

達賴喇嘛文集 ⑥

# 慈悲與智慧之旅

—2001 達賴喇嘛第三次蒞台弘法

第十四世達賴喇嘛 講述  
見悲青增格西 中譯

། འོད་གཞུང་གི་མཉམ་སྲུ་ཚང་དོན་གཅོད་ཁང་ནས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會 印贈



# 目 錄

序----- I

般若波羅蜜多心經----- 1

佛子行三十七頌----- 105

三主要道----- 201



# 序

藏傳佛教延續了聖地印度那爛陀寺的清淨法脈，也是最完整地傳承了大乘顯密法脈的殊勝教法。

西藏人相信，雪域西藏是觀世音的教化之地，雪域藏人則是觀世音的教化之民。而被西藏人稱爲「如意寶」的達賴喇嘛，則被認爲是觀世音爲教化衆生、乘願而來到的幻化之身，是慈悲與智慧的具體顯現。

由於台灣信衆的殊勝業報和因緣際會，十四世達賴喇嘛有機會兩度蒞臨台灣，升座講說佛陀經義，宏傳慈悲利他的菩提心要和空性正見等，其法喜盛況歷歷在目，其義理闡釋餘音繞樑，法脈種子業已深植人心。

光陰荏苒，達賴喇嘛自 2001 年二度蒞臨台灣，至今已逾七年多，雖然期間達賴喇嘛幾次提到意欲訪台弘法，但由於西藏現狀的牽制久未如願。

遺憾之餘，我們以『達賴喇嘛文集 6』的方式，再版了達賴喇嘛第二次來台弘法的內容彙編，希望給有需求的信眾和朋友們，提供一個了解佛法基本義理及達賴喇嘛慈悲利他精神的管道，以饗讀者。

**達賴喇嘛西藏宗教基金會**

**董事長達瓦才仁**

藏曆 2135 年、西曆 2008 年 7 月 6 日

## 【譯者序】

第十四世達賴喇嘛，是藏傳佛教的精神領袖，更是全球崇敬的佛法成就者。尊者精通西藏佛法中各教派的法教，主張以和平方式為西藏爭取宗教與文化的尊重與自由。這麼多年來，尊者不辭辛勞的將藏傳佛教遍傳全球，為的是讓佛法種子遍植有情心間，潤澤有情的心。

達賴喇嘛西藏宗教基金會特別規畫，以中文出版尊者重要的法教，本人有幸擔任翻譯，將藏文直譯為中文。由於許多人的協助，尊者法教才能順利的以影片及文字記錄下來，且以 DVD 及書籍的型態出版，利益芸芸的衆生。對於他們，想要表達最深的謝意。尤其是協助字幕打字的曾

德華師姐，以及核稿編整的敦珠措嫫師姐。

願以翻譯一系列的尊者法教之功德，  
迴向一切如母有情。衷心祈願一切有情衆  
生，因聞法脫離生死輪迴，到達智慧的彼  
岸。

見悲青增

2008-07-06



# 般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄，舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是，舍利子，是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減，是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界，乃至無意識界，無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡，無苦集滅道，無智亦無得，以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃，三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提，故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅揭諦，菩提薩婆訶。

## 思維聞法的勝利

### (1) 若未聽聞時，不知善惡法

如《聽聞集》：「由聞知諸法，由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」佛陀揭示出了「聽聞」的重要，不論是法與非法；暫時及究竟，乃至利益及損害等內容，都必需依賴聽聞，否則是無法自然就懂得的，也就是說，如何對法與非法等做出正確的取捨與行止，都需依賴於聽聞。

### (2) 由聽聞而能持戒

在聽聞的基礎之上，應以斷除十惡的梵行爲根本，進而受持居士戒或別解脫戒。而以出家戒來講，也要由沙彌戒漸次入於比丘戒的取捨。總之，若能實踐出家比丘、比丘尼的律儀，將能夠斷除許多傷害他人的行爲。

### (3) 由聽聞而能得定

了解掉舉及昏沈等過患會導致內在的散亂，同時要認識它們的對治。如何依止

正念，讓心中的散亂得到寂靜，於心中產生空樂無別，心一境性的三摩地。此中「由聞遮諸惡」所斷的惡是指須遣除於所緣境散亂的過失，讓心得到空樂無別，心一境性的三摩地之寧靜。

#### **（4）由聽聞而能通達無我慧，獲證涅槃**

「由聞得涅槃」由於輪轉三有的因素是人我執，因此，需要認清無明我執，同時以其正對治「無我空慧」來斷除。獲得無我空慧，首先需透過聽聞，從而生起如性空般、如理的見解；接著，一再思維所聞義，直到生起決定的思所成慧；再一心串習決定義，而證得止觀雙運的無我慧三摩地，繼續串習時，即能現證空性，證得涅槃。

#### **（5）世出世法都需依聽聞**

不論是入世或出世，聽聞都是不可或缺的。眾所周知，舉世間都很重視學習，世界任何角落也都很重視知識，而在台灣

亦有很高的知識水平，這點非常的好。

### **世間的知識著重於外在物質**

過去，世上衆人認知的知識，主要是增進外在物質的發展，多與五根之樂有關，亦可說是以此爲目標而學習的相關知識。

### **內心的安樂要在心上尋求**

直到現在我們才注意到，世間所學習的知識並不足夠；倘若內心層次沒有提升，而只是追求物質的增長，是無法除去我們內心真正的困難。近來漸漸對此有所覺醒，因此，轉而開始尋求內心的寧靜，讓不調順的心，得到調順；不寂靜的心，得到寂靜，轉變成探索心識的層次。於此思維時，調心唯一的方法，除了由內心尋求方便外，外在的方法是無法調伏內心的。

### **透過宗教尋求更高層次的調心**

在各種調心的方法中，有「宗教」領

域的層面。當然一般調順的心，不見得要具備宗教的修養；即使沒有宗教的修持，也能成爲賢善之人，過著美好和諧的人生。但不可否認的，一切的宗教，都在努力尋求更高層次的調心與過著美好人生的方法。

### 引論說明佛教調心的三種層次

其中佛教調心的方法如上所說，聖天菩薩亦云：「先遮止非福，中間破除我，後斷一切見，若知爲善巧。」

#### （1）遮止有害惡行

調心首要之務在於戒除過失。如何戒呢？由煩惱所生的行爲，稱做惡行；而有害於他人的行爲，叫做惡業。戒止這種有害行爲，是爲第一層次。

#### （2）遮止輪迴之因

此外，不僅只是非福業，凡福業及不動業，也都屬於能生輪迴，亦是有爲之因，

因此也要遮止才行。遮彼能斷根本煩惱，爲了讓煩惱不再存在，需要由生起能對治的無我空慧，來遮止煩惱的根本「無明我執」，此爲第二層次。

### **（3）爲行利生事，盡斷一切障**

第三層次，若單僅是爲了自己個人還不夠，更要爲無量無邊的有情而成辦利益。因此，自己得對一切的所知不陌生。若未證得一切智，就只能夠做片面的利他；因此要斷除一切智的障礙，這種障礙稱爲所知障。所以要以具一切方便、圓一切見地的方式，來修無我慧，也就是要以殊勝方便所攝的空慧，來斷除障礙。

### **歸結智者以趣能斷一切障之道三種學故**

倘若了解這種情況，而做有次第的修行，即稱爲智者。因此，真正能斷除我們心中障礙的，是透過止觀雙運得到的修所成之空慧。

## 調心分「能斷」及「能壞」

對治有「能斷」及「能壞」二種。

### (1) 能壞對治

對治貪要修不淨，對治瞋要修慈心；這種對治稱為「能壞對治」，能壞意指能夠減弱貪瞋的剛強度，或減弱貪瞋力量的一種對治。

### (2) 能斷對治

此外，若是要根本的滅除貪瞋，則非無我見不可，所以此見稱為「能斷對治」。根本上，一定需要由一個現觀無我真實慧的止觀雙運，而做正對治。

## 調心須透過聞思修漸次修習

為能產生「修所成慧」，必須以「思所成慧」對所修義一再地觀察思維得到決定不可。然要產生「思所成慧」，又非得透由聽聞，從而通達所思義才行。要實踐修習，須有實踐修習的教授，所以「講說」及「實

踐」雙運是非常重要的。

### (1) 引證論典聞思不應偏廢

世親阿闍黎在《俱舍論》中說：「佛正法有二，謂教證為體，有持說行者，此便住世間。」此處談到，佛陀的正法有「教正法」與「證正法」二者。所謂「證正法」是指我們心相續所領受的，要能生起如「教正法」感受之證法。至於心中會生起怎樣的領受？需要怎樣的所緣？所緣是如何？相要如何？能對這一切有所認識並能作出抉擇的教授，即是「教正法」。佛陀的正法，需要依著教正法而生起證正法。因此，若實踐者說實踐不需要聽聞，這是錯誤的。同樣的，聽聞者若說只要聽聞即可，這也是不對的。聽聞的目的是為了修行，因此聽懂後即應修行，聽聞與修行必須相輔相成，這是非常重要的。

### (2) 引賢智為證，說明解行不應偏廢

我們印度的大護法當中，如出自那爛



陀寺的龍樹父子與無著兄弟等，是偉大的智者與大行者，彼等解行二者皆圓滿具足。如上所說，龍樹父子等並列為八十大成就者之中。此中有許多位大成就者，都在那爛陀寺等大學府學習圓滿獲得很高的成就。當然這八十位大成就者當中，也有部份成就者，並未經過那麼廣大的學習；即使沒有學習很廣博的典籍，但仍能在這樣的情況下，護持法幢，而獲得很高的成就法幢。以西藏而言，不論是薩迦、格魯、寧瑪或噶舉等諸多成就者中，有許多是圓滿地學習印度那爛陀寺的傳統，從而修行、實踐，終究成辦解行雙全的大成就果。

### 引導調心方式分個別與整體二種

此外護持法幢者當中，不分薩迦、格魯、寧瑪或噶舉，也會出現一些在經論上並無很大的學問，主要是憑藉實踐修持而得到成就。我們護持佛法，引導入修行道

的方法，有教法整體的引導方式，及個別  
的引導方式兩種。

### **(1) 整體的引導方式**

傳承自那爛陀寺，二聖六莊嚴等注疏，係以教法整體引導的方式，透過教理的思察、抉擇，而後證達整體之佛道。

### **(2) 個別的引導方式**

誠如前言，八十大成就者中，有未具如整體教法般廣宏的思擇理路，而仍獲得大成就的行者。他們是透過一位具量上師的攝受，經由他的攝受，雖然沒有廣博的學習，亦未曾學習大論經典。但因師長當下給予教授，直接給予佛子意趣，確實是有這樣的引導方式，此稱為個別的引導方式。

### **(3) 二種引導方式在印藏及漢地都有**

在印度和西藏都出現過這種如整體道次的修行，及個別引導實踐的情況；大中國亦有以聽聞經論，與單只以禪修修持的

行者，佛陀的追隨者當中，這兩種方式都有。

#### **(4) 整體的引導依於圓滿的經論，人人合適；個別的引導須應機應緣**

整體的方式係以典籍之引導，而對破除違品，如破除無知、邪知及疑惑等等，做清楚明確的說明。因此學習如是典籍而修持，沒有太大修錯的危險。個別式的高深教言，若由具量師長的經驗，直接傳授佛陀意趣，也沒有危險；若非如此，單單修持個別引導的教言，會有多一些走錯的危險。因此我們護持佛陀教法時，通常要用整體的引導方式來引導，此至極重要。有些藏人或漢人平常並不怎麼重視學習佛法，卻反而非常崇尚灌頂。說實在的，如果不知道怎麼修，很難得到灌頂的；此外傳灌頂的人，也要具備資格，只是藉著灌頂用的寶瓶等法器，是很難給予灌頂的。

## 應決心發起聞法勝利的勝解

我們必須要重視學習，這是非常重要的。平常我傳時輪金剛所努力的目的是藉著時輪的前行來介紹佛法。我認為這很重要，時輪金剛名氣大，能夠聚集很多群眾。爲了聚衆，才傳授時輪，主要重點是藉這個機會，爲希求佛法而來的大衆介紹佛法。有時，我說傳時輪，目的是爲著傳授教法，可是弟子們比師長更聰明，不來參加前行，直接來受時輪灌頂；雖然我藉傳大灌頂之名，行介紹佛法之實，但是弟子們更聰明，不參加前行，說這不需要，直接來受灌頂就好。我們有這些的錯誤，不認爲學法有什麼重要的，介紹佛法也沒人重視，但有灌頂就會來，這是我們不具相，才有這些錯誤。

### （1）對佛法的信心要由聽聞而起

因此，今天稍後有觀世音沙壇城灌頂。前行主要講典籍《般若心經》，雖然你

們聽得很辛苦，而我介紹佛法也講得十分地口乾舌燥；但是如果大家能夠明白，就能重視學法。先要了解，若有了解的信心，真的很好，了解原因的信心，這種信心不會變，能紮得很深。以我的經驗而言，小時不太了解佛法時的信心，及現在稍微了解佛陀深廣教法，稍微有一些領受時，產生了對佛陀難以言喻的信心。信心並不會隨著年齡的增長而變大，而是要經過學習，對佛法有些許的了解，聽懂了，才會生起了解原因的信心。因此說是我的經驗也好；總之，學習佛法非常重要。

## （2）即使是密法也要依於聽聞才能契入

不要因為要修行密法，就匆匆忙忙的去修持了。要能重視共學道，對共學道越深入，才越能契入密續的實踐；沒有共學經驗的人，要經由灌頂而生起證悟是非常難的。若瓶子放在頭上，就能輕鬆的產生證悟，那給貓灌頂，大概貓也能開悟，若

是很有證悟的人，對境雖是狗貓，但是因自己的業緣及祝願，非常的緣起、非常的成熟，可能是會出現一些特殊的情況。若不然，自己什麼都不用思維，僅憑灌頂的力量就能得到解脫，這是不可能的。

## **心經屬三藏之般若部**

《心經》屬佛說殊勝無上、無等等之般若部。

## **別講三轉法輪與般若之關聯**

### **(1) 初轉法輪宣講的滅諦，要由通達空性而善決了**

西藏佛法小乘、般若與密續乘中，佛陀首先講四聖諦法，接下來二轉法輪，佛說四諦中的滅諦。何為滅諦？要由般若經所開顯的深奧空性，而抉擇了解滅諦，若好好了解空性，即能生起能得滅諦的決定心。

## (2) 二轉法輪以般若實相，抉擇闡述滅諦

因此，第二無相法輪或般若典籍，我想應該是在抉擇說明四諦中的滅諦。滅諦的關鍵點要以空性了解。在談空性最極細微情形時，名言法會變得非常的清楚，當善達諸法如所有時，就能馬上了解並看到它的顛倒執。因此只要了解空性，也就能輕易地認識粗細煩惱。換言之，即能如理通達究竟道諦，從而能夠生起滅諦。

## (3) 三轉法輪講般若之方便

三轉法輪整體的內容主要是解釋般若深奧密義的《解深密經》，其不堪受《般若經》色到遍智的一切法皆自性空的講法，或者說是為有墮斷邊危險的人，而解釋經典之意趣，《解深密經》為如上所講之典籍。此外還有慈氏菩薩所造《上師相續論》的根本經典《如來藏》，經中所宣講的道諦，詳細解說空慧自性光明的情況。因此若以譬喻來說明三轉法輪的情形，成就遍

智的無上道，就如同到達山頂，登上山頂雖非一蹴可及，但是越走越高時，便知道能到達山頂無疑。

#### **(4) 修密要依初、二轉法輪之般若慧**

除佛陀在初轉及二轉時講的空性，密續亦再無其他的空性。

#### **(5) 般若含攝隱義道次與顯義空性**

顯義上是講空性，與此同時講隱義，而隱義所講的內容，會更接近整體密續，特別是無上密時所宣講的了義、不了義以及隱義等部份。第三轉法輪演譯出的心性光明，特別開啓了無上密續所標的本然光明之初門。因此般若典籍也可以如密續般的來作解釋，實踐般若者當中亦有相續成熟，可以如理如法的依無上密續修行的。

#### **總標所開顯的範圍**

今天介紹你們漢地平常所唸誦的《心經》，其兼攝顯義空性及隱義現觀；先講顯



義空性，接著講隱義現觀，應該可以分次地講。

### 總說有爲諸法無自性

漢譯本似乎沒有緣起的部分。「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」是講空性義理。對利根沒有別別細分，而說五蘊等一切諸法爲自性空，意即修般若時要觀自性空。有爲法皆由五蘊所攝，以因緣和合產生利、害的法，主要是有爲法。由觀其有自性，生起了有自性的疑惑，而主要的疑惑是因爲有爲法，有生滅、利害等相，因此認爲並不是我們想要怎樣就能怎樣，一切皆非由心所造，無法想怎樣就怎樣。換言之，若非有自性，無法有因果。能生所生及利害等事都是由此產生的；類似是「並非由心造作，而是物質本性有自相」的疑惑，也因此就講到五蘊等有爲，這些直接有利害關

係，讓我們產生一定是有自相或真實的疑惑，其實卻都是毫無自性的。

### 說明無自性的理由

依於他者，即是需要依賴其他的條件而有。依與不依是直接矛盾的，所以只要依靠他而有，就不可能有不依他的自主。因此，如果認為「因為緣起，所以是實有」，即會完全與事實相違背，因為既然是緣起，就要依賴他緣，觀待眾緣才能生起，依與不依是矛盾的，因此只要是緣起的任何法，都不可能不依他，或不靠他緣而能自己產生。

### 引證經論

因此，龍樹菩薩在《中論》中說道：「何者是緣起，說彼是性空，彼是所安立，唯彼是中道。」

## 因緣起講性空、由性空知緣起

什麼才是中觀智者講的空性呢？空性並非指尋而未獲、找不到。以中觀的觀點，空性即緣起義，任何緣起的本質是性空；或者說，一切緣起的本質都是自性空，任何的自性空，都是依緣施設、依緣假立，也就是依靠他緣而成的。總之，是因緣和合而假立，因假立而存在，是假有，並非物質本身真實自主的存在。然而，也不是因為依因緣假立，就不存在、就沒有了，現象還是存在、還是有的。

## 緣起性空，遠離二邊

因此既斷除了虛無的斷邊，也斷除了自相有的常邊。雖然自性無，但仍存在唯名假有。因此，中觀講的空，是緣起義，依緣而生、依緣假立，是依緣假立的假有，並不是沒有，亦非自性有，是這樣的意思。

## 實事師詰難中觀是斷見者

在《中論》中，實事師對中觀師說，你們說一切法非實有，是毀謗了一切法的因果，如此是無法安立四諦及業果的，你們講一切法自性空，所以你們是斷見者。

## 斷諍：無自性才能安立基道果

對於這些詰難，龍樹菩薩回答說：如果好好的思維安立緣起為假有的理由，就會了解緣起才可以完善正確地安立因果，若不承許緣起是假有，反而以為緣起是自性有、是實有，則無法安立基道果三相。承認自相有的實事師詰難「你們中觀宗是斷見者」時，回答道：唯有依緣、唯名而有的緣起，才能毫無矛盾的建立基道果。能令我們對對境直接產生強烈的得失等種種相，這種堅不可摧的能生所生相，都毫無自性可言時，那麼沒有得失等諸相差別的無為法，將更沒有自性可言了。

## 引證

因此龍樹菩薩說道：「有爲既不成，無爲如何成。」

## 假五蘊安立的我，自性無

觀五蘊亦自性皆空，也有另一層意涵。依於五蘊之安立處，心中現起「我」的想法，內心現起取蘊而有所謂的我，再由我而產生我所。因此，由五蘊安立、由五蘊成立的我及我所亦自性空。爲什麼呢？安立處五蘊不是自性成立。既然安立處沒有自性成立，那麼依他安立的我，也就沒有自性可言，我既然不是自性有，我所也就沒有自性。如此推究，造業者、受苦者，都沒有自性，我的受用蘊等法也無自性。總之，基無自性、道無自性、果也無自性，即使自性空本身的空也無自性。

## 引證並剖析空性本身亦無自性

《中論》說：「若有少非空，空亦唯少有，若無少非空，空亦如何立。」如是所

說，整體上若有少許的不空，則空性本身亦可以是實有，話雖如此，唯一切法的成立都無有自性、無有不空，因此，空性也無法有自性，空性本身也屬於假名安立，因此，空性本身亦自性空。這麼慎重的講，是因為我們雖然承許五蘊等法是自性空，五蘊等法的自性空，即是我們的究竟所修，同樣地，煩惱也要由空慧來斷除，此外平常常講的，自性不造做、不依也不靠，由於這些說法，而有可能誤執空性為實有，因此，龍樹菩薩才很慎重的說「執空性為實有」是無可救藥的惡見。這些都能在經典中找出很清楚的出處與依據。「五蘊」一詞，講所空之法；「自性」是講要空的所破。所空之法從來就沒有所破之自性，因此是自性空，換句話說，所空蘊等，從來不曾有過自性。這種所破之空，並不是修空性時才變成了空，在產生所空物的當下便是緣起，只要是緣起便是自性空。

因此怙主慈氏在《現觀莊嚴論》中說：「此無所所斷，亦無所安立。」並沒有任何先前曾經有過，修空性時才要去斷、才要無的。「此無所所斷，亦無所安立」斷除自性之空，是依緣起性，此性空緣起，在所破物產生的當下即有，並不是要修空性，才安立的，故說「此無所所斷，亦無所安立」。

### **從緣起觀見性空、由實相認識真如**

所謂「照見空」，是指它在境上是如何有，就如是的了解，如是的觀察，要這樣子的來觀察。「真如觀真如」，它的本質是自性所空，它有著怎樣的究竟真理，就完全依著如是真理而了解，從而讓心安住於其上，應如是觀。

### **觀見真如能度脫一切苦**

「真如觀真如」有什麼目的與好處呢？可以度脫，從苦中解脫出來，能從苦及苦因解脫。「度一切苦厄」的中文語詞，

我未能完全理解，大概而論，或許可以從苦受來思考。苦的領受，是由業及煩惱而產生，透過有為的蘊體而產生了苦受。因此，斷除他的根本，就能讓苦受消失，從此寂靜一切的苦。或者所謂「苦」，是指能苦與生苦者，平常有些典籍談到「戲論苦」，當被戲論控制時，戲論法一再一再、不斷地產生各種苦的問題；戲論讓其苦、戲論讓其難受、戲論讓其衰損。

而這一切能產生苦的戲論，在空見照見空性的當下，完全息寂，各種不同的戲論法，在法性中完全一味。空見前除了空以外，看不見任何其他事物，完全息滅一切的戲論，因此而說『度一切苦厄』。

透過空見息除一切戲論後，再繼續地修習安住，就能得到脫離了一切苦的解脫。

### 要如觀自在菩薩的觀修而修

靈鷲山上，持律大比丘一世尊坐在中央，座前圍繞著人天的菩薩及聲聞、緣覺



等聖衆，在諸聖衆前，聖觀自在菩薩如此的觀修了般若波羅蜜多法。而我們要怎樣修空性呢？亦如觀自在菩薩觀察五蘊等一切法皆自性空而修。我們也要專心的，等持安住在「蘊等一切法自性空」的空性上。

西藏唸的《心經》後面有段「於是薄伽梵從三昧定起，讚聖觀自在菩薩摩訶薩言，善哉！善哉！善男子如此也！善女人如此也！」這是在讚美隨喜聖觀自在及舍利子說，你們兩位討論的深妙空性之理是完全正確的。總之，聖觀自在菩薩在佛陀座前修的空性，完全無謬。

### 佛經所詮有了、不了義

若如此，那麼佛陀在初轉法輪時，以有自性爲基礎而講了許多經，還有像《楞伽經》等破外境、不破內心，區分所知爲「外在所知不是實有，內在所知是實有」因此，此經也是以實有做爲基礎而講的。此外，也有對內外不做任何區分，而說這一切都是自性空的經典，這些都是同一位

具恩尊師，也就是剛才對舍利子說「你修得很對」的這位導師講的，時而說自性有，時而說似乎有我，時而又說無外境，只有內心。這是怎麼回事呢？

### **實事師對了、不了義經的解釋**

以實事師而言，導師的教法有能如言接受的了義，與不可如言接受的不了義。

### **中觀師對了、不了義經的解釋**

又這種了、不了義的解釋，中觀師依《無盡意經》中說，首先建立了、不了義，再安立詮釋了、不了義的典籍爲了義與不了義經。什麼是詮釋的了義及不了義呢？勝義諦是了義，勝義諦是究竟實相，不需再引申解釋，已達最究竟之實相，由於無法再做引申，已達究竟意趣，所以稱爲了義。凡世俗平常所見，稱爲世俗，它雖然不間斷，因果亦真實不紊亂，但並不是究竟的真實。若觀察它的真理，比如因生果時，有生也有滅，然而並沒有真真實實的

生滅，比如「種子長成苗」雖然是生滅法，但在苗的緣起來講，此生滅並沒有真實存在。如果有真實的存在，在尋求時，應該要能尋獲，但實際上無法獲得，這說明它只是現象的顯現，而沒有真實存在。因此，生滅等在名言上雖有得失等相，但也僅限於此，毫無真實的存在。由於其真實義需要再做引申，所以說它是不了義，因為所詮有了義和不了義，所以能詮也分了、不了義兩者。

### 了解空性，要依了義經

整體上，佛經有能夠如言而取和不能如言而取二種。講空性時，又分了義及不了義等經，要了解空性需依靠了義經，而不是不了義經。

不可以如經中所講般的接受，及可以如經中所講般的接受，其中又有直接講空與非直接兩種。因此，佛經也有不可以及可以如經中所講般的接受，這是怎麼回

事？要相信誰呢？佛陀曾這樣說過，此經不了義、此經是了義等，若依此判斷，了義經又要依其他經判斷。依此下去沒完沒了，那該如何判斷呢？

### 是否爲了義要依正理觀察

要靠正理，以正理觀察時，那一部經若無過失，經的內容在觀察時沒有過失，就要承認它。任何觀察時顛倒了事實，或與正理相違，若是與我們不錯亂的心、與正確的經驗矛盾或與現量相違，即不了義經。佛陀的教法中像這類，是需要再以真義及目的等另給解釋，否則將會與經驗衝突，直接的與世間名言相違。因此，若承許與真相相違之宗，不稱爲量士夫。安立的宗義，若與現實矛盾，是無法承認的。總之，即使是佛陀的教法，也要觀察是否可以如言般地接受。

### 問答一：

【問】：對不太親的人，往往不會有太大的

衝突。但是對親如父母兄弟姐妹等，反而容易有衝突、瞋恨甚至冒火。對親怨中庸如何行無害行？

【答】：這問題在佛子行三十七頌文中有清楚說明。

問答二：

【問】：自己在修行上的障礙少，卻看到其他身邊親朋好友修行有障礙時，常常會因為本身的因素而阻礙求法學習的機會，這時候弟子內心感到挫折，不知如何幫助？請上師開示。

【答】：認識怯弱是衰敗的根本

聖龍樹在《寶鬘論》說：怯弱之敗不可救。困難一直都在，可是若於困難前心生怯弱，就被困難控制；在困難時，要不怯弱，力爭上游。

利他心是治療怯弱的良方

以我個人而言，當遇到很大困難，快要、快要生起怯弱時，平常唸誦的《入行論》之祝願「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦」。明天唸發心時會唸到此偈頌，此頌有非常大的幫助。如同聖龍樹所說：「如地水火風，藥與荒野樹，願眾生恆時，隨意無礙用」。以這樣的方式發願，以這種方式串習、修習，是治療怯弱心最好的方法。在無上密續等中，有說三年三月可得成就等，這讓我們有養成壞習慣的危險，讓我們有生起怯弱的危險。與此相較，若好好思考般若乘講的，三大阿僧祇劫或是三十大、四十大阿僧祇劫，更能讓內心生起雄心壯志。此外，還有菩薩不可思議的鎧甲精進等，思維這些，怯弱是不會來的，這些是去除怯弱

最好的方法。

### 空慧亦能治療怯弱

我們心中的過失是暫時的，也會離開的。若能想通這些，現在雖然會有很多的苦，但是苦是會離開、是有邊際的，這些如果能夠想通，是可以打退怯弱的。

### 沒有不受苦的輪迴有情

現在講的這些，或許認為是有一些佛法觀念或有經驗者的思維方式。若是如此，就講個普遍的情況。在遇到困難而生怯時，若只想著自己一個人，想到自己個人身上，將發生一個不想要或不合理的情況，心就會退卻；如果多想一想，這個世界上有六十多億人，沒有一個人沒有焦慮或困難，或許有一些真正修行很好的人，除此而

外，整體上沒有一個人沒有焦慮、沒有困難的。因此不用叫苦，遇到的都是不對的情況或不適合的條件。比如，當我們自己沒有辦法擁有某些物品，也一直欲求不得，從而心中不快樂；反之，那些已擁有我們汲汲營求之物的人們，也同樣會因為不如意的事而困擾。可以看到，我們希求的物，可以因為一個同樣的東西而有許多不同的困難。比如，沒錢的人想要有錢而苦；而非常有錢的人，又要非常害怕的過日子。這都是因為不滿足，而產生了非常大的困苦。從各方面想想，自己的這種苦，在六十多億人當中，並不僅是自己單獨要承受的；若自己的心中，認為只是自己一個人在受苦，就會有承受不了，沒有了希望的想法，就會有怯弱，



有這個差別。

問答三：

【問】：發菩提心行菩薩道，是不是要有空正見才有辦法去行持？

【答】：空正見能推動生起出離心與大悲心。如果是利根者，空正見對產生出離心會很有幫助，同樣對產生大悲心也有很大的幫助。空正見引發的增上心，引發的發心等，都可能會讓發心有力而快速。

唯空正見與菩提心沒有一定的次第

唯心中生起菩提心之前，並不是一定先要產生空慧，寂護論師說，利根菩薩先有空正見，而後生起菩提心；鈍根菩薩，則先生起非常有力的菩提心，接著才修空正見，總之，會有屬於一切有部的菩薩，也

會有屬於實事師的菩薩，雖然都是菩薩，可是還沒有空正見，也會有這種鈍根菩薩。

#### 問答四：

【問】：在五分鐘內如何觀修？

【答】：以適合自己的來觀修

誠如昨天前所講，可以由自己正在聽聞的內容中，找出順心合意的部份來做唸誦、觀修、祈願，還有迴向。

不僅要觀修，還應多發願與迴向  
最近有許多人因為地震而往生(九二一後)，也有因地震而心生恐懼。可以爲了從此不要再發生地震，而發願、迴向，這樣比較好。

若能多想想自性空的內容會很好  
若能「觀照」今天，舍利子觀照五

蘊亦自性皆空。我們盡量想，當尋找一切現象時，是怎樣也找不到的；因此是假立而有、唯名安立的，或者所謂的我是怎樣的，這被稱為我或我的究竟在那裡，在頭裡面？還是在肚子裡面？還是腳裡面呢？去觀察一下，非常的好。

問答五：

【問】：可否請法王說幾句簡單的中文，祝福台灣的眾生，能得殊勝歡喜，讓我們從昨天凌晨兩三點，即坐車北上的眾生，聽經多天能親自聽懂法王所說的一兩句話，並非翻譯所說的。

【答】：事實上，我出生的地方，講一種漢語的方言，小時候會講這種方言。後來我去中國時，學了蠻多的漢語，後來忘記了，我會的漢語只有

幾句，「你好、你的身體怎麼樣、身體健康、什麼東西、對不對」，就這些，就只會這些了。

**問答六：**

**【問】：**請法王解釋佛教的宇宙觀裡，如何解釋宇宙自然界的生成原因，為何火星是熱的？太陽是向東升起的？人為何長這樣，是在地上行走而不是天上飛的？

**【答】：**沒有絕對的方位

太陽倒不是從東方升起，藏語中東方叫做「夏」，東與西是相對而言，並沒有一個以那裡看都是東方的，完全沒有。

**科學即使可以解釋現象界，但無法說明現象的原因**

可以解釋說，太陽在中間，地球在轉等等，及透過很多因緣讓它產

生，這些可以由科學解釋，但是如果再深入討論為何而有，或許科學可以解釋怎樣有，但科學很難解釋為何而有。

### 佛教認為由業生出情器世間

我們與苦樂間有些關係，與苦樂間的關係大概可以說是由著業的。因此，我們佛教講了個地球如何產生？如《上師相續論》所言，地水火風空五大種，生起時的次第是空風火水地，還滅時是地水火風空，根本上是透由這些而運行，而如果問這五大是怎麼來的？我想這是法性、是自性，細微到很難講，生起的次第是空風火水地，還滅次第時是地水火風空，這是因為粗細的關係。水比地細，越來越細，火不是指熾烈焰紅的火，而是能量。這

些細微在密續或無上密續會講外在的五大與內在的五大，內在五大又有粗的五大與細的五大，五大如此而生。大概是由煩惱而有造作的業，由業產生了器世間的各種變化。內在的五個細大，與內在的五粗大產生關係，而依靠內在的五粗大，生起外在的五大之間的關係，這在時輪中會講到。

此「照見五蘊皆空」，是為所化之利根者略說諸法實相。接著為不具這類利根根器之弟子，深演廣開真如之理。

### 總說五蘊等有為自性空

五蘊皆空的「蘊」是指有為法，而「空」表自性之空，此二者闡釋了所現同時含攝緣起與自性空。此後舍利子等之詞講述四空理，前面講到了五蘊本質的空性，因此

要更詳細完整的講解空性。《楞伽經》中說了十種空理，其中之一為自性空，即自性上的空。

### 料簡自空他空有別

比如我們現在會場裡沒有大象，不僅此處，全台灣可能都沒有，當然動物園或電視上或許有。無論如何，現在我們會場中是沒有大象的。講沒有大象時，所要空的是大象；談大象空時，是在所空之場所空除他物，也就是大象空，這種空，即稱為他空。空有他空、自空等不同性質的空，我記得不完整，如果你們要問，我只能說對不起，記不起來了，今天一時記不起來。

### 此處的空雖接近於「自空」，然非全無之意

現在講的空（五蘊皆空），相對他空而言此較接近自空。唯雖與自空性質很像，但因自空是講自己被自己所空，因此，就無法安立任何一法，被空之法亦無法安

立。果真如此，則修空之人也將無法安立，因為自己都被自己空了，又如何把他物安立為有自性。因此，會變成無法安立任何一法。

### **「自空」是為破自性有**

而現在講的這個自空，是要破除所空處現為所破，此非自性有，而是自性空，是吧！所破處被看成了所破，事實上所破處並不是所破，所要破的是自性有的部份。

### **主張名言有自相的中觀宗**

在中觀宗龍樹菩薩的重要弟子，清辨阿闍黎、智藏阿闍黎、寂護阿闍黎與蓮花戒阿闍黎等，他們皆主張安立名言有自相。

### **不主張名言有自相的中觀宗**

其他龍樹菩薩的重要弟子，如佛護阿闍黎、月稱阿闍黎與寂天阿闍黎，他們則不承許名言有自相，為什麼這麼說呢？有



何理由呢？

### **主張名言有自相的理由**

我等眼所見色或耳聞之音聲等，不論是外在的色聲香味，或內在的苦樂等感受；總之，當我們心中現起內外法時，所看到的任何法，都會現起為境本身是真實有。清辨阿闍黎父子等就此認為，此等不單是名言上有，而且境本身也存在的。若在境上尋求，是可以在境上，在境的本身中尋察到境的自相，即是能在安立的境上找到自相，有這現起的境。自相是指不論內外的任何法，在境上現起自身的性質，或自己本質上就存有的現象，這樣的現象，說它名言有，亦稱為自相。

### **不主張名言有自相的理由**

#### **(1) 觀察時相非自生非他生**

其他不主張名言有自相的人，認為我們從現起的境上，看似獨立而成的現象，

也是所要破的。因為它不是真實的存在，雖然它會令我們生起「境上是獨立而有」的想法；但是若仔細的在境上尋找，是完全找不到境的存在。若境本身真的存在，尋找時應該越來越清楚才對，但是並非如此。以七相來觀察時(七相出於入中論)，是沒有自性的，或可說它找不到其名言的自相；雖然說是由因生果，可是什麼是生？當我們講，能生生所生時，心中會現起類似自相有的樣子。假設真的是如所現起般實有，尋找時理當越來越清楚才對。這種現起的相，究竟是自生、還是他生？或許不會無因而生，那麼是自生還是他生呢？所謂他生之生的自性是如何？當去找時，是無法找到的，所謂的他，去尋找是找不到的，既找不到他，也找不到生。因此，他生這種由「他」與「生」，共同而安立的生是找不到的，一個根本無法成立，境本身也全然找不到，因而可下結論說「彼境

安立而有」。

## **(2) 引論爲證**

如《佛護論》說：「若自性成立，立彼即可成，何需依緣立？」

## **(3) 承許自性有的過失**

也就是若它的自性能成立，就可以安立它爲它的自相，如此也就不需依賴因緣而安立，因爲，可以承認有不待觀待的事物，然而這是不可能存在的，因此，我們以爲實實在在現起的所現，是不具名言的自性，這是現起所破的現象。我們因無始以來的無明習氣，而認爲現起的現象很實在，但這是所要破的，此即稱爲自相，其名言上亦無自性。

## **境與名言皆無自性**

境現起時，雖然現起爲境上有的樣子，但事實上，境上並沒有自性，它僅是增上有、名言有而已。

## 引述經論說明一切法唯名言有

因此《般若經》等有唯名唯言、唯增上等語詞出現。

## 法有勝義、世俗二諦

龍樹菩薩的《中論》談到：「諸佛說正法，依二諦而說，世間世俗諦，殊勝勝義諦。」諸佛是基於二諦而說正法。

## 以真如、名言而安立二諦

關於二諦之自性，吉祥月稱菩薩在《入中論》說：「由於諸法見真實，故得諸法二種體，說見真境即真諦，所見虛妄名俗諦。」觀察真如究竟實相之慧所得，稱為勝義諦；非觀察真如之慧，也非究竟實相，以名言而安立的諸法，稱世俗諦。又如《入行論》中所說：「世俗與勝義，許此為二諦，勝義非慧境，說慧是世俗。」

## 以量差別而安立二諦

談到了解自性的現量時，若以無二現的方式所了解的是勝義諦；以有二現的方式所了解的是世俗諦，這是以現量來講二諦。

## 中觀宗主張二諦同體不同質

外道的典籍也有二諦的名稱。佛法自身從有部等四宗都會講二諦，現在以中觀宗的觀點而講二諦。這裡的二諦如頌曰：「由於諸法見真實，故得諸法二種體」，任何一物或一法，同時具有兩種自性，即勝義的自性與世俗的自性，同時有這兩者自性。總之，這是從層面上的差別而談的；否則自性是相同的，二諦層面雖異，然自性卻一。

## 色無自性故，色不異空

如這裡所說「舍利子，色不異空，空不異色」。因為二諦是由同一自性的不同層

面而區分的，比如以色而言，色之空不異於色之自性，色本身亦無自性，故稱色之空。因此在色上，再沒有其他自性的空性了，同樣除了色本身性空之自性外，也沒有真實的色。

### 色依緣有故，空不異色

而「空不異色」做何解釋呢？色本身的自性即是空，色本身是依緣假立，因為是依緣而生，因緣主宰而有，是由名言方式而有，因為是因名言自在而有，因此是依於名言上而有，是吧！

色本身或有法(現象)本身，都具有著自性空的性質，因此在法上之最究竟的成就方式，就稱為法性。因此，色本身即是空之自性。換句話說，因為能緣他緣而有，所以是觀待緣而有；因為沒有不緣其它緣的自在，其自性是沒有自在的。正因為它是依緣而有的，所以才能夠依緣而起，所

以會說空即是色，性空或自性空講的是自性上的空，而非指全然不存在。講到或思維空時，就要認識為緣起義，只要是自性空，就一定是緣起，既然是緣起，就一定存在（緣起之事而非無）。因此當說起自性空時，大概也就能了解是有的。

### 破無自性為無之謬

假使我們認為反正都是自性空，又何必在意呢？如果因此而當作什麼都沒有的話，這樣的想法是錯誤的、是顛倒的。佛經所說的性空道理，是爲了讓我們了解到諸法的「實相」而說的。假設沒有諸法，那裡來的這些「實相」呢？那就不可能有了。相反的正因爲有了諸法，佛陀爲了讓我們了解諸法究竟的性質而說了「性空」道理，所以性空並不是否定一切法，若無一物，那要談誰的實相呢？是吧！

## 破無須辨思法無自性之謬

在談某一法之實相時，即講到實相是某戲論法之實相，那麼若說是不是空，都沒什麼關係。是空也好、非空也好，既然那邊確實存在，就沒有細究空性的理由，也沒有細究的必要，探索細究有什麼目的呢？隨你說是空也好，非空也罷，我都還是在這裡沒有不同。可是要知道，探索細究確實是有必要的。

## 真正的佛法是涅槃法

佛陀的法門當中，真正的佛正法是涅槃法。佛法，特別是西藏傳承的佛法，並不是如你們表面所看到的，帶個面具或手鼓諸如此類的表象，不能想成那樣，我們講的佛陀之法，是為希求能得涅槃而講的。

### (1) 涅槃的定義

到底什麼才是涅槃呢？涅槃指煩惱，槃指遠離，故涅槃意謂著遠離煩惱。



## **(2) 苦的根本是煩惱**

苦的根本是煩惱，總之涅或苦的根源是來自煩惱，有這樣的一層意思。

## **(3) 煩惱的來源是實有執**

此外，煩惱主要是因為實有現起後，照著所現而執著。因此，所要破的這種實有想法也稱涅。本質上它是空，它是不成立，此即自性涅槃。思考的要點在自性之涅槃，因為自性涅槃的緣故，所以煩惱(實有)現為錯解顛倒的心，可以很清楚地了解煩惱，都是由顛倒執著心產生的。

## **(4) 認識不顛倒的心才能遠離煩惱**

因此想要遠離煩惱，就得生起對治力來斷除煩惱，既然煩惱本身是顛倒心所生，要斷除煩惱就要正確的了解本性，所以就非得理解性空之理，非得探究探究不可。

## **(5) 認識煩惱的行相**

我們學佛人口中，太習慣每天所唸的

迴向文了，「願消三障諸煩惱」天天都唸在嘴上，但是三毒煩惱中的貪，好像才是我們修的正行，類似修行的正行就是貪與瞋，我們應能知道這情形吧！當現起內外的悅意相時，貪的念頭馬上產生；不想與悅意的境分開，不願與它分離，生起不想捨棄它，想與它親近，一種想要融入其中的貪著心，這就是貪。這大概不只是看到悅意的境而產生的反應。悅意與貪著是不同的，看到悅意境後產生的增上黏著，生起捨不得分離的心，這才是貪。同理，生起瞋心時，不論境本身是否為不悅意，只要心中對它現起不悅意相，想要遠離它、與它乖離，類似想要排斥它的想法，會生起來。不希求它，想與它拉開保持距離，內心現起不喜歡的想法，就算是生起了瞋的心，這種情形稱之為瞋。

### （6）煩惱無時無刻不在

我們大家若能夠注意，不論於晝夜甚

至連睡夢中，都會生起這兩種貪瞋之心。

### (7) 煩惱生起的次第

當生起這兩種貪瞋心時，對貪瞋之境又會有怎樣的看法呢？爾時貪心未起時，就已先看到所貪的對象（物），第一眼看到時也有悅意感，會看到悅意相而認為它好，產生好的感覺。接下來這種想法的力量加強時，變成「怎麼這麼悅意、這麼好」、「若我能持有悅意境」，心中充盈著這種親切感，當悅意的心變得更強烈時，於是變成執著貪境的一種心，雖然前後的兩種心，都會現起自相，但是前心生起時，會有如所現般執著的執著心，及一般單純之悅意心。第一種心態時應有執著、無執著的兩種階段；接著產生第二種心，生起增上貪著之心時，一定會把剛才現為有的，倒執為實有。大概會有這些層次的差別，自己好好觀察思維時，大概會能掌握，會嗅到些味道，瞋心的生起過程也很雷同。

### （8）實有執是煩惱生起的無間因素

因此生起貪瞋時，類似貪瞋心的無間因素是實有執，先會有如所現般執著的心產生，稱為無明實執。一般講無明，雖然也有不明瞭的意思，但這裡純粹只講顛倒執著的心。無明實執，貪瞋癡之一的無明，講的是執著實有的無明。

### （9）引證佛說與諸論典

怙主龍樹在《七十空性論》中講到：「因緣生諸物，執為真實者，師說是無明」。總之，因緣所生的諸物，必須依賴他者而生，「生無法自生，因緣生諸物，執為真實者，師說是無明」。導師世尊也說，所謂無明，是執非因緣所生，不但能自在的生，而且是真實不虛的。「此生十二支」此無明直接生出薩迦耶見，是生薩迦耶見的根本。當薩迦耶見一產生後，接著就帶動產生了十二因緣等有為法。如此探其根源，會找出流轉輪迴的根本即是無明，而且是執著真

實的無明。聖天菩薩在《四百論》中也有相同的說明：「輪迴種子識，諸境爲彼境。」認爲三有之種子或因，就是爲無明煩惱所染之識，而這種無明煩惱是三有的種子，亦可說實執所染之識是三有種子。

### （10）根本斷除之法

那要怎麼來斷除（種子）呢？既然它是緣內外法而執取自性，所以正對治時也要緣這些法，而看到它們的空性，生起通達人無我的心時，就能斷除三有種子識。

「輪迴種子識，諸境爲彼境，若見境無我，可斷輪迴種。」若了解三有種子之所緣境，並非如無明所見那般，看到與其正相反之無我時，就能斷除我執，「諸境爲彼境，若見境無我，可斷輪迴種。」

### （11）引論說明透過對治力可得解脫

同樣《中論》也提到「盡業煩惱邊，業煩惱分別，彼等由戲論。」所謂解脫是盡除或斷除煩惱的繫縛，盡煩惱並非指前

前之煩惱息滅而無，而是指若未生起煩惱的對治，煩惱會一直接續，在往後的心續當中，煩惱都將相續不斷，但透過對治之力，讓以前具有煩惱之相續，不再有新生煩惱雜染的勢力，內心不再具有煩惱，當不與煩惱同行時稱離煩惱，由生起煩惱對治而遠離煩惱，由此不再新造能生三有之業，也不再具有滋潤先有之業的力量，這樣的階段稱為得解脫。

### （12）解脫涅槃之自性

此外什麼是解脫的本質？而涅槃之自性又是什麼？先前相續有煩惱，而後來相續中沒有煩惱，凡具有此能夠遠離煩惱的相續，其相續本質是自性空。以心的本質，為自性所空，即是自性空之法性，先前有垢之法性在斷除煩惱時，其法性轉依成無垢之法性，此無垢之法性亦稱解脫。

### (13) 云何能盡煩惱邊 (以空慧對治實執戲論)

因此，得到了這種解脫之時，即為「盡業煩惱邊」。為何說「業煩惱之邊」？業煩惱分別，業由煩惱生，輪迴的死生又由業而來；而業是因為煩惱而生，煩惱由非理作意所產生，非理作意由實有執的戲論而生。頌曰：「業煩惱分別，彼等由戲論。」因此，三有輪迴的根本，即為實有戲論，所以要由空性斷除，唯有了達空性的智慧，才能夠斷除實執戲論。

### 實相不會違害名言

綜合所述，講色即是空，空即是色時，了解色自性空的智慧，並不會違害執色之心。在這種見色實相之慧前，並不會現起色相，不現是因為此慧只執色法法性，而不緣色法，色法是名言法，所現起的是名言識的色相，而觀察的是色法之自性，觀

色法自性時，觀察色法之慧前，現起的是色法自性空之色法的法性。它是見到了色法實相之慧，而色法本身並不是此慧之境，因此只是不見有增益損減，而非見到沒有，它並不會違害執色之識。

### **空慧遣除執實色而非見色之識**

所違害的是執色法的貪，同樣也會違害執色之瞋。如何對貪瞋產生違害？觀察執色法的貪瞋由執取色法的實有執著資助而生。而見色法自相空的空見，因與實有執直接矛盾而能違害，有此性質差別。因此若問，抉擇色法之法性做什麼？此抉擇的目的並不是破執色識，所要破的是相續中生起的貪瞋，情況是這樣的。

### **空慧能資助善心**

同樣在生起空慧，通達空性後，在現起實有相的同時，就能見到現而不實的幻化相。此見幻化之慧，能夠幫助善心，支



持善心。就悲心而言，悲心是一種不忍他苦的心，修習七因果的增上意樂，能引發悲的增上意樂，不只是離苦、想救度苦的意樂、更有由我來救脫彼離苦之想，生起此等雄壯的悲心。會生起我來救脫、我能救脫等捨我其誰之雄壯悲心的想法。

### 空慧能資助善心的理由

昨天談到要生起此種悲心，若能看到苦是暫時性的，苦是可遠離的，有能真正離苦的方法。當確知明明有方法，可是仍然被苦逼迫牽引，完全無法自主，因此「該怎麼辦才好？」此等欲離苦及由我來令其度脫的心，就會強烈的生起來；反之，苦若無法改變，苦無法脫離，全然看不到任何離苦的方法，那麼除了哀嘆「怎麼辦」叫苦連天外，根本無法生起想要度脫的心。這是截然不同的差別吧！因此，如是此等的善心，能得到空慧及空慧所引發之

幻化心的支持。

### 空慧能完全阻擋顛倒心

以實有執為根基的顛倒心，所產生的貪、瞋....等，斷然會受到無我慧的破壞與幻化心的阻擋。因此，空正見能支持正慧，阻擋顛倒心，二者有完全歧異的區別。

### 受等蘊亦自性空

「受想行識亦復如是」，如同色法、受等其他的蘊，也都各具二諦，也都是自性空，由這些而講五蘊皆空。

#### （1）以三解脫門，講五蘊之性空理

「舍利子，是諸法空相」，中文裡有沒有自相空？通常會有甚深八法，若不加自相空，好像缺了一個，不足八個。不論如何，以字義而論，空是自性空之義，故言空解脫門。接著是「十二因緣」順行逆行、前者前者生後者後者之緣起，生後者後者時，前者前者要壞滅。此因名言上緣起不

欺誑故，緣起雖是如此，惟實相上並沒有生滅，故說「不生不滅」，「不垢不淨」既無所斷之垢、亦無斷所斷之斷。此尋而不獲、此斷屬滅諦，滅諦是勝義諦、是法性，法性之自性空，或涅槃法性之法性，都會成爲空性。離垢之滅諦本身，也找不到自性有。因此，離垢之滅亦自性空。「不垢」此四等，談無相解脫門，若加上無自相，就有五個無相解脫門；若不加上無自相，就有此四相，都是自性空的緣故。接下來「不增不減」，我們說過可離，是因由對治力的方便可以離過；但以勝義而言，則無過可離。雖說功德可以增長，事實上亦無勝義之功德可增長，此解釋果的無自性，故說無願解脫門。「舍利子，是諸法空相」到「不增不減」談了三解脫門。

## （2）三解脫門主要講俱境

不論因、果或自性，三解脫門的自相都是空，能通達此自性空之慧，即是得解

脫之門，所以說三解脫門，具含境與俱境兩方面，但主要講的還是俱境。

### （3）以自性而講空解脫門

或許可以這樣來解釋，「不生不滅、不垢不淨、不增不減」等是特色。具有這些特色者，如色受等五蘊、十二處、十八界，這一切法都無自性，是故空中既無色、亦無受想行識。同樣的，無眼耳鼻舌身意等六根，無色聲香味觸法等六境，亦無眼界乃至無意識界等十八界。總之蘊處界等法別別自性空，別別無實相之成就。因此，以實相慧而做觀察時，皆不可得，其自性上皆為勝義所空。

### （4）以生起還滅流轉而講無相脫門

「無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡」，從「無無明」到「無老死」，講染污品逆行十二緣起；由「亦無無明盡」到「亦無老死盡」，講清淨品順行之十二因緣。接著無苦集滅道，初轉法輪時說此「苦

聖諦」等，是指認識四諦的正理，「應知苦」等主要講四諦的取捨，講知取捨後而行持正行，知苦而無苦，知等在名言上是講有四諦的取捨。

### **(5) 以究竟勝義果而講無願解脫門**

然勝義上並沒有取捨；同樣「無苦集滅道」是講勝義上，沒有所修的四諦；由「無智亦無得」到「以無所得」為止，「無智」是無緣四諦十六行相的智，亦無依此智而生起的果。

### **勝義法自性寂靜涅槃**

「以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃」。以勝義而言，雖無生滅等法，也就是說在空慧前，並沒有這一切的一切，這就是自性涅槃。

### **(1) 隨順於自性涅槃即能斷除諸妄執，遠離障難與罣礙**

「以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙。」因菩薩隨順於自性涅槃，因此斷除顛倒妄執諸見，而使心中無有障礙。

### **(2) 隨順自性涅槃，無有罣礙故而無有恐怖**

正因為自性光明，自性是涅槃。因此沒有自性的成就，既沒有變異的障礙，也沒有不變異的障礙，與不可斷的障礙，故「無有恐怖」。

### **(3) 三乘依此而修可至究竟涅槃**

「無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想。」以三乘而言，可依此行至斷除煩惱的涅槃彼岸。

### **勝義法最終能究竟成就遍智**

而就究竟相智來說，依此而究竟修行至斷除一切煩惱及所知障的無住處涅槃。

### 三世諸佛以此而圓滿菩提

「三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」三世或可說一切諸佛。所謂三世是指過去諸佛依般若波羅蜜多現證了圓滿菩提；現在諸佛也依般若波羅蜜多現證圓滿菩提；未來諸佛仍將依著般若波羅蜜多，而現證無上菩提。

### 有些典籍講般若波羅蜜多的範圍時會包含十地菩薩

有些時候講三世諸佛，包含十地菩薩在內。如《現觀莊嚴論》中，「凡超九地智，則為住佛地，此諸菩薩地，是十地應知」。因論中有此說明，故十地菩薩亦可說住於佛地，所有十地菩薩由修習金剛喻定，最終現證無上圓滿菩提果。

### 真正主要的般若波羅蜜多是指佛地

這種已達涅槃彼岸，圓滿通達空性的般若慧，是真正的般若波羅蜜多。如阿闍

黎陳那《般若八千頌》所言：「勝慧等成就，無二智如來，彼中義相應，彼聲道教二」。真正的「般若波羅蜜多」是指已證達究竟圓滿果地之智。

### **以中觀應成而言有學道亦稱般若波羅蜜多**

以廣義而言，有學聖者之勝慧，能圓滿修學一切方便到達彼岸，故而亦稱般若波羅蜜多。因此若講「以此而度」，是為有學道之般若波羅蜜多。若講「度到此」是指已成就果位之般若波羅蜜多。此如《現觀莊嚴論》所說，般若波羅蜜多主要者，是講果位般若波羅蜜多，次要是講聖者之般若波羅蜜多。

### **宣揚般若心咒是大神咒、大明咒之由（以通達勝義故、盡斷無明故）**

「故知般若波羅蜜多」，此咒究竟通達勝義，所以說是「大神咒」；此咒能斷盡無明，所以是「大明咒」。



### **讚歎宣揚此咒具無上、無等等殊勝之功德**

「是無上咒，是無等等咒」，再沒有比現證空慧更爲殊勝，所以稱此爲「無上咒」。是「無等等咒」，無等是講至尊無上的佛陀，其遠較吾等有情殊勝超凡。此咒能令這種懸殊差異變平等，「能除一切苦」是講般若慧能寂滅一切苦及苦因習氣。以上讚歎宣揚般若波羅蜜多，種種勝利功德。

### **此咒能真實成辦最勝果位**

「真實不虛」，能真實不欺誑且圓滿的成辦衆生所希求的果位，因不欺成辦故說「真實不虛」。

### **此咒隱含現觀道次第**

「故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：得雅他 揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶」。之前以顯義講性空理，現在以咒語講隱義的現觀次第。

## 佛陀由悲心策勵而證圓滿道次並為眾生怙主

若譯為藏文「得雅他」是「如是」之意，是「是如此的，是這樣子的」。貢湯仁波切做了以下的解釋，「佛陀首先悲憫眾生之苦，而生起欲拔眾生苦的大悲心，此後一再的串習令其輾轉增長。而以此悲心為動機，完全在大悲心策勵下，為除他苦而學習深妙空見。透過不斷學習，現證所聞思之空慧妙義，生起現證空性的證德，成就善逝的境地。總之，由現證空性的道諦成就滅諦，現證斷證功德究竟的涅槃後，即能不加造作，任運的行持利生事業，成為眾生無上之怙主，依此現證，由此現證。」

## 佛陀的殊勝是由圓滿般若空慧的修習而來

導師世尊依此而現證，因此要依於慧度而得現證。「如是」是指作者殊勝。透過佛陀親自宣講的般若空性，薄伽梵自己經

過圓滿的聞思修，最終現證如所有智、一切遍智。總之，證得遍智法身的道，全都在慧度當中，此由甚深空性談法的殊勝。

### **圓滿的修習需透過無紊有次第的因緣**

第三種如是的「如是」，是講空慧不可能來自於乖違的因緣，也不會毫無因由的產生，必須要有隨順的因緣。首先生起聞所成慧，漸次得思所成慧、修所成慧；漸次、漸次的修成修所成慧。修所成慧，越來越沒有二現的現象，越來越清楚。最後，對空性達到極為明了的見道；之後再反覆串習見道所見義，而證得修道位。依修道金剛喻定，憑藉無錯謬的次第修學，直至證得圓滿大菩提。因此「如是」二字，同時描述了隱義的現觀道次第。

**歸結「如是」包含了造者、所說法與所修道殊勝等三**

所以「如是」整體之義，包含有三：

作者的殊勝、所說甚深道次法的殊勝，以及隱義現觀道次之殊勝等；由如是一詞宣說以上三種殊勝。

### 策發有心者應往解脫彼岸

「揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶」意謂「去吧、去吧、去彼岸吧、正到彼岸去、安住於菩提」。如「tatha-gata」即是如來如去之意。相同的「揭諦揭諦」也是講去吧、去吧。我們講過「波羅蜜多」是度到彼涅槃岸的意思。「波羅揭諦」即是「去彼岸吧」；「波羅僧揭諦」是「正去彼岸」；「菩提薩婆訶」為安住於菩提。此咒為隱義現觀的道次第，隱義中所說的「揭諦」，在還未入道前，仍住於輪迴之岸，是輪迴有情，相對於解脫之彼方，我們現在所居處稱為此方，而解脫是彼方。反之，以阿羅漢所居處來看，他們居於此方，我們的居處是彼方；我們安詳舒

適地沉溺於輪迴中。我們無始以來居住的家園，家園輪迴屬此方，要從此方家園去彼解脫方，因此去吧，是去彼岸，這是第一個去吧！

### **聖道與未入道的差別**

道行最主要是透過智慧功德的增長而漸修漸增。凡夫與聖者根本上的差別在於聖者現證了空性，凡夫未證。現證空性以上的道都稱為聖道，資糧道及加行道則攝於凡夫地。

### **加行道主要的修行內容**

其中加行道時，在空性的觀修上，得到修所成慧，當得到緣於空性的修所成慧時，即證得了加行道。加行道行者修出的修所成慧，雖仍未得如現證時般的明現；但在加行道之煖頂忍世第一等階段，漸次斷除二現，趨向於無二現，是這樣的一個次第。

## 資糧道主要的修行內容

在資糧道時，對空性還沒有任何的明現成份。爲了增長深見空慧，即以累積資糧爲主要所修。此以積聚福德資糧爲主的階段，稱爲資糧道。

## 整個地道的修行過程

資糧道行者，修習以福德資糧爲助伴的空見，主要以實踐聞思之慧爲主。反覆熟練，雖仍未能得到如見道般的明現，有了緣空相似於明現的修所成慧同時，稱爲得到加行道位。接著修習，獲得明現之時，即入於見道聖者之位。其後接續串習所見明現，從而以大乘菩薩學處而言，需漸漸增長布施等波羅蜜多功德。由初地漸次升地，直到第五地，得增上禪定波羅蜜多，由此禪定力故，六地時證得智慧波羅蜜多之實踐，由前地智慧力，七地時能在剎那間自在地出入滅盡定，空慧之定慧等持如

此漸漸增長，所有地道的功德都需要在等持中增長堅固。

### 空慧是地道增長的主要因素

整個道地的增長，主要以空慧的增長而有升進，道次的內容與修習主要是如此。

### 五道要依次而修

因此，咒中第一個「揭諦」，講去資糧道，到資糧道去吧；第二個「揭諦」是去加行道吧；接著「波羅揭諦」去見道吧，去吧去到遠離凡夫的聖道位；「波羅僧揭諦」，正去吧、去修道吧；最後「菩提薩婆訶」現證修道金剛喻定，從而現證佛果位，安住於大菩提。這樣此咒即有了很好的隱義現觀的解釋。

### 問答一：

【問】：請問尊貴的法王達賴喇嘛，佛教徒是否必須吃素？

### 【答】：整體上對食素並未特別的限制

在戒律中，肉類有淨與不淨肉的區分。佛陀曾說某些肉不可食用，而加以阻止。但總體上，戒律中並未完全阻止食肉，如泰國與斯里蘭卡的佛教徒，也有吃肉類的情形。

### 別解脫戒對吃素的開遮

比丘要持鉢行生，比丘有多義，其一為「乞士」，係以托鉢乞淨施生活。戒律中，除應食用施主所供養飲食外，並無其它制定。因此，施主食用素食而給與素食時，則受用它；食葷食之施主提供葷食時，也不能說我食素不食葷，得到什麼，都當安然受用之，這是別解脫戒的情形。比丘除應食乞食到的食物外，沒有其他相關的戒律了。



## 般若乘對吃素的開遮

以菩薩經藏而言，有未禁止、但也有完全阻止的。如《楞伽經》完全禁止食肉，大乘佛教中泰半要食素的，當然這不能一概而論。阿闍黎清辨在《中觀心要》中講過，若食三淨肉並無過失，清辨有講，來源可能是《中觀心要》的註解，《中觀心要》講到「彼時不住彼」時，有做過三淨肉的解釋。

## 密乘對吃素的開遮

在密續中，下三部（事行續等）密續是嚴格的禁止食用肉類的；無上瑜伽部中，則有五肉與五甘露之說，要能淨除與增長五肉及五甘露，要用三摩地的力量淨除一切不淨，要能以等持力來淨除轉化，需要具有等持的能力，方能食五肉。

除此之外，無上密續並未承許任何沒有能力消除障礙，但又受用五肉五甘露的方法，也沒有任何的藉口可以例外。因此在台灣漢系的比丘皆食素，這真的是值得隨喜，也是非常好的。

**問答二：**

**【問】：**請問法王，我是位警察，警察工作常以取締干涉為手段，如何來培養慈悲心？若不告發取締是對不起職責；但若民眾發現了，會說警察沒有慈悲心，應如何消除、取消去除內心中的欲心？

**【答】：**善不善以意樂為先導

行為上的有害或無害，最主要取決於動機之善、不善。若以賢善心為動機，行為雖顯現為粗魯，但事實上可說是無害行；反之，若動機為

惡心，即使看起來是溫柔的行爲，但是這可能有害於他人，因此或許要說，這是惡行而不能稱爲善行。

**爲保護多數人免於受傷害，有時是需要施以懲治手段的**

警察的職務是糾舉當地違法的行爲，即違犯一般世間律法的行爲，舉凡殺人盜物強姦等違紀。所謂犯法，是有害他人的行爲，警察職責即在制止此等損害行爲。而在阻止有害行爲的同時，也是在保護受害者免除所受的苦。若能秉持賢善的心，而依法稍微嚴辦對人施暴、施人以苦的人，這是沒有什麼過失的。

**問答三：**

**【問】：**請問法王，是否找不到假義，即可證明無自性？還是找不到假義無

法證無自性，需由像緣起才能證明無自性？

**【答】：安立的士夫是觀待因緣而有的**

龍樹菩薩在《寶鬘論》有這樣的說明，當尋找士夫或補特伽羅時，觀察到士夫所安立之蘊是由五大所攝，而五大中找不到任何有自性的。故說「士夫非地亦非水，非火非風非虛空，非識若非此一切」也不是此和合體，「此外還有何士夫」。五蘊之外也沒有另外的士夫。在沒有找到安立內容時，龍樹菩薩並沒有立即斷言其不真實。偈曰「士夫非地亦非水，非火非風非虛空，非識若非此一切，此外還有何士夫。」並不因由如上之理說非真實。士夫六界聚集故，士夫是由六界聚集而安立的，所以才能建立非真實之理，這是龍樹菩薩講的。

因此，牛車或如補特伽羅，觀察是一是異或能依所依，具有形及聚合，而找不到並不是假義。

### 顯示的七相也是無自性

觀察者要能清楚的認識所破的我，若有此所破，必須要在七相中獲得，而七相是無法獲得自性或所破。此外要認清所破的矛頭，並非指向補特伽羅。以七相觀察牛車或補特伽羅之有無時，先要認清真正的所破；接著要確認若有所破，那麼透過七相觀察時，必定要有才行，除了七相以外，再加上認識所破及同品周遍二者，就須要具備九相，這樣能明白嗎？

### 緣起並非全無

而在講緣起因時，安立的緣起並非單言「境」上無；雖然找不到實有

的境，可是它仍然存在、仍然有的。

### 士夫是觀待緣起有的理由

那是怎麼個有法呢？是依六界安立而有。因為依賴於六界聚合而存在，所以是依靠著六界而產生的。因此，透過如上的思擇，才能抉擇出沒有不依賴而有的自主。這種依與不依的自主，在《四百論》中說：「依誰而生者，它非能自主」。是說任何的法，只要是依賴而生，那它就不可能是自主而能生的。「此皆無自主」，我及蘊一切法「此皆無自主」，都沒有自主，因為無自主的緣故，所以也就沒有真實的我存在。

### 引證論典

如同早上講的《四百論》佛護論師

亦說：「若自性成就，即可安立彼」。若自性能成就，那直接安立它就可以了，不需要再依緣來安立了。這個道理昨天講過，問問題的不知昨天有沒有來？

### 所謂三時也是觀待而安立

此外，所謂的時間是找不到的，現在的時間大概也是找不到的。因為先要有個現在，才能依它而安立過去及未來；若沒有現在，就無法依它而安立過去及未來。我們的心中有許多過去的記憶與夢想的未來，同時生活在過去與未來中。若單單去想想現在，就無法獲得我們心中的現在，現在變成只有一點小小的剎那存在。若一定要找出一個可以指認的，那除了現在之法外，恐怕沒有什麼可以想。若只講這

些，則許多我們心中想的，大概都要破滅了。同樣由過去未來現在，而安立了諸多名言，因「過去」而安立「現在」的名言，或由「未來」而安立名言，這許許多多的名言法，若直接尋找，它們都並不是現在有的。

### **世間名言是依言安立唯名假有的體性**

比如講裁縫師的存在，是因士夫有裁縫的動作而安立；在沒有裁縫動作之前，不可能有個裁縫師的。因為裁縫師，要依裁縫的動作才能安立。因此，首先就要出現一個與裁縫相關的人，接著才會有裁縫師裁縫的動作。我們根據裁縫師之過去或未來，即使當前沒有裁縫的動作，但名言上安立裁縫師，是不會



有什麼矛盾的。安立這些名言，若沒有其他相違的因素，建立這些名言，也就沒有任何的矛盾。所安立的這些名言，若要一一在境上獲得自性，反而會無法安立許多世間名言。因此，若安立名言為一種依緣安立的唯名假有，並不會違背世間名言的存在，而且也是能夠符合一切世間所共許的。若要像實事師，一定要在境上存在方能安立，反而會與一切名言相矛盾，佛護論師是這麼講的。

### 成就遍智要以悲心為根、菩提心為根本、空正見為眼目

有第二能仁美稱的怙主龍樹菩薩在《寶鬘論》中說：「自與此世間，欲證無上覺，其本菩提心，堅固如山王，遍滿之悲心，不依二邊智。」若人欲證一切遍智勝

果位，其根本方法為愛他更甚於己之菩提心，生此菩提心的根本為緣彼如虛空一切有情，希願彼能遠離苦及苦因習氣的悲心。此外還有空性正見，此三者是成就遍智的根本方便。所謂般若波羅蜜多，其本質為慧心所，也就是現證空性之慧；唯若僅一空見，仍不足以成就般若波羅蜜多。通達空性之慧，要能成為般若波羅蜜多，需靠菩提心帶動，由其攝持助伴，如此的增長而成，所以現觀空性的正見，在有了賢善菩提心的攝受後，才能稱為般若波羅蜜多。總之，有著菩提心所攝持的空正見，才成為可成辦遍智的不共正見。

### 於二無我勤作聞思修才能現證空性

若要成辦此般若波羅蜜多，先決條件需有空正見，要證得緣空性之止觀雙運，或說緣如所有的觀。得到緣如所有之觀前，先要有止的基礎。總而言之，要有緣

如所有之止觀，首先要正確了解如所有之「空性」；要能了解如所有性，就要善巧抉擇如所有性，也就是典籍中講的人無我及法無我。

## 二無我是大乘共同的主張

總之，若以造業者、受果者與所受用的蘊等所攝之法來分類，雖然法兼含一切事物及補特伽羅；但若由作者、近取受用者與近取所受用事等而做區分，會有人及法二者。由此分出人無我及法無我兩者，雖然中觀與唯識都主張法無我；但在見解上，還是有著粗細深淺的差異。在層層差別中，建立出究竟的中觀正見，需要無謬地辨析粗細等異同，唯不論其粗細都屬大乘之見。

## 成滿大乘道需多門，故乘勝

接續前面所講的智慧，要能成就般若波羅蜜多，需要多門方便。

## 一所緣廣大

所緣廣大，要有緣一切有情的悲心。

## 二所證果廣大

所證廣大，得透過菩提心攝受之空慧，證斷證究竟之相智勝果位。

## 三所行道廣大

所行廣大，為得彼果，恆行難行之六度或十度。

## 四所積資糧廣大

此勝果位需歷無量劫，透過道次的修習實踐方能成辦；有說三大阿僧祇劫、四十大阿僧祇劫，或三十大阿僧祇劫。最利根、最快速者，也需三大阿僧祇劫，歷無量劫，依成佛道次而學習，如是成辦一切相智。因此，行者要認識所有方便品類。

## 菩提心須依大悲心而生

成就菩提心之根本方便為大悲心。大

悲心，是菩提心不可間缺的根本；若有大悲心，當能順生菩提心；大悲心若無，菩提心也不可能。

### 生起大悲心的（還滅）次第

生起這種根本大悲心，要培養慈愛一切有情的心，由此發起利他心。還要真正了解有情衆生的苦，要了解被怎樣的苦纏逼而苦。佛陀爲令有情了悟苦的真實本性，而講出苦苦、壞苦與行苦三種苦。需依教言思維這些苦，讓內心產生對苦的覺受，從而生起任運而起的離苦心。先在自己身上思維這三種苦，於自心而修，易於生起離苦之心。再由通達自苦進而思維比度他人之苦，則易生起不忍他人苦的悲心。因此談修悲的行相次第，先要思維自身的輪迴總別之苦，這是極關切要的前行。

### 道非一蹴可及，前前因素是後後的基礎

智慧及方便都是智慧度的前行。要生

起強而有力，能斷一切障的般若波羅蜜多，是需要個別個別、且有次第的依循上述的前行來修。比如，我們爲了修很高深的學問，就直接進入高階班學習，這樣是完全行不通的。高深的學問需要衆多前行做爲基礎；同樣的道理，心相續中要生起具有能力的功德或得到很大的證悟，也要周遍而有次第的成辦每一個因素。先具備基本的因素，前前因素具備之時，即能產生具量而有能力的後後功德，要如是的學習。

### **解釋般若心咒所含攝的現觀次第**

我們接著講何爲隱義現觀次第。

#### **首先認清所當離與當往之處**

「揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶」此言去吧。我們取蘊所處、所住境域是苦海之邊，要從輪迴苦海，去到滅苦的寂靜處。這樣說來，到底我們現

在住在那裡呢？可能這麼說吧！所謂輪迴苦海，並不僅單講住處的問題。

### 苦海此岸係由積集業惑而感的

輪迴苦海最主要是在我們心續中不斷由煩惱種下粗重習氣。因為這樣的過失，導致我們隨時與苦相遇；不但是不間斷地引生未來的苦，也能即刻引來現在的種種苦。此苦隨緣結合內心的粗重煩惱而來，內心中的粗重，又結合境上的粗重，以此輾轉力，讓業及煩惱能很快生起，自然苦境與苦受也隨之而來，由此而不自主地流轉於輪迴中。所謂輪迴的苦，最主要的是要如此思維，要視這種在任何時處均能引起不祥和的內心之粗重煩惱，正是所謂輪迴的苦海處。而此粗重是在何處形成的呢？是無始來的心相續中所生起的煩惱，隨此煩惱而造作諸業，此後心續中，不斷的有後者，及後者所生的粗重，總此皆由

業及煩惱造作而來。若說是誰形成心續中的粗重苦惱呢？是集諦啊！

### **煩惱苦本，會帶來無盡的苦**

當心續中現起極不寂靜相時，隨著就產生接續的苦。

### **苦本若盡，苦即滅**

從苦的生起來看，什麼情形才是離苦呢？此不間斷地讓相續粗重，即心續中之苦本。煩惱要淨除，才能遠離煩惱，當心續中不復再生任何煩惱，以前的心續雖有煩惱，爾後即便遇到因緣，煩惱也不會生起，這種斷煩惱的所斷，就是淨除心續粗重煩惱的斷德。

### **寂滅煩惱之涅槃彼岸為所當去之處**

總之，心續中的法性，具有離煩惱特色的滅，即是自性清淨。客塵的過失能由對治力滌除，達到完全清淨的滅，稱為滅



諦，這就是所要成辦的去處。相對我們現在而言，那是彼岸，是所去的另一岸，為當去之處，故說去彼處。

### **無明是一切煩惱的根源**

集諦的根本是無明，主要顛倒執著內心法性。由此顛倒執著心性之心，造就各類煩惱，生起見與非見等多種煩惱，從而令相續粗重不斷，以此而說彼煩惱為苦源。

### **無明的根本對治為無我慧**

因此，斷除此顛倒執著心性之煩惱，要以如實通達心性之慧而作對治。整體而言，大小二乘均共同主張，唯現觀空性之聖慧，能夠斷除心性之顛倒執著，能引至彼岸離垢處者，即是現觀心性之慧。

### **依心而說所趣所得的彼岸**

因此，無法透過心外的法來認識四諦。比如當我們談到輪迴苦海時，會勾勒

出住於類似某山溝險境的可憐情境；而談解脫時，又似乎想到了什麼淨土。一般會有此類的想法，雖然淨土確實是有，像阿彌陀佛淨土、觀世音淨土、文殊淨土等是有的；確實也有密嚴淨土。但是我們講到解脫及涅槃時，要從得到內心的解脫及涅槃去思維，只能思維於此，是吧！我們要認識這點。

### **心經同時講得究竟涅槃的修空與彼現觀道次**

有這認知後，整體來說「去吧」，係指由此輪迴苦海去到彼岸解脫。《般若心經》中講顯義五道修空之理並配合著現觀道次來講，「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時」等如前所說，要現證空性，就要有通達空性的修所成；也就是在通達空性之理後，緣於空性勤修止而得三摩地，依如此次第而行，因此「照見五蘊皆空」等資糧及加

行的修道之理，與修空次第息息相關密不可分。資糧道時主要以聞所成及思所成爲主，加行道以修所成爲主要。接下來到「受想行識亦復如是」爲止，再接著，「舍利子是諸法空相」等甚深八法，是講見道行者之智等持於空性中，達到了沒有任何二現，現觀空性之現觀次第。「是故空中無色」等，講繼續串習於已得之道的修道，所謂的修道，是在已得現觀之智上，更加精勤地以三摩地串習之理。「以無所得故，菩提薩埵」等，談修習金剛喻定對治所知障，如是得究竟解脫的解脫道，成就果地的現觀，也就證至佛果地之功德。如上解釋了《心經》顯密二義修行道次第的內容。

### 解釋大乘迴向文的願處與學處

接著講平常您們所唱的迴向文，「願消三障諸煩惱，願得智慧真明了，普願罪障悉消除，世世常行菩薩道」。透過此四句發

願處，大概的談一下修持之理。前兩句，可以說是大小乘之共道；後兩句，是向大乘菩薩發大願，也就是大乘的不共之道。首先談到「願消三障諸煩惱」，如昨天講的，所謂的佛法是爲了引導至涅槃。佛法之法要，應了解爲涅槃法；涅槃法指息滅苦集之法。在藏文中，法有改變之義，梵文中的「達磨」指持或能救護。因此，藏語的這個法，指現時有許多的苦；若要脫救於此苦中，就要改變內心，增長內心的寧靜，把原不調伏的心改變成調伏之心，不調伏令能調伏。以此能夠解脫不調伏的心所帶來的苦，脫離苦、救度於苦中，因此稱「達磨」。

### 佛法是調心之法

總之，誰令此心不能調伏？是煩惱，彼令心擾動不調伏。因此可以這麼說，佛法的要義是不願意執取煩惱，與煩惱背

離。觀煩惱是引生諸過的過失品，把煩惱看成敵方，爲了滅除它，講方便品時，雖然會說要有次第的進行，但彼最終的目的，都是爲了滅除煩惱，這種能滅品之法，我想應該可以稱之爲佛法。比如佛法講斷十惡時，殺生爲十惡之首，所以要斷殺生。

### **爲成辦決定勝需先成辦增上生**

可是如果單單只是不殺生的行爲，其他宗教也是這麼主張的。即使毫無宗教信仰，法律上也有禁止殺人的律條，殺人就違反了法律。因此對相信宗教或反對宗教者而言，殺人都是不被允許的。由於法律上，明文禁止要受懲治的律條，是不被允許，所以要戒除，但此並未牽涉到任何修行的想法。

### **彼調心之法可用正理來抉擇無疑**

佛陀講的戒殺，以斷十惡中的斷殺而言，最主要的意趣是爲了成辦解脫。所以

要把戒殺放在心中，爲了成辦解脫，所以要修增上生，成辦解脫與修增上生是有關連的。而要想獲得增上生，就要守十善或斷十惡。總之，要成辦解脫需要對治煩惱，要由煩惱處得脫，從煩惱中解脫，首先要伏斷由煩惱引生的惡行，斷除煩惱所發起的惡行，從而成辦增上生。由此讓止觀雙運之三摩地，未生生起、已生增長。像這樣有目的又有正確計畫的，斷除殺生之作爲，就會具有佛法的內涵。

### **修習佛法的扼要在於厭離煩惱**

因此所謂的佛法，主要是觀煩惱爲敵，觀煩惱之過失。由於觀煩惱爲敵爲佛法之扼要，因此而說「願消三障諸煩惱」。

### **煩惱的分類**

煩惱中，貪瞋痴爲三根本煩惱。此外還有三毒所生的我慢嫉妒等諸煩惱，總之三有之根本煩惱有六，若將六根本煩惱中

的「見」區分開來，就會有十種根本煩惱。此外，還有如隨煩惱等許多煩惱。

### 爲遠離煩惱引生的過患，要認識煩惱

總而言之，爲求解脫，我們每天發起「願消三障諸煩惱」的願，三障煩惱，像貪瞋等等的煩惱若視爲與一般感受無異，如苦樂的感受是一般無關善與惡，苦樂受本身並不屬於過失。但緣苦樂而去領受造作才會生過失，苦受及樂受都不是過失，是吧！同樣，我們把煩惱視爲類似苦樂的一般感受，對它我們並不在意。煩惱雖有重過，我們卻毫不在意，這是我們最大的過失，一直把煩惱當做內心的一部份。身爲佛教徒，這是不對的。要認識煩惱，認識煩惱指的並不只是認識典籍中講的煩惱之定義分類等，講認識是要能認出自心的煩惱，從而要把它看成敵人。

**初學者雖無法一時斷盡所有煩惱，但至少**

## 要不欲取之

在我們初學的階段，要斷細微的煩惱，是非常非常困難的。但對粗分的煩惱要盡量不欲取，我們會生煩惱，也會被煩惱動搖，但對煩惱生起不想執取的心很重要。只要是實踐佛法者，就必須不欲取煩惱，煩惱生起時，要有「哈！煩惱來了哦！」、「敵人來了哦！」的警覺。雖然現在敵不過、壓伏不了它，但至少要有這樣的態度立場。

## 爲厭離煩惱，需先觀察煩惱的過失

既然要不欲取煩惱，就要看到煩惱的所有過失，清楚看見其過失。

### （1）能引今生來世的苦

講煩惱過失，暫且不論所帶來來世之苦的這方面，僅以今生而言，比如當自己很輕鬆適意，類似寧靜輕安的狀態下，聽到了壞消息時，馬上會擔心。



## **(2) 瞋心無間地引來憂惱**

若由此起瞋，當下心就變得很憂惱，剛才輕鬆的心情，即從根本消失。

## **(3) 連帶影響身體健康**

若持續憂惱的心不斷令其增強，就會有類似背脊僵住，氣息不順等生理反應，由此睡不著，慢慢的對食物也不感興趣，由此對自己的身體也確實有害。

## **(4) 失去諸莊嚴與眷屬**

自己非常生氣的那一天，自己的親朋好友們不但不快樂，也不會想接近自己，自己不快樂導致朋友也不開心，最後變成類似自己隻身一人，總之有這害處吧！

## **(5) 貪心讓心擾亂、心不安穩**

同樣若生貪著，既會吃也吃不下、睡也睡不著，一心懸念著所希求的事，由此睡不著、佳餚也索然無味，甚至最後會想，要不要自殺呢，既然不能盡如所願，所願不成時又會氣惱。

## **(6) 貪的擾亂力與影響力，會資助瞋心的增長**

以暫時的力道而言，瞋比較惡，比較有破壞性；而欲愛的擾亂就比較高，雖然看似是擾亂，不見得有爆發的破壞力；但欲貪越大，瞋心也會隨之變大，會提供很大的生瞋的空間。因此貪與瞋像是背黏著背，如此而觀察貪瞋的影響，現前生起強大貪瞋之時，現前有貪瞋的人，其當下就很難快樂，心會顯得很不寂靜。

## **(7) 煩惱能讓心極不寂靜**

因此煩惱的定義是讓心極為不寂靜者，好，知道它的過失是非常重要。

## **(8) 觀察一切所能見的現象，貪欲是造成一切過失的最大因素**

因此，透過世界人類的歷史，同樣以觀察動物之習性，例如平常相處友好的動物，在看到食物之時生起了貪心，由此過失而打架，此外生起欲念時也會打架，類

似的情形層出不窮，沒有現前有力的貪瞋前，大家都能保持輕鬆適意。

### **(9) 欲求愈大，引發的煩惱與麻煩也愈多**

而人類特質要比動物更壞，名利等都能令我們生起貪心，並不只是爲了暫時的吃喝而已，因爲人有太多的需求，很容易對此生貪與瞋，這些是煩惱的過失，這世界上，從有人類到現在，像這樣去探究時，大多數的麻煩，都是來自於內在的煩惱，就很顯而易見了，只要心不調伏，商人也好、政治家也好，甚至修行人，乃至於上師，總之，只要不能對治煩惱，心被煩惱所控制，那麼天天都會有麻煩，不但會傷害別人，自己最終也將被別人看不起。

### **(10) 歸結佛教主張要認識並斷除煩惱**

要這樣看待佛教典籍講的煩惱，一切過失都是煩惱造作的，煩惱是過失的根源，這是非常明顯的道理。

## 要斷煩惱即要調心

那麼，要怎麼斷這些煩惱？煩惱既然是一種內心的過失，由於它是內心之過失，因此就要訓練內心，產生能斷除煩惱的功德。

## 根本調心之法在於開發本具的智慧

主要的根本煩惱，如前面多次多次提到，是顛倒執著的心。因此，反過來要能了知真實義，透過正確了解真實義，而來斷除顛倒執；也就是斷除執煩惱的顛倒心，讓顛倒心的力量減少，漸漸、漸漸的讓它消失殆盡，因此說「願得智慧真明了」。

## 智慧有多門，但能正對調心之法的只有真實慧

智慧可分善巧五明之世俗慧與通達真實之勝義慧，以及能利益有情之利生慧等許多層次之慧，現在所講的這個「真明

了」，如由於諸法見真妄，由諸法自性有之心所見的世俗諦，及現見真實之智所觀見的法性勝義諦兩種。因此，此真明了之真可解釋為法性。

### **為斷煩惱種子而發願要生真如智**

希願此了解法性真如的心，凡未生者能生起、已生起者恆得增長。

### **生起真實慧要先滅除其違緣—四種顛倒心**

如何能生起此通達空性的真如智慧？首先就要滅除這四種顛倒心，執取無常是常、執非樂為樂、執不淨為淨、執無我為我。這些顛倒心能立即引生許多的苦，由於它們而跨出了煩惱的第一步。

### **認識四顛倒的必要**

因此為了斷除這些顛倒執，首先要以事實去認識，無常真的是無常、苦性是真的苦、不淨實在是不淨、無我實在無任何

常我的自性。

### **除此之外，要更認識細分的無我**

而這僅是粗分的無我，所謂粗分的無我，是講無獨立自主的我，對治顛倒要先生起通達粗分無我之無我慧。有了對粗分的認識，再生起細分究竟無我之無我慧，是要這樣滅除煩惱的。

### **成就遍智意謂二障盡斷**

要以無我慧或以寂滅煩惱的涅槃境為目標，或說此二無別，以斷除二障的無住處涅槃為希求境。總之，為了息滅煩惱，要以解脫及一切遍智做為目標。

### **為成就最終的解脫，希望一切內外粗細的障礙品罄盡無餘**

輾碎四魔等障礙品，煩惱魔、死主魔、蘊魔、天魔等；亦有觀待煩惱障及所知障的四魔，這是粗細有別的外內四魔，天魔

等指外在的障礙者，煩惱及所知障是內在的障礙者；其他如惡知識惡友，也屬於障礙品。總之，凡能障礙解脫及成佛的逆緣，外緣也好、內緣也罷或是密緣，所有內外密等分別戲論的障礙，為了解脫，希願這些所有障礙都能息滅。

菩薩恆發大心，恆行難行，恆受一切學處，以此能圓滿成佛資糧，故發「世世常行菩薩道」之願直至成佛。

「世世常行菩薩道」，此講能戰勝四魔之佛子。過去舊譯為菩薩，菩薩稱為佛之子。我們希願能行持隨順於佛果的菩薩行，不是剎那電閃般的，而是希願能夠恆常行持。一種希望盡虛空邊際的有情都能成就，完全斷除煩惱及其習氣的無住處涅槃之廣大發心。何時生起此心，何時即成為佛子菩薩，堪稱為佛子，以此發心所攝持的一切身語等舉動，都會變成廣大的菩薩行。因此所謂生起菩提心的菩薩，不行

利己行，不只是想著自己，而是爲了究竟利益虛空有情，生起希求遍智之心。爲成就如此的廣大願，而常行能斷盡一切粗細障礙的佛子行。

這就是你們日常所唸誦的迴向文文義，其發心所緣或所求等等，非常廣大不可思議，而平時您們發願時，音律也非常的優美，很能震懾撼動我們的內心，非常地好，發願時，同時思維以上的內容而來發願，是非常重要的。



## 佛子行三十七頌

- 一、此生幸得暇滿船，自他須度生死海；  
故於晝夜不空過，聞思修是佛子行。
- 二、貪愛親方如水動，瞋憎怨方似火燃；  
癡昧取捨猶黑闇，離家鄉是佛子行。
- 三、遠惡境故惑漸減，離散亂故善自增，  
心澄於法起定見，依靜處是佛子行。
- 四、常伴親友還離別，勤聚財物終棄捐，  
識客且遺身舍去，捨現世心佛子行。
- 五、伴波若使三毒長，並壞聞思修作業，  
能轉慈悲令喪失，遠惡友是佛子行。
- 六、依波若令惡漸盡，功德猶如初月增，  
則較自身尤愛重，依善知識佛子行。
- 七、自身猶築生死獄，世間天等誰能救，  
故於救度不虛者，皈依三寶佛子行。

- 八、諸極難忍惡趣苦，能仁說為惡業果；  
是故縱遇命難時，終不造罪佛子行。
- 九、三有樂如草頭露，是須與頃壞滅法，  
故於無轉解脫道，起希求是佛子行。
- 十、無始時來憫我者，母等若苦我何樂，  
為度無邊有情故，發菩提心佛子行。
- 十一、諸苦由貪自樂起，佛從利他心所生，  
故於自樂他諸苦，修正換是佛子行。
- 十二、縱因波貪親盜取，或令他奪一切財，  
猶將身財三時善，迴向於波佛子行。
- 十三、吾身雖無少過咎，他人竟來斷吾頭，  
於波還生難忍悲，代受罪是佛子行。
- 十四、縱人百般中傷我，醜聞謠傳遍三千，  
吾猶深懷悲憫心，讚他德是佛子行。
- 十五、縱於眾人集會中，攻吾隱私出惡言，  
於波還生益友想，倍恭敬是佛子行。
- 十六、我以如子愛護人，波若視我如寇仇，  
猶如母對重病兒，倍悲憫是佛子行。

- 十七、同等或諸寒微士，雖懷傲慢屢欺凌，  
吾亦敬波如上師，恆頂戴是佛子行。
- 十八、雖乏資材為人賤，復遭重病及魔侵，  
眾生罪苦仍取受，無怯弱是佛子行。
- 十九、雖富盛名眾人敬，財富量齊多聞天，  
猶觀榮華無實義，離驕慢是佛子行。
- 二十、倘若未伏內瞋敵，外敵雖伏旋增盛，  
故應速興慈悲軍，降伏自心佛子行。
- 二一、一切妙欲如鹹水，任幾受用渴轉增，  
於諸能生貪著物，頓捨卻是佛子行。
- 二二、諸所顯現唯自心，心體本離戲論邊，  
知己當於二取相，不著意是佛子行。
- 二三、設若會遇悅意境，應觀猶如夏時虹，  
雖現美麗然無實，離貪著是佛子行。
- 二四、諸苦猶如夢子死，妄執實有起憂惱，  
故於違緣會遇時，觀為虛妄佛子行。
- 二五、求覺尚需捨自身，何況一切身外物，  
故於身財盡捨卻，不望報是佛子行。

- 二六、無戒自利尚不成，欲成他利豈可能，  
故於三有不希求，勤護戒是佛子行。
- 二七、欲享福善諸佛子，應觀怨家如寶藏，  
於諸眾生捨怨心，修安忍是佛子行。
- 二八、唯求自利二乘人，猶見勤如救頭燃，  
為利眾生啓德源，發精進是佛子行。
- 二九、甚深禪定生慧觀，能盡除滅諸煩惱，  
知己應離四無色，修靜慮是佛子行。
- 三十、無慧善導前五度，正等覺佛不能成，  
故具方便離三輪，修智慧是佛子行。
- 三一、若不細察己過失，道貌岸然行非法，  
故當相續恆觀察，斷己過是佛子行。
- 三二、困惑說他佛子過，徒然減損自功德，  
故契大乘諸行者，不道人過佛子行。
- 三三、貪圖利敬互爭執，聞思修業將退失，  
故於親友施主家，離貪著是佛子行。
- 三四、粗言惡語惱人心，復傷佛子諸行儀，  
故於他人所不悅，絕惡言是佛子行。

- 三五、煩惱串習則難治，勇士明持正念器，  
貪等煩惱初生時，即摧壞是佛子行。
- 三六、隨於何時行何事，應觀自心何相狀，  
恆繫正念與正知，修利他是佛子行。
- 三七、為除眾生無邊苦，勤修諸行所生善，  
咸以三輪清淨慧，迴向菩提佛子行。

若要常行菩薩道，那麼就要先了解什麼是菩薩道？而且更要了解每天該如何實修。在「佛子行三十七頌」裡，一共舉出三十七個實修的內容。

### 造者殊勝

「佛子行三十七頌」的作者是六百多年前，衛藏地區的無著賢。其住世時即被大眾譽為菩薩，名聲遍揚，並非是後來的弟子們為表彰他的尊貴而作的讚美，在當時即是眾所公認的菩薩，這是其名諱中帶有佛子的原因。後來因駐錫於安親地區；

故尊稱其為安親佛子無著賢，亦是位大智者。他曾在當時的大寺院，努力學習經論典，透過努力的學習，造了些很好的論著與注釋。如《寶性論》、《莊嚴經論》；其中《莊嚴經論》我見過，解釋的很廣博。此外，對《入菩薩行論釋》等等的大經論，有著精闢的解釋。他也是一位專修菩提心、心續調伏、非常殊勝的實踐者。

當時有位智者「一切智布頓」是智者之冠，人稱「一切智布頓」。有一天，一切智布頓手痛，就對安親無著賢說，您有菩提心，請為它加持好嗎？有這麼樣個典故。安親無著賢講經，在為聽眾講授愛他甚己的菩提心時，因為深具慈悲攝受力的緣故，弟子們深受感動，常常會隨之流淚。而一切智布頓仁波切講法時，述義廣大、幽默縱橫且機鋒無礙。因此布頓仁波切講法時，大眾的笑聲常不間斷，能體會到這兩位智者都很能善巧地隨順眾生的情形

嗎？

總之，布頓仁波切與安親無著賢是同一時期的智者，安親無著賢是公認解行雙全，具有任運而起菩提心的佛子，以上講解的是作者殊勝。

## 造論前申禮敬

### (1) 隨念前賢恩澤而禮敬

頌文開始即先申禮敬。「禮敬觀自在」即禮敬世間自在。藏文的佛典中所出現的梵文，是因佛經、論釋等都由以前的印度經典翻譯而來的，所以經論之首會有梵文；任何佛典及論釋，為說明彼是經由翻譯而來的，並且感恩譯師，所以典籍的起首都保留著梵文。爾後出自西藏的典籍，由藏人撰寫的藏文論典，起首之語都會以梵文來寫，當中雖然多半並非印度智者所著，也非翻譯自梵文典籍；但由於是根據梵文典籍而寫，是由那爛陀智者的智

慧傳承而來，我認為就是爲了表達這點的原故。

### (2) 隨念佛陀大恩與功德而禮敬

「雖見諸法無來去，唯一勤行利衆生，上師觀自在尊前，恆以三業恭敬禮」，由於極恭敬，從而禮讚與上師無二無別的怙主觀自在，這就是所謂的禮讚殊勝境。

「雖見諸法無來去，唯一勤行利衆生」，與《中論》中感念佛恩的禮讚頌「瞿曇大聖主，憐憫說是法，悉斷一切見」，以悲智兩方面的功德而作禮讚，同時也爲了感念佛恩而行禮讚。在《中論》裡同樣的講到了智的功德，即如所有智的功德，以及悲憫的功德等種種功德。

### (3) 隨念佛陀悲智的不共功德

講智慧功德時，說到了雙見二諦、等持與後得智是同時的，講了「同時雙見二諦」佛的不共功德。與此同時還具有一心利生的悲憫等悲智雙運心。



#### (4) 導師佛陀遠離一切戲論

此中「雖見諸法無來去」與《中論》的禮讚文「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不去，能說是因緣，善滅諸戲論，我稽首禮佛，諸說中第一。」相同，此與《中論》以「善滅諸戲論」等禮讚導師佛陀是無礙地宣說遠離戲論八法之深奧空性的第一宣說者，說法上是一致；與《中論》有異曲同工的旨趣。

#### (5) 云何遠離一切戲論

如所有見，是在見如所有處看不見生滅戲論等法。來去等戲論法若真實存在，如實照見真實義的智慧，應能觀得見，來去等諸戲論法。但由於並沒有真實的存在，因此見真實的智慧，觀見到了它是不存在的。吉祥月稱在中論釋的《明顯句論》中說，以無漏智而觀察所有的境性，是沒有來去之自性的。此並非說沒有來去的相，相上是有來去之法的。而「無來去」

是有何等意趣呢？又要怎麼解釋呢？此是由觀待等持無漏智之境性，而說沒有來去，講的是這樣的正理，以上是「雖見諸法無來去，唯一勤行利衆生」的解釋。

### （6）以最極清淨的意樂而做禮敬

「上師觀自在尊前，恆以三業恭敬禮」

## 造論所由

禮讚後，接著就是造論宣誓（所爲），「正等覺佛利樂源，從修正法而出生，修法後依明行要，故當宣說佛子行。」

佛果非由無因或不順因而產生，也不是無始以來，佛就一直是佛或成就者。佛果是有爲之法，是依由因緣產生的。又是怎樣的因造就的呢？殊勝法！總之如同講《心經》時提到，依著深廣二次第法來成就佛果。因此，要證佛果，就要無謬的學習成佛方便，故而立誓，爲證得一切遍智而講佛子行。

接著是正文，即三十七佛子行之第一頌「此生幸得暇滿船，自他須度生死海，故於晝夜不空過，聞思修是佛子行。」我們已經擁有能成就佛果的殊勝所依，成辦佛果需要藉由人特有的慧根及意志力，實踐佛果要兼備此二者才行。因此，這種所依身是非常尊貴而殊勝的。如果比力氣的大小，有太多動物比人的力氣要大得多了。但人類卻具有高度的慧力，及其所引發的意志力。人類能運用智慧做各種研究，這種智慧在其它有情中是不具備的。若以意志力而言，透過智慧激發出的毅力也是唯人所擅長。其它的動物，雖然也有一些善心及公利心；特別有些群居的動物，會組成類似動物社會的體系。例如，採花釀蜜的蜜蜂群，需要共同合作，牠們有類似社會的組織，不見得牠們了解要合作的理由。牠們由於身體的關係而聚集一起，並構成互助的生態，這種很類似於公

利心，但牠們所能發展的範圍很小；而人能夠生起爲虛空邊際的一切有情成辦義利的意志。這麼廣大的心力，由何而來呢？此是憑著智慧資助而生起的。因此，要能了解人類的所依身，是能成辦不尋常事的殊勝所依。

正如《入行論》所言「由依人身筏，當度大苦流」。爲利自他一切有情到彼岸，需要聞思及修行。而修行是度彼岸不可或缺的要素，而修之前又先要有所了解。故此聞思修需要相依不分離的來行持，而且談到是要晝夜不空過的修持。修行可分爲入座與下座；入座時，要緣所緣而修等等，是專一緣念某一特別所緣而修，這是入座修時；下座後，舉凡個人一天的工作，如吃飯、睡眠、休息等等一天 24 小時的作息，都能攝持在入座與下座的修行當中。因此一早起來，即要好好的發心，今天一定要做個名副其實的佛弟子，不會隨欲而

轉，起心動念都要符合佛意；今天要利益他人，即使不能利益，至少也要不損害他人。

唸誦佛經或唸誦功課等時，重要的並不只是持誦文句，而是要能思維，這點很重要。接著在漱洗或後續享用飲食時，都能藉此行持廣大的供養。接著是正行，在自己一天所安排的工作裡，身處多變的工作場合中，仍要如同早上的發心，不能做損人的事情。爲了培養賢善的心，要心存正直、清淨，以此度過人生的一天，工作時以這樣的態度，不論早上或晚上都要保持這樣的心，而且儘可能地早上早點起身，並思維佛陀的深廣道次第。

到了晚上，完成一整天工作之後，於臨睡前回顧今天到底做了些什麼？若過得好，就隨喜此善，發起今後仍要持續下去的想法；若過得不好，就追悔懺罪，並承諾明天起絕不再如此，發起決定要改善內

心的想法，直到睡前若能如此，將會在善心中入睡，如此就能讓睡眠也變成爲善心。透過這樣的修持，能讓一日 24 小時都變成賢善。

第二個佛子行偈頌「貪愛親方如水動，瞋憎怨方似火燃，癡昧取捨猶黑闇，離家鄉是佛子行。」

第三個佛子行偈頌「遠惡境故惑漸減，離散亂故善自增，心澄於法起定見，依靜處是佛子行。」在初學之時，即要能從內心去對治心中生起的貪瞋等煩惱，也要遠遠的離開能引生貪瞋等的境，這也是非常重要的。因此，先賢上師們說，與其對治在後，還不如事先遠離惡境會更重要，對此有一致的見解。因此主張要依靜處，所謂依靜處是說身先遠於喧囂處，心也離開分別的喧嘩，這是先賢們的主張。平常在自己的家鄉，有自己的親朋好友，也有與他們對立的怨敵，很自然會對此產

生親怨愛憎之分，若能避開這種分別更好。因此，我們西藏人民雖非特意地離開家鄉，但確實是遠離於家園。如果你們也往什麼地方逃，也是很好的。若台灣的佛教弟子，也往某一個地方逃一逃，去到加拿大或新加坡，那就會變成遠惡境。這是開玩笑的，不見得要離鄉背井，像我們藏人，離開自己的家鄉，來到了一個新的地方，還是會有貪境及瞋境出現的。

總之這裡主要的意趣是講，在初學法的階段，當內心的對治能力還沒有圓滿之前，遠離能產生貪瞋的境是非常重要的。在我們獲得暇滿身時，不能反而讓貪瞋等來作主宰，要聞思及修行成佛與解脫之道。爲此首先要透由聞思如實的了解，再對所了解的義理產生決定的信解，從而在這基礎上精進於修行。

## 念死無常

第四個佛子行偈頌「常伴親友還離別，勤聚財物終棄捐，識客且遺身舍去，捨現世心佛子行。」若非爲了解脫的目標而修習，僅是爲了今生，以顧念今生安樂爲主而活著。與今生相關的種種豐盛的受用；富足的財富、很好的親朋好友，勇健的身體等等；財富、親友、自己的身體或與此相關的名利，這些勢必成爲我們人生中主要追逐的項目。唯不論這些再怎麼地豐富圓滿，或有多充盈的財富，在死去的當下都得全然的放下。

一個身無分文的窮人，與一個家財萬貫的富豪，在死去時，完全平等沒有任何差別。財富對死亡產生不了任何助益，或許遺產能暫時對親朋好友有所幫助。平時親友或真正信任的好朋友，若是真正有友情、有感情，會對我們有些幫助。若是錢財關係的朋友，錢財的朋友就是錢財朋友，有錢財時有這些朋友，而錢財消失的



同時，這些朋友也會消失；這些是錢財朋友，並不是以情義相交的朋友。人與人間若存有情義，即使有財物上的興衰，情誼也不會有任何的變質，甚且可能得到一臂之力的相挺。話雖如此，可資信任的朋友，在死亡來臨時，仍不免要面對生離死別，還是需要永遠的離別。

再來講受用的第三相，縱然自己的身體是多麼的好，多麼的有力，死亡來臨之際，連最親的這個身軀還是要留下。因此死亡來臨的時候，今生努力得來的財富受用、親朋好友、強健的身軀等一切的一切，到了那天，再也沒有任何的幫助。以我個人而言，活著時因享有法王之聲名，或許由此而得到許多人的各種幫助；但是，在我面臨死亡的那天，也不能因為是我的弟子就能帶著一起走。既無法帶著幫手，也無法利用財物挽回或拉關係，最後連這一生的身體也得留下來。

總之，所依之身體與能依的心續，由於關係間斷而死亡。真正能在此時產生幫助的，唯有在生前於自己的心續上，或曾留下深厚的善念習氣，這是獨一的、僅存的資助者。此外，再沒有其它任何能幫助的了。有生之時，還可以看看別人，不論發生多麼嚴重的事情，都還可以有榜樣、有模範、有處可學，也有一些可以依賴的憑靠；但是，面對離開此世而往他世時，就只能自己隻身一人尋找出路，那時真實不變、可以依賴的，全憑自己心續中的善業，或許曾種下的善業種子，除了能對它有所期望外，其它什麼都成枉然。

講到死亡這件事，今天在座或許有小孩，或者家裡也有小孩，大概可以很肯定的百年之內，他們將會死亡，就從現在算起的未來百年中。像我們進入六十遲暮之人，再經二十年、三十年或四十年，最多不超過五十年也一定會死。此生，死亦無

定期。今天我們在此相會，或許明天還能在這裡相見；但誰能很肯定今晚絕對不會死，自己能有百分之百的把握今晚不會死亡，自己明天還能再來此處嗎？這非常的難。結論是，誰都確定會死，唯死期不確定。整體而言，粗分的蘊體都有其定數，期限到了就會死亡。比如花或樹木，也都有一定生長的年限，時間到了就會滅亡，這是法性，無法產生迥異的轉變。假設我們獲得的是豬或狗的蘊體，在死亡時除了連喊「唉喲喲」外，很難有其他的想法。

## 暇滿義大

反觀此刻，我們獲得的是暇滿珍貴的人身，具有如此暇滿的條件，藉著此身能夠成辦最究竟圓滿的利樂。總之，是可以成辦解脫、成辦決定勝。人的慧力具有邏輯思考的能力，由於有思考的智慧，故有生起證悟的機會。

若明明有了這樣的條件，但仍依舊放任死亡來主宰，明明有機會修行，還是不能夠修行，就真的該捶胸頓足了，這是非常可惜的。因此，思維得到暇滿的人身，在有機會成就決定勝，得到解脫的時刻，卻仍放手任憑死亡來主宰，那是非常令人惋惜的。若有生之年時時憶念著「絕對不可以浪費暇滿身」，能夠這樣的想，是具有很大的警惕作用；否則可能有人會想，反正一定會死，煩惱那麼多有什麼用呢？其實不是這樣的。主要的關鍵是，非關死亡時離開親友的這件事。所謂死亡，是指身體相續間斷了。這個身體活著的時候，可以成辦許多偉大的事情；但若沒有辦成任何有意義的事情就死去，正如有人做生意，當有龐大的生意機會上門時，卻因為沒有把握住任何機會而失之交臂，大家應該都會同感惋惜，想必當事人也是非常懊惱的。人家會說他是傻瓜，有這麼難得的

好機會，也不好好的用點心的直呼他「太傻了」，所有人都會同聲嘆息。正如，我們獲得的暇滿身，雖然非常有機會生起強大的利他心及其助伴智悲，但是若不珍惜而毫無意義的死去，完全任由死亡主宰，那麼是非常的不值得。因此，再三提示要隨時想到死亡，不要爲了芝麻瑣事而虛耗光陰，就是這個道理。

## 親近善士

既然我們已得此人身，必須要能獲取心要。此以剷除逆緣與惡友爲先，漸漸增長助緣與善知識等順緣。「伴彼若使三毒長，並壞聞思修作業，能轉慈悲令喪失，遠惡友是佛子行。」、「依彼若令惡漸盡，功德猶如初月增，則較自身尤愛重，依善知識佛子行。」爲取心要應斷除惡友、親

近善知識，善知識是所當親近的對象，具格具德的善知識是非常重要的。因此，需要了解善知識的定義，與所應遠離惡友之性相。

若有修行的想法與學法的心，更想尋找具格的師長來依止的時候，若遇到了某人，首先要了解具格師長的定義，接著觀察此人是否具備這些條件。同樣也要了解所謂惡及惡友的定義，觀察有無這些惡的情況，這點非常的重要；否則在未做觀察而輕易地依止某位師長的情況下，過了一段日子，一旦師長方面出現一些始料未及的醜聞時，就立即失去信心甚至毀謗起師長，這樣的依止方式，打從開始就錯了，未做觀察前，還是不能以師徒關係來接受教法，先當成法友而來聽聞或作觀察。當然求受灌頂或受戒時，應另當別論。除此之外，一定先要經過多方的觀察。

於續典中談到，要觀察師長，即便要

花十二年的時間，也仍然要經過觀察，不可僭越。因此，是要我們不可以毫無目標，未做觀察即結下師徒之緣。

## 所依善知識之相

對此《經莊嚴論》中談到了「知識調伏、靜、近靜」等十法，大乘師長需具備此十種條件。律典中也提到師長及阿闍黎的條件，同樣在密續也談到許多關於師長的條件。現在是以大乘般若乘的十法，談需要具備的十法，以及十法的中心內容。

首先，上師要先調伏自己的內心。行教化調伏弟子的方便時，師長自己的心需要先調伏。單單是調伏自己的心還不夠，同時要能了解調伏他人的方法，透過認識調伏之理而精勤於心的調伏。

西藏雖持有顯密圓滿的教法，但偶爾也有一些怪異的現象。例如過去，阿底峽尊者來西藏時，尊者是持律師並且精通於

五明，功德非常不可思議。他以持律嚴謹著稱的行相來到西藏，當時西藏的師長們頭上戴著各式各樣的帽子，身著綢緞所製千奇百怪的服裝，騎著駿馬奔馳而來迎接尊者。尊者見此連說：「西藏的魔鬼來了！西藏的魔鬼來了！」接著遮頭而坐，大家見尊者遮著頭，問其原委，侍者回答說「因為尊者不歡喜，說是看到西藏的魔鬼來了」。迎請者們一聞此言，立刻下馬，並卸下各種不如理的衣著，披起三衣，以如法調伏的出家形象來迎請尊者，這時尊者才十分歡喜。當我們講著這些典故，想到有時我們自己也會當一下西藏的魔鬼。因此有時我想，西藏師長們有時可能被漢人高官們寵壞了，讓西藏的師長穿些錦衣綢緞，帶些刺繡製品。好的西藏師長就這麼被寵壞了，搖身變成穿著魔鬼衣物之人。將過去印度那爛陀寺傳承，龍樹父子們的持律服裝當成底衣，在持律者的服裝外穿



起綢緞華服，我想穿上綢緞大概是被其它中國人寵成的。

此外，有時會以法座的高低來判斷師長道行的高低，這完全是錯了、顛倒了。西藏人非常看重法座的高低，在五世法王達賴喇嘛時，有次大喇嘛們共聚的法會上，原本安排法座是一般高，沒有高低的分別。一般西藏的法座裡面，會放些蓬鬆的東西看起來鼓鼓的。有位師長的侍者暗自在座墊中放了些小石片，在法會前填了些石片在座墊裡；而另一個法座裡沒有放石片。法會開始兩位上師入座之後，一開始法座還一樣的高，但後來有小石片的法座沒有變低，而沒有石片的法座，過了一陣子就變得越來越低。就這樣，那位上師因為座位顯得高一點點，於是非常的高興。

現在我有達賴喇嘛頭銜，有上師的頭銜，因此師長的糗事由師長來舉出是合理的。總之，這些景象皆流於世間八法的陋

習，受世間八法之高山所宰制而不知。雖然身上穿著法衣，但是內心卻被世間八法所壓伏，根本違背了佛陀的意趣。比如我而言，來到法座上，大概不會生起我慢，也不會生起我很殊勝的想法；話雖如此，但有時不免仍會想著，我的解釋，聽眾會認為解釋得好呢？還是解釋得不好？有時會有這樣的想法。因此，這張法座上世間八法隨時伺機而入。您們要知道西藏人的缺點，也要謹慎不犯同樣的錯誤。

## 能依學者之相

或者有時師長本身沒有任何的過失，但由弟子心中偏執的認知，從而認為師長是有過失的。因此，會講做為弟子的應具備三相。「正住」即心不偏頗之義；「具慧」應培養辨析的智慧；與有「希求心」等三相。

「正住」指的是當對方以正理辨析善

惡之時，反而講：您說的這不好，我不喜歡等這類的話，這是錯誤的。對法義的抉擇要透過正理而作思維，不要摻雜自己喜歡與否的想法，不要以個人好惡而作法之抉擇，心要正住。

正住後，若好也無動於衷，不好也無關緊要，這是愚蠢、愚笨的。爲什麼講要「具慧」？就是要有分辨善惡的智慧。要有辨別善惡的智慧，能辨善惡的智慧，爲要彰顯此抉擇力，首先要有「疑」，內心要存有疑惑。疑惑有煩惱疑惑，例如由顛倒見引發的疑惑，這是不如法的。此外，利根隨理行者不會立刻接受，而在「是與不是」間多番的思維。此類思維的疑惑很重要，這是所要取、所需要的疑惑；不要馬上就說應該是的，先要存有疑惑，有了疑惑就會問問題「到底是怎樣呢？」，生起這樣的問題再去做觀察。在觀察中，若是正確就要肯定的接受；若是不正確的，也會

看到過失。因此在學法上，疑惑是不可或缺的。比如利根的人，會存著疑惑，不會一開始就輕易的認同。透過探究觀察、審慎的觀察，若是正確的經過愈多的觀察便會越清楚。如此一來，就會完全沒有錯誤。其它鈍根的隨信行者，不觀察原委，馬上就跟著跑，這樣以後的麻煩就大了。

接著第三相「希求心」，以智慧作觀察後，我們有時會這樣盡管著他人的閒事；一會兒東、一會兒西，總繞著閒事管，從來不會往自己身上想，這不對的，這說明缺少對法的希求。我們講的是佛法，因此首先要正住，接下來由疑惑引發並以智慧而作觀察，觀察後所確信的內容，要能在自己身上行持。因此談到弟子應具正住、具慧、希求等三相。

以上所談的修行內容，是爲了希求後世之心而講的。宣講後世安樂的方便時，一定會牽涉皈依及業果之理。

## 皈依之理

「自身猶築生死獄，世間天等誰能救，故於救度不虛者，皈依三寶佛子行。」這個偈頌講皈依之理，皈依中，有我們爲了今生短暫的利益而作的皈依。比如從政者皈依政治人物，一般士商皈依財富之主，或是諍訟者皈依法官等等，有很多與此類似的皈依，此皆是短暫、暫時的皈依。再者，有宗教層面的皈依，也都各有其追求的皈依處，此類型的皈依也非一而足。那麼現在此處的皈依是怎麼講的呢？聖吉祥月稱說到「佛法與僧伽，諸欲脫皈依。」，視解脫爲目標從而希求解脫之法者，其皈依的對象是什麼呢？

其現證成辦了究竟的解脫，行者真實現證最勝果位的解脫；並能以自己的經驗無謬的作引導，及憑藉此成辦的經驗，而教導的無謬圓滿的方法、無誤的勝法。此

外還有如理成辦此教證法的僧伽，這三者是希求解脫者的皈依處。此中真正的皈依處是涅槃法，證得涅槃法時遠離了一切苦及苦因，遠離煩惱敵及其所生的一切苦，是真正的皈依處。現證解脫道、現見真諦之時，即具有了道諦與道諦所引生的滅諦，證得滅諦離欲之功德，此法寶是真正的道諦及滅諦，也是我們所真正皈依的憑處與目的。此刻每斷一個過失，從此不再讓過失產生，離欲之功德才是真實的皈依。而指引這種真正皈依的佛寶，是暫時的依怙。此外，能夠如理成辦者是我們所能親近的楷模；彼心續中具聖道者，也就是皈依處之僧寶，安立三皈依有著這樣的關係。

## 皈依次第

以此次第而言，首先是法寶，接著是宣講此法寶的佛陀，這是以我們生起真正

信心的次第而講的。首先認識法寶，從而對彼生出信心；接下來是對宣揚此法寶而內心具此法寶者；由此法寶所化現，內心有此法寶，從而傳授法寶的具量導師所生起的信心，生起不可言說、無垢的信心。接著對如理作意，對隨順法寶、如理作意的僧寶也要生起信心。若以佛法出世的次第而言，首先出生的是佛寶，殊勝化身之佛寶、然後是轉法輪，先轉教法法輪，由此，所化衆生有了證法法輪。以此一層層的達到現證聖道時，產生了僧寶，所以講了佛法僧之次第。

「諸極難忍惡趣苦，能仁說爲惡業果，故雖遭遇命難緣，終不造罪佛子行。」真正的法寶屬於滅諦及道諦所攝之法。最終要達到滅除過失及其動機等因素的滅諦，最基本的因素是斷除惡行。總之，證得滅除煩惱的滅諦功德，首先要斷除被煩惱所主宰而引生的惡行，先要有這個初

階，比如打仗，先要防護自身，保護好自己後再迎戰敵人。同樣的，挑戰煩惱也要先保護好自己，保護指斷除由煩惱所生的惡行，此是挑戰煩惱的先鋒。要能夠生生世世獲得增上人身，由此行持三學來對治諸煩惱。因此首要之務是持守著能夠斷除惡行的戒；而此斷惡的戒也有個別體性上的差別，此中最基礎的也就是斷除十惡之戒。要生起信心地持守著能斷惡趣行的戒。此中理由，爲了能夠正確地認識斷十惡戒的理由，因此談到了業果之理與業果之緣起，要能對此二者生起肯定，深信造此因，得彼果。由於不希望得到苦果，所以生起必須戒除惡行的想法。因此要由持守斷十惡之戒行，從而斷除由煩惱產生的惡行，依次漸序的對付煩惱，次第是這樣的。

「三有樂如草頭露，是須臾頃壞滅法，故於無轉解脫道，起希求是佛子行。」



佛法真正之精髓將由此而開展，依著佛正法成辦了解脫的行者，對此說道：「三有樂如草頭露，是須與頃壞滅法」，此處有何扼要呢？

## 認識苦諦

具恩導師於初轉法輪時，宣說苦諦無常、苦、空、無我的四種行相。無常法中，講相續的壞滅是粗分的無常；例如前面講的死亡無常，談人身相續的壞滅，這是粗分無常。而偈中，須臾壞滅是講細分的無常。什麼是細分無常？凡相續壞滅的內外任何法，其相續壞滅的部份，是我們所能感受或看見的。只要其相續會壞滅，必定是剎那壞滅的性質；反之，若不會在剎那間產生變化，其相續應該是不會壞滅的。比如座前綻放的花，它會凋謝。雖然無法清楚地看見其凋零的過程，但透過推測，眼前的花朵過陣子會枯萎、會壞滅。這意

味著什麼呢？在剎那、剎那間、剎那頃刻間從不停止地變化。運用現代科技的儀器，透過儀器的分析，能看到其剎那、剎那間都在生變。細分無常即是指此剎那的變化。而這種剎那的變化，是由誰造成的呢？現象上，第二剎那剛生起時，第一剎那即已壞滅，第一剎那已不存在了。第一剎那的消失，雖然也稱爲無常，但是這裡最主要講的無常，是講第一剎那當其本身之時，就已經是壞滅的本質。若說第一剎那在生起的第一剎那時，若不具壞滅的本質，那麼它會安住下來；且在第二剎那形成的同時，產生了其它令其變遷的因緣，這就說明第一剎那的壞滅是依於後起的因緣。事實上，壞滅無須再觀待其他的因緣。第一剎那在第二剎那生起時，自然的壞滅，非由其它機緣使然。而第一剎那在第二剎那時顯現出自然的壞滅，正是因爲在第一剎那時，就已具足壞滅的本質。而第

一剎那生起時，即帶有的壞滅本質是誰造成的？是生第一剎那的因素所造就的。因此有爲法都有壞滅的本質，而此是由其因造成的。我們會認爲「生」是產生形成，而「滅」指壞滅消散。當談到「是無常，以是所作性故時。」乍看下會執爲生是要存在，而壞滅是要沒有，兩者似乎有點相違也很不搭調。但是事實上，因緣生的同時就已經是壞滅的本質了，因此才說它是因緣生的依他起性。觀待依他起任何物的法性上，都是依他起。整體上是依他起性，無常法剎那剎那的生滅，是由因造成的，因此是依他起。

有了「依他起」的認知後，接下來搭配個別體性的近取蘊；近取蘊是由無明而生，近取蘊是由愛取滋潤下的有支所產生的；由有支產生蘊體，有支又是由無明造業，產生的業習氣再存於意識中。此存於識田的業習氣，由於愛取的滋潤而成就了

有支，溯其根本是無明。因此，我們的五蘊是由無明所生，無明是根本的生源。即使以粗分我執所生，這粗分我執所引生的蘊體，到底粗分我執是如何產生的？是由細分我執所生，是由十二支中的第一支執實有的無明所產生。因此，剛才說我們的蘊體是依他起，會不會令大家匪夷所思呢？

「蘊」是煩惱的奴僕，是依著煩惱而起的依他起。想想是否很不相順，很難猜透，不知道該怎麼辦？所謂的行苦，就是要從這方面思維。苦受雖然是非常難以承受的苦，卻是有方法可以斷除，從而生起樂受。若不喜歡樂受的擾亂，也可以希求捨受，安住於捨受。但是在思維由煩惱所主宰的行苦時，不得到解脫就沒有任何其他的方法，也就是不證得解脫，就無法遠離衆苦，一定要想到這層層的關連。因此，法稱菩薩說「故由無常苦，由苦說無我。」

由思維無常的壞滅是由因造成，從而思維近取蘊的因素是透過業及煩惱所造就的依他起，彼由煩惱所生並由煩惱所主宰。因此，只要近取蘊存在的一天，「蘊」都深深的被煩惱奴役著。

現在雖然討論著煩惱的過失，但若只能對生諸過失的煩惱低頭，這真是悲哀呀！完全背棄了佛教徒應有的樣子。因此，凡是由聚集業及煩惱所生的內外諸法，都不值得去執著，這是一種對無我的了解。業及煩惱所主宰剎那壞滅的蘊體，是無法安立獨立自主的我。同時，以此方式了解沒有常、一、自在的我。另一方面，近取蘊是業、煩惱主宰的，是實有執所控制的。由此推求，了解到實有執是苦的根源，當認識一切衰敗的根源是實有執時，就能認識實有執的正對治是其反面「無我見」。看過與此相關的三種解釋，《四百論》中的解釋與《釋量論》略有不同，然此二

論共有殊途同歸之旨趣。總之思維這些正理，會生出強大的推動力量，能夠在須臾壞滅上不斷的思維，是非常重要的。

以上講到悲心的所緣行相是欲離苦的心，同時介紹了苦的本質與因素，之所以再三的闡釋苦，是爲了要能夠真正領會到苦。

## 希求解脫

只要自己仍受著煩惱的控制，其性必苦。在自己心相續未能遠離煩惱之前，完全曝露在不吉祥當中，煩惱自己不會無理由地暴斃，心續也不會斷滅；既然心不會斷滅，所以煩惱也不會自然暴斃。煩惱不會因暴斃而力量減弱，在對治煩惱之前，它會堅穩如山王。若問有沒有對治煩惱的方便？八萬四千種煩惱，不需逐一逐項的對治；既然它的根本源頭是實有執；因此只要生起此根本的對治，即能盡除一切煩

惱。比如一棵大樹，有茂密的枝葉，為讓它枯萎，並不需要一片、一片的摘折枝葉，只要砍下根源樹根，枝幹及葉子自然就會乾枯凋萎。同樣雖然有八萬四千煩惱等許多煩惱，但究其根源，都由我執而來；因此只要能消滅它，其它的都會隨之乾涸。

如此的分析，就能明白煩惱是可盡除，煩惱是可遠離的。了解這些後，自己會想要出離，所謂出離是想要出離的心。滅諦有滅、靜、妙、離四種行相，此中的「離」是遠離煩惱的離，因為遠離煩惱而出離。這種離的滅諦功德是妙的、是好的，所以對此生起出離之心，從而生起對此希求道諦的道，希求出離的心。

當產生這種希求出離、欲離煩惱的心時，更擴大轉往他人身上而作思維。一想到他人受到煩惱逼迫的情況時，隨即生起一種極不忍他苦的心。而要培養這種心且讓它能夠強而有力，要修對有情的悅意

相。因此接著「無始時來憫我者，母等若苦我何樂，爲度無邊有情故，發菩提心佛子行。」頌文講的是七支因果與修平等捨的教授。首先知母，以我們心中最悅意的母親行相，來觀修一切的有情。七因果教授的次第爲：知母、念恩、報恩、悅意慈、大悲心、增上意樂、菩提心。

「諸苦由貪自樂起，佛從利他心所生，故於自樂他諸苦，修正換是佛子行。」自他相換的修法最主要是修自他平等。所謂自他平等，指一切有情與我同樣有希望離苦得樂的心，也同樣有成辦離苦得樂的權利，而且都有成辦的能力。總之，同樣能夠成辦決定勝之一切遍智。藉由思維我與衆生的平等性，進而思維殊勝念恩。接著即是從多種層面來思考我愛執的過患及愛他執的勝利，做到與他真正的自他相換。

依循此理而修習取捨。修取捨時，特別提起以悲所緣修「取」，以慈所緣修



「捨」。由此生起強而有力的增上意樂，背負他人利益的強大的增上心，由此引發的菩提心。

七因果與自他相換二者合併而修的思維次第，先是修平等捨而後知母、念恩、殊勝念恩、報恩，再來是自他平等，而後多方思維自愛心的過患及愛他心的勝利。修自他相換時，要由觀修大悲心，且願意攝取眾生的苦；由大慈心捨予一己安樂，接著生起增上意樂，就能生起菩提發心。要如此地行持，要以此次第漸次來修行。

## 七支供養

接著唸發心偈。發心時，眼前此處的佛像，要觀想成真實的導師，具有慈悲方便的導師世尊，再觀想平時常講的所有那爛陀寺解行雙全的大師們，還有雪域西藏中不論薩迦、格魯、噶舉或寧瑪等解行雙全的菩薩海眾等。總之觀想諸佛聖眾等圍

繞著，接下來是憶念充滿虛空的一切有情，他們都與自己一樣希求離苦得樂，唯同樣都受到煩惱的宰控，即使有些已控制了煩惱，但仍然還有著煩惱習氣。憶念這些後，生起想度他們的心直至無上圓滿菩提，爲此自己誓願成辦佛果，生起欲證無上圓滿菩提的發心，首先觀想這些。在觀想皈依境的同時唸誦七支供養，直接以中文來唸，要思維此中文義，直接用中文，不用藏文唸。

所有十方一切世界中  
三世一切佛陀人師子  
我以清淨身語意等三  
一切至誠禮敬盡無餘  
普賢行願威德大神力  
十方普現一切如來前  
一身復現無量剎塵身  
一一遍禮無量剎塵佛  
於一塵中塵數佛世尊

中然滿海辭數海鬢蓋具來香燭聚尊心來力來  
會亦充大言劫功德花傘嚴如妙燈高世解如德如  
眾塵遍之妙之功德妙寶莊諸嚴妙來定佛威諸  
集界皆聲上切深勝大妙一切勝莊彌如勝三世願方  
所法悉音無一切甚殊及勝一最與須諸殊三行十  
薩盡佛一切盡來陀極香極養衣服香如養大一切賢養  
菩薩窮諸一無未佛最塗最供衣燒香皆供廣一普供  
處有信以出於嘆諸樂是勝香一悉以信以遍  
各無深各普盡讚以伎如我最末一我我深悉普

業癡生悔生者等喜燈者請輪相請劫生來輪善  
惡瞋所懺眾聖眾隨明提勸法槃勸量眾如法善  
諸貪之皆諸學菩薩心之菩提妙涅槃而無諸佛轉妙  
造來業今量無菩至界上殊現敬塵情有養世間諸  
所劫三我無及與皆世無皆殊示恭剎有供世等  
昔始意業一切學來德有成就一切上欲心住一切讚住悔  
往無語惡一有如功所成一切無若至久一禮久懺  
從由身一切方乘所有方初今於佛悉願樂有佛喜  
我皆從一切十二所所十最我轉諸我唯利所請隨

## 迴向一切眾生及佛道

修了前行七支供養後，接下來要發起緣有情的慈悲，對著前方的佛及佛子生起信心，希求自己能獲得如他們所獲的功德，生起這種強大的希願信心，由此而生起皈依。

皈依大乘佛、大乘法、大乘僧，生起從此刻起直至成佛，永遠皈依的皈依心，皈依後宣誓我為利益有情誓願成辦佛果，發起誓願。誓文的內容是「希願度脫有情心，諸佛正法與僧伽，直至圓滿菩提前，我於汝等恆皈依。」。對著前方的諸佛菩薩「今於佛前誠敬住，發起無上菩提心。」，面對著前方的諸佛菩薩宣誓著，我為利益虛空邊際之有情而發如上心，這就是以大乘不共皈依為基礎的發心。

「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。」在修行利他行的無

量劫之間，自己的一切生活都能成辦利他，總之，自己生活中，除利他之外，別無他想，要下定決心，而且直到虛空邊際都要以這樣的方式發心。您們用中文慢慢的唸三次，唸的同時，要用心的想，生起如誦文的發心並下定決心來行持。接下來，能夠的話，盡可能地緣著生起的發心，生起永不放棄的想法。

希願度脫有情心	諸佛正法與僧伽
直至圓滿菩提前	我於汝等恆皈依
具足慈悲與智慧	為利有情我精進
今於佛前誠敬住	發起無上菩提心
乃至有虛空	以及眾生住
願吾住世間	盡除眾生苦

若一再的發起如是心，利他的菩提發心與我們的內心，即會越來越靠近，這是一定可以做得到的。儀軌很簡單，依著儀

軌文，每天思維，邊唸邊作思維，熟習菩提心，熟練串習，這是非常重要的。

## 培養利他

開顯般若隱義的《現觀莊嚴論》說：「發心爲利他，欲正等菩提。」發心指開闊心胸，我們內心充斥著自利的想法，想自利的心只顧慮自己的事，心胸很狹窄。如果能不單是爲了自己，也爲了無邊無量的有情生起增上意樂，生起爲他們成辦利樂的發心時，心就變得寬闊了。因爲想的境無邊，因此說，心是寬廣的；此心所緣廣大、所爲廣大，這是種怎樣的心呢？爲了利他的想法，願意度脫虛空邊際的衆生直至涅槃的發心。而要能度衆直至涅槃，必須要能了解取捨的法要，要了解如何成辦涅槃，從而努力於成辦涅槃，最終現證涅槃。爲了能夠爲他們開顯成辦涅槃的深廣法要，不但要能夠不顛倒地了解衆生的根

基、興趣，還要對所講法義不陌生。因此要想能夠究竟的利益他人，自己若未通達盡攝如所有及盡所有的一切遍智，是無法達成此一目標。因此最終目的是爲了虛空邊際的一切有情，而希求證得菩提的想法。總之以利他心爲根本因素，結合相應於此欲證菩提的心，此無比勇氣與究竟賢善的心，稱之爲菩提心。我們若能生起此心，就在產生的當下，具此心時，就成了大乘行者，也就是成就了菩薩。

## 菩提攝諸善

以此心所攝受的善根，即使善本身非常微不足道，也會在動機的帶動下，轉變成交量等虛空的大善。同樣只要此心一生起，就有了極度對付障礙的能力。如噶當派先賢說「菩提心未生令生、已生增長，是我們修行佛法的心要。」。若能生起菩提心，資糧會圓滿、障礙會淨除。空慧是成



就寂靜解脫的不二法門，若有空慧即得解脫，若無空慧即無解脫，彼是解脫的不二法門。同樣的「證悟一切遍智」，若有菩提心即有遍智正果，若無菩提心即無遍智正果，有無遍智正果，完全取決於菩提心之有無。菩提心是無上的鎧甲勇氣。因此一般人為求自利而難以想像的菩提心會生起希願，為利無邊無量有情希求成就一切遍智。同樣要成辦有情義利，以最大的苦地獄而言，即使要入許多大劫，也有住於彼的勇氣。菩提心能生起無上的勇氣與決心，因此我們修行者，面對許多逆緣橫流而缺少順緣時，若有菩提心的心念，思維菩提心的法要，低落的心，瞬間就會消失。

菩提心是最極賢善的心、是最極利樂的心。以自己的身語意三門，也就是自己的善根，將這一切都迴向於有情，利益有情，視己為一切有情的奴僕。比如四大或五大，都成為一切有情的受用，一切有情

都能夠擁有；同樣的也把自己當作衆生的擁有物，衆生的受用物，類似一種臣服於衆生，願爲僕役的心。或者有人經商或受用還算圓滿的，當受人讚美而有了些貢高、了不起的想法時，若能思維菩提心，掉舉的心馬上會沉沒。若是有一種對任何人沒有傷害，而且想要利益一切有情的想法時，不要說與自己親近的親朋好友，即使是不親近自己的敵人，慢慢、慢慢也會變成朋友。同樣，也會讓飛禽走獸等變成親朋好友。具有這類菩提心的人，彼居住處自然的和平安詳。因此，此心能讓自己快樂，能讓助伴快樂，是一種恆時都能給予安樂的心量。活著時，若能盡力修持菩提心，每天的生活都能有意義，能夠非常快樂的讓人生有意義。臨終之際，若能修菩提心，是沒有後悔、且有活得有意義的感受，可以在有成就、有信心的情形下，由光明趨向更光明之處。

若能修菩提心，思維上雖然是利他的想法，但是間接會獲得自己的利益。有時或許會有這樣的疑慮，我若擔心一切有情，當我只想著自己的利樂時，都已經有這麼多的困難、這麼的不快樂了；若再考慮盡虛空有情的利樂，那不更難上加難嗎？或許大家會有這樣的疑惑。自己身上發生的苦或不快樂，這些都非我所願意；雖然不願意還是會發生。而發生這些苦時，由於自己的內心害怕而感到低落，會有許多類似恐懼的想法不斷的湧現。而要思維一切有情之苦，是需要靠修持而來，是自己願意承擔的。行使盡除衆生苦的作爲，內心深處會有著不可限量的勇氣。透由無量勇氣，發起承擔衆生利益的增上意樂。因爲願意承擔盡除衆生苦之故，因此虛空邊際一切有情的義利，是出於自己的渴望並由勇氣所承擔的。比起自己的不願意，但仍降落在身上的苦，再由苦而又不

斷產生的擔憂，這種勇氣是非常不可思議的。而思維一切有情之苦，內心頓時充滿極大的勇氣。因為思維點的不同，對憂悲苦惱的煩惱，也會有兩極的差異；有多少的利他心，就有多少消除怯弱的能力。受自利心逼惱時，是完全只能處於怯弱而沒有任何的辦法，與勇氣之間有很大的差別，差距非常的大。

此外，也有下面這類的想法。我個人並不需要承擔一切有情的利益，當有利他的機緣，諸佛菩薩祂們會去成辦，而我成不成佛都不重要，有時會有這種想法。對此要這樣的思維，自己即便有利他的想法，但能不能真正利益到他人，這會涉及與他人的關聯或他人的想法，此間有很密切的關聯。就拿我們的利他行來講，自己雖然想要利他，但對方因緣若不恰當，不僅不能利他，有時反而會讓他起疑心，生防衛，這並非不可能，我們以一般的事來

看也是如此。因此，當自己秉持利他心而行利他之行時，能否對對方產生利益，這與業緣有極大的關係。所謂的業緣，若談無始以來的業緣，那麼大家幾乎都會一樣；但在近一些的生命歷程中，若有極大的業緣關係，在能夠有效的利益他人上應該是有很大的差別。因此才敢說，我們在盡虛空的有情當中，在最近幾世的許多生命中有特別的業緣者，對他們而言您成佛得越早，越能為他們做其他佛及佛子無法成辦的利益，我想這有極大的可能。因此，若要度一切有情事實上雖然較難，但是一切有情中的許許多多的有情，自己成佛得越早，越能讓他們的痛苦早點得到止盡，這有一定的關聯。

以追隨於具恩導師修學佛法的我們而言，導師世尊是我們真實不欺的最勝皈依處，具有善巧方便的大悲心。心中只要一憶念或是聽到佛的聖號，我們的內心便會

生起不一樣的領受，生起無比淨信。因此，若我們對具恩導師真的有信心、對祂恭敬，那麼也就無法放棄其他有情，爲什麼呢？導師自己從「未發心」而到「發起大菩提心」，行持於無邊的菩薩行，直到最後成辦具有無邊功德的遍智，都是爲了利益有情而行持。佛陀對有情的悲憫慈愛，勝過對自己的悲憫慈愛，這些我們可以透過菩薩的傳記而了解。前面也講過，修行愛他的心更甚於自己的「菩提心」，而最終成就佛果。因此佛陀的意趣中只有有情；也因此，比佛陀自己還更讓祂重視的是一切有情。我們追隨著佛陀，若棄捨有情，那麼我們追隨佛陀的信心，將變成嘴上的信心，與實踐完全無關而且相矛盾。若要信佛，就要配合著佛陀的意趣。若說我對佛陀是有信心的，唯對祂的意趣不感興趣或無法行持，會是非常相違的。能爲與不能爲，另當別論。成爲佛陀的追隨者後，祂

的意趣是什麼？祂行持的是什麼？我們雖然暫時不能，但必須要去努力。因此自許相信佛陀的人，若放棄有情是很不恰當的。因此「能」雖然很難，「能」雖然很不容易，還是得要努力修行菩提心。以我而言，對佛陀真的是有信心的；能生起對佛陀的信心，是透過觀察祂講的法，非為稀罕祂頂上的頂髻或身上的光芒。祂的教言中，愛他甚己的菩提心是其一，諸法自性空是其二。思維這些會感到非常神奇稀有，還有想想龍樹父子、無著兄弟等，他們是真正的聖賢人物、不可思議的聖賢，但他們是如何變成聖賢的？彼等並非有特殊父母才變成聖賢的，也不是單靠所知的認知變成了聖賢，他們是修愛他甚己的菩提心而成為了聖賢。我們雖然不能如他們一般的成賢成聖，但他們卻是我們的信心處、是喜愛的對象。仿效他們的行誼是很重要的，誠如昨天講的菩提心，剛開始時

覺得這太難了吧！是需要經過慢慢的努力、再努力的。現在我也尚未生起菩提心，我並不是菩薩、也還沒有空正見，雖然一時沒能夠生起，但內心感覺是很親近的。您們可能有人知道在我講點菩提心空正見時，心中會有一種亦喜亦悲的悸動，您們當中若有喜歡達賴喇嘛的，不需要帶著紅包來，要對愛他甚己的菩提心稍微努力一點。來到台灣，你們對我若有什麼期許的話，或許沒有任何其他可以給你們的，但是愛他甚己的菩提心及空正見對我有很大的幫助，這點我可以保證，你們與我都有可以修成的條件。我給各位的禮物，就是要你們稍微努力一點，稍微用心一些，知道了嗎？

具恩導師出生至今有兩千五百多年，雖然未曾親見具恩導師及親聞教言，但是仰仗著龍樹父子的恩德，愛他甚己的菩提心與空性正見才能綿傳至今，使我們能夠



擁有思維此佛法核心要義的機會。直到今日，依然能藉由修行，在心相續中生起佛法心要。這些皆由聖龍樹弘開撥雲見日般的佛陀正法，若是正信的佛教徒，就該想到這真是千載難逢的機緣，進而樂欲去學習、去思維，而後實踐。

你們已有漢譯的《中論》，慢慢可以將其他中觀典籍，如聖龍樹與無著的典籍以及傳承自那爛陀智者的論著中，至今仍未譯出漢本的論典翻譯過來；而有漢譯但缺藏本的，也要翻譯出來，這些論典慢慢的會有而且一定是有幫助的。現在有位漢系的比丘，但是我叫不出這位長老（道海法師）的名字，他以前曾來過達蘭薩拉，參加比丘尼戒律的會議。這期間我們兩人有過交談，長老說他去過五台山，還有他也熟悉中論，當時我們約定未來一起到五台山朝聖，我用藏文唸誦；他則用中文唸誦中論，當時我們以口頭的約定說好了，若

可以再請一位印度人以梵語來唸誦，就真正圓滿了。龍樹菩薩以梵文撰寫了中論，我所認識的一些印度人中，有人懂得梵文。當用梵文唸誦時，心中會有很不一樣的感受，或許當時我曾在龍樹菩薩座前，擔任打掃清潔工作；或者有時還毀謗過龍樹菩薩，議論他、講這講那的。總之，聽到梵音時心中的感受非比尋常。過去聖龍樹等那爛陀智者，以梵文著述的這類論典，而後接續並護持此法脈的根本護持者，就是漢系與藏系二大傳承。因此，至尊導師以梵文音聲為底源，以增上清淨意樂護持其法脈的，正是漢系及藏系，三家合會時，不是很好嗎？愛他甚己的菩提心，有七支因果的修持及自他相換的修持等兩種，而通達了四聖諦旨趣從而希求解脫的行者，能觀煩惱如怨敵，認為只要有煩惱，就離不開苦的行者，要如何來修持菩提心呢？這就會談到七因果教授。

## 七因果教授

### (1) 修諸有情皆為親者

首先是觀修平等捨。我們心中大概不離親、怨、中庸等三種有情，若內心緣念於此時，很容易生起對親人的貪，對怨敵的瞋或對中庸類的棄捨。當內心存有強烈的貪瞋或棄捨的念頭時，是很難行持平等的利他行的。因此像我們這樣對某些境很親愛，卻對某些境生起想離棄的心，這是貪瞋的作祟而有遠近親疏分別的想法。根本上都是由貪心所引起的，比如看到自己喜歡的人受苦時，會有欲彼離於苦難，急急尋求解決辦法的想法，此所緣雖然也是緣受苦的有情，希望彼能夠離苦，唯這些都是貪念所引發的屬於煩惱的悲心。總之，我們要成辦的是不帶煩惱的悲心，不能成辦有煩惱的悲心。夾雜煩惱的悲心是偏頗狹隘的，而未混雜煩惱的才是真正的

悲心；這種悲心需要透由思維正理，才能產生。因此，悲心不是偏頗片面的，是緣一切而生的。因此，要排除我們現在喜歡某些，而不喜歡某些的想法，以平等捨的修習，來斷除自己喜愛的生貪的對境。他們只是暫時的親近，過去也曾經傷害過我；而現在的怨敵，此刻看來雖然是暫時的傷害者，可是在其他其他世，在某種情況下，也一定幫助過我；中庸的有情，現在看來雖是中庸，但以前也曾當過自己的親友及怨敵，以後仍再將當自己的親友或怨敵。若能如此思維一些時日，就不會有對怨敵的瞋恨，至少會減弱；對親友的貪著也會變小，心中愛憎轉趨為平等，要對一切修持平等；在對親怨中庸修平等後，再想想母親是我今生最親近的人，盡量思維她對自己的大恩。

## （2）思維心續流無始

另外，我們的心相續是由無始延續而

來的。若心識可以從非心識物而產生，此物質的性質就會顯得很怪異。任何的物，若沒有與自己相同的品類作為近取的因素，是不可能存在的。因此若是具色物，必須要有自類的近取因(為產生的因)。比如昨天所講，我們外在色世界或內在色蘊，若去追蹤探究它的近取因，各要有能成就它的基本元素微塵，如世間的產生是由細微的微塵而來的。

### (3) 由前剎那心識所生

同樣非具色的識，屬感受本質的心識亦由前者前者產生後者後者，別體的一些心識雖然也需要依賴其他所緣，如緣色聲等及增上緣等而產生。但是所以能生為執色、執聲之了別性，一定有它不共之因，需要其前前之了別為因。如我們生起的各種煩惱心，即使在夢中、在五根識消失時，還是會現起夢境的色、聲、香、味、觸、

法。由所緣生起緣它們的心識，此時仍然會有能夠領納的感受；也就是有現起的境與現起後的領納者二類，沈睡時還是具有著，只要遇到因緣，馬上就會生起的心識。所以說，沈睡時細微的心識相續仍然延續著。同樣我們的粗分身體，在開始形成時，剛開始投胎的階段，一個細微的心續投入母胎中，經由此極細微心的近取因，導致外色品類的根等越來越粗化明顯；而依於它們的粗識也會越來越粗而明顯，漸漸的形成可以顯現的識。死亡時的情況亦是相同，當眼根等識的所依衰退時，依於彼根的心識開始漸漸的、慢慢的收攝。無上密續亦言次第的名相為「明、增、得」等，「赤紅、漆黑及近得」等。投生時的順序是倒過來的「近得、增、明」；最後死亡時是順著「明、增、得」。因此，從內心來看死亡的過程，粗分的心與氣溶入光明時，稱作死亡。所謂「生」是指由光明漸次現起粗

分的心識。由上述看來，心識有著許多粗細的層次，因外在所依的粗細而產生出各種層次；這一切都是明了的品類，因為它具有自類的因緣為所依之故。當這樣思維時，我們的心識是由其前前相續而來，色法既無法成為心法之近取因，心法也無法變成色法之近取。以此思維，若相信識是有始的，不論安立色法為其近取因，或者說是無因而生，此二者都很不通順，會與正理互相矛盾。因此，要由正理建立認知的前後相續關係。

#### **（4）憶起前世的事證**

談到內心的相續時，此身是今生才開始的。所以想要找到前世的心相續，得先找出能憶起前生的實例。不只是佛教徒，即使在不承認有前生來世的人當中，依然有人能回憶起前生；既然有能夠憶起前世的實例，並且回憶的內容也是可以得到印證的。此外再藉由分析其他的理由，例如

我們身體某些物質如腦部等，如果彼為心識的因素而且是心識唯一的因素，心的認知是彼等之果，而腦等是其因素，那麼細微的認知，或者是說能夠生起認知的這些物，先要生起某些的作用，接下來才能有認知的產生。若思維我們日常生活中，就能了解任何的認知，是完全不須要所依的身體先產生動作，有時僅僅是由心識的分別，或是依靠過往的回憶，依由這樣的因緣即能產生種種內心的感受；透由這些感受，才進一步導致身體及腦部的一些變化，這些都還須繼續觀察，若能再詳細一些，許多認知雖然需靠著根等身體的蘊而產生，但是在越來越細微時，它自己也能繼續地相續下去，它可以單獨的這樣下去。例如近代已注意到過去未曾留心的，醫生從這類研究中發現，有些修禪定而有等持力的人，有著一般人所不曾有的腦部變化。這些雖是在做腦部研究時，所觀察



到的差別；但此差別，真的是依靠腦的作用而產生的嗎？彼雖與認知依靠的物有關聯，但心識作用上根本的認知，各自有其獨特的相，反應出其本身就帶有能作用的能力。要從以上這些理由來觀察，並且與科學界人士討論研究，依著這些理由來作思維，主張安立前者、前者之無始的論點，其矛盾會比較少，與正理的違背也會少一些。反之，若不相信相續之續流，就會產生許多的矛盾；只能率性地說它們是突然產生的，就此不再去細究它的原委或真實性。要不，是會有許多矛盾接續產生的。還有三千大千世界爲什麼要形成？諸如此類的問題都是棘手的。因此，佛教談到了認知是無始的，生命也是無始的，上部宗派更是談到認知沒有始終，且最終會往佛地去的。

### (5) 思維一切如母有情

如此的思維：今生的母親等具大恩的

親人，雖然是至極的親人，也僅是在短暫的今生而已。以其他生而言，無始生命流中，大概找不到未曾爲我至親者，即便今生爲我中庸的這些有情，在其他生命中也大概不會有未曾爲親友的；現在的怨敵也沒有不曾當過自己的至親好友，彼爲親友時，莫不有大恩於我，要如此地思維而修出悅意相。這就是第十個偈頌「無始時來憫我者，母等若苦我何樂，爲度無邊有情故，發菩提心佛子行。」之義

## 自他相換

### (1) 凡有情都有離苦得樂的心

「諸苦由貪自樂起，佛從利他心所生，故於自樂他諸苦，修正換是佛子行。」第十一個偈頌，講自他相換的修心方法，簡稱爲自他相換。在內心產生「我」的想法之時，很自然會生起要離苦得樂的想法，一切有情都具有這種離苦得樂的心。

## (2) 決定苦是可離的

先在自己身上思維，苦是可以遠離、是能夠盡除的，以及心能生光明等。要以空性正見來思維，從空性理趣思維時，了解到苦的根本是顛倒執，這是極有力的對治。因為有力的對治品具有充分正當的理由，而顛倒執方面完全沒有理由。此無顛倒的慧是依於內心的功德；因此所依堅固，只要是依於內心的功德，所修義不須依賴再一次的努力。由這些理由了解垢染是可以遠離、是能夠淨除的，這些在前面成辦解脫之理時就已經想通了。既然自己身上的苦是可以盡除的，同樣一切有情亦然，一切方面都相同。

## (3) 總當不顧自樂而除他苦

接下來什麼最重要呢？自己只是廣大無邊數裡的一位有情而已，而他有情數是無邊無數的。因此，若爲了許多人著想而忽略某一人，這是正常的。反之爲了個人

利益而輕忽衆人、不重視他人，這是錯誤的。然後思維我愛執的過失及愛他執的功德，因為菩提心是非常的重要，能稍微或多或少的認識如何修持，若能稍微的了解，就能好好地思維，了解之後再受菩薩戒，它的力量就會更大。

十二、「縱因彼貪親盜取，或令他奪一切財，猶將身財三時善，迴向於彼佛子行。」當利、衰的世間八法存在時，會因為得到財富而高興；反之，會不高興；或遭虧損時，也會不高興。行者遇到這種逆緣時，應轉化逆境為修持的道用。

十三、「吾身雖無少過咎，他人竟來斷吾頭，於彼還生難忍悲，代受罪是佛子行。」由於我們都有遇苦不悅、遇樂生喜的苦、樂世間八法，故當遇到苦的逆緣時，應該修持願意攝取他人之苦及苦因的修心法。

十四、「縱人百般中傷我，醜聞謠傳遍三千，吾猶深懷悲憫心，讚他德是佛子行。」此談及毀、譽之世間八法。不因聲望之有無而起欣喜或不悅；或即使遭到惡名中傷時，也要懷著平常心與不亂心，而且對造謠者，要能生起慈愛的佛子行。

十五、「縱於衆人集會中，攻吾隱私出惡言，於彼還生益友想，倍恭敬是佛子行。」我們得到讚賞時就歡喜；遭遇毀謗譏諷時，心常感惱。此頌講當遭人毀謗譏諷時，不僅不會不高興，反而將毀謗譏諷我者，視為善知識般的恭敬。

以上講轉四種不欲求事，而為道用。

## 轉逆緣為道用

「我以如子愛護人，彼若視我如寇仇，猶如母對重病兒，倍悲憫是佛子行。」

第十六個偈頌講難忍惡緣轉爲道用之法。對於「我以如子愛護人，彼若視我如寇仇。」即便是非常不應該且故意的傷害，也要「猶如母對重病兒，倍悲憫是佛子行。」

十七、「同等或諸寒微士，雖懷傲慢屢欺凌，吾亦敬彼如上師，恆頂戴是佛子行。」是將一般人所極難忍的逆緣轉爲道用。

緊接著的兩個偈頌是講非常落魄時，極有可能退失修行；非常富有時，也有退失修行的危險。當遇到極大興衰逆緣時，轉逆緣爲道用的方法。

十八、「雖乏資材爲人賤，復遭重病及魔侵，衆生罪苦仍取受，無怯弱是佛子行。」即使在窮途潦倒時，也不能讓菩提心衰退。

十九、「雖富盛名衆人敬，財富量齊多

聞天，猶觀榮華無實義，離驕慢是佛子行。」  
享榮華富貴時，也要守護菩提心不令衰退。

此後二頌講貪瞋轉爲道用，縱遇能生瞋的惡緣，也不被牽著鼻子走的道用；當有貪心的違緣來動搖時，也不被主宰隨轉的道用。

二十、「倘若未伏內瞋敵，外敵雖伏旋增盛，故應速興慈悲軍，降伏自心佛子行。」

二一、「一切妙欲如鹹水，任幾受用渴轉增，於諸能生貪著物，頓捨卻是佛子行。」

以上講世俗菩提心及其學處，轉惡緣爲道用的修法。接著講勝義菩提心。此中有等持虛空喻定，及後得幻化喻定兩者。修等持虛空喻定的修持法中又分爲，瑜伽行自續派與應成派的修持之理兩種：

### (一)自續派的解釋

瑜伽行自續派的解釋，「諸所顯現唯自心」若對現為外境之物，加以細究勘察，彼皆屬內心之變化與心同體。因此與自心同體、同質外，並無相異。而此現外境之心，亦非如唯識般主張為實有，其心亦屬遠離戲論之實有空。此中能取所取異體空之空性，與唯識相同，是粗分的法無我。心性遠離戲論之實有空，屬於中觀不共之細分法無我，專注地修持如是之性空，此是自續派修持勝義菩提心之理。

## (二)應成派的解釋

應成派的解釋，此一切所取皆唯心安立(諸所顯現唯自心)，能取心亦遠離一切戲論，要了知如是之理。能取、所取諸法在不觀察時，雖有名言緣起；但若觀察真實實相，一切戲論諸法皆無真實成就。通達空慧前並無戲論諸法，專注於如是息滅一切戲論之等持，屬應成派修勝義菩提之心。



接下來是後得幻化喻定修持之理，此有二頌：

二三、「設若會遇悅意境，應觀猶如夏時虹，雖現美麗然無實，離貪著是佛子行。」

二四、「諸苦猶如夢子死，妄執實有起憂惱，故於違緣會遇時，觀爲虛妄佛子行。」

凡遇悅、不悅意境，或任何好惡之緣時，除了認識悅意境是悅意的，不悅意是非悅意外，不可對此二者加以貪取或瞋恨，這是「諸法如幻」的行持方便。

接下的六個偈頌，分別說明六度的實踐：

二五、「求覺尚需捨自身，何況一切身外物，故於身財盡捨卻，不望報是佛子行。」

二六、「無戒自利尚不成，欲成他利豈可能，故於三有不希求，勤護戒是佛子行。」

二七、「欲享福善諸佛子，應觀怨家如寶藏，於諸衆生捨怨心，修安忍是佛子行。」

二八、「唯求自利二乘人，猶見勤如救頭燃，爲利衆生啓德源，發精進是佛子行。」

二九、「甚深禪定生慧觀，能盡除滅諸煩惱，知己應離四無色，修靜慮是佛子行。」

三十、「無慧善導前五度，正等覺佛不能成，故具方便離三論，修智慧是佛子行。」

接下來的四個偈誦爲《勸發增上意樂經》中，所講的修行四法：

三一、「若不細察己過失，道貌岸然亦非法，故當相續恆觀察，斷己過是佛子行。」

三二、「困惑說他佛子過，徒然減損自功德，故契大乘諸行者，不道人過佛子行。」

三三、「貪圖利敬互爭執，聞思修業將退失，故於親友施主家，離貪著是佛子行。」

三四、「粗言惡語惱人心，復傷佛子諸

行儀，故於他人所不悅，絕惡言是佛子行。」

以上學習《勸發增上意樂經》中，講的四種修持之法。接著教導依正知正念，而實踐之理。

三五、「煩惱串習則難治，勇士明持正念器，貪等煩惱初生時，即摧壞是佛子行。」

三六、「隨於何時行何事，應觀自心何相狀，恆繫正念與正知，修利他是佛子行。」

三七、「為除衆生無邊苦，勤修諸行所生善，咸以三輪清淨慧，迴向菩提佛子行。」此處講由實踐三十七佛子行所集諸善根，不應僅求自利而做迴向，要打從心底迴向盡虛空邊際的一切如母有情。

「我依經續諸論典，及眾聖賢所說義，  
爲欲修學佛道者，撰佛子行卅七頌，  
才淺學疏文不精，碩學閱之難生喜，  
然依經教聖言故，佛子行頌應無誤，  
然佛子行諸巨浪，愚鈍如我難盡測，  
故祈智者慈寬恕，達理無開諸過失，  
吾以此善願眾生，依勝二諦菩提心，  
不住有寂之邊際，等同怙主觀世音。」

此偈由爲利自他而宣說教理之僧人無  
著賢著述於「水銀寶窟」中。

# 願心儀軌

盡世所有樂 悉由利他生  
盡世所有苦 皆由自利起  
此何須繁說 凡愚作自利  
能仁行利他 觀此二差別

## 自他二利的勝利與過患

在此世間或當我們流轉輪迴時，遇到的所有過失或苦，都起因於自利的心，這是非常明顯的。而世間所有快樂的、吉祥的，都是來自於利益他人，或至少是不傷害他人。因此，安樂都來自於利他心，是利他心的功德；正因如此，三有的一切善緣，都來自於利他心。反之，世間一切的衰損，均來自於自利心。如理思維時，是能夠清楚了解的。

在三乘道的行者中，如聲聞及緣覺羅漢墮入寂靜邊，彼於行道時，無法像菩薩們那般，行持聚集廣大的二資糧。因此修出的果，只偏於寂靜涅槃邊；顯然的，這一切也都是自利的過失。而菩薩在行道時，即使是刹那的想法，也都能圓滿廣大二資糧，同時能生起無量的勇氣，這都是因為具有緣衆生苦的悲心，希望衆生快樂的慈心，以及荷負利他重擔的增上意樂。由於具足這些心力，能夠在刹那、刹那間，快速地圓滿福慧二資糧，同時也能生起無量的勇氣，這一切都要緣有情而培植增長。倘若不是緣於有情而修習，是不可能生起如此廣大的發心，及無上的勇氣；甚至是最終成辦佛果位，而安住於遠離輪迴、涅槃兩邊的「無住涅槃」。這些都是要依賴有情的恩澤，依賴於具恩有情福田恩，而證得佛果勝位。

寂天菩薩的《入行論》：「依諸有情及如來，能成佛法力等同，當敬有情如諸佛，不能如是是何理？」。成就佛果，是緣於對佛的信心而希求成辦佛果的菩提希求，以及緣念有情義利的利他希求。由此二種希求心，策發起菩提心，圓滿兩種資糧，從而成就佛果。因此佛果果德的因素中，一半雖來自佛恩；但另一半，是要依靠有情眾生的恩澤。因此成佛的因緣中，佛恩及有情恩同等的重要。既然如此，那麼為何恭敬諸佛，而放棄有情福田？

龍樹菩薩的《寶鬘論》中提到，佛果的他利色身及自利法身，皆來自無量福慧資糧的無量聚集。如何能夠圓滿無邊無量的資糧呢？如何才能累集資糧呢？能夠修持四無量法，可以快速圓滿成就遍智。首先要緣「無量的有情」，要有度彼等至「無量功德的佛果位」的希求心；也要有於「無

量時劫」，恆行無邊「無量菩薩行」的勇氣。如果具有此類勇氣，資糧可在剎那剎那間圓滿。如果能夠擁有連無量劫都不退卻的勇氣，是可以在很短的時日內，圓滿一切功德。反之，若只想在極短的時間內成就佛果，佛果反而會變得遙不可及的。總之，這是因為內心深處的勇氣不夠，所以才想速成佛果，我們會有此般的危險。

如《入行論》說：「乃至有虛空，以及衆生住，願吾住世間，盡除衆生苦。」內心深處若有這樣的想法，時間不會成為問題。所有自己的身體、受用、善根等，都是爲了要利他；如果能有這種心，在入道之前，即有了利他的想法，自己的身體、受用、善根等，全用來利他。資糧及加行道的菩薩，是以這樣利他的想法行道；聖道位的前七不淨地菩薩，也是以同樣的利他心來行持；三清淨地的菩薩更是如此，



乃至成佛後，依然要如是行持。了解這個道理時，想法上就會改變，會有超勝不凡的心力。總之，是所皈依的佛陀功德大，還是我們的功德大？佛陀斷盡諸過，圓滿衆德的不可思議功德是如何生起的？此皆由利他心所生。

反觀我們自身的過失，雖極力的不想苦受來糾纏，苦卻不曾間斷過，這又是什麼原因呢？都是我愛執及實有執的功勞。心續自無始來，隨時都想要得到快樂，於遷流過程中莫不想要離苦得樂，竭盡所能、無時無刻，不在爲此努力；打拼的結果，卻依然如故。若好好反省，就會明白爲什麼錯了，根本心態上，就是有錯誤的。若藉由自己的經驗，好好的思維、好好的回想，我們甚至在睡夢中，內心的深處都有著「我」，把這個「我」看得非常的重要。再加上「執其爲實有」的推波助瀾，由此

二者相伴增長的鼓動，於是出了錯。佛陀自己也有「我想」，有了我就會有他，我與他、有情與蘊體，事實上是存在的；薄伽梵導師也有我，也有緣我而生起的我所。但佛陀不需要滅除自己的我，既無法滅除、也不須滅除。在有我的前提下，「我要快樂」的想法，是合理、也是正確的。

佛法中，如前所述的法身果，稱作自利身，是最究竟的自利。所以不可避免的還是要有自利，不是說不要自利了。愛他執，並非是說放棄自己、去愛護他人；也不是讓自己受苦，只讓他人快樂的意思。在權衡自利、他利輕重之間，要以利他為重；於相對自、他的取捨時，要能放棄自我。總之，不要聽成是不能愛惜自己，若不愛惜自己，這種愛惜也不會自己跑到他人那邊的；先愛惜自己，再把對自己的愛，擴展到他人身上，以比度我心來愛惜他

人。因此，如來並不是不喜愛自己，差別在於尊重自己需要有合理的基礎。如此的結果，不但自利會圓滿，他利也能究竟。考慮他人的利益時，間接地自利也會圓滿；如此一來，最終能夠成辦究竟的自他二利。

我們愛惜自己雖然是對的，可是不懂得愛惜的方法，目光短淺、心胸狹窄，以此愛惜自己棄捨他人，結果反而得不到自己想要的快樂。有時我會開玩笑，同時也會這樣想，菩薩們才最懂得自利。真的是很不可思議，心口不二的從心底想成辦他利，生起那樣的願力時，間接自己的利益，不待造作即可快速達成，這才是真智者。講句不敬的話，菩薩們才最會自利；是我們愚笨、鑽牛角尖，多方設想的結果，反受盡沒有窮際的苦。同樣的，我們有強而有力的「我想」，這也並非全是錯的；若詳

細觀察，有兩種差異很大的「我」。如我，「我」爲了有情，我要在多生多劫中住於惡趣；此類引發雄心的我，要有強大的這種我，才能讓自己真正的生起雄心。讓自己生起堅定信心，絕對是需要強而有力的我感，否則是生不起來的，此類的「我」是需要的。另外，若只求看重自己的心，爲了自己，棄他人於不顧的「我」，這類強而有力的「我」，才是過失的根源；這是一定要消除的，而我要擔起成辦盡虛空邊際有情利益的我是需要的，這是很重要的。

直到現在，實有我執及我愛執兩種我執，一直不可分離地安住在我們內心深處，爲我們帶來無邊的苦，一直持續到今天。今後若還維持著這種情況，那麼只有繼續受苦而已。做了我執及我愛執的奴僕，已經夠久、夠慘了；就從現在開始，視我執、我愛執爲敵軍，反抗它們、掃蕩

它們，與它們戰鬥到底。與它們戰鬥的時候，不能只是嘴裡說沒有或息滅我執、我愛執，這是不夠的。要能夠生起對治我執、我愛執的力量，然後想盡方法要讓此二執息滅；否則僅憑藉著恭敬供養是不夠的，修法也是不夠的。整體來說，三摩地也不足以對付我愛執與我執。對付我愛執，要有愛他執；抗拒我執，要有無我見來對治，要生起這兩種的心。

## 空正見與菩提心

導師佛陀的八萬四千法門中，心要中的心要就是空正見與菩提心。關於愛他甚己的菩提心，要以龍樹菩薩的《寶鬘論》與寂天菩薩《入行論》的教授為主。依此學習思維其意趣從而修持，以串習力徹底地改變。學習受持空正見方面，可依據龍樹菩薩的《中論》與聖天菩薩《四百論》的法源。此外，還有破除所有相違品，詮

釋龍樹菩薩父子意趣，解釋佛護的《月稱論》，依靠這些而行持，將能夠無誤的通達空性之路。

龍樹菩薩是那爛陀寺智者之冠。中國或西藏的法友，能有機會披覽龍樹菩薩的論著，是很有福報的。藉由龍樹菩薩的典籍，了解勝義菩提心及世俗菩提心。當對此產生勝解時，再來研讀導師佛陀的任何典籍，將會開啓無量深廣的大門。

思維我愛執的過失與愛他執的功德，會有什麼結果呢？不論任何的有情，不論他對自己的態度或看法如何？都能對他生起慈愛的心，都能現起為悅意的境相。或許有時會有這樣的想法，為什麼要擔心有情？我並不認識他們，他們並沒有尊敬我。如果我們恭敬、尊重的對象，也一定要尊重我們、喜愛我們的話，那麼滅諦

離欲的功德，就不是那麼的珍貴了。滅諦離欲本身是無心的，既無心、亦無爲，似乎沒有必要認爲它很珍貴；可是它對我們，有著不同凡響的利益，因爲有很大的利益，所以就該看得很珍貴。

以現見真諦的聖智而言，此智本身對我們並無憐憫；由於對我們有幫助，因此我們把滅諦及道諦之法寶，看得非常重要。爲什麼呢？因爲對我們有長遠的幫助，即使滅諦及道諦之法寶不會尊敬我們，也沒有動機要尊重我們，但是對我們有利益，因此而重視它、希求它。因此當需要緣盡虛空邊際的有情衆生，來成辦我們的增上生與決定勝之遍智果位時，有情是非常重要的，重要的理由完全無關乎他方對自己尊重或不尊重。比如我的這只手錶，它對我有幫助，所以我珍惜它，手錶自身並不會尊重我什麼，手錶戴在我手上

「喳喳喳」的走著，戴在不喜歡我，或戴在我敵人的手上時，同樣也會「喳喳喳」的走著。並不會因為戴在我手上，就好好地走，戴在怨敵手上就不走，休息睡覺去了。手錶不會對我生起任何的關愛，是如此啊！可是它對我有幫助，因此我就時而時而擦拭它，小心地擺在乾處而不放在濕處，連洗手時也怕會碰到水，非常的珍惜它。

還有另一項對自己有幫助，就要尊重及愛護的理由。怨敵會給自己帶來傷害，不僅沒有利益我之心，反而故意來戕害我，為什麼我還要尊敬他？心裡可能有這樣的懷疑。愛護自己，或是非常用心的要讓自己的親人離苦得樂，這些心一般人都有，即使沒有宗教信仰的人也會有，或許連畜生們都會有的。我們自許是修行人，更是導師宣講的修行者中，愛他甚己的菩



提心之隨行者；因此我們需要怎樣的悲心與怎樣的慈心？要對傷害自己、一般人都會避之唯恐不及的怨敵修習慈悲，既然我們是聽從佛陀教言的人，我們要修一般人所難行的慈悲，這才是行者的徵兆；否則，修不修行都沒什麼不同。

再細細思維如前所說的，成就佛果是靠著佛陀與眾生的恩惠而來。事實上我們恭敬佛陀，對彼而言，實在增添不了任何的好處；反之對可憐有情修習慈悲心，在慈悲心攝受的動機中，若能作一些有益之事，就能確確實實對有情產生利益。如此思考時，與其仰慕親近佛陀、對佛陀生起信心，不如垂愛親近有情，行利他的行為，才顯現出真實的利益，才更為珍貴、更為重要。要如是修心如是思維而獲取經驗，也以別人為典範，一些時日後想法上就會有變化。當然不可能馬上生起任運而起的

菩提心，那是不可能的，但是慢慢的內心就會產生變化。

「自他相換」並不是說把自己換作別人或把別人換成自己；而是把愛護自己、捨棄別人，轉換成愛護別人、捨棄自己。涉及他人利益時，要放棄自己，以考量他人的利益為主，這是「自他相換」的旨趣。龍樹菩薩在《寶鬘論》說過：「我身彼惡熟，吾善全施他。」希願有情的苦，成熟在自己的身上，讓自己的善及快樂等，成熟在別人身上，這就是「取」、「捨」的要義。

以緣悲心為主，而取他人之苦及苦因，雖然無法直接取得他人的苦，但需要去觀想觀修，把自己的善及快樂捨給他人；緣慈心而捨，緣悲心而取，兩者中，沒有一定的次第。但是先緣悲心而取諸苦，取得苦及苦因之後，施捨自己的善根，

觀想彼等都得到快樂。雖然很難真的讓別人的苦成熟在自身，或將自己的樂施到他人身上；但由此可以產生強大的勇氣。佛陀也曾把自己廣大深厚的善根，悉數施捨給後代的追隨者，由此迴向對後學，也會產生一定的助益，這些都是無量二資糧引發的能力。若能這樣的修習取捨，對心和勇氣都有非常大的助益，所以提倡要修此類的取捨。

此外，我們的壞心眼，把修取捨了解成會帶來很大的福報，而苦又不會真的到來。如果真的這麼的想，就不會順利的修出取捨。要打從心底的不忍有情受苦，生起無法忍受有情受苦的悲心，從此而取眾生的苦；也要思維善及善因從而施予他人。否則若認為修取捨，可以療病、可以獲得長壽，這是自利心作崇下的取捨。若以捨自利的心來修取捨，就能夠生起由我

來斷除他人苦的勇氣。那麼若問我現在能行利生事嗎？除了發願以外，要行細微的利生事業是很難的。典籍說過利生事業如：「諸佛非以水洗罪，非以手除衆生苦，非移自證於餘者，示法性諦令解脫。」過去諸佛講諸法實相，而滿足衆生暫時及究竟的利益。我們的導師也說，我雖爲你講解脫道，但解脫之事仍要靠你自己，是說我已爲你講了解脫之道，要解脫全靠你自己。因此，我們行利他時，也只有講解取捨之道來行利他事業。若我們自己不了解取捨，那要怎麼講呢？爲了要究竟地利他，自己非得成佛不可，有這麼個次第，此稱之爲菩提心。

## 生起次第

首先要了解菩提心，了解後生起勝解，生起有它真好的決定勝解。接下來修習所緣行相，修了一段段時間後，如果心

裡蠻肯定能夠生得起來，就是找到了證悟境。然後再繼續修行，經過一段時日後，多多思維體察，會從心底生起，又若不努力思維，就不會從心底生起來。此時，已得到了人爲造作的覺受，再經過些時日，不用詳加思維許多理由，只要一遇到因緣，就能打從心底，生起無法忍的，爲利有情願成佛的心。自然的生起這種心時，就生起了任運而起的菩提心。

同樣以空正見而言，我們認爲一切法都是在境上現起的，當生起悅不悅意心時，會隨著境上所現起的感受而去執著，認爲境上當然是存在的，這即是在安立處存在，認爲境上現起的，就是真的，這種想法是完全顛倒的。事實上，沒有任何一點點境上存在之物，眼識會看到境本身上的「有」，我們因這個「有」而執取眼識看到的就是事實，但這是堅固的顛倒分別執

著。慢慢的透過聽聞中觀典籍講的無自性，且反覆的思維，會有種「有點奇怪」的疑惑、不定的心產生，頑固的顛倒分別轉變為疑惑，接著繼續思維、反覆推敲，便會生起境上確實沒有的伺察心，再來趁勝的繼續思維，於是能夠生起堅定的境本身「確實沒有」的認識。先要生起類似此量的心，一再串習、串習再串習，即會對「無我義」現起明現，二現漸漸消失，最終達到現證法性。此時現證的能力，還是無法一直的持續，接著交替的觀修等持虛空喻定與後得幻化喻定，直到最後二諦分別的塵垢完全斷除，達到了「等持虛空喻定」與「後得幻化喻定」的體性無別，就是這樣的過程。

菩提心及空正見是成辦佛果遍智，不可或缺最主要最主要的因素，依此二者產生佛果的自利法身及他利色身。而這兩種

道是依於緣起性空之基礎而生起，依於勝義無自性及唯名安立之深細緣起，由因緣實相而產生二道。

## 修持密乘的基礎

密續金剛乘，偌大的威德名氣，除了由此修行外，沒有由此二者修持的人，是不可能修密的。密續任一本尊都由修空現起，而無一例外。所修的也並非指全無的空，是修無自性而來收攝凡夫相。因此若無空慧，根本無法修本尊，所以要先修空性，再將空慧的所取相現為本尊。故說不懂空性，修不出本尊。

此外修密行者，除為了成辦佛果而修本尊外，沒有任何人是為了成辦阿羅漢果而修本尊的。想要成辦遍智，卻又不具菩提心，即使空見再深奧，也無法變成遍智的因素，這是修行密續道者們，修持的基

石，修學般若乘的根本也要此二者。



## 三主要道

一切佛語心要義 諸聖佛子讚揚道  
有緣求脫者津梁 我當隨力而宣說  
波不貪著輪迴樂 為令暇滿不空過  
勸依佛喜道諸賢 具清淨心善諦聽  
無真出離難止息 捨求有海安樂果  
貪著有樂能縛身 是故首當出離心  
暇滿難得壽不留 修習能斷今世欲  
業果不爽輪迴苦 數思能斷來世欲  
至於輪迴圓滿事 不生剎那之希願  
晝夜恆求解脫心 生時即起出離心  
出離若無淨發心 執持修習終不成  
無上菩提圓滿因 智者當發菩提心  
四大瀑流猛漂激 業繩緊縛難掙脫  
既入我執堅鐵網 復被無明大闇蔽  
無邊生死生復生 三苦逼害恆相續

審思如斯眾慈母	當應引發殊勝心
不具通達實相慧	雖修出離菩提心
終不能斷生死根	應勤通達緣起法
能見世出世間法	果隨因行永不誣
能滅實執諸所緣	此乃正入佛喜道
現分緣起不欺誑	空分遠離實執意
若時二者別現見	爾時仍昧牟尼旨
現見緣起全不誣	即滅實執取境相
若時同起非更迭	乃圓成正見觀察
此復現相除有邊	及以空性除無邊
若知現空顯因果	不為邊執見所奪
如是聖道三關要	若得如實通達時
子應依靜勤精進	奮速即修究竟道

三主要道是宗大師撰寫的。大師誕生於無著賢後的一世紀左右，三主要道傳授予其弟子，擦廓·阿旺札巴。東部傑摩隴位於西藏東部、靠近中國的邊界。當阿旺札巴遷往東部傑摩隴時，宗大師透過書信

的方式來教導他有關三主要道的教授。這裡所講出離心、菩提心及空正見等三主要之道，是攝取心要不共的引導方式。透過消除對今生及來世的貪著，成辦解脫；再將此出離心擴大，轉化成大悲心，由此而修菩提心。接著講空正見的修持法。

### 禮讚宣誓

「一切佛語心要義，諸聖佛子讚揚道，有緣求脫者津梁，我當隨力而宣說。」此係以禮讚為先導的造論宣誓。

### 勸請當機眾善諦聽

「彼不貪著輪迴樂，為令暇滿不空過，勸依佛道諸賢人，具清淨心善諦聽。」此乃勸請具器者善諦聽。

### 須修出離的理由

「無真出離難止息，拾求有海安樂

果，貪著有樂能縛身，是故首當出離心。」此是修出離的理由。欲離「苦苦」之希求，連畜生也有。所謂的「壞苦」，是指藉由飲食名利等，而得到滿足的一種快樂。這些雖然也是樂，唯是由業及煩惱所主宰，所以是有漏之樂。因為屬有漏之樂，倘若詳加思維，其本質上是苦的，佛陀稱之為壞苦。苦苦及壞苦的根本來源，是由業及煩惱之「生」，即能產生此二苦。因此，業及煩惱主宰的「生」，由業及煩惱自主的有為，稱做行苦。僅以業及煩惱主宰者，佛說彼為行苦，這無關乎它是否造成苦的感受，主要是它們都可成為苦因，無有例外，都是苦因，凡由業及煩惱而生者皆然。

希求遠離滅苦的想法外道也有。如造作不動業的外道，修到四禪以上的，僅有捨受而已，彼離於壞苦，也離於苦苦。總之遠離苦苦的想法，連畜生也有；外道也

有遠離壞苦的說法。輪迴有情雖有能暫捨壞苦者，然無一輪迴有情能遠離於行苦。總之，輪迴、輪迴指的是有爲行苦，所以須思維行苦。行苦指一切業及煩惱之所生，因此需視煩惱爲仇敵。

### 致力培養出離心

如前所講「願消三障諸煩惱」，對煩惱生起多強的厭離，對輪迴和行苦的認識也就有多少，亦能產生多少欲離的心，此稱之爲出離心。這種出離心，一定要讓它生起，否則一切都將成爲流轉輪迴的因素，凡由愛取造作而造業時，都將成爲流轉輪迴的因素。

### 思維苦苦與壞苦之苦

「暇滿難得壽不留，修習能斷今世欲，業果不爽輪迴苦，數思能斷來世欲。」這裡大概以苦苦、壞苦爲主。此處可將修

菩提心時，所講的內容提上來思維。

### 思維行苦之法

「四大瀑流猛漂激，業繩緊縛難掙脫，即入我執堅鐵網，復被無明大闇蔽，無邊生死生復生，三苦逼害恆相續。」此非常清楚的講到修持行苦的方法，將此修行苦之法，於己身思維通達時，即真正生起希求解脫之法。

### 生起出離之量的徵兆

「至於輪迴圓滿事，不生剎那之希願，晝夜恆求解脫心，生時即起出離心。」此講生起出離之量的徵兆。

接續著修學菩提心的方法，須由思維輪迴總別之苦，及由業煩惱逼迫之理而修。「出離若無淨發心，執持修習終不成，無上菩提圓滿因，智者當發菩提心，無邊

生死生復生，三苦逼害恆相續，審思如斯衆慈母，當應引發殊勝心。」生起菩提心的量，要經由出離心的量來了解。

### 善巧緣起義是通達空性之法

「不具通達實相慧，雖修出離菩提心，終不能斷生死根，應勤通達緣起法。」講須了解空性的理由。此頌指稱應勤通達緣起法，要了解的是顯現品而非空品，此有極切要的意義，若說應勤通達空性義，此空性自續會講、唯識亦然，許多上下部派的典籍，也都會談到空性。然在此是談到「應勤通達緣起義」，由於是爲了剖析空性而談的，所以能了解是爲了要通達空性，在此不直接談空性，而談緣起，故能了解所談的是緣起性空、空即緣起之細微空性，明白所要通達的是細微的空性。

「能見世出世間法，果隨因行永不

誣，能滅實執諸所緣，此乃正入佛喜道。」對緣起法的道理及因果真實不欺誑，生起定解。不但對緣起法之真實不虛得到定解，而且無疑地抉擇緣起有為能滅除實有執的力量，此即如實地通達了空性義。

### 緣起與現空互攝交融

「現分緣起不欺誑，空分遠離實執意，若時二者別現見，爾時仍昧牟尼旨。」若對「緣起不欺誑」的理解，阻礙了斷除實執的所緣時，說明還未生起清淨的緣起見；同樣通達空性的智慧，若阻礙安立「緣起不欺誑」，也說明著仍未生起清淨的空見。宗大師在《緣起讚》說：「即由緣起因，說不依邊見，此善說即是，尊無上說因。」若能如實通達緣起即能斷有邊，能斷自性有之有邊；同樣也能斷除全無的斷邊。由於緣起具有斷二邊過失的能力，因此若能如實通達於緣起要義，不僅能引生對自性



空的通達，亦能增強因果作業的通達。又當空品的通達現為緣起時，對自性空的通達會益發深入，也就更加帶動緣起不欺的通達。總之，空現緣起、緣起現空能互攝交融，此即是圓滿見諦的觀察。

「現見緣起全不誣，即滅實執取境相，若時同起非更迭，乃圓成正見觀察。此復現相除有邊，及以空性除無邊，若知現空顯因果，不為邊執見所奪。」如是緣起現空，空現緣起的修習，達到沒有更迭交替，能夠相互提升通達時，由有顯現故非全無，或觀察時不可得故，而說非自性有。這種由顯現斷無邊；由空斷有邊的想法，自續派以下都持相同的主張。

### 應成主張由緣起引發自性空之通達

由緣起現空、空現緣起，談互相增長通達的能力。雖然顯現，然非自性有，也

就是由顯現而說有爲諸法皆非自性有，是由顯現而斷除實有執的邊。又談到自性空的理由是緣起故，因此由緣起引發自性空之通達。自性空故而有，因爲自性空故，依賴因緣而有，觀待它者而有。以此引發確實是如此的通達。因此，空見不僅能斷有邊，當通達空之不共內容時，亦能斷除無邊。

### **應成主張由空性而能顯現因果**

在獲得如是通達時，稱空性顯現爲因果，由自性空增強因果，增強因果間的依賴，此皆由自性空的法性而來。本質上若非自性空，若是自性能成就，將會與互相依賴的本質相違背，反而無法有任何因果作業，因此空見要能顯現爲因果。

### **三主要道是顯密共道**

「如是聖道三關要，若得如實通達

時，子應依靜勤精進，奮速即修究竟道。」如是修學顯密任何一道，特別是修學金剛乘之士，首先要通達此三主要道，接著不斷修習而生起證悟功德。因此不可如阿羅漢的所作已作而入滅盡定一般，更要好好努力、好好的精進。

以上係比丘宗喀巴教導阿旺札巴的主要內容，到此可說是圓滿了，整體來講介紹了圓滿的佛法。要點式的介紹了佛法的核心要義，到此圓滿。

雖見諸法無來去，唯一勤行利眾生，  
上師觀自在尊前，恆以三業恭敬禮

正等覺佛利樂源，從修正法而出生，  
修法後依明行要，故當宣說佛子行

## 問題釋疑

### 問答一

【問】：現在由於失業的緣故，自殺的人數越來越多，所以懇請 法王，鼓勵那些自甘墮落的人。

【答】：這真的是非常困難的事，由於經濟的衰退，導致沒有工作機會，這倒是非常大的困難。話雖如此，但要如此的想，現在的這個困難也是無常，會有變化；不論如何它不可能恆常不變，一定會有解除困難的機會，這種機會也不能像求雨般來求，需要靠自己的努力。自己盡力了，即使無法完全如願，還是會有一些努力成果的，這很重要。不要因為無法遂其所願，就感到傷心，甚至去自殺，就會變成本來可以有

機會，但被自己糟蹋而失去了可能的機會，這未免太短視了。這都是忍辱的心力太小，意志力太小的緣故。若以我們佛教的觀點來看，自殺是一種傷害行爲，會阻礙來世往生善趣的機會。因此不論是考量來世或思維此生的利益，自殺都是很可悲的行爲。透過這些分析，重點是我們一定要對自己有信心，不論發生何事，終究會有轉機的，以及存有自己一定要努力的想法，要能堅定意志是很重要的。

過去約 1950 年代的事情，有一位商人，非常的不快樂，內心很煩亂，他說要跳拉薩河自殺。心裡想自殺，但又不敢馬上跳入河中，於是帶了一瓶酒去自殺。到了河邊並沒有馬上跳下去，先喝酒，喝了酒

後，他好像想通了，於是帶著空瓶回家了。要像這位商人一樣，當內心感到不知所措，而有想自殺的衝動時，不要當下就做出決定，先停下來、想一想，試著從各方面，以多種角度想一想。剛才很想自殺的念頭，原本很堅定的想法就會有些動搖，了解嗎？反之若馬上在那邊很不高興，自己心裡很生氣，也對別人生氣發狂，就想那這樣活著，有什麼意思？真的很生氣時，不要馬上做決定，多等一下嘛！或者好好睡上一覺，輕鬆一下，內心就會有一些轉變。

## 問答二

【問】：法王說的法極為殊勝且很難了解，所以聽法時應如何思維？

【答】：有關這個問題，我們平常的知識，

相對於現代的知識而言，可說是一般常識。比如解釋一項高難度的科學理論，如果在這個領域中沒有任何學習的經驗，是聽不懂的，是吧！同樣的，在介紹佛法時，如果平時完全沒有學習過，要能馬上聽懂，本來就是十分困難的。昨天我介紹的內容，以我個人而言也沒有完全通達。特別是佛經，以前初學時，對我而言如同聽漢語一般，像是講外語般的聽不懂，經過努力、努力、再努力，熟悉、再熟悉，經過一陣子之後，它就越來越容易，是吧！同樣的，您們也要努力，一再的去熟悉它。近年來，收音機有這些節目，電視也有播放這些內容，一再的聽、反覆再三的聽，你們之間也可以一起討論，像學《中論》，《中論》應該有中文的解釋，

去了解中文裡關於中觀的內容，透過學習與討論，慢慢的就會懂。

大概是 1980 年代時在印度有一位工程師，他對學習佛法有非常好的好感。後來，他從我這兒受了比丘戒。爾後當我在介紹佛法時，談到無我，出現了無我的名相，正在解釋此中內容時，他不僅不了解無我，甚至一談到無我，就顯得很不高興。他於是說了，「我」當然要有，沒有「我」怎麼行呢？「我」必須要有，反應非常的強烈而不快；甚至因此身體不斷的顫抖。

在這情況下，我暫時放棄無我的講說，經過慢慢的解釋，開示說明無我並不是說沒有，對此一再的解釋，這之後再問他對無我的見解



時，他就笑了出來。於是就說無我倒真有的而且很重要，這是他後來的回答。因此，在說明「無我」的理趣時，認為不懂反而是好的；會讓你爲了想了解而精進，但若對它產生不認同的想法時，就比較不好了。此外又有些人會說都懂了，其實是不懂的，雖然他自己會說都懂了，但事實並非如此。未懂說懂，就不會有進取心；若不再精進，也就會停頓無法再懂些什麼了。因此，認為不懂是好的，若認為不懂，那就要去希求，這是好的現象。

### 問答三

【問】：企業經營者應如何看待金錢、公平與誠實三者的關係？

【答】：談到做生意，是要講求利潤的。此

類細節的部份，我不是很明白。但整體上，買賣雙方都要有合理的利潤。做生意時，只想到自己個人的利益的話，有時爲了自己得到好處，而不惜損傷，甚至迫害他人；雖了解這些負面的作用，但爲了錢而仍然明知故犯，是錯誤的，是不可以的，不能這樣做。生意上雖然要講求利潤，但對待對方也要合情合理，不造成傷害，避免傷害性的對待，要如此這般的思維才是。

不論任何事情，都有利的一面與害的一面，此二者大概都會有。任何事物大概同時都有利與害的一面，這些要盡量取其平衡而進行；否則大概不會有百分之百的優勢或絕對的劣勢，此放諸四海皆準。特別在現代的社會型態中，需要平

等的對待，更要能面面俱到。若只關心著一己的利益，在根本觀點上就錯了，不能這樣的。自己要有利益，但同時也不能傷害到他人，儘可能地的去思維這方面，讓它不要變成損害因素。主要的是，至少以不傷害他人為前提。而所依的根本是慈悲，對人要有慈愛、尊敬他人，要有想要利益他人的心力，這是很基本的立場。若能有此想法，做任何事都會放棄有害他人的行為；而若沒有利他的心做為行為的憑藉，那麼做任何事恐怕很容易變成有害的性質。比如說修行，若未以利他的意樂而講法，表面講的雖然是法的內容，實際上有可能會變成有害的情形。因此任何行為，它的根本準則在於對他人具有慈愛心，能夠尊重他人的權益，對他人

的痛苦至少要有點惻隱之心，這也是待人行事的根本。

## 問答四

【問】：尊貴的達賴喇嘛，您勸別人不要依止雄天，是指西藏人還是對所有的佛教徒；若依止的話會有什麼缺點而要禁止呢？有人說法王如此的誠言，會與宗教自由產生衝突是真的嗎？

【答】：有關雄天的問題延續了將近四百年，這是一個非常複雜的問題。早期，過去的三百多年間，他僅類似一般的山神土地神，除了像山神土地神外並不太盛行。但在過去的六十年，約六十到一百年之間，就在過去這些年當中，他變得極為流行，變得滿普遍。剛開始我也有依止，我曾依止過，後來我有了依他

是不好的疑惑；當時就做了非常詳細的觀察。在觀察的期間，經過觀察發現，其過失大於功德。研究過去歷史時，他最早出現在偉大的五世達賴喇嘛的時期，五世法王指認其為厲鬼，以邪願而投生。接下來格魯派的上師—普穹·昂旺強巴，是道次第的主要上師，普穹·昂旺強巴與七世達賴喇嘛的師長七穹·昂旺卻登，八世達賴喇嘛的師長央增·耶喜加措，他們也都認定他是精靈厲鬼，甚至章嘉活佛也做了如此的認定。由於這些理由，十三世法王嚴格的禁止依止雄天。也因為十三世法王禁止的緣故，在十三世法王涅槃時，雄天歡喜的慶祝，雪域西藏所有西藏人天當中，在具恩十三世涅槃時，反而歡喜雀躍的，大概只有雄天了。因此「雄

天」的依止與噶丹頗章政權及達賴喇嘛形成了相違，這是第一個理由。

第二點更爲重要，我時常提倡不分教派，維持一切教派的友好，認爲西藏四種法脈的友誼是非常重要的。但依止雄天的人，例如格魯中依止雄天的人會說，別說去修持寧瑪派的法，甚至家裡有寧瑪的法本，都將會受到雄天的作祟處決。有人曾說八世班禪土登·卻金寧瑪，因爲修持寧瑪派的法而被雄天處決。雖然如此，但是薩迦及格魯許多具量成就者中，仍然嚴格禁止依止雄天。過去的近四百年間，一直處於這種紛擾當中，這段期間未讓大家都明白，而這個禁忌因此談論至今，這也是原因之一。

接下來是極為重要的第三點，西藏佛法是源自那爛陀寺智者的純淨意趣。若不注重主要義理，反而養成祭天拜鬼的風氣，那麼這些時日所傳承珍貴的西藏佛法，將會變成祭拜天龍八部的宗教。鑒於這些理由，我做了禁止依止雄天的決定，因此噶丹頗章政府的事就是西藏人民的事情，而一切宗教能友好相處與一切佛教徒都有關係。同樣的，護持西藏的那爛陀寺教法，也是一切佛教弟子的責任。因此，我禁止雄天並不是針對西藏人民，而是對每一位佛弟子所講的，與西藏佛法法脈有關係的所有佛弟子請務必小心。

在印度有一小部份人依止雄天，有那麼一小部份，該組織在印度警察

的調查報告中，有諸多傷害的案件。例如，現在兩位擔任我的中文翻譯他們的老師，一位很有學問很有承擔的人，還有一位中文很好的藏人，以前也擔任我的中文翻譯，還有另外一位，全都在達蘭薩拉我居住的附近被殺害了。經過印度警方的調查，認為與雄天組織有關。另外，近年來許多的西藏村，還有在德里的也是，多次發生雄天組織毆打人的事件。還有最近就在印度南方，我的代表也被傷害至今還躺著，這些都與雄天組織有關。可以說是非常的肯定的與雄天組織相關，印度方面的法院及警方，說他們有大量的資金，其中一部份來自台灣。你們也不要這樣就相信我一人講的，要好好的去觀察，要好好的研究事情。若能去印度，可從各



方面多打聽、打聽，知道了是怎麼回事，就能夠更了解的。至於提到宗教自由，設若禁止修行其他的教法，才違背了宗教的自由；若遏阻不給我們宗教自由，其實正是捍衛宗教的自由。這指出了二種遮止的不同重點，因此你們當中若有人是依止雄天的，而且今天也已經到場的，明天傳菩薩戒和灌頂時，平時我會請西藏人民不要來，也會請外國人他們不要來，所以若您們中有人依止雄天的，也請不要再來。假如以前因為不了解事實而依止了，現在就放棄比較好；若還想繼續依止，那就不要從我這邊接受菩薩戒和灌頂，這樣比較好。反之，你們將會破壞誓言，對我來講也是不好，師長與弟子間若有太多誓言的虧損，將會損及師長的壽命。

## 問答五

【問】：請問 法王，目前法輪功在台灣流傳，辯稱佛法已無法利益眾生，只有法輪功才能解救眾生。而且還稱他們的教主李弘志，比釋迦牟尼佛更高明；並鼓勵信徒自殺以求道，佛教徒應該如何面對此問題？

【答】：法輪功事件揭發後，有許多人問我，但我比較不清楚，有些人說修法輪功有幫助；有些人說它缺少根據，因此要我分辨法輪功的好壞，其實我也不知道。除非特別去研究，現在還無法講些什麼。但是以佛教修行者的立場而言，綜觀佛陀的教法，佛陀的正法是完整無缺的不須再補充什麼。因此，若自己很想修行佛法，要依於那爛陀寺傳下來的佛法，彼正法首先由佛陀講

說，接著經過解行雙全的聖賢之士，以教證二法所做出的抉擇，隨此而修行取捨，是有最可靠穩當根據的，完全沒有自創最好的法就是它了。最近西方有這種人，說自己是佛教徒的同時，也說是印度、基督徒，當然這些都是自己的選擇，不能說不行。話雖如此，若其自稱是佛教徒就是不好的；若是佛教徒就當一個完完全全的佛教徒，行持已有的見、行、修三者，這樣才好。

近年來，中國強烈禁止法輪功這是不對的。許多法輪功成員入獄，許多人死去，太可怕也太可惜了，我們要迴向已死去及仍在其中受苦者。我曾見過這種人，會說他是證悟者，或有人會說他就是怙主彌勒，以聖龍樹的弟子而言，聖龍樹

弟子中最差的弟子，反倒自稱勝於佛陀者，我想他(頭腦)是怎麼了，出了怎樣的問題呢？！

## 問答六

【問】：宗喀巴大師對地獄有詳細的描述，請問親愛的法王真的有地獄嗎？請解我心中之疑，以增加對法的信心，我不想存著就當它有的心態，謝謝！

【答】：至尊宗大師在造論時，都會引述出處來源。如係根據某部佛典或某論典做出過此抉擇，比如講須彌山在南瞻部洲的中央，太陽及月亮都繞著它行走，此等在《俱舍論》中講過。有些典籍亦見此說，但說真的我不相信。今天在座的西藏的長老們，請不要說我有邪見喔！我不相信此說，為什麼呢？日月的運轉等

在《俱舍論》講是親眼可見之物，可是整體的實際情況是相反的。太陽居於中央，其他星球是繞著太陽而轉的，我們勘察其距離、運轉等，完全符合於實際的情況。因此《俱舍論》的說法，缺少充分的佐證；而科學家所提的理由，是完全吻合事實的。因此要承認符合事實的事情，我以前就這樣主張，從以前就一直這麼講的。

具恩導師出世的大因緣，並非為量地球而來的；佛陀是為開示四諦的取捨，而非地球的尺寸。《俱舍論》中所講的「世界」的情形，據說和外道典籍所講的完全相同，一模一樣。差別是外道典籍中談到「世別由梵生」，我們佛教徒因為不承認有造物主梵天之說，因此改寫成

「世別由業生」，而世界宇宙運作的情形與外道講的一樣，這些不見得非當時當地的情況喔！外道論典中寫到「世別由梵生」，除此外都與《俱舍論》講的內容相同。世親菩薩因為是在佛教典籍中講（內道的主張）的，因此講「世別由業生」。接著思及思所作，思即是意業等，此解釋出了業的情況。宗大師在《廣論》中引用，大概是《念住經》講的吧！說從「這裡」往下三萬二千由旬有等活地獄，講到量；接著隔了四千由旬，四千由旬以下，有其他的地獄。「這裡」是以菩提迦耶菩提樹下的金剛座來度量的，從那裡往下計三萬二千由旬。當然由旬的算法似乎各有不同，總之整體而言，三萬二千由旬的距離大概都快到美國那邊了。

「日月迷廬半」等講日月的高度，接著講大小「五十一五十」，說月亮有五十由旬那麼大，太陽有五十一由旬，這些都是我們佛典在面對現代科學考據上的痛處。太陽離我們非常遠，而月亮比較近，以其直徑來講太陽大了許多倍。以前我學了一些天文學，那些實際的數據現在已經忘了。總之很清楚的是，太陽、月亮的高低差距很大，且大小也有別；了解此後，知道佛典中這些說法是與實際不符，這些都顛倒了的事實，是不可以承認接受的。

至尊宗大師是讓人尊崇、景仰的解行雙全之善士。他的觀察力令人歎為觀止、瞠目結舌，比如宗大師的著作中，有本《辨了不了義善說心要論》，詳細說明中觀與唯識見解

的差別。前些年，這本論著被譯為印度文，譯者精通印度文，同時也精通梵文，非常的有智慧。我問他，您把至尊宗大師的《辨了不了義善說心要論》譯為印度文，所以您是很了解的；因此您認為至尊宗大師是否堪稱為那爛陀寺的智者？他毫無遲疑馬上說，不僅僅堪稱為那爛陀寺智者，而且是智者之頂嚴、冠中之勝冠。這是真的！至尊宗大師的智慧是不可思議的，因此會想到此刻至尊宗大師若能夠再來，那麼當今科學家所觀察到的與經教中講的，我確信他一定能如撥雲見日般的，講出其了不了義的差別。話雖如此，但是否存在惡趣的地獄、餓鬼、畜生等，這點我是確信不疑的，有一項理由可以證明惡趣的存在，比如畜生類是我們親



眼可以看到的。同樣以人而言，在詳細觀察人的蘊體時，我們是因為直接看到、感受到而承認它的存在；若不能感受到，大概是不會相信的。人的身體的情形、出生的身體的情形，在直接看到時就承許認識了，沒有什麼可以爭論的；否則要解釋的話，會覺得是怎麼生的？諸如此種的疑慮應該很多。因此，內心調順從而在地道功德的證法，我們可以透過理路來證明；同樣地，心不調順生起傷害他人的各種惡業，從而導致嚐受各種惡果的罪苦，對此等之法有著信心，這些情形，大概肯定是有的。還好現在不在地獄！因此，無法講親身的感受。但是思量比度時，不調伏的心非常大且惡劣之時，會想必然有它受之不盡的果。還有佛經談到無邊

的世界，同樣也講到了世界的各種情形，在世親的論著中，有「世別由業生」等講到別別的情況，因此這些典籍似乎存有非常寬廣的深奧意趣。

## 問答七

【問】：如何看待阿富汗，塔利班摧毀大佛？

【答】：這件事，以我一個佛教比丘而言，當然是非常難過；再者，一切宗教需要和諧，這也是我個人承擔的責任，也在努力地想著辦法。一切宗教的和諧是非常重要的，以此而言，也很不恰當。可以看到斯里蘭卡的僧侶們難掩悲傷的神情，因此以宗教間的友好來看，這也是件不恰當的事情。再以阿富汗本身而言，那是過去的歷史留傳下來，是

文化的遺跡，對於吸引觀光人潮一定有幫助。由於這些理由，誠為一件令人遺憾難過的事。雖然如此，但是我們仍不可以因為毀佛事件，而對回教徒心生恨意，如果是這樣，也是錯誤的。雖然難過，也不可以懷恨，甚而進行報復，這樣是不好的。

## 問答八

【問】：如何在當下保持清淨的心境，做正確的行爲抉擇？

【答】：有些事情要經過很長時間，才知道對與否、是利益或損害？其結果無法當下得知。這種情況下，最主要需取決於動機，秉持利益他人的動機而去行動，即使結果未能達成預期的目標，但也沒有後悔。當然盡可能多方的觀察，看看有什麼利

弊？平時我們想到的是自己會有什麼利益，但不要只想著這個。自己的利益當然要顧及，但是與此同時至少要想想會不會對他人有害？一定要注意這一點。若認為對別人有傷害，比如建養雞場或養魚池，如果去分析這樣做是否有利，確實它會有很大的利潤，但是若想到對方，此舉會傷及許多生命。因此，雖然有利，由於會殘害許多生命，得要權其利害輕重；若再以長遠角度來看，對自己終將有害，經由分析了解而應放棄。如果是無法清楚了解的類型，在自己心中秉持不損害他人，完全以利益他人為出發點，行清淨行是非常重要的，其他的就很難說。如有些事情，要隔一兩代後才会有結果，無法很快知道，這樣的事並非沒有。

## 問答九

【問】：達賴喇嘛請問您什麼時候，可以來台灣傳授時輪金剛？

【答】：有人提過能否傳授時輪金剛的請求，你們當中許多人的父母，或從先祖以來就是佛教的弟子，因此對佛法有很大的希求。我還無法定下時間，但認為這是合理的請求；雖然無法立即做出約定，但是您們有很大的希求。此刻最主要的是好好思維，所講過的空正見及菩提心，可以的話，我們最好對悲心、菩提心、空正見，先有些體會和一些修為。有了一定的修學，再來請受無上密續的灌頂，就會很好。因此，你們自己要先準備時輪金剛灌頂的內在順緣；若能如此，我們就可以慢慢考慮。以前在拉薩傳過兩次

時輪，傳授時輪的當時，有位鄉下來的人說，聽說得到時輪灌頂，可以得到兩個人身，一個可以用來幫助別人，一個人身可以給朋友；若是如此，就失去灌頂的意義了。

## 問答十

【問】：請問法王，宗大師所造菩提道次第廣論有何殊勝？為何福智法人的領導者日常法師，一直推廣在家出家二眾的研討？是否可向大家介紹，讓佛陀的教法能快速弘揚，讓眾生能離苦得樂？

【答】：《廣論》具通達一切聖言無違，得獲聖者密義的殊勝。宗大師的《廣論》是一部很廣大圓滿的論典。這部書，可以開展延伸到每一部經教，我們藏系有一百多部甘珠爾及兩百多部丹珠爾，《廣論》正如能

啓開它們的鑰匙，是一部非常非常深廣的論著，能一直演繹延伸至極廣大、極細微。而《廣論》也能無餘地收攝佛陀的一切法語心要，如此的延伸並不侷限於內容上；甚至每句法語，都能直接引導至三百多部的佛典而不相違，是一部令人驚艷的智者善說。若能聽聞及修持，會有很大的利益，一切有情都要研討，這非常好啊，《廣論》不只是出家人要看，每個佛弟子都應該要看。

## 問答十一

【問】：菩薩戒律嚴謹非一般人能持受，請問法王，爲何要爲在家居士傳授菩薩戒？做不到的話內心應如何安立？

【答】：若接受密續灌頂，就一定要先得菩

薩戒，要先得菩薩戒才能受灌頂，上部密續有要持守的金剛戒，得金剛戒前，必須先要得菩薩戒。明後天要傳大悲觀世音灌頂，要得到大悲觀世音灌頂，就要得到菩薩戒。當然若問菩薩戒難不難守？是很難的。但若因為難而放棄，我們從無始來，不曾留意於菩提心，而不在意它、甚至放棄它，並沒有換來任何的快樂啊！總之要努力，這很重要的。明天我會介紹戒律的內容，若是無法持守的人，就不要想是在受戒，好好發個心，好好發個願，就可以了。其實明天我還會介紹的。如果可以的話，今晚及明天早上要盡量思維這些天講的菩提心及空正見。能這麼做的話，會很好，還有利用今晚及明天早上，讀誦一次這些天解釋過的，並思維一



下。其他若不能這麼做的，至少也要好好的修對導師世尊的信心。若能這樣做，明天受戒會很好。



■達賴喇嘛文集⑥

## 慈悲與智慧之旅—2001達賴喇嘛第二次蒞台弘法

---

作 者：第十四世達賴喇嘛

版 權：第十四世達賴喇嘛

中譯者：見悲青增格西

出版者：財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會

地址：110 臺北市基隆路二段 189 號 10 樓之 4

電話：(886-2) 27360366

傳真：(886-2) 23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

e-mail：[webmaster@tibet.org.tw](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

郵政劃撥：19170836

承印者：文豪企業社 (886-2) 2561-7846

版 次：中華民國 97 年 9 月初版第一刷 5,000 本

ISBN 978-986-82383 3-6 (平裝)

版權所有·請勿翻印