故作是说。何以故？以诸业果若已转成异熟位体，非有功能令其遍尽。若因位思、正造作者，获得所余思差别力，能令永尽。犹如开示指鬘、未生怨、娑缚迦、杀父及无忧等。设作是云：未生怨王及杀母等，若已生起所余善思，何故其业未得永尽，生无间耶？是为令于所有业果发信解故，现示感生诸无间等，非是未能无余永尽所有诸业。如击彩球，随击而跃，生彼即脱，虽那洛迦火焰等事，亦未能触，由是则成最极拔除诸恶根本，亦非诸业全无果报。」补特伽罗差别一类，不决定者，《三摩地王经》说：「勇授大王，杀华月严，遂起追悔，为建塔庙，经九十五俱胝千岁，广兴供养，一日三时，悔除罪恶，善护尸罗。然寿没后，生无间中，经六十二阿庾他俱胝劫，受盲目等无边众苦。」虽则如

是，然其悔罪非为唐捐。若不悔除，须受极重恒常大苦，尤过彼故。

又由悔护清净无余，然从最初无罪染之清净，及由悔除清净之二，有大差殊。犹如《菩萨地》中所说，犯根本罪虽可重受菩萨律仪而能还出，然于此生决定不能获得初地。《摄研磨经》亦云：「世尊，设若有一，由近恶友增上力故，造作如此诽谤正法。世尊，尔时如何能脱此罪？作是请已，世尊告妙吉祥童子云：曼殊室利，设七年中，一日三时于罪悔罪，后乃清净，其后至少须经十劫，始能得忍。」此说诸恶虽已清净，然得忍位，任如何速，须经十劫。是故无余清净之义，谓是能感非悦意果无余永净，起道证等，极为遥远。故应励力，令初无犯。是故圣者，于微小罪，虽为命故，不故知转。若忏悔净，与初无犯，二无差别，是则无须如是行故。即如世间，亦可现见伤手足等，虽可治疗，然终不如初未伤损。

有人疑惑说：既然四力忏悔能净除一切罪业，经典中有说「唯除先业所有异熟」，这不是有矛盾吗？不是说一切恶业都可以忏除吗？宗喀巴大师回答：四力忏悔是在因地上尽量消除这个恶业，使它感果的能力从大化中、从中化小、从小化无。如果恶业已经感果，要忏除就非常困难了。就像依随以前的恶业已经感果变成了瞎子，透过四力忏悔会再长出眼睛吗？没有办法的。可是异熟果报还未成熟之前，透过四力忏悔的力量，是可以让它生果的能力减小。所以经上说的是，除了先业异熟以外的，都可忏除，在此的异熟不是因而是果。因此，没有任何的矛盾。

又有一个问题，像阿阇世王，他已透过四力忏悔把业净除了，为什么后来还是堕入无间地狱呢？回答到：这是为了让后来的佛弟子能够相信业果，所以示现堕入无间地狱，并非没有尽除。就像我们打球时，把球拍下去，它碰到地面马上会往上弹，阿阇世王虽然堕入地狱，但瞬间就远离了地狱。这种示现是让我们了解，一切的业都具有生果能力，可是透过忏悔，可以把感果的能力彻底地消灭掉。由此可知，因果关系微妙。一些特别的补特伽罗，如勇授大王，不像阿阇世王瞬间地从无间地狱远离，但是其悔罪并非没有意义，如果没有忏悔，苦果会来得长久且重大。

既然可以透过四力忏悔来净除恶业，为什么许多经典又说到，要如同守护自己的性命一般来守护自己的戒体？虽然四力忏悔可以无余清净恶业，但是完全没有造恶的人，与犯了罪后透过忏悔而完全清净的人，是有很大差别的。在别解脱戒、菩萨戒和金刚三昧耶戒中，后二戒，虽犯根本罪可以忏悔净除，再次重受，可是例如原本今世可以获得初地的加行道菩萨，仍会因此无法获得初地。所以透过忏悔的力量而净除一切恶业，是说使恶业不会感果，可是对于生起地道功德的证量还是会形成障碍，这个部分无法透过忏悔的力量来忏掉。

业果影响的层面非常细微，不单是感异熟果、等流果、增上果这么简单，像恶业会缩短我们享用善业果报的时间，原本后世可得大的乐果，今世变成小果而提前享用完。虽然可以透过忏悔的力量不让恶业感异熟果、等流果、增上果，可是恶业仍会影响地道功德的增上。如经中所说如此细微的业果，我们必须去深信。如果经过忏悔清

净与完全没有违犯过是一样的，那么佛经就不需要做出区分，所以两者是有差异的。就像我们的手脚受伤，虽然可以治愈，可是再也不会如未受伤前一样。

如是励力，如《集法论》云：「若作诸恶未修福，误失正法得非法，具恶业人死怖畏，如于大海散朽船。若已修福未作恶，行诸善士妙法轨，此则终无死亡怖，如乘固船登彼岸。」莫依前作，应如后行。此复若说众多应理言辞而放逸转，义利微劣。若有仅知微少法义，然随所知正行取舍，义利殊大。《集法句》云：「若人宣多如理语，放逸而不如是行，譬如牧人数他畜，彼非能得沙门分。设虽少说如理语，然能正行法随法，及能远离贪瞋痴，此等能得沙门分。苾刍乐防慎，深畏诸放逸，自导出恶趣，如象出淤泥。苾刍乐防慎，深畏诸放逸，能抖一切恶，如风吹树叶。」如是《亲友书》亦云：「若希善趣诸解脱，愿多修习于正见，若人邪见虽妙行，一切皆具苦异熟。」此于缘起二业因果，正观见者乃是能成一切诸乘，及办一切士夫义利，必不容少根本依处。故应多阅前文所说，及《念住经》、《贤愚因缘》、《百业》、《百喻》及《毗奈耶》、《阿笈摩》中诸多因缘，并诸余典，令起猛利恒常定解，应当持为极扼要义。

了解上述所说，就要马上去做。不要说了一大堆，却什么都没有做，那是没有意义的。相反地，即使所知不多，但是知道的都去实行，这样才会有意义。

己二、发此意乐之量

第二、生此意乐之量者。谓先有无伪希求现世，其求后世唯虚言辞。即换其位，令成希求后世为主，现在为副，则为生起。然须令坚固，故此生已，仍须励力善为修习。

共下士道和下士道生起的量，标准为何？原本我们认为今世是最重要的，忽略后世，现在透过思惟法义，把观念颠倒过来，变成今世次要，后世重要。如果能油然生起这种想法，就是生起了共下士道或下士道之量。

己三、除遣此中邪执

第三、除遣于此邪分别者。谓有一类，以佛经说悉应背弃生死所有一切圆满，为错误事。作是念云：身、受用等诸圆满事、增上生者，皆是生死，发求此心不应道理。然所求中略有二类，谓于现位须应希求，及是究竟所应希求。生死之中身等圆满，希解脱者，于现法中，亦须希求，以由展转渐受此身，后边乃得决定胜故。非凡所有身及受用、眷属圆满、增上生事，一切皆是生死所摄。以其身等圆满究竟，即佛色身、圆满佛土、佛眷属故。故《庄严经论》于此密意说云：「增上生谓受用身，圆满眷属勤圆满。」此说由前四度成办增上生。又多教典说由此等成色身故。是故修种

智者，经极长时，修诸极多、诸极殊胜戒、施、忍等，亦是希求彼等妙果，最极殊胜身等胜生。成办究竟决定胜者，谓如《入行论》云：「由依人身舟，度脱大苦海。」是须依止以人所表善趣之身，度诸有海，趣妙种智。此复须经多生，故能办此身胜因尸罗，是道之根本。

有人认为，佛说由业和烦恼所生的一切都是苦谛，都不圆满，那么为什么还要获得增上生？既然后世生人天的增上生还是在生死中，我们就不应该对增上生生起追求之心。宗喀巴大师回答：追求的目标有二：暂时的和究竟的。如果把增上生视为究竟目的，那就如他人所说，是不应该有的想法，增上生不是究竟目标。可是要获得究竟目标，非一世可以成办，必须要生生世世来成办。我们不可能在恶趣中生生世世修，必须要透过增上生，有增上生才能生生世世走上解脱之道。增上生是暂时的目标，究竟目标是决定胜，所以并没有他人所说的矛盾。而且并非所有的身、受用、眷属都是增上生所摄，佛地时，有佛的身圆满、受用圆满、眷属圆满，经中说其因缘是由前四度所成办。

若善趣身而不圆满一切德相，仅能成就一少分德，虽修诸道，进程微少。故定须一最圆满者，此中护求寂等未圆学处，犹非满足，故须励力，护苾刍等圆满学处。

即使获得了增上生，如果没有具足前述八种异熟功德，在修行的道路上仍会遇到困难，无法顺利成办成佛之道。为了确保后世能够顺利地走上解脱之道、成佛之道，我们必须圆满一切的因缘。以出家人来讲，不应以沙弥戒就感到满足（「求寂」是指沙弥戒），应该以比丘具足戒为圆满学处。

有作是说：护持尸罗，若是为办诸善趣者，则近住等亦能获得，何须艰难、义利微少诸苾刍等？又余众云，若别解脱所有要义是为获得阿罗汉故，然苾刍者，未满二十，则不堪受，近事之身，亦有能得阿罗汉者，应赞其身。难行少义，苾刍何为？应当知此是全未知圣教扼要，极大乱言。应以下下律仪为依，受上上者，委重护持圆满学处。

已说于共下士道次净修心讫。

有人说，如果守戒律是为了获得后世增上生，何必要受比丘戒呢？受居士戒或近住等的戒体，就能使后世获得增上生。又有人说，如果受比丘戒是为了解脱，那近事之身也有得阿罗汉的，应赞叹近事之身才对。宗喀巴大师答：「应当知此是全未知圣教扼要，极大乱言。」前面已经引用经论说明，由所依门差别之业力轻重。经说：在家菩萨行再多的供养，即使是三千大千世界一切有情都生起了菩提心，变成了转轮圣

王，取最好的器具，如同大海般地供养三宝，这种福报还不及出家菩萨用小灯烛去供塔的百分之一的福报。要圆满善业，当然要选择最圆满的因缘，而最圆满的戒体，当然就是比丘戒体。

修法要放弃对今世的贪着，如果不放弃对今世的贪着，就不算是修行者。有些人能够真正地完全放弃今世世俗的一切琐事，上山闭关修行。具有这种大魄力、大决心的人，值得我们随喜。但这并不是多数人能够做到，只有极少数人能够做到。大多数人都没有办法到深山闭关修行，那该怎么办呢？其实放弃今世的贪着，并不是要我们完全不要理睬今世，绝对不是这样。而是在比较今世和后世的重要性之后，决定以后世为主、今世为次，以这种方式去修行。如此不只可以成办后世利益，也可以兼顾今世。如果以今世为主，几乎不想后世，或即使有想，也是以后世为次，这样就会损害自己的长久利益。既然我们不只要今世的安乐，也要后世的安乐，那就应该以后世为主、今世为次，以这种方式学习及修行才真正相应于法。

如是地思惟上述所说的白业功德、黑业过患，并遵守所教诫的学处。只要我们好好守十善业道，当我们对十善业道有把握时，后世得增上生是绝对没有问题的。此外，先贤大师曾说，恶业没有任何的好处，唯有一个优点，就是如果去忏，是可以忏除的。对于已造的恶业，我们要以四力去忏悔，并且防护将来不再造同样的恶业。与此同时，还要累积善业。如此，后世绝对可以获增上生。