

菩提道次第廣論消文

北 14 秋 316 班共學用

僅供參考

2017/11/01

目 錄

一、道前基礎

甲一、為顯其法根源淨故開示造者殊勝：

造者殊勝：P2

甲二、令於教授起敬重故開示其法殊勝：

教授殊勝：P11

甲三、如何說聞二種殊勝相應正法：

聽聞軌理：P15、P16、P17、P18、P19、P20

說法軌理：P20L13、P22

完結軌理：P23

甲四、如何正以教授，引導學徒之次第：

親近善士：P23L13、P25、P26、P27、P28、P29、P30、P31、P32、
P33、P34、P35、P36、P37、P38、P39、P40、P41

修習軌理：P41L10、P42、P43、P44、P45、P46、P47、P48、P49、
P50、P51、P52、P53、P54、P55、P56、P57、P58

暇 滿：P59、P60、P61、P62、P63、P64、P65

道次引導：P66、P67、P68、P69、P70、P71、P72、P73

二、下士道

念死無常：P74、P75、P76、P77、P78、P79、P80、P81、P82、P83、

P84、P85

三惡趣苦：P86、P87、P88、P89、P90、P91、P92、93、P94、P95、
P96、P97、P98

皈依三寶：P98L7、P99、P100、P101、P102、P103、P104、P105、P106、
P107、P108、P109、P110、P111、P112、P113、P114、P115、
P116、P117

深信業果：P117L8、P118、P119、P120、P121、P122、P123、P124、
P125、P126、P127、P128、P129、P130、P131、P132、P133、
P134、P135、P136

甲一、為顯其法根源淨故開示造者殊勝

P2L3~P2L5 此中總攝~所詮諸法

此中總攝一切佛語扼要，遍攝龍猛無著二大車之道軌。往趣一切種智地位勝士法範，三種士夫，一切行持，所有次第，無所缺少。依菩提道次第門中，導具善者趣佛地理，是謂此中所詮諸法。

本論當中所講的內容，完整地包含了佛所說的法的精要；也普遍地包容了龍樹菩薩（深見派）及無著菩薩（廣行派）兩大宗派的修行軌範。本論是要進入佛智、到達佛地的殊勝士夫的最佳修行方法，從下士、中士到上士，這三種士夫所應修行的一切內涵及所有次第，沒有一點缺少。依著這個菩提道次第的法門，引導具足善根的人到達佛地的道理，就是本論當中所說的種種佛法。

P2L11~P2L13 總此教授~勝阿底峽

總此教授，即是至尊慈氏所造，現觀莊嚴所有教授。別則此之教典，即是菩提道炬。故彼造者，亦即此之造者。彼復即是大阿闍黎勝然燈智，別諱共稱勝阿底峽。

總體來說，本論的教授內容，就是彌勒菩薩所造《現觀莊嚴論》的所有教授為大綱；個別來說，則是阿底峽尊者所造《菩提道炬論》為根本教典。由於師承的緣故，《菩提道炬論》的作者，就等於是本論的作者，他就是上師然燈智尊者，因不直接稱其名諱，人人尊稱他為阿底峽尊者。

甲二、令於教授起敬重故開示其法殊勝

乙二、一切聖言現為教授殊勝

P11L7~P11L12 是故應當~無違殊勝

是故應當依善依怙，於其一切正言，皆是一數取趣，成佛支緣，所有道理，令起定解。諸現能修者即當修習，諸現未能實進止者，亦不應以自未能趣而為因相，即便棄捨。應作是思，願於何時於如是等，由趣遮門，現修學耶。遂於其因，集積資糧，淨治罪障，廣發正願，以是不久，漸漸增長智慧能力，於彼一切悉能修學。善知識敦巴仁波卿亦云：「能知以四方道，攝持一切聖教者，謂我師長。」此語即是極大

可觀察處。由是因緣，以此教授能攝經咒一切扼要，於一補特伽羅成佛道中而正引導，故此具足通達一切聖教無違殊勝。

因此，一位真實想要修學佛法的修行人，一定要依止勝妙的善知識，從而堅固而確定的認知「一切佛語都是為了要幫助一位有情成佛的因緣條件」的內涵。對於我們現在就能修持的內容，應當立即進行修持；對於我們不能當下就進行修持的內容，也不應該因為自己還不能實際趣入修持就棄之不顧。反而應當思惟：「我什麼時候才能對這些法義直接取捨修持呢？」因此而去努力的成辦未來能夠修持的因—累積資糧、淨除罪障、廣發正願。在這般努力下，不用經過很久的時間，我們的智慧就能夠漸漸增長，對於所有法義都能漸次修學。

善知識敦巴仁波切也說：「能夠以互不相違、相輔相成的四方道，收攝一切顯密教法的人，即是我的師長。」這番話非常值得我們思惟觀察仔細探究。由此可見，本教授能夠將所有顯密奧義，總結成為一位有情凡夫成佛的正確引導。因此，本教授確實具足能令學者通達一切聖教互不相違的殊勝利益。

甲三、如何說聞二種殊勝相應正法

如何講聽二種殊勝相應法中分三，一、聽聞軌理，二、講說軌理，三、於完結時共作軌理。初中分三，一、思惟聞法所有勝利，二、於法法師發起承事，三、正聽軌理。今初

乙一、聽聞軌理

丙一、思惟聞法所有勝利

P15L9~P16L2 《聽聞集》云~發起勝解

《聽聞集》云，「由聞知諸法，由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」又云，「如入善覆蔽，黑暗障室內，縱然有眾色，具眼亦莫見。如是於此中，生人雖具慧，然未聽聞時，不知善惡法。如具眼有燈，則能見諸色，如是由聽聞，能知善惡法。」

《聽聞集》說，「由聽聞而了知一切法，由聽聞而遮止種種惡，由聽聞而斷除所有無意義的事，由聽聞而得到涅槃之果。」又說，「就像進到一間遮蔽的很好、很黑暗的房間，雖然房間裏有很多美妙的東西，我們有眼卻看不見。同樣的道理，現在我們在三界中生為人身，雖然具有世間智慧，但因沒有聽聞佛法，並不知曉出世間的善惡取捨準則。聞法就像開了燈一樣，眼睛(具慧)加上燈光(聽聞佛法)，我們才能清楚識物，才能清楚分辨世間和出世間的善惡法。」

《本生論》亦云：「若由聞法發信意，成妙歡喜獲堅住，啟發智慧無愚癡，用自肉買亦應理。聞除癡暗為明燈，盜等難攜最勝財，是摧愚怨器，開示方便教授最勝友。雖貧不變是愛親，無所損害愁病藥，摧大罪軍最勝軍，亦是譽德最勝藏，遇諸善士為勝禮，於大眾中智者愛。」又云：「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城。」於其所說諸聞勝利，應當決心發起勝解。

《本生論》也說，「聽聞佛法能夠啟發我們對三寶的淨信心，生起勝妙的歡喜心，讓我們能堅持聽聞與行持、不被動搖；又能啟發智慧，去除愚癡，即使用性命來換取，也很合理。

由聞法所生的智慧，是淨除無明愚癡的明燈、是盜賊無法奪走的珍寶、是摧毀愚癡怨敵的利器、是揭示正法的益友。由聞法所生的智慧，是我們雖處於貧窮艱困，也絕不會離棄我們的至親；它是能夠治癒我們一切煩惱大病的良藥，而且沒有任何副作用；它是摧破我們煩惱、罪業的常勝軍、也是我們獲得聲譽、功德最殊勝的寶藏；當遇到善知識並如法供養時，它是最殊勝的禮物；在大眾當中，它也讓我們成為智者所喜愛的人。」又說，「聽聞正法，照著法去思惟並修改自己的心要，不用花費多少力氣，就能跳脫生死輪迴了。」以上所說聞法的殊勝利益，應當好好思惟，對這些道理有正確的了解後，內心會生起一種堅定不移的信解。

P16L3～P16L13 復次應如～承事聞法

復次應如《菩薩地》說，須以五想聽聞正法。謂佛出世極罕難遇，其法亦然，由稀貴故，作珍寶想。時時增長俱生慧故，作眼目想。由其所授智慧眼目能見如所有性，及盡所有性故，作光明想。於究竟時能與涅槃菩提果故，作大勝利想。現在亦能得彼二之因，止觀樂故，作無罪想。作是思惟，即是思惟聽聞勝利。

其次應如《菩薩地》所說，必須以五種想來聽聞正法。(1)佛出世極其稀罕難遇，佛法也是，由於極其珍貴，所以作珍寶想。(2)聽聞佛法，能時時增長與生俱來的智慧，如同有了眼睛，所以作眼目想。(3)因為聽聞佛法有了智慧的眼目，便能見到如所有性(正知)，及盡所有性(遍知)，所以作光明想。(4)聽聞佛法，在最後究竟時，能得涅槃與菩提果，所以作大勝利想。(5)現在也能得到涅槃與菩提果的兩個因：止、觀，因為聽聞佛法，修習止、觀，便能伏斷煩惱，得到真實的快樂，所以作無罪想。在聽聞佛法時，能夠作以上的五想，就是思惟聽聞佛法的殊勝利益。

丙二、於法法師發起承事

於法法師發起承事者，如《地藏經》云：「專信恭敬聽聞法，不應於彼起毀謗。於說法師供養者，謂於師起如佛想。」應視如佛，以獅座等恭敬利養而為供事，斷不尊敬。應如〈菩薩地〉中所說，而正聽聞，謂應無雜染，不應作意法師五處。離高舉者，應時聽聞，發起恭敬，發起承事，不應忿恚，隨順正行，不求過失，由此六事而聽聞之。離輕蔑雜染者，謂極敬重法及法師，及於彼二不生輕蔑。

對於法與法師，我們內心都要發起恭敬承事。如《地藏經》說：「我們要專一、淨信、恭敬的聽聞佛法，千萬不可以毀謗佛及佛法。對於說法的法師，要視之如佛。」用獅座等種種最恭敬的方式供養他、承事他，斷除心中所有不恭敬的念頭。應如《菩薩地》所說而正聽聞。在聽聞正法時(一)應無雜染心(二)不應對善知識在五件事上非理作意。無雜染心包含兩件事：1.要做到遠離高舉心。其中包括把握每一個機會去聽聞；內心要恭敬；發願種種承事；不可忿恚師長；要隨佛的正法修行；不看師長過失，要由此六事而聽聞。2.要做到遠離輕蔑雜染心。其中包括恭敬法與法師；對於法與法師不能產生輕蔑心。

不應作意五處所者，謂戒穿缺、種性下劣、形貌醜陋、文辭鄙惡、所發語句粗不悅耳。便作是念，不從此聞，而棄捨之。如《本生》中亦云：「處極低劣座，發起調伏德，以具笑目視，如飲甘露雨，起敬專至誠，善淨無垢意，如病聽醫言，起承事聞法。」

我們內心對師長不應有下列五種非理作意：1.行持不好 2.出身不好 3.形貌醜陋 4.文辭粗俗鄙惡 5.所說的話不順我意。有這五種念頭，我們就不想跟著師長聽聞學習，會棄捨師長。如《本生論》也說：把自己放在最低的位置，認真調伏自己的心。用歡喜的眼神專注的看著師長，就好像在飲甘露水一樣。我對善知識要生起恭敬、專一、至誠的心，內心清淨無染，就好像一個病人聽從醫生的話，一心一意的承事師長，聽聞佛法。

丙三、正聽軌理

正聞軌理分二，一、斷器三過 二、依六種想。今初

丁一、斷器三過

P17L1~P18L2 正聞軌理～識應無懈

若器倒覆，及縱向上然不淨潔，並雖淨潔若底穿漏。天雖於彼降以雨澤，然不入內。及雖入內或為不淨之所染污，不能成辦餘須用事。或雖不為不淨染污，然不住內，當瀉漏之。如是雖住說法之場，然不屬耳，或雖屬耳然有邪執，等起心有過失等。雖無上說彼等眾過，然聽聞時，所受文義不能堅持，由忘念等之所失壞，則其聞法全無大益，

故須離彼等。此三對治，經說三語，謂善，諦聽聞，意思念之。此亦猶如菩薩地說，「希於遍知，專注屬耳，意善敬住，以一切心，思惟聽聞。」

若是將器具倒置，其口朝下；或者縱使口朝上，然而內藏髒垢；或是雖然口朝上，內部潔淨，但是底部穿漏。這時候，雖然天降甘霖，倒置的容器雨水進不去；或者雖然進去了，水卻被髒垢染污了，不能使用；或是雖然進去的水沒有被染污，卻因為底部有洞，水在裡邊留不住，都漏掉了。

同樣的，我們聽聞佛法的狀態，也有這三種過失：第一種，人雖然坐在說法現場，但心不在焉，法聽不進去。第二種，法雖入耳，但心中有錯誤的執著，或動機不正確，聽進去的法被自心所污染。第三種，雖然沒有上述兩種過失，聽進去了，但記不住，或不想去記，隨即忘失殆盡。聞法者若有上面三種過失，則雖然聽聞了佛法，是不能得到大利益的，因此必須斷除這三種聞法過失。

如何對治這三種過失呢？大乘經典中，有人向佛發問，佛總說三句話，就是「好好的聽，仔細的聽，聽完以後，要如理思惟，一心憶念。」這就像《菩薩地》所說：「如果希望能得到佛智，遍知一切，就應該全神貫注，用耳傾聽，心意要善、要敬，以全部精神去聽聞，然後如理思惟。」

丁二、依六種想

依六想中，於自安住如病想者。如入行云：「若遭常病逼，尚須依醫言。況長遭貪等，百過病所逼。」延長難療，發猛利苦，貪等惑病，於長時中，而痛惱故，於彼應須了知是病。迦摩巴云：「若非實事，作實事修，雖成顛倒。然遭三毒，極大乾病之所逼迫，病勢極重，我等竟無能知自是病者。」

聽聞時應具有下列六種想：

(一)把自己當作病人來想。如《入行論》所說：「如果患了一般疾病，都還須要按照醫生的指示醫治。何況是無始以來伴隨我們的貪、瞋、癡三毒與其他無數煩惱病，更須要長期治療。」

這種時間已經拖了很久，難以治癒，並會帶來劇烈痛苦的三毒煩惱，長久以來，就是引起身心痛惱的真正原因，我們必須真正去了解、處理煩惱這種病。

迦摩巴說：「如果修行的方法不是正確的，卻把它當成正確的去修，是不會有成就的，但實際上，我們正受到三毒煩惱大病的傷害，病情極為嚴重，而我們竟不知道自己是病人。」

於說法師住如醫想者。如遭極重風膽等病，便求善醫，若得會遇發大歡喜，隨教聽受恭敬承事。如是於宣說法善知識所，亦應如是尋求，既會遇已，莫覺如負擔，應持為莊嚴，依教奉行，恭敬承事。攝德寶中作是說故，「故諸勇求勝菩提，智者定應摧我慢，如諸病人親醫治，親善知識應無懈。」

(二)把說法師當作醫生來想。假如患了嚴重的風膽等疾病，必定會四處尋求好的醫生，如果能遇到好醫生，心裡一定十分歡喜，自然恭恭敬敬聽從指示。同樣的對於宣說正法的善知識，也應如此般重尋求，既已找到了，就不要覺得是負擔，應視為最美好莊嚴的事，依他所教導的照著去作，恭恭敬敬的承事師長。《攝德寶》中這樣說，「所有追求無上菩提的勇者，這是真正具有智慧的人，他一定會摧伏自我的驕慢，就像病人親近醫生一樣，我們要親近善知識應該無所懈怠。」

P18L3~P19L2 於所教誡~者自過失

於所教誡起藥品想者。如諸病者，於其醫師所配藥品，起大珍愛。於說法師，所說教授，及其教誡，見重要已，應多勵力，珍愛執持，莫令由其忘念等門，而致損壞。

(三)把善知識的教誡當成良藥來想。就像病人對醫生所開立的藥方視為珍寶。對說法師所說的教授以及日常的教誡，了解其重要性之後，應多努力修習，珍愛執持，不可因為忘念等，而損壞珍貴法藥。

於般重修起療病想者。猶如病者，見若不服醫所配藥，病則不瘥，即便飲服。於說法師所垂教授，若不修習，亦見不能摧伏貪等，則應般重而起修習，不應無修，唯愛多積異類文辭，而為究竟。是亦猶如害重癩疾，手足脫落，若僅習近一二次藥，全無所濟。我等自從無始，而遭煩惱重病之所逼害，若依教授義，僅一二次，非為完足。故於圓具一切道分，應勤勵力，如瀑流水，以觀察慧而正思惟。如大德月大阿闍黎《讚悔》中云：「此中心亦恆愚昧，長時習近重病疴，如具癩者斷手足，依少服藥有何益。」由是於自作病者想，極為切要。如有此想，餘想皆起。

(四)把般重修行當成治療疾病來想。就像病人，明白自己若不按時服用醫生所開的藥，病是不會痊癒，所以就按時服用了。對說法師所說教授，若不照著修習，當然不可能摧伏貪等煩惱，所以應該般重修習，不應該不修，而只是喜愛積集更多異類的文字，而以為這就是佛法。就像患了癩瘋病，病情已嚴重到手腳都潰爛脫落了，若僅服用一二次藥，自然無用處。我們從無始以來，遭受煩惱大病逼害，若僅依照完整教授的內涵，偶爾修習一二次，那是絕對不夠的。所以我們對圓滿具足整體佛法內涵的教授，唯有勤加學習，像瀑布流水般強猛

又不間斷，以觀察慧而如理思惟，才能真正對治無明重病。大德月大阿闍黎在《讚悔》中說：「我們的心長夜於無明愚痴中，平常習性都與三毒大病相應，如癡瘋病者手腳都快斷了，還只是稍微服一點點藥，又有何益處？」因此，若能把自己當作病者想，極為重要。如有此病想，其餘五想就自然跟著生起來了。

此若僅是空言，則亦不為除煩惱故修教授義，唯樂多聞。猶如病者，求醫師已，而不服藥。若唯愛著所配藥品，病終無脫。《三摩地王經》云：「諸人病已身遭苦，無數年中未暫離，彼因重病久惱故，為療病故亦求醫。彼若數數勤訪求，獲遇點慧明了醫，醫亦安住其悲愍，教令服用如是藥。受其珍貴眾良藥，若不服用療病藥，非醫致使非藥過，唯是病者自過失。」

此若只是空話，也就不會為了滅除煩惱，而修習師長教授的義理內涵，只是好樂聽聞而已。就像病人，看了醫生，卻不服藥。若是只愛著所配的藥品，病終無法痊癒。《三摩地王經》說：「眾人久病，多年來受盡病苦，未曾間斷。由於重病長久逼惱，而去找醫生，不停地四處殷勤訪求，終於尋獲高明良醫，而且很慈悲的開了藥方並教導如何服用。如果病人不服用這些珍貴的治病良藥，致使病不得痊癒，甚或因此喪命，這不是醫生的錯，也不是藥的問題，一切都是病人自己的過失。」

P19L2~P20L1 如是於此~逸思惟義

如是於此教出家，遍了力根靜慮已，若於修行不精進，不勤現證豈涅槃。」又云：「我雖宣說極善法，汝若聞已不實行，如諸病者負藥囊，終不能醫自體病。」《入行論》亦云：「此等應身行，唯言說何益，若唯誦藥方，豈益諸病者。」故於殷重修，應當發起療病之想。言殷重者，謂於善知識教授，諸取捨處，如實行持。此復行持，須先了知，知則須聞，聞已了知，所有須要，即是行持。故於聞義，應隨力能，而起行持，是極扼要。

同樣的，若是於聖教出了家，已經聽聞、瞭解了五力、五根等學習止觀的方法後，自己卻不精進修行，不努力親自驗證，又豈能得到涅槃之果。」又說：「佛雖然開示了最完整的教法，你們卻聞而不修，就如病患背著藥囊而不服用，終不能醫治自己的病。」《入行論》也說：「應該要身體力行這些教授，口說無益。就好像只是口誦藥方，對病人一點用處也沒有。」所以我們應該殷重地、如實地修行師長的教授，把殷重修行當成在治療疾病。所謂殷重修，就是對於善知識教授的內涵，何處該取？何處該捨？實實在在的照著去做。行持前，須先了知行持的方法，要知道方法須從聽聞下手。聽聞以後，把所有了解的內涵照著去做，即是行持。故對於聽聞的義理，應隨分隨力去做，這個非常重要。

如是亦如聽聞集云：「設雖有多聞，不善護尸羅，由戒故呵彼，其聞非圓滿。設雖聞寡少，能善護尸羅，由戒故讚彼，其聞為圓滿。若人既少聞，不善護尸羅，由俱故呵彼，其禁行非圓。若人聞廣博，及善護尸羅，由俱故讚彼，其禁行圓滿。」

就像聽聞集說的：「如果有人多聞，卻不好好守戒，他在戒行上應該要受斥責，而且他的聽聞也並不圓滿。如果有人聽聞的不多，但是對於戒律卻守護得很好，那應該從戒行上讚歎他，而他的聽聞是圓滿的。如果有人既少聽聞又不好好持戒，他應該要受到喝斥，因為他的行持不圓滿。如果有人多聞，也能善護戒律，他的聽聞及戒行都值得讚歎，他的行持是圓滿的。」

又云：「雖聞善說知心藏，修諸三昧知堅實，若行放逸令粗暴，其聞及知無大義。若喜聖者所說法，身語如之起正行，是等具忍友伴喜，根護得聞知彼岸。」《勸發增上意樂》亦云：「謂我失修今何作，歿時凡愚起憂悔，未獲根底極苦惱，此是愛著言說失。」又云：「如有處居觀戲場，談說其餘勇士德，自己失壞殷重修，此是愛著言說失。」又云：「甘蔗之皮全無實，所喜之味處於內，若人嚼皮故非能，獲得甘蔗精美味，如其外皮言亦爾，思此中義如其味，故應遠離言說著，常不放逸思惟義。」

《聽聞集》又說：「雖然聽聞了善知識所說的最完整教誡，也知道如實修行的種種好處，卻行為放逸致使心性粗暴，那他的聽聞與了知就毫無任何意義。如果歡喜地聽見聖者的如理言教，而且身語都如理的照著去做，這樣才能真正成為具有轉染成淨令同行善友歡喜的修行友伴，也才能夠密護六根門頭，得到聽聞真正的好處，到達彼岸。」

《勸發增上意樂經》也說：「愚癡的人到臨終時才後悔沒有好好的修行，沒有得到增上的基礎而產生極度苦惱恐懼，這都是因為平日貪愛空談，不好好實修的過失。」

《勸發增上意樂經》又說：「就像在看戲的戲場裡，談論戲中勇士的功勞等等口沫橫飛，自己平白浪費了殷重修行的機會，這就是貪愛空談的過失。」

《勸發增上意樂經》又提到：「甘蔗皮完全沒有果實的甜味，人們喜歡的甜味是在甘蔗的裡面，如果只嚼甘蔗皮是沒辦法嚐到甘蔗的美味的。言詞也像甘蔗皮一樣，唯有進入言詞的內涵意義，才能真正嚐到法的妙味，所以我們應遠離言說的貪著，不放逸、認真思惟法義內涵。」

P20L2～P20L10 於如來所～而正聽聞

於如來所住善士想者。隨念世尊是說法師，發起恭敬。

(五)把說法師當成佛來想，時時憶念佛就是說法師，我們要對說法師起同等恭敬承事的心。

於正法理起久住想者。作是思惟，何能由其聞如是法，令勝者教，久住於世。

(六)對聖教正法起久住世間之想法。思惟如何藉著聽聞佛法的功德，使得聖教正法長久住世。

復次於法若講若聽，將自相續若置餘處，另說餘法，是則任其講何法事，不關至要。故須正為，抉擇自身而聽聞之。譬如欲知面上有無黑污等垢，照鏡知已即除其垢。若自行為有諸過失，由聞正法現於法鏡，爾時意中便生熱惱，謂我相續何乃至此。次乃除過，修習功德，是故須應隨法修學。

其次不管講法、或聽法，若不真正受用於自己身心上面，將所講、與所聽的法與自己身心實際行持分開，這樣不管講說什麼法，都沒有用處。所以正確的作法是一定要將聽聞到的佛法在自己身心上去作抉擇。譬如我們想知道臉上有沒有污垢，拿鏡子來照，即可去除污垢；若自己行為有很多錯誤的地方，因為聽聞正法，就會由法鏡中顯現出來自己的錯誤，而心中生起慚愧說：『怎麼我的身心差到這種程度啊!』，然後才能改過遷善，積功累德，所以我們一定要在佛法上努力修學。

《本生論》云：「我鄙惡行影，明見於法鏡，意極起痛惱，我當趣正法。」是如蘇達薩子，請月王子宣說法時，菩薩了知彼之意樂，成聞法器而為說法。總之應作是念發心，謂我為利一切有情，願當成佛。為成佛故，現見應須修學其因，因須先知，知須聽法，是故應當聽聞正法。思念聞法勝利，發勇悍心，斷器過等而正聽聞。

如《本生論》中，蘇達薩子請月王子菩薩講法時，說：「我卑鄙惡劣的行為，被法鏡一照就照出來了。我的心中生起強烈的痛苦懊悔，下定決心今後定當一心一意趣入正法。」月王子菩薩了解他心中的意樂，知道他已具備聞法法器之條件，所以為他說法。總之，我們應該要這樣發心：我為利益一切有情，所以要成佛，為了要成佛，現在就應修習成佛的因。為修此因，須先知道正確的方法，要想掌握此方法，必須先聽聞，並思惟聞法殊勝的利益，然後策發勇悍精進的心，進而斷三過、具六想，好好的聽聞正法。

乙二、講說軌理

第二說法軌理分四，一、思惟說法所有勝利，二、發起承事大師及法，三、以何意樂加行而說，四、於何等境應說不說所有差別。 今初

丙一、思惟說法所有勝利

P20L13~P22L1 若不顧慮~故應誦咒

若不顧慮利養恭敬名等染事，而說法者勝利極大。《勸發增上意樂》中云：「慈氏，無染法施，謂不希欲，利養恭敬，而施法施。此二十種是其勝利。何等二十？謂成就念，成就勝慧，成就覺慧，成就堅固，成就智慧，隨順證達出世間慧，貪欲微劣，瞋恚微劣，愚痴微劣，魔羅於彼不能得便，諸佛世尊而為護念，諸非人等於彼守護，諸天於彼助發威德，諸怨敵等不能得便，其諸親愛終不破離，言教威重，其人當得無所怖畏，得多喜悅，智者稱讚，其行法施是所堪念。」

說法的人如果能完全不顧著利養、恭敬、名聞等染著的事，其說法的功德是非常大的。《勸發增上意樂經》中說：「彌勒菩薩，清淨無染的法施，就是內心不會貪圖利養、恭敬這些事情，而行的法施，它具有二十種殊勝利益。那二十種呢？1. 對於所聽聞的文句義理，能不忘記。2. 成就聞慧。3. 成就思慧。4. 成就修慧。5. 成就資糧道和加行道的世間智慧。6. 成就見道以上的出世間智慧。7. 減輕貪欲。8. 減輕瞋恚。9. 減輕愚痴。10. 魔不能惱害。11. 諸佛護念。12. 護法守護。13. 天人助發威德。14. 怨敵不能傷害。15. 親友眷屬不離棄。16. 言教威重。17. 心無怖畏。18. 心常喜樂。19. 智者稱讚。20. 所行法施，堪為眾生所憶念。」

於眾《經》中所說勝利，皆應至心發起勝解。其中成就堅固者，新譯《集學論》中譯為成就勝解，諸故譯中，譯為成就勇進。

許多經典都談到說法的勝利，對此應該至心的生起深刻的定解。二十種殊勝利益當中的「成就堅固」，在新譯的《集學論》的版本裡譯作「成就勝解」，在其他較早的譯文版本裡，則是翻譯為「成就勇進」。

丙二、發起承事大師及法

發起承事大師及法者。如薄伽梵說佛母時，自設座等，法者尚是諸佛所應恭敬之田，故應於法起大尊敬，及應隨念大師功德，及其深恩起大敬重。

說法者在傳法之前，應該要生起承事供養佛以及對法的恭敬心，連佛（薄伽梵）在宣說佛母《般若經》的時候，都自己鋪設法座講法。佛對於所要傳授的法義

尚要生起極大的恭敬心，何況是我們？所以我們在說法時，要對法生起無比的恭敬心，並且隨時憶念佛的功德及恩惠，從內心生起大敬重。

丙三、以何意樂及加行而說

以何意樂加行而說中，其意樂者，謂應安住，《海慧問經》所說五想。謂於自所應起醫想，於法起藥想，於聞法者起病人想，於如來所起善士想，於正法理起久住想，及於徒眾修習慈心。應斷恐他高勝嫉妬，推延懈怠，數數宣說所生疲厭，讚自功德舉他過失，於法慳吝，顧著財物謂衣食等。應作是念，為令自他得成佛故，說法功德，即是我之安樂資具。其加行者，謂先沐浴具足潔淨，著鮮淨服，於其清潔悅意處所，坐於座已。若能誦持《伏魔真言》，《海慧經》說則其周匝百踰繕那，魔羅及其魔眾諸天所不能至，縱使其來亦不能障，故應誦咒。

說法者應該具備什麼樣的意樂來傳法呢？內心的意樂應該具備《海慧問經》裡所說的五種想法，也就是對講法者本身當做醫生想，對於所要宣說的法當做藥想，對於聞法者當做病人想，對於佛當做善知識想，對於正法起長久住世想。同時，對於來聽學的弟子要修習慈悲心。斷除唯恐他人高勝於自己的嫉妬心，不應該推延懈怠，也不應該不斷宣說而生起疲累厭倦的心，不讚嘆自己的功德、說他人的過失、慳吝於對他人說法、以及為貪戀自己的財物衣食而說法等。應該這樣想：「為了讓自己以及他人成佛，這樣說法的功德才是我所要的真正安樂資糧。」意樂具備了以後，應該要做些什麼準備呢？要先沐浴潔淨身口，穿上乾淨的衣服，然後到清淨莊嚴說法的道場。登上法座誦持《伏魔真言》(咒語)。《海慧經》說持誦咒語可以讓周圍百里，所有的魔軍、魔眷都無法接近，即使來了也不能障礙說法，所以應該至心誠意的持誦。

P22L1～P23L1 次以舒顏～依無病也

次以舒顏，具足審定義理所有喻因至教，而為宣說。《妙法白蓮經》云：「智者常應無嫉妬，說具眾義和美言，復應遠離諸懈怠，不應起發厭患想。智者應離一切感，應於徒眾修慈力，晝夜善修最勝法，智以俱胝阿庾喻。令眾愛樂生歡喜，於彼終無少希欲，亦不思欲諸飲食，噉嚼衣服及臥具，法衣病緣醫藥等，於諸徒眾悉無求。餘則智者恆願自，及諸有情當成佛，為利世故而說法，思彼即我安樂具。」

接著，要以歡喜心，用具足師長傳承、內容正確無誤的義理與理路，配合種種容易明白的事例做比喻，最後再引佛的經教印証來宣說聖教。《妙法白蓮經》說：「真正具備佛法正知見的智者，應該沒有忌妒心，說法的時候要能圓滿的說明義理，說的話語要文雅優美，而且遠離種種推卸怠惰，更不應該有厭煩的心；具備正知見的智者，應該遠離一切不相應的心，對於來聽法的人都要修習慈悲心，並且晝夜都努力修行最殊勝的教法；智者要以廣大眾多的譬喻，讓聽者都

好樂聽聞而且心生歡喜，對他們不希求任何回報，不管是飲食、衣服、臥具、法衣、醫治疾病的藥物等，都無所求。智者唯一的願望是回向自己和所有有情都能成佛，為了真正利益世間而講法，才是我得到恆久安樂的資糧。」

丙四、於何等境應說不說所有差別

於何等境應說不說，所有差別者。如《毘奈耶經》云：「未請不應說。」謂未啟請不應為說，雖其請白亦應觀器。若知是器，縱未勸請，亦可為說。如《三摩地王經》云：「若為法施故，請白於汝者，應先說是語，我學未廣博，汝是知善巧，我於大士前，如何能宣說。汝應說彼語，不應忽爾說。觀器而後行，若已知是器，未請亦應說。」

說法時，什麼對象可以講，什麼對象不可以講，有所不同。如《毘奈耶經》，也就是《戒經》說：「如果沒有啟請的話就不應該宣說。」雖然未請不應說，然而即使對方祈請了，還要看他是否具器（夠條件）。若已知對方具器，縱使沒來勸請，也可以為他說法。如《三摩地王經》所說：「假定為了法布施的緣故，他人來請說法時，應該先這樣說：「我的學問不廣博，而您是個大善知識啊！要在您這樣一個了不起的大菩薩前面講法，我怎麼能講呀？」說法師應先這樣說，而不要匆匆忙忙地立刻就說。應該先觀察對方具器不具器再作決定，如果曉得他是一個法器，那麼即使他沒有主動請法也應為他說法。」

復次《毘奈耶經》云：「立為坐者不應說法，坐為臥者不應說法，坐於底座為坐高座不應說法，妙惡亦爾。在後行者為前行者不應說法，在道側者為道行者不應說法，為諸覆頭、抄衣、雙抄、抱肩及抱項者不應說法，為頭結髻、著帽、著冠、著鬘、纏首不應說法，為乘象馬坐輦餘乘，及著鞋履不應說法，為手執杖、傘、器、劍、鉞及被甲者，不應說法。」返是應說，依無病也。

其次，又引《戒經》說：「站著的人不應為坐著的人說法，坐著的人不應為躺著的人說法，坐位低的人不應為坐位高的人說法，總之，說法跟聽法者之間應該有高低之分。走在後面的人不應為走在前面的人說法，走在兩側的人不應為走在中間的人說法，此外，不應為覆頭（即用布等覆蓋頭部）、抄衣（即袍子或衣服過長而捲起）、雙抄（即衣服搭於雙肩上）、抱肩（即雙手交叉搭於雙肩上）、抱項（即雙手相交頸後）的人說法；不應為結髮髻、戴帽子、著花鬘、纏頭巾的人說法，不應為正在乘象、馬、轎等交通工具以及穿鞋子的人說法，也不為手持杖、傘、兵器、劍、鉞及被鎧甲的人說法。」以上是針對正常情況而言；但反過來，如果對方有病，依其病況只能坐著、躺著，那就不受以上戒律所限，可以為他說法。

乙三、於完結時共作軌理

於完結時共作軌理者。由講聞法所獲眾善，應以猛利欲心回向現時究竟，諸希願處。若以是軌講聞正法者，雖僅一座亦定能生如經所說所有勝利。若講聞法至扼要故，依是因緣，則昔所集於法法師，不恭敬等一切業障，悉能清淨，諸新集積亦截其流。又講聞軌至於要故，所講教授於相續上，亦成饒益。總之先賢由見此故，遂皆於此而起慎重，特則今此教授，昔諸尊重殷重尤極。

在講法和聽法結束時該如何做？雙方應先將講法和聽法所獲得的一切功德，以猛利的善法欲心，回向眼前和究竟的所希望願求之處（無上菩提）。若能如理如法去講說及聽聞正法，雖然只有聽、講一座佛法，也能得到如經上所說的所有殊勝利益。若講聞法能把握這個重點，由於這樣因緣，則過往所累集的最嚴重對法及法師不恭敬等一切的業障，都能獲得清淨，而且因過去習氣所可能新造的業也會被截斷中止，不會再造。

又講法、聽法能如軌則的要領去做，那麼所講說的教授在學者身心相續上，也才能得到饒益。總之，先賢大德們，明白這個道理，所以對講說及聽聞正法都非常慎重。特別是本論的道次第教授，過去傳承祖師們對之尤其謹慎、重視。

現見此即極大教授，謂見極多由於此事未獲定解，心未轉故，任說幾許深廣正法，如天成魔，即彼正法而反成其煩惱助伴。是故如云初一若錯乃至十五。故此講聞入道之理，諸具慧者應當勵力。凡講聞時，下至應令具足一分。講教授前第一加行，即是此故。恐其此等文詞浩繁，總略攝其諸珍要者，廣於餘處應當了知。教授先導已宣說訖。

現在我們知道了這是極為重要的教授，但也發覺還是很多人，對上面這個道理沒有正確的認識與堅定不疑的信解，所以心未轉，如此，就算聽了一些很深廣的正法，聽完了以後不但沒有幫助，反而造成了傷害，那個正法反而助長了我們更多的煩惱啊！

所以如果初一看錯了，看成初二、初三，那就會一直錯到了十五（一開頭錯了，一錯會錯到底）。所以如何聽、如何講來修學佛法的道理，所有具足智慧的人都應當要努力啊！凡講說聽聞時，即便暫時無法全部做到，至少要具足一部份的條件。講說教授前，這是首要的準備事項，原因即在此。

恐怕這裡的文詞過於浩繁，此處僅大略總攝其重點扼要，詳細內容可從其他經典去廣泛了解。教授的前行引導到此已宣說結束。

甲四、如何正以教授，引導學徒之次第

第四如何正以教授，引導學徒次第分二。一、道之根本親近知識軌理，二、既親近已如何修心次第。 初中分二，

一、令發定解故稍開宣說，二、總略宣說修持軌理。 今初

乙一、道之根本親近知識軌理

P23L13~P25L1 攝決定心~調伏等三

《攝決定心藏》云：「住性數取趣，應親善知識。」又如鐸巴所集博朵瓦語錄中云：「總攝一切教授首，是不捨離善知識。」

《攝決定心藏》說：「真正有善根想修學佛法的人，應該要親近善知識。」鐸巴所作《博朵瓦》語錄也說：「總攝佛陀所有教授中最重要精隨，就是不離開善知識」。

能令學者相續之中，下至發起一德，損減一過，一切善樂之本源者，厥為善知識。故於最初，依師軌理極為緊要。《菩薩藏經》作如是說，「總之獲得菩薩一切諸行，如是獲得圓滿一切波羅蜜多，地，忍，等持，神通，總持，辯才，回向，願及佛法，皆賴尊重為本，從尊重出，尊重為生及為其處，以尊重生，以尊重長，依於尊重，尊重為因。」博朵瓦亦云，「修解脫者，更無緊要過於尊重。即觀現世可看他而作者，若無教者亦且無成，況是無間從惡趣來，欲往從所未經之地，豈能無師。」

因為能夠讓我們學的人在身心當中集聚一點點功德；乃至於淨除一點點罪障，這一切善樂的根本都是來自於善知識。所以在本論的一開始就告訴我們依師的軌則道理是最為重要的。

《菩薩藏經》說：「總之要獲得菩薩一切諸行，從最圓滿的大乘波羅蜜多（六度），地，忍，等持，神通，總持、辯才，回向，乃至一切佛法，都要靠我們的善知識。一切佛法從這個地方出生、增長，一切時處都是依靠善知識，善知識是我們能成佛的主因。」

博朵瓦也說：「修解脫道的人沒有比依師更重要的。從眼前世間的事來看，我們看別人做就會做嗎？沒有人教還是不行的。何況我們無始以來一直在惡趣流轉，現在想要去一個我們從來沒有去過的地方（佛地），怎麼可能沒有善知識而做得到？」

丙一、令發定解故稍開宣說

由是親近知識之理分六，一、所依善知識之相，二、能依學者之相，三、彼應如何依師之理，四、依止勝利，五、未依過患，六、設彼等義。 今初

丁一、所依善知識之相

總諸至言及解釋中，由各各乘增上力故，雖說多種，然於此中所說知識，是於三士所有道中，能漸引導，次能導入大乘佛道。如經《莊嚴論》云：「知識調伏靜近靜，德增具勤教富饒，善達實性具巧說，悲體離厭應依止。」是說學人，須依成就十法知識。此復說為自未調伏，而調伏他，無有是處。故其尊重能調他者，須先調伏自類相續。若爾須一何等調伏，謂若隨宜略事修行，於相續中有假證德名，全無所益。故須一種順總佛教，調相續法，此即定為三種寶學，是故論說調伏等三。

整個聖教的所有經和論的解釋中，由於眾生根性不同，佛說了種種法引導不同的眾生（人天、聲聞、緣覺、菩薩）但是本論所說的善知識，是指能夠依照三士道的次第，漸漸地引導弟子漸次進入大乘佛道的善知識。

如經《莊嚴論》中所說：「善知識必須具備下面十個條件：調伏、靜、近靜、德增、具勤、教富饒、善達實性、具巧說、悲體、離厭。」具足這十種德相，就是我們修學佛法的人應依止的善知識。

這十個條件中，調伏居首。在沒有調伏自己的煩惱之前，就能調伏別人，是不可能的。所以作為別人的善知識要調伏他人之前，必須先調伏自己的身心煩惱。那麼要如何調伏自己的煩惱呢？假如隨著自己的習性，碰到什麼就少少的修行一下，在自己身心相續中只證得不實在的一點功夫，這是完全沒有辦法利益自己與饒益眾生的。

所以必須把握佛法總體，次第絲毫不亂，調伏自我相續的方法，綱領起來即是依戒、定、慧三學，所以本論中所說的自我調伏的方法，就是指戒、定、慧三學。

P25L2~P26L1 其中調伏~尊勝尤勝

其中調伏者，謂尸羅學。《別解脫》云：「心馬常馳奔，恆勵終難制，百利針順銜，即此別解脫。」又如《分辨教》云：「此是未調所化銜」。如調馬師，以上利銜調灑悞馬，根如悞馬隨邪境轉，若其逐趣非應行時，應制伏之。學習尸羅，調伏心馬，以多勵力制令趣向，所應作品。

所謂調伏，就是指戒學。《別解脫經》說：「心像野馬一樣經常奔馳不定，一直努力也終究難以制伏，要用有許多鋒利刺縫製的馬銜才能控制，而這個馬銜就是戒。」又像《分辨教經》說：「戒就是調伏我們想要教化的眾生的馬銜。」像馴馬師，用最鋒利的馬銜調伏悞馬，我們的五根就像悞馬隨著邪境而轉，當它們朝向不應該去的地方時，就應該制伏它們。我們要學戒，調伏心馬，以種種努力制伏它，使它朝向應該走的正確方向。

寂靜者，如是於其妙行惡行，所有進止，由其依止念正知故，令心發起內寂靜住，所有定學。近寂靜者，依心堪能奢摩他故，觀擇真義發起慧學。如是唯具調伏相續三學證德，猶非完足，尚須成就聖教功德。言教富者，謂於三藏等，成就多聞。

所謂寂靜，就是善行該作，惡行不該作，因為他依止正念正知的緣故，使得內心能夠始終安住在寂靜的狀態，這又叫定學。所謂近寂靜，就是在定的狀態，內心能夠觀察抉擇到真實的義理，生起慧學。如果只有具備上述調伏內心的戒定慧三學的證功德，還不算完全滿足善知識的條件，還需要在教功德上有所成就。所謂教富饒，就是對經、律、論三藏有廣博的知識。

善知識敦巴云：「言大乘尊重者，謂是須一，若講說時，能令發生無量知解。若行持時，於後聖教，能成何益，當時能有何種義利。」

善知識種敦巴尊者說：「大乘善知識，必須具備一個條件，當他說法的時候，能讓學者生起無量的知見理解。當學者照著他的教導去行持的時候，知道他未來能得到何種果位，同時也能知道眼前可以得到什麼利益。」

達實性者，是殊勝慧學，是謂通達法無我性，或以現證真實為主。此若無者，說由教理通達亦成。

通達實性(修所成慧)，是殊勝的慧學，是指通達法無我性之空性或直接現證真實相(大地菩薩)。若達不到如此條件，那麼經由教理通達(聞思相應慧)也可以。

如是雖能具足教證，若較學者或劣或等，猶非圓足，故須一種德增上者。《親友集》中作如是說：「諸人依劣當退失，依平等者平然住，依尊勝者獲尊勝，故應親近勝自者。所有具最勝，戒近靜慧尊，若親近是師，較尊勝尤勝。」

雖然具有教理和實證的功德，但是如果德行比弟子低劣，或者只是相等，還不足為善知識，所以還須德行比弟子好。《親友集》中這麼說：「眾生跟著比自己差的人學習，會退步；跟著和自己相等的人學習，不會進步；跟著比自己還要好的人學習能夠獲益，所以應該親近勝過自己的人。其中尤其是以具足戒、定、慧的功德又勝過自己的善知識，若能親近這樣條件的師長是最為殊勝的。」

如樸窮瓦云：「聞諸善士史傳之時，我是向上仰望於彼。」又如塔乙云：「我於惹珍諸耆宿所，而作目標。」是須一種目向上望。增上德者。

如同樸窮瓦所說：「聽聞各祖師菩薩的傳記時，我是向上仰望著他們，生起崇高的恭敬心」又如塔乙說：“我是將惹珍寺的諸位傳承祖師，當做我學習的目標。」所以須依止使我們向上仰望，德行超過我們的善知識。

如是六法，是自所應獲得之德，諸所餘者是攝他德。此亦如云：「諸佛非以水洗罪，非以手除眾生苦，非移自證於餘者，示法性諦令解脫。」若除為他說無謬道攝受而外，無有以水洗罪等事。其中四法，善巧說者，謂於如何引導次第而得善巧，能將法義巧便送入所化心中。

以上六種，是善知識本身應該具足的德相，其餘的是攝持他人時需具備的條件。如經所說：「佛不能以水來洗淨眾生的罪，也不能用手移除眾生的苦，更不能把自己所證得的證量，直接轉移到眾生的身上，而是透過開示佛法真實的內涵，讓眾生照著去做而得到解脫。」所以善知識除了為眾生開示正法而作攝受以外，沒有用水洗罪、手除苦這種事情。攝受眾生的四法中，第一善巧說法，是指知道如何有次第，善巧的引導，將佛法內涵義理巧妙的送入修學者的心中。

悲愍者，謂宣說法等起清淨，不顧利養及恭敬等，是由慈悲等起而說，是須猶如博朵瓦告懂哦瓦云：「黎摩子，任說幾許法，我未曾受讚一善哉，以無眾生非苦惱故」。

第二是具悲愍心。就是說法的動機是清淨的，不是為了自己的名聞利養或為得到別人的恭敬而說，完全是由於慈悲眾生而說法，正如同博朵瓦跟懂哦瓦說：「黎摩子，不管說了多少法，我從不為得到別人的稱讚而說法，只是因為悲愍眾生都在苦惱中，希望能幫助他們離苦得樂而說法。」

具精勤者，謂於利他勇悍剛決。遠離厭患者，數數宣說而無疲倦，謂能勘忍宣說苦勞。博朵瓦云：「三學，及通達實性，並悲憫心，五是主要。我阿闍黎嚮尊滾，既無多聞復不耐勞，雖酬謝語亦不善說，具前五德故，誰居其前悉能獲益。寧敦，全無善說，雖說施願，唯作是念今此大眾皆未解此，餘無所知，然有前五，故誰近能益。」

第三是具精勤。就是在利他時具有勇悍精進與果斷決定。第四是遠離厭患。就是在說法時能重覆地宣說而不疲倦厭煩，且能忍受不停宣說佛法的勞苦。博朵瓦說：「在善知識所應具備的十德相中，戒、定、慧三學，通達實性和悲愍心這五種為最重要。我的老師嚮尊滾，既不多聞又耐勞苦，就連應酬話也不善說，可是他具備了前面五種主要的德相，所以任何人在他座前聽法都能獲得好處。

另外一位師長寧敦，也全然不善辭令，甚至對施主說些祝願的話也不善巧，就算說了大眾也無法了解，但是他也具備這五種德相，所以只要親近他就能獲益。」

如是若於諸所學處，不樂修行，唯讚學處所有美譽或其功德以謀自活者，則不堪任為善知識。宛如有人讚美栴檀，謀自活命，有諸欲求妙栴檀者，而問彼曰：汝有檀耶？答曰：實無。此全無義唯虛言故。

因此，若是對於戒、定、慧等等學處，並不好樂修行，只是讚美學處的種種殊勝功德，藉以求得自身的名聞利養，這種人沒有資格當別人的善知識，就好比有人讚美栴檀香的妙用，是為了自己謀求生活，等到真的有人要找妙栴檀時，問他：「你有栴檀嗎？」他卻回答說：「沒有。」那麼前面的讚美全都是毫無意義的空話。

P27L1～P28L1 三摩地王經～為下邊際

《三摩地王經》云：「末世諸苾芻，多是無律儀，希欲求多聞，唯讚美尸羅，然不求尸羅。」於定慧解脫三種，亦如是說。次云：「如一類士夫，稱揚栴檀德，謂栴檀如此，香相極可愛。次有諸餘人，問如所稱讚，栴檀少有耶？諸士夫此問，答彼士夫云：我是稱讚香，以求自活命，非我有其香。如是末世出，諸不勤瑜伽，以讚戒活命，彼等無尸羅。」所餘三種亦如是說故。

《三摩地王經》說：「末法時期的出家人，大多不守戒律，一心只求多聞，而且口頭上很會讚美戒律，實際上卻沒有真正持戒。」除了戒以外，對於禪定、智慧、解脫這三種的修行也是如此。又說：「就像有一種人，專門讚揚栴檀的殊勝妙香，說栴檀有多可貴，而且香味極為好聞。若有人問說，你所稱讚的栴檀能否拿一些給我啊？他卻回答：我只是靠稱讚栴檀香謀生，並不是真的有這種栴檀香。這和末法時代，出現許多不精勤實修，只是以讚嘆戒功德以求自己名聞利養而不認真持戒的出家眾一樣。」不僅持戒不紮實，禪定、智慧、解脫這三種修習也是相同情況。

如是修行解脫之尊重，乃是究竟欲樂之根本，故諸欲求依尊重者，應當了知，彼諸德相，勵力尋求具其相者。諸欲為作學人依者，亦應知此，勵力具足如是德相。

修行解脫的師長，才是幫助我們達到究竟安樂的根本，所以想要求解脫的修行人，應當了知善知識必須要具備的德相，然後努力去尋求。對於想要成為他人所依止的善知識的人，也應當瞭解這些條件，並努力的使自己具足德相。

由時運故，具全德者實屬難得，若未獲得如是師時，將如何耶。《妙臂請問經》云，「如其僅有一輪車，具馬於道亦不行，如是若無修行伴，有情不能獲成就。若有具慧形貌正，潔淨姓尊趣注法，大辯勇悍根調

伏，和言能施有悲愍，勤忍餓渴及苦惱，不供婆羅門餘天，精悍工巧知報恩，敬信三寶是良伴。

由於時代不同、法運的關係，真正具足十全十美德行條件的人非常難得。如果找不到具足條件的老師，那怎麼辦呢？在《妙臂請問經》上說：如同僅有一個輪子的馬車，即使有了馬，有路，也無法行走。同樣的，沒有修行的助伴和善知識，我們是不可能獲得成就的。經中有說，善法友的德相，包括：具有智慧、形貌端正、潔淨、出身高貴、歡喜修行、辯才無礙、勇悍、守護五根、善巧宣說、布施、有悲愍心、堪忍餓渴、堪忍苦惱、不信仰外道、精通五明、知報恩、敬信三寶。具有上述功德者，就是我們修行的良伴。

諸能完具如是德，於諍世中極稀故，半德四分或八分，應依如是咒師伴。」此中所說圓滿伴相，八分之一為下邊際。鐸巴所集《博朵瓦語錄》中，述大依怙說尊重相，亦復同此。故於所說完具圓滿諸德相中，隨其所應配其難易，具八分者為，為下邊際。

能夠具足前述完美德行的人，在現在五濁惡世中是很稀少的。只要具有二分之一、四分之一或八分之一的德行，都是我們應該依止的善知識和友伴。在這裡所說的具有圓滿德相的善知識與友伴，最少須具有前述八分之一的德行。鐸巴所集的《博朵瓦語錄》當中有說到，阿底峽尊者也講善知識的行相，也是持同樣說法。所以，在必需具有的各種圓滿德相中，應該隨著所學的次第，並配合其難易條件去看，具有八分之一的德行是最下限。

丁二、能依學者之相

P28L2~P29L1 第二能依~謂正直住

第二能依學者。《四百論》曰：「說正住具慧，希求為聞器。不變說者德，亦不轉聽者。」釋論解云：「說具三法堪為聞器。若具其三，則於法師所有眾德，見為功德不見過失。猶非止此，即於聽眾所有功德，亦即於彼補特伽羅，見為功德非見過失。若不完具如是器相，說法知識雖極遍淨，然由聞者過增上故，執為有過，於說者過，反執為德。」是故縱得完具一切德相知識，然於其師亦難了知。若知彼已能親近者，必須自具是諸德相。

第二能依的弟子需要甚麼條件？《四百論》說：「具備正住、具慧與希求三種德相即為聞法之器，有這三個條件才不會把說法師的功德看成過失，也不會將其他聽眾的功德看成過失。」《四百論釋》說：「如果具備了這三項條件即堪為聞法之器，那麼對於說法師的種種功德，就能只見功德，而不見過失。不只如此，就連聽聞眾生之所有功德，也就是對其他人，也能只見功德，而不見過失。反之，如果不具足聞法的德相，就算說法師所說之法非常圓滿清淨，但是因為弟

子本身的過失強烈會把法師的功德執為過失，或者對說法者的過失，却反而執為功德。」所以，即使遇到具足圓滿德相的善知識，自己若不具弟子的條件，也難以了知這位善知識具有功德，如果要確知對方是能親近的善知識，必須自己具足這三種德相。

其中正住者，謂不墮黨類，若墮黨執，由彼蔽覆不見功德，故不能得善說妙義。如《中觀心論》云：「由墮黨惱心，終不證寂靜。」墮黨類者，謂貪著自宗，瞋他法派。應觀自心，捨如是執。《菩薩別解脫經》云：「應捨自欲，敬重安住，親教軌範，所有論宗。」

弟子的德相，第一是正住，就是不陷入宗派與自己所喜好的執著，如果心不能正住，陷入宗派與自己喜好的偏執，就會受到其蒙蔽而看不到善知識的功德，也就領受不到佛法的究竟義理，而障礙自己的多聞。

如《中觀心論》說：「由於墮黨之侵擾，致使心難安住，最終不能解脫煩惱與業的束縛。墮黨類的意思，是說貪愛執著於自己所屬的宗派，瞋恚別的法門派別。所以修行人應該觀照自心相續，棄捨這類執著。《菩薩別解脫經》說：「應該棄捨自己心中的貪執，敬重並安住於親教師與軌範師所教導的所有宗派的法要和內涵。」

若念唯此即完足耶，雖能正住，若無簡擇善說正道，惡說似道，二事慧力，猶非其器。故須具慧解彼二說，則能棄捨無堅實品取諸堅實。

只具有正住的功德就夠了嗎？雖然能正住，但如果沒有辨別善說正道和惡說似道二者的智慧，仍不算聞法之器。因此必須要有明辨是、非、善、惡的真實智慧，才能棄捨虛假、不實在的東西，而得到真正堅實究竟的正法。

若念僅具二德足耶，縱有此二，若如畫中聽聞法者，全無發趣，仍非其器。故須具有廣大希求。釋中更加敬法法師，屬意二相，開說為五。

如果問：修學的弟子只具備正住、具慧二個德相，是否足夠？不夠。即使具有這二種德相，就像畫中聞法，如果內心沒有一點希求好樂的意樂，仍非聞法之器。所以，弟子的德相還需要有廣大的希求心。在《四百論釋》中，又多加了要恭敬法與法師，以及屬意(一心貫注)二個條件。如此，而成為善弟子的五種德相：正住、具慧、希求、敬法與法師、屬意。

若如是者可攝為四：謂於其法具大希求，聽聞之時善住其意，於法法師起大敬重，棄捨惡說受取善說。此四順緣謂具慧解，棄捨違緣謂正直住。

也可以把這五種德相，總攝起來成為四種，一是對佛法具廣大希求心；二是聽聞時要全神貫注、無雜染心；三是恭敬法及法師，第四是棄捨惡說，受取善說。有這四項順緣，可以稱之為具慧，棄捨心中黨執的違緣，可以稱為正直住。

P29L02～ P29L10 是諸堪為～攝之為四

是諸堪為尊重引導所有之法，應當觀察為具不具。若完具者應修歡慰，若不具者須於將來能完因緣勵力修作。故應了知能依諸法，若不了知如是德相，則不覺察，由此退失廣大義利。

弟子能否成為善知識所引導的法器，應該觀察自己具不具足這些條件。假如具足了，應該修習歡喜，如果還不具足，應該努力修集未來能完備的因緣。所以應該知道能成為具器弟子所應具有的條件，如果不了解這些該具備的德相，就無法察覺自己哪裡有問題，也因此退失了所有聞法的廣大利益。

丁三、彼應如何依師之理

第三彼應如何依師軌理者。如是若自具足器相，應善觀察尊重具否如前說相。應於具相，受取法益。是復有二傳記不同，謂善知識敦巴與桑樸瓦。桑樸瓦者，尊重繁多，凡有講說，即從聽聞。自康來時，途中有一鄔波索迦說法而住，亦從聽聞，徒眾白曰，「從彼聽聞，退自威儀。」答云，「汝莫作是言，我得二益。」善知識敦巴者，尊重甚少，數未過五。博朵瓦與公巴仁勤喇嘛共相議論，彼二誰善。謂於未修心，易見師過，起不信時，善知識敦巴軌理善美，應如是行。現見此說，極為諦實，應如是學。

第三，做弟子的應該如何依止善知識的軌則與道理。假如自身已具足弟子應有的德相，就應該善巧觀察善知識是否具有前面所說之種種條件。應該從具格的善知識之處，聽聞善法受取法益。有傳記記載兩位善知識種敦巴和桑樸瓦，在依止師長時有不同的做法。桑樸瓦所依的師長，有很多位，凡是有人講經說法，他就前往聽聞。他從康地前來藏地時，旅途中有位在家居士鄔波索迦在某地方說法，他也前往聽聞。他的眾弟子就說：「跟居士聽聞，有失自己的威儀身分。」桑樸瓦回答，「你們不可這樣說，我因此獲得聽聞和隨喜兩種功德。」至於善知識種敦巴，他所依止的師長很少，不超過五位。他的弟子博朵瓦和公巴仁勤喇嘛在一起議論，種敦巴和桑樸瓦，他們兩位誰的做法比較好？結論是：對初學者，如果尚未修心，容易看見師長的過失，而生不起淨信心時，按照善知識種敦巴的做法較為善美合適，應像他這樣。宗喀巴大師認為這種說法非常實在恰當，符合實際情況，我們應該如此學習。

戊一、意樂親近軌理

如是應知，曾受法恩，特於圓滿教授，導心知識，如何依止。其理分二，一、意樂親近軌理，二、加行親近軌理。初中分三，一、總示親近意樂，二、特申修信以為根本，三、隨念深恩應起敬重。今初

己一、總示親近意樂

《華嚴經》說，以九種心，親近承事諸善知識，能攝一切親近意樂所有扼要。即彼九心攝之為四。

《華嚴經》中說，要以九種心（孝子心、金剛心、大地心、輪圍山心、世間僕役心、除穢人心、乘心、犬心、船心）來親近承事善知識，而這九種心是能完全含攝親近與承事善知識所應該具備的意樂的綱要。這九種心又可歸納為四大項。

P30L1～ P31L1 棄自自在～類似汝者

棄自自在，捨於尊重令自在者，如孝子心。謂如孝子自於所作，不自在轉，觀父容顏，隨父自在，依教而行。如是亦應觀善知識容顏而行。《現在佛陀現證三摩地經》中亦云，「彼於一切應捨自意，隨善知識意樂而轉。」此亦是說，於具德前乃可施行，任於誰前不能隨便授其鼻肉。

第一、孝子心。捨棄自己的想法與愛好，完全順從善知識的教導而行，就好像世間的孝子一樣。這是說像孝子於一切所做，並非隨著自己意願--想做什麼就做什么，而是觀察父親的喜怒容顏，順從父親的心意而行，不做任何違逆的事。我們親近善知識時的心態也應當如此，隨時善巧的對善知識察言觀色，依照他的教導而行。《現在佛陀現證三摩地經》中也說，「在任何情況下，弟子都應該捨棄自己的自在，隨順善知識的心意而行。」這裡也說明，只有在具備德相的善知識面前才能這樣做，在其他人的跟前，就不能隨便以孝子心任由他人牽著鼻子走。

誰亦不能離其親愛能堅固者，如金剛心。謂諸魔羅及惡友等，不能破離。即前經云，「應當遠離，親睦無常，情面無常。」

第二、金剛心。在任何情況下，親近善知識的心是任誰也無法從中破壞的，就像金剛一般堅固，即使是邪魔惡友等從中挑撥，也無法摧破離間上師和弟子間親密的師徒關係。《現在佛陀現證三摩地經》中說，「對上師的信心要非常堅固，不可反覆無常，今天親密，明天疏遠。」

荷負尊重一切事擔者，如大地心。謂負一切擔，悉無懈怠。如博朵瓦教示懂哦瓦諸徒眾云：「汝能值遇如此菩薩，我之知識，如教奉行，實屬大福，今後莫覺如擔，當為莊嚴」。

第三、大地心，要擔負起善知識一切事業重擔。就是要如大地般承載萬物不覺勞苦，弟子為師長擔負一切事業重擔，完全沒有推延懈怠。如博朵瓦教導開示懂哦瓦諸弟子時說：「你們能夠遇到這樣的大菩薩，我們的善知識，實在是你們很大的福報啊！一定要順從善知識的教導，千萬不要覺得這是個負擔，這個才是我們真正最好的莊嚴(最殊勝的榮耀)哪！」

荷負擔已應如何行，其中分六。如輪圍山心者，任起如何一切苦惱，悉不能動。懂哦住於汝巴時，公巴德熾因太寒故，身體衰退，向依怙童稱議其行住。如彼告云：「臥具安樂，雖曾多次住尊勝宮，然能親近大乘知識，聽聞正法者，唯今始獲，應堅穩住。」

承担了師長的志業以後，該怎麼做呢？此中又包含了九心中的其餘六心：

第四、輪圍山心，如輪圍山如如不動一樣，不管碰到任何的困難苦惱，對師長的信心絕不動搖。懂哦瓦住在汝巴的時候，天氣極為寒冷，公巴德熾身體因而日益衰弱，於是就和依怙童(其依止的師長—懂哦瓦)商量去留的問題。依怙童就告訴公巴德熾說：「若是要享受安樂臥具，我們曾經多次住過最尊貴的宮殿，然而能親近大乘的善知識，聽聞究竟圓滿正法，則是到現在才獲得這個機會，所以要咬緊牙關堅持下去。」

如世間僕使心者，謂雖受行一切穢業，意無慚疑，而正行辦。昔後藏中，一切譯師智者集會之處，有一泥灘，敦巴盡脫衣服掃除泥穢，不知從何取來乾潔白土覆之，於依怙前作一供壇。依怙笑曰：「奇哉，印度亦有類似汝者。」

第五、世間僕役心。雖然做的是一切卑微的工作，但心中沒有任何的羞慚或疑慮，總是認真的去做。就像有一次，阿底峽尊者去後藏，一個有在許多譯師和智者集會的道場，會場地上正好有一灘泥水，敦巴尊者看見那灘污泥，馬上脫下自己的衣服掃除泥穢，也不知從那裡取來乾淨的白土覆蓋上去，又在阿底峽尊者座前做了一個供養上師的壇城。阿底峽尊者笑著說：「真稀奇呀！在印度也有像你這樣的修行人啊！」

P31L1～ P32L1 如除穢人～由何能生

如除穢人心者，盡斷一切慢及過慢，較於尊重應自低劣。如善知識敦巴云：「我慢高坵，不出德水。」懂哦亦云：「應當觀視春初之時，為山峰頂諸高起處，青色遍生，抑於溝坑諸低下處，而先發起。」

第六、除穢人心。也就是斷除一切驕慢及輕蔑心。在善知識面前，應該自處於低劣位置，恭敬地跟他學習。如同善知識敦巴所說：「在我慢的高山上，無法流出功德水。」懂哦瓦也說：「初春的時候，應當觀察是先看到山頂高峰的一片翠綠，還是先看到山下溝坑低窪處的綠芽？」

如乘心者，謂於尊重事，雖諸重擔極難行者，亦勇受持。

第七、乘心。就像車子一樣，可以承載所有的東西。對於善知識交代的事，雖然很繁重、困難，也要勇悍地承擔起來。

如犬心者，謂尊重毀罵，於師無忿。如朵瓏巴對於善知識畫師，每來謁見便降呵責，畫師弟子口娘摩瓦云：「此阿闍黎於我師徒，特為瞋恚。」畫師告云：「汝尚聽為是呵責耶，我每受師如此賜教一次，如得黑茹迦一次加持。」

第八、犬心。像忠狗對主人的打罵，牠還是不會離棄主人。對於善知識的苛責怒罵，心裡面沒有一點點怨恨。如朵瓏巴對待他的一位弟子—善知識畫師，每次來拜見便會呵責。畫師的弟子口娘摩瓦說：「這位上師對我們師徒好像特別會發脾氣。」畫師告訴他說：「你聽起來覺得他是在呵責嗎？對我而言，我每次受到上師這樣的賜教，就如同得到一次黑茹迦(示現忿怒相的本尊)的加持一樣。」

《八千頌》云：「若說法師於求法者現似毀咨，而不思念。然汝於師不應退捨，復應增上希求正法，敬重不厭，隨逐師行。」

《八千頌》說：「若是說法的師長對求法者，現出好像瞋、忿、指責的樣子，那個時候你千萬不要想差了，對師長不但不應起退心，還應該更加堅定希求正法，並對師長依然敬重不厭棄、亦步亦趨地跟隨師長學習。」

如船心者，謂於尊重事任載幾許，若往若來，悉無厭患。

第九、船心。對於善知識交付的事情，不論負載多少，不論來來回回多少趟，沒有一點疲厭。

己二、特申修信以為根本

第二修信為根本者。《寶炬陀羅尼》云：「信為前行如母生，守護增長一切德，除疑度脫諸暴流，信能表喻妙樂城。信無濁穢令心淨，能令離慢是敬本，信是最勝財藏足，攝善之本猶如手。」《十法》亦云：「由何出導師，信為最勝乘，是故具慧人，應隨依於信。諸不信心人，不生眾白法，如種為火焦，豈生青苗芽。」由進退門，而說信為一切德本。

第二、對善知識有信心是修學佛法最重要的根本。《寶炬陀羅尼》說：「信心是一切修行的基礎，就像母親養育孩子一樣，信心能夠孕育、守護及增長一切功德。信心能淨除一切疑慮，讓我們跳脫出生死輪迴，因此，透過對師長修信心可以到達真正的妙樂之地。信心能降伏煩惱令心清淨，讓我們遠離驕慢，是恭敬心的根本。信心就像是帶我們走進最殊勝法財寶藏的腳，也像是攝持善法根源的手一般，只有靠著對善知識的信心才能獲得這一切善法。

《十法經》也說：「佛是從何生來的？信心就是趣往佛地的最殊勝的工具。所以具有智慧的人，應該隨依著信心而修習。那些沒有信心的人，是生不出任何善法的，就像被火燒焦的種子，豈能生出青色的苗芽來。」有信心則進，無信心則退，故說信是一切功德的根本。

敦巴請問大依怙云：「藏地多有修行者，然無獲得殊勝德者，何耶。」依怙答云：「大乘功德，生多生少，皆依尊重，乃能生起。汝藏地人，於尊重所，僅凡庸想，由何能生。」

敦巴尊者請問阿底峽尊者說：「在我們藏地有很多修行人，然而卻沒有獲得殊勝成就的人，這是什麼緣故呢？」阿底峽尊者回答說：「大乘功德能生多少，完全要依靠自己的師長，才能生起。現在你們這些藏人，都把自己的師長看成平庸的凡夫，這樣怎麼能生出功德呢？」

P32L1 ~ P33L1 有於依怙～見德之心

有於依怙發大聲白：「阿底峽請教授。」如其答云：「哈哈，我卻具有好好耳根，言教授者，謂是信心信信。」信為極要，其信總之亦有多種，謂信三寶、業果、四諦。然此中者，謂信尊重。此復弟子於尊重所，應如何觀。

有一次，有人對著阿底峽尊者大聲說：「阿底峽，請教我！」阿底峽尊者回答說：「哈哈！我的耳朵很好呀，用不著那麼大聲。所謂教授，最重要的就是修信心，要相信自己本具佛性，更要對自己的師長有淨信心。」信心是非常重要的。信心也有很多種，譬如信三寶、信業果、信四諦。然而這裡說的是對師長的信心。其次，一個弟子對於自己的師長，應該如何看待？

如《金剛手灌頂續》云：「秘密主，弟子於阿闍黎所應如何觀，如於佛薄伽梵即應如是。其心若如是，其善常生長，彼當速成佛，利一切世間。」諸大乘經亦說應起大師之想，《毘奈耶》中亦有是說。此諸義者，謂若知是佛，則於佛不起尋求過心，起思德心。於尊重所，特應棄捨一切尋察過心，修觀德心。

如密教經典《金剛手灌頂續》說：「金剛手菩薩(大勢至菩薩)，弟子對自己依止的善知識，應該怎麼看待？應該把善知識當作佛一樣來看就對了。若是弟子

對上師具有如此的信心，他的善根會不斷的增長，這樣將很快速的成佛，利益一切有情。」許多顯教的大乘經典也說應該視師如佛，小乘的《毘奈耶經》中也是這樣說。這當中的道理是說，假定能視師如佛，就絕對不會對佛生起尋求過失的心，而是生起思惟功德的心。對於自己的師長，特別應棄捨一切尋求過失的心，而應修習觀察師長功德的心。

此復應如彼續所說，依之而行，「應取軌範德，終不應執過，取德得成就，執眾過不成。」謂其尊重雖德增上，若僅就其少有過處而觀察者，則必障礙自己成就。雖過增上若不觀過，由功德處而修信心，於自當為得成就因。是故凡是自之尊重，任其過失若大若小，應當思惟，尋求師過所有過患，多起斷心而滅除之。

再者，應如《金剛手灌頂續》所說的來行持：「應該執取師長的功德，而不執著他的過失。前者可以讓自己獲得成就；後者則一定修不成。」這也就是說，即使師長的功德再多、再大，如果做弟子的只從師長少數的過失處觀察，那麼必定障礙自己的成就；反之，就算師長有很多過失，若能不觀師長的過，而從他的功德面來修信心，結果自己可獲得成就的因。所以凡是自己的師長，不論他的過失大也好、小也好，應該思惟尋求師長過失的種種損害，努力斷除這種觀過的惡習。

設由放逸煩惱盛等之勢力故，發起尋覓過失之時，亦應勵力悔除防護。若如是行，力漸微劣。復應於其具諸淨戒，或具多聞，或信等德，令心執取，思惟功德。如是修習，設見若有少許過失，由心執取功德品故，亦不能為信心障難。譬如自於所不樂品，雖見具有眾多功德，然由見過心勢猛故，而能映蔽見德之心。

假設由於身心放逸和煩惱熾盛等的力量很強，一不小心又生起了尋找師長過失的心，這時應該努力懺悔，將它懺除乾淨，並起防護心，讓它不再生起。若能這樣去做，觀過的力量便會漸漸減輕。此外，要經常思惟師長具有的功德，如持戒清淨，或廣聞博學，或具淨信心等德相，讓自己的心，只執取於師長的功德方面。如果能經常這樣修習，就算偶爾看到他的一點小過失，也會因為心中一直執取於他的功德，而不會障礙對師長的信心。譬如，一般來說，對於自己所不喜歡的人，儘管看見他有眾多的優點，可是由於觀過的心力很強，就會遮蔽了見功德的心。

P33L1~P33L3 又如於自~無能匹者

又如於自雖見眾過，若見自身一種功德，心勢猛利，此亦能蔽見過之心。

相較之下，雖然知道自己有種種的過失，但由於見自己功德的心比較猛利，因此只要看到自己一點點的功德，也會自以為了不起，而遮蔽看見自身過失之心。

復次如大依怙持中觀見，金洲大師持唯識宗實相分見，由見門中雖有勝劣，然大乘道總體次第及菩提心，是由依彼始得發起，故執金洲為諸尊重中無能匹者。

其次，又如阿底峽尊者所持的是究竟中觀見解，他的老師金洲大師持的是唯識宗裡的實相派見解，從見解門派中雖然中觀見高於唯識見，但因阿底峽尊者對整個大乘道的總體次第和菩提心教授，卻是跟金洲大師學的，所以他始終奉金洲大師為眾多師長當中最尊貴殊勝的一位，這是執取師長功德一個很好的例子。

P34L1～P35L1 下至唯從～應如是想

下至唯從聞一偈頌，雖犯戒等，亦應就其功德思惟，莫觀過失，悉無差別。《寶雲經》云：「若知由其依止尊重，諸善增長，不善損減，則親教師或聞廣博或復寡少，或有智解或無智解，或具尸羅或犯尸羅，皆應發起大師之想。如於大師信敬愛樂，於親教師亦應信樂，於軌範師悉當發起恭敬承事。由此因緣菩提資糧，未圓滿者悉能圓滿，煩惱未斷悉能斷除。如是思已，便能獲得歡喜踴躍，於諸善法應隨順行，於不善法應不順行。」

對於曾領受過法恩的善知識，即使只從他那裡聽聞到短短四句的一個偈頌，也要心存感念。如果他有犯戒或其他過失等，也還是應該思惟他的功德，切莫看他的過失，同樣把他當成佛來看，毫無差別。《寶雲經》說：「若真正了解如法依止師長，可以使得我們的善業增長，無明、煩惱及惡業慢慢地減少，那麼不管這位親教師(和尚)的知識廣博或寡少，有智慧見解或沒有智慧見解，清淨持戒或犯戒，都應該把他看成佛。如同對佛那樣的淨信、恭敬、愛樂，對於親教師也應該這樣；對於軌範師(阿闍黎)也都應該把他們當作佛一樣的恭敬承事。如果能夠這樣做的話，成佛的菩提資糧，未圓滿的都能圓滿，煩惱未斷除的都能斷除。懂得這層道理，才能歡喜奉行，對於種種善法就會照著師長說的去做，對於不善法就不會去做。」

《猛利問經》亦云：「長者，若諸菩薩求受聖教，及求讀誦。若從誰所聽聞受持，施戒忍進定慧相應，或是集積菩薩正道資糧相應，一四句偈，即應如法恭敬尊重此阿闍黎。隨以幾許名句文身開示其偈，假使即於爾所劫中，以無諂心，以一切種，利養恭敬及諸供具，承事供養此阿闍黎。長者於阿闍黎，作應敬重阿闍黎事，猶未圓滿，況非以法而為敬事。」

《猛利問經》也說：「長者！想要學佛求受聖教、以及修學讀誦的行者。無論是從那一位善知識那裡聽聞受持到布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧這六度，或者是和集積菩薩正道資糧有關的內容，只要是跟法相應的，哪怕只是聽到最簡單的一個四句偈而已，都應該要如法的恭敬尊重這位善知識。而且恭敬的程

度，應該是隨著他以多少語句文字、開示了多少的偈頌，就以多少劫的時間，盡心盡力的來行利養、恭敬和以種種的供具，承事供養這位善知識。長者！對於善知識，儘管做這樣如法的供養，尚不足以報答他的法恩，更何況是以不如法的方式來承事善知識。」

己三、隨念深恩應起敬重

第三隨念恩者。《十法經》云：「於長夜中，馳騁生死尋覓我者，於長夜中為愚癡覆而重睡眠，覺醒我者，沈溺有海，拔濟我者。我入惡道示善道者。繫縛有獄解釋我者。我於長夜中，病所逼惱為作醫王。我被貪等猛火燒燃，為作雲雨而為息滅，應如是想。」

第三、經常憶念善知識的恩德。《十法經》說：當我迷失在無明長夜中，一直輪迴於生死，是我的善知識來尋覓我；當我在無明長夜中，一直被愚癡覆蓋而昏睡，是我的善知識來覺醒我；當我沉溺在三有苦海中，是我的善知識來救拔我；當我墮入三惡道時，是我的善知識來導引我，為我指示善道；當我受困在三有牢獄中，是我的善知識為我打開繫縛；當我在漫漫長夜，被種種痛苦所逼惱時，是我的善知識化作醫王來救治我；當我身受貪瞋癡等猛火燃燒時，是我的善知識化作清涼雲雨為我息滅煩惱火。我們應作如此思惟，要對善知識發起如此強烈的感恩之心。

P35L1～P36L1 《華嚴經》說～敬奉尊長

《華嚴經》說：「善財童子，如是隨念痛哭流涕。諸善知識，是於一切惡趣之中，救護於我。令善通達法平等性。開示安穩不安穩道。以普賢行而為教授。指示能往一切智城，所有之道。護送往赴一切智處。正令趣入法界大海。開示三世所知法海。顯示聖眾妙曼陀羅。善知識者，長我一切白淨善法。」應如此文而正隨念。一切句首，悉加「諸善知識是我」之語。於前作意善知識相，口中讀誦此諸語句，意應專一念其義理。於前經中，亦可如是，而加諸語。

《華嚴經》說：「善財童子每每想到善知識的教誡，感念善知識的恩德而悲欣交集、痛哭流涕。因為善知識，把我從一切惡道中救護出來；使我能善巧通達一切法的平等性；為我開示趣向安穩的涅槃道，避開不安穩的輪迴道；還以普賢菩薩的行願內容來教導我，為我指示能通往佛地的所有道路，並護送我前往佛地；使我正確趣入如大海般深廣的佛法內涵；為我開示三世諸佛所知的一切妙法；展現聖眾不可思議的壇城、淨土。善知識所作的一切，都是為了增長我一切清淨善法。」應該像前面《華嚴經》經文中所說的，來隨念善知識的深恩。在每一句的句首都加上「諸善知識是我」這句話。憶念善知識恩德時，應該在自己前方觀想善知識的形像，口中讀誦上列諸語句，並專心一意地依照文義來隨念善知識的深恩。同樣的，前面《十法經》那段經文中亦可如此讀誦、思惟，並加上「諸善知識是我」這句話。

又如《華嚴經》云：「我此知識說正法，普示一切法功德，遍示菩薩威儀道，專心思惟而來此。此是能生如我母，與德乳故如乳母，周遍長養菩提分，此諸善識遮無利。解脫老死如醫王，如天帝釋降甘雨，增廣白法如滿月，猶日光明示靜品。對於怨親如山王，心無擾亂猶大海，等同船師遍救護，善財是思而來此。菩薩啟發我覺慧，佛子能生大菩提，我諸知識佛所讚，由是善心而來此。救護世間如勇士，是大商主及怙依，此給我樂如眼目，以此心事善知識。」應咏其頌而憶念之，易其善財而誦自名。

又如《華嚴經》所說：「善知識，為我(善財童子)宣說正法，總示一切法的功德，並完整開示菩薩的威儀(行住坐臥)，我就是專心思惟這些善知識的恩德而來到此處。善知識就像母親，母親餵養我乳汁，善知識則授予我功德法乳，周全地長養我成佛的一切資糧，並為我遮除一切對修行不利的損惱。善知識如同醫王教我如何解脫老死；又如天帝釋般為我降下甘露法雨，讓我的善法增長廣大，如同月亮由缺到滿；又如陽光般為我照示出寂靜的涅槃境地。善知識的心，如同山王如如不動，對怨敵或親友都平等對待；善知識的心，猶如大海般寧靜，不受煩惱擾亂而動盪不安；善知識就像船師普遍救護沉溺於苦海中的每一個人，我善財童子就是懷著這樣感念心情，來到善知識面前。菩薩能啟發我的正覺智慧，導引我生起大菩提心，這些大善知識都是諸佛所稱讚的，我就是抱著此等清淨意樂而來善知識這裡。善知識如勇士般地救護世間的眾生，又如大商主般是眾生的前導和依靠，他給予我安樂，就好像有了智慧的眼目能破除無明黑暗。我以這樣念恩的心來承事善知識。」我們應該吟詠這些偈頌來憶念善知識的恩德，把善財童子的名字改成自己的名字來讀誦。

戊二、加行親近軌理

第二加行親近軌理者。如《尊重五十頌》云：「此何須繁說，勵觀彼及彼，應作師所喜，不喜應盡遮。金剛持自說，成就隨軌範，知己一切事，悉敬奉尊長。」

第二在行為上應如何親近善知識的軌則道理。如《尊重五十頌》說：「承事善知識，這還須要多講嗎？就是要盡一切努力地去觀察善知識和他所重視的法，應該去做師長所歡喜的事，師長不歡喜的事則完全不要做。金剛持佛曾親口說：弟子的成就完全看所跟隨的師長，了解了這一點以後，自然一切行為都恭敬、承事、供養自己的善知識。」

P36L1~P37L1 總之應勵~亦有明證

總之應勵力行，修師所喜，斷除不喜。作所喜者，謂有三門：供獻財物、身語承事、如教修行。如是亦如《莊嚴經論》云：「由諸供事及

承事，修行親近善知識。」又云：「堅固由依教奉行，能令其心正歡喜。」

總之，應該盡一切努力修持師長所歡喜的，斷除師長不歡喜的行為。做師長所歡喜的事，包含了三部分：一是供獻財物，二是身語承事，三是依教修行。如《莊嚴經論》所說：「藉由種種的供養、承事及依教奉行，來親近善知識。」又說：「這三種承事當中，又以依教奉行最能使修行堅固，也最能令善知識內心真正歡喜。」

其中初者，如《五十頌》云：「恆以諸難施，妻子自命根，事自三昧師，況諸動資財。」又云：「此供施即成，恆供一切佛，此是福資糧，從糧得成就。」復如拉梭瓦云：「如有上妙供下惡者，犯三昧耶，若是尊長喜樂於彼，或是唯有下劣供物，則無違犯。」

第一、供獻財物，如《事師五十頌》說：「連最難捨的妻兒家人乃至自身的性命，都可以拿來供養自己的師長，那些一般資財又算什麼呢？」又說：「這樣供養布施的成就，等於供養一切諸佛，這是殊勝的福德資糧，從積聚資糧而能獲得成就。」又如祖師拉梭瓦說：「如果有上妙的財物，卻因自己難捨，而把差的物品拿去供養上師，這是違犯三昧耶戒。除非上師正好喜歡這個下劣之物，那就隨他的意樂；或是自己只有粗劣的供品，那就不算犯戒。」

此與《五十頌》所說符順，如云：「欲求無盡性，如如少可意，即應以彼彼，勝妙供尊長。」此復若就學者方面，以是最勝集資糧故，實應如是。就師方面，則必須一，不顧利養。霞惹瓦云：「愛樂修行，於財供養，全無顧著，說為尊重。與此相違，非是修行解脫之師。」

這與《事師五十頌》說法相符。《事師五十頌》說：「如果想求圓滿的佛果，只要任何師長喜歡的東西，就拿去供養，但心中的意樂一定要恭敬，這個供養就是最殊勝的供養。」如此，從學者弟子的角度來說，供獻財物是最殊勝集資糧的方法，實在應該這樣做。就師長方面來說，他必須完全不顧名聞利養。霞惹瓦說：「真正善知識，他心中愛樂歡喜的只有修行，至於財物供養，他完全不會在意，他接受你，是為了成全你。如果與這相違背，就不是修行解脫道的師長。」

第二者謂為洗浴按摩擦拭及侍病等，當如實讚師功德等。

第二、身語承事。在身方面，對師長的奉侍有洗浴、按摩、擦拭及師長生病時妥善照顧。在語方面，要如實讚揚師長的功德。

第三者謂於教授遵行無違，此是主要。《本生論》云：「報恩供養者，謂依教奉行。」設若須隨師教行者，若所依師引入非理及令作違三律儀事，如何行耶。《毘奈耶經》於此說云：「若說非法，應當遮止。」

寶雲亦云：「於其善法隨順而行，於不善法應不順行。」故於所教，應不依行。不行非理者，《本生論》第十二品亦有明證。

第三、依教修行。就是依師長的教導，遵照奉行沒有違背，這是最主要的。《本生論》說：「要報答善知識的恩德，最殊勝的供養，就是依教奉行。」如果師長的教授不如法，或與三律儀戒(律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒)相違時，該怎麼辦呢？《毘奈耶經》說：「若師長教導不如法，就不要照著做。」《寶雲經》也說：「如果上師教導的是善法，我們就應該依教奉行，若是不善法，則不應隨順去做。」所以，如果師長所教導的並不如法，就不應該照著去做。有關不如理如法的教導，就不應該隨行的道理，在本生論第十二品中也有明證。

P37L1~P38L1 然亦不應~難以取勝

然亦不應以此諸理，遂於師所，不敬輕訾而毀謗等。如《尊重五十頌》云：「若以理不能，啟白不能理。」應善辭謝而不隨轉。如是親近時，亦如《莊嚴經論》云：「為受法分具功德，親近知識非為財。」是須受行正法之分。

雖然如此，但是也不應該以這些理由，對於這位師長因此有不恭敬、輕視而毀謗等行為。如《尊重五十頌》說：「假若師長交辦的事不合理，我們不能夠遵從，應向師長說明不能做的理由。」並應善巧婉轉的辭謝，而不要盲目隨錯誤而轉。親近師長時，就像《莊嚴經論》所說：「親近善知識，是為了獲得正法、增長功德，不是為了財或貪圖享受。」所以，在善知識跟前，應該以接受佛法的教導為最重要。

博朵瓦云：「差阿難陀為大師侍者時，謂若不持大師不著之衣，不食大師之餘食，許一切時至大師前，則當侍奉承事大師。如此慎重，其意是在教誨未來補特伽羅。我等於法全不計較，雖少許茶，悉計高低，謂師心中愛不愛念，此是心內腐爛之相。」幾時親近者，如博朵瓦云：「有一來者，是加我擔，若去一二，是擔減少，然住餘處，亦不能成，是須於一遠近適中經久修習。」

博朵瓦說：「佛陀在選阿難尊者做他的侍者時，阿難尊者提出三個條件：一不穿佛不穿的衣物，二不吃佛吃剩的食物，三任何時間都可以在佛的跟前受其教誨。佛陀答應之後，阿難尊者就做了佛的侍者來侍奉佛。」阿難尊者之所以慎重，就是為了教誡我們後輩的眾生，應該以法來親近善知識。結果我們現在的弟子對法完全不計較，但如果少了一點像茶這樣的小東西，都要計較多或少，說師長心中比較偏愛誰，這些都是我們內心沒有教法的腐爛跡象。」親近善知識的時間，要如何才算洽當？如博朵瓦說：「多來一位弟子，是增加我的負擔。離去一二位，是減輕我的負擔。如果弟子完全不親近善知識，又不能夠獲得成就，所以親近善知識，應遠近適中為最恰當，然後經久修習為最重要。」

丁四、依止勝利

第四親近勝利者。近諸佛位，諸佛歡喜。終不缺離大善知識。不墮惡趣。惡業煩惱悉不能勝。終不違越菩薩所行，於菩薩行具正念故，功德資糧漸漸增長。悉能成辦現前究竟一切利義。承事師故，意樂加行悉獲善業。作自他利資糧圓滿。

第四、依止善知識的殊勝利益：第一是能一步步往佛位邁進。第二是諸佛歡喜。第三是生生世世都不缺少、不遠離善知識。第四是不墮惡趣。第五是惡業、煩惱都不能來損害。第六永遠不違犯菩薩所行。第七是行菩薩道時，具有正念，都能和菩薩行相應，因此功德資糧漸漸增長，皆能成辦現前、究竟的一切利義安樂。第八是由於依止承事善知識的緣故，使我們的內心及行為都能獲得善業，所做自利利他的資糧果報也能圓滿。

如是亦如《華嚴經》云：「善男子，若諸菩薩，為善知識正所攝受，不墮惡趣。若諸菩薩，為善知識所思念者，則不違越菩薩學處。若諸菩薩，為善知識所守護者，勝出世間。若諸菩薩，承事供養善知識者，於一切行不忘而行。若諸菩薩，為善知識所攝持者，諸業煩惱難以取勝。」

如同《華嚴經》中所說：「善男子！修行菩薩道的人，如果能為善知識所攝受，就不會墮惡趣。修行菩薩道的人，如果能為善知識所思念，就不會違背菩薩行。修行菩薩道的人，如果能為善知識所守護，便是勝過一切世間的守護。修行菩薩道的人，如果承事供養善知識，就能不忘行一切菩薩行。修行菩薩道的人，如果能為善知識所攝持，惡業煩惱就難以取勝。」

P38L1~P39L1 又云：「善男子～染自然薰

又云：「善男子，若諸菩薩，隨善知識所有教誡，諸佛世尊心正歡喜。若諸菩薩，於善知識所有言教，安住無違，近一切智。於善知識，言教無疑，則能近於諸善知識。作意不捨善知識者，一切利義，悉能成辦。」

又說：「善男子！修行菩薩道的人，如果能遵循善知識所有的教誡去做，就能得諸佛世尊真正的歡喜。修行菩薩道的人，如果對於善知識所有的言教，都能隨順、安住、而不違背，就能一步步得到佛的智慧。如果對於善知識所有的言教都深信不疑，就能親近依止善知識。如果在起心動念上始終不棄捨善知識，則眼前、究竟的一切利義，都能成辦。」

《不可思議秘密經》中亦云：「若善男子，或善女人，應極恭敬，依止親近承事尊重。若如是者，聞善法故成善意樂，及由彼故成善加行，

由是因緣，造作善業。轉趣善行，能令善友，愛樂歡喜。由是不作惡業，作純善故，能令自他不起憂惱。由能隨順護自他故，能滿無上菩提之道，故能利益趣向惡道諸有情類。是故菩薩應依尊重，圓滿一切功德資糧。」

《不可思議秘密經》也說：「善男子、善女人，真正修學佛法，應該要極恭敬、依止、親近、承事善知識。若能如此，便會因為聽聞善法，而生善念，由於善念，身口的加行也成為善行。此乃由聞法的因緣而造了善業。造了善業，自然轉趣善行，還能使善友愛樂歡喜。由於不造惡業，純做善業，所以能令自己、他人不起憂惱。更由於能夠隨順護持自己和他人，所以能夠圓滿無上菩提，還能利益趣向惡道的有情。所以真正想修學圓滿佛道的菩薩行者，應該堅定的依止善知識，以圓滿一切功德資糧。」

復次由其承事知識，應於惡趣所受諸業，於現法中身心之上，少起病惱，或於夢中而領受者，亦能引彼令盡無餘。又能映蔽供事無量諸佛善根，有如是等最大勝利。

其次，由於如理依止、承事善知識，能使本來要墮入惡趣受苦的有情，今生只是在身心上面稍微起一點病痛或煩惱，甚至於夢中受一點惡劣的情況，都能夠把未來在惡趣受報的業消除乾淨。

恭敬承事善知識的功德，遠比我們供養無量諸佛的功德福報還要大，就有這樣大的殊勝利益。

《地藏經》云：「彼攝受者，應經無量俱胝劫中，流轉惡趣所有諸業，然於現法因疾疫等，或飢饉等，損惱身心而能消除，下至呵責，或唯夢中亦能清淨。雖於俱胝佛所，種諸善根，謂行布施，或行供養，或受學處，所起眾善，然彼僅以上半日善，即能映蔽。承事尊重，成就功德不可思議。」又云：「諸佛無量功德神變，應觀一切悉從此出，是故應如承事諸佛，依止親近供事尊重。」《本生論》亦云：「悉不應遠諸善士，以調伏理修善行，由近彼故其德塵，雖不故染自然薰。」

《地藏經》說：「真正為善知識所攝受者，原本須經無量劫中，流轉惡趣所有的惡業，能在這一世，只遭受種種疾病、飢餓、或身心損惱而得到消除。甚至只是受到善知識的呵責、或做惡夢，就能淨除這些惡業。雖然過去曾在無量諸佛前，種下種種善根，如布施、供養、受學學處等累積的眾善。但是，如果能以半日的時間，行承事供養自己的善知識，這個善根功德就超過以上眾善的功德。所以親近、依止、承事善知識的功德，實在是不可思議。」又說：「諸佛的無量功德與神通，我們應該了解都是從親近善知識的功德而來的。所以應當如同承事諸佛一般的去依止、親近、供養、承事善知識。」《本生論》也說：「任何情況之下，都不應該遠離善知識，因為這些善知識以戒等三學調伏內心，所行都

是善行。由於親近他們，自然能夠薰染到他們的功德。雖然不是刻意思去沾染，卻處處自然受其薰陶。」

P39L1~P40L2 博朵瓦云~沉沒法故

博朵瓦云：「我等多有破衣之過，如拖破衣，唯著草穢，不沾金沙。其善知識，所有功德，不能薰染，略有少過，即便染著。故於一切略略親近，悉無所成。」

博朵瓦說：「我們大多有破衣之過，如同身上拖著破衣，所沾染到的都是雜草汗穢，而不是金沙。這就好比善知識，所有的功德，我們不能薰染到，若是有一點點的過失，便會馬上染著。所以若是略略的親近善知識，是不會有所成就的」

丁五、未依過患

第五不依過患者。請為知識若不善依，於現世中，遭諸疾疫非人損惱，於未來世，當墮惡趣，經無量時受無量苦。《金剛手灌頂續》云：「薄伽梵，若有毀謗阿闍黎者，彼等當感何等異熟。世尊告曰：金剛手，莫作是語，天人世間悉皆恐怖。秘密主，然當略說，勇士應諦聽。我說無間等諸極苦地獄，即是彼生處，住彼無邊劫，是故一切種，終不應毀師。」

第五項不依止善知識的害處。若已祈請他人做為自己的善知識，卻不能好好的如法依止，在現世當中，會遭受各種疾病和非人的損害惱亂，在未來世中，會墮落惡趣，經無量劫的時間受無量的痛苦。《金剛手灌頂續》說：「世尊，假如有人毀謗自己的師長，他將會感得什麼樣的果報呢？世尊回答他說：金剛手菩薩，最好不要提起此事，若細說異熟果報，恐怕連天、人與一切世間有情都會害怕。金剛手菩薩，你既已問起，我就簡略的說，身為勇士應該如實的聽聞。我告訴你，各種無間地獄等受極大痛苦的地方，就是這些毀謗師長者的去處，而且他們受苦的時間是無邊大劫。所以在任何情況下，絕不可以毀謗自己的師長。」

《五十頌》亦云：「毀謗阿闍黎，是大愚應遭，疾癘及諸病，魔疫諸毒死，王火及毒蛇，水羅叉盜賊，非人礙神等，殺墮有情獄。終不應惱亂，諸阿闍黎心，設由愚故為，地獄定燒煮。所說無間等，極可畏地獄，諸謗師範者，佛說住其中。」善巧成就寂靜論師，所造《札那釋難論》中，亦引經云：「設唯聞一頌，若不執為尊，百世生犬中，後生賤族姓。」

《事師五十頌》中也說：「毀謗上師，是最大的愚癡，會遭受到極為嚴重的諸多疾病、癲瘋，以及會因著魔、瘟疫、中毒而死。不僅如此，還會遭受王法、烈

火、毒蛇野獸、惡水、羅刹、盜賊、非人等的殺害或侵擾，死了以後，會墮落大有情地獄。所以在任何情況之下，都不要惱亂師長的心，假設因為愚癡而如是做了，死後一定會下地獄被油鍋所燒煮。還有各種如無間地獄等極為可怕的地獄，所有毀謗師長的人，佛陀說，他們都會住在那裡。」善巧成就者寂靜論師在所造《札那釋難論》當中，也引經說：「假設我們從善知識那裡，雖然只聽聞到一個偈頌，如果沒有把他當成師長般尊敬，果報將會是百世都生為狗類，即使之後轉為人道，也是最低賤的種姓。」

又諸功德，未生不生，已生退失，如《現在諸佛現證三摩地經》云：「若彼於師住嫌恨心，或堅惡心，或恚惱心，能得功德，無有是處。若不能作大師想者亦復如是。若於三乘補特伽羅，說法比丘，不起恭敬，及尊長想，或大師想者，此等能得未得之法，或已得者，令不退失，無有是處。由不恭敬，沉沒法故。」

如果我們不如理依止善知識的話，還沒有生起的功德會生不起來，已經生起的，也會退失。如《現在諸佛現證三摩地經》中所說：「如果對自己所依止的上師起嫌惡憎恨心、堅固惡心、或恚惱心，是不可能得到任何功德的。即使沒有惡心，然而不懂得視師如佛，同樣也無法生起功德。不要說對自己的師長，就是對大、小乘、或其他宗派的說法比丘不恭敬，或者沒有把他當作善知識、佛來看，這樣也還是得不到任何功德，甚或以前有的功德也會退失。不恭敬法及說法師，是造成佛法隱沒的主要原因。」

P40L2～P41L1 設若親近～極為重要

設若親近不善知識及罪惡友，亦令諸德漸次損減，一切罪惡漸次增長，能生一切非所愛樂，故一切種悉當遠離。《念住經》云：「為貪瞋癡一切根本者，謂罪惡友，此如毒樹。」

假若親近惡知識和惡友，也會讓我們的德行漸漸減損，一切惡業逐漸增長，而且生出一切不如意、不可愛的果報來，所以一切時處，我們都應當遠離惡知識和惡友。《念住經》說：「惡友是貪瞋癡一切惡法的根本，它就像毒樹一樣，只要沾到一點，就會讓人中毒喪命。」

《涅槃經》云：「如諸菩薩怖畏惡友，非醉象等，此唯壞身，前者俱壞善及淨心。」

《涅槃經》說：「修行佛道的菩薩行者，害怕惡友甚於怕醉象。因為醉象頂多傷害我們的身體性命，而惡友能破壞我們一切善因、善念，使我們原來清淨的心也遭到污染而破壞了善根。」

又說彼二，一唯壞肉身，一兼壞法身。一者不能擲諸惡趣，一定能擲。《諦者品》亦云：「若為惡友蛇執心，棄善知識療毒藥，此等雖聞正法寶，嗚呼放逸墮險處。」

《涅槃經》又比較了醉象和惡友的差別，醉象只能毀壞我們的肉身，惡友卻兼害我們的法身慧命；醉象不能把我們丟入惡道，惡友卻一定能。

《諦者品》也說：「如果我們的心被毒蛇般的惡友纏縛住，而我們卻捨棄了可以療治三毒的良藥—善知識，如此，即使我們能夠聽聞到正法，最終還是因為親近惡友而放逸的緣故，墮入三惡道。」

《親友集》云：「無信而慳吝，妄語及離間，智者不應親，勿共惡人住。若自不作惡，近諸作惡者，亦疑為作惡，惡名亦增長。人近非應親，由彼過成過，如毒箭置囊，亦染無毒者。」

《親友集》說：「真正有智慧的人不應該親近對三寶沒有信心、生性慳吝、好說妄語和離間語的人，也不應該和惡人共住。雖然自己沒作惡事，但因親近惡友，也會遭人質疑跟他一般的作惡，惡名自然會增長。和不應該親近的惡友在一起，久而久之我們也會沾染到壞習性，就像把毒箭放在箭囊中，沒有毒的箭也會變成毒箭。」

惡知識者，謂若近誰能令性罪遮罪惡行，諸先有者不能損減，諸先非有令新增長。善知識敦巴云：「下者雖與上伴共住，僅成中等。上者若與下者共住，不待劬勞，而成下趣。」

所謂惡知識，是指無論誰一旦親近了這種人，以前有的惡行不會減少，以前沒有的性罪或遮罪等惡業反而會造作增長。善知識敦巴說：「下等人和上等人共住的話，最好的情況是下等人會變成中等人；可是上等人若和下等人共住的話，不用花什麼力氣，很快就變成下等人了。」說明習善很難，學惡極易。

(註：二罪，即性罪和遮罪。性罪是本性就是罪惡，如殺、盜、淫、妄，不待佛制，誰犯了就會得到罪報；遮罪是遮止的罪，如酒的本質不是惡，但是佛禁止不許飲，誰飲了就會得到毀犯佛制戒的罪。)

丁六、攝彼等義

第六攝彼等義者。世遍讚說尊長瑜伽教授者，應知即是如前所說。若一二次，修所緣境，全無所至。若是至心欲行法者，須恆親近，無錯引導，最勝知識。爾時亦如伽喀巴云：「依尊重時，恐有所失。」謂若不知依止軌理而依止者，不生利益反致虧損。故此依止知識法類，較餘一切極為重要。

第六項是攝彼等義。就是總結前面五項內涵(所依善知識之相、能依學者之相、彼應如何依師之理、依止勝利、未依過患)，並將不足之處作一補充。世人普遍讚揚的「上師相應法」教授，就是按照前面所說的內容去修學。如果只是緣著自己所修的法類，修習一次兩次，那一點用處都沒有，不會有所成就。真正誠心想修習佛法的人，應該恆常親近善知識，而且必須要依止能正確引導我們修學的最殊勝的善知識。依止時，應如伽喀巴尊者所說：「依止上師的時候，要常常心懷戰兢惕厲，就怕會有一點點做得不對。」這是說如果不了解正確的依師之理就去依止的話，不但得不到親近善知識的利益，反而會造成過失和損害。所以，依止善知識這個法類，比其他任何法類都更為重要。

P41L1~P41L7 見是究竟~善財童子

見是究竟欲樂根本，故特引諸無垢經論，並以易解，能動心意，符合經義，諸善士語，而為莊嚴，將粗次第，略為建設，廣如餘處，應當了知。

由於依止善知識是一切究竟欲樂(指成佛)的根本，因此本論特別引用許多無錯誤(應理應機)的經論，以淺顯易懂的方式解釋，期能策動人心、轉變心意，又摘錄了符合經論義理的祖師語錄，來彰顯依止善知識的重要；並將其修習的綱要、次第，列於本論之道前基礎。關於依止善知識的詳細內容也可從其他經論去廣泛了解。

我等煩惱，極其粗重。多不了知依師道理。知亦不行，諸聞法者，反起無量依師之罪，即於此罪亦難發生悔防等心，故應了知如前所說勝利過患，數數思惟。於昔多生，未能如法依止諸罪，應由至心而悔，多發防護之心。

我們現在的狀態，就是煩惱非常的粗重。這大多是由於不了解依止善知識道理的緣故，或者就算知道了，也不照著去做，如此，即使我們聽聞了佛法，不僅沒有累積功德，反而會造作無數不如理依師的罪業；而且對這些罪過，也因為認知不足而很難察覺、不知道要懺悔，也無法生出防護未來不再犯的心。所以我們應該要反覆思惟、確實了知前面所說的依止善知識的勝利和不依止的過患。對自己累世以來未能如理如法依止善知識的罪過，應該至心懺悔，更要發起防護心，讓自己不再犯同樣的錯。

自應勵備法器諸法，數思圓滿德相知識，積集資糧，廣發大願，為如是師，乃至未證菩提以來攝受之因。若如是者，不久當如志力希有常啼佛子，及求知識不知厭足善財童子。

還有要期勉自己早日成為一個能夠聽聞正法的具器弟子，經常思惟善知識的圓滿德相，努力積集資糧，廣發大願，希望種下在未證得菩提之前能生生世世值遇具德上師攝受的正因。

如果能這樣去做，不用很久就能像《大般若經》中的「常啼菩薩」於精進求法中執持罕見的堅決意志力，以及《華嚴經》中「善財童子」勇猛追隨善知識求法而永不疲厭一樣，最終獲得大成就。

丙二、總略宣說修持軌理

略說修習軌理分二，一、正明修法，二、破除此中邪妄分別。初中分二，一、正修時應如何，二、未修中間應如何。

初中分三，一、加行，二、正行，三、完結。今初

丁一、正明修法

戊一、正修時應如何

己一、加行

P41L10~P42L1 出加行法~為資糧田

初加行法有六，乃是金洲大師傳記。謂善灑掃所住處所，莊嚴安布身語意像。由無諂誑求諸供具端正陳設。次如《聲聞地》中所說，「從昏睡蓋，淨治心時，須為經行。除此從餘，貪欲等蓋，淨治心時，應於床座或小座等，結跏趺坐。」

加行，即正修之前的準備工作。加行法分六個要項，這個記載出自金洲大師的傳記。第一、淨地設像：將修行處所打掃乾淨，莊嚴安置代表佛陀身語意的佛像、經書、佛塔及法器物件。第二、莊嚴供具：以正直無欺的心所取得之清淨勝妙的供品，端正陳設來行供養。第三、入座皈依：如《聲聞地》所說：「若出現昏沈、打瞌睡的情況，必須起來走動經行以淨治身心；除此而外，如貪心熾盛等煩惱現前時，對治的方法是在床座或床前墊子上以盤腿打坐姿勢，收攝身心。」

故於安樂臥具，端正其身，結跏趺坐，或半跏趺，隨宜威儀。既安住已，皈依發心，決定令與相續和合。於前虛空明現觀想，廣行派及深見派傳承諸師，復有無量諸佛菩薩，聲聞獨覺及護法眾為資糧田。

所以我們於正修前，可在舒適安樂的坐具上，端正身體，依照個人情況以腿雙盤或單盤的坐姿，讓身心安住。安住以後，誦唸皈依發心儀軌，一定要提策內心和法相應。第四、觀想資糧田：觀想前面虛空皈依境清楚顯現，有廣行及深見各派傳承祖師，還有無量諸佛、菩薩、聲聞、獨覺以及龍、天、護法等聖眾圍繞，這些都是我們的資糧田，可以對著它皈依、祈求和發願。

P42L1~P43L1 又自相續而稱讚之

又自相續中，若無能生道之順緣積集資糧，及除逆緣淨治業障二助緣者，唯勵力修所緣行相之正因，亦難生起。是故次應修習七支以治身心，攝盡集淨諸扼要處。

第五、集資淨障和七支供養：修行的時候，若身心不具足修道的二項助緣—積集資糧(增進修道之順緣)、淨治業障(去除障道之逆緣)，只靠努力修習，內心當中仍然很難與法相應、或如理如量的生起所緣行相的正因。所以我們必須修七支供養來調治身心，因為它已含攝了一切集資、淨障的宗要。

其禮敬支中，三門總禮者，謂「所有」等一頌。非緣一方世界及一時之佛，應緣十方過去當來及現在所有一切諸佛，以至誠心，三業敬禮，非隨他轉。智軍阿闍黎釋中云，「此復若僅頂禮一佛，所得福德，且無限量，何況緣禮爾許諸佛。」

七支供養的第一支—禮敬支，分為總禮敬與分別禮敬。三門總禮敬，在《普賢十大願王》禮敬諸佛的偈頌，「所有十方世界中，三世一切人師子，我以清淨身語意，一切徧禮盡無餘。」指出我們禮敬的對象，不只是緣在某一方或某一時的佛，而是要普緣十方，以及過去、現在、未來三世所有諸佛菩薩，以最虔誠的心，清淨的身、語、意三門來做禮敬，不隨外境或煩惱而轉。智軍阿闍黎的釋論中說：「如果只頂禮一尊佛，所得的福德資糧尚且無量廣大，更何況是禮敬十方三世無量的諸佛，所得福德資糧必定更加無量無邊。」

三門別禮中身禮敬者，「普賢行願」等一頌。謂以方時所攝一切諸佛，以意攀緣，如現前境。變化自身等諸佛刹，極微塵數，而申敬禮。此復是於諸境所有普賢妙行，發淨信力，由此信力，發起禮敬。「一身頂禮其福尚大，況以爾許身業禮敬，其福尤大。」智軍阿闍黎所釋也。

以身、語、意三門，行分別禮敬當中，關於身禮敬，在《普賢菩薩行願品》中有：「普賢行願威神力，普現一切如來前，一身復現刹塵身，一一徧禮刹塵佛。」的偈頌。提到要以意念去觀想十方三世一切諸佛就在我們面前，然後我們也化成無量微塵數的身體到每一尊佛前恭敬頂禮。此觀想境乃是藉由普賢菩薩的妙行所產生的清淨信心，以此清淨信心對每一尊佛發起禮敬。「能以一身頂禮一佛，福報已經很大，何況以無量身來頂禮無量諸佛，這福德就更大了。」這是智軍阿闍黎所做的解釋。

意敬禮者，「於一塵中」等一頌。謂於一一微塵之上，皆有一切塵數諸佛安住菩薩圍繞會中，應發勝解，隨念諸佛所有功德。

有關意禮敬，在《普賢菩薩行願品》中有：「於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。」的偈頌。此說每一粒微塵都有一切諸佛安住、一切菩薩眷屬圍繞，應以此隨念諸佛功德，發起信解。

語敬禮者，「各以一切」等一頌。謂於諸佛功德勝譽，不可窮盡，化一身，有無量首，化一一首，有無量舌，以微妙音而稱讚之。

有關語禮敬，在《普賢菩薩行願品》中有：「各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。」的偈頌。這是說為了要稱頌諸佛無量的功德和勝譽，我們化現出無數個身，每一身化現出無數個頭，每一頭又化現出無數個舌，每一舌發出無量妙音來讚揚諸佛的功德。

P43L1~P44L1 此中音者~而發隨喜

此中音者，即是讚辭，其支分者，謂因即是舌根，（此與漢文稍有出入）海者是繁多辭。

此處「音」字，是讚揚辭。其「支」為因，指舌根的意思（這裡和漢譯本稍有出入）；「海」，形容眾多。

供養支中，有上供者，「以諸最勝」等兩頌。最勝華者，謂人天等處，所有眾多希有散華，鬘謂配貫種種妙華。此二種中，皆有一切或實或假。伎樂者，謂諸樂具，若弦若吹，若打若擊。塗香者，謂妙香泥。勝傘蓋者，謂諸傘中諸勝妙者。燈燭者，謂香油等氣香，光明及摩尼寶有光明者。燒香者，謂配眾香，或唯一種所燒燃香。勝衣服者，謂一切衣中最勝妙者。最勝香者，謂妙香水供為飲水，以氤馥香遍三千界所熏水等。末香者，謂妙香末可撒可燒，或積為堆，或畫壇場，支配顏色形量高廣等妙高峰。聚者加於前文一切之後，有眾多義及莊飾義並種種義。

七支供養的第二支：供養支，分為「有上供」與「無上供」兩種。關於「有上供」，在《普賢菩薩行願品》中有兩個偈頌：

- (1) 「以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。」
- (2) 「最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來」

偈頌中最勝華者，是指人間、天上等處，所有各種珍貴稀有的花朵。

鬘，是指用種種上妙花朵串成的花環。這兩種花朵或花環，有的是用真實的花來供養，也可以用觀想各種勝妙的花來供養。

伎樂者，是指用各種樂器，無論是以管弦吹奏，或是用打擊樂器所發出的音樂來供養。塗香者，是以香料調配的上妙香泥。勝傘蓋者，是供在佛前或頂上方的寶蓋，是所有傘蓋中最勝妙的。

燈燭者，是由香油等點燃，而發出的光明；或是摩尼寶珠等能發光的，都可以拿來供養。燒香者，是由多種香調配而成，或者純粹只用一種香，用來點燃供養。

勝衣服者，是一切衣服中最殊勝上妙的。

最勝香者，是以具有上妙香氣的水，作為飲水，其香氣能遍薰三千大千世界。

末香者，是上妙香粉末，可施撒也可燃燒，或供堆積成壇場；或配上各種顏色當成顏料用來繪製成壇城，形量高廣就如同須彌山一般。「聚」字，可加在前文每一類的供養物之後，有「眾多」及「莊飾」的意義，並且也有「種種」的意義。

無上供者，「我以廣大」等一頌。言有上者，謂世間供。此中乃是諸菩薩等，神力所變微妙供具。頌後二句，於前一切不具足此二句義者悉應加之，是說敬禮及諸供養所有等起及其境界。（此與漢文稍有出入）

關於「無上供」，在《普賢菩薩行願品》中有：「我以廣大勝解心，深信一切三世佛；悉以普賢行願力，普徧供養諸如來。」這一偈頌。前面的「有上供」是指世間一般的供養，這裡的「無上供」是指諸多菩薩們以神通力所變現出來的微妙供物。偈頌中的最後兩句，在前面所有偈頌中，不具足這兩句意義的，都應該加上，這是說明修「禮敬支」和「供養支」時，我們應具有和普賢菩薩行願力相應的等起心及其所緣的境界。（此與漢文稍有出入）

悔罪支者，「我昔所作」等一頌。依三毒因，身等三事，其罪自性謂我所作，此復具有親自所作，及教他作，或於他作而發隨喜。

悔罪支者：就是「我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」這一偈頌。提到我過去所造的種種惡業，都是由於無始以來，貪、瞋、癡三毒熾盛的緣故，才會造下身語意三門惡業。這些罪業的自性是指「我所作」，這當中又包括了自己作、教別人作，或是見別人作我去隨喜的所有惡業。

P44L1~P45L1 總攝一切~三事之中

總攝一切說「諸惡業」，應念此等所有過患，悔先防後，至心懺除，則昔已作，斷其增長，諸未來者，堵其相續。

這裡所說的「諸惡業」，實際上含攝了一切的惡業在內，應該多思惟這些惡業所有的過患，一方面深深懺悔先前所作，另一方面切實防護將來不再造作，唯有至心的懺除往昔所作的惡業，才會阻斷其增長，未來也才能防止其繼續造作。

隨喜支者，「十方一切」等一頌。隨念此五補特伽羅所有善利修習歡喜，猶如貧者獲得寶藏。

七支供養的第四支隨喜支，在《普賢菩薩行願品》中有：就是「十方一切諸眾生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。」的偈頌。

這個偈頌的意思是隨時憶念十方一切眾生，聲聞乘、緣覺乘的有學及無學，一切如來及菩薩，並對這五類眾生所有的善行義利修隨喜心。要隨喜到什麼程度呢？就像窮人意外得到寶藏，那樣的歡喜高興。

勸請轉法輪支者，「十方所有」等一頌。謂於十方剎土之中，現證菩提，獲得無著無障礙智，未經久時，變爾許身，勸請說法。智軍阿闍黎作「現證菩提」而為解釋。

七支供養的第五支勸請轉法輪支，就是「十方所有世間燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。」這一偈頌。

這個偈頌是說，在十方剎土中，只要有現證菩提，獲得無執著、無障礙佛智的聖者，在他剛剛證果的時間內，我願立刻化現成同等數量身，到佛面前，請求說法，為眾生轉妙法輪。此處是以智軍阿闍黎的「現證菩提」來解釋這一偈頌。

請住世支者，「諸佛若欲」等一頌。謂於十方剎土之中，諸欲示現般涅槃者，為令發起一切眾生究竟利益，現前安樂，故變無量身，勸住佛剎微塵數劫，不般涅槃。

七支供養的第六支請住世支，在《普賢菩薩行願品》中有：「諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。」的偈頌。

這是在說十方剎土當中，只要有一佛準備示現般涅槃，為了一切眾生究竟的利益，和現前的安樂，我都願立刻化現成無量身，到佛面前，請求長久住世，如微塵數那麼多劫的時間，不要趣入般涅槃。

迴向支者，「所有禮讚」等一頌。以上六支善，表舉所有一切善根，悉與一切有情共同，以猛利欲樂迴向令成大菩提因，永無罄盡。如是了解此諸文義，意不餘散，具如文中所說而行，則能攝持無量德聚。

七支供養的最後一支迴向支，有偈頌：「所有禮讚供養佛，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。」

此說迴向時，是將前面「禮敬、供養、懺悔、隨喜、請轉法輪、請佛住世」這六支所做的一切善根，以猛利的意樂迴向給一切有情眾生，希望眾生早日成就無上菩提，且此大菩提因，永遠增長無盡。徹底了解以上七支供養所說的內涵後，要專心一意完全照著這個內涵如法修行，這樣就能夠攝持無量無邊的功德。

此中禮敬，供養，勸請，請住，隨喜五者，是為順緣積聚資糧。悔者是除違緣淨治罪障。隨喜支中一分，於自造善，修歡喜者，亦是增長自所作善。

七支供養當中，禮敬、供養、請轉法輪、請佛住世、隨喜這五支，屬於能積聚資糧的修道順緣。懺悔支，屬於能淨除罪障的去除違緣。隨喜支中可以隨喜別人，也可隨喜自己。若是隨喜屬於自己作的善事，也會增長自己的善根。

其迴向者，是使積集淨治長養諸善，雖極微少，令增廣多。又使現前諸已感果將罄盡者，終無窮盡，總之攝於積集，淨治，增長無盡三事之中。

迴向支，是使我們積集資糧和淨除罪障所生的微少功德能增廣增多。迴向，又能使眼前感果將盡的善業，變得永無窮盡。總而言之，七支供養總攝了積集資糧、淨治罪障、和增長一切功德乃至無窮無盡這三件事的功能。(以上是六加行當中的第五項，接下來是第六項)：

P45L2~P46L1 次令所緣～應恆修習

次令所緣明了顯現，供曼陀羅，應以猛利欲樂，多返祈禱，謂「維願加持，從不恭敬善知識起，乃至執著二種我相，所有一切顛倒分別，速當滅除。從敬知識，乃至通達無我真實，所有一切無顛倒心，速當發起。及其內外一切障緣，悉當寂滅。」

加行六法的最後一項是供養曼陀羅(壇城)。先觀想資糧田(也就是皈依的境)清楚的顯現在我們面前，然後把最好的東西拿來獻供壇城(就是諸佛的住處)，而且應以猛利的希求心，多番祈禱，說：「希望諸佛菩薩加持我，淨除修行的違緣，從不恭敬善知識的罪業開始，乃至到最後因人我執、法我執而引起的一切顛倒分別，所有的罪障，都能快速的滅除。也希望諸佛菩薩加持我，增長修行的順緣，從親近、恭敬善知識的善業開始，乃至於能通達人無我、法無我的真實義，所有一切無顛倒心都能夠快速發起。以及祈求諸佛菩薩加持我，使內、外一切的障礙因緣(內心當中的煩惱和外在不利的因素等)，都能消除。」

已二、正行

正行分二，一、總共修法，二、此處修法。 今初

庚一、總共修法

所言修者。謂其數數於善所緣，令心安住，將護修習所緣行相。蓋從無始，自為心所自在，心則不為自所自在。心復隨向煩惱等障，而為發起一切罪惡。此修即是，為令其心，隨自自在，堪如所欲，住善所緣。此復若隨，任遇所緣，即便修者，則於所欲如是次第，修習爾許善所緣境，定不隨轉。反於如欲善所緣境堪任安住，成大障礙。

所謂修行，就是將原本不安定的心一次又一次的安住在善所緣境上，並且不斷地練習，就叫做修。因為從無始以來，我們一直被自己的心識所操控，完全做不了主；而我們的心識又一天到晚跟著種種煩惱障礙所轉，以致造了種種的惡業，使我們輪迴生死苦海之中。修行就是要讓我們的心，能夠如自己所希望的，安住在善行、善念之上。

其次，修的時候，若碰到什麼覺得相應的就修什麼，那麼對善知識所告訴我們修行的次第，與修行的內涵，包含一切善法，我們一定修不起來。不但修不起來，由於碰到什麼就修什麼的惡習，對於想要安住在應修行的善法上，反而會形成極大的障礙。

若從最初令成惡習，則終生善行，悉成過失。故於所修諸所緣境，數量次第，先須決定。次應發起猛利誓願，謂如所定，不令修餘。即應具足憶念正知，而正修習，如所決定，令無增減。

若是一開始修行，就養成這種任意所緣就去修的壞習慣，那麼即使修行了一輩子所有的善行，也將成為過失。所以，我們對所要修行的種種法門，包括它的數量、先後順序，都須事先確定。其次，還要發起勇猛的誓願，說我一定要依照先前所決定的內容、數量和次第去修行，絕對不為外面的境緣影響而改變去修其它的法門。正修的時候，應該具足正念、正知來修習如前面所決定的各項法類，既不增加也不減少。

庚二、此處修法

此處修法者。先應思惟依止勝利速成佛等，及不親近所有過患，謂能引發現法後世諸大苦等。次應多起防護之心。謂不容蓄，分別尊長過失之心。隨自所知，應當思惟，戒定智慧聞等諸德。乃至自心未起清淨行相信時，應恆修習。

此處特別以觀修依止善知識這個法類來說明。首先應該反覆思惟依止善知識的殊勝利益，譬如能快速成佛等，以及不親近善知識的所有過患，也就是能引發

現世和後世的種種大苦等。其次，應該多生起防護之心，避免去觀察師長的過失。然後盡自己所了解的，去思惟師長的戒、定、慧、多聞等所有功德，應該如此不停的修習，直到能夠對自己的師長生起清淨的信心之前，都要恆常勵力的修習。

P46L1~P47L1 次應思惟～應如何行

次應思惟如前經說，於自己作當作諸恩，乃至未發誠敬而修。

再其次，就像前面經文所說，應該時時憶念師長對自己已經做的、現在做的、以及將來要做的所有恩德，直到自己對師長能夠真實生起至誠、恭敬的心為止。

已三、完結

後時如何行者。應將所集眾多福善，以猛利欲由普賢行願，及七十願等，迴向現時畢竟諸可願處。如是應於晨起，午前，午後，初夜，四次修習。此復初修，若時長久，易隨掉沈自在而轉。此若串習，極難醫改，故應時短，次數增多。如云，「有欲修心，即便截止，則於後次心欲趣入。若不爾者，見座位時，即覺發嘔。」若待稍固，時漸延長，於一切中，應離太急太緩加行過失。由此能令障礙減少，疲倦昏沈等亦當消滅。

至於正修完了以後要如何做。應該把修行所積集的所有福德善根，用很強盛猛利的意樂，依照《普賢行願》(十大願王)以及《七十願》等儀軌，迴向到現世也就是眼前增上生和將來究竟決定勝的利益之上，這些利益才是我們真正所應該希求的。一般正修，應該在早晨起來、上午、下午和晚上剛入夜等四個時段修習。(在印度，將一天的時間，分為晝夜六時。白天三時，是晨起、午前、午後；夜間三時，是初夜、中夜、後夜，每一時是四個鐘頭。)此外，如果是初學者，剛開始起修時，修的時間不宜太長，如果時間過長，心很容易在不知不覺當中跟著「掉」、「沈」而轉。(「掉」是跟貪相應的這種心攀緣相，想東想西的心向上揚，「沈」是等到你想累了以後心就向下昏沈，乃至於到後來睡著了。)如果串習久了，一旦養成這種「掉」、「沈」的習慣，就很難改正過來。所以剛開始修的時候，時間應該短，次數應該多。

就如同經論上所說的：「當修習有了初步的相應，會覺得修得好歡喜，就有持續想修的心，這個時候就應該暫停下來，如此意猶未盡的心裡才會一直想要再去修。如果不這樣的話，等到熱度過了或心不相應才下座，那麼下次上座，心裡會生反感，一見到修習的座位，甚至會覺得不舒服。」如此需待修的功夫慢慢純熟穩固了，心能安住所緣不為外境所轉時，再漸漸延長修的時間。還有在修行的過程當中，應該遠離急躁或散慢的過失。若能這樣如法的修習，就能夠使得障礙減少，而且疲倦、掉舉、昏沉等現象也會消除。

戊二、未修中間應如何

未修中間如何行者。總之雖有禮拜旋繞及讀誦等，多可行事，然今此中正主要者，謂於正修時勵力修己，未修之間，若於所修行相所緣，不依念知，任其逸散，則所生德，極其微渺。故於中間應閱顯說此法經論，數數憶持。應由多門修集資糧生德順緣，亦由多門淨治所有違緣罪障。一切之根本，應如所知，勵力守護所受律儀。故亦有於所緣行相淨修其心，及律儀戒，積集資糧三法之上，名為三合而引導者。

正修完下了座，到要修下一座之前，這中間應該要如何做。總的來說，雖然有禮拜、繞佛和誦讀經論等很多事情可做，但這裡最主要講的是指在正修的時候，雖然非常精進的修習，然而在未修中間，如果對正修時所緣的行相，沒有繼續依正念、正知力來攝持，而任由自心放逸、散亂，那麼之前修習所產生的功德是非常微少的。所以在正修以外的時間，應該閱讀和正修相關的經論，當然這個包括善知識的教授，自己作的筆記等等，並且要反覆地去思惟、觀察和行持。

同時應該從各種法門，修習積集資糧和產生功德的善緣，也應該從各種法門，修習淨除所有的修法違緣和罪障。事實上，一切修行的根本就是我們所受的戒，應該依照我們所知道的，努力守護律儀。所以也有這樣的說法，專注於我們所緣的行相淨修其心、守護戒律、以及積集資糧這三種方法，統稱為「三合」，來引導修行。

復應學習四種資糧，是易引發奢摩他道，毘鉢舍那道之正因，所謂密護根門，正知而行，飲食知量，精勤修習惛寤瑜伽，於眠息時應如何行。

除此之外，我們應該學習，最易引發定(止)和慧(觀)正因的四種資糧。哪四種資糧？第一是密護根門，第二正知而行，第三飲食知量，第四是修習惛寤瑜伽，也就是在睡覺的時候應如何修。

P47L2~P48L1 初中有五~三衣及鉢

初中有五。^一以何防護者，謂遍護正念及於正念起常委行。其中初者，謂於防護根門諸法，數數修習令不忘失。二者謂於正念，常恆委重而修習之。^二何所防護者，謂六種根。^三從何防護者，謂從可愛及非可愛六種境界。^四如何防護，其中有二，守護根者，謂根境合，起六識後，意識便於六可愛境六非愛境，發生貪瞋，應當勵力，從彼諸境護令不生。即以六根而防護者，若於何境，由瞻視等，能起煩惱，即於此境，不縱諸根而正止息。其守護根者，是於六境，不取行相，不取隨好。若由忘念煩惱熾盛，起罪惡心，亦由防護而能止息。取行相者，謂於非應觀視色等，正為境界，或現在前，即便作意彼等行相，現前往觀。

取隨好者，謂於六識起後，能引貪瞋癡三之境，意識執持，或其境界，雖未現前，由從他聞，分別彼等。^五防護為何者，謂從雜染守護其意，令住善性，或無記性。此中所住無覆無記者，謂威儀等時，非是持心住善緣時。

第一種資糧是密護根門，由五方面來做說明：一、用什麼來防護自己的根門？要以正念來防護。以正念防護，又分為兩點：(一)是「遍護正念」，指一切時處要牢記防護根門的方法，時時串習，令自己不忘失正念。(二)是「於正念起常委行」，指對於正念的內涵，起經常不斷且殷重的修行。二、防護什麼？護我們的六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)。三、從哪裡防護？從六根接觸色、聲、香、味、觸、法這六種境界後，對於順心的覺得可愛，不順心的覺得不愛，所以要從這六種境界去防護六根。

四、如何防護？可分為二項，(一)守護根。當六根緣到六境時，六識就跟著生起來，緊接著意識就會對六種可愛境界生貪，於六種非可愛境界生瞋。所以在這當下，應當努力不要讓根對境界生起貪、瞋相應的煩惱。(二)從六根面對的境去防護。譬如說對這個境界我們看見或聽見了，因此會引發我們貪、瞋，那就擋住它，盡量少接觸這個境界，不放縱自己的根，而且要用正念止息煩惱。守護根，就是在根對境時，對於這個六境不取行相，不取隨好(後面解釋)。若是因為一時忘失正念或因煩惱熾盛，而起了罪惡心，也能由於平常努力守護六根而得到止息。

所謂「取行相」者，就是在不應該看的境界現起時，內心覺得這東西很好，然後就去看。所謂「取隨好」者，就是一旦接受了六境的行相後，六識升起而引發貪、瞋、癡，然後起了種種執著；或是這些境界並沒有現前，只是聽別人說起，意識也會生起貪、瞋、癡的分別念頭。

五、防護什麼呢？就是要防護我們的心不受雜染，使它能安住在善性，或是在不是善也不是惡的無記性當中。這裡所說使心安住在無記性當中，指的是無覆無記性。所謂無覆無記，如行、住、坐、臥威儀動作本身，是沒有善惡分別的，亦即在行、住、坐、臥時沒有把心安住在善法和惡法上，所以是無覆無記的。(若是心有染汙就是有覆無記)

正知而行者有二，何為所行事，於彼行正知。初中有二，謂五行動業及五受用業。其中初五之身事業者，謂若往赴所餘聚落餘寺院等，若從彼還。眼事業者，一若略睹，謂無意為先，見種種境。二若詳瞻，謂動意為先，而有所見。一切支節業者，謂諸支節，若屈若伸。衣鉢業者，謂若受用及其受持三衣及鉢。

第二種資糧，是正知而行，可分成兩部分：「何為所行事」及「於彼行正知」。一、何為所行事，是指隨時覺察正在做的事，而且正確地知道什麼是該做的及不該做的。二、於彼行正知，是對於所該做的事情，要保持著正念正知去做。

一、何為所行事，又分為五行動業及五受用業。(一)五行動業，有：

1. 身事業：指到寺院以外的地方，如到其他聚落或寺院等，往返過程中所做的一切行動。
2. 眼事業：眼睛看東西有兩種方式，一種是略睹，即隨意看一下，不經意間所看到種種的境。另一種是詳瞻，即先認真的想過要看什麼，然後再詳細的去看。
3. 一切支節業：指身體、四肢能做種種動作，如彎曲，伸展等。
4. 衣鉢業：指出家人平常的受用及受持三衣及鉢等威儀。

P48L1~P49L2 乞食業者~安住正知

乞食業者，謂飲食等。寺內五種受用業中，身事業者，若行謂往經行處，或往同法者所，或為法故行經於道。若住謂住行處，同法親教，軌範尊重，似尊等前。若坐謂於床等上結跏趺坐。語事業者，謂若請受，曾所未受，十二分教，分別了解。諸已受者，或自誦讀，或為他說，或為引發正精進故，與他議論所有言說。意事業者，謂諸默然，若於中夜而正眠臥，若赴靜處，思所聞義。若以九心修三摩地，若正勤修毘鉢舍那，或於熱季極疲倦時，於非時中起睡眠欲，略為消遣。晝夜二業者，謂於永日及初後夜，不應睡眠。此亦顯示身語二業，言睡眠者，顯示唯是夜間之業及是意業。

5. 乞食業：指托鉢求飲食等這些事。

(二)五受用業，指在寺院內的言行舉止，有：

1. 身事業：分行、住、坐三方面。行一包括去經行處、法友處、或為法而行等威儀。住一與法友、親教師、軌範師，上師或相等於上師的善知識等共住或面對時的行儀。坐一指在床上盤腿打坐等。
2. 語事業：對於不了解的經論道理去請教師長，包括所有一切經典上的內涵，分別去了解。已經接受教導、了解的內涵，不論是自己誦讀，或者為他人解說，或為了能更精進修習而與他人共同議論等，這種種言說都屬於語事業。
3. 意事業：就是在平常不做身語二業而處於靜默的時候，心中所想的種種事。如中夜就寢前；或在閒靜處思惟法義時；或以九心修「止」時；或正精勤修「觀」時；甚至在炎熱或疲倦等不應睡的時候想睡覺，這時心裡可略為放鬆。
- 4、5 是晝夜二業：白天和初夜、後夜，這些不應該睡覺的時間，應了知身、語二業該做些什麼事情。睡覺只能在中夜，也就是晚上十點鐘到凌晨兩點鐘，這時只有意業，雖然沒從事什麼活動，但心裏還是要知道睡眠時應如何修行。

於此十事正知行者，謂隨發起若行動業，或受用業，即於此業先應住念，不放逸行。由彼二種所攝持故，應以何相而正觀察，如何方便而正觀察，即以是相，如是方便觀察正知。

二、於彼行正知。

針對上面所說的十件事，應當要具正知而行，也就是做任何行動業或受用業之前，應該把心先安住在正念上面，然後策勵自己不放逸而行。由於在具正念、不放逸(精進)這二者的攝持下，對所行之事，應先思惟以何種行相及方法去作觀察，然後就依照這種行相及方法去觀察，清楚了知所做的一切。

此中復有四種行相，初謂於其身事業等十種依處，應以何相如何觀察，即於是處以是行相，如是觀察，譬如於其往返事業，如律所說，往返行儀，正了知己，即於其時正知現前，行如是事。二謂於其何種方所，應以何相如何觀察，即於是方，以是行相如是觀察，譬如行時，應先了知沽酒等處，五非應行，除此所餘是可行處，於彼彼時，安住正知。三謂於其何等時分，應以何相如何觀察，即於是時，以如是相如是觀察，譬如午前可赴聚落，午後不可，既了知己，即如是行，爾時亦應安住正知。

正知而行可由四種行相去觀察。

(一)對於身事業等十種內容，應該以什麼行相、方法作觀察，就如是觀察。譬如對於出家人進出寺院之行為作觀察，就應依照戒律對進出寺院的種種行儀先了知之後，然後在進出之際，要心住正念正知而去做。

(二)對於所要去的方所，應該以什麼行相、方法來作觀察，就如是觀察。譬如，在行之前，應該先知道賣酒等五個場所，是出家眾不應該去的地方，除此之外，其餘是可以去的地方，所以出去的時候，對於要前去的場所，心都安住於正知正見中。

(三)對於做這些事情的時間，應該以什麼行相、方法來作觀察，就如是觀察。譬如，出家眾在中午之前可以到村莊內托鉢，中午以後就不可以，既然知道這個規定，就應該依照知道的去做，而且要安住在正念正知當中。

P49L2~P49L13 四於所有～猶如嘔吐

四於所有此諸事業，應以何相如何觀察，即應於其爾所事業，以如是相，如是觀察，譬如宣說行時應當極善防護而入他家，所有此等行走學處，悉當憶念。總之所有若晝若夜一切現行，悉應憶念，了知其中，應不應行，於進止時，一切皆應安住正知，謂我現前正行如是，若進

若止。若如是行，則現法中不為罪染，沒後亦不墮諸惡趣，諸道證德未獲得者，即住能得正因資糧。

(四)對於所有做的事情，應該以什麼行相、方法來作觀察，就如是觀察。譬如，出家眾在進入他人家中時，應當善巧防護自己的心念、行儀，所以在做這件事情的時候，就應當極力地憶念正知。

總之，不論白天、還是晚上，對於自己一切的行持，都應清楚地了知，那些是該做、或是不該做，在言行舉止、應對進退中，一切都要安住在正念正知，知道我現在正在做什麼，該繼續、還是該停止等等。如能這樣正知而行，今生不會被罪業所染污，死後也不會墮入惡道；對還沒有證道、功德尚未圓滿的修行人來說，秉持正知而行，就是獲得正因証道功德的正因資糧。

此與密護根門二者，如聖無著引經解釋而正錄取。若能勵力修此二事，則能增長一切善行，非餘能等。特能清淨尸羅及能速引止觀所攝無分別心勝三摩地，故應勤學。

正知而行與密護根門這兩種資糧，是根據聖者無著菩薩引經典所解釋的。假如能夠努力的修習這二件事，就能增長所有的善行，這不是其它的修行能夠做到的。而且這樣做，特別能夠持戒清淨，並能快速引發止、觀所攝持的「無分別勝三摩地」的成就，因此要精勤的修學。

飲食知量者，謂具四法。非太減少，若太減少飢虛羸劣，無勢修善，故所食量，應令未到次日食時無飢損惱。非太多食，若食太多，令身沈重，如負重擔，息難出入，增長昏睡，無所堪任，故於斷惑全無勢力。相宜而食消化而食者，依飲食起，諸舊苦受，悉當斷除，諸新苦受皆不生長。非染污心中量食者，謂不起眾罪安樂而住。又於飲食愛著對治者，謂依修習飲食過患。

第三種資糧是飲食知量。飲食知量具有四個要點，分述如下：

一、飲食的量不應太少，太少的話，身體容易虛弱、疲憊，以致無力修行，因此正確的食量，應該是到次日進食前，這中間不會因為飢餓而起煩惱為準，這樣才不會影響修行。

二、飲食之量也應太多。飲食太多的話，身體容易變得沉重，好像身負重擔，造成呼吸不順，容易昏睡，無法修行，也因此對斷煩惱是完全使不上力的。

三、吃相宜的食物，而且容易消化的食物。如果依照這樣的飲食方式，舊的宿疾苦受都會消除，新的病苦也不會產生。

四、不帶煩惱、汙染心而食，適量而食，這樣就能不起種種過失，安樂而住。

另外，對於飲食貪著的人，可以藉著思惟飲食的種種過患來對治貪著。

過患有三，由受用因所生過患者，謂應思惟任何精妙色香味食，為齒所嚼，為涎所濕，猶如嘔吐。

有三種飲食過患要細細思惟，(一)因受用而產生的過患：任何精妙的山珍海味，經過牙齒咀嚼，混雜著唾液，最後就像嘔吐物一樣。

P50L1～P51L1 由食消化～念於中眠

由食消化所生過患者，謂思所食至中夜分或後夜分，消化之後，生血肉等，諸餘一類變成大小便穢不淨，住身下分。此復日日應須除遣，及由依食生多疾病。

(二)因消化而產生的過患：我們吃下的食物，到了中夜或後夜消化之後，一部份變成身體血肉，其餘的變成大小便等穢物，囤積在身體下半部，我們每天都要排除這些不淨物。此外也可能因飲食不當而多生疾病。

由求飲食所起過患，此有五種，由為成辦所生過患者，謂為成辦食及食因，遭寒熱苦，多施劬勞，若不成辦憂憾而苦，設若成辦，亦恐劫奪及損失故，發起猛利精勤守護，而受諸苦。

(三)為獲取飲食而產生的過患，又分為五種：

第一、成辦過患：為了獲取食物，必須忍受寒冷炎熱及心力交瘁的痛苦；如果無所獲，更是憂悲苦惱；得到了，又擔心被偷、被搶而遭到損失，因此鎮日牽絆、辛勤守護，致受許多苦惱。

親友失壞者，謂由此故，雖父子等互相鬥諍。不知滿足者，由於飲食愛增長故，諸國王等互相陣戰，領受非一眾多苦。無自在過失者，諸食他食者，為其主故，與他鬥競，受眾多苦。從惡行生者，謂為飲食，飲食因故，三業造罪，臨命終時，憶念其罪，追悔而死，沒後復當墮諸惡趣。

第二、親友失壞過患：為了食物的關係，即使親如父子也會反目、爭鬥。第三、不知滿足過患：由於飲食而增長的貪愛，甚至引發國與國之間的戰爭，使生靈也遭受許多大苦。第四、不自在過患：為了僱主或施主，必須和別人競相爭鬥，因而受種種痛苦。第五、惡行所生過患：因為貪著飲食，身、口、意造作了很多惡業。臨終才追悔罪惡，擔心死後會墮入惡趣。

雖乃如是，然亦略有少許勝利，謂由飲食安住其身。若唯為此故，依止飲食，不應道理。故應善思而後受用，謂由身住，我當善修清淨梵行。

雖然飲食有這麼多過患，但它也是有些許好處的。它的好處是可以維繫生命，但我們如果僅為了活命而吃，這樣還不夠。應該更進一步思惟，受用飲食是為了還需要這個身體來修學清淨的善法。

施者施主亦為希求殊勝果故，榨皮血肉而行惠施，亦當成辦彼等所願，令得大果。又應憶念《集學論》說，應當思念饒益施主，及身中蟲，現以財攝，於當來世，當以法攝。又應思惟當辦一切有情義利，而受飲食。

這些為我們承辦飲食的施主，也會希望得到殊勝果報，他們省吃儉用布施自己的血汗，我應該要滿他們的願，使他們獲得最大果利。我們應憶念《集學論》中所說，受用飲食後當饒益施主及身中蟲（佛觀察我們體內有八萬四千隻蟲）；思惟現在我是以飲食布施身中蟲，將來希望能以正法攝受它們。又應思惟，我為了成就一切有情的利益，而受用飲食。

《親友書》亦云，「應知飲食如醫藥，無貪瞋癡而近習，非為憍故非慢故，非壯唯為住其身。」

《親友書》也說，「應知受用飲食即如服藥一般，不要攙和著貪瞋癡等煩惱，也不是為了自己的驕慢心或身體強壯的理由，而是為了維繫生命，可以修行，以利益眾生。」

精勤修習惛寤瑜伽，於眠息時如何行者。《親友書》云，「種性之主於永晝，夜間亦過初後分，眠時亦莫空無果，具足正念於中眠。」

第四種資糧，是精勤地修習「惛寤瑜伽」（不睡眠瑜伽），也就是在睡眠時應如何修。《親友書》說：「種性之主（大王）啊！在白天、初夜、及後夜都不應該睡覺，應勤加修善，即使在中夜睡覺時也莫虛度，應該在睡前秉持善念，在正念中安睡。」

P51L1~P52L1 此顯永日~斷除不受

此顯永日，及其夜間初後二分，若正修時，若其中間，如所應行。故行坐時，應從五蓋，淨修其心，令不唐捐，如前已說。

這是告訴我們，在白天、以及晚上的初夜、後夜，無論是正修的時候，或是在未修中間，都要如理如法地行持。不管行或坐，應該遠離五種會覆蓋心性的煩

惱障礙（貪欲、瞋恚、昏沉、掉舉、疑），淨修自心，不讓時間白白浪費掉，照前面所說的去做。

此與護根、正知三中，皆具修時修後二法，此中所說，是修後者。眠睡現行是修後事，故此莫令空無果。

修習「惺寤瑜伽」和「密護根門」、「正知而行」三者，都有所謂正修及未修兩個時段，這裡所說「惺寤瑜伽」屬於未修時段。然而即使在未修時段的睡眠當中，也應隨著正念而眠，不要白白度過，空無善果。

如何眠者，謂於永日及夜三分，於初分中，修諸善行，過初分已至中分時，應當眠息，諸為睡眠所養大種，由須睡眠而增長故。若能如是長養其身，於諸善品修二精進，極有堪能，極為利益。

如何睡覺休息？白天及夜晚的初夜、後夜，不論是正修時或未修中間，都要好好修行，而在過了初夜到中夜時分，就應該好好睡覺，藉著休息使體內的地、水、火、風四大種得以調養增長。若能依此養護身體，對我們身心能精進修習一切善法，會有極大的幫助和利益。

臨睡眠時，應出房外，洗足入內，右脅而臥，重疊左足於右足上，猶如獅子而正睡眠。如獅子臥者，猶如一切旁生之中，獅力最大，心高而穩，摧伏於他。如是修習惺寤瑜伽，亦應由其大勢力等，伏他而住，故如獅臥。

要睡覺時，應該先到房外，把腳洗乾淨再入內，身體向右側臥，頭枕著右手，左腳疊放在右腳上，就像獅子臥的姿勢而睡。如獅子的臥姿，是因獅子是所有動物中力氣最大的，它的心永遠保持警覺沉穩，隨時能摧伏其他猛獸。因此修習惺寤瑜伽時採獅子臥姿，也會具有降伏煩惱敵人的大勢力及大無畏。

餓鬼諸天，及受欲人，所有臥狀，則不能爾。彼等一切悉具懈怠，精進微劣，少伏他故。

除了修行人能如獅子臥之外，其他像餓鬼、天人、以及欲望很重的眾生，都無法像獅子臥的睡姿；他們的睡相帶著懈怠，精進不足，所以也無法降伏煩惱。

又有異門，猶如獅子右脅臥者，法爾令身，能不緩散。雖睡沈已，亦不忘念。睡不濃厚，無諸惡夢。若不如是而睡眠者，違前四種，一切過失，悉當生起。

還有一種說法是：如果能像獅子般右脅而臥，此法能令內心不鬆散、沈睡卻不失正念、睡眠不流於濃厚、遠離惡夢四個優點。其他睡姿，就沒有以上說的四種好處，反而有很多過失，都會生起來。

以何意樂睡眠有四，光明想者，謂應善取光明之相，以其光心而睡眠之，由是睡時心無黑暗。念者謂聞思修諸善法義所成正念，乃至未入熟睡之際，應令隨逐。由此能令已睡沉時等同未睡，於彼諸法心多隨轉，總之睡時亦能修諸善行。

睡眠時，心要保持何種意樂呢？應有四種想：

第一、光明想。心裡緣念光明之相，使心充滿光明而睡，如此，睡時心無黑暗。

第二、正念。在沒有熟睡以前，還是要串習白天聞思修的善法義理，延續正念的力量，讓心安住在正念當中，這樣的話，即使睡著了，乃至於睡得很沉，也等同未睡一樣，因為心還繫念在這些善法當中。總之，清醒時心隨著善法而轉，睡眠時也能繼續修學善行。

正知者：謂由如是依止念時，隨起煩惱即能了知，斷除不受。

第三、正知。靠著正念的力量，即使睡眠當中，若有煩惱生起來了，也能由正知立刻察覺，而將它斷除。

P52L1～P52L13 起想有三～乃得起故

起想有三，初者謂一切種，其心不應為睡所蔽，應以精進所攝之心，驚懾而眠。猶如傷鹿，由此睡眠，不甚沉重，不越起時，而能醒覺。

第四、起想。以這種想而睡眠，又可以分三：

(一)不論什麼情況，我們的心都不會被睡眠所障蔽，而是提高警覺，以精進心攝持而眠；就像受傷的鹿，時時保持警醒，既不會睡得太沈，也不會逾時，隨時都能醒覺過來。

二者謂作是念，我今應修，佛所開許惛寤瑜伽，為修此故，應大勵力，引發欲樂。由是能依佛所開許獅子臥式眠無增減。三者謂應作是思，如我今日勤修惛寤及諸善法，明日亦應如是勤修，由是，於善欲樂相續，雖妄念中亦能精勤修上上品。

(二)應作如是思惟：「我現在所修的惛寤瑜伽，是佛所開示、教導的不睡眠瑜伽。」我要以此心念努力引發修習意樂，並遵照佛陀所開許的獅子臥姿來修，不任意增減睡眠。

(三)應思惟：「我今天勤修惛寤瑜伽及種種善法，明天也要同樣的努力勤修」，由於日日夜夜善念相續，即使偶爾散亂及妄念，仍能保持善品增上的功德。

此食睡行，若能無罪，具義而行，現見能遮眾多無義虛耗壽數故。如聖者無著引經，如所抉擇，而為解說。如是唯除正修時中所有不共修法之外，加行、正行、完結，中間諸應行者，從此乃至毘鉢舍那所修一切所緣行相，皆如是行。已釋中間所應行說。

如果我們吃飯、睡覺、行住坐臥，都能夠依照前面的說法，如理修習而沒有違犯的話，我們眼前就能夠遮止很多無意義且白白虛耗生命的事情。以上的解說，和無著菩薩引經論中所說的完全相同。

學習本論，從親近善知識到毘鉢舍那，正修時除了修的主題不同，屬於不共修法之外，其餘在加行、正行、完結，以及座間，都應該按照前面所說的法理去行持，這些是屬於共通的修法。有關「未修中間應如何行」，現在已經全部解釋完畢了。

丁二、破除此中邪妄分別

第二破除於此修執邪執分別者。心未趣向聖言及釋諸大教典，現教授者，作如是言，正修道時，不應於境數數觀察，唯應止修，若以觀慧數觀擇者，是聞思時故。又諸分別，是有相執，於正等覺，為障礙故。此乃未達修行扼要，極大亂說。

「總略宣說修持軌理」的第二部分，是解說「破除此中邪妄分別」，就是破除對修行時一些錯誤的邪執和邪分別。心未與佛法以及釋論等大教典相應的人，或者是不了解「一切經論現為教授」的那些人，他們主張：真正修行的時候，心不要動，不應該對境去思惟觀察，應該止修(專注於修定)，因為觀察修是在聽聞、思惟時所要做的事。有人又進一步說：數數的思惟觀察，這是分別，分別作意是一種有相的執著；而修學佛法就是要去掉這種分別執著，因為這是成佛的一個大障礙。這樣的論調是對修行的精要完全不了解的一種錯誤說法。

《莊嚴經論》云，「此依先聞，如理作意，起修正作意，真義境智生。」此說從其思所成慧，如理作意，所聞諸義，修所成慧，真義現觀，乃得起故。

《莊嚴經論》說，「佛法的修習次第，是先聽聞義理，由聞所成慧如理思擇，產生思所成慧，再從思所成慧所確定之法義，數數修習，由此能生現證真實義的修所成慧。」這段話說明，思所成慧是從如理作意的聞所成慧而來，修所成慧是從如理作意的思所成慧而來，最後才能證得空性智慧。

P53L1~P54L1 故所應修~應全無修

故所應修者，須先從他聞，由他力故而發定解，次乃自以聖教正理，如理思惟所聞諸義，由自力故而得決定。如是若由聞思決定，遠離疑

惑，數數串習，是名為修。故以數數觀察而修，及不觀察住止而修，二俱須要。

所以，應該修的內容，必須先從善知識處聽聞，藉由他人的力量，在真正聽懂後產生粗略瞭解。其次，將聽聞到的內容依據聖教正理去印證與思惟抉擇，以自己的力量獲得定解。像這樣經由聽聞、思惟而生起定解，不但認識正確，而且堅定不移，沒有一點疑惑；然後反覆地串習這個已決定的法義，就叫做修。因此在整個修學佛法的過程中，不斷觀察思惟而修的觀修，以及不觀察思惟、安住在所緣境上而修的止修，這兩種修行方式都是需要的。

以於聞思所決擇義，現見俱有不觀止住，及以觀慧思擇修故。是故若許一切修習皆止修者，如持一麥說一切穀，皆唯是此，等同無異。

由此可知，對於聽聞、思惟後所抉擇的法義，應同時具有「不觀止住」的止修，和以「觀慧思擇修」的觀修兩種串習方式。假定以為一切的修行都只是止修，而不要觀修的話，就好像拿一粒麥子，卻說一切的穀類都是麥子一樣，是同樣的錯誤。

復如聞所成慧，以聞為先，思所成慧，以思為先，如是修所成慧，亦應以修為先，以其修慧從修成故。若如是者，則修所成慧前行之修，即是修習思所成慧所決定義，故說修慧從思慧生。

其次，聞所生慧，要先有聽聞；同樣的，思所生慧，要先有思；修所成慧之前，也要先有修，因為修行之後，才能生起智慧。若是這樣，修所成慧之前所修的內容，就是依思所生慧所決定的法義而修習的，所以說修所成慧是從思所成慧所產生的。

以是若有幾許多聞，亦有爾多從此成慧，此慧幾多其思亦多，思惟多故從思成慧，亦當不謬。如思慧多，則多修行，修行多故，則有眾多滅除過失，引德道理。故諸經論，皆說於修，聞思最要。

因此，聽聞得愈多，從聽聞得到的聞所成慧就愈多；聞所成慧如果多，其思惟也愈見豐富；思惟得多，思所生慧就不會少。如此，思所成慧愈多，修行也愈多；修行多，修所成慧也就多。根據這個修行的智慧，才能除掉我們無始以來的許多過失，增長我們成佛的種種功德資糧。因此，所有的經論都說真正的修行，以聽聞和思惟，為最重要。

若謂聞思所決擇者，非為修故，唯是廣闢諸外知解，若正修時，另修一種無關餘事。如示跑處另向餘跑，則前所說悉無係屬，亦是善破諸聖言中，諸總建立三慧次第生起之理，則其亂說「趣無錯道，不須多聞」亦成善說。

如果說，聞和思所抉擇的內容，並不是所要修的內容，而是為了廣博多聞增加見解；在正式修行時，還要另外修一些和先前聞思內容不相干的東西。這種說法等於在說，聽聞、思惟跟修行沒有關係；就好比有人叫我們往東方跑，但是我們卻跑向西方一樣，二者毫無相關。前面這種說法，完全破壞了聖教所建立聞思修三種智慧次第成就的道理。這種錯誤反而讓「在修行時，根本不需要多聞、多思」的亂說，變成為善說了。這是非常荒謬的一件事。

未達此等扼要之相，即是多習經典續部，與一從來未習教者，於正修時，二人所修，全無多寡。又彼行者，是執聞法及觀擇等以為過失，諸惡軌派令成堅固。

如果對這個道理沒有正確的瞭解，而認為聞思對修行沒有幫助，真正去修行的時候，是不需要聞思的，這豈不等於一個學了很多顯、密教法的人，和一個完全沒有學過的人一起修行，二人修出來的結果，是完全一樣，沒有高低之分。甚且，有這種錯誤見解的人還執持「在修行時，聽聞與觀察思惟法義都是過失」，如果這種謬論被言之成理的當成別人遵循的軌則，成為惡軌派，那實在是件很危險的事情。

是故串習聞思二慧所決定義，雖非修成，然許是修，有何相違？若相違者，則諸異生未得初禪未到定時，應全無修。

因此所謂修行，就是串習聞、思二慧所決定的內涵，雖然還不等於修所成慧，卻是修行中重要的環節，二者並沒有任何的相違。如果硬要說相違，那麼凡夫在沒有得到初禪、未得定之前，應該完全沒有修行才對。

P54L1～P55L1 以欲地中～而思擇故

以欲地中，除說已得入大地時，由彼因緣，可生修所成慧之外，餘於欲地無修所成，《對法論》中數宣說故。

因為在欲界當中，除了已經登地的菩薩，以他自身的因緣，可以生起修所成慧外，其他在欲界當中的凡夫根本不能成就修所成慧，這個道理在《對法論》當中曾多次提及。

故言修者，應當了知，如《波羅蜜多釋論》《明顯文句》中云：「所言修者，謂令其意，成彼體分，或成彼事。」譬如說云修信修悲，是須令意生為彼彼。以是諸大譯師，有譯修道，有譯串習。如《現觀莊嚴論》云：「見習諸道中。」蓋修習二，同一義故。

所謂修，應該了解，在《波羅蜜多釋論》《明顯文句》中所說：「修，就是讓自己的意念轉為所修的法或體性。」譬如說修信心或悲心時，必須讓我們的心念轉為和信心或悲心相同的體性。這也是印度許多大譯師把「修行」翻譯成「修

道」，或翻譯成「串習」的道理。如《現觀莊嚴論》裡面有說到，「見習諸道中。」這裡的習(串習)和修就是同一個意思。

又如至尊慈氏云：「決擇分見道，及於修道中，數思惟稱量，觀察修習道。」此說大乘聖者修道，尚有數數思惟，稱量觀察。思擇此語，則知若說將護與修二事相違，是可笑處。

又如至尊彌勒菩薩說：「即使已見道的菩薩，在修道的時候，仍須不斷地以思惟、比對、觀察來修習正法。」這句話說明，連大乘登地的聖者在修道的時候，尚須要反覆思惟、理解、比對與觀察義理，我輩凡夫卻把思惟、觀察而守護其法義和修行，當成是相違的事情，不是很可笑嗎？

如是如說修習淨信，修四無量，修菩提心，修無常苦，皆是數數思擇將護，說名為修，極多無邊。《入行論》及《集學論》云：「為自意修我造此。」是二論中所說一切道之次第，皆說為修。

不只如此，我們修淨信心、四無量心(慈悲喜捨)、菩提心、無常、苦諦等等，都需要不斷的觀察思擇而守護法義，這個過程都稱為修行，所以說修行的內容是無量無邊的。如《入行論》和《集學論》說：「為了自修的緣故，我(寂天菩薩)造這部論。」可見，這兩部論所提到跟一切道次第相關的內容，都稱之為修。

《集學論》云：「以如是故，身受用福，如其所應，當恆修習，捨護淨長。」此說身及受用善根等三，於一一中，皆作捨護淨長四事，說此一切皆名為修。故言修者，不應執其範圍太小。

《集學論》說：「因此，對於身體、受用、福德，我們應該恆常修習其所相對應的捨、護、淨、長四法。」這段話的意思是說，我們對身體、受用及善根，要分別修習布施、防護、淨化、增長這四件事，而與此有關的一切行持，都叫做修行。所以修的範圍是非常廣泛的，不應該把它執著在很狹隘的範圍內。

又說一切分別是相執故，障礙成佛，棄捨一切觀察之修，此為最下邪妄分別，乃是支那和尚堪布之規。破除此執，於止觀時，茲當廣說。

另外一種邪見，說一切分別都是有相執著，會障礙成佛，所以必須捨棄觀察修。這種說法是最下劣的邪執妄語，這是前弘時期中國一位堪布和尚提出的論點。後來這個錯誤見解被蓮花戒論師所破除。關於這一部分，本論在後面講到止、觀時，會有詳細說明。

又此邪執障礙敬重諸大教典，以彼諸教所有義理，現見多須以觀察慧而思擇故。

執持一切觀察會障礙成佛的謬論，對敬重教典是一個絕大的損害。因為聖教中所有的義理，都必須靠觀察慧來思擇決定。

P55L1～P56L1 諸思擇者～道勝命根

諸思擇者，亦見修時無所須故。又此即是聖教隱沒極大因緣，以見諸大經論非是教授，心不重故。

然而許多重視聞思的修行者，也認為實修時並不須要思惟觀察。如果大家都認為這些經論並不是最重要的教授，就不會把它當成修行指導，也不會去恭敬、尊重經典，而這正是今日聖教會隱沒的最大原因。

如是修道有思擇修，及不思擇止修二種。然如何者思擇修耶，及如何者止住修耶，謹當解釋。

所以，真正的修行有兩種：一種是需要思惟觀察的思擇修(觀修)；一種是安住於一境而修的不思擇修(止修)。那麼哪些是需要思擇修？哪些應該止住修呢？以下說明。

如於知識修習淨信。及修暇滿，義大難得。死沒無常。業果。生死過患，及菩提心。須思擇修。謂於此等，須能令心猛利，恆常變改其意。此若無者，則不能滅此之違品，不敬等故。起如是心，唯須依賴數數觀察思擇修故。

一、思擇修：如我們修習對善知識的淨信心、暇滿義大、念死無常、業果法則、輪迴過患、以及菩提心等道理，都必須靠思擇修。因為只有經過思惟抉擇之後的法義，才能使信心增強，變得非常猛利恆常，才有可能轉變心意。如果沒有思擇修，就無法去除修行的種種障礙，譬如不恭敬等。要能生起猛烈、恆常與法相應的心念，唯有依賴修行時不斷的思惟觀察。

如於貪境，若多增益可愛之相，則能生起猛利之貪，及於怨敵，若多思惟不悅意相，則能生起猛利瞋恚，是故修習此諸道者，境相明顯不明皆可，然須心力猛利恆常，故應觀修。

就好比對著貪境，如果內心不斷思惟、強化它可愛的一面，就會引發強烈的貪欲；對於怨敵，若持續思惟他令人厭惡之處，就會對之生起強烈的瞋恨。修行也是如此，當修習親近善知識等各個法門的道理時，不論境相明不明顯都沒有關係，最重要的是必須心力強猛、又恆常的觀修，才可能讓所思惟的義理在心裡逐漸形成堅固的定解，而這樣的修，就叫做思擇修或觀察修。

若心不能住一所緣，於一所緣，為令如欲，堪能住故，修止等時，若數觀察，住心不生。故於爾時則須止修。於止觀時此當廣說。

二、止住修：當我們的心無法安住在一個所緣境上，心念奔馳散亂，在一個境上無法隨心所欲的安住下來；就像在修定的時候，如果我們還不斷的起心觀察，那麼心自然無法安住。所以這時候就必須止住修。這部份到後面的止觀篇，會有詳細的說明。

又有未解此理者，說凡智者唯應觀修，凡孤薩黎唯應止修。此說亦非，以此一一皆須二故。雖諸智者，亦須修習奢摩他等。諸孤薩黎，於善知識，亦須修習猛信等故。

還有不了解此道理的人，說：凡是智者(指在聞思階段的人)，只要觀察修就好了，而孤薩黎(修行者)已經對修行得到了決定勝解，一心一意要苦行，所以只需要止修。這種說法也是錯誤的。因為不管是智者還是孤薩黎，都需要觀修和止修。對於偏重智慧的人，同樣要修「定學」，這是需要止修的；而孤薩黎在修行時，也需要對善知識修習猛利淨信心等，所以還是要有觀察修的。

又此二種修行道理，於諸經藏及續藏中，俱說多種，須由觀察而修習者。若無觀修或是微少，則不能生無垢淨慧，道勝命根。

觀察修和止修這兩種修行道理，在顯教和密教的許多經典中都有多處的說明。凡是必須由觀察慧而修習的，如果不去觀修或少量觀修，就無法產生無垢淨慧，而無垢淨慧卻是我們修道最殊勝的根本。

P56L1~P57L1 慧縱略生～堪能成辦

慧縱略生，亦不增長，故於修道全無進步。道所修證最究竟者，如敬母阿闍黎云，「慧中如遍智。」謂能無雜簡擇一切如所有性，盡所有性，即是慧故。

不僅如此，即使那些已經生起些許智慧的人，若不繼續修觀，智慧也不會再增長，而智慧不增長，對修道來說，是完全無法進步的。修道最究竟的智慧，應如敬母阿闍黎所說：「最高的智慧當屬遍智」。唯有佛陀的遍智，才是能無雜染、正確簡擇一切的智慧，也就是如所有性(空性)與盡所有性(緣起)。

是故於道幾許修習，反有爾許重大忘念，念力鈍劣，簡擇取捨意漸遲鈍，當知即是走入錯道正因之相。

由於前面錯誤的知見，如果照著錯誤的方法去修，結果是修得愈久，反而忘念愈重，念力會愈鈍弱，分辨善惡的取捨能力，也愈來愈遲鈍，修錯道的徵兆一一現起，這時候應該很明白自己是修錯了道。

又於三寶等功德差別，若能多知，依此之信亦多增長。若多了知生死過患，故生眾多厭患出離。若由多門，能見解脫所有勝利，故亦於此

猛利希求。若多了解大菩提心，及六度等希有諸行，則於此等諸不退信，欲樂精進，漸能增廣。如是一切皆依觀慧，觀察經義修習而起，故諸智者應於此理，引起定解，他不能轉。

又若對三寶個別種種殊勝的功德思惟愈多、了解愈多，信心就會愈強；對生死過患體悟愈深，厭離心就愈增長；若能由各種角度去看解脫的勝利，就會對解脫生出愈猛利的希求心；若對大菩提心及六度萬行等菩薩學處了解愈透徹，信心也會源源不絕，好樂精進而不退轉。這一切都要靠觀察慧思擇修才能生起。所以真正有智慧的修行人，應該要生起如是的定解，不會任意地隨他人而轉。

諸於修理見解極狹者，作如是言，若以觀慧，極多思擇而修習者，則能障礙，專注一緣勝三摩地，故不能成堅固等持。此當宣說。

有一些對修行理論持比較狹隘見解的修行人，這樣的主張：若是以觀察、分別、數數思擇而修，會障礙我們修定的心，無法專注緣在一個殊勝的定境上，因此不能獲得堅固的禪定。這其中的道理，應當說明清楚。

若謂其心於一所緣，如其所欲，堪能安住，此三摩地，先未成辦現新修時，若數觀擇眾多所緣，定則不生。乃至其定未成以來，於引定修，唯應止修，亦是我許。若謂引發如是定前，觀修眾多即許是此定障礙者，是全未解大車釋論宣說引發三摩地軌。

在修定時，如果是為了讓我們的心能夠隨自己的心意，安住在一個所緣境上，在還沒有獲得三摩地(定)之前，若不斷觀察思擇許多不同的所緣境，定力當然無法生起。這時為了引發禪定，應該止修，一心專注就可以了，這也是我所承許的。但是，在成辦三摩地(定)之前，如果把引發禪定的基礎—反覆的思惟、觀察，當成修定的障礙而捨棄的話，就根本錯了，那實在是不了解祖師先賢們在論典中所說引發三摩地(定)的道理。

謂如黠慧鍛師，將諸金銀數數火燒，數數水洗，淨除所有一切垢穢，成極柔軟堪能隨順。次作耳環等諸莊嚴具，如欲而轉堪能成辦。

就好比精明的煉金師，會把金、銀礦沙拿來不斷地火燒，一再地水洗，等淨除了所有雜質，且質地變柔軟之後，才能隨自己的心意，做成所要的耳環等任何莊嚴美妙的飾品。

P57L1～P58L1 如是先於～策舉其心

如是先於煩惱隨惑及諸惡行，如在修習諸黑業果，生死患等時中所說，應以觀慧數數修習彼等過患，令心熱惱，或起厭離，以是作意如火燒金，令意背棄諸黑惡品，淨此諸垢。如在修習知識功德，暇滿義大，三寶功德，白淨業果及菩提心諸勝利等時中所說，以觀察慧數數修習

此等功德，令心潤澤，或令淨信。以此作意，如水洗金，令意趣向諸白淨品，愛樂歡喜，以白善法潤澤其心。

同樣的道理，當我們想要對治根本煩惱、隨煩惱，以及種種惡行的時候，就必須藉著觀察慧思惟惡業果報及輪迴過患的道理，直到產生了恐懼、熱惱，或生起了真實的厭離心為止。這個過程就像用火燒金，先讓我們的心念遠離惡行黑法，去除污垢。然後修習親近善知識、暇滿人身義大難得、三寶功德、善業果報及菩提心等勝利時，藉著觀察慧不停地思惟各項功德，使身心相續受到善法滋潤，增長淨信。這個過程就像用水洗煉金，讓我們的心生起愛樂歡喜，趨向善法，用善法潤澤其心。

如是成已，隨所欲修若止若觀，於彼屬意無大劬勞，即能成辦。如是觀修，即是成辦無分別定勝方便故。

前面的基礎都做好了，我們才能隨心所欲地趣入修行，這時不管要修止也好、修觀也好，不必花費太大力氣就能夠成就禪定、智慧。所以，觀察修不但不會成為修止的障礙，反而是獲得修止的無分別定的最殊勝的方法。

如是亦如聖無著云，「譬如點慧鍛師或彼弟子，若時為欲淨除金銀一切垢穢，於時時中火燒水洗，柔軟隨順，現前堪能成辦彼彼妙莊嚴具。點慧鍛師若彼弟子，隨所了知，順彼工巧以諸工具，隨所欲樂妙莊嚴相，皆能成辦。如是諸瑜伽師，若時令心，由不趣向貪等垢穢，而生厭離，即能不趣染污憂惱。若時令心，由於善品，愛樂趣向，即生歡喜。次瑜伽師，為令其心於奢摩他品，或毘鉢舍那品，加行修習，即於彼彼極能隨順，極能安住，無動無轉，如為成辦所思義故，皆能成辦。」

如無著菩薩所說：「譬如一個有智慧的煉金師，或他的弟子，若想淨除金銀內的一切雜質，必須重覆火燒、水洗這些步驟，才能得到柔軟質純的金銀，這時想要做成任何莊嚴器具，都能辦到。精明煉金師的徒弟，若跟從師傅的教導，再加上善巧的技術和完備的工具，也一樣能隨心打造種種美妙的飾品。

同理，修行者如果讓心不受到貪等煩惱的侵擾，必須先厭離煩惱，才能不被憂惱所染污。若是想讓心趣向善品，必須先愛樂善法，才能歡喜行善。當這些基礎都穩固了，修行者才能把心安住在修止、修觀上，勤加修習。等到能極為相應於止觀的內涵，心已自然安住，不隨煩惱、外境而轉動，這時所有想要成辦的功德，也都能成辦了。」

又能令心堅固安住，一所緣境勝三摩地，所有違緣要有二種，謂沈及掉。是中若有猛利無間，見三寶等功德之心，則其沈沒極易斷除。以彼對治，即是由見功德門中策舉其心。

通常心無法堅固安住，得到殊勝三摩地(定)的境界，主要是有兩種障礙，一是昏沈、一是掉舉。如果能強烈又持續的憶念三寶的功德，就很容易斷除心沈沒的現象；所以要對治昏沈，可以由功德門觀見三寶功德以策勵自心。

P58L2~P58L13 定量諸師~已廣釋訖

定量諸師，多宣說故。若有無間猛利能見無常苦等過患之心，則其掉舉極易斷除。以掉舉者，是貪分攝散亂之心。能對治彼，諸經論中，讚厭離故。

這是昏沈的對治品，也是許多具量論師們提出的見解。其次，如果能猛利而不間斷的思惟無常、苦等過患，對內心的收攝很有幫助，就很容易斷除掉舉的現象。掉舉，是貪煩惱所攝的散亂心，一般對治掉舉最好的辦法，就是多修厭離三界的心，這也是為什麼經論當中常常讚嘆厭離心的緣故。

是故從於知識修信，乃至淨修行心以來，若有幾許眾多熏修，即有爾許速易成辦，智者所喜妙三摩地。又非但止修，即諸觀修，亦須遠離掉沈二過，將護修習。

所以，本論一開始，從對善知識修習信心，一直到發菩提心、願心、行心等的修行，這中間所有的內容、過程，有更多的思擇修，就能更快速地成就智者所歡喜的勝妙禪定境界。此外，不只是止修時，必須除去昏沈和掉舉的現象，連觀修時，也要遠離昏沈、掉舉這兩種過失，如此小心的防護、修習。

此教授中諸大善巧先覺尊長，隨授何等應時所緣，為令於其所緣法類，起定解故，由師教授，引諸經論，應時之義，更以先覺語錄，莊嚴環繞其心，圓滿講說。又如說云，「若善說者為善聽者宣講演說，如法會中所變心力，暗中獨思難得生起。」善哉，誠然。故不應謂此是修時方略策勵。以此所說「聞思之時，修行時者。」即是計執說眾多法與正修持，二時相違之邪分別故。

傳授道次第非常善巧的祖師先輩們，都是應著修學者不同的機緣，講授其所相應的法類內容，主要為使弟子對所聽聞學習的佛法，能生起堅固定解的緣故。他們在教導義理時，會旁徵博引很多相應的經論作說明，也會引述祖師大德們的語錄，環繞在同一個主題，讓經義深植弟子心中，也使講說更為圓滿。又說：「真正善說的說法師，為真正善聽的弟子開示法要時，就像在法會中，當下讓聽聞者生起隨法而改變心性的力量，這是弟子私下獨自思惟時難以做到的。」是的，的確如此。所以，不應該分別這是修的時候要做的，那是聞思的時候要做的，好像彼此不相干一樣；如果執著以為所有講說、聽聞的法類內容與正修行時的修行內涵，兩者是相違的，那確實是一種邪分別了。

然能了解，一切講說皆為修持者，實屬少際。故能略攝所應修事，亦可別書。

然而能真正理解一切經論講說都是為了修行的人，畢竟是少數。所以此處也只能簡略地解說修行和聞思絕對不能分開的道理，如果要更詳細的說明，也可以另寫成一本書了。

能不能現一切至言皆教授者，唯是於此修習道理，獲與未獲決定知解，隨逐而成。況於法藏諸未學者，縱於經咒廣大教典諸久習者，至修道時，現見多成自所學習經論對方。此亦雖應廣為決擇，然恐文繁故不多說。破於修理諸邪分別，已廣釋訖。

至於能不能把一切聖言現為教授，關鍵在於個人對教授內容了解的度能不能生起定解。獲得定解的人，會照著次第一步步去做；如果對法義不甚了解的人，會隨遇而修，還自覺得意。對於沒學佛法的人這個道理固然不用說，但縱使是許多讀過顯、密等廣大教典，而且在經論中長久修習、探索的修行人，一到實際修行的時候，卻仍舊會修自己平常所相應的那一套，而把經論擱在一邊，自己站在與經論完全相反的那一方。針對這種錯誤，本該要再詳細地多講一些，但恐文字會太繁多，所以就不再多說。總之，破除所修與聞思別別無關的邪執，就廣為解釋到這裡。

P59L1～P59L13 今應顯示～故名無暇

今應顯示，如前所說，如理依止善知識之弟子，尊重應當如何引導之次第。

這裡所顯示的，修學次第中，第一個道之根本在親近善知識，前面已經說完了。接下來講述，對能如理依止善知識的弟子，師長應如何引導其正確修習之次第。

乙二、既親近已如何修心次第

第二依已如何修心之次第分二，一、於有暇身勸取心要，二、如何攝取心要之理。初中分三，一、正明暇滿，二、思其義大，三、思惟難得。初中分二，一、閒暇，二、圓滿。今初

丙一、於有暇身勸取心要

丁一、正明暇滿

戊一、閒暇

如《攝功德寶》云，「由戒斷諸畜趣體，及八無暇常得暇。」謂離八無暇即是其暇，八無暇者如親友書云，「執邪倒見，生傍生，餓鬼，地獄，無佛教，及生邊地憊戾車，性為騃啞，長壽天。於隨一中受生已，名為八無暇過患，離此諸過得閒暇，故當策勵斷生死。」

何謂閒暇？《攝功德寶》說：「由於宿生持戒的功德，才能夠斷除來生墮入畜生道及遠離八種無暇，而能常得閒暇修學佛法。」這是說，能遠離八種沒有閒暇的地方，就是有閒暇來修行。所謂八種沒有閒暇修行的地方，如《親友書》中所說：「(一) 執邪倒見 (二) 生畜生道 (三) 餓鬼道 (四) 地獄道 (五) 無佛教 (六) 生邊地憊戾車 (七) 性為騃啞 (八) 長壽天。」

在這八種果報當中的任何一處受生，就稱為八無暇過患，必須離開這八無暇過患，才有閒暇來修學佛法，所以我們應當在得到閒暇之身時，努力修行，以跳出生死輪迴。」

此復若無四眾遊行，是謂^一邊地。愚啞缺耳，斷支節等名^二根不具。妄執無有前世後世、業果、三寶，是^三邪見者。無佛出世名^四無佛教。四中初二及最後者，不能了解應取應捨，第三不能信解正法。

其次，如果沒有比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼四眾遊行的地方，稱作「邊地」。愚癡、啞巴、耳聾、四肢殘缺等，稱為「根不具」。妄自執著說沒有前世、後世，不信業果、三寶，這些是「邪見」。沒有佛出世，叫「無佛教」。前面四者當中，第一、第二及最後，這三種情況下，由於沒有機會聽聞佛法或沒能力聽懂佛法的內涵，因此都無法了解什麼該取、什麼該捨；至於第三，由於不信業果等道理，所以沒有辦法對佛的正法產生信解。

三惡趣者，極難發生修法之心，設少生起，亦因苦逼不能修行。

三惡道的眾生，很難生起想要修法的心，即使偶而生起這樣的心念，也因一直處於苦受的逼迫當中而不能修行。

長壽天者，《親友書釋》中說是無想及無色天，《八無暇論》中，亦說常為欲事散亂諸欲界天。無想天者，《對法》中說，於第四靜慮廣果天中，處於一分，如聚落外阿蘭若處。除初生時及臨沒時，餘心心所，現行皆滅，住多大劫。

長壽天，《親友書釋論》中說，是指無想天及無色天，《八無暇論》中也說，還包括了常為五欲之樂而散亂其心的欲界天。無想天，在《對法》中說，就是在色界第四禪廣果天的一處，那裡就像我們人道中的一個遠離聚落的阿蘭若處(寂靜處)。那裡的天人，除了初生時及臨終時有想心所，其餘時間，不再有任何的

心和心所的現行，安住在定當中，而且壽命非常長，經過無數大劫的時間一動也不動，沒有想心所，不能思惟，所以無法修行。

無色聖人非是無暇，故是生彼諸異生類，以無善根修解脫道，故是無暇。恆散欲天，亦復如是，故說彼等亦名無暇。如《親友書釋》云，「此八處中，以無閒暇，修作善品，故名無暇。」

無色界的聖人不在無暇的範圍內，因為他已經證了聖果了；這裡是指生在無色界中沒有獲得聖果的凡夫，因其無善根可修解脫道，所以是無暇。此外，恆常處於散亂的欲界天眾生也很難生起道心，因為沈醉在五欲之樂當中，一樣不能修行，所以也叫無暇。

如《親友書釋論》中說；「生在這八處當中，因為沒有閒暇來修行，造作善業，所以名為無暇。」

P60L1~P60L13 第二圓滿~樂亦如是

戊二、圓滿

第二圓滿。分二，五自圓滿者，如云，「人，生中，根具，業未倒，信處。」言生中者，謂能生於四眾弟子所遊之地。諸根具者，謂非騃啞，支節眼耳皆悉圓具。業未倒者，謂未自作或教他作無間之罪。信依處者，謂信毘奈耶，是世出世一切白法所生之處。毘奈耶者此通三藏。此五屬於自身所攝，是修法緣，故名自滿。

第一講「八無暇」，第二講「十圓滿」。「十圓滿」分二：五自圓滿和五他圓滿。

(一) 五自圓滿，如經典所說：「人，生中，根具，業未倒，信處。」所謂生中者，是指能生在有四眾弟子遊行、宣揚佛法的地方。諸根具者，是指非愚癡、啞吧，其四肢、眼、耳皆健全。業未倒者，就是自己沒有造作，也沒有教他人去造作五無間罪這些最嚴重的罪業（五無間罪，是殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧等五項重罪，這些罪業會障礙修法）。信依處者，是說相信世間、出世間一切善法都由經、律、論三藏，乃至整個佛法而來，對此有淨信心。以上這五樣是屬於自身修學佛法必須要條件，所以稱之為「自圓滿」。

五他圓滿者，如云，「佛降，說正法，教住，隨教轉，有他具悲愍。」言佛降世或出世者，謂經三大阿僧祇劫積集資糧，坐菩提座現正等覺。

(二) 五他圓滿，如經典說「佛降，說正法，教住，隨教轉，有他具悲愍。」所謂有佛降生或出世，是說一個佛的出世，要經過三大阿僧祇劫這麼長時間的修行，圓滿的積集了福德、智慧二資糧，才能夠坐上金剛寶座示現成佛，所以是非常難能可貴的。

說正法者，謂若佛陀或彼聲聞宣說正法。教法住世者，謂從成佛乃至未示入般涅槃，勝義正法，可現修證未壞滅故。

說正法，是指佛或佛的聲聞弟子宣說正法，為眾生轉法輪。教法住世，就是佛從成佛到進入涅槃之前，此是正法期間，佛親自傳授教證二法；由於能現證勝義法，正法沒有失壞。

法住隨轉者，謂即如是證正法者，了知有力能證如是正法眾生，即如所證，隨轉隨順教授教誡。他悲愍者，謂有施者，及諸施主與衣服等。此五屬於他身所有，是修法緣，故名他滿。

法住隨轉，就是能夠獲得現證佛法的聖者，了解眾生也有現證正法的能力，於是依照自己所證得的，將這個法教授給弟子，並且不斷策勵弟子，使他們也能隨教法轉而得證。他悲憫者，是指有施主布施供養修行人衣食等資生的用具。這五樣是屬於外在、而且由他人所提供的，是修行的外緣，所以稱為「他圓滿」。

《聲聞地》中所說前四他圓滿者，現在不具。然說正法，法教安住，隨住法轉，尚有隨順堪為具足。

根據《瑜伽師地論·聲聞地》上面說，五他圓滿的前四個，是指佛陀住世時才有的圓滿，嚴格說來，現在並不具備。因為佛已經涅槃了，所以，「說正法」、「教法住世」、「隨教轉」，這些都沒有了。然而實際上，雖然沒有佛親自說法，但是仍有佛的經教流傳於世，更不乏有修有證的善知識能夠宣說佛的正法，讓弟子們可以依止隨轉，所以，「說正法」、「教法住世」、「法住隨轉」三項因緣雖不圓滿，但仍算具足隨順。

丁二、思其義大

第二思惟暇滿利大者。為欲引發畢竟樂故，若未清淨修習正法，僅為命存以來引樂除苦而劬勞者，旁生亦有，故雖生善趣，等同旁生。《弟子書》云，「猶如象兒為貪著，深阱邊生數口草，欲得無成墮險阨，願現世樂亦如是。」

第二思惟暇滿人身的意義重大。為了要得到究竟安樂的緣故，如果我們不能善用暇滿人身來修學清淨正法，而僅僅是為了追求眼前的離苦得樂而忙碌的話，那麼畜牲也有這種生存的本能，因此雖然生在善趣，卻和畜生沒什麼差別。《弟子書》中說：「就如同小象因為貪食深井邊的幾口嫩草，結果不但沒有吃到，反而墮入險坑當中。同樣的道理，我們現在得到了暇滿人身，如果不好好修行，只是貪圖現世有限的快樂，結果卻是墮落三惡道，這不是太可惜了嗎？」

P61L1~P62L1 總之修行~心有何物

總之修行如是正法，特若修行大乘道者，任隨一身不為完具，須得如前所說之身。如《弟子書》云，「善逝道依將成導眾生，廣大心力人所獲得者，此道非天龍得非非天，妙翅持明似人腹行得。」

總之，真正要想修行正法的話，特別是修學大乘道的行者，並非受生任何一種身體皆能完具修法的條件，必須具備前面所說的暇滿人身的條件，才能修行。如《弟子書》中所說：「佛道是能夠引導一切眾生究竟離苦得樂之道，一定要能發大菩提心的人道眾生才能修行，這個大乘道不是天、龍、阿修羅、金翅鳥、持明、緊那羅、腹行動物等眾生能做得到的。」

《入胎經》亦云，「雖生人中，亦具如是無邊眾苦，然是勝處，經俱胝劫亦難獲得。諸天臨沒時，諸餘天云，願汝生於安樂趣中，其樂趣者即是人趣。」諸天亦於此身為願處故。

《入胎經》中也說：「投生於人道，雖然也有無邊的眾苦，但卻是六道中最殊勝的；而且這個人身，縱使經過俱胝劫這麼長的時間也很難獲得。諸天的天人在臨死前，其他天人還特別會對他祝願，希望他投生到安樂處；他們說的安樂處，就是指人道。」由此可知，連天人都把人道當做他往生的希願處。

又有欲天，昔人世時，由其修道習氣深厚，堪為新證見諦之身，然上界身，則定無新得聖道者。如前所說，欲天亦多成無暇處，故於最初修道之身，人為第一。

也有欲界天的天人，在過去世生為人的時候，由於修道的習氣濃厚，之後雖生到欲天，他可以繼續的修行而能證道。除了欲界天之外，再上面的色界、無色界，則一定不可能有新證得道的天人。就像前面所說的，欲界天也大多屬於無暇修行的地方，因此，對於最初修道的這個身來說，人身是第一的。

此復俱盧洲人，不堪為諸律儀所依，故讚三洲之身，其中尤以瞻部洲身，為所稱歎。是故應當作是思惟，我今獲得如是妙身，何故令其空無果利。我若令此空無利者，更有何事較此自欺，較此愚蒙，而為重大。

人道又分四洲（東勝神洲、南瞻部洲、西牛貨洲、北俱盧洲），對北俱盧洲的人來說，因其不堪受戒，以致無法修習佛法；因此經典中多讚嘆除北俱盧洲以外的其他三洲，尤其又以南瞻部洲所獲得的暇滿人身是最殊勝的。所以，應當這樣來思惟：我好不容易得到這個勝妙的人身，怎麼能不好好利用，而讓它虛度、空無果利？如果白白荒廢這一生，還有什麼比這更自欺、更愚癡的事呢？

曾數馳奔諸惡趣等無暇險處，一次得脫，此若空耗仍還彼處者，我似無心，如被明咒之所蒙蔽，由此等門應數數修。如聖勇云，「得何能下種，度生死彼岸，妙菩提勝種，勝於如意珠，功德流諸人，誰令此無果。」

無始以來我們曾數數輪轉於三惡道等無暇之處，這一世好不容易得以逃脫，如果得到人身卻又白白地空耗浪費，不好好修行反而造罪，結果仍舊回到三惡道的話，我們的心沒有思惟，就像是被咒語所蒙蔽了一樣。所以我們應該依著上面種種內容，數數地思惟修習暇滿的意義重大。

如聖勇祖師(馬鳴菩薩)所說：「還有什麼比得到暇滿人身，更能幫助我們種下一個能度脫生死彼岸的妙菩提勝種？這個菩提種子的殊勝功德，遠超過世間一切的如意寶珠。有智慧的人，誰會讓這暇滿人身白白空過而毫無結果呢？」

《入行論》亦云，「得如是暇已，我若不修善，無餘欺過此，亦無過此愚。若我解是義，愚故仍退屈，至臨命終時，當起大憂惱。若難忍獄火，常燒我身者，粗猛惡作火，定當燒我心。難得利益地，由何偶獲得，若我如有知，仍被引入獄，如受咒所蒙，我於此無心，何蒙我未知，我心有何物。」

《入行論》也說：「已經得到這樣難得的暇滿人身，我如果還不好好的修習善業的話，再沒有比這個更自欺，更愚癡的了！如果已經了知暇滿人身的意義重大，卻由於愚癡仍然退怯不前，等到臨終時，因未積極修善，將起極大憂惱。如果害怕死後墮地獄，難忍地獄猛火來燒身，那麼生前就不應該造種種惡，死前還要受憂悔惡火燒心之煎熬？如此難得的暇滿人身，非偶然輕易可得，本可善加利用而獲大利益，如果我對此已有正確認知，卻依然故我的放逸、造惡，最終還是被引到地獄裡去的話，那我是怎麼一回事呢？就像被咒語所蒙昧，成了一個無心的人，到底我心是被什麼東西蒙蔽了，令我不知醒悟？我心中究竟有何物障礙？」

P62L1~P63L1 敦巴亦謂~如爪上塵

敦巴亦謂懂哦瓦云，「憶念已得暇滿人身乎。」懂哦亦於每次修時，必誦一遍《入中論》頌中，「若時自在轉順住，設不於此自任持，墮險成他自在轉，後以何事從彼出。」而為心要，應如是學。

敦巴尊者也曾問弟子懂哦瓦：「有沒有經常憶念已得暇滿的人身？」懂哦瓦在每次修法時，必定先念誦一遍《入中論》的偈頌：「我們現在得到暇滿人身，能夠自主修法，應該隨順正法好好修行；如果不善加把握機會，等到墮入惡道險坑，樣樣無法自主，到那時候，要靠什麼脫離惡趣深淵？」懂哦瓦以此為修行的心要，值得我們做學。

如其觀待畢竟義大，如是觀待現時亦然。謂增上生中，自身受用眷屬圓滿之因，布施持戒及忍辱等，若以此身易能成辦，此諸道理亦應思惟。

對於成佛這個畢竟的目標而言，擁有暇滿的人身，意義非常重大；就是退一步看，對於現前的利樂成辦，這個暇滿人身，意義也是同樣重大。我們現前的利益即是獲得增上生，包括自己的身體、受用、眷屬等各方面都能得到圓滿，而這些是從布施、持戒及忍辱等功德而來的，這種種果報的因，如果能藉此暇滿人身來修的話，就容易成辦。這些道理我們應該好好去思惟。

如是觀待若增上生，若決定勝，義大之身，若不晝夜殷勤勵力此二之因，而令失壞，如至寶洲空手而返，後世亦當匱乏安樂，莫得暇身。

所以從獲得增上生與決定勝(究竟成佛)的角度來思惟觀察，都必需有這難得的暇滿人身來成辦，可見人身多麼意義重大。如果不能晝夜勤修增上生與決定勝的因，而讓人身失壞的話，就像到了寶洲卻空手而回，後世也會缺乏安樂，更不用奢望再獲得寶貴的暇身。

若不得此，眾苦續生，更有何事較此欺誑，應勤思惟。如聖勇云，「若眾善富人，由無量劫得，愚故於此身，未略集福藏，彼等趣他世，難忍憂惱室，如商至寶洲，空手返自家，無十善業道，後亦不能得，不得人唯苦，如何能受樂，他欺無過此，無過此大愚。」

一旦得不到暇滿人身，苦便相續不斷，還有什麼事比這更欺誑？我們應該對此人身的利義重大，好好精勤的思惟。如聖勇祖師(馬鳴菩薩)所說：「就像很多善富人家，是經過無量劫修善淨之業、累積許多福德才得到的寶貴人身。如果今世因愚昧無知，沒有為後世積集一點福報的話，將來墮惡趣受大苦時，那時的憂惱，是很難忍受的。如同求寶的商主歷經千辛萬苦到了寶洲，結果卻什麼都沒有得到，空手而回。如果今世不積聚十善業的話，註定以後無法再得暇身，不得人身，就只有受苦，又怎能得安樂的果報呢？得到人身卻不修行，再沒有比這個更自欺、更愚蠢的了！」

如是思後，當發極大取心要欲。如《入行論》云，「與此工價已，令今作我利，於此無恩利，不應與一切。」又云，「由依人身筏，當度大苦流，此筏後難得，愚莫時中眠。」又如博朵瓦《喻法》中云，「蟲禮騎野馬，藏魚梅烏食。」應如是思，發起攝取心要欲樂。

這樣思惟以後，應當對獲取修行精要發起強烈的好樂心。如《入行論》所說：「既然已經付了工人(指自己的身體)應有的工資，就應該讓他好好為自己做些有利的事，如果不能利益於自己，是不應該繼續白白給他工錢的。」又說：「我們要藉由這個像船筏般的人身，度過生死苦海不再輪迴，這人身寶筏如此難得，千萬不要在愚癡無明的大夢中昏睡，白白浪費掉。」又如博朵瓦祖師在《喻法》

中，舉了很多例子：「寶貴人身難得，比長年住在地底的蟲子探頭出來禮佛還難；比癩子騎野馬還難。它的珍貴難得，就像後藏人吃魚，吃撐了卻硬是掐住脖子捨不得吐出來；也像藏人小孩子捨不得吃糌粑，藏在背後卻被狗吃掉，而嚎啕大哭一樣，那種不捨、珍惜的心理。」以上種種的比喻，我們應好好思惟，深刻了解人身的價值後，決定發起一定要殷勤努力修習正法的心。

丁三、思惟難得

第三思惟極難得者。如是暇身如《事教》中說，「從惡趣死復生彼者，如大地土，從彼死沒生善趣者，如爪上塵。」

第三、思惟暇滿人身非常難得。如《事教》中說：「從惡趣中死後再轉生到惡趣的有情，有如大地土一樣的多；可是從惡趣死後能生到善趣的，卻如指上塵一樣的少。」

P63L1～P64L1 從二善趣～而度時期

從二善趣死生惡趣者，如大地土，從彼沒已生善趣者，如爪上塵。」故從善趣惡趣二俱難得。

同樣的，從人、天二善趣死了以後，投生到惡趣的，像大地土那樣多，而從善趣死後能繼續生到善趣的，像指上塵那樣少。」所以無論從善趣或惡趣死後，要再投生到善趣，都是非常困難的。

若作是念，彼由何故如是難得，如《四百頌》云，「諸人多受行，非殊勝善品，是故諸異生，多定往惡趣。」謂善趣人等，亦多受行十不善等，非勝妙品，由是亦多往惡趣故。

我們會想，為什麼獲得暇滿人身是如此難得呢？如《四百頌》所說：「由於人在造業時，所造作的多是惡業，所以凡夫一定是投生到惡趣的比較多。」就連善趣中的人，也還是多做十不善業等等，既是造作惡業，因此大多數人死後都生到惡趣。

又如於菩薩所，起瞋恚心，一一剎那，尚須經劫住阿鼻獄。況內相續現有往昔多生所造眾多惡業，果未出生，對治未壞，豈能不經多劫住惡趣耶。

又比如我們對一位發心的菩薩生起瞋恚心，即使只是生起幾剎那的時間，都讓我們得經過同等剎那的劫數在阿鼻地獄受苦。何況我們過去多生所造的眾多惡業，還未感果，也還沒有對治滅除掉，如此，哪有不長時間住惡趣的道理呢？

如是若能決定淨治往昔所造惡趣之因，防護新造，則諸善趣雖非希貴，然能爾者，實極稀少。若未如是修則定往惡趣。既入惡趣則不能修善，相續為惡，故經多劫，雖善趣名亦不得聞，故極難得。

如果下定決心要把往昔所造墮落惡趣的因都淨除、對治掉，而且能防護自己不再造新的惡業，那麼投生善趣就不是一件稀奇和困難的事情，可是真正能這樣做到的人，實際上又非常的少。如果不能這樣下決心修持的話，還是會繼續造作惡業，那就一定墮落惡趣。一旦進入惡趣，就沒辦法修善，永遠在造惡業，如此經過很長時間，甚至連善趣的名稱都聽不到了，所以暇滿人身是極難得的。

《入行論》云，「我以如是行，且不得人身，人身若不得，唯惡全無善。若時能善行，然我不作善，惡趣苦蒙蔽，爾時我何為。未能作諸善，然已作眾惡，經百俱胝劫，不聞善趣名。是故薄伽梵，說人極難得，如龜頂趣入，海漂輓木孔。雖剎那作罪，尚住無間劫，況無始生死，作惡豈善趣。」

《入行論》中說：「像我這樣不能如理修行的人，將來人身都難得，得不到人身的話，就只有造惡，全然沒有行善的機會。若趁現在能修善行，我卻不努力，一旦墮落惡趣，為諸苦所逼惱時，又如何能修行呢？今生若不能行一切善，而往昔又已造了種種惡，這樣經無量劫以後，恐怕連善趣的名稱都聽不到了。」

所以佛陀說人身極為難得，這個「難得」就像百年才能從海底浮上水面一次的盲龜，就在浮出海面的剎那間，盲龜的頭頸正好伸入在海上漂流的輓木孔裡，可說機率渺茫。我們在短短剎那間所造的惡業，尚且感得在惡趣遭受無間劫的果報，何況我們無始生死以來，所造的惡業那麼多，又怎能有機會生到善趣呢？」

若作是念，由受惡趣苦盡昔惡業已，仍可生樂趣，故非難脫也。即受彼苦之時，時時為惡，從惡趣沒後，仍須轉惡趣，故難脫離。如云，「非唯受彼已，即便能脫離，謂正受彼時，復起諸餘惡。」

也許我們會想，等到惡趣的苦受盡，以往的惡業全都感果完了，業盡了以後，仍然可以生到樂趣，所以並非永遠難脫惡趣。但在受業報感苦果的時候，因為痛苦太過猛烈，我們仍時時不斷的造了惡業，所以從惡趣死後，仍會轉生到惡趣，故說極難脫離。就如經中所說，「不是說受完業報，就一定能脫離惡趣，因為在受報的同時，我們又輾轉造下了更多惡業。」

如是思惟難得之後，應作是念，而發欲樂攝取心要。謂若使此身為惡行者，是徒耗費，應修正法而度時期。

如此思惟暇滿難得之後，要生起這樣的想法，應該對修習善法發起好樂之心，告訴自己，如果繼續讓這個難得的暇滿人身造惡，簡直是浪費生命，應該時時修習正法才是道理。

如《親友書》云，「從旁生出得人身，較龜處海遇輓木孔隙尤難，故大王應行正法令有果。若以眾寶飾金器，而用除棄吐穢等，若生人中作惡業，此極愚蒙過於彼。」

如《親友書》說，「能從畜生道中出離而得到人身，比盲龜將頭頸伸進海裡的輓木孔還要難上千萬倍。所以，大王啊！難得的暇滿人身應當用來修行正法，獲得果利。如果讓暇滿人身白白空過，就像把鑲滿珠寶的金器，卻拿來裝垃圾或嘔吐之穢物，豈不可惜？如今好不容易得此難得的人身，我們卻用來造惡業的話，再沒有比這個更愚癡的了。」

《弟子書》中亦云，「得極難得人身已，應勤修證所思義。」此又如大瑜伽師謂懂哦云，「應略休息。」答云，「實當如是，然此暇滿，實為難得。」

《弟子書》中也說：「已經得到這個難得的人身，就應該要勤加修證所有佛法的義理。」又如大瑜伽師尊者對弟子懂哦瓦說：「應該稍作休息。」懂哦瓦回答：「是應該休息一下，不過暇滿人身難得，我實在無法讓自己懈怠下來啊！」

又如博朵瓦云，「如昔盆宇有一雕房，名瑪卡喀，甚為壯麗，次為敵人所劫，經久失壞。有一老人因此房故，心極痛惜，後有一次聞說其房為主所得，自不能走，憑持一矛逶迤而至，如彼喜曰，今得瑪卡喀，寧非夢歟。今得暇滿，亦應獲得如是歡喜，而修正法。」乃至未得如是心時，應勤修學。

又如博朵瓦祖師所講的一個故事：「過去在盆宇的地方，有一座精美壯麗的城堡，叫做瑪卡喀，後來被敵人占據，經過多年就漸漸頹壞了，有位老人為此心裡感到十分痛惜。後來有一次聽說城堡又重歸於主人，老人因年邁已經不能行走，卻仍硬撐著一根拐杖拖著殘弱的身軀，不惜艱難的來到城堡前。看到城堡被修復，老人喜不自禁的說：『這真的是瑪卡喀嗎？我是不是在作夢啊！』如今我們能得暇滿人身，也應該有像這樣失而復得的歡喜心，而且應當用來勤修正法。」如果還沒有生起這樣的歡喜心和珍惜心，應該好好思惟修習暇滿難得的道理。

如是若於暇身，能發一具相取心要之欲樂，須思四法。其中須修行者，謂一切有情，皆唯愛樂而不愛苦，然引樂除苦亦唯依賴於正法故。能修行者，謂外緣知識，內緣暇滿，悉具足故。此復必須現世修者，現世不修，次多生中，暇滿之身極難得故。須於現在而修行者，謂何日死，無決定故。

若要對暇滿人身真實生起具相的修行心念，必須思惟以下四法。第一：必須要修行。一切有情都想要安樂、不想受痛苦，而離苦得樂唯有依賴正法才能辦到，所以必須要修行。第二：必須能修行。由於外緣有善知識的引導，內緣是暇滿人身，如此內外緣都具足了，所以絕對有能力修行。

第三：必須現世修。如果今生不修，來世不知何時能再得到暇滿人身，所以必須現世修。第四：必須現在修。因為我們並不知道，也無法決定什麼時候會死，所以必須現在馬上修。

其中第三，能破推延於後生中修法懈怠。第四能破雖於現法定須修行，然於前諸年月日，不起修行，而念後後修行，亦可不趣懈怠。

其中第三點，必須現世修，能夠破除推延到後世再修的懈怠心。

第四點，必須現在修，能夠破除不馬上修的懈怠心。雖然知道現世就要修，我們卻常常推拖等有空再修，把修行的時機不斷往後推遲，心想日後再修也可以。如此日復一日、年復一年，永遠也找不到時間修行。

總攝此二為應速修，作三亦可。是則念死亦與此係屬，然恐文繁至下當說。

所以一定要發起馬上修的心念。此處也可將第三、第四點合併為「應即速修」，所以四法也可併為三法。另外，也可以配合念死無常一起修，但因念死的文字內容繁多，所以到後面再說。

P65L1～P65L7 如是若由～故應勵力

如是若由種種門中正思惟者，變心力大，故應思惟如前所說。若不能者則應攝為，如何是為暇滿體性，現竟門中利大道理，因果門中難得道理。

若是能反覆的思惟上述種種道理，我們的心續中才可能隨著正思惟而產生強大的轉變力量。所以應該多多思惟前面所提到的修學內容。假如做不到，則可先將思惟的內容簡略歸納為三項：一、思惟什麼是「暇滿的體性」？也就是暇滿的特質是什麼？二、從現時與究竟來思惟暇滿義大的道理；三、從因果關係來思惟暇滿難得的道理。

隨所相宜從前說中，取而修習。其中因門難獲得者，謂僅總得生於善趣，亦須戒等修一淨善，特若獲得暇滿具足，則須淨戒而為根本，施等助伴，無垢淨願為結合等眾多善根。

然後依這三方面擷取跟自己相應、相宜的內容去觀察修習，則易掌握。譬如從因果關係的因門來思惟暇滿難得，可分總體和個別來思惟。總體來說，觀察不

只是暇滿的因難得，就連單單投生善趣的因都非常難得，至少需要持戒清淨一項善因，否則不能得此人身。以別項來說，想要獲得暇滿俱足的人身，除了必須持戒清淨這個根本因之外；還要修行布施等(六度)善行作為助伴；再加上清淨無垢的大願力；必須結合眾多的善根才能成辦。

現見修積如是因者，極為希少，比此而思善趣身果，若總若別，皆屬難得。由果門中難獲得者，觀非同類諸惡趣眾，僅得善趣，亦屬邊際，觀待同類諸善趣眾，殊勝暇身極屬希少。如格喜鐸巴云，「殷重修此，餘一切法由此引生。」故應勵力。

但是現在能積累這些善因的人，可說非常的少，所以不論是從總體、或是個別來思惟觀察，能得到暇滿人身的果報確實是極為稀少，非常難得。從果門方面來看，觀察非同類的惡趣眾生，它們能獲得善趣身的比例，幾乎接近零；再觀察同樣身處善趣的眾生，暇滿和不暇滿的比例也是天差地別，能得到殊勝暇滿人身的，實屬稀少。如鐸巴格西所說：「要殷重修習暇滿的道理，其他一切善法都源自於此。」所以應當好好努力。

丙二、如何攝取心要之理

第二如何取心要之理分二，一、於道總建立發決定解，二、正於彼道取心要之理。初中分二，一、三士道中總攝一切至言之理，二、顯示由三士門如次引導之因相。今初

丁一、於道總建立發決定解

戊一、三士道中總攝一切至言之理

P66L3~P67L1 佛初發心~上士法類

佛初發心，中集資糧，最後現證圓滿正覺，一切皆是為利有情，故所說法一切亦唯為利有情。如是所成有情利義，略有二種，謂現前增上生及畢竟決定勝。

佛修行的過程分為三個步驟：從最初發心，中間集聚資糧，到最後證得圓滿正覺果位，完全都是為了利益一切有情，祂所開示的一切教法也唯是為了利益一切有情。成辦有情利益大致可以分二：暫時的利益(現前增上生)及究竟的利益(畢竟決定勝)。

其中依於成辦現前增上生事，盡其所說，一切皆悉攝入下士，或共下士所有法類。殊勝下士者，是於現世不以為重，希求後世善趣圓滿，

以集能往善趣因故。《道炬論》云，「若以諸方便，唯於生死樂，希求自利義，知彼為下士。」

為成辦現前增上生，其全部修習內容，通通包含在下士或共下士道法類中；這又可分為普通下士和殊勝下士。普通下士追求的是現世安樂；殊勝下士，就不只是追求現世利益，而是希求後世能得到善趣圓滿(人天果報)。為了積集往善趣的因，他們會努力行善去惡，這種為後世而修的下士，我們稱之為殊勝下士。《道炬論》中說：「若以種種方便，僅是在生死洪流當中尋求自己安樂利益的人，那就是下士。」

決定勝中，略有二種，謂證解脫僅出生死及一切種智位。其中若依諸聲聞乘及獨覺乘，盡其所說一切皆悉攝入中士，或共中士所有法類。

究竟利益就是決定勝，這也可以分為兩種：一種是只求自己度脫生死，就像二乘；還有一種是能成就一切種智而得佛果位。這兩類中，前者只求自利解脫，像聲聞乘和獨覺乘所修習的解脫之道等法義內容，就屬於中士或共中士道的法類。

中士夫者，謂發厭患一切諸有，為求自利，欲得度出三有解脫，以趣解脫方便之道三種學故。《道炬論》云，「背棄諸有樂，遮惡業為性，若唯求自靜，說名中士夫。」

所謂中士夫，是指不尋求暫時利益，而尋求永恆安樂的修行者。他們對於三界一切諸有(欲有、色有、無色有)，生起很強的厭離心，一心一意希求自己解脫。為求自利而想要脫離三有，於是找到了修習解脫的方便道，也就是戒定慧三學。

《道炬論》中說：「想要出離三界，放棄三有的種種快樂，在行持上致力遮止惡業一輪迴流轉的因，至心追求自己寂靜的快樂而努力修的人，就是中士夫。」

如覺口窩 所造《攝行炬論》云，「尊長佛說依，密咒度彼岸，能辦菩提故，此當書彼義。」謂修種智方便有二，謂密咒大乘及波羅蜜多大乘。此二攝入上士法類。

如阿底峽尊者(「覺口窩」是西藏人對阿底峽尊者的尊稱)在所造的《攝行炬論》中說：「佛陀說修習密乘和顯乘都能渡過生死苦海，成就無上菩提，所以我寫下這些內容。」這是說追求一切種智，成辦的方法有二，一是修密咒乘(密教)，一是修波羅蜜多乘(顯教)，這兩乘的法義都屬於上士道的內容。

P67L1~P68L1 上士夫者~是勝出離行

上士夫者，謂由大悲自在而轉，為盡有情一切苦故，希得成佛學習六度及二次第等故。《道炬論》云，「由達自身苦，若欲正盡除，他一切

苦者，是為勝士夫。」此士所修菩提方便，謂波羅蜜多及咒，下當廣說。

所謂上士夫，就是由大悲心驅轉，為了盡除一切有情的痛苦而發願成佛，於是修習菩薩的六度萬行，以及生起次第、圓滿次第等學處。《道炬論》中說：「由於了知自身輪迴的苦而欲離苦，更以悲心也想去除其他一切眾生痛苦的人，稱為上士夫(上士夫也叫勝士夫)。」至於上士夫所修菩提道的方法和內容，即顯教大乘和密咒大乘，這在後面上士道的部分，會再詳細說明。

三士之名，《攝抉擇》曰，「復有三士，謂有成就正受非律儀非非律儀所攝淨戒律儀。亦有成就正受聲聞相應淨戒律儀。亦有成就正受菩薩淨戒律儀。其中初者為下，第二為中，第三為勝。」與此義同，復說多種上中下士建立道理。

關於三士的名稱，在《瑜伽師地論·攝抉擇分》中說：「有三種士夫(依其所持守的戒律來做分類)。第一種是受持在家戒的行者，他們主要修習斷除十惡業、行十善道，但缺乏出離心，此稱為下士；第二種是受持聲聞戒的行者，他們以出離心所攝持的別解脫戒修習自利解脫，此稱為中士；第三種是正受大乘菩薩戒的行者，他們以菩提心所攝持的菩薩戒來修習圓滿自他二利，此為上士。」

同樣的內涵，除此以外，還有其他多種建立上中下三士的分類方式和道理，但是內容大致都依照這個。

如《道炬》所說，世親阿闍黎於《俱舍釋》中，亦說三士之相。下士夫中，雖有二類，謂樂現法及樂後世。此是第二，復須趣入增上生無謬方便。

《道炬論》中更引了世親菩薩在《俱舍論釋》裡說明三士的行相。談到下士，又可分為二種，即所謂希求現世安樂與希求後世安樂二種。本論所說的共下士，是屬於後者，亦即希求後世增上的下士，因此也必須是能夠無錯誤的行持增上生道的人。

戊二、顯示由三士門如次引導之因相

第二顯示由三士門如次引導之因相分二，一、顯示何為由三士道引導之義，二、如是次第引導之因相。今初

己一、顯示何為由三士道引導之義

如是雖說三士，然於上士道次第中，亦能攝納餘二士道無所缺少，故彼二種是大乘道或分或支。

本論雖說是分為三士，然而這三士並不是互不相關、彼此獨立的修行方法。在上士道修行次第中，實際上已含攝容納了其餘二士道的內容，並沒有任何缺少。也就是說，下士道和中士道其實是上士道的支分（一部分內容）。

馬鳴阿闍黎所造，《修世俗菩提心論》云，「無害與諦實，與取及梵行，捨一切所執，此是善趣行。遍觀生死苦，斷故修諦道，斷除二種罪，此是寂靜行。亦應取此等，是出離道支。由達諸法空，生悲眾生流，無邊巧便行，是勝出離行。」

馬鳴菩薩在《修世俗菩提心論》中說：「斷除一切殺生、妄語、偷盜、和邪淫，以及棄捨一切所執（酒戒等），這就是菩薩於共下士道所修的善趣行。然而周遍觀察之後，善趣仍是在生死輪迴當中，還是苦不堪言；為了盡除諸苦，必須修學真實無誤的「道諦」，斷除性罪與遮罪，才能證得寂靜涅槃，這就是共中士道所修的寂靜行。」

修上士道時，要先修取共下士道的善趣行和共中士道的寂靜行，都做到了，便算完備出離道的支分。更進一步，通達空性義理，加上悲愍有情流轉生死而發起的菩提心，以及廣行六度四攝等善巧方便的菩薩行，這才是菩薩於上士道所修的、最殊勝的大乘出離行。」

P68L1～P69L1 是故此中～勵力令發

是故此中非導令趣，唯以三有之樂，為所欲得下士夫道，及為自利唯脫生死，為所欲得中士夫道。是將少許共彼二道，作上士道引導前行，為修上士道之支分。

因此，本論講下士道，目的並不是要引導弟子成為只追求三有之樂的下士夫；講中士道，也不是要引導弟子成為只追求自利解脫的中士夫；而是要引導弟子進入上士道，行大乘之行。所以把共下、共中二道的基礎內容，作為引導趣入上士道的前行，也可以說是修學上士道的支分。

是故若發如前所說取心要欲，取心要之法，如《中觀心論》云，「誰不將無堅，如蕉沫之身，由行利他緣，修須彌堅實。上士具悲故，將剎那老死，病根本之身，為他安樂本。具正法炬時，斷八無暇暇，應以上士行，令其有果利。」

因此，如果想要生起前面所說的攝取心要的想法，這個取心要之法，就如同《中觀心論》所說：「誰會不好好利用這個像芭蕉一般外實內空、像泡沫一樣虛幻即滅的身體，藉著行六度的利他行，修成須彌山一樣的堅實利益？上士夫就是因為具有大悲心，發願救度一切眾生，願意利用這個剎那都在老病死壞的色身，轉成為能利益一切眾生安樂的根本。趁著正法尚存，趕緊斷除種種不暇滿的因（八無暇），修行最殊勝的上士道，令能成就無上菩提的果報利益。」

謂應念云，我身無實，如蕉如沫，眾病巢穴，老等眾苦所出生處，應以上士所有現行度諸晝夜，令其不空而趣大乘。

我們應該經常思惟：我的色身並非實有，就如同芭蕉、泡沫般不堅實，它也是眾病的巢穴，老死等眾苦的根本生處，所以我們不應該執著這個身體，而是儘可能利用它；應該發心，要以上士的修行度過日日夜夜，這樣才不至於讓這個人身白白的空過，而能趣入大乘之道。

若爾理應先從上士引導，云何令修共下中耶。謂修此二所共之道，即上士道發起前行，此中道理後當宣說。

對此，有人會問，如果是為了引導弟子成為上士夫，為什麼不直接修上士道，還要先修共下士道和共中士道呢？回答：修共下和共中士二道的法義內容，其實就是引導到上士道的前行基礎。這個三士修行次第的道理，後面還會詳加解釋。

己二、如是次第引導之因相

第二如是次第引導之因相分二，一、正明因相，二、所為義。今初

庚一、正明因相

轉趣大乘能入之門者，謂即發心於勝菩提。若於相續中生起此心，如《入行論》云，「若發大心剎那頃，繫生死獄諸苦惱，應說是諸善逝子。」謂即獲得佛子之名，或菩薩名，其身即入大乘之數。若退此心，亦從大乘還退出故。是故諸欲入大乘者，須以眾多方便勵力令發。

什麼叫做入大乘門呢？如果在自己的身心相續上，真實的生起殊勝的菩提心，那就是真正進入了大乘之門。如同《入行論》中說：「無論是誰，只要他發了菩提心，雖然發心的這一剎那他還繫縛在六道輪迴，受著種種的苦惱，但是因為發了這個心，此時就成為佛子了。」也就是說，發了菩提心後立即獲得「佛子」或「菩薩」的稱號，也同時進入大乘修行者的行列。同理，如果退失菩提心，也立刻從大乘門退出，不再是佛子或菩薩了。因此，對想要進入大乘門的修行人來說，應該以各種方法策勵自己發菩提心。

P69L1~P70L1 然發此心~令趣餘途

然發此心須先修習發心勝利，令於勝利由於至心勇悍增廣。及須皈依七支願行。是能開示菩薩道次最勝教典，《集學處論》及《入行論》中所說。

在生起菩提心之前，須先了解發心的殊勝利益，讓內心對發菩提心的利益增長勇悍、歡喜；然後須修習皈依與七支願行（也就是十大願王），淨罪集資，以成辦發心之方便。這些內容，是在開示菩薩道次第最殊勝的教典—《集學處論》和《入行論》中所說的。

如是所說勝利略有二種，謂諸現前及畢竟勝利。初中復二，謂不墮惡趣及生善趣。若發此心能淨宿造眾多惡趣之因，能斷當來相續積集。諸善趣因，先已作者，由此攝故，增長廣大，諸新作者，亦由此心為等起故，無窮盡際。

為了能夠策發眾生起菩提心，在此說明菩提心的兩種殊勝利益：即現前增上生利益和究竟決定勝利益。現前增上生利益，包括不墮惡趣及後世往生善趣。如果發了菩提心，不但能淨除宿世所造種種墮惡趣的因，還能截斷未來身心相續繼續造惡業的因緣，免於墮入惡道；以前所作種種往生善趣的因緣，也會因為有菩提心的攝持而增長廣大；未來將造的善業，也因念念的等起心皆有菩提心攝持，因此而無窮無盡的增長。

畢竟利義者，謂諸解脫及一切種智，亦依此心易於成辦。若於現時畢竟勝利，先無真實欲得樂故，雖作是言，此諸勝利從發心生，故應勵力發起此心。亦唯空言。觀自相續，極明易了。

菩提心的究竟利益，則包括解脫輪迴及成就一切種智（得佛果），這二者都要靠菩提心才能容易成辦。如果對菩提心的現前利益與究竟利益並沒有生起真實欲得的希求心，那麼再怎麼勸說別人生起菩提心，也只是嘴巴上說說：「啊！這些勝利都是從發菩提心而產生的，所以應該好好來發菩提心。」那也只是空話而已。我們回過頭來觀察一下自己的內心，問問自己，就非常清楚了。

若於增上生及決定勝，二種勝利發欲得者，故須先修共中下士所有意樂。如是若於二種勝利，發欲得已，趣修具有勝利之心者，則須發起此心根本大慈大悲。

如果對現前增上生和究竟決定勝這兩種殊勝的利益，發起真實想要得到的心，就必須先學習共中、共下士道的所有意樂。當已經具備這兩種殊勝利益的欲得之心，才能準備趣入由殊勝菩提心所攝的大乘之道，這時必須先去學習發菩提心的根本—大慈大悲。

此復若思，自於生死安樂匱乏，眾苦逼惱，流轉道理，身毛全無，若動若轉，則於其他有情流轉生死之時，樂乏苦逼，定無不忍。

為了成辦大慈悲心，要先從自身去思惟苦。當思惟自己在生死輪迴當中沒有絲毫安樂、只有眾苦逼迫，卻須永遠流轉生死之沉痛；此時若連自己都沒有產生

驚恐不安、毛髮豎立的感受，那麼對同樣乏樂、受苦，在不斷輪迴中受煎熬的其他有情，又怎麼會引發不忍的悲愍之心？

《入行論》云，「於諸有情先，如是思自利。夢中尚未夢，何能生利他。」故於下士之時，思惟自於諸惡趣中，受苦道理。及於中士之時，思惟善趣，無寂靜樂，唯苦道理。次於親屬諸有情所，比度自心，而善修習，即是發生慈悲之因。菩提之心從此發生。故修共同中下士者，即是生起真菩提心所有方便，非是引導令趣餘途。

《入行論》說：「在要利益其他有情之前，如果自己都沒有體會生死輪迴的痛苦，甚至連做夢都沒有夢到的話，怎麼可能真正生起利他的心呢？」所以這裡說明道的次第，就是在修共下士道時，先思惟自身在惡趣受苦的道理；在修共中士道時，思惟連人天善趣也沒有真正的寂靜安樂可言，只有純然的痛苦。接著將心比心，對曾經是自己親眷的有情眾生，都以自己希求離苦得樂，希望出離三有輪迴的心，來比度眾生的心，而善加修學開展自己的慈心和悲心，然後真正的發起菩提心。由此應了知，修習共中、共下士所有的意樂發心，都是要引發真實菩提心的前方便，絕對不是為了引導修行者停留在下士、或中士的階段。

P70L1~P71L1 如是又於~是為戒學

如是又於彼二時中，思惟皈依及業果等，多門勵力，集福淨罪，如其所應，即菩提心之前行，修治相續之方便，七支行願及皈依等。故應了知此等即是發心方便。此中下中法類，即是發無上菩提心支分之道理，尊重亦當善為曉諭，弟子於此應獲定解。

在修習共中、共下士二道時，思惟皈依和業果等道理，尤其重要。我們應以各種方法策勵自心集福淨罪，譬如修行七支行願和皈依等，當知這些內涵都是修發菩提心的前行，也是調伏、淨治我們身心相續的方便。

有關共下、共中士道的所有法類內容，就是發無上菩提心的支分之道理，師長們在教導修行時，一定要善巧曉諭弟子，使弟子對此道理獲得決定信解。

每次修時當念此義，修菩提心發生支分，極應愛重。若不爾者，則此諸道與上士道別別無關。乃至未至實上士道，於菩提心未得定解，而成此心發生障礙，或於此間失大利義，故於此事應殷重修。

每次修習時，應反覆憶念共中、共下士法類就是上士道的支分，是修習發菩提心的前行，而引發對中、下士道的關注和重視。如果不是這樣，就會把下二道和上士道看成全然無關的法類，甚至在還沒有真實修上士道、對菩提心的利益也還沒有真實的了解之前，就有了錯誤的知見，反而造成日後發菩提心的障礙，更由此退失了廣大利益。所以不管是修共中、共下士道的哪一個法類，都不能忘失掉菩提心，對此，我們應當殷重的修習。

如是修習中下之道及善修習，如上士時所說道已，於相續中，隨力令生真菩提心。次為此心極堅固故，應以不共皈依為先而受願軌。由願儀軌正受持已，於諸學處應勵力學。次應多修欲學之心，謂欲學習六度四攝菩薩行等。若由至心起欲學已，定受行心清淨律儀。

如果能照上面所說的來正確修習共中、共下士道的話，到了修上士道的法類時，於身心相續當中，都能隨自己心力生起真實的菩提心。又為了使這個菩提心堅固，應先以大乘不共的皈依來受願心儀軌。受了願心儀軌之後，對種種菩薩願心學處的內容，就應努力修學了。之後，還應不斷策發自己想要學習六度、四攝等菩薩學處，而且真實生起了要學菩薩行的心念，這時就要受持行心儀軌，也就是受清淨的菩薩戒。

次應捨命莫令根本罪犯染著。餘中下纏及諸惡作，亦應勵力莫令有染，設若有犯，亦應由於如所宣說，出犯門中，善為淨治。

受了菩薩戒以後，就應不惜捨命的護戒，絕對不可以犯根本罪。其他罪行較為輕微的煩惱與惡作，也都要努力防護，不去觸犯。如果不小心犯了戒，應立即依照各個退出儀軌，如法懺罪，以回復戒律清淨。

次應總學六到彼岸，特為令心於善所緣，堪能隨欲而安住故，應善學習止體靜慮。《道炬論》說，為發通故，修奢摩他者，僅是一例，覺口窩於餘處亦說為發毗鉢舍那，故為生觀亦應修止。

接下來，在總體方面，要精勤的學習六度波羅蜜（布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等），特別是要好好地修習止觀了。學習禪定—令心能隨念安住在善所緣境，又稱修止、修靜慮或修奢摩他。《道炬論》裡面說，「為引發神通而修學奢摩他」，這只是修止的理由之一；更重要的是阿底峽尊者在其他論典裡所說，學修奢摩他是為了啟發毗鉢舍那（空性智慧），由定而生慧，所以為了修觀也應修止。

次為斷執二我縛故，以見決定無我空義。次應將護無謬修法，成辦慧體毗鉢舍那。如《道炬釋》說，除修止觀，學習律儀學處以下，是為戒學。

修止獲得身心輕安之後，為了斷除人我執、法我執這二種執著的繫縛，須進一步在見解上修證空性義理，修習無錯謬法，以通達無我空性的正見，最終成就以毗鉢舍那為體性的智慧。如《道炬論釋》中所說，除了修止和修觀，學習律儀以下的法類，都是戒學的範圍。

P71L1~P71LL1 奢摩他者~是道本故

奢摩他者，是三摩地，或為心學。毗鉢舍那，是為慧學。復次奢摩他下是方便分，福德資糧，依世俗諦所有之道，廣大道次。發起三種殊勝慧者，是般若分，智慧資糧，依勝義諦甚深道次。應於此等次第決定，數量決定，智慧方便，僅以一分不成菩提，發大定解。

奢摩他也稱為「三摩地」，是定學，又稱心學；毘鉢舍那，是慧學。整個的道次內容都包括在戒定慧三學裡頭。此外，也可以依照道體區分，奢摩他(定學)以下是方便分，是福德資糧，是屬於世俗諦所攝的廣大道次。發起聞慧、思慧、修慧等三種殊勝智慧，是般若分，是智慧資糧，是屬於勝義諦所攝的甚深道次。

修行者應該了解甚深、廣大二道的次第決定與數量決定的道理，如果僅以智慧分或方便分其中一分來修，是無法成就無上菩提的，必須二者兼具，修行者對此道理應該發起廣大定解。

由如是理，欲過諸佛功德大海，佛子鵝王是由雙展，廣大方便，圓滿無缺，世俗諦翅，善達二種，無我真實勝義諦翅，乃能超過。非是僅取道中一分，如折翅鳥所能飛越。如《入中論》云，「真俗白廣翅圓滿，鵝王列眾生鵝前，承善風力而超過，諸佛德海第一岸。」

了解這些道理後可知，想要以諸佛的功德超越生死苦海，身為佛子(菩薩)的鵝王需展開雙翼，一邊是廣大方便、圓滿無缺的世俗諦翅膀，一邊是通達二種無我真實義的勝義諦翅膀，依此雙翼的力量才能度越。若只取甚深(智慧)、廣大(方便)二道中的一分來修，就會像折翅的鳥，是沒有辦法飛越生死苦海的。如《入中論》所說：「就像鵝王展開雙翼，具備了清淨無垢的真實勝義諦，和廣大無遺的世俗諦，這兩個圓滿的翅膀(真俗二諦的兩種資糧)，菩薩如鵝王在鵝群前引導一般，帶領眾生乘著善業(願心與行心功德)之風，飛越生死苦海，到達成佛的彼岸。」

如是以諸共道淨相續已，決定應須趣入密咒。以若入密速能圓滿二資糧故。設若過此非所能堪，或由種性功能羸劣，不樂趣者，則應唯將此道次第，漸次增廣。

修行者以下、中、上三種共道淨治內心之後，就應該開始學習密乘了。因為學習密乘能使修行者快速的圓滿福德與智慧二種資糧。如果覺得自己的能力還不足，或者自己的習性太差，對學密乘還未生起好樂之心，那就應該好好地在本論(顯乘)的內涵，依照道次第，步步加深、加廣，把基礎打穩了，以待來日因緣具足再入密乘的學習。

若入密咒者，則依知識法勝出前者，依咒所說應當隨行，以總一切乘，特密咒中，珍重宣說故。次以根源清淨續部，所出灌頂成熟身心。爾時所得一切三昧耶及律儀，應寧捨命如理護持。

如果進入密乘學習，首先要了解密乘依止善知識的軌理要比顯乘的更為嚴謹，所以皈依之後，一切應該照著密教所說的規矩去做。以一切乘來說，特別是密乘，它的依師是非常殊勝、重要的，所以這裡也特別鄭重的加以宣說。其次，應依照上師的教導，接受本源清淨的密續灌頂；接受灌頂的目的是為了成熟身心，成為具器的弟子。灌頂時所受的金剛三昧耶戒及各種律儀，都應當如理遵守、捨命護持。

特若受其根本罪染，雖可重受，然相續已壞，功德難生，故應勵力，莫令根本罪犯染著。又應勵防諸支罪染，設受染者，亦應悔除，防止令淨，以三昧耶及諸律儀，是道本故。

如果違犯了根本戒，雖然可以重受，但是身心相續已經損壞，要再生功德就非常困難，所以一定要努力守護，不讓自己染犯到根本戒。不止如此，即使其他支分較次要的罪行也要小心防護不犯，若有沾染，也應立刻懺悔淨除，避免再犯，保持戒律清淨，因為三昧耶戒及其他律儀都是修道的根本。

P72L1～P73L1 次於續部～及其解脫

次於續部，若是下部有相瑜伽，若是上部生次瑜伽，隨其一種善導修學。此堅固已，若是下部無相瑜伽，或是上部滿次瑜伽，隨於其一應善修學。

有了這些基礎，才可以隨個人因緣來修學。如果一開始接觸的是下部（事部、行部、瑜伽部）的有相瑜伽，就好好隨著上師的引導，努力去修，待有相瑜伽堅固之後，再進一步修習下部的無相瑜伽。如果一開始相應的是上部（無上瑜伽部），那就先好好地學修生起次第瑜伽，待所學堅固之後，再修上部的圓滿次第瑜伽。

《道炬論》說，如是建立道之正體，故道次第亦如是導，大覺口窩師，於餘論中亦嘗宣說。

《道炬論》中針對教法圓滿傳承、整個道種建立、及修行次第，做了重要的說明，本論乃依照《道炬論》為藍本，所以本論也照著這樣圓滿無缺的道次，步步來引導修行。大覺口窩師（阿底峽尊者）在其他的論典當中也曾如此宣說。

《攝修大乘道方便論》云，「欲得不思議，勝無上菩提，賴修菩提故，樂修為心要。已得極難得，圓滿暇滿身，後極難獲故，勤修令不空。」又云，「如犯從牢獄，若有能逃時，與餘事非等，速從彼處逃。此大生死海，若有能度時，與餘事非等，應當出有宅。」

《攝修大乘道方便論》中說，「想要證得不可思議的殊勝無上菩提，唯有如法去修行，而修行的重點就是策發菩提心。既然已經獲得這個難得的暇滿人身，來

生也很難再得到，所以應該把握住機會精勤修行，不讓此生空過。」又說：「就像囚犯被關在死牢裡，一旦有逃跑的機會，其他任何事情都會立刻放下，一定拼命快速逃離。同樣的，我們現今正沉淪於生死苦海中，若有度脫的機會，怎麼可能再去忙無關緊要的小事？此刻再沒有比逃出三有火宅更重要的事了。」

又云，「皈依增上戒，及住願根本，應受菩薩律，漸隨力如理，修行六度等，菩薩一切行。」又云，「方便慧心要，修止觀瑜伽。」

又說：「以大乘皈依、增上戒律、及發菩提願心為基礎，接著受持行心儀軌，也就是受菩薩戒；等到自己的心力逐漸增強穩固，再如理修學六度等菩薩學處，廣行菩薩一切行。」又說：「修行者真正要學的，一個是福德方便分，另一個是勝義智慧分；而修學的方便，就是修止觀相應。」

《定資糧品》亦云，「先固悲力生，正等菩提心，不著有報樂，背棄諸攝持。圓滿信等財，敬師等於佛，具師教律儀，善勤於修習。瓶密諸灌頂，由尊重恩得，行者身語心，清淨成就器。由圓滿定支，所生資糧故，速當得成就，是住密咒規。」

《定資糧品》中也說：「先堅固自己的大悲心，再發起真實菩提心。不耽著於輪迴中三有的快樂果報，遠離現前所有貪著難捨的東西。積聚及圓滿信、戒、聞、捨、慚、愧、慧等七聖財，恭敬上師等同佛。依師謹守戒律，並勤加修習正法。然後在上師處接受種種「瓶」、「密」等灌頂，修學能清淨身語意三門的密法，成為具器的弟子，而這一切都是由上師的恩賜得來。最後修習生起次第與圓滿次第，累積福德與智慧資糧，使能迅速獲得圓滿成就，這就是修密乘的法要和軌則。」

庚二、所為義

第二所為義者。若中下士諸法品類，悉是上士前加行者，作為上士道次足矣，何須別立共中下士道次名耶。別分三士而引導者，有二大義，一為摧伏增上我慢，謂尚未起共同中下士夫之心，即便自許我是大士。

第二、建立三士道次第引導的原因及目的。

若說中、下士道的各種法類，都是修上士道的前行準備，那麼只要建立上士道一個次第就足夠了，何必再分別設立共中、共下士道的次第呢？

分別以三士道來引導，具有兩大意義：一是為了摧伏增上我慢。就是自己還沒有生起共中、共下士夫的意樂，就自我承許是大乘行者了。那就是對整個道次第不清楚，才會導致增上我慢。

二為廣義上中下心，廣饒益之理者，謂上二士夫，亦須希求得增上生及其解脫。

二是為了能廣泛饒益上、中、下三士的眾生。這是指不管修學者的根器為何，都能因此而獲益。因為上士夫與中士夫也必須要修習希求增上生的下世法類和希求解脫道的中士法類。

P73L1～P74L1 故於所導～堅固定解

故於所導上中二類補特伽羅，教令修習此二意樂，無有過失，起功能故。若是下品補特伽羅，雖令修上，既不能發上品意樂，又棄下品俱無成故。

所以本論雖然引導上、中二類的眾生，也都教他們修習共中、共下士的意樂，這樣的次第引導不但沒有任何過失，反而有助其在共中、共下士二道中獲得穩定基礎的功效。

如果只有一個上士道次，對下根器的眾生來說，因為入道之初無法生起上品意樂，又沒有可供學習的下士法類，結果上、下品都不能成就，這樣豈不可惜。

復次為具上善根者，開示共道，令其修習，此諸功德，或先已生，若先未生，速當生起。若生下下，可導上上，故於自道非為迂緩。須以次第引導心者，《陀羅尼自在王請問經》中，以點慧寶師漸磨摩尼法喻合說，恐文太繁，故不多錄。

另外，對具有上根器的修學者來說，為他們開示共中、共下士道的內容，讓他修習；這些共道的功德，如果先已生起，可以繼續增長；如果還未生起，也一定能很快生起。所以，從「下下」的基礎開始修，可以引導修行者一直走向「上上」的境界，並不會因為從最下面起修，而迂迴延緩了證道的時間。

這種以道次第引導修學者的做法，在《陀羅尼自在王請問經》中，有舉聰慧的寶師，以漸次磨去泥垢、洗去雜質，最後才能使無價的摩尼寶珠發光，來作比喻。但恐文辭太繁，這裡不另摘錄。

龍猛依怙亦云，「先增上生法，決定勝後起，以得增上生，漸得決定勝。」此說增上生道及決定勝道，次第引導。

龍樹菩薩說：「先開示能成辦增上生的共下士道法類，再進一步教導如何趣入決定勝（從共中到上士道）。因為得到了增上生的人天果位，才能漸次修證決定勝的佛果。」這說明了增上生道和決定勝道，必須依著次第引導的道理。

聖者無著亦云，「又諸菩薩為令漸次集善品故，於諸有情，先審觀察。知劣慧者，為說淺法，隨轉粗近教授教誡。知中慧者，為說中法，隨轉處中教授教誡。知廣慧者，為說深法，隨轉幽微教授教誡。是名菩薩於諸有情次第利行。」

無著菩薩也說：「菩薩為了引導眾生逐步修習善法，首先會審慎觀察眾生的根性。如果智慧低劣，就開示淺顯道理，為他講授和他相應的下士道法義；根器中等的，就開示中等道理，為他宣說中士道的教授；上等的利根者，就開示甚深道理，為他說明上士道深細的法要。這就是菩薩利益有情的次第教導方式。」

聖天亦於《攝行炬論》，成立先須修習到彼岸乘意樂，次趣密咒漸次道理。攝此義云，「諸初業有情，轉趣於勝義，正等覺說此，方便如梯級。」

聖天菩薩也在《攝行炬論》中，建立了必須先學顯教的大乘發心，才能漸次趣入密乘的道理。總攝其內涵為：「從一個初修(顯教)的有情，逐步輾轉增上到修學無上勝義(密教)，到最後成佛。佛陀說的方便法，就是循序漸進，其所引導之次第，就像拾級而上的階梯一樣。」

《四百論》中，亦說道次極為決定，「先遮止非福，中間破除我，後斷一切見，若知為善巧。」此說道有決定次第。

《四百論》中也說，修道的次第非常重要。「先遮止一切惡行的非福業(共下士道)；其次是破除我執，以超脫生死輪迴(共中士道)；最後斷除一切見(上士道)，懂得這個次第，才稱得上是善巧的修行人。」這也是說，菩提道是有其一定的次第。

敬母善巧阿闍黎亦云，「如淨衣染色，先以施等語，善法動其心，次令修諸法。」

馬鳴菩薩(敬母善巧阿闍黎)也說：「教化眾生，就像先要把布衣潔淨之後，才能進行染色一樣。攝受的次第也是先以布施等善法打動他的心，再漸次引導他步步深入，然後才能教他開始修學佛法。」

月稱大阿闍黎，亦引此教為所根據，成立道之次第決定。現見於道引導次第，諸修行者，極應珍貴，故於此理，應當獲得堅固定解。

月稱菩薩也根據這個教授說明了修道次第的法要。凡是修行人，能接觸到有關道次第的完整內容，都應該感到格外珍貴，要好好的思惟、了解，對整個道次第的道理應當獲得堅固的定解。

丁二、正於彼道取心要之理

第二正取心要分三，一、於共下士道次修心，二、於共中士道次修心，三、於上士夫道次修心。初中分三，一、正修下士意樂，二、發此意樂之量，三、除遣此中邪執。初中分二，一、發生悉求後世之心，二、依止後世安樂方便。初中分二，一、思惟此世不能久住憶念必死，二、思惟後世當生何趣二趣苦樂。初中分四，一、未修念死所有過患，二、修習勝利，三、當發何等念死之心，四、修念死理。今初

壬一、未修念死所有過患

P74L6~P75L1 如是於其~如理修行

如是於其有暇身時，取心藏中有四顛倒，於諸無常執為常倒，即是第一損害之門。其中有二，謂粗及細，於其粗劣死無常中，分別不死是損害門。

雖然獲得了有暇身，卻因為執著於「常樂我淨」四種錯誤顛倒，而障礙了我們的修行。其中，把「無常」視為「常」的顛倒執著是第一損害之門。常顛倒中又可分為粗相的常執和細相的常執。粗相的常執(死無常)指的是，雖然每個人都知道最後一定會死，但自己在意識裡面卻經常處於不會死的顛倒想，對今生懷著千年萬年的長遠打算。以修行來說，對於「死無常」所起的顛倒想，是損害我們最嚴重的障礙了。

此復僅念今後邊際，定當有死，雖皆共有，然日日中，乃至臨終皆起是念，今日不死，今亦不死，其心終執不死方面。若不作意此執對治，被如是心之所蓋覆，便起久住現法之心。

雖然人人都知道將來某一天一定會死，但總認為不是今天，日復一日帶著這種想法過日子，甚至到臨終的時候，心裡面還是想著「今天應該不會死吧！」，這就是我們平常始終執著不會死的實際心理狀態。如果我們始終把心執著在今天不會死的想法，當然不會產生要去修習對治這個錯誤執著的念頭。這種被無明覆蓋的心，久而久之，便會把活在這個世間視為當然，而忘記了隨時會死這件事情。

於此時中，謂須如是如是眾事，數數思惟，唯於現法，除苦引樂，所有方便，不生觀察後世、解脫、一切智等大義之心，故不令起趣法之意。設有時趣聞思修等，然亦唯為現法利故，令所修善勢力微弱。復與惡行罪犯相屬而轉，故未糝雜惡趣因者，極為希貴。

一旦生起了久住現世的心，慢慢的，我們就越來越貪著今世，我們會為了種種世俗的事情而忙碌，心裡所想的，也都是如何追尋眼前或今生的快樂，不會去想後世，更把解脫、成佛等大事拋諸腦後，以致無法生起趣入正法的意樂。就算偶爾想到要認真的聞、思和修學佛法，也是為了貪求今世的利益而修，這使得修善的力量變得非常微弱；再加上身口意時時隨著惡行在轉，而惡行又與罪業夾纏連在一起，所以才會說得到人身很難，而能不摻雜惡趣因的純淨修法，那更是少之又少，非常的難得、珍貴。

設能緣慮後世而修，然不能遮後時漸修延緩懈怠，遂以睡眠昏沈雜言飲食等事，散耗時日，故不能發廣大精勤，如理修行。

好不容易想到要為後世的安樂而修，卻仍不能遮擋拖延、懈怠的心，總認為來日方長，以後有時間可以慢慢修，所以過不了多久，又恢復到以前老樣子，每天還是忙著睡眠、昏沈、雜言、飲食這些事情，依然虛耗度日、浪費生命，而終究不能發起廣大精進的心，讓自己在善法上面如理的修行。

P75L2~P76L2 如是由希~無明我慢

如是由希身命久住所欺誑故，遂於利養恭敬等上，起猛利貪。於此障礙，或疑作礙，起猛利瞋。於彼過患蒙昧愚癡。由利等故，引起猛利我慢嫉等諸大煩惱及隨煩惱如瀑流轉。

由於被「常」的顛倒所蒙蔽、欺騙，以為可以恆常久住在世間，所以我們對今生的利益，如名聞、利養、恭敬等生起了猛利的貪心。如果有妨礙我貪的，或是懷疑別人有可能會障礙到我時，都會引發猛利的瞋心。我們對這種種的害處卻蒙昧愚癡、無法真實了解，每天都在顛倒當中。又因為貪執利養恭敬等，很容易引發猛利的慢心、嫉妒心等根本煩惱與隨煩惱，我們的心整天被煩惱攪動著，就像瀑布流水般沒有片刻安寧。

復由此故，於日日中漸令增長，諸有勝勢，能引惡趣猛利大苦，身語意攝十種惡行，無間隨近，謗正法等諸不善業。又令漸棄能治彼等，善妙宣說甘露正法，斷增上生及決定勝所有命根。遭死壞已，為諸惡業引導，令赴苦痛粗猛，炎燒非愛諸惡趣處，何有過此暴惡之門。

又因這樣的緣故，於是貪欲等煩惱日漸增長，形成一股強大的力量，驅使身語意三門造作十惡業、五無間罪、近五無間罪、毀謗正法等不善業，將我們引墮惡趣，並遭受猛利大苦的惡果。加上這種常執顛倒，會使人逐漸棄離能對治貪欲等煩惱惡行的正法妙藥，截斷能獲得增上生及決定勝的所有善緣。善緣命根一旦遭到摧壞，到臨終時，就會被這些惡業牽引，而趣向充滿痛苦、粗暴、猛烈的、燃燒、不悅的惡道。想一想，哪有比「常執」這個損害門更糟糕、更惡劣的？

《四百論》亦云，「若有三世主，自死無教者，彼若安然睡，豈有暴於此。」《入行論》亦云，「須棄一切走，我未如是知，為親非親故，作種種罪惡。」

《四百論》中也說：「在生死輪迴當中，唯一主宰我們生死的是業力，當業緣成熟時，死主不請自來。我們如果因為無知，竟然在無明的大夢中安睡，實在沒有比這個更愚昧的了。」《入行論》中也說：「一旦無常到來的時候，所有的東西都得捨棄，但是我們並不真實了解，因此一直忙著世間的事情，為了親友、怨敵等，時時還增長了貪、瞋、癡等三毒煩惱，而造作種種惡業。」

壬二、修習勝利

第二、修習之勝利者。謂若真起隨念死心，譬如決斷今明定死，則於正法稍知之士，由見親屬及財物等不可共往，多能任運遮彼貪愛，由施等門樂取堅實。

第二、修習念死的殊勝利益。如果真正發起隨時會死的心，譬如確定「今天或是明天就會死」，那麼只要對正法稍微有點了解的人就會明白，親屬和財物這所有的一切，死的時候都帶不走，因此大多能自然而然地遮止對親屬和財物等的貪愛，而會樂於透過布施等善行去累積堅實的果報利益。

如是若見為求利敬及名稱等世間法故，一切劬勞皆如扇揚諸空穀壳，全無心實，是欺誑處，便能遮止諸罪惡行。

如果「念死」之心，平常就能生起的話，當看到人們為了世間名聞、利養、恭敬等虛妄不實的東西終日奔波、費心追求，就會認識這一切無知的行為像是對著空心的穀殼揮扇一般，毫無意義。空心的穀殼隨風就會飄散，世間的利益也一樣是迅即虛無離散。當我們認清為世間法付出的一切辛苦都沒有意義，都是被今世的常執給欺騙了，眼前的種種罪業惡行，我們就不會再去做了，而且會想要如法去修行。

由其恆常殷重精進，修集皈依及淨戒等諸微妙業，遂於無堅身等諸事取勝堅實。由是自能昇勝妙位，亦能於此導諸眾生，更有何事義大於此。

了解死的時候，「萬般帶不走，唯有業隨身」的道理後，我們就會恆常、殷重的精進修習皈依和淨戒等微妙的善淨之業，因為這樣才能以不堅實的身體，去修取、累積每一筆堅實的功德果利。如此，不僅自己能漸漸升上勝妙的果位，也能以這個道理去引導眾生獲得最大利益。這樣自利利他，還有什麼比這更有意義的事情？

是故經以多喻讚美，《大般涅槃經》云：「一切耕種之中，秋實第一；一切跡中，象跡第一；一切想中，無常死想是為第一，由是諸想能除三界一切貪欲、無明、我慢。」

所以經論中常以種種的比喻來讚美「念死」，如《大般涅槃經》中說，「一切耕種之中，以秋收的果實最豐碩；一切的足跡當中，以象的足跡最紮實安穩；一切的思惟觀想當中，以『無常死想』最有意義，因為它能幫我們去除三界一切的貪愛、無明、及我慢。」

P76L2~P77L1 如是又以~而應恐怖

如是又以是能頓摧一切煩惱惡行大椎，是能轉趣頓辦一切勝妙大門，如是等喻而為讚美。

又說，「念死」就像能瞬間摧壞一切煩惱惡行的大鐵椎，讓我們能在當下成辦種種勝妙善業的無上法門。所以經典引以上種種喻來讚揚「念死無常」。

《集法句》中亦云，「應達此身如瓦器，如是知法等陽燄，魔花刃劍於此折，能趣死王無見位。」又云，「如見衰老及病苦，並見心離而死亡，勇士能斷如牢家，世庸豈能遠離欲。」

《集法句經》中也說，「念死，讓我們了達身體就像瓦器一樣易碎，無法久住；念死，讓我們了知諸法就像陽燄一般，虛幻不實；正因為我們能時時念死無常，所以即便遇到會迫使或誘發貪欲等的魔花利劍，我們也能夠認識到這一切本來虛假，不起執著、不造惡業，到時候連死主也找不到我們了。」又說：「看到身體日漸衰老及遭受病苦折磨；看到心識終將脫離身體，趨向死亡；我們應該像勇士一樣，奮起斬斷所有的煩惱與貪欲，跳出三界的牢獄。若還是像世俗的凡夫一樣貪著世間，不知死亡隨時將至，又怎麼可能遠離一切的欲望呢？」

總之能修士夫義時，唯是得此殊勝暇身期中，我等多是久住惡趣，設有少時暫來善趣，亦多生於無暇之處，其中難獲修法之時。縱得一次堪修之身，然未如理修正法者，是由遇此且不死心，故心執取不死方面，是為一切衰損之門。

總之，想要修習三士夫的菩提道，只有在得到殊勝的暇滿人身期間才有可能。往昔我們多半都是在惡趣打轉，即使有時候會生到善趣，然而多數時仍生在無暇之處，而很難獲得修學佛法的機緣。縱然偶爾得到一次能修法之暇身，卻未能如理去修持正法，最主要的障礙，就是我們對「不死」的常執，結果又輕易地讓暇滿人身空空度過。所以，心若攀緣執著在「不死」的念頭上，那麼一切的衰損都會由此而來。

其能治此憶念死者，即是一切圓滿之門。故不應執，此是無餘深法可修習者之所修持，及不應執，雖是應修然是最初僅應略修，非是堪為恆所修持。應於初中後三須此之理，由其至心發起定解而正修習。

能夠對治「常執不死」念頭的唯一作法，就是以「念死無常」來策發自己精進，所以說念死是獲得一切圓滿之根本。我們千萬不要以為，是因為沒有其他更高深的法門可以修了，才來修習「念死」；也不要認為「念死」只是初學者要修，而且只需簡略的修一下就可以了，並不需要恆長的修習。這些都是錯誤的觀念。實際上，在修行的初、中、後期都必須修習「念死無常」的道理，不論修到哪個階段，都要至心對「念死」生起定解，而且恆常、殷重的修習它。

壬三、當發何等念死之心

第三當發何等念死心者。若由堅著，諸親屬等增上力故，恐與彼離起怖畏者，乃是於道全未修習畏死之理，此中非是令發彼心。

「思惟此世不能久住憶念必死」的第三部分是當發何等念死之心，是說明什麼才是正確的念死之心。

修念死時，如果仍然對親屬、財產、權力等眼前所有的好東西有深深的貪著，生起唯恐與他們分離的怖畏心理，因而對死亡非常害怕，這樣的「念死」，是完全誤解了佛法修習念死的內涵。正確的「念死」，並不是要我們生起畏懼死亡的心。

若爾者何，謂由惑業增上所受一切之身，皆定不能超出於死。故於彼事雖生怖懼，暫無能遮。為後當來世間義故，未能減除諸惡趣因，未能成辦增上生因，決定勝因，即便沒亡而應恐怖。

那麼，什麼才是正確的念死之心呢？凡是由煩惱和業，輾轉增上而感得的有漏之身，都絕對無法超脫死亡，最終一定會死。即使我們對死亡心生恐懼，但也無法遮擋住死亡。因此，我們所要發的念死之心，是要針對後世的義利來思惟才對。我們真正應該感到害怕的是，到臨終前還沒來得及為後世鋪好路—未能減除墮惡趣的因、沒有累積足夠成辦增上生與決定勝的因就死去。

P77L1~P78L1 若於此事~法決定行

若於此事思惟怖畏，則於此等有可修作，能令臨終無所怖畏。若未成辦如是諸義，總之不能脫離生死，特當墮落諸惡趣故，深生畏懼，臨終悔惱。

由於死前尚未去除惡業，累積善業，死後就會墮入惡趣、落入輪迴；依著這種深切的怖畏之心，我們才會積極的斷惡修善，如此，到臨終的時候，才能無所

畏懼。如果未能成辦這些義利（滅諸惡趣因、成辦增上生因與決定勝因），就不能超脫生死輪迴，一定墮入三惡道。那麼，臨終時定會對死亡、墮惡趣生起大怖畏，並深深悔恨懊惱。

《本生論》云，「雖勵不能住，何事不可醫，能作諸怖畏，其中有何益。如是若觀世法性，諸人作罪當憂悔，又未善作諸妙業，恐於後法起諸苦，臨終畏懼而蒙昧。若何能令我意悔，我未憶作如是事，復善修作白淨業，安住正法誰畏死。」

《本生論》中說：「即使耗盡了所有努力，還是不能永住世間不死，死這種病哪有什麼藥可以醫治？而一味的害怕死亡又有什麼用呢？如果我們觀察世事，就當了知一切法性皆是因果。看看世人，若生前造作罪業，死時必起憂悔；而若生前不行善，死後恐怕也會墮落惡趣，引發大苦。與其到臨死時才來後悔憂惱、害怕無奈，豈不是很愚蠢？如果我們在生時不造惡，又能淨護善根、安住正法，臨終時自然沒有什麼好憂悔的，那麼死亡又有什麼好畏懼的呢？」

《四百論》中亦云，「思念我必死，若誰有決定，此棄怖畏故，豈畏於死主。」故若數數思惟無常，念身受用定當速離，則能遮遣，希望不離彼等愛著。由離此等所引憂惱增上力故，怖畏死沒皆不得生。

《四百論》中也說：「反覆思惟無常，如果對『我一定會死』產生定解，就應該能遠離對親友財產分離、死後墮惡趣的種種怖畏，又怎麼會害怕死主的到來呢？」所以如果能不斷思惟無常的道理，確知我們的身體、受用等等遲早都會速疾離開而壞滅，由此斷除我們對世間的一切貪愛與難捨，就不會因為害怕失去而產生痛苦憂惱，進而也不再對死亡產生畏懼。

壬四、修念死理

第四如何修念死者。謂應由於三種根本、九種因相、三種決斷門中修習。此中有三，一、思決定死，二、思惟死無定期，三、思惟死時除法而外，餘皆無益。

癸一、思決定死

初中分三。思惟死主決定當來，此復無緣能令卻退者。謂任受生何等之身，定皆有死，《無常集》云，「若佛若獨覺，若諸佛聲聞，尚須捨此身，何況諸庸夫。」任住何境，其死定至者，即彼中云，「住於何處死不入，如是方所定非有，空中非有海中無，亦非可住諸山間。」前後時中諸有情類，終為死摧等無差別，即如彼云，「盡其已生及當生，悉捨此身而他往，智者達此悉滅壞，當住正法決定行。」

如何修習念死的法門當中，分為三個根本，九種因相，三種決斷門來修習。

第一個根本—「思決定死」，分三種因相來思惟。

第一種因相是，思惟死一定會來，沒有任何因緣能讓死主退卻。

無論受什麼樣的身，到最後都一定會死。《無常集》中說：「即使是佛、獨覺、聲聞等聖者都要示現捨身，何況凡夫？」不管住在什麼地方，死主一定都能到達。如《無常集》中所說：「住在那裏能不死呢？世上根本找不到一個沒有死的地方，空中沒有、海裡沒有、群山之間也沒有。」從過去、現在到未來的一切時中，所有的有情最後都一定會死，沒有例外。就如《無常集》中所說：「所有過去、現在已經生的，將來當生的，最後都必須捨掉這個身體，隨業力趨往來生。真正有智慧的人，了知這個身體終究是要壞滅的，所以能捨下對世間的貪著，安住在正法上努力修行。」

P78L1~P79L1 於其死主~完畢所織

於其死主逃不能脫，非以咒等而能退止，如《教授勝光大王經》云，「譬如若有四大山王，堅硬隱固成就堅實，不壞不裂無諸隕損，至極堅強純一實密。觸天磨地從四方來，研磨一切草木本幹及諸枝葉，並研一切有情有命諸有生者，非是速走易得逃脫，或以力退，或以財退，或以諸物及咒藥等易於退卻。」

當死主來時，任何有情都無法逃脫，也不是以施咒等法術能阻退它的。如《教授勝光大王經》中所說：「譬如有四大山王，上接著天，下觸到地，非常堅硬結實，毫無破裂壞損，內外都無比堅實嚴密；它們從四面八方觸天磨地逼近而來，所到之處，一切草木、樹幹、枝葉，都被研磨粉碎；一切有情眾生，也被壓死碾碎；這時，儘管跑得再快，也逃不掉；儘管力量強大，也擋不住；再多的財富、物資、以及咒藥、法術等，都無法使四大山王退卻。」

大王，如是此四極大怖畏來時，亦非於此速走能逃，或以力退，或以財退，或以諸物及咒藥等易於退卻。何等為四，謂老病死衰。大王，老壞強壯，病壞無疾，衰壞一切圓滿豐饒，死壞命根。從此等中，非是速走易得逃脫，或以力退，或以財退，或以諸物及咒藥等易於靜息。」迦摩巴云，「現須畏死，臨終則須無所恐懼。我等反此，現在無畏，至臨終時，用爪抓胸。」

大王！同樣當世間四大怖畏來的時候，也是無法靠快速脫逃，或以任何力量、財富、物資、咒藥等能讓它們退卻的。這四大怖畏是什麼呢？就是老、病、死、衰。大王！老會摧壞強壯，病能毀壞健康，衰會壞損一切圓滿豐饒，死則能壞滅命根。當老、病、死、衰來到的時候，是無法靠快速就能逃脫，或以任何力量、財富、物資、咒藥等能讓它們止息。」迦摩巴祖師曾說：「現在活著的時候

就應該畏懼死亡，好好修行，這樣死時才能無所畏懼。我們卻剛好顛倒，平常不怕、蠻不在乎，到臨終時才捶胸頓足、擔心受怕。」

思惟壽無可添，無間有減者。如《入胎經》云，「若於現在善能守護，長至百年或暫存活。」極久邊際僅有爾許，縱能至彼，然其中間壽盡極速。謂月盡其年，日盡其月，其日亦為晝夜盡銷，此等復為上午等時而漸銷盡，故其壽命總量短少。此復現見多已先盡，所餘壽量，雖剎那許亦無可添，然其損減，則遍晝夜無間有故。

「思決定死」的第二種因相是，思惟壽命不但無可增添，而且會無間斷地減少。如《入胎經》中所說：「如果現在開始善加保養身體，最多也只能活一百歲，已經算很長壽了。」但是也僅有少數人能活到一百歲。就算能活到一百歲，這中間的壽量也是很快就會銷耗殆盡。十二個月過完，就是一年；三十天過完，就是一個月；一晝夜耗盡，就是一天；十二小時耗盡，就是一個白日；時間每分每秒的過去，我們的壽命其實是很短暫的。算算現在已經過完大半輩子，所剩的日子不多了；想要增壽，卻連一剎那都不可能增添，倒是它的損減，卻是從早到晚一刻也不停，從不間斷。

《入行論》云，「晝夜無暫停，此壽恆損減，亦無餘可添，我何能不死。」此復應從眾多喻門，而正思惟。謂如織布，雖織一次僅去一縷，然能速疾完畢所織。

《入行論》中說：「時間晝夜不停留，壽命總是一天天的有減無增，這樣，我怎麼可能不死？」這個道理可以經由種種的譬喻，來正思惟。譬如織布，雖然一次只織一縷線，卻能迅速織完一匹布。

P79L1~P80L1 為宰殺故~不應歡樂

為宰殺故，如牽所殺羊等步步移時，漸近於死。又如江河猛急奔流，或如險岩垂注瀑布，如是壽量，亦當速盡。

譬如待宰的羊，在被牽往屠宰場的路上，每一步都是趨向死亡。又如湍急的江河，向前奔流不返；也像險崖上傾注而下的瀑布，迅速宣洩，我們的壽命也是如此迅速的消逝殆盡。

又如牧童持杖驅逐，令諸畜類，無自主力而赴其所，其老病等，亦令無自在引至死前。此諸道裡，應由多門而勤修習。如集法句云，「譬如舒經織，隨所入緯線，速窮緯邊際，諸人命亦爾。如諸定被殺，隨其步步行，速至殺者前，諸人命亦爾。猶如瀑流水，流去無能返，如是人壽去，亦定不回還。艱勞及短促，此復有諸苦，唯速疾壞滅，如以杖畫水。如牧執杖驅，諸畜還其處，如是以老病，催人到死前。」

又如被牧童執杖驅趕的牲畜，只能乖乖無自主地回到欄圈；當我們面對老病時，同樣是毫無自主的被引至死主面前。這些道理，應該經由多方面來精勤修習。如《集法句經》中所說：「譬如織布，先織經線，再織緯線。緯線隨著經線的長度，一縷縷的織入，像這樣，也很快就織完這匹布了。人的壽命也是如此，日日無間斷地減少，很快就終此一生。譬如被牽往屠宰場的牲畜，隨著牠的腳步，很快就到屠夫的面前。壽命也是如此，一步一步，很快就來到死主面前。再譬如瀑布流水，一去不復返；我們的生命也是這樣，流逝的歲月，不會再回頭。生命何其短促，充滿著艱辛勞苦，並且迅速壞滅，就像執杖畫水，水過無痕；又像牧童驅趕牲畜，終歸來處；我們也是被老、病催趕，回到死主的面前。」

如傳說大覺口窩行至水岸，謂「水淅淅流，此於修無常極為便利。」說已而修。《大遊戲經》亦以多喻宣說，「三有無常如秋雲，眾生生死等觀戲，眾生壽行如空電，猶崖瀑布速疾行。」又如說云，「若有略能向內思者，一切外物，無一不為顯示無常。」故於眾事皆應例思，若數數思能引定解，若略思惟，便言不生，實無利益。

傳記中敘述阿底峽尊者走到水岸邊時，說道：「看著水淅淅的流，剎那剎那的生滅，正適合用來觀修無常。」說完，尊者立即修習念死。《大遊戲經》中也引述各種譬喻來宣說無常的道理：「三界的無常，如同秋天的雲彩，瞬息萬變；眾生的輪迴，就像戲中的角色，轉換不定；有情的壽量，有如空中的閃電，快速消逝；生命猶如懸崖上的瀑流，奔洩不止。」又說：「這些道理只要稍稍能向內自省一下，就當了解我們所處環境中的一切外物都是有為法，沒有一樣不是在顯示無常之相。」所以，我們應該好好思惟這些例子，若能數數思惟，相信一定能對「念死無常」的道理，引生出決定的信解。如果只是馬馬虎虎地約略思惟一下，就說生不起死無常的定解，這樣對自己一點好處也沒有。

如迦摩巴云：「說思已未生，汝何時思，晝日散逸，夜則昏睡，莫說妄語。」非但壽邊為死所壞，而趣他世，即於中間行住臥三，隨作何事，全無不減壽量之時。

就如迦摩巴祖師斥責他的弟子：「說什麼已經思惟，但就是生不起定解，你什麼時候認真地思惟過？白天時散亂放逸，晚上又昏沉好睡，不要說妄語了！」生命並非只在臨終那一刻，才遭死主摧壞，然後投生轉世；而是只要活著的時候，壽命就隨著每天的行、住、臥三件事，以及其他所有事項的作為中，不間斷地在減損。

首從入胎，即無剎那而能安住，唯是趣向他世而行，故於中間生存之際，悉被老病使者所牽，唯為死故導令前行。故不應計於存活際，不趣後世安住歡喜，譬如從諸高峰墮時，未至地前空墜之際，不應歡樂。

從入胎開始，時間就沒有一剎那停止過，不斷推著我們向下一世前進。在這一世命存中間，我們也都被老、病等苦所牽累，一步步引導我們走向死亡。所以，

我們不應該在命存的時候，全然不為後世作打算，只安住在現世的安樂裡。就好比從高峰上摔下來，眼看就要粉身碎骨，在還沒有著地之前，又有什麼值得高興的呢？

P80L1~P81L1 此亦如《四百頌釋》~懼歡樂行

此亦如《四百頌釋》引經說云：「人中勇識如初夜，安住世間胎胞中，彼從此後日日中，全無暫息趣死前。」《破四倒論》亦云：「如從險峰墮地壤，豈於此空受安樂，從生為死常奔馳，有情於中豈得樂。」此等是顯決定速死。

這也像《四百頌釋》引經論說：「大王(人中的勇者)!人從剛剛結胎的那一剎那開始，壽命就沒有一刻休息，從此日夜不停地邁向死亡。」《破四倒論》中也說：「譬如從險峻的高峰上墜落，即將喪命，哪有人在未著地前，還能享受片刻安樂？我們在生死當中也是一樣，既然知道每天都在迅速地趨近死亡，而在一息尚存之際，哪有什麼真正的安樂可言？」以上說明人一定會死，而且死亡很快就會來到的道理。

思於生時亦無閒暇修行妙法，決定死者。謂縱能至如前所說，爾許長邊，然亦不應執為有暇。謂無義中先已耗去眾多壽量，於所餘存，亦由睡眠分半度遷，又因散亂徒銷非一，少壯遷謝至衰耄時，身心力退，雖欲行法，然亦無有勤修之力，故能修法時實為少許。

「思決定死」的第三種因相是，思惟活著的時候，不一定有時間修習妙法，死亡就已經到來。

縱然能像前面所說的活到百歲，也不要認為時間還很充裕，等以後再修。因為我們一直忙著世間一些無意義的事情，這就已經耗掉大部分壽命，剩下的時間，又大半在睡眠中度過；加上因懶惰、散亂而空過時日，從年輕力壯，一轉眼就到了老邁枯朽、身心衰退的老年期。這時候就算還想要修行，也已力不從心，所以說真正能夠修行的時間實在少之又少。

《入胎經》云，「此中半數為睡覆蓋，十年頑稚，念年衰老，愁嘆苦憂及諸患惱亦能斷滅，從身所生多百疾病，其類非一亦能斷滅。」《破四倒論》亦云，「此諸人壽極久僅百歲，此復初頑後老徒銷耗，睡病等摧令無可修時，住樂人中眾生壽餘幾。」伽喀巴亦云，「六十年中，除去身腹睡眠疾病，餘能修法，尚無五載。」

《入胎經》中說：「人的一生當中，有一半的時間在睡眠。一到十歲是孩童時期，年幼無知，一般不會想到要修行。到了老年，差不多有二十年是年邁體衰，又已經無力修行。中間的少壯時期，因不停的忙碌，大部分時間是在心理憂愁，

以及種種恚惱當中度過；再加上身體可能遭受種種疾病纏身、病苦煎熬，隨時還會送命，因此能修行的時間也就幾乎耗光了。」

《破四倒論》中也說：「人的壽命最長也僅為百歲，年輕時幼稚，老年時無力，只是徒然銷耗掉歲月而已；其餘的時間，也因為睡眠、病痛等因素而無法修行。所以真正能在安樂自在中修行的時間，實際上沒幾年。」伽喀巴祖師也說：「以西藏人平均年齡六十歲計算，除掉飲食、睡眠、生病的時間，真正能夠修法的日子，頂多不到五年。」

如是現法一切圓滿，於臨死時唯成念境，如醒覺後，念一夢中所受安樂。若死怨敵定當到來，無能遮止，何故愛著現法欺誑。如是思已，多起誓願，決斷必須修行正法。

就算此生一切圓滿，到臨死前，也終將成為幻境一場，就像在夢中，醒來發現以前所經歷的種種歡樂景象已變成回憶。既然知道死主這個怨敵一定會來，而且沒有辦法阻擋它，那為什麼不早一點覺醒呢？為什麼還要貪著世間的一切，繼續被世法所欺誑呢？如果我們能這樣思惟，就會隨時發起誓願，下定決心修行正法。

如《本生論》所說而思，「嗟呼世間惑，匪堅不可喜，此姑姆達會，亦當成念境。眾生住於如是性，眾生無畏極希有，死主自斷一切道，全無怖懼歡樂行。」

應該照《本生論》中所說的來思惟：「唉！世間的一切真是迷惑、顛倒啊！它們既不真實，也不值得喜樂，就好像歡喜地去參加一場盛大的姑姆達會（百蓮花會），最後也徒留夢幻般的回憶啊！然而眾生卻安住在這種無明的自性當中，居然對死亡一點也不怖畏，真是太奇怪了。當死主來到時，它會截斷掉一切生路，無論往哪裡去，都難逃一死，而眾生對這件事竟然全無畏懼，還是貪戀著世間虛妄的歡樂，這是多麼顛倒！」

P81L1~P81LL1 現有老病~必死之心

現有老病死作害，大勢怨敵無能遮，定赴他世苦惱處，誰有心知思愛此。」《迦尼迦書》中亦云，「無悲愍死主，無義殺士夫，現前來殺害，智誰放逸行。故此極勇暴，猛箭無錯謬，乃至未射放，當勤修自利。」

面對當前大勢力的怨敵—老、病、死的步步逼害，我們既無法阻擋，又無處可逃。想到死後一定會墮入三惡道這種苦惱之處，誰還會有心思貪愛姑姆達盛會呢？」

透過以上的思惟，就會生起第一個決斷—必須修行正法。

《迦尼迦書》中也說：「死主是沒有任何悲憫心的，而且它殺害眾生，是不講情面、也無需理由的。眼看死主隨時能取走我們的性命，凡是有智慧的人，誰還會放逸度日呢？所以，我們一定要趁著這支粗暴有力、而且方向絕對不會錯的「死亡之箭」，還沒有射發出來之前，在自己還有自主能力時，趕快努力的修學能圓滿自利的正法吧！」

癸二、思惟死無定期

第二思惟死無定期者。謂今日已後，百年以前，其死已定。然此中間，何日而來，亦無定期，即如今日，謂死不死，俱不決定。然心應執死亡方面，須發今日定死之心。

如何修習念死的法門中，第二個根本—「思惟死無定期」。亦即思惟一定會死，然而什麼時候死，卻不一定。從今天開始往後算，到一百歲以前，一定會死。但是在這個中間時段，死期什麼時候到來，我們無法確定，就連今天會不會死，都無法決定。儘管如此，我們仍然應該把心安住在「會死」的念頭上，發起「我今日必死」的心念。

以念今日決定不死，或多分不死，其心則執不死方面，便專籌備久住現法，不能籌備後世之事。於此中間為死所執，須帶憂悔而沒亡故。

假如一直想著「今天不會死」，或「大概不會死」的心念，就表示我們的心執持在「不會死」的想法，於是便轉而專注於籌劃如何久住世間的事情。這麼一來，自然會忘記要為後世做打算。萬一在這中間，死亡突然降臨，由於尚未做好心理準備，內心必定滿懷憂惱悔恨而亡。

若日日中籌備死事，則多成辦他世義利。縱不即死，造作此事亦為善哉。若即死者，則此尤其是所必須。譬如自有能作猛利損害大敵，從此時期至彼時期，知其必至，然未了知何日到來，須日日中作其防慎。

反之，若隨時想著今天會死，日日籌備著將死之事，為後世作準備，則多半能成辦後世利益。因為即便沒有死，但一直在為後世而準備，每天造作善業也是積集善法資糧；萬一不幸真的死了，更顯出及早準備死亡之事是絕對需要的。就譬如自己有個非常厲害的仇家，知道他一定會來傷害自己，只是不知道哪一天來，於是在仇家還沒有現身以前，我們必須隨時做好謹慎的防範，不能有絲毫鬆懈。

若日日中，能起是念，今日必死，下至能念多分是死，則能修作，所當趣赴後世義利，不更籌備住現世間。若未生起如此意樂，於現世間見能久住，便籌備此，而不修作後世義利。譬如若念久住一處，則計設備住彼所須，若念不住當他往者，則當備作所趣之事。故日日中，定須發起必死之心。

如果每天都能生起「今日必死」的念頭，或者至少能經常憶念「今天多半會死」，就能為後世的利益，多修習一些善業，而不會只顧著今生而忙碌。假如不能生起「念死」的想法，自然而然地，就會以為能久住世間，而忙著籌劃世間的種種事，就不會為後世的利益作任何準備。這個情況就好比，如果我們決定要在一個地方長住下去，就會去好好設計、裝潢房子，安置所需的一切設備。如果知道不會久留，且隨時會遷往他處，則會把心思放在下一個住所所需的種種準備。我們「念死」的心也是一樣，若隨時能為後世的利益作準備，就不會花太多時間在世間法上面。所以，每天都應該要發起念死之心。

P82L1~P83L1 此中分三~能使增長

此中分三。思贍部洲壽無定者。總之俱盧壽量決定，諸餘處者，各各於自能住壽量雖無決定，然亦多數能得定限。贍部洲壽極無定準，劫初壽數，經無量年，今後須以滿十歲為壽長際，即於現在老幼中年，於何時死，皆無定故。

第二個根本—「思惟死無定期」當中，分三種因相來思惟。

第一種因相是，思惟南贍部洲人的壽量是不定的。在四洲裡面，北俱盧洲人的壽量是確定的，其他三洲的人的壽量都不確定。雖說不確定，但除南贍部洲之外，東(勝神洲)、西(牛賀洲)兩洲的眾生，也多半能活到歲數的極限。只有南贍部洲人的壽量沒有什麼定準，很難知道大概可以活幾歲。南贍部洲的人在劫初(這個世界成形之初)時，壽命最長，可到八萬四千歲，經過無量年，到劫末時只剩十歲。不要說劫初、劫末，就看現在，隨時有人會死掉，是老的時候、幼童、還是中年時死亡，都不一定的。

如是亦如《俱舍論》云，「此中壽無定，末十初無量。」《集法句》云，「上日見多人，下日有不見，下日多見者，上日有不見。」又云，「若眾多男女，強壯亦死亡，何能保此人，尚幼能定活。一類胎中死，如有產地，又有始能爬，亦有能行走。有老有幼稚，亦有中年人，漸次當趣沒，猶如墮熟果。」

這個說法，也如《俱舍論》中所說：「南贍部洲人的壽命不定，劫初時壽命無量，到劫末時壽命最長為十歲。」《集法句經》中提到：「有些人在上午還看到，下午就死了；或者下午還看到的人，隔天早上就死了。」又說：「很多男女，即使身強體健，也不一定能安享天年而死，有誰能保證年幼就一定能存活？有的人在母胎就死了，有的人在出生時、或是剛會爬，剛會走的時候就死掉；死者，有老、有少、也有中年人，只要時候到了就會死去，就像果實成熟後，就一定會落地一樣。」

應當作意所見所聞，若諸尊重或友伴等，壽未究竟，忽由內外死緣，未滿心願而死。念我亦定是如是法，應數思惟，應令發生必死之心。

我們平常應當多去想想有關死亡的所見所聞，如尊長、親屬、或朋友等，在壽命尚未抵達終點時，卻因為內、外死緣和合，竟然在心願未完成之前就過世了。想想自己也可能隨時會死，所以更應該數數思惟死亡無常，一定要發起念死之心。

思惟死緣極多，活緣少者。謂於此命有多違害。謂諸有心及諸無心，若諸魔屬、人非人等眾多違害及旁生類損此身命，亦有多種。彼等如何違害之理，如是內中所有諸病，及外大種違損之理，皆應詳思。

「思惟死無定期」的第二種因相是，思惟死緣極多，活緣極少。也就是說，危害性命的原因有很多，包括有情和無情的種種傷害。有情所造成的死緣，譬如魔、人、非人等，以及毒蛇猛獸等畜生，都會損害我們的身體和生命。而危害我們的方式也有很多種，不管是引發我們內在四大不調的種種疾病，還是外在的四大種(構成色法之地、水、火、風)，它們隨時隨地都有可能傷害我們的道理，我們都應該好好思惟。

復次自身由四大種成，彼等亦復互相違害，諸大種界若不平等，有所增減能發諸病，而奪命根，此諸違害，是與自體，俱生而有，故於身命無可安保。

此外，我們的身體也是由地、水、火、風四大種所組成，這四大的自性就是互不相容的。如果體內四大力量因互有增減而不平衡的話(四大不調)，人就會生病，甚至喪命。而這四大種，卻是我們與生俱有的，是構成我們身體的元素，不可能把它丟棄。所以說，我們的生命是沒什麼安樂可言的。

如是亦如《大涅槃經》云，「言死想者，謂此命根，恆有眾多怨敵圍繞，剎那剎那漸令衰退，全無一事能使增長。」

上述道理也如《大涅槃經》中所說：「所謂的死想，就是經常思惟，我們的性命恆常被眾多怨敵(指死緣)包圍，剎那剎那都面臨衰亡的威脅，完全沒有任何辦法能使壽命增長。」

P83L1~P84L1 《寶鬘論》亦~而修正法

《寶鬘論》亦云，「安住死緣中，如燈處風內。」《親友書》亦云，「若其壽命多損害，較風激泡尤無常，出息入息能從睡，有暇醒覺最希奇。」

《四百論》亦云，「無能諸大種，生起說名身，於諸違云樂，一切非應理。」

《寶鬘論》中也說：「我們的生命，處在眾多死緣當中，就好像油燈處在強風當中，隨時有熄滅的可能。」

《親友書》中也說：「生命遭受到眾多死緣的傷害，比風吹激起的水泡還更脆弱、更無常；而人在睡眠時，只靠著持續不斷的一呼一吸，還能一覺睡醒過來，那是最稀有難得的事了。」

《四百論》也說：「由四大種和合而成的身體，我們其實無能作主。只因為這四大暫時勢均力敵，沒有相互違害，就稱做身體健康，我們就視為安樂，這實在一點道理都沒有。」

現是五濁極濃厚時，修集能感長壽久住大勢妙業，極其稀寡。飲食等藥，勢力微劣，故皆少有能治病力。諸所受用安然消後，能長身中諸大種分勢用虧減，故難消化，縱能消已亦無大益。資糧寡集，惡行尤重。念誦等事，勢力微劣，故延壽等，極屬難事。又諸活緣，亦無不能為死緣者。為不死故，求諸飲食房舍伴等，此復由其受用飲食，太多太少及不相宜，房舍倒塌，親友欺侮，是等門中而成死緣。故實不見有諸活緣，非死緣者。

現在是五濁惡世非常濃厚之時，眾生福報下劣，能夠修集重大妙業善因，感得長壽而久住世間的機會已經很少了。如果生了病，又因飲食與藥品的效果越來越差，更削弱了治病的力量。如飲食等受用物，原本於順利消化之後，可以供給體內養分，長養四大，如今也因長養四大的功能消滅而難以消化。即使能夠消化，對身體的滋養也已經沒有很大利益。

我們平常甚少積集資糧，惡行又多又重。雖然偶爾也有誦念經咒等修行之事，惟因力量微弱，因此想要消災延壽等，實在是困難至極。另外，各種活緣，沒有一種東西例外，都可能變成死緣。譬如，原本為了活命而求取的飲食、房舍、與友伴等，卻因為飲食過量、不足或不適宜，而導致生病、死亡；或者居住的房舍倒塌、還有親友反目等等，因而轉變成致命的死緣。所以，在這世間，實在找不到有任何活緣，不會變成死緣的。

復次存活即是趣向於死沒故。活緣雖多，然無可憑。《寶鬘論》云，「死緣極眾多，活緣唯少許，此等亦成死，故當常修法。」

再說，活著實際上就是一步步趨向死亡。儘管活緣看起來很多，但是卻沒有一個可以依靠的。《寶鬘論》中說：「死緣極多，活緣極少，而活緣又會變成死緣，所以我們更應該要常常修習念死、修習善法。」

思惟其身極微弱，故死無定期者。身如水沫，至極微劣，無須大損，即如名曰芒刺所傷，且能壞命。故由一切死緣違害，是極易事。《親友書》云，「七日燃燒諸有身，大地須彌及大海，尚無灰塵得餘留，況諸至極微弱人。」如是思後，不見死主何時決定壞其身命，莫謂有暇，應多立誓，決從現在而修正法。

思惟「死無定期」的第三種因相是，思惟我們的身體非常微弱，隨時可能死亡，所以是死無定期。身體就像水泡，非常脆弱，不須什麼重大的傷害，即使被芒刺所傷，都有可能喪命。由於一切死緣都可能危害到我們的性命，所以死亡是極容易的事。

《親友書》中說：「在劫末的時候，同時出現七個太陽，所有宇宙大地都燒成灰燼，大海燒乾，堅固如須彌山尚且全部燒光，連微塵都沒有留下，何況是我們這麼微弱的人身？」如此思惟身、命的危脆後，產生第二個決斷：我們雖不能預知死主何時會來，也不要以為還有很多時間，應該立刻發起誓願，決定當下就開始修行正法。

P84L1~P85L1 如《迦尼迦書》~仍同未得

如《迦尼迦書》云，「死主悉無親，忽爾而降臨，莫想明後行，應速修正法。此明後作此，是說非賢人，汝當何日無，其明日定有。」瑜伽自在吉祥勝逝友慶喜亦云，「國主所借身，無病衰樂住，爾時取堅實，病死衰無畏，病老衰等時，雖念有何益。」三根本中極重要者，厥由思惟死無定期，能變其心，故應勵修。

如《迦尼迦書》中說：「死主閻羅王是不講情面的，他隨時都可能突然出現，千萬不要想拖到明天、後天再來修，應該現在就開始修行正法。那些說明天、後天再修的人，絕非賢者。你怎麼知道自己哪天會死？又怎麼知道一定有明天？」

大瑜伽師吉祥勝逝友慶喜也說：「國王！我們的身體是向四大種借來的，要趁著沒有病、衰、老的安樂時期，把握時機好好修行，獲取真正堅實的佛法心要，這樣等病、死、衰來到的時候，才能夠無所畏懼。否則，當病、老、衰等到來時，再來感嘆想修行，又有什麼用呢！」

在修念死的三個根本當中，以思惟「死無定期」為最重要，因為一想到自己隨時會死，就害怕了；害怕了，就會努力修行，而將拖延懈怠的心態轉變過來，所以應當勵力修習念死。

癸三、思惟死時除法而外餘皆無益

第三思惟死時除法而外，餘皆無益之三者。如是若見須往他世，爾時親友極大憐愛而相圍繞，然無一人是可隨去。盡其所有悅意寶聚，然無塵許可得持往。俱生骨肉尚須棄捨，況諸餘法。是故現法一切圓滿，皆棄捨我。我亦決定棄捨彼等而赴他世。復應思惟，今日或死。又應思惟，爾時唯法是依是怙，是示究竟所有道理。《迦尼迦書》云，「能生諸異熟，先業棄汝已，與新業相係，死主引去時，當知除善惡，餘眾生皆返，無一隨汝去，故應修妙行。」吉祥勝逝友亦云，「天王任

何富，死赴他世時，如敵劫於野，獨無子無妃，無衣無知友，無國無王位，雖有無量軍，無見無所聞，下至無一人，顧戀而隨往，總爾時尚無，名諱況餘事。」

第三個根本，是思惟死的時候，除了佛法以外，其餘的都沒有辦法幫助我們。分三種因相來思惟：第一種因相，思惟親友無益。眼看即將捨世，前往來生，雖然親友們萬般不捨圍繞在自己身邊，又有什麼用？沒有人可以跟著我去。第二種因相，思惟財富無益。生前坐擁無數財物寶聚，死的時候，連灰塵般少許的東西也帶不走。第三種因相，思惟身體無益。死的時候，連自己一直珍愛、與生俱來的身體也得棄捨，何況其他的身外之物。

從思惟這三種因相，產生第三個決斷：縱然現世一切圓滿，然而最終還是將棄捨我，而我也得捨棄它們獨自到後世。因此，應該思惟「今日將死」之外，也必須思惟，死的時候什麼都帶不走，只有佛法是我們唯一的依靠，這個才是究竟的真理。

《迦尼迦書》中說：「我們由過去的業感得這一世的身體，當此業力窮盡的時候，這個身體也必須捨棄掉；而這一世新造的業會接續引生我們到下一世去。所以，當死主來的時候，我們應當知道，除了自己所造作的善、惡業外，其他的親人、資財和自身，沒有一樣帶得走，所以生前就應該速修妙行啊！」

吉祥勝逝友也說：「國王！即使您擁有世間一切的榮華富貴，但在死的時候，就像獨自在曠野遭到敵人洗劫一空一樣，身邊沒有兒女、妃子陪伴，沒有衣食、也沒有朋友，更沒有皇宮、王位的庇護。儘管生前手握無量大軍，死的時候，卻看不到、聽不到有任何一個人會為了顧戀您而隨同前往，只有孤伶伶的一個人走。那個時候，不要說身外之物、親友家眷，就連自己的身體、名聲都沒有辦法

如是思惟有暇義大而實難得。及雖難得，然極易壞，念其死亡。若不勤修後世以往畢竟安樂，僅於命存引樂除苦者，則諸旁生有大勢力，尤過於人，故須超勝彼等之行。若不爾者，雖得善趣，仍同未得。

依照前面所說的內容，思惟暇滿人身的義利非常重大，難得卻又容易失壞，想到隨時可能會死，如果不趁現在為後世的究竟安樂而勤奮修行，只知道活著的時候追尋眼前的快樂，那麼畜生在這方面的能力比人強得多了。要超越畜生道，就必須善用暇滿人身努力修行。否則，雖然得到善趣人身，卻等同沒有獲得一樣，白白浪費了。

P85L1~P86L1 如《入行論》云~牽引而生

如《入行論》云，「畜亦不難辦，為是小利故，業逼者壞此，難得妙暇滿。」以是此心縱覺難生，然是道基，故應勵力。博朵瓦云，「除我光榮者，即是修習無常。由已了知，定當除去親屬資具等，現世一

切光榮，獨自無伴而往他世，除法而外皆無所為，不住現法始得生起。乃至心中未能生此，是乃遮阻一切法道。」鐸巴亦云，「若能兼修積集資糧，淨治罪障，啟禱本尊及諸尊長，並發刻勤殷重思惟，雖覺百年亦不能生，然諸無常不安住故，略覺艱難即得生起。」於迦瑪巴請求另易所緣境時，重述前法。請其後者，則云後者全未能至。

如《入行論》中說：「畜生也知道為獲取一些小小利益以延續生命，如果我們也只是為眼前的小利益而忙碌一生的話，那就跟畜生沒有太大的差別。倘若因此而造惡業失去人身，未來想再得到殊妙暇身就更難了。」因此，縱然覺得念死的心很難生起，然而這是修道的基礎，所以應該不斷地努力。

博朵瓦祖師說：「能破除『我』及我對世間光彩榮耀等事的貪著，最好的方法就是修習念死無常。由於已經徹底了解，眼前所有的親友、資具等世間一切光榮，總有一天一定要捨掉，死的時候只能孤獨一人前往他世；那時除了佛法以外，其餘的都派不上用場。如此不貪圖現世的心才能生起。若是心中無法生起念死無常的心念，就會阻礙一切修行。」

祖師鐸巴也說：「如果能兼修積集資糧、淨治罪障，祈請本尊及上師加持，並常常殷重思惟種種法義，雖然修一百年也不容易生起多少定解；然而有為法的本質就是無常、不安住，因此縱然覺得念死無常心也不容易生起，但若先修無常這個概念，稍微用點力，各種法類的修習定解就生起來了。」迦瑪巴的弟子想換一個法門來修，迦瑪巴就把念死無常的內容再重述一遍。弟子再請求換修後面其他的大法，他就回答說，沒有前面念死無常的基礎，後面的法是完全修不起來的。

如是自心若能堪任，應如前說而正修習。若不堪者，則隨其所稱，取三根本九種因相，觀現法中所有諸事，猶如臨殺飾以莊嚴，應當乃至意未厭離，數數修習。若經論中何處有說，親近知識暇滿無常諸法品類，皆應了知，是彼彼時所有行持，取而修習，乃能速得諸佛密意。餘處亦當如是了知。

如果自己的心力夠、做得到的話，就應該照著前面所說的內容，如理的去修習；如果自己的心力還不足、一下子做不到，那就依照三種根本及九種因相的道理，觀察我們眼前的所有事情，會發現我們忙的那些世間安樂享受，就如同死囚已被拉赴刑場、死到臨頭了，還忙著要把自己裝飾得好看一點，實在是毫無道理啊！所以，在厭離生死的心尚未真實生起來之前，應當不斷地思惟修習念死。

在其他的經論當中，凡是有講說親近善知識、暇滿人身難得、以及念死無常等法類的內容時，我們都應該明瞭其中所闡述的道理。這些法類在修行的前中後期都必須恆常去行持，我們若能如理修習，當能快速悟入佛法的密意。在修習其他法類的時候，也應當如此。

辛二、思惟後世當生何趣二趣苦樂

第二思惟後世當生何趣，二趣苦樂者。如是決定速死沒故，於現法中無暇久居，然死而後亦非斷無，仍須受生。此復唯除二趣之外無餘生處，謂生善趣或是惡趣。於彼中生，非自自在，以是諸業他自在故，如黑白業牽引而生。

「發生希求後世之心」的第二部分，是思惟後世將會投生到哪裡？善趣或惡趣？以及此二趣的苦樂差別。透過前面念死無常的道理，了解死亡將會快速地來臨，我們在現世無法久住。然而死後也並非完全斷滅了，而是仍須繼續受生，而且受生的地方除了善趣或惡趣之外，沒有其他的地方可去。至於會投生善趣或惡趣？就不是自己做得了主的，而是由業決定，也就是由自己所造的黑白之業牽引至惡趣或善趣去受生。

P86L1～P87L1 如是我若～無量眾苦

如是我若生惡趣者，當為何等，故應思惟諸惡趣苦。如龍猛依怙云，「日日恆應念，極寒熱地獄，亦應念飢渴，憔悴諸餓鬼，應觀念極多，愚苦諸旁生，斷彼因行善。瞻部洲人身，難得今得時，勵斷惡趣因。」此中所修生死總苦，惡趣別苦，至極切要。謂若自思墮苦海理，意生厭離，能息傲慢。

於是心中生念：「將來我若投生到惡趣當中，該怎麼辦？」所以應該先思惟三惡趣苦。如龍樹菩薩所說：「應該經常思惟極寒、極熱的地獄道，飢渴、憔悴的餓鬼道，並應觀察周邊許多愚癡痛苦的各類畜生。藉由思惟三惡趣苦，對墮落惡道生起怖畏的心，而開始勵行斷惡修善。南瞻部洲的人身，非常難得，如今既已獲得，就應該把握這暇滿的人身，勵力斷除墮惡趣的因。」

在整個佛法的修行當中，思惟修習流轉生死的總苦，和三惡趣個別的苦，非常重要。由於思惟生死總苦，想到自己還在三界的苦海中輪迴，根本只有苦、沒有樂，因而能真正生起厭離三界的心，想從輪迴中解脫。一旦生起厭離心，自然能除去一切傲慢。

由見苦是不善果故，於諸惡罪極生羞恥。不樂眾苦故，而樂安樂，由見安樂是善果故，於修善法深生歡喜。由量自心而悲愍他。由厭生死希求解脫，由畏眾苦，發起猛利真皈依等，故是能攝眾多修要大。显陀南。如是亦如《入行論》云，「無苦無出離，故心汝堅忍。」又云，「復次苦功德，厭離除憍傲，悲愍生死者，羞惡樂善行。」又云，「我由畏怖故，將自奉普賢。」此諸苦德，入行論中雖依自身已有之苦增上而說，然其當受眾苦亦爾。

認知到痛苦是惡業所感得的苦果，因而對造作惡罪生起深切的羞恥心。由於不想要痛苦，希望能得安樂，並瞭解到安樂是善業所感得的樂果，因此對修行善法生起強烈的歡喜心。並以自身感受類推，而對他人心中生悲愍。由厭離輪迴而希求解脫；因怖畏眾苦而發起猛利真實皈依的心等等。所以，思惟生死輪迴的總苦和三惡趣的別苦，是攝集一切修行要義的總綱。

如同《入行論》中所說：「不思惟苦諦，就不會想要出離，所以你的心須堅忍耐得住修行啊！」又說：「苦有策發厭離心、去除憍慢、悲愍眾生、羞恥作惡、好樂修善等五項功德。」又說：「由於害怕受苦，唯有依靠三寶，我願至心皈依普賢菩薩，效法祂的十大願行。」

有關思惟苦諦的功德，在《入行論》中，雖然是就自身現世所受諸苦而說的，但是由此推想，將來要受的苦，大概也是這樣的。

壬一、思惟地獄所有眾苦

以是因緣，思惡趣苦。其中分三，一、思惟地獄所有眾苦，二、旁生所有眾苦，三、餓鬼所有眾苦。初中分四，一、大有情地獄，二、近邊地獄，三、寒冷地獄，四、獨一地獄。今初

癸一、大有情地獄

謂從此過三萬二千踰繕那，下有等活地獄。從此漸隔四千四千踰繕那下，而有餘七。如是八中，初等活者。謂彼有情，多共聚集，業增上故，種種苦具次第而起，互相殘害，悶絕躄地。次虛空中，發如是聲，汝諸有情可還等活。次復歎起，如前殘害，由是當受無量眾苦。

一、大有情地獄（八熱地獄）

大有情地獄，即八熱地獄。從佛陀的金剛座向下三萬二千由旬(踰繕那)的地方，有等活地獄。從等活地獄再往下每隔四千由旬，依次有其他七座大地獄，層層而下，分別是黑繩地獄、眾合地獄、號叫地獄、大號叫地獄、燒熱地獄、極熱地獄、無間地獄。

1. 等活地獄：八熱地獄中，第一個是等活地獄。等活地獄中，眾多有共業的有情聚在一起，因業力的緣故，他們身邊自然會出現各種能傷害他們的刀、槍等苦具；眾生相見如仇，隨手抓取苦具互相砍殺，一直到被殺的一方氣絕倒地為止。然後虛空中發出聲音：「你們可以活過來了。」這些死掉的眾生又忽然爬起，如前一般以苦具互相砍殺，如是萬死萬生，反覆不止，受盡無量痛苦。

P87L1~P88L1 二黑繩者~餘如燒熱

二黑繩者。其中所生諸有情類，謂多當受如是眾苦，諸守獄卒，以黑繩拚，或為四方，或為八方，或為種種非一紋畫，如其所拚，如是以刀，或斫或割。三眾合者，謂彼有情，或時輾轉而共集會，爾時獄卒驅逐令入，如二孺頭鐵山之間，從此無間兩山合迫，爾時從其一切門中，血流涌注。如是如諸羊馬象獅及如虎頭，合迫亦爾。又集會時，驅逐令入極大鐵槽，壓迫全身，如壓甘蔗。又集會時，有大鐵山從上而墮，於鐵地基若斫若割，若擣若裂。如是等時，血流涌注。

2. 黑繩地獄：黑繩地獄的有情，受的是身體被切割的痛苦。獄卒拿黑繩在有情身上劃線，或劃為四格，或劃為八格，或種種不同的圖紋，然後按所畫的線和圖以刀斧砍劈或切割。由於業力的緣故，上面切開時，下面隨即粘合，下面切開時，上面又隨即粘合，眾生將反覆受到斬、鋸、切、割之苦。

3. 眾合地獄：眾合地獄的有情，因為造同樣的業而聚集在一起。當獄卒把他們驅趕、逼入狀如羊頭的兩座鐵山中間，兩山隨即靠近合攏，直到密合沒有間隙。眾生被擠壓其中，血從七孔如噴泉般的湧出。其他還有如羊頭、馬頭、象頭、獅頭、以及虎頭的鐵山，壓迫眾生的情形也是如此。又有在聚集時，眾生被獄卒趕入一個很大的鐵槽內，然後被壓碾全身，就像榨甘蔗一般，只見鮮血汨汨流注；也有在聚集時，忽有大鐵山從上面墜下來，眾生被壓倒在堅硬如鐵的地基上，然後被砍劈、剖開、搗碎、或撕裂，頓時之間，血流成河。

四號叫者。謂彼有情，尋求宅舍，即便趣入大鐵室中，始纔入已，火便熾起，由是燃燒。五大號叫者，多與前同，其差別者，謂其鐵室層匝有二。

4. 號叫地獄：這裏的眾生被獄卒們追趕，為了尋找棲身之所，而躲進大鐵屋裡，才一進去，大火就燃燒起來，眾生在鐵屋裡受烈火燒烤，悲慘的喊叫聲此起彼落。

5. 大號叫地獄：這裏跟前面的號叫地獄大致相同，差別在這座大鐵屋有內外兩層；外層的苦受完後，眾生又陷入另一層火更大、更炙熱的燒灼中，於是喊叫聲更為淒厲。

六燒熱者。謂彼有情為諸獄卒，置於眾多踰繕那量，極熱燒然，大鐵金菽中，輾轉燒燂，猶如炙魚。熾然鐵鼎，從下貫入，徹頂而出，從口二眼，二鼻二耳，一切毛孔，猛燄熾生。又置熾然大鐵地上，或仰或覆，以極熾然炎熱鐵椎，或打或築。

6. 燒熱地獄：此處的眾生被獄卒們丟進好幾由旬大、且燒得極熱的鐵鍋中，然後像煎魚一樣，兩面翻轉的燒烤；又被獄卒用燒紅的鐵叉子，從身體的下方刺進去，然後從頭頂貫穿出來，以致全身上下從嘴巴、雙眼、兩鼻孔、兩耳，以

及一切毛孔，都噴出猛烈的火燄。再來，又被置於熾熱的大鐵板上，仰著或臥著，用燒燙的鐵椎捶打或搗碎，直到皮焦肉爛，慘不忍睹。

七極熱者。謂以三尖大熱鐵弗，從下貫入，左右二鋒，徹左右膊，中從頂出，由是因緣從口等門，猛燄熾生。又以熾然炎熱鐵鑠遍裹其身。又復倒擲，熾然涌沸彌滿灰水大鐵鑊中，其湯涌沸，上下漂轉。若時銷爛皮肉血脈，唯餘骨骨肖，爾時澆出，置鐵地上。待其皮肉血脈生已，還擲鑊中，餘如燒熱。

7. 極熱地獄：極熱地獄所受的苦，是被三叉的大熱鐵弗從下面往上插入身中，鋒利的鐵尖從左右兩肩及頭頂貫穿而出，所以每個孔竅都噴出猛火。又被熾燃的鐵片包裹住全身，再被頭下腳上倒置在盛滿沸騰熱水的大鐵鍋裡，身體隨著滾燙的熱水上下漂浮，直到皮肉血脈盡爛，只剩下骨骸為止。然後骨頭被撈出放在鐵地上，等它皮肉血脈重新長出來，再被丟進鐵鍋中，重覆受燒煮之苦。

P88L1～P89L1 八無間者～至一萬六千

八無間者，謂自東方多百非一踰繕那地，猛火熾然，即從其中騰燄而來，由此漸壞，彼諸有情，皮肉筋骨，直徹其髓，遍身一切猛燄熾然，燒如脂燭，所餘三方，悉皆如是。四方火來，於彼合雜，所受苦痛，無有間隙，唯因號哭叫苦聲音，知是有情。

8. 無間地獄：東方數百由旬的地方，遍布熊熊大火，火焰從中騰躍而來，所到之處眾生的皮肉、筋骨、到骨髓，全身上下，剎那間都陷入烈焰之中，就像蠟燭遇火燒融一樣。其餘南、西、北三方，都是一樣的情況。猛火從四面八方聚合過來，置身大火中的眾生，已經看不到他們的身形，其所受苦痛，沒有剎那的間斷，只因聽見淒慘的哭叫聲，才曉得原來火裡面有眾生。

又於盛滿熾然鐵炭大鐵箕中，而為搯簸。又命登下熱鐵地上，諸大鐵山。又從口中拔出其舌，以百鐵釘，釘而張之，令無皺襞，如張牛皮。又置鐵地令其仰臥，以大鐵鉗，鉗口令開，熾然鐵丸，置其口中。又以烱銅而灌其口，燒口及喉，徹諸腑臟，從下流出。所餘諸苦，如極燒熱。

還有其他各種不同的苦報，譬如眾生會被丟進裝滿熾熱鐵炭的大鐵箕內翻動煎炒；或被強制在熱鐵地及各熱鐵山之間來回爬行；或者從口中被拔出舌頭，用百個鐵釘，張開釘牢，像張牛皮一樣使它毫無皺褶；以及被置於鐵地上仰臥，用大鐵鉗，鉗開嘴巴，把燒紅的鐵丸丟進他的口中；又以滾燙的銅水灌進他的嘴裡，銅水將他的嘴巴、喉嚨，一直到整個臟腑，都燒得焦爛，再從下體流出。其他還有數不清的無量劇苦，和極熱地獄非常相似。

此但略說粗顯苦具，非餘種種眾多苦具而不可得，如是所住住處之量及諸苦等，是如《本地分》中所說錄出。

以上只是概說八熱地獄粗顯的苦狀，其他還有很多真正恐怖的苦受，無法細說。上面所說有關大有情地獄的所在位置、面積及受苦情形，是從《本地分》中節錄出來的。

此諸大苦，要經幾時而領受者，如《親友書》云，「如是諸苦極粗暴，雖受經百俱胝年，乃至不善未盡出，爾時與命終不離。」謂其乃至能受業力未盡以來，爾時定須受彼諸苦。此復人間五十歲，是四天王眾天一日一夜，以此三十為一月，十二月為一歲，此五百歲是四天王眾天壽量。總此一切為一日夜，三十日夜為一月，此十二月為一歲，此五百歲，是為等活地獄壽量。如是人間百歲，二百，四百，八百，千六百歲，如其次第是三十三，乃至他化自在諸天，一日一夜。其壽量者，謂各自天千歲，二千，四千，八千，萬六千歲。如此次第，是從黑繩，乃至燒熱一日一夜。以各自歲，從千乃至一萬六千。

這大有情地獄的苦，要經過多少時間才能受完呢？如《親友書》中說：「此地獄之苦極其猛烈難忍，但即使經過百俱胝年，只要惡業業報未盡，是不會離開大有情地獄的。」也就是說，在業力沒有報盡之前，這地獄中的種種苦是一定要受的。又人間的五十年，等於欲界四天王眾天的一日夜，以此三十天為一個月，十二個月為一年，四天王天的壽量是五百歲(約等於人間九百萬歲)。以四天王的壽量(五百歲)當成一天來計算，三十天為一個月，十二個月為一年，如此五百歲就是等活地獄的壽量(約相當於人間的一萬六千二百億年)。以此類推，人間的一百歲、二百歲、四百歲、八百歲、一千六百歲，依次是從三十三天(忉利天)到他化自在天的一日夜，由此推算諸天的壽命各為一千歲(忉利天)、二千歲、四千歲、八千歲、一萬六千歲(他化自在天)。以忉利天的壽命為一千歲(四天王眾天的一倍)，這是黑繩地獄的一天而已；而和諸天壽命相對應的，依次是黑繩地獄到燒熱地獄的一個日夜。由此可知從黑繩地獄、眾合地獄、號叫地獄、大號叫地獄、到燒熱地獄，各自的壽量分別從千歲至一萬六千歲。

P89L1~P90L1《俱舍論》云~故合為一

《俱舍論》云，「人中五十歲，是欲界諸天，下者一日夜，上者俱倍增。」又云，「等活等六次，日夜與欲天，壽等故彼壽，數與欲天同，極熱半無間中劫。」本地分中亦同是義。

《俱舍論》中說：「人間的五十歲，是欲界天最下層四天王眾天的一日夜；往上層欲界天各天的壽量，則以倍數遞增。」又說：「等活到燒熱六個地獄的一天，依次分別和六個欲天的壽量相等。由此可推算出等活等六個地獄的壽量也與六欲天各天的壽量相等。極熱地獄的壽量為三萬二千歲，等於半個中劫；無間地

獄的壽量為六萬四千歲，等於是一個中劫。」《瑜伽師地論·本地分》中也是同樣的說法。

癸二、近邊地獄

近邊者。謂彼八種大那落迦，一一各有四牆四門，其外皆有鐵城圍繞，其城亦復各有四門，一一門外，有餘四，四有情地獄。

二、近邊地獄

近邊地獄是在上述八種大有情地獄（八熱地獄）旁邊的地獄。八個熱地獄，每一個外面有四面牆、四扇門，門外有鐵城圍繞，每一鐵城又各有四扇門，每扇門外又各有四座地獄，所以每個熱地獄的旁邊有十六個近邊地獄，共計一百二十八座近邊地獄。近邊地獄受苦的情況分四：1、塘煨坑；2、屍糞泥（或稱穢糞泥，其臭如屍）；3、利刀道等；4、無極大河。

謂煨坑。屍糞臭泥，或穢糞泥，惡臭如屍。利刀道等。無極大河。其中初者，謂有塘煨，沒齊膝許，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此，下足之時，皮肉及血，並皆銷爛，舉足之時，皮等還生。

1.塘煨地獄：塘煨地獄之內是滾燙的熱灰，踩下去約到膝蓋的深度。當八熱地獄的有情受罪將盡時，忽見獄門大開，這些有情為尋找棲身之所而到此，可是一踏進這裡，雙腳立即陷入熱灰，深及膝蓋，頓時皮肉、血脈盡皆潰爛，就像被熱灰煨熟一般；抬起腳時，皮肉等又回復完好如初。如是反覆受苦，直到業盡為止。

第二者，謂即與此無間相鄰有穢糞坑，臭如死屍，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此，顛陷其中，首足俱沒。其糞泥內，多有諸蟲，名曰利^此束 穿皮入肉，斷筋破骨，取髓而食。

2.屍糞泥（或稱穢糞坑）地獄：屍糞泥地獄是和塘煨地獄相連在一起的穢糞大坑，其臭如腐屍。當八熱地獄的有情受罪將盡時，他們為尋找棲身之所而到此，可是一踏進這裡，全身就陷落屍糞臭泥中，頭腳都被淹沒了。屍糞坑內還有很多叫做「利嘴」的蟲，能穿破有情的皮肉，再深入啃噬其筋骨，吸取骨髓食用。

第三者，謂與此泥無間相鄰，有多利刀，仰刃為路，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此。下足之時，皮肉筋血，悉皆刺截，舉足之時，復生如故。

3.利刀地獄：與穢糞坑地獄相鄰的利刀地獄，一路上佈滿著刃口向上的利刀。當八熱地獄的有情受罪將盡時，他們為尋棲身之所而到此，可是一踏進這裡，雙

腳就被利刀刺穿，皮肉筋血全被割傷截斷；抬起腳時，雙腳又回復完好，如是反覆遭受割刺之苦。

與此無間，有劍葉林，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此。遂趣其陰，纔坐其下，眾多葉劍，從樹而落，斫截其身，一切支節。是諸有情，便即躡地，來諸螿狗，擅製脊月呂，而噉食之。

劍葉林：緊鄰利刀地獄之旁有劍葉林，當有情為找尋棲身之所而到此，見有一片樹林，想要在樹蔭下稍作休息。才一坐下，樹葉就變成鋒利的刀劍，紛紛從樹上落下，把有情的身體包括一切肢節都砍截成片。這些有情在痛苦倒地後，又被跑來的野狗啃噬背脊。

從此無間，有鐵設拉末梨林，彼諸有情，為求舍宅，遊行至此，遂登其上，當登之時，諸刺向下，欲下之時，復迴向上，由是貫刺一切支節。次有大鳥名曰鐵束^此，上彼頭頂，或上其膊，探啄眼睛而噉食之。是等同是刀劍苦害，故合為一。

鐵刺林：與前面劍葉林相連的還有鐵刺林。當那些有情為了躲避猛犬追趕，並為尋找棲身之所來到此處，見到樹林就急忙攀爬上樹。就在往上爬時，這些樹枝都變成了鐵刺，刺鋒向下刺穿有情全身，當痛得想爬下來時，鐵刺又轉而朝上，同樣的貫穿整個身體、刺穿每個肢節。另外，還有一種叫做「鐵嘴」的大鳥，會迅速飛降到有情的頭上、或胳膊上，伺機啄食他們的眼睛。

以上所說的利刀、劍葉林及鐵刺林地獄，都是受刀劍的苦害，所以將其合為一獄，總稱為利刀道，歸在近邊地獄中。

P90L1~P91L1 第四者~於《本地》說

第四者，設拉末梨，無間相鄰，有廣大河，名曰無極，沸熱灰水，彌滿其中。彼諸有情，為求舍宅，墮中煎煮，上下漂沒，如以豆等置大鑊中，以水彌滿，猛火煎煮。

4.無極大河地獄：緊靠著鐵刺林地獄為鄰，有一很深廣的大河，叫做「無極」，河裡面充滿著沸熱的灰水。那些有情為尋找棲身之所而到此處，卻立刻墮入無極大河當中，受到沸騰熱水的燒煮；他們在滾水中上下翻滾、漂流，就像把豆子放入大鍋中，將水盛滿，用猛火燒煮一樣。

其河兩岸有諸獄卒，手執杖索，及以大網行列而住，遮不令出。或以索羈，或以網漉，仰置熾然大鐵地上，問何所欲，彼若答曰，「我等今者竟無覺知，然甚飢渴。」便以極熱燒燃鐵丸置其口中，及以烱銅而灌其口。

在河的兩岸有眾多獄卒，手持著棍杖、鐵索，並張著大網排列在岸邊看守，以防止眾生逃脫上岸。獄卒們會再用鐵鉤或網子，把有情從河中撈起來，仰放在熾熱的大鐵地上，問他們想要甚麼？如果回答說：「我現在除了非常飢渴之外，已經沒有任何感覺了。」獄卒便馬上拿起燒熱的鐵丸、烱銅水灌入有情的口中。

此等皆如《本地分》說，其中復說近邊，獨一，二中壽量，無有決定。然其能感如是苦業，乃至未盡，爾時即當於如是處，恆受諸苦。

以上所說近邊地獄的苦受，和《本地分》中所說的相同。其中又說到近邊與獨一這兩種地獄的眾生，其壽量是沒有一定的，全看他造的惡業有多長。只要業力還沒有盡，就必須處在地獄中，恆常受著各種苦，不得離開。

癸三、寒冷地獄

八寒地獄者。謂從八大有情地獄，橫去一萬踰繕那外，是有彼處。即從此下三萬二千踰繕那處有寒皸地獄，次下各隔二千二千踰繕那處，有餘七焉。

三、八寒地獄

從八熱地獄橫向一萬由旬的地方，有八寒地獄；向下三萬二千由旬處，是第一個寒皸地獄，由此每往下二千由旬，就有一個寒地獄。其餘七個寒地獄分別是瘡卷皸、歌嘶訖、郝郝凡、虎虎凡、裂如青蓮、裂如紅蓮、裂如大紅蓮地獄等。

其中皸者，謂遭廣大寒觸所觸，一切身分悉皆卷縮，猶如瘡皸。皸裂之中，所有差別，謂瘡卷皸，如泡潰爛。

1.寒皸地獄：這裏的眾生恆遭嚴峻的寒風吹襲，全身一切肢節都捲縮起來，好像瘡皸一樣。

2.瘡卷皸地獄：此處是依寒皸破裂的情況而有所差別。這裡的眾生，生在冰中，身體已凍得捲成皸褶，全身長滿凍瘡膿皸，膿皸破裂潰爛。

歌嘶訖，郝郝凡，虎虎凡者，是以叫苦聲音差別，而立其名。

第三、四、五寒地獄，是以叫苦聲音的差別來定它的名稱。

3.歌嘶訖，是牙齒打顫碰擊的聲音，這個地獄的眾生，身已成冰，不能動彈，只能任由齒牙撞擊，發出聲響。

4.郝郝凡，是由嘴唇顫抖所發出來的聲音。

5.虎虎凡，唇舌皆已不能動彈，是喉嚨震動氣體所發出的聲音。

裂如青蓮者，謂遭廣大寒觸所觸，其色青瘀裂五或六。裂如紅蓮所有差別，謂過青已，變為紅赤，皮膚分裂，或十或多。裂如大紅蓮所有差別，謂其皮膚，變極紅赤，分裂百數，或更繁多。如是次第，處所量齊，及諸苦等，皆是依於《本地》分說。

第六、七、八寒地獄，是依受寒皮膚的顏色和凍裂的程度來命名。

6.裂如青蓮地獄：是因為遭受嚴寒的侵襲，使得皮膚凍成青瘀色，身體皸裂成五瓣或六瓣，形狀像青蓮花，所以稱裂如青蓮地獄。

7.裂如紅蓮地獄：是指皮膚顏色，已由青瘀轉為赤紅，身體凍裂成十瓣或更多，所以稱裂如紅蓮地獄。

8.裂如大紅蓮地獄：這時的身體已變得異常的赤紅，就像大紅蓮一樣，而且凍裂成百瓣，或者更多，其中的痛苦更加劇烈。

以上所說八寒地獄苦受的情形，以及愈向下層地獄，其受苦程度及受苦時間都依次倍增等內容，皆依照《本地分》中所說。

P91L1~P92L1 《本生論》云~悉皆有故

《本生論》云，「斷無見者於後世，當住寒風黑暗中，由此能銷諸骨節，誰欲自利而趣彼。」此說住於黑暗之中。《弟子書》中亦云，「無比嚴寒侵骨力，遍身慄戰而縮屈，百皸起裂生諸蟲，嚼抓脂髓水淋漓，寒迫齒戰毛髮豎，眼耳喉等悉寒逼，身心中間極蒙蔽，住寒地獄苦最極。」

《本生論》中說：「凡是持斷滅見、不信因果的眾生，死後就會投生到寒冷的黑暗地獄當中，在這裡寒風會銷蝕所有的骨節，身體痛到無法承受。試問，誰還會為了此生短暫的小利而到那種地方去呢？」這裡所說八寒地獄的眾生，是住在日月不照的黑暗中。

《弟子書》中也說：「在此處，無比嚴寒的風雪侵蝕著眾生的骨髓，全身因顫慄而捲縮，上百個瘡皸破裂、流膿、傷口長蟲，蟲子以利嘴啃嚼其身肉骨髓，血水滴個不停。寒冷使得牙齒顫抖、毛髮豎立，眼睛、耳朵、喉嚨等器官都受寒害而失去知覺，身心也因寒冷蒙蔽而愚鈍昏闇，因此住在寒冰地獄是極其痛苦的。」

受如是苦經幾時者，謂乃至未盡如是惡業。此又如《本地分》云，「生寒地獄有情壽量，當知望於諸大有情地獄有情，次第相望各近其半。」

在八寒地獄受苦的時間要多久才能結束呢？只要惡業未盡，就不會停止。此又如《本地分》中所說：「生在八寒地獄眾生的壽量，相較於八熱地獄來說，依照各別相對的順序，前者壽量各為後者壽量的一半。」

《俱舍釋》中引經說云，「諸比丘，譬如此間摩羯陀國，納八十斛胡麻大篤，以諸胡麻高盛充滿。次若有人經越百歲，取一胡麻。諸比丘，由是漸次容八十斛胡麻大篤速當永盡。然我不說生寒皸中諸有情壽而能永盡。諸比丘，如二十皸，如是乃為一皸裂量。廣說乃至，又諸比丘，如其二十裂如紅蓮，如是裂如大紅蓮量，其一亦爾。」謂乃至爾許壽量受苦。

《俱舍論釋》中引經說：「諸位比丘！譬如摩羯陀國，有能容納八十斛（五斗是一斛）芝麻的大容器，在裡面裝滿芝麻。如果每隔一百年，有人從容器取出一粒芝麻，諸位比丘！以這個速度也很快就會拿光這八十斛的芝麻。然而相較之下，寒皸地獄眾生的壽量，卻更長遠無盡。諸位比丘！若以寒皸地獄為基準，將寒皸地獄的壽量乘上二十倍，就是大皸地獄（瘡卷皸）的壽量，以此往下類推。諸位比丘！同樣將裂如紅蓮地獄的壽量乘上二十倍，就是裂如大紅蓮地獄的壽量了。」此說明八寒地獄受苦的時間極其久長。

癸四、獨一地獄

獨一地獄者。謂於寒熱地獄近邊，《本地分》說人間亦有。《事阿笈摩》亦說住於近大海岸，猶如《僧護因緣》中說。《俱舍釋》亦云，「如是十六有情地獄，是由一切有情共業增上而成。獨一地獄，或由眾多或二或一別業而成。此等形相差別非一。處所無定，若河若山，若曠野處，若所餘處，若於地下，悉皆有故。」

四、獨一地獄。獨一地獄又稱為獨孤地獄，靠近八寒八熱地獄旁邊。《本地分》中說，人間也有獨一地獄。《事阿笈摩經》中也說，獨一地獄的眾生住在靠近大海的岸邊，這和《僧護因緣經》中所說的一樣。《俱舍論》的釋論中也提到，「八熱、八寒這十六個地獄，是由一切有情共業力量的緣故而形成的。獨一地獄，則是由一位、兩位、或多位眾生的別業所造成。所以獨一地獄呈現的景相有很多種，此處眾生的行相也差別不一。他們所住的處所沒有固定，有的在河邊，有的在深山，有的在曠野，或者其他地方，甚至是地下，都有獨一地獄的存在。」

P92L1~P93L1 如是能感～大海散出。」

如是能感於彼等中受生之因，如下當說，極近易為，於日日中亦集多種。先已集者現有無量，是故不應安穩而住，應思此等深生畏怖，與彼中間，唯除隔絕悠悠之息而無餘故。如是亦如《入行論》云，「已作地獄業，何故安穩住。」

會在獨一地獄中受生的原因，說明如下。其主要業因，是來自於身語意三門的種種惡行，而這些惡行因極易造作，幾乎在每天的衣食住行當中，只要稍不注意，就會種下可觀的地獄種子。事實上，我們在過去已累積了無量的地獄業因，因此我們不該還是這樣安穩的過日子，應該好好思惟地獄中種種的苦，以生起怖畏的心。否則，我們和地獄的距離，不過是一息之隔而已。

就像《入行論》中所說，「既然在過去已經造作了這麼多的地獄業，怎麼還能如此安穩的度日？」

《親友書》亦云，「諸作惡者唯出息，未斷之時而間隔，聞諸地獄無量苦，如金剛性無所畏。見畫地獄及聽聞，憶念讀誦造形相，尚能引發諸恐怖，況諸正受猛異熟。」

《親友書》中也說：「那些造惡者，和地獄只隔著一口氣沒斷的距離而已，只要呼吸一中斷，立刻就墮入地獄中受苦。聽到地獄所受的無量苦之後，怎麼還能如金剛一般，沒有絲毫的怖畏呢？不論任何人，只要看到地獄的畫像、聽到地獄受苦的情況、或想到、讀到有關地獄種種形相的描述，尚且會心生恐懼，何況那些正要感受猛烈異熟果報的眾生，應該更能引發怖畏的心吧！」

生死苦中，諸惡趣苦，極難忍受，其中復以地獄諸苦極難堪忍。於一日中，以三百矛，無間猛刺，所有痛苦，於地獄中，微苦少分，亦莫能比。諸地獄中，又以無間苦為至極。《親友書》云，「如於一切安樂中，永盡諸愛為樂主，如是一切眾苦中，無間獄苦極粗猛。此間日以三百矛，極猛貫刺所生苦，比於地獄輕微苦，非喻非能及少分。」

在生死輪迴的痛苦當中，以墮三惡趣的苦最難忍受，而三惡趣的痛苦當中，又以地獄的苦最為難忍。如果每天拿三百支矛不斷猛刺自己身體，這樣的痛苦和地獄之苦比起來，根本微不足道；而所有地獄當中，又以無間地獄的苦最為慘烈、恐怖。

《親友書》中說：「一切安樂之中，以永遠斷盡一切貪愛為最究竟；而一切眾苦當中，以無間地獄的苦受為最猛暴。人間若是一天當中，以三百支矛猛烈穿刺身體所生的苦，比起無間地獄最輕微的苦，還少幾分。」

能感如是眾苦之因，唯是自內三門惡行。如是知己，應盡士夫力用策勵，輕微惡行，莫令染著。即前書云，「此諸不善果種子，即身語意諸惡行，汝應盡力而策勵，縱其塵許莫令侵。」

感得地獄眾苦的業因，是由於自己的身語意三門造作了種種惡行。現在既已明瞭業因，就應以士夫之力自我策勉，即使最輕微的惡行，也不要造作。如《親友書》中所說：「會投生到地獄惡果的種子，就是放任身語意三門造惡所致，你應該要努力防護根門，警惕自己，即使像微塵般的惡業，也絕對不要去做才對。」

壬二、旁生所有眾苦

思惟旁生苦者。謂旁生中諸羸劣者，為諸強力之所殺害。又為人天資生之具，自無自在，為他驅馳，遭其傷殺撻打損惱。《本地分》說，與諸人天共同依止，無別處所。《俱舍釋》云，「旁生謂諸水陸空行。其處根本是謂大海，餘者皆從大海散出。」

思惟旁生所有眾苦。整個畜生道，就是弱肉強食的世界，比較弱小的畜生會受到力強大者的殺害。而畜生又往往被人道、天道作為資生的工具，無法自主，只能供他人驅使，任其打、殺、傷害。《本地分》中說：畜生道與人、天的眾生共同居住，沒有特別的處所。《俱舍論釋》中說：「旁生，是指各種水裡游的、陸地上走的、以及空中飛的畜生，它們以大海為主要居所，其餘由大海中遷出散居各地。」

P93L1~P93LL1《親友書》亦云~短則無定。

《親友書》亦云，「傍生趣中遭殺害，繫縛打等種種苦，諸離寂滅淨善者，互相吞噉極暴惡。有因真珠及毛骨，由肉皮故而死亡，無自在故由他驅，足手鞭鉤及棒打。」其中初頌顯示總苦，其第二頌顯示別苦。言打等中，等攝驅馳及穿鼻等，此是依於由人非人作殺害等。互相吞噉者，是約傍生眾同分中，所為損害。

《親友書》中也說：「畜生道眾生經常有遭受殺害、網綁、鞭打等痛苦，又遠離能夠證得涅槃的清淨善法，只有不斷暴惡傷害或互相吞食。有些因為自身的真珠、毛、骨、皮、肉等而被殺死，完全無法自主的供他人驅役，遭到以足、手、鞭撻、鉤牽及棒打等種種方式的傷害。」以上的偈頌中，前四句說明畜生道的總苦，後四句顯示畜生道的別苦。

總苦中所提到，畜生遭受撻打等各種痛苦，尚包括被驅趕、穿鼻等人與非人所為的虐殺。互相吞噉，是指畜生彼此攻擊傷害。

寂滅淨善者，謂能證得涅槃善法。遠離此者，顯極愚蒙，不堪道器。從足踢使，至以棒打，而為驅使，五事如次，謂馬、水牛、驢、象、牛等。此等是如《親友書釋》中所說。其餘尚有生於黑暗及以水中，老死於彼，負重疲勞，耕耘剪毛，強逼驅使。又以非一，殺害方便，苦惱而殺。又受飢渴，寒暑逼惱。又由獵士，多方惱害。應於此等，常懸畏懼，思惟眾多苦惱道理，厭患出離。

總苦中所說的「寂滅淨善」，是指能夠證得涅槃果位的善法。「遠離寂滅淨善」即顯示畜生道眾生極度愚癡，無法成為道器。別苦當中所說，畜生道遭受種種驅使，從被腳踢、到棒打等，依次說明馬、水牛、驢、象、牛等五種畜生受奴

役的情形。以上畜生道諸苦的內容是依《親友書釋》中所說。還有一些畜生終生住在不見天日的暗處或深水，並老死其中；或者被迫馱負重物、耕作、剪毛、勞役等；並為遭受多種殘殺方式之殺害所苦；此外，又受饑渴、寒熱逼惱；還有獵人追捕等多方迫害；總之，畜生道眾生有各式各樣的苦受。我們應該藉著思惟旁生的苦，心中常懸恐懼；由思惟眾苦所逼的道理，生起強大的厭惡心及出離心。

其壽量者，《俱舍論》云，「旁生長經劫。」謂壽長者，能達劫量，短則無定。

畜生道的壽量，在《俱舍論》中說：「最長可達一劫的時間。」最短則不一定，有的朝生暮死。

P94L1～P95L1 思惟餓鬼～口中燒燃食。

壬三、餓鬼所有眾苦

思惟餓鬼苦者。謂諸習近上品慳者，生餓鬼中。彼復常與餓渴相應，皮及血肉悉皆枯槁，猶如火炭，散髮覆面，口極乾焦，舌常舐略。此中有三，於諸飲食有外障者，謂彼若趣泉海池沼，即於其處，為餘有情持劍槍矛，遮其泉等不令趣近，及見其水變為膿血，自不樂飲。於諸飲食有內障者，謂有其口細如針孔，口或如炬，或有頸癭，或腹廣大，縱得飲食無他障礙，然自不能若食若飲。於諸飲食自有障者，謂有餓鬼名猛餓鬘，所有一切若飲若食，悉皆燃燒。有名食穢，食糞飲溺，及有唯能飲食不淨，生熟臭穢，有損可厭。或有唯能割食自肉，不能受用淨妙飲食。

思惟餓鬼所有眾苦。經常串習上品慳吝的眾生，死後就會投生在餓鬼道中。他們大部分時間都處於饑渴狀態，皮膚和血肉全都枯槁得像火炭一樣，披頭散髮，口唇焦裂，頻頻以舌頭舔嘴，也無法稍解飢渴之苦。

此處說明其飲食的障礙，可分為三種：第一種是飲食的外障。由於業力的緣故，餓鬼道的眾生只要接近泉、海、池、沼等處，就有鬼卒拿著刀劍、槍、矛擋在岸邊，不准他們靠近水源；要不然就是當他們靠近時，水立刻變成了膿血，所以也沒辦法喝。

第二種是飲食的內障。由於業力的緣故，有的眾生喉細如針孔，滴水難進；有的口中會噴出烈火，飲食入口，立刻燒焦；有的頸部長瘤，阻礙吞嚥；有的肚子特別大，永遠填不飽，時時處於饑渴當中。這些眾生縱然能無障礙的獲得飲食，也因為自己根身的障礙，卻無法受用。

第三種是飲食的自障，也就是對飲食本身有所障礙。有一種餓鬼叫做「猛餓鬘」，所有飲食一入口，就燃燒起來，化為焦炭；又有一種餓鬼叫做「食穢」，只能吃到糞便、尿液，要不然就是吃一些生或熟的，非常臭穢、可厭的不淨物。還有的餓鬼，只能吃自己身上割下來的肉，而不能受用淨妙的飲食。

是等處所，如《俱舍釋》云，「諸餓鬼王名為琰魔，諸鬼本處琰魔王國，於此瞻部洲下過五百踰繕那而有，從此輾轉散居餘處。」

有關餓鬼的住處。如《俱舍論釋》中說：「這些餓鬼的鬼王名叫琰魔，與餓鬼眾生住在琰魔王國，位於南瞻部洲下方距離五百由旬的地方，由那個地方再輾轉散居到各處。」

《親友書》亦云，「於餓鬼中須依近，欲乏所生相續苦，無治飢渴寒熱勞，怖畏所生極暴苦。或有口細如針孔，腹如山量為飢逼，下劣捐棄不淨物，尚不具足尋求力。有存皮骨裸形體，如枯枝葉多羅樹，有於夜分口熾然，受用口中燒燃食。」

《親友書》中也說：「總的來說，餓鬼一靠近飲食，馬上會有求不得的痛苦，既沒有辦法解飢止渴、祛寒避熱，而且為飲食須到處奔波辛勞、又怕鬼卒持劍傷害，整日須受提心吊膽等各種痛苦。各別來說，有些餓鬼口細如針，有的是肚量巨大如山，以致於經常遭受饑苦逼惱，就連一點下劣、被丟棄的不淨食物也找不到。有些餓鬼只剩下皮包骨的身體，就像枝葉全枯萎的多羅樹那樣；有些餓鬼每到夜晚，嘴巴就會熾燃，食物一放進嘴裏都變成猛火。」

P95L1~P96L1 有下種類~壽量萬歲。

有下種類諸不淨，膿糞血等亦無得，面互相衝有受用，頸癭成熟所生膿。諸餓鬼中於春季，月炎冬季日亦寒，令樹無果諸餓鬼，略視江河亦當乾。」其中初頌顯示總苦，所餘諸頌顯示別苦。勞為食故，遍處馳求。畏謂由見執劍杵索諸士夫故，而起畏怖。下劣捐棄，謂隨意棄。

有的餓鬼專吃些不淨物，卻連膿、糞、血等穢物也還是吃不到；結果為了爭食，有的餓鬼會相互鬥毆，甚至擠破對方脖子上的腫瘤，再爭相取食流出來的臭膿。

有些餓鬼，連春天的月光照在身上，都感覺炎熱難當；到冬季，雖然頂著太陽，卻寒冷得無法忍耐。有的餓鬼，遠見有園林果樹，一旦跑過去，總是枯枝萎葉、無花無果；明明看到江河甘泉，再多看一眼，江河水都會乾涸。」

以上偈頌中的初頌，說明餓鬼道的總苦，其餘的偈頌，則是顯示餓鬼道的別苦。總苦中的「勞」字，是指餓鬼道的眾生為了尋求飲食，必須到處奔馳的勞苦。「畏」，是指看到手持刀劍、棍棒、繩索等的鬼卒，而生起畏懼心。別苦中的「下劣捐棄」，是指隨意丟棄的一些下劣物。

夜分者，謂至夜間其口燒燃。口中燒燃者，謂隨所食皆燒其口。受用謂食。眼如惡毒之所燃燒，甘涼泉河，悉當枯竭。又於一類顯似猛燄，火炭充滿。又於一類顯為膿河，種種穢蟲彌滿流注，是《釋》中說。《弟子書》亦云，「猛渴遙見無垢河，欲飲馳趣彼即變，雜髮青污及爛膿，臭泥血糞充滿水。風揚浪灑山清涼，檀樹青蔭末拉耶，彼趣猛燄遍燒林，無量株杌亂雜倒。若奔畏浪高翻滾，泡沫充溢大水藏，彼於此見熱沙霧，紅風猛亂大曠野。此住其中望雲雨，雲降鐵箭具炭烟，流飛熾炎金剛石，金色電閃降於身。熱逼雪紛亦炎熱，寒迫雖火亦令寒，猛業成熟所愚蒙，於此種種皆顛倒。針口無量由旬腹，苦者雖飲大海水，未至寬廣咽喉內，口毒滴水悉乾銷。」

「夜分」，是說一到晚上，有些餓鬼的口中就開始燃燒起來。「口中燒燃」，是指所吃的食物，一到嘴巴就燃燒掉了，無法受用食物。「受用」，是指飲食的享用。餓鬼道眾生的眼睛，像燃燒的惡毒火燄，任何甘涼的清泉，只要看上一眼，都會立刻枯竭。還有一類餓鬼，就像猛烈的火焰，所到之處都化為火炭。又有一類餓鬼，遠望是清澈的江河，一旦靠近時，就化為膿血，裡面還充滿著各種污穢的蟲子。以上是《親友書釋》中所說的內容。

《弟子書》中也說：「極度口渴的餓鬼，遠遠看見清淨的河水，匆忙趕赴水邊，卻見河水變得臭穢不堪，遍滿各種雜草、毛髮、青苔、污泥、爛膿、糞血……等不淨物。當遠遠看到涼風吹拂，浪灑青山，檀樹青翠，樹蔭遮炎，好一處清涼妙地（末拉耶）；等餓鬼一靠近，卻見樹林頓起猛火，遍地燃燒，草木盡燬，只剩枯枝焦木，一片雜亂不堪啊！

面對奔騰翻滾的巨浪，捲起層層浪花，泡沫布滿的水面；餓鬼道眾生看到的，卻是強風捲起滾滾熱沙，像沙漠地的紅風沙塵暴，狂掃整片大曠野。這些受到熱沙狂風襲擊的餓鬼，仰望天空祈求雨降，可是降下來的卻變成一支支夾帶著炭烟的熾熱鐵箭，以及如流星般飛下的灼熱金剛石，就像金色閃電自天際直擊在餓鬼身上。

還有一種狀況是，當餓鬼道的眾生受熱苦所逼時，即使大雪紛飛，仍然感到酷熱；反之，為寒苦所逼時，即使火焰烤著，仍然感到酷寒。這就是往昔的惡猛業成熟，才會感得如此愚蒙，所見所受都是顛倒的果報。餓鬼之喉如針尖般細，腹部卻巨大無比，欲飲大海水，卻苦於滴水難進，因為水還沒有到喉嚨，早已被口中毒火燒乾，滴水不剩。」

其壽量者。《本地分》及《俱舍論》說，鬼以人間一月為一日，乘此自年能至五百。《親友書》云，「常無間習受眾苦，由其惡行堅業索，繫縛一類有情壽，五千及萬終不死。」其《釋》說為一類餓鬼壽量五千，或有一類壽量萬歲。

關於餓鬼道的壽量，有不同的說法。《本地分》和《俱舍論》中說，人間的一個月為餓鬼道的一天，依這樣計算，餓鬼壽命可長達五百歲。

《親友書》中說：「餓鬼道的眾生，恆常不間斷的遭受各種苦果，由於被過去所造惡行的業力牢牢繫縛住，有一類餓鬼的壽命可長達五千歲，甚至萬年都不死。」《親友書釋》中說，有一類餓鬼的壽量是五千歲，有的可以活一萬歲。

P96L1~P97L1 《本地分》說~連子。

《本地分》說，三惡趣中身量無定，由其不善增上力故，大小非一。若思如是惡趣眾苦，應作是念，現在探手燴煨之中住一晝夜，或於嚴冬極寒冰窟，裸而無衣，住爾許時，或數日中不用飲食，或蚊虻等，嘶咬其身，尚且難忍，何況寒熱諸那落迦，餓鬼旁生互相吞噉，是等眾苦，我何能忍。度現在心，乃至未能轉變心意，起大怖畏，應勤修習。若雖知解，或未修習，或少修習，悉皆無益。

《本地分》中說，在三惡道的眾生，其體形大小不一，是受了惡業的影響而有大有小。我們應該如何思惟惡趣的痛苦？可以試想：把手放進火坑的熱灰裡一天；或者在嚴冬時，到寒冷的冰窟裡，裸身待上些時間；或者是幾天不進飲食；又或者是讓蚊蟲來叮咬身體；像這樣產生的熱、寒、饑餓、蟲咬的小苦，我們尚且無法忍受，何況是寒地獄、熱地獄等大苦，乃至餓鬼、旁生道中，有情互相殺害、吞食等眾苦，我又怎麼能忍受呢？

衡量此刻的心，思惟三惡道的苦，只要我們對三惡道的苦思惟之後不能轉變心意，生起大怖畏心，都應該要持續勤加修習正法。如果明知這些道理，卻不去修習，或只是偶爾才修習一下，那是一點用都沒有的。

如《事阿笈摩》說，慶喜妹家二甥出家，教其讀誦，彼讀數日，懈怠不讀，付與目犍連子，仍如前行。慶喜囑曰，「應令此二意發厭離。」目犍連子引至晝日所經處所，化為有情大那落迦，彼等聞其斫截等聲，遂往觀視，觀見斫截所有眾苦，又見彼處有二十大鑊，涌沸騰然。問云，「此中全無入者耶。」報云，「阿難陀有二甥，既出家已，懈怠廢時，死後當生此中。」彼二惶恐，作如是念，「設若知者，現或置入。」次返目犍連子處，詳白所見。目犍連子告云，「二求寂，若此過患，若餘過患，悉是由其懈怠所生，當發精進。」彼二遂發精進，若未食前，憶念地獄，則不飲食，若於食後而憶念者，即便嘔吐。

如《事阿笈摩》所說，阿難尊者（慶喜是梵文阿難的音譯）妹妹家有兩個外甥已經出家，阿難尊者負責教他們讀誦佛經。才讀幾天，兩外甥就開始偷懶，不好好學了。阿難尊者便將外甥托付給神通第一的目犍連，結果他二人依舊我行我素。阿難尊者告訴目犍連說：「應當設法令二子發起厭離心。」

於是目犍連尊者將二子引到白天須經過的處所，並以神通力將那裡化現為一座大有情地獄。二子路過時，聽到裡面傳來砍劈、斬截的聲音，好奇地跑進去看。結果見到地獄眾生遭受種種砍截的景象以及所生的眾苦；旁邊還有兩個大油鍋，油已經燒得沸騰滾燙，二子便問：「為什麼鍋裡空空呢？」獄卒回答：「聽說阿難尊者有兩個外甥，已經出家卻不好好修行，只知道放逸懈怠、空度時日，死後就會在這二個鐵鍋受燒煮的果報。」兩人一聽驚恐萬分，心中想著：「假如獄卒發現他們就是尊者的外甥，說不定現在就會把他們丟進鍋裡。」於是趕忙回去，將所見的情形詳細告訴目犍連尊者。

目犍連尊者於是告誡他們：「兩位沙彌（求寂）！不只是這種墮地獄的過患，其它一切的過患，也都是由於懈怠才發生的，所以一定要好好地精進修行。」從此這兩人就開始發憤精進，努力修行。如果在吃飯前，有想到地獄的種種恐怖景象，就難受、厭惡得吃喝不下；如果是飯後想起來的話，便馬上要嘔吐。

又引至餘晝經行處，於餘一處，化為諸天。彼由聞其琵琶等聲，遂往觀視，見有天宮，天女充滿而無天子，問其無有天子因緣，答云，「阿難陀有二甥，既出家已，發勤精進，彼二死後，當生此中。」彼二歡喜，還白目犍連子。

又有一天，目犍連尊者在另外一個他們白天經行的地方，以神通力化現出天界的景象。二人聽到琵琶等樂聲，便前往觀看。結果看到天宮中有很多天女，卻沒有天子。二人便問：為什麼這裡沒有天子？天女回答：「阿難尊者的二個外甥，已經出家而且發了精進心，因為修行善業的果報，所以死後將會投生來當天子。」他們二人聽了非常歡喜，又趕回去稟告目犍連尊者所見的經過。

P97L1~P98L1 教曰～爾時我何為。」

教曰：「二求寂，若此勝利，若餘勝利，悉從勤發精進而生，應發精進。」次發精進受聖教時，見如前引，《真實相應經》中宣說，從諸善趣而生惡趣。問云，「聖者，我等若從人天之中，死後復生三惡趣耶。」告云，「二賢首，乃至未能斷諸煩惱，爾時於其五趣生死，如轆轤理，應須輪轉。」彼二厭離，作是白云，「今後不行諸煩惱行，惟願為說如是正法。」目犍連子為說法已，證阿羅漢。

目犍連教導他們說：「兩位沙彌！不只是這等殊勝利益，其它一切功德也都是來自精進，應該要勇猛精進修行才對。」之後他們便更加勤發精進受行聖教了。一日看到《真實相應經》中提到，許多原本在善趣的眾生，後來卻又投生到惡趣。二人於是請問目犍連尊者：「尊者，我們從天道死後，還會投生到三惡道嗎？」尊者回答：「二位賢者！只要還沒有斷盡煩惱之前，都會在五趣中不斷輪迴，就像井上汲水的轆轤般上上下下不停地輪轉。」這時他們才真正的生起厭離三界的心，便稟告尊者：「今後再也不因煩惱而造業了，請尊者為我們開示如

何獲得解脫的正法。」目犍連尊者見法器成熟，便為二人說法，最後二人都證得了阿羅漢。

是故能滅懈怠，能發精進，勤修正道，策發其意，令希解脫及證解脫。其根本因者，謂讚修苦。縱有大師現住世間，於此教授，更無過上而可宣說。即於此中，發生下中士夫意樂，次第極顯。淨修心量，亦是乃至未起如是意樂以來，應須恆常勵力修習。

由前面這個公案可以了知，想要滅除懈怠，發起精進，勤修正法，策發道心，令心希求解脫，以及證得解脫，其根本之因，就在思惟修習三惡趣的苦。即使佛陀現在安住世間，也會開示相同的教授，因為沒有比修苦更殊勝的要訣了。也唯有把握住修苦這個根本因，才能真正生起修習共下士及共中士的意樂，這個次第是顯而易見的。思惟三惡趣苦可以淨化自己的內心，然而此修心之量要達到什麼樣的程度呢？就要看出離心是否真實生起而定。如果還沒有如實的生起，就必須要恆常努力的修苦，直到策發起大厭離心為止。

內鄔蘇巴亦云，「應觀能生彼中之因，先作未作，現作未作，為念不念當來應作。若先已作，或現正作，或念後時而當作者，則當生彼。若生彼中，爾時我當何所作耶，我能忍乎。作是念已，作意思惟，必須令其腦漿炎熱，起坐悼慌，無寧方便，隨力令發畏怖之心。」此是切要。現得善身，若如是思，能淨先作，未來減少。先所作善，由猛欲樂，發願令轉增長繁多。

祖師內鄔嚩巴也說：「應當先觀察會墮落三惡道的因是那些？然後反省自己，哪些以前作過？哪些沒作過？哪些正在作？哪些將來會想要作？如果以前已經造了惡業，或現在正在造作，或者有將來還要造作的想法，那麼來生一定會到三惡趣去。假定真的轉生三惡趣，那時我該怎麼辦呢？我能忍受那樣恐怖的大苦嗎？這樣反問自心以後，接著要認真思惟三惡趣的種種恐怖，一直要思惟到腦門發脹，身心熱惱，倉皇害怕到坐立難安，總之，要儘量用各種方法讓自己能發起怖畏墮惡趣的心。」思惟三惡趣苦非常非常重要。

我們現在已經得到暇滿的人身，如果能趁得到暇身而如此去思惟惡趣苦的話，以前所造的惡業就會因真心懺悔而漸漸淨除，將來也會減少或是不敢再造惡業。而以前所作的善業，也會由於現在好樂猛利心的發願迴向，得以不斷增長廣大。

諸當新作堪能趣入，則日日中能使暇身具足義利。若於現在不思彼等，墮惡趣時，雖求從彼畏怖之中，救護依處，然不能得。爾時於其應不應作，無慧力故，不能取捨。如《入行論》云，「若時能行善，然我未作善，惡趣苦蒙蔽，爾時我何為。」

如果就自己能作的部分積極地趣入斷惡修善的話，就能每天讓這個暇滿人身獲得重大的果利。如果現在不去思惟三惡趣苦，不能斷惡趣的因，等到墮入惡道時，縱然想從三惡道的怖畏中尋求一個真正可以救護自己的皈依之處，也是無法獲得。因為一旦墮入惡趣，失去了分辨善惡的智慧，什麼是該做、不該做？就沒有能力辨別和取捨了。

如《入行論》中所說：「如果在得到暇身，有能力造作善業的時候，而我卻沒有行善；等到墮入惡趣，心智被痛苦所蒙蔽，那時除了受苦，我又能做什麼呢？」

P98L1~P98LL1 又云，「誰從～勤修二因。」

又云，「誰從此大畏，能善救護我，睜其恐懼眼，四方覓皈依。見四方無依，次乃遍迷悶，彼處非有依，爾時我何為。故自今皈依，諸佛眾生怙，勤救眾生事，大力除諸畏。」此僅粗分，廣如《念住經》說。定須觀閱，數數觀閱，於所觀閱，應當思惟。

又說：「有誰能夠從恐怖的惡趣中把我救拔出來？我睜著驚恐的雙眼環顧四周，想要找一位能依止的怙主，卻遍尋不著。心中充滿迷惘、鬱結不安，原來在那裡根本找不到救護依靠，這時我又該怎麼辦？如今，我已經找到了真實的皈依處，只有佛陀才是眾生的依怙，只有佛陀不停的在救度眾生，只有佛陀才具足大力，能為眾生去除一切怖畏。」

以上僅概略說明三惡趣苦，詳細深入的闡述可參閱《念住經》。我們一定要對如何思惟三惡趣苦的內涵，好好的認識、研讀，而且要經常仔細地研讀、觀察，並且對所觀閱、了解的內容，應該作反覆的思惟、修習。

庚二、依止後世安樂方便

第二習近後世安樂方便分二，一、趣入聖教最勝之門淨修皈依，二、一切善樂所有根本發深忍信。初中分四，一、由依何事為皈依因，二、由依彼故所皈之境，三、由何道理而正皈依，四、既皈依已所學次第。今初

辛一、趣入聖教最勝之門淨修皈依

壬一、由依何事為皈依因

因雖多種，然於此中是如前說，於現法中速死不住，死歿之後，於所生處亦無自在，是為諸業他自在轉。其業亦如《入行論》云，「如黑暗依陰雲中，剎那電閃極明顯，如是佛力百道中，世間福慧略發起。」

由是其善唯羸劣，恆作重罪極強猛。」諸白淨業勢力微劣，諸黑惡業至極強力，故墮惡趣，由思此理，起大畏怖，次令發生求依之心。

皈依的原因雖然很多，然而此處是依前面所說，我們在現世無法久住，死亡將會快速來臨；而死後將投生何處，自己也沒有辦法作得了主，只能隨著業力在六道中流轉。

業力，如《入行論》中所說：「我們所造的惡業，就像烏雲密佈的夜空，暗黑厚重；而善業卻如偶然間一道閃電劃過天際，剎那間明亮耀眼。千百次的輪迴，好不容易有一次機會可以藉著佛力加持，在眾生的相續中生起一點點福慧。但善業的力量畢竟太微弱了，我們總是經常造作強猛的重罪。」清淨善業力量這麼弱，種種惡業的力量這麼強，所以將來終歸不自主地墮落惡趣。想到這裡，由於對三惡道的種種痛苦生起大怖畏心，於是強烈生起想要尋求救怙與皈依的心。

猶如陳那菩薩云，「安住無邊底，生死大海中，貪等極暴惡，大鯨嚼其身，今當皈依誰。」總為二事。由惡趣等自生怖畏。深信三寶，有從彼中救護堪能。故若此二唯有虛言，則其皈依亦同於彼，若此二因，堅固猛利，則其皈依亦能變意，故應勵力勤修二因。

如陳那菩薩所說：「眾生沉溺在無邊際的生死苦海中，貪等惡業力量暴惡強盛，就像鯨魚張著大口追食著眾生，我還能依靠誰呢？」總之，皈依的理由可涵括為二：第一、害怕墮入惡趣受苦；第二、深信只有三寶能夠把自己從生死當中救護出來。

假如對這兩個皈依的理由不了解，沒有深刻體會，那「皈依」二字也不過是無意義的空話而已。如果能確實體會皈依的二個因相，並發起真正堅固猛利的信心，那麼這個皈依才能使我們轉變心意，產生一心皈投依靠三寶的決心。所以我們應該要勵力勤修這皈依二因啊！

壬二、由依彼故所皈之境

第二由依彼故所皈之境分二，一、正明其境，二、應皈依此之因相。 今初

P99L1~P100L1 如《百五十頌》云~故應皈此。

癸一、正明其境

如《百五十頌》云，「若誰一切過，畢竟皆永無，若是一切種，一切德依處。設是有心者，即應皈依此，讚此恭敬此，應住其聖教。」謂

若有一，能辨是依非依慧者，理應皈依，無欺皈處佛薄伽梵。由此亦表法及僧寶。如《皈依七十頌》云，「佛法及僧伽，是求脫者依。」

如《一百五十頌》中所說：「誰具備了斷除一切過失，圓滿一切功德的德相，誰就是眾生依止的對象。真正有智慧的人，都應該要皈依這樣的對象，並會讚歎、恭敬、依止祂，安住在祂所引導的教授、方法當中。」所以，能夠正確分辨是非善惡的智者，就應該懂得去皈依真實無欺的佛（薄伽梵是印度話，就是佛、世尊的意思），以及代表佛的法寶和僧寶。就如《皈依七十頌》中所說的：「唯有佛、法、僧三寶，才是求解脫者的真實皈依處。」

癸二、應皈依此之因相

應皈之因相分四，初者，謂自即是極調善性，已能證得無畏位故，若未得此，則如倒者依於倒者，不能從其一切畏中救護他故。第二者，謂於一切種，度所化機，善方便故，此若無者，縱往皈依，亦不能辦所求事故。第三者，謂具大悲故，此若無者，雖趣皈依，不救護故。第四者，謂以一切財而興供養，未將為喜，要以正行而修供養，乃生喜故，此若無者，則定顧視先有恩惠，不與一切作皈處故。

佛成為應皈依處，理由有四：

第一，因為佛自心相續已經獲得完全調伏，並已證得一切無畏的成就。假如祂本身都還未調伏，而我們去依靠祂，那就像一個快要跌倒的人，去依靠另一個跌倒在地的人，是不可能得到助益的。所以如果佛陀自己沒有脫離怖畏的話，是不可能從一切怖畏中救護其他眾生的。

第二，佛具一切智智：對一切不同根性的眾生，佛陀在度化他們的時候，具足了應時應機、善巧方便；如果不是這樣，即使去皈依祂，祂也不可能成辦救度事業。

第三，佛具大悲心：祂日思夜想的，就是無分別的、普度一切有情眾生。否則，即使去皈依祂，也不一定得到救護。

第四，佛具大平等心：如果以一切最殊勝的財物來供養佛，佛不會因此而歡喜，而是須以正行修供養，祂才會真正的生起歡喜心。如果我們皈依的對象，不具備這個條件，而是顧念著眾生以往對祂有無供養的恩惠才決定救度與否的話，那就不會成為所有眾生的皈依處了。

總之自正解脫一切怖畏，善巧於畏度他方便，普於一切無其親疏，大悲遍轉，普利一切有恩無恩，是應皈處。此亦唯佛方有，非自在天等，故佛即是所皈依處。由如是故，佛所說法，佛弟子眾皆可皈依。由是

若於《攝分》所說此諸理上，能引定解，專心依仰，必無不救，故應至心發起定解。

總之，我們應該皈依的對象，就是自己真正解脫了，已經遠離一切怖畏；又具足善巧度化眾生的方便，能夠引導眾生也遠離一切怖畏；另外，對一切眾生沒有親疏的差別對待，同樣以大悲心來救護；而且能夠普遍利益一切有恩無恩的眾生，做到怨親平等。只有佛才能完全符合這四個條件，連神通廣大的大自在天等神祇也做不到，所以也只有佛陀才是究竟的皈依處。不只佛，包括佛說的法，及佛的弟子眾（也就是僧），都是我們皈依的對象。

以上引用《瑜伽師地論·攝抉擇分》中所講的皈依內容。如果我們能反覆思惟，生起定解，並且一心皈依仰望，我們一定能得到三寶救護的。因此，最重要的就是至心發起對三寶的堅固信解。

由能救自二種因中，外支或因，無所缺少，大師已成，然是內支，未能實心持為皈依，而苦惱故。是故應知，雖未請求，由大悲引，而作助伴，復無懈怠，無比勝妙真皈依處，現前安住為自作怙，故應皈此。

能夠獲得救護必須依賴兩個因緣：外緣和內緣。外緣，是指能救度我們的佛陀，這個因從來沒有缺少過，因為十方三世一切諸佛，都已經成佛，隨時可以來救護我們。現在是內緣還欠缺，也就是眾生的內心中並沒有真正一心一意地皈依，才會依舊被苦惱逼迫。如果自己內緣具足，縱使沒有請求三寶的救護，因為三寶大悲無量，也絕對會一直在我們身邊從不懈怠厭倦。有三寶這麼勝妙的皈依處，真真實實安住在我們面前可作為依怙，我們應該真心誠意的皈依祂。

P100L1~P101L1《讚應讚》云～而生悟解。

《讚應讚》云，「自宣我是汝，無怙者助伴，由大悲抱持，一切諸眾生。大師具大悲，有愍願哀愍，勤此無懈怠，有誰與尊等。汝是諸有情，依怙總勝親，不求尊為依，故眾生沉溺。若正受何法，下者亦獲利，能利他諸法，除尊非餘知。一切外支力，尊已正成辦，由內力未全，愚夫而受苦。」

《讚應讚》中說：「佛曾親自說過，我是無怙眾生的助伴，懷著大悲心誓願為一切眾生拔苦與樂。佛陀具有無量悲心、廣大悲願，祂哀愍眾生、勤苦不倦，還有誰比佛陀更尊勝？佛陀啊！您是一切有情的總依怙主，是一切有情的最勝親眷，因為眾生盲目無知，不知道要皈依您，以至於在生死苦海中沉溺。如果能受取、學習您的正法，即使是根性下劣的眾生也能獲得大利，何況是利根眾生，一定能成就自他兩利。這麼殊勝善巧的利他妙法，只有遍知的世尊才能完全了知，外道怎麼可能瞭解？所以，能夠獲得解脫的外因，世尊都已經成辦，內因就得靠自己努力了。可惜愚痴的眾生遲遲不能圓滿內因，才會一直留在輪迴中受苦。」

壬三、由何道理而正皈依

第三由何道理而皈依者。攝抉擇中略說四事，一、知功德，二、知差別，三、自誓受，四、不言有餘而正皈依。初知功德而皈依者，須能憶念皈依處功德，其中有三，一、佛功德，二、法功德，三、僧功德。今初分四

癸一、知功德

子一、佛功德

身功德者。謂正思念諸佛相好，此亦應如《喻讚》所說而憶念之。如云，「相莊嚴尊身，殊妙眼甘露，如無雲秋空，以星聚莊嚴。能仁具金色，法衣端嚴覆，等同金山頂，為霞雲縛纏。尊怙無嚴飾，面輪極光滿，離雲滿月輪，亦莫能及此。尊口妙蓮花，與蓮日開放，蜂見疑蓮華，當如懸索轉。尊面具金色，潔白齒端嚴，如淨秋月光，照入金山隙。應供尊右手，為輪相殊飾，由以手安慰，生死所怖人。能仁遊行時，雙足如妙蓮，印畫此地上，蓮華何能嚴。」

身功德

關於佛身的功德，即是正確的思念諸佛具有三十二相、八十種好等等莊嚴，並思惟《喻讚》中所說的內容，來憶念佛身的功德。

如《喻讚》中所說：「佛陀身相莊嚴、尊貴殊妙，甘露般清澈的眼睛，彷彿無雲的秋空，鑲嵌著清亮奧妙的星辰。

佛陀法相金色輝耀，身披端嚴法衣，就像金色峰頂上霞雲裊繞。

佛陀面容光潤圓滿，雖然沒有綴以種種嚴飾，卻連滿月的皎潔光華也相形失色。

佛陀尊口宣說妙音，像日光照耀下蓮花綻放，連蜜蜂都分辨不出真偽，紛紛旋舞在側。

佛陀臉色金光燦爛，牙齒潔白端整，如秋天皓月從金山的縫隙間散發出光華。

佛陀以輪相自顯的右手撫慰眾生，去除一切眾生的生死怖畏。

佛陀遊化世間時，妙如蓮花般的足印就是大地最吉祥的繪飾，使三界蓮花都相形見絀。」

語功德者。謂隨世界，所有有情，同於一時，各各申一異類請問，能由剎那心相應慧，悉皆攝持，以一言音答一切問，彼等亦能各隨自音，而生悟解。

語功德

佛語的功德，是說佛陀在說法時，世間一切有情，於同一時間，各以相異的問題請示，佛陀能在同一剎那間以智慧相應，攝受所有眾生，以一音聲同時回答一切提問；而所有眾生也都能各隨自己聽到的語音，完全地領悟了解。

P101L1~P102L1 應思惟此~恆無間斷。

應思惟此希有道理，如《諦者品》云，「若諸有情於一時，發多定語而請問，一剎那心遍證知，由一音酬各各問。由是應知勝導師，宣說梵音於世間，此能善轉正法輪，盡諸人天苦邊際。」又如《百五十頌》云，「觀尊面可愛，從彼聞此等，極和美言音，如月注甘露。尊語能靜息，貪塵如雨雲，拔除瞋毒蛇，等同妙翅鳥。摧壞極無知，翳障如日光，由摧我慢山，故亦等金剛。見義故無欺，無過故隨順，善綴故易解，尊語具善說。且初聞尊語，能奪聞者意，次若正思惟，亦除諸貪癡。慶慰諸匱乏，亦放逸者皈，令樂者厭離，尊語相稱轉。能生智者喜，能增中者慧，能摧下者翳，此語利眾生。」應如是念。

應當思惟佛語功德極為稀有的道理，如《寶積經·諦者品》中所說：「即使三千大千世界所有眾生，在同一時間向佛陀提出各種問題，佛陀也能在一剎那間遍知，而由一音聲就能回答各別所問，頓除眾生所有疑惑。由此應知，佛陀是三界最殊勝的導師，以梵音於世間宣說正法，善巧轉動法輪，使人天眾生，盡除一切眾苦。」

又如《一百五十頌》所說：「應該觀察世尊和美悅耳的音聲，從祂慈祥和善的容顏宣流出來，有如月宮降下甘露妙藥。世尊真實懇切的音聲，能止息眾生貪愛，就像雲雨滌除大地欲塵。世尊鏗鏘有力的音聲，能拔除眾生瞋恚，如同金翅鳥搏攫瞋害毒蛇。世尊洞澈事理的音聲，能摧壞眾生顛倒愚癡，如同日光衝破雲翳障礙。世尊通達諸法法性的音聲，能降伏眾生我慢，有如金剛杵擊碎驕慢高山。」

世尊所說的法義，完全是諦實語，沒有任何欺誑；世尊隨順著眾生的根機，宣說不同的法，沒有任何過失；世尊說法善於引導，眾生容易了悟。所以，佛語的功德，就是世尊開示最究竟圓滿的法要，善巧引導眾生，適當地應機開解。

初聞世尊法語，有如石破天驚，當下就能調伏聽者心意，若再善加思惟修習，當能滅除貪等煩惱毒害。

世尊甘露法語能令匱乏貧苦的眾生，獲得滿足安慰；能讓放逸懶散的眾生，回歸收攝身心；能令貪愛輪迴的眾生，生起厭離之心；所以，佛語的功德，就是契合眾生的根機和意樂，自然而然地讓眾生內心獲得改變。

世尊說法，能使上等根性的智者生起歡喜心；能使中等根性的眾生，增長他們的智慧；對於下等根性的眾生，也能除去他們的無明愚癡。所以，佛語的功德，就是能普遍利益一切的眾生。」應當這樣來憶念佛語的功德。

意功德分二。智功德者，謂於如所有性，盡所有性，一切所知，如觀掌中菴摩洛迦，智無礙轉，能仁智遍一切所知。除佛餘者，所知寬廣，智量狹小，悉不能遍。如《讚應讚》云，「唯尊智能遍，一切所知事，除尊餘一切，唯所知寬廣。」又云，「世尊墮時法，一切種生本，如掌中酸果，是尊意行境。諸法動非動，若一若種種，如風行於空，尊意無所礙。」應如是念。

佛的意功德，分為智功德和悲功德。智功德，是說佛的智慧是遍知一切的。不論是勝義諦的如所有性（根本智；其特質即是空性）、或是世俗諦的盡所有性（後得智；指一切緣起之相），佛都完全通達，就像看自己手掌中的菴摩洛果，一樣的內外透徹、清清楚楚，沒有任何障礙。所以佛的智慧是遍及一切，無所不知的。除了佛以外，其他聖者的智慧，有的寬廣，也有的智量狹小，惟都不能像佛一樣的周遍一切。

如《讚應讚》中所說：「只有世尊的智慧能遍知一切事物，其他的菩薩、緣覺、聲聞等等，其所知的雖然寬廣，但還不圓滿。」又說，「世尊對於一切世間之相，一切眾生的種性根本，就像看掌中的菴摩洛果般的清楚了然，這是世尊智慧才能到達的境界。不論是有情或無情，一法或多法，所有法類的共相或別相，世尊的智慧都能完全的徹知通達，如同風行於空中，來去無礙。」應當這樣來憶念佛的智功德。

悲功德者，如諸有情為煩惱縛，無所自在，能仁亦為大悲繫縛無所自在。是故若見諸苦眾生，常起大悲恆無間斷。

佛的悲功德。如同有情受煩惱繫縛不得自在，世尊則為大悲心所繫縛也不得自在。世尊看到眾生仍在苦海中流轉，總是生起大悲心，而且是恆常、沒有間斷過。

P102L1~P102LL1 如《百五十頌》~現為教授。

如《百五十頌》云，「此一切眾生，惑縛無差別，尊為解眾生，煩惱長悲縛。為應先禮尊，為先禮大悲，尊知生死過，令如此久住。」《諦者品》亦云，「若見癡黑暗，常覆眾生心，陷入生死獄，勝仙發悲心。」又云，「若見欲蔽意，大愛常耽境，墮愛貪大海，勝者發大悲。見煩

惑眾生，多病憂逼惱，為除眾苦故，十力生大悲。能仁常起悲，終無不起時，住眾生意樂，故佛無過失。」應隨憶念。

如《一百五十頌》中說：「一切眾生都被煩惱繫縛不能自在，而世尊是為了解救眾生的煩惱，才恆常地被大悲心所繫縛而不能自在。所以在禮敬世尊之前，應該先禮敬世尊的大悲心才對。雖然世尊深知輪迴生死的過患，卻因為大悲心，而自願久住輪迴，濟度一切眾生。」

《諦者品》也說：「世尊看到眾生被愚癡黑暗所覆蓋，遮住了原本清淨的自性，以致於陷在生死三界的牢獄當中；為了讓眾生能解脫生死的牢獄，所以世尊發起了無盡的悲心。」又說：「看見眾生被欲望所蒙蔽，貪執外境而不斷的追求，沈溺在貪愛的大海當中，總是被煩惱所苦，於是世尊發起了強烈的悲心。又見到眾生被煩惱迷惑，被病苦逼惱，為了拔除眾生的痛苦，於是世尊生起了恆常、無間斷的十力大悲心。世尊因繫念眾生，所以隨時隨地的受悲心驅轉，只要眾生的煩惱無有窮盡，世尊的悲心會永遠住在這個世間救渡我們。所以世尊好像跟我們眾生一樣在世間當中，實際上世尊是以悲心完全觀照眾生，因為悲心而不住涅槃，佛沒有任何過失。」應當這樣來憶念佛的悲功德。

業功德者。謂身語意業，由其任運無間二相，而正饒益一切有情。此復由於所化之別，堪引化者，能仁無不令其所化會遇圓滿，遠離衰損，定作一切所應作事。如《百五十頌》云，「尊說摧煩惱，顯示魔詭動，說生死苦性，亦示無畏所。思利大悲者，凡能利有情，此事尊未行，豈有此餘事。」《讚應讚》云，「尊未度眾生，何有是衰損，未令世間會，豈有此盛事。」應憶念之。

業功德

佛的業功德，即佛陀的身語意三業，是由自然任運和相續不斷二種行相，來行饒益一切眾生的事業。由於所要教化眾生的因緣不同，能夠化度者，佛陀都會毫無遺漏的一一化導，令他們圓滿一切功德成就，遠離一切惡作衰損，佛陀一定要成辦一切饒益眾生的事業。

如《一百五十頌》所說：「世尊宣說摧伏煩惱的法門，揭露心魔迷惑眾生的技倆，闡述生死輪迴的苦性本質，開示遠離怖畏的正道。世尊繫念眾生的悲心從未停止，任何能利益眾生的事，而世尊還沒有成辦，這是不可能的。」《讚應讚》中說：「若說世尊還有應度而未度的眾生，有什麼比這更衰損的事？如果世尊沒有安住世間，又豈會有這麼圓滿的事？因為佛所做的，除了利益一切眾生外，沒別的了。」我們應當這樣憶念佛的業功德。

此是略說念佛道理，若由種種門中憶念，亦由多門能發淨信。若能數憶念思惟，則勢猛利常恆相續。餘二寶德，亦復如是。

以上是概略地說明思惟佛功德的內容。修習的時候，若是能透過不同的角度，由多方面來憶念佛陀身語意業的功德，那麼淨信心就會愈增長啟發。只要能數數憶念思惟佛陀功德，就一定能更猛利恆常於相續間生起淨信心。對於其餘法寶、僧寶的功德，也應該以同樣的方法來憶念、思惟，也一樣能由多方面發起清淨的信心。

由如是修，若善了解，則諸經論多是開示三皈功德，此等皆能現為教授。

唯有如此思惟修習，才能夠真正善巧了解「所有經論都是宣說皈依三寶功德，都是指導修行要訣」的道理。

P103L1～P104L1 念觀察修～極為諦實。

念觀察修皆是分別，於修行時而棄捨者，是遮此等集聚資糧，淨治罪障非一門徑，故於暇身，攝取無量堅實心藏，應當了知為大障礙。此等若作常時修持，心隨修轉，故於初時修心稍難，後時於彼能任運轉。又若能念，願我當得，如所隨念，如是佛者，是發菩提心，一切晝夜恆得見佛，於臨終時任生何苦，然隨念佛終不退失。

有些人認為觀察修是一種分別心，在正式修行的時候是不要思惟觀察的。有這種見解的人，等同自斷積聚資糧、淨除罪障的眾妙法門。我們既已獲得暇滿人身，也準備要好好修行、攝取佛法最真實的心要，就應該了解這個錯誤觀念會變成一個最大的修行障礙。

如果能夠反覆思惟觀察三寶的功德，並恆常如理修持的話，心會隨所修而轉，能修多少，心就轉多少，雖然剛開始的時候比較困難，但若經過不斷串習，日後就能任運而轉。又若能夠經常憶念三寶，希望自己能像所皈依的佛一樣，而能真正發起菩提心的話，等到心清淨、業清淨之後，我們於晝夜都能見到佛。即使到臨終時，不管生起怎麼樣的苦，但是念念都有佛，永遠都不會退失。

《三摩地王經》云，「教汝應悟解，如人多觀察，由住彼觀察，心能如是趣。如是念能仁，佛身無量智，常能修隨念，心趣注於此。此行住坐時，欣樂善士智，欲我成無上，勝世願菩提。」又云，「清淨身語意，常讚佛勝德，如是修心續，晝夜見世依。若時病不安，受其至死苦，不退失念佛，苦受莫能奪。」

《三摩地王經》中說：「如果我們想對某事物生起真實的認識，平常就要多多觀察思惟。由於不斷地觀察思惟，心就會很自然的趨向所觀察的事理。同樣的道理，如果我們經常隨念佛，恆常修習憶念佛的無量功德和智慧，心自然就跟著相應了，而且在行、住、坐時，都能心住其中，歡喜好樂佛陀的智慧，希望自己將來也能修成無上正等菩提，這就是真正發起超勝的世俗菩提心。」

又說：「以清淨的身語意三業，恆常繫念、讚歎佛陀尊勝的功德，並時時隨順修持佛陀的智慧，如此晝夜心續都是跟世尊相應的，都能親見佛陀。即使身遭病苦或不安，甚至是臨終的死苦，都不會退失念佛的意志，總之，任何的苦受都無法擊倒自己。」

博朵瓦云，「若數數思，漸能深信，漸淨相續，能得加持。由於此上獲得定解，故能由其誠心皈依，若於所學能正習學，則一切事悉成佛法。吾等對於諸佛妙智，尚不計為準洽於占卜。」此復說云，「譬如有一準利卜士說云，我知汝於今年無諸災患，則心安泰。彼若說云，今歲有災，應行此事，彼事莫為，則勵力為。若未能辦，心則不安，起是念云，彼作是說，我未能辦。」

博朵瓦祖師說：「若能經常不斷的思惟，就能慢慢地增加信心，逐漸清淨相續後，就能在身心上得到佛陀的加持。如果對以上所說的道理，產生了決定的信解，就能真正的至心皈依。如果對於所學都能如法正確的修習，那就是正習學，表示學對了，如此當能成就一切佛法。可嘆眾生對於佛陀的妙智不能了悟，對於佛陀的信心可能還不及一個算命師的占卜。」

又說：「譬如有一位很靈驗的算命師說：『你今年沒有任何災難、諸事吉祥』，這個人一定整年心意安泰。如果算命師說：『你今年災禍連連，這些事該做，那些事千萬不能做』，這個人一定會小心謹慎的遵照辦理，一旦犯忌，則會忐忑不安，老是惦記著，算命師都這麼說了，自己卻沒有依卦行事，擔心會招致損害。」

若佛制云，此此應斷，此此應行。豈置心耶，若未能辦豈憂慮耶。反作是言，諸教法中，雖如彼說，然由現在，若時若處，不能實行，須如是行。輕棄佛語，唯住自知。」若不觀察，隨心愛樂，唯亂於言。若非爾者，內返其意，詳細觀察，極為諦實。

同樣的，佛陀也制定了一些戒律，說這些不可以做，那些應該要做，但是我們會把戒律放在心上嗎？如果違背了戒律，我們會忐忑不安嗎？還是，反而自我安慰說：『雖然戒律是這樣訂的，但時代不同了，因為現今時、地的差異，很多內容已經不適用了。應該要如此如此修正……等等』，於是輕率、任意地把佛陀教誡棄置一旁，而照自己的意思去做。」如果我們對佛法的內容不好好去思惟觀察，只是一味隨自己高興，那我們說自己皈依學佛，也只是隨口說說而已。若欲避免前述情形，應該經常向內反觀自心，認真地檢視觀察，這才是最真實不虛的道理。

P104L1~P105L1 故當數數~共住信解。

故當數數思佛功德，勵力引發至心定解。此若生者，則於佛所從生之法及修法眾，亦能發起如是定解，是則皈依至於扼要。此若無者，即能轉變心意皈依，且無生處，況諸餘道。

所以，我們應當數數思惟佛寶的功德，隨力勤修，直到由衷引發決定的信解為止。如果對佛陀能生起真正的信心，則對佛所依賴修行的法寶及依教奉行的僧寶，也都能產生同等的信心，這就是修學皈依法門的真正心要。如果沒有這些基礎的話，我們連學佛的第一步就是轉變心意、至心皈依三寶都無法建立的話，更別談其他的修行了。

子二、法功德

法功德者。謂由敬佛而為因緣，應作是念，佛具無邊功德者，是由證修滅道二諦，除過引德，以為自性，教證二法，而得生起。如《正攝法經》云：「諸佛世尊，所有無邊無際功德，從法生起，受行法分，法所化現，法為其主，從法出生，正法行境，依於正法，法所成辦。」

法功德，是由恭敬佛的因緣而來。因為尊敬佛陀，憶念佛陀具有的無邊功德，都是由於修道與證滅二諦，而能淨除一切過失，圓滿一切功德而自性成佛，所以佛之所以成佛，都是由教證二法乃能生起。（「教」，是指經、律、論等聞思的內容；「證」，是指修證的內容。）如《正攝法經》中說：「十方三世一切諸佛，祂們所有無邊的功德，都是從法生起的。從開始聽聞、思惟正法所化現的一切內容，進一步依照教正法的開示修習戒定慧三學，最後證得所有法的內容，亦即以證正法而成辦修行事業。由此可見，法是根本，一切功德從法生出。最初須如實地行持教正法，中期則由教正法而生起證正法，最後依證正法而得圓滿成辦一切功德。」

子三、僧功德

僧功德中。正謂諸聖補特伽羅，此亦由念正法功德，由其如理修行門中，而為憶念。《正攝法經》云，「於諸僧伽，應如是念，謂說正法，受行正法，思惟正法，是正法田，受持正法，依止於法，供養於法，作法事業，法為行境，法行圓滿，自性正直，自性清淨，法性哀愍，成就悲愍，常以遠離為所行境，恆趣向法，常白淨行。」

僧功德

這裡說的僧寶，是指已獲得見道位、或是已經開悟的「聖僧」而言。因為聖僧是由時時憶念正法的功德而生，是對於佛所說的一切法教，如理修行而證得這個聖位，我們從僧寶如理修行這一點來憶念他的功德。《正攝法經》中說：「對於僧伽所具有的功德，應當這樣來憶念。僧伽是以言語宣說正法、身體勵行正法、意念思惟正法；亦即僧伽是以正法作為身語意三業的準則，而能成為證正法的功德田。他不但受持正法、依止正法、供養正法，還善行護持種種佛法事業，成為正法的實踐者。僧伽所行一切都如法，也都能圓滿一切善業；而且自性正直、清淨，具有大悲；他不但成就了悲愍心，還具有遠離世俗的出離心，他的身心恆時趨向白淨善法，常行清淨的梵行。」

癸二、知差別

由知差別而皈依者。如《攝分》說，由知三寶內互差別而正皈依。此中分六，相差別者，現正等菩提是佛寶相。即彼證果，是法寶相。由他教授，而正修行是僧寶相。

(二) 知差別

由了知三寶的各別特質而行皈依，如《攝抉擇分》中說，先瞭解三寶之間的相互差異，再如理皈依，這可分為六種差別來說明。

第一、相差別：這是以三寶的本體行相來說。現証無上正等正覺的人，這是佛寶相；佛所證得的果，是法寶相；從他聽聞，如理修行佛陀教法的人，是僧寶相。

業差別者，如其次第，善轉教業，斷煩惱苦所緣為業，勇猛增長業。

第二、業差別；這是以三寶的作用而言。按照次第來說，佛陀成就以後轉法輪，為弟子開示一切教法，這是佛寶的作用；法能斷除一切煩惱、止息一切痛苦，這是法寶的作用；僧寶以身作則，精進修行，勇猛增長善業，證明正法可修可證，這就是僧寶的作用。

信解差別者，如其次第，應樹親近承事信解，應樹希求證得信解，應樹和合同一法性共住信解。

第三、信解差別：依照前面的次第來說，對於佛寶，我們應先建立親近、承事、供養的信解；對於法寶，應建立唯有真實修學、才能證得所希求內容的信解；對於僧寶的信解，是要對佛寶與法寶，產生了信解之後，大家就能和合的同修共住在一起，建立所謂的「和合僧團」。

P105L1~P106L1 修行差別～尊教此眾生。」。

修行差別者，如其次第，應修供養承事正行，應修瑜伽方便正行，應修共受財法正行。

第四、修行差別：如前面的次第，在行持的時候，應該先對佛寶修供養、承事等正行；對於法寶，應該修習和法相應的正行；對於僧寶，應該修共同受用資財與正法的正行，以資養我們的色身與慧命。

隨念差別者，謂應別念三寶功德，如云，「謂是世尊等。」

第五、隨念差別：就是對三寶的種種功德，一一來做隨念。比如說：「佛是一切功德的資糧田，是堪為皈依供養者……等等。」

生福差別者，謂依補特伽羅及法增上，生最勝福，佛及僧二是依初義。此復依一補特伽羅，及依眾多補特伽羅生長福德，以於僧伽定有四故。

第六、生福差別：這是說依著補特伽羅(眾生)或是依著法，都能產生殊勝的福報。佛寶和僧寶是依補特伽羅為資糧田而生起福報；法寶是以法為資糧田來增長功德。至於所依補特伽羅，佛只有一位，僧伽則有多位。若就僧寶來講，只要有四位以上的僧伽，即是一個僧團。

癸三、自誓受

由自誓受而皈依者。謂由誓受依佛為師，依般涅槃為正修法，皈依僧伽為修助伴，由如是門而正皈依，如《毘奈耶廣釋》中說。

(三)自誓受

要如何皈依呢？應以自己發誓願接受的方式來行皈依。這是說，在了解三寶的功德和差別後，因自身強烈的除苦欲望而發下誓願：以佛為修行的導師，以能證得涅槃的法為修習的正法，以僧伽為修行的助伴，這樣來誓受皈依三寶，這就是真正的皈依。以上內容如《毘奈耶廣釋》中所說。

癸四、不言有餘而正皈依

由不言餘而皈依者。謂由了知內外大師及其教法，諸學法者，所有勝劣，唯於三寶執為皈依處，不執與此相違師等，是所應皈依。

(四)正皈依

皈依三寶後，再也沒有其他的皈依對象。這是說藉由徹底認識內外道的大師及其所說教法，以及學法者之間所有勝劣的差異後，抉擇三寶為唯一最真實究竟的皈依處，而永不皈依和三寶相違的外道。

此二所有差別之中，師差別者。謂佛圓滿無邊功德，所餘大師與此相違。《殊勝讚》云，「我捨諸餘師，我皈依世尊，此何故為尊，無過具功德。」又云，「於餘外道教，如如善思惟，如是如是我，心信於依怙。如是非遍智，宗過壞其心，心壞者不見，無過大師尊。」

在佛法和外道的差別之中，先從(1)大師的差別來看。佛陀斷盡所有過失，圓滿一切功德，證得究竟解脫；其餘外道的大師都不具備這些優點，此差異極大。

《殊勝讚》中說：「為什麼我會捨棄外道師父而唯獨皈依世尊？因為只有世尊已經斷除所有過失，具足一切功德，這是其他的老師無法相比的。」《殊勝讚》又說：「對其他外道所教的道理，經過仔細思惟研究，愈深入了解之後，我對佛陀

愈有信心，確知可以依靠的就只有佛。因為外道的教法不具備一切智智，不能如佛一般的遍知一切，其宗義本身就含有過失，因此，若隨學外道法，則自心必受染污而失壞。心若失壞，怎能看得見真實無過的世尊呢？」

教差別者。謂佛聖教，由安穩道得安樂果，息生死流，淨諸煩惱，終不欺罔樂解脫者，唯一善妙，清淨罪惡，外道教法與此相違。如《殊勝讚》云，「何故由尊教，安樂得安樂，故於說法獅，尊教此眾生。」

再從(2)教法的差別來看。佛陀傳下來的聖教，是從真正的解脫安穩道，來獲得究竟的安樂果，能夠息滅生死流轉，淨除一切煩惱，這是絕對沒有錯誤和欺罔的。對想要究竟解脫的修行人來說，唯有修學善妙的佛法，才能淨除罪惡，獲致涅槃。其餘外道的教法既無此功德，也與此相違，這就是內外道教法的差別。就像《殊勝讚》中所說：「只有世尊的教法，能令眾生由安樂道獲得安樂果，所以世人尊稱佛陀說法為『獅子吼』，因為眾生所有的邪見、煩惱都被摧破、調伏了。」

P106L1~P106LL1 《讚應讚》亦云~供養三寶。

《讚應讚》亦云，「謂應趣應遮，清淨及雜染，此是雄尊語，與餘言差別。此純顯真如，彼唯欺罔法，尊語與餘言，除此須何殊。此專一妙善，彼唯障礙法，尊語與餘言，除此有何別。由彼染極染，由此能清淨，此即依怙語，與餘言差別。」僧伽差別由此能知。

《讚應讚》中也說：「只有佛陀教法能令人趣入清淨，遮止雜染；外道的教法屬於雜染輪迴，這就是世尊的法教和其他外道的根本差別。世尊教言能開顯我們的真如本性；外道卻無法顯示真實道，都是欺罔不實的邪語。光憑這點，佛法和外道法就已經是截然不同了，哪裡還需要其他的差別來做選擇。世尊開示教導眾生累積善業的妙善方法，是令人趣向解脫之正因；外道法講的是障礙善業的虛妄雜染邪見，所說皆非解脫正因，這也是世尊教言和其他外道的分別之處。佛法能清淨一切的煩惱雜染；而外道法卻是令眾生煩惱，使心更加染污；所以，在比較內外道教法的差異之後，我們確認唯一真正能依怙的就是世尊。」

(3)追隨者的差別。以上說明內外道在大師與教法上有優劣之差別，由此也可以推知，隨內外道教法的修行者(僧伽)自然也有優劣之分。

壬四、既皈依已所學次第

第四既皈依已，所學次第分二，一、攝分中出，二、教授中出。
今初

癸一、攝分中出

初中有二四聚。初四聚中，親近善士者，謂如前說，善知識者，乃是一切功德依處，觀見是已而正親近，由皈依佛即是皈依示道大師，隨順此之正行，即是親近示道師故。

皈依後的學處有二，《攝分》與教授。

《攝抉擇分》中的皈依學處內容，可分兩大總綱來闡釋，每個總綱再可分為四聚(子目)來說明。

第一個四聚，就是親近善知識、聽聞正法、如理思惟、法隨法行。此即為皈依之後，依次第修學佛法的第一步。以下說明：

親近善知識：前文說過，善知識是一切功德的根本，看到具有德相的善知識，應該把握機會親近承事。因此皈依佛，就是皈依開示圓滿正道，與佛相應的善知識，親近善知識如法修行，就是皈依佛的隨順行。

聽聞正法，及如理作意者。隨其所應，謂當聽聞若佛所說，若佛弟子所說，法教諸契經等。及若作意何種所緣，能息煩惱，即應作意。由皈依法，於教證法應當現證，此即是彼隨順行故。

(二)與(三) 聽聞正法與如理作意：依止善知識後，必須聽聞正法，並如理思惟，就像親自從佛陀、或者佛弟子那裡聽聞到法教及經論一樣，然後選擇和自己根性相應的法去如理如量的思惟、修習，去止息自己的煩惱。由皈依法的緣故，對於聽聞的教法應當現證，亦即須依照所聽聞正法的內容如理思惟、並隨順著去修行，然後才能與法相應。這就是皈依法的隨順行。

法隨法行者，謂應隨順般涅槃法，而修正行。由皈依僧，於趣涅槃補特伽羅應執為伴。其隨順行，謂應與諸趣解脫者，共同學故。

(四) 法隨法行：親近善士、聽聞正法、如理思惟之後，應該隨順般涅槃之教法，如理修行。

由皈依僧的緣故，應該把想要證得涅槃的眾生都視為自己的法友助伴。因此，與一群趣向解脫道的同行共同學習解脫之道，這就是皈依僧的隨順行。

第二四聚中，諸根不掉者，謂根於境放散之後，意亦隨逐，於境掉動，深見過患，令意厭捨。受學學處者，謂隨力受學佛制學處。悲愍有情者，謂佛聖教，由悲差別，故皈依此，於諸有情，亦應悲愍，斷除損害。應時時間，於三寶所勤修供養者，謂應日日供養三寶。

第二個四聚是：

(一) 守護五根不令散亂：若放任五根隨境散亂，意識也會跟著散亂，然後對境產生貪、瞋、癡等煩惱，並造作種種惡業。應當深切認識根門散亂的重大過患，使心生厭離。

(二) 受學學處：應該隨分隨力的修學佛陀所制訂的學處。

(三) 悲愍有情：佛陀聖教和外道真正的差別在於佛陀具足了悲心、悲願。所以我們皈依了三寶之後，應該學習佛的大悲心，對一切有情都心懷悲愍，不傷害損惱眾生。

(四) 於三寶恆修供養：皈依三寶之後，應當每天，乃至於一切時，對三寶勤修供養，因為三寶就是最殊勝的福田。

癸二、教授中出

第二教授中出分二，一、別學，二、共學。 初中分二，

一、遮止應學，二、修行應學。 今初

子一、別學

丑一、遮止應學

P107L2~P108L1 如《涅槃經》～名曰善和。

如《涅槃經》云，「若皈依三寶，是謂正近事，終不應皈依，諸餘天神等。皈依正法者，應離殺害心。皈依於僧伽，不共外道住。」此說有三，謂不皈依餘天，於諸有情捨離損害，與諸外道不應共住。

第二、教授中出，分二：一、別學，二、共學。

一、別學方面，再分為遮止應學與修行應學兩個部分。

(一) 遮止應學

如《涅槃經》中說：「至誠皈依三寶之後，成為親近承事三寶的居士，就是『正近事』。所以皈依佛後，永不應再皈依其他天神等；皈依法後，應遠離對有情的殺害心；皈依僧後，不應該與其他外道共住。」

這裡說到皈依三寶後，應該遮止的三件事：就是不再皈依其他天神；對於一切有情捨離損害；以及不與外道共住。

其中初者謂於世間，若大自在遍入天等，尚不執為畢竟皈依處，況諸鬼趣山神龍等。此是不可不信三寶，皈依彼等。若於彼等，請其助伴，現前如法，所作事業，則無不可。如求施主為活命伴，依諸醫師為治病伴。

1、皈依佛後，就不再皈依其他神祇；即使是色界的大自在天或遍入天等神通廣大的天神，都還在輪迴當中，尚且不能成為佛弟子究竟的皈依對象，更何況是世間的鬼趣、山神、龍等？所以，我們不可以不信三寶，而去皈依這些對象。如果只是暫時所需，祈請這些天、龍、神祇幫忙、或作為助伴，只要是如法如理的成辦一些事業，這是被允許的。就如同為了自己存活而仰賴施主供養，為了治療疾病而倚靠醫師診療。如果以這種方式向天人祈求協助，並不違背皈依學處。

第二謂於人及畜等，若打若縛，若禁穿鼻，實不能負強令負等，意樂加行，損害有情，悉應遠離。

2、皈依法後，應遮止對有情的損害：皈依法後，對人或畜生等，不能鞭打、捆縛、囚禁、穿鼻、或不堪負重卻強迫其負重等。一切損害有情的心念和行為，都應當遠離。

第三謂與不信三寶，為可歸宿，而毀謗者，不應共住。

3、皈依僧後，不能和不信三寶、甚至毀謗三寶的人共住，以免動搖信心，影響道業。這點對初學者很重要。

以上說明皈依三寶後，應該遮止的事。

丑二、修行應學

三種修行應學者。謂於佛像，若塑若畫，隨好隨醜，不應譏毀，置塵險處，及押當等，不敬輕毀，皆當斷除，應當執為是可敬田，猶如大師。《親友書》云，「隨工巧拙木造等，智者應供善逝像。」《分辨阿笈摩》說，劫毘羅摩納婆，由於學無學僧眾，說十八種異類惡語。謂云，「汝等象頭，豈能了知是法非法。」等，感有十八異類頭形摩羯陀魚。自迦葉大師時，乃至釋迦法王住旁生中。《雜事》中說，拘留孫大師般涅槃後，端妙大王令建大塔，有一工人，曾經二次作是譏云，「今令樹其如是大塔，不知何日乃得完竣。」後善成已，深生憂悔，將其工價造一金鈴，掛於塔上，其後感生容顏醜惡，身形矮小，聲音和美，名曰善和。

(二) 修行應學

接下來說明，皈依三寶後，三種應當修行的學處；分別從應學恭敬佛像、恭敬經書、恭敬僧伽三方面說明。

1、應學恭敬佛像。

就是對於一切佛像，不論是塑像或畫像，不管其形像是美觀或不美觀，都不應該譏評、詆毀；也不應該將佛像放置在有塵土或危險的地方；更不能拿佛像來作抵押、典當等；一切不恭敬、不尊重的舉止行為都應該斷除。應把佛像視為尊敬的福田，如同佛陀親臨一樣。

《親友書》中說：「對於一切佛像，不論工匠的手藝精巧或拙劣，不論材質是泥塑或木雕等，凡是有智慧的修行人，都應該很恭敬的供奉佛像。」

《分辨阿笈摩經》中說：有一個名叫劫毘羅摩納婆的外道，由於對有學、無學的僧眾，用了十八種不同的惡語咒罵他們，譬如說：「你們這些象頭，哪裡懂得什麼是正法？什麼是非法？」等等，因為這個緣故，死後墮入畜生道中，長成有十八種異類頭形的大摩羯陀魚，從迦葉佛時，一直到釋迦牟尼佛這麼長的劫數，都生在畜生道當中。

《雜事經》中說：拘留孫佛入涅槃後，端妙大王下令建造大塔來憶念祂。當時有一工人曾經兩次以譏諷的語氣說，「要建造這麼大的塔，真不曉得要建到幾時才能完工？」後來大塔建造完成後，看到如此莊嚴巍峨的佛塔，這個工人不禁深感懊悔，於是把全部所得工資打造了一個金鈴，掛在塔頂上。因為譏毀佛塔，他的後世感得相貌醜惡、身材矮小的果報；由於供養金鈴，後世感得聲音清亮和美，他就是後來名叫善和的比丘。

P108L1~P109L1 故於佛像～教正次第。

故於佛像不應說言，此如此類，於他所造諸佛像等，若因善妙，若量廣大，不應譏毀及遮止等。大瑜伽師奉曼殊像於覺□窩前，請觀視云，「此善醜何似，若善妙者，可將絨巴迦格瓦所供之四錢金授與購取。」覺□窩答云，「至尊妙音之身，無所不善，師工中等。」說已置頂，於一切像，悉如是行。

所以我們對佛像不應該說三道四。對於他人所造的佛像、佛塔等，不應當任意譏毀或評論它的好壞、美醜、形狀、大小等；也不應當勸阻他人造像建塔等。

有一次，大瑜伽師把一尊欲供奉的文殊菩薩像拿到阿底峽尊者面前，請尊者鑒示。他請問尊者：「這尊菩薩像如何？如果善妙的話，我就用絨巴迦格瓦所供養的四錢黃金買下這尊佛像。」阿底峽尊者回答：「至尊文殊菩薩的身像，沒有不善妙的，只是這位造像師傅的手藝平平。」說完，尊者將這佛像放在自己的頭頂上做頂禮。對於所有佛像，我們應該效法尊者行誼，都要恭敬頂禮。

雖於正法四句以上，應離不敬。又應斷除一切不敬，謂抵押經卷，貿為貨物，置禿土地，灰塵險處，鞋襪並持，及跨越等。應起恭敬，等如法寶。傳說懂哦瓦善知識，凡見有持經典來者，合掌起立，後不能起，殷勤合掌。又說覺。窩至哦日時，有一咒師不從聞法，大依怙尊見一記錄，以齒污穢沾其經書，深生不忍，說云，「可慙，不可不可。」咒師生信，遂從聞法。

2、應學恭敬經書。

同理，對於正法，儘管只是四句偈的經文，也要遠離不恭敬。此外，應斷除一切不恭敬的行為，譬如把經卷拿去做抵押、當作貨物來交易、隨便放在地上、放在滿是灰塵或有毀損之虞的地方、與鞋襪拿在一起、以及跨越經書等。我們對於經卷法寶應該恭敬，視如珍寶。

據說懂哦瓦大師只要看到來者手上拿著經書，都會馬上起身合掌，表示尊敬法寶；老了以後，雖然行動不便無法起身，仍會恭敬地在位子上合掌。

又據說阿底峽尊者在哦日(西藏地名)傳法時，有一位咒師態度驕慢，從來不去聽尊者說法。一次尊者看到有個文書在作筆記時，以沾著口水、齒垢的手翻閱經典，內心深感不忍，憐愍的說：「不可以！不可以！」那位咒師聽說這件事後，因此對尊者生起無比的信心，以後成為尊者的弟子。

霞惹瓦亦云，「我等於法任何玩耍，無所不作，然不敬法及法師者，是壞慧因。現在愚蒙，如此已足，莫更作集愚癡之因，若愚過此，更有何能。」

3、應學恭敬僧伽。

祖師霞惹瓦也說：「我們對於法寶常會帶著嬉鬧態度，做出輕慢不敬的舉動；要知道對法及說法師不恭敬，等於種下毀壞智慧因的種子。我們現在就已經夠愚昧了，千萬別再造作蠢事，積累愚痴的業因，如果以後繼續作這種輕忽、不恭敬的惡業，變得比現在更愚笨，那麼還能有什麼作為呢？」

若於僧伽，或出家眾，持沙門相及於其相不罵不毀，又一切種不應分黨，視如怨敵，云汝等我等，應當敬重，猶如僧寶。《勸發增上意樂會》云，「希樂功德住林藪，不應觀察他過失，不應起心作是念，我是超勝我第一。此憍是諸放逸本，永不應輕劣比丘，一劫不能得解脫，此是此教正次第。」

對一切僧伽、出家眾、現出家相者、以及對修道者之行相，無論如何都不應辱罵與輕毀；一切時處都不應該說：你們那邊、我們這邊，而有宗派分別的想法；也不應將他宗的僧眾視為怨敵一般，應當等同僧寶一樣，心生恭敬。

《勸發增上意樂經》中說：「想要追求修證功德，才會離家而住在寂靜處，如此就不要觀察他人過失，不要起心動念總是認為自己高人一等。憍慢是放逸的根本，千萬不要看輕能力差的比丘；輕視的後果，就是縱使努力修行一劫，也無法獲得解脫。這就是聖教的次第。」(本來依照教法的次第，只要如實去修，即使根性低劣者也會慢慢成就，但若犯下輕視比丘的惡業則無法成就了。)

P109L1~P110L1 敦巴仁波卿～極為切要。

敦巴仁波卿與大瑜伽師，見碎黃布在行路中，皆不輕越，抖置淨處，如是行持，應隨修學。自能如何恭敬三寶，則諸眾生亦能如是恭敬自故，如《三摩地王經》云，「作集如何業，當得如是果。」

種敦巴尊者與大瑜伽師在路上看到碎黃布，(一般袈裟都用黃布做成，黃色是袈裟的顏色，故碎黃布代表著沙門相。)都不會輕慢地跨越過去，而是把碎黃布撿起來抖掉灰塵，再放到乾淨的地方。這樣恭敬的行持，值得我們學習。

由如是因感得如是果。我們如何恭敬三寶，將來就會感得眾生也一樣的恭敬自己。像《三摩地王經》中說：「造什麼業，得什麼果。」

子二、共學

共學分六，初者隨念三寶功德差別，數數皈依者。謂數思惟如前所說，內外差別，及三寶中，互相差別，並其功德。

下面說明共通的學處，分成六項：

(一) 隨時憶念三寶功德之差別，而數數皈依：依照前面所說，應經常思惟內、外道的差別，三寶相互間的差別、及其各自的功德。

第二隨念大恩恆勤供養，嚼噉之先亦當供養者。如《三摩地王經》云，「由佛福德獲飲食，愚夫不知報佛恩。」此是以獲飲食為喻，隨自所有一切樂善，悉應了知是三寶恩，由報恩德意樂供養。此中復二，謂供養事及供養意樂。

(二) 隨時憶念三寶恩德而勤修供養，在每次飲食之前，當先行供養：如《三摩地王經》中說：「今生得以受用飲食，都是來自於佛的恩德，愚癡凡夫卻不知要報答佛恩。」這裡是以獲得飲食為譬喻。我們應當了知自身所有的一切善樂，都是三寶的恩賜，因此應以報佛恩德的意樂而勤修供養。此事又分兩方面來說，一是供養事相本身，也就是我們的行為；二是供養時的意樂。

初中有十，供養身者，謂親供養真佛色身。供養塔者，謂供為佛所建塔等。現前供養者，謂前二事，現自根前而設供養。不現前供養者，謂佛佛塔非現在前，普為一切佛佛塔故而設供養。又若於佛般涅槃後為供佛故，造像及塔，若一數等，亦非現供。若共此二隨一之時，作如是念而供養者，謂此一法性，即是一切法性，是故現前供養此二，亦即供養其餘三世一切諸佛，及供十方無邊佛塔。此是俱現前不現前。

供養的事相可分十種：前三種，現前供養、不現前供養、俱現前不現前的供養。供養的對象有二：供養身和供養塔。供養身，是指佛陀住世時，親自供養佛陀色身。供養塔，是指佛陀涅槃後，對著佛塔、佛寺做現前供養。

1、現前供養：即親自在前面兩種供養對象—佛及佛塔之前供養。

2、不現前供養：是指並非親自在佛及佛塔前供養，而是藉由觀想的方式，普遍緣著十方三世一切諸佛與佛塔而行供養。又如佛涅槃後，為了供養佛而建造一座或多座佛像及塔寺來做供養，這就是非現前供養。

3、俱現前不現前的供養：既是現前供養，也是非現前供養的供養。是指供養的時候，我們以意念「一即一切，一切即一」的法性去做觀想供養，所以眼前供養的佛和塔寺，就等於供養三世一切諸佛，及十方無量無邊的佛塔一般。這種供養含攝了現前供養與不現前供養，稱為俱現前不現前的供養。

論說初者獲廣大福，第二較前獲大大福，第三較前獲最大福。故於一佛，或佛像等，修供養時，應憶法性無所差別，先當遣意供養一切，極為切要。

論典中說：第一種現前供養可獲得廣大的福報；第二種不現前供養又比第一種獲得的福報更大；而第三種俱現前不現前供養的福報，比前二種可獲得的福報都更超勝，是最大福報。對一尊佛或佛像修供養時，應當憶念其法性無差別的道理。在法性相同當中，供養一尊佛等於供養一切佛；因此供養之前，應先作意觀想遍及法界諸佛及佛塔，這是極重要的。

P110L1~P111L1 自作供養～當勤修學。

自作供養者，謂非由於懈怠懶惰放逸增上，而令他作，唯自手作。

4、自作供養：施設供養時，不能因為懈怠、懶惰和放逸，而教他人去供，必須自己親力親為。

教他供養者，謂念自己略有少物，然諸有情貧苦薄福，無力供養，若教此供，當獲安樂，由悲愍心，唯教他供。

5、教他供養：想到自己還有少許資財可作供養，其他有情卻生活貧困、福德不足、又無力供養；基於悲愍心，為了讓眾生獲得安樂因，於是教他們如何供養，並給他們物資，讓他們去作供養。

又亦勸他共供養者，謂自他俱共同供養。此三福果，大小如前。

6、勸他共同供養：不只自己作供養，也教他人和自己一起作供養，這就是自他俱共同供養。自作供養、教他供養、及自他俱共同供養，這三種福報的大小，如前所說。第一種自作供養福報大，第二種教他供養的福報更大，第三種自他俱共同供養的福報最大。

財敬供養者，謂供種種衣服飲食臥具坐具病緣醫藥，供身什物，薰香末香塗香華鬘伎樂及諸燈燭，敬問禮拜，奉迎合掌，唱種種讚，五支遍禮，右旋圍繞，又供田等無盡奉施，又供摩尼耳環臂釧，諸莊嚴具，下至供養諸小鳴鈴，散諸珍奇，纏寶縷線，供養諸佛，或佛塔廟。

7、財敬供養：是指恭敬的外財供養。供養各種衣服、飲食、臥具、坐具、醫藥等養護身體所需品；供養薰香、末香、塗香、花鬘、音樂、燈燭等莊嚴佛身所需物；以及問訊禮拜、合掌迎請、唱頌讚偈、五體投地禮敬、右旋繞佛等行儀；還有供養田地等資財、或供養摩尼寶珠、耳環、手環、臂釧等莊嚴飾具；甚至供養一些小鈴噹、奇珍異寶、金絲銀縷等供品來禮敬、供養諸佛及塔廟。

廣大供養者，謂以如是利養恭敬常時供養。此復有七，謂所供物，眾多微妙，現非現前，自作教他，至心歡喜，猛利勝解，而為供養，復將此善迴向無上正等菩提。

8、廣大供養：就是恆常以恭敬心行供養之事，而此供養應具足七種行相，最後並將善根迴向法界眾生共同獲得無上菩提，這叫做殊勝廣大供養。七種行相指所供物眾多、微妙、現前、非現前、自作教他、至心歡喜、猛利勝解。

非染污供養者，謂不由輕蔑放逸懈怠而教他供，自手供養，殷重供養，不散漫心而設供養，不以貪等雜染供養，不於信佛國王等所為得利敬而為供養，以隨順物而設供養。隨順物者，謂諸淨物，遠離不淨，雌黃所塗，酥所灌洗，局囁羅薰，遏迦花等及諸所餘非清淨物。

9、非染污供養：不因為馬虎不用心、放逸、懈怠等理由，自己不供養，卻教他人做，應該要親手去供養；並以殷重、不散漫的心去供養；不因為貪等煩惱而作供養；更不因屈於王威、或覬覦得利才作供養；能以隨順物來作供養；以上

都稱為非染污供養。隨順物，是指清潔乾淨的供物，如不塗雌黃、不用酥油灌洗、不薰黑香、不用有毒刺的艾花、以及其他種種不淨物皆不要供。

又若如是財物供養，自無所集無從他求，應於一切世界之中，所有如來諸供養具，以歡喜俱及於廣大勝解俱心，周遍思惟，一切隨喜少用功力，而修無量廣大供養，攝集菩提廣大資糧，恆常於此以真善心，起歡喜心，當勤修學。

以上所說的財物供養，若因為自己貧窮、匱乏，不要勉強外求，就觀想十方一切如來法會當中，有無量無邊的天人、聖眾，在供養諸佛菩薩；我們只要帶著歡喜心、廣大勝解心去普緣這一切，並隨喜、讚歎他們的供養和功德，就等於花費少許力氣，修習了無量廣大供養，也積集了廣大的菩提資糧。所以我們應該恆常以真誠、善心、歡喜心去隨喜他人行善。

P111L1~P112L1 又如《寶雲經》～至極堪惜。

又如《寶雲經》及《建立三三昧耶經》所說，無主攝持諸華果樹及珍寶等，亦當供養。

又如《寶雲經》及《建立三三昧耶經》中所說的「無主供養」，一切無主攝持之物，比如野花、果實、及珍寶等等，也可以當作供養物。

正行供養者，謂於下至搆牛乳頃，精勤修習四無量心，四種法集，隨念三寶，波羅蜜多，及能勝解甚深空性，無分別住，於淨尸羅，起防護心，於菩提分，六度四攝，精勤修學。若能由此十種供養供養三寶，應知是名圓滿供養。

10、正行供養：依教修行就是正行供養，是十種供養裡面最殊勝的供養。無論何時都應當憶念著正法，即使只有擠牛奶這麼短的時間，也要把握機會勤修四無量心(慈、悲、喜、捨)、四法印(諸行無常、諸法無我、有漏皆苦、涅槃寂靜)、隨念三寶功德、修持六波羅蜜多、了悟甚深的空性義理、安住無分別念；淨修尸羅、防護根門；修習三十七菩提分、六度四攝等學處。

若能以上述十種供養來供養三寶，就稱為圓滿供養。

由如是等，興供養時，有六意樂，能於三寶隨一之所，少分思惟，而生無量廣大果利。一者無上大功德田，二者無上有大恩德，三者一切有情中尊，四者猶如鄔曇妙華極難值遇，五者三千大千世界獨一出現，六者一切世出世間圓滿根本，作是思惟而設供養。此等是如《菩薩地》

說而正摘錄。恆常時中，於如是等隨應而行，若遇佳節及大時會，當隨力能修妙供養。

以上所說是供養的加行；下面要說明供養的意樂。

供養的意樂，分為六項。供養時，若能於佛、法、僧三寶之中擇一來略略思惟，就能夠感生無量無邊廣大的果利，何況是憶念三寶全部。因為第一，三寶是無上的功德田，一切功德從三寶而來。第二，三寶對眾生具有無比恩德。第三，三寶是一切有情中最尊貴的。第四，就像千年一出的鄔曇花，三寶是無比的珍貴難遇。第五，整個三界之內，佛法僧三寶是獨一無二的。第六，三寶是一切世間、出世間圓滿的根本；應該用這樣的意念施設供養。

以上是供養的六種意樂，內容摘錄自《菩薩地》。我們應該隨分隨力地恆常作供養，遇到重大節慶和特別的時日，更要好好地廣修上妙的供養

復次恆須受飲食故，爾時若能首先供養無間缺者，少用功力，而能圓滿眾多資糧，故隨受用淨水以上，應以先首至心供養。此復非以糕之糜處，菜葉黃處，是須擇其妙者而供。

日常生活中，由於我們每天都會進食，若能養成進食前先作供養的習慣，這樣只需花少許力氣，就能累積圓滿廣大的資糧。自己受用的任何東西，哪怕只是一杯清水，都應該先行以至誠心供養三寶。還有，供養時應注意不要拿已經腐壞、或者不新鮮的物品作供養。譬如發霉的糕點、發黃的菜蔬等；應該要選擇最好、精妙的食物來供養。

又供茶時，現一切人，如洒揚塵，唯彈少許，不成供養，是霞惹瓦語錄中出。譬如有一極肥沃田，至下種時而不下種，任其荒蕪，如是廢止，實生不忍。如是能生若現若後一切善樂，最勝福田。於其四季一切時中，常恆無間，堪種一切善樂種子，復應於此如經說云，「當以信犁，耕耘福田。」若未能作，至極堪惜。

現在有些人在供茶時，像是灑水壓灰塵似的，只是用手指沾一點茶水象徵性的在空中彈一下當作供養，霞惹瓦祖師的語錄中有說，這樣不成敬意，不是真正的供養。譬如有一塊非常肥沃的田地，到了播種的時節，卻不播種，任由它荒蕪，最後變成廢田，這樣的浪費實在讓人心生不忍！現在我們眼前就有三寶這一塊能夠生出今生、後世以及究竟一切善樂的最殊勝福田。一年四季的任何時間裡，我們應該恆常不間斷地種下一切善樂的種子，這樣就能累積廣大福報。更應該如經中所說：「以信心的犁，來耕耘這個福田。」假定連這點都做不到，豈不可惜。

故如《讚應讚》云，「如尊之福田，三世間非有，施處尊第一，是淨令座淨。猶如虛空界，橫豎無邊際，於尊為利害，異熟無盡際。」於最勝田，尚不見如庸俗之田，此是我等無賢善相，故一切時，當勤精進供養三寶。

如《讚應讚》中所說：「像世尊這樣尊勝的福田，在過去、現在、未來三世間都絕對找不到，能供養世尊是最殊勝、第一的；由於世尊就是最清淨的福田，祂能使在座弟子也得以清淨。佛陀的功德事業如同虛空界般沒有邊際，眾生若是在三寶的福田當中，種下一點善的、或惡的種子，其感得的異熟果報也同樣是沒有窮盡的。」三寶是最殊勝的資糧田，可嘆凡夫卻視之不如世間普通的田地，這是因為我們沒有福報、賢善不足的緣故。所以，我們應該在一切時，都精勤地供養三寶。

若如是行，由於勝田種善根力，於諸道次，慧力增長。故於聽聞不能持文，思惟不能解義，修習相續不生，慧力至極微劣之時，依福田力，是要教授。

如果能這樣精勤地供養三寶，在最殊勝的資糧田種下善根，當善根增長後，對於一切修道的次第和內容，很快的就能趨入，慧力也能不斷增長。因此，對於聽聞佛法之後，卻不能憶持；思惟義理之後，卻不能融會了解；修習正法之時，卻不能生起證量；這都是因為智慧太差的緣故。這種情況之下，更要依止三寶的福田力，努力勤修供養，這是最重要的教授。

如是亦如吉祥敬母云，「作詩大善根，我慧依尊故，如夏季江河，雖小極增長。」又如說云，「供養亦復不賴其物，是在自信。」若有信心，用曼陀羅及諸淨水，並無主攝諸供具等，皆可供養，無餘財物，應如是行。

就像馬鳴菩薩所說：「我會具有作詩論著的大善根，就是因為依止三寶而獲得智慧之故；如同夏季的江河，一開始水量雖小，等到山上的積雪融化下來，水量就會迅速暴漲起來。」又說：「供養圓滿與否，最主要的不在供物，而在淨信心。」如果具足信心，縱無財物，也可以用曼陀羅和一些淨水、甚至無主物，都可以拿來供養，同樣的可以積聚福德資糧。因此，在缺乏財物可作供養的情況下，應該這麼做。

如現實有而不能捨，作是念云，「我無福德極貧窮，諸餘供財我悉無。」等同博朵瓦云，「於一穢螺盃中，略擲少許香草，念云，『梅檀冰片妙香水。』是諸生盲欺明眼者。」

如果實際上有能力，卻因為慳吝捨不得，還故意說：「我因為福德不夠、又極為貧窮，所以完全沒有多餘的財物可作供養。」那就錯了。這就如博朵瓦祖師說的：「在一個骯髒的杯子裡裝一點水，隨意丟進一些香草，還煞有其事的說：『這是梅檀冰片妙香水。』簡直是瞎子欺騙明眼人的行徑。」這個萬萬不可以。

又如樸穹瓦云，「我於最初供養香草，其氣辛辣。次有四合長香供養，其氣甘美。現在供養，若沉水香、嚙嚙迦等，其氣香馥。」若於微供輕而弗供，則永生中終是唯爾。若縱微少，發起殷重，漸得上妙，應如此師行持修學。傳說此師每配一次，須用二十二兩金之香。

應該像樸穹瓦尊者一樣無諂供養：「剛開始的時候，我只能供得起香草，它的氣味比較辛辣；後來慢慢積了點財富，便改用氣味比較甘美的四合長香作供養。現在有能力了，可以用氣味香馥濃郁的沉水香和懷香來供養。」假如因為供物微劣而不作供養的話，那麼這輩子固然如此窮耗下去，卻也白白浪費了宿生的善根，下一世就更沒有機會了。反之，就算供品微不足道，只要供的時候是以至誠殷重心去作供養，因為福田力的緣故，未來會逐漸感得上妙供物可作供養。所以我們應該好好效學樸穹瓦尊者的行誼。傳說後來樸穹瓦尊者每配製一次供養用的最上等的香，需花費二十二兩金子。

若諸已得資具自在大菩薩眾，尚化其身為多俱胝，於一一身，復各化現百千等手，往一切剎，經無量劫，供養諸佛。諸由少許相似功德，便生喜足，云我不於此上希菩提者，是於正法極少知解，造次亂言。

如果連已經獲得資具自在的大地菩薩們，尚且要化現為百千萬億身相，每一身又化現有百千隻手，以無量劫的時間前往一切剎土供養諸佛；我們不過做了一點點的相似功德，便沾沾自喜說，「我不必在供養上希求菩提，我只要靠自己努力修習就可以了。」其實這種人對正法根本不了解，才會胡言亂語啊！

P113L1～P114L1 以是應如～而得解脫。

以是應如《寶雲經》中所說而行。如云，「應當聽聞諸契經中，所有如是廣大供養，廣大承事，由其最勝真實善心，增上意樂，迴向諸佛及諸菩薩。」

所以，應依照《寶雲經》所說的去行持。如經中說：「應當多聽聞經論中有關如何修習廣大供養、廣大承事的內容，策發自己最殊勝真實的善心，並以增上意樂如理如法去行持，最後再把供養的功德迴向無上菩提、及一切諸佛、菩薩。」

第三隨念悲愍，亦應安立於諸眾生於是道理者。謂由悲愍，隨能安立諸餘有情令受皈依。

「共同學處」的第三項。

(三) 以隨念大悲心的緣故，應該也使一切眾生都得到皈依。自己皈依以後，由修學悲愍心，時刻心繫眾生，並隨力引導眾生也皈依，希望他們也獲得究竟的離苦得樂。

第四隨作何事，有何所須，皆當供養啟白三寶，棄捨世間諸餘方便者。謂隨作為何種所作，隨見何等緊要重事，應依三寶及興隨順三寶供養，於一切種，不應依止不順三寶邪道等儀，一切時中應當至心皈依憑三寶。

(四) 皈依以後，不管做什麼事情，有什麼需要，都應該要先供養、啟白三寶，而不再用世間其它的種種方法。這是說不論做什麼事情，不論遇到何等緊要的大事，都應依止三寶並作隨順三寶的供養。在任何情況下，都不依止與三寶相違的邪道等儀式。於一切時，所有作為都應至心皈依憑仗三寶，依三寶的教誡來行事。

第五由知勝利，晝三夜三，勤修皈依分二，一攝分所出勝利，二教授所出勝利。

(五) 了解皈依的殊勝利益後，不管是白天(晝三時)、晚上(夜三時)，任何情況下都應勤修皈依。

有關皈依三寶的殊勝利益，可分為兩種傳承來闡釋，一個是由《攝分》所出(相宗)，一個是由教授所出(性宗)。

初中有二四聚。初四聚中，一獲廣大福者，如《無死鼓音陀羅尼》云，「佛世尊難思，正法亦難思，聖僧不思議，諸信不思議，異熟亦難思。」《攝波羅蜜多論》亦云，「皈依福有色，三界器猶狹，如大海水藏，非握能測量。」

1、首先說明由《攝分》所出的皈依勝利。

在《攝抉擇分》中有提到皈依三寶的勝利，可分為兩個四聚(子目)來說明。

第一個四聚，就是獲廣大福、獲大歡喜、獲三摩地、獲大清淨。

獲廣大福。如《無死鼓音陀羅尼經》中說：「佛陀功德不可思議，正法功德不可思議，聖僧功德不可思議，如果相信三寶的信心同樣不可思議，那麼所感得的果報也是不可思議的。」

《攝波羅蜜多論》中也說：「如果皈依三寶的福德有形色、可以衡量的話，以三千大千世界作為容器，都無法容納得下。就如同大海水藏，是無法用手握來測量的。」

二獲大歡喜者，如《念集》中云，「若諸日夜中，能隨念諸佛，正皈依佛者，此是人所得。」於餘二寶亦如是說。我今獲得依止如是三寶歸宿，是為善得，作意思惟，增長歡喜。三獲三摩地，四獲大清淨者，謂由等持及以慧學而得解脫。

(2) 獲大歡喜。如《念集經》中說：「能在日夜當中，經常隨念佛寶功德，如法皈依佛陀，這只有暇滿的人身可以做到。」其他的法寶和僧寶，也是同樣的道理。若能作意思惟「我現在不但獲得了暇滿人身，又有機會能依止三寶，實在是善妙難得。」想到這個殊勝的利益，就會不斷增長心中的歡喜。

(3) 獲三摩地。由皈依而獲廣大福，這就是我們的資糧，當我們修戒定慧時，就會很容易趨入，也容易獲得定慧以上的成就。

(4) 獲大清淨。皈依三寶之後，努力修習三學，由定學、慧學以上的成就，而獲得解脫，得到大清淨。

P114L2~P115L1 第二四聚~有者罄盡。

第二四聚中，一具大守護者，至下當說。二於一切種邪勝解障，皆得輕微或永滅盡者，謂由信解皈依惡師惡法惡友增上力故，造諸惡業，皆得輕微，當得清淨。

由《攝分》所出的勝利中，第二個四聚，是

(1) 具大守護。由於皈依三寶，可得三寶的加持，無論人與非人都無法造成傷害，而獲得大守護。關於這點，到後面會進一步說明。

(2) 因皈依三寶，過去所有因邪知邪見所造的惡障，都能變得輕微，或者永遠消滅。過去由於信解錯誤，依止惡師、行諸惡法、結交惡友，這所有的惡業，

都能因為皈依三寶後，得正知見，如法懺悔，於是前面所造惡業，會漸漸變得輕微，最後得到清淨。

三得墮入正行正至善士數中。四為其大師同梵行者，及於聖教淨信諸天愛念歡喜者，謂得趣入善士數中，為大師等之所喜樂。諸天如何歡喜者，謂彼歡喜唱如是言，我等由其成就皈依，從彼處沒來生此間。是諸人等，今既成就多住皈依，亦當來我眾同分中。

(3) 正式進入善士的行列。皈依三寶之後，所行一切都是令諸佛歡喜的善行，逐漸轉變為正行正至的善士，此即為皈依三寶的作用。

(4) 得到諸佛菩薩、僧眾同行與對聖教有淨信心的諸天愛念歡喜。因為成為善士，所行都是善行，所以為佛菩薩等愛樂歡喜。至於諸天為什麼歡喜？他們會唱說：「過去我們就是由皈依而得到成就，從人道轉生到天道來。現在你們皈依三寶，如法修持，將來也同樣能得到成就，生到天界，成為我們的友伴。」

教授所出勝利分八。一得入內道佛弟子者，總有多種建立內外差別道理，然共稱許覺。窩與寂靜論師，以有皈依而為判別，謂得皈依，乃至未捨。是故最初入佛弟子者，須由至心於三寶所受為大師等，此若無者，任作何善，皆不能入佛弟子數。

2. 由阿底峽尊者的教授中所示的皈依勝利，可分為八項。

(1) 成為內道佛弟子。內道和外道的區別，雖然有種種說法，然而眾人共同承許，以阿底峽尊者和寂靜論師所說的為準，也就是以有無皈依作為判別的依據。因此，從獲得皈依，一直到未曾捨棄三寶前，都稱為佛弟子。也就是在最初皈依的時候，必須是由內心至誠的接受三寶，以佛為我們皈依的大師，法是我們證得果位的正法，僧是我們皈依的助伴，這樣才能真正得到皈依。如果心中沒有這樣的認知和承諾，那麼修任何的功德、善行，都不能算是佛教徒，不能趣入佛弟子行列。

二成一切律儀所依處者，《俱舍釋》云，「受皈依者，是受一切律儀之門。」《皈依七十論》亦云，「近事皈三寶，此是八律本。」此中意趣，謂由皈依而能堅固涅槃意樂，從此意樂律儀發生。

(2) 成為一切律儀的根本。《俱舍論釋》中說：「受持皈依，等於是得到一切律儀的根本。」《皈依七十論》中也說：「在家居士因為皈依了三寶，可說是已具足受持八種律儀的根本。」這其中的涵義，是說先要皈依三寶，成為佛弟子才

能得到戒體；由於持戒，才能生出定、慧，而達最後解脫；換句話說，有了皈依，可以堅固出離心，而以此涅槃意樂為等起，才會持守各種戒律。

三先集業障輕微減盡者，《集學論》中，顯示皈依能淨罪時，說云，「此中應以生豬因緣，而為譬喻。」謂有天子當生豬中，由皈依故，即未生彼，是由皈依能淨當生惡趣因故。「若有皈依佛，彼不往惡趣，捨棄人身已，彼當得天身。」於法及僧亦如是說。故先集罪，有者輕微，有者罄盡。

(3) 往昔所集的業障轉輕、或減盡。《集學論》中提到皈依能淨治罪障時說：「此處應當以生豬因緣的故事，作為譬喻。」以前有一位三十三天的天子，在自身出現五衰相時，知道福報已盡，即將死亡，並因宿世惡業將墮生為豬，因此悲痛不已，經由帝釋天勸說皈依了佛陀，結果死後反而投生到更高的兜率天。這說明了皈依三寶能清淨當生惡趣的業因。《集學論》中說：「凡能皈依佛，就不會墮惡趣，而且這一世人身死後，將能得天身。」至於皈依法及皈依僧，也具有同等功德。所以皈依三寶，可以將前世所積累的惡業轉變，有的變輕，有的完全淨除。

P115L2~P116L1 四積廣大福~所說此等。

四積廣大福者，如前所說。五不墮惡趣，由前應知。

(4) 積集廣大福德。如前所說，皈依的福報若有形色，三界都無法容納。

(5) 不墮惡趣。由前所說應知，皈依會轉變惡業，甚至讓惡業完全消失。既然沒有惡業，就不會再墮惡趣。

六人與非人不能為難者，如經云，「諸遭怖畏人，多皈依山林，及皈依諸園圍，皈依所供樹木。其皈依非尊勝，其皈依非第一，雖依其依處，不能脫眾苦。若時有皈依，佛法及僧伽，由知苦苦集，正超越諸苦。八支聖道樂，當趣般涅槃，以智慧觀見，諸四聖諦理。此皈依為尊勝，此皈依是第一，由皈依此處，能解脫眾苦。」此中應以成就風索外道等緣，而為譬喻。

(6) 人與非人不能阻礙。如經中所說：「有些眾生，在遭遇怖畏時，就跑去皈依山川、園林、或樹木等神祇。他們皈依的對象都不殊勝尊貴、不是第一，因此雖然有皈依處，也不能脫離眾苦。唯有皈依佛、法、僧三寶，才是究竟的依處。由於了知一切苦及苦因，而能超越痛苦；由修習八正道（即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正定、正念），而趣入般涅槃，得解脫之樂，這就是

以智慧觀見四聖諦理，真實找到正皈依處。皈依三寶，才是最殊勝、最尊貴、真正第一的皈依處；也只有這個皈依處，才能真正解脫眾苦。」

這個道理，應當以風索外道的因緣故事，做為譬喻，讓大家了解。有一位外道，學會一種能致人於死的風索法術。當地的人都被他的法術懾伏，只有一位牧童不為所動。外道非常生氣，就對牧童施風索法，牧童卻毫髮未傷，外道便懷疑是不是自己的繩法失靈，於是找了隻狗來測試，結果狗當場死亡。外道就質問牧童：「你是用什麼法術抵擋我的？」牧童回答：「我什麼法術也不會，只是皈依了三寶而已。」後來外道拋棄了過去所學的邪法，正式皈依三寶。這就是皈依三寶以後，能得到大守護。

七隨一切想悉當成辦者，隨行何等如法所作，若先供養皈依三寶，祈禱成辦，則易成就。

(7) 一切願望，容易實現。做任何事情以前，如果能先供養三寶，皈依三寶，殷重地祈請三寶加持，事情就比較容易成辦。

八速能成佛者，如《師子請問經》云，「由信斷無暇。」謂由獲得殊勝閒暇，遇皈依處，學殊勝道，由此不久當得成佛。如是憶念諸勝利故，於日日中，晝三夜三，勤修皈依。

(8) 速能成佛。如《師子請問經》中所說：「淨信三寶，可以斷除八種無暇。」這是說既然獲得寶貴的暇滿人身，並值遇三寶皈依處，又能精進修學殊勝要道，相信不久就能成就佛果。應該經常這樣思惟三寶功德勝利，以策發我們每日裡不管白天、夜晚，都勤加修習皈依。

第六下至戲笑乃至命緣，應當守護不捨三寶者。身命受用，定當捨離，若為此故，棄捨三寶，則一切生輾轉受苦，故任至何事，不捨皈依。作是念已，數起誓願，雖為戲笑亦不應說捨皈依語。諸先覺等說一學處謂隨往何方，於彼如來應學皈依，未見根據。

阿底峽尊者所示教授中，皈依後「共同學處」的第六項。

(六) 始終守護不捨三寶：無論是平常開開輕謔的玩笑，或甚至嚴重到有性命之危，都應該要守護三寶，絕不捨棄皈依。要知道，我們的身體、性命、受用，遲早是要捨棄的；現在若為了守護生命或財產而捨棄三寶，那麼往後的生生世世註定會在輪迴中輾轉受苦。所以在任何情況下，都不可以棄捨皈依。有了這樣的認知後，要從心裡數數發起誓願：即使是開玩笑，也絕對不說出棄捨皈依之類的話。

有些先賢們說，無論我們要去哪一方向，就應該要皈依那裡的佛。譬如要到東方去，就要對東方的佛做禮拜皈依；要去西方，就要對西方的佛做禮拜皈依。因為十方都有如來安住，所以要如此這般的禮拜皈依。這種說法沒有經典依據。

如是六種共同學處，是如《道炬釋論》中說。各別學處初三種者，契經中說。後三種者，出於《皈依六支論》中。如彼說云，「應於形像頌，及諸碎黃布，信解為大師，親口說諸法，不謗應頂戴，淨未淨諸人，應觀為善士。」《攝決擇》中所說此等。

以上六種共同學處的內容，是出於《道炬釋論》中所說。至於各別學處中前三項「遮止應學」的部分，是按《經藏》而說；後三項「修行應學」部分，則出自《皈依六支論》。如論中所說：「對代表佛的佛像、代表法的偈頌、代表僧的法衣及碎黃布，都應該信解為大師親臨、對大師親口說的法，不可以譏謗，要恭敬頂禮。對於僧伽，不論是已達清淨的賢聖僧、或尚未清淨的凡夫僧，都應視為善士。」在《攝決擇分》中，也同樣說這個道理。

P116L1~P117L1 迦摩跋云～解脫畏故。

迦摩跋云，「此諸學處，內鄔蘇跋，想亦宣說，我二同從阿蘭若師所聞。」此語出於此師所傳壘跋嘑道次第中。

祖師迦摩跋曾說：「這些各別學處、共同學處的內容，我想內鄔蘇跋也是這樣宣講的，因為我們兩人是一同從阿蘭若師那邊得到這個教法。」阿蘭若師是阿底峽尊者在藏地最主要的弟子之一，換句話說，這是從最完整的傳承中，有成就的祖師傳下來的。這段話出自於祖師迦摩跋傳給壘跋嘑的道次第書中有提到。

若有違犯此諸學處，當成虧損及棄捨之理者。有說違犯六種成捨，謂初三種各別學處及恆修皈依，為命不捨，供養三寶。有說由其九種成捨，謂加違後三種各別學處。其餘僅是虧損之因。

皈依以後，若是違犯了皈依學處的內容，將成為虧損或棄捨三寶的道理；在於分辨哪些情況算是對三寶有所虧損？哪些情況又算是棄捨三寶？

有人說，如果違犯以下六種學處，就算是棄捨三寶。六種學處，包括前面別學部分的三種遮止應學（即不歸餘天、不損有情、不與外道共住），以及共學部分的恆修皈依，為命不捨，與供養三寶這三項。也有人說，要違犯九種內容，才算是棄捨三寶。九種內容，除了前項所說的六種學處之外，再加上違犯後面三種修行應學的各別學處（即恭敬佛、恭敬法、恭敬僧）。除此之外，違犯其他學處的內容，只算虧損三寶的因，不算棄捨。

然作是思，若與為命亦不棄捨有違犯者，實捨皈依。如是雖未棄捨三寶，然俱愛執三寶異品大師等三，亦違不言有餘大師，心未誠皈，故亦成捨。若未犯此，僅違學處，非是捨因。

然而我(宗大師)認為，如果違背了「為命亦不棄捨」這個學處，實際上就已經棄捨皈依了。另外，雖然內心並沒有棄捨三寶，但同時又貪愛與三寶相違的外道大師、教法、徒眾三者，像這樣不把三寶當做唯一真實的皈依處，也等於違背了「不言有餘」的學處。事實上，由於內心並沒有至誠的皈依，所以也構成棄捨。如果沒有違犯這兩條，其餘學處的違犯，就只是對三寶有所虧損，而不算棄捨三寶。

是故皈依，是於佛教，能入大門。若有皈依，非唯虛言，則是依止最殊勝力，內外障緣不能違害。功德差別，易生難退，倍轉增長。故如前說，由於怖畏及由憶念功德等門，受持皈依，勵力不違皈依學處，是極扼要。

所以皈依是進入佛教的大門，如果能夠真實、至誠懇切的皈依，而不只是嘴巴上的空話，那就等於是依止了最殊勝的力量。這種力量能使一切內、外障緣都沒辦法危害我們；能使我們種種不同的功德，容易生起，卻不易退失，因此我們的功德也能漸次倍轉增長。

所以如同前面所說，我們由於懼怕死後會墮入惡趣、以及憶念三寶的功德，相信三寶能救護我們，所以才受持皈依。現在既然皈依了三寶，就應該對三寶具有真實的信心，努力照著應該學的去學，不違犯皈依學處，這才是最重要的。

設作是念，如是念死及思死後當生惡趣，而起怖畏，能從其中救拔皈依處，是為三寶。若皈三寶不違學處，然其皈依處，如何救拔。如《集法句》云：「能斷有箭道，我教示爾等，如來是大師，爾等應須行。」佛是皈依大師，僧是皈依正行助伴，故正皈依是為法寶。若能得此，解脫畏故。

假如有人這樣想：只要一想到死亡以及死後將轉生惡趣，對輪迴就會產生怖畏心；而今，要想免除恐懼、獲得救拔，唯有仰仗三寶之力。如果皈依三寶，又不違犯應學學處，那三寶是如何救護我們的呢？如《集法句經》中所說，「能徹底斷除三有毒箭的教法，我已經告訴你們了；如來是開示教法的大師，僧伽是修習教法的友伴，你們應該要努力去依法修行。」佛是我們皈依的導師，僧是皈依的正行助伴，而我們正皈依的是法。若能真實皈依三寶，在內心當中生起滅、道二諦的功德，才能真正從惡趣的怖畏中得到解脫。

P117L1~P117L5 最下法寶~得深忍信。

最下法寶，亦是由其初修業時，遠一分過，修一分德，斷證二事，倍轉勝進而為安立，非離此外，忽從他來。

如何得到最究竟的法寶？法寶真正的從心中生起，也是經由最初的修習聽聞、理解、思惟觀察，從一點一點斷除過失，一分一分修證功德而來；法寶就是在不停地斷證中，倍倍輾轉增進而得到的，絕對不是離開修法，而從其他地方突然產生的。

故於此時，是須善巧善不善業及果差別，如理取捨而修正行，是為修法。若不久思二業及果，如理取捨，則不能遮諸惡趣因，縱畏惡趣，然亦不能脫此畏故。是故救拔果位惡趣，須於因時，糾治其意隨不善轉，此復依賴於諸業果得深忍信。

因此，如果不想要墮惡趣的痛苦，就必須先知道如何正確地斷惡修善，必須能善巧地分辨善、惡業，以及二者果報的差別。能夠如理的分辨及取捨善、惡業，如法地斷惡修善，這樣就是修行正法。反過來說，若不能經常思惟善、惡二業及其果報的差別，就不知如何正確的取捨，以遮除一切墮惡趣的業因。如此，縱使害怕墮惡趣，也不能從墮惡趣的恐懼中脫離出來。所以，想要不得惡趣的果報，必須在因地上遮止惡趣的因，也就是必須對治心念隨著惡業而轉。如何做到這一點？就必須依賴內心對業果道理的認識，並產生決定的信解，亦即對業果發起深忍信。

辛二、一切善樂所有根本發深忍信

第二引發一切善樂根本深忍信中分三，一、思總業果 二、思別業果 三、思已正行進止之理。 初中分二，一、正明思總之理，二、分別思惟。 今初

壬一、思總業果

癸一、正明思總之理

P117L8~P118L1 初中有四~白法根本。

初中有四。業決定理者。謂諸異生及諸聖者，隨有適悅行相樂受，下至生於有情地獄，由起涼風，所發樂受，一切皆是從先造集善業所起。從不善業發生安樂，無有是處。所有逼迫行相苦受，下至羅漢相續之苦，一切皆是從先造集不善而起。從諸善業發生諸苦，無有是處。

業有四個特質，第一、業決定一切善惡苦樂。善有善報、惡有惡報，業是確定的(業決定之理)；第二、業會增長廣大；第三、沒有造的業不會碰到(業未造不遇)；第四、已造之業一定不會失壞(業已造不失)。說明如下：

第一、業決定一切。眾生一切苦、樂，都是善、惡業所感。

此說所有凡夫、聖者，無論在人間或是天上所感得的任何舒適悅意的快樂感受；乃至於投生到最痛苦的有情地獄，因偶爾涼風吹起而帶來的一點點樂受；這一切都是先前所集的善業所引發的緣故。若說從不善業而能感生安樂，這是不可能的。同樣的，一切逼迫身心的苦受，即使連已證得阿羅漢果位，在還沒有進入無餘涅槃之前，也仍會由心續產生苦受，而所有這些痛苦也都是由先前所集的不善業所引發的緣故。若說從善業而會產生任何一種苦受，這是絕對不可能的。

《寶鬘論》云，「諸苦從不善，如是諸惡趣，從善諸善趣，一切生安樂。」故諸苦樂非無因生，亦非自性，自在天等不順因生，是為從總善不善業生總苦樂。

《寶鬘論》中說：「造惡業，往生惡趣，得到痛苦的果報；造善業，則往生善趣，得到安樂的果報。」我們現在的快樂和痛苦，絕對不是無因而生，也不是自性所致，更不是自在天或其他不順因造成的；而是從過去我們所作過的善業或不善業，生出一切的苦、樂。由善因生樂果，由惡因生苦果，這種因果法則是決定的。

諸苦安樂種種差別，亦從二業種種差別，無少紊亂，各別而起。若於業果，或決定相，或無欺罔，獲定解者，是為一切內佛弟子所有正見，讚為一切白法根本。

苦受和樂受的種種差別，也是從善、惡二業種種的差別所導致，任何一點點業報，彼此間都絕不會紊亂、不會偏差，是各自的因感得各自的果。如果能夠對業果法則，以及如是因、如是果的決定性與真實性，產生確定不移的定解，這是做為一個佛弟子最重要的業果正見。這個業果正見也被讚為一切善法的根本。

P118L2~P118LL1 業增長廣~當生龍中。

業增長廣大者。謂雖從其微少善業，亦能感發極大樂果，雖從微少諸不善業，亦能感發極大苦果，故如內身因果增長，諸外因果無能等者。此亦如《集法句》云，「雖造微少惡，他世大怖畏，當作大苦惱，猶如入腹毒。雖造微少福，他世引大樂，亦作諸大義，如諸穀豐熟。」

第二、業會增長廣大。雖然是微小的善業，也會感發廣大的樂果；同理，微小的惡業，也可能感發絕大的苦果。所以，業從內身因果(身語意造作)開始增長的程度，絕非外在因果的變化所能及。就如《集法句經》中說：「雖然造下的是微

小的惡業，卻已經種下來世能夠墮入惡趣的大怖畏，以及將引生的大苦惱；就像只吃了一點點的毒，後來卻因此而喪命。相同的道理，雖然只造了極小的善業，卻已經種下來世能夠引生善趣的妙因，得享大樂的果報；這其中的義利，正如同種下小小的種子，將來卻有五穀豐收的喜悅。」

從輕微業起廣大果，此復當由說宿因緣發定解者，如《阿笈摩》說，牧人喜歡，及彼手杖所穿田蛙，五百水鵝，五百魚龜，五百餓鬼，五百田夫及五百牛，所有因緣。並《賢愚經》說金天，金寶，牛護因緣，當從《阿笈摩》及《賢愚經》、《百業經》等，求發定解。

從輕微的業，能生起廣大果的種種內容，我們可以參考許多經典中記載的宿世因緣故事，去了解業如何增長廣大的道理。

例如《阿笈摩經》中記載：名叫喜歡的牧人拄著手杖聽佛說法，手杖正好戳在身旁青蛙背上的公案；釋迦牟尼佛渡恆河時，對五百隻鵝、五百條魚和五百隻烏龜講法的故事；世尊度化五百個餓鬼、五百個農夫、和五百頭牛的所有因緣。還有《賢愚經》中也記載：金天、寶天、牛護等比丘，以微少布施得大福報的因果故事。

要深入了解因果，應該廣閱《阿笈摩經》、《賢愚經》、以及《百業經》裡面的典故，由此引發「業增長廣大」的定解。

復次尸羅，軌則，淨命，正見四中，後未虧損，前三未能圓滿清淨，少虧損者，說生龍中。《海龍王請問經》云，「世尊，我於劫初，住大海內，時有拘留孫如來出現世間，爾時大海之中，諸龍，龍子，龍女悉皆減少，我亦減少眷屬。世尊現大海中，諸龍，龍子，龍女，悉皆如是無有限量，不能得知數量邊際。世尊，有何因緣而乃如此。世尊告曰，龍王，若於善說法毘奈耶而出家已，未能清淨圓滿尸羅，虧損軌則，虧損淨命，虧損尸羅，未能圓滿。然見正直，此等不生有情地獄，死沒已後，當生龍中。」

其次，尸羅、軌則、淨命、正見這四項中，如果前三者並不圓滿，有少數的虧損，但因為正見把持得住，沒有虧損，死後就不會墮地獄，而會投生到龍當中。（註：尸羅、軌則、淨命、正見四項，是持戒時要圓滿具足的四個條件。「尸羅」是整體的戒法。細別來說就是「軌則」，是我們行、住、坐、臥，每一個地方的儀則；「淨命」是為了活命種種的行為，這要做得圓滿不大容易；「正見」，即正知見，是整個佛法的中心，也是戒律的中心。）

《海龍王請問經·授決品》中記載，「龍王請問世尊說：『世尊！我從劫初就在大海，當時正值第一尊佛拘留孫如來住世，海中龍族、龍子龍女的數量一直減少，我的眷屬也愈來愈少。現在，卻多到無法計算。請問世尊，這是什麼原因？』世尊回答：『龍王啊！那些依著《毘奈耶》教法出家，出家以後卻持戒不清淨，

軌則、淨命、尸羅都有所缺損，不能圓滿的修行者，因為還稟持著正見，這些眾生死後不會墮入地獄，而會投生到龍族，成為你的眷屬』。」

P118LL1~P120L1 此復說於～能如欲行。

此復說於拘留孫大師教法之中，在家出家有九十八俱胝。金仙大師教法之中，有六十四俱胝。迦葉大師教法之中，有八十俱胝。吾等大師教法之中，有九十九俱胝。由其虧損軌則，淨命，尸羅增上，於龍趣中已生當生。吾等大師，般涅槃後，諸行惡行，毀犯尸羅，四眾弟子，亦生龍中。然亦宣說，彼等加行，雖不清淨，由於聖教尚未退失深忍意樂，增上力故，從龍死歿，當生人天。除諸趣入於大乘者，一切悉當於此賢劫諸佛教中，而般涅槃。

其次，在賢劫第一尊佛拘留孫如來時期，在家或出家的修行者有九十八俱胝數這麼多；第二尊佛金仙如來時期，修學佛法者有六十四俱胝之數；第三尊佛迦葉如來時期，學佛者有八十俱胝；到現在第四尊佛本師釋迦如來時期，學佛者有九十九俱胝之數；這些佛的弟子，都由於行持不圓滿，軌則、淨命、尸羅有所虧損，但所幸正知見還在，就因為正見的力量，他們心裡還是恭敬、慚愧，一心想修學佛法；由於這個力量，那些人有的已經投生龍族，有的即將成為龍族。在釋迦牟尼佛涅槃之後，所有行惡、毀犯尸羅的四眾弟子，都會轉生龍族當中。雖然這些人加行不清淨，但總算沒有退失正念，內心對聖教仍然保持著強烈深忍的信心，因此在龍身業報結束之後，可以再投生到人道或天道。然後在賢劫千佛相繼出世期間，除了大乘行者為了救度眾生不入涅槃以外，其餘弟子都能證得阿羅漢果位，脫離輪迴。

是故微細黑白諸業，如影隨形，皆能發生廣大苦樂。當生堅固決定解已，雖微善業應勵力修，微少惡罪，應勵力斷。

所以，不論多麼微小的惡業或善業，都會如影隨形，能在將來感生極大的苦果或樂果。對於這個業果的道理，我們應當生起堅固決定的信解；哪怕是再小的善業，都要積極努力去修集；哪怕是再小的惡業，都要努力去斷除。

如《集法句》云，「如鳥在虛空，其影隨俱行，作妙行惡行，隨彼眾生轉。如諸少路糧，入路苦惱行，如是無善業，有情往惡趣。如多有路糧，入路安樂行，如是作善業，有情往善趣。」

如《集法句經》中說，「如鳥飛在空中，影子必隨其而行。同樣的，我們所做的善行或惡行，也是隨著我們生死而流轉的。就像要出外遠行，如果缺少路糧，一路上便苦惱而行。這個情況就好比沒有善業，只有墮惡趣一途。反之，若是路糧充足，一路上便能安樂而行，如同積聚善業，一定往生善趣。」

又云，「雖有極少惡，勿輕念無損，如集諸水滴，漸當滿大器。」又云，「莫思作輕惡，不隨自後來，如落諸水滴，能充滿大器。如是集少惡，愚夫當極滿，莫思作少善，不隨自後來。如落諸水滴，能充滿大瓶，由略集諸善，堅勇極充滿。」

《集法句經》又說，「雖然只是很小的惡行，千萬不要輕忽，以為無關緊要，不會有所損害；正如同累積一滴一滴的小水滴，漸漸也能充滿整個大容器。」又說，「不要認為只是做一點小惡，將來也許不會受報；要知道滴落的水滴，漸漸也能充滿整個容器。如此積聚一個一個的小惡業，也能積少成多，在愚夫無明的心續中，惡業仍將很快地充滿，以致終釀大害、遭受大苦。同樣的，不要認為小小的善業，不會帶來好的果報；要知道水滴雖小，也能充滿整個大瓶；即使是少許善業，也能積少成多，也能生出極堅固、極圓滿的樂果來。」

《本生論》亦云，「由修善不善諸業，諸人即成慣習性，如是雖不特策勵，他世現行猶如夢。若未修施尸羅等，隨具種色少壯德，極大勢力多富財，後世悉不獲安樂。種等雖卑不著惡，具足施戒等功德，如夏江河能滿海，後世安樂定增廣。應善定解善非善，諸業他世生苦樂，斷惡勵力修善業，無信豈能如欲行。」

《本生論》中也說，「由於經常修持善業、或造作不善業，久了自然會薰習成習慣，變成將來的種性(等流心識)，到來世他生的時候，往往不需要特別使力策發，也會自然展現，就像做夢一樣。如同今生若不修集布施、持戒等善行資糧，即使眼前具備了出身高貴、容貌姣好、年輕體壯、才華洋溢、地位權勢、大財富等等，後世卻完全無法獲得安樂果報。反過來說，如果這一世的出身、相貌、財富、地位等都很下劣，但是不做壞事，而且具足布施、持戒、忍辱等種種功德，那麼從這一世開始，就能像夏天的江河水，剛開始好像乾乾的，可是慢慢地水越來越多，到後來，乃至於把大海都充滿了，後世的安樂一定能漸漸增廣。所以，我們應該善巧了解造了善業，他世必生樂果，造惡業他世必生苦果的道理，然後努力地斷惡修善。如果對整個業果法則沒有正確的認識、沒有堅定的信心，又怎麼能生起善法欲呢？又怎麼能得到想要的樂果呢？」

P120L2~P121L2 所未造業~全無彼雜。

所未造業不會遇者。謂若未集能感苦樂正因之業，則定不受業苦樂果。諸能受用大師所集，無數資糧所有妙果，雖不必集彼一切因，然亦定須集其一分。

第三、沒有造的業，一定不會遭受果報。這是說如果沒有造作能感苦、樂的業因，一定不會感得苦、樂的果報。佛在因地是經過無量劫的努力、累積無邊的資糧，才能得到成佛的妙果；我們現在能受用到佛的種種功德，一定有其宿世的善因，雖然過去不一定造過遇見全部的因，但一定有造過一部分得遇見的因。

已造之業不失壞者。謂諸已作善不善業，定能出生愛非愛果。如《超勝讚》云，「梵志說善惡，能換如取捨，尊說作不失，未作無所遇。」《三摩地王經》亦云，「此復作已非不觸，餘所作者亦無受。」《毘奈耶阿笈摩》亦云，「假使經百劫，諸業無失亡，若得緣會時，有情自受果。」

第四、已經造的善惡業，絕對不會失壞。也就是說，過去已經造作的善業、惡業，將來一定會感得快樂、痛苦的果報。如《超勝讚》中所說：「印度教的婆羅門說，眾生所作的善業、惡業，是可以交換、可以取捨的。實際上不然，世尊告訴我們，已造的善、惡業都不會失壞，未造的業也絕不會遇到。」《三摩地王經》中也說：「自己已造的業，果報不會不降臨；別人造的業，也不會由自己來承受。」《毘奈耶阿笈摩經》也說：「即使經過百劫這麼長的時間，曾經造下的業一定不會自動壞損或消失，一旦因緣成熟，有情仍舊是要自受果報的。」

癸二、分別思惟

第二分別思惟分二，一、顯十業道而為上首，二、抉擇業果。

今初

子一、顯十業道而為上首

如是了知苦樂因果，各各決定及業增大，未作不會，作已無失。彼當先於何等業果所有道理發起定解而取捨耶，總能轉趣妙行惡行三門決定，三門一切善不善行，雖十業道不能盡攝。然諸粗顯，善不善法罪惡根本諸極大者，世尊攝其扼要而說十黑業道。若斷此等，則諸極大義利扼要亦攝為十，見此故說十白業道。

現在已經了解業的四個特質：一切苦樂皆有它的因果關係，皆由各別的業所決定；業會增長廣大；未造的業不會遇到；已造的業不會失壞。我們應該對哪些業果內容先發起決定的信解，以作為取捨的準則呢？總括來說，我們一切的善行或惡行，總離不開身、口、意三門的造作。十業道雖然無法圓滿含攝三門所有業行的內容，但最粗顯、重大、根本的業，就是這十種。因此，世尊攝其要義而宣說了「十黑業道」。如果能斷除這十種黑業道，其所引生的重大利益也可以扼要地攝集為十項；由於見此重大義利，於是世尊說「十白業道」。

《俱舍論》云，「攝其中粗顯，善不善如應，說為十業道。」《辨阿笈摩》亦云，「應護諸言善護意，身不應作諸不善，如是善淨三業道，當得大仙所說道。」由善了知十黑業道及諸果已，於其等起亦當防護，使其三門全無彼雜。

《俱舍論》中說：「將善業與不善業中最粗顯而扼要的部分歸納起來，就是這十業道。」《辨阿笈摩經》也說：「應當好好守護口業，善加防護種種意業，更要避免造作身業的惡行。如果能夠斷惡修善，清淨身口意三業，才能成就世尊所說的無上菩提。」

我們對這十黑業道的內容以及它所感得的果報，能夠精確又善巧地了解以後，平常就要從起心動念的細微處努力去防護，使身口意三門不受任何煩惱、習氣的雜染。

P121L2~P121LL1 習近十種～惡趣異名。

習近十種善業道者，即是成辦一切三乘及其士夫二種義利所有根本，不容缺少，故佛由其眾多門中數數稱讚。《海龍王請問經》云，「諸善法者，是諸人天眾生圓滿根本依處，聲聞獨覺菩提根本依處，無上正等菩提根本依處。何等名為根本依處，謂十善業。」

十善業道，是一切善行的根本，一切成就所不可缺少。時時串習十善業道的人，聖者能成就三乘的果位（聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘），即使是凡夫也能獲得二種義利（增上生及決定勝）。所以佛陀在經典當中，常以各種不同的方式，稱讚十善業道的殊勝利益。如《海龍王請問經》中說：「善法，是人道和天道眾生圓滿的根本依處；是獲得聲聞、緣覺、菩薩果位的根本依處；更是成就無上正等菩提的根本依處。這根本依處的名稱是什麼？就是十善業。」

又云，「龍王，譬如一切聚落，都城，市埠，方邑，國土，王宮，一切草木，藥物，樹林，一切事業邊際，一切種子集聚，生一切穀，若耕若耘，及諸大種，皆依地住，地是彼等所依處所。龍王，如是此諸十善業道，是生人天，得學無學諸沙門果，獨覺菩提，及諸菩薩一切妙行，一切佛法所依止處。」是故《十地經》中，稱讚遠離十不善戒所有義理。《入中論》中亦總攝云，「若諸異生諸語生，若諸自力證菩提，及諸勝子決定勝，增上生因戒非餘。」

又說：「龍王！譬如一切的聚落、城市、港灣、都邑、國土、王宮；一切草木、藥物、樹林；包括一切事業收成，從種子播種、耕耘、到生出穀物，都是依附著大地而安住，大地是一切萬物的所依之處。龍王！同樣的，十善業道也是如此，它是生人道、天道，得聲聞有學、無學、緣覺菩提各種果位的依處；是菩薩一切妙行、一切佛法的依處。」所以《十地經》中，稱讚遠離十惡業、清淨持戒的所有義理。

《入中論》中也總攝說：「所有凡夫(異生)、聲聞(語生)、獨覺(自力證得菩提)、菩薩(勝子)，能獲得增上生及決定勝，都是因為依止這十善業道(戒的根本)的緣故，除了清淨持戒以外，沒有其他的原因了。」

如是不能於一尸羅，數修防護而善守護，反自說云，我是大乘者，極應呵責。《地藏經》云，「由如是等十善業道而能成佛，若有乃至命存以來，下至不護一善業道，然作是言，我是大乘，我求無上正等菩提。此數取趣至極詭詐，說大妄語，是於一切佛世尊前欺罔世間，說斷滅語。此由愚蒙，而至命終，顛倒墮落。」顛倒墮落者，於一切中，應知即是惡趣異名。

如果對於十善業道中的任何一條戒律，都無法數數修習、善加守護，卻自詡是大乘行者，這種人極應受到呵責。《地藏經》中說：「好好守護十善業道，便能成就佛果。假如在一生當中，連一條戒律都守不住，還大言不慚說：『我是大乘行者，我追求的是無上正等菩提。』這樣的凡夫，性情虛偽狡詐，口出大妄語，如同在一切諸佛之前欺騙世人、說斷滅語。這樣的人其實是因為愚蒙所致，直至命終時，將顛倒墮落。」

所謂顛倒墮落，在一切時處，我們應該知道就是惡趣的別名。

子二、抉擇業果

抉擇業果分三，一、顯示黑業果，二、白業果，三、業餘差別。初中分三，一、正顯示黑業道，二、輕重差別，三、此等之果。今初

丑一、顯示黑業果

庚一、正顯示黑業道

P122L3~P123L1 云何殺生～行者如前。

云何殺生。攝分於此說為，事，想，欲樂，煩惱，究竟五相。然將中三攝入意樂，更加加行攝為四相，謂事，意樂，加行，究竟，易於解釋，意趣無違。其中殺生事者，謂具命有情。此復若是殺者自殺，有加行罪，無究竟罪。瑜伽師地論於此意趣，說他有情。意樂分三，想有四種，謂如於有情事作有情想及非情想，於非有情作非情想及有情想，初及第三是不錯想，二四錯誤。

依據《瑜伽師地論·攝抉擇分》中說，任何一個業都具足五相：事、想、欲樂、煩惱、究竟。如果把其中的想、欲樂、煩惱三者，歸類為意樂，再加上一個「加行」，就變成為四相—事、意樂、加行、究竟，這樣更容易解釋，而且所表達的內涵和本意並無相違之處。

以下說明十惡業道。

第一個惡業是殺生。什麼叫作殺生？

一、事：就是對象。殺生的對象是具有生命的有情。如果是自殺，因為沒有被殺的對象，所以算是有殺生的加行罪，但沒有究竟罪。《瑜伽師地論》針對此一情況特別指出，自殺沒有辦法究竟殺業，因此把殺生的對象界定為自己以外的其他有情。

二、意樂：可以分為想、煩惱、等起三者。其中

1. 想：又分為四種狀況，

(1)於有情作有情想；(2)於有情作非有情想；(3)於非有情作非有情想；(4)於非有情作有情想。四種想中，(1)和(3)是不錯想；(2)和(4)是錯誤想。

此中等起若有差別，譬如念云，唯殺天授，若起加行誤殺祠受，無根本罪，故於此中須無錯想。若其等起於總事轉，念加行時，任有誰來悉當殺害，是則不須無錯誤想。如是道理，於餘九中，如其所應，皆當了知。

殺生時，隨著自己心中等時而起的想法，會有很大差別；譬如本來想殺天授，卻誤殺了祠授，因為是錯想，這種誤殺就沒有根本罪，所以在行動時必須無錯想。如果殺生時起的念頭，是緣著大眾—總體對象在轉，也就是心裡想著：不管誰來都殺，這時就沒有錯想的問題，而犯了殺生根本罪。這個道理，也適用在其他九種黑業。

煩惱者，謂三毒隨一。等起者，謂樂殺害。加行中能加行者，謂若自作或教他作，二中誰作，等無差別。加行體者，謂用器械，或用諸毒，或用明咒，隨以一種起加行等。究竟者，謂即由其加行因緣，彼爾時死，或餘時死。此復如俱舍云，「前等死無本，已生餘身故。」此中亦爾。

2. 煩惱：殺生時，在意樂上只要和貪、瞋、痴三毒中任何一種煩惱相應，都算具足殺生意樂。

3. 等起：有想去殺害的念頭。

三、加行：

1. 能加行者：不論殺者是自己動手或教唆他人，都同樣犯殺生根本罪。

2. 加行體：在造作殺業時，無論是使用刀杖、兵器、毒藥、或咒術等任何

方式將對方殺害，都屬於加行罪。

四、究竟：指完成殺生這件事。由於加行的緣故，不管被殺的對象當場喪命，或事後死亡，只要他死了，那麼這個殺業就達到究竟了。《俱舍論》中提到：「如果殺者比被殺者先死，或二者一起死亡，就不算犯根本罪，因為殺者已經投生到下一世了。」此處說法也同前說一致。

不與取。事者，謂隨一種他所攝物。意樂分三，想與煩惱俱如前說。等起者，謂雖未許令離彼欲。加行中能加行者如前。

第二個惡業是偷盜，也叫不與取。就是未經同意，而把他人的東西佔為己有。

一、事：指任何一種他人物品。

二、意樂：一樣分為想、煩惱、等起三者。

1. 想，和 2. 煩惱，如同前面所說，須沒有錯誤想、而且是和三毒煩惱之一相應。

3. 等起，是指未經許可的情況下，動念想讓物品離開原主人。譬如別人的東西，我把它拿過來變成我的，甚至藏起來離開原來的地方，這時偷盜業就成立了。

三、加行：

1. 能加行者：同前面所說，不管親自作或教唆他人，二者同樣犯偷盜罪。

P123L1～P123L5 加行體者～即生本罪。

加行體者，謂若力劫，若闇竊盜，任何悉同。此復若於債及寄存，以諸矯詐欺惑方便，不與而取，或為自義，或為他義，或為令他耗損等故，所作悉同成不與取。究竟者，攝分中說，「移離本處。」於此義中，雖多異說，然從物處，移於餘處，唯是一例，猶如田等無處可移，然亦皆須安立究竟，是故應以發起得心。此復若是教劫教盜，彼生即可，譬如遣使往殺他人，自雖不知，然他何時死，其教殺者，即生本罪。

2. 加行體：偷盜的方式，無論是硬搶或是偷偷拿，都一樣是不與取。如果欠了債務，或是別人暫時寄存己處的東西，以種種詐欺的手段吞沒，或霸佔不還，這也是盜。在動機上，不論是為了自利，為了別人，或是為了讓他人造成損失，就屬於偷盜惡業。

四、究竟：指完成偷盜這件事。在《攝決擇分》中說：「使物品離開原位，就是完成不與取。」有關這個「究竟」的定義雖然有種種不同的說法，把東西移往

他處只是一種講法，像田地等無法移動的東西，也可以成立「究竟」的條件，依本論的觀點，一旦心中生起「我已經得到了」的心念，就算是盜業造作究竟。同樣的，如果教唆他人搶劫或偷盜，只要生起「我得到了」的心念，就算是究竟。就好像派人前往殺人，雖然不知道殺手何時行動，也不知道結果，但只要被殺者一死，此教唆者的殺生根本罪便立即完成了。

P124L2~P125L1 加行體者～經於五返。

欲邪行。事者，略有四種：謂所不應行、非支、非處、及以非時。此中初者，謂行不應行所有婦女及一切男、非男非女。此之初者，攝分中云，若於母等、母等所護，如經廣說名不應行。如馬鳴阿闍黎說此義云：「言非應行者，他攝具法幢，種護至王護，他已娶娼妓，諸親及繫屬，此是不應行。」他所攝者，謂他妻妾。具法幢者，謂出家女。種姓護者，謂未適嫁，父母等親，或大公姑，或守門者。或雖無此，自己守護。若王若敕而守護者，謂於其人制治罰律。於他已給價金娼妓，說為邪行，顯自給價，非欲邪行。大依怙尊，亦作是說。男者俱通自他。

第三個惡業是邪淫，就是男女行淫之事。

一、事：大略分四種情況，包括不應做的對象、部位、地點及時間。

1. 不應做的對象：男人除了自己的妻子、女人除了自己的丈夫，和其他婦女、男子、或非男非女都算邪淫。《攝決擇分》中說：「尚未結婚，仍受父母或監護人等保護的女子，在經典中也被列入不應邪淫的對象。」如馬鳴菩薩對「非應行」有更慎重的說明：「不應行的對象，包括他攝、具法幢、種護、王護、他人已娶的娼妓、以及一切親戚眷屬，都是不應行的對象。」這裡說的他攝，是指他人的妻妾。具法幢，指有受戒或出家女子。種姓護，指受父母等親眷，或公婆，或主人保護的未婚女子。其實沒有他人保護的未婚女子，也屬於此類。王護，指受王家所保護，包括宮廷中的宮女，或受國王敕令看護，如受刑罰治罪而被監禁者。他人已娶的娼妓，指強佔他人已給價金的娼妓，即犯邪淫罪；如果自己付錢，屬於合法的行為，就不算邪淫。以上規範通用於男女雙方。阿底峽尊者也持相同看法。

非支分者，謂除產門所有餘分。馬鳴阿闍黎云：「云何名非支，口，便道，嬰童，腿逼，及手動。」大依怙云：「言非支者，謂口，穢道及童男女前後孔戶，並其自手。」此說亦同。

2. 不應做的部位：除了產門以外，其餘部位都是不應做的部位。馬鳴菩薩說：「那些地方稱為非支？包括口、便道、孩童的身體、腿部、手淫。」阿底峽尊者說：「所謂非支，指口、便道、童男女的前後部位，及自己的手。」這個說法和前面一樣。

非處所者，謂諸尊重所集會處，若塔廟處，若大眾前，若於其境有妨害處，謂地高下及堅硬等。馬鳴阿闍黎云：「此中處境者，在法塔像等，菩薩居處等，親教及軌範，並在父母前，非境不應行。」大依怙師亦如是說。

3. 不應做的地點：指尊長們集會的地方，包括佛塔、寺廟、大眾面前；或者有所妨害之處，例如高低不平之地、堅硬處等。馬鳴菩薩說：「在佛經、佛塔、佛像前，菩薩居所，親教師、軌範師的住處，以及父母面前，都是不應行的地點。」阿底峽尊者持相同看法。

非其時者，謂穢下降，胎滿孕婦，若飲兒乳，若受齋戒，若有疾病，匪宜習故，若過量行。量謂極至經於五返。

4. 不應做的時間：女子有月事、即將生產、哺乳、及齋戒，或患有疾病等，都不應該做；量方面，不宜過度為之，最多不超過五次。

P125L1~P125LL1 馬鳴阿闍黎~亦皆同此。

馬鳴阿闍黎云：「此中非時者，穢下及孕婦，有兒非欲解，及其苦憂等，住八支非時。」大依怙尊亦復同此，稍差別者，謂晝日時，亦名非時。非支等三，雖於自妻，尚成邪行，況於他所。

馬鳴菩薩說：「非時，包括月事、懷孕、哺乳、心裡憂煩、及受八關齋戒等期間。」阿底峽尊者的看法也大致相同，唯一差別處，就是將白天也列為非時。

以上不應做的部位、地點及時間，即使對象是自己的妻子也不行，更何況其他人。

意樂分三。想者，攝分中說，「於彼彼想，是須無誤。」毘奈耶中，「於不淨行他勝處時，說想若錯不錯皆同。」俱舍釋說，「作自妻想而趣他妻，不成業道，若於他妻作餘妻想而趣行者，有二家計，謂成不成。」

二、意樂：分想、煩惱、等起三者。

1. 想：《攝決擇分》中說：「於彼作彼想，必須沒有錯想。」《毘奈耶經》中說：「於邪行之他勝罪，無論有沒有錯想，都算邪淫。」《俱舍論釋》中說：「把別人的妻子誤認為自己的妻子，不算邪淫；如果把他人妻子，當成其餘人的妻子想，這有兩種說法，一種認為想必須無誤，若有錯想，則不成邪行；但有一派認為，無論有沒有錯想，都成邪行。」

煩惱者，三毒隨一。等起者，謂樂欲行諸不淨行。加行者，攝分中說，「教他邪行，教者亦生欲邪行罪。」俱舍釋說，「如此則無根本業道。」前或意說非根本罪，然須觀察。究竟者，謂兩兩交會。

2. 煩惱：和貪、瞋、癡，三毒之中任一個煩惱相應，而去行淫。

3. 等起：指有行淫的欲望，喜歡作不淨行的心理狀態。

三、加行：《攝決擇分》中說：「教他人邪淫，教唆者同樣犯邪行罪。」可是《俱舍論釋》中說：「教唆者雖有罪，但不算邪淫根本罪，因為是教他人做，就不會有兩兩交會。」因此，依《攝決擇分》中所說，教唆者會犯邪行根本罪；照《俱舍論釋》所說，則不算根本罪，這個尚須去觀察教唆者的意樂狀態。

四、究竟：指完成邪行這件事。兩根交會，感受欲樂，即成究竟。

妄語。事者，謂見聞覺知四，及此相違四。能解之境，謂他領義。意樂分三。想者，謂於所見變想不見，及於未見變想見等。煩惱者，謂三毒。等起者，謂覆藏想，樂說之欲。加行者，謂或言說或默忍受或現身相。此復所求或為自利或為利他，隨為何故說悉同犯。

第四個惡業是妄語。

一、事：指妄語的對象，有見、聞、覺、知四者及不見、不聞、不覺、不知四者，共八種情況。見、聞、覺、知四者，是相對於眼耳鼻舌身意六根來說的。眼見色（見），耳聞聲（聞），鼻舌身三根屬感覺（覺），意能了知一切（知）。若是看見了說沒看見，聽見了說沒聽見，明明有感覺卻說沒感覺，知道了說不知道；以及和這四種情況相反，沒看見說看見，沒聽見說聽見，沒感覺說有感覺，不知道說知道；以上八種情況，任何一種情況只要說出口，讓他人領會你的意思，就是打妄語。

二、意樂：分想、煩惱、等起三者。

1. 想：把見到的想成沒見到，把沒見到的想成見到。同理推論聞、覺、知三項。

2. 煩惱：和任何一項三毒煩惱相應而動念妄語。

3. 等起：想要隱瞞事實，或說謊誤導他人的念頭。

三、加行：不論是說出口或默認，以動作表達或暗示，都屬於加行；無論是為了自己的利益或為了他人利益而說妄語，都構成妄語罪。

此中說於妄語，離間及粗惡語，雖教他說其三亦成。《俱舍本釋》於語四業，皆說教他亦成業道。《毘奈耶》中「說起此等究竟犯時，要

須自說。」究竟者，謂他領解。《俱舍釋》說若他未解，僅成綺語。離間粗語，亦皆同此。

此外，包括妄語、離間語和粗惡語，這三者不管是自己說，或是教別人說，都算是造口業。《俱舍論釋》還加上綺語，共四種語業，但凡教別人說，教唆者本身也構成罪業。《毘奈耶經》則說：「究竟違犯這四種語業，必須是自己說，才算根本罪，教別人說不算。」

四、究竟：指完成妄語這件事。只要對方理解妄語的內容，就算罪業究竟。《俱舍論釋》則說：如果對方聽不懂，就不構成妄語，僅僅算是綺語。其餘離間語和粗惡語，也要視對方是否理解而定。

P126L1~P126LL1 離間語～順於前家。

離間語。事者，謂諸有情，或和不和。意樂分三，想及煩惱如前。等起者，和順有情樂乖離欲，不和有情樂不合欲。加行者，隨以實語若非實語，隨說所說，若美不美，隨其所求，為自為他而有陳說。究竟者，《攝分》中云：「究竟者，謂所破領解。」謂他了解所說離言。

第五個惡業是離間語。

一、事：指離間語的對象，無論對方原本是和睦或不和睦。

二、意樂：分想、煩惱、等起三者。

1. 想，和 2. 煩惱，跟前面妄語的一樣。

3. 等起：就是想要破壞、分離他人；希望原本和順的有情變得不和；本來不和的有情，關係更加惡化；如果懷著這種心，就是跟煩惱相應的等起。

三、加行：無論所說的是真話，或是說假話，或者隨便說說；無論表達的言辭美或不美；無論動機是為了自己，還是為了他人而說，都屬於離間語。

四、究竟：指完成離間這件事。《攝抉擇分》中說：「只要被挑撥的對象，聽懂了你所說的話，就算是究竟。」也就是不管後來有沒有離間成功，只要對方了解你所說的內容，你就算犯了離間語。

粗惡語。事者，謂諸有情能引恚惱。意樂中想，煩惱如前。等起者，謂樂粗言欲。加行者，謂以若實若非實語，或依種過，或依身過，或依業過，或依戒過，或依現行所有過失，說非愛語。究竟者，《攝分》中說：「究竟者，謂呵罵彼。」《俱舍釋》說，須所說境，解所說義。

第六個惡業是粗惡語。

一、事：能引發有情恚惱的話。

二、意樂：指說粗惡語時的心態，分想、煩惱、等起三者說明。

1. 想，和 2. 煩惱，如前面妄語和離間語所說的一樣。

3. 等起：就是有意無意想要罵粗話，例如夾雜穢語的口頭禪。

三、加行：說不中聽的話，無論所說是否屬實，凡針對他人出生高低、或身體缺陷，或過去業報，或犯戒過失，或現前一切過錯行為，而說粗惡語，都算是造了惡口業。

四、究竟：指完成粗惡語這件事。《攝抉擇分》中說：「只要是呵責斥罵對方，就算完成了粗惡語。」《俱舍論釋》中說，還要被罵的對象瞭解你所罵的內容，粗惡語才算究竟。

綺語。事者，謂能引發無利之義。意樂中三，想者，雖僅說為於彼彼想，然於此中，是即於其所欲說義，彼想而說，此中不須能解境故。煩惱者，謂三毒隨一。等起者，謂樂宣說無屬亂語。加行者，謂發勤勇宣說綺語。究竟者，謂纔說綺語。此復七事相應，謂若宣說鬥訟競諍。若於外論或梵志咒，以愛樂心受持諷頌。若苦逼語如傷嘆等。若戲笑遊樂受欲等語。若樂處眾宣說王論、臣論、國論、盜賊論等。若說醉語及顛狂語。若邪命語。語無係屬，無法相應，非義相應者，謂前後語無所連續。若說雜染，若歌笑等，若觀舞時而發言詞。前三語過，是否綺語，雖有二家，然此所說，順於前家。

第七個惡業是綺語。

一、事：指講說沒有意義、義利的話。

二、意樂：指說綺語時的心態，分為想、煩惱、等起三者。

1. 想：只要自己想要說無意義的話，不管對方有沒有聽到，或者對方是否理解所說的內容，只要說了就算。

2. 煩惱：心中和任何一項三毒煩惱相應，而動念想說綺語。

3. 等起：對隨口說些無關痛癢、雜亂的話，心中歡喜樂意，並動作。

三、加行：喜歡說無意義的話，還一直講個不停，就是綺語的行為。

四、究竟：只要一說完綺語（自言自語也算），就是完成究竟。

另外有七種事也列為綺語：(1) 鬥訟競諍語。為自己或旁人之事說些爭論、訴訟或競爭相關的話。(2) 說些與佛法不相應之事。以愛樂心受持讀誦外道或婆羅門的典籍、咒語。(3) 遭受各種身心痛苦時所說的傷心感嘆之語；或於嬉戲遊樂時說出受用、愛欲等的言語。(4) 樂於聚眾議論領袖、官員、國家、治安等公眾事情。(5) 酒後說的胡言亂語及顛倒癡狂的話。(6) 談論他人毫無根據的事，如邪命語。所說的話，既不合理法、也詞不達意、前後不連貫等。(7) 宣說雜染之事。如觀賞歌舞或嬉戲時所講的話。

前面所說的妄語、離間語、粗惡語，是否屬於綺語？這有兩種(俱舍、毘奈耶)說法，有說是，有說不是。本論是認同前者所說，主張四種語業都屬綺語。

P127L1~P128L1 貪欲~隨法分別故。

貪欲。事者，謂屬他財產。意樂分三，想者，謂於彼事作彼事想。煩惱者，謂三毒隨一。等起者，謂欲令屬我。加行者，謂於所思義，正發進趣。究竟者，說：「於彼事，定期屬己。」謂念其財等願成我有。

第八個惡業是貪欲。

一、事：貪的內容是屬於他人的財產。

二、意樂：分為想、煩惱、等起三者。

1. 想：想貪的東西，知道隸屬於別人。

2. 煩惱：因任何一項三毒煩惱而動念。

3. 等起：想把他人的財產據為己有的企圖。

三、加行：內心當中反覆想著怎麼去得到它。

四、究竟：對他人財物，生起「我一定要得到它」的心裡，一旦起了決心要將他人財物收歸己有，即究竟完成了貪欲業。

此中貪心圓滿，須具五相，一有耽著心，謂於自財所。二有貪婪心，謂樂積財物。三有饕餮心，謂於屬他資財等事，計為華好深生愛味。四有謀略心，謂作是念，凡彼所有何當屬我。五有覆蔽心，謂由貪欲不覺羞恥，不知過患及與出離。若此五心，隨缺一種，貪欲心相即非圓滿。

如果又具足下列五種心相，是為貪欲心圓滿：(1) 耽著心，對自己已擁有的財物耽著難捨。(2) 貪婪心，喜歡積聚財物，已經有了，還希望擁有更多。(3) 饕餮心，覬覦他人財物，覺得別人的東西比較好，內心對之貪愛、放不下。(4) 謀

略心，設想如何付諸行動，才能把別人的東西佔為己有。(5) 覆蔽心，被貪欲煩惱蒙蔽而不覺得羞恥，不知貪欲的過患，也不願出離。具足上述五心，就算貪心圓滿；五心當中任缺一種，就不算圓滿具足十惡業中的貪欲心，只是一般的貪欲。

《瑜伽師地論》中，於十不善，俱說加行。又非圓滿貪欲之理者，謂作是念：云何當能令其家主，成我僕使，如我所欲。又於其妻子等及飲食等，諸資身具，亦如是思。又作是念：云何當能令他知我，少欲遠離，勇猛精進，具足多聞，成施性等。又作是念：云何當能令諸國王及諸商主，四眾弟子，供事於我，得衣食等。又作是念，起如是欲：云何令我當生天上，天妙五欲以為遊戲，當生猛利，遍入世界，乃至願生他化自在。又於父母妻子僕，等同梵行者，所有資具，發欲得者，亦是貪欲。

《瑜伽師地論》中，針對十不善業，都說了加行罪；即便如貪欲是意業，但因反覆去想而增長貪心，這就是造作，也算加行罪。下面舉出幾種例子，雖然並不算貪欲圓滿，但基本上都還是貪欲心。譬如，心裡想著：希望別家主人成為自己的奴僕，受自己使喚；別人的妻子、飲食、用具等，希望能納為自己的資產所有；又如希望別人知道，自己有少欲知足、遠離塵囂、勇猛精進、具足多聞、性好施捨等美德，以便獲得更多名聞利養；希望得到國王、商主、四眾弟子的恭敬承事，以便獲得更多衣食等供養；希望將來轉生天界，成為大自在天、他化自在天、遍入天等，享受五欲妙樂；又如希望同修梵行者的父母、妻子、僕人等所有資具，都能歸己所用；這些想法都是貪欲心使然。

瞋恚心中。事想煩惱，如粗惡語。等起者，樂打等欲，云何令其遭殺遭縛，若由他緣，或自任運耗失財產。加行者，即於所思而起加行。究竟者，謂於打等，期心決定或已斷決。此亦有五，全則圓滿，缺則非圓。

第九個惡業是瞋恚。

一、事：瞋恚的對象和粗惡語相同，是能引發恚惱的有情。

二、意樂：分為想、煩惱、等起三者。1. 想，和 2. 煩惱，亦同粗惡語者，「想」是想要傷害他人；「煩惱」是三毒隨一。

3. 等起：內心有想要打罵、傷害他人的欲望；或者希望他人被殺害、被繫縛，或因其他因緣而遭到災難或損失財物等不幸。

三、加行：是反覆思惟要如何來傷害對方。

四、究竟：對打罵、報復、傷害等方式，內心做出決定，或者已經確定要傷害對方，一旦心意已決，即究竟完成了瞋恚業。

瞋恚心也有五種心相，若五種心相都具足了，就是瞋心圓滿，如果有所欠缺，瞋心就不圓滿。

P128L1~P129L1 謂具五心~極重者故。

謂具五心，一有憎惡心，謂於能損害相，隨法分別故。二有不堪耐心，謂於不饒益不堪忍故。三有怨恨心，謂於不饒益數數非理思惟隨念故。四有謀略心，謂作是念何當捶撻，何當殺害。五有覆蔽心，謂於瞋恚不覺羞恥。不知過患，及與出離。

這五心是：(1) 憎惡心，就是認為他人對不起自己或損害自己，隨不同情況而生起不同程度的憎恨。(2) 不堪耐心，對於自己所受到的傷害不能原諒，也無法忍受。(3) 怨恨心，反覆思惟他人對自己的傷害，非理作意後不斷增長內心怨恨。(4) 謀略心，就是開始動腦筋，想辦法要如何去傷害對方；或者一種樂見對方受到傷害的心理。(5) 覆蔽心，對自己的瞋恚心不覺得羞恥，不知道瞋恚的過患，也不願出離。

僅成損害心者，謂作是念彼於我所，已作正作，諸無義事，故我於彼當作無義。盡其所有幾許思惟，爾許一切皆損害心。如是願他現法喪失親屬資財及善法等，及願後法往惡趣中，亦是損心。

如果不具足瞋恚心圓滿的五相，就僅僅成為損害心。例如，想到對方曾經作過、或者正作了一些傷害自己的事，所以決定以牙還牙；類似的念頭不論深淺如何，都算損害心。另外，像希望他人這一世將喪失親眷、財物、以及接觸善法的機會，或者來生會墮入惡趣受苦的想法，都是損害心。

邪見。事者，謂實有義。意樂分三，想者，謂於所謗義，作諦實想。煩惱者，謂三毒隨一。等起者，謂樂誹謗欲。加行者，即於所思策發加行，此復有四，謂謗因、果、作用、有事。

第十個惡業是邪見。

一、事：對真實、有意義的事，去否定它。在十惡業中的邪見，特別指斷見，如否定業果、三寶、前後世等。

二、意樂：分為想、煩惱、等起三者。1. 想：指對於所誹謗的事，執為真實不虛。2. 煩惱：因任何一項三毒而動念。

3. 等起：心裡有喜愛誹謗的欲念。

三、加行：就是把誹謗的欲念化作實際的行動。誹謗的內容又可分為四種：誹謗因、誹謗果、誹謗作用、及誹謗有事。

誹謗因者，謂云無有妙惡行等。誹謗果者，謂云無有彼二異熟。誹謗作用分三，誹謗殖種，持種作用者，謂云無有若父若母。誹謗往來作用者，謂云無有前世後世。誹謗受生作用者，謂云無有化生有情。謗實有事者，謂云無有阿羅漢等。究竟者，謂誹謗決定。

誹謗因，就是認為不存在善行、惡行等；對善、惡業的業因誹謗為無。

誹謗果，就是認為不存在善行或惡行的異熟果；對善、惡業的果報誹謗為無。業因既然不存在，又怎麼會有果呢？

誹謗作用，分三：(1)誹謗殖種、持種作用：亦即認為胎兒並非由自己的識種加上父精母血和合而成。(2)誹謗往來作用：就是否認有前世後世，沒有因果關連或前後相續這種事。(3)誹謗受生作用：認為化生有情根本不存在。

誹謗實有事，就是否認真實存在的事，譬如否認有阿羅漢等。

四、究竟：對誹謗的內容，在內心生起決定的執著，就是邪見究竟。

此亦由於五相圓滿，謂具五心，一有愚昧心，謂不如實了所知故。二有暴酷心，謂樂作惡故。三有越流行心，謂於諸法不如正理善觀察故。四有失壞心，謂謗無布施愛養祠祀妙行等故。五有覆蔽心，謂由邪見不覺羞恥，不知過患及與出離故。此五若缺，則不圓滿。

十惡業中的邪見，也是由具足五相而圓滿，五相就是所謂的五心：

(1)愚昧心。由於無知，不能如實了解事實真相、因果道理。(2)暴酷心。指生性暴戾、喜歡造惡，還覺得自己是對的。(3)越流行心。心中充滿邪知，無法如理觀察諸法的現象，漸漸形成堅固邪解。(4)失壞心。缺乏正知正見，否定布施、供養、祭祀、善行等功德。(5)覆蔽心。對懷有邪見不覺得羞恥，不知邪見的過患，也不願出離。以上五心，若欠缺任何一心，邪見就不算圓滿。

雖其邪見復有所餘，然唯說此名邪見者，由此能斷一切善根，隨順諸惡，隨意所行，是為一切邪見之中極重者故。

雖然邪見還包括了其他的內容，然而這裡特別舉出屬於斷滅見的四個內容（誹謗因、誹謗果、誹謗作用、及誹謗有事），是因為它能斷人一切善根，誘使人恣意造作惡業，致使一切惡行都跟著來，是所有邪見當中破壞力最大、最嚴重的。

P129L1~P130L1 其中殺生～而行殺害。

其中殺生粗語瞋心，由三毒起，由瞋究竟。不與而取邪行貪欲，由三毒起，唯貪究竟。妄言離間及諸綺語發起，究竟，俱由三毒。邪見由其三毒發起，唯癡究竟。此等之中，思唯是業而非業道，身語所有七支是業亦是業道，思行處故。貪欲等三，業道非業。

十惡業當中，殺生、粗惡語、瞋恚心三項，雖然是由貪瞋癡三毒隨一而引起，惟最後都是由瞋心而圓滿。偷盜、邪淫、貪欲三項，由三毒隨一而發起，最後則由貪心而圓滿。妄語、離間語、綺語三者，是由三毒發起，最後也是由三毒而圓滿。邪見，是由三毒引起，最後是由愚痴而究竟。

在十惡業道當中，「思」，是心想要造作身語等惡業，這是思心所的作用，這個是業，而不是業道。「身」、「語」，它自行能造作，也可以先由思心所策發，然後造作出不善的行為，所以身語是思的實踐，或者說「作用的場所」。因此，若造作身語七業，就是屬於業，卻也是業道。「貪欲、瞋恚、邪見三者」，其本身是與思心所相應的煩惱，必須進一步由行動引發造業，這就屬於業道，而不是業。

寅二、輕重差別

卯一、十業道輕重

第二顯示輕重分二，一、十業道輕重，二、兼略顯示具力業門。

初中有五，例如殺生，由意樂故重者，謂猛利三毒所作。由加行故重者，謂或已殺生，或正或當，具歡喜心具踴躍心，或有自作或復勸他，於彼所作稱揚讚歎，見同行者意便欣慶。由其長時思量積蓄怨恨心已，方有所作，無間所作，殷重所作，或於一時頓殺多生。或令發起猛利痛苦而行殺害。或令怖畏，作不應作而後殺害。若於孤苦貧窮哀感悲泣等者而行殺害。

十業道的輕重差別，可由五方面—意樂、加行、無治、邪執、和事(對象)來判定。

下面以殺業為例，來說明業的輕重差別；其他九種黑業可依此類推。

一、由意樂故重：若殺生時的心理狀態非常強猛、熾盛，是由猛利的三毒煩惱所造下的殺業，則煩惱越盛，惡業越重。

二、由加行故重：對於已經殺了，或正在殺，或者將來準備殺的行為，懷著歡喜心和踴躍心，會使惡業變重。不論自己動手、或勸他人殺，對所作的殺業口中稱揚讚歎，或者見到造殺業的同行，心裏便歡喜興奮，都會加重殺業。另外，由長時間不斷思惟累積的怨恨所造作的殺業，而且是多次的、一再的行殺、殷重的造作，都屬於嚴重殺業。或者同一時間中殺害眾多生命；或讓對方遭受劇烈的痛苦後，再行殺害；或先使對方心中生起極端恐懼，無所依靠，像這樣先對受害者做種種不該做的事之後，才進行殺害；又或者無視於對方的孤苦貧窮、悲傷無助、與哀泣乞求等等，仍對其加以殺害。以上都是由於殘暴、恐怖、惡劣的加行，而導致殺業變得嚴重。

由無治故重者，謂不能日日，乃至極少時持一學處，或亦不能，半月，八日，十四，十五，受持齋戒。於時時間，惠施修福，問訊禮拜，迎送合掌和敬業等。又亦不能，於時時間，獲得增上慚愧惡作。又不能證世間離欲，或法現觀。

三、由無治(沒有對治)故重：平時不修善法，既不能每天持續，甚至不能花極少的時間來受持一個學處，而相續不斷地造惡；也不能在每半個月或每月的初八、十四、十五等齋戒日受持齋戒。在每天的任何時間裡，沒做布施修福、也沒有在身口上做一些問訊、禮拜、迎送、合掌、恭敬等善業。不能對自己的犯戒行為，隨時隨地生起猛利增上慚愧之心，懺悔自己所作的惡行。或者不能修證世間的厭離心，也無法證得出世間教法的清淨知解，以斷除煩惱。可以說由於完全不懂淨罪集資、對治惡業，致使惡業加重。

由邪執故重者，謂由依於作邪祠祀，所有邪見，執為正法，而行殺戮。又作是心，畜等乃是世主所化為資具故，雖殺無罪。諸如是等，依止邪見而行殺害。

四、由邪執故重：由於錯誤知見而造作殺生等邪行來祭祀，還執著自己的邪見為正法，而肆意殺業。例如認為畜牲等是造物主化現來給人使用的，所以殺害牠們並沒有罪。其它像這樣由於依止邪見而造作的殺業都屬重業。

P130L1~P131L1 由事故重~貪求利敬。

由事故重者，謂若殺害大身旁生，人或人相，父母兄弟，尊長委信，有學菩薩，羅漢獨覺，及知如來不能殺害，而以惡心出其身血。違此五因，為輕殺生。餘九除事，如其殺生，輕重應知。

五、由事(對象)故重：因殺害的對象不同而判定其之業重。殺害的對象如果是體型較大的旁生，業就比較重；殺害人、或已具人形之胎兒就更重。在人際關係中，若殺害父母、兄弟、尊長、出家眾、有學菩薩、阿羅漢、獨覺菩提，或者已知其為佛陀不能殺害，卻仍懷著惡心出其身血，這些罪業就是非常嚴重的。

除掉以上五種情況，其他的殺業較輕。

其他九種黑業的輕重業差別，判斷條件都可以比照殺生之例來判輕重。

由其事故重不與取者，謂若劫盜眾多，上妙及委信者。劫盜孤貧，出家之眾及此法眾。若入聚落而行劫盜，若劫有學，羅漢，獨覺，僧伽，佛塔，所有財物。

以下再就「由事(對象)故重」這一項為例，分別說明其餘九黑業的輕重差別情形。

由於事的緣故，使得偷盜罪業變嚴重，有如下情況：大量搶劫或偷盜貴重之物；或所盜財物，屬於信任自己的人所有。劫盜的對象是孤苦貧窮者、出家的修行人、特別是內道的修行人。或者進入村落搶劫、偷盜時，尤其搶劫有學聖人、阿羅漢、獨覺、僧眾、佛塔的財物，則罪業深重。

由其事故重邪行者，謂行不應行中，若母，母親，委信他妻，或比丘尼，或正學女，或勤策女。非支行中謂於面門。非時行中謂受齋戒，或胎圓滿，或有重病。非處行中謂塔近邊，若僧伽藍。

由於事的緣故，使得邪淫業變嚴重者，有如下情況：所謂行不應行中，即行淫的對象，若是母輩之人、自己母親、信任自己的人妻，或出家具戒的比丘尼、正學女、沙彌尼，則屬重業。非支行中，即不應行淫的部位是面門，以口行淫為重業。非時行中，即行淫的時間是對方受持齋戒、懷胎、或身患重病期間，則為重業。非處行中，即行淫的地點在佛塔附近、或在寺廟中，則為重業。

由其事故重妄語者，謂為誑惑多取他財而說妄語，若於父母乃至於佛，若於善賢，若於知友而說妄語，若能起重殺生等三而說妄語。為破僧故而說妄語，於一切中，此為最重。

由於事的緣故，導致妄語業變嚴重者，有如下情況：為了貪圖他人財物，多行詐騙而說妄語，對象包括父母、尊長、菩薩、乃至於佛陀；或對善良、有德之

賢士，或對知心朋友說妄語；以及對能引發後果嚴重的殺、盜、淫業而說的妄語；或為破壞僧團和合而說妄語。一切妄語之中，以破和合僧而說的妄語最為嚴重。

由其事故重離間語者，謂破壞他長時親愛，及善知識父母男女，若能破僧，若能引發身三重業，所有離間語。

由於事的緣故，導致離間語業變嚴重者，有如下情況：破壞他人長期以來的友好關係；或是破壞他人在善知識、尊長、父母、男女方面的關係；或者能破和合僧所說的離間語；以及能引發身體殺、盜、淫重業的離間語，都是離間語業中最嚴重的。

由其事故重粗惡語者，謂於父母等及餘尊長，說粗惡語，若以非真實妄語說粗惡語，現前毀罵，訶責於他。

由於事的緣故，導致粗惡語業變嚴重者，有如下情況：對父母、尊長等恩德田當面頂撞、說粗惡語；或以不真實的妄語，當面批評、毀罵、指責、喝斥。這些是粗惡語中嚴重者。

由其事故重綺語者，妄語等三，所有綺語，輕重如前。若諸依於鬥訟諍競所有綺語，若以染心，於外典籍，而讀誦等。若於父母親屬尊重，調弄輕笑，現作語言，不近道理。

由於事的緣故，導致綺語業變嚴重者，有如下情況：廣義來說，妄語、離間語、粗惡語都屬於綺語，而所有的綺語，皆依前面所說的標準判定其輕重。其他情況，譬如在訴訟、競爭時故意說的綺語；或以染著心，讀誦外道典籍等；又如在父母、親屬、尊長、善知識前輕浮賣弄，隨意說些不合理、無意義的話。這些都是嚴重的綺語罪業。

由其事故重貪欲者，謂若貪欲僧伽、佛塔所有財寶，及於己德起增上慢，乃於王等及諸聰叡同梵行所起增上欲，貪求利敬。

由於事的緣故，使得貪慾業變嚴重者，有如下情況：對僧伽、佛塔等三寶處所的財物生起佔有慾；對自己的功德生起增上慢；乃至於在國王等權貴政要前，或是在聰叡的智者、同參的道友處，生起增上貪欲，貪求名聞、利養、恭敬；這些都屬於重的貪業。

P131L1~P132L1 由事故重~極黑暗處。

由其事故重瞋恚者，謂於父母親屬尊長，無過貧苦諸可哀愍，諸誠心悔所作過者，起損害心。

由於事的緣故，使得瞋恚業變嚴重者，有如下情況：對父母、親屬、尊長、無過失的人、以及貧窮疾苦、可哀愍的對象起瞋恚心；或者對誠心前來悔過的人，仍然懷惡地生起損害心；這些屬於重的瞋業。

由其事故重邪見者，謂能轉趣謗一切事，較餘邪見此為最重。又謂世間無阿羅漢，正至正行，此見亦爾。與上相違是輕應知。

由於事的緣故，使得邪見業變嚴重者，有如下情況：由於邪見而誹謗一切真實因果、緣起法則，這是邪見當中最嚴重的。或者認為世間沒有阿羅漢、沒有正至正行的聖者，這也屬於嚴重的邪見。

如果與上面所說的狀況相違的，就屬於較輕的惡業。

《本地分》中說有六相，成極尤重。加行故者，謂由猛利三毒，或由猛利無彼三毒，發起諸業。串習故者，謂於長夜親近修習，若多修習善惡二業。自性故者，謂屬身語七支，前前重於後後；屬意三支，後後重於前前。事故者，謂於佛法僧諸尊重所，為損為益。所治一類故者，謂乃至壽存，一向受行諸不善業，未曾一次受行善法。所治損害故者，謂永斷除諸不善品，令諸善業離欲清淨。

《本地分》中也提及十業道的輕重差別，並說明無論是善業或惡業，以具備六種因相：加行、串習、自性、事、所治一類、所治損害，將會加重業報。

一、加行故重：凡由猛利三毒煩惱所引發的一切惡業；或由強猛的無貪無瞋無癡所發起的一切善業，都屬於重的業。

二、串習故重：由於日夜持續修習，以及長時間的不斷串習，不論對善業、或惡業的累積，都會導致業力強大。

三、自性故重：業的本性就有輕重之分。身語七業中，是前前支重於後後支，即殺業比偷盜為重、偷盜業比邪淫為重，邪淫業比妄語為重……以此類推；以意業三支來說，則是後後支重於前前支，即邪見惡業較瞋恚業為重，瞋恚業較貪欲業為重。

四、事(對象)故重：對佛法僧三寶及所有師長等功德田，所做的損害或利益，都是重業。

五、所治一類故重：這是指對於惡業，沒有修對治的緣故。在一生當中，一向造作各種惡業，不曾有過一次行持善業；因造惡不斷，累積惡業而成為重罪。

所治損害故重：修善能對治惡業，若能徹底斷除一切惡行，修習離欲清淨善法，則善業的力量就能增強變大。

《親友書》中亦云，「無間，貪著，無對治，從德，尊事所起業，是五重大善不善，其中應勤修善行。」其三寶等為具德事，其父母等為有恩事，開二成五。

《親友書》中也說：「造業當中，以不間斷、貪著、沒有對治、造業對象是功德田、及恩德田等這五項，會促使善、惡業的業報變重變大，所以我們在清楚了知之後，應該努力斷惡修善。」其中，三寶是具有功德的福田，父母和上師（法身父母）是具有恩德的福田，對功德田和恩德田，無論作善作惡，所作的業都是重業。這裏是把對象開立為「德」、「尊」二種，總共有五個項目列為重業。

寅二、輕重差別

卯二、兼略顯示具力業門

第二兼略開示具力業門分四。由福田門故力大者。謂於三寶，尊重，似尊，父母等所，於此雖無猛利意樂，略作損益，能得大福及大罪故。

十業道輕重的第二部分，是就具有重大力量的業門，分別說明其果報嚴重的原因。具力業門分四：

第一、福田門。由福田門導致業力重大。由於三寶、上師、尊長、父母等處，是我們的福田，因此無論對他們造善或造惡，即使沒有猛利的意樂，只是稍做利益或損害，就會獲致巨大的福業或罪業。

此復猶如《念住經》云，「從佛法僧，雖取少許亦成重大。若不與取佛法僧物，仍以彼等同類奉還。盜佛法者，即得清淨，盜僧伽者，乃至未受不得清淨，福田重故。若盜食物，當墮有情大那落迦，若非食物，則當生於諸獄間隙，無間近邊極黑暗處。」

就如《念住經》中所說：「從佛法僧三寶處，雖只盜取少許物品，也會構成重大罪業。如果盜取三寶之物，事後以同樣的東西奉還，有兩種不同情況。盜取佛法之物，奉還時罪業就算清淨了；但是盜取僧伽之物，如果對方不接受歸還，罪業就不得清淨，這是因為福田門力大的緣故。若盜取僧伽的食物，會墮入大

有情地獄；如果盜的不是食物，也會轉生在地獄和地獄的間隙之中，也就是無間地獄旁的近邊地獄等極黑暗的處所。」

P132L1~P132LL1 《日藏經》中～極無數量。

《日藏經》中特說犯戒，受用僧物少許，或葉或華或果，當生有情大那落迦。設經長夜而得脫離，復當生於曠野尸林，無手乏足諸旁生類，及無手足盲餓鬼中，經歷多年恆受苦等極大過患。

《日藏經》中特別提到，出家後若以犯戒身受用少許僧伽財物，即使只是葉、花、果等，也會墮入大有情地獄。經過長劫時間，即便從地獄中受完罪出來後，又會投生到荒無人煙的曠野或尸陀林，變成無手缺腳的旁生類，或者無手無腳又眼盲的餓鬼，歷經多年不斷受苦等等，有諸如此類的極大過患。

又說已施僧眾苾芻，雖諸華等，自不應用，不應轉與諸居家者，諸居家者，不應受用，罪亦極重。

《日藏經》中又說，已經供養給僧伽的東西，即使只是如鮮花等微量物品，自己不應該受用，也不應該轉送給在家眾受用。收到餽贈的在家眾不應該受用僧物，受用僧物的罪過也極為嚴重。

即前經云，「寧以諸利劍，割斷自支體，已施僧伽物，不與在家者。寧食熱鐵丸，火燄即熾猛，不應於僧中，受用僧伽業。寧取食猛火，量等須迷盧，不以居家身，受用僧財物。寧破一切體，貫諸大弗上，不以居家身，受用僧財物。寧入諸舍宅，火炭遍充滿，不以居家身，夜宿僧房舍。」

如《日藏經》中所說：「寧願以利劍割斷自己的四肢，也不要已供養給僧伽的物品轉送給在家人享用。寧願吞食燒熱的鐵丸，讓猛火熾燒自身，也不在僧團裡受用僧伽物。寧願取食量如須彌山這麼多的猛火，也不願以在家身，受用僧伽的財物。寧願被尖銳的大鐵又刺得穿腸破肚，也不要以在家身，受用僧伽的財物。寧願進入充滿火炭的宅舍被遍體燒燃，也不願以在家身，夜宿僧伽的房舍。」

又僧伽中，若諸菩薩補特伽羅，是極大力善不善田。《能入發生信力契印經》說：「設如有一由忿恚故，禁閉十方一切有情於黑暗獄。若有忿恚背菩薩住，云不瞻視此暴惡者，較前生罪極無數量。又較劫奪南瞻部洲，一切有情一切財物，若有輕毀隨一菩薩，亦如前說。又較焚毀

殃伽沙數諸佛塔廟，若於勝解大乘菩薩，起損害心，發生瞋恚，說諸惡稱，亦如前說。」

又僧伽當中，如果有已經發菩提心的大乘菩薩，是更強大的福田。《能入發生信力契印經》中說：「假設有人以瞋恚心，囚禁十方一切有情於黑暗牢獄；和有人因為忿恚，背對著菩薩說：『我不要看到這個討厭的人。』相比較，後者一瞋恚一位菩薩所造的惡業，遠遠超過前者，而且超過無量倍。」

又如劫奪南瞻部洲一切眾生的所有財物，和輕毀任何一位菩薩的惡業相比，也如前面說的情形一樣，後罪遠遠大於前罪。

又如焚毀多如恆河沙數的佛塔寺廟所生罪業，和對一位勝解大乘教法的菩薩生瞋恚心，然後損害他，說他壞話等相比較，也如同前面說的情形一樣，後罪遠遠大於前罪。」

《能入定不定契印經》說：「若剗十方有情眼目，由慈心故令眼還生，及將前說一切有情，放出牢獄，悉皆安立轉輪王樂或梵天樂。如次若於諸能勝解大乘菩薩，淨信瞻視及由淨信樂欲瞻視，稱揚讚歎，較前生福極無數量。」

《能入定不定契印經》中說：「若有人把十方一切有情的眼睛剗出；而另有善人以慈心將之復原，並且將前面所說被囚禁的一切有情放出牢獄，將他們全部安立在轉輪王或梵王安樂之中的這種功德；和仰望一位勝解大乘教法的菩薩，對他發起淨信心、愛樂心、及稱揚讚歎。兩相比較，後者的福報遠比前面善行的福報大無量倍。」

P132LL1～P134L1 《極善寂靜決定神變經》～進趣優勝。

《極善寂靜決定神變經》中亦說：「較諸殺害南瞻部洲一切有情，或盡劫奪一切財產，若於菩薩所修善行，下至搏食施諸旁生，而作障難，能生無量罪。」故於是處，極應防慎。

《極善寂靜決定神變經》中也說：「殺害南瞻部洲一切有情，或劫奪一切有情的財物；和障礙一位菩薩修善行相比較，即使這位菩薩只是要施給畜生一點食物，而你卻障礙他，後者所生的罪業是無量無邊的，遠遠大於前罪。」因此對於菩薩這個福田，我們要更加謹慎防護。

由所依門故力大者。謂如鐵丸小亦沈水，即彼成器雖大上浮，說智不智所作罪惡，而有輕重。

第二、所依門。

以造業者本身的身分，是居士、還是出家人，以及由於他的智慧或愚昧而導致業力有輕重之分。譬如，一顆鐵丸子體積雖小，丟到水裡會立刻沉沒；如果將它做成容器，體積雖大，卻能上浮。以此比喻智者和愚者所造的罪業會有輕重的差別。

此因相者，《涅槃經》說，諸愚癡者，如蠅粘涕不能脫離，雖於小罪不能脫離。由無悔心不能善行。由覆藏過，雖先有善為惡染污。故應現受異熟之因，變為極重那落迦因。又如少水投鹽一掬，則難飲用，或如欠他一文金錢，不能還償，漸被逼縛受諸苦惱。

這個原因，在《涅槃經》中說，沒有智慧的愚者造作罪業，就像蒼蠅粘到鼻涕便無法脫離，即使是對微小的罪業也脫離不了。因為愚者對過去已造下的惡業沒有懺悔心，日後又不能行持善業，由於覆藏自己的過失，雖然先前也積有一些善業，卻會被這個覆藏之惡所染污，以致罪業與日俱增，積久成重。由於這個因緣，導致本來只是在現世中應獲得輕微果報的因，卻轉變成後世墮入地獄極重果報的因。這種情形，就好比在少量的水中投入一把鹽，水就會變得難以入口。也可以比喻為原本欠他人一文錢，因無法償還，結果利上滾利，最後累積成大債，而被債主逼得走投無路，飽受種種苦惱。

又說五相，雖是當感現輕異熟，能令熟於那落迦中，謂重愚癡，善根微薄，惡業尤重，不起追悔，先無善行。

經中又說，由於五種原因會使得輕業轉成重業，讓原本只是在今生受輕微的異熟果報，轉變為來生墮入地獄的重大果報。這五種原因就是：愚癡深重、善根薄弱、惡業重大、造罪後不起追悔之心、先前沒有善行。

故說輕微是指智者，能悔前失，防護後過，不藏諸惡，勤修善法，諸惡對治，若不修此妄矜為智，由輕蔑門，知而故行，是為尤重。

所以，這裡說的罪業輕微，是指智者在犯下罪行之後，能對之前所造的錯誤心生追悔；進而能防護未來不再違犯；智者能坦誠發露、不刻意覆藏自己的過失；並精勤修習善法；勵力對治惡業。若不能修這五種內容，還妄自以為自己是智者，這是輕蔑業果和經義，明知故犯，將使惡業轉為更深更重。

《寶蘊經》亦說：「三千所有一切有情，皆入大乘，具輪王位，各以燈燭器等大海，炷如須彌，供養佛塔，其福不及出家菩薩，於小燈燭塗以油脂，持供塔前，所得福德百分之一。」此中意樂，謂菩提心及其福田俱無差別，然所供物，殊異極大，是所依力極為明顯。

《寶蘊經》中也說：「如果三千大千世界所有的有情都趣入大乘，而且具有轉輪王的地位，他們各自以量如大海般的燈燭器、如須彌山高的燈炷，一起來供養佛塔，這個福德還不及一位大乘出家菩薩，手持一盞塗著薄脂的小油燈供養佛塔，前者所得福德比不上後者的百分之一。」

這個內涵說明，前面二者在供養時的意樂相同，都是發菩提心的菩薩；福田相同，都是供養佛塔；所供之物有極大差別，前者供養了無量無數的大燈燭等，後者只供了一盞小油燈，為什麼福德反而懸殊有別？這就是因為所依身不同，前者是在家身，後者是出家身，以出家身為所依，其業力之輕重差別非常明顯。（出家人是三世諸佛的清淨幢相，有很大的功德）

由是道理，則無律儀與有律儀，同是有中，具一具二具三之身，修行道時，顯然後較於前前，進趣優勝。

由以上的道理，我們了解所依身如果是不具戒體和具足戒體相比，其造業力量差別很大；甚至所依身受持幾種戒律，受持愈多愈殊勝；還有具足不同戒體，造業的力量也不同。如果所依身「具一」，即具有別解脫戒一種律儀（包括在家居士五戒、沙彌戒或比丘戒）；或「具二」，即具有別解脫戒，和菩薩戒兩種律儀；「具三」，是具有別解脫戒、菩薩戒、和密乘戒三種律儀；在修道的進程上，顯然後較於前前來得優勝。

P134L1～P135L1 如諸在家～地獄經爾劫。

如諸在家修施等時，受持齋戒律儀而修，與無律儀所修善根，勢力大小，亦極明顯。

又譬如在家眾修布施等六度學處時，有受持齋戒律儀，和沒有受持齋戒律儀，他們所修的善根差別也很大，這就是具戒者所依力大的緣故。

《制罰犯戒經》說，較諸世人，具十不善，經百歲中，恆無間缺所集眾惡。若有比丘毀犯尸羅，仙幢覆身，經一日夜，受用信施，不善極多，亦是其所依門中，罪惡力大。

反之，具有戒體者，若犯罪行，其罪業也較普通人重很多。《制罰犯戒經》中說，比如世間人在百年中不斷造作十不善業，所累積的罪惡，與一個戒律不清淨的比丘，身穿袈裟，卻受用信眾供養一日夜的罪業相比，後者的罪業遠比前者來得嚴重，這也是由於所依門力大的緣故。

《分辨阿笈摩》亦云：「寧吞熱鐵丸，猛燄極可畏，不以犯戒身，受用國人食。」通說犯戒及緩學處。敦巴仁波卿云：「較依正法所起罪惡，十種不善，是極少惡。」現見實爾。

《分辨阿笈摩經》中也說：「寧願吞食燒紅的熱鐵丸，忍受可怕的熾火烈焰，也不要犯戒身，受用信眾供養之物。」此處說的犯戒身，包括違犯戒律與消極的怠忽學習戒律。敦巴尊者說：「與出家人持戒後所造的惡業相比，在家人所犯的十惡業，算是極輕微的。」現在看這個意義確實是如此。

由事物門故力大者。施有情中正法布施，供養佛中正行供養，較諸財施財物供養，最為超勝，此是一例，餘皆應知。

第三、事物門。

由事物門而導致業力重大，此指上供下施的一切事物中，由所施事物的差別而有業力輕重的差別。譬如，以布施來講，正法布施為最殊勝的布施；供養三寶，以依教奉行的正行供養比其他一切的財施更殊勝，是最好的供養。這只是一個例子，其餘的差別可以類推。

由意樂門故力大者。《寶蘊經》說，較三千界一切有情，各建佛塔，量等須彌。於此諸塔，復經微塵沙數之劫，以一切種可供養事，承事供養。若諸菩薩不離一切智心，僅散一華，其福極多。如是由其攀緣所得，若有勝劣，及緣自他利益事等意樂差別。

第四、意樂門。

造業者以什麼樣的意樂來造業，會決定所造業力的大小。《寶蘊經》中說，譬如，三千大千世界一切有情，為了求自身利益，各自建造量同須彌山的佛塔，又在這些塔前，經無量劫的時間，以一切最殊勝物品作承事供養。另有一位不捨離菩提心的菩薩，只是在塔前供養一朵花；二者相較，後者所得的福德，比前者多很多，原因就是他們的意樂有差別：以二者在追求所得果位上，會因緣著現世、解脫、還是究竟佛果等，而有勝劣的差別；還有追求的目標，是為自利，還是利他，所緣動機不同，也會造成果報差別。

此復由其強盛微弱，恆促等門，應當了知。又於惡行，若煩惱心，猛利恆長，其力則大，其中復以瞋力為大。《入行論》云，「千劫所集施，供養善逝等，此一切善行，一恚能摧壞。」

此外，我們應該了知，由於造業時的心力有強弱、或時間有長短，也會影響業力的差別。若是在造惡中，內心生起強猛的煩惱，而且是長時間的造惡，其惡

業力就很強大；其中又以瞋恚心的力量最大。《入行論》中說：「以千劫時間修布施、供養佛等所累積的一切善行，只要一念瞋心，就能毀之殆盡。」

此復若瞋同梵行者，及瞋菩薩較前尤重。《三摩地王經》云，「若互相瞋恚，非戒聞能救，非定非蘭若，施供佛能救。」《入行論》中亦云，「如此勝子施主所，設若有發暴惡心，能仁說如惡心數，當住地獄經爾劫。」

另外，若起瞋恚心的對象，是學法的同行，尤其是菩薩，則其業力會比前面所說的惡業更重大。《三摩地王經》中說：「如果同修之間互相瞋恚，所造的惡趣異熟果報不是靠持戒、多聞；禪定、住寂靜處；以及廣修布施、供佛等善行可以補救的。」《入行論》中也說：「對一位已經發了菩提心的菩薩，若是生起暴惡心，世尊說起心有多少剎那，就會在地獄長住多少劫。」

寅三、此等之果

P135L2~P136L1 第三其果~及全無果。

第三其果分三。

十業道的果報，分為異熟果、等流果和增上果三種。

異熟果者。謂十業道，一一皆依事及三毒上中下品，有三三等。

第一、異熟果。

在十惡業道當中，每一種惡業的果報都可以依照造業對象、及造業時貪瞋癡心力的強弱，而各自區分為上品(最重之業)、中品(中級之業)和下品(較輕之業)，會分別感得地獄、餓鬼、畜牲三種異熟果報。

《本地分》說，此中上品殺生等十，一一能感生那落迦，中十一一感生餓鬼，下十一一能感旁生，《十地經》說，中下二果與此相違。

《本地分》中提到，十種惡業中，不論是從殺生一直到邪見，只要它的業力是屬於重的上品類，就是感生地獄道；中品類會感生餓鬼道；下品則感生畜生道。但在《十地經》當中，將中、下品惡業的異熟果顛倒過來，也就是說，中品惡業會感生畜生道；下品惡業則感生餓鬼道。此與前說略有不同。

等流果者。謂出惡趣，次生人中，如其次第，壽量短促，資財匱乏，妻不貞良，多遭誹謗，親友乖離，聞違意聲，言不威肅，貪瞋癡三，上品猛利。

第二、等流果。

以十惡業墮入惡趣，即使(異熟)果報窮盡後轉生為人，然而業的力量還在，會繼續感得等流果報。等流果又分為造作等流果、領受等流果。

依十惡業的順序，先說殺生業：以前造了殺業，令人壽命減短，所以今世自己也會承受壽命短促的果報，這就是領受等流果；偷盜業會感得資財匱乏的領受等流果；邪淫會感得妻不貞良；妄語業會感得多遭誹謗；離間語業會感得親友乖離；粗惡語則會感得常受惡聲和忤逆；綺語業則感得言不威重；而由三毒造惡，會感得增上猛利的貪欲、瞋恚、和愚癡。

《諦者品》及《十地經》中，於其一說二二果，謂「設生人中，壽量短促多諸疾病，資財匱乏與他共財。眷屬不調或非可信，妻有匹偶。多遭誹謗受他欺誑。眷屬不和，眷屬鄙惡。聞違意聲，語成鬥端。語不尊嚴，或非堪受無定辯才。貪欲重大不知喜足，尋求無利或不求利。損害於他，或遭他害。見解鄙惡，諂誑為性。」

《諦者品》與《十地經》中，說得更詳細具體。對十惡業中的每一種黑業，都說了兩種領受等流果：「如果投生人道，殺生業會感得壽命短促、多患疾病；偷盜業會感得資財匱乏、對財物沒有自主權，被迫與他人共有；邪淫的領受等流果是眷屬不和睦或不值得信任、妻子外遇；妄語的等流果是常遭誹謗、受人歧視欺騙；離間語則感得親友乖離、彼此嫌惡；粗惡語的等流果是常聽到忤逆惡罵、說話容易引發事端；綺語會感得言無威信、說話無人理睬，沒有辯才以至於不易說服別人；貪欲的等流果是貪念強猛、不知喜足、就算是沒有利益的事照樣有貪求欲；瞋恚將感得經常作意損害他人、或遭人損害；邪見會感得見解粗鄙顛倒、性好諂曲欺誑。」

諸先尊長說縱生人中，愛樂殺生等事，是造作等流果。前所說者，是領受等流果。

所有祖師大德都說，縱使這一世轉生為人，由於串習力的緣故，惡業的等流習氣會延續至今，例如過去喜好造作殺生的惡業，這一世不待學習，還是會喜好造作相同殺業，這是過去所留下來的習氣使然，稱為造作等流果。前面《十地經》等提到的例子，則是領受等流果。

諸主上果或增上果者，謂由殺生，能感外器世間所有飲食及藥果等皆少光澤，勢力，異熟及與威德，並皆微劣，難於消變，生長疾病。由此因緣，無量有情，未盡壽量，而便中天。

第三、主上果或增上果。增上果一般偏屬於共業，也就是由造作者的業報慢慢成熟在外器世間的環境上。

譬如，殺生業所感得的增上果，是指將來所投生的環境，無論飲食、醫藥、果實等都少光澤，其功能、特性與效果都很差，且難以消化，食用後還容易生病。由此緣故，無數的有情壽量未盡，就中途夭折。

不與取者，謂眾果尠少，果不滋長，果多變壞，果不貞實，多無雨澤，雨多淋澇，果多乾枯及全無果。

偷盜業的增上果，是會感得所處環境的衰敗；例如會感得作物收成減少，或不成熟，或多病蟲害，或結實不良。不是遭逢乾旱，就是鬧水災，果實乾枯稀少，甚至完全不結果。

P136L1~P136LL6 欲邪行者～非皈依所。

欲邪行者，謂多便穢，泥糞不淨，臭惡迫迮，不可愛樂。

邪淫者感得的增上果，是感生的環境骯髒污穢；多泥糞便穢，污染不淨，臭惡恆生，狹窄逼迫等讓人厭惡的地方。

虛妄語者，謂農作行船，事業邊際，不甚滋息，不相諧偶，多相欺惑，饒諸怖畏，恐懼因緣。

妄語的增上果，是指所感生的環境，不論從事農務、行船、甚至各種行業都無法獲利、興盛；工作夥伴不和合，互相欺騙，整天提心吊膽，最終的結果都令人挫折、失望、恐懼。

離間語者，謂其地處丘坑間隔險阻難行，饒諸怖畏恐懼因緣。

離間語的增上果，是感得所處的環境，多屬山丘坑坎，高低崎嶇，處處險阻難行，讓人害怕、恐懼之地。

粗惡語者，謂其地所多諸株杌，刺石礫瓦，枯槁無潤，無有池沼，河流泉湧，乾地鹵田，丘陵坑險，饒諸怖畏恐懼因緣。

粗惡語的增上果，是會感生在樹木枯槁、充滿荊棘、瓦礫土石，一片荒蕪的環境；沒有池沼的潤澤，沒有泉湧的河流，鹽份過高的山谷丘陵，致使土地貧瘠無法耕作，地勢不便且險阻，到處充滿令人怖畏、恐懼的因緣。

諸綺語者，謂諸果樹不結果實，非時結實，時不結實，未熟似熟，根不堅牢，勢不久停，園林池沼，可樂極少，饒諸怖畏，恐懼因緣。

綺語的增上果，是會感生在果樹不結果，或非時結果；所結果實外熟內澀，無法食用；樹根不牢，不能長久存活；缺少綠意園林，也無清涼池泉的一個讓人喜樂少，恐懼多的地方。

貪欲心者，謂一切盛事，經歷一一年時月日，漸漸衰微唯減無增。

貪欲業所感得的增上果，是擁有的一切圓滿盛事，隨著時間，年年、月月、日日，慢慢都走向衰微，只有減損，沒有增盛。

瞋恚心者，謂多疫癘，災橫擾惱，怨敵驚怖，獅子虎等，蟒蛇蝮蠍，蚰蜒百足，毒暴藥叉諸惡賊等。

瞋恚業的增上果，是感得投生到瘟疫、瘴癘流行，災害、橫禍頻擾的地方；那些地方多戰爭、怨敵；多獅虎等猛獸、蟒蛇、蠍子、蜈蚣等毒虫出沒；乃至於出現毒暴的夜叉、非人、及惡賊侵害等惡相。

諸邪見者，謂器世間，所有第一勝妙生源悉皆隱沒，諸不淨物乍似清淨，諸苦惱物乍似安樂，非安居所，非救護所，非皈依所。

邪見的增上果，是其感得的世界，所有最殊勝、最好的、可以用來資養眾生生命的東西漸漸隱沒消失；種種不淨物，乍看起來像是清淨的；令人引發苦惱的東西，乍看起來卻以為是安樂的；這樣的環境，絕非遠離輪迴的安居處，也不是能得到救護之所，更不是身心能皈依的地方。