

大乘精要(1)

朗欽加布仁波切 講述 敬安仁波切口譯
2005 年 12 月 3 日於美國中心 岡波巴編譯小組 紀錄

編輯註：目前大乘精要只有藏文版。以下為此論在印度轉印的序文。

Several years ago, the collected works (*gsung-'bum*) of 'Bri-gung Skyobs-pa 'Jig-rten-mgon-po Rin-chen-dpal (1143 – 1217) in five volumes were published in a limited edition in New Delhi. The next most important works for the study of the classical 'Bri-gung-pa tradition are the *yig-cha* of the *Dgongs gcig* and *Bstan snying*. At the same time that the *gsung-'bum* of Skyobs-pa 'Jig-rten-mgon-po was under consideration for publication, a copy, unfortunately incomplete, of the *Bstan snying yig cha* turned up in Ladakh in the library of Rtogs-Idan Tshang. The publication of *the Bstan snying* could not be completed until the missing leaves were discovered. Recently another copy of the collection belonging to Bsod-nams-'byor-dpal of G.yu-ru Dgon-pa in Ladakh became available and the publication could at last proceed.

The blocks for the printing both the *Bstan snying* and *Dgongs gcig* were preserved at 'Bri-gung Thil in Tibet. They belong to the middle of the 16th century, and recent impressions are never clear. Consequently, it was necessary to resort to tracing to produce a text adequate for reproduction.

The author of the *Bstan snying yig cha* texts was a student of 'Jig-rten-mgon-po known variously as Ngo-rje-ras-pa, Ngor-rje-ras-pa, Bal-bu-gong-pa, Bal-bu-gongs-pa, and Zhe-sdang-rdo-rje. He received teachings from Kha-che Pan-chen Śākyaśrībhadra as well.

首先升起菩提心，願以道次第的方式，引領流轉於輪迴苦海中，執苦為樂之遍虛空如母眾生，離苦得樂，最終得證究竟佛果，以此菩提心的動機來聽聞。

佛法主要是以經、論為主，今天要講的是以論為主。過去印度有二大佛學寺院，一為那爛陀寺、另一為超言寺；今天是以那爛陀學院的方式來解釋此論。那爛陀寺對佛教的教導是非常圓滿的。

過去菩薩對經論都是用五種方式來解釋，我(仁波切)在此也用五種方式來講述：1、造論者 2、引證的經論 3、論的類別 4、論的內容 5、講述的動機。

1. 造論者：

作者帕布孔巴：「作為一個造論者必須具足三因。上等的作者：是以能達證法性者；中等的作者已具本尊現前；下等的作者至少對佛法五明[3]已有徹底的了解。此乃一個造論者應具足的三因」。仁波切：「若能圓滿具足三因，是上上等，如不能具足三因，起碼要具足其中之一。」

[3] 五明：聲明、工巧明、醫明、因明、內明。

關於帕布孔巴，有人說他屬於其他種教法；也有人說他是大乘心要裡一個叫日顯的人，屬於薩迦派；也有人說他是噶當派；不論如何，他是一個有名的佛學智者。他想與吉天頌恭辯論一些理解見地，但覺得不適合，可是為了要釐清疑惑，故前往直貢吉天頌恭處，在辯經前吉天頌恭就已洞澈他的疑惑，於是吉天頌恭就將其疑惑很詳細的講解。當下他就對吉天頌恭產生了非常大的信心，視吉天頌恭為根本上師，如佛三身一樣。在跟隨吉天頌恭後，現證自己的心性光明，得到傳承上的一切口訣及修證方式，再加上他過去是一個很好的佛學學者，這使他成為一個非常有名的智者兼成就者。當他在西藏南方波達修證時，就已證得無修的果位，現證本尊、證得地一樣。在一個經的道歌中提及，這時帕布孔巴是吉天頌恭的心子之一，也是一個無與倫比的大成就者。如是，這位作者是具足了佛法五明、現見本尊、了證法性，這三種因。

帕布孔巴在吉天頌恭的八大弟子中，叫涅青[4]，是白色布衣的意思。若以他過去家族姓氏來稱呼是哦爾大瑜伽士；也有人叫他的真實法名持戒寶；他的密名稱為貪嗔金剛，以嗔金剛為主。

2. 引證經論：所引證的經均以大乘經典及持明續為主。

3. 論的類別：此屬大乘。

4. 講述的內容：由內意來講，是從最前面的發心到六度，把纖密的道次第非常清晰的解釋出來。

5. 講述此論的動機：以眾生為主，把教主吉天頌恭所證得的證量很清楚明細的做一解釋，讓未來的傳承可以更加瞭解。如是的以此方式來進行。

在解論時，是以前善、中善、後(結) 善來解釋。

前善分為論名、頂禮的對象及如何頂禮。

A. 論名：論的梵文名稱 Mahayana Nuede Shasana Cildaya，中文為大乘心要明解(釋)。

講述此論與眾不同的七種特殊之處，是引證攝集經或勝觀莊嚴論(此處大部分引用勝觀莊嚴論) 的大乘觀點。

1. 大對境：解釋所觀緣的境，以無量眾生或法身為所觀境。

2. 大修行：表達在進行道和行為之修證時，是自利與他利二利圓滿。

3. 大智慧：已證得人無我和法無我，表達已現證悲空雙運，以此稱大智慧。

4. 大精進：表達為眾生於無量劫行一切菩薩行，所以稱為大精進。

5. 大方便：表達不住輪涅二邊，所以具有方便的智慧，故稱之為大方便。

6. 大證量：是說在證果之後，得到佛般具足的證量，以此故稱大證量。

7. 大事業：直至輪迴未盡，行一切利益眾生之行，故稱大事業。

以上是依勝觀莊嚴論來解釋。

從直貢傳承教法來講述此論特殊之處，是由法與菩提修證上來解釋：

[4]「涅青」在藏文中的意思是"大布衣"。在過去他們修證拙火等等之類的修法時，可達到再也不需要厚重衣物的意思。表達一種成就所進行的修法，果的現前一樣，所以稱「涅青」。

1. 大法：在其他一些大、小乘經典中，當解釋法的時候，為表達其「法」的大，常由文以層次分類來表達，而此論是以經本身以及引證所用的經論來定解(引證多以般若八千頌等為主)。

2. 大發心：發心就是發菩提心，願一切眾生皆得佛果，所以稱大的發心。

3. 大誠信：對甚深廣大之法產生誠信。

4. 大增上心：在菩薩行上，能達證自他平等，故稱大增上心。

5. 大資糧：在不斷修證下，證得當下或更上一層地道位；不斷的增上如累積大資糧一般，故稱其為大。

6. 大時：在時間上，需要三大阿僧祇劫，故稱其為大。

7. 大果：不捨眾生，為眾生而證得三身，故稱其為大果。

以上七點在菩薩所知論中有明確的解釋。

我(仁波切)覺得在此論裡面也包含了密咒乘的次第，所以除了以上所講述的七大特殊之處外，還有殊勝之處。我(仁波切)尚未達到用大智慧來開示一切論典，所以只是用我的分別念在作解釋。

1. 前面所講述的大法，不只是般若八千頌等稱之為大法，此論也是屬於密咒乘，要了解其甚深廣大，所以是持明大法。文殊真實名經：「甚深廣大故，故此與大法一樣，稱大乘之法。」

2. 從發心的本質來講，以悲心不捨眾生，以智慧緣取眾生，達證佛果；以證得三身之相，破除眾生一切有相之體，如離三種分別垢念的金剛一樣，稱此為大發心。在文殊經裡也有講述大明咒、大密咒，能使一切眾生開顯智慧，表達咒語的廣大之處。「大法」之意也存在於此。

3. 大誠信上：對此大法有甚深廣大之誠信，對一切情器之法產生平等清淨的觀念。文殊真實名經：「上師密咒大密咒，以大乘形象而現身。」即是此意。

4. 大增上心：以出離之心不墮於輪迴之處，以大悲心不處於涅槃當中，以大金剛之身度眾生，能使五毒自解，故稱為大增上心。文殊真實名經即有講過悲及智慧力量的廣大。在此是以廣大方便攝受眾生，所以稱為大增上心。

5. 大資糧：從初地起每增一地所累積的資糧。持明續：「生圓次第能在瞬間以果位證得資糧圓滿，故稱為大資糧。」文殊真實名經：「積聚二資糧能證無上資糧故」。

6. 大時間：以無量眾生、無量劫來稱時間之大。在此表示以恆常不斷的轉動來表示，所以稱大時間。

7. 大果：證得十地圓滿，最終得到佛的光明大灌頂，圓滿證果。在此所講的大果，即是在此生就能使地道功德圓滿，故稱此為大果。表達身與智慧都能在密乘的大加行中進行。從「道」來講，直接講解大印本體的本質。時輪金剛續：「依於第六佛金剛加持，得證金剛乘果位，能使五毒轉五智，以此為大果。」在此表達二障清淨。以大捨故，能恆常遍佈有情，能任運進行度攝眾生。

在此時可能有人產生疑問：吉天頌恭本身的教義裡表示大小乘之區別只在發心。那又如何解釋這七種的不同呢？吉天頌恭以發心為準而有大小乘之區別，但也依發心才能產生對悲及空性本體的了解。智慧現成續：「依於悲和智慧，才能現證圓滿大乘之心—菩提心。」

在此也了解到，從本身剛開始的發心到證得人無我，再從法無我的智慧與不捨眾生整體來講，「發心」就是要達到這一切的智慧而種下的種子。吉天頌恭是把一個廣解用最簡單、最精要的話濃縮在一起，如果沒有這樣一個發心，後面的這一切將不成立。我(仁波切)為了很清楚的解釋這無上的纖密之法，所以用這七種方式來細解，與吉天頌恭所說的不相悖。

B. 頂禮的對象：對諸佛及佛子頂禮。

C. 如何頂禮：以三門恭敬誠信向佛與佛子頂禮，並以無二的智慧來進行。是屬於勝義之頂禮。

中善包括讚頌供養、與發下所造論之誓言。

A. 為甚麼要讚頌供養，用五種原因來解釋：為自他故、為大資糧故、為出離邪念、為圓滿自己所造論、為了需求得到吉祥。

從自他的觀點來看，以非常善妙的詞句來進行解釋，使有疑惑之心的人從論中得到清楚解答。

法身，沒有一個開始或一個終結之身；因無為故，法身是離開一切名相之法，所以稱為寂靜之法；也表示法身乃離一切三障之垢染，為清淨之身。因法身是離一切戲之故，所以它是一切大平等的法界體性。龍樹讚：「此法身是無始無終、無生無滅之相。」表示是一個無二智慧之體，離一切垢染清淨之相。金光明經：「法身是離一切煩惱垢障，圓滿具足一切善業之法。」集一切智慧之體，充滿一切本體之智慧，故稱法身。法身是一個非常清淨之體，報身、化身是依於此基礎來進行。法身本體是如來本體的體性，是無念智慧本體，如虛空般不受任何垢染之體。

報身，是與法身無二，具足一切大樂，是一切清淨莊嚴，能示現一切淨土，只有十地菩薩才能現見。報身是具足五種圓滿 — 處所圓滿、時間圓滿、導師圓滿、眷屬圓滿、法圓滿。「炯滇巴」藏文意思指「破懼者」，是指釋迦牟尼佛能破四魔，具六種功德者。在此是指釋迦牟尼佛的報身，因無為故，能破除四魔，具足五種功德，吉祥圓滿大智慧。「壟巨」藏文意思指「報身之體」。依於法身無二故，能任意的運用俱生的智慧，而能顯現身與淨土。意念甚深圓滿，並能示現大事業，對法是不間斷的恆常轉動，能滅一切煩惱，故稱「破」，是十地菩薩所能示現的莊嚴吉祥，故稱為「破懼者」。報身是具足三十二相、八十種好，是一個光明之身。法身如同虛空般，報身則如彩虹般，非凡夫身所能現見。

從另一個角度來講，由一個平凡身來解釋此三身的體性，乃凡夫之身依於分別念的產生而有煩惱，依於煩惱而造業，依於業而受果報。如同此般，依於法身的無二智慧而現起報身，報身展現化身，而有菩薩等等各種顯相。所以當我們看自己平凡之身時，所受之果，如何受果？因所作業。而業如何產生？因煩惱而生。往內看煩惱之念是從哪裡來？是由我們心所做。而這個心，我們去觀待時是找不到一個真實的心。如同此般，法身是無法尋求的。

報身所表達的是悲智具足，如同悲智之主一樣，依於此而產生化身。報身是具足佛所講述的十力圓滿，依於十力圓滿而能悲智任運，而能通達住境、時間、眾生誠信、眾生三摩定的區別，眾生其細微的身、業等的過程。當證得十地圓滿任運時，即能理解最細微的部分。講授者很仔細的解說「佛能」，形容法身如虛空般，報身如彩虹般。

我們尊稱佛陀為法主，即是對佛陀的一種讚供。佛陀能使我們從生死的困惑中脫離出來，是我們的依護，是救度我們的。也表達佛陀能寂滅我們的生死之苦，能使我們達證無死的境界。同時，也如佛陀般，向我的上師吉天頌恭讚供，表達上師本身即寂滅死亡之主，本體是無為清淨之體。

B. 造論的誓言：此法能寂滅煩惱之毒，能遠離一切所知的垢障，寶性論：「能使我們離一切分別念，垢染之造。」表示對此法的一種恭敬讚頌。

此法能使我們脫離無理智之分別念(垢染念)。

此法能寂滅一切垢染。

此法能示現離一切邊之正見。

此法能消除一切煩惱之毒病。

所以稱之為「大藥」，把一切經與論之精華，結合教主吉天頌恭所得證的本體含義予以教授，稱此為「大乘精(心)要」。此法能寂滅四魔[5]，離一切邊，猶如大海般寬廣。此法乃過去佛陀及任何得證十地菩薩所現證的。將此法的精要，依龍樹、無著菩薩等教導，並加上吉天頌恭心意的口訣，分為基、道、果的方式來解釋，使眾生如獲得龍王頭頂上的寶物般高興。

將此論總體做一解說。

基：這裡講為何要希求此法。講述基、道、果，進行聞、思、修，現證佛果。這三種方式如同依於一個圓，再產生一個圓，它們是串連的連環之體，分不開的。本來的論其解說是廣解，但我(仁波切)以論的本體來解釋。此論整個在講述的就是自性本體是清淨的，所示現的是如來精要，我們要追求的就是如來之境。若要達到此如來之境，應隨順上師的教導。首先應依於如日四法：遍虛空的眾生心續中如何具足法身：法身是如何住於眾生心續當中？我們要如何證得法身，如何運用方便來得證？就是要依於上師的教導。

如日四法：

1、首先尋找一具格上師；

2、如何恭敬依止上師；

3、為報恩故如何用方便之法使上師歡喜；

4、如何讓自己圓滿，具足上師心意中所具有的一切口訣的功德。

依止上師的同時，也從上師處得到個人所需的對治五毒之法。依於此對治五毒的法門，應去向寂靜處修證。寂靜之處具有以下五種功德：

1. 首先去除心中散亂之念，將心處於清淨當中；

2. 對所求之法產生強烈信念，若對法不具誠信將不得果；

3、依於此法使自己得到利益；

4、觀想此法的功德，產生歡喜的心；

5、能令心處於「止」的當下。

道 (學處)：首先以死亡無常、人身難得、業力因果、輪迴等四種方式來進行修證。

首先由暇滿人身開始講解。要理解「人身難得」，否則我們將浪費此生，應利用這難得的人身累積資糧。所要累積的是善業的資糧，並捨棄一切不善的資糧。累積資糧就如同我們去累積世間的財富，如果沒有善巧方便的去累積善業而當無常的死亡降臨時，你或子孫未必能享用這些財富，有時反而變成子孫的爭論。所以對累積財富一定要有所認知。

「無常」：一切有為法皆為無常之法，瞬間在變化。死亡之後隨自己的業而去，而無自主的能力。依於這個「業」，流轉於「輪迴」之中，也有可能流轉於三惡道中，只要在輪迴當中，就要忍受輪迴之苦。

有了前面這四種認知，下面是四種學習的方法：

[5]四魔：煩惱魔、五陰魔=蘊魔、天子魔、死魔

1. 皈依學處；

2. 別解脫戒(戒律學處) ；

3. 菩薩學處；

4. 咒乘學處。

所要修證之法，即是此論本體所講述的；就如大印五支般，由菩提心、本尊、上師、大印、到迴向來進行。

細解分支部分。

如雲眾生本來如何俱足，本體又如何被污染垢障？

總體而言，佛陀開示的就是在說明眾生的界。首先佛陀以王子身出現，經過整個人生的十二種示現，最終證得佛果；並開示眾生的自性清淨界是本俱的。文殊幻化續：「諸法本體是清淨的，離一切生滅。」也講述佛開示這一切法門，是為了讓眾生本體的界從垢染出脫離出來，並使其增上。一般外道是以造物主來解釋，一切皆由造物主所造，若能使造物者歡喜則得赦免一切罪業，如不使其歡喜，則受其懲罰。但對佛教而言，眾生的本體就是佛，但其呈現的是垢染的一面。不論任何金屬物質，都有會生銹的層面，生銹的面就是垢染的部分；如果把銹的部分清除，金屬則又回復本俱的功能，此表達垢染的部份。佛陀開示我們，有生銹的界的存在，就有清除銹的時候；同理可知本俱的成佛之因也同時存在，所以佛陀講自性能成佛。從我們的角度來看，當我們垢染尚未清淨的時候，我們只能到達阿彌陀佛淨土或說是到佛的跟前，但當你垢染圓滿清淨的時候，你就是佛。

如何清除能生垢染的界呢？就如同一寶物(此寶物乃指眾生本俱的本體)，本來在泥垢之中，但當寶石被取藏出來之後，先要用鹽水清洗，再用粗糙物質去打磨。當經過此二手續，寶石還不能呈現時，就還要用酒鹽醋之類物質去浸泡，再用細膩物質去打磨。若還是不能呈現，就要用藥物之類去浸泡，再用更細膩的物質去擦磨，直到寶石光芒呈現出來，這時才算一顆寶石完成，才稱它為寶物。如琉璃光之類寶物，是經過整個的處理過程，眾人才認知是一個寶物。

所以要如何去淨除善男子、善女人所被垢染的部分？佛陀開示的第一法輪，講述一切法的無常，一切相的不淨，以及無我等善法意，這就是首先開示的小乘之法。我們先要了解輪迴是一種惡，是一種苦，希望從苦中出離。出離的方式如何進行？先向三寶進行皈依，並用律儀來約束自己、淨化自己。經過這樣的過程還不能清淨時，就要用慈心、悲心的過程來清淨。若經過這兩種方式，還不能完全清淨，就需要了解法自性本體的空和對因果的空，達到空、無願、無相的三解脫門。經過這三種解脫門，還不能清淨圓滿，就要用任運的方式，來達到真實現前，所以有了密咒之乘。如是經由小乘到密乘(金剛乘)的過程，最終就是為了瞭解如來法性(如來藏)，得圓滿二淨身。「淨」是表達本初本體清淨故，故不再受客塵垢染；以此能力淨除分別客塵的垢染，得到二淨之身，證無上佛果。

如來法性如何處在眾生的心續當中？如來法性是自性清淨，與前面所說的本初的清淨是一樣的。這本初的清淨是沒有什麼需要捨除垢障的，也沒有什麼可取的功德。本初就是清淨，可用覺空雙運的方式來表達。吉祥幔請問經：「眾生本初所俱有的界，就是如來的界，是眾生成佛之因，也是眾生成佛的種性之體。」此乃解說法身的界與眾生的界是沒有區別的，這二者的界是無別的。

我們是用佛性來看待法身。當證佛時，就俱足法身，但在眾生位(有情位)時他不是佛，但俱法身。法身無變，從因位來講，上至十地菩薩，下至凡夫眾生，如來藏完全俱足、沒有差別，是平等、遍一切的。如水的本身是清淨

的，在混濁時我們用另一名稱，稱它不是水；當沉澱後，乾淨的水出現時，我們才稱它是水，二者本質是同體的。如來藏的本體無好壞、善惡之分，色自在王請問經：「無垢的如來藏本體是不分前後，不分善惡區分，本體是一切眾生本俱的清淨本體。」

心所五十一煩惱：「煩惱障是眾生都有的。」煩惱的本體是一種分別性向，是指分別客塵，瞬間發生的客塵垢障。但依於本體的空性，是可以淨除而達到本來清淨之體。經云：「已經離開一切執著、執取，是一種本體清淨如空一樣。」寶性論：「眾生本俱的自性光明。」所以明和空二者是一種無分別的法性如來藏，明即是空，空即是明。寶性論：「無上不為空。」表達不著於空，也不著於明，是一種明空無別的法性之體。在這種無分別的法性上，再也不分前後、有無，佛與眾生；這個無分別的法性，是遍一切眾生的。

我們為何會成佛？因為有妄想故，所以有垢障。在眾生位時，像前面講的一樣，眾生依自己的分別念產生煩惱，其實這是一個很好讓我們思維的方式。依於煩惱產生這種業，再由業產生各種苦樂之果。就像一個人依於自己的煩惱，進行一些事業行為而受其果；再回過頭來看，所作之果，是由業所作；而業是由煩惱所作，而煩惱又是因分別念；而分別念是依於我們的貪著之心而產生；再來看貪著之心，當我們回歸看心的本體時，心的本體無任何一法。如前所述，如來本體的智慧是遍一切眾生，本初清淨的，因為有妄想故，才產生執著，所以有了垢染。，因為有妄想故，對「無我」產生「有我」這樣一個執著之念，所以有垢染，不能了解本體的本初的如來清淨。當離開了「有我」的執著之念時，佛本俱的遍一切智慧就開顯出來。

從聽聞佛法的弟子看來，能有這樣一個願聽聞的心，也是因為過去與佛有緣，才會有這種對法的歡喜，想要聽聞。所以當聽聞佛法時，我們要進行觀心，打坐來淨除心所產生的垢障。在這方面我們開始累積資糧，終歸有一天自己的這個種性會甦醒過來。若已能理解本初俱有的智慧，那就不需要精進即可證得佛果，就是「無勤」。但是在還沒有證得的時候，就需要去精進。了證的過程分為三個階段：由不了解、到了解、到達圓滿。

如來法性清淨俱足，分三個不同的階段：

1. 眾生位時，如來法性處於「不了解」的階段，是處於眾生界的「因位」，稱「眾生界因」。

2. 當這體性有所證悟時，處「了解」的階段，聖者稱此為「菩提」。

3. 當這體性達到最極盡的清淨，得「圓滿」時，稱此為「二淨之身」，就是佛身。「二淨之身」乃本初清淨與分別垢染清淨之身。

吉祥幔請問經中告舍利子：

1. 具眾生界因者：眾生在輪迴之海漂流，在這階段稱「眾生界」。

2. 具菩提者：在此當中眾生產生出離苦之念，離開一切貪著，出離了苦，進行六度般若密，我們稱此為「菩提薩埵」。

3. 具二淨身者：到最後法性，離一切垢染，得自在之時，稱為「佛」。

本體清淨如虛空般的體性，被無明垢染而障。依於如烏雲的無明，我們的三界，上至天人下至地獄，均被無明所障。

在寶性論中用九種比喻來解釋：

1. 如在蓮花中的佛，例如在講極樂世界裡有在蓮花當中出生、或被蓮花遮住。

2. 如在蜂窩裡的卵蟲被障住。

3. 如米被米糠皮裹著。

4. 如麥被胚外衣包裹，就如前面所說的「在不淨物中有金子」。

寶性論裡有詳細說明為何用此比喻，是從三毒與平等的四種方式來解釋。以上是從粗糙方面來做解釋，表達粗的三毒垢障，此指「欲界之身」。

5. 如我們無法知道有寶藏埋在地下。此處指的是一種三毒同體，細微的隨眠(暗藏)氣息。上界雖然沒有像我們這種很粗體的三毒，但也有細體的隨眠習氣，此是指色界、無色界，如聲聞、阿羅漢等。

接下再以苗芽和破衣中裹的佛相來做比喻：

6. 苗芽是指凡夫在進行大乘之行，在見道位已捨，但對名相、假象、所知障還有些許障礙，稱為芽苗之障。

7. 裹著破衣的佛：表達聖者、菩薩眾在俱生的無明中，還有細微的所知障，此已到達「修道位」。

以下的修捨和見捨，是從學術上來做解釋。

8. 婦女胎中的嬰兒，有可能是轉輪之王：表示是具七地以下菩薩的垢障。

9. 泥土中的金子，是指清淨三地(八、九、十地)的垢障。只要把泥土清乾淨，金子就出來了。指在現證佛果之前，還有一些細微的垢障。

這種被垢障的界，是依於層次而有輕重，界本體是不受垢染的。吉祥幔請問經：「不論佛有無現前，如來藏的本性是眾生本俱，此法性是清淨的。因本淨故，眾生皆可得涅槃。」

當這種法性被垢障後，會產生什麼樣的過失？故行一切非理之行，因而產生了十二因緣[6]。沒有了解到本體是清淨光明的，所以「無明」；依於無明產生了不清淨，所以有了你我他這種垢染(行)；依於行的緣而產生了意識(識)；依於意識產生了果，就有了出生；有了出生就有名色蘊體(名色)；色體的產生在剛開始是極細微的，慢慢地變粗重，而產生眼耳等五根的形成；依於五根向外境，而有了觸；五根加意等於六根[7]。依於六根開始執著於境[8]，依於二者相碰而有了觸，當與外境相觸就產生了一種感受，就如由眼產生色境，鼻產生香境，耳產生聲境，所以稱為受。六根經過觸，對外境產生執著，以色境來表達時，就如白色、紅色這樣的境產生，開始對顏色有了喜不喜歡的觀念，當此取捨之念產生時，就是所謂的「愛」。在這裡的愛，變成有欲求的一定要拿到，變成「取」；就如同看到水還不夠，還要喝。當取產生時，依於此就有了「有」，因為有了輪迴的「有」就有了「生、死」這種業的產生。由於生就有了果，這是一種無常之果，外面看起來是一種很緩慢的改變，但是從細微來講時時都在改變。任何的物體在形成的當下，就不是處在剛才的階段，任何階段都在改變當中，稱此為「無常」。這與現代科學所講的微塵和物質是同理的，產生的同時就在改變，沒有一個是不變的個體。依於此觀念就開始了老死，我們可以從自己的身體上了解到，從一個細微之體到整個身體的組成，如果我們身體是有常，就不會有老化現象；身體一剎那都不會常住，所以有老死。當老了，死是同時存在，所以稱為老死。如是這十二因緣就是這樣轉動起來。我曾看到鐘面是用十二因緣，是有道理的。

大悲經說依於我們凡夫身的本體細微的分別習氣，有了非理的意念，依於非理的意念，產生了煩惱。有了「無明」，有了「所愛、能取」。十二因緣將「無明、愛、取」放在煩惱中，由這三種煩惱形成了業。十二因緣中將

[6] 十二因緣：老死、生、有、取、愛、受、觸、六處、名色、識、行、無明。
[7] 六根--眼耳鼻舌身意
[8] 六境--色聲香味觸法

「行與有」放在業裡，業產生的「名色、六入、觸、受」，乃是十二因緣的苦因。咒乘沒有特別解釋十二因緣，但解釋由煩惱產生業、再產生苦，已把十二因緣包括在內。經教中對十二因緣有許多不同的解釋，凡夫身從總體來講，因為無明故，所以未見我們本來的清靜之體，所以無明。如果明白本體，就證得涅槃。這是本論一再重複解釋的。當了證自性本體清淨，就再也不會被十二因緣所動。因斷無明故，以下的行識均斷除，一切法都是依於前面一個，是因緣法，這些都是依假名所成立的一切法。當所依法滅時，再也沒有依止，就全部斷滅。緣起是很難了解的，所以為什麼說緣起是一切諸法的本體藏。依於緣起故，一個小事變成一個大事，若一個小事能斷止惡緣的話，大的事就不會產生。因為人對小事情有貪著，才會有更大的貪戀產生。維摩詰經：「當了證心性的生滅後，就不再流轉於生滅之法。」這時再也不會隨入心、意、識等之中。依於此，再也沒有阿賴耶識的能依與所依。根本上已理解心的本體，離開一切生滅之法，這時也可理解心與心性之間的區別。本論所講，當心性證得時，再也不隨入於心意識三者當中，所以沒有任何非理之念產生，就再也不受生滅法的困擾。雖然有可能理解，但念仍產生，但已不受制於這種生滅法，了解生滅法為自性空。因為沒有非理之念，就再也沒有無明，所以明見本性，斷除了輪迴之法。

我們雖然還不能很清楚的了解，但是心裡有一種願：「希望未來能夠了解這一切清淨之念」，就已經有很大的功德。佛陀在世時，告訴一個國王，如果因你現世做了國王，不能如是修行佛法，但心中有如是期望，能最終了解的話，這就是無比的功德，將來一定成佛。

問答錄

Q: 用恭敬、誠信與無二的智慧向十方佛頂禮，這種無二的智慧，應用什麼心態去做？

A：首先須要對佛法有很深的了解，才能真正的明白本身的涵義。勝義之拜，是表達用「身語意」三門來進行頂禮，了解「身」本體是無自性，也了解「語、意」無自性，了解一切之法皆是任運顯相之見，所以是用任運之見來進行頂禮，這是需要慢慢的去了解。這種勝義之拜在剛開始時是很難去達到的。

Q: 大乘的經點，我們比較知道，但在續部中，持明的續是指那些？

A: 持明的續是講整個的續部，沒有特別講那一部，持明是指密咒乘，全部的續部。在講經時，是指整個大乘的經部。

Q: 在講述基道果、聞思修而得證佛果時，用一個圓來做「分開、連續」的比喻，請問「分開」是什麼意思？

A：我(仁波切)並沒有指分開，只有圓圓連續，指方便、智慧是同體的，不可能有分開之法，任何的法都是緣起在一起的。就直貢來講，一切都是依次第而上來進行得證，從來沒有一個迅間得證果位的。直貢教派中指的利根，雖然在表面是現世得證果位，但也是依過去生累積如是的資糧而得證果位。就像很多層的布將其疊起來，用一根針刺過去，似乎在一瞬間就穿過去，但在仔細一看，它是一層一層的刺下去。所以所謂的利根者，也是由過去的次第而來，並不是在瞬間得到果位的。

Q：前面講到凡夫之身依於分別念的產生而生煩惱，依於煩惱而造業，依於業而受果報。又說看現在的果報而知以前的造業，如此倒轉回去。這是不是就是所謂的十二因緣？

A：剛剛並沒有特別的講述十二因緣，只是講述法報化三身如何的示現。有了這個分別念產生了煩惱，依於煩惱而造業，依於業而受果報的過程。倒轉回去是指就像我們蓋了一棟房子之前，有了貪著念、分別念、煩惱，而來蓋房子；回頭來看此心，此心並不成立，沒有一個實體之心，用此來表達法身之體。如此來解釋法報化三身，並沒有特別用十二因緣來解釋業。如果要解釋業，那現在所受之業有過去的業，而過去的業又有再過去的業，一直連續不斷。在這裏只是用「心」來解釋法身之體，從垢染、清淨的方式來比喻。

Q：在解釋法報化三身的這一段，只是對吉天頌恭的讚頌，認為吉天頌恭是法報化三身，為什麼需要講到法報化三身的由來呢？

A：表達吉天頌恭本體就是聚集這三身之故，所以向他讚頌、頂禮。就像我們人的本體，就俱足這三身的能力！我們只是現在用輪迴、凡夫之想來看待。用本體三身俱足開始來進行頂禮。解脫莊嚴論中也是由本體開始講起，後來再慢慢解釋本體垢染的部份。剛開始會比較困難，慢慢的就會更清楚了解些，要從法報化三身去理解。

Q：應用無二的智慧、勝義的見地來頂禮，但我離這境界還很遠，知道我的身語意不夠清淨，但我每天燒香禮佛，都說用我清淨的身語意來燒香禮佛，這樣行不行？

A：可以！非常好！

Q：因為我的凡夫之身，所以看不到法報化三身，只好去看唐卡、佛像。在顯教中好像有很大的差別，在密教中是如何去表達這三身的差別呢，例如身上有沒有戴什麼東西啦？

A：一般來講，在化身時佛只穿三法衣等。而類似像觀音、文殊，頭戴五佛冠等，稱之為報身，也有本尊呈報身之像。中國的阿彌陀佛為化身之像。報身會有佛母之身而化身是不會有佛母之身的。法身如普賢王如來，身上無任何衣物，以裸身之像來表達法身。法身如同虛空般，報身如彩虹般無自性，五智任運，方便與智慧的任運，故頭戴五佛冠等，不像我們血肉之身可以接觸。化身為利益眾生故，現各種像，如出家像等。

Q：凡夫要達到何種境界，才能看到報身？

A：十地菩薩。但也有依於密乘觀修的功德，產生一種習氣，慢慢的現見本尊的報身，但不能像十地菩薩如是的在報身之處聽聞佛法等等的功德。

Q：什麼是隨眠習氣？

A：隨眠在藏文有「隱藏」的意思。就像瞋念是本來就存在的，一般時候是沒有，但當外緣接觸時就有了瞋，這是粗的隨眠。對阿羅漢而言，雖然已沒有粗的隨眠，但還有細微的隨眠習氣。



大乘精要(2)

朗欽加布仁波切 講述 敬安仁波切口譯
2006 年 1 月 7 日於美國中心 岡波巴編譯小組 紀錄

此論之總體架構分為三個部分：基、道、果。分說也分為三個部分，前次已講解了基的部分：「如何安住於本初的基」、「本初的基如何被垢障」、與「如何去除這種垢障」。

在如來藏本體上，雖有不同的分別客塵垢障，但如何去除此分別客塵垢障，可分兩個方式：「漸次」或「剎那間」(頓然之間)。此論是以「漸次第(三身)」的方式來解釋。解深密經言：「大智菩薩請問佛：如何淨除我的垢障，應以漸次第或頓然的方式？佛答：應用漸次第方式才可清除分別垢染。」佛陀以三種比喻，要眾生以漸次第的方式來進行淨除垢染：樹木的成長，是需要一定的過程才能長成大樹；芒果的果實，需要一定的時間才能圓滿成熟；做陶罐，需要一步步的過程製作才能做成。這些比喻都是說明一切是需要一定的程序。當瞭解如何用漸次第的方式淨除分別客塵垢障，也就了解了本初的基如何淨除垢障。

在修道中有四個如何理解道的部分：「認知此道」、「思惟此道」、「學習此道」與「修證此道」。如何趨入此四種修道當中，首先要認知此道是一「不顛倒」路。首先要依止一位具足性相的上師。

要如何依止一位上師呢？我們要尋訪一位能指示清淨道路的人。我們「本初的基」是被分別的客塵所垢障，所以要有一位如明燈般的上師來指明，使我們本初之基甦醒過來，猶如在夢中甦醒過來一樣。因此了解使我們本初之基甦醒的外緣乃是需要依止一位具格上師。

所依靠的上師分不同的階層：

(1) 凡夫位的上師
(2) 登地菩薩上師
(3) 化身的上師
(4) 報身的上師

在修證的道路上，我們尚無法具足能力向登地或化身、報身的上師請教佛法，首先我們應接觸凡夫位的上師，這是我們初修行者最重要的部份。大品般若經：「須菩提問：做為一個最初行者，為了理解般若行，首先應如何依止上師？答：首先應依止凡夫位的上師、善知識，去學習他的教法，及恭敬侍奉此善知識。」經云：「為了消除我們最初對佛法的疑惑、未知，以及對佛法產生邪見等垢障，應先依止善知識。」

在依止善知識後，心無懈怠的精進學法，此時四魔(蘊魔、煩惱魔、天子魔、死魔)對我們均無法擾害。

蘊魔：乃「色、受、想、行、識」五蘊。魔障所要擾害的就是一個蘊體，束縛我們產生一些痛苦，故稱之為蘊魔。

煩惱魔：蘊體乃是我們被縛之基，是什麼把我們束縛住？乃是「煩惱」。如貪，當一個人的意念產生了一些執著，當貪念過大，產生一些外緣及一些圍繞的障礙，身心上面的一些病痛開始產生，因而顛倒了一些取捨之分。依此，產生了不同煩惱及不同業。不只是貪，嗔癡亦如此，三毒使我們產生這些煩惱。我們被此煩惱業束縛住我們的蘊體，故稱此為煩惱魔。

天子魔：我們進入佛法，但是還是被外在的各種顯相所迷惑、吸引，使心一直的放逸，不能趨入正道，故稱為天子魔。

死魔：依於此緣，我們開始放逸，死亡過程也開始出現。死亡本身就稱為死魔。

善知識如護法般，能使我們脫離四魔的擾害。依於善知識學習正道，如金剛般破除一切圍繞的障礙，能去除一切眾生的邪見、我執見、斷見等等，能依於此除去障礙，稱它為甘露之法。也表達善知識是使眾生從苦海中脫離出來的大船。如果我們是智者，就應恆常時間的去尋找善知識並依止他，至為重要！

我是否可尋找任何一位做上師呢？尋找可指明清淨道路的人，應該尋找一位俱性相的上師。如何尋找一位俱性相的上師呢？

龍樹菩薩言：一個俱性相的上師應具備以下十二種條件：

(1) 多聞；
(2) 大智慧；
(3) 不放逸於世間瑣碎之法上；
(4) 不執受於世間名利；
(5) 具大菩提心；
(6) 具大悲心；
(7) 具大精進心；
(8) 對修習正法無唉歎之心，反而具更強烈信念；
(9) 具足一切正法口訣；
(10) 自身已得解脫；
(11) 對眾生根器一一了解；
(12) 能引領一切眾生入於正法。

彌勒菩薩言：一個俱格上師需要具備七種性相：

(1) 已調伏自身心續，持戒清淨，對佛法信念清淨；
(2) 已能達寂靜三摩定禪定；
(3) 已能依禪定的能力產生一切觀的大智慧；
(4) 已能達聽聞、思惟佛法的功德；
(5) 具利他的心念；
(6) 對一切經續均已了然於胸；
(7) 了義，了知一切經典內義，能善言解說，並對佛法講述沒有一點衰退唉歎之心。

阿底峽尊者言：俱格上師應具備的四種性相：

(1) 不毀謗他人講述的見地；
(2) 能依不同根器的眾生闡述不同教法；
(3) 對佛法保持恆常精進力量；
(4) 不貪著於世間榮華富貴，只為圓滿菩提心願。

在此五濁惡世，能尋找到百分之百具足性相的上師非常難得，但試著尋找多具足以上條件的上師，至少也要是位具大菩提心的上師，才為最重要。其他的論典也有講述尋找上師的條件，並講述弟子應具足的部份，但此論中並沒有特別說明弟子的部份。

一個俱足性相的上師，是以四種增上心來宣說佛法。

1. 只講對我們有意義的，不說無意義的言論。無意義的言論如外道，說一些共讚，或對孩童說一些儀軌，說牲畜的一些知識。

2. 只講俱足一切法要的言論，不講不具法要者。不具法要之言有如外道的常見或斷見，或講個人利益、戰勝等之言論。

3. 只講滅除一切煩惱之言論，不講增加煩惱之言。增加煩惱者有如進行將人或牲畜血供來迎取神明高興的方式。

4. 所講述的具涅槃的功德，不再講述具輪迴的功德。

我們應當將講述以上四種方式解釋佛法的善知識，視之為佛。

當我們了解應視善知識如佛般，但應如何依止善知識？我們應將求法之心，保持非常精進，而非哀傷的心。

例如商人兒子善財童子如何依止一百一十二位善知識(在藏文本中說是五十六參，在中文本中說五十三參，可能是過去翻譯不足故)。善財童子首先依止文殊菩薩，文殊菩薩向其開示：「應不具哀傷的心念，應具精進心念來求法。」(仁波切笑言：我們去五台山時看到文殊洞/善財洞，可能那時在那裏依止也不一定。)文殊菩薩教導善財童子在尋求善知識時，不應依善知識示現的方式，而產生憤怒、痛苦等。應視一切為上師的一種教導方式。

我們應該像那洛巴大師依止帝洛巴大師：那洛巴只是個捕魚者，並有妻室。又如密勒日巴大師依止馬爾巴大師一樣，在依止善知識時，不應產生憤怒或痛苦的心念。有時在求法的過程中有痛苦的經驗，但不應有哀傷的心念。如在進入大寺院時，初期求法的過程是非常辛苦的，但不應退失求法精進的心。

又如常啼菩薩在法盛菩薩處求得佛法。當初常啼菩薩為了要能了解般若之意，願交付自己身心來尋求此法門。當他走到一廣大無人的區域，空中傳來聲音說：「你若要尋找此意，應往東方去。」他即不顧自己身體的疲憊、飢餓，繼續往東。在往東途中，更感疲憊，此時虛空中又傳來聲音說：「不應畏懼一切苦難，繼續前往。你將得到所求的般若之意。」他又繼續往東，但就是不能達到盡頭。此時空中聲音又說：「你繼續往前約五百由旬的的地方，有一清淨聖地，具一切檀香，種種美妙，那裏有位法盛菩薩，跟隨著六萬一千名仙女享用種種妙樂。你在那裏接受佛法，將會尋找到般若之意。」當常啼菩薩聽到就快到了，心有如被箭射中一樣震撼。當時他想到快要見到大菩薩了，但沒有任何東西可做供養，就想到可以將自己的身體賣出去，看看能得到什麼作為供養？當時他就問周邊的人，有沒有人要買他的身體？當然是沒有。此時，帝釋天示現來檢測他，就對常啼說我今天要做天供，需要血、肉、骨髓等物，你能給我嗎？當時常啼毫無遲疑的將手上的脈戳穿，讓血流出來，並從大腿割下一塊肉。當他正在尋找如何將骨髓取出時，有一商人的女兒見到此，就問他：「你為什麼要傷害自己的身體？」常啼答曰：我是為了要尋找「般若法意」。商人之女又問：「為了尋求法意，而對自己的身體進行傷害，是有什麼功德？」常啼答曰：「我若能得到般若之意，即能現前菩提，成證佛果，此時，我即能示現三十二相八十種好，我能利益一切眾生。」當時，帝釋天聽到常啼菩薩所表達的勇猛之心，就對他說：「你應不要退轉此勇猛之心，且應更增上。」商人之女覺得常啼菩薩的行為非常精進，於是對常啼菩薩說：「請等一下，我先去向父母稟告要跟隨你，並隨侍供養你一切法事，幫你得到此法。」當下，即得到父母的允許，其父母並攜家僕五百餘人及各式供物，跟隨常啼菩薩同去。常啼菩薩在很遠的地方就看到法盛菩薩在講法，當下就感受到初禪，樂的覺受。商人女等幾位均從馬車上下來，跟隨著常啼菩薩去見法盛菩薩。當此五百人見到法盛菩薩所示現的種種神變，心想菩薩都能如此，佛的示現更不在話下。當下即對佛法產生強烈信念，也發起菩提心。在路程中，見到諸

多如來的種種示現，當商人等問到：「這些如來，現在在哪裡？」法盛菩薩回答說：「此一切如來未曾去過任何地方，也未曾來過任何地方，一切法就是無有來去。」說完，法盛菩薩即起身回房。此時太陽也下山了，而常啼菩薩心想，我來此地即為聽聞佛法，我願站在法座前不去任地方，就等法盛菩薩回到法座來講法。而法盛菩薩回到屋室中，一打坐就是七年，而常啼菩薩一站就是七年。我(仁波切)笑說可能就是因為此所以才叫常啼，一直站在那一直哭。在這七年中，常啼菩薩自身沒起任何他念，沒有會擾害他的分別念，也處於定當中。虛空中的聲音又起，說道：「七天後，法盛會從禪定中出來，再會宣揚佛法。」當時，常啼非常歡喜。七天後法盛菩薩又回到法座開始講法，講述「般若之意」，甚深不可思議之境。使常涕得到三摩地的種種法門，展現各種三摩定。

經續中均引用求法者應不顧身體、性命來尋求佛法，奉獻一切，不為過程中所產生的衰痛而退失信念。求法者應具的強烈恆常的精進心念。生活中任何舒適的善緣、助緣都不可能幫你得到很好的菩提成就。應該要拋棄世俗的種種煩瑣，才能成為智者。我們應恆常依止善知識，從善知識處學習佛法。在學習的過程中不應有「學完了」的念頭，當有此心念時，即尚未學完，還不能自立。學習過程當中產生「脫離上師」等心念時，即表示被魔擾，對法產生疑惑等，產生了放逸的心念，與上師距離愈行愈遠，此即被魔擾。我們應恆常不離上師，如果你脫離上師，即使佛陀現在握住你的手，也不能得到解脫。是須淨除垢障，聚集二資糧，才能得到解脫。

金剛頂續：「當恆常依止善知識(上師)。對上師不恭敬，不能隨順上師的教導、對法產生懷疑心態、不發心者，將未得成就之果。」

涅槃經有講述善星比丘的故事。善星比丘服侍佛陀十二年，得四禪境界，能背誦佛的十二分支教言。但他覺得佛陀是在傳假法，是一個造作之人。當時，善星比丘跟隨佛陀去往印度城市明噶西噶，即現今之瓦拉那西，進行托缽講法。佛有一功德，即行走時之腳印會留下很長時間，而善星比丘都在後面將腳印擦掉。在城中，遇到一裸衣行者(印度外教行者有一派是不穿衣的)坐著吃酒糟。善星見裸衣行者即說：「世間若有阿羅漢，此人即為阿羅漢，他已無因無果而得證。」佛言：「你是錯誤的，阿羅漢是不喝酒、也不欺騙、無貪欲。但是此人喝酒、此生弒父、欺騙等不淨的行為，死後將墮入地獄。」但是善星還是說：「四大地水火風均會改變，但此人是不會墮入地獄的。」接著他們就前往王舍城，又遇見一裸衣行者，此人言：「世間一切煩惱的產生並無過去的成因與外緣，乃是無因無緣。」善星：「世間若有阿羅漢，此人即是阿羅漢，他已得解脫。」佛言：「此非解脫之人，還是煩惱之人。」善星：「阿羅漢(指佛陀)怎麼對阿羅漢產生忌妒之心。」其實佛陀並未對此人產生忌妒之心。佛言：「你是愚人。此外道於七日後，將因消化不良而死，他的意識將轉化成一個吃人嘔吐物的餓鬼，他的屍體將運往墳場。」當時善星要讓佛陀出醜，就跑到外道前，重複了佛陀所說，並囑咐他七天不要吃任何通西，若七天沒死，就可讓佛陀出醜。此裸衣外道也盡力忍到第七天，實在口渴就喝了一點冰水，吃了一點紅糖。就依這原因，他就死掉了。當時正如佛陀所說，他的屍體被運往墳場，而他的意識已變成一個餓鬼，與他過去生一模一樣，只是現為鬼相。七日之後，善餓與同修一起看到裸衣行者在餓鬼道中(當時善星是可以看到他的)，模樣與過去生一樣，就問：「你是死了還是沒死？」外道答：「是真的死了。難道你不知道嗎？此地已是墳場，是我的同修將我的屍體運到這邊來。你的導師釋迦牟尼所說的一切是具有真實義諦的，你應該對他進行懺悔。」之後，善星回到佛陀跟前，告訴佛陀：「裸衣行者已往生到三十三天了。」此時佛陀就示現神變，將外道轉成的餓鬼道相，示現給他看。但是善星仍不

承認此一切，仍強辯：「其實根本沒有什麼三寶、地獄。你只是一個會掐算的人，所以可以講出這些話，我不承認你。」之後，善星就離開了佛陀，住在一條叫噶汲河流的地方，他住的地方整個裂開，整個人活生生的掉入地獄之中。

若欲求善知識所證得的證量，應多聽聞，並接受善知識所教導的一切方便法。幻化續：「欲求上師真實語諦，三門與上師相應，應隨聽上師的一切言教，不用太接近，但也不遠離上師，但心續與上師永遠相通，此乃最為重要。」續中也提到：「應對同上師般的金剛師兄、同一種性或同一教派，都應以有益歡喜之心跟隨在一起。」恆常實修上師所教導之法語，若能如是接受法語，其一切功德都會展現出來，並能助你開顯一切智慧。上師給予的個別修證口訣，應恆常去觀修及實踐。

要開顯智慧，口訣只是很小的一部份，必須要專注把握，才能讓智慧開顯。有關上師口訣的故事：在吉天頌恭的時期，在衛藏有一非常有名的學者，他的雙腳有關節病。他聽到吉天頌恭已證得緣起法，有很多口訣可以幫助清除病苦。他就前往吉天頌恭處，當他見到吉天頌恭時，講述了他過去也曾跟帕摩竹巴(吉天頌恭之上師)學習過及現在的病痛，希望吉天頌恭能給予他一個方法去除這些病痛。當時，吉天頌恭就告訴他：「你就將你的根本上師觀於頭頂、喉間、心間及臍間，心念多集中於臍輪的部分，你就多觀修。」當時，他覺得這個我也會，平日我也常做，這沒什麼特別之處，也沒有什麼了不起。他回去之後，還是照這方法做了一下，做了之後確實有些好轉，做著做著，越來越好。可是他想我是一個學者，不能就靠吉天頌恭的這樣一句話，使我的腳好轉，我應該找另外一個方式。他就前往西藏「扎」的地方去泡溫泉。當他再一次回到吉天頌恭大師面前時，他的腿疾已大部分好了，只有腳跟還有一點一撇一撇的。吉天頌恭問：「你有沒有修我的口訣？有沒有幫助？」學者答：「你的口訣我修是修了，可是最重要還是溫泉水有幫助。再下來還有什麼其他口訣可以教我的？」吉天頌恭答：「我也沒有什麼口訣可以給你，你就多去泡溫泉好了。」

當我們在跟隨上師時，要是真實修證上師給予的口訣，這樣才能讓智慧提升。若沒有實踐上師的教導，你的智慧也不會增長。有如要嘗到味道首先要用舌頭去舔，不然就像用木匙去攪動菜餚，是嚐不到味道的。必須實際去修證。

當我們再跟隨上師時，要遵循上師的指導，若不遵循可能就會如同黑行者。以下是黑行者的故事。黑行者的上師--札然達拉，有一天黑行者要去喋哇拉柵，乃空行聚集的地方。上師說：「你的證量不夠，還不能去，對你的修行會有障礙，此處不可去但可以去其他的地方。你在途經時會找到一個寶匣，但你千萬不要打開，拿回來交給我就可以了。」可是當他找到寶匣時，心想我為什麼不可以打開，我一定要看一看。當他打開時，看到裡面有一套骨飾及一個法鼓，他就把骨飾穿在身上，搖動法鼓。突然之間，虛空中產生五百個法鼓的聲音，並有五百位居家男女眾現前。黑行者當時心中非常害怕，就立刻將骨飾脫下和法鼓放回寶匣中，且離開當地。當他回來交給上師時，上師問他：「你有沒有打開或做其他的事？」他說沒有。雖然黑行者沒有去喋哇拉柵，可是他還是違背上師的教導打開了寶匣，這就是不遵循上師的教導。之後，他經過另一個墳場，在墳場有一比丘問到：「你是誰？」他說：我叫「黑行者。」行者是指瑜珈士。比丘就說：「如果你是行者，就給我示現一些梵行。」當時黑行者就騎在屍體上，將嘴及其他部位的肉吃掉，並在地上打一個滾，變成一隻烏鴉，示現了一些自己的神變。即對比丘說：「我已行(表現)我瑜珈的行為了。」其實這是黑行者故意給比丘難看，因為比丘是不吃葷的素食者，而他故意吃人肉給比丘看。之後，

他經過一片密集的果林，看到一位女侍在林下，他要求施捨一些果實，女侍沒有給他。這時，這時黑行者就行一些法印，眼往上看，整個水果就從樹上掉下來。而此時，女侍也施法印，整個掉到地上的水果又都回到樹上。黑行者一氣之下，將果樹連根拔起。女侍也非常生氣，瞪著黑行者的下身，令其流出膿血，黑行者又行瑜珈的行為，拿一個頭蓋骨將血接住然後喝下去。當他正在飲血時，女侍又瞪著頭蓋骨，血就一直從頭蓋骨中漏出去，黑行者就一直喝不到。接著黑行者去往海邊，尋找海浪的結晶體為藥引(西藏，海浪的泡沫結晶可作為藥用)，來治療自己的病。但在路途當中，空行示現一些神變在他身上，他也知道即將身亡。就告訴周邊的人，請七天不要碰觸屍體，七天之後他將會回到這個身體當中。這時，空行就化現為一平常婦人，告訴村人有一個屍體，應該火化掉否則會變成殭屍，不然七天後會對地方不利。雖然剛開始找不到，可是最終還是被找到，就將屍體火化了。七日之後，黑行者手持鈴鼓示現於空中找尋他自己的身體，但已經找不到。在此表達，黑行者雖修證已有一些成就，但是違背教言，就會出現很多障礙。

再說世親菩薩的故事。他是小乘中有名的大師智者，對佛陀教典了然於胸，有人稱他為第二佛。他原是跟隨在天齊地方的一位名普善的班智達，而他的兄長乃是無著菩薩，是大乘的主要學者。兄弟二人在佛法上沒有相互學習，本來世親菩薩並不承認大乘佛法，他認為此非佛教。但經過慢慢研讀，認為大乘的一些觀點非常重要而產生了一些信念，後來就學習大乘教法，最後對大乘佛法融會貫通。可是當他對大乘佛法比較了解後，反而覺得小乘不夠究竟，而對小乘產生捨棄的心念。世親菩薩運用辯證種種方式，使很多小乘行者捨棄小乘而轉為大乘。此時他的上師普善聽到一些有關他的言行總總，就想要來與世親辯證，問他為何由小乘轉為大乘。當世親知道後，基於不好意思，就前往尼泊爾來避開普善。當他到了尼泊爾看到一些佛教徒穿著法衣在耕地，他就對佛法感到很悲哀，後來就在尼泊爾涅槃了。涅槃時，他將尊勝頂髻母的咒語顛倒的唸。世親菩薩的靈塔即建於尼泊爾。在此表達，違背上師的教言而產生的一些障礙。

在五濁惡世中，上師示現各種法門來調服攝受眾生。應將上師的一切如佛般看待，視師如佛。如金剛頂續經、無二別續等皆說：「只要理解上師乃開導我們解脫道路的人，了解上師乃三世諸佛之唯一本體。上師示現各種不同的方便，我們無法確知，所以不應對上師的行為產生邪念，應視師如佛。」

過去佛已涅槃，未來佛未出世，現在佛事業的支持者乃以善知識為主。故應視善知識如佛的示現，應了解佛的如來藏與上師的如來藏是無別的。小品般若：「過去一切佛，現在的善知識，其本體的如來藏是無區別的。」

各種續部、密集續等：視師如過去諸佛般看待，對自己善知識上師能恭敬誠信的供養，所累積的功德是無量的。

要如何恭敬供養上師呢？

1. 用世間財富來恭敬供養上師：這會使自己得到很多利益，使自己產生增上的心與修法的能力。居士請問經：「不論佛陀或善知識，給予你即使是一個偈頌，也應以虔敬心或財物來供養，不可含有一絲狡詐的心念，才能得到正法。」

2. 儘量圓滿上師心中所有的願望：雖然上師心中所想的只是小小之物，但因你滿足了上師之願求，功德資糧是很大的，例如能得世間的榮華富貴。

3. 以無我慢心來進行供養：無我慢乃指恭敬護持的心態，須以非常虔誠恭敬

的發心來進行供養上師。許多經續皆指出對上師的誠懇信心是非常重要。幻化續：「具誠懇信心的弟子，就能得到具證量的成就，如乾淨器皿中清淨的水能呈現月亮的倒影。」三寶云經：「無誠信就如被燒過的種子，不可能長出豐碩的果實。」

4. 以恭敬欲求心來憶念上師的功德：應全身汗毛張開、眼含淚水，對業及因果產生強烈的信念。以上三種屬於清淨的信念，以此信念來了解業與因果的觀係，進而脫離業因果，達到涅槃。當理解了輪迴、業、因果的一些過患，要欲求涅槃時，欲求的信念就會產生出來。能具足如是信心，真正法的種子才能在心續中開始出現。

三寶明燈經：「就如手腳對人的重要，信心就如世間寶藏，但雖有誠信而有慢心，則仍不能得到究竟。」笑說西藏人的祖先是由猴子與羅剎交合，外貌不是很好看，好像是泥巴戳了幾個洞；所處之地為貧困之地，稱惡鬼地。西藏人不好看又愚笨，那還能生什麼慢心呢？

三摩地功德經：「善男子應如何對善知識誠信的去理解聽聞呢？」

1. 應非常恭敬的供養善知識(導師)。

要以一種懷念的心態來珍惜擁有並愛護他，理解到失去他們是非常可惜的。莊嚴經：「善男子應視己為病人，視善知識如醫生，其過程(次第)視為藥方看待。有如遵守醫生所開的處方來吃藥一樣，修證自己的聽聞實修。如是地恭敬誠信來恆常依止上師」。三寶云經：「有如所有江河支流都匯集於大海，若沒有慢心，對於善知識所給予的一切教導，均可融入心境當中。若一菩薩具有慢心來修行，則不可能產生功德信念，他是被魔的慾鉤所勾住。」經云：「自己於供養善知識時，應捨棄自己身體一切的不良行為，如法的恭敬供養，講述正語，意亦如是，凡事以三門清淨供養上師」。別解脫經：「佛告舍利子，菩薩應捨棄一切，恭敬供養善知識，此能斷除一切束縛之觀念，能行一切功德。」

2. 不墮損誓言的戒律來依止善知識。

經云：「一切善知識(導師)是願一切眾生具樂，得證菩提。」當我們不墮壞三門戒律，如是修習善知識所給予的正法，就是最好的供養。如是進行這樣一個正法，捨棄一切不善業。攝集經：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」捨棄一切不善業－即三學處的持戒圓滿；守護一切善業－即三學處的智慧圓滿；將一切攝聚於此心－即三學處禪定圓滿。

前面所講三種供養：財富、三門清淨及三學處之供養，以修證，即進行三學處來進行供養最為殊勝。維摩詰經：「一切最勝供養中，法供養乃最為殊勝，也是無上之法。」又對大自在天說：「不應以財富供養，應以法供養，為最殊勝。」極寂靜聞經：「如文殊菩薩言：對恆河沙數般諸佛，以恆河沙數般珠寶來供養，也不如在善知識處聽聞佛法、思惟，實際在心中修證之功德，此功德最為殊勝。」可是這也不能有慢心。雖不能實際到善知識處，但是在心中思惟，願能前往善知識處聽聞佛法、思惟並進行修證，這思惟的功德便大於恆河沙數劫財富寶的供養。若只是思惟即有如此大之功德，實際去做就更不用說了。

依止善知識所得到的利益是什麼呢？乃是世間不善業的想法不生起，淨除一切垢障，不為非人擾害，不墮三惡趣，並使未來能得見具相善知識的因緣。莊嚴經中對依止善知識所得的利益，亦持相同說法。莊嚴經：「能如是恭敬供養善知識，佛陀都會感到歡喜。不違背上師言教之人，會愈來愈靠近遍智。對上師之教導無任何疑惑之人，則善知識的一切功德都將具足。恆常意念善知識的

人，所欲求的一切事業均將現前。在依止善知識時應不懈怠，不應以放逸之心進行。」

依止善知識後，應不懈怠，首先應聽聞具義之法。經云：「聽聞有如開啟一切道路之明燈，是其他盜賊無法偷走的；聽聞能開啟一切愚痴的黑暗；聽聞是斷除一切愚昧的武器；聽聞是得知一切方便法的友伴；聽聞是一切如寶藏般的名聲；聽聞是你永遠不變的朋友。」

當貧困時，有些朋友可能會離開你，但聽聞經續所得到的知識，才是最好永遠的友伴。聽聞能幫忙進行整理比較；能祛除一切名聲，變得謙虛。你的聽聞能讓眾人歡喜。但是只有聽聞而有慢心，又不具修證的訣竅，即使是表面如禪定，也已被慾望之鉤勾住。

慧海請問經：「即使是做了一些聽聞，遠離吵雜、前往幽靜之處，少做造作之事，心中進行禪定，依於定念而產生了一些歡喜，降低了自己的一些煩惱，但也只是開始降低煩惱。倘若沒有利他之心，為成熟眾生心續的歡喜心，此也是被慾望之鉤所勾住。」

前者是有些許聽聞但無修證且不具口訣，慢心生起，是一種慾魔之鉤。後者乃雖具廣的聽聞，但只有利己而無利他的心念，是屬於第二種慾魔之鉤。

集學處經：「因未聽聞，故心不能調伏，會產生如掉入懸崖、墮入地獄般的痛苦。若要脫離此痛苦，應廣聽聞。聽聞是非常重要的一部分。」律儀經：「有一屬於弱智的羅漢，因沒有口訣的肯定，故有過患。」

在一事續的經典中說，在聽聞時應捨棄一些教典，如一些世間法(如何看待男女、動物、寶物、武器、醫藥、心算等之世間法)，應學具義之法，具義之法乃是聽聞對治煩惱之法，這裡講的是指修證時的觀念。捨棄一切的榮華富貴，乃指捨棄一切為此世富貴所修口訣的世間法。但也有其他的經典教導我們，作為一個菩薩，任何醫學、心算等都要學習。

薩拉哈哩道歌：「應尋找具義之法。具義之法如同上師之口訣，有如甘露能熄滅一切煩惱。無義之法如處於沙漠之地，雖口渴但卻無法解渴。」經云：「應學習一切具義之法，捨棄一切無義之法。並不隨學有斷見、外道行為之法，不學任何不合解脫道路之法。」

如何進行攝受具義之法？寶性論：「應聽聞具義之法，並接受與佛法有關之法，能捨棄三世一切煩惱之法。」法代表能寂滅寂靜、一切煩惱，法是具足利益，我們要聽的是佛所講的，接受能仁的真實語諦，其他的均應捨棄。

理解法從頭到尾皆為善。文殊真實名經：「智慧勇識妙吉祥，真實名號最殊勝，是甚深義廣大義，無比大義最寂靜，初善中善及後善，過去正覺等已說，於未來中當演說，現在圓滿諸正覺，亦皆再三而宣說。」如我(仁波切)上課時，皆由初善、中善、結善來解釋。

法自始至終，均以善為主。應如法修行，並積聚二資糧－「有緣取的福德資糧」與「無緣取的智慧資糧」，或兩者雙運，福慧二資糧的積聚。秘密不可思議經：「整個即在講二資糧，以有緣無緣來積聚二資糧。」

在聽聞善法之前，聞法之器(聽聞之人)也要清淨，才能接受此法。聽聞之人在聞法時的三器過，以聞思修來解釋：在進行聽聞時，應捨棄器物倒覆之過失；在進行思惟時，應捨棄有漏失之過失；在進行修正時，應捨棄有毒垢染之過失。聽聞之人應以增上善心來聽聞，若沒有一個進取善心(很好的記憶善之心，而非忘卻之心)，不可能產生正知正量。

利益增上心經：「如同甘蔗，甘蔗的精華是在裡面而非在甘蔗的皮。當嚐到甘蔗皮的一點甜味就以為是甘蔗的甜，是沒有得到甘蔗的精華。所以我們在學佛的過程中，不要只學外在的皮毛，應該實際體驗內在的精華。」

聽聞之法而沒有進行思惟，將不可能將煩惱寂滅，會隨煩惱流轉輪迴，就如口渴之人也會被水給淹死一樣。只是廣聽是沒有用的，會要思惟，前往幽靜之處進行所思惟之意。

問答錄

Q：關於常啼菩薩的故事，商人女及其家僕五百人後來如何了？

A：法盛菩薩已經是一個禪定百門自如之人，他所攝受之眾生都是有根器的。這五百人能跟隨常啼菩薩去晉見法盛菩薩，他們既有此緣起，一定也得法意。法盛菩薩有六萬一千個女侍圍繞。以大乘角度來看，一切眾生皆有佛性，皆可成佛，表示男女平等，是已達成就自如之人。其最主要是表達為什麼他們能不捨五欲，表達他對菩提的心念以及對空性在修證中的理解，能夠無一絲毫的利己之念，所以可以不捨五欲，而現這樣一個法相。

Q：世親菩薩的故事，棄小乘轉大乘，在我們的觀念中是正確的，後來世親菩薩也不願與上師起衝突，但為何後來他是違背上師呢？

A：主要是說上師教導的重要性。在他學習其他教法後，雖然沒有正式面對上師說你的法是錯誤的，可是從另一角度講，他將很多弟子轉變為學習大乘，在上師的本意裏，那就是一種違背。表達上師的言語是非常重要的。

從小乘的角度講，主要是以律儀為主，一個律體清淨、證得的善知識，乃是以利己為主。大乘則是利己利他。菩薩乘不只是清淨戒體，還有其他差別，如是否具足利他之念等。密咒乘是視師如佛，一切成就來源均得自上師。世親菩薩是將二者相混雜，總的來說，就是有違背上師之言語。

Q：世親菩薩往生時，咒語反著唸是什麼意思？

A：這是一種緣起。尊勝頂髻母是一祈願長壽的法，他倒著唸的時候，就是說他準備死的意思。一切法皆是緣起，他開始示現涅槃。

Q：世親菩薩這樣做，是涅槃或是自殺？

A：世親菩薩在印度地方是可以稱為第二遍智之人，對生死已經自如，不需要用自殺來進行。一個自殺的人首先要尋找一種方法，還需要經過痛苦，不可能反著唸咒語就達到死亡，這是不可能的事情。這裡表示他對生死已經自如。如果我們試著反著唸，想死也死不了。

Q：視上師如佛，上師與佛的如來藏是無二無別，眾生與佛的如來藏是否一樣？

A：當然一樣。在如來藏的本體上沒有任增減，大家都是同等。因為有如來藏，所以可以成佛。

Q：我們也應視自己如佛？

A：如果視自己為佛，那就還有一個「我是」、「我」的念的執著，那是一種「慢」，是被分別客塵垢染所垢障，垢染清淨才能成佛。

Q：黑行者的故事，因違背上師囑咐打開了寶盒，因而遇到了障礙，後來在墳場行梵行應該不是障礙吧？

A：這裡表達瑜珈行者有一個能力能夠轉化自如。他本來可以行更大的利他事業，但因為他違背誓言，所以無法把利他事業的能力圓滿。他曾不只一次違背誓言，但都還可以示現修證的能力。他本來可以成為一個最殊勝的利他瑜珈士，但他因違反誓言，所以無法圓滿這一切。像勝樂續裡的六個續的註解都是黑行者所講解的，他的成就上是無以比喻的，但因為他違背誓言故，所以無法廣大利他事業，就如他沒有好的徒眾來接受他的法典之類。他是有點我慢又性格強烈的人，屬印度八十成就者(如那若巴等)同時代的人，應為南印度人。

Q：善星比丘已達四禪的境地，還是沒有達到佛的正法，表示只是禪定不足以生慧。中國人常說的戒定慧，達到甚麼樣的定才能生慧？

A：這裡是指禪定由欲界達到色界再達到無色界時，應已達到無念，但對空性還有一些細微的執著之想，如認為空性如虛空般之念。因為安住在這個「想」上面，所以無法產生智慧。智慧是不安住在此想上，是離四邊，它不只不安住在此想上，任何一切相均不執相，但能使相解。在這種覺性上，岡波巴的解脫莊嚴論也講述這種定，在經過無念的定後，最終還是會落入細微的想蘊上。從他的故事中可以看到他認為裸衣行者無因無果，也可以知道他的理解程度是落在哪一邊。理解空性之人，他對因果緣起、緣起之法更能細微的理解。空性的意思，並非是將一種物體拿走後的空，乃是物體本身就是無自性的空，依於緣起慢慢產生外相。

Q：所以依於佛法才能發慧，而非因禪定才能發慧。

A：同樣的道理，光「定」不能產生「慧」，要經過聞、思、修的整個過程。但是禪定也有它的能力，比如「他心通」等。像世間其他教派的禪定都具有這樣神通的能力。從最初大家共通的「定」到最終，區別出佛教的不同。佛教的「定」是本身自性具足的，不需外求。

Q：一般了解聞後而持戒，思後而得定，修而得慧，禪定與此定是不同之定？

A：三學處，「諸惡莫作」代表持戒學處；「眾善奉行」代表禪定學處；「自淨其意」代表智慧學處。聞乃聽聞，到思才有思考。從共通的角度來講，禪定本體的意義是一樣的，只是到了佛教裡才慢慢分為不共的禪定。

以菩提心來解釋三學處：如接受菩薩的戒，從世俗菩提心到勝義菩提心，首先接受菩薩戒二十種戒，屬持戒學處，進行菩提心禪定七種因果禪定法，屬禪定學處，勝義菩提心離一切邊，指智慧學處。

Q：不共禪定是什麼？

A：共通指屬於止再進入觀，不共的乃指止觀雙運。



大乘精要(3)

朗欽加布仁波切 講述 敬安仁波切口譯
2006 年 1 月 21 日於美國中心 岡波巴編譯小組 紀錄

首先，在聽聞佛法前之動機是願度一切為無明所轉、於輪迴中流轉之如母眾生皆能脫離輪迴苦海。大乘精要的講解在西藏的傳統，是以如身體軀幹及四肢的架構來解說。

上次講到了「基、道、果」的過程。基是指眾生本具如來藏，卻被分別客塵所垢障，如何被垢染及用如何方式來淨除無明垢染。道的部分，要認識此道並加以學習。應如何學習而知道此過程，及學習後如何去修證，最後把它體驗出來等步驟。分支部份，就講述了聞、思、修的過程。在聞、思的過程中，如何去依止上師、上師所應具備的條件、弟子應具備的條件、及聽聞佛法後如何去思惟此佛法。

這次要講述「修證」的部分。先經過聽聞之後，再經過思惟，對佛法產生一定的定解信念，當有了這樣的定解信念，就開始走向修證的道路。在思惟佛法過程中，定解是非常重要的。當對佛法有了真實的了解後，以此作為基礎，才能進入下一步的修證。

修證首先需要依止的是一個幽靜的處所。當我們在學習佛法中，經過思惟產生「定解」，這是一個非常重要的基礎。假如沒有很好的定解，即使前往幽靜處也可能待不到一兩天，更別提年或月。即使待下來也可能心無法靜下來打坐，所以在思惟佛法時，定解是非常重要的。如何依止幽靜之處呢？目前我們所處尚不算幽靜之處，仍屬吵雜人聚之處。此幽靜之處是指過去傳統的真實修證所要依止之幽靜之處。去幽靜之處，對自己思考理解所得的定解做真實的修證，此乃一切善業中最殊勝的。

三寶經：「慈氏，做為一個供侍菩薩之人，所得善業是非常廣大的。在供侍時應以侍者的方式，對進行早晚課讀誦的菩薩進行供侍，可從中得到一些如讀誦經文之法門，這是很好的功德。」對於清淨正念修證的菩薩進行供侍是最殊勝的，因為我們供侍的是無上、殊勝的智慧。

三摩殊勝經：「雖進行無比的供養與布施，均不及對一個日夜禪定之人進行供養。」因雖進行大量布施、持戒，但在尚未達到禪定前，雖有些善業，但因廣聞、持戒、布施等行，會產生一種強烈的慢心，促使他最終墮入三惡趣當中，即使從三惡趣當中脫離出來，也可能不是個具足圓滿的人身。所以還是以禪定、定念為主最為殊勝。若人具有三摩定的禪定，能斷除一切生死妄念，將脫離生死的觀念，達到無上智慧，這才能清除一切惡障。

如能遠離世間吵雜處而前往幽靜地，依於幽靜處的禪定是會愈來增上。雖然在村城中也可進行禪定，但在幽靜處其功德是無量的。在月燈經中特別提到幽靜的功德，告訴我們修證之人應前往幽靜處，離一切吵雜，如獨處的犀牛般(犀牛乃獨立生存的動物)，將得證禪定功德。我們應依於幽靜處，離開城村約五百由旬之處(指寺院)，內心依於正確思惟進行修證，這是一切諸佛成佛所行之路，未來也將依此功德，一切圓滿任運。其

利益功德，如人世間的榮華富貴，象群中之象王，但這些均非究竟。作為一個禪定之人，應捨一切有為之法。當心嚮往幽靜處，只要往幽靜處走進七步，其功德就已增上了。

各色花佛的故事是在說「人能具有三千大千世界之福德，卻不及一個具出離心之人的福德。」在迦葉佛，多量劫之前，出現一位佛陀名各色花佛，有一轉輪聖王名元龍王，他已有一千個王子，其後又有兩位王子從他的胸中化現出來，一名法，一名賢。當時，此轉輪聖王對各色花佛及其八萬四千家眷的菩薩比丘們進行了八萬四千年無比的供奉。此二位王子去到佛前，用意念請問佛，他們的父王經過八萬四千年所累積的功德，有沒有任何他法可超過此功德。當時，地產生了六種震動，法、賢二位王子遂請問佛為何有此異象？佛答：「此乃因為二位所問為殊勝的問題，當然有此現象。」當時有一位佛的比丘弟子名賢善：「請再詳述你的問題。」當時各色花佛即打了一個響子暗示二位王子，二位王子就站了起來，各色花佛即告賢善及其他比丘眾：「之前二位王子所問，有何可超越其父功德之法？」當時，此轉輪聖王所累積的功德雖不可思議，但其所有的善業功德，也不及能使心住於正念的三摩地中，亦不及前往幽靜處的方向前進七步的心念。為何稱此功德無量？因一切諸法本無來去、生死，能夠住於當下，其功德是無量的。當各色花佛講完，二位王子就出家了。當時迦葉佛：「過去的此轉輪聖王即是我迦葉，王子賢即大迦葉，王子法即文殊菩薩，比丘賢善即日藏菩薩。」

當二位王子在各色花佛前出家後，就進行禪定，並沒有進行任何繞佛塔等行。當時即有人對二位王子提出議論，因其不對如來、及舍利塔進行供奉，故此二人乃非正法之人。此二王子比丘即回答：「您知道是何因成為佛舍利塔？是何因使其成為如來？如何使其歡喜？因過去的如來是以持戒禪定解脫及所產生的智慧而得此一切，如今我也如是以這樣的因向他們供奉。」有人問：「你的意思就是我們不必去繞佛塔了嗎？」持戒本身的意義是不做任何造作之事，智慧本身的意義是離一切有為的智慧。應如何進行供奉呢？應進行無為的供奉，而非有為之行。應如何進行無為的供奉呢？王子比丘說：「朋友，你們因為有一個「我」，所以有一個對象要進行供養。但對我而言，已經沒有我和我要供養的佛，所以我是以無任何所見進行供養，這就是無為的供養。若你對特定的佛進行供養，則你將無法圓滿供養，更不必提供養之物。若真正對如來學處真實理解，那也無任何要進行供養的，也無所供或沒供的懷疑心態。」以此譬喻來進行，應如是處於幽靜之處，做無為的供養，供養諸佛。如果未能處於幽靜之處，有何害處？若一直處於吵雜城村當中，未來可能墮入三惡趣當中。

編輯註：中間錄音漏掉一段，敬請包涵。

應尋找大成就者、比丘們過去修持或加持過的地方來進行修證，或是尋求對身心無傷害、有水草樹林的環境來進行修證。支阿蹦森續：「所要尋求的幽靜之處，乃過去獨覺、菩薩、如來等，進行修證、累積功德或加持的地方，可幫助我們得成就。若未能尋得如此加持之處，也應尋找清靜之處。」所講清靜的地方是有溪流、花草、無毒物、充滿藥材的清靜的地方，日間無人吵雜，夜間無野獸擾害的地方。三寶云經：「清靜之處也指離托缽不太遠的地方，易於取得飲食，水、木材、火都不缺，遠離盜賊的地方，若是洞穴就更好。」在托缽路途中遠離一切危險之處，是最殊勝之處。以前是沒有汽車的，所以大部分的地方都是這樣的。有人又問：「有如是具足功德幽靜之處，我們就住在那裡，可以嗎？」答：「只是住在那裡也是沒用的，我們應尋幽靜之處精進。」所以我們要思惟為何來此？是為了圓滿一切善根，願得清靜正等禪定，如此開始精進。

某施主請問佛：「只住於幽靜處，是否圓滿？」佛答：「應思惟為何要去往幽靜處，若只是居住於此幽靜之處，而稱這就是修士，是不對的。有如獵人或動物，他們也住在幽靜之處，他們也是修士嗎？他們的名字是不能稱為修士的。此時應修思惟我願圓滿一切善根，將所思惟的真正究竟義現證出來，這才是我們要趨向究竟的明確方向。處於幽靜之處時，對持戒、禪定、智慧如理做到，使自己不為分別妄念所轉。」又問：「若往幽靜之處只是達到身語清淨安定，是否即達修證？」答：「若只是身語的清淨而認為這就是清淨，那是不對的。你會慢慢產生一個強烈的「慢」，認為「我」在打坐、在修證，你將被煩惱意識所轉。當心一直放逸於我慢煩惱之中，將不可能達到究竟。」

般若八千頌：「若只是進行身語的清靜，則連世間的禪定都未能達到，更遑論菩提。」施主請問經：「我獨處幽靜之處時，是將門敞開著而不關門的。我若有存在、所求、執著等之類的想法，則這一切都是錯誤的。我應放棄一切執著觀念，當真正沒有執著時，即便處於吵雜人群中，也不會有什麼區別。」處於幽靜之處的人像住於山洞中，洞口是沒有門的。若有執著存在，則將被愚痴所染。若一直沉睡在放逸當中，就是一種執著。學處經：「若人一直處於放逸、渙散的心，一直處於睡覺中，就如被愚癡所染，此時可能就被非人、天龍八部所妨害。當貪睡一次後，這習慣性就會越來越多，進行禪定時，都不可能有很清淨的心念，不可能達到清淨的見地，智慧會越來越遲鈍，然後開始有惰性，無智慧等害處，因被睡意所困，身體也漸感無力。此時對精進之人反而會說：「幹嘛跑的那麼快，做得那麼勤快。」會把自己所具有的一切白善業都毀了，反而變得很無力、煩困。於幽靜處是應捨棄一切貪著放逸之心。」

於幽靜之處，如何進行思惟？迦葉請問經：「請問佛陀如何依止於幽靜之處？」佛答：「依止於幽靜之處，意應處於八種方式。應捨棄一切對身體、命、事業的執著，應處於一切佛法功德當中，處於法的本性本體當中。不住於邪命的生活當中，力求圓滿，一切所要證得的義當中。」

迦葉問：「如是依止幽靜之處，身體應該如何？」佛答：「坐在舒適的坐墊上，具五支禪定的方法。」五支禪定乃指調服身體的五種氣：上行氣、下行氣、平等氣、遍行氣、持命氣。我(仁波切)認為馬爾巴大師的的坐姿，如唐卡所繪是五相坐姿。腰挺直，雙腿跏趺正念之；腰挺直調服持命氣，雙腿跏趺坐調服下行氣，雙手置膝調服平等氣，氣息自然呼吸調幅上行氣，眼微睜直視前方調服遍行氣。應捨棄對禪定的一切過失，以具禪定一切功德來進行，讓身體與心趨向平等。不過於放逸自己的身體，也不讓身體有過多的造作，讓「定」住於自然的禪定中。腰挺直，雙手執定印。執定印的方式是左手放下、右手放上，拇指相對觸，此乃如來之寂靜定印。眼如如來般禪定，如佛相般，釋迦摩尼佛的眼是未閉的，依於如來的身相般。這種腰挺直、持定印所修行的功德，是我們脫離一切放逸的根基，使我們的心處於清淨當中。

律儀經中也有講述到這樣的坐姿所得到的利益。當時，在恫聶的地方，有一個甚尖的山頭上，住著五百獨覺佛。其對面的山上也住有五百外道仙人，五百隻野豬及五百隻猴子，均處於此幽靜之處。當這五百隻猴子繁殖越來越多時，猴王開始擔心食物供給不足。所以當有小猴子出生時，猴王就會去殺掉剛出生的小猴。母猴們就商量，當有小猴子出生時，不要去告訴猴王，來保護小猴子的生命。有一個母猴如此保住她的小猴，在小猴稍大時，被猴王發現，即將此母子趕出猴群。如此母子二猴輾轉流浪到五百獨覺禪定的地方，間接也聽到一些他們的說法，吃食獨覺們剩下倒掉的水果維生。平日獨覺們持定印打坐，猴子也學習跟著依樣打坐，

慢慢變成一種習慣，跟著獨覺們該吃的時候吃，該打坐的時候打坐，行為上是越來越像，猴子也越來越喜歡。之後，當獨覺們示現涅槃、展現神通，上身化火焰下身化水而去。當時，兩隻猴子非常痛苦獨覺們都不見了，遂又開始流浪去到五百外道仙人的地方，聽仙人講法，吃仙人剩下倒掉的食物，猴子就又在此住下來了。當猴子見到仙人用其他不同的姿勢進行禪定，有雙手往上，或一手往上，或眼盯著腳等時，就會用手去打仙人的雙手，要他們將手放下，改用猴子已習慣的禪定方式。仙人們覺得猴子們對他們的苦行有障礙，遂要求對面獨覺地方的人請將猴子帶走。對方乃告知仙人此猴子乃是在有念知之情況下禪定，與你們的禪定不同，其實猴子是在教你。仙人沒辦法只得照著持定印的坐姿打坐。然而猴子的持久力比仙人還長，慢慢的仙人們的善根顯現，也得到了世間的禪定。依於過去累積的善業福報，開始顯現本具的智慧，真實得證菩提。這個故事是說明身體的坐姿要點也是一種功德，其利益之大。經云：「如同過去釋迦摩尼佛是在菩提樹下以金剛跏趺持定印的方式得證菩提，我們也應如此。」

現在要再一次講述如何去思惟甘露四法。

1. 思惟死亡無常，對治貪戀此生。

2. 思惟人生難得，對治放逸懈怠不精進。

3. 思惟因果，使此生變得有意義。

4. 思惟輪迴過患，對治對貪著此生的享樂。

思惟死亡無常。當在此生，不應為謀求名譽、財富或世間的成就而進行修證。秘密瑜伽續：「不為此生而修證，就如外道裸衣派等所進行的修證，也不應為此生牟利而去修夜叉、養小鬼之類等，也不應以持咒持氣修證神足(可以走得很快)，也不應為謀求自己能看到地下寶藏而進行對眼的修證，或修證可以使用心術將國王的心迷惑的修法，或只是為了個人世間的財富而用各種不同方式進行息增懷誅。我們不應去做此細微成果之修，應將心放置於無妄念，而專念於達到究竟解脫之果。若只是以「只為此生利益」的觀念而進行修證，是無法達到殊勝成就的。在心續中沒有生起強烈的死亡無常的觀念，是無法達到正確的修法人。雖然說是一個精進者或是智者，均非圓滿，總是會被拖下去的。

我們現在很多修行人，均被世間八風所染，心續沒有真實生起死亡無常的觀念，這也是為什麼在許多法之前都要講四加行。這裡所講的死亡無常即是四加行中所說的死亡無常。這與蓋房子的地基是最重要的道理相同。當一個學佛的人心續中未將死亡無常的觀念正確建立，雖然想要修習正確佛法，想要理解達證空性，雖有此想法但根基卻不穩固。常常覺得在修法過程中需要很多助緣，譬如去進行閉關，但當助緣具足時，又覺得身體不適、不能睡覺、有魔障害、又有甚麼細菌干擾，各種情況出現，又會退失出去。這就表示在心續中未將死亡無常的正確觀念生起。

在內心中死亡無常真正生起時，應該是放棄此生，一心專注於修證。當未曾真正生起時，是無法將此生放下，還是會有很多貪念，無法從貪念中脫離出來，做任何事還是又回到原點，任何修證都不能達到一個很好的標準。大方廣遊戲經：「不只是人無常，三界一切也是無常，如同秋天的雲，天氣也是變化無常，人生如夢，壽命如閃電，如瀑布流水，也是一剎那一剎那。」表示三界一切均在剎那間變化，一切均是無常。

當思惟人無常時，首先是往外去思惟器物。世間器物由須彌山到四大洲，一切均是無常。如過去經典中解釋般，最初世間是一片空寂，空寂中產生微風，微風越來越強烈，其間形成如鼠毛尖般最微細的微塵，微塵愈積愈大，才開始展現東南西北上下的方

位，當方位愈來愈大，才開始形成水域、地基、須彌、四大洲，宇宙才開始成立。簡要解釋與一般佛教講的世間宇宙是一樣。首先成立的是外在世間器物，當外在世間器物成立後，才有人類的形成。以佛教的解釋，此時即欲界光明天形成，當光明天開始變成粗狀時，就產生了人類。這一切都是從無常開始，本來是無開始而到有，當世間一切形成的同一剎那又在改變，最終在末劫時，一切被火焚盡。末劫之火有如七個太陽的熱量，此時整個世間的草木均被燒盡，水、河流全部乾涸，四大洲全部被焚滅，連梵天及梵天以下全部焚盡。以上在大方廣遊戲經中有所說明。由此告訴我們，世間一切均為有為之法，一切均為不堅固，沒有任何地方可歇息，一切皆為無常，隨時都在改變，不應對世間法執著。

龍樹菩薩勸戒文提到：「思惟外(大)世間器物，連四大洲須彌山都不留一點灰燼時，弱小如我們人的身體就更不用提了；思惟內(小)南瞻部洲，可由四季的改變，春生、夏長、秋收、冬藏，而知道一切都是在無常之中；思惟有情世界，思惟人生無常從出生、成長、到老，我們都會經歷這些人生過程，一切都在改變。」從個人的改變也可看到整個國家也在改變，也可從世界看到大國侵略壓迫小國，一切都在無常當中。

由此也可理解到自己不可能無死長住，自己也終將走向死亡。以壽命的角度來看，也會因年月日秒都在瞬間剎那間改變，沒有任何一個地方是可以停息的。當一切都在瞬間改變中，我們是愈來愈接近死亡。觀察周遭的親人或鄰居，不論已往生或在世者，對無常的觀念便更將清楚。理解到一切都將毀滅走向死亡，心中才會想到自己也終將回歸死亡。

特殊集語：「當去墳場看到那些屍體慢慢腐爛發臭，皮膚光澤盡失，這時就要想到自己最終走向也是如此。入菩薩行論：「當我去往墳場看到墳場中的白骨時，想到現今雖活著的我，最終也會如此一堆白骨，願我心中也能生起無常的觀念。當看到肉體被焚化餵鷹，當思惟我的身體最終也將步上如此過程。」戒王經：「最終我們的身體就如同墳場中的屍體，雖有眷屬在哭喊，但不論是餵鷹或焚化，終將走向死亡。如同眾生的無常，國王你的身體也是一個無常之體啊。」

對內有情的無常，我們應該一直思惟人身無常。因為我們平常對自己的身體都有無明的執著，認為身體非常好，要擁有它保持它，這叫做「常執魔」。我們應該用人身無常來對治此常執魔。應理解身體是無常之體，是不堅固，非常脆弱，是沒有一點精華的。要了解身體只是血肉膿血組合而成的一個身體，當你對自己身體產生執著時，五臟肺腑所產生出來的不淨物，其實只是一種病體垢染的來源。自己呼吸氣息的改變，或由嬰兒期到現在行走的改變，都可看出這一切都是無常的過程。

無垢稱經：「身體其實是一切病體的來源之因，它只不過是如同海泡一樣，比較堅固而已。雖然海泡剛接起時，可當藥用，但也只是短暫的堅固。當再用力壓時，它是會破的。人的身體也如同河流或水上的水泡，是剎那顯現、剎那消失的。也如同芭蕉樹、蔥一般，一層層剝落後，最終是沒有一個實體的。此身也是如同由魔法變現的幻身，若對此身有執著，就如同在夢中的執著。」

身體是依附於過去生的業力所展現出的色相之體，是要依於外緣才能成立。就像空谷之音必須先喊叫才會有回音，身體也是要靠外緣才能成立。身體改變四大而產生病源，就如同秋天的雲，剎那間從晴天變成陰天。身體看似是我們的執實之體，其實是我們畏懼之體，最終是要丟棄的。

龍樹菩薩的勸戒書：「人的生命是非常脆弱的，會被外在的一切所擾害。生命如同水泡般，人的生命是依於睡夢中的氣息，在呼出吸入之間，當下還能醒來已是非常奇妙，這一切都是無常。依此慢慢回歸到自己身體，了解人身一切均為無常，以此思惟。」特別要思惟沒有一個永久無死的地方，每個人都在死亡無常的過程中，可能很長壽也可能明天或當下就死亡，是不能確定、無法預知的。

涅槃經：「有生必有死，有年輕就有老化的過程，這一切都不離無常。當我們認為很健壯時，病可能就出現了。當我們認為會長壽時，死亡之主已接近，一切都處於無常中。在佛的生辰傳記中提到：「請問你在世間是否有看到或聽到未曾死亡之人？若有則我們可以成立「沒有無常」之說，但是從未見到，所以一切皆是無常。」

理解此身一定會死亡，一切法為「有為法」，所以觀「思惟無常」。凡依有為之法，一切事物都將會破滅。就像一個東西，有為法都是集聚的，如世間財富最終還是會漏盡，當集聚離開時就會破滅，表示任何都是一種有為而成立的，就是一種破壞之法，就是一種無常。過去佛、比丘、羅漢們均捨身而去，身體示現的都是無常，那我們就更不用提了。

經云：「一切有為之法如同陽焰、海市蜃樓般都是無常，這一切都是有為之法。壽命也是瞬間之無常，應以無常而觀之。」人的壽命由母胎開始，意識進入，微塵展化、化現開始改變，至胎兒出生，嬰兒由年輕到年老，整個生命都在瞬間改變，一再無常。也可由有為之法來說，如上午有那麼多人集聚在一起，下午時就一片空寂，這一切都是瞬間在改變。

入菩薩行論：「如同白天的太陽，不會長年都是白天，也會轉變為黑夜。如同此般，我的生命也不會永遠住在這裡，它一直都是在改變，也不可能用甚麼東西去延長壽命。日夜都在循環中，我的壽命也在生死循環中，應觀此生就是一個無常。生命就像瀑布之水，沒有一刻停留，都是直接向下流。我們對於世間的無常平時就要有準備，就像與朋友相聚應常思考無常，理解我們現在有聚也可能分開，這種觀念平時就要建立，並不是所有事情都能如你所願做到，因世間一切都是無常，應將無常關注於每一個當下。」

總之，表達生命之無常如帶往屠宰場的牲口，當我們業現前時再也無法迴避只得隨順。死亡的惡緣隨處都有，但活著的順緣則非常稀少，生命如同風中之燭，瞬間就會被風熄滅，即使是轉輪勝王最後也會像風中之燭，還是會被熄滅。當對無常之法有思惟時，才會有強烈的修法心念產生出來。

問答錄

Q：在幽靜之處若只是身、語定而意不定，這樣的禪定，還不如世間的禪定。請再加以說明何為「世間的禪定」？

A：無意識界、無想界，都屬於世間的禪定，在尚未脫離念知的情況下，都屬於世間禪定。

Q：仁波切解釋了依止幽靜之處的功德。但當平日上班不能依止幽靜之處，也會因疲倦貪睡而變得懶惰散煥，有何方法可以改變自己，轉為精進？

A：我們要了解此論乃是講述針對一個已放棄此生，直接出離修定的人的過程。我們是處於在工作中同時修證，二者是有一些區別。在世間上，為工作勞累，思惟全在工作上，回到家已非常疲勞也只能睡覺。所以此論為什麼說「首先要脫離世間」，原因在此。自己必須用世間的方法幫助自己，不要馬上被隋性拖住，可以先開始做點功課，讓精神恢

復一點，或喝個咖啡、做點運動，讓心情開朗一點。

Q：每人所需睡眠的時間不同，睡到自然醒如何？

A：應以個人身體狀況而定。以藏區的角度來看，晚上睡眠時間是以個人狀況而定，但白天是主張不睡的，尤其是中午，對膽或潰瘍之類非常不利。雖然睡眠因體質不同而有差異，但有時也是惰性，會自然再繼續睡下去，這樣就不應該。睡覺是一種休息，但若慢慢學會打坐入定，禪定與睡覺的休息程度是相同的，且更甚之。

Q：醫生說睡眠多一點較不容易得老年癡呆？

A：真的有可能。豬睡的很多，但有人說豬很聰明。

Q：既然我們在世間修，是不是有變通的方式，可以去往幽靜之處，如閉關？

A：這個方法當然最好。有休息的時候，做一兩天的閉關。剛開始的時候不要太多天。禪定的誓言是不要超過自己的能力，不要違背誓言，對將來不利。誓言將時間慢慢增加，禪定就會自然累積。譬如說一天，就要把一天做得清淨、如法。西藏的習俗，若有誓言要做七天，一定要圓滿，若沒有圓滿七天就中斷，這是非常不好的緣起，因為違背了自己的誓言，以後做任何事都無法達到圓滿。開始由短的，熟悉之後再放廣，不要違背誓言，緣起是很重要的。

Q：由聞思修而產生的定解是最重要的，可不可以請仁波切多講一些「思」。

A：其實在聽聞時即是在思惟當中，如是聽聞、思惟是同一法門。在聞、思的同時，思最重要的。讓所聽聞的本來意義，在自己心續中有所了解，這就是思的過程。將過去所聽聞的意義，在心續中思考體驗，在下一次聽聞到同一法時，就會有如是感受。若沒有做到這一點，就會覺得過去好像有聽過，那就是你過去沒有去思惟，在這就會出現困擾。如讀誦密勒日巴道歌傳記，第一次只是唸過，並沒有去思惟，看過就算了。在第二次讀時，好像有一些思惟，這就是第一次沒有正式去思惟，所以一次、二次、三次都有不同的理解，這就是思惟的過程。

Q：上回提到何為具格上師，請問何為具格弟子？

A：忠實、堅定、心意不會亂轉。可使心寂靜、不常發怒之人。具智慧。能忍一切苦，能忍不論從佛法上的苦行或世間的惡言惡語。秉直忠實之心，沒有奉承阿諛之心態。行一切善法，捨棄一切不善念。對眾生有慈悲之心。對上師給予的教導，不論上刀山下火海都會去做。對上師、同修師兄或他人所做一切善業都能生起歡喜之心，非常喜歡修證、做共修等。一生修證非為此生世間之樂，願來世能得證究竟果而修。上師與弟子之間如同密勒日巴依止馬爾巴大師般，亦如同那若巴依止帝洛巴一般。

我們今日非常幸運，口訣如流水般普遍。然而過去的上師為求得一個口訣是歷經艱辛。當他們要求得一個口訣時，上師不會馬上傳授，首先要先觀察你的心續，會先遭到為難，讓你產生恐懼抗拒，讓你本來的貪嗔癡念流露出來。這時，你應將這些心念降低，更加虛心求教，上師才會給予，經歷這樣一個苦難才求得一個口訣。

由馬爾巴大師傳記中可看到很多例子。如他的一個大弟子，俄巴大師請求給予勝樂

金剛的灌頂，把所有家產及所擁有的一切都奉獻給上師，當俄巴大師將所有家產全部供養時，家中只剩下一隻跛腳的山羊。為此馬爾巴大師不給他灌頂，因「你還留著一隻跛腳的山羊」，俄巴馬上要派人去取，馬爾巴大師說：「是你要灌頂，怎麼可以叫他人去取，應該你自己去取。」俄巴的家在很遠的地方，又因為山羊是跛腳的，俄巴只得背著牠走回來。當他把羊背回來後，馬爾巴大師說：「我的弟子為求法是如此的虔敬，我應該給予所求。」當準備灌頂時，密勒日巴想說：「我蓋了那麼多房子，為他做了那麼多事情，也一定可以得到灌頂。」他就坐在最後準備請求灌頂，可是馬爾巴還是說：「你不夠格，出去。」此時，密勒日巴心裡只有一個念頭，那就是去死，他心裡覺得他是無法求到法，只有求死才能得以解脫。這時，馬爾巴才把他拉回來，給予灌頂。從這些故事裡可以看出過去求法是多麼的艱辛。當我們看到這樣的行為時，並不是上師為難你，而是幫助你，讓你覺得在這一生裡這個口訣是最重要的，你的心才能精進專注於此，所以過去有那麼多人有成就。現在口訣像流水一樣流給我們，但我們卻不覺得很重要，而失去了精進的心。我（仁波切）和你屬於同一時代的人，我們沒有精進心，我們一生所做都不及他們過去一天所做。

Q：仁波切講解死亡無常，我心中感到很消極，覺得一切所經歷的都如夢幻泡影。如何能改變此心態轉為積極？

A：如密勒日巴大師，當他產生厭離心，他的心情也是非常痛苦。他就憶念當下已擁有上師所給予他的學佛修証口訣功德等等，他可以把過去所做改變過來，盡力的把心放在修證的口訣上面，這才是當下應該做的。這就像瞭解無常，心裡很難受，在難受過程中，應要了解其實我已是很幸運的，我已接觸佛法也可以有時間去修法，應該把時間精力多放一些在修證上。應以這種心態來看待，不然也應了解思惟，若沒有利用時間去做有意義的事情，那又是一種浪費。當有難受心情時，更加深念法的功德，我再也不應該浪費，將此意念提升。密勒日巴大師剛開始時，也對死亡產生恐懼，即往深山進行修證，最終了解無死之路，再也不對死亡產生恐懼，而可以坦然面對死亡了。

Q：前面講到貪睡的問題，但是睡不著怎麼辦？應起來做功課嗎？

A：應思無常。真睡不著時就打坐，若打坐也不行，就念誦一些法本。

Q：要如何好好睡覺？

A：一般睡不著可能是時差或對公事一再思考，對事情有方法了，其實就可以睡覺。是要想儘快完成一件事情或是有疑惑，在這兩種心態下才睡不著。這兩種心態尚未完成之前，就會一直保持在思考中，讓你睡不著覺。

Q：若因修法而睡不著覺呢？

A：剛剛你們是說想睡覺，可是我們所講的目標是如何修證這個法，不是睡覺的問題。當你說修法讓你不睡覺，讓你精神好，那可以一直的修法下去，這是好的現象。但是在修法當中，心裡想著我為什麼還不睡覺的心態存在的話，那你的目標還是在思惟睡的過程，這樣思惟已經在改變了。睡覺是需要有一個規律的程序，每天睡前保持有相同的過程，睡覺會比較穩。如果有時睡有時不睡，有時又要工作，生理上自然無法入睡。



大乘精要(4)

朗欽加布仁波切 講述　　敬安仁波切口譯
2006 年 8 月 26 日於美國中心　　岡波巴編譯小組 紀錄

為引導因顛倒之見而迷亂，流轉於輪迴苦海中之遍虛空如母眾生到清淨正確的道路，以清淨的動機來聽聞大乘精要。

在藏傳大乘佛教的傳統，任何法門的開示都是依過去大菩薩的論著做為基礎，在此論的基礎上來進行開示，均不會偏離道。現今已很少有用這種方式來做開示，而只是直接教導一般世間的開示，那只是暫時給予我們心靈上的一點安樂。開示時並沒有以論述作為基礎，也沒有給予每個階段的口訣，會使我們覺得法不甚深。其實法是非常甚深的，從頭到尾是有一定的過程，開始去理解什麼是最初的動機、本具的基，再引用經典來開導，使我們走向最終究竟的果，是循一定階段層次而上的。一般世俗只是教導一些善心之類，給予一些暫時的安樂，並不能給予我們對真實本來究竟的甚深法門有所理解。

上次已說明在論的總說部分，如人的身體軀幹來解釋基、道、果，另用人的四肢來表達廣解部分來解釋。在基的部分，基礎乃眾生本具的如來藏，分障與不障，淨與不淨等區別；如何去淨除垢障，得到本來清淨的如來藏體。在道的部分，分四點來解釋：1. 所要認知與學習的是什麼。2. 思惟此道。3. 正式學習此道。4. 實踐修行。要認知自己的上師，如何決擇自己的善知識，一個善知識應具足的性向是什麼；如何去依止善知識；如何將上師給予的法門實踐修行。

認知善知識的部份是非常重要的，不論是經教或密教，我們一定要理解一個善知識所應具足的性向。若未能具足全部性向，但至少此善知識不是以自利為主，而以利他之心為主。首先依止善知識，觀察至為重要。

從總體來說，在學習認知或請法時，應以恭敬法喜之心來求法。求法時勿以為高深的法門才是好的，而解釋較平凡的法門時就認為太普遍了，這是錯誤的觀念。就有如無常法，覺得是一個很普通的法門，常常聽到，但是要真正理解無常法是很難的，一定要從心續中生起無常法才是正確的。當苦現起時，能理解一切乃變化的體性，就不會為苦所轉。若內心沒有達到一定的見地，即使是聽聞一個高深的法門，也是沒有幫助的。

吉天頌恭的一意：「在他人教授中認為是平常的法，但在我的教授中卻是最深的法。」密勒日巴大師就是在心續中真實生起無常的心念，依於這個力量使他一生中見修圓滿。一直以來，我們對享樂的心態、需求他人的讚頌、供養奉承等這些貪戀，讓我們流轉於輪迴世間中。要如何對治？則須依於無常法，認知死亡隨時會來，沒有任何不死之地或以財富等來贖命的方式，可以讓你不死或能讓你從死亡的束縛中脫離出來。應知苦與死亡所帶給我們的感受是有功德的！若無真實生起對苦和無常的觀念，是無法從世間出離的。因為這種感受使我們生起趨向佛法的強烈心念，及催動我們精進修法。

我們開始此次的講述。死亡是無定期，在母胎、孩童、青年、老年的四個過程，均會發生死亡，並不是只有老年才會死亡。經云：「不要以為現在的身體是活力充沛而不會死亡，那是錯誤的。對死亡來講，死亡的惡緣是很多

的，而存活的善緣卻是很少的」。經云：「死亡是無法確定的。若認為今日狀況不錯，明天還會活著，其實是錯誤的想法，有可能下午就亡故了，誰也無法確定何時死亡。」不要被「會活著」的心念執以為常所擾亂，應常執「無常」的心念。一切生活的資具均可能成為死亡的惡緣，如房子可能因地震塌陷，衣服可能將小孩的頭悶住，食物可能中毒，親人可能爭鬥而死亡。

經云：「將四條不同的毒蛇放到一個器物中，因毒蛇們各有其食物嗜好，有的愛好藥草、牛奶、一般食物或是好血等。當只餵食其中一種時，其他三種就會攻擊傷害。就如身體的四大，要保持平衡是非常不容易的，當四大不平穩時，即會產生死亡的相徵。」以藏醫的角度來看，當四大中之一增勝或四者均微弱等的四大不調時，均會產生死亡的徵兆，如因四大不調而產生病源、細菌。四大是自己本身具有的，因不同的增勝、不調、不穩時，即產生各種不同的死亡徵兆。此表達生命有如馬尾巴毛般的微細。佛陀在廣大遊戲經中云：「趨向不死之地是不可能的，不論是住在天空、海上或深山裡，都不可能有一個不死之地。」

我們應理解死亡的惡緣那麼多，而使生命存活的善緣卻又那麼少，我們應該盡量把心趨向修行佛法。首先由一般的有漏善業之法，去增加累積福德資糧；再深入學習無漏的善業，深入佛法。不要認為現下身體很強壯，什麼都很好，其實這是一種錯誤的觀念。

廣大遊戲經：「生命如閃電一樣，很快會消失、又如未經燒烤的陶罐會被水溶解、又如水泡般、如芭蕉樹般…等等來比喻生命的脆弱。」菩薩請問經：「生命如花草上的露珠隨時都會消失，是非常脆弱的。」金剛經：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」表示一切有為法均為無常。

即便現世富可敵國，令人羨慕，但當死亡來臨時，這一切都無法幫你，你也不能帶走一點東西，一切只能留予他人，甚至可能變成他人鬥爭的惡因，而做下惡業。廣大遊戲經：「當富可敵國時令人羨慕，但當死亡來臨時，這一切都不可能幫助你，也不可能帶走一分；但沒有財富，也是一種苦。」告訴我們這一切皆為有為法，一切積聚皆為苦，一切皆為無常。反過來思考，一切皆由心所進行，佛法講如何調伏、調轉你的心，來轉換你的看法。入行論：「在世時，擁有很多財富被人稱誦，但死亡時有如一個被強盜洗劫的老太婆，是一無所有。」

佛在講戒律時，有一則故事。有一聖者名涅噶，在腰下部位長了一個很痛的膿包。求醫時，醫生診斷是因為身體氣的不調，所以要先恢復氣的能力，就必須要快點喝牛油。涅噶就派侍者去準備牛油和擦膿包用的布。第二天醫生看到他，問：「喝牛油了嗎？」答：「尚未喝。」醫生：「若你沒快點喝，膿包又擴大，情況就更不好了。」涅噶問侍者：「你們怎麼沒有聽到醫生說要我快點喝嗎？」又想：「膿包又變大了，我需要更多的牛油和擦布。」就吩咐侍者再去多準備一些，因而這天又沒喝牛油。隔天醫生再來看他，問：「喝牛油了嗎？」答：「還未喝。」當下醫生很生氣說道：「你現在病情已嚴重到你包到牛油裡也沒有用了，你已被閻羅王的鉤子勾住了。」涅噶一聽，立刻喝下一大缽的牛油，但因無法消化，就死了。他去世後，在他房子裡找到有三萬兩黃金，於是大臣就稟告國王，國王隨即派人將他的房子查封、留下黃金，然後將他的屍體火焚了。當時佛陀向阿難言：「一個比丘在享受這種世間供養時，尋求越來越多的牛油就是一種貪念。從今而後，一切比丘應捨棄一切過餘的需要。」後來阿難到了當初涅噶比丘居住的國度中，見到了此國度的國王舍伽王，告知國王：「我們國度的比丘是沒有這樣的貪念，也沒有這麼多的財富的。」

此故事表達不論死亡如何臨近，都要有知足心；若隨順貪求無厭、放逸自己，終將走向死亡。在此也講述了死亡無常與對財富知足心的觀念。表達當死亡來臨時，生命是無法用財

富贖回的，不論親人或任何一切均不能對你有所幫助。廣大遊戲經：「當死亡來臨時，即使是最眷戀的人都要分開，就如一片楓葉不自主的被風吹走，完全沒有自主的能力。」入行論：「當死亡來臨時，最眷戀的人都將成為無有。最不喜歡的敵人也將成為無有，連自身也將無有，一切皆為無常。」

死亡之後並不表示結束，是還要再受一次業報。雜阿含經中引用舍伽王故事。舍伽王的妃子承天瑪懷胎時，有一大臣之妻也同時懷胎，依於習俗邀一婆羅門來預測並取名。王妃之子取名甚生，大臣之子取名害母(因為令其母親懷胎時肚子非常疼痛)。當此二人長大後，常一起結伴出遊打獵，有時他們打獵時會超越國界，到釋伽族境內的一個漂亮的花園內，因而常破壞花園的環境，如僕從常將馬糞垃圾丟棄於花園中，而引起釋迦族青年們氣憤，建議要殺死他們。但釋伽族的年長者勸解說這只是突發，忍耐一下，因而並未發生爭鬥。但甚生與害母回去後，聽到有「要殺他們」時非常氣憤，遂帶領更多的軍隊和大象去糟蹋蹂躪此花園。當釋伽族的青年趕來時，他們已離去。於是釋伽族人就用言語辱罵他們說：「那個窮人的兒子跑到哪裡去了？」這話就又傳到甚生王子的耳中，他就非常生氣發下誓言：「當我登上王位後，一定要將他們全部滅亡。」可是經過了很多年，舍伽王都仍然在位，於是害母就向甚生王子獻計：「不如挑撥他們君臣來逼舍伽王退位，你就可以登上王位了。」經他二人挑撥離間後，幾乎舍伽王的五百個大臣都同意王子來繼位。有一次在舍伽王去考察釋伽城時，剛好釋迦牟尼佛在當地說法，舍伽王就想要去見釋迦牟尼佛，他的侍從仁布就安排舍伽王去那裏聽聞佛法，並將身上武器全部取下。此時侍從仁布心想：「王子若在國內登基，若我不回去則對我的將來不利。」他就將帶來的隨從全部帶回國內。當舍伽王聽完講法，心理非常歡喜，可是發現要回去的馬車僕從都不見了。打聽之下，才知道僕從們都回國內，而大臣們已擁戴甚生王子為王了。他沒辦法只得走路回去，在路上碰到出來尋找他的王妃承天瑪。一問之下，承天瑪告知：「因為你沒有回來，而王子也已升為國王，所以我出來找你。」因國王年老，只得柱著拐杖兩人慢慢往回走。路過舍衛城時，舍衛王知道是舍伽王，覺得不應視他如平民，應該去迎請他。正在準備迎接事宜時，因舍伽王年老，在路上沒吃、也沒水喝，當他看到有蘿蔔時，吃了一點就往生了。當舍衛王準備好儀仗隊前來恭迎他時，只見舍伽王整個人匍匐在地，手裡拿著一個蘿蔔。舍衛王覺得這樣真是不堪，應該早點來，覺得應該以國王的方式來荼毗他。在此表達，舍伽王在過去是如此富有，但當死亡來臨時，卻依然是無水無食。這也表達，這是過去自己所造的業，而成為你死亡的一種惡緣。

弟子問佛陀：「舍伽王是如此富足顯赫，又是佛陀的最大施主之一，為何死時是如此悲慘？」佛告訴弟子此原由。因為過去舍伽王是婆羅門家的一個孩子，因家境貧困，孩子們必須出去討食。有一天他討到一條蘿蔔，回來後交給母親替他保管後再出去討食。剛好在城外山上住著一位修禪定的獨覺尊者下山來托缽，他母親心想：「這真是很好，可以替兒子積點功德。」就將蘿蔔供養尊者了。歷來的習俗，尊者是不言語的，他們只是示現身體方面的神通。當獨覺尊者收到蘿蔔後，就如鶴一般飛走了。母親想：「真有這種能力！」接著兒子沒有討到食物就回來了，詢問母親他的蘿蔔呢？母親告知為了替他累積功德已供養尊者了。兒子聽了之後非常生氣，覺得我已經沒得吃了，還要把吃的東西給他，就發了一個毒咒，希望這個獨覺尊者在沒吃到蘿蔔前，就匍匐在地死掉(如舍伽王之死狀)。因為他所發毒咒的對境是獨覺尊者，依於境的業力，要使他在地獄道受過千百種的業報，此次舍伽王的業報是最後一個業報，這個業才完全受完。

當死亡來臨時，不論是國王或是有多大的權勢，都無法逃避。就如現在非常愛護的身體，在死亡之時，都只是一堆發臭的肉，不論用多華麗的衣服來裝飾現在的身體，都是沒有用的。廣大遊戲經：「當死亡來臨時，你愛護的身體，

就如深山裡動物的屍體，只是一堆隨便扔在那裏的腐肉。」龍樹菩薩的勸戒書：「你所愛護的身體在死亡後，只是經焚燒後的一把灰而已。你以為乾淨的身體，其實是不淨的，是一切惡臭腐爛的來源。」

若認為無常法是普通的法，其實是錯誤的。首先，要了解無常，對世間產生強烈的出離心念，當你有了解脫的心念才會有皈依的心念。在進行皈依後，再進行發心的動機，由世俗諦到最終理解勝義的菩提，是循一個層次而上。若「法」沒有循層次而上，就如同將房子地基建於冰塊上，是不可靠的，當春夏來臨時房子就會毀壞。

在我們的心續中若沒有真實生起無常的心念，只是嘴上說說，只為了今生苦樂而擾，不論我們有多高的見地，都還只是落在此生當中，是無法對世間產生強烈出離心念，無法達到真實究竟。經云：「若未於心續中生起無常心念，只是做完一件事，又想著下面要做的事，一直延續這種想法時，死亡其實已經來臨。所以能生起無常心，是一切法的根本及一種助伴。」大涅槃經：「一切足印中最殊勝的是大象的足印；一切農地中最殊勝的是有果實的農地，能豐收飽足肌腹的農地；一切認知中無常是最殊勝的。」大集雲經：「對天神進行千年的供養，其功德不如聖者用一個下午的時間來講述空性、無我。一切有為法均乃無常。」

有人認為一切的有為法皆是無常，就不需要做甚麼事了，沒有什麼意義了，這是一種錯誤。應將一切有為法如夢如幻的來看待，不要加入執著。若已能脫離執著，則能將有為法如夢如幻般的去看待，就沒有說不要做一切事，最重要的是斷除執著。若認為不做任何事就能離開的話，其實是沒有辦法離開的。在有為法之中，還是要繼續生活的，最重要的是不要貪著執著。

我們已講完「基」，「道」也講完了「認知」，在「思惟」部份也已講完了「對冶貪戀要用無常」。接下來要講「對治放逸懈怠、不精進，要思惟人身難得」。

如何對治懈怠不精進？首先，心續中應生起強烈的無常之心，這點非常重要。若未生起此心還是會隨念而轉，所以在心續中生起無常的心是最基礎、根本的。

平時我們只是聽到「人身難得」，並沒有真實的去思惟它，真實的去了解這個身體是如何難得，如何去利用此難得的身體。我們是依於過去累積無量的資糧為基礎，才能得到這樣的人身，這個人身是非常難得的。

從總體而言，由相對六道中的其它五道來解釋「人身難得」，但要得到「暇滿」的人身則更是難得。入行論：「稀有的人身是非常難得，在得此人身之際，應將人身作有利益之用，這才是世間正士夫。此人身得八有暇、十圓滿之身，才屬正士夫。」日光經：「得能學習佛法的人身已很難得，而聞法之人更難得。」表達這些都是非常難得的東西，現下應將此身放在聽聞、修證上面。

「難得」的意思就要從「八無暇」和「十圓滿」來解釋。「八無暇」乃指地獄道、惡鬼、畜牲、邊地、長壽天、邪見、暗劫與癡啞，我們是從此八無暇中脫離出來。「八無暇」：地獄道受劇烈寒熱痛苦所逼；餓鬼道受飢渴之苦、心如火焚；畜牲道(旁生道)屬愚痴並彼此殘害；生邊地取捨顛倒而行、難遇善知識；長壽天則無想；邪見根本無法入正道；暗劫佛不出世、不遇佛法；癡啞不能言語、不能解義。詳解請看大手印五支前行指導了義成就乘。未出生在以上的地方才能稱為「有暇」。

除了以上這「八無暇」外，從數量上看，人身也是難得。若以相對比例來看，地獄道與惡鬼道是惡鬼道較少。惡鬼道與旁生道相比，旁生道(有棲居於陸與海上兩種) 又比較少。再從旁生道看人道，人類數量更為稀少。所以從數量上看，人道真是稀有。但在從人道內以

「八有瑕、十圓滿」來解釋，得此暇滿的人身更是稀有難得。

喜自在讚頌經：「人的身體裡具有八萬個如細菌般的小生命，而這八萬個小生命中的每一個生命又具有更小的五百個生命。一個人的身體就是很多的生命在一起，我們去到墳場，看到有很多很小的螻蟻，但是往內看其實更多。」經云：「細微的去解釋，其數量是無法用言語來表達的。」我們只是看到粗糙的表面身體而已，無法從細微的角度來看。

在「長壽天」裏，根本沒有修佛法的意識存在。從「邪見」而言，根本沒有佛法出現，一切行為都是愚昧傷害，雖有類似宗教但是以殺害生命為主，所以佛教稱此非宗教。從「癡啞」來解釋，五根不全，根本無法聽聞佛法。

在其他的道中，是無法有能夠聽聞佛法的人身。經中又提到：「遇到正確的導師、遇到開示佛法的正士夫善知識是很難得的，引導我們走向正確的開示之法，也是很難得。作為一個修行人是以正命養活自己，過去的一些成就者等都行苦行，用正確、不是邪命的佛法來進行維持自己的生命。

所謂「十圓滿」乃指「五自圓滿」與「五他圓滿」。在此並不分別解說，以總體說「導師圓滿」。佛陀請問經：「人身非常難得，能遇佛出世講法也是難得，能得證菩提心也是難得，能對佛法產生強烈正確的誠信也是難得，我們應儘量把握此難得的機會。」

廣大遊戲經與律儀經云：「有一無憂聖者對一國王說：在世上有一種烏巴拉花是非常難得見到的，而佛陀降世比這更稀有難得上千百倍。」烏巴拉花乃出生於須彌山的東北角，當有佛降世時才會開花。只有在佛準備入胎時，生長花的那塊土地才開始濕潤肥沃；當佛出世時，才開始下種子；當佛開始可以走動時，才開始發芽；當佛示現正覺時，花才開放。另一經云：「烏巴拉花是不會再來一次的。」表示有佛出世是非常稀有難得的。在過去四十大劫裡，佛都未曾出世，在未來六十大劫，佛也不可能出世。

寶積經云：「現在屬於有佛出世的賢劫中的住劫，當未來佛依次出世後，就進入滅空劫。當這一大劫結束後，要經六十大劫，是沒有佛出現的。現在的賢劫有千佛出世，是非常難得的。」每一大劫分成、住、滅、空，各有二十小劫合成一大劫。現在屬於上弦期，還在向上，壽命是從無量壽減至現在的百歲，在此期間也只出現了四個佛，所以稱釋迦牟尼佛為第四佛。依此而知，佛在世間降世是非常難得的。

雖然佛降世，但能開示佛法則更為難得。若未宣說佛法，則不能令眾生心續成熟，特別於此五濁惡世更為難得。說法之人能釐清法的取捨細微之分是為難得，而佛能宣說法更為難得。且所宣說法也依眾生不同根器而分小、大乘，我們稱大乘為殊勝，向大發心的眾生所講述的法更為殊勝。

為何說正法難得？密集續：「從燃燈佛開始直到現在，才開始講述密法，因此尚有未能接受大乘的根器眾生。大乘之法是在釋迦牟尼佛的教法中才有的開示，殊勝的密乘是在釋迦牟尼佛這一劫才有的法門，是非常難得。

我們在進行觀察時，有些小乘是不承認大乘。其實過去龍樹、無著等聖者均已辯證過，且都是以小乘的經典為備證，來引證大乘及佛所說。大乘是承認小乘的，但因小乘沒聽過大乘的佛法，所以不能引述大乘的經，故以小乘經典為引證。大乘對密乘而言，也有些人不承認密咒乘。只有在大乘中對中觀、唯識真正有研究、多廣聽聞進行修證的人，才對密乘有正確認知，承認密乘。而對未廣聽聞又偏激的人，就如小乘之於大乘，他們是不承認密乘的。密乘也是直接引用大乘經典即大乘之法。這一切於過去歷代的成就者均已做過辯證及解釋。

過去的聖者及菩薩均以見修行來進行研究引證，給予一個正確答案，令雙方均能認同。而現在的研究是有點偏離見修行的方式。考證佛陀在世時講的是梵文，又有說是巴利文，再回過來又說是梵文；就如同，佛陀在世時，並沒有用文字來宣法，是佛涅槃後，才由大迦葉將佛所說的寫下來。若照如此解釋，小乘說的法也不是佛說的法，是由小乘自己寫的法，問題就出來了。

如何考證這一切的見修行？應依佛的律儀，不離俱舍的法性範圍，在經、律、藏三者中來進行。

從「律儀」來解釋，主要是以身作為約束，行為一定要與律儀相等。當別人第一眼看到你時，即見到你是非常約束自己身體的，以此為根本來作為約束自己行為的方式。從「經」來解釋，主要是以「三摩定」與「利他」的心為主來解釋。從「俱舍法性」來解釋，見地有否超離它。依不同根器有不同的領悟，所以不能達到相等。有如進食，有人好辛辣有人好清淡，嚐到的味道均不同。一切應與律儀相等，如密咒乘行者以修本尊為主，當修到一定證悟時，一切意識形態均在本尊當下，一切粗細煩惱均不離本尊的認知中。這就是在律儀方面的認知。

觀本尊時，首先是為利益眾生而修此法，與經中講的發心是相同的。當發心完進行本尊部分，心中咒輪放射光芒射向六道眾生，淨除他們的垢障，屬三摩定方式於定中現力量，經中的發心與定是相等的。在自觀本尊視一切諸法是顯空無別的，而不用刻意以如夢如幻來看待。再下來了解到究竟清淨的見時，即與俱舍的法性無偏離，一切現見均為覺性的展現當中，相同於「色不異空、空不異色」的理念，所以與俱舍的法性不偏離。最終回歸進入圓滿次地、究竟體性當中。經迴向累積了智慧資糧，再經發心等累積了福德資糧，二種資糧於圓滿中。

在進行禪定前，首先就要發心：「我為眾生而進行禪定」。進行禪定完後，視自己的善知識如佛般看待。從密乘來看，視一切傳承上師跟佛陀一般，以這樣一個心念看待，希望此傳承或上師加持能進入我心續。如此，就沒有不成法的東西，一切均為如法之行。故應視上師為佛陀般看待，才能生起堅強的信心，才能趨入「定」中。禪定分為「止、觀」的層次，我們需要在「清明」的止當中，而不是昏沉的止，再慢慢達到觀；再慢慢增上，最終希望瞭知一切如佛的遍智的定，以此思惟來進行禪定至為重要。佛陀、正法、定均是難得的。

我們現在，在佛法上有選擇大乘法的機會，在未來，要如法的去達到見修行，可能很難，可能將世界宗教都混雜在一起講了。因此，外在時代在改變，內在也可能在改變。所以現在能了解正法，是很難得的，聞法更難得，能現見大乘的善知識更是難得。無善知識的指導是無法走入正確的道路。大乘善知識一生是不緣取、不貪著自身的利益或眷屬等。對法均以正法來開示，也不為名聲而作，只為真實學習佛法的人而開示，以悲心攝受一切眾生，這是非常難得的。

觀過去噶舉派傳承大師，如密勒日巴大師、岡波巴大師並沒有要蓋一間大寺廟，他們都是以山洞作為居所，來進行修證。到吉天頌恭雖說有寺院也不是很大，也都是在山洞中閉關修行，只是到後期才變成大寺院。而現今，卻比較誰的寺院大，誰的人數多。其實，正確的應以過去歷代大師的修證角度為依據來進行，而非以大寺院作為依據。

緣過去傳承上師的加持，以他們的行為作為模範，到現在為止，還是有人願意去偏遠的地方去做閉關，如直貢方面巴瓊仁波切、丹滇仁波切，他們閉關的地方都是非常簡陋。依過去的傳承，還有人有這種心。現在大部分人都是以寺院名聲的大小而選擇聽聞，而不是以哪個法正確而進行聽聞。過去我(仁波切)剛到台灣時，就遇到一個情況。被問及其上師何人？答：「昆努仁波切」。有人就嫌棄，既不是達賴喇嘛也不是大寶法王，覺得上師的名字都沒

聽過，那你也沒什麼。我(仁波切) 是秉持經論作為依據，給予弟子教導。過去佛陀也講述過，未來將以文字來教導眾生，所以應秉隨過去歷代大成就者所著論述來進行修證。善知識是非常難得的。

在他利圓滿部分。雖有一個嚮往佛法的心，希望作為一個秉持正確修法的低等修法人，但也要有一個施主的供養，才能圓滿佛法，成就究竟修行的事業。能具足這一切就是他利圓滿。

問答錄

Q：在佛教裡有吃法藥之類的情形，在臨終時，比較有見地者就說吃法藥有幫忙，不相信佛法的人就告訴他：「信了就有用。」藉此來延緩死亡的時間。應如何看待此事？

A：從經教來解釋，享用佛舍利子或其他加持物，是依過去佛發願的心，而使他能種下未來善業的種子，生起發願的心。如過去菩薩的發願：凡接觸到我的影子，都能撐起善業的信念。是如同這般來解釋。以法藥來解釋，因法藥是由密乘修法來製成，是具六種功德：口享用、身觸、火觸等，都能種下善的種子、法緣的習氣。就如旁生道眾生，給予它們法藥或念經迴向，雖然現世不能聽聞、不能接受佛法，但依於法藥的力量跟他結個善緣，使他產生善念，將來能聽聞佛法，這也是一種願力。佛經中曾說：「有一隻蒼蠅曾經在刻有經文的水輪上停留，隨水輪轉了一圈，佛陀就告訴弟子，它已種下解脫的種子，未來它將解脫。」

Q：過去聖者以見修行來引證，仁波切講基本上就是用經、律、俱舍(藏)證明。但是其中俱舍(藏)的內容是什麼？是佛所說或成就者所說？我們平時所說經、律、論三藏的論又為何？

A：「俱舍即藏」就是見地。經、律、藏均為佛所說。論是後來聖者所寫的，是根據佛講的經來解釋，並不是從哪邊拿過來的。

Q：觀本尊的時候，一切諸法是顯空無別，我們不需要再看它如夢如幻？

A：在這裡講如夢如幻就是在講一切諸法無自性的意思。當你在觀自身為本尊時，心即是處於明空無別中，現見一切事情均不處於執著。有實有自性成立之體，而均為無自性的。因從最初開始就是一個無執的心態，所以沒有刻意的以如夢如幻的去看。其本身就是一個無自性之體，就像夢一樣，當理解夢是虛幻，就沒有什麼不一樣。但尚不理解時，在夢中認為是真實時，樂苦的感受就同時存在。

Q：因平時發菩提心乃有緣取是比較刻意的，到了對一切事不需要如夢如幻去看待時，真正的菩提心是不是就自然流露，不用特別「發」菩提心？

A：世俗諦中講述你有一個願度一切眾生的心時，剛開始將眾生如母的觀待時，產生的悲只是悲，還沒有到菩提心。當對眾生願度他們脫離一切苦難，得証遍智佛果時，才是世俗菩提心圓滿。到勝義菩提心時，瞭解一切無有自性，依於過去資糧的累積及對善知識的教導與口訣，有了正確的了知之後，所現的就是一種自然的表徵。現在悲心與菩提心都混在一起。譬如說，去幫助他人時，說要有菩提心啊，其實這根本不算菩提心，連悲心都不到，只能算是一點利益他人的心。如何去培養菩提心是從知母、知恩、報恩，一層層往上才了解。如是，才能了解什麼是如法、不如法，循次第而上，才會真正理解正確的法是什麼，慢慢的經聞思修而上。正確的到了最上等的時候，那就是勝義的菩提，那就是大法眼了。

Q：如何循次第而上？

A：首先培養知母之心，從自己母親開始觀修，不只是現世的母親，觀整個一切的眾生都如母般看待。知母後，知道母親所給予的恩德，現世母親所給予的恩德，那過去累世的一切母親，一切有生命的都給予過恩德，所以你如何去報恩，你的侷限從剛開始小一點再擴大到最大點，讓你的悲心展開。但有了這種悲還不夠，雖然產生了悲，但他們還是處在輪迴當中，你願他們最終都能體證法，得證究竟遍智。這時，慢慢地你的心才開始圓滿世俗的菩提心，再往上才是勝義的菩提心。其內容非常廣，後面會詳細講解。也有的是從見地生起悲心，每個眾生領悟不同。



大乘精要(5)

朗欽加布仁波切 講述　　直貢敬安仁波切 口譯
2006 年 9 月 9 日於美國中心　　岡波巴編譯小組　紀錄

一切遍虛空如母眾生，因於自己的顛倒之見，把一切本來實無的東西執為實有，將一切無常執為有常而產生錯誤之見，因此顛倒流轉於輪迴之中。今日聽聞殊勝佛法，願引領此一切眾生脫離此顛倒之見而走向解脫之路。願以此動機來聽聞佛法。

當我們開始學習佛法，首先要從聽聞佛法開始，再從所聽聞的佛法進行思惟，然後再進行實際修證，才不會在學習過程中產生迷亂。有時若未經過一定次第而上，佛法只是變成一個個段落，內容變成一節一節，而無法把它連接在一起。有些人未經過聞、思、修，就進行禪定；或自稱為密乘之人而直接教人打手印或唸些咒語；或觀想一兩個本尊，就說是圓滿了；這些人看似很好，但沒有循次第而上，其實是一種錯誤。今天所教導的「大乘精要」就是一個依於次第而上的教法。

上次已說到「基」和「道」的部分。

在「基」的部份，說明眾生的基礎是本俱的光明之「界」(如來藏) 。在未證悟了解前，這如來藏如何被無明所遮止，我們要用什麼方法將無明摘除。

在「道」的部份，說明要如何「認知此道」，如何看待一個善知識。觀察此善知識是否擁有本來應具足的法要；又如何依止善知識，從善知識那裏獲取法要，最終自己修證。

接下來又說明要如何常常「思惟此道」，以甘露四法來對治無明。

1. 以無常的觀念對治有常：當死亡來臨時，任何一切，包括你這一生的榮耀富貴，對你都沒有任何幫助。

2. 人身難得：若只是為了滿足自己的欲望而行，那就是浪費了寶貴的身體。

這次上課，要講述如何利用人身，使之有意義，故說明了因果之法。

在「思維此道」中，要思惟「業因果」，使此生變得有意義。因果之法乃是過去進行的白善業，所得的果報即為樂；若過去進行是黑業之法，所得果報即為苦。

寶積經：「我們所做的善惡，都將隨善惡之業流轉，此善惡之業從來不會漏失，都會產生果報。」文殊根本續：「不論所做，善有善報，惡有惡報，善惡混雜有混雜的報，每一報都不會漏失，都會應驗。」在對佛請問經裡，佛曾對一窮人地巴開示：「因果就有如種下的種子，甜的種子即得甜的果實；若是苦或辣的種子，所得的果實也是苦或辣的，從來不會有所改變。」

佛陀在世時，每當講經說法，都會有很多人供養食物，因而每天都有五百名乞丐跟隨其後，如此他們也可以得到一些食物。因為一直跟隨著

佛陀，漸漸的這些乞丐也開始聽聞佛法，而產生了信心和嚮往，進而想學習佛法。當他們有了這樣的心願時，佛陀就告訴他們：「我所講述的教法不是強迫性的，我的教法是不分貧窮富貴，任何人都可以學習，是如水一般能清淨一切垢染，如火一般能焚盡一切的惡業，我的教法如虛空般廣大，能容一切事物。」所以依於此，這五百名乞丐即成為佛陀的弟子，並得證阿羅漢果位。

當時在佛陀講經的地方，一些百姓和國王開始有一些怨言。因為過去印度是一個種姓懸殊的地方，當一些大的王族種姓要向佛陀頂禮，恭敬跪拜的進行食物供養時，並將這些供養與五百乞丐分享淨用，這讓這些王族受不了，覺得他們向比他們低等的種姓進行供養。佛陀是過午不食的，於是這個國家的國王就邀請佛陀到他的花園午餐，國王及大臣並建議不要帶這五百名乞丐，聲明只是邀請佛陀而已。佛陀就告訴這五百乞丐先去北俱蘆洲托缽，之後再過來這邊。因這五百阿羅漢皆具有神通，就飛去北俱蘆洲托缽又飛回來。當時，佛陀和國王正在共進午餐，這五百個羅漢即從空中像鳥一樣飛了過來，國王非常讚嘆這五百人，並問這五百人是從哪裡來？為何具有像鳥會飛的神通？佛陀就告訴國王，這就是那五百個乞丐。當時國王感到非常羞愧，就問佛陀為什麼這些低等種姓的人能得到如此的成就？

佛陀就開始講述，過去此地，即現今瓦爾馬塞，有兩千個仙人在修行。當地有一供養仙人的施主東氣，因久未雨乾旱，仙人還要在山上修行，要求東氣可不可以再供養他們十二年。東氣覺得仙人的飲食有限，遂答應他們，但得先回去查看儲藏的糧食是否足夠。當保管糧食倉庫的人答稱十二年應該可以，東氣即派五百人每天專門給山上的仙人準備飲食，當時有一條狗也跟著他們每天上山。這五百人每天都做著這同樣的事情，日久心生煩累，有一天就甚麼也沒做，也沒上山。可是這條狗還是時間到了就自動上山，在山上沒見到人就一直叫。仙人以為食物送到了，就出來看，發現沒有食物，就跟著狗下山來，而見到這五百人根本沒有做飯。此時，天正要下雨，五百人就對仙人說：「你們別閒著，也該做點事情！」就叫仙人去耕田，仙人以非常歡喜心去做這件事情，於是就在田裡長出一棵非常大的椰子樹，在椰子中可以長出各種食物。這五百人原先不太相信仙人，至此才非常讚嘆稱奇而心感羞愧，因他們沒有做食物給仙人吃，又叫仙人去耕田。即向仙人懺悔：「我們做了令你們不該做的事情，將來一定會受報，但祈願你們最終仍能讓我們得到解脫的果。」由於這因果報，這五百人在五百世一直成為乞丐，直到最後一世依於當時的願力，遇到聖者得到解脫。當時五百個送飯的就是這五百個乞丐。在佛陀講的經典中，均可找出很多種什麼因得什麼果的因果故事。

在惡業的部份，一般講述的十不善業，可分為身、語、意三個部分。

龍王請問經：「若世人、聲聞或一切行善之人，若想得到解脫之路，應捨棄一切不善業，此不善業乃是從身語意產生的十不善[1]，應棄捨。」

依於三惡業所產生的果報[2]，可分為

1. 異熟果報：投生三惡趣中；
2. 等流果報：又分為「造作等流果報」及「受用等流果報」；
3. 增上果報。

在「異熟果報」中，金剛幔續：「此十不善業皆由貪、瞋、癡三毒所產生，所得果報即墮入三

[1]身：殺生、偷盜、邪淫
語：妄語、綺語、兩舌、惡口
意：貪心、害心、邪見

[2]果報的受報方式請參考朗欽加布仁波切所著大手印五支前行指導

惡趣當中。」十地經：「依於此三毒的輕重，再分判落於哪一道中。」

在十不善業的「等流果報」中，又可分為：

身的部分：

殺生：過去世種下以殺生為主的因。

「造作等流果報」：未來果報也是一直維持在殺生上。

「受用等流果報」：因殺生故，現世會短壽。

不予取：過去世種下與偷盜行為相應的因。

「造作等流果報」：即使已經很富有，心續中還有想偷的種子。

「受用等流果報」：因偷盜故，現世會變得很貧困。

邪淫：過去所種下的因。

「造作等流果報」：現世一直維持同樣行為。

「受用等流果報」：現世變得短命或夫妻不和之類。

語的部分：

妄語、綺語、兩舌、惡口：過去種下的因！

「造作等流果報」：現世還是如是再做同樣的因。

「受用等流果報」：現世即使講真話，人家也不相信，令你感到困惑。

當年王舍城在鬧飢荒時正值佛陀閉關，只有在十五日才會接見比丘進行戒淨心、懺悔等。當時有一提婆達多(經常與佛陀作對之人)，趁此機會攻擊佛陀挑撥僧眾，說佛陀在此飢荒時期，食物都沒有了，不但不去照顧僧眾還去閉關，是違背佛陀自己所講的一切教法。而他則是願將施主所供養的一切資具與願跟隨他的所有僧眾一起享用。這時，就有五百比丘帶著自己的戒尺，隨他而去。接著，提婆達多又提出現應跟隨他學習而捨棄佛陀的教法，例如我們不應住在幽靜之處，因幽靜之處有很多戒律要去護持，而佛陀則是住在幽靜處享受，故不應跟隨佛陀；佛陀是食用任何施主給予的食物，而我是不吃肉的；佛陀是吃鹽的，那是不淨的，因鹽是從鹼水中提煉出來的；佛陀是喝牛奶的，牛奶是從牛身上而來，而牛是旁生愚痴，我是不喝牛奶的；佛是將施主所給的衣服剪成一塊一塊的使用，這是很浪費的，我則是將施主給的完整利用。於是提婆達多就找了一個地方，向郭括里巴卡達薩瓦及其他比丘開始講述他自己的教法。此時郭括里巴卡達薩瓦就去請問佛陀，為何你的親戚提婆達多會做出這種事情？佛陀乃對此比丘講述了因果，佛言：「比丘，過去所做任何因都不會漏失，都會受報，凡事身由心使，當一切因緣聚集時，果報將成熟。」佛陀就開始講述這件事過去的因。在過去無量劫的蒼青天時代，有一修證很好的仙人，有五百弟子，同時，也有一位具智慧及辯證能力的婆羅門，在講解辯證因明方面很有成就，也有五百弟子。此婆羅門想把一些仙人的弟子拉過來，就悄悄的去教導仙人的弟子一些辯證的能力，最後仙人的五百弟子都隨婆羅門而去，只剩下仙人。過去的婆羅門就是我，因為過去的想法與行為，我受了很多的果報，最終我得到證悟解脫。但是在我證果的今世；最後還有一點的果報。這就是我的五百弟子被拉去的原因。因果是不虛的，即便是佛陀都會呈現。

另一個例子是在帕摩竹巴大師時代，他有一證悟非常高的弟子，有一天瘋了。其他弟子就去問帕摩竹巴，為何會這樣，是否證悟令他成瘋？帕摩竹巴答：「其實不應是他的問題，應該是我的原因使他成瘋。因為此證悟的弟子見我一直收弟子，一直講經，他心中想為什麼要這樣忙於收弟子，不如自己去修行而有所成就。因為他的這樣思惟，心續混亂突然就瘋了。」弟子問：「對上師產生邪見會墮入地獄道，為何他沒有？」帕摩竹巴答：「因為他證悟高的緣故，所以現在就是受這

個果報，這個果報就是瘋。這個瘋的時段則依於他證悟程度高低，過了這個時段就會恢復。」果真過了一段時間他就恢復過來了。所以不論證悟多高，所受因果是不虛的。因為證悟高，所以不必依於此因而墮入地獄道，而是現世受報，但仍是因果不虛。

意的部分：貪心、害心、邪見。

貪心、害心：都會產生「造作等流果報」及「受用等流果報」，因果不虛均會受報。

邪見：依於過去的因，不是很正確的學習、思惟佛法，或沒有時間來聽聞。

「造作等流果報」：在現世對闡述的法都會產生遠離心、疑惑心。

「受用等流果報」:已遠離佛法(不是很正確的學習、思惟佛法，或沒有時間來聽聞。)、處於邊地當中。

在十不善業的「增上果報」(自主果報) 又分為:

殺生的果報：業果經云：「因過去殺生的業，出生的地方都是戰爭、爭吵，地方也是高低不平、荊棘、地不富饒。」

偷盜的果報：出生於飢荒、災難的地方。

邪淫的果報：出生於熱帶潮濕又泥濘的地方。

妄語得果報：出生於食物稀少且無味。

兩舌的果報：出生於山崖陡峭、非常辛苦的地方。

綺語的果報：出生於雖有密林但不產果而無收穫的地方。

惡口的果報：出生於沙漠有刺、無其他生物出沒的地方，如黃土等。

害心的果報：出生於飢餓有戰爭的地方。

貪心的果報：出生於雨水不足欠豐收的地方。

邪見的果報:出生於沒有任何物產果實的地方，沒有任何慾求圓滿的地方。

當斷除此十不善業，即為十善業：「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不綺語、不惡口、不害心、不貪心、不邪見。」

三寶經云：「斷除此十不善業即十善業，具足此十善業即持戒的圓滿。勸戒經云：「儘量守持此十善業，一切善業根本即增長，所得的果報即是離一切苦。」地藏十輪經云：「捨棄不善具足此十善業，就有如過去戰爭中，戰車上的十個輪子(十轂)，運用十轂所向無敵。」表達依於此十善業，戰勝一切煩惱之毒。告訴我們業果不虛，盡量守持善業，捨棄一切惡業。

斷除不善業的不同方式，依眾生不同根器不同思惟而異：

依身語戒律方式守持誓言；

依禪定修證的力量而不生惡之妄念，使一切自解；

依觀想本尊、佛尊而捨棄不善業。

依於十種善業累積的數量大小，所得不同果報：

小：得生人道；

中：得生欲界天；

大：得生色界天。

加上進入學習佛法，由聲緣獨覺到菩薩的果報，最終到解脫。

地藏十輪經云：「如人進入三乘之道(聲聞、緣覺、菩薩) ，就是趨入無迷亂之道中，因秉持十種善業，故稱為無迷亂之道，依於無迷亂，三者均得解脫。因秉持十種善業，過去、現在、未來的佛陀皆因此而成佛。」

龍王請問經云：「何能證得佛的果位？」答：「秉持十種善業之後，才得證佛陀的果位。」以「所得果報」來講，「造作等流果報」是不喜歡殺

生,「受用等流果報」是長壽、無病、自在、出生在環境良好、不聞惡口兩舌各種不利聲音、一切皆圓滿的地方。

對於禪定(不動的業) 的果報，也有說明。依於未曾真實了證大中觀、大圓滿故，只是在五智禪定，心續如在虛空般無任何雜念，處於一切都是無有的觀念中。此果報是生於無色界。當有了清淨的見地即超離此無色界。

針對佛教究竟的觀念而論，雖說不究竟，其實已是一種非常高的境界，是處於一種不受任何苦的禪定之樂當中。外道中若比較有邏輯、有比較高等的見地，才會生於無色界天。佛教則是從止(開始進行修證)，中觀、大手印、大圓滿層次而上。

這種「不動的業」也稱為「無漏的業」，是屬意識，只有細微的貪著樂受，但最終是不淨的，應捨棄這一點。勸戒王書云:「依於我們的觀點，它是細微、無漏的，其並沒有對「無」的對治，只有對禪定的樂受；有極細微的貪著，最終是不淨的，終應捨棄這一點。」於證佛後，依於佛力功德，以五種智慧產生能量，現前無量的淨土。以功德來說，無色界較不究竟。在這裡是解釋禪定裡面的細微過程。

不管是什麼樣的業和因，不要認為今天做的是小的惡，因而將它淡化，這是不應該的行為，因為小的惡因會產生大的果報。當將小的惡行放逸輕視，有一次就會有第二、第三次，有如滴水般慢慢的也會湧滿整個器物。同理，也不要以為是小小的善業而小看它，要好好地看待，小善業也可以得到大的果報。

有一故事曾說：有個小孩沒有任何資具只有七粒豆子，但他心嚮供養，因為他的個子小只能將豆子往法座扔去，而其中一粒豆子正好落入缽中，因為對境者是一個聖者，故因此功德後來轉世成為轉輪王(即母濡王)。

如果小的善業具有大的發心，以無量眾生為主進行迴向，則其所種下的果報也就是菩提的果報。如果小的惡業沒有重視它，就會變成大的惡報。經云:「若對貪嗔癡三毒一直相續進行，就成了十不善業,所得即是大的惡報。若以慈悲喜捨、菩提心來攝持相續進行，所得即是善的福報。」提示我們一切的業果出發點是由心開始，並非行為。在心裡不要讓一種惡的思惟相續進行，例如不要讓嗔心連續下去，變大，不然其所受的果報也會變的很大。

在小乘經典中，對於供養僧寶的戒律，有很嚴格的看法。享用僧人的財物，所得的惡報是非常大的。享用供養僧人的食物就有如毒火會將你焚盡，當享用過後，即使還回去，還是會留下一個影子,還是要受這個苦,沒有任何懺悔可淨除。以大乘菩薩行的角度來看，當然有懺悔可淨除。僧人也要進行菩薩的四種佈施，懺悔可淨一切垢障，懺悔中沒有不可以淨除的。懺悔中的第四力(誓言力) ,以不再犯最為重要,若無此不再犯的誓言力，就有如一個漏底的器物，不論如何清理還是會再漏。誓言力的力量還是最重要的。

百業經中有一則故事。在鹿野苑一處沼澤地，有一個頭如人身的動物，被很多的小蟲啃噬其身，非常難受的在地上打滾。因為這是一個很奇特的光景，就有很多人來觀看，佛陀就想到可以用這個故事來開示因果關係，遂來到這個地方。佛陀問這動物:「你是不是三藏？」答:「我是三藏。」佛又問:「你知道現在為何要受這個業報？」答:「因為我過去身、語的業，現在要受這個果報。」佛又問:「你現在知道是過去不善的業造成的果報，是誰讓你有這不善的業？」答:「是我的心。」當時旁人聽到二人的對話就覺得很不尋常。阿難就問佛陀:「這是什麼原因？」佛陀告訴阿難，過去無量劫時出現一位遍智佛，當時有一

位富有的施主，對佛法有嚮往、學習的心，因而成為一個很好的講說佛法之人。當時有七萬七千比丘聚集學習三學法、有學道、無學道，而負責他們飲食的管家叫三藏。正巧有五百商人出海經商回來，隨喜讚嘆比丘們精進修習佛法，想要供養比丘們一些金銀來累積自己的福德資糧，若是不能接納金銀，他們也可以供養其他的物品。當時三藏見此大量金銀，心起貪欲想自己享用，遂只將少許金銀換取糧食供養比丘。因為僧眾太多而食物有限，故無法維持溫飽，於是有一些比丘就請他再多準備一些食物。三藏言：「已無再多的食物了。」比丘們就問：「可否可再向施主要求多一點供養？」三藏言：「我都做過了。」此時從海上回來的五百商人正好也有部分在場，比丘們於是向他們化緣。這些商人告稱：「我們已供養了許多金銀，為何不夠？」於是大家對峙現場，三藏仍說：「這是不可能的，我已全部將商人們的供養用於你們的飲食。你們作為一個比丘眾應該捨棄一切世間財物，專心修習佛法，不應為此爭吵。」當下三藏心中非常生氣並發誓：「我若有侵吞你們的任何財物，我願投生於沼澤地，被萬蟲咬噬的果報。」這就是現今他的果報。佛授記：「他將受無量劫的這種果報，直到千佛劫的顯現，才得聖者位。」當時有很多觀看的人對佛法產生了信心，而向佛陀請教佛法並皈依成為佛弟子。

百業經是屬於舊式傳統論的著作，大部分都是引用故事來講說，其中有很多因果故事，一再重複引經備證，故此論有一個別名，多備證論，雖不像現代人的講法方式，但是有很深的意義；就像在因果經中了解到業果不虛。若與佛法有所接觸，那麼佛法最終是不會捨棄你的。就像三藏雖受到這麼一個果報，最終還會成為一個聖者，善思維之。

功德田就如佛、法、僧、聖者，在功德田前進行佈施，所累積的善業是無量，其功德很大；同理，在功德田或佛像前(依止處)做了一些惡業，惡果業報也是很大的，因果業是依於對境的大小而立。寶積經云：「虛空是無法用尺量，依止處所做善惡業也是無法比量的。在上等的功德田(三寶、聖者等)及父母田裡累積的善業是功德無量的。」

律儀經中有一則父母田的故事。過去在雜拉瓦薩(現今之地名)的地方，有位很有名的商人雜喔，他非常富有，可是每次得子都死亡。當他再一次有孩子時，他怕又失去這孩子，就依世間的方法替他取了一個女生的名字叫雜慕(賢女之意)。有一次雜喔出海撈寶時，就在海上往生了。照以前傳統習俗，兒子必須承接父親所從事的行業。當雜慕長大後，問母親：「父親以前是做什麼行業的？他也要繼續下去。」母親心想：「要是告訴他，父親是個商人，是要出海撈寶的，兒子可能也會像父親一樣死在海上。」於是母親就編了一個謊言，說父親是做米生意的。於是雜慕就開始做起米生意，每天可以賺進四個貝殼(以前錢幣是以貝殼來計數的)。在做交易時有人告訴他：「你父親並不是做米生意的。」當他再一次問母親時，母親又編了一個謊言說：「你父親是做香的生意。」他就又開始做香的買賣，每天可賺進八個貝殼。因為他生意做的很好，遭到其他賣香的人的忌妒，就告訴他：「其實你父親不是賣香的，是做買賣金子的生意。」於是，雜慕又開始做買賣金子的生意，他也是做的很好，每天可以賺進幾個貝殼。又引起其他買賣金子的人的忌妒。賣金子的因為知道他父親原先是做什麼生意的，於是直接告訴他：「其實你父親是出海的商人，你也應該做出海的生意。」於是他回來見到母親說：「你騙了我，你是一個騙子。你為什麼要騙我？」母親告訴他：「是因為不願見到你和父親一樣在海上發生意外，所以才騙他。」可是雜慕不顧母親的哭泣，執意要從事與父親相同的商人行業，遂招募了五百人準備出海。在出海的當天，母親非常的悲傷，因為母親過去的孩子都已死亡，只剩下雜慕。母親就抱著雜慕的腿不讓他走，可是兒子執意要出海。在臨出門時，他用力甩腿不讓母親抱住，因而不幸踢到母親的頭，雜慕就出海去了。當母親爬起

來後，發願希望「兒子踢到母親」的這種果報，不要印驗在兒子身上，希望他能順利回來。後來雜慕在海上遇到蛟龍之類而船全砲，他則抓到一塊木板，得以還生回到陸地。路經一個城市，名歡喜城，有四名天女給他食物，並勸告他不要往南方去。他因為業的關係，心理一直有往南的趨向。當他往南方行時，經一城市又有八名天女出來給他食物，告訴他不要再往南方去，應該回去了。可是他心裡一直有往南的動力，於是又繼續往南。到了一個城市，又有八位天女出來招待他，也是勸他不要繼續往南，可是他還是繼續往南行。又經過一個叫蒼巴拉馬(意：焚天城)的地方，又有三十二位天女出來招待他，同樣的還是勸他不要再往南，再走下去會對他非常不利，可是因為業力的關係，雜慕仍然繼續往南行。接著他來到一個鐵門大開的城市，當他一進去之後，鐵門就關了起來。這是一個三重的門，他一重一重的往內進(表示這是一個活生生的人，直接進入到地獄道)，在這地獄道裡，雜慕看到一個人夾在中間，只要旁邊的大叫一聲，就有兩個巨大的鐵輪將此人的頭絞碎，其原因是因為此人對自己的母親非常不好。這時雜慕心中感到非常的害怕，心想接下來就要輪到他了，因為他對自己的母親也不好，於是心中就產生了很大的懺悔之心。此時空中有一聲音：「一切束縛者得解脫(鐵輪就停下鬆開)。」再傳來：「得解脫者將束縛(鐵輪又降下夾緊)。」就在聲音傳來的同時，鐵輪就到了他的頭頂開始轉動而開始受這個苦。當問到他要受這個苦多久時，得到的答案是十萬年。又問：「是否是踢母親這樣的惡因？」所得答案是：「當然是對母親的不敬。」當下他就對自己的錯誤產生強烈的懺悔之心。心想我已經在受這個苦了，就發願一切在這個地獄受苦的人的苦都由我來承受。當他發完願時，鐵輪就自動的遠離，同時，他亦往生天界。在此表示對自己父母的不孝不敬，所受果報就是如此。地獄道其實是化生出來的，所受的苦猶如在夢中，是要用心去受苦的。以上故事中商人的兒子雜慕就是佛陀過去的不淨身，及其所受的苦。如果對聖者的父母做出不敬，則所受的果報是很強烈。應減少對這些對境產生不恭敬的心。

有些人認為自殺就能脫離「苦」，其實就是一種最大的錯誤。因為心受到苦才決定自殺，並不代表死亡之後就一了百了，完全沒有了。在自殺時要受一定的煎熬苦，然後依於死亡的習氣，要一再受這種自殺的苦痛，這種業受會一再的輪換下去，不是這生結束就沒了。所以淨除習氣是非常重要的，要理解到因為我們一直在累積串習這種惡的習氣，所以一直在輪迴中受苦。現在應將惡的習氣去除。

如同前面三藏比丘的故事，佛問：「是誰使你受到如此果報？」比丘答：「是我自己的心。」從這個故事理解到是自己的心一直造作這種事，串習這種習氣而連貫下去。因這種習氣令我們愚昧，一直做錯事情，這愚昧的後面代表的就是無明。我們必須要將無明淨除，所以要由聞、思、修、打坐來修證佛法，使我們本俱的智慧光明顯現出來，才能將這無明淨除掉。

當了解了這一點，進行修證時，才能將自身本俱的自明、自覺展現出來，這時即不再受束縛，可以從無明解脫出來，所以稱它「如來藏」(本來俱足的能量)。但是要達到這種自明自覺的覺念，並非只靠打坐就能達到這種程度。首先，要對輪迴有強烈的出離心念，對佛法的認知和自己的善知識有強烈的信念，對修習的嫻熟圓滿。這些都具足才能從無明路脫離出來，不然的話，只打坐是不可能脫離出來的。

另一業果不虛的故事，是有關佛陀的大弟子，神通第一目犍連尊者。目犍連和舍利子依神通力前往地獄界，見到裸衣派的一位上師，因過去生講述顛倒之見（邪見）故，而正在地獄受耕舌之苦（有五百個耕犁在耕他的舌頭）。裸衣派的上師即請求二人回到世間，告訴他的弟子別再學習他

的邪見，也別對他的靈塔進行供養，因為每一次他的弟子做供養，他就在地獄受到刀劍刀雨降下之苦。當目犍連和舍利子來到王舍城時，就將裸衣派上師在地獄界的話傳給他的弟子，裸衣派的弟子就非常不高興，認為他們在毀謗裸衣派，於是就準備趁目犍連和舍利子分開時加以傷害。在普賢王如來言教品中提及，舍利子先向裸衣派弟子傳話，可是他們聽不太懂，於是目犍連就加以解釋舍利子所說，而引起裸衣派群起攻擊。本來目犍連是神通第一，身體已金剛不壞，但是此時，他的身體卻有如陶罐般脆弱，整個被打爛，就快往生了。當時，印度的國王衛生王很憂傷，就派兵去抓裸衣派，而裸衣派均已做鳥獸散。國王就帶著尚未斷氣的目犍連來到佛陀跟前，問：「為什麼會這樣？」這時目犍連才斷氣。佛陀回答國王：「這就是目犍連過去所種的因，現在所受的果報。」當舍利子見到目犍連已證達這種果位也不能迴避果報，心理很難過，也不願在此地逗留下去，就去往另一城市。此時，也有很多其他的比丘也相繼走了。目犍連的果報是因為，過去有一婆羅門育有一子，長大娶妻後夫妻感情甚佳，但婆媳不和經常爭吵。因為兒子心偏袒妻子，母親就常嘮叨：「為何你對媳婦比較好，對我比較不好？」他被夾在中間，有一天就把母親揍了一頓，差點打死。基於這個業，這個兒子的每一世都是被人打死，一直要受這個苦，直到最終一世，遇到聖者，都已證果，還是要圓這最後的業。即使目犍連證到神通第一，業果還是不虛。

另一個業果的故事，有關具壽者比丘揆苓。在西藏有一個不成文傳統，大家都不喜歡唸到揆苓的經，因為讀他所寫的書，心中會不舒服，覺得會對自己不利。在鹿野苑有一非常貧窮的婆羅門家庭，平日以乞食為生，在他們兒子出生後，就一點都討不到食物，這剛出生的小孩也是非常乾瘦，全身都是彎曲的，所以取名揆苓。當他吸母奶時，母奶都乾掉，只有用牛奶來餵食他。他長大後父親就告訴他，他們本來就是一個乞丐家庭，可是自從他出生後就討不到食物，所以他也要去討食。可是每次揆苓也只能討到一點點的食物，聊以維生。當時他就來到鹿野苑，請求佛陀讓他成為僧眾，揆苓也遵從舍利子所說，徵得父母的同意受戒出家。他在成為比丘後，跟隨著其他比丘，也能分得一些食物。但這些比丘都為修證之人，不可能養活他一輩子，就告訴他必須自己去討食。然而他能討到的食物，也只能僅僅維持生命而已。每當施主供養僧眾時，輪到他的時候，食物都剛好用罄，要不然就是被撞，缽被打翻之類，他就是討不到食物。於是僧眾就想讓他坐到前面，比較可以分到食物。可是他坐到首座，還是吃不到食物，僧眾們就覺得很奇怪，去問佛陀這是什麼原因。佛言：「不應該讓他坐在首座。」佛也告訴揆苓：「你不應該坐在首座，坐在首座的都是證悟很好的人，若要食物，也要等他們接過食物後才可以，否則，你等於是在積惡業。」於是，揆苓又回去坐在他原先的位置。佛說先讓他去打掃寺院，慢慢地，他的食物也變多了一點。他平日不只清潔寺院，也開始學習佛法，進行禪定。自己的精進心也開始漸漸地增加，最終也證得阿羅漢果。當他證得阿羅漢後，知道這些都是過去的因果業報，他必須要受這個果報，於是他更精進的做打掃清潔的工作。

一日揆苓在打掃完整個寺舍後，想要去替佛陀房間清潔打掃，但是另一比丘已打掃完畢，於是他就去托缽了，可是也沒有討到食物，於是他就不再去托缽，而開始禁食。第二天他想早一點去清潔佛陀的房間，可是又已經被清潔完畢了。這時他聽說佛陀要前往施主家加持，於是他想可以先去施主家中清潔。但是，他在去施主家的路上，就碰到已在回程路上的佛陀，於是這天他又再禁食。這時，阿難知道他幾天都沒有食物，就請施主能不能將第二天的食物給揆苓，施主也答應了。當揆苓去施主家時，施主卻因有事出去了，所以又沒討到食物。已經第五天了，阿難就帶兩個缽去乞食，準備一個給他，阿難自己吃完了一

缽，而另一缽卻在路上被狗搶食了，揆苓又沒得到食物。隔日，阿難還是帶兩個缽去乞時，在經過一個花園時，被一個石頭絆倒，缽中食物全部傾倒出來，又被鳥吃光了。這時，阿難就覺得自己怎麼都幫不上忙，就去請舍利子來幫一下。舍利子也帶了兩個缽去，可是要給揆苓的那一缽卻被無形的天神搶去吃掉。隔天一大早，舍利子就去找揆苓，看他梳洗乾淨沒，可一起早點去托缽，當舍利子將缽交給揆苓時，揆苓一不小心把缽掉在地上，而缽就一直往地裡面下掉，愈掉愈深。這時，舍利子就用神通將缽撿回來。於是，二人就一起去討食。可是，當一討到食物時，舍利子的食物可以入胃，而揆苓的食物入嘴就消失了。這時，揆苓非常口渴，他請舍利子拿點水給他喝，當舍利子將一缽水給他時，就被天神在缽裡撒了一把灰土，揆苓喝下了灰水後就死亡了。這時，他整個身體現出達證阿羅漢的各種徵兆，上身現出火的三摩定，下身現出水的三摩定。大家就對他的身體進行供養後，即去問佛陀是什麼原由。

佛陀就講了下面這個故事。在過去有一富可敵國的家庭，此富人是對一切善業均修持的人，非常樂善布施，對婆羅門，即使是窮人，都進行很大的布施。對於自己的孩子也非常疼愛，給予這孩子任何的武術技巧及一切學問的學習。當富人往生後，其妻也是如同他的先生般進行大布施。但當這兒子長大後，就覺得父母的布施是一種錯誤行為，若繼續如此布施，有一天連自己住的房子都會沒有了。當時母親並沒有聽兒子的，繼續進行布施。這時，兒子就在心中計畫，先娶一個妻子，然後讓母親住在一間小房子，只給一點點的食物就好了。於是，對母親說他要娶妻，以後你就不用再出去布施，只要在家裏，我會供養你，我以後也不想做那麼大的布施了。母親就向兒子請求：「我不想住在這裡，我要搬出去。」但是這吝嗇的兒子心想：「假如母親搬出去，就要分一些家產給母親。」他就覺得沒有必要，於是將母親關在家哩，沒有食物也沒有水，但是這兒子又顧忌會被鄰居發現。第七天他去察看母親時，母親已奄奄一息。就在此時，母親要求兒子給她一點水喝。兒子則心想：「假若母親活下來，她一定會將此事講出去，不如讓她死了算了。」就在水裡加了一把土。所以當母親喝了這髒水，就往生了。此故事的兒子就是揆苓，因為她在七天之內未給母親任何食物，並致母親死亡。依於這個果報，他在地獄受千年之苦，才得轉為人身。得遇聖者學習故，才可將未來要在地獄受的苦在現世受完。這是真實現見的「受用等流果報」。因為強大父母田的對境、行為的不淨及所用物質的不淨，此三種不利故而產生這種果報。若俱足三種清淨善業，功德即是無量的。功德田、增上心、所施物三種要清淨要圓滿最為重要。善業清淨故，功德圓滿。

問答錄

Q：起心動念都是業，若能帶業往生阿彌陀佛淨土，是不是全部業力告一段落？

A：業在淨土也是要聽聞佛法才得淨除清淨，業不可能到淨土就全部沒有，連佛陀都要受最後的業，如腳掌受刺等等。

Q：到淨土就可以清淨了？

A：要慢慢清淨，到淨土是有機會清淨，這是很殊勝的，在阿彌陀佛面前聽聞佛法是不一樣的。

往生淨土的準備要從現在開始。

1. 要有往生的強烈願力。
2. 對現在的行住坐臥都要以淨土看待。
3. 所做一切均為累積功德資糧。
4. 所做一切均迴向眾生。

以上四點具足，當資糧圓滿時，才有可能往生淨土。



大乘精要(6)

朗欽加布仁波切 講述　　直貢敬安仁波切 口譯
2006 年 9 月 23 日於美國中心　　岡波巴編譯小組　紀錄

首先生起強烈悲心，願引領一切因無明而流轉於輪迴中之如母眾生均得證解脫之果，以此來領受聽聞大乘精要。佛法的基礎均根據經與論，要如何宏揚佛法，首先要先理解經與論，這是需要經由聽聞、思惟到修証。佛法能否長住，全視佛法有否進入學者的心續當中。今天要講解的大乘精要即是由最底層的基礎開始教起，直至最精要的部分。

前面已講述了總的概念，並以「基、道、果」的方式分說如下。

基的部分：眾生如何本俱「如來藏」，及在未了證前是如何被無明所障，解釋了「了證」與「不了證」。

道的部分：

(一)認知此道：在求法前如何尋找善知識，先觀察再依止學習，最終將善知識所給予的教導，在心續中如法相應。

(二)思惟此道：以甘露四法，對治無明垢染

1. 思惟無常：對治貪戀此生。
2. 思惟人身難得：對治放逸懈怠。
3. 思惟因果法：使此生變得有意義。

惡果的部份解釋了所要承受的成熟的業果是一定要承受的、無法脫離的，即便是神通第一的目鍵連或阿羅漢的揆苓，都已得到很好的成就，但是過去生所造業的果報還是要受。

現在要繼續說明如何「思維此道」。思維因果法（業因果）來使此生變得有意義；思維直接在現世所受的報（現世果報）；及思維善業的果報。

善業的果報可分：

1. 對境清淨，如佛、菩薩、阿羅漢。
2. 供物清淨，非偷盜取來的。
3. 思惟清淨，非利已私利之心。

當三者均清淨，且對境是非常有力時(此為非常重要的一點)，現世的果報也會變得很強。

舉一個現世善業果報的例子，是承天瑪王妃的故事。當時，佛在舍伽國中一個叫納芽茁蒂的公園講法。納芽茁蒂是一樹名，可能在公園中很多這種樹因而得名。在公園附近的一個山腰下，有一對婆羅門夫妻，生下一女名達悅(月光之意) 。當此女稍長時，父親就往生了，於是母親即尋一富有人家，將女兒送去幫傭，做些照顧花園飲食之類的工作。月光很會照顧花園也很會做花蔓，大家就叫她承天瑪(具花蔓的意思) 。當時佛陀的精舍就在附近，她每次見到佛陀講經說法時都深受感動，心生信心，可是她沒有任何東西可以進行供養，她就想到：「不知主人給她的食物可不可以進行供養？」當她這樣想的同時，佛陀已經

知道了，就來到她跟前托缽，月光問佛陀可不可以把自已的食物供養，佛陀說：「當然可以。」就接受了月光的食物，月光當即向佛陀進行大禮拜，同時也發願，願以此供養的功德，於來世勿再做傭人。之後，一日，月光父親的朋友，也是一婆羅門種姓，乃是一個會看手相的特異稟賦之人，由遠方而來，問到月光女才知其父已往生，母及弟弟去往他處，而她自己則在夏加明清富人家中為傭。於是月光父親的朋友替月光看了一下手相，發現月光手心處有法輪的印，腳掌心也有房子的線條，就告訴月光，不用擔心，她很快就會成為王妃。月光覺得這是不可能的事情，我不過是一個傭人，但是月光父親的朋友確是非常肯定月光一定會成為王妃。

舍伽王來到夏加明清居處附近時，見到月光，心中很喜歡月光的行為及美貌，問月光是從何而來？月光告知她只是夏加明清的女傭，舍伽王不信，覺得月光一定是夏加明清的女兒，就派人去夏加明清家中詢問，舍伽王被告知月光確實是傭人，他不相信會是如此，他覺得月光應該是女兒才對，就要求夏加明清將月光送給他，夏加明清也很歡喜如此，就為月光準備了很多嫁妝如嫁女兒般將月光送給了舍伽王，舍伽王於是宣布月光（承天瑪）為他的王妃。舍伽王一生中只有二位王妃，一為蘇尚瑪(意指身段曼妙之女) ，另一為非常賢慧的承天瑪(即具蔓女)。這表示對境的重要性及力量，因為對境是佛陀，再加上思惟，供物的清淨，其現世果報強大；若不淨的話，現世果報又不同。

另一個現世果報的故事。在札厝的國王，名儒真亞那，有二大臣嘿努噶和巴努噶，及其子卓珀即是後來的巨頂王。同時，在王舍城的具舍王亦有一大臣亞戳及王妃呂胖（意指身體很好）與所生之子馬紀札，其後來成為一位有名的護持佛法的國王。當時，二個國家之間有些經濟來往。有一次，儒真亞那國王就在一個寶匣中放滿了寶物送給了具舍王，於是具舍王也在寶匣中盛滿了綢緞衣物等物回送給具舍王。經過了第一次互贈，第二次儒真亞那國王又送了一付頂級的盔甲給具舍王，具舍王也想要回送一件上好之物，但正在煩惱尋思，其大臣亞戳就上言：「在您的國度中就有一件無價之寶，佛陀正在你的國度中傳法，這才是真實的無價之寶。你應繪製一幅佛陀的相作以回送。」於是具舍王即請求佛陀應允，並找來畫師開始畫製，並將有正轉及逆轉的十二因緣圖畫在其中，更在畫下方寫下偈頌：「秉持清淨的心，如象脫泥般的趨入佛法，依止律儀將得證解。」如象脫泥般是比喻象的力量大，不會陷于沼澤或泥土中，表示要如此般的心趨向佛法。具舍王即將畫相裝在金銀的寶匣中回贈儒真亞那國王。當時，在札厝也有許多王舍城的商人們，當他們看到畫相，立刻頂禮佛陀、頂禮正覺之王。儒真亞那國王就覺得甚為奇特，為何拜此人？就問商人們：「此為何人？現在何處？」商人告知：「佛陀現在正在巨賢輪的河邊傳法（巨賢輪以前是一條河流，現在已經是一個小水溝了）。並告知佛陀如何從一個王子到正覺，現在已是證悟的正覺之王。儒真亞那就非常誠信，並開始細瞧看這幅畫，由十二因緣的正轉及逆轉的關係中慢慢悟出一些道理，心即趨向平靜，慢慢的也得到了預流果位。他非常感激具舍王贈畫，並請問是否可去晉見佛陀？具舍王即去佛陀跟前請示是否可行，佛陀即以神通了知，儒真亞那須要由聖者噶答亞那來攝受，於是就派了噶答亞那及跟隨他的五百比丘去傳法。儒真亞那國王即隆重的接領他們，並請求他們開示佛法。從此札厝的十萬多民眾均得到很好的清淨了證，有些並得證預流果或一來果或不還果等不同果位。在其中有二個家族的兒子清巴佳和噶加亞，跟隨聖者學習，更得証阿羅漢的果位，示現阿羅漢涅槃(上身放火，下

身放水)，大家對此感到很殊勝，並對此產生特別的信心，就蓋了二座塔來紀念他們兩位。當時，儒真亞那國王的二位王妃也很想聽聞佛法，但限於女身，不能直接跟隨聖者噶答亞那來學習，於是請求佛陀，可否派一位比丘尼來講述佛法。當時，佛陀感到王妃們可以由馬瑞瑪來攝受，於是比丘尼馬瑞瑪也帶了五百僧尼來向王妃們傳法。在經馬瑞瑪之講經傳法，月光王妃也得到很好的修證，並往生四大天王之境。月光王妃非常感謝佛陀給她的加持，示現神通來到佛陀之前，放射光芒及花蔓供養佛陀，當即光芒及花蔓四射，非常奇特。眾人問及佛陀，佛陀才告知，此乃月光王妃已得生四大天王之境，是王妃回來做供養。月光王妃也去見儒真亞那國王，國王也非常高興。王妃乃告知：「我已具神通，出生於四大天王之境，你若要像我一樣，那你必須具有與我等同的證量。」王妃說完，就不見了。儒真亞那國王就馬上向國家公布，將王位傳給卓珀，即巨頂王，他要到王舍城佛陀跟前受戒開始修習佛法。可是巨頂王繼位後，一切所行均與其父相違，所行殘暴。老國王的二位大臣嘿努噶和巴努噶一再勸誡：「一切法應向善而行，你的所作乃是錯誤。」沒有多久，巨頂王就將這兩位大臣於以放逐，而起用另外二個惡臣，形成整個國家都在做不淨的事情。因札厝與王舍城有商業來往，由商人處老國王就聽到了一些巨頂王的惡行，心中非常難過，逐告知商人請他們轉達巨頂王，請他如法治理好國家。當傳到二位惡臣耳中時，他們覺得若此話傳到巨頂王耳中，將會對他們不利，於是二人計劃要把老國王殺死，於是此二惡臣去往巨頂王跟前謊報說，他們聽到一些對巨頂王不利的消息，老國王在王舍城正在進行奪回王位的陰謀。他們會做進一步的打聽，若事屬實，他們就會用一些方法來對治老國王。於是，此二惡臣就開始計劃準備殺死老國王。於是二惡臣寫信請老國王回來，在同時，老國王自已也想回去勸勸他兒子，於是老國王去見佛陀請示，本來老國王已快證到阿羅漢果位，佛陀告訴他：「在你去勸你兒子時，請不要忘記，業報是要自已受的。」老國王即動身獨自回國，在路上碰到二個惡臣派來的殺手，老國王在被殺手團團圍住的當下，就想起佛陀對他說的果報是要自已受的，他就想，現在就要往生了。此時，他非常難過，為什麼在即將證果之前，要受這樣一個果報呢？老國王就請求殺手能網開一面，只此一次，老國王也保證這是他必須要受的業，他一定會受的。於是老國王就在附近的一棵樹下，進入禪定，得證阿羅漢果，證得人無我。此時殺手是四面環繞著他的，但老國王本想在證得阿羅漢果後，用大神通去勸勸兒子，可是因為業報的關係，他的神通無法示現，現在他只有受此果報。老國王在被殺前，請殺手帶一個口信給他的兒子巨頂王：「你已犯下了殺父及殺阿羅漢的兩大五無間罪，你將受無量劫的惡報，你最好能有懺悔之心，向心佛法，也許罪業可減少一些。」當時，巨頂王在二個惡臣的聳恿之下中殺害了老國王，故犯下了五無間罪中的殺父罪及殺阿羅漢之罪。在老國王被殺的同時，在另一處佛陀忽然微笑，並由口中放射光芒。阿難就問佛陀：「為何有此一動作？」佛陀乃告訴阿難：「老國王已證阿羅漢果位並已涅槃，而他的兒子也要正式開始受地獄的果報。」之後，殺手將老國王的頭顱送到巨頂王面前，並稟報巨頂王已將敵人消滅，再也沒有人會危害巨頂王的王權了。巨頂王問：「是誰會危害我的王權？」殺手答：「是老國王，我們已將他解決了。」巨頂王又問：「老國王帶了多少軍隊？」殺手答：「他並沒有軍隊，他只有缽、錫杖及法衣。」當巨頂王聽到這三件東西就昏厥過去了，當巨頂王甦醒過來後問：「老國王可有口信？」殺手答：「老國王說他已證得阿羅漢，已涅槃，已無任何痛苦，但你所犯乃殺父，殺阿羅漢之五無間罪，你若要減輕罪業，你要向佛法進行懺悔。」當時，巨頂王心情非常沮

喪。這時，這二個惡臣心想這下可能會對他們不利，就訂下計謀去找了二隻小貓咪，將他們養在為清巴佳和噶加亞所建造的阿羅漢塔之下，並將小貓取名為清巴佳和噶加亞，又訓練小貓繞塔，每繞塔一次就給一點食物，這二隻貓就這樣被二惡臣訓練得非常聽話。這時，這二個惡臣就去見老國王的另一個王妃，提到要讓巨頂王的心情愉快，恢復健康，有二件事可行，一是王妃去告訴巨頂王，他所殺害的並不是他的父親，另一件就是二惡臣要作的，是要讓巨頂王相信，他所殺害的並非阿羅漢。於是王妃就編了一個謊言告訴巨頂王，你不用因為殺父而有懺悔心，心情難受，其實你的父親不是老國王，你是我跟別人生的，是我一直保守秘密，你不用擔心，老國王其實不是你的父親。接著，二惡臣也告訴巨頂王，你不必擔心殺害阿羅漢，其實此世上根本沒有什麼阿羅漢，根本不用擔心，但是巨頂王說：「這是我小時候親眼現見清巴佳/噶加亞的阿羅漢證果、涅槃示現神通，為何會沒有？你們不能撒下這麼大的謊言，這是我不能接受。」巨頂王非常生氣，這二個惡臣乃解說，其實這二個阿羅漢已轉世成為二隻貓，你可以自已來看，也可帶食物去餵牠們，同時，這二個惡臣也招集了很多人到塔前，巨頂王用過去二位阿羅漢的名字呼叫那兩隻貓出來餵食，也叫那兩隻貓繞塔，貓就照做，巨頂王覺得這真是玄，也變得相信沒有阿羅漢。接下來，巨頂王就公布：「看，世上根本沒有什麼阿羅漢果，不用這麼勞累去供養這些僧眾，將他們驅逐出境。」在巨頂王公布的同時，噶答亞那及馬瑞瑪以神通知道這件事，就故意出來托缽，當巨頂王看到二位聖者來托缽，心裡就覺得不舒服，就問二位惡臣：「為什麼他們還來托缽？」二臣答：「因為他們對殺害老國王，又將他們僧人驅逐出境，心中不高興，他們是故意來的。」如此一說，巨頂王更氣，就將所有的比丘、比丘尼全部活埋。此時老國王的二個舊大臣嘿努噶及巴努噶是心向佛法之人，就開始對活埋之處禮拜，發願希望不要受此業報、不要與此有關聯，因為他們知道這是很壞的行為，可能現世就要受報，他二人一直在哭喊發願、懺悔。因為比丘、比丘尼是不會反抗的，所以全部被活埋。而二聖者是具神通，是不會被活埋的，當此二舊大臣正在心中非常難過的當下，忽然現見二聖者，即問聖者：「將會有什麼事情發生？」聖者告訴他們，七天之內此城將被地所覆蓋。他們又問：「那是什麼樣的狀況？」聖者說：「第一天，會起大風，第二天，會下花雨，第三天，會下衣服綢緞，第四天，會下錢幣，第五天，會下金子，第六天，會下土，依此順序，第七天，此城即被土淹埋。」當下，這二位舊大臣就向聖者請求發願不要受此報業，請求能否能逃離此處？聖者即告知：「你們不會受此報業，你們應等到第五天金銀下來之後，帶著金銀，去往海邊，坐船離開此處，你們就不會受此報。」之後，這二位舊的大臣又去問到巨頂王：「您活埋比丘、比丘尼，您覺得這所作之事是對的嗎？您是否有懺悔心？」巨頂王說：「我覺得是對的。」二舊臣舉手向天道：「您現在真的是會受現世果報的。」二人就走了，等到第五天，金銀下來，他們就帶著一些，坐船離開了札厝。當時，整個國家非常高興，覺得他們沒有做錯事情，天上會降下花、衣服、金銀等物，可是到第六天，天就降下土來，將整個城淹沒了。佛陀就告訴阿難等弟子：「巨頂王現在受的就是一個現世果報，整個被土淹沒的地獄，而他的業報尚未完，他還要繼續受下去，因他殺害的，不只阿羅漢，還有很多證得預流果、一來果、不還果的比丘、比丘尼。我們看到的，就是他現世所受的報。業果不虛，業是一定要受的，當業果消盡時，所證得的果位就是阿羅漢。」

當時，弟子就問佛陀：「為何像老國王，已成為富有的國王，如此的心向佛法，且受戒成為

比丘，並進行修證，得阿羅漢的果位，最後還是要受這樣的業報，被砍頭的死亡過程？」佛陀為弟子講解，為何老國王要受如此業報。話說有一富有的獵人，常在一個小水潭附近佈置陷阱進行打獵，其實這個獵人已經非常富有，並不需要以打獵為生。同時，有一位對貧窮之人特別有悲心的獨覺，在托缽後常尋一幽靜處禪坐，即找到這小水湖處。當他在禪坐那天，獵人的陷阱都沒捕到任何獵物，第二天，又空無一物。獵人發現獨覺在大湖處禪坐，就想一定是這個原故，令他無物可捕，於是心中懷恨，故在箭上塗了毒藥，要加害於獨覺。獨覺中箭後，心中生起強烈悲心，發願要來攝受此獵人，即示現神通，懸於空中，獵人非常驚奇，立刻頂禮獨覺，並懺悔射箭此事，請獨覺下來，他可以用金子替獨覺消毒，可是獨覺說，現在已不用你來癒合，我的事業已了，我涅槃時間已到。即入涅槃，當時獵人懺悔不已，即在獨覺面前發願：「希望我這惡業將來不要受大的惡報，希望以你的悲願，未來我能現見如佛陀般導師，希望我能在導師前達到如你或更高的善行，成為一個具律行者。」於是將獨覺的身體帶回家，用牛奶洗淨，再用壇香木火化，放入金銀的寶瓶中，並蓋了一個塔供奉寶瓶，並對它進行供養懺悔。 此獵人即是老國王儒真亞那，他所受的果報是多世要於地獄中受報，五百世要在旁生道遭人射殺而死，最後的業也要被武器所殺。雖然有殺業，但是這一世還是可以成為國王。佛陀說：「因為他對獨覺有懺悔的心念，並供養、繞塔，懺悔故，使他這一世成為國王，並成為一具律的比丘。」

那比丘與比丘尼遭到活埋的原因呢？為何百姓及聖者被土埋，及二大臣又可走避災難？佛陀回答弟子，在過去劫，有一位甚具悲心的獨覺，於托缽時，行至一人家，正好這家的女兒在門口掃地，就將掃帚扔到獨覺的頭上，而這女兒也沒有產生悔改的心，獨覺就走開了。一天下來，都沒有人再來乞捨，哥哥就問妹妹：「為什麼今天都沒有人來乞捨？」妹妹就告訴哥哥：「可能是因為她今天將掃帚扔到獨覺的頭上，今天就沒有人到門口來乞捨。」於是哥哥就像隨喜的心態笑笑。如此就傳出去成為「若不想有人到門口來乞捨，就用掃帚掃他的頭。」此地就變得愈來愈少人來乞捨，後來，又來了一群苦行的仙人也被他們用這種方式趕走，到最後，連他們自己的父母也被他們用這種方式趕走。當時，整個地方的人都做著這相同的行為，只有兩戶人家的主人持不同看法，覺得這是不好的行為，並勸解其他人不要如此，可是都沒有人聽信他們。此女兒即巨頂王，此兩戶勸解他人的主人即二舊大臣嘿努噶和巴努噶。此地方的人即札厝國被土埋的百姓。此哥哥即噶答亞那，因當時只是微笑並沒勸解，所以也要受活埋的果報，但因證果的功德，具神通所以並沒有死掉還可以出來，而其他也有很多比丘、比丘尼都已被活埋但並未死掉。這種業報即是現世業報，現世就可看到。

「欲知過去事，今生受者是，欲知未來事，今生做者是。」這是「來世果報。」是否要受來生報，均由自己現在決定。且果報並不是只有未來一世而已，而是要經過很多世的報。就如同前面故事中老國王先在地獄道，再在旁生道、五百世，以這方式受報，一定要將過去的殺業全部報完。百業經：「具生者所造業，永不漏失，當緣起和合時，業即會現出，就要受報。」

有人疑問：「業都是要受，那現在的一切修持都是白費，沒有用處。」這是錯誤的。由上面故事中，老國王阿羅漢雖因過去殺業要受報，但是經學習佛法得以增上，最終現證阿羅漢果，未來已斷一切惡業的報，斷一切苦，當一再受過去殺業的報時，業也會一再增加，為了不使這種業

增加，那就是對自己的所作，以各種方式進行懺悔，譬如密咒乘、唸百字明咒，就是不令我們的業增加，每天二十五遍可不令業增加，同樣唸佛號，三十五佛懺，如能做到，業就不會增加。

由善業的角度來看，進行迴向，如種子般可使一切善業增長。若未經迴向，貪嗔癡心會將善業的種子漏失。我們現在是善業、惡業，善惡混雜業不斷造作，若能在學習過程當中增強見地與學習，有一個好的果報，那就是正果。若我們沒有這麼做，就沒有把苦斷掉，苦會相續下去，我們會一直在三惡趣中，無法得到佛法，這就是為何要要將善業迴向，令其增長。現在能得這個人身，學習佛法，也是過去善業的累積，我們應該把握所累積的些微善業,進行迴向,使累積增加，精進於此，我們最終成佛。

下面為來世報的故事。在靈鷲山的山腰下有一塊大石頭，中間有一個小洞就是佛陀住的夜叉洞。當時，提婆達多帶著五百個眷屬計畫謀殺佛陀，開始使用拋石器向佛陀扔大石頭，在空中就被手持金剛擰碎，但仍有塊狀碎片掉下，在當時佛陀住的洞中也住有一個夜叉沽俞那，他去接這掉下的石塊時，也被砸死。在當時，夜叉是往生天界的。而其中一小塊石頭就砸中佛陀的腳，割了一個傷口。當時，這傷口血流不止，弟子們就問到為什麼會這樣？佛唸了一個偈誦：「不論住於那裡，即使在虛空中，也不能躲過業報。」弟子們找來很多醫生，都無法將血止住。當時，就有一個做檀香生意的商人，聽說有些檀香可以止血，就獻上檀香，希望能止住佛陀的血，基於此善念，佛陀授記，他於未來將成為「檀香佛」。後來又有一放牧女，獻上牛奶，希望牛奶能配合其藥物，止住佛陀的血，佛陀也授記，她於未來亦將成為「牛乳佛」。但是用盡所有方法，佛陀腳上的血就是止不住。此時，大弟子大迦葉，來到佛陀的腳傷前說：「過去佛陀您說一切無有親戚，無有怨敵，一切皆平等，若是這樣的話，您的兒子羅睺羅與提婆達多是無有任何分別。若您已達證此法性見地一切平等，願法性平等見真實語的力量能止住這血。」當大迦葉一說完，佛陀的血就止住了。有些弟子就問佛陀：「佛陀，您既已知用真實語諦的力量就可止血，您已達證法性的境界，為何之前還要他們做止血，供養這些事情？」佛陀告訴弟子：「我是使他們累積善業功德，過去所作的業，果報大家都要受，即便是佛陀，業果亦是不虛。」

大藏經中有很多此類的故事，聽這些故事時不要只是聽故事，而是要從故事中吸取業果的教訓，理解到業果不虛，如何把我們現在的心守持在善業，不讓自己再增加惡業果報，有心向善法的動機，這才是聽故事所累積的功德。平時多累積善業功德，只會有利益不會有危害，善惡並非由東西來決定，而是從心起，心是非常重要的。將聽聞，講述佛法的一切善業功德，迴向一切眾生均得證究竟佛果。



大乘精要(7)

朗欽加布仁波切 講述　　直貢敬安仁波切 口譯
2006 年 10 月 14 日於美國中心　　岡波巴編譯小組　紀錄

願使一切遍虛空，慾求樂，卻得苦的眾生，均能離苦得樂。因此生起強烈悲心來聽聞大乘精要論。並於接受的同時，願我能領會大乘精要的真實含義，以此動機來聽聞。

我們繼續 (二)思惟此道的「思惟因果法」：使此生變得有意義。

一般而言：因果與業是如何形成的? 這要由緣起性空來解釋，業果其實是由我們的分別念與執著而形成。業果本體的究竟本性是不成立的。在修習大印中，至少要到一味瑜伽時，才能開始了解最初無有自性的業果本質。一般凡夫的情況下，是無法了解最細微業因果的究竟本質。我們只能從業因果的粗體來進行了解，從業成熟的方面來做解釋。在論中，主要是從業因果的成熟粗重來讓我們理解業因果。在講述業因果中，不論菩薩、佛或任何一界，凡所造的因，都要受成熟業果(果報)。在論典中，講到我們的導師 (釋迦牟尼佛)，也因過去所造因，而承受到果報。

若有人問，佛陀成佛後，還會再受果報嗎? 不可能。因已成佛，就不會再有造作之因，所以不可能有果報。在修証上，佛教特殊之點，即在滅因，而不是專注於滅果上。 一般外教徒是著重於滅果上，因而形成他們一些獨特的方式來進行修証，如用鐵鏈抽打自己來進行懺悔，或單腳獨立，單手撐天的各種苦行來滅果，但在究竟上還是沒有滅因。佛陀既使在成佛的這一世，也都還要受果報。那是過去生所種的因，在成佛之世也還要示現果報的成熟。但在未來，佛再不會隨迷亂分別念而造作執著之業，也就不可能有果報成熟。

佛陀吃腐食之業報故事。佛於扎榻的故事。

佛陀從印度 巴的地方雲遊到了寧壩(寧壩是一種樹名，可能當地有很多這種樹而得名)。此時，扎榻的國王，巨木，為一婆羅門，向佛陀請求，要在結夏期間供養全部僧眾。得到佛陀允諾後，國王即要大臣安排結夏三個月用的米、豆、及菜類，並向佛陀請求，勿再接受他人供養，完全由他來供養結夏安居所需。此時，國王作了一個夢，夢見自己肚爆腸流，且腸子繞了王城一周。醒來後，他非常恐懼，覺得這真不好，即請來一預卜先知的婆羅門來占卜夢兆，婆羅門告知：「這是不好的惡兆，可能會喪失王權。」當時，他非常害怕，即詢問可有迴避的方法。婆羅門就告訴國王，你就走到無人之處，三個月內不要接觸任何人，三個月再回來，就可躲過這一劫。當時，國王說，這是非常簡單的事情，於是對整個國家宣佈，他三個月內不接見任何人。若有人打擾他，將受到懲罰。他就到無人的地方去了。 此時正當佛陀與僧眾結夏安居開始，佛陀的大弟子阿難就告訴國王的大臣，結夏已開始，可是尚未見到準備的食物，請他們去準備。當時大臣就答說：「國王是有要我們去準備，可是並沒有明確指示是要供養誰。」阿難就要他們去問國王。可是大

臣說：「我們沒辦法，國王已下達命令，誰打擾他就有殺頭之罪，我們只有一個頭沒有兩個頭，我們不敢去。」當時，佛陀就要阿難去街上問問，三個月內可有人願意供養。可是其他的婆羅門都不敢供養，因國王有令，此結夏期間只有國王可以進行供養。此時，從北方來的一個商隊，有500匹馬，當向隊長托缽時，隊長就告訴他們：「目前我們沒有很多食物可以供養你們，但是我們有很多餵馬剩下的豆類，如果你們願意接受，我們可以供養。」當時，他們檢視馬食時，發現有些豆子已經腐爛了，就請示佛陀還可以使用嗎？佛陀說：「非常好，可以使用的。」就開始問，有多少比丘要結夏安居？本應有500人，但只有498位，少的兩位比丘，一個是舍利子，他有一種類似氣虛的病，若吃了腐爛的東西，就會不利，所以他就沒去。另一個是陪伴、服侍他的目犍連。目犍連就用他的神通從須彌頂第四天拿來甘露供二人飲用。而佛陀與其他比丘則是食用腐爛的馬食。阿難即對佛陀跪拜說：「你過去生多劫以來，進行佈施供養等行一切善德，為何今生要受腐爛之食？」佛陀即將口中剩食分了一點給阿難。阿難吃時，覺得味如甘露。佛陀乃告知阿難：「在我的嘴裡，任何食物都有如甘露般，無任何差別。為何從外看來，我現在是吃腐爛之物，這是有一個過去因的故事。」同時，佛陀的一個大施主孤獨岩聽到這消息，就馱著500人所需的食物運往佛陀處，但在途中，碰到連降暴雨，食物都被毀壞不能使用。此時，供養馬食的施主，也再運來一些食物供養佛陀。佛陀也向他的一切功德隨喜，並預示他未來將轉生成為一王妃。三個月後，國王出來了，了解到佛陀、阿難他們吃了近三個月的馬食，他非常痛苦，暈倒在地。當他醒轉時，拜在佛陀腳下，請求佛陀接受他的懺悔。佛陀問國王：「當我們結夏三月期間，你是否處於無人之地？您對您的惡業感到認知並進行懺悔，則您的善業將不會漏失。」

現在講述「過去因」的故事。佛陀說，在人壽8萬歲時，當時的佛，名儿倔，即遍世佛，有很多施主供養。一個具有500眷屬有名的婆羅門，看到很多人對佛供養，而產生很大的妒忌心，覺得對這些假行善的光頭不用供養這麼多食物，只要隨便給他們一些腐爛的食物就可以了。其中498人都隨聲附合，只有其中2個婆羅門主張應該給他們供養甘露。當時那位有名的婆羅門就是現今的佛陀，而當時隨聲附合的498人，就是當今跟隨佛陀結夏安居的498位比丘。當時主張供養甘露的二人，就是舍利子和目犍連。在恆河流域之各城市中，都有很多類似的因果故事。

善惡混雜之業的故事。佛陀的腳如何被黑木的刺刺到的故事。

有一次，佛陀在行走時，看到路邊黑木的刺，而引用了一句偈頌：「您所作的業，是無法逃開迴避的。」佛陀了解不論是上天或下海，是一定會被這刺刺上。當時，佛陀就把腳放下去，這麼小小的一個刺就直接刺透佛的腳掌。目犍連就試著把刺拔出來，怎麼都無法拔出。佛告訴目犍連：「即使你把三界動搖，都無法拔出來的。」

當時，在旁邊的比丘長老就問佛陀，您為何被刺所傷？佛陀說，在過去，有兩位在大海撈寶的船長，同時出海撈寶。因順風，二隻船順利到達很多寶藏的區域。其中一位船長(名大悲)撈得剛好是船可承載的重量；而另一位船長(名:米那董董)過於貪心，撈得太多，過重，在回程途中，船就沉了。大悲船長先將與這位貪心船長體重等重的寶物扔出去，才將這位船長救上船。這位船長被救上來後，心生妒忌，認為大悲船長心想事成，滿載而歸，而自己什麼也沒有，就想將大悲船長的船戳個洞，兩敗俱傷。當他這個想法出現時，大悲船長早已察覺到。當時，船上載有修証已達真實諦的500個商人。大悲船長心想，若將這500個商人的生命傷害，那所造的罪業是非常大的，那還不如由我來先將他殺了。 當時的大悲船長，就是佛陀。大悲船長(即佛陀)因殺害了米那董董船長，而有殺業之罪。這個業使他在地獄中受了千百年的苦，

即使在成佛的這一世，佛陀還要接受被刺，使最後的業消盡，但也因他過去做此業是依於強烈利他之心所造作，累積了大資糧，使他得以圓滿成佛。

由這故事告訴我們，所作任何業果都將成熟。反觀我們自己，當我們在進行修法時，遇到些許障礙，就產生疑問：「為什麼在修法了，還會遇到障礙。」其實連佛陀都要接受果報。我們要理解，過去所造的業，就必須要受這個報，這並不代表，我們現在修了法，就會離開這些障礙。

從這些故事裡，了解果報是不虛的，果一定會成熟的。業不論善或惡，都將成熟果報。業報經：「若善業沒有經過迴向，那您的善業將會被惡業的妒忌、嗔心給漏盡，使它無法成熟。您的善業將被它淹沒了。」要成熟惡業的果報，也需要因緣聚集，果報才會成熟；當因緣不是很集合時，這成熟的果報，也可依於過去、現在善業的力量，使這業果成熟，但馬上又會漏盡。這是善業的力量蓋過惡業。

天子無垢的故事。在印度過去歷史傳統中，王權轉移有二種方式：一是國王自覺年老而傳位王子，另一是國王死亡，由王子繼位。雖然在過去中，從來沒有要殺死父王而讓王子自己繼承的情況，但王子就碰到一位具邪見的導師，勸他盡量想辦法讓父王死亡，那你就可得到王權。當時，他就殺害了父王，他的母親在知道他殺父之後，因悲傷不已，在極度悲傷下也死亡了，這變成了他殺害自己的父母；五無間罪中的兩種罪業他都做了。

當這位國王有一次出外遊玩，經一密林，遇到一位仙人在那裡修行(仙人名：千把大師)。當時，國王很驚嘆仙人所做之事，在密林中不懼虎、豹、獅、野豬等野獸，也不在乎飲食、寒暑冷熱，國王覺得仙人在做一種苦行，很讚嘆仙人的行為，如何能做到這一點。於是問仙人：「你為何要受這樣的苦？」仙人很自然平靜的回答說：「我所受的苦是很小的苦，並不算什麼苦。我將於未來劫圓滿很多資糧，成就解脫之果，對我來說，並不算苦。而殺父母才是最大的苦，這個苦將來是要受的。」國王又問：「解脫證果後，佛又是什麼？」仙人說：「就是因為不了解佛、法、僧三寶，才會行一切惡業。」這一句就戳到了他的弱點，產生了懼怕心。當時，他即請求仙人開示佛、法、僧，又請仙人開示：「若有人殺害自己的父母，將要受什麼果報？如果了解三寶，將會得到什麼果報？您所進行的這樣一個苦行，最終您會得到什麼？」

當時，仙人回答：「如果你要我來開示，首先，你應誠心合掌來聽聞。」國王即遵照仙人所囑方式，合掌跪於仙人前。仙人即開示三寶的功德，以及為何進行苦行。若未進行苦行則無法得到三寶的功德，以及承受傷害父母、傷害眾生的一切罪業。當時，國王聽到這一切開示之法，即刻使他產生強烈懺悔之心。對佛法僧產生強烈信念。但他對於自己過去所作的懺悔心念過於強烈，以至當下死亡。因這當下死亡故，使他馬上轉生 33 天的天界，成為一個非常華美的天子，並成為一個內臣，就叫無垢。

不論所造是善業或惡業，比較強烈的業先成熟。死亡當下所造的業也非常重要。因為這個原故，無垢天子在死亡當下對佛法僧產生強烈信念，並對自己所造罪，產生強烈懺悔之念，使他得生33天成為天子。

這就是為什麼密續部中以大日如來儀軌為淨除惡業的主要法門，其主要是依於無垢天子。當時無垢天子得生33天以後，即運用天界所擁有的神通，預見他未來會受很多三惡趣之苦，他即尋求可脫離之法。當時，佛陀就給他講述大日如來佛的淨除垢障儀軌。所以在儀軌中，有他的故事來源。

這就是對業從未知到理解，原要墜惡趣的惡業，但在死亡當下，若有強烈的善業之念，即得往生33天境界；同時，強烈懺悔自己所作的

惡業，請求解脫的方法，從佛陀處領受佛法，最終使自己惡業淨除，以大的善業功德，使惡業轉弱。同理，若本來是很大的善業，可是沒有進行迴向等等，那當惡業示現時，就會把你的善業漏失。這就是由另一種角度來看，善惡業二者均可改變。

儀軌中有修持長壽或財寶的方法，是立於一個過去造因的基礎上，這些方法只是幫助你果報成熟而已。若於過去生沒有做過有長壽或擁有財富之因，那這一切都將不成立。此二法皆為助緣，只是使果報快速呈現出來。

在此，就可理解佛陀因過去殺害 (黑人船長) 之業因，而使他要受腳掌被刺之苦；反觀，若他不成佛的話，可能還要墜入地獄中受苦，但因他已成佛，以修証的力量，地獄之苦轉變成受刺之苦。

由故事我們理解到，雖然已在進行修証，但過去生所造之業，今生還是要受，可是依於善業的力量可使它減輕。

仁波切的上師，庸格仁津，的故事。

庸格仁津是一位非常有名的上師。因為他在喉嚨部位長了一個瘤，開了一個傷口，不能飲食，只能在肋骨部位開一個洞，將食物灌進去，在印度蓮花湖附近接受治療。庸格仁津是一個類似瘋狂的行者，他在生時好喝酒。他快走了還說：「我快走了，嘴裡不能喝，但管子裡可以喝。」就叫人將酒倒到管子裡。他的學友之一，也是一位非常有名的修行人，祖恭曲列，是一位非常有名的閉關導師。當他聽到庸格仁津病得很嚴重，就到蓮花湖探望他，看到了他的傷口，也看到了庸格仁津瘋狂的行為。當時，祖恭曲列就對他說：「你已經到如此危險的地步，還要喝這個酒，我已經為你從很遠的地方趕來，你需不需要我替你唸三天的文武百尊修法， 淨除你的垢障。」庸格仁津就告訴祖恭曲列：「我一生都在淨除這個業，都還沒辦法淨除，你三天能做完， 那是不可能的。 你要了解，像金剛經講的一樣，我用了一生的修証，使我過去生種的因能現在都受了，我不懼怕這個。」意思是現在受完過去一切的果報。他受這些苦報，其實是示現因果給我們看。庸格仁津涅槃於蓮花湖，荼毗之後，他的身體留下很多唵啊吽三字、度母像、法像等等的東西，成就者的象徵都呈現出來。

在修証佛法後，並不代表我們就可豐衣足食，任何食物、錢財都會自然而來。或有人說，我修法後， 就產生各種疾病。要了解並非法而引來這些事，這乃是過去生所造的因，而使果報成熟顯現。

前行比正行更為重要。有人一開始就想去了解空性之類的法門，空性雖然高深法門、名字好聽，但依於空性的原理，空性就是一種變化，任何皆可顯現，當未達圓滿時，所帶來、顯現的，也不是很好。

首先講菩提心時，告訴我們，要了解空性之前，要先發起菩提心。當願心開始時，會讓我們心愈來愈接近勝義菩提，愈來愈接近勝義菩提，本來具有無垢的體性力量會增上，覺性就會展現出來。回顧過去所教、理解的，我們心性本體是由空性而來，但是首先要了解前行的發願發心是非常重要的。由這樣發願發心出來的是一種強烈的悲心，這種悲心與空性結合，才能有效的夠清除我們的垢障，悲空雙運才最為正確。只是口頭上的「有無空性」，將不會為我們帶來好處。

當悲空雙運時， 就有人說：「若要產生悲，一定要有緣境才能產生悲。若沒有一個眾生為對境，就無法產生。」 那你的空性就變成有執著，若有此問，表示其實是對空性本體尚未達到究竟了解。當了解究竟空性本體時，已處於無有能所對立的緣取。這樣產生的悲是一種具生的悲，是對未証得空性的人示現出來的一種力量。就像春天的土和水，大地開始濕潤時，

任何一切皆可生長出來，這就是自然的力量。這個悲沒有任何造作，不是有心將它拉扯出來的，它是自然生出來的。 上師常會說：「可憐(悲啊)！」這個悲並不是針對我們本身，而是對我們的無法理解，所自然產生的悲。

(二)「思惟此道」中的第四「思輪迴過患」來對治對三有的執著。

不論出生在六道(地獄道、餓鬼道、旁生道、人道、阿修羅道、天道) 的那一道中，果報部份都必將成熟。廣大遊戲經：「世人因無明故，一直流轉於六道之中。」從善趣的角度，雖流轉於人道、阿修羅道、天道當中，但也會流轉到三惡趣(旁生、餓鬼、地獄)當中，我們一直在六道中流轉，有如製陶罐的底盤，一直不斷的在轉動。

地獄道，包括八熱地獄、八寒地獄、日壽地獄、近邊地獄。

護善賞庸對佛請問經 (佛陀給他開示地獄道的狀況) ：「若出生於地獄道的血海當中，其身體就有如血的顏色一樣。若出生於無淵海中的眾生，其身體就像一種黑雲般的顏色。若出生於鹽水當中的眾生，其身體就像青色雜色(類似癩蝦蟆)的顏色。一般地獄道的眾生，身體都很大(超過八尺)，全身長滿毛，四肢粗陋，惡形惡相。南瞻部洲之人是看不到地獄道眾生。若看得到，將會恐懼吐血而死。」入菩薩行論：「不要以為已是地獄之身，就認為已經過完。其實還會有比這更恐怖的果報出來。」

「八熱地獄」又分等活、黑繩、熱、極熱、號叫、大號叫、眾合、無間地獄。

1. 等活地獄 (還生地獄)

正念經：「到處皆是一片火山，投生此處眾生，在此當中燒烤，身體化為灰燼後，出現一個聲音：『再還生』。身體又再出現。在此眾生不只火燒，還要被地獄道夜叉手持刀、劍、長矛各種武器刺死。之後，又再一次生還，又再死亡。」

世間經：「投生此處眾生，因造作殺生因，所受之苦是在八千年中一再被燒，被砍殺，死亡後，又再出生，再死亡之苦。」

經云：「此還生地獄中所接受的是刀、劍、矛各種武器的刺殺。」

出生此地獄之因是依於三毒、造作十不善業，雙方之間不斷進行爭鬥傷害，所有出生於此還生地獄的眾生，死亡後又出生，又死亡，不斷循環。為何等活地獄死亡後又快速再出生？地獄道眾生，大部份以化生為主，都是被業引領，隨業流轉。就如同在夢幻當中，會出現死亡、出生等各種現象。 就如同這樣，你是被你的業所迷惑而產生出來。

2. 黑繩地獄：

世間經：「出生於此處的眾生，會投生於燒滾的鐵水之中，又有地獄閻王等會用刀從你的頭頂一直劈到肚臍部位。之後再將你倒轉過來，再由腳底劈到肚臍部位。此時，你的上半身已恢復過來，就又調轉回來，再由頭頂劈下來，一直重覆受這個苦。一種是用燒紅的鐵鏈，繞著身體打格子線，再延著線將你切開，受這種苦。」

出生此地獄之因，乃是因對父母、佛陀、聲聞乘產生不歡喜的心(妒忌心) ，作一些無利益的事。業果經：「若從事挑撥，進行陰謀，使人不和睦，都會出生於此地獄當中。」

3. 熱地獄：

此地獄的地基就是火海的大地。閻羅王等會手拿燒紅的鐵來戳你，並從上倒鐵水下來。

世間經:「一直在受炙熱火的燒烤之苦。故稱為熱地獄。」

出生此地獄之因，是依於三毒所起。所緣乃燒燬佛殿，燒燬森林等等，故而出生於此地獄。

4. 極熱地獄:

整個身體被剁成一塊一塊，插在三叉椹上。再將身體放進去烤，比前熱地獄更炙熱，故稱極熱地獄。要受比熱地獄多幾百倍之熱苦。

出生此地獄之因,是因譭謗清淨的佛、殺生、產生斷見等，都會出生於此。

5. 號叫地獄(哭喊地獄):

此地獄四面皆為火焰，無法逃離。地獄使者手拿鐵水灌入口中，是非常痛苦，嘴裡即哭喊號叫父母。這是以過去社會角度來解釋地獄，用鐵水灌、用火鍋燒煮。以現在社會來說，應該說被形容為被絞肉機絞爛，或是被火箭的火焰燒炙。這是我(仁波切)自己的看法。 這一切都是迷亂現象，眾生的迷亂有不同的顯現。以前人沒見過飛機,夢中就不可能出現這種影相，因為沒有這種習氣。可是現在人的習氣念頭愈雜，在地獄中所受的苦也可能更複雜。

出生此地獄之因,是因破戒、偷盜他人財物、殺生等，對懲罰僧人，都會出生於此地獄。

6. 大號叫地獄(大哭喊地獄):

此地獄比前號叫地獄更加痛苦,哭喊更甚。為何叫大號叫(大哭喊),因比之前燒炙更加多倍，哭喊痛苦也更多幾倍，故稱大號叫地獄。

出生此地獄之因，是偷盜天人、仙人、婆羅門等苦行人的財物，殺害苦行之人，並進行謊言、欺騙他人，都將投生於此地獄。現在投生於此地獄之人可能會比較少一點，因現在已經很少天人、仙人等苦行之人。

7. 眾合地獄:

此地獄整個地面是一片火海,投生於此眾生會先滑倒。同時，出現一巨大鐵錘，由上而下敲擊你。也有被圍在鐵欄之中，被千百頭鐵象踐踏，也有被輪子絞碎，也有處於如羊頭的二座山之間,二山互相頂撞,在中間被擠壓而死。這個地獄之苦,即地基被毀壞,又被鐵錘擊碎，又被擠壓，其苦是無法想像。

出生於此地獄之因，是因殺害各種動物，如牛、羊、豬等等。

8. 無間地獄:

出生此地獄眾生極為痛苦,有如出生於無門窗的鐵房子中，並被十一面的火所焚燒(11面即8面再加上、中、下三面，共11面)。在房子中，有火焰放出幾百火舌，其中並有一非常恐怖的動物，也是口吐火舌來吃食你。

出生此地獄之因，是因輕視法、譭謗法、出佛血、破和合僧、斷見，都將出生於此。對傷害修行功德高之行者、父母、上師等等，也將出生於此。

沒有比這更壞的,且所受苦時間是無量劫的時間。

這8個地獄的四邊又各有火焰、屍墳、刀林、鐵刺林 四邊地獄。此每個四邊地獄又各有四邊，合為16地獄，都是200或500由旬[1]之劫量。

[1] 由旬是測量距離的單位，在此可只是口誤。

問答錄

Q：凡夫理解因果業報時，看佛陀多生多劫所有惡業在最後成佛的這一世完全的顯現，是一種示現。從算術的角度來看，是否真的多生多劫所有的業，在最後一世都可以完全 淨除？

A：這裡講的「最後」，就是「剩餘」。以另一個角度來解釋，就是因為不再結因，所有才說有「剩餘」的出現。以我們來解釋，一切皆迷亂的顯相；在我們認為，數字就是一個迷亂的幻相

Q：我們都了解有業要受，本來就知道在這裡有苦，但是等到真正有苦不能忍受時，那我們要怎麼辦？

A：當了解因果後，苦出現而又難忍時，就要有一個堅定的信念。

上等者，就是了解本來具有如來藏的體性。第二種，就是當業成熟時，理解到承受業報的這個心，與過去造因的這個心是相同的。當了解皆是此心時，就不只是一味承受在苦中，而是去利用這個苦。就如菩薩道的自他相換，來接受一切眾生的苦，類似這種方式來進行。或是對自己過去所造的業當下進行懺悔，發下誓言，未來再也不作，那才有幫助。

有一個故事，佛陀過去生中在地獄是拉車伕，他不願看到同伴所受的苦，他有這個心，願去受同伴的苦，當下就使他脫離這苦，接受他人的苦是非常重要的。 我(仁波切)以前生病時，寫過一首道歌：「可以運用自己過去從善知識處得到的，了見見地。當病痛出現時，心不再看著於苦痛上，而是著重於自然本體的見地上。」其實病痛並不會影響你，法才在這個時候利益我們，法才能真正的幫我們自力更生。由世間角度來看，將法與心相應，對世間的事物會有一定的智慧出現，對佛法的理解更深刻，自己的心胸也愈來愈廣闊。這些都是心與法相應時才產生出來的。

Q：仁波切剛才所說悲空雙運中的悲，是否已是勝義諦的菩提心。

A：是。 這就是一種勝義諦的悲。這就像似小孩在爭奪玩具。雖然他們在很強烈的爭奪，可是在大人看來，認為這是一種無意義的事情。搶奪之物只是一個玩具，根本沒有實質意義，實在沒有必要爭奪。就如成就者看我們，我們為了自身舒適所作的一切事物，只是一種苦痛執著，在未來，也終將捨棄這一切，與小孩爭奪玩具類似。我們為何還執迷不悟？故他們產生出強烈的悲念。

Q：是否要能夠了解到真正空性，才能達到那樣的悲。

A：對。 隨自身証悟的增長，就會對此更加了解。

Q：在講業果時，想到唸阿彌陀佛的往生淨土，對往生者與在世者有何不同影響？之後，業果還是要受？在死前修阿彌陀佛，或是平時就有修阿彌陀佛，有什麼不同？

A：寧瑪大師巴珠仁波切說：「僅了解修法上的知識，即便聽過百種法之人，也未能比得上雖無知但非常誠心的人。」此意指雖了解百種法門，但未經誠心修証，是根本無益處。雖是無知，但內心非常誠信，如前面故事中的無垢天子，當他一旦了解三寶功德，以及他對自己所作產生的強烈懺悔心念，當下，他即得生天界。類似如此，以誠願能得生淨土，不曾懷疑將得生淨土。在淨土中，再接受阿彌陀佛教法，淨除過去所作一切惡業，使未來有機會得証佛

果。但若對此淨土尚有些許懷疑，那當下之念雖得生淨土，可能還是包在蓮花當中。

欲往生淨土最為重要，雖未曾了解很多法，但平時保持對淨土強烈的信念及對阿彌陀佛的願力，日夜思念淨土及阿彌陀佛，並在平時稟持一切善念，將使你成辦得生淨土，頗瓦法也有幫助。

不論是對他人或為他人所造的業，其果並不會成熟於他人身上，而是成熟於自己身上。經云：「鐵會生鏽，而鏽也會慢慢腐蝕掉鐵。」當未經觀察而為他人作事時，你將承受此事所帶來的果報。

龍樹菩薩的勸戒王書中，對國王勸戒說：「不要為了眷屬、比丘、父母、王妃、王子臣民，而作出任何惡業的事情。你若為此而作，那你所受的將是寒熱地獄。」雖然你覺得你只是替別人做，但是你在作，業報這個苦也是你來承擔的。

業果一定會成熟，自身一定要受果報的。不要認為，不在乎下一世出生在那一道，只要今生能享樂、快樂就好，這是錯誤的。你在六道中也永遠要接受此苦，不要為此而作。

Q：耳朵雖有聽到地獄之苦，但無法進到心裡，無法升起真實的恐懼。怎麼辦？

A：首先要用意念思惟，如思惟火焰如山一般看待。每個地獄的情景很難去下一個定論。只有遍智的佛才給了我們一個結論。如經書中講述，如火焰山，出生於地獄的眾生非常的高大，三角形的眼，想像這種意境出來，並想像自己就是其中眾生，整個在燒，這是一種意念。在現實當中，先從小魚蝦的感受開始，感受活活被放在鍋中煮，在火熱的油中燒烤，感受那種痛苦。從這樣開始體驗。

Q：不用感受，只用聽的就嚇死了。所以要發誓往生淨土。不墜三惡道，就不用受這個罪了。那裡會受得了。

A：現在的人真的無法體驗苦，太享受了。不用說感受地獄之苦，就是國家或家，若有大變化，我們都無法承受這苦的。苦是有功德的，苦能使你產生「出離心」。這時才能真正理解大德所講，才憶念佛法的重要性。

Q：上課講到為他人所作，業也是會報在自己身上。那當我們佈施乞討者時，往往不知他是將錢用於何處，也有可能會去買酒或毒品。可是，當初的念雖是佈施的動機，但是反而造業。

A： 首先，自身的動機是非常重要的：「是要他好」。若動機不很純淨，可能依於這個佈施，買了酒或毒品，那你也可能一起受垢染。若動機純淨，是不會的。但是這細微的因果，只有遍智佛的境界才能了解。 就針對佈施而言，在佈施裡是不允許佈施武器、毒品的。假若已經知道會去買毒品、武器，就不必去佈施了。

Q：在西藏， 屠夫是服務業。假若他們不殺，那大家都要餓死了。那他們殺生的業要怎麼解脫不入地獄？

A：西藏屠夫並沒有特別待遇，大家都要受業報。屠夫在做這事時，有人可能是以佈施的心態，但大部份是自己為了生存。所作殺業並不代表沒有果報，果報同樣要受。就像共業，大家會失去自己國家、家園一樣。



大乘精要(8)

朗欽加布仁波切 講述　　直貢敬安仁波切 口譯
2006年10月28日於美國中心　　岡波巴編譯小組　紀錄

今天來聽聞此大乘之法，從耳聞、思惟、並在行為上進行修證。因遍一切如母眾生，在無量劫中都做過我們的母親，他們雖欲求樂，但不知求樂之因，思惟與行為皆成顛倒，至使他們錯亂。願此遍一切如母眾生均能由顛倒之見中脫離出來，並證得究竟佛果，以此動機來聽聞。

無間地獄四周又有分為4個近邊地獄。每一近邊又有4個近邊地獄，共16個近邊地獄。

4個大的近邊地獄為：

1　火焰地獄

如火焰般的地獄。噴出約一旬左右的火團，如日本火山的火焰噴射般，會將身骨全部燒盡。

出生此地獄之因，是因做為一個有情，卻不精進，未能圓滿守護自己的身語意。

2　屍墳地獄

充滿腐爛屍體的沼澤屍墳場。你會陷入此腐屍的沼澤中，並被具鐵嘴的蚊子吃食。

出生此地獄之因，是因為邪命所感，進行偷盜、殺生等不正當生活者。

3　刀林地獄

外圍有一坡道，佈滿刀林，刀林上方有火焰噴射，當往上坡爬時，上方的刀口向下對著你，當順坡而下時，又有刀口向上對著你。在此受刀兵、火之苦。

出生此地獄之因，是因不去接觸清淨之法，予人開示不淨之法，自己也學習不淨之法。

4　鐵刺林地獄

在刀林地獄受刀火苦時，見外圍有一樹林可為躲避，旋即逃出，但當到達時，才知是一劍林。當風吹動時，劍如雨點般射下；哭喊時，又有貓頭鷹和各種飛禽來噬食你。在劍林外圍，又有帶刺刀和矛狀之槍林，如高山般。此地男女眾生對彼此有愛戀之心，在山頭時，會聽到愛戀之人在山下呼喊，當前往山下時，即會受被槍矛戳刺之苦；到了山下時，又會聽到愛戀之人在山頂呼喊，即又往山上去，又會再受上方槍矛戳刺之苦。一直遭受上下循環被戳刺之苦。在此槍矛林的外圍，又有火山爆發時噴出岩漿流下來，在接觸到四邊的水時，造成水的洶湧翻滾。

這一切均是由貪嗔痴的行為而產生出來的，假如只是為了不受苦，而不進行這些行為，這也只是戒律性的，根本上尚未斷除貪嗔痴。做為一個佛教徒，最大特殊之點，就是要尋求滅因，現在所受的都是依於過去習氣而產生。在開始學習佛法時，當知這是一種習氣，在了解本具如來藏本體的當下時，自性當中自然清淨這習氣，不受這貪嗔痴之苦。另一方面，使現在粗的習氣，用密咒乘的方便之法，將習氣轉化變得細微。要理解在清淨道路過程中，一切都在轉化，一切皆由思惟所形成，不做並不代表不會發生，每個法都用不同的方式來教你了解習氣。在兩千多年前，佛陀就教導我們如何斷除習氣。雖然佛陀是以兩千年前人的思惟方式來開導，如解釋黑繩地獄時，就說身體畫上很多線，用鋸子去鋸。當時沒有電鋸，要用手鋸，現在可能會說是用電動的機器直接切割。這一切皆由思惟的方式所形成。我們應用清淨的心來理解這件事，此乃隨順每個眾生的根器，或各人習氣來示現不同法門。佛陀乃依循每個眾生的習性來調服。我們現在能學習，乃是過去對佛法種下的善緣，故不要只是聽聞講述，要去思惟所聞。

出生此地獄之因，是因對深水的動物、海鳥之類燒烤、啖食。

依循各人過去所造之因，有的人受全部18地獄，也有人只受大地獄，也有受完大的再受小的，皆不相同。佛法雖然把地獄分成18個層次，其實從某種角度來看，自身的分別念何止只有18種。因「念」無邊，地獄也可能無邊。

佛法將地獄分成18層。寒、熱地獄各8層 ，再加上近邊地獄及日壽地獄。西藏曾有一則笑話，一般人在談18層地獄時，只知寒熱各8層，但對另外二個地獄的名稱並不清楚。因為當時紅帽法王及黑帽法王很有名，就說二位法王的名字是另外二個地獄。不要只是記得名相，而根本不知道其意義。我們在學習佛法時，要真正了解，不要只知名稱，如此並沒有真正進入佛法。

地獄眾生之壽量，在世間經及智慧解脫經中都有提到。人壽50歲，是四天王天的一日，30日為一月，12個月為一年。500年為四天王天的壽數，這是總體的來解釋，以此壽數為等活地獄之一日，如此500年是等活地獄的壽數。也有從地獄道脫離出來，投生天道，而有不同的算法。再生地獄一日是人壽97萬年[1]。對無間地獄眾生受苦時間是超乎想像的，在成住壞空各20劫後，又要再受一次。

父王經：「在無間地獄中，將受百千年之苦，直至業受盡。」龍樹菩薩勸戒書中，也是同樣講到，這一切都是你的意識錯亂，分別念所產生出來的，一切都是你不善業習氣所產生的形體，並不是另外產生的，是你自己習氣所產生的，由過去的業所產生，如同夢一樣，你會於夢中接受這一切。護善請問經：「輪迴是如何幻化而轉？輪迴苦轉是由你的業力所轉。不只是你身體所展現，一切是由分別念產生而轉。就像地獄眾生的身體是由自己的分別念所形成。你現在的身體也是經因緣聚合，由你的念而產生出來的，因過去不同的業因，而產生不同的身體，有長腳或不長腳的，如同人類的長相五官，各各互異」。解深密經：「我們皆被自己的分別念所束縛，而受這苦。就像蠶是被自己的絲纏繞，當絲吐完自己也滅亡。又像蜘蛛，它的絲雖然不是束縛自己，卻是束縛他人。類似這種，我們是被我們自己的念束縛了自己。」入菩薩行論：「地獄之火由誰作？一切愛戀之人的呼喊由誰起？一切皆由自己惡心所產生。」告訴我們，一切皆由自己念而轉，不論如何，當業未完，必將受此苦。

前面講完八層熱地獄，再講八寒地獄。

1. 水泡地獄：裸身於比常溫冰寒千百倍的冰水中，且有寒風吹動，寒凍到遍身起水泡。
2. 裂泡地獄：寒冷增盛，水泡破裂，膿血都流出來。
3. 緊牙地獄：寒不能忍，非常痛苦，只能咬牙。
4. 哈啾地獄：更痛苦，叫喊。
5. 嗟呼地獄：更寒冷至上下牙齒碰嗑，最後嘴都張不開來，唯有氣息呼呼出入。
6. 裂如青蓮地獄：皮膚凍成藍色，裂成四瓣。
7. 裂如紅蓮地獄：皮膚凍成紅色，裂成八瓣。
8. 裂如烏巴拉花般地獄：皮膚裂成千瓣。

其壽數是非常長。在印度莽噶那地方，以64升芝麻為單位來計算，每100年取一粒芝麻，取盡之時，才是水泡地獄眾生的壽數。裂泡地獄以上要兩倍兩倍往上計算，以此比諭。世親菩薩俱舍論中，也是如此比喻。即100年才拿出一粒芝麻來計算地獄眾生壽數。

日壽地獄：

此地獄眾生可能生在石頭裡(被封在其中) ，而可能反被其他生物吃食。經中說，有些日壽地獄在人道中是可以被看到的。在西藏往西藏神山(扎日及喀烏噶庫)的路上，可看到日壽地獄之苦。從前有二個朋友，發誓義結金蘭，以無名指打勾結盟(因無名指乃命脈所在，表示二人同命) ，其中一人是認真的，而另一人則有欺騙之心，最後此人投生於日壽地獄。我(仁波切)的上師之一就看到過，在扎日的山洞中，可看到此人有二個頭，身體則是被其他動物咬食(在現實世界中，有時也會看到)。在喀烏噶庫山，也有一人有一張畸形的

[1]大印前行了義成就乘：人壽 100 年為三十三天之一月。1000 年為三十三天之壽數。以此為黑繩地獄之一日計算。1000 年為黑繩地獄之壽數。以此兩倍兩倍而上計算。 極熱地獄眾生壽數等同半小劫。

臉，臉如牛頭，且頭上有長角，很多人在路上都看到。這個女的在織布，大家都笑她，她就告訴大家：「不要笑我，我是因為過去自己的業產生出來的，你們應該向喀烏噶庫多多祈禱。」

近邊地獄：

出生於此地獄眾生被放在燒滾水的鐵鍋中，受不了時，又被放入寒冷的水鍋中，一直輪替。也有可能出生於門、柱子或抹布中，或是在旁生道耕地的犁中(此出生指意識進入)。勸戒書：「每天用長矛刺300次的苦，也不及地獄眾生所受之苦。」我（仁波切）剛到台灣時，曾聽說在馬來西亞有一個女人，身上長滿魚鱗片，且每年都會換鱗片，非常痛苦，類似近邊地獄之苦。日壽地獄的眾生，現世有時也可以看到。當聽到地獄之苦太苦時，相較之下，可能覺得餓鬼道稍輕，不如投生餓鬼道，其實是錯誤的。餓鬼道眾生所要受的乃飢餓之苦，因自己貪求未遂，所受之苦是更苦。

餓鬼道：

外障餓鬼眾生，其顯相一切皆顛倒。如常人覺得太陽是熱的，但他們感覺是寒冷的。在冬天我們覺得太陽很溫暖，可是他們卻覺得非常的寒冷。在夏天，月亮原是清涼的，但是對他們來講，卻是炎熱的。對他們來講，一切都是顛倒。因吝嗇故，所呈現的都是一種飢餓。當他們看一片密林時，樹林就會乾枯；看到水時，水都會乾涸；所處一切時，都有如在火山谷中，一切都如沙漠般，一切都化為乾枯。這種外障餓鬼，不要說食物，連食物的名字都聽不到。因這故，身體變得非常脆弱，當想要起身時，連骨節都會脫散。龍樹菩薩：「惡道諸眾春季時，月兒炎熱而日寒，如意寶樹亦無果。因顛倒之故，外障餓鬼所見的顯相均為顛倒。」

內障餓鬼，其身很長，整個身體皮包骨，其筋骨及大的骨架均歷歷可見，口很小，脖子很長，食道有如馬尾般細，可是肚子卻很大，四肢如草根般大，就像是在骷髏上包一層皮。這可能可以成為一商機，製成玩偶出賣，又可介紹餓鬼道。勸戒書：「餓鬼道眾生頭小如針眼，食道細如馬尾，不能進食，故不得滿足。如山大的肚子，即使能將食物吃進，但如草根般的四肢，也無法將身體支撐起來，受如此之苦。」

食物所障餓鬼，呈現的是一個乾枯的身體。心中經常想著食物，可是當遇到有食物可進食時，食物就變成一個火球，根本無法吃到。受如此之苦。勸戒書：「這種餓鬼口中常吐火焰，自己無法飲用任何食物。只能吃食自己身上長的膿包腫瘤，自己的血肉。」

過去佛陀在王舍城給孤獨園時，當地有一個家族剛生了一個兒子楚辛紀，長相完美，且在一個耳朵上有一價值千萬的金象。當小孩慢慢長大，到處玩耍時，總看到父親很辛苦的在做農務，就問父親：「為何他還需要這麼辛苦的做農工？」父親說：「我們需要累積財富，萬一有天沒有財富了，要如何生活？」兒子遂要求也出去作生意。開始時，父親覺得危險，不同意他出門，最終抵不住兒子的一再要求，答應他出門經商，出海撈寶。母親遂發願，希望在有生之年，能再見到兒子。楚辛紀聽到後，心中覺得不吉利，就非常憤怒，用言語刺激母親。於是母親告訴他：「不應如此對待母親，應該向母親懺悔。」他就對母親進行懺悔。懺悔完後，楚辛紀就帶著他的家當出海撈寶。楚辛紀出海撈得了很多珍寶，就在回到岸邊的晚上，與其他一起出海撈寶的商人共同商量，怕一起會太過喧揚，遭到強盜搶劫，於是他們就各自帶著寶物悄悄的離開了。到早上醒來時，只剩下楚辛紀一人。當這些商人回到家鄉，被問到：「楚辛紀呢？」答：「隨後就到。」可是他一直沒有回來。其父母就蓋了一個小佛堂祈願：「他若還在世，希望他早日歸來；若不在人世，也希望他投生到一個好人家。」話說楚辛紀醒來後，一直往前走。直到日落。他似乎看到前方一個宮殿，見有一著華服之人，及4名隨侍的女子，但當太陽昇起時，宮殿就消失了，只見4隻黃狗在咬噬一個倒覆在地的屍體。當他再往前走，在日落時，又見到此著華服之人及四名美女。當時，楚辛紀進入他們的住宅，要求給他一口飯吃，並詢問他們是何來歷。

此著華服之人就告訴楚辛紀，他過去原是一個城市的屠夫，當他遇到聖者噶答亞那時，曾對聖者發下誓言，他只在白天屠宰，晚上就不宰殺。依於此，他現在所受的業，就是在黑夜時，受4位女子服侍，但在白天時，即轉化為四隻狗來吃食他。著華服者說他的兒子也是屠夫，如果楚辛紀到了他家，請將他埋在地下的金子取出，供養聖者噶答亞那，請求他幫忙迴向，使他不再受這苦。楚辛紀在此沒有得到食物，當他再往前走，看到一個美女服侍著一人，白天是如此，但到了夜晚，這個美女就變成一條大蛇纏繞著這人，並將他的腦髓吃掉。原來此人的過去生是一婆羅門，婆羅門是不能對父母打罵的，但他卻有這樣的行為。雖然對聖者噶答亞那發下誓言，但因只在白日持戒，而夜晚並沒有，所以才受這樣的苦。此人也有一個金寶瓶，請楚辛紀供養聖者，並請求聖者幫忙迴向，能不再受此苦。楚辛紀又沒得到食物，只好再往前行，碰到一個很高大的黑人，手持一根棍子。楚辛紀看到雖然心裡很害怕，但是又很口渴，就請問黑人：「有水嗎？」這黑人沒回答，但當「水」字剛出他口時，週圍就出現了幾千百個餓鬼眾生，身體乾枯，全身長滿毛。請楚辛紀可憐他們，向黑人要求施捨一點水。楚辛紀就問：「那水在哪裡？」這些餓鬼眾生說：「我們怎會知道，我們在這12年中，第一次聽到「水」這個字，哪裡會知道水在哪裡？」。從一般角度來看，12年沒喝水一定會死亡，那是因出生在這樣一個道中，就如我們在夢境中，是無法真的死亡、出生，這些都是自身的幻現。於是楚辛紀問到：「為何會出生於此道？」餓鬼眾：「因我們乃吝嗇之人，太吝嗇故而無法向上供養，也沒有向他人佈施，所以才出生於此。」楚辛紀再往前行。見到一非常華麗的宮殿，在很高的座位上，坐著一位女子，但她週圍四邊有四個餓鬼。當楚辛紀向女子請求食物時，女子就給了他一些食物，並囑咐他千萬不要給四個餓鬼任何食物。但他見四個餓鬼很渴求，非常可憐，就給了他們一點。但是給四個餓鬼眾生的食物，一個變成麥壳，一個變成鐵球，一個變成膿血，一個變成自己的肉。這時就問道：「是過去什麼業讓你們出生如此？」這位女子答「一個是她的先生，一個是她的兒子，一個是她的媳婦，一個是她的僕人。因當初聖者噶答亞那來拖缽時，他們四個人一個說給麥壳就好，一個說給鐵球就好，一個說叫他吃膿血，一個說叫他自己吃自己的肉就好，所以變成現在的業果。而她佈施聖者噶答亞那，所以她依自己的願投生天界，而其他四人因嫉妒她，所以出生於此。她是因自己善業功德，而成為此道中的王者，享受食物等一切。女子請求楚辛紀在到了涅不同城時，告訴她已變成妓女的女兒，把過去藏在家裡的金子，拿出來供養聖者噶答亞那，並請求迴向，使他們惡業漏盡。楚辛紀在不知不覺中，在外繞行了12年。當他回到家鄉，父母因年老故，已不認得他的聲音，他的母親更因年老故，眼睛長了一個水泡而看不見。但因見其返鄉，非常高興，喜極而泣。當眼淚一出來，將水泡擠破，眼睛又可看見了。於是他將所見所聞，及依所託付而完成各事均告訴家人，並要跟隨聖者噶答亞那受戒，成為一名比丘。

由此故事可知，所受之苦的大小差別是與對境有關，當對境是一個聖者或凡夫時，業報也會不同，對對境的恭敬施捨心是非常重要。也理解到楚辛紀為何要走完這12年之路，讓他看見這些業，也是他過去生所造之業。這些事並非不可思議，回顧我們的一生就是如此。就像我(仁波切)出生於一個偏僻草原、雪山之間的牧區，中間又經過戰亂，到了一個極熱的地方，現在又到了一個非常富饒的國家，這些皆是自己的業所做，這一切皆是幻現。我們不要把所見一切認知執實，這不只是業的故事，也是讓我們對業的認知理解。

兼俱外、內障之餓鬼，是食肉的，住於類似墳場的鬼怪。有些飢餓的痛苦，雖不能吃食一般食物，但可飲用一些煙供，以嗅覺得到煙。食煙之後，可填平飢餓。在正念之經中有提到這類鬼怪的故事，如比丘三藏的故事。這類餓鬼道眾生，住處無定，有住於地下500由旬，也有住於南澹部洲或其附近。勸戒書：「其壽量是百千年，在此百千年終，是要受飢餓、口渴、心中痛苦等之苦。」世間經：「此餓鬼眾生之壽量是人類一月為其一天

來計算，共500年，有些也會在中間死亡。」戒王書：「因業之束縛，受此不間斷的苦，在千萬年都無法受完。」當知道餓鬼道眾生要受如此之苦，且壽量又長，相較之下，還不如出生於旁生道。其實，這是錯誤的。戒王書：「旁生道眾生也要受殺、捆、刺、打、及雙方間的廝殺等，各種不同的苦。因為不知善，故所造一切皆為惡。」

旁生道：

這類旁生道眾生住於路地、海裡，其數量之多，如同酒糟般無可比擬。如鯊魚最凶猛，吃食海裡其他生物，互相鬥殺；也有住於路地，如牛、馬、羊等，受人類驅使、鞭策，有時即使不堪負重，也還是要擔負，還為了要它的皮毛、肉骨、角、牙，被人類用不同的方式殘殺。且它們本身也會自相殘殺。戒王書：「人類會為了珍珠、肉、皮、骨而殘害旁生道眾生，或策使他們。也有旁生道出生為蝨子、跳蚤等。因過去貪戀家人，而出生為他們身上的蝨子。」在西藏，因天氣寒冷，人們穿著皮襖，就有很多蝨子，找到蝨子時，就用二個手指掐死它；或將皮襖翻開，放在太陽下將蝨子晒死；或用棍打皮襖，將蝨子打脫，讓它被凍死。在尼泊爾因為天氣比較暖和，沒有穿皮襖，但是穿布衣也有有蝨子，將布衣放在熱水中，將蝨子煮死。旁生道眾生的壽量及身體大小均不一定。

世間經：「旁生道眾生之壽量難定。最長壽者為一龍族，阿里答麻。以前有一比丘，在行走時，他的披肩被一根刺掛住，他非常生氣，將刺拔斷，且嗔恨心全部匯集於那根刺。當他死後，因嗔心，使他出生為龍族，非常長壽，同時他的頭頂也生出刺來，他的壽量有一劫之久。阿里答麻就是刺的樹名。身體最大的旁生道，身高非常高，如飛天般；也有壽量小如早生晚亡；或有些小到肉眼看不見。

當我們看到三惡趣的苦，相對比較，還不如前往善趣。但善趣也是苦，可能有人認為善趣是樂，其實這個樂都是暫時的，講最多的還是苦。即使是天界，與人道相比，當然天界的樂更多，應算大樂，但是這種大樂最終還是要受死亡之苦。我們應該不要沉迷於世間之樂當中，應尋求從此脫離，因凡是人道眾生都有死亡之苦。龍樹論：「如果世間人秉守世間淨法及十善業，當然可以出生善趣當中，可是，你在善趣當中時，能不被世間之樂所染，還有脫離之心，那解脫就在你身邊，你已非常接近解脫了。」

過去，佛陀在王舍城時，經過一婆羅門多利多的家中拖缽。當時此婆羅門已往生，但他有一個兒子念住(意：鸚鵡)。 當佛陀經過時，看到在高處有一隻身白如海螺般的狗，正在舔食一金屬碗中的米與肉煮後剩下的羹湯。當這隻夠看到佛陀時，就叫了兩聲。佛陀就對它說：「你還對著我叫，你的心還沒攝服嗎？」當佛陀向它時，這隻狗就表現的好像有點嗔心，又有點傷心的樣子。狗從座位上下來，把臉都縮起來，好像很悲傷的樣子。當時念住由外面回來，看到狗躲藏在他的座位下，就覺得與平常不一樣。問到家人：「你們有對狗做了什麼嗎？為什麼它與平常不一樣？」家人說：「我們沒有做什麼。只有佛陀來的時候，有跟它說話而已。」念住就很生氣，去找佛陀。此時佛陀正在講經，遠遠看到他來，佛陀就告訴弟子：「你們看那個要過來的人，他是充滿嗔恨之心，若是他現在就死亡的話，他將直接墜如地獄當中。」當時念住到了佛陀跟前，佛陀正在對500比丘講經說法，無法靠近佛陀，他就在旁邊很生氣的問佛陀：「你對我家的狗做了什麼事情，使它變成這個樣子？」佛陀說：「我沒做什麼。只是問它一句，你還沒有調服你的心嗎？」念住就對佛陀說：「您知道它的過去嗎？」佛陀告訴念住：「你的問題，我現在先不回答你。」可是念住嗔心很強，一直逼問佛陀，佛陀就告訴他：「這隻狗就是你的父親，你父親投生成了白狗。」念住說：「這不可能。因為身為婆羅門的父親，在生時，做過很多火供供養，對梵天具有強烈的信心。他應投生於梵天天界，不可能投生為狗的。」佛陀告訴他：「不是的。你父親其實是一個具強烈慢心之人。他是一個我慢之人。他投生時還貪念他給予你的的財富，所以才會投生成你的狗。不信，可以去問這隻狗。」念住說：「怎麼問？」佛陀就告訴他：

「你可以問它，它是不是你的父親多利多？假如是的話，請它坐上座，它會坐在白布的座位上。再問它，它給你的財富在那裡，它就會指示給你看。」念住就回家問這隻狗，叫著父親的名字，問你是不是這隻狗。是的話，請上座。這隻狗真的是坐上去。又問它：「你給我的財富在那裡？」這隻狗把念住帶到他們以前的家，用鼻子聞，找到一處，用腳去挖，念住就跟著挖，挖出了很多金銀財寶。念住非常的高興，覺得佛說的是真實的，就跑去見佛陀。佛陀在遠遠處看到他過來，就對大家說，若他現在死亡的話，他一定會投生善趣。念住此時對佛陀已產生一點信心，且心中充滿歡喜，不像以前充滿嗔恨的心，所以現在死亡，一定是投生善趣。

由因果來看，一切皆由心來決定未來生。由業的角度來講，業多的先受，或先做先受。所以臨終時的善惡業非常重要。典故告訴我們，「心念轉變業」及「因果」的關係。念之經：「依於自己善業心念所作，人天福報一定能得到，但是雖可得，苦還是有的。」月稱戒弟子書：「我們出生的同時，就在受苦。在意識進入母胎中時，如進入黑暗臭氣之黑夜。在身體剛開始形成時，是整個身體萎縮在母胎中。從出生的開始，就同時受著這樣的一個苦。」

戒王書：「凡是人類，生老病死是必經的過程。我們的苦永遠在此過程中受報。」又說：「年老是摧毀我們年青煥發的姿態活力；病痛是摧毀我們強壯的身體；死亡是將我們的生命毀壞。」我們會思惟如何脫離此生老病死，思維有什麼方法、什麼力量可以抵抗、迴避此，或是否可用財富來贖回這一切，這時我們會發現是無法做到的。譬如說現代美容可將皺紋去除，那只是表面而已，並不能真正除掉老化。不論在三界，天界、龍界、人間，都無法脫離生老病死。

在死亡的火焰中，沒有任何護主可以幫助我們，唯有「出離心」才能從這痛苦中脫離。若沒有出離心，我們就會一直在六道中流轉。

問答錄

Q：心念可以改變業力。雖心念很強，但很難改變對這件事的看法，若要改變，就會影響到對這件事的感覺和行為。說來容易，做來很難。

A：並沒有說心念可以改變業，只是成熟不同。如善惡業，若善念先到，則善業先成熟。平時做功課，就是讓我們有一個善的習氣。願我們在死亡時，能接觸善的緣。現在有機會，就要去建立善的習氣。

Q：因一切錯亂的意識，及不善習氣，會具體顯現。地獄眾生，因有分別念，而顯現身體，才會感覺受苦。以因果的順序，有分別念、習氣，才有身體之苦。請問分別念的角色是什麼？

A：就如銅器，剛開始並沒有生鏽，但銅生鏽後，若沒有清潔的話，就會生鏽。生鏽產生後，就開始腐蝕下去。 生鏽是依於習性產生，因為有過去習氣，而產生念。如果一定要分前後，銅器是因為念進去，才使它產生鏽。

Q：雖投生地獄道，若能於地獄中，不生分別念，那就不會受苦了嗎？

A：現下的分別念是由你過去的習氣，使你有這個念存在。所以你過去的習氣是一直連續下來。如何可能在地獄不受這個念呢？除非你是佛陀。就像在夢中，一直隨幻境而轉。你在夢中是否有自知的明？當有自主時，就成功了。可是沒有。當熟夢時，無法知道，在稍薄時，又隨夢轉無法自主。出生於地獄，一定要受地獄苦的煎熬。不可能產生無念。

Q：假如知道自己在作夢呢。

A：知道還不夠，要能改變它，轉換環境，去往淨土。有時候會知道在作夢，但還是繼續在作夢。

Q：修証到一定程度，在禪定中即可清淨業嗎？

A：証量高，是可以從束縛中脫離出來。可是業還是要受，如佛陀腳受刺的故事。

Q：在往生時，年紀比較大會有幻想，到了中陰，沒有身體了，但幻想、妄念還會存在嗎？

A：中陰本來就是幻相。如蓮花生大師在兩千年前，跳金剛舞時，是右腳或左腳先伸？我(仁波切)沒經歷過，無法告訴你。當棍子落入水中，只能隨水漂流，是完全沒有一點自主的力量。不過我們現在修觀音或任何善法，在中陰是會有一點幫助。



大乘精要 9

朗欽加布仁波切講述　　敬安仁波切口譯

2007 年 09 月 22 日於岡波巴中心

一切遍虛空如母眾生雖原本欲求一切樂果，但因所思惟、所行的一切均為顛倒，故所得反為不欲求之苦果。就有如盲人行於荒野中，不知方向一般。在聽聞佛法之前，首先生起有緣取之強烈悲心，再以智慧緣取此等如母眾生，願度其均能得證究竟佛果。以此動機來聽聞大乘精要之法。

善趣：人道、阿修羅道、天道

人道：相對惡趣之苦，在人道中是比較好。可是並不代表沒有苦。人道的苦，有生老病死，怨憎會、愛別離，慾求不得，及不欲求的東西而得到的苦。

生苦：《入胎經》中有解釋人道出生的過程：於中陰意識之身入胎的過程中，若自身福德不具足時，當下是一片黑暗，進入無明恐懼中；若具足的福德圓滿時，入胎當時，顯現的均是壇城，無量宮等。再細分時，若父母福德圓滿，而自身福德不具足時，將不會出生。若父母福德不圓滿，而自身圓滿具足時，所產生的是身心上的某些障礙，種種不同。

在意識進入母胎後，其極細微的微塵在母胎當中形成乳狀，團狀。依於不同的氣，產生了我們這樣的人身。

因：乃是依於過去的業。緣：乃是要依靠父母的福德、身體而定。

在藏傳佛教中，不只在經典，在醫續中也都有解釋：入胎後，所生之人身的四大是否圓滿調和，一切均由業及福德來區分。有如現今以基因來區分。

當意識進入母胎中，明點會產生乳狀、團狀，再裂開、集聚、成熟，最後慢慢的開始形成脈氣。當脈氣形成時，感官的知覺開始形成。感官的知覺出現時，冷熱的知覺也產生。此時，也可感覺到母親飲食的冷熱。所以，從胎中就開始要承受這樣的苦。在經典中也講到，當母親吃的太飽的時候，胎兒有一種被夾緊的感覺。當四肢、五官任何一個部位長成的過程中，都會產生很強烈的痛。所以說，人是從胎中就開始受苦。而在出生的當下，母親與嬰兒都要承受這個過程所的痛苦。如經典中所講，是將一個粗狀的身體由一個很細的孔中強力抽拉出來的感受。在現今，也許母親可以注射麻藥，可能不必受此痛楚，但是胎兒所承受的仍是有如剝皮般的苦。因為在出生之前，胎兒一直處於母親腹中，身體皮膚非常敏感。當從母體中脫離的當下，外氣接觸到胎兒細嫩的皮膚時，是有如剝皮般的痛苦。有如用一根毛撥弄我們的眼睛，立刻會有有很強烈的感覺。

出生七天後，身體就會產生八萬四千種不同的細菌。依於這些細菌的不調穩，就會有四百二十多種病態。即有如八萬四千種煩惱所產生的四百二十種病，及外在的八萬四千種魔障。

依於此，痛苦的基礎已奠定，無常亦同時具足。仁波切說數字並非會那麼固定地產生。

在身體由微塵開始形成的當下，無常即已同時存在。雖然我們並不是強烈地感覺到老化的過程，但從無常的角度來看，我們是一瞬間一瞬間的在改變。當無常存在時，苦是肯定具足的。

苦是瞬間瞬間改變的，如在身體很健康之下，突然產生病痛，這就是改變之下產生的苦。

老苦：當我們年齡增長時，失去過去青春的光澤，身體就成為有如枯樹般或破損的房屋般。幸好老苦是一步步地增加，若是一次到位，那我們是無法承擔的。當我們年輕時，有如美麗的花朵般，但在老化時，卻只見到皺紋滿面。這時，我們本身的精進力量及智慧都在減少，身體的光澤也在減退，最終，被死亡之魔帶走。當老化時，外在的皮膚、肌肉都已經開始萎縮。身上的脈變得更粗壯，更清楚。頭髮也轉為白色。平常對話中聽到的都是「痛」、「痛」、「痛」字。慢慢地，心智也不是很清楚，親朋之間也開始無法溝通，這時，就知自己已老化，此即是老的苦。

病苦：當痛苦產來時，有突然之間因病所帶來的苦痛；或病苦變成長期，所受之苦更苦；或因病會產生口乾，無法飲食等之苦。若醫院的醫生曾接觸過及理解「悲」的重要性，也許對我們有點好處。但是當有些醫生，雖具有人性本具的善念，可是處於現今的物欲社會，一切皆是以金錢為主，當你進入醫院，他們所想的並非的治癒你的病，而是想要如何賺取更多的錢。病苦，對我們來說，就是要接受這一切的苦。醫生會給盡量地很多各種藥物給病人，好像食物一樣，要我們接受，但也許並非病人所需。而我們無法確認這些藥物會幫助我們四大調和，或是使四大更亂。這一切也是要看過去福德資糧是否具足，若資糧具足，就可碰到好醫生，這些均是依於每個人過去的因緣。

經過長期治療後，若無法治癒，醫生就會開始放棄你。就有如嘔吐般、當吐出後，不會要再收回。當醫生放棄你時，現在醫院的處理方式，可能會以各種儀器維持拖長一點我們的生命。其實此時，醫生已捨棄你，護士也已產生厭倦的心態，並不是很積極的照顧你，只是以儀器來延長一點我們的生命。然而我們所承受的是更多的苦，可是對醫院來講卻是可以接受更多的財物來源。

最終要理解的是，即使如佛陀般具足三十二相八十隨行好，都要走向涅盤。我們就更不用提，最終也一定會走向死亡。病苦的最終，是當四大收攝，內外氣斷後，隨我們走的，獨有我們有生之年所行之善惡，依於善惡業決定我們善惡趣的走向。若平時了解自己的本來面目，並且有修證過這樣的法門，那表示將可得解脫。

現在很多人對「解脫」與「善業」沒有搞清楚。二者之間是有差別的。善業代表可引領你走向善趣。但依於理解了對自心本來面目的解釋等等，才可以得到解脫。

解脫又可以細分為：

阿羅漢的解脫：乃個別自身的解脫。

大乘的解脫：是菩薩乘的解脫。依循不同層次，慢慢而上最終目標即成就佛果。

當提到佛果時，並非是得到某種物品或走向某處，而是依於善業所得到的人天果報，或是依阿彌陀佛的願力，得生淨土。在此淨土再修證，最終得證佛果。而在淨除一切煩惱障、所知障，無明垢障後，才稱為圓滿佛果。佛教不同於其他宗教，並不是要到達某個神和造物主旁，而是自身要得到解脫，自身將成佛果。

在此自求佛果表達：成為解脫之因的如來藏是本來具有的。當了解此如來藏是被垢染障

蔽時，就有去除垢障的欲求，於是學習《大乘精要》，人身難得、無常等，生起希求解脫的心念。而強烈的「知苦」是讓我們生起強烈的信念，並且有精力、毅力地精勤，最終通達解脫。

在人道中，有生、老、病、死苦，再加上與敵人相接觸的怨憎會苦、與親人離別的愛別離苦、欲求不得之求不得苦、不欲求而得到的苦等八苦。

由以往到現在，一些過去所受的苦雖已淡忘，但仔細想想，苦是永遠存在的，尤其是現今的五濁惡世，我們一直都在承受著苦。

如同有錢人在世上，為了競爭，為了得到幸福圓滿的生活，要受很多的苦。可是在得到後，又怕失去，有害怕失去的苦。所以有錢並不代表沒有苦。他有怕失去財富的苦，又要處心積慮為擴張而受苦。長期下來，可能會導致心理受到強烈創傷的苦，或導致自殺的可能等等。沒有錢的人，則因為無法在生活品質上與他人同等，是另一種苦。

因此了解到：世間一切皆是苦的自性。當觀察苦的根本時，會發現苦的根本是源自我們的自心。我們需要學會對此心不要有太強烈的貪執。當沒有強烈的執著時，便可以由世間人天的法中慢慢開始學習，到最終學會解脫之法。

苦是廣大無邊的。有時，雖然我們認為是樂，其實卻是遍佈苦。強烈的貪著之心，只會給我們帶來苦。故應捨棄一切的貪著的心。有一比丘，因為他生前貪著於自己的缽，他死後，轉生成蛇，住於缽中。

我們應試著減少「貪著」。仁波切說：以究竟來說，這種「欲減少」的思惟也是一種貪著。要如何慢慢減少貪著呢？我們要學習佛法：從十二因緣開始，認知世間的一切器物皆是幻化。既知是幻化，為何還要去貪著？因為我們的貪著太強烈，即便在夢中都有一種貪著。但反觀聖者，聖者亦視一切如幻化，即使不在夢中，所以我們要向聖者學習，看待整個人生都是一種幻現。

阿修羅道：我們可能會認為他們並沒有那麼苦。其實，他們也承受著強烈的苦。

當我們平時講「世界」的時候，指的是地球、人類存在的世界。但從續部經典中來看，世界並不只這個範圍。它可分為三界，包含欲界、色界、無色界。再一千、二千、三千個而上的大世界。其實世界是千百億的小世界組合而成。每一世界都是依於過去的業所顯現。業顯時，又可分為個人的業及共業。

我們現在所處的是須彌山南部的南贍部洲。阿修羅所處的則是延須彌山地基上，靠海邊的一個區域。這個區域的層次階段，每部經有不同解說，但共同點是這區域都是在須彌山地基往上的位置。阿修羅道與人不同之處，乃是他們具神通，神變力量的功能。有些阿修羅道也可飛天，可視為天道的一部份。

阿修羅道的苦是當往上看到天道的逸樂，而自己這邊無法圓滿時，對天道產生嫉妒的心念。當他們看到天道的物資及天女的美貌—人道的美貌一絲都比不上，會產生強烈欲搶奪的心念。為此，雙方常常爭戰。但因天道層次及神通力量的差別，每次戰爭，天道永遠都贏。佛教中也有比喻「回教」如「阿修羅道」。因他們也有強烈搶奪、剝奪的心念。

在阿修羅道與天道的戰爭中，天道的帝釋天執有三十二支大象頭的戰旗，又有天子、日神、月神相助。而阿修羅的主將塔尚有龍神、羅叉相助。雖然有時具大神通，可以遮障日月光芒的羅睺羅也會出現相助，但是，阿修羅還是屢戰屢敗。每次戰敗都會有很多屍體掉落在須彌山的海中——這是小乘經典中講述的。

在續部裡，則是解釋太陽系的日月蝕是因太陽、月球的軌道運行，將光芒遮住之現象。當解釋「是被羅睺羅的神通黑夜的氣息障住

時」，也可能是依於人類戰爭的炸彈等，影響大氣軌道運行而產生的現象。

當講「羅睺羅」時，並不代表是一種物質，而是一種可以遮障的氣息。羅喉羅梵文西藏譯為昌綽，為「遍入」之意，表示很廣，並非單一可以表達。

阿修羅道之苦是恆常處於戰爭中，再加上，他們的死亡與人道一樣，死後不能復生。但天道則在死亡後，給予甘露，又能再復活。因此使阿修羅產生更強烈的嫉妒，更加地痛苦。

天道：由此看到，我們可能認為天道最好，沒有痛苦，其實不然。天道的出生屬化生，也屬神變。不必像人道般去積聚衣食等物，自然擁有。他們「光」的身體，一出生就具香味，毫無臭味。於出生時也具有衣服。他們以肩膀等區分「天子」或「天女」。四大天王與天道稍微不同，他們比天道層次稍低，居於須彌山腰，其身體衣物也是幻化自然擁有。依於過去的福報，天道有無量宮、甘露池、飲食等。這些外在天界是福報自然形成。

天道的死苦有：死亡之苦及知道死後果報的苦。

天道可細分：

欲界天：又可分為有戰爭及離爭：離爭又分為：離爭天、具喜天、化自在天與他化自在天是離開一切戰爭，享受一切欲求，故稱欲界天。不需與阿修羅戰爭。

色界天：並不具有如人般的有為之身，是類似意識之身。雖然非常長壽，但在末劫時，也要受火焚之苦。分一禪、二禪、三禪、四禪。每一禪也都歷經火劫、水劫、風劫後毀滅。

無色界天：對於內心禪修比較有成就的外道，才會出生於無色界，稱生死四邊。因但不夠究竟，仍有細微執著之念，會再墮入輪迴中。

整個三界天，也都是為苦所攝受。天道之苦，除死亡之苦，還有墮落之苦。當享受完天道的欲樂之後，所要受的就是墮落於苦處中的苦。天道的壽命，離爭天的七天大約是人道的二千五百年。天道是屬於長壽的。

不論隨順惡果到惡趣中，或是依善果到善趣當中，在天道中所受到的都將是苦。現在我們所認知的天道之苦，只不過是表面粗的苦。而細微的苦即：行苦，則是我們尚無法了解的。對我們來說，現在認知的樂其實就是行苦。

行苦，就好像我們認知的樂。在認為是樂沒有苦的時候，行苦其實已遍佈。苦的根源就在樂當中，以食物比喻，我們認為吃素、吃菜對我們健康有益處，我們也喜歡吃。但從某種角度來說，由菜的來源、耕、種的過程中，已經將很多苦加在一起。此外，對食物味道的好壞等，我們貪著的心念已依住於其中。雖從飲食角度看是正常現象，其實行苦業已遍佈。我們雖然無法清楚的看到苦，可是已在此上產生細微的貪著，苦已形成，並種下墮落惡趣之因。

若是本來的基礎是無變的樂，則不論在享用任何東西時，樂都是不可改變。但我們認知的樂並非永恆，它具改變性。所以，當我們飲食過度、一直不停地接受食物時，我們感到飽足，其實也有苦。若因過食而產生病痛時，就更苦。因此，這個樂並非永恆，它是改變性的。

所以從本質上了解，就可知道苦的存在。這是以比喻的方式解釋。細微的行苦，只有聖者才能真實了見。聖者離開一切苦的根本，因為他住於平等的體性中，所以非常清楚地了知一切行苦。我們因不在平等體性中，所以無法理解這個苦。其實在我們生活當中，所有衣食住行都遍佈行苦，但是我們無法了知。就好像拿一根羽毛刷身體，我們不會有多大的感覺，但是如果刷眼睛，就會有強烈感覺。類此，聖者就可以了解行苦的根源，我們則否。

道的部份

學習此道：當我們瞭解六道當中皆離不開苦，故想要脫離這種苦，想要達到解脫。解脫需要尋求方法。

首先，要尋找一個能帶領我們解脫之人，亦即一位已從苦中脫離的人。所以，我們從學習皈依開始。接下來講所要學習之法，分四：1. 學習如何皈依，2. 學習如何斷除煩惱，3. 學習如何建立慈悲的菩提心，4. 學習如何觀修前三者的方法。

學習如何皈依

當理解輪迴當中一切皆苦。若想要學習如何從苦中脫離的方法。父母只能教導我們如何處於世間，如何學習世間之法，但也無法幫助我們從苦中脫離。當我們還在嬰幼兒階段，父母是我們的皈依處。父母教導我們一切世間的衣、食、住、行之法，如何在世間立存，所以說父母恩重。當我們成年後，變成父母向我們皈依，我們開始去幫助父母。但這些皈依均非究竟的皈依。當自己成年後，不能再依靠父母，所尋求的依護變成是自己的上級等。這些也只是改善生活，並非究竟。當尋求上級依護，但也無法解決某種心中苦難時，人類就開始轉向日、月、樹、大自然等等外境，尋求心靈的依護。向這些尋求依護皈依，也只是暫時的安慰，也都是不究竟。當再理解時，最究竟的皈依，就是佛法僧三寶的皈依。當我們處於輪迴當中，也只有三寶能幫助我們從苦中脫離，才是最究竟的救怙。

「佛」為何稱佛陀為我們最究竟的皈依處，由藏文詞意就可看出。藏文「佛」即：Sang 就是清淨、清除一切煩惱及一切所知垢障；gye 即廣大遍佈，一切智慧廣大增長，只有離一切垢障，積聚一切智慧的佛，才能救護我們。

當我們了解佛是可以救度我們的，如何救度呢？要了解佛教導我們，給予我們開示解脫道路的方法，但是真正解脫救護是要靠我們自身的努力，才能達到。而不是說將一塊石頭扔到天堂裡，那是不可能事。

「法」，在輪迴中，佛陀已離一切苦，他示現是為了救渡我們，告訴我們如何從苦中解脫的方法。有些允許我們做，有些不允許我們做，所以有一個教導的方式，稱為「法」，也是屬於道的部份。

「僧」，雖然佛陀已不住世了，但是有許多了義、了不義的佛陀教言，需要有人幫助我們理解與學習，我們稱為助友。

故我們皈依三寶。經云：「佛法僧是尋求解脫之人最終的皈依根本。」佛教是以佛法僧之根本行皈依，而其他教派，則可能有數個皈依根本。

佛陀在世時，施主查修淨，在他的向佛請問經中問：「對於佛法，我們應向您皈依。在這麼多教言中，最重要及最初的入門，應該如何著手？」佛答：「最初入門開始的學習是皈依佛法僧，皈依是一切的根本。」

在漢、藏習俗中，常以「有沒有皈依」作為入門的識別。但在真實含義上，在過去，當接受皈依時，會先解釋皈依三寶。而現今，都只是一種行為上的皈依。

最初進入一切佛法的入門是皈依，所以皈依是佛教的大門。而打開皈依大門的是信心，所以信心是皈依的大門。但信心不能是迷信。而是要學習理解何為三寶。所以，首先「理解的信」很重要，然後有「清淨的信」，到最後的「虔誠信」。

皈依時，應對自己的皈依境有所了解，並知道皈依境的功德等，才能圓滿的皈依。否則，不了解皈依境的功德等，只是匍匐在地，好像很虔誠的樣子，就有點像迷信。

就有如共產主義認為我們是「唯心」派，只是向偶像、塑像行供養。這不可能提供食物、

衣物給我們，所以，認為這是一種迷信。但以我們的角度看共產主義，也覺得他們是一種迷信，因為他們並未真實了解共產主義：在究竟上能否成就善業？是否能引領走向樂？所以，就迷信本身而言，二者均是迷信。

當我們向雕像、塑像行供養禮拜時，是因為我們知道它是代表佛的象徵，向其禮拜供養是表達我們的虔敬。真正最清淨究竟的皈依，是要了解真實含意的皈依，外相只是一種表證而已。當對這雕像、塑像有虔敬的心念，認知它是佛的真實化現時，我們會因此累積福德資糧，並種下解脫的種子。但從另一角度而言，也只是累積福德質糧及種下解脫種子而已，並沒有就此得到解脫。佛法上並沒有這樣說。

當我們尋求遍智的佛果時，首先要觀察皈依的境是否有能力使我們解脫，可否向此境皈依。當我們了解三寶特殊的境時，可以從佛陀在平凡身時觀察。當時，佛陀只是一個地方的王子，因為對世間的苦，產生出離的心念；經修證後，斷除所執的一切貪、瞋、痴三毒煩惱，使自身從垢障中脫離。我們了解處於輪迴的苦患，其根本來源是煩惱，而煩惱是由三毒而生。

知道佛陀可以給予我們如何脫離垢障的方法，使我們由苦中脫離，因此認知這是我們可以皈依的境。我們也可觀察：當佛陀，我們皈依的導師，在開示佛法、教導脫離一切垢障的方法時，是否對不同的人有差別待遇。佛陀的教導是無敵友之分，並沒有只教導親人、不教導敵人。佛陀對一切眾生均同等看待，並以慈悲及智慧教導。當我們看到佛陀此無差別的心境時，也就了解到這就是我們要皈依的對象。這樣理解才能成為我們皈依的境，也以這樣的方法，我們才能解脫。理解到佛陀是我們可以皈依的。這是以佛尚是王子、在凡夫位時解釋。其實從大乘的角度而言，佛本初就已經是佛，但為眾生故，再次示現成佛的過程。並為不同眾生，示現不同的相：為人道眾生示現人身，為畜生道示現畜生相，以攝受不同眾生。

有一部讚揚佛的影片〔聖者特別讚揚〕，讚揚佛與外道不同的地方。特別讚揚佛的行為與見地。告訴我們佛陀對我們的教導，是完全不同於外道。

其他外道在向一般世間的神行皈依時，只能在自身福報具足時，給予一切。但在福報漏盡時，也只能將我們踢下去。也有些教法告訴我們，用生命來進行供養，這只會帶引我們走向更壞的道路。更有些教法，告訴你，我們一起去死亡，即將升往天國等等之類。這一切都是愚昧之法。而佛陀所教導我們的是無任何傷害，是一條清淨智慧的道路，這才是我們皈依的地方。

當皈依時，初學行者首先要皈依法。藉由理解法，才真實認知什麼才是究竟的皈依。所以，對初學行者「法」是第一個皈依。

三寶中，皈依恆常不變的「佛」，指的是佛的法身。法身本體是無盡無漏，本體即無為之法。因無為故，無任何改變，我們是向無為恆常之法進皈依。此無為恆常之法是無盡無邊，與有為法的恆常不同。我們是向本具的法性體性之身行皈依。

《金剛經》：「世人以音聲或色身見我，是人行邪道，不能見如來。」這告訴我們，若將究竟的如來或皈依，認知為執實之物，是錯誤的。我們是向無邊無盡的本具體性皈依。

可能有人會有疑問：若此為究竟的皈依，向佛行供養禮拜又有何用？答：在我們垢障未清淨之前，無法理解無邊的本體，所以需要積資除障，最終才能真實理解無邊的本來涵意。

即使由科學的角度，也是首先從有的地方著手。從解剖大體、再細分為小分，再由小分中分類出細分子，從而理解本來的含義。由有到無，是相對進行修證。

就像我們執著的習氣是無始以來的累積，非常強烈。如同我們以為自己不會死，而一直計劃明天、明年、一直計劃。這種非常強烈習

氣的執著，以為我們會一直活著。要了解死亡無常的概念，慢慢淨除這種習氣。

《吉祥鬘請問經》：「真正法身的本體是無盡的。因為離開一切概念，所以它是寂靜的」。當真實了解無盡寂靜本體心的本體，也就了解皈依的本體，這才是最究竟。

當我們經開示理解佛、法、僧三寶之後，才進行皈依，依循次第而上，累積資糧到最終成佛果。要使它成熟，必須循次漸進，不可能突然之間立即開悟。這並不容易，循次漸進才是究竟的方法。

但是也有特殊情況，如果過去生已圓滿累積資糧，於現世之福報得遇善知識，而理解心的本體，也是有可能。

仁波切勉勵弟子：在學習佛法過程中，要不間斷地行聞思修，才能理解。就像滴水，要一直持續滴落，方能慢慢溶化土塊。若不能持續滴落，而只是一次倒一大盆水，不見得會將土塊溶化。對佛法有強烈的誠信，佛的加持能力，會使我們最終得到解脫。希望大家平日多讀經書，有問題儘量問。雖然不可能如遍智佛一樣，圓滿回答所有問題，但會盡自己所學作答。

問答錄

問：羅睺羅是何人？

答：有一位寧瑪派的護法名羅睺羅。傳說他與印度的遍入天有些相像。總之，他是護法，外相非常恐怖。

問：三乘均有其修證次第。講大乘時，提到依思惟無常、人身難得、因果，再開始修止觀、修大手印、大圓滿，依次第而上。我以為大手印、大圓滿是屬於金剛乘，也是大乘嗎？

答：大手印、大圓滿是大乘的一部份，再細分，才是金剛乘。其實都是名相而已，所要修證的都是同一目標。

問：四大天王比天界低一點，也是屬於天界嗎？

答：四大天王在須彌山的四個方向。現在台灣不是也有四大天王嗎？

問：仁波切提到的八苦，與漢人所說的八苦有些許不同，其中生老病死，怨憎會，愛別離，求不得相同，那「五陰熾盛」是什麼意思？

答：八苦中，「不欲求」之苦屬五蘊之身的苦。由色受想行識來講，雖不欲求這樣的色體，仍會產生，與「五陰熾盛」只是用詞不同，意思是相同。色受想行識也都一樣。譬如不想聞到臭氣，是我們不想要的東西，可是卻已經聞到了。觸受也是同樣的東西。

問：在唐卡上，畫有阿修羅與天人的戰爭，畫中有一棵樹，請講解其意。

答：畫中的樹叫如意樹。長出的果實被天道享用，可是樹根生在阿修羅道，所以阿修羅認為樹是他們，因此生嫉妒之心，這是戰爭的起源。任何爭鬥的開始都有一個緣由，所以用這樣的方式解釋。如同地下的寶藏礦藏，每個國家都因此爭鬥。

問：為何阿修羅很醜，可是女伴卻很美？

答：可能是從天道搶來的，所以很美。其實阿修羅並不醜陋，他比人道更高一層，比人更莊嚴。他的頭、手臂都可以示現各種神通。但相對天道，依於福報的大小，而有所差異。因為佛教講六道，所以相信這種說法。旁人外道可能就不承認這些。

問：請仁波切講阿修羅的故事。

答：不管怎麼講，六道輪迴都是被苦圍繞，而這些苦的根源都是由貪著而來。有一個故事比喻輪迴如吃人肉的羅叉。

在森格林的地方，有一商人坐船出海做生意。船被風吹轉向南方，到達羅叉女的地方。羅叉女顯現出各種美妙的身體、食物、房舍，讓商人們享受於欲樂當中。有些羅叉就告訴他們，不要再向南方去，於是船長就等他們熟睡後，悄悄的往南方探看。他看到一座鐵城，鐵門關著。鐵門旁有一棵樹，他爬到樹上往城裡看，看到很多人非常痛苦地被關在城裡。於是就問他們，為何會被關在城裡。他們就告訴船長說：「我們以前也是像你們一樣，做生意到這邊，被這些羅叉以各種化現的五慾，讓我們貪著於此。現在享用完了，他們就要吃食我們的身體，所以把我們關在這裡。」船長問：「你們怎麼不逃跑呢？」答：「我們已經進入鐵城裡，無法逃離出去。如果挖地道，土愈挖愈厚，如果爬牆出去，牆是愈爬愈高。」船長又問：「不在城裡的人，有沒有方法逃跑呢？」答：「當然有。在滿月十五的時候，有金色的天馬會在你們住處前的廣場上吃草、打滾，牠會說人話，當牠問：『有誰願意跟我到其他洲，離開這個地方？』你要毫無猶豫地立刻撲上去，即使只抓住牠的一根毛，都可被帶離。可是如果你回頭，你會掉下來。」於是船長就告訴其他商人，在滿月十五的那天，抓住天馬，即可得以逃脫。可是還是有人回頭，掉落回去。這雖然是一個故事，但也是一種寓意。「回頭」是一種貪著，所以我們應該不要回頭。「天馬」表示心的本來清明。如果能抓住，就不會墮入貪著之苦。

問：有人說「曾見過鬼」。但是否有見過天人或阿修羅？

答：有可能。有人可以看到天界及阿修羅道。在佛的經典中，有很多類似情形，以及佛對它的解釋。鬼是可以看到的，它是屬於六道中的餓鬼道。若能看到這些，是在禪定上具一定的修為才行。

問：前面所講「輪迴有如吃人肉的羅叉」的故事中，為何騎上天馬後，不可回頭？

答：因為如果回頭的話，羅叉女又會顯現各種美妙欲養，使他再貪著，當他一有貪著，就會掉下來。

講完皈依後，就會講大乘的發心部份。講完大乘，就是咒乘部份，會開始講生起次第，圓滿次第，到整個的密咒乘。這是一個依層次而上的次第。為何有層次？因為所有六道，世界任何顯現的產生，都是依於心的執著。心有執著，就產生心執著的微塵。當微塵累積到某種程度，就示現不同世界。因此，依層次而上清淨垢障。

問：可否再多解釋「無為恆常」？

答：講法身時，「法身」只是以名相或象徵來表示，不能用色身等方式體驗。所以說法身無為法，因無為故，離一切恐懼，離生死戲論。當離開了生死戲論，就達到無為之身。當離開了生死的無為之法時，即表達接近恆常的法身。當理解恆常時，就表示已經達到佛果。所以，只能在法身的自性本體上解釋，也只能以「離邊」，「空」解釋，無法真實的去體會。所以需要止觀等種種修證：開始學習止時，要斷住分別之念。首先要讓心沉靜下，如同將一直亂跑動的心，用樁釘住，不讓它跑動。在止的修證方面，也只能抓住心寂靜的一面。並不能抓住心本覺體性清明的一面。

所以要再解釋心的本來清明面。心的本來清明面，但我們無法馬上認知。就有如同鏡子上有塵垢，若要看清楚鏡子，首先要擦拭。當前行講完，到真實修證時，有個別開導的解釋，讓我們體認。在課堂上，只能圍繞著本體、離邊、空，作解釋。在修證時，就要依個人修證的體證理解，再個別教導。現在有些人對空性的認知，是認為空性是全無的空。假若如此，空性應該是什麼也沒有。但也並非如此。我們首

先要將一個有的東西變成無，這需要一個過程。

也有一些人的認知是「空性」不是空，這是以「有」作為基礎。當以「有」作為基礎觀待時，又無法尋找到「有」。於是又再將它歸納於「空」。所以若要理解心本體的一面，必須精進修證，及對佛法的誠信。精進是非常重要的。

從性相上的解釋，雖然可以非常廣博。若只是精於闡釋，是沒辦法達到究竟。唯有自身體證，才能達到最究竟。

岡波巴中心記事

- 朗欽加布仁波切協同參與主法之第八屆直貢巴紀念大法會，於 2014 年 6 月 22 日在台北圓滿舉行。徹贊法王意外蒞臨會場予以開示與加持，請見封底照片集錦。
- 朗欽加布仁波切所著之藏文文集，第一冊已於 2013 年 11 月於印度出版，預計出版 4–5 冊。
- 敬安仁波切協助翻譯之《頂髻尊勝佛母烏波羅花蔓儀軌》將於 2014 年 7 月，為直貢徹贊法王尊勝佛母灌頂之用。重譯之《如來藥師七佛本願功德念誦儀軌甘露供養法》亦即將付梓。
- 堪布天津尼瑪於 2014 年 2 月在印度強久林，協助講授冬季佛學講座，請見封面照片集錦。
- 直貢噶舉 2014 Momlan 世界和平祈福法會，北美岡波巴中心共募得 $8,330 美金供僧。主辦單位特致感謝盃予岡波巴中心，請見封面照片集錦右下方。
- 噶札西寺阿尼寺院初期興建之募款已圓滿，阿尼寺院將如期於 2014 年 8 月，由朗欽加布仁波切親臨開光。

感謝十方對仁波切佛行事業之贊助，並隨喜功德

三惡趣之苦，往生西方極樂淨土。之後，寧達桑傑弘傳頗瓦法，攝受利益許多弟子。

編輯伏藏法，或掘藏並加以弘傳者，皆稱為「法主」，所以寧達桑傑是頗瓦法的法主。寧達桑傑將此法門傳予與他有深厚因緣的虛空幢；虛空幢再傳予修證極有成就的善賢僧。雖然，虛空幢與善賢僧都可稱是頗瓦法的持有者，但是後者卻一直未能尋得可持有此法，並弘傳的善根器的弟子。後來經空行授記，在西藏的偏布地方，將有一牧羊者名無垢慧將弘傳此法，最後無垢慧也將得證相應的成就。無垢慧再傳予曲吉桑傑嘉成以及他上千的弟子，使他們最終都獲得解脫。之後，曲吉桑傑嘉成傳予洛恭簡成上師；再傳至直貢的雅若嘎地方的堪布霍扎朋措南傑〈圓滿尊勝〉，由此開啟了直貢頗瓦法的傳承。之後又傳至堪布南久。經過歷代傳承而至上師朗欽加布仁波切；仁波切再傳予我〈敬安〉。

直貢行者對此傳承的上師及法門都懷強烈的信念，具格弟子亦依之精進修證，得到許多成熟的功德徵相，終使直貢的頗瓦法最終能聞名於西藏。



大乘精要 10

朗欽加布仁波切講述　　敬安仁波切口譯

2007 年 10 月 06 日於岡波巴中心

一切遍虛空如母眾生，雖欲求得樂，但卻不知如何尋得樂因，而承受著苦的因與果。為了使一切為苦所纏繞的眾生能得到遍智的佛果，我們以此動機，來聽聞大乘精要法。

《大乘精要論》在解論時，是依初善、正善、結善三個部分來解釋。初善包括：論名、頂禮對象、解釋頂禮。正善包括：讚誦供養、造論誓言、論文解說；其中分說是以基、道、果三個部分，分別詳細解釋。

基：講述的是眾生本具的如來藏體性〈根本的基礎〉、此本具的如來藏體性如何被迷惑、遮障住，以及如何藉由聞思修去除迷惑的部份，循次第而上修持，最終證得如來藏的體性。若無聞思修等次的修習，一般是無法了解法的真實體性。但也有少數人，因過去已圓滿資糧故，此生則不須如他人般進行聞思修，於瞬間即可了證體性。要了解，我們能聽聞到佛法，並能用心實際去相應，代表由過去到現在有累積善業資糧的種子，才會有心要聽聞。所累積的資糧圓滿，才能真實具備這一切。

道：了解所依的基礎之後，即開始學習道，可分認知、思惟，以及學習之道。

認知此道：首先理解並認知學習道路上善知識的重要性、其所應具備的性相，以及如何去依止。最終，依善知識所給予的教法，成熟心續。

思惟此道：依「轉心四法」：以思惟死亡無常對治貪戀此生、以思惟人身難得對治放逸懈怠、以思惟業因果使此暇滿具義、以思惟輪迴過患來對治對輪迴的樂執。

我們對治此生的惰性及放逸，而不該浪費此生，所以應思惟暇滿人身難得。所得的人身，本體其實也是無常，故思惟死亡無常。但無常

並不代表「一切都沒有」。我們仍隨著過去的業因承受應得的果，故應思惟業因果。由業因果，也了解因之而生的輪迴。當理解這樣的輪迴世界，也才知道，因此分出的三善趣、三惡趣；因善惡之故，才承受不同的樂苦的善惡業報。

依次第而上聽聞佛法是非常的重要。否則，如果一開始即聽聞空性的本體，即可能產生否定因果等的邪見。反之，若對因果有基本的認識時，才會對佛法有深切的體認。昆努仁波切曾說：「因果是佛法教授中最特殊的一部分。」依於過去福慧資糧的因，方能成就法色二身的果。因果中的「因」，是因緣而生，所以稱「性空」。其本質是空性，但並不代表一切皆沒有。空性並非一切皆沒有的頑空。當理解「緣起性空」，禪定達到「一味」時，即能如實了知因果，但這並不容易。

因果是相對而產生的，當要用理論辯證時，就須要採用相對的方式。如同科學研究在剖析到最細微時，由於某種因緣它又會再生。因而理解一切法，均是因緣而生。例如：如果不是同類的種子，不可能生出同類的豆子；而豆子不可能直接生出豆子，豆子需要變成種子後，經由種子才能長出豆子。這是一種緣起。沒有一個東西可以直接從本來個體自然產生出來。因果是最難理解的法。但當我們對空性有了一定的理解時，其實對因果也能達到定解。

學習之道：分為皈依、持戒、生起菩提心、灌頂，四個部分。

皈依

若要脫離輪迴的苦患，則需尋求脫離苦患的方法，因此須要有皈依處。

首先，皈依的對境是佛法僧三寶：承認導師，承認法，承認僧眾，即為內道佛教徒。吉天頌恭說：「內外道區別在於皈依。」皈依之後，即承認佛陀為導師以及佛陀所講述的一切法，它涵蓋所有的見修行。至於寧瑪等其他教派則認為，尚須具備佛教見修行。

吉天頌恭說：「一切諸法皆總攝於皈依。」我們應思惟所要皈依的佛法說的是什麼。應了解，皈依不僅僅是向佛像禮拜，更應了解「佛」的意思。

「佛」的意思是「正覺」。為何稱為正覺呢？當釋迦牟尼還是王子的時候，看到世間的痛苦，並希望能從苦中解脫。他一開始學習外道，並經歷六年的精進苦行，最後理解到苦行並不能圓滿，學習過程應不落二邊。他後來飲用了牧羊女所給予的牛奶，身體恢復以後，產生內證體驗。最終佛陀不隨四魔所誘惑，在菩提樹下睜眼入三摩定，脫離一切希望與疑惑、並以慈心懾服四魔，證得正等正覺。

當我們本來具足的基〈如來藏〉無垢清淨時，與佛無別。能將被污染的如來藏清淨，達到最究竟時，才稱為「佛」。從內意上理解，佛意即是如來藏，佛陀已達究竟的解脫，故稱他為遍智，他已離一切垢障，是一切功德的來源。我們向佛皈依，請求佛陀教導離垢的方法，並願跟隨學習，皈依因此成了誓言。佛陀說：「我開示解脫之法。但是否達到解脫，則有待各人的努力。」

對於凡夫位的我們，因為強烈的我執，認為有一個「我」以及所皈依的「佛陀」，希望佛陀來幫助我們。雖然，我們向佛供養、禮拜，幫助累積福德資糧，但講述最究竟義的離障時，我們要學習的是佛陀離障的方法。所以法是最根本、最重要。

經思維，理解佛陀是最清淨的，向他皈依學習他的方法，而對佛陀產生虔誠的信心，這就是誠信。《大乘精要》告訴我們，一切眾生的無上皈依處，即是佛、法、僧，三寶。如果對皈依沒有一定的理解，或誠信，將無法正式趣入於佛法。

大學者、大智者的阿底峽尊者在西藏時，一再地開示皈依之法。有人告訴他：「若您只是一再地講皈依，可能會有人給你取名『皈依大學者』。」尊者回答：「若給我取這樣的名字，那連我的名字都能幫助別人，對佛法事業也有貢獻，豈非最好的方法。」

為何皈依三寶？無上導師佛陀所行一切皆是以利他為主，無有任何自利，所以我們皈依於佛。皈依佛之後我們再也不會去向其它的樹、或山等皈依。

佛陀殊勝讚：「頂禮無上導師，頂禮無上救怙，頂禮無上引導者。」其中「頂禮無上導師」是指皈依佛陀。「頂禮無上救怙」意思是只有法才能真實地救怙我們，學習法並真實修證，才能從苦中解脫，所以無上救怙。「頂禮無上引導者」是指僧寶；由僧寶引導如同灌溉田地，須引水入田，以此表達僧寶的重要。

皈依有世間的皈依與出世間的皈依二種。世間的皈依是為了此生的榮華、或脫離病痛，而向三寶皈依。其他不清淨皈依，如外道向大自然、山、水等皈依；但因所皈依的對象是天龍八部，他們自身仍在五毒中，尚未從苦中脫離，不可能成為我們終究皈依之處。另外，還有一些是以生命獻供等，都是屬於不清淨的皈依。

出世間的皈依：最究竟的皈依是恆常地向佛皈依。我們稱為「恆常皈依」。「恆常」是指法性本體，乃無為之法，而非一般所指的不變。它已脫離生、老、病、死等幻相，自在任運。因此，我們是向此究竟、恆常的佛陀皈依。

《大乘精要》對恆常皈依究竟的「佛」，是以「離一切垢障」、「恆常不變」、「寂靜」解釋。「離一切垢障」即無生；「恆常不變」指無滅；「寂靜」是指離一切煩惱傷害。也就是此法是無生、無滅、離一切戲論之邊。《心經》：「不生不滅，不增不減」是表達佛的本體，最究竟的皈依。

寂靜、清淨的法身之體，是皈依的佛身。一般講的無色身，仍是意識身，仍是粗體。當達到寂靜法身時，則是已離開任何粗細煩惱，所以稱為「無身之身」。法身能示現任何顯相，因為不可思議，所以稱它為「常法」。它已脫離一切無明有漏之法，也已脫離最高禪定的無漏業的垢染。佛所體證的即是無生的法身。而此無生法身的基礎，我們也具足，只是我們所擁有的基被客塵垢染所遮障。因此佛教導我們如何從客塵垢染中脫離。

當理解如虛空般無生本體時，如虛空般無任何色彩，本體基礎離一切邊，無有任何危難產生，也無有任何業可生。我們現世所受的一切病苦障礙，都是緣於過去的業因果，但對佛陀而言，因為已得證無生離邊之體，離一切垢障，所以沒有業可集。

如果現世所受的苦是過去的因再加上現世的緣所生，那有人會說：如果發生災難，也不必向佛陀祈請了。這其實沒有理解因緣的含義。佛的慈悲力量的展現就是一種緣，我們向佛祈求即是一個因。但佛陀也說：「苦是業，當業成熟時，佛陀也無法幫忙。」業是依煩惱、行為而生，有過去及現在的業，而未來的業，我們現在正在累積。

因皈依佛陀，使我們脫離如敵人、水、火、野獸等障礙，或是外道、不究竟等法的障礙，使我們不落入常我見地中，我們因此得到救怙。緣於過去無量劫資糧的累積，使我們能夠聽聞佛法，不落入「常我」之見、邪見、不能趣入佛法、或無一法可進行。

得遇佛法是非常的殊勝難得，必須具有以下的圓滿：

稀有難得：在南贍部洲的佛教徒只佔少數，因此稀有。而對佛法的三寶皈依有真實理解者，更為難得。

無垢：離煩惱及所知障礙，所以無垢。

具力：依於佛陀的教法，淨除一切垢障，證三摩定，神通功德展現，所以具力。

世間莊嚴：世間穿戴鑽石、珠寶，代表身的莊嚴，而三寶則代表一切善業的莊嚴。

殊勝：三寶不只是世間，也是一切出世間善業，所以殊勝。

奔達天津堪布解釋世間莊嚴：天界之寶是天界帝釋天的一個寶物，是天界莊嚴。龍界之寶是地下龍界龍王頂上托著的如意寶，是龍界莊嚴。人間之寶是佛陀的舍利，乃人間之莊嚴。

經云：「世間莊嚴，人間之寶，佛陀舍利。向之祈願，所願皆成。」佛陀的舍利並非我們現在看到或所認知的舍利。真正的佛陀舍利堅硬無比，若將它放在鐵砧上以鐵錘敲打，舍利子不但無有損壞，鐵錘和鐵砧反而各凹了一個洞，所以稱為金剛鑽石。即便佛為世間展現的色身舍利的力量，都有如此大的功德，佛意法身的功德則更無法細述。

對初機行者而言，因為我執，而有執實的佛陀對境，向此世間莊嚴祈請時，一切願望皆可成。但對已離一切對境、視一切法為如幻之行者而言，亦可以緣起性空，於如幻中累積，資糧圓滿。

皈依時，我們首先了解的是輪迴的苦患，希望能脫離苦患；也認知有一個已從苦患中脫離的佛陀。所以初始是對外在的佛，如佛的塑像等皈依。之後，思惟現下皈依的對象只是一種表徵。進而開始了解為何稱為佛? 為何稱為正覺? 「佛」是離貪嗔痴三毒，並淨除一切煩惱及所知二障。我們進而思惟是否自己也具足這樣的條件? 佛於成佛前也與我們一樣，是由凡夫位證得佛果。佛已清淨垢染，但我們仍在垢染之中。因此，若要淨除垢染應皈依法，向法皈依。

能使我們脫離垢障的法是最重要的一環。我們學習佛法，並不只是口誦經文，而是理解法的內意，對因果與淨除二障的功德，生起強烈信念，與法相應。當意的垢障淨除時，即展現證佛的功德，現證佛果。

我們所要得證的是滅諦的法身，但凡夫的思惟所求卻有不同：有些所求的是得到世間暫時的榮華，或是脫離苦痛。有些因為對死亡恐懼，或希望在來世有所具足，或是希望要達到人天果位。或是了解到現世的榮華或來世的人天果位仍處於輪迴，而祈求脫離輪迴，尋求自身的解脫，這是聲聞乘的思惟。也還是在自利的當下，雖得證阿羅漢果位，但仍未脫離苦患，未得證佛的無漏的功德。而大乘行者的思惟是願得證佛的果位，脫離輪迴、涅盤二邊，達證最究竟的功德，因此理解學習佛法的重要。

我們以佛法來對治一切煩惱，因煩惱源之於心。問：是否就直接觀待心，毋需再作任何有為的善業？答：如同生火，火不可能自燃，需要有牛糞、木材等種種燃料具足，才能將火生起。同理，如佛法中的方便法是非常的重要。佛陀說：「不捨方便，終得佛果。」

有人認為密咒乘行者只作觀想〈如生起次第的部份〉，沒有太多用處，還不如修持禪定。這是對密法的誤解。密法的修習是不離方便與智慧，二者雙運而行。如生起次第藉著觀想，將外在不淨的顯相，轉化為瑜珈淨化覺受的顯相，最終再將覺受顯相回歸到性空本體。不論是種子字或咒輪的觀想，均是三摩定的禪定。依著禪定，積聚功德，心不再外散，開始具足力量，不再為外境所染。

舉例來說，在西藏當地，當狼要襲擊牛群時，假若牛群不騷動、亂跑，狼不敢輕易靠近。但是當牛群開始騷動，狼才會撲上攻擊。如果心的本體安住不動，任何外境或顯相都無法擾害。如密勒日巴大師處於禪定時，鹿、狗等亦皆脫離恐懼，如朋友般與之相伴。此外，如孋區托密大師等，也有許多動物在他面前聚集，不再互相爭食等。這都是禪定的力量。所以不捨方便，最終才能達到究竟果位，一切都須因緣具足。如同需雙手相擊才有聲音，一個巴掌無法拍響。

修証密乘的施身法就是為斷除我執。當沒有我執時，任何外在障礙都不可能擾害。反之，若有些許的執著，有礙之魔〈外在的，可現見的，如野獸等〉與無礙之魔〈無形的三毒〉的傷害，都可能隨之而生。

問：能否只需智慧即足？若資糧具足，何時可捨棄方便之法？答：因眾生根器不同而有別。從佛法的究竟上而言，智慧與方便缺一不可。如果智慧圓滿者不需方便，則智慧尚未圓滿。智慧圓滿時，方便同時具足。佛陀在智慧圓滿時，亦無捨棄律儀與方便之法。

如果思惟「需要有方便」是「希望」；反之，如果思惟「不需要方便」則是「疑惑」。若仍處於「希望」與「疑惑」，則尚未圓滿。脫離希「希望」與「疑惑」二邊，才是方便智慧的圓滿。對於喜歡禪定者，這點非常重要。

經由前面的講述，我們了解佛、法、僧三寶，是最究竟的皈依處。我們學習佛法並非只是為了個人自身的解脫，最終是為了救度眾生。所以大乘的皈依是源於悲心而皈依。皈依在思惟上的差別，前面已講完。

皈依在時間上的差別，可區分為下乘的皈依時間是在未證與證阿羅漢之間，大乘則是在未證與成佛之前。

皈依在方式上的差別，是依於對佛法的信仰而接受皈依，並學習佛法。現代人認為可經由電話等通訊皈依，但從傳統的角度，過去沒有電話，所以也無許或不許。從內意而言，皈依與否是取決於思惟。當思惟已趣向佛法時，內意上則是已接受皈依。

當皈依「佛」之後，則再也不向外道的神，如梵天、遍入天等創造之神皈依。《律儀經》：「有情因畏懼故，皈依於世間的神，山、水、地等。」但這皆非究竟的皈依。究竟的皈依是向三寶皈依。最究竟的皈依則是皈依自身本具的如來藏種性。

探究我們為什麼會畏懼，其實是因為我們對「我」及「我所」的強烈執著。因為有我，就有執持的生命，害怕被傷害等的各種恐懼因此而生。但我們須要了解，當死亡接近時，身體終需捨棄。若理解佛法、現證本初如來藏基礎、已離開我執的行者，則無有恐懼。死亡來臨時，因已離二障，死亡時即可解脫。

凡夫向山、水、等神祇皈依祈求，其實是錯誤的。我們觀察一切眾生，即可以知道人道是福德最厚的眾生；如果反而向福德比我們低的餓鬼道皈依—這是上品向下品皈依。

當皈依「法」之後，應捨棄對一切眾生的傷害，因法講的是悲心。如果沒有法，則無法了解三寶的根本意義。不了解法義，便會對「我」及「我所」產生強烈的執著，例如使用我的權力，又害怕失去權力等，不論個人或社會都因此衍生種種問題。所以，當我們對法有一個程度的了解時，即使在人世間，也可因此而了解彼此的重要性，而和平而處。此外，《指鬘請問經》中，佛云：「文殊，應知一切眾生皆是我們的父母或兄弟姐妹，一切眾生皆具如來體性，不應傷害。」

當皈依「僧」之後，則不再跟隨外道顛倒邪見。因為跟隨外道之初，可能不喜歡他們的行為，但時間久了，則可能覺得也沒什麼不好；再經過他人的影響之後，也開始跟隨。所以不應該跟隨外道，不是完全不接觸，而是時間久了，容易受影響。

蒙格賢女是佛弟子的女兒，長大後，印度南方有人要迎娶她。她父親便請示佛陀，佛陀依遍智的力量觀察後，告訴說：「你的女兒嫁到那裡將有很大的利益，會種下解脫的種子。」於是賢女便嫁到南印度。

賢女本身非常賢慧，出嫁後對老人尊敬，對小孩、鄰居也很好，當地的人都非常喜歡她。可是，她並不是很快樂。族人問她：「我們擁有一切，衣食不缺，你為什麼不高興？」賢女說：「不是你們對我不好或有何缺乏，我只是

感到悲傷，因為你們沒有田。」族人說：「我們家族多的是田。」賢女說：「我指的是福德之田。」族人說：「我們也有福德之田。」於是，他們請來自己所信仰的外道與瑜珈士，進行供養。

賢女則說：「這雖然可做為福德之田，但仍不夠圓滿」。族人便問：「你的福德田是什麼？你也可以迎請自己的福德田。」賢女便將整個家族地方灑淨、塗香。地方人士不解為什麼要弄那麼大的地，還說家裡不夠容納，不知她要請多少人。賢女告訴他們，這地方對所要迎請的福德田不夠。地方人士又問：多久會到？賢女答：「以三摩定的禪定神通而來，瞬間可到。」語畢，至屋頂上誠信祈請並唸誦：「迎請佛陀，一切無餘眾生怙佑主，請求降臨於此。」。

此時，佛陀說：「賢女正在迎請我們，降服南印度外道的時間已到。凡有神通的，都應去那裏接受供養。」佛陀便與各徒眾示現神通而降，羅喉羅示現國王相及眷眾圍繞，阿難騎龍，也有騎虎或獅子等。整個地方出現彩虹，降下鮮花等。

賢女擔心食物不夠供養，但佛陀以三摩定的力量，使之成為無漏之食。因佛陀等示現神通降臨，攝受整個地方的人成為佛弟子。賢女依於誠信的力量，迎請到佛陀。這也表達賢女雖與外道而居，但其心不變，依於皈依三寶的力量，不為外道所染。

在西藏，密勒日巴大師也曾示現類似的故事。在雪山阿豁地方，有一個大圓滿的行者，在山洞中修行。當他聽到密勒日巴大師的名字後，即敲鼓迎請，並請求成就瑜珈士示現神通降臨。密勒日巴依耳神通聽到後，告訴弟子激光：「有人在迎請我，你可抓住我袈裟的一角，可隨我一起去。」隨即前往接受供養，並用神通示現「啊」字。

向僧寶皈依〈僧寶包括友伴，助友，週圍的朋友〉是非常的重要。依於下等友伴，他們一開始可能都展現好的一面，但逐漸地將我們帶向壞的方向。依於中等友伴，也不會往上或往下，影響不大。若是上等友伴，能開顯給予我們智慧，使我們智慧增長。所以依止的友伴，必需戒律清淨，自心已達寂靜，且具廣大世間的智慧。

止貢噶舉傳承的「戒印無別」所強調的是：調伏己心，戒律方才清淨。一切煩惱皆出自於心，若心尚未調伏，而只注重外表的規律，則只是外表的戒律清淨。當能調服己心，內在戒律清淨，大印也同時證得。修證需要依次第而上，只是聽聞，也只是思惟之見而已。

對外在一切代表佛的畫像、塑像，都應視為佛的化現。若有這樣誠信的認知，將累積無量功德。根據經典：「若是內心十分誠信，為一切眾生而供花頂禮，即使僅是一盞油燈，所累積的功德亦是無量。」依過去佈施的力量，使今生財富圓滿，今生亦應如是無量的佈施。

過去有南北兩個國家，南方國度常有飢荒、天災、火災，而北方國度則非常富裕吉祥圓滿。南方的國家就請示卜卦，以曆算算出北方有一個湖，湖中有一菩薩轉世的龍王，因此北方國家比較富裕。南方國家便問：「如何可以抓到龍王？或有什麼寶物可使國家富饒？」得到的答案是可以做到，派咒士諸咖滴去，可能可以抓到龍王。於是南方國王給咒士許多錢財，請他捕捉龍王。之後，咒士在湖四週插上檀香木的鏃，開始唸咒。因咒士咒語的力量，龍王在將不得不現身之際，看到一位獵人。龍王允諾獵人若用箭將咒士射死，將給予獵人所許的一切。於是獵人射死咒士，但同時龍王也消失不見。後來獵人將此事告訴住在湖邊的仙人，仙人告訴他：「龍王的寶物中有一個如意繩套的寶物一定要得手。」

於是獵人在湖邊不停地呼叫龍王，龍王出現後，獵人便向龍王要如意繩套。龍王告訴獵人：「如意繩套是用來是保護自己不為金翅鳥所擾，但既然允諾只好給予，請善加保藏。」獵人不知道如何使用繩套，於是再找仙人。仙

人便說：「梵天仙女們會在一定時間下到凡間，仙女中最漂亮的奪魂女，若用如意繩套住她，她就再也飛不回去。」

時至十五，仙女們在湖裡戲水。獵人突然出現將奪魂女套住。仙女奪魂女便告訴獵人，不要觸碰她的身體。獵人心想：若是獻給國王，或是賣給富人，應可得到許多錢財。於是獵人就抓著仙女上路。在路上，他們碰到洛桑王子。獵人當場被王子的威儀震懾，害怕若是賣給王子，可能會使自己有生命危險，所以就將仙女獻給王子。

王子得到奪魂女後，回到家鄉，彼此非常相愛。之後，王子的國家被他國入侵，發生戰事，但王子因為太愛妻子，不願去打仗。最後，國王警告他，若再不去打仗，他們的國家可能滅亡，王子才上戰場。可是王子也擔心，仙女沒有如意繩套套住，可能會飛走。所以，王子將繩套交給皇后，並交待除非仙女有生命危險，否則不可將繩套解開。但王子在外打仗時，有一大臣隱約知道奪魂女是被繩套控制住的仙女，而是想要奪取奪魂女，控制王室。於是策畫謀反，最後威脅到奪魂女的生命，皇后不得不解開繩套，奪魂女因此飛回天界。

在奪魂女飛回天界之前，請湖邊的仙人轉告王子，她不得不離開，並請王子不要追到天界，因為王子會因此承受很多苦。王子知道後仍堅持前往，一路上遭遇許多野獸等障礙，但他也依於自己福德的力量一一征服，最後終於到達天界。

王子到天界後，碰到一位正在打水的侍女，便向侍女打聽奪魂女的下落。侍女告訴王子，奪魂女已回來，但因長期待在人間，身上的人味太重，必須清洗，她打水正是為了給奪魂女沐浴。於是王子把他的戒指扔到水桶裡，奪魂女因而知道王子已到天界。奪魂女向她的國王父親請求見王子。國王回答：「那要將王子切割成百塊。」奪魂女告訴父親：「王子在人間是很有福德，不可就此斷言。」並請求允許二人在一起。後來國王同意了，王子與奪魂女從此一起生活。之後，洛桑王子回到他的國度。他確實是一個福德圓滿之人：在世時，他處所的大門連門閂都沒有，門永遠是敞開著，無限量的佈施，所以人稱他為無限量佈施之王。在一個佛陀的偈誦中有提及，洛桑王子是佛陀的過去生。當時他的太太則是奪魂女的轉世。

這個故事告訴我們：若累積無量福德資糧，即便有難以達成之事，也可以成辦，一如洛桑王子得到仙女。但如果只是思惟，不付諸行動，則不可能成辦任何事情。我們應恆常累積自己的福德資糧，切勿累積不利於福德資糧的業。如同獵人所累積的業，就是不具福德資糧的業，即便他殺死咒士，得到奪魂女，也是無法保有。

【問答錄】

問：法身或如來藏是否就是原始的智慧？雖不能以存在於空間時間來形容，但可否說除此之外，一切皆是無常？

答：一切有為法皆無常。法身或如來藏是無為法，超離常與無常。

問：如來藏是否真實存在？我們的意識有可能〈與此真實接觸嗎〉？

答：阿賴耶清淨時是如來藏，不清淨時是阿賴耶識。阿賴耶識依於我執，而生染污識〈第七識〉，其他五識再隨之而生。從本體來講，意識不可能與阿賴耶本體有連繫。因為意識是粗重之體，只有將意識清淨到最細微時，才可能回歸到阿賴耶的本體。

問：阿賴耶與如來藏本來是相連的，但是因為垢染的關係，所以看不見相連嗎？

答：在理解本體時，只是理上了解而已，還沒有如實達證，這二者之差別，最重要的是修證。你的智慧很高，如果不是以意識去尋找，而是往內證上去修證，可能就可以達到本來面目。



大乘精要 11

朗欽加布仁波切　　講述

敬安仁波切　口譯

2007 年 10 月 20 日

講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

願度一切遍虛空如母眾生得證圓滿佛果，我們以此清淨動機來聽聞大乘精要論。

《大乘精要論》在解論時，是依初善、正善、結善三個部分來解釋。初善包括：論名、頂禮對象、解釋頂禮。正善包括：讚誦供養、造論誓言、論文解說；其中別說是以基、道、果三個部分，分別詳細解釋。

基：講述的是眾生本具的如來藏體性〈根本的基礎〉、此本具的如來藏體性如何被迷惑、遮障。

道：了解所依的基礎之後，即開始學習道，可分認知、思惟，以及學習之道。

認知之道：首先理解並認知學習道路上善知識的重要性、其所應具備的性相，以及如何去依止。最終，依善知識所給予的教法，成熟心續。

思惟之道：教導「轉心四法」：以思惟死亡無常對治貪戀此生、以思惟人身難得對治放逸懈怠、以思惟業因果使此暇滿具義、以思惟輪迴過患來對治對輪迴的樂執。

學習之道：分為皈依、持戒、生起菩提心、灌頂，四個部分。

前次已講述完皈依，接下來繼續學習之道的講授，講解持戒。

持戒

皈依戒是一切戒律的基礎。《三寶云經》：「一切善處的來源是依於戒律。一切增上的戒律，均是依於皈依的戒而得。」強調皈依戒是一切戒律的根本。《俱舍論》：「別解脫戒的基礎是依皈依戒而成立。」依皈依戒而上，菩薩戒、密乘戒方得以成立。世親菩薩也說：「皈依是一切的基礎，是開顯走向光明解脫之道的依據。」所以皈依是一切修學的根本基礎。

藉由皈依，可以清淨垢障。因為我們所皈依的佛已離一切煩惱，皈依的法能教導我們如何捨棄種種煩惱；皈依的僧，在我們學習的過程中，能幫助、開顯我們。所以，經過皈依佛、法、僧三寶，自身垢障將會減少。猶如黑暗與光明不可能同時存在，當有皈依，我們的垢障將開始減少，如同火可焚盡一切乾柴。《三摩云經》：「只要零星的火，即可焚盡一堆乾草。依於法，即能焚盡一切的煩惱。」

藉由皈依三寶，一切人、非人等均不再能對我們產生障礙。《三寶功德經》：「天人、食香、夜叉等無形羅剎，不對汝生障礙。」也因此，我們的福德、智慧資糧得以增上。

若要對法有真實的認知，須對三寶具堅定的誠信。之後，生起強烈的出離心。此時，才正式步上解脫之路。

若依次第而上，了解解脫之因非常重要。雖然佛為了隨順不同根器的眾生講述八萬四千法門。其中，針對上等根器的弟子，直接教導無相法，但他們必須先了解有相法的根本體性，才能夠真實理解無相的體性。

當樂、苦現前時，若仍認為樂、苦是相，需對治樂、苦的煩惱，我們則仍有執著。當對此生仍貪著，又如何說無相之法？當對此生無貪著時，才可說離一切相之法。所以，對一般根器的弟子，仍應先以有相法對治煩惱，我們應先了解「解脫之因」。例如日常所做的課誦功課，如果沒有真實了解「解脫之因」，課誦功課也只是進行一項工作而已。如果，作功課的心態，只是自利，也是錯誤。我們應將心態放在利他之上。

講到解脫之因，無人能勝過密勒日巴大師。在密勒日巴大師的道歌提到：他在無人煙的山頂，因無法驅散輪迴苦患所帶來的痛苦感受，令他生起強烈的出離心。大師是經由實際的學習體驗而來。他的一生，失去所擁有的一切，包括父母，家產等。只有馬爾巴大師所教授的法，讓密勒日巴大師對輪迴生起強烈的出離心念，真實地嚮往解脫。密勒日巴大師理解到：只要具此蘊體，就會有行苦。惟有對輪迴的痛苦產生強烈的出離心，對涅槃才有強烈的歡喜心，才能真正走向解脫的道路。

「出離」，並不是馬上出家。宮親龍欽大師說：「出小家，進了大家，其實還是在家裡。」真正的出離心應是不再嚮往善趣的人天福報等。就像密勒日巴大師年輕時，也曾擁有富人所具的一切，但這些並不是恆常，終將毀滅。自己的身體，也終將痛苦死亡。所以，對善趣的人天福報不再嚮往；對惡趣、地獄、惡鬼的苦痛，生厭離恐懼。依此強烈思惟，知道於輪迴中，一切皆苦；認知唯有從六道輪迴中脫離，才是真實的解脫。《中觀四百論》：「若對痛苦沒有深刻的省思，則無法得到強烈的嚮往寂靜涅槃的心。」

因此，因此，思惟「苦」十分重要。了解苦才能對輪迴生起真實強烈的出離心。「苦」，不只侷限於一般的苦，還包括富裕所帶來的痛苦，因為無常所以會失去。達賴喇嘛在得到諾貝爾和平獎之後，曾告訴記者：「一切均是無常，所有聲名都不重要，它是無常的體現。」當嚮往佛法與強烈生起出離心時，才是真實修証的開始。基於此，不論是修禪定或其他方式，才有力量、才能圓滿。

或問：以我們現在所行的有為造作之念，如日常課誦發心的「願我之怨敵・・・」，如是發心可否成為解脫之因？是的，它可以是解脫之因，但未臻圓滿，也無法與密勒日巴大師深切的出離相比。

基於出離，我們行修持，依於對「空」的理解，斷除流轉輪迴之因的我執，最終解脫。唯有離一切邊的空性，才能對治我執。因此，雖具強烈的出離心，但仍不具成佛因緣。除了強烈的出離心〈解脫之因〉之外，還須具備遍智之因，也就是慈悲心。這也就是吉天頌恭教導大印五支時，首先講慈悲心、菩提心的理由。具有解脫之因的出離心，與遍智之因的勝義菩提，二者圓滿時，才具足成佛因緣。

在學習成佛的過程中，我們培養慈心與悲心，行世俗菩提心，學習放下自我。但於世俗菩提無法達到究竟無我。這時，我們需要學習勝義的菩提，才能體證如菩薩們般的真實無我，理解空性。沒有強烈的自我，才可以將身體完全布施，方能到達圓滿的無我。

為何要講解脫之因、遍智之因？因為因緣具足才能圓滿。或問：如果本具佛性的種子，則不須作任何事，但為什麼沒有果？答：若只具足部分的因，例如有種子，但沒有其他因緣，如鬆土、灌溉等，則不可能出現果實。《中觀四百論》：「佛性如種子雖具足，但不能成就一切，尚需其他因緣，方可結成果實。」所以，在學習過程中需要如法地聞思修，才能具足成佛的因緣。

日常課誦時，我們常唸到「甚深廣大」。「廣大」表達思惟廣大，以菩提心為主，為菩提心的展現。「甚深」是指法性、體性，解釋性空之義。在悲、空雙運，是成就佛果的不共之因。此時的悲，已非有緣、有相，而是無緣的大悲。

所以，具強烈出離心並誠信皈依後，經典告訴我們：誠信皈依三寶者將不墮三惡趣。憶念三寶，即不受天人、惡鬼之障。若對傍生道眾生唸誦三寶名號，也可種下它們解脫的種子，使之不墮三惡趣。例如佛陀時代有一位學者，於臨終前，唸誦「南無佛、南無法、南無僧。」佛陀觀十方世界時，看到他沒有墮入三惡道，而升入三十三天界，成為天子「無垢寶」。

有一位天界的天子，享受天界所有的欲樂、食物，天女也向他獻供，他的身體散發出香氣，以花蔓為穿戴等，十分憩逸。但在他的天界福德即將漏盡時，身體的花蔓開始枯萎，天女也不再接近他，其他的天人也洞他悉死亡的徵兆，在遠方向他灑花。這天子用他天人所具宿世神通，知曉自己的福德資糧即將漏盡，未來生將流轉於印度塞加的沼澤地，並投生為豬。這天子十分痛苦，於是向帝釋天請求脫離此苦的方法。帝釋天告知只有佛陀可以幫忙。於是他到佛陀跟前，佛陀給予他皈依，使他免墮於三惡趣，而轉生於梵天。

經云：「若對佛法具強烈信念，即使於天界福德漏盡、將墮入惡趣之際，因依於皈依的力量，仍得出生善趣。」如果不離皈依，未來將解脫成佛。也因對法的恭敬誠信，不只於此生，甚至未來世也能聽聞到佛法，並於未來終究成佛，轉動法輪，為菩薩眾所圍繞。這些都是皈依三寶所具的功德。

因此，應深切思惟對人身具義、死亡無常、因果不虛、輪迴過患等，才是真實的皈依，同時，在受皈依戒時，得到戒體。但若對三寶生邪見或沒有強烈信心時，則戒體已失。但若能在日夜六個時段中，再生強烈的信心，並行懺悔，則仍可再復得戒體。於皈依後，堅決地斷除一切惡法，捨棄惡念，並生善因。當捨棄惡法的心念非常強烈時，方才具戒。《入菩薩行論》：「具強烈堅決地捨棄惡法心時，方為真實的具戒士。」基於此，才再有別解脫戒、菩薩戒等戒律。

戒律的目的是幫助我們在身、心、行為上，不墮落，保持莊嚴行徑，如大地般穩固。更重要的是，戒律應該是由內往外，當內心條件完全具足，於外顯的行為真實的呈現。也就是吉天頌恭所說的「戒印無別」。從心的角度解釋，因真實堅固的思惟，所以不再有心造作之行徑，身語意離一切欺詐、不造作，所以戒律堅固不變，是真正具相之戒。

從律學來說，比丘戒有二百五十三條，包括：四種他勝罪、十三種僧殘罪、三十種捨墮罪和九十種單墮罪、四種向彼悔罪、一百一十二種惡作罪。但依傳承的不同，所受持的戒律在數量上也有些許差別。

解脫戒依傳戒之依止因上，而有比丘父母、沙彌父母、居士父母、及善學士〈如指導八關齋戒〉之分。依儀軌上則有比丘戒律、沙彌戒律、居士戒律、學僧等戒律之別。

《戒王書》云：「八戒為不殺生、不偷盜、不邪淫、不飲酒、不食非定時之食、不坐高位、不唱歌跳舞、不穿戴華麗服飾及佩戴珠飾。」八關齋戒是指，從今天至明日太陽昇起前，守持此八戒。八關齋戒之功德非常大，如果以大乘的發心受持，即成為大乘之戒。八關齋戒對在家居士而言，是在一定時間內護持戒律的方式，即便是居士也能具比丘菩薩般的功德。

佛陀時代有一位大悲心王王子，佛陀曾告訴他：「若能受持八關齋戒八學處的戒律，你將成為具相居士。」後來王子成為轉輪聖王，名給哇固巴〈攝善法王〉。

另外，當年佛陀在王舍城鷲地修行時，有一位大施主頓間常行布施，不論任何種姓，只要有需要，他們都會慷慨布施。某次，南方的

五百位仙人來至此地，希望得到布施。因為仙人們長途跋涉，一路行來已十分飢渴，身體也無法支撐，只能坐在一棵大樹下。因為十分疲憊，感覺似乎快要死亡，於是向天呼救，希望能脫離飢渴。這時，大樹發出聲音：「具學知識眾，毋需擔心，再往前走，有一個水池，池邊許多食物可享用。」於是仙人們努再力向前行，不遠即看見前方有許多水鳥，知道是大樹指引之處。不久，果真看到水池以及食物。享用後，發了許吉祥願文才再上路。但於途中，有人提議：應該知道是誰供養食物。於是，其中一位仙人回到發聲的大樹旁，請示大樹：「是誰供養食物？天界或龍界？」

大樹告訴仙人：在郭域地方，曾經有位無護布施的老施主，他供養所有受持戒律的行者。但曾有一位婆羅門行者，前來請求食物，但是主人沒有給他上等的供養，因為婆羅門行者沒有接受持守任何佛法的戒律。主人告訴他：若接受八關齋戒，即可得上等供養。於是這位婆羅門行者受持了八關齋戒，並得到上等的供養。之後，這位婆羅門行者到另一婆羅門行者家，這家人要供養他，請他一起用餐。但是這位婆羅門行者說：「我不可以吃，因為我受持不定時不食的戒律。」但這婆羅門的友人向他勸說，毋需相信佛陀所言。於是，當這位婆羅門行者破損了戒律，食用了不定時之食。當天晚上，即被一頭牛撞死。這位婆羅門行者原本可以往生三十三天，可是因破戒而降生於四大天王的天界，名為索瓊，化現為大樹，對他人行供養。

這位婆羅門行者雖然破損一戒，可是依於曾受持八關齋戒的功德，他還可以出生於四大天王的天界，示現神通行布施，可見受持八關齋戒的功德之大。如果他能完整地守持戒律，不使受損，則功德更大。於此之上，若繼續接受比丘戒等，功德將更大。

正式接受律儀，是為了成為出家眾。過去佛陀為了能證菩提而接受律儀，這是屬於接受大乘律儀的方式。而別解脫戒，是逐漸一切破、立上學習，增上而至圓滿，是屬於個別解脫。或問：「個別解脫與律儀之別？」《集幔語請問經》：「具大乘的發心才稱為律儀。」是保護、守持的意思。

若人說：「只是受戒出家，並不需要學處。」這說法並不正確。出家和受戒律時，需要理解律儀的內容，例如要破除或成立的是什麼、要守持什麼、以及自性戒所造罪與受戒所造罪的區別。律儀基本上是立一切善業，破除一切不善業。《別解脫經》：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」即是律儀的守持方式。

善與不善業之別，凡以三毒為動機者而生者，均屬不善業。或為贏得他人稱許，只是表面功夫，外相看似善業，但內在動機不淨，所以其自性仍屬罪業，需要破除。究竟而言，若全然無貪、瞋、癡，則所行一切皆善業，是佛所開許成立的善法。《解脫律儀經》：「凡有心造作〈有為〉，動機不純、或緣三毒所起之一切，均為不善因。」

律儀的守持

以嚮往涅槃的心為基礎，首先要有捨棄一切不善的心，守持五種根本墮到各種細微的不同層次的戒律。《大涅槃經》有一個譬喻：律儀如同我們前往彼岸所乘坐的牛皮船。渡海時，海中的羅剎若要求將牛皮船給他們，我們當然不會給。因為如果給了船，我們將會溺斃。即便羅剎只要求二分之一或三分之一，甚或更小，我們也不會給。因為我們如果給一點點，整隻船都將毀壞，我們也將溺水而亡。所以在輪迴的苦海中，應如是守持所受持的戒律，最終才能夠達到究竟涅槃的佛果。

若心能如法守持律儀，則任何奢侈欲樂，衣物、房舍等，皆不為所限，因為欲樂對行者而言已非障礙，其已持戒到彼岸，無有許或不許。如同熬湯，只需喝湯的精華，剩下的湯底可丟棄。所以，以心守持律儀最為重要。心已

持戒到彼岸的菩薩，其作為亦如是。惟一般情況下的行持，仍以律儀為主。

《地藏十輪經》：「若已具足別解脫的戒律，於行坐、飲食、房屋等，皆不應過度的享用豐盛之物。具如法持戒到彼岸之行者，應了證佛所說：『我的教法在此。此地清淨光明，一切圓滿，無有空虛。我對此沒有任何疑惑。』」續言：「如寶燈般，佛之教法依守持戒律而立。」《虛空藏經》：「如是持戒到彼岸，如虛空般，一切皆是無為之法，遠離一切生滅、無漏、離一切分別念，是無念之法。」以「虛空」表達持戒到彼岸，即「戒印無別」之意。

佛陀的教法若無守持戒律的出家眾維持，可能已不復存。心雖嚮往佛法，但時為他利的痛苦所擾，唯有維持佛法的出家眾可予以幫助。猶如芒果樹的種子，若剛發芽即剪去芽苗，則根本無法長成為芒果樹。

《龍王請問經》中，有一段佛陀與埃日烈達馬見龍王的對話。當佛陀在哇爾拉塞傳法時，此埃日烈達馬見龍王化身轉輪聖王供養種種物品，千百萬的兵團與嬪妃們也手持千瓣傘蓋寶傘，出現在佛陀面前。當時佛陀正對百眾弟子說法，在場弟子們也都目睹了這一情景。有人詢問：這國王是誰？有人猜測：其必非一般人界之君，可能來自天界。也有猜測是帝釋天王。佛陀的眷眾中，也有部分比丘對此心生羨慕、嚮往。

國王後來到佛陀跟前頂禮，並於佛陀座下聽法。佛陀告訴國王：「你過去在迦葉佛時，因未修習正法，所以轉生至旁生道。你現在還要自我欺騙？還不展現真實的身體嗎？」國王回答：「我的眷眾都是龍族，因為害怕天敵金翅鳥侵犯噬食我們，所以不敢現身。」於是，佛陀命大勢至菩薩阻止金翅鳥前來侵犯，國王即現出原形，他的頭在哇爾拉塞聽佛講法，尾巴卻延伸到現今葛西米亞附近。龍王有七個頭[2]，看似權威、富裕，可是每個頭上卻滿是血與膿；其上長有逸荔樹，樹為蟲蛀蝕，蟲又被鳥啄食，所以承受相當的痛苦。

佛陀的眷眾問到：「這麼可怕的東西來自何處。」佛陀告訴他們：「這是先前部分比丘所羨慕、嚮往的轉輪聖王真正的身體。」他為何會得到這樣的果報？在迦葉佛時期，埃日烈達馬見龍王是一位三藏具足的學者比丘。他常到某幽靜處禪修，但每次他起身活動時，他的頭常會碰到一棵逸荔樹的樹枝。幾次之後，便生起瞋心。最後一次，他又被樹枝打到頭，於是瞋恨心完全爆發，他氣憤地將這棵樹砍成數段。也因此，他犯下不傷害生命之體的戒律〈比丘不可割草〉，所以出生龍族。

講持守「所受戒」及「自性戒」時，提到一切均來自動機心念。雖然這位學者比丘沒有產生非常邪惡的瞋心，可是依於動機心念，當瞋念起現時，就是一種毒，也因此使他承受這樣大的罪痛。因此，持戒不應只是外相上的持守，真實地以心持戒才最正確。

守持時，應心不放逸地守持正念。曾有一位擅於耍刀的人，在教導他人時，不小心砍死自己的妻子。但他說：「不是我的刀殺人，而是我失去專注的心念，因我放逸的心殺了人。」對初機行者而言，念知非常重要，應隨時提醒自己，保持清明念知，方有助益。

位於帕顛地方有一個小國，國王東波穰穰，脾氣暴烈，有強烈慢心，貪心，非常自滿。當他的國家發生瘟疫，無數人民因此死亡時，佛陀以神通力了知調服此國王的時機已到，便令聖者噶答亞那帶領五百隨眾攝伏國王。

他們途中經過一個小國昆贊，聖者有一位婆羅門友人住在那裏。此婆羅門人育有一女，非常漂亮，留有一頭十分亮麗的長髮。當地有一名歌舞表演者，非常的喜歡她的頭髮，願出價一千海螺購買。〈海螺過去曾作為錢幣來交

[2] 龍族中，是以擁有龍頭的數量來決其權威與富裕。

易〉。但因婆羅門種姓是不允許剪髮，所以無法出賣頭髮。但是，當婆羅門女回到家，看到母親非常悲傷，便問是何因。母親告知，聽說聖者噶答亞那將到此地，因為他是婆羅門女的父親幼時的最好朋友，因此想去親近，可是因婆羅門女的父親已往生，家裡貧窮，只剩母女二人相依為命，所以無力供養聖者。於是婆羅門女便想賣掉頭髮，將所得供養聖者。於是，她找到歌舞表演者，可是對方說：「當初一千海螺是我正需要，但現在我並不很需要，所以只能給你五百。」婆羅門女不得已賣了，並徵得聖者迦葉允許，在聖者噶答亞那及其眷眾經過他們家門口時，能進行豐盛的供養。她母親到聖者座前聽聞佛法。但聖者問到：「你的女兒到那裡去了？」母親回答：「因毀壞婆羅門的戒律，所以不敢見人。」

聖者說：「此女是具善心之人，請立刻帶她來。」於是母親帶領婆羅門女到聖者座前，並問聖者：「她現在已是光頭了，可以做什麼好呢？是出家作比丘尼呢？還是有什麼正當的事情可做？」因為依當時的習俗，只有家中有人往生時，才可以剃光頭以為懷念，但仍會在頭頂梵穴留一撮頭髮，女性更是不會剃光頭。

聖者噶答亞那說：「她雖不具出家的條件，可是她具有女性內在的五種功德，外相的特徵〈如寂靜尊的佛，自然具備手鐲、項鏈、柔軟等〉，以及能調伏五種層次的殊勝氣質。因為具備這些功德，她會找到好的出處。」母親回說：「我們這麼窮困，怎麼可能富裕？」聖者答：「此女對種福田有強烈的嚮往和誠信，一定會有福報，不必傷心。」

當聖者噶答亞那及其眾即將來到帕頗的同時，瘟疫也開始減少。然而婆羅門眾卻向國王邀功，聲稱是因為婆羅門眾日夜不停祈禱的功勞。國王不確定是誰的幫助，但仍然下令供養聖者噶答亞那，並觀察聖者與婆羅門眾雙方，再做決定。

侍者首先供養馬的食物予聖者與婆羅門，婆羅門眾的反應是議論為何國王供養不是人吃的食物給他們；聖者的眷眾則是不分好壞，照常享用。於是國王令侍者請示聖者們的意見。聖者表示：無論施者所施，受者皆受。接著，國王請雙方移往較乾淨的住處，並供養較好的食物。婆羅門眾變得十分高興，盡情地享用。比丘眾則依然是無論施者所施，受者皆受。。

經過這些觀察，國王認為聖者及比丘眾才是應供養的福田，於是將婆羅門眾請走，另再禮拜迎請聖者，並請求傳法。國王也舉行盛大的宴會，宴會中有許多美妙的歌舞表演。國王問聖者噶答亞那：「你可聽見這美妙的歌舞？」噶答亞那答：「沒聽見。」國王不相信。噶答亞那說：「你請一個人捧著一盆滿溢的油，並請他欣賞歌舞，可是同時告訴他，若有一滴油溢出，站在兩旁的武士就會砍他的頭。」國王照做之後，再問這個捧油人是否欣賞歌舞，捧油人說：「整個過程中，我只專注在油上，根本沒有感受到歌舞的好壞。」噶答亞那告訴國王：「您現在可以理解我的回答不是妄語吧。我們的過去生就是因為放逸無記，才會生生世世受輪迴之苦。」

之後，噶答亞那為國王講法，並告訴國王：「雖然您的布施非常殊勝，可是在我前來貴國的途中，有一位婆羅門女更殊勝。她為了供養比丘，自願剃髮、賣髮。」國王即詢問此女下落，之後並迎請她作為王妃。婆羅門女所具備的功德，正如當初聖者所言，於現世即顯現。

若以因果來講，布施的功德大小依對境，可以決定果報成熟的速度。

【問答錄】：

問：上課時講到先要了解有相法，才能趨入無相法。請問什麼是有相法？

答：有相法，例如頂禮、供養等積資除障等方式，凡依心的有為之法，都屬有為法。無相的意思，是指證得離邊的甚深空性。

問：具相戒是否除了禪定外，都要將戒律引伸到日常生活中？如果是，會不會過度執著在戒律上？是否要等我們習慣了這些行為，沒有執著念頭，但一切都仍在戒律範圍。是不是要做到這一點？

答：是這樣子。

問：講到皈依的重要性，因一般西方人會覺得禪修很好，所以開始學習禪修，但是他們並不願意接受皈依等其他的教義。那在這種情況下進行禪修可以嗎？或是不如法？

答：一般西方人獨立自我的意識很強烈，每個人的思惟都以自我為主。在這樣強烈自我的環境裡，傳法人不能如法的教導，只能方便的因應而已。

各地環境習俗的不同，無法以一層不變的方法教導。如果禪修只是以思惟研究的方式來進行，沒有經過如法的過程，禪修只是讓心安定。這並不具足解脫之因、沒有發心，也沒有檢視自身為何禪修。對他們來說，還有世俗樂的貪著，苦的怨念；這樣的禪定，只是一種心靈上的休息而已，我們稱它為休息定。

以教授經驗來說：首先是以演講的方式開示佛法；但這還不算是傳統正式的開示佛法。但對他們來說，若以正式方式說法，他們可能無法接受，所以僅能以演講的方式，簡短的開示、介紹佛法。當他們有了興趣，再慢慢導引到正規方式的教導。確實也有些人經歷這些過程，對佛法產生興趣，皈依並正式趨入佛法的學習佛法。這是一種方便法。

問：最終當他有了興趣後，還是要從皈依做起？

答：正式的話，是要以此為學習基礎，才能具備解脫的條件。我們可以思惟，若對佛法沒有產生強烈的誠信，覺得只是皈依是一個方法而試一試，其實已經不具備正確的發心，所做的事情因此也難有圓滿的結果。如果對佛法沒有誠信，所做的事也就不如法，這是可以比量的。

問：上課講到我們需要解脫之因以及遍智之因。我不明白為什麼遍智之因是從悲開始。能否請仁波切解釋多一點。

答：以前已講過許多次，菩提心要從慈心開始，再慢慢產生悲心。或不講慈心，而從悲開始理解，不止於對自己父母發起悲心，還應再擴展到過去世曾經都做過我們父母的受苦的眾生。當悲心生起時，希望他們脫離苦，因此要先淨除自己的垢障等，使自己的力量產生，才有度眾生到佛位的強烈心念，由此生起菩提心。

菩提心可分為世俗菩提心與勝義菩提心。依於菩提心，理解佛法與無我的體性。遍智是已了解了整個過程，而其原因稱為遍智之因。從淨除垢障、累積福慧資糧、到產生圓滿的本具智慧才稱為遍智。遍智的智是遍佈一切的智，它不只是對一法，而是對萬法的了知。當完全理解一切有情生命時，已無邊際時，才稱為遍智。整個過程產生的原因就是遍智之因。

問：所以，遍智不是果嗎？

答：也可說它是果。但是果的成立必須要有本來的因；若不是同因，不可能有同樣的果。

問：遍智等於般若空性嗎？

答：對，般若空性在藏文裡意思即是遍智。

大乘精要 12

朗欽加布仁波切　　講述

敬安仁波切　口譯

2007 年 11 月 03 日

講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

一切遍虛空如母眾生，雖欲求離苦得樂，但所行卻成苦因，所受皆為苦果。在聽聞《大乘精要》時，應生起強烈悲心，願度一切遍虛空如母眾生，皆能從苦海脫離，並證得遍智佛果。

《大乘精要》是分初善、正善、結善解釋，目前我們講解正善。正善的「論文解說」，又分為「總體解說」及「分支解釋」，分支部分又可分為「基、道、果」。

基：講述的是眾生本具的如來藏體性〈本基〉、此本具的如來藏體性如何被迷惑、遮障住。

道：了解所依的基礎之後，開始學習道，分為認知、思惟，以及學習。

認知此道：先理解並認知學習道路上善知識的重要性、其所應具備的性相去依止。最終，依善知識所給予的教法，成熟心續。

思惟此道：依「轉心四法」：以思惟死亡無常對治貪戀此生、以思惟人身難得對治放逸懈怠、以思惟業因果使此暇滿具義、以思惟輪迴過患來對治對輪迴的樂執。

學習此道：則分為皈依、持戒、生起菩提心、灌頂，四個部分。皈依包括：皈依的學處、對境以及利益。持戒則是對治一切煩惱的基礎，我們今天繼續講述「學習戒律」。

戒律是一切功德的來源，猶如地基。《頂髻經》：「依於持戒，方能生起禪定；依於禪定，方能生起智慧。如是增上戒、定、慧，最終方達無漏智慧。」持戒作為地基，才能引伸出智慧，使三學處圓滿，走向解脫的道路，達到圓滿解脫。

持戒的方式

從小乘「不破損」的持戒，到菩薩戒、密乘戒，依眾生根器的不同，持戒方式也有差異。《曉集經》：「持戒可使我們斷除走向旁生道，脫離八無暇，具足趣向人天果報。」這是因為持戒並不損所得的功德。經云：「不論清醒或睡眠，若能具足持戒，無需長時努力，即可迅速得到解脫。若於此戒上，嚴謹增上受持比丘戒，則功德更大。」《賢愚經》講述：有二居士接受八關齋戒，其中一位居士守持完整不破損，另一位則於午後破損一戒，最後守戒不破損的居士轉世為轉輪聖王，破損者則生轉世為龍族。

聖者目犍連某次到惡鬼城，見比丘們白日有美好的飲食、享盡富裕，可是在夜晚卻爭吵追殺，周而復始循環不已。這是因為他們生前

在白日守持八關齋戒，所以有聚積功德；但是於夜間破損戒律，因此得到惡業果報。

若能如實地守持戒律，不使之破損，保持戒體圓滿，將使來世成佛的道路更圓滿，並得到解脫。《三寶來源經》：「如同捏椪茁地的大樹，若幼時不殘缺，則茁壯成長、枝葉茂盛。若持戒不破損，亦能得如是圓滿；依於持戒所生之一切功德，最終得究竟智慧。」經云：「具戒比丘，收攝五官，節制飲食，不需長時，即得解脫。」五濁惡世，若能持守戒律，其福報功德將愈大。《月燈經》則一再闡述，於佛法逐漸消失的惡世，若能持守一日夜的戒律，功德無可度量。這也是提倡八關齋戒的原因。《應度亡懺悔經》：「若只持守一般戒律，不如於晨間持守佛法的戒律，其功德更大。」

對小乘的行者而言，如果知道自己即將破損戒律，他們會先將戒律歸還受戒師，因戒體仍具，之後可重新受戒、恢復戒律。否則如果在具戒之下破戒，即如同將樹從根拔除，或如陶罐一旦破損，無法恢復。大乘菩薩的戒律，戒體則猶如金屬器物，破損後仍然可以修補。但若有破損，則仍可恢復。而密乘的戒律，戒體則如提煉金子，可以將它再精煉再提昇。

《地藏十輪經》云：「若一比丘已破損戒律，卻假裝未有損壞，其已如行屍，無有用處。」吉天頌恭從大乘戒律的角度解釋，而認為如是比丘雖破損戒律，但因受戒時，有守護戒律學處的心，所以還有些許功德。如大象、麝鹿死亡後，屍體雖無用處，但象牙、牛黃、麝香仍可使用。同理，比丘雖已如同行屍，但若有守護戒律學處的心，能令他人覺悟或產生信念，所以有功德。

如前所述，小乘的戒律，若戒體已破損，將無法恢復。但是若在破戒之前，將戒交還給受戒師，因戒體還在，未來仍可以再受戒。對大乘行者而言，若破損戒律，則應以「四力懺悔」的方式對治，吉天頌恭也如此認為。大乘《金光明經》：「若具強烈的四力懺悔，無量劫以來所犯之殺盜等罪，皆可洗淨。」《大方廣解脫經》：「若具強烈誠信或向善的心，將可恢復戒體。但若不具信，則皆不成立。」

為什麼依於懺悔可清淨我們所犯的罪業呢？因為一切的罪業，皆是依於心的造作而生。心造作生時，是瞬間產生；滅的當下，也是瞬間消失。心的造作是瞬間的生滅之法。若依四力，瞬間生起強烈的懺悔，所造的罪業也將瞬間滅除。《淨除因果經》：「因一切皆回歸至空性的本體中，故說一切法皆為生滅法。」《清淨業障經》：「具有強烈的懺悔心，以四力進行懺悔，能使一切業障轉重為輕。」

一切作惡的心，皆由因緣產生，加上外緣的起現，所生惡業的行徑；具強烈善念之心，也是依於生滅之法而生。二者都是生滅之法，一切法皆是依於因緣，其體性本空。因此，若能住於一切法體性本空的當下，則沒有比此懺悔更有力。

經典告訴我們，一切法皆空皆是無為之法。因此，首先以四力的方式懺悔，使重業變為輕業；再依勝義菩提心，使一切業障最終得到清淨。如太陽雖被烏雲遮住，但當烏雲散去，陽光依然照耀。然而，所謂的空性並不是一般的頑空、完全無有。《清淨業障經》：「依於四力的懺悔，可攝伏一切惡障，使之轉輕，最終能使一切垢障淨除。」

四力懺悔是指：厭惡力：對自己的惡業行為生起厭惡，而行懺悔。對治力：依於厭惡力，以大乘的《三十五佛懺》、或以咒乘的觀想金剛薩埵等方式，向諸佛菩薩懺悔。受戒力：以不退轉的力量，進行懺悔。依止力：以諸佛菩薩為依止對境的力量懺悔。

一切惡業的皆是依因緣而生，所以其本體性空。從無始輪迴至今，不論自作、使他人作、或隨喜他人作，均可以以四力懺悔，空性之法，

清淨一切垢障。但如果對懺悔產生疑惑——例如：懺悔是否會清淨的垢障，則障礙就更大。因為這是對對治的依止境生疑惑。此外，如果只是唸一部懺悔經文隨意地懺悔，而沒有由衷地生起強烈的懺悔，也不可能清淨罪障。懺悔必須要有強烈的持戒、而且不再犯的心念，並誓言即使在未來死亡來臨、惡緣現前時，也不犯一切惡業，才能從根去除一切的垢障。

身為大乘學子，若能以大乘的方便、無量大悲進行懺悔，則能夠淨除一切垢障。《大密方便經》：「若以菩提心行懺悔，是從根本、圓滿的累積資糧，將能淨除一切垢障。特別是具足勝義的菩提心，是沒有不可淨除的。」《入菩薩行論》：「猶如於世俗，經過危險的道路，因依於勇士的保護，得以走完。具正念者人，雖於無量劫曾造惡業，但在理解菩提心後，依於菩提心的正念，得走向解脫的道路，淨除一切垢障，最終得以解脫。菩提正念，如末劫之火，能焚盡一切惡念。」大智慧之人，若已體證離邊的空性，則一切惡業皆可根本淨除。佛對善業光量開示：「汝雖殺三千人，但若生起強烈的懺悔，依於大悲心，惡業不住內、也不住外，一切皆依於汝心，而汝心不住任何一處。」

瑪紀札國王前世是一位具修證的仙人。當他在一清淨的山林中修行時，遇見舍珈王[3]的軍隊在追捕一個犯人。軍隊詢問他是否看見犯人？仙人依於神通，因此知道那犯人並沒有犯罪，所以想保護他。他因為害怕犯人生命的安危，所以告訴軍隊他沒看到。但是軍隊後來還是在山林裡逮搜捕到這名犯人。舍珈王因此對仙人說：「仙人從不說妄語，但你犯此妄語，應處死。」正當仙人將被處決之際，仙人生起強烈的瞋心，並思：「你雖然有福德成為國王，並且不懂道理要加害於我。我要以修證的力量，將來成為你的兒子來復仇。」死亡當下，瞬間的思惟非常重要—仙人因此出生為舍珈王王妃的兒子，之後並殺死舍珈王，自立為瑪紀札國王。他不僅有此殺父之罪，還有其他的無間罪。他曾與提婆達多一起誣蔑佛陀，於大庭廣眾之下，誣蔑婆羅門賢女腹中之子是佛陀的；又與提婆達多出佛血；也與提婆達多殺害阿羅漢。因此犯下所有的五無間罪。其業果成熟時，他得了一種怪病，整身長滿膿血，非常疼痛，並且發臭，臭味傳遍全城。

後來，空中傳來一個聲音告訴他：「八天後，你住處的地下將裂開，你將直接掉入地獄。」因為他罪業非常大，已無死亡的過程，直接趨入無間地獄。無間的意思，就是沒有任何間隔，可直接進入地獄。他因此生起強烈的恐懼，希望能減輕這罪業，所以詢問六個外道，但也束手無策。最後，他詢問一位著名的藥師，藥師告訴他：「你應該向佛陀請示。他正在聶地，或許可以幫助你。」國王說：「佛陀為清淨的阿羅漢們所圍繞，像我這樣有怪病的罪惡之人，佛陀不會理睬我。」藥王說：「佛陀平等對待一切眾生，無有任何差別。他對智慧第一的舍利子開示佛法，也對愚痴的壞窮比丘開示。佛陀會向舍伽王國王托缽，也會向窮人巴族達托缽。佛陀對待自己的孩子羅睺羅與對待提婆達多沒有任何差別，皆平等看待。無需擔心。」因為他對下無間地獄的預言感到非常恐懼，所以對藥王說；「如果我在尚未見到佛陀，理解佛陀真實語諦前，即掉往地獄，請務必拉住我。」瑪紀札國王帶著眷眾及藥師前往佛陀的住處。當他們仍在遠處，佛陀即喊兩聲「國王、國王」，他們都以為佛陀正與帝釋天或梵天說話，但當佛陀第三聲著國王的名字時，國王隨即感受佛陀的悲憫，而當場昏厥。當旁人用冷水將他潑醒，他在佛陀跟前禮拜三次，並說：「願我與一切眾生的罪業都能清淨。」佛陀就告訴國王：「你不止懺悔自身的罪業，也

[3]舍珈王是佛陀時代的王，曾親近佛陀，並有很好的修證。

為一切眾生懺悔，善哉。」當下，國王即達到法忍之境地。

《國王四力懺悔經》云：「依於如是開示，聽聞、學習佛法，能淨除一切垢障。」由此故事中，可以知道「因」成熟的力量的不可思議。其中的仙人，雖然已有很好的修證，但是在修證過程中，瞬間的惡緣使得原本救人心念的善緣，摧毀他修證。我們自己在的修證過程中，更應小心，切勿被瞬間的惡緣動搖本來修證的正念。像這位仙人，為什麼會被會瞬間惡緣所影響，只有遍智的佛陀才能知道。我們在修證中，瞬間惡緣會突然來到，我們應以不變的心，不隨惡緣而轉。依於瞬間惡緣產生惡果，使仙人做了許多惡業，但是在他虔誠的懺悔後，瞬間又生善緣。依此善緣，得以接觸善知識，現見真實諦，之前的惡業也得到清淨。心的本來面目是空，惡業的本體也是空。但若不依福德則無法體證空性，依於誠信，福德的力量則更強大。

《無垢稱經》提到，有二比丘些微地破損戒律，但不敢在佛陀面前發露懺悔，而對聖者的侍者懺悔。當時具大智慧的無垢稱居士在旁邊，便對侍者說：「以心戒的角度來說，持戒在乎心，只是再一次規定比丘持守戒律。若還有些微破戒之心，只不過是讓心再一次混淆。」持戒與破戒，往內與往外看，皆沒有一個持戒之心的本體，一切皆是因心煩惱故。

完全了解心的本性後，戒才會清淨，才能到達清淨解脫的道路。一切法都是生滅之法，如閃電般瞬間產生。如能理解心的幻滅〈生滅法〉，將之視為幻化般，無所見而見，才是持戒的比丘，才是佛陀所謂的善持戒者。經云：「最上乘之弟子，應如是持戒。」對初行者尚未達到此見時，應在生起行惡業的惡念時，將惡念捨棄，拋棄惡業；如大海浪濤將屍體拋向岸邊，不浮載這個屍體。不住於無記業當中，隨喜所作瞬間善業功德，以四力進行懺悔。若有無記，則以菩提心攝持，使之達究竟。這是初行者所行的方法。

戒體是何時得到、何時損壞？在戒師或三寶前，對業因有強烈認知，對戒律產生強烈守持的信念，即具此戒律。在個別解脫戒中，取決於是否還戒，來決定戒體是否存在，死亡即戒體毀壞。大乘的戒律，是從心的角度來解釋，死亡時仍戒體不損，依於誓，不論過去的善惡業，戒體依然存在。

【問答錄】：

問：當皈依三寶，受持五戒之後，如果想要去修理人，或去做壞事，可以先把戒還給三寶，再回來懺悔、受戒嗎？

答：皈依是戒律的根本。向三寶皈依時，就有了戒律的基礎，在此基礎上，再接受五戒、沙彌戒、比丘戒等，這時戒律才開始繁多。若有生命有危險要進行還擊時，應先將戒體先放在一旁或將戒體還給戒師。在個別解脫戒中，當有了戒體，是該還給當初給予你的戒師，但沒有提及三寶。仁波切並不很清楚小乘還戒的細節。但一般而言，是先將戒體放在一旁，再來做其它的事。

問：戒師不在時，是否還給三寶？

答：那應該是秉持著戒師就在自己前方的思惟。

問：若是還給了三寶，戒體就沒有了。假如沒有還，就去做的話，就算破戒？

答：對。如果沒有將戒體還給你的戒師，就再也不能恢復戒體，這是小乘的見地。大乘不採用這種看法。就好像和尚、比丘「還俗」，是把他的戒體還給了戒師。

問：這是沒有起心動念的還俗。可是假如在不得已之下要去做壞事才還俗呢？

答：重點是在未破損前，就交還給戒師，以後就有可能再受戒，因為還有一個戒體在。假如戒體已破損，就不可能。這是戒律的一種方式。

問：萬一還沒有還戒就做了壞事，之後再來懺悔。可以嗎？

答：從小乘角度，若已做，戒體即已破損。在未做前，要先思惟戒律的重要，不能破損；將來我還要再受持戒律，所以先還給戒師。當做了之後再來懺悔，這是以思惟的方式來解釋。

問：假如這人是有預謀作壞事，才先還戒呢？

答：那要看各人思惟而定。佛教不像其它宗教，完全照文字規定。佛法的戒律在思惟上是自主的，能夠從自己的心裡守持善，才受戒，就是以「守善為戒」。若每次都犯戒，根本沒有守戒之心，也就不用守這個戒體了。這就好像你所說的「預謀」。

問：請問用大悲力懺悔，有沒有具體的方式？

答：用大悲、四力的方式，已經教過許多次。各位就像有洞的容器，教什麼都漏出去。在普門寺就講過，當有悔心時，首先懺悔，唸誦「願我及一切有情眾生…」來進行懺悔；以四力來進行大悲懺悔；觀修金剛薩埵，對其皈依，發願、行菩提心。仁波切每次講經或開示，都是繞著大悲來解釋。每個眾生都是因過去不善的業，得現在的惡果。當看到自身所受的惡果時，也理解到是因不善的事。每個眾生包括自己，都不欲求苦果，想脫離此惡果。所以用「願我及一切有情眾生」這大悲的方式來進行懺悔。每堂課開示都一再告訴我們，要從大悲的角度來修證。

尼泊爾地震災後寺院重建及協助災民募款徵信

尼泊爾地區於今年四、五月間，發生數次強烈地震及餘震，地震摧毀當地的寺院、住所、學校及交通路線。北美岡波巴中心響應直貢噶舉澈贊法王之呼籲，以及帕竹佛學院之損壞眾況，有以下專案募款：

- 拉契雪山專案：共募得 $4,614 美元，北美岡波巴中心亦響應捐款$2,500 美元。
- 帕竹佛學院：總共募得 $10,990 美元，所有款項將用於來年之整修。

感謝十方對贊助，並隨喜功德



大乘精要 13

朗欽加布仁波切　　講述

敬安仁波切　口譯

2007 年 11 月 17 日

講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

首先對一切輪迴苦海中的眾生生起強烈的悲心，並願度一切眾生得證無上菩提，以此動機來聽聞《大乘精要》。

《大乘精要》是依循初善、正善、結善三部分解釋。「初善」包括論名、頂禮的對象及解釋頂禮。「正善」包括讚誦供養、造論誓言及論文解說。正善」的論文解說又分為「總說」與「分說」。「總說」如人體的軀幹，是以總論的方式解釋。「分說」如人體的四肢，是以分支廣解的方式解釋。在分說的部份，又分為「基、道、果」。

「基」是講解眾生本具的如來體性為何被遮障，及如何去除此遮障。「道」可分幾個學習的方式：1、認知此道：首先要觀察與了解善知識的性相，之後依止恭敬善知識並隨其學習佛法。2、思惟此道：世間諸法無常，不應放逸；了解人身難得，不應浪費此生。由善業、惡業了解因果，而知輪迴過患，故不應放逸於輪迴的喜樂。3、學習此道：包括皈依三寶，學習守持戒律以斷除煩惱，以及修習菩提心。

今天繼續講述道的部份的學習無量菩提心，可分為總說及細解二個部份。

總體而言，首先應了解慈悲心，才能生起菩提心。雖然守持基本善心，會得人天果報，但這仍舊是暫時的果報，並非究竟涅槃，它的自性仍是苦，實非有利。是否守持能使自身得到解脫的戒律，即可脫離這種輪迴之苦呢？這種自身個別的解脫，其實也非究竟，不能達到無上正等菩提。無著菩薩在《住乘論》中提到：「雖證得阿羅漢果，因尚未達到究竟，故並非利益。反而是處於地獄道的眾生，因仍有障礙，並承受業障之苦；在越過障礙、脫離地獄道後，仍有機會學習證得無上正等菩提。」證阿羅漢果位者，若貪著禪定，反而成為障礙；因此還需脫離此等障礙，才能證得無上菩提。

若別解脫戒律不夠究竟，我們為何要接受別解脫戒，而不直接受大乘的戒律？阿底峽尊者言：「我們先接受別解脫戒，用以攝持我們的身、語、意，並使我們的心續成熟。如此依次第而上，才是最正確。」阿底峽尊者的《道燈論》：「應先有基礎，由皈依、再受持戒律，如別解脫戒、五戒等各種戒律，在此之上再晉昇，才能達到最究竟的菩提。」持戒是達證菩提的所依的基礎，修證也需依次第而上。

《地藏十輪經》：「新製造的陶罐，不能直接使用。在使用之前，它需要經過灌油等程序處理，才可拿來盛水、使用。同理，若心續尚未成熟，則無法納受甚深之法。」如果心續未成熟就給予甚深之法，講法與聽法者都將生惡業，同時存有罪過。因此，若根器或心續尚未成熟，未達大智慧時，不宜宣說大乘之法。當捨棄一切不善業的思惟之後，才可以依止，學習菩提心。圓滿的佛陀果位是依於菩提心而產生，沒有完善的菩提心種子，將不會長出圓滿的苗芽。大小乘的差別並非在於見地，而是

在於是否具有菩提心。因此，縱使學習般若，如果不具菩提心，也非大乘根器。

《般若經》中，舍利子請問佛：「為何修證無願、無相、空三解脫門的弟子，有些成為聲聞，有些證得無上菩提？」佛答：「若不具備遍智的因、菩提心，不論修持任何一項解脫門，都只將成為聲聞。其他者因為未離遍智方便，所以修證三解脫門時，即能證得無上菩提。」

吉天頌恭在《一意》中提到悲心與菩提心的差別。菩提心是包括一切遍智、一切種智。雖然菩提心是由悲心而生，但二者之間仍有區別。菩提心不只是一般的悲心，從世俗菩提心的「願度一切眾生得證佛果」而言，即有別於悲心。

不只是佛教，連外道也有悲心。例如：印度教的聖地岡底斯山附近，有很多裸衣派的外道行者那裡修行。裸衣派的的自在天為了考驗他們的修證，便在山上化現一個宮殿，並在宮殿內的法台上放一隻狗。但是裸衣派行者並沒有進去搶佔法台的位置，而寧可在宮殿外忍受風寒。有人問：「為何不趕走狗，進去坐呢？」裸衣派行者答：「狗也有生命，所以寧願自己死去，也不願見其他生命死亡。」從這個角度來看，外道也具有悲心。

〈大乘〉佛教與外道的差別，在於是否具願一切有情生命的眾生，能達到究竟佛果的願心。願眾生均能得證無上究竟佛果的思惟就是世俗菩提心。在理解世俗菩提心本體含義，在此之上修證，就是勝義菩提心。但現今常有人將悲心與菩提心互相混淆。

如前面《般若經》所說，不論是獨覺或聲聞，雖修持內容相同，但因發心的差異，在果位上也有差別。《龍王請問經》：「佛告大伽葉，應具菩提心，才能證得無上菩提。」若要陽光普照，必需天空沒有烏雲，才能感受體驗陽光。同理，要拋棄自利的心，所具有的增上發心才能生起，才能得證無上菩提。

如昆努仁波切所說，因為海水所生的龐大水蒸氣，所以烏雲都聚集在海面上。同理，具有悲心的人，因有強烈的增上發心，一切行徑也都是利他。因此，欲證得無上菩提，首先要接受菩薩戒，也就是增上發心，然後再增上，直至最終證達究竟菩提。獲得菩薩戒後，就變成可被頂禮、被供養的對象。所以增上的發心非常重要。就像我們看初五的月亮，雖只見到一點彎彎的上弦月，但心中已充滿歡喜地期待滿月的出現；可是見到滿月後，卻反而沒有太強烈的歡喜，這是因為知道滿月的出現是必然。所以發心才是最重要

如何生起菩提心呢？首先要先了解一切有情，在無始輪迴中都曾經是我的母親。知母報恩的思惟非常重要，達賴喇嘛曾說：「西藏的經典中，使用的辭句都非常好。例如在發心部份，都是『願一切如母眾生』，而非『願一切如父眾生』，這表達母親的偉大。」不只是人類，若將旁生道的羔羊與母羊分開，小羊還是可以找到自己的母親。所以首先要學習「知母」。

當了解一切眾生都曾是我的母親之後，接著學習「知恩」。母親從懷胎、生產期間，身體已承受許多痛苦，嬰兒再從出生到長大成人，其間母親所付出的一切更是無比廣大。從給予生命的恩惠、或供給財物，以及在精神與觀念取捨等的教導，直到幫助我們進入社會等等，都是母親所給予的恩德。而不只是現世的母親，無始輪迴以來過去生生世世的母親，都曾給予這樣的恩德。由此，在無始輪迴當中都曾經是我們的母親的眾生生起強烈的悲念，願他們能從痛苦中解脫。由這樣的慈心再漸次擴及到悲心、菩提心。

《大般若經》：「『愛己』雖是錯誤，但將一切眾生執為『己』時，就是諸佛的佛子。此時的『愛己』則不是錯誤。」當理解到一切眾生都是我的母親時，就沒有強烈的「我」念。為了利益眾生，也可以捨棄自己；不只使眾生脫離痛苦，也願他們都得到遍智的果位。依這

點修證，將能證得無我的智慧，也才是勝義的無我。

無垢稱菩薩在《維摩經》中也提到如是「愛己」的觀念。這樣的「愛己」並不是單純的我執，而是執「一切眾生」為自己的母親的「己」。而不論將之視為無明或是愛，都是菩薩的種姓。依於這種執一切眾生為己的心，即有所緣的對境。因著造作的對對境憶念的恩德，才有生起慈心。這樣的愛己已經脫離自我，是一切菩薩的種姓。這裡講的無明，是指將一切眾生視為自己母親的「執著」，不是未見本俱如來藏的無明。

這樣菩薩的種姓是從本體究竟空來解釋，已超離有無眾生的含義。如果從菩提心方便智慧的角度來解釋，這是本具菩提心的展現。這點是非常的重要。而這裡講的愛，是以整體生命的角度來看，願度一切眾生脫離苦難、得證佛果。這樣對眾生的一種思念，所以「愛己」是一切菩薩的種姓。以整個有情生命的角度來解釋，而不是以個人自我的角度。這就是慈中的緣眾生的慈。

如同肥沃的土地才能長出莊稼，作為初學者，首先應破我執，將我執轉變為對眾生的執，如此產生緣眾生的悲念。再依次而上，轉變成緣法的悲念與無緣的悲。龍樹菩薩說：「當真實了解無緣本體的空性，對一切眾生的悲再也不是造作的心，而是無造悲念。」假如只講空性或佛的如所有智，而沒有解釋佛行事業的圓滿，將無法完全了解佛所具有的如所有智及盡所有智。由悲心的生起，依次而上才有世俗菩提心的產生，最終才能圓滿勝義菩提。

當我們真實觀察「空」的本體，它如同虛空〈未包含任何一物〉，然而從「空」性中能開顯一切法，如虛空可生雲雨般。觀修無生，從而理解法的本體是無有三時，即是證悟。此時，對不了解的眾生所生的悲心，已非造作，而是自然生起。無為法非一切概念、思惟可形容，它不僅含括並空性，也包括緣起——當解釋緣起時，也要講述空性，二者並論才能涵攝一切法。因此，以「執一切眾生為我」為基，不偏離空性或緣起任一邊，才能證得無上〈果位〉。

大伽葉：「因有煩惱眾生，才有佛的悲念展現。」因有大海，所以才有各種湖泊形成，才有月影的倒映在每一個湖泊。因眾生故有佛。

以上是由慈悲心而成立菩提心的總說。以下是分說。

如同前述的知母之恩，孩子希望母親得到樂。不止是現世的母親而已，而是視一切眾生如母般，願她們都能得到樂。這就是依於知母、知母恩，希望她們都得到樂；當這種思惟產生時，就是慈心的展現。《施主請問經》：「生起願一切眾生離苦得樂等思惟，即慈心的展現。」

慈心可分為三種：**緣眾生慈**：思惟一切眾生如自己的母親，願他們均得樂。**法緣慈**：了解一切眾生所受之苦皆源自己過去所造的業，因此受此果報。依於法的角度思惟苦因、及所受果報，所生的慈心即法緣慈。**無緣慈**：已脫離思惟概念，已離開能、所二執之境，即為無緣慈。

初學者所生的是緣眾生慈；當行持菩薩行時，所生的是法緣慈；當達到無生法忍時，所生的就是無緣慈。三者中以無緣慈最殊勝。因了悟慈心的本體，對眾生已無貪執或傷害的心，所以最殊勝。

要如何修證慈心？首先要有知恩的思惟。先觀想自己現世的母親，感受她所給予的一切恩德。思惟在我們出生時，她所受的一切苦，我們希望她能得到一切、永遠的快樂。思惟不只是現世的母親，擴大到一切都曾是我母親的所有有情，希望都能如現世母親般，具足一切樂。在知恩的思惟中，感受、憶念從出生、成長的過程中，母親所給予的一切恩德。由母親慈愛的眼神、手來撫摸我們等的細節來觀想現世的母親，如是生起慈心，希望他們都能離苦

得樂。如是再慢慢擴大到在自無始輪迴中，都曾經做過我的母親的一切眾生，希望他們都能得樂，不再在輪迴中受苦。這種思惟再擴大，直至沒有任何造作的思惟。

法稱法師：「母親從我們出生開始不僅是以母乳哺育我們，清理我們的大小禁，並且幫助、教導我們。即使極惡之人，也無法捨棄對自身有如此大恩德的母親。」由此理解到：一切眾生所給予我們的恩德之大。依於一切眾生，我們才能證得無上菩提，證得佛果。

經過這樣的思惟，依於「眾生慈、法緣慈、無緣慈」的層次而上，最終理解慈心的空性本體，才是真正證得的覺悟。若只是落於空性的一邊，將不是圓滿的佛果。因為我們過去的業，而存有俱生的無明我執，所以做任何的事都是圍繞著「自我」。因此，首先培養慈悲的心念，非常重要。

修證慈悲時，首先由自己現世的母親開始，再擴大到自己居住的地方、整個區域城鎮、整個國家，再繼續擴大到四大洲，最後再擴大到括及整個三千大千世界，逐次地擴大。

雖然這部論教授我們依次第修證的方法，但也可以思惟一切眾生皆是自己母親的方法修證。總之，是要將慈心擴大到遍虛空的一切眾生。對一切遍虛空的眾生，願成為他們的救怙，願他們皆能由苦中脫離。

菩薩的心是涵蓋一切，不僅是三千大千世界，更是遍及一切佛的淨土。由小的三千世界到中的三千世界，再到大的三千世界。如是將自己的思惟擴及一切微塵眾生，進行觀修，所得的利益功德將是無量，並能得到諸佛菩薩加持攝受，福慧增長，心想事成，淨除一切垢障，不受外在鬼眾擾害。在人天中將得到大眾的恭讚，最終能得證無上菩提。《三寶云經》：「供養十方淨土行，不如一念的慈心。」表達其功德之大。這裡講述的慈心是緣一切眾生的慈心，並非一般有目的的慈心。

如前所說，慈心的功德是不受毒物、武器等一切擾害。慈心也是最好的護輪。依於慈心，不只能保護自身，也能保護他人遠離一切傷害。

根據科學研究，在和平時代與戰爭時代出生的人，心態是不一樣的；也就是人心尚未充滿煩惱的時代與煩惱增盛時代的人，心態有別。《解脫經》：「雖具墮落三惡趣之業，然而因具有慈心，惡業亦將消除。」也許這墜入三惡趣之業，於現世果報可能只是頭痛而已。

過去，有五個夜叉想傷害楊柳宮的多聞天王。多聞天王知道後，就將他們趕出天。當這五個夜叉降到瓦爾拉薩時，沒有人供養食物、獻奉花蔓，使夜叉們生起強烈的瞋心。夜叉們因此使壞，放出瘟疫，使疫病流行，但一般人看不見夜叉。地方百姓就向國王稟告瘟疫的出現，並問消除之法。國王向全國發佈：「我日夜修證慈心，你們也要像我一樣修持，即可消除一切病疫。」當全國國民都修證慈心時，五個夜叉就無法傷害他們。當時，有一個牧童和幾個紡毛的人，能看見夜叉。夜叉問他們：「難道你們不害怕我們嗎？」牧童們回答：「不怕。國王告訴我們應觀修慈心。因此對你們，我們也生起慈心，願你們也能得樂。」夜叉們無計可施，於是就前往他處。

隔了一段時間，夜叉們又化身為婆羅門到國王的花園。見到國王，夜叉們請求國王佈施。國王立即下令準備許多食物。可是夜叉們說他們須要吃帶血的肉。於是國王就派人到市集去購買。但是夜叉們又說，他們不吃三淨肉，要吃現殺的肉。國王心想：不可能找到現殺的肉。因此告訴夜叉們：我可以供養你們自己的身體。於是國王吩咐侍者砍下他的手臂、大腿，供養夜叉們。可是侍者下不了手，於是國王自己動手，將自己佈施給夜叉。這時，國王是依於菩薩的心，所以有能力做到給予自己的身體。此時，這五個夜叉完全被國王的慈心懾服，夜叉們因此對國王說：「依於您慈心的力量，您將證得無上菩提佛果。當您證得佛果時，請求您攝受我們。」國王回答：「當我證得佛果時，

不會捨棄任一眾生。你們也是眾生。我的法的甘露將首先落於你們口中。」當初的國王〈慈力王〉即是佛陀的前世。這五個夜叉即佛陀的五個弟子。這故事表達了慈心的力量。

現在講述悲心。依慈心而生的悲心，可分為「緣眾生的悲、法緣悲、及無緣悲」。

看到痛苦的眾生，希望他能脫離痛苦，這種強烈的願求，是悲的本質。《莊嚴經》：「悲的本質就是希望眾生從苦中脫離的強烈願望。」

悲的本質，對不同眾生，可分為四種。1、對沒有財富、承受貧困之苦的眾生，所生的悲。2、對有強烈傷害他人心念、以怨報德，不知取捨的眾生，所生的悲。例如此生想要殺害他人，當此墮入地獄後，一再反覆承受著生又死，死又生，一再循環的死苦。對這種有瞋念的眾生，所產生的悲。3、對放逸的眾生所生的悲。這類眾生雖得到很難得的人身，卻不知如何利用，也不知累積善業與知足的心。完全沒有一點知足之心的眾生，所產生的悲。4、對隨外境而轉，完全沒有自主力的眾生，所產生的悲。對於隨順顛倒貪念的眾生所產生的悲。以現世來說，染上對毒癮，是顛倒的貪著，希望此等眾生能從顛倒貪著中脫離。以上解釋的悲，是有目標、取境，是有差別的悲。

我們所要學習的是「緣眾生的悲」。如同觀修慈心，由觀待自己現世的母親開始，希望自己的母親能脫離痛苦，進而推及到一切都曾為我母親的眾生，希望一切眾生都能從苦中脫離。這是「緣眾生的悲」。

「法緣悲」是指：對於因未能認知自己所造的業，對因果無知，對法不了解，而生果報的無邊有情眾生，所生的悲念。《地藏十輪經》：「在菩薩道上，對於為追尋短暫的樂，卻帶來無盡輪迴中受苦的一切有情眾生，發起強烈的悲願，願此一切眾生都能從無盡輪迴中脫離。願此一切眾生都能趨向沒有畏懼、無有塵垢的遍智佛。」沒有任何塵垢，表達已脫離一切煩惱的垢染。遍智的佛表達修證已達最究竟。

「無緣悲」，是已超離能、所二元的對境，所以稱大悲。《虛空請問經》：「若還有我，則所緣的一切眾生及所具的悲心，仍有相，是造作的心。」佛開示：「若是超離我、所緣一切眾生與悲心時，就是無緣悲。」

菩提心是依悲心而生：於心續中，生起願一切眾生脫離苦的強烈心念，逐漸生起菩提心。也就是由「緣眾生悲」開始，慢慢地理解一切是諸法如幻相的展現，才會有「法緣悲」的產生。當幻相展現時，視一切眾生與自身皆為幻化。當法緣悲生起之後，再進一步理解悲心的本體，就成離邊的悲。離邊的悲就是「無緣的悲」。

如何修持悲心，首先要從現世的母親開始。先知母，而知恩。此恩德與解釋慈心相同。講母親如何在懷胎、出生、成長期間，所給予我們的恩德，且不僅是對現世的母親，而是對從無始以來都曾作過我的母親之一切眾生。猶如當見到母親溺水或火燒的痛苦時，作兒女的應該去保護她產生報恩責任般。看到母親依於業力受苦，想要使她從業力的苦中解脫出來的強烈心，就是悲心的培養訓練。

悲心能真正從心續中生起時，就是無量的悲。這種無量的悲是難忍的，是由心中不斷生出來的悲。過去在噶當派有一位噶西切噶瓦，隨時都將披肩披在頭上，不停地哭。有人問到：「你有什麼痛苦，為什麼一天到晚都在哭。」切噶瓦也不回答，只是哭。後來有人請示噶當派的智者宗喀巴，宗喀巴回答：「如果我們了解他哭的原因，就不會問了。他的悲是很難忍的。每每有狀況，對眾生強烈難忍的悲就生出。」因此，有時候哭也可以淨消很多業障。由悲心淨除業障，有很大的功德。

過去，無著菩薩在雞足山修證十二年，都不能現見彌勒菩薩。十二年後，無著菩薩在下山途中，看到一隻母狗，牠的下半身已經潰爛

並長滿了蛆蟲，但上半身仍然完好並仍有徬生的瞋心，而想咬人。無著菩薩對牠產生強烈的悲心，想替牠清除傷口，但因怕傷到牠不敢用手抓蟲子。無著菩薩便閉上眼睛，用舌頭去舔。在舔的當下，狗不見了。無著菩薩看見了彌勒菩薩。於是無著菩薩問：「為什麼我修證十二年都無法見到你，現在才見到。」彌勒菩薩回答：「其實我一直都在你面前，只是你的業尚未清淨，所以看不見。今天因為你大悲的心念，清淨業障，所以一切都顯現可認知。」這是悲心呈現的力量，而因為對對境已無分別，所以是無緣的悲。

我們無法產生悲的原因，是因仍有強烈的貪執有一個我的存在。學習悲就是將消除貪執、自我的心。當心放開，就可理解無緣悲。無我智慧的產生，是要依層次而上修習。身為大乘佛子，了解悲心是必要的。平時不論修持任何法門，恆常憶念「悲心」，是非常重要的基礎，才是最究竟。

所有世間的眾生出生之後，都要經歷老、病、死等，不知在世間中如何取捨；而世間能教導正確取捨的善知識又十分稀少，所以眾生都是處於無明，而走向三惡趣深淵。思維及此，即應對眾生產生強烈悲心，願他們都能從無明中脫離。依此思惟修證，定將證得遍智佛果。

法稱法師曾說，現在的母親只是你現世的母親，然而一切眾生也都曾是我們的父母，因為過經生死，所以無法明白。但是在理解認知之後，若仍然沒有報恩的心，那我們就是無恥之人。我們對他們應有報恩的心念。

悲心的利益是非常廣大：依於悲心，才能得證真實的菩提心，得到菩提本智。依於悲心，能脫離一切無形鬼眾的擾害，脫離四大的病苦，幫助我們消除過去及現在累積的一切業障，最終達到遍智的佛果。

《毘盧遮那續》：「要達到遍智佛果，根本是由悲而生。故圓滿佛果，須具有悲。」佛陀的《清淨法經》：「法不需要多，體解『悲心之法』即能圓滿一切。」總之，悲心乃最根本。依於悲，菩提的心念才得生起。

【問答錄】：

問：「明空無二」與「一切種智」有什麼不一樣？

答：「一切種智」是遍智的意思，斷除一切迷惑，通達諸法的本體。「明空無二」是在修證過程中的體驗。

問：現下有很多年青人，當孩子生下來之後，就把孩子殺了。這算是什麼?

答：這很難回答。無法解釋的社會變態。

問：對一切眾生生起慈心比較容易，對人起慈心比較困難。

答：當提到緣眾生、一切眾生時，還只是思惟，不是發自內心。若能真實從內心思惟一切眾生時，人也已經包括。聽聞佛法是一回事，可是實際行持時，並非那麼簡單。必須自己一點一點地修持、練習。就好像機器的運作是慢慢的，須要一個過程；或像是季節的轉換，由秋入冬，從時熱時冷，慢慢進入寒冷。

問：思惟一切眾生如母。是假設好的母親。假如母親不好，這思惟就比較困難。

答：在這裡的解釋母親是如過去傳統的時代，整個社會對母親的恩德都有很強烈的認知。不像現代，如你所說，有時母親會把小孩當大小禁一般處理；有時自己不照顧，而讓別人撫養；在醫院裡也有嬰兒被拿錯，種種狀況。現在的人大都是以個人利益為主，心思已不放在慈愛上，形成非常壞的世風。故此時修持慈心的修更為重要。

問：照您所說，在次第上來講，是由現世的母親開始思惟再慢慢擴大到一切眾生。但是在日常課誦本中，皈依發心的部份，是以

「我之怨敵」開始。是否在不同階段，出發點是有一點不一樣?

答：不一定。這本論是以觀母親來解釋。吉天頌恭是以反方向來解釋，從令我們生起瞋心的怨敵為修證的對象，反向修證。不一定要觀想母親，也可觀想現世中最愛的人。

問：自己雖然學了很多不同的呼吸、觀想的修行方式，也知道發心是所有修行的原動力，但是自己的發心不夠堅強，會像波浪般時上時下。這本論很詳盡的說明、解釋，都剛好可幫助增長發心。

答：若要趨入佛果的路，發心非常重要。在做任何修證之前，必須有正確的發心，才能導向真正的佛果。在每次修證之前，思惟眾生的迷亂的念如雪花般的不間斷地漫舞，而希望眾生能脫離迷亂。如此一再思惟並發心，可幫助我們走向佛果之路。

問：每次只在修法之前觀修一下內心，而覺得「在家人」好像是如此忽冷忽熱，是否須要專門學禪定呢?

答：修證時，當然要先觀修悲心，再修習禪定，最後迴向，這是培養悲心。下座後，不論做任何事之前，都思惟「願所作一切皆能幫助別人，利益眾生。」如此思惟，終將趨向善道。

問：怎麼看三年閉關?

答：以前的行者並沒有三年、五年的觀念。修證是一生的修證，放下一切世俗，投入修證，並沒有以年來算。後來因為環境改變，才開始有三年閉關的傳統。三年之內，放棄一切世俗之事，全心全意投入修證。可是現今，要做三年閉關也變得很難。所以我們現在能做的是將每個思惟動機放在向善之上，盡量把握時間地修證。

問：四無量心的慈悲喜捨與願菩提是一樣的嗎?

答：如前面講述，當生起慈悲心念後，接下來就是歡喜的心念，願眾生離苦得樂的歡喜；不只是針對一個眾生，而是遍一切眾生。這就是四無量心。在講願菩提時，不僅願眾生離苦得樂，並願他們都得到遍智佛果。二者是有一點前後差別，首先須要有四無量心，才有願菩提的產生。

岡波巴中心記事

- 朗欽加布仁波切於 2016 年 1-5 月間，陸續於美國各地弘法，包括杭士維爾與華盛頓特區等。6-8 月間，再度應邀前往歐陸弘法，訪問俄羅斯、德國等國家。
- 敬安仁波切持續於藏傳教典之中譯與重譯。並於 2016 年夏天回臺灣弘法。
- 堪布天津尼瑪於 2016 年 6-8 月，隨同朗欽加布仁波切前往歐洲弘法。堪布回美後將再繼續教授《入中論》。

感謝十方對仁波切佛行事業之贊助，並隨喜功德



大乘精要 14

朗欽加布仁波切　　講述

敬安仁波切　口譯

2007 年 12 月 10 日

講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

首先對一切輪迴苦海中的眾生生起強烈的悲心，並願度一切眾生得證無上菩提，以此動機來聽聞《大乘精要》。

《大乘精要》是依循初善、正善、結善三部分解釋。「初善」包括論名、頂禮的對象及解釋頂禮。「正善」包括讚誦供養、造論誓言及論文解說。正善」的論文解說又分為「總說」與「分說」。「總說」如人體的軀幹，是以總論的方式解釋。「分說」如人體的四肢，是以分支廣解的方式解釋。在分說的部份，又分為「基、道、果」。

「基」是講解眾生本具的如來體性，其為何被遮障，及如何去除此遮障。「道」可分幾個學習的方式：1、認知此道：首先要觀察與了解善知識的性相，之後恭敬依止善知識並隨其學習佛法。2、思惟此道：世間諸法無常，不應放逸；了解人身難得，不應浪費此生。由善業、惡業了解因果，而知輪迴過患，故不應放逸於輪迴的喜樂。3、學習此道：包括皈依三寶，學習守持戒律以斷除煩惱，以及修習菩提心。

今天繼續講述道菩提心〈分說〉的部分。菩提心是依於悲心而成。我們應具備何種「因」，才能分辨是否具有菩提心的菩薩呢？從一般的角度來說：不論是人道或旁生道都具有些微的悲心。猶如旁生道對自己的小孩和伴侶也有愛護之情，具有悲心。但佛法所說的菩提心則是比較廣大。《律儀經》：「一個人從思惟、言論或外在徵相上，均可分辨出是否具慈悲心。或由比量觀察，也可知此人是否為菩薩。」《十善法經》：「有煙即可比量是有火，有水鳥即可比量是有水。具有善心的人，可以比量知其是否為具有菩薩種性之因。」由此表達，真正的菩薩，在外相上已捨棄粗魯、卑劣的言語與行為；對眾生均具有慈愛歡喜的心，並且完全沒有欺誑的行為。因此由外相即可看出是否具菩薩種性。

然而，是否僅由外相就可確認是不是菩薩呢？。《十善法經》中解釋：僅由外相尚不能成立，還需具備生起菩提心，以菩薩開顯種性。菩提心開顯才能確定為菩薩。《十善法經》中也提到：開顯所具之菩提種性須具備四種因。1、依於接受佛法的教化，成為佛子，並對輪迴產生強烈的出離心。2、當聽聞到圓滿佛果時所生的嚮往，與聽聞到一切佛均源於菩提心時所生的歡喜讚嘆。3、對處於輪迴痛苦中的眾生產生強烈的悲念。4、生起欲現見或聽聞佛陀的功德的心。也就是對過去一切的諸佛及佛子產生強烈虔誠的心念，並生起強烈嚮往，累積無量福德資糧。身為佛子，於無量劫對度眾利生無任何憂惱，並以全部身心投入，才能生起真實的菩提心。

能否具足菩提心〈或成為菩薩〉其差別在於皈依。大乘的皈依包括特殊的四無量心及菩提心，有別於小乘的皈依。

在大乘、密咒乘所稱的勝義菩提心，其真正的生起之因，是依止於上師、認知上師與佛無別。彌勒菩薩的《現觀莊嚴論》：「依於對善知識的誠信、恭敬、供養，視善知識為怙主，於其前學習，才能真實成為能納法的善器。」

依於前述的四種因，才能生起菩提的心。如果沒有過去累積的資糧，不可能生起菩提心，更不可能聽聞有關菩提心的法教。經典提到：「不可能在牛走過泥地留下的凹陷的牛蹄印的牛跡中尋獲寶物，只有在大海中才能找到寶物。」如同這個譬喻，只有在過去累積無量的資糧，才能產生真實的菩提心。《如來本智手印三摩定經》：「如果沒有累積足夠資糧的善根，是沒有機會生出菩提心，也無法聽聞到生起菩提心的法教。」當逐漸累積善根，具備誠信之後，才會漸漸生起菩提心。誠信地供養千萬佛，可能生起菩提心，但也可能會衰損或無法增廣。誠信地供養百千億佛，世俗和勝義的菩提心都將增長、增廣。

以上一再解釋、強調：是否圓滿具足菩提心的差別在於福德資糧。當福德資糧圓滿具足時，將增長菩提心。福德資糧不完全具足時，則菩提心仍會破損。因為雖然累積了些許資糧，並有機會聽聞菩提心的教法，但未必能堪忍實踐菩薩行，所以仍有可能破損。

除此之外，空性是菩提心佛法的最究竟義，也就是所謂的「見地」。當福德資糧不夠具足，真實究竟的見地則無法生起，所以必須圓滿累積福德與智慧的資糧。世俗與勝義的菩提心應相輔相成，也就是「悲空無別」。

因此，首先要依次第地累積資糧。當善根具足，會有淺薄的發心，才能接受、聽聞佛法，但並不表示可以立刻生起出菩提心。此後尚需繼續累積資糧，才會有更大的發心，也才能接受更深的教法。但這不表示可以增廣菩提心，有時會因資糧不具足，因障礙而使我們捨棄佛法。甚而無法了解佛法空性見地，當聽聞宣說菩薩的行為時，無法承擔菩薩難忍的悲。也因此，需要繼續累積更廣大的資糧，使發心愈來愈增上，並有懺悔的心念，以及更強烈的菩提心。此時，開始了解較深的佛法。然而，雖了解菩提心的體性、境界。但卻無法進一步地使心進入三摩定，這表示資糧尚未具足，仍須繼續累積資糧。

當真實圓滿具足一切資糧時，不但聽聞理解甚深的法教，也能真實地實踐、體驗菩提心。此時，若是完全精進投入、忍受一切因實踐所生的痛苦，這才是真正的法忍。此時，可遠離一切障礙，再不受邪見圍繞。也許我們於修證過程中，身心會出現些許障礙或疾病苦痛等，則應以堪忍這些障礙苦痛來實踐自己的行為。因此累積資糧非常重要。

生起菩提心所需具備的因緣：

1、當接受菩薩戒時，需供養三寶，向善知識供花，清淨居處並以鮮花嚴飾。為使一切因緣具足，在發願成為菩薩並發菩提心之初，累積這樣的因以接受菩薩的戒律，在本論中一再提述，非常重要。

《賢劫經》講述：過去有一個牧童只是供養如來一種可以清潔牙垢草本植物的葉子。從那一刻起，就種下他生起強烈菩提心的因。往昔有一個織布人，只是向如來供養一小匹布，也種下生起菩提心的因。另外也有人是供養燈火、洗牙木等。也有一個窮人，因為身無一物，見到如來時只是合掌而已，即生起強烈的悲念。由此可以理解，這一切皆是累積對菩提心的嚮往之因。

那是否只要有對菩提心的嚮往，即不需任何供養，就成為菩薩？吉天頌恭認為：當具足財富時，應供獻財富，才能生起菩提心。過去的人並不富裕，但他們由內心真誠地以所有供養如來。《賢劫經》：過去有一個國王，因為供養琉璃宮殿及一切眷眾，使他生起菩薩行的

心念。《大悲蓮花經》：某位佛過去生，因曾在自己身上，掛滿五百個燈供養如來，因而生起菩提心。因此，每一階段之始，都應要誠敬供養，才能真實得到菩提心。2、依於皈依三寶發心。皈依佛，是皈依二淨圓滿的佛陀。二淨圓滿是指法身清淨圓滿，以及報身捨俗圓滿。捨俗圓滿就是離開一切煩惱、垢障，成熟圓滿具足一切功德。皈依法是皈依法寶，也就是向大乘的一切教法及修證與勝義菩提心。皈依僧，皈依於僧寶，皈依一切登地菩薩。於此表達，菩薩戒的皈依不同於一般共通的皈依。

《寶性論》：一般小乘的皈依三寶，是共通的皈依。但仍不究竟，其可遠離煩惱障、得證阿羅漢果位，但未能達證功德圓滿之佛果位，所以不是菩薩戒的皈依，仍需再修證，故應皈依最究竟功德圓滿的佛陀。如同以船渡河，渡河之後船最終仍要被捨棄。皈依只是一個過程，仍非最究竟。同理，小乘是帶領我們走向解脫的道路，但是還未達到最頂端最究竟。我們尚須繼續，直至達到究竟。只有皈依佛陀，證得十地菩薩，才達證得圓滿佛果。

《寶性論》中一再強調：唯一法身的佛陀，才是真實究竟的皈依之處，其餘皆非究竟。為何要皈依法身？因為法身是無盡、不變的，離一切垢障，所以是唯一的皈依處。身為佛教徒，從最初的皈依到最終的了解法本俱的體性，唯有理解法的勝義、無生的本體時，法身就是最究竟的皈依。因此，皈依由思惟、對境、時間上得不同，可以分別究竟的皈依或與共通的皈依。在皈依的時間上，究竟皈依是從此到達證圓滿佛果之間。

3、四無量心是：「願一切眾生都能得樂，願一切眾生都能離苦，願一切眾生都能具足歡喜，願一切眾生都能具足平等捨」。此四無量心均具足慈心與悲心：願一切眾生都能具足歡喜」就是慈心；「願一切眾生都能離苦」，就是悲心。四無量心以慈心與悲心為作代表，吉天頌恭在《大印五支證道歌》中，首先就是以慈悲心修證，最後以菩提的心圓滿成就佛陀。另外，《解脫經》：「願一切眾生脫離一切苦難。」是表達一種悲念，「願一切眾生處於法樂。」是表達處於法的體性中之樂。以此為基礎，最終圓滿菩提心。

4、視自己的善知識如佛陀般。菩提心是佛最究竟的內義，所以只有視善知識為佛，才能理解佛最究竟的真實義，使自心與佛意融為一體，才能真實生起菩提心。

當此四種因緣具足時，菩提心才能完全生起。《三寶云經》一再講述這四種因。經典中也一再強調應「視善知識為佛」，才能真實生起菩提心。如果只視善知識為菩薩，也圓滿生起菩提心，何況視善知識視為凡夫，菩提心則完全無法生起。

而菩提心的次第是由「世俗菩提心」的願菩提心、行菩提心開始，再到「勝義菩提心」。《莊嚴經》：「當具願菩提心，已接近三世諸佛。若行菩提心，已接近一切法及其所遍佈之境。當勝義的菩提生起，已與佛無別。」從勝義而言，一切三世諸佛本具的體性無別。當證得本具的體性時，即為勝義菩提心。當具有堅固的願菩提心時，三界圓滿，欲求一切善法的強烈心念循環不間斷，而直接為行菩提。這樣的行菩提，其所行一切皆為菩薩之行。《入菩薩行論》：「即使在虛空中，任何須臾，均不間斷地累積增長善根，如同虛空廣集善業。」

菩提心所具功德，《現觀莊嚴論》是以二十二種功德方式解釋。

1、如大地般：菩提心能使一切白善法，如大地般生出各種糧食作物。

2、如黃金般：表達菩提心如黃金般，直至菩提不會改變。金子埋藏在地底，本質永遠不變，不像其它的物質會變質腐敗。

3、如初月般：表達菩提心如上弦月般，逐日增上。

4、如火般：表達菩提心如火燃燒般，能焚盡一切垢障。

5、如寶藏般：形容菩提心如地底的寶藏，能圓滿吾等眾生的願望。行者佈施到彼岸，能滿眾生願。

6、如寶源般：藏文中「寶源」是大海的意思。一切寶物都是由海中而生，表示行者持戒到彼岸。持戒是一切功德之所依，也就是一切功德都由持戒而生。

7、如大海般：菩提心如大海，雖然表面波濤洶湧，但是海底卻是紋紋不動。忍辱到彼岸能堪忍一切逆緣，也如大海能涵納一切外來的垢障。

8、如金剛般：菩提心本來具有，如金剛般不可摧毀、破壞。表示行者精進已到彼岸。

9、如山王般：菩提心如須彌山王般，〈散亂〉不可動搖。表示行者達禪定已到彼岸。

10、如良藥般：菩提心如良藥般淨除一切病苦，表達行者智慧已到彼岸，煩惱垢障盡除。

11、如善知識般：菩提心如善知識般不捨眾生，利他渡眾得證佛果。表達行者方便到彼岸。

12、如如意寶般：菩提心如如意寶般能滿一切眾生之願。表達行者願到彼岸。

13、如日般：菩提心如日般能成熟一切作物，成熟所化。表達行者力到彼岸。

14、如歌聲般：表達如歌聲般，依眾生之根器開示不同的法教。表達行者妙智到彼岸。

15、如國王般：表達如佛的宿世神通，能知眾生的過去與未來，力無有礙如國王。

16、如寶庫般：指福德、智慧資糧圓滿，如儲滿寶藏的倉庫。

17、如大道般：菩提心是一切佛子達證佛果的道路。

18、如寶車般：菩提心如寶車般，引領眾生解脫，不墮生死輪迴、涅盤。

19、如水渠般：表達聞、思、修已達證圓滿，聽聞法教源源不斷。

以上一到三屬於資糧道，是初發心的功德；四屬於加行道，是行心的功德；五到十四屬於見道與修道的功德，十五到十九屬於佛地的功德。

20、如音樂般：表達揚佛法如妙音，甚深廣大。

21、如大河般：表達自利、利他如大河般，是無有任何間斷，利己也可饒益眾生之需。

22、如浩雲般：法身如虛空，色身則如浩雲般，為利眾生降下法的甘露，救度一切眾生。

寂天菩薩云：「為利眾生故，堪忍百千的苦難。為度眾生故，為滿眾生所求之樂，不應捨棄菩提心。」《龍王請問經》：「龍王向佛陀釋迦發願，願我恆時得以聽聞佛的菩提心要。願我於修證時，得不愚昧令智慧增上，願我於善業道上，得生智慧。願我生起慈悲心。各位弟子亦應如是發願。」

如果以地道的方式解釋菩提的發心：《現觀莊嚴論》是由五道十地的角度解釋發菩提心，分為誠信發心、增上清淨發心、成熟發心、捨障發心四種方式發心。於資糧道累積福慧資糧、

加行道再增上，是稱為「誠信發心」。此時，雖已生起世俗菩提心，但對究竟勝義的菩提，也就是究竟勝義空性，尚未有真實的理解，只有誠信而已。於見道〈七地〉時，則為「增上清淨發心」。但只是假名安立。根本位時，以平等心入定，一切染污識盡除，不再生任何障礙。於後得位，雖然有些許垢染，但無有影響。所以是增上清淨發心。於修道〈八地到十地〉是「成熟發心」。此乃假名安立。在資糧道與加行道時，所發的願如播下種子。在修道時，如果實成熟，可以開始行利他它之行。所以是成熟發心。在佛地時，則是「離障發心」。於佛地時，已離有無發心的世俗概念，亦無需假名安立。例如我們在唸誦菩提心願文的「直至菩提我皈依…」，於佛地時，自然無緣的悲是捨或離障發心，但也只是假名。

《父子相會經》：「為何已證佛地，能假名捨障發心？雖已證佛果，但於百千億劫對度眾生之願力永在，故為稱捨障發心」。《無二增勝續》：「已證佛地本不需再假名發心。但於證佛地後，利眾生之悲願永不間斷。因為不斷，故假名捨障發心。」

以下講授世俗菩提心：可以分為總說與細解。

總說

世俗菩提心，包括願菩提心與行菩提心。發願菩提心時，已經甚為稀有，若更進一步修證，則更為稀有。《入菩薩行論》：「思惟行菩提心，是願菩提心。將思惟附諸加行，是行菩提心。」

在願菩提心的階段，福慧資糧尚未圓滿。在行菩提真實修證時，福慧資糧則永不間斷。一切的修習，思惟與加行必需相輔而行。願菩提心是願一切眾生皆證得佛果位，是對果的皈依與誓言。果為誓言若是沒有行菩提以三界為因成辦言，則二者無法圓滿。所以，二條道路必需結合，相輔相成。

細解

阿底峽尊者《菩提道燈論》：「若僅具思惟而無實際作為，將不生果實。」若要正式行菩薩心，則須接受菩薩戒。接受菩薩戒必須遵循自佛陀以來不間斷的戒體傳承，由具格的戒律師處接受菩薩戒律。具格的戒師必須非常了解所有的菩薩戒律，並了知在適宜的時間因緣下，傳授最殊勝的戒律。阿底峽尊者《菩提道燈論》和法稱論師都開示：具格的傳戒師具備：廣聞、了解佛法的真實義諦、善說佛法、具慈悲的心等四種性相，弟子才可由接受菩薩戒。

接受菩薩戒的功德利益有多大呢？經云：「如虛空般廣大。」《秘密不可思議經》：「若將初發的菩提心比喻為色體，將虛空比喻為容器，則容器是無法容下此色體。」初發心即有如此廣大的功德。《了義不了經》佛陀對文殊菩薩開示：「當菩提心生起之當下，無有不善，即可攝一切萬法，功德是無法限量。」在佛經中解釋菩提心的譬喻，其數量無以為計，《華嚴經》裡的譬喻就有兩百多種。

例如將菩提心譬喻為種子，若不具備種子，則苗芽不可能生，更遑論豐碩的果實。因此菩提心是最根本的種子。依於菩提心的種子，才有持戒、精進等六度的圓滿，最終達佛的遍智果位。反之，如果沒有菩提心的種子，雖然修行持戒、精進，則無法達彼岸，更不用說佛的果位。

或將菩提心譬喻為肥沃的土地，在此之上才能積聚資糧。若沒有這肥沃的土地，只能到達見道位下，雖然累積了資糧，但不圓滿。或譬喻菩提心如佛塔，是一切天人供養之處，佛塔下的微塵都可被頂禮供養。或譬喻菩提心為深藏於地底下的黃金，黃金的本質不會改變，如同具菩提心，一切煩惱垢障終將去除、漏盡。

或譬喻菩提心為如意寶，能圓滿眾生願。或譬喻菩提心如日、如月、如寶劍等，無以數計。

當真實具備菩提心時，身心將不被五毒所憂擾，一切煩惱垢障都將漏盡，一切資糧開始圓滿。經云：「具菩提心即如一切河川匯流於大海，其所行之善業均會以菩提心為本而聚集」。《攝善法經》：「佛陀說將三千大千世界的微塵轉化供養阿羅漢，所累積的功德不可思議。但向初發菩提心而成為菩薩的凡夫供養，功德尤勝於前者。何以故？因菩提心三寶種子不斷。」

修證世俗菩提心非常重要，於早課或禪定前，首先要發起強烈的悲心與世俗的菩提心，再進行修證。真實現見勝義菩提時，才能真實斷除一切煩惱垢障。

為何說菩薩代表三寶的傳承？所謂的佛是指佛所具有的佛性，也就是菩提的心。而當了證佛所說的悲空無別時，才真正地承繼佛的傳承，三寶的傳承才不中斷。當我們初發的菩提心時，已比聲聞緣覺更加殊勝，因為我們的身、語、意已屬大乘的瑜伽士。《寶集經》：「當具菩提心，對一切眾生已不期盼任何回報。」如同，我們所居之地、所飲用的水、使用的火，對我們是都不求回報；地、水、火的本質無有改變。具菩提心者的奉獻，完全無希求回報。

初發的菩提心如上弦月，只會愈來愈增廣；或如太陽的光明能量，能使我們本具的智慧增長。具菩提心之人，如獸王獅子般，無有任何畏懼；或如大鵬鳥，雖未出生在蛋殼中，但只要一出聲，就能攝服一切鳥類。菩提心生起的當下，即將攝服所有聲聞眾。雖然已具菩提心，但仍然為無明的外殼束縛，為證佛果故，仍應不間斷地迴向所有善業

《菩薩經》：「轉輪王因其所具得福德，世間的神祇都會予以保護。當生起菩提心時，世間的神祇給予雙重的保護。」當具備菩提心，不論在放逸或熟睡中，一切天人、非人、鬼怪無法擾害。當具備菩提心，即如金剛鑽石般，其貴重勝於其他金銀堆積的寶石，既使有所缺損，本質永遠不改變，仍是最優的寶石。當具備菩提心，可攝服一切聲聞、緣覺眾。所以初發菩提心的功德無比廣大。

從前在佛陀的聲聞弟子們前往無憂王馬紀札地方時，無憂王的女兒大約十二歲。當比丘們到達時，公主端坐在王座上無意起身，表現得甚為傲慢。馬紀札國王問公主：「為何不起身向比丘們恭敬頂禮呢？」公主答：「你可曾聽過轉輪王或帝釋天王向其他王恭敬頂禮嗎？或日月向螢火蟲頂禮？獸王向其他傍生頂禮？完全不可能。」公主認為自己已發起無量菩提心，已具有獅子吼的力量，不需要起身向聲聞乘眾頂禮。國王因此對公主說：「你不禮敬聲聞比丘，非常傲慢。」公主答：「你不禮敬窮困之，慢心更大。」

國王反駁：「做為初發菩提心者，不應傲慢。對一切眾生應平等看待。妳卻充滿慢心。」公主解釋：「初發菩提心的菩薩，為成就一切眾生願，不論他們貪瞋癡有多重，都應捨棄傷害他們的念，向他們禮敬，使眾生菩提心成熟增上，最終圓滿菩提。但是聲聞眾持戒、修持到達某種階段，便不再增長，無法達到遍智的佛果，無法佛相比。」這裡表達聲聞比丘才是傲慢者。就像滿瓶的水，不論有再多的雨水，瓶中的水再也無法增加，因為再也加不進去；他們的智慧與禪定也不可能增長。但是身為具菩提心的菩薩則如大海般，不論多少雨水都可容納。具菩提心的菩薩對一切眾生無任何分別之念，完全包容，無有任何傲慢。

公主又說：「假如以具神通之力讓我禮敬，請問具神通第一的目犍連尊者，你現下就可到達遠方的香煙淨土嗎？」目犍連回答：「公主，我從未聽聞此淨土，如何前往？」公主仍端坐說：「佛陀於經典中講述，當真實菩提心生起，即能攝服一切聲聞眾。依於佛陀真實語之力，

請現顯香煙淨土。」語畢當下，香煙淨土顯現，諸眾聞到檀香等香味，佛陀也同時出現，並對公主說「當真實生起菩提心，即能攝服一切聲聞眾。」在場所有的聲聞眾也聽聞。公主又轉向目犍連問：「你知道這個香煙淨土有多遠嗎？」目犍連答：「不知道。」公主回說：「三千大千世界的阿羅漢全部加起來，也無法量知淨土的遠近。」語畢，淨土即消失。

羅睺羅尊者隨後向公主說：「女性不允許坐在法座上向聲聞眾宣說佛法。」公主反問羅睺羅：「你知道什麼是被允許，什麼是被不允許嗎？」羅睺羅說：「我當然知道，凡是沒有違背學處者，都是被允許。凡違背學處者，就是不被允許。」公主回答：「所謂學處一切律儀之處，其實都不被不允許。根據佛陀教言，一切分別念之所生皆不清淨，唯有無念才最清淨。」

國王隨後斥責公主：「羅候羅尊者對學處的學問極為殊勝，也是佛陀之子，怎麼可對尊者說教？」公主回答：「你聽過獅子會生出狐狸嗎？如具有獅子般的能力，就不可能是狐狸。假如真的是佛陀的兒子，一定具有菩提心。」就在這對話之時，馬紀札國王的二十位王妃，及天上的一百位天子，均生起菩提心。同時，三世一切諸佛皆讚嘆「諸位皆為佛子！」此時，羅睺羅亦生起菩提心。公主隨之下王座，請求大比丘聲聞眾接受她的頂禮、供養。之後，公主與其父母前往靈鷲山聽聞佛法。佛陀預言，公主未來將成佛，名無憂佛。

這故事表達發心的重要。而菩薩戒若有衰損，因為它就像金剛鑽石，所以還是可以修補回復。

【問答錄】：

問：對菩提心的二十二個功德，請再總體的講解。

答：這二十二種功德包含了世俗菩提心與勝義菩提心。前四種是資糧道與加行道，屬於世俗菩提心。從第五開始逐漸增上，屬於勝義菩提心。最後到達究竟時，就是圓滿佛果。

問：在集聚資糧時，意供與真實的供養有什麼差別？

答：物質的供養是屬於有漏善業的積聚。最重要的是在進行供養時，自心必須清淨。這樣再加上意供養，則十分圓滿。若心不清淨就不太好。如果已具有作物質的程度，但卻說只要意供就好，這是心量還未足，仍有雜染不夠究竟。

問：請問這二十二種功德是在講五道十地的功德。那其中第十五心如國王般的功德是講十地菩薩的功德，那第十六之後呢？

答：這是以五道十地的方式解釋菩提心的功德。從第十六如寶庫般的功德開始，講的是十度波羅密。

問：請問第十九是講五種佛地的功德。可是十九之後，只有三種。這三種是在二十二種功德一起嗎？

答：是涵括在內，只是分開解釋。

問：請問十地菩薩不是佛嗎？為何將十地菩薩功德與佛的功德分開解釋。佛是在十地菩薩之上嗎？

答：本論的後面還會再解釋。這裡是以二十二種譬喻作解釋。但後面還會以「道」的角度解釋。雖然看似有別，但是以道的角度而言，當達證十地時，即已達到佛的果位。



大乘精要 15

朗欽加布仁波切　　講述

敬安仁波切　口譯

2007 年 12 月 15 日

講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

首先對一切輪迴苦海中的眾生生起強烈的悲心，並願度一切眾生得證無上菩提，以此動機來聽聞《大乘精要》。

《大乘精要》是依循初善、正善、結善三部分解釋。「初善」包括論名、頂禮的對象及解釋頂禮。「正善」包括讚誦供養、造論誓言及論文解說。正善」的論文解說又分為「總說」與「分說」。「總說」如人體的軀幹，是以總論的方式解釋。「分說」如人體的四肢，是以分支廣解的方式解釋。在分說的部份，又分為「基、道、果」。

「基」是講解眾生本具的如來體性，其為何被遮障，及如何去除此遮障。「道」可分幾個學習的方式：1、認知此道：首先要觀察與了解善知識的性相，之後恭敬依止善知識並隨其學習佛法。2、思惟此道：世間諸法無常，不應放逸；了解人身難得，不應浪費此生。由善業、惡業了解因果，而知輪迴過患，故不應放逸於輪迴的喜樂。3、學習此道：包括皈依三寶，學習守持戒律以斷除煩惱，以及修習菩提心。

前面已講到第三學習此道的修習菩提心，也就是別說的慈心、悲心、菩提心的部分。由世俗菩提的發心到勝義菩提心的發心。今天上課是講授願菩提心，包括菩提心之利益與學處。

生起菩提心能捨棄煩惱障、業障、習氣障等三障。因為當生起菩提心時，業與煩惱也開始減少。如同冶煉黃金，用一兩水銀，即可以將千兩的金礦冶煉成金。當菩提心更強烈時，更可開顯一切智，如金子發光般。依於智慧，而漏盡一切業及煩惱。

生起世俗菩提心，能使我們不再為輪迴的痛苦所煩惱。如同點亮一盞燈，能照亮整個黑暗的房間。世俗菩提心不只能照亮我們自己，同時也照亮在黑暗中的一切眾生。生起勝義菩提心則能將一切的業及垢障都將漏盡。《增廣信心力經》：「如倒入千兩的毒到大海中，毒性也將被消融。」當具備如大海般的菩提心願，一切的業及煩惱都將清淨〈漏盡〉。若具墮入惡趣之因，也均將消融。

此外，生起菩提心也能令福慧增廣。如學習之道的教導：首先以純正的菩提心為動機，作為一切善業之根本，最終迴向祈願一切眾生均得到遍智的佛果。以如此的發心加上結行迴向，將成為無盡的寶藏，能增廣一切福慧資糧。

《大密方便經》：「若具菩提心，即使僅佈施眾生一口之食，其善行雖小但發心廣大，可令福慧增廣。」願一切眾生皆離苦、離障，及終究成佛的心，並非僅針對單一眾生，而是對一切眾生。一般的善心、善行猶如香蕉樹，生長出香蕉之後便結束，日後再生長則需要新樹。但是菩提心，則如菩提樹，能永遠增長、

增廣。具菩提心的菩薩，是以願一切有情皆達證佛果為目的，完全不希求回報。為利眾生作一切善業之根本，而初發起菩提心的當下，即已成佛子。而在菩提心發心的瞬間，即脫離痛苦，並令守持善法的神祇都產生希望。因此，當發菩提心時，世間神祇都會向其禮拜。

《寶積經》中佛陀向大迦葉開示：「當王妃在初懷轉輪聖王之時，胎兒尚未成形，五根也未成熟，但守持善業之法的神祇已生起強烈的希望。因為當此聖王一出世，即可帶領眾生遠離垢障，呈現善業的景象。但對於擁有世間名聲之士、或已具八禪境界[1]者，守持善業的神祇反而不抱持希望。」由此表達：即便佛子尚未完全具足智慧的力量，但未來必將成為士夫，並能救度許多眾生，故能為守持善業的神祇的所託。

具菩提心的菩薩若於死亡當下也能保持菩提心時，上等根器者將得證圓滿佛果，中等根器者將進入十地的菩薩位，下等根器者則將永遠不離三寶。《戒王經》：「不論出生為天人或王者，雖然仍有業，但因具菩提發心，如是善行之菩提的心願，將不受影響。」《般若經》：「若具菩提心，則將轉生於善趣，如世間聖王或婆羅門。以菩提心為因，究竟的果即是圓滿證得佛果。」

《無憂王懺悔經》中佛開示：「若欲求涅槃，則應發菩提心。只有發菩提心，才能證得究竟涅槃。」一般的有情眾生，因畏懼輪迴，故發起菩提的心願。聲聞、緣覺因不具菩提心，故未能證得圓滿佛果。《無憂王懺悔經》中又說：「菩提心是一切功德出生之處。過去、現在、未來的一切諸佛，皆由菩提心而生。」當具備願得遍智佛果的心願，再如是行菩薩行，就會產生無量增上的心願。

供養：無論是上供三寶或下施眾生，或即便對有情眾生僅施予一口食物，都要依菩提心攝持，才能累積無量的福慧資糧，並渡過輪迴的苦海。

隨念：由見到菩提的心願，隨念菩提心的功德，即具有菩提心，則一切的福德、吉祥都會由此而生。具菩提心，三摩定即離一切傷害，因此不論四魔、天人、非人都不能產生擾害，甚而對其有利。

生起菩提心即能攝受一切眾生，並成為一切人、天等如頂戴般恭敬的對象。所處之地皆呈現圓滿。好比一棵樹長出成熟的果實，一切眾生都將聚集環繞。這就是菩提心所具的功德。具菩提心的菩薩，因其菩提心可攝受一切眾生及事物，如同轉輪聖王不論到何處，所具菩提心都會有七政寶相隨出現。七政寶包括：

法輪寶：譬喻不論聖王去往何處，均有法輪寶為前導。表達行持任何法皆以菩提心為引導。

馬寶：菩提心如寶馬，能如願抵達目的地，也就是達到遍智的佛果。

大臣寶：當國王尚有一些未完成之事，多由大臣們輔佐完成。因具菩提心故，一切未完成之事均能圓滿成辦。

將軍寶：如將軍般能震懾一切外敵。具菩提心故，能摧壞四魔之敵。

大象寶：如大象般能承受一切重量。具菩提心故，心量能如大象般，能承受一切眾生的苦痛。

王妃寶：無論任何人目睹王妃，都會心生歡喜。具菩提心故，一切都會令人歡喜。

[1]八禪境界：四禪天及四無色天。

如意寶：如意寶可滿足一切願。具菩提心故，能圓滿一切眾生的心願。

依此七政寶再有輔助之七寶：

沐浴宮：如精美的壇城宮殿般〈亦有說如烏巴拉花般〉，能攝受一切眾生，沐浴於安樂中。意指菩提心能攝受一切眾生。

寶靴：具此寶靴，可不受任何塵染，快速到達目的地。意指具菩提心不受輪迴之染，快速達到究竟涅槃。

寶床：床能讓人感覺舒適。意指菩提心可使一切眾生身心安逸。

寶劍：當寶劍出鞘即能攝伏所有敵人。意指菩提心能攝伏一切。

園林：處於國王居住的園林中，即使時間短暫，亦能令人感到非常舒適。意願恆常安住於菩提心。

寶衣：具此寶衣，將不受一切塵染，也不受外在傷害。意指具菩提心，不再受外在垢染或非人擾害。

王宮：天界的王宮能無障礙的睹見日、月、星空。意指具菩提心，即處於三種無礙的狀態。

在發心初期，為利眾故，依所行善業，皆能化現攝受一切眾生。在中期，能現見諸佛菩薩。在後期，依於善根，能圓滿證得佛果。《寶集經》：「任何的發心，不論是最初為解救痛苦眾生的心願或最終達證佛果的心願，都要攝持菩提心。」

菩提心能轉化煩惱成清淨，是一切福德出生之處。一切的發心都是從菩提心開始，雖然已發菩提發心，但平時仍有煩惱，但如點石成金般，菩提心可使煩惱轉化成清淨的果。其功德可想而知。

過去，大眼佛陀〈藏名：金乾佈〉為弟子眷眾開示六度波羅密時，有位比丘起立請教如何修習菩薩學處。大眼佛陀開示：「不應存有憂惱眾生的心，不應有傷害眾生的心。」當下，比丘即發下誓言：「於未證佛之前的生生世世，我不會對眾生產生任何瞋心、傷害的心。我所踏的每一步都不離菩提心；若有違背即是欺詐諸佛世尊。對一切眾生不生貪著，若有此心我亦欺詐諸佛世尊[2]。」之後，這位比丘沒有破壞任何一個所發之誓言。這印證了大眼佛陀之授記：此比丘依如是發心，未來將於東方現喜淨土成為不動佛。

故於恆時，不論做任何事均應以菩提心攝持。

菩提心之學處：

如何修習發揚增廣菩提心？於六時，向菩提心行七支供養能使其發揚增廣。七支供養是：禮敬、供養、懺悔、隨喜、請轉法輪、祈請不入涅槃、迴向。

《寶匣經》：「文殊，必須四處散播檀香樹種，檀香樹才得增廣。依菩提心所累積的善根，必須依迴向才能得證佛果。依於攝持菩提心故，任何事業均得增廣。」

《戒王經》中佛陀對他的父親說：「父王，您身為國王，要處理很多世俗的事情，無法像一般人依循次第修證佛法，但能依佈施等六度達證般若，能依地、道直至圓滿。從最初先對菩提心生信心，再發菩提心。當具有菩提心，

[2]此處的貪著，是指不落於一般小乘的，有貪著的發願心。

再對此菩提心產生更強烈的信心。在強烈的信心之下，不論於行、住、坐、臥，每一件事都能以如是發心精進修持。對他人所做之一切善業，均隨喜讚嘆。將所行之一切迴向於一切有情，最終將能證得佛果。如此，能真實得到究竟的無上菩提。若能如此，則於世俗的事沒有衰損，對所要證得的遍智佛果亦將圓滿。這才是一條最究竟的路。」

下面幾個原因，可能會使我們捨棄眾生：1. 沒有正確的理解佛法，變成頑空〈無因無果〉。2. 因為時間長，眾生無量，不易產生難忍的心。3. 隨順煩惱，放逸自身，貪戀世間，所行一切均為自利或害他。4. 雖然傾全力幫助眾生，但眾生總是以「傷害」回報。因此產生捨棄眾生的心。經云：「如此思惟有誤。一切淨土皆因有情而生。每個淨土其實就是心的顯現，每個眾生有其不同顯現的淨土。要了解眾生是如意寶，只有眾生的存在，才能滿菩提心如願。因為依於眾生，才能發大悲心願，證得佛果。對眾生所作的一切，均不應希求回報，不動搖所發的菩提心。應如過去的諸佛怙主，視眾生如頂戴般頂在頭頂護持。」

在唸誦皈依發心文時，第一句就是「願一切我之怨敵」。首先，就是將具傷害的眾生放在最前面發心。《寶源經》：「若捨棄異常粗劣難調的眾生，而只想讓自己到清淨的淨土，不受持此等眾生。若是如此發心，是非常大的錯誤。」

其實，發心需要對境，也就是眾生。如果沒有眾生，則菩薩無法成立。對於世間上不精進佛法、智慧低劣的眾生，也要有度脫他們的心願。特別是在過去或現在已捨棄佛法的眾生更願度他們脫離苦海。當發起強烈的心願時，便能撼動整個鬼界，並摧破他們的心念。

釋迦牟尼佛之所以被比喻為如為白蓮般出污泥而不染，就是因為他發願要度脫在娑婆世界，如我等般的一切難調眾生。

此外，應進行四種白善業之法，而捨棄四種黑業之法。

四種白善業之法：1. 對一切諸佛菩薩產生強烈的增上心願。2. 視眾生如佛、如法、如導師般。3. 對一切眾生生起無上菩提心，以避免讓他們墮入聲聞、緣覺的境界。4. 對一切眾生不欺詐、妄語。

無上恭敬諸佛上師是白善業。若有妄語、欺詐、譭謗、不恭敬三寶、上師，則為黑業。《入菩薩行論》：「對引領我們走向正確道路的善知識，直至生命終止前，都不應捨棄。恭敬一切眾生，不應對之譭謗，應視一切眾生如菩薩。」因為我們不知道菩薩到底在那裡，如同芒果，有時外熟內生，有時內熟外生，無法確知。當具菩提心時，對年長者，應恭敬、禮敬。對同年齡者：應懷歡喜心，無我慢心。對年紀較輕者應如實平等恭敬看待，並稱讚、隨喜他們的一切功德。

經云：鐵只能以鐵鍛鑄，植物草木是無法鍛鑄成鐵。恭敬地視一切眾生如菩薩般，才能增長善根。貪、瞋、癡諸毒只會令善根衰損。更不應以瞋恨的詞語傷害菩薩，否則是黑業法；對之恭敬、禮敬，則是為白善業。《增上心經》：「若見菩薩墮損，而以言語貶視、批評、宣說，則是欺詐佛陀。當見到受戒比丘或在家居士在修證時享受五欲，而對他們產生不敬、不信，並有不利的言辭，都是對佛陀的一種欺騙，均不應行。」

《增上心經》：「貶視、譭謗菩薩，較殺害阿羅漢或毀壞舍利塔之惡業更大。特別是菩薩貶視或譭謗菩薩，將墮入『號叫地獄』，受一劫之苦。出生於此地獄時，會生五百個頭，五百大舌頭，遭受獄卒耕舌之苦。」這表示一切如來皆是由菩薩而生，若貶視、譭謗菩薩，即是斷了佛因。猶如金鋼鑽只能被另一金鋼鑽所破壞，菩薩已發菩提心故，若譭謗則不僅譭謗凡夫身，也譭謗所具的菩提心。這一切善根

真實的墮損，是最大的惡業，將墮入地獄。若認為只是針對個人，而非菩提心，也將會墮損善根，這也是錯誤。

四種黑業法，就是反白善法而行。

過去，佛陀生在一富饒的城市瞟迪，當地住有一位供養迦葉佛的陶器師尬俊，他是一位得悟真諦之人。陶器師尬俊有一婆羅門好友〈後來稱丘悟喇嘛〉，出身高貴、長相俊秀莊嚴，非常了解婆羅門的教法。有一天，他想再進修一些婆羅門的竅訣，於是帶著眷屬坐著馬車前往學校。在路上，他很高興地遇到正供養完迦葉佛的陶器師。陶器師就邀他一起去並向佛頂禮供養迦葉佛。但是，婆羅門丘悟告訴陶器師：「你不要去，他其實是一個光頭騙子。你若跟著他，將得不到什麼正果。」「快不要這樣說。」陶器師連說三遍，同時跳上馬車，抓住婆羅門的頭髮，強拉著他去見迦葉佛。當時，婆羅門丘悟心想：「陶器師雖然是我的朋友，但心性粗暴，我今天竟被這樣愚笨的人抓住。」便對陶器師尬俊說：「為甚麼要為如此一件小事，而對我做出這樣的行為。假如你覺得是很重要，請放開手，我們一起去就是。」於是二人就坐著婆羅門丘悟的馬車前往晉見迦葉佛。見到迦葉佛時，陶器師立即頂禮並坐於佛旁，但婆羅門丘悟因為對三寶不具信心，並未頂禮。陶器師向迦葉佛請求開示。迦葉佛即開示一些清淨法門。

陶器師尬俊就向婆羅門丘悟說：「你能聽到如此清淨的法門，即應追隨迦葉佛成為比丘。雖然我自己很想，但是尚須供養瞎眼的父母，因此我只能做陶器供養。」婆羅門丘悟經陶器師的勸導，跟隨著迦葉佛成為比丘。後來，伽葉佛最大的施主至知王問迦葉佛：「在供養中，有誰能與我相等？」迦葉佛說：「當然有，陶器師尬俊即具有如此功德。」

此婆羅門是佛陀的過去生。當初，婆羅門初見迦葉佛時，只是以凡夫的角度看待他，也沒有對迦葉佛菩提心恭敬。因為曾說過迦葉佛沒有菩提心，所以在成佛的這一世，還需受六年苦行。假如他有言語譭謗，說根本沒有佛或是沒有證得佛果，所要經歷的可能就不只是六年苦行，甚至要再經三大阿僧祇劫的磨難，才能證得究竟佛果。

過去，佛陀住於王舍城時，有一位三學圓滿俱舍的比丘郭卡里，在沙康山上修證，受到眾多婆羅門的供養。當佛陀的二大弟子目鍵連與舍利子來到山上時，郭卡里非常恭敬地邀請他們住在山上，並接受供養。目鍵連與舍利子要求不要讓其他人知道，否則將離去。因比丘也答應不告訴別人，於是目鍵連與舍利子決定安住，並接受比丘的供養。

當時，比丘的一位大施主的兒子對郭卡里深具信心，願追隨成為比丘。郭卡里比丘表示，出家首先需要徵得父母的允許。但是最終，沒能得到父母的允許。郭卡里比丘後來因有事須前往他處，所以請他的近侍供養目鍵連與舍利子的生活所需。目鍵連與舍利子因為有他的供養生活，精進修行，而得證阿羅漢。此時，施主的兒子又來見郭卡里比丘，因比丘不在，就跟隨目鍵連與舍利子，並接受比丘戒，聽聞佛法，因此證得阿羅漢果。之後，慢慢地傳聞佛的二大弟子在當地修行，於是就有很多人要求供養他們。但目鍵連與舍利子先前已說明若有人知道他們的住所，便將離去。此時，郭卡里比丘的一些近侍弟子都要跟隨二大弟子而去，但是二大弟子勸說他們應前往王舍城。之後二人就自行離去。

當郭卡里比丘回來時，發現一些弟子們已隨二大弟子而去，有些生氣。當他拜訪他的大施主時，施主告訴比丘，他的兒子也隨二大弟子而去。郭卡里比丘得知在未經他的同意之下，這個兒子在二大弟子之前接受比丘戒，變得非常的生氣。郭卡里比丘因此一路追趕。適巧看到目鍵連與舍利子在一牧羊人的山洞內避雨，

並看到二名牧羊女從山洞中出來。比丘因此對二大弟子產生很大的邪見，並說許多惡言惡語。

到了王舍城，郭卡里比丘也向原先的弟子及佛陀，傳播二大弟子所行不淨。佛陀因此告訴他：「二大弟子是已知一切梵行之行者，知一切取捨之分，不應這樣說他們，應對他們心生歡喜。」可是郭卡里因強烈的瞋心，完全不聽勸告，起身離去。在他行出當下，身上就長出很多如疥子般大小的紅色痘子，慢慢的這些紅色的痘子長得如木瓜般大小，最後，郭卡里吐血而死。郭卡里死後，即墮入地獄中，變成一具巨大的身體，並有一根很長的舌頭。獄卒用耕犁不斷地在耕耙他的舌頭。目鍵連與舍利子示現神通，到地獄看他。當郭卡里見到他們時，瞋心更重，更生氣，心想：「已到地獄了，還不放過我！」在他更憤怒的當下，舌頭變更長。耕犁由五百耙增加到一千耙。。當目鍵連與舍利子向佛陀講述郭卡里在地獄所受之苦時，佛陀告知：「他與提婆達多所受的邪見之苦是同樣的。」

佛陀開示：對無意識之物都不能生瞋恨心，何況是有意識之體。眾生無法明瞭比量彼此之間所具的功德。故不應對眾生譭謗或惡語。也只有遍智的佛才能分辨。當未瞭解時，觀察外在的特徵：如其交友、眷眾、親屬、見聞、行為舉止、身語意的功德等，化解內心的仇恨。對已發起菩提心的菩薩，產生歡喜、恭敬、信心，才是白善業之法。欺騙供養之境、反悔之心、捨棄眾生，欺詐眾生，都是屬於黑惡業之法。當實踐白善業之法時，對菩薩本身並無所謂的好壞，只是在為自己累積福德資糧。

在經中解釋：若有一個眾生發心，「願失去眼睛的所有眾生都能具有眼睛。」而有另一眾生對此發心心生歡喜並隨喜，其隨喜之功德則是無量。文殊開示：「當一切眾生處於牢獄中時，有一眾生發心，願一切眾生均能脫離牢獄之苦。同時另一眾生對此大乘發心的眾生發出強烈隨喜的心，那此人所具之功德更是無量。」

對善根產生反悔之心，是非常重的惡業。經云：「殺害一切有情，惡業當然重大。但是阻止他人供養菩薩，惡業更大。」特別是對於初發心的菩薩言說邪見之語，如不應發心等等，惡業更深重。《攝善法經》：「雖說五無間罪甚大，但是捨棄白善法，斷除菩提心，其惡業更大」。表達犯五無間罪是違犯戒律的一部份，而斷除菩薩的發心，是斷除成佛的根本，所以其惡業更大。

本論一再解釋，殺害阿羅漢是很大的惡業，但是讓一個發菩提心菩薩捨棄發心，惡業更大。因為一切佛皆由菩提心而生，當捨棄菩提心，就是毀滅一個佛。應對菩提的心產生歡喜、隨善、恭敬的心念。

若行四黑業法，是否會破損菩提心？不會。因為並非百分之百破損菩提心，仍是可以恢復。

【問答錄】：

問：剛開始講受這本論時，仁波切提及此論不只是解說顯密的道次第。也解說是以三界〈戒〉修行。請問是三界或三戒？

答：三戒。前面戒律部份已解釋過聲聞的增上戒，現在已解釋菩薩戒。

問：在家居士於親近上師、善知識之前，需要先觀察。但是一般人都會在觀察以後，互相討論心得，若不相應，可能會講一些不太恭敬的話。這是否是譭謗？應該怎麼辦？因為彼此討論一定會講的嗎？

答：當然是譭謗。本論強調對無意識之物都不能譭謗，更何況是有意識者。最重要的是，

若存懺悔之心，還可以將發心恢復。觀察上師是屬密教的部份。在經教中，是以是否具戒來判斷比丘。其他教派，也大概以戒律來判斷。當我們的煩惱未淨前，垢染還在，需要恆常懺悔。不只在家人如此，出家人也是一樣。

問：平日上班，身為治療師有時會遇到凶狠的病人，講話十分惡毒，同事都覺得很受不了。假如病人不願意接受治療，放棄他們是很困難的。就像仁波切說，放棄眾生是不好的。在這種情況下，要如何維持菩提心？

答：這些病人都是妳發悲心的對境。他們的行為可能令妳覺得不太想幫助他們，但不要太介意。菩薩戒還是可以經過懺悔修復。如果非要打他們也可以。口唸觀音菩薩六字大明咒，持悲心的心念，直接打下去也沒關係，因為內心沒有瞋恨是慈悲的，是為了他們好。如同母親為了孩子好而打她的孩子，沒有太大惡業。

問：平常講三大阿僧祇劫是比喻時間很長。最近聽到一種講法是說三大阿僧祇劫並非指時間，而是指眾生無量的貪瞋癡。可以這樣講嗎？

答：其實在經典裡講得很清楚。每一大劫得過程都解釋得非常清楚。假如解釋成是指煩惱，將煩惱淨化至菩提，也需要有一段過程與時間，所以道理相同。煩惱未淨時，無法證果。這些都是經典中講的。密咒乘中解釋，積聚資糧的方式則是比較廣泛。

岡波巴中心記事

- 今年(2017) 適值朗欽加布仁波切八十大壽，台北岡波巴中心特於三月間為仁波切舉辦長壽祈請暨慶生法會，美國中心亦將於七月份為仁波切舉辦八十聖壽法會。十方弟子亦於今年持誦白度母心咒與長壽佛咒以祈請朗欽加布仁波切長久住世、法輪常轉。
- 朗欽加布仁波切於 2017 年 6 月間，將再度前往歐陸弘法。
- 敬安仁波切持續藏傳教典之中譯與重譯。
- 堪布天津尼瑪於 2017 年 6 月隨同朗欽加布仁波切前往歐洲弘法。堪布每周固定為噶札西寺僧侶線上授課《一意》，並帶領美國弟子共修。

感謝十方對仁波切佛行事業之贊助，並隨喜功德

聽聞佛法非常重要：有足夠的聽聞，在上師於見地上給予清晰的開示時，才能夠了解。如續典中所言：法如治病之藥物，若將授與上等根器的究竟之法，給予下等根器者就將成毒物。同理，將授與下等根器的法給予上等根器者，也將成為大毒。因此，這需要根據上師的證量以及弟子的根器等，方能完成。噶舉派有很多這樣的例子。例如帕摩竹巴大師用各種方式讓巴滇美如巴了解自己的心性而成就。最後將他的殺父仇人帶至他面前，剎那間他了解自己本來的面目。

因此，首先必須先聽聞，才能了解真實的法。我們無明的心就像一塊未經搓揉的牛皮：牛皮非常的硬，必須不斷的用油搓揉，才會變得柔軟—我們的心也是。此外，對上師應恆常保持強烈的誠信，並不斷地累積福慧資糧。平日福慧資糧的累積並不是自己求福德，而是不侷限於思想或物質地利益他人，並不求回報，最後希望依此自他終能成就佛果。福慧二者愈來愈增盛、鞏固堅定時，在適當的因緣下，上師給予口訣，條件具足時，就有成果。這些包括在學習的過程中，發現自己少一點貪執，智慧逐漸增上；或是於內證上也可感覺自己的貪、瞋、嫉妒逐漸慢慢地減少等等。

〔待續〕



大乘精要 16

朗欽加布仁波切　　講述

敬安仁波切　口譯

2007 年 12 月 29 日

講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

首先對一切輪迴苦海中的眾生生起強烈的悲心，並願度一切眾生得證無上菩提，以此動機來聽聞《大乘精要》。

《大乘精要》是依循初善、正善、結善三部分解釋。「初善」包括論名、頂禮的對象及解釋頂禮。「正善」包括讚誦供養、造論誓言及論文解說。正善」的論文解說又分為「總說」與「分說」。「總說」如人體的軀幹，是以總論的方式解釋。「分說」如人體的四肢，是以分支廣解的方式解釋。在分說的部份，又分為「基、道、果」。

「基」是講解眾生本具的如來體性，其為何被遮障，及如何去除此遮障。「道」可分幾種學習的方式：認知此道：首先要觀察與了解善知識的性相，之後恭敬依止善知識並隨其學習佛法。思惟此道：世間諸法無常，不應放逸；了解人身難得，不應浪費此生。由善業、惡業了解因果，而知輪迴過患，故不應放逸於輪迴的喜樂。學習此道：包括皈依三寶，學習守持戒律以斷除煩惱，以及修習菩提心。

前面已講到學習菩提心的部份，發菩提心的過程是由世俗菩提到勝義菩提。前面以二十二種功德比喻，以及以地道的角度解釋菩提心。

並細解世俗菩提心的願菩提心之利益。現在繼續講述菩提心的學處。

菩薩需具備執持成辦四種白善法：不欺騙供養之境、不捨眾生、不欺詐眾生以及捨棄一切黑業之法，方能成就功德。

往昔佛陀於王舍城的芒果樹園林時，當地有一位力大無窮，無人能比的大力士無垢嚴。他自信地認為在南贍部洲，已沒有可超乎他力量之人，但是同時又聽說佛陀具足十力，可以比擬天界的大力士天子思密波，或更為甚之，所以想去見識較量。當他來到芒果園時，看到佛陀正在講經說法，突然心生歡喜及隨喜之心。於是他很恭敬地向佛陀頂禮，之後坐下聽聞說法。此時，佛陀以神通力得知無垢嚴是帶著慢心前來比劃，而非歡喜心。佛陀告訴目犍連取出昔日他仍是王子時與人較技用的弓，但目犍連遍尋不著。於是佛陀施展神通，光明遍照天界，目犍連方尋得弓箭。當無垢嚴看到如此大的弓箭時，非常訝異，請示佛陀如何張開如此大的弓？是由父母給予的力量或是來自其他的力量？

佛陀告知：佛所具之神通能趣往任何境界，無有邊際。但是張弓的力量則是自身的力量，並非神通。當下，無垢嚴立刻心生佩服，並臣服於佛陀。於是佛陀對他開示佛法。講述完畢時，無垢嚴已證得到無生法忍的境界，身體飄浮於大約七棵阿賴椰樹的高度之空中。佛並授記他於未來將在東方莊嚴淨土成佛。

當佛陀給予無垢嚴開示佛法時，不止弟子們聽聞，連天界的天子們也聆聽。之後，恩密波大力士天子，請示問佛：「是過去世什麼不善的因，讓無垢嚴忘記自己曾有的發心、失去善根，並且對您生起爭鬥的心？」佛言：「因為他欺騙了他的善知識、污衊了其他菩薩、貪於供養以及欺騙眾生的四種因，使他忘卻自己過去曾發的願。」佛並開示：在過去拘留孫佛時代，有一位婆羅門諾尚〈意：善寶〉曾在佛前發菩提心。但後來因被魔所誘惑，使他對自己的功德生起慢心，而對三寶不再有強烈恭敬的信念，並譭謗其他菩薩行者。當慢心愈加增盛時，他也逐漸地失去善根。但是依於過去生曾於佛前發願生菩提之故，依於願菩提心的力量而得受到保護，沒有墮入三惡趣。最後，在此世成為大力士，並能夠現見佛陀，再度回復善根。最後，依於佛陀給予的開示，能現證無生法忍。無垢嚴雖因為過去慢心的習氣，使得他再現見佛陀時也是因慢心而來。但是也是依於過去所發菩提心願，使他的善根再度甦醒，能以再見佛、並在佛前生起歡喜心，聽聞佛法，並證得無生法忍。

行菩提有三種戒律：律儀戒、饒益有情戒、攝善法戒。《菩薩地論》：「律儀戒能使心安定，饒益有情戒能成熟一切有情，攝善法戒能圓滿一切善根。」不論過去、現在、未來，若欲行菩薩行，沒有較此三戒律更殊勝之法。

律儀戒是願捨棄一切不善行為的戒律。又可分為：以自利為主〈自身個別的解脫〉的別解脫戒，以及為利眾生的大乘菩薩戒。

《菩薩入行學處經》：入菩薩行之學處包括：律儀戒、饒益有情戒、攝善法戒。不只是比丘能受持菩薩戒，居士也可受持菩薩戒。對聲聞行者而言，為了自身個別的解脫需要非常清淨的守持戒律，不讓自己有任何墮落的行為使戒律破損。對大乘行者而言，因為是為利眾生而守持戒律，更不應有任何破損，及任何細微的染污。

《菩薩經》云：「若修行大乘法，但從事任何殺、盜、淫、貪、瞋、痴等十不善業，將無法成就。」表達如同在沙石之地播下種子，不可能有任何收成。若是以我慢等破損戒律的心修證，也不可能有任何功德。隨順強烈煩惱而轉，並對因煩惱所作之行不但無有羞愧懺悔之心，反而視其為功德，則永遠無法成就。《菩薩現前續》說：「因自性煩惱中所犯之根本墮是由猛烈三毒煩惱所生。」

不能恢復的四種根本墮：捨棄佛法、捨棄菩提心、對眾生起吝嗇心、傷害眾生。於實際所犯身業的四種墮是不懺悔、瞋心辱罵他人、動粗卻不懺悔。具瞋心並捨棄眾生則是非常重的罪。捨棄正法、鑽營外道之法而以相似法教示予眾生也是另一罪墮。

《律儀二十頌》：「菩薩戒破損之因是利養、斂財、我慢、對眾生貶視及辱罵。若對境是菩薩，則罪業更大。」《入菩薩行論》：「犯下其他不善業與失去菩提心相比較，失去菩提心的過失更大。」

另外有八種根本墮。

一、慢心之墮：《三摩帝王經》：「不應在聽聞佛法稍具智慧後而生慢心。」這是增長苦果的根本。世間的導師佛陀開示：「我慢是一切苦的來源，一切苦的根本。」西藏諺語：「在我慢的水泡裡不可能生功德之水。」這是因水泡是一瞬間即破滅。昆努仁波切開示：「沒有水的空桶很容易提拿，裝滿水的水桶也很容易背負，但只有半桶水時，因為水一直搖晃，所以最難提背。」表達尚未具有知識學問時，不可能生慢心；當知識學問最高時，也不會有慢心。只有在半有半無時，慢心才最大，這才最困難。

二、嫉妒心之墮：凡是基於嫉妒心所生的惡行，如讚頌自己，貶視他人，尤其是對人宣說其他菩薩之過失，都是墮損，因為棄離菩提心。

三、吝嗇於法之墮：《律儀二十頌》：「當無依怙的有情請求佛法時，於可行的狀況下卻不給予，也是一種罪過。」《小品般若》：「當菩薩實踐修證菩提心時，以不染煩惱之法對眾生開示，其善根等同住世間。」表達如是清淨的傳法，其功德利益甚大，反之，則過失亦甚大。

四、對於受苦難的眾生，不論是於食物或生活上，當有能力幫助卻不作為時，亦是墮損。

五、對無依怙的眾生，應盡己所能地佈施，且應佈施無害之物，並針對其所需給予。比如：如果狗要吃肉，卻餵食珍珠，則非其所需。另外，不可以高傲的心態或有傷害之心、輕視他們。例如施予時用扔的或背對受施者等。

六、瞋之墮：當眾生在求法過程中壞損誓言，之後又後悔並強烈懺悔。若進行懺悔但不予接受，則是一種墮。或是因強烈的瞋心所生之一切思惟、行為，都是墮損。當二者結合就是捨棄眾生，在菩薩戒中是屬於最重的罪。

佛陀對近侍開示：「無量劫因貪所犯的戒，不若一劫中因瞋所犯的戒。何以故？因瞋心則捨棄眾生。」也就是因為貪，所以還有欲求，所以攝受眾生之心仍存。故行者不應捨棄「煩惱的貪」來攝受眾生。但身為菩薩不需刻意守持這種進行攝受眾生之貪念，因為菩薩修證者已捨棄自我、並以眾生為主，所以無需刻意的守持貪。菩薩無畏於煩惱的貪，已不為貪所染，所以能依不同的方便方式，轉貪為道用並攝受眾生。

七、《律儀二十頌》：大乘行者捨棄大乘而學習小乘之法，亦是一種墮。《小品般若》：「雖於過去無量佛前接受大乘甚深空性之法，若不學習大乘般若法，反而捨棄趨入小智慧之法，將墮入無底地獄。」

八、向眾生開示似法：於過去，雖有用咒語等方式攝受眾生，但有時卻反而捨棄大乘菩薩道本具的甚深空性之法。廣大方便的地道功德及最究竟的智慧，皆是願眾生得證遍智的佛果。若只為暫時滿足眾生的需求，如依止世間的神祇而開示一些似法，則是捨棄求取遍智佛果之墮。身為大乘行者，最根本的菩薩戒律總歸二種即是不捨遍智佛果、不捨眾生。

另外，尚有分支墮。

一、不供養三寶：行者所具善業的功德根本，均源自三寶。許多直貢的祈請文都有：一切輪涅的功德，一切的根本，均來自於三寶總集的大恩上師。這表達我們所具有的善業福報均來自於三寶。《佛法樓閣經》：「就正道而言，沒有比佛陀更殊勝的導師，他能使我們脫離輪迴苦患並怙佑我們。也沒有比佛所講述的法門更為殊勝。僧寶則是使我們累積福德的資糧田。」

於日夜六時中，若沒有對三寶供養、禮拜，就是欺詐三寶。六時是因為是在講菩薩地，所以說六時。一般而言，佛教徒非常自由，完全沒有強迫性。但反觀其他宗教的定時禮拜或祈請，這一點我們真的遠遠不如。

二、不應隨順貪欲之心，應以正知正念持守。不可隨順貪欲，窺伺他人的財物、名望等等。應以正知、正念攝持自律。過去，有許多學者、善知識，雖具學問，但是沒有以正知正念自律，而犯下很多過失。如何維持正知、正念？應多親近上師、善知識、僧寶以及具善根之人，在他們面前自然而然會自律、守持正知正念，不使自己犯錯。恆常憶念佛、菩薩，因為他們已證得清淨無礙的智慧，能了知我們一切的行為所作，故應以此來警惕自己守持。

倘若無自律，只是隨順自己的貪欲之心而行，則將墮此戒。應對好的種姓，具善心且律儀修持好之年長者，恭敬禮敬。《入行論》：「修持的心念應如對壇城般供養禮敬。若失去禮敬，即犯下此墮。」

在眾生以恭敬、誠敬的心提問有關佛法的問題時，應以慈悲攝受耐心答覆，否則是犯下此墮。《小品般若》：「當眾生以所具強烈信念、需求解脫之心請問佛法時，應如父母般看待。因具菩提心，故應以柔軟慈愛的心給予開示。」

對外來遠客，應很好的招待他們。因發菩提心故，就是願使眾生心生歡喜，脫去辛勞之苦，讓他們心中能得到安寧。這是過去所發的願，現今成辦。〈但是也有例外。若遠客對生命有傷害，或對所修證的佛法有障礙時，則可不必如此。〉

三、不接受供養，也是一種墮罪，這與別解脫戒律正好相反。別解脫戒是為個別解脫的自律，所以不可接受供養。而菩薩是以利他為主，並非為了菩薩的需要，所以依於使眾生歡喜的心而接受供養菩薩。菩薩若是不需要，則可供養三寶，或是佈施於他人。若是不接受供養，則是過失。《三寶源經》：「一切眾生之所以流轉輪迴，是因吝嗇、斂財，而無法累積善業的功德。若眾生有心供養，應該接受，使他們有機會累積善業。而接受供養後，也不應斂財〈因斂財種下不善的因，將導致流轉輪迴〉。應供養三寶，或供養其他苦難眾生，方能達到究竟。」

若是不對眾生開示所需求的法，也是一種罪過。當眾生破損戒律，也有心懺悔時，若不接受並予以貶視，亦是罪過、破損戒律。應該如母親般看待自己孩子般地愛護眾生。若孩子犯錯，但又有懺悔的心時，則應該更珍惜愛護。以上均是引用《小品般若》及《攝集經》。

【問答】

問：請問三毒所生的四個根本墮〈從思惟、及行為上來說〉，是那四個?

答：傷害眾生、吝嗇、捨棄佛法、捨棄菩提心。

問：在美國上次天災發生時，有很多募款救災的義舉。但後來卻發現這些捐款都沒有好好被利用。同樣的，很多人將捐錢到西藏去蓋寺院之類，結果善款都沒有好好被利用。如果不知道有這些事的時候，發心捐款好像比較容易，但是知道這些事情後，發心捐款反而變得不質疑都很難。

答：這裡講的質疑，並不是詢問如何使用。例如當有人只是向你乞討食物或只是一本書之類，就被問一堆不關緊要的問題，像是你從那兒來，要到那裡去等，跟你說的應該不一樣。

問：前面講解若受大乘教法卻不修習，反而去學小乘法，是一種根本墮。請問那些號稱佛教徒，後來又去學基督教的人，假如按這個律儀來講，不就是要墮入無底地獄？

答：聲聞乘尚且屬佛教都要墮入地獄，外道就更不用提。

問：依照基督教的說法，「信上帝得永生，不信上帝墮入地獄。」假如很相信上帝，也昇不了天界嗎?

答：這裡不是在講教派信仰的問題。當捨棄了佛給開示的一條解脫的道路，若是你捨棄這個道路，喪失了信心，而無法解脫，並將永遠要承受苦難的意思。當講「信心」的時候，在佛法中是指信心的功德，不只是字面上的信心。佛法所說的信心，必須具理性，以理證實際了解的方式，才是佛法所說的信心。通達清淨解脫的道路，必須要經過理解實證後，以產生的信心之下才能完成。若只是字面上〈口頭上〉的信心，那是迷信，是知其然不知其所以然，是不能達到清淨的道路。

問：剛才在講根本墮時，提到瞋心比貪嚴重，還是不太了解。請仁波切再多解釋一下。

答：剛才是講「多劫的貪，不若一劫的瞋」之罪，是以捨棄眾生的角度來講：瞋是捨棄眾生，貪則還在攝受眾生。重點是說貪仍有「攝受」，尚未放棄。舉例來說：過去有一菩薩相貌莊嚴俊秀，而令一眾生異常貪戀於他。菩薩為利眾生故，他與這位眾生共渡了十二年的歲月。也許在其他人看來，他是破損了戒律，但依於他不捨眾生故，所以還是在累積資糧。這是以菩薩捨棄一切自我，以利他作為根本的角度評斷。假如只是自利，當然有罪過。

問：請問仁波切今天修法為什麼特別選《普賢行願品》及《普賢王如來祈願文》？

答：選用《普賢行願品》的緣起，是直貢成就者竹旺仁波切的涅槃。一位菩薩即使在壽盡時，仍然在利他的道路上，以利他的行為圓滿他自己的人生。為使菩薩的行為圓滿，祈願是非常重要的。菩薩如何圓滿菩薩的行為：《普賢行願品》中有詳述：眾生等同如虛空，等同於虛空的業與煩惱與是眾生同在。菩薩為去除等同虛空的業與煩惱的願力也是等同。

選用《普賢王如來祈願文》是為了使在輪迴中一直迷惑的我們，得以了證本來俱有的體性，不再迷轉於輪迴。法性究竟的智慧，不論是大圓滿或是大手印，都陳述它是本具的體性，故願眾生能脫離迷亂，能理解體性本具。而如祈願文中所說，於日蝕和月蝕日讀誦，其功德更大。

問：請問信心的清淨信、樂信、勝解信，是層次而上建立嗎? 如何建立?

答：這依眾生根器不同而定，很難一概而論。大部份是依眾生根器層次而上，也有眾生過去累積資糧，可以三信同時理解達證。至於為何稱迷信，就是未經任何觀察理解的情況下，不論信或不信，都是迷信。對於佛法的誠信，也是首先要用觀察的心去觀察。佛陀曾的開示：「汝應審慎觀察，真實理解吾所說之一切法。」這才是佛陀所要表達的。

〔待續〕

大乘精要 17

朗欽加布仁波切　　講述
敬安仁波切　口譯

2008 年 1 月 12 日

講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

首先對一切輪迴苦海中的眾生生起強烈的悲心，並願度一切眾生得證無上菩提，以此動機來聽聞佛法。

佛陀所開示的法門分類雖然有很多種，但皆總攝於大乘與小乘的教法中。小乘教法是以個別解脫為主而進行修證。大乘〈包括顯乘及密乘〉的教法則是以利他為主，以菩薩的行持祈度一切眾生最終均得至解脫，是為圓滿菩提進行修證。

《大乘精要》所講授的道次第是屬於大乘的教法。其中於經教對大乘修行次第，以及密教的金剛乘修證次第，均一一予以解釋。其內文是依循初善、正善、結善三部分解釋。「初善」包括論名、頂禮的對象及解釋頂禮。「正善」包括讚誦供養、造論誓言及論文解說。正善」的論文解說又分為「總說」與「分說」。「總說」如人體的軀幹，是以總論的方式解釋。「分說」如人體的四肢，是以分支廣解的方式解釋。在分說的部份，又分為「基、道、果」。

「基」是講解眾生本具的如來體性，其為何被遮障，及如何去除此遮障。「道」可分幾種學習的方式：1、認知此道：首先要觀察與了解善知識的性相，之後恭敬依止善知識並隨其學習佛法。2、思惟此道：世間諸法無常，不應放逸；了解人身難得，不應浪費此生。由善業、惡業了解因果，而知輪迴過患，故不應放逸於輪迴的喜樂。3、學習此道：包括皈依三寶，學習守持戒律以斷除煩惱，修習菩提心以及密咒乘灌頂。

前面已講到學習菩提心的部份，從發世俗菩提到勝義菩提心的過程。前面以二十二種功德為比喻，以及以地道的角度解釋菩提心。並細解世俗菩提心的願菩提心之利益，以及解釋了部份的律儀戒。現在繼續講述戒律。

首先，律儀戒的學處與利益中，所應捨棄的行為。《律儀二十頌》：「對佛法產生信心故，應對行為有所約束。秉持清淨的戒律是非常重要，好比聲聞乘的別解脫戒之行者，從食、衣、住、行等各方面來約束自己，得到清淨。使他人產生信心。」做為大乘菩薩之行者，以利他為主，更應強烈約束自己。《三寶云經》：「菩薩為攝持眾生圓滿菩提，首應調伏自心煩惱。對眾生和顏悅色，無欺詐行為，不作無義之喧嚷，樂處於幽靜中。」這些都屬於菩薩的行為。

《入菩薩行論》：「於可行範圍內，不生瞋心，外表對眾生和顏悅色，內心視眾生如親友。」《律儀二十頌》：「莫因事小不為而捨眾生。」身為菩薩當以眾生為主。當有能力解救眾生並將其帶往清淨解脫之道時，若不作而將之離棄或給予搪塞無益的教導，也是犯菩薩戒。

《入菩薩行論》：「一切皆當秉持菩薩的善心。」不論是以直接或其他的方式攝受眾生，均應以善心為主進行。《律儀二十頌》：「身

為菩薩，不應以邪行利養自身。莫以邪惡思惟及爾虞我詐的伎倆行事。」這些都是錯誤的行為。菩薩應以至善正直的心，接受眾生誠信的供養，不可以邪門伎倆利益自身。身為菩薩，有些雖然表面看似不離五欲，但內心卻不離菩提心。保持與法相融的行為攝受眾生，不離菩提心地守持戒律，其實這並沒觸犯五欲之戒律。身為菩薩，不應在意自己的外表，也不應隨順妄念或說無意義的話語，更不應致眾生於不幸。反之，則是犯了菩薩戒。

《入菩薩行論》：「使眾生心生歡喜之無數因中，最大的歡喜是給予佛法的教導，使眾生的善心得到不可思議的增長。」若是心捨棄三寶，或於言語或身體上給予恣意地放縱享欲，則只會為眾生帶來苦因，應捨棄。

《小品般若》：「身為菩薩應如何行持？對法應生強烈歡喜心、對眾生和顏悅色，以正念約束自身行徑，對有情無有迷亂的心不受外界影響。衣著、飲食亦皆潔淨，身語意均清淨，樂處於幽靜之處。以及對眾生不起欺詐之念。」

若僅為自身解脫，也是菩薩的過失。龍樹菩薩：「身為菩薩，因已發『為利益、攝持眾生圓滿菩提」之心，已背負度眾生之重任，故不能懈怠。不應只是為個人之解脫，歡喜處於的幽靜之處。應以解救被煩惱所束縛的一切眾生為願，精勤而行。」

若已發心成為菩薩、發誓願度脫眾生，則應盡量捨棄不善的行為與妄心。假使沒有捨棄反而被過失墮罪所摧毀，如是卻還發大願於三界中勝出，豈非玩笑？若有能力或機會，可以改變處於煩惱中的眾生，該作卻未行，也是菩薩的墮罪。龍樹菩薩《智慧百論》：「菩薩若見眾生處於煩惱之苦，不應只予思惟之救度。」應平等客觀地觀察，以柔順之語予以勸說，如是使眾生脫離煩惱。身為菩薩為對治惡行，應採善巧方便的方式。如貓出擊般，先仔細觀察，當確定狀況後，即快速擄獲獵物。為了對治煩惱，也可以採用這樣的作法。

利他的行為十分重要。菩薩應行善者的四種善業法：被罵時不還嘴，被打時不還手，被挖苦過失時不反唇相譏，遭惡語辱罵時不惡語相向。

當眾生憤怒時，若不照料反而離去，即形同捨棄，也是一種罪過。仁波切有一位弟子與他的夫人吵架，他完全不回嘴，只是一直持誦六字大明咒。如是行徑返而令他的夫人更加生氣。正確一點的作法應該是先與他夫人心平氣和地談話溝通。我們應盡量實踐菩薩行，因為往昔的菩薩們也都是從實踐中而來。

《入菩薩行論》：「於眾生憤怒之當下，應盡量聆聽，接受其發洩之情緒。」要令眾生信服是件很困難的事。既使是令他們有益的事，他們可能會更生氣，並且反而逆向而行或予以反駁等。假若因此而捨棄離去，他們的瞋恨心可能更加增盛。其實聽取發洩，也是一種忍辱與功德。

昔日西藏人為躲避共產黨，集體逃亡至印度北方。那裡非常貧瘠而且炎熱，又有毒蛇、毒蠍等出沒。西藏人民頗多怨言，所以沒有人願意擔任管事的領導。後來西藏政府任命洋巴準柱擔任領導。洋巴準柱抵達之後，西藏人仍然經常抗議，他一直只是靜靜的聆聽。甚至西藏人要攻擊他，他也仍說：「是、是、是、沒錯、沒錯。」從不回嘴。西藏人發現他從來不會生氣，到最後難民營的民眾拿他沒有辦法，也就沒有太憤怒了。

當有誤會或當事人想再解釋時，若是沒有聆聽而離去，也是罪過。藏文古字「恰杷」指當他人對所作的錯誤想要澄清時〈類似懺悔〉。此時應聽取他們的解釋，畢竟真相可能與傳聞有異。

《智慧百論》：「即使是已具有優異的能力、智慧之人，當有人願意給予真實有益的建議時，亦應聽取。」例如即便有優質做弓的材料，不太硬，也不太軟—這表示已具足優異的程度；若再加上好的弓弦—也就是他人的建議，功德則更加增長。反之，若沒有好的弓弦，上

戰場時也無用武之力—這也就是功德是無法增長。

不論他人的貪瞋如何，均不應隨順，而應予以對治。《戒王書》中龍樹菩薩開示：「忍辱苦行中最勝。」若修習忍辱，即能捨棄瞋心。當捨棄瞋心，也就是佛陀所說的不退轉。所以忍辱是非常重要。

若為自身的利養而招集徒眾、眷屬等，則是菩薩的過失。《入菩薩行論》：「若對供養、恭敬、讚頌、名聲等，生貪著的念，並以此維生，是依邪命而活，為菩薩之過失。」這些可能現下看似不錯，但於死亡時將會聽到怖畏的聲音並因而步向地獄。

若身心懈怠，不行利他，也應保持善法的修習，並盡力恆時利眾。貪著於懈怠就像喜歡睡覺的人，久眠就成為習慣，時間一到就想睡覺。這也就變成貪著。這表達：因為恆常處於懈怠，容易忘卻世間疾苦，這也是菩薩的過失。若貪著於無義的言語，談論世間的風花雪月、或道人長短、玩笑、嘻鬧等，也都是菩薩的過失。應捨棄對無義行為言語的貪著或放逸身心。若明知無義，卻仍是如反射般持續無聊的行為或言語，應持以正念，避免行之。捨棄貪著的心念是使自己知足。

不用心專注於三摩定的修習、調伏自心，也是菩薩的過失。《入菩薩行論》：「為使心安住，首先應學習寂止。再於寂止的基礎上，進行勝觀。最終依於寂止與勝觀，淨除煩惱。也就是首先要依止禪定，才能讓如混濁之水般的心沉澱，最終才能使清淨呈現。所以禪定是非常重要。

不捨定障也是菩薩的過失。禪定的障礙諸如妄念增生，因此心生悔念或起傷害他人之心等。禪定不清明而妄念增多或對自己的禪定有懷疑等，如是過失障礙出現時，應盡量將之淨除。《戒王書》：「貪念、傷害、不清明、欲念、懷疑、或嗜睡，均為禪定之障礙，應盡量捨棄。若不將其捨棄，即如善業之寶為賊所竊。」

《戒王書》：「若執寂止的覺受為最清淨之見，亦為障礙，菩薩應捨棄。」《戒王書》：「雖精進於禪定，但過於執著寂止之覺受並起貪著，則煩惱反而增上。」應習勝觀，以止觀雙運的方式禪定。

輕貶小乘教法亦為菩薩之過失。因為法無大小、高低，其皆依眾生根器的不同而宣說。表達唯一乘法，無有差別。依眾生之根器，由小乘引導至大乘，依次第而上。

此外，大乘菩薩應熟稔語文、醫藥、工巧、論理因明、宗教內明等五明。《入菩薩行論》：「菩薩嫻熟各方知識，無所不學而俱智者觀。」如是皆具足的菩薩，福德自然增上。但菩薩行者若增上心減弱，趨向學習小乘，則為墮罪。表達若已發利他之心，卻轉為只為自利而行，這是菩薩的墮罪。若是破損菩薩戒，則仍然可以以懺悔修復。

《維摩詰經》中的一則故事：當文殊菩薩向維摩詰問候真實病情時，維摩詰的房子正由一位天女看護。舍利子問護門天女：「汝具菩薩戒或別解脫戒？」天女答：「處於旃巴拉之花叢中，不聞布拎樹的味道。」表達天女已具菩薩戒，聲聞乘的戒律不復存。

於不應精進之處精進，也是過失。例如精進於外道的咒語、巫術等。《護法神請問經》：「不應涉及不如法之論議。」表達外道的咒語、巫術等不能開顯菩提善道，如處黑暗，不應行之。因此，雖然已經喜於修習佛法，但仍有欲求外道法之念，也是菩薩的過失。聖者開示：「當已得無為寂靜之法，為何仍貪著水泡之法？其甚無理。」也就是說：既然已了知依於智慧不入輪迴，依於悲心不入寂靜涅槃，最終將達證佛陀的無餘涅槃的果位。若卻仍貪著於小乘之法，是菩薩的過失，亦無道裡。

《小品般若》：「當已知智慧方便任運之法，反而落入對小乘的貪著，是為過失。」猶如捨棄樹之根，反向去尋求樹葉、樹枝，是為謬誤。亦如象已於自宅中，卻反而出外尋找象跡，也為錯誤。

若為利養而自讚毀他，譏諷嘲笑他人，均為過失。《小品般若》：「雖身處幽靜山林中修行，卻仍自讚毀他，是魔擾心。」《入菩薩行論》：「若有無意義的大笑言談、瞋心譏諷、自讚毀他、斥責他人、欺騙等的行為時，應該對治自心，使心不為所轉，如木般不再隨念而轉。」

此外，若於附近有傳授佛法的闡釋口訣等，但因慢心而不願前往受教，也是過失。《護法請問經》：「若因慢心，既使於近處有善知識傳法，而未去領受，將成來時愚癡愚鈍之因。也因慢心，將墮入三惡趣，或成為聾啞、貧困或是不具生活能力無正知正見之人。」或因嫉妒，對於善知識的開示講法予以貶斥，亦為菩薩之過失。《小品般若》：「願求菩提者，為圓滿佛果故應捨棄我慢之念，以正知正念，去依止善知識。」

對於法友，生活中若有任何需要幫助的地方，既使對方沒有要求，也應自動幫忙；若是違背，則是過失。《入菩薩行論》：「若為己私，使他人為勞動，未來將成其僕。若是助人或為他人使喚，未來將可為王者或聖者。」驅使他人為己服務是菩薩的過失。

【問答錄】

問：上課講到「對方若有瞋心，不要隨順他，以對治的方式來處理。」請仁波切多講一點。平日上班，在看病人時，病人都很會罵人，連髒話也全都講了，且愈講愈生氣。這要如何對治？

答：首先，要學會觀察狀況。身為病人，他是有病有苦。當他的瞋心生起時，不要跟著他轉，儘量去了解他需要的是什麼。當幫助他們時，態度不要過於柔軟或是過於憤怒。就像前面講的，要像貓一樣伺察。

問：所以說，首先要有智慧。那反過來，自己的瞋心起來時，要怎麼對治？

答：要提起自己的正知正念。

問：請問勝觀的特別之處？

答：勝觀也有分很多種。某種情況下，以共通來講，勝觀本身是一種覺察的心念。在不共的方面，又將覺察的心再細分，每個層次不同。

問：請仁波切再解釋一下《維摩詰經》的故事，在別解脫戒上再接受菩薩戒律。那為什麼天女說：在守持菩薩戒時，不可能有小乘戒的出現？

答：基礎上是先接受別解脫戒，再接受菩薩戒。了解別解脫戒是以自利為主，把它擴展到以利他為主，達到整個戒體圓滿。天女本身已達到利他的菩薩行為，不需要再趨入別解脫的自利的行為。

問：剛才講到禪定的狀態，會有念頭或想睡覺，就是在不清明的狀態下，念頭愈來愈增加。是否有對治的方法？

答：在對治嗜覺上：應儘量尋找一些不使自己入睡的方式，提醒自己在飲食上不要過飽，調整身體坐姿等，不被昏沉所擾害。在妄念多時，做一些吐納氣息，或密咒乘的金剛誦。假如已經些微進入修證時，就是把自己清明的覺性開啟。

若碰到久病的病人或無醫護的人需要幫助時，不論在財物、醫藥或食物上，應秉持利益眾生的心念盡量幫助他們。若是不顧，則是菩薩的過失。

《比丘大師經》中的一則故事。佛陀在世時，有一位比丘得了一種病，全身潰爛、流滿膿血，整件法衣都被膿血粘住。佛陀來到他面前，叫他把法衣脫下，要幫他清洗。阿難看到實在太髒了，無論如何也不讓佛陀清洗。佛陀於是對阿難說：你洗，我幫你倒水。佛陀最後將自己缽裡僅有的一點食物，也給了這位比丘。比丘得到佛陀如是的侍候對待，心想：連佛陀都如此的侍候對待我，我更不應懈怠。這位比

丘於是在更精進不懈怠地修證下，得到預流果位。

當他人不論是身體上的痛苦、財物、或心靈上需要幫助時，我們有能力卻不伸出援手幫忙，也是菩薩的過失。應盡量以自己能力利益眾生。《維摩詰經》：「若菩薩欲圓滿清淨佛土，應視眾生如佛般。」因為若沒有對境的眾生，是無法生起菩提心，故應具如是心，清淨佛土才得圓滿。

菩薩不應放逸。若見他人放逸，應盡量協助或以口訣等方式予以開導，使之不沉緬於放逸。菩薩若不放逸，可去除一切煩惱，所有行徑均為利他，心思也將趨入於法。以正念知修持，則心將不放逸，且一切法的功德將不漏失。這是維摩詰對大勢至菩薩的開示。反之，若隨放逸而行，是為過失。

若有能力助人卻不為，特別是得他人之助在先，現有能力卻不回報，也是菩薩的過失。《律儀經》：「大地大海的給予，雖不需我們的回報，但對於他人所給予的幫助，則應儘量去回報。」表達雖然大地大海供給我們生計，諸如飲水等，我們不用特別回報。但現世中，眾生所給予我們的利益，應該要回報。龍樹菩薩的《智慧百論經》：「若曾得善人之助，應盡力回報，此人將不漏失所行之一切功德，亦為吾等所恭敬之對象。」

此外，當眾生處於極度的痛苦時，如父母親人往生或丟失財物等，如果沒有盡能力幫助，這是菩薩的過失。此時，我們可以對眾生闡釋：「有為之法本無恆常，不須要太痛苦。」儘量用各種方式減輕他們心裡的痛苦。《大涅槃經》：「佛告阿難，一切有為法皆是無常法，不須太過痛苦。」應如是幫助眾生。當然，並不是所有人都能接受有為之法皆無常的開示。這時，用具有智慧的方式安慰、幫助，非常重要。

馬爾巴大師的傳記中記載：在馬爾巴的家鄉有一對老夫妻。當他們的獨子過世時，非常的傷心。馬爾巴勸告他們：「不要太難過，一切世間法如夢幻泡影。」但是老夫妻心裡太難過，根本聽不進去。後來，馬爾巴的兒子往生時，馬爾巴也很傷心，老太太趁機告訴馬爾巴：「你不是說，我兒子是夢幻泡影嗎？那你兒子也是一樣，沒什麼可傷心的。」這裡表達的是：若平時對佛法有些理解的人講述有為無為法等，對方比較容易接受、了解。但是對不曾接觸佛法的人，則不容易接受。

當有人乞求財物佈施，若因吝嗇而拒絕時，是菩薩的墮罪。如果心想佈施，卻未即時行動，也是過失。《小品般若》：「佈施時，不應希望他人回報，亦不應有成熟自己果報的心念。不具如此思惟，所行佈施之福德將可增廣、增長。」

對於眷眾，應依其根器之的不同或所需，以不同法門開示或協助。倘若一概以等同視之，則是過失。《小品般若》：「具有如是智慧的行徑，能給予眾生如甘露之法，是為人天共讚，堪尊稱為法王。若不具相同意趣，卻予以相同之法，是菩薩之過。」表達法友若對三寶具強烈的信念，則需以同樣的意趣開示。若不是如此，則是菩薩的過失。《三寶明燈經》：「若心念能與具善業之人相應，則能捨棄惡業。當與具善業之人同聚，善業將會增長廣大，未來即能證得佛果。」

對於具誠信、禪定、智慧的功德之人，應予稱讚，否則是菩薩之種過失。有些人依強盛的我慢，不但不會稱頌他人的功德，反而予以詆毀，有隱藏之過，也是菩薩的墮罪。

看到他人因惡緣步向顛倒邪路時，若有能力卻未前去阻止，也是過失。菩薩不論是由實質財物或心靈上，應以各種方式協助眾生由邪路回歸正道。可以先採取柔和的態度，若是行不通再改用強硬責罵等的方式。不論如何均不應捨棄眾生。《小品般若》：「當發願已，應視眾生如母。一生事業皆捨棄自我，一切以利他為主。日夜都應為有情奉獻，如母親呵護獨子般看待一切眾生。」

具正見之菩薩應示現各種不同的神通力，降服惡性之人，使其回歸正道。《增上三摩定經》：「佛陀昔日對魔鬼示現神通，對他們開示佛法。」若想從指自身的三毒束縛中脫離，應生起菩提心。只有生起菩提心，才能從煩惱的束縛中脫離。若是不用神通的方式，也可用祈願、回向等，使眾生脫離煩惱的束縛。

何時確定得到菩薩戒？經上師傳授，跟隨念誦菩薩戒的發心文三遍後，就是得受菩薩戒。何時是失去菩薩戒的戒體？當捨棄眾生，甚至只是一個眾生，也是犯了菩薩戒。即便豺狼野獸，對其子女尚有憐憫之心，何況是人？所以更不應捨棄眾生。

將一天分為六座，從早上到晚上的這段時間中，若均未能認知錯誤並懺悔時，就是完全失去菩薩戒的戒體。佛陀對近侍尊者開示：若於晨間破損菩薩戒律，在午後憶起並懺悔，可恢復菩薩戒的戒體。若於午間破損，須於夜前憶起並懺悔。若於晚間破損，須於半夜前憶起並懺悔等，方可恢復菩薩戒的戒體。

戒體若有衰損，如何修復？根據貪、瞋、癡三毒的強烈狀況而定。若是十分強烈，致使戒律衰損，屬於根本墮罪，最好是重新受戒。若並不是很強烈而致使衰損，可以向虛空以三寶為對境進行懺悔。以知錯認錯、口誦的方式懺悔，非常重要。

為何說懺悔可清淨過失？《近侍尊者請問經》：「大乘之戒體一旦學處衰損，尚可修復並再受持。修復後，可以再次守護戒體，改善並使之更好。但小乘之戒體如陶罐，一旦衰損，即無法修復。」

如何避免違犯根本墮、分支罪業？於過去、現在、未來三時中，勿貪著欲求、利養、及五欲。引起自讚毀他的行為，皆是因需求利養、貪著五欲所致。《廣大遊戲經》：「貪著五欲將帶來恐懼、煩惱，是一切爭鬥之因，是流轉輪迴的根本之因，如器物之污垢。」刀尖上的蜂蜜、蛇王頂上的寶貝，均不應貪著，因其有如身陷泥淖。《增上發心經》：「貪著恭敬、利養，將帶來放逸、喪失善根，最終將趨入惡趣。」

根據以上的解釋，當眾生供養、佈施時，是否均不要接受？當他人佈施時，以方便眾生之利他而為，則任何皆可接受。並且在接受後，對三寶也如是。

菩薩所應成辦的行為。身的方面：應以清淨的行為，捨棄一切不淨不利之行。龍樹菩薩：「應調伏自心，以善言、調柔的心攝授眾生。對菩薩或是他人，均應捨棄不恭敬的行為。」

語的方面：應捨棄不善業，離一切貪欲的心。所言之語皆應柔和。《智海菩薩請問經》：「菩薩應以調柔之語攝受眾生。」應捨棄強詞奪理，或是為利己、貪欲、欺詐、兩舌而說。《佛密經》：「捨棄貪著、利己、欺騙之語言。不言傷害他人、利己之語，而是以利他，智慧、真實的言語為行持。」《入菩薩行論》：「所言之語，應條理分明，使眾生理解其真實義。」

意的方面：心念不應隨邪見、貪欲、惡毒的心等不善業而行。佛經有言：欲望永遠無法滿足，只會愈來愈大。具智慧之人，不會隨貪欲的心念而行。如是，才能理解知足的真實含義。《戒王書》：「一切財富中，知足是最殊勝的財富。」人天導師的佛陀一再告訴我們：知足最重要。即使不具其它財富，但是當擁有了知足，即擁有了最勝義的財富。

惡毒之心的產生，是為維護自己的親人或利益的維護，而視他人為敵。在二者對立的情況下，產生了貪欲。當貪欲愈來愈熾盛時，所生的不只是傷害的心，還存著惡毒的念。以惡毒之心所行的一切，均不應生起。《業障經》：「應以慈心對治淨除自己惡毒的心念。」

《增上發心經》：「對會引發爭吵和產生煩惱的地方，不宜居住、應遠離。」《入菩薩行論》：「眾生無量，無法立即圓滿。若欲調伏眾生，應先調伏自身之煩惱，如是方能隨順調伏眾生。如一片荊棘的大地，不可能用等量

的牛皮覆蓋。但是若穿著一雙鞋子行走其上，就能覆蓋大地。」

【問答錄】

問：今天講律儀，如果沒做到，有時說是過失，有時說罪，有時說墮。這是不同層次嗎？

答：是有不同的層次。有些屬於過失，有些則屬於是墮，罪與過失則是一樣。

問：早上上課時，講到外表不宜過度造作妝飾，也不要太邋遢。通常在中國初學大乘密乘時，都會形容報身佛的莊嚴嚴飾，五佛冠、珠寶、項鏈、首飾等等。我們可以這樣做嗎？

答：從小乘經教的角度解釋，過度的裝飾根本不允許。但是大乘菩薩，則無須太過刻意，適中即可。但是密咒乘，則是以見地區分，視一切外器皆是淨土，視一切眾生皆為諸佛菩薩。這裡所要理解的是立基點的區別：小乘以不傷害他人身為基礎來約束自己的行徑，所以不造作，盡量保持低調。大乘菩薩是以利他身為基礎，隨順眾生心願。密咒乘是超離取、捨，一切以清淨觀待—也稱為「平等之見」。

問：今天講的戒律部份「不要傷害別人，要幫助別人，要有一個清淨的發心」在行為上好像是很普通的道理。為什麼還要麻煩佛菩薩、龍樹菩薩來教我們？

答：經過佛菩薩給予我們開示教導，才能使我們的發心與實際行動成為一體。吉天頌恭是一位持戒非常好的人，但是在檢視自己時，他覺得自己受持的戒律只是「類似法」而已〈外表看來很好〉。若從發心的角度來講，還是沒有作到真正的持戒。經過菩薩的教導學習，慢慢的，之前類似法的持戒才變成真實守持的持戒。這是需要經過一段學習的過程。

〔待續〕

岡波巴中心記事

- 朗欽加布仁波切之舍利，於南卓仁波切的協助下，於 2018 年 6 月恭送返抵西藏。仁波切的舍利塔亦於 2018 年夏天陸續開光；堪布天津尼瑪代表岡波巴中心，率領弟子參與。
- 朗欽加布仁波切涅槃週年法會，在敬安仁波切、南卓仁波切及堪布天津尼瑪引領下舉辦，2018 年 10 月於臺北與美國岡波巴中心圓滿。
- 朗欽加布仁波切生平簡傳，由堪布天津尼瑪主編，已於 2018 年 10 月付梓出版。
- 敬安仁波切於 2018 年 5 月返臺弘法，期間教授朗欽加布仁波切所著之《上師相應法》。授課之餘，仁波切持續朗欽加布仁波切著作及藏傳教典之中譯與重譯。
- 堪布天津尼瑪於北美各地弘法、領眾修法之餘，仍持續於朗欽加布仁波切著作之整理。
- 朗欽加布仁波切生平簡傳業於 2018 年 10 月陸續寄發，若欲索取，請函寄至 gvbc.admit@gmail.com.

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德

而我們未了知本俱的法、報、化三身，反而隨著俱生無明、三毒而轉，因此呈現色蘊之身，並依之造作無盡的惡業，所以稱此色蘊之身為「**身魔**」。

「**境魔**則是指所處之地的魔。

業魔、身魔與境魔是施身法中主要的名相。對於如是等魔眾，不論六道有情或四魔，從無始以來皆曾經為我們的父母，因此不論六道有情或四魔，我們皆願他們能獲得俱足一切真實究竟之樂。此外，我們依此色蘊之身承受著無盡的痛苦，願一切有情均能脫離一切苦、並獲得究竟之樂，遠離一切苦根。以如是慈心觀想是施身法的第一個步驟。

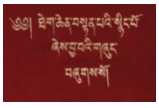
我們對生命中的富貴、貧窮、福祿等均應視之為幻現而捨棄。一切的欲樂是依於我們的色蘊而生，但也瞬間無常。如同季節變換，本來看到很多蚊子，但是當季節過去，一瞬間蚊子卻完全失。如此般，一切苦也都瞬間的過程。願一切有情眾生不再貪戀於此生的富貴、福樂等，並能究竟地脫離苦痛。這種願他們脫離苦痛的思惟，就是悲心。

從佛法的角度解釋，世間一切皆為幻相。但是對於迷亂中的眾生而言，世間迷亂的幻相卻是真實。從佛、菩薩的角度，稱此不真實的幻相為世俗諦。幻相猶如夢境般不真實，可是眾生將它執著為真實。因此我們應該從幻境中脫離，真實實證並實際修行究竟如佛、菩薩之法，在此取名為菩提。菩提的藏文是「強秋」，「強」的意思是清淨，去除一切迷幻。「秋」的意思是已獲得，表達證得本初的智慧。願一切有情均能獲證菩提的心稱為世俗菩提心。

為證得世俗菩提之心故，我們修持累積資糧之施身法。如是發心十分重要。

〔儀軌講解略〕

〔待續〕



大乘精要 18

朗欽加布仁波切　　講述

敬安仁波切　口譯

2008 年 1 月 26 日

講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

首先對一切輪迴苦海中的眾生生起強烈的悲心，並願度一切眾生得證無上菩提，以此動機來聽聞佛法。

佛陀所開示的法門雖然有很多種，但皆總攝於大乘與小乘的教法中。小乘教法是以個別解脫為主而修證。大乘〈包括顯乘及密乘〉的教法則是以利他為主，以菩薩的行持祈度一切眾生最終均得至解脫，是為圓滿菩提修證。

《大乘精要》所講授的道次第是屬於大乘的教法：包括經教顯乘的修行，以及密咒乘修證次第，逐一解釋。其內文是依循初善、正善、結善三部分解釋。「初善」包括論名、頂禮的對象及解釋頂禮。「正善」包括讚誦供養、造論誓言及論文解說。正善」的論文解說又分為「總說」與「分說」。「總說」如人體的軀幹，是以總論的方式解釋。「分說」如人體的四肢，

是以分支廣解的方式解釋。在分說的部份，又分為「基、道、果」。

「基」是講解眾生本具的如來體性。如來體性為何被遮障，及如何去除此遮障是為違「道」，可分幾種學習的方式：一、認知此道：首先要觀察與了解善知識的性相，之後恭敬依止善知識並隨其學習佛法。二、思惟此道：世間諸法無常，不應放逸；了解人身難得，不應浪費此生。由善業、惡業了解因果，而知輪迴過患，故不應放逸於輪迴的喜樂。三、學習此道：包括皈依三寶，學習守持戒律以斷除煩惱，修習菩提心以及密咒乘灌頂。

前次已講述律儀戒中的學處與利益的部份，這次上課繼續講解律儀戒中有關邪見的部份。

首先，我們不應生起斷見等之邪見，應了解一切皆是自心的迷惑所顯現。不生起邪見的斷念之見，應以菩薩的廣大發心而求得清淨見，一切皆以善念攝持。

在一般世間的見地中，認為因果不虛，善有善報，惡有惡報。而在出世間的見地中，則是著重廣大發心，認知世間一切皆無有自性。了解人無我、法無我的最高波若之見時，則生生世世不會墮入輪迴。龍樹菩薩《戒王書》：「若人欲得善趣果報，對世間的見地，應有善惡取捨之心。欲得證無上的佛陀果位，應理解一切法無自性的究竟義，並對人無我、法無我有所體悟，方能達證遍智之果位。」當違背了世間與出世間的清淨之見，即是邪見。若是認為無善惡、不承認因果而變成為無因、無果，則將墮入惡趣。此外，若執實一切法，則無法圓滿善根。

或問：「若言世間之的清淨見是因果不虛之見，又言出世間之見是了解空性的究竟義。若已了解出世間的究竟空性之見，為何還承認世間的因果之見？」歷代的噶舉成就者已開示：「對空性生真實的定解時，方對因果不虛有真實之理解。」於大手印中，證得一味瑜伽時，方對空性之真實生定解。此時，對因果有完全的理解。

我們必需了解：依於空性才有緣起的顯現。這裡的空性，並非頑空、執空—執空、頑空並非究竟。我們可以各種思惟方式辯證。例如：從外境辯證時，將物體分割、解析至極微塵狀，最終發現無一物可得。或從內在心識辯證，同樣地解析，最終也發現無一可得。職此，我們理解一切皆空，因此亦無生。無生表達空性之體，無滅表達於空性中，又可顯現緣起。理解緣起與空性無別時，對空性才有完全的定解。一切皆是依於空性而生緣起。若沒有空性，也就無有可生。然而，若對因果與空性沒有真實的定解，就會落於無因果論，或是錯誤地執空性為實，則善根不能究竟圓滿，亦將再度流轉於輪迴中受苦。

此外，應捨棄對眾生的瞋恨心或懷恨心。瞋恨心會直接付諸行動，懷恨心則是將過去加諸於己之傷害，留置於心，待日後伺機還擊。此皆為錯誤之行，應捨棄。

《文殊幻化續》：「一切法皆空性緣起之展現。一切色相皆金剛身之本體。」表達：不應對任何色相生瞋恨、懷恨，因為一切皆是金剛身語意的展現，故應斷除執實之念。一切如夢幻，不應心生瞋念或依於貪欲，而對他人惡語譭謗；捨此一切，即金剛之語。龍樹之《戒王書》：「應以正念收攝自心。」勿因自身利益而對他人生瞋恨，或是因他人對我們之傷害、奪取財富等不利行為，而生起瞋恨、憤恨之念。應以正念將其斷除，並應捨棄對親友的貪著。如是貪著是源於強烈的我執，認為親屬、眷屬皆為我所擁有等，而為顧全他們的利益，而生爭奪、吵架等。這些不利的行為應捨棄。經云：「於死亡之際，生前為親友作為皆無益，父母親人亦無助。」貪著親人、兒女十分愚痴。當真正辨析自身內外，將發現無有一個真實的我。到底是誰的親人、誰的兒女？這一切皆無法尋獲。一切迷惑的幻相，皆隨著死魔之掌控而去，毫無自主之力。

不作一切違逆於法的情事，所行應以戒律為準。佛告舍利子：「身為清淨士的比丘，不應再為凡夫俗子的僕人，或為世間瑣碎之事捨

棄應修持之善法。亦不應近侍天龍夜叉。祂等皆應侍奉汝。」表達已趣入出世間之法，毋需再學習世間法。《寶集經》中佛陀曾預言：「未來之比丘、聲聞弟子，將脫去法衣，捨梵行而取凡夫之徑，死後將墮入惡趣。」

佛陀住於王舍城的花園時，有一位活到一百多歲的長壽者吉祥，因子女不孝順，使他感到十分痛苦。吉祥來至佛的住處，請求受戒出家。可是他只遇見舍利子，於是希望舍利子傳授戒予他。舍利子告訴他：「你的年事過高，無法授戒。」之後，吉祥又遇見其他大比丘，如伽葉等，他們也沒有讓他受戒。他非常傷心，在花園裡痛苦哭喊。佛陀聽聞而至，詢問為何如是痛苦。吉祥告訴佛陀，他想出家，但是沒有人願意授戒予他。於是佛陀授意目犍連傳戒予他。

因為吉祥的年紀太大，因此不必從事一般比丘的打掃、聞思等的日常工作。但因此，他又受到年青比丘的譏笑，讓他非常傷心。吉祥心想在家時受子女欺辱，現在出家又受年青比丘的羞辱。於是吉祥去至河邊，脫掉袈裟準備自殺。當他將袈裟掛在樹幹上時，被目犍連看到。目犍連問他要做什麼。吉祥很羞愧地將自己的想法告訴目犍連。目犍連想要讓他知道畏懼生死，於是示現神通，讓吉祥抓住他袈裟的一角，帶他至海邊。他們看見一具剛死亡的年輕女屍，並看到一條蛇從她的口、鼻、耳中穿進穿出。比丘問目犍連是什麼原因，目犍連告訴他：

這是尋寶人賽帕與他的妻子。賽帕的妻子原來非常漂亮，賽帕極為貪著愛戀她。因為生意，賽帕帶領五百人出海尋寶，但不幸遇到海難而死亡。因為他貪著的欲念，轉生為蛇；他妻子往生後，賽帕仍然留戀於她的屍體旁。當這條蛇死亡後，他將墮入地獄。

目犍連與比丘繼續往前行，看見一隻滾水沸騰的巨大銅鍋。有一婦女跳入大銅鍋，被滾水燙煮到剩下骷髏，之後骷髏又變回人身吃鍋裡的肉。比丘又問目犍連是什麼原因如此。目犍連告知：

過去有位修善法、受居士戒的婦女，她每天讓女僕供養食物給一位比丘。但是女僕偷吃盤中好的部份之後，才將剩餘的食物送給比丘食用。過了一段時間，比丘變得愈來愈瘦，而本來身體不好的女僕卻變得愈來愈好。主人詢問女僕為何如此？女僕發誓：「如有偷吃，未來將自己吃食自己。」這就是依她過去所說而受如是苦。

二人繼續往前行，看見一根枯木發出痛苦的聲音，枯木上沒有任何樹葉，但是有很多的蟲子在噬食。比丘又問目犍連為何如此。目犍連告知：

有一個叫撇達的人，原本在寺院中侍奉比丘眾生活。但是撇達為了討好關係，所以將比較好的食物留給在家人享用，所以現在受這樣的苦。待他受完現在的苦，將墮入地獄。此枯木即是他的身體，而噬食他的蟲子，則是他給予食物的在家人。

二人再往前行，看見海上有一大堆腐爛的骨頭，海水也被染紅。比丘又問目犍連為何如此。目犍連告知，這就是你過去生所造的業。比丘請求目犍連告知，自己過去造什麼業。目犍連告知：

在過去南瞻部洲，有一位國王法堅。當時有許多人觸犯法律，當下屬向國王報告時，國王正在下圍棋，便隨口說：「依照法律處理。」執法者因此將所有犯法的人均處死。當國王下完圍棋，才驚覺有許多人死亡，心裡很難過，於是發下誓願：「因為我一時的放逸，使這麼多人死亡，希望下一世，讓我成為受苦的種姓。」國王死後，變成身體非常巨大的海中蛟龍，身上長滿各種的蟲類咬噬其身，讓它的身體非常地癢；也因此，它會在岩石上搓磨身體，但也殺死更多的蟲類，海水因此完全染紅。蛟龍因為十分飢餓，在它張口吸取食物時，翻覆海上的船隻。當船上的人正要被蛟龍吸入口中時，船夫均齊聲唸誦三寶皈依。因為國王過去

也曾學習佛法，所以當它聽聞三寶皈依時，瞬時生起對佛的信心，於是立刻合嘴，船夫因而倖存，但蛟龍最終飢餓而死。但是依於他對佛法的信念，此世出生成為比丘吉祥。

目犍連告訴比丘：「你此生是因為子女之故而成為比丘。如果對輪迴沒有強烈的出離心，將不能脫離苦難。」最後目犍連再現神通，二人返回至王舍城。見聞這一切之後，比丘吉祥對輪迴產生強烈的恐懼，於是生起出離心、專注精勤修證，最終漏盡一切煩惱，得證阿羅漢果位。

這故事告訴我們：不論出家與否，對輪迴產生強烈的出離心甚為重要。否則，只是依於某些惡緣情境而出家、受比丘受戒，最終只是自欺自愚。若從未生起真正的出離心，最終仍無法淨除強烈的我執習氣，更遑論得到解脫。

《菩薩品》：「若是對暫時、久遠或究竟都有利益時，何不趨入？若暫時為苦，但久遠或究竟是樂之根源時，亦應趨入。若是暫時為樂但久遠或究竟是苦，則應捨棄。」接受戒律之後，心與身均應守持清淨，非常重要。當擁有某些物質，例如食物時，應捨棄貪愛，把此受用之物供養侍三寶、善知識、上師；或並對一切有情生命佈施。不應思惟如何使這些物質更增長。表達：身為比丘或是已受戒律之人，應一心專注修法，捨棄對物質之貪欲。對財物也不應有太強烈的貪著，過於貪著就會產生過失。

經論中亦提及：圓滿佛陀或聲聞乘的果位，皆是因為漏盡一切貪愛、貪欲。若是無法捨棄貪愛，我們的心是永遠難以滿足——即便如大海般的金山現於前也不滿足，反而欲求更多。若想斷除貪欲，應從內心斷除才是正確。噶舉派祖師帝洛巴大師對那洛巴的開示：「兒啊！並非顯相束縛你，而是貪著束縛你。」真正的束縛是來自內心的執著。平時應在沒有任何執著的狀況下，依個人所需，知足的生活。《大力天子請問經》：「對某特定物質感到特別吝惜時，第一個需要捨棄的即是貪著。」表達應捨棄特別貪愛的事物、貪求他人之物或不斷思惟想佔他人之物為己有之心。

捨棄貪執的方法中，帕當巴桑傑說：「當對物質或法有強烈的貪執時，首先應學習斷除貪執。身為菩薩，自己身體也可佈施予眾生，更遑論身外之物。菩薩可依於眾生的需求而完全地佈施。」此外，應捨棄執常的見。執常是因為我們對此生有強烈的貪著。貪著因為我們不思維死亡，而讓放逸縛綁我們，於生活中不斷地收集大大小小的物品或積聚財富。我們應有無常的念想，平常只要要俱足一日之需之物品即可，勿強烈的貪戀此生。應理解：此生一切皆應為修證佛法而行，所以應捨棄執常，捨棄無義之行，例如浪費的習性等。雖然，我們正慢慢地走向死亡之路，但卻心存僥倖，依然接受誘惑，繼續從事無義之情事。我們應收攝自心，精進禪定等。

《增上發心經》：「若捨棄最殊勝之佛法或菩提心，而尋求世俗之物，則菩薩的智慧已衰損，非菩薩所行徑。」佛告慈氏：「若失去菩提之心，即菩薩得智慧已衰損，此非佛陀之教法。」真實修持佛法的行者，應於幽靜之處，捨棄利欲、精勤禪定。《入行論》：「不應信任死亡之魔，死亡無法信任。病痛不一定會死，身強力壯無有病痛者，也無法保證不死。死亡無法確定，可能於瞬間發生。不應相信死亡有任何規律。」

應捨棄貶視和輕視有情。因此，我們應視一切眾生如同母親般。其次，視一切眾生皆平等如同本尊般。但是也不應該因此生強烈的慢心——例如認為自己是本尊，或認為唯有如是才是平等。本尊是如來體性之展現，而眾生皆俱如來體性，因此應視一切眾生皆平等，才是最究竟。亦應捨棄貶視和輕視有情眾生的過失，應以利益一切有情眾生之心，視己為僕地對待。

或有人問：這裡稱應視己如有情眾生的僕人，但是前面又稱連天龍夜叉都要供養侍奉我們，二者是否矛盾？前者講的是指：當進入如來法教，受戒成為比丘，並且處於正念中。此

時，天龍夜叉應視我們為供養之對象。而後者是指：為利眾生故，願作為眾生的僕人。因此，不能視自己為天龍夜叉所要供養的對象。也不應因為財富、名聲等緣故，而去恭敬對方。

《小品般若》：「應思惟一切眾生皆曾為我母。了解一切佛法的功德均來自如母般的一切眾生，而願成為一切眾生的僕人。」為何如母眾生是一切功德的來源呢？因為最初菩提心的生起，是依於對有情眾生如母般看待。現在所具有的這可以修行的身體，亦是由母親而來。究竟圓證佛果也是緣於對眾生的無明而生的強烈的悲念，並願救度眾生脫離無明。因此如母眾生是一切功德的來源。

《入行論》：「強烈的我慢僅會帶來自利，最終只會使我們走向惡趣。」應捨棄自利，而將一切有情做為恭敬供奉的對象，如是將使我們軀入善趣，得到人天的讚誦。若因個人利益而使喚眾生，將來自己就會成為僕人。若是將自己當成僕人讓眾生使喚，未來將可成為主人。

《莊嚴經》：「善男子，若欲了證一切法，首先應了解心的本體。善男子，若欲得證遍智佛果，應趨入心之本體。善男子，若不願受煩惱、惡友、邪魔之擾害，心應安住於其本體，瞭證無為之法。如是，即不再受有為其所損。善男子，若心住於三輪體空，則將證得圓滿佛果。」《入行論》：「唯有調伏自心才能調伏一切。」心若已調伏，則再也不需要繁瑣的梵行。當心住於心性本體，則再也不會隨外境而轉。故調伏自心至為重要。為了調伏自心，首先應依止幽靜之處。使身語意不放逸於世俗的情事。

《三摩帝王經》：「十方三世一切諸佛成就圓滿菩提，皆非依於世俗之法而成就，而是捨棄世俗所擁有的一切。」雖然捨棄之初，仍有很多垢染，但經學習修證後，則逐漸遠離垢障，功德愈加增上，最後得證清淨的法身。

寂天菩薩之《入行論》：「應遠離親友，減少憂擾而獨居於幽靜處。」如密勒日巴的道歌說：「希望去往山洞，遠離世俗。處於幽靜處才能遠離憂惱，隨時憶念三寶。」因為處於幽靜之處，對正法產生歡喜的心，不放逸於世俗。幽靜的功德是無量的。當處於幽靜之處，應捨棄世俗法，以及捨棄聲聞自解脫法，應以菩薩的無量發心修持。若修行已臻圓滿、可攝受眾生時，雖身處大城，亦能如處於幽靜之處。

《小品般若》：「菩薩若是恆常住於成熟眾生的心續，即是真實之心幽靜。」心的幽靜與阿羅漢或聲聞的身處幽靜處，二者的功德無可比量。若身處於幽靜之處百千萬年，卻若無絲毫利益眾生之念，最終只是徒增自己的慢心。所謂「處於幽靜之處」是指：不論是於根本位〈入定〉，或後得位〈出定〉，皆不離菩提心。若是於根本位時可安住心的本體，但在後得位時無法安住而隨外境轉，或心續落入世俗或聲聞等的思惟，則功德難以生起。身為菩薩，遠離聲聞的行徑，雖受用之色、聲、香、味、觸五欲之法，心亦不曾絲毫遠離菩提心，即稱為「勇夫心」。

《頂嚴密經》：「僅住於幽靜之處，並未圓滿。住於幽靜之處，依持正念不放逸、知足而住，才為最究竟。」依持正念非常重要。剛開始我們仍有部斷的念頭。依此正念，逐漸調伏攝持自心，捨棄惡業，則不墮入下乘道或迷惑於其他的邪道。當心不再隨外境而轉時，所展現的就是清淨的念。《入行論》：「凡事勿倉促而行，應先觀察再決定作為與否。」對自己身心之作為應恆時觀察。修證時，恆時以正念提醒自己。恆時不離正念菩提心最為至要。總之，於過去、現在、未來三時，皆能以菩提心與正念觀察、行持，才是最正確的道路。

經云：「六度善業之法的究竟圓滿源於知足。」以知足為立基點，如同得到無價之鑰匙，可開顯任何寶藏。龍樹菩薩《戒王書》：「知足的功德如同甘露之水。」有了甘露之水，一切皆能趨入於圓滿無漏的功德。若失去知足，則成為過失、缺點的來源，而成為死亡之源。導師佛陀開示：「僅僅俱備知足不放逸之心，任何過失或缺點皆不生。為使自身的善法增廣，應知足、不放逸。」《戒王書》：「當具知足

不放逸之心即知取捨。若能取捨，即如月出烏雲，能彰顯月亮之光芒。」例如過去喜樂因貪愛妻子而造惡業，子慢因瞋恨殺害眾生，具建殺父，樂行殺母。他們都是不知足與放逸，而犯下嚴重的過失。但理解佛法之後，捨棄一切惡業，並於決斷未來不再犯作惡業而精進修證，而證得究竟之果。

如何使自己不放逸？首先應使自己的行為圓滿。《三寶云經》：「為使行為圓滿，應遠離七種不淨的場所[3]，捨棄十種遊伴[4]。捨棄十種邪行[5]。」菩薩若於施主的面前，刻意表現守持戒律嚴謹，或對施主阿諛奉承，或為得到的供養卻虛偽推辭——類似這些行為，皆屬於內惱害。或例如：對施主說：「法衣破了、缽具也破了，或是藉口為了要幫助他人，而以各種方式請求施主協助。施主因為悲憫可憐他人而施與財物，屬違善之法，將造成身心兩者的傷害。為利益自己而四處邪行，本非己所應得，當別人得到時，又生傷害和譭謗他人之心，皆是違善之法。彼此互動時，用詭計使自己獲得較多，聲稱要蓋佛堂或供養僧眾等貪求供養，也都屬於十種邪惡之行。

【問答】

問：仁波切講到捨棄執常的部份，提到東西夠用就好。可是一般來說必須要有錢有勢才能成就大事情，而這些都是必須要事前規劃籌辦。在現今五濁惡世當下，惡緣障礙使事與願違等，行事若不事前規劃，是很難預計成敗。我們每天睜開眼睛，也都是為柴米油鹽醬醋茶，一天忙碌就過去了。請問如何拿捏平衡點？

答：仁波切也講不出其中的平衡點。仁波切出生於西藏的遊牧家庭，西藏人凡事也無需大規劃——遊牧民族的生活就是早上將牛羊趕出去放牧，晚上再趕回來。現在若要完成事情則須要規劃，事情做得愈多，考慮也更多。在美國，連運動或遊戲也有規則，例如打球也規定人數等規則，人們也很自然地習慣遵守。

西藏有一個比喻：眼睛前的視野可以用大拇指全部遮蓋，若將拇指移開，則視野之廣，一座大山也能容納其中。當我們處於有約束、規劃的地方時，自然要遵照這方式進行。但凡事不須要有太強烈的貪著，而強迫一定要完成等。若以佛法的角度來看待，一切如夢如幻，順其自然而行。善心是很重要的原則，平等看待眾生，不貶視、或輕視他人，更不應為自利而使喚他人，應視自己作為眾生的僕人。

問：在這種情況下，就有一個問題產生。那不是全部時間都浪費在別人的事情上，也就沒有自己修證的時間嗎？

答：並非是將全部時間完全投入去做別人的事情。而是在思惟上都是以利他發心為主導。

問：請再解釋七種不淨之地中的第七種，聲樂之地。

答：要理解，這是在講述幽靜之處的功德，我們應住於根本定中。這些不淨之地是指會令我們產生憂惱的地方。也並非身處幽靜之處，就是幽靜，心幽靜才是根本。這些是以比較的方式解釋。如果心不放逸，雖身處聲樂之地也不受影響。如同看電影，當觀眾隨著電影情節喜怒哭笑，其實心已經貪著於其中。若沒有強烈貪著，電影只

[3]七種不淨的場所：王宮、殺害牲口的屠夫場所、酒家女之場所、妓女場所、低劣種姓場所、賭場、聲樂場所。
[4]即：破損見地之人、做事程序顛倒混亂之人、為生活所迫，進行殺生等劣行之人、破戒之人、貪戀家庭之人、強烈惰性之人、酗逸於歡樂場所之人、樂於世間喜樂之人、背向菩提之人、喜於綺語之人。
[5]其為：違法〈以表相的法示現〉、以讒言謀取、由旁以低姿勢討取不該得的東西、私下收受、為得到不擇手段、強行奪取，不應得而想盡方法去得到、侵佔，違法所得而去享受、偷盜所得、貪污所得、欲求之物不能得到，所產生難過的行為。

是一個畫面而已。同樣的道理，我們應將每一天視為一個畫面而已。

仁波切在 Vermont 講課時有一位翻譯，非常愛玩電動遊戲。他每天只睡二、三個小時，經完全沉緬於遊戲中並且將自己視為遊戲中的人物，其他外界現實的一切都不見了。一旦進入這七種不淨的地方時，也容易陷入貪著，跟這個情況類似。

問：十種遊伴中，為何做事顛倒之人或貪戀家庭之人不適合做遊伴？

答：做事顛倒之人，放置衣物或是穿衣、飲食，都是雜亂無章，根本無法共事。貪戀家庭之人，可能一步也不想跨出家門，難以生起出離心。

問：不與破戒之人為遊伴，有兩個問題請教。我們如何知道此人是否破戒？之前上課有說到應互相幫忙，若真是破戒之人，我們是否應該幫助他恢復？

答：從總體解釋戒體。佛法裡的四根本戒是指殺生、偷盜、邪淫與妄語，具如此行為之人，即不應為遊伴。一般世俗上均認可的向善而言，若違背了人類心靈向善的事情，均不會接觸。從這個角度而言，不應與其為友。也許剛開始交往時，不知道此人是否破戒，但是發現之後，就應該離開。

問：是否應平等地佈施予眾生？離開這種遊伴時，不是有分別心嗎？應如何看待？

答：這裡所說的平等是指在色身出生的時，有一個強烈的「我」的執著。依於這個「我」，生起瞋、慢、貪等，因而有利益的衝突。為了對治我慢，所以講一切眾生與我平等、在因果輪迴中都曾做過我的母親，我們是平等的，此平等心是用來對治強烈的「我」執。這是剛開始時發心的方法，在修證過程中，是自己修證。在死亡時，大家沒有差別。

問：視一切顯相為幻化，一切色相是金剛身語意的顯現，不應對他們生瞋恨心、懷恨心。經過解釋，還不是很明白。請仁波切再詳細說明一下？

答：於色相，金剛乘是以身、語、意來表達金剛身。在解釋身時，將身作細微的解析，發現又可分為粗、細、極細微。講到極細微時，就是如來體性的本體。如來體性是遍一切眾生的。語、意也是同時含蓋在一起，以後在講授密咒乘時會再解釋。

問：知足的標準？

答：只有成佛陀時，才能達到真正知足，我們恆時仍處於放逸不知足。問題很好，應該反問自己，真正知足的標準在那裡。

問：可不可以教我們一些如何朝向知足、不放逸的修持？

答：平常上課，都在講如何知足不放逸的方法。最主要的是應對佛法生起強烈的誠信、實際精進，就是在朝向知足、不放逸的修持。《入行論》：「凡事勿倉促而行，應先觀察再決定作為與否。」如此才是正確的道路。精進修持累積福德資糧，再經上師善知識的加持，才會真實了解佛陀所講的真實含義。佛陀一再告示：「佛陀自身亦是累積無量劫的福德資糧。」這是非常重要。累積福德資糧，才能得遇善知識，才得以了解心的本體。我們現世對佛法能生歡喜心，也是過去生的習氣。如果能保持它，自然會生起知足，不放逸。

問：可不可以說不離開清淨自性就是知足？

答：就是這樣。

〔待續〕

大乘精要 (19)

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2008 年 3 月 1 日講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

遍虛空的一切有情眾生雖欲求一切樂、遠離一切苦，但其思惟與行為皆顛倒而成為苦因，猶有如盲人身置荒野不知方向。對此一切有情眾生，願生起強烈的悲心，已聽聞大乘精要法，引領眾生趨向解脫的道路。

《大乘精要》是依循初善、正善、結善三部份解釋。「初善」包括論名、頂禮對象及解釋頂禮。「正善」包括讚頌供養、造論誓言及解說。「正善」的論文解說又分為「總說」與「分說」。「分說」的部分又分為「基、道、果」。

「基」是講解本具的如來之因，為何被障，如何了知所障之因以及如何去除此障。「道」是開顯本具基礎，學習的程稱為「道」，可分為四個部份：一、認知此道：如何尋求一位善知識。善知識應具備之性向，如何依止善知識，如何從善知識處學習佛法精要。二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常。對治放逸、散漫，應思惟人身難得。為使此生具意義，應思惟因果。不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

三、學習四法：一、皈依：如欲脫離輪迴之苦，首先學習認知依止境，開示皈依，及皈依的概論。二、戒律：以持戒的方式以斷除煩惱。三、菩提心：由慈悲心到菩提心〈大乘菩薩戒律〉。四、灌頂：密咒乘誓言的含意〈密咒乘的戒律〉。

我們已講到「學習四法」中的「菩提心」，分為總說與分說。以二十二種功德及地道次第解釋如何菩提發心，亦即由世俗菩提心到勝義菩提的發心的過程。世俗菩提心是由願菩提心，付之於行動的行菩提心，直至圓滿菩提。「願菩提心」由儀軌方式得到菩薩戒律。受戒後，所增廣得的利益功德，能以七支供養等方式，累積有緣取之福德資糧。其學處包括不捨眾生，了解應行四種善法及應捨之四種惡法。善法與惡法也有很多不同解說：四種善法指「明知而不說謊」、「對待有情無差別」、「對待有德之人恭敬讚誦」、「善行導引眾生入佛門」。四種惡法指「欺騙值得尊敬者及上師的供養」、「不應生悔之事令人悔」、「譭謗大乘教法」、「以狡詐之心對待其他眾生」。若是不行以上四種惡法，即是四種善法。「行菩提心」包括菩薩三種戒律：「律儀戒」指學處的利益與邪見的部份、「饒益有情戒」、及「攝善法戒」。

前次已講完律儀戒中邪見的部份，今天上課繼續講解「道」的「學習四法」，「菩提心」的「行菩提心」的律儀戒，主要是指應捨棄行為的部份。

菩薩不會因種種之生計顛倒所動。例如獲取供養、侍奉、恭敬等。在菩薩的清淨行為中，不會貪戀供養的物品，而以無貪執之念供養自己上師、比丘眾生及父母。菩薩若不戀財，行為即已離貪執，不為物質所控。若已離貪欲，將不會憂惱供奉的有無，也不會做令施主喪失信心的行為。因為已離對供養的憂惱，故稱為「離憂惱菩薩」。

身為菩薩亦應行為圓滿，能令眾生對佛法生起堅固的信心。即使是只為自身解脫的

聲聞行者，也能為了不令眾生產生不善思惟，而保持行為清淨。

《菩薩戒品》言：「菩薩應捨棄一切會使眾生生疑之行為。」《入菩薩行論》中亦有提到菩薩在行為上所應遵守的部份。過去在印度，飯後刷牙的牙木及漱口後的水都要掩埋，不可隨意亂扔、亂吐。不可隨地大小禁，一定要再固定的地方。不可在別人飲水或進食的地方如廁。進食時，要注意一些不良習慣，例如大聲張口咀嚼和填塞滿嘴等行為都應捨棄。與人交談時，不可伸腿、搓手、左顧右盼。具解脫戒的菩薩，不論騎馬、坐車、或在房內，都不能與婦女單獨共處。對於這些行為的教導，也應隨順當地風俗而行。凡是會令眾生生疑的思惟或不良行為皆應捨棄。每到一地應先進行觀察，入境隨俗，再隨應施教，最為正確。

我們修持佛法，不可有喪失信心的思維，例如覺得自己十分散漫、懈怠或無法成就等想法。過去佛陀曾是一位車伕，也曾經甚至是一隻巨龜。當他是巨龜時，身上有很多蟲子寄居，但他都可以盡量不去壓到或咬食蟲子，而以菩提心累積資糧。由此可知，即使是佛陀也要努力精進，更何況是我們。《三寶云經》一再講述：「菩薩為達行儀圓滿，經歷千百萬劫的各種痛苦，甚至布施自己的身體，最後才證得菩提。」所以認為懈怠如我者無法成就的心態千萬不可有。過去已得圓滿的佛陀、現在正處於證悟菩提的佛陀及未來將要成佛的佛陀，皆是依於菩薩行，才能證達圓滿菩提。依於為使有情脫離痛苦而生起強烈的精進，使自己不再懈怠，也就是不以抱持「不可能做到」的心態而修證。

佛陀以及在印度或西藏的成就者，為證得菩提，都經歷了許多的苦行。例如密勒日巴大師為完成上師的囑咐建造塔寺，三番兩次地拆除與重建，甚至背部完全潰爛、佈滿膿血。但是他為了證得菩提而願意承受所有的苦痛。為證得菩提，我們應該向他學習而願行一切苦行。《入行論》云：「螻蟻、蜜蜂這類小生物，為了生存都能專注精進於某些事物，如果再加上一點信心，一定可成佛。」想想連它們都可成佛，更何況人道的我們？具備思惟能力，知分辨利害，若能再精進於佛法，將更易成就。因此不論眾生對我們有任何傷害，都應忍辱對治。

若對眾生生起強烈的瞋念時，應以悲心對治。在世俗上，對眾生應生起強烈救渡的心。在勝義上，因為是以「無緣取」累積智慧資糧，知其自性是空，所以雖然對眾生產生強烈的悲，但心身心卻是處於樂的當中。這是以「悲空雙運」攝受眾生，圓滿菩提。成就者不會因為受到眾生的傷害，而生起悲傷。智者們的心是充滿歡喜，時時處於樂中。經云：「身為真實的菩薩，已理解樂，更趨於大樂，再也不會陷於悲傷痛苦中，而時時處於樂中。」

「行菩提」的「饒益有情戒」，是指圓滿十善法，斷除十惡法。為利他以及使他人生起信心，而行清淨行。《三寶云經》：「菩薩為圓滿清淨菩提，常處於清淨行中。」經云：「行持饒益有情戒，不論何事，首先應確定發心的清淨正確，在能力範圍之內進行，否則有可能產生不善的後果。」清淨的行為是指語言清淨，心嚮往幽靜處，不處於吵雜之處。身心各方面的表現都能令人生起信心。若不守持清淨的行為則是一種過失。

《三寶云經》：「若自身已具備條件，應恆常保持微笑，成為有情眾生的導師。所述言語皆為真實語句，無任何流言蜚語。」若是已具有此種能力卻不如是行，反而處於與他人同等或隱於低位，即是過失。

《入菩薩行論》：「接受邪命養活是過失。」世俗的邪命，指以違法之事維生。出家人的邪命則是營不如法之事或以求取利養為生。但若是以菩提心攝持，雖以世俗的方式進行，則無過失。菩薩接受饒益有情戒，是以心為主，以意為覺察，一切行持均不離利他之心，雖享用五欲，但不為五欲所惑害。若是放浪形骸、狂亂歡笑、手舞足蹈、口說綺語、隨妄念而行，則均為過失。不論身、語、意，均應捨棄貪、瞋、癡，秉持利他的

心念而行持。不論是善業或法行，皆應安忍，不應懈怠。《入行論》：「一切過失的源頭，皆來自於懈怠。」

禪定能讓我們斷除煩惱之根，若不能了解此意，即是過失。若不能對散漫，惱悔、嗔害、昏沉、欲求等思惟，生起捨棄之心，都是過失。對禪定之覺受，應以清淨見觀待。《戒王書》：「若過度認為寂止即禪定，亦為過失。」

視聲聞乘較劣等之心，亦應捨棄，這是過失。佛依眾生不同根器而說法，次第是依層次而上，若產生貶視、輕視之心，都是過失。作為菩薩，應行一切行，無所不學，如文化、藝術等。當已具備菩薩的條件，卻停留於初階的行持，亦是過失。

尊敬外道並精勤於外道的宗見、行為，是為過失。已精勤於自己所修之法，卻仍歡喜於外道，亦是過失。自讚毀他，奉承利養，均是過失。譏笑、揭發他人之短處，亦為過失。《小品般若》：「不論是處於城市，或密林幽靜之處，若貶視有情，是為過失。」

當具成就的上師傳講法時，依於我慢，認為自己已具是能力而不前往聽取口訣，是為過失。因嫉妒，譭謗、批評講法的善知識，亦是過失。應捨棄我慢之心，不應跟隨不利的遊伴。

在學法或任何的行為，不應依個人思惟而特異獨行，而應以利他行持為主，才是菩薩行。當見人生病無有依靠，應幫助尋找醫生、藥物與食物等，否則即是過失。佛陀在世時，有一比丘生病，全身佈滿膿血，無人照顧。佛陀見到，立即俯身為其吸吮膿血治病。

當所行之事皆為利他時，將可獲得阿羅漢果得常住果。若自身具有能力，卻不幫助他人消除痛苦，就是過失。例如見到眾生死亡或財物丟失等的狀況時，卻不協助，即是過失。若見他人處於不知足的情況，應給予指導協助，並導正其無知。

自身亦應恆常保持知足。佛告大勢至菩薩：「秘密主！應精進於正知正念，心不放逸而行。對菩提一切之法，則不會漏失。反之皆成過失。」知足與不放逸是非常重要。

雖幫助他人，但不應期待回報。但是若有回報，亦應接受，以成全他人，否則即為過失。對求財者，吝嗇不予布施，亦是過失。不宣揚他人之功德，亦是過失。他人精進於禪定，本應讚頌，確不予讚頌，是為過失。對佛教貶視或具瞋心的外教徒，應施予財物等各種方式取得信任，再以神通示現，逐漸使其心續成熟，並得以解脫。若不以增上心攝受一切有情，如捨世間有情，有負菩薩之名號。

對於前述的戒律若有衰損，應如何恢復呢？一切的衰損皆來自貪、瞋、癡三毒。故應斷除，應於三寶與菩提薩埵之前懺悔，誓言決不再犯，之後再次接受守持戒律。《近侍請問經》：「大乘行者藉由懺悔，仍可保持戒體。而聲聞乘行者，若有損則無法恢復戒體。」因大乘行者，是以清淨之心守法，若有犯損，仍可以懺悔而恢復。而聲聞乘，則是以身守法，若是衰損，即無法改變。

「饒益有情戒」應捨棄身語意之十種惡法，圓滿十種善業法。「捨棄殺業」，應度一切處於殺業中的眾生，使他們脫離殺業之苦；「捨棄不予取」，應進行布施；「斷除邪淫」，應行清淨梵行；「斷除妄語」，應口說真實語義；「捨棄兩舌」，當眾生爭執時，應使他們得到協議，不再爭執；「捨棄邪見」，應趨入清淨的見地中。《伽葉請問經》：「斷除身語意十惡業，應盡量保持清淨行。」身即指殺生、不予取、邪淫。語即指妄語、兩舌、綺語、惡口。意即指害心、貪心、邪見。《地藏十輪經》：「十輪指十種善業之輪。若善男子具十輪，是大菩提者。依十輪得脫離煩惱，得證清淨之地。」佛陀亦是捨棄十惡業，才得證佛果而稱為佛。

學習菩薩行之後，能夠得證究竟的佛果。此與前述所言：「當發起菩提心時，已具足此果位。」二者有何區別？雖然於發菩提心

之時，即具備此功德，但身為菩薩，在學處上若沒有實踐菩薩行，即不能證得佛果。如果僅依於發心就能圓滿佛果，則世間凡夫在發心當下就已成佛，如此，凡夫與佛不是沒有差別嗎？凡夫須要經實踐菩薩行，才能得證佛果。佛與凡夫仍有別。《地藏十輪經》：「若只發心而不嫻熟十善法即能證果，則處於十萬微塵的有情，在一劫中亦皆能如其所發之願證果。」一切眾生不須經歷苦行而能成佛，是完全不可能。眾生仍然需要自身發願，兼備實際行持修證，才能成就佛果。

現在要闡述「行菩提」的「攝善法戒」，它是以六度、四攝為修持。首先須嫻熟十善法，理解道之根本而修證。經修證六度，捨棄吝嗇等煩惱，最終圓滿身語意三身之果為。《大乘口訣示要經》說：「一切有情眾生皆處於煩惱五毒中，但煩惱的執著卻是各各不同。對財物特別慳吝者，應以布施對治。不能守持清淨戒者，以戒律對治。有強烈瞋恨或傷害他人者，以忍辱對治。對懈怠、懶惰者，以精進來對治。對放逸、散漫者，則以禪定對治。對邪見者，以智慧攝受。」《無垢稱請問經》也一再解釋以六度方式來對治。對貧困貪執者，以布施對治。對破戒者，以持戒對治。對瞋恨、傷害他人者，以忍辱對治。對懈怠者，以精進來治。對放逸者，以禪定對治。對無正理之見者，以智慧對治。

若依次第的方式解釋六度。對貧困、低種姓、吝嗇、戀財生起強烈的心念時，以布施對治。已無貪執的濁念，則布施圓滿。對身、財無貪執，就不會毀滅清淨戒律，此時自然持戒圓滿。持戒圓滿時，就完全不受瞋恨等煩惱所染，自然忍辱增上。精進、禪定、智慧、也依此增上，達至圓滿。由字面上，是依次第解釋六度，但事實上只要是真實通曉一個法門，有所定解，即一通百解。

以前有一位非常有名的成就者詹把相棟巴，他修證幻身瑜珈的行者。當他對幻身瑜珈有了真實強烈的定解後，進而從此理解夢瑜珈；再從夢瑜珈的定理，理解上至淨土下至地獄的整個過程。最終，他理解這一切的證悟，是由上師傳承而來。這是能對法的真實涵義達到定解時，全部的法門全部融入於一法。如是，才能完然理解佛法的真實義。《入行論》說：「當對一個法門達到圓滿的定解時，即能真實理解所有法門。」如果對法門沒有理解清楚，則修證無法增長。所以對法有真實的定解，非常重要。

《入行論》：「五度以智慧之本質理解。」所以六度應以智慧為主。以智慧生起修持五度。智慧如國王，當國王具足，眷屬也同時具足。總體而言，六度以智慧為根本，其他五度為輔。當真實具足智慧，也具足其他五度，如此才能息滅輪迴的痛苦，達到佛所說的真實智慧到彼岸。此處所指智慧，並非指分別妄念。智慧是經擇察而生的思惟行徑，已超離世間的智慧，而稱出世間的智慧。六度中的「到彼岸」，是指超離世間達到出世間的智慧，所以稱為到彼岸。《小品般若》：「六度應以智慧攝受。」表達應以智慧為統領，行持布施、持戒、忍辱、精進、禪定等五度之修證。

《施主請問經》：「將財物置於家中，只會增長貪執戀財之念，應捨棄而布施。若對財物已無貪執，即已離貪，亦畏懼。」例如密勒日巴大師在山洞中修行時，有位小偷入洞偷東西，密勒日巴大師大笑說：「我自己連吃的東西都沒有，你還來偷什麼？」因已無可貪執，故無畏。愈行布施，則離菩提行愈近。愈貪戀財物，則愈接近魔眾。愈能將身心無限地布施，所得亦是無盡。反之，所得即是有盡。若能如是布施，世間一切有智慧的士夫均會予以稱讚，譽為大士夫。若只是不斷累聚財物，則只為凡夫眾稱為富有、財主而已。應完全捨棄財物，才能完全無貪著之念，無畏懼。

或有人說：「先累積財物，等快要死亡之時，再將之布施。」但是經典說：「因為無常，我們無法控制自己的生命，死亡可能會隨時發生，戀財的習氣可能帶引我們出生於惡趣。」應思惟此種種，不應戀財。只要保持生活所須的花費即可，多餘的錢財，則

盡量布施。有些人雖然並非真的吝嗇，但因為依於某種習性，不喜歡布施。此時，更應學習布施。《戒王書》：「財富並非恆常，永遠變換不定。如芭蕉樹般隨風搖曳，無有意義。富人可能突然變窮，窮人也可能瞬間致富，財富並非非固定。如是理解財富的無意義而布施。」

布施時，首先要確認布施的對境。對佛、菩薩、善知識、比丘眾、父母、婆羅門、及弱勢之眾、親人等，應如法布施。「如法」是以無傲慢、不求回報、以謙卑的心布施。《戒王書》：「世間親友不可能圓滿我們的資糧，只有布施，才能幫助增長福德資糧，才最好的親友。」

《小品般若》中開示如何布施：「當已無畏懼地將身、首、四肢布施時，是真實布施。」這是菩薩已完全破除我執，沒有眷戀並已理解諸法無真實義，所進行的最大的布施。然而，若心續中尚未如此廣大，則不應進行。因為作後又生反悔，所累積的資糧將會斷失。因此任何布施，均需依於心續的程度而定。有人說：「我想行菩薩行幫助他人，可是他人卻反而對我生瞋恨。結果，自己的怨心也生起。」其實，這是心續尚未調伏至可以幫助他人的程度，仍處於世間的悲心，或有欲求回報，所以仍有煩惱，並非真正的菩提心。在行菩薩行時，首先要調伏自己的心續，直至沒有貪戀執著，才能圓滿菩薩行。因此菩薩行應慢慢地漸次依循自心的調伏而進行。在過程中，須有清淨的見地，才能圓滿。正見圓滿之後才能行持菩薩行。尚未達到清淨正見時，應隨順心續調整菩薩行。

過去在印度那爛陀寺，常有外道的辯論挑戰。當時因寺中已無足以答辯的智者，所以請龍樹菩薩出山答辯。龍樹菩薩的弟子勝天菩薩請求龍樹菩薩由他代為答辯，龍樹菩薩便同意，但請勝天菩薩先預演練習。預演辯論中，當龍樹引用外道經典辯證時，勝天一度疑惑，懷疑龍樹為外道徒。最後，勝天贏得辯論。但是因為勝辯的歡喜，勝天對善知識有不恭敬的行為，所以臨行之前，龍樹菩薩告誡勝天：「你可以前去參與答辯，但是因曾對善知識不恭敬，路途上可能會遇到障礙，務必小心。」於路途中，勝天經過一處森林，有一非人化身為一盲女，前來測試勝天證悟的見地，並請求施捨，勝天於是將眼睛布施予盲女。因為勝天菩薩的證量，於布施眼睛後，眼睛又自然長回。當眼睛長回之後，勝天看見到盲女將他所布施的眼睛以石頭砸碎。當下，勝天覺得眾生難度，心想自己將最珍貴的眼睛布施，不但不被珍惜，反而被浪費，感到有些後悔。當這些心念生起時，他的眼睛再也無法長回。即便勝天菩薩在行菩薩行時，也會有這樣的問題，更何況是我們。所以要特別注意任何的行持，必須要具足條件，量力而為。《入行論》：「學習布施時，首先應以最簡單、經濟的方式布施，再逐漸增廣，直至身心都可布施。」

過去佛陀住在增長園林時，聖者噶答亞那到此托缽。當時有一戶富人家，家中有一位年老多病的女僕，她已替他們工作多年，但是主人對她並不照顧，不但衣食不足溫飽，而且經常遭到主人的責罵、痛打，身心非常痛苦。一日，主人命令女僕前去提水，當女僕走至河邊，因為心中十分痛苦而放聲大哭。此時，聖者噶答亞那正好也來至河邊，看見女僕便問她為何如此難過。女僕回答：「我已老年力衰，卻仍要做年輕人的勞力工作，再加上衣食難以溫飽足以讓我恢復體力，這麼的苦為何不哭？」噶答亞那告訴女僕：「如果你想脫離貧困，應該布施。」女僕回說：「我沒有能力布施啊！就連我背著的這個水瓶，也不是我的。」噶答亞那又告訴女僕：「不需如此，妳只要將妳裝在水瓶中清淨的水，倒在我的缽中供養就可以了。」女僕就將裝起的水以清淨心倒在噶答亞那的缽中。噶答亞那於是唸誦布施功德的偈頌，也開示法的學處。噶答亞那又告訴女僕每日該做的一些事。女僕告訴聖者：「我年紀已大，無法做粗重工作，想找比較輕鬆的工作，慢慢離開這裡。」噶答亞那告訴她：「不要對所作的事情有存太多的悔恨，而應精進於教授予你的學處。於白天，妳照常做該做的事，

晚上等主人休息後，找一個乾淨的地方，舖上乾淨的草，清淨地思惟佛陀就可以。」

就這樣，女僕每日都遵照聖者的教導而作。女僕往生時，即生至三十三天成為天人。她的主人在她死後，用繩子綁在她的腳上，將她的屍體拖到墳場丟棄。女僕往生天道後，享樂、貪戀於天人的欲樂，完全沒有思惟是如何成為天人。當舍利弗依神通來至天界，問她：「妳是如何成為天人？」她才憶起過去世老婦人之身，是依於聖者噶答亞那的教導，才得以出生天界。於是她帶領五百個天女前往墳場，向她過去生的屍體供養。此奇異的景象令很多人生疑，經告知才了解，這是因老婦人向聖者噶答亞那供水的功德，而能往生三十三天界。

布施時，有些人未經辨察供養的對境，而盲目的布施；另外有些人則是對功德田有或是供養的對境有經觀察分辨。即使供養是一滴水滴，但所供養的對境是聲聞、緣覺、阿羅漢、證悟的菩薩時，所得之功德即能圓滿眾生，如此思惟發心，即使是小小的供物，其成熟的果卻是非常廣大。

在過去多劫之前佛出世時，有次到出外。正好有一糧商見到佛的三十二相八十莊嚴相，頓時生起強烈的恭敬心，於是他抓起一把正在販賣的豌豆撒向佛，其中有四粒落入佛的缽中，有一粒則打中佛的頂髻後掉落下來。之後，有一名為塞瓊巴的轉輪王〈意：聖清淨〉，具足一切轉輪王之相徵，唯一不同之處，是在他的頭頂上有一顆大肉髻。某日，頭頂上的肉髻自然裂開，出現一位童子，因此人們稱此童子為頂神王。當時，聖清淨轉輪王的五百位妃子都爭相餵乳，並不斷呼叫童子：「飲我乳，飲我乳。」於是被稱小名「飲我乳」。童子從小學習各種工藝學術，成年後繼承王位，即被稱為「飲乳王」。依於過去的福德資糧，飲乳王征服整個南贍部洲。

飲乳王有一位名為夜叉天〈非人〉的大臣，只有飲乳王能看見這非人的大臣，其他凡人看不到。有一天，飲乳王就問大臣：「我已經征服南贍部洲，還有什麼地方可征攝？」大臣告訴他，還有東聖身洲。他就轉動經輪去往東聖身洲，隨即征服東聖身洲。接著又征服北俱盧洲、西牛賀洲。四大部洲先後都被他征服，統領之境臨界與三十三天比鄰，地位幾乎與帝釋天同等。當他們坐在一起，帝釋天的座位只比飲乳王高出一點。此時，飲乳王心中想：假如有帝釋天的一半，該有多好。因飲乳王過去的福德資糧，念頭生起的剎那，他變成與帝釋天平起平坐。他們在福報功德、威嚴及展現的力量上是完全相同，唯一不同的是帝釋天是天人，所以不眨眼睛，但是飲乳王仍會眨眼睛。之後，阿修羅前來攻打，他與帝釋天同時昇空張弓，準備迎戰。阿修羅一見，即心生懼怕便自動收兵撤退。飲乳王因此自覺能力無比高強，而想殺除帝釋天、據三十三天為己有。在這個惡念閃現的當下，飲乳王即從三十三天落下，摔成半死。眾人聚集圍觀，但不明為何具有如此福報功德的飲乳王有如此的下場？飲乳王告訴他們：「日後，若有人問起，應告知世人，飲乳王因貪心而亡。」飲乳王已擁有了四大部洲，應該可以知足，但因貪著不知足所以死亡。飲乳王即是當初賣碗豆的糧商。他可以征服四大部洲是當初四顆豌豆掉入佛的缽中。布施時，並非以布施物的大小區分，而是以發心與對境為區分。飲乳王雖累積廣大的福報，然而因為貪念，最終導致死亡。

在多劫前，有一無能勝佛。他在證佛後廣行利他事業，後示現涅槃。後人將對他留下的聖物建蓋佛塔供奉，並於良辰供養。當時，比丘鐵巴，對大眾傳授佛法。當地有一聖者喜好賭博。某天，他賭輸到只剩一件披衫、一雙鞋子、一把雨傘、和五個貝殼錢幣。當聖者行至比丘傳法的地方時，比丘鐵巴正好在講福德的廣大重要，強調累積福德中將得樂，應該再三地布施，累積福德。聖者聽到之後，覺得福德很重要，應該布施。但是他沒有任何可以布施，因此心想：「假如我將現在所有東西布施，就會一無所有。假如不布施，則又沒有福報，」就在他不知所措

時，又聽到比丘說：「擁有善業的人，如果認為可以慢慢布施的話，反而會更快地接近惡。應速善行，才能脫苦。」這剛好如聖者之意，於是他將所剩鞋、傘、及五個貝殼全部供養比丘，比丘也迴向功德，聖者只穿著披衫回家。

當聖者的妻兒子看到他只穿披衫回家，心想他一定賭輸光了，因此非常痛苦。晚上，他的妻子到井邊打水時，覺得桶子很重，拉不上來，於是她兒子與聖者也前來幫忙。三個人使勁拉，卻拉上一桶金銀，之後又連續拉上五桶金銀。當時賭徒聖者覺得非常神奇。他發覺以初發的善心累積資糧，現世即能得如是果報，剛播下種子立即有果實。他告訴妻兒之前的布施，並認為現下更應種下善的種子。妻兒也同意將所得金銀供養佛塔、僧眾與布施貧困之人，於是他在當地因布施得名。之後，當時的國王因為沒有子嗣繼承王位，國王往生後，眾人商議認為聖者是一位有功德的人，而推舉成為國王。他就位後，也力行種種善業、戒殺生、布施僧眾等。依於此功德，聖者往生後出生於他化自在天。在他化自在天身亡後，又出生於天界，稱為福德力王。

【問答】

問：六度的前五度如何可以由身語的觀察好或不好？智慧波羅密怎麼知道是否進步？

答：這可以從我執的多少來分辨。當惡緣現起時，是否能做為修道而用？有沒有生起無量的悲心？如果具足智慧，則應該對最細微的因果，也開始有真實的理解。但這部分很難做到。另外可以觀察是否以自利為主，如果仍有很強的我執，是無法接近無我。

問：開始修行，是不是一定要由六度的布施開始？假如覺得很懶散，是不是可以直接以精進對治？六度是不是有次第？

答：很高興你提這個問題。大乘精要是屬於次第的論。佛陀講法首先即是開示布施，以布施攝受眾生，並以布施來讓眾生遠離貪著。佛陀開示法屬於法施。當自己在修證時，對自己增上的煩惱，應以比較強烈的方式對治，譬如以精進對治懈怠。其實精進是所有六度的遊伴。對初行者，布施並不一定要廣施。布施時，首先可以從修法開始，例如煙供、水供，都是布施；施身法則是法施。各種布施都是在精進中進行。

〔待續〕

岡波巴中心記事

- 朗欽加布仁波切位於帕竹佛學院之舍利塔，於 2019 年秋天落成；德童仁波切率領佛學院小喇嘛開光。
- 朗欽加布仁波切涅槃週年法會，在敬安仁波切及堪布天津尼瑪引領下舉辦，2019 年 10 月於臺北與美國岡波巴中心圓滿。
- 敬安仁波切於 2019 年 6 月返臺弘法，期間教授朗欽加布仁波切所著之《上師相應法》。授課之餘，仁波切持續朗欽加布仁波切著作及藏傳教典之中譯與重譯。
- 堪布天津尼瑪於北美各地弘法、領眾修法之餘，仍持續於朗欽加布仁波切著作之整理。

本期《聞喜》承蒙 Angela Millaway 、魏杏娟、彭嘉齡、林玥瀞、林秀瑛、Ken Chern 之協助筆記、謄稿與編校，謹此致謝。

大乘精要 (20)

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2008 年 3 月 15 日講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

遍虛空的一切有情眾生雖欲求一切樂、遠離一切苦，但其思惟與行為皆顛倒而成為苦因，猶如盲人身置荒野不知方向。對此等一切有情眾生，願生起強烈的悲心，以聽聞大乘精要法，引領眾生趨向解脫的道路。

《大乘精要》是依循初善、正善、結善三部份解釋。「初善」包括論名、頂禮對象及解釋頂禮。「正善」包括讚頌供養、造論誓言及解說。「正善」的論文解說又分為「總說」與「分說」。「分說」的部分又分為「基、道、果」。

「基」是講解本俱的如來體性，以及被障之因及如何去除此障。「道」是開顯本俱的基礎，學習去除此障的程稱為「道」，可分為四個部份：一、認知此道：如何尋求一位善知識。善知識應具備之性向，如何依止善知識，以及從善知識處學習佛法精要。二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常；對治放逸、散漫，應思惟人身難得；為使此生具意義，應思惟因果；不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

三、學習四法：〈一〉〉皈依：如欲脫離輪迴之苦，首先學習尋求依止境，開示皈依以及了解皈依的概論。〈二〉戒律：以持戒的方式以斷除煩惱。〈三〉菩提心：由生起慈悲心到菩提心〈大乘菩薩戒律〉。〈四〉灌頂：密咒乘誓言的含意〈密咒乘的戒律〉。

前次已講到菩提心的道的「學習四法」，也就是「菩提心」的「行菩提心」的律儀戒部分。今天上課繼續講解菩提心的攝善法戒：六度。

行菩提心的攝善法戒的六度中之布施，寂天菩薩《學處集》：「布施的對境可分為功德田與利益田。」其中功德田是：佛、菩薩、僧眾、父母等。利益田則是：病人、有情眾生等。上次提到，經過觀待布施對境之後所行的布施。今天所要講的是不經觀待布施對境，所行的布施。此時，一切眾生皆平等都是所行布施的對境、皆是功德田與利益田。如同一個人跌倒，是因為有跌倒之「地」；也是因為「地」，能再站起。同理，若要證得圓滿佛果，需依賴於眾生方能得以成辦，所以一切眾生皆是我們的功德田、利益田。

思惟一切眾生皆曾經是我們的父母，所以一切眾生皆是平等，眾生與父母亦為平等。視一切眾生皆是本尊的化現，也是一種平等。一切眾生皆具備如來體性，所以法身平等。如是，平等的清淨觀，也是密咒乘的概念。因此，理解大清淨、大平等時，一切皆是功德、利益之田。因為一切思惟皆源自於自心，所以當自心不清淨時，所見皆過失或錯誤，皆為不淨，則一切皆非功德之田，而無法尋得清淨的布施對境。因此，首先應清淨自心，對境才能清淨。

布施時，應視施者、施物、施境三者皆清淨而布施。《仙人請問經》：「布施時，不應希求回饋。」若布施是為了得到回報，即是不清淨的布施；或是因為害怕被傷害之恐懼而布施，也是不清淨的布施。其他諸如布施時，奢望的功德或果報成熟於自身、希望脫離疾病之痛苦，甚或希望臨終時可回贖生命，也不清淨。

布施時，布施物不可是毒物、武器、動物、酒、歌舞等。若因社交的因素或對方是富人而行布施，則應捨棄。雖然如此的布施，並非沒

有果報，但是它與清淨布施的果報不同。例如：播種於乾旱之地與肥沃之地，長出的禾苗即有區別。

清淨的布施就是無我的布施。《虛空藏經》：「以無我之心布施，即是清淨。」也就是以清淨的因、清淨的見地、以及清淨的性相無有緣取地布施：無施者、無施物、無施境的布施，也就是所謂「三輪體空」。施物清淨，不論大小皆不求回報，並視對境清淨。當布施能如此清淨，功德即如虛空廣大。經云：「善男子，若能以智慧攝受布施，即已經調伏自身煩惱。」是以悲心緣取眾生的布施，其功德亦將如虛空般廣大。

過去，在郭塞那的舍迦王迎請佛陀及僧眾開示佛法，並供養僧眾。當地有一女乞丐名寧噶，每天拿著破爛的陶碗乞食。當她看見國王向佛陀供養三法衣及燈燭時，心想：「即使如舍迦王已具備如此廣大的福報功德，卻仍不斷地累積資糧，我也應該開始累積。」但是她乞討一整天之後卻只得到一文錢，她想用這一文錢購買酥油供燈，卻只買到非常少的酥油。她非常傷心，所以賣酥油的人看她可憐便多給她一點酥油。

當寧噶見到佛陀之時，就手捧酥油燈跪在佛的足下，發願未來也能具有如佛陀般的功德，並將油燈供養佛陀。這盞供燈在佛陀駐錫處一直維持不滅—當阿難白天清理油燈時，不論阿難如何用手、袈裟的衣角或扇子，都無法將它熄滅。這事情傳到佛陀耳裡，佛陀告訴阿難：「不要清理這盞燈，風都無法熄滅它，你用手更不可能。因為這是乞女所發願力，無法思量，即使連聲聞乘也無法熄滅這盞油燈。」因為乞女寧噶不可思量的發心，她日後成就為燃光佛。

因此供養不在供於物的大小，而在於供養的發心。供養後，更應迴向以圓滿證佛果。

過去佛陀在廣大林接受施主虔敬地供養法衣與食物時，大迦葉尊者正在附近的幽靜處閉關，完全不修邊幅。當他知道佛陀前來，於是下山晉見佛陀。當他來到佛陀的駐錫處卻不得其門而入，因為婆羅門的主人誤認為他是乞丐，而對他說：「現在正在供養佛陀及比丘，你不能進去。」大迦葉尊者只好離去。

當他來到一個貧困的聚落，見到一位患痲瘋病的女乞丐。女乞丐恰巧討食到一搓米，當她見到大迦葉尊者，心中生起將米供養予大迦葉尊者的心念。大迦葉尊者來到女乞丐跟前，當他將缽遞給她時，因為的她痲瘋病十分嚴重，所以手指就掉落到大迦葉尊者的缽裡。她心想：「尊者雖然接受我的供養，但可能不會吃。」然而尊者已藉由神通，得知她的想法，就立刻食用供養。女乞丐又想：「這麼一小搓米，可能不足飽食。」大迦葉尊者再次得知她的想法，便告訴她：「不用擔心，這已足夠我一天的食物，妳應心生歡喜才是。」女乞丐對於能夠供養尊者感到非常歡喜，在她往生後，即投生天界的三十三天。

在廣大林地方有戶人家。當他們的女兒出生時，即身著白衣。大家都感到十分奇特，於是請教當地能知預言的婆羅門是什麼徵兆。婆羅門說：「她將來可能成為一位聞法具器者。」當女孩漸漸長大，身上的這件衣服也隨之變大。當女孩成長到可以論及婚嫁年齡時，看見母親忙於準備飾品等物，便問母親這是為誰準備。母親告訴她：「妳已長大成人，可以準備出嫁了。」她告訴母親：「我不要出嫁，我要出家。」她的父母只好同意，並且想幫她準備法衣。她告訴父母：「我本來就有法衣，你們只需帶我去見佛陀。」於是三人來到佛陀的駐錫處，請求佛陀接受她出家。當佛陀同意時，她的頭髮立即自然掉落，身上的白衣也瞬間變成法衣。佛陀讓她先到眾生怙母前學習，接受戒律並聽聞佛法。不久，她就成為阿羅漢。

阿難因此請示佛陀，此女有何特殊之處？佛陀告訴阿難：過去怙佑佛在世時，有一比丘正向大眾開示布施等法門。當地有一對乞丐夫妻十分貧困，家中只剩一件衣服；當其中一人穿著衣服討食時，另一人只能裸身躲藏於草叢。有一天，妻子出門去討食，正好聽到比丘講述的布施：「為何今生如此窮困，是因為過去生沒有種下布施之因。」她聽聞後心裡立即有所感觸。

回到住處，她向丈夫轉述所說聽到的法，並與丈夫商量要如何布施。他的丈夫回覆：「除了這件衣服，我們沒有任何東西可以供養。如果供養了這件衣服，我們如何出外乞討？」因為他們想種福德之因，所以決定將僅剩的這件衣服供養予比丘尼噶慕。依於戒律，比丘尼不能見女性的身體，但因為他們的誠心供養，因此仍接受供養，並將這件衣服供養佛陀。雖然佛陀接受這份供養，但是這件衣服又髒又臭，因此國王與他身邊的眷眾都嘲笑這供養。於是佛陀因此向大眾宣佈：「這次所有的布施供養中，這件衣服是最清淨。」當大家了解事件的原委之後，王妃們便將衣服供養給這對夫妻。之後，佛對阿難說：「因為如此的發願，這件衣服將會隨她出生，歷經九十一劫，最後得證阿羅漢果位。」

這些故事表達：不論任何的供養或布施，發心甚為重要。以清淨的心向對境布施供養，即如同需有肥沃的田地，才能長出豐碩的莊稼。

《大密方便經》：「身為菩薩，因方便故，一口食物也能利益有情眾生。」身為菩薩，即使供養一小撮食物予旁生道時，也需思惟願此眾生成就佛果，並以此善根迴向一切有情。菩薩的行徑，所作皆遍一切眾生：行供施時，由小布施成大布施，再由大布施再至無量施。

然而布施並不表示未來一定得獲功德果報：其視發心、對境以及施物的清淨程度，而有所區別。布施所得的果報不只是福德，也可能是智慧。例如舍利子的智慧第一，即是依於布施而得。

故事之一：過去有一對兄妹，哥哥的名字喜瑪，妹妹的名字喜瑪摩。二人個性完全不同。哥哥喜瑪從小喜好幽靜，具備向內心修證的徵相，妹妹喜瑪摩則是好世俗的事物。他們的父母往生之後，二人準備遷往城市。在前去的路途中，經過一婆羅門人家，主人聽到他們的聲音，出來見他們，並問二人是否是夫妻，哥哥喜瑪告知他們是兄妹。婆羅門問是否可娶妹妹喜瑪摩為妻。哥哥心想，妹妹本喜好富裕豐足的生活，於是很高興地答應。如此，喜瑪也可以前往幽靜處修證。臨別時，喜瑪摩特別囑咐：「當你修證得獲功德時，請別忘記我。」

喜瑪於是前往修證，最後成就為獨覺、功德也因此而生。但是他並未忘記妹妹的囑咐，於是前往探望妹妹，並示現他的身體昇於空中，上身出火，下身出水等種種神通。喜瑪摩恭敬地向他頂禮，喜瑪也向妹妹講述他所得證之功德。之後，喜瑪摩供養一匹布、一把刀、一根針給哥哥喜瑪。當喜瑪用刀將布匹割開縫製法衣時，發現刀非常鋒利，妹妹因此發願：希望未來智慧能如同這把刀一樣銳利。當喜瑪拿到針時，妹妹喜瑪摩發願：希望未來能如針一般，對甚深內義完全地透徹了解。妹妹喜瑪摩即是舍利子的前世，並於未來，佛陀面前成為智慧第一，通曉佛所說的一切甚深內義法。

故事之二：過去，人壽還是兩萬年時，迦葉佛有一婆羅門比丘及屋喇嘛，跟隨佛陀學習佛法。佛陀的另一位比丘也有一婆羅門弟子，比丘的這位婆羅門弟子非常全心的持守戒律，但是在修證上並沒有太大的功德。迦葉佛預示：「及屋喇嘛於未來將成為釋迦牟尼佛。」另外的婆羅門弟子則發願：「於彼時，願以我持戒的功德，成為智慧第一之弟子，並願得證阿羅漢果。」這是依持戒生智慧果報的例子。

故事之三：過去，在瓦爾那塞，光明王的王妃的長子名為光明，但因業力，他天生患有氣血病。第二年王妃生下次子也取名光明。日後，當國王準備將王權交付予大王子時，大王子告知國王：他不喜歡世俗的王權、希望出家，請國王允許。國王答應之後，大王子便前往幽靜處修證，最後證得獨覺。某日，大王子至城市托缽時，國王讓小兒子前去供養服侍他。兄弟見面時，哥哥對弟弟說：「出家甚為至善，為何不出家呢？」弟弟於是向國王請求出家，但是國王不允許，因為小王子必需接續王權。

大王子因為有知曉未來的神通，即前去會見國王，並告訴國王小王子只剩下七日可活，應讓他享受這七日所應擁有的事物。國王得知後，只好答應小王子受戒成為出家僧。大王子因為氣血病，雙手時時顫抖，無法托穩住缽，

於是小王子將一個小手鐲放在缽的下面，使缽不抖動。小王子見此，願：願能如缽般不動搖，聽聞一切佛法，精進修持；並願以所聚集的善根，於未來在佛陀跟前，成就阿羅漢。

這小王子就是阿難的過去生。阿難依自己過去的願力，能夠多聞、精進修持，並得宣說佛法。

《小品般若》：「最殊勝之法是布施，依布施能得無量功德。若以勝義攝受，更將圓滿。」因此，布施的心與對境若皆清淨，所施物雖小，所成辦的果可甚大。即使布施的施物未完全清淨，但因心的清淨，也可成為清淨的布施。

故事一：有一個窮人在市集中搶奪麵食，並將搶到的食物供養給一位獨覺。依此功德，使他在未來得出生於釋迦族，並成為有地位的人，最後現見佛陀，得證見諦位。

故事二：很久以前，有一乞丐行至瓦爾那塞，但是當地的乞丐都不讓他留住。國王倉金的王妃經過附近時，地遺失珍珠項鍊。這乞丐窮人撿到項鍊，但未據為己有而將項鍊掛在樹上。當侍衛在樹梢上找到項鍊後，國王非常歡喜，而派人找到這乞丐並問他有什麼需求。這個乞丐要求給予城中的每一個窮人一匹布與食物，並冊封自己為乞丐之首。然而乞丐因為窮，習慣性地仍會偷、搶或乞討。有一天，他又搶奪到一個油罐。在逃跑的路上時，恰好遇到一位獨覺，他因為內心歡喜，就順手將油罐供養獨覺。獨覺於是示現放光、放水等神通。當時，乞丐捧起獨覺的手發願：「願以此善根，將來能成為國王，供養更殊勝的聖者。」其他跟隨的乞丐們也發願：「若你未來成為國王，我們發願成為你的眷眾。」這個乞丐後來成為釋迦族的國王，其他的乞丐則成為他的眷眾。後來釋迦王及其眷眾都得見佛陀，從佛陀處得聞真實語諦，並皆得證羅漢果位。此即供養物雖非清淨，但因為願力的清淨，所以有不同的果報。

接下來講述法施。雖然供養如三千大千世界般的財寶，其功德不若一句偈誦的法施。《解脫經》：「能以一句佛法之偈誦布施眾生，其功德無量。」一般布施所成辦的果報，只能給予眾生長壽或人天福報。法施則是不共，它能使眾生在心續中生起菩提心，得證圓滿佛果，所以功德廣大無量。法施是攝及三身的命根。

《解脫經》：「菩薩以恆河沙數財富供養諸佛，不如以法施供養。」《寶集經》：「以恆河沙數財施供養佛陀，不如向有情宣說佛法偈誦的法施，其功德無可比量。」這也是我們在修持煙供或施身法後，唸誦的偈誦：「諸法由因生，如來說彼因，如何遮彼因，沙門如是說。」就是將財施、法施結合在一起。

講述佛法時必需依照眾生的根器而宣說。若聽聞者態度不恭敬、無病裝病而戴帽、撐傘或攜帶武器等，均不宜宣說。對小乘根器之眾生，不應宣說大乘的甚深法要。若無男眾在場，不應對女眾講述佛法。另外，對大乘根器者，不應講述小乘法。最後，不應將己所知之法全部宣說，應針對眾生之根器、習性而宣說，才有法益，否則將有口舌之障。其次，未針對根器而宣說佛法，是根本戒墮損的三因之一[6]。於宣說佛法時，應先觀察眾生的根器，再慈悲地引經據典地予以講說。

經云：「講法者應虔敬，雙足跏趺坐於法座。所講述之內容均引據經典，應具意義，不落汎言、繁雜。」《大白蓮花經》：「講經者，應以謙卑、恭敬之心。於清淨處，坐於鋪設法布之法座上。」應對聽法眾生善加觀察，保持無懼、無憂惱；對聽法眾生無有欲求，而以謙卑、慈悲的方式宣說。說法應為利眾，而非自身的需求。

能令眾生於見聞皆具有善戒之人，即令眾生離一切畏懼。持戒的比丘眾，應捨棄武器、睡高床等行為。身為具善法之比丘眾，不論對眾生或其他比丘，應捨棄責罵、回罵、爭辯、或挖苦等行為。若已出家，即已捨棄世間或無

[6] 另外根本戒墮損之二因為：自己破戒及持戒慢心。

有家眷眾，已無有需要爭辯。若再爭辯，即是愚痴。出家比丘眾猶如柱香，點燃是一柱香，燃盡也只是一撮香灰而已。

《別解脫經》：「所有苦行中，忍辱為最。」比丘若不能忍辱，而對他人對罵或爭鬥，則非持善者。比丘眾間若有爭鬥互毆，如同於懸崖邊爭鬥的牛，遲早將墮落懸崖。《大白蓮花經》：「於五濁惡世，出家眾間會因缽中之食、法衣、居所、資具等，產生爭鬥、傷害，乃至死亡。」因此世間亦亂相百出，而有飢荒等災難等。佛陀告訴阿難：「五濁惡世時，在家眾因虔敬供養出家眾而生天界，出家眾則因行為顛倒而墮入地獄。」這種顛倒，必需了解。

《大迦葉請問經》：「未來佛法之毀滅，乃因出家眾現四違法行徑：因內外貪執而欲擁有眷眾，無法區分法的真偽；因慢心而認為自己所講述之法是最究竟，並與他人辯論。」不論教外在有多少的危害，教內出現問題才會真正毀滅佛法。例如獸王獅子，沒有其他的動物可以吃食它的身體，只有獅子身上體內的蟲子，才能將它噬食殆盡。

或說：有些菩薩眾示現如屠夫等相攝受眾生，則前述說法皆不成立。《伽葉請問經》：「如是菩薩是平凡的發心菩薩，因仍求名利並而非求法地攝眾，作為皆為自利自樂，非有功德」佛陀從未開許煩惱，故應捨棄煩惱之行。

【問答錄】：

問：為什麼不能睡高床？

答：這大概是入境隨俗的講法。很多律儀是根據當時的習俗，印度人不喜歡坐臥高位，多是坐臥於地〈印度教也是如此〉。在解脫戒與八關齋戒中也都有提到此律儀。又如顯教不坐太高大的法座，這與密乘不大一樣。

問：為什麼沒有男眾時，不能對女眾宣說？

答：這是因為受別解脫戒的關係，才會如此解釋。

問：請問受戒是由別解脫戒、大乘戒律，一路而上嗎？

答：一般是不需受別解脫戒，從皈依戒開始就可以。如果受別解脫戒，就是出家眾。

問：請問出家眾一定要從別解脫戒，持戒而上嗎？

答：不一定。有些是只受比丘戒，有些只是受沙彌戒、優婆夷戒等。一般經教是以別解脫戒為準而上。

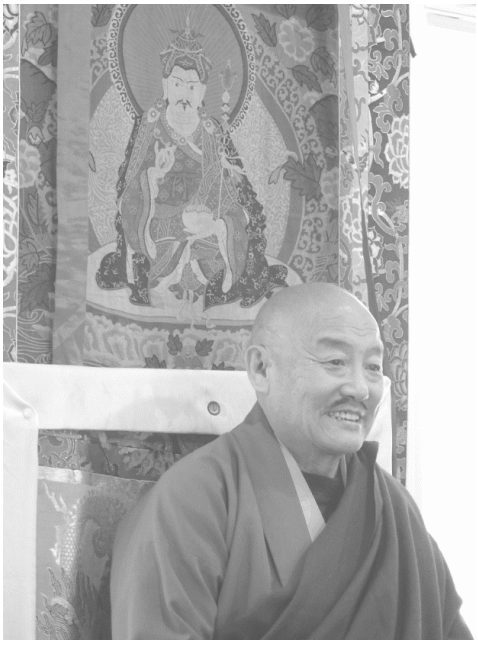
〔待續〕



六種特殊點，尚有以本初解脫、自解脫、赤裸解脫等，於體性之解釋。

依大圓滿解釋五大：當回歸至體性本淨，五大所呈現是智慧。如同解釋上下陰陽組合，當五大智慧呈現時，愈向上開顯則愈加寬廣。因寬廣呈現之力量，不淨者更向下漏盡，最終呈現「明而無念」之狀。當認知本覺真實面目時，即是回歸至明而無念。平常所說的「明」，指的是當念愈來愈清晰時，妄念似乎愈多，呈現的我也愈大。當本覺呈現時，於過程中無有任何執取，愈清明時愈無念頭，因此才回歸至真實無我的狀態；而於真實無我時，才能對諸法的分別清晰地了解，故稱「無為不變的萬〈卍〉字法」—表達堅固不變，如同日、月般的光輝。此乃是對法之功德讚頌。

〔待續〕



大乘精要 (21)

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2008 年 3 月 13 日講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

遍虛空的一切有情眾生雖欲求一切樂、遠離一切苦，但其思惟與行為皆顛倒而成為苦因，猶如盲人身置荒野不知方向。對此等一切有情眾生，願生起強烈的悲心，以聽聞大乘精要法，引領眾生趨向解脫的道路。

《大乘精要》是依循初善、正善、結善三部份解釋。「初善」包括論名、頂禮對象及解釋頂禮。「正善」包括讚頌供養、造論誓言及解說。「正善」的論文解說又分為「總說」與「分說」。「分說」的部分又分為「基、道、果」。

「基」是講解本俱的如來體性，以及被障之因及如何去除此障蔽。「道」是開顯本俱的基礎，學習去除此障蔽的過程，其可分為四部份：一、認知此道：首先尋求善知識、善知識應具備之性相、如何依止以及從善知識處學習佛法精要。二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常；對治放逸、散漫，應思惟人身難得；為使此生具有意義，應思惟因果；不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

三、學習四法：〈一〉皈依：若欲脫離輪迴之苦，首先需尋求依止境，聽聞皈

依開示以及了解皈依的意義。〈二〉戒律：以持戒斷除煩惱。〈三〉菩提心：由生起慈悲心到達菩提心。〈四〉灌頂：密咒乘誓言的涵義。

前次上課講解行菩提心攝善法戒，六度中布施的部份，今天從持戒開始講授。

行菩提心攝善法戒，六度中之持戒，包括律儀戒、饒益有情戒、攝善法戒三種戒律。

律儀戒：從發心開始，為願成就圓滿菩提，以約束身語意持戒，屬於別解脫戒，也包括大乘比丘菩薩戒。此律儀是約束自己身語意來守持善業，摒除一切身語意所引起之不善業。大乘比丘菩薩與小乘比丘不同之處在於發心：比丘菩薩不只是個人守持善業，也願一切眾生能守持。《維摩詰經》開示：「如果發無上菩提心，願引領一切眾生求證究竟佛果，則稱為無上菩薩比丘。」

別解脫戒在聲聞乘中，雖然是非常清淨的持戒，然而相對於菩薩比丘的戒律，因為是個別解脫並不究竟，方稱不淨，並不代表別解脫戒不淨。《小品般若》：「雖於無量劫中累積資糧，但若只是為個別解脫，仍是不究竟。於菩薩戒中，菩薩發心歷無量劫而不變，方為究竟。」二者之差別在於：聲聞乘是以身為主，而大乘則是以心為主。所以在發心時，以利益一切有情，願成就無上菩提的心守持戒律，才是最為究竟。即使僅只是守持一日之八關齋戒，若能以此發心守持，其所累積之功德也等同於虛空。

菩薩的戒律，是以心續是否清淨的發心為主，所以也稱為清淨的持戒。表達發心清淨最為重要。《寶性論》：「若人以自利為主守持戒律，並自認為清淨而引以為傲，並以此對他人的持戒不清淨，無有慈悲反而貶視，而誇言己之持戒並視如珍寶，是為不清淨，不如法的持戒。」

我們應以悲心遍一切眾生，以利他之心守持戒律，如火—具備可取暖，又可煮食等利他功能、又如風、如水、如地等，利他的持戒，才是究竟如法的持戒。相較之下，以自利為主的持戒只如影子般，不是真實的。以地、水、火、風比喻，是因為它們並不具「我給予」的心態。當持戒完全是無我的利他時，方才圓滿。所以菩薩不能有絲毫利己的心，而是要完全以利他為主。其實這是非常地困難，但是修證並非簡單的事情，要努力學習才能使心無絲毫垢染。世俗菩提心如同平常以肥皂洗手，雖然可以幫助我們清除垢障，但若要真正洗淨心中的垢染，則唯有勝義菩提心。《虛空藏經》：「不若聲聞緣覺，完全以利他為主的菩提心守持戒律，才是最究竟的持戒。」如是引經據典，均一再強調菩薩持戒皆是以利他為根本。

饒益有情戒：捨棄一切不善業，以利益一切有情眾生為基礎而守持。但是幫助他人並不代表就是饒益有情。平常人都有幫助他人的善心，譬如幫助有困難或生病的人等等，但最後可能因不堪負荷，而導致退縮的心理、或是自己也開始有病痛。如是狀況，尚不具備饒益有情戒。饒益有情戒首先需捨棄不善業，將持戒基礎穩固，才能真正利益他人。因此，應視自己清除垢障或累積善業的程度，再以等量的方式發心利益眾生、隨順而行。

我們應先完全了解善業、菩提心及六度波若之後，再持善行方才會圓滿。否則，若只是平常的善行，最終將僅成為無記業，而變成可善、可惡的情形。若欲守持戒律，必須完全清楚戒律的內容及應具備的條件，如此行為才會明確。經云：「行持饒益有

情戒時，皆應堅持正確的清淨發心。」此外，所行一切應在能力範圍內，否則可能有不利的後果。

《入行論》：「所行均以利他為主，具備饒益有情之心。最終圓滿時，將自身三世所集一切身、財、善業均迴向予眾生。」如是表示無任何執著。唯有自心尚未清淨，才會於行善的過程，產生退縮。「饒益有情」的意思是指：無任何執著地利益眾生。因此，首先應學習清淨自心—當心清淨才能達到如《入行論》所言，能將身、財、善業，毫無任何執著、完全地給予眾生，並願眾生均能究竟圓滿。如是的清淨，即是「涅槃」。

講到心無執著，並非是想要不執著就沒有執著，必需經過學習，訓練自己的心。因此過程中，可由世俗悲心開始，將一切眾生視如母親般，而對一切眾生生起強烈的悲心。逐漸地，開始對「自認為真實存在的一切」進行解析，則開始瞭解一切皆如佛所說如夢如幻，並非真實存在。經由這個過程，執著才能開始漸漸減少，也才能慢慢做到前述的些許行持。當完全理解一切如夢如幻時，行持才能圓滿，才是真正究竟的圓滿。

因此，捨棄執著有一定的過程。首先需經善知識給予修證上的要點，漸次修習才能真正地不執著。因此應以毅力與恆心，努力而為。教言云：「若精進修持，即使螻蟻亦可成佛。」如實了證空性、以完全沒有執著之心，一切自如、清淨毫無遮止，所行一切亦皆清淨，亦皆為利他、具義。此即如實了證空性者。

現今許多自稱了證空性者，但其實多只是於內容、詞義上的了解而已—並非自稱了證大圓滿、大中觀、大手印等高深之法，即為真正如實了證。例如有人聲稱「能在大圓滿境界中開車」。判斷是否真實達到大圓滿的境界，其實不需從高深之處探究，只要視其於小地方、細節上是否仍有執著，就可一窺究竟。如實證悟空性本體者，已十分稀少。了證空性並非容易之事：首先需以累積資糧等作為基礎，並有嚮往學習的心，如是再加上實際體證，才能完全圓滿。其中，具精進心，尋找善知識，聽聞佛法，皆是非常重要的部分。《入行論》：「對已如實了證空性者，一切皆以利他為主，恆常精進。因大悲故，佛陀對彼無任何遮止。」表達行者需要遮止的部分是被允許的。

攝善法戒：行六度之布施時，物質雖微小，但以眾生為對境，希望於暫時能脫離痛苦，於究竟能圓滿果位，而以布施所得之功德，願眾生成就佛果。具如是思惟行以布施，才是究竟圓滿六度的布施波羅蜜。一切善惡業的行為，非以物質的大小，而是以思惟來決定。

有人請問仁波切：「我今天殺了一隻老鼠，惡業大不大？」仁波切答：「惡業的大小，不在於物體的體積，而是在傷害的當下，是否存傷害之心。」若懷瞋恨、甚至欲置之死地的心，多瞋聚集，才是大惡。

六度波羅蜜以利他為主，才能積聚廣大善業資糧。《維摩詰經》：「具足勝義菩提心之菩薩，所行一切均以利他為主。為使眾生之心續成熟得解脫，一切語均為廣大利他之法語。一切行止均合乎法義。」《寶篋經》：「世間的樹林得以成長茂盛，皆是依於地、水、火、風四大之組合，方得圓滿。」同理，世俗菩提心與勝義菩提心，二者具備，才能成就究竟佛果。《入行論》：「增長菩提心，莫因小利而捨大義。」表達切勿捨棄以利他為主的菩提心。

持戒亦是如同布施，思惟亦應以以利他為主。

行菩提心攝善法戒六度中之忍辱。菩薩的忍辱，並非只是一時，或是忍過今日，但隔日卻要報復的錯誤行徑。我們應將一切爭執摩擦視為風聲，沒有留下任何痕跡，並且發願希望他人今日的瞋恨，不要於未來成熟而成為惡的因。若欲達到「忍辱到彼岸」，則必須在傷害摩擦，瞋恨生起的當下，觀待其本體，回歸於本體的自性中，才是忍辱到彼岸。惟有勝義菩提心方能圓滿六度到彼岸。例如：達賴喇嘛已融合忍辱、持戒、智慧成一體，故稱為菩薩。即使達賴喇嘛說話語氣比較重時，也是為令眾生得到究竟的喜樂。他的發心均是以利他為主，完全地捨棄自我。這才是真實的忍辱持戒，智慧達彼岸。《菩薩經》說：「此非惡語。」

當他人給予身、語的傷害，均不爭辯或回擊。如是的忍辱，有利清除業障，亦具忍辱的功德，將來可出生於種姓、相貌皆好之處。《入行論》：「因往昔傷害眾生，如今遭受傷害，應以如是思惟忍受如是傷害。」《小品般若》：「不論被眾生以棍棒毆打甚或切割四肢，皆能以忍辱面對，是究竟之忍辱。」《三寶云經》：「若聽聞或譭謗菩薩、不孝敬父母、或對三寶生惡毒之念，亦不生瞋恨傷害之心，並持忍辱，才是究竟忍辱到彼岸的菩薩。」《慧海請問經》：「對境的有情以惡語、譭謗等傷害時，均不應回擊，而以忍辱待之。」被惡語傷害、譭謗時，必須忍辱；被恭敬對待時，毋須忍辱。

直貢教主吉天宋恭，曾與一位有名的比丘對話。比丘自稱對持戒、忍辱有很高的修持。吉天宋恭對他說：「我聽聞你曾破戒。」比丘一聽，非常生氣地說：「是誰說的？一定要找他對質。」吉天宋恭說：「這是跟你開玩笑，是測試你忍辱的境界。」

自身遭受傷害而忍辱，稱為「對治忍辱」。若已經忍辱，則不必再細思、追究，過去是於什麼時間、地點被何種詞語傷害等，如此更能保持忍辱。若能忍受傷害，並視行傷害者如母，思惟其亦為煩惱所驅使，而身不由己—猶如長久患病之人，因病所生之幻覺。雖然眾生因煩惱才有如是傷害行為，然而其所行傷害而引起的果，亦將令其墮入惡趣。如是理解，對傷害者所承受的惡果，則更不應對彼心生瞋恨或惡語相向。《慧海請問經》：「有情之間多不和睦，如勇士互相傷害，應捨棄並以忍辱調柔自心。有情之間互相欺騙，應捨棄並真誠相待。」現今，外在的物質雖然富裕，但是內在的精神卻不甚清淨，而流於意識形態，並不圓滿。身為菩薩，要將意識形態清淨，使心清淨至無漏，才稱為究竟的智慧。綜合以上引述，不論眾生對自己惡語、傷害或譭謗，都不應起瞋恨心，而以忍辱、不捨眾生為重。

法忍是指為求法而堪忍一切苦。在求法的過程中，忍受一切—不論是善知識或法友所給予的任何苦難，並無論四大變化，皆保持強烈求法的心願與不懼甚深之法。經典講述：「最究竟的甚深法是寂靜[4]。」眾生因為不了解本俱的如來法性，而恐懼畏縮。應了知：現下雖然無法了解甚深之法，但了知甚深法能使行者達至究竟之解脫，故不應畏懼。往昔佛陀講述甚深般若法門時，許多聲聞眾因恐懼而吐血身亡。例如金剛經中所述之無相、無願，尚未了解之前，不應退縮恐懼。

[4] 此寂靜為究竟的寂靜。

行菩提心攝善法戒六度中之精進：包括加行精進、披甲精進、無厭足精進。

加行精進：心向善法的精進。精進是努力、勤奮的意思。聲聞、緣覺的精進，是精進於自身的解脫。菩薩的精進，則是以利他作為加行精進。學習佛法過程中，精進代表嚮往的心；當有強烈嚮往法的心，精進是清淨的，才能圓滿。反之，精進則會退縮。精進來自於嚮往，例如有人喜愛作畫，當對畫有強烈的嚮往，不論身處何處，隨時均都留意、專注；對自己的畫作，參觀他人之畫，隨時累積、增上。《慧海請問經》：「具精進之行者，將快速圓滿。懈怠、懶惰之行者，則需要較長時間。」《入行論》：「精進即強烈嚮往之心。當具強烈向善之心時，對法產生強烈的信心，精進自然隨之而來。」

在《律儀經》中有一段描述精進的故事。過去勝甲王向釋迦族發動戰爭，並消滅整個釋迦族。當時，阿難尊者的姪兒、姪女流落他鄉。於途中巧遇一群商人，交談之下，商人問：「為何不去找阿難尊者？他現在正在王舍城跟隨佛陀。」但是二人不知如何前往王舍城，於是商人答應引領他們前去。到達王舍城，見到阿難尊者後，二人告知父母已往生，只剩二人，十分傷心，於是阿難收留二人。因為阿難是比丘，並無財物，只有每天托缽而得的食物，因此阿難每天盡量自己少吃，而將食物留給姪兒、姪女。經過一段時日，阿難因營養不良，日漸消瘦。佛陀見狀，詢問阿難何因至此？阿難告訴佛陀事情原委。二位姪兒、姪女也因受用聖僧食物，心感愧疚。事至如此，阿難本意令二人出家，但是他們年齡不足，於是請問佛陀。佛陀問：「可具驚嚇鳥群之力？」二人答：「有。」佛陀因此讓此二孩童受戒，成為出家人。於初始，只是教導他們唸誦佛法相關的偈頌。然而畢竟是小孩，無法靜心，亦無法精進。

阿難沒辦法，前去請求目犍連尊者能否教導二人，使他們能靜心、精進佛法。目犍連答允。某日，目犍連尊者要遠行，問二人是否願意跟隨，二人皆隨。目犍連尊者神通第一，便帶著二人並示現神通，直達地獄。他們看到一個很大的鍋正沸騰煮食，二人十分害怕，問目犍連此為何？目犍連答：「你們在世時，享用聖僧的食物，出家後亦不精進，最後將至此地。」二人一聽，非常害怕。回返之後，十分精進佛法；亦不敢吃食物，一吃食即聯想大鍋中的煮食，而更加精進。之後目犍連又帶二人前往天界，並告訴他們：「依於你們如今的精進，將會生於天界，享用如是之悅樂。若再精進，即能至阿羅漢果位。」在二人不斷精進修證後，皆得到阿羅漢果位。此處所說「可驚嚇鳥群所受的戒」，是指沙彌戒，受比丘戒有年齡限制。

披甲精進：代表不懈怠的精進，表達如誓言出征的戰士，披上鎧甲，片刻無有任何懈怠。懈怠無法成辦任何事情，若一而再，再而三，則會變成習慣，尤其是行者平常修證，均應精進不懈怠。做任何事情，若具備精進，假以時日即能成辦；若無精進，總是懈怠，百年亦無法完成。因此精進非常重要。

與精進相對立的是懈怠、懶惰。一種是對自己沒有信心，總覺得自己不可能做到。另外一種則是過份貪圖享樂、貪睡，對任何事都沒有想做的欲望。若連一動都不想動，或一動即感疲憊，則更遑論生起厭離輪迴苦患之心。若以人的百歲來計算，扣除食、行、坐、臥，所剩得以修證的時間已不多；如果再不精進，則永遠無法解脫。《入行論》：「螻蟻為生活具精進心，

何況為人？」因此我們應趨向精進的修證。身為菩薩，捨棄一切惡業，日夜心趨向於善；不論善之細微，皆將善業迴向並願眾生得證究竟佛果。當菩薩具此心，即是愈趨向解脫。《增上發心經》：「精進之功德能脫離輪迴，捨棄惡趣導向於善法。」

在日常的生活中，如何使六度具足：從早上起床、沐浴、刷牙、大小禁，都皆可布施；不忘守持行為屬持戒；堅持、持之以恆為精進；心專注於善屬禪定；如是了解取捨之相，並將善根迴向解脫則屬智慧。若能以空性見行之，如是如夢如幻，更為上乘。一般的廚餘剩飯，也可以前述六度的方式，作為究竟圓滿因緣。

無厭足精進：發下誓言修證菩提，無有厭足地繼續，直至圓滿。經典中解釋，以如是精進鍥而不捨之心，如琴弦般不鬆不緊，彈性適中，持續不懈直至最終圓滿。以此精進能幫助我們脫離輪迴，如騎乘一匹菩提心的駿馬，由樂趨向樂。由樂趨向樂指的不只是今生得樂，中陰得樂，未來都將解脫。

行菩提心攝善法戒六度中之禪定：禪定的意思是心專注於一處。心若放逸，即不可能專注於一處。猶如處於煩惱的獠牙中，隨時都被煩惱的獠牙咬住。應身處於靜處，心亦處於靜處，身心皆處靜處，才能專注於一。無漏定則需強烈的精進，經過不斷的修證，方能趨向於禪定。

龍樹菩薩言：「善乃無貪、無瞋、無痴，相對為惡。」對貪的對治是不淨觀。例如以不淨觀對治對色身的貪著：色身其實只是一具以白骨架子、筋絡編織的膿血包，由各種大小不淨腐敗物所組成。由它而出亦為不淨之物，絲毫不值得貪戀。或問：「為什麼之前說身體是壇城，於此又說是不淨之物？」當色身為貪戀對象，從小乘而言，以不淨觀來對治身的貪戀，則說身體是不淨之物。《入行論》：「身體是於骨架上塗抹一層血肉而已，本來即為不淨之物。」若是對此貪戀，對其它不淨之物，亦應貪戀。但為何無貪戀呢？《入行論》：「若對不淨之物有所貪執，自身又本為不淨之物，何必再尋不淨之物而貪著？」

問：「若是對色身肉體有貪戀，為何對屍體不生貪戀呢？」答：「因為屍體沒有心識。」假若以心識為貪戀對象，則應細觀心識為何。然而卻沒有可觀的心識，又何來貪著之念？若是對觸覺有貪著，但是觸覺的感受並非來自他人，而是來自於自心。因為那是心對觸覺感受的認知。當對認知沒有強烈的執著，觸覺亦不存在。此時所得證的是內義的大樂。

《廣大遊戲經》：「煩惱是一切痛苦的根本。」眾生因未了知煩惱是痛苦的根本，而一直流轉於輪迴。依於煩惱，讓我們於苦行、精進上衰退。貪欲如渴飲鹽水，愈喝愈渴，無法滿足。以利他為主的精進心為根本而修證，才是最為重要。

【問答】：

問：因為執著才會有觸覺的感受，若是沒有執著，取而代之的就是大樂。請再解釋仔細一點。

答：由於內心的執著，才會有觸覺的感受，如果心沒有任何執著，就沒有所謂身體，亦即身心都沒有執著。過去是因為身心有所執著，才有這個身體於輪迴中流轉。觸覺感受，痛病等等均是來自於此。當沒有執著時，就不受身心的約束，所以稱為大樂，是解脫的意思。

無執著的精進並不代表沒有任何東西，它是代表圓滿究竟的境界。一切功德本俱，是身、語、意功德的示現，為利眾生所展現的壇城、淨土，都是佛圓滿具足的展現。簡單的說：心具備壇城之念，也同時具備智慧的慈心、悲心。當愈來愈趨向善，智慧就愈增上。當昇華至完全境界，心所具備的悲與智二者皆達到最圓滿時，展現亦是最究竟的，猶如示現神通。

問：入行論講到「當利他心圓滿時，身、財、善業，都能利益眾生，就可得到涅槃的果位。」是不是指不論大、小乘，只要發心，饒益眾生，做到圓滿，即達涅槃？

答：這是引用大乘的經典，所以是以大乘為主。涅槃的意思是從輪迴解脫，是一種果位的象徵。大乘角度是要證得無餘涅槃，不只是輪迴的解脫。

問：上課講到精進的部分，可是自己懶惰的習性很強，心是想精進，可是總是三天打魚兩天曬網，仁波切可有方法教導如何打破習性，至少可以慢慢不再懶惰。

答：經典裡主要是以修法的精進解釋。從世俗的角度，重要的是嚮往善法之心的精進。當然工作累了是會想休息，這時就要用披甲精進，讓自己生起不能再繼續懶惰的心。如同在懷中突然出現一條蛇，一定會馬上跳起來。如是精進的心，有時憶念無常，也是對治自己的懶惰非常好的一種方法。對惡業產生強烈的懺悔心念，也會導入強烈的精進。也可以讀一些密勒日巴大師的傳記，令自己對佛法產生強烈的精進心念。密勒日巴大師曾說：「若能用與我一樣的毅力精進，大家就都會跟我一樣，沒有什麼區別。」

〔待續〕

岡波巴中心記事

- 敬安仁波切及堪布天津尼瑪，因 COVID-19 之故取消部分課程。仁波切持續朗欽加布仁波切著作及藏傳教典之中譯與重譯，堪布則持續編纂儀軌之整理。
- 由敬安仁波切及堪布天津尼瑪編纂之《岡波巴金剛乘佛學中心儀軌彙編》，已陸續付梓：《岡波巴中心日常課誦本》、《依止大吉祥尊者噶譯師上師供養》與《趣入遍主金剛薩埵瑜珈利眾事業及本智水續儀軌》。除朗欽加布仁波切編著之儀軌外，直貢法教之相關儀軌亦以納入彙編中，重新教編後將陸續出版。歡迎十方隨喜助印。

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德

本期《聞喜》承蒙 Angela Millaway 、魏杏娟、彭嘉齡、林玥瀞、林秀瑛、劉鈺華、Ken Chern 之協助筆記、謄稿與編校，謹此致謝。

基之上迷惑。沒能了解本初根基之因，即是無明與失念。

由我普賢廣大願，一切了知自明覺

從本初之基即已解脫的普賢王如來，願一切迷亂流轉的眾生，能從無明中解脫，了解自性本俱之光〈本覺〉。這是普賢王如來所發的願。

〔待續〕



大乘精要 (22)

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2008 年 3 月 27 日講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

遍虛空的一切有情眾生雖欲求一切樂、遠離一切苦，但其思惟與行為皆顛倒而成為苦因，猶如盲人身置荒野不知方向。對此等一切有情眾生，願生起強烈的悲心，以聽聞大乘精要法，引領眾生趨向解脫的道路。

《大乘精要》是依循初善、正善、結善三部份解釋。「初善」包括論名、頂禮對象及解釋頂禮。「正善」包括讚頌供養、造論誓言及解說。「正善」的論文解說又分為「總說」與「分說」。「分說」的部分又分為「基、道、果」。

「基」是講解本俱的如來體性，眾生因為不了知，故生迷亂，將一切外在執為真實，所以一再受苦，流轉於輪迴。「道」是開顯本俱的基礎，學習去除此障蔽的過程，可分為：

一、認知此道：首先尋求善知識、善知識應具備之性相、如何依止以及從善知識處學習佛法精要。

二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常；對治放逸、散漫，應思惟人身難得；為使此生具有意義，應思惟因果；不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

三、學習四法，分為：〈一〉皈依：若欲脫離輪迴之苦，首先需尋求依止境，聽聞皈依開示以及了解皈依的意義。〈二〉戒律：以持戒斷除煩惱。〈三〉菩提心：由生起慈悲心到菩提心。〈四〉灌頂：密咒乘誓言的涵義。

尋求善知識時，因眾生強烈的偏執，即便佛陀在世時，也都被認有過失；遑論現今，更不容易尋得無過、功德圓滿的上師。然具格上師最重要的條件，必須是能將佛陀的教法如實、清楚地教導；而最基

本的，是能捨棄自利，一切皆為利他。於依止善知識後，再經由善知識處學習如何了證佛法。

思惟四法的部分：思惟死亡無常，則不再貪執此生。了解無常的根本即是變化，世間一切有為法皆不斷地變化，沒有稍許的歇息。外在四季的變化、國家的變動或生老病死，都只是粗形的無常，對細微的無常則很難了解。人出生之時，死亡也同時開始。細微地說，一切法形成的時候，毀滅也同時存在。因此，無常是時時刻刻不停地變化，無有瞬間的安住。也就是說，一切法都無有真實之體，我們卻執為真實，因而受苦。若能內心真實地思惟無常，則可以由一法了解萬法，而完全完全了解佛法的概念。這是從思惟無常而了解緣起性空之理。

吉天頌恭曾說：「前行比正行更重要。」我們都知道死亡無常、人身難得、業因果、輪迴過患之轉心四法，但其實只是讀過，並沒有仔細、真實地思惟觀察。若能深入細微地觀察與思惟，則對於無常的涵義得以真實理解，對法才會生起強烈的信解，也才可能真正地獲得解脫。

其次，從八無暇、十圓滿，了解人身確實非常難得。也了解時間稍縱即逝，絲毫不等待，我們實在不能再浪費此暇滿人身。了解死亡無常、人身難得，方知眾生皆被業與煩惱所困擾，由此才能生起強烈脫離輪迴的心。眾生因善業得生於善趣，或因惡業投生至惡趣，一再地於輪迴中流轉受苦。如是了解輪迴之過患，方能思惟解脫之必要。

然而，在「必須要解脫」上，我們也有很多問題。例如前次上課就有人提到：有時會有新生懈怠，沒有辦法精進。事實上，對治懈怠必須思維人身難得、業與煩惱，才會因而精進。例如：密勒日巴大師的弟子非常恭敬地請問：「您呈現如此的證量。請問您是那尊佛或菩薩的示現？」密勒日巴回答：「你們對我有如是清淨之心非常好，但卻是對法的藐視。法已經清楚地告訴我們：種種的痛苦是由業與煩惱而來。因為我對業因與煩惱有強烈的認知，了解若是不能脫離輪迴，則將永遠承受如是之苦。」因此，需具此堅強的信念與毅力，方能脫離輪迴。

於聽聞學習佛法時，應將所聽聞的法與己心相應，而非作為研究學問般地觀察辨析。就皈依而言，眾生因不了解輪迴的苦患，將不實執為真實，因此一再迷亂地流轉於輪迴，而產生種種的痛苦。欲脫離此輪迴的苦患，首先需要有依止之處，即為三寶。經由觀察思惟而了解，雖然世間的神祇能幫助我們暫時脫離痛苦，但卻無法使我們從輪迴的苦患中真正地脫離。唯有三寶才能真正使讓我們脫離苦海，因此需依止皈依三寶。

佛的藏文是「桑傑」：桑是清淨，傑是增長，表示已清淨一切迷亂，智慧功德增長，所以稱為「佛」。迷亂是來自於心，佛陀的心已清淨迷亂，才生無量的功德。若細微地觀察檢視，佛與眾生的心其實並沒有差別。因此，佛教徒只要能自心清淨，亦可成佛—這是佛教與外道不同之一。佛陀為了使眾生由迷亂中脫離，教導我們如何清淨迷亂的心；依據眾生根器的不同，講述不同的法，而有種種的法門。雖然法門不同，但法本身並無差別，只是所經歷的修證過程有異。如同製作寶石，挖出礦石後，需經歷粗胚到精細的打磨，最後才能製作成不同形狀、可以佩戴的寶石。

依止佛陀之後，開始學習清淨迷亂，所依止的即是法寶。依止法時，需要經由

善知識的教導，使我們理解法教，因此依止僧寶。

當依止佛、法、僧之後，我們學習對善惡的取捨，則有持守的戒律。若僅以自身解脫為主，所持的是別解脫戒，其以自利為主仍有垢染不夠究竟。因此進而學習以利益眾生為主，而持守的菩薩戒。學習的過程中，初以捨棄不善的方式，之後是轉化，最終則是煩惱自解，也就是依於本智—此為密乘的部份。

捨棄不善，主要是為捨棄煩惱，此可由不同的方式去達成。有人批評密乘法非為清淨之道，不可能對治煩惱，反而會使煩惱更增盛。我們必須了解，不論大乘法或密乘法，其均是清淨殊勝之道。如是誤解，是因眾生不能完全理解或不曾學習，才產生的疑問；另外，也是因為部分行者沒有盡善的守持戒律，所造成的問題。

若是以慢心持守別解脫戒，則反而會因慢的增長而產生煩惱。此外，若守持菩薩戒，但卻以自利為主，亦是持守戒律之漏失。持守密乘的戒律，是以煩惱自解為主；但若未學習了解顯空無別，則生圓次第的修持也將落入為非人。

菩提心的學習，是由世俗菩提心開始，再到勝義菩提心。世俗菩提分心為願菩提與行菩提。在願菩提部分，已講解菩提心的利益與學處。行菩提則包括：律儀戒、饒益有情戒及攝善法戒。前次已講授行菩提的攝善法戒六度的禪定，這次繼續講解。

學習禪定的初始，應使心安定，也就是「止」。然而心很難立即止息，所以先講述幽靜處的功德：使心嚮往於幽靜之處，開始趣向安定與寂止。

當學習禪定時，需有向上看齊的心；因此除了隨喜佛於菩提樹下證果，獲得四禪定的功德，自己亦應如是修證。西藏有一個譬喻：「應向鳥，而非豬、狗學習。」這是因為鳥的眼睛是向上看，而豬、狗則是往地下看，這就是「向上看齊」的心。即使心僅能安定一分鐘，也會對禪定生歡喜心。不論在經典中所提及佛的神變，甚或藏地及漢地的大成就者們的神通示現，均來自於禪定。因此應對禪定的功德生歡喜心。《殊勝三摩定經》敘述禪定的功德：「達至如是禪定之時，得通澈照見世間之一切，如聖母、日、月、星辰、有情等；十方三世如同將阿摩羅果置於手中。」禪定亦能示現各種神通，如龍宮之化現等。

心的迷亂始於多劫。因此心的迷亂，所貪著之物到最後也不可能擁有，因為外相的貪著其實是不斷地在變化。了解迷亂不可能帶來究竟的樂，故必須去除迷亂。能使究竟脫離迷亂的根本，唯有禪定。

禪定可以由世間的禪定開始。首先使心專注於一物體，主要是使心住於平等持，以此作為禪定的準備。當心住於平等持時，心得以清淨，清淨的正念開始生起。由此亦可觀察自己的分別雜念：觀察身念處、觀身某處或聲音。當安住達到一定程度時，則有喜樂的覺受產生，稱為「初禪」。當喜樂持續，其他念頭也消融時，稱為「二禪」。若稍微脫離對二禪之喜樂的貪著，趣入提昇的正念，稱為「三禪」。最終逐漸不再有樂、苦，平等的覺受出現時，則是「四禪」。

前述的世間禪，是經教與密教共通的部分，於小乘的經典中有更詳盡的闡述。如是共通禪定的基礎非常重要，然而現代人卻是極力尋求大圓滿，大手印的高深法門。若是禪定基礎不穩，則可能於修行上出現各種狀況，甚至藐視因果。所以禪定的基礎非常重要。

大圓滿、大手印的法門，是針對上等根器者。我們平日的課堂授課，均是講述佛法的基本框架；於內心修證的階段，才是針對個人不同的理解而教導。往昔上師大德能夠如實了解眾生的心續，而給予個別相應的不同法門或心續上的開示。因此，對頓根與漸根者所傳授的法不可混淆。若以藥方為比喻：對頓根者的良藥可能是漸根者的毒藥。此外，對空性的了解與體悟，是依於個人過去累積的資糧。例如頓根者，是由於過去世資糧的累積，於此生才成為頓根者；但於此生仍須繼續累積資糧，使覺性開顯。雖然也有例外者，於此生即具足資糧，惟多數行者仍需繼續累積資糧。

學習禪定時，身的安住是遠離嘈雜，去往幽靜之處；另外，對食物、衣著也需適當的節制。坐姿及眼觀：經教是眼觀鼻，但亦有眼觀前方的菩薩觀法，不閉眼以免產生昏沉。對初學者而言，不可能馬上使心完全安住，因此需要一個依止物；此時，可以在前方放置佛像或觀想種子字。逐漸安住之後，則不需依止處，而將心置於最自然的狀況。如是寂止，在使迷亂止息，讓心安止。

禪定的過程中，可能發生的過失是昏沉和掉舉。當心開始安止，如果不小心，可能有昏沉的現象。如宗喀巴大師所言：「昏沉是癡的一種，沒有任何狀態存在。」掉舉則是念頭生起後，其他念頭再連續生起，心持續追隨生起的念頭打轉，無法安定。因此修持寂止時，保持心的清明非常重要，也是禪定中最重要的關鍵。前述只是經典的解釋，於正式修行時，則需要依上師的口訣教導。

世間的一切，其實就是迷亂；執迷亂為真實，稱為「世俗諦」。諦在藏文中是真實的意思。然而就因而言，心性的本體是本來清淨，眾生因未能認知心的清淨，所以迷亂。依於外在的緣起，產生對境，因而迷亂。此處的緣起，是指使業與煩惱生起細微的緣，身心依此因緣，產生內在的心識與外在的境，並對此執著。如同電影，是各種因緣組合，才產生影像、聲音等。有情眾生的人生，是業與煩惱的組合，但也如夢幻般，如戲一般。

依於如是的迷亂，隨各自的業力的展現，有不同的樂、苦覺受。例如科學報導所稱：貓、狗所見的外境，不論顏色、形體，與人所見完全不同。依各自不同的業，展現不同的境相，承受不同的樂苦。然而，若仔細觀察如是樂苦的覺受，卻無法找到有真實的受者。

經典告訴我們：執實都是來自於分別妄念。當分別念愈來愈強烈時，即形成習氣，使我們執妄為實，產生不同的覺受。例如：於白日之所受，因習氣故，於夢中也生同樣的覺受。

《入行論》：「當外緣不具足，外在形相不會真實存在。」外在的形相，皆是因緣組合的結果。如同看電影，需要很多因緣組合，但是最主要的因緣是電。如果沒有電，一切都不可能產生。我們之所以迷亂，皆來自於心；因為對迷亂的心沒有真實了解，所以迷亂。當我們對心的明覺有所體證，就能達證佛果，不再受因緣所擾。心有所迷亂稱為無明，當體證心的明覺，則沒有無明。儘管於經教中對無明有各種解釋，密教也有多種，但歸納其意，即是「未明了」。由於未了知自己本來面目，於是有「我」。

【問答】

問：請教仁波切，上次提到攝善法戒，有「不可批評他人」的部份，我有一個

疑問。假如是清淨的發心基於善意勸說，而非惡意的誣衊，可以批評嗎？

答：假如是善意的話，當然有差別。上次就說了，善惡之間最大的差別就是動機。身為菩薩，基於善心幫助眾生，用的可能不是批評，而是講出問題的癥結與道理，以及可能造成的傷害。若善意批評過多反而會造成多餘的瞋恨，就像《入行論》中所講，一切教導均應適當。

問：當弟子因好樂心而接受五戒，但所從事的是科學的研究工作，須要以動物作實驗，而不斷破戒，因此受戒後也可能無法持守。請教仁波切的看法。

答：居士的五戒，以不殺生為主。因工作的關係不斷殺生，從別解脫戒而言，已是破戒，如同陶罐無法修復。但是菩薩戒，戒體則如金屬罐，雖有破損但仍可修復。如果以利他為動機，仍可經由懺悔修復戒體，這是另一種解釋。

但是科學實驗很難斷定是否為利他，有時可能只是為了成果。假如以此製造的東西可以利益他人，也可以有一些善業，則屬於黑白混雜業。佛陀的過去生曾經為船長，船上其中一人想殺害其他五百商人。船長知曉後思量：若是任由此人殺害五百人，不僅此人將墮入地獄，也會傷害其他人。不如自己先殺此人墮入地獄，並拯救五百商人。船長的心完全是以利他為主，沒有考量自己。佛陀的作為是自他相換的菩薩行為，沒有個人利益。但是科學實驗若很難做到自他相換，則會有很多問題。但是也有可能是存在黑白混雜的業。而如果實驗成果只是為賺取更多金錢，以個人利益為主，則是百分之百的黑業，根本無法累積些許善業。

問：若是初機行者，不了解是別解脫戒或是菩薩戒，修行也還沒有生起證量，即受持戒律。若他的工作性質是人類疾病方面的研究，對他人及自己的利益都有，業因此比較混雜。如果是這種狀況，是不是先不要受菩薩戒呢？因他自己並不具備菩薩的修為，假如破戒的話，是否就破了戒。

答：如你所言，在不清楚的狀況下接受戒律，從某種角度來講，是無記的業。真正在接受別解脫戒律時，需要基本的認知與了解，接受戒律是為了約束自身的行為。初級的階段可能覺得不受戒就不會犯戒，層次而上，對菩薩受不受戒，就有一些辯論。雖然當初受持別解脫戒，後來了解不能只是利己，希望以利他為主。因此他雖仍保有別解脫戒，但是戒律的性質已由別解脫戒律，變成菩薩的戒律，此稱為三戒相換。

在受戒或不受戒之間，有人認為不受戒比較沒有過失，也有人則覺得受戒比較好。直貢吉天頌恭大師的觀點，則認為是應該受戒。不論能不能守持戒律，只要有受戒心，起碼就有約束；只要有約束的心，則可以轉變向善。受了戒的人，戒律至少對自己會有所約束；若犯戒，也會有犯戒的罪惡感，而想以懺悔等方式清淨所犯之戒。如果沒有受戒，可能也不覺得做了什麼不對之事，逐漸地，罪過就變得是很自然的事。以此種角度而言，不受戒反而犯較多的罪過。過去在西藏成就者的語典中指出：有些人雖持戒圓滿，但卻是以慢心持戒。若如此，則不如

雖然破戒，但還有懺悔心之人，因為這才是具功德者。

不論僱主的動機為何，若是做實驗者發心是為了眾生，當必須做有傷害的行為時，能發願今天所做一切能利益更多眾生，並將所得善根悉皆迴向於一切眾生。以如此心態從事這樣的工作，仍可累積善業，最終亦將成就佛果。

問：若對此不得已的殺生的行為，不斷的懺悔。請問怎麼知道自己的罪障是否比較輕微，或是罪障已經懺悔清淨？另外一個問題是：如剛才提及吉天頌恭的觀點，是不是當無法持守戒律時，不能還戒？

答：先回答第二個問題，可以還戒。但吉天頌恭講的是受不受戒的觀點。另外，還戒的原因若是因為破戒，則經過懺悔之後還要再受戒。

問：若只是懺悔，之後沒有再繼續受戒呢？

答：那就是沒有受戒。這是因人而異，是否要受戒是在於自己。首先是想要受戒，才會有受戒的行為。佛陀也並未說一定需要受戒。

再回答先前的問題，若真心懺悔，首先應以四力懺悔。在過程中，於外在身體病痛減少、身心保持於喜樂中。夢境也會示現，例如沐浴、或頭髮被火燒，或是身體排出很多膿血，可以藉由許多跡象得知是否清淨。

《維摩詰經》中有一則無憂王殺母的懺悔故事。就法性的本體而言，圓滿達到真實體證理解佛意，才是真實的懺悔，也才能真正清淨。一切的善惡，都是來自於自己的分別妄念。當真正理解善惡的本體是非實體存在時，才能真正清淨惡業。

問：怎麼樣真實的懺悔？請仁波切多講一點。

答：當還沒理解到什麼是真實的清淨時，是無法達到真實的懺悔。在噶舉派中，有一位很有名的噶昌巴大師。從他的傳記來看，他的苦行及各種修行，與密勒日巴大師十分相似。他對自己過去所做惡業，有很強烈的懺悔心。雖然強烈的懺悔，但是惡業的果報仍是一一呈現。他的身上長出大量的蝨子，多到可以用手一把一把的抓下來。因果的關係，三年內蝨子不斷地繁殖、寄生在他身上，他身體的營養全部被蝨子吸掉，因此他變得與密勒日巴大師一樣瘦弱。他想到自己的上師那麼有名，但身為弟子真的使上師臉上無光。他感到很難過自己有如此成熟的業，讓乳此多的蝨子寄生在身上。所有見到他的人，都看到他身上的蝨子，也聞到他身上發出的惡臭。

但他憶念起上師教導對眾生的悲念，於是對寄生的蝨子產生強烈的悲心，而願它們能脫離苦海。當他的悲念及上師教導的法開始與己心相應時，他對上師的虔信愈發增強。在過程中，悲心與空性愈發合一展現，他身上的蝨子也愈來愈少，最後他完全證悟自心。他的傳記中亦提及，之後他想要蝨子來，蝨子也不再來。這個傳記所要表達的是，了解世俗菩提的悲心、勝義菩提的空性，再加上強烈懺悔的心，三者聚集而了悟自心，才真正清淨自己的垢障。

密勒日巴道歌也講述，當他感受病痛與沒有食物的饑痛苦時，他覺得自己

如掃帚般正在清除過去的惡業。因為覺得自己正在清淨業果，所以能夠以歡喜心接受業果。

在接近了悟究竟的空性時，障礙也會同時現起，此時不應退縮。這些障礙也許是病痛或惡緣，一如佛陀在證果之前，被魔軍圍繞干擾。有這些成熟的業果出現，是因為過去生所造之業，可能原先的果報是要墮入地獄；然而因為法的力量，於現世受報。這並非是因為修法，而使病痛出現。經云：「能持誦或完全理解本經，對所受苦難也是如是接受。」所以對惡業懺悔，以誠信祈請，以悲心來實踐，才能真實清除。

問：上課的時講到因為心有分別執著，會有相應煩惱。我的問題是：日常生活中，很容易為外在環境的干擾。而除了在做功課打坐之外，平常是很容易受到外在影響。請問有什麼建議？

答：這個過程可由緣起之中慢慢去理解，才能突破我及我所，最重要的一點是觀察「我」是否真實存在。經逐漸觀察可以理解「我」其實也是假名安立。將每個法都能與心相應地學習，慢慢地才會產生定解。當定解愈來愈堅固，才能去除自己的慢及對別人的瞋。

問：當病痛、災難來的時候，應該用歡喜的心情面對，就是說「好不容易來了」。實際上，做起來是非常困難的。請問這些與禪定是否有連繫？如果禪定能修到一定程度，比較能夠掌握心，是不是就連接起來了？

答：如你所說，當然與禪定的心是相關聯。然而惡緣來臨時，一般的禪定是無法成就歡喜心的境界，除非是對空性有所了解，才能以這樣的方式面對。但是一般初學者是無法用歡喜的心接受。

當面對病痛惡緣的來臨，如果能夠以菩薩「願除眾生苦」的發心來接受，而從心態上轉變，其實很有幫助。例如達賴喇嘛身為西藏的政治與宗教的領袖，每天必須聽藏人向他傾訴痛苦。一般常人政客，可能因此產生更強烈的慢與瞋，也許會對他人或自己做不利之舉。可是我們看到達賴喇嘛反而是用慈悲利他的方式取代宣洩，讓大家都能和平相處。如是學佛人的態度，是完全不同的展現。

問：不論是在網路上看書、聽仁波切授課或是在佛堂打坐，禮佛都能心生歡喜，心續也能夠保持於正知正念。可是在工作或與人接觸時會常常忘失。請問有沒有什麼方法可以保持這正知正念？

答：岡波巴大師說：「為使我們歡喜虔信的心得以延續，應該多向歷代傳承上師，如密勒日巴大師等祈請，多閱讀成就者的傳記之類的書籍，更能使此心念延續。」又說：「法友也很重要。」我們的心就像水中的沙子，在水中時是濕潤的，用手淘起一把沙子，手愈往上提水就愈少，沙子就愈乾，但沙子是需要濕潤。所以我們還需要有法友與善心的人為伴，不只是單獨的自己而已。習氣的影響有很大差別的，同伴則是很重要的部分。一般來講，對佛塔、聽聞佛法產生歡喜心態，是過去累積善業資糧所產生的習氣。

問：金剛乘的殊勝之一是可即身成佛。但在經教道次第的說法，由菩薩聖眾到成佛尚需三大阿僧祇劫，期間必須圓滿六度萬行。在金剛乘的修法裡，本尊瑜珈，六度萬行如何於這一世圓滿？

答：從經教菩薩乘道次第的方式，確實需要三大阿僧祇劫才能成就佛果。從金剛乘的角度，是依據不共的方便，快速達到此生證佛的一個方法。例如使用炸藥，因材質的優劣，效果亦有差異，有些可以炸毀一大塊面積，有些只能炸毀小面積，此皆因質量不同的緣故。雖然吉天頌恭也講述：「此生證佛。」當解釋其過程時，形容有如射靶。靶是用很多層布舖成的，雖然是一箭射中，但仔細觀察，箭還是要將布一層一層地射穿，並非一次完成，也仍是有前後順序。

從經教來講，修證的過程，就是由無明到老死的過程。十二因緣若由老、死開始倒溯，老、死是由出生開始。生是因為有，有是因為貪取，貪取是因為愛戀，一直回溯到無明，了解整個輪迴是由老死到無明。然就密乘而言，則是視此過程如一場夢，直接從無明開始了解。夢醒的當下，其他的部分即完全不存在。

修證的過程，二者亦有一些差別。密乘於過程中，也需要經過累積資糧。就像原子彈，雖然現在來看爆炸成果驚人，但是原子彈並非一朝一夕即完成的。它是因為過去很多人的研究、試驗等等過程，才有現今的成果。這也是要經過一個過程的。通常密咒乘的眾生是屬於上等根器的眾生，本身在過去世就有累積資糧，現在世才能遇到如是機緣。不論是對大圓滿、大手印、大中觀等等的法，都會有很強烈的歡喜和欲求，這是不一樣的。過去資糧的累積，也是能夠此生證果的原因。

剛才問到六度萬行在密乘是如何具足。不只是密乘，當在聽聞佛法時，就要六度具備。例如：進入佛堂，供花，身體禮拜都是佈施的部分。由密咒乘的觀點，自身觀為本尊，承事供養，也屬於佈施。專一持守修證，屬於持戒。修證的過程中，忍受自己的腿部疼痛等，屬於忍辱。精進不放逸自己的心，是屬於精進。對所修證的法，自始至終能全面的理解，屬於智慧。真正出世間的智慧，即更上一層。如是之六度，不只密乘，整個佛的教法都需具備。大圓滿所謂本覺的覺性，即已包括六度。

〔待續〕



大乘精要 (23)

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2008 年 3 月 27 日講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

聽法之前，對一切流轉輪迴之遍虛空如母眾生，生起強烈悲心，並願度此眾生得證究竟果位。以此無量悲心動機，聽聞大乘精要之法。

《大乘精要論》是引述經典的方式，解釋大乘的道次第。因為經典所述大多比較深奧，不似一般開示的淺顯易懂，所以各位若能認真用心地聽聞，將可以逐漸地理解道的次第。在理解的過程中，應避免以研究學問的方式學習，而是應將所聽聞的法與心相應地對照學習，才能真實了解此大乘法門。

《大乘精要論》依循初善、正善以及結善的次序解釋。初善的部份包括：論名、頂禮對象及解釋頂禮。正善的部份包括：讚誦供養、造論誓言與論文的解說。正善的論文解說：分為總說與分說；分說中，又分為基、道、果三部份分別解說。

基的部份講述：眾生本俱的如來藏的體性。其雖本俱，但為何被障蓋以及應如何摒除障蓋，因此講述道。道的部份分為：

一、認知此道：首先尋求善知識、其應具備之性相、如何依止，以及如何從善知識處學習佛法精要。

二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常；對治放逸、散漫，應思惟人身難得；為使此生具有意義，應思惟因果；為了不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

三、學習四法，分為：〈一〉皈依：若欲脫離輪迴之苦，首先需尋求依止境，聽聞皈依開示以及了解皈依的意義。〈二〉戒律：以持戒的斷除煩惱。〈三〉菩提心：由生起慈悲心到菩提心。〈四〉灌頂：密咒乘誓言的涵義。

菩提心的學習，始於世俗菩提心，再到勝義菩提心。世俗菩提心分為願菩提心與行菩提心。在願菩提心部分，已講解菩提心的利益與學處。行菩提心則包括：律儀戒、饒益有情戒及攝善法戒。前次已講授至行菩提心的攝善法戒六度中的禪定，這次講授智慧。

首先，我們應先了解世俗諦與勝義諦之別。《父子相會經》：「世間與出世間是以世俗諦與勝義諦區分。除此二諦，再無有第三諦。」《無我法請問經》：「以世俗與勝義之法為準，區別世間與出世間。」世人因未了解勝義之法，而流轉於輪迴，並執實輪迴中一切法，而承受無盡的痛苦。眾生因迷亂的心，而執著六根塵識之實，而迷亂困擾。將不真實執為真實，稱為「世俗諦」。我們應學習破除執實的心，而非破除所現之顯相。

「世俗」在藏文中，表示一切的意思。從上至十地菩薩，下至地獄，所展現的各種清淨與不清淨的顯相，全部包括於世俗諦。現實所展現之一切顯相，不外乎二種假相：具佛的功德所展現的是清淨假相，以及不具佛的功德所展現的則為不清淨假相。

在世俗中所現之一切顯相皆是虛妄、不真實。《父子相會經》：「世俗一切，如水中月般虛幻，本無而執實。」眾生因迷亂的心，不識本俱的清淨體性，而將內外界一切執為真實；又依於外氣惡緣的影響，而產生外執的境與內執的心二種執著。

關於外氣，若依經教的解釋，它是因無明促使意識竄動的氣。密乘則認為：因為心氣為一，所以迷亂的心產生執實的習氣。心如瞎眼之人，氣如腿癱之人；心氣二者聚合所生之動力，造成意識的竄動，是產生無明之因。心與外氣如緣起聚集，依於竄動，二者交會，而產生種種幻相。

《入行論》：「如其諸緣聚會時，爾時能生諸幻事。」比喻如同觀看電影，必需要眾緣聚集，才可能看見影像；若有一條件不具足，則不可能看見。凡夫與菩薩之別，在於對世俗諦所展現的顯相，於了解上有所不同：菩薩視一切法非實，了解它們無生的本質，並將一切法以如夢如幻般看待。然而凡夫執一切法為真實，並依隨順執實的習氣，而承受種種苦痛。

菩薩如何在本來非實、無有的諸法中，行持證得究竟解脫的果位？菩薩首先以菩提心為因，於此因之上，累積如幻化般的福德與智慧資糧，則所現的一切顯相均是清淨。《無二增勝續》：「如何修證至一切如幻化般之清淨展現？依於無有執著而行。」經由如幻般積聚二資糧：依於智慧資糧，得法身功德；由福德資糧，得色身功德。

相對於菩薩，凡夫因三毒煩惱，展現三界六道的顯相，並因執實而流轉六道輪迴，承受著輪迴的苦患。無垢稱菩薩：「依於無明，對一切幻化生執實之念，現迷亂之心。依於迷亂之心，展現六道煩惱的境相。依於執實之心，一再流轉於輪迴。」輪迴如輪，我們於其中一再地流轉。

《聖者六十理論》：「一切法之本質皆為無生。」若如是，則問：「既然本質為無生，又何以迷亂？」無生的本質所指的是本來體性的無生。然眾生因心的執實，於外境現起的同時，成立依「他」而有「我」的對境。有「我」，即有「我的」執著，為所稱的「癡」。因為「癡」，所行則皆為煩惱之行持，進而生貪、瞋等念。依於貪、瞋、癡三毒，而生迷亂，所行皆成為流轉輪迴之因。

如何從本來皆無，而成為執實的「有」？此並不意謂有一恆常的因，即認為有一恆常的緣存在。也不意謂有一無常的因，即會產生無常的緣。若以夢解釋：夢的產生是由夢幻之因，而生夢幻之境。夢本非實，若將夢視為真實，夢境則成為真實之境，而有一個「我」觀看夢境，因而有「能所」。因為迷亂，而視本來的無，執著為真實常有。這是世俗的展現。

一切的顯相，均來自於心的執實。若了解一切顯相均是如夢如幻般，則依其所生的非實之物如何作用？因為執如夢如幻為實，而有「我」的存在；當有了我執，即生貪、瞋、癡三毒。因此三毒，所累積的皆是業。有業，即有看似真實的展現。

依業為因，即有需要承受的果報。由此，心與業形成某種關係：心有所思，即有行動，遂造成業，有業即有果。因迷亂的心造業，即生不虛的果報。此為「成所作」的理論，是法性的真實體現。

當了解無明之後，應如何迴遮？首先，雖尚未了解諸法的真實體性，但是用取之的方法，以執「一切眾生如母」為實，行持六度；於行持的過程中，逐漸漏盡二障，直至最終覺悟，使本俱體性真實圓滿呈現，由此成就的智慧，稱為「成所作智」，也就是由心所作的智慧。三身的果報，來自於福德與智慧二種資糧的累積；依二資糧的圓滿，展現法、報二身。達到二身圓滿果位的因，是菩提心及行持六度的過程。

對瑜伽行者而言，自奧明淨土以至地獄，所呈現的皆是非真實體性的表相之法，其均為不堅固、並非永恆之法。然而對凡夫而言，則視世俗的一切顯現為真實，因而有苦受、有樂受，並迷亂地執著為真實。因此瑜伽行者與凡夫二者，在心境的體認上是相互對立、顛倒。

《入行論》：視世間如幻的瑜伽行者與執著世間的凡夫，二者不同之思惟有所爭辯。但是以真實現證法性證量的菩薩〈瑜伽行者〉，與對法性真實理解的智者，此二者對世俗法的看法皆為平等；亦即視將世間一切法，皆以如幻化看待。

視一切法如幻化般，可由如下八種譬喻理解：如夢、如水泡，如惡緣聚集〈似演繹般〉，如色相展現〈似模型般〉，如顛倒影象〈似海市蜃樓般〉，如四大雲集〈似食香城〉，如空谷音〈似啞巴般〉。《金剛經》中亦有偈頌講解此八種譬喻[2]。

經由觀察，可以了解輪涅一切法的本質，雖是遠離有無二邊，但卻能如幻化般展現。例如：因「兔子原本沒有角」，而衍生：「兔子是否真的是沒有角？」的疑思。如果本來即「無」，又如何「有」？猶如法本來即為幻化，非實不存，又如何說真實呢？所有的一切皆是由心所造作而生。又例如：牛角看起來雖是「有」，但是若仔細分析至最最細微，牛角卻又並不完全真實存在。

因此，「有」、「無」是心思的成立與造作，真實的法則是超離「有」、「無」。不論是我們所理解的廣大三千大千世界或是微小如芥子，也皆具備三千大千世界。我們心所認知的概念，皆是執實的認知；事物本質無生的體性，是超離有無。現今科學界也在試圖研究物質的體性。其實這與佛教所認知的本質思惟是有些許的類同。如是了解，世間的一切，其實都是由幻心執實而生。

世俗諦又可分為清淨世俗諦與顛倒世俗諦。《入中論》：「妄見亦許有二種，謂明利根有患根，有患諸根所生識，待善根識許為倒。無患六根所取義，即是世間之所知。唯由世間立為實，餘即世間立為倒。」《無二增勝續》：「由真實觀察，了知一切本無有。」從無有的情況下，產生迷惑；迷惑具作用力，可共通顯相，故依各緣而生的顯相，稱為「世俗」。

[2] 編註：唐三藏沙門義淨譯，《佛說能斷金剛般若波羅蜜多經》：「諸和合所為，如星翳燈幻、露泡夢電雲，應作如是觀。」《大般若波羅蜜多經》第 220 卷：「欲通達一切法。如幻、如夢、如響、如像、如光影、如陽焰、如空花、如尋香城。」

顛倒的世俗諦，如水中之月，顯而非實。然而若執為實，即稱「顛倒世俗」。又例如：因眼疾而生飛蚊症，眼睛所見的外境異於常人，稱是「顛倒」。《中觀根本頌》與《六十理論》中均提及：一般世俗的宗派或哲學的見地，亦屬於顛倒世俗，因見地是由執實的概念而生。一般而言，此種見地可分為「常見」與「斷見」。因執著有我為常見，因執著無我而成斷見。《寶積經》中，佛對迦葉解釋：「世俗認為有我之常見派，若執無我、執無因果，則為斷見派。」認為一切皆真實，或一切皆無因，均屬於顛倒世俗。然而，斷見是有害的見地，視一切為無因無果。空性本是最好的見地，但是若將空性執為見執，則是最大的錯誤。

了解一切顯相、輪涅之法如夢幻，真正了解離有無二邊，即是「清淨世俗諦」。如何現見清淨世俗諦？當了知一切法非實、無自性，則得以現見諸法實相，以空性見破除常見。了知一切法能從無中而顯，如夢幻、如水月般而現，由此破除斷見。破除常、斷之見，方得真正遠離有、無二邊，了解諸法本來體性；即如《心經》所言：「色不異空，空不異色」。

常見與斷見，由字面上可得其意。但於究竟內義，則應與自心相應而理解。若對外顯或自心生執實想，則仍處常見。若認為一切皆空，對空生執，則仍持斷見。因此，須由內證取決是否處於常見或斷見。唯有中道的思維，方才具中觀見地。

如實了知世俗如幻，離有、無二邊，而於資糧道學習一切清淨善法，其中六度四攝屬於虔信指導法，能種下福德資糧的種子。當對六度四攝法無有執取時，則離一切邊，種下智慧的種子。

了知清淨世俗諦，即初見法性，達到「境」與「對境」皆清淨。亦即於根本位，臻至如法性般的清淨；於後得位，一切的呈現皆如夢如幻。此時，依二資糧雙運，對因果生真實的定解—因果的本質即緣起性空的本體。如是了知清淨世俗諦之瑜伽行者，已了知世俗種種如幻化，對一切已無執實；一切如幻，即住於寂滅法界。

《大梵天請問經》：「了知緣起諸法，即知緣起本身的體性。」了解緣起法的本質，即了知諸法顯相的本質為無生，如水中月，惟水中之月的展現，亦依因緣而生。了解空性的本質，即回歸於法性，亦回歸至導引者佛，亦表達已證佛果。

此外，亦可由十二因緣了解因果法。十二因緣為：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、死。

無明：因未認知法性，而生我執、迷亂顛倒。

行：因我執而生依他的對境，而有造作之行。

識：當有境與持境者，因業力種下的習氣種子，生色、受、想、行、識五蘊。

名色：五蘊經由父精母血，和合而生名色之身。

六入：形體與心之緣起下，具向外散射的眼、耳、鼻、舌、身、意六入〈六根〉。

觸：根、境、識，三者相互觸動，方能「認知」。例如嬰兒認知外法之初，

是由觸覺開始。又如螞蟻雖然沒有眼睛，但它本身即為一觸體。

受：依於觸而對外界產生好、壞區別的感受。例如以舌嚐味，於接觸時，有好、壞的區別。因此依觸生受。

愛：當不同感受出現，即生貪愛，因此貪著。

取：當生愛或貪著時，對欲求之生貪取，不欲求者則想捨棄。

有：依於取而生更多的執，種下來生的根本因。因為我執〈我所求、我所愛、我不許、我不願、我不欲等等〉的增長，而增生善、惡之愛，於未來投生不同的善惡趣。

生：依於有而取境，而有輪迴之善趣、惡趣的展現。因為有，而有出生。

老死：因為生，開始生命的老、病、死的過程。

十二因緣又可分為三支：無明、愛、取為煩惱支，行、有為業支，識、名色、六入、觸、受、生、死為異熟果支。了解十二因緣之後，如實修證方了解緣起的本質。破滅無明，則具清明；當具清明，即將十二因緣中，因無明所衍生的一切，全部斷滅。所具之清明，即本俱的智慧。《十地經》：「是中無明、愛、取三分不斷，是煩惱道。行有二分不斷，是業道。餘因緣分不斷，是苦道。」

因果之法甚深。例如人於死亡後，於一般的認知，是仍有「我」存在，因此認為死後，只不過換成另一個身體。亦即：死後是將屍身留下，但意識則隨現世所造的業而行，因此仍有一個真實的我存在。若是如此，意識則成為彷彿真實存在的「東西」，而與「常見」十分相近。然而，佛法不講「恆常」：世間的最初成立，皆由空性而生，講的是緣起性空。這是佛法最甚深的見地。亦是破滅外道「常見」的見地。講述空性時，講的是緣起性空。

譬喻：教授六字大明咒，並不表示教授者教授之後，即失去能力。反之，授受者依於過去所種的因，能了解六字大明咒。如此緣起的觀念，表達意識並非真實存在的實體。或可以點燈為比喻：藉由第一盞燈的火，第二盞燈其因緣條件，如油、燈蕊等具足，方得以點燃；但是第二盞燈點燃後，第一盞燈依然繼續燃燒，燈火並不會因此消失。

吉天頌恭表示：「雖有許多認為輪迴是意識的流轉，惟吾認為是身體業習氣之流轉。」也就是過去於取、有之時，所種的習氣之因。因為輪迴是因緣和合而生，因此，依於過去所種下取、有之業習氣，才有現今流轉輪迴的身體，如前燈點燃後燈般。如是：因不會因為反入其他之因而斷滅；無因而生果，亦非可能。

帕摩竹巴大師曾說：「輪涅猶如手心、手背。」從涅槃的角度可了解無明與本質之一體兩面。若不了解，即隨順無明的因，依前因相續而生輪迴。

若於初始，不能體證真正細微的因果，但只要持續修持，也可由細微因果的展現，了解佛的境界。龍樹菩薩《弟子規》：「真實了解緣起因果之法，是諸佛如來真實語之寶藏。」真實了證即得證圓滿佛位。

性空緣起之法是佛法最究竟的根本。可以經由修證的方式去理解。也可以從理論、辯證的方式，了解一切皆是因緣和合。身為佛弟子〈瑜伽士〉，從理解到內證，如是觀證緣起性空法；當了證諸佛語藏時，則開始真正如實了解因果，現見一切法的實相。堪稱此瑜伽士乃人中奇葩。

【問答錄】

問：剛才所講心與氣，氣是什麼？

答：氣〈藏文音：弄〉的性相是輕、飄動〈如同風、動力〉。氣代表意識，是飄動的狀態。即使是物質因緣具足，若是沒有動力，一切無法發生。

問：也就是說，因必須要有動力，才能產生業？

答：心讓意識轉動，是動力，有了思惟，才會有行為，方才造作業。若了解心的本質，雖心具動力，但不會隨之而轉造業。於不了解的情況下，動力一生，就有了思惟、行徑，業即形成。

問：十二因緣中的無明與行。行是不是動力？

答：無明，是未了解自心的意思。也有另一種解釋為我執。依於執著，意識轉動就有業的產生。若無無明，即是明，則隨後十二因緣均不會產生。現在我們只是從論典中理解佛法的概念，當自身要真實修證時，還需要跟隨善知識學習去除無明的修證方法。

問。請問什麼是無生？

答：就如《心經》的偈頌：「離言絕思般若至彼岸。無生無滅虛空本性智。」佛在此闡釋超離思惟概念、離言絕思。比喻如兔角，本來就是無有的東西，可是當認為「無有」時，對「無有」的執著思惟就已經存在。如此，執著的思惟就用一個「有」的東西，去安立這個「無有」。但是本來已是「無有」，又如何解釋其本來即是「無有」？

問：根據上課了解，清淨世俗諦就是了解中觀的見地，不論是月或是水中月，所見一切皆為清淨世俗諦。是否與清淨或顛倒沒什麼關聯？

答：當然可以隨順中觀思維，視清淨世俗如夢如幻的了解。其中對幻化的了解也有二種：一種是經修證，而證悟到如夢如幻，是屬於清淨的世俗諦。另一種是經由思維上了解，認知如夢如幻、如水中月。然而若沒有究竟的內證，尚不能稱此即中觀見地。

問：如果輪迴是屬於常見，那要怎麼解釋才正確呢？

答：業習氣並非實體。經過觀證，了知它是依緣起性空而成，並非恆常存在。它是依於過去善惡的習氣之因，再依於因緣接觸，方才產生輪迴。但它並不代表具實體，從一處出去，再進入另一處。若是如此，就是常見。

問：由此生到下一世轉世的仁波切，若不是常，應如何看待呢？

答：轉世代表於過去生發願為利眾生，種下如是習氣之因，而於未來轉世依於此已具之因，當接觸此習氣之因，轉世才會產生。反之，假如由前一世直接進入下一世，即如他前一世完全沒有洗去，則前一世已知的文字語言，於下一世是否應該馬上就會。

問：這是不是因為願力的關係？

答：這是願力的習氣，依據習氣的因，產生緣起，並非實體的轉換。舉例：某人於過去生有偷竊的習氣，但因某種善業使他在此世成為富人，不再須要偷竊。但是因偷竊的習氣仍在，依於習氣，他仍然會偷竊。吉天頌恭說：「雖然對輪迴有很多不同的解釋，但直接地說，我們因習氣所產生之身，是業、意識等因緣聚集。」這是佛法的特殊見地。

問：有沒有什麼東西不因為因緣而生？

答：因緣具備當然生，因緣不具備則無生。

問：無明從哪裡來？

答：未了解本來面目，稱之為無明。依於我執而生對境，一切依他而生起，並如夢如幻的展現。當本來就非真實，然而卻執著為實，又如何尋找本來不真實的夢的來源呢？它將無法尋得。

〔待續〕



上師供養法甚深道釋解 (6)

敬安仁波切　講述

02-09-2019

於美國岡波巴中心

思忖：誠如世尊往昔於菩提樹下現證佛果之傳記，發願吾亦如是之動機實修。於己修法處之座墊下，畫一白色萬〈卍〉字型，放置吉祥茅草，如往昔成就傳承傳規，象徵得善緣起之儀式。

供養全部擺設完畢之後，我們思惟：「我願意如同過去佛陀世尊在菩提樹下現證佛果，也希望獲證究竟的佛果、得到究竟解脫，以如是實修動機修證。」仁波切又提到，在自己所坐的位置，畫一白色的卍字。卍字在西藏代表永恆不變；於佛教裡它代表如同十字金剛、穩固不變，於此有「緣起」的象徵。我們可以用白色的粉筆或者石灰，或是在地上以白色的石頭排列，再放置吉祥草。此依佛陀的傳記記載：賣吉祥草的人送吉祥草予佛陀，於是佛陀

大乘精要 (24)

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2010 年 12 月 4 日講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

聽法之前，對一切流轉輪迴之遍虛空如母眾生，生起強烈悲心，並願度此眾生得證究竟果位。以此無量悲心動機，聽聞大乘精要之法。

《大乘精要論》是引述經典的方式，解釋大乘的道次第。因為經典所述大多比較深奧，不似一般開示的淺顯易懂，所以各位若能用心地聽聞，將可以逐漸地理解道的次第。在理解的過程中，應避免以研究學問的方式學習，而是應將所聽聞的法與心相應地對照學習，才能真實了解此大乘法門。

《大乘精要論》依循初善、正善以及結善的次序解釋。初善的部份包括：論名、頂禮對象及解釋頂禮。正善的部份包括：讚頌供養、造論誓言與論文的解說。正善的論文解說分為總說與別說；別說中，又分為基、道、果三部份。

基的部份講述眾生本俱的如來藏，其雖本俱但為何被障蓋。

如何摒除障蓋，因此講述道。道的部份分為：

一、認知此道：首先尋求善知識的重要，善知識應具備之性相、如何依止，以及如何從善知識處學習佛法精要。

二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常；對治放逸、散漫，應思惟人身難得；為使此生具有意義，應思惟因果；為了不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

三、學習四法，分為：〈一〉皈依：若欲脫離輪迴之苦，首先需尋求依止境，聽聞皈依開示以及了解皈依的意義。〈二〉戒律：以持戒斷除煩惱。〈三〉菩提心：由生起慈悲心到菩提心。〈四〉灌頂：密咒乘誓言的涵義。

菩提心的學習，始於世俗菩提心，再到勝義菩提心。世俗菩提心分為願菩提心與行菩提心。在願菩提心部分，已講解菩提心的利益與學處。行菩提心則包括：律儀戒、饒益有情戒及攝善法戒。

前次已講授至行菩提心智慧品世俗諦的部分。「世俗」表一切幻相、迷亂。「諦」意指真理。一般凡夫執著常見或斷見，並認為輪迴中的一切皆為真實，屬於顛倒世俗。清淨的世俗諦則指：瑜伽行者視一切法皆非真實，了知一切如幻，離有、無二邊的見地，行持六度四攝。今天繼續講解勝義諦的部分。

勝義的本質是超離言語、思惟所能達。因此，凡是可以藉由辯證區分，使其成立或破除者，均屬於世俗諦。《密集續》：「善男子，若講述佛身語意之功德，其離一切世俗言辭，非概念、思惟、言語所及之行境。」《金剛頂集續》：「金剛手菩薩問佛陀：『一切法之究竟內義之要為何？』佛陀答：『一切法之要義為攝伏我

執，無我如虛空、一切平等、無有增減，無有詞相可詮。無有形與無形之別，無有遠近，既不住空性亦不處中道。』」

例如一則譬喻：「若是無拇指，則海闊天空。若有拇指，則不見天日。猜一物？」答：「眼睛。」於此表達當眼睛被拇指壓住時，見不到任何東西，猶如被無明所障；但若移開拇指，則無有遮障、一切清明可見。

佛經中當佛陀被問及勝義要義時，佛陀默然無語，更何況吾等？簡言之，佛性即是如來藏，它的本質超離有無、無有增減、離言絕思。就眾生的角度而言，由五蘊聚集之體，取名為「我」。當認為「我」真實存在時，稱為「世俗諦」。若經仔細的解析、觀察、尋找，無法找到真實的「我」存在，即是「無我」，以此字面意思解釋，稱為「勝義諦」。阿底峽尊者：「當以理論、觀察、解析世俗之法，無法找到任一真實之體的存在時，此即勝義之諦。」

往昔佛陀於貝金地方對國王解釋經典：「常執『我』存在，貪欲增長。」當受人稱讚時心感歡喜，被貶視時則心生不樂，而現種種心境。所以，執持色身為真實的我，是錯誤的觀念。因為如果仔細觀察，可了知它是由迷亂五蘊、四大聚集而成，因而假名安立的「我」，但卻並非真實存在，故知一切皆無我。

雖然了解「人我」不存在，但觀見苦、無常、不淨，故認為「法我」存在。若再仔細檢查分析，「法我」亦不存。《寶積經》：「無所謂「我」之存在，亦無有「無我」之存在。心之本體超離思維概念，無法言說。」《國王書》：「一切法之成立均取決於心之顛倒執實。」再經由理論解析尋找「我」時，一切色相其實不成立。若再深入解析，則發現解析者本身其實非真實存在。

一切顯現顯而無自性，若解釋則如夢境，一切如夢，皆為顛倒。夢境迷亂，夢者之心亦迷亂，二者皆非真實。當心不真實存，亦無所謂「輪迴」；若無輪迴，又何言涅槃？若是本來即「無」，又何須再成立「有」？若已離有、無二邊，中道其實也不存。就真實而言，一切均是緣起的顯現，因空性無法自行成立。故依緣起宣說，空性本身即超離成立或破除。如果有人於夢中見菩薩救渡眾生，是由「夢」的視角觀看，因此實無眾生，也無菩薩，一切皆為迷亂。《寶性論》：「本質之體性，無需清除，亦無儲存之功德。於現見清淨之當下，即為解脫。」

種種的顯現皆如幻化，縱使是眾生所認知的地獄，其所顯之一切亦是無生。一切法本即清淨，因迷亂破除，而現寂滅之相。故當下已無可捨棄之世俗，亦無應需之勝義。《三摩地王經》：「身為聖者，當了知勝義之本體，已不住有、無，淨、不淨之邊。」

此外，當了知最究竟的勝義體性時，所知障也開始破除。破除的過程是由粗體的無明開始，到細微並至最細微的無明。當極細微的無明部份破除時，示現的是佛功德之展現，稱為「大日燃如來」。大日燃如來並非佛的名號，它是指種種功德的顯現，是功德無滅之意。

勝義的體性無有動搖，法性體性的顯現。佛經中，文殊請問佛：「一切法的基礎為何？法性顯現，一切法的基礎為何？觀察迷亂，其基礎如何迷亂？不迷亂的本質又為何？」佛陀答：「一切法之基礎是由蘊、界、處所形成，其均為幻化般的幻相。然而，於世俗呈現時，因眾生執之為

真實、恆常、堅固，即執常為有，從而迷亂。一切法之自性乃無生，無生無有需要祛除。所謂五蘊名色，只為世人假名而安立。」

一切法皆為迷亂緣起之幻現，未了解方生迷亂。了解諸法無生之本質，於法現起之同時，即了知「色即是空」。「色即是空」是指當色相顯現的同時，即了解所顯現的自性是無生。例如二人互看，認為互相成立的色境是真實，但二者實為心的顯現。若進一步解析，以細微顯相而言，則有區別。例如同一境相，人所見即與貓、狗之所見不同，是因各自心與業不同而展現。講解「色即是空」是要破除執實的心：心的展現如幻化，顯而空無自性。

《金光明經》中佛陀對寶光天女說：「五蘊、名色、界之本體，乃離一切相，離有、無二邊，具無生之本性，無法以言語表達。依聖者之視角，其皆非實，一切如幻化之展現。惟從凡夫視之視角，則執其為實，且貪著所執實之境。善天女！若依法界體性，以勝義之角度視之，勝義與世俗無區別，因已超離勝義世俗，為真實之本體。聖者菩薩之境界不捨世俗，亦不離勝義；如幻般看待娑婆世界，乃聖者之行境。」

我們為了達到聖者的行境，故學習佛法，如是修證，於暫時得利益。《小品般若》：「依此，具人天果報，具身好、財富福祿等。能圓滿布施到彼岸，利益惡鬼眾生。」

如是學習過程，在使達至六度之彼岸，圓滿六度波羅蜜，最終達到勝義的六度。布施波羅蜜，即為布施至彼岸。一般的布施是善心的布施，惟尚未圓滿；布施至彼岸則是圓滿一切眾生，不論惡鬼。達至彼岸故，無施者、施境、施物之別。持戒波羅蜜，其果報功德已達至彼岸，不再落入傍生道、斷除十八無暇，恆常獲得瑕滿人身。忍辱波羅蜜，其果報功德是色身相好，為人所敬。精進波羅蜜，其果報功德是深入佛意之寶藏，受取之一切不遮止白善業的增長。禪定波羅蜜，其果報功德是調伏五蘊、不再為之所惑，各種神通得以展現。智慧波羅蜜，其果報功德是知一切法之本性，完全脫離障礙，證得佛之一切功德。

六度波羅蜜，可圓滿自、他二利：布施、持戒、忍辱波羅蜜，圓滿利他。精進波羅蜜，圓滿自利、他利。禪定、智慧波羅蜜可圓滿自利。《莊嚴經》：「六度波羅蜜之利益，以福慧二資糧區分。布施、持戒、忍辱波羅蜜圓滿福德資糧。精進、禪定圓滿福德與智慧二資糧。以智慧攝持前五度，圓滿智慧資糧。」《入中論》中亦提及：「布施、持戒、忍辱是佛為在家居士所述說，亦稱福德資糧，可獲得佛色身之因。」阿底峽尊者《菩提道燈論》：「布施、持戒、忍辱、精進是屬於福德資糧，智慧才是智慧資糧。」

四攝法是以布施、愛語、利行、同事，四種方式攝受眾生。布施：對眾生施予財物或法，並願一切眾生最終能脫離苦海、得證佛果，才是應行的布施。愛語：菩薩不論傳法或交談，恆時以令眾生心生歡喜之言語行之。愛語並非甜言蜜語，而是使眾生了解佛的真實義之語。利行：不論為利眾生或為利自己的行誼，均得圓滿。同事：菩薩以各種方便法攝受眾生，將其引領至大乘佛法。

依四攝法所成辦的果報則是：依於布施堪為法器。《無盡慧請問經》：「完全放棄對財物之眷戀，於眾生之心續種下圓滿善的果實。」依於愛語生嚮往聽聞佛法之心。依利行圓滿自利法身，他利色身的

圓滿，對法生起願如實行之心。依同事對佛法生強烈的信心，並如實修證、得如是果報。《莊嚴經》：「行者最初始於布施，依於布施深入佛法。依於愛語，對佛法心生嚮往。依於利行，使其生信心。依於同事，利益眾生隨行之。」四攝法是使我們究竟圓滿佛果的方便法。《無盡慧請問經》：「布施是菩提心之根本，依菩提心之愛語，滋長種下之因，使菩提心樹生長茁壯，枝葉茂盛。依利行，使菩提心如花綻放。依同事，使菩提心之果實成熟。」

迴向是攝集所行的一切善根為一，迴向眾生。《根本頌》：「為得遍智佛果，應迴向圓滿解脫佛之果位。非依世間八法，或得聲聞，緣覺之果迴向。」菩薩將所行一切善根迴向，並不是交換要求回報，而是迴向得證無上究竟的果位。依如此善根迴向，已不論布施之大小，即使小布施亦可圓滿無上果位。若以六度善根迴向，亦如是迴向遍智佛果。《大品般若》：「究竟迴向，是以善根迴向於圓滿佛果。」

《寶積經》：「多劫前，文殊菩薩之前世為某國的轉輪王，曾供養當時的無量佛。無量佛涅槃時，文殊請問：『吾所作一切供養之功德，將得到何種果報？』無量佛答：『應迴向獲得遍智佛果，方為圓滿。』文殊如是迴向，之後成為諸佛智慧的化現。」迴向文中所言：「猶如文殊丈夫大智境。」即為此意。《白蓮花經》提及：「往昔有轉輪聖王，一位婆羅門的國師於供養一切諸佛之際，同時迴向圓滿佛果，之後成為寶積佛。之後，另一位轉論聖王向寶積佛供養並迴向。最後成為無量光佛。阿彌陀佛如是而生。」

將所作一切善根，於暫時可迴向於消除一切病痛、災難，但究竟的迴向成就圓滿遍智佛果，才是正確。《小品般若》：「雖有多如大山般的膺品寶物，亦不及一小塊的真品寶物。」猶如眾生雖行一切布施之道，亦不及迴向隨喜的功德。

過去舍迦王迎請佛陀及其弟子供養時，有位乞丐對舍迦王的所行深感讚嘆隨喜。當法事最後迴向時，佛陀問舍迦王：「汝欲將功德迴向予給功德最大者，或迴向予自己？」舍迦王答：「當然迴向予功德最大者。」於是佛陀便以乞丐之名為首迴向。如是迴向多日後，舍迦王有些不是滋味，於是大臣獻計：「只要將乞丐趕走，佛陀看不見他，則不會再迴向予他。」於是在當天開始施食之際，乞丐們一如往常一哄而上地搶食，舍迦王利用此機會將所有乞丐趕走。之後迴向，佛陀不再以乞丐之名字為首迴向。

由這故事可知：舍迦王與乞丐二者於過去所累積的資糧不同。舍迦王因在過去累積廣大善業福報資糧，才有財富得以供養佛陀。但若能有強烈隨喜讚嘆的心，善根功德將遠超過世俗的資糧。若對隨喜功德產生嫉妒，則善根也將抹滅。以清淨的心隨喜，功德非常大。任何事不論大小，若能將所行一切善業的功德，隨時迴向成就究竟佛果，方才圓滿。若是沒有迴向，則善根終將漏盡。

問：為何可以將三界一切情器所作之有漏善業迴向？答：因無始輪迴以來，一切有情皆曾為我的母親，他們在過去曾做很多善業，卻不知如何正確迴向。如同兒女可以承繼父母的財產，身為兒女的我們可以將如此的有漏善業，作為財富迴向圓滿佛果。以此方式將善業作為迴向，能圓滿一切佛果。偈頌：「將眾生三世所擁有的一切善業，不論過去已作、現正進行，或未來將作，悉皆迴向。」一切皆成為善的體現。

將一切眾生善業之根本迴向，將成為引導眾生的主人。過去佛陀與提婆達多為一隻野鴨而辯論。佛說：「過去累世以來，吾曾將一切眾生善業之根本悉皆迴向，故對一切生命，吾皆可為彼之主人。」

如是為眾生能圓滿佛果而行迴向，才是最根本的迴向。所行一切皆為利益眾生的事業，皆是善業的根本；再將之迴向圓滿佛果，則不論於暫時或究竟，均未曾離開究竟的佛性。以涅槃的善根迴向：因處於涅槃的諸佛，在過去未成佛之前，是為利一切眾生發心累積善業；其間為利眾生，不斷地累積福慧二資糧，最終成佛轉動法輪，亦是以無我的方式，所作皆為利益一切眾生。所以所具涅槃的善根，我們也可如是迴向。

不僅如此，有學無學等一切果位的善業，也應如是迴向。《小品般若》：「諸佛過去發心，最終成佛轉動法輪，所行一切有漏無漏之善業，悉皆迴向。」經云：「三時所集一切善根，諸佛往昔從發心到成佛、及聲聞、緣覺、有漏、無漏之一切善根根本，悉皆迴向。」何為具善根？《密嚴經》：「因其本俱之性相，故任何一切所作或已作之善業皆具善根；所處之地，皆為賢善之處。」表達眾生的如來體性本為「自性本俱的善業的根本」。此處的「具善根」並非有漏的善根，因為如來體性已超離有無，因此是離一切邊，本來不可能用「具善根」一詞，於此只是假名安立「具善根」。

問：若如來的體性已超離有無，為何假名安立「具善根」？如此莫非與「離一切邊」相違？答：此僅是假名而已。如來的體性已超離有無一切邊，例如假名安立的虛空，它並非真實的虛空，但是虛空可以包容一切，是虛空的功德。又問：體性已超離一切邊，為何假名安立？是否與《小品般若》相違？答：《小品般若》亦言：「不論有漏、無漏的善根，一切有學、無學，皆可作為善業根本迴向。」其已包括無漏善根，並不相違。復問：以超離有無邊的善根迴向，有什麼果報？答：當然沒有，因為已超離有無邊。

《莊嚴經》：「為何離有無邊之無漏善根，有功德展現。」一如火鏡本身並無行為動機，或太陽沒有特意照射，但是當火鏡經太陽的照射就會生火，二者相遇即有功能產生。亦如水晶於夜晚被月亮照射，水晶變得濕潤。皆是它們原本所具備的功能。

了知圓滿證得如來體性時，功德也是同時具足。如來體性可以淨除煩惱，增上一切功德、增長智慧，所以稱為「善」。我們也將如是非有漏的善根迴向法界，成就佛果。表達如來體性的性相本為善，悲心也同時具備，猶如濕是水本俱的性質。但無心識的木頭則不可能生起悲心。

若能如是將本俱的善根迴向，亦有益於眾生心中生起世俗與勝義的菩提心。為何以本俱的善根迴向，能使眾生本俱心性的性相展現？本俱的心性，猶如被包在鐵礦中的金子，必先除去鐵礦，金子方才顯現。因此，應以今生所作善事，及三世、三界所作一切善業，以歡喜心迴向圓滿佛果。

對死者的迴向，則是將所作一切善事，如行佛事等，於招攝亡者意識後，再修法引導眾生去往不動佛淨土。之後，再將累積的一切善業根本迴向，祈眾生圓成佛果。

《金光明經》中有一則故事：過去於無量劫寶髻佛時，佛法已趨沒落，所現皆為造作之法，只有一位嚮往佛法的天自在王仍如法地宣說佛法。當時有一位商人之

子持法者及他的太太蓮花心，有二個孩子水滴及水精華。持法者是一位四處行醫的醫生，一日他帶著二個兒子出外行醫，見到許多狐狸等動物都前往一個池塘，於是他也跟著前去。他發現池塘的水已近乾涸，魚皆瀕臨死亡，所以動物均聚集在池塘邊準備吃魚。持法者見到魚兒面臨無水又要被其他動物吃食的苦，頓時對魚生起無量悲心。他悲心現起的當下，當地的非人天女樹林即示現，並告訴持法者：「善男子，若要救這些魚，應盡速找水，它們只需要水而已。」於是醫生就到處找水。

此時，不論醫生朝往任何方向找水，魚的頭也隨著朝向彼方。但是他實在找不到水，於是他先用一些樹葉將魚覆蓋遮蔭。之後，醫生來到國王面前，請求借二十匹大象馱水。當水運到後，醫生沿著池塘四週倒水入池時，魚頭同樣隨著他走動的方向而轉動。因為魚也非常餓，於是醫生差遣他的兒子引領大象回家，把家中所有的食物載來餵魚，自己則到水中餵食。當他走到水淹膝蓋深度的地方時，開始發願迴向：「願依寶髻佛過去的發願，若有眾生憶念您的名字，將不再墮入惡趣，而趨入於善趣。」

自此，醫生持法者之後盡量保護魚池。多年後，一日醫生酒醉，不知何故身旁下起珍珠雨。此時池塘中的魚原本多已死亡，往生天界成為天人。因天人具有憶念過去宿世的神通，所以祂們知道當初是由於醫生的協助而得生天界。為感恩之故，降下珍珠雨，池塘邊也出現彩虹等吉祥徵兆。國王知道後，詢問醫生發生何事。醫生猜測可能是池塘中一萬多條魚都往生了。國王與他一起前去池塘察看，果真魚都已往生，於池塘邊也長出許多的蓮花。國王因此對佛法的信心更為堅固。

對往生的眾生，若能於其旁幫助他們憶念佛的名號，可以幫助他們往生佛過去所發願的淨土，對亡者是非常有益。例如依無量光佛所發的願，憶念名號即不墮惡趣，得以往生祂的淨土。

若條件具備，應以勝義菩提為因迴向，最為上等。世俗菩提心是以悲心，或以三寶或佛相為依止作為迴向之因，或經僧眾加行而迴向。

將三時所集一切善業之根本，總攝於心，以禪定的方式迴向。若心能安住於本然空性中，即三解脫門中的空解脫門；若心能安住於離一切相、心無障礙與著染，即無相解脫門；若心能安住於不再希求世間八法，或聲聞、緣覺的果位，即無願解脫門。如是以三解脫門的方式迴向。《無盡慧請問經》：「應將一切善業根本，無漏迴向。」。

若未能迴向，善業的果報將漏失於輪迴中。若未能將累積的善業根本無漏地迴向，則善業的果報將只能得到善或財富，依然流轉於輪迴。然而，若能將所行善業，即使是些微，仍然無漏迴向，就可圓滿佛果。所以在聽聞佛法時能夠完全契入，皆是因過去生將累積的善業迴向使信心的善根穩固的結果。《勸戒書》：「若未將善業無漏迴向，所得果報至多為如帝釋天之財富。當果報漏盡，仍流轉輪迴。」

【問答】

問：六度中的禪定，在未真正達到波羅蜜前，如何具利他之心？如果沒有神通，也可以利他嗎？

答：禪定分很多層次，有一種聲聞層次是身邊有狼嚎也聽不見，呈無知覺的狀態，這樣如何行利他事業？六度到彼

岸需具備智慧，這種禪定如鏡子般可照見一切。也許會問一面鏡子何以可以容納全部？它就是可以看得見、容得下。若禪定尚未達到一定程度，初行者首先需要具備增上發心，將一切所行皆以增上的發心、願度一切眾生得證佛果。在世俗裡，所作不可能有不帶自利。所以在做任何事情前，先發心摒除自利的心，願以利他為主。這並非容易之事，首先要對自己的心掌握嫻熟，才能達到摒除自利，這需經過一定的過程。

問：迴向的真正意思是甚麼？是否祈願眾生得證佛的果位？

答：這和日常課誦文的迴向一樣，以善業迴向。觀想佛的果位願淨除煩惱過失敵，願從輪迴苦海中解脫。迴向文中對有漏、無漏的迴向都已具備。

問：菩薩在如夢如幻的空性中，悲心為什麼不會散失？

答：佛與菩薩視一切境如幻，故對流轉輪迴，執一切為真實而迷亂的眾生，自然會生起強烈悲念。菩薩的悲心本已生起。猶如觀看電影，我們也許不覺得自己有悲心，可是為什麼有時又很興奮或恐懼—是誰在恐懼？誰在興奮？又如觀看比賽，當一方勝利時，我們會很高興，但從內來看，其實只是比賽的輸贏，和我們有何關係？佛菩薩的悲念很難解釋，只有從無緣大悲的見地上，才能體會。總而言之，當菩薩的證量愈增上，悲心也益日增長，愈來愈強。

問：請問仁波切，上次講輪迴與涅槃都是不清淨的世俗諦。涅槃怎麼會是不清淨呢？

答：涅槃是清淨世俗諦。凡夫所見的現世才是不清淨的世俗諦，若從佛境來看屬於清淨的世俗諦。猶如看見的月亮是屬於清淨世俗諦，在水中的月亮則是顛倒世俗諦。

問：《般若經》中解釋空性，布施若未安住於空性，即非布施波羅蜜。先前仁波切曾舉例，說有一個窮人買油點燈供佛，油燈卻燒不盡。這是怎樣的福報？

答：布施如妳所提示，如《般若經》所言，布施若具智慧，是圓滿到彼岸的布施。倘若不具智慧，則只是一個布施而已。布施一定有布施的果報，差別只在有無智慧，其成就的果報即有不同。

至於窮人供燈的問題，當時有弟子問佛：「為什麼有那麼多人供佛，只有那位乞丐供的燈可以持續亮著？」佛告訴弟子：「因為你們供燈只是為己供養，但這位乞丐供燈的發心是希望點亮眾生的心，願眾生都得證佛果。」因為發心不同，所以他的燈能長久亮著；在布施的同時，增上發心也非常重要。

問：請問十二因緣中的識，是八識中的第幾識？

答：十二因緣中的識是包括所有的識，並沒有特別分開解釋。

問：仁波切提到在空性中，悲心會自然生起。如果小乘所證得的空性，與大乘在性質上是一樣，但卻沒有悲心生起，這是因為他們在初發心的時候沒有具悲心，所以悲心在空性中也不會自然生起？

答：連豺狼都具有基本的悲心。在增長的果位裡，增長的心是不一樣。如大乘

中，有知母、知恩、報恩的廣大發心的過程與方法，是有層次的增長。這點與小乘有差別。從究竟空性來講，無緣的悲才是真正的要點。空性本體已具備悲的本質，當真實了證空性時，悲是自然展現的。

〔待續〕

上師供養法甚深道釋解 (7)

敬安仁波切　講述

02-23-2019

於美國岡波巴中心

大乘的動機是未來成就佛果的基礎，因此動機非常重要。各位聽課前應發如是動機：願一切有情眾生，聽聞此《上師供養法甚深之道》，於暫時能夠遠離一切輪迴的煩惱痛苦，於究竟均能獲證自性上師，亦即法身、金剛總持的果位。應以如是的思惟動機聽聞佛法。

《上師供養法甚深之道》，可從三方面解釋：上師供養法口訣的來源、殊勝之處以及修證方式。前次上課主要講述口訣的來源，並說明上師相應法於歷史或傳承：往昔主要以上師相應或上師瑜伽法的修持為主，後期為方便利益各等根器的徒眾，使之均能契入此法，因而有上師供養法的形成。

今天上課是講述修證方式解釋儀軌的部分。前次上課提及修持密法時，所應具備主要的對境壇城、資具，以及修證者所應具備的身心條件。上師供養法中，所需的對境，也就是所依境，它與一般的皈依境道理相同，代表福田；上師供養法的福田主要以上師為主，因此可以放置各自傳承的皈依境作為修習的對境。如果沒有傳承的皈依境，也可以以佛陀代表。

我們當然儘量在許可的條件下，準備應有的資具。但是我們於學習佛法的過程中，對善巧方便也應了解。佛法中善巧方便就是因緣法，也就是外在的因緣及內心的心證量。如果內在因緣心的證量具足時，前方則不需要所依的供養境，其他唐卡、朵瑪、八供等也不一定需要。例如密勒日巴等大師在山居中修證，均沒有前述所應準備的資具，因為他們內在的心證已經足夠。至於我們，如果能具備如是條件—有對境，又有唐卡、朵瑪、八供等供養資具，是我們缺乏內證的條件，因此則需要依外在的供養以累積福德與智慧資糧。故應於自己能力的限度內，儘量地設置。

在日常現實生活中，也需要講求善巧。當所處的環境不同，或者條件不允許—例如不方便擺設類似宗教的物品時，身為修證者應該如何應對？此時，無有必要滿足外在的因緣，只需以內證的心精勤地修法即可—不需影響別人，如是也可開許。但是如果是獨居、也有能力具備的條件，則應圓滿具足。如是，才是真正了解「福慧的圓滿」，也才能在任何的情境下，以完整健康的心態修證佛法。否則，我們永遠容易落於一邊，認為沒有這個、缺少那個

大乘精要 (25)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2010 年 12 月 講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

願度一切遍虛空如母有情眾生達至佛果位，以此善動機聽聞《大乘精要論》。

《大乘精要論》依循初善、正善以及結善的次序解釋。初善的部份包括：論名、頂禮對象及解釋頂禮。正善的部份包括：讚頌供養、造論誓言與論文的解說。正善的論文解說分為總說與別說；別說中，又分為基、道、果三部份。

基的部份講述眾生本俱的如來藏，其雖本俱但為何被障蓋。

如何摒除障蓋，因此講述道。道的部份分為：

一、認知此道：首先尋求善知識的重要，善知識應具備之性相、如何依止，以及如何從善知識處學習佛法精要。

二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常；對治放逸、散漫，應思惟人身難得；為使此生具有意義，應思惟因果；為了不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

三、學習四法，分為：〈一〉皈依：若欲脫離輪迴之苦，首先需尋求依止境，聽聞皈依開示以及了解皈依的意義。〈二〉戒律：以持戒斷除煩惱。〈三〉菩提心：由生起慈悲心到菩提心。〈四〉灌頂：密咒乘誓言的涵義。

菩提心的學習，始於世俗菩提心，再到勝義菩提心。世俗菩提心分為願菩提心與行菩提心。在願菩提心部分，已講解菩提心的利益與學處。行菩提心則包括：律儀戒、饒益有情戒及攝善法戒。

此次繼續講授攝善法戒的迴向。

若未以先前所述所行予以迴向，則所做一切善根都將漏盡。佛陀曾說：「我們無始以來流轉輪迴，是因未將所作善根迴向圓滿佛果之大菩提。」因此，若不了解迴向的功德，則所作善業的果報成熟時，所展現的是暫時的福報。當善業最終漏盡時，仍會流轉受苦於輪迴中。龍樹菩薩《勸弟子書》：「世間之神帝釋天，是世間人之供養處。惟當善業漏盡時，帝釋天也會墮入世間、受輪迴之苦。」

往昔印度有一轉輪聖王飲乳王，曾攝伏四大部洲。雖然他已擁有強盛的能力與財富，但還想要征服三十三天界。由於邪見的生起，他所有的善業果報完全散盡，也沒有累積的善根可呈現。最終由天界直接墮入世間而亡。

導致善根漏失之因，包括：未迴向、我慢、悔心、邪見及顛倒迴向。

未迴向：《萬法總行》：「因無方便迴向，故善根漏盡。」無明猶如含毒之器皿，若食用其所盛之食物，最終不但不能填飽肚腹，還會令我們死亡，。

我慢：若炫耀自己所行善業，如廣大布施等等，一切善業終將漏失。

具悔心：《廣大增長證悟經》：「當所行諸善，因遭人指責為誤，因疑惑而心生悔，則所具善根皆將漏盡。」善行是源自於心的舉動，不論對境好壞，若初發心為善，即不應生悔。若自己起心動念是非善，例如拿槍或武器給對方，則非善行。若善行的初始是基於想幫助他人的強烈善心，即使之後引起錯誤行為而令人非議，也不應生悔。因當初的初發心是善心，若有過失也是對境所造成，善行本身並無過失。

《廣大增長證悟經》：「若對他人所行之善迴向、隨喜，具同等之功德。反之，若予以譭謗，自身之善根則將漏盡。若是譏笑貶視他人善行，則不只漏失善根，亦依他人供養境之高低，斷定過失。」《解脫經》及《入菩薩行論》：「千劫所累積之善根，皆可因一念瞋恨而被毀滅漏盡。」

邪見：若對三寶生邪見，則一切善業之根本將除盡，是最不好的狀況。過去提婆達多曾犯五無間罪。他在地獄被焚燒，在最煎熬之時，求助於佛。佛告訴他：「若能自內心由衷皈依三寶並請求救贖，則將獲得解脫。」於是提婆達多依佛所言而行。故佛授記：「於未來某佛，汝終將解脫。」提婆達多雖犯無間罪，只有地獄一途，但佛陀從未說他永不得解脫，並對他宣說，只要內心對三寶沒有邪見並且皈依，則仍有機會解脫。

由此了解，依於勝義皈依，即使犯立無間罪，仍有機會得到解脫。勝義的皈依是真實究竟的皈依，是皈依本智。假如對本俱的智慧有絲毫的懷疑或邪見，則仍有垢染，無有解脫之期。我們之所以能夠獲得解脫，是因為內心對本俱的智慧、唯一法性之體有所認知。若能夠真實了解勝義皈依，回歸心的本體、唯一的法身時，方才不會生二執之心。

此外，我們可以思考：地獄道是否真實？真有一個令人恐怖的地方嗎？並且有一個真實的「我」在被焚燒嗎？這需要自己去了解。對夢境稍具理解者，可以不受夢中的境相所影響，因為了知夢境皆非實，並且還能控制、改變夢境。反之若不了解，則不僅於夢中會被恐怖境相纏擾，且夢醒後仍存畏懼，而以求神問卜的方式平息內心的恐懼。

顛倒迴向：雖然迴向，但未迴向圓滿佛果而迴向於世間八風[6]，亦將使善根漏盡。如是迴向，縱使成熟，亦猶如花開花謝，初始絢麗但終將凋零。《文殊根本續》中有一則故事：有位行持完好的比丘，以善根迴向願生為國王。如是迴向雖非究竟，但是比較常人只為明日事情圓滿而迴向，恐怕生不起如是願力。

正確的迴向是迴向得證佛果。心胸愈廣大，所具的力量也愈強大，所得的利益亦不同。律部中有一則故事：往昔印度有一位咒師，供齋予佛陀的弟子。他迴向善根，希望出生於龍族。其後他果真成為龍族之王索芒眉。

《正念經》中的另一則故事：過去有一婆羅門非常羨慕大象壯碩的身軀，因此他在善業迴向時，均祈願來世出生為大象。因為他的善業，日後他果真成為大象之王，守護帝王。另又有一婆羅門性好布施、行諸多善業。他曾供養的一座塔，上面雕有許多漂亮的畫像，他非常喜歡。有一次，塔不慎被燒毀，婆羅門覺得非常可惜。但是依於平日所學理論，他了解善惡並非真實。但若善惡為真實，則發願出生成為欲界之大聖、具龐大的身體。當他往生後，

[6] 八風：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

果然投生阿修羅界，擁具有龐大的身軀，大至自須彌山的外海到他化自在天的天界。

以上這些故事告訴我們，若是將善根迴向於超能力、財富或是美貌，均是顛倒迴向，不僅無有用處，善根且將漏盡。故應該如佛陀般，迴向於究竟解脫之佛果。

所作一切，若是以有緣取之福德累積資糧，未來將為成就色身的方便法。所作一切，若是以無緣取之智慧資糧累積，未來將為成就法身的方便法。所行一切，如布施等，若能以廣大智慧攝取，則一切善行均能達到波羅蜜之彼岸。

《慧海請問經》中有一比喻：迴向猶如捏塑陶土製作陶器。於製陶的過程中，是將一團陶土置於轉動的轉盤上，用手將陶土捏塑成型，經燒焙而製成陶器。若未將善業迴向，即如陶土未加捏塑，只是一團泥，不能成為精美的陶器。

「願一切眾生具足樂，離一切苦」如是發願，即是願心。此願心如同行於大道，不論處於有定或無定，所行一切善根，即使微小如給予傍生一根草，都將成為未來成就佛果之因。所做一切只要是於正道中，任何微小的功德，均不會漏失。

諸法皆由因緣生，故應時時生起「祈願」的緣起發心，此點甚為重要。在尚未了解空性的真實義之前，可以將生活中所行之行、住、坐、臥、飲食、大小禁等，悉皆迴向；並作為願一切有情獲得佛果的因。以此祈願，不論時、地均專注迴向，於未來將成為廣大的善根果報。《慧海請問經》：「若引水灌溉蔗田，即使農人休息，水仍不停地灌溉，自然可長成良好的甘蔗。」同理，若能恆時具有祈願之心，願眾生皆能成就遍智佛果。我們雖尚未達到定或不定的階段，但恆時具此願心，必定能於心續中種下菩提因，自身亦能成就佛果。

律部一則故事：過去於寶積佛時，印度中部有一個國王名古津〈意：布施衣服〉。他曾供養予寶積佛海螺，依此供養的功德，寶積佛授記他將成為轉輪王。當時，有另一國王取寶也迎請、供養寶積佛，並將功德迴向於大菩提。寶積佛授記他於未來將成為彌勒佛。

無緣取的迴向，即是三輪體空的迴向；亦即：迴向境、迴向物、迴向者，三者自性空，無任何執實，是最究竟的迴向。《大品般若》：「一切所行之迴向若以大智慧攝取，方為真實迴向。反之，則將成為有毒之迴向。」任何有相及有相執的迴向，均為摻毒之迴向。

雖有各種不同的方法趣入究竟法，但法也有「有執之法」。若以有執之法行迴向，最終仍不究竟。唯有了解諸法自性本空，從離執、性空的體性上迴向，才是真實究竟的迴向。《小品般若》：「一切有相的執著，均屬生滅法，若以此迴向，都將成漏失之法。以無相之法迴向為最究竟者。」《小品般若》：「執相之迴向，均不屬迴向。」此處所說「不屬迴向」，是指不屬於無緣之大迴向，並非指一般初學者的迴向。

《三寶云經》中，對慧濟菩薩的開示：「具自性空布施，並以三輪體空的方式迴向，方為真實的布施，為究竟之迴向。」若對於境、物、者，尚有執著之相取，則所行的迴向不屬於大迴向。唯有脫離此三種執著，達至三輪體空，以智慧攝受，才是真實究竟的迴向。同理，以空性攝持的持戒，才是真實持戒。亦即如吉天頌恭所言之「戒印無別」。《現觀莊嚴論》：

「以無緣取之無相迴向，方為最殊勝之迴向。」

若欲講解地道的功德，講說者本身須是進入見道位、證得初地之聖者。講述解釋的方式，可以理論、辯證或故事舉例。於此將儘量依據論典，以五道十地解釋地道的功德。

一般世間凡夫認為身體是清淨的，感受是快樂的，執著「我」的存在，並認為「心」為恆存。基於此，將從理論，以比量的方式，以《三十七道品》解釋修行之道。

以道的功德累積資糧，分三個層次：

一、小資糧道〈下品資糧道〉：了解佛陀初轉法輪之四諦。苦諦：首先知苦，了解輪迴之苦，身乃不淨之體，一切皆為生滅之法，無有恆常。故了解一切皆苦。集諦：是了解痛苦之因，來源為煩惱。滅諦：了解因為煩惱生痛苦，故須斷除煩惱。道諦：學習如何斷除煩惱的方法。

《三十七道品》之四念住：身念住為觀身不淨，身體由三十六種物所組成，充滿汙穢非凡夫之認知。受念住為觀受是苦，一切感受之聚集均是苦。法念住為觀法無我，「我」並非真實存在，一切皆無我。心念住為觀心無常，心非恆常，念念瞬間生滅。以此四諦的認知及四念住的方法，進入中資糧。

二、中資糧道〈中品資糧道〉：即《三十七道品》之四正勤。對過去所行惡業，摒棄並滅除。對尚未生起惡業，令不生起。對尚未生起善業，令生起。對過去所行善業，不漏失並使其增長。經過如此精進累積善業，進入大資糧。

三、大資糧道〈上品資糧道〉：當累積善業進入大資糧道時，才對皈依三寶真正生起強烈的虔信，並希求趣向解脫的道路。《三十七道品》之四神足：願神足：依於止觀雙運，對佛法生強烈的虔信，並無厭足地趣入學習、修證，恆常精進。精進神足：心生歡喜，並精勤於善業之法。行神足：對布施、持戒等善法精進實行。布施屬累積福德資糧，持戒則是修習「止」最重要的基礎。依於持戒，才生起忍辱、精進、禪定、智慧。如此依止，心才能安住。心神足：即心臻至專注。

過去聲聞乘行者遠離嘈雜、前往幽靜之處使心安穩，飲食方面持過午不食。行、住、坐、臥各方面，均有一定約束。最終依於此，無論在任何狀況下，心皆得專注，故生神通，稱心神足。神乃神通，即五種神通；神通來自於止觀雙運的修持。足為基礎、根基的意思。依於中資糧道四正勤的基礎，才有四神足的展現。於資糧道若以自利方式進行，屬於聲聞乘的資糧道；若以利他的方式進行，則屬大乘的資糧道。

加行道：古時若欲生火，必須先點燃火種。當火苗慢慢升起後，方才感覺些許暖相。在加行道以此比喻的方式表達證量。若以一般說法，則例如見他人具助人之心，稱之具有「溫暖」的心；故以「暖」字描述表達內證。

為何言大圓滿、大手印能攝伏？聲聞乘法只強調心專注，而大圓滿、大手印則是進而了證「空即是色，色即是空」。色、空二者如兩根火柴，相互摩擦產生的「暖相」，為法性之暖。進入法性的狀態，為「**見道**」。若能恆常保持心的清明，表示已達頂端，堪忍無生本面，達世間第一法，即始趣入法。

《三十七道品》之四神足之階位。暖：當四神足達不動搖之證量，心專注的暖相開始產生。當暖相產生，火的生起並同時

能觀各種色相，此時無任何煩惱垢障阻礙。頂：當暖位已無煩惱垢障阻礙；心的清明專注達頂端，所現任何色相皆為實相。表達對心的瞭解程度。經教將之分為十八空解釋。從「空」的角度而言，於忍位：對空性的了解，已不恐懼，堪忍此甚深法，所以稱「忍相」。於此，了解一切諸法的無生本面。世間第一法：當無生本念生起時，即達世間第一法。暖相象徵得到法性，對真實之法體無有恐懼之念。當生起此正念，即達到世間第一法。

《三十七道品》之五根，五根：暖相的產生為得到法性的前兆，依於此生起信根、精進根、念知根、禪定根、智慧根五根的力量。藏文：汪布為「自主」之意，表達虔信自主，已非一般之虔信。此時對佛法堅定不退轉的信念已完全自主，五根皆至自主。

《三十七道品》之五力，依前述五根自主的力量增長，於過程中逐漸降伏疑惑、放逸等，亦可減少對有相的執著，故稱五力。《現觀莊嚴論》：「具五種智：輪涅無別之智、攝入唯一本覺之智、不超離本覺之智、本覺清明本具之智、斷輪涅解脫之智。」此五種智慧，惟上等根器者方可能證得，下等根器者則需假以時日。

一般講解經典時，講解小乘法不可引用大乘經典；反之，講授大乘法時，則可以引用小乘經典。同理，講大乘法不能引用金剛乘之法；然而講金剛乘之法，則可引用大乘之法。反轉引證經典，則不為開許。

出世清淨地　見道：〈初地〉在加行道時，已證得世間第一法，由此開始出離世間地、趨入清淨。對四諦法已完全認知了解，在加行道中之智慧亦達頂端，最終見道了解一切法，洞見法性。能堪忍一切法之實相，生法忍；於是隨入捨棄煩惱，證量隨層次提升，了知一切法皆無生，最終得證清淨無生法忍。《現觀莊嚴論》：「對四諦法有了正確的認知，即法智。由法智，對一切空性之法不再畏懼，生法忍。」如是學習四諦法，有隨入、隨知二部份。

不論律部或《現觀莊嚴論》均提及前述之法智、法忍、隨知、隨入等功德。若投生則為轉輪聖王。此時的轉輪王是生為鐵的轉輪聖王，因接近見道位的初地，於暫時獲得利益、財富圓滿，於究竟最終得證佛果。鐵轉輪聖王擁有南贍部洲，能示見十二萬見道位的功德。功德展現層次有別，有些是展現於外可見，有些則是內證的功德，或不可見。

於見道位，即證得初地。此時瑜伽行者處於非常歡喜的狀態，稱歡喜地。於初地已證得無我，不再為煩惱所惑。依於悲憫，於攝受眾生時，言語無礙，對法亦無礙。因證得無我故，已不畏懼死亡；因了知自性故，處於輪迴亦無畏懼。能於一瞬間，示現百種禪定，或入百種淨土，或示現百種化身、且每一化身又示現百種化身，有百種功德的化現。就行者內證而言，其自身的境界均是瞬間、剎那顯現。

《無二增勝經》：「初地菩薩如是化現之百種淨土、百種化身，非眾人皆能見。」譬喻：一般人能看見太陽，但盲人則無法見。故需具有同等功德者，方能現見。菩薩的道地功德有時亦以隱密的方式示現，一般人無法了解。見道〈初地〉是已如實現見本俱的如來體性。修證由初地，次漸而上，最終達到如來之果位。

《三十七道品》之七覺支，精進覺支：了解勝義諦法性，再也沒有變化，如實精進住於所了解的體性中，無有惰性。喜覺

支：現見過去未曾見之見諦，生歡喜。嫻熟覺支：已捨棄一切所應捨，對所進行者已達極度嫻熟。明瞭法覺支：於嫻熟中，不論主要煩惱或分支煩惱，均能明瞭清楚。念覺支：再無所遺忘。捨覺支：諸法已無有差別。清淨覺支：依於前，如實瞭解真實見地，稱「清淨之見」。

修道：二地至七地，《三十七道品》之八聖道。正見：無生清淨之見生起。正思惟：再也不受根、境、觸所生的煩惱影響，了解一切根、境、觸皆為無生。正語：已離語之一切戲論，所言皆為清淨具義、如法之語。於修道時，捨棄他法，修持皆以正法為主道，所言皆依法而行。正業：離身、語、意之所有過失，故所作一切均為清淨。正命：離開一切邪命。正勤：離造作的精進，細微的精進，處於無勤，自然離勤而修。正念：無勤任運，時時念知。正定：經過七種地道，現前的是金剛定。於見道及修道，主要清淨細微的外執的境及內執的心；金剛定現前，則達清淨地。

清淨地，無修道：八地以上無垢障，才稱為清淨。了知一切法體性平等，稱清淨地。七地以下，尚有細微的垢障〈如細微的慢〉，仍屬於不清淨。八地以上，《楞伽經》：「由初地到七地是於唯心，尚有仍有細微的所知障未斷，尚未屬清淨之地。八地以上，才屬清淨之地。」八地真實去除身輕微的垢障，所現一切法方為真實的處於平等。

九地：到九地時，如實觀照，對任何法真實達至正知正覺。

十地：完全淨除極細微的習氣，本智現前，完全了解每一眾生的根性。十地菩薩方才轉動法輪。

由初地到十地，所了解、現見的法性本質是同等的，只是於證量、能力增長上，嫻熟的程度有別。猶如自針孔或直接看見的天空，所見有別，然天空本身無別。

此外，於根本位時，雖然初地到十地沒有差別，但於後得位時，對眾生的攝受及化現才有區別。這是從證悟到嫻熟之間細微差別。例如聲聞與菩薩之定，聲聞的定是處於無念的定，即使狼嚎也聽不見，完全沒有覺知。菩薩的定雖然也是處於無念的定，但有覺性。二者有區別。

或問：若法性本質同等無別，均已了見，則功德是否不應有差別？雖然了見法性究竟的真實諦上無別，但在證悟道上的現見則有差別。以太陽為譬喻：早上初昇起的太陽，陽光熱度仍逐漸上升中；至中午熱量才真正達到，也才能使植物的種子發芽成熟。功德即如同太陽光的力量，強弱有別。因此對大乘佛法而言，由布施等六度到整個修證的過程，在證悟的嫻熟程度上即有差別，所展現的功德亦不同。

【問答】

問：在修施身法時，提及斷除四魔。請問修到甚麼階段才能斷除四魔？

答：禪定達到金剛定之時。尚未達到前，仍在一層一層地斷捨。

問：前面講到當有人有善心做事，但因自傲或他人的議論而後悔，就會善根漏盡，慢心或悔心二者都不好。在此情況下如何對治？或有什麼方式懺悔？例如在受菩薩戒後，若是破戒可以唸誦三十五佛懺。另外，在尚未證得無我之前，這種情況難免發生，應又如何對治？

答：首先在作善業的同時，自發心之始就迴向圓滿菩提，發心同時即已圓滿迴向，後面則不需考慮太多。西藏有一

則真實的故事：有一位上師的弟子是咒師，他與人打官司。雙方辯論時，對方要求咒師發誓他所說一切皆為真實，於是說：「你敢不敢將你所作的所有善根，全部放在我的手上發誓？」咒師回：「我所作的每一件善事，都已將善根迴向圓滿眾生之菩提，你也有包含在內，所以沒有善根可放在你的手上。」行善根的同時，即迴向是最好的。

問：即使一點點布施小善事，便一直迴向、迴向？

答：是的，猶如將小水滴注入大海般。迴向的根本是要圓滿佛果，才不會漏失。如果生悔也沒關係，立即懺悔即可。可以唸誦百字明或類似的經文的懺悔；懺悔完，再迴向圓滿菩提。懺悔即是種善業，能做最好。

問：前面講到三輪體空的迴向是最高的迴向。如果三輪是體空，所作功德也不再是功德了，那以什麼迴向？

答：假如心裡覺得沒有功德，也就沒有功德。三輪體空是指在沒有任何執著思惟下迴向。譬如太陽並非一定要照耀，我們也沒有一定要照太陽，但雙方是很自然的狀態。迴向也是自然而作。例如：我們要點亮燈，一定要先找到電線、電源、插頭，條件全部具備，開關一開燈也亮了。

〔待續〕

上師供養法甚深道釋解 (8)

敬安仁波切　講述

02-23-2019

於美國岡波巴中心

儀軌：〔聖 三寶總集諸部主〕，意指皈依境。於輪迴如母有情眾，不知無我空性之本質，反卻執實，依此而現實有之念想並著相，故承受種種無盡之痛苦。觀其根本咸皆為「我執」，為拔除彼等之苦境，掀除無明之底垢，自貪愛之魔境脫離，故願吾之行止皆趣入於法，所修之法成對治我執，願從今起，如儀軌：〔吾 未證菩提誠皈依〕，凡授戒皈依者，自他有情眾咸知皈依境之功德。

儀軌中：〔聖　三寶總集諸部主，吾未證菩提誠皈依〕因為眾生不了解無我的空性本質，依於無明而生能所的貪著，並承受輪迴之苦。今日我們了解無我之法的重要性，並希求脫離無明的困惑，所修持的一切法均是為對治我執。在未真正證得菩提之前，我們皈依於一切諸部主、三寶、善根本總集的上師皈依境。

「菩提」的藏文是「蔣丘」，它有多種的涵義，所以中文沒有直接翻譯。它於此表達「正等覺」之意，也就是希望在未證得正等覺、了證本初心性之前，我們向諸佛菩薩的總集的上師皈依。在未了解無我真實的本質之前，我們依止於有相的皈

大乘精要 (26)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2010 年 12 月 講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

願度一切遍虛空如母有情眾生達至佛果位，以此善動機聽聞《大乘精要論》。

《大乘精要論》依循初善、正善以及結善的次序解釋。初善的部份包括：論名、頂禮對象及解釋頂禮。正善的部份包括：讚頌供養、造論誓言與論文的解說。正善的論文解說分為總說與別說；別說中，又分為基、道、果三部份。

基的部份講述眾生本俱的如來藏，其雖本俱但為何被障蓋。

如何摒除障蓋，因此講述道。道的部份分為：

一、認知此道：首先尋求善知識的重要，善知識應具備之性相、如何依止，以及如何從善知識處學習佛法精要。

二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常；對治放逸、散漫，應思惟人身難得；為使此生具有意義，應思惟因果；為了不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

三、學習四法，分為：〈一〉皈依：若欲脫離輪迴之苦，首先需尋求依止境，聽聞皈依開示以及了解皈依的意義。〈二〉戒律：以持戒斷除煩惱。〈三〉菩提心：由生起慈悲心到菩提心。〈四〉灌頂：密咒乘誓言的涵義。

前面已講述願菩提心、行菩提心以及迴向，並解釋地道的功德。

五道之資糧道：是指於凡夫位時，視世間為苦，對於執常與我執，以修持無常觀及空性見予以破除。於加行道，則是修持禪定的層次，如暖、頂、忍、世間第一法。見道：入初地，證得初見法性。修道：指二地至七地之修行階位；七地以下，仍顯現身與所顯現的境界，屬於不淨之地。無修道：指七地以上，屬無緣的境。

以法性的角度而言，初地到十地是平等無有任何差別，只是在修持的證量嫻熟程度有所區別，其本質都是無緣的境。若以對空性理解的程度而言，每一地道有不同層次的超越境界，以及不同正見、正定，但均是逐漸趣入無漏智慧。

今天上課繼續講述地道的性相。

當證得法性，稱為登上「不變之地」。「地」的比喻是依靠。凡夫位時，眾生以大地為依靠而生養；菩薩登地，則是依於地而生種種功德。「地」也表達堅固不變。菩薩若進入法性的平等定，則對法性已具強烈的定解，故依於對法性的定解，遠離與法性相違背的一切過失。

為何稱為「地」？如地能生一切白善法，無有惡法。為何稱為「道」？從最初到證佛之間，修持依次第循序漸進而上，

如遵循的道路，故稱之。為何稱為「資糧」？為最終證得之佛果，在修證道路上，累積有緣取的福德資糧及無緣取的智慧資糧。為何稱為「行境」？初地時，乃是心所行之境。慢慢增上，成為智慧所行之境。

問：「聲聞也具空性，其與大乘菩薩的差別為何？」聲聞沒有方便資糧的配合，而此為大乘菩薩之殊勝處。

歡喜地：初見法性，生起歡喜心。依於證得法性故，行利益自他之事而心生歡喜；代表與真實諦非常相應，所呈現的是百萬種功德。

離垢地：經初地復加精進，不再受煩惱的垢染，稱為離垢地。所呈現的是千萬的功德。

發光地：復更精進，焚盡一切所知的境界，自身的智慧光明展現，所以稱為發光地。

焰慧地：再經精進臻至嫻熟，證覺智慧如火焰般熾盛，稱為焰慧地。呈現十萬種的功德。

難勝地：依於焰慧地的智慧，逐漸遠離過失與煩惱，摧伏一切心魔與魔眾，不再為之所擾，所以稱為難勝地。

現前地：依於難勝地，而處於平等定，生起強烈的智慧，了知一切法皆依緣起起現，對輪涅一切法不再執實，視之如夢幻般，所以稱為現前地。

於五地之前，尚有極細微的禪定的慢；於第六地，細微的慢則開始淨除。

遠行地：於此地，一切法進入唯一，開始遠離一切不淨的煩惱過患，也不會落入聲聞地，所以稱為遠行地。

不動地：於此地所具備的功德愈來愈增勝，再也不受能所二執所動，也不再退轉墮入其他之地，所以稱為不動地。

善慧地：至第九地，已達至清淨的正語，自然發出法音，所以稱為善慧地。到此，已無語的垢染，一切法均自然流露，再無任何造作之意，如密勒日巴等大師在修慧所臻至。此時，所詮釋之法是完全自在通達，無任何造作。

法雲地：到達此地時，如集雲降雨滋潤大地，使莊稼成長豐碩。表達如大悲雲降下法雨，成熟眾生心續。在後得位所展現的，一切盡為善法。

究竟地是菩薩的修持達到全部圓滿。《現觀莊嚴論》：「十地之內均為菩薩，超越十地即為佛地。」於此佛的行境：乃是勝義的十度至彼岸。

一、佈施至彼岸：當菩薩對一切無任何執著，法臻至正見，所給予的佈施均是法的佈施，能饒益一切有情，為佈施至彼岸。二、持戒至彼岸：能夠寂息一切煩惱，為持戒至彼岸。三、忍辱至彼岸：所行一切均能以慈悲為導引，以利他為主，為忍辱至彼岸。四、精進至彼岸：對正法之希求無厭足，恆常修證佛法不退轉，為精進至彼岸。五、禪定至彼岸：佛的遍智現前，為禪定至彼岸。六、智慧至彼岸：無生法忍生起時，此為智慧至彼岸。七、方便至彼岸：當智慧完全生起，方便之法無量、隨時展現，為方便至彼岸。八、願至彼岸：誓願之力一切愈益增上、增長，此即願至彼岸。九、力至彼岸：不再受任何魔所障礙，斷一切魔障，為力至彼岸。十、本智至彼岸：如實了知諸法萬相，為本智至彼岸。

如是經十地至最終證果，需歷時多久？依經教而言，需經歷三大阿僧祇劫，方得

證果，但最重要的是需累積廣大資糧才得證果。因往昔累積足夠的善業，得於此生聽聞佛法。聽法時，有人對空性有比較強的理解力，有人則是需以方便法攝受，皆是依於個人過去的業而理解有異。例如佛過去講法時經常提到：「吾於過去生時，如何累積福德資糧等，才有現在的果位。」《入菩薩行論》：「若螻蟻能精進，最終亦得證佛。何況是已得人身的我們，更應精進[3]。」

反之，若以密咒乘的角度則此生即能證果。有時，凡夫會因三大阿僧祇劫長時間累積資糧，猶疑不可能證果而心生退卻，並生只求世間善法即可的心態。因此以解釋地道所展現的功德，提昇對佛法的精進心。此外，為使眾生的心趣向於正法，並安定其心，因此佛講授密乘，於短時間迅速證果的方法。

密乘法亦稱「殊勝法」或「金剛法」。《密集金剛續》：「歷恆河沙數劫般之長時修持，最終亦難證果。但若依於密法修持，於短時之內，甚或此生即能證果。」續部中也提及，依於續部密乘法，能於短時間內迅速證果。《無二增勝續》：「過去、未來、現在三世諸佛，皆依於密乘之法，最終得以證果。」《法性究竟續》：「依於究竟之法，最終才得證果。」

依於密乘之法，最終才能證得究竟之法，原因為何？從究竟的意義而言，性相乘與大中觀、大手印，均是同等義。然而經教的性相乘過度著重於辭義邏輯，在外相實踐修持上，多屬於造作行為，是一種苦行。若心被其苦行所擾時，反而不能究竟了解佛法內在密義。

然而密乘的修持不依於外形，而是依大方便之理故不受苦行，最終達到界訣無別的智慧，如實證得佛果。性相乘主要以苦行為其行徑，而密咒乘則多以方便、簡單而行。在佛的傳記中記載，佛陀於初始行六年苦行，但未竟證果。最終飲用牧羊女所供養的奶粥，方才完全證果。當時，雖然外道稱佛陀破苦行戒，但釋迦尊則是理解生活不離二邊，於方便法上不可愚昧不明。

任何法不論如何高深，言善必有惡，二者同時存在。提及密乘，有人會批評密乘的行徑放蕩，但如此思維即落入一邊。惟佛的開示是不落二邊。法是依於個人對自性的了證而定。見、修、行均不落入二邊，才是最重要的關鍵。

對上等根器眾生而言，於了解法性的同時，即淨除百千劫的垢障。猶如儘管如何黑暗，一旦太陽昇起，一切黑暗均將遣除。《貝魯扎那續》：「當太陽昇起時，任何黑暗均將消逝。心續本覺智慧生起時，一切垢障均淨除。」不僅於續部，經教也是言，《禪定內經》：「修持若執著外相，百千劫亦無法證果。然內證心續之光明現起瞬間，即證佛果。」《金剛經》也一再講述破除「相」執，以無相為主。任何有念相執著之法，均不究竟。惟了證無相之法，則瞬時達至法之究竟，臻至法性。

於密乘，為使心續成熟，需接受灌頂；經灌頂後，方可學習圓滿之觀修之法。《密集續》及《金剛頂續》：「為使心續成熟而灌頂。為使其解脫，教授生圓次第之法。」

授予灌頂的密乘上師，應具備的性相：〈一〉具傳承並通曉壇城之義及壇城之製

[3]「蚊蠅虻蚋及蜂蟻，乃至任何蟲豸類，若依之生精進力，亦得無上大菩提。」龍蓮法師漢譯。

作，〈二〉心中無利己之念、一切以利他為主，〈三〉對密乘之生圓法嫻熟了解、自身亦如實修證。《勝樂金剛根本續》中言及上述密乘上師所應具備的條件。

接受灌頂的弟子所應具備的條件則是：虔信、精進、具悲心，真心欲求證密乘無上之法，對上師至誠尊敬，一心希求脫離輪迴、得證究竟佛果。《勝樂續》、《誓言續》也一再如此說明，並強調弟子需具悲心，及堅定的心續。

若上師及弟子的條件不具足，儀軌上則是緣起不具足。不論製作的沙壇城如何莊嚴，甚或寶瓶是金製、銀造，均不能圓滿雙方的心續。《母續》：「雙方所具備之誓言非常重要，是灌頂的重要關鍵。」

若未經灌頂而修法，即是不具備緣起。嚴格地說，若未經灌頂而修法，將會墮入地獄道。灌頂猶如琵琶上的弦，無弦不可能彈奏出聲音。因此要將弦接上，彈奏才有聲音。續中一再強調：上師先應具備性相，弟子接受灌頂並聽聞講解，方才具備誓言。在座各位都接受過灌頂，但最重要的是需了解灌頂的涵義。菩提王言：「未見道之人何以向他人宣說法之功德？」譬喻如瞎子摸象，不知其所以然。

或問：「若具菩提心但未經灌頂，可否直接趣入密續？」答：「於密乘，非依上師不可。依於上師，才能獲得灌頂；未經灌頂，不能得到加持，心續中的功德亦無法生起。」《無上瑜珈部》言：「若欲自大乘道入密乘，無有不需上師不可。於密乘，灌頂之涵義以及生圓等修證法，不依於上師無法了解其真實究竟之內義。」若未經上師指導，灌頂手幟隱含的內義難以全然了解，容易產生「自以為是」的顛倒見，而成為趣入地獄之因。《成智慧續》：「未經上師灌頂而自行修習，將使行者造作更多惡業。」

灌頂有依沙壇城、薈供壇城、生法宮壇城、菩薩壇城等進行灌頂。講解此四種城，並經過灌頂，能淨除身語意的垢障，趣入法性。灌頂的意思是成熟弟子心續，使其四身五智的功德得以展現。

灌頂時常聽見咒語：「阿比遷尬」，其義為淨除垢障。「阿比遷柵」表達放入、置於；亦即經灌頂清淨自己心續的煩惱，乃為表法。《月稱明燈續》：「灌頂能淨除煩惱垢障，清淨身語意三門，使四身五智生起。」

灌頂的程序分為四個層次。《密集續》及其他九部續，均有講述灌頂的程序。

第一灌：寶瓶灌頂，是進入五方佛之灌。一、寶瓶水灌頂，淨除身的垢障，瞋心清淨如不動佛。二、寶生佛冠灌頂，慢心清淨法慢呈現。三、大日如來名灌頂，癡心清淨。四、阿彌陀佛金剛杵灌頂，貪心清淨。五、不空成就佛鈴灌頂，嫉妒心清淨。這些都屬於共通的灌頂部份。

寶瓶之灌可幫助我們淨除五毒煩惱，並權授修持生起次第之法門。修持至了悟的顯空無別時，即達至寶瓶灌的真實涵義。當證得顯空無別的色身時，一切皆已清淨；五蘊清淨，一切顯現皆為清淨，視所顯均為佛的顯相，如五方佛父、佛母。經由顯空無別的觀修，也種下佛化身的種子。

經教與密教的區別即在於：經教視身體為不淨，是未離苦諦之身。《桑布達續》：「未明時，五種煩惱是五毒。惟了證後，五煩惱即為五智的展現。其中差別在於明與無明。」受灌頂之後，並非立刻可以轉變，中間必需經過修證，才能展現清淨之相。

第二灌：秘密灌頂。依薈供輪，上師顯現為勝樂金剛或喜金剛等本尊之相，並以「阿哩噶哩」咒語，予以灌頂。外在的象徵是以頭蓋骨盛甘露水為表示，主要給予受灌者每一個脈節語的加持。因為人於出生時，本身智慧之脈的脈節都是依字母字脈出現的，字母同時代表脈的部份。身的脈節在經過密灌，每一脈節經過語的加持，於語能夠得到清淨，並得到佛的報身種子。

第三灌：智慧灌頂。依真實或觀想，令自己心中快速生起證悟般若空性的智慧，生歡喜之定境，得到智慧之灌。《喜金剛續》：「悲空雙運體證真實法性現前時，即現證勝義之喜。」

第四灌：詞義灌頂，為勝義之灌。此時，因已無法詮釋、表徵，故已無任何表徵之物可用於灌頂儀式，只能以詞義之灌釋之。《桑布達續》：「依弟子之虔信，給予次第之灌頂，經寶瓶灌、秘密二灌、再行智慧三灌。對希求甚深法之修證者，更應給予勝義第四灌。」

詞義灌乃遠離一切有為，捨離蘊體與相等一切執取，住於無生的平等性中，即為第四灌的涵義。《喜金剛續》：「極細微智慧。」表達已脫離現一切有相，也離開言語的詞句。其體性猶如金剛，堅固不可破毀；亦如虛空、遠離一切塵垢。如是本來已具備，身、語、意達本性清淨，故非將「有」之物倒入「無」。

灌頂的利益：於暫時有利於累積福慧二資糧，於現世能得到更多利益；於究竟能使身、語、意及阿賴耶得以清淨，轉化成為佛之身語意，最終獲得解脫、究竟佛果。

灌頂的種類，首先是上師給予灌頂以成熟弟子本具之心續，是「基礎灌頂」。弟子在修證道上，己身觀想的灌頂，屬於「道灌頂」。最終證果之前，佛給予的光明灌頂，是「果灌頂」。

《桑布達續》：「灌頂所得之利益，是由上師處接受恩德，從今日起能得有益之果實。」依於灌頂，使暇滿的人身成為有利益的人身，接受菩薩戒成為佛之種性。亦即：經正式灌頂，使身語意的習氣得以淨除；亦即：身觀本尊形相，語誦本尊咒語，意保持於禪定，最終得以脫離輪迴。如此浩瀚佛恩，吾今臣服於之蓮足前。

《懺悔續》：「曼達拉即解脫之城。從今日起，依於上師，進入解脫之城，並領取精華。」精華表達解脫之法。不僅進入、並接受灌頂，修證達不退轉。「進入解脫之城的善男子，均能無有間斷瞬間進入奧明淨土。」此處的淨土，從吉天頌恭於勝義上之理解，指心性的本來面目，稱為奧明淨土。

《密集續》：「往昔累積之罪業，今日依止壇城即能清淨一切垢障。」譬喻僅僅以壇城標證即得以清淨垢障。然而，若修證聲名遠揚之密乘法，理解壇城的真實義，即不再言罪障清淨，因密乘有救怙之意，是依循者無上解脫之法。

未接受灌頂的過失即為無法獲得成就。唯有接受灌頂，方能了解密乘的真實義。續部之法並非一成不變，它是依弟子的根器程度，由上師協助擇選合適的法；在此過程當中，亦有很多引證法需要學習。若引證於不正確的段落，則會造成見地顛倒，於領悟則會有誤，因而無法成就。此外，有些偈頌是以隱喻表達，若未經上師灌頂與傳授口訣，根本無法了解其內義。《密集續》、《勝樂續》、《喜金剛續》之中均皆提及，若未接受灌頂，即不具備修持法的自主權。此處將「灌頂」解釋為權力。

《勝樂根本續》：「如是瑜伽士之修證，如向虛空打拳，目標虛無，如追隨海市蜃樓。」如是，亦無法了解身、語、意如實性等之差別。因此，未經灌頂與傳授口訣，強行修持，極可能導致發瘋、昏厥，種下墮入地獄之因。

我們應圓滿接受四種灌頂，寶瓶灌的身灌頂，象徵授予權力，非常重要。譬喻如轉輪王授予權力，而此被賦予權力者亦將成為轉輪王。比丘被賦予權力即成為金剛上師，居士被賦予權力就成為咒師。密灌、智慧灌則是屬於解脫道，給予生圓次第修證的方法。薈供輪中最殊勝的上師，為具戒的比丘金剛上師。若無，亦應是受五戒的居士，再次者為一般咒師。密灌、智慧灌是以不捨五欲的方式修證，若不如法，恣意享受五欲，則將墮入地獄深淵，承受無間的痛苦。

問：「如果已經接受許多灌頂，是否即成為咒師？」答：「若只接受灌頂但未能如法守持誓言，則仍未具條件。」《勝樂根本續》：「即使處於平等三摩定，也亦應如是守持誓言。若破壞之，則無法獲得加持與成就。」

如何守持「修持的誓言」？對於尚處於執實之凡夫身者，其觀修均不超離於：身觀本尊、語持咒語及意住於定。從基本的小乘戒律開始，捨棄十不善法，攝取十善法，均是守持戒律的方法。

於上部金剛乘部時，對十善、十不善的守持方式則是：觀身顯現本尊相；語再也不是不善之語，悉以咒音取代；意則住悲空。換言之，身語意皆清淨，再也沒有須守持或不守持的戒律。《密集金剛續》：「恆常守持，身語意處於清淨的三金剛中，如是誓言，稱為『金剛持』。」金剛是指：已破除凡夫之我執煩惱與執著。展現如金剛般身語意的清淨之相；修證密乘者，亦可稱金剛持。此外也稱「持手印誓言」，永遠住於清淨的法性中，最終達證法性手印。

因此，下乘部份所守持的誓言，均屬於身的守持；金剛乘則以心為主要戒體。一切守持的誓言，包括別解脫戒、菩薩戒、及密乘戒，皆應守持。《密集續》：「如是戒律能促進菩提種子的增長，守持誓言方能使菩提展現。」

【問答】

問：請問咒士、居士、瑜珈士的區別？

答：尚未了解事法的取捨時，稱為「在家」。當理解捨惡取善時，始稱「居士」。進入密乘、接受灌頂，並修持者，稱為「咒士」。「瑜珈士」，不只在密乘，於經教中也有此稱，是能真實融於本初內義的修證者。

問：請問壇城的內義是什麼？

答：依昆努仁波切所言，壇城即「曼達拉」〈梵文〉，意譯是「中圍」的意思、也就是圍繞一個中心點的圈。壇城的意思是「擷取精華」，是表徵的壇城之相；於內證，是取其顯空無別的色身之體〈報身〉。

問：什麼是誓言？

答：於續部的教導中，對無明的取捨，發誓守持、約束自己。經教稱為「戒律」，密教稱其為「誓言」，二者其實相同，皆是不違背所發的願。

問：灌頂的金剛上師，為何最殊勝的是具戒比丘，其次才是居士、咒士？

答：這是以戒律基礎的層次區分。居士已接受基本戒律，但咒士並未接受基本

戒律，而直接進入密乘。除非咒士於修持上具備強大的證量，才能成為薈供的金剛持。

問：這是不是用持戒清淨的層次分別？

答：也可以這樣講，代表戒律是有層次的，戒律是基礎根本。

問：四種壇城，依一般了解，就是我們一般看到的是沙壇城。至於薈供壇城、生法宮壇城、菩薩壇城，可否再加以說明？

答：壇城只是一種依靠。生法宮的壇城是頭蓋骨內盛甘露水，稱「物質的生法宮」，也是秘密的壇城。菩薩壇城就是指菩提的心，詞義壇城就是沒有壇城。

問：什麼是手幟？

答：佛菩薩手中持的標幟，如：法器、儀仗、鮮花等。

問：一生中是不是可以有很多位上師？

答：就密續的傳承而言，首先應依止一位上師，學習並修持。修證後，依上師的指點或向上師請求，弟子在應前他處請法。一般需要上師的允許，才能前去。但是現在大家都是沒有修證自己直接前往。

問：甚麼是「根本上師」？

答：以噶舉、寧瑪的傳統而言，根本上師是指認我們體認自己本來面目的上師。此外，也指給予灌頂、口傳，以及解釋續部之法的具恩上師，亦視為根本上師。佛法依地域而有不同看法，例如漢地將皈依上師視為最重要的上師。對真實理解佛教者而言，佛法是究竟之見；不論禪宗、大印，所講的都是同樣的究竟。因為尚未達到清淨的正知正見，才開始有宗派之別。例如禪宗，直到六祖，都是非常好的傳承。

〔待續〕



供養？」諾丘辜多傑告知仍留一隻瘸腿的羊。馬爾巴令諾丘辜多傑親自回去領羊再來，諾丘辜多傑遵命照做，馬爾巴方才接受諾丘辜多傑的懺悔。

之後諾丘辜多傑請求勝樂金剛之灌頂，密勒日巴亦排列其中準備受灌，馬爾巴令他出列。密勒日巴求法不得甚為痛苦，遂萌輕生之念，爬至屋頂準備跳樓。塔蜜瑪見狀，拉住密勒日巴，並於馬爾巴面前請求。馬爾巴迫不得已方授法予密勒日巴。

〔待續〕

大乘精要 (27)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2010 年 12 月 講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

願度一切遍虛空如母有情眾生得證佛果位，以此善動機聽聞《大乘精要論》。

《大乘精要論》依循初善、正善以及結善的次序解釋。初善的部份包括：論名、頂禮對象及解釋頂禮。正善的部份包括：讚頌供養、造論誓言與論文的解說。正善的論文解說分為總說與別說；別說中，又分為基、道、果三部份。

基的部份講述眾生本俱的如來藏，其雖本俱但為何被障蓋。

如何摒除障蓋，因此講述道。道的部份分為：

一、認知此道：首先了解尋求善知識的重要，善知識應具備之性相、如何依止，以及如何從善知識處學習佛法精要。

二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常；對治放逸、散漫，應思惟人身難得；為使此生具有意義，應思惟因果；為不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

三、學習四法，分為：〈一〉皈依：若欲脫離輪迴之苦，首先需尋求依止境，聽聞皈依開示以及了解皈依的意義。〈二〉戒律：以持戒斷除煩惱。〈三〉菩提心：由生起慈悲心到菩提心。〈四〉灌頂：密咒乘誓言的涵義。

灌頂是依次第而上，除學習密乘的戒律之外，也修證生起次第、圓滿次第、上師瑜伽以及大手印。

今天上課繼續道的部份〈三〉所要學習的法是灌頂。灌頂中，密咒乘的戒律即是誓言。誓言的藏文「淌切」：「淌」表示正覺之士，「切」表示具備基礎的別解脫戒。具備修道上菩薩的戒律，以及密乘的戒律。

《金剛頂續》：「應具備修行次第所需的戒律。」對密乘行者而言，具備強烈的虔信是非常重要。對密乘之見地，除了具強烈虔信及嚮往之心，對其梵行也無任何畏懼，如此才能接受密乘的戒律與灌頂。在過去，需要經過前面的觀察，上師才能給予灌頂，表示弟子須具備誓言上的強烈虔信，才能看見壇城。一般的壇城有沙壇城及圖繪畫壇城。真實而言，看見壇城表達已具備學習密乘戒律的資格，並非簡單的事。

然而，現今只要到博物館就可以輕易地見到壇城的。從某個角度而言，也代表現今眾生信心都很強烈，佛法宏盛。但仁波切的看法是：壇城是標幟之法，是調伏心的方便解脫之法。如果未深入了解，容易變成手藝文化；由此角度而言，是佛法衰損的現象。

《誓言圓滿續》：「具備三世諸佛都不會違背的三種誓言。」共通的誓言為共通乘具備的各種戒律。其道之誓言是無量菩提心，菩薩戒律的守持。不共特殊的誓言則是密乘的戒律。若言受密乘的戒，即不須受別解脫戒，其實是錯誤的。《文殊根本續》：「破戒者不能得密乘戒。」若沒有嚮往解脫的心，無法見到解脫之城的影子。經云：「若無清淨律儀，不得人天果報，何況究竟佛果。」因此，若無別解脫戒，無法趨入佛所說的密乘之法。

《密集續》：「聲聞乘的律儀，就是成就密乘三金剛的基礎。」總體而言，沒有基本戒律為基礎，不可能成就密乘所謂的金剛之身。不論是守持十種善法或是任何下乘的戒律，若不具備律儀則任何法都不可能成就。《喜金剛續》：「律儀是從低層漸次修證。」十種善法中，斷惡修善及自習課誦等，都是屬於守持戒律的方式。

前面所講的共通誓言，是大、小乘應具備的戒律。《金剛頂續》：「應捨棄十種惡法，不得有自利之心，見地亦不墮二邊。對天人等應恭敬善待。對手印、佛像、手幟，不應蔑視，均應以恭敬視之。」這些都是屬於共通誓言。

總攝續部之五種種性所守持的誓言：佛種性的誓言是守持攝善法戒，行持善法，是增上的三聚淨戒。別解脫戒是以自律之心守持，不使自心隨順煩惱。斷除一切煩惱，增上遍及一切眾生時，即為大乘的菩薩戒。當戒律擴及至視一切外顯皆為佛的壇城、淨土的顯現時，即為清淨究竟之戒。以上均屬於佛種性所守持的誓言。

金剛種性的誓言則是密乘弟子恆常手持金剛鈴杵，不違背上師。寶生種性的誓言是具財施、法施、無量施三種佈施。蓮花種性的誓言是不捨任何外、內、密〈即小乘、大乘、密乘〉的法。事業種性的誓言則具備前面四種誓言，行清淨的佛行事業。事部續中亦重申此五種種性所應守持的誓言，以為備證。

由守持小乘戒律的角度而言：小乘是以捨棄貪、瞋之念的方法來約束自己。由守持大乘菩薩戒律的角度而言：於初始，如同小乘持自利之心，但逐漸擴展至希願一切眾生淨除貪瞋，以此心守持時，即為大乘菩薩戒。於密咒乘，則觀一切為本尊壇城，已無守持或不守持之戒律，而視一切為清淨的顯相。

《時輪續》所引述之十四根本墮：

違依止敬謗辱師：《空行母續》：「上師猶如虛空寶藏，如太陽，是一切功德之源。」《觀音自在續》：「若毀謗上師，無量劫不得聽聞善法。」上師是一切誓言的總集，一切功德的來源，因此不應詆毀自己的上師。在上師之前，應捨棄綺

語、兩舌、惡口、妄語等不敬、不如法的行為。即使證量已高過於上師，也應恭敬。

上師有不同的類型。金剛上師主要是指給予灌頂、講解密續並授予口訣者，是最重要的上師。尤其是直指認證自己本來面目的上師前，更不應有不如法之言語行為。總之，對具恩上師，不論是從真實面目或是憶測，或對其身語外相等，均不能予以毀謗。若非以利他之心言說，就是違此第一根本墮。

違越善逝語教誡：如來教法包括全部法門。若未如實聞思的學習，在見修行上也未如法修證，即違背如來教法的行儀，是違犯此根本墮。例如對具性相上師所開示的法，不但未能如實修證反而捨棄。若因不如己意而毀謗，更是真實違犯根本墮。若是因瞋心起意下生毀謗，屬於半墮。假若並非自己萌生之念，而是受他人驅使，墮罪則輕一點，但仍有殘罪。以此類推，如法律罪有輕重之分。

金剛兄弟起紛諍：金剛師兄在密咒乘有遠近眷屬之別。較遠的眷屬指一切有情生命，近的眷屬則指屬同一壇城，於同一上師之下接受灌頂、口傳、講解之師兄弟。若對同門金剛師兄弟心生瞋恨，也沒有立即懺悔即違此根本墮。若能及時懺悔，則戒體仍可恢復，這是密乘戒律不同於小乘之處。小乘的戒律如同陶罐，一旦破損即無法恢復。密乘戒體猶如金屬器物，經修補仍可使用。最重要的是當瞋恨生起後，應及時懺悔，切勿相隔過久。

失慈悲嫉有情樂：一切有情也屬於金剛師兄，因此不應對有情喪失慈悲。若是毆打、傷害有情，或是隨喜他人之惡行，即違犯此根本墮。不只是密乘，從菩薩的角度，若違違此根本墮，就是破菩薩戒，密咒乘亦如是。故應守持此戒律，不應對眾生捨棄慈悲心。

畏難不度退菩提：法之根本為菩提心，若退失菩提心，就是違犯此根本墮。菩提心是發願救度一切眾生，若中途放棄，就是捨棄世俗菩提心。從密乘而言就是捨棄密灌與智慧灌。從勝義而言，就是喪失究竟空性之見。

毀謗自他宗派法：對外道、聲聞、大乘，或是其他教法認為非佛所宣說，而予以毀謗，就是違犯毀謗其他教法的根本墮。

於未成熟宣密法：於非適合的對境、時間、未具根器眾生宣說密法。例如：只具備寶瓶灌，尚未接受完整的灌頂，誓言未全；根器尚未成熟的眾生，例如：聲聞尚無法接受甚深見地之人。在不恰當的時間，不適合的對境，宣說甚深之法，即違犯此根本墮。

輕蔑蘊即五佛體：不應藐視五蘊及五大。五蘊本質之體是五方佛，而五大則是五佛母的顯相。從密咒乘的角度而言，五蘊及五大皆是清淨的顯相，因此若以下乘的觀點，而認為自身、女性為不淨的相，即違犯此根本墮。咒乘的觀點是要遠離淨與不淨的執著，同時處於大平等的清淨中。

疑諸自性清淨法：從究竟法性的角度而言，一切皆為清淨，五毒的本體也是本來清淨。眾生本俱如來藏，但因為迷惑未能現見，而區分清淨與不清淨兩邊。佛為闡釋此本具如來藏，開示大中觀、大手印、大圓滿的法門。若對如是究竟法，產生疑惑，即違此根本墮。

於毒常具大慈心：若對行惡、顛倒之人，生起慈心，反而將使之繼續行惡，即違此根本墮。對毀謗三寶，殺害眾生等人，不但未誅殺，反而生起表相的慈心，即違

此根本墮。誅法是斷除的意思，是助其斷除墮入地獄之因。如是行惡之人乃顛倒者，所行一切皆為墮入無間地獄之罪因。具備修證能力者，如果具有度他的能力，卻使之繼續犯罪造業，就是違此根本墮。

例如佛前生的故事中，具悲心的船長為救五百商人而殺人，當時佛是以悲心而為。同理，於密咒乘，除了具悲，尚須具備其他的特性，如於因位上的動機，時間的動機，及佛慢等。

分別離名等諸法：究竟的勝義本體，遠離取捨，然而我們卻執著於此並取捨予定論，即違此根本墮。究竟勝義之法已離言語、思惟概念。若以妄念執著加以評斷其為善法或惡法，其實只是執以宗派之見，並非內在證悟之見。

破壞具信心眾生：對具虔信的弟子，應依其程度給予教授。若未能給予適當的教導，反而令弟子對法起厭離，即違此根本墮。在西藏教導施身法所使用的人骨號角、頭蓋骨等，是觀察弟子根器，循序漸進地教導。使虔信者厭離法教之因，為未覺察即給予教導，或為私利而給予教導。

不依已得三昧耶：密乘灌頂中，寶瓶灌頂是學習觀修本尊及本尊手幟等。密灌是開始觀修脈氣明點，此方便法表達身體形成的同時，脈已形成；當脈形成，氣也同時形成。依於此，了證身體五蘊、五方佛的壇城。智慧灌是保持此樂空無別的覺受。究竟的樂是離一切煩惱，處於大樂中。暫時的樂，也會產生身無苦痛，心自在無礙的樂受。詞義灌是了證勝義的菩提，了解空性的本體。

此四灌必須累積福德資糧及智慧資糧，才能了證究竟之空性義。譬如一部汽車需要具備整體的車身、機械器材、汽油、及駕駛，條件完全具備後才能上路。當修證密乘的法時，雖於不同的階段，須以某種物質為依止，但不應依此捨棄此誓言。對物質的依止，亦不應生起邪見或貪著；否則，就是違此根本墮。

毀謗婦女慧自性：世間或出世間均有空行的展現，有以智慧空行度化，或以在世間示現人的形象等。如前所述之五佛母—誓言度母、具戒母、佛眼母、白衣佛母、金剛法界自在母等，即代表出世間智慧空行的展現。

就密乘灌頂而言，密灌和智慧灌均代表智慧，女性是象徵空性智慧，故不應不平等對待。從世俗的觀點，我們認為男尊女卑等，但從密乘的角度，本尊的顯相中父尊與母尊是平等的。從如來體性的角度，一切眾生皆具，所以男女眾生平等。從悲智雙運的角度而言，女性象徵空性、男性象徵慈悲，二者平等。因此不應毀謗女性；反之就是違此根本墮。如勝樂續、寧瑪的單堤佛母續之雍噶部分，女性皆是智慧空性的代表；因而現見女性時應頂禮；雖不真實頂禮，意念上亦應恭敬頂禮之。

馬鳴菩薩所引述之十四根本墮之分支，講述如下[4]。

密乘行者若是依止不具性相之上師，未得灌頂，對密乘不具虔信的明妃，即違犯第一墮。具性相的薈供需男女兼具，以男性為主薈供，稱為「勇父薈供」；以女性為主，則稱「空行薈供」。薈供的意思，並非僅是聚集吃喝，而是行者身觀現本尊，

[4] 此是以詩詞之措辭，將十四個數字以心法的算式來唸誦，主要是以女性為對境向男性宣說，反過來，對女性宣說時則是以男性為對境。

語誦咒語，意定於三摩定，身語意是處於禪定的壇城中，不能有任何平凡的言行。若是於此時起現爭執，就違此第三根本墮。

自身已了解空性見，而眾生想要學習卻沒有給予宣述，就是違第十根本墮。當對甚深空性有強烈虔信者發問時，不但沒有如實回答反而嬉笑以對，就違第十二根本墮。尚未修習觀修本尊的生起次第或圓滿次第，未了證俱生智慧時，即宣稱自己是咒士；若住於聲聞乘之處，超過七天，即違第十三墮。如果對初學習佛法者，直接宣說密法，是違第七根本墮。初學者應從皈依、戒律等次第而上學習。

為了不使自心對法取捨，尚需守護的十五戒，故將其他續中未宣說的部份，歸納如下。

對本尊修持生取捨。例如先前修持觀音，現在聽聞度母法門很好就修持度母，此是違犯第一支分戒。究竟而言，本尊無有差別，不論勝樂金剛或普巴金剛，本質上完全沒有區別。假如在一個月之內，未觀本尊身或持誦咒語，是違犯第二支分戒。本已修持本尊觀修，卻又嚮往外道的天尊，是違犯第三支分戒。雖已了解自身所觀修的本尊為幻化之體，但卻執持其為實有，即違犯第四支分戒。

未得灌頂、也未聽聞對續部之法的講解，就宣稱自己為咒士時，是違犯第五支分戒。僅為此生世間的利益而修證密乘之法，並不具菩提心，是違犯第六支分戒。修證密乘法，應以發菩提心為根本；但得密乘戒後，反而藐視小乘與大乘的戒律，是違犯第七支分戒。為了自身利養，未具任何功德卻向他人誇稱，是違犯第支八支分戒。

修證尚未達證量之前即向人宣說，是違犯第九支分戒。尚未得灌頂即修習生圓次第，是違犯此十支分戒。本來具利眾的心，反而喪失悲心、捨棄眾生，是違犯第十一支分戒。已了解四種灌頂並實際修證，卻反而具小乘的行持，是違犯第十二支分戒。

若捨棄真實修證，只為今生世間的利養，是違犯十三支分戒。破損誓言戒律後不懺悔，是違犯十四支分戒。一般的行者，在未達到證量前，即行密乘梵行，是違第十五支分戒。

需守護的十五戒，其支分戒如下：〔一〕應依止具備性相的上師。〔二〕應正確攝受具根器弟子。〔三〕對不具根器弟子，不應傳授密法。〔四〕所行一切皆以利他為主。〔五〕不應為個人私利，而心生貪戀。〔六〕不攝取三寶之物。〔七〕不應將個人食物與三寶之物混雜。〔八〕在修證本尊三摩地時，任何息增懷誅的事業，應以無量的悲心為前行發心，再趣入正行，最終以迴向結行。若未以此三行作為攝受，則是違戒。〔九〕在死亡時，應依生起次第觀修，或將自心融入上師心間，或是進行頗瓦法；反之，則是違戒。

若誓言沒有衰損，勇父、空行等一切護法眾都會隨時護持，此生也少病痛，其他的所求及財富等，也不需刻意經營即可獲得。最終，能得證佛果。反之，若未護持，則此生皆不如意，並遭遇八難、十六難等障礙，無有成就。若是違犯根本墮，特別是違背上師言教的毀謗上師，則死亡時可能墮入地獄。

若破損誓言，《誓言總續》：「若破損誓言，對此生及未來均將不利，並導致承受地獄痛苦之果報。」若是破損密咒乘的誓言，則應持誦百字明咒懺悔，消除罪障，之後繼續守持十四根本戒。若是破損菩薩的戒律，則應讀誦《三蘊經》修補。

誓言的破損輕重之分，重者將墮入金剛地獄。誓言不論破損的輕重，在破損的當下應立即懺悔，清淨罪障，不宜拖延。

若是破損的是生命，嚴重的是壽命的終結。但若破損的是戒律誓言，則將毀損解脫的慧命，因此誓言應如護持生命、眼般守護，如金剛持般於壇城自在無礙。應知於具恩上師處得到灌頂、續部的口傳，及修證的口訣時，在灌頂之初即接受誓言。因此若因自己的煩惱或隨喜，而引發不利於上師的行為，諸如殺害生命、掠奪生計或對上師造成修證障礙等，之後也沒有懺悔的心念，即違犯根本墮。《大幻化網續》：「因煩惱而對具恩上師生起殺念、奪取生計或於修證起障礙，非但無懺悔念，卻生歡喜或隨喜者，為生於地獄之根本因。」

墮罪有輕重之分：於身方面：在未知情或愚昧無知的情況下根本墮，屬於小或中等的罪。若已知情的違犯，卻無懺悔心時，則屬於大罪。語方面：未經思察而口出惡言、毀謗，屬於小罪。若已思察卻仍口出惡言、毀謗，即屬思中等罪過。已經思察並持續惡言，且沒有任何懺悔心，則屬於重罪。意方面：當生起殺心、貪心、邪見，即違犯數種罪。已了解如來法教，卻又生起捨棄之念，並沒有懺悔的心，即犯極重的罪業。

如何修補所犯罪業，可以共通的四力〈依止力、破除力、對治力、遮止力〉懺悔。也可在上師前，以七支供養修補。當罪業已生，應於最短時間內向對境〈善知識〉之前懺悔，是最佳的方式。若是對境已經往生時，更應該多懺悔罪業。就密乘而言，可在上師處接受灌頂，以觀想生起次第的方式清淨垢障。

向上師懺悔時，首先內心需有強烈懺悔的心念。依此，以由禮拜，禮敬供養，供二十萬遍曼達，或於七個月內實修本尊法，恆常住於三摩地。這些都是過去發願出離世間的修士們的懺悔方式，例如蔥瓊巴大師向密勒日巴大師所行的懺悔，是全然發自內心深處。

【問答】

問：現代人應該如何懺悔？

答：過去具性相的上師擁有具格的弟子，所以能夠如法懺悔罪業。現在壇城已經變成是文化的象徵，不具加持的力量。對上師而言，也只是給予各種灌頂，是否具加持也難說。在這種情況下，身為密乘的弟子應秉持對三寶的強烈信心，身、語、意恆時不離善法。在金剛師兄弟之間，時常觀察他人長處，不要只見短處，隨時以清淨觀待。這是在五濁惡世中，我們可以作到的。

問：仁波切早上講到金剛乘弟子不離鈴杵、不離上師。請問是指心態方面〈悲空雙運，或虔敬心上〉，或是指行動方面〈陪伴在旁〉？

答：不離鈴杵是象徵金剛種性的部份，作為金剛種性的表幟。外在表徵是金剛鈴杵。內在表徵是方便與智慧雙運之體。隨時處於方便與智慧的三摩地，才是究竟之義。但外在象徵，就是手持金剛鈴杵。

問：如果修習金剛乘的弟子違根本墮，對上師的影響是什麼？

答：違犯大的誓言，可能導致上師往生。如前所述，具備諸多條件後而違犯大的誓言，此時作為對境的上師就會受到影響。一般人均處於煩惱中，小錯

誤難免。噶舉派中林久巴大師說：「能破損誓言的敵人，才是我們最大的敵人。」身為密乘行者，破損誓言之因才是最大的敵人。不論上師或弟子，均應護持誓言。

問：破損誓言時，弟子的過失比上師大吧？上師因悲心而給予教法，可是上師的悲心不一定有那麼大的影響。

答：沒錯。弟子應視師如佛看待。

問：現下的五濁惡世，每個人有不同因緣與成長過程。若金剛弟子因瞋念、貪心、或不如意受人唆使而批判上師，可是他們真的不覺得自己有過錯。達賴喇嘛曾說：「如果實際看到上師的不對，應該指出。」這種情況下，如果雙方都不覺得自己有錯，不是情況更糟嗎？

答：達賴喇嘛是大成就的智者，因此可以如是說。然而依照續部的觀點，首先不應盲目相信，而是要先觀察上師的性相；觀察之後才依止。當依止後，就不應有任何想法。此是依密續次第層次，正確的進行方式。

達賴喇嘛在大眾前教示，其中有人可以接受密乘的觀點，也有不能接受的，所以他可能以大眾思維的角度講述。依邏輯思維的角度，若有人犯錯，就提出糾正，在世間是正確的道理，當然可以。於是在糾正過失，過失消除，即成為善的行為，是好的現象。然而若糾正不成，則變成紛爭。就密乘的角度而言，這種邏輯思維也仍是念頭，並非清淨。

如前幾堂課所講，在現今要找具性相的上師是非常困難。若是上師具修量且有具利他之心，所行皆為饒益有情，這樣的上師即應該依止。現今，若要找斷除一切過失，功德圓滿的上師，已非常不容易。甚至圓滿的佛陀在世時，尚有提婆達多等眾生認為佛陀不圓滿。

過去，從西藏歷史可知，辦理法事是出家僧眾份內的事，出家眾供僧，就是供僧而已，二者之間沒有多餘的想法，一切都很自然。反觀現今，若舉辦法會，首先要開會推算能吸引多少人，弟子能帶來多少人。整個過程出現很多貪心、瞋心的現象，已經不清淨。最後法會的目標不是修法，反而是在比較排場的華麗、人數的多寡。我們現在所看到的多是虛有其表的法會，實際實證的已很少見。

問：根本墮有一項：不捨離對眾生的慈悲心。但在工作上有很多的違緣，例如病人會不斷吸毒等，其實很無奈。但在這種情形下，又怎麼能不違犯根本墮呢？

答：從某種角度而言，我們應該對病人生起增上的悲心。因吸毒的人已被毒物控制，也是很無奈。而我們自己又被煩惱的毒所困，所以，更應生起強烈悲心。

西藏有個故事：有身上長滿蚤子的人，因為被蚤子咬得全身非常的癢，使他感到非常無力，而蚤子因為肚子餓，必須要去吃食，所以也很無力，於是就形成二者都是無奈的情況。

〔待續〕

大乘精要 (28)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2012 年 1 月 講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

願度一切遍虛空如母有情眾生得證佛果位，以此善動機聽聞《大乘精要論》。

《大乘精要論》依循初善、正善以及結善的次序解釋。初善的部份包括：論名、頂禮對象及解釋頂禮。正善的部份包括：讚頌供養、造論誓言與論文的解說。正善的論文解說分為總說與別說；別說中，又分為基、道、果三部份。

基的部份講述眾生本俱的如來藏，但被蓋障。如何摒除蓋障，因此講述道。我們本俱的覺性，因受無明的影響而被遮蓋。為了去除遮障，增顯此本俱的光明，因此學習解脫之道路。道分為四個部份：

一、認知此道：首先了解尋求善知識的重要，善知識應具備之性相、如何依止，以及如何從善知識處學習佛法精要。

二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常；對治放逸、散漫，應思惟人身難得；為使此生具有意義，應思惟因果；為不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

我們因五蘊之身，而流轉於輪迴，承受無盡之苦。雖然已得到此人身，但因處於迷惑，所以享受貪欲、放逸、懈怠。此時，我們應思惟八無暇、十圓滿，了解人身之難得。當瞭解人身難得，若善加利用可趨向善趣，反之則可能淪落至惡趣。並於此過程中，了解隨人身所附帶的善惡苦患及因果。佛法的最根本是因果，了解清楚，就可以從苦患中脫離；反之，僅能依善惡之業趣入善惡道。

由於貪執此生的享受，我們因而受制於因果而流轉於輪迴。於輪迴之中，雖然我們也曾造作善業，但於善趣最高階之天人，也仍流轉於輪迴、無法解脫。因此應當捨棄對輪迴及對此生的貪執。

三、學習四法，分為：〈一〉皈依：若欲脫離輪迴之苦，首先需尋求依止境，聽聞皈依開示以及了解皈依的意義。〈二〉戒律：以持戒斷除煩惱。〈三〉菩提心：由生起慈悲心到菩提心。〈四〉灌頂：密咒乘誓言的涵義。

今天上課繼續講授道的部份中，灌頂的誓言。

在修證世俗菩提心到勝義菩提心的過程中，我們本俱的如來體性是被內執的心與外執的境所遮障。欲清淨此二執，首先需了解二執之因。為破除二執，我們學習各種不同的方便法，例如觀修本尊的生起次第與圓滿次第。

對於外境顯相的執著，觀一切為淨土，並以觀修本尊，由生起次第破除對外境的執著。對於內在心的執著，則以圓滿次第淨除。對心之執多是因為認為依於父精母

血而生之身而生心，於是利用圓滿次第中，脈氣，明點的方便法，淨除對心的執著。

一切正法均涵蓋於如來的教法之中，若違背如來教言，即破損戒律。對於真實修證金剛乘之行者，一切成就均源自於上師。若對上師有任何傷損的行為，就是違背上師。唯有真實懺悔，才能得以淨除。

身為密乘行者，從觀修本尊至圓滿次第的細微觀修，到最終的真實無念覺照本性之界，才完全淨除所犯之過患。此即勝義菩提心之生起。《入行論》：「勝義菩提生起時，猶如星火，可燒毀草原。」真實無念、明覺之心生起時，一切罪障皆可清淨。

廣義的金剛師兄，指的是一切有情眾生。若縮小範圍，則所有內道佛教徒皆是金剛師兄。如果更縮小範圍，則是指同一上師之下的所有弟子。因此，若與金剛師兄產生爭執、瞋恨、貪執之心，甚而爭吵，即形同破戒。也可能因此而對上師產生懷疑、怨恨等。經典法指出，當障礙生起，對本尊、上師、金剛師兄均會出現爭執等徵兆。一般是以唸誦百字明咒或《三蘊經》淨除此障礙。

以密乘的角度而言，則是以薈供、佈施等方式淨除障礙，但亦視犯戒輕重而定。若於犯下罪業之同時，即發現且於行動思維上同時立即懺悔，則不論何罪皆視為輕犯。但若事後才發現再懺悔，所犯者當然較重，但也相對輕微。然而，若知犯戒卻不願承認，即屬於重罪。

總之，一切罪業、惡障的源由，皆是煩惱所引起，因此需學習降伏、斷除煩惱。真正的降伏煩惱，是了知證得法性心性，才能從究竟法性、證量上，達至清淨。畢竟，惡業的本質並非實有，體認其法性的究竟本性之無實有，才能將之究竟根除。然而，當尚未了解時，現下雖然懺悔、除障，僅似類於每日的盥洗，仍會染垢再犯。但是不論如何，我們仍應恆時不斷的懺悔除障。

經典中提及：「智者所犯雖重，但受報卻小，愚者所犯雖輕，但受報卻大。」以譬喻說明，則比喻惡業如鐵球。智者因恆時懺悔，猶如不斷敲打鐵球而成薄片，即使拋入水中，仍能浮於水面。然愚者因未能懺悔，罪業如未曾被敲打的鐵球，因此投入水中便立刻沉入水底。

就懺悔而言，時間是最重要的關鍵，應儘量在最短的時間內懺悔罪過。真實了解心性的證悟者，在惡念生起的當下，即依覺性的力量瞬間自解，因此能在最短的時間之內將惡業清淨。但未證悟的一般人，因為無明而容易忽略所造的惡業。懺悔時間因之拖延，使得罪業更重。

清淨罪過也有修持層次之別，例如有相的修持，是以觀修生起次第、持誦百字明咒等，以次第方式清淨。於無相的修持，則是以觀修幻化、空性等方式清淨。

經典中，佛告伽葉：「眾生即使犯下無間罪，但若真實懺悔，均可依於因緣趣入佛法，並了解勝義法諦；了證無我、諸法自性不成，最終了證光明法性。屆時，一切皆可清淨。」

佛對文殊菩薩講述：過去無量劫前，有佛名日光藏，其壽無量，住世九千劫。當時大部份的人均信奉小乘，在日光藏佛涅槃後，其法仍流傳五千年。當時，有一相貌莊嚴的具戒比丘具祥，托缽化緣至一城市。城中有一商人之女甚為貌美，並至適婚年齡。雖然許多人向她提親，但均被拒絕。當她見到具祥比丘後，即心生愛慕，暗自發誓只願嫁此比丘；但她因明知不可行，所以非常的痛苦。她的商人父親已往

生，母親見她如此痛苦，便向她詢問原因，但她不願回答。最後，探詢她的友伴，才知她的心意。

此女之後生病，母親設法邀請比丘來至家中。比丘見此女瘦弱的體態，便詢問原因。母親告訴具祥比丘：「因為沒有聽到你的說法。」比丘非常高興，因此經常前往講述佛法。此女心生歡喜，身體也漸漸恢復。最後比丘入住她家，因而發生關係。於此同時，有一青年因曾對此女求婚不遂，而揣測是因比丘之故，因而仇恨比丘，並起殺害動機。比丘知道後，教唆商人的女兒將毒藥摻於青年的食物裡，將他毒死。商人的女兒聽聞後照辦。

青年死後，比丘才感到恐懼，心想：「我本是傳戒比丘，但至此地後，不僅破戒且又殺生。所作皆是惡行。依於因果，必定墮入地獄道。」因為心中感到強烈的恐懼，比丘便前往寺院佛堂的前面悲泣哀號。當時，菩薩離畏經過，見狀趨前詢問。具祥告訴菩薩：「因為我對所作的一切惡行感到非常恐懼，並心想懺悔，希望能夠找到最好的清淨方法。」離畏菩薩告訴具祥比丘：「不用畏懼，隨我而行，我將告訴你清淨的方式。」於是將具祥帶往一密林處，離畏菩薩突然之間騰空而起，達到約七棵樹的高度，問比丘：「你想懺悔，但是你是如何看待我？」具祥回答：「視你如真如般懺悔。」當下，離畏菩薩進入本智禪定，整個密林變成強烈的光。離畏菩薩於禪定中，對具祥比丘念誦偈頌：「一切諸法猶如鏡中影，水中之月無自性。」

我們依於執實的心，才被影像所束縛，猶如虛空被烏雲所遮障。因此，我們首先應學習了解一切法如夢無實，才能了知法本體之因緣。當完全了解所執的如夢無自性，其為無生之法時，才能體解心本俱的光明體性。依於此，才能真正淨除垢障，也才能住於大平等之禪定中，臻至圓滿的涅槃。住於平等定時，才能如實了解善、惡之別，最終解脫。具祥比丘依於此義，悟得無生法忍。

佛告訴文殊菩薩：此離畏菩薩即彌勒菩薩，具祥比丘是過去劫光明境的寶生佛。不論任何罪業，若能了證諸法的甚深究竟體性、無生的本質，垢障才能完全淨除。佛對文殊菩薩說：「依於對究竟無生法忍的了解，大惡之人終亦得解脫，何不修持此法呢？依於此法，了解三界如夢如幻，乃本初的究竟無生之體性；了知諸法本初的清淨，即清除一切垢障。」這是我們應了解與修證的。

凡夫因為未能了解本俱之清淨，因而執假為常，並生貪、瞋、癡諸念煩惱，一再迷亂流轉於輪迴。既然知悉此一甚深究竟的法門，即應恆常修持。大圓滿將此究竟的法義視為三種珍愛：「如命般珍愛」，使我們脫離垢障、得到解脫。「如秘密般珍愛」，對未了解的眾生密而不宣，視為秘密般守護。「如真如般珍愛」，因它的體性即法的真如實相。若能了知，才臻至究竟甚深內義。例如：修習本尊若只為現見本尊，或是紅白相貌之類，也只是執實之念。如果未完全了解心性，即使修持本尊也無太大意義。因為若是執本尊為實，即如同以金鍊將自己拴住，均是束縛，無有區別。因此恰美仁波切說：「現見本尊之面目，不如了知心性本體之殊勝。」

圖博佛教史中，有一著名的成就者巴珠仁波切。某日巴珠仁波切與弟子紐秀隆埵於深山中修行。期間，常以山上的花泡茶。初泡時，有些許味道及顏色，他們稱此為化身茶。之後，剩下一點顏色時，稱

此為報身茶。最後再泡，味道顏色均無只剩水，稱此為法身茶。

於修行期間，紐秀隆埵每晚夢到金剛薩埵的佛像被包裹於線團中，但卻找不到解開的線頭。因為夜夜如此，因此覺得難受，於是向巴珠仁波切請教。仁波切當時正在打坐，問他：「是否聽到山下的狗吠聲？」他回答：「沒有。」再問：「是否看到天上的星星？」他回答：「有。」巴珠仁波切突然問：「看星星的人在那裡？」，紐秀隆埵當下開悟。當晚，夢中的線團打開，見金剛薩埵佛像。

此表達內心了悟的層次變化。有些人在夢中也有類似徵兆，例如夢見微亮的油燈，但卻愈來愈明亮。對心性愈見明了光亮愈強。塔布仁波切的傳記中有類似的記載：塔布仁波切在夢中，於廣大的草原上放牧牛羊。於是請示密勒日巴大師，大師表示：「你有很強烈利益眾生的悲心。若夢見揹負很大的包袱，或背著自己的父母，它表達的是悲心利眾。」

恆常不放逸的修持自己所了解的法，不放逸是非常重要的部分。了證自己的心性，沒有比懺悔更強大、更有力。

於密乘修持中，灌頂是非常重要的部份。若欲修持密乘，首先必須接受成熟灌頂、遵守誓言，方能學習觀修生圓次第法。密乘有各種不同的觀修方式，有以剎那瞬間出生、五現證或金剛四身等方式生起本尊壇城。所謂生起本尊壇城，就是對外執的境，以現證清淨的心觀待。

生起次第是為清淨生、死、中有三個過程的修證方式。以修證觀音本尊為例：首先由諸法空性的本體中，以空性展現的力量，示現明空不二的觀音相，所現的觀音相具悲空的本質。如是，以顯空無別的方式觀修，屬較佳的修證。若尚未達到此程度，也有其他的教導，例如以觀想種子字「**嗡阿吽**」替代。這一切均是為淨除對外境的貪執。圓滿次第觀修，是對所生起的本尊不起貪執，而藉圓滿次第的脈氣明點觀修，例如化光至明點，最終明點亦消失。《毘盧遮那續》：「清淨身可分為圓滿清淨身及未圓滿清淨身。」圓滿清淨身是全然了證本尊之身的究竟自性之本質；未圓滿清淨身則尚未完全了解其義。

本尊的觀修可以分為父續與母續。父續的修證包括明點、金剛持誦及光明等方式；母續的修證則包括幻身、拙火等。

密乘修證的內義，則是完全淨除自利之心。其修證包括：修證菩提心、觀修本尊、上師瑜伽、大手印以及迴向。廣解而言，因位的心要為菩提心，方便的心要為迴向，密乘的心要為本尊觀修，功德的心要為上師瑜伽，了義的心要是大手印。如是修證均不離大手印五支。

修證大印五支，身體的坐姿極為重要，應以毗盧七姿或五姿為主。身體的姿勢猶如戰場上的堡壘，堡壘若被毀掉，領域就很容易就被敵人佔據。因此修證時的身體姿勢非常重要。

修證菩提心中，發心甚為重要，否則於修證道上，容易顛倒其意，而生與本意相逆之行徑。觀修本尊也非常重要，吉天頌恭比喻本尊觀修如同國王所持之國璽，若國璽毀掉，國王也名不符實。修證上師瑜伽，則是希望得到傳承上師的加持和無誤的口訣。若無上師瑜伽，即如同國王無子嗣，無人繼承。修證大手印，能真正清淨我們的業障。若無修證，僅能隨業力而轉。若無迴向，則所行一切善業皆悉無益，猶如金沙掉落黃土，與之相混成為泥土。

大印五支法中的菩提心修證最為重要，所以稱為因位之精華。菩提心如同種子可

生長成樹，再結豐碩的果實。若種子不佳，所結之果也將有問題。因位之精華，菩提心的修證之圓滿，為出生報、化二身之因：勝義菩提的圓滿生出法身，世俗菩提的圓滿生出色身。彌勒菩薩：「若以煩惱心修證，不論是修本尊或三摩地，因其種子是煩惱，不可能結好果實。」若動機為純正的菩提心，不論本尊或禪定之修證，均能得到非常好的成果。《華嚴經》：「菩提心等空無邊。」比喻菩提心是無量，如虛空般無邊，亦無法用言語詮釋。如是安住於三摩地的菩提心，當然可利樂一切眾生。若能入如是三摩地，即不會落入聲聞、緣覺的寂滅涅槃之解脫。《善慧海金剛經》：「因為聽聞罄的敲擊聲，已入於寂滅禪定的小乘行者即能出定。因為依菩薩發心的力量，將使吾等趣入菩薩之大發願力中。」

不論是修證本尊、上師，或是以虔信修禪定等，皆是以菩提心為前提。能夠如是修證，即能利益一切有情眾生，離苦得樂。為使菩提心的功德不漏失，並使之增長，即進行迴向。

若欲使迴向更增廣，則應以慈心悲心迴向。若希望止息外內密的各種障礙，應於本尊觀修時，以慈心悲心迴向。若希望圓滿上師心意，獲得如上師般的功德，則應以虔信迴向。若希望清淨一切業障，則應以大印迴向。迴向之功德不可思議，如滴水流入大海，只要大海不枯，滴水則永存。若無迴向，則如生長於斜坡上的樹木，被砍伐時整棵樹木將連根順著斜坡倒下。

在修證時，應永不離大印五支法，並加以嫻熟。例如觀修本尊，應嫻熟至視自身即本尊，無時無刻均不懈怠。切勿使修證變成如阿修塔，阿入洽般。

過去，有一位王子被放逐，在密林中遇到仙人阿修塔。王子問仙人：「你是誰？在這裡做什麼？」仙人回答：「我是阿修塔，在此地修忍辱。」王子又問：「修了多久？」阿修塔答：「已修了五百年。」王子再問：「修得何果位？」阿修塔回答：「尚未得證任何果位，因為未能將心安定。」意指如果修持五百年還未將定心，即使住於密林也無用。若要修持忍辱，首先應對忍辱有所了解，再經禪定修證使心安定。心安定，心的覺知、智慧方得以生起，也才能真實體解忍辱的涵義。此外，帕摩竹巴大師有一個弟子阿入洽，跟隨智者上師二十年，但是對法仍然不全然了解。

所以切勿像阿修塔或阿入洽二人，不解法義，任何修行均皆無意義。

瑜伽行者於生圓次第修證中，任何廣、簡的儀軌，若以菩提心攝持修證，即能了解其空性的本體。反之，由空性的本體也能了解其本俱的悲心。觀修本尊也是悲心的展現—了解空性本體與其所展現的力量，亦即「悲空雙運」。悲心力量的展現，即是本尊的身相，是瑜伽行者所應具備。《勝樂續》：「外在所見的畫像、雕塑均僅是相。本尊真實之相是悲心力量的展現。」若能以悲空雙運觀修本尊，即可達至最勝三摩地。於最勝三摩地禪定中，不僅能現見本尊，也能攝伏世間八法，對息、增、懷、誅之事業亦能無礙成就。

金剛手菩薩請問佛：「為何修持本尊？」佛答：「本尊是諸佛之心意。」本尊是了義的真實體性、法身之身。所現之相，是諸佛體現之相好莊嚴圓滿身。如果能以此修證，最終當能圓滿諸佛所具之功德相好。

修證本尊時，切勿貪執本尊之相，若執之為實即有過失。修持本尊應從了解本覺的覺力展現，而將本尊的示現視如水中月。《空行續》：「本尊非修，亦非不修，

即是無修之修。」「水中月」的月亮真實嗎？雖說不是，但不能說它沒有，因為它也具備明亮的特質。修持幻身時，即如《心經》所說：「色不異空，空亦不異色。」引經：「以生起次第解釋大圓鏡智，其非真非假。」大圓鏡智是佛本尊現起的相，不真亦不假，僅是覺力的展現。

若以圓滿次第解釋大圓鏡智，於本覺自現當下，一切所顯的境均為自性空，本覺的覺體不隨外境而轉。外境也是以自顯的方式顯現，但六道對外境的認知皆不同；例如「水」，大象所認知的水是地。從自顯方式修持本尊時，稱為「世俗諦本尊」。

於修持世俗諦本尊時，對本尊的身相、顏色、頭與手臂的數目，觀想都應非常清楚明晰，並以清淨觀待。為修證而持咒，是圓滿功德的來源。修證未圓滿前，所持的咒或念珠等，均應密而不宣，所以稱「密咒」。《喜金剛續》：「對任何與修持本尊有關的法本、畫像等，均不應示於他人。於未圓滿前，均應保密。」何需保密？此並非密咒本身有過失，而是因為眾生思見深廣不一，為不使眾生心生困惑或造成不必要的過失，因此保密。

持誦咒語時，不可大聲或放逸，咒語應與所修之本尊相符。身不離觀修的本尊，語恆常持誦咒語，意保持於悲空。過去真實修證的人較多，雖然沒有廣傳，但是成就者甚多。反觀現下，雖大聲宣讀密咒，時輪灌頂也是十萬、十五萬人參與，雖宏廣傳佈，成就者卻是有限。

《續部》：「若身未觀現本尊，也未持誦咒語，心也沒有住於悲空當體中，成就將不可得。」所以身語意應三門如一。《文殊根本續》：「持咒時應身心專注，才能得到咒的功德。」

有人認為只要修其他法，不必修密乘的生圓次第，最終仍能成就佛果。但密續則強調：若想證得無上果位，則非修密乘不可。依照因位性相乘的觀點，菩薩以方便道修持六度四攝，需要經三大阿僧祇劫才能究竟成佛。然而最終因蘊、界、處等尚未清淨，因此需修持密乘之法。此外，若要修得究竟的果位，方便與智慧應以雙運的方式修持，才能圓滿。修持密法的殊勝之處，是當下能全然清淨蘊、界、處；「此生證果」即是此意。雖然也有需經三世、七世之解釋，但生起次第與圓滿次第的雙運修持，仍是最好的方式。

我們可從中陰的概念了解，若是生圓次第修持圓滿，於死亡當下即能以圓滿次第得到解脫；若不能，則可以生起次第得報身解脫。生圓次第的每個次第的過程，皆需雙運兼備。若能如法修持密乘，將是解脫的捷徑。一如經教中所提及：幻化般的禪定是由生起次第而生，幻化般的生起次第所了證的也是幻化般的禪定。

【問答】

問：您提到可以唸金剛薩埵懺悔，但是如果不知道自己的過失在那裡怎麼辦？

答：不知道過失，「不知道」本身就是最大的障礙，再也沒有比愚癡更大障礙了。一切迷亂的基礎是源自於愚癡，因此更需要唸百字明咒。我們為什麼無法了悟甚深的內義，就是因為被無始以來的愚癡所障礙。任何時間都知道懺悔，才能圓滿福德智慧資糧，了證佛的甚深內義。

問：如果對自己的對境、懺悔的對象都不知道，怎麼說是懺悔愚癡？

答：對境就是愚癡。為什麼有對境？就是因為我們執著強烈的「我」。依於「我」而產生「我所」的對境：我為什麼？我要做什麼？所謂懺悔、唸百字明咒，就是要對治我執。若以修持的方式對治，於對境上就由金剛薩埵開始。經由對境觀想、持咒等簡單的開始，再思考為什麼要懺悔，懺悔的源由，才會慢慢了解「我」的本體。行惡作善都是自於此心，慢慢了解心的本體，若是只由外在的行徑，是不可能清淨自心的障礙。

問：若是這樣，我們修習多年，根本也還沒有什麼該怎麼辦？

答：繼續修啊！

問：所以別人很快成佛，我們慢一點也沒關係，只要不墮三惡道。是不是？

答：對障礙、對愚癡，每個人了解的程度不同，所以佛依不同根器眾生講述不同法門。有些人能直接了解心的本體，有些人則需要層次、時間。如你所說，先去往阿彌陀佛淨土之後，再慢慢了解，像爬梯子般，層層而上。

問：如果說生起次第是破除對外境的執著，圓滿次第是破除對內心的執著。今天若想要先破除對內心的執著，那與一般所說的順序〈生起次第，再圓滿次第〉，不是有出入嗎？

答：其實沒有衝突，這是根據根器的高低而定。某種根器的眾生，於攝受之初的當下對法性即有所了解，是從內往外。次等根器的眾生則是從外開始，因為尚未完全了解自心，對有外境、內境仍有執著，因此以壇城等清淨觀清淨外境，將五蘊之體觀為本尊之身，最終，回歸到心的本體。經由如是次第慢慢了解，視外境如夢幻，最終了解顯而空。

這一切均依各人根器而定，生起次第也有分類，有些是於剎那化現，有些則是以五現證等，其中有次第之分。部分雖然對佛法的見地有所了解，但未能保持，就像傑美林巴大師所說：「對法雖有些許了解，但若無法恆常護持，也仍會漏失。」《入行論》：「對法的認知猶如黑暗中的閃電，但若未能將此覺知保任護持，仍然是愚癡。恆常保任，累積圓滿二資糧非常重要。」

問：最後講到幻化的禪定，請仁波切再解釋一下。

答：幻化的意思就是顯而空，其實修本尊就是幻化的禪定。從經教講，就剖析一切法，到明白其無之自性，一如幻化。將此認知嫻熟保任，稱為幻化禪定。就密乘而言，從本尊的觀修，由外境到自身，完全觀為顯而空無自性之幻境。二者於實際的方法上雖然不同，但均是幻化禪定。經教是於思維上，以心觀幻化，再視一切為幻化。但密乘在平時，即保持自身是本尊身之幻顯；於後得位時，視一切法為幻化，甚為重要。

問：請問什麼是明空？

答：你每次禪定是在修什麼？明空並不是閉著眼睛的禪定。

〔待續〕

大乘精要 (29)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2012 年 1 月 14 日講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

願度一切遍虛空如母有情眾生得證佛果位，以此善動機聽聞《大乘精要論》。

《大乘精要論》依循初善、正善以及結善的次序解釋。初善的部份包括：論名、頂禮對象及解釋頂禮。正善的部份包括：讚頌供養、造論誓言與論文的解說。正善的論文解說分為總說與別說；別說中，又分為基、道、果三部份。

基的部份講述眾生本俱的如來藏，但被無明蓋障。如何摒除蓋障，因此講述道。我們本俱的覺性，因受無明的影響而被遮蓋。為了去除遮障，增顯此本俱的光明，因此學習解脫之道路。果的部份是講解法報化三身的本質，與所具五智及佛本俱功德與成熟功德。

前次已講授完畢生起及圓滿次第，此次講述上師瑜伽之觀修及略述大印。

為何觀修上師瑜伽？上師乃是一切共與不共成就的根本。如同如意寶，當我們向他祈請時，都可得到加持，並賜予我們認知輪涅根本的要點。亦即：尚未依止上師之前，我們不能認知自己本來面目，所作一切均為流轉輪迴的業因；依止上師之後，經上師賜予教導，使我們了知本俱的基礎，進而藉由道的學習，脫離輪迴的苦海。因為上師是使我們脫離無盡輪迴苦海的根源，因此稱上師為輪涅的根本。

其次，佛陀已不在世間，無法再為我們宣說成就的道路，現今唯有具功德、具性相的上師，才能針對基、道、果等真實法給予正確的開示並指示成就的道路。猶如飢餓之人，若只是聽聞飯菜有多美味，是無法達到飽足。因此就當今而言，上師比佛更重要，因為唯有上師方能開顯真實道路，因此具最大恩德。

雖稱上師為如意寶，但許多經續中均講述上師更甚於如意寶，因為如意寶只給予此生的榮華富貴，而上師給予的開示最終能獲得遍智的佛果位。如同經續中一再講述，若持誦如來佛號，以此功德即可往生善趣淨土，並最終得證佛果。若只持誦佛號即有如是功德，則對我們闡釋真實相的上師，其所具的功德則更甚於此，因此應更加珍惜。

當具足強烈虔信，並視上師如佛般觀待時，所得的果位等同法身的功德。若以報身觀待，則可得等同報身的功德；若以化身看待，則可利益一切眾生。佛已脫離煩惱及所知二障，具足一切功德，故稱之。「視師如佛」並非如佛像般地以實體看待，而是依其所證覺的勝義法身而觀待。

因此，視上師如法身是指了知上師的心性本體即是勝義法身的本體，且與自心的本體無別。《金剛經》：「若人以色身見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」若視上師如報身，將得如報身般

的五欲圓滿、相好莊嚴等功德。若視上師如化身，如二乘之供奉、讚嘆，並利益一切眾生的凡夫所見身。此最究竟義是視上師為三身之總集：法身所具的展現的力量是報身；此力量展現時，是化身，即「大悲力量」。

觀修上師時，應以強烈悲切的虔信向上師祈請，願我們的心性與上師證覺的佛性融為一體。若欲圓滿清淨二資糧，應觀上師於頭頂；若欲證得如上師般的心性，應觀上師於心間。若欲除障，則觀上師於臍間。

修持淨土法門之行者，則應先發心，願眾生均得證淨土果位，生起菩提心。再觀想上師於前方虛空中，無量光佛〈阿彌陀佛〉無二無別。其後觀想上師於頭頂點，再融入心間，最終與己無二無別。最後將功德迴向一切眾生，願彼均皆往生淨土，得證佛果。

修證甚深空性之行者，可不經「中陰」過程而現證空性之殊勝成就。於日常修證時：首發無上菩提心，具願度一切眾生。再觀自己的本尊於頭頂，並觀想心性與佛性無別，其後安住於大印禪定中。最終將觀修的善業，迴向一切有情。

不論修證何種法門，均不離二種資糧的累積。由發菩提心到大手印修持，均不離大印五支道的菩提心、本尊觀修、上師瑜伽、大手印及迴向。就觀修菩提心而言，如同做任何事均須要目標，菩提心即是我們所欲達成者，非常重要。禪定時，若不具菩提心，即容易成為毫無目的的無記之定。其次，本尊是一切成就的根源。兼具法身與色身之因。依於本尊之生起與圓滿次第的修證，得以圓滿福德及智慧二資糧。上師是傳承心續加持的來源與心續精華。以傳承加持的力量，使我們得以住於平等定。經由如是禪定，了證大印、清淨垢障並破除一切魔祟。最終則是將了證的善業迴向一切眾生。若無迴向，即如金沙掉落塵土。

如是修證，亦相應於中陰過程的解脫。自出生到最終的死亡，均必經此一過程，即使殊勝的佛陀亦最終示現涅槃。歷經中陰過程，是平時修證的證量之展現。若證量具足，則於顯、增、得階段，細微之貪、瞋、癡消融息滅時，依對心性的了解，可得法身果位。若於階段錯失機會，於中有身現起時，證報身之果。此時，修持阿彌陀佛法門的行者，可以去往淨土。觀修本尊生圓次第的行者，則不畏懼於諸種幻相之展現，以報身的方式成就。經歷以上若仍未解脫，則可依化身為道用，尋求解脫。因此，依平日的修證，在死亡的過程中，可以依以上三種方式得到解脫。

前述之修證，必須依上師所教授的聞思修，才能正確的修證，並得以開啟智慧；唯有依於智慧才能成就佛果。修證上師瑜伽的原因也在此。總攝密乘之結論：上師乃是一切成就的來源。《密集續》：「一切佛的身語意，皆總集於上師體性當中。」依於上師，才能真正了知善惡取捨，譬如若欲抵大海的彼岸，需有船隻及領航的船長，上師猶如船長，故稱上師為賜予成就之源。

大印乃了義的精華，修習大印是開啟本來所俱之基。本來所俱的基礎是無生、無有方分，離有、無之邊，如虛空般超離因緣、遍及輪涅，體性如「金剛」為身語意三密的精華；其為三身總集，本質是法身，能顯是報身，無滅是化身。薩惹哈尊者：「尋找顯相之本質時無法尋見，且尋找者本身亦找尋不見。」諸法的本質是超

越所尋及能尋，其自性離一切苦，超離所有迷亂。

修證大印，不應執取過多的法相，否則易落於執著空性、空體等名相。亦不應落於增廣，任何顯相不應執彼為空性，否則易落於對空性的執見。亦不應對治，妄念起現時，不起對治；對所生之念起對治之想，也是執著。不應過度執著於法之道用，否則容易為之所束縛。以上僅為概略之解釋。大印的實際修證，唯有在上師解釋修證心性的禪定時，方才講述細節。

講授光明大手印時，強調無有造作的平凡心。噶舉派認為平凡的心是光明大手印的專有名相，是指自性不造作的本來面目，其不隨迷妄的心。世俗所指的平常心，則是向外執取，一切均隨外境迷亂的心，並未了解自己本來面目。世俗之平常心如何能認知本來面目，又何能稱為光明大手印所言之平凡心。

此外，亦應認知顯相之本質。若未了知顯相亦是自性展現，而認為顯相本來即存在。此二者之別，猶如於鏡中或玻璃中所見之我，卻認知影像之我本來即存，但其實只是鏡子和玻璃並非我的影像。

若能於認知的本來面目中，不造作地安住，即為「修證」。修證大印時：首先鮮明不應計算，處於本初鮮明的本覺中。其次，自然，對任何顯相，不破除或安立。復次，鬆坦，不再執於精進，自然鬆坦安住。於此，使正念不放逸而相續，是另一要點。大印的修持猶如人之行走：厭離心如雙足，虔信為首級，鮮明、自然、鬆坦是不放逸而行。

從本論中，我們了解大印與大圓滿有許多相似之處。於禪修的過程中，「不造作」甚為重要。在禪修時不閉眼，是避免落入計算，若累積的思續增長，心即易隨境而轉，而無法住於鮮明。禪修時，身姿非常重要。身語意三門自然安住，處於鮮明、自然、鬆坦中，才能真正回歸於不造作。

一般而言，頓根器者在聽聞大手印之當下已立刻了悟。但漸根器則需由止觀及大印，次第而證。

修習止觀時，首先可藉由觀修呼吸，或依止佛像，作為觀修的緣取境，使心專注。或觀紅白明點於己心間，再使紅白明點漸次融入，以打破過度專注之執著漸次消融，而自然安住。之後，慢慢了解心的體性，即所謂的「本覺」，此為「觀」。觀修本尊亦是止觀的修持方式，具有其功德。帝洛巴大師：「吾等雖不如頓根器者，於當下即了知心性本初之體，但也可藉由觀修氣息、明點等分支之修證了解。」

道用的過程，是了見清淨的本初之體，並真實安住於其中，無有執著、離遮障、脫離一切束縛。修證過程中，不同的覺受是因個別過去生不同的業所致。例如：吉天頌恭大師追隨帕摩竹巴大師期間，其禪定覺受包括獅子撲向自身，或有人以長矛刺向其眉心等。然而吉天頌恭不受覺受所影響，回到本初之定中。此表達一切皆是心的迷現。

禪定時，若氣息趨於平穩，即是密乘所言之「氣入中脈」。依個人脈結的不同，當氣入脈體時，覺受亦有所差別。最重要的是，各種覺受皆不離樂、明、無念。行者應向上師虔誠祈請，祈於禪修中不為覺受垢障所影響。例如：密勒日巴大師於修證中，受閻魔女干擾。

此外，任何覺受都應遠離希望與疑惑。例如：斷境施身法即是遠離希、疑的修持。心性粗體於當下處於虛空禪定中，藉由「呸」字，供養自身迷亂的蘊體。並了知

禪定過程中的所生的種種覺受，只是覺性的展現。此是斷法的根本義。

《喜金剛續》：「毒草可致命，但若了解其特性並運用得當，也可成為救人之藥。」對顯現之法，我們若能無有希疑而安住於本覺，則外在的顯相將不能束縛我們。於禪定根本位時，若能保持無造的自然；出定後得位時，若能將入定時的能量與出定融為一體，並以此修持，才是圓滿的禪定修持。於圓滿任運時，或不同的瑜伽行，例如：離戲、有戲、普賢行、密行等。於進行時，若能成為觀修的遊伴為最佳，但尚具足前則應小心謹慎，否則將成為過失。

行者修證時，可選擇山洞、頂崖等無人之處，或墓地等怖畏之地，面對自己真實修習。無論選擇何處，應切記虔信甚為重要，故應對自己上師虔信祈請。其次，應不放逸，以正念護持。此外，應具悲心，對未證得空性的眾生，生起自然無造的悲心。

修證未圓滿前，時有障礙出現，故應盡量遠離嘈雜之地，去往密林等幽靜處。噶舉派十分強調去往幽靜之處，並於平時盡量禁語閉關。在藏區，噶舉派被形容如山羊，因為山羊經常往高處懸崖爬的特質，即是實踐此一傳承特性。若心未能靜定，雖前往幽靜地，也無太大意義。山野密林中有毒蛇等動物，但也無法脫離輪迴。因此首先要使自己心定，於達定解時，再去往幽靜境修持。此時，對世俗之事均具知足心，也具大悲善巧。

修證過程中，應儘量遵照以上要點；修證時的過失若能修正，最終將得以證果。對甚深究竟的法達至圓滿時，稱為「出世間的禪定」，亦稱「虛空藏的禪定」。此時，六度圓滿、具強烈的大悲心及知足的心，眾生對行者也生歡喜心。大印的修證，可區分：專注、離戲、一味及無修四種瑜伽，證果的過程。以密勒日巴大師為例，他已圓滿六度，無需刻意宣揚，其成就自然被世人所仰慕、效法。在禪定方面，他已任運自如並得以示現各種神通，其皆源於無有造作、精勤的離戲禪定。處於離戲、本初的禪定，其功德乃本俱，得成就有虹光身等。因其了解空性的自性及其運作的力量，經典中稱「無滅」。

有些人覺得學習空性或禪定，「似乎一切皆無」而不能接受，並認為須具備人身方能救度眾生。然而欲獲得人身，首先需具自主的力量才可能；否則，在中陰階段，只會隨業力而轉。修習禪定之初之發心，為利一切有情的動機與不捨眾生的誓言，即已涵蓋悲心。若無此發心，即回到小乘的阿羅漢果位或世俗果報。

經由世俗菩提心的誓言，再慢慢認知勝義菩提心，最終證得甚深空性。這一切有一定的過程，依於因緣的具足才會發生。譬如生火，火無法自燃，但若具備木材、火鏡、太陽等因緣，即能燃燒生火。如來藏本來即具備空、明、無生無滅〈亦即：本質、自性、大悲〉之本質，功德雖本具，但也須因緣具足，才能圓滿。

經由禪定，逐漸達至見道位，由歡喜地次第而上，證量慢慢增長，最終證得十地功德，稱此為「圓滿佛果」。於名相上則稱佛、如來、正覺等。

噶舉派以《普明明點續》解釋五道證果的過程。其中，資糧道是對上師或善知識虔信，並加以服侍接受佛法。加行道是使自己心續與上師或善知識的口訣相應而修證。見道是經由加行道的學習，再由上師開示心性的本來面目；若能認知心性，即為見道。修道是於資糧道、加行道、見

道中，以虔信精勤修證。首先認知「有修」，之後成為「無修」，最終有修、無修二者任運。無修道是再修證，最終得到無上果位，稱為「無餘涅槃」，圓滿五道之修證。

頓根器者在直指本面的當下，即完全理解。漸根器者則須經次第過程的精進護持，否則是無法在中有第一光明時得以解脫。《金剛頂髻續》：「若了知光明本性，不論於中陰、融入或出生時，或於任運、當下，一切皆住於般若彼岸。」「住於般若彼岸」是經教的名相解釋，密續的名相則稱「住於大印平等性」。

以上《大乘心要》論文之解說，基與道的部份已全部講授完畢。

從果位的角度解釋佛的三身，可分總釋與廣解。

總釋：依於外別解脫戒，內菩薩戒及密乘戒三戒一體的修證，可淨除煩惱障與所知障，圓滿法、色二身，具足「金剛總持七支身」。

首先，法身分支離一切垢染，乃法性本初之義，故稱「無自性之身」。因了解一切法為無恆常非真實之體，稱為「法身無自性之身」。

法身所展現之相為報身，具雙運、大樂與受用三分支。以最殊勝的大悲與空性為雙運之體，稱「悲空雙運支」，亦稱「大樂」。何以稱雙運？就勝義之本體而言，法身已超離一切色相，但為度眾故，依於法身展現的力量示現報身相。報身如彩虹，唯十地以上菩薩才得現見，稱「無漏的雙運之身」。受用身離一切微塵垢染，遍一切所知之法，故稱之。

法身自無生的體性，得以展現報身之相，報身能量再一次展現則為化身。化身則具大悲、不間斷與無滅三分支。其所具悲的本質，是恆常不間斷的飽足、圓滿，故稱「大悲」。恆常不變的大悲相續不斷、已離來去、增減等各種垢染，故稱「不間斷」或「相續不斷」。處於悲空本體中，自如任運而顯，再也無法滅除[2]，為悲空是自然展現，稱為勝義「無滅」。

廣解三身，就本質而言，法身離一切念，為寂滅；依於寂靜法身，任運所現之相為報身；報身再次展現的能量為化身—三身如虛空。法身是如來的所行境，是如來的境界方能達證；報身是菩薩的所行境，十地以上的菩薩才能現見報身；化身是虔信信徒的所行境，是我們得見之行境。如《三身開示經》中，地藏菩薩請問佛，佛言：「正覺佛具法報化三身，分別為如來、菩薩與虔信信眾之所行境。」《三身開示經》：「依於虛空生雲，雲生雨，為法、報、化三身之喻。」

法身無為任運的體相，具二清淨—本質清淨，分別客塵亦清淨。《寶性論》：「何以稱二清淨？因其本質之清淨及分別垢染之清淨。」其為法身本俱之力，一為本質的清淨，另一為性相的清淨。

問：「對離念、如虛空般清淨的法身，何以有色相呈現？」答：「為何不？本應如是。」離念如虛空只是譬喻。在未成佛前，於因位經發心度眾到誓願，故於證果時，依所發之心而圓滿；在清淨弟子前法報化三身即呈現。《大方廣佛華嚴經》講述法身示現的方式為以如「如意寶」及如「水中月影」般展現。如意寶般之展現即報身相。如水中月影的展現，則是譬喻如具備月亮、水等條件，可見月亮投影於水

[2] 若為滅，則處於滅諦，屬於聲聞乘。

中；虔淨信眾虔信具足時，可見佛化身的示現。

問：「水中月影與月亮的本質一樣嗎？」答：「本質一樣。」依於因緣的聚合，而有其不同之展現。問：「除對虔信的信眾外，佛陀尚其他展現方式嗎？」答：「有。例如工巧的化身展現，如雕塑、畫像，或以樂器自然流露的法音等。亦有示現鳥類、野獸，化身為畜生。或示現妓女、屠夫等以卑微的化身。」因此佛說士夫之間，無法探知何者為佛的化身。

問：「如虛空般之法身，是否具足本來的智慧？」一般認為法身已超離一切言詮，但本論認為法身具「如所有智」與「盡所有智」。因此多種說法，有些認為具有本來智慧，有些則認為無，也有認為其超離有無的智慧，才稱「法界體性智」，或稱為「二智」。若以譬喻解釋，法身展現報身相時，猶如鏡面中之所顯，故名「大圓鏡智」，表達鏡中可展現萬物的影相。《無別尊勝續》：「一切所現天尊之相，皆由大圓鏡智所展現。」大圓鏡智能示現一切本尊之報身。如是具足於過去、現在、未來三時，均能住於唯一平等性，故稱「平等性智」。於平等性中，了解諸法本初清淨，亦了知諸法三時之一切，故名「妙觀察智」。依妙觀察智，於眾生之所在化身遍佈，成辦度眾事業，稱「成所作智」。

此五智最終回歸至法界體性身，亦稱「金剛之身」。法身所具備的功德，乃遠離自利，具足利他的一切功德。十力、四無畏、十八種不混雜之法，亦皆為佛所具之功德。

十力、四無畏、十八種不混雜之法可參閱佛學字典，簡述如下。

十力之力，是指破除一切無明之力，如金剛般。包括：知曉眾生何以處於所在之地、為何承受所受之業、屬於三聖之何種根器及煩惱是否淨除等，並能憶念過去世、具宿世通、天眼通等等。

四無畏：如來證得如所有智及盡所有智，已自他二利圓滿。是故，如來已清楚了解所有法，對任何法不具畏懼。對一切貪瞋不淨、不順緣之魔障，亦無所畏懼。對有情開示出離、捨法、滅道等法，無所畏懼。對不同根器眾生展現不同之法，不論處於任何眷眾中，皆展現如獅王般無畏。

十八種不混雜之法，是指佛所具備之功德，已脫離平凡之意識心，如虛空般。包括：行為所攝六法、證量所攝六法、事業所攝三法及本質所攝三法。如來之身不受三毒之苦。如來之語所言均真實語，遠離一切無義之詞。如來之意乃處於無念，具真實證量之念。其已脫離根本位及後得位之別。無定與不定的差別，任何時皆處於禪定中，亦無計算是否處於輪迴或是涅槃。不須觀察，即能了知眾生之根器，亦無須攝受，一切都是在平等中。證量上，了證了義的本體，歡喜於此義。知一切諸法之智慧，離一切垢障，具備一切智慧之言。事業上，身化現神通，法語不間斷、法音繚繞，意則恆常處於定中。

外道亦具有神通，惟如來功德事業展現時，自始至終均不離本智，是與外道不同之處。佛所具本智，已遠離三時之智，已遠離貪礙。

【問答錄】

問：仁波切講述佛的功德，基本上已是三毒清淨，不再受業習所染。請問成佛

之前，從見道到無修道的聖者，他們與業的關係是什麼？

答：從佛的功德的角度是遠離業與垢染。從菩薩的角度，從見道位修證開始，初地到七地稱為不淨七地，尚有許多垢染需要清淨。八地以上，稱為清淨地。因此七地以下尚未脫離輪迴，到清淨八地才能脫離不受垢染。雖然從滅諦角度而言，阿羅漢等已脫離輪迴，但從涅槃的角度而言，七地以下尚未達無餘涅槃，仍未脫離輪迴、不究竟。而言的業雖不具粗業，但仍有禪定的業，意業等可導致流轉的業。

問：請問禪定的業是所有十地的聖者都有嗎？

答：清淨三地是沒有的，只有七地以下才有。

問：清淨三地與佛果最大的差別在那裡？

答：講解這方面的經典有許多。誠如蓮花生大師所說：「行者證量未達，亦不知何從解釋。」

問：請問仁波切，佛與大修行者有許多能力，但我們現在仍有許多的天災，如龍捲風、火災之類。有沒有什麼實例是這些能力夠幫助化解天災的事跡？

答：經典裡有一則故事：佛在世時，有一天他頭很痛，弟子請問佛其因。佛回答是因為佛的釋迦族人正遭屠城之禍。弟子又問屠城之因為何。佛告知是因過去釋迦族人宰殺一條被捕獲的大魚。當時佛陀是孩童，雖未動手但心裡曾感到快樂，因此於現今受到業力招感，因此覺得頭疼，但釋迦族人則遭受到屠城之災。像佛陀這樣的導師都無法抵抗業力，成就者更不在言下。災難是眾生業力招感所現，未來可能會愈來愈多。世界的形成是依循成、住、壞、空的過程，現在已到滅的階段，因此任何災難都會發生，眾生尚需要承受幾億年。

問：所以釋迦牟尼佛的頭疼，也是業力招感嗎？但不是說十地以上就沒有業果了嗎？

答：釋迦牟尼佛頭痛，是強調當族人全部被殺而他只有頭痛而已。關於業力招感呈現的問題，有些人會說已經到達清淨十地，不可能招感。根據吉天頌恭大師的金剛語：凡有作，所種之因到十地均會有果呈現，只是大小輕重之別而已。

佛沒有業報，是因為佛不會再造未來之業因。但是過去所造業，能需承受果報。另一則故事是關於佛的腳掌被刺，同樣也是過去所種之因。根據經典的描述，佛陀不只是腳掌被刺紮到，而是不論佛陀如何走避，刺仍緊緊相隨，猶如神話。

〔待續〕

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德。

本期《聞喜》承蒙 Angela Millaway 、彭嘉齡、林玥瀞、林秀瑛、魏杏娟之協助筆記、謄稿與編校，謹此致謝。

法身的自性是本空的狀態，其力量的展現是「五智」，五智的展現是寂忿的本尊等。妄念從法性空體的面向，有法身相近之因；從展現的角度，則有色身相近之因。

〔待續〕

大乘精要 (30)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2012 年 1 月 28 日 講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

聽法前，先思維遍虛空的一切有情，依於顛倒無明，故執無我為我，執苦為樂，而流轉於此無盡的輪迴苦海中。我們應發起無上悲心，願度一切顛倒的眾生均能得證究竟佛果，以此善動機聽聞《大乘精要論》。

《大乘精要論》依循初善、正善以及結善的次序解釋。初善的部份包括：論名、頂禮對象及解釋頂禮。正善的部份包括：讚頌、供養、造論誓言與論文的解說。正善的論文解說分為總說與別說；別說中，又分為基、道、果三部份。

基的部份講述眾生雖本俱如來藏、覺性，但被無明所蓋障。為去除遮障，增顯此本俱的光明，因此學習解脫之道路。道分為四個部份：

一、認知此道：首先需了解尋求善知識的重要。善知識應具備之性相、如何依止，以及如何從善知識處學習佛法精要。

二、思維轉心四法：對治貪著此生，應思維無常；對治放逸、散漫，應思維人身難得；為使此生具有意義，應思維因果；為不再貪執於輪迴的喜樂，應思維輪迴的過患。

我們因五蘊之身，承受無盡的輪迴之苦。今雖然已得到人身，但因迷惑，因此享受貪欲、放逸及懈怠。此時，我們應思維八無暇、十圓滿，了解人身之難得。若瞭解人身難得，則應善加利用趨向善趣，反之則可能淪落至惡趣。於過程，了解人身所附帶的善惡苦患及因果。佛法的最根本是因果，若了解清楚，就可以從苦患中脫離；反之，僅能依善惡之業趣入善惡道。

因為貪執此生的享受，因而受制於因果而流轉於輪迴。於輪迴中，雖然我們曾造作善業，但於最高階善趣之天人，最終也將流轉輪迴無法解脫。因此應當捨棄對輪迴及對此生的貪執。

前行中的轉心四法非常重要。我們必須實際了解之後，才能逐漸生起智慧，再經過禪定、止觀的學習，智慧的功德才會逐漸展現。假如沒有悉心思維轉心四法，便直接學習禪定，將非常難以達至遍智一切的圓滿智慧。

了解轉心四法之後，為了脫離此苦痛，因此學習解脫的方法。首先皈依三寶。為了約束己身之所行，因此學習持戒；再以利他作為發心的基礎，學習大乘法教。為使大乘菩薩的發心更為圓滿，我們學習密咒乘。再經由觀修本尊，學習顯空的幻化之義，了解實相本體；再經上師瑜伽的修習，直到最終修學了義之大印。

學習大印首先必須具備累集資糧與去除障礙，才得以成辦。若資糧未具足，對大印的了解也只是片面，無法真實證得。於學習過程中，不應只停留於認識，而需進一步實修。於實修過程中，有各種戒律持守等之與身語意相關的誓言，以防止被外界之惡的影響，以導引趨向於善。經由持戒，才得以進階至禪定的修習。

然而，只有禪定並不足夠，因為外道也有禪定。禪定尚未達究竟圓滿時，其實也是種執著，所得最高果位只能到達無色界的四禪天。最究竟圓滿清淨的禪定唯大印的禪定，方得使我們從輪迴中解脫。欲了證大印，首先必須對自己傳承有強烈的虔敬信，並於身語意上精進，才能圓滿證得佛的果位。佛的果位即是佛的身語意所具備的功德。

今天上課繼續講解佛的事業功德。

佛的利他事業是恆常不間斷、無勤任運而成，是佛自性悲心自然的流露。至輪迴未空前，此力量將不間斷地展現；其無勤任運乃依於法界之加持力，並依眾生的虔信力及往昔諸佛的願力，方得有佛悲心的流露。《華嚴經》：「如來體現之事業乃任運而成，猶如月亮，於贍部洲人人可見，然月亮並未特意照亮，乃自然而成。」

佛對文殊言：「佛語之本質乃無盡的莊嚴輪。」如是開示一切有情。佛語的展現以化身轉動法輪，或於虛空中以空聲轉動法輪，亦有以鳥、樹等方式展現。如來之意趣不失法性，非詞語可言詮，遠離一切有緣取。然為調御眾生，而依眾生的思維及心續，於瞬間示現，直至末劫，均如上弦月般不間斷的開顯。

佛身的事業功德：《寶性論》：「三十三天之帝釋天身處琉璃宮中。依其身之功德及神通化現的力量，無有障礙地現身於任一處，眾生隨時可見。同此，佛身之功德無住趣入於每一眾生之心中。」

佛語的事業功德：佛語猶如天界的大鼓音，以諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜之四法音自然流露。其力量猶如虛空中無念之雲所降下的雨，能滋潤種子、使莊稼的苗芽茁壯成長。同此，諸佛悲心的流露如正法雨，降落於白善業的種子上，使我們的善業增長。即使佛已涅槃二千六百年，但依於其清淨悲心的流露，使我們至今仍得以接受正法。

佛意的事業功德：佛意的事業功德猶如陽光普照。太陽並無除暗之念，但當太陽升起，即將黑暗祛除。同此，佛的空性智慧，能去除我們無明的黑暗。《寶性論》以「如日除無明」即闡述如是功德。佛如日般的事業猶如虛空，亦猶如日光無任何分別。佛依眾生根器的不同，喚醒其本俱的智慧。如同日光之照射，不論山頂、山腰、或山腳，遍佈處處無有遺漏。

佛之意密的展現，如同如意寶，能滿眾生的願望。其依不同根器眾生的智慧，示現種種方便之法。佛語如琴聲，其琴聲並非由琴內所發出，亦非由外而生。其非由內、亦非由外，而是依於緣起；因緣具足，美妙琴音方得以展現。同理，具足佛的因，所講之法為緣，加上眾生的虔信等條件，眾緣具足才能生如是法音，是佛之語密。佛身如虛空，離一切戲論。《寶性

論》一再強調：無所緣、無依止、無色之身，是佛之身密。佛的三密猶如四大的地大，地大本身無念，但依於地大，才得以生長、增廣。

問：若如《寶性論》所言：佛身之功德猶如身處琉璃宮的帝釋天，語如天鼓之音，則二者同等嗎？答：完全不同。此僅為類比的譬喻。佛的功德無量、不可思議譬喻僅為方便眾生了解，並非等同。

我們稱佛為遍智，已破除蘊魔、煩惱魔、天子魔、死魔等四魔。〔一〕蘊魔是指五蘊之體。因眾生對能所的執著，因此認為佛也有身體。但遍智的佛已是法身，已破除斷滅蘊體之身。〔二〕煩惱魔是依煩惱、所知障累積而形成。因佛已斷除蘊魔，因此煩惱也從此斷除。〔三〕天子魔是依於煩惱魔所生的五欲、放逸、執著等。因為佛已斷除煩惱魔，因此也脫離天子魔的束縛。〔四〕死亡須依於蘊體才能成立，佛已斷滅蘊體之身，因此亦無死亡可言。

問：如果遍智的佛是無自性，已脫離實有的蘊體，何以仍有佛示現涅槃之說？答：佛為度一切有情，因此對人道的眾生示現人身、宣說佛法。但眾生執常，佛為詮釋無常，故現涅槃之相。不同根器眾生所現見之佛亦不同：不清淨的眾生所現見之佛即不清淨，清淨的眾生所現見則是清淨的佛法僧。當提及佛的三身，佛的化身是對不淨眾生所展現。佛的報身只有十地以上菩薩才能現見，每一身有不同的意義。

佛近涅槃時，有一位極喜王〈名十襄〉，琴技精湛，當時世人稱其琴音無與倫比。某日，十襄王欲與佛陀一較琴技，佛陀的弟子不允他入內，但佛卻邀請他進入。之後二人開始較技，最後雙方之琴弦均斷，但佛之琴音仍飄揚於虛空，故高下立見。佛告訴十襄王：「美妙的琴聲非來自琴，亦非來自彈琴之人，而是諸因具足。」於是授予「無自性之法」，十襄王因而獲得遍知一切法的智慧。

當時，十襄王所見之佛陀如正常人般，但其他人所見的佛陀卻是瀕死之人。如《大白蓮花經中》所言：「有垢之眾生，當於火劫，即有焚燒、燒毀、焚盡、毀盡的感受。然佛菩薩之所見，則非焚燒與否，其均清淨。眾生於業清淨與未清淨前所見之相，亦有所不同。」《寶性論》：「眾生之業清淨時，善業清淨之心猶如琉璃光體，一切所顯均清淨無礙。」因此於未清淨前，雖具虔信，但仍見佛之生死。《勝樂續》：「佛為饒益眾生，依眾生的根器而予以等同之示現以攝受。」

許多的經續均授記於吉天頌恭時代，有諸多菩薩降臨西藏地區。因為業的清淨，才有菩薩示現。現今西藏受業力影響，則成為痛苦的年代，已非當年菩薩化現的盛世。眾生依所造之業的不同，而有不同境的展現。當業未盡前，均須承受自己所造業而生之境。但本論中強調：即便如此，正法仍永住，無法毀滅。

本論所詮釋的基道果等教言，均是引用佛教授的經續講述。一般世俗之人認為天人、仙人所言均是不欺之語，於此引用佛的經續備證，更是無欺。此外，本論鮮少以理證的方式闡述；根據噶舉派之說，過度理證容易背離佛教法之本意，難回到原始的了義。理證雖有助於詞面上的了解，但不可過度依賴。《龍王頂髻寶請問經》：「佛所述語句，乃真實定解之語句。」其他的言說語句則屬誑語，是依分別念所生之有垢染語句，不能令人生定解，不只損害自己，也無益於他人。因此以佛的真實語為備證非常重要。

問：佛開示之語甚多，可否以上師的語句為主？答：若上師開示的語句與佛所授記的語句相同，可接受依止。但若上師的語句與佛所言相背離，則應捨棄，以佛之正語為主。一切皆應依《心經》之前言修證：「離言絕思般若至彼岸，無生無滅虛空本性智，各各自明智慧所行境，頂禮三世諸佛般若母。」

若以自己的觀點或覺受理解，均不能視為究竟。若以相似法等，則易混淆、迷惑；若以口才言詞將佛法如作生意般推銷，或以慢心對待，均不應依止。密續之究竟義，其如大海深廣，無法以因明、比量、理證或是譬喻等予以理解。

勝天菩薩開示：「以佛的真實語為備證，為密乘的主要根據。」未來，將可能不以佛講述的正法為備證，而以個人的理論、比量、因明等為準則，並執著自己教派的見地，屆時即是自他相毀之日。理論雖重要，但修證上均應以佛法的經論備證為主。理論雖有助於詞面上的了解，但太超過時容易迷亂修證，最終反而無法了解真實義。

此《大乘精要》論文的解說乃依據佛的經續論。它是開啟佛法的鑰匙，一切空行的口訣寶藏，經論的總義。作者帕布孔巴：「為助未清淨者得清淨，為未證者證果。為了知者不遺忘之催請，為自身得再憶念此法，於死亡後以此留予弟子之遺言。」

仁波切鼓勵弟子：希望大家除聞思外，使心與所聽聞的法相應，有所助益才是真正最重要的。

【問答錄】

問：為何稱功德來自修習上師瑜伽？

答：我們於輪迴中流轉，身處於無明而不知取捨。依上師的教導，我們得以了知取捨，並開啟解脫之頁，因此稱「功德來自上師」。換言之，我們於輪迴中受苦，卻誤認為自己十分幸福。上師的教導使我們了解輪迴本質的苦。之後，方知必須累積善業、集資除障，最終才能獲得涅槃。上師是引導我們了解輪迴與涅槃本質法的善知識，因此是功德的來源。

問：真正達至大印的禪定才是究竟的圓滿，是指達致無我和悲空雙運嗎？

答：簡單的說，就是《心經》所言的「般若智慧」。世間的智慧是具分別妄念的智慧，例如具足聰明才可以想出不同的方法或造就種種的思想，稱「世間智慧」。超越概念思維，則是「出世間智慧」，如是智慧如《心經》所言，是「離言絕思，般若至彼岸」，也是大印的本體。

離言絕思，就是離一切言語，絕一切思維。本智的法性是無生無滅，超離一切思維、脫離生滅；如虛空，但虛空也只是比喻而已。其境界是各各自明智慧所行境，即是本俱智慧的行徑，三世諸佛或佛母是智慧、本智之源。但這均只是詞意上的了解，若要真正體認，則必須虔信依止傳承上師，精進逐漸地集資除障，才能從內證上得到經驗覺受。

問：功德是指什麼呢？

答：它只是一個名詞。如同精於算術而成為會計師，就是這方面因學習所產生的功德。因為我們對佛法的修證，最終體證無我之義。此時，對他人自然流露大悲，一切任運而成即是修證的

功德。如是功德來自空性，當圓滿具足時，前述佛行事業的功德應運而生。

問：上次講到要修證時，必須不放逸、保持鮮明、自然、鬆坦。請問這是在入定後，才有的狀況嗎？此外，觀想本尊時，若是持「鮮明」之念，是否也是執著？

答：離言絕思，即是鮮明。此鮮明是本來自然具有，無造自然安住而生。前述的「鮮明」，是以見地的方式闡述心的本質。尚未達到如是鮮明、無造、安住時，則需要方法，於是有本尊觀修等修法。修法初始需要以思維，例如以佛慢對治我慢。但至最終，佛慢也需破除，因此有圓滿次第的觀修。圓滿次第經由練習達至細微的明點，最終明點也消失，以此方式破除執著之念。

問：不清淨的眾生看待四魔，應該將魔看成抽象的障礙或是具有實體的魔？天子魔是天界的魔嗎？是眾生或是概念？此外，死魔是固定的魔，或是依個人而有不同的顯現？

答：不清淨時，四魔有具體的形相。如同有蘊體就有夢，夢境也就隨之而生。於迷亂的狀況下，即有四魔的形相。迷亂依個人而異，所顯現的死亡也因之不同。

問：如果這樣，魔是心的顯現或是實有之體？

答：蘊魔是由色、受、想、行、識的五蘊所形成。對「蘊體」執著，因而有同體的迷亂顯現，因執著則成為「魔」。例如：因「貪」便成為貪執的魔，吝嗇形成吝嗇的魔，因所執之別而形態有異。有個故事發生在紐約：有個人小時候所住的房子牆上有個小孔，他看到許多無形的東西往小孔裡去。之後，他再往小孔裡看，發現很多金子在其中。他到現在還記得那棟房子，也仍認為金子也可能還在。這就是蘊魔。

問：死魔與閻羅王不同嗎？天子魔又是什麼？

答：只要有蘊魔，其他三魔就會同時出現。如同沒有電，就無法看電視。只要對蘊體產生貪執，即生蘊魔；有貪著就有放逸，就是天子魔。

問：上課之初，講解基的部份時，提到「在此所講的法，佛陀所開示的就是眾生的界」、「眾生的清淨界是如何本俱」，以及「如何清除能生垢染的界」。請問「界」是什麼意思？

答：「界」是名詞，有許多涵義，例如五大可以稱為五界。對區分眾生的根器或是眾生的虔信程度，藏文也稱為「界」，例如虔信之界。顯教經典將六根、六塵、六識三者統稱「十八界」。這問題，大概指的是眾生根器的界。

問：修證時，如何知道自己在正確的軌道上而沒有偏離？

答：以內道佛教而言，例如於唸六字大明咒時，是否以利益一切眾生為主？或者持誦動機只是因所傳說的咒的力量？或是其他原因。若具正確的動機，則已脫離垢染，行於正道。對初學者，佛陀一再告誡要多檢視自己，依循「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」的原則，就是正道。

問：若說迴向是緣起的心要，忍辱是什麼的心要？

答：講「迴向是緣起的心要」，是將直貢噶舉的五支法濃縮於此而解釋，因此說是心要。若一定要問忍辱的心要，則其涵蓋在菩提心中，六度亦均包括於此。

問：仁波切前面講到我執是所有過失的根源；反之，菩提心是所有功德的根源。能否請仁波切能就方便和智慧的層次解釋如何斷除我執？

答：一般方便的方式，是從學習世俗菩提心開始：對眾生生起菩提心，再以願菩提心、行菩提心實踐，最終達到勝義菩提。例如修習施身法是以智慧的方式斷除我執。施身法中，學習智慧斷除我執的同時，也同時涵蓋方便，整部儀軌是方便的法門。但於學習方便斷除我執的當下，同時運用智慧，因此二者兼具。

又如平常觀修的禮拜、供曼達等前行法均屬方便法。之後的實修，例如觀想最終的空性禪定，則屬於智慧。因此施身法中，如虛空禪定屬於智慧；再由觀想將自己的身體佈施，則屬於方便。二者是雙運而行。

問：前面上課提及需得到上師的加持，才能去除無明而領悟。密勒日巴傳中提到，密勒日巴一直得不到馬爾巴的傳法。密勒日巴的師兄告訴他，因得不到上師加持，因此修證無法生起功德。請問「得不到加持」的意思是否是得不到上師的允許，或是傳承之類？

答：加持是依虔信而言。當對上師具無比的虔信時，依於傳承加持的力量，得以破除我們的迷亂。藏文裡，加持的意思是給予、賜予，是依於虔信的力量。再於修道上，依法認真學習全然破除迷亂。密勒日巴的故事，並非馬爾巴不願傳法予他，而是密勒日巴的惡障太重，需先將惡障清除再給予法教，法才有力量，功德方能顯現。

問：是不是可以請仁波切開示，以激勵弟子保持淨觀？

答：以業力的角度解釋，淨觀是依於個人不同的業，以及所見的境因而不同，例如人與狗所見的境不同。若就從修證的角度，如密勒日巴依止馬爾巴大師時虔信的淨觀。因為密勒日巴有強烈欲求解脫的心，了知上師可以給予指認心性的方法，才依止馬爾巴大師。於此過程中，若沒有強烈的虔信，則馬爾巴大師指使的一連串苦力，甚至因此背部完全磨爛，以現代的眼光，勢必要有官司訴訟。然而密勒日巴理解這是上師協助他的方法，因而虔信更加堅固，此即是視師如佛的淨觀。時常閱讀密勒日巴的傳記與道歌非常有幫助。

仁波切以自身為例，仁波切自認為無法與過去上師們的虔信相比，甚至連上師們的衣角也沾不上。直到仁波切的上師圓寂後，方才體會到上師真的如佛。為彌補自己虔信的不足，於是開始研讀密勒日巴的道歌及傳承上師的傳記〈如寧瑪堪布阿噶的傳記〉，虔誠的向自己上師祈請。仁波切希望後學弟子亦如是，將非常有幫助。

另外的例子是馬紀拉尊者。馬紀拉尊在世時整天修法，並時常痲瘋病等怪病患者在一起。當時馬紀拉尊的兒子對她並沒有很強烈的信心，直到母親圓寂後，他才了解自己母親的偉大，虔信才真實生起。佛陀在世時也是一樣，一般人並不明白佛的偉大，直到

佛陀涅槃，才開始感到佛的偉大。多閱讀成就者的傳記對我們是有幫助。

問：閱讀密勒日巴的傳記時，我們可能相信有傳承的加持，可是當我們學習西藏佛法之前，對這些彷彿是神話故事，通常不容易相信。因此藉由閱讀久遠上師的傳記會而生起虔信，似乎不太容易。但若研讀現代上師的傳記，因尚未篩選，好壞參半，請問應如何分辨選擇？

答：這是個人的看法、觀點不同。如你所說，對久遠的覺得不易相信，對當代的生不起虔信。從仁波切的觀點，假如傳記只寫豐功偉業，卻不提過失，則就視為撰寫歷史。仁波切也曾讀過近代上師的傳記，通常僅記載其偉大程度，頂著金頂、法幢，有多少信徒。但以仁波切的看法，這些均比不上密勒日巴的傳記更真實。密勒日巴的傳記講述密勒日巴如何因受苦難而起瞋恨心，之後如何殺人，再如何走向解脫的路。其所闡述的是一個最平凡的人，最終證果的過程，描述好壞並陳。也許其中有些看似神通的描繪，但仁波切認為其實是真的。例如傳記中記載，密勒日巴將獵人弟子的弓插在懸崖上，至今仍然還可見。此外，密勒日巴以前下冰雹的地方，是確實發生的地方。

此外，有些噶舉派上師的傳記，毫無隱藏過失且坦白陳述，似乎非如妳所見。例如察巴噶舉的創始者祥昌巴的傳記中，講述尊者小時候曾偷山羊，以及偷完後不知如何處理的歷程，甚至之後戰爭的過程亦有記載。如是講述個人由內心的掙扎、之後學佛，最終證果種種過程的傳記，仁波切覺得十分圓滿，如同讀噶倉巴大師的傳記也有類似的感受。

問：請問要如何做才是虔信？

答：虔信並非經由學習而來。虔信是在上師教導我們某個法門後，經實際修習體驗後，內心的感受。此時，對上師生起的誠心，才是真正的虔信。這一切均賴於自己的實證體驗才會了解。如同有多年喝茶經驗的人，若要他解釋這杯茶是什麼茶種、種在什麼高山、或如何烘培，他可能都無法回答。但是若問這杯茶好喝嗎？他會說好喝。因為他已體驗好茶的味道。二者是類似的體驗。

問：在我們尚未如是體認時，有沒有比較粗淺的指示？

答：仁波切認識大家十多年，一直盡力試著給予指示，因此不可能突然之間讓大家生起虔信。這些年，仁波切從未要求舉辦大法會，或是希望功德主捐多少錢等。你們只要想要學，仁波切從未說這個不能，那個不允許，因此已沒有更多的法門可以教導的了。

問：我們可以給予上師甚麼呢？

答：對上師最上的供養、侍奉，就是自己好好地修證。

問：在修度母時不要有惡夢惡兆的部分，個人不是很了解。為什麼不要惡夢惡兆，是否是能睡得比較好？

答：這些是指若出現某些徵兆，於修法時就會有心理障礙。若沒有也不需為此煩惱。

問：在辯論唐卡上的牛能否擠出牛奶時，有些說可以、有些說不可以，這是見地上或是實際經驗的問題？

答：這是對因緣法了悟的問題。仁波切的看法是：有牛才有牛奶。牛奶與牛都是依緣起的組合而形成。能夠從唐卡上擠出牛奶，表示已真實了解緣起性空的本質，且是全然證悟。若行者從見地到修證已融為一體，並了解緣起法的涵義。若沒有了解，就會認為真實的牛與唐卡中的牛有所區別。

不只法稱從唐卡中擠牛奶，歷代從密勒日巴到近代，也有許多大師對甚深空性有真實體認，因此牆壁對他們而言已不是障礙，石頭已如泥土般可以以手指插入，因其已是幻相。

薩伽派有一位很有名的大智者芒圖路竹。於他的一些文章中，曾讚揚帕摩竹巴大師。帕摩竹巴大師的弟子都非常有成就，雖然大師只有六十多歲，但能完全了解每一弟子的根器。雖然塔布仁波切也有很多成就的弟子，但是芒圖路竹覺得他仍無法超越帕摩竹巴大師。芒圖路竹記錄許多帕摩竹巴大師的故事，有一篇描述瑪巴西如欣給〈又名：智慧獅子〉大師。當時智慧獅子在經教方面的程度可能已超過帕摩竹巴，但他聽說帕摩竹巴很有證量，即前往拜見。帕摩竹巴大師一見到智慧獅子，就知道他學養極佳，若給予開示，他必定可以證悟。可是帕摩竹巴了解智慧獅子的根性，知道不能立刻開示，否則智慧獅子將會有很大的障礙，可能會生一場大病。帕摩竹巴大師因此沒有對他直接開示，只告訴他：「你的經教程度比我好，請先往山丘上打坐。」因為二人初次見面，智慧獅子不好回絕，因此前去山丘上依照自己過去的所學打坐。雖然智慧獅子心裡想：「大師什麼也沒講，也沒有指導如何打坐，就要我打坐。」突然之間，智慧獅子開始不停地吐血病倒。他擔心再也見不到大師，於是請其他僧人將狀況轉告大師。大師卻回覆：「我也病了，無法見你。」當時，他以為自己業障太重，無緣見上師；並感覺自己病了上師也病了，彷彿和上師比賽誰將先死。他心裡十分難過，對侍者說自己即將往生。之後，帕摩竹巴大師派人回話，告訴他：「你我都不會死，不用擔心。請繼續打坐。」幾天之後，他的身體些微恢復，大師突然要接見他。二人見面時，討論一些以中觀為主的佛法。最後大師告訴他：「你對中觀的詞意已非常了解，但是否明白中觀的內義？也就是內觀自心。」於是請智慧獅子再回去先前打坐的地方內觀。

智慧獅子非常博學，對論理的辨析力甚強，因為不斷思考，思緒很快，所以心無法安住，於是心想：大師沒有教我方法觀自心，該怎麼辦？因此初始之時，雖然心十分浮躁，但十分堅持不懈，於是逐漸能夠安住。最後，智慧獅子似乎有一些體驗想要唱出，於是歡喜地到大師跟前講述他的體驗。大師一見他即說：「不用說，我一看你眼睛就知道，繼續回去打坐。只有我可以不用言語地讓你開悟，原因以後再告訴你。若有覺受再說。」

某次，智慧獅子覺得自己可以飛，但是不敢嘗試。於是他再次請示大師，大師告訴他：「從現在起，若有任何證量的覺受生起，不要被你的心阻礙，自然而行即可。」他再次禪定，且不再為心所阻，於是從懸崖上飛下，結果也真的飛起來。

根據個人根器的差別，證境的時間也有不同，但對空性的體認非常重要。例如仁波切教授我們打坐，最終須將自己化光成明點，再將明點消融，此時有弟子會覺得沒有明點很難適應，沒有明點彷彿心沒有依靠。就因覺得沒辦法放掉，放掉即生恐懼，魔便從此而生。

每個人的界不同，對智慧獅子而言，假如一開始就對他開示心性，便會影響他的壽命。大師了解這個因素，因此沒有開示，而只讓他直接打坐，幫助他疏解障礙，當他吐血大師也生病，便是大師幫他消除障礙。大師只告訴他：「你已具足夠的智慧，只須要一個契機即可圓滿。」

另外一個故事：帕摩竹巴大師的另一個弟子明樑拱囊，他雖不懂文字但證量甚高。當初在家鄉，他的父親被人打死，但因對方勢力太大，他無法報仇。有人建議他拜見帕摩竹巴並學習佛法。大師教他一點聞思，但他也聽不太懂。於是大師試著讓他做大禮拜、唸誦百字明咒，並沒有真正教導。

某天，他的殺父仇人正好前來拜見帕摩竹巴大師，大師一看就明白，因此說：「明樑拱囊有福報，他開悟的時間到了。」於是請人去將他找來，告訴他：「快去看，你的殺父仇人在那房間裡。」明樑拱囊從窗口看見那個人，瞬時強烈的瞋心生起，一心想要報仇。正當衝進之時，大師突然擋住他，問：「先看一下，你的瞋恨心從那裡來？」他一頓，回過頭的同時，當下便完全證解。一般，證與解之間須要一段時間，但他的證與解同一，因此證量甚高。

密乘所講的轉五毒為五智，是以對貪瞋痴慢疑本質的了解轉變成五智。傳記中的上師們有很多不同的轉換類型，箇中的體會也全然不同。

問：假如隨時在觀察瞋恨心、分別心，是每天需要花很多時間觀看己心嗎？

答：其實很簡單，並不用花很多時間。只需在瞋心生起的當下，能夠認知，就沒有時間的過程。尚未了解之前，只會隨著瞋心而走。

〔終〕

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德。

本期《聞喜》承蒙 Angela Millaway 、彭嘉齡、林玥瀞、林秀瑛、魏杏娟之協助筆記、謄稿與編校，謹此致謝。