

入菩薩行論廣釋(上)

寂天菩薩 造頌
堪布索達吉 傳講

佛陀教育基金會 印贈

一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，如臨師保。則無邊利益，自可親得。若肆無忌憚，任意褻瀆。及固執管見，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

序

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生死老病是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生死老病的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願——自由自在的解脫。

解脫是超越生死老病的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧是唯一使人們實現最高之理想的。

生死老病的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裏才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月于成都

目 錄

1.科判	I
2.《入菩薩行論廣釋》序	①
3.寂天菩薩傳	1
4.講法聞法之相	11
5.論名譯禮	20
6.第一品：菩提心利益品	36
7.第二品：懺悔罪業品	94
8.第三品：持守菩提心品	187
9.第四品：不放逸品	250
10.第五品：護正知品	346

《入菩薩行論廣釋》科判

一、總科判

入菩薩行論科判	甲一、講之分支	乙一、上師講法	丙一、上師講法..... 11
			弟子聞法
		乙二、如何講聞法圓滿..... 16	
	甲二、所講真論	乙一、論名	丙一、真實論名（梵語等）..... 20
			丙二、旁述譯禮（敬禮等）..... 24
		丙一、著論之因	丁一、禮供（法身等兩句）..... 26
			丁二、誓願（今當等兩句）..... 29
			丁三、謙虛（此論等一頌）..... 31
			丁四、使生歡喜（循此等一頌）..... 33
		乙二、論體	丙二、真實論體。頌云：..... 36
勝寶菩提心，未生者愿生， 已生愿不退，日日其增上。			
丙三、圓滿結尾			丁一、憶恩頂禮（禮敬等一頌）
		丁二、何者造論（寂天等）	
	丁三、譯跋（由印等）		

乙二之丙二、真實論體	丁一、未生者令生之三品	戊一、說利益而生歡喜之 菩提心利益品（第一品）.....36
		戊二、於菩提心之相違者 懺悔品（第二品）.....94
		戊三、菩提心相順之受持品（第三品）.....187
	丁二、已生者不退之三品	戊一、謹慎取捨不放逸品（第四品）.....250
		戊二、觀察自三門之正念品（第五品）.....346
		戊三、於菩提心支相違 之瞋恚者安忍品（第六品）
	丁三、不退而增上之三品	戊一、世俗、勝義菩提心之增上 方便為互助精進品（第七品）
		戊二、世俗菩提心能增上為 靜慮品（第八品）
		戊三、勝義菩提心能增上為 智慧品（第九品）
	丁四、如是善果利他迴向之一品（第十品）	

二、第一品科判

丁一之戊一 ——說利益而生歡喜 之菩提心利益品	己一、正論	己一、品名（菩提等）.....36		
		庚一、說其菩提心所依 <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>辛一、說身依（暇滿等一頌）.....37</td> </tr> <tr> <td>辛二、說心依（猶於第一頌）.....39</td> </tr> </table>	辛一、說身依（暇滿等一頌）.....37	辛二、說心依（猶於第一頌）.....39
	辛一、說身依（暇滿等一頌）.....37			
	辛二、說心依（猶於第一頌）.....39			
	己二、真實利益	庚二、真菩提心 <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>辛一、總說發心之利益.....41</td> </tr> <tr> <td>辛二、分說應行各別利益.....60</td> </tr> <tr> <td>辛三、具發心之功德（若人等六頌）.....80</td> </tr> </table>	辛一、總說發心之利益.....41	辛二、分說應行各別利益.....60
辛一、總說發心之利益.....41				
辛二、分說應行各別利益.....60				
辛三、具發心之功德（若人等六頌）.....80				

庚二之辛一、總說發心之利益	壬	壬一、勝於餘善之利益（以是等三頌）.....42	42
		壬二、名義轉變之利益（生死等一頌）.....48	48
	癸	癸一、冶金喻說明令得佛果（猶於等一頌）.....50	50
		癸二、珍寶喻說明意義之大（眾生等一頌）.....51	51
		癸三、具果樹喻說明善根不減而增上（其餘等一頌）..53	53
		癸四、勇士護送喻說明勝伏決定罪（如人等一頌）.....54	54
		癸五、劫末火喻說明消盡不定罪（菩提等二句）.....59	59
癸六、此未說者餘經細釋（智者等二句）.....60	60		

庚二之辛二、分說應行各別利益	壬	壬一、分類（略攝等二頌）.....61	61	
		壬二、利益差別（愿心等三頌）.....64	64	
	癸	癸一、以教成立（為信等一頌）.....67	67	
		子	子一、愿心利益以理成立（若僅等六頌）.....69	69
			子二、行心利益以理成立（僅思等四頌）.....75	75

三、第二品科判

丁 一 之 戊 二 於 懺 悔 品 於 菩 提 心 之 相 違 者	己 一 、 品 名 （ 懺 悔 等 ）	94	
		己 二 、 正 論	庚一、供養支.....	94
			庚二、頂禮支（化身等二頌）.....	124
			庚三、皈依支（乃至等一頌）.....	126
己 四 、 懺 悔 文	辛一、明觀懺悔之依境（我於等一頌）.....	129		
	辛二、真說懺悔.....	130		

己 二 之 庚 一 、 供 養 支	辛 一 、 真 物 供	壬一、主人所管供（為持等一頌）.....	94
		壬二、無主人所管供（鮮花等六頌）.....	96
		壬三、身供（愿以等二頌）.....	104
	辛 二 、 意 幻 供	壬一、浴式等供（馥郁等四頌）.....	107
		壬二、妙用供（香遍等六頌）.....	110
辛三、愿力供（別此等二頌）.....	116		
辛四、無上供（猶如等一頌）.....	121		
辛五、音讚供（我以等一頌）.....	123		

庚四之辛二、真說懺悔	壬	壬一、厭患對治力（無始等十九頌）.....	130	
		壬二、所依對治力（佛為第七頌）.....	158	
		現行對治力	癸一、需對治之緣故（若懼等九頌）.....	167
			癸二、真實對治（吾因等二頌）.....	181
		壬四、返回對治力（諸佛等一頌）.....	184	

四、第三品科判

丁一之戊三——菩提心之相順受持品	己	己一、品名（受持等）.....	187	
		己二、正論	庚一、加行之法.....	187
			庚二、正行決心（如昔等二頌）.....	222
			庚三、後修自他生喜	辛一、應自生喜（智者等九頌）.....
		辛二、應令他生喜（令於等一頌）.....		243

庚一、加行之法	辛一、為自續生起菩提心寶而聚順緣之積集資糧，總分八支，前品已說供養等四支，今說後四支。	壬一、隨喜支（欣樂等三頌二句）.....	187
		壬二、祈請轉法輪支（我於等一頌）.....	192
		壬三、祈請不涅槃支（知佛等一頌）.....	193
		壬四、善根迴向利他支（如是等四頌）.....	194
	辛二、近取因之修心	壬一、真實修心（為利等一頌）.....	202
		壬二、彼之應理（捨盡等一頌）.....	204
		壬三、分說施身（吾既等二頌）.....	205
		壬四、修心之果迴向於利他（一切等八頌）... ..	209

五、第四品科判

丁二之戊一——謹慎取捨不放逸品	己一、品名（不放逸等）.....	250			
		庚一、略說（佛子等一頌）.....	250		
	己二、正論	庚二、廣說	辛一、思所持學處而謹慎	壬一、意樂不壞守持菩提心（遇事等十頌）	252
				壬二、加行不壞守持精進（故如等三頌）... ..	266
	辛二、思暇滿人身而謹慎	壬一、思暇滿難得而謹慎（若值等六頌）... ..	272		
		壬二、思惡趣中難脫而謹慎（剎那等二頌）	281		
		壬三、說得暇滿時應修善法而謹慎（既得等五頌）.....	286		
	辛三、思所捨煩惱而謹慎	壬一、說煩惱之過患（瞋貪等八頌）.....	297		
		壬二、忍除煩惱之難（乃至第七頌）.....	312		
		壬三、如何捨離煩惱之相（吾應等六頌）... ..	329		

六、第五品科判

丁二之戊二—觀察自三門之正念品	己一、	品名（護正知等）..... 346			
		庚一、 便護心	辛一、略說（欲護等一頌）..... 346		
			辛二、 廣說	壬一、諸害由心生（若縱等七頌）..... 348	
				壬二、諸善由心生（若除等九頌）..... 359	
		庚二、 依正念	辛一、略說（合掌等一頌）..... 388		
			辛二、 廣說	壬一、無正知之過患（身疾等五頌）..... 389	
				壬二、依正念之真實方便（故終等五頌）.... 399	
		己二、 正論	庚三、 儀戒	辛一、當持律	壬一、清淨三門之行（心意等十一頌）..... 410
				辛二、 攝善法戒	壬二、守護壞毀學處（無義等十四頌）..... 433
					壬一、說不學戒之因而遠離貪身 （禿鷹十二頌）..... 463
庚四、 情戒	辛三、 饒益有情		壬二、應修之方便法（自主等十三頌）..... 484		
			壬一、饒益有情（前理等一頌）..... 515		
	辛一、 真實修持圓滿支分		壬二、以財法而攝受（食當等六頌）..... 519		
壬三、防護他人之不信（牙木等六頌）..... 539					
之其餘分支	辛二、 認本體而攝品義		壬一、真實修持圓滿支分（菩薩等十一頌）..... 552		
			壬二、認本體而攝品義（再三等二頌）..... 575		

《入菩薩行論廣釋》序

《入菩薩行》是修學大乘佛法者不可缺少的論典。在藏傳佛教各派中，每一個正規寺院裡的修行人，都會傳講聽習此論，而且已形成一種普遍觀念，認為如果要做真實的修行人，必須精通《入菩薩行》。此論之所以如是受到推崇，當然是因其所述內容，精闢而又系統地闡述了發菩提心、學菩薩行的大乘菩薩必須修學體系；而且其偈句簡明流暢，平流言詞中蘊含著深刻義理，切實地針對了修學者自凡夫進化為菩薩過程中必須疏導排除的心理障礙。因此，《入菩薩行》自七世紀中葉顯化於世間後，迅速傳遍了整個印度及克什米爾等地區，弘揚講習者越來越多，數百年間即有一百多部相關注疏問世。九世紀初，《入菩薩行》傳入藏地，歷代高僧大德廣泛弘揚，至今也留下了二十餘部注疏，使其成為西藏地區膾炙人口的一部寶典，也成為了藏傳佛教中的修行者必修論典。

如是受到印藏佛弟子重視的佛學名著，雖然早在宋朝即有漢譯本，與藏文譯本問世時間相距不久，然而漢傳佛教歷史上既無人講說，也無人作釋，千餘年中竟然一直默然無聞。其原因本人不貿然評述，而暫留與諸方有識者深思。

本人講解此論，是依法王如意寶 晉美彭措於98年所訂的四年教學計劃之因緣而成。98年，法王如意寶在喇榮虹身寂靜處為藏漢四眾弟子傳講了《百業經》，引導弟子們生起因果正見，在人格、

戒律方面作了紮實地修持。99年始，法王如意寶為八千餘名弟子傳講了《入菩薩行》之大疏，引導眾弟子發菩提心，趨入大乘菩薩之見行；此時學院中有688名常住求法的漢族四眾弟子，暫住的也有百餘人，同時有383名修習者發願背誦《入菩薩行》。而漢族弟子苦於此論沒有漢文的廣疏，多次祈求我翻譯廣疏。但以種種原因，我沒有直接應許。又考慮到那些沒有機會在上師前聞法及以後學習此論者，安排了數名弟子依本人講解之錄音逐字摘抄處理，然後本人再加以修改裝訂，編成講記。

按照最初的計劃，我想綜覽印藏兩地主要的大注疏，將此論作細緻地廣講。然末法之時，可能是眾生共業所感吧，於開講此大論同時，上級各層政府忽然對本學院展開了一場轟轟烈烈的治理整頓工作。這一年內我不得不成天接待各級政府官員，學習文件、研究政策、討論工作……；還要管理一些建築工程，與施工隊的世俗人打交道；金剛降魔洲一些雞毛蒜皮的小事也得我親自去處理；此誠如漢地一位學者所言：“本來我想專心學知識，不願意接觸俗世。然而身不由己，不願見的人要見，不願說的話要說，不願做的事要做。”期間我也在翻譯《大圓滿前行文》，寫作《佛教科學論》等，種種事務紛然而至，日不暇給。如是營營擾擾中，無法實現原來的計劃。但自己以前對《入菩薩行》有過數次聞思，也曾閱覽過數部大疏，故將此論大概

要義也作了解釋，而對最後定稿的講記，本人也比較滿意。因為在講記裡對論中的每一個要點都作了講述，為後人研習此論提供了一個較全面的參考。

在此整部講記圓滿之際，我希望漢地的佛弟子，注重對《入菩薩行》的聞思修習。作為如今時代修習佛道求解脫者，必須詳明“佛子律儀趨行方”，依教起行，清除猜疑邪見，再依穩固捷妙之菩提心道修習，否則在濁世的眾多障緣之下，成功之望恐怕相當渺茫吧！諸方有識之士，也應切實認清漢傳佛教今日之況，於信解行證之菩提道次第，似乎尤應注重於先以講說引導而建立。現今住持佛教之僧伽，尤應注重於經律論三藏的講習，如聞起思而修，實不宜捐棄三藏經論而獨倡導一事一經之閉門傳修，而致廣博教證正法無人弘傳講授也！

《入菩薩行》在西方各國，自本世紀初就有多種文字的譯本，而漢文譯本至今也有宋朝天息索譯師的《菩提行經》，隆蓮法師在二十世紀五十年代所譯的《入菩薩行廣釋》（賈操杰大師著），與如石法師所譯的譯本。此次我們選擇了如石法師作過三次修訂的譯本，此譯切合原文，流暢易懂，文辭優美雅致，是難得之佳作，而如石法師三修其譯文的嚴謹態度，更是堪可讚賞的美德。義淨法師曾言：“後賢如未暗斯旨，往往將經容易看！”故諸後學者，當知前人之難而思恩德。

此講記已出上、中冊，自己本無意多添贅語，

於下冊付印之際，弟子三請作序，不能卻之，遂隨
意囑語數句，以慰其願，願吉祥！

時正值本師釋迦牟尼佛降天佳節，學院在藏族
居士林舉行極樂大法會，發於銀白色帳篷內。

索達吉

2000年11月18日

寂天菩薩傳

寂天菩薩七種稀有傳記略說

在漢傳佛教中，寂天菩薩的事跡知之者甚少。宋朝雍熙二年（西元 985 年）天息災譯師曾譯《入行論》為《菩提行經》，題為法稱菩薩造，文字艱澀難懂，故歷史上似是無人注重。近年來由於藏傳佛教的影響，此論已有隆蓮法師、如石法師的兩種漢譯本在漢地傳揚，但作者寂天菩薩的較詳事跡，所知者仍是寥寥無幾。

關於寂天菩薩的史實，有七種稀有傳記，如頌云：“本尊生喜住爛陀，示跡圓滿破諍辯，奇異事跡與乞行，為王降伏諸外道。”

寂天菩薩是古印度南方賢疆國的王太子，原名寂鎧，父王名善鎧。他從小信仰佛法，恭敬三寶，對自己的眷屬和其他眾生非常慈善，常給他們財施等。太子幼年即學識出眾，諳達世間的各種學問、技藝。在瑜伽師“古蘇嚕”座前求得《文殊銳利智成就法》，通過精進修持，親見本尊（印度的大德如智作慧論師、阿底峽尊者等，都認許寂天論師是文殊化身。阿底峽尊者在《菩提道燈論》的講義中寫過：“寂天論師親見了文殊菩薩，得到加持而現見真諦。”另一名叫布紮日的論師也有這樣的說法）。後來，善鎧國王去世，大臣準備擁戴寂鎧太子登位，在即將舉行授權灌頂儀式的前一夜，太子

夢見了文殊菩薩，夢中，文殊菩薩坐在寂鎧太子將登基的王座上，對他說：“唯一的愛子啊，這是我的寶座，我是你的上師，你和我同坐一座，是不應理的。”另說太子夢見大悲度母尊，以開水為他灌頂，太子問度母為什麼用開水為自己灌頂，度母回答：“授王權灌頂之水與地獄鐵水無有差別，我用開水為你灌頂的含義即在此。”寂鎧太子醒後，曉悟到這是聖尊對他的授記與加持，以此而對世俗八法生起了猛厲的出離心，於是捨棄了一切離開王宮。寂鎧太子獨自一人在荒野中步行，一路上得不到任何飲食，只有不斷祈禱聖尊，到了第二十天，進入了一處森林，飢渴疲憊的太子找到了一窪濁水，正準備飲水，出現了一位容飾莊嚴的女子，告訴他不要飲用濁水，而應該享用淨水，便把他引到了一汪清澈甘美的泉源邊，泉水旁有一位瑜伽師，瑜伽師其實是文殊菩薩的化身，女子是度母化現。太子飽飲了甘泉，又在瑜伽師處求得了殊勝法要，修持後生起了甚深智慧境界(第一種稀有傳記畢)。

繼後，寂鎧去遊歷東印度，來到五獅國王之國土，當時，得知他武藝高強的大臣將他薦舉給五獅王，他因此成了五獅王的大臣，將武藝等明處弘傳世間。有段時間，寂鎧給國王當護衛，一些嫉妒賢能的大臣，見他持著修文殊本尊的那柄木劍，便到國王那裏進讒言：“新任大臣是個狡詐者，大王要是不信，請看看他手中的武器，根本護衛不了國

王。”五獅王疑信參半，便要求寂凱出示寶劍，寂鎧對國王說：“國君啊，這樣做會傷害你的！”可是國王成見已深，強令取出寶劍，他只好要求國王閉上右眼，然後從劍鞘中抽出木劍，閃耀的劍光傷害了國王注視著木劍的左眼，眼珠當時彈出落地，疼痛、悔恨交加的國王至此方知道寂鎧是位大成就者，與大臣們一起在寂鎧大師前懺悔、皈依，大師便加持五獅王，使其左眼復原。有了這次事件，五獅王心意轉變，完全遵大師之教言，在所轄地高豎佛教法幢，弘揚正法。寂鎧大師在五獅王的國家所住年數，有多種說法，但無論如何，大師調化了五獅王後，便轉到了中印度那爛陀寺（第二種稀有傳記畢）。

寂鎧來到那爛陀寺後，依當時寺內五百班智達之首的勝天為親教師出家，法名寂天。當時大師深隱內證功德，暗暗地在文殊本尊前聽授教法，精修禪觀，同時緊扣大乘佛子的修學次第，集一百多部經律論之精義編著了《一切學處集要》、《一切經集要》（略稱《學集論》、《經集論》）。但在外觀上，除了飲食、睡眠、步行外，其他事情一概不聞不問，因此被以外表衡量他的人貶稱為“三想者”。當時那爛陀寺僧值們認為寂天不具備任何一種修行正法的功德，不應該再住在本寺，但又找不到很好的理由來驅逐他。後來該寺舉行誦經大會，要求比丘在會上背誦所學的經典，一些人想藉此機會羞辱寂

天，讓他自行離開寺廟，便要求勝天論師去安排寂天誦經之事，寂天論師便應允了。輪到他誦經的那一天，那些人在誦經會場上故意搭起了高座，而沒有安設上座的階梯，會場中擠滿了想看他出醜及對他有些懷疑的人，寂天論師並不在意這些，很自在地登上高座，問道：“請問要背誦已經聽過的論典，還是沒聽過的？”想看笑話的人便故意回答要背大家沒有聽過的，這時瑞相紛呈，眾多人看見文殊聖尊顯現在天空中，寂天論師隨即誦讀其智慧境中流出的《入行論》，至第九品三十四頌：“若實無實法，皆不住心前，彼時無他相，無緣最寂滅”時，身體騰空，漸漸升高，終至不見身影，只有從虛空中傳來的朗朗誦經聲，一直到全論誦完為止。當時得不忘陀羅尼的班智達各自記下了頌文，克什米爾的班智達記下了一千多頌，東印度的班智達記下的有七百頌，中印度的班智達記下了一千頌，因此大家產生了爭執懷疑。後來打聽到寂天論師在南印度的吉祥功德塔（尼泊爾史料記載：吉祥塔為香根佛塔……另有其他歷史的記載此處不一一列舉），便派兩名班智達去迎請他回寺，但遭到了婉拒，兩位班智達只好請他出示《入行論》的正確頌文。寂天論師告訴了他們一千頌的《入行論》為正確，並且在他曾經住過的房間裏藏有《學集論》、《經集論》、《入行論》三部論的經函，並授與這些論的講說修習傳承，自此《入行論》在印度得到了廣泛弘傳（第

三種稀有傳記畢)。

寂天論師在吉祥功德塔時，那裏鬱鬱蔥蔥的森林中住有五百位比丘，他也在林中搭了一個茅棚，作為住處。當時森林中有許多野獸，與林中的修行人和睦相處。比丘們經常見到野獸成群進入寂天論師的茅棚，在習以為常中也有人感到異常，終於有些細心的人觀察到了。進入寂天論師所住茅棚的野獸都沒出來。他們在棚外窺視，發現寂天在棚內啃著大塊的獸肉。比丘們於是推斷寂天有殺生罪行，敲椎集合了林中的修行者，準備當眾宣佈寂天的“破戒惡行”，再將他驅逐。正在大眾集合商議時，失蹤的野獸一個個從寂天的茅棚裏走了出來，當然，彼此相處日久的比丘對牠們非常熟悉，發現這些野獸一個個神氣活現，比以前更為健壯。驚異之餘，僧眾對寂天論師生起了很大的信心。

寂天論師不願意讓人瞭解他的身分，謝絕了僧眾的挽留而離開森林，遊化到吉祥功德塔的南方。他身著乞丐裝束，以他人拋棄的殘食為食物，修行“鄔粗瑪”密行。當地的迦底毗舍梨王有一女僕，一次倒浴身水時，潑在寂天論師身上，那些水頓時如遇熱鐵般沸騰起來，女僕正驚訝之際，他已不見蹤跡。

那時有一名叫香迦日_ṛ得瓦的外道向國王啟請：“兩天後，我將在虛空中繪製大自在天壇城，如果佛教徒不能毀壞此壇城，我將焚毀佛教經籍、

佛像等，佛教徒也必須轉入我的教門。”信奉佛教的國王召集了僧眾，告知了外道的挑戰，可僧眾中誰也不敢答應能摧毀外道的壇城，國王正在焦急萬分之際，女僕將自己遇到的異事稟告了國王，國王急令女僕去尋找那位異人。女僕到處尋找，終於在一株樹下見到了寂天論師，便將來意說明，請求他降伏外道，寂天論師爽直應允，並吩咐女僕到時準備一大瓶水，兩塊布和火種。第三天清晨，外道師開始用彩土在虛空中繪畫大自在天壇城，剛剛繪出壇城東門，寂天論師即入風瑜伽定，顯示神變，頓時起了一場暴烈的風雨。剎那之間，外道所繪壇城被摧毀無跡，那些嚇得簌簌發抖的外道們也被暴風捲起，如同落葉一般飄落到四處。此時天地間一片昏暗，寂天論師從眉間放出光明，照亮著國王、王妃等人，風颳雨淋之下，國王他們亦是衣裝零亂，滿身塵土。女僕用事先備好的那瓶水為他們洗淨，那兩塊布給國王、王妃披上，又用那火種點燃了一大堆火，國王等眾人頓覺溫暖舒適，沈浸在勝利的喜悅之中。後來國王將當地外道的廟堂拆毀，所有外道門徒也皈依了佛門。寂天論師降伏外道那塊地方，一直到現在都被稱為“外道失敗地”（第四種稀有傳記畢）。

寂天論師後來到了印度東方曼迦達地方，與那裏的許多外道徒進行了一場大辯論，寂天論師顯示神變，挫敗了外道們，使爭端得到了平息（第五種

稀有傳記畢)。

在曼迦達西部不遠的地方，有五百名持邪見的外道門徒，當時那裏鬧饑荒，他們得不到食物，遭受到飢餓痛苦折磨，無可奈何中他們商議：“誰要能解決眾人的食物問題就推他為首領。”寂天論師得知後，便到城市中化得一鉢米飯，並作了加持，使外道徒眾取食不盡，解脫了飢餓痛苦。成了他們的首領後，寂天論師給他們傳法，使他們拋棄了邪見，皈依佛門，後來變成了很好的修行人（第六種稀有傳記畢）。

有一段時期印度某地遭到極大的自然災害，糧食顆粒無收。當地一千多乞丐無法得到食物，一個個只有束手待斃。奄奄一息的乞丐們正在躺著等死之時，寂天論師運用神變使他們得到豐富的飲食，且為他們廣說因果、輪迴、五戒十善等佛法，將他們引導於佛法中（第七種稀有傳記畢）。

上面簡單地講述了寂天論師的七種稀有故事，我們知道了作者是一位大成就者後，對他著作的論典也就很願意去學習。寂天論師的傳記，在《布頓佛教史》、《印度佛教史》以及一些《入行論》講義中都有，詳簡不一。從史料上看，這位菩薩居無定所，四處遊化，一生充滿了神奇的故事。這次所講的，只不過是這位菩薩應化此世事跡的萬分之一而已。

頂禮本師釋迦牟尼佛！

頂禮文殊智慧勇士！

頂禮大恩傳承上師！

無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，
我今見聞得受持，願解如來真實義。

為度化無邊眾生，請大家發無上菩提心！

今天傳講主述菩提心之《入菩薩行》，此論是一切諸佛菩薩之同行道，修持一切安樂之因，一切有情善聚之源。

作為一個修學大乘佛法的佛子，不論你是修顯宗或密宗，這部論典極為重要。如果沒有通達此論的內容，無法生起入大乘之基礎——菩提心；如能通曉此論，則已得八萬四千法門之心要總匯。佛法難聞，機緣瞬息即逝，希望大家認真聽習。能自始至終專心聽習者，定會獲益匪淺；反之，聽時散亂，聽後也不修持，則唯有得一傳承，此外沒有多大意義；希望大家能不斷傳承，圓滿聽聞，如果開始時不重視，結束時自己覺得沒有收穫，後悔為時晚矣！

《入行論》為印土寂天論師所著，現在我們所依漢文本是臺灣的如石法師依藏文本而譯出，漢地以前似乎沒有人廣泛講解過此論。在藏傳佛教裏此論有多種不同傳講方式，現在我們以巴楚仁波切的竅訣——即《入行論》之科判《明鏡義》來講解。

此科判可謂止於至善，法王如意寶如是評價過：在藏地和印度肯定無法找到比《明鏡義》更殊勝的《入行論》科判。此下正式以《明鏡義》而宣述。

講法聞法之相

全論分二：甲一、所講之分支；甲二、所講真論。

甲一分二：乙一、上師講法，弟子聞法；乙二、如何講聞法圓滿。

乙一分二：丙一、上師講法；丙二、弟子聞法。

丙一、上師講法：

講述佛法有三種方式，第一種是佛陀的傳講方式，即以三神變而傳法。身以神境神變：佛陀傳法時，從白毫放光，照徹三千世界，使未攝受的眾生得到攝受，再出廣長舌相，周遍大千世界，讓已得攝受的眾生生起歡喜心與信心；記說語神變：佛以六十種妙音廣略暢演諸法，各趣眾生皆能了達；教誠意神變：佛智洞察一切眾生不同根基意樂，適應不同所化而宣講不同法門。

第二種是阿羅漢傳講方式——依三清淨而傳：一、阿羅漢傳法時，先以聲緣的智慧觀察眾生是否堪為法器，為堪能者宣說相應法門，此即法器清淨；二、阿羅漢遠離一切煩惱垢障，以殊勝之妙音而宣說佛法，令弟子生起歡喜信解，此為語清

淨；三、阿羅漢所講的法為佛金口所宣或自之親證，準確而無有偏誤，為法義清淨。或有人懷疑阿羅漢既能如理如實講述佛法，為什麼不依佛的三種神變來傳講呢？這一點大家應該清楚，阿羅漢與佛在斷證功德上有很大差別，阿羅漢沒有斷除所知障（本論智慧品廣講），而且有四種不知因：時不知因、境不知因、細不知因、多不知因。時不知因即阿羅漢的智慧神通有一定限度，過於久遠時代的事情無法了知，如同舍利弗觀察不到華傑施主有出家因緣，而佛陀知道他以曾繞佛塔之善根，能在今生出家證道，這類公案在《百業經》中多處可見；境不知因即由於外境相距太遠阿羅漢無法察知，比如目犍連尊者的母親轉生到聚光佛的剎土，此剎土遠離娑婆世界，尊者無法以自力觀察到，只有去求問釋迦牟尼佛才知道；細不知因即細微之因果，如說孔雀翎上之不同色彩源於何種不同因緣，這些阿羅漢無法了達，而佛智能剎那不雜現見這一切因緣；多不知因即非常眾多的法阿羅漢無法知道，比如佛具四種無畏、十八不共法等功德，這些阿羅漢無力去如實度量，曾有羅漢觀察如來的頂髻相，結果無有邊際，無法盡知。有如是種種原因，所以阿羅漢不能以三種神變來傳講佛法。

第三種是班智達的傳法方式。在佛教歷史上，印土有非常著名的兩大寺院，一為戒香寺，一為那爛陀寺，可以說是當時所有班智達之源。這兩座寺

院的班智達有不同傳講佛法方式。戒香寺的班智達依兩種決定——佛法決定、法器決定而傳，這種方式在藏土沒有廣泛弘揚過，戒香寺如今不復存在了，以前藏地的根登秋培大師去朝禮印土各聖跡時，雖說過此寺遺址在印度南方，但詳細地址如今無人去考證。那爛陀寺之遺址至今宛然存留，其寺班智達所創之傳講方式至今仍在廣泛弘揚。此種傳講方式對佛經與論典的講解方式有別，凡是佛經，依五種圓滿來講，即本師、境、時、眷屬、法五種圓滿；凡屬論藏所攝的，依五條軌則——即何為造論者、何處結集、論典屬何範圍、具何種必要、全論何意而宣講。這五條軌則在印度及藏傳佛教中廣泛弘揚，龍樹菩薩、蓮花生大師等多數大德都循此講釋兩大車軌的各部論典，米滂仁波切講解《中觀莊嚴論》就是一例。

其中第一條何為造論者：比如我們現在要講《入行論》，先對作者寂天論師作一番介紹，了知他的稀有事跡、功德，方能對他所作論典生起信心，深入準確的體會論典密意；第二條由何處結集：比如這部《入行論》是由三藏中的內容總集而成，每一品之句義在藏經中都可找到，瞭解這點非常重要，可以生起不移之堅信；第三條論典屬何種範圍：《入行論》為殊勝的大乘論典，屬二轉法輪中的中觀應成派之論著；第四條具何種必要：所傳之論有什麼必要去講習，學習後能起到何種作用。

學習這部《入行論》後，能讓我們生起無上菩提心，去行持無上妙法而證佛果；第五條全論何義：即所傳之論從前言到結尾之間所闡述的內容，這是最重要的一條，《入行論》所闡明的是發菩提心、學菩薩行的大乘道次第，也可以說是顯宗中基道果一切修法。

以佛的三神變方式傳法，現在我們沒有能力，阿羅漢的三清淨傳法方式，也非目前力所能及，現在我們所用的是班智達傳法方式。雖然我不是班智達，但我們的傳承上師，自蓮花生大士、龍猛菩薩、巴楚仁波切、米滂仁波切到法王如意寶，都依循這五條軌則來傳講論典，故我們亦依此規則而傳講此論。

丙二、弟子聞法：

弟子聞法是說弟子聽聞的法相方式，分發心和行為兩種，這些在《大圓滿前行》中有詳盡的介紹，這裏只作簡略講解。

發心分兩種：顯宗的發菩提心；密乘的發無上清淨心。顯宗的發菩提心是一種廣大意樂：知三界眾生都曾作過自己的父母，都有過莫大的生養之恩，念及父母恩德，唯有證取種智大覺果位方可報答；為了得此果位，我今當精進聽聞，修持正法。如不具發心，聞法、修法只是一種影像，並無實際

意義。

密乘的發心，是一種以甚深智慧攝持的廣大方便，即以明觀五種圓滿而聽受法義。五種圓滿：住處圓滿為清淨佛刹；說法上師圓滿為佛尊；眷屬圓滿為勇士空行之自性；法圓滿為究竟了義大乘；時圓滿為三時無時清淨時。因為一切法都由自心欲願而轉變，由此種明觀清淨的意樂，無需極大苦行，能迅速圓滿資糧。

行為分所斷與所取兩種。所斷分三：器之三過、六垢、五不持。器之三過指聞法時耳識馳散其他處，心意不記取所聽聞之法義或只是聽聞而不修持，還有心染五毒煩惱與八法妄念而聽法。聽法之人若有此三過，則如覆口之器、漏器、毒器，不堪盛陳勝妙正法甘露。

六垢者：聽法者思忖自己比說法上師優勝而起驕慢；於說法上師及法不生正信；不勵力求法；心識弛散外境；五根內收太過而於法義僅部分聽取；法期太長為風日雨侵或飢渴所苦而生疲厭。

五不持者：持文不持義、持義不持文、不會義而持、上下次第錯謬而持、顛倒而持，這五種當盡斷除。

此三過、六垢、五不持若不斷除，則斷絕入法之門而於正法根本不能成就。

所取之行為分三：依止四想，具足六度，依餘威儀。

依止四想：聽法者於自己起病人想，法起藥想，於傳法上師起醫王想，精進修持起療病想。具足六度：於講法處供獻鮮花、法座等即為布施；善行灑掃、嚴制不敬而具威儀即為持戒；忍一切艱難寒熱、不損惱眾生即為安忍；於上師及法斷邪倒見，以正信愉悅聽受為精進；於上師之講授專注諦聽為靜慮；咨問遣除一切疑惑等增益即為般若。如是可知，若如法聽聞，則雖於一堂課中亦可圓滿行持六波羅蜜。

依止其餘威儀：在聽法時應當調伏諸根生起恭敬心，不以袈裟等物蓋頭，不纏頭，不持傘杖刀劍等，坐在低於法座之處，以喜悅之容注視上師等等，這些在《毗奈耶》、《本生經》等經中有詳細的解說。弟子怎樣聞法簡單介紹到這裏，如果我們如說斷除三過、六垢、五不持，如法具足發心、四想、六度，則於聞法圓具無量功德。

乙二、如何講聞法圓滿

上師講法與弟子聞法方式已講解畢，然而上師之講解與弟子聽聞思維之間如何溝通呢？如果上師講法不得要領，太略或太冗雜，弟子不能恰當完整地掌握論典的字義、句義、總義，就得不到很大收穫。在藏傳佛教中，這個問題的解決方式是依印度世親論師之五條竅訣——必要、略說、解義、連

貫、辯論。一、必要：即在講法之前將所講法之必要性作一番說明，比如我們現在講《入行論》，有什麼必要呢？學習此論能生起殊勝的菩提心、行持六度等，此即講習這部論的必要；二、略說：在講法開始時，對所講法總義作約略歸納，使聽法者對全論所述要義、層次等有一梗概印象；三、解義：即將所講論典逐字逐句解釋，讓弟子能確切地理解字句含義，以免持義不持文；四、連貫：論典中每一科目之間，每一句段之間，意義上如何前後呼應連貫，這個必須要講明，聽者也需瞭解清楚；五、辯論：在遇到論中難題時，講法上師需用辯論方式來抉擇，從正面、反面、各個側面，一問一答，使聽法者的癥結疑點能消盡無餘。

世親論師的竅訣以外，藏傳佛教大德還有一套講解經論之秘訣——即三種綱要：科判攝義、細解頌義、歸納中心。一、科判攝義比喻為猛虎跳澗，一躍而過，喻義為科判以最精捷之語句將所有內容攝集總括出來；二、細解頌義比喻為烏龜爬行，一絲不苟，意思是詳盡地解釋每字每句，不能約略跳過，而應窮盡字句間的微義、隱義；三、歸納中心喻為雪山獅子，威伏群獸，將每個段落的文句中心意義作歸納，抓住各品、各科判主題，以顯出論義之威嚴，使其他相似的意義與理由無法破斥、替代。

無論講解抑或聽習經論，這三條綱要必須全面

掌握。若有人在講或學論時，科目上一無所知，要說他懂得論義，值得懷疑！如只在科目上通達，但如烏龜爬行的細解頌義不能詳盡理解，天天作老虎跳躍；或僅作烏龜爬，而無雪山雄獅之威伏群獸，此二皆非圓滿講習之道。我們如果能當反覆學習這五條竅訣與三種綱要，將之銘記在心、融化於心，於人於己當得大利！

這次講解《入行論》，我盡力遵循這五訣三要，也希望各位道友無論是現在聽習還是以後講述經論，能依此訣要。現在的眾生分別念繁雜，講經的法師講總義有人說太簡，講句義說太繁，不詳加教證理證又起疑心等等。如果你能掌握上述訣要，講論時把總義中心抓住，字句上也講清楚，通過辯論、教證、理證，同時運用適合現代人心理的語言、方式，定會度化無量眾生。我相信今天在座中以後會有很多人成為了不起的高僧大德，但肯定是那些能融會這些竅訣於自心者。

《入行論》講義在印度有一百多種，譯成藏文的有八種，藏地高僧大德著的講義我見過二十餘種，《入行論》的重視程度由此可略見一斑。漢地至今唯有隆蓮法師譯、即格魯巴賈曹傑大師著的《入菩薩行論廣釋》。希望你們以後能廣弘此論的多種講義，彌補漢傳佛教中這一缺憾！

雪域各派講述此論各有所崇，格魯派論師主依賈曹傑大師的講義；薩迦派論師依索朗則模之講

義；噶舉派論師依巴沃則囊成後的講義；寧瑪派在巴楚仁波切前，論師們主依圖美仁波切所著講義；巴楚仁波切應化在世時，為各派弟子多次傳講此論，米滂仁波切、堪布根巴等很多人在其座下聽過此論。

此後，寧瑪派自宗就增添多部《入行論》的講義，如堪布根巴的講義、根索曲紮的講義等。這次我綜合上述多部講義，依巴楚仁波切的竅訣來宣講《入行論》，這個傳承非常清淨，且極具加持力，你們應當生大歡喜心與淨信而諦聽。

論名譯禮

甲二、所講真論，分二：乙一、論名；乙二、論體。

乙一分二：丙一、真實論名；丙二、旁述譯禮。

丙一、真實論名：菩提薩埵渣呀阿巴大拿。

本論的論名，梵語讀音為：菩提薩埵渣呀阿巴大拿。

梵語之“菩提”，是淨覺之義，“薩埵”義譯為勇識，“渣呀”意為行為，“阿巴打那”即趨入，如是全名直譯為：趨入淨覺勇識行為。再逐字解釋，淨覺：《智網經》中云“遠離染污名為淨，增長智慧名為覺”，內道中的聲緣、菩薩各乘聖者，都有不同層次的淨與覺；勇識：是對大乘佛子的特稱，因大乘菩薩在修行過程中，遇到任何困難，都不會畏懼，心識極為勇猛地承當一切。《經觀莊嚴論》中云：“菩薩不畏空性，不畏眾多經久。”其義為菩薩不懼甚深空性法義，不畏入曠久輪迴，不畏度化無有邊際眾生的苦行，以其三無畏精神而稱為勇識；行為：指行持六種波羅蜜多的行為，無垢光尊者說過：“大乘菩薩的修學，其中六度為主”；趨入：字義為向某方面發展而進入一種

軌道或方向，也有行持的意義。按照漢傳佛教的傳統風格，就翻譯成：入菩薩行。有的譯本在後面還有一個“論”字，在梵文原本與藏文譯本中“論”字不是很明顯，當然，按意義理解也是可以的。

論分正論與邪論兩種，《瑜伽師地論》中對此有詳細的闡述。對這部百卷巨著，藏漢兩地學佛者都極為重視，但在此論的作者上，兩地學者有不同看法。在藏地的史料記載中，這部論的作者為無著菩薩，當時無著菩薩在兜率天，親承彌勒菩薩傳授慈氏五論等法，後來在印度的白洛巴拉森林中，無著菩薩將此以文字記錄下來，又為攝受世親論師，著作了《瑜伽師地論》。為了紀念這塊大乘佛法兩大車軌之一的來源地，人們將其地命名為“法藥石”。漢文的《瑜伽師地論》署為彌勒菩薩造，這種觀點源於何人，有何史實為證？大家應該考證一番，治學態度需要嚴謹審慎，無有真實的依據，切不可草草定論。

按《瑜伽師地論》中的觀點，正論分三種：具義論、離苦論、勵修論。邪論有六種：一、無義論：像古今的許多小說、雜誌等，沒有真實價值和意義，都屬此類；二、邪義論：種種宣揚常見、斷見、誹謗因果的邪魔外道論典，這類東西現在特別多；三、奸惡論：諸如種種宣揚戰爭、爭鬥等等之類，對眾生無利的著作；四、離悲論：即遠離大悲心的論典，如那些專門宣揚、介紹如何殺害眾生的著

作。前些時間，我在成都新華書店看見這類書不少，什麼怎樣殺豬、釣魚、捉蛇蟲之類，這種書確是無有悲心之邪作；五、聞義論：這類作品沒有真實內容，只是為了引人注意，堆砌一大堆詞藻作文字遊戲，像現在世間上的某些詩歌散文等；六、辯論論：世間上各種與真理無關，在一些毫無意義的問題上喋喋不休的作品，如紅樓夢學會的種種爭辯等等。以上所說，都是應該遠離的邪論。

《入行論》所述是大乘佛法精髓，為遣除眾生的痛苦而廣述發菩提心、修菩薩行的真實修法。作者也是得到文殊本尊的攝受，親證諸法實相的大乘菩薩，理所當然是正論，而且是佛教史上的曠世巨典，這一點，我看是沒有人懷疑吧！

藏傳佛教的高僧大德無論講解著作、論典，非常注重經論的名稱，而且經論前面都有梵文名稱，在此我們也依傳承，對經論名稱作較詳的講解。經論的取名有一定方式，《解深密經》中列有四種：以地名而取、以人名而取、以比喻而取、以意義而取。以地名取的如《楞伽經》，以佛陀講法所在地楞伽山而取名；以人名而取的如《彌勒請問經》、漢地的《六祖壇經》、《了凡四訓》等，以經的請問者與論的作者而取名；以比喻而取的如《稻稈經》、《金剛經》，以某種能喻經意的同喻而取名；以意義而取的如《十地經》、《菩提道次第廣論》等，以其所述的內容而取名。除上述四種取名方式外，也

有依數目的如《三十四本生傳》、依時間的如《賢劫經》等多種取名方式，但不常見。藏傳佛教中的論師造論時大都依論義而取名，這種方式特別殊勝，阿底峽尊者入藏時也曾特別推崇和讚歎過這種取名方式。

經論取名有甚深的必要，如經云：“若不取名稱，世間皆成蒙，故佛巧方便，諸法立異名。”根機特利的行人，僅了知論名便能通達全論之義，如米滂仁波切當年閱藏時，經常只是翻閱目錄便通曉了許多經論之義；中根的行人也能依名而知大概義理；下根者亦能依名易於尋找論典。

現在解釋於論典前標以梵文名稱的必要性。如同這部《入行論》，藏文經論前都有梵文名稱，這有四種必要：表示來源清淨、自得加持、種下善根、憶念恩德。

一者：表示論典來源清淨。梵文是印度的主要語言之一，在古印度，造論是很嚴謹的事。當時造出的論典在流通前，必須要經過數百位班智達的檢驗，作者在論中所立的宗義，要與班智達們辯論，如能勝利，論著便會得到認可，作者也會受到極大的禮遇；相反，如立宗失敗，作品就被拴在狗尾上，點火焚燒。如果著作的內容屬邪門外道，對眾生有害，作者本人將會被剝去雙手，然後終身服極苦之刑役。由於這種嚴厲的制度，當時所出的梵文論典觀點純正、深刻精闢。因此，後人以梵文來表示論

義純淨。以後我們著論，也應向古人學習，最好也讓大家集中檢驗一下，應該放在高座上供養的大家好好恭敬、拜讀，對邪作也應拴在老狗尾巴上！

二者：自得加持。梵語是三世諸佛示現成佛時傳法所用的語言，加持力極大，在論典之首寫上梵文，可以得到諸佛的加持。

三者：見者種下善根。論典之首的梵文名稱，使見聞者能種下善根。

四者：憶念恩德。見到論首的梵文，能使我們想起著作、翻譯、宣講這些論典的大班智達、大論師、大譯師們，因為我們福德淺薄，不能親見如來、親聞如來的法音，只有憑這一代代高僧大德，佛法的清淨源流才未中斷，汨汨的流進我們乾涸的心田！為了憶念這些先賢對我們的恩德，所以在論典之首標以梵文寫的名稱。

丙二、旁述譯禮：

敬禮一切佛菩薩

這是譯禮句，是在本論翻譯成藏文時，由主譯的羅欽仁欽桑波譯師加上的敬語。在漢文藏經中唐玄奘、鳩摩羅什等翻譯的漢文譯著，似乎未見過有譯禮句的。但藏傳佛教中，絕大多數的經、論前面都有譯禮句。藏文經論前加譯禮句，從圖彌桑波紮譯師開始。後來為了易於區別三藏，藏地古代歷史

上的三大法王中最殊勝者，金剛手化身赤雅巴丁規定：凡律藏所攝的典籍，前面必須加“頂禮一切遍知佛”，因戒律的微細因果，菩薩和聲緣羅漢無法抉擇，唯有佛的智慧才能了達；屬經藏的典籍，前面加“頂禮一切佛菩薩”，因大多數經典是佛陀與菩薩之間的問答，如《文殊請問經》、《彌勒請問經》等；屬於對法(論藏)方面的，前面要加上“頂禮文殊師利菩薩”，因對法是有關緣起及蘊、處、界方面的理論和概念，這些要靠文殊菩薩的加持開顯智慧，才能徹底瞭解其深邃意義。此規定實施後，閱藏者對典籍所屬便能一目了然。

赤雅巴丁是個了不起的人物，對佛教發展和民族團結有巨大的功勞。他是吐蕃王朝的三十九代國王，在位時，集合了許多譯師大德，重新校正了藏文大藏經，制訂、頒佈了許多推動佛教發展的法令。那時吐蕃與唐王朝之間的使節交流頻頻，且有過結盟。“赤雅巴丁”義譯為“頭髮長長的”，當時他留長髮，並飾以五色彩綢，遇到出家人時，便五體投地，將頭髮散開鋪地，讓出家人從上踏過，由此而得名。思古鑒今，有些人應有所感觸吧！

言歸正傳，在翻譯經論時，譯師們加上敬禮句，能得到諸佛菩薩的加持，遣除違緣，圓滿完成翻譯。雖然漢地以前的大德如法尊法師、能海法師的譯作前未加譯禮，但我們以後在譯論前應加上譯禮句，表示對傳承上師的尊敬、祈求加持等，有多種必要。

著論之因

乙二、論體，分三 丙一、著論之因；丙二、真實論體；丙三、圓滿結尾。

丙一分四：丁一、禮供；丁二、誓願；丁三、謙虛；丁四、使生歡喜。

丁一、禮供：

法身善逝佛子伴，及諸應敬我悉禮，

圓滿的佛陀、法寶和所有的僧寶，及一切應禮之處，我在此都恭敬頂禮。

這是作者在論首的頂禮句，頂禮三寶及一切應敬禮之處。“法身善逝佛子伴”在原文中的順序為“善逝法身佛子伴”，依次指佛法僧三寶。“善逝”，佛的十種尊稱之一。據《釋量論》的解釋，具圓滿斷證功德的量士夫為善逝。從斷德而言，善逝指圓滿斷除了煩惱障和所知障，這點可以分三方面：端嚴而逝、不退而逝、無餘而逝。端嚴而逝：佛陀已斷除一切我執煩惱障，如相貌莊嚴之士夫，無有瑕疵，此斷德圓滿莊嚴非其他外道所能及；不退而逝：佛陀已斷除二十種隨眠煩惱，如同已患過天花的病人，病癒後，永不再染此病，這種不再退轉的斷德境界，已經超越了得預流、一來等果的小

乘行人境界；無餘而逝：佛陀斷除了一切所知障習氣種子，不剩絲毫障垢，如同一個盛滿甘露的寶瓶，無一絲空隙，這種境界已超過了聲緣羅漢。

從證德而言，善逝意為圓滿證得一切種智，也可分三方面：端嚴而證、不退而證、無餘而證。端嚴而證：指如來已證得二種無我，此證德圓滿，端嚴無比，超越一切外道；不退而證：如來圓滿證得諸法實相，此實相智慧無有退轉，超越一切得預流、一來果之小乘行人境界；無餘而證：如來已無餘證得三乘義門，可以攝受三種種姓的眾生，超越了一切聲緣羅漢。如簡略的解釋，印度帝賢大師曾說“善逝者，斷一切痛苦，證一切大樂智慧”，巴楚仁波切亦言“善者，依安樂之菩提道，逝者，證大樂無上之佛果。”

在佛寶前恭敬頂禮供養，功德是不可言喻的，《贊佛功德經》云：“若人於善逝，雖作少供養，暫得人天樂，究竟證大覺。”雖然釋迦世尊在我們這些濁垢厚重的眾生前已顯現了涅槃，但我們若能內心虔誠懇切的憶念佛陀，在佛陀的法像前作頂禮供養，每天哪怕只是供養一杯清水或一朵花，也一定能獲得暫時的人天福報和究竟的證得圓滿佛果，《百業經》和《大悲白蓮花經》中，這類公案是最好的實證。

“法身”在這裏指法寶。法寶稱為法身，可從兩個層次來解釋。一、從究竟而言：《大乘起信論》

中云“法性真如海，無量功德藏”，在《華嚴隨疏演義鈔》中也有“同體三寶”的觀點，皆云遠離一切戲論，究竟寂滅的法身，藏有無量功德，故稱為法寶，這是顯密二宗共許的觀點；二、《寶性論》中有一句偈子“應知二法身”，二法身指證法身與教法身，其中教法身又分為“種種法身”和“甚深法身”，種種法身即廣如大海的教理佛法。依據這個教證，暫時的法寶指一切佛的經論教法，乃至我們口中念的一句觀音心咒都包含在內。

寂天論師在此恭敬頂禮一切法寶，在法寶前恭敬頂禮供養，有無量功德，這在《隨念三寶經》中有非常詳細的宣說。

“佛子伴”指僧寶。“伴”字有一起及所有之意，佛子分為三種：身佛子、語佛子、意佛子，以釋迦佛而言，身佛子即是親生子羅睺羅尊者；語佛子指諸聲緣弟子，他們從佛傳達教法的語言中得到證悟，如我們看舍利弗尊者的傳記，尊者說他從佛口化生；意佛子指通達佛的意傳深法，證得初地以上的大乘菩薩。如《入中論》中云：“從此由得彼心故……生於如來家族中。”證得勝義菩提心的修行人，方是意佛子，才是真正的大乘僧寶。此處佛子指意佛子，以文殊等八大菩薩為首的無量登地以上之大乘聖眾。除大乘三寶外，寂天論師亦恭敬頂禮一切應供的福田，如一切聲緣、開示佛法之善知識、佛塔等等。頌詞中的“我”指頂禮者——寂天

論師，他以三門頂禮：即身化微塵數，普現於一切應禮境前以恭敬之身姿禮拜；語出無量音聲海，以一切殊妙言詞，宣贊三寶功德；心意以念三寶種種功德而禮。

龍樹菩薩說：“作者於本師，禮讚非無果，本師及論典，令生敬信故。”論首加上頂禮句，能使後學者了知造論者的本師及教法源流，生起恭敬心。作者禮讚聖尊，亦能增上自福德，排除造論違緣等，有多種必要。

丁二、誓願：

今當依教略宣說，佛子津儀趨行方。

現在我要依經教，簡略地宣說信受奉行菩薩律儀的方法。

這是本論的立宗句。立宗即是成立造論的宗旨，作者說：現在我要依靠佛陀教法，簡略宣說信受奉行菩薩律儀的方法。在此很簡明的陳述了他造論之宗旨（目的）：宣說趨入菩薩律儀的方法。“今當依教略宣說”是說他宣講此論的方法。乍看之下，這句話說我是依靠佛陀教法來宣說，而不是自己發揮創造。其隱義暗示後人，造論講法必須要有依據，不能憑分別念去臆造，這是一個很重要的教言。我們著作、講述、辯論一定要依經教，依據如來及其化現的高僧大德所說經論，只有佛陀和善知

識的教言，才堪為依據。《入行論》是根據《學集論》的內容而成，而《學集論》是從一百零五部佛經中摘抄而成，所以在此作者說自己是依教簡略宣說。

造論者當時已徹悟空性，但仍是依據教典而著論。同樣，月稱菩薩在《入中論》後面說：“廣集中論義，如聖教教授，宣說此論義。”這些先賢大德造論說法的嚴謹態度，以身示範給後人，諸位當善思之，銘刻於心！

“佛子律儀趨行方”，“佛子律儀”即菩薩戒，包括三個：一、攝律儀戒，即是共七眾別解脫戒，斷除性罪、遮罪的律儀；二、攝善法戒：即是由身語意積聚諸善的學處；三、饒益有情戒：即是所有引攝、護持、增長諸善法之戒。這三條也就是大乘菩薩所有的修學次第與法門。“方”即“方法”，趨入菩薩律儀的方法。按《入中論》所說，有“廣大入”和“甚深入”兩種方法，從廣大入而言：入菩薩行即為廣博的聞思教理；從甚深入而言：為深切修持六度萬行。

《入行論》的頌文意義非常深奧，我只是很淺的解釋一下，給大家拋磚引玉，打開一下思路，大家用自己的智慧反覆思維，如能在今生中把這部論很透徹的理解，臨終時一定會很有把握。

講完了造論的方法和目的，那麼是為誰造這部論呢？

丁三、謙虛：

此論未宣昔所無，詩韻吾亦不善巧，
是故未敢言利他，為修自心撰此論。

這部論沒有宣說什麼特殊的創見，詩文聲韻我亦不很精通，因此不敢存有利他的念頭，而是為了修鍊自心才撰寫此論。

在傳這部論之前，僧眾要求宣說“以前沒有過的法”，因而此論從文字方面可以說是以前從未宣說過，但從內容上講，“此論未宣昔所無”——以前沒有講過的內容本論一點也未有宣說，這是在論義上的謙虛；“詩韻吾亦不善巧”，這是文句上的謙虛。作者說他在詩文修辭及韻律方面不善巧，但綜觀全論，頌文中充滿了精彩、恰當的妙喻，平淡而貼切的言詞很容易讓閱者趣入深奧的大乘教理。如果說這部巨著的作者不善巧於詩韻，難道說那些如鸚鵡學舌般的世間詩人善巧嗎！

在印度，文字方面非常優美的論典有不少，如馬鳴菩薩造的《三十四本生傳》，是一部釋迦佛傳記，在藻飾聲韻方面是典範之作，在印度非常出名。藏地巴楚仁波切的詩作也是藏文詩歌中之典範，如《蓮苑歌舞》等。漢傳佛教的大德如寒山、拾得、蓮池、憨山等等都有傳世傑作。尤其是憨山大師，文筆雋秀，如他二十七歲時作的銘：“……方將曳長風之袖，披白雲之襟，其舉也，若鴻鵠之

翼，其逸也，若潛龍之鱗。逍遙宇宙，去住山林。又奚炫夫朱紫之麗，唯取尚乎霜雪之所不侵。”堪稱絕世佳作！

這句話還有一層含義：自己不善巧詩韻還是要去造論，為什麼呢？因為造論的目的主要是為了解脫，不能太注重修辭，如果一部論文勝於質（內容含義），那便是劣作，這句頌詞隱密的宣說了這個竅訣。

作者說這部論的內容都是諸佛以前講述過的，沒有任何自我創見，詩文聲韻方面我也不善巧，所以我不敢存有利益他人的念頭。在原著中“未敢言利他”這句是“亦無利他心”，可能是譯者不敢這樣直譯。這是敘述造論資格、發心上的謙虛語，在印度和藏域，造論者有三個等級：上等是證得見道位以上，親見法性的佛子；中等的面見本尊，親得本尊攝受加持；最下的也要精通五明。作者說自己是凡夫，沒有什麼獨創見地，又不善巧文詞，所以不敢說有利他的念頭。

但對眾生無有利益，造這部論用意何在呢？“為修自心撰此論”——為了修鍊自己的菩提心，未生起讓生起，已生的使增長，所以我撰寫了此論。這句謙虛詞，我們不能從字面上直接理解。這是在間接的說明：造論必須以利益眾生和修行為主，不能有染污心。從下一個頌詞我們將知道這部懇切動人的醒世傑作，完全是作者菩提心的流露。

佛菩薩和古德們都非常謙虛，相反，凡夫是非常傲慢的，《父子相會經》中說修行人最大的違緣是傲慢和脆弱。一個修行人，如果不能克服傲慢、脆弱懶惰這兩種煩惱，很難成功。

印藏兩地的高僧大德在解釋這一偈時，都解釋這是作者為了隱藏功德，而說的方便謙詞，沒有一個人說他沒有利益眾生之心。

一味謙虛也不行，論主又怕我們這些凡夫因此而不願意學習，所以又用心良苦的宣說此論的功德。

丁四、使生歡喜：

循此修習善法故，吾信亦得暫增長，
善緣等我諸學人，若得見此容獲益。

由於依循此論修習善法的緣故，我學佛的信心也得到了暫時增長。如我一樣善緣具足想修學大乘佛法的人，如果有緣見到此論，也許能夠獲得法益。

雖然我一點也沒有利益他人之心，但自己常常依靠這部論修習善法，使信心得到暫時增長。或者可以這麼說：我自己造這部論典並非沒有意義，遵循此論不斷的修行願、行菩提心，我相信信心一定會得到增長。因在造論的過程中，自心要詳細觀察，依據教證、理證進行嚴密的思維，通過這種思

維，加深了自己對佛法的理解，增長了欲信、淨信和不退轉信。“暫”在這裏有很深的含義，可以分兩個層次來解釋：第一層意義是指次第性修習這部論，使自己的智慧、信心暫時得到增長；第二層：“暫”這個詞，隆蓮法師依義譯為“萬一”，指信心智慧不斷增長，究竟上是對眾生有利的。由這個“暫”字，我們可以理解：依循這部論修習，信心、智慧越來越增上，而信心是道源功德母，在此基礎上，饒益眾生的成佛事業一定能成功。

說了對他個人的利益後，又說“善緣等我諸學人，若得見此容獲益”，根基、意樂與我相同的學人，如果想修學大乘菩薩行，見到這部論典，也許能得到利益。這句話中，才真正道出了他造本論之目的：讓見到此論的後人獲益！這位悲心深切的菩薩，為了沈溺輪迴中的愚癡眾生，以他徹證法性、淹貫三藏的智慧，在此委婉而懇切地說：後代有修學菩薩行的大乘弟子，如能學習此論，一定能獲得利益，因為這是自己經過一番“寒徹骨”的實修磨練，粹取出的大乘佛法精髓。

在藏傳佛教中，《入行論》得到了非常的重視。如果是一個出家人，不通達此論，那麼大家都會認為他不算真正的佛教徒。在噶當派中，《入行論》是必須修習的噶當六法之一，要求學人在實修前通達此論；在我們寧瑪巴中，不論哪個正規寺廟，沒有不講習《入行論》的。但在漢傳佛教中，未聽說

過有人講習《入行論》，這是一個很大的缺憾！我想從我們這代人開始，若著重弘揚此論，對眾生一定有極大利益。因此，這次我盡力為你們詳細講解，你們需要認真聽聞，對每字每句再三地思維，一方面以大信心祈求傳承上師加持，這樣一定會通曉其中內、外、密意義，哪怕只通曉微小一部分，也能得到不可思議之功德。諸位，佛法沒有主人，大精進者得之，若圓滿聽習、講解本論，則得到人身，確實有很大意義。而且要弘揚大乘佛法，《入行論》是最重要的論典，是最需要傳講的。

第一品 菩提心利益

丙二、真實論體，分四：丁一、未生者令生；丁二、已生者不退；丁三、不退而增上；丁四、如是善果迴向利他。

丁一分三：戊一、說利益而生歡喜之菩提心利益品；戊二、於菩提心之相違者懺悔品；戊三、相順之持守品。

戊一分二：己一、品名；己二、正論。

己一、品名：菩提心利益。

己二分二：庚一、說其菩提心所依；庚二、真實菩提心利益。

庚一分二：辛一、說身依；辛二、說心依。

現在趣入對真實論體的講述，按照科判，前三品的內容是讓未生起菩提心者生起菩提心，為了達到此目的，寂天論師先以“利鈎牽”，說明菩提心的種種功德，使人由衷生起嚮往之心。在講述菩提心利益前，論中先提到菩提心之所依，即身依、心依，十分難得、短暫。

辛一、說身依：

暇滿人身極難得，既得能辦人生利，
倘若今生利未辦，後世怎得此圓滿。

閒暇圓滿的人身極難得到，如今既已獲得這成辦人生利樂的機會，倘若不利用它來成辦自他的究竟利益，來生怎能再獲得暇滿人身呢？

菩提心必須要有一個依靠處，無緣無故不會產生。依處有兩種，第一種是身體方面的依處。在有些大乘經典中，我們可以看到天人、龍王、人非人等皆可在佛陀前發菩提心，但是天人、龍王等他們修持之機緣沒有人那樣殊勝，修持善法力量在六道中最大的是人道。可是具足修法最優條件的遠離八無暇，具足十圓滿之人身，非常難得，如今既然得到能成辦人生利樂的機會，倘若今生沒有利用它來成就自他究竟利益，以後怎有可能再得到圓滿人身呢！

暇滿的概念在經論中有詳細論述，“暇”即閒暇，指遠離了八種無暇處，有修行正法的殊勝機緣。八種無暇：地獄、餓鬼、傍生，這三惡趣眾生恆受寒熱飢渴等苦；長壽天則於無想之中虛度時日；生邊地無有佛教正法；於外道邪見家受生則自心染著邪見；生於暗劫縱三寶名亦不得聞；生為喑啞者身心不調適。若於此八處受生，無有修持正法之暇，故稱為無暇。十圓滿指修行正法必須具備的

十種條件，分自圓滿、他圓滿兩類。自圓滿有五種：一、人身為所依圓滿；二、生於有正法之處為境圓滿；三、六根具足為根之功德圓滿；四、業際無倒，欣樂善品為意樂殊勝圓滿；五、於正法心能欣向為正信圓滿。這五種條件觀待自身，必須具足，故稱為自相續分五圓滿。他圓滿五種：一、生值佛出之劫為大師殊勝圓滿；二、值佛示現三轉法輪為聖教正法圓滿；三、聖教正法住世為時分圓滿；四、有趣入聖教之緣為自緣圓滿；五、有善知識攝受為增上大悲圓滿。這五種條件皆需觀待他緣，故稱為五他圓滿。

具足這八暇十圓滿的人身非常不易得到，以比喻方面說，佛經中有很多：如盲龜入木軛、撒豆留壁、曇花一現等；從數目方面喻：惡趣眾生如夜間星，人趣眾生如白晝星，或惡趣眾生如大地塵、得人身者如爪上塵等等；再以因緣上看：佛經上闡明過，得人身必須要守清淨戒律和廣行布施等。從比喻、數目、因緣上看都很難得之人身既然得到了，像在座各位一樣，各種因緣都具足，就應該利用這個機緣去成辦自他暫時與究竟的利益。詳細說，得暇滿人身後，上士、中士、下士三種根基者可以修習三士道，完成暫時、究竟之二利事業。“這樣的人身寶，十萬個摩尼寶也比不上”，這是法王如意寶《忠言心之明點》中的比喻。摩尼寶唯能解決今生衣食受用，此外也就沒有什麼益處了。而利用人

身，能成辦究竟成佛事業。

“倘若今生利未辦”：如果擁有了珍寶人身，僅是忙於世間瑣事，吃喝玩樂，或遊手好閒，不利用它去修行正法，成辦二利，就如有人得到了摩尼寶，而沒有利用無異。《親友書》中亦如是說：這種人是把金寶盤當成糞盤。也許有人想：不要緊，生命是長久的，這輩子我就這樣虛度，下輩子再修正法吧！論中立即警告說：“後世怎得此圓滿”，將來轉生過程中怎麼會得到如此暇滿人身呢？在三界輪迴轉生過程中，得人身的機會比在針尖上疊豆更難，虛耗了此生，佛經中說：“一失人身，萬劫不復。”今後無疑轉生到無暇之中，陷入無暇後，再也難以得到聽聞、修持正法的機會，到時你怎麼解脫！現在佛法很興盛，你們也得到了人身，趣入了正法之門，也得遇大善知識法王如意寶的攝受，八暇十圓滿一一具足，每天應不間斷修習正法，不要放過這樣的機遇，只要不斷地堅持積累資糧，“智者積其善，少許少許積”，二利之事業定會成功！

辛二、說心依：

猶於烏雲暗夜中，剎那閃電極明亮，
如是因佛威德力，世人暫萌修福意。

就像那烏雲密布的黑夜中，剎那的閃電顯得非

常明亮，同樣，因佛陀威德力感召，許多世人才暫時萌生了修善集福的心意。

菩提心第二個依處是“心”，即向善之心。有了向善心，菩提心方有因緣生起，可是在人趣眾生中善弱惡強，要生起善心，是多麼難得。為了形象說明這一點，作者用了一個很巧妙的比喻：就像那烏雲籠罩，四野黑暗中，剎那閃電的晃耀多麼明亮，照徹了大地，萬物畢呈；同樣，因佛陀威德力感召，世人才暫時萌生了修習善法之念。這是一個意味深長的譬喻。我們可以這樣去理解：如烏雲暗夜的五濁黑暗中，佛陀威德力如同閃電一般極為明亮，照耀著黑暗中的眾生，世人因前世善緣和佛陀的加持，生起了暫時修行福德之意念，但這個念頭只是剎那的，非常短暫。

也許有人想：“太誇張了吧，我的善念沒這麼短暫。”其實一點也不誇張，仔細觀察一下自心，波濤洶湧的妄念流中，每天有多少個剎那是善念呢？上師如意寶說：凡夫對上師三寶生起真正的信心，非常非常難得，就像是得到摩尼寶一樣。諸位想一想，自己出家修習大乘佛法的因緣，在你的生命之流中，佔多大比例，能維持多長時間呢？凡夫的念頭剎那剎那變化不停，尤其是學佛修正法的意念，如同閃電，只有一剎那，非常的短暫、偶然。堪布根巴說：“我們凡夫不可能經常生起善法意念，所以善念生起後，必須及時抓住，不要放跑

了。”

如果這種善念能恆時具足，你們人人都是大成就者。而實際上並不是這樣，我們的惡業習氣力大，環境又是如此惡劣，要把這短暫偶然之善念抓住、穩固擴展，委實不易。雖是不易，但不能因此而生恐懼，你們必須先把脆弱甩掉！佛經云：“若人能發心，佛也恆加持，若得佛加持，彼人證覺性。”只要你能發心，發起真實向善之心，對三寶的信心、恭敬心，諸佛菩薩就會恆時加持，如同我們推開封閉的窗戶，春天那盎然的氣息定會瀰漫自己的小屋，與戶外廣闊的原野渾然無別。你們自己必須要勇毅截斷煩惱相續，以上師諸佛之加持，定能將這個“暫萌修福意”無限地擴展、加深，直至成佛！

如上所述，菩提心所依十分難得，得者應該珍惜，利用這個因緣，發起菩提心。那麼菩提心本身有什麼利益呢？

庚二、真實菩提心利益分三：辛一、總說發心之利益；辛二、分說願行各別利益；辛三、具發心之功德。

辛一分三：壬一、勝於餘善之利益；壬二、名義轉變之利益；壬三、比喻說明利益。

壬一、勝於餘善之利益：

以是善行恆微弱，罪惡力大極難擋，
捨此圓滿菩提心，何有餘善能勝波。

凡夫的善行通常是非常微弱、短暫，而惡業習氣勢力很大，難以抵擋，除了圓滿的菩提心，還有什麼其他善行能勝過這些惡業習氣呢？

發菩提心之利益分三方面來宣說，第一是發心的利益勝過其餘任何善法。娑婆世界眾生，特別是現在末法時期，五濁厚重，眾生業障極其深重，因此在修行善法時，力量很弱，比如說念心咒，觀不清本尊；依止上師，又對上師生邪見；修五加行，幾天就心煩、生病；聞法時心又特別散亂、東想西想……可是在造惡業時就不一樣，據說你們有些人在家時一口氣能喝十幾瓶酒，跳舞通宵達旦，賭博時幾日幾夜不下“火線”……。在現在這個時代，修行正法的順緣很難具足，你們當中有許多人說：“上師！本來我是要出家的，要在學院住多久多久……，但是，我身體不好，家裏人反對、不理解，單位不給請假，沒有經濟條件……”，似乎每個人都有重重違緣！

個人業力如此，共業亦是。昨天上師如意寶說：“現在學院裏所有的建築工程，必須在最短時間內完成。大家要集中精力來講習正法。現在弘揚佛法越來越難，住持幾個人講法也很困難。建立一

座學院，攝受一批具信弟子講授正法，幾百個真正的高僧大德一起去做難度也很大！可是要去摧毀呢，世間一個小人物也有此能力……”

“罪惡力大”，從內從外，一齊夾攻，真是“極難擋”啊！“極難擋”還有一層意義：許多修行人因煩惱習氣深重，不能調伏自心，違反了釋迦牟尼佛制定的戒律，不管是何種原因，只要造了惡業，其惡報必定“極難擋”，必定會因此而招感難以忍受的猛烈惡趣痛苦。

要上進，煩惱習氣布下了重重障礙，如果退，可怖的惡趣痛苦在等待，我們凡夫處於這種可怕境遇中，難道是走投無路嗎？並非如此，論主緊接著指出：“捨此圓滿菩提心，何有餘善能勝彼？”要戰勝這些惡勢力，唯有圓滿的菩提心！根索仁波切講過《華嚴經》中一個比喻：老鼠特別害怕貓，只要貓一出現，老鼠就消失無蹤了；同樣，菩提心“貓”生起時，所有罪業“老鼠”就會跑光。他很詳細地抉擇了比喻的含義，認為只要生起世俗菩提心，所有的罪惡業障就會全部遣除。上師如意寶也這麼講過：“對我們初學者來講，發勝義菩提心雖然有困難，但世俗菩提心所攝的願行菩提心，大家都應該、而且能夠生起來，一旦世俗菩提心生起來，很多業障、罪業都能全部地消除，如同貓能趕盡老鼠一般。”

整個大乘基礎建立在“發菩提心”上，然而綜

觀專弘大乘教法的漢傳佛教，似乎沒有對此予以應有的重視，你們當中有人學過華嚴、天臺教法，有人專修過禪宗、淨土等法門，但是有沒有一套系統的發菩提心教授及修法呢？雖然淨宗省庵祖師有《勸發菩提心文》，文中以報佛祖、父母、施主等恩德而勸發菩提心，但具體使菩提心生起、穩固及增上的次第修法何在呢？我覺得你們中有些人好高騖遠，成天把大中觀、大手印、大圓滿掛在口頭上，一心想：我這樣的大人物，是來藏地向大活佛求大法的，《入行論》沒什麼聽頭。昨天有些人來請假，說要回漢地受戒，有些人說要回去治病、安居。很明顯，對《入行論》不感興趣，不想繼續聽下去，這種想法很可怕，上師如意寶說：“故意斷一部法的傳承，比毀壞一千個佛塔的罪過還要大！”

《入行論》對我們每個人都會有很大利益。諸位應仔細觀察自相續，在“貓”來之前，“老鼠”肯定會加緊折騰一番，這時你們要堅毅，不應讓煩惱把你打敗。大家把自己信心“窗戶”打開，讓諸佛菩薩、傳承上師的加持“陽光”照耀自己，惟精惟一，聞思此論，定能透徹理解寂天論師給我們闡明的大乘修學正途，生起殊勝圓滿菩提心！

佛於多劫深思維，見此覺心最饒益，
無量衆生依於此，順利能獲最勝樂。

諸佛在多劫中思索、觀察，發現了菩提心的利益最為廣大，如果眾生都依止菩提心去修學，必定會順利獲得最勝妙的安樂。

上一頌講菩提心能消重罪的利益，那麼是誰知道這一點呢？此頌首兩句回答了這個問題。以釋迦牟尼佛代表的三世諸佛，為了度化眾生，在三大阿僧祇劫中，以明鑒萬法的無漏智慧，作了甚深觀察思維抉擇後，得出了一個答案：要遣除眾生無明癡暗所引起的痛苦，使他們得到究竟安樂，唯有修學菩提心！若不依止菩提心，不能證得等覺之位，若依此心，則能獲得最勝樂的佛果，因此說覺心最饒益。抉擇此理者是最究竟的量士夫——諸佛；抉擇時間是多劫；抉擇方式是“深思維”；抉擇結果是“覺心最饒益”。以這樣嚴謹、圓滿抉擇，所得出的結果，理所當然是究竟正量。

這兩句不但敘說了菩提心能滅除重罪，也說明了菩提心最能饒益自他。為具體說明饒益，下文就說：“無量眾生依於此，順利能獲最勝樂”，無量眾生依靠修持菩提心，能夠順利獲得最勝妙的安樂——無上佛果。依菩提心之勝道，過去有無量眾生已成佛道，未來的一切眾生亦皆能成佛道，因此說“無量”。若相續中生起了菩提心，則所行的一切法，皆成證得等覺位因，任運中能積聚起大資糧，成就佛果，因此說“順利”。

我們翻開諸佛菩薩及大乘高僧大德的傳記，可

以看到相同的一點：他們都是依靠修持菩提心而得以成就，從本師釋迦牟尼佛至今二千五百多年中，千千萬萬成就者，不修菩提心而成就的一個也沒有！

也許你們當中有人會想：“這點我也承認，但是說依菩提心能夠順利成就，恐怕不是這麼回事吧，菩提道上障礙多得無法計算，一個修行者，發了菩提心後，反而不知要經過多少磨難、挫折，如釋迦牟尼佛，他老人家在三大阿僧祇劫中，被提婆達多害過多少次，頭目身骨布施了多少次……，這麼多苦行，還算順利嗎？”你們這麼想，探索精神可嘉，但這種想法很幼稚。修持菩提心有一定層次。大乘行人首先修學願菩提心，純熟堅固“為利眾生願成佛”之願心後，便趨入行菩提心的六波羅蜜多，修行布施、持戒等由低至高，福慧資糧積聚到一定程度後，證悟勝義菩提心。這時候的佛子，悲心非常深切，菩提心很堅固，自己的肉身與外界的草木，此二平等無異。將肉體布施給眾生不但沒有痛苦，反而因為能利益眾生而生起數數歡欣、安樂……，這些在《入行論》後面內容中有闡述，在《入中論》裏也講：“且如佛子聞求施，思維彼聲所生樂……施者受者施物空，施名出世波羅蜜。”我們凡夫眼中“挫折、磨難、苦行”，在菩薩的境界裏，這一切都是無緣安樂，是任運順利的修行助緣。這一頌是諸佛聖者與寂天論師留給後人的無上

竅訣，不甘墮落、追求解脫者，為什麼不重視呢！

**欲滅三有百般苦，及除有情衆不安，
欲享百種快樂者，恆常莫捨菩提心。**

如有人想滅盡三界中諸般痛苦，要除掉諸有情眾多不安，以及期望享受無量快樂者，那麼應該恆常不捨棄無上的菩提心。

三界眾生陷於生死境界，有因有果故曰三有。三界眾生有無量的痛苦，歸納而言為行苦、變苦、苦苦三種；詳細一點，在《瑜伽師地論》裏列有一百一十苦等。如果一個人想滅除自己的這些痛苦及其他有情的不安樂，以及想要享受種種安樂幸福，唯一妙法是不捨棄菩提心修持。根索仁波切解釋此頌為三士道修法，頌中第一句是中士尋求自我解脫的修法；第二句是上士讓一切有情得到究竟成佛安樂的修法；第三句是小士追求人天安樂的修法。修持三士道，都不能捨棄菩提心！

對修行人來說，想脫離三界輪迴，想解除一切父母眾生的痛苦，想往生極樂世界，或享受出世大樂，必須要恆常修持菩提心，唯有修持菩提心才能滿足眾願。或有人懷疑：中小士道的行人不是沒有菩提嗎？答：三士道修法是每一個欲入解脫道者的必修法。小士修法唯求離苦生善趣，修行人相續中只要一度生起菩提心，即能滅多劫罪障，圓滿廣大

福德，剎那解脫惡趣痛苦，因此，修小士道之法亦宜發菩提心。中士道即小乘道，下士道修法為其基礎，小士道即應發菩提心，中士道豈能捨耶（若欲詳知此理，閱能海上師所講的《菩提道次第論科頌講記》）。

菩提心能消除無量重罪，能讓我們最終獲得究竟佛果，也能成辦暫時的事業，所以作者在此很直接的告訴後人：“恆常莫捨菩提心！”佛經中也如是說：“諸比丘，縱遇命難莫捨菩提心。”法王如意寶也講過三個教言：“自己要發願生生世世不誹謗三寶；求正法的意志要堅定，不為任何困難所動搖；縱遇命難也不能捨棄菩提心。”諸位當捫心自問：遇到生命難關，我會不會捨棄菩提心呢？

壬二、名義轉變之利益：

生死獄繫苦有情，若生剎那菩提心，
即刻得名諸佛子，世間人天應禮敬。

繫縛在生死牢獄中的苦難有情，只要生起剎那世俗菩提心，那麼立刻可以尊稱為如來之子，世間的人天都應該向他禮敬。

總說發菩提心利益第二方面是“名義轉變”的利益。名義轉變指發菩提心後，有名稱、意義轉變為菩薩的利益。繫縛在三界生死牢獄中的苦難眾生，只要生起剎那的菩提心，雖然他還被各種業惑

煩惱繫縛，在三界生死輪迴監獄中，沒有得到解脫，地位非常卑微，但因心裏生起了無偽世俗願菩提心，就可稱為佛子，從意義上也成了世人、天人、龍王的福田，成了天龍鬼神以及人等禮敬之處。

關於此處菩提心的具體標準，各種講義不一。印度布布達論師解釋為勝義菩提心，認為只有證悟勝義諦，才是佛子，才是人天的福田。後來很多高僧大德破斥了這種觀點，賈曹傑大師在講義說：“若人發願菩提心……不唯諸登地菩薩有如是功德。”明確地指出了此處的菩提心是世俗菩提心，雖也包括勝義菩提心，但主要是指世間凡夫力所能及之世俗菩提心。在《華嚴經》中用金剛寶來比喻世俗菩提心，金剛寶雖然可以被毀壞，但毀後能立即可以恢復，世俗菩提心也有如是性質。如果像布布達論師所說，此菩提心是指登地菩薩才有的勝義菩提心，那是不能毀壞的，用金剛寶比喻很不恰當。在《迦葉請問經》、《寶積經》中也以轉輪王的兒子來比喻發菩提心的人，王子剛生下來，尚在襁褓之中，誠然此時王子沒有攝受、利益民眾的能力，但所有大臣、子民肯定要頂禮、恭敬他；發菩提心亦然，凡夫發起世俗菩提心，雖無利益眾生的能力，但他實質上是佛子，世間、人天都應向他禮敬。

從金剛寶喻和王子喻看，此頌中所說的“菩提心”，無疑是指世俗菩提心。世俗菩提心所攝的願

行菩提心，在座大部分人是有的，我們每天在上課前念發菩提心儀軌，大家要修觀：“為了解脫一切眾生的苦難，今發願成佛。為此，現在我要聞思正法。”生起為利益眾生求證菩提之心為願菩提心，將此願心付諸實際行動，精進聞思修行正法，即行菩提心。所以今天你們在座的都是佛子，非常了不起，世間的人、天、龍王、非人，都應該禮敬你們，你們也要好好的接受他們的頂禮、供養……。

壬三、比喻說明利益，分六：癸一、冶金喻說明能得佛果；癸二、珍寶喻說明意義之大；癸三、具果樹喻說明善根不減而增上；癸四、勇士護送喻說明勝伏決定罪；癸五、劫末火喻說明消盡不定罪；癸六、此未說者餘經細釋。

此下的六個頌詞，用五種比喻來說明菩提心利益，最後用《華嚴經》的教證補充尚未闡明的利益。

癸一、冶金喻說明能得佛果：

**猶如最勝冶金料，垢身得此將轉成，
無價之寶佛陀身，故應堅持菩提心。**

如同少許點金劑能將眾多鐵塊變成黃金，以剎那的菩提心為因緣，能將凡夫身體，修成無價之寶的清淨佛身，所以應該發起並堅持菩提心。

以點金劑喻菩提心，出於《華嚴經》，經中說

一兩點金劑將千兩鐵變成純金，以此而喻發菩提心的功德。人道凡夫，由種種無明業惑相繫，血、肉、骨、毛髮、指（趾）甲、各種涎汁等三十六種不淨物組成了身體。雖然有這麼多煩惱垢穢，但只要生起一剎那菩提心，也能將諸煩惱逐漸轉成清淨的如來智慧，三十六種不淨物構成之軀體亦能藉此轉成三十二相、八十種好的金色佛身，就像一大堆黑乎乎鐵塊，加上點金劑後，便變成黃燦燦的金塊。

菩提心有如是利益，能將不淨凡夫淨化成如來，諸位能遇到這種殊勝妙法，這是在往昔無數劫中積累資糧而得的善果，應該生大歡喜心，抓住這個機會，堅定的發起、穩固、拓展自己的菩提心。

癸二、珍寶喻說明意義之大：

衆生導師以慧觀，澈見波心極珍貴，
諸欲出離三界者，宜善堅持菩提心。

眾生唯一導師以他現見一切的智慧觀察，發現菩提心最為珍貴，所有希求脫離三界輪迴的眾生，都應該堅定持守珍貴菩提心。

很多講義在解釋此頌時，都說是以摩尼寶喻菩提心的珍貴。在古印度，有智慧的商主帶領很多商人到大海去尋找如意寶，他們到達寶洲後，商主以智慧辨別、挑取真正的如意寶，帶回瞻部洲，使人們得到大利益，而其他珍寶對人雖能饒益，卻都比

不上如意寶；同樣，人天導師——佛陀，為了斷除眾生無邊痛苦，讓他們得到無上安樂，用無漏智慧進行了非常詳細、徹底的觀察，在眾多法門中，微見唯有菩提心對眾生最有利益，如同摩尼寶能解除眾人貧窮痛苦一樣，菩提心能遣除眾生的生老病死等一切輪迴痛苦，所以凡欲脫離三界輪迴的眾生，都應該持守菩提心。在《華嚴經》中亦有這樣的比喻：“善男子，如有寶珠，名自在王。日月光明所照之處，一切財寶衣服等物，所有價值悉不能及，菩薩摩訶薩發菩提心自在王寶，亦復如是。一切智光所照之處，三世所有天人二乘，漏無漏善一切功德，皆不能及。”

菩提心有如是功德，超過了其他一切善法，如同一個人想遣除貧窮痛苦，摩尼寶是最好的依處；我們要想出離三界輪迴，也應該堅定持守菩提心，“諸欲出離三界者，宜善堅持菩提心”。《法華經》說：“三界無安，猶如火宅”，稍微清醒一點的人，只要思考人類處境，他會發現自己所處環境與著火的房屋一樣，充滿了可怖的苦難。請回顧一下人類歷史，戰爭、自然災害……哪有片刻之寧呢！再上一層，依徹證“苦諦”的內道聖者來看，三界之內是無異於一棟正燃著熊熊烈火的住宅，一個明智之人誰會平白無故生活在火宅中呢？他們會努力奮鬥，擺脫自己可怕的處境。追求超越三界的安樂，這當然要依照一定方法。三界總導師傳授

了八萬四千法門，每個法門都能讓人得到解脫，都很珍貴，但菩提心法門是最珍貴的，是八萬四千法門的心要總匯，只有發起此心，攝持集資懺罪等一切修法，才能讓我們得到究竟安樂，如果捨此而追求他法，就像到寶洲未取如意寶反而拾取其他珍寶無異！

這次講授解脫法門中最殊勝的正道，希望諸位都能圓滿聽受，能依教奉行，發起廣大菩提心，如能這樣，你們一生中能集聚無量資糧。有些人想：聞思佛法是好，但不如一人閉門修法功德大。這種想法極為愚癡，聞思修是修學佛法之正道，沒有聞思經論，不懂修行竅訣，你在家裏無論磕大頭還是閉起眼睛靜坐，沒菩提心的攝持，能有多大功德呢！

癸三、具果樹喻說明善根不滅而增長：

其餘善行如芭蕉，果實生已終枯槁，
菩提心樹恆生果，非僅不盡反增茂。

其餘善行如同芭蕉樹一般，結一次果實後就枯萎了，菩提心卻能恆久生出善果，不但不枯萎，反而能越來越增上（感召更多的異熟果）。

有許多善法，如頂禮、轉經、布施、持戒等，這些善行如果沒有菩提心攝持，其果就會像芭蕉樹一樣，大家都知道芭蕉樹生長期只有一年，只結一

次果實，樹便枯槁了。一般的人天各種善法，異熟果肯定會成熟，暫時不成熟，縱歷百劫也不會消滅，但這個果報成熟後，就再也不會感果了。比如說生天的福業，感受生天果後，此福報便不會再有了；或者一般小乘行人，以修行善業得到阿羅漢果位，入無餘涅槃，此後其善報就不會再有了，像芭蕉樹一樣，只有結一次果實的機會。相反，以菩提心攝持的善行，“菩提心樹恆生果，非僅不盡反增茂”，這些善根像如意樹一樣，如意果實成熟後，不但不凋謝，反而越來越茂盛；善業的果報成熟後，不但不盡，反而更加增上，乃至得佛果間，這個善業不會毀壞。在《大集經·無盡意菩薩品》中說：“譬如天雨一滴之水，墮大海中，其滴雖微，終無滅盡。菩薩善根，願向菩提，亦復如是，無有滅盡。”

我們在修善法時，總是願意它無限增上，不願它一會兒滅完，那麼我們應該遵循大乘教法，按“三殊勝”來修行善法。三殊勝即前行發心、正行無緣、結行迴向菩提。正行無緣要求有很高的見解，對初學者來講有點難度，但前行、結行兩項，對初學者非常重要。在前行發菩提心與結行迴向菩提時觀想：為利一切有情而行諸法行，以此善根願一切眾生離苦得樂。那麼此善根即為菩提心攝受，無有毀壞、滅盡之時，而且會愈來愈增上。若沒有菩提心，整天轉法輪，布施、修寺廟佛塔等等，表

面看來善根很大，但與有菩提心攝持的善根相比較，則差之甚遠。

以後，諸位在修行時，“三殊勝”的竅訣一定要記在心頭。法王如意寶在作任何善業時，開始有發心，結行有迴向，作為他的傳承弟子，這些行為應該學習。如果你的修行見解堅固，恆時按三殊勝而行，任何事皆可成修行的增上緣，在現生積累起鉅大福慧資糧。在文革時，藏地有一位老堪布——噶曲仁波切，當時紅衛兵批鬥他，每次押他上臺時，老堪布觀修：現在為了利益一切眾生，我應修持忍辱度；在臺上群眾批鬥時，他觀修無緣大空性；批鬥完畢、押他下臺，老堪布又觀想：以今天修行忍辱的善根，迴向願一切眾生皆證無上菩提。這些大菩薩行為，請諸位牢記，於日常中反覆修持！

癸四、勇士護送喻說明勝伏決定罪：

如人雖犯極重罪，然依勇士得除畏，
若有速令解脫者，畏罪之人何不依。

如同有人雖犯下了極重的罪行，然而他投靠勇士，得以解除被人追捕的恐懼。菩提心能令人迅速解脫惡趣，那麼害怕罪報者為何不去依止呢？

“決定罪”指顯宗中的五無間罪、誹謗三寶等罪業，這些罪必定會感受惡果，一般無法改變。作者

在這裏用了一個罪人依勇士的比喻，說明了依菩提心能解脫這些罪業。在解釋這個比喻時，有兩種方法：第一種是，前兩句為比喻，後兩句為喻義。比如某些人犯了重大罪行，但是依靠一個有能力的勇士，能很快消除畏懼、違緣，這是從比喻方面講；同樣道理，如果在修行過程中，有人造下嚴重罪業，想儘快解脫這種罪業所感之苦果，為什麼不依菩提心呢？第二種是將意義和比喻合為一體。如果有人造了極重罪業，像誹謗三寶與五無間罪，但是他若依靠如勇士一樣勇猛有力之菩提心，定能消除墮三惡趣的怖畏。

法王如意寶在講解這一段時說：像小乘裏犯根本戒等嚴重罪業，依靠菩提心亦不會成熟惡趣痛苦，萬一感受，也會剎那得到解脫。未生怨王造了殺父的無間罪，後來依靠菩提心於一剎那間從地獄中得解脫，便是很好的例證。在大乘佛教中，對謗法罪沒有很明顯說可以懺悔清淨。在《寶性論》中云：“應畏謗深法，及謗善知識，決定令人入，可畏阿鼻獄……誹謗甚深法，彼人無量劫，不可得解脫。”但是，論中密意是指無有菩提心之士夫，若能生起菩提心，謗大乘法罪亦能解脫。世親菩薩、馬鳴菩薩都誹謗過大乘法，後來發起菩提心，精進懺悔，終於獲得成就，就是很明顯的公案。

為了教誡我們，法王如意寶說：我攝受了很多弟子，其中也有少數人破了密乘誓言，因此自己可

能圓寂後先示現下墮地獄，然後才往生極樂世界。前幾天晚上，法王如意寶夢見已圓寂四十餘年的根本上師托嘎如意寶，法王特別高興地想：本來我要問薩迦法王，自己以後轉生到哪一剎土，現在根本上師在這裏，不用問其他人了。於是馬上去托嘎如意寶前頂禮，祈問上師，自己以後會轉生到什麼地方，（托嘎如意寶）上師告訴他將轉生到寒地獄。法王聽後特別害怕，又問上師（托嘎如意寶）：如果轉生到寒地獄，那以後長時間裏肯定得不到解脫吧？托嘎如意寶告訴法王不要怕，說法王在寒地獄時間非常短，比大天比丘墮地獄時間還要短，然後因你的菩提心利益了無量眾生，以此能立即往生極樂世界，去饒益無量眾生。這也許是法王為了引導弟子而作的不了義示現，也許因果不虛，會是這樣的（後又得授記，與此處不同，暫不記載）。

大天比丘的公案，《格言寶藏論》講義中有詳述，他原來在佛法興盛的地方弘法，造了三條無間罪，怕別人知道，就逃於另一處。因他精通三藏，擅長講經說法，在當地又大轉法輪，在他教授下有許多弟子證得阿羅漢果。後大天比丘圓寂，那天他的一位阿羅漢弟子到施主家應供，餐前洗手時，阿羅漢想：“上師不知轉到哪個剎土去了？”他用神通觀察，結果發現他的上師在地獄中，但此時大天比丘並不知墮了地獄，還在說“我這屋子怎麼這樣冷啊？”阿羅漢滿腹驚疑，洗手畢，又想：“上師

現在不知怎樣了？”又觀察，發現大天比丘已離開地獄，轉生在三十三天。這位阿羅漢極為感歎：“因果真是很奧秘、稀奇啊！上師因無間罪而墮地獄，又因傳法功德於一剎那上生三十三天。”

以上事例都說明了菩提心能勝伏決定罪業，不會去感受果報，即使感果，亦在一剎那中能獲得解脫。《大集經·無盡意菩薩品》中也說：“善男子，比如有人雖犯重罪，然依勇士，能除畏懼。如是依菩提心力，也可遣除眾多罪業之果報。”《華嚴經》云：“依靠勇士者，不畏懼一切怨敵。如是，依菩提心大勇猛力，於一切惡劣罪行怨敵，亦不必畏懼。”

雖然引了上述教證、理證，有些人也許仍存疑問，漢傳佛教中常講佛有三不能：第一便是定業不能轉，這裏為什麼說可以勝伏決定罪呢？這點不用懷疑，我們在講《事師法五十頌》時，疏中引用了《密集金剛》的教證說明，有些小乘自宗無法懺盡的五無間罪等，在入密乘後，立即就獲得清淨。以此表明，所謂定業指未依殊勝對治法，決定會受的業報，但在依靠殊勝對治法前提下，不會存在定業。這一點，你們稍加思維便能明白，也能找到很多例證。

癸五、劫末火喻說明消盡不定罪：

菩提心如劫末火，剎那能毀諸重罪。

菩提心如同劫末猛火一樣，能在剎那燒毀各種重罪。

菩提心既能勝伏各種決定罪，那麼對各種不定業呢，菩提心如劫末猛火一般，剎那之間能將一切不定罪業障礙摧毀無餘。“劫末火”是壞劫時之火，按《俱舍論》等所說，器世界有成、住、壞、空四階段，器世界到了壞劫，初禪天以下的須彌山、大海等器界為大火焚盡無餘；同樣，一個修行人發起菩提心之後，他以前所造各種惡業如殺生、偷盜等諸罪，此等重罪也就到了“劫末”，為菩提心之“猛火”摧毀無跡（劫末火喻出自《慈氏解脫經》與《寶樹經》）。在《華嚴經》中也有此比喻：千年黑暗的房間，只要點上燈，剎那間，千年黑暗全部消盡；龍王頭上戴有摩尼寶，只要此寶珠在，外界各種違緣都不能傷害他。菩提心如同燈光、摩尼寶，剎那之際能遣除眾生無始劫來所造罪業黑暗，不為種種煩惱、罪障侵害。

菩提心有如此功德，我們欲懺盡自己無始生死中所造之惡業，為何不靠這最殊勝的法門呢？

癸六、此未說者餘經細釋：

智者彌勒論善財，波心利益無限量。

上文中已大致概括菩提心利益，然而菩提心利益無量無邊，非言語所能盡，為補充說明此功德，論中引《華嚴經》教證彌勒菩薩諭示善財童子：菩提心利益無有限量！翻開《華嚴經》第七十八卷，善財童子參訪諸方善知識，入彌勒菩薩之壇城後，彌勒菩薩廣讚了善財童子的功德，接著廣講菩提心無量無邊之功德。經中列舉一百三十種比喻來宣說菩提心的功德，廣博精微，此處不一一詳說。

綜合而言——菩提心功德有兩方面：摧毀一切罪業煩惱，增長一切善業功德。這兩點正是每一個修行佛法者所求吧！

關於《華嚴經》藏文有數種譯本，經中詳載了善財童子參訪一百一十位善知識的過程，而漢傳佛教中云善財童子五十三參，你們仔細閱讀，是否也有善財童子參一百一十位善知識的經過。此經開顯如來秘密境界，廣闡浩如煙海之菩薩行，漢地以前依此經而證入清涼之境者不乏其人。現在研習《華嚴經》者不少，但能像清涼國師、賢首大師一樣講傳此經者，不知有沒有！

辛二、分說願行個別利益，分三：壬一、分類；壬二、利益差別；壬三、教理成立。

壬一、分類：

略攝菩提心，當知有二種，
願求菩提心，趣行菩提心。
如人盡了知，欲行正行別，
如是智者知：二心次第別。

簡要的歸納應知菩提心有兩種：即願求菩提之願心與行向菩提之行心。好比一般人都知道，心中想去某處與正在動身去某處的差別，同樣有智慧的人也能了知，願行菩提心的次第差別。

總說了發心利益後，以下十六頌分說願行菩提心個別利益。首先兩頌解釋世俗菩提心分為兩種，即願菩提心與行菩提心，就如人人皆知想要去與上路行至某處的差別。同樣，智者亦能很容易瞭解願心與行心有先後次第的差別。

據《現觀莊嚴論》及其他大乘論典，菩提心有嚴格定義、分類。從分類上看，有勝義菩提心和世俗菩提心兩種。勝義菩提心是登地以上菩薩，離一切戲論的智慧境界，從一地至十地之間可分不同類。菩提心亦可依比喻分二十二種：“如地金月火，藏寶源大海，金剛山藥友，如意寶日歌，王庫及大路，車乘與泉水，雅聲河流雲。”在其他論中也有以八十無盡法而分。當然，從勝義菩提心本體來看，不可能分類，但為了讓眾生瞭解究竟智慧，從不同反體而安立各種名言。勝義菩提心是遠離一

切言語思維之寂滅境界，初學者不容易直接趨入，但也能相似發起勝義菩提心。所以有些念頌儀軌，如米滂仁波切所作《藥師八百頌》前，有勝義諦發心，亦有世俗諦發心。本論中在此處從世俗菩提心而言，雖然廣分有無量，但總攝起來為願行菩提心兩種。

願菩提心是緣菩提果而發的願心，我們經常如是發願：為一切眾生得到如來果位，我一定要趨入菩提道。自己從內心發堅固的誓願，即名願菩提心；行菩提心是將願心付諸實踐，不單是發願，且在實際行動中真正行持布施、持戒、安忍等六度萬行。此二心在次第差別上，頌中用“欲行正行”來說明。以往藏傳佛教論師在講解此喻時，很喜歡用去拉薩作例子。欲去拉薩心願未付諸實行時，是內心一種計劃或主意，此計劃即是“欲行”，主意打定後，各種準備工作完畢，然後是步行、大禮拜等各種方法，向拉薩行進，這是“正行”。“欲行”與“正行”之別，人人都清楚。同樣，智者也能了知願行二心之次第差別。一個修行人發願：為了利益一切眾生，我立志求證佛果。這是“願菩提心”，如同“欲行”，在此基礎上，開始將願心付諸行動，修持諸菩薩學處，是“行菩提心”，如同“正行”。二者一前一後，次第分明。

漢傳佛教在行願菩提心分類方面，似乎看不到有著作闡述過。但在印度和藏地，關於菩提心之論

著、辯論非常多。

就願行菩提心，有一部分論師承認為此二心同體，即二心本體相同，反體上分二，可以說是同體異分，宗喀巴大師及其高足賈曹傑，寧瑪巴的竹千仁波切都秉持此宗；印度慧足論師承認此二心為異體，說行菩提心與願菩提心不能同存於一相續中，願菩提心是凡夫之發心，行菩提心為聖者之發心；中觀論師阿巴亞也認為：資糧道菩薩發心名願菩提心，加行道菩薩發心名行菩提心；慧源、海雲等法師說：經儀軌受戒後之發心為行菩提心，未受戒者之發心為願菩提心；阿底峽、無垢光尊者觀點相同，許緣菩提果之發心為願菩提心，緣菩提道之發心為行菩提心。

我們綜合分析，可以看出：發願菩提心不一定會有行菩提心，但若有行菩提心，願菩提心肯定具足。比如要去拉薩，雖有願心，但不一定動身去，如果已動身，肯定會有去拉薩之意念。或有人問：在發行菩提心時，願菩提心是否要一直在心中憶念。這點不一定要如此，在行為之初發心後，只要不失毀誓願，不必時時念叨：我要度化一切眾生……。一剎那也不離此念，凡夫做不到，也不需要。比如你向拉薩進發，只要你沒有放棄最初去拉薩的主意，路途中無需一直意念：我要去拉薩，我要去拉薩……，此舉沒有必要。

《華嚴經》云：想求無上菩提道之人很少，真

正行持菩提道之人更少。想求菩提指願心，行持菩提指行心，很明顯說明二心與次第之別。有願心者不一定有行菩提心，但沒有願心的基礎，絕不會有行心。

以上幾種從本體與反體、所緣差別，修持次第等不同方面分析行願二心，為增深諸位理解，大致解釋一番。

壬二、利益差別：

**願心於生死，雖生廣大果，
猶不如行心，相續增福德。**

在尚未解脫的生死輪迴間，願菩提心雖可出生極大果報，但不能像行菩提心一樣，相續不斷地增長廣大福德。

只要相續中生起一念願菩提心，即能獲得廣大福德。比如說能轉生為帝釋、梵天，即使在人間受生，亦能成為轉輪王、長者等大福德人，具有非常圓滿之受用。雖然一般人的願心很容易失毀，但它的福德仍是非常巨大。在《華嚴經》中用金剛寶比喻願心，金剛寶雖可毀壞，但它價值和莊嚴仍然勝過其他寶物，名稱也不會失壞；同樣，生起願菩提心，能相續不斷感招巨大福德，即使此心退失，名義也不會改變，福德也不會消失，仍能遣除福慧貧乏之苦，超過二乘人功德。諸位想一想，願菩提心

是不是很殊勝呢！

但是如此殊勝之願心與行心相比，還有很大差距。因為行心生起後，其功德會時刻不停增長，這個特徵，願心不可能具備，它只在證佛果間不消失其功德，而不能日夜增上，也就是說願心之功德只能保持平衡(其他講義沒有明顯講願心功德能平衡不消失，但依前面“具果樹喻”一頌，即可成立。如果願心功德能消盡，與芭蕉樹無異，這樣前後之義就會相違)，而行心之功德能無限增長，直至佛果。

何時為度盡，無邊衆有情，
立志不退轉，受持此行心。
即自彼時起，縱眠或放逸，
福蘊相續生，量多等虛空。

何時為度盡一切有情，立下永不退轉之誓願，真正去受持行菩提心，即自此時起，這個人縱然在昏睡或放逸中，他的福德仍不斷滋長，廣大得就如同無邊虛空。

入大乘佛道者，發起了度化無邊有情的誓願，並能堅守無有退轉，此時方能真實受持行菩提心。此處，無退轉之願心並非指文殊、觀音等八地以上大菩薩一樣不為一切煩惱所轉的菩提心，而是針對我們初學者從內心生起不退之堅定誓願，去度化有

情而精進修法，即為真實行菩提心。這個過程可以通過受戒儀軌來受持，也可在自己的上師像或佛像前，自己發願受持菩薩戒，即可完成。

《現觀莊嚴論》云：“發心為利他，求正等菩提。”闡明了菩提心不可缺少的兩方面。一為以大悲緣利他之分，視一切輪迴眾生如同慈母，而生報恩利益之心；二為以智慧緣圓滿菩提分，為了究竟利益眾生，唯有證得正等菩提，引導眾生得到究竟大樂。如是為得度化眾生之力而發心證佛果為願心，在此心基礎上趨入真實的學道為行菩提心。行心中必須具備發心利他之誓願與求證菩提之行這兩條，方稱為真正的行菩提心。

若相續中生起堅固的行菩提心，福德能任運增長，縱然在睡覺、放逸等時，福德亦會相繼滋生，無法限量如同虛空。下文將以教證理證成立。

這裏請諸位細心思維頌文含義，原文其旨在說明行菩提心之利益，並非讓你發心後去睡覺、放逸度日。一切佛法的功德建立在自心上，只要自心與法相應，外表行為已是第二位了。如同本論作者雖外顯“三想者”之相，其內心境界、功德，並非一般人所能瞭解。但如果自心有放逸染污，不可能與行菩提心相應。

壬三、教理成立，分二：癸一、以教成立；癸二、以理成立。

癸一、以教成立：

為信小乘者，妙臂問經中，
如來自宣說，其益極應理。

為了讓小乘行者對大乘法生起信心，在《妙臂請問經》中，如來親口宣說：菩提心之利益無有限量，是極為應理、無誤的。

上文宣說了願行菩提心的廣大利益，如果沒有依據，雖然人人皆知作者是位大成就者，但有些人不一定承認這種說法，所以緊接上文，引用《妙臂請問經》作教證。《妙臂請問經》是世尊為了引導小乘弟子迴小向大，也為了一些怖畏菩薩行而退信心的弟子而說。小乘弟子對大乘空性法義很畏懼，而一些信心不堅定的弟子聽到入大乘後要於三大阿僧祇劫積聚資糧，需要修持布施身體等諸多苦行，因而生起膽怯心理，於是妙臂菩薩於釋迦牟尼佛座前啟請，如來便宣言：“大乘菩薩為利益無量眾生，而披上發心之鎧甲，發起無上菩提心，饒益無邊有情，於短時間中即能積聚無可計量的資糧，以發心之方便法，即使於睡眠、放逸之時，功德也能相續增上，依此菩提心功德，得佛果也並非很難。”引用這個教證，意義很明顯，佛陀親口說了菩提心利益無有限量，此即上文所宣願行菩提心利益之依據。

不要認為佛陀上述那番話是給別人說的，你們

要認真思維：從表面上看，菩薩需在千萬億劫中修持各種善行，積累二種資糧，難度太大了，而實質上發了菩提心，千百萬億劫中要積的資糧，往往能在一剎那中圓滿，而且福慧資糧任運滋生，即使放逸時也會增長，如同從成都到北京，路程遙遠，要步行去，一般人會“談虎色變”，但是坐飛機去，少時即能到達。

發起菩提心如同坐上飛機，漫長的積資過程變成旅遊觀光一般任運自在。不一定要天天閉關、布施頭目腦髓等各種苦行，才能增長福慧資糧。沒有發心的攝持，這些都不能算是殊勝修法。針對初業行人，必須重視發心，《華嚴經》中云：“所說種種眾譬如，無有能及菩提心。以諸三世人中尊，皆從發心而得生。”這個教證，每個真正想修行的人一定要記住。

通過學習《入行論》，你們許多人願意發菩提心，天天念誦發心儀軌，但內心深處是否真實生起了為利有情求證菩提之誓願，請仔細觀察自相續。作為一個學佛者，應作之事業即是成佛利益眾生，為達到此目的，我們從現在起無論任何行儀，都要提醒自己：我是已經發了菩提心的人，不能退失誓願。內心能不失此誓願者，當繼續穩固，沒有發過誓願者，利用這次機會，勵力使自己發起菩提心。

癸二、以理成立，分二：子一、願心利益以理成立；子二、行心利益以理成立。

子一、願心利益以理成立：

若僅思療癒，有情諸頭疾，
具此饒益心，獲福無窮盡。
況欲除有情，無量不安樂，
乃至欲成就，有情無量漚。

就像過去有人僅僅想到：我要療癒一切眾生的頭疾。因具此饒益眾生之善心，他得到的福德便無窮無盡，更何況菩薩一心想解除有情無量不安樂，而且進一步去成就其無量功德！

頌中“療癒頭疾”出於印度一公案。以前有商主名親友女，他祖上各輩皆因入海取寶而亡，後來他也準備繼承祖業去大海取寶，他母親極力勸阻，親友女認為母親的話不吉利，惱怒之下踢了母親的頭。他入大海後，墮入近邊地獄，受到鐵輪旋擊腦汁迸飛之劇苦，此時他知道這是自己傷害母親而招感的惡報，因而生起猛厲的後悔心，他想：輪迴中像我一樣打罵母親的逆子定有不少，這種痛苦，他們怎麼忍受呢？願我一人承受他們的這種痛苦，讓他們永不受這種惡報。就在這一剎那，他得到解脫，轉生到三十三天。

公案中親友女發起善心，所緣對象只是極少部

分眾生，時間只有一剎那，想除卻的亦只是頭痛之苦。以如是相對微小的善心，便得到了無量福德；更何況大乘行人發無上菩提心，所緣對象是所有眾生，要除卻的痛苦是三界輪迴中一切生死苦難，要予以的是無上安樂之佛果，時間是盡輪迴際，所得福報也就無法計算。

這是以理證成立願菩提心利益無邊，理證是一種邏輯推理方式：某人以有限的善心，得到如是大果報；大乘行人的願菩提心，所緣無限，故可得無量果報。這一點本來有教證成立，但教證是佛智現量，凡夫人的分別念無法達到這種層次。因此用理證，以世俗名言思維方式去推理，亦能得出此結論。

有些人也許想：雖然佛經和論典上說菩提心有如是功德，但實際上怕是沒有吧？他們這麼想有什麼理由呢？大概是他們不能現量見到吧。菩提心能得到無量功德，觀待如來智慧前是清晰的現量；觀待世俗凡夫分別心，是無法現見的。凡夫不能現見，不能成為不成立的依據，就如你肉眼看不到太空中黑洞，你的智商理解不了相對論，但你無法否認這些世間名言量一樣。凡夫雖無法現量見到菩提心利益這種微細、奧妙的因果，但依上述理證也可得到結論：菩提心利益確是無限量！如果有人不承認，請舉理由，沒有任何原因，而又不承認這種觀點，那是愚者的行為。

是父抑或母，誰具此心耶？

是仙或梵天，梵天有此耶？

誰具有這樣的菩提心呢？父親有嗎？或是母親有嗎？仙人或欲界天有嗎？難道梵天有嗎？

菩提心願在世間非常難得，有情未入大乘佛法，無法具此。以人趣眾生來說，父親、母親對自己兒女非常慈愍，但他（她）們會不會將這種善心擴及到每一個眾生，生起為一切有情除苦予樂之願心呢？除自己父母外，夫妻、姊妹、兄弟、親戚朋友相互間很愛護、悲憐等，但他們是否具此願心呢？也許父母親人不懂道理，但那些有智有識、深明大義或有權威者，比如古代的仙人，他們精通世間各種學問，有極高智慧與神通，還有帝釋天等，具大威勢、大福德，亦具五通，他們對眾生也有一定悲心，然後還有梵天王，他們依慈悲喜捨四無量心而得位，應該說是很有慈悲心，然而他們是否有菩提心願呢？

波等為自利，尚且未夢及，

況為他有情，生此饒益心？

上述那些有情，即使是為求自我解脫，尚且未曾在夢中夢到過發起菩提心願，更何況是為利益他人，生起饒益之願心呢？

上面提出的問題，這裏作了回答，他們沒有願菩提心。我們的父母，對自己非常慈愛，但是很可惜，他們不修學佛法，即使皈依佛門，絕大多數根本不懂菩提心，亦不懂菩提心功德，怎麼可能生起此心呢？我們看《百業經》、《賢愚經》裏經常提到仙人，他們很聰明，但不具足願菩提心，然後帝釋、梵天等世間怙主，亦不具足此心。這種成辦一切有情殊勝安樂之饒益心，對他們來說，即使是想要得到無量福德智慧，受用無漏大樂的自利，在夢中也沒有想到生起菩提心願這個殊勝法門。

現在有許多人信奉佛教。他們之中有多少人發過這種願心呢？漢地戒壇很多，傳戒法會次數也不少，出家、在家學佛者都喜歡受菩薩戒，戒牒也非常精美。但是，如果問他們：菩薩戒根本學處是什麼？如何取捨等等，絕大多數回答是搖頭，“為利有情願成佛”，這個概念似乎一點也沒聽過。學佛流於形式上，是現在一大弊病，我們應該通過各種渠道去讓他（她）們明白形式上的事情並不很重要，菩薩戒本有無皆可，真正重要的是自心深處是否有菩提心，是否有真實“為利有情願成佛”的意樂，若沒有，你還是與一般世間人無有差別，不能算是大乘弟子。一個修行人發不起菩提心，雖然去受灌頂、聞法、修行，也唯是影像而已，更談不上去利益眾生。

法王如意寶在去年宣講了《百業經》，我們當

中大多數人對因果生起很大信心，在因果取捨方面有很大進步。今年講習《入行論》，主要目的是讓我們生起和穩固菩提心。大家每天聞思此論，背誦頌文，參加講考，閱讀有關菩提心的各種經論等，應依各種方便，全力以赴，未生菩提心者使之生起，已生者令穩固、增上，此是你們生生世世之大計，千萬不要忽視。

或許有人暗地裏想：“世俗菩提心是不了義之法吧，其利益無邊，這種說法亦是不了義的，我只要修學真實究竟了義的法……。”

注意：了義不了義不是你那樣分別的，如果你說世俗菩提心是不了義法，那你吃飯是否是了義法呢？睡覺是否為了義行呢？這一切都不了義，都是虛幻，而你要真實的，就不必再吃飯、睡覺了……。若這些在未證悟之前是了義法，則此菩提心也是了義法。關於世俗菩提心，在印藏兩地佛教史上，沒有那一位論師辯論過其是了義或不了義，為了防止一些似懂非懂的人這類毛病，這裏先給他打“預防針”。

他人為自利，尚且未能發，
珍貴此願心，能生誠稀有！

哪怕是追求個人利益，一般人尚且生不起這種饒益心，如果有人能為利益一切有情而生起珍貴的

願菩提心，那真是稀有啊！

上面我們分析了種種具有悲憫心、智慧、神通、福報，甚至具有四無量心的有情，都沒有生起願菩提心，即使為利益自己亦未生起過這種願心。而我們有法王如意寶的加持，寂天論師和歷代傳承上師的加持，現已生起如此珍貴之願心，就像每天念的發心儀軌偈中說：“今生吾獲福，善得此人身，復生佛家族，今成如來子……，猶如目盲人，垃圾中獲寶，生此菩提心，如是我何幸。”生起真實願心，便名為佛子，以後各種功德能不斷增上，已發願心者應生起大歡喜！

雖然在末法時代，修法有很多違緣，但是我們有機緣遇到具德善知識，得到了攝受，能享受這樣的妙法甘露，生起這種無與倫比的珍貴菩提心，是不是極稀有呢！比一個窮人在垃圾中撿到摩尼寶更幸運。即使你能擁有一千大千世界所有的寶珠，也比不上菩提心之珍貴，有漏財寶只能讓你現世獲得有漏安樂，而願菩提心能讓你永世獲益！

**珍貴菩提心，衆生安樂因，
除苦妙甘露，其福何能量？**

珍貴菩提心，是眾生安樂之源，滌除痛苦的勝妙甘露，它的廣大福德怎能度量呢？

眾生欲求暫時人天安樂或無上大樂佛果，最好

的方法是修持菩提心，如同追求衣食財物，摩尼寶是最好的依處一般。願心一方面是諸有情暫時與究竟安樂之來源，另一方面，如同甘露能除眾生一切病苦，菩提心能遣除輪迴眾生的八萬四千痛苦，依靠它能獲一切樂，除一切苦，此福德何人能計量呢？《勇施請問經》云：“發菩提心之福德，假使令其有色相，盡虛空界皆充滿，猶復盈溢不能容。”虛空無際，誰也無法衡量，然而發心功德比虛空更廣大，那怎麼去測量呢？

龍樹菩薩於《菩提心釋》中也說：“一剎那發心，其福德如果有色相，虛空亦無法容納，佛陀也無法衡量。”修其他善法，比如去年你們修了十萬大禮拜，若沒有菩提心攝持，其福德佛陀肯定能衡量，但是一剎那發心的功德，龍樹菩薩說連佛陀也無法衡量。大家一定要記住這個教證，剎那的發心，應該是沒有多大困難，我們每天上課前，在一剎那中想：為度化一切有情，現在我當認真聞法。這一剎那的發願，“其福何能量”！

子二、行心利益以理成立：

僅思利眾生，福勝供諸佛，
何況勤精進，利樂諸有情。

僅僅是利益眾生的一個心念，所得福德即超勝以無數寶物供養諸佛；那麼菩薩精進利樂一切有情

所得之福德，就更不用說了！

“僅思利眾生，福即勝供佛”，是說修行人僅僅思維利益諸有情，即發願菩提心，此功德亦遠遠超過以充滿大千世界的各種珍寶去供養諸佛之功德。在《三昧王經》中云：“日以滿千百萬俱胝剎土之七寶供養諸佛，然此功德亦不及大慈心功德。”經中所說“大慈心”指願菩提心，類似的教證在《大圓滿前行引導》中也有。

我們每天用很多珍寶供養諸佛，所得功德當然是很大，不用說供養珍寶，即使供一朵花，一杯水，亦能獲無量功德，在《百業經》中可以見到很多類似公案。但這種功德，無法與願菩提心功德相比。《勇施請問經》中有這樣的教證：“何人恆沙劫，七寶供諸佛，其得無量福；何人敬合掌，志求無上道，彼德更勝前。”《大集經·無盡意菩薩品》中也列舉了三種無上供養，其首便是發無上菩提心。發無上願心有如此功德，那麼將此願心化為實際行動饒益眾生，修持六波羅蜜多，即為行菩提心，所得功德亦比願心更加殊勝，更是無法計量。

在座諸位都發過願菩提心，功德很大，很了不起，但不能停留於這個層次上。比如說你發願要去朝禮金剛座，只是心裏想，不去行動，不可能達到目的。你們發願要利益眾生，就得勤聚福慧二種資糧，因而需要聞思教理、修習禪觀、講經說法、布施放生等等。特別是放生，在現在這個時代有重大

意義，希望你們盡力為之。

衆生欲除苦，反行痛苦因，
愚人雖求樂，毀樂如滅仇。

雖然眾生都想解除自己的痛苦，但為惡習所迫反而去造諸惡業招致更多的痛苦；雖然都想求得快樂，卻因愚昧無知，將自己的樂因樂果當成怨仇一樣消滅。

避苦趨樂，不僅是人之常情，其他各道眾生也是如此。飢渴、冷熱、病痛、勞累……你們見過哪個有情不逃避這些呢？尤其是人道眾生，窮思竭力地追求生存、安全、愛、尊敬等等種種安樂，而盡力避免死亡、傷害、貧窮等一切不悅意之事。可是眾生由於無明愚癡所蒙蔽，在無始輪迴中養成了深厚的惡習，想除苦，卻去製造更大更多的痛苦之源。比如說：有人欲擺脫自己貧窮之苦，但他不懂因果規律，不知貧苦是自己前世慳吝、不肯布施等惡業所招致，反而不擇手段，以種種惡行去積聚財產，以此感招後世更大的惡果。龍樹菩薩在《親友書》中將此比喻成患癩病者的行為，這些病人為避免癩蟲叮咬之苦，靠近火邊，使癩蟲暫停活動，但離開火邊後，癩蟲便更加活躍，使病人更加痛苦。愚昧無知，不明因果規律之眾生，本來都渴望享受安樂：如財富圓滿、長壽健康、大威勢等等，因不

明因果事理，反而“緣木求魚”，以非法手段去求取這一切，如通過殺生、搶奪、欺騙等惡行獲得財富、權力等。現代人所謂改善人類處境的努力，只要稍作觀察、思考，大都是違背因果規律的愚昧之舉，將會導致人類墮入更深的無明黑暗中。

這一頌活生生地寫出了世人困於輪迴火坑，越陷越深，欲出無力之慘狀；也一針見血地道出了他們多苦乏樂之因：愚昧無知，不明因果而去造惡業、毀滅安樂之源，使自己痛苦增多增深。對這些眾生來說，安樂是多麼難得，痛苦如此難忍且接連不斷，無明愚癡的黑暗使他們幾乎永無解脫之機！

於諸乏樂者，多苦諸衆生，
足以衆安樂，斷波一切苦。
更復盡其癡，寧有等此善！
安得似此友！豈有如此福！

對那些缺乏安樂，充滿苦難之眾生，行菩提心能給他們無量安樂，斷除一切痛苦，更能除盡他們無明癡暗；哪有與這行心相等之善法呢？哪裏還有善知識能像行菩提心一樣幫助他們呢？哪裏再有比此心（徹斷眾生多苦乏樂之根因——無明愚癡）更廣大之福德呢？

三界眾生是如此痛苦不堪，而又無力自救，作為大乘佛子，發過誓言要救度他們。當然，要將誓

言去實施，的確需要依靠一些方便法。要成辦使一切眾生得到安樂的事業，必須要有大慈心；眾生的痛苦，必須要有大悲心才能遣除；眾生為無明愚癡所蒙蔽，要用大智慧光明去照亮。大慈大悲大智慧同時具足的方便法門便是菩提心，這一點我想你們聽聞過基礎教理的人都明白，大慈大悲等四無量心是發菩提心之加行修法，大智慧是行菩提心學處中的般若度波羅蜜。

本師釋迦牟尼佛為了解救輪迴眾生，宣說了眾多法門，這些法門只有在菩提心攝持下，才能成為救度眾生之方便法，所以說要解救苦難眾生，“何有等此善”——哪裏還有比得上菩提心的善法呢？世間善知識威力可能因緣分不足而不能利益你，而菩提心能無偏使任何一個有情離苦得樂，除此之外，“何得似此友”呢？菩提心不但能斷除現行痛苦，增上種種安樂，最重要的是能徹底斷除眾生之苦因，讓眾生獲得無上安樂之源，在整個世間哪裏還有比這更廣大的福德呢？

正是因菩提心在二利事業上有超勝一切法的功德，菩薩在修行此心時，無數劫中都堅持不懈。彌勒菩薩在《經觀莊嚴論》中說：“菩薩利他行願之迫切，凡夫利己心願亦難及。”凡夫為了自我解脫輪迴，尚是懶懶散散，有的甚至是自甘墮落，放棄一切善法修行，可是菩薩為了利益眾生而修持菩提心，無數劫中越來越堅強！

也許有人想：“菩提心有這麼大功德，可能不是我們凡夫人的境界，得地菩薩以上才能真正發起行心與願心吧？”這種想法大錯特錯，本論作者在《學集論》中對此有詳細辯論，很明瞭的說明了願行菩提心，凡夫也能發起。在《除蓋障菩薩請問經》中說凡夫可受持菩薩戒，而守菩薩戒是發菩提心的一種方便，能發起菩提心方能得到菩薩戒。凡夫人也能發起菩提心，這一點你們去翻閱經論，可得到許多教證。

在此有必要再三強調，菩提心是入大乘法之基礎。未發菩提心，無論你修任何法，如觀本尊、修氣脈明點等都不能算是大乘法，如果你去受大乘比丘戒，也得不到戒體。你們有些人覺得《入行論》不重要，不是實修的法門，只是“哲理佛法”。這是無比的大邪見，《入行論》是真正大乘佛法實修大儀軌，若此非實修法，豈有其餘實修法耶！

辛三、具發心之功德：

若人酬恩施，尚且應稱讚，
何況未受託，菩薩自樂為。

如果有人能知恩報恩，世人尚且應去稱讚，更何況不待勸請而自願利益眾生的菩薩呢！

一般人生活在這個世間，總會遇到各種困難，此時其他人設法幫助他，如布施錢財、人力、物力

等等，使其平安度過困難和危機，對被救者來說，這些幫助者肯定對他有一定的恩德。如果他能知道這一點，而且去酬謝幫助者，一般世間人都會讚歎說：這個人不是忘恩負義之人，能夠知恩報恩，很了不起啊……。米滂仁波切在《二規教言論》中說：“何人知恩且報恩，深信因果無倒行，人亦設法饒益彼，諸天利之何需說。”漢地有不少因果故事方面的書籍，也說鬼神欽重和保護知恩報恩的人。在人世間，能知恩報恩，確實值得讚歎。

針對一個大乘弟子，並未受任何人託付、勸請：你去利益某某人、去度化某某人……。但因他無始以來之善願和善根成熟，見到眾生在輪迴中受各種痛苦煎熬，自然地生起猛烈大悲心。為此悲心所轉，菩薩全心全力、以自己的一切去利益他人，這種行為並不是為了自己得到善果，也不是去償還他人之恩德。《佛子行》中也如是說：“欲菩提者應捨身，何況一切身外物，是故不望報異熟，布施即是佛子行。”菩薩利益眾生的心願十分迫切、清淨，甚至為眾生而捨棄自己，而且在利眾過程中會受到許多傷害，如同釋迦牟尼佛在因地修持菩提心時，被提婆達多傷害過多少次，但是菩薩不但不會因此而放棄饒益行，反而更增上了大悲心。此中利益他人的精神與世人報恩思想相比，不知要高出多少。世間對知恩報恩者尚且歌功頌德，對菩薩利眾行為，理應更加讚歎，而且應該恭敬頂禮、供養，

即使這樣，也不足以表達對菩薩的恭敬。

觀察自己周圍道友們，從言談舉止可以看出一些人是真實發了菩提心的大乘佛子，值得自己去恭敬、隨喜。現在佛教界亦有許多高僧大德，為了利益他人，犧牲了自己的一切，像這樣大德前，我們有什麼理由不去恭敬頂禮由衷地稱讚呢！

偶備微劣食，嗟施少眾生，
令得半日飽，人敬為善士。
何況恆施與，無邊有情衆，
善逝無上樂，滿波一切願。

有些人偶爾用數量很少而且味道不好的食物，以輕蔑態度施給少數眾生，使他們得到半天飽足，僅是這樣，世人恭敬地稱他為“善士”。何況菩薩盡輪迴中以種種布施滿足眾生一切善願，而且進一步去引導他們得到圓滿正覺的無上安樂呢！

一般世間凡夫的布施善行，我們都親眼見過，或親身體驗過。這種布施，從時間上看：只是“偶備”，並非長時間的布施；從所施物上分析：是“微劣食”，比如自己吃剩的殘食，或一些過期食品，味道也不怎麼好；從布施的態度來說：自己高高在上，“嗟施”——輕蔑地對待受施者；所施對境：只是“少眾生”，比如三兩個乞丐，一部分受災者等等，給他們半碗飯，一兩元錢，讓其得到的只是

“半日飽”。就像昨天，有幾個乞丐來學院，我們有人給他們一些食品、衣服、零錢，這些有限的布施只能讓他們度過一段時光，僅僅是這樣，人們還是會讚歎：好人，真有同情心……。還有你們很多人星期天去色達縣城，縣城裏小乞丐們就非常高興，你們很慈悲給他們錢、衣服、食品，雖然不是很多，縣城的人都很稱讚：哎呀！你們如何如何有同情心等等。

而菩薩對眾生不是如此，不像我們一些人只給一點點衣食財物。菩薩的發心非常廣大，菩薩利益眾生的時間是“恆”，從他初發心至輪迴不空之際，無有更變；對境是“無邊有情眾”，可以說是法界一切含識；所施的是“善逝無上樂，滿彼一切願”，即暫時一切財物受用，究竟的成佛安樂；在偈詞中沒有明說菩薩布施眾生的態度，在《入中論》中云：“且如佛子聞求施，思維彼聲所生樂，聖者入滅無彼樂，何況菩薩施一切。”菩薩以一種非常恭敬、欣樂態度去滿足眾生願望。從時間、對境、所施物及布施態度上相比較，菩薩的布施是無上布施，世間人偶爾布施之舉無法比擬。佛在《般若攝頌》中說：“除損害眾生之物，菩薩無有不施者。”《經觀莊嚴論》中也云：“發大乘菩提心者，身體受用皆願施與眾生，饒益之時也毫無傲慢……。”

我們凡夫人連布施一般財物也很困難，但菩薩之布施如此廣大無邊，如何讚歎也無法表達發菩提

心者這種功德。

博施諸佛子，若人生惡心，
佛言波墜獄，長如心數劫。

廣大布施利濟眾生之菩薩，如果有人對他生起瞋心，佛說這種人一定會墮在地獄中，他所生惡心有多少個剎那，在地獄中就要受多少個劫惡報。

發了菩提心的大乘佛子，對造惡業者來說是非常嚴厲的對境。如果有人在那種對境前，生起邪惡念頭，輕毀損惱，將會招感極為嚴重的惡果。佛在《最極寂靜神變經》中說：“妙吉祥，若菩薩於菩薩所，發起瞋心，發起慢心，起時即彼自言我當經劫住於地獄。”並言：“如金剛寶，唯有金剛寶能毀，發心菩薩對他菩薩生瞋，方能使其墮入地獄。”即使是一個已發心佛子對另一菩薩生瞋心，尚要感受經劫住地獄之果報，更何況一般凡夫對他生惡心呢？

關於這個受果報時間，頌詞中說：“長如心數劫”。一個剎那為一彈指的六十四分之一，生一個惡念時，大約有多少個剎那呢？生多少個剎那惡心，便要墮多少個大劫的地獄。《信力入印法門經》中云：“妙吉祥……假使有人於閻浮提一切有情而悉殺害，加復侵奪一切所有；若復有人隨於一菩薩所而生誹謗，如是之罪倍勝於前阿僧祇數。”諸位

思維一下，一個極其暴戾的人，將世界上所有的人全部殺死，並且要侵奪他們所有的財產，那他這種行為招感之業報無疑極為嚴重，但是另一個人對一個大乘菩薩生了惡心，進行誹謗，這種惡業果報已經遠遠超過了前人，我想你們誰也不願受這種惡報吧！

常聽到有些人說：“我很不願意接觸某人，甚至一剎那也不想看到他。”希望你們觀察自己的相續，這種惡心的果報，難道你不怕？你敢肯定生惡心的對象沒有發菩提心？在《信力入印法門經》裏還有一個比喻：“假使有人於十方世界諸有情所悉生忿恚，若復有人於菩薩所生悔恚已，捨而背之不樂瞻視，如是之罪倍勝於前阿僧祇數。”另有一喻說：“假使有人於三千大千世界一切有情所，皆以刀杖而打斫之，若復有人於菩薩所起欺慢心，而生忿恚及懷損惱，如是之罪倍勝於前阿僧祇數。”此類教證不再列舉了，諸位當三思！

今天在座聽法者，都是入過密乘的行人，因此也略言輕毀損惱大乘密法上師之過患。《時輪金剛本續》中說：“密乘弟子對金剛上師生多少剎那之惡心，必定會墮多少個大劫無間地獄。”以前為你們講《事師五十頌》時，其中也有許多教證：“既為弟子若輕毀，即名輕毀一切佛……，從此墮入那落迦。”請諸位注意，對菩薩生惡心之果報已是無法言喻，對金剛上師生惡心之果報更要超過一層，

不用說生惡心，哪怕僅是違背上師教言，他在千百萬劫中以最大的精進來修持，也只能得到墮地獄的果。

覺囊派大德多羅那他所著《印度八十四大成就者傳記》中，有一個很能讓大家入耳不忘的故事。有一位上師教導他一名在家弟子，讓他放下一切去修行，不要積聚財產，而他的弟子認為：可能是我太富裕了，因此上師不高興。於是沒有遵照教言去做。過後不久，上師又勸誡：“弟子啊，放下你的財產吧，不要貪戀世間享受，修行人應在山洞裏過日子。”弟子聽後生了邪見：上師對我越來越富生了嫉妒心。這樣也就沒有理會上師的良言。一段時間後，此人反省到自己的錯誤，於是放棄世間一切，到寂靜處專志修持本尊，過了很多年也沒有得到一點感應。有一次他終於夢見了一位天尊，天尊告訴他：因你曾違背上師教言之緣故，這種修持不會成就。他就祈問天尊：我現在該怎麼辦，用什麼辦法才能懺悔這種罪過呢？天尊告訴他：你把手腳全部砍斷，方可懺悔此罪。此人依教奉行，自斷手腳勵力懺悔，繼續苦修了很長時間，終於在臨終時親見本尊，但在即生未得到究竟成就。還有那洛巴大師的公案，諸位都很熟悉：他的上師帝洛巴在那洛巴與外道辯論時顯現在空中說：“弟子啊，我原來囑咐過你不要與人辯論。現在你沒有得究竟成就的機會了。”那洛巴就沒有在現生得到最殊勝的成

就。聽完了這兩個公案，諸位有何感想呢？

如果對菩薩生一剎那瞋恨心，有如是的果報，反過來，如果對菩薩生起信心，有什麼樣的功德呢？

若人生淨信，得果較前勝，
佛子雖逢難，善增罪不生。

如果有人對菩薩生起清淨的信心，所得善報之長久廣大程度遠勝前者；菩薩行善時雖會遭遇多種障難，但是不僅不生罪過，反而因此增長善行。

我們在日常生活中，很可能遇到發了菩提心的大乘菩薩，而且對他生起清淨的信心。一般來說，這種淨信是一種清淨的歡喜心，並不需要很多理由才生起，就像你們有些人初次見到法王如意寶時，從內心生起歡喜，究其原因，也說不清。這種歡喜心，在即生中能得到善報，亦能在無數劫中享受因此而感的善果。在《入定不定手印經》中說：“妙吉祥，假使有人於十方一切世界一切有情悉挑其目至滿一劫；若有善男子善女人，於彼如上諸有情所起慈愍心，悉使其目平復如初，至滿一劫；妙吉祥，若復有人，於信解大乘菩薩所發清淨心，暫一觀視者，如是福蘊倍勝於前阿僧祇數。”還有比喻若人將關在鐵獄中的十方眾生釋放，又使他們得到轉輪王、梵天地位，其功德不可思議；若人對菩薩生淨

信心或讚歎，其功德遠超前者無量倍（大正藏第32冊P54頁下）。這類教證，不勝枚舉，都明示了對大乘菩薩生淨信的福德無有邊際。

前面我們講了對菩薩生瞋恨之過患，許多人聽後膽戰心驚：完了完了，我經常對他人生惡心，這可怎麼辦呢？誠然，對一個凡夫來說，時時刻刻保持清淨心，這是很困難的事情，有些人經常有一些想法，也是在所難免；但是，觀察自相續，我們時常能對上師、道友生起淨信，而且生淨信較生惡心多。按此頌所言，生淨信的功德能勝伏生惡心的罪業，這樣你們不會陷入絕望之境，而能積累起大資糧。

有些人認為這裏所說的對境是得地以上菩薩，而非凡夫菩薩。這毫無根據。此論中所言菩薩大都是凡夫菩薩，即已發願行菩提心，並且尚未退轉此心的凡夫，在《學集論》中作者對此作過很清楚的說明。今天在座聞法者，在我看來全都是菩薩，最低也是這種凡夫菩薩，當然也可能有登地以上的佛子。你們相互之間亦應生起淨信，諸大德有教言說：“誰是佛菩薩，尤其誰是凡夫菩薩，我們無法通曉，因此對任何眾生皆應生清淨心，觀為佛菩薩。”《迦葉請問經》亦云：“觀一切眾生作本師想。”作為一個修行人，無論何時、何地，應當把所有眾生作為佛菩薩觀待，自己當處於卑下處，不觀察他人過失，而應細察自心，儘量以清淨心觀

待一切，這樣可避免造惡業。

一般凡夫有一種通病：別人的過失纖毫都能觀察到，而自己過失大如山也不知道。諸位在修行中不可讓這種病發作，否則極有可能讓你對聖者造罪，因為在我們身邊，有佛菩薩的種種化現。《華嚴經》中說：“善逝幻變即無量，為調伏一切有情眾，現示彼色形色等。”經中善財童子參訪的善知識有外道、屠夫等多種形象，比如觀音菩薩有三十三種應化（《法華經——觀音菩薩普門品》言三十二種化身），其中包括將軍、鬼王等，以凡夫的眼光去看，顯然不是那麼清淨如法。外境的一切有情不論顯現上如法不如法，你以淨信心觀待，不但能避免造業，而且能種下無量善根，積累起廣大資糧。

“佛子雖逢難，善增罪不生”，這點我們在經典和傳記中可以看到，現在亦能見到，持守大乘菩提心非常堅固的修行人，在修法過程中，遇到各種違緣：病痛、誹謗、無衣無食等，但這些違緣並不能使他消極墮落，退失菩提心，他反而因此更為精進，增上善法功德。《般若攝頌》亦云：“雖遇多違緣，彼心無動搖，堅固安忍力，愈勤行菩提。”我們看本師釋迦牟尼佛本生傳記中，佛在因地時，無畏地面對一切損害，轉諸違緣為道用，修持菩提心終得圓滿。你們大多數人看過密勒日巴尊者的傳記：尊者在山中苦行時，無衣無食，身體雖越來越

虛弱，但他的出離心、菩提心越來越強烈，善業愈加增上。漢地高僧大德如虛雲禪師，他一生修道中，雖遇過許多危難，亦從來未捨棄過菩提心，還有清定上人，把二十餘年的鐵獄監禁，轉為利益眾生的閉關修行，悲心、信心等善法功德更為增長……發菩提心的功德使他們面對任何違緣也能任運、自然地增長善法。

有些人說：“他們這些大德，早已證悟了佛果或大菩薩果位，所以能如此，像我們凡夫肯定做不到。”像這種性格軟弱的人做不到亦有可能，頌詞中也沒有說所有的佛子都能如此。這裏的佛子，指有堅固不退菩提心之佛子，他雖是凡夫菩薩，但已有一定功德，根基較利，就像我們學院中一些佛子，雖遇各種違緣，而對上師三寶之信心更為堅固，為利益眾生求證菩提之心願也日趨強烈。

何人生此心，我禮波人身，
誰令怨敵樂，皈依波樂源。

誰生起了這種菩提心，我就恭敬頂禮這位菩薩；誰能令仇害者得到安樂，我願皈依禮敬眾生安樂的源泉。

世間任何人都可學佛，都能入大乘法門發起菩提心。誰只要相續中生起了菩提心，寂天論師說他要很恭敬頂禮他，此原因我們在前面講得很清楚。

任何一個凡夫發起菩提心後，即成為人天應供福田，對他生一念淨信也能得無量福德，甚至也值得像造論者那樣的聖者去頂禮、恭敬。

不僅如是，這些具足菩提心的佛子，即使對他們作損害，也能使作害者接上得安樂之緣。藏地有這種說法：“與菩薩接上善緣可在今生成就，接上惡緣也能斷盡輪迴。”意思是說，與菩薩接上善緣，有無量功德，即生就能以此緣解脫輪迴；即使與菩薩接上惡緣，也可以斷盡輪迴種子，未來一定能得解脫。因菩薩對這些造惡業的眾生有特別強烈之慈悲心，藉此緣以種種善巧方便來度化他們，使這些眾生在輪迴劇苦中儘快解脫出來。

那麼前面說對菩薩生一剎那瞋心，即會墮地獄一大劫，與這種說法豈不是相違嗎？關於這點，根索曲紮仁波切作過如是答覆：“前面主要宣說菩薩是嚴厲的對境，如造惡果報極大；此處講菩薩的加持力與功德力不可思量，即使與他接上惡緣，也能種下解脫之因。”當然，造惡者不懺悔清淨，肯定還會感果，像提婆達多想傷害佛，死後無間即入地獄。然從長遠看，和菩薩根本沒接上緣與接上惡緣哪個好呢？雖然接上惡緣不懺悔要受惡果，但畢竟上能以此緣得到菩薩的加持、攝受等，步入解脫之道，儘快得到無上安樂。而根本未接上緣者，“無緣不能度”，無法得到菩薩的利濟。

在《佛本生經》中，記有慈力國王菩薩的公案。

當時有五個夜叉食盡他的血肉，後來五夜叉因此而墮入地獄，但以菩薩威德力加持，他們很快便得到救度，得到了解脫。此公案很能說明“作害接樂緣”的意義。米滂仁波切最傑出之弟子——堪布根巴說：“從長遠看，即使與菩薩接上惡緣，也有無邊利益。但在修行過程中一定要留意，我們凡夫無法知曉周圍的人，誰是佛菩薩化現，誰發了菩提心。因此很可能對菩薩造過使自己無量劫墮地獄之罪業，而對他們生的信心不多。所以，我們一定要懺悔惡業，免受無量劫地獄之苦。對任何入大乘的佛子生起清淨信心，方是穩妥的懺罪積資之道。”

初發心菩薩是諸佛之因，依此最終能成辦自他一切安樂。《入中論》亦云：“聲聞中佛能王生，諸佛復從菩薩生，……，故我先讚大悲心。”月稱菩薩說他要先禮讚諸佛之“因”，概世間一切果從因而生。如是無上安樂之佛果，也從菩薩修持菩提心而得。想得到安樂佛果者，必須要重視這個“因”，故寂天論師說要皈依敬禮一切具有菩提心的佛子，他們是一切安樂之源。

在座諸位都發過菩提心，都是如來之因，也是造論者頂禮皈依處。寂天論師尚給你們頂禮、生信心，你們之間還有什麼理由不互相恭敬生信呢？有些道友之間以前可能有些不同看法，這個疙瘩結在心裏，像珠穆朗瑪峰頂上的積雪一樣，一直化不開。這次應該好好想想，泯滅所有芥蒂，相互生起

清淨心來，不但如此，而且還要生起歡喜心，相互頂禮！

聽完了菩提心利益品，有些人有點要發菩提心的意思。但要內心相續中生起菩提心，必須具備種種因緣。在《菩薩地論》中說：“發心是從四因、四緣、四力而生起。”所謂四因，指發心者要具足種姓圓滿，為善知識攝受，有大悲心，不畏輪迴痛苦四種條件；四緣為見佛菩薩的神變，聞大乘經論，見佛法將衰落，見濁世眾生的煩惱；四力是自力、他力、因力、加行力。由這些因素的積聚才能發起菩提心，當然，不一定是十二種全部需要具足才能發心。我們各自觀察自己具足了哪些因素呢？為了引導我們發心，本論在第二品中，從這些因素方面著手，引導我們皈依三寶，廣修供養，並懺悔罪業。此是第二品的總義，諸位一面聽講，一面可隨文義觀修。

第二品 懺悔罪業

丁一之戊二、於菩提心相違者之懺悔品，分二：己一、品名；己二、正論。

己一、品名：懺悔罪業品。

己二分四：庚一、供養支；庚二、頂禮支；庚三、皈依支；庚四、懺悔支。

庚一分五：辛一、真物供；辛二、意幻供；辛三、願力供；辛四、無上供；辛五、音讚供。

辛一分三：壬一、主人所管供；壬二、無主人所管供；壬三、身供。

壬一、主人所管供：

為持珍寶心，我今供如來，
無垢妙法寶，佛子功德海。

為了受持珍貴的願行菩提心，我現在真誠地供養諸佛如來，清淨無垢的殊妙法寶，以及所有大乘僧寶——即登地以上的佛子，這些廣大的功德大海。

為了相續中生起珍貴菩提心，我們先要陳設各

種各樣的供品，不管是自己所有物、無主所管物，凡是悅意之物我們都應供養。供養的對境是十方如來、殊勝法寶，也供養像文殊、觀音、普賢等具足殊勝斷證功德的大乘僧寶。三寶是一切有情得安樂之源，它如浩瀚大海，能出生無有邊際之功德，故稱“功德海”。在大乘佛教傳承上很重視供養，印度、藏域、漢地都如此。以前阿底峽尊者來藏地，很多弟子祈求尊者為他們傳授菩薩戒，當時尊者要求弟子陳設上好廣大的供品來供養上師三寶，弟子遵囑備妥後，尊者不太滿意，又命令他們重新陳設。他的弟子盡心盡力，籌集了莊嚴廣大之供品，尊者才心意愉悅地傳授了菩薩戒。去年在釋迦牟尼佛轉法輪日（藏曆六月四日），法王如意寶給我們傳授菩薩戒時，也是這樣要求的。當時我們在大經堂陳設了各種鮮花、五彩綢布、香、花、燈、水等，向上師三寶作了非常莊嚴盛大的供養，也許大家還能回憶起來。無論從哪方面看，這種供養意義很大，也是必須的學處。《三昧王經》也云：“應將十方所有世界的鮮花與珍寶，各種有主無主之物品，供養十方三寶。”

在向三寶呈奉供養品時，無著菩薩宣述了必須具備的六種條件：第一、要發心為得佛果而供養，在供養時應當觀想：為將來證悟佛果而獻供；第二、要利益眾生，即自己心裏要作意：為利益眾生而獻供；第三、陳設的供品一定要莊嚴、整潔；第

四供養時須三輪清淨，即能供者、所供物、供養境三者無執而行供養；第五、於供養時，斷除貪瞋等不淨心；第六、供養畢，一定要以迴向菩提來攝持。以無著菩薩為主的很多印藏大德在供養時，都很注意這六種條件。我們如能盡自己的力量，按此如法供養，亦能以小小供養積累起巨大的福德（有關供養三寶的功德，在《隨念三寶經》中有較詳說明。漢地茗山法師在無錫市專門講述過皈依、供養三寶的功德，引過許多教證，講得很清楚，大家應認真看一看這個講記）。

此下的頌文意義明顯易懂，因此我們不多作字句上的講解，而是依義來引導大家作觀供養上師三寶。

壬二、無主所管供：

鮮花與珍果，種種諸良藥，
世間珍寶物，悅意澄淨水。

所有鮮豔的花朵，珍貴的果實，種種上好藥物，世間的珍奇寶物，以及所有賞心悅目的清澄淨水。

現在，我們屏息一切雜念，隨著文義展開意念之翼，緣取一切美好的事物，供獻給崇高的三寶。

首先我們觀想各種芬芳撲鼻的鮮花，天界神秘的曇花，聖潔的烏波羅花，無瑕的曼陀羅……；藏

域夏季草原，千萬種不知名的野花，散發出沁人心脾的芳香，閃爍著繽紛的色彩，紅的像火焰，白的像雪茸，紫的似瑪瑙，藍色的似藍寶石，七彩雜糅的似彩虹……；人間花園中：春天的櫻花、海棠、梨花、杜鵑花……，夏天的石榴、薔薇、仙人掌花、千葉蓮、金蓮花……，秋季的菊花、太陽花……，冬季的梅花、耐冬花……；飄逸的水仙、清幽的丁香、莊重的荷花、嬌妍的牡丹、富麗的鬱金香……，所有天界、人間陸生、水生的大自然菁英，我們都以意念緣取，恭敬地供養十方三世諸佛、正法、賢聖僧等這些功德大海之前。

我們觀想世間的珍美果實：蜜甜清香的芒果、甘甜醇厚的蜜菠蘿，香甜軟膩的香蕉、脆甜多汁的梨，荔枝、龍眼、蘋果、香橙、柚子、蜜桔、葡萄、桃子……；珍珠般的稻米、脆玉般的玉米、金珠般的黃豆、銀珠般的蓮子，麥子、玉黍、高粱、胭脂米、黑米……，三界之內，有情善業福報所成一切珍美的果實，以意念緣取，以七寶盤陳盛，供養於尊貴的上師三寶之前。

我們觀想種種良藥：靈芝、雪蓮、黃精、百合、紅參、白參、天麻、地黃、首烏、……，天地之間，祛除有情一切疾病的甘露妙藥；世間的寶物：金剛寶、如意寶……，五彩寶石、翡翠、瑪瑙、珍珠、珊瑚、琉璃、琥珀、夜明珠……，一切四大和合之粹；悅意清澄的水，乾淨無污、清無泥雜、柔軟可

口、涼冽清爽、甘甜醇和、馨香馥鬱、滋潤解渴、予樂怯病，一切澄澈晶瑩的滋生自然萬物之源。以我們純淨的心化身微塵數，緣取這一切獻供於清淨無染、萬善之源的上師三寶前。

重興藏域正法的阿底峽尊者，以前諄諄教誡過他的弟子，雪域之水清淨純美，舉世無有能及，哪怕只以淨水供養三寶，也能積累鉅大資糧。供養淨水誰亦沒有吝嗇心的染污，以水清冽純淨的特質，供養者的心似乎亦能得到同化，變得純潔、柔和。我想你們供養三寶，用種種其他如香、水果、珍寶等財物，不一定有條件，但供淨水卻是人人能做到，想積資懺罪者，應當恆常行之。

**巍巍珍寶山，靜謐宜人林，
花嚴妙寶樹，珍果垂枝樹。**

巍巍聳立，珍寶所成的須彌山，遠離塵俗靜謐舒適的森林，裝飾著奇花的妙寶樹，果實纍纍壓垂了枝幹的珍果樹。

以我們的心靈托起世間一切秀美的山峰：聳立於四洲中心的須彌山王，純金、白銀、琉璃、玻璃四寶所成，由金剛地基而起，頂入三十三天之蒼穹；須彌山周圍，七寶金山挺然矗於香水海，它們雄偉輝煌，放射出眩目的光芒；世界周邊，大鐵圍山森然屹立，它以崢嶸威嚴圍護著須彌四洲；瞻部

人類視力所及，世界屋脊上的寶頂——珠穆朗瑪峰，它神秘的威嚴震撼著人類魂靈；碧藍穹彎下，靜臥著神山崗底斯，偶爾披開它的紗罩，晶瑩秀雋的面容，讓世人魂牽夢縈；終年暑日炎炎的赤道，乞力馬紮羅山頂萬古積雪，散發出清涼慰藉著火爐中的生靈；雄互歐洲大陸的阿爾卑斯山，遠古冰川運動留下的藝術奇珍；冰雪嚴飾著的金色淨土——清涼五臺山；淼淼茫茫的大海中，琉璃世界普陀山；雲蒸霞蔚中的黃山；點綴著雪蓮、天池的天山；氣勢磅礴，變幻無窮的崑崙山……。崇高的上師三寶啊，請慈悲地納受我的供養！

我們也緣取一切寂靜、秀美的森林，馬拉雅山的旃檀林；興安嶺的紅松林；羅霄山的千里竹海；香樟林、桂花樹林、榕樹林……（靜謐森林中，白天沒有任何塵世的喧鬧，晚上沒有任何非人的恐懼損害，非常適合修法。我見過的寂靜神山中，沒有比得上剛日托嘎山的，走進那兒蓊蓊鬱鬱的樹林中，便能脫去塵俗的一切垢染，林中綴滿奇花，有潺潺泉流，可口的野果……，月夜的景色更是朦朧怡神）；還有那繽紛五彩的寶花，嚴飾著淨剎的寶樹，寶樹以琉璃為幹，玻璃為枝葉，金銀為花果，放射著奇異的光彩；無數枝葉茂盛的果樹，枝上疊疊密密地垂滿了珍果，一串串一顆顆，似綠色的瓔珞上綴飾著七彩寶石。上師三寶啊，請悲愍地接受這一切！

世間妙芳香，如意妙寶樹，
自生諸莊稼，及餘諸珍飾；

天界、人間殊妙芬芳的香氣，燃香、如意樹和諸寶樹，不需耕耘而自然長成的諸種莊稼，以及其餘值得供養的各種飾物。

我們以意念緣取天界、人間、龍宮、淨刹等所有的芬芳妙香，各種名貴的燒香、塗香、香水，意緣那旃檀、沈香、丁香、鬱金香……，獻於上師三寶功德大海眾之前。

法王如意寶在講這一段時說：藏地最出名的熏香是敏珠林寺生產的，非常珍貴，以前十三世達賴喇嘛規定在他座前必須點這種香。米滂仁波切對藏香也很有興致，專門作了配製藏香的儀軌。在我用過的熏香裏，南韓的香，香味最濃烈，印度白檀香也很好。但前段時間有人供養我一種日本產的熏香，每枝香燃過後灰燼上都顯出一個佛像，我不知如何處置，以後只好不再用這種香，你們日後燒香時也應注意類似問題。

我們再來觀想：那三十三天天人福業所成的如意樹，諸清淨刹土中七寶所成的如意樹，樹冠高聳，輝煌無比，能隨意滿足有情之所願；那北俱盧洲、欲界天及劫初時有情福業形成之自生莊稼，它自然生長，百味俱足，如同甘露能隨心顯現各種妙味；除上述供品，還要以意緣取其餘珍貴飾物，無

論現在、過去一切堪可供養的珍飾，都頂戴供養在最尊貴的上師三寶之前。

蓮花諸湖泊，悅吟美天鵝；
浩瀚虛空界，一切無主物，
意緣敬奉獻，牟尼諸佛子，
祈請勝福田，悲愍納吾供；
福薄我貧窮，無餘堪供財，
祈求慈怙主，利我受此供！

綴飾著種種蓮花的大小湖泊，湖面的天鵝，發出悅耳的吟鳴聲；在浩瀚虛空界中，一切無有主人的美好事物，以想像來緣取恭敬地奉獻給以釋迦牟尼佛為主的三世諸佛及所有佛子，祈請最勝福田慈悲地接受這份供養。我福德微薄，十分貧窮，沒有其餘堪可供養的財物，祈求慈悲的怙主聖眾，為利益我而納受這份供養吧！

我們用意念掬起世間一切明淨的湖泊，平靜安詳的湖泊中悠游著潔白的天鵝，它們悠閒地用紅掌畫出一圈圈碧瑩的漣漪，高亢的鳴吟映襯著萬古靜穆。

以前，我看過敦珠法王在國外的一些錄影。有一段記錄他在美國一處湖濱樂園，碧藍的湖水與天空湛然一色，湖面上浮游著很多天鵝，敦珠法王坐在一輛精巧的三輪車上，由一名弟子推著，緩緩地

從花叢中駛出。他在湖邊給弟子講了很多動人故事，看到天鵝時，他也念一些心咒，整個場景非常優美。你們有機會也看這段錄影，能幫助你們修觀。

堪布根巴仁波切的講義中說：在觀想天鵝時應有多種顏色，像紅珊瑚一樣的紅色天鵝，像純金般黃色天鵝，似白銀一般白色天鵝。關於湖泊，諸位可能都見過，藏域最有名的是青海湖，據說像鑲在綠玉中一塊明鏡，你們有機會時應親自去看看；漢地的西湖、滇池，風景非常美；還有天山的天池、洞庭湖、鄱陽湖……等等非常多，見過的應該在心裏好好觀修意供。

最後，我們來觀想在廣大無邊的虛空界，從天界、人間到龍宮，整個器世界無有主人的一切美好事物，我們所見過及能憶念到的，全部以意念攝集起來，恭恭敬敬地奉獻在諸佛菩薩、上師前，以最真誠的心情懇請諸佛菩薩、上師慈悲納受這一切。由於我前世未積資糧，現在我非常貧窮，沒有其餘可以供養三寶之財物，祈求大慈大悲的怙主為利益我而接納這份供養吧！

上面已以意緣取器世間所有無主的美妙之物，以大恭敬心奉獻於三寶前。這種供養對我們來說是一種極方便、極廣大的供養，因為像我們這種凡夫，多生累劫未積福報，所以在現在貧窮困乏，無有堪作供養之物，即使有少分財物，亦不堪供如

海聖眾。因此在諸多經論中，世尊開示殊勝方便的積資懺罪方法，《善巧方便經》中曾說：“大菩薩以慧心攝取十方鮮花、花鬘、妙香、森林、山河、如意寶等諸無主之物，供養諸佛，有無量功德。”

《寶雲經》中亦如是云：“善男子，應以三千世界所有花果等諸供品，於晝夜六時中，於三寶前供養三次。”意緣供養極為方便，我們可以隨時隨地隨意行持，無論何處，遇到壯麗的山河湖海、美好的田園等，凡使人心悅神怡之境時，以虔誠的心意緣取呈獻於怙主眾前。同時意緣供養的範圍非常廣大，上至蒼穹、下徹海底，近如眼前景物，遠如十方清淨剎土，古如萬里長城，新如都市大廈，所見、所聞，一切殊妙境象，都可作供養。

我們如此精勤供養，其目的完全是為積聚福德資糧。本來諸佛菩薩已遠離我執，斷盡貪毒，對他們自身而言，完全無需這些虛幻不實的供養。不但如此，諸佛是菩提心圓滿的成就者，無論如何不會放棄利益眾生，我們祈求世尊受供利益自己，實際上是一種斷除自我執著與諸佛相應的修法，此處暫不深言。一般來說三寶是一切功德的來源，一切福德之賜予處，所以要哀請這些大慈大悲之怙主，為使我等生起摩尼寶般珍貴的無上菩提心，而納受以上意緣供品。

我們這次學習《入行論》，主要放在實修方面。我講解某個頌詞，要求你們熟悉背誦這個頌詞，並

且切實按其意義去實踐修行，不要僅僅聽個傳承而已。有些人可能會有疑問：“這些緣實物的意供，確實有如是功德嗎？”這點不用疑惑，普賢菩薩已用十大願加持了這種意供，在《普賢行願品》中講得很清楚。供養者的清淨意樂與諸佛菩薩無邊慈悲威力的加持，以意緣供養和以實物供獻，二者在功德上沒有差別。

壬三、身供：

願以吾身心，恆獻佛佛子，
懇請哀納受，我願為尊僕。

我願意將自己的全部身心，永遠奉獻給諸佛菩薩，請求聖眾們接受，我願意給您們作一名忠實的僕人。

無始輪迴之中，我們最厲害的執著就是自我，有了“我”的執著，才牢牢地執著珍視自己的身體。為了斷除執著，將此身體供獻給一切大悲聖尊，這是有漏供養中最殊勝的供養，十方諸佛菩薩亦同聲讚歎這種供養。為法捨身，也是高僧大德歷來極力推崇和勵力踐行的。當然這裏說的身供，實質上是身語意三門所有的供養。無始劫來，我們陷於輪迴之中不能出離，就是因為強烈執持於“我”，現在誓將身語意三門恭敬奉獻三寶，能有力地驅除我執，令三毒煩惱無所依附，障緣無從生

起，自己能順利地發起菩提心。以身語意三門供養上師三寶，也就是徹底的皈依，在頌詞中說“我願為尊僕”，既為尊僕，則三門均得全力奉行師尊三寶之教示。

**尊既慈攝護，利生無怯顧，
遠罪淨身心，誓斷諸惡業！**

既然諸佛菩薩已慈悲地攝受護念我，我將毫無畏懼去成辦利樂有情的事業，超脫自己一切宿罪，清淨身心，今後誓不再造任何惡業！

佛菩薩大慈大悲地接受了身供，攝受了我們，我們應當依教奉行，去成辦利生事業，絲毫不生怯弱退轉之心。這是一種堅固的大誓言，就像一個人到別人家當一名奴僕，那麼主人家的事情必定要去做。諸佛菩薩“家”裏有什麼事做呢？除了利益眾生外就不會再有任何事了。所以將自己供養三寶後，唯一任務就是依教奉行去利濟眾生。我們如果完全捨棄自我執著，皈命於諸佛菩薩，以堅信受持聖尊的一切教言，很容易藉此截斷自之煩惱相續。進一步則如模印中所有花紋，無餘皆印於載體上，聖尊之功德也能印現於自相續。因此，三門奉獻、依教奉行，也可以說是對三寶最好的供養，是我們證入諸佛功德海的捷徑。

要依教奉行，真實地利益眾生，就應遠離罪

障，清淨三門。《維摩詰所說經》中說：“自身尚縛，欲解他縛，無有是處。”如果自己業障未淨，那根本談不上利益眾生。所以要“遠罪淨身心，誓斷諸惡業”。這裏具足了懺悔業障的四對治力——依止力、破惡力、恢復力、對治力。其中的皈依三寶、依菩提心，即是依止力；“遠罪”於往昔所造諸惡業起追悔心，即破惡力；“淨身心”即修持種種清淨善法，為對治力；“誓斷諸惡業”發誓今後縱遇命難亦不更造前所作惡業是恢復力。這裏暫不作廣說。

我們將自己全體交付給諸佛菩薩後，度化一切眾生的誓言不能再有退失。有些人雖然在上師面前受了菩薩戒，也發了生生世世度化眾生的大願，但真正與眾生接觸去調化他們時，一遇違緣就十分痛苦，甚至產生畏懼怯弱之念：現在末法時代，眾生確實是太剛強了，這樣下去太困難……。於是退失了自己的菩提心，這種懦弱是菩提道上的大障。

將自身心全體供養三寶，口頭上說來容易，實際作起來是件難事。以前有許多像那洛巴、密勒日巴一樣的傑出苦行者，真正做到了三門供養。但在如今，這種人很罕見。許多人在口頭上說以三門供養上師三寶，但又真正做到了多少呢？法王如意寶也教誡我們，供養三門確實很殊勝，但應當在發願前觀察自己是否真能做到，不然失壞誓言有很大過失。下了決心向上師供養自己的三門，就不應退轉

此心。而應徹底捨棄自我的執著，完全接受上師的一切教言，這樣能使相續中迅速生起與上師無二之證境。

辛二、意幻供，分二：壬一、浴式等供；壬二、妙用供。

壬一、浴式等供：

馥鬱一淨室，晶地亮瑩瑩，
寶柱生悅意，珠蓋頻閃爍。

一間氣味芬芳的清淨宮室，鋪著亮瑩瑩的水晶地板，有著賞心悅目的寶柱，高懸的珠寶華蓋，閃爍著耀眼光華。

古印度迎請貴賓時，很重視沐浴供養，比如迎請國王，先侍奉其沐浴清淨身體，然後才開始其他儀式。我們觀想迎請諸佛受供，首先也要沐浴，整個沐浴過程分為前行、正行、結行。

此頌是前行的觀想，首先觀想一座金碧輝煌的三層宮室，四周有美妙的寶池，池中有湛然香潔之八功德水。這幢宮室非常廣大，頂層是正式受供的大廳，底層是迎請者（包括三千世界所有眾生）所在地，中層是浴室，四方有門，各有寶石所砌的階梯，緩緩而下至地面。浴室地板是晶瑩的水晶，室內有七寶柱子直撐寶頂，室頂懸掛著珍珠寶蓋，以

寶幢瓔珞彌覆四周，室內諸寶光彩流溢，交相輝映，馥鬱香氣，瀰漫室中。

備諸珍寶瓶，盛滿妙香水，
洋溢美歌樂；請佛佛子浴。

備妥諸種珍貴的寶瓶，盛滿觸體生悅的香潔淨水，洋溢著美妙婉雅的歌樂，祈請諸佛和佛子來沐浴。

正行觀想自己的信心與不可思議之行願力，迎請十方淨刹所有諸佛菩薩。諸聖尊如芝麻莢開般降臨，緣四門之寶梯入浴室，此時諸聖尊所著之報化身衣飾換為微妙素潔的白色天衣，而我們從胸口放出七彩光，光中化出無數的珍寶瓶，復化出無數供養天女，演奏種種和雅婉轉的歌樂，讚佛功德，同時，無數天女持諸珍寶瓶，從室外寶池中盛滿香水，為諸佛菩薩沐浴，浴過聖尊之香水從二層室中流下，沐浴恭立於第一層室中的三界所有父母眾生及自己，香水從我等頭頂灌入體內，清洗無始以來所積惡業，使之化為黑水從全身毛孔中流出，我們的身體變為內外透徹，如琉璃一般。無始以來的怨親債主、魔敵仇對，亦應如是得以解脫一切痛苦，趨入安樂。

香熏極潔淨，浴巾拭其身，
拭已復獻上，香極妙色衣，
亦以細柔服，最勝莊嚴物，
莊嚴普賢尊，文殊觀自在。

浴畢用妙香熏過極其潔淨的浴巾，拭乾諸聖尊的身體，然後再向諸佛獻上最香、最美妙、色彩最莊嚴的化身服裝；同時，亦用質地細柔的衣服，各種最妙美的飾物，莊嚴普賢、文殊菩薩，以及觀自在菩薩等聖眾。

現在我們依頌文結行來觀想：諸聖尊沐浴畢，以無上妙香熏染過的潔淨浴巾，為諸佛菩薩擦乾身體，然後供養最極美妙的化身服飾，為諸佛換上；同時，為以普賢、文殊、觀音等八大菩薩為首的廣大佛子，換上色彩殊妙的十三種報身服飾。此時，諸聖尊用過的浴巾浴衣化為黃光融入我們觀想者的白毫間。

意幻的沐浴供養有很大功德，在藏傳佛教的許多儀軌中，都用《入行論》這段頌詞，作為迎請聖尊供養沐浴儀軌。有的儀軌中，迎請沐浴的頌詞特別豐富，每位聖尊專以一段頌詞作迎請供養。漢傳佛教中也有這種儀軌，稱為浴佛儀軌，你們大多數人應該清楚吧。

壬二、妙用供：

香遍三千界，妙香塗敷波，
猶如純鍊金，發光諸佛身。

用香遍三千大千世界的奇香，敷抹在猶如經十六鍊純金般，閃爍光芒的諸佛身上。

接著我們觀想受用供：第一是供養塗香，屬沐浴供養的最後部分。此供養是用塗香敷抹身體表面，以增添光彩和香氣。“香遍三千界”，“三千界”是佛教宇宙觀，在《俱舍論》裏有較詳的說明，以須彌山為中心，日、月、四大洲、欲界天、初禪天為一個世界，這樣一千倍的世界為小千世界，一千倍小千世界為中千世界，一千倍中千世界為大千世界，因為具足“小千、中千、大千”故稱“三千大千世界”，這是一個佛陀所化剎土，我們所在三千世界名叫娑婆世界。

意想自己供養諸佛的塗香，其香氣能遍及三千世界這樣廣闊的空間，然後眾供養天女將此妙香均勻地敷抹於聖尊身表，聖尊身體本來莊嚴微妙，如同經十六鍊的黃金（古印度認為經十六鍊後，黃金最為純淨），純淨無比，敷上妙香後更加莊嚴，熠熠發光。這種供養當然也可用實物來供養聖尊像，按藏傳佛教的習慣，一邊用紅花香水、沈香或檀香水塗敷聖尊像，一邊念供養咒，以求聖尊加持，賜予悉地。

無論意幻或實物供養塗香，能得到諸佛的加持，使自己與所有眾生起菩提心，而且以後能得到如來金色身相。

於諸勝供處，供以香蓮花，
曼陀青蓮花，及諸妙花鬘。

我向最殊勝的供養處，供上芬芳的蓮花，曼陀羅花，青蓮花等，以及各種美妙的花鬘。

諸佛菩薩是一切功德大海，是最殊勝的供養處。我們以意幻供養時，對境應包括十方世界所有聖尊。但有時為了修各別的儀軌，對境也可以僅觀想特定的聖尊和上師。

意幻供養與意緣供有所區別，意緣供是以意念緣取外境真物作供養；意幻供僅是以心意幻化、觀想而成的供養，不一定要外境真實存有這種供品。聞思過教理的人都知道，三界萬物皆是心之幻現，我們用很真誠專注的心念去觀想某種東西供養聖尊，與用實物去供養，其實質上沒有區別，當然，這必須要供養者有一定的心念專注力與信心，方能達到完全無別的境界。

我們現在以所有聖尊為供養境，以意幻供養各種鮮花與花鬘。諸位的意念重新回到觀想上，前面我們已觀想供養塗香，然後迎請諸佛菩薩至頂層宮室裏，請諸聖尊安住各種寶座上，此時，發揮你最

大想像力，想像出各種青蓮花，金蓮花、白蓮花、紅蓮花、紫蓮花、睡蓮、千葉蓮、荳蔻花、薈蔔花（印度等詩學經常用）、曼陀羅花等等，一切你能想像出的妙花，及種種鮮花編織而成的花鬘，極其美妙、香郁，將這些鮮花和花鬘供養給諸聖尊。通過這種供養，供養者將得到七菩提支花鬘。

亦獻最勝香，香溢結香雲，
復獻諸神饌，種種妙飲食。

也向諸佛菩薩獻上最好的香，香氣瀰溢，結成香雲；亦獻上各種神饌，與種種色香味俱佳美無比的飲食。

我們觀想供養各種美妙的燒香、末香、熏香，這些妙香燃燒後，散發出瀰漫三千世界的香氣，同時結成香雲，來供養諸聖尊。

同時，我們也供養上妙飲食和神饌。上妙飲食指種種色、香、味、最極佳美的飲食，“神饌”：指各種精美的食子。格魯巴的拉薩三大寺，在神變月時，舉行十五神饌會，供品中有很莊嚴的食子，飾有精美的酥油花，這些都可稱為“神饌”。堪布根巴在講義中提及“神饌”如能用“三白、三甜”（牛奶、酸奶、酥油、與白糖、黃糖、蜂蜜）來製作，功德非常大。向諸佛菩薩供養食品，可以讓自己與眾生得到禪定食，以及得加持而生起菩提心。

亦獻金蓮花，齊列珍寶燈，
香敷地面上，散佈悅意花。

也要獻上排列整齊如同金蓮花般的珍寶燈，並在那用妙香塗抹過的地面上，散佈點點悅意的花朵。

我們亦要觀想在諸佛聖尊前供養寶燈。燈器用各種珍寶組成，形如金蓮花，而且非常廣大，須彌山觀想為燈芯，香水海觀想為燈油，這些寶燈放出映徹三千世界的光明來供養聖尊。我們經常觀想燈供或以真實燈供來供養，能積累很多資糧。學院中有些喇嘛、尼姑從小到現在，每天供一盞或七盞酥油燈，從未間斷過，你們有條件能這樣做也不是太困難吧。供燈目的是遣除自己和眾生之無明愚癡黑暗，生生世世中不再受到黑暗痛苦。

然後我們觀想整個大地上，塗灑各種香水，散佈各種悅意鮮花，使整個大地變成五彩斑斕、香氣馥郁的樂園，隨之供養給諸佛聖尊。

在日常中，也可用各種香水塗灑經堂的地板，法會場所，在迎請上師時，也可在道上撒各種香水、鮮花供養上師，此舉有很大功德。現在夏季快到了，法王如意寶教誡我們：夏季的草原上布滿了鮮花，風景非常優美，我們到外面時，應該多念一些供養咒，將美好的山河大地，遍滿大地的芳草、鮮花，供養給上師三寶，使自己和眾生的相續中生

起如金剛大地一般堅固菩提心。

廣廈揚讚歌，懸珠耀光澤，
嚴空無量飾，亦獻大悲主。

無限廣大的宮殿中洋溢著悅耳歌樂，懸垂著的珍物寶飾閃耀著亮麗之光澤，這些無數空中妙飾，也要獻給本性具足大悲的怙主。

以我們的意念想像無上之珍寶宮殿，其大小、形狀、色彩、嚴飾等等都無法衡量，其殊勝美妙也不可言說。宮殿中有無數供養天女，手持各種樂器，她們演奏詠唱著各種讚歎三寶的歌韻；七寶殿堂放射著無邊光明，遍照法界；殿堂裏懸掛著各種妙寶、瓔珞、流蘇等各種莊嚴勝妙的飾物；無量殿外有八功德水池，池中嬉遊著各種幻現的珍禽，池邊有七寶樹；清風拂過，懸掛於無量殿簷與七寶樹上的寶鈴發出妙音，或是讚歎三寶，或是演諸妙法，與諸清淨剎土無別。此殊勝清淨宮殿，與周圍的寶飾充滿法界，我們將此無邊的光明供物，呈獻給對每一個眾生具足大慈大悲的佛陀、金剛上師、諸大菩薩、護法聖眾等諸尊座前，祈求加持我與所有眾生在很短時間裏生起菩提心，趨入解脫道。

金柄撐寶傘，周邊綴美飾，
形妙極莊嚴，亦展獻諸佛。

金柄撐起珍貴的寶傘，傘緣點綴著令人喜悅的飾物，外觀極為莊嚴，形態殊妙，我也要經常撐起這種寶傘供養諸佛。

此頌是將具足嚴飾的寶傘供養三寶。寶傘是八吉祥物之一，表示以無量慈悲智慧怙佑一切眾生。供養寶傘，象徵三寶有為眾生帶來清涼解脫的能力，我們無始以來在三界輪迴中，蒙受熾熱煩惱毒火的焚燒，而依靠佛法寶傘可以熄滅一切熱惱，得到無上安樂。

釋迦世尊當年轉法輪時，右邊梵天與眷屬手持五百把珍寶做成的寶傘，左邊帝釋天亦執持五百把純金所成之寶傘，以此來供養，讚歎佛陀。此種供養後來成為一種傳統習慣，在祈諸高僧大德轉法輪時，人們也要供養寶傘。

昨天漢族弟子們商議供養法王如意寶一柄傘。上課時法王說：供養如此寶傘，有很好的緣起。但要求傘頂為白色，四周為吉祥圖案，底色是紅色，表示懷業，自在祈禱的紅光周遍全世界；傘緣面是綠色，表示我們修行中發的菩提心廣大如地；綠色傘緣上繡一座白色金剛鑽石組成的大山，表示我們修習菩提心之誓願如同金剛石一樣堅固，如山一樣不可動搖；還繡有金色日輪，標誌我們修行菩提心的結果——使佛法光輝普照全世界。

上師的要求與我們的商議正好相吻合，這是一個很好的緣起吧。

堪布根巴仁波切在講義中說上面十二種意幻供養（從沐浴至寶傘供），一般修行人都能觀想，做起來不是很難，而且這種意幻供養的功德無法計量，因此所有趣入菩提道的善男子、善女人一定要認真修持上述意幻供養。寂天論師當年是以乞丐的形象遊歷各地，一生中沒有什麼財物來供養三寶，所以他依據佛經，作了這種廣大的意幻供養方便法。以前的高僧大德也如是說：以意幻供養三寶在一剎那間能積累無邊資糧，可以為得佛果積累起無量功德，希求得到解脫者，何不去修持這種殊勝方便法呢？諸位都是想求證菩提的大乘行人，這種殊勝法門，能讓自己積聚廣大福德資糧，當於日常生活中，恆常行持。

辛三、願力供：

別此亦獻供，悅耳美歌樂，
願息有情苦，樂雲常住留。

此外，我也要奏響最美妙的音樂，來供養諸法聖尊，願悅耳的樂音交響成樂雲，息除眾生的一切痛苦，長久地駐留在諸佛聖眾前。

除以上十二種供養外，總說以各種清淨樂音供養雲來供養三寶，其中包括器樂、歌樂等等。這些也能除卻眾生種種痛苦，為他們帶來歡悅。妙音供養聚如空中之雲，無量無邊，我們以之上供下施，

如同《普賢行願品》中所說，以各種供聚去供養三寶。

我們看《百業經》，佛陀在山洞中修持火瑜伽時，帝釋天帶著乾達婆王來至洞口，彈奏天樂來供養世尊。此時山河大地都在音樂中跳起舞來，迦葉尊者為樂音愉悅，出定而舞，世尊亦從火三昧中而起，讚歎這種音樂供養。以美妙音樂供養，一方面能使諸聖尊愉悅，一方面能令眾生聞妙音而息除痛苦，滅除眾生之苦，實際上是對上師三寶最重要的供養。

我們學院每一次法會、薈供或開慶祝會時，法王如意寶讓我們唱一些金剛歌、跳一些金剛舞。這些金剛歌舞，大都為米滂仁波切所作，加持力不可思議，誰聽到或看到這種歌舞，便能種下解脫善根，與無上密法接上勝緣。而且在哪裡弘揚此金剛歌舞，哪裡的佛法就一定會興盛。印度貝諾法王說他們在印度南卓寺，自表演米滂仁波切作的金剛歌舞後，弘法事業越來越廣大，也再沒有遇到過修行與弘法事業上的違緣。

度化眾生需要廣方便，隨順眾生，循循誘導。學院每年夏天有許多新來的人，一開始就給他們傳深奧的密法和灌頂，他們不一定有很大興趣，也不一定接受，但如果告訴他們舉行盛大薈供，薈供中有金剛歌舞，他們會立即生歡喜心，生起很大的興趣去參加，這樣得到的加持也就相當大。這

種音樂歌舞供養實質上也是度眾生的一種方便，不但密乘中如是，顯宗中也有，只不過不明顯，所以作者在頌中云：這種能引起眾生興趣，暫時給他們帶來歡樂，息滅煩惱，最終誘導他們解脫痛苦的方便法，願如同天空中無量雲一樣，永久地駐留在聖尊前，駐留在世間。

**惟願珍寶花，如雨續降淋，
一切妙法寶，靈塔佛身前。**

願以珍寶、妙花，如下雨一般不斷地降落在一切勝妙的三藏法寶、佛塔與各種佛像上面。

我們在經典中能看到，釋迦牟尼佛於出世、成道、轉法輪、涅槃時，天人、龍王皆於天上散下各種天花、珍寶，並且歌詠讚歎，以此供養世尊（許多高僧大德在轉法輪時，也有許多天人、龍王散下天花、珍寶、吉祥甘露雨。你們大都親見過，法王如意寶有時召開盛大法會廣轉正法之時，雖然陽光燦爛，碧藍晴空中仍會紛紛飄下潔白雪花，或是清涼滋潤的甘露雨）。本師釋迦牟尼佛示現涅槃後，世間仍有法寶，佛的寶塔和身像，這些世間莊嚴。佛當年親口宣說在這些世間莊嚴前作廣大供養，與供養佛陀本身的福德無有差別。

我們現在所指的法寶，分教、證二種：教法寶是浩瀚如海的三藏十二部顯密經續論典，現在已譯

成了多種文字，在全世界的圖書館以書籍、電腦磁卡、光碟等各種形式保存著，有智慧者敬重這些經典與尊敬佛陀一樣；證法寶是戒、定、慧三學，佛陀與究竟成就的無數大德所證悟之智慧甘露亦包括在內。凡是具足教法寶與證法寶之處，我們應該發願降下鮮花、珍寶之雨來供養。

此頌第二供養處是佛塔，佛塔種類極多，如密宗的時輪金剛塔，大幻化網塔等，小乘的羅漢塔等。大乘佛塔以釋迦牟尼佛八大佛塔為主，八大佛塔是：一、蓮花塔，建造在藍毗尼園世尊降生處，為淨飯王所修；二、菩提塔，影勝王在世尊成道之金剛座旁建造，亦名降魔塔；三、轉法輪塔，五比丘在世尊初轉法輪之處——鹿野苑建造，也名吉祥塔，此塔遺跡至今仍可於鹿野苑見到；四、神變塔，勒紮波國王為紀念世尊於神變月時，在舍衛城降伏六師外道而建；五、天降塔，釋迦牟尼佛到三十三天報母恩而說法，後回到人間降落之地名為散旦，人們為紀念這段因緣而在此地建塔；六、和合塔，世尊在曼迦達地方和合僧眾後，當地人們所建的塔；七、尊勝塔，當年世尊接近涅槃時，眾多眷屬祈求世尊不要入滅，佛陀於是囑修此塔，並親自加持開光，以此代表法身；八、涅槃塔，世尊在紮堅城示現涅槃處，所修的佛塔。此八種佛塔在一些唐卡畫冊中有記載，我們學院門口也仿造了這八種佛塔，其形態各異，諸位可以去辨認熟悉。

佛塔作為供養處，一般裝藏有佛的舍利，如阿育王修的八萬四千舍利塔，分佈在世界各地，漢地、藏地各有多處，你們都很熟悉。在舍利塔前作供養，能積起廣大福德，《百業經》中許多羅漢、天人、國王、長者等皆因前世建造或供養佛塔，以此福德，因而在釋迦牟尼佛座下證得聖果。諸位以後無論在何處見到佛塔，都應頂禮，以自之願力觀想降下珍寶、花雨等供養，無勤中積聚起成佛資糧。

此頌中佛身指各種雕塑、繪畫的本師釋迦牟尼佛像。世尊最早的身像在斯里蘭卡，當時世尊為了度化當地一名叫莫特克慈香的美女，第一次開許造他的身像。世尊於涅槃前，他的幻化工匠用各種珍寶按世尊二十五歲時之外貌造了佛像安放於兜率天；同時在人間，留下了佛陀八歲和十二歲時身像，現在分別在拉薩大昭寺和小昭寺，此三尊都是世尊親自開光加持過的佛像。北京故宮博物館中，有一尊珍貴的旃檀木佛像。這些佛像的加持力與佛本身無異，有機緣一定要去朝禮，今天，讓我們發願：願世間一切珍寶、鮮花，恆時不斷地飄降在這些佛像上，以此供養祈願世尊加持我們與所有眾生，生起無轉菩提心！

辛四、無上供：

猶如妙吉祥，昔日供諸佛，
吾亦如是供，如來諸佛子。

如同文殊、普賢等已得自在的大菩薩，往昔以遍滿虛空之妙供呈獻諸佛，我亦如是供養諸如來及佛子。

以上我們隨各自的能力，以意緣真物、意幻、願力供養了三寶，但我們能力十分有限，這些供養都隨各自的發心、等持力、智慧而有限制，為了突破這個限制，論主在此給我們宣說了修無上供養的竅訣——以前文殊菩薩等如何供養諸佛聖尊，我亦隨喜並觀想如是供養如來佛子。

諸位都知道文殊師利菩薩，在諸多佛菩薩當中，他的發心最為殊勝廣大和堅固，他以廣大無邊智慧供養諸佛菩薩，此供廣大無邊，其功德也是無上。還有普賢菩薩以無邊的“廣行”供養諸佛菩薩，此供我們通常稱為“普賢雲供”，即從普賢菩薩胸口發出無量的光，每一束光的末端又幻化出一個普賢菩薩，這些幻化出的普賢菩薩每尊再從胸口放無量的光，每一束光又幻化出無量供養天女，每位供養天女以各種妙供，供養十方三世所有的諸佛菩薩，如此重重無盡，周遍無盡法界。文殊菩薩和普賢菩薩以不可思議之神變力供養十方一切應供，他們的無上等持、智慧力，使這種供養無法思

議，具有無可言喻之功德；我們凡夫沒有這樣的等持、智慧及神變力，無法親自去做如此圓滿的供養，但我們能發隨喜心，能發願隨行他們的供養，雖然只是一種心願想法，實際上也能獲得同樣功德。我們念“文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然”等迴向文時，一邊如法地觀想，那麼，與文殊、普賢親自作無上供養的功德無有差別。這種易行且收穫大的修法，諸位為何不恆時修持呢！

我們也可觀想：本師釋迦牟尼佛等諸佛菩薩往昔如何供養，我亦如是供養；傳承上師如何供養如來聖尊，我也如是供養。特別是每天早上法王如意寶舉行普賢雲供時，希望真正想積累資糧的人一定要抓住機會。每天普賢雲供的供養品是：三千盞酥油燈，三千個“朵瑪”（神饅），一萬杯淨水，還有燒香、音樂等；每年舉行“普賢雲供”法會時，供品更為豐盛，法王如意寶呈獻這麼多的供品，是讓我們這些弟子生起隨喜心，讓我們去供養諸佛菩薩，積資懺罪。作為上師的弟子，如果不去隨喜供養，不隨順這種心願，那我們怎麼能算一個修行人呢？如果你們每天把《普賢行願品》的前行、正行、結行如理如法念誦，即使其他任何善法都不去作，唯有此誦修供養之功德，得到人身也是有意義的。你們有些人應該想想，我們每天有七千多僧眾與法王如意寶共修“普賢雲供”，如此殊勝的機緣，整個世界到哪裡去找。積累資糧，解脫輪迴靠自己

精進，對自己負責者切切不可放過這樣殊勝的機緣，應每天隨上師僧眾圓滿如法誦修《普賢行願品》，觀想如同文殊、普賢、法王如意寶諸大菩薩一樣，廣大供養諸佛聖尊。

辛五、音讚供：

我以海潮音，讚佛功德海，
願妙讚歌雲，飄臨波等前。

我以如同海潮音般無量的動聽聲音，讚歎諸佛不可思議之功德大海，願此美妙讚歌，如雲一般飄臨到諸佛面前，永恆地讚美他們。

海潮音是指時間上無有間斷，空間上能周遍虛空，音質無比動聽，音量適中的殊妙樂音。以這種妙音禮讚諸佛菩薩的供養，在座諸位都很熟悉。現在每天早上上課前，念供養咒時總要放一段非常動聽的音樂，這是上師的安排，以此小小供養，讓我們積累大資糧。雖然我們每天放音樂念供養咒的時間只有一兩分鐘，但隨僧眾宏厚的誦咒聲，幽雅悅耳的音樂在大經堂上空旋繞迴蕩著，此時，我們應觀想、有時似乎也能感覺到：這些讚美三寶功德的美妙音樂，如雲般恆常飄留遍滿虛空，使諸佛聖尊生起歡喜，加持我們無始劫來所集業障得以消除，生起恆常廣大菩提心！

庚二、頂禮支：

化身微塵數，匍伏我頂禮，
三世一切佛，正法最勝僧，
敬禮佛靈塔，菩提心根本，
亦禮戒勝者，堪布阿闍黎。

我幻化出微塵數的身體，五體投地，頂禮三世一切佛、正法和最殊勝之僧寶；頂禮佛陀的靈塔，生起菩提心之根本，也要頂禮具殊勝淨戒者，所有的法師與阿闍黎。

頂禮支的修法，修過五加行者都很熟悉。觀想自己幻化出無數身體，充塞虛空，遍及十方三世諸佛、法寶、僧寶前，以非常恭敬的態度，五體投地頂禮。五體投地指額頭、兩手掌、兩膝著地禮拜，在《別解脫經》等一些經典中，有很明瞭的介紹。這樣如法地禮拜，功德自是不待言說，但在禮拜時，五體一定要觸地，如法恭敬地進行，否則有很大過失。

我們如《普賢行願品》中所言，化身微塵數頂禮三寶，亦“敬禮佛的靈塔，菩提心根本”。關於佛塔，上文已作介紹，“菩提心根本”，在許多講義中如是解釋：釋迦牟尼佛降生、成道、轉法輪、涅槃之地是世間一切菩提心來源地，也可說是菩提心生起的根本。佛經中有記載，若朝此四聖地，造五無間罪也能清淨。然後我們亦要頂禮諸戒勝者、

堪布、阿闍黎。“戒勝者”指顯現在家形象而修證成就之瑜伽士，他們淨除了一切煩惱垢染，得到勝義之解脫戒體，身份雖是居士，但實際上已證得無上境界，菩薩也應該頂禮他們。我們都知道，一般出家人是不許給在家人頂禮的，像《梵網經》中云：“出家人不禮拜國王、父母等在家人。”《涅槃經》第六卷中亦如是云：“出家人不能禮拜在家人。”《四分律》中也明示：“比丘不得禮一切白衣（在家人）。”但《時輪金剛續》中說：如在家修行人有得成就者，出家人頂禮他們也可開許。諸位應該注意，閱遍經藏，只有開許真正有成就的在家修行人，出家人才可去頂禮。你們應該清楚這點，即使是金剛道友之間懺悔，出家道友只能給居士身份的道友以禮詢方式懺悔。當然，如果你認為此居士是登地以上的菩薩，在他面前頂禮也是可以的。

此處“堪布”指法師或律師，阿闍黎也名上師，在《毗奈耶——雜事》中，阿闍黎分為經師、律師、法師、論師、懺師五種。在《花鬘論》中，堪布指傳授沙彌戒、比丘戒者。這裏的堪布、阿闍黎包括所有傳授小乘別解脫戒、大乘菩薩戒、密乘三昧耶及顯宗密宗法義的上師。

我們一一恭敬頂禮三寶、佛塔、菩提心根本、戒勝者、堪布、阿闍黎，祈求加持，使我們相續中生起殊勝菩提心。

懺悔品的內容是發菩提心之加行，分供養支、

頂禮支、皈依支、懺悔支四部分，前面已講述了供養支和頂禮支，現在是皈依支。

庚三、皈依支：

乃至菩提藏，皈依諸佛陀，
亦依正法寶，菩薩諸聖眾。

直至證得無上菩提之前，我生生世世皈依諸佛，也要皈依無漏的正法寶和菩薩聖眾。

此偈我們通常稱為皈依偈，以前寧瑪巴楚仁波切、米滂仁波切、根巴仁波切在受持菩提心前，都念這個偈子，在藏傳佛教中，受菩薩戒的儀軌中大都有此偈子，我們每天早上念的發心儀軌就是一例。偈頌之內容，大家也很清楚，是一種皈依三寶的誓言。皈依時間是自立誓至證悟佛果間，不是三兩天或幾年、幾個月，在未證悟佛果前的時間裏，恆常不變；皈依對境是一切智智大慈大悲的無上量士夫——如來正等覺；無漏之涅槃正道，也即滅諦所攝應機無偏的教法、證法；還有遠離輪迴垢染的僧寶。《寶性論》中云：僧寶指登地以上的大乘佛子，戒律諸論中云：為四名比丘以上的僧團。


皈依佛後，不能皈依天魔外道、邪教本師，應經常恭敬頂禮、祈禱佛陀，雖然世尊已顯現了涅槃，我們不能親見世尊金身，但還是有世尊的身語意代表。在這些代表莊嚴物前，我們作頂禮供養與

在佛前是無別的；皈依法後，不能依止外道邪魔的邪法，不能害眾生，對佛教經典的一片碎紙也應恭敬頂禮；皈依僧後，不能與外道邪魔徒眾接觸，若與他們聯繫密切會摧毀自己的正知正見，對僧眾和所有趣入佛門的道友應當恭敬，甚至僧衣的一小塊布，亦應當恭敬。

這些皈依學處，每一個皈依佛門者必須學習，現在有些居士形式上受了皈依戒，卻什麼學處也不懂。有的隨便穿僧衣，有的甚至拿僧衣當坐墊，有的隨隨便便從僧衣、經書、佛像上跨過……等有諸多不如法處，這些行為的後果相當可怕。有些人認為：現在漢傳佛教僧人穿的有部分衣物並非佛親自制定之三衣，不應該算真正僧衣，所以如此隨隨便便也沒有什麼過失。這種想法難以成立，無論怎麼說，這些都是一個受過釋迦牟尼佛所制戒律之出家人穿的衣服，是受過皈依戒者應該恭敬、頂戴之物，怎麼能去輕視呢？以前印度有一種習慣：在家人出遠門時，必須帶一塊出家人的衣物碎片，作為護身之物，這種習慣的依據是《地藏十輪經》，經中說若人身上帶有僧衣，無數天魔外道亦無法危害此人。藏族人也是非常尊重僧衣，在家人若不小心踩了出家人衣服，他會非常害怕，立即向出家人懺悔。漢地新來的居士也許是不懂這些學處，希望你們皈依佛門後，首先得把這些皈依學處弄清楚。

阿底峽尊者在講皈依時，提出五條共同學處：

一、雖遇命難亦不捨三寶；二、再大獎勵之下也不捨三寶；三、遇到很大的必要，極其重大事件也不捨三寶，如遇災難、生病時，只求三寶加持，若要求醫治病，也須將藥觀作三寶的事業作用；四、不



會失毀自己的皈依戒，而且會是一位真正佛弟子，這點我對你們很有信心，也可在釋迦牟尼佛面前寫“擔保書”。無論怎麼說，大家雖然處在這樣惡濁時代，因各自前世善緣，遇到善知識，遇到了有七千多戒律清淨的僧眾之佛教正法中心，在如此殊勝三寶前，讓我們共同發一個堅定誓願：乃至菩提間，皈依諸如來，正法菩薩眾，如是亦皈依！

庚四、懺悔支，分二：辛一、明觀懺悔之依境；辛二、真說懺悔。

辛一、明觀懺悔之依境：

我於十方佛，及具菩提心，
大悲諸聖眾，合掌如是白：

我向十方諸佛，以及具有菩提心的大悲菩薩聖眾，恭敬合掌，如是啟白。

此頌開始為懺悔支的修法，在懺悔之前，我們先要觀想懺悔之依境。即於自己前面虛空中，觀想十方諸如來、具菩提心的大悲菩薩聖眾和金剛上師等，各自安住於五彩祥雲中之寶座上；而我們自己，按佛陀的教導，要將自己罪業懺淨，在懺悔過程中，必須具足三種條件：第一、必須具足威儀，如雙手合掌，雙膝跪地等；第二、內心具懺悔的強烈意願，這一條最關鍵，如果內心不真誠，只是口

頭上說體面話：我懺悔、我改正等，這樣並無作用，必須從內心深處對自己的罪業發起羞愧、懊悔、及清淨罪業的意願，方有可能清淨罪業；第三、語言上的陳白，在諸佛菩薩面前將罪業毫無隱藏，以語言發露。這是總的明觀懺悔之依境，具足真實身語意之懺悔前行。

辛二、真說懺悔，分四：壬一、厭患對治力；壬二、所依對治力；壬三、現行對治力；壬四、返回對治力。

壬一、厭患對治力：

無始輪迴起，此世或他生，
無知犯諸罪，或勸他作惡；
或因癡所牽，隨喜波所為，
見此罪過已，對佛誠懺悔。

自無始輪迴起，無論是今世或過去世，我出於無知，所犯下的一切罪業，或者勸他人造下的罪業，還有因自己為愚癡牽引，隨喜他人惡行而造下的諸罪業；現在醒悟到這些罪業的過失，在諸佛聖尊前誠懇痛切地發露懺悔！

所謂的厭患對治力是後悔或厭患自己以前所造的種種惡業，如恰美仁波切所言：“前造惡業如服毒”，認知造罪的可怕而生起厭患之心。

我們陷入輪迴中，已經漂流了無法計算的時間（這點從各自無明習氣之堅固程度可以推測知道），在這些死死生生的流轉中，自己造過不可思議的惡業，過去世的也許記不起來，單說今生，自己身語意造的惡業，多得根本無法計算。比如說十種自性罪，時時刻刻都在犯，而自己還沒有發覺；再者我們受了別解脫戒、菩薩戒、密乘戒，此三乘戒之根本與支分學處，自己想想犯了多少。這些只是今生的惡業，而在無始劫來，我們罪業有多少，凡夫根本無法去計算，但是，自己心裏肯定很清楚：造的罪業肯定是無邊無際，要不然自己不會墮入如此深的輪迴。

從自己意欲上看，肯定不願意去受痛苦，可是偏偏不停地造作受苦之因——惡業，這都是因為自己無知愚昧而造成。假如我們像那些具有高深證悟的聖者，能明察三門一切作為所招致的後果，就不可能再造作招致痛苦之惡業，也不會去勸別人造罪。關於勸別人造罪，如有些人受了居士戒，要請客吃飯，說自己不能殺生，於是安排其他人殺雞宰魚……，他們以為這樣自己沒有罪業，殊不知此舉與他親自殺生之罪業無有區別。我還親自見過一位愚癡的老出家人，他自己想食肉，居然要別人去殺一條肥壯的犛牛……，這類事你們也可能親見過吧，現在這類愚癡人特別多，而且因無明愚癡隨喜別人罪業的亦不少，他們不知隨喜別人造罪有同樣

過失，聽說某人造了某種罪、殺了人，就特別高興。這段時間巴爾幹半島發生戰爭，北約飛機轟炸南聯盟，聽說有些人討厭塞族人屠殺阿爾巴尼亞人，非常高興說：該炸，該炸……；有些人討厭美國的霸權，聽說南聯盟擊毀了美國隱形飛機，高興得眉飛色舞，甚至要大大慶祝一番……。也許一般人認為這樣的想法無所謂、很平常，但從因果上講，雖然你沒有親手去扔炸彈，去擊落飛機，可是你一念隨喜，與親手殺生是一樣的罪業。你們仔細去閱讀戒律方面的典籍，若內心真正隨喜殺人，三乘戒都會成問題，大家應好好反省一下，類似的惡業自己造過多少？

因果是甚深微妙的道理，沒有甚深證悟智慧，又沒有去廣博聞思就根本無法瞭解。一般人造了罪自己還不知道，例如我們昨天講解《大圓滿前行引導文》，提及孤獨地獄，那裏面有些眾生變成了門檻、柱子等，在律藏中對這類因果有較詳的宣述：如果有人經堂中吐口水、涎涕之類不淨物染污經堂，以後業果成熟就會變成經堂門檻、柱子之類。

在《賢愚經》中，世尊親口宣說過勒達的公案，勒達前生管理僧眾的財物，未注意而造成財產損失，後來便墮入孤獨地獄，變成一棵大樹，樹上有數不清的蟲子在蛀咬著，勒達要是知道這種後果，肯定不會去隨意享用、浪費僧眾財物，這類公案在《賢愚經》、《百業經》中有很多，你們自己可去翻

閱。對僧眾財產，不要說自己享用、浪費，即使是不如法使用、分發：如將專項款他用、或拖延分發給僧眾，也有相當嚴重後果。在印度佛教歷史上有一段公案，記載阿底峽尊者在那爛陀寺時，施主供養僧眾一些飲料，當時因時間太晚，僧值想拖到第二天才發給僧眾。當晚，那位僧值睡覺時覺得口渴似著火一般，他立即去裝水的大鍋裏取水喝，可揭開蓋一看，明明裝滿了水的鍋此時空空蕩蕩，一點水也沒有，他覺得有點古怪，便在鍋裏劃了記號。口渴難忍的僧值又去外面大水池取水，可是水池裏也是滴水不見，驚疑萬分的僧值在池中堆了一小堆石子作為記號。然後他又來到寺外不遠的恆河，準備飽飲河水，可是恆河在他面前也是乾涸得只有沙石。他從乾乾的河床上到了另一岸，沒有找到一滴水。那名僧值懷疑自己在作夢，於是把僧衣掛在河邊的一棵樹上，忍著乾渴回到寺院。總算熬到了早上，他看了看大鍋，水居然與昨天白日一樣，滿滿的一鍋，外面的水池、恆河也是與昔日無異，水一點也不少，可自己作的記號仍然還在。他非常驚恐，急急忙忙跑到阿底峽尊者面前，稟告了他怪事。尊者告訴他：因你沒有及時發放飲料，對僧眾享用飲食作了障礙，所以有此惡果；這個果報沒有拖到下世，當時就成熟，讓你感受了，在業力成熟之下，一切外境也就改變了，所有的水都乾涸不見。

因果是多麼微妙，業力能將一切外境改變，難道你們不害怕惡業？我們現在明白了這些道理，知道自己造過無邊惡業，醒悟到這些罪業將招致可怕惡果，應該趕緊祈求大慈大悲的怙主加持自己，速速懺淨這些罪業。

惑催身語意，於親及父母、
師長或餘人，造作諸傷害。
因昔犯衆過，今成有罪人，
一切難恕罪，佛前悉懺悔。

由於無明煩惱的催動，我以身語意三門對三寶、父母、上師等嚴厲的對境，造作了種種違逆、傷害。因為以前犯過眾多的這些過失，現在我成了罪業深重的罪人，這一切難以饒恕的罪業，我都要在諸佛前痛切地發露懺悔！

雖然我們平時不願傷害他人，但為無明煩惱所轉，自己無法控制，心裏生起猛烈的貪瞋煩惱，在這些煩惱業風推動下，我們對三寶、師長、父母親人作了很多不敬違逆傷害惡業。而在自己一生中，在世間恩德最大者莫過於父母，生育撫養，種種恩德，自己是無法報答的，這點在《佛說父母恩重難報經》中說得很清楚，在《大乘本生心地觀經》裏也說：“父有慈恩，母有悲恩。母悲恩者，若我住世於一劫中說不能盡。”又說：“是故汝等勤加修

習孝養父母，若人供佛福等無異，應當如是報父母恩。”世間對母恩難報亦有“誰言寸草心，報得三春暉”之歎；在出世間，三寶是一切功德之來源，上師是解脫道上唯一依緣。我們在這些世出世間的對境前作過無量損害惡業，如不恭敬、誹謗、違背教言等許多不如法行為。這些黑業使我們今天成為了罪惡深重的大罪人，依因果規律，必定會下墮地獄受無量劫痛苦。面對這些可怖、羞愧的惡業，雖然知道難以饒恕，但在無限慈悲的諸佛菩薩、上師前，我們應痛切地一一發露，祈求聖尊們寬恕，加持我們懺淨這一切惡業。

有些人說：上師啊，我往昔犯過很嚴重的罪業，我很害怕以後要感受惡果，很想在上師及僧眾前一一坦露懺悔，可是我沒有足夠勇氣，不敢面對自己的過失……。大概有不少人有類似想法。其實，你們只要反省：如果沒有面對上師與僧眾去發露懺悔的勇氣，是否會有承受無數劫地獄磨難之勇氣呢？或者你去屠宰場看看想想：自己能否坦然面對被宰殺的痛苦？能否面對比此更厲害億萬倍的地獄痛苦？如果你覺得不能，為什麼不將招致這種痛苦之種子從心裏挖出來，發露懺悔呢！

**罪業未淨前，吾身或先亡；
云何脫此罪，故祈速救護！**

在罪業尚未清淨之前，我或有可能就死去了，到那時還有什麼辦法脫離這些可怕的業報呢？所以祈求諸佛聖尊趕快來救護我！

人生是無常的，誰也不能把握自己在下一刻不死。在我們身邊，有許多人在尚未清淨自己犯的自性罪與佛制罪之前，無常便降臨了，這種事情很有可能降臨到我們每一個人頭上。那時自己失去人身寶，為業力所牽墮入無有自主之惡趣，哪兒還有機會去修行懺罪呢？大家都知道輪迴惡趣的痛苦，誰也不想墮入這些火坑，然而在罪業未淨前，誰也無法解脫這種可怕命運。一般眾生死後，墮入惡趣受罪業的異熟果報，時間極長，在《賢愚經》中記有拘留孫佛座下一名僧人，因貪污僧眾財產而且惡口罵人，以此惡業墮入地獄多劫，從地獄出後為怪魚，生生世世生於糞坑，在賢劫千佛內都得不到解脫。

我們想想自己一生中造的惡業，殺生、惡口、邪見、貪瞋心等，若在今生不懺悔，來世果報會如何，要感受多長時間的痛苦？到時在中陰感到恐懼後悔就來不及了。有些人以為在中陰時也可能得到救度，如梁武帝的郗皇后等人，然這樣的人又有幾個呢？在藏地，一些有成就的瑜伽士和空行母，能與中陰遊魂、地獄、餓鬼眾生溝通，超度其中有福緣者，但這種機會太少太少了。有些空行母在中陰遊記中說過：中陰境眾生見到她時，很想託她給活

著的人帶話，但是，欲說不能，只是稍微能點頭、動動嘴角……，非常痛苦，地獄眾生更是如此，他們極想告訴她人間有什麼親人，讓親人超度，可是只能心裏有剎那的意念，一點也沒能力表示出來。大家想一想，進入中陰身和惡趣，連表示自己心願的能力、機會都沒有，怎有懺悔罪業的機會呢？

現在我們圓具暇滿，依止了殊勝善知識，有圓滿的懺悔儀軌，這麼好的修法解脫機緣，若不用來認真懺淨罪業，豈不是睜著眼睛看自己步向惡趣深淵而不回頭，白白浪費寶貴人身，到時只有在惡趣感受痛苦。過幾天要舉行金剛薩埵法會了，希望你們認真、精進地修持金剛薩埵懺罪法。不然，到明年的今天，現在聽法的人會不會還活著，很難說。如今，社會上災禍不斷，今年又有什麼諾查丹瑪斯預言人類大劫難，據說七月份要死很多人，按他的說法，我們在座幾百人可能剩不下幾個……。我想未必會有如此嚴重，地球現在還很堅固嘛！但話得說回來，即使人類大災難不來，我們個人的死亡總在分分秒秒地靠近，當下呼氣後，還有沒有吸氣的機會，你們想過沒有？各人現在還為自己無始所積的重重罪障所縛，萬一這口氣吸不進來了，後果能不讓你害怕嗎？我們還有什麼理由去懈怠呢？大家應該抓住每一個剎那，努力去祈求金剛上師、諸佛菩薩，尤其是十方三世諸佛之本體金剛薩埵，在他面前一心一意地哀求救護，白天黑夜不停地念誦

心咒，至誠地懺悔罪業，祈求庇佑！

死神不足信，不恃罪淨否，
無論病未病，壽暫不可恃。

死神是不能信任的，它不管你罪業是否已經清淨，也不論你是否生病，隨時都會降臨。人壽多麼短暫，一點也不可依恃。

三界眾生，無一可逃脫死魔的掌握，亦不能把握死神何時來臨。假如能知道它是在明年、後年、抑或十年後某時間來，那麼我們也可從容地安排一下自己怎樣度日子，怎麼修行；或者可以與死神交上朋友，讓它在我們將罪業懺淨，身體生病、衰壞了，才來將自己帶走，能有此機會，大家也可以輕鬆悠閒地過日子。但是這種情況一點可能性都沒有，死神對誰都是冷酷無情的，誰也不能信任它，無論你罪業淨未淨，也不論你在生病或健康時，它剎那之間便降臨。在它的掌握下，人的壽命極其脆弱、短暫，毫無依賴。《忠言心之明點》中說：“死者大敵如暴雷，誰亦不知何時到。”我們看看身邊的人，有些人在病床上折磨多年才死，有者卻不一樣，身體好好的，在站著、坐著，說話或吃飯時，突然就斷氣，被死魔之黑索套走了。九六年給我們講愛國主義課的達吉部長，那時他說：“到 2000 我國實現四個現代化，到時我們如何如何……。”

大家也許還記得，他很年輕，身體也很好，前些日子卻突然去世了(昨天丹增活佛到馬爾康給他念經超度)。他對前途滿懷希望、熱情，卻沒有等到現代化，自己已先走到前頭。你們看看，人生就是這樣。龍樹菩薩在《寶鬘論》中說：“死魔無聲瞬間至，生命如同風中燈。”在《親友書》中亦說：“壽命多災厄，如風吹水泡。”藏族有一個諺語也說：重病臥床待死間，眼見無病百人亡。是說有些人患了重病，以為自己會死去，在此之間，許多健康人卻死了，其意指死魔降臨是沒有確定的，無論對何種人，何時、何地都會降臨。

死神是如此無情，突然降臨到每一個人身上，我們應該時時刻刻有充分準備，當死魔來時，能安然地祈禱上師、入大圓滿定、觀修往生竅訣，有這樣的把握和準備，無論死魔在何時、何地來臨，你都可以安詳地辭世。你如果還沒有這樣的把握和準備，應該趕在死神之前，速速在上師三寶前懺淨罪業，祈求加持，自己精進地修持正法，隨時做好最充分的準備，到時候方可無畏地面對死魔。不管什麼情況，只要你能隨時有準備，就不會臨陣慌亂，對付死魔也是如此。

因吾不了知：死時捨一切；
故為親與仇，造種種罪業。
仇敵化虛無，諸親亦煙滅，
吾身必死亡，一切終歸無。

因為我們不瞭解，自己在死時必然捨棄生前的一切，所以為了親人與仇敵，造作了種種罪業；然而仇敵都將化為虛無，親人亦將如煙一般消散無跡，自己亦必定會死去，世上一切亦終歸空無。

我們人類一方面來說很了不起，與傍生不同，有智慧、有追求，對外境物質世界，似乎什麼都能征服，能製造出許多新產品，為自己服務。但仔細想起來，人確實是很愚昧，只是將目光對準外境，將外界形形色色研究、觀察得很仔細，卻把自己給忘了。與自我時刻不離、關係最密切、最重要的身心與生命奧秘問題，絲毫也沒有去觀察、思考過。自己生命到底是怎麼回事？生死之間是什麼東西在連接著？人們似乎是忘了自己要死亡，也忘了死時什麼都依恃不了的事實。人們似乎沒有想到，即使是一個國王，雖然活著是威懾天下，死時眷屬受用什麼也帶不走，唯一跟隨者是黑白二業：“萬般帶不去，唯有業隨身。”人死時只能一個人孤零零地，拋棄所有權力、名聲、財產、眷屬，隨業力而去中陰境，獨來獨去，如同酥油中抽出一根毛一樣，絲毫也帶不走。

人世間的盛衰變化，人們都見過、聽過，但是，似乎誰也未曾認真想過，反而去為親戚、朋友，為衣食受用，不擇手段去造作殺生、偷盜、欺騙等惡業；對怨恨敵人，生起猛烈瞋恨、嫉妒心，而與他們明爭暗鬥，勾心鬥角，造下了瀾天罪業。這些惡

行，似乎一生中都沒有停過。如果世人靜下來仔細地觀察、思維一番，仇敵親友都會如灰飛煙滅、煙消雲散，自己終有一天與他們一樣必死無疑。自己的瞋恨對境、貪愛對境，其實質上與雲煙無異，唯有一些暫時幻像，分析起來毫無實義。我們每一個人應該想想：自己小時候的親人、朋友，還有曾與自己打架結怨的仇人，有多少已經離開了此世，現在仍留存此世者是否都一樣會消亡呢？

人生如夢幻，無論何事物，
受已成念境，往事不復見。

人生如同夢幻一般，無論任何事物，發生過後，只能成為憶念之影塵，一切往事再無法經歷。

我們的一生經歷過許多事情，無憂無慮的童年、歡樂浪漫的少年時代，雄心勃勃抑或憂鬱之青年時代……。那些感覺過的天真快樂、憂慮痛苦等種種令人歡笑或讓人哭泣之經歷，現在也只能是一些模模糊糊的回憶，破破碎碎，與自己昨夜之夢境差不了多少，唯有存於意念之境，我們無論用什麼辦法，亦不可能再去經歷。

法王如意寶在講這一段時，提及他五十年前在洛若寺，那時他自己才十六歲，金剛道友很多，個個都是開朗活潑，生命力很旺盛，每天都過得很快樂，但現在只剩下他和烏金丹增喇嘛。當年的情景

都成了夢境，現在再也無法去感受經歷了。

第一次聽這個頌詞時，我感受特別大，一生中的種種經歷、種種痛苦，至此恍然如夢中事，如縹緲之雲煙。一切事物之本質如虛空一般，而世人為了親友、怨仇，為世間八法爭爭奪奪，勞擾不休。他們的種種執著，如同攀抓虛空，虛耗了自己的生命，而且招致將來之痛苦，確實是太愚昧了。大家也回憶自己的一生，恩恩怨怨，得意失意，世事炎涼，諸般往事，今天是否還能去執持，是否還能去感受呢？你們再去執著它，它也只能是如虛空一般，與昨夜的夢一般，除了給你一種虛幻的心裏影像外，不可能再有任何意義。往事不可能重複了，大家應該拋棄這一切毫無實義的世間法，將寶貴人生用於了達生命，達到徹底醒悟、解脫之境，才是唯一有意義，能夠利益自他之大事業。

**渡次於此生，親仇半已逝；
造罪苦果報，點滴候在前。**

而且，於此短暫的一生中，親友和仇敵大半都已經去世了，然自己為他們造罪而招致之果報，絲毫不爽現在自己面前。

我們南瞻部洲人壽很短暫，在短短一生中，很多人為了親人、仇人，不停地造作惡業。而實際上，如果他們臨終時回頭看看，親友也罷、仇人也罷，

大都早被無常吞噬了，留下的只有絲毫不爽之業報，等著自己去感受，此時，反省自己一生為保護親人、鬥爭仇怨而造下的累累罪業，後悔也無用了。今天早上，我聽到家鄉一個消息，正是這方面血淋淋的事實。我家鄉的一戶人家，他們有五口人，家裏兩個小夥子賣光家產，將這些錢換了兩支槍，準備與經常欺負他們的仇家作決鬥，結果與公安人員發生槍戰而死去。面對家破人亡，家人嚎啕大哭……。你們看，世事大抵如此，世人拼命地保護親人，報復仇怨，但往往是宿業所感，失敗者多，成功者少，越努力下場越悲慘。而且無論成功、失敗，為此所造的罪業，不會報應在別人頭上，唯有造罪者自己去慢慢地承受！在座諸位如果還有親仇執著，這個血淋淋的教材，也許能讓自己清醒一點。

大家都是相信因果的人，也都一定程度地明白因果報應之理，在《教誡國王經》裏講：國王去世後，諸眷屬財產都帶不去，只有一生中所造的黑業、白業，像影子一樣跟隨自己。在《地藏本願經》中亦言：自己的惡業報應，其他人即使是再親的父母、妻子等都不會代受。我們明白了這些道理，知道伏怨護親沒有任何意義，應該放棄這一切貪瞋惡業，而且趁現在有取捨自在之機會，懺悔自己以往所造的惡業。

**因吾不甚解：命終如是驟，
故起貪瞋癡，造作諸惡業。**

因為我未甚深地瞭解，生命的終結竟是如此突然，所以生起了貪瞋癡三毒煩惱，而造作了許多罪業。

一般你們在沒有入佛門、聞思正法時，肯定不會認真地思考人生壽命短暫，無常迅速的道理，像世間大多數人一樣，為了名利而奔波，渾渾然已忘了自己要死的事實。而且在皈依佛門後，大多數人也福緣智慧不夠，唯在名相上聽到了人壽短暫、無常迅速等道理，根本沒有深入地理解這些。法王如意寶說過：佛教所講輪迴、因果、無常，如果有智慧的人去思維，越來越覺得深奧難懂，但淺慧而不求甚解者，他會覺得這些淺顯易懂。

一般學佛者大抵會如此：剛開始聞思基礎教理時，覺得許多道理比較簡單，但是真正去深入思考、修持，會覺得越來越深邃、精微，甚至會覺得不可測其堂奧。例如說“諸行無常”，一般人初學時，會覺得這是說諸行現象暫有暫無，故說無常；細細思維一下，諸行無常是說從因緣生故、剎那亦不停變動故、所作性故等有內外密多種意義。

我們從“不甚解”闡述了佛教教理愈深入愈深奧不易解之特點，於此再談談佛教另一種不共特點：即佛法無論在什麼時代都不會改變，因為佛陀

所講的是最究竟之真諦。比如《入行論》，以前的行人依之修持，現代大乘行人也依之修行，乃至大乘佛法尚住世間，後人還會依之修持；許多人年輕時修持此論覺得非常殊勝，中年時亦會如此，乃至老年更覺此法門之殊勝。然而，世間的知識就不一樣，有人研究過：現代人在學校裏所學的知識，每年中百分之三十都會“老化過時”。你們看現在達爾文“進化論”已被推翻，愛因斯坦“相對論”也站不住腳了……。人類社會的哲學思潮不知更換了多少代，有些人說是“長江後浪推前浪”，“初一至十五的月亮不一樣”。但在這些落木蕭蕭的無常變幻中，佛教的教義始終如一，引導人們步入究竟真理之頂峰。曾經有些人對我說：“科學在發展，人類在進步，佛教亦應有所改進吧！”我回答他們時，也闡明了佛法的這一特點：“佛教如果從個人瞭解方面，應該是有所發展，以前不明瞭的應該去聞思修持，使自己越來越明白；但從教義方面說，佛教教法是一切智智佛陀所宣述，是最究竟圓滿的真理，已經將宇宙萬法最徹底地實相闡明了，根本不存在什麼改進等發展的問題。”我們在座有些人已經聽習過三次、四次《入行論》，有的越聽聞思維，越覺得此論深奧廣博，越能引導自己進入大乘法深層次的修持，乃至成佛間，都願意聞思修習此論，此方為真正入道之相！

論主在此說他不甚瞭解壽命無常，諸人誰不是

如此呢？雖然口裏都說：人生無常，死期不定。但經常忘了自己剎那之間就會死的事實，因而放縱三門，心中常起貪欲、瞋恚、愚癡等種種煩惱，由煩惱的推動，造作了種種自性罪和佛制罪，念及這些罪業的可怕果報，大家應再三於諸佛前發露懺悔。

**晝夜不暫留，此生恆衰減，
額外無滬增，吾命豈不亡？**

晝夜間剎那也不停留，今生壽命總是在衰減，而且也無法去額外增添，我的生命如是有減無增，難道還會不死亡嗎！

正常人只要大概想想，就會知道自己最後必定死亡。但仔細想想，死亡不僅僅是最後那一剎那才會發生的事，人一生下來，每一天都在死亡，生命時時刻刻都在衰減，如同太陽西落一般，一剎那也不會停留。而且一個人的壽命只有減減，無有停留、增加，就像一個漏桶裏的水，一滴滴不斷地減少，不多久就一定沒了。我們每一個眾生的壽命都有限，尤其是末法時代的人趣眾生，壽命越來越短暫，現代人縱有千萬種新科技、新發明，也無法留住或延長自己壽命以保“長生”。自然規律是世俗眾生無法違背的，生的另一端便是死，生和死始終相伴，眾生誰也無法改變這個事實。在《除憂書》中說：“地上或天中，有生而不死，是事汝豈見，

謂聞誠可疑。”從諸天至餘各趣眾生，生而不死之有情，你們見過沒有，聽過沒有？似乎誰都知道，有生必有死。自己的生命剎那都在衰減，可是真正知道珍惜時間，把握自己不去造惡業，儘量修行善法的人，卻寥寥無幾。以前高僧大德如是說過：“人生必死，而且生時極為短暫，若為追求欲樂去造惡業，以短短的欲樂享受招致萬世之苦果，太冤屈了；若身心受一些苦去修行正法，也只是忍受很短時間之苦行，稍微堅強一點便過去了，而結果卻是永世安樂。”

在座諸位都應好好想想：自己之生命是否如同江流在晝夜不息地流逝呢？生命是否一定會有盡頭呢？如果有就在下一剎那的盡頭，為何不去為永世之安樂而勵力淨罪！

臨終彌留際，眾親雜圍繞，
命絕諸苦痛，唯吾一人受。

當我臨終彌留之際，縱然有眾多親人圍繞於身邊，但命終氣絕四大分離之痛苦，卻只能自己一人去忍受。

世人的死法有很多，有些戰死沙場，有些死於戶外車禍、水、火災難等等。如果在家裏死去，親人、朋友都會去陪著他，眼睜睜地盯著他斷氣；如果在醫院，還有醫生護士輸氧、打強心針……一陣

忙亂。然而，無論圍繞的親人多麼關心、醫生護士多麼盡力醫治，對將死者來說，這一切毫無用處，臨終時四大分離之苦如同生龜脫殼一般，捨離親友與此世一切的憂惱如刀剜心。這些痛苦，與他對死亡、對死後的巨大恐懼，完全控制著他，如果死者惡業重，中陰恐怖痛苦更深。此時，親人的關懷又有什麼用處呢？無量壽經云：“人在愛欲之中，獨生獨死，獨來獨去。”死者只能獨自忍受肉體分裂苦痛與巨大恐怖，親友再多，誰也不能替代他受一絲毫。

上師如意寶說：“世間上那些有名的國家元首、富翁等人，活著時有數不清的眷屬，甚至都能為主捨身。但在這些大人物死時，哪位眷屬能幫上忙呢？即使他擁有數十億忠心耿耿的臣民，命絕之苦痛也不能替他分擔少許；即使他有無法計數的財富，亦不能為他換去一分一厘。”

我們經常見到漢地一些人快要死時，大都送入醫院，我覺得這樣很不吉祥，不如死在寺院裏或一群念佛修行人之中，對他才有真正利益。還有一種風俗，當病人在醫院病得奄奄一息時，親友們常用許多錢買些鮮花去看望病人，這種習慣也很可笑，臨死之人哪有心情去欣賞鮮花呢？還不如將這筆開銷用於放生、布施等善舉，方能對他有幫助。不知你們怎麼看待這些問題，也許從來沒有注意過。如稍加留意，會發現人們對死亡的态度幼稚無知，

有許多可笑可憐之處。

不說別人了，我們自己剎那剎那之間都在死亡，最終也都要告別此世，臨終時任何親人也不能替自己分擔痛苦，只有獨自去承擔四大分離苦、離別親友與此世之苦、對後世之憂懼苦等等這一切，想想這種情形，是否自己也應該去為此作一些準備呢？

一般人需要暫時離開家人，也會作一些準備工作，何況我們終有一天需要永久的辭別，步入漫長而陌生的旅途，那理所當然的應從現在起為此作充分籌備。

魔使來執時，親朋有何益？

唯福能救護，然我未曾修。

當死魔之使者來捉拿時，親戚朋友能有什麼利益呢？此時唯有我的善業福德才能救護自己，然而我卻從來未去修習積累過。

平常人在死亡時，在他眼前會顯現極恐怖的中陰景象：眾多閻魔使者，顯出各種兇狠形象，如牛頭馬面之類，它們用繩索、鐵鏈等綑綁死者，用各種兵器逼押至中陰界。這點在印度、藏域和漢地的佛教中，高僧大德們敘述中陰景象都大致相同，在世界上其他各種勸人行善背惡的教派中，此景象也有敘述。在此境界顯現時，死者極為畏懼，縱有眾

多親友圍繞，對他毫無用處，一點忙也幫不上，此時只有他於生前造的白業才能幫助救護他自己。有大福德之人，閻魔使卒的顯現不會那麼恐怖，如果修行佛法有一定的證悟，此時會非常吉祥，去世者安住於證境中，安詳地度過這一階段。然而世間大多數人，此時唯有陷入驚恐之中，就連後悔自己未曾修善的機會都沒有！密勒日巴尊者說過：“若得見有罪人死，示業因果善知識。”造惡者臨死時所現境界非常恐怖，因而在死時顯出極可怖的姿態，其他人見其死相，方知因果不虛，能對取捨因果增上信心。

我們知道自己都會死亡，大多數人也要經過中陰階段，如果自己真能記住這點，趁生前有自主之時，應該廣修善業，為自己中陰之旅積累可依恃的福德。當然，一般善法在中陰時只能給你一些慰藉，並不能讓你完全自在地擺脫這些恐懼。要完全做到生死無懼，必須要皈依三寶，懺除罪業，修持甚深正法，即使你不能即生證悟，但只要有真實皈依三寶的堅定誓願，亦能解脫中陰恐怖。因此上師教導我們應該再三發願：寧捨生命，生生世世不捨棄三寶。他自己再三地發了極其堅定的誓言，也希望所有弟子能從內心深處發起這樣的誓願。

上師皈依三寶誓願之堅定，大家都知道，當年文革時，老人家也未捨棄三寶，也沒有捨棄清淨的戒律，而且依然給嘎多堪布、日阿桑管家等許多人

灌頂傳法。他們穿著僧衣，在學院對面的大鵬山上講法、灌頂，阿裏密珠空行母給他們放哨，遇到有人上山時，上師就隨便在僧衣上套上一件長袍子，讓大家暫時分散。日所桑管家說，自己當年就這樣堅持在上師座前聽授了《定解寶燈論》等很多經論。你們年輕人也許不太清楚，當時環境十分惡劣，在漢地看不到一個穿僧衣的僧人，在藏地不要說穿僧衣、灌頂傳法，即使拿念珠、念句佛號或心咒，若讓人發現，立即會被抓去批鬥或進獄，如果態度堅決一點，甚至要遭槍斃。那樣血腥的年代，上師仍是堅持清淨戒律，發願將佛法重新弘揚於人間。上師又如是說過：“今後哪怕是十萬之眾手持武器，逼我捨棄三寶，我也絕不會答應，讓他們殺了也沒什麼，生命極其短暫，不被他們殺死自己也活不了多久。如果捨棄了三寶，那就生生世世遇不到佛法光明，陷入無明輪迴大黑暗中，那才是最可怕的！”

在座諸位也應設身處地想想，自己對皈依三寶是否有這樣的決心。前些日子工作組來了，有的人聽信了謠言，惶惶不安，給自己人生歷史寫下了可笑的一段。工作組來學院，沒有採取任何強制措施干預大家的修學，有些人尚是如此，假設現在再來一個運動，讓你們捨棄三寶，而且還將你們的數學大碩士圓宏喇嘛抓起來槍斃了，那其他人還能堅定自己的誓言嗎？確實值得懷疑！

輪迴萬法都是虛幻而不可依恃的，在此世、中陰或後世除了上師三寶外，沒有其他更究竟的依怙，你們如果在現世對上師三寶生不起這種堅固不移的皈依誓願，在中陰恐怖境中，更無法堅持誓言，也就無法遣除恐怖痛苦。堅定的皈依心是入佛法之根本，發菩提心之基礎，你們各自掂量：如果不具這種堅定誓願，那還能從輪迴苦海中得解脫嗎！

放逸吾未知；死亡如是怖；
故為無常身，親造諸多罪。

怙主啊！我一向放逸身心，不知道死亡竟是如此可怕，所以為了短暫而無常的生命，自己造了許多罪業！

在未入佛門聞思佛法前，大多數人不知道死亡後中陰的恐怖，也不太清楚死亡後惡業報應之可怕。前面我們講過人在死亡時，四大分離如同生龜剝殼；還有與親人之分離苦，對後世之怖畏苦；在中陰境中，猛厲猙獰的閻魔獄卒充塞天地，特別是惡業嚴重者，此時其靈識極為敏感，生前所造惡業纖毫畢現於前，墮入惡趣的恐怖特別強烈。

由於沒有了知死亡有如是恐懼，世人為了維持短暫而無常的生命，為了享受那些虛幻不實的欲樂，幾乎從未停止過造惡業。看看現在的社會，他

們為所謂的“瀟灑走一回”、“快活逍遙”、“自由人生”去當妓女、黑社會分子、屠夫、騙子、酒店老闆……，造下無邊惡業。你們一些人在家時，迫於環境，不得不心懷種種計謀，變換著不同的臉譜，口裏吐出各種虛假、恫嚇、諂媚之語言，三門造了多少惡業，自己亦無法計算。雖然你們秉性良善，不想造惡，但處於俗世間，造善業的順緣非常少，《慧海經》裏說：“修善違緣多，造惡順緣多。”人世確實是這樣，尤其是現在，造惡似乎是很方便，例如要殺生，用毒藥毒魚、以電擊魚、用激素誘殺蟲類……；還有各類炸彈，輕而易舉就殺死了千千萬萬眾生；還有的想偷錢，通過電腦網路從銀行盜取……；有的人誹謗三寶，宣揚邪說以達某種目的，拍一部電視片或寫一本書，立即可以公演、出版，影響面也特別大（現在在漢地寺廟拍的一些影片和一些武俠小說）。

造善業卻很困難，尤其是值遇開示佛法的善友更為難得，蕩益大師說過：“善友罕逢，惡緣偏盛”，此正是現代社會的寫照。你們若不離開原來的環境，各種報刊、雜誌、電視電影及惡劣社會風氣，周圍的惡友，在這些影響之下，真正能潔身自好者有幾人呢？即使皈依佛門，開示佛法的善知識也很罕見，而顛倒因果，行惡之人遍目皆是。大家好好反省一下，自己往昔放逸身心，無有正知見不行正道，為無常而短暫的人生造下了多少惡業？此

時此刻不好好懺悔這些罪業，臨終惡業現前，後悔晚矣！

若今赴刑場，罪犯猶驚怖，
口乾眼凸出，形貌異故昔；
何況形恐怖，魔使所執持，
大怖憂苦纏，苦極不待言。

倘若一個罪犯只是被押赴刑場，尚且會驚怖萬分，因害怕而口乾舌燥，雙眼凸出，形貌大大異於平時；更何況是為身形威怖的閻羅使卒所網押，內心遭受著害怕死亡之憂苦折磨，那種極端的痛苦就更難以言說了！

犯有死罪的人，公審判決後押赴刑場的情形大家或許見過，這種事情在印度、中國從古到今，幾乎沒有多大變化。在《百業經》裏，我們可以看到好幾則釋迦牟尼佛從刑場上解救罪犯的公案，當時那些犯人押赴刑場時，驚懼得不成人形，還好，能呼求救護，以他們的善緣與世尊之大悲威德而得到了生機。我們看現在赴死場之犯人，大都是魂飛魄散，手腳癱軟，面如死灰，眼睛睜得大大的，那副驚怖痛苦的模樣，讓人油然而生憐憫。一般人在受此刑罰時，尚是如此地驚怖，中陰情形下的恐怖痛苦，更不知要到何種程度。從經續中我們可以知道，處於中陰身時，人的苦樂感受比活著時敏感很

多倍，而且中陰幻相極為可怖，閻羅使卒的身軀比人高大七倍以上，形態亦十分威怖，他們執持各種駭人的兵器，“打”、“殺”喊叫聲震天動地，死者以敏感脆弱的心去感受比人間更恐怖千萬倍的境相，當時的痛苦，其他人根本無法想象。

現在有些人說：“中陰景象中閻羅和各種刑罰只是一種民間傳說，不是真正佛教所宣說的內容。”這種說法只是部分人的臆測而已。關於中陰境象，顯宗、密宗經續中都有宣述：例如《中阿含》十二卷中有詳細說明，《地藏菩薩本願經》中也提及過，密乘的《聽聞教授解脫續》與《中陰竅訣》裏對中陰每一個階段都有敘述。對惡業深重的眾生來說，此時感受之苦，人間痛苦無法比擬，他人也無法思議。輪迴眾生都經歷過此階段，有些人或許還能有微許模模糊糊印象，可惜大部分人只有於心識裏潛存著，現在根本想不起來。不論你是否想得起來，中陰之恐怖存在於每一個有罪業者的前面。

誰能善護我，離此大怖畏，
睜大凸怖眼，四方尋救護，
四方遍尋覓，無依心懊喪，
波處若無依，惶惶何所從？

誰能對我善加保護，離開這種極大的怖畏呢？
我睜大因恐怖而凸出的眼睛，四方尋找著救護者；

四面八方到處尋覓，然而毫無可依，心情十分懊喪。在此無可依估的險境中，驚惶不安的我應該怎麼辦呢？

進入中陰險境的眾生，極其迷亂恐怖，此時在業風吹動下，中陰身飄飄蕩蕩，在諸多怖畏中毫無依恃，他們睜大著驚恐的雙眼，四方倉惶地張望，想尋找救護，其心識也極其狂亂地思念：誰能保護我離開這樣可怕的环境。

我們也可以現見一些造惡業多的人於死時眼睛外突，雙手亂抓，此即中陰迷亂恐怖之凶兆。如果世人於在生時皈依三寶，修持善法，此時以其善業、信心，有三寶的保護，故不會如此恐怖；如果死者生前沒有如此善行，心識中毫無這些依怙的印象，狂亂心識中，唯有不斷顯現其惡業感招之可怖幻相，根本無法找到可依靠處，也無法尋得可救護之人。此時其除了恐怖外，只能是極度的懊喪了。大家設身處地的想想，如果自己陷入如此無依無怙之險境……。

也許有人想：“佛菩薩是大慈大悲的，萬一我陷入恐怖中陰險境，他們看見這可憐的景象，肯定會來救護，就如地藏王菩薩一樣，這裏說找不到救護之人，可能是一種方便吧！”初入佛門者，此類疑問也難免吧。我們都知道，無緣之人佛亦無法救度，就如太陽光普照大地，眼盲之人卻絲毫不能見到。若未對諸佛聖尊生起信心，結上很好的緣分，

佛的加持無法進入相續，怎麼能救護你呢？中陰境界是心識串習的強烈映射，眾生無始劫熏習起頑固惡習之下，若沒有較強的信心與善習，迷亂煩惱癡暗中，怎麼可能映射出救護者的形象呢？

關於無緣者不能救度，《大智度論》中有一個很好的公案，記載著本師釋迦牟尼佛與阿難尊者到舍衛城化緣時，阿難尊者對一名非常貧困的老婦女生起了憐憫，祈求世尊去度化她，世尊告訴阿難此人根本未與自己結過緣，故無法度化。但阿難尊者認為佛具無限慈悲，也具有無邊智慧與威德，一定能度化此老婦人，所以再三祈求世尊，佛陀於是走近那老婦人，可是她轉過身去背向佛陀，世尊分別於她四方出現，她亦是迅速背過面，不願見世尊，最後世尊同時於上下左右顯現，她索性閉起眼睛，露出一副不理不睬的模樣……。至此，阿難尊者方信此婦人確實無法度化。以世尊如是莊嚴身相，無限大悲智慧，世間有些眾生仍是無法去調化。中陰界的眾生，其心識為惡業蒙蔽，外境之一切顯現變得十分怖畏，佛菩薩顯現在他面前，如果他生前沒有強烈信心與純熟的觀修，會覺得非常陌生，以其惡習生出極大畏懼，於是迅速逃離，這些在敘述中陰的經續中詳有介紹，各人可以去認真閱讀。

為了中陰險道及後世，世人在活著時，應該與三寶結上善緣，最好能進入正法的聞思修行。現在漢傳佛教中弘揚最廣的是淨土法門，皈依三寶後，

以真實堅定的信心，持念阿彌陀佛聖號，觀想佛的金色身相，臨終時以阿彌陀佛的大願加持與自己堅定清明求生意識，不需經歷中陰險境恐懼，安詳地往生淨土。得到一次人身，能夠如此，方是明智之士。

在座各位現在有很殊勝聞思修行正法的機會，在這樣自由自在的環境中，如果沒有好好修持，也應該考慮中陰怖境現前時，自己有沒有十成把握呢？

壬二、所依對治力：

如同已服劇毒之人，事後生起了強大的後悔心，而去尋找良醫良藥救治，同樣我們對惡業生起厭患，明白了自己以前所造惡業可怕的結果，也需要尋找對治所依靠之良醫良藥——此即所依對治力。此處以皈依三寶，別依八大佛子等作為懺悔罪業之所依對治力。

佛為眾怙主，慈悲勤護生，
力能除眾懼，故我今皈依。

佛陀是一切眾生之依怙主，他以大慈大悲精勤地救護著眾生，其大威德力能消除眾生所有畏懼，所以從今天開始，我要皈依佛陀。

我們既然已造了諸多罪業，臨死時免不了上述的各種恐怖，為此，必須要於生前尋求救護者。那麼是誰堪可救護我們呢？論中告訴我們：佛陀具有圓滿斷證功德，是三界最勝怙主。當然，在世間，除了佛陀外，也有一些具有大權威之人天仙人等，但他們自己尚未出離輪迴，根本無法作為出世之救護。而佛陀是三界中唯一圓滿自在大力的量士夫，他無限的大慈悲無偏地遍及每一個眾生，以無上圓滿智慧、方便威德力，恆時地救護著輪迴有情。關於佛的功德，從小乘、大乘至金剛乘的經續中，都可以看到。本師釋迦牟尼佛無論從哪一方面，此世間皆無有能及者，“天上天下無如佛，一切無有如佛者”。世尊於出家前，精通了一切世間明處，世間智者無有不自歎弗如者；與諸王子比武時，曾用腳趾將大象屍體挑擲出七重城圍，弓馬刀槍等諸般武藝，其他人根本無法望其項背；以出世間的修證而言：佛陀已證一切智智，具足十力、四無畏、十八不共法，在《入中論》等經論中，對佛的功德講得極清楚。

佛以十力等不共出世功德，能遣除一切眾生的畏懼痛苦，能賜予輪迴眾生究竟安樂。這點毫無疑問，但我們要遣除自己身心痛苦，獲得無上安樂，也要具足無偽的信心，完全地皈依佛陀方可。在此處上師如意寶如是教誡過：如果我們真正具足清淨信心，那麼輪迴中所遇到的一切恐懼痛苦都可無餘

解除，但是就怕信心不足夠。若信心不足，就像你掉入水坑，卻不伸手去接援救者的手，那怎麼能得到救護呢！上師還舉了一個公案說：以前堪布紮揚帶了很多眷屬去朝拜拉薩，在路上與許多持槍劫匪相遇，劫匪們勒令他們交出所有財物，此時許多眷屬很害怕，於是紮揚堪布告訴弟子們：“你們跑也救不了自己，只要一心一意祈禱上師三寶，絕不會受任何危害！”然後他自己坐在一塊毫無遮攔的大石上，專心地持念佛陀名號，匪徒們對他放了一陣槍，但除了在他衣服上留下隱約彈痕外，一點也未傷害到堪布紮揚，匪徒們見此情景，便嚇得四散逃走了。這個公案很明顯地說明，佛陀隨時都可以救護我們，但關鍵在自己的信心，這就如同乾渴者站在大湖邊，如果不去彎腰掬水喝，也會乾渴而死，或者如同摩尼寶雖在你面前，但不祈禱也不能得到受用。無論是根本的輪迴苦，或是世間暫時之怖畏、違緣，佛陀都有能力給我們解除，但必須要誠心誠意祈禱佛陀、皈依佛陀，方能做到這點。

我們從現在至菩提之間，為了遣除一切輪迴痛苦，一定要誠心誠意地皈依如來：南無本師釋迦牟尼佛……。僅僅皈依佛陀的功德，便不入惡道，並能連續轉生於天界中，佛經中說：“何人皈依佛，永不墮惡趣，捨棄天界後，復生天界中。”在前面我們也引用過《日藏經》的教證，只要一心皈依佛陀，即使心識迷亂，破了戒，也必定會得到解脫，

希望大家牢記。

如是亦皈依，能除輪迴怖，
我佛所悟法、及菩薩聖眾。

同樣，我也要皈依本師釋迦牟尼佛所親證、能解除輪迴怖畏的無上妙法，以及所有的菩薩聖眾。

眾生皈依佛可以遣除諸輪迴痛苦怖畏，皈依佛法與菩薩聖眾同樣有此功德。這裏的佛法指世尊於金剛座成道時所證之“寂滅甚深無為甘露法”，最究竟的道諦、滅諦，及以此為根本，適眾生不同根基所開顯之八萬四千乃至無量法門。歸納而言，即一切教法與證法，這一切皆是我們解脫輪迴痛苦，獲得無上安樂之道，因此也要至誠地皈依。菩薩聖眾指大乘僧寶，是我們解脫輪迴的助道善知識，亦是必須皈依之處。

關於皈依三寶，在許多經論中都有闡述，《皈依七十頌》中說：“佛法及聖眾，欲解脫所依。”凡是想解脫三界輪迴者，必然要皈依三寶。專門講述三寶功德的《功德經》說：“整個三千大千世界充滿如來，如芝麻莢開，若人於二萬歲中具四威儀，供養如是之佛陀，於諸如來入滅後，於每一佛陀造高廣壯麗之寶塔，並以香花等作廣大供養，彼之功德極大；然不及以清淨心皈依三寶之功德。”

《灌頂經》中云：“皈依三寶後，恆常有三十六位

善神及彼等無數眷屬守護，令彼安樂。”皈依三寶有如是不可思議功德，所以你們應當盡一切努力，去引導親人、朋友、同事等，讓他們對三寶生起清淨的信心，皈依三寶，即使只是引導一個人，輪迴惡趣中就減少了一個眾生。現在中國有十二億多人，據統計信仰宗教者只有一億，這一億中信奉佛教的有多少呢？有十一億多人根本不信仰佛教，渾渾噩噩地隨著業力無限期漂流苦海中，看著這麼多的父母眾生毫無依恃，悲慘的於火坑中受著痛苦煎熬，作為一位發了菩提心的佛子，唯有“將此身心奉塵刹”，引導他們步入解脫正道，方可報答佛陀解救自己的恩德，方可報答生生世世父母養育宏恩之萬一！

因怖驚顫慄，將身奉普賢，
亦復以此身，敬獻文殊尊。
哀號力呼求，不昧大悲行，
慈尊觀世音，救贖罪人我！
渡於虛空藏，及地藏王等，
一切大悲尊，由衷祈救護。

死亡的恐怖使我驚惶而顫慄，為了擺脫這種怖畏，我要將自身奉獻給普賢菩薩，也要將此身體供獻給文殊師利菩薩。我要哀戚地大力呼求，大悲心行無有錯亂之觀音慈尊，來救渡我這個罪人；也於

虛空藏以及地藏王等一切大悲聖尊前，由衷地祈求救護！

在一切菩薩聖眾中，本師釋迦牟尼佛的八大近子——文殊、普賢、觀世音、虛空藏、地藏、彌勒、除蓋障、金剛手菩薩，他們與瞻部洲的眾生有殊勝因緣，所以是菩薩聖眾中最主要的祈請對境。在米滂仁波切作的《八大菩薩傳記》中，詳述了每一尊菩薩的不共功德。其中普賢菩薩十大行願是廣大菩薩行的彙集，以其廣大的行願引導眾生成就如來功德；文殊菩薩是三世諸佛智慧之總體，以其無上智慧遣除一切眾生的無明癡暗（米滂仁波切說過，在末法時代，文殊菩薩以其不共之悲願對修行者加持特大，在空行母中，度母的加持特別迅速）；觀音菩薩是三世諸佛大悲自性幻現出的形象，他於寶藏如來前發菩提心，久遠劫來，以其大智慧、大慈悲時刻觀照著眾生，毫無遲緩、應聲而至地解除一切眾生的苦難。他與我們瞻部洲的眾生緣分特深，大慈大悲、廣大靈感、尋聲救苦難的公案在印度、藏域有很多，在漢地更是家喻戶曉，有多得無法統計的公案。因聖尊們有這樣的功德，我們將身心一一奉獻給這些大行、大智、大悲尊，哀切地呼求，聖尊們就一定會加持我們解除一切恐懼痛苦，清淨無始以來所有罪障。

同時，我們也向虛空藏菩薩和地藏菩薩供養身心、皈依祈禱。虛空藏菩薩是初學者懺悔業障時，

最易相應且有力的本尊。其修法最好是黎明，觀想虛空藏菩薩顯現在自己身前，加持和安慰自己，並告訴自己罪業已經清淨等等。本師釋迦牟尼佛講過：大乘行人犯根本罪墮，依靠有無量善巧方便的虛空藏菩薩可以消除。地藏王菩薩以其不共的願力，無論天界、人間、龍宮等眾生，世出世間種種希求皆可滿足，尤其是居士、出家人持守別解脫戒，祈禱地藏菩薩可以防止犯戒，若已犯者，也可得到清淨，免墮地獄，這些在《地藏十輪經》中有詳細記載。此外彌勒菩薩、除蓋障菩薩、大勢至菩薩等諸菩薩聖眾，皆有不可思議功德及威力，我們向這些大悲聖眾供獻自己的身心一切，懇切哀求他們救援，可以加持我們迅速清淨惡業。

我們如果經常持念上述諸大菩薩的心咒、名號，觀想其身像，與聖尊們結上殊勝法緣。以此遇到違緣時，定會及時獲得他們的慈悲佑護，在中陰時亦會得到救度而脫離險境。

**皈依金剛持，懷瞋閻魔使，
見波心畏懼，四方速逃逸。**

我也要皈依金剛持菩薩，心懷瞋恨的閻魔使者，見到他便心生畏懼，嚇得向四方狼狽逃逸。

此處以一頌專門提出，懺罪者須皈依金剛持菩薩（即密乘中三怙主之一——金剛手菩薩）。因為

他是十方三世諸佛勇猛力之總集，能以其無比威力降伏一切惡勢力。在顯宗經典中，金剛持菩薩是十方三世諸佛從初發心乃至證道、轉法輪、涅槃之間的護持者，如同每個人從出生至死亡皆有俱生神護衛，金剛持菩薩也是趨入菩提道有情的“俱生神”。我們發了菩提心後，金剛持菩薩便在恆時守護，只要自己以無偽的信心祈禱他，菩薩藉此便能遣除我們修道中一切違緣和魔障，在中陰時，一切閻魔使卒也不敢靠近、恐嚇自己。從密宗的觀點看：十方三世諸佛為金剛持菩薩作秘密灌頂、加持，使他成為堅固不毀之金剛，成為三世諸佛無壞之金剛本性。他也可說是三世諸佛之大悲顯現的憤怒形像，極為猛烈威猛，能摧壞一切魔眾。在《中陰竅訣》裏有許多修持金剛持本尊的儀軌，修持者可得加持，懺除罪業，脫離中陰怖畏境界，迅速抵達安樂的彼岸。

昔違尊聖教，今生大憂懼。

願以皈命尊，求速除怖畏！

往昔，我違背了您們的尊聖教誨，現今為此逆舉之惡報而生起了極大的憂傷恐懼，願意將身命奉獻而皈依您們，請求速速解除我的怖畏。

無始劫來，我們違背了上師、諸佛聖尊的許多教言。諸佛菩薩教導我們：“諸惡莫作，眾善奉行，

自淨其意。”我們卻生生世世不停地造惡，對善業，卻很少奉行，而“自淨其意”這條，更沒有去遵照實修。這點從自己仍陷入輪迴，而且內心的貪瞋煩惱等現狀，完全可以推測前世的舉止。不說前世，在座諸位觀察一下自己，也不用往以前看，看看自己現在所受的別解脫戒、菩薩戒、三昧耶戒，對這些戒律的學處，自己遵守了多少、違背了多少。雖然你們不願去犯錯誤，但由於無明習氣深重，正知正念稍有放鬆，便會違犯戒律學處。而這些惡業的後果，大家也清楚：若不懺悔，定會墮三惡趣無疑。三惡道的諸般痛苦，誰也不願去感受，如果不想受這些惡報，那唯一辦法就是將自己身心一切，全部交付給上師、諸佛菩薩，切切實實地依教奉行。如果沒有這種堅定誓願，懺罪解脫不可能成功。

古代許多修行人，在這方面給我們留下了很好的榜樣。例如藏傳佛教再弘期的寶賢大譯師，老年時決定閉關專修，他將身命全體交付給上師三寶、護法，並在關門寫下“若於室中，生起貪著世俗之念，願護法尊，粉碎我的頭顱”等誓言。十年如斯，終得徹證法性。漢地的梁武帝亦是一例，梁武帝治理國政時造了不少惡業，後來他反省到，生起了懺悔之心，便發願從此以後不為非法之事，持守過午不食，不食牛肉等戒條，如不守此誓言，祈求護法殺死自己，讓自己墮入無間地獄。他如是造了一篇

誓文，時時以之策勵自己，果然於一生中守持了清淨戒律，未曾違背誓言。你們去翻閱唐宋時期的佛教史料，此類公案處處可見。

以古德為鑒，你們有沒有這樣皈命三寶的決心，能不能如是全體交付三寶，誓奉教言呢？如果有，定能消盡各種罪業違緣如同盛火燒薪一般，如果沒有，而欲懺罪成就，除卻此生後世之怖畏，那只是一種空想而已。

壬三、現行對治力，分二：癸一、需對治之緣故；癸二、真實對治。

我們為對治自己罪業，找到了最殊勝的所依——三寶，此後應如何去清淨罪業呢？此即“現行對治力”——科目所述內容。在闡述真實對治之前，論中先以九頌說明須對治之原因。

癸一、需對治之緣故：

若懼尋常疾，尚須遵醫囑，
何況貪等患，宿疾恆纏身。

如果一個人害怕普通疾病的痛苦，尚且遵照醫生的吩咐；何況是貪瞋癡煩惱長劫纏縛著身心的痼疾（要對治更需去依教奉行）。

世間人都會生病，生病後，病人會立刻去尋求醫治。為了擺脫疾病痛苦，他會老老實實地遵照醫

生的吩咐，吃藥、打針、戒除影響醫療的飲食、行為等等，絲毫不敢違犯。

按照內教醫學論典，人類疾病廣分有八萬四千種，中等分為四百零四種，歸納而言為風、膽、涎三種病，而這些病與輪迴中貪瞋癡煩惱痼疾相較，只是一種暫時的疾病。人類最大、最根本、自入輪迴就纏縛於身心的疾病是貪、瞋、癡——根本無明煩惱症，以此為根，種種疾病漸漸衍生了，在張澄基居士翻譯的《密勒日巴十萬歌頌》中，第二十四篇《祭神歌》對此有明瞭的開示。貪瞋無明根本症，自我們入輪迴，就相續不斷折磨自己。我們要醫治平常風膽等疾病，尚需遵照醫生的指示，那麼要治癒這種最大的無明根本症，更應依止三界大醫王——佛陀，嚴格遵循他的教誡去奉行，方能治癒此根本痼疾。佛在《華嚴經》中如是教導：“善男子，汝當於己起病人想，法起藥想，於善知識起醫王想，殷重修持起醫病想”。無始以來為無明根本症所纏而墮入三界的病人，唯有依靠醫王佛陀，服用正法甘露妙藥，才能治癒輪迴痼疾。

大醫王佛陀雖已顯示了涅槃，然而醫治眾生痼疾的秘方——甚深佛法密義，已為一代代傳承上師所繼承，直至我們根本上師，以及其他開示正法的善知識。他們通達了佛陀的甚深密義，獲得了療除眾生無明宿疾的能力，我們這些罹患無明根本症的可憐眾生，陷於無邊輪迴愚癡黑暗中，要從中解

脫，除依止上師善知識，依教奉行外，還有什麼辦法呢？我們不幸生於末法五濁惡世之中，雖然佛法尚住於世，然如《華嚴經》所說“佛法無人說，雖智莫能解”，如果自己不依止善知識，以雜三毒之心念去自學佛法，以分別念去解釋佛的諦實語，恐怕難免“離經一字，即同魔說”之厄運，《四十二章經》亦說：“切莫信汝意，汝意不可信。”末法時代的凡夫，唯有切實依照真正善知識的引導，而切不可盲人摸象一般去理解聖意；盲人騎瞎馬式地盲修瞎鍊。現在流行的這些時弊，在此特加詳言，希望諸有緣聞此而注重依止善知識！

我們都醒悟了輪迴的苦難本質，也明白了要解脫自己往昔惡業將招到的苦果，必須全體交付依止上師三寶。然後為除卻無明根本症，應如同病人須遵醫囑一般，去認真奉行上師諸佛的教言。

一瞋若能毀，贍部一切人，
療惑諸藥方，遍尋若不得；
醫王一切智，拔苦諸聖教，
知己若不行，癡極應苛責！

即使只是貪瞋等一種煩惱疾病，就足以摧毀贍部洲所有人的安樂，而且治療這些見思惑煩惱症的藥方，在世俗典籍中無法尋得；那麼大醫王一切智智者所說拔除這些痛苦根源的聖教，如果有人明知

此而不依教奉行，那真是愚癡之至，極應訶責！

“一瞋若能毀”，此頌在原文中為“一瞋等能毀”。各論師對此有不同解釋。上師如意寶說堪布根索曲紮的講義中對此頌之解釋貼切原義：此頌指貪瞋煩惱疾破壞力極大，任何人只要患上其中一種，現世不得安樂，來世墮入地獄。俱生及遍計貪瞋煩惱疾的危害性，不像人類其他疾病或違緣，例如說人類史上的霍亂、鼠疫、癌症，或是地震水災等，即使是核戰爭，這些只能危害一部分人，而且只能短時間的傷害，無法生生世世地危害每一個人；而貪瞋等任何一種煩惱，對每一個眾生在久遠之間都有巨大損害，誰即使只患上一種，便從根本上摧毀了安樂。

後果如此嚴重的煩惱疾病，要行醫治，聖教以外無法尋到藥方。我們綜觀人類歷史，許多智哲們為了消除人類煩惱痛苦努力尋求、苦苦思維，演說過種種學說，宣述過無數認識論、方法論，然而這些不斷被否認，宣告著它們對人類煩惱絕望症的無效。古印度九十六種外道，古中國自然無為仁義之說，瑪雅人拜太陽教，有那一種不是如此呢？現代人各種探索更是如此，不用以佛教的觀點去否定他們，某種學說剛剛建立，便會為後來者所推翻。而三界大醫王——本師釋迦牟尼佛所宣述的療惑妙方，二千餘年來無量眾生循此得到了解脫，趨入了安樂之境。已證得一切智智的釋尊，以徹證宇宙萬

法實相，與無雜現見萬法種種因緣差別的智慧，宣說了眾多解脫法門。世尊在世時，千千萬萬南瞻部洲人依循教言，徹斷煩惱得大自在之安樂；世尊涅槃後，一代代修行人的實踐，也證明了聖教是唯一解除煩惱痛苦之妙方。

每一個被煩惱所困，深陷於輪迴痛苦中的眾生，如果已知如此殊勝解脫正道，而不去依教奉行，解除自他種種猛烈煩惱痛苦，這種愚癡者應受到嚴厲苛責。薩迦班智達在《格言寶藏論》中甚至稱他們為“不察有益與無益，不求智慧不聞法，唯有尋求充腹者，真實一頭無毛豬”。在座每一個都仔細考慮：自己在無數劫中已飽受了煩惱惡疾的折磨，這次得到了暇滿人身，有幸聽聞到三界大醫王所宣說的教法，為我們指出了煩惱疾病的嚴重後果與其根源，也道出了解除妙方，自己若不去依教奉行，不服用正法甘露，治癒痼疾，是不是應該好好地責問一番自己：為什麼這樣愚癡？是什麼魔控制了自心？

若遇尋常險，猶須慎防護，
況墜千由旬，長劫險難處。

如果僅遇到普通險情，也需要很謹慎地防護；更何況面臨將墜千由旬之深淵、長劫不出之煩惱險地呢！

世人平常遇到坑窪、溝坎、懸崖陡坡等險處時，會非常謹慎，極害怕自己受到危害。其實仔細去觀察思惟，這些危害只能使自己在短短一段時間內受苦，或暫時奪去生命而已，與自己墮入輪迴惡趣所受不可思議之無量痛苦相較，根本不算什麼。對這些小小的暫時危險都會很注意防護，那麼面臨會使自己墮入千由旬下的地獄，長劫中倍受極其慘毒痛苦的危險——罪業煩惱，就更應該去嚴加對治防護。

此頌原意在以比喻說明煩惱罪業必須加以對治，也引申出對世人顛倒愚癡行舉的苛責。譬如我們在平時下雨雪時，走路非常小心，惟恐滑倒，摔到泥坑中弄髒衣服，或者受傷，但對將使自己長劫墮入惡趣受痛苦之煩惱罪業，有沒有如此小心去防犯對治呢？我們假如能像走稀泥路一樣，時時去慎加防護對治煩惱，可能很早就解脫了。很可惜，世人大抵如此，鼠目寸光，對眼前微小危險很注意去防備，而招致自己生生世世墮惡趣之大險難——貪瞋煩惱罪業，卻不聞不問，一點也不在乎。有的甚至隨心所欲，不斷去造作惡業，似乎是怕自己日後所墮地獄不夠深，受痛苦不夠多一般，這種人實是又可哀又應苛責的對象。

頌中“千由旬”處可以解釋為成千上萬由旬下的地獄。依《俱舍論》所說：南瞻部洲大地下二萬由旬，是地獄所在之位置；而依《瑜伽師地論》，

在大地三萬二千由旬以下，有具炮寒地獄，此下二千由旬有裂炮地獄等。有些人對此會產生疑問，究竟那種說法正確呢？經常閱讀經論者，此類疑問或許不止一兩處，如須彌山、大小劫長短等等，各經論有不同說法。其實，如果你聞思過米滂仁波切的《定解寶燈論》，而且仔細聽聞思維過其中“不同境何所見”一品中所闡述的內容，這類問題便很好理解。眾生根識前所顯外境，並非存有堅固實質，只是自己業力之幻現。不同業力眾生，一水可顯現鐵汁、膿、甘露等不同境相，因此針對不同根基意樂之眾生，各經論隨順眾生業力對同一境有不同說法。《入中論》中說“有情世間器世間，心有種種境無邊”，不同業力眾生，對同一境有不同印象、感受，這一點無論你們如何辯論，其事實便是如此。

現代科學家在研究外境時也漸漸注意到：人類所得到的科學成果，時間、空間的大小概念等問題，只是以人類思維感受方式為前提而得出的結果。比如說我們現代人類所見的宇宙與佛經中宇宙地理觀不同，現代人盡可以說地球是圓的，但只是現代人的業感，僅僅是在特定根識中是如此。假如你們的心識轉變到另一種層次時，一切外境隨之而有相應變化，這點諸位去實際修持，日後定會對此生起定解。

或思今不死，安逸此非理，
吾生終歸盡，死期必降臨；

或許有人想：現在我還不會死亡。因此而安逸地度過時日，不勵力修對治。這是不合理的，我們生命都有盡頭，死期必定於旦夕之間降臨。

此偈文辭平淡易懂，我們有些人或許因此而覺得《入行論》很淺顯，用不著每天聽上師講解。請大家注意：“癡念此非理”！佛教經論每一句都有其內外密義，若我們真能完全融會此偈所言之義，那如同帕蕩巴尊者所說一樣，可得迅速證悟光明法身。如果能在今生將此論深入透徹地聽聞、思維、修習，大乘眾多法門都可通達，到臨終時，可以很安閒自在，無懼無悔！我這次只是較淺的講解此論，藉此引發你們的思路，望你們能以此緣，反覆思維論義，將大乘修學義理融入內心。

我們來看偈頌，文中說有些人想：自己現在還不會死，不用那麼著急修法對治煩惱罪業，先安安逸逸地享受幾天吧！這類人現在隨處可見，他們說：“反正我在多長多長時間內不會死，所以現在可以去享受……。”如果追問他們：有什麼理由說現在不會死亡？大多數人肯定沒有什麼根據，只是一種自我安慰的想法而已。然而世人很多都是在毫無準備之下突然死去，有些很年輕，沒有病，也許正在想著現在自己不會死。你們稍加觀察，車禍、

火災、電擊、工程事故等等，這些事實便可破斥上面那些想法。我們也可以因明邏輯推理方式看“或思今不死”這種觀點，能否有成立理由（因）和例證（同喻）呢？也許有人會舉出某某算命先生測算極準，他占算某人活多久果真如是，所以他給我算了如何之類理由與例子，來成立自己現在不會死的觀點。但這種理由、例子，能不能遍呢？我們知道，人壽皆由業力感召，善惡業成份不斷變化，壽命也不停變化，而算命先生無法測準業力變化。大家都知道袁了凡居士，他的一生充分說明了這點。算命先生的卜算難以成立“現在我們不會死亡”這種觀點，其他理由也無法找到，那為什麼不拋棄這種愚癡而又自欺欺人的觀點呢？

佛陀在《佛遺教經》中說“生命在呼吸之間”，龍樹菩薩也說“出息入息入睡已，安然醒覺真希奇”，意指人於出入息或睡眠間，亦難定其不死。世間聰智之人，也知道人命無常，故有“逝者如斯”之歎，或“藏舟於山，藏山於澤”之喻。我們每一個人活著時，如同盲人步行，而前面處處有死神的陷坑，總有一步會給生命畫上句號。因此，我們必須要有緊迫感，拋棄對此生盛事之追求，內心銘記：“吾生終歸盡，死期必降臨。”為自他究竟之大利，急切地去修持妙法，懺盡煩惱罪業。

誰賜我無懼？云何定脫苦？
倘若必死亡，為何今安逸？

到時候，誰能賜給我無懼的心境呢？如何才能完全脫離死亡痛苦呢？倘若自己必定會死亡（死後也有因自己罪業墮落惡趣之怖畏），那麼現在為什麼還安逸度日而不去對治煩惱罪業？

或許有人知道自己必死無疑，而生念：“反正人人都要死，怕有什麼用呢？不如躺著等死……。”這種消極的人也許有不少吧，有些懶惰者經常說：“管他呢，今天好好休息睡大覺……。”此時，你們應該問問自己：如果當下死去，有沒有面對死神無懼的把握，自己是否一定可以從輪迴惡趣中解脫呢？從因果不虛方面詳細觀察，自己一生中造的惡業，是否已懺淨了？如果沒有懺淨，用不著有神通者觀察，必墮輪迴苦藪無疑。有些人想：“我已經修了十萬遍金剛薩埵心咒，上師說過，這樣連根本罪也可以懺悔，所以我現在可以有把握無懼死亡了。”不錯，金剛薩埵懺悔法非常殊勝，但是你在修法時，是否具足四力，觀想是否明淨？這些你們自己應該明白自己到底如何。翻開《百業經》，看看一切智智者宣講的公案，定會對罪業生起大怖畏，對自己解脫之把握也會去慎重考慮。明白了這些道理，自己還有什麼理由再去懈怠、放逸，而不去精進修法對治，解脫必將來臨之大怖畏呢？

很可惜，大多數世人對此毫無所知，不斷追求世間八法，虛度時光。宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中講過一個比喻：人們在輪迴中如同一群猴子生活在森林中，此森林外四周燃起了大火，而猴群一點也沒有察覺，仍在放逸地嬉耍著；還有些高僧大德將輪迴中眾生比喻關在圈牢中待宰之牛羊、雞鴨。於聖者眼中，為煩惱罪業繫縛在輪迴中的眾生，如同著火森林中的猴子，圈中待宰之家畜一般，死神隨時都在準備奪走他們的生命，然他們愚癡無知，不去想辦法解救自己，坐待業報折磨。

我們明白了自己處於如此悲慘境遇中，而且現在自己還有機緣，可以修學正法，去解救自他。這是百千萬劫中積累福德而得到的良機，如果浪費了，難道你們不覺得可惜。上師如意寶說過：“現在是末法時代，講解、聽聞、修習佛法的人基本上沒有了，出家人、寺廟成了形象。真正續佛慧命是聞思修習佛法，而大多數人只知道造寺廟、塑佛像……，希望弟子們抓住機會，精勤聞思修行。”

除憶昔經歷，今吾復何餘？

然因執著波，屢違上師教。

往昔之經歷除了憶念虛影外，如今我們還能保留什麼呢？然而因我執著這些幻相，屢屢違犯了善知識的教誨，造下了可怕罪業。

世人對種種稱譏貴賤、苦樂貧富之事，有強烈執著，在座諸位大多在往昔也不例外。然而我們現在回想以往經歷，自己曾經貪著的各種財富受用、名譽高位，拼命逃避的飢苦貧賤，除了一些虛幻影像外，其餘毫無遺留，與夢境無異。無垢光尊者說：“昨日前去之諸法，如昨夜夢乃意境，今現無而常現心，昨夜今夜夢相同。”一切法如同夢境，都無有實義。然而，人們因無明愚癡所蒙蔽，不能用智慧去分析諸法，無法了悟諸法無有實質、離諸戲論的清淨實相。在煩惱習氣催動下，執著親怨、賢劣，屢屢違犯了根本上師和人天導師的斷惡行善、自度度人之教誨，造下了累累罪業。醒悟到自己往昔為無義人生所犯過失後，如果不立即去修行懺悔，這些惡業煩惱將無有終止，自己將陷入更深的輪迴惡趣痛苦之中。

此生若須捨，親友亦如是，
獨行無定所，何須結親仇？

若死時必須捨棄今生，同樣，也必須捨棄親友和怨敵，獨自步入中陰隨業力飄泊不定，那麼生前何必辛苦地為攀結親仇而造罪呢？

按巴楚仁波切的科目，此前後九頌是說要修對治之緣故。我們可以看此頌與前數頌所說人生必死、人生虛幻無義、死時須捨棄親友一切等內容，

在前面“厭患對治力”一科目中，都大致說過。然各自側重目的不同，此處其旨在以人生必死，死後會有恐怖痛苦等，說明現在需要修法對治。

此頌以死後“獨行無定所”之過患，說明我們需懺悔自己攀親結仇的罪業。前面我們已講過人在死時，必須捨棄親仇等此生一切，即使是大威權、大富貴之人，也會如酥油中抽毛一般，什麼也帶不走，他生前攀親結仇，辛苦萬般所得之一切，此時毫無用處。我們翻開人類歷史，當年一代代大人物，籠絡號召眾多親眷，建樹著無數大事業，也曾拼命地消滅過許多怨敵。然而他們死時，還能怎麼樣呢？照樣是“獨行無定所”，獨自一人隨業風吹蕩，飄泊於中陰境，這時“萬般帶不去，唯有業隨身”，《涅槃經》中也說：“善惡之報，如影隨形。”此時，那些所謂叱吒風雲的人物還不如一個念佛修行正法之乞丐。一個心相續中有妙法善念者，於死亡時毫無畏懼，安詳地步入大安樂之境，而那些惡業累累者，為巨大恐怖所折磨，繼而墮入更為痛苦的惡趣。

我們也要想像自己，若於生前未修持正法，懺悔對治煩惱罪業，死時獨自一人，淒淒慘慘地到達一個充滿恐怖景象的陌生環境中，沒有親友，沒有依怙，就連一處躲避恐怖追殺者的地方也找不到，同時也不知道自己要什麼地方去……，到那時，自己該是什麼心境呢？在座諸位現在能自由自在

修習妙法，一定要斷除對親仇的貪執，斷除對今生一切的貪執，修持無上妙法、懺淨罪業。有些人因習氣，喜歡爭爭吵吵：這是我們的上師，那位上師是他們的，某某與我們一幫，某人與他們是一幫。我從心裏厭惡這些，同時也勸請這些人想想：在這短短的夢幻生涯中，攀親結仇造惡業，到死之時，你“獨行無定所”，該如何去面對自己培養的惡果？

不善生諸苦，云何得脫除？
故吾當一心，日夜思除苦。

從不善業將生出諸多痛苦，如何才能從其中解脫出來呢？為此我應該專心一志，晝夜不停地思維、尋求斷除痛苦之道。

此偈以了知自之不善業將招感惡果，來說明必須修行對治。佛經中說：“何人造善業，彼人得安樂；何人造惡業，彼人得痛苦。”輪迴中的眾生，無始劫來造過無量無邊罪業，相續中串習起深厚煩惱，這些罪業障礙不消除，輪迴痛苦將無有邊際，這是世人誰亦無法違背的規律。

我們入佛門修行正法，首先得具備因果不虛的世間正見，如果對因果不具信心，就不會精勤取捨善惡業，修行功德就無從積累。反之，若能對因果具足真實信心，就會如同密勒日巴尊者所說一樣：

因知自己造過惡業，必將墮入惡趣受大痛苦，由此而發大勇猛，精勤懺罪積資，終得證悟法性盡地。我們如能真正怖畏罪業將招感惡果，定會日夜不懈地尋求解脫之道，以最大精進去修持妙法，懺盡罪業。現在許多人在出家後，放逸懶散，心志消極，對修學佛法提不起勁頭，有些雖然想聞思修持正法，卻是一曝十寒、時冷時熱，這些都是沒有通達因果正見，而產生的毛病，你們如果能真正通達此頌，定會成為大修行人！

癸二、真實對治：

吾因無明癡，犯諸自性罪、
或佛所制罪、如是衆過罪。

因為我的愚癡無知，造作了種種自性罪與佛制罪，如是諸多罪業過患。

此處真實進入對治正法，先以一頌明所懺之罪。

我們於無始輪迴中，由於無明愚癡，造作罪業不可盡數。然總的來分，可歸兩大類：一是自性罪，二是佛制罪。自性罪是指某些行為其自性為罪業，不待佛制，任何人為之即有罪過；佛制罪指受佛戒後違背戒律而造下的罪業。自性罪包括殺盜淫妄十不善業，這些不善業不論是誰，造之則有罪過。但對其中飲酒一條，律藏中定為自性罪，而功德光和

釋迦光兩位尊者認為屬佛制罪，《俱舍論》中也說為佛制罪，這方面的辯論，律藏中《大海論》記載得很清楚。

我們劃分這兩種罪業時，可有四種情況：一、比如一般未受佛戒者造殺生等十不善業，是自性罪而非佛制罪；二、受戒之居士、出家人造殺生等十不善業，既犯自性罪，又犯佛制罪；三、如出家人犯過午不吃飯等，為佛制罪而非自性罪；四、未入佛門者作過午後吃飯等行為，既非佛制罪，亦非自性罪。

有些人可能會想：佛制罪在佛陀未制戒前，不是罪業，而佛陀規定後，變成了罪業，那麼佛陀不是成為罪業的促成者或罪因了嗎？這是非理的想法，薩迦班智達在《辨三戒論》中專門對此有答覆，如農民在田地裏種植莊稼，到夏天時下冰雹，莊稼被毀，對這種情況，誰也不能說“如果農民沒有種莊稼，就不會有莊稼被毀，所以過錯是農民造成的”；同樣，佛制定戒律是為了眾生得到解脫安樂果，而非讓眾生去造罪。大家都知道，持守淨戒是生善趣與解脫之唯一正因。《入中論》中說：“諸異生及佛語生，自證菩提與佛子，增上生與決定勝，其因除戒定無餘。”修行人犯佛制罪，完全是因他沒有認真持守戒律而成，佛制戒律如同一把武器，善於使用者能戰勝怨敵，保護好自己；不善用者，反而會傷自己，這點你不能說武器或是造武器

者有過失吧！

合掌怙主前，以畏罪苦心，
再三禮諸佛，懺除一切罪。

我恭敬地於諸怙主前合起雙掌，以畏懼受苦之心，再三禮敬諸佛菩薩，懺悔淨除自己的一切罪業。

前面講了自己所造的罪有自性罪與佛制罪，這些罪業如果不懺淨，必會招感無量痛苦。內心以此而生起了極大恐怖，為了消除這種怖畏，我們要極其虔誠、痛切地雙手合掌，數數恭敬頂禮諸佛怙主，祈求加持清淨這一切罪業。有關皈依諸佛懺悔罪業的教證，在《優婆離所問經》中有一段大乘菩薩懺罪文，即我們經常念誦的三十五佛懺罪文，其中最末兩句便是“無邊功德海，我今皈命禮”。現行對治力之修法，作者在此處雖只提及皈依諸佛，而在《學集論》中有持念佛號、讀誦甚深經典、信解空性、觀想念百字明、塑佛形像、造佛塔、供養等六種。

我們雖然造過無邊惡業，但若能依法懇切地懺悔，罪業一定可得清淨。《金光明經》中云：“千劫所造無邊業，一次作懺亦得淨。”此處清淨指斷惡業之現行功用，而非其種子與餘習，此理在本論後面內容中將作詳述。在《無盡智慧經》中還提及：

懺悔也是一種積累資糧之方便；律藏中也宣說過：有人造罪若作懺悔，不但不失壞善法，而且能增長善根。現行對治力修法的重要，我想在此不用再作解說，諸欲求解脫者，當自勉力勵行！

壬四、返回對治力：

諸佛祈寬恕，往昔所造罪；

此既非善行，爾後誓不為！

祈求諸佛慈悲地寬恕我往昔所造的一切罪業，既然這些都是不善行為，從今之後，我立下堅誓：一定不再造作！

“返回對治力”，就是發誓不再造惡性業，為斷除將來造惡業，而從內心發一種堅定誓願。

我們懺悔了往昔所造的一切罪業後，為了防止將來再度造作罪業，一定要依返回對治力。在上師諸佛前，立下堅誓：一定要嚴持淨戒，遠離諸惡業。恰美仁波切在《極樂願文》中也言及四力對治修法，其中返回對治力便是於上師三寶前立下堅誓：以後縱遇生命危險也絕不造惡業！這種對治力在修持懺罪時極其重要。如果你在懺悔時，內心未生起這種對治力，可以說不是真正的懺悔，因為那樣在你內心可能仍有繼續造惡的意樂，像割草留根，屢割屢生，如此則再三懺悔也無法清淨。唯有你從心底厭棄惡業，發起猛烈決心，於一切時遠離罪

惡，才可徹底地淨除心識中惡業障道力量。《律經》中也說：“若臨終時無法做懺悔儀軌，心裏發願雖遇命難也不再犯戒，如是發誓便能清淨一切犯戒之業”。

以上大致將四力對治的修法作了介紹，本論中的懺悔四法，主要依據為《四法經》：佛言：“慈氏，若菩薩摩訶薩成就四法，滅先所造久積過罪。何等為四？所謂悔過行、對治行、制止力，依止力。復次，一、悔過行者：於不善業行，多所改悔；二、對治行者：謂造不善業已，極為善業，及餘利益之所對待；三、制止力者：謂由度誦禁戒得無毀犯；四、依止力者：謂皈依佛法僧寶，亦不棄捨菩提之心。”本論中的懺罪四法與《四法經》中所說稍有差異，論主將最後的依止力排列在第二位，或許是因作者本人體悟到：大乘行人對自己往昔所造罪業生起悔過厭患後，隨即應依止三寶菩提心等，方能有力地去對治、制止。

懺悔的修法對每個修行者都很重要，根巴仁波切說過：一個人進入佛門修法，如果得不到感應，即是罪業障道之相，應當勵力懺悔。這一點你們大多或有親身體驗，例如有些人修法一直得不到驗相，經常生病等，即是罪業現行之相。要趨入大乘法門，在自相續中生起、增長菩提心等功德，如同農夫種地，必須先除去土地中的雜草、害蟲，種子才有可能發芽成長，結出果實；同樣，我們先發露

宿罪、依止三寶、依教對治，然後發誓不再造惡業，煩惱罪業淨除後，自相續純淨，菩提心才可得以順利地增長。這個過程希望諸位能切實去修持，要想進一步詳細瞭解經論中有關懺罪的內容，可以翻閱《學集論》中“清淨品”。

這次在講習懺悔品期間，米滂仁波切自東方現



第三品 受持菩提心

丁一之戊三、菩提心之相順持守品，分二：己一、品名；己二、正論。

己一、品名：持守菩提心。

己二分三：庚一、加行之法；庚二、正行決心；庚三、後修自他生喜。

庚一分二：辛一、為自續生起菩提心寶而聚順緣之積集資糧，總分八支，前品已說供養等四支，今說後四支；辛二、近取因之修心。

辛一分四：壬一、隨喜支；壬二、祈請轉法輪支；壬三、祈請不涅槃支；壬四、善根迴向利他支。

我們明瞭菩提心功德後，都想於自相續中生起菩提心寶。此發心過程分前行、正行、結行，七支供加上皈依的修法為前行。在第二品中，已介紹了供養、禮敬諸佛、皈依、懺悔四支；本品繼續宣說隨喜等四支。

壬一、隨喜支：

隨喜是對治嫉妒心之修法，也是增長福德與上

進心的方便。嫉妒心在《俱舍論》中有細微分類，範圍也較廣，不僅僅是指平常人所理解的“吃醋”心理。對末法時代的修行者來說，這種煩惱非常嚴重。一些人見到其他修行人某方面功德超勝，心裏便發燙，甚至作出各種行為來貶低他，有一些人經常於口頭上說“隨喜、隨喜”，但在內心一點誠意也沒有，這種不能算是真正的隨喜。在《入行論》大講義中，隨喜定義為身口意三門隨喜，即從內心真正發出清淨的欣悅贊同，語言上讚頌其功德，行為上表現出隨同感動等。恰美仁波切說：“若聞他人行善時，斷除嫉妒之惡心，心意真誠作隨喜，佛言彼得同等福。”

關於隨喜功德有一個很好的公案：以前本師釋迦牟尼佛應化在世時，有一段時間薩迦國王迎請世尊及眾比丘作廣大供養。那時有一貧女，在王宮外行乞，見此非常羨慕，數數地生起極大歡喜心，至心隨喜國王對世尊及眾比丘的供養。本師釋迦牟尼佛於受供完畢後，問薩迦國王：“如是功德是否迴向給此供養中功德最大者？”國王滿口答應，結果世尊就為貧女作了迴向。此公案中貧女雖無能力如國王一般對世尊作飲食、財物供養，但以其真誠隨喜，獲得了甚至超過國王供養之功德。這種積累資糧的殊勝方便，望諸位能融會於心，每遇堪可隨喜之善法，即可以真誠一念，積累起廣大福德資糧，也培養自己的上進心。

〈一〉下士道之隨喜：

欣樂而隨喜：一切衆有情，
息苦諸善行，得樂諸福報。

我歡欣地隨喜：一切世間眾生，能息除惡趣痛苦的諸種善行；以及於善趣中享受快樂之福報。

隨喜支分上、中、下三士道之因隨喜和果隨喜，此偈所述為下士道之因、果隨喜。所謂下士道，即解脫墮三惡趣怖畏，得到人天善趣果報之修法。世間稍有輪迴因果觀念的人，或初入佛門者，一般都會畏懼自己墮入惡趣中受苦，而很羨慕人天善趣的種種圓滿盛事，為此而修習善法，斷殺、盜等不善業等，以這些斷惡修善為因，而能獲得生人天善趣，且財富受用圓滿之福報。

本頌中隨喜“息苦諸善行”是隨喜下士道之因；隨喜“得樂諸福報”是隨喜下士道之果。如果隨喜十善業及善趣眾生之種種福德，能獲得生人天善趣之福報。有生人天善趣之基礎，才有圓滿機緣聽聞佛法，趨入正法之道。

〈二〉中士道之隨喜：

隨喜積善行：波為菩提因。

隨喜衆有情：實脫輪迴苦。

我隨喜諸修行人積集順解脫分之善行，此等善

行是二乘菩提果之因，我也隨喜一切有情，真實地解脫輪迴痛苦，證得小乘菩提果。

中士道即是從三界中得到自我解脫，獲得寂滅的聲緣羅漢果之修法。進入中士道之行人，對三界輪迴生起真實的厭離心，持清淨別解脫戒，修持四諦、十二因緣等妙法，這些善行是二乘菩提之正因。我們對此生起隨喜，即為中士道因之隨喜。此偈頌後兩句，是對中士道果之隨喜。中士道之果，指聲聞弟子之四向四果及獨覺羅漢果位。在佛教歷史上，有許多有情依循佛陀教法，證得了超越三界之寂滅涅槃，同時一代代將別解脫戒的清淨傳承傳給後人，我們一方面要報答恩德，一方面也要隨喜這些聖者的功德。

〈三〉上士道之隨喜：

隨喜佛菩提，佛子地諸果。

亦復樂隨喜：能與有情樂、

發心福善海、及諸饒益行。

我隨喜諸佛所證得的無上菩提，以及菩薩聖眾所修證的十地果德，亦欣悅地隨喜，那令有情獲得安樂，發菩提心之福善大海，以及饒益有情之廣大菩薩行。

上士道即是令自他一切眾生於三界輪迴中解脫，證得究竟果位之道。上士道之果為斷證功德圓

滿之佛果以及初地至十地所有的菩薩果位。對這些果位的隨喜便是上士道之果隨喜，上士道之因隨喜是對一切能令無邊有情離苦得樂，究竟解脫之大乘佛子發心及行為之隨喜。大乘的發心為願行菩提心，行為總說為六度四攝，這些是獲得大乘菩提果之正因。若一個修行人發起了殊勝菩提心，行持六度四攝饒益眾生，我們凡夫雖無法與他一樣去利益眾生，但對此生一念隨喜心，其功德也無法估量。佛在《般若攝頌》中說：“三千須彌秤稱可量取，隨喜善法無能量取者。”在《巧方便經》中說：“隨喜法乃諸佛調化眾生之大方便法門。”我們如果能純熟地運用這種殊勝方便，一方面能有力地對治修行大障礙——嫉妒心，另一方面可無勤積累起大福德資糧，迅速成就菩提。

以上隨喜支的修法，對大多數人來說修起來，並不是很困難，而且這時代大多數的“老眾生”，嫉妒煩惱特別重，諸位對此都有切身體會吧，因此這種修法非常必要。《入行論》之殊勝，也體現於這些方面：能如是確切地針對眾生的劣根煩惱，一層層提出簡練易行，收效甚大的對治法，使修習者相續迅速得到改變。假如你們在聞思此論時，覺得寂天論師專門針對你的壞習氣，提出對治方便，你定會有很大得益；若有人覺得對自己一點影響也沒有，很糟糕，這說明你的障道惡業力太大，內心一點也未與法相應。這種人必須竭力祈禱上師三寶加

持，速速懺除障道罪業。

壬二、祈請轉法輪支：

我於十方佛，合掌誠祈請：
為苦惑迷眾，燃亮正法燈。

我合起雙掌，向十方諸佛虔誠祈請：為了解救沈溺於無明痛苦中的有情，請您們燃亮正法寶燈！

為無明愚癡所蒙蔽，也為無始惡業所纏縛，輪迴眾生處於大黑暗痛苦深淵之中，如果沒有諸佛菩薩智慧大悲光明之照耀與引導，眾生將永無解脫輪迴的機會。因此，我們要祈禱十方三世諸佛菩薩，懇請他們轉動法輪，燃亮光明法炬，度化為業惑所困的苦難有情。

回顧佛教史上，本師釋迦世尊於成道之初，觀察眾生根性低劣，因而無有轉法輪之意，獨自無言安住於林中，最後因帝釋、梵天之殷切祈請，世尊才開始轉法輪。此後也有許多大修行者，以一些弟子、眷屬不如法之行而生厭離，或因一生事業已圓滿，於是不再轉法輪。此時，某些人去懇切地祈請，這些大德以此緣也會繼續傳法。此類傳記有不少，你們每個人也許都知道幾個。

祈請轉法輪，功德非常大，堪布根巴仁波切說：“如果祈請高僧大德轉法輪，自己生生世世不會墮入邪見黑暗之中，而且生生世世會得遇正法光

明。”我們每天若能如法念誦《普賢行願品》中祈請轉法輪偈，可以淨除自己謗法、邪見惡業，增上自己聽聞正法的因緣。

壬三、祈請不涅槃支：

知佛欲涅槃，合掌速祈請！

住世無量劫，莫遺世間迷。

在得知佛陀將入涅槃的時候，立刻合掌，哀切祈請：佛陀啊！請您於無量劫中住世，莫入涅槃，不要讓世人沈淪於愚迷痛苦之中！

本師釋迦牟尼佛度化眾生事業圓滿，將入涅槃前，當時純陀優婆塞在佛陀前再三祈請住世，最後佛陀應允，又住世三個月為眾生宣說佛法，利益了無量眾生。後來許多高僧大德，也因他人祈請住世之緣起，而增加了住世利益眾生的時間。祈請住世，能使無量眾生獲益，其功德不可思議，藉此我們可以增長福德資糧，消除自己長壽、健康之障礙，也是成就無死佛身之因。

現在這樣的時代，世人根基日益低劣，福德淺薄，以此共業感召，真正住持正法之大德非常罕見，因而此祈請住世尤為重要。世人若沒有善知識引導，唯有於無明迷惑中越陷越深，永無解脫機會。為了這些可憐的父母眾生與自己，在生生世世不離上師三寶眾怙主，希望大家再三祈禱，亦希望

大家提醒更多的人來祈禱：十方世間的導師，請您們住世無量劫，莫遺世間迷！

壬四、善根迴向利他支：

如是諸觀行，所積一切善，
以波願消除，有情一切苦。

如是修行供養、頂禮，懺悔等諸支善行，所集的一切功德，我願以之消除有情一切痛苦。

七支供中最後一支是迴向，即將自己造的一切善根迴施與廣大眾生。這種修法是大乘法門中迅速積累資糧的殊勝方便，迴施善根普及無盡眾生，一方面能除我之所執，另一方面使善根得以無盡增長。這些在《巧方便經》中有詳細敘說。

迴向的善根不只限於自己在過去與現在所積聚部分，根據《華嚴經》所述，未來將造的善根也可以迴向。這種善根雖然還未造作，但可以用意願迴向。打個比喻：如同在銀行透支，雖然你的帳戶上還沒有這筆錢，但以你的信用，銀行可以先支付出來；同樣，我們以自己始終如一之堅定誓言，迴施未來之善根，眾生亦可得益。

我們將三世一切善根，迴施輪迴眾生，發願以此消除他們的一切痛苦，修行善法之障礙等，以此功德力能真實消除他們的痛苦。尤其在超度亡人時，若作迴向，惡趣有情能立即離苦得樂。關於如

此不可思議之因果，佛經中有這樣一個公案：本師釋迦牟尼佛在廣嚴城時，城中居民準備於某天請佛和僧眾受供。在舉行供養前一天晚上，有五百個餓鬼來到佛前，請求世尊在第二天受供後，將功德迴向給他們。世尊詢問其原因，餓鬼們回答說：“我們前世也是本城居民，因生前慳吝成性，不肯布施，所以死後墮入了餓鬼道，如果世尊明天給我們迴向功德，我們就能得到安樂和解脫。”世尊作了應允，但要求他們到受供的地方，這些餓鬼以身形醜陋為由，拒絕在第二天現身。世尊告訴他們：“你們當年造惡業時不害羞，現在你們得到惡報後怎麼知道了羞恥呢？如果你們明天不出現，我就不解救你們。”餓鬼們於是不得不答應。第二天，世尊與弟子到施主家應供時，五百個餓鬼便在眾人前顯出了身相，人們見到這些身相醜陋的眾生，驚駭萬分。此時，世尊告訴廣嚴城的人們：“不要害怕，這些是你們已過世的祖輩父母，以前造了慳吝等惡業，所以現在墮為餓鬼身。”廣嚴城人們聽後非常痛苦。於是世尊教誡人們將供養的善根迴向給這些餓鬼，使其解脫餓鬼身，皆得上生到三十三天。

我們生生世世的父母，有許多也陷於惡趣巨大痛苦中，那我們為什麼不像廣嚴城人們一樣，將善根迴向給父母眾生，讓他們離苦得樂呢？一切智智佛陀以其無漏智慧，為我們宣說了如此殊勝方便法，諸位當恆記心中，於自己造任何善法圓滿後，

認真如法地觀想發願，以此迴施一切父母眾生。

善根迴向利他，也是大乘佛子行為必具的“三殊勝”中結行修法。關於這種修法，巴楚仁波切及很多大德們說過：“凡夫造善業，如果沒有迴向，今後的一念貪瞋煩惱，立即將善業毀壞無餘，如果將善根迴施眾生，那麼眾生無盡，其善業功德也無有窮盡。”

此偈頌是總結性地將善根迴向給一切眾生，願眾生離諸痛苦；以下三個偈頌中，論主引導我們為斷除眾生的疾病、飢餓、貧困之痛苦作特別迴向。

**乃至衆生疾，尚未療癒前，
願為醫與藥，並作看護士！**

乃至世間所有眾生的疾病，還沒有療癒之前，我願意化作藥物、變成醫生，並且作病人的看護者！

此偈針對眾生疾苦作特別迴向，也是一種發願。眾生為身病和心病所煎熬時，良藥、醫生及看護者對他們來說是最大慰藉，為了引導他們，諸佛菩薩有很多化身為醫生。在《本師傳白蓮論》中，也記有釋迦牟尼佛在修菩薩行時多生顯化為醫生的公案。確實，一個好醫生對眾生不僅有即生的利益，也能引導許多眾生斷惡行善，讓他們得到後世安樂。

關於佛菩薩化身為藥利益有情，在《本師傳白蓮論》中，記載著釋迦世尊有一世轉生為蓮花王，那時瞻部洲眾生染上了一種非常嚴重的疾病，只有食用“若合達魚”之肉才可療愈，而這種魚當時沒有辦法得到，於是蓮花王發下堅願：捨棄生命化為此藥救度眾生。他躍入水池中而逝去，以堅固願力，於大海中化為一條身軀龐大的“若合達魚”，躺在岸邊，招呼人們割肉去治病，右邊的肉割完後，自己翻轉身讓人們割左邊的肉，這樣救治了當時的全部病人。得救之人非常感激，菩薩化身的魚說：“我是蓮花王的轉生，如果想真正感謝我，那從此以後，你們好好去奉行十善，這是我唯一希望，也是對我真正的報恩。”在這個公案中，菩薩化身的藥是有情，當然，諸佛菩薩也可幻化為無情器界藥物，《大方便經》中說佛可以幻化為橋樑、道路、城、門等等，只要是能饒益眾生的很多器物，都可以願力幻變而成。無垢光尊者也說過，佛在世間“顯現無心色法相”、“廣行利眾現色法”等。我們在生病時，經常要服用一些藥物，我想這些藥物肯定是佛菩薩不可思議的功德所幻化。

除了醫生和藥物外，照顧病情的護士，也是病人的大恩德者。世人去照顧為病苦煎熬者，給病苦者以各種安慰、關心、幫助等，最能體現其慈悲助人之情懷。在出世間，佛陀更是以身作則，親自去照顧生病的老比丘，給病人擦身、洗刷衣物、照料

飲食、傳授養病常識等等，佛陀仔細認真地作了這些，並且諄諄告誡弟子：照顧病人，是每個佛弟子義不容辭的義務；而且在諸福田中，病人是最大的福田。阿底峽尊者說過：“照顧長期之病人，孝養老年之父母，幫助遠遊之客人，此三功德能等同修持大悲空性要。”

每個人身邊都可能會有一些病人，我們作為一名修學大乘菩薩行的佛子，如果只是坐在經堂裏聽上師講《入行論》，口頭上發願：願作病人的看護士……。而實際行動上不願去作，或只能在三兩天去作，時間稍長就生厭煩，那證明你的願心不堅固，自心尚未真正地與所學之法相應。我很遺憾平時事情太多，只能是看看你們當中的病人，沒時間來當護士，其實我心裏很願意照料病人。幾年前，日珠堪布在成都治病時，我給他當護士，那時很高興自己有因緣作護士。直到現在，他很感謝我，我也很感謝他，每次見面都很愉快。在此也奉勸大家，以後千萬不要放棄與別人結這種善緣的機會。

本論在此處作三種特別迴向，也有另外一種特別意義。因根據《瑜伽師地論》、《成實論》等經論，在劫末時，人類有各種巨大災難，疾病、饑荒、戰爭是其中主要三大災難。人壽二十歲時各種瘟疫疾病猖獗，當時醫藥無法治療，菩薩因此發願，那時自己化身明醫、妙藥、以及看護士來濟度有情，以其不可思議的功德、願力來解除大劫難。

盼天降食雨，解除飢渴難，
於波災荒劫，願成充飢食！

期盼從天上像下雨一般普降飲食，解除飢渴的災難，在那災荒劫中，願自己化成眾生充飢之食物！

南瞻部洲在人壽三十歲時，人們於七年七月七日之中，遭受饑荒災難。飢餓的人們像現在尋找如意寶一樣尋找遠古時代遺留下的糧食顆粒，僥倖找到一兩粒後，便用鐵箱鎖起來。到時用大鐵鍋裝滿水，放上一粒糧食熬“湯”喝，說這是人壽百歲或八十歲時的糧食，喝了就可以保存生命；有人還將屍骨挖出來，說以前人們有飲食，所以他們的骨頭有營養，用來熬湯喝亦可維持生命。人類以其共業將招感如是悲慘的災難，為什麼現在不警醒呢？我們不用說以後人壽三十歲時的情況，看看現在世界各地，非洲、朝鮮等，電視新聞上報導的大飢荒，一幕幕好像是活生生的餓鬼境界。這種災荒在人類史上幾乎沒有間斷過，所以菩薩在這裏發願，願從天上降下各種飲食之雨，飽足一切飢餓眾生，甚至自己去化為飲食，消除饑荒苦難。我們看到國際紅十字會或其他慈善機構，給災民空投糧食、藥品，以各種方式去解救災民，在如此自私自利，各地區戰禍紛繁的年代裏，這樣的善行，可能是諸佛菩薩

的幻現吧！

我們每個進入大乘的佛子，也應效菩薩如是去迴向發願，以真誠發願力之緣起和佛菩薩大悲大力之加持，利益眾生的願心一定能得以成就。

迴向，同時也是我們這些出家人報答施主供養之修法。密勒日巴尊者為結賽與他妹妹琵琶達的食物供養唱過一首道歌，其中有：“崖居修行瑜伽士，會和信心供施主，行者施者俱成佛，緣起心要為迴向。”在座諸位修行人，大都是捨棄了世間一切的“窮子”，衣食等皆來自信眾供養，我們無法也沒有必要用世間法方式去回報恩德，而為他們作一個真誠迴向，信眾施主的供養能成為他們成佛之因緣，這才是你對他們真正的報恩。

為濟貧困者，願成無盡藏！

願諸資生物，悉現波等前！

為了救濟貧困眾生，願我變成那取用無盡的如意寶藏；希望各類資生之物品，都化現於他們面前！

在這個偈子裏，菩薩發願以大悲心化現為各種無情器物來利益一切眾生。《無垢稱經》中亦說：“或時化地水，或時作火風。”諸佛菩薩以其發願力、功德力，凡是能利益眾生的無情資具，像道路、橋樑、城邑、花園、房屋等等，佛菩薩像摩尼寶一

樣皆可化現。

堪布根巴仁波切講義中說：此處雖未明顯提到劫末刀兵災難，但其發願中也間接有消除眾生刀兵劫難之含義。刀兵劫時人壽只有十歲，人們貧窮困苦，以頭髮為衣，稗子為食，瞋心業感使大地上一切草木等物皆化為兵器，隨手拾取，相互砍殺，此情此景如同復活地獄無異。刀兵之難在我們這個時代越來越多，人們為爭奪生存資源在本世紀已發生了兩次世界大戰。在我們講課的此刻，北約飛機仍在轟炸南斯拉夫，印度與巴基斯坦為爭奪克什米爾土地也在血戰……，為了苦難的父母眾生，讓我們祈求諸佛菩薩加持，同時也以福德願力迴向：願諸資生物品自然地化現於諸有情前，人類生活無任何憂慮，以此而瞋心熄滅，停止任何刀兵之難！

迴向是修行佛法中非常有力、重要的法門。大成就者止貢覺巴仁波切說過：“福慧二資如同摩尼寶，迴向即為阿嚙如之布，二者相合乃能生資具，如是行者應當重迴施。”意思是說：摩尼寶要用阿嚙如布擦拭才可滿願出生資具；如是福慧資糧必須要迴向，才能利益眾生。大乘法門之根本在於利益眾生，凡想步入菩提正道者，對此望切記！

辛二、近取因之修心，分四：壬一、真實修心；壬二、彼之應理；壬三、分說施身；壬四、修心之果迴向於利他。

壬一、真實修心：

為利有情故，不吝盡施捨：
身及諸受用，三世一切善。

為了利益一切有情，我毫不吝惜地施捨身體、財物等諸受用，以及三世所修的一切善根。

此偈頌與本論其餘頌詞一般，詞句極易懂，然其意義非常深奧，而且自己要去真正行持，那就更為困難。希望大家以強烈信心去祈禱上師三寶，加持自己通達此中含義並能在日常生活中真實行持。

此偈所闡述的可以說是大乘行門之總持，作者於《學集論》中說：“將自己的身體、財物和三時所生一切善根功德完全布施給一切有情，並且要加以守護、淨化和增長，這就是菩薩學處的修學要領”（藏文譯本中“集布施學品”）。眾生沈溺在輪迴中，根本原因便是我執，如果沒有我執，我們早就證得圓滿菩提了。所以，斷除二種我執——人我執、法我執，是一切修行之核心。以此為中心，先以直接簡易的道理和方法入手，再逐步深入甚深理論和修法。

我們每個人可以去觀察：與生俱來強烈我執，使我們從生下來就會執著身體；稍長一點，便開始貪執財產受用；懂一點修善積德的道理後，又強烈貪執福德善根……，正因為這一連串執著，自己

才輪轉於三界之中。我們要斷除輪迴，首先得從根本上著手，將這些貪執最厲害的全部施捨給眾生，一點也不保留，以強力手段直接對治自我執著。如此經長時修習，自然入“理”，便能毫無困難，毫無吝惜地施捨一切。

堪布根巴仁波切說過：“我們遇到任何病魔或其他違緣時，應修習此偈內容來調伏自相續。此偈之加持力非常大，如經常念頌能得到極大利益。”我們在修行過程中常會遇到一些人與非人造違緣，此時應該勵力發起悲心，將身體、受用一切善根，回施給這些眾生，真誠地發願利益滿足他們。這樣，自他雙方都能得到巨大利益，此是大乘菩薩行中極其殊勝竅訣修法。在密宗中，“古薩裏”修法（即“斷法”），其實際上就是這種修心法之方便。

修學菩提道之初業行人，在遇到各種違緣時，切不可去希求一些降魔猛咒。因為自己尚未生起無二正見與大慈大悲，去修降魔猛咒，不僅對這些造違緣的眾生有巨大傷害，而且自己的菩薩戒和密乘戒會受到很大破損。沒有智慧大悲之攝持，而去修降伏咒，時間久了修法者就會變成惡魔，這樣的公案有不少，諸位當切記！末法時代有些人學密宗，目的就是想去學一些猛咒，愚昧地去以猛烈瞋心降伏怨敵與邪魔，這種人的結果，將會是什麼，諸位應該是很清楚。

以前有許多高僧大德在生病或遇其他違緣時，總是將此偈子反覆地念誦，將一切回施給造違緣的眾生，這樣，違緣便會自然消除，我們每一個修學大乘菩薩行的修行人，也應真實學習這個勝妙竅訣！

壬二、彼之應理：

捨盡則脫苦，吾心成涅槃。

死時既須捨，何若生盡施。

如果能捨盡一切，則能脫離所有痛苦，內心證悟究竟涅槃。於死之時，自己不得不捨棄一切，既然如此，不如在生前將一切布施，這樣方能得到殊勝利益！

前頌闡述了為利益眾生，施捨自己的身體、受用及三世一切善根，那麼這種做法有什麼理由呢？此處以兩條理由來說明，第一、捨盡一切，則能脫苦，證悟涅槃。《寶雲經》中如是說：“能圓滿施捨一切，就能證得菩提。”我們如果能將自己的一切——即由無明習氣熏習而起的一切虛妄有相法，毫無遺留地次第捨掉，先是外境色法，漸漸至自身等內心諸執著，則顯現如同虛空一般的空寂光明，安住於這種無有執著之大安樂境界，即名涅槃、證悟菩提。第二、無論是誰，都會為無常吞噬，此時必定捨棄身體、財物受用。身財受用遲早都是

要捨棄，而且不主動地施捨，自己會去為身體、財富受用造作無量罪業，給自己生生世世帶來無邊痛苦；相反，自己主動施捨這一切，一方面使他人得到利益，另一方面自己積累起大福德資糧，能成辦自他暫時、究竟之大安樂。龍樹菩薩亦說過：“菩薩捨一切，福德等虛空，無邊亦無盡。”

這些道理似乎很簡單，我在一兩分鐘內便說完了，你們也似乎聽懂了。而且我們都發過菩提心，於諸佛聖尊前發誓要修習、實踐大乘菩薩行，將一切交付上師三寶與三界輪迴中所有眾生，可是看看自己在日常生活中的心態與行為，是不是按誓言去作了呢？很慚愧，希望諸位一起共同奮進，在不久的將來，能不再像現在一樣愧疚。

壬三、分說施身：

吾既將此身，隨順施有情，
一任彼歡喜，恆常打罵殺！

既然我已經將自身布施給一切有情了，那麼只要眾生歡喜，就讓他們恆常打殺、責罵我吧！

在利益眾生求證菩提的修行道上，施身是很重要的修法。在本師釋迦牟尼佛及其他菩薩、高僧大德傳記中，經常可以看到催人淚下的這類公案。在《般若攝頌》、《修心八頌》、《佛子行三十七頌》等眾多經論中，都特別提及施身能強有力地對治自我

貪執，是取證無我智慧之捷徑。有一位觀音菩薩化現的大德，一九九一年在美國耶魯大學發表《愛敵如友》的演講時，他引用了《聖經》中一句話：“如果有人打我左臉，我把右臉也給他”，來說明一切勸人修善斷惡的宗教，都教誡我們應恆時隨順眾生，將自身施捨給他們，藉此我們能迅速斷除煩惱，證悟圓滿智慧，真實獲得利益自他的能力。

每個人於日常生活中都能遇到這樣的修心機會，但是自己能否做到“一任彼歡喜，恆常打罵殺”，這很難說。有些人不要說恆常，別人罵他一句都不能忍受，甚至反唇相譏，有些甚至還要生起瞋心：“哼！你敢罵我、打我，我要……。”一個求解脫的人若有這種反應，那證明他離道還很遠很遠！

我們在座道友中，有的在學院住了十幾年，不論別人對他如何，他連一句不好聽的話也沒有說過，充分體現了一個大乘佛子應有的行為。想真正修行者，何不對照他們反省一番自己的修心程度呢！

縱人戲我身，侵侮並譏諷，
吾身既已施，云何復珍惜？

即使眾生戲弄或侵侮譏諷我，既然已將自身布施給他們，那又憑什麼護惜此身與他人相爭呢？

修大乘佛法者，在日常修行中，如果遇到其他有情侵害，侮辱譏諷、戲弄等，該如何調馴自心呢？論中提出了最直接而有力的方法，即是時刻牢記自己的誓言：自己在發菩提心時已立誓將身體布施給一切眾生了，已送出去的東西不能再據為己有，所以對此身體不能再有主宰之心，他人種種侵侮傷害是他人擁有的權利，自己不應該也無權去護惜他人之物，而與他人相爭。有位高僧大德說過：自己布施出去的東西如同已嘔吐的穢物，正常人怎麼能再去收回食用呢？我們不但不能去護惜已布施出去的身財等，而且應該去感謝侮辱譏諷自己的眾生，如同《修心八頌》中所言：應將他們視之如同摩尼寶、善知識，生起難得遭遇之想，感謝他們的助道。

這個道理很簡單，可是“三歲孩童亦曉得，八十老翁行不得”。在佛的教法中，小乘有沙門四法：他人打我不還手，他人罵我不還口，他人瞋怒於我不惡彼，他人說我過失自己不能論他過失（沙門在此有兩種解釋：一說為出家二眾，另一種說為一切入佛門受別解脫戒者，即出家、在家四眾弟子）；在大乘教法中有四行：“報怨行、隨緣行、無所求行、稱法行”，其中“報怨行”也強調大乘修行人應慈悲對待怨敵違緣。“沙門四法”、“四行”都不談任何玄理，看上去極平淡，而且是每一個入佛門求解脫者應修持的行徑。然而各自反省一番自己身心言行，是否做到了呢？我們聽習《入行

論》不能只是在理論上講辯，本論旨意在於讓諸人反觀自身心，疏導自心障礙，真實地趨入大乘菩薩行。我們學習此偈時，當以此來檢驗自己，將缺點、毛病挑出來，痛加懺悔，然後努力向這個標準看齊。

一些人或有疑惑：在《學集論》與有些經論中說為了修證菩提應保護身體，此處言應布施身軀，二者是否矛盾呢？關於這點是沒有矛盾的，如果傷害身體沒有任何意義，那麼為了修持正法成就，應該去保護正法之軀；如果於眾生和自己有真實利益，就不能以貪心執著保護身體。保護身體與布施身體都應以利益眾生為目的。於本論的後面也云“未盡大悲心，不輕捨自身”，當自己未生起清淨大悲心時，不能輕率地在形象上捨掉生命，因這樣對自他皆無真實利益。我們首先在自心中鍛鍊，逐漸捨掉自我貪執，執著減輕到一定程度時，布施肉身也就毫無困難，這個次第大家務必要清楚。不然你們有些人會認為：一點我執也沒有斷的凡夫，首先就得將身軀完全布施給眾生。因此，一些人膽怯而退發心，一些人去草莽行事，這些都不是理智之舉。

修行是為斷盡自心一切貪執，若內心有一點貪執未盡，修行根本無法成就，反而會帶來無量痛苦。印度大成就者薩日哈如是說過：“貪執縱如芝麻許，竟引痛苦無邊際。”巴楚仁波切也說過：

“執著有多大，痛苦也會有多大。”龍樹菩薩也曾示現過這種情況。當年大士在修“空行母法”時，珍藏著一個精美的罐子，每天修法之餘，總要拿出來欣賞、擦拭，如是多年，修法一點成就驗相也沒有。後來有一天，大士不小心將罐子打破了，第二天空行母本尊便顯現了，龍樹菩薩問：“為什麼我多年來祈求、修持至尊您，卻沒有賜予加持，而今天突然顯現呢？”空行母回答：“自從你祈求開始，我就如同你身體的影子一樣，一剎那也未離開過，你身邊經常出現的黃金便是我撒的。但因你對那個罐子有執著，以此為障，你無法見到我。”如許微細之執著，就要造成這麼大的障礙；我們要發起真實利他之心，求證究竟佛果，如果不從內心捨棄一切，怎麼能成就呢？而無始輪迴中，我們最執著的便是身體，如果從內心真實捨棄此身，其餘各種貪執自然會煙消雲散，修持菩提心道上的障礙也能遣除無餘。

壬四、修心之果迴向於利他：

一切無害業，令身盡順受。

願彼見我者，悉獲眾利益。

一切於他人、自己有益無損之善業，都要使自身去造作，願一切遇見我的眾生，都能獲得各種利益。

此頌是文殊菩薩十大願中之根本願，亦是每個修學大乘法者必修之法。“一切無害業”指一切對眾生無有損害，而且有暫時、究竟利益的善業，包括大乘佛子六度四攝等一切法。這些善行，文殊等所有大乘菩薩不但是發願，而且以最大精進，在輪迴不空之際，身體力行，去饒益一切眾生。當然，我們在座很多人若不離開上師，基本上也能去如願行持，但是如果離開了上師，到一個惡劣環境中，受到外界的影響，能不能去饒益他人，這點有些人很難做到。特別是在家學佛者，能保持不去害眾生也很難。經常有些在家學佛人說：“雖然我不願去損害眾生，但我是開酒店的，每天都得殺生、騙人……，求上師加持，讓我生意興隆，將來也不受罪報。”我碰到這類人時，很乾脆地告訴他們：“你們改行吧，只要能活著，千萬不可去損害眾生。人生極短暫，你造惡業不但浪費了人生，而且為長遠的將來釀造苦果，招致巨大痛苦，這是何苦呢？”這些人在損害他人時，一邊還想求上師三寶加持，從根本上與大乘佛法相違，怎麼有可能踏上大乘解脫之道呢！

在修習饒益眾生的善法上，以前噶當派的善知識們像阿底峽尊者、博朵瓦格西、朗日塘巴格西等等，為我們留下了眾多榜樣。比如博朵瓦格西，在他傳記中後學者如是評價過：他的一生中，從未生起過損害眾生之心念，甚至連自己先成佛的念頭都

沒有過，唯有利益眾生，讓眾生成佛之善願、善行。博朵瓦格西撰有《自我教言》，記錄了他利益眾生的竅訣，希望諸位都能去學習。

“願彼見我者”在原文中為“願彼緣我者”，即一切以見形、聞音、觸體等所有方式與我能結上緣的眾生。在大乘佛子修持饒益行時，雖然有些眾生無法在當時得到利益，但以菩薩這種“願一切與自己結緣的眾生，都能獲得廣大利益”之願力，只要能結上緣者都能在將來獲得暫時、究竟利益。以前格薩爾王也如是說：“不論是對我生瞋心的敵人，還是對我生歡喜心乃至貪心之人，凡與我結上緣者，都能得到究竟解脫”。這類教證我們在利益品中引用過許多，此處不再贅言了。

《入行論》各講義中，此處所作科判不盡相同。巴楚仁波切言從此偈始為迴向修心之果；堪布根巴仁波切言從以下“路人無怙依”一偈始為迴向；賈曹傑格西的講義中科目最為細緻，認為從“願彼見我者”一句始為迴向……。各論師見仁見智，眾說不一，到底那一種與作者原意相合呢？大家應該祈禱寂天論師，自己也動動腦筋去分析一番。

若人因見我，生起信憎心；
願彼恆成為，成辦眾利因！

如果有人緣我生起信心或瞋心，願依他們此心念，永遠成為成辦一切利益之因！

大乘修行人在修行過程中，對自己生信心、結善緣的眾生與對自己生瞋恨、嫉妒、傲慢等惡心的眾生，要平等地作饒益。饒益對自己生信心的眾生自是不用多言；對那些被惡業所迫，無有自主的眾生來說，往往對發了菩提心的佛子生瞋心等惡念，前面說過“佛言彼當住地獄，長如所生心數劫”，為了救助他們，菩薩在此以自己的功德，願力作特別迴向。藉此不可思議加持之因緣，這些眾生能迅速地脫離此惡果，趨入解脫大道。這些在前面講解“與菩薩結善緣能迅速解脫，結惡緣也能斷輪迴之根”，引有較詳的教證、理證解釋過。

一九八七年夏天，上師如意寶帶領一萬多弟子朝五臺山。於本師釋迦牟尼佛轉法輪的節日裏（六月初四），在文殊菩薩的淨土中，他對大眾也發了一個如是的誓願：“願從今日起，令無偏眾生，無論信厭憎，悉皆歸極樂。”作為上師如意寶的傳承弟子，也應緊緊追隨其足跡！

願波毀我者，及餘害我者，
乃至辱我者，皆具菩提緣！

願那些貶損我的人，以及用其他方式傷害我的人，如是乃至侮辱我的人，都有證得無上菩提之福

緣！

這是文殊菩薩十大願中第二大願。發願讓那些謗毀、傷害自己的眾生，與自己同有發菩提心、證菩提果之福緣。這些眾生對佛子種種傷害，是佛子修行道上極好的逆增上緣。發心修習大乘菩薩行的人，藉此能迅速地增上修行，積累起巨大資糧。菩薩以功德願力迴向，這些與他們結惡緣的眾生，也能以此而步入解脫輪迴之道。在佛經中，如《藥師琉璃光七佛本願功德經》、《妙法蓮華經》中皆可找到這類教證，無垢光尊者在《如意寶藏論》也引用佛經說：“眾生側目視如來，最終也能得解脫。”

雖然我們凡夫相續中充滿煩惱，這樣做有一定難度，但我們最少也應有願心去學習。在他人傷害自己時，首先不發瞋恚心，逐漸以正念引導，對他生起悲心，然後也為他如是發願迴向。我們當中有些修行人，於生活物品被盜時，不但沒有生惡心，而且能對小偷發起悲心，為小偷去迴向發願。這些道友們的可貴精神，大家要認真地與自己對照比較一番，看看自己在遇到違緣時，是否也能如此呢？實踐是檢驗修行的標準，若不能將違緣轉為道用，那自己的“修心”究竟有什麼效果呢？

路人無怙依，願為波引導，
並作渡者舟，船筏與橋樑！

我願作一切無依怙者之依怙，行路人之嚮導，並願充作渡越江海者之小舟、巨輪和橋樑！

此偈第一句“路人、無怙依”，是指兩種情況下的眾生。“路人”即流落陌生處之行人，我們之中四處遊參過的可能有親身體驗，生疏的田野、城鎮、孑然一身，“親朋無一字，老病有孤舟”，沒有人能說話，也無人可以指路，淒然無助；“無怙依”是無依無靠者，世間孤兒鰥夫，比比皆是。面對這些無助無依止者，菩薩發願成為他們的依怙、引導，解除急難。我們也可以深入地理解，眾生長久以來飄泊於輪迴中，沒有善知識給他們開示佛法，見不到正法光明，於痛苦深淵內無依無靠。在此，菩薩發願成為這些可憐眾生的依怙，開示解脫道路。

我們這個娑婆世界，因眾生業感，地面高下不平，各地江河阻隔，交通極為困難，眾生往往因渡水而喪生。菩薩於是發願化作渡者之小舟、輪船與橋樑，以此方便眾生。現在世界各地都有橫跨江河海峽的大橋，江輪、海船更是越造越大，也更為牢固安全，渡海越河者可不懼風浪。見到這些時，我經常想：這都是諸佛菩薩以悲心宏願而化成的吧！

江河湖海，沒有船筏橋樑則無法渡越；同樣，三界輪迴之茫茫苦海，沒有度生慈舟，眾生也無法到解脫彼岸。於苦海中渡脫眾生的慈舟即是佛菩薩。無垢光尊者在《如意寶藏論》中說：“上師即

是船、上師即是橋……。”我們平時唱的觀音菩薩讚中也稱讚菩薩“苦海常作渡人舟”，論中此句頌詞，其密義也是如此：發願成為引導眾生解脫之導師、慈舟、渡橋。除這些究竟引導者之外，菩薩也化為世間眾生的暫時引導者，為人們傳授各種知識、文化、技藝等，能給他們暫時利益和引導。

在其他講義中，此段解釋都較略，因為這段文字很好懂，所以各論師都未作廣的開顯。然而，我們如果深入一層，挖掘其深義，這段所闡述的大乘菩薩深切悲願，非常貼近人們日常生活之所求，十分感人。我們平時遇到舟橋、路標之際，應當在心中憶念此偈頌，感激三寶之恩德，也應效菩薩發如是之悲願：願自己也能如諸佛菩薩一般暫時、究竟地利益廣大眾生。

求島即成島，欲燈化為燈，
覓床變作床、凡需僕從者，
我願成波僕。

欲求島嶼者願我化成島嶼；求燈火光明者願我化為明燈；求床榻者願我化為床榻；凡有需僕使者，我願成為他們的奴僕。

古時代由於船速慢，船體抗風浪性能差，航海非常危險。在大海中航行者，非常希求能遇到島嶼、洲渚，以便能好好地休息，暫時躲避風浪。所

以菩薩發願：在茫茫無際驚濤駭浪肆虐之大海中，化為海島，以解救、慰藉航行者。現在地球上四大洋中有許多海島，以前上師如意寶去美國弘法，在太平洋上的“明珠”——夏威夷島停留了四五天。當時從日本坐飛機至夏威夷，中間有九個小時都是在大海上飛行，乘客們身體非常疲乏。飛機在島上降落時，上師如意寶對我們說：“《入行論》中佛菩薩發願以海島來利益眾生，這個夏威夷島可能是諸佛菩薩以願力而化現……。”上師如意寶作了很多讚歎。你們如果見過海島或有過航海經歷，也會由衷地讚美這些海島帶給人們的慰藉、保護。

人類天性喜歡生活在光明之中，如果一個正常人長期處於黑暗的環境，會非常痛苦。現在大都市中市民們一定都有體會，偶然停電，大家便陷入了黑暗之中。就像前些日子，美國戰機投彈破壞了南斯拉夫的供電系統，致使南斯拉夫的各個大城市斷電。夜晚，這些地區一片黑暗，人們非常痛苦。為了遣除黑暗的恐怖與痛苦，諸佛菩薩發願化作各種明燈，為黑暗中的眾生提供光明，也隱義為輪迴黑暗中有情燃亮正法明燈，驅除他們的無明大黑暗。

我們稍加留意，可發現此偈有五句，根桑曲紮仁波切在講義中說：梵語中島、燈兩詞發音分別為“德巴、德瓦”，非常接近，因此，此偈首兩句在原頌中可能為一句，由誤聽而成二。但查閱印度各論師講義以及雪域論師其他講義，沒有這種觀點，

此偈都是按五句來解釋。我們在此也就循大多數論師的觀點，不加省略。

菩薩在此偈後兩句中，發願成為疲憊者休息的床榻，與善體人意的忠實僕從，去看護侍候需服侍者。床榻是一般人的必需物品，世人一生中，大概有三分之一的時光是在床上度過。對勞累疲憊者來說，床是他們最急需的安樂之具，這點我們都有體會。床榻每天帶給自己的舒適安慰，無不是佛菩薩悲願所賜，希望諸位能時時記住這點。幾乎每個人身邊都有一些需要他人照顧侍奉者，外務繁多、年齡衰老、身體病弱傷殘等諸原因，使他們無法料理自己的生活，此時菩薩雖“常在一切上”，但“亦作眾生僕”，細心地利益、照顧著眾生。

有關佛菩薩如是發願的教證在《學集論》中廣有摘錄。此外本師釋迦牟尼佛在《父子相會經》中說過：“大王，我發願成為世間燈、光明、大船、導師、商主……。”凡是能利益眾生的有情、無情物，菩薩皆要發願去化現，在證悟無我慧後，也能真實地如是變現，去滿足眾生一切急需。

願成如意牛，妙瓶如意寶，
明咒及靈藥，如意諸寶樹！

願我成為能滿眾生願望的如意牛、如意寶和妙瓶，能成就諸事業之明咒、療除疾病靈驗有效之妙

藥，以及能隨意滿願的如意寶樹！

此偈是菩薩為滿足一切眾生財物受用需求而發願。如意牛是劫初時，人們福報所感之寶，欲界天人和西牛賀洲也有，此牛能自然帶來人們所需之財物受用和資具。妙瓶即大藏寶瓶，從瓶中可圓滿獲得人們所希求之受用。如意寶也許大家都熟悉一些，它出現在世間時，能遣除眾生一切瘟疫疾病、貧困等苦難，可為人們提供種種世間安樂，這種寶物劫初時人們擁有過。漢傳佛教中第一位去印度求法的法顯論師（東晉人，337-422年）說過：“現在的如來舍利，到劫末時全都會沈入海底變成如意寶，以滿足眾生意願方式利益眾生。”在《悲華經》中也有同樣教證。

因如意寶能滿眾生願的特點，一些高僧大德也被敬稱為如意寶，以此緣起，高僧大德們也能廣大地利益眾生。像藏傳佛教中托嘎如意寶、竹千如意寶與我們的上師如意寶等，對眾生有極大饒益。我們在座各位也應如是發願：願自己生生世世成為一切眾生世出世間的如意寶！

在世間上，明咒和靈藥的能力也是一種不可思議。明咒具有巨大能力，祈誦不同明咒能成就息、增、懷、誅等種種事業，你們如果聞思過《大幻化網光明藏論》，對此可瞭解得非常清楚。明咒本身即是十方諸佛菩薩的一種智慧化現，比如金剛薩埵心咒“嗡班雜薩埵吽”即是真實的金剛薩埵身，

其具十三種報身裝飾的身形，也只是一種化現身，此二並無區別。諸佛菩薩以其智慧化現成明咒，是利益眾生的殊勝方便法，我們每個學佛者也應發願將來能夠這樣去利益有情。

妙藥對有形軀的有情來說，是解除疾病痛苦的必要品。在一些佛經中，佛陀親口讚歎過妙藥為有情除卻病苦的功效。尤其現在末法時代，眾生的病苦愈來愈嚴重，各種怪病層出不窮，藥力也因眾生福報減薄而減小，我們應勵力祈禱佛菩薩化現出更多妙藥來醫治這些可憐眾生，也應再三發願自己將來能應眾生意欲而化現阿伽靈藥救濟世人！

如意寶樹是欲界天人的一種寶樹，劫初人間也曾有過。此樹能隨意欲而出生受用財物，使眾生得到暫時安樂。

菩薩發願變化成如意寶、妙瓶、明咒靈藥等令眾生得到無盡財物受用，遣除生活中各種暫時痛苦，一方面是對眾生暫時饒益，一方面以此而漸漸引導眾生步入正法解脫之道，究竟利益眾生。

如空及四大，願我恆成為，
無量衆有情，資生大根本！

願我如同地水火風空五大種，成為始終維持無量有情生存的根本！

按《俱舍論》等經論的觀點，器世間與有情世

間都是由地水火風空五大要素組成，也就是說：世間萬物皆依此五大產生。其中空大，有周遍無礙、容納的能力，以此一切事物有了產生和活動空間；地大有堅實、可依靠的能力，由它的作用，萬法有了形體存在基礎；水大具結合能力，由其作用物質集合不散，形成世間萬物各種形體；火大有成熟能力，如果火大消失，則世間一切事物成熟過程就會停止，人如果火大不足將會出現消化能力消失，生長發育停滯等；風大有運動、不腐爛的能力，沒有風大，世界將是一片死寂，人們也無法運動。菩薩發願變成五大種，成為情器世間的構成基礎，將利益周遍一切有情，與一切有情結下不可分割的善緣。

菩薩這種為利益眾生，而成為一切眾生安身立命基本的大願，在眾多經論中都可以看到，《無垢稱經》中說：“或時作地水，或復作風火”。在《大集經·無盡意菩薩品》、《寶積經》中也有同樣的教證。這種大乘菩薩粉身碎骨利益有情的悲願，也是我們每一位修學大乘菩薩行者應該學習之處。

迨至盡空際，有情種種界，
殊途悉涅槃，願成資生因！

乃至盡虛空際的種種有情，以各種方便全部得到涅槃前，願我化成他們維持生命的因素！

虛空無際，眾生也無盡，他們之中根基類別也不可盡數，菩薩因此立下誓言乃至無邊眾生尚未得到涅槃前，願無窮盡地饒益他們！如是無有窮盡、無偏周遍每一個眾生之大悲願，正是大乘佛子趨入菩提正道和積集成佛資糧的不可思議大方便，凡立志求證菩提的佛子，應當效此一再地思維，發起這種意樂來淨治自心！

以上這一段，印度善天論師和勝敵論師，認為是發願菩提心的誓句。但根索曲紮仁波切認為不是願菩提心誓言，因願菩提心必須具足讓眾生成佛之願心，而這裏只是發願以一切世間方便來利益眾生，未提到讓眾生成佛。於此我並不是評論他們，只想闡述自己的想法：這段頌詞文可以說是願菩提心，因此處也宣說了“有情種種界，殊途悉涅槃”，作眾生涅槃的助道因。但根索曲紮仁波切的觀點也可以，因這裏不是菩提心正行，只是一種加行修心。而在前行的修行中，自相續逐漸得以清淨，同時也是菩提心生起、成熟之時，所以二者並無有矛盾。

本論從第一品至此，所講內容全都是發菩提心的前行。闡述了發菩提心的利益後，論中以七支供修法，引導我們懺悔罪障，遣除發心違品；積集資糧，修持順緣。奠好這些基礎後，我們便進入發心之近取因——悲心之修習，將身財善根全部施予眾生，發願自己成為一切眾生利樂之因。生起這樣平

等大悲心後，自心即成了堪盛菩提心獅乳之金器。這個過程如同農夫平整土地，除去了地中雜穢，施足了肥料、水，次後種子能順利地發芽成長。如果不如此，不勤加耕耘，在一塊荒地上播下種子，最後得到也只有野草穢雜而已。《華嚴經》中亦云：金剛寶只能於純金中生出，一般材料中無法產生；如是菩提心只能在清淨的相續中生起，沒有福報、善願的相續中不可能有機會生起此心。

《入行論》這段內容對我們初入佛門者來說非常關鍵。希望反覆去閱讀思維。若對此前行不能清晰地理解，自相續不能達到如是清淨程度，就不可能生起菩提心。發不起菩提心，無論你修何種善法，也只能是徒具形象，並無多大實際意義。我們都想生起珍貴菩提心，對此過程應有明瞭認識，已知後當精勤地修習。一方面努力祈求上師三寶加持，另一方面自己盡力去懺悔罪障，積累資糧，乃至自心未能任運生起如論中所言：“願為利益諸眾生而捨棄自身一切”這種善心前，應當勵力修持這些前行。這是趨入大乘佛法必經之途徑，每一位心懷大志者當白晝不息，黑夜不眠，盡力於此！

庚二、正行決心：

如昔諸善逝，先發菩提心，
渡此循序住，菩薩諸學處；

如是為利生，我發菩提心，
復於諸學處，次第勤修學。

如同諸佛首先發起願菩提心，然後發行菩提心，依循修學次第，安住於菩薩的諸學處上。如是我亦為利益一切眾生，發起願行菩提心，然後於諸菩薩學處，按其次第精勤地修學。

現在是發菩提心的正行，這段頌詞是發心的願詞。偈詞的內容很清楚，發願如同往昔釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、藥師佛一般等諸佛，先於導師前，發起願行菩提心，此後遵循願行菩提心學處——利益眾生、求證菩提之廣大菩薩行為，去次第修學。現在我也為利益無邊父母眾生，於上師和諸聖尊前，發殊勝願行菩提心，次第修學菩薩學處。

關於次第修學有不同觀點，依薩迦派一些論師的觀點，將修學菩薩行之行人分為三種根基，上根者依《虛空藏經》中所說，必須守持十八條菩薩戒；中根者依《猛怒施主請問經》所說，應守持四條根本菩薩戒；下根者依《大力方便經》所說，應守一條願菩提心戒。堪布根巴仁波切說：寧瑪派自宗根據《妙臂請問經》，學人應依各自根基去學修如海之菩薩戒，根機利、能力大者應盡力多學，根基鈍者先可少學，後次第去增上。

這種發菩提心，亦即受菩薩戒，龍樹、無著菩薩都承許這種觀點。我們發菩提心或說受菩薩戒

時，有三種方法。第一種：在金剛上師面前受持，漢地、藏土現在都是如此，祈請具清淨菩薩戒之阿闍黎，按儀軌而傳受菩薩戒，這是最佳方式。因一個人於上師前受戒後，易生慚愧心，不敢輕易違犯菩薩戒學處；第二種：如果沒有上師在場，可以在佛像、經書、佛塔前面，祈求上師三寶證明受菩薩戒；第三種：於自前觀想皈依境，如法按儀軌發願，發起願菩提心，受行菩提心，如所受學處依次而學等。這些方式，無論是印度還是藏漢兩地的大德，都是承認的。

凡是受菩薩戒，在受戒前，必須祈請十方諸佛、十地菩薩、大菩薩、金剛上師垂念我們，意即加持和為我們作證明。如是具足祈請垂念後，進行三皈依——皈依佛、法、僧，此皈依偈我們在前面也講過。其後即進入正行，誦發心偈。按無著菩薩的傳承，先誦前一偈三遍，守持願菩提心，再誦三遍第二個偈頌守持行菩提心，也即將菩薩戒分為願心戒與行心戒分別守持；按龍樹菩薩的傳承，兩偈是一起念，念第一遍時發願菩提心，第二遍時守行菩提心，第三遍為堅固願行菩提心。印度海雲論師以及藏域無垢光尊者等許多寧瑪派大德，都承繼了這種觀點。明朗仁波切在《三戒論》的講義中也說過：寧瑪派守持菩薩戒方式依照龍樹菩薩的傳承。堪布根巴仁波切曾敘述過此念誦要點：在如說念誦時，於自相續中要堅定存想，三次誦畢時自己得到

了菩薩戒體。而且這種誦修必須每天認真地進行，使已損壞的得以恢復，無損毀者得以增上。

發心儀軌表面上看來很簡單，但依之我們相續中能生起成就佛果的願行菩提心。而且我們現在持守菩提心儀軌之傳承，上師如意寶說過是巴楚仁波切一脈相傳而來。藏地高僧大德以前有這樣的說法：只要於巴楚仁波切傳承中得受菩薩戒，學人相續中能自然生起無偽菩提心。巴楚仁波切的發心傳承授予堪布根巴，堪布根巴傳給托嘎如意寶，然後再傳給上師如意寶，這之間兩位金剛上師都是已得無上持明雙運果的聖者。現在上師如意寶每次灌頂時，都給你們傳授過發心戒，你們也得到了這個清淨、且具無上加持力的傳承。相信你們只要對上師如意寶的清淨信心不變，自相續中定能生起真實菩提心，而且會愈來愈增上、廣大。

我們在座諸位以前念過很多次發心儀軌，但念誦時是否如法觀想過，在自相續中是否生起如同往昔諸佛菩薩一樣的猛厲意願呢？不論大家以前如何，今天讓我們面對這本《入行論》，面對金剛上師、千數尊佛像、藏漢文大藏經、佛塔等殊勝對境，共同發一個真誠誓願。我們無始劫來在生死痛苦中輪轉不休，不知忍受過多少無意義的苦楚，現在應該尋求解脫了，而解脫輪迴最殊勝法門便是發菩提心。因此，你們一定要抓住這個寶貴機會，心意專注，按以上所講的要點，如法地念誦觀想。

一、祈請垂念：祈請十方之諸佛世尊，十地菩薩、大菩薩眾及大持金剛上師垂念我！

二、皈依（誦三遍）：

乃至菩提果，皈依諸如來，
正法菩薩眾，如是亦皈依。

三、正式發心（誦三遍）：

如昔諸善逝，先發菩提心，
復此循序住，諸菩薩學處；
如是為利生，我發菩提心，
復於諸學處，次第勤修學。

四、自生喜：

今生吾獲福，善得此人身，
復生佛家族，今成如來子；
爾後我當為，宜乎家族業，
慎莫染污此，無垢尊貴種。
猶如目盲人，垃圾中獲寶；
生此菩提心，如是我何幸！

五、令他生喜：

今於一切怙主前，懇請眾生為貴賓，

宴饗成佛及餘樂，願天非天皆歡喜！

六、發願：

勝寶菩提心，未生者願生，
已生願不退，日日其增上。
願不捨覺心，委身菩提行；
諸佛恆提攜，斷盡諸魔業！
願菩薩如願，成辦衆生利！
願有情悉得，怙主慈護念！
願衆生得樂，諸惡趣永盡，
願登地菩薩，波願皆成就。

（此儀軌即每日受菩薩戒之儀軌，或名授發菩提心儀軌。）

庚三、後修自他生喜，分二：辛一、應自生喜；
辛二、應令他生喜。

辛一、應自生喜：

智者如是持，清淨覺心已，
復為增長故，如是讚發心：

智者如上持守清淨的菩提心後，為了不斷地增長此心，所以又如是來讚美、策勵。

長久的福德智慧資糧積累，才使我們有因緣聽

聞到大乘佛法，才能如實生起殊勝菩提心。菩提心不是一般有情能輕易發起的，在本論第一品中，也講過從父母直至修持四無量心的梵天，他們連作夢也未曾想到發菩提心；再進一步說，二乘行人，即使已證得無我智慧的阿羅漢，也沒有這種珍貴菩提心。唯有於往昔無數劫中廣集福慧二資的智者，才有機緣生起此心。

在我們凡夫相續中，最初發心的力量相對來說很弱小，而深厚的煩惱習氣，隨時都有可能摧毀它。為此，應當千方百計地保護、培育它，使其不斷成長、強大。而這種保護增長方法，首先便是要讚美它的功德，使自己生起歡喜心，得到鼓勵。當然，讚歎不能誇大其詞，虛假地口頭奉承。米滂仁波切在《二規教言論》中說過：言行標準當依如來教、善知識與清淨心，不合這三種標準之言行，都有過失。我們對菩提心的讚美，也應依此而行。

今生吾獲福，善得此人身。

復生佛家族，今成如來子。

今生我獲得了如此福緣：圓滿地得到暇滿人身，現在又因發心受戒而誕生於佛陀家族中，欣幸地成為了佛子。

不知今天在座各位是否如頌中所說：對自己今生之幸運而感欣慶。我覺得大家是真正的幸運兒，

今生獲得了比盲龜值軛還難得的人身。在有情中具八暇十圓滿者，如同白天星星一般，而我們都得到了這種福緣，而且現在還生起了如同點金劑般的菩提心，自己剎那間得生於如來家族，成了佛子。此名義轉變利益我們在利益品中引《華嚴經》、《入中論》等諸多教證來證明過。在現在五濁繁盛之年代，環顧四周，有幾人知道自強自立，尋求解脫呢？即使學佛人，自相續中生起菩提心，步入菩提正道者有多少？現在許多人自稱是佛教徒，也四處求法，可心裏一直在求名利與神通……，真正知道守持成熟自相續、利益父母眾生之菩提心者，在佛教徒中恐怕只有萬分之一，甚至更少。而在座各位都佔有這極難得的一份，多少劫的福德資糧積累才得這不可思議之福緣！

大家現在都是佛子，如同轉輪王之小王子，雖年幼無能力去治理國政，但其種姓珍貴無比，將來也一定能掌王權；我們也一樣，都是珍貴的如來種姓，將來定能成佛，利益無邊無際眾生。

願後我當為，宜乎佛族黨，
慎莫染污此，無垢尊貴種。

自今以後，我應當勤為合乎佛族之事業，嚴謹地不讓自己去染污無垢尊貴之如來種姓。

上偈對自己發菩提心作了讚揚：自己已生如來

家族，成為了佛子，為此善緣成熟而生起大歡喜心。現在我們開始生起自信來鼓勵自己，既然得到了如此尊貴之地位，以後更應自珍自強，嚴格要求自己，所作所為務必要與佛子身份相適合，切不可去放逸行事，染污清淨無比的尊貴如來種姓。無垢光尊者在《心性休息》中說：“今起吾成利眾子，亦得菩薩佛子名，不畏三有利有情，恆時承擔唯利樂。”現在我們得到菩薩之名後，應捨棄自己之一切，去勇猛、恆毅地承擔利樂有情的事業，唯有如此，我們才能真正地做到紹繼如來家業，不去染污自己無上家族之尊嚴。

佛教歷史上的先賢大德，如鳩摩羅什譯師、玄奘法師、智者大師、永明禪師、鑒真和尚等，他們都是如此去繼承“捨棄自己，利益眾生”之事業。其中永明延壽禪師示現的事跡非常感人：他出家前在吳越王下任職，挪用了國庫中大量資金去放生，以此而使無數生靈從死亡厄難中得到了解救。後來吳越王知道了，準備以貪污國財之罪名處死他，大師於刑場上神態怡然，欣慰地說：“以我一條命，換取了無數眾生的生命與安樂，多有價值。”大師的悲心感動了當時所有人，也使他自已解脫了此難，終得出家悟道，利益了更多的眾生。

我們在座諸位都是佛子，也應發願生生世世將身命、受用、善根，全都交付眾生，盡一切力量去利益他們。自己的力量目前雖然有限，不能去廣利

有情，但現在最少也應做到不去害任何眾生。這點我們應該切實注意，特別是蚊蠅、螞蟻、蟲虱含生之類，有些人似乎沒有把它們當生命看待。以前本師釋迦牟尼佛及一些高僧大德在修菩薩行時，主動將身體供養這些眾生，我們即使做不到如此，也不應去傷害它們。或許我們每個人經常都遇到這些小眾生的叮咬，這時各人是否可以此來檢驗一番自己的悲心呢？我們已經發了菩提心，如果在實際行動中去殘害有情，不僅是毀壞了自己的戒體，欺騙了諸佛菩薩與輪迴眾生；而且背叛了如來家族，染污了無上尊嚴、珍貴的種姓。這種罪過，我想沒有人願去造吧！希望有緣聽聞到或閱讀此論者，能在今生不傷害任何眾生，做到了最基本的這點要求，你的學佛與人生會真正有意義。

**猶如目盲人，廢聚獲至寶；
生此菩提心，如是我何幸！**

如同一個窮困的盲人，在垃圾中捨得了最珍貴的寶物；我能生起菩提心也是如此，這是何等的幸運啊！

此處以比喻來說明菩提心難得，而今得此難得，應生大歡喜與珍惜之心。這個比喻從表面上去看，是說一個盲人從垃圾中獲得了至寶，這幾乎是僅僅只能說有可能之事，而能生起菩提心也是如

此，非常非常難得，所以自己是三界之中大幸運者，得到了至寶，應該生起猛勵的歡喜與珍重之心。再細緻深入分析此喻：“目盲”是隱喻我們陷於輪迴之凡夫為無明愚癡所蔽，無有智慧之眼目，“貧窮”喻我們福德資糧淺薄，“垃圾”喻我們為煩惱所污之不淨身心與所處的五濁惡世，“至寶”喻成佛唯一正因之菩提心。這種大乘佛法之根，成佛之根本的菩提心，現在我們居然得到了，此福緣確實是不可思議！

對菩提心的珍貴與難生，大家都要從內心有真正的認識，切不可以為這是平常法門，而生輕慢。巴楚仁波切也說過：“發菩提心是八萬四千法門心要彙集，如同如意寶珠，有此則一切具足，無有此心，則不能證得等覺之位。”以前阿底峽尊者有一百多位上師，每提起諸位師尊時，他總要合掌當胸。但每當提起金洲大師時，尊者合掌頂上，淚盈雙目，弟子們見此便問尊者：“上師每提金洲大師時，與提到其他諸師表現不同，是否金洲大師功德超過其他恩師？”尊者答道：“我諸位師尊成就的功德無有大小，然我相續中唯一菩提心，是仰仗金洲大師之恩而得。以此，大師恩德超勝其他諸師。”從阿底峽尊者之言行中，我們也可明瞭菩提心功德能超勝其他。如能對此有堅定認識，一定會以最大的精進去保護增上自己的菩提心，不讓煩惱去染污、摧折此心。

滅死勝甘露：即此菩提心，
除貧無盡藏：即此菩提心，
療疾最勝藥：亦此菩提心。

消滅死苦之最勝甘露，是這珍貴菩提心；除卻貧困的無盡寶藏，是這珍貴菩提心；療除各種疾病的最勝妙藥，也是這珍貴菩提心。

發菩提心後，我們不但從名義上轉變為佛子、得到最難得的至寶這兩方面生起歡喜心；更應思維菩提心為自他帶來的利益而欣悅。

〈一〉菩提心是消滅三界眾生死苦之殊勝甘露。我們都知道，天界如意樹隨天人之意欲而生甘露，能為天人消除死難，天人與阿修羅作戰時，往往身體受到損傷，此時服用甘露即刻便得康復。後來甘露成為了能解除輪迴諸苦之佛法別稱。本師釋迦世尊在菩提樹下，於金剛座圓滿證道時，也曾宣說：“深寂離戲光明無為法，猶如甘露法性已證得。”世尊經三大阿僧祇劫修持菩提行，終得徹底圓滿了菩提心，能賜予三界中一切眾生無死之甘露妙法，使一切眾生能同樣證得佛菩薩果位。在《寶性論》中說：“聖斷病老苦，亦斷死苦根，業惑困投生，聖者無彼故。”眾生飲用菩提心甘露妙法，證得聖者果位後，即斷除了一切生死痛苦與苦根。

〈二〉菩提心是遣除一切眾生貧困的無盡寶藏。流轉於輪迴中的眾生，常常感受到各種身心貧

乏痛苦。生活受用缺乏、內心願望不得順遂，這些幾乎每個人都有深切體會。世人在自己所需財物受用圓滿後，總會發現心裏有一種失落、空虛的感受，緊接著貪欲不斷地膨脹，又陷於貧乏煎熬中。對輪迴中有情來說，這種貧乏感受如影子一樣，時刻緊隨。要使諸有情斷除這種貧困，唯有依靠菩提心。我們之中大多有如此感受吧：學了大乘佛法以後，相續中生起了菩提心，總有一種滿足之喜悅，變成了真正的富有者，即使得到充滿世界之財寶也無法與此喜悅相比。而未生起菩提心者，既不能擺脫自己的貧困，更不能引導其他有情擺脫貧困。世人整天疲於奔命追求世間財富，而實質上他們究竟能得到什麼呢？有誰得到了心滿意足的安樂呢？確實是一個人也未曾得過。但只要是誰相續中有了菩提心，他就得到了無有窮盡的大寶藏，能為自他徹底解除貧窮困苦。

在大乘經典中，有許多篇章敘述菩提心功德，尤其在《大方廣佛華嚴經》的七十八卷中（入法界品第三十九之十九）彌勒菩薩廣讚菩提心的功德。大家如果經常去翻閱，對自己修行會有非常大的助進。

〈三〉菩提心也是療除各種疾病的最勝妙藥。三界有情，恆常要遭受種種難忍的病苦。這些日益增多的疾病，其根源就是眾生最根本的大病—貪、瞋、癡三毒煩惱。這些根本病症與其無數支分病

症，其他任何方法都無法有效地根治。現在世間醫藥科學愈來愈發展，但疾病卻越來越多，越來越怪，以世俗方法根本無法去根治人類的疾病。但以佛法甘露妙藥來平息世間各種災難與疾病，卻非常有效，也很簡便。我們經常耳聞目睹各地學佛者從絕症中解脫出來的事跡。在《西藏生死書》中，索甲仁波切講述過很多藏族人患上無法醫治的絕症，被醫生判定必死無疑，此時，他們捨棄一切世間牽掛，到墳地去修法，一邊等待死亡，過一段時間後，絕症消失無蹤，身體奇蹟般得到康復。我們知道雪域佛教徒都是發無上菩提心的修行者，他們的菩提心妙藥能治癒任何疾病。

在所有佛法妙藥中，最殊勝的是菩提心。一個人人生起菩提心後，他所有罪業，所有的痛苦，就會如同器界遇到劫末火一般，迅速消盡無餘。我們可以看到，眾多大乘行人因生起了真實菩提心，坦然地面對各種疾病痛苦，將違緣轉為道用，那些讓常人無法想像的痛苦，似乎變得與他們無關，或變成了一種安樂。密勒日巴尊者於重病時說：“魔病罪惡一切障，安住氣脈明點處，為我修持作莊嚴，為我德行作莊嚴。”我們之中經常也有類似事件：有些道友患了嚴重疾病或遇車禍受傷，有很難忍的痛苦，但他們依殊勝菩提心，修持自他相換竅訣，誠懇地發願以此痛苦去代替所有眾生受苦，將自己安樂施與一切有情。雖然痛苦開始時很難受，但想到

以此能替代父母眾生的痛苦，讓他們得到安樂，心裏漸漸生起歡喜，以此痛苦也漸漸減輕、消散。這種療除疾病的殊勝妙方——自他相換菩提心，大多數人或許都知道。但自己在遇到違緣病苦時，是否能真實運用呢？修行不能只掛於口頭上，如果在逆境中你能修持這些轉違緣為道用的竅訣，那證明你平時聞思修行真實有力！

我們每個陷於輪迴者，各種煩惱疾病非常嚴重。現在已經反覆講述了菩提心妙藥能很好地對治，如果還有一些人，雖然時時為這些疾病所苦，卻不願去服用這些妙藥，這種人精神確實有點問題，若沒有問題，那也是不可理喻的一件怪事！

波為泊世途，衆生休憩樹，
渡是出苦橋，度衆離惡趣。

菩提心是漂泊於三有長途眾生可以歇息的蔭涼大樹，它也像一座跨越苦海之大橋，能引導眾生脫離惡趣。

飄泊在三有中的眾生，於各趣中生死輪轉，其苦難歷程無法計量。此過程就像一個孤獨旅人，行在無有邊際的大沙漠中，灼熱的太陽，茫茫的黃沙，沒有水、沒有可歇息之蔭涼……。在玄奘法師的傳記中，有這麼一段他在新疆莫賀延續中的描寫，根登秋培大師以前去印度時，也寫過反映這種

旅程的詩，讀來心中充滿淒涼，意譯成漢文大致為：“茫茫黃沙兮極目荒，炎炎酷日兮灼渴乾，戚戚孤影兮步踉蹌，安得大樹兮憩清涼！”我們在輪迴荒漠中流浪，經歷的只有業和煩惱之黑風、黃沙、酷暑，孤身隻影於其中生生死死，無助無望，疲倦困乏，非常渴望找到能休息的蔭涼之處。而這種休息唯有依靠一切智智的佛陀所教，去修習佛法才可真正做到。無垢光尊者在《大圓滿心性休息》中，總集顯宗密宗法門，分十三次第引導我們做究竟安樂之休息。密勒日巴尊者在《瑜伽走馬歌》中，以佛法引導眾生，“捨棄輪迴於腦後，菩提樹下可息蔭”。所有大乘的佛法，其心要即為菩提心，無論修何種法，如果沒有菩提心，即無法達到安樂之休息處。巴楚仁波切特別強調過：一個人即使精進地修生圓二次第，若不具菩提心，就無法獲得暫時與究竟果位。我們每個人都要重視這點，如果自相續未生起菩提心，你修生圓次第、大手印、大圓滿，根本沒有成就的可能。密宗任何修法前，首先都要發菩提心，修行人若具足此心，則能一切皆具足，才有可能讓自他得到究竟安樂之休息。

菩提心也如同一座橋樑，眾生依之能渡過三有深淵，達到解脫彼岸。輪迴眾生不斷流溢的三毒煩惱如同波濤洶湧之大海，特別是惡趣眾生更是陷於血淚狂濤之中。藏族有句諺語說“解脫之緣唯上師，過河必依為橋樑”，要跨越可怕的輪迴血海，

必須要有一座堅固的大橋樑，此大橋即菩提心，每個輪迴中有情依之可到達究竟解脫之成佛彼岸。上師諸佛度化眾生，也是完全依靠菩提心這座大橋。對於想暫時遠離三惡趣的眾生來說，上師如意寶提到過“如在自相續中存有無偽的菩提心，則決不會墮三惡趣”。久遠劫以前本師釋迦牟尼佛轉生為賈巴傑達時，墮在地獄，因他對同受地獄痛苦的朋友生起了一念大悲心，一剎那便脫離惡趣，生於天境。

菩提心能讓自他暫時、究竟度脫惡趣，這樣的功德橋我們已經得到，各位應當生起無比的歡喜心。

波是除惱熱，東升心明月。

浪是璀璨日，能驅無知霾。

它是心中東升之明月，能息除煩惱障的燥熱；它是璀璨的麗日，能驅盡所知障的陰霾。

此偈頌宣說菩提心能驅除輪迴之苦因（煩惱障、所知障）的功德。前一句是講菩提心的大悲力量方面：月輪象徵著菩提心的大悲力量，它能消除煩惱障；後一句述菩提心的智慧方面：以日輪象徵菩提心的一切智智，它能徹底滅盡所知障。煩惱障與所知障是我們成佛路上兩大障難，而依菩提心能徹底剷除此二障。有些人對菩提心不太瞭解，將慈

悲心認成為菩提心，這是不全面的，菩提心包括大慈大悲心與徹底圓滿的智慧。前面我們一直強調世俗菩提心，此心真實生起後，勝義菩提心便會順此心的增長而逐漸顯現出來。在菩提心中，大慈大悲與大智慧不可分割，是不二雙運。悲智無別的菩提心在我們相續中生起後，就自然地遣除無明煩惱癡暗，斷除人我執和法我執。這是我們修行最關鍵之處，因為一切眾生流轉輪迴，感受痛苦的根因即是我執。印度一位大德在西方講經時說過：“我執是世間各種痛苦的根源，舉個小事例，人們睡覺時老鼠在他們頭上跑過，有執著者馬上會產生恐懼等心理。”我們也以生活中的事來分析，有些印度、藏地、漢地的人聽見烏鴉叫時，認為不吉祥，心裏會生起憂慮、恐懼，有些人甚至還要朝烏鴉吐唾沫、咒罵一番。這些事情其根源即是我執，如果沒有我執，老鼠爬也罷、烏鴉叫也罷，根本不會引起任何恐懼和憂慮。而我們相續中若能生起菩提心，以菩提心圓滿、強大的力量，便能順利地從根本上消除一切毫無意義的痛苦，也即煩惱障，再進一步，也能除盡無明癡暗之所知障（一障的具體概念、如何

悲心不具足，即使現量見到眾生正在受苦，心裏也不為所動，這樣便從根本上可斷定他沒有步入修行之正道；有些人具足了一定的智慧和悲心，但信心不具足，常去想上師的話不了義，不好聽，然後不願聽，漸漸對佛陀的教言也生起輕慢，這樣就導致上師諸佛的加持不能融入心間，失去了上進的可能性；有部分人信心很足，卻缺乏智慧與大悲心，這樣也不行，信心需要以智慧攝持，以悲心助進，方可保持不退與昇華。沒有大悲心與智慧，他所作所為就會經常違越上師與諸佛的教言，這種人的信心並無多大用處，而且其實質上只是一種自私自利心而已。總之，這三種因素只要有一個不具足，菩提心於其相續中就不會生起來；如果完全具備，即身成佛就不會有太大困難。大家認真觀察自己具不具足這三條，在哪方面比較缺乏，這三條關鍵因素，那條不足都會使自己無法順利趣入解脫正道。為此，各自當於欠缺之處全力以赴，迅速使其增上。

是拌正法乳，所出妙醍醐。

它是聞思修慧之棒攪拌正法鮮乳所出的精妙醍醐。

大家都知道，牛奶通過攪拌提煉，最終得到的精華就是醍醐。而正法乳海中八萬四千法門，以聞思修去善加攪拌，最終得到的精妙醍醐即是菩提

心。在利益品中我們也講過：“佛於多劫深思維，見此覺心最饒益。”本師釋迦牟尼佛以身體力行，經三大阿僧祇劫精進修行，以一切智智抉擇出佛法之精華即是菩提心。佛陀如是抉擇後傳給了後人，經寂天論師、巴楚仁波切、上師如意寶，一代代無比殊勝、清淨傳承，現在到了我們手中。我們也就不必要再費力去尋覓最勝解脫之道，可以直接修習此精華菩提心。

於諸漂泊客，欲享福樂者，
此心能足波，令住最勝樂。

對於諸漂泊於三有中的眾生，想安享幸福快樂的人們，菩提心能滿足他們的一切意願，使他們都安住最勝安樂之中。

飄泊在三界輪迴中的無數眾生，都嚮往幸福安樂。根登秋培大師說過：“沒有眼睛的小螞蟻為了安樂而忙碌；沒有四肢的蚯蚓也為了安樂而忙碌……，總之，世間所有眾生都是為了求得安樂而奔波。”確實，上至梵天，下至地獄有情，沒有一個不追求安樂的。可是眾生雖然想求安樂，所作所為卻去毀滅樂因，製造苦因，一步步邁向更深的痛苦深淵。要解救這些悲慘命運的父母眾生，佛陀告訴我們：依靠菩提心，是滿足一切眾生需求、引導他們得到無上安樂的最勝方法。

一個真正具足菩提心的大修行人，像密勒日巴尊者、無垢光尊者，獨住山洞，吃穿等什麼財物也沒有，但他們的大自在安樂，世人誰能比得上呢？而且依靠這些修行菩提心成就者，引導了無量無邊眾生趨向安樂之境，滿足了無邊有情的願望。

現代眾生，癡迷更為嚴重了，“天下熙熙，皆為利驅；天下攘攘，皆為利往”。他們為追求名利受用陷入了狂躁不安。我每次到城市去時，見著忙忙碌碌的人們，心裏總是生起很大悲憫。尤其每次去色達縣城辦事，在金馬十字街休息一會間，看見街上南來北往的行人，搞生意、拉人力車、逛商場、打扮身體……，為求財、求名、求飽食而匆匆忙忙，與螞蟻、蜜蜂無異。他們似乎從沒有滿足過貪心，更未去想過自己追求的東西到底有無意義，看上去他們之中沒有一個精神正常的人，吵吵鬧鬧，騷動不安，像一個瘋狂世界。你們看到這類景象時，是否也為他們生起悲憫之念呢？

大家都是發過菩提心的大乘佛子，只要持守此心，去精進地修持。以此如同摩尼寶一樣的菩提心，將會出生無量無邊的功德，滿足眾生的各種需求，引導他們獲得最殊勝之安樂。大家都會有如是功德，是不是應該對自己生起一點自信與珍重之心呢！

辛二、應令他生喜：

今於怙主前，筵衆為上賓，
宴饗成佛樂，普願皆歡喜。

今在一切怙主的面前，我誠懇地邀請一切眾生為賓客，來宴饗成佛和其他一切安樂，願天非天及所有三界有情都能生起歡喜。

在以上數偈中，宣說了生起菩提心後能為自他除苦果苦因，成辦暫時與究竟利益之功德，自己為此應生起無比歡喜；現在我們也要讓眾生知道這點，亦生起這種歡喜心。因此，我們在“一切怙主”——即所有十方諸佛、十地菩薩、金剛上師等聖眾前，發過心後，要很懇切地邀請一切眾生，來享受這無上喜宴。這些客人到來後，我招待並非平常的東西，而是宴饗究竟大樂佛果，與菩薩、阿羅漢、人天的種種福樂，願所有的人天、非天等一切眾生都為此而生起歡喜。

我們發過菩提心後，此果報最終會成熟，大家對此應該生起堅定不移的信心。如同本師釋迦牟尼佛當時在因地發願：與我有緣的一切眾生，你們不要痛苦，我現在已經生起了菩提心，以後一定會度化你們。世尊證道後，在他教法下成就解脫者不可計數。不說別的，在寧瑪巴的噶陀派中，就已經有十萬人成就了虹身。三世諸佛菩薩，所有大乘傳承上師，都是依菩提心之大道，順利地證得了菩提，

以此菩提心，也將我們引進了無上殊妙法門。我們將來也能如同諸佛一般，度化無量的有緣眾生，將他們安置於暫時或究竟安樂之中。

第三品 結 語

引導未生者受持菩提心的內容至此已傳講圓滿。本論這三品可以說是發菩提心的大儀軌。以前巴楚仁波切給在家弟子傳講本論時，大多數是傳授此三品。讓學人理解意義後，恆常誦持觀修，使自己明瞭菩提心的功德而生起嚮往之心；並通過七支供的修法，懺除業障違緣，積聚福德順緣；再以近取因之修心而願意捨棄自己的身財善根利益他人；如是淨治自心後，發起“為利眾生而求正等菩提”的無上菩提心，真實地趨入大乘菩提正道。希望每一個真正想修習大乘顯密佛法的學佛者，對此予以切實的注重。如能反覆誦修前三品的131頌，以此而從內心發起一度真實的善願，那就比你在身口方面做任何善法都有意義。

我們聽習佛法，其目的主要是改變自相續，疏導心裏障礙，使自己與法相應。如果沒有這樣的轉變，雖然聞法功德很大，但不能得到直接、圓滿的功德。此過程如同口渴者，遇到了甘露泉流，若他只是遇到而沒有去飲用，亦無法解決他的口渴。我們聽聞到教法證法後，必須“學而時習之”，去實際修習自己所學的佛法，在實踐中去身體力行自利利他之善法。當然，這個道理我說起來很方便，你們也聽得很明白，但無始劫來的惡習氣，頑固地推

動著自己，與佛法背道而馳。我們必須要經常觀察，警醒督促自己，像以前大修行者那樣，時時用上師傳授的竅訣教法去克制惡習煩惱，降伏自心。否則自己聽聞佛法而生起的少許清淨菩提心，沒辦法去避免煩惱瀑流的沖毀，也無因緣讓它茁壯成長。現今有很多人在入佛門聽聞了一兩次開示，然後修上一兩座法，就想有驗相成就，降伏煩惱，這是不可能的事。在此，並不是說佛法沒有讓你“立地成佛”之能力，而是針對現在一般凡夫而言，煩惱串習時間太長，如果不投入相當程度的精進努力，休想輕易與法相應。往昔高僧大德都是以如同滴水穿石般之恆毅，長期精進不懈地熏習，方得成就。更況我們這樣的眾生，罪垢深重，唯有長期聞思修，效果才會越來越明顯。開始時確實有點難度，進度也很慢；如同竹筍，從地下長到拱破地面，需很長時間，似乎見不到它在生長，但長出地面後，一遇春雨，便能節節向上，長勢迅速。

我們修持菩提心，必須每年去修，每月乃至每日每個時刻，分秒之間都要堅持去修，這樣，自相續一定能轉變到善法正道上。有些人認為這是那些惡業深重者所應修的吧，像我這樣大圓滿、禪宗根器，不用如何長期精進地修行。不要這麼想，你們回顧印度漢藏歷代祖師大德，他們根基是何等銳利，他們又是如何修持。修行人在尚未登地前還是凡夫，不可能像初地菩薩一樣七日得到佛果，還需

要長期腳踏實地聞思修持，需要晝夜不懈地努力精進。我們看看學院的高僧大德、堪布活佛，他們真正是大成就者，但他們連生火吃飯的時間都用在聞思修行上。以此對照自己，想想自己學佛有多長時間，聞思佛法又有多少？精進程度又是如何呢？

修行人要想真正在今生有所成就，應當從各個方面去下功夫，不間斷地聽聞思維經論，背誦經論，念誦經咒，修觀心性。上師如意寶說過：我們應該從幾個方面去精進修持，這樣即使在某一方面進展慢，那也能從另一方面得到較大利益。比如說若因往昔業力，有人在聞法方面沒有收穫，如果他在聞法之餘堅持念咒，這就得到了另一方面的功德。否則，如他只抓一個，萬一不成功就什麼也沒有了。當然，這和很多高僧大德提倡的專修一門並不矛盾，因為上師如意寶主張從聞思修幾個手段趨入佛法，並不是讓你修很多法門。而且聞思修是本師釋迦牟尼佛與歷代高僧大德所推崇的，是我們趨入佛法的正途。

上師以無上智慧，現量見到我們大多數人的根機，所以安排了一年時間來傳講《入菩薩行》，引導大家發菩提心，修持此八萬四千法門之心要。希望每個修行人都不要錯過這個機會。我們這個人身很難得，上師如意寶這樣的大菩薩傳講如此精要之大乘佛法更是難逢，時間在剎那剎那一去不復返，今年剩餘時間還有多少呢？現在各人好好地觀察

自相續，內心是否真正地生起了菩提心呢？如果沒有生起來，應該反覆閱讀前面的內容，祈禱上師三寶加持，採取各種方便努力使自心與法相合。不然，上師如意寶在我們每個人頂上降下了佛法甘露，而自己信心之門緊閉著，一點也沒得到，豈不是太可惜了！陽光已經灑遍世間，但有人不睜開雙眼，處於無明之大黑暗中，還自怨自艾：“黑暗痛苦太可怕了！我怎麼辦？”這些人太可憐，我在此也只能歎其不爭氣、憐其不幸，為他發願迴向而已！

在上師如意寶安排的四年傳法計劃中，首先是讓我們生起因果正見。通過去年傳習《百業經》，大多數人已生起了與以往不同的因果正見；今年計劃是引導我們發菩提心；明年和後年若因緣成熟，準備講密法部分。現在發菩提心的前行、正行都已傳講完畢，要進入穩固增上菩提心部分了，如果有人自相續中還未生起菩提心，請你捫心自問一番：在這樣殊勝論典加持引導之下，又有上師的竅訣、督促，自己還生不起此心，失去現在這樣的良機，以後自己是否還能有機會呢？發菩提心關係到每個人的生生世世，沒有生起此心，則斷絕入大乘之門。我已經再三強調了這點，如有人還不去好好思維觀察，不如吃飯時將嘴邊的飯菜推開，老老實實餓上幾天，然後再仔細回想自己不去思維正法，不發菩提心之舉，是否與不吃嘴邊的飯菜一般呢？

自取惡果，真正是“極癡應訶責”！

《入行論》是佛菩薩的金剛語，其意義非常深遠，利益也很廣大。大家不要以為此論平淡易懂而生慢心。印度的大論師對此有一百多部講義，藏地也有許多大成就者作了講義。若是一般易懂的論典，不可能有許多大智者去著論、講解。你們如能瞭解到本論的重要性，對其生起特別的信心與希求，將自全部身心去投入聞思修習此論，以此論不可思議之加持力，相續中會自然地生起菩提心，從此就真正步入了菩提正道，順利的到達成佛彼岸！

第四品 不放逸

丁二、已生者不退，分三：戊一、謹慎取捨不放逸品；戊二、觀察自三門之正念品；戊三、於菩提心支相違之瞋恚者安忍品。

戊一分二：己一、品名；己二、正論。

己一、品名：不放逸。

己二分二：庚一、略說；庚二、廣說。

庚一、略說：

佛子既如是，堅持菩提心，
恆勤勿懈怠，莫違諸學處。

佛子既然如此堅定地受持了願行菩提心，就應該恆常精進而不放逸，切莫違越諸菩薩學處。

我們發過菩提心後，為了不退失，首先要修持不放逸。不放逸是指謹慎地攝持身口意三門，不放縱三門造惡業。在《學集論》中，不放逸定義為：“身口意恆時謹慎，不背善道。”在《阿毗達磨論》中，不放逸定義為：“無貪、無瞋、無癡，精進修持善法，斷除有漏、護持自心。”關於不放逸，有一個比喻能很形象地讓大家理解其意義，比喻說：

國王命令一人端著滿滿一鉢油，繞王宮而行，只要灑出一滴油，即處以死刑，那麼此人定極其小心謹慎，這種態度就是不放逸。我們如果違犯誓戒，在即生會受很多痛苦，來世定墮三惡趣，念及這些痛苦，自己對身語意就會慎加守護，不去違犯學處，如此謹慎的態度，即是不放逸。

不放逸對初發心的菩薩非常重要。在《文殊莊嚴國土經》中本師釋迦佛告訴舍利子：“菩提道根本就是不放逸。舍利子，放逸者，聲聞之道亦不能成就，更況無上菩提正道。”《月燈經》中說：“如我所說諸善法，謂戒聞捨及忍辱，以不放逸為根本，是名善誓最勝財。”在《如來秘密經》中說：“云何不放逸，謂能最初調攝諸根，……善能息彼煩惱染愛，此名不放逸。”並闡述了由不放逸而能隨順精進，集淨信功德，由此而能修正知正念，不失去一切菩提分法。在《親友書》中龍樹菩薩也說過：“佛說不放逸，是無死甘露，故汝為增善，恆應不放逸。”不放逸在修行中有如是的重要性，因此大家應盡心盡力來學習這一品的內容。

庚二、廣說，分三：辛一、思所持學處而謹慎；辛二、思暇滿人身而謹慎；辛三、思所捨離煩惱之相。

辛一分二：壬一、意樂不壞守持菩提心；壬二、加行不壞守持精進。

壬一、意樂不壞守持菩提心：

遇事不愼思，率爾未經意，
雖已誓成辦，後宜思取捨。
諸佛及佛子，大慧所觀察，
吾亦屢思擇，云何捨誓戒。

某件事前如果沒有謹慎的思考，或是毫無考慮，輕率從事，雖然已經答應去作，後時應該去詳加觀察而行取捨。但發心受持菩提心不是這樣，因為這是諸佛菩薩以大智慧作過觀察，我自己也再三思維和選擇過，那麼為何現在要捨棄此誓戒呢？

如果在做一件事前，我們沒有詳加觀察，或者根本沒有考慮過，就輕率地答應去作，後來自己再去考慮一番：是否值得去作？是否有能力去作？然後加以取捨，這是應該的。因為你在事前沒有考慮，如果此事對自他都有害處，貿然行之是不應理的。但是我們發菩提心守菩薩戒可不是這樣，因為諸佛菩薩在多劫中以甚深智慧觀察過：菩提心對眾生有最殊勝的利益。前面我們反覆提過：“佛於多劫深思維，見此覺心最饒益。”發菩提心能讓自他獲得究竟、暫時一切安樂，這是三界中無上善舉，最有意義、最值得去作的事。我們自己經過反覆聞

思、抉擇後，才決定去受持菩提心，發誓去成辦自他二利之究竟事業。上師如意寶說過：“可能有極少數人不懂多少道理，跟著別人轉，而去受菩薩戒，但大多數人不會盲目聽信他人，他們用智慧詳細觀察後，才決定去守持大乘菩提心。”聖尊們長久抉擇過，我們自己也詳加抉擇過，如果現在還要猶疑，想捨棄，這樣肯定是不應理的。世間人如果毫無理由地違背誓言，答應的事不去幹，很多人定會譏笑他：出爾反爾、不守誓言、無有信用等等，更何況發菩提心這樣的大事呢！

《彌勒獅吼經》中說：“希求菩提誓，恆時當堅固，猶如須彌山，永不可動搖。”《文殊莊嚴國土經》中也如實說過：“守持了清淨的菩薩戒後，即使遇到生命危險也不能捨棄！”我們已經守持了菩薩戒，發誓要完成自他二利之究竟事業，此後永遠也不能捨棄自己的誓戒，也沒有任何理由去捨棄這種能自利利他的誓戒。

若誓利衆生，而不勤踐履，
則為欺有情，來生何所似！

如果有人發誓要去利益眾生，然而不去精勤地實行。如此則欺騙了所有眾生，這種後果將會使人轉生到何等的惡趣啊！

我們在受菩薩戒時，迎請諸佛、諸大菩薩、所

有金剛上師為我等作證明，發下誓願：要如同往昔諸佛聖尊一般，將眾生安置於大覺安樂位。在密乘的灌頂儀軌中，每個灌頂前面也都有發菩提心誓言。我們發過這樣的誓言後，如果不去如實地付諸實際行動、不去利益眾生，這就像有許多人掉在洪流之中，拼命掙扎，此時一個人在岸上大聲喊：“不要怕，我開大船來救你們！”喊完後，他卻毫無行動，這對溺水者是多麼殘酷啊！而那個只嚷嚷的人多麼不光彩。

我們向輪迴中的眾生都發過願，要請他們“宴饗成佛及餘樂”，如果沒有這樣去作，也就欺騙了所有眾生，對輪迴中每個眾生都造了大罪，這個惡業無法想像其後果！根索曲紮仁波切說：“這樣不僅是欺騙了所有的眾生，而且也欺騙了諸佛菩薩和金剛上師。”因我們發願時曾祈請過十方諸佛聖尊金剛上師作證明，雖然我們凡夫看不見，但聖尊們的神通智慧對這一切很清楚。我們一點利益眾生的事業也沒有作，不但欺騙了眾生，也欺誑了諸佛菩薩、金剛上師，此罪業真是不可思議，《地藏十輪經》中說過：“如果有人有在諸佛菩薩面前發願後，於十善業中任一善法也未做過，最終捨棄菩提心，則已欺騙了所有眾生，此人將來必墮邪道。”

有些人可能有疑問：自己受了菩薩戒，但現在沒有能力去利益一切眾生，這算不算犯戒呢？這當然不算。在本論以下內容中，我們將講述利益眾生

有直接與間接的方式。受戒後，並不是要求你立即去像大菩薩那樣直接廣利群生，這種能力一般初發心者肯定不具足，但你必須要盡自己的能力去修持願菩提心，修持間接利益眾生的法門，也要盡自己的一份力量直接利濟他們，能做到這點，也就沒有犯戒。

大家一定要清楚，菩薩戒與別解脫戒不一樣。受別解脫戒者遇到違緣不能繼續持戒時，可於任何知言解語之人前捨棄別解脫戒，但菩薩戒在受持後，生生世世都不能捨棄。若捨棄者，未來必定會受惡趣痛苦！

意若思布施，微少凡常物，
因慳未施與，經說墜餓鬼。
況請眾生赴，無上安樂宴，
後反欺眾生，云何生善趣？

如果一個人在心裏想過布施一些微少而平常的東西，但因慳吝而沒有施捨，佛經中說這種人將會墮落餓鬼道。更何況發菩提心者曾懇請眾生來享受無上菩提的安樂喜宴，後來卻出爾反爾欺騙了眾生，那麼這種人怎會投生到善趣呢？

上偈敘述了發菩提心而反悔者定會墮入惡趣。此過患的理由，便由這兩頌以教證理證來說明：一些人有時想布施一點微不足道的東西，但因

他們慳吝成性，到後來又捨不得，便改變了主意，沒有布施。這種事情在一般人看來似乎沒有多大不對的地方，但在佛陀觀察之下，這種行為已造下了嚴重罪業。佛在《正法念處經》中說過：“先少思維已，後竟吝不施，墮入餓鬼趣，語已吝不施，墮入地獄趣。”在《分別諸趣經》中也說：“心中發願欲布施，由慳吝故不施予，彼生餓鬼世界中，所生痛苦無窮盡。”僅僅是布施微小物之心念，因慳吝而失毀後，便要墮餓鬼趣。更何況發菩提心者，在發心受戒時，曾在諸佛聖尊前邀請三界一切眾生，立下誓言要給他們布施從人天安樂到無上成佛大安樂。答應下這麼大的布施，現在如果因煩惱捨棄了菩提心，不去如說利益眾生，這種失毀誓戒、欺騙眾生與諸佛菩薩的惡行，與不布施自己曾想過要施捨微小物的惡行比起來，無論從其心願，施捨物、布施對境等各方面比起來，不知要超過多少倍。因此其惡果也必定會更為嚴重。

捨棄菩提心者造下了如此嚴重的惡業，難道還有希望生善趣嗎？為了闡明這點，《學集論》引用了《慧海請問經》中一個比喻：比如某人邀請了國王、大臣與民眾，告訴說要給他們布施很多財物，於是賓客雲集，但那個邀請者什麼也沒拿出來。他這種欺騙國王、大臣以及其他民眾的行為，後果自是不言而喻。同樣，發菩提心者失毀其誓戒，其行為後果較之更嚴重無數倍，將墮入更可怕的惡趣中

受苦！在律藏中也有這樣的教證：比如某人答應一些人，布施他們食物、衣物、財寶等，根和境所攝的一切財物，後因吝嗇沒有布施，這種人將墮餓鬼趣，感受極大痛苦。我們在三寶前發菩提心，也發願以財物、善根給予眾生，讓其得到暫時與究竟一切安樂。如果現在因煩惱而不如是去處行持，難道我們能超越因果規律，還能生善趣嗎！

上師如意寶如是教導說：“大家應該閉目反覆思維：自己發起的菩提心願有沒有理由去捨棄？無論從那方面去觀察，肯定找不到有捨棄此心的正當理由，這一點大家一定能想清楚。而且做到不捨棄菩提心，並無多大困難。”關於捨棄菩提心的界限，堪布根巴仁波切說過：“如果受菩薩戒者生起惡念——從此不修學大乘佛法，不救度眾生，即是捨棄了菩提心。”這個界限很清楚，我們對照自己觀察一下。一些人在碰了釘子說：“上師，現在的眾生太剛強，太難化了，我現在也沒有度化他們的心願了，我要住到沒有人的地方去……”這些人應該好好地懺悔。我們也應想想：如果捨棄菩提心，能否為自他帶來什麼利益？對自己的今生、來世又有何益處呢？如果沒有，為什麼要捨棄這能讓自他直趨佛果的如意寶呢？

藏漢兩地，歷來都是大乘佛教的教區，學佛者都是以大乘根基自居。然而大乘佛法的根本——菩提心，是否每個人都具足呢？在座許多人，在上師

身邊聞思修行時，也許覺得菩提心很不錯。但離開上師後，沒有善知識引導，再加上惡劣環境影響，形形色色的魔知識以花言巧語、名利引誘，這種情形下，一些人還能不能堅守菩提心呢？巴楚仁波切也說過：“凡夫的心極易改變，極易轉變。”我確實也有這種擔心。希望各位能抓住機會，盡一切方便去穩固菩提心，在自相續中生起真實大悲心與智慧！

有人捨覺心，卻辦解脫果？

波黨不克思，知唯一切智。

問難：有人（指舍利弗）雖然捨棄了菩提心，但是他最後不是也成辦了解脫果嗎？答：這種特殊業果之理，他人是難以思議的，唯有證得一切智智的佛才能了知。

論中在前偈中提出了捨菩提心者定墮惡趣的過患。但是在《大智度論》等經論中記有舍利弗棄捨過大乘菩提心。舍利弗過去在六十劫中行菩薩道，有一次別人前來乞求眼睛，舍利弗慈悲地挖出眼珠給那人後，不料那人不但不滿意，反而說眼珠臭，當面棄於地上踩破。舍利弗受此挫折後，便心灰意冷，退失了菩提心。在其他佛經中，此過程稍有不同。舍利弗尊者於六十劫中修持菩薩行後，轉生為月光國王，當時有人要月光國王的右手，國王

便自斷右手，然後用左手將右手遞給乞者，不料那人非常生氣，指責國王：“你怎麼用左手給我拿東西（按印度習慣，用左手給別人遞東西是不恭敬的一種方式）！”那時國王心想：“我僅剩左手，不得不如此，眾生怎麼這樣難滿足呢？”於是心生厭煩，退失了菩提心。本論中所依的就是這個公案，舍利弗退失了菩提心，但他並未墮入惡趣，反而在本師釋迦牟尼佛座下證了羅漢果，成為世尊的上首弟子。在《金色傳》中，也記載著一位元尊者在六十四劫中行菩薩道，後來遇到違緣，退失了菩提心，轉而求學小乘道，得到了獨覺果位。這些公案與上述退失菩提心定墮惡趣相乖異，這到底如何解釋呢？為了防止他人疑惑，作者自己提出了這個問題，然後自作回答“彼業不可思，知唯一切智”——這是特殊的因果業報現象，不是我們一般人所能思議，只有一切智智的佛陀才可現量知道。

作者作這種回答，可不是推諉。因為佛陀宣說過：眾生的業力不可思議。一般眾生造某種因，定會有某種果報，但是有些特殊業力關係，不一定會如此，這是極為微妙、深密的道理，並非一般人所能了知。《入中論》也說：“由說諸法依緣生，非諸分別能觀察”，“無善惡慧得解脫，亦遮思維諸業果”。佛陀超離一切善惡分別的究竟智慧，方能觀察微妙的因果緣起，其他有情去觀察，只能是盲人摸象，根本得不出完整、正確的答案。所以佛陀

遮止了我們去思維業果關係，以免此不自量力之舉，使自己陷入困惑。

在《入行論》各個大講義中，對此有不同解釋，如智作慧論師在《廣釋》中說：“舍利弗雖捨棄了大乘菩提心，但是他沒有捨棄出離心”，威月、無著賢論師說：“舍利弗捨棄了世俗菩提心，但沒有捨棄勝義菩提心”等。但上師如意寶說：“不管怎麼說，這些只能是一種代表個人的想法而已，真正的微細因果只有佛智才可了達！”

我們在解釋此段時，也要注意，論主沒有去對舍利弗尊者捨菩提心後，證羅漢果一事作觀察，而是依佛陀的教言，直接說此事是不可思議的特殊業果，唯佛智慧知。我們只有量自己的智力，能去觀察思維的問題，可以去加以抉擇。力所不及之處，切不可去妄加臆測，而應依佛陀的正教量來抉擇。

**菩薩戒墮中，此罪最嚴重，
因波心若生，將損眾生利。**

在菩薩戒的罪墮中，捨棄菩提心是最嚴重的根本墮，因為一旦這種捨棄菩提心之念生起，一切眾生的利益將遭損減。

菩薩戒的根本戒中，捨棄眾生、捨棄菩提心是最嚴重的罪墮，因為捨棄此心，不僅是捨棄者個人失去了解脫的機會，無邊有情因此也得不到救度，

失去獲究竟安樂之機會。在《般若攝頌》中說：“縱百千劫修行十善業道，若發心欲求獨覺阿羅漢果，其時即成犯戒過失，失壞律儀起如是心，較他勝罪尤為極重。”意思是受菩薩戒者，捨菩提心為根本墮，其罪比破其他根本戒的罪過都要嚴重。《善巧方便經》中也講不能失毀菩提心，否則有種種過失。這些過失在菩薩戒諸律論中有廣大詳細的闡述。

我們在修行過程中，一定要注意這點，切不可因自己暫時遇到違緣而心灰意冷，以此而觸犯這種根本墮罪。自己在平常修行時，應時時刻刻觀察自相續，在遇到違緣時，即使無力轉為道用，也應勵力意念捨棄菩提心的過患，以防自己退失勇氣而捨棄誓戒。

雖僅一刹那，障礙他人德，
因損有情利，惡趣報無邊。
毀一有情樂，自身且遭損，
況毀盡空際，有情眾安樂。

即使只是在極短時間，障礙了菩薩的福德善行，即為間接損害有情的利益，將受無數次墮惡趣之報應。因為毀壞一個有情的安樂，就會使自身遭到極大損害，更何況是毀壞盡虛空際有情的無邊安樂呢？

前面講過一個發了菩提心的佛子，如果捨棄菩提心就直接損害了一切有情的利益，這個罪墮非常嚴重。接著這兩個偈頌：前一頌以教證說障其他菩薩善法即間接損害了眾生利益，當墮惡趣；後一偈以推理說明自己捨菩提心或障他菩薩善法，這種損害一切有情安樂的惡果不可思量（或者：將前後三偈頌連起來理解，“菩薩戒墮中”一偈言捨菩提心將直接損害眾生利益；“雖僅一剎那”一偈言即使間接損害眾生利益亦有無邊惡趣報應，以此說明自己直接損害一切眾生，其果報定更為嚴重；“毀一有情樂”一偈言損害一個有情自身即遭大惡報，更何況毀壞一切眾生利益呢！後兩偈都是在說明捨菩提心罪業報應的嚴重性。這三個偈頌間的關係，請大家認真去分析）。

我們每個人身邊都有發過菩提心的大乘佛子，特別是一些高僧大德，都在精勤地饒益眾生。如果有人給他們造違緣，障礙他們的事業，這種惡行罪報將會非常非常嚴重。為什麼呢？因為菩薩的善行事業對眾生有極大利益，如果此事業遭到一些人擾亂、障礙，令利益眾生之事業不能順利進行，擾亂者就是間接損害了眾生。簡言之：誰障礙菩薩的善行，也就等於損害眾生利益，那麼他一定會因此惡行而感受無邊惡趣痛苦。佛在《寂滅決定神變經》中說：“若人劫奪南瞻部洲一切有情財物，且斷其命；如復有人障礙菩薩善法，下至阻礙施予畜

生一搏之食，其罪較彼重無數倍。”搶奪南瞻部洲一切有情財物，還要殺害一切有情，這種罪行也就夠可怕了，可是僅僅去阻礙菩薩以一小搏食物施給畜生，這種阻礙行為，其果報更要嚴重無數倍！

現在一些高僧大德，正在行利益廣大眾生的弘法事業時，某些人去干擾，這些人造的惡業有多可怕，一剎那給他生生世世帶來極端痛苦。因為高僧大德的弘法利生事業，即使是一剎那，其功德也不可思議，關於這點，藏傳佛教史上的熱羅多吉紮譯師有段公案可以說明。當時熱譯師在寂靜處準備長時期閉關修法，一天本尊現身告訴他：你一人在寂靜處即使閉關修行千百萬劫，也不如利益一個眾生，使其心相續中生起菩提心的功德大。他得到本尊授記後就立即出關，不停地遊化四方，廣度眾生。

高僧大德的利生事業，即使只是去作一剎那小違緣，其業報也是不可思議。你們在自己有能力、有影響力的時候，可千萬要注意這點。要不然，雖然自己擁有了權利地位，卻在短暫無義的人生中，犯下了滔天罪業，太不值得！不如去當一個小乞丐，拿個破碗，口裏念著“嗡嘛呢叭彌吽”，四處行乞，像色達縣城上的那幾個小乞丐一樣。我常想：從因果方面說，他們一生比美國總統克林頓都要有價值。克林頓雖當上了超級霸權國的總統，在世間來說，呼風喚雨，人們很羨慕，然而他造了多

少惡業呢？前段時間，轟炸南斯拉夫殺了多少眾生，他的後世果報將會如何？

我們身邊都是發過菩提心的修行人，都是菩薩，在他們聞思修行、放生、給他人傳法時，自己切不可去製造障礙。現在有些人嫉妒煩惱深重，見到他人行善法時，總想去搞破壞，特別是見到別人聞思背誦經論，他自己智慧與精進不夠，不能像別人那樣深入經藏，廣聞博學，便散佈種種謬論，阻礙他人聞思。這種人以一剎那惡行將招致無數劫墮落地獄之苦。不管處在什麼環境，上師如意寶說：“我們無法觀察身邊的人誰是菩薩，誰是凡夫，所以我們應以清淨心來觀一切，自己要勵力行持善法，見到他人行善法時，千萬不可造違緣，而要詳察自相續，斷除嫉妒瞋惱。”

有人可能有這樣的疑問：菩薩在布施時，有人去乞求他施身體，菩薩失去了身體、生命，就無法利生了，這些乞者是不是也造了嚴重惡業呢？布頓大師就此曾作過回答：“對菩薩來說，給別人布施身體，不會障礙其修行事業，因菩薩布施身體，在短時間即積累起多劫才能圓滿的資糧。其他人向菩薩乞求身體，實際上是菩薩修道中的助道因緣，故無有障礙菩薩善法的罪過。”

退失菩提心與障礙菩薩善業，這些惡行的嚴重果報，除了上面引教證說明外，在“毀一有情樂”一頌中，又用理證來說明。按照因果規律，如有人

毀壞了其他有情的安樂，他必定要因此而招受痛苦果報。在《大圓滿前行引導文》中，這方面講得很詳細，例如一個人以煩惱摧毀一個有情的生命，定將在五百世被他人殺死，以此而償還此惡債；《正法念處經》中也說：“殺一有情，當一中劫住於地獄。”一個有情的生命及其他安樂，與三界所有眾生成佛安樂及其他安樂，相較之下，一個有情的安樂自然很小。但毀壞這種小安樂的果報都是如此嚴重，更何況捨菩提心、障菩薩善行，要毀壞一切有情的無上安樂，這個果報簡直無法想像，令人毛骨悚然！

**故雜罪墮力，菩提心力者，
升沈輪迴故，登地久蹉跎。**

因此，既犯罪墮又具菩提心的菩薩，間雜著相互抵制的罪業與功德，要在輪迴中往返很久，得不到登地。

菩薩戒不同於別解脫戒，受菩薩戒者即使犯了根本戒也可以重受，但這並不是說我們可以去放逸犯戒，論中在此特別宣說了這樣作的過患。因為這樣去作，你守持菩提心功德與捨戒墮罪相互間雜抵制。每一次犯戒的墮罪力牽引著你墮入惡趣，每一次受戒的功德牽引你上升善趣，兩種力量輪流牽引，要在生死輪迴中輾轉很長時間。就像兩個人拉

同一輛車，一個往東拉，一個往西拉，爭扯不休，誰也到達不了目的。捨戒與守戒也是在菩提道上朝兩個相反方向的力量，使自己不能很快地成就。

宗喀巴大師在《菩提正道菩薩戒論》中說：“於他勝罪（根本墮罪）隨犯其一，即便不能於現法中證入初地。謂於先時之所積集將入初地廣大資糧不能增長，先所未集，不能生起。”這裏說得很清楚，因為你犯了根本墮罪後，以往積集的資糧不能增長，沒有積集起的資糧也無法生起。證入初地必需的一大阿僧祇劫修行資糧，由此無法積集，你超出三界輪迴、登地之事也就會“久蹉跎”。你還得在輪迴裏拖很長時間受苦，對他人也不能去作很大利益事業。所以為了自他利益，我們在受菩薩戒後，當如根索曲紮仁波切所言：“即生受菩薩戒後，寧捨生命也不捨棄菩提心。”

壬二、加行不壞守持精進：

故如所立誓，我當恭敬行，

今後若不勉，定當趨下流。

因此，我應當遵守發過的誓言，恭敬地去實踐菩提行。如不勉力而行，今後一定會趨向越來越深的惡趣。

因捨棄誓言有上述過患，所以發過誓願後，要謹慎、精進地將誓言付諸實行，不能只是停留在口

頭上。無論世間、出世間，誓願堅定這一點都很重要，智者們對此也作過許多讚歎。以前我們學過《格言寶藏論》、《二規教言論》，其中對誓願堅定都有過專門的篇幅強調。有一定智慧、思維能力的人，在事前應詳加思考，然後才立誓言，誓言立下後，無論如何，一定要去實行，圓滿自己所許的諾言，這是每一個學佛人的人格基礎。就像我們在座，每年年初各自發願擔任常住各種執事，為大家服務。有些事雖然有些困難，但發願者很堅定，不改變自己當初的心願，以此我們可以看出他確實具備了學佛者應有的人格基礎。

大家回顧各自人生歷程中，大多許過不少諾言，但自己實現了多少呢？大多數人雖然不願背信棄義，但以煩惱習氣和業力催動，自己又不知修持不放逸，結果就做了不少違心事。我們現今受了菩提心戒，發下了為利有情願成佛的無上誓言，如果再沒有精進修持，被自己的煩惱所制，就會再失壞自己的誓言，結果只有墮入惡趣，那時毫無自由，怎能求得解脫呢？《入中論》中說：“如時自在住順處，設此不能自攝持，墮落險處隨他轉，後以何因從彼出！”在得到人生有自主修善法時，如果不能調伏煩惱，持守淨戒，而隨罪業墮入惡趣，再也沒有機會求得解脫了。

我已經從道理上反覆講解了，大家也對此“今後若不勉，定當趨下流”有一定瞭解，下一步便是

對此生信心，依教奉行。永明延壽禪師說：“信而無解增長無明，解而無信增長邪見。”這對我們的聞思修行來說是個甚深竅訣。一些人對文字方面有一定智慧，經論中所闡述的道理能從文字上瞭解。但是沒有信心，他們自作聰明，執著自己分別念，因此不能相信這些甚深道理去依教奉行，反而生起邪見；有些人只有盲目的迷信，沒有一點智慧，什麼道理也不懂，每天越來越糊塗，唯有增長無明。信與解是不可偏廢的兩個條件，只要其中一者不具，修習佛法便無法入正道。對現在的一些人來說，“解而無信”尤為嚴重，他們對經論中所講的佛菩薩功德、解脫勝利、因果不虛、輪迴過患等，以為只是一種文字而已，生不起信心，反而洋洋得意，以為自己很聰明，能“真正”瞭解經典。這種邪見不斷除，就根本無法獲得法益。如果我們有些人也有這種邪見，對自己“智慧”方面很自滿，可以去翻閱大藏經，“智慧的寶劍鋒利否，砍一砍經典就便知道”，以自己的智慧與佛陀智慧比較一下，看看自己到底理解了多少？我相信這些人只有恭恭敬敬地服輸，老老實實地按佛陀的教導去奉行。

饒益衆有情，無量佛已逝，
然我因昔過，未得佛化育。

為饒益諸有情，曾經有無量的佛陀先後出生於世間。他們都已逝去了，然而我因往昔的放逸等罪過，仍然沒有得到諸佛的教導、度化。

有些人可能會想：“雖然我因放逸等過錯會墮落，但沒什麼大問題，諸佛菩薩和上師會救護我的。上師會加持勾召我，讓我轉生到淨土，我現在好好的放鬆，享受享受，用不著那麼苦修。”作者可是大菩薩，明鑒秋毫，看穿了凡夫的劣根，立即告訴說：不要這樣，放逸者佛菩薩也沒辦法度化！想一想往昔無量劫中，已經有無數的佛出興於世度化眾生，可是你們自己放逸造罪，直至如今都沒有得到諸佛的教導，未度脫輪迴。

這是很明顯的事實，我們入輪迴也不是一兩劫了，而是無法計算的久遠劫。在現今所在的賢劫中，已經有四尊佛應化此世；在此賢劫之前，有許多光明劫，也有無數佛陀度化世間，每一尊佛陀都度化過無量眾生。而我們還在輪迴之中，沒有出離這個苦海。本師釋迦世尊出世時，我們這些眾生，雖然不敢肯定說在哪個地方，但肯定是在世的。世尊轉了四十八年法輪，當時也未能度脫我們；文殊菩薩、觀音菩薩，還有龍樹菩薩、無著菩薩等無數菩薩與佛教歷史上無數高僧大德，他們也沒有超度我們出輪迴；清定上師前天下午圓滿了他此生的度生事業也圓寂了，可此世間凡夫還有這麼多，我們也沒有被帶到淨土去。這不能說佛菩薩沒有大智

慧、大方便，而是因為我們往昔不精進修善業，反而終日放縱身心，恣意造罪，以惡業為障，以至無法親見如來金色身，親聞如來金口傳法引導度化自己。

佛經云：“猶如太陽升，成熟蓮啟開，如是佛出世，唯度有緣眾。”在《現觀莊嚴論·法身品》中說：“如天雖降雨，種壞不發芽，諸佛雖出世，無根不獲善。”無垢光尊者在《大圓滿心性休息·第三品（輪迴苦性）》中也教誡我們：“昔日善逝無量佛，未能調服如吾者，漂泊惡性有道處，如前無勤則屢次，六道遭苦當思維。”這些教證都告訴我們：要想解脫輪迴痛苦，必須要自己努力精進。如果自己放逸造罪，雖然諸佛出世，自己仍“無根不獲善”，只有漂泊在六道中遭受痛苦。

認真地想想：自己已經因放逸錯過了多少解脫因緣。現在僥倖得到了聞思修行的機會，一定要克服這個缺點，精進地聞思背誦經論，一心一意專注到正法中，融入上師的密意中。要不然，上師如意寶廣轉法輪，傳了從因果不虛到菩提心、大圓滿等所有佛法精要，我也費了很大心血為你們一一作了翻譯，而你們自己不去精進，是不是會像往昔一樣，仍舊得不到解脫呢？

若今依舊犯，如是將反覆，
惡趣中領受，病縛剖割苦。

如果今後我依然明知故犯，放逸行事，那麼就會重蹈“不得佛化育”的命運，沈淪在惡趣中遭受疾病綁縛、劈剖、截割等痛苦。

現在我們已經明白自己往昔未能得度的原因。如果不去改正，仍跟以往一樣，放逸、犯戒，雖然遇到善知識傳授正法，仍會重複以前的痛苦經歷，無法得到度脫。巴楚仁波切說眾生在三界中如同瓶中蜜蜂，井中吊桶一般，不停地流轉，無有解脫機會。在三界中流轉，無論是善道還是惡道，都是“苦諦”，都有著巨大的痛苦。在三惡道中，要遭受疾病的疼痛，繩索鐵鏈之綁縛，各種刑具的劈剖、截割……，如有機會轉生人間，也要受類似痛苦：感受病苦、關在監獄受刑罰，或刀兵橫禍等許多難忍的苦難。這時候，也沒有機會修習善法，尋求解脫。

雖然現在是末法時代，眾生根基下劣。我們要克制煩惱，精進持戒修持，有一些困難，但只要能想到放逸的後果，誰也不願去造惡吧。而且在末法時代，精進謹慎地持戒修行，即使是短時間，也能獲不可思議的功德。為了說明這點，根索曲紮仁波切的講義中引用了《等持王經》教證：“經恆沙數劫，無量諸佛前，供養諸幢幡，燈鬘飲食等。若於正法壞，佛教將滅時，日夜持一戒，其福勝於彼。”這個教證在《菩提正道菩薩戒論》與《持戒功德如意寶樹》中都引用過。

我們只要不懈地持守菩薩戒，以大乘殊勝方便法，於短時期即可積累巨大資糧、懺悔往昔造下的墮罪，扭轉命運，於即生中步入解脫正道。

辛二、思暇滿人身而謹慎，分三：壬一、思暇滿難得而謹慎；壬二、思惡趣中難脫而謹慎；壬三、說得暇滿時應修善法而謹慎。

壬一、思暇滿難得而謹慎：

如值佛出世，為人信佛法，
宜修善稀有，何日復得此？

像現在一樣，既值如來出世，自己也獲得了人身，對佛法有信心，這些修善法的條件非常稀有難得，一旦失去，哪一天才能重新獲得呢？

現在我們都獲得了有自在的人身，本師釋迦牟尼佛的佛法也住在世間，自己對佛法有信心等等，十八種暇滿全都具足，這些並不是一種偶然機會。在《大圓滿前行引導文》中，從體相、別法、比喻、數目差別四個方面詳細講過十八暇滿非常難得，是自己在往昔無數劫中積集福德資糧而得的善果。這種微妙因果關係我們凡夫雖然無法現量見到，但以因明來推測，也能得出此道理。“諸法因緣生，緣去法還滅”，世間上任何事物的產生、發展都有其特定因緣，絕非偶然現象。上師如意寶說他年輕時

在石渠求學時，經常不由自主地想：我遇到了這麼殊勝的善知識，具足了這樣閒暇人身，是不是在作夢呢？在夜深人靜時，思維起來覺得特別幸福，經常生起強烈的信心和歡喜。我們現今在惡劣的末法時代，也圓滿具足了修學佛法的條件，無論用什麼珍寶比喻也不足以說明其珍貴。在《趣入慈氏經》中說：得人身、遇佛法、對佛生信心、生起菩提心，這是四種難得。我們在輪迴中漂流了多少劫，好不容易得到如此難得的機會，如果再放逸，不去謹慎地修行佛法、解脫輪迴，失去了這樣的機會，什麼時候才能重新獲得呢？

縱似今無病，足食無損傷，
然壽剎那逝，身猶湏臾質。

即使我像現在這樣，沒有生病，衣食受用也圓滿無缺，然而生命在剎那不停地流逝，身體就像借來的物品，很快就要失去。

我們雖然獲得了閒暇人身，然而這種閒暇也難逃無常。自己現在身體非常健康，豐衣足食，生活順緣圓滿具足，沒有人與非人製造的損害違緣。在這種條件下，很多人會生懈怠念頭：“現在放逸一點無所謂，以後再精進也不為遲，反正自己無病無災，時間還長著呢！”這種想法只不過是自己欺騙自己而已。人生的挫折違緣，隨時都會出現，它不

會在事前通知你，往往是自己沒有想到時，突然出現，像平靜的湖面陡然掀起了巨浪。人壽是無常如同水泡、風中燈，剎那之間就會消逝。我們在前面也講了許多無常的道理，在《涅槃經》中說：人命如過山水，一刻也不會停留。

我們平時認為很結實的身體，其實也是無常，是一種“須臾質”。“須臾質”在藏文原頌中是指暫時借用的物品，以此來比喻身體，只是死主暫時借給我們的宅舍，主人什麼時候要收回去，我們無法決定，一點自主權也沒有。我們只不過是一個房客，死主隨時都有可能通知自己從身體這個房間裏搬走，所以自己應隨時隨地做好準備，不然到時驚慌失措，唯有隨業風飄蕩受苦。作為一個修行人，如何面對死亡，上師經常說：自己一生中以修持密法為主，臨終時要祈禱阿彌陀佛往生極樂世界。

關於淨土法門，無論藏傳佛教與漢傳佛教，眾多高僧大德觀點都是相同的。發願往生淨土者，必須先發無上菩提心。蕩益大師在《彌陀要解》中說：誠心誠意求生極樂世界，就是發無上菩提心。米滂仁波切在《淨土教言》中講往生四種根本因，其中也包括無上菩提心。在《佛說無量壽經》（天竺三藏康僧鎧譯本）中，宣說了上中下三種根基的行人求生淨土，其決定條件都是要求發無上菩提心。因為發無上菩提心是大乘種姓的先決條件，如果不能發起此心，要往生恐怕有些困難。因此淨土法門的

行人不要認為專修淨土，一句阿彌陀佛聖號就夠了，不需要學習《入行論》這類論典。回顧歷代淨土宗大德，他們都很強調修持菩提心，在此基礎上發願往生極樂世界，並未說只念一句佛號就什麼都不學了。

我們認識自己“身猶須臾質”之後，一定要隨時作好準備往生淨土。現在有自主時，要努力修持菩提心，真正能生起此不退轉的心願，求生淨土也就有了相當穩的把握。

憑吾此行業，瀆難得人身，
若不得人身，徒惡乏善行。

憑我這樣放逸的行為，後世很難再得到人身，如果得不到人身，生於惡趣，那只有造罪而無有修善法的機會，以此再也難得生善趣了。

人生非常短暫，無常隨時都有可能降臨。世間凡夫。雖然皈依了佛門，卻為無明煩惱所制，很多人在修習白法方面懈怠懶惰，經常為世間八法所動搖。有的雖然知道自己在虛度人生，但如同陷入夢魘一般，不能自主，不能對治煩惱。我們應經常觀察思惟以這樣的行舉，有沒有把握成就，下世有沒有把握得到人身！我想在座的人，現在還算可以，因上師如意寶的加持，每天都有聞思修行的機會，住在學院這塊淨土裏，也不會造惡業，而善根能日

益增上。可是，如果住在滾滾紅塵裏，自己沒有堅固的信心和見解，身邊又無善知識加持引導，而外界惡劣影響觸目起心，一日中造的惡業簡直無法計量，而造善業連發心、加行都難以具足。

不僅是今生，無始世來我們都是如此，善業惡業相較之下，如同淘沙金者淘出的金與拋棄的沙石，甚至還要稀少。我們這種行為，不用說暇滿人身，甚至得到一般的人身也不可能。本師釋迦牟尼佛在世時，龍王請佛陀到龍宮裏受供，在受供後龍王問世尊：“我剛出生在龍宮時，家族成員很少，但現在多得連龍宮也沒法容納了，這是什麼原因呢？”世尊回答：“以往眾生善根很好，沒有造很多惡業。但後來人間有許多犯佛制罪和自性罪的眾生，他們死後墮入惡趣，轉生龍類的眾生也就越來越多了。”

對於修善法來說，得人身是關鍵條件，巴沃阿闍黎以前說過：“得人身是一切善法的基礎，如果沒有得人身，那麼無論你得到天人、非天、夜叉、龍王等身體，都不能像人身一樣有修持正法的因緣。”六道中修持佛法最殊勝的是人道，其他各趣眾生，天人恆時放逸享樂，顧不上去發出離心求修善法；阿修羅嫉妒煩惱熾燃，以爭鬥度日；旁生為愚癡啞啞所障蔽；餓鬼、地獄眾生更無片刻不受劇苦之逼迫，唯有為惡業煩惱所制，造作罪業；他們哪裏還有機會去造善呢？

如具行善緣，而我未為善，
惡趣眾苦逼，彼時復何為？

如果今生具足修持善法之機緣，而我沒有利用去修善法，那麼一旦墮落惡趣，恆為眾苦所困惱，那時除了受苦我還能怎麼辦呢？

現在自己具足順緣時，必須對治煩惱，穩固自己的見解、修行。不然，墮入三惡趣，那時恆受猛烈痛苦之逼迫，對善惡取捨愚迷莫辨，因而造善業的機會基本上沒有，只有受無有邊際的痛苦煎熬。上師如意寶說：“在中陰竅訣裏講過，地獄眾生因巨大痛苦，無法回憶起前生，也不能說話，他們本來要在地獄中受若干年果報，但因他們受苦時不斷生惡心，惡業增多，受苦的時間、程度也就越增加。”這種情形如同世間犯人，本來入獄時判了五年監禁，監禁期間他又違犯法律，如與人鬥毆等，這樣又要增加監禁年數。所以一般說犯某種罪要墮地獄多少年，只是指“初判入獄”的時間，至於他在地獄裏實際受苦時間，只有大神通者才知道。堪布根巴仁波切講：“如果轉生到惡趣，惡趣眾生造惡業的技巧比人還要高明，因惡趣眾生不依靠殺生等惡業就無法生存。”雖然我們無法看到地獄餓鬼趣眾生，可看看旁生中，有很多猛獸除了啖殺別的動物外沒有其他生存手段。而它們懂不懂造善業呢？我們似乎沒有見過它們造善業。

現在善緣具足，大家應該好好地修持，要不然，以後不等墮惡趣也很難有機會。歷史上有些上師看到弟子放逸度日，不精進修學，以此緣起而不再轉法輪。就如以前印光大師，大師本人從學問道行來說，是很了不起的大德。但他第一次在上海講經時，當時許多人聽了一兩次就不再去聽，致使聽法的人從數千漸減到寥寥無幾，印光大師從此不再在大眾中傳講佛法，而以自己閉關獨修為主。我們從他的傳記中可以看到（《影塵回憶錄》的十一章也有記載），以後他雖然有許多在家弟子，也只是結結緣而已，並未廣弘教法，他的弟子想聽聞教法也沒有機緣了。

我們有些人不能調伏煩惱，經常想離開上師，去外面遊蕩。無垢光尊者在《竅訣寶藏論》中說：捨棄上師到別處去是著魔的跡象，是修行人最大的違緣。我們學院裏有少數人，以前都覺得他們修行不錯，後來離開了學院，現在變成了什麼樣子，你們或許都清楚。善緣具足時若不能善加利用，堅固自己的見解修行，降伏煩惱，以後業力現前，違緣出現時，重返愚癡昏迷的狀態，隨著惡緣越墮越深。我為這些人深感惋惜，也希望在座各位能生起警醒，在相續中有一些改變，去切實地對治放逸習氣。

既未行諸善，復集衆惡業，
縱歷一億劫，不聞善趣名。

墮入惡趣後，不但沒有機會修善法，而且還會集聚眾多惡業，如此縱然經歷一億劫，也聽不到善趣的名稱，更況生善趣呢？

上面也提到了墮入惡趣後，恆時為猛烈痛苦逼迫身心，微小的行善機會很難得到。不但如此，在受惡報過程中還要不斷地造惡，積集更多惡業。上師如意寶講過他在一寂靜山中修行時，關房的房檐下住有一隻杜鵑，一窩小山雀。山雀剛孵出小鳥時，杜鵑便將它們叨出窩去，扔在地上摔死。後來母山雀報復，不知從何處叨來一條蟲子，放在杜鵑經常在房檐下歇腳的地方。有一天上師從外面回來時，看到那隻杜鵑吊死在房檐下，被風吹得蕩來蕩去。仔細觀察之下，才知杜鵑吃了那條蟲子，而蟲身裏有一枚小釘，釘頭上有一根細線，細線另一端纏在房檐上。上師通過這件事，對輪迴痛苦也有了不同往日的體悟，為旁生而發出感歎：它們在善業方面一點也沒有意樂，而造惡業，小鳥雀也是如此的機巧，能想出一般人想不出的辦法。這類事情，你們如果去觀察旁生，也許可以見到不少。地獄、餓鬼道眾生，根據佛菩薩及一些神通者的觀察：它們在受惡報時，積集惡業比旁生更為厲害，貪心、害心、更為熾烈。墮入惡道的眾生不但沒有機會修

善法懺悔罪業，而且不斷聚集更多惡業，如此可怕的惡業循環，即使在惡趣裏過了一億劫（偈頌中的“一億劫”，在藏文原頌中也有“十億劫”或“千百萬劫”之意，是指不可思議的漫長痛苦歷程），也唯有越陷越深，連善趣名稱也聽不到，更談不上擺脫痛苦生善趣了。這些在《大圓滿前行引導文》中講得很詳細，大家要心意專注，反覆思維這些可怖惡趣痛苦，如果自己墮入了這種痛苦裏，那時該如何辦？以此而從內心深處生起怖畏，對自己現在有修持菩提心的閒暇生起真實珍惜之心！

**是故世尊說：人身極難得；
如海中盲龜，頸入輓木孔。**

因此，世尊在《雜阿含經》中說：暇滿人身極難獲得，就像大海中的一隻盲龜，將頭頸伸入漂浮不定的輓木孔一樣困難。

我們現在必須謹慎地修行，不然轉生到惡趣，連善趣名稱也聽不到。前面已經講了理證，但為了防止一些人生疑惑，在此又引用了本師釋迦牟尼佛在《難陀入胎經》、《雜阿含經》中說的教證。

盲龜入木輓喻我們在本論第一品中也講解過。與三千大千世界一樣廣闊大海中，海面上漂浮著一個木輓（牛馬拉車、犁時套在肩上的工具，呈弓形，兩端有穿繩索的孔），隨風東西漂動不停。

海中有一盲龜，每一百年從海底浮出海面一次，盲龜的頭頸要恰好穿進木軛孔中，我們要得暇滿人身，亦與此相同。我每次見到大海時，總想起這則比喻，在波濤洶湧茫茫海面上，盲龜要將頭頸穿入軛孔，看來根本就是不可能的事。你們看見大海時，也可能有這樣的想法。當然，這只是我們的分別念，不可能作為正量。佛陀的一切智智觀察下，我們要得人身，與盲龜要入木軛孔一樣，有是有機會，但非常非常難。在《難陀入胎經》中還有另外的比喻：如以芥子撒向一根針，能穿過針眼的芥子基本上沒有，但得人身之難過於此。無垢光尊者亦說：“得人身猶如優曇花生長在世間一樣，尤其是能聽聞修持正法的暇滿人身更為稀有難得。”在經論中類似比喻有許多，從不同方面告訴我們：要得到人身，是一件相當困難的事，而且得到人身後要具足修行正法的機緣，更是特別稀少。以此讓我們深刻地認識現在自己的暇滿人身，十分珍貴，得到者應利用這難得之機遇精進修持正法。

壬二、思惡趣中難脫而謹慎：

剎那造重罪，歷劫住無間，
何況無始罪，積重失善趣。

僅僅是在剎那之間造下的重罪，就要感受墮入無間地獄歷劫受苦；何況無始輪迴以來所積的眾多

罪業，使我們失去善趣，更不用說了。

在《入行論大疏》中，此處的剎那可理解為成事剎那（指做一件事從開始至結尾的時間），也可以理解為造罪圓滿時最後的微細剎那。在此極短的時間內，如果去造惡業，比如說造五無間罪、謗法、謗大乘善知識等這些重罪，雖然時間極短，但其果報，卻是墮入無間地獄經受長久痛苦。尤其在金剛乘中，最嚴重的罪業在極短時間內也會造下，但其果報卻是十億大劫中住於金剛地獄，感受無量痛苦。一剎那造罪，即有如此嚴重惡果，更況我們在無始劫來，所積的無邊罪業，如果不去勵力修法摧毀，怎有生於善趣的因緣呢？不要說無始世來造的罪業，我們每個人回想自己今生造的十不善業，也是無法計算！

上師如意寶在講這段時說：“今年在聞思《入行論》的過程中，有些有智慧的人變成了愚者，笨拙的人變成了智者。”這是什麼意思呢？本來有些人智慧不錯，但是他對《入行論》起了慢心，沒有去背誦，也未深入思維其意義，依教對治習氣，這樣也就沒有獲益，與愚笨者無異；如果一個笨拙者，他老老實實地按上師的吩咐，將全論背誦得很熟練，仔細地聽聞思考論中每一句偈語，使自相續得到了很大的轉變，變成了智者。大家必須反覆推敲《入行論》中每一句的深遠意義，如果只從表面上去理解，以為自己已經通達了，這樣就不能將論

中所闡述的大乘佛法精義融入自心。不論你們智慧、地位如何，切不可以為《入行論》好懂，如果你以為自己已經通達了此論，就不會深入思維、修習，而漸漸入了邪道。若欲真正通達此論者，必須按上師教導，自己仔細聽聞、思維論義、背誦全論，這樣也就能做到通曉論義，並能真實地對治惡業習氣。

就像這個偈子，文字很簡單，但我們如果能真正理解其內外含義，每於自己生起煩惱想放逸身心時，即便反覆吟誦，念及罪業將招致無邊惡報，自相續一定能得到轉變。我想你們大多數人發願要背誦全論，若能真正圓滿背誦，那是對諸佛菩薩、上師的最上供養！而且以此論的加持，生生世世都不會墮惡趣，也不會入邪見！

**然僅受波報，苦猶不得脫，
因受惡報時，復生餘多罪。**

然而，僅僅受完了上述惡業的報應，造罪者並非就能解脫惡趣痛苦，因為在他受惡報時，又會因煩惱造作新的罪業。

我們因種種罪業而墮入惡趣感受惡果，這些惡果受完後，並非可以順利地生善趣，惡趣沒有那麼容易解脫。比如某人因瞋恨心造罪而墮入地獄一個大劫，一個大劫圓滿後，他能不能立即“刑滿釋

放”呢？很難，因為他在受惡報期間，還要因猛烈煩惱造作新的惡業。我們從佛經中敘述地獄情況的篇章中可以看到，地獄眾生因業感生猛厲瞋恨心，而互相傷害，餓鬼和旁生也是同樣。對於旁生來說，我小時經常觀察犛牛，它們造惡業確實很多，如踩死草叢裏的蟲、蛙，生貪心、瞋心，特別是公牛鬥架時，瞋心熾烈，一邊還粗聲粗氣吼叫，可能是“惡口相罵”，造惡口罪業……。它們造這麼多的惡業，要想很快解脫，可能很困難。所以要千方百計防止自己墮入三惡趣中，如果墮落，在受苦的同時，又為煩惱催動造更多罪業，罪上加罪，幾乎是無有出頭之日了！

在此有些人可能有與譯者（如石法師）同樣的疑問。如石法師認為此頌是作者“誠懇勸善的權巧之談罷了”，是一種不了義觀點。他的根據是：眾生墮入三惡道後，沒有機會、空閒造惡業，即使有可能，想必造的惡業也是微不足道，否則，宿業未消，新積之罪復起，如此則三惡道眾生勢必愈陷愈深，永無解脫之望，那麼佛經中說“一切眾生皆成佛道”也就成了問題。所以，作者這種說法乃不了義之談等等。在其他論師的一些講義中，也有類似疑問。

我覺得此處不能以了義不了義來解釋因果問題，而且根據經教和因明推理，此問題也不難解釋。三惡趣眾生，根據佛經的敘述，它們確確實實

是在繼續造作惡業，造了惡業就會有惡報，這也是肯定的，但以此是否它們會永遠困於惡趣不得解脫呢？這並不一定，因為根據《俱舍論》等經論的觀點，眾生受業報有兩種，即順現受業、順後受業。順現受業就是即生造業即生受報；順後受業即今生造業來世成熟，有可能過幾百萬劫後才成熟。惡趣眾生在惡道中造的惡業，不一定都會順現受業，如果都是順現受業，那它們肯定是永無“刑滿釋放”之日。但惡趣眾生也有順後受業的機會，即它們以前造的業會成熟感果，如果是感受善果，即會從惡趣中上生善道。比如一個有情造一殺生惡業，因此而墮入地獄一個中劫，此報受圓滿後，它感受自己在墮地獄以前造的某種善業，即順後受業，而生於善趣。眾生從無始輪迴以來，積累著種種業，不同時間成熟不同的業，以何業為主則顯現何種果報，因此，說惡趣眾生在惡趣中造惡業，一直陷入惡趣永遠不得解脫，這並不能成立。但眾生大趨勢的確如同此頌所說，只是偶然有“赦免”的機會，往生善道，如果他未修持善法懺悔，整個趨勢肯定是無限地墮於惡趣深淵！眾生業力不可思議，錯綜複雜的因果關係只有佛才能徹底了知，在《百業經》中，記載著大阿羅漢無法了知某些因果，而去求問佛陀的公案。我們遇到這類問題時，只有依聖教量來解釋，不宜用了義不了義來概括。

我們常見到許多人有疑惑；不少從事惡業的眾

生，比如說職業屠夫，他們造惡業非常嚴重，但日子過得很不錯，在即生中並無悲慘遭遇。面對這些情況，如果知道順現受業與順後受業的道理，也就能很自然地明白：這是他們在以前的善業現在成熟了，而即生的惡業尚未成熟，所以如此。龍樹菩薩在《親友書》中也說過：“若行諸罪業，非如刀斬傷，待至臨終際，惡業果全彰。”現在有不少人有這種懷疑；為什麼昨天造的業，今天還不見任何效果呢？如昨天我念了“黃財神”，到現在已經過了二十四小時還沒有發財……。我們如果不懂得順現受業、順後受業的道理，很難破除他們的懷疑。所以關於這些問題，大家要以教理為據，認真辯論、探討，使自己對不可思議的因果生起堅固正見。

壬三、說得暇滿時應修善法而謹慎：

既得此閒暇，若我不修善，
自欺莫勝此，亦無過此愚。

既然獲得了如此難得之閒暇人身，如果我依然放逸不修善法，那麼再沒有比這更厲害的自欺，也沒有超過這樣的愚蠢了。

暇滿人身如此難得，而且非常容易失去。如果我現在獲得後，不去斷除放逸懶惰，精勤地修持善法，再也無有比此更厲害的誑惑自欺了，也找不出比這更愚蠢之舉！千百萬劫中努力積聚資糧，今生

才得到閒暇人身，在三界中能得此條件的如同白日星星一般。有些人明明知道這些道理，仍然不去修持善法，放逸造惡，似乎是忘了輪迴之苦，忘了此閒暇難得一般。他們欺騙、迷惑自己，不讓自己思考輪迴人生之“苦諦”，以為這樣能麻醉自己不感受痛苦，“掩耳盜鈴”，世上哪裏還有比這更大的自欺之舉呢？還有一些人，自以為他們不修學善法是英雄之舉，他們的邪見英明、正確，這些人將今生、來世出賣給地獄獄卒，將自己扔進臭水溝，而他們本人毫無覺察，得意洋洋，這些愚笨之極的人，確實可憐可悲！我接觸過一些老年人，他們說：“我以前信奉物質至上主義，認為人是物質的一種組合，精神也只是物質組合的偶然產物，所以不相信佛法，不承認三世因果，一生中以此而造了許多惡業。現在我老了，心中總不自覺地浮現後世的惡報……，我年輕時怎麼那樣愚癡呢？”諸位好好想想，自己現在具足暇滿，但是否在與這類自欺欺人的愚蠢者一樣，不去斷除放逸惡行，勤修善法呢？

我們人從外表上看上去都差不了多少，但以佛法衡量，有人身心謹慎，精進修行善法，“質量”精純；有人懈怠懶惰，身心放逸，可能是“假冒偽劣產品”；還有的雖然得到人身，但是沒有學佛修善，真是可惜！可惜！

若我已解此，因癡復怠惰，
則於臨終時，定生大憂苦。

如果我已經知道了應當精勤止惡的道理，但因無明愚癡而懶惰懈怠於善法，那麼到臨終死相現前時，一定會生起極大的憂愁苦惱。

上面從放逸捨戒的過患、暇滿難得、惡趣中難脫等多方面宣說應精勤止惡修善的道理，我們大都瞭解得很清楚。但是無始輪迴中，無明煩惱的串習十分深厚，我們為這些煩惱所牽制，並不一定會時刻不忘地去精進修行。有些人反而讓煩惱占了上風，懶散放逸，處於渾渾噩噩的狀態，忘了自己必須努力修行，讓寶貴時光毫無意義地流逝了。這樣到了臨終之時，回想一生作為，知道自己沒有利用此身懺罪積資、修持菩提心，以罪業必墮惡趣無疑，因此生起極大憂慮、苦惱。

本師釋迦牟尼佛在《念住經》中說：“一到臨死際，心生極大苦。”一個在生前未精勤修善法者，死時毫無依處，唯有從內心生起極大恐懼和憂愁。堪布根巴仁波切也說，聽聞佛法而未精勤修習的人，到中陰時都會生猛厲後悔心：“唉，我以前也遇到了善知識，聽受了殊勝正法，但我一直沒有去認真修行，人生幾十年現在想起來好像一剎那就混過去了。現在如同上師所講的，中陰恐怖景象已經顯現了，我卻沒有力量去對治。如果以前我認真

修行，有一定的把握，那現在也就不至於這樣膽戰心驚，無處逃竄了。”反覆思考這些可怕痛苦，我們應盡最大努力，珍惜利用現在還有自在修法的機會。

難忍地獄火，長久燒身時，
悔火亦爇燃，吾心必痛苦。

當惡業果報成熟時，難忍地獄火將長久地焚燒我的身體，那時，悔惱之火也會爇燃，我的內心一定非常痛苦。

我們如在即生放逸，造作失壞菩提心等重罪，這些罪業成熟，肯定會導致我們墮入地獄，感受惡報。眾生墮地獄的時間非常長久，痛苦劇烈程度也不是人間眾生所能想像。在地獄中，從復活地獄到無間地獄，都燃燒著熊熊烈火，焚燒著地獄眾生。地獄烈火非常熾熱，人間的檀香火比一般火熾熱七倍，劫末火比檀香火熾熱七倍，復活地獄火又比劫末火熾熱七倍，如是各地獄之中獄火的熾熱程度以七倍遞增。如此猛烈熾熱的地獄之火吞噬著其中眾生，其時間動輒上億萬年。

在這樣長時間內，地獄眾生不僅要受獄火焚燒之劇苦，自己心裏也產生猛厲悔惱之火，那時偶爾回想起往昔自由自在、安樂舒適的生活，也回想起很多善知識再三勸誡自己不要造惡業，要修持善

法，否則將來要受地獄火焚之苦，但當時自己一點也不放在心上，現在確實陷入了地獄火中，長久地受著劇苦。此時，內心的悔恨、瞋惱之苦也不遜於地獄火焚燒之苦。我們仔細想想，自己在受到挫傷後，心中悔恨與身體傷害的痛苦一般不相上下，甚至更厲害。平時的悔恨痛苦根本無法與地獄眾生悔恨痛苦相比，他們內外交加的痛苦折磨，我們無論用什麼形容也無法道出其萬一。

我們凡夫沒有能力親眼見到惡業後果，不能現見地獄的慘毒苦狀，但是不能因暫時看不見而放縱自己。如同社會上一些很愚笨的人，他們目光短淺，認為自己犯罪行為不會為人發現，不會受到法律制裁，以此而胡作非為，最終導致悲慘下場。同樣，有很多人雖然在善知識面前聽聞佛法，知曉了業果不虛，但以他們的愚癡頑迷，似乎覺得惡果不會落到自己身上，對造惡業犯戒不當一回事。到時業力成熟，地獄火從外焚燒軀體，悔恨火由內燒著自心，那時誰能解救呢？上師如意寶經常引用米滂仁波切的話教誡弟子：“我們現在就是一顆小火星落在身上，也會覺得疼痛難忍；如果一點火星也無法忍受，那麼將來真正在燒鐵地上，無量獄火灼燒痛苦，又怎能夠忍受得了呢？”反覆思維這個教言，自己內心一定會生起極大的畏懼，趁現在惡業尚未成熟，自己有修法機緣，應該遵循上師的教言，盡全力去修持善法懺悔罪業。

懺悔罪業是非常重要的修行。相續中充滿罪業的凡夫，如果能夠依善知識引導，努力懺盡罪業，即能徹底扭轉墮落惡趣的命運，證得大安樂之果。佛經中有一段勇施比丘的公案，大家聽後定會生起信心，得到鼓勵。勇施比丘是迦葉佛時一位具足多聞、戒律清淨的比丘。一次他去城市中化緣，一位施主家的女孩對他一見鍾情，生起了貪愛心，而且從此朝思暮想，不思飲食，患上了相思病。她的父母原來將女孩許配過某人，女孩因戀慕勇施比丘而拒絕出嫁，她父母只好退了婚約。後來女孩的父親去世，只有母女倆相依為命，但她仍是鬱鬱寡歡，日益憔悴，她的母親再三詢問，才瞭解到其中緣由。為了救女兒，母親便訂下計策，讓女兒先以清淨如法的行為去接近勇施比丘，時間久了，交往漸頻。畢竟是凡夫，日久情生，勇施比丘便還俗，與女孩成了家。女孩原來退婚約的男子，聽到這個消息，妒火中燒，準備帶著人來殺害勇施。勇施得知後，也生起瞋恨心，拿了一些毒藥，讓妻子想辦法，將要殺他的情敵毒死了。過了一段時間，勇施醒悟過來了，他想：“我原來是一個好好的出家人，聞思修那樣精進，持戒也清淨。但現在不但犯了淫戒，又犯了殺戒……，造了這麼大的罪業，後世只有墮入地獄受折磨了！”他生起了強烈的後悔心，白天夜晚輾轉不安，憂惱萬分，患了一場大病。有一天解畏善知識來看他，勇施將自己的經歷講述

了一番，說自己現只有等著墮地獄。解畏善知識於是將勇施帶到了寂靜森林中，顯示各種神變，使其生起極大信心，然後給他傳了法，教誡他精進修空性，便能懺淨罪障。勇施牢記了教言，從此勤修空性，於本師釋迦牟尼佛出世時，已於東方一個淨土中證得了如來果位。

勇施因害怕惡業果報而精進地修持空性，不但清淨了惡業，而且很快證得了如來果位。由此可見畏罪懺悔之必要性，尤其修持空性無我慧的法門，非常殊勝。噶瑪巴不動金剛也曾說：“懺悔中唯一最勝妙之法就是修持空性。”我們每個凡夫在無始世來都造過無邊罪業，如果不想受這些罪業的苦果，唯有努力修持善法去懺悔。大家如能認真聞思經論，一定能將修持空性的教言融入自心，特別是本論先引導我們發起世俗菩提心，然後是守持、堅固、淨化此心，進一步則能引發勝義菩提心，徹底證悟二無我空性智慧。在此循序漸進的過程中，罪業由粗至細得以清淨無餘，惡趣痛苦也就不會去感受了。

難得有益身，今既僥倖得，
亦復具智慧，若仍墮地獄，
則如咒所惑，令我心失迷，
惑愚無所知？何盡藏心耶？

極難獲得而且能成辦究竟利益的人身，現在我既然已經僥倖得到，也具備了能辨利害的智慧，如果仍然墮向地獄，那麼我豈不是為咒術所迷惑，成了無有辨別利害心識之人！不知道是什麼令我愚笨迷惑？是什麼蠱毒潛藏在我的內心作祟呢？

根巴仁波切說過：如同萬物依於大地，我們的一切善法亦依於自己得人身。我們現在已僥倖地得到了能生長安樂果的人身，同時也具備能辨利害的智慧。這種智慧在我們不斷聞思修行佛法中，也能漸漸得以深廣、成熟。具足了這樣的殊勝機緣，如果沒有去精進修持，反而放逸犯罪，“明知山有虎，偏向虎山行”，自己仍一步步赴向地獄，那真是匪夷所思，一個正常人不可能理解這種愚昧行為。我經常這樣想：造惡的人與世間違法犯罪的人大致相同，世間違法犯罪者，他大致也清楚其惡行的後果，別人更是“旁觀者清”，但他在未被捕受處罰之前，就像失去心智一般，胡作非為；同樣，一個造佛制罪與自性罪的人，在沒有成熟惡果墮地獄之前，也是糊糊塗塗，好似毫無心智的活死屍一樣，他們似乎覺得不存在死亡，死後也沒有果報。他們在造惡墮落時，似乎在將與自己毫無關係的人扔進火坑一般，無垢光尊者也評價過這類人說：“如是宣說不微厭，吾心是否巨鐵球，或如石界定無心。”

大家聽聞了這麼多佛法，也應算是正常人，如

果有人仍然毫無顧忌地造惡赴地獄，跳進無邊黑暗深淵，這些人可能是被咒術迷惑了心識，精神完全失控，陷入瘋狂狀態，或者是為起屍術所咒起的屍體……，要不然，這些人的行為沒辦法理解。

諸佛菩薩、傳承上師已給我們傳授了無數止惡修善的教言，但有些人仍然一如既往，沒有少許改變。既然是一個有思考能力的正常人，怎麼可能如此呢？只有解釋為中了蠱毒，心識被迷惑了。有些人也是這樣說：“我明明知道這樣做犯戒，但還是控制不住去做了，是不是已經著魔了？”如果是自己真正知道，也能記起上師教言，還要去造惡業，那肯定是真的著魔了，著了很大的魔。將自己今生後世一切安樂棄之不顧，輕率地出賣給地獄惡趣，這種人不知中了什麼蠱毒，不知是什麼魔佔據了心。在《佛遺教經》中也說：“煩惱毒蛇睡在汝心，譬如黑蛇在汝室睡。”煩惱如同毒蛇一般，睡在我們心裏，常常伺機要置我們於惡趣死地，自相續中如不除去煩惱毒蛇、蠱蟲，則無法成為法器。佛法一點也裝不進去，上師如何教誡也起不了作用，而只有煩惱毒蛇吐出的陰毒，使自己陷入昏醉惑亂中。

世間人大都是如此吧（為咒蠱毒所迷蒙）！根本不清楚自己的處境，也不知自己行為將導致的後果。在《妙法蓮花經》中，本師釋迦牟尼佛將愚迷的眾生比喻為無知的小孩，三界比喻為正燃著熊熊

大火的朽舊宅舍。小孩在火宅中貪玩，不知道火是何物，也不知害怕，看見小動物四處逃竄，還拍著手說：“哈，這些動物和我們一起玩耍。”邊笑邊玩，覺得非常開心……，四周正燃著輪迴苦火，而我們大多數人都迷惑不知，反而被幻境所蠱惑，覺得很美妙，貪戀不休。

應該清醒一點了！諸佛菩薩和上師提醒了我們所處的恐怖世間，與以後可怕惡果，督促我們斷除貪求世間八法的各種放逸行為，我們內心不應與石頭等無情法一般，不為所動。如果這樣，阿彌陀佛來到面前也無辦法，本師釋迦牟尼佛與彌勒菩薩親自來到你面前，你也仍然得不到利益。

我相信頑石尚能點頭，更何況我們人呢！我講了這麼多，各位應有所清醒吧！大家當細察自心，以大謹慎精進修行之鐵鉤，除去毒蛇、蠱蟲，使自續成為堪能法器，使諸佛上師的教言融入自心。

辛三、思所捨煩惱而謹慎，分三：壬一、說煩惱之過患；壬二、忍除煩惱之難；壬三、如何捨離煩惱之相。

我們雖然具足了閒暇，聞思過不少佛法，但自心仍不得自主去專注善法，反而不時去放逸犯戒，這都是煩惱在搗亂。所以，我們要順利地修持正法，必須要摧伏煩惱大敵，為此，我們首先要認識

它。

此處所言的煩惱與密乘中所言的煩惱，沒有任何差別，但在對治方法上有所不同。你們有些人以前聽聞過密法，從究竟而言：“煩惱即菩提”、“煩惱無自性”等，在顯宗裏也有如是對煩惱的定義，但若有人認為依這種深奧理論就可以放縱，認為：“我是修密法、修禪宗的，要依靠究竟智慧和殊勝方便來修行，即煩惱即菩提，不需要這些斷除、轉變煩惱的方法。”對初學者來說，這是一種邪見，因為在煩惱現行時，你能不能安住於這種大平等智慧中呢？在“見力”未足前，這種論調是不切實的狂言。

煩惱給修行帶來重重違緣、危害，如果不通過各種方便對治斷除，我們始終得不到自在解脫。有些人稍有一點經論聞思，也未通過實修將法義融通，這種人可能會對各教乘之間的觀點產生懷疑，認為這種對治煩惱的方法了義，那種是方便說、不了義等。我在《密宗斷惑論》中也專門闡述密宗顯宗對煩惱如何認識、如何對治，這二者之間只有層次順序上不同，而沒有本質上的差別。阿日班智達在《三戒論》中說：只要是自相煩惱，無論哪一個宗派，都必須要斷除。只不過各宗派針對不同根基修行者，採用方法不同而已。不論你學哪個宗派，修何法門，如果不斷除自相續煩惱，你修學的不是真正佛法，真正的佛法檢驗標準要看能不能摧伏煩

惱。蓮花生大士降生在蓮花上時，恩渣波德國王去詢問大士，大士朗聲答道：“智慧是我父，空性是我母，我要做的事情是殺煩惱。”蓮師那樣究竟的成就者尚言要殺煩惱，我們只學過一點密宗、禪宗名相法義者，憑何說不要殺煩惱呢？《入行論》從世俗諦的層次，指出煩惱對我們凡夫眾生危害非常大，如果沒有斷除，只有無限期地沈淪在三界中受苦，並非從勝義諦而言煩惱為無生大空，也非從密法中轉為道用角度而談。我們首先要將這前提講清楚，將各宗派之間的區別、關係弄明白，不然會在聞思修行過程中造成一些障礙；甚至一些人會生起邪見、傲慢，為這些煩惱所支配，而危害聞思修行。米滂仁波切也說過：“只聽聞過少許佛法而未全面瞭解佛法的人，經常會生一些邪見。”

針對我們初學者而言，《入行論》中對治煩惱法門是了義殊勝的法門，而且無論與那一法門，絕無矛盾。因為對我們來說，現在唯一任務就是殺煩惱！

壬一、說煩惱之過患：

瞋貪等諸敵，無手也無足，
非勇非精明，沒我怎如奴？

瞋恨、貪欲、愚癡等煩惱敵，沒有手也沒有足，也沒有勇猛精明之膽略，它們怎麼將我像奴隸一樣

役使呢？

在《俱舍論》中，“煩惱”有精確、詳細的分類和定義。頌中“瞋貪等諸敵”是指貪、瞋、癡、慢、嫉五種根本煩惱，二十種隨煩惱。在《大智度論》中，煩惱定義為：“能令心煩，能作惱故，名為煩惱。”這些損害他人，使自心苦悶的煩惱，是我們修道中的怨敵。這種敵人非常奇怪，不像平常世間敵人，世間敵人有肢體、有膽略，看起來就有傷害人的能力。可是煩惱怨敵，詳細反覆地觀察，它無形無色，根本不存在肢體；它也沒有精明機巧的謀略，因為它本性就是無明；它也沒有勇猛的膽量，在真正瞭解它並有一定實證功德的修行人面前，他軟弱得一點威力也沒有，甚至當我們提起正念時，它也會消失無蹤。但是很奇怪，像這樣沒有肢體、膽略的敵人，從無始以來，一直將我們牢牢捆住，時時刻刻地役使我們，驅動我們不停地造作惡業。而我們就像奴隸在奴隸主面前，也像是被拴住鼻子的牛或木偶一般，毫無自由。

我們大都有切身體驗，在尚未獲得真正能有效對治煩惱的能力前，貪心嚴重的人，貪心一生起來，不管如何去做都抵擋不住貪心敵人，在它的驅使之下立即就會產生各種各樣過失。瞋心嚴重者，生起瞋心時，自己滿腹經論也不起作用了，雖然再三告誡自己：不要生氣、不要生氣……，但沒有用，瞋心敵人的催動使自己毫無自主，疾風暴雨地發作

起來。在旁人看來，自己似乎是精神不正常，事過之後自己回想起來，也不知道自己當時是什麼樣、幹了些什麼。雖然很後悔，但下次在遇同樣情況時，又完全被瞋敵所制，自己失去了所有控制……。

在《入行論大疏》中，詳細講解了十種根本煩惱——見所攝之五種煩惱與非見所攝五種煩惱。根索曲紮仁波切的講義中，也將五種根本煩惱分析得較詳細。但概括性地說，煩惱是我們墮地獄的嚮導，自相續煩惱生起時，自己根本沒有一絲自由。剛才講了貪心、瞋心，同樣，我們愚癡煩惱也如此，很多人晚上八點開始睡覺，可以睡到第二天早上八點，中午還要睡上幾個小時，整天只顧睡，讀誦修行之事全都拋在夢鄉裏，這就是愚癡煩惱覆蓋自心的後果。如果沒有這種煩惱，我們要做到與高僧大德一樣，晝夜精勤修學也就很容易。但是愚癡煩惱敵人的障礙，使我們已經浪費了無數光陰，而且將自己拉向更深的愚癡黑暗中。

貪瞋癡煩惱非常狠毒，即使奴隸主對奴隸，也不可能恆時如是殘害役使。煩惱住在我們心中，也像盤踞在那兒的一條毒蛇，不時就咬我們一口，從無始以來就一直這樣在毒害我們。可是有些人還洋洋得意，不覺得自己有煩惱，以前的高僧大德也這樣說過：對於修行人，煩惱也分上、中、下三等。對修行最為精進者，他會覺得自己煩惱非常多；修

行中等的人，他會覺得自己的煩惱也是中等的；對於那些懈怠者，他們渾渾噩噩，認識不到煩惱，沒有與自心煩惱作鬥爭的經驗，儘管他們煩惱深重，反而以為自己相續清淨。所以，真正覺得自相續中煩惱深重者，他們修行可能是要好一點。我們在修行越來越精進時，煩惱敵人就極不高興，更加用功施展伎倆，給我們製造各種違緣、障礙；修行一點也不用功的，煩惱敵人會特別歡喜他，這樣它們就會有一個輕鬆舒適的環境，與煩惱敵人同一系統各種魔王也就會特別照顧，使這些懈怠者覺得太平無事，結果順利墮落惡趣。

惑住我心中，任意傷害我，
猶忍不瞋波，非當應訶責。

煩惱一直隱住在我心中，恣意以各種痛苦來傷害我，而我竟然甘心忍受，不對它發憤鬥爭，這是不應當的懦弱，極應訶責！

按照佛教的慈悲精神，對仇敵傷害必須要忍辱。但忍辱不能用於對待煩惱敵人，如果這樣去做，是懦夫行徑，是佛陀和智者所訶責的物件。

頌中的“惑”是煩惱別稱。通常說煩惱住在心裏，那麼，心在什麼地方？關於這個問題，上師如意寶說：“現在世界上有些人說心識在大腦中，有些人說在心臟裏，有些人說遍於全身，有各種各樣

說法。但是根據佛陀的教言，與自己清淨智慧觀察，在勝義中心並沒有實體，離一切戲論。但未觀察時，眾生都以為在自己身體裏，很多醫學研究都這樣認為……。”

煩惱盤踞在心相續中，只要外面稍有風吹草動，它就要惡毒地在心裏噴吐著毒液，迷惑、刺激我們。它不像世間敵人，拿著各種兵器來打殺，它陰險地藏用最隱蔽的地方，偽裝成最親密之盟友，誑惑、拉攏我們，然後陰險地將我們出賣，送入地獄的熊熊烈火中。試想一下，如果我們同室好友，是使我們遭受刑罰，暗地裏陷害我們的壞人，那我們會有什麼樣的感受呢？明白煩惱是自己最大的怨敵後，還不醒悟，不去憤然怒起，將它消滅，就像世人對出賣自己與民族的內奸不去痛恨剷除，這是極不應理的懦夫行為，是沒有脊樑骨、沒有志氣的小人行為，是一切諸佛聖尊與智者訶責之處。

許多世間人對仇人怨敵非常瞋恨，時刻不忘報仇雪恨。如果一個人膽小如鼠，沒有勇氣去面對仇人，世人肯定要譏笑他，關心他的人也要斥責他：沒有維護尊嚴，太沒骨氣了。然而很可悲，世人對輕微傷害他們的人都要去抗爭，卻放過了自己的真正仇人。無始來這個仇敵就隱藏在陰暗的角落，毒辣地殘害著每個凡夫，製造了一幕幕慘劇讓世人痛苦不堪。現在看清了這個仇敵後，如果還要一聲不響甘心忍受，這種態度不會給任何人帶來絲毫利

益，反而讓煩惱凶敵更加得意猖狂，這種忍受是可恥的懦弱！

我們應該怒然而起，對它生起瞋恨，此瞋恨不是屬於煩惱敵營中成員，恰恰相反，它是智慧的瞋恨，是消滅煩惱敵軍的先鋒悍將。一切諸佛菩薩都是這樣告訴我們：對煩惱怨敵忍辱，是完全錯誤的行為，一切想解脫的大丈夫都應對它生起瞋心，與其作決一死戰。以前的大修行人都是如此給我們示現，在《大圓滿前行引導文》中，講過奔公甲格西的公案。格西發覺自己為煩惱所欺惑而裝飾經堂時，對煩惱生起了瞋恨心，握一把塵土撒在供壇上，這實際上是向煩惱怨敵撒出的利刃。他認識到這種善行表面下，隱藏著煩惱陰險仇敵，所以做出了這種勇毅果斷的行為，帕蕩巴桑結尊者也讚歎這握塵土是藏域修行人中最大的供養。我們知道，了義供養是修行供養，而修行的根本中心，即是認識煩惱，並用各種方法去擊潰它、消滅它。奔公甲格西的這一把塵土，正是對治煩惱的修行，所以帕蕩巴尊者作如此讚歎。

追隨先賢的修行之路，我們每於察覺自相續煩惱後，千萬不可隨順，應該以瞋怒之心牢牢地扼住它的咽喉：“哼，瞋恨心，你敢生起來！哼，貪欲心，你還敢搗亂……。”然後應如上師如意寶所過：“自己生起貪瞋煩惱時，應該好好地用石頭、木棒打自己一頓，給煩惱怨敵一個深刻的教訓，讓

它老老實實，不給它一點輕鬆的機會。”

縱使天非天，齊來敵對我，
然波也不能，擲我入無間。
強力煩惱敵，擲我入獄火，
須彌若遇之，灰燼亦無餘。

即使是所有天神與阿修羅一齊來與我為敵，然而他們還不能將我拋進無間地獄中；可是煩惱怨敵的危害力非常大，它能將我於剎那間投進地獄烈火中。那可怕的熊熊獄火，縱然是須彌山遇上，也將燒成灰燼，一點也不剩。

煩惱怨敵對我們危害非常大，外在的敵人，無論他們具何等威勢神力，對我們的危害也無法與煩惱敵相比。世間眾生，威勢力量最大者莫過於天神與阿修羅，即使這些眾生一起來與我們為敵，除了搶奪財產、摧毀身體外，還能有什麼傷害呢？即使是最兇暴的敵人，他們最酷毒的手段也只是刀割、炮烙、車裂……，將我們在短短時間內折磨而死，而這些痛苦與地獄痛苦相比起來，可以說根本算不上痛苦。而煩惱敵人一旦發作起來，在一剎那間，就可以將我們扔進地獄的無邊烈火痛苦中。我們可以看到，有些人在煩惱推動下，於短時間內造下重罪，如殺人、五無間罪、誹謗密乘金剛上師等。他們的剎那煩惱，導致了無數劫地獄之苦，除煩惱力

外，誰能有這種能力呢？

《別解脫經》中說：“如果遇到毒蛇，最多也不過喪失生命，如果沒有對治煩惱，觸犯戒律，十萬劫中在地獄受苦。”若是世間敵人，充其量使我在幾十年中受一些痛苦，可煩惱將我們拋進地獄，使我們遭受痛苦的時間要以千百億年、十億劫來計算，而且痛苦程度非人間所能相比。在《親友書》中說：“日搦三百矛，毫分寧相同。”人間三百杆長矛同時穿戳身體之酷刑，比起地獄裏最輕的刑罰，也要輕無數倍。地獄熊熊烈火，非常熾熱猛烈，須彌山遇到此火，也會在一剎那間化為灰燼，塵許也不剩，而墮入地獄的眾生，在長時間中要經受這種猛火焚燒痛苦。如果不去堅毅地與煩惱抗爭，將它擊敗消滅，它始終要將我們拖進這種痛苦火淵之中。所以一個人即使能戰勝成千上萬怨敵，也不如戰勝自心煩惱，在《法句經·述千品》中說：“千千為敵，一人勝之，未若自勝，為戰中上。”能戰勝自心煩惱敵者，方是最上最勇敢的戰士。

吾心煩惱敵，長住無盡期，
其餘世間敵，命不如是久。

我們心中的煩惱怨敵，如果不力加對治，它們將無始無終地安住；而其餘世間仇敵，卻不能作害那麼長的時間。

自無始輪迴以來，煩惱就深藏在每一個眾生心裏，不斷地殘害著眾生。如果我們再不去與它憤然作戰，將其驅除，它還要在我們心中“長生不老”，乃至未來無有盡期的時間中，不停地揮動毒爪，一次次將我們拋進無有邊際的惡趣痛苦中。大家好好回想，自己沒有被煩惱害的時間有多少，一天也未曾有，這個卑鄙毒辣的敵人一天也沒有放過我們。有的人白天覺得自心清淨一點，可一到晚上，煩惱像毒蛇一樣出窩了，心裏又開始了翻江倒海般騷動不安；有的上午平靜一點，可下午它又開始折騰；它時時刻刻都在伺機折磨我們……。

現在，大家應該明白煩惱不是一般敵人，它的殘酷迫害永遠不會自動停止。如果能從心底生起對它的認識與對治決心，那就說明你對此論聞思得不錯，現在正要揭開煩惱這個怨賊之面紗時，如果有人還要不懂裝懂，不全力聞思修習這段論文，使自己錯過這個自救的機會，這種人自作聰明，只有得到反誤前程的惡果。

煩惱怨敵迫害我們的時間，世間敵人無法比擬。世間上有人殘害我們，最多不過幾年、幾十年而已。例如美國人與南斯拉夫人的摩擦，目前已經幾個月了，雙方都分外憤怒、痛苦，但實際上這種痛苦，時間並不長，如果他們能反省自心，煩惱怨敵對他們的殘害，自無始以來已經造成過無數次更為嚴重的痛苦。

在《大智度論》中有這樣一句話：“不眠夜長，疲倦路長，愚生死長，未知正法。”是說失眠的人，會覺得一夜極長難熬，趕路人在疲勞時會覺得路程漫漫地遙不可及；同樣，對愚者來說，他將在生死之中，輪迴漫長的時間，這是因為他們不知道正法。我們於無始輪迴以來，也是因不知正法，而不懂對治煩惱的必要，所以，煩惱根深蒂固地盤踞在自心之中，而且串習得十分頑固，勢力很大。現在要除掉它，必須需要智慧、勇氣和恆毅。印度暫紮果麥論師說：“無始癡住心，如久患重疾，癱瘓斷手足，藥少豈奏效。”我們要對治煩惱，必須將自己的一生都投入到精進修持佛法中，能活多少年，就應該聞思修行多少年。以前的大修行人都是這樣從小時候至圓寂之間，以不斷努力而得戰勝煩惱，證悟法性。格魯派的噶登惹巴格西說過：“我從十一歲開始聞思經論，到現在七十多歲了，這之間每天都未中斷過對經論的聞思修習，經過這六十多年刻苦努力，終於真正證悟了佛的密意。”

我們學習佛法對治煩惱習氣，此過程如同逆水行舟，不進則退；煩惱習氣之流衝擊下，我們如果稍有鬆懈放逸，就會為煩惱所轉，前功盡棄。修習佛法不是社會上那些異想天開者學特異功能，稀奇古怪地搗弄幾天，就說有特異功能，能如何如何了，自欺欺人，給自他帶來的將是無窮惡果。修持佛法需要真實地下功夫，一步一個腳印，踏踏實

實，恆常不斷的精進努力，才有可能降伏煩惱，才能有真實學問、成就。

若我順侍敵，敵或利樂我，
若隨諸煩惱，徒遭傷害苦。

如果我柔順地侍奉世間敵人，他們或有可能饒益我，令我安樂，如果隨順諸煩惱，只會遭受更多的傷害痛苦。

煩惱這個兇險惡毒的敵人，與世間怨敵還有點不同。人世間的仇敵，即使雙方有血海深仇，世代為敵，只要我們恭恭敬敬地服從他，對他言聽計從，用各種方法來取悅他，那對方畢竟是人，很有可能改變心態，化干戈為玉帛。他從此不但不害我，反而為我帶來各種利益和安樂。不要說是人，就是兇猛的野獸，我們如果對它心存善意，常施恩惠，它們也會反仇為恩，給我們幫忙。在世間，仇敵轉變為朋友是常見的事，但煩惱絕對不會這樣，如果我們隨順它，任它擺佈，它也不會對我們有絲毫友善，反而會給我們帶來更多傷害。它就像螞蟥一樣，越是肉嫩的地方它鑽得越凶，吸血也更狠。例如隨順癡煩惱，一天睡十個小時，仍然不會滿足，還想睡更長的時間。貪心、瞋心都是如此，如果去隨順它，會如《佛子行》中所說“一切妙欲如鹽水，如何享受越增貪”。

我們在無量劫中遭受的痛苦，都是因為隨順煩惱，一直沒有對治而導致，這如同一個人在草叢中遇到毒蛇，沒有採取措施而讓毒蛇咬上，毒液滲遍全身後淒慘地死去。我們若不去降伏煩惱，就會讓它完全控制自己，然後將自己推進地獄火坑。我們在它面前越聽話，它越是把我們害得更悲慘。

所以，要解脫痛苦，必須降伏煩惱，為了降伏煩惱，歷代的高僧大德給我們開示了很多竅訣，在《修心八頌》中說：“一舉一動觀自心，正當煩惱初萌生，危害自與他人時，願疾呵斥令消除。”便是其中一個殊勝竅訣。當然，如果能以無上大圓滿的正見智慧，去照破它的原形，讓它無處可逃而消融無跡，這時它就絲毫也危害不到我們了。但在未能認識它的本性前，我們只有趁它剛萌芽，尚未控制自己之際，以各種方便來降伏它。

無始相續敵，孽禍唯一因，
若久住我心，生死怎無懼？

像這樣無始以來相續存在的敵人，是滋長業禍的唯一原因。如果它們一直潛伏在心裏，我怎麼能在生死中快樂無懼呢？

煩惱自無始以來，一直在不斷地與我們為敵。無論過去、現在、未來，它一刻也不會無緣無故地停止工作，它是損害、痛苦的根源，眾生在輪迴中

遇到的一切違緣痛苦，其製造者、操縱者就是它。如果沒有煩惱，眾生不可能墮入三惡趣，不會有水火災難，也不會有各種疾病、飢餓……。我們以教證、理證深入細緻地觀察，可以明確地瞭解到：煩惱是輪迴中一切痛苦的製造者，它是世間眾生最大敵人。在佛經中也記載著本師釋迦牟尼佛曾對一國王開示：“世間這些敵人，並不是大怨敵，危害你最大的敵人是煩惱。”三界輪迴眾生，每一個都在受著這種怨敵的迫害，然而，絕大多數人並不瞭解這點。很多人反而將煩惱當成最親密、最好的朋友，尤其是那些從未聽聞過佛法者，他們都在讚歎煩惱：貪心大的說有抱負，瞋心大的讚為勇敢……，這種顛倒黑白的糊塗蟲，在世間比比皆是。

煩惱危害是如此殘酷而又長久，而且從不會自動地間斷、轉變，以致每一個相續中住有煩惱的眾生，必定會陷於輪迴痛苦中。如果我們不從心中逐走它，則一切痛苦畏懼相續不斷的產生。那種超脫生死輪迴，自由自在，安樂無比的境界便與我們無緣。我們可以看到一些大修行人，他們戰勝了煩惱，因此無論在何種環境中都很快樂。密勒日巴尊者在《修行人的快樂》一歌中，講到修行人“艱苦越深樂亦深，此較無病更快樂，一切苦痛變成樂，稀奇、稀奇甚樂哉”。但無論是什麼人，如果他內心住有煩惱大敵，則會有相續不斷的痛苦，於生死

之中，始終得不到無懼的安樂。

生死牢獄卒，地獄劊子手，
若皆住我心，安樂何能有？

煩惱如同將我們關押在生死牢獄中的獄卒，和地獄中行刑的劊子手，如果它們都住在我心裏，那麼我怎能得到安樂呢？

三界有情，因煩惱繫縛，一直得不到解脫，所以此偈將煩惱比喻成把我們關押在生死輪迴中的獄卒，它牢牢地看管著我們，白天黑夜一點不放鬆，讓我們少許自由也得不到。不僅如此，煩惱還經常將我們抓進地獄，它充當劊子手，用各種刑罰來折磨我們。從很多的地獄描述中，我們也大概知道一些地獄的情況。例如在熱地獄中，很多眾生被拋進大油鍋中煎熬，如果想爬出來，那些劊子手就用各種兵器來打殺他們，使他們重新沈入油鍋，無法得到解脫。

這些狠毒的獄卒和劊子手，能讓我們受如此可怖的痛苦，而且更為可怕的是，他們居然就住在我們心中，一刻也沒有離開我們，時時刻刻在伺機殘害我們。在這樣可怕的环境中，怎麼有可能生起安樂呢？根索曲紮仁波切說：“煩惱就像豺狼一樣，眾生如同綿羊，如果綿羊群中有一隻豺狼，那麼綿羊肯定不會安樂。”彌勒菩薩在《經觀莊嚴論》中

也揭示了煩惱毀壞眾生、戒律等多種過患，這些給我們帶來無邊痛苦的煩惱，只要尚未離開，我們就不可能有安樂。

《入行論》中譬喻用得很多，這些巧妙的譬喻讓我們能形象地理解所闡述的義理。但是，請大家注意，如果沒有深入詳細地分析這些譬喻，只能是平白地淺釋出其內容，這樣就失去了對其深刻內涵的理解。有些人或許因此而對本論生起慢心、邪見，認為《入行論》內容淺顯通俗，還有很多重覆，不需化這麼多時間去背誦、聞思……。幾年前，我傳講此論時，有一位學員找到我，對我發表了類似觀點，當時，我特別生氣，又為他擔心，後來果然他在修行過程中遇到了許多違緣。我總想這是他對此論生邪見招致的果報吧，希望你們諸位以此為警鐘！

對《入行論》中闡述的密義、內義，我雖然說不上能完全通達，但對此論我有真正信心。可能是前世的緣分吧，在這個世界上第一次看到此法本時，心裏非常歡喜，對這部論進行過反覆聽聞背誦思維，也有較深的理解。你們對論中某些內容有什麼疑惑，可以提出來，我很願意與大家一起探討。一方面我們以本論每一個偈頌為指導，進行實修；一方面大家以辯論的方式對每個難題進行辯論、探討，如果對論中每句偈頌反覆思維，都會發現其中甚深的意義。

壬二、忍除煩惱之難：

乃至吾未能，親滅此惑敵，
盡吾此一生，不應捨精進；
於他微小害，尚起瞋惱心，
是故未滅波，壯士不成眠。

因而，在沒有親自消滅這些煩惱敵軍以前，我一生之中都不應捨棄精進；平時他人對我作小小傷害，尚要生起瞋惱之心，那麼在如此可惡的煩惱敵沒有消滅前，真正的大丈夫應該是睡不著覺的。

煩惱有上述種種過患，我們明白了這點後，如果沒有消除它，就應該如同見到自己與毒蛇睡在一室，在沒有親自消除毒蛇的危險之前，自己絕不放鬆。我們如果放逸度日，在表面上看，這樣也許閑逸舒適，但這種放逸如同牛奶，是煩惱毒蛇最喜歡的食物，煩惱毒蛇食用了我們的放逸後，會變得更為陰毒，以後對我們毒害更為加深。在我們沒有親自消滅煩惱前，始終處在它的威脅之下，時時刻刻都要受它殘害而墮向地獄。我們因此一刻都不應懈怠放逸，而要以最大精進去努力消滅這些可惡的煩惱敵軍。

我們世間凡夫，如果有人對自己作傷害，即使這種傷害不是那麼嚴重，自己也會生起極大瞋恨心，千方百計地去報復剷除對方。其實世人相互之間的傷害與煩惱造成的傷害相較之下，並不算大禍

害，但一個稍有膽識的人，面對這些小傷害，尚是如此日夜考慮，奮力去消除其禍害，那麼對無始來就嚴重殘害自己的煩惱敵，為什麼不去報仇雪恥，徹底剷除呢？真正有智慧、有志氣的人，尤其是真正想作一個大雄如來的後代，作頂天立地的大丈夫，面對這些不共戴天之仇人，面對它們無始以來恣肆殘害自己之恥辱，如果未將這些煩惱惡敵徹底消滅，洗清恥辱，難道還能安睡嗎？

如能有了對煩惱的清醒認識，能生起這種決心，那麼無論有多大困難，自己也不會放棄精進努力。煩惱勢力很大，我們有些人目前也沒有很大對治能力，因此，必須要先對煩惱作深刻認識，明白它對自己生生世世的傷害後，自己發起降伏煩惱的大決心，依各種竅訣，去斷除煩惱。當然，有些人有甚深見解力，用大圓滿的方法剝去煩惱假面目，將它轉變成奴僕，為修行服務，這與此處所言的消滅煩惱並無矛盾。

列陣激戰場，奮力欲滅除，
終必自老死，生諸苦惱敵，
僅此尚不顧，箭矛著身苦，
未達目的已，不向後逃逸。

將士們列陣在戰場上激烈地交鋒，奮力地想消滅他們的敵人，然而這些敵人最終都要自然死亡，

並且還會因死亡產生極大的苦惱。儘管如此，將士們毫不顧慮被敵軍箭矛所中傷身體之苦，未達到勝利目的之前，絕不向後逃跑。

這裏是以兩軍對壘交鋒來比喻我們與煩惱作戰不應退怯。作者採用這些比喻，不僅生動貼切地闡述了所要說明的內容，而且我們也可以從中看出作者生活時代的社會風情。在佛經論典裏這些帶著強烈古代生活氣息的描述，使我們回到與佛陀或著論者相同的時空環境，增加了一種親切感。當然，這些比喻粗粗看來，似乎每人都能知道，但其中蘊涵之深義不經過一番甚深思維、分析是難以得出的。可惜有些人，一看這些比喻，立即去想“懂、不用思維……”，使自己失去了應有收穫。上師如意寶也強調過：“我們在聞法過程中，如果產生‘易懂’或是‘自己已經輕易通達’的念頭，這是一個大魔障。”一般來說，稍有智慧的人，比較容易滋生這類傲慢。大家一定要注意，與真正的修行人相比，自己佛學水平淺得可憐，還需要老老實實地聞思。佛法與世間法不同，世間上的學問可能研究一兩遍就到頭了，可是學佛法如同挖一口泉源，挖得越深，流出的甘泉越多、越美味。我們修學佛法不能有慢心，不論你學問多高，也需要有謙謙虛虛，方可從聞思佛法中得益。以前臺灣省教育廳廳長周居士，他一生從事教育事業，有很高的學問，後來在李炳南老居士前學習佛法，其態度十分謙恭

認真，當時深得文化界名人的讚譽，他自己也獲得了真實法益。

我們再來看這個譬喻，在古代兩軍交鋒時，大都是用各種弓箭、長矛、刀劍之類冷兵器，雙方排成陣列，然後相互砍殺、射擊。在激戰之中，勇猛的將士為了某種目的，以無畏一切死傷之氣概，奮勇去消滅敵人……。但是，我們以智慧來觀察，無論將士門何等勇敢剽悍，不畏死傷，其目的無非是要去消滅敵人而已，而實際上這些敵人無論如何都會自然死亡。即使是南瞻部洲的人全部與你為敵，不用你去奮力拼殺，他們遲早都會為無常所吞噬。所以從長遠看，用不著你去摧伏他們，而且這些敵人也是很可憐的，常為煩惱痛苦所擾害，沒有自主。但是像這種“秋後螞蚱”一樣的敵人，世人也是去勵力地摧毀他們，像秋風掃落葉一般趕盡殺絕。

在沙場衝殺時，將士們根本不顧生命，即使是身中箭矛刺傷，也不會棄甲逃逸，軍隊主帥也是命令將士們在未擊潰、消滅敵人前，絕不能向後逃跑，不然就要受懲罰。大家在以前看過一些反映戰爭的影片，也許有些人親自上過戰場，也大致清楚，世人為了達到某種目的，是如何去浴血奮戰，生死相搏！那麼，我們要與煩惱敵軍作戰，怎能畏懼困難，而不去奮戰呢！

況吾正精進，決志欲滅盡，
恆為痛苦因，自然煩惱敵。
故今雖遭致，百般諸痛苦，
然終不應當，喪志生懈怠。

何況我現在決志要精進地去消滅無始以來一切痛苦的製造者——恆常與我為仇的煩惱怨敵，雖然遭到百般違緣痛苦，但無論如何都不應該喪失鬥志，懶散懈怠。

世人為了消滅一般敵人，尚是如此英勇，不達目的絕不善罷甘休。那何況我們這些出世間的戰士，為了達到究竟二利事業這種無與倫比的目標，要與從無始以來就一直殘害我們，極為陰險、惡毒的煩惱敵人作決戰，戰勝這樣兇狠頑強、世代為仇的敵人，怎麼能不忍受艱難，怎麼能生起退怯之心呢？我們的戰鬥與世間殺伐有很大差別，我們要對壘的敵人，根本不是世間仇人所能比擬；斷滅煩惱後，取得的勝利——即解脫勝利也不是世人所能企及。

煩惱仇敵對我們的危害，自無始輪迴以來就未間斷過，它是一切痛苦之根因，是我們與生俱來的敵人。它非常頑固、兇惡，其勢力超過一切世間敵人，世間敵人與它相較之下，如同草頭露，一會兒就自動消失了。所以我們在與這樣的敵人拼搏時，毋庸置疑有很多艱難，要遭受到各種各樣身心痛

苦。平常說“道高一尺，魔高一丈”，修行稍微精進一點，各種違緣似乎是層出不窮，外界違緣，內在違緣……，煩惱魔軍猖狂反攻會隨之而湧現，我們遇到這些痛苦時，完全不應該怯弱。有些人剛來學院時，沒住房、沒食物、沒有衣服……，這些僅僅是小困難，根本不值得因此而退失求學決心。翻開高僧大德們的傳記，在藏傳佛教中，沒有一個祖師不修持苦行。再看看漢地的高僧傳，他們在修道過程中是如何面對困難，那些皇族出生的大德在出家後，也是缺衣少食，生活非常困難，面對各種違緣磨難，他們從未退怯過。我們應該追隨這些先輩在解脫沙場上浴血奮戰而灑下的熱血痕跡，去奮勇擊殺煩惱敵。

有些人修行遇到阻礙時，立即會生起脆弱之心，自己的勇氣和力量立刻減退，惶惶無主。在這種情形時，你應該回想世人為了個人小安樂，是如何不避矢石與仇敵生死相搏；現在為了自己 and 一切眾生的解脫大事業，怎麼可以生怯弱呢？當年，諾那呼圖克圖也是這樣說：“修行猶如兩軍對壘決戰，這時需要拼盡全力，一鼓作氣……。”我們要反覆鼓勵自己，並至誠地祈禱上師三寶加持，以“壯士一去兮不復還”之慨然氣魄，破釜沈舟，與煩惱魔軍作殊死決戰！為了自他成佛大業，我們應高舉勇猛精進大旗，指揮出離心坦克軍團，菩提心航空母艦，大空性隱形飛機，向煩惱魔軍猛烈攻

擊，殺得它們人仰馬翻，最後向它們大本營投下大圓滿核彈，將煩惱魔王所率的八萬四千支軍隊統統消滅。我們要親手抓住貪瞋癡慢嫉五大魔頭和無明魔王。砍掉貪欲魔的頭；把瞋恚魔沈在大海裏淹死；把癡心魔王擲進火裏燒為灰燼；把傲慢魔從高山拋進萬丈深淵摔碎；對嫉妒魔，乾脆將它的內臟全部掏出來；最後將無明魔王綁在大圓滿核彈上，炸成無分微塵！

這時我們就取得了徹底勝利，在法界無量宮中與大家共享勝利的喜悅歡宴！

將士為微利，赴戰還敵傷，
戰歸炫身傷，猶如配勳章。
吾今為大利，修行勤精進，
所生暫時苦，云何能困我？

世人為了微小的利益，與敵作戰而在身上留下了創傷，戰後他們以此當作勳章而炫耀；現在我為究竟成佛的大利而精勤修行，就算遇到暫時挫折、痛苦，怎麼能給困住呢？

世人為了一些微小利益，與仇敵大動干戈，相互拼殺，往往被對手殺傷，在身上留下累累傷痕。可是他們不會以這些傷痕為恥，反而將傷疤當作勳章一樣，在別人前炫耀：你看，這是在某地作戰，當時我如何如何勇敢拼殺，為敵所傷，而留下的嚴

飾。在藏地來說，由於自然環境的熏陶，人們勇武好鬥，也就是打鬥的習俗比較普遍，人們往往以頭上的傷疤來判斷一個人勇敢還是懦弱。藏族有一句諺語：腦前傷疤是英雄，後腦有疤膽小鬼。意思是說，腦前有傷疤者肯定是敢面對強敵，面對面拼鬥時留下傷痕，如果是膽小鬼，遇敵轉身逃跑，被敵人追上而在後腦留下傷痕。我們看作者的比喻，當年印度也可能有這種習俗。我有一個親戚叫敦傑克，現在已經死了。他年輕時特別喜歡打架，在頭上留下了許多傷痕。我小時候去他那裏時，他總要給我講打架的故事：“啊，這個傷是與某人打架留下的，這個傷疤是如何如何留下的……。”每一處傷痕都有一段可以吹噓、炫耀的經歷，都記載著一個讓人驚心動魄的故事。我的家鄉叫羅科瑪，地方不大，但在康藏一帶，羅科瑪的人剽悍善戰，人人皆知。以前羅科瑪人因一些糾紛而決鬥時，雙方先約好時間、地點、證人，到時雙方站在中間，拿著長刀，四周是證人與觀眾。然後，決鬥雙方中，一個人先砍對方一刀，對方再還砍一刀，這樣輪流下去，直到倒下一個或雙方都倒下……。這些人一方面看來愚昧可憐，一方面在世人看來也很勇敢，如果他們僥倖沒有死，決鬥留下的傷痕在他們眼裏也就成了一種莊嚴，他們自己也很自豪，並不會將這些決鬥受挫傷當作難事而害怕。那麼我們在即生為了成辦自他的究竟利益去勇猛精進修學佛法，與煩

惱作決鬥，怎麼能因為煩惱所造成的一些痛苦而困頓怯弱呢？我們多生以來，也曾為一些毫無實義的事情與他人拼殺，並且以受挫傷而驕滿自得；現在為了自他真實的大利益，要與煩惱仇敵決鬥，縱使處處受挫，遍體受傷，那也是最高光榮的象徵。我們應當安忍一切難行之苦，不為任何痛苦而怯弱！

漁夫與屠戶、農牧等凡俗，
唯念己自身，求活維生計，
猶忍寒與熱、疲困諸艱辛；
我今為眾樂，云何不稍忍？

漁夫、屠戶及農牧等各行各業的勞動者，僅僅是為了維持自己的生計，尚且能忍受寒熱疲困等諸般艱苦。那麼為了成辦一切有情的安樂，我為何不能忍受修行中的苦難呢？

眾生在沒有趨入解脫道時，為了各種微利，不僅是不懼死亡與仇敵拼殺。即使是在平日，大多數人為了維持生計，也要忍受各種苦痛，有時甚至是難以想像的艱辛和痛苦。世間謀生的行業有很多，如獵人、漁夫、屠戶、農民、牧人、小商人、手工業者等，這些行業的勞動者為了維持自己生活，冬天要忍受著刺骨的寒冷，夏天忍受酷暑的煎熬，饑渴、疲困……，他們要承受各種各樣的痛苦，白天晚上不停地操勞，一生之中幾乎從未安閒舒適過！

我們看看那些在家人，他們頂風冒雨四處奔波，整天從早到晚忙忙碌碌，耗盡自己的精力，就像奴隸一樣，一點自由也沒有，而他們目的無非是混一口飯吃飽而已。

這段時間，我每天下午都要去山上的建築工地當監工，沒有看書的時間，心裏有點惋惜，但是到了工地見到建築工人勞動情形，對自己有很大的感觸。那些工人，無論年紀大小，離鄉背井到處打工，所求無非是自己的生計而已，這種生活又有什麼意義呢！但他們為了這種毫無意義的目的，付出了多少艱辛，從一大早幹到晚上，太陽再兇，雨下得再大，也要去背石頭、背泥土、砌牆、扛木料……。看他們這樣賣苦工，可以肯定他們的生活過得很困難，沒有其他經濟來源，只有這樣出來賣血汗，為了自己（或一家人）短暫的小利益，而拼命幹活。對比之下，我們學佛人要求得一切眾生的永恆究竟安樂，為了這樣的大目標，又應該付出多大的精進努力呢！

我們出家學佛，在本師釋迦牟尼佛大福德力加持下，生活過得十分平安舒適，不需要自己去四處奔波，雖然有時會為煩惱所憂而痛苦，也只是很短暫的，而且與世人的痛苦相比，有很大差別。我經常給身邊的一位僧人說：“你知不知道出家人有多快樂！如果你是個在家人，那你現在為了家庭、孩子，一天之中有多少活要操勞。但我們現在只要將

自己的飯弄好，除此之外，不用擔心生活來源，不用擔心家裏的各種事務，不用想與他人之間的矛盾……。我們現在唯一的雜事是做飯、吃飯，吃完後坐下來便可享受聞思經論念咒修持的安樂，每天上師像母親一樣耐心地以甘露妙法開導我們，這種生活哪裏有啊！”

大家好好地想一想，像你們這樣年齡的人（二十——四十之間），如果沒有出家，在過著什麼樣的生活！天天為了蟲窩一樣的家，日夜勞累。現在工作也不穩定，隨時都有可能丟飯碗；幹個體戶，也隨時得擔心倒楣破產……；好不容易賺筆錢，一家老老小小，吃、穿、住、行，開支的花樣不知有多少。我們出家人十年穿一件僧衣也覺得心滿意足，可世間人一天也要換好幾套服裝，頭上、身上還要裝飾一大堆。有了小孩，做父母的便完全要作牛馬了，幹不完的侍候活。小孩子好不容易養大了，又要讀書，小學、中學、大學……，開銷的費用，針對小百姓家庭簡直是天文數字。無論怎樣，你們設身處地想一想：在家人一天操心勞力，要忍受多大的艱辛、勞苦。你們看看去年亞洲金融危機，韓國、日本、印尼有多少人承受不住壓力自殺；日本每年有多少“過勞死”（身心勞累過度衰竭而死）；我們國內，在南方打工者過著什麼樣的生活，我們大部分人也是耳聞目睹過。

上師如意寶說他前一段時間去馬爾康看病

時，路上堵車，他見到有不少人在修路，勞動情形與寂天論師在這偈子中所說的一樣。世人日日都這麼辛苦，但他們得到的是什麼呢？有的甚至連溫飽都得不到。我經常思考世人的生涯，是多麼艱辛而又毫無意義！就拿我出生的家庭來說，我父母有五個孩子。我們兄妹幾個因緣不同，他（她）們幾個在社會上，從早到晚上非常辛苦，僅僅是為了自己過得好一點，但是她們的生活又怎樣呢？吃得很不好，穿的也很不好，她們心裏充滿了憂慮痛苦。如果她們今天的痛苦，可以換來後世一些快樂，那也不錯。但她們即生中為了家庭，為了自己的利益造了很多惡業，來世只有更痛苦。你們每個人也仔細想想自己家裏的人，與自己比一比。我們確實從修習佛法得到許多內外真正的利益，而他們一生勞累，將會有什麼樣的後果呢？

世界上充滿了這樣忙忙碌碌的芸芸眾生，他們自己也不清楚究竟在幹些什麼，一點也不知道如何才能得到快樂，整天非常辛苦，花費了多少心力、體力。以前噶當派大德說過：“如果世人將他們用於生計的精力放在修行佛法上，那他們即生成就都有把握啊！很可惜，他們僅僅是為了些毫無實際意義的目標而忍受苦痛。”印光大師也說過：“佛念若如情念，成佛有餘。”我們現在已經聞思了諸佛聖尊的教言，知道了解脫苦難大海，為自他求得究竟大安樂的方法，為了這個偉大目標，為什麼不

能安忍一點小小的苦痛呢？我們在無始輪迴之中，尚未真正趨入佛法之前，也曾像世人一樣，為了一點小小的自利，忍受過無邊的辛勞困苦。現在為了自他一切眾生的大安樂，為什麼不能忍受痛苦，為什麼膽怯呢？這確實有點奇怪，以前為了毫無意義的事情，能去忍受那麼長時間痛苦，而得到的只有更多苦難；現在只要忍受一點暫時痛苦，就可依佛法一勞永逸地讓自他得到安樂，而現在卻害怕了，懈怠退縮，這真是難以想通。

本論中這個偈頌，我們每個人認真去思惟，對自己的修行會有很大幫助。每個修學佛法者，假如能像世間辛勤的勞動者一樣，為目標而不辭勞苦，投入自己的全部力量，哪有不成功的呢？這一點我們都要反覆想想，如果自己真正能有清醒的認識，出離心、菩提心、無二見一定能順利生起；自己也能像密勒日巴尊者一樣去勇毅苦行，而且是每一個人都能做到如此！

我們剛來學院的人，特別是以前生活條件比較優裕的，在學院裏的條件不太好，你們的生活、上課都有一些小困難，沒有蔬菜、沒有燃料，稀泥路滑、房子漏水……。有些人可能因此而退失求法的決心，想到城市或其他條件好一點的地方去，過一種舒適的生活。有這種想法，修行可能難以成功吧！

以前噶當派的格西說：“我們出家人除了聞思

修行外，不應該追求其他事情。生活條件首先是晚上一定要睡一會，不睡覺的話，南贍部洲的人身體受不了；然後白天必須要吃一點食物，除了這兩個條件外，什麼都不管了！”作為一個想真正修行佛法的人，我們也應如此將就著每天吃一點白菜、兩碗米飯，身上穿一件像濟公和尚的破衣就可以了，晚上十二點到四點之間拿件厚一點的衣被一裹，隨便睡上一覺。除了這些，每天享受無上甘露法味，其他什麼事情也不用管了。這樣的日子，是無緣之人無法享受到的快樂！

雖曾立此誓，欲於十方際，
度衆出煩惱！然我未離惑。
出言不量力，云何非顛狂？
故於滅煩惱，應恆不退怯。

雖然我曾立下這樣的誓言：要度盡十方虛空際的眾生，出離煩惱束縛！然而我自己尚未解脫煩惱，說話不自量力，怎會不是顛狂的瘋子呢？因此對於滅除煩惱，我應恆時精進而不退怯。

或許有些人看了上面數偈後，說大乘人應去摧伏他人的煩惱，而現在論中在強調要忍難降伏自己的煩惱，這樣不就墮在小乘的發心了嗎？其理不然。不錯，我們在講解第三品時，曾在十方諸佛聖眾、金剛上師前發過誓，要度化盡虛空際的眾生，

使他們脫離煩惱苦海，證悟無上佛果。立下誓言後，我們理所當然要去成辦，然而，要成辦自他二利事業，得有一定程式。這個步驟，首先是自己從煩惱迷惑中解脫出來，如果自己不去勤求解除煩惱束縛，這樣的行為既不能成全他利，亦不能圓滿自利。自己尚未解脫煩惱束縛，隨著煩惱無有自在，還說要去解除別人的煩惱，豈不是狂妄之語。《寶積經》中說：“己未度脫，豈能度他，自如盲人，豈能帶路。”目盲之人，怎麼能給他人領路呢？一個相續中尚未清淨煩惱者，怎麼能去解除別人的煩惱束縛呢？律藏當中也說：“自己未能度化，而去利益眾生，無有是處。”這好比自己沈溺在大海中又不會游泳，淹得奄奄一息，還說要去救援其他溺水者，這在他人看來，這種話語無疑是不自量力，顛狂之徒誇口言談而已。現在大家看看自相續，應該清楚，自心有沒有離開過煩惱。如果自己尚為煩惱束縛，怎會有能力幫助他人脫離煩惱呢？。

龍樹菩薩說：“如果自己沒有得到解脫，而去度化眾生，這是一種自相矛盾的行為。要真實地度化眾生，先必須精進地滅除自己的煩惱。”所以，為了實現我們已發下度眾生出煩惱的誓言，自己必須披上精進鎧甲，恆常不斷與煩惱搏鬥，只有先戰勝自己的煩惱敵，才有能力去幫助他人。為此，我們在未達到目的之前，絕不可退怯，失毀誓言。

我們先消滅自相續的煩惱，圓滿自利雖然表面

上與小乘人相同，但二者最終目的不同。小乘人的發心，一切修行善法目的是為了自己從輪迴中解脫；而大乘行者的發心，一切善法目的都是為了利益眾生。為了達到究竟利益眾生的目的，自己先消除煩惱，得到度生的功德威力，這是必要加行，是不可缺乏的準備工作，而小乘行人將大乘行人的加行（圓滿自利）當作他們的終極目標了。《華嚴經》中說“不為自己求安樂，但願眾生得離苦”，大乘佛子無論何種修行，都是圍繞利益眾生這個中心。而且為圓滿達到這個目的，先消除自己的煩惱，圓滿利生能力十分必要。上師如意寶也經常說：“為了度化眾生，自己先要往生極樂世界，在淨土裏圓滿斷證功德，獲得了圓滿的度生能力，再來度化眾生。”

有些人發願要到地獄裏去救眾生，針對凡夫來說，這也是空談而已。在《地藏菩薩本願經》中，地獄士卒告訴聖女婆羅門：“能來地獄的只有兩種人，一是惡業成熟來受苦者，另一種是佛菩薩依威神願力來救眾生。”所以我們要真正度化眾生，必須要有一定的斷證功德。本論中也是這種觀點，如果自己沒有一點功德、能力，肯定無法度化眾生，反而是自討苦吃。我們有些人，自己學了一點點佛法基礎理論，馬上就到處去“弘法度化眾生”，結果眾生沒有度出來，反而讓社會上的人把自己“度”進去了。大家一定要注意，佛法不是學問，

如果佛法只是一種理論學問，社會上許多研究佛教哲理的人都可以去當上師，到處弘法了。

我們聞思所得的佛學知識，首先只是一種信解，花很大功夫去修行後，方可穩固，得到一定的證境，此時自相續中煩惱基本得以制服、清淨。有了這樣的調伏煩惱功德，你去弘法，方可對他人有真正的利益。自相續中煩惱如果與世人一樣，絲毫沒有清除，縱然你嘴上講得天花亂墜，實際上是自欺欺人，盲人說瞎話！上師如意寶也強調：“我們要度化眾生，先要觀察自相續。最起碼自相續中煩惱要比其他人少，自己的功德比常人要有些增上。不然，你與別人功德一樣大，煩惱一樣多，這樣去度化眾生，豈不是天大笑話，這樣誰都可以去當上師了！”

聽到這裏，也許有些人生後悔：“唉，我確實是不自量力，發這樣大的願，怎麼能成功……。”我們已經發下度化眾生的大誓願，現在要退肯定不行，退失菩提心只有到地獄去受苦。而且這個誓言對那些精進者來說，實現難度也非一般人想像那麼大。我們現在只要不怯弱，與煩惱背水一戰，依上師三寶加持與殊勝大乘佛法不可思議的力量，一定能順利地踐履自己的誓願。利益眾生的大誓願有不可思議的力量，比如說地藏王菩薩發願：“地獄不空，誓不成佛”。以這種無比的悲願，地藏王菩薩成就了無比的大功德。雖然“地獄空”的時候可以

說是沒有，但菩薩肯定是有成佛之時。在《現觀莊嚴論》中對此有一些辯論，有些人發誓不度盡眾生，自己誓不成佛，這種發心有其殊勝的功德，但這並不意味著他要等一切眾生全部解脫，他才成佛。以此真實發心的廣大力量，他距成佛時間反而縮短，很快就能證悟佛果。以前有不少公案都可以說明這點，在本論後部分，也闡述了六波羅蜜並非依外境安立，而是針對修持者自相續而言，這些道理將在後面詳細說明。總而言之，我們現在發願度他眾生，這樣真實的願心對自相續有巨大加持，為了堅固、實現這種誓言，我們不能怯懦，要勇猛地與自心煩惱作戰，求得圓滿的利他能力。

壬三、如何捨煩惱之相：

吾應樂修斷，懷恨與波戰，
似瞋此道心，唯能滅煩惱。

我們應當執著這種對治之道，懷著仇恨與煩惱作戰，這種類似瞋煩惱的心態，只會消滅煩惱，而不會帶來痛苦。

前面我們已經講解過，煩惱是修行人的大敵，對眾生有種種巨大過患，應該對它生起瞋恨，不畏一切痛苦，去消滅它。那麼我們該如何去消滅它呢？此頌開始說：首先我們應該執著一種深仇大恨的心，去與煩惱作戰。在此或有疑問：你對煩惱執

有瞋心去對待，就是對煩惱有所斷執著，對自己的智慧有能斷執著，這種能所執著豈不是成了自己修行道上一大障礙？而且你對煩惱生了瞋恨心，與對眾生瞋豈不是一樣嗎？難道我們在某些方面對這種煩惱也可以網開一面，這種瞋恨心會不會使我們墮入地獄呢？如果說不會，為什麼有這種差別呢？

作者回答道“似瞋此道心，唯能滅煩惱”，對付煩惱敵的瞋恨心，表面上看與自相瞋心煩惱相似。但實際上，我們對煩惱生瞋恨心，不會成為墮入惡趣之因，反而是趣入安樂之因；我們對眾生起瞋心，這種煩惱是墮入惡趣之正因，二者表面相似，實質上完全不同。這種對煩惱敵的瞋心是相似煩惱，或名稱煩惱，假相上的煩惱，它是自相煩惱的有效對治。如同《圓覺經》中所言：“以槩出槩”、“兩木相因”，以相似煩惱對治自相煩惱，二者暫時為能斷所斷，最後都消融於法界。所以我們對治煩惱敵的這種相似煩惱，是斷除輪迴的殊勝智慧與方便，是化妝深入煩惱敵營中殺死煩惱大敵的敢死隊，這種解釋，也算是“煩惱即菩提”的另一種註腳吧！我們要滅除煩惱大敵，應該依靠這種勇毅猛烈的對治心態，這種對治心實際上是正知正念不放逸所攝的一種智慧，高僧大德們修行時，也是經常採用這種方法，像奔公甲格西對治煩惱時，也是顯現怒容，訓斥自己：你這個壞比丘不要這樣

虛偽……。自己把自己罵了半天，從表面上看，格西生瞋恨心、惡口，但實際上這不是煩惱惡業，而是真正隨順菩提道的法。

我們在修行過程中，在必要時自己罵自己、打自己，也是如此，不但沒有過失，反而有很大功德。當然，我們執著對煩惱的瞋恨，這種能斷執著是包括在所知障中的法，但是我們在凡夫階段不能放棄。所知障所攝的一些法，是在修行時必須運用的武器，比如說對大悲心的執著，度化眾生的執著……。在本論智慧品對這些講得很詳細，並將這些執著歸類為細微無明，也即細品所知障，這種細品所知障是粗品煩惱障的有力對治武器，在尚未證得佛果前，“為息眾生苦，不應除此癡”。在《現觀莊嚴論》的講義《日光論》中說：“大菩薩因大悲心歡喜遊行於世間。”菩薩投生世間，入輪迴之因是大悲心，並非與凡夫一般以業和煩惱而墮入輪迴，菩薩這種相似煩惱，是以智慧、大悲為根本，因此不會招致痛苦。也就是說聖尊們以此相似煩惱入輪迴，絕不會有輪迴中的生、老、病、死等諸苦。

我們應對這些相似煩惱斷除疑惑，在自己尚有能取所取之前，對煩惱就一定要嚴厲對治。依靠正知正念恆常不放逸去觀察自相續，當煩惱初萌時，就要對它生瞋恨之心，將它連根斷除，這是我們現在修道中最大任務，即使遇到了最大困難，也不能放棄。在沒有真正證悟法性之前，應義無反顧地與

煩惱拼搏，待自己證入了大圓滿境界，徹證了煩惱本性，此時煩惱對自己無利無害，也就不需要像仇敵一樣去對待了。現在初學階段，只有用顯宗中所闡述的對治法門，這樣做沒有任何錯誤，否則，自己尚未真實達到以無上大平等見去對治煩惱的層次，而去運用一些似是而非的方法，不但轉化不了煩惱，反而使自己陷入困境。

**吾寧被燒殺，或遭斷頭苦，
然心終不屈，順就煩惱敵。**

我寧可被人焚燒，或遭人砍斷頭顱，然而，無論如何我絕不向煩惱屈服。

我們已經徹底認清了煩惱的陰毒面目，也認清了它是無始世來殘害自己不共戴天之仇敵，然後發起了與它決一死戰的決心。在這場惡戰之中，頭可斷，血可流，然自己絕不可向它屈就！在此殊死搏鬥中，可讓他人將自己燒死在火裏，可以讓他人將自己的頭砍掉，也可以隨他人以任何毒刑加害——這些事情在佛教歷史上很多，佛陀在因地多世行持菩薩行中，為了掙脫煩惱的羈縛，寧可捨棄生命，也沒有向煩惱屈就。在文革期間，藏漢兩地有許多出家人，也是寧死不屈於煩惱魔敵，我瞭解到藏地有一個老和尚，當時被批鬥得很兇，造反派逼他還俗，他說：“我得人身只有一次，老僧我這條命可

以給你們，但這件僧衣絕不會給你們，我絕不會還俗。”後來雖然被棍棒打死，老和尚也未曾屈服。這也是對煩惱的一種大無畏挑戰吧！

作為修行人，如果沒有這種大無畏精神，遇到煩惱經受不住考驗，將會受到慘痛失敗。所以我們當堅定地向佛菩薩和高僧大德學習，發下這種寧死不屈於煩惱的誓言，有了這種決心，我們就一定能徹斷煩惱！

常敵受驅逐，仍可據他鄉，
力足旋復返，惑賊不如是。

一般世間敵人被驅逐出境後，便會盤踞他鄉，蓄養了足夠力量後，便會再回頭反攻，可是煩惱敵不會這樣，它一去就不會復返。

煩惱怨敵雖然陰險兇暴，但是它也有一個弱點，比世間敵人要容易對付。如果是世間敵人被我們打敗趕走後，他們會到別的地方，慢慢地收拾殘餘，蓄養勢力，一旦恢復了力量，他們又會對我們展開進攻，這種情況在世間上很常見。但煩惱不會這樣，它被我們乾淨利落地驅逐後，就像被發射到銀河系以外的破爛一般，永遠不可能再回來！也像一株毒樹被燒成了灰燼，不可能重新恢復生長。現在有些法師講經時說：“修大乘佛法的菩薩要證到第八地才是不動地，第七地以下都有退轉的危險，

他們都保不住啊，……。”我想這種說法可能是他沒有闡思過《十地經》和《入中論》的原因吧。第八地為不動地，這沒錯，但七地菩薩至初地菩薩，哪會有隨業感墮輪迴呢！大乘行人證悟勝義登初地後，便“滅彼一切惡趣道，此異生地悉永盡”，徹斷惡趣因果，永除墮入凡夫的業緣；而且“生於如來家族中，永斷一切三種結”，此時佛子已經斷除了我見、疑見，戒禁取見及三見引發的微細煩惱，所證境與佛所證境相似，已成不退轉的真佛子。當然，初地與以上各地菩薩在斷證功德圓滿、波羅蜜方面有一些差別，此處不再詳述。

我們如果依靠佛陀的教法，真正生起智慧，從根本上剷除煩惱，它就再也不會復生了。在《釋量論》和《量理寶藏論》中也說過：如果種子已經燒焦，絕對不會再生芽，那麼煩惱障和所知障的種子已經斷除，會不會再出生呢？絕不會復生！

煩惱怨敵有這樣一滅永不復生的特點，也就是意味著我們將它奮力滅除後，便能一勞永逸，並不需反覆地拼搏。因此，我們何不全力以赴斷除它呢？

惑為慧眼斷，逐已何所之？

云何返害我？然我乏精進。

煩惱如果為般若智慧眼所斷，從自己相續中被

遣除，還能去哪兒呢？還能住在什麼地方恢復力量再來害我呢？然而我懦弱懶惰，缺乏精進，所以至今尚未取得這一勞永逸的勝利。

上偈講了從自相續中將煩惱趕出去之後，它再也不會回來。此偈再從這方面去深入細緻地分析。偈中第一句，在原文中為“煩惱煩惱慧眼斷”，譯者對此可能有些文法上、或理解上的問題，故乾脆省略了一個“煩惱”，這樣也就少了一些煩惱吧！根索曲紮仁波切在講義中，引用了巴楚仁波切的教言，解釋了此處兩個“煩惱”的涵義：第一個煩惱，其意要認識它，第二個說煩惱要用智慧來斷除（隆蓮法師的譯文中，此句譯作“煩惱以識煩惱慧眼斷”，理解也有不同）。

當然，破煩惱的智慧眼在小乘、顯宗、密宗中各自不同。此處的慧眼，是指中觀空慧，我們用中觀空慧觀察煩惱，便會如同秉明燈入暗室，黑暗剎那就會消除。煩惱被驅出相續後，它會去什麼地方呢？它會盤踞在何處養足能力再反攻呢？這點如果大家去諦審觀察，無論如何也找不到它的去處。它離開我們的相續後，也絕不可能像世間敵人一樣，盤踞他鄉重新攻擊我們。用空性智慧的火眼金睛將煩惱識破後，它也就連根斷除了，因為它是顛倒因生，是因為我們的顛倒認識，或說錯誤觀點而生。我們認識到它的根源原形後，它便消融於法界中去了，再也沒有可以生起的機緣。

用中觀智慧去觀察煩惱的方法，在下偈中詳細講解，此處，我們也可用事實來說明這點。本師釋迦牟尼佛證道時，斷除了一切無明煩惱，佛陀在此之後，是否還有生過煩惱的經歷呢？這是誰都知道的事實，世尊不會有煩惱；還有舍利弗、大迦葉尊者，他們斷除人我執煩惱，證得阿羅漢果後，再也沒有生起過人我執煩惱；同樣，佛教史上眾多已穩固斷證功德的高僧大德，有沒有“舊病復發”，重新受到煩惱繫縛呢？這是沒有過的事。我們對煩惱的戰鬥，可以“畢其功於一役”，一次性將它收拾乾淨後，它絕不會再糾纏不休，重新反攻。我們也就可以獲得永恆的安樂，無需再擔心煩惱迫害、纏縛。雖然如此，我們長期以來，卻由於缺乏智慧、自信等原因，常屈服於它的淫威，毫無鬥志，缺乏勇猛精進的拼搏，因而至今尚未解脫煩惱。

與煩惱作戰，必須瞭解煩惱敵人的底細，所謂“知己知彼，百戰不殆”，我們將煩惱瞭解清楚後，戰勝它的信心和勇氣就會不同往昔。上師如意寶也說過：“不懂竅訣的人，對治煩惱非常困難，對懂得竅訣者來說，對治煩惱是很容易的。”這裏的竅訣，即是指認清煩惱，擊破煩惱弱點的殊勝方法。如果不能認清煩惱，掌握不了擊破它的方法，要對治它確實很難。像一些外道為對治貪心，他們不懂得對治貪煩惱的竅訣，只知不吃飯，將身體放在水裏凍、火裏燒……，仍然無法克制貪欲，他們

縱然這樣苦行多劫，也是無法擺脫煩惱束縛。如果真正懂得了對治煩惱的竅訣，像密勒日巴尊者那樣，一生中由凡夫證到金剛持果位，也不是很困難的事。

煩惱在沒有用智慧觀察前，對付起來很困難，但只要我們去深入觀察，它就變得毫無力量，一擊即潰，而且永不再返。只要我們精進努力掌握竅訣，就一定能將這個“紙老虎”消滅無餘，取得究竟勝利。在此過程中，精進是關鍵之處，《入中論》說過：“功德皆隨精進行，福慧二種資糧因”，古人也說過：“世上無難事，只怕有心人”，“只要功夫深，鐵杵磨成針”。只要我們精進努力，一定能掌握甚深竅訣，戰勝一切煩惱！

惑非住外境，非住根身間，
亦非其他處，云何害眾生？

煩惱不是住在外境上，也不是住在根身裏，也非住在外境與根身的中間，除此以外的地方也沒有，那它到底住在何處傷害眾生呢？

此偈是用中觀空慧觀察煩惱的方法，在顯宗諸多法門中，是最殊勝、最有效的對治煩惱法門。

前面我們說煩惱在自心中，是在沒有觀察的情況下，依世俗共許觀點而說，也即世俗諦的說法。但現在我們以勝義諦來觀察，我們的貪瞋等煩惱，

到底住在何處呢？比如說我們在一個地方，遇見了某人生起瞋心煩惱，在沒有觀察的情況下，這時瞋心煩惱確確實實存在，還要指使我們幹種種事情。但是我們冷靜下來，瞋心到底住在什麼地方害我呢？

首先可以分析瞋心是不是住在外境的某人那兒呢？如果存在，那麼誰看見他都應生起瞋心，這在現實之中並非如此。我們對他生瞋心，但別人對他還會生歡喜心；或者今天我對他生瞋恨心，但過一段時間或許又會喜歡上他了。所以外境某人處不會存有實實在在的瞋心。如果在某一外境上實實在在存有某種煩惱，那麼不論是誰遇到這種外境都應該生同樣的煩惱，顯然，這種事實不會存有，以此我們可以斷定煩惱不是住在外境上害我們。

煩惱既然不住在外境，那是否會住在我們的根內呢？我們有眼、耳、鼻、舌、身、意六根，如果煩惱住在根內，那麼只要自己六根尚存，與之共存的煩惱也就不會消失，這也不會成立。比如說我們的貪瞋煩惱，時隱時現，而六根並沒有這樣變化；或者證阿羅漢果時，阿羅漢的根並沒有消失，那時候為什麼他會沒有煩惱呢？菩薩入根本定時，有五根，那時又為什麼不生起煩惱呢？……所以煩惱肯定不存在六根內。

除了外境和六根外，中間有沒有呢？中間只有一個虛空而已，如果煩惱存在這個虛空裏，那麼無

論是誰觸及這個空間都應生起煩惱，這也是不可能的事。所以，煩惱住於根與外境中間也是無法成立。外境、根、中間三者之外，還有沒有存在的方式呢？無論誰去觀察，也是不會再有的。我們對煩惱作這樣觀察後，了知它不存在於任何方所，如同虛空，只不過是一個“煩惱”的假名而已。“云何害眾生？”這是一個反問句，作者問每一個為煩惱所困者：不存在的煩惱在什麼地方害你呢？讓每一個人都好好觀察思考，從中覺醒。

這一段頌文是甚深空性智慧的修法。上師如意寶說：“如果這個問題用大圓滿的觀點來解釋，那大圓滿竅訣也沒有再超過這裏所隱含的密義。我們都知道，大圓滿與大手印是對治煩惱最殊勝的方法，是即身成佛的竅訣。但其內容，在《入菩薩行》中只不過是講法不同，除了此論所述密義外，再沒有更深奧的法了。”

我們在前面認識煩惱時，從世俗諦去看，覺得煩惱確確實實是一個很厲害的敵人。然而現在深入觀察，發現煩惱毫無實體存在，只是一個假相而已。我們真正懂得這個道理後，修行也就會有翻天覆地的變化和進步。當然，有些人因業障，不能極快地掌握這種觀察方法，不能將自己的分別心融入智慧。你們應再三努力，去聽聞、思維，祈禱上師三寶加持，與道友們反覆討論……，盡一切辦法，如能將自己的思維方式轉變為這種觀察思惟方

式，那修行一定會與以往不同。如是觀察修的中觀法門，你們大多數人似乎都有一些瞭解，但此法門不只是一套理論，必須要運用到實際中去反覆觀察、思維，靠長時期熏習，使這種見解得到堅固，方能真實有效地斷除煩惱實執。

無論用中觀、密宗法門去觀察煩惱，它確確實實沒有實質存在。然而沒有觀察前，這個的煩惱不斷地困擾著我們，使我們大笑大哭、喧鬧不休，與作夢毫無差別。我們在夢裏也是如此，為了那些非真實存在的夢景而喜怒哀樂。《入中論》裏也說：“此中猶如已覺位，乃至未覺三皆有，如已覺後三非有，癡睡盡後亦如是。”我們眾生在尚未覺醒時，與在夢中無異，夢中與未覺時感到根、境、識的的確確地存在著，但覺悟後與夢醒一般，夢中與未覺時的根、境、識三者都沒有，都是虛妄的執計。無明煩惱也是如此，只是一種無明癡夢中的夢境而已，無明癡夢醒後，它便不復存在。永嘉大師在《證道歌》中說：“夢裏明明有六趣，醒後空空無大千。”在輪迴大夢中，幻有六道各趣不同境像，但覺悟之後，一切都是空空，不存在大千世界任何戲論法。當然，對“明明”、“空空”也有別的解釋方法，但這裏根據《入中論》所述，也就說諸法在世俗中有如夢之顯現、勝義中寂滅一切有無戲論。

以勝義諦觀察煩惱空而無絲毫實體，這種空並非單空，而是離諸戲論、聖者菩薩自證自明的智慧

本體。我們應該努力祈禱上師三寶加持，使自相續中能極快生起如是證境。那時，我們心中不會有任何痛苦，煩惱已經變成了智慧遊舞。不論在人間、地獄中都會如同《經觀莊嚴論》中所說那樣：獲得菩薩果位後，到三惡趣中也是如同到花園遊玩觀賞一樣，心裏永遠充滿大安樂，沒有任何痛苦。為此，我們在精進聞思的同時，應該常常以至誠信心祈禱上師三寶與三根本，如果能有真誠的信心，得到這種境界也為期不遠。但如只有一些心所分別念所攝的見解，而無有足夠信心，離此證境還是會遙遙無期。希望大家切實觀察自己，也應向學院的欽美仁增堪布、慈誠羅珠堪布，益西彭措堪布……，這些大德們學習。我自己經常與他們接觸，如果沒有真實的信心，也不會故意做作去稱讚他們，他們是真正了不起的大德，無論是對輪迴的厭離心、對上師三寶信心都特別強，在經論方面也有遠超常人的定解。大家要真能在信心、見解等各方面向這些善知識學習，一定能得到很大很大利益。

惑幻心莫懼，為智應精進。

何苦於地獄，無義受傷害？

煩惱如同虛妄幻相，毫無實體，因此根本不用害怕，應該為了證得這種斷惑的智慧而堅忍、精進。如果有了這種智慧，我們怎麼會在地獄中毫無

意義地遭受傷害呢？

我們通過作者加持，以中觀觀察方法了知煩惱是空性，無有實體存在。雖然在世俗中煩惱還會顯現，而且由於無始串習，我們仍會對它的出現生執著、畏懼。但煩惱顯現也只是如夢如幻的虛妄相，根本不用對它起執著，生起畏懼之心。《金剛經》中說：“凡所有相，皆是虛妄”，“一切有為法，如夢幻泡影”。證悟了諸法如夢如幻的修行者，他能揮舞智慧寶劍，斷除煩惱執著，因了知煩惱顯現是離戲空性，是虛妄幻相，他能不畏一切煩惱。就像上師如意寶與以前的眾多高僧大德，煩惱在他們面前“哪裏有不平”的呢！但是在我們凡夫人面前出現煩惱時，還是有些害怕，尤其是一些鈍根者，他們無法受用空性妙法，對煩惱有很大實執，因此，無法順利地降伏煩惱大敵，以此而感受很多虛枉痛苦。

煩惱如同幻術師表演的幻術、或立體電影一般，表面上看來，人物、山水等各種事物都有，但實際上只是幻變或光影變化，除此之外，哪兒有什麼人物、山水呢？我們用智慧寶劍來刺穿煩惱虛妄的外表，其貪瞋幻相就會消於法界，顯現出無生大空。如果能證悟這種智慧，煩惱怎能讓我們墮入地獄中去毫無意義、冤枉地受痛苦呢！證悟空性後，煩惱的根本因即被斷除，輪迴痛苦之根從此斷絕。前面我們講過勇施比丘的公案，勇施比丘通過修持

空性，證悟了業和煩惱的無生大空本性，這樣也就使地獄之苦消於法界。我們如果也如是去修持空性，證悟了“此惑如幻”後，怎麼還會感受那些虛枉、毫無實義的地獄痛苦呢？

很多高僧大德也說過：修學中觀空慧是學佛者最殊勝的修行，也是最好的積資懺罪方便法。因此，我們要斷除煩惱，應當努力去聞思中觀方面的經論，為證悟空性智慧而勤奮精進。自己在念誦功課時，對這方面也應注重。像《金剛經》，念誦受持的功德在經中佛陀講得很清楚，漢地的禪宗諸祖也特別推崇，還有《般若波羅蜜多心經》、《大圓滿虛幻休息》，這些經論若能去恆常誦持，對摧毀煩惱，證悟如夢如幻之境，有不可思議的加持力。

**思已當盡力，圓滿諸學處，
若不遵醫囑，病患何能癒？**

如上作種種思維後，應當努力圓滿修習上述菩薩學處；倘若不聽醫師吩咐，必需醫治的疾病怎麼能療愈呢？

現在是第四品的總結，如上已經講了守持菩提心後，不能失壞菩薩戒，這必須要依靠不放逸。如果放逸，我們的戒律便不能守持，以此而會產生種種過患。對修持不放逸的必要性、重要性我們瞭解後，就應該盡一切力量，認真修持論中所述的一切

學處。如果沒有去修持，僅僅是在文字上浮光掠影，即使你對此論能倒背如流，那也只是表面上的功夫。此處需要“口誦心行”，“口誦心不行”者，對修行沒有多大益處。《出曜經》中也說：“愚誦千偈，不解一句，智誦一偈，解百千義。”如果是智者，深入一偈即可領悟其中深廣意義。

《入行論》的本品中，從各方面闡述了放逸過患等各種學處，其意在引導我們在實際中去勤奮修持，謹慎地行持不放逸。如果不去修持，就會如同一個患了重病之人，醫師給他認真診斷，指出病因，為他開出藥方，吩咐他如何去服藥治病。但病人不肯服從醫師吩咐，不按囑服藥行事，那他怎麼會康復呢？我們聽聞了上述道理，而不肯去勵力行持，與這種不聽醫囑的病人有什麼兩樣呢，也不可能治癒使自己受輪迴痛苦的無明惡疾。在《月燈經》中也有這樣的比喻：一個人患重病多年，他四處求醫，最終尋得一妙手回春的良醫，良醫給了很多對症妙藥，但此人卻不遵良醫之囑，沒有服藥，這個病人也就無法治癒自己的病。同樣，我們聽聞到佛法後，卻不依教奉行，煩惱痛苦也就無法解除。

我們聽聞本論所敘述的學處後，先是要反覆詳細地思維，使內心生起強烈信心與修持的欲願，然後在日常中去反覆修持至圓滿。不然，法與人相離，怎會對自己產生效果呢？如一個病人只是將藥方念一遍，該服的藥遠遠看看，對病人有什麼用

呢？而且佛法需要長期地修持，需要恆常不斷地串習，那些一曝十寒的修行，也不會起效。我們對不放逸的教言，乃至證得菩提果之間，都需要牢記，腳踏實地如說修持。

第五品 護正知

丁二之戊二、觀察自三門之正念品，分二：己一、品名；己二、正論。

己一、品名：護正知。

本品的主要內容是如何守持菩薩戒。心意是行為的先導，護好自心者方能守住菩薩學處，而護心必須要有正知正念。正知正念和正知正見可能一般人容易混淆，其實二者有很大差別，正知正見是指正確的見解和智慧；而此處正知指為保護自己的見解、戒律，謹慎觀察了知身口意三門，遠離染污，保持清淨。這個概念有兩層意義，第一層是恆時觀察明瞭自己的三門狀態；另一層是謹慎取捨，逐惡淨心。

己二、正論，分四：庚一、守戒之方便護心；庚二、護心之方便依正念；庚三、以具正念學修心之行；庚四、說修持圓滿之其餘分支。

庚一分二：辛一、略說；辛二、廣說。

辛一、略說：

欲護學處者，策勵當護心，

若不護此心，不能護學處。

一個想要護持菩薩學處的人，應該謹慎地防護自心，如果不嚴謹守護此心，就不能護持好菩薩學處。

“學處”即菩薩戒，菩薩所應學之處，是以六波羅蜜為主一切如海廣闊之菩薩行。在《入行論大疏》中，守護學處的定義是受菩薩戒後，嚴格地按照戒律的開遮而行事，戒律中開許可作的即可去作，而遮止的學處盡力不去觸犯。

要守護菩薩戒，首先必須防護好自心，遠離煩惱染污。在《華嚴經》中說：“於自心建立一切菩薩行故……，應守護心城。”沒有好好地護持自心，而要去守持淨戒，這是不可能的事。因為心意是一切行為的先導，自心保持清淨，不為煩惱所染，則心行言語自然不會觸犯禁戒，行持善法。但是，我們凡夫的心剎那剎那都在不停地變動，如果不加以謹慎防護，它很容易導致我們去行惡。在《妙臂請問經》中說：“自心如同閃電、雲霧、暴風、海浪，變化莫測，隨外境而轉，故當善調自心。”這樣隨外境而變化莫測的心，如果不調伏，則會如常為洪水沖襲的土地，不可能生長出任何善妙莊稼果樹。

辛二、廣說，分三：壬一、諸害由心生；壬二、諸善由心生；壬三、是故護自心。

壬一、諸害由心生：

若縱狂象心，受難無間獄；
未馴大狂象，為患不及此。

如果放縱那如狂象一般粗野難調的心，將會遭到墮無間地獄受苦的災難；即使是尚未馴服的大狂象，為害程度也不會至於那樣嚴重。

我們的心如同狂象一般，如果放縱不加管制，一旦發作起來，它有極為粗野狂暴的力量，可以去造作極為嚴重的惡業，而摧毀善法功德。《佛遺教經》中說：未制之心，比毒蛇、猛獸、怨賊、大火越逸更可畏，比狂象更難制，“縱此心者，喪人善事。”如果放縱自心，則失壞一切善法功德，而以種種惡業自己定墮入無間地獄受苦。在《涅槃經》中有一句話：“不見後世，無惡不造。”有些人不相信三世因果，他心裏對後世惡果一點也不知道，因而放縱自心，毫無顧慮地造惡，甚至誹謗佛法，殺生、偷盜，無惡不作。這些人因放縱惡心，他們的果報除無間地獄，還會怎麼樣呢？

我們學佛受戒後，如果不防護自心，為煩惱所染，極易觸犯佛制戒、自性戒。這種惡行的後果，在第四品也講過，大家也能記得。我們的心如果沒

有調馴，其危害程度，將遠遠超過世間狂象。世間未經馴服的狂野大象，它們有大蠻力，一旦發起狂來能造成很大災禍。在古印度及其它熱帶國家發生戰爭時，常常利用大象來猛烈地衝擊敵軍陣營，此時，任何勇士也是無法抵擋，狂怒的大象往往將它面前的東西通通摧毀、踩爛。以前，印度金剛座附近也有許多狂象，為了防止它們破壞佛塔，龍樹菩薩曾用巨石砌成圍牆，將金剛座一帶保護起來。狂象雖然破壞力很大，但與我們的放縱心相比，仍是遠遠不及。自心如果不加克制，雖僅是一剎那，就會造下可怕惡業，招致無邊地獄痛苦；而大象再厲害，充其量也只能摧毀一些建築、或殺死我們，除此之外，它也危害不到什麼程度。

自心如不加防護，將招致如此不堪設想地危害，所以，一個有遠見、有智慧的人，應該常觀自心，善加防護。《格言寶藏論》中說：“聖士觀察自過失，劣者觀察他過失；孔雀觀察自身體，鴟梟給人起惡兆。”有智慧的人經常觀察身心，使自己的學處守持無犯，而不察自心者，將會給自己與他人帶來很大危害。

若以正念索，繫拴心狂象，
怖畏盡消除，福善悉獲至。

如果以正念之索，緊緊地將那如狂象般的心拴

在正法之柱上，那麼一切惡報痛苦的怖畏將消盡無餘，而一切福德善根都能獲得。

正念和正知的含義不同，正念是不忘善法的意念，或可說是憶念正法，時刻不忘修善法。正念在此比喻為繩索，用正念之繩索將自心狂象拴住。以前高僧大德們也常將自心比喻成馬，正念喻為拴馬之索，正知如馬的主人，經常看護馬。馬的主人放馬時，經常要去看護它，用繩索拴住它，防止掉失；同樣，我們修行時必須以正知經常觀照三門，注意三門所為是否如法，然後以正念時刻將三門安住於善法上。這個比喻很形象地說明了我們的修行過程。大家一定要記住，這個過程中必不可少的兩個手段：是正知與正念，如果沒有正知正念，我們肯定無法成為真正的修行人。

如果用正念鐵索將心念拴在正法上，不讓它散亂於各種世間法，不讓它闖進煩惱惡田，以此而斷絕一切惡業，使自三門恆時行持善法。這樣，今生和來世的一切煩惱痛苦，將會自然消失，而福慧資糧也就能不斷得到積累，暫時與究竟福德善根也就能順利獲得。

自己的三門恆時以正知觀照，以正念來束縛於善法，遠離惡法，這在我們修行中必須具備。但是，真正具足了正知正念的修行人，確實是很少。不要說恆時具足，在《大圓滿前行引導文》中說修行佛法者每天早晨起床時，應無雜念安坐，返思昨朝，

善察自心；晚上在睡之前也應“合離計度，思維觀察”，檢查三門作為，有多少善業，對惡業當勵力懺悔，能堅持做到這點，有多少人呢？如果這些都做不到，還說能修大善法，誰也不敢相信。

修持佛法靠長久堅持不懈，方能得到真實的功德。我們如果能先培養起早晚以正知正念觀察三門的習慣，漸漸地加以純熟，一天之中以正知正念省察身心的次數漸漸增加，兩次、三次……百次、千次，遍及到日常生活每一刻中，能做到如此，修行哪有不成功呢！有些學佛者一天到晚，糊裏糊塗，早上從床上爬起來，擦一擦眼睛，迷迷糊糊地到處亂跑，將時間虛耗在一些毫無意義的吹牛閒逛上，晚上倒頭就睡，這些人與巴楚仁波切所說那樣：與圈裏的犛牛沒什麼差別。一點正知正念也沒有，還能去修什麼佛法，也更談不上有任何善業功德成就，而這些人的結果，只會是無邊惡趣怖畏。

有些人可能會想，調伏自心能管好自己，對外面的一切災難痛苦，怎會有平息作用呢？這點用不著任何懷疑，下面說明其原因。

虎獅大象熊，蛇及一切敵，
有情地獄卒，惡神並羅刹，
唯由繫此心，即攝波一切，
調伏此一心，一切皆馴服。

老虎、獅子、大象、野熊、蟒蛇以及其他一切可怕的仇敵，有情地獄中的獄卒，還有惡神和羅剎等妖魔鬼怪，只要我們能以正念繫住自心，就能攝伏這一切怖畏。調伏這一顆心，所有害敵都將變得馴服。

人們在世間上有各種怖畏，其中最典型的就是毒蛇猛獸，兇惡仇敵、地獄士卒、惡神厲鬼、羅剎、食人精怪等。這些外敵令人非常害怕，人們一旦遇上，即要遭受傷害痛苦，但是只要我們以正念調伏自心，就能降伏、平息這外在一切可怖敵害。堪布根巴仁波切在講義中說：“如果能恆時以正知正念調馴自心，則不會任意妄為，對自己的行為、處境一定會細心觀察。有毒蛇、猛獸、惡神、羅剎的險地，以此而能及時發現並避開這些違緣；再者，經常護持自心的人，很多善神會經常護衛，遣除他的違緣；經常守護自心的人，也必然會祈禱三寶，所以更不會遭遇各種畏懼。”

也可以從另一種角度說：我們如能調伏自心，一切大慈大悲等善法功德自然能相應而生，猛獸、惡人與非人，遇到後自然會被我們的慈悲威德所感化，而不會造任何違緣。這種事跡在藏漢兩地的修行人中有很多，藏地佛教史上非常有名的智美更登國王，在都日哈香地方修行時，當地有許多猛獸，為他所感化，都在他面前頂禮、聞法；印度大成就者桑哈巴，經常以狂象為坐騎，毒蛇為鞍蹬的繫

帶；無著菩薩所在之處，猛獸和綿羊經常在一起玩耍；在密勒日巴尊者的傳記中，也可以看到尊者在山洞裏修行時，許多非人想去作害，但一接觸到尊者，自然被感化，而皈依尊者。

對於能調化自心者來說，猛獸惡人、兇神惡煞等，根本不會造成危害。而且，由於調伏自心的功德，能讓他周圍一切外敵止息害心，變得溫馴善良。阿底峽尊者說過：“若能調內心，外敵不能害。”我們如果能以佛法調伏內心，則從根本上消除了一切危害。“一句阿彌陀，萬病皆化去”，憨山大師也如是說過。真正發自內心的一句佛號，世間上所有疾病災難便能全部解決。這些出世間的殊勝竅訣，既簡單又直接，但其作用是世間任何方法所不能及。

我經常想：只有學佛人才知道本師釋迦牟尼佛的偉大，而不學佛無法知道。在人類歷史上，哪有像佛一樣那樣調伏自心的人呢？另外還有誰能教導人們以降伏自心而去平息一切災厄呢？我們翻開大藏經去仔細閱讀，對佛陀的信心自然會生起，浩瀚如海的藏經中，天文、地理，人類社會的發展、人類身心奧秘等宇宙人生間一切奧秘，都敘述得很清楚。世間任何一個偉人，無論是智慧、人格、事業……各方面，與佛陀相較，無異於燭光與太陽光，井池與大海。如果你們能經常翻閱藏經，經常這樣思考，就一定能對佛陀生起真實信心。

**實語者佛言：一切諸怖畏、
無量衆苦痛，皆從心所生。**

實語者佛陀曾經說過：世上一切怖畏以及無量痛苦，都是從內心裏產生出來的。

“實語者”是對佛陀的尊稱，由本師釋迦牟尼佛所說都是真實正確的話語而得名。《金剛經》中說過“如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者”；在《釋量論》中，法稱論師依因明推證佛陀是三界中唯一究竟量士夫，“無過不說妄”，佛陀已經斷除了貪、瞋、癡等所有過失，所說無有虛妄，完全正確；在《妙法蓮花經》中也說“佛無不實語，智慧不可量”；這些都是說佛陀是一切智智者，所說一切都是真實無誤的量（知識），如果有緣聽聞，都應生起敬信。

佛陀告訴我們，在世間上，眾生有各種各樣的痛苦畏懼，今生與來世的、能見與暫時不能見的，這些畏懼痛苦無量無邊。眾生因共業有一些相同的痛苦，比如說兩千個人住在同一個城市，城市裏遇到地震，兩千個人都同樣很恐懼，這是共業所致的痛苦；這兩千個人雖然在同一環境中遭受到地震恐懼，但各自也有一些不同的痛苦，如說有些人死去，有些人受傷，有些人安然無恙，有些人在受災時遭受飢渴，有些生病，有些反而因此而得到幸運……，各種各樣各不相同，這些是別業所致。關

於眾生無量無邊的痛苦，本師釋迦牟尼佛說過：眾生所有痛苦、恐懼怖畏，都是因無始以來心不清淨，意識倒亂，互相輾轉為因，造作了各種惡業，由惡業成熟而現前了這些果報（果與報的概念有所不同，比如說我們以前持戒修福，現在都得到人身，這是果。雖然這個果相同，但各自情形千差萬別，這些都是不同業的報）。《華嚴經》中說：“種種世間由業生，諸業又由心所生。”又說：“應觀法界性，一切唯心造。”在《入中論》中亦說：“種種差別由心生。”在《俱舍論》中講得更詳細，如“三有根本為六惑”等，形形色色的世間，由眾生不同的業生，不同的業依眾生不同心識而生。在金剛乘中也有很多續部闡述過“萬法唯心所現”的觀點，如無垢光尊者的《七寶藏》中，將此闡述得非常清楚。在大乘、金剛乘的經續中，佛陀與聖者們都說過：眾生不同的業報痛苦，都是自心所生。因此調伏自心，即能調伏一切。

論中用教證成立調心能調伏一切外敵怖畏後，以下又以理證來證明這個觀點：

有情獄兵器，何人故意造？
誰製燒鐵地？女衆從何處？
佛說波一切，皆由惡心造，
是故三界中，恐怖莫甚心。

有情地獄中那些可怕的兵器，是誰人故意製造呢？是誰製造了熾燃的熱鐵板地？地獄中女眾又是從哪裏來的呢？佛說這一切恐怖和痛苦，都是自己惡心造業而產生。因此，在三界中，沒有任何一件事比惡心造罪更可怕。

有情世間的無量恐怖痛苦唯心所生，現在用推理來成立。比如在地獄之中，根據《阿含經》、《地藏經》及一些大成就者描述，有無數種不同的刑具和兵器，刀、劍、鋸、鐵鈎、鐵鷹、銅蛇、刀山、劍林、銅床、鐵柱……，其數量多得無法計算，這些刑具是何人製造出來放在地獄裏的呢？地獄如此龐大，每一小塊地方都有無數兵器，如果真由某些人在工廠製造，那這些工廠在哪兒呢？工人是誰？製造這些東西的原料、能量從哪兒來？我們人間不可能有這種工廠，天界也沒有，龍宮也沒有，再者，地獄裏也沒有聽說過有工廠。還有，地獄中有無量地獄有情，每一個有情前有百數獄卒天天用刑具拷打、殺害他們，這些獄卒是從何處來的呢？他們不是受報的有情，那麼是誰指使他們做劊子手，他們靠什麼生活呢？從各方面去推理，完全可以得出結論：一切唯心造，地獄中各種現象都是有情業力所感而幻現。此外，如果有一個實實在在的地獄，那無論從哪個方面去觀察，都不能成立。

“誰製燒鐵地”，同樣，八熱地獄中烈火熊熊熾熱的紅鐵板地，其面積大得不可思議，僅僅是第

六熱地獄的鐵器，其容量就量等三千大千世界，這麼多鐵是哪一個鋼鐵公司製造的？這些鐵從何處出產？又是如何燒熱的呢？用煤、石油、電、原子能……，這些能源又從何處採集，又是誰在地獄下面像我們燒飯一樣不停地加燃料呢？認真觀察起來，這些如果不是以眾生自己造罪惡心虛妄幻現的話，哪有可能存在實實在在的這種地獄呢！

“女眾從何出”，是指那些破戒律的出家人、毀壞梵行與行邪淫的眾生，墮於鐵柱山地獄中，在鐵柱山上飽受刀劍刺穿、鐵鳥啄食之苦，然後又有可怖的鐵女抓住它們，將頭納入口中咀嚼。這種女人是從哪裏來的呢？她們所在鐵柱山的樹葉能剝那全部變成刀劍，並自動對準受苦眾生，這些兵器從何處而來，是誰控制著這些兵器自動變化呢？如果這些不是眾生自心幻現，而是實實在在有這種地獄，那是無法思維也是不可能的事。

但到底有沒有這些地獄顯現呢？在惡心造罪眾生的業感之下，肯定是有這種地獄顯現。我們隨便翻一些大乘經典，《楞嚴經》、《地藏菩薩本願功德經》等，這些經典都承認：眾生以自己的業力所感，顯現出地獄，也即自心造出這些情景。當然這些幻景對那些地獄眾生來說，與我們凡夫對身邊諸物的感受一樣真實——針對他們的業力，這一切都像是真實的。

“佛說彼一切，比也亞以法”——關於這些界

懼、痛苦由心造，論中又引用教證來成立。佛陀在《辨有情經》中說：“熾熱鐵地，熊熊獄火，鋒利刀刃，眾生一身分為百分而各各感受痛苦，此皆由三門惡業所生。”在《金剛藏經》裏也這樣說：“文殊師利菩薩，實無有地獄，凡夫顛倒分別意識所生也。”這些經典中講得很清楚，地獄痛苦都是眾生自心分別所造，並無有一個實體的存在，只是基於眾生惡業而現前的幻相。

在此，大家一定要分清楚，有地獄與沒有實體的地獄，是從不同層次而言，從實相上言：地獄是虛幻的，無有實體。如果說真有一個客觀實存的地獄，而且充滿了可怕的刑具、烈火……，這方面無法自圓其說，也無法令人接受。一切唯心造的觀點，不僅是佛的一切智智——圓滿無偏的智慧觀察所得結論，而且也有很多現實事例可以說明。無論依教證、理證，與實際事例都可以得出，一切地獄與世間恐怖景象的顯現，完全是由於眾生造罪惡心所顯現。

“是故三界中，恐怖莫甚心”，因此在三界輪迴中，所有恐怖痛苦的根源，都是自己的惡心，一切無法想像的怖畏痛苦都由它而生。在《正法念處經》中說：“心即敵中敵，心外無有敵。”心是一切敵害中最可怕的敵人，是一切敵害真正的幕後操縱者。一切外境敵害的恐怖痛苦，只不過是自己不能調伏自心，由此造罪惡心折射出來的一種影相。

根索曲紮仁波切在講義中引用了印度慧源論師的話說：“世界無惡心，則無諸恐怖。”在智者的眼中，眾生真正恐怖之處不在外境而在自心、在造罪的惡心。我們要消除一切痛苦、怖畏，必須要善護自心。善護自心不為惡業所染，則能除一切苦難。

壬二、諸善由心生：（一）布施依心：

若除衆生貧，始圓施度者，
今猶見飢貧，昔佛云何成？
心樂與衆生，身財及果德，
依此施度圓；故施唯依心。

如果必須消除一切眾生的貧窮，才能圓滿布施波羅蜜；那麼現在仍然可以見到許多飢餓貧窮的眾生，則往昔諸佛是不是沒有圓滿布施波羅蜜呢？內心樂意將身體、一切財物及果位功德，毫無保留地施予眾生，依這樣清淨的捨心，布施度就能圓滿。因此，布施波羅蜜完全依心清淨而圓滿。

現在開始講諸善法由心生。論中對六度依心一一作了闡述，首先是說明布施度依心而圓滿。有些人認為，要圓滿布施度，必須要消除所有眾生的貧困，也就是說布施波羅蜜要依靠外境上以財物滿足眾生需求才能圓滿。如果按此觀點，現在我們仍然可以見到很多眾生在遭受飢餓貧窮，那就是說過去諸佛沒有圓滿布施波羅蜜，沒有圓滿布施度，那他

們怎麼能成就佛果呢？所以這種說法與事實完全相違。我們知道，本師釋迦牟尼佛早已圓滿布施度，而且根據《十地經》，一地菩薩就圓滿了布施度。如果布施度依施捨外境財物而圓滿，則這個世界上早就不應該有貧窮飢餓的現象了。我們在《百業經》中，可以看到佛在世時，也有很多的窮人，雖然有六度萬行皆已圓滿的佛陀出世，窮人依然存在，此現實很容易說明布施度並非依施捨財物滿足眾生而圓滿。

佛陀說過：一切功德皆是由心所生，如是內心願意將自己所有的財產、身心性命、功德善果，毫無保留地施捨給眾生，生起這種無偽的意樂，就圓滿了布施波羅蜜多。在《大集經·無盡意菩薩品》中說：“將自己的一切施捨眾生，此無偽捨心名布施波羅蜜。”《入中論》中也說：“且如佛子聞求施，思維彼聲所生樂，聖者入滅無彼樂，何況菩薩施一切。……為斷他苦勤精進。”著重強調了布施的真實意樂，意樂圓滿則為布施波羅蜜多。

大家也許有些疑惑：本師釋迦牟尼佛在因地修持六度時，發願要解除一切眾生的痛苦，現在他已經成佛了，沒有得度的眾生還是非常多，那麼這種願心是不是不真實、不能對每個眾生都有利益呢？這個問題在《現觀莊嚴論》的講義中有專門論述：佛陀度化眾生的方式有清淨、圓滿、成熟三種。“清淨”是佛陀度化那些最後清淨微細無明種子的菩

薩，使他們得到佛果；“圓滿”是度化那些修大乘佛法的行人，圓滿他們善根而得菩薩果；“成熟”是度化那些一般的眾生，使他們在佛的教法下成熟，將來在彌勒佛或以後的佛陀出世時，得到解脫。所以佛陀發願讓眾生未得度者得度、未得安慰者得到安慰、未成熟者得成熟，並非無有意義，而是適合不同根基之眾生，以願力加持他們趨入解脫道，證悟暫時、究竟的解脫果。這個願力的加持一直要延續到所有眾生得到佛果，其時間是無限的，我們不能以自己的業惑外境而去推測佛的願力與事業。

（二）淨戒依心：

遺魚至何方，始得不遭傷？

斷盡惡心時，說為戒度圓。

需要將魚等動物送到何處，它們才不至於遭殺害呢？持戒者心中斷盡殺盜等惡念時，就稱為圓滿戒波羅蜜。

戒律有多種，但總的可分為佛制戒和自性戒。我們要圓滿持戒波羅蜜，如果依外境而安立，那麼也有很大困難。比如對不殺生這一條戒而言，如果要從對境——所殺眾生上著手，魚、鳥、鹿、豬……直至小蟲，必須將它們送到一個絕對安全的地方去，才能使持不殺生戒者，乃至無意之中亦不去傷

害它們，這是無法做到的。本師釋迦牟尼佛在世時，負責清潔浴室的比丘打掃浴室，發現浴池裏有許多小蟲，便向佛陀請教，該如何處理。佛陀當時回答比丘去打掃乾淨。比丘說他害怕犯殺戒，所以不敢貿然去清掃，而佛陀對比丘說：“我們是為了清掃浴室，不是去殺生的。”佛陀是圓滿了持戒波羅蜜的聖尊，如果按無所殺對境方圓滿戒波羅蜜的觀點，佛陀為什麼不將一切難以避免傷害到的眾生都移到他方世界去呢？而且我們也知道，證悟二地菩薩果時，持戒波羅蜜即已圓滿。我們娑婆世界有許多這樣的菩薩，為什麼仍有那麼多有情天天都遭殺害呢？再者，我們要圓滿持不殺戒，則要將所有小蟲乃至微生物全都放到其他世界才行，要不然吃飯、走路隨時都會殺害它們；同樣，如守盜戒、淫戒，則要將一切引生自己生貪心之物及男、女全部移到他方去，給自己製造一個清淨的環境；另外為了不犯妄語戒，則需將能知言解語的人、天全都隱沒，讓他們消失……，要找到這樣的環境，恐怕只有到月球上去了，月球上可能也不保險，地球人也許要上來看，而且月球上本身也可能有居民……。

現在有些人總是說：“我要好好地持守淨戒，必須要先找到一個非常清淨的地方，才可保證做到。”當然，登地前的凡夫，一定會受外境影響，阿底峽尊者也這樣說過“為了避免環境的惡劣影響，初學者應該選擇清淨環境”，崗波巴大師、無

垢光尊者亦如是說過。但是，雖然有清淨外境，光靠這種外境順緣，要將持戒等善法圓滿也是很困難的事。修行必須要調伏自心，如果不從自心著手去調伏三門，就會如薩迦班智達說的一般：“惡人住林也粗暴，正士住城亦溫柔，林中猛獸常發怒，市里良馬亦馴服。”不能調伏自心者，住在最寂靜的地方也不能清淨。

我們持戒修行只有依自心而圓滿，自己什麼時候從內心斷除了殺生、不與取等造惡的意樂，將不造罪業的誓願圓滿了，那時就圓滿了持戒波羅蜜。在《入中論》中說：圓滿持戒波羅蜜的二地菩薩，乃至在夢中亦不會犯戒，因為他們已從自己的心識中斷除了惡心。佛在經中也云：“何謂戒波羅蜜？謂不損惱他之斷心。”不損惱其他有情的斷惡之心，就是戒波羅蜜，而並不是在外境斷離一切可能會犯戒的對境。

（三）安忍依心：

頑者如虛空，豈能盡制彼？

若息此瞋心，則同滅衆敵。

在世界上，頑劣有情多得如虛空一樣無法計算，怎麼可能全部制服他們呢？如果能滅息內在的瞋心，則如同消滅了外在的一切怨敵。

我們在修安忍波羅蜜時，會遇到各種各樣的敵

害違緣。如果我們要將這些外敵全都降伏，才能圓滿安忍度，不要說我們做不到，就是釋迦牟尼佛，他成佛後，仍然有很多人與邪魔繼續想害他。如果修行安忍度圓滿的標誌是將瞋恨對境全都清淨，那就有佛陀的安忍度尚未圓滿的過失。此過失無法成立，也是誰也不會承認的。

其實，安忍度也是依自心而圓滿，如在自相續中摧伏了瞋恚心，對各種損害痛苦能如如不動，坦然忍耐，即圓滿了安忍波羅蜜。若不在內心下功夫，而要去蕩平外境違緣、怨敵，將自己生瞋心的對境全部消滅，那在世界上“頑者如虛空”，野蠻橫暴、不信佛法、剛強難化的眾生比比皆是，多得無邊無際，我們怎能去將他們全部清除呢！唯有依大乘佛法竅訣來息滅瞋心，行持安忍波羅蜜，能對外境種種違緣敵害安然忍耐，自心安住於如如不動的境界，就不會為任何敵害損惱而動心，不再從內心感受瞋恚傷害，這樣就等同於完全調伏了外境怨敵，消除了所有違緣。

我們也可從自己的修行中體會到這點，面對傷害，如果心平氣和，那麼一切原先感到瞋怒的對境也會變得不那樣厲害了。如果我們要去擺平外境冤敵，反而會使自己內心感受更大的憤怒、痛苦，而且也難以做到。即使是佛，無論是在因地還是成佛後，也有天魔外道損害他。佛都辦不到，我們凡夫更不可能將自己所有怨敵全都遷到不會傷害自己

的其他地方去。所以在佛經中說：“若息瞋心，外敵滅盡，反則增怨”，若將自己瞋恚煩惱這個根本怨敵滅盡，則所有外敵全都滅盡；反之，不滅除內在瞋恨心，而去滅外面的怨敵，只會不斷地增加外敵。世間上很多人遇到仇敵時，常會去想：“我如果不消滅仇敵，他們肯定會傷害我，以及我的眷屬朋友，所以我們應該徹底地消滅這些敵人。”因此去與仇敵拼殺，造成了許許多多悲劇。這些人沒有去想，自己的敵人即使能除去，他還會有兄弟、朋友，還會有子孫後代，本地同黨，他們同仇敵愾，與你為敵。你的外敵將會如同藤蔓一樣，越來越多，根本不可能窮盡。

我們要圓滿忍辱度，只有從自己內心著手，調伏瞋恨煩惱，使內心對一切傷害都能安然不動，這樣的忍辱如同在自己周圍布上了一層最堅硬的鎧甲，一切傷害都不能傷及自己。這是調伏外敵最有效的手段，是大乘佛法中的殊勝竅訣。這個竅訣也許大部分人都知道，但此處並非只是讓我們從理論上懂得，而是引導我們實際修行，運用此竅訣。雖然凡夫人做起來有些難度，可是有上師三寶加持，我相信諸位也一定能以此方法去息滅自己的一切敵害。

何需足量革，盡覆此大地，
片革墊靴底，即同覆大地。

如是吾不克，盡制諸外敵，
唯應伏此心，何勞制其餘？

為了避免足被刺傷，何必需要足量的皮革去遍覆大地呢？只需用一小片鞋底那麼大的皮革墊在鞋底，不就等於蓋住了所有地面嗎？同樣地，我們不可能將外界所有仇敵全部制服，而只要調伏自心瞋恨，就可以避免受一切外敵的傷害，何必費力去制服其他外在敵害呢？

我們這個世界，大地上有許多荊棘、尖石，人們出門行走時，很容易踩上而傷足。如果有人為防止足被扎傷，而要將整個大地用皮革覆蓋起來，無疑是一種極為愚蠢的想法，上師如意寶說“不要說整個大地，就是將我們喇榮山溝用牛皮蓋起來，也非常困難，那樣不知要殺多少條犛牛！即使只是蓋大經堂那麼大一塊地，也是極困難的……”，如果我們用一片小小的皮革墊在鞋底下，則一切問題也就能解決了。你無論走到哪兒，腳下都有皮革保護著，所有尖刺、沙石也就無法傷害，這不是等同於用皮革覆盡了大地嗎！

這是以一個常見的事例來作比喻，其喻義大家都很熟悉，為了防止尖刺扎足，如果有人用皮革去覆蓋大地，那我們肯定都會嘲笑那人愚笨至極，要解決這個問題多容易，找一塊厚皮革作成鞋底不就行了嗎，何必去幹那種無有希望成功的傻事呢。同

樣，我們修行忍辱波羅蜜，息除自己的一切敵害時，“如是吾不克，盡制諸外敵”（“克”是有能力，能夠的意思），如果我們為避免受傷害要去將外境的一切敵害全部制服，上偈我們也講過“豈能盡制彼”，這是不可能成功的事情，如同用足量革去盡覆此大地無異。我們“唯應伏此心，何勞制其餘”，只要降伏自心的瞋恨煩惱，以忍辱之盾護持此心，也就與“片革墊靴底”一般，任何傷害都不會傷及自己，所有外敵都對自己失去了傷害作用。哪怕成千上萬的外敵在身邊，對自己也是無利無害。

修安忍的功德不可思議，能在一剎那中圓滿巨大資糧。本來修大乘道需要在三大阿僧祇劫精進積累資糧，但修行者如能在一剎那中具足真實而強烈的忍辱心，那一般情況下在多劫才能積累起的資糧，也就能在這一剎那圓滿。以前的大德在修道中，給我們示現過很多修忍辱的模範。這些大修行人，自心已得調伏，因此無論多少人與非人去傷害，他們內心如如不動，根本不會有痛苦憤怒的情緒。仲敦巴問阿底峽尊者：“如果有人要殺我，該怎麼辦呢？”尊者回答：“如果有人要殺自己，應該觀想這是償還宿債的機會，不管什麼環境中，都應精進修持安忍波羅蜜。”阿底峽尊者自己也是恆常修安忍波羅蜜，他到西藏時，特意選擇了一個非常傲慢的人在身邊作侍者，別的弟子請求尊者換下

此人時，尊者答曰：“不可，此人是我修忍辱的善知識。”

我們作為大乘佛法的修行人，對往昔大德的言行一定要學習。有些人覺得自己是上根利智，是修大圓滿、大手印等無修而修的瑜伽士，不需要聞思此論中所述的竅訣，但在遇到障害時，根本沒辦法控制自心，而要去將外境仇敵解決，這證明你並非如自許的那樣上根利智，還需好好地聞思，將本論中這些殊勝竅訣真正能融化於心。

（四）精進依心：

生一明定心，亦得梵天果，
身口善縱勤，心弱難成就。

僅僅生起一念清淨堅定的善心，亦能獲得生梵天的果報；身口縱然勤行善業，如果內心意樂微弱無力，也得不到生梵天的善果。

精進波羅蜜也是依心而圓滿，如果自心對善法有穩定的大歡喜心，則已圓滿了精進波羅蜜，精進的定義也就是對善法強而有力的意樂。我們無論修持何種善法，必須依靠自心意樂。如果自心對行持善法散漫無力，身口再勤行也只能得到微劣善果，遠不及一念有力的善心所得之果。比如說，凡夫生起一念清淨堅定的善心，以此一念善心能獲生梵天善果，在《涅槃經》中有這樣的公案，以前有母女

倆同渡恆河，不幸於河中同時為大水所溺。這時母親想：“我的女兒如果不淹死，則我死亦無妨”，她女兒同時也這樣想，母女二人相互發起了這種堅定清淨的善心，以此一念善心，二人雖未修過禪定，卻於河中死後同生梵天，這很好地說明了善心的力量。

而“身口善縱勤，心弱難成就”，如果內心意樂不強，身口去精勤行善，這種善行力量卻很小，得不到梵天的果位。我們知道很多外道有各種各樣修行方法，比如燒身、單足站立、學牛爬、吃草等等，以期待生天之果。他們不懂得一切善果皆由善心生，一味去自苦其身，絲毫得不到利益，死後還會因邪見墮落。他們這種苦行是極其愚癡的表現，根本不能算精進，在《俱舍論》中，將這些行為歸之為怠惰。因這些愚行根本無法成就善果，與精進是相違的。

我們內道中修行精進波羅蜜，依靠自心對善法的強烈意樂，能成就很大的善根功德。但很多學佛人並不知道這點，不知以各種聞思修方便法增強自己對善法的信心意樂，只是去修行表面上的佛事，磕大頭、念誦、轉繞塔寺……。當然，這些不具足真實意樂的身口形象善法，功德肯定有，如《法華經》中說“若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆共成佛道”，類似的教證有許多，但這種身口善業與心中具足堅固善妙意樂的修行比起來，功德相

差之遠難以估計。《法句經》中說“雖然誦經，不解何益”；明朝憨山大師的《費閑歌》裏更是很明瞭地說明了這點，“誦經容易解經難，口誦不解總是閑”。修行人不知修心，身口善行無論多精勤，也是白費力氣，沒有很大的意義。我們要修持精進波羅蜜，成就一切善法，必須要從內心對善法生起猛厲歡喜，這樣才是真實的精進，而生起這種意樂，需要真實地聞思等多種方便法。

這些天有人跑來向我請假，說他們也要向上師如意寶學習，發願念誦十億心咒，所以現在要去精進念誦咒語，不再聽課了。我覺得他確實很愚笨，不懂取捨，如果再不聞思怎得到解脫！上師如意寶要求我們精進念誦心咒，並不是說一切善法中只有念咒最殊勝，也沒有要求你們不聽課去念咒，上師對各方面都重視，要求我們從各方面都去努力。尤其現在這種時代，眾生善根鮮薄，因此上師對聞思熏習特別重視。前段時間，上師如意寶在課堂上說：“為了聽聞佛法，從山下的居士林步行（大約兩公里）到大經堂聽課，來回七趟的功德與步行到拉薩朝拜的功德沒有絲毫差別，如果你們不相信，我可以到中陰法王那裏去給你們作證！”對一般修行人來說，雖然念誦非常重要，但是如果沒有聞思基礎，出離心、菩提心、無二見無法生起來，也不懂得修心竅訣，將會如同米滂仁波切所說：“不知法性修何者，修俗妄念有何用，如同盲人趨入

道。”

我們要在今生真正地做一個修行人，首先要通過聞思，對修行總體過程“見、修、行、果”要有較清楚的瞭解，自己能掌握正確方向。這樣，才不至於今天想修這個，明天想修那個，像無頭蒼蠅東西瞎撞，最後只有是浪費人身。你們有的人“右傾”，只聞思不去修法；有的“左傾”，不想聞思只想閉關修法，這都不是學佛的正道。我們作為上師如意寶的傳承弟子，應該如同他老人家一樣，在聞思、念誦修行方面全面發展，不能偏廢任何一條。

（五）靜慮依心：

雖久習念誦，及餘衆苦行，
然心散它處，佛說波無益。

雖然長期修習念誦和其他苦行，但是自心馳散於所緣境之外的其他處，佛說他們的所作是無益的。

修行靜慮有很多種方便方法，如持誦、靜坐、數息、觀風脈等，也有斷食等一些苦行。在修這些法時，本師釋迦牟尼佛說過，如果修持者的心外散於外境諸緣，或內散——即昏沈睡眠等，這種修行無有意義。在《攝三摩地經》中說“諸比丘，若心外散，苦行念誦皆無果”；在《般若經》中也說“若

心散亂，自利亦不成，況復利他”；很多高僧大德的教言中，也很明確地提及過這點。《六祖壇經》中，慧能大師云：“口念心不行，如幻如化，如露如電”，在引導法達禪師時也說：“汝今名法達，勤誦未休歇，空誦但循聲，明心號菩薩。”意指法達雖然誦三千部《法華經》，但其心不能安住，散於經義之外，只是“空誦”，並說“口誦心行，即是轉經，口誦心不行，即是被經轉”。憨山大師更是直接說，修念誦者，若心不能專注於所緣境，“喉嚨喊破也枉然”。

聽到這裏，一些人可能有些緊張：我們聞思不夠，心的專注力也不夠，念誦修觀時，觀不住本尊身像壇城等，更觀不了法性……，這裏說無有功德，那我們怎麼辦呢？不用擔心，此處的“佛說彼無益”，並不是說沒有一點功德，而是微小之意，如同《定解寶燈論》中否定聲聞緣覺沒有證悟法無我一樣，是“是故劣用否定詞”。因為心散亂之念誦苦行的功德，相對具足專注心的念誦功德相差甚遠，故用了否定詞。這裏所說的“佛說彼無益”，大家一定要理解清楚，要不然有些人可能產生疑問：別的經中說以散亂心“一稱南無佛，皆共成佛道”，與這裏豈不是相違？還有華傑施主久遠劫前為小蟲時，被水沖著繞了佛塔，以此因後來也證了羅漢果，與這裏也相違……。有些人不理解佛應機說法，循循誘導的意義，也可能因此生邪見。我們

學習佛法，一定要對佛有堅定信心，然後也需要對佛法有較全面的瞭解，能理解佛針對不同根基而有不同的宣說。對初入佛門者來說，無法做到心意高度專注，能念一句佛號、心咒、繞一次壇城等都有很大功德，以這些功德資糧的積累，自心漸漸清淨，能夠專注，此時一剎那能圓滿更不可思議的大資糧。因此，我們絕不可看到這裏說沒有利益就放棄，那本書上說功德很大，又去修……，顛來倒去，心神無主，這樣肯定無法順利地得到真實的修法功德。

（六）般若依心：

若不知此心，奧秘法中尊，
求樂或避苦，無義終漂泊。

如果不能認識佛法的殊勝精要——心的奧秘，那縱然努力追求快樂，避免痛苦，仍免不了無義地於三界中漂泊。

本師釋迦牟尼佛開示的佛法有八萬四千法門，這一切法的目標都是為了證悟心的本性，因為心性本來面目，凡夫眾生無法了知，故說為奧秘。不要說一般的凡夫，就是博學多聞的學佛者也很難了知其中奧秘，但是這種“奧秘法中尊”，每一個想解脫者必須要通達。如果我們不能通達自心的奧秘而想避苦趨樂，脫離三界輪迴得到究竟圓滿大安

樂，這是無絲毫可能性的事。蓮師說過：“你若看不透自己的心性即是如來，涅槃便變得遙不可及，” “若不識（心性），一切德行或惡業，終將積累為業報，在善惡界中輪迴流轉。”無論你表面的修行如何，如果沒有證知自心，那亦只是在三界中毫無意義地掙扎而已。如同不會游泳的人，在水中無論如何掙扎，最終也只有為激流海浪淹沒；不懂心性的人，無論如何苦行，也沒有究竟意義，得不到解脫果。

我們修行目的是為了自他解脫輪迴。為了這個目的，必須要圓滿般若波羅蜜，或說圓滿智慧，亦即心性之實相。因此，我們所有修行的重點，最後都是歸到觀察、證悟自心上。不依於自心，無法證得圓滿智慧，無法使自他解脫輪迴。巴楚仁波切曾說：“如果寧瑪巴前輩老人的言語是真實的話，那修心是非常重要的。”“寧瑪巴的老人”說話無疑是真實無誤的，我們無論翻開哪一部寧瑪巴、噶舉巴或禪宗大德的著作及其傳記，無不強調證悟自心實相的重要性。

上師如意寶說這個頌詞如果深入一點，也可用大圓滿本來清淨的竅訣方式來講。除了直指自心奧秘外，大圓滿無上密法也沒有其他竅訣。當然，現在我們只以中觀方法來講也是非常殊勝的，《金剛經》中說：“過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。”以中觀方法推求三時心，無去、無住、

無來，離一切戲論如同虛空，卻又自明自知，如《般若經》所說：“心無心，心之本性即光明……。”真正有福緣聽聞到這些教法者，恆時以正知正念觀察，必定會究竟地了知自心本來明空。這點需要注意，通過聞思，大家可能都有不同程度的空性見解，但究竟空性實相，需要更上一層。要不然，就會鬧出一些謬誤。格西喜繞嘉措原來將大藏經中的“心性光明”全部改成了“心性空性”，因為他秉持單空見，錯認心性只是單空。後來他遭到了十三世達賴及許多大修行人的訶責……。

以上的內容，是闡述六波羅蜜全都依心而圓滿，並非依外境而安立，在《華嚴經》中說：“諸菩薩，行持菩提心亦依自心；度化無邊眾生亦依自心。”我們要圓滿自己的菩提心學處，必須靠淨治自心，因此，保持正知正念，時時刻刻觀察自心，遠離染污，是修行的重點。

壬三、是故必護自心：

故吾當善持，善護此道心；

除此護心戒，何勞戒其餘？

因此我應當嚴密地觀察、防護自心；除了以正知正念守護自心外，其他的很多禁戒要來做什麼呢？

一切善業、痛苦恐怖等皆由心生，由此，我們

應當妥善、嚴密地觀察防護自心，使一切善妙功德不斷從內心中湧現。如自心沒有得到很好的護持，為煩惱惡業所染污，則在今生來世之中，各種輪迴痛苦自然會從未調伏的心中湧現。我們修行的主要任務，不論你是小乘、大乘行人，都是基於善惡皆由心生這點，而以正知正念觀照護持自心，止惡修善，一切戒律，都可以歸納到護持善心，除此之外，也就無戒可言了。

“除此護心戒，何勞戒其餘”，在藏文原意也是：“除了護持自心之外，其他的戒律有什麼用呢？”或許有些人不深入思維，認為一切戒都是“善護自心”，那樣豈不是很簡單嗎。但細細思考之下，善護自心的範圍非常廣大，其意義也是甚深的。本師釋迦牟尼佛給我們制定的任何一條戒律，都為了護心而制。以別解脫戒為例，雖然有些輕罪在自心上沒有特別要求圓滿，但除此之外，所有根本戒與主要支分戒，全都為護心而制；而大乘菩薩戒，完全是依心而建立的禁戒；對更上一層的密乘戒，更要求受戒者舉手投足之間完全保持清淨心。在《寶雲經》中說：“心淨則身淨，身淨未必心淨，故心清淨，則稱之為梵淨行。”梵淨行的標準，完全依心而定，無論出家在家，如果內心不清淨，那發之於心的身語怎能合於淨戒呢？即使在形象上堂堂皇皇，心不清淨也不是梵淨行者。

作者在此處的意思是：如上所說，一切善惡皆

由心生，所以我們應好好地守護自心，以正知正念善護自己的無上菩提心戒，則已圓滿護持一切戒，此外也就無有其餘的戒可以護持了。護持菩提心戒即護持菩薩戒。從大乘菩薩戒而言，其中攝律儀戒為斷惡門；攝善法戒為修善門，攝身口意三門善業迴向善提；饒益有情戒為以慈心攝受一切眾生。菩薩戒含攝七眾別解脫戒，及其餘一切斷惡修善之法，如果能善加護持，則其他的戒也都能清淨，故說“何勞戒其餘”。

反過來說，若善法與菩提心相違，則是相似的善法，並不為大乘佛教所承認。《華嚴經》中說：“凡壞菩提心，造它善法者，亦為魔事業。”無論何種形象的善法，只要是有害於菩提心，即是魔的事業。我想大家好好思考這句話，有些人在前面粗粗地聽聞了一遍，認為一切修行都是護心，那自己就護心好了，所有別解脫戒等其他善法就不用去管。千萬不要這樣想，真正地要護持自心，必須依具體的言行戒條來實現，對於凡夫要做到“心平何勞持戒”很困難，也是不可能的事。我們要善護此道心，唯有依靠菩薩戒中具體斷惡修善之戒條，由易至難，由下而上，才有可能真實做到善護自心。此處的“何勞戒其餘”，並非要我們拋棄其餘的善法，而是強調了護持菩提心的重要。再者菩提心學處（即菩薩戒）包括了所有的斷惡修善之法，所以說除護守菩提心外，別無餘戒可守。

這點大家必須反覆思維，通曉守持菩提心的範圍，要不然，你因理解錯誤而捨棄戒律，沒有守護菩提心的具體指導與具體步驟，那怎麼可能守護好菩提心呢？在《入中論》中說：“諸異生及佛語生，自證菩提與佛子，增上生及決定勝，其因除戒定無餘。”即得人身善趣及聲聞、緣覺、菩薩之果的唯一根本因是守持清淨戒律。如果不理解守持菩提心與這裏所說的“其因除戒定無餘”二者相涵括的關係，有些人肯定又會產生疑問。

論中“善護此道心”一句，包括的範圍相當廣。針對我們來說，“善護”包括了從小乘別解脫戒至大乘的一切斷惡修善之法。大家切不可眼高手低，“勿以善小而不為，勿以惡小而為之”，對凡夫來說，只有認認真真地從身邊每一個善法做起。凡是有益於自己守護菩提心的法，都要努力去做，而損壞此心的事業，都必須捨棄。有些人應特別注意，你們雖然想去作其他善法，表面上看來也很殊勝，但如果你們捨棄對這個根本的聞思修習，我們在前面也引過《華嚴經》的教證，凡是有害於菩提心之行為，即是魔業！

如處亂眾中，人皆憚護瘡；
置身惡人群，常護此心傷。

比如受傷者身處擁擠混亂的人群中，他會謹慎

地照顧自己的傷口；同樣，身陷能生煩惱惡緣之眾生中，我們應恆常以正知正念保護自心這個傷口。

我們初入佛門者，剛剛受持了菩提心後，這種善心還很弱，面對外界各種違緣，如果不善加防護，極易傷害到它。我們要守護此心，當如同一些身體受了傷的人守護傷口一樣。受傷者置身於混亂擁擠的人群時，會非常擔心別人碰撞自己的傷口，因而特別小心，全神貫注地照顧著傷口，擋開外來的一切傷害。這點我們受過傷的人都會有切身體驗，自己哪怕只是一處小小的傷口，也會特別留意，不讓外面人或其他東西碰上，以免增加痛苦；同樣我們置身於五濁惡世，雖然自己有福德善根發起了菩提心，但周圍有許多不信佛法，五毒煩惱深重的眾生，他們不但自己不修善法，而且經常阻礙甚至粗暴地破壞我們的發心，我們尚處於幼芽狀態下的道心，不全力防護就要受到非常大的損傷。

很多大修行人都是這樣，他們置身人群之中時，恆時善護著自心，不讓外緣染污，損害自己的清淨菩提心。巴楚仁波切在《自我教言》中也特別講了三種謹慎，“眾中出言應謹慎，獨處行為應謹慎，平常觀心應謹慎”。但是現在有許多人，他們知道保護自己身體上的傷口，而且還很執著，保護得非常嚴密，可是對自己的心，卻想也沒想過要守護，任憑各種惡毒煩惱侵害。其實不護自己身體上的傷口，縱然受到傷害也只是一些暫時疼痛；而不

護心者，要於三惡道中受無比的大痛苦。世人真是輕重不分，顛倒迷亂啊！

**若懼小瘡痛，猶慎護瘡傷；
畏山夾毀者，何不護心傷？**

倘若一個人害怕小小瘡傷的疼痛，尚且要小心地照顧傷口；那麼害怕眾合地獄山壁夾碎之苦的人，為何不小心保護自心傷口呢？

平時我們身體受了小傷，其實也沒有多大痛苦，但是我們會為此而不管其他事，小心翼翼地保護著傷口，防止傷口受到碰撞感染等。但仔細去想，這種瘡傷不去那麼管它，也沒有多大問題，它自然地就會復原。就算以此瘡傷而死去，也不是特別值得遺憾的事，因為我們南瞻部洲的人，不論你有病無病，壽命本來就不是很長，總有一天會死去，這種死只不過是生命的另一段旅程到來而已。但是如果我們沒有妥當保護好自心傷口，這才是會讓自己千古遺憾的大事。

在我們心裏，菩提心的死敵——三毒煩惱，已經存在無法計算的久遠歷史了，它們的傷害使我們內心瘡傷非常嚴重。現在因多劫積累福報，遇到了佛陀大醫王給我們診治，醫師和藥都極為殊妙。我們已爛成一團糟的心又有了生機，開始一點點地恢復。如果這時候沒有去善加護持，不時常服用正知

正念良藥，煩惱病菌又會繁衍，我們的內心又會感染發炎潰爛，而毀壞很多戒律。比如說我們因瞋煩惱而犯了殺生戒，死後受報墮入眾合地獄，生前殺生的業力，幻現出兩座大山，殺生者在兩山之間受到兩山猛烈撞擊，受不可思議的恐怖與粉身碎骨的痛苦，然後兩山又分開，殺生者又復活，再次受到兩山夾擊而身碎如泥……如是將反覆受無量劇苦。這些都是不護持自心的嚴重後果。既然如此，那我們為什麼不護持自心呢？我們世人真是可悲可歎，身體有傷口時，雖然這個傷不是那麼嚴重，仍然會非常謹慎，費盡心神去保護、醫治它。但是自己內心如此嚴重的瘡傷，卻不聞不問，任它受煩惱污染，最後使自己墮入地獄受無量痛苦。

善天論師說：“作者在此只用了眾合地獄作例，但實際上，惡道中有各自不共痛苦，每一種痛苦都不是人間的傷痛所能相提並論。”我們不護心所招致的痛苦，不論在時間、痛苦猛烈程度，都不是我們現在所能思議，想到這裏，大家心裏一定會有些戰慄。我們平時輕易地放過了多少惡念，讓它們染污了自心，毀壞戒律，在今生將給自己帶來種種災厄，來世將招致更為嚴重的恐怖。藏族有這樣一句話：“如果一個人出了家守護不好戒律又還俗，還不如早一點死了好。”這並不是詛咒，一個人活著給後世造墮地獄受苦的惡業，確實不如在守持淨戒，尚未造惡業之前就死去。

明白了這些道理，我們在活著時，應該盡全力護持自心。現在大家遇到了殊勝的善知識與正法，能處在清淨環境中，如果再不努力聞思修習，清淨自心，以後沒有這些殊勝因緣時，該怎麼辦呢？

我經常想：現在很多寺院，沒有聞思正法的機緣，沒有善知識引導的很多出家人，實在是可憐，他們雖然身體出了家，但凡夫心是沒有什麼穩固的，如果不能對因果生起正信，沒有殊妙的竅訣護持自心，後果不堪設想。我見過不少出家人，他們雖然跟我們一樣穿僧衣，然而沒有聞思過正法，天天幹著與正法相違的事……。所以，希望大家利用現在的福緣，努力學習這些竅訣，時時刻刻以正知正念觀照自心，現在沒有比這些更重要的事。

上師如意寶也是這麼說：“我們作為一個修行人，護持自心很重要，比如我們有時想到人多的地方去，這時須要觀察自心——啊，我的心散亂，貪熱鬧，不應該去；我是修習佛法的人，與俗人相處會被八風所動，這不是好事，所以千萬不能去。然後在自己幹一些非法事時，立即用正知正念拴住狂象一般的心——啊！我是學佛的人，不應該這樣做……。”上師如意寶在年輕時，也遇過世間與修法上的違緣，但他老人家在七、八歲時就把《入行論》學得很好，這些護心竅訣已融化於心，所以每一次遇到違緣時，能以正知正念覺察護持自心，這樣經歷了六十幾年風風雨雨，成為了一個戒律非常

清淨的高僧大德。作為他老人家的弟子，當追尋這些行徑，認真地學習這些護心竅訣。

行持若如斯，縱住惡人群。
抑處女人窩，勤律終不退。

如果在平時行持能像這樣小心謹慎，那縱然住在瞋恚煩惱深重之惡人群中，或是處於貪欲熾烈的女人眾中，都會精勤持戒，始終不退。

如果我們對因果有深刻認識，對守護心的重要性與竅訣都有深入瞭解，那肯定會萬分注意，恆持正知正念保護自己的禁戒，縱遇命難，也不退失。有了這樣的修行，那自心就不會受到外界各種污染，不會為世間八法所轉。這時住在瞋恨猛烈的惡人之中也可以，像慧能大師與獵人共住了十幾年，也沒有染污自己，反而漸漸地感化了那些冷酷的獵人。有了這樣堅固不動的正知正念，出家男眾與女眾共住也會恆時精勤守護自心，守護戒律，纖毫不會受染，歷史上的大德們給我們示範過很多這種事跡。

在我的家鄉，也有這樣一位了不起的比丘，我們都稱他日嘎喇嘛，當時是村中七十條戶中唯一的出家人。在文革時，他被迫當了倉庫保管員，那時候本地青壯男子大都派往外地幹活，日嘎喇嘛身邊幾乎都是女人，但他像昔日在寺廟一般，守護清淨

戒律如同生命，後來宗教政策開放時，他到康定拜見漾塘活佛，稟白了他的經歷，當時活佛非常高興，對他大加讚歎。我們家鄉的多芒寺剛剛恢復時，他是維那師，嗓音異常宏亮，當地老人都說：他念經時，十里外都能聽到聲音。我剛出家時，聽他念護法神供讚，大殿頂上的土震得簌簌落下來，聲音特別宏厚、優美。我經常想：當時那種惡劣環境中，能像他那樣守持戒律的也是非常罕見。

上師如意寶也在此講了大迦葉尊者和金色比丘尼的公案，他們在同一個房子中共住了十二年，一直沒有過不清淨的心念行為，漢地虛雲禪師也示現過這類事跡。所以，只要能以正知正念恆護自心，則無論在任何環境裏，都能保證梵淨行。但現在是末法時代，很多人根本對因果生不起真實信心，未證謂證，未得謂得，狂傲驕慢，雖然沒有能力慎守自心，嚴持淨戒，但自許可以做到“出污泥而不染”，其結果只是自己害自己，落個可悲的下場。這類事實大家也許見過不少吧！

我們一定要時刻關照自心，謹慎地觀察衡量自己，不要輕易地給自己下結論：啊！我的正知正念很堅固，在任何環境中都沒問題了，所以現在不必再住在這裏，應去複雜的地方鍛鍊自己，度化眾生……。大家要注意，凡夫心沒有什麼可靠的，如同《大智度論》中所說：凡夫首先覺得自己能調化很多眾生，結果自己落入俗人當中了；就像在冰堆

上倒一點熱水，剛開始確實起作用，冰融化了一個小窩窩，但一會兒，剛倒的熱水也變成了冰。大家剛剛生起一點功德時，要切實地注意到這點，自己的修行沒有到一定程度，就到惡劣眾生中去，於人於己都沒有利益。只有當自己真正修持到不為外境所動，那時方可不顧忌外界環境的優劣。

吾寧失利養，資身衆活計，
亦寧失餘善，終不損此心。

我寧可失去利養名聞，乃至資身養命之緣，亦可失壞其餘善法，但是決不毀損自己的菩提心。

此頌中“餘善”指無關或不順應護心的善法。“此心”為菩提心，也可以解釋為護持菩提心的正知正念。

對於修行佛法者來說，應該將護持菩提心放在首要位置，其餘各種需要、善行絕不能對此心有損傷。作者在此教誡、激勵我們：在護心修行中，我寧願失去一切名譽、地位、財富、禮拜供養等恭敬，即使是自己維持生命最基本的飲食、資具，也可以捨棄，這些東西只不過空谷回音、夢幻空花而已，也如閃電、水泡一般，剎那即逝；自己的身體，做為凡夫是非常執著，但為了護持自己的道心，也可以捨棄，所謂“朝聞道，夕死可矣”，是每一個修行人應具的決心；為了護持自他一切有情安樂之

源，一切佛法根本——菩提心時，我們也可以捨棄其他不順應於護心的善法，比如種種為求自利，與護持菩提心無關的有漏善法，都可以捨棄。因為它們與究竟殊勝菩提心相比，是微不足道的。這一切名聞利養、身體、乃至其餘善法可以捨棄，但是我們的菩提心不能讓它受一絲一毫損害，守護菩提心的正知正念絲毫不能放棄。

我們發起無上菩提心後，必須小心謹慎地保護。珍貴菩提心如同摩尼寶，而我們凡夫心如同一個煩惱盜賊出沒的城鎮，如果不加以嚴密防護，煩惱盜賊很快就會將摩尼寶偷走。國王為保護摩尼寶，都是將它放置在寶庫裏，派門衛嚴密地守護；我們要守護自己的菩提心寶，也應如是，將此心保存在正念寶庫中，以正知大力衛士恆時守護。

《教王經》中說：“為了保護身體可以捨棄財產；為了保住生命可以捨棄財產、身體；為了正法，財產、身體、生命都應完全捨棄。”上師如意寶經常以這個教證教誡我們：“這是我們每個修行人都應遵循的準則，大家應依教保護自心，保護正法，這樣能使自他都得到大利益。我們的正法，如果修行人不去好好保護，那還靠誰去保護呢？”這個教證確實很殊勝，我們世間人在身體受到傷害時，很多人寧可捨棄一切財產，去救護身體；但在生命受到威脅時，世人願意為保命而捨棄一切財產，也可以捨棄身體給別人作奴隸，或者也可為保命而割去

身體一部分；但是作為一個佛教徒，為了正法，無論財產、身體、生命等一切都可以捨棄。作為一個修行人，在任何環境下，能保持這種堅定信念與決心，這一點是解脫成就的重要保障。在佛教歷史上，有許多高僧大德在這方面為我們做出了榜樣，上師也經常教誡、勉勵我們：為了修持正法，我們四眾弟子應該發願奉獻自己的生命、財產等一切。上師如意寶不但這樣教導弟子，他自己幾十年的修行、弘法生涯中，是如何排除重重艱難護持菩提心、護持正法，這些我們大多數人都是知道的。

我們能不能生起這樣的堅定誓願，當然要依各自根基和意樂而定。大家在平時應該反覆觀想：如果有人拿著槍來逼我誹謗上師三寶，逼我捨棄菩提心，不論怎麼樣，自己會不會屈就於他呢？在座各位也應靜下來仔細想想，觀察一下自己的信心與求菩提的誓願，如果有違緣現前，自己能否做到捨棄身命、財產及一切，而毫不屈服呢？希望你們能經常這樣觀想，鍛鍊自己，使自己的信心、誓言堅定，以後違緣現前時，也不至於臨陣慌亂。只要自心能生起決心，面對各種挫折、違緣，一定能坦然無懼，不失正知正念，因此而能明取捨，不屈服於任何煩惱。

庚二、護心之方便依正念，分二：辛一、略說；辛二、廣說。

辛一、略說：

合掌誠勸請，欲護自心者，
致力恆守護，正念與正知！

我合起雙掌，誠懇地勸勉凡是願意護持自心者，一定要致力於守護心的要領：不忘善所緣相之正念，與觀察三門了了分明的正知。

論中闡述了護心的重要性後，作者在此誠懇地勸請我們一切後學，凡是願趨入解脫道者，想護持無上菩提心的修行人，一定要謹慎地持守正知與正念。

很多菩薩聖尊要將很重要的問題寫成文字傳授給弟子，或口授給弟子時，一定會用特別的方式，讓學者高度注意。因為問題太重要，不用恭敬懇切的方式，有些人可能不太會注意，就像我們上師如意寶在上課時，教誡我們一些重要的問題，擔心弟子中有人不聽，常常也是合掌勸請：“你們不要這樣做，應該如何做，謝謝你們，千萬不要……謝謝，謝謝！”苦口婆心，再三地勸求，好像弟子對上師恭敬一樣。作者在這裏也是如此，他老人家體悟到修行過程中，正知正念是護心的關鍵手段，所以他就在印度那爛陀寺雙手合掌，真誠懇切地勸請、勉勵：“致力恆守護，正知與正念”——凡是想修學大乘法，希求自他究竟解脫者，要妥善護持菩提心戒，你們應該盡自己的力量，去精進守持護

心要領——正念與正知。正念即是憶念所緣往事不散亂的心，這種心態必須具備兩點是：憶念與不散亂；正知在《般若經》中有嚴格的定義，淺顯地說，所謂正知，指做任何事時，心裏清楚自己在做什麼，行住坐臥，每時每刻中，自心對三門處於何種狀態能了了分明。因正知正念具足這樣的作用，我們修行善法時，如能依靠此二者，則能順利地圓滿。上師如意寶在《忠言心之明點》中說：“猶如空中望花園，增上定勝諸圓滿，無戒無此機會故，念知謹慎調自續。”意思是一切善趣果報與聲緣、菩薩等解脫果，如果沒有持守清淨戒律，就會如同空中花園一般，可想而不可成功。而要持守淨戒，必須要用一切功德之基石——正知正念來調伏自心。

辛二、廣說，分二：壬一、無正知之過患；壬二、依正念之真實方便。

壬一、無正知之過患：

身疾所困者，無力為諸業；

如是惑擾心，無力成善業。

身為疾病所困者，沒有力量去做各種事業；同樣，心被煩惱所纏擾者，也沒有能力成就各種善法。

此處以比喻來說明無正知正念的過患。疾病是我們在日常生活中經常會遇到的痛苦，無論我們身體有多結實，一旦被疾病纏擾，馬上就羸弱不堪，一點精神也沒有。就像《大圓滿前行引導文》中所說，身體強壯之人，一旦染上疾病，就像被石頭擊中的鳥雀一樣，體力完全消失，只有勉強掙扎活動的一點點力量。這種狀態下哪還有力量去做種種事呢！同理，我們的心如果為煩惱困擾，心力不能集中，亂糟糟的東想西想，此時作什麼善法都沒有能力。這點，我們也有體會吧，比如說自己早上因某事而生了瞋心，上課時一直為此而不停地打妄想，上師講的法一點也沒聽進去，更不用說去思維法義了；有些人對家裏的親人生起了貪愛，天天想，時時刻刻都想，想父母，想回家，想過年……。

我們如果沒有以正知正念去護持自心，煩惱生起時，就好像是患了大病一樣，軟弱無力，什麼善業都無心去做。你們去年集體修加行時，有幾個人煩惱現前，修到一半就跑了，中斷了所有的念修，這就是沒有正知正念護心，而煩惱猛烈現前的原因。如果當時有正知正念防護，煩惱一開始擾亂時，就覺察到：“啊！這是煩惱魔來搗亂，想干擾我修法……”，然後以正念將心束縛於殊勝妙法，使煩惱無機可乘，也就不會使自己失去如此千載難逢，共修正法之良機。

猛厲煩惱的出現，對於沒有正知正念者的修行

是致命違緣，比世間一切疾病還要兇猛難忍，後果比任何重病更要厲害。有些修行人患了重病，仍然不會中斷修法，去年翁哲活佛接近圓寂時，每天都要念兩萬遍蓮師心咒，從不間斷，有時候他自己無力撥動念珠，便讓侍者在身邊拿念珠記數，他自己輕輕地念……。但是一般修行人粗重煩惱發作起來時可不一樣，會從根本上斷絕修持善法的機緣。在《入行論大疏》中，將“惑擾心”歸之為沒有正知的過失，在賈曹傑大師的注釋裏，歸之為沒有正知正念的過失。無論怎麼說，如果無有正知正念，就像身體免疫系統失去防禦能力一樣，不斷被煩惱病毒所侵擾，什麼善法都無法做成。

大家要注意，對一般初入佛門的修行者來說，這種違緣經常會遇到。我們如果讓煩惱佔了上風，它什麼壞事情都會幹出來，使你斷了善法，它就更加得意，變本加厲地讓你心煩意亂，導致你陷入“無力成善業”的險地。

心無正知者，聞思修所得；
如漏瓶中水，不滲住正念。

自心沒有以正知觀察三門的人，他們聞思修習所得的智慧，就像裝在有漏孔之瓶內的水一樣，不會停留在憶念正法之正念裏。

修行人的相續中如果無有正知，不能觀察自三

門，那麼一切聞思修所生的智慧，不但得不到穩固和增長，而且會漸漸的失去。聞所生慧，是自相續由聽聞經教所生起的智慧；思所生慧是再三思維正法，獲得定解的智慧；修所生慧是將聞思所得之法（在得定之基礎上）再再觀修，此時在自相續中，如同杲日東升，驅盡陰霾，生起的智慧。如果沒有正知正念，我們聞思修行所生的三種智慧，就像是一個破漏瓶子裏裝的水，無論有多少，它都會漸漸地漏光。你聽聞思維修習再多，沒有正知正念的守護，所得的智慧很快會失去。

大智者所說的這些金剛語，不論我們從那方面去觀察，在現實中確確實實是這樣。我們看看周圍的修行者，有些人很聰明，聞思經論方面，理解能力很強，修行功德也容易生起來，但是他們不注意恆常以正知正念來觀察自心，過了一段時間後，那拴馬的繩子在日曬雨淋之下漸漸朽斷了，心的野馬就毫無管制四處狂奔，開始生邪見、惡念、觸犯戒律，將自己心田裏長出來的聞思修慧莊稼全都糟蹋，一點也不剩下。但是，我們身邊有的人可不一樣，他們無論做什麼，都具足正知正念，恆常以正知去觀察三門，憶念正法，將三門安住於正法之中，外面環境再亂，他們也毫無散亂的表現，對這些人我是由衷讚歎、隨喜。

我們修行人不能只看表面的聰明才智與修行刻苦程度，如果唯有這些，一時聞思修行所得再

多，缺乏正知正念的護持，最終還是一無所得。無論你修顯宗、密宗任何一法門，必須具足正知正念，有了正知正念的護持，一切違緣魔障都不能阻礙你，你的聞思修行功德方能順利地增長、圓滿。

有關正知正念的概念、具體修法，在其他經論中雖然都有提及，但都不是很廣，沒有像本論這樣系統地作介紹。我想作為一個修行人，正知正念是必須具備的，沒有這個保障，雖然有些善法暫時能成辦，但時間稍長，業緣發生變化，要持續下去非常困難。因此，我們初學者應利用所有的方便，使自己生起正知正念。

**縱信渡多聞，數數勤精進，
然因無正知，終染犯墜垢。**

雖然對佛法有信心，也具足多聞，而且能精進修學佛法。但是，如果覺察三門的正知不具足，最終還是會為罪墮所染。

修行人如不具足正知，則戒律不能清淨。縱然他具足信心、多聞精進，沒有正知的基礎，修行仍是無法成功。

信心是指對上師三寶、聖諦（道諦、滅諦）的清淨信心、意樂信心、不退信心。在這方面，我們修行人各都有些不同，有些人對上師特別有信心，對佛和法不一定有這樣的信心；有些人對佛特別有

信心；有些人對正法有不共的信心。不論你具足何種信心，然後又博學多聞，小乘、大乘顯宗、密宗的經論續部都有廣泛聞思，而且還能數數精進，晝夜不息地恆常勤奮修習善法，少許也不懈怠懶惰，在這三方面都如此優秀的修行人，“然因無正知，終染犯墮垢”。如果沒有正知，這些優點都不管用，他的相續最終會為煩惱所染。因為他無法覺察自己三門的狀態，煩惱便有機可趁，悄悄地侵入他的相續，染污他的心。自相續有了污垢而他還不覺察到，那麼即生中一切善法都無法成功，來世也要因此而招感惡果。而且這種人也不會輕易改變，無有正知，他無法清楚自己的缺點，很難發起懺悔的意願。我見過許多修行人，信心比較大，聞思方面也很廣，而且也能精進修習，其中具足正知者，他們能及時覺察到煩惱的入侵，因而能及時對治，修習佛法的福緣一直都具足；但不具足正知正念者，往往到了一定階段，各種各樣違緣現前時，而他們似乎毫無對治能力，無法扭轉這些煩惱所致的違緣，隨之中斷了修學佛法，墮入輪迴的泥坑。這些人中，有的在即生也是過得很可憐……。

不厭其煩的講這些，是提醒大家好好觀察自己是否具足正知正念，並不是說我要給你們傳授很多甚深教言，只是督促在座金剛道友觀察自己，能否將此論所闡述的甚深教言融入自心。如果能將這些甘露妙法徹底吸收，以後哪怕遇到再多的違緣，再

大的邪魔誘惑，仍然不會動搖自己的修行、見解。如果沒有融入自心，僅僅是聽一點聲音，看一些文字，那自相續中得不到真實利益。透過語言、文字的表象，將所詮義理在自相續中融會貫通，這樣才能稱之為通達作者的本意，方可稱為真正的聞思。不知你們是否有這方面的感受：我在思維本論中每一偈每一句時，覺得作者總是在針對自己，所說與自心非常相應，說到了自己的心坎深處，因而有很深的感觸。我很想將這些甚深意義都講出來，但是我漢語表達能力跟不上這個需要，詞句間的內涵、自心的感想……，這些只有是“啞巴吃糖”，沒辦法傳達給你們。你們如果對此論有大信心，自己在聽聞後再去精進努力的思維修習，我想每個人都會得到很大利益。

上師如意寶也是屢次督促我們，今年內一定要圓滿背誦此論，而且強調說：“只要能很好地背誦此論，依我和歷代傳承上師的加持，你們今後修行見解不會退失，相續中也決定會生起菩提心。”我們如果能反覆誦此論，其中的義理漸漸地在自心留下深刻印象，由此便能習以為常地應用到日常生活之中。如同此偈，我們反覆憶念時，自己一遍又一遍地瞭解到：“啊！自己只有信心是不夠的，必須要有正知；僅是博學多聞也不行，必須要有正知；僅僅是精進也不夠，必須要有正知。正知是基礎，有此則能察覺不如法的身語意業，自然能精進去修

習對治，廣博地聞思正法，也能順利地增長信心……。”自己反覆地憶念，則此觀點在內心牢固地紮根，日後在修學中也就自然地增強正知。當然，這要自己下一些功夫才能達到，不論世出世間任何事情的成功，都是由汗水而換得！

惑賊不正知，尾隨念失後，
盜昔所聚福，令墜諸惡趣。

如果沒有正知，煩惱賊在人們的正念退失後立即竄入，盜走以前所聚集之福德，使人們在毫無察覺之中墮向地獄。

不正知在《三十唯識釋》中定義為：“於進退之際，對身語心的活動不能正知起現。”一個修行人如果陷於這種狀態，煩惱盜賊便有機可乘了。因為修行人相續中的福德珍寶，平常有正知衛士守護著，煩惱小偷雖然經常窺探，但難以得手。現在這些衛士都下崗了，小偷便抓住機會，悄悄地潛入福德資糧的寶庫中，將修行人往昔所積累的幸福善寶物都偷光，使修行人不知不覺中變成貧窮者，無有善法福德，就只有趨向三惡趣了。

煩惱非常狡猾隱蔽，如果不以正知仔細觀照，一般很難覺察到它的活動。但是它無時不刻地在窺視，我們一旦無有正知的護衛，它便會潛入，偷走我們的各種善法財寶，像聖者七財——信財、戒

財、捨施財、聞財、慚財、有愧財、智慧財等。以前廣聞多學、清淨持戒、布施、修習般若等等所積累的一切善根，無有正知守衛，煩惱賊最終要將這一切都偷走。我們的宿善被毀壞後，各種惡業煩惱便會猛烈地現前，使自己陷入惡業大海，觸犯很多戒律，後世墮入惡趣之中。

在我們身邊，也就有許多這樣活生生的事例。一些人在作出家人時，精進智慧都不錯，但因他們不具足正知，經常為煩惱賊所乘，宿善漸漸被偷光，出家修法的福德也就失去了，只好還俗，可是“比丘還俗謀生難”，這些人墮到世俗中後，變成了什麼樣子，你們有些人也許親眼見過。他們對三寶的信心不用說是沒了；福報也是被煩惱賊偷得一乾二淨；還有智慧，出世間的自是絲毫不存，像《薩迦格言》中所說的世間智慧也是一無所有，最後完全是精神與物質都貧乏的人，變成了俗人中的下等俗人……。現世都是如此悲慘，後世也就可想而知，這都是無有正知的後果。

我們通過觀察這方面的實例，自己也應該有一些收穫。大家反覆去想，如果自己不加強正知、正念，現在雖然有學佛的機會，以後到底會怎樣呢？

**此群煩惱賊，尋隙欲打劫，
得便奪善財，瀆毀善趣命。**

這夥煩惱賊，常常尋找機會打劫我。一旦得到空隙，便奪走善法之財，並且要毀壞我獲得善趣解脫的命根。

煩惱不僅像小偷一樣，悄悄地偷走我們的善財，有時候，它還會像兇惡的強盜一樣，抓住機會猛烈地襲擊我們，將福德寶庫洗劫一空，最後還要毀壞我們得到善趣解脫的命根——因果正見等智慧資糧。

強盜和小偷不一樣，小偷是悄悄地，趁你不注意的時候行竊，讓你不知不覺中失去一切；但猛烈的煩惱強盜，它們抓住機會呼嘯而來，明火執仗兇猛地進攻我們，我們如果沒有足夠力量，便要吃敗仗，讓它們得逞。比如說：我們有時候生起強烈的瞋恨心、貪心，自己雖然也知道不如法，但是它們進攻很猛，我們抵擋能力稍弱，它便要硬打硬拼，將我們打敗掠奪一空。這種煩惱強盜也是趁平常正知正念守衛疏忽，聚集力量而成，如果我們一直正知正念衛士警惕地護守著，稍有風吹草動，便將它們摧毀，也不會讓它們組織起這種攻勢。但是平時我們警惕性不高，沒有及時採取果斷的行為，一旦讓它們尋到機會，發起了迅猛攻擊時，我們再倉促應戰，恐怕就來不及了，這些煩惱大軍不會輕易為一般人所擊敗。

世間人為了對付各種強盜襲擊，往往要在平時嚴密地謀劃策略，嚴格地訓練軍隊，設下層層堅固

的防衛。而貪瞋等五大根本煩惱、二十種隨煩惱，率有八萬四千煩惱匪徒，處處隱藏，無孔不入，經常藉惡緣強烈地發難，將我們善法財搶光，而且毀壞我們的因果正見等智慧資糧。所以，在平時，我們必須堅持以正知正念來淨治自心，精進修持，使自己通達“此惑如幻”的力量加強。如果不修持，雖然大家都知道了這些道理，也知道“覺悟之心，人人有之”，但那覺悟之心不蘇醒過來，我們怎麼能真實解脫煩惱困擾呢？

壬二、依正念之真實方便：

故終不稍縱，正念離意門，
離則思諸患，復住於正念。

因此，我無論何時都應不放逸，縱任正念離開心意之門。正念一失，則以意念縱心過患的方便，將心重新安住於正念。

上面已講完無正知護心有如是過患，那麼如何使我們保持正知不斷呢？此方便是正念，即將心安住於正法善念，不讓善念離開自心，則能保持正知。一切善惡皆由自心之城中出生，正念如同這座大城之門衛，能善辨敵友，保護大城不受危害。如果心城之大門無有門衛，立即就會被煩惱盜賊所乘，造成可怕的過患。念及這些可怕的過患，我們應一刻也不應讓這個衛士離開。

當然，這裏只是一個比喻，我們仔細去觀察時，正念並非存在於心意之外。學過因明的都知道，我們心相續中的無分別識可以多個同時存在，例如眼、耳、鼻、舌、身五識，眼睛看的時候，耳也可在此時聽聲音，鼻可嗅香等等；但是在心相續中，有分別的意念不能同時存在兩個或兩個以上，比如說在分別一個色法的色彩時，不會同時去分別它的大小，生貪心時，不會有信心，這些在因明中分析得很清楚。我們的心相續中如果恆常繫於正念，也即恆常憶念四無量心六波羅密等法，則諸惡念無法起現。當覺察到自心較亂或起現其他念頭時，那就說明正念已經失去了，這時就應勵力憶念起上面所述無有正知正念護心的種種過患，立即使自己警覺起來：“噢！我的心散亂了，根識馳散外境，是一切輪迴迷相之本，一切痛苦之根源。”以此而重新將正念找回來，守護自己的心城大門。

正知與正念的關係，初學者可能有些模糊。其實將心澄靜下來，仔細去分析，也沒有什麼不好懂的地方。我們先來溫習正知與正念的概念：正知是觀察自己三門的狀態，取淨捨惡；正念是憶念六波羅密等正法，時刻不忘斷惡修善。對概念有明晰的認識後，我們再結合全論來分析二者的關係。本論前三品是為引導未生菩提心者以各種方便來生起此心；四、五、六品為“已生勿退失”之引導。我們發起菩提心後，為了保持此心，在第四品已講了

首先必須不放逸，才能做到謹慎取捨，不違背菩提心學處。然後進入本品，講述了要守持這些學處，必須要從護心著手，因為心為一切善惡之源。我們要守護六波羅密等菩薩學處，須從內心去守護，而這個守護的方便是正知正念。我們心相續中的菩提心所攝六度等所有菩薩學處，必須用正念去恆常憶念，在《華嚴經》中說：“又若燃法燈，正念堅固器，慈愛無垢光，淨除三毒暗。”——持守菩提心的堅固正念，是燃亮的正法燈，放射著慈悲與無垢智慧的光芒，淨除三毒黑暗。為了保持這持守菩提心的正念恆常不斷，必須要以正知去恆常觀察，觀察正念是否在心相續中，如果不在，以方便找回來使其連續不斷。而正念連續憶念正法，也能使正法所攝的正知得到增強，保持連續性。簡單地說：正念不斷地憶念守持善法時，也就包括了守持正知。在《學集論》的護身品中說：“於四威儀道分檢查正念，於威儀道安詳平正，守護不亂；具力正念，發語笑時慎護高舉，手足容貌其量端雅……。”很清楚地說明了正念中包含有檢查守護三門的正知。而正知的恆常觀察，能及時發現正念存在與否，失去時能及時提起，以此而保持正念的連續性。

正念能憶念護持正知，正知能觀察守護正念，二者相互作用保持連續。正念觀察正知時也就變成了正知，二者的本體一致，我們在如法觀察守護三

門時，可以說相續中同時具備了正知正念。

恆隨上師尊，堪布賜開示，
畏敬有緣者，恆易生正念。

如果經常跟隨具足法相的上師尊長，聽聞正法開示，那麼具敬畏心的有緣者，就容易恆常生起正念。

我們要生起正念，必須要依靠內外兩種因緣，其外在因緣是如法依止具相善知識，聽聞正法。這裏的“上師尊”有一定標準，當然，小乘有小乘善知識的具體法相標準；密乘有密乘善知識的具體法相標準；此處的標準即大乘顯宗具相善知識（其具體法相標準在本品稍後的內容中詳述）。因為具相的善知識自己具足了功德，有正知正念，我們去依止，也就能相應地生起同樣的功德。“堪布”指講經說法的法師，在印度經常稱為阿闍黎、軌範師等。

依止善知識是趨入解脫道之必須依緣，《般若攝頌》中說：“佛法皆依善知識，功德勝主佛所說。”我們只有依止善知識，得到相應自己根機的引導，自己才能真實生起修法功德。要不然，佛法深廣如海，凡夫人無法了知其綱領要點，也無法通達真實義，其次也不知哪些是自己當前應修之法、應該如何去攝集諸法要點而修。這些必須如法依止

上師，方能得到正確引導。

“畏敬有緣者”，其中“畏”指畏懼惡果，厭離輪迴。修行人如果沒有遵照上師的教言，不認真持戒，今後無疑會墮落惡趣。自己瞭解到惡趣的情況，心裏自然生起大怖畏，同時害怕上師對自己厭棄，這叫“畏”。然後也要對上師三寶具有恭敬心，恭敬心與畏懼心互相促進，修行人對輪迴痛苦越是畏懼，就會對上師三寶越有真誠的恭敬心。畏懼心和恭敬心是我們依止上師修習佛法中必須具備的兩種因素，也是得上師加持，證悟成就的關鍵。一個人如果毫無畏懼心，不相信因果輪迴，違背上師教言也不害怕，犯了戒律也不害怕，墮金剛地獄也無所謂……。這種人就像石頭一樣，水滲不入，剛強難化，即使佛陀親臨也沒有辦法調化。沒有恭敬心的人，就是在佛陀跟前也得不到少許加持，這樣的人如同在高山頂上，甘露泉流不可能倒流上去潤澤他，他即使一輩子在上師跟前，也是無法獲得加持生起功德。

一個人若要真正地希求解脫輪迴，如法依止上師，首先在自己心中對佛法的根本基礎——因果不虛，要有堅定正確的認識。有了這個基礎，對上師三寶能自然地生起誠信敬畏，這才是與佛法真正有緣的人。具足這樣的善緣者，依止具足法相的上師，在上師面前以畏敬之心經常聽受正法，將教言融入自心，這樣就能自然地生起正念。

佛及菩薩衆，無礙見一切，
故吾諸言行，必現彼等前。
如是思維已，則生慚敬畏，
循此復極易，殷殷隨念佛。

諸佛菩薩聖尊們隨時都能無礙地現見一切，因此我所有的言行心念，必然會毫無覆藏地呈現在他們面前。如此思維後，就會對自己不如法之言行生起慚愧，對上師三寶生起敬畏之心，而以此能恆念正法，同時，依此也很容易使自己殷切地隨念諸佛聖尊。

現在講述生正念的內緣。我們依止上師後，上師為自己傳授了教言，指示了修行道路，但路還得靠自己走。自己在平時應如何去行持，才能生起正念呢？這個內緣是依法反覆思維，無論上師在不在自己身邊，自己應隨時隨地存想：佛菩薩和上師聖眾，具有無邊智慧神通，能無礙現見一切諸法實相，也能不雜現見諸法各自不同的別相，我們所有的言、行、心念，聖眾們能隨時清晰現見。

恰美仁波切在《極樂願文》中說：阿彌陀佛與極樂世界中每一位聖尊，能現見每一個眾生六時中所有的心行，我們無有任何可以覆藏之處。不要說佛和大乘菩薩聖眾，就是阿羅漢，也能觀三千大千世界如同掌中庵摩羅果（芒果）一般。我們自以為是很隱密的行為和心思，其實就如同在強烈燈光

下，面對十方聖眾作表演，完全曝光，毫無遮掩之處。十方聖眾都在慈憫地注視著我們，而我們“掩耳盜鈴”，經常幹一些不如法的事，心裏更是經常起惡念……，自己還以為沒有人知道。如果這時能想到十方聖眾都在看著自己，自己還敢不敢繼續幹這些非法事呢？

《彌勒師吼經》中說：如果比丘在晚上犯戒，心裏還想諸佛菩薩不知，這樣，在原來非法行上又犯下了惡業。在本師釋迦牟尼佛的《本生傳》裏也說過：“如果有人於暗處造惡，那他如同已服毒藥一樣，心中不安，天人和瑜伽士等有眼通者能無誤見到這些人的造惡……。”我們在平時如果能想到諸佛菩薩的功德，憶念這些教言，那自己無論在何處幹何事，雖然身邊任何人也沒有，但知道諸佛聖尊都在清淨剎土中看著自己，上師本尊如海空行護法聖眾都在看著自己的一切，能想到這些，也就不敢放逸身心，違犯誓戒。就像我們如果上電視節目，面對採訪時，肯定一舉一動都會謹慎。知道隨時隨地的言行，也是面對著無量的聖眾後，豈敢不嚴守正念，謹慎而為。

如此認真思維之後，明白自己往昔與現在的一切，完全暴露在諸佛聖眾前，這樣就會自然地生起慚愧心，也能生起恭敬和畏懼心。具慚愧心是修行人的基礎，在《維摩詰經》、《二規教言論》等許多經論中，都強調過。《涅槃經》中說：“慚者內知

羞恥，愧者向外發露。”慚指自己內心知道羞恥；愧指在上師三寶他人前發露羞恥愧疚。在經中又講到：“慚者羞人，愧者羞天。”慚指面對不知內情的人，自己內心暗自羞慚；愧是在有神通了知己過的天人前感到羞愧。一個人能知慚愧，也是一種可貴的優點。在《佛遺教經》中說：“慚恥之服，於諸莊嚴，最為第一。慚如鐵鈎，能制非法。是故常當慚恥，無得暫替。若離慚恥，與諸禽獸無相異也。”若具足慚愧，能制止自己的非法，增長功德，這種人具足了最為第一的功德嚴飾；若無有慚愧，作什麼事都不考慮善惡，不顧禁戒與他人的規勸，佛陀訶責他們與禽獸無異。

現在有些自稱是學佛的人，他們隨心所欲，胡作非為，還經常說：“啊！這些事別人說就說吧，犯了戒就犯吧，讓我下地獄就下吧……，我不管了。”自認為是方外之人，沒有可以約束的，可以逍遙乾坤。這類人沒有任何修證，其實是不知羞恥，無有慚愧者。無有慚愧服裝的人，如同裸體，在大庭廣眾跑來跑去，這些人與畜牲有何差別呢？

我們如法依止上師，認真聽受正法，瞭解到諸佛聖尊的功德後，反覆地思維，慚愧心就能自然地生起；對諸佛聖尊所制定的學處，也能從內心生起尊敬、仰慕之心。同時，對因果生起畏懼，害怕自己違背學處而墮落，也害怕自己心行惡劣而不為諸

起了這樣的慚愧敬畏，則自然生起時刻不忘學處的正念。

“循此復極易，殷殷隨念佛。”通過上述方式的反覆自省，也就是時時刻刻隨念佛了。我們如果時常心懷慚愧，時刻警惕存念；我不能違背諸聖尊的教言，如果違背，他們都在看著我，在這些高尚的聖者前，我如果作一些醜事，那怎麼能對得起聖尊們，怎麼能算是修行人呢？……這種念頭實質上就是殷重地隨念佛。隨念佛的功德非常大，在講《親友書》時，我們也講過能夠隨念佛的人，即生中一切作為必然順利，來世也會得無邊安樂。具足慚愧、警醒，有正知正念的人，他已經圓滿具足了隨念佛、法、僧的功德。因為他時時刻刻都覺察到三寶不離自己，觀照護念自己。這種心念實質是真正的念佛不輟，能以此而熏染起無量功德之香。而那些沒有慚愧敬畏正念的人，即使每天念“阿彌陀佛”，將喉嚨喊啞了，也會如憨山大師所說，那只是枉費功勞，得不到很大利益。

以上介紹了生正念的內外因緣。如果我們具足了這些因緣，上師三寶的加持不會離開自己，聖尊們的智慧與自心融通無隔，正知正念也不會離開自相續，這樣，我們的修行肯定會順利取得成就。我想現在大家正在聽這些教言時，自己的正念比較容易生起。但凡夫心沒有穩定可言，有可能過了兩天，一些人將這些教言忘得一乾二淨，一點印象也

不留，好像在水窪中丟一塊石頭，剛開始起幾個漣漪，慢慢地就什麼痕跡也沒了。所以，我希望想保持正念者，經常去閱讀這些經論，反覆思維修習，加深印象。你們如果聽聞之後就不管了，不去溫習、背誦，不作深入思維，過一段時間就會全部消失，得不到利益。作為一個學佛者，閱讀經論非常重要，在翻閱經論時，自相續會為聖尊的智慧所充實，自己的分別念也就與聖尊的智慧相融匯，如此長期熏習，聖尊們的智慧點金劑也就能將自己分別念鋼鐵變成純淨的智慧黃金。

**為護心意門，安住正念已，
正知即隨臨，逝者亦復返。**

為了守護心意門，防止煩惱侵襲，而將心安住於憶念善法的正念後，正知也就自然地隨著來臨，有時暫時失壞也能回覆。

我們為了保護自心，防止煩惱賊侵襲，通過依止上師，聽聞正法，思維佛菩薩的功德等內外因緣，使自心生起正念，而且逐漸能不間斷地安住於隨念三寶等真實正念。這時候，明察三門如法與否的正知也就隨著來臨，也即由安住正念自然出生了正知。此二者之中，可以說正念為母，正知為子，自心由安住正念，不斷地由憶念佛、念正法、念僧，或說不斷地憶念六波羅蜜等善法，正知也就能得以

現前，明察自己三門所作是否如法。而且，這種正知偶爾失壞，也能迅速得到恢復。

關於這點，我們稍微有過實修經驗的人都可以去觀察。比如說我持一個咒語，使自心漸漸摒棄了雜念，變得清明醒覺。這時候，自己手裏撥的每一顆念珠，口裏念的每一聲咒音，內心現起的每一個心咒，自己都能明瞭。時間稍久，自心有時也會分散於它緣，而失去正知，對三門狀態失去了覺察，但只要自心重新安住於持咒上，這種正知立即能得以恢復，這時候自己坐姿、念咒聲音高低、內心的觀想，又能察知而作適宜的調整。當然，如果是安住於正念實相的境界，正知會以無緣的方式（照）存在，亦不會有失壞的機會。

正知與正念的關係，在前面我們也說過。修行人親近善知識，通過各種方便生起正念後，正知即能隨臨，而且只要正念不失，正知偶爾失去也能恢復。而正知的觀察，也能幫助我們恆時安住於正念。此二者的關係，在各經論中大都未加詳述，希望大家各自去詳細思辨。

庚三、以具正念學修心之行，分三：辛一、當持律儀戒；辛二、攝善法戒；辛三、饒益有情戒。

辛一分二：壬一、清淨三門之行；壬二、防護壞毀學處。

壬一、清淨三門之行：

心意初生際，知其有過已，
即時當穩重，堅持住如樹。

在我們心意最初開始活動之際，就要以正知審察，如果有過失，就應該穩重安住如大樹一般，不為煩惱所動。

明白了生正知正念的方法後，我們開始學習修心的具體規範，也即如何以正知正念去守護菩薩戒。首先是學習如何守持律儀戒，包括清淨三門之行為與防護壞毀學處兩部分。

修行者要清淨身口意三門，必須要在每一個行為之前，亦即自己的心意始動之際，就要以正知去審察這種發心。如果發心為貪瞋癡煩惱所染，應及時捨棄該行為，謹慎堅定地安住於正念。龍樹菩薩說過：“貪瞋癡所造的業為不善業，無貪無瞋無癡所造的業為善業。”我們身口意三門所造的業，都有一定動機，都是由某種意樂推動而進行。我們在這種意樂才萌發之際，應高度警醒，以正知去觀察，如果自心被貪瞋癡所染，即有過失，應盡力去懺悔。在心意尚未清淨前，如果去作這件事則為不善業，對今生後世都有過患。因此，在觀察到心不清淨時，應以方便將心安住下來，如同大樹一樣，不為煩惱風所動。這個過程大家一定要清楚，首先是恆常以正知觀察自心，然後在心念最初生起時，

比如說我今天早上生了一個念頭，想到色達縣城去，以正知覺察這個念頭後，立即對它進行審辨：我發這個心念的目的是為了什麼？是不是為了今生後世的利益去修行呢？如果是，則可以將此心念繼續下去，付諸行動；如果發現自己想去看熱鬧等，以貪瞋癡心而引起，那繼續下去只有造不善業。因此，立即憶念正法，憶念上師教言，將這個煩惱念驅除，使自心安住下來。當然，你如果能在覺察到自己發心的過失後，立即將此煩惱遣除，轉變為善妙發心，再去作這件事，這樣也是可以的，但發心無法改變為善妙時，則應穩重，不要隨煩惱而動。我們作為修行人，不能像世俗人一樣，為世間八法所誑惑，隨惡心而造下無邊罪業。

我們凡夫的心變化非常快，平時在心相續中想的事有很多。坐下來仔細觀察時，心一會兒就要東想西想，想幹亂七八糟一大堆事情，如果我們聽從這些念頭，會造很多惡業，巴楚仁波切也說過：“心裏所想的，不能全都付以行動，否則要給自己帶來很大的禍害。”而且我們凡夫的心，如果不以正念對治，它一天忙到頭的起惡念，也不會自動停下來。所以我們不能聽任它擺佈，應“堅持住如樹”，依靠正念大樹，不被煩惱所轉。自己心中雖

保障。米滂仁波切於《二規教言論》說：“若無穩重的聖境，則如水面之漣漪。若具穩重雖無餘，亦能圓滿自功德。”如果具備了正知正念的無誤取捨智慧，安住於穩重善道，則能清淨自己三門一切作為，保護自己的清淨戒律。

我們有些修行人，經常想離開上師或是造一些惡業，惡念層出不窮，這時應該覺察到這是貪瞋煩惱業障現前。作為一個修行人，如果離開了上師，以後不可能再遇到這樣殊勝的機緣，只有白白地浪費人身……，如是觀察思惟，自己勵力祈禱上師三寶加持，使自己安住下來。初入佛門者，修學稍微深入、上進一層時，自相續中經常會起各種各樣惡念，那時自己應立刻警覺：噢！現在肯定是惡業煩惱魔的騷擾，我出家是為了什麼呢？我來學院是為了什麼呢？現在想離開上師，那以後的修行之路誰來引導我，我即生來世的依怙到哪兒去找呢？……只要在這種關鍵時刻穩住自己，忍耐一段時間，這些惡念違緣也就會漸漸地消失。當然，這時去請問自己的上師：自己這種想法有無意義，能否去實施。如果上師認為你這種想法沒有意義，那你就暫時將煩惱壓制下來。前段時間有些人向我請假，說要出去如何如何辦一些事情，我覺得肯定是起了一些魔障，勸他（她）不要出去，結果還算好，這些人如今還在聞思修習正法，心情也已平靜下來，沒什麼事了。作為一個凡夫，煩惱違緣經常性地發

作，也是在所難免。但在此時如果不能以正知去觀照，分辨善惡，以正念繫縛自心，那就完了，全完了，一念煩惱起，百萬障門開……。

堪布根巴仁波切在此說：“‘住如樹’的意思是——如果遇到了惡念，你的心不能去跟隨，然後身體不要去動，口也不要說，暫時強壓自己的煩惱，忍耐後稍作安住。”煩惱其實上也不是那麼頑強，它不會恆常不變，而是變得很快，像夏天的雲一般，飄忽不停。像我們有些人今天很懊喪，什麼事都不想幹，天下雨，牛糞買不到，飯不好吃，上師講法時自己發暈，考試沒考好……，什麼事都不順，非常沮喪。過了一兩天，天晴了，自己心境也變了，聞思修行進展順利，乾蘿蔔根也很好吃，各方面都很有意義。有些人不知道這點，見到今天烏雲密布，大雨滂沱，立即覺得天永遠不會晴，心情就非常低沈；然後雨過天晴，天空碧藍如洗，陽光明媚，和風吹送著草原的氣息：啊！天氣真好啊，這裏永遠不會下雨的……。這其實是幼稚無知的想法。一切都是無常的，煩惱也是這樣，只要自己堅毅地挺住，短短時間後它便會消失。有些人稍微遇到一些煩惱，立刻就屈服，始終堅持不了正念，上師道友的勸告都聽不進去，依惡念的指使去做……。這種人很愚癡、輕浮、軟弱，如果能聽上師和有智慧的金剛道友們勸告，通過他們的加持和幫助自己安定穩住下來，怎麼會造惡業犯戒呢？

吾終不應當，無義散漫望；
決志當恆常，垂眼向下看。

我無論如何都不能毫無意義地散漫張望，應該以堅定的意志，保持雙眼微睜，向下垂視。

現在開始講述如何以正知正念保持身口如法而行。在內教中，有許多嚴肅的威儀戒條，這些行、住、坐、臥威儀對調伏自心有很大幫助，不像外道某些“威儀”，對修行沒有作用，或者世間那些無所事事之人，創訂一些亂七八糟的禮儀、規定等。本師釋迦牟尼佛制定的律儀，完全是調伏自心的方便。

作為一個修行人，首先不能散漫地東張西望，一個人的眼睛毫無意義地東張西望，不但身體不如法，給別人不端嚴的印象；他自己的心也會散亂於外境隨色法而轉。巴楚仁波切說：“眼識於色貪執故，飛蛾亡於燈火裏。”眼睛東張西望時，分別念也就更加繁雜，最終給自己帶來可怕的後果。世間上只要是有一些道德涵養的人，行為也會端正大方，不會東張西望。漫不經心，東西亂看的人，社會上稱之為“二流子”，或者會懷疑他是小偷。我們作為修行人，為了保護自心不受外境干擾，必須斷絕這種惡行，而應遵循佛陀制定的威儀。這個過程必須先認識威儀的重要性，瞭解佛制威儀的細節，然後自己從內心立下堅定決心：我現在是佛的

弟子，要做人天師表，不能與那些野人一樣，舉止無儀，為了保護清淨正念，當如戒律規定，經常保持雙眼微睜，從鼻尖向前下方垂視。

出家人行、住、坐、臥四威儀，你們聽聞過戒律的都知道。在《般若攝頌》中也說過：“行住坐臥具正念，視一木輓心不亂。”在行住坐臥中，心中具足正念，不讓妄念隨意指使自己。行路時，雙眼注視前面約一木輓遠的地面，大約三尺左右，不能過遠、過近。看得過遠，心易隨外境散亂；看得過近，走路不方便；左顧右盼，更是不如法。行路時應攝心念佛，一心不亂。我們出家人按佛制的威儀去行事，不但外表上很莊重，內心也能藉此護持好正知正念。佛陀當年很注重教育弟子在威儀方面的戒條，當時達特比丘是威儀方面的佼佼者。他行路時，總是保持視一木輓，徐徐而行，莊重端嚴，讓見者油然而生敬慕，佛陀也是常常讚歎他。

我們在座的出家人，有些人在威儀方面很如法，行住坐臥說話方面，使人看上去很端嚴。但有些年輕人，仍是蹦蹦跳跳，打打鬧鬧，沒有遵守戒制。當然，遇到了生命危險，碰上了狼、野狗、虎豹，這時候確實沒辦法了，可以大步奔跑，但在平時，這種行為很不如法。雖然是一個輕罪，但這些舉止都與自己的心態有密切關係，如此時間長了，自心就更難以調伏。你們應該仔細想想，好好地學習戒律，自己從內心發起意樂後，改變自己的行為

並不是很難。你們看看身邊那些威儀肅整的出家人，他們也大都是年輕人，有些人原來還是很頑皮的。但他們出家學戒後，原先那些世俗人的粗魯舉止都消失了，變成了具足威儀細行的出家人，讓人見而生敬信。大家不要以為這些只是簡單的小事，用不著我這樣反覆囉唆，實質上這些不是小事，這些威儀與我們修心密切相關，值得我們高度重視。我每天給你們講一點，如果你每天能改變一點壞習氣，這樣也就能很快變成一個如法的修行人。

蘇息吾眼故，偶宜顧四方。

若見有人至，正視道善來。

為了使垂視的雙眼得到休息，我應偶爾放目看看四周。如果正好有人來至近處，就和顏悅色地看著他（問好）說：善來！

如果自己在長途步行時，一直保持這樣低頭注視前下方一木軛遠地面的姿勢，有時可能會勞累、昏沈。因此，戒律中也作有一些開許，我們可以稍作一會休息，放目看看四處，讓疲勞的身體、眼睛恢復。但是在休息時，不能將頭扭來扭去，東西顧盼。上師如意寶說：“有些沒有學過戒律、受過佛教教育的人，他的頭是‘日勒勒梭’的，很難看。”

“日勒勒梭”是藏語中的貶義詞，是形容人頭部東西轉動，探頭探腦等不莊重的行為。沒有威儀的

人，世俗人也是覺得他很低劣，我們在日常中，要與很多在家人打交道，所以一定要注意。當然，世間有世間的禮儀，我們佛教有自己的威儀，世間的禮儀對修行無有益處，戒律中不開許出家人去學。作為出家人，大家一定要依佛教的威儀去如法莊重行事，這樣別人見了也會生起恭敬心與信心。

我們休息時，可以緩緩的抬頭看看四方，這時候必須停止走路，邊走邊看也是不如法的行為。以前我去一個寺廟安居時，與一個喇嘛過一座高山，山路邊有許多在家人給我們散花、獻哈達。但那個喇嘛保持著很好的威儀，目不旁視，不徐不疾地一直走到山頂，然後站著休息了一會，看看遠方。當時我對他並不熟悉，但心裏很起信心：這位出家人威儀真好啊！

如果在休息放眼遠望時，恰好看見有人到了自己近旁，應當用和藹的目光迎視對方，並且和氣地打招呼說：“善來！”這是印度人常用的問候詞；漢傳佛教的習慣是見面即道：“阿彌陀佛”；在藏地，以前噶當派修行人打招呼，早上的問候是：“你晚上做善夢沒有！”其餘時間是問：“你的心修好沒有！”除此之外，不說無關修行的語言。我們之間以後也應養成如法的問候習慣，除了“修行好嗎！”之類法語外，沒有必要說一些無有意義的話。與別人說話時，態度與言辭應儘量祥和，使對方能感到佛弟子的慈祥、寧靜，而對三寶生起信

心，我們自己也能減少一些對修心的干擾。

為察道途險，四處頻觀望；
總時宜回顧，背面細檢索。

為了察看道途上的危險，應偶爾四處觀望；停下來休息時，也應回頭仔細檢查後方。

修行人在走路時，必須先觀望道路上有無各種危險。佛陀住世時，不像現在，到處是大城市、高速公路，猛獸也基本絕跡。那時候比丘們行腳有很多危險，比如野象、獅子、熊豹、毒蛇等等，同時道路坑坑窪窪崎嶇不平，行路必須小心翼翼，先觀察而後行。以前恰羅紮哇、根登秋培大師到印度時，很多地方偏僻無人，有許多猛獸，尤其有許多毒蛇，旅行途中充滿危險。蓮師傳記中也記載過很多西藏譯師去印度時，經常受到毒蛇危害而失去生命。現在的環境雖然基本上沒有這些危險，但在出行時，自己也必須如法行持。在步行時，先視察路途中有沒有障礙、危險，然後再開始走路，走一段路後，再停下來仔細地觀察，看看有沒有違緣、危險，四周環境怎麼樣，如果沒有違緣，就安心地前進，如果有違緣，就設法繞開，避免遭受傷害。在觀察時，一定要停下來，一邊走路一邊觀察，也是不如法的行為，這樣做首先是不安全，容易摔跤，然後在外人看來，也不起信心。

在休息時，也應回頭看看，看看身後有沒有危險，或者有沒有人走近，這樣的觀察很重要。當然，現在不像古印度，有野象、獅子等惡獸違緣，但是我們行路時，各種其他違緣也有很多，前幾天一名新龍的藏族喇嘛在洛若鄉橫過公路時，被一輛小車撞傷，現在還處於昏迷狀態，這也是沒有正知正念觀察的結果。當然，有些違緣不是我們觀察就能解決，如果是業力成熟現前了，那麼再觀察也不管用，但絕大多數違緣可以預防避免。尤其在漢地步行過路時，如果不以正知正念作明晰觀察，既不合威儀，也不合“一停二看三通過”的交通規則，更隨時都會有生命危險。

**前後視察已，續行或折返，
故於一切時，應視所需行。**

前後四面都觀察過以後，就可以決定繼續前行或返回。總之，無論在任何時間地點，我們都應觀察自己的三門而後行。

我們在步行途中停憩下來，前後左右，四方都細細觀察，看看是否有違緣，再決定繼續前進或折回。如果前途有違緣，會傷害自己，或有可能導致自己陷入危險境地，就應該為避免這些繞道而行或折回，如果沒有危險，就繼續前進。這種觀察作決定當然有一定標準，在律部中有較詳的開遮，於此

不作廣述。但是我聽見有些人的觀察決策方法，有點可笑，甚至是迷信。他出門時，心裏先存想：要是見到某東西，比如說烏鴉，就是不吉祥；如果看見其他就吉祥。像猜硬幣一樣，他們美其名曰：“觀察緣起”。這種方法太可笑了，絕非觀察緣起，這種想法沒有一點教證、理證，只不過是他自己的一種分別念而已。關於觀察緣起，米滂仁波切的著作中有很多教言，這些甚深緣起並非凡夫人可以隨意杜撰。

我們無論在出門之前或旅途之中，都需要詳細地觀察，考慮三門行為對自己的修行與他人有利抑或無利。對自他都有利，則可以去做，如果是毫無利益，就應該放棄。有一些修行人喜歡到城市去，如果是對自他都有意義，有必須去的需要：比如說你有很高證悟，要去度化有緣者；或者你有很好的觀察能力，去觀察世俗的艱辛、苦難無有意義而增上出離心；或不得不去買一些生活必需品，這樣，當然是可以去的。但是有些人似乎不是為了這些，經常到城市去閒逛，這些人應該好好想想自己的身份，想想“應視所需行”這句話的含義。一個修行人到城市裏，有沒有利益和必要呢？自己的精力、時間和信施的供養，如果毫無意義地消耗，後果將是什麼呢？你們大多數人以前都生活在城市中，後來福德因緣成熟，來到了寂靜處修學出世法。現在如果再回到那種喧鬧環境中，很容易引發舊習。特

別是你們年輕人，見解修行不穩定，現在城市那種環境充滿了商業社會物欲誘惑，對你們的修行是一種致命毒害。記得有一個詩人曾這樣寫過：可怕的城市／夢魘般的街道／大白天鬼魂勾引行人……。

你們當中有很大部分人，足不出山溝，有的來學院好幾年了，也不知道縣城是什麼樣子。這種穩重的修行風格，希望一些喜歡散亂的人認真去學習。我們學院很大，人也很多，對放逸者來說，也有一些散亂的機會。但對精進者來說，這裏是淨土：濃郁的修行氣息彌漫了整個山溝，上師的引導，周圍金剛道友的幫助……，自心沈浸在佛法之中，很容易保持正知正念。這是我們即生後世最需要的“行處”，安住在這裏也能讓我們迅速培養起“故於一切時，應視所需行”的良好修行習慣。

欲身如是住，安妥威儀已，
時時應細察：此身云何住？

身體在將要住於某種狀態之前，或者在安住某種威儀時，應該隨時用正知正念仔細觀察：身體這種姿態是否如法？

修行人無論何時何地，都應保持正知觀察自身，將要住與正在安住的威儀是否如法。我們在行動前，首先應有一個心理預想過程，分辨如法與否而取捨，然後自心合理如法地發出指令，使身體進

入這種狀態。安住這種狀態後，也需要恆時以正知去明察，看看自己是否合法地安住於此威儀等等。這是一種很細緻的過程，涉及到自己修行中每一處細節。堪布根巴仁波切在此也以修行細節來闡述此偈涵義：比如說你想修等持，在安樂墊上坐下，內心思維自己應以毗盧七法安坐，這是“欲身如是住”；然後將身體安住於這種狀態坐好，這是“安妥威儀已”。這兩個過程必須要以正知正念來仔細觀察，安住前觀察將要進入的這種威儀如法否；安住時也要時時觀察威儀是否合乎標準。要不然無法察覺身體不合乎規定坐勢而作適當調整。

這種以正知正念觀察，無論對我們當下保持威儀，還是圓滿長遠事業，都是非常重要的保證手段。我們無論做任何事情，事前應詳細觀察，如法地設想，一旦決定下來，中途再不能有很多變化，否則，什麼事情都無法圓滿，這也是一個修行竅訣。目標決定後，每時每刻都應觀察自己的身心，是在依照原定目標前進，還是偏離了這個目標。能夠具備這種穩重人格的修行人，他的修行肯定會很好。但我們凡夫人，心境變化很快，很多人計劃多，變化也常見。有人今天發願在學院裏住一輩子，然後還未過半個月，就四處去流浪，在別人看來，他好像是精神出了問題。這都是他自己沒有正知正念，最初沒有觀察，中間也未保持正知正念，最後事情亂成一團糟，他自己也無法挽回。這種人很容

易陷入沮喪，覺得自己是“失敗者”，一生之中，自己的理想無法成功，別人也不會信任他，甚至蔑視嘲笑他。

在我的修行生涯中，對此有深刻體悟，而且根據經論與往昔大德們的教言，這些也是修行人必具的基礎。奉勸各位想真實修行的佛弟子，牢牢記住：做事前首先好好觀察，依教理等作出如法的決策，決定後，一定要穩重，時刻觀察調整自己的心念，圍繞目標而努力。這是我修行過程中的一點經驗，在此次講習《入行論》中給你們的一條忠告，現在你們也許感覺不到什麼，但以後離開學院，你們在修行生涯中，偶爾翻開筆記，也許有另外不同的感歎。這些雖然不是密法，但確實是每一個修行人必備的竅訣。

**盡力遍觀察：此若狂象心，
繫繫念法柱，已拴未失否？**

在一切時間、處所都應盡自己的全力去觀察：那如狂象一般粗野的心，是否拴在憶念佛法的柱子上？有沒有走失呢？

此頌中的“盡力遍”意義很深，如果深入詳廣地講，佛法中眾多法門皆可包括在內。每時每刻於一切威儀中詳察自心，護持自心，是我們修行過程中主要任務，也可以說是內教中最深的竅訣。我想

無論是什麼人，假如能學習這種竅訣，在家一定是社會上模範優秀公民；出家則為三門調伏的大修行人。

我們的心就像是一頭狂暴野象，如果沒有調伏，會造很多貪瞋癡惡業，給今生後世帶來無量無邊痛苦。我們調伏狂象一般的心，所用的工具就是正知正念，以恆常憶念正法將心緊緊拴在正法柱子上，並時時以正知觀察，防止它掙脫、跑失。在此，正念喻為繩子，正法比喻為柱子，自心喻為大狂象，用正念之繩將自心狂象緊縛於正法之柱。阿底峽尊者也說過：“用正知的繩索，將自己那如狂象的心拴在憶念善法之柱。”這個比喻我們如能銘刻於心，今生的修行就能有很大把握。

我們許多凡夫，因往昔深重業力，自心狂象經常肆意妄為，而自己的正知正念很弱。剛開始去以正知正念拴自心狂象時，肯定會有一定難度，就像去管一個野慣了的小孩，一兩天、一兩個月內無法讓他變得規規矩矩。只有長期努力，兩三年中不斷施以嚴格而且適機的教育，那原來那個野小孩肯定會有很好的改變。我們的心在無始以來就沒有好好地調伏過，狂野惡習氣非常深厚，現在一開始觀察，定會發現自心妄念起伏不休，剎那剎那之間，不知要起多少次心念。我們要調伏它，必須要依靠上師的竅訣，持之以恆，長期地修習方有明顯效果。

我第一次聽到有關大圓滿禪定部分的修法，開始觀察自心時，根本無法達到要求，當時確實難過，但通過上師三寶的加持，自己持之以恆地修，現在已經與以前大不相同。你們很多人也如此，以前簡單的止觀也做不到，自心好像一剎那也停不住，現在雖然不是時時刻刻都在禪定中，但將心安住下來卻很方便。狂野的心雖然開始時很難制服，但針對那些具正知正念的恆毅者，也並非太難，很多高僧大德們也說過：“如果沒有管制它（自心），它會越來越狂野，但只要管它，就比較容易管住。”高僧大德們並非生下來就能制心自如，但他們出家後，通過精勤修持，才在內將自心調伏，在外顯現出肅整威儀，成為人天師表。我們現在所學的種種法門、竅訣，其目的都在於降伏自心，只要大家能從內心對此有清醒認識，一定能以最大的意樂，恆毅地去學修這些竅訣，以正知正念之智慧鐵鉤，狂野的自心大象一定能得以調伏。

精進習定者，剎那勿弛散，
念念恆伺察；吾意何所之？

以各種方法精進修習禪定者，一剎那也不應讓心鬆散於所緣境之外，應當念念相續地恆常伺察：我的心意正在緣念什麼？

佛教的證法為“戒、定、慧”三學。我們的修

學都是圍繞三學而展開，無論是密宗、顯宗，任何宗派都是如此。而正知正念是護持戒律的方法，也是修習奢摩他——即“精進習定”的根本方法。當然，修持禪定的方法，在佛教中有各種竅訣，像我們以前講過人天乘修心法、大乘修心法、金剛乘修心法，也講過九住心禪定等等。而這些方法有相同的一點，就是以正知正念伺察或觀照自心，護持自心安住於所緣境。可以說，以正知正念護持自心，是修學大圓滿、禪宗、淨土任何一個法門成就的前提。

比如說淨土宗，在《彌陀經》要求持名念佛，一心不亂。所謂的一心不亂，在《大方三戒經》中說：“如不得心，是名一心。”這是究竟的境界，如果沒有一點竅訣，天天持名念佛，這種境界始終是難以達到。不用說“理一心”——即證悟實相安住無緣的境界，就是“事一心”——即繫念一緣不雜亂之境，這種境界也很難得到。蕩益大師在《念佛即止觀論》中云：“思維憶持現前一念心性，名為念佛。”《華嚴經》中說：“若能念佛心不亂，則當睹見無量佛。”在念佛時若心不散亂於他緣，則能睹見無量如來。所以修習淨土法門者，此處的“精進習定者，剎那勿弛散”，是其關鍵竅訣。當然也是其他各宗各派修行人必修的竅訣。我們翻開古代高僧大德的語錄、論著，這方面講得很明白，無論淨土、禪、密宗都是要求修行者以正知正念去

“制心一處”。而且這些宗派，在深層次來說，是一味一體的，不能相互脫離，就像峰昭偈中所說：“禪外不曾談淨土，須知淨土外無禪。”

針對我們現在大多數修行者的根機來講，需要長期依止善知識聞思經論，嫻熟地修習這些竅訣。要不然，你既不知“一心”為何，也不知“由戒生定，由定生慧”的種種方便法，去喊破喉嚨念佛持咒，或是閉起眼睛靜坐，只能是徒勞無益。上師如意寶反復強調過：“他特別反對年青人放棄聞思去閉關，沒有聞思的功德，而誇口要閉關修定，可能是這些人想逃避人群、現實，而想求個人安逸；或者是想偷懶，睡大覺……。”我們在座四眾弟子中，年輕人千萬不要輕言閉關。閉關當然是一件好事，但放棄多生累劫積集資糧才得到的聞法福緣，糊里糊塗地去修行，或是為逃避現實，為了一時安閒去住山，這是對自他不負責任的舉動。

上面講的一大段，闡述了聞思修定竅訣的重要性，現在回到偈頌。我們在以各種方便精進習定時，努力使自心不弛散，盡力如流水般觀察自心，安住其所緣念的物件。印度善天論師說：“我們經常觀察自心，自己的心如果造善業應隨喜延續，使之增上；如果自心處於無記狀態，應迅速改變使之趨向善法；如果自心陷於惡業，必須斷掉，重新向善。”這個過程中，必須要保持一個有警覺的正知。自心開始時肯定有一些躁動，不習慣，但只要

自己具足恆毅，兢兢業業地去反覆將失去的正知正念拉回來，如同滴水穿石，自己定能調馴自心。修行就是如此，只要你能不自欺，腳踏實地去一點點積累，就會有成就。這不在於你有沒有地位、名聲，也不在於你有多少財富。如果一個乞丐能如是去觀修自心，那他就是一個真正的修行人；不能如是去觀心的修行者，形象上再去下力氣，也只能是自欺欺人。名氣再大也不能代表真實修行，古人也說過：“名僧未必高，高僧未必名”也。

**危難喜慶時，心散亦應安，
經說行施時，可捨微細戒。**

遇到生命危險或供養三寶的法會等特殊情況時，如果於諸細行不能專注，開許聽便。《大集經·無盡意菩薩品》中說：“如是布施之時，持戒所攝法應當暫捨。”

對凡夫階段的修行人來說，恆常以正知束心不散亂，有時候有極大困難。像遇到生命危險，需要採取緊急的應付手段；或者在供施大會，佛菩薩聖誕等歡慶會等等特別情況時。在佛經中對這些情況，也開許可以放棄一些力所不及的微小律儀。例如遇到毒蛇猛獸、惡鬼夜叉、水火災難等違緣時，開許為保護生命而奔跑、大聲呼救，這時候，一般凡夫肯定做不到平時的威儀；還有在布施等喜慶法

會中，假如你要親手給他人布施食物、財物，如果要持微細的戒律，那麼與你不同性別的人前來領受施物時，只有放在地上讓其自己拿，這樣也是不妥當。類似的情況也有不少，上師如意寶以前也說過：“我們出家人唱歌、跳舞，平時是不允許的，但在特殊情況下，齋供、共修法會時也可以開許。”

在藏文中此偈中有“遇到危難喜慶等時，如無力管制自心，也可隨意而行”的意思。我們翻開大乘小乘律儀經論中，都有這樣的開許。再看一些高僧大德的著作、傳記，也有這些開許。比如說巴楚仁波切作過《蓮苑歌舞》，米滂仁波切作過“金剛歌舞”，上師如意寶也造了“八吉祥舞”……。出家人平時雖不能歌舞，但在特殊情況下，為了供養三根本，遣除違緣，也是可以開許。在漢傳佛教中，像禪堂中跑香時，開許比丘跑動；歌曲方面，憨山大師的《醒世歌》、《費閑歌》、弘一大師的《三寶歌》等等，有許多是開許出家人詠唱的。

歌舞方面的開許一般是為了利益眾生、攝受眾生而作。為了說明這點，上師如意寶講過一個很好的公案：塔爾寺的蔣揚仁波切前世叫蔣揚夏巴，當時是很有名的修行人，持戒非常清淨。有一次他到一處去超度兩個死者亡靈，這兩位女性死者在生前是名揚一方的歌手。蔣揚夏巴仁波切給她們念了很長時間超度經，卻沒有起到作用。仁波切就入定一會兒，然後開始唱歌，而且唱一些纏綿的情歌，唱

完後，仁波切再念往生法，最後作迴向。當時在場的人們很不理解：為什麼平時持戒清淨的比丘，今天突然唱世俗情歌呢？……仁波切的弟子大膽向仁波切問了這個問題，蔣揚夏巴仁波切回答說：“很可憐啊！這兩位姑娘的中陰身四處飄蕩，被他方一些歌聲所吸引，我怎麼給她們念經，她們也不願回來，我只好投其所好，將她們引過來，才超度了她們。”

這些開許一般只限於一些微細的支分律儀，對根本戒律沒有開許。而且這些開許的界限，大家一定要清楚，只限於“危難喜慶時”，為了保護修行正法的寶貴人身，為了利益眾生，供養三寶等特殊情況。有些人千萬不要天天記住這句“可捨微細戒”，以此為藉口而放逸，任自心散亂，捨棄律儀。這些開遮界限在律藏中有詳細而具體的說明，不明其中微細規範，切不可隨意妄為。

思已欲為時，莫更思他事；
心志應專一，且先成辦波。
如是事皆成，否則俱不成。
隨眠不正知，由是不增盛。

當已經考慮妥當某事並開始去作時，不要再想其他事情，而應心志專一，首先圓滿成辦那件事情。如果依此原則去做，能成辦好所有的事情，否

則，任何事情都不能成功。而且能作到依原則辦事，不正知的隨眠煩惱也就不會增盛。

修持菩薩行的行者，做任何一件事，修任一法門，必須先作妥善觀察、思維，瞭解自己將要做的事：到底有何種利益，這個事情需要什麼條件，應如何去完成，它將會有何種發展變化……。將前後各方面謹慎地觀察考慮後，一旦決定下來，去付諸實踐，就不要再東想西想。比如說你要聽習《入行論》，必須先觀察聽習此論對自己的修行有何種意義，自己有無能力、條件去聽圓滿……。反覆考慮後，如果作出聽習的決定，然後就不能在半途中改變主意，到處去遊蕩，如果做事反反覆覆，一生中就會一事無成。根巴仁波切在此也以聞思本論為例：“在學習《入行論》之前要詳加觀察思維。一旦開始後，除了學習此論不要分心再作其他的事，否則你兩件事情都成功不了。”關於做事應心志專一的教言，在《格言寶藏論》、《二規教言論》、《菩薩寶鬘論》中都有，而且都強調這是圓滿成就事業的必守原則。

不論世出世間，我們做任何事業，必須守持這種原則：首先觀察取捨，周密計劃，然後專心致志去圓滿它，在這件事未圓滿做好之前，不得分心去作另一件事。因為一般凡夫力量很有限，如果多處分心，則無法成就任何事業。以前的高僧大德特別強調這點，他們也是這樣一步一個腳印，穩重而踏

實地登上證悟成就的高峰。當然，如果自己有足夠力量，能同時將兩三件事圓滿做好，那也是可以的。此處並非限制你發揮能力，而是要求我們老老實實地做事，量自己的能力而集中精力，保證計劃能一步步地付諸實踐、成功。

我們如果依照這種原則，集中力量去做一件事，“如是事皆成”，一切事情都會做得很圓滿。一小塊面積內的陽光其能量雖然有限，但在太陽灶或放大鏡的聚集之下，可以點火、燒開水，甚至可以銷金熔鐵。同樣，我們凡夫的力量雖然有限，但只要能專注、集中，則無有不成功之事。“否則俱不成”，如果違背了這個原則，自己在作某件事時，又想去幹另一件事，這種人往往一事無成。藏族有一句諺語：“一事尚未成，莫思做他事；左足未穩前，即抬自右足，定當栽倒地。”我們有的人心情特別急躁，剛入佛學院聞思佛法，恨不得將三藏十二部全部通達，大圓滿、大中觀、大手印所有的法一口吞下去，因而多處分心，想把什麼都在一兩個月學完，這種急躁是學佛修行中的大忌。龍樹菩薩在《智樹論》中為這類人寫過一則寓言。寓言說有一隻狐狸，得到了一塊肉，它叨著肉經過一條小河時，看到河水裏有魚，於是它將肉放下，跳下水去抓魚。魚當然遊跑了，狐狸只好上了岸，可是肉塊已經被烏鴉叨走，二者都想得到的狐狸卻什麼也沒有得到。這類寓言也許大家也聽過不少，但如

果自己不去切實注意，寓言中主人翁的厄運極有可能落在自己頭上。

我們遵循上述原則去正確行持時，還有一項利益是：“隨眠不正知，由是不增盛”。“隨眠”指隨眠煩惱，“不正知”是其二十種中之一。有些人做事情時，什麼都想做，不分次第，東奔西跑忙成一團糟，結果什麼事都沒有成功，心裏十分懊惱，這是不正知隨眠煩惱的體現。我們如果在做事之前，詳細地觀察考慮，妥善安排次第而行，在做事時集中力量，自心能專注，那麼這種煩惱根本不可能增長。

在根索曲紮仁波切的講義中，這兩句偈語為“隨眠不正知，由此而增盛”，與上句“否則俱不成”相連，是說不依此智慧原則行事，不但事不成，不正知隨眠煩惱也會增上。

壬二、守護壞毀學處：

無義衆閒談，諸多賞心劇，
臨波境界時，當斷意貪著。

無有意義的眾多閒談，種種精彩動人的戲劇，如不得已遇到這些場合，自心應當斷除貪著而謹守正念。

在我們修心過程中，應遠離那些令自心散亂之境，始終保持寂靜調柔的心境和儀態。像那些毫無

意義的閒談，比如政治、經濟、軍事等世間法方面的話題，這些能引發諸多貪瞋癡惡念，應儘量斷絕。另外，世間上有許多戲劇表演，電影電視節目等等，這些修行人也不應接近，因為這些外境對凡夫誘惑影響極大。修行人的心如果轉向這方面，正知正念則蕩然無存，而為貪瞋癡煩惱所染。但在弘法利生過程中，有時為了眾生利益，隨順某些眾生的根基去調服他們，不得不出入這些場所。此時，一定要慎攝身心，斷除貪執心念，以警醒之心恆念正法，觀察外境如夢如幻的本質，而不為喧鬧外境所轉。大家一定要注意，作為凡夫，如果沒有堅固的修行，這些無義閒談，賞心戲劇，千萬不要參加，不然自心為外境所轉，生起貪瞋煩惱，自己今生來世的善根都要被毀壞。萬不得已，自己陷入這種散亂環境中，那就只有不斷地憶念惡心造罪的後果，以此而像保護命根一樣保持正知正念，不讓外境影響自己。

以前舍利弗和目犍連尊者在尚未遇到佛陀時，都是很有名的智者。舍利弗當時名涅甲，目犍連名邦納傑，兩人都聽聞過對方大名，非常仰慕，但一直未曾見面。有一次，當地人們舉行了異常隆重的娛樂活動。涅甲和邦納傑兩人雖然不喜歡這種場合，但奉父母之命都不得不硬著頭皮去參加，碰巧兩人坐到了一起。戲劇表演一會後，涅甲問臨座的邦納傑：“臺上的戲劇你在看沒有？”邦納傑回

答正在看，也正在聽，涅甲又問：“你所見所聞的是不是很精彩啊？”“表演者全是接近死亡的人，與屍體沒有什麼差別，詳細觀察下，並沒有什麼精彩的。”涅甲聽後覺得對方是個了不起的智者，便問：“您是邦納傑吧？”對方也爽直地答言：“世間上的人們是這樣稱呼我的。”涅甲很高興地隨喜讚歎了邦納傑。邦納傑也問涅甲：“臺上的節目你在看沒有？你覺得如何呢？”涅甲回答說：“我看了，也聽到了，但覺得裝飾一大堆虛假飾物的表演者，在裝扮著虛假的影像，所以也沒有什麼興趣。”“啊，您是不是涅甲？”“世間上的人是這樣稱呼我。”雙方相互認識後，很愉快地交談著。他們倆都是最後有者，雖然當時尚未出家證悟聖果，但是看出了這些外境無常、如夢如幻的本質，對耳聞目睹的世間戲劇也就沒有貪執，心境也沒有擾亂。所以，在遇到這些喧鬧外境時，只要我們能保持頭腦清醒，認識到外境的虛幻無常而斷除貪執，自己定能不為外境所轉。當然，要做到不為外境迷惑，需要一定證悟、定力，在本論第九品中說：“幻師於所知，未斷煩惱習，空性習氣弱，見之猶生貪。”幻師自己以幻術幻現出來的美女，雖然知道是幻相，但因他的實執煩惱重，仍生起貪心。

上師如意寶為此特別強調：“我們現在這個時代，外面花花綠綠的世界，有許多外境極具誘惑

力，極易誑惑、煽動人的貪瞋煩惱。修行人必須十分注意，不讓自己接觸這些環境。一旦接近，凡夫確實難以對治煩惱，尤其是電視、電影，絕大多數是引發眾生自心煩惱之因緣。當然，要求你們根本上斷除這些，有些人可能有困難，但希望每一個想調伏自心的修行人，應該把握自己，不要去看……。”上師特別特別地強調了修行人不能看電影電視這一條。我們凡夫一點點的修行功德，如果到外面去看那些充滿色情、暴力的影視，肯定過不了幾天，就被摧毀無餘。這些外境，極易煽動、引發凡夫無始以來的貪瞋習氣。自己稍微清淨了一點的心，一旦遇上這些立即又會染污，使強烈煩惱現前，自己沒有辦法對治，戒律很易毀犯……，最後的下場也就不堪設想！

現在是末法時代了，外面的情形我不說，你們也有所耳聞目睹。我希望我們這塊淨土裏的修行人、佛弟子，一定要時時看著自己身上披的法衣——本師釋迦牟尼佛給我們遺傳下來的諸佛法服！作為出家人，我們個人名聲雖是不可太執著，但如果因自己一個人放逸，做一些不合律儀的行為，而使三寶蒙受誹謗危害、恥辱，使他人對三寶生邪見，這個罪過請各位慎重地想想，自己能承擔否？

無義掘挖割，於地繪圖時，
當憶如來教，懼罪捨波行。

無有意義挖掘土地、割砍草木，或於地面繪圖時，應正念如來的教誨，畏懼罪業而捨棄這些行為。

修持大乘菩薩行的行人，於平時行為中，應恆時保持正知正念觀察三門，捨棄那些對修行無有意義的行為，如挖掘土地，割草砍樹，在地上寫寫畫畫等，這些行為都是不允許的。在《根本說一切有部毗奈耶》中，對此有詳細說明，在大乘經論中也有提及：凡是對眾生無利益之事，皆應捨棄。挖地割草之類活動，在律論中，除了一些特殊的開許，如修建茅棚、修補寺廟等，其餘都嚴格遮止。如果毫無意義地挖掘土地、割砍草木，或者無聊地用枝枝丫丫在地上寫寫劃劃，這種放逸行為對眾生沒有絲毫利益，甚至要傷害小蟲子的生命，於無義中違背聖教，積聚罪業。一個修行人如果察覺自己有類似行為時，應提起正念，意識到此行為是違背聖教的惡作，將會招致痛苦的果報。如同翳羅葉龍王，前世為迦葉佛座下的比丘，因砍樹而招致惡報，墮入龍類，頭上生大翳羅樹，痛苦不堪。如能念及這些可怖痛苦，就會迅速捨棄惡行。

若身欲移動，或口欲出言，
應先觀自心，安穩如理行。

如果我們想要移動身體，或者想說話，應先觀

察自心的動機是否清淨，然後穩重如法地去行持。

修行人的一言一行，如果不以正知正念攝持，就很容易失毀學處。所以在自己的每一個言談舉止之前，必須先觀察自己為什麼要這麼說、這樣做，此發心是否清淨？將造的是善業、惡業、無記業……。如果發心清淨如法，就可以遵照律儀，穩妥地去口說身行。

這是我們平時行持的總綱，藏傳佛教史上的高僧大德對此非常重視。以前堪布律登（米滂仁波切的弟子），每次給弟子講經傳法前，都以“應先觀自心，安穩如理行”作為開卷語。這兩句偈語的內容，如果我們能踏踏實實地遵照實行，對自己的一生將會有深遠意義。在七、八歲的時候，我得到了這兩句偈語，雖然自己在小時也很調皮，但行為上與自己的夥伴還是有很大差別，我想那是因為自己經常受到這個法寶的加持吧。你們如果從小也懂得這個竅訣，以它深刻的影響，一生中的作為定會很如法，世出世間的規矩一定很少觸犯。

關於“安穩”有兩層意義。其一是，如果在身口行動前，觀察到自己發心清淨，就應如理如法穩妥地去行持，不為一切違緣困難所動，始終如一地圓滿實現計劃；還有一層意義是，此處“安穩”是名詞，即安穩者——大乘菩薩之義。一個真正的大乘佛子，一切言行都發自清淨菩提心，肯定會是妥善如法，穩固不移，不為一切煩惱所染，因此，大

乘佛子也稱為“安穩”。

吾意正生貪，或欲瞋恨時，
言行應暫止，如樹安穩住。

當我內心正生起貪欲，或者正要發瞋恨心時，應當暫停言行，力持對治，如樹一樣安住不動。

上偈總說了言行前當觀心而後安穩行，現在開始詳細地分析，在觀察到各種不同惡心時，而應安穩行的學處。我們以正知觀察自心，如果自心對外境的人或財物生起了貪欲，或者對某外境要生起瞋怒，此時自己應猛然醒悟，力提正念對治。龍樹菩薩說過“貪瞋癡所造的業為不善業”，我們如果在貪瞋等煩惱驅使下，言行肯定要觸犯戒律，傷害自他。這種煩惱在開始萌發現行之際，就應果斷地停下來，強行壓制自己的言行欲。雖然凡夫要完全調伏內心煩惱是不可能的（登初地的菩薩才能斷見惑，斷除遍計煩惱），但凡夫可以用正知正念監控自己，暫時強行壓制言行，不讓自己隨惡劣意樂去做事說話。上師如意寶說：“如果你的貪心猛厲現前，暫時堅持克制一下；或者你的瞋心非常猛烈時，也暫時強行克服；只要你堅持一會兒，煩惱就會漸漸地減弱消失，你只要保持十分鐘不動不言，然後再慢慢地去講話、做事，這樣就不會有什麼不良後果發生。”即使是再難對治的煩惱，只要我們

採取這種戰術，不開口，不動身體，如大樹一樣，不論東南西北風如何吹，雖然沒辦法制止狂風沖襲，但只要能穩重地安住下來，煩惱狂風也莫可奈何，過一會就會消失無蹤了。

這個竅訣為歷代高僧大德所注重。樹木紮根於大地，無論狂風暴雨、冰霜驕陽，都是靜靜地屹立，不會有劇烈變動。真正的修行人，也應如是，任憑各種煩惱違緣的衝擊，決不屈就，決不違背學處去造惡業，而應以果斷手段去制止煩惱，轉為道用。這些內容比較容易瞭解，但沒有真正地將這些竅訣深深刻於內心，平時看起來很好，遇到各種逆境痛苦時，卻不能運用這些竅訣去對治，為煩惱驅使而造惡業。《入行論》的這些內容，不僅僅是讓我們在口頭上念誦而已，更重要的是讓我們通過反覆思惟修習，將一字一句溶入自相續，言行舉止都要以此而衡量要求自己。這些竅訣每天學多少，就要實實在在應用到日常中，反覆修鍊。沒有長期串習，今天聽了，明天就忘，如同“馬熊挖旱獺”，最終會一無所獲。

掉舉與藐視，傲慢或驕矜，
或欲評論他，或思偽與詐，
或思勸自讚，或欲詆毀他，
粗言並離間，如樹應安住。

當內心正在散亂掉舉，藐視戲笑他人；或形露驕慢，在內生起驕矜自負心理；或有批評別人的動機；或心生虛偽，想欺詐他人；或者力圖讚美自己；或想要詆毀他；或想要粗言惡語並挑撥離間；在這些時候，應該像大樹一樣不動。

在觀察到自己有掉舉等不良心念言行時，我們也應如大樹一樣穩重不動。掉舉是自心散動，不能安住所緣的狀態，這種狀態是修心過程中必須克服的障礙；藐視是輕視、蔑視他人，根桑曲紮仁波切說藐視包括以各種語言嘲笑、輕侮他人，這種行為也是必須制止的惡行。如果你去恥笑他人，自他必會因此生起煩惱，毀壞自他的福德和戒律。

傲慢在《俱舍論》中分為五種，《楞嚴經》與《毗婆沙論》中分為七種。總之都是以無明妄惑覆心，而生執取，恃己凌他，貢高自大的種種惡劣心行。傲慢這種煩惱，有的很難覺察，有人總覺得自己學問才貌等各方面勝他人一籌；或於佛法方面未證未得而自以為已證已得，執己為勝，好像上師三寶也不如自己。這種人總覺得自己很了不起，對誰也生不起恭敬心，導致他自己無法得到上師三寶的加持。我們在任何一個上師面前聽法，或做其他事情，不搬掉傲慢這塊絆腳石，肯定是無法得到利益。驕矜與傲慢有區別，驕矜未外露於身語，是在內執己為勝的惡心。在《親友書》中講了五種，執自己的地位、家族、相貌、年少、才華勝過他人，

而生驕矜。此惡念生起時，應及時察知，憶念正法將它平息。

“或欲評論他”這是凡夫極易犯的過錯。很多人說話，一開口就說別人的短處，好像沒有說別人過失，自己就很難過；一提起某某人有如何之短處就眉飛色舞，心裏特別舒服。其實，評論他人，揭露他人的過失，毫無意義。上師如意寶說過：“如果你是為攝受、引導弟子，指出弟子的過失是應該的，歷代金剛上師也是這樣做。但金剛道友之間不要互相評論，說長道短，這樣沒有任何意義。”我們凡夫之間以煩惱心去評頭論足，唯有造口業。所以希望大家在日常中觀清淨心，切不可去圖一時之口快，而招致無邊痛苦。

“或思偽與詐”——“偽”是指內心的虛偽、詭譎；“詐”是以言行誑惑欺詐他人。在《寶鬘論》中，對“詭譎狡詐”講得比較詳細，此處不廣說。我們在觀察到自己心生詭譎，想去欺騙他人時，應當急提正念，認識到這種心念的過失，不讓它繼續轉化為口業。自己作為一個學佛人，不能與社會上那些人一樣，爾虞我詐，修行人應該誠實，說老實話，做老實事，坦蕩直爽地去作事，不要計較個人得失。雖然在社會上辦事，太坦直很不方便，但無論如何，自己作為一個修行人，應如米滂仁波切在《二規教言論》中所說那樣：“縱此大地滿惡人，也應堅持高尚行。”

“或思勤自讚”——自己讚揚自己，這也是凡夫常見的一種惡劣習慣。有些人沒有一點功德，人格智慧低下，為了尋求心理平衡，或為了名聞利養，往往會自吹自擂：“我如何如何，了不起啊！”而真正有功德的人，卻總是緘默不語。《格言寶藏論》中說：“淺學之人極驕傲，學者謙遜又溫和；溪水經常嘩嘩響，大海從來不喧囂。”現在可能是末法時代的原因吧，有許多人越吹得厲害，別人也就更相信他。有些人說自己是“蓮師大佛”、“觀音世主”，有更多的人自稱“活佛”，到處招搖，而那些沒有頭腦的人，不作觀察分辨，笨頭笨腦盲目地相信這些自我吹噓，經常上演一些讓人啼笑皆非的鬧劇。上師如意寶在課堂上說：“以前藏地的轉世活佛，對藏傳佛教事業做出了很大貢獻。但現在是末法時代，除了少數真正轉世活佛外，有很多不如法之處……。”現在有些真正的轉世者，他們並不宣揚自己是活佛，而一些無知的人卻自我吹噓，那些盲從者也瞎起鬨，到處吹捧：“啊呀，這是個大大的活佛，你看他的肚子有多大……。”

大家以後千萬要注意這一點，切不可在信眾前自我吹噓，如果這樣去做，只有自己害自己。我們作為修行人，一切場合都要慎觀自心，每當現起“欲自讚”的念頭時，應立刻將嘴巴緊閉，不讓它流出來。如果說出來，肯定是些不如法的話，自己給自己招來禍害。阿底峽尊者在《菩薩寶鬘論》中

也如是教導我們：“眾人之中觀察言”。

“或欲詆毀他”——詆毀，即是訶他過失，誹謗他人。對一般人來說，這樣做也只有徒然造惡業，無論你是有因，抑或無因，你訶責誹謗他人，必會損毀自己與他人。凡夫對他人的詆毀，絕大多數是出於嫉妒等煩惱，而給他人扣“黑帽子”。世人也說：眾口鑠金、閑言誹語是殺人不見血的軟刀子等等，詆毀對人的傷害確實非常厲害，大家或許多多少少有過這方面的感受。以前噶當派的博多瓦格西，持戒非常清淨。當時寺廟附近有一位姑娘對他產生了世俗情愛，用了許多花招想打動格西，但絲毫沒有起到作用。那個女人因而轉愛為恨，決計報復。後來她與別的男人生了一個小孩，小孩生下來不久，她趁格西正在給很多弟子轉法輪的時候，將小孩抱到博多瓦格西面前說：“你的小孩你自己管吧，我不要了。”格西當時心裏想：“不論怎麼樣，可能是我的業障現前了，這個女人也是可憐啊……。”於是就泰然地接過小孩，說：“好，那就由我撫養吧。”那時他的弟子們無法接受這個事實，有些因此而捨棄了博多瓦格西，有些甚至還誹謗格西。後來，那個女人良心發現，也為格西的悲心所感動，便自己說出真相，到格西面前懺悔。當然，像格西博多瓦這樣的修行人並不怕這些誹謗，但因這個女人的惡意詆毀，許多人也對格西造了大惡業，這個罪業有多大，我們無法去想像！

現在這個時代，有些人特別喜歡詆毀他人，鬧得社會上謠言紛紛。大家一定要頭腦清醒，對種種捕風捉影的傳言，切不可輕易相信隨和，在日常中也不要說任何人的過失。一個人說別人的過失，就像是拿金盤子去沾不淨物，他自相續在一剎那被污染了，他自己也就變成了不清淨的人。作為修行人，心裏應恆時保持清淨意樂，不去詆毀他人。如果煩惱熾燃，想要詆毀別人時，應及時反省：“唉，我是一個修行人，在上師面前聽了這麼多法，也受了菩薩戒，現在不應該有這種惡念，如果我去詆毀他人，那自己修持菩提心又有什麼功德呢？”以此立即將自心控制，牢牢地關閉言行的“開關”，防止自己的嘴巴往外吐“髒水”。

“粗言並離間”——“粗言”指粗魯惡口罵人的語言，“離間”指離間語，都屬於十不善業中的語惡業。粗惡語包括給他人取外號、低劣的語言、宣揚他人缺點、辱罵他人，這是很明顯的惡業煩惱。還有以較平和的方式，使對方不愉快的語言，也包括在惡語之中。在《百業經》中有十一個公案專門提及惡語的過失。一個人如果生起粗言惡語的煩惱時，應思維它的可怕後果，懸崖勒馬，牢牢地把握自己。

“離間語”有公開離間語與暗中離間語兩種。這種惡業是使情投意合者之間出現分裂，尤其是破和合僧，使金剛道友之間產生矛盾，其惡業非

常嚴重。世人常說：“禍從口出”，世間眾多糾紛有極大部分是由一些惡語、離間語而引起。作為修行人對此應尤其注意，時刻警醒，保持正知正念，對自他無有益處的話儘量不說。在發現自己現起欲說粗語、離間語的念頭時，當穩重自尊，如樹安住。

或思名利敬，若欲差僕役，
若欲人侍奉，如樹應安住。

或者想求名聞利養恭敬，或者想要差使僕役，或者想讓他人侍奉，這時應如樹一樣安住。

眾人交口稱讚的名譽，財產受用豐裕，眾人對自己奉若神明的恭敬崇拜——一般世人自是趨之若鶩。然而在一個修行者看來，這些無疑是繫縛自己於輪迴中的韁繩。我們如果要解脫輪迴，必須從內心深處斷除這些貪執，在自心剛剛萌發這種貪欲時，即應嚴厲訶責，不能讓這些煩惱動搖自己。

差使僕役、欲人侍奉，這也是非理的行為與心思。一般凡夫大抵有這類偷懶放逸的毛病，自己的事讓他人去作，勞累痛苦推給他人，安逸幸福留給自己，而我們修行人，必須要克服這種毛病。我們在本師釋迦牟尼佛傳記中，可以清楚地見到佛陀當年是自己托鉢乞食、親自參加縫袈裟，照顧病人等勞動，佛陀並未差使奴僕，也沒有讓人給他做許多侍奉。漢地禪宗祖師們更是倡導“一日不作，一日

不食”的樸實作風，要求出家人平等地自食其力。巴楚仁波切也說過：“自己不需要奴僕，個人的事個人可以去做。”生起“差役僕、欲人侍奉”的念頭時，如果不是真正為了利益和攝受弟子，肯定就是貪圖安逸，當然，生病或一些特殊情況除外。我們如果想做一名純粹的修行人，應堅決捨棄這些惡念，放下一切，不為這些煩惱所動。

**欲削棄他利，或欲圖己利，
因是欲語時，如樹應安住。**

想要損害他人利益，或者想貪圖自己個人的利益，如果因這種發心而要說話時，應該如大樹一樣安住不動。

發了菩提心的大乘修行者，身口意三門所作一切都應是對眾生有益的事業。那些損害眾生，利益自己的行為、發心，都應堅決摒棄。當然，作為凡夫，無始以來惡業串習，損人利己、自私自利的習氣很深，特別是在內心，這類念頭經常會不自覺地現起，再加上現在惡劣的社會風氣，眾生自私自利、剛強難化——接觸到這些外境更容易引發自己的煩惱。你們有些人經常想：“我自己的事情管好就算了，別人的事我不插手，我不發大乘心了。現在的眾生太愚癡，還是自己一個人住在寂靜處，做個自了漢就行了！”大家要注意，這是極不應理的

惡念，自利、他利都會因此而受損。雖然在凡夫階段，這種煩惱心念有時無法壓制，但在它想流露於言表時，要堅決地制止住。一個有智慧的人，決不會讓內心煩惱付諸實行，龍樹菩薩也說過：“心裏的煩惱，智者和愚者基本上沒有什麼差別，但智者不會將它表露於言行，以此而很少造成不良後果。”我們生起惡念時，當力持對治，不讓它輕易流露於言行，這樣煩惱就不會增上，惡心也不會轉為惡行。堅持如樹安住一段時間後，這類煩惱自然也就會消失。

**不耐懶與懼，無恥言無義，
親友愛若生，如樹應安住。**

如果於修法時不能堅忍，產生懶惰、畏懼，不知羞恥，言談無義，甚至生起貪愛親友等世俗情愛，這時應該像樹一樣安住下來。

在我們修習佛法過程中，肯定會遇到各種違緣。求法中的種種苦行、修法時的種種苦行，有時受他人誹謗，內心亦生各種煩惱痛苦等等，在這種時候，應當如大樹一樣安穩而住，承受一切狂風暴雨而不變動，仍按計劃一步一步踏踏實實地去做。但是，凡夫意志很難恆時堅定，有時心裏也會起一些怯弱，不想忍耐修行過程中的磨難：“唉，算了算了，今天太累了，天氣又不好，明天再來……”，

然後將聞思修行計劃全部拋開。我們有些人心情不穩定，經常會有類似想法，此時應好好憶念無常的教言。明日復明日，明日何其多，自己如果把什麼事都往後推，自己一生也就“萬事成蹉跎”。懶惰是我們修法過程中極厲害的攔路虎，人一旦懶惰起來，萎靡不振，慢慢會越來越懶，越來越不想動，到後來很難改變。如果我們在自己開始發生懶惰的想法時，就以各種方便堅強自己的意志，不隨順懶惰心念，不改變修行計劃，一步步努力去實現，則這種煩惱無法擾亂自己。

“懼”指對甚深法義的畏懼，對大乘菩薩行中需堅韌毅力及種種苦行的畏懼，對內外密諸違緣障礙的畏懼等。因有業和煩惱，我們才墮落，現在要解脫就必須戰勝這些惡勢力，在佛經中也說過：“出家學道，如一人與萬人戰。”如果生起畏懼退縮之心，那怎麼有成功的可能性呢？無論遇到多大困難，真正的修行人，亦應如大樹一般，不為任何畏懼煩惱風所動搖。

“無恥”指無有羞恥或不顧羞恥，不約束自己身語意三門，不以正知正念管制自己，恣意於惡業。一些人學佛後，有時會舊習復發，想跟社會上一般人那樣浪蕩，這種心思生起時，應該立即控制，要不然後果很難想像。還有些人認為：“出家人約束太多了，特別是我們學院，紀律森嚴，天天要聞思修行，一年到頭忙得喘不過氣，不如回漢

地。回漢地就沒人管了，自由自在，多逍遙！”這種念頭是一個人將墮落的危險信號，如果不警覺，那就要毀掉自己的前途。此時務必要穩定下來，把根深深紮進正法大地，心裏的煩惱風吹就讓它吹吧，自己堅定與它對抗，即使一時止不住胡思亂想，也不能讓它推動自己去言行。只要我們不放棄正念，這種煩惱對我們也起不到危害作用。

“言無義”是指說一些毫無意義，對自己修行不相關的話語。有些人過慣了那種無所事事的日子，一天到晚找人“海侃”、“侃大山”、“擺龍門陣”，東西南北、漫天胡扯一通，自己的一切全都陷入“龍門大陣”中。我們如果生起這種放逸之念，或在自己剛開口時，就應及時覺察，如樹安住，將這些煩惱悶死。修行人應該寡言少語，最低也應不說無義語，徹底斷除這種煩惱對正知正念的干擾。

上述“如樹安住”的竅訣，都是說在我們生起煩惱時，首先要警覺，然後堅持正念，三門安住如樹不動，不使內心煩惱增長、轉化為身語惡業。這個竅訣對初學者來說，尤為重要。一般初入門的修行人，煩惱習氣比較重，又不知道以甚深智慧觀照煩惱，轉為道用。這種時候，以如樹安住的方便，不隨煩惱而行，也就會消除造惡業的危險。希望在座各位學佛者以後相互接觸時，經常以本論中的一些法語警醒自己與對方：某某道友，貪瞋煩惱來

了，“言行應暫止，如樹安穩住”。如果能養成這種良好習慣，大家的修行定會日飛猛進。

**應觀此染污，好行無義心；
知己當對治，堅持守此意。**

我們應該如上所說詳細觀察具煩惱之心，與好行無義事之心，察覺後應當嚴厲地對治，堅定守護清淨菩提心。

上面講了二十七種如樹應安住的情況——生貪、生瞋、掉舉、藐視、傲慢、驕矜、評論他、偽、詐、自讚、詆毀、粗言、離間、思名、思利、思敬、差僕役、欲人侍奉、削他利、棄他利、圖己利、不耐、懶、懼、無恥、言無義、生親友愛。現在以歸納的形式，總述我們應詳細地觀察自心。作為眾生，相續中無疑充滿著貪瞋癡煩惱染污，上述二十七種是其中主要的。這些煩惱，對我們修心有嚴重的障礙，即使只是其中一種，就足以摧毀我們的修行善根。所以，一個真想解脫之人，一定要內察自省，看看自相續有哪些煩惱。大家也應對照上述二十七種煩惱，經常細細檢查自心，發現染污後，應毫不猶豫全力對治、斷除。

“好行無義心”——無義心可分為兩個層次。第一是指無記狀態，渾渾噩噩的散亂心；其二是不利益或不順應於菩提心的心思。分析這兩種無

義心，第一種是無有正知正念，善惡不辨的散亂心；第二層次的範圍更廣，從一般凡夫散亂心至二乘行人的自利之心都包括在內。對一般人來說，這兩種無義心幾乎是恆常不斷，有許多人什麼事也不去想，不明善惡是非，糊糊塗塗地過著日子，他們的貪瞋煩惱自然是很順當地增長。作為大乘修行人，自己所作所為必須要隨順菩提心，如果不斷除無義心，根本不可能生起、護持菩提心。

關於對治煩惱，大乘經論中講了許多竅訣，比如生起貪心，以不淨觀去對治，在本論下面的靜慮品中講了很多；生起瞋心時，以大悲心對治，觀想一切眾生皆是自己無始以來的父母，觀想父母對自己的恩德……；對治癡心，修觀緣起深義；還有慢心、嫉妒等，每一種煩惱都要觀它的過患，針對不同特點而有不同方便法。總之，煩惱並非不能制服，很多噶當派的格西也是這麼說過：“煩惱如果不去對治，它會相當厲害，但是只要你去對治，它也很脆弱，沒有什麼不可降伏的。”藏族有句俗話：“愚者不察自相續，愈縱身心愈野蠻。”如果不察身心對治煩惱，最後越變越野蠻，更加低劣。那種放縱身心，不對治煩惱的人經常想：“算了，算了，這個煩惱生起來了，沒辦法對治，讓它生吧，將我弄進地獄也管不了……。”這種想法確實很愚笨，煩惱不去對治，最後的結果會使自己越來越悲慘。如果你不知對治方法，只要去依止善知識，生

起正知正念，自然會通達“惑幻心莫懼”，徹斷一切煩惱。

“堅持守此意”——堅定守護菩提心，或說堅持正知正念，守護菩提誓言。在修行過程中，誓言堅定也是必要條件。歷代傳承上師講過不少教言來強調，米滂仁波切說過：“所謂堅持誓願德，是諸世間之莊嚴。”假如能堅定自己的護心誓言，一切時處都能牢牢看護自心，煩惱也就會很快被調伏遣除。如果缺乏堅毅，今天觀護自心，明天就感到困難，放棄了護持自心的修行，這種人離解脫遙遙無期。

這段時間，以上師如意寶與《入行論》不可思議的加持，我們大多數人都能精進觀修自心，在各方面有很大進步。大家說話、走路等各方面都可看到明顯效果，我很高興有這麼多人能真正勤修正法，但是也非常擔心，你們能不能長期堅持啊！以後離開學院，走向社會，走向各自弘法利生的道路，如果你仍能如在上師身邊一樣，時刻諦觀自心，堅持正知正念，那你肯定是個大修行人、大瑜伽士，不論在惡人群中還是在美女當中，也不會被染污。但是凡夫心很容易改變，就像春天的天空一樣千變萬化，世間有句俗話也說：“晚上睡覺時的心願，早上起來就沒有了。”很多人在晚上想得好好的，明天要如何如何，第二天早上起來後，這些心願計劃就不知到哪兒去了，一點也沒了。有的人

學佛，吃早飯時發願“啊，我現在一定要聞思修……”，到吃中午飯時，這個決心就消失無蹤，這種人能不能保持現在這種修行呢？很難很難啊！我們身邊有些人，可能是前世的善緣，在聞思修行上十幾年也沒鬆懈過，他們的人生過得真正有意義而又快樂。見到某位法師時，我經常這麼想，他是恆常安穩如大樹的修行人，聞思修各方面長年如一日，別人對他說好也罷，說壞也罷，十幾年皆是淡然處之。他總是保持著穩重平和的態度，無論提到痛苦還是快樂總是說：“噢，對……。”這種大修行人的穩重風格，希望你們能真實去學習。如果你們能這樣幾十年如一日，默默地堅持審觀自心，一生將會過得多麼充實，多麼自在、快樂！這些方面的教言，雖然大家都懂，但另一方面，我想凡夫都有易忘的毛病，所以想經常提醒大家，期望你們能以這些教言，以大修行人為榜樣來策勵自己，穩重堅韌，自強不息！

深信極肯定，堅穩恭有禮，
知慚畏因果，寂靜勤予樂。

對上師三寶要有甚深的信心，而且要從內心生起穩固的定解，意志須堅韌穩定，態度要謙恭有禮，還要知慚有愧、畏懼因果業報，保持身心寂靜，精勤地利樂眾生。

此偈總說了大乘修行人應具的九種條件。第一、必須要有甚深的信心，對上師三寶要有不可動搖的清淨勝解信心。巴楚仁波切說過：“信心猶如雙足，能趨入解脫道，猶如雙手，將一切善法攬入自相續。”信心是我們趨入佛法、增長功德的關鍵，沒有信心，如同被火燒之種子，不可能生長出善法功德；第二、“肯定”即是對上師三寶的功德從內心肯定，對甚深法義的認許或正面的承認，可以說是一種堅定不可動搖的定解。這必須要經過一定抉擇，瞭解上師三寶的功德，對正法要斷除猶豫及顛倒的見解，以此而生起肯定的心念，不可動搖的極深勝解；第三，“堅韌穩定”：有了信心、見解後，意志必須堅韌，恆毅不變，沒有堅韌不變的穩固心，今天修一點，明天為違緣所障又放棄，這樣，法門再殊勝，也無法修成。依止上師修學佛法的過程中，堅韌穩定是成功的奠基石；第四、“恭有禮”：恭有禮指在內對上師三寶有恭敬心，於身語上也有恭敬禮貌的行為，如身作恭敬頂禮，語言上用敬言，說話做事都恭恭謹謹。修行人在上師三寶前，如果能具足這樣的內外恭敬，則能獲得所有的加持；在道友及其他眾生前，如果恭謙有禮，亦能獲得順緣，同時也符合大乘修行人的威儀；“知慚畏因果”在原文中作“知慚識愧畏因果”，因此第五、六項為“知慚識愧”。在七聖財中，這是極重要的兩項，在前面我們引佛經說過：“慚者羞

人，愧者羞天。”慚為內在羞慚，愧為外露羞愧。一個人如果不知慚愧，對惡業不感到羞恥，不能自尊自重，以此而不能去改正惡習，無法積累資糧，這些教言在《二規教言論》中講得較詳；第七、“畏因果”：相信因果報應不虛而生畏，這是入佛法的基礎；第八、“寂靜”：指身口諸根寂靜調柔，能保持平靜的心態與言行，斷惡、增善、淨意的修行則能順利進行。而不能保持寂靜者，天天處於憤鬧散亂之中，自己修行不可能有上進；第九、“勤予樂”：精勤以善法利益眾生，所作恆時使他人快樂。

作為修行人，應該經常以上述九條件來觀照自己，對治自己不足之處。當然，這些可以結合我們日常修行很細微講述，但有些人也許會覺得這樣淺易的內容，用不著講解。希望你們每個人檢查自己，這九條是否都具足，不足之處，當盡一切方便來增補。

愚稚意不合，心且莫生厭，
波乃惑所生，思已應懷慈。

愚稚的眾生意樂千差萬別，極難盡如其意。但是我也不應因此而生厭患，因為眾生都是由煩惱才產生這些心態的。想到此，就應對他們心懷慈愍。

在修持菩薩行過程中，會遇到各種各樣的眾

生，他們愚昧淺智，意樂千差萬別，很難滿足。比如說我們讚歎他人時，有些人因受讚而很高興，有些人因受不到讚歎而不高興；給人布施時，有些人因受施而感恩，有些人因此而生嫉妒等；某修行人持戒清淨時，有的人因此會生敬信心，有些人認為這是做作……。

這個世間的眾生，意樂很難一致，藏族人有句諺語：“三十個人三十種心，三十頭犛牛六十隻角。”有多少人就會有多少種意樂。我們在修行利益他人的善法時，定會遇到種種責難、誹議，對此千萬不能生起厭心而捨棄利行。因為眾生根基不一，在無始輪迴中，各自熏習染污不同，雖然是面對同一外境，他們各自意向都不一樣。本師釋迦牟尼佛也是因此而轉八萬四千法門，以適應他們不同的根基意樂。作為大乘修行人，在修行中應該經常想到這一點：眾生因煩惱而自無主宰，故生起了這樣的惡劣心行，我應該度化他們出離這些煩惱，而不應對他們生厭棄。彌勒菩薩也說眾生各種不如法言行，皆是他們的煩惱罪業所致，我們不能對其生起瞋恨責罵，不能厭棄他們，而應對他們為煩惱所制、無有自主的境遇生起慈愍。前幾年社會上的人喊“理解萬歲”，這個口號一點也不假，我們如果能理解到每一個眾生的任何惡劣言行皆是源於其煩惱，他們自己也是無法自主，想到此，悲愍心就會自然而生起，還怎麼會對他們生厭煩呢？

為自及有情，利行不犯罪，
更以幻化觀，恆常守此意。

為了自他有情的利益，我當恆為利行，不做犯自性罪與佛制罪的惡業，進一步以了知諸法如幻化的無我空慧，恆常守護自心。

我們修行的主要目標：一方面是為自己從三界輪迴得到解脫，另一方面是讓沈溺於三界中所有眾生離苦得樂。為了這無上二利事業，自己應恆常行持利行，對自他不利的事絕不可以去作。當然，我們自己想得解脫的這種心，初看似乎是一種“自利”，但這種自利的究竟目的是為了利益他人。大乘行為的中心是“利行”——利益自他的行為，一切行為若對自他無利，則是不如法之行。而我們要保持自己恆作“利行”，必須遠離自性罪和佛制罪，這些惡行對自他都有極大損害，是利行的違品。“諸惡莫作，眾善奉行”是一切學佛者與世間智者、正士所遵崇的教誡，能夠做到這條，他的人生將會極有意義。

作為學佛者，還需要更上一層樓，“更以幻化觀”去“自淨其意”，要以無上智慧去攝持自己斷惡修善所積的福德。在《大圓滿虛幻休息》中，廣引《般若二萬頌》等教證，闡述了諸法如夢、如幻、如陽焰、如水月、如乾達婆城、如谷響等許多竅訣，以無二智慧觀察輪涅萬法，了知一切無自性，皆是

夢幻般的虛影，以此而斷執離縛，得到究竟解脫。我們在修持菩薩行過程中，如果對自己的“利行”有實執，那麼無論積聚多少善根福德，也只能是“無眼功德”，無法趨入究竟解脫的彼岸。只有以如夢如幻的般若智慧攝持，自己的善行才能給自他帶來究竟利益。

根索曲紮在講義中解釋此偈說：“如果因利益眾生的心行而生起了傲慢，這種利行毫無意義，所以應該用如幻如夢觀待。”修行過程中如果有實執，生起傲慢，這種修行無有功德，只能導致修行者趨入歧途。一個修行人如能以幻化觀去觀察諸法，他的修行一定能得到迅速上進，直至圓滿。以前密勒日巴尊者到衛藏求學多年，最後回家見到家中種種情形：母親死了、妹妹當了乞丐、《寶積經》成了鳥窩……，他悲傷之極，唱了一首無常幻化的道歌：“敬禮勝士馬爾巴足，加持窮子生厭離；貪戀執著世間眾，可悲可歎亦可憫。每念眾生我心悲，作兮為兮徒苦惱；流兮轉兮墮輪迴。業力所轉可憐眾，欲超度之唯勤修；聖不動自性金剛持，加持窮子得山居。幻化無常世間域，過客空留野遺跡；昔日可愛草原上，牛羊野馬逐鹿處；而今唯聞鬼啾啾；此即無常幻化證，我今依此而修行。昔日四柱八梁家，而今一如破獅爪；房柱屋梁與四壁，而今一似死驢耳；此即無常幻化證，行者依此而修行。昔日俄馬三角田，而今野草四處生；昔日親友

與鄉里，今已大部成仇人；此即無常幻化證，我今依此而修行。我父密勒喜惹蔣，而今生死兩隔絕；我母抑察葛錦母，而今唯留枯骨具；此即無常幻化證，我今依此而修行。貢卻那崩我塾師，而今亦已離人世；大寶積經藏妙法，而今鳥雀棲巢處；此即無常幻化證，我今依此而修行。阿庫勇加我伯父，而今已成死仇敵；琵達貢加我愛妹，而今流落在何方？此即無常幻化證，我今依此而修行。聖者不動自性大悲者，加持令我得山居。”

認識了諸法無常虛幻的本質後，他便徹底斷棄了對世間的留戀，立志安住深山苦修，終於使二利事業得到圓滿。密勒日巴尊者傳記中這一段，每一個修行人看後都會有深刻感觸。在座每一位都應仔細回想，往昔的經歷已經給了自己許多無常幻化的教育，只是可惜我們沒有能像密勒日巴尊者一樣感受醒悟。昨天我回家鄉去放生，見到了二十幾年前自己上小學時住的房子，如今只剩下一小塊土牆了，原來的房子中間長了一棵大樹，小時候的一切都已經是夢境了，只能恍恍惚惚地想起一點點。你們想想自己往昔一切、世間一切，是不是也有這樣的感想呢？我想再過若干年，你們重回喇榮溝，那時候學院還能否存在呢？學院如果還在，你的房子也可能破敗不堪，或成了一堆廢墟……。大家要反覆觀修如夢如幻的空性，斷除實執，這樣“恆常守此意”，則一切作為不會成為輪迴之索，迅速使自

已趨入大安樂的自在之境！

守持如夢如幻慧觀，斷除惡業，利益眾生，這個偈子所宣的竅訣是我們一生中修行的所有內容，也是大乘佛法中密宗、顯宗所闡述的修法總集。大家如果能在今生將此偈銘記於心，通達圓融，一切修行可得以圓滿。

**吾當再三思：歷劫得暇滿；
故應持此心，不動如須彌。**

我應當再三思惟：經歷了長劫的積集福德，方得到暇滿的人身，因此我應該堅持以正知正念護持菩提心，像須彌山一樣毫不動搖。

我們無始以來流轉輪迴，一直為無明黑暗所籠罩，承受著無量痛苦的煎熬。現在，因往昔歷劫所積累的福德現前，得到了暇滿人身。這樣有機緣聽聞修持佛法的人身，在前面內容中我們也以比喻、數目等多方面講述過暇滿人身的難得。而極其難得的人身，其本性也是無常，轉瞬即逝，就像風中油燈一樣，短暫而脆弱。如果我們沒有利用人身來修習佛法，解決自己的生死大事，那的確是最值得遺憾、痛心之事。我們應該捨棄此生此世的一切雜事，專志地修習佛法，而修行的中心在修心——修持菩提心，以堅固的正知正念去護持此清淨心，使之如同須彌山王一般，不為任何違緣所動。獅賢大

師的講義中說：須彌山能經受三層違緣，不為毀壞，我們修心也是同樣，善友、惡友、中友三種違緣也不能削弱修心意志。講義中沒有對善、惡、中友作解釋，然而綜合其義，大致是指安樂舒適的順緣、逆境違緣、不善不惡的平庸條件。這三種情況下，我們都應堅持正知正念，猶如須彌山王，穩重堅固。

《入行論》從開始至現在，已多次強調修行人應穩重堅強。有些人可能有點膩煩：唉呀，又是穩固、穩重、堅強……。你們不要生這種厭心，在修行中，穩固是從發心至證果間的關鍵與基本要素，沒有這種基礎，自己的修法很易失去。尤其現在末法時代，惡劣環境對修行的干擾很大，我們要堅固自己的修法之心，就應該再三立誓：無論父母、親戚朋友，還是外界的邪惡勢力，他們再干擾阻礙，我修持佛法的意志絲毫不能動搖；無論什麼人，採取何種手段威脅、折磨，我也決不動搖自己的修法決心。如果沒有這種堅韌的誓願，修行很難進行下去，在許多經論與印度、漢傳、藏傳佛教大德的教言中，反覆強調過這點。尤其現在這種五濁黑暗嚴重的時代，“此時魔亦勤，誘墮於惡趣”，有些人昨天還在學佛，今天就變成了一個外道教徒。我們學佛修善，世間很多人不理解，誹謗、反對、阻攔……，他們的思想與我們的想法完全不一樣。以前宣化上人也說過：學佛者的思想行為與世俗上一

般的人正好相反，因為他們是利用人身造惡業，學佛者利用人身造善業了生死。”正是因為世俗人與修學佛法者完全相反，所以他們必然看不慣，極力反對我們，如果我們沒有穩固、堅定的誓言，怎麼能在這重重障礙中獲得修行的成功呢？

辛二、攝善法戒，分二：壬一、說不學戒之因而遠離貪身；壬二、應修之方便法。

壬一、說不學戒之因而遠離貪身：

禿鷹貪食肉，爭奪扯我屍，
若汝不經意，云何今愛惜？

貪吃屍肉的禿鷲，爭奪撕扯我死後的屍體，意識啊，如果那時你毫不介意，那你為什麼現在要愛惜它呢？

攝善法戒的定義是：諸菩薩受律儀戒後，為求無上菩提，身語意精勤積集諸善。我們要修學善法，最大違品是對身體的貪執，因有了對自身的貪執，平常所作的絕大部分都是以自身為出發點，惟恐它受到傷害，處心積慮地去愛惜、養護。因此，我們要全力修持善法，首先斷除對自身的貪執。

為了打破這種錯誤的貪執，作者在此提出了問題：在你死後，身體被送到屍陀林，為貪食屍肉的禿鷲所爭奪、撕扯，此時你的意識毫無介意，毫無

反應，那麼平時意識對自身為何那麼執著呢？在古印度，人死後除少數人採取水葬、火葬外，一般都會送到屍陀林天葬（印度至今仍保留著許多屍林，有名的有八處，稱為八大屍林），在屍林中，有許多專吃死屍的禿鷲、野狗、狼等。那時候的人死後，別人將其屍體送到屍林中，任那些猛禽野獸撕食。我們大都見過學院西山那邊的屍林，天葬師將屍體放在天葬臺上時，禿鷲就會一擁而上，拼命地爭奪撕扯吞噬，將皮膚、肌肉、內臟一搶而光，最後又將天葬師砸碎的屍骨、骨髓全部吃光，這時候亡者的身體完全沒有反應。假如是你自己，此時也不例外，肯定會是毫無所動，沒有什麼執著、愛惜。仔細想想，這種情形確實有點奇怪，自己的屍體送到屍陀林時，此時自心對它毫無護惜，任鳥獸撕扯吞食，而在此之前，自心卻對身體百般貪執、護惜，為保護自身而奮起與他人抗爭。有的人甚至在別人無意中挨上後，心裏也會不高興：“你這個人怎麼搞的，把我碰得這麼厲害……”，強烈的執著身體。死亡前與死亡後的四肢、頭頸、胸腹……並沒有兩樣，而行為卻完全相異。如果身體真屬於自己，那平時怎樣愛惜、養護，死後你的意識也應去護惜，平時你為身體和他人打鬥，死時也應與撕扯你的禿鷲去拼鬥……。

大家想一想，現在對自己身體的愛惜照顧是否合理呢？自己現在無論怎樣去護惜身體，最終還是

要將自己的身體送給禿鷲、蛆蟲，或者烈火、水土。我們的身體只不過是心識中習氣堅固串習而成的假像而已，以前清定上師也這樣講過：“現在的我是假我，如幻如化，如陽焰，是空性。”對這種無常幻化的東西，又有什麼可執著之處呢？

意汝與此身，何故執且護？

汝波既各別，於汝何所需？

意識！你對身體為什麼要如此執著、護惜呢？既然你與身體是各有別體，它對你有什麼用處呢？

有些人認為：“這不一樣，身體雖然是暫時的，但活著時，我的意識很需要身體作房子，所以我要執著，因緣盡後，意識便離開了肉體，尋找別的房子，因此不再執著這個房子了。”你們既然執著意識為主體我，身體為我所，你和身體是分開的別體，那麼你的身體對你(意識)又有什麼作用呢？與意識毫不相關的別體，為什麼要去執著呢？我們大家都知道，自己的意識與肉體不同，身體是父母精血種子為因，地水火風四大組合而成；而意識是中陰身過度來的。身體如同房子，識是房子裏的客人，只是暫時住在這個宅舍裏，就像我們住旅店一樣，只是很短暫的住段時間便要離開了。身體房宅既然不是自己的東西，那麼你這樣愛惜執著，有什麼意義呢？在世間，如果有人將不屬於自己的東西

當成自己的物品去執愛，別人都會嘲笑他愚蠢無知，執著身體為我所，同樣也是非常盲目愚癡。

世間人們都將肉體當成自己，成天去裝飾打扮，對它產生了很深的執著，為了養護它，造了無邊惡業。而能瞭解自身真相的人又有多少呢？身體並不是自我，身與心也非一體，我們對此應有正確的認識。我們的身體如果不是為了利用它去修持正法，而暫時不讓它輕易受損，根本用不著去執著愛護它，如果對自身有執著，修行根本無法進入正途。

癡意汝云何，不護淨樹身，
何苦勤守護，腐朽臭皮囊？

愚笨的意識啊！你為什麼不去守護那清淨的樹木為身呢？何故偏要辛辛苦苦地守護這個既骯髒、又易腐壞的臭皮囊呢？

很多眾生都會執著：我（意識）必須要依靠身體才能存在，要是身體壞了，依存處就沒了，所以我必須要守護身體。針對這種執著，作者又用一種譏諷的語氣反問：愚癡的意識，既然你要尋求依處，為什麼不去守護乾淨的樹木身軀，反而要去守護腐朽、骯髒的人體呢？

從世俗而言，自己的意識與身體並非一體，而是不同的別體，意識強烈執著身體作為依存處，這

種執著實是愚癡之極。如果意識必須要尋找一個依存之處，不如去尋找一個清淨的東西，比如說樹木，或是現代的塑膠、玻璃鋼之類作為身體，這樣就用不著天天吃喝，也不會製造出很多髒東西，而且從質地看，也比肉骨要結實耐事得多。可是，意識偏偏要執著不清淨的肉身。大家觀察自己的身體，從頭到腳，從內到外，由毛髮齒爪、皮肉筋骨、各種涎汁等三十六種不淨物所組成，還有九個孔穴往外滴著不淨物，散發臭氣……，這麼骯髒、腐臭，盛滿膿血、不淨糞的皮囊，偏偏要去執著它，確實有點讓人想不通。也許大家以前沒有觀察過自己的肉身，有些人覺得自己的身體很美妙，但只要以智慧去分析觀察，立即會對它生起厭惡之心。

在座各位都要想想，你們在學佛以前，為了它造過多少惡業，也利用它去造了多少罪。假如你們在以前就能觀察到自身不淨，那怎麼會對它有強烈貪執，為了它去造罪。在這盛滿不淨糞的皮囊上裝飾打扮，然後執著這是我的房子，只有顛狂者才會幹這種事。你們來到這個世間，有些人二、三十年了，有些五、六十年了，在這麼長的時間裏，一直都保護愛惜著身體，若干年後，你們都要放棄肉身，進入生命的另一段歷程。但在此之前，大家都應想想自己利用這身體做了些什麼？有些人肯定是很有收穫，依靠這個身體，自己聞思修行積累了無量的福德資糧，但有些人卻利用這個身體造下了

使自己墮入惡趣深淵的惡業。同樣的身體，結果卻是有天壤之別。

現在世間稍有智慧的人，將精力全部投入研究外境物質世界，卻不反觀自我，研究身心生命的奧秘。如果他們能回過頭來，觀察自己的身體，一定會大吃一驚，醒悟到人們對身體的貪執是多麼愚癡！

首當以慧觀，析出表皮層，
次以智慧劍，剔肉離身骨。

首先用自己的觀慧，將表皮層與身肉分開，再以智慧的利劍，從骨架上將肉剔下來，一一加以詳察。

我們用智慧來一層層詳細觀察自身，看看自身到底有沒有值得執著的精妙之物。首先從表皮著手，人體表層是一層皮膚，世人往往執著皮膚很好看，說什麼膚如凝脂、面如桃花等等，但實質上人體皮膚的白色，是皮層角質的顏色，紅色是血的顏色。仔細觀察下，皮膚是一層粗糙的組織，學過生理衛生的都知道，皮膚由什麼角質層、顆粒層、表皮、真皮、毛囊……一大堆亂七八糟的東西組成，上面還有體毛、斑斑點點的色素。在放大鏡下，人們執著最好看的皮膚也是麻麻孔孔，醜陋不堪，哪有什麼精妙之物呢？很多人執著自己外表好看，尤

其是年輕人，塗粉抹脂、穿金戴銀，費盡心思去裝飾自己的外表，然後別人見了也很讚賞：很好看、很好看……。其實這只不過是無明串習，一種錯覺而已。一個稍有智慧的人去觀察，或者任何人用放大鏡去看，人體表皮無疑是一大堆臭垃圾，遍佈全身八萬四千個毛孔散發著臭氣……。見到這麼醜惡的東西，有誰去執著它呢？

在這樣污穢的皮層下是肌肉，肌肉上還有一些脂肪之類的結構。我們到屍陀林去看天葬時，可以看得很清楚，肥胖的人脂肪要多一點，乾瘦的人脂肪與紅色的肌肉都很少。一般人在胸部、臀部有厚厚的黃色脂肪，脂肪很難看，由雜亂的黃白色物質組成。在顯微鏡下，紅色的肌肉是由一個個細胞組成，像一大堆泡泡，肌肉裏面還有一個個小管管，充滿著又腥又臭的血液，看起來很噁心……，得不到什麼精華。分析完全身的皮肉，我們絲毫得不到精妙之物，再深一層，自己的骨骼如何呢？

**瀟解諸骨骼，審觀至於髓；
當自如是究，何處見精妙。**

再將所有的骨骼一一解剖觀察。這樣，從皮膚表層至於骨髓，自己應當認真地探究，身體裏面哪裡有精妙的東西呢？

一般人體有二百零六塊骨頭。在天葬時，禿鷲

將皮肉內臟食盡後，白森森的骨架便會露出來。骨頭由骨膜、骨質、骨髓組成，仔細看也就是一些鈣質、血、膿膜等令人噁心的東西，亦找不到什麼精妙之物。

當然，除了皮、肉、骨骼之外，人體還有內臟，血液等一些組成部分，我們也要去觀察分析。在這些結構之中，有無精華之物值得自己去執著呢？我們從表皮至骨髓，細細剖析身軀，除了三十六種不淨物之外，無有任何精妙之物。

你們有時候應該去屍陀林，看看天葬，特別是夏天去看，一定會有很大收穫。在熏人的臭氣中，坐在天葬台邊上，看天葬師將屍體切開，禿鷲一塊塊地撕扯著肉塊、內臟，漸漸只剩下一個骨架。然後天葬師將骨頭砸碎，禿鷲又一擁而上，將筋骨、骨髓、腦髓一搶而光……。大家一面看，一面想想：“啊，我的身體也是這樣，與這些屍體沒有兩樣，又腥又臭……。終有一天，我的屍體也要躺在這塊大石頭上，讓禿鷲撕扯一空。”經常這樣觀察、思維，能很清楚的瞭解自身沒有任何可執著之物，只是由種種腥臭的不淨物組成。血、膿、涎汁、骨髓……，這些東西在我們見後噁心嘔吐都來不及，哪還會執著為精妙呢？

**如是勤尋覓，若未見精妙，
何故猶貪著、愛護此垢身？**

倘若如是努力尋找之後，仍未見到自身中有任何值得護惜的精妙之物，那麼你為何還要費盡心思去貪著、愛護這個垢穢組成的身體呢？

我們用上述方法努力尋找、觀察，將身體裏裏外外，每一個細微部分都加以分析，除了三十六種不淨物外，得不到任何值得執著的精妙之物。如果沒有精妙，我們為何還要拼命地貪執臭穢之身，為什麼還要去為它忍受勞累、憂苦呢？貪著身體這種迷惑，實在是毫無道理。將身體從較淺的層次去分析，是不淨物組成；我們再深一層，用中觀方法觀察它的實質，它毫無實體，只是我們的一種錯覺，一種執實習氣串習而現的幻相，我們對它的貪執如同在夢中執著夢境無異。

世間上懂得這個道理的人，實是少之又少。世人似乎從來就沒有去想過這些問題，糊糊塗塗地為了身體一天到晚造惡業。我們平時安住在寂靜處，看不到外界人們的生活。偶爾出去時，可以見到現在的人很喜歡裝飾身體，似乎每一個人都要在身上掛一些金銀珠寶，塗抹各種脂粉之類。為了身體，為了醜惡的東西，造惡業也越來越厲害。在智者的眼目中，世人這種表現實在是顛倒黑白的愚癡行為，索甲仁波切說過：這種人就如同在旅館中只住一夜，卻將自己全部錢財用來裝飾旅社的房間。他們不知道人生真諦所在，的確是非常愚昧可憐。

作為一個佛教徒，當遵循佛陀與高僧大德們的

教導，拋棄貪執自身，吃飯、穿衣各方面將就能維持身體就夠了。應將一切力量放在解脫生死、昇華精神方面，利用這短暫的人生成辦究竟二利事業。

若垢不堪食，身血不宜飲，
腸胃不適吮，身復何所需？

如果身內的髒東西不堪食用，身血不能喝，腸胃也不能吸吮，那麼身體對你有什麼用呢？

人們對自身的貪執，完全是一種毫無理由的盲目愛執。作者在論中將自己的意識擬人化，與肉身分開，自己當作一個旁觀者來分析，嘲諷意識對身體的貪執：意識啊！你為什麼還要貪著這個肉體呢！難道它能供你受用嗎？這個身體如此垢穢，完全由不淨物所組成，裏裏外外沒有一塊堪可食用之物，血也不能喝，腸胃也不能吸吮，你為什麼還需要它呢？人肉在古印度視為世間最不清淨的五種肉之一，在世界各地文明民族中，也沒有人敢去食用人肉。確實，人肉讓一般人想起來就噁心，根本不可能去食用；人的身液，血、膿各種液汁等等，這些東西腥臭得讓人不敢去聞，哪裡有人去飲用呢？還有身體內的腸胃膽囊等，這些器官內充滿髒物，令人望而生厭、噁心，正常人有誰去吸吮呢？

我們去屍陀林看天葬時，不論老少男女的屍體，都是臭氣熏天，有的屍體雖然是剛死不久，臭

氣也讓我們受不了。切開之後，花斑色的人肉、膿血……、白森森的骨頭，讓人見而生畏，平時有誰能坦然面對這樣的屍體呢？而實際上我們現在的身體與它並無多大區別。密勒日巴尊者說“見而生畏之屍體，本為現在之身體”，活人的身體與死屍的各個器官一模一樣，只不過是活人風大還存在，所以能蹦蹦跳跳。我們都應反覆看看，自己現在拖著的也是與死屍無別的屍體，為什麼還要去執著它，它又有什麼用處呢？

人不管在生前如何受人喜歡、尊敬，死後屍體也不過停放幾天，親人們就會將他拖出去燒了、或是埋了，沒有人願意與一堆腐屍爛肉相處。每個人如果觀察到這點，都會知道自己的身体其本身根本沒有珍貴之處，無論他多麼強健、充滿活力，也不值得一絲一毫的貪執。別人最漂亮的屍體，正常人也都不願去碰，可是他們不知道，自己正在成天養護的也是這種屍體。

我們貪著身體，完全是一種愚癡習氣，也是由於沒有去深入觀察、冷靜地思維而導致。經過上述觀察後，每個人都能從內心生起對身體的正確認識：“噢，我這個身體內外都是不淨物，平時只不過沒有去觀察，隨順習氣妄想而有執著，其實身體毫無可貪之處……。”如果對身體沒有很大貪執，那麼即生中就不會為身體去做許多惡業，也就不會為貪執身體而怠惰善法。現在泰國、緬甸等許多地

方的修行人，經常去屍林中修不淨觀，通過觀察死屍而斷除貪欲。假如每個人都能去如是修觀自身不淨，定能從生死大迷惑中漸漸醒悟，步向真正幸福、安樂之彼岸。

**貪身唯一因，為護狐驚食；
故應惜此身，獨為修諸善！**

你貪愛身體的唯一理由，只不過是為了保護狐驚的食物罷了！所以，我們維持身體，唯一目的是利用它去修習善法！

身體完全是令人生厭的骯髒垢穢，毫無價值，而世人拼命地貪執它，到底是為了什麼呢？作者在此對人們的愚癡自苦行為，作出了刻骨評論：“貪身唯一因，為護狐驚食。”人們一生中千辛萬苦的勞累，賺取種種衣食財產來養護身體，把它餵得又肥又胖，最終目的是將它送到屍林中去餵禿驚狐狸，讓這些禽獸吃飽一點。除此之外，無論怎樣去觀察分析，也找不出其他目的。因為世人在一生中，為了維持身體所做的一切努力，在他們死時，除了這具屍體外，還能留下什麼呢？有的人飽食終日，一生中善業沒有積累，倒是賺下了一肚子肥油，讓禿驚野狗、狐狸吃得飽飽的，就像人們養豬、養雞一樣，將它們餵得很肥胖，其目的就是讓人多吃幾口而已！

我們通過這方面的觀察，看出了自己貪愛身體的荒謬無義，如果人只知道去護惜身體，那他一生就白白浪費了。那麼我們維持身體的正確態度正確目的是什麼呢？“故應惜此身，獨為修諸善”，我們護持身體，其唯一意義就在於利用它去修善法。這兩句偈頌的藏文原頌其意是：所有人養身唯一目的，應該是修持善法。世間稍有長遠目光的人也說：人活著，不是為了吃飯，如果只是吃飯穿衣，即使在世上活上一百年，也毫無意義。《格言寶藏論》中說：“平時不為利他想，此人行為如牲畜；唯尋自己之吃喝，豈非牲畜亦能行？”尋找食物養身，旁生也很善巧，生物學家把這種行為稱為“本能”。作為人，有思維能力，應該有理想、有崇高的追求，不應停留在“本能”的鄙劣層次，吃飽喝足感官滿足不應是人生目的。人生的真實意義在於修學善法，改善自己的心行，積集善根福德，為所有父母眾生得到究竟安樂而求證菩提。

我們如能利用人身去修持善法，那麼每一天都會過得極有意義。在律藏中也說：“修持善法的人，壽命越長越好……”，恆常修持善法者的每一分鐘，能為自他帶來今生來世的一份安樂，能讓自他向解脫彼岸靠近一步，這樣的人身，稱為解脫舟，人身寶，是真正值得珍惜之寶。

縱汝護如此，死神不留情，
零已施驚狗，屆時復何如？

如果不去利用人身成就善業，縱然你的意識如何去愛護，到時死神也會毫不留情地奪走，並丟給禿鷲、野狗食用，那時你又能怎麼辦呢？

“縱汝護如此”——“汝”指自己的意識。我們如果不差遣自身去修善法，平時無論如何去絞盡腦汁，想盡一切辦法去護惜自身，意識完全作身體的奴僕，辛辛苦苦地為保護身體而忙碌，最終也一無所得。死神鐵面無情，絕不會因你對身體格外愛護而對你另加青睞，到時候它毫不遲疑地將你套住，把你的生命勾掉，然後你的身體便被扔到了屍林，成為了禿鷲、野狗的食物。那時候，你的意識再貪執也是毫無辦法，根本不可能與死神爭奪身體。《正法念處經》中說：“死神乃無可避免之時禍，強奪生命之惡神。”我們的生命和身體，不論你願不願意，到時死神一定會帶走，我們沒有一剎那自在，那時，如果自己沒有一點善法功德，該怎麼辦呢？

獲得人身後，唯一應作的事是精進修持善法，而且要刻不容緩地去修持善法。昨天我去色達放生，路上有兩個人與我同車，他們對我說：“這一次我們到學院來看了看，覺得佛法很殊勝，學院也很殊勝，現在我們沒時間在這裏聽聞佛法，但相信以後一定會有因緣，兩三年後我們再來皈依三寶，

研究佛法……。”他們給我談了許多未來的計劃，這類話我已經不是一兩次聽人說了，每次聽到時我總由不住生起悲憫：為什麼現在世間眾生一點也不懂無常的道理呢？生命在恍恍惚惚中，根本無法預料它的盡頭，未來計劃也只是在旱地撒網，實現的希望有多大呢？世間許多人就是在懷著對未來的夢想中猝然死去，留下了無數空憾！巴楚仁波切說過：“南瞻部洲的人一出生就一定會有死亡，但死的方式、死緣與死的時間是不定的。即何時何地死亡……，誰也不能確定。此世間，生緣很少，而死緣極多。”

我們修學正法，當如“美女救頭燃”一般，一刻也不遲緩，以全部的力量投入。要不然，不但生命不允許，我們凡夫向善修法之心亦極易轉變。而且現在這種社會，你想在那種環境中獨善其身，恐怕每天有數十、上百人嘲諷、誘勸、阻礙……，不將你染黑，那些愚癡者絕不會罷休，那時你還能不能堅持修善之心呢？難！不要說初學佛者，就是一個修習佛法很久的出家人，處於這種環境中，過不了多久，他修善之心也如風中油燈，極危險啊！

若僕不堪使，主不與衣食；
養身而它去，為何善養護？

就像僕人不聽使喚時，主人不再給他提供衣

食；你養護身體它卻不聽主宰而離去，那你又何必那麼對它善加養護呢？

此偈以比喻說明我們不應貪著守護身體。在世間，很多人擁有僕人、下屬，如果僕從、下屬不願聽從使喚，不去做事，主人也就不再雇傭他，不給他提供衣食、工資等。就像現在那些採取招聘制的企業，你們在家時可能也有過這種經歷：不好好幹活，每天遲到、早退，上班時還要磨佯工，不服從主管的命令，這樣不多久，老闆就把你“炒魷魚”，不再給你發工資、獎金。同樣，人們在一生中雇傭了身體，要它為自己服務，但身體實在是不像話，一生中吃喝打扮，花費了主人多少資財，養得肥膘骨壯，但它卻不聽心識的命令，不去修善積福，最後還要將主人拋棄，毫不負責地到屍陀林去了。對這種忘恩負義的身體，你又有什麼必要去養護它呢？

有的人將身體餵得肥肥胖胖，身體卻一點也不聽從心的指揮，到處造惡業，對造善業卻懶散懈怠，一點也不為主人著想，如同父母養了一個忤逆的兒子一般，不但沒有利益，反而會帶來無窮禍害。對這樣的身體，實在是不應該去養護它。以前許多噶當派大德在自己修行精進時，他們就吃一些較好的食物，獎勵身體，如果身體不聽心的使喚，修法不努力，那就要懲罰身體，讓它挨餓、受累。藏族人也有這樣的習慣，他們經常對身體說：“今

天要是積累了很好的福德資糧，就好好地給你吃一頓。”

我們在修行過程中，也應該嚴厲地管制自己的身體，不能讓它偷懶，如果不勤於善法，就要重重懲治它。我們看看那些高僧大德，他們的身體那麼調馴，無論修何種法，有多麼辛苦，身體也不會不聽從命令，而是踏踏實實地執行。對比之下，我們有的人應該好好管教自己的身體，讓它配合自己精進聞思修法的心意。有些人早上睡懶覺，心怎麼勸身體起來，也不管用，再三催促：“身體，起來吧，快上課了！”有時身體說：“唉呀，我睏得很，起不來了……”，有時又說：“我還想睡一會，這樣多香啊！……意識，你不要搗亂，我還在享受被子裏的溫暖，如果你要去就自己去吧、我不願起來……。”對這樣懶惰的身體，應該不給它飯吃，也不讓它多休息，好好地磨鍊一段時間。有些人在一兩天之內修行也算得上精進，但是缺乏長期堅持精神，過一段時間，身體又不合作，不肯順從心的指令。希望你們下點功夫，對治這種毛病，養成穩重堅韌的習慣。能長年如一日恆常精進，則沒有不能達到的目標。

**即酬波薪資，當令辦吾利；
無益則於波，一切不應與。**

既然於自身已酬與衣食為傭值，現在就應當要它成辦善業義利；如果它不能利益我和其他眾生，那麼我就不應再給它任何東西。

世間的僕從在得到一定薪資後，就要為雇主做一些事務，如果他不幹活，主人就不會給他任何報酬。我們也給身體支付了一定報酬，如果身體做善事比較令我滿意，可以相應多給一點衣食。有關修行人的食物、衣服，在律藏與大乘論典中皆強調過不能墮兩邊。吃穿太奢華，容易墮於傲慢，障礙自己的修行；但食物太差，導致營養不足，身體受不了；衣服太爛、太單薄，身體也受不了，他人也會加以譏諷擾亂，給修行也會帶來障礙。當然，有些特殊的修行人，像大迦葉、密勒日巴等，他們示現以苦行而證道，衣食方面根本不會影響修行，所以在吃穿方面完全不去考慮。但對一般人來說，應依於中道。像我們學院的修行人，大部分人吃得不是很差，白菜和米飯基本每頓可以吃飽，出家人的衣服很合乎規定，常住居士穿著方面也合乎中道，既不與外界在家人那樣講究，也不是很破爛。我們修行人應該好好地修心，以善法功德嚴飾自心，外表的衣服方面，隨緣而適可，不用特別去裝飾。過於奢華固是不可取，但衣著過於破爛，外表像濟公和尚一樣行持瘋狂禁行，不拘小節，而你的修證沒有達到那種高度，別人見了也不一定起信心。上師如意寶說過：“如果內心的執著沒有破爛，外表的衣

服破爛，不一定是瑜伽士。”

我們對身體，既不嬌縱它，也不過於苛刻。應給自身適當的衣食、休息，維持它的生存。當然，這樣做不是白白養它，而是讓它給我們做事情——“當令辦吾利”，成辦我們的義利。對大乘修行人來說，義利事業即是利益一切眾生，除此而外，不存在其他任何目標之“吾利”。將身體餵養好後，一定要全力以赴地饒益眾生，度化一切有情，這才是養護身體的唯一目的。

有些人的身體經常不聽從心識指令，不順從地修行善法，反而去造惡業，給自己帶來無邊禍害。對這樣的身體，作者告訴我們：“無益則於彼，一切不應與。”什麼也不應該給它。“一天不好好修行，就一天不給它照顧”，這是所有高僧大德的修行竅訣。無論是藏傳佛教、漢傳佛教、還是南傳佛教的修行人都有這種傳統，對懶惰懈怠的身體，以苦行去磨鍊，使它所作都順應於佛法。

世間有許多人對這個道理一無所知，他們對身體特別執著，費很多心思財力去照顧。可是身體不知恩情，不去為他們積累福德資糧，什麼善法也不修，反而整天去造惡業，使它們的主人隨惡業巨浪在生死輪迴中受盡痛苦煎熬。我們現在既然已經清楚認識了這些道理，應當細心觀察，自身有沒有給自己成辦利益，修行善法。如果沒有，就應如論中所說“一切不應與”，對這恩將仇報的東西嚴加懲

治，讓它回過頭來！大家的身體從外表看上去都差不了多少，但各自所作所為卻差異很大。有些身體就像一個順從的奴僕，辛勤地為主人做許多善事，與主人配合得很融洽；有些人的身體對善法一點也不做，給主人造各種罪業違緣，如殺生、偷盜，它很高興去做，也很能做，那時病也沒有，懶惰也沒有，非常賣力。這樣的人身，如果不能轉變，還不如沒有得到或早點讓它死去，也就能少造點惡業。

念身如舟楫，唯充去來依；
為辦有情利，修成如意身。

應該將身體看成渡越苦海的船筏，充當自己修善的工具。為了成辦有情的利益，應將它修鍊成如摩尼寶一樣的清淨佛身。

我們的身體，應當是將它當成船筏，當成渡脫生死大海的工具。人們在渡越江河湖海時，往返來去依靠大船，洶湧波濤也不能阻擋；同樣，在六道之中，人道眾生有聽聞修持佛法的最佳條件，是渡越輪迴最好的工具，我們利用人身去精進努力，可以讓自他渡過生死輪迴大海，到達成佛彼岸。

如同已經過河，不再需要船筏，因它幫助人過河的任務已經完成了，不需要去執著它；身體也如此，它只是我們救渡眾生的工具，沒有必要對它執著、貪戀不捨。《教王經》中說：“智者於身不生

貪，愚者於身生貪執。”我們認識了身體的本質與作用後，一方面對它斷除貪執；一方面應積極利用它——“唯充去來依”，利用它“去”到達成佛彼岸，“來”三界利益渡脫眾生。我有時看自己的身體，覺得這是個大累贅，很可憐，活在世間沒有什麼意義，對它有些厭惡；可有時候覺得我依靠這個身體，多多少少還能做一些對他人有益的事，比如說放生，寫一些對眾生有益的文字，給你們翻譯、講解一些殊勝的經論……。如果沒有這個人身，我們很難修習佛法、利益自他。諸佛菩薩來渡化人，也要隨順我們顯現人身，要不然，諸佛菩薩在法界寂滅光明中恆時暢演法音，而我們為業障所蔽，無法聽聞得益。

利用人身修習大乘佛法的終極目標，是如同普賢文殊大願一樣，要在盡輪迴際解脫一切眾生。要達到這個目標，必須圓滿證悟正等菩提，將我們凡夫的身體修成佛陀的如意寶身。佛陀的如意寶身，只要眾生有信心，去祈求，就能滿足任何無害心願。我們現在這種有質礙的肉身，將來成就功德圓滿的清淨佛身後，也就能依眾生之願，順眾生之業緣，於無量塵剎中示現無邊化身，成為無邊有情究竟的如意寶、如意渡船。

在此，一些人可能有疑惑：論中有時說人身是臭皮囊，一會又說人身是渡船、是人身寶，我們到底該如何去看待自身呢？針對初學者來說這是較

普遍的疑點。經論中闡述每一個觀點，都是針對不同層次，有一定目的。在前面說人身不淨，是引導我們斷除對它的庸俗貪執，因為“惡則此身輪迴因”，貪執自身而作惡是眾生沈溺於輪迴之因；現在說人身是寶，是從“善則此身解脫船”這方面而說。人身是寶，是渡脫自他的最好工具，如善加利用，它能成辦解脫自他的二利事業。在《學集論》中廣泛摘錄教證，闡述了貪執身體的過患與運用身體修善法的功德，這是從不同方面或層次而得出的觀點，一方面讓我們去認識身體，斷除貪執，一方面讓我們瞭解利用它修善的功德。本論結合了這兩方面，結合了小乘與大乘的觀點，讓我們合理地看待人身。大家如果對經論方面有廣聞，會看到更多不同層次的闡述。

壬二、應修之方便法：

自主己身心，恆常露笑顏。

平息怒紋眉，眾友正實語。

我要努力把持自己的身心，經常面帶笑容，平息憂惱的皺眉與怒容；作眾生的善友，常說正當質直之語。

在前面斷除了修習善法的違品後，現在講述善巧修善法的方便。

作為修行人首先要做到身語意舉止安詳，與他

人和睦相處。要做到這點，必須要自己能主宰自心，這在前面攝律儀戒內容中，詳細講過以正知正念去調伏自心，恆常能安住正念竅訣。在內做到了善持自心後，在外的言行態度方面就能自然地流露出祥和、慈善。我們學院的修行人在這方面做得不錯，前段時間新來的居士告訴我：學院裏的人很溫和善良，好像都是菩薩一樣，對他們剛來者給予了非常周到的照顧、幫助，這與外面完全是截然不同的世界……。我想這是上師如意寶的加持，同時希望你們進一步提高，恆常以大乘修行人要求自己，以良善的意樂、大慈大悲去利益他人，要將這種慈悲無限地擴展，遍及親人、朋友、面不相識的陌生人……，面對給自己造惡緣的眾生，也要如是去對待。而不應生瞋恨之心，現出皺眉蹙額的怒容和不悅之色。

當然，作為凡夫，有時猝然遇到一些違緣，難免現出一些“怒紋眉”。人生氣的時候，眉間就會結成一個疙瘩，堪布根巴仁波切說：“人生氣發怒時，兩條眉毛好像結成了一條。”有些人的性格不太好，與任何人都易發生不愉快。對這種人，藏族人比喻說：“性格惡劣者，如同牛角裝在口袋裏。”牛角彎彎曲曲，又尖又硬，裝在口袋裏，與別的東西和不到一塊，稍動袋子，裏面就磕擦作響，滿口袋的東西都不能安穩；性格不好的人也是這樣，他到哪兒，哪兒就不安寧。他總看不慣別人，好像除

了他之外世界上沒有一個好人，所以一天到晚，顯出“怒紋眉”。一個人如果在即生中經常這樣，《入中論》第三品中說：這種人的來世很難看，“使色不美引非善”；而能修安忍者，以後會長得很好，“忍感妙色善士喜”。你們喜歡打扮的人，不如去好好修安忍，今生千萬不能露出這種“怒紋眉”，一旦發現自己有這種現象，應及時調整、平息。

我們每個人都要觀察自己，是否在這方面作得如法。我想如果你們將《入行論》學好，切實地去依教奉行，那麼待人接物方面定會很如法，至少也會像星級賓館裏的服務員一樣，恆常面帶微笑，對人彬彬有禮。

“眾友正實語”是說要做一切眾生的親友，說正確真實的語言。將一切眾生當作好朋友，自己誠懇地作每一個人的朋友，修行人如果能做到這點，他不論對哪種人都能友善、誠懇地相待。但我們大多數人，要做到這點有些困難。有些人對他人態度親疏不一，界線分明，對這個人笑意盎然，對那個人冷若冰霜，這不是大乘修行人應有的行為。在四無量心的捨無量心裏也講過，對一切眾生都要遠離有貪心的“親”，有瞋心的“疏”，應以平等善心去對待。

我們在語言方面，應說“正實語”，即符合實際，能利益他人的語言。在《親友書》中，龍樹菩薩講過三種語言——大乘行人應該說“美語”與

“實語”，即說話儘量和藹、悅耳，符合實際，這樣對自他都有利益。無論外境如何，作為修行人應該堅持“正實語”，說老實話，做老實人，切不可隨順世俗，說一些不切實際的花言巧語。

**移座勿隨意，至發大音聲；
開門勿粗暴，常喜寂靜行。**

移動床、座等器具之時，不要輕率隨意，以防發出嘈雜的噪音，開門時也不能粗魯，修行人應恆常保持調柔寂靜的行止。

在一些細小行為上，能反應出一個人的修行好壞。生活在大眾中的修行人，行為一定要保持寂靜，以防對他人產生干擾。例如我們移動床座、桌椅等一些器具時，不能隨意發出噪音而驚動他人。這點說來很簡單，但實際上我們許多人都沒有做到，因為平時身心沒有調柔，偶爾碰到一些如卸貨、背石頭的粗活時，各種習氣就露出來了。有些人在幹這些活時，正知正念完全沒有了，大大咧咧，舉止很粗魯，弄得雜訊嘈雜，有的還大喊大叫，說話也沒有分寸……，看上去根本不像一個修行人。我們學院是非常寂靜的修行處，大家做事時一定要注意，不能破壞修行環境。以後在集體勞動時，希望大家互相提醒，當切實持守正知正念，保持良好威儀，始終做到“安穩如理行”。

“開門勿粗暴”——在敲門、推門時，動作不能太粗魯。出家人在進門前應三彈指，如果屋裏有人答應，說明自己的身份、原因，待對方答應後再輕輕地將門推開進去。如果敲門，也要輕，不急不緩地用手指叩三次，再等對方反應。有些人在這方面似乎很缺乏教育，到別人那兒去時，大步走到門邊，一邊使勁砸門，一邊高聲喊：“哎，有人嗎？……”舉止特別粗魯，這種行為對他人干擾很大，如果他人在修定，你這樣去大聲驚擾，會很危險。在《事師法五十頌》及其他一些論典中，特別強調過開門等這些行為應柔緩。這些方面在世間也有許多規矩，有些人也做得很好，希望在這些方面做得不夠的修行人，一定要從現在起切實注意。

“常喜寂靜行”——修行人應恆常安住於寂靜、調柔的威儀中。無論行住坐臥，大家將自心繫念於正法，保持安寧而警醒的心態。有了這種心態，外表行為也就能相應地保持寂靜如法，而經常能保持寂靜的威儀，對修觀自心也有極大幫助。

水鷗貓盜賊，無聲行隱蔽，
故成所欲事，能仁如是行。

水鷗、貓和盜賊，牠（他）們的行為無聲而隱蔽，因此能達成牠們所求的目標；作為大乘修行人，舉止也應恆常寂靜。

水鷗，是生活在海洋、江河湖泊中的水鳥，通常以魚類為食，牠們在天空飛行、水面遊動時，動作很輕捷，不會驚動遊魚；貓，大家都見過，牠走房竄牆、蹲坐在角落時，都是悄無聲息，最機警的老鼠也很難發覺它；還有盜賊，他們翻牆入室極為隱蔽，別人很難發現。作者在此舉出三個例子，都是在說明保持寂靜、警覺的行動者，能達到他們所求目標。那麼，修行者為了修持善法的成功，也應如是去保持寂靜。

“能仁”是佛的名號之一，從梵語直譯過來是指清淨調馴，能行持苦行的心識。以此義延伸，能仁也指修學大乘佛法的行人，所以，此處“能仁”不能解釋為佛，而是泛指我們所有修持菩薩行的人。這句頌詞依藏文直譯過來應是“能仁恆常如是行”，意思是說水鷗、貓、盜賊為了成辦它們的所求，行動經常保持靜悄無聲；我們為了成辦自他廣大利益的大乘行人，也應該依靠這種寂靜、安穩、調柔的方式，不能粗魯莽撞。

佛教修行人有一個很突出的特點，那就是特別強調寂靜。在大寺院中，僧眾行住坐臥、吃飯幹活，雖然人很多，仍會保持著恬靜的氣氛，歷代修行人一直保持著這個優良傳統，我們也不例外。雖然有些人由於過去的習氣，不能完全做的如法，但是，要使修行上進，這一點必須要做到。上師如意寶也說過：“我們入了大乘的修行人，行為應該恆常保

持寂靜調柔，不要與世間那些野人一樣，暴躁狂野……。”

無論在什麼環境裏，我們都不要大聲喧鬧，有些新來學院的人，大聲說話，有些人放錄音時聲音也很大，這些都有過失。有人認為這些過失很小，不大要緊，因而明知故犯。這種人需要注意，佛經中也說：水滴很小，也會使大器滿溢；愚者積其惡，也是這樣少許少許積累而起的。如《涅槃經》中說：“莫輕小過，以為無殃；水滴雖微，漸盈大器。”一個真正修持大乘菩薩道的人，對一切細微學處，也會特別注意。我們如果對細微學處經常以“無所謂”的態度去對待，漸漸地對大的戒律學處也會放鬆警惕，日復一日放逸下去，勢必會造成嚴重後果。

我們在乎時，對每一個很小的行為都應謹慎，保持寂靜，這是佛弟子最基本的行為準則。小乘的教派中對此特別注重。在斯里蘭卡、緬甸、泰國等南傳佛教教化區，出家人仍保留著古樸的風格，他們的寂靜調柔威儀，使無數世人見而生起信敬，也使他們的修行遍及四威儀中，順利地生起功德。大家應以此為鑒，為了修法成功，堅定地調整自己的舉止。平時如法行為更要去堅固、保持，不合標準的當努力改正。

宜善勸勉人，不請饒益語，
恭敬且頂戴，恆為衆人徒。

於他人處善巧求得的勸勉之語，或他人不請自說的忠言，自己要恭恭敬敬地聽聞頂戴接受，應恆常恭謙地作眾生之學徒。

“宜善勸勉人”，有兩種解釋。其一是說我們應當經常運用智慧，善巧方便勸勉他人斷惡行善，這當然要有智慧方便，自己要有一定功德才能做到。沒有這種基礎，自己尚是盲人，哪有能力給別人引路呢？另一種解釋是：自己應向他人善巧地請求，以此而得到勸勉向上的善法教授。此偈從整體上看，是說修行人為成辦善業，當謙恭地聽受他人的饒益語，所以在此依第二種解釋。

我們作為大乘修行人，為了順利地成辦善法，當恭敬地聽取他人的饒益語。聽取饒益語有兩種情況，一是自己恭敬而又善巧地向他人請教，而得到善知識的教言。這方面我們大都知道一些依止善知識的方法，其中主要的是要恭敬、謙虛，請求教言時要善巧，得到教言後當精進依教奉行；二是“不請饒益語”，我們沒有請求他人，但是他人好心好意給我們教誡。這時候，我們也應很樂意地接受，恭恭敬敬地聽取。他人給我們的教誡，以智慧判斷後，如果對自己的今生後世，對廣大眾生都有義利，就應很謙恭地將他當成善知識，像觀想金剛上

師一樣頂戴、恭禮，在他面前以各種方式表示敬意、感激，並且將教言銘記在心，真實地去奉行。當然，我們經過正確判別，認為他的話不如法，或自己還不能完全理解接受等，可以不奉行，但對勸告者也一定要如理如法地恭敬，切不可顯出不悅的臉色或露出不屑的傲色。

大乘修行人應“恆為眾人徒”，將所有眾生看成善知識。應以清淨心去看待他人，自己心懷謙下，以徒弟的身份去恭敬身邊每一個人。能做到如此，修行則有很大長進。薩迦班智達說過：“智者知識雖淵博，亦取他人之微德，長期如是行持者，速成一切智智位。”無論別人是什麼人，在智者眼中都是善知識，別人的優點自己可以去學習，別人的不足處可以用來對照自己，“有則改之，無則加勉”。但是，我們很多人都未做到這點，經常對他人言行看不慣：“哼！你這種人還要教誡我，你又做得怎麼樣……。”滿肚子的傲慢。不論你如何，如果不能從身邊每個人身上學到有益知識，那證明你的修行還不夠，還非智者。真正的智者，他遇到賢善的修行人，自是能獲得大饒益，即使遇到一般村野百姓，也能與他們交談而得益。如果自己有傲慢，不用說在一般人面前，就是在金剛上師面前也得不到一點滴利益。

我們要圓滿自己的德行，必須要保持謙虛，恭敬地做一切眾生的弟子。以前宣化上人也說：“我

是一隻小螞蟻，我願意住在一切眾生的腳下；我是一條道路，願所有眾生從我身上由凡夫地步向佛果。”

一切妙為語，皆讚為善說！
見人行福善，歡喜生讚歎。

對於他人所說的一切至理名言，都應稱讚為善說！如果見到他人行持福德善法，就應真誠地隨喜並加以讚歎！

在日常中，我們從各個方面能聽聞、閱讀到一些世出世間的善說。對這些勸人向上、激發人類美好情操、善良人格的語言，應該加以由衷讚美。無論什麼人，在講說對眾生有利的語言時，我們如果覺得很好，就應當在他面前或背後如法地讚揚。善天論師說：“凡是能對治煩惱的一切善說，實際上都是佛的加持，與佛親口所說無異，所以應當讚歎。”這個教證我們一定要記住。無論什麼形式的語言、書籍，只要真正能利益眾生，使眾生離惡趨善、對治惡業煩惱，其實質上都是佛的無邊慈悲威德事業，與佛親口所說無有差別，因此我們理所當然地要去讚美。

在見到別人行持善法、積累福德資糧時，如供養三寶、放生、造塔廟等，這時自己也應從內心生起歡喜心，真誠地隨喜他人的善行，也要以語言讚

揚功德。恰美仁波切說：“如果別人行持善法時，自己不生嫉妒心，並且隨喜讚歎，也能得到同樣功德。”一般心地敦厚善良、謙虛的人，在看到別人修善法時，都會由衷地高興，“好啊，太好了……”，與自己親手作這件事一樣高興，有時甚至還要超過。前段時間，我在壇城工地上與一個工人聊天，這個工人目不識丁，但他的善良敦厚，給了我很多啟發。他一說話，就是讚歎他人的功德：“啊，這裏的修行人真是了不起！整天聞思修行，功德真是不可思議。在末法時代，這是真正的光明寶燈啊……”“唉呀，這個高僧大德的功德確實了不起！”他雖然穿得很破爛，但我覺得他內心是純金般的質地。相比之下，我們一些人雖然有一些聞思智慧，在這方面差得很遠。腦子裏彎彎道道太多，雖然能明白別人做的善法功德很大，卻多多少少要生一些嫉妒、攀比心裏，總要繞彎子找別人的毛病，不願意隨喜功德。這種缺點不改過來，對自己積累資糧是一個很大的障礙。

暗稱他人功，隨和他人德；

聞人稱己德，應忖自有無。

為避諂媚之嫌，應該暗中稱讚別人的功德，並隨和別人稱揚他人功德；如果聽到有人稱說自己的功德，應思忖自己是否有所說之功德，而不應生驕

傲。

我們在讚歎他人功德時，當面稱讚也可以，但是最好是在他本人聽不到、看不見的地方去讚揚。如果是當面稱讚，極容易變成諂言，成為表面的吹捧。世間有許多人喜歡在當面吹捧別人，而在背地卻誹謗別人，能在背後誠心稱讚他人的很少很少。我們要稱讚別人的功德，不能玩這套假把戲，當表裏如一，他人真有功德時，自己應從內心去隨喜讚揚。

“隨和他人德”，在聽到某人讚揚他人功德時，如果這個功德是真實的，我們也應隨和，去隨許他人讚美之詞，切不可生嫉妒，去破壞他人隨喜功德之善舉。有些人聽到別人讚歎任何人，都要在中間插言：“啊，這個人如何如何，很壞啊……。”將在場人的隨喜心全部破壞。這種過失無法衡量，他的下場也會如《二規教言論》中所說“恆時譏毀眾人故，依怙神眾無力護”。在《格言寶藏論》、《自我教言》等很多智者的教言中，也強調過讚歎他人功德，是修行人應有的人格基礎。

“聞人稱己德，應忖自有無”——如果聽到別人稱揚自己在智慧福德各方面如何如何等一些好聽的話，這時應當觀察自己：是否真正具足這些功德呢？如果有，也不能生起慢心，應當思維這些功德都是上師三寶的加持恩賜而得。別人如何讚歎，也不能去執著，而應將這一切迴向給眾生，心裏這

樣思維後，如樹安住。如果自己根本沒有別人所說的功德，那麼別人只是在口頭上說一種好聽話而已，如同空谷回音，無有絲毫實質。別人讚言再多，自己沒有的功德不要以為是真的，自己如果為一些虛假吹捧所陶醉，這是極愚蠢的表現。大家如果仔細去觀察，會發現這類笑話時常在他人抑或自己身上發生。一些人出於某種目的給我們吹捧：“哎呀！你真是了不起，智慧這麼銳利，身體這麼胖，你肯定是轉世活佛、空行母……。”面對這些言詞，我們應該頭腦清醒，這些如同陽光下的肥皂泡，縱然七彩絢爛，也只是虛假影像而已。

一切行為喜，此喜價難沽；
故當依他適，安享隨喜樂。

一切行為都是讓自他得到歡喜，而且這種歡喜難以用金錢買到。所以我們應當依他人修善的功德，使自己安享隨喜的快樂。

大乘行人所有修行的目的，是為了一切有情獲得大安樂、大歡喜；世間的眾生，他們一切行為也是為了自己與親人們歡喜快樂。不論你是什麼人，嚮往安樂這一點是相同的。但這種歡喜、安樂，並不能用錢買到，世間上有錢的人很多，然而他們卻很少有寧靜安樂。真實而永恆的大歡樂，唯有通過聞思修行佛法，證悟法性才能得到。得到這種大安

樂的修行人，佛教歷史上有許多，我們都知道密勒日巴尊者，他是修行人中最好的榜樣之一。在尊者的傳記中，我們可以看到他恆常處於喜悅之中，遠離了一切煩惱。他無論在哪兒，住在何種環境中，內心都充滿著清淨的快樂，也給旁人帶來了快樂，這種快樂用盡世間一切金銀財寶也是換不到的。

一個人心中始終保持安樂，這樣對自己的人生、修行都會有很大幫助。心懷安樂者，遇到違緣、障礙，他心裏很輕鬆，能妥善地處理，也就避免了許多不必要的痛苦。在世間，一些稍有智慧的人，他們運用了一點點佛法，一生中確實過得比常人快樂得多。我有一個同學叫澤比，是我從小學、中學到師範的同窗學友，現在是下羅學校的校長。他面白髮黑，有雙像天眼珠那樣的明亮眼睛，充滿活力，很喜歡唱歌跳舞。但他以前性格稍有一點憂鬱、內向，後來進入甘孜師範讀書，看了《格言寶藏論》等一些佛教方面的書籍，最後他懂得了“不論對任何一件事，都不能有太大執著，如果執著太大，心裏就會有很多痛苦”，以此而改變了他的一生。去年我們見了一面，相別了十幾年，他仍是很年輕，而其他同學都沒有逃脫歲月流逝的雕琢，都顯得有些衰老。我問他這十幾年是怎麼生活的，居然保持了這麼年輕的容貌，他說：“我對什麼都沒有太大執著，家庭、單位，我總以一種淡然的心境去對待，好像沒有經歷過很大痛苦，我雖然沒有出

家緣分，但喜歡念心咒、看佛教書籍，一直不間斷。對其他勞心之事，不得不做的就去做，做完了就扔到一邊，沒有費很大心力去執著。也許因為我這種處世方法，我現在過得很順，心裏總是流淌著歡樂，三寶的加持真是不可思議！”我看他確實過得比一般人要豁達快樂，真正從修學佛法中得到了一點利益。

我們也應恆常保持著安樂心境，以豁達寬廣的心懷去對待一切，放下種種不必要的憂慮痛苦。我想大家現在的生活沒有什麼可憂慮的，在學院裏的日子，其實很快樂。再過幾十年，我們再回憶現在，可能要大發感慨：“啊，當時我們的生活確實是法喜充滿，整個大地哪還有比得上那塊地方，有那麼多快樂的修行人呢！”你們有些人，現在因一些小違緣，有時也許起一些煩惱：“哎，沒有蔬菜吃，真苦呀！”“今天‘床頭屋漏無乾處’了，上師三寶啊，賜給我晴天吧！”……但這些算不上違緣、痛苦，幾十年以後，再回憶現在這種生活，一切都會變得快樂而美好。就像上師如意寶所說：“自己一生，到過世界許多地方，也有許多人很尊敬自己，世間種種圓滿豐裕生活也經歷了。但這些根本比不上年輕時在石渠求學的生活，那是一生中最幸福的日子。當時雖然吃穿各方面很缺，可是那時金剛上師的慈悲甘露、歡快無憂的金剛道友們……，一生中再也沒有比那時更快樂的時光！”我們要

經常想想上師這方面的教言，不要為一些小困難而牽腸掛肚。也許有些人心裏有以往的創傷，因而經常處於憂鬱與痛苦的回憶之中，這些都應拋棄，一切都已過去了。今生得到了寶貴的人身，依止了大善知識，在這樣殊勝的正法中心聞思佛法，人生還有什麼比這更幸福呢！大家一定要將內心的一切疙瘩解開，以輕鬆喜悅的心境來修習佛法。

喜悅的心情很難得到，偶爾得到也難以保持。我們以各種方便遣除憂傷苦惱，生起這種喜悅後，應時時刻刻以賢良、清淨心去看待周圍的一切，不僅要努力幫助其他有情，使自他都生起安樂；還要借助別人行持善法的功德使自己生起安樂。每當自己聽到或見到別人行持善法時，應真誠地隨喜，這樣就會以他人的善行，使自己享受同樣的安樂，也使自己增上了善法功德，今生來世都能得到大安樂。如果我們相續中，有嫉妒等惡心，那在見到別人的善法功德時，肯定會生起煩惱，自己不但得不到利益，反而生起痛苦，給自己即生後世帶來極大惡果。這種自己殘害自己的愚癡行為，每一個有頭腦的人，我相信都會如避毒蛇、火坑一樣，迅速遠離。

如是今無損，來世樂亦多；
反之因嫉苦，後世苦更增。

如果這樣去隨喜，對自己今生沒有什麼損害，來世還會獲得很多的安樂；反之，於他人功德生瞋恨，內心會因嫉妒而憂苦，後世還會遭受更大的痛苦。

我們對別人修行善法的隨喜，只是一念清淨的認許、讚歎、歡喜之心，這種心念，對自己各方面沒有一點損害。比如說他人布施了很多財產、行持了許多善法，我去至心地為他的善行歡喜、讚歎，這樣我自己的財產、地位或出世間的聞思修行功德，會不會受到損害呢？一點也不會。不但無有損害，而且自己也會因此生起數數喜樂，淨化嫉妒煩惱，增上了福德。同時，自己也會因此而向這些修行善法者看齊，上進心會日益增長。這些善根在來世更會增勝，暫時能讓我們得到人天福報，究竟能使自己證悟無上安樂佛果。

如果我們沒有這樣去隨喜，見到別人行持善法，享受快樂時，自己反而生起嫉妒，或對他人起瞋恨。比如說某人圓滿聞思或背誦了某部論典，自己見到後對他很不滿意，這對自己會不會有利益呢？自然是一絲毫也不會有。不但沒有功德利益，反而會因此感受嫉妒煩惱的痛苦。嫉妒煩惱燒心的痛苦，許多人都有過不同程度感受，有時就與刀割火燒一般，令人無法忍受。藏族人的諺語說：“具有嫉妒心者，始終得不到安樂；具有傲慢心者，始終得不到功德。”自己希求安樂富貴，而不希望別

人超過自己，有了這種嫉妒煩惱，肯定會瞋恨誹謗他人，不承認他人的功德，在不知不覺中造下惡業。到來世，也會因這些惡業的成熟而感受更大痛苦。

世間有許多人往往因嫉妒而徒然自傷，而他們都不能自我覺察。有人一聽到別人的功德，臉色就開始發生變化，內心如著了火一般，燙得他無法安坐……。這種人應好好反省自己：為什麼要生起這種惡心呢？漢地有禪師說過：“他家富貴因緣定，嫉什麼？前世不修今受苦，怨什麼？”他人的安樂富貴是他人修習善業而得，自己貧窮無福智慧低下是自己修善法不力的報應，這些都沒有什麼可嫉妒、怨恨的。命運掌握在自己手中，你如果想得到如同他人一樣的功德，當盡力斷除嫉妒，真誠地去隨喜他人功德！胸懷坦蕩、善良的人，一個願一切眾生得到安樂的人，他會為所有人的福樂而數數生起歡喜心，所有人的福善功德因此而在相續中同樣生起。這樣的人，福德善根怎麼會不迅速增長、直趨圓滿呢！

出言當稱意，義明語相關，
悅意離貪瞋，柔和調適中。

與人談話時，出言應當契合對方心意；所說意義應當清晰，而且言語要前後連貫；所說的要令人

喜悅，遠離貪愛瞋恨；語言音調要柔和，吐字發音的高低快慢要適中。

《入行論》是寂天論師攝集經藏中有關大乘菩薩的修法竅訣而成。本師釋迦牟尼佛給弟子們所傳授的有關談話的善巧方便，已在此偈中很精簡地集中，這些方便法無論你修習大小乘哪一宗派，都需要去學習。這些談話竅訣，假如你能圓滿地做到，你的談吐一定會使聽眾傾倒歎服。

在內教經論中，有關談話的善巧方便，在《法句經·言語品》、《國王教言·言語品》中，都講得很詳細。米滂仁波切說：“世間的許多親怨恩仇，都是由說話而引起。”大家可以經常看到國際上許多大事以及身邊的小事，往往由說話而引起，也由說話而轉變、消逝，所以談話時我們一定要注意內容、方式、技巧。上師如意寶也教誡我們：“無論你是出家或是在家，說話方面不掌握一些竅訣，會帶來很多不方便。”希望大家認真聽習這個偈詞的內容，將這些竅訣反覆地運用，這樣對自己的修行、弘法、生活等各方面，都將會產生深遠積極影響。

“出言當稱意”——我們與別人談話時，談話內容、方式，要適合對方根基意樂。世間眾生，各自的根基、習氣千差萬別，因此各自興趣意樂也不同。有些話我們自己覺得非常好，但別人不一定接受，所以在談話前，最好先對聽者職業習性等各方

面有所瞭解。如果先沒有條件瞭解，也要在談話時仔細觀察，由對方表情而判斷他是否對正在進行的話題有興趣，如果對方生起了厭煩心，應迅速轉變話題、方式。要不然，你不觀察對方，自己高談闊論，滔滔不絕，而對方東張西望，心不在焉，什麼也聽不進去。當然，我們佛弟子談論的話題與方式，一定要隨順佛法，但是談佛法的層次與方式，應該適機。大家都知道佛陀的十大弟子中，說法第一是富樓那尊者。富樓那尊者見到醫生就說適合醫生的法；見到官吏就說適合官吏的法；見到農夫就說適合農夫的法……，應機而施教，不拘泥於框框套套。這方面的竅訣，靠知識面、生活閱歷等長期鍛鍊與培養，方能靈活地運用。

“義明語相關”——說話時，應當將中心意義表達清楚。說一番話，要有一個鮮明的主題，所有話都要緊緊圍繞主題而說，讓聽者能清晰地理解你要闡述的意義。如果東一句、西一句，無有中心地亂講一通，聽者就會如處雲裏霧裏，不知道你在說什麼，像這種談話又有什麼效果呢？如果是很簡單的話題，你直接以三言兩語說出來，然後再加補充細說；如果是較複雜的話題，最好先列出提綱，一層層將重點突出；或者舉出中心，再從各方面去論述其分支……。這樣，聽者一聽就能明白，簡潔明快，大家既省事又省時間。

在談話過程中，所談的話語要連貫。連貫之一

是意義要連貫，即前言後語都要圍繞主題，意義不能脫節。如果要換一個層次，或從另一個角度來講，也不要扯得太遠，而且要加以說明；其二是語氣語調等方面要連貫，談吐方式、語言風格等方面，應保持統一連續。如果說話斷斷續續，也會因此而影響聽眾的興趣。

“悅意離貪瞋”——“悅意”是指說話溫和慈愛，使別人生起喜悅，樂意接受，這也是菩薩四攝法之一的愛語。一個人如果心中充滿了慈愛、善良，充滿了對他人的關切，所說話語也就會讓他人感到悅意。當然，說話時言詞平和、親切，說勸勉語委婉、含蓄，這些善巧方便，也是使對方生起悅意的重要前提。巴楚仁波切所作的《蓮苑歌舞》中，描寫蜜蜂達陽與阿寧之間，“愛語相述悅耳美言，從未曾聞厲聲相責”，生活因此而過得幸福，不像一般人的家庭那樣，因言語而風波四起，衝突不斷。

“離貪瞋”指說話中要斷除貪瞋的語言。在談話時，自己須保持正知，保持純正清淨的語言，擯棄貪瞋染污意樂，使談吐遠離貪愛、瞋恚等不正語。在《海意經》中，詳細闡述了我們修行人的語言中應遠離衰弱語、粗誑語、熾燃語、不實語、貪順卑下語、瞋害語等六十四種有垢語。在《十地經》、《法集經》等經典中，對此也有很多規定，尤其強調了以貪心、瞋心引起的語言，修行人必須遠

離。

“柔和調適中”——“柔和”指斷除粗惡話語，以溫和文雅的語言方式與人交談。阿底峽尊者在《菩薩寶鬘論》中也說大乘行人“當說溫和誠實語”。用柔和委婉的方式去說話，自己要闡述的意義同樣能很清晰地表達，而且也能使聽者接受，一些爭議與衝突，也就能平靜地解決。有些人說話全然不注意這點，一開口就帶著刺，橫來直去，將別人的心刺痛，這樣沒有必要，也不會有什麼好結果。即使你說的話真實合理，對他人有利等等，但方式過於粗硬，像呵斥責罵一樣，一般人無法接受你的開導，說不定還要與你頂撞。在《親友書》中，龍樹菩薩也教誡過：“佛說三種語，人美實虛言，猶如蜜花糞，棄後可行前。”美語如蜜，實語如花，而虛言如不淨糞，作為修行人，最好的語言是美語，即以悅意可人的方式說真實語，給人的心靈帶來美好感受。希望你們今後切實注意自己的語言，儘量做到柔和。

“調適中”指說話聲調要適當，高低快慢要適中，每次說話不要太多太久，也不要太少。一次說很長時間，話太多，別人聽了會厭煩、記不住；說得過於精簡，別人也聽不懂。然後，說話不能太快，說得太快了，辟辟啪啪，別人沒法聽清楚，也無法反應過來；但說得太慢，一句話說上幾分鐘，怕耽誤時間的人不願聽，坐下來聽的人也很快就睡著

了。還有音調高低亦須注意，說話聲太大，像吵架一樣，很刺耳，令人全身不舒服；但聲音太小，對方聽不清，也顯得你怯弱等有許多弊端。當然，說話聲調的快慢高低，在場合不同需要一定調整，但必須要注意能讓聽眾接受，能配合自己表達的意義。這些需要大家在日常生活中細心揣摩，自己去學習。

眼見有情時，誠慈而視之，
念我依於彼，乃能成佛道。

當我見到有情時，心裏應該想到：我必須依靠他們作助緣，才能修成佛果。因此而用誠懇慈愛的眼光看待他們。

本頌在藏文原版中，此偈詞句順序與此不同，“誠慈而視之”是最後一句。當然，譯者在此作這樣的調整也可以。

我們修持菩薩行的行人，平常看到眾生時，無論是高貴貧賤，無論是那一道有情，對任何一個都應用慈愛目光去看待，都應該以發自內心的尊重、珍愛之心去對待。作者提出這種要求，當然不是無緣無故，而是有其深刻、充分的理由。這個理由在經論中，有多層次的闡述，在此作者以“眾生是自己成佛助緣”為理由而闡述。我們修大乘佛法者，從最初發無上菩提心，中間修持六度萬行積累資

糧，到最後證悟圓滿正覺果位，都要依靠眾生方能成就。如果沒有眾生，“為利眾生願成佛”的菩提心，無有發起基礎；布施、忍辱等福德資糧無從積累；自覺、覺他、覺行圓滿的佛果也無法成就。所以，我們見到眾生時，應立即想到他是我們的成佛助緣，是我們的大恩者，以此而自然地從內心流露出“視之猶勝摩尼寶”的尊重、珍愛之情，不斷地增上自己善良清淨意樂。

我們也都知道《六祖壇經》中說過：“凡夫即佛，煩惱即菩提。”從實相上看，眾生與佛無有差別；從現象上看，每一個眾生都是未來佛，現在是佛之因。從這些角度來看，我們對每一個眾生也應如佛陀一樣去恭敬。在本論的後面部分也說“有情助成佛，故說生佛等”，眾生既然與佛同等，作為佛子的大乘行人，對三世諸佛都要禮敬皈依，那對眾生焉能不去加以尊重呢？

在《般若攝頌》中說：“趣入佛乘者，應於諸眾生，平等父母視。”《菩薩寶鬘論》中也說過：“若見一切眾生時，當發父母兄弟心。”這些要我們尊敬一切眾生的教言，在其他經論中尚有許多。作為行持善法者，這是極為重要的教言，而且每一個大乘行人必須做到這點。如果從內心不能將每一個眾生當作父母，當作自己的成佛助緣，或與佛平等觀待，那自己的菩提心無法生起、穩固增上，直至究竟。

此處已經很清楚地敘述了“誠慈視眾生”的重要性，希望大家乃至未能任運生起尊敬每一個眾生的心念前，努力去作如是的觀修。關於尊敬眾生這點，有些人在表面上做得很像，成天笑嘻嘻地，見到每一個眾生時，似乎都很尊敬，但內心仍是對許多人不滿：這個人是壞人；那個人是愚笨者；那個是下等人……。這種藐視心不改，他離菩提道就會越來越遠。我們修行人應該心懷質直，表裏如一，應當從內心去充分、圓滿地認識眾生對自己的恩德，眾生的勝義本質與佛無二……。如果對這些道理生起了定解，自己也就會毫無虛偽將眾生平等地觀為父母，或進一步觀為佛陀聖尊等，於無勤中，積聚起巨大福慧資糧。

熱衷恆修善，或依對治興。

施恩悲福田，成就大福善。

恆常以猛厲意樂去修習善法，或者以強烈對治心而修善法。依這些發心，如果對三寶福田、父母師長等恩田，苦難眾生悲田，進行供養布施，就會成就廣大的福善。

修持善業時，必須明白怎樣才能成就大善業。如果不抓住重點，縱然我們用很長時間去修善法，也不能積聚起大福德資糧。此偈便為我們指出了成就大福德善根的幾個條件：發心意樂的加行——熱

衷；時間的加行——恆久；方法——依對治而興；對境——恩悲福田。依靠這幾個條件去修善法，功德非常大。在《親友書》中也說：“若恆修對治，德勝愍眾生。”意思是若具足猛烈意樂、時間長久、對治違緣，對境依殊勝福田或悲田五種條件，無論修善造惡，其力量都非常大，與此處所言大致相同。

此處第一個條件是“熱衷”，熱衷是強烈的歡喜、信心，指發心意樂猛烈積極。心是萬法的製造者，我們在修善法時，如果善心強而有力，則所修善法具足大功德。我們要成就大善法，首先必須具足這一點；第二是“恆常修持”，即修善法要持之以恆，以長久心去修持善法，則定能積累起大善根；第三是“對治心要強烈”，在修持善法中，對治煩惱的意樂要強烈。每一種善法都有對治某種煩惱的特別功用，比如說布施能對治貪吝之心；忍辱能對治瞋恚。我們在修持善法時，必須要發起強烈對治心，以此而得到很大的斷煩惱功德。同時，對修法中生起的一切逆品煩惱違緣必須對治，否則無法圓滿善法；第四是“依殊勝對境”——恩悲福田，“恩田”指父母長輩、傳法上師等，對自己有生養教育恩德的人；“悲田”指陷於飢餓貧困等各種苦難的眾生，比如說經常在街上流浪的乞丐，或者如阿底峽尊者所說：“長期的病人、遠來的客人”等這些人無依無靠，處於極可悲憫的處境；

“福田”指上師三寶。我們對這些殊勝對境去供養、布施，依之修持各種善法，可以在短時間內積累很廣大的福德資糧。

如果我們能具足——恆毅、長久發心、強烈意樂、切實針對煩惱、以恩悲福田為對境，而修持供養、布施等各種善法，根索曲紮仁波切的講義中說過：“即使布施之物極微薄，但是依靠上述恩悲福田等殊勝緣起力，自己於很短時間內也能獲得無量的福德資糧。”這些修善積資的善巧方便，如果我們沒有通達，在修行過程中雖然花了很長時間和力氣，但只能是事倍功半，福德資糧無法迅速增長。

**善巧具信已，即當常修善；
衆善已應為，誰亦不仰仗。**

通達了上述善巧方便，且具足信心後，就應當經常去修習利益自他的善法。一切善法都應主動去修學，不要依賴他人的督促、幫助。

我們修持善法，除了必須掌握如上所述的善巧方便外，對自己所修善法還要善巧地瞭解。如果不精通善巧，那什麼法也無法修好。舉個例子說：你要修持中觀法門，首先必須先瞭解中觀法門的內容，抉擇勝見，具足此後方有修持基礎；有了善巧的基礎，還必須具足強烈信心，沒有信心，修任何法也不會得到成就；具足善巧和信心後，還要保持

恆常修行，因為修行是長期的事業，需要長久努力方能得到成功，歷代高僧大德們都是將一生時間全部投入修行佛法事業，才使自己登上成就的殿堂。

具足了善巧、信心和長久心後，我們要去主動、積極地修行，不要有依賴心，有別人督促、幫助你才去修法。在《大集經·無盡意菩薩品》中說：“菩薩獨自披上無上菩提心的精進鎧甲。”《經觀莊嚴論》中也說過，大乘菩薩見到眾生的痛苦時，不必要他人來勸導，必定會去饒益他，如果要別人去勸勵他，這是可笑和可恥的事情。大乘菩薩利生修行，是主動而積極的，並不需要他人勸勉，因為大乘菩薩將解脫眾生當成本份工作，就像我們吃飯穿衣一樣。我們作為修習大乘佛法的行人，如果生起了菩提心，一定要時刻不忘“眾善己應為，誰亦不仰仗”，一切善法都應主動去承擔。如果要別人勸導、幫助，自己才去修行，這不是大乘佛子的行徑。

在《格言寶藏論》中說：“常依他人扶持者，一旦此人會遭殃；如同天鵝攜烏龜，終於摔死於地上。”如果自己不去努力，只是倚靠他人，世間小事也成功不了，更何況說是天上天下最大的成佛事業。古人常說學佛出家，是三界中無比的大事，非帝王將相所能比。這樣的大事只有靠自己勇猛無畏、果斷地去清除菩提道上一切障礙，努力積聚二資，不達成佛彼岸，決不罷休。具足這樣的氣魄，

方有成就的可能。

《華嚴經》中說修行人“應於一切時，勇猛大精進”，這是我們修行中的關鍵。特別是這樣的年代，很多修行人缺乏這種大丈夫氣魄，在修行中經常放逸，沒有他人勸勉，自己就不去精進修行。就像我們有些人背誦經論一樣，如果沒有上師督促，自己就放棄了，一點自覺主動性也沒有。這種壞習慣不改變，你的菩提心能不能護持，你的修行最終會如何呢？你們應該好好想想。成佛是自己的事，是所有不甘墮落者的終極大事，你們看看本師釋迦牟尼佛在因地是如何去勇猛精進地修行，以往高僧大德是怎樣為自他利益事業而修苦行，如果能時刻不忘這些教言與往昔修行人的典範，相信大家自主自強、勇猛精進之心也一定能蒸蒸日上！

**施等波羅蜜，層層漸升進；
勿因小失大，大處思利他。**

布施、持戒等六波羅蜜的修習，應依次第層層增上而行；不要因拘泥於小小德行而捨去較大善法，善法大小應該在利他層面上去考慮。

“六波羅蜜多”——布施、持戒、安忍、精進、靜慮、般若，這是大乘菩薩所有法門的總攝。在此六度之中，有一定先後次第，在布施功德的基礎上才產生持戒，在持戒的基礎上再出生安忍……，依

次由前前而生後後。在《經觀莊嚴論》中對此有較詳的論述。六度法是佛陀依眾生的根器，而設的次第法門。像上高樓一樣，如果有一層層的階梯，我們就能很順利地到達樓頂，同樣，我們依六度法門，也能穩固地層層上進，順利成就佛果。所以，這個次第大家一定要清楚，了知後要去依教“層層漸升進”。

“勿因小失大”——不要為小利而失大利。在修行過程中，要善巧於取捨。善法有大小之分，當自己的力量無法兼顧時，不要因小而失大，應捨小取大。比如說持戒與布施比起來，持戒功德相對要大得多，因此在修習持戒時，就應將持戒放在首要位置，布施次之。世親論師說過：“如大海水與牛跡水，其量相差懸殊；持戒功德與布施功德亦如是，百年布施不如一日持戒。因行布施容易，世間屠戶等劣種人也可做到，但持戒並非如此。”要做到持戒，必須要對三寶有信心，有一定正知正念。這點大家都應明白，在求證菩提的修行中，要觀察諸善法功德大小，不能拘泥於小善而捨大善。在《百喻經》裏有一個故事，說一個小孩為了一塊糖，而將家裏的金銀財寶給了小偷，比喻有些人捨大利而取小利，這是極其愚癡的行為，在我們修行中應切實加以注意。


在此，有些人或許有疑惑：本論前面說“經說布施時，可捨微細戒”，與此處不是矛盾了嗎？一

點也不矛盾，前面說“可捨微細戒”，是針對修學布施者的層次而說，其實也是觀待於義利大小而言。因為“大處思利他”，大乘菩薩行善法的大小標準是依利益他人大小而分，對眾生利益大的行為是大善，利益小的是小善。如果布施對眾生利益較大時，對支分微細戒律是可以開許的。在《無盡慧經》中對此有專門論述：比如有人遠來向安住寂靜處的菩薩求法，而菩薩正在守持禁語寂靜安住等戒，這時如果菩薩不捨禁戒，不為求法者布施教言，則為因小而失大，根本戒也就觸犯了；如果為利益他人毀壞禁語等微細學處，不但沒有過失，而且有很大功德。但是，這種開許在一般情況下只限於微細的支分戒，如果布施與主要戒條有抵觸，就要捨布施而持戒，因為這時持戒功德遠遠大於布施。

在此取捨過程中，我們應當依教證與清淨智慧來選擇。到底何種善法能真正利益眾生，並不是以一般凡夫所謂的好心好意抑或惡意之標準而定，因為凡夫智慧低劣，看不到長遠因果，有些事表面與其真實面有很大差別。再者，如果以智慧深入思辨自己的發心，有時雖然好像是利益眾生，實際上大多數是以利益自己為出發點，為自私自利而行表面的利他之行，這樣不但無有功德，反而有過失。所以在此過程中，必須用智慧來攝持，防止自己造惡業。現在這個時代，許多人口頭上說得很好聽：我

要弘法利生，因而大興土木造廟子、塑佛像、講開示……，作很多表面上的善法，但真正目的卻落在追求名聞利養、自己今生後世的人天福報上，這種作法實際上沒有多大意義。

真正的大乘菩薩，他的所行有時從表面上看可能與利益眾生無關，有時甚至是為了個人利益，但實際上，他一切行事皆是利益眾生的甚深密行。他在為一件似乎私事忙碌時，實際上要牽涉到很多眾生的利益，就像密勒日巴尊者一樣，一生都在寂靜



前面已將菩薩的攝律儀戒、攝善法戒一一闡明。修持了這些學處後，應以六度四攝法精進地利樂一切眾生。大家都知道，大乘菩薩一切學處其根本出發點，即是利益一切眾生。阿底峽尊者也強調過：大乘與小乘的劃分是以菩提心而區分。修行人發菩提心，進入大乘後，自己的一切心念言行都應以利益眾生為出發點，修習攝律儀戒、攝善法戒成熟自善根，然後修習於無助伴者、愚癡者、有恩者、憂苦者等十一類有情，如其所應而作義利的饒益有情戒。

在對眾生作義利過程中，如有些行為不得不與律儀戒發生抵觸，那時該如何取捨呢？如果為利益他人而犯律儀戒，會不會墮地獄呢？在此，本師釋迦牟尼佛有些開許，如果在真實地饒益眾生中，不得不去違背身口的律儀，也可以開許。佛作這些開許，並非隨意而作，而是依據他通達三世一切的甚深智慧與無邊大悲心。“慧遠具悲者”指佛陀，佛陀圓滿了如所有智與盡所有智，能現見萬法，如果眾生造了惡業將墮落，佛陀能了知無礙，並依無緣大悲心，佛陀一定會挽救。所以，佛陀作的開遮，我們盡可依循而行。在對眾生有很大利益時，佛開許一般情況下遮止的身口七支不善業等律儀戒（十不善業中的身語七支）。在《善巧方便經》中說：“商主以大悲心殺一惡人，摧壞多劫生死流轉。”這個公案大家都知道，本師釋迦牟尼佛在因地，轉

生為大悲商主行持菩薩行時，有一黑人持短矛者預謀殺五百菩薩，為了制止他因惡行而墮落地獄，大悲商主以寧願自己下地獄的悲心，殺死了黑人持短矛者。依憑這種勇猛的發心，大悲商主圓滿了十萬大劫的資糧；另外也有公案說婆羅門星宿為了救護婆羅門女，而生大悲心，壞自梵行與婆羅門女成家，依此悲心，也圓滿了一萬劫的資糧。

在根索曲紮仁波切的講義中，也引用了這兩個教證，但與巴楚仁波切在《大圓滿前行引導文》中所講的稍有不同，可能是各自出處的經典不同。這也沒有什麼可疑惑的，因不同經典是佛陀針對不同根基的眾生、在不同時處而說。佛在小乘戒中嚴格遮止的律儀，在大乘根基的行者前，為了饒益眾生，佛也開許了身口遮戒。在《入行論》大講義中，對身口七種遮戒的開許講得很詳細，與《大圓滿前行引導文》中相同。

在《學集論》中，也引用了《善巧方便經》，說出家菩薩為了利益有情，對別解脫戒的根本戒也有開許之處；《寶雲經》中也有同類教證；在宗喀巴大師的《菩提正道菩薩戒論》中（P204-217，此於性罪與別解脫戒差別）對此七支開遮廣引《瑜伽師地論》而詳作了闡述。佛經中的這些開許和遮止都是為究竟利益眾生，在一般情況下，為了防止損害眾生而作遮止，而在特別情況下，“由具悲愍非為惡”，不但不是惡行，而且是很大的善行。但這

必須依靠真實而堅定的饒益他人之心，一般修行者只有相似悲心，所以不能開許，這些大家應詳閱戒論。

我們一般凡夫，口頭上說為了饒益他人，或者以一些相似的悲心，去做不如法的各種行為，這些都是自相惡業，絕不開許。內心的貪瞋煩惱不斷除，以這些煩惱為因去行事，無論你口裏說得多妙，心裏想得多美，但只要與戒律相違，定會招致不可思議的惡報。一些人見到佛經中有這樣的公案或開許，他們就以此為由而蠢蠢欲動。這類人當切實留意，獅子跳的山澗，狐狸不能跟著去跳；凡夫沒有大菩薩那樣的智慧和悲心，因而大菩薩的行徑，凡夫沒有能力去完全仿效實行。根索曲紮仁波切在講義中說：“出家菩薩對淫戒、殺戒都沒有開許，如果是為了真實利益眾生不得不行持，則應先捨戒，後方可行持。”他也引用了很多教證理證，但在此不再廣述。

總之，這類開許是佛以深遠智慧觀察微細奧妙的因果而作，是諸獲得無染清淨意樂的菩薩行境，是極微細難行之處。我們應當觀察自心，自己不具足這種能力、境界前，應老老實實地遵律儀戒而行。而且，大家一定要注意，這類開許只限於身語律儀，對心意的遮戒，任何時處都沒有開許。因諸法的善惡，都由內心意樂而決定，心不清淨則身口諸業都不清淨。

壬二、以財法而攝受：

食當與墮者，無怙住戒者，
己食唯適量；三衣餘盡施。

平時應當將自己的食物分與墮落惡趣者、無依無靠的貧窮者及安住淨戒者，自己只吃適量食物；在財物方面，除了三衣、經書、法器外，其餘應全部布施出去。

布施財物主要是在家菩薩所修的法。如果是出家菩薩，應以法布施為主，生活方面是以化緣乞食而行，如果乞得些微食物，應分成四份，三份用來上供下施，一份自己享用。首先，應供養安住清淨戒律者——金剛上師和諸佛菩薩、本尊、空行、護法。這時須注意：對聖尊等殊勝對境應“獻新”——即所得飲食在自己尚未享用前，以新鮮潔淨部分上供，比如今天得到一鉢飯，一杯清淨的泉水，自己還未享用前，先取一點供養上師三寶，這叫“獻新”。此處“住戒者”也包括持守戒律的梵行者，像乞食比丘、住山苦行的瑜伽士等；第二“與墮者”，墮者指因惡業而墮落的眾生，這些眾生中有的顯現可見，如狗、魚等旁生，有的隱相不現，非凡夫肉眼所能見，如餓鬼、地獄眾生等。對旁生施食比較簡單，一邊施給它們食物，一邊念一些經咒為它們發願迴向功德，願它們早日離苦得樂。為餓鬼中陰眾生施食，要念儀軌咒語加持，它們才能享

受，在施食時，要以大悲心為它們迴向功德，願它們早脫惡趣等；第三“無怙”，指無依無靠的貧苦者，他們往昔沒有布施、積累福德，所以現在非常貧窮，缺衣少食，處於極其悲慘境遇中。我們每次得到食物時，都應分給他們一份。這樣上供下施後，留下的食物自己便可以享用了。在律藏中，對這些有詳細規定。

自己在受用食物時，應該適量，不要吃得太多。《親友書》中說：“受餐如服藥，知量去貪瞋，不為肥驕傲，但欲住持身。”吃得太多，身體會很肥胖，自己會為此生起慢心：“啊，我這麼胖，福報真不錯……。”吃得過多，昏沈也厲害。有些人吃完中午飯，下午一直處於昏睡狀態，這就證明吃得過多。吃飯也不能過少，如果過少，身體變得瘦弱，沒有精力去聞思修習，對上師三寶的信心也生不起來。特別是初學者，生活如果太困難，就會為維持生活而分心，沒有吃飽時心裏很難壓制飢餓痛苦，身體也沒辦法維持。如果自己的食物很少，不布施也是開許的。在佛經中，在食物方面也要求修行者依中道而行，不能刻意去挑擇。但是，我們去漢地時，許多居士必定會要我們吃很多，吃少了他們就不高興，說是吃得越多、吃得越好，功德就越大，不知這種說法有何依據，也可能是他們的祖傳教言吧。

在其他財產方面，出家人除三衣、鉢盂、經書、

法器（包括鈴、杵、手鼓等修法必用品）之外，其餘一切都應捨施。出家人的三衣不能布施，戒律中未作過開許，因三衣是出家人與外道、世俗人在外表上的區分標誌，如果有人將三衣布施，可能他想還俗吧。有些人不懂戒律，覺得上師恩德很大，自己沒有其他供養，就將自己的三衣供養給上師，這也是不行的。

修行正法身，莫為小故傷；
行此衆生願，迅速得圓滿。

用來修行正法的身體，不要為了區區小善而損害它；依靠身體修行正法，可以迅速得到滿足眾生願望的能力。

人身是修習正法的基礎。要修習佛法、度化眾生，人身是關鍵，如果沒有很大必要，絕不能隨意去損傷身體。大乘菩薩學處中有規定，如果對眾生利益不大，為小善而砍斷四肢等身分，或經常不吃不喝，行一些無有義利的苦行，折磨自身，這是外道的行徑，是絕對不開許的。我們修持正法的暇滿人身，是往昔於累劫中持戒積福所得的善果，利用這個人身，可以圓滿廣大資糧，利益無量眾生。這樣寶貴的修法工具，如果隨隨便便損壞了，這是對自他眾生極不負責的行為。

現在漢地、藏地都有一些人燃指燒身供佛，這

些在佛經中也有宣說，但佛經中所說的並非只是表面形象，而有其深奧密義（《法華經·藥王菩薩本事品》大家反覆細閱）。如果自己的見解信心不達到一定層次，只是燒掉肉身，而不能燒掉執見，這樣的行為並沒有很大意義。而且，如果為了一些小願心，或者是為了個人的解脫，將自己的身體損壞，對大乘菩薩是絕不開許的。

針對有福緣入大乘法門者來說，人身是極為稀有難得的珍寶，依靠人身寶，能夠很快成就菩提，滿足眾生的各種願望意樂。假如我們沒有健全的身體，很多利生事業無法進行。在這個層次上，經論中宣說了人身是寶、是解脫舟、是我們在三界中度脫自他的好工具等許多教言。聖天論師在《四百論》中說：“雖視身如仇，猶應慎守護，戒圓命長久，可集大福德。”我們一方面應認識自身的構成質地，不去貪執，不去為它造惡業；一方面應當有效地利用這個工具，讓它充分發揮作用積聚大福德，利益眾生。在此過程中，如果輕易損壞，無論顯宗、密宗的經續中，對此都是禁止的。

悲願未清淨，不應施此身；
今世或他生，利大乃可捨。

在大悲心尚未清淨以前，不應該隨便施捨自己的身體，無論在今生或來世，為了成辦大利益才可

考慮捨身。

“悲願”一詞，在藏文中原頌為“大悲心”。悲心在不同層次修行人相續中，其層次也不一樣。我們初入佛門的凡夫，雖然有一些相似悲心，但這種悲心並不是那麼堅固清淨，因它畢竟是凡夫相續中的一種悲憫，有一些自私自利的成份。印度布布達論師說：“在尚未能平等觀待親仇之前，大悲心還沒有清淨，乃至證得了初地以上，大悲心方算清淨。”善天論師也說過：“凡夫出家人連三衣都不可捨棄，更何況身體呢！未登地前不可粗暴地布施自身。”根巴仁波切也說：“一地菩薩以上，方可布施自身，未登地前，即使於加行地，其大悲心尚未清淨。”這些教證將清淨大悲心與施身界限說得很清楚。

但所有布施身體的人是否已登地呢？這也不一定。前面三位論師講的只是大原則，並不排除有一些特殊情況。上師如意寶說：“按原則上講，清淨大悲心，一地以上的菩薩才具備。但有些特殊情況下，未登地的凡夫其悲心異常強烈，也有因此而施身的。阿底峽尊者有一位上師名達瑪日^阿吉達，他未登初地時，就將自己的身肉布施給了他人，因他未證空性，生起極大痛苦，但他的大悲心異常猛厲，也沒有生起後悔心。”

一般情況下，規定在大悲心未清淨前不能布施身體支分，有兩個原因：第一、凡夫悲心尚未清淨

堅固，故施身後極易生後悔心。一個身執未盡的凡夫，開始時因某種因緣，施身誓願很可能生起，但真正一塊塊地將身肉割下時，他很難忍受這種苦痛，那時心裏自然會生起懊悔之心，施身之功德全部毀壞。所以，在悲心未淨前，捨棄身體是不開許的，這一點我們要清楚。道友們在心中可以發願：為一切眾生捨棄身體。但真正要實行，應於自己的大悲心清淨時方可；第二、在施身時，應具備觀察受施者的能力。如果對方是一些邪魔，專為毀壞你的身體而來，另外一些精神失常者向你索要身體，這兩種情況不屬於“利大”之範圍，你貿然捨棄身體，不但沒有義利，反而有過失。

在《寶雲經》、《虛空藏經》中說：“非時布施身，是為魔業。”時機、因緣尚未成熟前，施身屬於魔業，是大惡業，我們應該記住這個教證。如果自己尚是凡夫，在大悲心沒有清淨前，就冒冒失失地布施身體，隨後又會生起後悔心，將前面的善法功德摧毀；而且這也可能是邪魔的引誘，為了中斷佛法事業而來索要身體，此時你捨掉身體毫無意義，也給自己帶來不良後果。賈曹傑大師在講義中說：“愛他如自的清淨悲心未成就前，不能捨身體，否則反成魔業。”愛他如自——將別人的身體與自身視為平等而愛護，我們是否有這種境界呢？如果沒有修證到這種自他平等的清淨大悲心，最好不要魯莽地施身。

“今世或他生，利大乃可捨”。如果施身時機因緣已經成熟了，那時就可以修持這種“難行”，但也有其限制——“利大乃可捨”。如果你具備了條件，而且能清楚地了知自己施身對眾生有廣大利益，此時你就可以布施肉身了。就像藏地的智光尊者（即天喇嘛（拉喇嘛）伊西沃，阿里地區的國王，後棄位出家。為了迎請阿底峽尊者入藏振興佛法，不幸落入到外道之手，吩咐其侄將準備救他的贖金用於迎請尊者，自己於監獄中圓寂），為了重新弘揚佛法事業，毅然獻出生命，以此而利益了廣大眾生。漢傳佛教中，為了佛法、為了利益眾生而獻出自己生命，這類公案也有不少。像近代的敬安禪師（八指頭陀），為制止廟產興學之風而殉身，便是其中很明顯的例子。我們如果也具備了清淨悲心，真正可以利益廣大眾生時，將身命奉獻給佛法事業，佛經中也是開許的，而且以此能積累起廣大資糧，能更大地利益有情。

無病而覆頭，纏頭或撐傘，
手持刀兵杖；不敬勿說法。

對不恭敬上師與正法者不應說法；對威儀不具足者，如無病而以帽、巾等覆頭、纏頭，或撐傘、手持兵器等情況下都不應說法。

在修習饒益有情戒時，以講經說法去引導眾生

是極為重要的一項修行。根索曲紮仁波切在講義中，廣述了說法的功德利益、方法等。我們在此不作廣述，因這個問題在大圓滿前行和其他經論中詳講過。一切想自我解脫及利益他人者，要經過如法地聽聞、傳講佛法這一重要環節。在《妙法蓮花經》中說：“若有聞法者，無一不成佛。”我想這一句足以說明聞法的功德與重要性。但在傳法、聞法時，有一定方式，循之如法而行，方有功德。巴楚仁波切說過：如果我們聞法方式不如法，不但得不到功德，反而有許多過失。

聞法方式在律藏中有詳細說明，此偈也出自《毗奈耶》，只是譯者將“不敬勿說法”由原來的偈首改為最後一句，此處也就不作更改。

在傳講佛法時，對威儀不具足者不能說法，覆頭、纏頭是其中的兩種。如果聞法者沒有疾病，上師沒有開許，不能戴帽、以頭巾衣物或其他東西蓋在頭上，或纏在頭上。當然，如果你有病、頭痛，必須戴帽纏頭，也可以開許。可是你無病無痛，這樣去作有很大過失。這一點在藏地作得很好，但在漢地一些地方有點奇怪。去年我看到一本香港的佛教刊物，上面有一張照片：法師在上面講法，聽席上的居士都戴著帽子……，其他一些地方，這種現象也不少，這種規定不知出於何處。根據本師釋迦牟尼佛所制律儀，說法時必須注意二十五種威儀，其中對不准覆頭、纏頭等規定得很清楚。不管你是

哪個宗派，對佛陀親口所宣的律藏總該承認吧。希望你們在聽法、傳講佛法時，一定要注意這點。在聞法時，必須要脫鞋、盤腿或跏趺而坐，而且要很端正。有些初學者可能不懂，在聽法時穿著鞋，坐勢也很不合威儀。如果你是受了戒的出家人，這樣做有佛制罪，如果是居士，也是犯了自性罪。

在露天場合聽受上師傳法時，如果遇到太陽曝曬得厲害，或者下雨、雪等惡劣天氣，上師沒有開許，不能打著傘聽法，應思惟佛法難聞而安忍一切寒熱，以此而積累功德資糧。聞法時，也不能手持刀槍之類兵器，還有手杖等，也不能拿。如果有病，行走不便，將手杖帶在身邊也可以開許。但兵器之類，如果是為了保護上師，也可以配帶，除此之外出家人平時應遠離這類東西。大乘菩薩如果遇到這類不具威儀者，是不能傳法的，“不敬勿說法”，對一切不恭敬上師、正法者，都不能說法。如果你明知聽者不具恭敬心，不具威儀，仍然給他們傳了法，你即犯了別解脫戒和菩薩戒，法的加持力也會消失，對聽眾和自己都沒有利益。而且聽者沒有恭敬心，很易對法生邪見而墮落惡趣。

恭敬心和信心是聞法者必具的兩個條件，如果不具足，很難得到聞法功德，也容易生邪見。如果你處在這種情況下，不如暫時不去聽，坐下來清淨自己的相續後，再去聽也不遲；如果你是傳法上師，對這樣的聽法者，也應暫停傳法為宜，不然對

自他都有一些損害。

我們不論修學顯宗、密宗等任何一個法門，恭敬心和信心是關鍵。若不具信敬，本師釋迦牟尼佛親自給你傳授各種甚深法義，你也得不到點滴法益。歷代傳承上師都這樣強調過：如果自己對上師具足真實的信敬心，則能得到一切功德與加持。岡波巴大師在離開密勒日巴尊者時問：“我什麼時候可以攝受弟子？”尊者告訴他說：“你何時與現在的心情不同了，對我這個老父真正看成與佛無別，那時你就可以攝受弟子。”你如果真正對傳承上師生起了無偽信心，上師的一切功德定會於你的相續中生起，那時你攝受弟子、傳法都可以進行了。以前我去法國，與索甲仁波切接觸了十天左右，當時他給我印象最深的是對傳承上師的信敬。他經常說：“啊呀，因我對上師的恭敬心，才有現在的弘法力量，這完全是上師加持啊！”當時他寫的《西藏生死書》正在由英文原稿譯成藏文，現在漢文本也有了。這本書在東、西方都很受推崇，在現代這種漠視人類精神的社會，談生死問題能有如此大影響，不能不說這是一個奇跡！我想這都是因為仁波切對自己的上師具足了真實而強烈的恭敬心、信心。大家翻開這本書，會發現索甲仁波切的信敬心流溢於每一字行之間！

歷史上很多大成就者，也是依靠對上師的信心和恭敬心而成就。巴楚仁波切的根本上師如來芽尊

者（吉美嘉衛尼固），以前在深山岩洞中閉關苦修多年。有一天他走出山洞到外面休息，那天陽光明媚，湛藍天空中綴飾著朵朵潔白的祥雲。如來芽尊者仰望著天空，見到有一朵白雲向他的上師智悲光尊者所住方向飄去，他當時想：“那朵白雲下面，我的上師就在那兒啊！”難以忍受的猛烈念師之情與不可思議的恭敬心、信心，使尊者昏了過去。最後醒來時，智悲光尊者所有的大悲智慧已完全融入了他的相續，師徒慧心成為無二無別。大家想想，像這種信心與恭敬，如果自己也具足，那麼自己早已獲得了成就。

我們對自己依止過、得過法益的上師，都要有恭敬心。不然你對某一個上師有一定恭敬心，對另一個上師卻有捨棄之心，那樣無論你現在依止的上師有多偉大，也沒辦法讓你解脫成就。我們看往昔高僧大德，他們有很多上師，但他們沒有偏執，對自己所有的上師都很恭敬，使上師們的加持融入心間，而得到了偉大成就。恭敬心的重要性，在此反覆強調，希望在座每一位牢記在心。

莫示無伴女，慧淺莫言深，
於諸淺深法，等敬漸修習。

對無人陪伴的婦女不要講法；對智慧淺薄者也不要說深廣的法義；對於深奧、淺顯的佛法，應該

同等地恭敬，並依次第去傳授修習。

此偈闡述了傳授佛法過程中該注意的三點：第一、“莫示無伴女”，在比丘戒中，規定了比丘不能在沒有其他人陪伴的女人前說法。當然，說法上師如果是在家形像，同樣也是不能給單獨的女眾說法，在大乘經典中對此也有明確規定，這點大家應該知道。即使是戒律清淨的說法上師（比丘），於無伴女前說法，即為觸犯比丘戒中的不定罪，要麼是犯重罪，要麼犯輕罪，而且對女眾如是說法，很容易生起染污心，最後極易犯根本戒。於無伴女說法，最嚴重的後果是受到他人誹謗，使三寶蒙污。這個過失，希望你們不要去染上。

我們在學院中，都是為大眾說法，不會遇到這種對無伴女說法的情況。但我想你們男眾以後到漢地去弘法，會不會遇到，很難說。現在在國外與很多地方，這類情況似乎是屢見不鮮。有的法師帶著女侍者，開車、拿行李、端茶送飯，有時侯是司機、有時是秘書、有時是弟子……。鬧得別人在背後議論紛紛，自然生很多邪見、非議，這種作法，對自他究竟有無利益呢，大家自然清楚。我們在座的男眾，以後在弘法過程中，如果你要弘揚佛法，去真實地利益他人，最好不要帶著一個女眾到處跑，這樣沒有什麼意義，也不會有什麼利益。尤其你如果是個凡夫，久而久之，世俗情愛很容易將你纏縛。阿底峽尊者說過：“出家比丘最大的魔障是什麼—

—女人”，無垢光尊者更是給後學者反覆闡述了男眾修行人最大的障道因素為狡詐之女人，每一個真正的修行人都應“遠離衰損根源之女人”。在《月燈經》、《寶積經》裏也講了女眾各種過失。女眾的煩惱確實比較重，再加上有很多不共過失，在末法時代攝受女眾，我有時想如果不是大菩薩是不會有什麼意義。

[有關女眾如何依止上師之教言]

你們女眾想要如法依止上師，首先自己的發心一定要清淨。現在末法時代，有一些女眾，在依止上師時，恭敬心和貪愛心交織在一起：“啊，我與這個上師、活佛、堪布有如何如何不同因緣……”

“這個法師和我特別特別熟悉，他吃飯的時候如何如何，他的衣服……”到處信口胡言，而且這類語言據說比較普遍。請這類人好好內省一番，如果你真與上師有不同因緣，也對上師特別熟悉，那這種說法就另作別論；如果沒有，是不是這種言論與你受的戒律有些觸犯呢？說這種話，你自尊自重的人格、還有上師的事業各方面肯定有很大危害。如果是個正常人，即使與上師有某種特殊因緣也不會說，沒有的事，世人往往為了某種目的自我吹噓。分析說這些話的發心、涵義，其言外之意無非是說自己與某上師關係很緊密，或者有某種超乎他人的

親密，以此而滿足自己的虛榮心，在別人面前炫耀一番而已。

在依止上師時，如果將世間情愛攪到裏面，對上師、正法的清淨信心、恭敬心被染污了，清淨法緣也會被破壞，這樣將會導致極不穩定的變化。我們都見過世間人的種種情感，常常變化多端，沒有什麼穩定、長久可言。世間男女因業緣而生情愛，往往是以雙方悲恨交加而結束。幾年前臺灣法院判了一樁離婚案，一對共同生活了六十幾年的老夫婦宣告感情破裂，此事在《尋找心裏生命》也有記載。這類故事也許大家見得不少，世俗感情只不過是一種迷亂的業識，既不清淨，也靠不住。作為修學出世間法的修行人，如果在依止上師時有這類染污心，則正好與上師和弟子之間賴以維持關係的佛法相違背，最後會很危險。

前一段時間，上師如意寶也給了藏族尼眾一番嚴肅地教誡。她們倒不是對幾位老堪布有貪心之類的染污，而是女人的另一項大煩惱——嫉妒，以此而互相之間喜歡爭吵：這是我們的堪布，這是我的堪布……。將傳法上師看作私有財產一般。上師如意寶說：“這些老堪布是給你們講經說法的上師，與你們沒有世俗關係，不是你們的……”女眾的嫉妒心，普遍要重一些，如果不加對治，很多人在依止上師時，往往會因此而鬧出許多是非，對上師的弘法事業，自己的前途都有危害。這類事件，往往

是因某些女眾宣揚上師對自己特別關心、讚歎等等，而導致她人生嫉妒，無中生有、添油加醋一番，大肆誹謗，最後鬧得謠言紛紛，爭吵不休。大家要如法地依止上師，先得將愚癡染污心與真正的恭敬心、信心區分開來，斷除自相續中的貪心、嫉妒等染污。弟子依止上師應該是敬畏、崇敬、信任，以隨順於正法的清淨心去依止，有了這樣的基礎後，才能真正去依止上師，一切都會有如法進行的可能性。

今天講這些，希望女眾切實地對照檢查自己，恆時注意自己的染污煩惱。如果自己不如法，很多上師不敢攝受，給大家傳法的上師也可能為避免麻煩而離開，我在這方面替女眾很擔心。尤其年輕的女眾，說話做事各方面的威儀，如果不如法，對戒律注重的上師見到這些就不願攝受，再加上不如法行為會招致外人非議，麻煩很多，應接不暇，上師也受不了，乾脆就遠離。這樣你們得不到法益，得不到引導。女眾在這方面確實很可憐，雖然學佛的很多，真正得到如法引導的卻很少。很多法師並非沒有大悲心，但是在攝受女眾方面，因你們的不共煩惱，貪心、嫉妒等種種染污心，這些法師不得不去考慮：利益眾生是很好，但與她們打交道，自己會不會染污？如果法師的心經常受到擾亂，弟子們又相互嫉妒而誹謗，麻煩事接踵而來，最後法師也只好捨棄攝受女眾。

我們如果得不到一個很好的上師來引導，在荒涼的輪迴死漠中，也就只有毫無目的地飄泊、受苦……，這些方面大家應經常去思考。我這個老人今天說這些話，也許對你們有啟發、有利益，也許是無利吧，請各人細心地反省。再強調一遍：希望女眾在依止上師時，將信心、恭敬心與貪心煩惱區分開，弄清楚什麼是真正的信敬心。有了清淨信敬心後，依止上師修習正法才有基礎，才有了真正的圓滿因緣。

由“莫示無伴女”而談了許多閒話，但這些畢竟是“時弊”、“流行病”，不得不提醒一下。現在我們再回到偈頌上，第二“慧淺莫言深”。如果給智慧淺薄的人，比如說給小乘根基的人傳法，可以談暇滿難得，因果不虛等出離心方面的法，而不能去宣講甚深大乘法義，如中觀離戲空性、如來藏光明等。這些法如果給劣根者講說，他不但不會信奉，而且極有可能生邪見而造惡業，說者也因此而造罪。《地藏經》中也說過：在非器的聲聞種姓前，不能宣說大乘佛法，如果宣說，則說者墮落。這一點，要求我們在說法前觀察聽受者的根基，如果不能準確了知對方，不能隨意去說法。

第三、“於諸淺深法，等敬漸修習”——對所有佛法，無論淺深，人天乘的法至無上密法，都應以平等恭敬心去觀待，不得有勝劣是非分別而行取捨。宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中說：“如

果說此乃勝法、彼屬劣法，如是則為謗法。”這個界限、罪過說得很清楚，比如你說大乘法殊勝，聲聞乘的法不殊勝，即已經謗佛法了；論中還說：“說此法應理，彼法不應理，則為謗法。”像有些人說：“藏傳佛教是應理的，漢傳佛教不應理。”這種說法很明顯屬於謗法惡業。大家經常要注意，不然我們平時在談話、辯論中很容易犯這種罪墮。如果犯了這種罪過，上師如意寶說過：“我們往生極樂世界最大的違緣就是謗法罪。”當然，大家平時不會很明顯地說：佛陀的某某法沒有功德。但是有些人經常說：“這個法殊勝，那個不殊勝；只有阿彌陀佛淨土法門能修，別的法不能修……。”這些說法確實是錯誤的。因為本師釋迦牟尼佛針對眾生不同根基意樂而宣說了不同法門，某種法不合你的意樂，但對某些眾生，卻非常適合、非常殊勝，我們以世間法如不同口味者吃飯來辨析，也是可以得出這個結論。不論是那個教派，藏傳、漢傳、南傳、大乘小乘，所有教派都是圓融的，我們應當對所有教法都觀清淨心，平等地恭敬，這才是真正地弘揚佛法，續佛慧命。

每個眾生的根基、因緣不同，修持方法、成就快慢都有差別，除此差別之外，佛法沒有高下、賢劣之分。本師釋迦牟尼佛所傳的每一個法門都如同純金、摩尼寶一般，都是真理，都是解脫眾生的寶舟，每一個法門都是用來度人的，不是用來執取

的。有很多人不明白這個道理，以愚癡染污心去偏執分別法門優劣，造了很多惡業。我們有人如果犯過這種過失，應當在今天好好懺悔，以後當切實地注意，一切法門皆平等，都是度人之寶舟，應該平等地適機而傳授、修習。

於諸利根器，不應與淺法；
不應捨律行，經咒誑惑人。

對那些上根利器的學人，不應只教授層次粗淺的佛法；任何時處不應捨棄律儀戒而行；也不能以一些經咒來欺誑世人。

在《俱舍論》等經論中，將眾生的根基分有一些層次、類別，通常我們都以利根、鈍根來分為兩類。對利根眾生來說，發心、智慧都較利，能容受深廣的教法，因此應給他們傳授一些像大乘六度法門等甚深佛法，而不應只給他們傳授一些聲聞、緣覺乘的法。在《迦葉請問經》中說了菩薩傳法應避免的四種過失，如果對上根利器眾生沒有宣說甚深法義，就是其中之一。大乘菩薩在傳法之前，必須觀察所化者的根器，授以相應法門，方能使他們得到大利益。如果所傳的法不適合聽受者根基意樂，聽受者得不到很大利益，也生不起信心。

“不應捨律行”是說不論你證悟、見解如何，比如說你對中觀離戲空性有證悟，但是你的行為必

須依律儀戒而行，如皈依三寶、取捨因果等，這方面的規則不應違背。不管你證悟有多高，菩薩戒中斷除罪業方面的律儀戒不能捨棄，這個原因，在《攝抉擇菩薩地》中說：“此三種戒（攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒），由律儀戒之所攝持令其和合，若能於此精進守護，亦能精進守護餘二；若有於此不能守護，亦於餘二不能守護。是故若有毀犯律儀戒，名毀菩薩一切律儀。”現在有一些人，總在別人面前宣揚：“現在我沒有可修的了，善法也不存在，惡法也不存在，一切都是大空性，大空之中一切都不存……”他以此而捨棄律儀戒，做很多不如法的事，這種人唯有造惡業而已。蓮花生大大士說過：“是故見比虛空高，取捨因果較粉細。”我們無論有多高的證悟，也不能捨棄取捨因果等微細戒律。為了引導別人，自己不能捨棄一切威儀，也不能勸別人捨棄行善斷惡。如果因你個人的邪見邪說而斷絕了他人行持善法的因緣，那你自己就罪上加罪，造了更大的惡業。

“經咒誑惑人”——在傳法時，不能僅僅以一部經、或一個咒語敷衍了事，搪塞信眾。本師釋迦牟尼佛給我們轉了無數法門，每一法門都有其甚深意義，都是解脫眾生的方便。所有佛語都是我們求解脫者必要的教授，要以聞思修的方法去層層深入，次第地思惟和修持。但是末法時代有些人，到處宣揚：“你只要念一部經，念一聲佛號就可以

了，其他都不能學……”這是明顯的“誑惑人”。現在漢地也好、藏地、國外都有一些人宣稱：“你只念一部經、一聲佛號、一個咒語就可以了，除此之外什麼也不用學……”這種說法確確實實不如法。雖然持佛號、念心咒功德很大，有“一稱南無佛，皆共成佛道”的不可思議功德，但這個並不能解決所有問題，因為我們的煩惱形形色色，種類非常多，需要種種不同方便法對治。一些經典中雖有某種說法：念某經咒，多久就可成就。但這些說法有了義或不了義，或是就某種根器的行人而言，有其密義所在，不能只從字面上去理解。有些人說應該只念一聲佛號、一部經，其他都不能去修學。按這種觀點，是不是其他善法都不用修了，不用去積累資糧了？三藏十二部眾多經論再也不用去傳講修習了？這種觀點確實是一種片面說法，不能代表佛教的主流、正面觀點。作者在此，特別提醒了修行大乘法門的行人，在弘法利生過程中，不能片面。應廣聞多學，了達佛陀的究竟密義與多種方便，使自己能善巧地積集二資，獲得利益他人的廣大能力。

大乘菩薩廣聞多學，掌握了種種善巧方便後，應針對不同眾生應採用不同方便法，應機施教，眾生該以何法門得度，便傳授他們何種法門。要做到這點，傳法者必須要有一定功德。根索曲紮仁波切在講義中說：“在末法時代要轉法輪，必須要得神

通，如果沒有神通，轉法輪很難進行，因為你無法知道眾生的根基……。”阿底峽尊者在《菩提道燈論》中也說：“如鳥未生翼，不能騰虛空，若離神通力，不能利有情”因此，我們應該廣聞多學，在未成就之前，住在寂靜的地方，為饒益眾生而精勤修習。

壬三、防護他人之不信：

牙木與唾涕，棄時應掩蔽，
用水及淨地，不應棄屎尿。

丟棄的淨齒木、鼻涕、唾沫、痰涎，應以土掩埋，在別人使用的水源和清淨地面上，不應隨便傾棄屎尿等不淨物。

在修習饒益有情戒中，也包括以威儀饒益他人的修習。一個大乘修行人如果具足威儀，別人就會見而生信，且由此能引導眾生進入對佛法的聽聞、修習。反之，修行人自己造惡業，別人見了不生信心，也就無法去引導。

我們修行人，不管你是出家或是在家，在日常中必須要講究公共衛生，以防他人對你生邪見、生厭惡心。“淨齒木”是古印度人用來清洗牙齒的木頭，在戒律中講得很清楚。一般是楊枝、柳枝等很鬆軟、具有清香的木頭，放在口裏咀嚼，清潔牙齒後再吐出來，與現在的口香糖有點相似。淨齒木丟

棄後，應及時用土掩埋，否則，別人看見這麼骯髒的東西會噁心；還有鼻涕、痰涎之類髒物也不能隨便亂丟，應棄於隱蔽處迅速用土掩埋；在戒律中還規定，別人享用的清淨水源、或者是悅意草地花叢之中，不能去大小便，破壞潔淨環境。總之，自己丟棄任何髒物時，都要為他人著想，要及時妥善地處理。無論世出世間，都沒有人讚歎骯髒，保護自然環境，能使自他的修行、生活不受干擾，而且清淨優美的環境能使人們心情輕鬆舒適。修行人以如法威儀，保護著生活環境的清潔，世人見後能對修行人人生起清淨心、恭敬和信心，以此而得到饒益。

佛陀在世時，所住精舍的環境很優美，也保護得很好，這點我們可以從許多經典中看到。我們學院因處於高寒地帶，所以自然環境不是很好，而且草地植被很容易被破壞，破壞後的自然恢復能力很差，希望你們多加保護。同時，個人生活垃圾一定要採取各種方法妥善處理，不能污染環境。如果我們大家共同協助學院環境衛生部門開展工作，保持一個清潔的環境，這樣對自己修行也有利，外人來到這裏也能生起信心、歡喜心。

**食時莫滿口，出聲與咧嘴；
坐時勿伸足，雙手莫揉搓。**

吃食物時，不要塞滿嘴巴，不要出聲與大張口

而食；平時不要舒伸雙足而坐；洗手時也不要雙手用力對搓以致發出聲音。

吃飯時，必須要有良好的威儀，在戒律中，對此也有詳細規定。不管是個人用齋或是大眾過堂，應如法而坐。吃食物時嘴巴張得太大，食物塞滿嘴，狼吞虎嚥，這些都不合威儀。吃飯時不能說話，不能發出呷呷（上下齧相碰聲）、唏唏（喝湯聲）、謔謔（吃到很燙的食物時而發聲）等種種聲音。應很穩重，小口小口慢慢地吃，一邊護持正知正念，不要隨食物味道而生貪瞋妄念。

坐的時候，一般應盤腿跏趺坐，如果伸開雙腳箕坐，顯得很無禮。洗手時，兩隻手不要在一塊用力揉搓，以防發出聲音，而應兩手輪流洗，先用一隻手將另一隻手洗淨，再交換即可。我們在這些日常生活行動中，如果能保持良好威儀，自己的正知正念能得到很好保持。其他人見後，也能對出家人產生良好印象，因而對三寶生起淨信，得到饒益。

車床幽隱處，莫會他人婦，
世間所不信，觀詢而捨棄。

在馬車、床榻等隱蔽之處，不要與他人的婦女單獨相處，所有會使世人不敬信三寶的行為，都應詳加觀察、詢問之後而捨棄。

在別人看不見的幽隱之處，如馬車、船艙、房

屋等這些地方，沒有男眾陪伴，出家菩薩不能與婦女單獨共處。在家菩薩，也不能與他家的婦女單獨共處，因為這樣做很容易導致他人的誹謗，對自己修行也不利。

大乘修行人無論到什麼地方，對那些世俗人不起信心的行為都應捨棄。不然，別人看你吃飯、走路、說話都不如法、都不合時宜，馬上對你生起邪見。世間風俗習慣中的各種忌諱，如果自己知道，或者自己通過觀察了知後，應儘量去避免；如果自己不太清楚當地的習俗，則應詢問合適的人，詳細瞭解當地各種忌諱，並隨之捨棄與之衝突的行為；能讓他人生信之事，應盡力去行持，這些很重要。上師如意寶說：“我們學佛者，必須要給世人起表率作用。自己的行為，應該讓別人看起來很順眼，能生信心。別人不生信心之事，都要捨棄，戒律裏規定的學處，要老老實實去執行。”世間人不可能對所見一切都去觀清淨心，他們對出家人的評論，一般就是從外表威儀上去看，如果見到出家人行、住、坐、臥、吃飯做事都很寂靜調柔，他們自然就會生起信心與恭敬，以此漸漸也能被引進佛門，修學佛法。

有些人學佛後，言行舉止方面的威儀一點也不去學，仍是在家那種粗野的舉止，看上去很野蠻無禮，別人見了立即就對他生邪見：“哎，這個人跟一般在家人一樣，一點規矩都不懂……。”為了避

免這些譏嫌，維護三寶聖潔的形象，每一個佛弟子都應以正知正念觀察自己，恆常保持如法威儀。

**單指莫示意，心當懷恭敬，
平伸右手掌，示路亦如是。**

用手勢給他人示意時，不要無有禮貌地用一個手指；應該心懷恭敬，平伸右手掌而示，指示道路也應用同樣方式。

在遇到他人問路、問人等，要求我們指示方向、處所時，不能只伸出一個手指，很隨便地指著：“噢，在那邊。”這是很不禮貌的行為，也是不合威儀的行為。大乘菩薩應對每一個眾生“誠慈而視之”，心懷恭敬、溫和地給詢問者指示。指示方式是用右手掌，五指平伸並攏，掌心向上，指尖朝著該指示的地方，然後很清楚地告訴對方所要知道的答案。

我們大家可能都有類似經歷，在向他人詢問道路或某地方時，如果他人很熱情，很有禮貌地給自己答覆、指示，那麼自己肯定會對他生起感激與恭敬。作為修行人，能經常這樣去如法熱心助人，他人一定會對三寶生起信心與恭敬。

**肩臂莫揮擺，示意以激動，
出聲及彈指；否則易失儀。**

如果沒有必要，切莫大幅度擺動手臂。示意的時候，應以微細的動作、出聲音或者彈指，否則容易失去莊重的威儀。

大乘修行人無論做什麼事，行為必須寂靜、莊重，不可輕躁、粗野。平時在走路或其他時候，無緣無故之中，手臂不要大幅度地揮動，身體各部分也不要猛烈活動，像擺頭、抖肩、踢腳……，這類行為在他人面前，都不能有。根索仁波切說：“如果有急事，或者有利益眾生的必要，這些威儀也可以開許。”意思是遇到危險，像毒蛇、水火等，我們也可以大步地跑；有時遇到要利益他人的緊急事件，如別人掉到深水裏，有人生急病需送醫院搶救，救火等這類事件時，也可以去急速地行動。但除了這些時候，都不能猛烈地活動，整個身體的動作，應保持文靜柔緩。

我們有些人可能還保持著當兵或運動員的習慣，早上一起來就開始排練，走路時大踏步、手臂大揮擺……。請你們稍加留意，作為出家人，你做這些行為有失威儀，旁人看起來不順眼，很有可能因此而生邪見。

在給別人示意或打招呼等這些時候，也不能有很大動作，也不能大聲喧鬧，而應用很得體的動作，低聲的語言，或用彈指給他人示意。比如說我們在一起勞動時，你要某人給你遞件工具，可以用彈指通知對方，再用右手掌平指著工具示意，也可

以低聲地告訴對方；如果距離太遠，不要大聲喊叫，自己走過去就行了。在生活細節中，我們如果要時刻護持正知正念，這些威儀必須遵循。而一個內心能時刻保持著安寧寂靜的修行者，外表言行也一定會如是調柔如法。在公共場合中，如果能恆時保持如法威儀，別人見到這種莊嚴穩重的形象，立即就會對三寶生起信敬之心。大家都知道現在泰國、緬甸等地區的人們，對三寶的崇信程度非常高，而其原因與南傳佛教出家人的良好威儀分不開。

我們行為如果不如法，非常野蠻粗暴，在外人看來，一點修養也沒有，原來對三寶沒有信心者就生不起信心，原來有信心者也易退失信心，這樣導致眾生得不到利益，我們也造了罪業。眾生的善根信心很微妙，有時我們行為稍不如法，有些眾生就以此而生邪見；有時我們行為稍有讓他們生信心、歡喜之處，有些人立即會以此而趨入佛門。尤其現在這個時代，真正能以清淨心觀待外境的人很少，我們應該恆時謹慎，守護律儀，不能毀壞他人對三寶的信心。在《般若攝頌》中說：“所謂的護持戒律，即守護眾生。”如果眾生依你為緣，而經常生貪心、瞋心、生邪見，那就證明你的戒律沒有護持清淨。我們平時看來微細的學處，也許覺得不是很要緊，但從護持眾生這個角度來說，這些學處都是關係到自己利益眾生的根本誓戒，因此必須要去如

法而行。

要護持眾生，不讓他們生邪見，而要他們生信心，得到利益，這點必須要靠我們護持好律儀，然後還要以智慧去觀察、詢問，在一定範圍內，去隨順眾生。比如說漢地有漢地的風俗習慣，藏地有藏地的風俗習慣，各個民族和各個地區都有一些特殊習俗，到了不同地方，我們就得仔細權衡分析，儘量斷除他們看不慣的行為，以免他們生邪見。如果不去這樣做，大乘佛法利益眾生的根本願望就會落空。假如你心中想：“反正我不違犯戒律，別人怎麼想不管他們……。”這種想法很危險。如果你要去度化眾生，這種想法必須要糾正。尤其是現在末法時代的眾生，大乘佛子不去積極引導他們，難道能眼睜睜看著那些邪魔引誘他們跳火坑嗎！

在《寶雲經》中說：“斷除他人不起信心之行為，乃唯一正法。”《虛空藏經》中也說：“所謂清淨行，即遠離他人不生信之事，菩薩應恆時精勤於此。”這些都強調了護持眾生是行菩薩道行人的首要任務，為此我們當護持清淨莊嚴的威儀，也要有避眾人譏嫌的善巧方便，這一點希望大家去細心思維，於日常中去謹慎行持。

睡如佛涅槃，應朝欲方臥；
正知並決志，覺已速起身。

睡眠時，應如佛陀涅槃的姿勢一樣，朝著希望的方向右脅而臥；入睡前應保持正知正念，並下決心：醒後立刻起來。

睡眠是人們每天生活中重要的一項活動。前面我們也講過：睡眠前後應保持正知正念，如法而行。作為修行人，應把夜晚分成三份，前、後夜精進修持善法，中夜休息，在睡時，最好坐著睡，若不能坐著睡，應採取獅子臥勢而眠。獅子臥勢即世尊涅槃時的姿勢：頭北面西，右脅而臥，左腿壓右腿，右手曲枕頭下，左手舒伸放在身體左側，採取這種姿勢睡覺，有其深妙的道理。

佛陀趨入涅槃時，以無邊智慧抉擇到獅子臥式的功德很大，因而採取了這種姿勢。我們都是本師釋迦牟尼佛的弟子，經常用這種姿勢，習慣後也就能用這種臥式迎接死亡。蓮師在《六道中陰引導文》中說過：“不管哪一道的眾生，死時如果能保持獅子臥式，就不會墮惡趣，而且會得善趣果位。”以前上師如意寶也講過：“我們見到牛馬等旁生接近死亡時，如果有機會最好讓它頭北面西，右脅而臥，這樣它不會墮惡趣。我們自己家人親友死亡時，也最好用這種方法來放置。”接近死亡的人，如果能採取這種臥式，會減少痛苦，安詳逝去，而且不會墮惡趣。前一段時間，士行比丘尼在學院圓寂時，就是以獅子臥式，很安詳地告別了我們。當時，我們有些道友很羨慕，也很感動，發願在自己

生命終結時也要做到這樣，毫無畏懼，坦然安詳地臥著……。我想我們凡夫無論如何，最終都要死，可以說前面只有死路一條吧，不死的人一個也沒有，為此我們應該經常觀想，練習以這種臥式來迎接死亡。

在佛經中說：獅子是獸中之王，有不共優勝之處。按自然規律，其睡眠也具有四種不共功德，我們如果採取獅子臥式，也能具同樣的功德。〈一〉、睡時身體非常放鬆。我們採用獅子臥式睡眠，身體各部分都會很放鬆，能得到充分的休息；〈二〉、睡時不失正念。獅子在睡眠中不會失去正念，不會散亂。我們依此臥式而睡，不會忘失修持善法的正念；〈三〉、獅子睡後，不會入於酣睡、深度昏沈之中，而是處於清明而警覺的狀態。我們依此也能如是，不會被癡睡迷亂蒙蔽。一般人睡著後，立即就會如昏迷一般，自己是死了還是活著都不知道，好像沈在很深的泥潭中一樣；〈四〉、獅子睡後，不會做惡夢。我們依此而睡，也不會做惡夢、迷亂之夢，而會經常做吉祥夢、清淨夢。

在採取這樣的臥式睡覺前，在內心應作想“正知並決志”。正知正念是要求我們保持明覺憶念正法，做一定的觀修。睡眠時修法有很多，我們在講密法時，也傳過很多夢光明的修法，依之可迅速證悟法性，遊歷他方淨土，獲得種種變化、飛行等神通。在顯宗中，也有一些夢光明的修法，比如在睡

前，觀想臥室裏充滿光明，或者觀想本師釋迦牟尼佛的光明照徹自己，於光明境中而安眠。堪布根巴仁波切在講義中，也講了米滂仁波切的修法竅訣：早上觀想自己剛剛得到人身，是小孩；中午觀想自己為壯年人；下午觀想為老年人；晚上臨睡觀為臨死中陰，已睡在作夢時觀為法性中陰；早上醒時觀想為下世。這樣觀修，無常之心即能生起，睡眠中也能保持清明的正知正念。

“決志”的內容是“覺已速起身”。早上一醒來，應當迅速起來，稍作頂禮等活動，使自己清醒，後靜坐回憶夢境，於不淨夢境作懺悔……。有些人早上醒不過來，鬧鐘再鬧也不能起作用，你們應在睡前在心中堅定地存想：明早一定要在幾點鐘醒過來。心的力量不可思議，明天早上一定會準時醒過來。我自己經常有這種體驗，基本上不需要鬧鐘，自己能準時地於預定時間起來。醒過來之後，必須要立即起身，要不然，又會昏睡過去。養成清早醒來即起床的習慣後，早起就不會有困難。

有些人在晚上睡覺時，經常作惡夢，妄念紛飛，有許多修行障礙。這些都是自己沒有養成良好習慣，沒有採取獅子臥式等如法姿勢，心裏也沒有護持正知正念而造成。經典中說：“臉朝上仰臥易生貪心；臉朝下俯臥易引發瞋心；種種不如法的臥式，會引生各種無明煩惱。”而以獅子臥式睡，不但不會引生無明煩惱，而且會生廣大智慧，有不可

思議的功德。希望你們當中沒有習慣以獅子臥式睡覺的人，最好從現在開始，改正過來。不然晚上睡下去，早上起不來了，稀裏糊塗地死去，多可惜！如果保持了獅子臥式，死神來了也不用害怕，也不用麻煩別人給你擺放身體。自己如法地躺著，只要心裏憶念往生竅訣，也不用煩惱他人助念了。

《入行論》中這一段內容，講的是我們平時行為準則，行住坐臥各種行為細節中應持威儀。這些在戒律中講得很詳細，本論中所述的是其中主要部分，是我們修行人在日常中必須遵循的行為軌則。不論你是出家人抑或在家居士，如果能將這些內容學好，戒律一定能守持得很清淨，威儀讓人很起信心。無論是藏傳佛教、漢傳佛教、還是南傳佛教，任何一個宗派的修行人都應學習這些行為軌則，因為這是佛教徒最基礎的學習內容。你們在漢地學習過《四分律》、曾在叢林中住過，應該知道本論所說與漢傳佛教傳統一致。至於南傳佛教，你們有些人也在國外學過一些上座部修行人的威儀，與此處所說也相同。因本論雖屬於大乘論典，然涵括容納了本師釋迦牟尼佛所傳的行為軌則，這些沒有大小乘與宗派之分。

這些威儀，每一個修行人理所應當在日常中恆常去如實行持。當然，對初學者有點困難，但只要自己經常保持正知正念，就一定能圓滿奉行這些軌則。作者在正知正念品中講述這些威儀，其原因也

是如此。如果有了正知正念觀照、守護三門，時刻提醒自己：“現在我在做什麼？佛陀教我們應當這樣走路、說話、吃飯、睡覺……，我應當去如法行事。”以此而將以前不如法的習慣改正。

這些行住坐臥威儀在字面上很容易理解，但此處不是要我們只瞭解而已，而是要求大家去如實做到，所以在此反反覆覆講了很多，無非是提醒大家時時處處以此要求自己，恆常保持正知正念，在實際行動中去真實修習這些內容。假如你在聽聞後，經常能憶念這些內容：啊，我應如論中所說，如何吃飯、睡覺……。能做到這點，你的聞法很有意義，我也沒有浪費時間。修行是與無始以來的惡習作鬥爭，所以要從生活中每一件小事著手，一點點地積累、串習下去，依靠這些威儀，自心一定能得到調伏。要不然，自己的行為一天比一天放逸，而要去調伏自心煩惱，這是不可能的事。我們行住坐臥、待人接物方面，如果能保持如法的威儀，不只是對自己修行有利，對世人也有積極意義。如果能做到像上面所說的威儀，世人定會很讚賞，由此而生信心與恭敬。

我經常想：我們小學時所學的雷鋒同志，他有許多行為是我們應學的。經常看到他的故事：為老人背行李、照顧病人、愛護幫助小孩……，盡自己的力量去利益他人。從佛教角度上講，這些是菩薩行；從世間角度上去講，是值得推崇的善良、崇高

道德之行。我們修學大乘佛法的人，至少應該像雷鋒同志那樣，以慈悲去真誠地利濟身邊每一個人。能做到這點，你與所學的法才開始相應。

庚四、說修持圓滿之其餘分支，分二：辛一、真實修持圓滿支分；辛二、認本體而攝品義。

辛一、真實修持圓滿支分：

菩薩諸行儀，經說無有盡。

然當盡己力，修持淨心行。

佛經中說：大乘菩薩的各種行儀無有數量。我們應當盡一切力量，去修持這些行儀的根本——淨治自心。

在“以具正念學修心之行”科目中，講述了攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒等各種修持菩提心的行儀，此偈是總結語。

菩薩學處，在大乘經典中所闡述的無有數量。眾生有種種根基意樂，佛菩薩為了度化他們，宣說了無量教誡，開示了無盡的修持方法，這些學處無法去一一衡量。以六度法中的布施為例，身布施、財布施、法布施、無畏布施，每種布施的發心、對境、加行等等，這些修法廣如煙海，無有窮盡。我們都熟悉的《華嚴經·入不思議解脫境界普賢行願品》中，普賢菩薩的十大行願都是說：“如是虛空

界盡、眾生界盡、眾生業盡、眾生煩惱盡，我此隨學(十願等)無有窮盡。”在高僧大德們的論典中，對此也有廣說。但這些浩如煙海的菩薩行，歸納起來，離不開淨治自心、清淨圓滿自己的菩提心。將我們為無明愚癡所染的凡夫心淨化為清淨無垢、饒益眾生的菩提心，這是究竟修法，是無盡法門的唯一目的。

本論在上面所講述的各種修心之行，都是在引導我們恆持正知正念，守護、調伏自心，遠離染污。如果我們不能守護、淨化自心，煩惱就會乘虛而入，使自心受到染污。《虛空藏經》中說：有縫隙時，風就會吹進來；心有染污時，魔眾就會有機可乘，所以菩薩一定要淨化自心。我們如果沒有恆持正念，守護自心，稍微現起一點染污心念時，魔眾立即就得到機會，破壞我們善法功德。為此，當盡一切力量，修學各種淨化心行的行儀。這些行儀種類雖然無量無邊，我們初學者無法去一一做到，但本論在前面已經為我們列出了一些基本方法，引導我們去緊緊抓住菩薩學處的根本——以正知正念調伏、清淨自心。只要我們恆時抓住這個根本，則自己的修行能真正合乎菩薩道，一切行為都變得有意義。如果失去了這個根本，你整天念經、打坐、禮拜、修很多法，也是形像善法而已。我們不能執著外境形象，表面形象無論多麼堂皇，如果心不清淨，則不屬真正善法，真正的善法要觀待清淨意

樂。歷代高僧大德最殊勝的教言都是教誡修行人要修心，要“修持淨心行”，時時刻刻觀察自心，讓它保持清淨智慧和慈悲，現起煩惱染污時，立即以正知正念去對治。作者在此說“然當盡己力，修持淨心行”，很簡短一行字，然而我們整個菩薩學處的中心。

一個修行人的相續中，如果經常為煩惱所染，則惡業不斷積累，善業一天比一天少，那就算不上什麼修行人，而跟世間一般造惡業的眾生沒有差別。世間智者說“吾日三省吾身”——每天要三次省察自己的言行心念，去惡向善；我們作為出世間修行人，如果不能做到內省身心，是不是應該有點慚愧呢？

當然，我們凡夫雖然致力修學，有時候也難免起一些煩惱，犯一些過錯，此時應當及時對治、懺悔，保護清淨心。下面作者也給我們講懺悔、淨化罪業的方便法。

**晝夜當各三，誦讀三聚經，
依佛菩提心，悔除墜罪餘。**

在每天早上和夜晚，應該各誦三次《三聚經》，依靠佛和菩提心，懺悔清除根本墜罪以外的其餘罪墜。

如果沒有懺悔罪業的法門，那我們修行人肯定

無法成就。初學者因種種業緣，對前面所講的律儀，難免要觸犯一些，因此我們每天都要修一些懺悔還淨法。修懺悔的時間、次數是白天、晚上各三次，不固定時間也可以，但最好於早晨、上午、下午、初、中、後夜六時中各作一次懺悔。

以前的大修行人在這方面給我們留下了許多榜樣，他們不僅每天有固定修法懺悔時間；每於發現自己三門行為不如法時，也要立即修懺悔。我想我們最少也要保持早晚兩次修懺悔，如果實在不行，一天一次必須要修，如果這也做不到，那就算不上修行人了。因為你如果是凡夫，一天到晚造的罪業，數都數不過來。《地藏菩薩本願經》中說：“南瞻部洲眾生，起心動念，無非是業、無非是罪。”這麼多的罪業，如果不及時懺除，那怎麼會有保持清淨心的可能性呢？

修懺方式是“誦讀《三聚經》”。《三聚經》即我們通常念的《三十五佛懺罪文》，因文中有禮懺、隨喜、迴向三支修法，所以又叫《三聚經》。在藏傳佛教中，修行人對此特別重視，巴楚仁波切在大圓滿前行中也提過，如果沒有能力念修密宗懺悔儀軌，最好念《三聚經》來懺悔罪業。在漢文的《大藏經》中，這段懺悔文有幾種譯本，但都沒有很大差別。我以前也提過很多次，希望大家將這段懺悔文作為每天的早晚課誦。這個懺悔儀軌非常殊勝，因三十五佛在因地發心時，特別發願將來要遣

除眾生的罪障。修此懺儀者，能“依佛菩提心，悔除墮罪餘”。依靠三十五佛願力加持，依靠自己的菩提心，能清淨根本墮罪以外各種罪業。根本墮罪依其餘懺悔方法，也可懺悔，如《學集論》中說：“夢見虛空藏菩薩，現前安住求懺悔。”通過修持虛空藏菩薩來懺除根本罪墮。而根本墮罪以外的違背菩薩戒儀罪，比如中下二品纏犯、四十五惡作等罪業，依《三聚經》可懺悔清淨。本師釋迦牟尼佛在《彌勒獅吼經》中說：“慈氏，後五百歲，正法衰微。頗有自稱我是菩薩。彼等不護身語意業，多犯重罪，多行惡業……。我為淨除往昔所造諸惡業故，乃為宣說三聚法門。”在此將《三聚經》的重要性與作用說得很清楚。在《優波離所問經》中也說：“若菩薩犯五無間罪，由女人所生罪……。及犯餘罪，即應向三十五佛，晝夜獨處，殷重悔除。”

《三聚經》的作用如此重要，可惜有些人對此一點也不重視，迷迷糊糊地受了戒，每天犯戒造罪，但他們連懺悔方法也不懂，也從未有過懺悔罪業的念頭，這些人確實很可憐。

在《正契大乘經》中說：“百千俱胝身，積造諸重業，懺悔自性作，罪障不復增。”百千俱胝的生死輪迴中，造了無邊罪業，如果自己作懺悔，或重新受戒，那麼原來的罪業不會復生、增長。經中以比喻解釋說：去大海中採寶的商主，如果船破了，本來會淹死在海中，但他如果抱著破船板，也

能順利地到達岸邊，獲得新生；同樣，破了根本戒的人本來要墮入地獄，但他如果依大悲心來懺悔，重守律儀，就不會墮入惡趣，而且能順利到達善趣彼岸。末法時代的很多眾生見到這個教證後應該生起信心。我們末法時代的眾生，由於煩惱深重，有些人學佛後，不管是別解脫戒還是菩薩戒，都有觸犯，本來犯了這些嚴重罪業，要墮落惡趣，但只要這個人不捨菩提心，依靠三寶與菩提心的加持，但不會墮落，也能順利到達彼岸。

懺悔給每一個犯有罪墮者提供了解脫機會，而對一般修行人來說，念誦《三聚經》是最相應、有力的懺悔方法。我們經常容易犯菩薩律儀的一些罪業，依靠這個懺悔方法能清淨，這樣重要的修法，希望每一個人都要加以重視。雪域各派中，寧瑪巴與格魯巴的修行人對此特別重視，宗喀巴大師親自作過三十五佛懺儀（見《宗喀巴大師應化因緣集》）。漢地淨宗的早晚課裏也有這段經文，但平時持誦的人，現在似乎是很少了。你們每一個覺得自己要懺悔罪業的修行人，最好每天不間斷地誦修。

為自或為他，何時修何行，
佛說諸學處，皆當勤修習。

為了自己或者他人的利益，不論在何種狀況修何種法，都應按佛所說的學處去精勤修學。

我們大乘菩薩要圓滿護持學處，首先要清淨罪業，在這個懺淨罪業的修行中並不是每天只念《三聚經》或金剛薩埵心咒就可以了，還要很全面、很圓滿地修持各種學處。

“為自或為他”是說我們為了自己和眾生從無始痛苦輪迴中解脫；“何時修何行”——我們不論在什麼時候，修何種法門，自發心至成佛間的所有修行，都包括在在內。這些都應按“佛說諸學處”——佛在經典中所教誡的去做。在藏經中，佛對大乘菩薩的學處講得非常細緻，從凡夫如何發心，發心後如何走路、吃飯，觀照起心動念……，歷五道十地證得佛果，所有修法都如理如實地給我們講得很清楚。比如在《寶雲經》中詳述了修行人到城市或其他地方，該修持何種行儀度化眾生；在《華嚴經·淨行品》中對大乘行人日常中一百四十一種行為發心敘述得更為詳細。佛陀所說的這些學處，要求學人聞思後，“皆當勤修習”，一層層去切實執行。如果只是豎起耳朵聽聽，然後就扔到一邊，這樣就不會起任何作用。如同《水樹格言》所說：用水浸泡石頭，一百年也起不到作用。或者如老熊掰玉米棒子，掰一個丟一個，最後一個也沒有吃進肚裏。我們只是聽經論傳承，搜集法本，而不去實修也是沒有很大意義。

我們如果能熟悉這些教言，時時以之衡量、要求自己，老老實實去實際修習，那很快就會變成如

法的修行人。我想這些修法，主要依靠的不是智慧，有些人智慧很好，但他不一定去投入實際修習，有些人並沒有很高智慧，但他將上師、善知識的教言當作真正摩尼寶一樣頂戴，認認真真地奉行每一個學處，功德也就不斷地增長。有些人眼高手低，不願從小處著手去修，有些人自暴自棄：“這些我做不到，算了吧！”這兩種都是我們修行要堅決杜絕的毛病。因為《入行論》除智慧品外，所講的不是甚深見解，而主要是一些心念、具體行為引導，而且很細緻地將修行人平時不如法的心念、行為講得很詳細。我們如果不是眼高手低，也不自暴自棄，而是踏踏實實地依教奉行，哪怕是只做到其中一個偈頌所說的要求，那就比得到摩尼寶還要有價值。

佛子不需學，畢竟皆無有；
善學若如是，福壽焉不至？

對佛子而言，不需學的大小五明等知識是沒有的，能善巧方便修學一切學處的行人，福德怎麼不會迅速增長呢？

一個修行人發了無上菩提心後，為了利益廣大有情，需要學習廣博的知識。比如內明、因明、聲明、工巧明、醫方明及小五明等，世出世間的種種學問，必須要去學習、精通。佛陀說過菩薩行須從

五明中去尋求；米滂仁波切在《明鏡論》中也讚歎學五明的功德，並引用佛經說：得地菩薩也要學習五明，何況是我們尚未登地的行人呢？

修學世出世間所有學問，通達萬事萬物的事相和真理，這是大乘行人利益眾生、求證一切智智的道路。彌勒菩薩在《經觀莊嚴論》中說：如果沒有精通五明，聖者也不會得一切智智果位。佛教歷史上那些修學大乘佛法的高僧大德們，在這方面給我們留下了很多典範。像米滂仁波切，內明方面自是通達一切顯密經續；在世間學問方面，從聲明到牧業等種種世間技藝學問都留有精闢的著述。漢傳佛教史上，唐朝一行禪師，是名揚中外的天文學家；明朝妙峰禪師在建築工程、鑄造方面，也是一位了不起的專家。我們翻開高僧大德的傳記，可以發現許多類似記載，為了利益眾生，他們不僅修學出世法，世間法方面也需去精通，甚至一些小孩的遊戲也要去學習。也可以說是基於這種原因，《六祖壇經》中說：“佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。”

“善學若如是，福德焉不至”——一個發無上菩提心的修行人如果去精勤修學世出世間學問技藝，福德怎不會時時刻刻地增長呢！因他所學的一切知識，如醫術、木工、修鐘錶、養牛、種田……，這些知識技藝使他無論遇到什麼行業的人，都可以“同事”，可以有方便去利益度化他們。菩薩學習

世間學問，不像世間一般的人，世間一些發心不清淨的人，他們去學習世間學問，對眾生、自己都不會有利；但大乘菩薩以菩提心攝持，他所學的一切都會轉化為利益眾生之力量。藏族人的俗話說：“智者以善巧方便攝受，一切都變成智慧；醫術高明的醫生，他眼中所有的草木全都是藥材。”大乘菩薩所學的一切學問都會變成度化眾生的善巧方便，因此他知識越多，積累資糧也就越快、越多。

我們在座都是發過菩提心的修行人，因此不要忽視這個教言，這不是作者個人觀點，而是所有大乘修行人應該修習的教言。我們不能認為聞思幾部經論，會念一兩個儀軌，自己去專修一個法門就夠了。要積累廣大資糧、得到如來果位，攝受其他眾生，必須要廣聞博學世出世間一切學問，學得越多，對自他眾生就會越有利益。

**直接或間接，所行唯利他；
但為有情利，迴向大菩提。**

不論是直接或間接，一切作為都應該是為了利他；而且是為了利益有情，將一切功德都迴向無上大菩提。

我們發了無上菩提心，進入大乘菩薩道後，所學所行，都應當是為了利益他人，為了無邊無際的輪迴眾生得到解脫而行，除此之外，不應該去做其

餘事情。

饒益眾生的事業一般分為兩種：一種是直接地饒益眾生，如講經傳法，引導眾生棄惡行善，或者布施衣食財物、救贖將要被殺害的有情而放生等等，有很多方法能夠直接地饒益眾生。關於放生，我一直懇勸大家，應該盡自己的能力去行持。不論你發心清淨或不清淨，在眾生遭受殺害恐懼痛苦時，如果你有辦法將牠們救出來，那就是直接地救度眾生，使牠們從怖畏痛苦中得到解脫。在這個過程中，以放生儀軌加持牠們，讓牠們聽聞到佛的名號、經咒，種下究竟解脫成佛的種子，暫時也得到生人天善趣之福報。這種直接利益眾生的善法，我們不管遇到任何困難，也不能放鬆，哪怕只是去救護一個眾生的生命，也值得大家去精進努力。我想你們當中誰也具足這種能力，即使最平凡的出家人或居士，你們也有能力勸別人放生或自己去解救幾條生命。在現在這個時代，放生是最直接、最易行的救護眾生，而且對弘揚佛法也具非常深遠的意義。

對每一個眾生來說，生命是自己最寶貴的東西，如果在生命遇到威脅時，其餘一切都願意捨棄。牛羊等動物在遭殘殺之際，牠們都會大顆大顆地流淚，畏死之情與我們人類毫無區別，假如你們親眼見到這些慘狀，或者在此觀想自己處於牠們同等境遇，難忍的悲憫一定會自然生起，此時你為什

麼不快快向他們伸出救援之手呢！

直接饒益眾生，對那些具備大能力的高僧大德來說，有無量善巧方便，如灌頂、傳法、講經、修法，通過他們的加持引導，無量眾生趨入安樂、趨入解脫彼岸。但一般初學佛法者，沒有這種能力，此時可採取另一種方式——即間接方式饒益眾生，這種方式包括自己誠懇地發菩提心、精勤地聞思修習等等，這一切都是間接利益眾生。

不管是直接、間接，我們的行為應當是利他之行。本師釋迦牟尼佛在《般若攝頌》中說：菩薩身口意三門行持，應當全部是利他之行，是眾生得安樂利益之因。如果我們的一切心念言行，都能做到利益眾生，那自己修學大乘佛法就確確實實有很大意義。如果表面上在利益他人，而實際上其發心是為自利，這樣的行者離大乘佛法還差得很遠。凡夫強烈執著自我，一切作為都是圍繞著自利；而大乘菩薩以強烈菩提心願，他每時每刻的作為，乃至夢中的心行，都是為了利樂眾生，亦是眾生安樂之因。我們應仔細觀察自己的三門作為，區分自利和利他，努力向大乘菩薩的境界靠攏。有了真實、堅固的饒益眾生之心願後，自己的言行則能有力地利益眾生。

在修持菩薩行中，所有善法功德都要毫無保留地迴向給眾生，迴向給自他的究竟菩提。不管功德大小，只要你能作這種發願、迴向，就有不可思議

的功德，對眾生將有無法思量的利益。這一點，在《華嚴經》等許多經論中講得非常清楚，在前面講七支供時也說過。發願迴向能將善法功德總集起來，集中力量去成功願望，這是饒益眾生最殊勝的方便法。因我們凡夫暫時沒有能力去廣利眾生，但修此方便法，以三寶不可思議的加持力及自己清淨意樂的力量，對眾生決定有廣大利益。

將功德迴向於無上菩提，除了有集中力量迅速達到目標外，還可以保持自己的功德善根不毀壞，乃至得菩提之前，這個善根不會消失，而且會越來越增長，如《大集經·無盡意菩薩品》中所說：“譬如天雨一滴之水墜入大海中，其滴雖微，終無滅盡；菩薩善根願向菩提，亦復如是，無有滅盡。”在本論第一品、第三品中也講過迴向的功德。我們做任何善事，立即迴向無上菩提，這個善根乃至成佛之間不會失壞，而且還會不斷增長，為自他帶來無盡的利益。這種殊勝方便，我們一定要善巧地通達，時刻運用，使自己的一切利他之行，絲毫無漏地彙集於無上菩提道。

捨命亦不離，善巧大乘義，
安住淨律儀，珍貴善知識。

我寧願捨棄自己的生命，也不捨棄精通大乘法義並守持清淨菩薩律儀的珍貴善知識。

要修習大乘佛法，必須要依靠大乘善知識傳授菩薩戒和大乘法義，依靠善知識的加持引導，自己才能順利通達並進入大乘菩薩行的修持，才能生起修行功德。因此，如法依止大乘具相善知識，是大乘修行人一切功德出生之處，是修行的核心，一切想圓滿菩提心的行人，寧捨生命也不能捨離善知識。

大乘具相善知識，應當具備兩個條件，第一、“善巧大乘義”，他能夠精通大乘法義，對菩薩學處能通達，能善巧攝受、引導弟子。如果他不是廣聞博學，也要對大乘法門的整體有一定瞭解，通達其中內外密義；第二、他必須要安住於清淨菩薩律儀。大乘律儀總言之包括於願行菩提心，如果大乘善知識相續中有大慈大悲心，具足殊勝菩提心，則有了清淨戒律的基礎。如果不具菩提心，那任何人去依止，實際上得不到什麼利益。真正具相的大乘善知識，必須要具足包括大悲與智慧的真實菩提心。這種上師是真正的如意寶，千百萬劫中也難得遭遇。如果得到了這樣的善知識攝受，那自己即使遇到命難，亦不能捨離。在《四法經》中說：“摩訶菩提，在有生之年，縱遇命難，亦應依止珍寶善知識。”依止上師的必要、功德與依止方法，我們已經反覆講過，歷代傳承上師也給我們有許多教言。在大乘法門中，如果學人不去依止一個具相善知識，那麼佛陀的教言，沒辦法去全面理解、去攝

集要義次第修行。沒有善知識加持，自心相續也很難得到清淨、成熟，無法從凡夫習氣中解脫，修行也就始終無法成功。

大乘善知識是我們菩提道上的引導者，是教導與加持之根本，是我們修習佛法之眼目，所以，佛陀告訴我們，寧可捨棄生命，亦不能捨離上師。但是現在很多學佛者，上師說話稍微有點不合他的心意，或是他錯誤領會上師教言的密義而生起煩惱，馬上就捨棄上師，甚至還要誹謗上師。他們選擇上師就像在超級市場挑選商品一樣，而且現在這種人特別多。這種行為的罪過無法估量，也是修法中最大違緣和不幸。我們有些人也許有類似不如法處，希望你們好好審察自相續，懺悔這些煩惱惡業。如果沒有“捨命亦不離，珍貴善知識”的信心，你的修行肯定得不到成就。

**應如吉祥生，修學侍師規，
此及餘學處，閱經即能知。**

應該如《華嚴經》中吉祥生傳所說，去修學依止上師的方法。關於這些侍師法及其餘菩薩學處，只要閱讀大乘經典就可以知道。

關於如何依止善知識，在《華嚴經》中的吉祥生傳一品經文裏，有比較詳細地敘述。吉祥生是善財童子五十三參之一的善知識。在那段經文中，記

載了善財童子參訪吉祥生子與吉祥慧女，他們告訴善財童子如何依止善知識。善財童子依教參訪了很多善知識，進入彌勒菩薩的秘密壇城，最後又依文殊菩薩通達所有法門，善財童子因此而讚說了依止善知識的無量功德。我們在依止善知識過程中，應該依照經中所說的原則，不畏一切苦行，滅除所有邪見、違緣，如法地修學事師法。你們大部分人都看過《華嚴經》，我以前在五臺山時也閱覽過漢文本《華嚴經》，看到善財童子依止善知識的經歷，自己確實有很大收穫。善財童子依止過的善知識中，有各種各樣顯現，比如勝施婆羅門顯得癡心非常重；還有甘露婆王，他以魔王的方式示現，顯現出極大瞋心；還有婆須蜜多，她以妓女的形象示現在世間。如果我們見到上師顯現出這些形象，可能會立即生邪見。但是善財童子緊守了吉祥生善知識的事師教言，未生絲毫邪見，以清淨心如法地依止了這些大善知識，終得大成就。我們如果也能這樣以清淨心去捨命依止上師，則上師相續中的一切智慧能於自相續中迅速生起。

“此及餘學處，閱經即能知”，關於這些依止善知識的學處，以及其餘一切菩薩學處，只要去閱讀大乘經典即能了知。本論中對於菩薩戒具體戒相沒有詳細講解，在此所講的是以正知正念去守護菩薩戒的根本方法。關於菩薩戒的具體學處，在大乘經典中《華嚴經》與《寶雲經》敘述得比較詳廣；

其他的如《地藏經》、《大乘四法經》等也有一些論述。作者在此告訴我們應該去翻閱這些殊勝經典，學習大乘菩薩的具體學處。

關於閱讀藏經，我經常想：我們現在的佛弟子確實很慚愧，在這方面做得很差。世間各種職業有各種職業的知識，世人似乎對自己所從事行業的知識學得很廣博、也很全面；而我們作為一個佛弟子，能通達十部經典的也很少。在藏文大藏經中，本師釋迦牟尼佛所說經典譯成藏文的有一百零八函，不要說全部，真正精通其中一函的學人也極少。在漢地學佛者中，也很少有人能通達多部經典。本師釋迦牟尼佛給後人宣講這麼多經典，我們不要說能通達、講習很多部，很多人就連看也沒有看過就死去了。好不容易得到了暇滿人身，但沒有抓住機會去閱覽這些百千萬劫難遭遇的殊勝寶典，太可惜太可惜了！我們現在天天聞思經論，只是限於藏經中比較重要的幾部，如果除了這幾部，其餘都放棄，這樣確實太遺憾。無論小乘大乘經典，希望你們能抓緊時間，經常去閱讀，將分別念融入佛的智慧大海中，長期這樣去熏習，對自己修行定會有極大助進。

經中學處廣，故應閱經藏；
首當先閱覽，尊聖虛空藏。

經藏中廣泛宣說了菩薩學處，所以應勤於閱覽經藏；其中首先應閱覽詳述根本墮和懺罪法的《聖虛空藏經》。

在大乘經典中，詳細廣泛地宣說了菩薩學處，對菩薩各種行儀的細節，也有極其精微的闡述。我們要瞭解這些具體修持方法，應當深入經藏，精進地閱覽。但是經藏浩瀚廣博，從何處開始去讀呢？如果你想真正瞭解大乘菩薩學處，則應首先閱讀《聖虛空藏經》，此經有另一種譯本又名《虛空藏般若波羅蜜經》，經中主要宣說菩薩根本墮罪及懺悔還淨之方便，依虛空藏菩薩不共功德威力，圓滿清淨修學者的戒律。但是現在漢地的學佛者，對這部經似乎不是很重視。

大家仔細觀察漢傳佛教學佛者中間，傳來學去好像常見的只有幾部經，《無量壽經》、《金剛經》及《法華經》等等，其他許多經典都放在藏經樓了。很多人已出家多年，不要說去閱覽眾經，連十部經的名稱都沒有看過，也沒有聽過。唐玄奘、鳩摩羅什、義淨這些大譯師嘔心瀝血譯出的寶典，現在似乎無人去重視了。

我們在修學佛法、生活過程中，有很多疑問難題急需解決，如果能去翻閱經論，不一定要去問上師才能解決。佛陀與往昔的大成就者、班智達們，將很多問題都清楚地寫在經論之中，某某問題其本末枝葉、來龍去脈、如何解決等等，這些都講得很

細緻。我們現在如果只是抱著幾部經，去鑽研基本的見地，而具體行處，無法弄出頭緒。喜歡閱覽眾經的人都有這種經驗：平時覺得非常為難的問題、很難對治的煩惱，往往就在不經意中翻開一本經論，得出了完整答案，一切疑難癥結都冰釋了。

佛陀的教言如果完全靠別人講解、傳授，這是不可能的。你們當中大部分人智慧也夠，各種順緣也具足，只要你們勤奮好學，一定能廣博地通達佛陀的教言，能得到經藏中很多珍寶。能夠真正有一批人去如是修學，去住持弘揚正法，佛教也就不會變得只有形象而已，望諸位努力！

**亦當勤閱讀，學處眾集要；
佛子恆修處，學集廣說故。**

此外，亦應當再三研讀《一切學處集要》這部論典。因為菩薩恆常修學的行儀，在《學集論》中有詳廣的論述。

“亦當勤閱讀”，在藏文原頌中是“亦當再三閱讀”的意思。作者在此特別教誡我們要深入仔細地研讀《學集論》。《學集論》是作者依據閱藏時的經鈔，整編而成完整的菩薩修學體系，有二十七個攝頌，長行四千二百頌，共十九品（漢文譯本只有十八品，大正藏 32 冊 P75-145，共 25 卷）。這部論著敘述了廣博的菩薩學處，引經有一百零五部之

多，中間也有精闢的論議，《入行論》內容絕大部分出於《學集論》。如果不看《學集論》，要學好《入行論》，有很多地方恐怕是有些困難，因為《入行論》大都講得較精簡，而《學集論》是一切學處要義總集，講得非常細緻。列出其十九品的名稱，大家也許就會從中看出一些：一、集布施學品；二、護持正法品；三、護法師品；四、空品；五、集離難戒學品；六、護身品；七、護受用品；八、清淨品；九、忍辱品；十、精進品；十一、阿蘭若品；十二、治心品；十三、念處品；十四、自性清淨品；十五、正命受用品；十六、增長勝力品；十七、恭敬作禮品；十八、念三寶品；十九、增福品（此品在漢譯本中附在十八品末尾）。寂天論師深入經藏，給我們留下了這部二十五卷的論著，希望你們真正想通達廣大菩薩行儀的人，一定要去再三研讀。

或暫閱精簡，一切經集要。

亦當偶披閱，龍樹二論典。

或者可以暫時先閱讀比較精簡的《一切經集要》。如果有餘力，亦應去參看龍樹菩薩所著的《學集論》和《經集論》這兩部論典。

對上述那些廣博的經論，如果沒有時間去研讀，作者告訴我們可以先讀《經集論》。這部論典

是作者在閱藏時的劄記，詞句、內容都很精簡，以簡明扼要的方式引用大乘經典宣說了大乘菩薩學處，極具有竅訣性。同時，如果條件允許，亦應去閱讀龍樹菩薩著的兩大論典——《學集論》、《經集論》。閱讀這些殊勝的論典，對大乘菩薩的各種學處，一定能很詳細、全面地瞭解。

寂天論師作的《經集論》，在漢文大藏經中也有，是宋朝法護譯師譯的，名為《大乘寶要義論》（大正藏 32 冊 P49-75，共十卷）。在藏文的《丹珠爾》中，也有寂天論師造的《經集論》，論中講了人身難得、菩提心的珍貴，斷除多種魔業、菩提心學處等內容。而龍樹菩薩造的兩大論著（《經集論》、《學集論》），漢文藏經中也許有，你們應該去找找。這些論著你們都應當去閱覽，因為《入行論》是以竅訣形式講菩薩行儀，而這些具體行儀在《經集論》、《學集論》中廣有宣說。我們如果想讓菩提心越來越增長，應將這些完整的修學體系弄清楚，在自心中有一個完整的理解、印象後，在實踐中修習起來也就水到渠成，能很順利地進行下去。

經論所未遮，皆當勤修學。

為護世人心，知己即當行。

凡是經論中未遮止之處，都應精勤地修學。為了維護世人對三寶的信心，所有了知過的學處都應

該認真去行持。

總結而說，凡是在本師釋迦牟尼佛與後來高僧大德所說的教典中，沒有遮止之學處，我們都應盡心盡力去實踐修行。在前面我們講了許多有明顯開遮的菩薩學處，對那些明顯遮止與“不應頓時作”的行為，我們不能去明知故犯。除此之外，未遮止的都應去修習。當然未遮止的學處有幾種情況：如不同程度的開許、勸導精進行持、或未作明文規定只要是對自他眾生有益的行為，這些都包括在內。像這些學處並非是古代人的傳統習慣，也不是一般人的教言，而是徹證萬法本性的佛陀，給我們開示的勝妙正道，我們對此不應該有任何顧慮、猶豫，而應循之一步一步地去作，應該不惜生命去身體力行。

佛陀所說的這一切學處，其目的是讓所有眾生都獲得究竟利益，讓大乘佛子循之引導眾生，對三寶生起信心、恭敬，漸漸趨入解脫之道。我們作為大乘修行人，為了維護世人對上師三寶的信心、對世間真諦（輪迴因果）的信心，應當盡一切能力去修持所有學處。

不論你是出家人或者在家修行人，如果不去維護眾生的信心、賢善意樂，那證明你修學佛法已經偏離了方向，你的菩薩戒也不清淨。無論藏漢地區哪個時代的高僧大德，他們對護持世間人的信心特別重視，為了眾生不退失信心、善根，他們處處都

嚴格遵循律儀去取捨。在作事情時，無論鉅細，都去考慮別人會不會因之而對三寶生邪見、產生懷疑，因此而認認真真，不厭其煩地將大小每一件事很穩妥地做好，向他人交代清楚，如果考慮到某件事會引發他人不信時，立即“如樹安住”，放棄行動。

我們在聽聞了菩薩學處後，也應為了保護世人對三寶的信心，為了讓世人得到利益，應盡一切力量去切實地依照學處行持，不能將這些學處放在書面上、停留在口頭上。這是真正關係到利益眾生和弘揚佛法的大事，在《寶鬘論》中說：“如行非法事，世人皆不喜，一念惡心招，多世痛苦果。”在《寶雲經》中也說：大乘佛子為了保護眾生，圓滿資糧，一切言行應該如法調馴寂靜。這些教證都說得很明白，我們按律儀如法地行持，一方面自己能積累資糧，另一方面能維護世間人對三寶的信心，保護他們的福德善根，於內於外，都關係重大。如果以為護持律儀只是自己一個人的事，無關他人，這是錯誤的觀點。當然，一個修行人觸犯學處，如果不懺悔，就一定會感受痛苦，因果不會虛妄，這是沒什麼說的。但是他違犯學處，危害的不僅僅是他個人，還要關係到佛法弘揚和他人升墮。因為他人見到修行人的放逸行為，會以此而退失信心、生起邪見、甚至誹謗三寶，導致他們造惡業而墮落惡趣，也導致世人對三寶失去信心。

我們明白這些道理後，如果還不去謹慎地守持戒律，那就根本算不上佛教徒，更不用說是大乘菩薩了。作為一個佛教徒，對眾生心懷慈悲是基本品質，而真正的大乘佛子，他每時每刻都會關照眾生，每時每刻都會去攝持眾生、饒益眾生。很多眾生的善根、信心，如同火苗剛生起來一樣，很脆弱，沒有外界助緣無法盛燃。大乘菩薩如果不去幫助引導他們，而去造違緣，他們的“暫萌修福意”剎那就滅盡了。眾生對三寶的信心，修正法的善意，很不容易發起來，一旦生起來遭到挫折而毀壞了，確實非常可惜，比失去任何有漏財產都可惜。如果不遭違緣，他們能依此善根，漸漸地得到引導，進入究竟解脫道，而現在因別人不如法的行儀，將這種大福德根因毀壞了，這個損失無法估算，而這個造違緣者的過失也無法計量。

所以，大家一定要如理如法地行持學處，去護持“世人心”。如果有能力，應儘量讓別人增上對三寶的信心。如果沒有這種能力，也應竭盡全力不去放逸行事，以防摧毀世人的信心和善根，導致自他生生世世的痛苦。

辛二、認本體而攝品義：

再三宜深觀，身心諸情狀；
僅此簡言之，即護正知義。

於一切時中，以智慧再三審觀身心三門之狀態，總攝而言這就是守護正知的要義。

此偈是本品內容的總結。在本品中，闡述了我們受持菩薩戒後，為了守持學處，而以正知正念守護身心。這些內容綜合總攝而言，就是教誡我們於一切時中，應如法地以智慧觀察三門，不為煩惱所轉，不陷於無記狀態，而使自己的作為順於學處。這件事，是修行人首要大事。因為凡夫有一個共同的毛病，就是不省察自己，經常對自己的心念言行不能及時如實地了知，不能如法取捨，以此而經常為煩惱所轉造惡業。假如我們在每一個行為前，都能用智慧去觀察，如法地分辨取捨，那怎麼會有造惡業的機會呢？

本品一百多個偈頌，在此總結歸納其內容，得出了我們護持學處的竅訣——“再三宜深觀，身心諸情狀”。這也就是護持正知不失壞的要義、性相。大乘修行人如果在日常中能經常行持這個竅訣，他的學處定能守護得非常清淨，能廣大地利益自他。佛經中說：菩薩恆時審察自心，是在行善抑或造惡，如行於善法，則生歡喜，並隨喜而生定解；如行於惡法，則生不喜，盡一切方便制止惡業。恆時以警醒的心態去觀察自三門，棄惡行善，這種人可稱為真正的修行人，真正的智者。龍樹菩薩說過：善妙地觀察自己的身語意，於明覺狀態中去利益自他，此即智者。大家都想做智者，當盡自己一

切力量去修持此竅訣。

法應躬謹行，徒說豈獲益？

唯閱療病方，疾患云何癒。

這些學處需要身體力行，只是口頭上說說，怎麼能獲得利益呢？就像只是閱讀治病的藥方，疾病怎麼可能會治癒呢？

這一頌是勸導我們如教實際修習的教言。前面講述了以正知正念護持自心，護持菩薩戒的種種方法，這些法都要求我們聽聞後去躬躬謹謹地實踐修習，並不是口頭上說說算了。我們如果只在口頭上說“護持正知正念”，而不去實際修習，不可能做到調伏煩惱、守護學處，大家對此應該要有一個很清楚的瞭解。我們聽聞佛法，一定要在內心生起信心、理解，然後應老老實實地付諸實踐，這樣才能真正地降伏自心煩惱，獲得利益。如果只是在名相言詞上去說，縱然你能講得天花亂墜，而不去埋頭實幹，說食不飽，這種人無法獲得真正法益。如同一個病人，只去閱讀藥方，而不服藥，縱然是最對症的妙方，也無法對疾病起作用。龍樹菩薩也說過：“雖學多論，不修無益；雖持明燈，盲者無利。”盲人手中雖然持著明燈，但對他們自己一點利益也不會有；只是聽聞佛法而不去實踐修習的人，也是如此。佛經中也說：“此法若不修，不見真法性；

如人臨溪澗，不喝豈除渴。”

我們學佛，首先要聞思正法，聞思後必須要去修行。聽聞佛法當然有功德，但要治癒自相續中的煩惱痼疾，必須要按聞思修佛法妙方去服用良藥。於實踐生活中以佛法為標準來衡量、要求自己，改過除習，這就叫服用正法甘露，實踐修行。修行並不一定要你整天閉關，而是要你保持正知正念，淨化自心煩惱染污。如果不能保持正知正念，天天住在山洞裏也不是真正的修行人。有些人喜歡遠離人群，以為這樣就是修行，這並不一定，如果你不能依佛法去行持，恆時以正知正念觀察自三門，就像憨山大師所說：“講道容易體道難，雜念不出總是閑，世事塵勞常掛礙，深山靜坐也徒然。”我們的修行不要寄託在外境上，聽聞正知品中所述的修行竅訣後，走路、說話、吃飯、睡覺……任何時候，都應如說去以正知觀察三門，以正念恆繫自心，漸漸地改變不良習氣，使一切行為都步入正道，成為一切心念、言行都如法如理、都能利益自他眾生的真正佛子！

多言無益，唯望諸位恆時觀身心，安穩如理行。

傳講者簡介

堪布索達吉仁波切，1962年出生於四川甘孜藏族自治州爐霍縣下羅科瑪鄉。與生即俱對三寶不退之信心，以及對眾生猛烈之悲心。

1984年，捨俗出家，於色達喇榮五明佛學院依止大恩根本上師如意寶晉美彭措法王，潛研教理，勤苦修持。後通過講論、辯論、著論，成為學院大堪布。

十多年來，對藏漢學法弟子未嘗間斷地傳講顯密經論、竅訣。尤其於1987年隨法王朝拜五台山殊勝地後，有感於內地聖教衰微，邪外猖獗，遂立志弘揚密乘於漢土。十幾年來，至勤至精，日不缺講，夜不乏譯，就這樣藏傳古德大論之漢譯文一本接一本問世，令漢族四眾弟子欣喜雀躍承飲法雨甘露。於翻譯經論的同時，為了釐清種種錯誤混淆的知見，堪仁波切又著作了許多啟迪信眾的精短論文。如今弟子們已集結其譯作十一本，總名《顯密寶庫》；著作十本，總名《妙法寶庫》。

堪仁波切是法王任命的漢地四眾弟子的主要傳法上師。喇榮顯密國際學經會，經過十多年的努力，現有眾多常住漢族四眾弟子。在堪仁波切的精心安排下，次第學修顯密經論。為了令弟子們能安住道場，專心學修，堪仁波切又費心的張羅弟子們

的生活費，從學習到生活，無不關懷照料。數年來，堪仁波切以其悲願，培養造就了眾多具正知見、持清淨戒的僧才，其中於教於証，均不乏佼佼者。

堪仁波切平日不苟言笑，甚至時而現忿怒相，不留情面地直指弟子之錯誤，然而他真切猛厲之悲心，以及母憐獨子般的慈愛關懷，令座下弟子由衷敬畏愛戴。

我與堪仁波切亦有數面之緣，從一開始的畏而遠之，到後來由於校稿出版的因緣，多次承教於堪仁波切前，每為堪仁波切的珠璣智語所傾倒，打破了初時的畏懼拘謹。而在長時的校稿過程中，不時為堪仁波切上對根本上師法王如意寶及三寶的虔誠恭敬、不動信心；下對四眾弟子深切的悲心，殷殷的叮囑所感動。更多次於自己道心不堅時，打下一劑強心針。若非乘願而來的菩薩，誰能發如此的悲弘誓願，誰有如此堅固的耐心，能夠數年來始終如一，不眠不休的傳講、翻譯、著作，將身心全然奉獻給上師、三寶、眾生！

編者謹記於喇榮三乘法林佛學會

二〇〇一年藏曆四月十五日

《印造佛經佛像之十大利益》

- 一、從前所作種種罪過，輕者立即消滅，重者亦得轉輕。
- 二、常得吉神擁護，一切瘟疫、水火、寇盜、刀兵、牢獄之災，悉皆不受。
- 三、夙生怨懟，咸蒙法益，而得解脫，永免尋仇報復之苦。
- 四、夜叉惡鬼，不能侵犯。毒蛇餓虎，不能為害。
- 五、心得安慰，日無險事，夜無惡夢。顏色光澤，氣力充盛所作吉利。
- 六、至心奉法，雖無希求，自然衣食豐足，家庭和睦，福祿綿長。
- 七、所言所行，人天歡喜。任到何方，常為多眾傾誠愛戴，恭敬禮拜。
- 八、愚者轉智，病者轉健，困者轉亨，為婦女者，報謝之日，捷轉男身。
- 九、永離惡道，受生善道。相貌端正，天資超越，福祿殊勝。
- 十、能為一切眾生，種植善根。以眾生心，作大福田，獲無量勝果。所生之處，常得見佛聞法。直至三慧宏開，六通親證，速得成佛。

印造經像，既有如此殊勝功德，故凡遇：

○祝壽 ○賀喜 ○免災 ○懺悔 ○祈求 ○薦拔
之時，皆宜歡喜施捨，努力行之。

（以上節錄印光大師鈔卷四印造經像之功德一文）。

入菩薩行論廣釋(上中下冊) 功德主名錄

法印文號：102037

6,000 元：郎玉蘭。

5,000 元：^{往生者}沈大榮。陳麗鳳。

4,000 元：陳麗華。

3,000 元：洪吉慶。勝群藥業股份有限公司。邱竹順。

1,500 元：戴瑋瑱。

1,000 元：[林樺華、林謙華]。

500 元：黃靖鈞。涂秀丹。

300 元：林紘瑞。

200 元：林正雄。林闕鳳。闕王子。

155,009 元：佛陀教育基金會。

以上共計台幣：188,409 元，恭印 1000 套。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有怨枉，強不凌弱，各得其所。祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；若有結餘，均續作本會之印(購)經書及運費使用，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。

