第二册

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

第二册

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

第二册

目录

第四部分 共中士道

希求解脱 003
思惟苦谛 005
思惟集谛 009
十二缘起 049
除邪分别 078
解脱正道 096
解脱正道 100

第五部分 下士道

入大乘门 119
菩提心次第 122
仪轨受法 125
学菩萨行 192
布施波罗蜜多 219
持戒波罗蜜多 251
忍辱波罗蜜多 279
精进波罗蜜多 285
静虑波罗蜜多 315
般若波罗蜜多 340
四摄法 342
四摄法 357

第四部分

共中士道

《菩提道炬论》

由下中及上　应知有三士　当书彼等相　各各之差别
若以何方便　唯于生死乐　但求自利益　知为下士夫
背弃三有乐　遮止诸恶业　但求自寂灭　彼名为中士
若以自身苦　比他一切苦　欲求永尽者　彼是上士夫

对于下士道，《菩提道炬论》中说：「若以何方便，谓于生死乐，但求自利益，知为下士夫。」透过方法，于生死安乐中，追求自己后世增上生的利益，这样的补特伽罗就是下士夫。这也是《广论》共下士道部分最主要的依据。

《菩提道炬论》于中士道的时候说到：「背弃三有乐，遮止诸恶业，但求自寂灭，彼名为中士。」下士夫认为获得后世的增上生是最究竟的意趣，但后来知道人天善趣仍然是业和烦恼所生，还是在生死轮转中，无法真正解脱。认知其意之后，「背弃三有乐」，完全地放弃世间所有的一切。无论善趣和恶趣，凡是由业和烦恼所带来的，都放弃。「遮止诸恶业」，中士夫不仅遮止三有乐，也一并遮止烦恼和烦恼的主因—根本无明。为了什么呢？「但求自寂灭」，寂灭就是完全灭除让我们堕落轮回的因缘。完全灭除堕落轮回的因缘，才有办法真正获得永恒寂灭痛苦的安乐境界。「彼名为中士」，把自己的寂灭作为追求的目标，这样的人称作中士夫，此道称为中士道。

希求解脱

戊二、于共中士道次修心

敬礼胜尊具大悲者足

如是随念当死及思死后堕恶趣之道理，能令其心厌舍现世，于后善趣发生希求。次由共同归依及由定解黑白业果，励力断恶修善，则能获得善趣妙位。然非以此便生喜足，是令发起共下士之意乐及发共中士之意乐，厌舍生死一切事已，依此因缘而发大菩提心，引入上士。故于此中，须修中士之意乐。所谓虽得人天胜位，然仍未能出于行苦。若即于此执为乐性，实为颠倒。故于真实全无安乐，其后定当堕诸恶趣边际恶故。譬如有一无间定当堕于悬险，现于险崖暂为休息。《入行论》云：「数数来善趣，数受诸安乐，死后堕恶趣，常受极大苦。」《弟子书》中亦云：「诸常转入生死轮，而于暂憩思为乐，彼定无主渐百返，漂流等非等诸趣。」故于善趣亦当厌患，犹如恶趣。《四百论》云：「诸智畏善趣，等同奈洛迦，不畏三有者，此中遍皆无。」《摄功德宝》中亦云：「诸具贪生死意恒流转。」《弟子书》中亦云：「如如于诸趣中起乐想，如是如是痴暗极重厚；如如于诸趣中起苦想，如是如是痴暗极微薄；如如修习净相极增长，如是如是贪焰极炽燃；如如修习不净极增长，如是如是贪焰极殄息。」此说从无始来，执着三有盛事为乐，增益串习诸净妙相。能治此者，若修苦性

及不净相，彼等便息，若不修习，便增痴贪，转诸有轮，故修诸有过患为要。

虽然透过思惟恶趣苦、业果等，我们会希求后世的善趣，而且透由修善断恶也可以得到后世的善趣，但我们不要以此为满足，还要生起共中士的意乐，厌舍生死一切事，这样才有办法真正生起菩提心，进入上士道，成就一切遍智的究竟果位。虽然我们获得了增上生——人天，但人还是在行苦当中，如果将它视为真正的快乐，那就是颠倒执。我们现在获得了人身，还只是在悬崖旁边暂时获得歇息而已，还会随着业和烦恼而转，后世再堕入三恶趣。所以即使获得了增上生，我们也要思惟增上生的过患，因为增上生毕竟还是行苦的性质。如同共下士道思惟恶趣的过患般，也要反复思惟增上生的过患。一个真正的智者，他看三界任何一处都和地狱一样痛苦，因为一切都被业和烦恼所转，无有自在。我们无始以来，在轮回里面待得太久，已经习惯把轮回中的安乐执为真实的安乐，实际上它是一种苦相，如果不把它视为痛苦，就永远不可能脱离轮回。所以我们要一再思惟：凡是被业和烦恼所转的一切法都是苦性。

己一、正修意乐

庚一、明求解脱之心

共中士道次修心。分四：一、正修意乐；二、彼生起之量；三、除遣于此邪执分别；四、抉择能趣解脱道性。初中分二：一、明求解脱之心；二、发此之方便。今初

言解脱者，谓脱诸缚。此复业及烦恼，谓于生死是能系缚。即由此二增上力故，若依界判，欲界等三；以趣分别，谓天趣等或五或六；依生处门，谓胎等四。即于其中结蕴相续，是系缚之体性。故从此脱，即名解脱。欲求得此，即是希求解脱之心。又此解脱，非为惑业诸行生已息灭，以诸生法于第二时定不安住，不待修习能治等缘，则不须励力，一切解脱便成过失。故若未生对治，当于未来结生相续。由其发起对治力故，结生相续即便止息。

什么叫作解脱？我们时常会听到「有寂」这两个字，「有」是说三有，「寂」就是寂静；或者说轮回与涅槃、轮回与解脱。要了解解脱，先要了解有一种系缚把我们绑得紧紧的，这就是轮回，也叫作三有。对于由什么绑住我们、绑住谁、于何处绑等，我们都要了知。由什么绑？由业和烦恼死死绑住。被绑者是谁？我们—被业和烦恼所控制的众生。于何处绑？因为被业和烦恼绑住，使我们无自主地必须受取苦蕴（近取苦蕴）。它本身是行苦，会带来坏苦、苦苦，让我们一直在三界，或说六道，或说四生当中无间断地轮转。六道中阿修罗和天人归为一类的话，就是五道众生。四生是以生门而言，包括胎生、卵生、化生、湿生。光是意识续流本身并不会带来生、老、病、死，一旦意识续流被业和烦恼所控制，我们就无自主地必须接受生、老、

病、死的痛苦，这个部分是可以脱离的。「故从此脱，是名解脱。」欲求得此，即希求解脱之心。

由系缚而获得脱离，故称解脱。所以我们也要了解由何而得解脱？谁解脱？于何处解脱？由了解诸法究竟性质（空性）的智慧来破除一切烦恼的根本—无明。无明所执的是有自性，而认知诸法究竟性质的智慧所了解的是无自性，两者所缘相同，而所执正相违。由破斥了无明所执，从烦恼中获得脱离。因为消灭了烦恼，烦恼就不会再去滋润业了，或即使有业，也没有办法感果，于是就不再被业和烦恼所转而无奈地受取近取苦蕴，由此获得解脱。解脱者是谁？是原本被业和烦恼所缚的补特伽罗。于何处解脱？从心上获得解脱。依由对究竟实相的认知，而从不了解实相的颠倒执中脱离。

所谓解脱是业和烦恼的息灭。要知道「息灭」有二种不同的涵义：一是一切有为法都是无常，每一刹那都在转变是其性质。第一刹那时的事物，在第二刹那时就不存在了，也就是说，第一刹那时的事物，在第二刹那时息灭了。如果业和烦恼的息灭，是因为无常的关系，所以在第二刹那不存在，由此而说解脱，这是错误的说法。如果烦恼平息、解脱是这个样子，那么我们早就解脱了，不需要任何的精进，烦恼和业早就息灭了。真正的解脱是，透过对治的力量，使业和烦恼永远不再生起。如果没有生起对治力，业和烦恼还是会再生起，那就还未获得解脱。

思惟苦谛

庚二、发此之方便

第二、发此之方便者。譬如欲得止息渴苦，由于渴逼，见非爱相。如是欲得诸取蕴苦寂灭解脱，亦由观见取蕴苦性所有过患。故若未修三有过患，于彼发起欲舍之心，则于苦灭不起欲得。《四百论》云：「谁于此无厌，彼岂敬寂静，如贪着自家，难出此三有。」

要如何成办解脱呢？比如想要止息饥渴的痛苦，首先要感受到饥渴的痛苦，因为不想要饥渴的苦，才会想要止息饥渴。同样的道理，如果我们觉得轮回太舒服了，就根本不会想要从轮回当中解脱。所以首先要了解凡是业和烦恼所产生的一切都是苦性，了解这一点，才会真正想获得解脱，才会成办解脱。所以成办解脱的先决条件就是认识痛苦。

认识痛苦并不是让我们做最坏的打算，而是要认识快乐有许多种，有不同层次，我们要的是究竟、永恒的快乐。比起究竟、永恒的快乐，轮回中业和烦恼所产生的快乐太短暂了，太容易转成其他性质。如天气很热时，我们跑到树荫底下乘凉或去吹冷

气，就会觉得舒适、安乐；可是冷气吹太久，又会觉得冷，如此，又变成苦了。又如饥饿时去吃一顿饭，会觉得饭很好吃，但吃多了，又觉得太撑。世间任何的安乐，都是不究竟的，并不是真正的快乐。真正的快乐，应该是你越享受它，就会带来越多的快乐，而不是你越享用，反而会变成痛苦。世间的快乐，是苦与乐之中的平衡而已，并不是真正的快乐。与究竟、永恒的解脱安乐相比，轮回中的一切享受太短暂、太没有意义，其本质是苦。如果要追求快乐，就要寻求让我们永恒安乐的境界，那才值得追求，而不应该一直贪恋暂时的安乐。为了长久的安乐，我们宁可牺牲短暂的安乐。

在轮回中，自己被心转，我们的心被业和烦恼转，想要离苦得乐，又怎能如愿呢？仔细观察这世间每一个人，会发现谁都会抱怨，这说明什么？说明每一个人心中都有困难，是自己不想要、却必须无奈承受的困难，这就是不自主。如果真的要让自己的心获得自由，就必须追求解脱，要从业和烦恼当中获得解脱。真正永恒的安乐就是随心所欲的自在，痛苦没有这种自在，我们必须无奈地接受我们不想要的，这就是痛苦。彻底去除痛苦的因缘，才叫真正的安乐。永恒的安乐并不是快乐的感受，以佛教而言，快乐只是一种短暂的乐受，并不是用快乐的感受去诠释解脱。佛教对解脱的诠释是，因为脱离了业和烦恼的系缚，所以完全获得了自在，不需无奈地去造苦因和承受苦果。

辛一、由于苦集门中思惟

壬一、思惟苦谛生死过患

癸一、显示四谛先说苦谛之意趣

希求解脱之方便。分二：一、由于苦集门中思惟；二、由于十二缘起思惟。初中分二：一、思惟苦谛生死过患；二、思惟集谛流转次第。初中分二：一、显示四谛先说苦谛之意趣；二、正修苦谛。今初

集谛为因，苦谛是彼之果，故集是先，果应是后。何故世尊不顺彼义之次第而作是说「诸苾刍！此是苦圣谛，此是集圣谛」耶？大师于此违因果次第而宣说者，以有至大修持扼要，故无过失。此复云何？谓诸所化，若于生死自先未发无倒希求解脱之心，根本断绝，彼于解脱云何能导，以诸所化无明暗覆，于诸苦性生死圆满执为安乐，颠倒所诳。如《四百论》云：「此大苦海中，悉无诸边岸，愚人沉此中，云何不生畏？」先须为说此实是苦，非有安乐，说多苦相令起厌离，是故于初先说苦谛。此后自见堕于苦海，则于苦海欲求脱离，便见其苦必须灭除。

此复了知：未止其因，苦终不灭。便念其因复为何等，由此始能了知集谛，是故集谛于苦后说。次知生死众苦，皆由有漏业生，其业复由烦恼发起，烦恼根本是为我执，便知集谛。若见我执亦能止灭，誓愿现证灭苦之灭，故于集后宣说灭谛。若尔，

开示苦谛之后，即于解脱发生希求，苦谛之后应说灭谛。答云无过。尔时虽有欲解脱心，欣得寂灭众苦之灭，然犹未明众苦之因，未见其因定能遮止，故于解脱，不能定执为所应得，定当证灭。如是若执定当证灭，定当解脱，便念何为趣解脱道，趣向道谛，是故道谛最后宣说。如是亦如《相续本母》云：「如病应知断病因，当得乐住应依药，苦因彼灭如是道，应知应断应证修。」

以四圣谛的生起次第来说，污染的因果二谛是先有集谛后有苦谛，清净的因果二谛是先有道谛才有灭谛。先以见道无间道现证空性的智慧正对治烦恼，见道无间道时现证空性的智慧就是道谛，由此在见道解脱道时才会获得断除见道所断之灭谛，所以先有道谛才能证得灭谛。既然集谛先有，苦谛后有，为何世尊不按照这种次第而说，却先说苦谛，后说集谛呢？宗喀巴大师说，导师释迦牟尼佛没有按照因果次第宣说四圣谛，而以现观次第宣说，有极大意义、具极大的修持扼要。为什么呢？如果有情不想获得解脱，再怎么跟他说解脱之道，他也不会去追求。虽然道谛先有，灭谛后有，可是如果他不想追求灭谛，纵使跟他说道谛，他也不会想要去获得。为了对灭谛生起希求心，我们必须先看到灭谛的功德。在看到灭谛的殊胜之前，必须了解为什么要寻求灭谛、为什么要解脱。我们现在所拥有的轮回的安乐只是短暂的，我们被欺骗、迷惑，以为这是真正的安乐，由此感到心满意足。实际上，我们不能满足于短暂的安

乐，因为有更长久的安乐值得去追求。透过这种方式引导，才是非常有智慧的引导方式：首先使有情了解，只要被业和烦恼所转，就没有任何的安乐。认知此苦相，深深感觉痛苦，才会想要厌离，才会去寻求苦因。否则，想从痛苦当中解脱，只是一种想法、一种祈求而已，并不实际。如果真的想从痛苦当中获得脱离，就不应该只是发愿、祈求，而应该去寻找痛苦之因来自于哪里，那就是集谛。

以现观生起的次第来讲，现观次第就是证量生起的次第，或思（四圣谛）的模式，首先思惟我们为什么会苦？是真的苦吗？反复地思惟苦相的道理。如果痛苦是不能解决的，思惟痛苦就无用，还不如就不要去想痛苦，让自己保持乐观的态度。如果痛苦是可以解决的，思惟痛苦就很有意义了。因为痛苦是可以解决的缘故，我们若再保持乐观，就是欺骗自己，那就不对了。我们应该更积极地去解决痛苦，让自己获得永久的安乐才是。

从无始以来，我们一直欲求离苦得乐，却一直在累积错误的因缘，想要离苦得乐，结局却是离乐得苦。如果追求快乐的方式不改，我们再怎么想要离苦得乐，结果还是会跟今天一样。再过千劫、万劫、亿劫，也都是一样，因为因果丝毫不爽。我们把离苦得乐的权利、一生所追求的目标，非常愚蠢地完全交给爱我执和我执去操控。爱我执心胸如此狭小，它只想到自己；我执对实际情况完全不了解，是一种执实的颠倒执着，我们居然把自己的痛苦和快乐交给这两个执着。口头上说归依佛，但实际

上，我们归依的是爱我执和我执。一再如此，所感得的果报是什么呢？如同宗喀巴大师所说：「四大瀑流猛漂激，业绳系缚难挣脱。」一直想要离苦得乐，一直想要从痛苦的苦海中脱离，可是却被生、老、病、死之激烈瀑流带走，无自主地一直漂流着。如果漂流时，我们的手脚可以活动，可以游泳，至少还有脱离的机会，可是我们不只是被四大瀑流牵引，同时也被业的绳索紧紧捆绑，无法挣脱。

「业绳系缚难挣脱」的另一个理由是，我们不是看到烦恼的过患或修法之后就不会再造业了。即使看到了烦恼的过患，只要没有透过对治力去消灭烦恼的根本，我们就一直随着烦恼而造业。只要内心烦恼生起，心与烦恼相应，我们的身语意就每一刹那都在造业。我们现在所感的果，可能是一个业所引发的好几世之一。一个业所引发的好几世中，我们又累积了多少业？不要说一世、一天，就说一个小时里面，我们就造了许多业。我们会造多少业？千万，甚至亿万、百亿万、千亿万的业？我们的业只会越来越多，而且大都与烦恼相应。所以业绳真的是紧紧系缚着我们，如何能挣脱呢？过去的业还没消受完，又再造新业，真是太恐怖了。四大瀑流就是这样一直逼迫我们，牵引着我们，我们随着瀑流无有自主地漂流。

「既入我执坚铁网」、「复被无明大暗蔽」，而且我们又被投入无明我执的坚铁网当中。我们所做的事，几乎都是随着爱我执和真实执着，也就是在心胸非常狭小的观念下及颠倒认知实相的情况下去做事。如此，想要从生、老、病、死当中脱离，真

是太难了。如果眼睛可以看得到，至少内心还可以安稳一点，可是却又被无明的黑暗给蒙住，根本无法看到实际的状况。在烦恼等内外因缘聚集下，如何才能看到正法等善因缘呢？所以《入行论》中说到：善法好比是我们长久居住在黑暗当中一刹那的闪电一样，是如此地短促，如此地微弱。

「无边生死生复生，三苦逼害恒相续。」痛苦源源不断，一定是我们在离苦得乐的方法上有了错误。如果方法没有错，无始以来到现在，我们都致力于离苦得乐，今天应该是很快乐才对，可是却没有。我们要仔细思考这个问题。

光是认识痛苦，想从痛苦中脱离是不够的，必须要寻找苦因才是。这也是为什么佛在宣说四圣谛的时候，不是以四圣谛的生起次第而说，而是以思惟四圣谛的模式，以现观生起次第而说，即先说苦后说集，次说灭再说道。尚未生起脱离生死的希求心，对灭谛没有希求，怎么可能走上道谛？这是不可能的。所以虽然以因果生起次第来讲，先有道谛，后有灭谛，可是以思惟模式来讲，佛陀先说了灭谛，对灭谛生起了欢喜心，才会想要去学道。如果对现有的轮回安乐深感喜足，怎么会想要获得解脱？那是不可能的。如《四百论》所说：「此大苦海中，悉无诸边岸，愚人沉此中，云何不生畏？」所以必须先说凡是被业和烦恼所转的一切都是苦性，没有真正的安乐。透过苦谛的解说，真正认识痛苦，才会产生厌离，这就是为何先说苦谛的原因。看到痛苦才会产生厌离心，才会去寻求苦因。

在了解集谛的时候，要了解一切的痛苦是由业和烦恼所生。烦恼和业二者，真正让我们造业的是烦恼。堕入轮回的业是来自烦恼。烦恼的根本来自于哪里？仔细地去寻找才会知道：原来一切都是由自性执着所产生，把所见的一切都执取为如同所见到般地真实，觉得一切都是从它那边而有。产生贪、瞋的原因是，我们看到悦意境时，会觉得悦意境是从它那边而有，是以自力形成了悦意的作用，我们会如此地看到，并且如此地执着。由对悦意境的真实执着产生了对悦意境的贪，由对不悦意境的真实执着产生了对不悦意境的瞋。当我们寻找烦恼来源，思考烦恼的根本是否可以断除，就会从实际的情况去寻找，即悦意境与不悦意境是否有自性？是否真实存在？当透过法义深入地了解到诸法究竟的存在并非如所见般地真实，我们才相信，原来让我痛苦的真正原因是，无始以来到现在，我都未了知空性、没有看清实相，于是就会深信透过现证空性能断除一切烦恼的根本，之后才会相信灭谛的功德，并誓愿去证得。所以在集谛之后宣说灭谛。

有人说：开示了苦谛之后，因为对苦谛发起厌离心、对解脱产生希求心，所以应该在苦谛之后说灭谛。宗喀巴大师答：虽然看到痛苦，想从痛苦当中获得脱离，可是如果不知道痛苦的原因，那么想要脱离痛苦的心是不切实际的。先看到痛苦，接着寻求苦因，再去确认这个苦因是不是可以断除，应如此思惟才有逻辑。而不是一看到痛苦就说：「哇！好苦！我想要脱离。」这样的厌离苦、希求解脱的心是无法坚定的，

只是一种发愿、一种祈求而已。当我们深信解脱、深信灭谛时，绝对会想透过某种方法获得解脱，于是趋向道谛，是故道谛最后宣说。如《相续本母》所说，一个病人首先要知道自己有病，才会去找医生，希望医生帮他找病因，如果他自己都觉得没有病，他也不会去找医生。若要从病苦中脱离，必须先知道自己真的罹患某种疾病，之后才去断病因，追求远离疾病的安乐。为了得到远离疾病的安乐，必须透过药物消除自己的疾病。知道苦谛如同知病，断除集谛如同断除病因，所以说知苦断集。如同想要得到远离疾病的安乐，所以佛说了证灭；如同疗病须依于药，所以佛说了修道。

如是四谛，大小乘中皆数宣说，是为善逝总摄生死流转，生死还灭诸扼要处。故修解脱极为切要，亦是修行大嗢柁南，故须如是次第引导学者。若未真实思惟苦谛，厌舍生死，则求解脱亦唯虚言，随其所作悉成集谛。若未思集，善知惑业生死根本，犹如射箭未见鹄的，是即断截正道扼要，遂于非脱三有之道妄执为是，劳而无果。若未能知应断之苦集，则亦不明静苦之解脱，故欲求解脱，亦唯增上慢耳。

佛说四圣谛的时候，不只说了「此是苦谛，此是集谛，此是灭谛，此是道谛」。佛也说了「知苦、断集、证灭、修道」。四圣谛的内容非常重要，是佛教的精神所在。《现观庄严论》的第二品和第四品多次说到四圣谛的内涵。

不认识苦谛，却说要追求解脱，那只是口头上说说而已，并不是真正知道解脱是

什么。如果没有思惟集谛，善加了解业和烦恼、生死根本等，那简直如同没有看清目标就乱发箭。这样会有什么危险？就是真正修行的根本被断截了。有人说：要毫无作意，一切的作意都是烦恼、都是无明，一切的痛苦是来自于执着，所以所有的执着都必须断除。如此，善恶都不分了，这种情况就是「断截正道扼要」。四圣谛就是针对善恶两者而说了染污的因果二谛及清净的因果二谛，善恶、染污清净都不分，就没有四圣谛可言。若对集谛认知不够，修行就会劳而无果，再怎么努力修学都无用。

下部论师认为，烦恼的根本是补特伽罗独立之实体有的我执。但中观应成派认为，烦恼的根本来自于自性我执。若以下部的说法去修学，只能压伏粗分的烦恼，细微的烦恼仍然存在。为什么能压伏粗分烦恼呢？因为由补特伽罗独立之实体有的执着所产生的烦恼，可以透过补特伽罗独立之实体空的认知来压伏。然而补特伽罗独立之实体空的认知无法损害细微的自性执着所产生的烦恼，因为透过补特伽罗独立之实体空的认知并不能认知自性空，所以自性执着仍然存在。因为由自性执着所带来的烦恼仍然存在，所以还是没有办法获得解脱。

「若未能知应断之苦集，则亦不明静苦之解脱」，对苦谛、集谛的认识不足，所获得的果当然也有限，它只能暂时压伏烦恼，无法伤害烦恼的根本。所以不了解苦谛、集谛，却说追求解脱，其实都是我慢在作祟。因为认识苦谛、集谛很重要的缘故，接下来就详细解说苦谛、集谛。

癸二、正修苦谛

子一、思惟生死总苦

丑一、思惟八苦

第二、正修苦。分二：一、思惟生死总苦；二、思惟别苦。初中分三：一、思惟八苦；二、思惟六苦；三、思惟三苦。今初

如《亲友书》云：「仁和应厌于生死，欲乏死病及老等，无量众苦出生处。」应如是修。此中修习厌生死者，谓思惟彼是众苦根源。苦者，谓已显说欲乏等四。「等」字摄四，共为八种。此八种苦，是薄伽梵于多经中明苦谛时数所宣说。

「等字摄四，共为八种」，在此「等」字包含其他四苦，即怨憎会苦、爱别离苦、所欲求不得苦、取蕴总为苦（五取蕴苦）。八苦，即生、老、病、死四苦加上「等」字所摄四苦。八苦中最主要的就是生、死二苦。佛在解释苦谛的时候，数数说到了这八苦。

修共中士一切所缘法类，如共下时所说共法，此亦应取。诸不共之修事，若有慧力，如下所写皆当善修。若慧劣弱，可暂舍置所引教文，唯当修习应时义体。此等虽是思择而修，然除应修诸所缘外，余善不善无记等上悉不应散。当于所缘遮心掉等，

亦莫令随昏睡沉没增上而转，当令其识极为明净，渐次修习。《入行论》云：「虽长夜修行，念诵苦行等，若心散乱修，佛说无义利。」此说一切散乱善行，其果微少。又《修信大乘经》云：「善男子，由此异门，说诸菩萨，随其所有信解大乘，大乘出生，当知一切皆是由其不散乱心，正思法义之所出生。」此中不散乱心者，谓除善所缘，不向余散。法及义者，谓文及义。正思惟者，谓以观慧观察思择。由此显示随修一切功德之法，皆须此二。故说引发三乘一切功德皆须二事：一、除善所缘心不余散，专一而住真奢摩他或其随顺。二、善观察善所缘境如所有性、尽所有性毗钵舍那或其随顺。如是亦如《解深密经》云：「慈氏，若诸声闻，或诸菩萨，或诸如来，所有世间及出世间一切善法，当知皆是此奢摩他、毗钵舍那所得之果。」此中若无真实止观及随顺二，则三乘一切功德，非定皆是止观之果。

修共中士道法义时，与共下士道共同修学的法类也要取来修习。不是说我现在学到中士道了，先前的内容就不用去修习了。为了生起出离心，仍要思惟依止善知识、暇满义大、念死无常等内容，尤其要思惟归依三宝和业果。至于在共下士道时没有说到，只有在共中士道时说到的不共法类，具有智慧的人，不只对宗喀巴大师在此做的解说、总结进行观修，对于宗喀巴大师引用的经文也都应该去思惟。如果做不到这样，对于所引用的经文这部分可以先暂时搁置，但是对于主要的内容还是要反复地去思惟。

在思惟这些法义时，要远离散乱，专注在法义上。与法义无关的，无论是善、恶、无记，都不应该去思惟。内心不要往外攀缘，往外攀缘容易产生散乱，没有办法专注。当内心没有散乱时，也要避免沉没及昏沉等，不要思惟到一半，又随着沉没而转。思惟法义时，要让内心非常有活力，渐次修习。

一切的功德都来自于止观。观修就是反复思惟法义，止修就是让自己的内心安住在先前思惟的法义上面。让自己的内心尽量生起强烈的觉受，如果觉受有点变弱了，就再反复地思惟法义，再次地提升觉受。提升觉受后，暂时不要思惟，让内心安住在这种觉受上。如此，止、观两者互相地双运，以这种方式来学习。

三乘一切功德产生的根本有二：一是远离一切散乱的奢摩他，或随顺奢摩他。修九住心但尚未获得奢摩他之前，是随顺奢摩他，它的作用与奢摩他相似，就是内心没有散乱，安住在境上。二是毗钵舍那，或随顺毗钵舍那。「此中若无真实止观及随顺二」，这句话如果不加「随顺」二字，就要说三乘一切的善法都要由真实止观生起，但这是不一定的。以入大乘之门的菩提心来讲，一旦生起自然任运的菩提心，就获得大乘资粮道。生起菩提心不一定要有真正的奢摩他和毗钵舍那，可是却必须依赖止修与观修。观修就是思惟的修行，止修就是专注的修行。止修就是奢摩他的随顺，观修就是毗钵舍那的随顺。多加了「随顺」，三乘一切的善法都是由真实止观或随顺止观而产生的，就有道理了。如果只是讲真实止观，那么三乘一切功德并非都是止观之

果，如同菩提心。当然生起菩提心之前先获得真实止观的也是有，不是没有，但是生起菩提心一定需要真实止观吗？不一定。

如是八苦之中，初思惟生苦。分五：众苦所随故生为苦者，谓诸有情那洛迦中，及诸一向唯苦饿鬼，并诸胎生、卵生。如是四类，于初生时，便有无量猛利苦受，随逐而生。粗重所随故生为苦者，谓三界一切诸行，为烦恼品粗重所随，无堪能性，不自在转。三界有情诸行生起，皆为烦恼品类粗重随逐。总之，由有生住增长烦恼种子随逐流转，故无堪能安住善事，亦不如欲自在而转。众苦所依故生为苦者，谓于三界既受生已，由此因缘，便能增长老、病、死等无边众苦。烦恼所依故生为苦者，谓于生死既受生已，便于贪境、瞋境、痴境发生三毒，由此能令身心苦恼不静，不安乐住，谓诸烦恼，由种种门逼恼身心。不随所欲离别法性故生苦者，谓一切生最后边际，咸不出死，此非所爱，此复能令唯受众苦。故应思惟如是生时，众苦俱生，粗重俱生，生复能引衰老、病等、烦恼、死亡，此亦能令受苦道理。

接下来说八苦的内涵，这部分非常重要。在此所说的痛苦，不是看不到的痛苦，而是我们可以亲身经历、亲眼见到的痛苦。就连人道的这种痛苦我们都无法忍受，更何况是三恶道的痛苦。透过思惟中士道痛苦，再去看下士道的痛苦，才能产生非常强烈的信心。有时候，虽然道次第以生起的次第来讲，是由下下道生起，可是在思惟

时，可以从上上法类思惟，这对下下道的生起绝对有帮助。我们不要认为生起的时候，是由下下道生起上上道，所以学习及思惟时，只学下下法类，下下道还未坚定之前，不用思惟上上法类，这是错误的想法。当然每个人的情况不同，以我个人来讲，是先思惟中士道所说的痛苦。否则直接看三恶道的痛苦，尤其是看地狱的痛苦时，对热的时候非常热、冷的时候非常冷，会产生一点点的疑惑。但是透过思惟中士道的内容，才相信业果一节所说，原来由不可思议的恶业会感得不可思议的苦果，所以不可思议的冷和热是绝对有可能的。由多因去做思惟，感受比较深刻。

八苦是生、老、病、死、怨憎会苦、爱别离苦、所欲求不得苦，及取蕴总为苦（五取蕴苦），共八苦。首先，生苦又可以分五：一、众苦所随故生为苦，二、粗重所随故生为苦，三、众苦所依故生为苦，四、烦恼所依故生为苦，五、不随所欲离别法性故生苦。

第一、众苦所随故生为苦。无论地狱众生、一向唯苦的饿鬼（饿鬼在生时有两种，一是只有痛苦，二是没有那么痛苦）、胎生、卵生出生时，都有无量猛苦逼迫而生。以人道来讲，在胎里面就有种种的痛苦，一出母胎，也有很大的痛苦。所以婴儿一生下来没有不哭的，因为已经习惯了胎中的环境，一出生，接触到外面的空气，那种刺痛，婴儿是无法忍受的，所以他就会放声大哭。

第二、粗重所随故生为苦。这个非常重要，下面讲止观章时，会说到所谓的粗重

为性。我们在行善法时，心缘善法已经十分困难了，更何况是身去行善法。因为身粗重，所以我们无法随心所欲地驱使身来行善法。很奇怪哟！我们的身体做坏事情时，好像都不会觉得疲倦；可是想用我们的身体来行善时，却会出现状况，如累了、想睡了，这就是身粗重。心更不用说，心粗重更为严重。随着身心粗重，我们不堪能行善法。投生之时，无法随心所欲地到想去的地方，无自主地、无奈地接受后世的轮转。生的时候是由业和烦恼所生，业和烦恼所带来的身心几乎都是烦恼的因缘，只要遇到小小的因缘就会马上产生烦恼。拿身体来讲，身体健康时容易产生贪欲，长得庄严容易产生傲慢，长得丑陋容易产生嫉妒、愤恨或没有自信、沮丧，身体衰败时容易生起瞋心。只要身体有一点点的变化，马上就会产生烦恼，身体本身就像制造烦恼的机器。一切生、老、病、死苦都是因为有这个身体，它是过去一切痛苦的所依、现在痛苦的正依、未来痛苦的所依，这个身体会造作许多的业，我们将来必须承受许多的痛苦。而且心的痛苦与身的痛苦又是互相相应、互相依赖和增长。粗重的身心确实是产生烦恼、痛苦的因缘。

第三、众苦所依故生为苦。既然被业和烦恼所生，就没有什么好事。有因业和烦恼而生，自然有因业和烦恼而死，由业和烦恼所带来的种种问题就会生起。为什么呢？因为我们的生是依靠众苦所依的业和烦恼而生，光是这一点就值得痛苦了。

第四、烦恼所依故生为苦。被业和烦恼生下来之后，不是就没有烦恼了，由业和

烦恼带来的身心容易相应于烦恼。如同上述所说，身体的好坏会直接影响到我们的心，马上产生烦恼，身体好的时候就生贪、生慢，身体差一点的时候就生瞋。心也一样，因为我们现有的心是业和烦恼带来的，所以心容易相应于烦恼，起心动念很容易起烦恼。由业和烦恼所产生的四蕴—受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，只要因缘具足，若没有刻意地去对治烦恼，几乎都是自然地趋向烦恼。故诸先贤大师说：如果我们没有刻意地生起对治力，精进地去对治烦恼，而认为烦恼可以自己消失，那是绝对不可能的。我们放纵烦恼，烦恼就会吃定我们。唯一断除烦恼的方式，只有生起大精进力刻意地去对治它，除此之外，没有其他的方式。

第五、不随所欲离别法性故生苦。既然被业和烦恼所生，下述所说的种种痛苦都会引发，我们无法自在地让自己离苦得乐。

在八苦里面，初苦及后苦最为重要，应当反复地思惟。

特住胎时受何苦者。如《弟子书》云：「极猛臭秽极逼切，最狭黑暗遍蔽覆，住胎犹入那洛迦，身屈备受极重苦。」此诸文义，如《入胎经》云：「无量不净，周遍充满，多千虫类之所依处，具足最极臭秽二门，具足非一骨鑁穴孔，复有便利清脑脑膜髓等不净，生藏之下、熟藏之上，面向脊骨、背对腹皮，于月月中，出诸血相以之资养，母食食时，以二齿鬘细嚼吞下，其所吞食，下以口秽津涎浸烂，上为脑膜之所

缠裹，犹如变吐。所有食味，从母腹中入自脐孔，而为资长，渐成羯罗蓝、颁部陀、闭尸健南，手足微动，体相渐现。手、足、面等胎衣缠裹，犹如粪秽，生臭、变臭、猛暴黑暗不净坑中上下游转，以诸苦、酸、粗、咸、辣、淡，犹如火炭。食味所触，犹如苍蝇，以不净汁而为资养。如坠不净，臭秽炽燃，淤泥之中命根非坚。又母身内所有火力，煎炙、遍炙、极遍煎炙，烧热、遍热、极遍烧热，烧燃、遍燃、极遍烧燃，受诸猛利粗恶难忍，非所悦意极大苦受。如如其母转动、遍动、极遍转动，如是如是如被五缚，亦如投掷塘煨坑中，受诸猛利粗恶难忍，非所悦意，难以为喻，极大苦受。」如是其母，若受饮食太多、太少、及食太腻、太干、太冷、太热，咸、淡、苦、酸及太甘辛，若行、欲行、若太急走、若跳、若倒、若住火前，或蹲居坐，亦说于胎起大痛苦。生藏上压，熟藏下刺，如被五缚插之尖摽。从胎产时及产出时，所有众苦，亦如《弟子书》云：「此渐如硬压油具，压迫其次方得生，然未尔时即舍命，唯是受苦业力强，住不净中颠倒身，湿烂裹胎极臭秽，猛逼切痛如溃疮，犹如变吐宿念舍。」此诸文义，如《入胎经》云：「次彼渐生一切肢节，从其粪厕腐烂滴坠，不净暴恶生臭、变臭，黑暗可怖，粪尿熏粘臭气垢秽，血水常流疮门之中，由其先业异熟生风，吹足向上令头向下，两手缩屈被二骨轮，逼迫、遍迫、周遍逼迫，由诸粗猛难忍非悦，最大苦受令其身分悉皆青瘀，犹如初疮，难可触着，身一切根悉皆楚痛，极秽胎垢遍粘其身，由干渴故，令其唇喉及以心脏悉皆枯燥，住此迫迮难忍苦处。此

由因缘增上，宿业异熟，生风吹促至极艰辛，始得产出。生已无间，被外风触，如割涂灰，手衣触时，如利剑割，当受粗猛难忍非悦极大苦受。」又说如牛剥皮，被虫所食，及如癞人遍身溃烂，加诸鞭挞极受楚切。又产已无间，取怀抱等及寒热触，亦当受诸粗猛难忍，非悦意苦。八苦之中，特于此初及于最后，须殷重修。故如前说，当以观慧数数观察而善修习。

说五种生苦时说到「众苦所随故生为苦」，人是胎生，宗喀巴大师特别针对我们人道说住胎如何受苦。在母亲胎里面就有种种痛苦。我们知道我们的身体是由父精母血这种不净物而生，父母是由哪里产生？由祖父母的精血而产生。祖父母是由曾祖父母的精血而产生。经过了这么多不净物辗转而生的身体，有什么值得执着的呢？如果被不净物所生而不被烦恼给控制也就算了，偏偏又被烦恼控制，由业而生。所以不只它的性质如此不净，就连促成它的因素，也是由对实际情形不了解的颠倒执着（无明）所产生，业的部分是恶业，是由伤害别人的恶业所产生。结果是什么呢？以身体来讲，我们从小到大一直很爱惜自己的身体。我们把世间种种美味送进嘴里，然而所排出的却是不净物—粪便。从这个角度去看，我们的身体就是一个制造粪便的大机器。我们爱护一个人、服务一个人，最后还有点成果，如他会懂得感恩、会报恩，我们将会受到他的照顾。可是我们爱护身体，它给予我们什么？就是更多的粪便而已。

我们仔细想想，从小到大吃了多少饭？喝了多少饮料？累积起来真是不可胜数，由此所产生的排泄物，堆积起来也是不可胜数。因此，执着这个身体有什么意义呢？

思惟老苦。分五：盛色衰退者，谓腰曲如弓，头白如艾，额如砧板，皱纹充满，由如是等，衰其容貌令成非爱。气力衰退者，谓于坐时，如袋断索，起如拔树，语言迟钝，行步缓慢等。诸根衰退者，谓眼等不能明见色等，重忘念等，减念力等。受用境界衰退者，谓受饮食等，极难消化，又无堪能受诸欲尘。寿量衰退者，谓寿多灭尽，速趣于死。应当数数思惟此等。《广大游戏经》中亦云：「由老令老坏少壮，犹如大树被雷击，由老令耄朽屋畏，能仁快说老出离。诸男女众由老枯，如猛风摧娑罗林，老夺精进及勇势，譬如士夫陷淤泥。老令妙色成丑陋，老夺威德夺势力，老夺安乐作毁訾，老夺光泽而令死。」憧哦瓦云：「死苦虽重，而时短促，此老最重。」迦玛瓦云：「老渐渐至，故稍可忍，若一时顿至，实无能忍之方便。」

思惟老苦分五：一是盛色衰退，二是气力衰退，三是诸根衰退，四是受用境界衰退，五是寿量衰退。如同噶当派的大师所说：「老渐渐至，故稍可忍，若一时顿至，实无能忍之方便。」确实如此。所谓的衰老是慢慢形成的，所以我们会慢慢习惯它。如果老是突然间来临，那真的是令人无法忍受啊！年轻时，吃什么都能消化，身体非常健康，有不可能会生病的感觉。可是慢慢地，以前可以吃的，现在吃不下了，或能

吃进去，却没有办法消化。以前想做什么就可以做什么，现在有力不从心之感。以前记忆力很好，现在人名都记不住，连自己子女的名字都叫不出来。牙齿没有了，头发也没有了，眼睛也看不清楚了，最后连自己都唾弃自己的身体。而且别人也嘲笑我们，说「这个老头子」、「这个老婆婆」，更糟的是，亲朋好友因为不想照顾我们，私底下诅咒：「希望这个老头子赶快走！」自己无能为力，需要他人帮助，苦苦哀求别人来照顾我们时，别人却捂着鼻子嫌我们，我们的身体已经出现了饿鬼相，简直跟饿鬼没有两样。衰老后，坐下时「砰」地一声，如袋断索；起坐时如拔树根，左右摇摆；说话时，也口齿不清、语言迟钝。有一天嘉瓦仁波切老了也是如此啊！

思惟病苦。分五：身性变坏者，谓身肉销瘦，皮肤干枯等。增长忧苦多住忧苦者，谓身中水等诸界，分不平均，增减错乱，身生逼恼，心起忧痛，而度昼夜。不能受用悦意境界者，谓若有云：诸可意境于病有损，虽欲享受而不自在。如是诸威仪道，亦多不能随欲。诸非可意境界受用，虽非所欲须强受用者，谓诸非悦饮食药等，须强饮用。如是火炙及刀割等诸粗苦事，皆须习近。速离命根者，谓见病难治，便生痛苦。当于此等审细思惟。《广大游戏经》云：「多百种病及病苦，如人逐鹿逼众生，当观老病坏众生，唯愿速说苦出离。譬如冬季大风雪，草木林药夺光荣，如是病夺众生荣，衰损诸根及色力。令尽财谷及大藏，病常轻懱诸众生，作诸损恼瞋诸爱，周遍炎热如空日。」

第三苦，病苦。思惟病苦分五：一是身性变坏；二是增长忧苦、多住忧苦；三是不能受用悦意境界；四是诸非可意境界受用，及虽非所欲须强受用；五是速离命根。

思惟死苦。分五：谓舍离圆满可爱财位，舍离圆满可爱亲族，舍离圆满可爱朋翼，舍离圆满可爱身体，死时当受猛利忧苦，乃至意未厌此诸苦，当数思惟。前四为苦之理者，谓见当离此四圆满而发忧苦。《广大游戏经》亦云：「若死若没死没时，永离亲爱诸众生，不还非可重会遇，如树落叶同逝水。死令王者无自在，死劫犹如水漂木，独去无伴无二人，自业具果无自在。死擒多百诸含灵，如海鲸吞诸众生，犹龙金翅象遇狮，同草木聚遭猛火。」

第四苦，死苦。思惟死苦分五：一是舍离圆满可爱财位；二是舍离圆满可爱亲族；三是舍离圆满可爱朋翼；四是舍离圆满可爱身体；五是当看到远离上述所说四圆满之后，由此而发的忧苦。

思惟怨憎会苦。分五：谓如遇怨敌，便生忧苦，畏其制罚，怖畏恶名，遭非赞颂，畏苦恼死，违正法故，畏惧死后，堕诸恶趣。当思此等。

第五苦，怨憎会苦。遇到怨敌，我们会产生忧苦。有太多不如意的事情，我们必须去面对；最不想要的，偏偏就会遇上。怨憎会苦又可以分五：一是畏其制罚；二是

怖畏恶名；三是遭非赞颂；四是畏苦恼死；五是违正法故，畏惧死后，堕诸恶趣。

思惟爱别离苦。分五：谓若舍离最爱亲等，由此令心发生忧戚，语生愁叹，身生扰恼，念彼功德，思恋因缘，令意热恼，应受用等有所缺乏。当思此等。

第六苦，爱别离苦。最想要的必须要舍离。爱别离苦有五种：一是舍离最爱亲等，由此令心发生忧戚；二是语生愁叹；三是身生忧恼；四是念彼功德，思恋因缘令意热恼；五是应受用等有所缺乏。

思惟所欲求不得苦。分五：如爱别离，求不得者，谓务农业秋实不成，及营商贾未获利等，由于所欲励力追求而未得故，灰心忧苦。

第七苦，所欲求不得苦。即想要的却得不到。分五，如爱别离；求不得，如农业秋实不成、经商未获利等。欲励力追求而未得，所以灰心忧苦。

思惟宣说五种取蕴总为苦义。分五：谓是当成众苦之器，及依已成众苦之器，是苦苦器，是坏苦器，是行苦器。于此诸苦当数思惟。其中初者，谓依受此取蕴，能引来生以后众苦。第二谓依已成之蕴，为老、病等之所依止。第三、第四，谓彼二苦粗重随逐能生彼二。第五谓初成取蕴，即便生为行苦自性，以一切行为宿惑业他自在转，是行苦故。于三苦时，此当详说。

第八苦，五种取蕴总为苦。此苦又分五：当成众苦之器、依已成众苦之器、是苦苦器、是坏苦器、是行苦器。为什么说当成众苦之器呢？因为受此取蕴能引来生众苦。这个世界上没有比烦恼更坏的了，无论在因上、性质上，还是在果上，甚至已经感果了，可是因为受到先前烦恼的影响，还是会陆续使我们受更多的痛苦，所以烦恼是想尽办法让我们痛苦的。我们今世的取蕴是由于过去的烦恼造业而有，是业让我们获得今世的近取蕴。有了这个近取蕴之后，烦恼的作用应该要消失才对，因为它最多就是去造业，让我们感得今世的身心苦蕴，烦恼的果的作用应该是如此而已。然而不是，有了这个近取蕴之后，更多的烦恼、更多的业才开始，再次地生烦恼的魔子魔孙，再次地去造业，一直不断地给我们痛苦，而且我们没有逃脱之机，真的是很恐怖啊！所以近取蕴是当成众苦之器。近取蕴也是已成众苦之器，因为是老、病等所依止。由前二苦粗重随逐能生苦苦、坏苦。有了这个身心苦蕴之后，我们过去所造的业才能感果，即因为有了这个取蕴，所以才有苦苦、坏苦，及行苦。行苦的意思就是，被业和烦恼所转，无自在。这个在讲三苦时还会细说。

若于生死取蕴自性，未能发起真实厌离，则其真实求解脱心无发生处，于诸有情流转生死，亦无方便能起大悲。故随转趣大小何乘，然此意乐极为切要。发生此者，亦随当从无垢圣语、如量解释，先正寻求清净了解，次须长时观择修习，引发其心猛利变动。故薄伽梵令知苦谛生死过患，宣说八苦，所有密意，如圣无著极善抉择而为宣释。如博朵瓦云：「于六趣中，随生何趣，其后发生病痛死等众苦恼者，是病者病，是死者死，非彼不应，忽尔而起。是生死相，或生死性，住生死时，必不能越。我等于此，若起厌离，须断其生，此须断因。」当于前说，生、老、病、死等已生众苦，如是思惟。

如果没有真正认知痛苦而生起追求解脱之心，那么大小乘任何的功德都无法生起，所以对于大小乘，认知痛苦及追求解脱的意乐，是非常重要的。当真正了解到烦恼的苦性，具有智慧的人就会想尽办法把苦因彻底断除，而不是在苦果上一直抱怨。对于承受苦果，他会抱着非常乐观的态度，因为现实就是如此。如同博朵瓦所说：「是病者病，是死者死。」一定会病的人病了，没什么好奇怪的；一定会死的人死掉了，又有什么稀奇的。真正的智者会非常正面地看待因缘聚合所发生的苦果。这并不是消极，在此同时，他会非常积极地来断除苦因－烦恼，也就是让我们轮回的业的造作者。

丑二、思惟六苦

第二、思惟六苦者。《亲友书释》宣说七苦，其最后者是别过患，故于此中当思六种。

上述的八苦，是我们可以亲身经历到的，这部分很重要，需要反复思惟。接下来所说的六苦是以总相而言，《亲友书释》中说到七苦，最后一苦是别过苦，就是六道中某道个别的过患。此处是以总相来说，故不说别过苦。

六苦是，第一无定过患；第二无饱足过患；第三数数舍身过患；第四数数结生过患；第五数数高下过患；第六无伴过患。

其中无定过患者。谓于生死流转之时，父母等亲于他生中转为怨敌，诸怨敌等转成亲属，如是父转为子，子转为父，母转为妻，妻转为母等，唯是次第展转流转，是故全无可凭信处。《亲友书》云：「父转为子母为妻，怨仇众生转为亲，及其返此而死殁，故于生死全无定。」即现法中亦复展转，互为亲怨。如《妙臂经》云：「有时怨敌转为亲，亲爱如是亦为怨，如是一类为中庸，即诸中庸复为怨。如是亦复为亲爱，具慧了知终莫贪，于亲当止爱分别，于心善法安乐住。」如是修习，破于亲怨分别党类而起贪、瞋，观生死法，任何全无安心之处，应起厌离。

第一，无定过患。无定过患的意思是说，在轮回中，随生死流转，今世的父母于他世变成了怨敌，今世的怨敌于他世变成了亲友，父转为子、子转为父，母转为妻、妻转为母，如此辗转流转，没有一定的亲友，也没有一定的仇敌。透过这种思惟，我们应该要远离亲怨等分别党类而生起的贪瞋，并且应该观生死中没有真正让我们安心

的地方，由此对轮回产生厌离。

无饱足过患者。如云：「一一曾饮诸乳汁，过于四海于今后，随异生性流转者，尚须多饮过于彼。」谓当思惟，一一有情，饮母奶酪昔饮几许，今后若不学解脱道当饮几何。此是略喻，更当思惟生死之中，盛事苦事，无所未经，令心厌离。

若谓受乐令意满足，然三有乐，任受几多，非但无饱，后后转复增长贪爱，由此常夜驰骋生死，经无量劫，受诸至极难忍大苦，然其安乐不及一分。如《亲友书》云：「如诸癞人为虫痒，为安乐故虽近火，然不能息应了知，贪着诸欲亦如是。」《摄波罗密多论》云：「获得此安乐，犹如一日享，多累仍不足，重疾莫过此。」《弟子书》亦云：「岂有百返未经趣，岂有昔未多受乐，未得吉祥如白拂，岂有是事反增贪？岂有昔未多经苦，众生无欲能饱满，无有情腹未曾卧，然何生死不离贪？」应如是思。又如《除忧经》说而思极能厌离，如云：「数于地狱中，所饮诸烊铜，虽大海中水，非有尔许量。生诸犬豕中，所食诸不净，其量极超过，须弥山王量。又于生死中，由离诸亲友，所泣诸泪滴，非海能为器。由互相斗诤，积所截头首，如是高耸量，出过梵世间。为虫极饥虚，所噉诸土粪，于大乳海中，充满极高盛。」如是又如《华严经》云：「汝应忆念为诸欲，徒耗诸身前边际，未能承事恒沙佛，未从佛闻如是语。」摧诸欲。汝应忆念为诸欲，徒耗诸身前边际，今求菩提具禁戒，由禁于此

谓尽所得三有盛事，悉皆欺诳，领受无量无义大苦。如前唐捐无量色身，皆当忆念，若后仍不策励勤修，更当如是。思惟此理，令起厌离。懂哦瓦云：「觉口窝敦巴！从无始来，曾受何身，然皆未修大乘正法，犹如今日，故须策励。」又如桑朴瓦云：「此生死中须多仰覆，此于心中实觉不安。」乃至未能起心如此，须勤思惟，纵起亦当恒常修习。

第二，无饱足过患。如果认为在生死中也有所谓的快乐，对这个快乐我们会感到满足，那就错了。我们对于生死中的世间安乐不但不会感到满足，反而是有一要十、有十要百、有百要千、有千要万，只会不断增长贪爱，从未对世间的安乐有过真正的满足。因为无法满足而去造作更多的恶业，所以我们在轮回中所得的安乐，远不及在轮回中所受苦难的百千万分之一。「此生死中须多仰覆」，「仰」是到三善趣，「覆」是到三恶趣。

数数舍身过患者。如云：「一一身体诸骨聚，超过几多须弥峰。」谓一一有情受身之骨，若不烂坏，多于须弥。

第三，数数舍身过患。

数数结生过患者。如云：「虽将地丸如柏子，数母边际未能尽。」昔诸先觉解释此义，谓一有情为母之量，此非正义。即此《释》中引经文云：「诸苾刍，譬如有人，从此大地执取诸丸，量如柏子，作是数云：『此是我母，此是我母之母』，而下其丸。诸苾刍，此大地泥速可穷尽，然诸人母展转非尔。」是显自母及彼母等母展转次第，此论亦说母边际故。此成厌患因之理者，如《四百论》云：「若时虽一果，初因非可见，见一亦增多，尔时何不畏。」其《释》亦云：「此显由诸难可度量稠林相续，令极难行生死大野，常应厌患，随顺于此，当如理修。」如此当知。

第四，数数结生过患。无始以来的生死轮转中，我们前世的数量是无法计算的。我们成为别人的母亲、别人成为我们的母亲，互相辗转为母，这种的次数也是数不清的。我们一次再一次地结生，真的很累，不觉得疲倦吗？不只弄不懂这个因是从哪里来的，而且每结生一次，又造了成千上万世的业。因为我们每一分、每一秒都在造业，每一个业又会再一次地引发其他生。无论是做别人的母亲，或是做别人的子女，一世又可以带来几千世、几万世、数不清的后世，这个苦果实在是太恐怖了。如果只有一个苦果必须承受，虽然我们不知道它是从哪里来的，但是忍耐一下，赶快把它用尽就好了。可是不是如此啊！这个苦果它会成倍地增长，衍生成一大堆的苦果，这种苦果非常恐怖啊！「见一亦增多」，一世带来无数多的后世，由一个苦果倍增无数的苦果。

数数高下过患者。如云：「既成百施世应供，业增上故复堕地，既满转轮圣王已，复于生死为奴婢。天趣天女乳腰柔，长受安乐妙触已，后堕地狱铁轮中，当受粗磨割裂触。长时安住须弥顶，安足陷下受安乐，后游塘煨尸泥中，当念众苦极难忍。天女随逐受欢喜，游戏端妙欢喜园，后当住止剑叶林，获割耳鼻刖手足。天女殊妙如金莲，共同游泳徐流池，后堕地狱当趣入，难忍灰水无极河。虽得天界大欲乐，及诸梵天离欲乐，后堕无间为火薪，忍受众苦无间绝。得为日月自身光，照耀一切诸世间，后往极黑阴暗处，自手伸舒亦莫覩。」磨等三铁轮者，如其次第，谓于众合、黑绳、烧热三中而有。天女随逐者，谓为天女之所依附。天界欲乐者，谓忉利以上欲天所有。日月光者，是如世间共许而说，未分能依及所依处，若分别说，乃是彼二宫殿之光。此等为喻，当思一切从高堕下所有道理，厌患三有，以其三有一切盛事，最后边际，衰所摄故。此如《调伏阿笈摩》云：「积集皆销散，崇高必堕落，合会终别离，有命咸归死。」

第五，数数高下过患。在生死中，有时我们会到天界享受富贵安乐，也会因恶业堕落地狱，无间受难忍众苦。轮回的过患之一，就是会产生如此极端的差异。「诸梵天离欲乐」，离欲乐就是远离淫行，所以也称梵行。「得为日月自身光，照耀一切诸世间」，此处所说的日月光芒，是依世间共许而说，并不是说天人、天女依赖着日月光芒而照耀世间，也没说日月光芒依赖着天人、天女而照耀世间。至于日和月的作用，现在已经知道，月球本身没有光芒，是靠着太阳光的反射而产生月光。如果按照《时轮金刚续》所说，在日蚀和月蚀的时候，我们的左右二脉和中脉之间会产生非常微妙的关系。如月蚀时，气比较容易入中脉，左右二脉的气会非常平衡。如果有兴趣，可以用手轻轻地放在自己的鼻孔，看看自己的呼吸就知道了。

无伴过患者。如云：「若能了知如是过，愿取三福灯光明，独自当趣虽日月，难破无边黑暗中。」了知过者，谓当了知如前所说，须如是死，愿取福光。三种福者，谓三门善事，或施所生等三种善事。无边黑暗者，谓无明黑暗。无伴而趣者，如《入行论》云：「独生此一身，俱生诸骨肉，坏时尚各散，何况余亲友。生时独自生，死时还独死，他不取苦分，何须作障亲。」

第六，无伴过患。生死中，没有人陪伴我们，是自己一个人胡里胡涂来到这世间，又胡里胡涂地死去。

如是六苦总摄为三，谓于生死中，无保信处，受彼安乐，终无饱期，无始而转。初中有四：一于所得身不可保信者，谓身数数舍；二作诸前益不可保信者，谓无决定；三于得盛事不可保信者，谓高下变易；四于诸共住不可保信者，谓无伴而往。第三者，谓数数结生，展转受生不见边际。如是总摄亦当思惟。

上述所说的六苦，也可以总摄为三苦：第一、「谓于生死中，无保信处。」生死中，没有什么真正值得我们信赖的。我们觉得它是一个安乐的因，享用它时，又变成苦因了。不要说后世，就以今世来讲，上半辈子认为最好的朋友，下半辈子可能是自己最讨厌的仇敌，没有什么可以信赖的。生死中，一切都受业和烦恼左右，是谁去造这个业呢？是自己的心去造业。为什么呢？因为自己的心被烦恼控制。为什么自己的心被烦恼控制？因为不了解实际的状况，因为没有学习空性的道理。我们看什么都觉得它是自性有，加上没有了解空性，因此很容易被自己的所见欺骗。虽然想离苦得乐，但却离乐得苦，为什么要承受这么多痛苦？就是因为无明，因为不了解空性。若只是不知道还好，然而却是颠倒执着，因此就更麻烦了。第二、「受彼安乐，终无饱期。」世间一切的安乐，我们再怎么享用都没有饱足感，永远无法满足。由此所得之果就是痛苦永远多于快乐。第三、「无始而转。」我们轮转的次数不可胜数。

丑三、思惟三苦

第三、修三苦者。谓譬如极热或疮或痈，若于其上洒以冷水，似为安乐。于生死中所有乐受，若坏灭时，还起众苦，故名坏苦。此复非唯其受，即此相应余心、心所及为所缘诸有漏境，皆是坏苦。又如热痈逼切，触热水等变异触时，起极楚痛。如是当知苦受，随才生起，便能触恼或身、或心，故名苦苦，譬如肾痛。此复如前，非唯

其受。又如热痈，俱未触会二触之时，有漏舍受，为诸粗重之所随逐，故名行苦。此亦如前，非唯其受。此由先业烦恼自在而转，故名为苦，及为能发后烦恼种，所随逐故，名为遍行粗重所随。如是若起乐受，贪欲增长，若起苦受，瞋恚增长，苦乐俱非随粗重身，则于无常执为常等，愚痴增长。其中贪欲能感当来于五趣中生等众苦，瞋于现法起忧戚等，于后法中感恶趣苦。痴于前二所感二苦随逐不舍。故于乐受，应观为苦，灭除贪欲。于诸苦受，应作是思：此蕴即是众苦因缘，苦从此生，犹如毒箭，灭除瞋恚。于诸舍受，应观无常销灭为性，灭除愚痴。不于三受为三毒因。此如《瑜伽师地》及《摄抉择》意趣而说。如负重担，随其重担当负几久，便有尔许不乐。取蕴重担亦尔，乃至执持尔时受苦，以此蕴中有苦烦恼粗重安住，故为行苦。既有此已，虽于现在苦受未生，然其无间由种种门能起众苦，故此行苦遍一切苦，及是所余二苦根本，故应于此多修厌离。

又能增贪现前乐受，多是于苦，渐息灭位妄起乐觉，全无不待除苦所显自性之乐。譬如太走为苦，略为住息，遂生乐觉。现见此是先生大苦，渐息灭时，乐渐次起，故非性乐。若太久坐，仍复如前，生众苦故。若是性乐之因者，应如苦因，随其习近，其苦渐增，如是习近行、住、坐、卧，饮食、日、阴等，亦应随其几久习近，便有尔许安乐渐起。现见太久唯生苦故。如是亦如《入胎经》云：「难陀，行、住、坐、卧诸威仪中，应当了知别别是苦。诸静虑师，应观彼彼威仪自性，若行度日，不

住、不坐、不卧，彼则于行，唯别受苦。别别领受猛性、粗性、难可忍性、非悦意性。非于其行，起安乐想。」余三威仪亦如是说：「难陀，然由彼彼威仪之苦，暂间断故，遂于余余新生众苦，妄起乐想。难陀，生唯苦生，灭唯苦灭；生唯行生，灭唯行灭。」《四百论》亦云：「如安乐增长，现见反成苦，如是苦增长，然非可转乐。」

讲完八苦、六苦，现在讲三苦—坏苦、苦苦、行苦。第一，坏苦。如我们长热疮时，皮肤会感到非常热、不舒服，如果在上面洒些冷水，就会得到短暂的清凉。我们会把洒上冷水之后的暂时清凉感受视为一种快乐，其实这不是真正的快乐，只是把大的痛苦暂时压下来而已。实际上，它还是会痛苦，是一种苦的性质。同样，在轮回中，我们好不容易获得暂时喘息的机会，却认为世间的安乐是快乐，这是错的，其实它仍是苦性之一，是坏苦。世间任何的安乐，如果享受久了，就会变成苦性，又不觉得快乐了，这就是坏苦最明显的特征。坏苦如果是真正的乐因，具有真实的乐性，那就不应该变质。它会变质，代表它真实的性质是苦性，是我们误以为是快乐。我们把世间的安乐感受取名为坏苦，就是因为它的本质会坏灭，会变成苦性。又，坏苦不只是快乐的感受，只讲到感受，就只是心所而已。与此心所相应的心王及其他的心所，还有其所缘诸有漏境，都是坏苦。

第二，苦苦。如我们长了热疮，再去触碰热水，会变得更痛，这就是一种苦的感受。一般痛苦的感受取名为苦苦，有漏安乐的感受取名为坏苦。所谓有漏，顾名思义就是会漏下来、掉下来的意思。由业和烦恼所转，所以会落于生死轮转当中，故称有漏法。由业和烦恼所生的法都是有漏法，由业和烦恼所产生的一切快乐的感受都是有漏的乐受，这一切都是坏苦。同样的道理，苦苦并非只有感受的心所，与此相应的心王和其他相应的心所，以及苦受所缘境之一切有漏法，都是苦苦。

第三，行苦。比如我们长了一个热疮，冷水、热水都没有碰到时，虽然没有暂时缓歇的感受，也没有强大的苦受，但它本身就是一种痛苦，这种苦称为行苦。「为诸粗重之所随逐，故名行苦」，在此「粗重」的意思就是无法忍受、无法堪忍，无法堪忍指的是无法随心所欲去行善法。简单说，粗重的意思就是障碍。是一切障碍的所依处，故称行苦；被业和烦恼所操控，其所产生的一切都相应于苦性，故称行苦。行苦是什么意思呢？「此由先业烦恼自在而转，故名为苦，及为能发后烦恼种，所随逐故，名为遍行粗重所随。」有了这一个业和烦恼所带来的身心苦蕴，由此会感得更多的烦恼、造更多的业，而且是将来许多痛苦的所依、现在痛苦的所依、过去业能够感果的所依，所以是一切障碍的所依处，因此叫「遍行粗重所随」。一切的障碍、一切的痛苦、一切不好的东西，都会跟随着业和烦恼所带来的身心，就好像影子随着身体一样。一旦我们有了业和烦恼所产生的这个身和心，烦恼就非常容易产生，也因此很

容易造业。为什么呢？因为一旦有了这个业和烦恼所产生的身心，我们快乐时就容易产生贪心，痛苦时就容易产生瞋心，既不快乐也不痛苦时又容易产生痴心。所以这个由业和烦恼所带来的身心，随时随地都与烦恼连在一起，因烦恼而造业，造业后，后世又不断地、无有自主地受取另一个业和烦恼所产生的身心。又，不只现在正在造业、过去会造业以外，也是过去所有的业感得果报的所依处。如此思惟行苦过患，应生厌离。

大部分的人，有痛苦感受时，都把矛头指向外面，以为是某某外缘带来了痛苦。其实错了，真正的痛苦是由业和烦恼所带来的身心所引发。就像毒箭自然会使人中毒般，一旦有了这个业和烦恼所带来产生的身心，就一定会有痛苦，因为它本身就是一个苦囊，从它所产生的有漏的感受都相应于苦。除了透过空正见，由无漏智而生不共的无漏快乐外，所有有漏的感受都是苦性，即使感到一点快乐，也是暂时压伏痛苦而误认为快乐而已。痛苦的根本，是来自于自己，而不是来自于他人。

三苦中，最主要的是行苦，我们应该反复思惟行苦的过患。要了解行苦的过患，就要多多思惟烦恼的过患。一旦我们真的痛恨烦恼，把烦恼视为最主要的仇敌，自然就对烦恼所生的、被烦恼控制的感到不悦，就会产生厌离。如果我们喜欢烦恼，就会觉得被烦恼操控也无所谓。所以只看行苦，没看到烦恼的过患，是没有用的。知道自己被烦恼操控，无法自主，对烦恼的过患才会有所感受。班禅法幢说到：「畜生本欲

离苦苦，外道也欲坏苦离，业与烦恼所生蕴，此乃佛教所示义。」如果只想远离苦苦，其实不只是人，所有的动物也都想要离开苦苦，所以远离苦苦的这种厌离心，不是佛教不共之说。至于想远离坏苦，外道也有，像四禅以上的外道，他们认为有快乐的感受就会有散乱，会影响禅定，于是厌离快乐的感受而追求舍受。（四禅以上都是舍受，没有乐受。）所以远离坏苦也不是佛教不共之说。厌离行苦，才是佛教不共的法义。

世间的安乐并不是真正的快乐，就像一个人走太久了，暂时休息一下就会觉得很舒服。我们行、住、坐、卧时，一开始都还挺舒服的，但走久了就感到腿酸，坐太久了觉得屁股痛，饮食等也都一样。如果是真正快乐之因，应该越享受越快乐，如同痛苦之因，越享用就越苦。行、住、坐、卧、饮食等，我们受用久了就会觉得苦，那就说明其实所享用的不是真正的乐，而是苦因，所以越受用，痛苦就越增长。一切都在行苦当中生，一切都在行苦当中灭。

子二、思惟别苦

丑一、三恶趣苦

第二、思惟别苦。有六。三恶趣苦，已如前说。

丑二、人苦

人苦者，谓饥、渴、寒、热，不可意触，追求劳苦，复有生、老、病、死等七，如前当知。又如《资粮论》云：「恶趣苦无余，人中亦现有，苦逼等地狱，贫如琰魔世。此中旁生苦，强力于羸弱，制罚及损害，相续如暴流。有因贫乏起，余从不足生，追求难忍苦，一切谋略杀。」《四百论》云：「胜者为意苦，庸流从身生，二苦日日中，能坏此世间。」

丑三、非天苦

非天苦者，如《亲友书》云：「诸非天中意苦重，由其性瞋天德故，此等由其趣性障，具慧不能见圣谛。」此由不忍，嫉天富乐，令意热恼。由此因缘，与天斗诤，受割裂等伤身众苦。此等虽具智慧，然由异熟障故，于彼身中不堪见谛。《念住经》说此为旁生，《瑜伽师地论》说为天趣。

思惟苦谛的时候分总苦、别苦。总苦讲的是轮回中任何一道都会得到的痛苦，以上已说八苦、六苦及三苦。现在说思惟别苦，别苦讲的是六道中个别道众生的痛苦，有六种。三恶趣的部分，之前已说。这里讲人与非天的部分。非天因为时常嫉妒天道，有时候会跟天人发生战争。虽然有智慧，却因为业障的缘故，这一世没办法现证

空性，得到见道位。

丑四、天苦

思惟天苦。分二：一、欲天三苦；二、上二界粗重苦。今初

初死堕苦中有二。死殁苦者，如云：「诸天趣乐虽极大，然其死苦大于彼，如是思已诸智者，莫爱有尽天趣乐。」谓较昔受天欲生乐，将临殁时，五死相现，所起痛苦，极重于彼。五死相者，即如彼云：「身色变为不可爱，不乐本座华鬘萎，衣服垢染身出汗，是于先时所不出。天趣报死五死相，起于住天界诸天，等同地上诸人中，传报当死诸死相。」堕下处苦者，如云：「从天世间死殁已，设若全无少余善，彼无自在往旁生，饿鬼地狱随一处。」悚栗苦者，谓由有成就广大福聚及上妙五欲天子生时，诸薄福天子见已惶怖，由此因缘受大忧苦。斫裂杀害苦者，谓天与非天斗诤之时，受断支节、破裂其身及杀害苦，若断其头，即便殒殁，伤身断节，续还如故。驱摈者，谓诸具足强力诸天，才一发愤，诸劣天子便被驱摈出其自宫。又如《资粮论》云：「所有受欲天，彼亦无乐心，遭欲贪炽燃，内火而烧煮。若诸心散乱，彼岂有安乐？非于无散心，刹那能自在。散逸扰乱性，终不能寂灭，等同有薪火，遍受大风吹。」又云：「如病愈未久，食所不宜食。」

色及无色上界诸天，虽无此诸苦，然烦恼随逐，有诸障碍，于死于住悉无自在，故彼亦由粗重为苦。又如《资粮论》云：「色无色诸天，超越于苦苦，以定乐为性，住劫不倾动。然非毕竟脱，从彼仍当堕，似已得超越，恶趣苦暴流。虽励不久住，等同空飞鸟，如童力射箭，堕落为边际。如久燃诸灯，剎那剎那坏，诸行变坏苦，仍当极侵恼。」

思惟天苦分二，欲界天与上二界天。欲界天人的死堕苦有二：一是死殁苦；二是堕下处苦。死殁苦又可分为临死时的五种死相。因为在天道时，福报大多耗尽，所以天寿尽时，多数会堕落到地狱、饿鬼、畜生三趣之一。

色界和无色界诸天，虽然已经暂离苦苦，没有苦受，可是最终还是会堕落恶趣，因为还没有断除烦恼的根本。

如是思惟五趣六趣，总别诸苦，厌患生死意欲出离，便当观察其因，念云如是生死以何为因。

由上说了总苦和别苦。了解苦谛的过患之后，我们应该去寻找苦谛的因缘。生死因缘从哪里来？为此必须认识四圣谛中的第二谛——集谛。

思惟集谛

壬二、思惟集谛流转次第

癸一、烦恼发生之理

第二、由集谛门思惟流转生死次第。分三：一、烦恼发生之理；二、彼集业之理；三、死殁及结生之理。今初

成办生死之因，虽俱须惑业，然以烦恼而为上首。若无烦恼，虽有宿业超诸量数，然如种子，若无润泽及其土等，定不发芽。如是诸业缺俱有缘，亦定不能发苦芽故。又若有烦恼，纵无宿业，无间新集，取后有故。如是亦如《释量论》云：「超度诸有爱，非余业能引，灭尽俱有故。」又云：「若有爱，仍当出生故。」是故开示烦恼对治极为重要。此复赖于先知烦恼，故于烦恼，应当善巧。

惑就是烦恼，因烦恼和业产生轮回，可是烦恼与业两者中，烦恼为主，业为次。理由之一，虽有种子，可是没有因缘也不会感果。有业而无烦恼，业不会感果，因为这个业必须要有烦恼滋润才能感果。理由之二，即使我们以前没有任何的业，一旦有烦恼，与烦恼相应的任何动作就会变成新业，如此就会感得痛苦。要对治烦恼就必须要认识烦恼，不认识烦恼却想对治烦恼，十分困难，就像要战胜敌人，必须了解敌人

的军情，所谓「知己知彼，百战百胜」，因此宗喀巴大师在此说到烦恼的因相。

其实我们最应该认知的仇敌，不是外在的仇敌，而是内心的烦恼敌。外在的仇敌，在相互认识了解之后，成为自己的好朋友，这种实例到处都有。即使没有成为好朋友，藉由这个因缘修习忍辱，可让自己的忍辱力增上，累积很多福报。然而无论透过什么角度，我们都无法从烦恼中获得丝毫利益，烦恼所带来的，是百分之百的负面，没有丝毫正面的功德。既然无法从烦恼中获得利益，我们就要彻底地对治烦恼。

子一、正明烦恼

此中分四：一、正明烦恼；二、如何生起之次第；三、烦恼之因；四、烦恼过患。今初

烦恼总相者，如《集论》云：「若有法生，即便生起极不静相，由彼生故，令心相续，极不静起，是烦恼相。」谓若何生，令心相续，极不寂静。

各别相中有十烦恼：贪者，谓缘内外可意净境，随逐躭着，如油着布难以洗除，此亦耽恋自所缘境与彼所缘，难以分离。瞋者，谓缘诸有情及苦、苦具，谓刀杖、荆刺等，发恚恼心，发粗猛心，于彼诸境思作无义。慢者，谓依止萨迦耶见，缘内外之高下好恶，令心高举，高相随转。无明者，谓于四谛、业果、三宝自性，心不明了，染污无知。疑者，谓缘谛等三法，念其有耶无耶，是耶非耶。坏聚见者，谓缘取蕴，

计我、我所，染慧为性，我、我所见。其中坏是无常，聚是众多。为欲显此所见之事唯是无常、非一之法，全无常一补特伽罗，故为立名曰坏聚见。边执见者，谓缘萨迦耶见所执之我，计为常恒，或见断灭，无从此没结生当来，染慧为性。见取者，谓缘萨迦耶见、边见、邪见，三中随一，及彼所依见者之蕴，执为最胜，染慧为性。戒禁取者，谓缘坏戒，可舍之戒，及诸行状轨则，身、语定转，所有邪禁及缘彼等所依之蕴，见为能净罪恶，能解烦恼，能出生死，染慧为性。邪见者，谓谤无前世、后世及业果等，或计自在及胜性等为众生因，染慧为性。此十烦恼，是如《集论》、《瑜伽师地》、《释五蕴论》所出而说。

烦恼的定义是什么？「谓若何生，令心相续，极不寂静。」当我们内心生起某一个意乐，使原本平静的心无法寂静、起伏变大，无法欢喜，这就是烦恼。

区分烦恼的方式有很多种，在此是以见与非见等十种烦恼的分类方式来做解释。非见烦恼和见烦恼的差别是什么？非见烦恼，是由非理性的情绪而产生的烦恼。见烦恼，不是靠情绪，而是靠理性，只是这种理性是由错误思惟而产生，所以也称为邪慧。见烦恼和非见烦恼比较，哪种力量比较强？见烦恼的力量大于非见烦恼。若思想错误，连带地情绪也会跟着错；如果一个人的思想正确，即使先前有一些不好的恶习，也会随着思想的正确而慢慢转变过来，因为我们的情绪可以随着理性而改变。

先讲非见烦恼，包括贪、瞋、慢、痴、疑五种：

第一、贪。贪就是心缘可爱境、完全附着在这个境上，如同布泡浸在油里面，油和布就无法分开。贪是一种心所，这种心所的作用是使心和这个境无法分离。如果贪心强烈，会使我们平静的心变得不平静，一直想要得到某样东西，饭也吃不下、睡也睡不好，好像完全变了一个人似的。

第二、瞋。瞋心的意思就是排斥所缘境，例如以一种粗暴的动机，想要做一些伤害别人的行为。

第三、我慢。由我执产生一种轻视他人、自己为上的心，叫我慢。当一个人很高傲的时候，我们从他的眼神、颈部等细微动作可以感受得到。慢心强烈，对心的寂静有很强烈的伤害，最主要是阻碍他上进。经典里面有说到七种慢相。

第四、无明。在此的无明不是烦恼根本的无明，不是颠倒执着，是不了解四圣谛、业果、三宝等内涵。

第五、疑。一般的疑不一定是烦恼疑，疑和烦恼疑不同，为了得知实相而产生疑惑，就不是烦恼疑。烦恼疑是不经思索或非理作意而产生的疑惑。如不加思索就说：「有集谛吗？有灭谛吗？有道谛吗？」因为可以看到苦谛，所以不会对苦谛产生疑惑；可是看不到集谛、灭谛、道谛，就会产生疑惑。

接下来说见烦恼部分：

第一、坏聚见，也就是萨迦耶见。缘我和我所产生的自性执着（或真实执着），就叫作坏聚见。为什么取名「坏聚」？因为我和我所是坏，也是聚。为什么称为「坏」？因为无常的缘故。为什么称为「聚」？因为众多因缘所聚的缘故。由缘坏聚的我及我所所产生的真实执着，称为坏聚见。多加「坏聚」二字，有另外的意思：因为有「坏聚」二字，我们自然可以了解到，原来我也是无常法，因为坏故；我并非常一自主的补特伽罗，因为聚故。坏聚见的所缘是什么？我与我所。「染慧为性」，染慧看似智慧，但实际上是一种邪慧。为什么它具有慧的作用呢？因为它具有观察的作用。然而这种观察是颠倒观察，称染慧或邪慧。缘我和我所，执其为自性有的颠倒执著称为萨迦耶见。缘他人，执其为自性有的执着，称为人我执，不是萨迦耶见，因为萨迦耶见的所缘境一定是我及我所。萨迦耶见一定是我执，可是我执不一定是萨迦耶见，如缘他人或缘他人所拥有的东西所产生的自性执着，就不是萨迦耶见。

第二、边见，也称为边执见。缘我，执为常法或完全没有的这种邪见，称为边见。边见缘取萨迦耶见所缘的这个我，缘我之后，执取为常恒或断灭。它的性质是一种邪慧。

第三、见取见。把错误的见解像萨迦耶见、边见、邪见，执为是最正确的见解。

第四、戒禁取见。把错误的戒行、邪恶的修法仪轨，执为是最殊胜的戒和最殊胜的修法，所以有戒取见和禁取见两者，把戒、禁两者视为是最殊胜的缘故，所以叫戒

禁取见。「禁」就是行为，一般禁行分正禁行及邪禁行，把邪禁行视为正禁行是一种邪慧。

第五、邪见。此处的邪见，不一定是十恶业中减损的邪见。除了谤业果及前后世，还有增益邪见，如认为有造物主。

此处所说的十种烦恼，是依上下部共同的烦恼相来做解释。

子二、如何生起之次第

第二、如何生起次第者。如许萨迦耶见与无明异者，譬如盘绳，略降黑暗，于绳实体不能明了，于彼遂起执蛇之觉。如是障蔽明见蕴体，由无明暗误蕴为我，从此发生诸余烦恼。如许彼二为一，即萨迦耶见为烦恼根本。此复由其萨迦耶见，执为我已，遂即分判自他差别。如是分已，贪着自党，瞋恚他品，缘我高举，执我常断，于我见等及彼相属所有恶行执为第一。如是便于开示无我之大师，及师所说业果、四谛、三宝等法，邪见谓无，或复生疑为有为无、是耶非耶。如《释量》云：「有我知有他，执瞋自他分，与此等系属，生一切过失。」

烦恼是如何产生的呢？宗喀巴大师依两派的说法来做解释。认为萨迦耶见与无明相异者，认为烦恼生起次第是，如光线暗时，误把绳看作是蛇，即先有令人看不清楚

的黑暗，然后才执绳为蛇。同样的道理，先有对于实相不了解的无明，才会产生萨迦耶见。所以先有无明，后有萨迦耶见，之后才会产生十种烦恼中的其他烦恼。这是把萨迦耶见和无明分开而论。另一派认为，萨迦耶见是烦恼的根本，与无明是一体的。所以烦恼的根本，并不是对于实相的不认知，而是对于实相的颠倒执着。即把无自性的视为有自性的这种执着，才是烦恼的根本，由此而生起其他种种烦恼。

子三、烦恼之因

第三、能生烦恼之因。分六：所依者，谓烦恼之随眠。所缘者，谓顺生烦恼境界现前。猥杂者，谓随学恶友非善士夫。言教者，谓听闻邪法。串习者，谓增长烦恼昔串习力。作意者，谓妄增益爱非爱相，及于无常妄执常等非理作意。

能生烦恼之因有六。第一、所依，有烦恼的种子。第二、所缘，有引发烦恼的许多因缘，如可爱境、不可爱境等。第三、猥杂，受到恶知识或恶友等的影响。第四、言教，听闻邪法。第五、串习，因为以前串习烦恼的力量，使烦恼力量增长。第六、作意，非理作意去增长可爱相和不可爱相，或非理作意把无常执为常等。对于初学者来讲，应该如前所说守护根门，远离烦恼境。因为我们现在还没有足够的能力可以直接对抗烦恼，为了不让自己被烦恼侵害，暂时先依阿兰若处，远离喧哗，远离烦恼因缘。

子四、烦恼过患

第四、过患者。谓烦恼才生，先能令心杂染，倒取所缘、坚固随眠、同类烦恼令不间断。于自、于他、于俱损害，于现、于后、于俱生罪，领受苦忧、感生等苦。远离涅槃，退失善法，衰损受用。赴大众中，怯惧无乐及无无畏，一切方所恶名流布，大师护法圣者诃责，临终忧悔死堕恶趣，不能获得自己义利。《庄严经论》云：「烦恼坏自坏他坏净戒，退损失利护法大师呵，斗诤恶名他世生难处，失得未得意获大忧苦。」《入行论》亦云：「瞋爱等怨敌，全无手足等，非勇智如何，彼令我如仆，安住我心中，欢乐反损我，于此忍不愤，忍非处应呵。一切天非天，设与我作敌，彼不能令入，无间大火中。此大力惑敌，若遇须弥峰，且不留灰尘，能剎那掷我。如我烦恼敌，长时无始终，余敌皆不能，至如是久远。若随顺承事，悉为作利乐，若亲诸烦恼，返作苦损恼。」此说过患，皆当了知。又如阿兰若师云：「断除烦恼，须知烦恼过患、体相、对治、生因。由知过患，观为过失，计为怨敌。若不知过患，则不知为怨敌。故如《庄严经论》及《入行论》所说思惟。」又云：「知烦恼相者，亦须听对法，下至当听《五蕴差别论》，了知根本及随烦恼。于心相续，若贪、瞋念随一起时，便能认识，此即是彼，他今生起，与烦恼斗。」须如是知。

烦恼的过患：

第一、「令心杂染」，烦恼扰乱原本平静、安稳的心，使心一直无法静下来。

第二、「倒取所缘」，一旦被烦恼所转，我们就如被一个对实际状况不了解、甚至颠倒了解的笨蛋所控制。

第三、「坚固随眠同类烦恼」，因为先前串习的力量十分强大，修法的人明明知道不应该生气、不应该生贪、生慢等，可是还是不自主地、接二连三地生起。

第四、「令不间断」，烦恼真的很强大，非常地恐怖，如果没有生起大精进，想要对治它，实在太困难了。烦恼所带来的，不只是当下的苦而已，它所产生的痛苦又成为烦恼生起的因缘，这个痛苦又产生新的痛苦，新的痛苦又产生下一个痛苦，没完没了。

第五、「于自于他于俱损害」，烦恼不只是损害他人，连我们自己也受极大的损害，甚至有人因烦恼而自杀。

第六、「于现于后于俱生罪，领受苦忧感生等苦」，烦恼不仅对后世产生伤害，在烦恼生起的当下，就已经造成损害。原本平静的心，因为烦恼生起，内心就没有了平和。平常很理性的人，一旦生起强烈烦恼，情绪就完全失控，好像变了个人。让人不禁怀疑：「这还是我认识的那个人吗？」因为烦恼而丧失理性，说出气话。等瞋心慢慢消弱，内心稍平静时，才会后悔生气时说了不该说的话。所以烦恼不仅对后世产

生伤害，在烦恼生起的当下，也会让自己做出很多愚蠢、不理性的行为。

第七、「远离涅槃」。

第八、「退失善法」，佛所说的教法是用来对治烦恼的，可是因为烦恼非常强烈的缘故，我们居然把教法当成是谋取世间名闻利养的工具，这真是一件非常可悲的事情。好不容易有善根能听闻佛法，却随着烦恼而转，说着如何对治烦恼的同时，内心里面却计算着自己的名闻利养，完全被世间八风所控制。对治烦恼的因缘，却成为增长烦恼的助缘，这就是被烦恼所骗之故。烦恼就是这么厉害，非常狡猾。

第九、「衰损受用」，一个人被贪心控制，有再多的受用也不会感到满足；被瞋心控制，有再多的受用也没有意义。

第十、「赴大众中，怯惧无乐及无无畏」，一个人若被烦恼控制而做了许多难以想象的坏事，又怎么会有勇气面对群众？

第十一、「一切方所恶名流布」，做了很多坏事，当然恶名昭彰。

第十二、「大师护法圣者呵责」，导师和三世诸佛会为我们的烦恼而感到遗憾，护持正法的护法们也会呵责我们。真正的护法，不需要我们去修供养护法的仪轨，他才来护我们。只要我们如实地依三藏而行三学，确实努力地闻思修佛陀教诫，这些护持佛教的护法就一定会来护卫我们。如果修仪轨他才护卫我们，不修仪轨他就不护卫我们，他就不是真正的护法。我们知道，导师释迦牟尼佛具有大悲心，祂所做的事是

非常正直的，不会因为我跟着祂修法，就保佑我，不跟着祂修法，就不保佑我。同样，很正直的护法，只要我们做得对，他绝对会护卫我们，根本不用担心。

第十三、「临终忧悔，死堕恶趣，不能获得自己义利」，如果这一世完全被烦恼控制，只做了一些没有意义的事情，临终时，反观今世所做的一切，真的是万分悔恨，那时想要再做些什么都来不及了。

如果没有刻意对治贪、瞋，却说贪、瞋是一种自然现象，认为人理所当然要有贪、瞋，如此相应于烦恼，那我们就被烦恼吃定了。瞋心等烦恼怨敌，既没有勇气，也没有智慧，连手脚也没有，但它却不需要花费任何的力气，就能让我们死心塌地去做它的奴仆，而且还在内心深处归依它，使它安住在心中。我们如此地供奉烦恼，它唯一的作用是什么呢？高兴地伤害我们。不只是现在伤害我们，还鼓励我们去造恶业、感受果报。在承受果报之时，又去造业，又带来新的烦恼……这就是烦恼的作用。所以《入行论》中说：外在的敌人，除了伤害我们之外，还有自己的事情要做，如填饱自己的肚子、找衣服穿等。可是烦恼不需要吃饭，无须顾虑任何的事情，它只住在我们心中，唯一做的事就是伤害我们。我们居然还非常欢喜地把烦恼放在内心深处，并且归依它，如此所得的果报就是烦恼「欢乐反损我」。一切天人和非天因为具有大势力，若要摧毁须弥峰，连灰尘都不会留下来。但是如果他们成为我的敌人，却无法把我打到无间地狱，能让我入无间地狱的仇敌只有烦恼敌，可见真正恐怖的敌人

唯有烦恼。而且烦恼是如此狡猾，居然可以让我们死心塌地地成为它的奴隶。如果是外在的敌人要杀我，大不了就是一死。可是烦恼敌，不只一世、二世地害我们，从无始以来到现在都不曾放过我们，一直跟随着我们。如果我们非常恭敬地讨好、利益外在的敌人，这个敌人说不定会成为我们的朋友，来帮助我们。可是烦恼不会如此，我们对它越好，它带给我们的伤害就越大。如果了解这样的真相，我们还有办法对烦恼忍辱吗？不应该的。我们对某人修忍辱，对自己绝对会有利益。可是对烦恼修忍辱，只会伤害自己，没有丝毫的利益。所以，我们应该要彻底地消灭烦恼敌。

癸二、彼集业之理

子一、正明所集之业

第二、彼集业之理。分二：一、正明所集之业；二、如何集业之理。初中分二：一、思业；二、思已业。今初

如《集论》云：「云何为思？谓令心造作意业，于善、不善及无记中，役策心为业。」谓令自相应心，于境转动之心所意业。

第二者，谓彼思发起身、语之业。《俱舍论》云：「业谓思彼起，思即是意业，彼起身语业。」于身、语业分为二种：有表、无表。婆沙师许唯是有色，世亲论师破之，许为与身、语表俱转之思，故二种业俱说为思。总业有三，谓善、不善、无记，

此说初二。善业有二，谓有漏、无漏，此明有漏。其中复二，谓圣人相续中有，及异生相续中有，此说后者。其不善业者，谓非福业。福业者，谓欲界所摄善业。不动业者，谓色、无色地所摄有漏善业。如是亦如《俱舍论》云：「福欲界善业，不动从上起。」何故名为不动业耶？谓如欲界中，应于天身成熟之业，有于人畜饿鬼之身，而得成熟，果是可动。如是上界，应于此地成熟之业，除此地外不于余熟，故名不动。《俱舍论》云：「由于彼地中，业熟不动故。」

业可以分思业和思已业。思业，就是思心所。思心所的作用就是役策心去发起作用。五十一种不同心所里面，思心所的作用叫作思业。思已业，就是身、语业，由思心所所产生的身、语动作叫作身、语业。身、语业又可以分两种：有表色和无表色。身、语业是否是色法？这有两种说法，毗婆沙宗认为身、语业是色法，而世亲论师不认为是色法，世亲论师认为，所谓身、语业并非是身和语的动作，而是与身、语动作同时的这个思心所，所以世亲论师主张思业和思已业都是思心所。

业的另一种分法，分善业、恶业和既非善也非恶的无记业。善业又可分二：有漏、无漏。有漏的善业又可分圣者的善业和凡夫的善业。此处是在说凡夫的有漏善业。

业还可以分成福业、非福业和不动业，这是针对三界而说的，由福业投生于欲界

善趣，由非福业投生于欲界恶趣，由不动业投生于色界和无色界。所以不善业一定是非福业。但是善业就不同，善业可分圣者的善业、凡夫的善业，欲界所摄的善业和色界、无色界所摄的善业。福业是欲界所摄的善业，欲界所摄的善业就是由欲界心所做的善业。欲界人所摄的善业不一定就是欲界心所做的善业，比如我虽然是欲界人，可是我获得了初禅，我的心就变成初禅心。即虽然人处在欲界，可是因为有禅定的关系，使心远离了非常粗糙的欲界心状态。由于禅定的力量，使心变得越来越细微、越来越明晰，所以具有很多初禅心的功德，在这种初禅心摄持的情况下造业，叫作初禅界所摄的善业。福业是欲界心所摄的善业，不动业是色界和无色界所摄的有漏善业。为什么称不动？以欲界心所摄的业来讲，它会随着外缘转变，如许多的满业，我们原本应该在天道当中成熟的善业，后来随着因缘转变到人道和畜生道中享受。前面也说过，因由行善的关系，本来要去地狱受苦，以在人道中暂时头痛等、或修法时身感不适来代替。所以欲界心所摄的善业和不善业，很容易随着外缘动摇。而色界和无色界所摄的业，不会像欲界心所摄的业一样容易动摇，所以叫作不动业。

子二、如何集业之理

第二、集业之理者。总诸圣者，于诸善业发生增长。预流、一来，亦有造集不善业者。然诸圣者，定不积集善趣、恶趣引生死业。《中观论》云：「生死本为行，故智者不造，故愚为造者，非智见性故。」世亲论师亦云：「见谛无能引。」是故乃至自随补特伽罗我执而转，尔时容造能引之业。现证无我真实义已，虽于生死由业烦恼增上受生，然不新造能引之业。预流、一来，亦能不忍断除我执，譬诸强力制伏羸劣，《瑜伽师地论》作此说故。是故造集能引生死业者，谓住大乘加行道上品，世第一法以下一切异生。

见道位以上的圣者，已现证了空性，但因为无始以来的我执非常深厚，不是现证空性就马上可以断除，出定后，因由过去我执的串习，还是会产生我执，由我执而造恶业。虽然没有完全断除我执，可是因为已现证空性，所以我执的力量变得非常微弱，由此产生的烦恼的力量也非常微弱，由此烦恼所产生的业，力量也很微弱，所以没有办法引生后世，不足以成为引业。也就是，一般人因为被真实执着控制，所以会造引业。圣者因为已现证空性，所以他不再被真实执着控制。虽然随着业和烦恼还是会使他轮转于后世，可是不会再造新的引业。如同一个力量非常强大的人制服了力量低弱的人一样。因此，加行道以下才会新造引业，见道以上就不会新造引业了。「预流、一来，亦能不忍断除我执」，这句话从藏文直接翻译过来应该是：预流、一来也不会刻意去执有我执。

如是若由染污无明萨迦耶见，他自在转，三门作行杀等不善，集非福业。若行舍施、守护戒等欲界善法，是集福业。若修静虑无色地摄奢摩他等，是为积集诸不动业。若尔，于三有中一切盛事，见为过患，希求解脱欲乐，发起修众善业，又于无我义如理观察慧相应思诸善净业，是否集谛生死因耶？总资粮道、加行道者，虽集庸常能引之业，然由如斯意乐所起，及于无我观慧相应诸善净业，是后有爱能对治品，与生死本我执行相相违而转，故非寻常真能引之集谛。然能随顺引后有集，故立为集摄。如是亦如《摄抉择分》云：「问：若世间诸法，厌患后有，能背后有，引出世道，彼等何故集谛所摄？答：虽彼自性，厌背后有，然能随顺后有身、语、意妙行，是故当知是集谛摄。」此说善思生死过患，厌离生死意乐所起，引出世道诸善净法，为随顺集故，当励力引此意乐及无我慧。由是因缘，若未由多异门观察修习生死过患，于生死盛事破除贪爱，获得对治，又未如理以正观慧观无我义，又离修习二菩提心，余诸善行，唯除少数依福田力，悉是庸常集摄，转生死轮。

又问：先前说由染污无明萨迦耶见所转，所造的恶业叫作非福业；施舍、守戒等欲界善法，是福业；由色、无色的奢摩他所摄的善业为不动业。如果将三有一切享受视为过患，有非常强烈的出离心，以此去累积的善业，及认知空性相应所累积的善业，这是否是集谛、是生死因缘呢？宗喀巴大师回答：资粮道、加行道时，虽然会新

造引业，可是是由强烈的出离心所发起的善业，及由无我见所发起的善业，因为与真实执着相违，所以并不是真正的集谛，然而有随顺集谛的作用，所以也可以被集谛所摄。《摄抉择分》说：「厌背后有，然能随顺后有身、语、意妙行，是故当知是集谛摄。」「厌背」有对治或相违的意思，「后有」就是生死轮回的意思。这句话是说，由出离心所累积的善业，因为是由强烈出离心所发起，所以与集谛有相违的作用，所以不是集谛。这种获得轮回的增上生，产生各种身、语、意的妙行，虽然不是真正的集谛，但可以说是随顺集谛，故说被集谛所摄。

「由是因缘，若未由多异门观察修习生死过患，于生死盛事破除贪爱，获得对治。又未如理以正观慧观无我义，又离修习二菩提心」，无法成为真正的解脱之因，更不要说是成佛之因了。只有一种特殊的情况，唯有依靠福田的力量，能把我们所行的善业转为解脱之因或成佛之因。除此以外，平常我们所做的善行，几乎都是由自性执着所摄的情况下去做的，最后都变成生死轮转的因缘。所以我们要特别小心，尤其我们念诵经文时、或每天做早晚课时，要尽量以空正见，或以强烈的出离心、菩提心摄持下来做，没有这三因，我们所做的善业几乎都变成了生死轮转的集谛，都是流转生死之因。

又增长业分为二类：一为乐受义故增长，二为舍受义故增长。初中复二：一为受

用色、声等欲尘，所生诸乐。二于外乐，厌舍贪着，为定生乐受，而增长业。初复有二：一、正缘未死以前现法乐故，造非福业。二、正缘来世诸欲乐故，增长福业。正缘定生乐受者，谓集能生第三静虑下至初禅诸不动业。若于诸欲舍离贪着，复由乐受令意厌患，为舍受故而作业者，谓集能生第四静虑乃至有顶诸不动业。此是世亲论师意趣。由此正理，若普厌弃一切诸有，为解脱故，三门行善，则能渐远生死，渐近涅槃。

为了今世的安乐而造的业几乎都是非福业；为了后世的安乐而造的业是福业；为了生起由定所生安乐而造的业，是能生初禅到三禅的不动业；为了舍离一切的苦受、乐受，让自己安住在舍受，是能生四禅至有顶（即非想非非想天）的不动业。由不同的情况而造不同的业。所以意乐非常重要，为了解脱而去行善，才能成为解脱之因；否则，所做的一切善业，都变成生死轮转的因缘。

癸三、死殁及结生之理

子一、死缘

第三、死殁及结生之理。分五：一、死缘；二、死心；三、从何摄暖；四、死后成办中有之理；五、次于生有受生道理。今初

寿尽死者，谓如宿业所引寿量，一切罄尽而死，是为时死。福尽死者，谓如无资具死。未舍不平等死者，谓如经说，寿未穷尽，有九死因缘，谓食无度量、食所不宜、不消复食，生而不吐、熟而持之、不近医药、不知于己若损若益、非时非量、行非梵行。

子二、死心

第二、死心。分三：善心死者，谓由自忆，或他令忆，乃至粗想现行以来，信等善法现行于心。又行善、不善补特伽罗将命终时，或自忆念，或他令忆，昔于何法多所串习彼便力强，由此令心于彼流注，余皆忘失。若于二事平等串习，先忆何法便不退舍，不起余心。又作善者，如从暗处趣向光明，临命终时，犹如梦中见有种种可意之色，非不可爱，安祥而逝，临死其身无重苦受。造妙业者，解肢节苦亦极轻微。

不善心死者，谓由自忆，或他令忆，乃至粗想现行以来，追念贪等现行不善，临死其身受重苦受。造不善业当死之时，现受先造不善业果，所有前相，谓如梦中多怪色相，于彼显现，如从光明趣向暗处。诸造上品不善业者，由见彼等不可爱相，身毛恐竖、手足纷乱，遂失便秽，扪摸虚空，翻睛咀沫，此等相现。若造中品不善，彼诸相中有现、不现，设有不俱。作恶业者，解肢节苦，最极尤重。又解肢节，除天、那落迦，所余生处，一切皆有。又一切人临命终时，乃至未到昏昧想位，长夜所习我爱

现行，复由我爱增上力故，谓我当无，便爱自身，此即能成中有之因。此中预流及一来者，虽其我爱亦复现行，然慧观察制而不着，譬如强力制伏羸劣。诸不还者，我爱不行。

无记心死者，谓行善、不善者，或未行者，自未能念此二种事，无他令忆。此临终时，俱离苦乐。善心死者，是于有粗想时，若细想行时，善心即舍，住无记心。彼于尔时，于曾习善亦不能忆，他亦不能令其忆念。不善亦尔。故细想行时，一切死心皆是无记。《俱舍释》说：「善不善心行相明了，不能随顺当断死心。」

对死心的认知很重要。如果一个人平常所行是恶行，他后世能转生善趣的唯一机会就是他死亡时的意乐，所以在死亡之前生起善心是非常重要的。当亲友将往生时，要尽可能在他的面前摆放他平常相信的上师像或佛像，让他能够看到。在舒适的角度下，能够看着佛像或上师像死去，这样对他绝对有帮助。若是非佛教徒，也要尽可能让他在安宁的情况下死去。对临终者而言，在强烈的情绪起伏下而死，非常不好。

死心分三：善心死、恶心死、无记心死。「先忆何法便不退舍，不起余心」，临死时的心，无论缘善法或缘不善法，一旦缘住，就不会再缘其他的内涵，所以此时的心是非常重要的。如果临终者自己平日有串习善法，就由他自己忆念善法，如果没有，我们要尽量帮助临终者，使他忆念善法。

若是由恶心而死亡，无论是自己生起恶心，还是因他人之故而生起恶心，在临终时，会随着先前的恶业陷入种种的幻想而产生畏惧，如从光明趣入黑暗。有些临终者，因为病得非常严重，所以临终时，随着业力会看到一些奇怪的幻相，无法解释。如梦境般的异象是绝对有的，因为都是由业力所现。如果犯了极大恶行，会由业力看到什么呢？「由见彼等不可爱相，身毛恐竖、手足纷乱，遂失便秽，扪摸虚空，翻睛咀沫，此等相现。」如果由中等恶心而死亡，上述所说的相，有现、有不现，不一定。

临终的时候，想到「我」会消失，由这种强烈的我执而成办了中有之身。虽然初果、二果也有我爱，可是因为有空正见，虽有我爱，但是力不强。第三果（不还果）就没有我爱了，临终时不会有我爱现起。我爱不只是我执，是一种贪着我的贪心，这在不还果的时候是不会有的，可是在预流果（初果）和一来果（二果）的时候还是会有。

无记心死者，就是并非由自忆念或由他令忆念而生起善心或生起恶心，是在一种既非善也非恶的心态中死亡，所以在临终时也没有苦、乐的感受。「善心死者，是于有粗想时，若细想行时，善心即舍，住无记心。彼于尔时，于曾习善亦不能忆，他亦不能令其忆念。不善亦尔。故细想行时，一切死心皆是无记。」在此是引用《俱舍论》的说法。以显教的角度而言，我们细微的心只有无记的状态，无法转为善行。尤

其在死亡的时候，心处于非常细微的状态，虽然死前由善心而死，可是在最细微时都会转为无记。同样地，虽然一开始由恶心而死，可是在最细微时也转为无记。以密教的角度而言，可以透过瑜伽的力量让它去缘空性，将这种很细微的死亡光明转为道用。

子三、从何摄暖

第三、从何摄暖者。造不善者，识于所依从上分舍，上分先冷，乃至心处。造善业者，自下分舍，下分先冷。二者俱从心处识舍。识最初托精血之中，即为肉心，最后舍处即最初托。如是先从上身摄暖至心，或从下分收暖至心。次虽未说，从下或上亦摄至心。然当类知。

我们死的时候，身体会渐渐冰冷，暖会慢慢收摄，怎么收摄呢？虽然经典里面没有明说是收摄到心，只说从上收或从下收，但是因为父母精血和我们前世的意识融合结生的地方是心，从这点可以知道暖最后是收摄至心。意识是从哪里离开身体呢？就是一开始精血结合的地方。

行恶业的人，以恶心而死亡，后世会到恶趣，他的暖是从上往下收摄，从顶部渐渐地变冷。若是由善心死亡，后世决定到善趣，他的暖是从下往上收摄。这是善心死

与恶心死的不同。若是由无记心死亡，虽然是由无记心死亡，最后还是得决定是去善趣还是恶趣，如果是到恶趣，他的暖同样是从上收摄到下，如果是到善趣，是从下收摄到上。「从上分舍」的意思是从上渐渐冷却，远离了暖。

子四、死后成办中有之理

第四、死后成办中有之理者。如前所说识从何舍，即于彼处无间而成，死与中有，如秤低昂。依二种因，谓我爱已生故，无始乐着戏论已熏习故，善、不善业已熏习故。又此中有，眼等诸根悉皆完具，当生何趣即彼身形，乃至未受生有以来，眼无障碍，犹如天眼，身无障碍，如具神通。《俱舍》亦云：「为当本有形，此谓死以前，生刹那以后，同类净眼见，具业神通力，根全无障碍，不转为寻香。」此说中有是同类见，及修所得离过天眼能见。成办何趣中有，次定不可转趣余生。《集论》中说容有转改。本有者，《俱舍论》中总说四有：死已未生是为中有，当正受生初一刹那是为生有，从此第二刹那乃至死有最后刹那以前是为本有，临终最后刹那是为死有。此望将来受生之死有，是其本有。有误解此说为前生身形，又有见说是后形故，说三日半为前生形，次三日半为后生形。此说全无清净依据，唯增益执。《瑜伽论》说识不住故，于前世身不起欲乐。故有说云：见前世身而生忧苦，亦属增益。造不善者所得中有，如黑羸光，或阴暗夜。作善中有，如白衣光，或晴明夜，见已同类中

有，及见自等所当生处。《入胎经》云：「地狱中有如烧杌木，旁生中有其色如烟，饿鬼中有色相如水，人天中有形如金色，色界中有其色鲜白。」此是显色差别。从无色没生下二界则有中有，若从下二生无色者则无中有，于何处没，即于其处成无色蕴。堪为根据诸教典中，除此而外，未说余无中有之例。故说上、下无间，皆无中有，亦不应理。经中又说天之中有头便向上；人之中有横行而去；诸作恶业所有中有，目向下视倒掷而行，意似通说三恶趣者。《俱舍论》说：人、鬼、畜三，各如自行。寿量者，若未得生缘，极七日住；若得生缘，则无决定。若仍未得则易其身，乃至七七以内而住，于此期内定得生缘，故于此后更无安住。堪依教典悉未说有较彼更久，故说过此更能久住，不应道理。如天中有七日死已，或仍生为彼天中有，或转成办人等中有，谓由余业转变势用，能转中有诸种子故。余亦如是。

接下来讲到中有的部分。四有—生有、本有、死有、中有，父母精血和我们的意识结合的第一刹那就叫生有，从第二刹那起，一直到死亡意识现起之前，都属于本有，在死亡的那一刹那叫死有，死亡刹那之后，生有之前，叫中有。死亡之后，如果没有遇到衔接后世的因缘，没有办法生，这中间称中有。中有的模样是怎样的？不是依照前世的模样，是依后世将投生到哪趣来决定。如果后世投生到人道，就是人的模样；后世投生到天道，就是天人的模样。中有有神通，如天眼通等，这是由业力所感

得的缘故。

中有形成的因缘有二，一是由贪着我的我爱而执着身体，二是由善业或恶业的熏习。中有会不会转道？这有两种不同的说法。假设我们后世是投生到狗道，那中有的模样就会变成狗的样子。如果以《俱舍论》来说，狗的中有一定是会投生到狗，不可能投生到其他道，可是《集论》说可以转变。

中有的寿命，一般是以七天为一次。这个七天又有两种不同的算法。贡唐仁波切说，以后世转生的这一趣来计算，如后世转生为天人，就以天人的时间来计算七天。但是宗喀巴大师的一位大弟子，在他的抄录中曾说，是以人的时间来计算七天。七天之内，如果没有遇到投生的因缘，还会再有七天的寿命。最长是四十九天，所以称七七四十九天。依据教典，宗喀巴大师未曾看过有比四十九天更久的中有时间，所以有人说中有能住更久是没有依据的。在七七四十九天之内，一定会遇到投生的因缘，所以四十九天内是绝对会投生的。如投生于天道的中有，七日过后，随着因缘转变可能会转为人道的中有，所以即使在天道内没有遇到生缘，还是会随着因缘而转变。反正在四十九天之内，绝对会投生。

有些人认为，中有七天的寿命中，前三天半是前世的形状，后三天半是后世的形状，这是没有依据的错误解释。因为《瑜伽师地论》有说「识不住故，于前世身不起欲乐」，所以有人说在中有时，会看到前世的身体而产生忧恼，这种的解释也是错误

的。

宗喀巴大师说：如果是恶心死亡，后世决定投生到恶趣，在中有时，所看到的大部分是黑暗；如果是善心死亡，决定到善趣，会看到白光或晴明月等；如果是投生地狱，会感觉自己好像在已烧的木林旁边。《入胎经》里面说：「地狱中有如烧杌木，旁生中有其色如烟，饿鬼中有色相如水，人天中有形如金色，色界中有其色鲜白。」所以中有的身形随着后世投生之趣的不同而有差别。比较特别的是，从色界到无色界，或从欲界到无色界，不需要中有，因为无色界不依靠色法。没有一个地方可以投生形色，所以叫无色界。所以色界、欲界的众生，后世决定要往生无色界的话，是瞬间投生，立即形成无色界的心蕴。可是从无色界投生到色界或欲界，就有中有了。

子五、次于生有受生道理

第五、次于生有结生之理者。若是胎生，则彼中有于当生处，见有自己同类有情，为欲看彼及戏笑等，遂愿往趣当生之处。次于父母精血，起颠倒见。尔时父母未行邪行，犹如幻变，见行邪行，便起贪爱。此复若当为女，欲令母离，贪与父会；若当生男，便欲父离，贪与母会。《瑜伽师地》是说非实见其父母，误于精血，见行邪行。生此欲已，如如渐近，如是如是渐渐不见男女余分，唯见男女二根之相，于此发愤，中有即没，而生其中。此复父母贪爱俱极，最后决定各出一滴浓厚精血，二滴和

合住母胎中，犹如熟乳凝结之时，与此同时，中有俱灭，与灭同时，即由阿赖耶识力故，有余微细诸根大种和合而生，及余有根同分精血和合托生。尔时识住，即名结生。诸有不许阿赖耶者，许为意识结生相续。若薄福者，当生下贱种，彼于死时及入胎时闻纷乱声，及自妄见入诸芦荻稠林等中。造善业者，当生尊贵族，闻有寂静美妙音声，及自妄见升于高阁宫殿等处。又住胎者，凡经七日，有三十八，胎中圆满一切肢节。次经四日，当即降生。如《入胎经》云：「此经九月或过九月，是极圆满，住八月者虽亦圆满，非极圆满，若经六月，或住七月，非为圆满，或复缺肢。」此等广说如《入胎经》，应当了知。

若于生处不欲趣赴，则必不往。若不往者，定不应生。故作感那洛迦业及增长已，谓屠羊、宰鸡，或贩猪等诸非律仪中有，犹如梦中，于当生处见有羊等，由先所习憙乐驰趣。次由瞋恚生处之色，中有遂灭，生有续起。如是于余似那洛迦、瘿鬼等中受生亦尔。若生旁生、饿鬼、人间、欲天、色天，便于生处，见己同类可意有情。次由于彼起欣欲故，便往其所，瞋当生处，中有遂灭，生有续起。此乃《瑜伽师地论》说。若非宰鸡及贩猪等不律仪者，生那洛迦，理同后说。《俱舍论》云：「余求香宅舍。」谓湿生欲香，化生求舍，而受生也。复如《释》说，若是当生热那洛迦，希求暖热，生寒地狱，希求清凉，中有遂往。诸卵生者，《俱舍论》说亦同胎生。

死殁及结生之理，无特外者，皆如《本地分》说。

接下来说结生之理。如果是胎生，中有会先看到自己的同类有情，为了能跟他们在一起嘻笑或看他们，所以心会往同类有情的方向去。生缘具足时，就会看到父母的精血，随着业力起颠倒见。什么颠倒见呢？虽然父母并不一定有行淫行，但却会看见父母行淫，于是产生贪爱。如果投生于女身，会远离母亲、贪着父亲，感得女身；如果投生于男身，会远离父亲、贪着母亲，感得男身。《瑜伽师地论》里面说，这并不是真正看到父母亲，而是由业力看到精血上的景象，于是产生贪欲，慢慢就不见男女而只看到男、女生殖器，由此产生厌离父或母，之后，中有就结束了。「与灭同时，即由阿赖耶识力故，有余微细诸根大种和合而生，及余有根同分、精血和合抟生」，有没有阿赖耶识有不同的说法，如果认为有阿赖耶识，由阿赖耶识和非常浓厚的精血和合，四大就由这里产生，这称为结生。如果认为没有阿赖耶识，是由意识与精血和合结生。

如果福报不够，就会生在比较低贱的种族，而且入胎时会听到一些纷乱声，或自己看到入诸芦荻稠林里面。如果是具有福报的人，入胎时，「闻有寂静美妙音声，及自妄见升于高阁宫殿等处。」住胎情形，如《入胎经》中说。

如果我们不想投生于这个地方，中有就不会过去，那就绝对不会生。戒体的产生，是自许下承诺「乃至尽形寿之前，我要做什么善事」，只要未破除这个承诺，或承诺的时间尚未到之前，就会随着这种承诺而有戒体。像杀羊、宰鸡的屠夫或非律仪

者（非律仪者，就是下定决心要做某坏事，许下这种承诺的人），如果许下承诺要造恶业，像一定要杀某个人，「不杀他，我就无法报仇」等，许下这种承诺就叫作非律仪，它类似戒体，但却是不善的戒体。因先前所造堕于地狱的业成熟，就像在梦中看到有羊、有鸡，便欢喜地想要去宰羊或杀鸡，当想要过去时，就不想待在自己原有的地方了。因为有这种贪瞋作祟，依由瞋心使中有消灭，依由贪心续起生有。中有和生有，在这个瞬间中，一者消灭，一者生起，而衔接到后世去。

其他像瘿鬼等的中有如何消灭，下一世的生有如何产生，结生的方式是一样的。同样地，如果是投生到畜生、饿鬼、人道或天人，我们会看到和自己相同的同类有情，在某个地方现可爱相，于是我们就会厌离原来所在的地方，朝可爱相的方向去。由瞋心使中有消灭，由贪心使生有生起，这是《瑜伽师地论》里说的。如果不是杀羊、宰鸡等的屠夫及非律仪者，是如何生地狱呢？宗喀巴大师说：理同后说，即会看到与自己同类的可爱有情，产生贪、瞋而去投生那洛迦。之前所说是胎生，「湿生欲香，化生求舍，而受生也」。

十二缘起

辛二、由于十二缘起思惟

壬一、支分差别

第二、由十二缘起门中思惟。分四：一、支分差别；二、支分略摄；三、几世圆满；四、此等摄义。今初

十二缘起支中，初无明者，如《俱舍》云：「无明如非亲实等。」此亦如说怨敌虚诳，非唯遮无亲友谛实，及异亲实，是说亲友实语相违所对治品。如是无明，亦非仅遮能对之明及明所余，是明相违所对治品。此中能治明者，谓正明了补特伽罗无我之义。此相违者，谓补特伽罗我执萨迦耶见。此乃法称论师所许。无著论师兄弟则许倒执实义、蒙昧实义二中后者，总谓邪解、未解二心之中，为未解心。然此相违能治上首，则同许为觉无我慧。又此愚蒙，《集论》中说略分二种，谓业果愚及真实义愚。初能招集堕恶趣行，后能招集往乐趣行。

想要详细了解生死流转的过程，就应了解十二缘起。首先讲第一支，无明。因为无明是一切生死的根本，所以是十二缘起的第一支。无明并非是遮止明，也不是没有明，所以不是不了解实际的状况而已，而是与明颠倒的执着。譬如我们说「好」和

「不好」，「不好」的意思不是说「不是好」，不是单纯「没有好」，而是指坏的意思。又如讲「非亲」的时候，并不是在讲不是亲人，而是指仇敌。同样，「非实」，并不是「不是实」而已，而是讲假话。不是实语不一定是假话，就像瓶柱不是言语，所以它无关实语、假语。非实语并不是说不是实语而已，而是说虚诳语。同样的道理，无明不只是不了解实际的状况而已，而是颠倒执取实际状况，这是法称论师的主张。无著和世亲兄弟并不如此认为，他们认为无明是对于实际状况不了解，此未解心叫作无明。虽是如此，两者都认为，消除无明的唯一方式就是通达无我的智慧。《集论》里面把无明分二：业果愚及真实义愚。否定业果—业果愚，会造堕三恶道的业；对于实际状况不了解—真实义愚，会造堕生死轮转的业，所以在此说到「初能招集堕恶趣行，后能招集往乐趣行」。

有了对实际状况颠倒执着的无明，我们会做什么呢？身语意的动作是以意业为主，由意业再去引发语业和身业。如果意被无明控制，因此而造的业就是轮回之业。因为是由颠倒执着所产生的业，所以就会产生痛苦。由无明产生行，「行」的意思就是会产生痛苦和快乐。以藏文来讲，行乐或行苦的缘故，而称为「行」。这是字面上的解释。

「行」会感果，可是有很多的业是在好几劫前所造，而感果却是在好几劫以后，中间的衔接来自于哪里？是来自于意识的续流。意识续流不会间断，所以所造的业会

感果。因为意识续流会一直延续下去，所以说了第三支识。会继续轮回的主要原因，就是因为有意识续流，否则如果只有一生，我们造了业，但在感果之前就死掉，完全没有感果，那佛说行就没有意义了。因为意识续流不会间断，所以过去世所造的业不会随着今世结束就结束，它会继续感果。

这个意识续流怎么到后世去呢？一开始到后世的时候，会形成第四支名色。「名」就是五蕴里面的受、想、行、识，「色」是五蕴中的色蕴。

有五蕴的缘故，眼、耳、鼻、舌、身、意六处也会跟着产生，所以形成了第五支六处。

因为有眼根等，再加上有色、声、香、味、触五境，五根接触到五境时，就会产生五种根识，意根遇到境而产生了意识。因为根境识和合，而产生了第六支触。

有了触之后，就会产生受。缘可爱境而产生乐受，缘不可爱境产生苦受，缘既非可爱也非非可爱境而产生舍受，这样形成了第七支受。

有了受之后，我们自然会对快乐的感受产生不离爱，对于快乐感受想拥有、不想离开的这种贪心叫作不离爱；对痛苦的感受产生乖离爱，对于痛苦感受想要排斥、想要远离的贪心叫作乖离爱。光是有触和受不会产生爱，有了无明，又有触和受，才会产生爱。

爱是一种贪心，这种贪欲的爱会增长，增长到非常强烈而足以滋润过去造业所植之习气，这种贪心就称为取。第九支取是更为强烈的贪心，它有能力可以滋润过去造业所植之习气。

由第八支爱及第九支取，就会产生第十支有。前业留植之习气由于「取」的滋润，变得非常有力，这种业称为「有」。

我们会随着这个强而有力的业再次地投生，所以产生了第十一支生。

有了生之后，最后当然就是第十二支老死。

行即是业。此有非福业能引恶趣，及能引善趣业。后复有二，谓能引欲界善趣之福业，及能引上界善趣之不动业。

行即是业。业又分福业、非福业及不动业等。

识者，经说六识身。然此中主要，如许阿赖耶者，则为阿赖耶；如不许者，则为意识。此复若愚，从不善业起苦、苦果，造作增长诸不善业。此业习气所熏现法之识者，是因位识。由依此识，未来世中于恶趣处结生之识者，是果位识。如是由于无我真实义愚增上力故，未如实知善趣真苦，妄执为乐，即便造集福不动业。尔时之识，是因位识。由依于此遂于欲界上界善趣结生之识，是果位识。

虽然有八识、六识、一识等不同的说法，但大部分都说六识。如果认为有阿赖耶

识，就以阿赖耶识为主；如果不认为有阿赖耶识，就以意识为主。识又可以分二：因位识和果位识。因位识就是造业当下的那个意识，果位识是感果时候的意识。例如，由自性执着而去造不动业，在造业的当下是因位识，依此让我们投生到上界而结生的那个意识是果位识。

名色中名者，谓受、想、行、识非色四蕴。色者，若生无色，唯有色种而无实色，除此余位羯罗蓝等色，如应当知。

如果投生在无色界，那就只有名没有色，色界以下都是有名、色两者，所以说「名色之一」就可以遍布三界。

六处者，若是胎生，由其最初识入精血，为羯罗蓝；与名俱增，成眼等四处；身与意处，于羯罗蓝位而有。若是化生，结生之时，诸根顿起，无此渐次。卵生、湿生，唯除住胎，余者悉同。是《本地分》所说。由是因缘，成就名色得身自体，成就六处成身差别，是为成就能受用者。五有色处者，于无色中无。

在无色界是没有眼、耳、鼻、舌、身这五处的，唯有意处存在。

触者，谓由根、境、识三种和合，取诸可意、非可意、中庸三境。说「六处缘」者，亦表境、识。

透过根、境、识结合之后产生触。由触而产生受。

受者，谓触取三境，顺生三受，谓苦、乐、舍。

受有三种，即苦受、乐受、舍受。

爱者，谓于乐受起不离爱，于诸苦恼起乖离爱。说「由受缘生爱」者，是从无明和合触缘，所生之受而能生爱。若无无明，虽有诸受，爱终不生。由是因缘，触是境界受用，受是生受用，或异熟受用，若此二圆满，即为受用圆满。其中三界有三种爱。

有了受之后，因无明未断，所以由无明而触、受时，就会产生爱。如果没有无明，即使有触、受也不会生爱。

取者，于四种境起四欲贪，谓欲着于色、声等欲尘，及除萨迦耶见余诸恶见，恶见系属恶戒、恶禁及萨迦耶见，是为欲取、见取、戒禁取、我语取。

当第八支爱的力量慢慢变得强烈，这种贪就转为能够滋润引业的贪，这种贪取名为「取」。「四种境」是色、声、香、味。取又分四取：欲取是针对欲界众生而说；见取、戒禁取、我语取是针对上界的众生而说。

有者，谓昔行于识，熏业气习，次由爱、取之所润发，引生后有有大势力，是于因上，假立果名。

由取滋润过去造业所植之习气，所以使得业的力量增长广大，这种具有强大力量的业，我们把它取名为第十支有。「是于因上，假立果名」的意思是，虽然在第十支有的时候还没有后世的生有，可是因为有了第十支有，就等于已经决定将来一定会有生有了，所以把它取名为「有」。就如虽然他当下还不是总统，但是透过人民的选举，确定他将来会成为总统的缘故，故先说他是总统。

生者，谓识于四生最初结生。

有了第十支有，后世就绝对会有生，所以说到第十一支生。

老死中，老者，谓诸蕴成熟转变余相。死谓弃舍同分诸蕴。

有了生之后，就会有老死。「老者，谓诸蕴成熟转变余相」，此是依普遍的说法而讲的，严格地说，生后的第二刹那起就开始老了。

壬二、支分略摄

第二、支分略摄者。如《集论》云：「云何支分略摄？谓能引支、所引支、能生支、所生支。能引支者，谓无明、行、识。所引支者，谓名色、六处、触、受。能生支者，谓爱、取、有。所生支者，谓生、老死。」若尔，引生两重因果，为显有情一重受生因果耶？抑显两重耶？若如初者，则已生起果位之识，乃至于受，后生爱等，不应道理。若如第二，则后重因果中缺无明、行及因位识，前因果中缺爱、取、有。答：无过。谓能引因所引之法，即能生因之所生起。所引已生，即于此立生、老死故。若尔，何为说两重因果耶？答：为显引果苦谛，与生果苦谛相各异故。前者于所引位唯有种子，自体未成，是未来苦。后者已生苦位，现法即苦。又为说明果之受生有二种因，谓能引因及此所引生起之因，故说二重因果。如《本地分》云：「问：识等至受及生、老死，若是杂相，何故说为二种相耶？答：为显苦相异故，及显引、生二差别故。」又云：「问：诸支中几苦谛摄，及现法为苦？答：二，谓生及老死。问：几苦谛摄当来为苦？答：识乃至受诸种子性。」是故能生之爱与发爱之受，二者非是一重缘起。发爱之受，乃是余重缘起果位。

十二支缘起又可以归类为能引支、所引支、能生支、所生支这四者。能引支者，谓无明、行、识。所引支者，谓名色、六处、触、受。能生支者，谓生、老死。于是有人就问：十二支缘起是讲两重因果还是一重因果？如果是一重因果，无明之后是行，行之后是识，这识是因位识，因位识之后应该要有爱、

取、有，之后才是果位识，然后才有名色、六处、触、受等，应该要这样讲，中间不应该有果位识、名色、六处、触、受这些，应该在因位识讲完之后直接讲爱、取、有才对。所以，如果是一重因果，这样的轮转次序没有道理。如果是按照两重因果来说，也不成道理。为什么呢？因为每一次因果都必须要有无明、行、识，如果是两重因果，后面的因果就没有无明、行、识，因为你前面已经讲完了。而且还有另外一个问题：在前面的因果当中，如果要圆满一次因果，要有爱、取、有，可是前面的因果里面没有爱、取、有。所以十二缘起到底是依据一重因果还是两重因果而说？为什么要这样安排缘起次第呢？宗喀巴大师回答说：没有过失。所引支也是由能生支所产生的，同样地，所生支也是由能引支的因缘而产生，虽然在后一重因果里面没有直接讲到无明、行、识，而在前一重因果里面也没有直接讲到爱、取、有，但实际上已经包含这些内容。所以，十二支缘起的前后次序，如上述所说，是为了两重因果而说。

为什么要说两重因果？理由一，是为了让我们能够了解引果的苦谛和生果的苦谛不同。所谓引果苦谛，就是能引支及所引支这两者，也就是从无明、行、识而说到了名色、六处、触、受。所谓生果苦谛，就是由爱、取、有而说到了所生支的生、老死。这两者有何不同呢？能引支—无明、行、识，此识田上只是一个感果的种子，并不会马上感果，而是蕴藏着将来会感果的能力。这个种子要经过多久才会感果呢？我们无从得知。可是要知道，有了无明、行、识，将来一定会感果。这就是能引支带来

所引支的引果苦谛部分。至于生果苦谛，我们今世有了能生支—爱、取、有，尤其有了第十支—有，因为业非常强大，所以绝对会感果—感得后世。理由二，是让我们知道投生后世最主要有两个因缘，不只是爱、取去滋润业种子而感得后世，还要加上在这之前的无明、行、识，才让我们感得后世。

如果了解「是故能生之爱与发爱之受，二者非是一重缘起，发爱之受乃是余重缘起果位」这句的内涵，就会知道何以十二因缘安排得如此奥妙。第七支受和第八支爱，乍看之下好像是同一个缘起所形成，但实际上是不同缘起。因为第七支跟第八支两者的无明、行、识是不同的。在前世由无明造业（就是第二支行），由识带到今世，感得了生或名色、六处、触、受。而跟第八支爱同一轮缘起的无明就不是第七支受的无明，为什么呢？因为跟第八支爱同一轮缘起的这个行，并不是跟第七支受同一轮的行，因为跟第七支受同一轮缘起的行已经过了，可是跟第八支爱同一轮缘起的行正要被滋润，是由爱、取去滋润它，所以是不同轮缘起。这意味什么？一轮的缘起未尽之前，我们已经造作了无量的、更多的新的缘起，所以才一直不断地在轮转。

以因果的前后次序来讲，应该是：无明、行、识，此识是因位识，因位识之后，由爱、取滋润业种子，而产生有，由有带来生、名色、六处、触、受，最后是老死。可是导师在受之后并没有直接讲老死，而是讲了爱、取、有。这代表什么？十二缘起的轮转，不是只有转一轮而已，而是一轮还没有转完之前，我们就会随着无明又去造

更多的业，所以又会再次地引发新的轮转。所以受之后并不是老死，而是爱，由爱再去滋润先前由无明所造的业而留植之习气，再引发另一个新的缘起。为了说明这个内涵，所以十二缘起的次第是如此，两重因果，有它如此深奥的意趣。

四相当知能引、所引。一、何为所引？谓果位识乃至其受，共四支半。二、以何而引？谓依无明之行。三、如何而引？谓于因位识中熏业习气之理。四、所引之义，谓若遇爱等能生，堪能转成如是诸果。

三相当知能生、所生。一、以何而生？谓以爱缘取。二、何为所生？谓生、老死。三、如何而生？谓由行于识所熏业习，润此堪能，令有大力之理。《缘起经释》中，以生一支为所生支，老死则为彼等过患。

由是由愚业果无明起不善行，于识熏建恶业习气，令其堪成三恶趣中果时之识乃至于受。次以爱、取数数润发，令彼业习渐有势力，于当来世恶趣之中感生、老死。又由愚无我真实义无明，起欲界摄戒等福行，及上界摄奢摩他等诸不动行，于识熏习妙业习气，令其堪成欲界善趣及上界天果位之识乃至其受。次以爱、取数数润发，令其业习渐有势力，于当来世诸善趣中生起生等。如是十二有支，复于烦恼、业、苦三道，悉皆摄尽。如龙猛菩萨云：「初八九烦恼，二及十为业，余七者是苦。」《稻秆经》说十二有支摄为四因，谓无明种者，于业田中下识种子，润以爱水，遂于母胎生名色芽。

针对能引支及所引支的内涵，必须了解其四相。第一，所引是什么？是果位识，还有名色、六处、触、受。因为识分因位识和果位识，果位识算识的一半，所以在此说到了「四支半」。第二，以何而引？依赖着无明的行而引。第三，如何而引？就是因为业留植的习气位于因位识上而引。第四，所引之义，即如何引发？就是有爱、取的话，自然就会滋润业留植的习气而产生有，而引发众苦。这就是能引和所引的四相。

针对能生和所生，必须了解三相。第一，由何而生？由爱、取而生。第二，何为所生？生、老死。第三、如何而生？由滋润前业留植于意识上的熏习，使其增长广大而生。在《缘起经释》里面说到了能生支、所生支，所生支是生，并没有加上老死，但把老死说成了生的过患。

由业果愚而造了不善行，由爱、取数数滋润恶业留植于意识上的习气，使其增长广大，而感得了后世的三恶趣，感得了生和老死。同样地，由真实义愚的无明而去造业，无论是欲界的福业或者是色界、无色界的不动业，由爱、取数数滋润福业或不动业所植之习气，令其增长广大，而投生于善趣，产生了生和老死。

十二缘起的性质可以分成烦恼、业、苦这三者。如龙树菩萨所说：第一支无明、第八支爱、第九支取，这三支属于烦恼。第二支行、第十支有属于业。其他七支属于苦。

壬三、几世圆满

第三、几世圆满者。能引、所引支之中间，容有无量劫所间隔，或于二世即能生起，无余世隔。其能生支与所生支二无间隔。速者二生即能圆满，如于现法新造天中顺生受业，即于现法满二支半，谓无明、行及因位识，临终以前圆满爱、取及有三支，于当来世圆满所引四支及半，并圆所生二支分故。迟久亦定不过三生，谓其能生及二所生并三能引各须一生，诸所引支于所生支摄故。能引、能生中间，纵为多世间隔，然是其余缘起之世，非此缘起之世故。此未别算中有之寿。

如是已生诸果支时，然而全无实作业者及受果者补特伽罗之我。如前所说从唯法因支，起唯法果支，由不了知生死道理，于彼愚蒙妄执有我，求我安乐，故造三门善、不善业，仍复流转。故从三惑起二支业，及从彼业出生七苦。复从七苦而起烦恼，又从烦恼如前而转。故三有轮流转不息。龙猛菩萨云：「从三出生二，从二而生七，从七复生三，数转三有轮。」

十二支因缘的生死流转，几世能得圆满?第一种情况，能引支—无明、行、识，还有所引支—名色、六处、触和受，这两者可以允许有无量劫的间隔。比如好几劫以前由无明发起，造了一个恶业，无明、行、识，识是因位识，可是一直没有被爱、取滋润以前造业留植的习气，无量劫之后随着某种的因缘而滋润它，于是堕入恶道或投

生到善趣。中间有隔无量劫，这是一种情况。第二种情况，今世由无明而造业所留植的习气，由今世的爱、取去滋润，后世马上感果，中间没有其他世间隔。可是能生和所生，就绝对没有间隔了，因为爱、取所滋润的那个业，中间没有间隔，马上就会感果。

「速者二生即能圆满」，最快是二生能够圆满一轮十二缘起，一生是不可能的。为什么呢？因为无明而造业，接着有因位识，这个业留植的习气必须有爱、取去滋润。爱、取滋润之后，增长广大，之后才会产生后世的生、名色、六处等，所以不可能在一世圆满十二缘起。最快的状况是二生，二生的情况就是：今世因由无明而造业，所以有了无明，有了行，还有了因位识，今世所造的业留植的习气，由今世的爱、取去滋润，感得第十支有，所以今世成办了五支半。依由业的力量，投生到后世，后世就成办了生、名色、六处、触、受，以及老死，还有果位识，这些由后世成办，所以，最快需要二生才能够圆满。

又最迟不超过三世。无明、行、因位识为一世，这个业所留植的习气一直没有被爱、取滋润；隔了一阵子时间，之后在某一世，被爱、取滋润而形成了有。因此，无明、行、因位识，为一世；爱、取、有，为一世，所以有二世了。由这个业力增长的缘故，无间隔而有后世，就产生了果位识、生、名色、六处、触、受、老死，也就是剩下的就在这个后世成办了，所以最迟不会超过三世。因此三世圆满十二缘起，就是

能引支—无明、行、因位识为一世，能生支—爱、取、有为一世，所生支和所引支为一世。虽然在能引支的无明、行、因位识，还有能生支的爱、取、有，中间可能会经过好多好多劫或好多世，可是这中间间隔的生死是其他的缘起。同一轮的缘起最迟是三世就能够圆满，中有不算在其中。

从十二缘起我们可以知道，在一轮缘起未尽之前，只要无明未断，又会随着新的烦恼而去造业，由业又再次感得新的缘起，无有间断。龙树菩萨说：「从三出生二，从二而生七，从七复生三，数转三有轮。」「从三出生二」，即由三种的烦恼—无明、爱、取而造业，业就是第二支行、第十支有，第十支有是由爱、取而生，第二支行是由无明而生。「从二而生七」，由第十支有和第二支行，而生苦性七支。「从七复生三」，在苦性七支中，我们又不断去造业，产生烦恼三支。「数转三有轮」，这三支又去造业，形成属于业的二支—行、有，如此轮转无有间断。

若正思惟，由如是理，漂流生死，即是最胜厌离方便。从无量劫造集能引善不善业，异熟未出，对治未坏。今以爱、取而为滋养，由此增上，则当漂流善趣恶趣。诸阿罗汉昔异生时，虽造无数能引之业，然无烦恼，解脱生死。若于是理获决定解，则于烦恼执为怨敌，于灭烦恼能发精进。此中朴穷瓦大善知识，专于十二缘起有支净修其心，思惟缘起流转、还灭，著道次第。此复是说，思惟恶趣十二有支流转、还灭，为下士类。次进思惟二善趣中十二有支流转、还灭，为中士类。如是比度自心，推想曾经为母有情，亦皆由其十二支门漂流生死，发生慈悲，为利彼故，愿当成佛，学习佛道，为大士类。

思惟十二支流转及还灭的次第是非常重要的，而且透过流转、还灭的次第，我们也可以了解整个下士道、中士道、上士道的内涵，有助于三士道的观修。有了第一支无明，绝对会有第二支行；有了行之后，因为意识续流不会间断，所以如果没有以四力努力地对治、忏悔以前所造的业，它绝对会跟着意识续流走下去，再被爱、取滋润之后，就绝对会感果；感果之后，我们就有名色、六处、触和受这些苦性。同时，因为无明未断，又会再次去造业。所以，只要有第一支无明，其他后支都会有，这就叫作流转次第。而还灭次第是：为了要灭生死，所以必须要灭除生；要灭生的话，产生生的是第十支有，必须消灭这个非常强而有力的业；要消灭有，必须要消灭取；要消灭取，必须要消灭爱。所以，为了消灭后后支，必须要消灭前前支，这就叫还灭次第。透过这种流转和还灭，也就是取与遮的次第，来思惟十二支因缘，这是非常重要的。

壬四、此等摄义

第四、此等摄义者。如前所说，由业惑集增上力故，生起苦蕴生死道理，及特由其十二有支转三有轮，于斯道理善了知已，正修习者，能坏一切衰损根本极重愚暗，除遣妄执内外诸行从无因生及邪因生一切邪见，增盛佛语宝藏珍财。如实了知生死体相，便能发起猛利厌离，于解脱道策发其意。是能醒觉诸先修者，能得圣位微妙习气最胜方便。如是亦如《妙臂请问经》云：「于愚痴者，以缘起道。」《稻秆经》说：「善见缘起，则能遮除缘前后际，及缘现在一切恶见。」龙猛菩萨云：「此缘起甚深，是佛语藏宝。」《毗奈耶教》中说第一双（即舍利弗与目犍连）所有现行，谓时时中游观五趣，游观之后还瞻部洲，为诸四众宣说彼等所有众苦。诸有共住、近住弟子，不乐梵行，即便引彼付第一双，请为教诲，二人受已教诲彼等，得教授已，爱乐梵行便能证得殊胜上德。大师见此，问阿难陀启白其事，佛曰：一切时处，不能遍有如第一双，应于门房画生死轮，分为五分，周围当画十二缘起流转、还灭。其次乃兴画生死轮。又为仙道大王寄佛像时，于下绘写十二缘起流转、还灭而为寄之。大王受已，至天晓时，结跏趺坐，端正其身，住对面念，善观缘起二种道理而证圣果。

己二、彼生起之量

第二、生此意乐之量者。如是由于苦、集二谛及其十二缘起支门，详细了知生死体相，欲舍生死，欲彼寂灭及欲证得。虽才生此，亦是出离意乐，然唯尔许犹非

止足，如《六十正理论释》云：「处于无常炽燃大火三地之中，如入火宅，决欲超出。」又云：「如囚欲脱狱」等。如前所引，谓如误入炽燃火宅及堕牢狱，不乐彼处，能生几许欲脱之心，即当发生如彼心量，次后更须令渐增长。又此意乐如霞惹瓦说：若仅口面漂浮少许，如酸酒上所掷粉面，则于集谛生死之因，见不可欲亦仅尔许。若如是者，则于灭除苦、集之灭，求解脱心，亦复同尔。故欲正修解脱道心，亦唯虚言。见他有情漂流生死，所受众苦，不忍之悲，亦无从起，亦不能生有大势力策发心意无上真菩提心，故云大乘，亦唯随言知名而已。故当取此中士法类，以为教授之中心而善修习。

什么是生起中士道或共中士道的意乐？就是随时随地、自然而然地不再贪着三界轮回的任何享受，会生起厌离心。如果住的房子发生火灾，我们一定会想尽办法逃离，而不会贪恋里面的装潢等，与此相同，对三界轮回要产生这种出离心。能自然而然地生起出离心才是真正生起出离心的量，在这之前必须努力令它生起。如霞惹瓦尊者说，如果我们的出离心，只是像洒在酸酒上的一点面粉，那一点点的面粉在酒上漂浮着，而不是像倒在酒里的一大袋面粉，跟酒完全融在一起，那我们追求解脱之心就只是表面的。如此，「见他有情漂流生死，所受众苦，不忍之悲，亦无从起」，说生起了菩提心也只是表面的。所以，「当取此中士法类，以为教授之中心而善修习。」

除邪分别

己三、除遣于此邪执分别

第三、除遣此中邪分别者。若作是云：若于生死修习厌患，令心出离，则如声闻堕寂灭边，于生死中不乐安住。故修厌患，于小乘中可名为妙，然诸菩萨不应修此。《不可思议秘密经》云：「诸菩萨者，为欲成熟摄受有情，于生死中见大胜利，非于涅槃见如是利。」又云：「若诸菩萨，于生死行境生怖畏者，堕非行境。」又云：「薄伽梵，声闻怖畏生死行境，菩萨返应周遍摄受无量生死。」此是倒执经义，成大错谬。经说不应厌离生死，此义非显由于惑业增上力故，漂流三有生、老、病、死，是等诸苦不应厌离。是显菩萨为利众生，乃至生死最后边际，擐披誓甲学菩萨行。虽总众生一切大苦，一一剎那降自身心，然不由此厌离怖畏，于广大行勤发精进，于生死中不应厌离。如是月称论师亦云：「众生众苦无余尽至，尽生死边，剎那剎那种种异相损害身心，然不因此而起恐怖。众生众苦一时顿至，尽生死际，发大勇进，剎那剎那悉能生起一切众生一切种智无量无边珍宝资粮。知此因已，应当更受百千诸有。」为证此故，引彼诸经。又于三有见为胜利之理者，即彼经说菩萨精勤义利有情，如于此事所发精进，如是其心而获安乐。故不厌患三有之义，是于生死，义利有

情不应厌患，当于此事而发欢喜。若由烦恼及业增上漂流生死，众苦逼迫，尚不能办自己义利，况云利他。此乃一切衰损之门，较小乘人，极应厌患，极应灭除。若由大悲、愿等增上，于三有中摄取生者，则应欢喜。此二不同。若未如是分别，如前宣说，则此说者，若有菩萨律仪，《菩萨地》说犯一恶作，是染违犯，恐繁不录。

故见三有一切过失，虽极厌离，然由大悲牵引意故，不断三有者，是为希有。若见三有盛事，如妙天宫，爱未减少，借利他名而云我等不舍生死，智者岂能将以为喜？《中观心论》亦云：「见过故非有，悲不住涅槃，利他具禁行，而安住三有。」又《菩萨地》说百一十苦，是于一切有情发大悲之因。由见如是无边众苦，心生恒常猛利不忍。而云于生死不稍厌患，极为相违。若于生死心善出离，次见有情皆自亲属，为利他故入三有海，此道次第亦是菩萨观行《四百论》之意趣。月称论师于彼《释》中亦详明之，如云：「由其宣说生死过患，令意怖畏、求解脱者，为令决定趣大乘故，世尊告曰：诸苾刍，有情类中，不易可得少数有情，经于长夜流转生死，不为汝等若父、若母、儿女、亲族，随一处所。了知世尊如斯言教，菩萨为以大乘道筏，度脱无始流转生死，为父母等诸亲眷属，无依无怙诸众生故，安忍跃入。」无上密咒亦须此理，如圣天《摄行炬论》云：「以此次第，应当趣入极无戏论行。其次第者，谓修行者最初当念无始生死所有大苦，求涅槃乐，遍舍一切猥杂。下至王位自在，亦当修苦想。」

有人说：小乘之声闻、独觉才要对生死起厌离，菩萨不应该对生死生起厌离。为什么呢？即引用《不可思议秘密经》里面所说：「诸菩萨者为欲成熟摄受有情，于生死中见大胜利，非于涅槃见如是利。」又引用一些其他的经文，说诸菩萨会住在生死，不厌离生死。宗喀巴大师回答说：这是对于经义不了解，完全颠倒执着而产生的大错误。菩萨们不厌离生死的意思，并不是没有看到烦恼和业的过患而产生的不厌离。菩萨们有大智慧，所以对于烦恼过患的恐怖，比声闻、独觉还要清楚，体会更深。因此，其对烦恼和业及生死的厌离心，是声闻、独觉所不及的。可是菩萨不会为自己个人的利益而想脱离生死，为什么呢？因为有利他的悲心。为了利益有情，宁可在生死苦海中，为利有情而发大精进。这才是菩萨不厌离生死的道理，并不是说菩萨没有看到烦恼的过患。

如果不厌离的内涵都弄不清楚，反而因业和烦恼的增长而漂流生死，自己的问题都没办法解决，更何况是利益一切有情呢？这是不可能的。如果自己还没有生起出离心，却说要帮助他人出离，较小乘行者而言，是百千倍的差劲。如果由自己身上体会了轮回的过患，而生真实出离心，从他人身上去体会时，而产生了悲悯心，由大悲愿增上，愿意为了利益有情，让自己住在三有中，则应欢喜。「若未如是分别，如前宣说，则此说者，若有菩萨律仪，《菩萨地》说犯一恶作，是染违犯。」

菩萨已经看见三有的过失，而且较声闻、独觉更加厌离烦恼。我们知道声闻、独觉对烦恼的厌离是十分深刻的，而菩萨与其相较，是有过之而无不及。与此同时，菩萨却因由大悲心，让自己住在生死中，这才是真正稀有！「若见三有盛事，如妙天宫，爱未减少，借利他名而云我等不舍生死，智者岂能将以为喜？」宗喀巴大师说得真是非常好，非常强而有力！

要进入金刚乘，也要有这种非常强烈的出离心，如此才有生起金刚乘的基础。金刚乘的基础—菩提心要生起，必须要有出离心。

解脱正道

己四、抉择能趣解脱道性

第四、抉择能趣解脱道性者。如室利胜逝友云：「沉溺三有流，苦海无边底，喜掉无厌畏，何物在我心？贫难求护坏，离及病老衰，入恒炽燃火，觉乐宁非狂？」又云：「噫世具眼盲，虽现前常见，后仍不略思，汝心岂金刚？」当自策励，修习生死所有过患。如《七童女因缘论》云：「见住世动摇，如水中月影，观欲如瞋蛇，盘身举头影。见此诸众生，苦火遍烧燃，大王我等乐，出离往尸林。」依正世间，刹那不住灭坏无常，犹如水月为风所动。诸欲尘者利小害大，等同毒蛇身所现影。又见五趣，炽燃三苦大火烧恼，由见是故，厌舍三有，生如北方孩童之心，欣乐欲得出离解脱。北方孩童者，传说北方炒面稀贵，于日日中唯食蔓菁，孩童饥饿，欲食炒面，向母索之，母无炒面，给以生蔓菁，云我不要此，次给以干蔓菁，亦云不要，次给以新煮者，又云不要，更给以熟冷者，亦云此亦不要，心不喜曰：此都是蔓菁云。如是我等，见、闻、忆念世间安乐，一切皆应作是念云：此是世间，此亦世间，此皆是苦，非可治疗，发呕吐心。如是思惟，昔从无始漂流生死，厌患出离，及思今后仍当漂流，令实发生畏惧之心，非唯空言。如《亲友书》云：「生死如是故当知，生于天人

及地狱，鬼旁生处皆非妙，生是非一苦害器。」生生死中乃是一切损害根本，故当断除。此复要待灭除二因，谓烦恼、业。此二之中，若无烦恼，纵有多业亦不受生。若有烦恼，纵无宿业率尔能集。故应摧坏烦恼。坏烦恼者，赖修圆满无谬之道。

「见、闻、忆念世间安乐，一切皆应作是念云：此是世间，此亦世间，此皆是苦，非可治疗。发呕吐心。」如果不用刻意思惟，能自然而然地产生厌离世间之心，这才是真正生起出离心之量。

庚一、以何等身灭除生死

此中分二：一、以何等身灭除生死；二、修何等道而为灭除。今初

如《亲友书》云：「执邪倒见及旁生，饿鬼地狱无佛教，及生边地蔑戾车，性为騃痴长寿天。随于一中受生已，名为八无暇过失，离此诸过得闲暇，故当励力断生死。」是须于现得暇满时断除生死，生无暇中无断时故，如前已说。大瑜伽师云：「现是从畜分出之时。」博朵瓦云：「昔流尔久未能自还，今亦不能自然还灭，故须断除。断除时者，亦是现得暇满之时。」此复居家于修正法有多留难，及有众多罪恶过失。出家违此。断生死身，出家为胜，是故智者应欣出家。若数思惟在家过患、出家功德，先已出家，令意坚固，未出家者，安立醒觉妙善习气。此中道理当略宣说。

其居家者，富则守护，劬劳为苦，贫则追求，众苦艰辛，于无安乐，愚执为乐，应当了知是恶业果。《本生论》云：「于同牢狱家，永莫思为乐，或富或贫乏，居家为大病。一因守烦恼，二追求艰辛，或富或贫乏，悉皆无安乐，于此愚欢喜，即恶果成熟。」是故执持众多资具，求无喜足，非出家事，若不尔者，居家无别。又居家者与法相违，故居家中难修正法。即前论云：「若作居家业，不能不妄语，于他作罪者，不能不治罚。行法失家业，顾家法岂成？法业极寂静，家事猛暴成，故有违法过，自爱谁住家？」又云：「憍慢痴蛇窟，坏寂静喜乐，家多猛苦依，如窟谁能住？」应数思惟如是等类在家过患，发愿出家。

今天好不容易获得了暇满人身，现在不修何时修？以何等身灭除生死最为殊胜呢？宗喀巴大师引经据论解释说，以在家身修学正法有种种的障碍和过失。钱多有钱多的痛苦，钱不够有钱不够的痛苦，会为了外在的物资而烦恼。与自己的家眷、亲朋好友一起生活，不能脱离大大小小的世间琐事，对于修习正法总是心有余而力不足。有时为了配合自己的家人，虽然不想妄语但也必须妄语，虽然自己吃素，可是为了自己的子女去杀生的实例到处都是。出家则能断除这些种种违缘，成办许多修学正法、累积资粮的顺缘。从断生死的工具来讲，出家身最为殊胜。出家的功德确实非常不可思议，所以智者应当欢喜出家。如是数数思惟在家过患和出家的功德，将使我们坚定

出家的意念，发愿出家。但宗喀巴大师又对出家众说：如果我们出了家，对外在资具的欢喜追求还是如在家一样，那有没有出家有什么差别？

复应愿以粗劣衣、钵乞活知足，于远离处净自烦恼，为他供处，如《七童女因缘论》云：「愿剃除发已，守持粪扫衣，乐住阿兰若，何时能如是？目视轭木许，手执瓦钵器，何时无讥毁，于家家行乞？何时能不贪，利养及恭敬，净烦恼刺泥，为村供施处？」又应希愿用草为座，卧无覆处，霜露湿衣，以粗饮食而能知足，及于树下柔软草上，以法喜乐存活寝卧。「何时从草起，着衣霜湿重，以粗恶饮食，于身无贪着？何时我能卧，树下柔软草，如诸鹦鹉绿，受现法喜乐？」房上降雪，博朵瓦云：「昨晚似于《七童女因缘》所说，心很欢喜，除欲如是修学而无所余。」又应希愿住药草地、流水边岸，思惟水浪起灭无常与自身命二者相同；以妙观慧灭除我执，三有根本能生一切恶见之因；背弃三有所有欢乐，数数思惟依正世间如幻化等。「何时住水岸，药草满地中，数观浪起灭，同诸命世间？破萨迦耶见，一切恶见母，何时我不乐，三有诸受用？何时我通达，动不动世间，等同梦阳焰，幻云寻香城？」此等一切，皆是希愿作出家身，作此诸事。伽喀巴云：「若能以大仙行，住苦行山间，始为文父真养子。」霞惹瓦亦云：「于诸在家事忙匆时，应披妙衣往赴其所，令彼念云出家安乐，则种未来出家习气。」《勇猛长者请问经》亦云：「我于何时能得出离苦处

家庭，如是而行？何时能得作僧羯磨、长净羯磨、解制羯磨、住和敬业？彼当如是爱出家心。」此说在家菩萨应如是愿。此之主要为慕近圆。《庄严经论》云：「当知出家品，具无量功德，由是胜勤戒，在家之菩萨。」如是非但修行解脱，脱离生死，叹出家身，即由波罗蜜多及密咒乘修学种智，亦叹出家身最第一。出家律仪，即三律仪中别解脱律仪，故当敬重圣教根本别解脱戒。

「近圆」就是比丘戒，应该发愿将来能够获得具足戒，也就是圆满戒。

庚二、修何等道而为灭除

第二、修何等道而为灭除者。如《亲友书》云：「或头或衣忽然火，尚应弃舍灭火行，而当励求无后有，因无余事胜于此。应以戒慧静虑证，寂调无垢涅槃位，不老不死无穷尽，离地水火风日月。」应学宝贵三学之道。其中三学，数定有三：初观待调心次第，数决定者，谓散乱心者令不散乱，是须戒学；心未定者为令得定，谓三摩地，或名心学；心未解脱为令解脱，是谓慧学。由此三学，诸瑜伽师一切所作，皆得究竟。观待得果，数决定者，谓不毁戒果，是为欲界二种善趣；毁犯之果，是诸恶趣；心学之果，谓得上界二种善趣；慧学之果，即是解脱。总其所生，谓增上生及决定胜。初有上下二界善趣，故能生法亦有二种，①此二即是《本地分》说。又诸先

觉，待所断惑亦许三种，谓破坏烦恼，伏其现行，尽断种子，故有三学。次第决定者，《本地分》中引《梵问经》显此义云：「初善住根本，次乐心寂静，后圣见恶见，相应不相应。」此中尸罗是为根本，余二学处从此生故；次依尸罗能得第二心乐静定；心得定者见如实故，能得第三成就圣见，远离恶见。三学自性者，如《梵问经》云：「应圆满六支，四乐住成就，于四各四行，智慧常清净。」此中戒学，圆满六支，具净尸罗，守护别解脱律仪，此二显示解脱出离尸罗清净；轨则、所行俱圆满者，此二显示无所讥毁，尸罗清净；于诸小罪见大怖畏者，显无穿缺尸罗清净；受学学处者，显无颠倒尸罗清净。四心住者，谓四静虑。此于现法安乐住故，名乐成就，是为心学。四谓四谛。各四行者，谓苦中无常、苦、空、无我，集中因、集、生、缘，灭中灭、静、妙、离，道中道、如、行、出。达此十六有十六相，是为慧学。若导寻常中士道者，此应广释于三学中引导之理。然非如是，故修止观心慧二学，于上士时兹当广释，今不繁述。

当略宣说学戒之理。此中最初当数思惟尸罗胜利，令其至心增长欢喜。如《大涅槃经》云：「戒是一切善法之梯。戒是根本，犹如地是树等根本；戒是一切善法前导，如大商主是为一切商人前导；戒是一切法幢，如帝释幢；戒毕竟断一切罪恶及恶

① 译者注：依藏文为「故能生法亦有三种」。

趣道；戒如药树，治疗一切罪恶病故；戒是险恶三有道粮；戒是甲剑，能摧烦恼诸怨敌故；戒是明咒，能除烦恼诸毒蛇故；戒是桥梁，度罪河故。」龙猛菩萨亦云：「戒是一切德依处，如动不动依于地。」《妙臂请问经》云：「一切稼穑依于地，无诸灾患而生长，如是依戒胜白法，悲水灌浇而生长。」应如思惟。若受不护，过患极重，如《苾刍珍爱经》云：「或有戒为乐，或有戒为苦，具戒则安乐，毁戒则成苦。」此说受学通于胜利、过患二品。是故亦应善思过患，敬重学处。

依修何道而灭除生死？透过戒、定、慧三学来灭除生死。戒、定、慧三学中，以戒学为主，有了戒才会有定、慧的功德，所以宗喀巴大师在此详细解说了三学的功德、三学的果位，及三学的性质。

三学的功德：戒学的功德，最主要是不被烦恼所侵害，是一种防护的作用，因为我们会随着烦恼而做出种种的恶行。就像与敌人打仗一样，在还没开始攻击对方之前，至少先得防护好自己不被击倒，所以坚固捍卫自己的事，是由戒学来做的。不只如此，戒还可以使自己的善业功德增长，没有戒学之大地，就长不出地道功德之果树。定学的功德是，要消灭烦恼仇敌，必须要有非常尖锐的武器，如果没有专注于善所缘的定学，我们的心就很容易随着散乱而走，所以必须要依定学使心专注于所要修学的善所缘。慧学也是不可缺少的。一切烦恼的根本是自性执着，唯有透过了解无自

性的认知，才有办法对治自性执着，所以一定要有慧学才能正对治我执。因此，戒、定、慧三学是不可分离的。

三学的果位：如果我们好好遵守戒学，将会投生于欲界的人天善趣，不然将会堕入恶趣。由定学故，我们可以投生到色界和无色界两种善趣。慧学之果，即是解脱。有另外的一种说法：戒学为破坏烦恼，定学为伏其现行，慧学为尽断种子。

三学的次第：三学的次第决定，透过戒才能生起定，心得定故，能见真实，成就圣见，远离恶见。「尸罗」就是戒学。

三学的性质：包括戒学的圆满六支、定学的四乐住成就，及慧学的「于四各四行，智慧常清净」。戒学的圆满六支是：第一、具净尸罗，第二、守护别解脱律仪。「此二显示解脱出离尸罗清净。」第三、轨则圆满，第四、所行圆满。「此二显示无所讥毁，尸罗清净。」第五、于诸小罪见大怖畏者，显无穿缺尸罗清净。第六、受学学处者，显无颠倒尸罗清净。定学的四乐住成就，「四心住者，谓四静虑」，也就是初禅、二禅、三禅和四禅。「于现法安乐住故，名乐成就，是为心学。」慧学的「于四各四行」，「于四」的「四」是四圣谛，「各四行」就是每一谛都有它的四种行相，「于四各四行」就是四谛十六种行相。苦谛的四种行相是无常、苦、空、无我；集谛的四种行相是因、集、生、缘；灭谛的四种行相是灭、静、妙、离；道谛的四种行相是道、如、行、出。为什么要说四谛十六种行相呢？是为了要破除十六种颠倒执

着，如于苦谛有无常执为常、苦执为乐、空执为净、无我执为有我这四种颠倒执着。

如果在此是讲中士道，不是讲共中士道的话，那就会针对三学做广泛的解释，但是在此最主要是为了引导上士道而说，而且定学和慧学将会在奢摩他和毗钵舍那中广说，所以在此宗喀巴大师就不多做解释了，只略说学戒之理。「戒是一切德依处，如动不动依于地」，「动」是讲有情，「不动」是讲花草树木等，这两个都是依地慢慢成长；同理，一切的功德都是由戒学来增长广大的。遵守戒学将会获得广大的功德；受了戒，却没有守护，这种的过患是非常严重的。有些人因为戒而安乐，有些人因为戒而痛苦，因为「具戒而安乐，毁戒则成苦」，「是故亦应善思过患，敬重学处」。

如何修学之理者。四犯因中，无知对治者，谓当听闻、了知学处。放逸对治者，谓于取舍所缘行相不忘忆念，及以正知率尔率尔观察三门，了知转趣，若善若恶，依自或法增上力故，羞耻作恶是为知惭，恐他讥毁羞耻为愧，及由怖畏恶行异熟怀恐惧等，当如是学。不敬对治者，谓于大师、师所制立、同梵行所，应修恭敬。烦恼炽盛对治者，应观自心何烦恼盛，励修对治。若不如是策励修学，思违越此，许其罪轻微，于诸佛制放纵而转，当获纯苦。如《分别阿笈摩》云：「若于大师大悲教，起轻微心少违犯，由是而获苦增上，折篱失坏庵没林。现或有于王重禁，违越而未受治罚，非理若违能仁教，如医钵龙堕旁生。」故应励力，莫为罪染。

在此讲到四种修学之理，再次说到烦恼的对治法。烦恼之所以能够增长广大，是因为我们缺乏四种对治力：第一，无知对治。无知是对法义不了解。第二，放逸对治。放逸是随着忘念而没有正知、正念，再加上无惭、无愧等，使烦恼增长广大。第三，不敬对治。对三宝不敬等。第四，烦恼炽盛对治。自己的三毒烦恼中，哪一个比较强大，就要针对那一个去做对治。若不如此思惟，并修学对治烦恼，放纵自己的果报只有痛苦而已，故应励力莫为罪染。

假设已染，莫不思虑而便弃舍，当如佛说还出罪犯，励力悔除。《梵问经》云：「于彼学寻求，及勤修彼行，终不应弃舍，命难亦无亏，常住正行中，随毗奈耶转。」《成就真实尸罗经》云：「诸苾刍，宁可离命而死，非可毁坏尸罗。何以故？离命而死，唯令此生寿量穷尽。毁坏尸罗，乃至百俱胝生，常离种姓，永失安乐，当受堕落。」此具因说，故当舍命而善守护。若不能尔，则应审思，我剃须发、披坏色衣，空无所义。如《三摩地王经》云：「于佛圣教出家已，仍极现行诸恶业，于财谷起坚实想，贪诸乘具及象车。诸不殷重持学处，此等何故而剃头？」若欲逃出有为生死，趣解脱城，坏戒足者，非仅不能实行，反当流转生死，众苦逼恼，并及譬喻，如《三摩地王经》云：「若人为诸盗贼逼，欲活命故而逃避，如其人足不能行，仍为贼执而摧坏。如是愚人毁净戒，而欲脱离诸有为，由戒坏故不能逃，为老病死所摧

坏。」故此经又云：「为着居家服，我所说学处，尔时诸苾刍，亦无此学处。」为近事说五种学处圆满守护，苾刍亦无。若于此时精修学处，其果犹大，故应励策。即此经云：「若经俱胝恒沙劫，净心以诸妙饮食，伞盖幢幡及灯鬘，承事百亿俱胝佛。若于正法极失坏，善逝圣教将灭时，昼夜能行一学处，其福胜前俱胝倍。」

如果犯了罪，应马上忏悔，洗涤罪障。如果我们没有好好地持守戒律，没有戒的双足，不但不能到达解脱的王城，反而会堕落生死，受众苦逼恼。不能守戒，即使剃了头发、披了袈裟，也没有意义啊！现在是五浊恶世的时候，慢慢已经有这种衰败的现象，连比丘都没有办法好好持守五戒。如果我们能精进学习戒学，其果的殊胜不可思议。

又若念云，毁犯可悔，无后不犯防护之心，放逸转者，说可还出，如食毒药。如《弥勒狮子吼经》云：「慈氏，末世末劫后五百岁，有诸在家出家菩萨，出现于世。彼作是云，悔除恶业能无余尽，造作众罪造已当悔。增上毁犯而不防护，我说彼等是作死业。云何为死？谓如人食毒，此亦同彼，命终之后，颠倒堕落。」又云：「慈氏，于此圣法毗奈耶说为毒者，谓诸违越所制学处，故说汝等莫自食毒。」若具别解脱律仪，应以如是道理守护。密咒亦然。如《妙臂请问经》云：「佛我所说别解脱，净戒调伏尽无余，在家咒师除形相，轨则诸余尽当学。」此说虽诸在家咒师，除出家

相，羯磨轨则、少分遮罪，尚如调伏所出而行，况出家咒师。

又能成就密咒根本，亦是尸罗。《妙臂请问经》云：「咒本初为戒，次精进忍辱，信佛菩提心，密咒无懈怠。如王具七宝，无厌调众生，如是咒成就，七支能调罪。」《曼殊室利根本续》云：「念诵若毁戒，此无胜成就，中悉地亦无，又无下成就。能仁未曾说，毁戒咒能成，非趣涅槃城，境域及方所。于此愚恶人，何有咒能成？此毁戒有情，何能生善趣？且不得天趣，又无胜安乐，何况佛所说，诸咒岂能成？」康垄巴亦云：「若年饥荒，一切事情皆至粮麦，如是一切皆绕于戒，当勤学此。又戒清净，不思业果必不得成，故思业果是真教授。」霞惹瓦亦云：「总有祸福皆依于法，其中若依毗奈耶说，无须改易，内心清净、堪忍观察、心意安泰、边际善妙。」善知识敦巴云：「有一类人依律毁咒，依咒轻律。除我尊长教授，无余能使调伏为咒助伴，及令密咒为调伏伴。」觉口窝亦云：「我印度中，凡有大事或忽然事，集诸受持三藏法师，问三藏中不曾遮耶？既抉择已，于此安住。我毗迦玛拉希拉诸师，则于其上，更须问云：菩萨行中不曾遮耶？不违彼耶？安欲根本随持律转。」

有人说：既然犯了罪可以忏悔，那再犯也无所谓，可以反复忏悔。宗喀巴大师引用了许多经文说，以这种心态受戒，如食毒药。

修学金刚乘的密咒修行者，除了少许的出家人所做的仪轨，如羯磨，及少许的遮

罪，如出家人必须要穿三衣等遮罪，不应行以外，其余的戒学，即使是在家人都应该像比丘一样，严谨地去持守，按戒经所说的来行持。「如同调伏所出而行」中的「调伏」是指戒。为什么把戒律称为调伏呢？因为由戒调伏身、语、意恶业之故。又，金刚乘成就的根本亦来自于戒。

如是戒净，又如内邬苏巴云：「现在于内与烦恼斗，唯此为要。不斗烦恼，戒不能净。若尔不生伏断烦恼，定学、慧学，当须毕竟漂流生死。」又如前说认识烦恼，思彼过患离彼胜利，以念、正知而为防慎。烦恼稍出，即应用矛数数击刺。此复自心随何烦恼生已无间，视如怨敌与之斗战。若不尔者，初起忍受非理作意，令其资养成无可敌，唯随彼行。如是励力纵未能遮，亦当速断莫令相续。应如画水，莫如画石。如《亲友书》云：「当了知自心，如画水土石，烦恼初为上，乐法应如后。」若于法品，与上相违。《入行论》亦云：「我应记恨此，与此共战争，如是相烦恼，除能坏烦恼。我宁被烧杀，或被断我头，然于烦恼敌，终不应屈敬。」善知识朴穷瓦亦云：「我虽忽被烦恼压伏，后我从下而为切齿。」博朵瓦闻之曰：「若能如是，当下即退。」世庸怨敌，一次摈逐遂居他方，待得力时仍来报怨，烦恼不同。烦恼于身，若能一次拔出根本，无往他方，亦无报复，然由我等不能精勤破坏烦恼之所致耳。《入行论》云：「摈庸敌出国，摄受住他方，养力仍返报，烦恼敌不尔。烦恼为惑慧眼

断，遣离我意能何往，岂能住余返报我，唯我志弱无精进。」女绒巴云：「烦恼起时不应懈怠，当下应以对治遮除。若不能遮，应即起立设曼陀罗及诸供具，供养祈祷尊长本尊，次缘烦恼，忿怒念诵，即能折伏。」朗日塘巴亦云：「彼又云移动住处，劲举项颈，亦能折伏，可见彼与烦恼斗争。」此复应如阿兰若师云：「昼夜唯应观察自心，岂有余事？」依此而行，乃能生起。又传说大觉口窝一日随见几次，尔时定问：「生善心否？」

为了使戒增上，使戒更为清净，我们应该如何行？「如前说认识烦恼，思彼过患，离彼胜利，以念、正知而为防慎。烦恼稍出，即应用矛数数击刺」，在此的「矛」是指正念和正知。我们的烦恼在刚产生时，并不强烈，有这样紧要的关头，如果我们放纵烦恼，非理作意就会慢慢增长。当强烈的贪、瞋生起，我们就会想：「哎！无所谓了，就这样做吧！」会有豁出去的心态。有这种心态，就已经太晚了。当然，未学习烦恼行相的人，因为不了解烦恼，也就不会察觉这种念头是烦恼。我们现在已经知道烦恼的行相，当烦恼快要生起时，就应该马上消灭它。如果不去消灭它，放纵它、接受它，没有刻意去对治，这种非理作意增长成无可敌的话，最后就变成随它去了，那时就太晚了。所以一开始，烦恼快要产生的时候，就要把如小火般的烦恼当下截断，这个非常重要。「应如画水，莫如画石」，对于烦恼来说，应让它如

水上画画一样，马上消失；对于善法的修行，要像画在石上一样，刻得非常深刻。世间的敌人，如果被打败了，他还可以养精蓄锐，再次反击。可是烦恼敌不是，一旦断除，就不会再产生。因为自心生起了看清诸法实相的智慧，只要实相存在，这个智慧就永远存在，所以烦恼不会再产生。因此，我们为什么不策励自己好好地断除烦恼呢？

「烦恼」，以梵文来讲，是虚弱、微弱的意思，但翻译成藏文是三毒烦恼的意思。于是我就问昆努喇嘛仁波切：「为什么烦恼在梵文里面是微弱、力小的意思，烦恼的威力其实很大啊？」昆努喇嘛仁波切笑着回答说：「要消灭烦恼不需要原子弹！」从另一个角度来讲，确实如此，要消灭外在的敌人，好言相劝不行，讲道理也不行，最后无可奈何地投下一颗原子弹去消灭外敌。可是烦恼不是如此，想要消灭烦恼，其实只要你看清楚实际的状况，烦恼自然就会被消灭，所以消灭烦恼比较简单。烦恼只是看起来很有力量，但你仔细地剖析它，它很容易就被分解。烦恼的基础非常不稳定，它只是依靠强大的串习力量，看起来来势汹汹而已。

「烦恼」有梵文及藏文两种不同的意思，梵文的意思是微弱者，藏文的意思是三毒烦恼。若烦恼的意思是微弱者，「烦恼为惑慧眼断」就解释成：微弱的烦恼是由什么而断呢？是由慧眼断。若依藏文，就解释成：令人烦恼的烦恼，可被慧眼断除。有两种解释方式。

此诸烦恼如何断者，谓痴罪重极难远离，为余一切烦恼所依。彼之对治，多修缘起，善巧生死流转还灭。若能修此，则五见等一切恶见悉不得生。瞋与现、后二世大苦，断诸善根，是大怨敌。如《入行论》云：「无罪能如瞋。」故一切种莫令生起，励修忍辱。若不生瞋，则于现法亦极安乐。如《入行》云：「若能励摧瞋，此现后安乐。」贪爱能令先造一切善不善业渐增势力，能生生死。又欲界者，从受用境，触缘生受，味着生爱，应多修习内外不净及贪欲尘所有过患，而正遮除。世亲大阿阇黎云：「鹿象蛾鱼蝇，五类被五害，一害况恒常，近五何不害？」又易生难离，谓爱四事，利、誉、称、乐，及于此等四相违品，意不欢喜，当修对治。此复总修生死过患，特修念死，即能退除。慢于现法最能障碍当生之道，及是当来奴贱等因，故应断除。断除道理，如《亲友书》云：「当数思惟老病死，亲爱别离及诸业，终不能越自受果，由对治门莫憍慢。」若于四谛、三宝、业果获得定解，则不复生疑惑随眠。又睡眠、惛沉、掉举、懈怠、放逸、无惭、无愧、忘念、不正知等，诸随烦恼最易生起，障修善品，当知过患修习对治，率尔率尔令渐微劣。其过患者，如《亲友书》云：「掉悔瞋恚及惛沉，睡眠贪欲并疑惑，应知如是五种盖，劫善法财诸盗贼。」《劝发增上意乐经》云：「若乐睡眠与惛沉，痰癊风病及胆疾，其人身中多增长，令彼诸界极扰乱。若乐睡眠与惛沉，集饮食垢腹不清。身重容颜不和美，所发言语不清晰。」又云：「若乐睡眠与惛沉，其人愚痴失法欲，凡稚退失一切德，退失白法趣

黑暗。」《念住经》云：「诸烦恼所依，独一谓懈怠，谁有一懈怠，彼便无诸法。」《集法句》云：「若行于放逸，即坏凡夫心，如商护财货，智当不放逸。」《本生论》云：「舍惭为天王，意违于正法，宁瓦钵蔽衣，观敌家盛事。」《亲友书》云：「大王应知念身住，善逝说为唯一过，故当励力勤守念，失念则坏一切法。」《入行论》云：「虽诸具多闻，正信乐精进，由无正知过，而令有犯染。」

我们不只要好好守戒，还必须使戒增上，获得净戒，所以我们必须对治烦恼。烦恼要如何断呢？为了断除痴心，我们应多多思惟缘起，若能修此，则五见等一切恶见悉不得生。为了遮止瞋心，应修忍辱。瞋心不只能感得现世及后世的种种痛苦，也能毁坏我们过去所造的善根，所以它才是真正的大怨敌，如《入行论》云：「无罪能如瞋。」是修学大乘菩提心法门者，尤其不应该生起瞋恚心。为了对治贪心，当修不净观等，否则贪心会使我们不断地流转在生死中。

不能如是断诸烦恼及随烦恼，然当不顺烦恼，不执彼品，视如怨敌，是为现在必不容少，故应励力摄对治品，破除烦恼，清净自内所受尸罗。大觉口窝弟子吉祥阿兰若师谓内邬苏巴云：「智然！后有人问汝弟子众，以何而为教授中心，则定答为已发神通或见本尊。然实应说于业因果渐渐决定，于所受戒清净护持。」故修之成就，当知亦是无明等惑渐趣轻微。能感现、后二世纯大罪苦，谓与他斗争，然于尔时一切众

苦，舍命强忍，其伤疤等返自显示，谓此即彼时所伤，若断烦恼发精进时，忍耐苦行，极为应理。《入行论》云：「无义被敌所毁伤，若尚爱为身庄严，为大义故正精进，小苦于我岂为损？」若能如是战胜烦恼，乃名勇士。战余怨敌如割死尸，虽不杀害自亦当死。《入行论》云：「轻懱一切苦，摧伏瞋等敌，胜此名勇士，余者如斩尸。」故又如论云：「住烦恼聚中，千般能安住，如野干围狮，烦恼不能侵。」道所治品，莫令侵害，而当胜彼。

已说共中士道次第。

无始以来，我们都被烦恼骗了，不知道烦恼的真面目。可是从今天起，透过法义，我们看到了烦恼的真面目，下定决心远离烦恼，烦恼渐渐就不再有大势力能来侵害我们了。就如同我们与某人相处久了，发现此人其实是想要伤害我们的，虽然他口头上说要帮助我们，但他伪装得非常好，所以至今我们都被他骗了。当我们看到了他的庐山真面目，即使在某种因缘下，还得与他相处，可是我们会打从内心深处远离他。

修行最主要目的是什么？有些人会认为是为了引发神通、为了见本尊，很少人会说是为了了解业果、为了清净尸罗。世间的愚夫觉得在战场上杀敌是最高的荣耀，还会炫耀在战场上留下的刀疤。可是这种利益，与断除无始以来就跟随着我们的烦恼大

敌所得的大利益相比，消灭外在敌人的利益真的是非常微小。为了这么微小的利益，我们都能忍受众苦，那么为了消灭烦恼敌这么大的利益，受一点点苦又算什么呢？外在的敌人，你不杀他，他自己也会死，消灭外在的敌人，就如同斩杀尸体一样，没有什么特别的意义。真正的勇士，要消灭的是无始以来一直跟随着我们的烦恼敌。

以上圆满了共中士道部分。

第五部分　上士道

《菩提道炬论》

若以自身苦　比他一切苦　欲求永尽者　彼是上士夫

在看上士道之前，我们先看《菩提道炬论》。「若以自身苦，比他一切苦，欲求永尽者，彼是上士夫」，由自身体会而厌离烦恼、希求解脱，叫作出离心。如果将同样的厌离心移情到他人身上，生起悲悯心，希望一切众生都能离苦得乐，生起为利有情愿成佛的无上菩提心，发此大心者，「彼是上士夫」。

为诸胜有情　求大菩提者　当说诸师长　所示正方便
对佛画像等　及诸灵塔前　以花香等物　尽所有供养
亦以普贤行　所说七支供　以至菩提藏　不退转之心
信仰三宝尊　双膝着于地　恭敬合掌已　先三遍归依
次一切有情　以慈心为先　观恶趣生等　及死殁等苦
无余诸众生　为苦所苦恼　从苦及苦因　欲度脱众生
立誓永不退　当发菩提心　如是发愿心　所生诸功德
如华严经中　弥勒应宣说

或读彼经或师闻　了知正等菩提心
功德无边为因缘　如是数数发其心
勇施请问经　亦广说此福　彼略摄三颂　今此当摘录
菩提心福德　假使有色者　充满虚空界　其福犹有余
若人以宝珍　遍满恒沙数　一切佛世界　供献于诸佛
若有人合掌　心敬大菩提　此供最殊胜　其福无边际
既发菩提愿心已　应多励力遍增长

此为余生常忆念　如说学处当遍护

入大乘门

戊三、于上士道次修心

敬礼至尊成就大悲诸善士足

如是恒长修习生死种种过患，见一切有如同火坑，欲证解脱息灭惑苦，由此希求策逼其意，学三学道，能得解脱脱离生死。又此解脱无所退失，非如善趣，然所断过及所证德仅是一分，故于自利且非圆满，由此利他亦唯少分，后佛劝发当趣大乘。故具慧者，理从最初即入大乘。如《摄波罗蜜多论》云：「无力引发世间利，毕竟弃舍此二乘，一味利他为性者，应趣佛乘由悲说。」又云：「知乐非乐等如梦，见痴过逼诸众生，弃舍利他殊胜业，此于自利何精勤？」如是见诸众生堕三有海与我相同，盲闭慧眼不辨取舍，履步蹎蹶不能离险，诸有成就佛种性者，不悲悯他，不勤利他，不应正理。即前论云：「盲闭慧目步蹎蹶，欲利世间有佛种，何人不起悲悯心，谁不精勤除其愚？」当知此中，士夫安乐，士夫威德，士夫胜力，谓能担荷利他重担，唯缘自利共旁生故。

明明知道实际情况是，三界一切有情都跟自己一样，具有相同的能力、相同的权

利，及相同的离苦得乐的欲望，看到别人也在受苦，我们怎能只为自己的离苦得乐，独自享受呢？如果我们只求自利，或只满足自己身边的眷属，这种心态也太自私了，这是不应该有的。如此狭小的利益，畜生道的众生也能够做到，动物不只能自己填饱肚子，也可以让儿女填饱肚子。如果只思惟自己及眷属的利益，我们就跟动物没什么两样。

故诸大士本性，谓专一趣注行他利乐。《弟子书》云：「易得少草畜亦食，渴逼获水亦欢饮，士夫此为勤利他，此圣威乐士夫力。日势乘马照世游，地不择担负世间，大士无私性亦然，一味利乐诸世间。」如是见诸众生众苦逼恼，为利他故而发匆忙，是名士夫亦名聪睿。即前书云：「见世无明烟云覆，众生迷堕苦火中，如救头然意勤忙，是名士夫亦聪睿。」是故能生自他一切利乐本源，能除一切衰恼妙药，一切智士所行大路，见闻念触，悉能长益一切众生。由行利他兼成自利，无所缺少，具足广大善权方便。有此大乘可趣入者，当思：希哉，我今所得诚为善得，当尽所有士夫能力，趣此大乘。此如《摄波罗蜜多论》云：「净慧引发最胜乘，能仁遍智从此出，此是一切世间眼，具足照了如日光。」由种种门观大乘德，牵引其意起大恭敬，而当趣入。

太阳升起时，无私地遍照一切万物，驱除一切黑暗。缘虚空未尽之前的一切有情，想要利乐他们的这个殊胜善心，就像消灭一切黑暗的太阳。这种因位上的大乘发心非常广大，由此发心所行的善行及所思惟的法义也是非常广大殊胜，所以其果报是无量的、非常圆满的。因为在因地上、正行上及果位上，都无与伦比，非常广大、殊胜，故称大乘。我们今天应该随喜自己，有此善根因缘得以听闻大乘教法，应善谛听！

菩提心次第

己一、显示入大乘门唯是发心

由是因缘于上士道次修心。分三：一、显示入大乘门唯是发心；二、如何发生此心道理；三、既发心已学行道理。今初

如是若须趣入大乘，能入之门，又复云何？此中佛说二种大乘，谓波罗蜜多大乘与密咒大乘，除此更无所余大乘，于此二乘随趣何门，然能入门唯菩提心。若于相续，何时生此未生余德，亦得安立为大乘人。何时离此，纵有通达空性等德，然亦堕在声闻等地，退失大乘。大乘教典多所宣说，即以正理亦善成立。故于最初入大乘数，亦以唯发此心安立，后出大乘亦以唯离此心安立。故大乘者，随逐有无此心而为进退。如《入行论》云：「发菩提心刹那后，诸囚系缚生死狱，然应称为善逝子。」又云：「今日生佛族，今为诸佛子。」此说发心无间，即为佛子。

《圣弥勒解脱经》云：「善男子，譬如破碎金刚宝石，然能映蔽一切胜妙金庄严具，亦不弃舍金刚宝名，亦能遣除一切贫穷。善男子，如是发起一切智心金刚宝石，纵离修习，然能映蔽声闻、独觉一切功德金庄严具，亦不弃舍菩萨之名，能除一切生死贫穷。」此说虽未学习胜行，然有此心，便名菩萨。龙猛菩萨云：「自与此世间，

欲证无上觉，其本菩提心，坚固如山王。」《金刚手灌顶续》云：「诸大菩萨，此极广大，此最甚深，难可测量，秘密之中最为秘密，陀罗尼咒大曼陀罗，不应开示诸恶有情。金刚手，汝说此为最极希有，昔未闻此，此当对何有情宣说？金刚手答曰：曼殊室利，若有正行修菩提心，若时此等成就菩提心。曼殊室利，尔时此诸菩萨行菩萨行，行密咒行，当令入此大智灌顶陀罗尼咒大曼陀罗。若菩提心未圆满者，此不当入，亦不使彼见曼陀罗，亦不于彼显示印咒。」故法虽是大乘之法，不为满足，最要是彼补特伽罗入大乘数。

佛说了两种大乘：一是波罗蜜多大乘，即显教大乘，即金刚乘。除此之外，没有第三种大乘。入大乘门，唯是发菩提心。无论是谁，只要在他的心续上生起了殊胜的菩提心，即使没有其他的功德，也称为大乘人；无论是谁，离开了这颗菩提心，即使他是现证空性的圣者，也会堕落于声闻或独觉等地，退失大乘。不只许多大乘经典如此说，透过正理我们也可以如此善安立。所以若要进入大乘，唯有透过发菩提心，大乘的功德是随着有无菩提心而进退的。无论是处于畜生道或地狱道的众生，只要生起了这颗菩提心，瞬间就会成为菩萨，也就是佛子。

「虽未学习胜行」，虽没有现证空性的智慧，然有此心，便名菩萨。为什么宗喀巴大师在此要引用《金刚手灌顶续》呢？因为先前说到进入密乘也需要菩提心。所以

宗喀巴大师所引用的经论，不只是显教（波罗蜜多乘）的经文，也引用了金刚乘的经典。如果没有菩提心，不只不能进入坛城，连密教的续经都不会予以显示，更何况会有成就呢？这是不可能的！金刚乘又分四部，最上是无上瑜伽部，即使所学是无上瑜伽部，但如果没有生起菩提心，光是所修的法是最殊胜的，也是没有用的。好比有最好的机器，但却完全不会使用，是不会有利益的。没有菩提心为基础，即使有最殊胜的法，也无法获得成就。因此，最重要的是要生起菩提心、成为佛子（或说菩萨），来修学才有用。

又大乘人依菩提心，假若此心仅有解了，大乘亦尔。若有此心德相圆满，则其大乘亦成真净，故当勤学。如《华严经》云：「善男子，菩提心者，犹如一切佛法种子。」当获定解，故更释之。此如水粪及暖土等，与稻种合为稻芽因，与麦豆等种子相合为彼芽因，故是共因。如麦种子任会何缘，终不堪为稻等芽因，故是麦芽不共之因。由此所摄水粪等事，亦皆变成麦芽之因。如是无上菩提之心佛芽因中，犹如种子，是不共因。解空之慧，如水粪等是三菩提共同之因。故《上续论》云：「信解大乘为种子，慧是能生佛法母。」谓菩提心如父之种，证无我慧如同慈母。如父是藏人，决定不生汉胡等子，父是子姓决定之因。母是藏人，生种种子，故是共因。龙猛菩萨云：「诸佛辟支佛，诸声闻定依，解脱道唯汝，决定更无余。」此赞般若波罗蜜

多，声闻、独觉亦须依此，故说般若波罗蜜多为母，是大、小乘二子之母。故证空慧，不能判别大乘小乘，以菩提心及广大行而分判之。《宝鬘论》云：「诸声闻乘中，未说菩萨愿，大行及回向，何能成菩萨？」此说不由见分，当以行分。如是证空性慧，尚非大乘不共之道，况诸余道。故若不以菩提心为教授中心而正修习，仅于起首，略忆文句，而于余道微细一分多般重修，显然于法知见太浅。

总如生子俱须父母，道支圆满亦须方便、智慧二品。特须方便上首发菩提心，智慧上首通达空性。设修一分而未全修，若唯希求解脱生死，于奢摩他须莫误为毗钵舍那，善修无我空性之义。然若自许是大乘者，是则必须修菩提心。如慈尊云：「智不住三有，悲不住寂灭。」以慧遮止堕生死边，以悲遮止堕寂灭边，慧不能遮堕寂灭故。不堕有边小乘有故，菩萨道者，正所断除堕寂边故。

解佛密意堪为定量诸佛子等，若有如此宝贵之心，于内生起执为希有，叹生如此希有妙道。若内心生愚夫所爱微分功德，则不执为如是希奇。《入行论》云：「余自利不起，利益有情心，此希胜心宝，先无今得生。」又云：「岂有等此善，何有此知识，岂有如此福？」又云：「谁发胜心宝，即礼彼士身。」又云：「从摇正法乳，出此妙醍醐。」此说是出佛语心藏胜教授故。是故吉祥阿底峡尊持中观见，金洲大师持唯识中实相之见。然菩提心依金洲得，故为师中恩最重者。若有了解圣教扼要，观此传记，于道扼要有大了解。

如果我们对菩提心的认知，只是一种文句表面上的了解，或是仅对其微细分支有所认知，这不是内心真正的功德。如果在心续上真的生起如此殊胜的菩提心，那么所证得的大乘一定是真正的、德相圆满的大乘。譬如有了阳光、水、肥料等，再加上稻的种子，才会产生稻芽；有了阳光、水、土等，再加上麦的种子，才会产生麦芽。阳光、水、肥料等，是稻和麦发芽的共同因。不共因是什么呢？麦的种子遇到任何因缘都不会产生稻芽，只会产生麦芽，所以麦种是麦芽的不共因缘。同样的道理，能够成就佛芽的不共因缘唯有菩提心。空正见如阳光、水等的顺缘般，是三乘共同成就的因缘。因为声闻乘要成就阿罗汉必须要有空正见，独觉乘要成就阿罗汉也必须要有空正见，菩萨要成就佛果位也必须要有空正见，所以空正见属于共同因缘。菩提心为父，空正见为母。就像是孩子是藏人、汉人，还是胡人等，主要是由父亲决定，而不是由母亲决定。大、小乘的区别，不是以智慧而分，而是以菩提心之广大行来做区别。如果我们不以菩提心为主要的修行，只是了解一些颂文，或只是殷重修某一个法门，就自称自己是大乘，那代表我们对法义的认知太肤浅。

就像生子，俱需父母。虽然菩提心是大乘不共因缘，可是要成就大乘，也是需要空正见的。「智不住三有」，因由证悟空性的智慧消除自性执着，而不会再造堕落三有轮回的业。「悲不住寂灭」，因由缘众生的悲悯心，菩萨就不会像小乘阿罗汉一样，享受在获得个人别解脱之寂灭安宁的状态，他宁可出定、住在三有世间来利益有

情。可是菩萨住在三有，并非因于业力，而是因由悲愿，这是菩萨稀有、伟大的善行。

所以，在三藏十二部教授中，其精髓、最强而有力的法门就是菩提心。这也就是为什么阿底峡尊者虽然具有中观的正见，就正见而言，是胜过自己的老师—金洲大师—的唯识见，可是因为阿底峡尊者的菩提心教授是来自于金洲大师，所以阿底峡尊者说：「在我的师长当中，恩最重者是金洲大师。」我们可以从阿底峡尊者的传记了解菩提心在道次第上有多么重要。

若勤修此生真实心，虽施乌鸦少许饮食，由此摄持，亦能堕入菩萨行数。若无此心，纵将珍宝充三千界而为布施，亦不能入菩萨之行。如是净戒乃至智慧，修诸本尊、脉息、明点等，皆不能入菩萨之行。犹如世说刈草磨镰，若此宝心未至扼要，任经几久励修善行，无甚进趣，如以钝镰刈诸草木。若令此心至于扼要，亦如磨镰，虽暂不割使其锋利，其后刈草虽少时间，能刈甚多。一一刹那亦能速疾净治罪障，积集资粮，虽微少善能令增广，诸将尽者能无尽故。《入行论》云：「大力极重恶，非大菩提心，余善何能映。」又云：「此如劫火一刹那，定能烧毁诸罪恶。」又云：「若思为除疗，诸有情头痛，具此利益心，其福且无量。况欲除一一，有情无量苦，欲为一一所，成无量功德。」又云：「余善如芭蕉，生果即当尽，菩提心树果，恒无尽增

长。」

如果我们能真正生起自然任运的菩提心，那么即使只是给乌鸦少许的饮食，功德也是不可思议的，这个行为就称为菩萨行。如果没有这种发心，即使以充满三千大千世界的珍宝供养三宝或布施，也不能成为菩萨行；即使是在修学无上瑜伽部的本尊、气、脉、明点等，也都不是真正的密乘行，因为不是菩萨行。有了菩提心去做供养，才是真正的无上供养，没有比这更为殊胜的供养。同理，也没有比菩提心更殊胜的集资净障的法门。一切的资粮由此心快速地圆满，一切的罪障由此心快速地净治。生起菩提心，过去的许多罪障能够瞬间地消除，使得一切非人及罪障都不能损害我们。确实是如此，如果有非人损害我们，去除非人障碍的方式，没有比观修菩提心更好的了。非人正在伤害我们，而我们却珍惜他，爱他胜过于爱己，如此观修慈悲，把善业回向给他，还有什么除障方式比这更好？没有！不只自己可以获得利益，他人也可以获得利益。因为看到这个修行者爱自己胜过于爱他本人，所以这个非人也就不能伤害他。有了菩提心，我们能成办一切顺缘，去除一切逆缘，如此地道功德就能够快速地增长，所以菩提心是一切利乐的根本。

因此，昆努喇嘛曾说：「若要利益一切有情，观修菩提心；若要让自己成为一切有情的亲友，观修菩提心；若要有更多的善知识，观修菩提心；要成办自利的话，观

修菩提心；要圆满他利，观修菩提心；要使教法久住，观修菩提心；要证得涅槃功德，观修菩提心。生气时，观修菩提心，我们就不会生气；起贪心时，观修菩提心，我们就能懂得满足；沮丧时，观修菩提心，我们就能生起自信；成就时，观修菩提心，我们就不会生起傲慢。懒惰、散乱时，观修菩提心，我们就能精进；痛苦的时候，观修菩提心。」「乃至虚空未尽之前，我愿住在苦世间，利益一切有情」，生起如是心力，有什么困难能难倒我们呢？所以菩提心是此生、后世一切利乐的根本，是一切功德的根本，能够让我们快速地累积资粮，尽除一切障碍，是成就佛果位的不共因缘。如同诸经中所说，确实是如此。

己二、如何发生此心道理

庚一、由依何因如何生起

第二、如何发生此心道理。分四：一、由依何因如何生起；二、修菩提心次第；三，发起之量；四、仪轨受法。

初中有三：初从四缘发心道理者。若见诸佛及诸菩萨难思神力，或从可信闻如是事，依此发心，谓念所住所修菩提有大威力。虽无如是若见若闻，而由听闻依于无上菩提法藏，信解佛智而发其心。虽未闻法，由见菩萨正法将灭，便作是念而发其心，谓念如是正法久住，能灭无量有情大苦，我为令此菩萨正法久安住故，定当发心。虽

未观见正法欲灭，然见恶世上品愚痴、无惭、无愧、嫉、妒、悭等，便作是念，于此世中虽于声闻、独觉菩提能发心者，尚属难得，况于无上菩提发心，我且发心，余当随学，见难发心而发其心。共为四种发心之理，论说于大菩提发心，故是发心欲证菩提。由何缘者，初由见闻希有神变生希有想，念我当得如是菩提。第二谓从说法师所闻佛功德，先生净信，次于此德发欲证心。第三谓由不忍大乘圣教迁灭，于佛妙智发欲得心。此中由见圣教不灭，则能灭除有情大苦，亦缘除苦而发其心。然其发心主要因缘，是由不忍圣教寝灭，若不尔者，则与下说依悲发心有重复过。第四由见此心大利极为希贵，正由此缘之所激动，便于佛所发欲得心。又此发心，由于菩提发欲得心而为建立，非就所为而为安立。若不于佛功德修信，则于佛位不希证得，不能灭除于办自利执唯寂灭为足之心。若由修习慈悲门中，见于利他须大菩提欲得佛者，此能遮遣于利他中执唯寂灭为足之心，不能遮前满足执故，又无余法能遮彼故。又于自利执唯寂灭为足之心，非不须遮。以于小乘唯脱生死，唯有一分断证功德，其自利义不圆满故。又此虽脱三有衰损，然未解脱寂灭衰故。又经宣说圆满自利是佛法身故，故于佛德净修信已，则能观见，况云利他即办自利。若不得佛，亦必不可，是为不退小乘最大因缘。

又前所说初二发心，曾未见说慈悲所引，诸余经论亦多仅说见佛色身、法身功德，引起欲得成佛之心，名曰发心。又说誓愿安立一切有情成佛，亦名发心。故此二

中，虽一一分亦应预入发心之数。圆满一切德相发心者，仅见利他必须成佛，引起欲得成佛之心，犹非满足，即于自利亦见成佛必不可少而引欲得。又此亦非弃舍利他，亦须为求利益他故。《现观庄严论》云：「发心为利他，欲正等菩提。」此说双求菩提与利他故。

先说四缘发心，发心有四种理由：一是看到了诸佛菩萨的广大神通力，产生随喜而发起菩提心；二是听闻大乘法藏，信解佛智而发菩提心；三是不忍正法衰败，为使正法久住而发心；四是知菩提心的功德非常殊胜珍贵，而发起菩提心。

「第四由见此心大利极为希贵，正由此缘之所激动，便于佛所发欲得心。又此发心，由于菩提发欲得心而为建立，非就所为而为安立。」宗喀巴大师在此说到，第四种因缘所发起的这个菩提心，是欲求菩提、看到菩提的功德或菩提心的功德而发起，并非是为利一切有情的那个所为—一切有情这个目的而发起。「若不于佛功德修信，则于佛位不希证得，不能灭除于办自利执唯寂灭为足之心」，透过对佛圆满功德的认知及信心，才能灭除仅为自利、成办寂灭为足的这种执着。如果没有希求佛果，绝对不会证得佛的圆满果位。为了得到佛的圆满果位，我们就不应该对寂灭感到满足。

「我必须要利益一切有情，因此我不应该依由寂灭而满足」的想法虽然可以遮挡执寂灭为足之心，但是不能遮止之前所说的，因由自利而希求寂灭为足之心。以自利

的角度而言，这种以寂灭为足之心要如何断除呢？是透过思惟佛功德来断除的。若只是以寂灭为足之心，并不是出于自利，是可以透过他利的思惟或大悲心的力量来断除。除了这两者，没有其他的方法能够遮止以寂灭为足之心。「又于自利执唯寂灭为足之心，非不须遮」，依由自利的理由而产生的执寂灭为足之心是要遮止的，为什么呢？因为具有这种心就跟小乘为了自己别解脱而去圆满解脱功德是一样的。可是为了自己个人的利益而去成就别解脱圆满的这个解脱功德，它不是真正的圆满，即使在自利上也没有完全的圆满。虽然小乘阿罗汉已经解脱了三有的衰损，可是他还没有从寂静边的衰损解脱。而且经中说到，所谓圆满自利是具有佛陀的法身，然而小乘阿罗汉并没有佛陀的法身。况且，要圆满利他的事业，必须要圆满自利，不成佛是无法圆满自利的。

发心的四种因缘中，前两种因缘所说的发心，只是很单纯地因为看到佛陀色身及法身的功德而有追求佛果的发心。宗喀巴大师说，光是看到佛陀的色身功德或法身功德所起的发心，不足以成为菩提心的发心之量。为什么呢？因为经中说：愿安立一切有情而成佛，故名发心。所以能够成就发心的因缘，必须具足两个：一是为利有情而成佛的这种发心；二是看到佛陀的色身、法身功德，因此必须要成就佛果位。②

② 译者注：「故此二中，虽一一分亦应预入发心之数。」这句话以藏文直译是：这两者中每一者都应该列入发心之数。

宗喀巴大师在此引用《现观庄严论》说发心的两大因缘：「发心为利他，欲正等菩提。」为了自利，也为了他利，具足这两者因缘，才叫作发菩提心。

二、从四因发心者。谓种姓圆满，善友摄受，悲悯有情，而不厌患生死难行，依此四因而发其心。

四因发心者，谓种姓圆满、善友摄受、悲悯有情、不厌患生死难行。

三、从四力发心者。谓由自功力欲大菩提，是名自力；由他功力希大菩提，是名他力；昔习大乘，今暂得闻诸佛菩萨称扬赞美而能发心，是名因力；于现法中亲近善士，听闻正法，谛思惟等长修善法，名加行力，依此四力而发其心。

四力发心者，第一是「由自功力欲大菩提，是名自力」；第二是「由他功力希大菩提，是名他力」；第三是「昔习大乘，今暂得闻诸佛菩萨称扬赞美而能发心，是名因力」；第四是「于现法中，亲近善士、听闻正法、谛思惟等长修善法，名加行力」。

《菩萨地》说依上总别八种因缘，若由自力或由因力而发心者，是名坚固。又由依止此诸因缘，或由他力或加行力而发心者，名不坚固。如是善知总诸圣教及大乘

教，将近隐灭，较诸浊世最为恶浊，现于此世，应当了知至诚发心极为希少。当依善士听大乘藏，谛思惟等，勤修加行，非唯他劝，非随他转，非为仿效其规式等。当由自力至诚发心，树立根本，以其菩萨一切诸行皆依此故。

《菩萨地》：「若由自力或由因力而发心者，是名坚固。」自力指的是由自己往昔的串习力，主要是靠自己的力量产生对大菩提的希求心，而发起菩提心，不是靠他人或善知识的力量，所以自力是坚固的。因力为坚固的原因是，因为过去世对于大乘的串习力非常深厚，所以在今世只要听到诸佛菩萨的名号或称赞，自然就能够发起菩提心。所以自力和因力是名坚固。

庚二、修菩提心次第

辛一、七种因果教授

第二、修菩提心次第者。从大觉口窝所传来者现分二种：一、修七种因果教授；二、依寂天佛子著述所出而修。今初

七因果者，谓正等觉菩提心生，此心又从增上意乐，意乐从悲，大悲从慈，慈从报恩，报恩从念恩，忆念恩者从知母生，是为七种。

从阿底峡尊者所传的修菩提心次第，有两大传承：七因果和自他换。先讲第一种修法：七因果。知母、念恩、报恩、慈心、大悲心、增上意乐为六因，果为菩提心，故称七因果。

壬一、于其渐次令发定解

癸一、开示大乘道之根本即是大悲

此中分二：一、于其渐次令发定解；二、如次正修。初中分二：一、开示大乘道之根本即是大悲；二、诸余因果是此因果道理。

初中有三：初重要者。若由大悲发动心意，为欲拔除一切有情出生死故，起决定誓，若悲下劣，不能如是。故荷尽度众生重担，赖此悲故，不荷此担便不能入大乘数故。悲初重要，如《无尽慧经》云：「大德舍利弗，又诸菩萨，大悲无尽。所以者何？是前导故。大德舍利弗，如息出入是人命根之所前导，如是诸菩萨所有大悲，亦是成办大乘前导。」《伽耶经》云：「曼殊室利，诸菩萨行，云何发起？何为依处？曼殊室利告曰：天子，诸菩萨行，大悲发起，有情为依。」若不修学至极广大二种资粮，终不能满如是誓愿，观见是已，转趣难行广大资粮，故为转入诸行所依。

中重要者。如是一次发如是心趣入正行，然因有情数量众多，行为恶暴，学处难行，多无边际，经劫无量，见已怯畏退堕小乘，非唯一次发起大悲，应恒修习渐令增

长。于自苦乐全不顾虑，于利他事毫无厌舍，故易圆满一切资粮。如《修次初篇》云：「如是菩萨大悲所动，全不自顾，极欲希求利益他故，而能趣入至极难行，长夜疲劳集聚资粮。如《圣发生信力经》说：『其大悲者，为欲成熟一切有情，全无苦生是所不受，全无乐生是所不舍。』若趣如是极大难行，不久即能圆满资粮，决定当得一切智位，是故一切佛法根本唯是大悲。」

后重要者。诸佛获得果位之时，不如小乘而住寂灭，尽虚空住义利众生，亦是由于大悲威力。此若无者，同声闻故。如《修次第中篇》云：「由大悲心所摄持故，诸佛世尊虽得圆满一切自利，尽有情界究竟边际而善安住。」又云：「佛薄伽梵无住大涅槃，因即大悲。」

譬如稼禾初以种子，中以雨泽，后以成熟而为最要。佛之稼禾，初中后三，悲为最要。吉祥月称云：「以许悲为佛胜苗，初如种子增如水，长时受用如成熟，是故我先赞大悲。」由见此义，《正摄法经》云：「世尊，菩萨不须学习多法。世尊，菩萨若能善受善达一法，一切佛法皆在其手。一法云何？所谓大悲，世尊，由大悲故，一切佛法皆能自来菩萨手中。世尊，譬如转轮圣王轮宝所至，一切军众皆至其处。世尊，如是菩萨大悲所至，一切佛法咸至其所。世尊，譬如命根若在，余根亦在。世尊，如是大悲若在，菩提余法亦当生起。」若于如是胜道扼要无边教理之所成立，获得定解，于菩萨心根本大悲所有法类，何故不执为胜教授？故如响那穷敦巴说：「于

觉口窝所虽请教授，终唯教云舍世间心，修菩提心。」善知识敦巴讥笑告曰：「此是掘出觉口窝所有教授中心。」知法扼要，获决定解，唯此最难。故应数数集聚净治，阅《华严》等诸大经论，求坚定解。如吉祥敬母云：「尊心宝即是，正等菩提种，唯尊知坚实，余凡莫能晓。」

首先讲为何大乘道之根本是大悲。在大乘的修行里面，大悲心是非常重要的，在初、中、后都重要。因为菩提心是否坚固最主要是看大悲心是否坚固。大悲心坚固，菩提心就坚固；大悲心弱，菩提心就弱。所以对大乘入门的菩提心而言，大悲心占了很重要的地位。有了大悲心，才能引发菩提心，才会圆满广大二种资粮。如果大悲心弱，菩提心也会随着衰弱，如此就很容易退转菩提心。

大悲心，于初而言，非常重要；于中而言，也非常重要。即使生起了菩提心，入了大乘，但在行广大菩萨行时，因为历时久远，再加上众生种种恶劣的行为，若大悲心不够坚定，很容易退失。一旦退失大悲心，菩提心就没有了根本，就会跟着退失。所以应该恒常修习大悲，坚定大悲心。

小乘行者证得阿罗汉果位之后，会入定安住寂静的涅槃，可是菩萨成就圆满正觉果位之后，不像小乘住寂静边，而是在虚空未尽之前利益众生，这是因由大悲心的缘故。所以大悲心不仅是一开始入大乘门时重要，中间行菩萨行时也非常重要，最后圆满正觉、成就了佛果位，也是由大悲心的缘故，才有办法真正地圆满利他的事业。

今世，我们好不容易获得暇满人身，值遇大乘教法，在内外因缘都具足的时候，真的想要过有意义的人生，就要去生起一切利乐的根本—菩提心。而菩提心的根本是大悲心，所以要策励自己，精进地学习、观修大悲心。如果大悲心坚固、利益有情的悲悯心坚固，由此所形成的菩提心才会坚固。我们才可以在短促的今世，累积殊胜的大乘习气，由此善种子，我们才能快速地成办地道功德，这才是真正的暇满大义。

癸二、诸余因果是此因果道理

第二、诸余因果是此因果之理。初从知母乃至于慈为因之理者，总欲离苦，数数思惟其有情苦即能生起。然令此心易生猛利及坚固者，则彼有情先须悦意爱惜之相。如亲有苦不能安忍，怨敌有苦心生欢喜，亲怨中庸若有痛苦多生舍置。其中初者，因有可爱，此复随其几许亲爱，便生尔许不忍其苦。中下品爱，下品不忍。若极亲爱，虽于微苦，亦能生起广大不忍。见敌有苦，非但不生欲拔之心，反愿更大愿不离苦，是不悦意相之所致。此亦由其不悦大小，于苦欢喜而成大小。亲怨中庸所有痛苦，既无不忍，亦无欢喜，是由俱无悦、非悦意相之所致。如是应知，修诸有情为亲属者，是为令起悦意之相。亲之究竟是为慈母，故修知母，忆念母恩，及报恩三，是为引发悦意可爱。爱执有情犹如一子，此悦意慈是前三果。由此即能引发悲心。欲与乐慈及拔苦悲，因果无定。故知母等三种所缘，即是与乐慈及拔苦悲二者根本，故于此中当

勤修学。又发心因，修诸有情皆为亲者，是月称论师及大德月、莲花戒论师等之所宣说。

悲心在大乘的初中后都非常重要。在此的悲心，是能够发起增上意乐的悲心，并不是一般的悲悯心。所以为了生起这种悲心，我们必须知道这个悲心的因素及会成就的果位等。

知母、念恩、报恩、悦意慈，是大悲心的因。为什么呢？不断思惟种种痛苦的行相和过患，先从自身去体会，再从有情身上去体会，如此虽然能够生起希望有情也能离苦的想法，可是如果要使悲心容易生起、且猛烈地生起，及生起之后能坚固，那就不能只是思惟痛苦，也要爱众生，要做到爱己般地去爱一切有情，才能对一切有情生起大悲心。否则，只是希望他们能远离痛苦，只有这种想法，不会真正地想要帮助众生远离痛苦。必须要视有情为非常可爱、悦意的对象来珍惜，要像爱己般地去爱一切有情。一般凡夫看到亲友遭遇痛苦，就无法忍受；而怨敌遭遇痛苦时，不但不会希望他离苦，反而还会欢喜；非亲非怨的中庸者有痛苦时，就事不关己、不理不睬。若是如此，我们的悲心就没有办法遍布一切有情。

我们无法忍受亲友受苦，主要的原因是有可爱相作祟，也就是对亲友的爱有多少，对于他的痛苦不忍的程度就会有多少。下品的爱产生了下品的不忍，上品的爱产

生了上品的不忍。如果对他有非常强烈的爱，即使对方只受一点点痛苦，也会生起广大不忍。相反地，看到敌人有痛苦，不只不会想帮他离苦，反而希望他不要离苦，会有这种心，是因为不悦意相所致，因为内心不喜欢他嘛！因此，为了对一切有情生起增上意乐的大悲心，我们必须视一切有情为自己最亲的亲友，以此来修悦意相。在众多的亲属中，一般而言，与自己最亲的是自己的母亲。当然个别情况有所不同，如有些人因为没有母亲，所以父亲对他最有恩惠，或其他的亲友、其他人对他最有恩惠。在此，「母亲」只是一个象征性的解说，并不一定要观为母亲，重要的是，我们于谁观修能产生感恩心，就以此去观想一切有情都曾对我们具有如此的恩惠。生起大悲心之前，要有悦意慈心。要如何生起悦意慈？要像爱自己亲属般地去爱一切有情。要如何像爱自己亲属般地去爱一切有情？因为一切有情都与你今世的恩人一样没有差别，所以说到了「知母」。因为前世与今世都对你有恩，所以要「念恩」。以此之故，要「报恩」。所以知母、念恩、报恩这三者是产生悦意慈的因。

希望他人获得安乐的慈心，及希望他人远离痛苦的悲悯心，这两者没有固定的因果；而能生起增上意乐的大悲心与悦意慈心，就有因果了。宗喀巴大师在此交代得很详细，知母、念恩、报恩这三者，不只是产生慈心的因缘，能增长慈心，也能增长悲心，所以是两者共同的因缘，故于此中当勤修学。

增上意乐及以发心为果之理者。由其如是渐修其心，悲心若起，便能引发为利有情，希得成佛，即此便足，何故于此添增上心？欲令有情得乐离苦，慈悲无量，声闻、独觉亦皆有之。若自荷负一切有情，与乐拔苦，则除大乘决定非有。故须发此心力强胜增上意乐。是故仅念一切有情，云何得乐、云何离苦，非为满足。须自至诚，荷此重担，故当分辨此等差别。《海慧问经》云：「海慧，如有商主或有长者，唯有一子，可悦、可爱、可惜、可意，见无违逆。然此童子因其幼稚而作舞娱，堕不净坑。次其童子若母、若亲，见彼童子堕不净坑，见已虽发号哭忧叹，然终不能入不净坑拔出其子。次童子父来至其所，彼见一子堕不净坑，见已急急举止慌措，欲出其子心甚爱顾，全无呕吐，跳不净坑取出其子。」此说三界为不净坑。独爱一子谓诸有情。若母若亲者，谓声闻、独觉，见诸有情堕生死中，忧戚叹嗟然不能出。商主长者，谓诸菩萨。法譬合说。又说独一爱子落不净坑，如母之悲，声闻、独觉亦皆共有。故依悲悯，当发荷负度众生担增上意乐。如是若发度有情心，然我现时不能圆满利一有情；又非止此，即使证得二阿罗汉位，亦仅利益少数有情，利亦唯能引发解脱，不能立于一切种智，故当思惟无边有情，谁能圆满此诸有情现前究竟一切利义？则知唯佛方有此能，故能引发为利有情，欲得成佛。

前面已经说了大悲心之因，现在讲大悲心之果。有人问：由知母、念恩、报恩、

悦意慈心、大悲心，自然就会想到「为利有情，我要成佛」，何需多加一个增上意乐呢？宗喀巴大师回答说：希望有情离苦得乐的慈无量、悲无量，声闻、独觉也有，可是声闻、独觉的四无量心，只是希望有情能离苦得乐，是一种希望而已，没有具备承担一切有情的安乐的责任感。在初中后三者皆重要的大悲心，并不是希望一切有情远离痛苦、得到安乐的期望而已，而是自己负起责任、承担一切有情的安乐，是能够发起增上意乐的悲悯心。故在此的悲心并不是无量悲，而是能生起增上意乐的大悲心，唯有大乘才有。所以大乘拥有的、在初中后三者皆重要的大悲心，是具有非常强烈的责任感。可是以我们现有的能力，连一个有情都没有办法救度，即使获得了阿罗汉果位，能利益有情的数目也是十分有限。因为没有圆满利他的能力，所以圆满他利是无法做到的。并不是一切有情都被我们救护，才叫作圆满他利事业，而是与自己业缘亲近的有情，都能够依由自己成佛的缘故，而获得解脱，甚至成佛，圆满这种救护的能力，叫作圆满他利。我们要帮助他人的时候，不是单凭自己单方面的想法，他人就能获得利益，而是需要许多内外的因缘。同样，佛在救护有情的时候，不是佛想帮助他，他就能得到利益。佛要利益有情，也得在因缘聚合的情况下才行。就佛本身而言，利他的一切因缘都具足，可是就有情本身而言，他要有那个被度化的缘。所以佛度有缘人的意思是，当一个凡夫透过修行而成佛时，与他业缘亲近的所有有情都可以获得救护，

无论是解脱或成佛。而小乘行者虽证得了阿罗汉果位，但因为利众的能力没有圆满，所以虽然可以帮助少许与自己业缘亲近的众生，可是没有办法帮助一切与自己业缘亲近的众生，即使是与自己有缘的众生，也没有办法圆满地度化。他利事业能不能圆满，最主要是看自己有没有圆满利他的能力，而不是一切众生都被救度了。如果我们快一点成佛，所有与我们业缘亲近的有情，都会因由我成佛的缘故，而获得救度。所以，为利有情，我必须成佛、快速成佛。

壬二、如次正修

癸一、修习希求利他之心

子一、引发生起此心所依

丑一、于诸有情令心平等

第二、如次正修分三：一、修习希求利他之心；二、修习希求菩提之心；三、明所修果即为发心。初中分二：一、引发生起此心所依；二、正发此心。初中分二：一、于诸有情令心平等；二、修此一切成悦意相。今初

如前下、中士中所说诸前行等所有次第，于此亦应取来修习。

又若此中不从最初遮止分党，令心平等，于诸有情一类起贪，一类起瞋，所生慈悲皆有党类，缘无党类则不能生，故当修舍。又舍有三：行舍、受舍及无量舍，此是

最后。此复有二，谓修有情无贪、瞋等烦恼之相，及于有情自离贪、瞋令心平等。此是后者。修此渐次为易生故，先以中庸无利、无害为所缘事，次除贪、瞋令心平等。若能于此心平等已，次缘亲友修平等心。若于亲友心未平等，或由贪、瞋分别党类，或贪轻重令不平等。此亦平已，次于怨敌修平等心。此若未平，专见违逆而起瞋恚。若此亦平，次当遍缘一切有情，修平等心。

若尔于彼由修何事能断贪、瞋？谓修二事。就有情者，谓念一切欣乐厌苦皆悉同故，缘于一类执为亲近而兴饶益，于他一类计为疏远，或作损恼或不饶益，不应道理。就自己者，当作是思，从无始来于生死中，未经百返为我亲属，虽一有情亦不可得，于谁应贪，于谁当瞋？此是《修次中篇》所说。又于亲属起贪爱时，如《月上童女请问经》云：「我昔曾杀汝一切，我昔亦被汝杀害，一切互相为怨杀，汝等如何起贪心？」及如前说无定过时，一切亲怨速疾变改所有道理，当善思惟，由此俱遣贪、瞋二心。此取怨亲差别事修，故不须遣亲怨之心，是灭由执怨亲为因所起贪瞋分党之心。

要做到像爱自己般去爱一切有情，就不应该有爱恨亲疏的分别。必须远离这种分别，否则就与一般人没有不同。爱自己亲友的悲悯心，是不需要刻意去修学的，不学大乘教法的人也是有的。我们要学习的慈悲心，是遍布一切有情的慈悲心，所缘的对

象没有局限，无论是亲友、仇敌，还是非亲非怨的中庸者，都一律平等对待。要做到这种慈悲，应先修舍。

舍可分为三种：行舍、受舍及无量舍。在此所说的舍是无量舍。无量舍就是缘无量有情，远离爱恨亲疏的分别，不缘亲而生贪，不缘怨而生瞋，透过无量舍令心平等。修学平等舍，首先要缘一个非亲非怨的中庸者，因为他此生没有伤害我们，也没有帮助我们，在他身上做思惟，去除贪、瞋，令心平等。做这样的观想：「他前世也是我的恩人，我为什么不爱他？我应该爱他才对。」再想：「他前世也是我的仇人，为什么我不憎恨他？像是憎恨我现在这个怨敌一样。」这时候，尽量让自己的心保持在一种平等的状态。同样地，再缘今世的亲友，想：「虽然他这一世对我很好，可是后世他也有可能会伤害我呀！或者前世他有可能是我的怨敌。所以为什么要因为他今世对我好，而对他产生强烈的贪着呢？这是没有道理的。就像那个中庸有情，前世他对我也很好，可是我不会对他产生贪着。」如是思惟，而远离对亲友的贪。然后再缘怨敌，思惟：「虽然他今世伤害我，可是他前世是对我最有恩惠的人，我为什么要瞋恨他呢？根本没有道理。」这样去做思惟，令心平等。

心平等是很重要的。要建立知母的证量，如果地基没有打稳，就会高低不平，我们的知母就没有办法遍布一切有情。对于亲、怨、中庸三者平等地对待，再来观修知母，才会有效。而且观修平等舍之时，很重要的一点是，一开始我们不应该观总相的

有情，应该观个别的众生，而且所观的对象，必须是我们可以清楚看到对方的模样。若是一开始就观一切有情，你或许会觉得好像可以生起慈悲，可是当你看到个别有情的时候，慈悲心又不见了，会有这种危险。所以开始时，缘别相观修，而不要缘总相观修。别相观修做得不错时，再慢慢扩展到更多的有情，最后到一切有情，届时再缘总相，就没有任何问题了。

观修平等舍时，要断除缘亲怨所产生的贪、瞋，那么要如何观修呢？宗喀巴大师说：第一、就有情来说，应该思惟一切有情都和我一样，都是想要离苦得乐的。既然都有相同的想法，具有相同的能力，贪着一类、损害另一类是没有道理的。第二、以自己来说，无始以来到现在，经过多生多世，今世的亲属，前世可能是怨敌，今世的怨敌，前世可能是亲属，谁才是真正的亲属？谁又是真正的怨敌？所以于谁贪着，或于谁瞋恨，都是没有道理的。其实这里也说到了自他相换。像这种平等舍的观修，最主要是透过自他相换来进行。

透过这两种思惟，远离缘亲怨所产生的贪瞋。亲怨本身并不是要遮止的，因为在名言上是有亲怨的。要遮止的是什么呢？是缘亲怨所产生的贪瞋。我们的生父、生母及其他亲友，是随着因缘而定的，不是自己可以操控的。我们可以控制的是，透过思惟去破除缘亲怨所产生的贪瞋。

丑二、修此一切成悦意相

引发一切成悦意相者。《修次中篇》云：「慈水润泽内心相续，如湿润田，次下悲种易于增广，故心相续以慈熏习，次应修悲。」所说慈者，谓于诸有情，见如爱子悦意之相。又此所说由修等舍，息灭贪、瞋不平恶涩，如调善田。次以见为悦意慈水而润泽已，下以悲种，则大悲心速疾当生，应当了知极为切要。

修完平等舍，去除贪瞋等逆缘之后，接下来要做的是，为了引发对一切有情真正的爱护，像是爱自己的独生子般地悦意，就要修知母、念恩、报恩。先使我们修学菩提心的田地非常平伏，再以悦意慈之水滋润此田，之后再种下大悲的种子，如此才能速发菩提心。

此中有三：初修母者。生死无始，故自受生亦无始际。若生、若死展转传来，于生死中未受此身，未生此处决定非有，亦无未作母等亲者。如《本地分》引经说云：「我观大地，难得汝等，长夜于此未曾经受无量生死。我观有情，不易可得，长夜流转，未为汝等若父、若母、兄弟、姊妹、轨范、亲教，若余尊重，若等尊重。」此复非仅昔曾为母，于未来世亦当为母，无有边际。如是思惟，于为自母，应求坚固决定了解。此解若生，次念恩等亦易发生。此若未生，则念恩等无所依故。

先说知母，在此的母亲是象征性地说，最主要是观对自己最有恩惠的人。为什么一切众生都曾经是我们最有恩惠的人呢？因为生死轮转无数次，我们没有未曾投生之地，没有未曾得过的身体。每一次经历胎生或卵生之时，都有母亲。尤其是胎生，在成长的过程中，一定要有人照顾，我们才能够长大。所以我们每一世的成长，都有照顾我们长大的恩人。因为生死无数，所以恩人也是无量的，这也是为什么一切有情都曾经是我们的恩人。这就是知母。知母做得好，接下来的念恩、报恩才会生起，否则念恩、报恩就没有根本，所以知母是很重要的。

二、修念恩者。修习一切有情是母之后，若先缘于现世母修，速疾易生。如博朵瓦所许而修，先想前面母相明显，次多思惟非唯现在，即从无始生死以来，此为我母过诸数量。如是此母为母之时，一切损害悉皆救护，一切利乐悉皆成办。特于今世，先于胎藏恒久保持，次产生已，黄毛疏竖，附以暖体、十指捧玩，哺以奶酪授以口食，口拭涕秽、手擦屎尿，种种方便，心无厌烦而善资养。又饥渴时与以饮食，寒时给衣，乏时给财，皆是自己未肯用者。又此资具皆非易得，是负罪苦及诸恶名，受尽艰辛，求来授予。又若其子有病等苦，较其子死，宁肯自死，较其子病，宁肯自病，较其子苦，宁肯自苦，出于自心实愿易代，用尽加行除苦方便。总尽自己所知所能，但有利乐，无不兴办，凡有损苦，无不遣除。于此道理，应专思惟。如是修已，若念

恩心非唯虚言真实生者，次于父等诸余亲友，亦当知母，如上修习。次于中人，知母而修。若能于此生如亲心，则于怨敌亦应知母而正修习。若于怨敌起同母心，次于十方一切有情，知母为先，渐广修习。

在观修念恩时，先观修今世的母亲，再慢慢缘一切有情，才会比较简单。我们今世的母亲，不只是今世做自己的母亲，无量前世中也做过我们的母亲。我们在胎里时，母亲就开始照顾我们，饮食、行动等处处小心，生怕我们受到伤害。即使自己行动不便，却很高兴，小心翼翼地捧着自己的肚子慢慢走路。当我们生下来后，母亲怕我们冷，用自己的体温给我们温暖。给予我们母乳，怕我们吃饭、喝水烫着、凉着，自己先用口探试温度是否适中，再给我们吃。清理我们的大小便、鼻涕，为我们做种种脏事，她都不会觉得厌烦，而且非常地欢喜。在我们饥渴时，即使自己没有吃的，也想尽办法给我们食物；寒冷时，给予衣服；没钱用时，想尽办法赚钱给我们花用，这些都不是容易可以得到的，是负罪苦及诸恶名，受千辛万苦才得到的。自己的孩子有病苦时，母亲宁愿自己病苦；自己孩子死亡时，母亲宁可自己死亡，母亲是真心愿意代孩子受苦，以除孩子一切的苦。透过观修母亲恩惠后，再缘父亲等其余亲友观修，像忆念母亲恩惠一样，使感恩心强烈产生。同样地，再缘中庸者观修念恩，接下来缘怨敌观修。

三、修报恩者。如是唯除转生死故，不能相识而实是我有恩之母，彼等受苦无所依怙，舍而不虑自脱生死，薄无惭愧何甚于此？如《弟子书》云：「诸亲趣入生死海，现如沉没大水中，易生不识而弃舍，自脱无愧何过此？」故若弃舍如是有恩，于下等人且不应理，况与我法岂能随顺？如是思已，取报恩担。即前书云：「婴儿始产全无能，饮谁慈力授奶酪，依慈多劳此诸母，虽最下等谁乐舍？」又云：「由得谁腹而安住，由谁悲慎而取此，此母烦恼苦无依，最下众生孰乐舍？」《无边功德赞》云：「有情无明盲，意乐衰损慧，为父子承事，慈悲饶益我。弃此独解脱，非是我之法，故汝发愿度，无怙诸众生。」若尔，如何报其恩耶？生死富乐，母自能得，然彼一切无不欺诳，故我往昔于由烦恼魔力所伤，如于重伤注硝盐等，于性苦上更令发生种种大苦，慈心饶益，应将彼等安立解脱涅槃之乐而报其恩。《中观心论》云：「又由烦恼魔，伤害已成疮，我如注灰水，反令苦病苦。若有于余生，慈敬及恩益，欲报其恩惠，除涅槃何有？」不报恩担，重于大海及须弥担。若能报恩，即是智者称赞之处。如《龙王鼓音颂》云：「大海及须弥，地等非我担，若不知报恩，即是我重担。若人心不掉，报恩及知恩，令恩不失坏，智者极赞此。」总之，自母未住正念，心狂目盲复无引导，步步蹎蹶趣向可怖险崖而行，其母若不祈望其子，复望于谁？若子不应从其险怖救度其母，又应谁救？故应从此而救度之。如是若见为母众生，由烦恼魔扰乱其心，自心无主而成狂乱。又离慧眼观增上生决定胜道。又无真实善友引导，

一一剎那造作恶行，如步蹎蹶。总于生死，别于恶趣，奔驰悬险。母当望子，子应济母。如是思已，拔出生死而报其恩。《集学论》云：「烦恼狂痴盲，于多悬险路，步步而蹎蹶，自他恒忧事，众生苦皆同。」此说如是观已，不应于他寻求过失，见一功德应觉希有，然此亦合苦恼之理。

以世间伦理道德来说，不懂得报恩的行为，归类为恶行；懂得报恩的行为，归类为善行。对有恩者知恩不报，在世间会被人唾弃；知恩图报者，我们就会称他为贤善之士。世间人都知道的道理，我们怎能不知道，更何况有恩不报呢！但是要如何报恩？真正的报大恩，是要让自己的父母不再随烦恼和业而转，让他们获得解脱涅槃之乐。

子二、正发此心

丑一、修慈

第二、正发此心。分三：初、修慈中，慈所缘者，谓不具足安乐有情。行相者，谓念云何令遇安乐，唯愿令其获得安乐，我应令其遇诸安乐。

胜利者，《三摩地王经》云：「遍于无边俱胝剎，尽其无量众供养，以此常供诸胜士，不及慈心一数分。」此说较以广大财物，于究竟田常时供养，其福尤大。《曼

殊室利庄严佛土经》云：「于东北方有大自在王佛，世界曰千庄严，其中有情皆具安乐，如诸苾刍入灭定乐。设于彼土修净梵行，经过百千俱胝年岁，若于此土最下乃至于弹指顷，缘一切有情发生慈心，其所生福较前尤多，况昼夜住。」《宝鬘论》云：「每日三时施，三百罐饮食，然不及须臾，修慈福一分。天人皆慈爱，彼等恒守护，喜乐多安乐，毒刀不能害。无劳事得成，当生梵世间，设未能解脱，得慈法八德。」若有慈心，天人慈爱自然集会，佛以慈力战败魔军，故守护中为最胜等，故虽难生，然须励力。《集学论》说：当一切心思惟《金光明》中，开示修习慈悲偈文，下至语中读诵而修。其文为「以此金光胜鼓音，遍于三千世界中，恶趣诸苦阎罗苦，匮乏苦苦愿息灭」等。

修慈次第，先于亲修，次于中庸，次于怨修，其次遍于一切有情，如次修习。修习道理，如于有情数数思惟苦苦道理，便生悲悯，如是亦当于诸有情，数数思惟缺乏有漏、无漏诸乐，乐缺乏理，若修习此，欲与乐心任运而起，又当作意种种妙乐，施诸有情。

慈的所缘境是缘不具有涅槃和正觉果位的有情。所入境是希望有情能够得到安乐。更强烈的话，是希望我能令他们得到安乐。这种慈心的观修，是悦意慈的行相。

慈心的八种功德：第一、「天人皆慈爱」；第二、「彼等恒守护」；第三、「喜

乐」，是内心意乐上的欢喜；第四、「多安乐」，不只是内心欢喜，由此可以成办更多安乐的顺缘；第五、「毒不能害」，包括下蛊、诅咒等，都不能害我们；第六、「刀不能害」，不只是外在的兵器不能害，非人等一切障碍不能害我们；第七、「无劳事得成」；第八、「当生梵世间」。

在修慈的时候，先从自己的亲友做观修，再观修中庸者，再观修怨敌。先对个别对象做观修，再遍布一切有情。思惟有情的痛苦，可以让我们产生悲悯；思惟有情缺乏安乐，希望他们获得安乐，可以令我们产生与乐的悦意慈心。

丑二、修悲

二、修悲中，悲所缘者，由其三苦，如其所应苦恼有情。行相者，谓念云：何令离此苦，愿其舍离我当令离。

修习渐次，先于亲友，次于中者，次于怨修。若于怨处如同亲友，心平等转，渐于十方一切有情而修习之。如是于其等舍慈悲，别分其境。次第修者，是莲华戒论师随顺《阿毗达磨经》说，此极扼要。若不别分，初缘总修似生起时，各各思惟，皆悉未生。若于各各皆生前说变意感觉，渐次增多，后缘总修随缘总别，清净生故。

修习道理，当思为母此诸有情堕生死中，如何领受总别诸苦，具如前说。此复若修前中士道已生起者，比自心修易于生起，若于自上思惟此等，则成引发出离心因。

若于他上而思惟者，则成引发悲心之因。然未先于自上思惟，则不能生令至扼要。此乃略说，广则应如《菩萨地》说，悲心所缘百一十苦，有强心力应当修学。此说较诸声闻现证究竟苦谛，以厌患心所见诸苦，菩萨修悲思苦众多，若无量门思惟无乐苦恼道理，慈悲亦多。若恒思惟，则能发生猛利坚固，故少教授便觉饱足，弃修诸大教典所说，力极微弱。此如前说趣大乘门，是发心理及以大悲为根本理，善别此等以观察智，思择修习后生证悟。若其知解未善分别，唯专策勤略生感触，全无所至，修余事时皆如是知。

悲心的所缘境是三苦所逼恼的有情，所入境是希望他们能够远离种种的痛苦，我愿意帮他们远离这种种的痛苦。在修习的时候，先从亲友，再从中庸者，再从怨敌来做观修，慢慢地遍布一切有情。先针对个别境去做观修是有依据的，是莲华戒论师随顺《阿毗达磨经》所说。这点非常重要，如果没有先从个别境去做观修，一开始就观修总相，那么亲、怨就非常抽象。看不到人的时候，好像会生起悲心，可是思惟个别有情时，一点用处都没有。如果对于个别有情都已经生起先前所说的感受，而且有增强，再缘总相，如此才是清净的正修。

中士道时对痛苦的解说，若在自身上思惟，容易生起出离心，若在他人身上思惟，能产生悲心。自己没有体会到痛苦，要体会他人身上的痛苦，是没有基础的。所

以菩萨思惟苦谛比声闻、独觉还要更深、更广，是以多门去做思惟的。因此，我们应该依更多的法义来思惟种种痛苦，不要只是透过少数的理由就感到满足，应该依照大论典的内涵再三思惟，这样力量才会坚定。如果没有了解所要修学的法义，只凭五分钟的热度修学，依着情绪产生感受就觉得很欢喜，那并不是真正的修学，是不坚固的。先思惟法义，了解怎么修、什么是生起之量、所缘境是什么、行相是什么、对治力是什么等，以智慧不断观察，决定之后再去修，地基才会坚固。

其悲生量者。《修次初篇》云：「若时犹如可意爱子，身不安乐，如是亦于一切有情，欲净其苦，此悲行相任运而转，性相应转。尔时即是悲心圆满，得大悲名。」此说心中最爱幼儿，若有痛苦，其母能生几许悲痛，即以此许而为心量。若于一切有情悲任运转，说为圆满大悲体相，由此生起大慈之量，亦当了知。又彼论绪云：「由修如是大悲力故，立誓拔济一切有情，愿求无上正等菩提，以为自性菩提之心，不须策励而得生起。」此说能生愿心之因，须前所说如是大慈。由此当知大菩提心发生之量。此非已至高上圣道所有发心，初发业者所有发心，说为如是。《摄大乘论》亦云：「清净增上力，坚固心升进，名菩萨初修，无数三大劫。」三无数劫起首菩萨，亦须发起如是之心。故全未知此之方境，仅作是念，为欲利益一切有情，愿当成佛，为此义故我行此善。发此意乐便大误会，未得谓得，坚固所有增上之慢。不以菩提心

为教授中心而善修习，追求余事励力欲想超迈多级，了知大乘扼要观之，实可笑欤。多经宣说诸胜佛子，于多劫中尚须执为修持中心，而正修学，况诸唯能了知名者。又此非说不修余道，是说须将修菩提心，而为教授中心修习。

生起大悲心的量是什么？就像父母亲只有一个独生子，非常爱护。当自己孩子身体有病苦时，父母亲无论是上班、买菜、做饭、外出等，都会时时惦记着自己的孩子。这种想照顾孩子、为他负起责任的悲悯心，不需要经过思虑，就会自然生起，任运而转。同样，缘一切有情，油然生起希望他们早日远离烦恼及烦恼的习气所造成的痛苦的这种悲悯心，无论行住坐卧都一直惦记着，任运而转的话，就是生起大悲心之量。

生起大悲心之时，连大乘门都还没有进入，因为菩提心还没有生起。由大悲心引发，当「为利一切有情我必须成佛」之心油然生起时，这才是真正生起菩提心之量，此时才进入大乘门。说成佛需要三大阿僧祇劫，是从油然生起菩提心的这一刻才开始算起。

「故全未知此之方境」的意思是，对于上述的内涵，连边都没有沾到。在不了解上述的法义的情况下，而说：「我的行善动机上，有想『为利有情我要成佛』呀！」只是这样想，没有内涵，没有从心深处生起任运的觉受，其实并不是以菩提心为行善

的动机。如此却说自己已经进入大乘，这只是一种增上慢而已。许多大乘经典都有说到，菩萨于多劫中，都要以自然任运的菩提心作为修持的根本而来正修学，只了知菩提心名相，却自称是大乘者，怎么可能会知道大乘的精髓呢？有许多人不把大乘的发心作为修行的根本，只是在念修法仪轨时，念念「诸佛正法众中尊，直至菩提我归依，我以所修施等善，为利有情愿成佛」，念完之后修正行，修的是另外一套法门，与菩提心没有关系。当然，这并不是说我们不要学习菩提心以外的法门，而是必须将菩提心视为大乘的精髓。

总未能生前说领感，若善了知大乘学处，坚信大乘亦可先为发心正受律仪，次乃修习菩提之心。如《入行论》，先受律仪及菩提心，次于彼学六度之中，修静虑时乃广宣说修菩提心。然为成就此法器故，于先亦须修众多心，谓思惟胜利，七支归依，修治身心，了知学处，发心欲护。故进道中，修空性解，须渐增进尚有名在。然此相等大菩提心，亦须善修上上转胜，令道升进，名亦弗存。此于一切佛子唯一真道《波罗蜜多教授论》中，宣说二十二种发心，从诸论师解释此等进道之理，应当了知。

虽然没有生起前面所说的觉受—自然任运生起的菩提心，可是对大乘的学处能善了知，而且对大乘的信心非常坚定，可以先受发心仪轨和菩萨戒。「仪」是发心仪轨，「律」是菩萨戒，「律仪」这两个是分开的，应先有「仪」，后有「律」。一般次第是，先有愿心，再受愿心仪轨，之后再受菩萨戒，得到菩萨戒的当下，先前的愿心就转为行心了。

丑三、修增上意乐

第三、修增上意乐者。如是修习慈悲之后，应作是思：噫！此诸有情可爱悦意如是乏乐，众苦逼恼，云何能令得诸安乐，解脱众苦？便能荷负度此重担，下至语言亦当修心。前报恩时虽亦略生，然此说者，仅生慈悲与乐离苦，犹非满足，是为显示须有慈悲，能引是心，我为有情成办利乐。又此非唯于正修时，即修完后，一切威仪皆能忆念，相续修习增长尤大。《修次中篇》云：「此即大悲，或住定中，或于一切威仪之中，于一切时一切有情皆当修习。」悲是一例，随修何等所缘行相，一切皆同。如大德月大论师云：「心树自从无始时，烦恼苦汁所润滋，不能改为甘美味，一滴德水有何益？」谓如极苦「口敌哒」大树，以一二滴糖汁浇灌不能令甜。如是无始烦恼苦味熏心相续，少少修习慈悲等德，悉无所成。是故应须相续修习。

癸二、修习希求菩提之心

第二、修习希求菩提之心者。由如前说次第所致，便见利他定须菩提，起欲得心，然仅有此犹非满足，如归依中说，由思惟身语意三事业功德，先应尽力增长净

信。论说信为欲依，次于彼德发起诚心证得之欲，则于自利亦定了知，一切种智必不可少。能为引生发心之因虽有多种，然悲为胜，自力所发极为殊胜，此是《修次初篇》引《智印三摩地经》所说。

有为利有情愿成佛的想法虽然很好，可是仅有这点还不够，必须真正了解佛身语意的三种功德，让自己生起定解：唯有一切种智才能真正圆满他利；为了圆满自他二利，必须要获得一切种智。

就生起菩提心的次第而言，或者就其因地而言，大悲心是最主要的。因为对众生的怜悯心的力量越强大，责任感就会越强，为利有情愿成佛的想法自然就会越坚定。之前说自力发心最为殊胜，自力发心最主要就是由悲悯心所产生的。

癸三、明所修果即为发心

第三、显所修果即为发心者。总相如前所引《现观庄严》教义。其差别者，随顺《华严经》义，《入行论》云：「应知如欲往，正往之差别，如是智应知，此二别如次。」此说分为愿、行二种。异说虽多，然作是念，为利有情，愿当成佛或应成佛，作是愿已，于施等行随学未学，乃至何时未受律仪，是名愿心。受律仪已，当知此心，是名行心。《修次初篇》云：「为利一切诸有情故愿当成佛，初起希求是名愿心。受律仪后修诸资粮，是名行心。」此中虽有多种诤难，兹不广说。

慈心、悲心、增上意乐等的善果是什么？就是菩提心。菩提心的定义，如前所引《现观庄严论》中所说：「发心为利他，欲正等菩提。」希求他利发心为因，与希求菩提发心相应的这个心王，就是菩提心的定义了。

菩提心又可分愿心和行心两者。如同要去一个地方时，会有一个要去、想去的想法，之后才有去的正行，同样，先有「为利有情愿成佛」的愿心，再有正在修学的行心。愿心和行心的差别在哪里？未受菩萨戒之前的任运成就的菩提心是愿心，发起愿心之后受菩萨戒，得到菩萨戒体，此时的菩提心称为行心。「受律仪已，当知此心，是名行心」，在此的律跟仪不是分开的，在此的律仪是菩萨律仪，也就是菩萨戒。光是愿心仪轨是没有办法成办行心的，成办行心必须透过菩萨戒律仪。

「此中虽有多种诤难，兹不广说」，虽然有许多的诤难，但在此就不繁说了。有什么样的诤论呢？像是：还未生起任运的菩提心之前，就受菩萨戒的话，菩萨戒体会不会生起？这有两种不同的说法，因为在菩萨戒的仪轨里面有说到：「汝是否生起菩提心？汝是否是菩萨？」如果我们回答「我并不是菩萨，我并没有生起菩提心」，就无法按仪轨来传授菩萨戒了。对此仪轨文，有两种不同的解释，一说我们必须要生起真实的菩提心；一说不需要生起真实的菩提心，只要对菩提心发起真实的信解就可以

了。可是如果受菩萨戒时，不需要生起菩提心就可以受戒，那就变成他还没有真正生起菩提心之前，就已经有菩萨戒体了。将来他生起菩提心，此发心就成了行心，而没有愿心。会有这些问题。

辛二、寂天教授

第二、依寂天教典而修。分三：一、思惟自他能换胜利及不换过患；二、若能修习彼心定能发生；三、修习自他相换法之次第。今初

如寂天菩萨在《入行论》中说：「若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。」如果我们不只想要除去自身一切痛苦及苦因，和烦恼所留下来的习气，同时也希望他人远离这些障碍，那么我们就要改变原有的思惟模式。把原本缘自己的爱护自己、在乎自己，以自我为中心的爱心，转移到他人身上；把对他人不在乎、不重视、或排斥的种种心态，转移到自己身上。修学自他相换就是离苦得乐的秘密口诀。

自他相换，并不是把自己换成他人，他人换成自己，而是把缘自己的爱护心态、自我的心态，转移到他人的身上，变成以他人为主，爱护他人；把原本排斥他人、不在乎他人、视他人为次要的心态，转移到自己的身上，变成视自己为次要。与他利比起来，自利是次要，只要对他有利，自己的利益都可以放弃。如果思惟能够真正地做

到这样转换，就是自他相换。

如果能真正做到自他相换，这种善心所带来的不只是现世的快乐，而是生生世世的快乐，甚至将来能够成就佛果、圆满自他利益。从导师释迦牟尼佛到我们的根本上师，所有的传承上师及大地菩萨，都是自己经验、生起觉受，然后教授这种殊胜口诀。我们今天听到大乘教法，信心、恭敬心油然而生，真的是不可思议！具足如此良好的内外因缘，我们真的要生起心力，让人身有意义，不要让自己的人身再次空虚浪费。

菩提心是佛法中的精髓。资粮田之所以能获得不可思议的殊胜功德及成就，完全是因为生起利益他人、完全为他人着想的菩提心。即使没有宗教信仰，或反对宗教信仰的人，也不会排斥想要利益他人的善心，因为每一个人都知道，善良的心带来的只有利益。生起最究竟的善心就是佛法最主要的意趣。佛法最主要的精髓是，完全利益他人，把他人看得比自己更重要。如此爱护他人的心，有谁会去排斥呢？没有人。我们随着业和烦恼，无自主地投生。我们不想要这个由业和烦恼所产生的近取蕴，可是已经生了。既然生了，就不要用这个蕴体去损害众生或教法。这样做有什么好处呢？虽然生下来的因缘是能生损害、苦恼的业和烦恼，可是至少这个蕴体可以对众生有利益，可以让我们生起善心。善心的利益是我们每一个人都能看到的，这一点没有任何争议。我们绝对有能力生起真正完全利益他人的想法，只看我们愿不愿意去做。

在这个世界上，无论是社会主义，或是资本主义，无论是富或是穷，没有人会反对善心或对它产生疑惑。大家都知道，善良的心、利益他人的心是绝对需要的，大家都一致认为它会带来正面的影响。传统的宗教信仰都是如此强调，更何况佛教呢？佛教认为这个善心，不只会带来肉眼看到的自他暂时的利益，就连无法用肉眼看到的究竟利益也可以成办。这不是没有逻辑、没有道理的说法。若用正直的态度，以智慧去好好观察，佛所说的教言是前后相联、环环相扣的。

我们可以仔细思考这个善心所带来的无比利益。因为这个善良的心是完全地为他人着想，当它把我爱执视为仇敌而破斥时，不只可以消除我慢，也可以消除瞋心、贪心、嫉妒、缘自己所产生的种种烦恼，及缘自己所造作的种种恶业。要培养如此的善心，并非依靠祈愿的力量，而是依靠有次第的学习，是由学习而生起。

我们生在这个世间，需要许多外在的因缘才能维持生命。没有农夫，何来米饭？没有工人，何来生活资具？所以人生存在这个世界上，不可能独自一人养活自己，即使有再大的才能也没有办法。生命要维持下去，不光是靠自己，而是要依赖众多因缘，互相依靠。既然要透过互相依赖才有办法生存，那么对于自己生存所依赖的对象产生嫉妒心、伤害心、损恼心，又有什么好处？从这个角度来讲，说实在的，我们比一些动物还糟糕。像蜜蜂，有工蜂、蜂后，它们各司其职。虽然没有智慧，不知道明天会发生什么、过去曾经发生过什么，也不会像人一样，计划生活，可是它们却了

解：要生存唯有透过相互团结合作，因此它们不会互相伤害。蚂蚁也是如此。人虽然自认为聪明，可是往往随着我爱执、自私自利的心态，因为看不清楚实际状况，而完全不顾虑他人的立场，去损害他人。如此伤害自己生命所依赖的对象，却一点也不了知。爱他的善心的确是一切社会利乐的泉源，更何况是更殊胜的菩提心，能够像爱自己般爱一切有情，爱他人胜于爱己，更是所有利乐的泉源。

所以我常说，生命最主要的目的是什么？就是为了帮助他人、利益他人，为了要培养爱他心。生也为爱他心而生，死也为爱他心而死。无论做什么，我们都尽可能地回向于利他，回向让这个爱他的心，未生令生起，生起令增长、不衰退。虽然我们是被业和烦恼所生，有接二连三的痛苦，可是因为这个善良的心，使得我们遇到再大的困难，也会随着「乃至有虚空，以及众生住，愿吾住世间，尽除众生苦」这种非常强而有力的心力，承担一切众生的痛苦。因由如此发心，当我们安乐时，我们会把现有安乐的泉源回向给一切有情。这才是真正懂得享受安乐：不只是现在享受着过去善业所生的果报，在享受乐果的同时，又能累积新的、而且非常强大的乐因。同样，痛苦时，我们不会因为痛苦而沮丧、抱怨，反而会因为痛苦而累积更大的资粮。因为我们会由自己的痛苦，来承受一切有情的痛苦，而且从心深处如此祈愿。所以有什么事情能够难倒我们吗？没有。伽喀瓦尊者回向：「由诸爱我因，生苦轻蔑已，求教伏我执，今死不悔矣！」由我爱执的因缘所生的痛苦，我完全不在乎它，相反地，我要把

握现有的时间去求取调伏我爱执的教授，若能如此做到，即使死了，也不后悔。如果我们能够做到像伽喀瓦尊者所回向般，死了也不后悔，那么绝对是已经打开了安乐的大门。

以我个人来讲，我会仔细去思惟菩提心的内涵，有时间我会尽量回向，令菩提心早日生起。同样地，希望你们也能如此发愿，精进地往这个善良的心努力修行。我真的这么想：现在我用我的嘴唇、用我的牙齿、用我的喉咙来说如此殊胜的菩提心教授，这真的是非常难得的因缘，真的很有善根。同样，你们用你们的耳朵来听闻如此殊胜的教授，你们的耳朵让你们累积了无比的福报，所以要懂得随喜自己的善业！当然也不能因此而感到满足，还是要励力地、恒常地来生起这个殊胜的菩提心。这样的话，对个人的今世、后世，乃至生生世世，或对自己的家庭，或对整个社会，都会带来利益的。因此，佛在二千六百年前说了如此殊胜的教法，无论是爱他胜于爱己的自他相换，或悦意慈心、能够产生增上意乐的大悲心，都是不可思议的殊胜法门。

有时候，真的觉得：如果我今世只有这个法门可学，没有其他法门可学，也没有遗憾。如果我们来到这个世间，只是为了伤害他人，又有什么意义呢？像人类为了自己能够长寿，要研发很多药物。在研发药物时，要牺牲很多老鼠、白兔。在解剖之前，怕它会活蹦乱跳，先打麻醉针，把它的手、脚割断，肚皮剖开，甚至把它的头脑切下一块来观察脑的状况。当麻醉药力消失后，这个动物还没有死，得活生生地忍受

痛苦。在没有救护的情况下，哭也没有人听到，求救也没有人知道，非常无奈地死去。真的是我们人类给畜生造活生生的地狱。虽然从另一个角度，研发能够治疗许多疾病的药物确实是不错，可是我们的手法真的是太残忍了。我们也可以看到，有些人虽然非常聪明，可是内心被瞋心控制，尤其是被怨恨控制，他杀害生命的力量，真的是无人能及，千百万人的性命就被一个人的想法夺走。像这样，拥有生命又有什么意义？一点意义都没有。如果懂得自他相换这种殊胜的菩提心教授，看待这些伤害众生、损坏教法的人时，内心会生起极大的悲悯心。他为了个人的利益，夺取了千百万人的性命。恶行重大的他，因为内心被烦恼控制，才无自主地造下恶业，完全不知道恶果是多么的恐怖，真是可怜！如是思惟，我们才会有比较正面、积极的态度。之后，即使遇到怨敌，因为这种悲悯的力量还存在，会想：「对方伤害我，并非出于真意，是被烦恼所左右才产生伤害我的念头，他也是无自主的。他因为无明，不知道烦恼的过患，被烦恼控制了。不要说他，就连我，虽然听过烦恼的过患，也还是会生气，何况是未曾听过烦恼过患的他呢？」如此思惟，即使遇到自己的怨敌，我们也不会瞋恨，仍然可以保持悲悯心。

佛所说的如此殊胜的菩提心教法，虽然已经过了二千六百年，可是没有因为时代变迁而改变，因为到今天为止，人们还是一致认为善良的心绝对可以带来利益。透过由希愿有情能远离痛苦的悲悯而生起的增上意乐，不单是希望他们远离痛苦，而且要

由自己来成办他人的安乐。但是这种能力，我现在没有。有谁具有圆满的这种能力呢？唯有佛才具有圆满利益自他的能力。只有佛才是唯一无欺诳、唯一值得信赖的归依对象。成佛是可能的，为什么呢？因为烦恼是暂时的，能以对治力消灭。因为染污是暂时的，加上心的体性是唯明唯知的缘故，所以我们绝对可以生起由希求他利为因，与希求菩提相应的心王—菩提心。当我们一遇到因缘，不需经过思考，就自然而然地生起此心，那就是真正的生起菩提心了。

先前已经说过由七因果来修学菩提心，现在说自他相换的部分。

壬一、思惟自他能换胜利及不换过患

思惟自他能换胜利及不换过患者。《入行论》云：「若有欲速疾，救护自及他，彼应自他换，密胜应受行。」又云：「尽世所有乐，悉从利他生，尽世所有苦，皆从自利起。此何须繁说，凡愚作自利，能仁行利他，观此二差别。若不能真换，自乐及他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。」谓当思惟，唯自爱执，乃是一切衰损之门；爱执他者，则是一切圆满之本。

壬二、若能修习彼心，定能发生

若修自他换易意乐，定能发起。如先怨敌闻名便怖，后若和顺相结为友，设无彼时，亦能令生最大忧恼，一切悉是随心而转。故若能修观自如他，观他如自亦能生起。即此论云：「困难不应退，皆由修力成，先闻名生畏，后无彼不乐。」又云：「自身置为余，如是无艰难。」若作是念：他身非我身，云何于彼能生如自之心耶？即此身体亦是父母精血所成，是他体分，然由往昔串习力故而起我执。若于他身修习爱执，宛如自体亦能生起。即彼论云：「如汝于他人，一滴精血聚，虚妄执为我，如是应修余。」如是善思胜利过患，则能至心爱乐修习，又见修习便能生起。

应思惟自他相换的殊胜功德，及自他不换的种种过失。如同《入行论》所说，如果想要快速地离苦得乐，唯一的秘密口诀就是自他相换。为什么呢？世间所有的安乐，都是由利益他人的善心而产生；世间所有的灾难、种种人为的损害，都是由我爱执产生。由爱我而去造业，因由苦因而感得苦果。所以天灾、人祸主要的根本因素是我爱执。还需要多说吗？凡夫之所以是凡夫，就是因为有我爱执，自私自利；佛之所以能成佛，是由于利他的缘故。透过这两者就可以了解了。我们是要做凡夫，还是要成佛，像佛一样具有功德呢？那就要看自己的作为是要随着我爱执走，还是要随着爱他心。如果我们还是随着我爱执走，不仅不能成佛，即使是在生死中也不会有安乐。如果我们愿意修自他交换，把爱己的心转移到他人身上，把排斥他人的心转移到自己

身上，那么不只可以成就佛果，当下，受业和烦恼系缚的我们，因为随着自己的正念、正知，知道这个爱他心的殊胜功德，烦恼将无法障碍我们，它制造再多的违缘，我们也可以转违缘为道用，所以即使在生死当中，我们也有安乐。为什么呢？连仇敌都有办法感恩的话，还会有什么事情能够难倒我们呢？应当思惟：「唯自爱执，乃是一切衰损之门；爱执他者，则是一切圆满之本。」

修学自他换，绝对能生起这种意乐。不要认为自他换很困难，困难或不困难，是看自己的心有没有习惯，只要习惯了，就很简单。如果自己决定去习惯它，就没有什么困难。就像以前我们听到某人的声音都会感到害怕，可是因由某种机缘，从此成了朋友，最后变成只要没有他在，内心就会苦恼，这是因习惯而慢慢改变的。如果去习惯，没有做不到的事情。所以我们要去串习自他相换，只要串习，就能够成办。

有人问：他人的身体是他人的，我的身体是我的，他人身上受苦，我们又没有感受，我怎么可能会像爱己般地爱他人？宗喀巴大师回答：我们现在这个血肉之躯，其实并不是自己所拥有，而是由父母精血辗转而来，所以实际上是父母所拥有的，是父母的身体才对。可是由于往昔串习的力量，我们取为自己所有，变成了自己的身体。就像我们久住在一间房子，觉得「这是我的房子」，但实际上，它是父母亲买的，是父母亲的财产。只是因为我们的意识结生于这个精血上而产生我执，所以当父母的精血所成之身体疼痛时，随着我执产生痛的感受。又像独子身体有病的话，痛是痛在他

的身体，可是母亲也会心疼。其实痛与不痛，会不会有这种感触，最主要是自己的心有没有去接近他，有没有产生悦意相，真的想要去爱护他、珍惜他，如果有，是会有感受的。

壬三、修习自他相换法次第

彼修自他换易之理，次第云何？言自他换，或说以自为他、以他为自者，非是于他强念为我，于他眼等念为我所而修其心。乃是改换爱着自己、弃舍他人二心地位，应当发心爱他如自、弃自如他，故说改换自乐他苦，应知亦是于我爱执视如怨敌，灭除爱重我之安乐；于他爱执见为功德，灭除弃舍他人痛苦，于除他苦殷重修习，总当不顾自乐而除他苦。

所谓自他相换是什么意思呢？并不是把他人想成自己，把自己想成他人，或把他人的眼睛想成自己的眼睛，不是这个意思。而是把爱我的心转移到他人身上，把原本排斥他人的心转移到自己身上，即爱他如自、弃自如他。知我爱执过患、爱他执功德，所以不顾自乐而除他苦。

癸一、除其障碍

此中分二：一、除其障碍；二、正明修法。今初

修习此心有二障碍。一谓，执自乐他苦所依自他二身，犹如青黄各各类别。次于依此所生苦乐，亦便念云：此是我者应修应除，此是他者轻而弃舍。能治此者，谓观自他非有自性各各类别，唯互观待，于自亦能起如他心，于他亦能起自觉故。如彼山此山，譬如彼山虽就此岸起彼山心，若至彼山则定发起此山之觉。故不同青色，任待于谁唯起青觉，不起余色之觉。如《集学论》云：「修自他平等，坚固菩提心，自他唯观待，妄如此彼岸。彼岸自非彼，观谁而成此？自且不成自，观谁而成他？」此说唯由观所待处而假安立，全无自性。

在修学自他相换时，有两种障碍：第一种障碍，认为自己的快乐和他人的痛苦是由自他不同的身躯所产生，自己的利益与他人的利益完全分离，自己的苦乐与他人的苦乐一点关系都没有，就像青色和黄色完全不同。所谓的自他，并不是独立自主而有，是互相观待而产生，并没有一个人永远都是我、一个人永远都是你，或某一个人永远都是他。所以我的利乐、你的利乐不是独立自主的，是在观待的情况下说到我的利乐、你的利乐，或我的衰损、你的衰损。就像彼山和此山一样，是看站在哪一边讲。如果自己与他人完全分离，就像青色和黄色一样，则认为「为什么我要为别人的利乐着想」或许还有点道理，可是并不是如此，自己的苦乐与他人的苦乐是有直接关联的。若你周遭的人，每一个人都活得不快乐，那么你怎么能过得快乐呢？没有办法。若你周遭的人，每个人都活得很欢喜，自己多多少少也会受到影响，所以自己的种种感受，并不是独立自主而有，而是与周遭的人直接密切相关。但是一般人会觉得我的就是我的、你的就是你的，会把它分得清清楚楚，这是一种执着。为什么会产生这种执着？它是来自独立自主的自性执着，以为自他是不需观待、不需依赖，无缘起而生的。

二谓，又念他之痛苦无害于我，为除彼故，不须励力。除此碍者，谓若如是，则恐老时受诸苦恼，不应少年积集财物，以老时苦无害于少故。如是其手亦不应除足之痛苦，以是他故。老时幼年、前生后生仅是一例，即前日后日、上午下午等，皆如是知。若谓老幼是一相续，其手足等是一身聚，故与自他不相同者，相续与身聚，是于多刹那、多支分而假施设，无独立性，自我他我，亦皆于假聚相续而安立。故言自他皆观待立，全无自性，然由无始串习爱执增上力故，自所生苦便不忍受，若能于他修习爱执，则于他苦亦能发生不忍之心。

第二种障碍，认为他人的痛苦是他人所有，不会影响我，也不会伤害到我，为什么我要努力除去他人的痛苦？宗喀巴大师答：如果你认为他人的痛苦，自己不会感受到，所以不需要为他人着想，那么年老之时的痛苦，你年轻的时候也不会感受到，为

什么要趁年轻为老年预先累积财物呢？彼此不是分开的吗？脚受伤了，也不应该用手来帮脚擦药，因为手归手、脚归脚，手跟脚是分开的。我们一直有一个观念，认为自己和他人是分开的，认为有独立自主的我的想法非常强烈，由此障碍了自他相换。可是仔细思惟，我们并没有看到每一个天人或饿鬼、畜生、地狱的众生，但是可以确定他们都想离苦得乐。就像我们虽然不知道每一片树叶、每一朵花的品种，但是可以知道树叶和花朵最后一定会枯黄、凋落，因为依推理：树叶和花朵是有为法，所以是无常；只要是无常法，最后都会坏灭。同理，虽然我们并不认得每一个众生，可是我们可以知道，每一个众生都非常积极地为了自己的离苦得乐而努力。

我们想离苦得乐的原因是什么？没有理由，就是想要离苦，就是想要得乐，就是这么简单。我们为了离苦得乐而努力，同样地，每一个众生都是如此，在这一点上，我们与众生是一致的。既然是一致的，为什么要去分你、我、他呢？没有道理。就像身体有很多支分，我的头、我的手、我的脚、我的眼睛、我的器官、我的内脏等，讲到我的身体的时候，其实包括这些支分。若其中一者有痛苦，我们会用其他支分去消除它的痛苦。同样，既然大家都想要离苦得乐，在离苦得乐的本性上，无论谁有痛苦，我们都必须去承担起消除他的痛苦的责任才对，为什么要分你我他呢？这是不成道理的。当我手痛时，我会觉得我的身体痛，不会说「我的身体里面的手痛」，不会做如此区分。同样，众生痛苦时，我也跟着难过；众生欢喜时，我也跟着快乐；众生

行善时，我跟着随喜。如果做到这一点，当任何一个有情遭受痛苦，我们自然就能产生悲悯心，如此就真的是远离上述所说的障碍了。

虽然你、我、他是随着不同的角度而说，然而每个人身上的我永远都是一个，你和他永远都是无数。所以，牺牲一者而满足更多人的利益，甚至无限有情的利益，是智者的做法呢？还是牺牲无数人的利益去满足自己一个人的利益，才是智者的做法？当然前者是智者的做法。既然如此，为什么要让自己当愚者呢？为什么永远都是「我最重要」？这是没有道理的。自他相换绝对不是只凭着宗教的虔诚心而做的修行，而是非常理性、非常符合逻辑的。为了成就伟大的事业，我们也时常说要牺牲小我、完成大我。

确实是如此。若能够成就一切众生的利益，那么自己的安乐及痛苦又算得了什么！当我们真正地生起如此心力，想承担一切众生的痛苦，那么再怎么困难，自己都不以为苦。乍看之下，我们承担了每一个痛苦的众生的所有困难，可是因为是自己提起心力去承担的，所以这种困难也就没有办法难倒我们。对我们来说，那些已经不是痛苦了。自愿去承担痛苦，与无奈地必须接受痛苦，两相比较，对自己而言，迫于无奈所接受的痛苦才是真正的痛苦，自己甘愿承担的痛苦不叫痛苦，而是面对困难的勇气，是用智慧去化解问题，并不是带给内心忧恼的那种痛苦。为什么呢？因为我们自愿去承受困难时，内心深处是有一股无比的自信和勇气的。若认为要去承受每一个人

的痛苦，自己岂不是更苦吗？这种想法就是我爱执在作祟。因为自己把心量缩小了，所以遇到一点点挫折，就好像天塌下来一样，无法承受。为什么我们会把心量缩小呢？就是因为我爱执，我爱执把我们宠坏了。我爱执就是一直想着自己，所以再小的痛苦也无法忍受。

格西伽喀瓦在快圆寂的时候，对他的侍者说：「现在赶快做朵玛，我要做供养，因为我的心愿没有办法达成。」侍者问：「师父，您平日观修大乘法门，这么有成就了，有什么心愿是您没有办法达成的呢？」格西伽喀瓦回答：「我想利益有情，想承担有情的痛苦，我唯一的心愿就是让自己投生到地狱，可是我现在却看到净土，这没有办法满足我的心愿，所以赶快帮我做朵玛来供养。」因果确实如此丝毫不爽，若真的想要让自己获得究竟永恒的安乐，就要给予一切众生安乐。这才是真正利益自己的方式，不要再用愚痴的方式了。我时常说：自利是可以的，可是不要以愚蠢的方式自利，要以智慧的方式自利，如此才能真正达到使自己安乐的目标。我也常说：对我而言，这个公案非常有帮助。

根敦主巴年老的时候，他的弟子祈求说：「上师您若圆寂，绝对能往生净土，因为您已经获得一切的成就和果位，但请上师不要抛弃我们这些可怜的众生。」根敦主巴回答：「我从来没有想过要投生净土，我一直想让自己留在污染的世间，来帮助那些没有依怙的可怜众生。」根敦主巴的这句话，对我非常有帮助，反复地思惟，我由

衷地尊敬这些由菩提心所生起的不可思议的功德。确实是如此，因为有了菩提心，才能够累积如此广大的资粮和殊胜的功德。

「若谓老幼是一相续，其手足等是一身聚，故与自他不相同者」，有人反驳说：虽然老年时的痛苦，少年时不会感受，可是老和幼的过程毕竟是同一个人去承受，老和幼是相接续的。同样，虽然手和脚是分开的，但是这一个身体的手和脚，所以与自和他不同。宗喀巴大师回答：相续与身聚是依多刹那、多支分而假施设，并没有所谓这是老、这是幼，完全分开而独立的自性。自己和他者也是如此。你、我、他这三者，只是看我们用什么样的角度去看待而已。如果我们爱护他人，真的关心他人的利益，他人行善时，我们可以随喜他，由此累积功德；他人痛苦时，我们可以产生悲悯心，由此又累积了功德。所以最主要是看我们的心如何去安立，自他并没有完全分开、具有独立的自性，自他的关系非常密切。如果生起了菩提心去利益有情，可以利益无量有情；相反地，如果想要伤害有情，由于具有智慧，再加上瞋恨心，可以伤害很多有情。如果把他人安立为怨敌，那么由于嫉妒，他人欢喜时，我们就会痛苦。如同我们把手和脚安立为是我们的身体，因为内心如此取有的缘故，所以当我的脚痛或手痛之时，就会说我的身体痛了。同理，若真正爱护他人，则他人行善，我们会随喜，他人痛苦，我们会起悲悯。所以自己和他人绝对不是分开的，他人的利益、苦乐与自己的连结非常密切。

癸二、正明修法

如是除自他换诸障碍已，正修习者。谓由于自贪着力故，起我爱执，由此执故，无始生死乃至现在，发生种种不可爱乐。欲修自利作自圆满，行非方便经无数劫，自他二利悉无所成。非但无成，且唯受其众苦逼恼。若自利心移于利他，则早定成佛，圆满自他一切利益。由未如是，故经长时劳而无益。今乃了知第一怨敌即我爱执，应后依止念及正知，坚固决定励力灭除。其未生者当令不生，其已生者令不相续。《入行论》云：「此于生死中，百返损害我，意汝欲自利，虽经众多劫，以此大疲劳，汝唯引生苦。」又云：「若汝从往昔，能作如是业，除佛圆满乐，定无如斯时。」如是不执自言，不护自品，当数修心，将自身财及诸善根，悉无顾虑惠施有情。

应该如何修行自他相换呢？最主要是反复思惟我爱执的过患及爱他心的功德。无始以来到现在，我们想尽办法离苦得乐，可是都无法成办，原因就是我们具有我爱执而去做。因为因地上错了，所以我们一直无法离苦得乐，反而离乐得苦。如果还是照着以前的方式，因为它不是正确的离苦得乐的因，其结果就是永远都是离乐得苦。因正确，果绝对是好的；因本身就错了，再怎么想改变果也做不到。若我爱执真的能给自己带来安乐，今天我们应该是最快乐的，可是并不是。随着我爱执而走，永远都是凡夫。如果我们不是爱自己，而是爱他人，自己永远是次要的，我们早已成佛。但是

由于我们没有这样做，所以我们再怎么努力，都没办法真正地满足自己的利益。

「我今天才了解到，为什么无始以来到现在，我一直没办法圆满大利，就是因为我爱执在作祟。所以从今天起，我要视我爱执为最主要的敌人。我要依正念及正知彻底消灭它。」消灭这个唯一仇敌—我爱执—的力量来自于哪里？来自爱他心。每一位有情都是增长爱他心的助缘，每一位有情都有助于消灭我内心的仇敌—我爱执，所以我们要感恩每一位他有情。

《入行论》说到：「我的心啊！你只缘自己的利益，所以纵然经过如此多的生死大劫，费尽心力及时间来成办自己的安乐，可是到目前为止，所带来的只有痛苦而已。若往昔你就知道，原来爱他心才是一切利乐之源，我爱执是一切痛苦之本，而能爱护一切有情的话，今天就应该已经圆满佛的一切功德，而不是像现在一样凄惨。」如此思惟，我们不应再随着我爱执走，相反地，为了消灭我爱执，我们应该把自己所有的善根、所有的一切，从内心深处布施给一切有情。

又施彼已即应利彼，不应于彼而行邪行，故于身等应当灭除自利之心。如云：「意汝定应知，自为他自在，除利诸有情，汝今莫想余。他自在眼等，不应作自利，眼等于利他，不应作邪行。」若见身等弃舍利他、攀缘自利，或身语意而反于他作损害缘，应作是念而正遮止，此于往昔亦曾令受无边众苦，现今若于相似利益而生错

误，随彼转者当生大苦。如云：「汝昔伤害我，已往可不谏，我见汝何逃，应摧汝憍慢。今汝应弃舍，思我有自利，我于余卖汝，莫厌应尽力。放逸不将汝，惠施诸有情，汝则定将我，授予诸狱卒。如是汝长时，舍我令久苦，今念诸怨恨，摧汝自利心。」如是数思爱他胜利，当由至心发生勇悍，弃他之心未生不生，其已生者令不相续，于他令发可爱、可乐、可意之相。

既然已经把自己的一切布施给一切有情，那就要好好利用这个蕴体去利益有情，不要再做伤害有情的事。如同《入行论》所说：「我的心啊！你要知道，从今天起，我已经把自己的身等一切布施给他有情了。除了利益诸有情，你就不要再去想其他的了。我的眼睛、耳朵等完全布施给他人了，所以不应该再因为贪着自利而造作恶业。你以前随着我爱执，不只你自己受到伤害，因为业和烦恼之故，你也把我拉到三恶趣受苦。所以我今天再也不听信随着我爱执的心；相反地，我要把你好好抓住，完全供养给爱他心，看我的我爱执能往哪里逃！从今天开始，我要把傲慢的我爱执彻底摧毁。所以我的心，你再也不要想着自利，因为我已经把你卖给了爱他心。若我今天不把你交给爱他心的话，随着我爱执，你绝对会把我交给地狱的狱卒；与其你把我交给狱卒，还不如我把你交给爱他心。无始以来，这么长的时间，我跟着我爱执走，到目前为止，我还是受苦的凡夫，而且起心动念就马上随着烦恼造恶业。今天，我好不容

易知道原来最大的祸根是我爱执，所以从今天起，我要彻底消灭这个自利心。」

如昔于自爱乐执着，今于他所应令发起爱执之心。如云：「应执余如我。」能发如是爱执有情，其因谓当念彼恩德，或见于自所作饶益。此复犹如见诸沃田善植种子，能结众多上妙果实便极珍爱。如是若于有情福田植施等种，亦能出现时究竟一切利乐。若获定解，亦起爱执，故于是等应当思惟。《入行论》云：「有情与诸佛，同能生佛法，如其敬信佛，何不敬有情。」此如《令诸有情欢喜颂》说，若杀有情则能引其堕三恶趣，若救其杀能引善趣，复得长寿，若于有情不与而取及施资财，发瞋恚心及修慈悲，亦能引生善趣恶趣。特缘有情乃得发心，为利有情始修诸行，是故成佛亦须有情，要依有情施等乃满。当审思惟。《释菩提心论》云：「世间善恶趣，其爱非爱果，皆由于有情，作利损而生。若无上佛位，且依有情得，人天诸资财，梵释及猛利，护世所受用，于此三趣中，无非利有情，所引此何奇。地狱鬼畜中，有情之所受，苦事非一种，从损有情起。饥渴互打击，及侵害等苦，难遮无穷尽，皆损有情果。」诸声闻等果报下劣，是由未能广行利他。诸佛获得究竟果位，是由广利有情而生，应思此理，不应刹那贪着自利。即前论云：「于有情离贪，如毒应弃舍，诸声闻离贪，岂非下菩提，由不弃有情，佛证大菩提。若知生如是，利非利诸果，则于刹那顷，岂有贪自利。」

如果把往昔爱我的心转移到他人身上，就可以结出种种善妙果实。如果好好地利用有情这个肥沃的良田，可以累积广大无比的资粮。相反地，如果伤害有情，自己绝对会得到苦果。而且为了成佛，我们必须圆满六度，要圆满六度，必须要有有情，所以成佛的因缘，一半来自三宝功德田，另一半来自至尊有情。应当如是思惟。

我爱执不只不能让我们获得佛果位，就连在生死中，也会带来种种痛苦。即使好不容易看到生死过患，获得了解脱，也因为我爱执的缘故，果位没有办法圆满。像小乘阿罗汉，虽然发起精进力，有坚固的禅定，有现证空性的智慧，已经获得了不可思议的涅槃功德，可是却没有办法圆满功德，为什么呢？因为我爱执的缘故。所以我爱执不只是在生死中带来一切痛苦，就连脱离生死了，也还是把我们紧紧拉住，让我们没有办法圆满功德。如此再三思惟，我们不应该随着我爱执走，要把我爱执视为最主要的仇敌，以多门励力彻底消灭它。

是则专住利他及菩提果，亦见是从菩提心苗之所出生，此心根本见为大悲，故诸佛子爱乐修习，若多修习令其坚固，则能任运趣极难行诸广大行。即前论云：「悲坚为根本，菩提心苗生，专利他觉果，诸佛子应修。若修令坚固，诸怖他苦者，能舍静虑乐，而趣入无间。此奇此应赞，此为胜士法。」今于此义，亦应用诸先贤言论而发定解。如觉口窝云：「不知修慈悲之菩萨，唯藏人能知。」

我们只要恒常地修学大悲心，再怎么样难行的利他善行，我们都能够做到。「若修令坚固，诸怖他苦者，能舍静虑乐，而趣入无间」，就像之前伽喀瓦尊者在临终时的回向一样。

记得我小时候，大约十岁时，曾经对达瓦仁波切说：「金刚乘非常殊胜，可是菩提心好像很难生起。」至尊阿底峡说：「不知修慈悲之菩萨，唯藏人能知。」不知道哪一尊菩萨不修慈悲，唯有藏人才会知道。这个「藏人」大概就是说我吧！

若尔，当如何修？须从最初次第学习。朗日塘巴云：「霞婆瓦与我，有十八种人方便，一种马方便。人方便者，谓发大菩提心，随作何事，悉学利益有情。马方便者，谓菩提心未生者令不生，已生者令不住，不使增长者为我爱执。故特于彼尽力违害，正对有情尽力利益。」大瑜伽师谓善知识敦巴云：「我有风息平等转等，如此如此三摩地。」答云：「汝修纵能耳边击鼓不可破坏，若无慈悲及菩提心，犹当生于昼夜应悔之地。」此中意趣似说，当成能生无暇无色等处异生之因。康垄巴云：「我等于觉口窝有情颠倒行事，有情于我等亦当如是行。」立与未立大乘根本，入与未入大乘之分，一切皆是相值于此。故一切时应观于此，令心生起。若生者善，若未生者，莫如是住，应常亲近开示此法大善知识，常与如是修心伴侣共同居住，观阅显示此法经论，勤修此因积集资粮，净此障碍。自能如是净修其心，则定能下圆满种子。诚非

小事，理应欢喜。如大觉口窝云：「欲趣大乘门，觉心如日月，除暗息热恼，励劫亦令生。」

「觉口窝有情」就是至尊有情，「觉口窝」是至尊的意思。有情被称为至尊的原因是，有情对我们太有恩德了，我们一切的善业，完全要依于有情这个福田才有办法种植。生死中的一切乐果，或是解脱，甚至成佛，都得依着有情这个福田才有办法成办，所以说有情是至尊，我们应该感恩有情。

如同至尊阿底峡所说：「欲趣大乘门，觉心如日月，除暗息热恼，励劫亦令生。」即使需要花长久的时间来生起这么殊胜的菩提心，我也愿意！

庚三、发起之量

第三、此心发起之量。如前已说，应当了知。

自他相换的生起之量，如前所说，只要遇到因缘，不需要经过思考就能够自然产生，代表真正生起了自他相换。

在道次第的不同教授中，尤其是经验引导，有说到四个科判：思惟自他平等、思惟我爱执的过患、思惟爱他心的功德、修取舍。因此在观修自他相换之前，也需要观想自他平等。

在此的平等舍与知母之前所修的平等舍不同。知母前面所说的平等舍是无量舍，远离缘亲人的贪及缘怨敌的瞋。自他相换的平等舍是，自己与他人同等，没有差异。

赤江仁波切曾经教导过，而且许多大论典也有说到应如是思惟。首先从他人的角度来做思惟：一切有情众生，包括自己在内，同样都想离苦得乐，可是却一直得不到快乐。就像十个乞丐，同样都拿不到资财，非常贫困。在非常困窘的情况下，大家都已经那么难生存了，怎么还分党，说你是这一派、我是这一派……，不成道理。这是由离乐的部分去思惟。若由得苦的部分做思惟，就像十个病人，同样都遭受非常难忍的病苦，我们怎么能区分十个病人，说你是这派、我是那派。从无始以来，我们都受到烦恼病的煎熬，怎么能去区分自方、他方，这是没有道理的。再从自己的角度来讲，一切有情在无量的过去世中，都曾经当过我们最有恩惠的恩人，而且未来也会继续利益我们。我们可能会说，过去他也伤害过我们，或曾经做过中庸有情。话虽如此，可是别人会不会真的伤害到我们，是看我们自己，并不是别人伤害我们，我们就真的会受伤。如果心念坚定，别人再怎么伤害我们，我们也不会受害。就像同样的伤害，如果受者是菩萨，菩萨不只不会受到伤害，反而会增长忍辱的修行，因为唯有仇敌存在，菩萨才能增长忍辱。而且在行菩萨行之时，必须学习忍辱波罗蜜多。忍辱波罗蜜多唯有透过真的想伤害我们的仇敌才有办法修学，不是真的想伤害我们的人，根本不叫仇敌。就他人和自己来讲，我们同样都是苦性，是无常性。既然都具有相同的

性质，就没有道理再区分自方、他方。就像有十只即将被屠夫宰杀的羊正走向屠宰场，若羊群自己区分自方、他方，并没有意义。如同这十只将被宰杀的羊，我们其实都将被烦恼所造的业所宰杀，既然如此，我们为什么要区分自己和他人呢？这是没有道理的。以上说到由他方应修自他平等、由自方应修自他平等。

由胜义的角度来讲，也应该修自他平等。为什么呢？因为以胜义的角度来讲，没有独立自主的亲人和独立自主的怨敌，当然在名言上有所谓的亲人，有自己的生父、生母。我们缘自己的亲属产生贪着时，是看到独立自主的亲属，并且去执着而产生的，对怨敌也是如此而生瞋。从胜义谛的角度来讲，没有独立自主的亲属或怨敌，所以自他是平等的。如果从胜义的角度来讲，自他是不平等的，那么如来应该如此说才对，可是如来并没有说。再者，众生都是被业和烦恼所控制，所以无论从胜义的角度或世俗的角度，我们都不应该区别亲敌、自他而产生贪、瞋。

寂天菩萨所著作的《入行论》〈忍辱品〉中，透过无量的理由，非常详细地阐述瞋心的过患、思惟忍辱、如何面对仇敌的方法。若能阅读〈忍辱品〉，对我们很有帮助。因为没办法修学自他平等的主要原因，就是缘怨敌的瞋心在作祟。透过对〈忍辱品〉的思惟，我们可以知道，如果要使自己真正获得成就，唯有透过仇敌这一关的测验，过不了这一关，我们就永远卡在原地，所以仇敌其实是帮助我们获得成就的，没有仇敌这个难关，我们要往上突破是非常困难的。

透过上述观修自他平等之后，再思惟我爱执的过患。如同前说，一切过患都是因为我爱执而产生的；相反地，把原来爱己的心转移到他人身上，把排斥他人的心转移到自己身上，让自己的心随爱他心而转，一切利益都由此产生。思惟利害之后，再修取舍。

若将七因果及自他相换两者配合一起观修，首先应观修知母之前的无量舍，缘一切有情，远离爱恨亲疏，之后再修知母、念恩。观修念恩时，可以如同《广论》所说的内涵去做观修，也可以这样思惟：要成就佛果位，必须成办六度。六度的第一个是布施，如果没有众生让我们布施，我们如何修学布施？这是没有办法的。所以至尊有情此福德田，可以让我们成办布施波罗蜜多。布施和布施波罗蜜多是有差异的，小乘阿罗汉也有布施，可是不称为布施波罗蜜多，因为他没有以菩提心摄持而行布施。所以小乘行者做再大的布施，也不能称为布施到彼岸—布施波罗蜜多。不只布施依赖有情福德田成办，布施波罗蜜多也是由于至尊有情才有办法圆满。同样，以持戒来讲，不要说别解脱戒，就连最基本的十善业道—断十恶业的戒体，也是因为有有情这个福德田，才有办法成办。没有欲杀的有情，我们如何防护杀业？没有会让我们造恶业的有情，我们如何防护恶业？没有办法。第三忍辱波罗蜜多更是需要真正想伤害我们的怨敌，我们才有办法修学忍辱波罗蜜多。因此，就成佛的利益来讲，一切都来自于有情福田。不只出世间的广大福德善行是由于有情福田才得以成办，就连今世我们从母

胎出生后，也是由于有情福田，我们才得以活到现在。以西藏人来讲，我们日常的食物是糌粑，要做糌粑的时候，需要透过许多有情的手；为了让糌粑好吃，要加酥油进去，酥油是工人制作的；酥油的原料是牛奶，这得有牛产奶才有牛奶。其实我们没有权利饮用牛奶，小牛才有权利饮用，可是我们人类因为贪欲，把牛奶占为己有，剥夺了小牛的权利。尤其我们吃肉更是如此，是我们杀了动物，是动物牺牲了自己的性命，给予我们皮、肉、骨头等。这样想来，我们真的要好好地反省。

我们可以透过上述种种来思惟有情对我们的恩惠。例如今世，食、衣、住、行，任何一切的利益都来自于有情。譬如名誉，人要在今天这个社会打响名号，需要透过媒体的力量，要一传十、十传百，才能成为名人。透过念恩产生更强烈报恩。透过知母、念恩、报恩，再思惟自他平等。观修自他平等之后，再思惟我爱执的过患、爱他心的功德，决定将原来爱己的心转移到他人身上，将排斥他人的心转移到自己身上。思惟：「为了消除无始以来跟随我的我爱执，我一定要透过他人来培养爱他心，他人是帮助我消灭最大仇敌的最大恩人。」由此感恩他人，产生悦意相。

我平常对外国人这样讲：菩萨圆满自利的方式才是最有智能、最善巧的。菩萨真的是很懂得自私，很懂得照顾自己。为什么这么说呢？因为菩萨是以智慧照顾自己，所以把所有的重心摆在他人身上。在成办他利的时候，随顺成办自利，圆满自他二利，且没有任何副作用。初中后三时都是圆满的，没有任何苦果、没有任何伤害。我

们凡夫是以愚蠢的方式来成办自利，弄到最后，所想的一切都与烦恼相应，所做的一切都与恶业相应，所得的一切即是三恶道。我们并不懂得照顾自己。要照顾自己并没有错，可是要以智慧来照顾自己，而不是以自私自利如此愚蠢的方式来照顾自己。

经过缘众生的悦意慈心，再加上思惟共中士道所说的种种痛苦，而产生缘有情的悲心。由慈心观舍，由悲心观取，做取舍的观修。并没有确定取舍的次第，许多大论典提到先修取、后修舍，然而主要是看个人。怎么观修呢？透过悲悯心来取一切众生不好的一切，无论恶业、烦恼，或烦恼障、所知障等，完全让自己来取受。取来之后，就如毒蝎，或是非常肮脏的黑色云团，完全融入在自身，压在我爱执的身上，以毒攻毒般把我爱执彻底消灭。透过慈心把自己三世所造的一切善业，以白色的光芒，或白色的清净甘露流出，回向给一切有情众生，让他们获得自己所累积的一切福报资粮。透过以慈心舍、悲心取的方式来增强自他相换的心量，后再生起增上意乐—「为利益有情，我一定要努力承担」—之责任感，最后生起为利有情愿成佛的发心。

以上就是结合七因果和自他相换的观修方式。

仪轨受法

庚四、仪轨受法

第四、仪轨正受者。如大觉口窝云：「欲修令此生，应励恒修习，慈等四梵住，应除贪及嫉，以仪轨正发。」若修心已，于其发心获得定解，当行受此之仪轨。

发心之后，为了使发心更坚定，在此说到受愿心仪轨。

辛一、未得令得

壬一、所受之境

此中分三：一、未得令得；二、已得守护不坏；三、设坏还出之方便。初中分三：一、所受之境；二、能受之依；三、如何受之轨则。今初

觉口窝于《尊长事次第》中仅云：「具相阿阇黎」，更未明说。诸先觉说：「具足愿心住其学处，犹非完足，须具行心律仪。」此与胜敌论师说「当往具菩萨律仪善知识所」，极相符顺。《十法经》中，由他令受而发心者说有声闻，是说由彼劝令厌离而受发心，非说声闻为作仪轨。

愿心仪轨可以从上师座前获得，但是上师必须是具相的阿阇黎。阿底峡尊者并未详细解说具相之理，于是宗喀巴大师就引用诸先觉所说：为我们传授愿心仪轨的上师必须是生起菩提心、得到菩萨戒的菩萨。虽然也有经论说由声闻来令受发心，但是宗喀巴大师说，这里的声闻是指由彼劝令厌离而受发心，并不是说由声闻来做传授仪轨的上师。

壬二、能受之依

能受之依者，总如胜敌论师说：「若善男子或善女人，具足圆满身及意乐。」谓天龙等其身意乐堪发愿心者，一切皆可为此之依。然此中者，如《道炬释论》说：「厌离生死，忆念死没，具慧大悲。」谓于前说诸道次第已修心者，是于菩提心略为生起转变意者。

由思惟菩提心，使心获得调伏、转变。有了菩提心觉受的人，就可以接受愿心仪轨。

壬三、如何受之轨则

癸一、加行仪轨

子一、受胜归依

丑一、庄严处所，安布塔像，陈设供物

如何受之轨则。分三：一、加行仪轨；二、正行仪轨；三、完结仪轨。初、加行仪轨。分三：一、受胜归依；二、积集资粮；三、净修意乐。初中分三：一、庄严处所、安布塔像、陈设供物；二、劝请归依；三、说归依学处。今初

远离罪恶众生之处，善治地基令其平洁，以牛五物涂洒其地，以栴檀等上妙香水而善浇洒，散妙香花。设三宝像谓铸塑等，诸典籍等，诸菩萨像，安置床座或妙棹台，悬挂幡盖及香花等，诸供养具，尽其所有。又当预备伎乐、饮食、诸庄严具，用花严饰大善知识所居之座。诸先觉等又于先时供养僧伽，施食鬼趣集聚资粮。若无供具，应如《贤劫经》说，其碎布等皆成供养，有者则应无诸谄曲，殷重求觅，广兴供养，令诸同伴心难容纳。传说西藏诸知识在莽宇境及桑耶等处，于觉口窝前请发心时，觉口窝教曰：「供养太恶不生。」所供像中，须善开光大师之像，必不可少，经典亦须摄颂以上诸《般若经》。次如《尊长事次第》说迎请圣众，诵念三遍供养云陀罗尼，应赞诵之。其次弟子沐浴着鲜净衣，合掌而听。尊长开示福田海会所有功德，令其至心发生净信，教彼自想，住于一一佛菩萨前，徐徐念诵七支供养。先觉多云：「龙猛、寂天所传来者俱修七支，慈氏、无著所传来者唯修礼拜、供养二支。若修悔罪，必须追悔，令意不喜，菩提心者具足踊跃欢喜方生。」不应道理。大觉口窝师于

发心及律仪仪轨说「礼敬供养等」，以「等」字摄略。《尊长事次第》中，于发心前明说七支，又其因相，若果如是，则龙猛及寂天派中，亦当许不生。

「所供像中，须善开光大师之像，必不可少」，在此「大师」是指导师释迦牟尼佛。

宗喀巴大师在此说到，有一些先觉有这种说法：从龙树、寂天菩萨传来的愿心仪轨，和从慈尊、无著菩萨所传来的愿心仪轨有些不同。龙树、寂天菩萨所传，在加行上要念诵七支供养；慈氏、无著菩萨所传不需要做七支供养，只需做礼拜和供养二支。不需要做七支的原因是不需要做忏悔支，为什么不需要做忏悔支？因为忏悔支会使心有所厌离，可是受愿心仪轨的时候，弟子应该要非常欢喜才是。宗喀巴大师在此破斥这种说法。第一个理由是，大觉沃师（也就是阿底峡尊者）在说愿心仪轨时说到礼敬、供养等，说到「等」字，不是说敬礼、供养二支而已，所以这个「等」字也包含了其他支。第二个理由是，如果说慈氏、无著菩萨所传的仪轨不需念诵忏悔支，其主要原因是会使心厌离、无法欢喜，那同样的道理，龙猛和寂天也不应该修七支，但是之前已经说了需要修七支，这会有矛盾。

丑二、劝请归依

第二者，次说于师须住佛想，故应作佛胜解，礼敬供养，右膝着地，恭敬合掌，为菩提心而正请白：「如昔如来应正等觉及入大地诸大菩萨，初于无上正等菩提而发其心。如是我名某甲亦请阿阇黎耶，今于无上正等菩提而发其心。」乃至三说。次应为授殊胜归依，谓佛为世尊，法是大乘灭、道二谛，僧为不退圣位菩萨，以为其境。

大乘的不共归依中，要归依的佛宝是说大乘法的世尊，要归依的法宝是大乘的灭、道二谛，要归依的僧宝是大乘见道位以上的不退转圣者菩萨。

时从今起，乃至未证大菩提藏，为救一切诸有情故，归佛为师，正归于法，归僧为伴，具此总意乐，特如《道炬论》说，「以不退转心」，当发猛利欲乐，令如是心一切时中而不退转。威仪如前而受归依：「阿阇黎耶存念，我名某甲，从今时始乃至证得大菩提藏，归依诸佛薄伽梵两足中尊。阿阇黎耶存念，我名某甲，从今时始乃至证得大菩提藏，归依寂静离欲诸法众法中尊。阿阇黎耶存念，我名某甲，从今时始乃至证得大菩提藏，归依不退菩萨圣僧诸众中尊。」如是三说。归依一一宝前，各一存念，及归法文句与余不同，皆如觉口窝所造仪轨。

丑三、说归依学处

归依学处者，前下士时所说学处，今于此中阿阇黎耶亦应为说。

子二、积集资粮

积集资粮者。《发心仪轨》中，于此亦说修礼供等，《释论》中说修七支供，忆念诸佛及诸菩萨，若昔若现诸善知识，应如是行。供诸尊长者，前供养时亦应了知。七支者，《普贤行愿》、《入行论》文，随一即可。

子三、净修意乐

修净心者。《道炬论》说慈心为先，观苦有情而发其心，谓令慈悲所缘行相，皆悉明显，俱如前说。

癸二、正行仪轨

正行仪轨者。谓于阿阇黎前，右膝着地或是蹲踞，恭敬合掌而发其心。如《道炬论》云：「无退转誓愿，应发菩提心。」仪轨中说：「乃至菩提藏。」故非仅念为利他故，愿当成佛而为发心，是缘所发心乃至未证菩提誓不弃舍，当依仪轨发此意乐。若于愿心学处不能学者，则不应发如是之心。若用仪轨仅发是念，为利一切有情我当成佛者，则于发心学处，能不能学皆可授之，愿心容有如是二类。

若用仪轨受其行心，若于学处全不能学，则一切种决定不可。故有说云：龙猛与

无著所传律仪仪轨，于众多人有可授不可授之差别者，是大蒙昧。复有一类造《初发业行法论》，说受行心仪轨令数数受，然全不知诸总学处及根本罪，未尝宣说所学差别，是令受行最大无义。《教授胜光王经》说：「若不能学施等学处，亦应唯令发菩提心，能生多福。」依据此意，《修次初篇》云：「若一切种，不能修学诸波罗蜜多，彼亦能得广大果故，方便摄受，亦当令发大菩提心。」此说若于施等学处不能修学，容可发心，不可受戒，最为明显。

以上讲前行—大乘不共的归依，现在讲正行—仪轨。受愿心仪轨的目的是使我们的愿心坚定。受愿心仪轨容有两种：如果你觉得完全可以遵守愿心学处，那你可以透过仪轨许下承诺；如果你觉得没有办法接受学处，但是又很想让发心坚定，也可以受愿心仪轨，但是你就不要许下承诺。菩萨戒就不能容许这两类，因为接受菩萨戒，一定要遵守菩萨戒的学处，跟愿心仪轨不同。

受行心仪轨时，如果于学处不能学，就不能受。所以有人说龙猛和无著菩萨在行心仪轨上容有可授及不可授两类，这是完全不了解的缘故。还有一类说可多次受行心仪轨，但却不讲所受的学处是什么，及根本罪与恶作的差别是什么，这样受菩萨戒就没有意义了。虽然没有办法遵守学处，但是光是发起愿心，也能累积无比的资粮。所以如果你觉得没有办法遵守这种承诺，也没有关系，也是可以接受发心仪轨的。因为

发心仪轨可以使发心坚定，还可以累积广大的资粮，所以虽然没有承诺受戒、接受学处，光是坚定发心，也是值得我们去做的。

受心仪轨者，「唯愿现住十方一切诸佛菩萨于我存念，阿阇黎耶存念，我名某甲，若于今生若于余生，所有施性、戒性、修性善根，自作教他见作随喜，以此善根，如昔如来应正等觉及住大地诸大菩萨，于其无上正等菩提而发其心，如是我名某甲，从今为始乃至菩提，亦于无上正等菩提而发其心，有情未度而当度之，未解脱者而令解脱，诸未安者而安慰之，未涅槃者令般涅槃。」如是三说。归依仪轨，及此二种，虽未明说须随师念，然实须之。

此是有师之轨，若未获得阿阇黎者应如何受？觉口窝所造《发心仪轨》云：「若无如是阿阇黎耶自发菩提心之仪轨者，自当心想释迦牟尼如来及其十方一切如来，修习礼供诸仪轨等，舍其请白及阿阇黎语，归依等次第悉如上说。」如此而受。

癸三、完结仪轨

完结仪轨者。阿阇黎耶应为弟子宣说愿心诸应学处。

正行就是念三次仪轨文来圆满愿心仪轨。在上师座前，跟随上师念诵，获得愿心仪轨。

仪轨结束之后，戒师必须要为弟子们说愿心学处等。

辛二、已得守护不坏

第二、得已守护不令失坏者。谓当知学处，故应宣说。

壬一、修学现法不退发心之因

癸一、为于发心增欢喜故，应当修学忆念胜利

此中分二：一、修学现法不退发心之因；二、修学余生不离发心之因。初中分四：一、为于发心增欢喜故，应当修学忆念胜利；二、正令增长所发心故，应当修学六次发心；三、为利有情而发其心，应学其心不舍有情；四、修学积集福智资粮。今初

若阅经藏或从师闻，思菩提心所有胜利，《华严经》中广宣说故，应当多阅。如前所引说，如一切佛法种子。又说总摄菩萨一切行愿故，犹如总示。谓若广说，支分无边，于总示中能摄一切，故谓总示。又如嗢柁南，摄集一切菩萨道法所有扼要，说为嗢柁南。《菩萨地》中所说胜利，是愿心胜利。彼最初发坚固心有二胜利：一谓成就尊重福田，二能摄受无恼害福。第一者，如云「天人世间皆应敬礼」，谓发心无间，即成一切有情所供养处。又如说云：「发心无间，由种性门，亦能映蔽诸阿罗

汉。」谓成尊上。又说：「虽作小福，亦能出生无边大果，故为福田，一切世间悉应依止，犹如大地。」谓如一切众生父母。第二者，如说得倍轮王护所守护，若寝若狂或放逸时，诸恶药叉、宅神、非人不能娆害。若余众生为欲息灭疾疫灾横所用无验咒句明句，若至此手尚令有验，何况验者。由此显示息灾等业，发心坚固则易成办。诸共成就，若有此心亦得速成，随所居处，于中所有恐怖斗诤，饥馑过失，非人损恼，未起不起，设起寻灭。转受余生少病无病，不为长时重病所触，常为众生宣说正法，身无极倦，念无忘失，心无劳损。菩萨安住种性之时，由其自性粗重微薄，既发心已，身心粗重转复薄弱。由其成就堪忍柔和，能忍他恼，不恼于他，见他相恼，深生悲恼，忿嫉谄覆等多不现行，设暂现起亦无强力，不能久住，速能远离，难生恶趣，设有生时，速得解脱，即于恶趣受小苦受，即由此缘深厌生死，于彼有情起大悲心。菩提心福若有色形，虽太虚空亦难容受，以诸财宝供养诸佛，尚不能及此福一分。《勇授问经》云：「菩提心福德，假设若有色，遍满虚空界，福尤过于彼。若人以诸宝，遍满恒沙数，诸佛刹土中，供养世间依。若有敬合掌，心敬礼菩提，此供最殊胜，此福无边际。」传说觉口窝绕金刚座时，心作是念：「当修何事而能速证正等菩提？」时诸小像起立请问诸大像曰：「欲速成佛，当修何法？」答曰：「当学菩提心。」又见寺上虚空之中，有一少女问一老妇，亦如前答。由闻是已，于菩提心，心极决定。由是能摄大乘教授一切扼要，一切成就大宝库藏，超出二乘大乘特法，策

发菩萨行广大行，最胜依止，应知即是菩提之心。于修此心，当渐增长勇悍欢喜，如渴闻水，乃至多劫以希有智，最极深细观察诸道，诸佛菩萨唯见此是速能成佛胜方便故。如《入行论》云：「能仁多劫善观察，唯见此能利世间。」

癸二、正令增长所发心故，应当修学六次发心

正令增长所发心故，应当修学六次发心分二：一、不舍所发心愿；二、学令增长。今初

如是以佛菩萨知识为证，立彼等前立大誓愿，未度有情令度脱等。次见有情数类繁多、行为暴恶，或见长久须经多劫励力修行，或见二种资粮无边难行皆须修学，为怯弱缘，若更舍置发心重担，较别解脱他胜之罪尤为重大。如《摄颂》云：「虽经亿劫修十善，欲得独胜及罗汉，尔时戒过戒失坏，发心重过他胜罪。」此说菩萨毁犯尸罗。以能防护二乘作意，即是菩萨最胜尸罗，故若失此即是破戒。若未舍此，纵于五欲无忌受用，犹非破坏，菩萨不共防护心故。即前经云：「菩萨受用五欲尘，归依佛法及圣僧，作意遍智愿成佛，智者应知住戒度。」若弃如是所受之心，则须长夜驰骋恶趣。《入行论》云：「于少恶劣物，由意思布施，若人后不施，说为饿鬼因。若于无上乐，至心请唤已，欺一切众生，岂能生善趣？」是故此论又云：「如盲于粪聚，

获得妙珍宝，如是今偶尔，我发菩提心。」谓当思念我得此者极为希有，于一切种不应弃舍，更当特缘此心，多立誓愿刹那不舍。

第二者，如是不舍尚非满足，须昼三次及夜三次，励令增长。此复如前所说仪轨，若能广作即如是行，若不能者，则应明想福田，供诸供养修慈悲等六返摄受。其仪轨者，谓「诸佛正法众中尊，乃至菩提我归依，以我所修布施等，为利众生愿成佛。」每次三返。

在受愿心仪轨时，我们在诸佛菩萨面前发大誓愿：为了利益一切有情，未度者令度脱等。可是后来在行菩萨道时，不断看到有情随顺烦恼的种种暴恶行为，加上时间如此长久，有时会沮丧，觉得好困难，而退失先前的发心，舍弃先前的承诺。当我们从心深处舍弃一个有情，就等于舍弃了一切有情，这种罪障比破出家别解脱戒的根本罪还要严重。「别解脱他胜」之「他胜」的意思是根本罪，因为被烦恼所胜，故称「他胜」。宗喀巴大师引用经论说：如果已经决定要布施，却没有去布施，会成为堕落饿鬼的因缘。更何况我们是以无上欢喜的心，在诸佛菩萨资粮田面前，许下要利益一切有情的承诺，可是今天却违背承诺，那就等于欺骗一切有情，所以会长时堕落恶趣。为了使我们已生起的菩提心坚定不退转，不舍弃任何一个有情，所以说到昼三次、夜三次这种励力增长发心的观修。

癸三、为利有情而发其心，应学其心不舍有情

学心不舍有情者。《道炬论》及《发心仪轨》中说学处时，虽未说及，《道炬释》云：「如是摄受不舍有情，于菩提心所缘及其胜利，发心轨则，共同增长及不忘故，应当守护。」尔时数之与根本文，意无乖违，故于此事亦应修学。心弃舍之量者，依彼造作非理等事而为因缘，便生是念，从今终不作此义利。

舍有情心比破出家根本罪还要来得严重。什么是舍有情心？任何一个有情，由于他造作恶业，造作非理等事的因缘，便从心深处决定：「其他人我都可以帮，唯独这个人我绝对没有办法。」当内心深处真有这种想法，就是舍有情心。这个念头生起的当下，就已经没有菩提心了。这种罪业是非常严重的，所以我们要特别小心。为了防护众生不造作恶业，我们可以做出比较严厉的响应，但是不应该从内心深处认为「我永远不可能帮助这个人」、「我永远都不可能利益此人」，这样想是绝对不行的。

癸四、修学积集福智资粮

修学积集二种资粮者。从以仪轨受愿心已，当日日中供三宝等，勤积资粮，是能增上菩提心因。此除先觉传说而外，虽未见有清净根据，然有大利。

先觉虽有说，从受愿心仪轨后，「当日日中供三宝等勤积资粮，是能增上菩提心因」，然宗喀巴大师说，这种说法并没有见到清净的根据，但这样做有很大的利益，所以也可以这么做。

壬二、修学余生不离发心之因

癸一、断除能失四种黑法

第二、修学余生不离发心之因。分二：一、断除能失四种黑法；二、受行不失四种白法。今初

上述所说昼三次、夜三次励令增长发心的思惟，是于今世不要退失发心之理。现在讲后世不离发心之因。

《大宝积经·迦叶问品》说成就四法，于余生中忘失发心，或不现行。又成就四法乃至未证菩提中间，不忘菩提之心，或能现行，此即愿心学处。四黑法中，欺诳亲教及阿阇黎尊重福田者，当以二事了知：一境，二师易知。言尊重者，谓欲为饶益。言福田者，谓非师数，然具功德。此是《迦叶问品释论》所说。二即于此境由作何事而成黑法，谓于此等随一之境，故知欺诳则成黑法。欺诳道理者，《释论》解云：「谓彼诸境以悲悯心举发所犯，以虚妄语而蒙迷之。」总之，其凡以欺诳之心，作蒙

蔽师长等方便，一切皆是。然谄诳非妄者，如下当说。此须虚妄，以《集学论》说断除黑法即是白法。能治此者，即四白法中第一法故。若于尊重启白余事，而于屏处另议余事，说善知识已正听许，亦是弟子欺蒙师长。

愿心学处有八：断除四种黑法、行四种白法。如果我们行四种白法，四种黑法就能够自然断除了。

第一黑法：欺诳亲教及阿阇黎尊重福田者。境之中，亲教师和阿阇黎此二师容易了解；「尊重」指的是能带来利益的善士或具量士夫等；「福田」并不是自己的善知识，而是具有功德者。加行是什么呢？就是明知并非如此，报告时却撒谎、打妄语而成黑法。谄诳跟妄语不同，下面会说到。这里是说打妄语：明明知道不是如此，但在师长面前却如是说。还有一种叫欺蒙，就是跟师长禀告的是一回事，可是私底下所说又是另外一回事，且宣称善知识已如实知。

于他无悔令生追悔，其中亦二：境者，谓他补特伽罗修诸善事，不具追悔。于境作何事者，谓以令起忧悔意乐，于非悔处令生忧悔。《释论》中说，同梵行者正住学处，以谄诳心令于学处而生蒙昧。此上二法能不能欺，生不生悔，皆同犯罪。《释论》亦同，然《释论》中于第二罪作已蒙昧。

第二黑法：于他无悔令生追悔。境是他人行善且没有后悔，加行是让他在不应该后悔的地方产生忧悔，如透过言语等让他觉得：「我所行的并非善法呀！」而生忧悔。

此处说无论能不能欺、对方生不生悔，都是罪行。《释论》中不只提到后悔，又说到令于学处生蒙昧，也就是使对方不知道该怎么做。

说正趣大乘诸有情之恶名等。境者，有说已由仪轨正受发心而具足者，有说先曾发心现虽不具为境亦同，此与经违，不应道理。其《释论》中仅说菩萨，余未明说。然余处多说具菩萨律学所学处者，谓正趣大乘，似当具足发心。于此作何事者，谓说恶名等。由瞋恚心发起而说，与《释论》同。对于何境而宣说者，《释论》说云：「如彼菩萨欲求法者，信解大乘或欲修学，为遮彼故对彼而说。」然了义者即可。其恶称者，如云本性暴恶，未明过类。恶名者，如云行非梵行，分别而说。恶誉者，如云以如是如是行相，行非梵行广分别说。恶赞者，通于前三之后。是《释论》解。此于我等最易现行，过失深重前已略说。又如菩萨起毁訾心，则此菩萨须经尔劫恒住地狱。《寂静决定神变经》说：唯除毁谤诸菩萨外，余业不能令诸菩萨堕于恶趣。《摄颂》亦云：「若未得记诸菩萨，忿心诤毁得记者，尽其恶心刹那数，尽尔许劫更摄甲。」谓随生如是忿心之数，即须经尔许劫，更修其道，则与菩提极为遥远。故于一

切种当灭忿心，设有现起，无间励力悔除防护。即前经云：「应念此心非善妙，悔前防后莫爱乐，彼当学习诸佛法。」若有瞋恚，则其慈悲先有薄弱。若先无者，虽久修习亦难新生，是断菩提心之根本。若能灭除违缘瞋恚，如前正修，则渐渐增长以至无量。《释量论》云：「若无违品害，心成彼本性。」又云：「由前等流种，渐次增长故，此诸悲心等，若修何能住。」

第三黑法：说正趣大乘诸有情之恶名等。这也分境和加行两者。境是什么？有说是获得了菩萨戒的菩萨，有说是先曾发心，但现在不具者，这些都是没有根据的说法，与经相违。《释论》里面只有说到菩萨，并没有解释是怎样的菩萨。但是在其他多处说到是具足菩萨律仪、承诺菩萨学处者。所以宗喀巴大师在此说：「正趣大乘」的意思是具足菩提心者。加行是什么？如同《释论》中说，由瞋恚心对具有菩提心的菩萨说粗言、恶语。怎样毁谤这个菩萨呢？有四种方式：一是恶称，说这个人的本性很粗暴；二是恶名，说他破戒了，行非梵行；三是恶誉，详细说他是在什么样的情况下，去行什么样的非梵行等；四是恶赞，于说前三之后，说这个人真坏，或说这个人真不行。

宗喀巴大师在此劝诫，我们不知道哪一个人是佛菩萨的化现，所以只凭自己所见来判断对方的好坏，这是不公平的，而且我们常常会判断错误。万一我们诽谤的对象

真的是已生起菩提心的福德田，那这种罪障会很深重的。这种过失我们最容易犯，所以要特别小心。菩萨不会经由其他恶行堕入恶趣，唯一令堕恶趣的就是诽谤菩萨，每一刹那都足够让祂堕入地狱一劫，有多少刹那就住于地狱多少劫数。所以宗喀巴大师在此非常殷重地说到，菩萨必须以多门励力思惟瞋心的过患，一旦瞋心生起，应马上忏悔。有了瞋恚心，先前好不容易修学的大慈心、大悲心，马上就被削弱了；或先前没有大慈心、大悲心，因为瞋心的关系，所以再怎么修学慈悲心，也很难生起菩提心。所以瞋心是断除菩提心的根本，对此要特别地谨慎小心。

于他人所现行谄诳，非增上心。境者，谓他随一有情。于此作何事者，谓行谄诳。增上心者，《释论》说为自性意乐。谄诳者，谓于秤斗行矫诈等。又如胜智生，实欲遣人往葱玛，而云遣往垛垄，后彼自愿往葱玛。《集论》中说，此二俱因贪着利养增上而起，贪痴一分。诳谓诈现不实功德，谄谓矫隐真实过恶。言矫隐者，谓于自过，矫设方便令不显露。

第四黑法：于他人所现行谄诳，非增上心。就是说以非增上心来谄诳他人。境是任何一个有情。加行就是行谄诳。「增上心」是什么意思？《释论》说是自性意乐，就是还有理智。非增上意乐谄诳，就是不理智地去谄诳。谄诳的意思是什么呢？《集论》中说：「此二俱因贪着利养增上而起，贪、痴一分。诳谓诈现不实功德，谄谓矫

隐真实过恶。言矫隐者，谓于自过，矫设方便令不显露。」这两者都是因为贪着利养而起，是贪、痴一分。如于秤斗行矫诈等。又如同胜智生这个人，他想要派一个人去惹玛，可是他怕直接跟人讲惹玛，那个人不愿意去，所以他就很狡猾地先让人去垛垄，因为到了垛垄之后，离惹玛就比较近了，他就会自愿前往惹玛。以狡猾奸诈的方式利用他人是一种谄诳。

癸二、受行不失四种白法

四白法中，初白法中，境者，谓凡诸有情。事者，谓于彼所以命因缘下至戏笑，断除故知而说妄语。若能如是，则于亲教及轨范等殊胜境前，不以虚妄而行欺惑。

第一白法又可分境和加行两者。境是一切有情中任何一者。加行是纵使要舍弃自己的性命，或下至戏笑间，都不会说妄语。若能如此，就不会在亲教师及轨范师等殊胜境前以虚妄而行欺惑。

第二白法，境者，谓一切有情。事者，谓于彼所不行谄诳住增上心，谓心正直住。此能对治第四黑法。

第二白法。境是一切有情中任何一者。加行是心非常坦诚，没有谄诳的意念。此

能对治第四黑法。

第三白法，境者，谓一切菩萨。事者，谓起大师想，于四方所，宣扬菩萨真实功德。我等虽作相似微善，然无增相。尽相极多，谓由瞋恚、毁訾破坏菩萨伴友，而致穷尽。故能断此及破坏菩萨者，则《集学论》说：依补特伽罗所生诸过悉不得生。然于何处有菩萨住，非所能知，当如《迦叶问经》所说，于一切有情起大师想，修清净相，赞扬功德。谓有听者时至，非说不往四方宣说便成过咎。此能对治第三黑法。

第三白法。境是一切菩萨，加行是「起大师想，于四方所宣扬菩萨真实功德。」我们虽然有做相似微善，为什么功德一直无法增长？原因是以瞋恚心来诽谤菩萨，导致福报用尽。菩萨化身成什么相，我们无法知道，无从了解，所以当如《迦叶问经》所说，于一切有情起导师释迦牟尼佛想，观功念恩，以正面的角度去赞扬他人的功德，不以负面的角度去观他人的过失。此能对治第三黑法。

第四白法，境者，谓自所成熟之有情。事者，谓不乐小乘令其受取正等菩提，此就自己须令所化受行大乘。若彼所化不能发生大乘意乐，则无过咎，非所能故。由此能断第二黑法。

第四白法。境是由自己所度化的众生，或由自己的因缘使善业成熟的众生。加行

是所度的对象不欢喜小乘，想要获得大乘正觉菩提的果位，所以透过自己的教言令对方受行大乘，依教奉行。如果对方不能生起大乘意乐，也不会有过失，因为是对方的因缘不具足。如果我们是从内心深处想帮助他人，以想要让他获得究竟安乐的利益来度化他人，因为不是为了令他忧恼而做的加行，所以不会犯第二黑法。

若由至心欲安立他于究竟乐，定不为令他忧恼故，而行令他忧恼加行。《师子请问经》云：「由何一切生，不失菩提心，梦中尚不舍，何况于醒时！」答曰：「于村或城市，或随住境中，令正趣菩提，此心则不舍。」又《曼殊室利庄严国土经》说：「若具四法不舍大愿，谓摧伏我慢、断嫉、除悭，见他富乐心生欢喜。」《宝云经》说：「若于一切威仪路中修菩提心，随作何善，以菩提心而为前导，于余生中亦不舍离如此心宝，如如若人多观察。」等明显宣说。

辛三、设坏还出之方便

第三、犯已还出道理者。多作是说，犯四黑法及心舍有情之五，或加念云我不能成佛弃舍发心，共为六种。若越一时则舍愿心，若一时内而起追悔，仅是失因。若犯六次发心及学二资粮，亦唯退失之因。若已失者，应以仪轨重受愿心，若唯退失因者，则不须重受，悔除即可。其中若念，我不能成佛，故舍发心者，即彼无间弃舍，无待一时，故一切种毕竟非理。四黑法者，非是现法失发心因，是于他生令所发心不现起因，故于现法而正遮止。《道炬论》云：「此为余生忆念故，如说学处应尽护。」言如说者，谓如《迦叶问品》所说也。即此经意，亦是如此。四白法时显然说云：「迦叶，若诸菩萨成就四法，一切生中生已无间，菩提之心即能现起，乃至菩提中无忘失。」四黑法时，虽无现后明文，故亦当知是约后世。然于现法若行黑法，则所发心势力微弱。若非尔者，则具菩提心律仪者，为戏笑故，略说妄语，于有情所略起谄诳，瞋恚菩萨略说恶名，于他善根略令生悔，自无追悔，过一时竟，皆当弃舍菩萨律仪。以由此等弃舍愿心，若舍愿心即舍律仪，《菩萨地》中及《集学论》俱宣说故。若许尔者，亦应立彼为根本罪，然任何中悉无立者，不应理故。又算时者，当是依于《邬波离请问经》，然彼全非经义，我于《戒品释》中已广抉择，故此不说。心舍有情者，若缘总有情，谓我不能作此许有情之事，心弃舍者，即舍愿心，极为明显。若缘别有情，谓我终不作此义利，若起是心，如坏一分即坏整聚，便坏为利一切有情所发之心。若不尔者，则弃二三四等多有情已，为余有情而发心者，亦当能发圆满菩提之心。

很多人说犯有六种：四种黑法、心舍有情、念「我不能成佛」而弃舍发心。如果超越一个正修的时段，叫作舍弃愿心；如果在正修时段之内生悔，则非犯根本罪，仅

是衰损之因。如果犯了根本罪，可以透过仪轨重受愿心；如果只是衰损，不须重受，忏悔即可。宗喀巴大师认为，只要我们内心里面有想：「好累啊！我没有办法成佛，我绝对没有办法做到！」一旦有此念头发起，瞬间就已经坏失了菩萨戒，犯了根本罪，不需要再等超越正修时段。因此，以任何角度而言，上述所说都是没有根据的，不应道理。

他人说到违犯四黑法是失因，并非如此。四黑法的作用是让我们在后世无法现起菩提心，会忘失菩提心，并不是在现世让我们退失菩提心。造四黑法并不会犯根本罪，所以即使过了一个正修时段，也不会因此而犯根本罪。因为经上说，依由此世行四黑法，会使我们现世的发心势力减弱，后世无法现起菩提心；依由四白法，能让我们后世，乃至证得无上菩提之前，都能一直现起菩提心。如果不是这样，犯了四黑法，过了一个正修时段，就会舍弃愿心的话，「具菩提心律仪者，为戏笑故，略说妄语，于有情所略起谄诳，瞋恚菩萨略说恶名，于他善根略令生悔，自无追悔，过一时竟，皆当弃舍菩萨律仪。」为什么呢？因为没有菩萨愿心，就没有菩萨行心，没有行心就没有菩萨戒了。所以说造了四黑法，过了一个正修时段，就破坏了菩萨戒的根本，这是没有依据的。而且他人又说到「过了一个正修时段」，这个时间要怎么计算呢？若说是依由《邬波离请问经》，但经中的原义并非如此，宗喀巴大师在《戒品释》中已经详细解释了，在此就不多说。

心舍有情有两种：一是缘总相，一是缘别相。缘总相就是，「一切有情这么多，我没有办法成办他们的利益。」有这种想法产生，瞬间就舍弃愿心了。缘别相就是，「这个人没有救了，我绝对帮不了他。」当内心深处有这种想法，或真的憎恨一个人的话，那也是舍弃愿心。如整体的一分坏掉，由支分聚合而成的整体也会跟着坏灭一样，如果你认为舍弃一个有情无所谓，那么舍弃两个、三个也无所谓，四个、五个、六个、七个也无所谓，如此就舍弃了一些有情。一边舍弃一些有情，一边还说「为利一切有情愿成佛」，这样就很奇怪了。因为一切有情包含所有有情，所以不具足任一有情，就不能说一切有情了。

如是于此发心学处，《道炬释论》别说，因陀罗补底、龙猛、无著、勇识、寂天、大德月、静命等派各有差别。有者许为尽初发心及行诸行所有学处。又有许为经说一切皆应守护，复有许为尽资粮道所有学处。余者有谓不许如此如此定相。有余更许于其归依学处之上应护八法，谓不忘心法及忘失心法。说此诸轨皆是经说，应随自师所传受持。说云「我师所说」，许彼一切皆是经义。总此《释论》从善知识敦巴所传，诸大知识皆不说是觉口窝自造；拏错所传，则说是觉口窝造，是拏错之秘法。然诸先觉传说觉口窝于补让时作一略释，次在桑耶，译师请其更为增释，觉口窝教令广之即可。是以觉口窝所作略解，更引众谈说之事而为增补，故亦略有数处谬误，然于

正义亦多善说。诸无谬者，我于余处及《道次》中亦多引述。此说学处多不可信。若以发心是为行心，其学处者则于归依学处之上，仅加取舍白黑八法，定非完足，故不应理。若单取愿心者，则其学处不须俱学经说一切，及入行以后所有学处。若非尔者，则与律仪学处，无差别故。除前所说二学处外诸余学处，是如《道炬论》及《发心仪轨》所说。须学《七法经》者，说是欲求速发通者所应修学，故非发心特别学处，此中不录。如是自宗除舍愿心，心舍有情，犯余学处，乃至未具菩萨律仪，无依菩萨之罪犯，仅违所受中类善性学处，故是恶行，应以四力而悔除之。从得菩萨律仪之后，即犯违越律仪学处，如论所说还出罪法，依行即可，故即摄入行心学处，非为别有。然六次发心，是为愿心不共学处。

针对他人的解释，宗喀巴大师说到：「此说学处多不可信。」如果发心学处的发心指的是行心，就变成行心学处了。如果行心学处只是归依学处上再加黑白八法，这并不是菩萨律仪。如果发心指的是愿心，那就不需要所有的学处，否则会跟行心生起之后所说的学处没有两样，即发心学处和行心学处没有差别，这样又不对。除了黑白学处以外的所有其他学处，是依照《道炬论》和《发心仪轨》所说。要学《七法经》是想要速发神通者应该修学的学处，非是发心的特别学处，所以在此不说。

总之，自宗除舍愿心、心舍有情，若犯其余学处，乃至未受菩萨戒，都不算犯菩

萨根本罪，只是违反中类善性学处。所谓中类善性学处，并不是透过仪轨所产生的戒体，是自己给自己的一种承诺。如「我决定吃素」，这种承诺不是透过戒师、仪轨所产生的戒体，但是它像是一种戒体，它也是一种色法，与戒体类似，但不是真正的戒体。真正的戒体要经过戒师、仪轨等许多因缘来产生。中类善性学处其实是一种承诺。因为与承诺有所违犯，故是恶行，应以四力悔除。如果得了菩萨戒之后，有违背菩萨学处的罪行，就要按照《菩萨戒经》中的忏悔方式来做净治。如何忏悔属于行心学处，在别处是没有的。昼夜六次发心则是愿心不共学处。

我们从《菩提道炬论》的第十九句看起：

除行心体诸律仪　非能增长正愿心
由欲增长菩提愿　故当励力受此律

若常具余七　别解脱律仪　乃有菩萨律　善根余非有
七众别解脱　如来所宣说　梵行为最胜　是比丘律仪
当以菩萨地　戒品所说轨　从具德相师　受持彼律仪
善巧律仪轨　自安住律仪　堪传律具悲　当知是良师
若努力寻求　不得如是师　当宣说其余　受律仪轨则
如昔妙吉祥　为虚空王时　所发菩提心　如妙祥庄严

佛土经所说　如是此当书　于诸依怙前　发大菩提心
请一切众生　度彼出生死　损害心忿心　悭吝与嫉妒
从今至证道　此等终不起　当修行梵行　当断罪及欲
爱乐戒律仪　当随诸佛学　不乐为自己　速得大菩提
为一有情因　住到最后际　当严净无量　不思议佛土
受持于名号　及住十方界　我之身语业　一切使清净
意业亦清净　不作不善业

接下来，说到了戒的部分：

自身语心清净因　谓住行心体律仪
由善学习三戒学　于三戒学起敬重
如是勤清净　菩萨诸律仪　便当能圆满　大菩提资粮
福智为自性　资粮圆满因　一切佛共许　为引发神通
如鸟未生翼　不能腾虚空　若离神通力　不能利有情
具通者日夜　所修诸福德　诸离神通者　百生不能集
若欲速圆满　大菩提资粮　要勤修神通　方成非懈怠
若未成就止　不能起神通　为修成止故　应数数策励

学菩萨行

己三、既发心已学行道理

庚一、发心已后须学学处之因相

第三、既发心于诸胜行修学道理。分三：一、发心已后须学学处之因相；二、显示学习智能方便一分不能成佛；三、正释学习学处之次第。今初

如是发愿心已，若不修学施等学处，虽如前引《慈氏解脱经》说有大胜利，然不修学菩萨学处定不成佛，故于胜行应当修学。《伽耶经》云：「菩提是以正行而为坚实，诸大菩萨之所能得，非以邪行而为坚实诸人所有。」《三摩地王经》亦云：「故以正行而为坚实，何以故？童子若以正行而为坚实，无上正等菩提非难得故。」言正行者，谓成佛方便，即是学习菩萨学处故。《修次初篇》亦云：「如是发心菩萨，自未调伏不能伏他，如是知已，自于施等极善修学，若无正行不得菩提。」《释量论》云：「具悲为摧苦，当修诸方便，彼方便生因，不现彼难宣。」谓于他所，若有大悲须除他苦。又除彼苦，但有善心，愿其离苦，犹非满足，故应转趣除苦方便。又若自不先趣方便，不能度他，故欲利他当先自调。又于自调，经说「正行而为坚实」。其正行者，说「受律仪已，学其学处」。故以正行为坚实者，于所行处无错为要。

「菩提是以正行而为坚实」，「正行」就是六度万行，就是六波罗蜜多。光是发心是不行的，要付诸实践，遵守菩萨的学处，策励行菩萨行。而且要以无错为要，也就是要正确地修习。

庚二、显示学习智能方便一分不能成佛

第二者，如是欲求成佛犹非满足，应须进趣成佛方便。又此方便须无错谬，于错谬道，任何励力终不生果，如欲构乳而扯牛角。若虽不错，然不圆满，纵多励力亦不生果，犹如种子及水土等，随缺一缘亦不生芽。故如《修次中篇》云：「若于错因殷重修习，虽极长时终不能获所欲得果，譬如从角而构牛乳。若不修行一切因者，亦不生果，如种子等随缺一缘，亦不发生芽等果故。故欲得果，当依无错一切因缘。」若尔何为圆满无错因缘耶？如《毗卢遮那现证菩提经》云：「秘密主，一切种智者，从大悲根本生，从菩提心因生，以诸方便而至究竟。」其中大悲如前已说。菩提心者，谓世俗、胜义二菩提心。方便者，谓施等圆满。是莲花戒大师所说。

什么是正确修习？光是想要成佛是不够的，还要走上成佛之道才行。如果走错路，不可能得到佛果位，如同要挤奶却去抓牛角一样。光是因缘正确也是不够的，必须因缘圆满，如同种子没有足够水土等因缘就不会生芽一样。什么是正确又圆满的成

佛因缘呢？如《毗卢遮那现证菩提经》云：「秘密主，一切种智者，从大悲根本生，从菩提心因生，以诸方便而至究竟。」其中大悲如前已说，就是能够发起增上意乐、于初中后三极为重要的大悲。菩提心又可以分世俗菩提心和胜义菩提心两者。方便，谓布施、持戒、忍辱、精进、静虑、智慧这六度。此是莲花戒大师所说。

支那堪布等，于如此道颠倒分别，有作是云：「凡是分别，况恶分别，即善分别亦能系缚生死，其所得果不出生死。金索绳索皆是系缚，黑白二云俱障虚空，黑白狗咬皆生痛苦，是故唯有无分别住是成佛道。其施、戒等，为未能修如是了义愚夫而说。若已获得如是了义，更修彼行，如王为农，得象求迹。」和尚于此引八十种《赞叹无分别经》根据成立。此说一切方便之品，皆非真实成佛之道，毁谤世俗，破佛教之心藏，破观察慧思择无我真实义故，故亦远离胜义道理，任何胜进终唯摄于奢摩他品，于此住心执为胜道，是倒见中最下品者。莲花戒大菩萨以净教理已善破除，宏扬如来所爱善道，然由圣教将近隐没，能以了义无垢教理，判决正道圆满扼要，诸善士夫亦尽灭亡。又诸有情多是薄福，虽于正法略有信仰，然其慧力最极羸劣，故现仍有轻毁行品持戒等事，于修道时弃舍此等，宛如和尚所教而修。又有一类除不毁谤方便而外见解道理，许和尚说而为善哉。又有余者弃舍观慧，全不思惟，意许和尚修法为善。此等之道，全未接近修空方所，纵许修空，然若说云：「已得无倒空性之义，无

谬修习有修证者，唯当修空，不当更修世俗行品。」或说：「行品不须执为中心，多门修习。」亦与一切圣教相违，唯是违越正理之道。

为了成办圆满无误的成佛之因，宗喀巴大师在此破除支那和尚的错谬邪见。支那和尚认为，只要是分别，无论执取善或执取恶，都是一种执着；只要是执着，就会让我们堕入生死轮回，无法脱离。就像无论是金索或绳索，都能用来绑缚；无论是黑云或白云都会遮蔽阳光、障碍虚空；无论是被黑狗咬或白狗咬都会痛。所以能够成佛的唯一方式就是无分别，没有任何的执着。佛说的布施、持戒等修持，是对那些愚夫、下等根器的人说的。如果已经了知了义，了知最究竟的诸佛意趣，再来学习布施、持戒等，就好比国王去做农夫应做的事，或如已经获得了大象，却还要由象迹寻象一般。

支那和尚认为，通达了义之后，一切方便资粮都不是成佛之道。宗喀巴大师说，这种说法等于破坏了世俗谛的方便法门。破坏了世俗谛的方便法门，等于破坏了胜义谛的道理。为什么呢？因为声闻、独觉阿罗汉虽然有现证空性的智慧，可是却因为缺乏菩提心的摄持，所以他们的空正见不称作胜义菩提心，只叫作现证空性的智慧，并不是成佛之因。因此，没有世俗谛之方便资粮，何来菩提心去摄持现证空性的智慧？即没有世俗菩提心的摄持，又怎么会有胜义菩提心？所以这种谬见不只破除了世俗谛

之一切方便资粮，就连胜义菩提心也一并破除。心安住于无分别的观修上，再怎么增长也只是奢摩他而已，没有毗钵舍那。执取奢摩他为最殊胜的成佛之道，这是颠倒的邪见。

莲花戒大师以清净的教理破除支那和尚的邪见，宏扬诸佛所欢喜的教义。然而因为圣教渐渐衰败，今已进入了末法时代，所以很少人能够真正地了解无垢的了义教理，又缺乏对正道的圆满扼要认知，而且通达教义的善士夫也慢慢示现圆寂相。有些福薄有情，虽然对正法有点信心，可是因为慧力非常羸劣，所以就说布施、持戒等不需要去做，正行修法时，就是要像支那和尚所说般安住无分别。又有一些人，虽然不诽谤布施、持戒等方便品，可是见解上却与支那和尚所说相同，而且还赞叹支那和尚所说。还有一些人，观修胜义谛的时候，完全不做思惟，许支那和尚的修法是最殊胜的。上述的三种修法，都不是正确的修空方式，连边都没有沾上。如果说这是在修空，或说这种空性是无倒的空性之义，或只要修空，根本不需要去修学世俗谛的方便资粮，或说世俗谛的方便资粮不是修法的中心，根本不需要以多门思惟观察，这些见解都与圣教意趣完全相违。

以诸大乘人所应成办，是为无住大般涅槃。其能不住生死者，是由觉悟真实义慧，依胜义道次甚深之道，智慧资粮智慧支分之所成办故。不住寂静般涅槃者，是由

了悟尽所有慧，俗谛道次广大之道，福德资粮方便支分之所成办故。如《秘密不可思议经》云：「智慧资粮者，谓能断除一切烦恼。福德资粮者，谓能长养一切有情。世尊，以是因缘，菩萨摩诃萨当勤修习福智资粮。」圣《虚空库经》云：「由慧智故，而能遍舍一切烦恼。由方便智故，而能不舍一切有情。」圣《解深密经》云：「我终不说一向弃背利益众生事者，一向弃背发起诸行所作者，能得无上正等菩提。」《无垢称经》云：「何为菩萨系缚解脱？若无方便摄取三有，是为菩萨系缚。若以方便趣向三有，是为解脱。若无智慧摄取三有，是为菩萨系缚。若以智慧趣向三有，是为解脱。方便未摄慧为系缚，方便所摄慧为解脱。慧所未摄方便为缚，慧摄方便是为解脱。」如是广说。是故欲得佛果，于修道时须依方便、智慧二分，离则不成。《伽耶经》云：「诸菩萨道略有二种。何等为二？谓方便、智慧。」《祥胜初品》云：「般若波罗蜜多者是母，善巧方便者是父。」《迦叶请问经》云：「迦叶，譬如大臣所保国王，则能成办一切所作。如是菩萨所有智慧，若由方便之所摄持，能作一切诸佛事业。」故当修习完具施等一切方便，具一切种最胜空性。仅以单空，于大乘道全无进趣。《宝顶经》云：「应披慈甲住大悲处，引发具一切种最胜空性而修静虑。何等名为具一切种最胜空性耶？谓不离布施、不离持戒、不离忍辱、不离精进、不离静虑、不离智慧，不离方便。」如经广说。《上续论》中释此义云：「此诸能画者，谓施戒忍等，具一切种胜，空性为王像。」谓如有一善能画首不善画余，有知画手不知余等，集多画师画一王像，若缺一师亦不圆满。国王像者譬如空性，诸画师者譬如施等。施等方便若有缺少，则同缺头残手等像。

为什么上述他人所说的内容与法义相违呢？大乘所追求的目标是无住涅槃。无住涅槃的意思是，透过智慧不住于生死，透过方便不住于寂静。所以一是不住生死，二是不住寂静。只透过空正见获得的涅槃，是小乘个人的解脱涅槃，并不是无住涅槃。依由悲不住寂静、慧不住生死而说无住，若完全遮止悲的部分，依什么不住寂静呢？所谓不住寂静就是，不让自己安住在涅槃、享受寂静乐。菩萨因由大悲心，所以不会让自己安住在这种寂静乐当中，反之，他会去利益有情众生。因此，光是透过空正见，大乘行者要如何成就无住涅槃呢？是没有办法的。宗喀巴大师引用许多经文强调，成佛之道最主要的精髓就是福智双运，不仅要修学胜义谛的智慧资粮，也要修学世俗谛的福德资粮，由菩提心摄持空正见、空正见摄持菩提心，以这种方式才能获得解脱。

菩萨修学的空性，不只是空性，而是具一切种最胜空性。什么叫具一切种最胜空性？就是在菩提心的摄持下，以多门去思惟空性的道理。「一切种」是指用各种各样的理由、譬喻来了解空性。「最胜」是因为菩提心摄持的缘故。这与声闻、独觉不同，菩萨了解空性，不只是为了让自己通达空性，更是为了让众生能够了解空性，菩

萨需要了解更多的譬喻、更多的理由，才能以善巧的方式来引导众生，而声闻、独觉只需个人通达空性，所以不需要以无量、无边的道理来了解空性。

又若执谓唯应修空余不应修，世尊亲为故者而善破斥。谓若果尔，则菩萨时多劫行施，护尸罗等，悉成坏慧，未解了义。《摄研经》云：「弥勒，若诸菩萨为欲成办正等菩提，修行六种波罗蜜多。然诸愚人作如是说，菩萨唯应修学般若波罗蜜多，何须诸余波罗蜜多？此是思惟，破坏诸余波罗蜜多。无能胜，此作何思？前为迦希王时，为救鸽故自肉施鹰，岂慧坏耶？弥勒白言：不也，世尊。世尊告曰：弥勒，我昔修行菩萨行时，修集六种波罗蜜多相应善根，是诸善根有损我耶？弥勒白言：不也，世尊。世尊告曰：无能胜，汝亦曾于六十劫中正修布施波罗蜜多，六十劫中正修尸罗波罗蜜多，六十劫中正修忍辱波罗蜜多，六十劫中正修精进波罗蜜多，六十劫中正修静虑波罗蜜多，六十劫中正修般若波罗蜜多。彼诸愚人作如是说，唯以一法而证菩提，谓以空法，此等未能清净诸行。」故若说云，有空解者，不须励力修方便分，是谤大师昔本生事，为是未解了义之时。

世尊早已破斥只要修学空性，其他都不需要修学的说法。若依照他人所说，就变成菩萨因为修学布施、持戒等，没有办法通达空性，如此变成方便品坏失了智慧品。从所引《摄研经》我们可以很清楚地看到，佛陀过去行菩萨道时，曾经牺牲自己的性

命去圆满布施。如果只要修空，其他方便品都不需要修，这样方便品就成无用，如此便诽谤了经教。

金刚乘的无上瑜伽部有说到「一道修法」，这是说在一道殊胜法门中，已经具足了大乘方便品和智慧品。我们要了解这是有不共的意趣，并不是说只要修学空性、不需要方便品。

设作是念，由种种门修施等行，是未获得坚固空解，若有空解，即此便足，是大邪见。此若是实，则已获得无分别智，证胜义谛大地菩萨，及诸特于无分别智获得自在八地菩萨，不须修行。然此非理。《十地经》说：「于十地中，虽各各地于施等行别别增上，然于余行非不修行。」故一一地中说皆修六度或修十度，此等经义，无能胜尊、龙猛、无著皆如是释，定不可作余义解故。特八地位灭尽一切烦恼，安住寂灭一切戏论胜义之时，诸佛于彼作是劝云：「唯此空解不能成佛，声闻、独觉亦皆得此无分别故。当观我身及智土等，此无量德，我之力等汝亦非有，故当精进。又当思惟，未能静寂诸有情类种种烦恼之所逼恼，亦复不应弃舍此忍。」尚须修学菩萨诸行，得少三昧便生喜足，弃舍余德，诚为智者所轻笑处。如《十地经》云：「佛子，若有菩萨安住菩萨此不动地，诸佛世尊于此安住法门之流，发宿愿力，为令善修如来智慧，作是教言：善男子，善哉善哉，当随证悟一切佛法。此虽亦是胜义法忍，然汝

尚无我之十力及无畏等圆满佛法。为遍求此圆满佛法故，当发精进，亦不应舍此法忍门。善男子，汝虽得此静寂解脱，当思此诸异生凡夫未能静寂，起种种惑，种种损恼。又善男子，当念宿愿，饶益有情，不可思议智慧之门。又善男子，此乃诸法法性，随诸如来出不出世，然此法界恒常安住。谓一切法空性，一切法不可得性。非以此故差别如来，一切声闻、独觉亦皆得此无分别法性。又善男子，当观我身无有限量，无量智慧，无量佛土，无量成办智，无量光明轮，无量清净音声，汝亦当如是修。」《十地经》又说：「譬如大船入大海已，顺风所吹一日进程，未入海前励力牵行，纵经百年亦不能进，如是已至八地，不待策励，须臾进趣一切智道，若未得入此地之前，纵经亿劫励力修道，亦不能办。」故若唱言有速疾道，不须修学菩萨行者，是自诳自。

还有另外一派的人说，布施、忍辱、精进等的修持，是没有了解空性之前要修的，了解空性之后，这些都不需要修了。这种想法是大邪见。若是如此，已经现证空性的大地菩萨就不需要去修学方便品，这是完全不符合佛经中的法义的。为什么呢？因为《十地经》有说到：「于十地中虽各各地，于施等行别别增上，然于余行非不修行。」对于布施波罗蜜多等并不是不修，是依由每一地不同的增上，而说到十度各各不同的殊胜功德，像初地具有不共的布施殊胜、二地有不共的尸罗殊胜等。宗喀巴大

师引用《十地经》破除上述的说法之后，做了一个总结：此等经典的内涵，无能胜（也就是慈尊菩萨）、龙树菩萨及无著菩萨等大论师，都做同样的解释，绝对不可像前说般地解释。

特别是菩萨证八地后，因为已经断除烦恼障，所以入禅的时间稍微久一点时，佛陀就会以弹指的方式唤醒这位正在入定的八地菩萨，说：「你不该入禅这么久，这样跟声闻、独觉享受寂静乐没有两样。你现在还没有获得像我一样的圆满功德，所以必须出定。」由此可以知道，即使通达空性，甚至已获得八地菩萨的果位，光靠空正见还是没有办法成就佛果位的，必须要缘世俗谛的福德资粮。不要说八地，连资粮道、加行道的果位都还没有得到，就依无分别的禅定而认为：「我已经满足了，这是最高的空性的境界了！」这正是智者所笑之处。

仅由空正见，没有办法区别三乘。如来与声闻的差别，并不在于对空性的认知。为什么呢？因为「一切声闻、独觉亦皆得此无分别法性」。如果以为有一种不需要透过方便品便能成佛的速疾道，那是自己欺诳自己。由上述的引文，可以知道要成佛必须要福智双运。

设谓非说不须施等，然即于此无所思中完具施等，不着所施、能施、施物，具无缘施，如是余度亦悉具足。经中亦说一一度中摄六六故。若仅由此便为完足，则诸外

道心一境性奢摩他中，亦当具足一切波罗蜜多，于住定时亦无如是执着故。特如前说声闻、独觉，于诸法性无分别时，应成大乘，具足一切菩萨行故。若因经说一一度中摄六六度，便以为足，若尔，供献曼陀罗中「具牛粪水即是施」等文，亦说具六，唯应修此。故见摄行，方便摄慧者，譬如慈母丧失爱子，忧恼所逼，与诸余人言说等时，任起何心，忧恼势力虽未暂舍，然非一切心皆是忧心。如是解空性慧，若势猛利，则于布施、礼拜、旋绕、念诵等时，缘此诸心虽非空解，然与空解势力俱转，实无相违。如初修时，若菩提心猛势为先，入空定时，其菩提心虽非现有，此力摄持亦无相违，故于如此名无缘施。若全无舍心则不能施。如是于余，亦当了知。方便智慧不离之理，当知亦尔。

经中并没有说不需要布施等，可是如果我们在布施时，没有透过空性的思惟来做布施，很有可能会随着无明我执，执取布施的对象、布施的行为、布施者这三轮有真实自性。所以佛说虽然要做布施，可是要以无自性的概念来做布施。光是以无自性的概念来做布施，声闻、独觉也有，所以光是这点没有办法成为布施波罗蜜多。不仅要有空性的概念来做布施，还要以菩提心摄持来做布施，才能成为布施波罗蜜多。不只是布施，持戒、忍辱、精进等都应该如此。

经中亦说「一一度中摄六六故」。布施中不只要具足空正见和菩提心的摄持，也

要具足尸罗、精进等。就像我们布施时，把功德回向给一切有情，就是布施里面再去做布施，所以布施里面具有布施度。为了防护悭恪的烦恼作祟，以这种防护心来行布施，就是布施度里面具有尸罗度。行布施时，不会因为他人对我有不好的反应而使我的布施有所减损，会以忍辱、慈悲心做布施，这样布施里面就具足忍辱度。在布施时，不是单纯的布施，因为欢喜三宝的缘故，还欢喜布施，这是布施里面具足精进度。在布施时，不以散乱或昏沉的方式做布施，而是以专注的方式做布施，所以具足了静虑度。在布施时，以空正见做布施，所以具足了般若度。「一一度中摄六六故」，就是每一度里面都具足六度。因此，如果觉得圆满布施波罗蜜多不需要缘世俗谛的方便品，只要以无分别的概念专注，那外道早已圆满布施波罗蜜多了。像非想非非想天的外道，他们就是毫无作意地心一境性安住在奢摩他当中，难道这叫作圆满波罗蜜多吗？没有！因为非想非非想天的天人，虽然没有任何的分别执着，但是如同之前所说的长寿天，只有生的时候有「我生了」、死的时候有「我死了」这两种念头外，没有任何想法。所以经中对大乘的菩萨说，每一个善行都应该具足六度才会成为大乘的菩萨行，是以此与声闻、独觉做区隔。又如同献曼陀罗的偈颂也说到，唯有具足六度，才是真正的菩萨行。

之前说到由菩提心摄持空正见，由空正见摄持菩提心。什么叫作菩提心摄持空正见呢？在观修空性的当下，它的所缘是遮挡自性的这个遮分，也就是所缘是无自性，

所以在空正见现起的当下，菩提心是没有办法现起的。空正见能够被菩提心摄持是什么意思呢？在此宗喀巴大师说到：「譬如慈母丧失爱子，忧恼所逼，与诸余人言说等时，任起何心，忧恼势力虽未暂舍，然非一切心皆是忧心。」如同母亲丧失自己的独生子时，无论跟别人说什么话，她的忧心像是虽然火灭，但余温仍在般，虽然不是所有的心都是忧恼心，可是随着忧恼的势力，任何心都会受到影响。同样，「如是解空性慧，若势猛利，则于布施、礼拜、旋绕、念诵等时，缘此诸心虽非空解」，正行布施的心，并不是了解空性的智慧，但是因为之前对于空性的了解非常深刻，空正见的余温仍在，会受到影响。「此力摄持亦无相违，故于如此名无缘施」，无缘布施就是，先思惟空性的道理，再正行布施，因为之前思惟空性的缘故，所以空正见的力量还在，就像虽然没有火，可是余温仍然存在。由空正见的思惟、菩提心的思惟，再去行布施正行，在行布施的当下，「我要布施」的这种心是一种舍心，不是菩提心，也不是空正见，菩提心和空正见并没有现起，可是舍心却被此二所摄持，这就是经中所谓的福智双运、两者摄持的意思。其他度也是如此。

又经宣说福资粮果，为生死中身及受用长寿等事，亦莫误解。若离智慧善权方便虽则如是，若由此摄持，亦是解脱一切智因。如《宝鬘论》云：「大王总色身，从福资粮生。」教证无边。又汝有时说一切恶行一切烦恼恶趣之因，皆能变为成佛之因，有时又说施戒等善增上生因，是生死因，非菩提因，应当令心正住而说。

又经中说福德资粮的果，是在生死当中可以得到暇满身和圆满受用、长寿等。宗喀巴大师在此说，我们不要搞错了，远离空正见所行的方便品，其累积的资粮，只是在生死轮转中让我们获得暇满身、受用、长寿等的因缘；若由空正见摄持，就不只是生死轮转中的安乐因缘，更是成为解脱、一切遍智的因缘。佛陀的法身是以空正见成办，佛陀的色身是由方便品的福德资粮成办，所以光靠单一的智慧或福德资粮，是无法圆满佛陀的法、色二身的。布施在什么情况下是生死轮转的福业？在什么情况下不会是生死轮转的福业，反而会是解脱之因？在什么情况下，不只是解脱之因，又可以成为成佛之因？这些我们都要去了解。在自性执着摄持下的布施、持戒等善行，只会是生死轮转的福业。没有菩提心，却有空正见摄持的布施、持戒等善行，会成为解脱之因。不只有空正见，还有菩提心摄持的布施、持戒等善行，才会成就大菩提，也就是成佛之因。

又如经说：「着施等六，是为魔业。」《三蕴经》说：「堕所缘故而行布施，由戒胜取守护戒等，如是一切皆悉忏悔。」《梵问经》云：「尽其所有一切观择，皆是分别。无分别者，即是菩提。」于此等义亦莫误解。

支那和尚引用经文来证明无分别、不作意才是唯一成佛之道，认为缘世俗的方便品是对愚夫说的，如果已通达了义，方便品就成为成佛的障碍。支那和尚引用的第一段经文是「着施等六是为魔业」。第二个是《三蕴经》里面所说：「堕所缘故而行布施，由戒胜取守护戒等，如是一切皆悉忏悔。」第三是《梵问经》说：「尽其所有一切观择，皆是分别，无分别者即是菩提。」宗喀巴大师说这并没有真正了解经文的内涵。以下宗喀巴大师分析每一段经文，破除支那和尚的解释。

初经义者，谓于二我颠倒执着，所起施等未清净故，说为魔业，非说施等皆是魔业。若不尔者，六度俱说静虑般若，亦当许为是诸魔业。

针对第一段经文—「着施等六，是为魔业」，宗喀巴大师解说：佛并没有说布施是魔业，而是说以自性执着摄持的布施是魔业，因为它变成集谛，最后让我们轮回生死。如果你还是坚持布施就是魔业，我们就按照你的方式去解释。「着施等六是为魔业」此句说到六者。若是六者，是不是代表般若波罗蜜多也在里面？要不然就要说「着施等五」。你没有讲五，而是讲六，既然讲了六，般若波罗蜜多自然包含其中。如此修学般若波罗蜜多也算是魔业了，这样岂不是自打嘴巴，说通达了义也变成魔业了吗？所以宗喀巴大师的解说是对的，以自性执着修学智慧，当然是魔业。真正的般若波罗蜜多，不应是以自性执着去修学。同样，布施波罗蜜多也不应以自性执着去修

学，而不是说布施波罗蜜多不用修学、智慧波罗蜜多不用修学，不是这个意思。如果认为不需要多加「自性执着」的简别，只是很单纯地说布施波罗蜜多就是魔业，那就变成般若波罗蜜多也是魔业了。若般若波罗蜜多是魔业的话，通达了义的智慧也变成魔业了，这与说通达了义是唯一成佛之道，其他都是魔业，就产生了相违。

第二经义，亦于颠倒执着所起未清净者，作如是说，非说不应修习施等。若不尔者，说堕所缘而行布施，则不须说堕所缘故，理应总云行施当悔，然未作如是说故。《修次下编》如是回答，理最切要。若倒解此，则一切行品皆为补特伽罗或法我相执，许为有相故。又若舍心念舍此物，及防护心防此恶行，如是等类诸善分别，一切皆是执着三轮法我执者，则诸已得法无我见，于一切种理应断除，如瞋、慢等不应习近。又诸分别念此为此，一切皆是分别三轮法我执者，则思知识所有功德，及思暇满，死没无常，诸恶趣苦，净修归依，从如此业起如是果，大慈大悲及菩提心，修学行心所有学处，一切皆思此者为此，此从此生，此中有此功德过患而引定解。如于此等增长定解，当是渐增诸法我执，又法无我增长定解，此道定解渐趣微劣。行见二品违如寒热，故于二品全无发生猛利恒常定解之处。故如果位，安立法身为所应得，及立色身为所应得，二无相违。于如是道时二我相执所缘之事，虽微尘许戏论永离，引发定解，及于此从此生，此中有此功德过失，引发定解，二须无违。此复依赖因位正

见，抉择二谛之理。故以教理抉择生死涅槃一切诸法，于自本性无少自性立胜义量，与因果法各各决定无少紊乱，安立因果名言之量，此二互相，况为能损所损，实互为伴。获此定解，其后乃为证二谛义，始得堕入获得诸佛密意数中。此理于毘钵舍那时，兹当广说。

针对第二句经文—「堕所缘故而行布施，由戒胜取守护戒等，如是一切皆悉忏悔」，宗喀巴大师如是解释：如果佛陀的意思是行布施就应该忏悔，用不着多加「堕所缘故」四个字，应该说「行布施就应该忏悔」，可是佛陀并没有这样说。「堕所缘故」这四个字是什么意思？由颠倒执着来行布施的话，就要忏悔了。佛陀的意思并不是布施就得忏悔。如果布施就得忏悔，佛陀为什么要多加这四个字，那就没有意思了。佛陀所说的每一个字都有特别的用意，我们可以参考《修次下篇》里面的回答。如果我们误解佛经，执着一切行善都成为人我执和法我执所执的自性相，这样就等于谤一切世俗谛。佛经并不是说要舍弃一切是非善恶的分别，如果连这个都不去辨别，那么依止善知识的功德、不依善知识的过患也就不需要去了解了；暇满义大，及念死无常的功德、不念死无常的过患也不需要去了解了。如此就等于破除了一切法义，四圣谛也都不需要了。四圣谛讲到了污染谛的过患及必须舍弃之理，也讲到清净谛的功德及必须获得之理，破除了四圣谛就等于破除一切佛陀所建立的正道。再者，如果了

知善知识的功德、暇满义大的功德、念死无常、修归依及修学慈心、菩提心都是增长法我执的话，因由增长法我执的缘故，行见二品违如寒热。修学佛法之时，有见行两方面，行是无害行，见是缘起见。依他人的说法，见行将没有办法合一，即有行就没有见，有见就没有行，好像寒冷和炎热互相矛盾。见解永远是见解，没有办法付诸行动；行为也不需要见解，只凭自己的感觉行事，这样真的会被智者取笑。如同法身需要因一样，色身也需要它的因缘，这是没有违背的。在学道时，破除了人我执和法我执的所执相，也就是完全断除人我和法我，与此同时，又能够对此中有什么过失及功德等生起定解。因为性空现缘起，所以这两者并没有任何相违，反而还互相依赖，依由这种正见来抉择二谛之理。由证悟空性的智慧，我们可以脱离生死、获得涅槃，同时又不违背缘起所现起的一切因果法则，这样才真正获得诸佛的密义。这个部分在讲毗钵舍那时，我会做比较深入的解说。

第三经义，其经文时正是观择生等之时，故说施等真实无生。言分别者，显其唯是分别假立，非说施等不应习近而应弃舍。是故乃至未成佛前，于此诸行无不学时，故须学习六度等行。此复现在当由至心励力修行，诸能修者策励而修，暂未能者当为愿境，于能修习此等之因，集聚资粮，净治业障，广发大愿，是则不久当能修行。若不如是行，执自不知及不能行，谓于此等不须学者，自害害他，亦是隐灭圣教因缘，

故不应尔。《集经论》云：「观察无为厌有为善，是为魔业。知菩提道而不寻求波罗蜜多道，是为魔业。」又云：「若诸菩萨离善方便，不应勤修甚深法性。」《不可思议秘密经》云：「善男子，如火从因然，无因则灭。如是从所缘境，心乃炽燃，若无所缘，心当息灭。此诸善巧方便菩萨般若波罗蜜多遍清净故，亦能了知息灭所缘，于诸善根不灭所缘，于诸烦恼不生所缘，安立波罗蜜多所缘，亦善观察空性所缘，于一切有情以大悲心亦观所缘。」此中别说无缘、有缘，当善分别。如是烦恼及执相缚，当须缓放，学处之索，则当紧束。当坏二罪，不当灭坏诸善所作。学处系缚与执相缚，二事非一。护律缓放与我执缚缓放，二亦不同。一切种智由多因成，仅一一因非为完足。获妙暇身，本当从其种种门中而取坚实。若说一石惊飞百鸟，修道一分不修余者，当知是遮二资粮门不善恶友。

针对第三段经文—「尽其所有一切观择，皆是分别，无分别者即是菩提」，宗喀巴大师解释：在此的分别是指，我们布施时，由自性执着所产生的分别，并不是说布施的善行是要舍弃的。「是故乃至未成佛前，于此诸行无不学时，故须学习六度等行。此复现在当由至心励力修行，诸能修者策励而修，暂未能者当为愿境。」能够修学就尽量修学，若自己的能力不够，无法修学的话，应该好好地发愿，愿自己早日能够修习。不要因为自己办不到，就跟别人讲这不需要修，这是使教法坏灭的因缘。

宗喀巴大师在此详细说有缘与无缘、紧束和缓放的差别。什么叫有缘、无缘？以自性执着来缘取，这是要舍的部分；缘无自性而行布施等，这叫作无缘。同样，在经中有说到紧束和缓放，然而缓放与紧束要看状况，不是说一切都缓放，烦恼和我执（法我执、人我执），是该缓放。也不是一切都得紧束，紧束是针对戒而说的，如要非常严谨地去遵守菩萨戒，要好好地保护我们的戒体，而我执是不需紧束的。学处系缚和被我执所缚，这两者虽然都有紧缚的作用，可是意思完全不同。同样地，戒律的缓放和我执的缓放，意思也完全不一样。所以我们必须去了解该紧束的是什么、该缓放的是什么。

成就一切遍智的因并非一个无分别智的因缘就能完足。不要说一切遍智，就连生死轮转中要获得暇满人身，都需要众多因缘，更何况其他？所以如果有人说「一石惊飞百鸟，修道一分即可不需修其他」，那他就是恶师或恶友。

又大、小乘亦是修时学不学习无边资粮。曰少分乘，及曰小乘，二是异名。少分义者，是一分故。现在劣果饮食等事，尚须众多因缘成办，而于士夫第一胜利欲修成佛，反计一分而为完足，极不应理，果随因行是诸缘起法性尔故。《悲华》于此密意说云：「少分成少分，一切成一切。」《如来出现经》云：「若诸如来出现于世，非一因缘。何以故？最胜子，诸如来者要以十亿无量正因，乃能成办。何等为十？谓以

无量福智资粮圆满正因。」乃至广说。《无垢称经》亦云：「诸友伴，如来身者从百福生，从一切善法生，从无量善道生。」如是广说。龙猛菩萨亦云：「若佛色身因，如世间无量，尔时法身因，如何而可量。」如是方便智慧，以六波罗蜜多总摄修学者，如前所说，是诸密咒与波罗蜜多二所共同。诸大咒典释诸宫殿及中诸尊，尽其所有，一切皆是内心德时，数数说为六波罗蜜多，三十七菩提分，十六空等圆满波罗蜜多道故。故除少数补特伽罗差别，以诸欲尘为正道等，与波罗蜜多所说略有取舍，当知诸余唯是共学。若以上说而为种子，善思惟已，非一分道，于全分道未获定解，则不能知大乘总道。故具慧者，当于此发坚固定解，由多门中渐增大乘种性堪能。

宗喀巴大师在此又强调，为什么称小乘或少分乘？因为他们没有像大乘一样去修学无边资粮，由少分的学习所获得的果，当然是少分果位。要圆满一切功德，就不能只以少分乘来圆满，要以圆满乘来圆满。圆满的因缘，不是单一的资粮，必须智慧和福德二资粮都具足。一般世间的杂事，都需要很多的因缘才能圆满短暂的利益，更何况是士夫第一胜利—我们最究竟的目标。所以透过单一的因缘就想要满足佛果位，这是完全没有道理的。「果随因行，是诸缘起法性尔故」，果随因转，这就是法性，本来就是如此。

以六度总摄修学，大乘中的金刚乘和波罗蜜多乘，两者大致上都是共同的，只有

少数不同，如金刚乘里面说到的无量宫、坛城，还有本尊等。除了少数的不同，讲到内心功德时，同样说到六波罗蜜多、三十七道品、十六空等。小乘所修学的，几乎都是大乘与小乘的共同学处，只有少数的不同。如小乘会说要完全断除五欲，可是大乘菩萨为了利益有情，会刻意以贪心为因缘，来促成利众的事业。像菩萨会故意示现为转轮圣王，以贪心来娶妻生子，如此就能利益更多的有情，这种就是特殊情况。除了这种少数情况，要知道：小乘及大乘，大乘里面的般若乘及金刚乘，下下乘所修学的内容，是上上乘必须共同学习的，不应弃舍。如果要了解整个大乘道，不能只学一种法门，对这点一定要有定解。如此，我们的大乘种姓才能慢慢地增上。

以上说了发心的殊胜利益。我们不只要坚定发心，更重要的是要去实践菩萨行，不能只是说说而已。只是想想而已，就变成表里不一、有口无心。那么要如何实践呢？宗喀巴大师说到要悲智双运来累积无边资粮。行任何善行时，都不应该舍弃菩提心及空正见这两个根本，在菩提心及空正见的摄持下行无边的善行、断无边的恶行。

庚三、正释学习学处之次第

辛一、于总大乘学习道理

壬一、净修欲学菩萨学处

第三、解释学习学处之次第。二：一、于总大乘学习道理；二、特于金刚乘学习

道理。初中分三：一、净修欲学菩萨学处；二、修已受取佛子律仪；三、受已如何学习道理。今初

律咒二中，若先未受各各律仪，不可听闻所有学处。此不同彼，此诸学处，先当善知，净修相续，次乐受者，乃可授予诸律仪故。如《菩萨地》云：「欲受菩萨净戒律仪，先应为说菩萨法藏摩怛履迦。其中所说菩萨学处及犯处相，若慧观察自思择已，至心爱乐，非为他劝，非为胜他，当知是名坚固菩萨，堪受菩萨净戒律仪。如受戒法，彼亦应受，亦应授彼。」故先了知诸所学处，为作意境。若于学处至心爱乐，修欲学已，次受律仪，则极坚固，是善方便。此及下文二处宣说，文恐太繁，当于后释。

壬二、修已受取佛子律仪

第二者，初当如何正受道理，受已无间于根本罪及恶作罪防护道理，设有毁犯还出道理，戒品释中已广抉择。未受律仪定须先阅，如彼当知。

别解脱戒、菩萨戒、金刚三昧耶三者间的一个不同点是，未得别解脱戒和金刚三昧耶戒戒体之前，不允许听闻所要受戒的内涵，受戒之后才可以学习所受戒条的内容；菩萨戒不同，未受菩萨戒之前，就可以听闻而且必须去学习菩萨戒的内涵，看自

已有没有办法欢喜地接受菩萨戒，让自己获得戒体。「摩怛履迦」是梵文，意思是论藏或本文，菩萨论藏就是《菩萨地》这部论，经文讲的是《华严经》。

壬三、受已如何学习道理

癸一、何所学处

第三、受已如何学习道理。分三：一、何所学处；二、其中能摄诸学道理；三、于此如何学习次第。今初

若广差别虽无边际，随类略摄，于六度中尽摄菩萨诸应学事，故六度者摄菩萨道一切扼要大嗢柁南。四摄亦即于其中，摄施易知；爱语者，是依六度教诫所化；利行者，是安立他于所教义；同事者，是自亦同所化行故。又二资粮及三学等，亦摄菩萨一切正道。然如六度所引解了，诸余能摄则不能尔，故以六度为能摄事最为第一。

虽然对菩萨行有不同的解说，但是以六度来诠释所有菩萨学处是最为圆满的，因为菩萨的一切善行都可以被六度所摄，连四摄也是。

癸二、其中能摄诸学道理

子一、正义数量决定

第二、分二：一、正义数量决定；二、兼说次第决定。今初

佛薄伽梵略说六度总嗢柁南，最胜绍尊如佛密意而为开解，解释如是重要因相，令发定智，即此数量决定道理。若于此理获胜定解，则执六度修持为胜教授故，故当得定解。其中分六。

为什么菩萨的一切善行都被六度所摄？理由有六。

观待增上生数决定者。谓圆满菩提广大行者，必须转经无量生世。此复进道，若无圆满德相之身，如现在身略有少相，纵勤修行实难增进，故须身德一切圆满。又须具足所受用财、能受用身、同受用伴、凡所作业悉能成办四种圆满。又此盛事亦多变为烦恼之缘，故须不随烦恼力转。此犹非足，尚须对于诸取舍处，能善分辨无倒进止。若不尔者，犹如竹蕉结子便枯，骡孕自死，即彼盛事而为害故。若有智能，知是往昔妙业之果，更勤修因令渐增长，若无智能，受尽先果而不增新，后苦起首。故于余生感六盛事，非为无因，不平等因，其随顺因定为六度。故于现法，当修当习当多修习六到彼岸，以殊胜因能感如是殊胜果故。此是现前增上生果。身圆满等究竟增上生者，唯佛地有。如《庄严经论》云：「受用身眷作，圆满增上生，恒不随惑转，诸事无颠倒。」

第一、观待增上生数决定。修行者必须经无量生才能圆满广大的菩萨行，所以在多生多世中，必须具足圆满德相的修法工具，即身德须圆满。为了在受用部分无困难，因此说了布施。能得人身，来自持戒。在修法时，需要有同伴，这主要是由忍辱而得。因为若随着瞋心而转，我们会失去好友，所以行忍辱可得真正的善友做法伴。由精进故，凡所作业悉能成办。行善时，很容易随着烦恼而转，所以由静虑来压伏烦恼。由智慧来辨别是非黑白等，由此才能断除种种恶业，持续精进于善法。缺乏智慧，现在所拥有的善业会有竭尽的一天，而且又会再累积新的恶业。依由六度，我们才能获得具有异熟八功德的暇满身。因此以观待增上生的角度来讲，六度是决定的。

以如是身学菩萨行，菩萨唯有二所作事，谓正引发自利利他。是故观待引发二利数决定者，其修利他，先须以财而作饶益。此若损恼有情而施，亦无所济。善遮损他及所依事，利他极大，故须尸罗。若不能忍他作怨害，报一报二，戒难清净。故戒究竟，须耐怨害忍，由不报复能免众多他所造罪。他若信乐，堪令行善，故是最大利他。自利者，谓以慧力得解脱乐。若心散乱不能得此，故须静虑令心住定，堪能如欲安住所缘。有懈怠者不能生此，故须昼夜发勤精进，无有劳倦。此即彼等一切根本，故修二利，六度决定。如云：「勤行利有情，修舍不害忍，住脱及根本，一切自利行。」此中利他非一切种。言住脱者，心住所缘，是静虑行迹，解脱生死，是慧行

迹。若辨此二，则于寂止不致误为毗钵舍那。如是自许甚深持心，亦仅是此静虑一分，故于六度圆满之体，当求定解。

第二、就自利和他利而言，也是六度决定。以利他而言，先以布施的方式，无论是法施还是财施等，来饶益有情。此时如果随着瞋恚而转来损恼有情的话，纵使布施也没有办法摄受他人，所以应该修学忍辱。而且要真正做到利他的话，必须要有清净的戒体，如此才能获得他人的尊敬。如果自己的行为不妥，就无法取信于人，而真正地利益有情。所以就他利而言，布施、持戒、忍辱是决定的。以自利而言，首先智慧决定，因为唯有智慧才能得解脱。即使有智慧，若心散乱也是没有用的，需静虑令心住定，才能随心所欲地安住在善所缘上。为了获得禅定，精进是很重要的。所以就自利而言，精进、静虑、智慧后三度决定。

观待引发圆满一切利他数决定者。先以财舍除其匮乏，次于有情不为损恼，且忍怨害，于助他事发起精进而无厌离，依于静虑以神通等引摄其意。若成法器，次依智慧善说断疑令解脱。故六度决定。如云：「不贪及不害，耐怨事无厌，引摄善说故，利他即自利。」此二颂说修自他利，不可不依六度，若于引发自他利理获得定解，则能殷重修习六度。

以自利和他利两者的角度而言，六度决定，仅以利他的角度而言，六度也是决定的。首先以财施或法施等，使他人远离财物、法义上的缺乏。透过尸罗，使自己不损恼众生。而且忍耐他人对我们的伤害。于利他的事业生起精进，不会疲倦。以静虑引发神通来摄众。若成法器，再以智慧善说断疑，令他解脱。

观待能摄一切大乘数决定者。谓已得财位无所贪着，及于未得不希求故。于诸财位能不顾恋，有此则能守护学处，受戒敬戒。依情非情所生众苦，能堪忍故，不起厌患。修善所作，勇悍无厌。修奢摩他无分别瑜伽，及毗钵舍那无分别瑜伽。以此六事摄尽一切能趣大乘，此由六度次第引发无须更多。如云：「不乐着受用，极敬，二无厌，无分别瑜伽，诸大乘唯此。」由是因缘，欲入大乘弃舍六度，实为相违。

依一切种道或方便数决定者。谓于已得境界受用无贪欲道或方便者，谓行惠施，由修能舍离彼贪故。诸未得境为得彼故功用散乱，防护方便，谓持净戒，由能安住苾刍律仪，一切事业边际散乱悉不生故。不舍有情方便，谓能堪忍，不厌怨害一切苦故。增善方便，谓发精进，由发精进善增长故。净障方便，谓后二度，静虑伏惑，般若能净所知障故。故六度决定。如云：「不贪诸境道，余防为得散，不舍有情增，余二能净障。」又不随已生欲尘散乱自在转者，谓无贪施。若先未生预遮灭者，则须尸罗，防护无义、非义散乱。恶行有情数多易遇，由此因缘退舍利他，能对治者，谓当

修习有力堪忍。净善众多长时修作，令增长者，要由思惟此胜利等，发起恒常猛利勇进。暂伏烦恼，须修静虑。灭烦恼种及所知障，谓须般若。此于六度，能与最大决定知解。

观待三学数决定者。戒学自性即是戒度。此要有施，不顾资财，乃能正受，是戒资粮。既正受已，由他骂不报骂等忍耐守护，忍是眷属。静虑心学，般若慧学，精进遍通三学所摄。故六度决定。如云：「依三学增上，佛正说六度，初学摄前三，后二摄后二，一通三分摄。」

第四、观待能摄一切大乘数决定。

第五、依一切种道或方便数决定。「暂伏烦恼，须修静虑。灭烦恼种及所知障，谓须般若」，由静虑先压伏烦恼，使烦恼不现起。由智慧把烦恼的根本彻底消灭。

第六，观待三学数决定。「初学摄前三」，戒学摄布施、持戒、忍辱前三者。「后二摄后二」，定学摄静虑，慧学摄般若。「一通三分摄」，戒、定、慧任何一者，都必须透过精进（对于善法的欢喜）才能增上。

如是当以何等胜身，圆满何等自他二利，安住何乘，由具几种方便之相，修行何学，能满能摄如是身、利、大乘、方便及诸学者？当知即是六波罗蜜。总摄菩萨一切修要大嗢柁南，乃至未得广大定解应当思惟。又初不令超出生死，其因有二，谓贪资

财及着家室，能治此者，谓施及戒。设暂出离，不能究竟而复退堕，其因有二，谓由有情邪行众苦、长修善品而生厌离，能治此者，谓忍及进，以耐众苦及他怨害，经无量时犹如一日，善知修习勇悍之法。若多修练发起忍、进，则能对治退堕之因，极为扼要。非但修此菩萨诸行，即现在时修诸善行，于少艰辛忍力薄弱，于所修道无大勇悍，以是因缘初入虽多，然于中间能不退者，实不多见，皆由未修忍辱、精进教授所致。又于中间虽未退转，然有二种失坏之因，谓心散乱不住善缘，及坏恶慧，对治此者，谓静虑、般若，佛说散心修念诵等无大义故。若于内明法藏之义无简择慧，虽于粗显取舍之处，亦起错误，颠倒行故。此依断除所对治品，能治增上数量决定。依能成办一切佛法根本扼要数决定者，谓初四度是定资粮，以此四种能成不散静虑度故，依此因缘若修妙观，则能通达真实义故。随顺成熟有情增上数决定者，与前所说第三义同。此是圣者无著所许，如狮贤论师所立而说，对于六度引发定解，最为切要。

子二、兼说次第决定

第二、兼说次第决定。分三：生起次第者，若能布施于诸资财，不顾不贪，则能受戒。若具尸罗善防恶行，则于怨害而能堪忍。若有忍耐不厌难行，退缘微少，能发精进。若能昼夜发勤精进，能发正定，心于善缘堪能安住。若心定者，乃能如实通达真实。胜劣次第者，前前微劣，后后殊胜。粗细次第者，前较后者易转易作，故相粗

显，后较前者难转难作，各较自前，故为微细。《庄严经论》云：「依前而生后，安住胜劣故，粗显微细故，说如是次第。」

「胜劣次第者，前前微劣，后后殊胜」，前前较易修，后后较难修；前前为下品，后后为上品。

布施波罗蜜多

癸三、于此如何学习次第

子一、初于总行学习道理

丑一、学修六度熟自佛法

第三、学此次第。分二：一、初于总行学习道理；二、特于后二波罗蜜多学习道理。初中分二：一、学习六度熟自佛法；二、学习四摄熟他有情。

寅一、学习布施

卯一、布施度性

初中分六：一、学习布施；二、持戒；三、忍辱；四、精进；五、静虑；六、般若道理。初中分四：一、布施度性；二、转趣发起布施方便；三、布施差别；四、此等略义。今初

《菩萨地》云：「云何施自性？谓诸菩萨不顾自身一切资具，所有无贪俱生之思，及此所发能舍施物身、语二业。」谓善舍思，及此发起身、语诸业。圆满布施波罗蜜多，不待于他舍所施物，捐除众生所有贫穷。若不尔者，现有众多贫乏众生，过

去诸佛所行布施，当非究竟。是故身、语非为主要，唯心为主。谓自所有身、财、善根，一切悭执皆悉破除，至心施他。又非唯此，即诸舍报亦施有情，由修此心到极圆满，即满布施波罗蜜多故。如《入行论》云：「若除众生贫，是施到彼岸，现有贫众生，昔佛如何度？一切有及果，心与诸众生，说名为施度，以是施即心。」故修布施波罗蜜多，现无财物可施于他，当由多门引发舍心渐令增长。

所谓的布施，是由缘取「我想要布施」这个行相的思，由这种思业所引发的身语的布施的行为。当然，布施还需要加上菩提心和空正见的摄持才能圆满布施波罗蜜多。并不是把世间所有的贫穷问题都解决，才叫圆满布施波罗蜜多，最主要是从心上圆满一切的舍意，也就是圆满「我要布施」的这种心，把所有的悭恪及其种子彻底消除。不求果报，只是很单纯为了利益有情，去除众生的贫苦，完全地圆满这种舍心，叫作圆满布施波罗蜜多。所以修学布施波罗蜜多，自己不一定要有很多的钱，最主要是「我要布施」的心态能慢慢地增长。

第二者，唯尽破除身财悭恪，犹非布施波罗蜜多。悭是贪分，小乘阿罗汉并其种子无余断故，故非唯除悭执施障，须由至心发心施他一切所有。此须修习摄持过患，惠施胜利，故当宣说。《月灯经》云：「此腐烂色身，命亦动无主，如梦如幻化。愚夫由贪此，造极重恶业，而随罪恶转，不智被死乘，当往那洛迦。」此说身不洁净，

命常动摇如悬岩水，身命俱是随业自在，无我主宰，观其虚妄犹如梦幻，灭除贪着。贪若未除，则随贪转，造大恶行而往恶趣。《修无边门陀罗尼经》云：「诸有情斗诤，根本为摄持，故于境断爱，断爱得总持。」《集学论》云：「如是我身心，一一刹那灭。若以无常身，垢秽常流注，得常净菩提，岂非获无价？」《本生论》云：「无我易坏无坚身，众苦无恩恒不净，此身若能饶利他，不生欢喜非聪睿。」虽勤守护无坚实身，然定须舍，若思施他能办众多自他义利，未能如是净修其心，当自思择我诚愚痴，故当发心施他身等。《入行论》云：「舍一切涅槃，我心修灭度，一切终顿舍，施诸有为胜。」《摄波罗蜜多论》云：「资财无常现可见，若能任运起大悲，当知布施极顺理，犹如他物寄自舍。若施由此无恐怖，置于自家生怖畏，无足共他恒须护，若施无此诸过失，由施能生他世乐，不施现法亦生苦，人间诸财如流星，定无不舍诸财物。诸未施财无常灭，由施反成有财库，饶利有情所惠施，诸财无坚亦有实。若能惠施智者赞，此诸愚夫乐集财，摄持终无不离散，由施恒感诸盛事。由舍不起染污执，悭非圣道生烦恼，若施即是道中尊，圣呵余者为恶道。」随修大小一切善根，至心回向成办有情，现前究竟广大利乐而行布施，则由依于一一有情得尔许福，速当圆满福德资粮。如《宝鬘论》云：「如所说福德，假说有色相，尽殑伽沙数，世界难容纳。此是世尊说，正因亦现成，有情界无量，欲利亦复然。」又能障碍舍心增长，增长悭贪，能令舍心未生不生，已生退失，所有眷属及诸资财，先已有者不应摄

持，若他施与亦不应受。《摄波罗蜜多论》云：「由何增长悭恪过，或能不令舍心增？虚诳摄持为障碍，菩萨应当尽断除。若诸能障惠施心，及障真正菩提道，如是财宝或王位，皆非菩萨所应取。」如是行时，若由悭心贪着资具，应念能仁舍一切有而证菩提，我亦誓愿随佛学习。我将身、财、一切善根，于有情所先已惠施，若我今者仍贪资财而受用者，如同诸象为日所逼，入水洗沐，至干岸已，于地滚倒，见土沾身仍下水洗。次复如前，如是思已当修无贪。即前论云：「应念诸佛殊胜行，当自立誓思随学，为除贪着摄持故，以善分别观察心。我身已施诸众生，施身果法我亦舍。我若反贪诸外物，如象洗垢非我理。」如是多思能舍胜利，若能引发广大欢喜，及多思惟摄持过患，若能引发极大怖畏，则能任运生惠施心。如是修习慈悲之心，及善思惟诸佛菩萨传记等后，亦当引发能舍之心。

光是断除悭恪，不叫作圆满布施波罗蜜多。小乘阿罗汉断除贪心及其种子时，悭恪也跟着断除。所谓布施波罗蜜多，「须由至心发心施他一切所有」。要圆满施心，必须要反复地思惟悭恪的过患及布施的功德。

卯二、转趣发起布施方便

发起道理者，如《入行论》云：「身及诸受用，三世一切善，为利诸有情，故

当无惜施。」谓身、受用、善根三法为所缘境，思惟惠施一切有情。如是若于一切所有破我所爱，数数修习施他之心，是名菩萨。如《摄波罗蜜多论》云：「此等一切是汝物，于此我无我所慢，数数观察此希有，随行正遍觉功德，谁有此德名菩萨，难思胜士佛所说。」现在力弱，胜解未熟，意乐将身已施有情，不当真实施彼肉等。然于身命，若不净修能舍意乐，由未修故，后亦不能惠施身命。《集学论》中作如是说，故从现在当修意乐。

我们现在布施的心力不够坚定，虽然我们的意乐是要布施自己的身、受用、财物给一切有情，但若因缘尚未成熟，是不是要直接去布施呢？这就要看情况了。在此宗喀巴大师说，若因缘尚未具足，不应该真实地布施自己的身体。可是意乐上若没有做这种思惟，将来是绝对无法做到的，所以在意乐上可以先思惟。直到我们布施自己的身体，会感到非常欢喜，那时候因缘成熟，才可以做这种布施，如果没有这种非常强烈的欢喜，是不允许的。

《集学论》说，如是至心于有情所，已舍衣食及房舍等，若受用时当作是念，为利他故受用此等。若忘此心，爱着自利而受用者，是染违犯。若无爱着，或忘安住缘利一切有情之想，或贪利益余一有情，非染违犯。

于已施他作他物想，为自受用成不与取，若价满足，犯别解脱他胜处罪。此中有

说：以是回施一切有情，待一有情价不能满，故无他胜。有余师说：于一一有情皆施全物，前说非理。余者又云：虽已施他，他未摄受，故无他胜。其密意者，谓于人趣至心回施，他亦了知执我有时，作他物想为自利取，若价满足可成他胜，故说是为他部之义，亦不应理。若谓受用他有情物作利他事，由作是念而受用者，悉无违犯。《集学论》云：「以有主财护有主身，若由是念受用无罪。仆使恒时为主作业，非自有财以为存活。」设作是念：此诸资具已施有情，他未听许，用当有罪。无如是过，即前论云：「譬如有仆善勤主事，主因病等其心狂乱，虽未听许，受用无罪。」现于有情一切不施，以心惠施实为欺诳。故如此修全无坚实，莫生不信，即前论云：「若有一类于如是行诸菩萨前未见实施而不信解，不应道理。当知舍心最希有故，于此道理有起疑惑，不应道理。」

因为我们真的这么想：「已经把身、受用、财物等，完全布施给一切有情了。」那我们再去享受资财、受用时，应该要想：「为了利益他人，所以我现在必须要有这个受用。」以这种意乐来享受，否则会犯恶作或是别解脱的根本罪，有这种危险。如果忘记布施一切有情，只是很单纯地受用这些资财，这并非违染罪行；如果忘了布施一切有情，且以贪着心、以自利来受用，就会违犯学处。什么叫「贪利益余一有情」？不是贪着自己的利益，是为了帮助他人、为了利益他人，可是贪着这个利益。

因为不是完全为了自己而享受受用，所以是非染违犯。

内心已经布施给他人之后，还以自物想来受用，就跟偷盗没有两样。如果所偷盗的价值满足戒经里面所说的，这样会犯出家的根本罪。「他胜处罪」就是根本罪。在此有不同的说法，有说：「以是回施一切有情，待一有情价不能满，故无他胜。」又有说：「于一一有情，皆施全物，前说非理。」余者又云：「虽已施他他未摄受，故无他胜。」宗喀巴大师的主张是：「谓于人趣至心回施，他亦了知执我有时，作他物想为自利取，若价满足可成他胜，故说是为他部之义，亦不应理。」至心布施给他人，对方也知道了，而且对方已经产生了「这是我的」的想法，这时候如果以贪着自利的想法去取用，而且所取之物又满足偷盗的价值，就会犯根本罪。所以其他人的说法是不合法义的。如果为了利益有情，而去享用他人的资财，以这种意乐来受用的话，不会有所违犯。「现于有情一切不施，以心惠施实为欺诳」，因为听到了布施的功德，想行布施，却认为只要想就可以了，以这种心态来做布施的观修，那是欺骗。这种布施观修完全无益，绝对不要这样做。

卯三、布施差别

辰一、总一切依当如何行

第三、布施差别。有三：一、总一切依当如何行；二、观待别依所有差别；三、

布施自性所有差别。今初

初中具六殊胜：依殊胜者，依菩提心，由此发起而行布施。物殊胜者，总诸施物无余行施。若于别物而行施时，亦应不忘总施意乐。所为殊胜者，为令一切有情现前安乐究竟利义而正惠施。善巧方便殊胜者，经说无分别智之所摄持。初发业者，当以通达法无性慧之所摄持。回向殊胜者，回向施善于大菩提。清净殊胜者，《摄大乘论》说灭烦恼障及所知障。具足六种波罗蜜多者，如行法施，防止声闻、独觉作意，是名持戒；于种智法信、行、堪忍，忍恕他骂，为令法施倍复增长，发起欲乐，是名精进；心专一趣不杂小乘，回向此善于大菩提，是名静虑；了知能施、所施、受者悉如幻化，是名般若。具足六种，力最强大。此是《八千颂广释》所说。

我们应该如何布施？先说在家、出家的菩萨行布施时应具有的意乐。应该具足六种殊胜来做布施。哪六者呢？第一、依殊胜者。就是依菩提心的意乐来做布施。第二、物殊胜者。布施的时候，虽然是给予他人一个个别的资具，可是不要忘记观想布施所有的、最好的一切给予他人，不忘总施意乐。第三、所为殊胜者。布施的目的是为利益一切有情。第四、善巧方便殊胜者。以无自性的想法行布施。第五、回向殊胜者。布施完之后，回向施善于大菩提。第六、清净殊胜者。如同《摄大乘论》说，是为了灭烦恼障及所知障而布施。具足六种波罗蜜多者，因为这个布施防止了声闻、独

觉的作意，所以具尸罗；于种智法信行堪忍，忍恕他骂，故起忍辱；为令法施倍复增长的缘故，是名精进；心专一趣不杂小乘，回向此善于大菩提，是名静虑；了知能施、所施、受者悉如幻化，是名般若。具足这六种，力最强大，此是《八千颂广释》所说。

辰二、观待别依所有差别

第二者，总之，经说在家菩萨应修财施，出家菩萨应行法施。《菩萨别解脱经》云：「舍利子，若有在家菩萨，以七珍宝充满殑伽沙数诸佛国土，供养如来应正等觉，舍利子，若有出家菩萨，开示宣说一四句颂，此所生福极多于彼。舍利子，如来未许出家菩萨修诸财施。」《集学论》说，此中密意障碍闻等，谓遮出家特集财宝而行布施，若无妨害自善所作，由宿福力多所获得，当行财施。霞惹瓦云：「我不为汝说施功德，我是宣说摄持过患。」是于出家辛勤追求，集积财宝而行布施，令其净戒多生疮疣不喜之语。

前说在家、出家菩萨行布施时应具有的意乐，现在讲个别的意乐。宗喀巴大师解释，如来未许出家菩萨修财施的意思是说，不要为了布施刻意地去累积很多资财，刻意累积资财不被如来所开许；可是随着自己以前的善行力量，获得了许多财物，当然

要行布施。所以身为出家人，自己没有钱，不应该为了布施而去累积财物。

辰三、布施自性所有差别

巳一、法施

施性差别有三：法施者，谓无颠倒开示正法，如理教诲工巧等明，世间无罪事业边际，令受学处。

巳二、无畏施

无畏施者，谓从王、贼等人间怖畏，狮、虎、鲸等非人怖畏，水及火等大种怖畏，救护有情。

布施可以分三者，法施、财施及无畏施。法施就是以清净意乐为他人宣说正法，无畏施就是救护他人，使他人从生命危险当中获得救护。

巳三、财施

午一、实舍财施

未一、舍财道理

财施分二：一、实舍财施；二、唯意乐施。初中分三：一、舍财道理；二、若不能舍当如何行；三、习近对治布施障碍。初中分四：一、惠施何田；二、何心惠施；三、如何行施；四、施何等物。今初

略有十种：一、诸亲友于自有恩，二、诸怨敌谓作损害，三、中庸者俱无恩怨，四、有德者谓具戒等，五、有过者谓犯戒等，六、劣于己，七、与自等，八、胜于自，九者富乐，十者贫苦。

意乐分二：初当具足何等意乐者，缘所为事，谓作是念，当依此故圆满无上菩提资粮，圆满布施波罗蜜多。缘所施物，谓于自物作他物解，所施之物如取寄存，当念菩萨一切所有，于有情所先已施故。缘行施田为善知识，谓于来乞未乞诸田，应念此等满我布施波罗蜜多。当具如是三种意乐。《摄波罗蜜多论》云：「乞者现前诸佛子，为增菩提资粮故，当于自物住他想，于他应起知识想。」施一一物，念为如是如是而施，缘所为事意乐广说，如《妙手问经》及《摄波罗蜜多论》，应行了知。如前所说缘田意乐，于一切境皆应起故，是总意乐。别意乐者，于诸怨害以慈意乐，于诸有苦以悲意乐，于诸有德以喜意乐，于诸有恩以诸意乐，而行惠施。又于诸田当住舍心，行善施果，亦当回施乞等有情，特于苦田当住悲悯。如月称云：「施谓离悭贪，于诸器非器，平等心等施，此施施者净，悲施及施果，二俱施来求，此施无悭恪，善士所称赞。」《无量功德赞》云：「若见诸贫劣，众生有求心，无悲希果报，寻余有

德器，意坏虽行施，等同诸乞丐，故尊由大悲，布施诸乞者。」

次当断除何等意乐中，无恶见取意乐者，谓念布施全无果报，及念杀害而行惠施以为正法，或计瑞相吉祥而施，或念唯由布施圆满便证世间出世离欲，莫如是施。当无高举意乐者，谓不毁求者，不为胜他，亦不施已而起憍慢，谓我能施，余则不尔。《清净业障经》说：「若诸异生行布施时，于诸悭恪便生不信，他发愤恚而堕地狱，故于布施而为障碍。」又说：「守护戒时毁訾犯戒，令多有情起不信心，他由不信而堕恶趣，住忍等时毁訾安住，此等逆品故障戒等。」故当如《无量功德赞》说而行。如云：「汝闻慧大时，未尝自赞叹，余少德众生，亦曾高恭敬，自住功德时，取自微恶行。」当无依止意乐者，谓不望名称而行惠施。当无怯弱意乐者，谓施前欢喜，施时心净，施后无悔。闻诸菩萨广大施时，莫自轻蔑恐怖退弱，增长勇悍。当无背弃意乐者，谓于亲怨及诸中庸不随朋党，悲心而施。当无望报意乐者，谓非望他报恩而施，观诸众生缺乏安乐，爱火所烧，无除苦力本性苦故。当无希望异熟意乐者，谓不希望后世异熟身财圆满，观一切行悉无坚实，无上菩提有胜利故。非破现前希此诸果，是破唯以三界身财为所欲得。复次，当无邪命意乐，谓念行施为国王等知其能施，而起敬事，不应虑贫而不行施。又于乞者无欺诳心，不喜忿恚，心行散乱，乞者来作种种邪行应无厌患，虽见乞者欺诈等过，无宣布心，从别别施生别别果，深忍而施不为他动。

我们在行布施的时候，一开始要具足的意乐有三者：第一、缘所为事。为什么要布施？「为了成就无上菩提，所以我必须圆满布施波罗蜜多」，由此而行布施。第二、缘所施物。应如是思惟：「他人的东西暂时寄放在我这里，现在他人有难，所以我必须还给他人。」以这种意乐来做布施。第三、缘行施田。将所布施的对象视为是我们修学布施度的善知识而行布施。

如何行施。分二：不以何等加行而施者，谓不速与，稽留乃与；令起烦恼，然后乃与；令行非法或违世间道理之业而后施与；先誓与此后减少给或给下劣；数恩而与；一时能与而为渐次少少相给；自为国王夺他妻子而为惠施；逼取父母奴辈等财而与余者；由能损害他人方便而行惠施；自懒惰住，教他行施；于来求者呵责嗤笑，旁言轻弄，粗言恐吓，而后给与；违越佛制学处而施；不能如有资财而施，长时积集然后顿施，是为应断。故当舍离此等加行，又诸菩萨见积集施，其施有罪；见随得施，其施无罪。谓若积集然后顿施，福并无多，及于集时退却众多求资具者，令生嫌恨，后施诸余未求者故。《菩萨地》中所说此等极为重要，谓见集时生长悭等众多烦恼，护等劬劳障多善行，多于中间发生损失，不能毕竟惠施事故。

当以何等加行而舍者，谓舒颜平视，含笑先言，随对何田，皆应恭敬，亲手应时，于他无损，耐难行苦，而行惠施。此等果者，如《谛者品》云：「由恭敬施，感

亲友等而为敬重；由舒手施，感得承事；由应时施，感一切事应时成办。」又云：「不损他施，感得坚固资财；由忍苦施，感知心眷属。」《俱舍论》说：「舒手惠施得广大财。」坚固资财者，如《俱舍释》说：「他于资财不能障难，火等无毁。」又助他施加行者，谓若自有可施财物，见有悭恪，曾未少施，应往其家，欢喜安慰如是告言：我家现有广大资财，我为圆满布施波罗蜜多，希欲乞者。若有求者与汝会过，莫令空返，可取我财惠施彼等，或是将彼引到我所。我行惠施当生随喜，彼财无减即便欢喜。能如是行，如是令彼渐种能除悭垢种子，由渐修习自施少财，依下无贪进得中品，依中无贪进得上品。如是若自亲教、轨范、弟子、助伴，是悭贪性不能惠施，或虽非悭，然无资财，与彼资财，令于三宝树修布施，自己不作。由此因缘，自所生福弥更弘多。令余一类调伏烦恼，圆满一类善法乐欲，摄受有情，成熟有情。如是若自现无资财，应以工巧事业之处集财惠施；或于他所宣正法语，令诸贫者及悭恪者悉乐惠施；或诸求者教往俱信富饶之家，躬诣其所，随力随能助其惠施。又于施物择胜妙施，及将所备可施财物圆满惠施。

讲完了意乐的部分，现在讲加行的部分。加行可以分两者：应该远离什么样的加行而行布施，及应该以什么样的加行而行布施。应该远离什么样的加行而行布施，就说到明明自己有能力，但是晚一点再给。令他人生起烦恼之后，再布施。令行非法或

违世间道理之业，而后施与。先前已经答应给，可是在给的时候，减少给。给的时候，摆一副臭脸的样子，或者给较下劣的东西。强调自己的恩惠而给予，如「你先前给我多少，现在我给你多少」，明明可以一次给，可是给的时候，却分批慢慢给。又，应该要随时行布施，而不是累积很多之后顿施。若是积集后顿施，这样没办法累积资粮。因为我们在累积这些资财时，有人求施，我们不给，后来要行布施时，原先的求者不求了，反而布施给其他未求者。而且我们在累积这些资财时，会产生许多烦恼。所以不应该长时积集之后才顿施。

第四、施何等物。分二：一、略示应舍不应舍物；二、广释。今初

谓由施此物，能令现前离恶趣因，引生乐受究竟利益，能令断恶，或立善处。又于现前虽无安乐，然于究竟能生义利，是则菩萨当施于他。若由施此，现生逼恼后亦无义，或虽现乐于后有害，不应施他。

什么该布施，什么不该布施？有现前和究竟两者利益的话，一定要布施。现在虽然没有利益，可是对究竟有利益的话，也要布施。现前和究竟两者都没有利益的话，不应布施。现前有利，究竟有害的话，就不应布施。

第二、分二：一、广释内物可舍不舍；二、广释外物可舍不舍。今初

若知不舍内物道理，与此相违，知是应舍，故当先说不舍道理。此中分三：初就时门不应舍者，菩萨身等虽已至心先施有情，然乃至未广大悲意乐，不厌乞求肉等难行，纵有求者亦不应舍。《集学论》云：「由何能令精进厌患？谓由少力而持重物，或由长夜而发精进，或由胜解尚未成熟而行难行。」如施肉等，此虽将身已施有情，然于非时，唯应遮止不令现行。若不尔者，能使菩萨厌诸有情，由此失坏菩提心种，故即失坏极大果聚。是故圣《虚空库经》云：「非时欲行，是名魔业。」《入行论》云：「悲心未清净，不应舍其身，若能成现后，大利因应舍。」就所为门不应舍者，若为小事不应舍身，即前论云：「能行正法身，为小不应损，如是能速满，诸有情意乐。」若就自分已离悭等布施障碍，而就他分，若不舍身，能办众多有情利义大事之时，有求肢等亦不应施。若为令作杀生等事，俱害自他诸恶行故来乞求者，则自不应暂施于他。就求者门不应舍者，若魔众天，或由彼天所使有情，怀恼乱心来求肢等，不应舍与，勿令于彼有损害故。若诸疯狂心乱有情来乞求者，亦不应与，此等非是实心来求，唯于众多浮妄言故。非但不施此等无罪，施则成犯。除此等时来求身者，则应施与。此复有二，谓割身支等毕竟施与，及为办他如法事故，为作仆等暂施自在。

如果了解不应舍的内涵，就可以知道应舍的是什么，因为不应舍的正相违是应舍。「内物」就是我们的身体，如手足等。什么样的情况下不应该做布施？就说到：

一、就时门不应舍者。时机不对不应布施。虽然我们在意乐上已经布施给一切有情，可是菩提心尚未坚定前，布施之后，我们无法真正生起强烈的欢喜心，就不要舍自己的身体。如果菩提心不够坚定而布施自己的手足等，有可能会失坏菩提心种。二、就所为门不应行者。为了很小的利益不应舍身。即使自己的菩提心坚定，已经具有欢喜心，可是还要看利害关系。如果只是满足一个人的所需，却丧失众多有情的利益，那是以小损大，这种情况不应布施。三、就求者门不应舍者。「若魔众天，或由彼天所使有情，怀恼乱心来求肢等，不应舍与，勿令于彼有损害故。若诸疯狂心乱有情来乞求者，亦不应与，此等非是实心来求，唯于众多浮妄言故。」在这种情况下布施，还会犯罪。远离上述三种情况，就应该布施。又，布施身体或手足时分两者：一、对方需要我们的身体任何一部分时，割自己的手足而行布施。二、暂时把自己的自在布施给他人，做他人的奴仆。

广释外物可舍不舍理。分二：一、不舍外物道理；二、惠施外物道理。今初

初中有五：一、就时门不应舍者。如于出家及诸近住，施午后食。

二、就施境门不应舍者。于持戒者施残饮食，或与便秽、涕唾、变吐、脓血所杂、所染饮食，于诸不食葱蒜肉者，不饮酒者，纵欲饮食，然具律仪不当授彼，施与蒜等及所杂染。虽复先以正言晓喻，令其于施生欢喜心，然于怨家、药叉、罗叉凶暴

所覆，不知报恩，诸忘恩惠来乞求者，与子仆等，病人来求非宜饮食，或虽相宜，然不知量而与饮食，若已饱满性极馋嗜，来求妙食惠施妙食。若诸外道为求过端，及非求知经典之义，以财货想而来乞求，舍彼经典。《菩萨地》中略说如是，广如《菩萨地抉择分》中应当了知。如云：「若是已写完善经典，有婴儿慧众生来乞，若施与之当知有罪。若为施彼转向余求，亦是有罪。若我令他持诸深法及观彼能如实信解，唯以是思而惠施者，是为无罪。若令诸具正信有情，书写相似正法典籍或外道论，或先已写现在手中而施信者，或从他乞而施与者，是名有罪。手中现有已写似典，菩萨应令改拭彼典书佛圣教，自亦应知彼无坚实，亦应为他说其非善。若诸纸叶犹未书写，有来乞者，尔时菩萨应问彼言：汝今以此欲何所为？若云转卖以充食用，菩萨若是将此纸叶预书正法，则不应施。若有财者，应施价值。若无价值，二俱不施，亦无有罪。若非预为写正法者，应即施与，令彼随意受用安乐。如是若乞欲书最极下劣典籍，不施无罪。如欲书写极恶典籍，如是欲修中典亦尔，若欲书写最胜经典，不施求者，当知有罪。」

一、就时门不应舍者。像是对于出家人或斋戒的人，不应该给予晚餐。

二、就施境门不应舍者。对于持戒的人，不应该给予肮脏的饮食，或他们不吃荤食，不应该给予荤食。因为持戒的人不应喝酒的缘故，不应布施酒。「怨家、药叉、罗叉凶暴所覆，不知报恩，诸忘恩惠」，这样的人来乞求自己的儿女或仆人等，不应给予。还有「病人来求非宜饮食，或虽相宜，然不知量」，不应给予。「若已饱满，性极馋嗜，来求妙食」，也不应给，因为是贪心作祟。「若诸外道为求过端及非求知经典之义，以财货想而来乞求」，以这种意乐来乞求经典，也不应给，因为他可以赚到换纸的那些钱。「若是已写完善经典，有婴儿慧众生来乞，若施与之当知有罪」，「婴儿慧众生」即劣慧众生。

三、就自身门不应舍者。若自了知，于经卷等其义未辨，又于经卷亦无悭垢而将经卷惠施求者。此不应施之理者，谓行如是法施，为成三种随一所须。若不施者，尚有后二殊胜所须，施则无故。初一所须已辨讫故，谓我自心都无悭垢，故悭烦恼不须更除。若不施者，见增众多妙智资粮，施则无之。若不施者，便能修集妙智资粮，利益安乐一切有情，即为爱念此一有情及余一切，若施唯是爱此一故。《菩萨地》中所须轻重如是宣说。《入行论》亦云：「为小勿舍大。」故不施此非仅无罪。不施方法者，不应直言此不施汝，要当施设方便善巧，晓喻遣发。方便善巧者，谓诸菩萨先于所有一切资具，以净意乐回向十方诸佛菩萨。譬如苾刍于法衣等为作净故，舍与亲教、轨范师等而守持之。由如是舍，虽复贮蓄众多资具，亦名安住圣种菩萨，增无量福。此于如是一切资具，如佛菩萨所寄护持。见乞者来，若施与彼此诸资具，称正理

者，应作是念：诸佛菩萨无有少物不施有情，思已而施。若不称理，即当念先作净施法，由已舍故，告言：贤首，此是他物，不许施汝。软言晓喻，或以纸价二倍、三倍施与遣发，令他了知菩萨于此非贪爱故不施于我，定于此经不自在故，不能施我。如是行者，是巧慧施。

三、就自身门不应舍者。这部经典还没有发挥效用之前，这位菩萨也没有对这部经典产生悭贪，此时如果有人来乞求这部经典，是不应该布施的。为什么呢？因为一个人为了自己的利益来请求布施这部希有的经典，这样无论对教法，还是对更多的有情而言，都有损失。为什么呢？如果没有布施的话，有两种殊胜；布施的话，只有一个人获得利益而已。而且无论自己有没有布施，都没有悭贪，布施没有悭贪，不布施也没有悭贪，所以没有任何悭贪烦恼的问题。可是不布施，会让许多众生增长妙智资粮。若布施，只能利益一个有情而已，是损失大义而成办小义。所以这时候不应该布施。可是此时不应该直接说「不给你」，而是要很善巧地说。如何善巧呢？「谓诸菩萨先于所有一切资具，以净意乐回向十方诸佛菩萨。譬如苾刍于法衣等为作净故，舍与亲教、轨范师等而守持之。」就像比丘在受比丘戒时，为了使三衣清净，所以会请戒师、羯摩阿阇黎加持。同样，菩萨会以清净的意乐，将自己所有的资具回向给十方诸佛。「见乞者来，若施与彼此诸资具，称正理者应作是念，诸佛菩萨无有少物不施

有情，思已而施。若不称理，即当念先作净施法，由已舍故，告言贤首，此是他物不许施汝，软言晓喻」，若不称理，即应说：「对不起！我已经把一切资具供养给十方诸佛了。已经供养给三宝的东西，不方便给你。」要以这种善巧的方式来引导他。

四、就施物门不应舍者。若自父母、有虫饮食、妻子、奴等未正晓喻，虽正晓喻若不信解。若自妻子、形容软弱族姓之人，虽说此等不施为奴，然亦即是物之重者，故堕物数。《菩萨地摄抉择分》说，若是三衣及余长物佛所听许，无悭意乐，于修善品极所须者，虽不施与亦无有罪。如云：「出家菩萨除三衣外，所余长物佛所听许，身所受用顺安乐住，若故思择施来求者，当知无罪。若顾善品非堕欲贪，虽不施与亦唯无罪。」《菩萨别解脱经》云：「舍利子，若诸菩萨重来求者，舍与三衣，此非修习少欲。」故出家菩萨施自三衣，即是有犯。

五、就所为门不应舍者。若有来乞毒、火、刀、酒，或为自害，或为害他，即便施与；若有来乞戏乐等具，能令增长堕恶趣因，是应呵止，反施彼物；若有来求或来学习罝、罗、罝、弶，为害有情，教施彼等。由此显示，凡害众生身命资财，皆不应学彼等教授。若为杀害或陆或水所住众生，来乞水、陆即施此等；若为损害此国人民，或为害他，来求王位而行惠施；若有怨家来求仇隙，施彼仇敌。

四、就施物门不应舍者。什么东西不能布施呢？上述说到在家居士不应舍的物品，出家菩萨不应舍的物品就是三衣。

第二、应施外物之道理者。若即此身非是大师所遮之时，于彼补特伽罗舍所施物，非不称理，于彼相宜，即应施与。又若自身与前相违，于诸经卷有悭恪心，虽未已辨经典之义，应施来求乐胜智者。此复若有二书，即应施与；若无二者，应与书价；价亦无者，应作是念：我行此施，纵于现法而成痴症，不忍悭贪，如是思已定当惠施。若所施物除前所说，又自作王时，终不抑夺余妻子等，令离其主而转惠施，唯持村等可施求者，如是不为堕恶趣因。诸戏乐具及罩、罗等，不损于他众生所居水、陆之处，不伤众生，无虫饮食，应施求者。若有来求毒、火、刀、酒，为自饶益或饶益他，即当施与。若如是行财施之时，来二求者，一贫一富，应如何施？先作是念：设二求者来至我所，若堪于二充足满愿，即当俱施满愿充足；若不堪者，则当圆满贫者所愿。由其先作如是念故，若不能满二所欲时，即当满足贫者所愿。应以软语晓喻富者，告曰：贤首，我此资具于此贫者先已舍讫，切莫思为特不施汝。受菩萨律初发业者，如是学施极为紧要，故特录出，凡无别义者，皆如《菩萨地》意趣而释。

在什么情况下应该布施呢？在排除上述所说的情况下，应该布施。对于非常希有的经典，我们应该如何做呢？如果这部经典还没有成办正法的利益，可是我们对这部

经典有悭贪心，这时候是不是应该布施？如果有两部经典就应该布施，如果没有两部经典，就给予求者与经典相同价值的金钱。如果没有这样的资财，应念：「我行此施，纵于现法而成痴症，不忍悭贪，如是思已定当惠施。」透过这样的思惟布施。如果有贫富两个人一起来求，该怎么办？如果能力足够，应当布施，令两人都满愿。如果无法圆满两人所愿，就先布施给穷人，而告诉富者说：「我并不是不给你，而是已经给了这个贫困的人。」因为在菩萨学处里面，布施是第一个，对初学者来说，特别重要，因此宗喀巴大师就摘录主要的内涵来说明。其他未摘录的部分，若有疑惑，应该参考《菩萨地》来了解。

未二、若不能舍当如何行

第二、不能舍时当如何行者。若有求者正来求时，为悭覆者，应作是思：此可施物定当离我，此亦弃我，我亦舍此，故应舍此令意喜悦，摄取坚实以为命终；若舍此者，则临终时不贪财物，无所忧悔发生喜乐。如是思已仍不能舍。如《勇利经》说：「应以三事晓喻求者，谓我现今施力微弱善根未熟，于大乘中是初发业。随不舍心自在而转，住于取见我我所执，唯愿善士忍许，不生忧恼。如何能满汝及一切有情意乐，我当如是渐次而为。」此是断余不信过失，非无悭过。《集学论》说菩萨悭恪是应呵责，然如是行似能遮免「由悭不施财法他胜」。《摄波罗蜜多论》亦云：「若有

求者现在前，力极微故不能施，必令求者不退弱，应以软语慰其意。以后若再来前乞，必定不应令失悔，当除悭恪诸过失，为断爱故应勤修。」

如果无法布施，被悭贪所转，该怎么办？应该思惟：「我们终究要离开现有的资具。布施的话，可以使内心获得欢喜，由此可以获得广大的资粮和殊胜的功德。我们才可以在无贪、无虑的情况下，为求大义，好好地过一个有意义的人生。而且在死的时候，也不会因为贪着财物而忧恼。」如果这样思惟还是无法布施的话，就如《勇利经》里面所说而思惟：「我就是因为悭贪的缘故，所以我的善业力量是如此地微弱。如此一来，我就永远无法增上，永远是大乘的初学者。第二、我不应该随着我执、我所执，被我执、我所执所控制。」再者，「如果暂时的现世的资具都没有办法布施，我如何能满足一切有情？我曾经许下承诺要利益一切有情，难道是假的吗？」以这种方式呵斥自己。

未三、习近对治布施障碍

第三、习近对治布施障。障者，如《摄抉择分》略说四种，谓未串习、匮乏、耽着、未见大果。其中初者，谓虽现有可施财物，然于求者不乐惠施。能治此者，应速了知「如此过患是我于施先未串习，今若不施，则于后世亦不乐施」，强思择已而行

惠施，不随未习过失而转。第二者，由其财物极鲜缺故，不生舍心。能治此者，应作是念：我于生死流转之时，或由宿业或系属他，于他人所未能饶益，令我具受众多难忍饥渴等苦，设由利他，于现法中发生众苦乃至殒殁，此施于我犹为善哉，非空发遣诸来求者，纵无彼财尚有菜叶可以活命。如是思已，忍匮乏苦而行惠施。第三者，贪可施物极为悦意最上胜妙，于来求者不能生起舍与之心。能治此者，应速了达耽着过失，我今于苦倒执乐想，由此能生当来众苦。如是知已断除耽着，即将此物而行惠施。第四者，未见行施能生正等菩提胜利，观见广大资财胜利而发施心。能治此者，当速见其过，总应观察一切诸行，皆念念灭，特观资财速灭速离，一切所施皆当回向广大菩提。若唯顾视财等异熟，则唯能得广大财位，不得解脱。如诸商贾为与价故，一切资财悉无悋惜舍与于他，此唯得利，非能得福。《四百颂》曰：「云于此行施，能生大果利，为报而行施，如商利应呵。」

要如何对治布施的障碍呢？障碍有四者：未串习、匮乏、耽着、未见大果。

一、对治未串习。要从小地方开始做起，慢慢地让自己有布施的习惯。如果现在不这样做，将来也不会欢喜布施，那就永远停在原点，无法增上。从小地方开始，慢慢养成布施的习惯，再增长，让自己的舍心更加强大。

二、对治匮乏。因为自己没有财物，所以没有办法布施，应如此思惟：「我从无

始以来到现在，就是因为没有饶益他人，所以今天必须承受饥饿之苦。因此，即使我没有很多的财物，我应就仅有的财物尽量布施。而且我也不会因为布施而活不下去，只要能够吃得饱、穿得暖，多余的都应该要布施。」

三、对治耽着。「轮回的一切，都没有真正的安乐，这些都是痛苦之因。如果我把苦执为乐，随着这种颠倒执，我将来绝对是痛苦的。」如此思惟来对治贪着的过失。

四、对治未见大果。思惟布施的功德来看到布施的利益，透过布施绝对能成办无上正等菩提。如果我们布施不是为了无上菩提，只是为了将来获得财富，这样行布施，就跟买卖没有两样。即使能够获得财物，变成富有的人，仍不能获得解脱，尚在生死之中。这样行布施，虽会获得暂时的利益，但是以究竟的果来看，其实与没有布施是一样的。《四百颂》说：「云于此行施，能生大果利，为报而行施，如商利应呵。」

午二、唯意乐施

第二、惟意乐布施者。内居闲静由净意乐淳厚净信，分别化现种种广大无量财宝，胜解惠施一切有情，以少功用生无量福，亦名菩萨巧慧布施。是《菩萨地》说。《妙手问经》虽说此是无资财者所应修学，非有财者不应修习。无资财时巧慧布施，

是为乃至未证增上清净意乐初极喜地，若证此地，则诸资财定无匮乏。如《菩萨地》云：「如是菩萨现无财宝，巧慧方便而行布施，此说乃至未证增上清净意乐，若诸菩萨已证增上清净意乐，如已获得超诸恶趣，如是生生必当获得无尽财宝。」

即使没有财物可以布施，或没有乞者来求布施，我们也可以透过观想的方式来行布施。这种布施不用劬劳，却能够累积无量福德，这是菩萨的善巧布施，是《菩萨地》里面说的。《妙手问经》说到，虽然这是没有资财的人修学的一种布施，但并不代表有资财的人不应修习这种布施。无资财的巧慧布施，是没有获得初地时的一种布施，因为获得初地之后，就没有资财上的匮乏。「诸菩萨已证增上清净意乐」指已证初地。

卯四、此等略义

第四、此等略义者。正受菩萨律仪已，学习大地布施道理，发愿修学，如前所说布施之理，当先了知现在进修开遮之处而勤学习，特于悭恪身财善根而修对治，励力增广能舍之心。能如是修，应自庆喜，心若未能如是熏修，应生忧恼。若如是者，则如《妙手请问经》说，于当来世，少用功力能满布施波罗蜜多。若此一切皆悉舍置，即于现法亦当恒为重过所染，于当来世心不趣入，极难趣入诸菩萨行。又如《摄波罗

蜜多论》云：「布施根本菩提心，勿弃如此能施欲，世间具此能施欲，佛说此为施中尊。」此说应当忆念修习菩提心为诸行所依，愿证菩提即是一切能舍根本，是为一切能舍之尊，故于此心应励力学，此即总摄《妙手问经》胜扼要义。

如果我们能做到上述的布施，以此来对治悭恪，我们应该随喜自己。如果现在不修，后世更难修，如此就很难真正地行菩萨行。

持戒波罗蜜多

寅二、学习持戒

卯一、尸罗自性

第二、尸罗波罗蜜多。分五：一、尸罗自性；二、趣入修习尸罗方便；三、尸罗差别；四、修尸罗时应如何行；五、此等摄义。今初

从损害他及其根本，令意厌舍，此能断心即是尸罗。由修此心增进圆满，即是尸罗波罗蜜多。非由安立诸外有情悉离损恼，为满尸罗波罗蜜多。若不尔者，现诸有情未离损恼，过去诸佛尸罗波罗蜜多应未圆满，亦不能导此诸有情往离损害诸方所故。是故其外一切有情与诸损害随离不离，自相续上有离损他能断之心，修此即是受行尸罗。《入行论》云：「鱼等有何处，驱彼令不杀，由得能断心，说为尸罗度。」戒虽有三，此约律仪尸罗增上，说为断心，此复若具等起增上，断十不善是十能断。若就自性增上，断七不善是七能断，身、语业性。《入中论疏》云：「此由不忍诸烦恼故，不生恶故，又由心中息忧悔火清凉性故，是安乐因，为诸善士所习近故，名为尸罗。此以七种能断为相，无贪、无瞋、正见三法为其等起，故具等起尸罗增上说十业道。」

什么叫作戒？令心厌离损恼他人及其根本，这种能断心就是戒。所谓尸罗波罗蜜多，并不是一切有情都远离了损害，而是自己的戒行能够圆满。所以真正的戒行，是由自心上去做修持，是由自己去断除损恼他人的害心，而不是他人一定远离了损害。虽然菩萨戒有律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒三者，可是此处是以律仪戒为主。

卯二、趣入修习尸罗方便

第二、趣入修习尸罗方便者。如是发心受学诸行，此即誓办一切有情，令具正觉尸罗妙庄，应修其义。此复自须先生清净戒力，以自未能清净尸罗及有亏损当堕恶趣，况云利他，即自利义莫能办故。故勤利他，当爱尸罗不应缓慢，必须力励守护防范。《摄波罗蜜多论》云：「若具正觉戒庄严，勤修一切众生利，先当善净自尸罗，发起清净尸罗力。」又云：「毁戒无能办自力，岂有势力而利他？故劝善修利他者，于此缓慢非应理。」

如是能令尸罗清净，依赖于诸进止之处如制行持。又此随逐猛利坚固欲守护心，故当久修未护过失、善护胜利，而令发起欲护之心。初者如前论云：「当见猛利大怖畏，可断虽小亦应断。」谓由过患深生怖畏，虽于小罪励力断除。尸罗障品其粗显者，谓十不善所有过患，如前已说，当思惟之。其胜利者，前亦略说。吉祥勇猛所说者，即前论云：「可爱天物及人财，妙乐妙味天盛事，由戒因生有何奇，当观佛法皆

此生。」又由依此能令相续展转胜进，与诸菩萨大悲性者共同学处，永断一切恶行种子，得净妙智。余庄严具太老、太少，若着戴者，成讥笑处，非为端严；尸罗庄饰，老、幼、中年任谁具足，皆生欢喜，故为第一庄严之具。诸余香者，能熏顺风，非熏逆风，是有方限；戒名称香，熏一切方。能除炎热檀等涂香有违出家，能除烦恼炎热涂香，于出家者随顺无违。虽同具足出家之相，具戒财者，胜出余人。即前论云：「尸罗能得殊胜道，与诸悲性平等修，清净胜智以为性，离过第一庄严具。遍熏三界悦意香，涂香不违出家众，行相虽同若具戒，此于人中最超胜。」又虽未说虚赞邪语，未以勤勇功力积集，所须资财任运而得。不以暴业而令怖畏，然诸众生悉皆礼敬。非为亲属，先未利彼，初本无识，然诸众生自然慈爱，足迹之尘亦为天人恭敬顶戴，得者持去供为福田。此诸胜利悉由戒生，即前论云：「未曾出言未力集，能摄所须诸资具，无怖世人悉敬礼，无功未集得自在。非可说为诸亲族，未作利益及除害，先无相识诸众生，皆礼持戒胜士夫。足履吉祥诸尘土，顶戴接受诸天人，稽首礼拜得持供，故具尸罗为胜种。」如是智者善为思惟功德过失，应善守护。即如此论云：「菩萨应护诸尸罗，莫耽自乐而破坏。」又云：「得自在故恒受乐，智赞护戒妙庄严，圆满具足诸学处，极圆无慢依尸罗。」又护尸罗非唯为自怖畏恶趣，及唯希望人天盛事，当为安立一切有情于妙尸罗。即前论云：「若欲安立无边世，一切有情于净戒，为利世故修尸罗，说为尸罗到彼岸。非畏恶趣希王位，及愿善趣诸圆满，唯愿善

护净尸罗，为利世间而护戒。」

卯三、尸罗差别

辰一、律仪戒

第三、戒差别。分三：一、律仪戒；二、摄善法戒；三、饶益有情戒。今初

《菩萨地》说，即是七众别解脱戒，故若具足别解脱律仪而住菩萨律仪者，或在家品或出家品，所有真实别解脱律仪，及诸共同能断律仪，是律仪戒。若非堪为别解脱律仪之身而具菩萨律仪者，谓共别解脱断除性罪及诸遮罪，随其所应能断律仪，是律仪戒。

辰二、摄善法戒

摄善法者，谓缘自相续六度等善，未生令生，已生不失，令倍增长。

辰三、饶益有情戒

饶益有情者，谓缘十一种利有情事，如其所应引发彼等现法后法无罪利义。此等广如《戒品释》中我已抉择，定应于彼数数参阅。

故别解脱所制诸戒，是诸出家菩萨律仪学处一分，非离菩萨学处别有。三聚戒中律仪戒者，谓于真实别解脱戒或此共戒而正进止，此于菩萨亦为初要，故当学彼。《摄抉择菩萨地》云：「此三种戒，由律仪戒之所摄持，令其和合，若能于此精进守护，亦能精进守护余二；若有于此不能守护，亦于余二不能守护。是故若有毁律仪戒，名毁菩萨一切律仪。」是故若执别解脱律是声闻律，弃舍此律开遮等制，说另学余菩萨学处，是未了知菩萨戒学所有扼要，以曾多次说律仪戒是后二戒所依根本及依处故。律仪戒中最主要者，谓断性罪。摄诸性罪过患重者，大、小乘中皆说断除十种不善。故于彼等善护三业，虽等起心莫令现起。《摄波罗蜜多论》云：「不应失此十业道，是生善趣解脱路，住此思惟利众生，意乐殊胜定有果。应当善护身语意，总之，佛说为尸罗，此为摄尽尸罗本，故于此等应善修。」月称论师于尸罗波罗蜜时，亦说是断十种不善。《十地》等经多如是说。故先于此如前所说修静息心，则诸余戒亦易成办。

律仪戒就是别解脱戒。以在家菩萨来说，以居士五戒而去遵守菩萨戒的话，居士五戒就是律仪戒。如果是出家菩萨，比丘戒就是律仪戒。有了律仪戒，才有后两戒，没有律仪戒，后两戒没有办法增上，所以律仪戒是最主要的。饶益有情戒，谓缘十一种利有情事。这部分的解释，可以参照宗喀巴大师的《菩萨戒品释》。

卯四、修尸罗时应如何行

第四、如何修此等者。谓应具足六种殊胜，及具六种波罗蜜多而正修习。具六波罗蜜多修时，自住尸罗，亦能将他安住尸罗，是尸罗施。余如前说。

修尸罗波罗蜜多时，也可以成办其他六种波罗蜜多。什么叫尸罗波罗蜜多里面具有布施？不只是自己的戒律清净，也让他人获得戒体。同样的道理，精进尸罗，就是尸罗里面的精进度；专注尸罗，就是尸罗度里面的静虑度。每一度里面都有六度，应该做此思惟。

卯五、此等摄义

第五、此等摄义者。诸行所依谓菩提心不应失坏、渐令增长者，是为趣入戒等诸行所有根本，亦是第一遮止损害一切有情。大地以上所持尸罗为所愿境，于初发业诸进止处，当从现在至心修学。特当了知十不善等性遮诸罪，日日多起防护之心。又于自受律仪诸根本罪，尤应励力数起防护。若如是行于当来世，由其造作等流果力，能以少劳少苦圆满诸菩萨学处。若今弃舍彼等，则恒常为极重堕罪之所染污，且于多生将不堪菩萨学处。故当从今精勤而行。

忍辱波罗蜜多

寅三、学习忍辱

卯一、忍之自性

忍波罗蜜多。分五：一、忍之自性；二、趣入修忍之方便；三、忍之差别；四、修忍时如何行；五、此等摄义。今初

耐他怨害，安受自身所生众苦，及善安住法思胜解。此等违品亦有三种，初谓瞋恚，次谓瞋恚及怯弱心，三谓不解无其乐欲。圆满忍辱波罗蜜多者，唯由自心灭除忿等修习圆满，非为观待一切有情悉离暴恶，非能办故，调伏自心即能成办所为事故。《入行论》云：「恶有情如空，非能尽降伏，唯摧此忿心，如破一切敌。以皮覆此地，岂有尔许皮，唯以鞋底皮，如覆一切地。如是诸外物，我不能尽遮，应遮我自心，何须遮诸余。」

先讲什么叫作忍辱？忍辱有三种：耐怨害忍、安受苦忍、思择法忍。耐怨害忍就是，无论是名誉还是利益，无论是心还是身，在遭受他人种种伤害时，我们不让心随瞋而转，使心住于不动摇的状态。所以忍辱的定义就是不动作意，也称为不动，使心

不会随着瞋而动。安受苦忍就是，刻意思惟痛苦的功德，以正面、积极的角度看待痛苦，我们能承受更多的苦缘，才能安乐地接受痛苦。思择法忍就是，由于认知法义，对于法义生起极大的信心，让自己欢喜修法。

三种忍的障碍有三。耐怨害忍的障碍是瞋，他人伤害我们的时候，我们会生瞋恚，它会障碍耐怨害忍。安受苦忍的障碍，不只是瞋心，还有退怯、怯弱，即看到痛苦会产生怖畏心。思择法忍的障碍是，因为不了解法义，对法义无欢喜心。

圆满忍辱波罗蜜多，并不是将世间所有的憎怨都去除，而是自己的内心远离了瞋恨。就如之前讲解布施波罗蜜多时说的，并不是让一切众生都远离了贫穷，而是自己的施心达到圆满，忍辱波罗蜜多也是如此。

卯二、趣入修忍之方便

第二、趣入修忍之方便者。虽有多门，且当宣说修忍胜利、不忍过患。其中胜利，如《菩萨地》云：「谓诸菩萨，先于其忍见诸胜利，谓能堪忍补特伽罗，于当来世无多怨敌，无多乖离，有多喜乐，临终无悔，于身坏后当生善趣天世界中。见胜利已，自能堪忍，劝他行忍，赞忍功德，见能行忍补特伽罗慰意庆喜。」《摄波罗蜜多论》云：「若有弃舍利他意，佛说忍为胜方便，世间圆满诸善事，由忍救护忿过失。是具力者妙庄严，是难行者最胜力，能息害心野火雨，现后众害由忍除。诸胜丈夫堪

忍铠，恶人粗语箭难透，反成赞叹微妙华，名称花鬘极悦意。」又云：「忍为巧妙成色身，功德端严相好饰。」谓有情邪行不退利他，从能摧坏众多善根、忿恚怨敌而为救护，下劣为害亦能堪忍，是极悦意庄严之具。诸难行者，破烦恼逼恼最胜之力，能灭害心大火之水，诸暴恶人以邪行箭不能透铠，微妙色身具金色相，夺诸众生眼观意思，是能造此黠慧巧师，以如此等众多胜利而为赞叹。《入行论》云：「若励摧忿勃，此现后安乐。」若能恒常修习堪忍不失欢喜，故于现法一切时中常得安乐，于当来世破诸恶趣生妙善趣，毕竟能与决定胜乐，故于现后悉皆安乐。此等胜利皆由忍生，于此因果关系乃至未得坚固猛利定解之时，当勤修学。

瞋恚过患中，不现见之过患者。《入行论》云：「千劫所施集，供养善逝等，此一切善行，一恚能摧坏。」此是如其圣勇所说，录于《入行》。《曼殊室利游戏经》说，摧坏百劫所积众善。《入中论》亦说：「由起刹那忿恚意乐，能摧百劫修习施戒波罗蜜多所集诸善。」须瞋何境者，或说菩萨，或说总境，前者与《入中论》所说符合。如云：「由瞋诸佛子，百劫施戒善，刹那能摧坏。」生恚之身者，《入中论释》说：「菩萨生瞋且坏善根，况非菩萨而瞋菩萨。」境为菩萨，随知不知，见可瞋相，随实不实，悉如前说能坏善根。总其能坏善根，非是定须瞋恚菩萨。《集学论》云：「圣说一切有教中亦云：诸苾刍，见此苾刍以一切支礼发、爪塔，发净心否？如是，大德。诸苾刍，随此覆地下过八万四千踰缮那乃至金轮，尽其中间所有沙数，则此苾

刍应受千倍尔许转轮王位。」乃至「具寿邬波离来世尊所，恭敬合掌安住一面，白世尊言：『世尊说此苾刍善根如是广大，世尊，如此善根何能微薄销灭永尽？』『邬波离，若于同梵行所而为疮患，为疮患已，我则不见有如是福。邬波离，此大善根由彼微薄销灭永尽。邬波离，故于枯树且不应起损害之心，况于有识之身。』」

坏善根义，有诸智者作如是说：摧坏先善速疾感果之功能，令果久远，先当出生瞋等之果，非后遇缘不自生果，以世间道皆不能断所断之种，定不能断烦恼种故。然此理不定。如诸异生，以四对治力净治不善所获清净，虽非断种，然后遇缘其异熟果定不生故。又已感异熟善不善业，虽非断种，然后遇缘亦定不生异熟果故。又加行道得顶、忍时，未断邪见及恶趣因不善种子，然遇缘时，亦定不起邪见及恶趣故。又如前引「诸业于生死随重」，随先熟一善不善业，暂遮余业成熟之位，仅以此义不能立为坏善不善，亦未说故。又异熟暂远，不能立为坏善根义。若不尔者，应说一切有力不善业，皆坏善根故。故于此中清辨论师如前所说：以四种力净治不善，及由邪见损害之心摧坏善根，俱如败种，虽遇助缘而不发芽，后虽遇缘亦不能生果。

又如前说，虽以四力净所造罪而得清净，而与发生上道迟缓无相违义。故有一类虽坏布施、护戒之果圆满身、财，然不能坏修习能舍及能断心作用等流，后仍易起施、戒善根。又有一类虽坏施、戒作用等流同类相续，然未能坏发生圆满身资财等。又有一类如前所说，若不瞋恚授记菩萨，一劫所能圆满道证，由起瞋心自相续中，已

有之道虽不弃舍，然一劫中进道迟缓。总之，如净不善，非须尽净一切作用，故坏善根亦非坏尽一切作用，此极重要。唯应依止佛陀圣教，及依教之正理而善思择，故当善阅经教而善思择。

如是能引极非可爱粗猛异熟，及能灭除余业所引最极可爱无量异熟，是为非现见之过患。

如何修学忍辱？就是多多思惟修学忍辱的功德及不修的过患。

能损坏百劫所累积的善业的瞋恚境是什么呢？有些人说是菩萨，有些人说是一般众生。宗喀巴大师说，能够损坏百劫所累积的布施、持戒等善根的瞋恚境必须是菩萨。这与《入中论》是符合的，如云：「由瞋诸佛子，百劫施戒善，刹那能摧坏。」生瞋恚之身者，《入中论释》说：「菩萨生瞋且坏善根，况非菩萨而瞋菩萨。」生起瞋恚者如果是菩萨，都会摧毁百劫所累积的布施、持戒等善根，更何况非菩萨去瞋菩萨，那就更恐怖了。我们不知道谁是菩萨，可是我们可以知道一点，如果对菩萨产生瞋恚心，那真的是非常恐怖的一件事情。虽然上述所说坏百劫善业所瞋恚的对象是菩萨，可是并不是说一般的瞋恚不会损坏我们的善根。即使瞋恚的对象不是菩萨，这种瞋心也会损坏我们的善根，只是如果瞋境是菩萨的话，那么这种破坏善业的力量是非常大的。

有一派人说，所谓坏善根的意思，只是让原本快要成熟的善果，成熟的时间挪后，先生起瞋恚的果实，而善的种子是不会消灭的。因为世间道不能断所断的种子，同样地，透过四力忏悔也不能断烦恼的种子，唯有出世间的见道位才能断烦恼的种子，所以坏烦恼或坏善业的这种损坏，并不是把种子消灭，将来还是会生果的。对此，宗喀巴大师驳斥道：我们以强大的四力忏悔去对治先前所造的恶业，其种子并没有消灭，因为在见道位之前，一切烦恼的种子都不能灭。虽然种子没有消灭，可是种子生果的能力被破坏了，所以即使遇到因缘，也不会感果。在加行道的顶位和忍位时，虽然没有断除邪见及恶趣因的不善种子，可是即使遇到再大的恶缘，也不会产生邪见及堕地狱。所以不能以哪一种果先成熟而说另外一边就被破坏，不能以这种方式做解释。如果坏不坏善业或恶业是看与它正相违的力量是否强大而说，那就变成一切有力的恶业坏一切的善业，一切有力的善业坏一切的恶业了，不应该这么说呀！「故于此中清辨论师如前所说，以四种力净治不善，及由邪见损害之心摧坏善根，俱如败种」，种子虽然没有灭掉，可是种子生果的能力却被损坏了，如同坏掉的种子，后虽遇缘亦不能生果。以此来解释坏善根义才是正确的。

虽然可以以四力忏悔损坏种子，可是这并不代表造恶业完全没有副作用。就像原本在今世可以获得加行道或见道位，因为造了恶业，虽然忏悔了，不会感得这个恶果，可是今世却没有办法获得果位，尤其是破菩萨的根本戒或别解脱的根本戒，更会

延迟成就的时间。虽然摧坏了业种子，但不代表这个业的影响力完全坏灭，像瞋心虽然会使由布施感果的种子无法感果，可是我们先前串习布施的那个串习力还在，也就是布施这个业的影响力还在，所以我们后世还是会喜欢布施，这个等流的部分没有办法坏灭。总之，我们要了解什么会坏、什么不会坏，这点很重要。

上述说了瞋恚对后世的损害，那瞋恚又会带给今世什么样的过患呢？下文就说明。

现法过患者，意不调柔，心不静寂。又诸喜乐，先有失坏，后不可得，睡不安眠，心失坚固平等而住。若瞋恚重，虽先恩养，忘恩反杀，诸亲眷属厌患弃舍，虽以施摄亦不安住等。《入行论》云：「若持瞋箭心，意不受寂静，喜乐不可得，无眠不坚住。有以财供事，恩给而依止，彼反于瞋恚，恩主行弒害。由瞋亲友厌，施摄亦不依，总之有瞋恚，全无安乐住。」《本生论》亦云：「忿火能坏妙容色，虽饰庄严亦无美，纵卧安乐诸卧具，忿箭刺心而受苦。忘失成办自利益，由忿烧恼趣恶途，失坏名称及义利，犹如黑月失吉祥。虽诸亲友极爱乐，忿堕非理险恶处，心于利害失观慧，多作乖违心愚迷。由忿串习诸恶业，百年受苦于恶趣，如极损他来复雠，怨敌何有过于此？此忿为内怨，我如是知已，士夫谁能忍，令此张势力？」此等过患皆从忿起，乃至未得决定了解，应当修习。如《入行论》云：「无如瞋之恶，无如忍难行，

故应种种理，殷重修堪忍。」由见胜利过患为先，应以多门勤修堪忍。初句之理由，如《入中论释》云：「如大海水，非以秤量能定其量，其异熟限亦不能定。故能如是引非爱果，及能害善，除不忍外，更无余恶最为强盛。」若仅生最大非爱异熟而不坏善根，则非如此最大恶故。然能双具引大异熟及坏善根所有恶行，除瞋而外余尚众多，谓诽谤因果所有邪见，及谤正法，并于菩萨尊长等所起大轻蔑，生我慢等，如《集学论》应当了知。

卯三、忍之差别

辰一、耐怨害忍

巳一、破除不忍怨所作害

午一、破除不忍障乐作苦

第三、忍差别。分三：一、耐怨害忍；二、安受苦忍；三、思择法忍。初耐怨害忍。分二：一、破除不忍怨所作害；二、破除不喜怨家富盛，喜其衰败。初中分二：一、破除不忍障乐作苦；二、破除不忍障利等三、作毁等三。初中分二：一、显示理不应瞋；二、显示理应悲悯。初中分三：一、观察境；二、有境；三、所依瞋非应理。今初

初中有四：一、观察有无自在不应瞋者，应当观察，于能怨害应瞋之因相为何。

如是观已，觉彼于自欲作损害，意乐为先，次起方便遮我安乐或于身心作非爱苦，为彼于我能有自在不作损害，强作损害而瞋恚耶？抑无自在由他所使而作损害故瞋恚耶？若如初者，瞋不应理，他于损害无自在故。谓由宿习烦恼种子境界现前，非理作意，因缘和合起损害心，纵不故思，此诸因缘亦能生故。若彼因缘有所缺少，则故思令生亦定不生故。如是由诸因缘起损害欲，由此复起损害加行，由此加行生他苦故。此补特伽罗无少主宰，以他亦随烦恼自在，如烦恼奴而随转故。若他自己全无自在，为余所使作损害者，极不应瞋。譬如有人为魔所使随魔自在，于来解救饶益自者，反作损害行捶打等。彼必念云：「此为魔使，自无主宰，故如是行。」不少瞋此，仍勤励力令离魔恼。如是菩萨见诸怨家作损害时，应如是思：此为烦恼魔使无主，故如是行。不少瞋此补特伽罗，须更发心为欲令其离烦恼故，我应勤修诸菩萨行。如《四百论》云：「虽忿由魔使，医师不瞋怪，能仁见烦恼，非具惑众生。」月称论师亦云：「此非有情过，此是烦恼咎，智者善观已，不瞋诸有情。」《入行论》中虽说多理，然唯于此易生定解，对治瞋恚最为有力。《菩萨地》说修唯法想，堪忍怨害，与此义同。故于此上，乃至定解，当勤修习。若诸有情能有主宰皆应无苦，以此诸苦非所愿故，有自在故。又诸有情若为猛利烦恼激动，尚于最极爱惜自身而作损害，或跳悬岩，或以棘刺及刀剑等而自伤害，或断食等，况于他人能不损哉？应如是思，灭除瞋恚。《入行论》云：「一切皆他使，他主自无主，知尔不应瞋，一切如化事。」又

云：「故见怨或亲，为作非理时，谓此因缘生，思已当乐住。若由自喜成，皆不愿苦故，则一切有情，皆应无有苦。」又云：「若时随惑转，自爱尚自杀，尔时于他身，何能不为损？」

宗喀巴大师在此说到，从任何理由去看，生气都是没有道理的。以四种方面来做解释：一、观察有无自在不应瞋者，二、观是客现及是自性皆不应瞋者，三、观其直间由何作损皆不应瞋者，四、观能发动作害之因不应瞋者。一、观察有无自在不应瞋者，即观察这个怨敌是在有自在的情况下，还是无自在的情况下，来伤害我。若有自在，不应瞋他；若无自在，更不应瞋他。

我们为什么要生气？理由何在？他明明可以不伤害我，可是他却产生了想伤害我的念头，而且想尽办法来伤害我，无论是伤害我的身，或伤害我的心。仔细思惟：我瞋怨敌是因为他是在有自在的情况下伤害我，还是因为他是在无自在的情况下伤害我？如果我们认为对方明明可以不伤害我，可是他却伤害了我们，所以他是有自主能力的。宗喀巴大师说这并非事实，因为对方实际上无法控制自己。他人之所以能造成我的损害，必须有众多因缘和合才有办法，如果因缘不聚合，即使他想伤害我，也是没有办法的。所以他人会不会伤害到我，并不是他有想伤害我的念头这么单纯而已，必须要有很多的因缘。我们今天所受到的这个损害，并不是百分之百都是由他人带来

的，如果自己往昔没有造被损害的业，他人再怎么想伤害我们，我们也不会受到损害。而且不只有自己和他人的种种因缘，间接的因缘也很多。再者，他人之所以想要伤害我，也是因为他过往串习烦恼，心被烦恼所控制，在无自主的情况下，才来伤害我的，所以他并不是真的想伤害我，是因为他被烦恼操控才如此。不要说其他，就拿我个人来讲，透过对佛法的认知，我明明知道烦恼的过患，都还会生起烦恼，更何况是他人？所以如果我们认为，他明明就是一切损害的根源，损害百分之百都来自于他，那是错的。今天之所以有损害，是因为因缘具足，他人只是个助缘而已。如果光是助缘就要去瞋他，那我们也应该要瞋自己以前所造的恶业，因为有以前的恶业才有今日的损害。所以就不应该只瞋恚他人而已，为什么不去瞋自己的恶业呢？仔细去想，我们今天受到损害，他人想伤害我的意乐，只是众多因缘中的一个。而且这个因缘又是来自于他无法控制心，他是无自主地被心给控制。我只对他生瞋，却对造成损害的其他众多因缘不生瞋，那有什么道理？没有道理啊！他人拿石头来打我，为什么我不对这个石头生气？石头也是造成损害的因缘之一啊！或他人拿刀枪来伤害我，为什么我不对刀枪生气？刀枪也是伤害我的因缘之一啊！而且讲到间接因缘，例如制作刀枪的工厂，难道我对这些都要生气吗？透过这种思惟，我们了解生气是没有道理的。

第二，如果他人是在无自主的情况下，是被人逼迫而来伤害我，那我就更不应该

生瞋了。生瞋是完全没有道理的，因为他也是迫于无奈。如果众生真的有自主的能力，那就没有人会痛苦了。如果有自主的能力，每个人都想要离苦得乐，为什么今天还有痛苦呢？如果没有痛苦，他为什么要伤害你？没有人是以欢喜心去伤害别人的，都是在痛苦的情况下去造成伤害。所以伤害你的怨敌，他也是无自主的，因为他想要快乐却得不到。一个人在痛苦当中，随着烦恼而转，连自己这么宝贵的性命都会舍弃，跑去自杀，更何况对他人造成损害。被烦恼所转的情况下，他什么事情都做得出来，但这并不是他真正想要做的。

第二、观是客现及是自性皆不应瞋者。损他之过不出二事，谓是否有情之自性。若是自性，瞋不应理，如不应瞋火烧热性。若是客现，亦不应瞋，如虚空中有烟等现，不以烟过而瞋虚空。应如是思，灭除瞋恚。《入行论》云：「若于他恼害，是愚夫自性，瞋彼则非理，如瞋烧性火。若过是客来，有情性仁贤，若尔瞋非理，如瞋烟蔽空。」

第二、观是客现及是自性皆不应瞋者。「客现」就是突然间产生，「自性」就是它原本就是如此。无论是突然发生的，或它原本就是如此，透过理由思惟都不应该生气。如我们不小心被火烧到了，我们不会生气说：「火，你为什么要那么热啊！」火本身就是热的，热就是火的自性，怪火为什么那么热，这是没有道理的。或是不喜欢烟的人，空中突然有烟，因为自己不欢喜的缘故而骂说：「为什么会有烟？」这样生气是没有道理的。

第三、观其直间由何作损皆不应瞋者。若瞋直接发生损害能作害者，应如瞋恚补特伽罗瞋刀杖等。若瞋间接令生损害能作害者，如刀杖等为人所使，其人复为瞋恚所使而作损害，应憎其瞋。如云：「杖等亲为害，若瞋能使者，此亦为瞋使，定当憎其瞋。」故不瞋杖，亦不应憎能使之人。若瞋能使，理则亦应瞋其瞋恚。不如是执，即是自心趣非理道，故应定解一切道理悉皆平等，令意不瞋补特伽罗，如不瞋杖。此未分别杖与能使有无怨心者，由前所说破自在理应当了知。

第三、观其直间由何作损皆不应瞋者。观察无论是直接损害的因缘，或间接损害的因缘，我们都不应该生气。就像有人拿刀或棍子来伤害我们时，直接的因缘是刀杖，可是我们不会对刀杖生气。间接的因缘，究竟来讲，那就是瞋心了。对我们造成伤害的，并不是那个人，那个人也是被瞋心控制，所以我们不应该瞋恨那个人，应该要瞋他内心的那个瞋恚才对。然而要消灭他人内心的瞋恚，透由我们的瞋恚心是没有用的，唯有透过修忍辱的方式才能消灭真正的仇敌—他人内心的烦恼。因此，我们不应该对他人生瞋，对他人生气是没有道理的，如果还坚持要对那个人生瞋，那就是你自己不讲道理了。

第四、观能发动作害之因不应瞋者。受由怨害所生苦时，若是无因、不平等因则不生苦，要由随顺众因乃生，此因是宿不善业故。由自业力发动能害，令无自主，故自所招不应憎他。作是念已，应怪自致，于一切种破除瞋恚。如那落迦所有狱卒，是由自己恶业所起，为自作害。如云：「我昔于有情，曾作如是害，故害有情者，我理受此损。」又云：「愚夫不愿苦，爱着众苦因，由自罪自害，岂应憎于他？譬如诸狱卒，及诸剑叶林，由自业所起，为当憎于谁？由我业发动，于我作损害，此作地狱因，岂非我害他？」霞婆瓦云：「若云非我所致，实是显自全无法气。」

第四、观能发动作害之因不应瞋者。我们仔细去想，其实今天这个怨敌对我造成伤害，最主要是因为我过去造恶业才会如此，他人的恶行只是一个缘而已。就像戳苦囊的筷子，它本身没有苦味，它只是让苦味散发出来的缘，真正的苦味来自于那个苦囊。既然我们这个蕴体是被业和烦恼操控而生的，真正伤害我们的不是他人这个缘，而是自己过去所造的恶业加上烦恼，就如是苦囊产生苦味，而不是由筷子带来苦味。再者，是因为我们的因，造成他人今天伤害我们的缘，是我们给他机会让他造恶业，因为我们的关系，他人将来会堕于恶趣，所以应该是我们要忏悔才是。如果我们自己不被业和烦恼所操控的话，今天无论遇到再多的缘，他人也无法对我们造成伤害，他人的恶业无法圆满。恶业圆满要有事、意乐、加行、究竟，他人的恶业为什么会圆满？是因为我们被业和烦恼控制，由先前的恶业这个因，促成了他人今天恶业圆满。所以仔细去想，应该要怪自己才对。霞婆瓦云：「若云非我所致，实是显自全无法气。」如果我们一直说：「啊！这个不是我做的，跟我没有关系。」这样就连一点法的味道都没有了。

观察有境不应瞋者。若于怨害发生瞋恚，是因于苦不能忍者，诚为相违，以不能忍现在微苦，极力引生恶趣无量大苦因故。故应自念我极愚痴而自羞耻，励防莫瞋。如云：「于现在微苦，我且不能忍，何不破瞋恚，地狱众苦因？」其怨所生苦，是我宿世恶业之果，由受此故，尽宿恶业。若能堪忍不造新恶，增长多福。他似不顾自法退衰，为净我罪而行怨害，故于怨害应视其恩。如《本生论》云：「若有不思自法衰，为净我恶而行损，我若于此不堪忍，忘恩何有过于此？」《入中论》云：「许为尽昔造，诸不善业果，害他忿招苦，如反下其种。」如为医重病当忍针灸等方便，为灭大苦而忍小苦，最为应理。

如果现在无法忍受他人对于自己小小的损害，无法控制自己的心，随着瞋而造恶业的话，我们怎么能忍受由此恶业所感得的三恶趣的巨大痛苦呢？所以应做这样的思惟：「为了避免将来遭受大苦，应当忍受现在的小苦，否则将来的大苦如何能忍呢？」如果你认为：「他人损害我，我无法忍受，所以我必须生瞋。」那么，你就更

不应该生瞋，因为生瞋所感得的苦果—三恶趣的痛苦，是现在的苦的百千万倍。这样的大苦，你又如何能忍呢?不能忍大苦，就更应该忍小苦。

从另外一个角度去想，如果我们能对怨敌的损害修学忍辱，由此我们不但不会去造新的恶业，而且会获得许多福报，这样岂不是他人为了成就我们，他自己造恶业而堕入地狱受苦。无论他人的意乐如何，实际的状况确实如此，所以我们更应该感恩他。

观察所依不应瞋者。一、观能害因及有过、无过，如云：「他器与我身，二者皆苦因，由器与身出，为应于谁瞋?如人形大疮，痛苦不耐触，爱盲我执此，损此而瞋谁?」又云：「有由愚行害，有因愚而瞋，其中谁无过，谁是有过者?」二、观自所受者，若诸声闻唯行自利，不忍而瞋且不应理，何况我从初发心时，誓为利乐一切有情，修利他行，摄受一切有情。修利他行摄受一切诸有情者，如是思惟发堪忍心。博朵瓦云：「佛圣教者谓不作恶，略有怨害不修堪忍、即便骂为，此从根本破坏圣教，由此即是自舍律仪，圣教根本由此破坏。虽总圣教非我等有，自失律仪是灭自者。」又云：「如翻鞍牛缚尾而跳鞍反击腿，若缓秋落始得安乐。若于怨害而不缓息，为其对敌反渐不安。」

以自己来讲，正在生瞋的我凭什么生瞋?小乘阿罗汉，他们没有承诺要利益有

情，可是他们都能够修学忍辱，断除瞋心及瞋心的种子。更何况我已经发誓为了利益一切有情而行菩萨行，所以我更不应该生瞋。

第二、理应悲悯者。谓当至心作是思惟：一切有情无始生死，无未为我作父母等亲属友善，又是无常命速分离，常为三苦之所苦恼，为烦恼魔之所狂魅，灭坏自己现后利义，我当哀愍，何可瞋恚及报怨害?

午二、破除不忍障利等三作毁等三

破除不忍障利等三作毁等三。分二：一、破除不忍障誉等三；二、破除不忍作毁等三。初中分三：一、思惟誉等无功德之理；二、思惟有过失之理；三、故于破此应当欢喜。今初

若他赞我称我称誉，全无现法延寿无病等，及无后世获福德等二种利益，故彼失坏若不喜者，则无屋用沙屋倾塌，愚童涕哭，与我今者等无有异，应自呵责而不贪着。如云：「赞称及承事，非福非长寿，非力非无病，非令身安乐，我若识自利，彼利自者何?」又云：「若沙屋倾塌，儿童极痛哭，如是失赞誉，我心如愚童。」

第二、赞誉等者，于诸非义令心散乱，坏灭厌离，令嫉有德，退失善事，如是思已则于彼等令心厌离。如云：「赞等令我散，彼坏厌离心，嫉妒诸有德，破坏圆满

事。」

第三、如是令我退失誉称及利敬者，是于恶趣救护于我，斩除贪缚，遮趣苦门，如佛加被。如是思已，应由至心灭瞋生喜。如云：「故若有现前，坏我誉等者，彼岂非于我，救护堕恶趣？我为求解脱，无须利敬缚，若有解我缚，我何反瞋彼？我欲趣众苦，如佛所加被，闭门而不放，我何反瞋彼？」

我们可能会想：「其他我不在意。可是今天他损害了我的名誉，我最在乎我的名誉了，所以我当然要生气，我生气是有道理的。」这种想法也不对，他人称赞我们，对于今世的延寿、除病等没有任何帮助，对于后世也没有利益。所以别人对你的赞叹，只是他人会依由尊敬而累积功德，但对你个人来讲，没有任何利益。当然如果我们用自己的名誉来做利益有情的事，那又另当别论。他人损害自己的名誉，对自己而言，其实不会有影响，因此，即使损害了，又有什么关系呢？孩童去海边用沙堆砌房子，其实沙堆的房子倒塌也无所谓，因为对这个孩童而言，没有伤害，也没有帮助，可是愚昧的孩童却会因此而哭泣。难道我们要像这个愚蠢的孩童一样，只因为别人损害了我们的名誉，我们就难过、哭泣？

如果我们的名声太响亮，别人给予过多的赞美，很容易让我们的内心像飞上天般飘飘然，这样的话，心很容易产生散乱，无法安住正法。而且只要别人对我们稍有诽

谤，我们马上就生瞋；当别人比我们更有名誉，我们就产生嫉妒。所以在内心不调柔的情况下，被烦恼控制的凡夫有过多的名誉并不是件好事，反而会带来更多的恶业。对修行人而言也是一样，名声过于响亮并不是件好事。因此，应对名誉产生厌离才是。

「如是令我退失誉称及利敬者，是于恶趣救护于我，斩除贪缚，遮趣苦门」，今天如果有人阻挡了我们堕入三恶趣，我们应该感恩他才是。这就好像佛陀加持，阻挡我们堕入恶趣一样，我们应该感到欢喜。

第二、破除不忍作毁等三者。心非有体，非他能害，若直害身间损于心，毁等于身亦不能损，既于身、心二俱无损，故应欢喜。如是思已，断除忧悒，忧悒若灭，瞋不生故。亦如论云：「意非有形故，谁亦不能坏，由耽着于身，故身为苦损。毁訾及粗语，并其恶名称，于身若无害，心汝何故瞋？」霞惹瓦云：「若于康垄巴、内邬苏巴、照巴三人，任说何语，与向土石全无差别，故得安乐。后时诸人耳根薄弱，故无安乐。」若对馨敦说某作是言，答曰：「暗中诃骂国王，汝犯离间，应当忏悔。」有谓慧金刚瑜伽师云：「人说我等为伏后者。」答云：曰：「人不于人作言说事，又于何事？」次云：「速断离间。」

若作是念，由毁訾等，则余补特伽罗于我不喜，故不欢喜。若余不喜我，于我有

损，可为实尔。然此于自全无所损，故应断除不欢喜心。如云：「余不喜于我，此于现后世，俱不损于我，何故我不乐？」

若作是念，虽他不喜无损于我，然由依此，即能障碍从他人所获得利养，故于毁訾、毁谤、传恶名者而发憎愤。所得利养须置现世，瞋他之恶随逐而行，故无利养速疾死没，与以邪命长时存活，前者为胜。设获利养长时存活，然于死亡终无免脱，终须有死，至临终时，先经百年受用安乐，与唯一年受用安乐，二者相等，唯为念境，尔时苦乐无差别故，譬如梦中受乐百年与唯须臾领受安乐，二睡醒时，乐与不乐全无差别。如是思惟，若于利敬能破贪着，则于毁訾扬恶名等不生忧悒，以不求于他显我殊胜，虽不显扬喜无退故。亦如论云：「能障利养故，若我不喜此，我利置此世，诸恶则坚住。我宁今死殁，不邪命长活，我纵能久住，终是死苦性。梦受百年乐，若至于醒时，与受须臾乐，若至于醒时。醒已此二者，其乐皆不还，寿长短二者，临终唯如是。设多得利养，长时受安乐，亦如被盗劫，躶体空手行。」

我们可能会想：「喔！这个怨敌伤害了我的心，所以我必须生气。」但是心又没有形色，怎么会受到伤害呢？如果我们认为，是透过身体，间接伤害了心，但是身体受到损害，不代表心也会受到损害。再者，即使他人没有伤害我们，我们的身体也会随着无常而坏掉，那么又何须生瞋？没有道理。

别人不欢喜我，对我有什么伤害？如果会使我的福报损失，或后世会让我堕入三恶趣，那不欢喜还有理由。可是并非如此，别人不欢喜我，对我而言，不会因为别人不欢喜而减少了功德，或堕入恶趣；也不会因为他人的赞叹，让我增长功德，或投生善趣。

巳二、破除不喜怨家富盛喜其衰败

第二、破除不喜怨敌富乐喜其衰损者。本为利乐诸有情故发菩提心，今于有情自获安乐反起瞋恚。又云唯愿一切有情皆当成佛，今见彼等略有下劣利养恭敬，反生忧恼极为相违。故应于他几大富乐，断除嫉妒，至心欢喜。若不尔者，则菩提心利乐有情唯假名故。如云：「为乐诸有情，而发菩提心，有情自获乐，何故反瞋彼。云令诸有情，成佛三界供，见下劣利敬，何故起忧恼？若汝所应养，当由汝供给，亲友得自活，不喜岂反瞋？不愿众生乐，岂愿得菩提，故若憎他富，岂有菩提心？若他从施获，或利在施家，此俱非汝有，施不施何关？」

怨家衰败而生欢喜，及暴恶心愿其失败，仅由此心于怨无损，唯令自苦。设能损他，然亦俱害。思此过患，当一切种而正灭除。如云：「设怨有不喜，汝有何可乐，仅由汝希愿，岂为损他因？纵由汝愿成，他苦汝何喜，若谓满我心，损失岂过此？彼烦恼渔夫，利钩之所执，我于地狱镬，定受狱卒煎。」

如是若于障碍我乐及我亲乐为作非乐，并于怨家所有盛事，一向视为不可乐相，由此生忧，忧增发瞋。若能破其一向不喜，则止其忧，由忧息故，瞋则不生。故应以前所显正理，于此破其一向不喜，由众多门灭除瞋恚，以其过失最重大故。能灭教授亦即上说佛子正理，要与烦恼而兴驳难，向内摧坏第一仇敌瞋恚之理。是故若能以观察慧善为思择，以多正理而正破除，则能遮止多类瞋恚。由众多门发生堪忍，能得坚固微妙习气，以是由其无垢正理，于正教义获定解故。有舍观慧思择修者，即舍此等菩萨一切广大妙行，当知即是自他暇身受取心要无上障碍，犹如毒蛇应当远离。

看到怨敌富裕、被人赞美或受人尊敬，我们感到不高兴；看到他人衰损，我们反而高兴，对此应如何破除呢？应这样思惟：「我先前已经承诺为利有情愿成佛，希望一切众生都能得到安乐。可是今天他人获得安乐，我反而产生瞋恚，我怎么会这样子呢？」「故应于他几大富乐，断除嫉妒，至心欢喜。若不尔者，则菩提心利乐有情唯假名故。」

辰二、安受苦忍

巳一、必须安受苦之理

第二、引发安受苦忍分三：一、必须安受苦之理；二、引发此之方便；三、处门广释。今初

如《入行论》云：「乐因唯少许，苦因极繁多。」我等恒有众苦随逐，故以苦为道不可不知。若不尔者，如《集学论》说，或生瞋恚，或于修道而生怯弱，即能障碍修善行故。此复有苦是由他起，亦有诸苦无论于道若修不修由宿业起，又有一类如下所说，由修善行始得发起，若不修善则不发生。如是若由宿业及现前缘增上力故决定起者，此等暂时无能遮止，起已必须安然忍受。若不能忍，则反于此原有苦上，由自分别更生心苦，极难堪忍。若能安忍，虽根本苦未能即退，然不缘此更生内心忧虑等苦。若于此上更持余苦助道方便，则苦极微而能堪忍，是故引发安受苦忍极为切要。

我们因为具有这个由业和烦恼所产生的身、心，所以一直随着痛苦而轮转。如果我们不能将违缘转为道用，以苦作为修行的顺缘，我们一遇到痛苦，就很容易产生瞋心，或退失道心等，如此就会障碍善行。所以我们应该很积极地、乐观地，以正面的角度去看待苦性。其实许多的痛苦都是因为我们过去所造的恶业所引发的，如果知道这个道理，如同自己的债务要由自己去还，自己所造的业也应该由自己去承担，这样一来，就不会抱怨为什么全世界只有自己最苦。如果不懂得思惟，内心一直抱怨：「为什么只有我受苦？为什么别人都没有受苦？」身体已经受苦了，又多加了心苦，如此会更难忍受痛苦。与其更难忍受痛苦，还不如正面地去看待痛苦。虽然身体是痛

苦的，可是内心上欢喜地去承受的话，不仅不会感到痛苦，反而能减少痛苦。平常多串习这种思惟，我们从小地方开始做起，小处能忍受，以后大的苦也能够忍受。引发安受苦忍是很重要的。

巳二、引发此之方便

午一、有苦生时破除专一执为不喜

第二、引发此之方便。分二：一、有苦生时破除专一执为不喜；二、显示其苦理应忍受。今初

若已生苦有可治者，是则其意无须不喜；若不可治，纵不欢喜，亦无利益，非但无益，且有过患。若太娇爱，虽于微苦亦极难忍；若不娇爱，其苦虽大亦能忍故。如云：「若有可治者，有何可不喜？若已无可治，不喜有何益？」又云：「寒热及风雨，病缚捶打等，我不应太娇，若娇苦反增。」

我们要去对治对于痛苦的不忍之前，必须先对治内心缘苦的不欢喜。遇到痛苦时，内心产生不高兴、不欢喜的感觉，若不去对治，不仅没有利益，反而还有很大的过患。如果太纵容自己的情绪，随着这种不欢喜的感觉走，即使是小小的痛苦，我们也无法忍受；如果没有纵容自己，反而常常训练自己，再大的痛苦，我们也都能够忍

受。「若有可治者，有何可不喜？若已无可治，不喜有何益？」如果问题可以解决，为什么要不欢喜？因为可以解决呀！所以不需要不欢喜。如果问题无法解决，那内心不高兴又有什么帮助呢？

午二、显示其苦理应忍受

第二、显示其苦理应忍受。分三：一、思惟苦之功德；二、思惟能忍众苦难行之功德；三、从微渐修无难之理。今初

功德有五，谓若无苦，则于苦事不希出离，故有驱意解脱功德。由苦逼迫坏诸高慢，故有除遣傲慢功德。若受猛利大苦受时，则知其苦从不善生，不爱其果，须止其因，故有羞耻作恶功德。由苦逼恼希求安乐，若求安乐须修善因，故有欢喜修善功德。由比我心度余有情，知皆是苦，于诸漂流生死海者，能发悲悯。以上诸德及此所例诸余功德，自应先知数数修心，谓此诸苦是所愿处。如云：「无苦无出离，故心应坚忍。」又云：「又苦诸功德，谓以厌除慢，悲悯生死者，羞恶而喜善。」

如果正面看待痛苦，其实痛苦有很多功德。怎么说呢？没有痛苦，我们怎么生起出离心？没有出离心，我们就不会追求解脱。因为有痛苦，我们才能认知痛苦，因此我们才会追求解脱。这是第一个功德。第二、有了痛苦，我们才能减少我们的傲慢

心。因为有困难，我们才看清楚自己的本事，才不会高估自己，所以痛苦能够摧毁自己的傲慢心。第三、没有痛苦，我们就不会知道恶业的恐怖，我们就不会去行善法，所以对痛苦的认知，可以防护我们做恶，具有耻于做恶的功德。第四、因为痛苦的缘故，所以我们会想获得安乐，会想寻求乐因，因此会去修善，从而获得欢喜修善的功德。第五、因为从自身真正去体会苦，所以才能体会一切有情的痛苦，而生起悲悯。所以，如果我们能正面地看待痛苦，其实痛苦来临的时候，内心不一定要不欢喜啊！可以从很多角度使心欢喜地面对痛苦。痛苦来临时，内心的欢喜是非常重要的，因为内心不喜的话，就会产生瞋恚。

第二、思惟能忍众苦难行之功德。分二：一、思解脱等诸大胜利；二、思能遮止无量大苦所有胜利。今初

我昔流转生死之时，为求微劣无义欲故，虽知有苦，尚能轻懱非一大苦，作感当来无量苦因，忍受非一无义大苦。况我今者，为求引发自他无量利益安乐，尚应故知忍受过前百千俱胝倍数大苦而修善行，况轻于彼，应数思惟令心坚固。《入行论》云：「为欲曾千返，受烧等地狱，然于自他利，我悉未能办。现无尔许苦，能成诸大利，为除众生苦，于苦唯应喜。」思惟往昔于自他利俱无所成，尚能忍受尔许难行，今为引发极大利义，于诸微苦何故不忍？故虽有苦，然有此利，我实善得，如是思

惟，令心高起。又由恶友之所诳惑，尚能趣向无义恶途，忍诸苦行，谓跳三尖矛及炙五火等。又为世间微劣事故，能强忍受务农，徇利战竞等事，非一大苦。如是思已，当于苦行而发无畏。

思能遮止无量大苦所有胜利者，如有一人是应杀犯，若截手指能免杀罪，发大欢喜。如是若由人间小苦，总能脱离无边生死，别能永断那洛迦等恶趣众苦，极为善哉。若能善思现前久远二苦差别，则于难行能生心力全无所畏。如云：「若截杀人手，能脱岂非善？若以人间苦，离狱岂非善？」

从微渐修无所难者。如云：「若习不易成，此事定非有，故修忍小苦，大苦亦能忍。」若被忍甲受苦意乐，杂诸小苦渐次修习，则忍苦力渐能增广。《集学论》亦云：「此中若修小苦为先，则于大苦及极大苦而能串习。譬如一切有情由串习力，于诸苦上妄起乐想。如是若于一切苦上，安住乐想而渐串习，则亦能住安乐之想。」又生此想，复如《猛利请问经》云：「应当舍离，如树棉心。」《华严》亦云：「童女，汝为摧伏一切烦恼故，应当发起难行之心。」谓须心力最极坚稳，非心微薄之所能成，故若先发坚强志力，则诸大苦亦成助伴。譬如勇士入阵战时，见自出血，以此反能助其勇志。若先未闻如是之法，虽闻云「我不能行」此自轻懱者，则苦虽微亦能成彼退道之缘，譬如怯夫，虽见他血亦自惊倒。如云：「有若见自血，反增其坚勇，有虽见他血，亦惊慌闷绝，此由心坚固，怯弱之所致。」

一切的事情都是由串习而成办的。只要习惯了，一切都会变成自然、变得容易，就怕我们不愿意从小处去做。

巳三、处门广释

处门广释者。若须安忍所生苦者，为当忍受由何生苦？此分八处：依止处者，所谓衣服、饮食、坐具、卧具、病缘医药、供身什物，是能增长梵行之依。此等诸物若得粗鲜，他不恭敬，稽留乃与，不应忧悒，当忍由此所生众苦。世法处者，衰、毁、讥、苦、坏法坏、尽法尽、老法老、病法病、死法死，如是九种是为世法。依此一切或依一分所生众苦，应善思择而忍受之。威仪处者，行、住、坐、卧是四威仪，第一、第三昼夜恒时从诸障法净修其心，由此生苦悉当忍受，终不非时胁着床座草敷叶敷。摄法处者，供事三宝，供事尊长，咨受诸法，既咨受已为他广说，大音赞诵，独处空闲无倒思惟，修习瑜伽作意所摄若止若观，为七摄法于此劬劳所生众苦悉当忍受。乞活处者，剃须发等誓受毁形，受持裁染坏色之衣，从其一切世间游涉兢摄住故，别行余法，舍务农等，从他所得而存济故，依他存活，不应受用集所获故，尽寿从他求衣服等，断秽行故，尽寿遮止人间诸欲，舍离歌舞笑戏等故，及离与诸亲友同龄欢娱等故，尽寿遮止人间嬉戏，为七乞活。由依此等所生众苦，应当忍受。勤劬处

者，勤修善品，劬劳因缘所生众苦悉当忍受。利有情处者，谓十一事。从此生苦，皆应忍受。现所作处者，谓出家者，便有营为衣钵等业，诸在家者，则有无罪营农、经商、仕王等业，从此生苦，悉当忍受。如是八处所生众苦，随何苦起，皆应别别精进，不废正趣菩提，已正趣入，不令成其退转障碍，令意全无不喜而转。

辰三、思择法忍

第三、引发思胜解忍中胜解之境，略有八种：一、净信境者，谓三宝功德。二、现证境者，谓无我真实。三、希乐境者，谓诸佛菩萨广大神力。此复有三，谓神通力、六波罗蜜多力及俱生力。四、五取舍境者，谓诸妙行、诸恶行因，及此所招爱、非爱果，此分为二。六、七所修境者，谓大菩提是应得义，及菩萨学一切诸道是能得彼所有方便，此亦分二。八、闻思随行境者，谓所知境。卓垄巴师说为无常等，然《力种性品》说十二分教等正法为第八种，或应如是。胜解之理者，谓如实知此诸境已，无所违逆数数思惟。安受众苦及思择法俱分八类者，如《菩萨地》所说而录，特于思法，此说极广。

透过对法义的修习，而后对法之不可思议的殊胜功德产生欢喜，在修行时，就不会产生退转心，因为可以看到将来的殊胜果位。

卯四、修忍时如何行

修此等时如何行者。谓随修一能堪忍时，皆令具足六种殊胜，具足六种波罗蜜多，唯除令他安立于忍是忍施外，余如前说。

卯五、此等摄义

第五、此等摄义者。谓应随念发菩提心为行依止而修行者，是欲安立一切有情于漏尽忍所有根本，故须令此渐次增广，大地诸忍作所愿境而勤修习。诸初发业所应学忍善了知已，如理修学。如于所说有所违越，应当精勤而令还出。若修此时，舍而不修，恒为非一大罪所染，于余生中亦极难修最为殊胜诸菩萨行。若能视为胜道扼要，诸能行者现前修行，未能行者亦能于上净修意乐，则如《妙手问经》所说，以少功力及微小苦而能圆满忍辱波罗蜜多。

精进波罗蜜多

寅四、学习精进

卯一、精进自性

学习精进波罗蜜多。分五：一、精进自性；二、趣入修习精进方便；三、精进差别；四、正修行时应如何修；五、此等摄义。今初

缘善所缘勇悍为相。《入行论》云：「进谓勇于善。」《菩萨地》说为摄善法及利有情，其心勇悍无有颠倒，及此所起三门动业。

什么叫作精进？精进就是欢喜善法。精进与努力不太一样，努力不一定是精进。努力的对象可以有很多，努力于世间的琐事，这种努力不是精进，因为其目标不是善法。所谓的精进，是对善法产生欢喜心，以及由此所发起的三门动业。《入行论》有说到：「进谓喜于善法。」精进就是对善法欢喜。③

③译者注：「精进」的藏文是「卓哇」，意思是欢喜，欢喜善法、欢喜行善，是一种欢喜心，而不是勇气。

卯二、趣入修习精进方便

第二、趣入修习精进方便者。谓应多思精进胜利、不进过患。此若串习精进起故，其胜利者，《劝发增上意乐会》云：「能除诸苦及冥暗，是能永断恶趣本，诸佛所赞圣精进，此是恒常应依止。此世所有诸工巧，及出世间诸巧业，若发精进非难得，智者谁厌精进力？若有趣佛菩提者，彼见惛睡诸过失，常发精进而安住，我为策彼而说此。」《庄严经论》亦云：「资粮善中进第一，谓依此故彼后得，精进现得胜乐住，及世出世诸成就。精进能得三有财，精进能得善清净，精进度越萨迦耶，精进得佛妙菩提。」又云：「具进受用无能胜，具进烦恼不能胜，具进厌患不能胜，具进少得不能胜。」《菩萨地》亦云：「唯有精进是能修证菩萨善法最胜之因，余则不尔，故诸如来称赞精进能证无上正等菩提。」《摄波罗蜜多论》亦云：「若具无厌大精进，不得不证皆非有。」又云：「非人皆喜饶利彼，能得一切三摩地，昼夜诸时不空度，功德资粮无劣少，获得诸义过人法，如青莲华极增长。」过患者，《海慧请问经》云：「有懈怠者，菩提遥远最极遥远，诸懈怠者，无有布施乃至无慧，诸懈怠者无利他行。」《念住经》亦云：「谁有诸烦恼，独本谓懈怠，若有一懈怠，此无一切法。」若无精进，随懈怠转，一切白法悉当亏损，退失一切现时毕竟士夫义利。

卯三、精进差别

辰一、正明差别

巳一、擐甲精进

精进差别。分二：一、正明差别；二、发生精进之方便。初中有三：一、擐甲精进；二、摄善法精进；三、饶益有情精进。今初

《菩萨地》说：「谓诸菩萨于发精进加行之前，其心勇悍，先应如是擐意乐甲。若为除一有情苦故，以千大劫等一昼夜，集为百千俱胝倍数三无数劫，唯住有情那洛迦中乃能成佛，我亦勇悍为正等觉，非不进趣，发精进已终不懈废，况时较短其苦极微，如是名为擐甲精进。若有菩萨于此精进，少发胜解、少生净信，亦名坚固，尚能长养为求无上大菩提故，发起无量精进之因，何况成就如是精进，于求菩提饶益有情，无有少分难行事业可生怯劣难作之心。」若能修习如是意乐，定能醒觉大乘种性所有堪能，故应修习。《摄波罗蜜多论》云：「设等生死前后际，成为极长大昼夜，集此为年成长劫，以尽大海水滴量。发一最胜菩提心，须以此相渐集余，一一资粮悲无厌，无诸懈废修菩提。自心莫思流转苦，而擐无量稳固甲，住戒悲性诸勇识，是为最初所应取。」此亦是说擐甲精进。又如《无尽慧经》所说：「设从无始生死以来，现在以前为一昼夜，三十昼夜而为一月，于十二月计为一年，经十万年始发一次菩提之心，见一次佛，如是等一殑伽沙数，始能知一有情心行。以如是理，须知一切有情

心行，亦无怯弱而擐誓甲，为无尽甲。」是为无上擐甲精进。总之若能引发少分如此意乐，速能圆满无边资粮，净无量障，而成最胜不退转因，如于长劫能生喜乐，如是亦能速当成佛。若于无边妙行及于极长时等，全无勇悍，唯乐短时速当成佛，反于成佛极为遥远，以能障碍诸菩萨众发最殊胜大志力故。为何义故，如是擐甲发勤精进？其中有二。

巳二、摄善法精进

摄善法精进者，谓为正引发六种波罗蜜多故，修彼加行。

巳三、饶益有情精进

饶益有情精进者，谓于十一事，如其所应而发精进。

擐甲精进是什么意思？只是为了除一个有情的苦，即使必须以千大劫等一昼夜，集为百千俱胝倍数三无数劫之时，住有情地狱才能成佛，也愿意。这种心力叫作擐甲精进。若能恒常地生起擐甲精进，一切事业都能成办。《无尽慧经》说：从无始以来到现在，假设只是一个昼夜，三十昼夜而为一月，于十二月计为一年，经十万年始发一次菩提之心，见一次佛，如是等一殑伽沙数这么长的时间，才能知一有情心行。以

如是理，须知一切有情心行，亦无怯弱。若具有这种心力，是为无上擐甲精进。即使只是短暂地思惟上述的内涵，从心深处生起如此的心力，就能累积无边的资粮，净除无量的障碍，更何况是长时间如是精进。「如于长劫能生喜乐，如是亦能速当成佛。若于无边妙行及于极长时等，全无勇悍，唯乐短时速当成佛，反于成佛极为遥远，以能障碍诸菩萨众发最殊胜大志力故。」

辰二、发生精进之方便

第二、发生精进之方便者。如前所说，二种资粮一切白法，由依此故生、住、增长，故修精进极为重要。此亦唯见寂天菩萨论说易解便修最圆满故，当说此宗。

巳一、舍离障碍精进违缘

午一、明所治品

此中分四：一、舍离障碍精进违缘；二、修积顺缘护助资粮；三、依上二缘发勤精进；四、由此身心堪能之理。初中分二：一、明所治品；二、修断彼方便。今初

不入道者略有二类：一、虽见能修而不趣入；二、怯弱不入，谓我岂能如是修习。虽尚有余能不能修未尝思择而不趣者，然此是说求解脱者，彼非此说。初中有二：一、推延懈怠，谓念后时有暇能修。二、虽非如是，然于庸常诸下劣事，贪着覆

蔽。如《入行论》云：「说其所治品，懈怠耽恶事，自轻而退屈。」能生懈怠之因者，谓诸懒惰味着微乐，爱睡眠乐，不厌生死。如云：「懒惰受乐味，爱习近睡眠，不厌生死苦，当生诸懈怠。」有释前二句文，谓明如何生起之相。

因懈怠而不进入成佛之道者，大致有两类：一是明知道大乘功德，却随着懈怠而不进入成佛之道；二是趣入成佛之道之后，看到诸佛不可思议的圆满功德，就想：「啊，自己是没有办法了！」或是听到要修三大阿僧祇劫这么长的时间，就退转道心了。当然还有另外一种情况是，对佛的功德、大乘的功德，连想都没想过，故不进入成佛之道。因为此处是针对求解脱者而言，尤其是针对大乘者，所以这种情况不在讨论之列。对于初者，也就是明明看到大乘功德，但是因为懈怠而未趣入者，又可以分两类，一是推延懈怠，就是想：「我还有时间，可以以后再修，现在不急着修。」把修行往后挪了。二是贪着于庸常下劣琐事而产生的懈怠。至于懈怠主要来自于哪些因缘呢？就是贪世间的安乐、爱睡眠，对生死没有产生厌患。

午二、修断彼之方便

修断彼方便。分三：初、破除推延懈怠者，略有三种，谓已得之身速当坏灭，命终之后堕诸恶趣，如此人身极难再得。由修此三能除执为有暇懈怠，引发恒觉无暇之

心，此三于前下士之时，已广宣说。

二、破除贪着恶劣事业者，应观正法，是能出生现后无边喜乐之因；无义狂谈、掉等散乱，是能失坏现前大利，引发当来无义众苦无依之处，修习对治，而正灭除。如云：「弃妙善正法，无边欢喜因，汝何故反喜，苦因散掉等。」

如何破除懈怠？分三点：第一、破除推延懈怠；第二、破除贪着恶劣事业；第三、破除退屈或自轻，也就是没有自信、自轻者。破除推延懈怠者，有三种思惟方式：一是思惟已得之身速当坏灭；二是思惟命终之后堕诸恶趣；三是思惟如此人身极难再得。这三种思惟方式，在共下士时已说。

三、破除退屈或自轻者，如是破除推延、耽恶事已，虽于正法能起勇悍，然非以此便为喜足，应于大乘精勤修学，故应除遣于彼怯弱，谓念如我何能修证。此中分三，于所应得破除退屈，于能得方便破除退屈，于所安住修道处所破除怯弱。

「所得佛者，谓是永尽一切过失，毕竟圆满一切功德。我修一德、断一过失且极艰难，故我岂能获如是果？」若实发起如此退怯，已舍发心，过患极重。设未实起，亦应从初灭不令起。破除道理者，应作是念策举其心：「佛薄伽梵定量士夫，是谛语者，是实语者，不虚妄语，不颠倒语。彼尚记说蚊、虻等类能证菩提，何况我今生在人中身报贤善，有智慧力观择取舍。故我若能精进不废，何故不能证得菩提？如云：

『不应自退怯，谓不证菩提，如来谛语者，作此谛实说。所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，彼发精进力，证无上菩提。况我生人中，能知利非利，不舍菩提行，何不证菩提？』又于往昔过去诸佛及现在佛并未来佛，此等亦非先已成佛、次修诸道，初唯如我，由渐升进而得成佛及当成佛。」由如是思破除怯弱。《宝云经》云：「菩萨应念所有如来应正等觉，谓诸已现等觉，今现等觉，当现等觉，此等皆以如是方便，如是修道，如是精进，已现等觉，今现等觉，当现等觉。」乃至说云：「此诸如来亦非皆是成如来已而现等觉，故我亦当于其无上正等菩提而现等觉，我亦应发共同一切有情精进，普缘一切有情精进，如是如是策励寻求。」《无边功德赞》云：「虽诸已得善逝位，亦曾堕诸极下处，佛堕险时不自轻，不应自轻壮亦怯。」生此怯弱，是由善知诸佛功德无有边际，果随因行，故修道时，须无量门引发功德及无量门灭除过失，次观自身而生怯弱。若谓诸佛无量功德，于修行时，仅由专恳修学一分微少功德即能成就，于道生此颠倒了解，则于现在全无所怯。然此非是贤善之相，是于修道之理未获定解，或虽少有散涣了解，然皆未曾亲切修持，总觉容易障覆所致。若至实行，虽略显示道之首尾粗概次第满分之体，生恐惧云「若须如是，谁复能修」，而舍弃故。霞惹瓦亦云：「未曾实行诸菩萨行，如看射箭，总觉甚易，全无怯弱。现在之法无完善者，故不致到怯弱自轻之地；若善圆满，恐必多起怯惧自轻。」此言极实。

破除退屈或自轻者，分三：一、于所应得破除退屈，二、于能得方便破除退屈，三、于所安住修道处所破除怯弱。

如果看到诸佛断除一切过失、圆满一切功德，而想到自己只修一种功德、断一种过失都如此困难，更何况是圆满一切功德、断一切过失，因此产生退怯。像这样对自己没有自信，认为自己无法成佛，这时候就已经有了舍心，已退失原有的菩提心。因此，我们一开始就要小心防护。要如何思惟呢？「佛是谛语者、实语者、不虚妄语者、不颠倒语者，祂都授记蚊虻等类能证菩提，更何况我今世生在人中，具有善根、智慧、观择取舍的能力。若我能精进，怎么会不能证得菩提？」应当如此策励自己。「再者，过去的佛、现在的佛及未来的佛一开始也都跟我一样，并不是一开始就是佛，是由渐升渐进而成佛的。」以这种思惟给自己自信。

对于诸佛菩萨的圆满功德，如果未曾有过「我没有办法做到」的畏怯，不见得是好事，那说明没有真正思惟过诸佛的圆满功德，对于修道之理未获定解，或虽有少许了解，可是没有亲自行持、没有亲身体会。因此，有畏怯是正常的现象，不需要对此感到沮丧。当看到诸佛的功德时，因为我们现在没有能力，所以绝对会产生畏怯的。我们不需因此丧失自信，应该要提起自信，不被畏怯所转。

于能得方便破除怯退者，谓念成佛须舍手足等，我不能尔，如此之苦应须堪忍。

即不修行，自任运住，流转生死，亦曾多受斫、裂、刺、烧此等大苦，不可说数，然亦未能成办自利；为求菩提难行之苦，较其前苦尚无一分，然能成办自他大利。如云：「若谓舍手等，是我所怖畏，是未察轻重，愚故自恐怖。无量俱胝劫，曾多受割截，刺烧及解裂，然未证菩提。我今修菩提，此苦有分齐，为除腹内病，如受割身苦。诸医以小苦，能治令病愈，故为除众苦，小苦应堪忍。」又舍身者初怖畏时，非可即舍，先于布施渐次学习，至于自身全无贪着，大悲心力开发之时，若有大利方可施舍，故正舍时全无难行。如云：「如此治疗法，胜医且不用，以柔和仪轨，治无量大病。导师先令行，惠施蔬菜等，习此故而后，自肉渐能施。若时于自身，觉如诸菜叶，尔时舍肉等，于此有何难？」是故有说波罗蜜乘须舍身命故生逼恼是难作道，今此教典善为破除，谓于发生难行想时不须即舍，如与菜等极易舍时，方可舍故。

若成佛必须要割舍自己的手足，无法做到这个，因此而产生畏怯的话，这是不必要的。我们可以做此思惟：如果不修行，被烦恼操控，也会反复地受斫、裂、刺、烧等大苦，而且这还是无止尽的，最后的结果就是未能成办自利。追求菩提所受的痛苦，与反复死亡的痛苦相较，连百分之一都没有，而且也不是永无止尽的痛苦，它是有止尽的，最后成办的不只是自利，也能够圆满他利，所以为什么我们不能忍受呢？再者，我们要布施自己的手足，也不是在自己没有能力下就割舍，而是从小地方慢慢

学习，一直到对自己的身体没有丝毫的贪着，具有非常强烈的悲悯心的情况下才去做。而且光是有强烈的悲悯心，欢喜的布施，可是因缘不具足的话，也不准布施，是要有很大的利益，佛才开许我们布施，在这种情况下，我们布施手足是没有任何的困难的。

像我们要修学自他换，或如此处修学精进度，会觉得要将爱己的心转移到他人身上，将排斥他人的心转移到自己身上，怎么可能！要割舍自己的手足，那还得了！一开始会完全无法接受。然而阿底峡尊者是如此善巧地引导我们，就像让幼儿园的学生看博士的论文，那是完全看不懂的，可是从最基本的字母、拼音开始教起，慢慢地经由小学、中学、大学、研究所，最后到博士班，最后不只自己能够阅读，还能够写博士论文；一开始我们无法接受的殊胜法义，透过道次第善巧地引导，慢慢地，我们就可以接受了。道次第的殊胜就是如此。

于所安住修道处所破除怯弱者，谓念成佛须于生死受无量生，尔时生死众苦逼恼，故我不能修如是行。应如是思：菩萨由其已断诸恶，以因遮故，必不能生苦受之果，坚固通达生死如幻、悉无自性，故心无苦，若其身心安乐增盛，虽处生死，无厌患义。如云：「断恶故无苦，善巧故无忧，谓由邪分别，罪恶害身心。福令身安乐，智故心亦安，利他处生死，悲者何所厌？」又云：「故遍除疲厌，骑菩提心马，从乐

而趣乐，有智谁退屈？」如是虽延无量时劫不应怯弱，唯时长久非厌因故。谓苦极重，虽时短促，亦生厌离；无苦安乐，时虽久远，无所厌故。《宝鬘论》云：「重苦虽时短，难忍况久远，无苦而安乐，无边时何害？此中身无苦，意苦从何有？唯悲世间苦，由此而久住。故谓佛久远，智者无退屈，为尽过集德，恒勤修资粮。」又念成佛必须圆满无边资粮，此极难作，故我不能，亦莫怯退。若为利益无边有情，求证诸佛无边功德而为发起，住无量劫，欣乐修集无边资粮而受律仪，则于一切，若睡未睡，心散不散，乃至有此律仪之时，福恒增长量等虚空，故无边资粮非难圆满。即前论云：「如一切诸方，地水火风空，无边如是说，有情亦无边。菩萨普悲悯，此无边有情，欲度诸苦厄，安立于佛位。如是坚住者，从正受戒已，随其眠不眠，及放逸而住。如有情无边，恒集无边福，无边福非难，证无边德佛。若住无量时，为无量有情，求无量菩提，而修无量善。菩提虽无量，以此四无量，资粮非久远，如何不得证。」

如果认为成佛需要这么长的时间流转生死，反复地承受生死痛苦，所以自认无法做到，而生退转心。为破除这种心态，我们应该思惟：菩萨虽然处于生死之中，可是因为有菩提心，生为众生而生、死为众生而死，断一切恶因、行一切善行，因此不会感得极大恶苦，也不会堕于三恶趣，所以又有什么好恐惧的呢？更何况，当我们真心

完全布施给一切有情时，那股心力、那股勇气，是可以让我们活得非常有意义、非常欢喜的，所以即使在生死当中，我们又有什么困难呢？如果是痛苦，纵使是非常短促的时间，我们也觉得非常长久；如果是安乐，我们又何必在乎时间的长短！没有人会计较快乐的时光的。如此殊胜的菩提心，带给内心无比的安乐，我们又何必在乎三大阿僧祇劫的时间！所做的一切都是为了利他，又何必在乎利他时间的长短！我们不要认为成佛好困难，要累积如此广大的资粮，不要这么想，对自己要有自信，我们是可以做到的。一旦发起了如此殊胜的菩提心，受了菩萨戒，即使是在睡觉或休息，因为有菩萨戒的关系，时时刻刻都在累积无比的资粮，量同虚空，所以成办无边资粮只是早晚的事情，并不是很难圆满。

是故若由最极猛利大慈大悲，及菩提心冲动其意，为利有情，愿于短时速成佛者，极为希有。然若未近此之方隅，仅由见于极长时劫，须正修学无边诸行及多难行，便作是念谁能如是，故妄说云求速近道，此于愿心间接损害，正损行心，令大乘种渐趣劣弱，故于成佛反极遥远，以与龙猛、无著抉择如来密意，最极增长菩提心力所有道理极相违故。

如是若仅怯弱而住，全无所益，反渐怯劣，故应善知诸能修证菩提方便，策举其心，则办诸利如在掌内。如《本生论》云：「怯弱无益悦匮乏，是故不应徒忧恼，若

依能办利聪睿，虽极难事亦易脱。故莫恐怖莫忧恼，如其方便办所作，智者威坚而策举，办一切利如在掌。」圣者无著数数说为，「当具二事：一、虽善了知于广大法学习道理，应无怯弱，二、于下劣功德，不应喜足。」然现在人，若生少分相似功德，或生少分真实功德，便觉已进极大道位，计唯修此便为满足。若为智者知道扼要，依于教理善为开晓，谓此虽是一分功德，然唯以此全无所至。果能了解意必怯退，是故能于一分功德不执为足，更求上胜，及知须学无边学处而无怯弱，极为稀少。

如果认为既然有一个道可以快速成就菩提果位，就质疑为什么我们还要如此长久累积资粮，而且过程又如此难行，这样出于怯弱而想藉速近道快速成佛，不仅不能成就佛果，而且会直接损害行心，间接损害愿心。修行成佛之道应该以龙树菩萨及无著菩萨所抉择的如来密意为准绳，亦即依由「最极增长菩提心力所有道理」来修行。

总之，在任何情况下，对自己没有信心是不需要的，而且于事无补，无法帮助自己取得任何利益。另一方面，我们也不能因为自己拥有一点点或相似功德、或真实功德就感到满足，要不断地上进。

当我们上进时，看到诸佛的圆满功德，很容易心生怯弱。又或是因为自己有少分功德而感到自满，甚至傲慢。所以真正懂得修法的人真是少之又少。虽然宗喀巴大师如此感叹，但是这也是暗示我们，只要老实地做，不断向上希求，绝对能圆满功德。

依照这种原则去修学，不因现有的功德而生我慢，也不因诸佛的圆满功德而生退怯，这才是正确的修行精神。

巳二、修积顺缘护助资粮

午一、发胜解力

第二、修积顺缘护助资粮。分四：一、发胜解力；二、发坚固力；三、发欢喜力；四、暂止息力。今初

诸论中说，欲为进依，此中胜解即是欲乐。须发此者，如云：「我从昔至今，于法离胜解，感如此困乏，故谁弃法解，佛说一切善，根本为胜解。」胜解如何而起者，如云：「又此之根本，恒修异熟果。」此说修习从黑白业生爱非爱诸果道理。诸论又说信为欲依，以从二种深忍之信能引取舍二种欲故。此是思惟诸总业果，及特思惟菩萨行所有胜利，及越诸行所有过患诸因果等。如是胜解大乘入大乘门，即是誓除自他一切过失，誓引自他一一功德。然一一过及其习气究竟清净，一一功德毕竟圆满，必须经历多劫修习，不见我有净除过失引发功德一分精进，我实徒耗有暇之身，如是思惟自行策发。如云：「我应除自他，无量诸过失，然尽一一过，须经诸劫海。未见我有此，断过精进分，堕无量苦处，我心何不裂？我应勤引发，自他众功德，然修一一德，须历经劫海。我终未能起，修此德一分，我将难得身，空弃实奇哉。」

「我想要学」这种希求、「我要学习」这种欲求，就是发胜解力。这是由透过教理认知、透过信心而引发的。

午二、发坚固力

坚固力者，谓于何事发起精进，即于彼事究竟不退。此初不应率尔而行，当善观察，见其能办，次乃进趣，若不能者，则莫趣入，与其既行中间废舍，莫若最初不趣为胜。其因相者，以于中间弃舍誓愿，若成串习，由此等流，则余生中亦弃所受学处等故。于现法中增长众恶，于余生中增长苦果。又因先思作此事故，未修余善，退舍先作，其果下劣，即此一事亦未究竟，故其所作终无圆满。总之誓作何事，其事未成，亦障余事。由其等流，令其誓愿所受律仪亦不坚固。如云：「先应观加行，应作不应作，未作为第一，作后不应退。余生亦成习，当增诸恶苦，障余及果劣，此亦未能办。」

是故愿令誓愿究竟，应修三慢。如云：「于业惑功能，三事应我慢。」其业慢者，谓自修道，全不赖他为作助伴，唯应自修。如云：「谓我应自为，此即事业慢。」《亲友书》亦云：「解脱唯依于自修，非他于此能助伴。」此是念其我当自修，不希望他，与慢相似，假名为慢。功能慢者，谓诸众生随烦恼转，尚不能办自己

利义，况能利他，念我能引自他利义而勤修行。如云：「此世随惑转，无能引自利，众生非如我，故我应修此。」又此诸人于下劣业且勤不舍，我今此业能引妙果何故不为？作是思已而正修习。如云：「余尚勤劣业，我如何闲住？」然修此二，非轻懱他而自憍慢，谓应观为可悲悯相，无慢杂糅。如云：「非以慢修此，自无慢为胜。」由念我能，余则不能，与慢相似，假名为慢。烦恼慢者，谓一切种轻毁烦恼，我当胜此，终不使此有胜于我，为欲摧伏诸所治品，令心勇悍，令心坚稳。如云：「我当胜一切，不使谁胜我，诸佛狮子儿，应住此我慢。」

若不如是而退弱者，障品虽小，亦能为害。如云：「若遇死毒蛇，乌亦如鹏鸟，若我太软弱，小罪亦为损，怯劣弃功用，岂能脱匮乏？」霞惹瓦云：「弃法之乐，较往昔乐全无过上，于现法中若弃正法，应思当来所受诸苦无有边际，若自不能勤加功用，烦恼亦必不觉悲悯，对治不说汝不能修、我自圆满，诸佛菩萨亦不能救。」若能生起如前我慢，障品虽大，不能为障，是故应须发起慢心。如云：「若起慢功用，障大亦难胜，故心应坚固，摧伏诸罪恶。」若不尔者，修行之人为罪所胜，犹愿战胜三界烦恼，实为智者所耻之处。如云：「我为罪所胜，胜三界可笑。」此由轻毁诸烦恼故，欲为摧伏，故假名为烦恼我慢。诸作释者虽有异说，然觉此说与论相符。如是应断希望于他，当摄誓甲愿我自作。此复觉其非余所能，唯我始能自负其任。如是见已，正修之时令心坚固，唯应向外摧伏烦恼，不令烦恼向内摧伏，更思中途弃舍誓愿

所有过失。善思择已，随所作事，一切誓愿悉愿究竟，乃至未获坚稳以来净修其心。

坚固力的意思是，我们在还没有答应做任何事前、在许下承诺之前，应该要以智慧去观察我有没有能力可以成办它，是否能有始有终，如果没有能力、做不到的话，最好不要答应。否则，答应很多事情，最后却没有一件事情成办。如果养成这样的坏习惯，不只今世一事无成，后世也无法成就任何事业。因此，为了使自己的精进能够坚固，不要马上答应任何人、马上承诺做任何事情，应该好好的观察自己是否能做到，一旦答应，就要做到，要有始有终。

为了使我们所答应的事情都能够做到、都能够圆满，在此说到修三种慢。此处的慢不是烦恼的慢心，相反地，是破除烦恼的慢，三慢是业慢、功能慢、惑慢这三者。

第一、业慢。认为「我绝对可以做到」，自己有自信。烦恼的慢就是什么都以我为主，会把「我」拿出来；业慢是「我绝对可以做到」。因为业慢在某个部分与烦恼相似，所以取名为慢，但实际上它不是烦恼的慢。

第二、功能慢。认为「众生随着烦恼，自己的自利都无法成办。今天我却不是如此，在善知识的引导下，及内外因缘具足的情况下，我了解法义，知道如何做，我能成办自他两利」。要以这种方式来策励自己，自己有自信，而且精进修学。业慢及功能慢并不是轻视他人、骄傲自大，而是具足悲悯相，没有真正的慢心混杂其中。

第三、惑慢。认为「我绝对能消灭烦恼，而烦恼绝对无法消灭我」。这种感觉与一般我们生起我慢时，想「他绝对无法胜我，我绝对可以赢他」一样，差别是它针对的是烦恼，而不是补特伽罗，所以称惑慢或烦恼慢。

午三、发欢喜力

发欢喜力者。如是由其猛利欲乐胜解之力，精进未生能令生起。又令已生不退之因，谓由成就坚固之力或我慢力。最初入时欢喜而入，已趣入时，于其事业不欲断绝，无饱意乐者，即欢喜力。故应引发。应发何等无饱之理？如云：「此于所作业，如欲游戏乐，应着其事业，喜此业无饱。」谓应励力发起喜心，如同小儿游戏之业，无饱足心。又如乐果无所饱满，其因之业亦应无饱。如诸俗人于安乐果能不能得尚有犹豫且策励转，况行此业决定能生安乐之果。如云：「成乐否无定，尚为乐作业，若业定感乐，不修云何乐？」又以此理亦不应饱足。如云：「诸欲如刀蜜，尚且无饱足，况福感乐果，寂静何故饱？」如锋刀蜜虽亦略有甜味可尝，但若舐之必能割舌，可爱欲尘虽与现前少分安乐，然生现后极大痛苦。其受用者尚无饱足，况诸资粮能与无罪现前久远无边安乐，何应饱足？如是思已，应当发生无饱意乐。故为圆满所修善业，乃至未生，如日中时日炽诸象趣向可意莲池之心，应善修习。如云：「为圆满业故，如日中炽象，遇池而入池，亦应趣其业。」

我们不只要产生胜解力及坚固力，在精进的过程中，初中后三时保持欢喜心是非常重要的。不要用不欢喜、闷闷不乐的心态来学习，应该生起极大的欢喜心来修学。世间没有稳赚不赔的生意，我们却还是非常欢喜地去追求，更何况是百分之百会带来圆满自他两利的正觉果位，我们更应当欢喜地全力以赴才是呀！比起世间的钱财、利乐等身外之物，对于永久圆满的自他利乐之事业，我们更应该生起无饱足的意乐才是。

午四、暂止息力

暂止息力者，发勤精进身心疲劳，须暂止息，若不尔者，则极厌离，能障后时发精进故。休息无间仍发精进。前事究竟，不应以此便为喜足，应于上胜更发精进。如云：「若时力衰乏，为后故暂舍，为趣后后故，善竟即应舍。」此后所说极为重要。若以前德而为喜足，则能障碍修证众多胜功德故。此又显示发精进规，谓应俱断太为炽燃、功用过猛及太散缓，当恒相续如瀑流水。吉祥敬母云：「修殊胜德时，尊曾无急缓，故尊诸胜德，前后无差别。」博朵瓦亦云：「如席摩主巴之逐盗者无益，应如绛巴之逐盗者，初先预备，次乃至未及盗处而追，如是缓追。又须耐久，譬若全不停息，速猛而进，走至极乏，坐不能起，等同未进。」

如何发精进？不能只有五分钟热度，也不能太散缓，应该刚刚好，以中庸的态度精进，如瀑流水，恒常不断。

如是了知精进三种违缘，修习对治。其未生修持，能令生起之顺缘，谓胜解力。若已生者能令不退之因，谓坚固力。修彼业时不欲断绝者，谓欢喜力。更以息舍力勤发精进。若于此理已得善巧，则于精进当发欣乐之力。兹当宣释。

巳三、依上二缘发勤精进

第三、发勤精进。断所断时，如云：「如与惯战敌，斗剑于阵前，当避烦恼剑，返击烦恼敌。」如惯战智者与诸怨敌斗剑等时，不应专谋害他，当善二事，谓须善避他来击刺，及返害他。行者亦尔，与烦恼斗时，一须善防避烦恼来伤自心，二须依止对治更进害他。若不尔者，虽以对治灭除一分烦恼作用，然余烦恼则又劫夺一分善法，或令心中起一大罪，损利平均，则诸善行极难生故。喻如欲修法者，觉以先知为要，唯于了解执为坚实极力寻求，此以多闻虽能除遣无知之愚，若不防慎诸余烦恼，即于尔时染多恶行，致令身心极不调顺。又如念云：调伏身心要于多闻。若专重其修不防愚敌，不闻不学正法，即自所受律仪进止之处亦极愚蒙，则亦恒为众罪侵害。

又如临阵手剑失落，恐被他杀，无间拾取。如是与烦恼斗时，若失明记取、舍、

进、止所缘行相忆念之剑，恐堕恶趣，亦须无间依止正念。如云：「临阵剑失落，畏怖速拾取，如是落念剑，畏地狱速取。」龙猛菩萨亦说此念极为重要，如云：「大王佛善说，念身为共道，故应勤守念，失念坏诸法。」又所念境先以慧别，次乃念取，以念无择境力故。慧须分别何法者，谓总诸经中所说一切应进止之处，尤以自所受律仪中应取应舍，若能于彼住念正知，其所修法乃能圆满；若唯于住心所缘修念正知，全无所益。又如阵中，先必励力令剑不失，设有所失，无间急取，是因实畏所杀，非仅空言故；诸修道者，先恐失落明记取、舍所有正念，设有所失，无间能修者，亦因心中实畏忘失念时，为罪染着堕恶趣果，非虚言故。能生此心，尤以修习业果为要，吾等若未知此为甚深教授，则为断绝道中精髓，聪睿所爱功德之本。若尔，何须于微小罪见大怖畏，无间灭除不令相续耶？答：譬如毒箭略伤于身，以此不久毒遍全身，故当速割。如是恶行略伤心时，若舍不顾速遍全心，实非微小，速能广大，故于最初须灭令不生，设已生起，无间应断。如云：「如毒依于血，速能遍全身，如是罪得便，亦能遍全心。」若尔，欲胜烦恼阵者，云何依止念正知耶？如云：「如执满钵油，执剑住其后，溢则畏其杀，禁者如是励。」谓应如是策励。广如《迦旃延那因缘》应当了知。如是策励之时，总诸恶行，特见睡等懈怠之因现在前者，应不忍受，迎面遏止。如云：「如蛇入怀中，故应急起立，如是睡懈生，皆应速遏止。」非但断除，应于犯罪心生不喜，谓我往昔如是转故，乃至现在漂流生死，尤以正受菩萨律

仪，而反安住学处障品极可诃责，及愿今后于如是罪定不令生，防护当来，于彼二心应多修习。如云：「一一罪生时，应当自诃责，必不令更生，恒思如是行。」应励修学能相续生有力正念最深之因，谓与善师、善友共住，及应依止多闻等因。如云：「于此等时中，谓当串习念，此因能遇师，或行应理事。」总须多闻善辨菩萨学处取舍，次于所知法义，一切威仪，恒依正念发勤精进，故于所精进处要无错误。

一位经验老到的将军与怨敌斗剑时，不会只是攻击，还会有防守。同样的道理，不仅要懂得攻击烦恼，也要懂得防护烦恼的损害，否则，一得一失，最后什么都没有。若我们认为修法应该先要了解法义，因此以了解法义为修行的主要目的，把重心摆在闻法上，然而却没有以正念、正知防护烦恼的侵害，随着烦恼而转，没有调伏身心，这样就很容易造许多恶业。另外一种情况是，认为只要好好修就够了，不需要多闻，这样也有危险。为什么呢？因为没有多闻、多学，以致于受了戒，却不懂戒条、学处，如此就很容易违犯。所以我们不仅要攻击烦恼，也要懂得防护烦恼的侵害。

巳四、由此身心堪能之理

第四、身心由此堪能之理。谓自在之力，如《不放逸品》说：「必须善学菩萨学处，及受已不学过患极重，当视烦恼犹如仇敌，于诸难行莫觉为担，应发心力视为庄

严。」于未修业前先修此等，破除身心于诸善事无堪能性、一切怯弱，学菩萨行令成轻利。如云：「定于修业前，令一切有力，忆不放逸论，令自成轻利。」如是励力能发何等精进耶？谓如树棉，去来飘动随风而转，自内身心于善勇悍，随勇悍转，此后精进能善成办。由生精进乃能成办一切资粮。如云：「如树棉去来，随风飘动转，如是勇悍转，由是事皆成。」又诸难行唯应策励，不应弃舍，如吉祥敬母云：「不修难行业，不获难得位，故佛不自顾，令精进增长。」

「令成轻利」就是没有任何困难地、很容易去行善。

卯四、正修行时应如何修

第四、正修此时应如何行。随发何精进，皆当具足六种殊胜及六波罗蜜多。精进施者，谓自住精进而安立他。余如前说。

卯五、此等摄义

第五、此等摄义。应当随念发菩提心为诸行依而勤修习，则于精进为欲安立诸有情故，策发修学渐令增长。次于大地所发精进修为愿境，于初发业所行精进随力勤学，尤应断除精进不共所治诸怯弱等。又于所得菩提，及为一切有情与乐拔苦，经极长时，集无边资粮行无量难行，先当勇悍擐精进誓甲。《妙手问经》说：「若略发此广大意乐，即已积集广大资粮。」故当勤学。若不学者，不能增长种性堪能，恒为众多恶行染着，于余生中亦极难学诸菩萨行。如是知已，虽尚未能如实修学，然心亦应趣向彼品，随力随能发勤精进，如《妙手问经》说，则于余生少以功力无诸苦难，速能圆满精进波罗蜜多。

静虑波罗蜜多

寅五、学习静虑

卯一、静虑自性

学习静虑波罗蜜多。分五：一、静虑自性；二、修彼方便；三、静虑差别；四、正修彼时应如何行；五、此等摄义。今初

住所缘境心不散乱，善心一境性，如《菩萨地》云：「谓诸菩萨于菩萨藏闻思为先，所有妙善世出世间心一境性，心正安住，或奢摩他品，或毗钵舍那品，或双运道俱通二品，当知即是菩萨静虑自性。」《入行论》云：「既发精进已，意当住等持。」

「住所缘境心不散乱，善心一境性。」这就是定的定义了。有关禅定的内容，在奢摩他章会很详细地说明，所以此处只做略说。

卯二、修彼方便

第二、修彼方便。谓当思惟修习静虑所有胜利及不修过患。奢摩他时，兹当广说。

卯三、静虑差别

第三、静虑差别。如前所引，就自性分二，谓世、出世。就品有三，就作业分，谓身心现法乐住静虑、引发功德静虑、饶益有情静虑。初谓住定即能引生身心轻安所有静虑。二谓诸静虑能引神通、解脱、遍处及胜处等共诸声闻所有功德。三谓有静虑能引十一种饶益有情事。

卯四、正修彼时应如何行

第四、正修彼时应如何行。随修何善三摩地，皆当具足六种殊胜、六波罗蜜多。自住静虑亦安立他，是静虑施。余如前说。

卯五、此等摄义

第五、此等摄义。随念发心为诸行依而正修习，则于无漏静虑，为欲安立一切有情策励修学。此坚固增长已，以地上诸静虑作所愿境，虽未能生圆满静虑，亦应时时精进不舍，随力学习心一境性诸三摩地。若不尔者，恒违学处罪所染着，于余生中亦极难学菩萨等持所有学处。若能学者，即于现法亦少散乱心，所修善行势力强盛，当来亦如《妙手问经》说，身心喜乐静虑波罗蜜多极易圆满。于奢摩他时。当广解释，故此不说。

般若波罗蜜多

寅六、般若道理

卯一、慧之自性

学习般若波罗蜜多。分五：一、慧之自性；二、生慧方便；三、慧之差别；四、正修慧时应如何行；五、此等摄义。今初

慧谓于所观事能拣择法，此处是说通达五明处等慧。如《菩萨地》云：「谓能悟入一切所知，及已悟入一切所知拣择诸法，普缘一切五明处转：一、内明，二、因明、三、医方明，四、声明，五、工巧明，当知即是菩萨慧之自性。」能悟入慧者，是未得地前慧，已悟入者，是得地慧。

什么叫作智慧？对于所缘事物具有观察作用的心所，称为慧。《广论》中说「于所观事能拣择」，「拣择」有观察及通达两个意思，即具有观察和通达作用的心所叫作慧。这里说菩萨所要了解的事物分五种，也就是五明：一、内明，二、因明，三、医方明，四、声明，五、工巧明。以大乘的角度来说，凡夫与圣者之间的差异是具有未悟入智慧与具有已悟入智慧。未证得初地，叫作能悟入慧者；已证得初地，就是已

悟入慧者。

卯二、生慧方便

第二、生慧方便。谓当思惟生慧功德及未生之过失。其有无通达如实无我性慧之功德、过失，毗钵舍那时兹当广说。今当略说所余德失，先说功德。此中慧是现后一切功德根本者，如龙猛菩萨云：「慧为见不见，一切功德本，为办此二故，应当摄受慧。明是求法义，及大解脱本，故应先敬持，大般若佛母。」慧如施等五度之眼者，如《摄颂》云：「若时为慧所摄持，尔时获眼得此名，如画事毕若无眼，未画眼来不得值。」于余功德皆须慧者，譬如妙金所作庄严，虽已殊妙，若更嵌饰帝青等宝，尤为可意。如是从施乃至静虑五种金庄严具，若以拣择理非理慧钿宝嵌饰，更为希有，由此能令施等五法成清净故，犹如意识能于眼等五根之境分别德失而为进止。如吉祥勇云：「此施等福德，若有妙慧力，如诸金庄严，嵌宝尤光显。慧于彼彼义，增广功德力，如根于自境，由意显其力。」如是信等根中以慧为主，若有慧主，则善了知施信等德，悭等过失。次乃善巧尽诸烦恼，增长功德所有方便。如云：「信等根中慧为主，如余根中须意识，有此为主知德失，亦能善巧断烦恼。」又诸菩萨将自身肉施诸求者，如从药树而取，无慢怯等分别变异，亦因智慧现证真实。又由慧故，能观生死涅槃所有衰损，为利他故，修学尸罗能令戒净。由慧通达忍与不忍功德过失，令心调

伏，则邪行众苦，无能夺转。由慧善知为应精进事，即勤修彼道极升进。又住真实静虑所有最胜喜乐，亦是由慧依止正理之所引发。故净施等五法以慧为依。如云：「菩萨开慧眼，虽施自身肉，如从药树取，无别无高下。」又云：「慧见三有狱，胜解度世间，持戒非自利，何况为三有。」又云：「慧者有忍德，怨敌莫能害，如调伏象王，堪多业差别，唯勤堕苦边，有慧成大利。」又云：「诸已趣歧途，集过重罪染，恶人岂能成，静虑妙喜乐？」

智慧要如何生起呢？如同前五度一样，也是多思惟生起智慧的功德及不生的过失。通达空性的空正见的殊胜利益或未证的过失，在毗钵舍那章时会详细说到，在此是针对一般的智慧的功德而说。

智慧指如布施、持戒、忍辱、精进、静虑的眼睛，为什么呢？因为如果没有智慧，再多的布施，也只会变成轮转生死的集谛，无法成为解脱之因。这个智慧是指现证空性的智慧。所以唯有现证空性的智慧，才能使所有的广大善行转为解脱之因，若无现证空性的智慧摄持，就是以自性执着来行布施、持戒、忍辱、精进、静虑。「如是信等根中以慧为主」，在此的「等」字包含了精进、念、定、慧其他四者，也就是三十七道品中的五根、五力。五根是信根、精进根、念根、定根及慧根，其中是以慧为主。智能不只是前五度的眼睛，更能够强烈生起五度，是五度的助缘。

又二功德似有相违，由是慧故能令无违。譬如菩萨作转轮王，王四大洲，然能不随欲尘迁转，是由具足慧臣之力。如是虽生猛利慈心，见诸有情极可悦意，然无少分贪欲和杂染；见有情苦，虽生恒常猛利难忍大悲，然无懈怠忧恼蔽覆不乐善行。又虽具足欢喜无量，心于所缘全无散动。又虽具足大平等舍，然于众生所有义利刹那不舍。此皆由慧成，以慧力故，灭除此等力均之障。如云：「菩萨具王位，根境如天物，性不变非理，是慧臣德力。慈心纯利他，然无贪熏染，悲不忍他苦，不忧懈低劣。虽喜无散动，舍不弃利他，诸德所治品，由慧灭故妙。」又如《赞应赞》云：「不弃舍法性，亦随顺世俗。」谓诸相缚所执之事，虽微尘许亦不可得，于此法性获大定解而不弃舍，然与世俗内外因缘各别生果，所获定解无违随顺。又诸余人认为极相违事，然具慧者皆能随顺令无所违。如前论云：「若开若遮止，佛语或有定，或是不决定，然皆不相违。」谓大、小乘及经咒中，见有众多开遮不同，若以一人双修二事，寻求无边经论密意时，诸愚无慧虽觉相违，然诸智者实见无违，亦是慧之所作。如是无慧觉为相违，及有慧者见不相违事，虽有无边，然二谛建立及经论中互相开遮众多不同，以慧分辨意趣无违，即是智慧无上功德。

智慧能使看起来相违的两种功德无违。例如菩萨做了转轮圣王，拥有四大洲的一切金银财宝、眷属，可是却不会被贪欲所转，这是智慧的功德。菩萨依由智慧，虽然

对众生生起悦意慈心，可是却没有丝毫的贪着及杂染，这是智慧的功德。菩萨由于众生苦，生起非常强大的悲悯心，可是却不会因此而懈怠或忧恼，这是智慧的功德。菩萨内心时常欢喜，可是却不会因此而放逸。一般人高兴的时候，整个人好像都快飞起来似地，非常地浮躁，可是菩萨却不会如此，内心非常欢喜，可是却非常稳重，一点都不轻浮。菩萨虽然具足大平等舍，可是却未曾放弃利益众生，这是由智慧成办。菩萨因为对法性获得大定解，所以不会执取有自性，可是菩萨也不会舍弃内外因缘所生的善果，不会放弃善行。了解到诸法无自性，却又非常精进地修学善法，这是因为智慧的缘故。菩萨因为了解性空、由性空现缘起，所以更加修行善法、断除恶法，不会因为性空而排除一切好与坏的认知。

一切功德皆从慧生者，如云：「世间圆满从慧生，如母育子有何奇，善逝十力超胜力，一切无等最胜事，及余一切功德聚，皆依如是慧因生。世间艺术及胜藏，所有如眼诸经典，救护觉慧及咒等，种种建立法差别。众多异门解脱门，彼彼利益世间相，大力佛子所显示，此等皆从慧力生。」

因为无自性，会知道不应贪、不应执着。可是智慧不够的人，会认为既然是无自性，既然不应贪、不应执着，这样对善法也不应该执着，为什么还要去行善呢？智者则知道，正因为无自性，所以更需要断除恶业、不应贪着，更应该修学善法。所以一般人当作是违缘的，依由智慧能去除这种违缘，而且不只是去除，还可以将它转变成极为相顺。因为众生的根器不同，佛陀针对不同根器的众生说相应的法。乍看之下，我们会认为法门各各不同、法义也都不一样，法义之间似乎相互矛盾。然而，透过智慧，就能通达圣教无违，了解我们的导师的究竟意趣。尤其在二谛的建立上，乍看之下，两者有矛盾之处，然而实际上完全没有矛盾，且下下部的见解能够辅助理解上上部的见解。

无慧过患中，施等无慧，如无眼目。《摄颂》云：「俱胝瘦他无导盲，路且无知岂入城？五度无慧如无眼，无导非能证菩提。」是故施等不能清净，亦复不能获得正见。如云：「无慧求果报，施体不能净，利他为胜施，余唯为增财。」又云：「无破暗慧光，不能成净戒，多由无慧故，尸罗成浊染。」又云：「慧倒心混乱，不信住忍德，不乐观善恶，如无德王名。」又云：「智者所称赞，无余最细深，欲未障直道，无慧不能住。」又云：「心不勤修慧，其见不能净。」王名称者，谓如无德之王，名称一扬，后仍退失，乃至未发大慧光明，愚痴黑暗终不可灭，慧发即灭，故于发慧应随力能精勤修习。如云：「由发大慧光明力，犹如出现大日光，众生身中黑暗覆，悉皆除遣唯余名。」又云：「故应尽自一切力，于如是慧勤修习。」愚痴之因，谓近恶友，懈怠懒惰，极重睡眠，不乐观择，不解方广，未知谓知，起增上慢，上品邪见，

或生怯弱，念我不能，不乐亲近诸有智者。如云：「懈怠懒惰近恶友，随睡眠转不观择，不信能仁最胜智，邪慢所覆而轻问。心劣自耽以为因，不信亲近有智士，并其邪妄分别毒，及诸邪见为痴因。」故又云：「恭敬承事可亲师，为引慧故求多闻。」谓应亲近智者，随自力能而求多闻。若不尔者，闻所成慧、思所成慧皆不得生，是则不知修何法故。若有多闻，由思所闻法义，能生思慧，从此能生广大修慧。如吉祥勇云：「寡闻生盲不知修，彼无多闻何所思，故应精勤求多闻，因此思修生广慧。」慈尊亦云：「三轮诸分别，是名所知障，悭等诸分别，是为烦恼障。除慧无余因，能断此二障，闻为胜慧本，故闻为第一。」《集学论》云：「应忍求多闻，次当住林薮，精勤修等引。」自释中云：「不能忍者，则由厌患，不能堪耐，退失闻等。」无多闻者，则不能知静虑方便，净惑方便，故应无厌而求多闻。《那罗延问经》云：「善男子，若具多闻能生智慧，若有智慧能灭烦恼，若无烦恼魔不得便。」是故圣道最胜命根谓择法慧。

前面说了智慧的殊胜功德，现在说如果没有智慧会有什么过失，就说到施等无慧如同盲目而行。针对施的部分说到，「无慧求果报，施体不能净，利他为胜施，余唯为增财。」针对戒的部分说到，「无破暗慧光，不能成净戒，多由无慧故，尸罗成浊染。」针对忍辱的部分说到，「慧倒心混乱，不信住忍德，不乐观善恶，如无德王

名。」针对于精进的部分说到，「智者所称赞，无余最细深，欲未障直道，无慧不能往。」对于静虑的部分说到，「心不勤修慧，其见不能净。」

智慧如同国王，引导着所有的善行。智慧的正相违是愚痴，愚痴因缘是什么？近恶友、懈怠懒惰、爱睡眠、不欢喜观察、不喜欢思惟、不想深入去思考、明明不知道却假装知道、过分高估自己、有强烈的邪见，对自己没有自信、不亲近善知识。该如何增长智慧呢？宗喀巴大师说到，应多亲近智者，尽自己的力量从智者听闻更多的法义。若不这么做，闻所成慧、思所成慧都无法生起，也就没有了智慧生起的根。若有多闻，由闻而生闻所生慧，由反复思惟听闻到的内容而生思所生慧，如此才有可修的内容，由修的缘故，才能生起修所生慧。

「三轮诸分别，是名所知障」，诸分别是执着，若是执着的话，三轮诸分别应该是烦恼障才对，不应该是所知障。此处应该要解释为三轮诸分别之习气是名所知障，或对自性执着的串习力是名所知障。「除慧无余因，能断此二障，闻为胜慧本，故闻为第一」，听闻是增长智能的根本，多听闻才能够增长智能。将来会不会生起证量，根本在于有没有善择诸法的智慧。

慧无上因，谓于无垢经论勤求多闻，以诸教理善为成立。然诸欲修法者，尚不能知闻为必须者，是由于修时不能定解必须观慧思择而修，反颠倒解不须多闻过失所

致。故自爱者应弃此过犹如恶毒。大瑜伽师云：「觉口窝瓦，欲成佛一切种智者，不于牛负量经函辨其所作，而将掌许若讲若藏，皆无所成。」朴穷瓦开启经卷安置枕前，曰：「我等是学者故，纵未能看，应于此等而发愿心。若不知法，云何能修？」懂哦之弟子送博朵瓦时，三云「汝等快乐」，次云：「能得依止我如天覆地之知识，不须于他更起口水，不劳多看红红本释，事业微少，不劳思业果内心安泰，以多咒法成多事业令心饱满。」霞惹瓦云：「乃至未成佛求学无完，至成佛时始得完毕。」迦摩瓦云：「若谓修法何须求知，是自失坏。我寡闻者易生此失，易说修行不须求知。然修法者，实定须知，纵于此短寿未能圆满，须不失暇身，相续多闻。若谓修者不须，说者乃须，说说法师易生此罪，以修者尤须故。」

如是修者慧及慧因多闻不容或少，应获广大定解。然此定解于未知修时，必须观察修者极难生起。虽自许为受持三藏之法师，亦多认为修之前导，或仅为左证，非实教授。由此因缘，说欲速成佛则须勤修，欲利圣教则须多闻，内自修与利圣教别执为二。此是矛盾最大狂言，以圣教中，除教证法别无圣教。前者是令了知修行之轨，后者是令知已予以实行，故修行能无错谬者，即是最胜住持圣教。又能无错住持修证之圣教，必依无错了解教法故。故先知多法者，修时即应修彼法义，不可忘失。若先未知亦勿怯退，当随慧力而求多闻。复非听闻此法别修他法，即所修处而求闻思。故又不应唯修一分，定应依止初业菩萨所修圆满道之次第。若慧劣弱，即令修彼，若慧广

大，或初虽微劣，由修习故增广之时，将此道次渐为增广，能与一切清净经论相属而修，亦非定须别求多闻。

故凡圆满无错教授，略亦能摄一切经咒大小诸乘道之宗要。若广开解，亦能遍入一切教法。未获如斯教授之时，于少分修，易生喜足，然于圣教全体修行宗要，难获定解。故应亲近良师，净持尸罗，数闻教授，每日四次修习所缘，至诚祈祷师长、本尊。又由多门积集资粮净除业障，若能勤修此圆满因，其慧倍复殊胜增长，乃能生起彻底定解。如先觉云：「先所闻法令心总现，数数思惟称量观察，若忘其法专学持心，则无助伴。」故上修者是上法师，中品修者是中法师，凡所修法即知彼法。若由是思定解坚固，则诸恶友唱说「善恶一切思惟，皆是分别，悉应弃舍」者，自知法中无如是语，良师不许，便能不随彼转；若无此解有信无慧，见哭则哭，见笑则笑，随他所说觉为真实，犹如流水随引而转。

智慧从哪里来呢？精进地多学、多闻无垢大论典所说的法义，继而透过教理及自己的思惟成就智慧。有些人不觉得听闻很重要，因此他听闻的内容不多，所以在修的时候就无法产生定解。听闻的内容不多，可以思惟的法义就有限，以智慧去观察时，就会有偏颇，只看到片面。没有以真正的智慧去思择，反而起颠倒解，这就是没有听闻的过失。我们应该远离不听闻的过失。

什么时候学习才结束呢？成佛的时候才结束。如果有人认为要的是修法，为什么要去听闻？为什么要学习这么多？若有这种想法，那是自己把自己的前途给毁掉。寡闻者容易犯的过失，就是认为修行不需要学习、不需要多闻。谁需要听闻呢？讲法的人，自己若不修，只是讲法的话，会拿佛法当买卖，用佛法做生意，如此，多闻只会让他造恶业而已。与其这样，还不如不要听，因为不闻就不知道，不知道就没东西可讲，那就不会造恶业了。所以在此迦摩瓦就说到：谁需要多闻、多思、多学呢？是真正要学法的人。成办智慧的因缘就是多闻、多习、多学。对此，我们应该生起决定。而在这个定解还没有生起之前，要反复地观察。但是反复地观察这部分又相当地困难，所以就产生一种情况：「虽自许为受持三藏之法师，亦多认为修之前导，或仅为左证，非实教授。」宗喀巴大师在世的时候，虽然有很多真的有成就的人，可是也有许多不懂法义、还自许是三藏法师的人。后者认为多听、多闻只是修行的前行，或只是左证，证明这个修行是有来源、有根据的，如此而已。正修的时候，与所听闻、所学习、所思惟的内涵是没有直接关系的。所听闻的内涵并不是真正的教授，要透过口诀的方式修行。因此说：「要成佛的话，就要勤修，要利圣教的话，则要多闻。」变成内自修与利圣教别别为二了。对此，宗喀巴大师说：「此是矛盾最大狂言，以圣教中，除教证法别无圣教。前者是令了知修行之轨，后者是令知已予以实行，故修行能无错谬者，即是最胜住持圣教。」

佛所说的教法就是教正法和证正法。修行要有修行的内容，为了了解修行的内容，所以说了教正法。证正法就是针对教正法所诠释的内容如实去实践它，让自己的心相应于教正法所诠的内容。所以修的时候，若内心所要相应的这个法义不是教正法所诠释的，那根本就不需要教正法了。因此是先由教正法来确定修的内容。正修时，反复地思惟，以正念、正知观察内心，如果心远离了教正法所诠释的内容，就要由正念、正知把它拉回来，使心相应于教正法所诠的法义，如此才能生起正确无误的证正法。

我们要怎么修学呢？绝对不是听的时候是这个法，修的时候是另一个法。为什么要听法？就是因为要修法。所以是以所听闻的法义来做修行。而且在修行时，不应该只修一分而已，应该圆满地修行。所以初业菩萨，如果智慧不够，那就配合自己的能力慢慢地修学。虽然一开始慧力微劣，可是因由修习，慧力渐渐增广，所修的道次第的内容也能渐渐增广。完全符合大论典的法义来做修学，没有任何相违，这样修学，我们才能真正圆满一切显教、密乘的教授。

之后，宗喀巴大师对我们说到如何开启智慧，就是透过亲近善知识，自己持戒清净，反复学习、翻阅教授，每日四次观修，并且诚心地向上师、本尊（本尊和上师无二）祈祷，不断集资净障。如果我们能如此努力精进，我们的智慧就能够倍加增长，才会对法义产生彻底的定解。如果能如是地对法义生起定解，即使恶友再怎么说：

「一切善恶的思惟都是分别，都必须要断除。」自己也会知道在经论中并没有这样说、善知识也没有这样说，这样就不会被他们牵引而转。如果对法义没有生起彻底的定解，有信而无慧，这样就很容易受骗。

卯三、慧之差别

第三、慧之差别。分三：一、通达胜义慧；二、通达世俗慧；三、通达饶益有情慧。今初

谓由总相觉悟，或由现量觉悟无我实性。

第二、通达世俗慧，谓善巧五明处慧。如《庄严经论》云：「若不勤学五明处，圣亦难证一切智，故为调伏及摄他，并自悟故而勤学。」谓为调伏未信圣教者故，应求声明及因明处；为欲饶益已信者故，应求工巧及医方明；为自悟故，应求内明。此是别义。又此一切皆为成佛故求，是为通义。

第三、通达饶益有情慧，通达能引有情现法、后法无罪义利。

「总相觉悟」，「总相」就是义共相。就像我们用肉眼看到前面的东西，因为是肉眼直接看到的缘故，所以是现量；可是我们闭上眼睛，用意识去缘取的时候，是以分别心透过影像去看，并不如肉眼去看般清楚，这就是透过义共相间接了解。比量了

解任何东西时，都是透过义共相而了解。所以刚开始以比量通达空性时，是透过义共相而证空性的。之后透过专注一境的奢摩他和毗钵舍那，在加行道的暖、顶、忍、世第一法时，义共相慢慢地减少。之后义共相完全消除，就像以肉眼看到前方的事物般，清楚看到空性，这就是以现量证悟空性。详细的内容在下面毗钵舍那章会说到，在此只是先略说。

卯四、正修慧时应如何行

第四、正修慧时应如何行。发三慧时，应令具足六种殊胜，及具六种波罗蜜多。自住慧已，立他于慧，是为慧施。余如前说。

卯五、此等摄义

第五、此等摄义。虽有现证空性之慧，若无大菩提心，仍非菩萨之行，故应增长大菩提心为行所依，地上慧度修所愿境。其能圆满无上妙智资粮所有方便，谓发三慧，现应励力而求多闻。若不尔者，违越学处罪所染着，诸余生中亦不乐多闻，不能学习菩萨学处。若于现法勤修开发智慧方便，能遮现法不学之罪，如《妙手问经》所说，余生亦能速疾圆满般若波罗蜜多。

如是经、咒二道栋梁，六度之中，修习静虑之次第，尚似略存，修余五度之次第，皆已隐没，故于修行摄要及引发定解之方便，略为宣说。诸大经论所说，修习缘如所有及尽所有般若自性毗钵舍那之次第，及修习静虑自性奢摩他之次第，后当广释。凡菩萨成佛，皆依六度而得成佛。《菩萨地》中，于六度一一之后，皆珍重宣说，故应了知，此是过去、未来、现在诸菩萨众共行之道，此六即是一切白法大海，故是修行宗要无上大嗢柁南。如《菩萨地》云：「如是六种波罗蜜多，菩萨为证无上正等菩提果故，精勤修集，是大白法溟，名大白法海、是一切有情一切种类圆满之因，名为涌施大宝泉池。又即如是所集无量福智资粮，更无余果可共相称，唯除无上正等菩提。」

四摄法

丑二、学习四摄熟他有情

寅一、四摄自性

第二、四摄成熟他相续。分五：一、四摄自性；二、立四之理由；三、四摄之作业；四、摄受眷属须依四摄；五、略为解说。今初

布施如前六度时说。爱语者，谓于所化机开示诸度。利行者，如所教义，令所化机如实起行，或令正受。同事者，谓教他所修，自亦应修，与他同学。如《庄严经论》云：「施同示劝学，自亦随顺转，是为爱乐语，利行及同事。」

四摄就是布施、爱语、利行和同事。布施在布施波罗蜜多已说。爱语是，对于所要度化的众生，开示种种波罗蜜多的殊胜功德。利行是，不只是帮助所化众生了解法义，也希望他们能够修行、实践法义。同事是，不只让所化众生实践法义，自己也同样实践法义。

寅二、立四之理由

第二、立四之理由。何故定为四摄耶？答：谓摄受眷属令修善行，须先使欢喜，此必先须施以资财，饶益其身。既欢喜已，令修道时，先须令知云何应修。此由爱语宣说正法，除其无知断其疑惑，令其无倒受持法义。既了知已，由其利行令修善行。若自不修而为他说应取应舍，彼不信受反作是难：且不自修何为教他，汝今尚须为他所教。若自实行他便信受，谓：「教我等所修之善，彼自亦修，若修此善定能利益安乐我等。」先未修者，能新修行，已修行者，坚固不退，故须同事。如云：「能利他方便，令取令修行，如是令随转，四摄事应知。」

菩萨所行事，就是自利、利他这两者。四摄，主要是为了利他而说；六度，最主要是为了自利而说。利他时，一般是先布施，无论是法施或财施。先让对方获益、让对方欢喜，如此他才会被我们摄持。对方欢喜而想要修行时，就必须要知道所修的内容是什么。所以爱语不只是法施，还要懂得善巧引导，使这个欢喜的众生能够了知法义。当所度化的众生了知法义后，还要督促他、鼓励他去实践法义。这个时候，如果自己不修，而对他说这个应取、这个应舍，他不只不会相信你的话，反而会说：「你自己都没有修，还叫我修？」所以不只要教他人修行，自己本身也要如此地去实践。

寅三、四摄之作业

第三、四摄之作业。以此四摄于所化机何所作耶？谓由布施故，令成闻法之器，以于法师生欢喜故。由爱语故，能令信解所说之法，以于法义令正了解断疑惑故。由利行故，如教修行。由同事故，已修不退，长时修行。如云：「由初为法器，第二令胜解，由三使修行，第四成净修。」

寅四、摄受眷属须依四摄

第四、摄受眷属须依四摄。佛说此为成办一切众生义利贤善方便，故摄徒众，应须依此。如云：「诸摄眷属者，当善依此理，能办一切义，赞为妙方便。」

寅五、略为解说

第五、略为解说。爱语有二：一、随世仪轨语，谓远离颦蹙，舒颜平视，含笑为先，慰问诸界，为调适等，随世仪轨慰悦有情。二、随正法教语，谓为利益安乐有情，依能引发信、戒、闻、舍、慧等功德，宣说正法。又于能杀害怨敌之家，无秽浊心说利益语。于极钝根心无疑虑，誓受疲劳，为说法语，令摄善法。于其谄诈欺二师等，行邪恶行诸有情所，无恚恼心说利益语，于此难行爱语，亦当修学。又于相续未熟，欲断诸盖向善趣者，为说先时所应作法，谓施及戒。又于已离盖，相续成熟心调善者，为说增进四圣谛法。又在家出家多放逸者，为令安住不放逸行，无倒谏诲。又

疑惑者，为断疑故，为说正法论议抉择。是为一切门爱语。

利行略有二种：一、未成熟者能令成熟，二、已成熟者能令解脱。又分三种：一、于现法利劝导利行，谓劝令如法招集守护增长财位。二、于后法利劝导利行，谓正劝导弃舍财位，清净出家乞求自活，由此定获后法安乐，不必获得现法安乐。三、于现法后法利劝导利行，谓正劝导在家出家，趣向世间出世离欲，由此现法能令获得身心轻安，于后法中或生净天或般涅槃。又应修行难行利行：一、于往昔未种善根者，难令行善。二、现有广大圆满财位者，难行利行，由其安住大放逸处故。三、诸已串习外道见者，难行利行，由憎圣教，愚痴邪执不解理故。又应修行渐次利行，谓于劣慧者，先令修行粗浅教授；若成中慧，转中教授；成广大慧，为说深法，随转幽微教授教诫。

同事者，谓于何义劝他安住，即于此义自当安住，若等若增。如是随作何事，先应缘于有情义利，定不应离利他意乐。然其加行则先自调伏，如《无边功德赞》云：「有未自调伏，虽说正理教，违自语而行，不能调伏他。尊知此义故，心念诸众生，自未调伏时，暂勤自调伏。」

又四摄事可摄为二，谓以财摄及以法摄。财施为初，余三属法。法为所缘正行清净之法，如云：「由财及以法，谓所缘法等，由此二摄门，说为四摄事。」

又此即是三世一切菩萨利他方便，故是共道。如云：「已摄及当摄，现摄悉皆

同，是故此即是，成熟有情道。」又菩萨行总有无边，然大嗢柁南即是六度四摄，以诸菩萨唯二所作：一、自内成熟成佛资粮，二、为成熟他有情相续，六度四摄即能成办此二事故。如《菩萨地》云：「由诸波罗蜜多能自成熟一切佛法，由诸摄事能成熟他一切有情，当知略说菩萨一切善法作业。」故于此中略说彼二。若欲广知，应于《菩萨地》中寻求。

又此根本、后得时，应如何行者，如尊者云：「六波罗蜜等，菩萨广大行，由本后瑜伽，坚修资粮道。」谓初业菩萨受菩萨戒，住资粮道，根本、后得皆不出六度。故六度中有是根本定时所修，有者是于后得时修。谓静虑自性奢摩他，及慧度自性毗钵舍那一分，是于根本定时所修。前三波罗蜜多及静虑般若一分，是后得时修。精进俱通根本、后得，忍中一分定思深法于定时修，如尊者云：「起根本定时，遍观一切法，修幻等八喻，能净后分别，应正学方便，于根本定时，应恒常修习，止、观分平等。」

若由未习如是希有难行诸行，闻时忧恼，应念菩萨于最初时亦不能行。然由先知所作愿境渐次修习，久习之后，不待功用能任运转，故其串习极为切要。若见现前不能实行，即便弃舍全不修心，是极稽留清净之道。如《无边功德赞》云：「若由闻何法，令世间生怖，尊亦于此法，久未能实行。然尊习其行，时至任运转，是故诸功德，不修难增长。」故受菩萨律仪者，定无方便不学诸行，未如仪轨受行心者，亦当

励力修欲学心。若于诸行勇乐修学，次受律仪极为坚固，故应勤学。

我们不应该一开始就觉得修行好困难、没办法修，不要一开始就心生退怯。其实最主要是自己愿不愿意去串习。一旦去串习，一开始觉得很难的事情，也会因为串习的缘故，最后想都不用想，就能够自然、任运而转。就像一开始不知道怎么念经的人，念久了之后，不需要想，就会随着大众自然而然地朗诵出经文。所以问题是我们愿不愿意去串习它而已，不是真的有某一件事能够难倒我们。如果觉得困难就不去修，就永远没有办法修了。好不容易有这样的机会，又被我们放弃的话，那再要修就非常困难了。

以上说完菩萨行最主要的六波罗蜜多及四摄的部分。在六波罗蜜多中，禅定度和智慧度的内容非常地深奥，由此就有了不同的见解。宗喀巴大师住世之时，西藏有很多大智者，可是同时，不了解法义、甚至颠倒的邪说也颇为常见，所以宗喀巴大师别说奢摩他和毗钵舍那，即针对较难的部分做更详细的解释。

上士道次第中，已说净修愿心，及学菩萨总行道之次第。