

目錄

| | |
|----------------------|----|
| 序言 ······ | 4 |
| 第一部分 佛法介紹（一） ······ | 9 |
| 一、解說發願文 — | 9 |
| 二、總說四聖諦 — | 15 |
| 三、知苦 — | 18 |
| 四、斷集的次第 — | 19 |
| 五、解釋滅諦與道諦的典籍 — | 24 |
| 六、勸請修學 — | 25 |
| 七、結語 — | 28 |
| 第二部分 入菩薩行論第一品 ······ | 29 |
| 第一品 菩提心利益 — | 34 |
| 第三部分 佛法介紹（二） ······ | 87 |
| 一、粗細無常 — | 87 |

| | |
|--|------------|
| 二、心識無始 — | 88 |
| 三、心識的過程 — | 93 |
| 四、四理 — | 94 |
| 五、緣起見及大悲心是入行論的主要內容 — | 95 |
| 第四部分 入菩薩行論第二品 · · · · · | 99 |
| 第二品 懺悔罪業 — | 101 |
| 第五部分 入菩薩行論第三品 · · · · · | 127 |
| 第六部分 佛法介紹 (三) · · · · · · · · · | 143 |
| 一、內外道差異 — | 143 |
| 二、外道主張獨立實質的離蘊我 — | 145 |
| 三、我執是痛苦的來源 — | 146 |
| 四、我是唯名安立而有 — | 147 |
| 五、依賴而有的緣起 — | 148 |
| 六、空正見才能斷除一切煩惱 — | 150 |
| 第七部分 入菩薩行論第四品 · · · · · | 153 |
| 第八部分 入菩薩行論第五品 · · · · · | 177 |

序言

「乃至有虛空、以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦」—無論講經說法或發表演說，達賴喇嘛尊者常常以此短偈開場或收尾。這首短偈的作者便是印度那蘭陀寺的大成就者寂天菩薩。

寂天菩薩為八世紀初印度那蘭陀寺著名佛教學者，同時是一位密宗大成就者，為八十四大成就者之一。達賴喇嘛尊者曾讚嘆《入菩薩

行論》為從八世紀到二十一世紀的今天，印、藏沒有一部論典比得上這部論典所說修菩提心之自他交換的方法了！

將《入菩薩行論》引入西藏的是阿底峽尊者，其後，西藏各教派大量的講解、著疏和引用此論，包括宗喀巴的《菩提道次第廣論》、巴楚仁波切的《普賢上師言教》等著名著作。

寂天菩薩的《入菩薩行論》曾在十世紀譯為中文，但因文字艱澀難懂，並沒有獲得漢傳佛教的廣大迴響。由此可見譯文通俗與講解注疏之重要。

此次的《達賴喇嘛文集13》,就是達賴喇嘛尊者對《入菩薩行論》的講解,希望透過達賴喇嘛尊者的講解,促使中文佛教界對《入菩薩行論》有更多的認識。由於篇幅較長,全文將以上、下兩冊的形式呈現。

再次感謝達賴喇嘛西藏宗教基金會的佛學班為此書付出的努力;感謝雪域出版社。

2015年,是達賴喇嘛尊者的八十華誕。在華人觀念中這是一個很重要的日子。唯遺憾的是,我們無緣與尊者一起在台灣歡度他八十歲的生日。願所有佛教徒和熱愛尊者的台灣人能夠從這本小冊子中感受

到尊者的慈悲與智慧；並以本書的出版做為對尊者八十大壽的賀禮！祈願尊者長久駐世，引領藏人重返家園；引導眾生離苦得樂。

達賴喇嘛西藏宗教基金會
董事長 跋熱·達瓦才仁
於2015年薩嘎達瓦 殊勝月

第一部分 佛法介紹（一）

今天要講的內容是《入行論》，我想很多人都是第一次來這裡，初學者也蠻多的，所以我想先介紹佛法綱要。

一、解說發願文

在說法之前，先以中文來唱頌《心經》及「願消三障諸煩惱」的迴向文。我們在未來幾天要討論的內容，就是你們剛剛唸的「願消三障諸煩惱」及「世世常行菩薩道」這二句話的內容。為什麼要去除三障煩惱？為什麼要世世常行菩薩道？

我相信每一個人都想要自在、都想要隨心所欲，想獲得快樂、不想要痛苦。想要離苦得樂的同時，又不知道什麼是快樂之因，或輕視、不追求快樂之因，這又是為什麼？是被煩惱所操控所致。如果我們被煩惱操控，就沒有真正的快樂可言。「願消三障諸煩惱」就是趕走、去除這個真正傷害我們、奪走我們安樂的仇敵。

去除煩惱後，又說了「世世常行菩薩道」，這是因為去除違緣後，要成辦順緣。要成辦的順緣是什麼呢？是能圓滿自他二利的菩薩行。聲聞及獨覺羅漢，他們早已斷除三毒煩惱，卻墮於寂靜邊，無法圓滿自他二利的事業。因此，光是斷除三障煩惱，是無法圓滿一切功德的。圓滿一切功德唯一的途徑就是行菩薩行。成辦自他二利的方法主要是修學菩提心、觀修菩提心，只要我們好好修習菩提心法門，讓

自己儘量串習菩提心，如同《入行論》「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦」，自己付諸實踐這個偈頌的內容，此時自他二利的事業就能自然成辦。

「願消三障諸煩惱」、「世世常行菩薩道」這二句頌文也意味緣起。也就是，一切痛苦、快樂，具有改變的性質者，一定有它的因緣，一定由它的同類因而生。也因此，我們不想要痛苦，就要斷除形成痛苦的主因—三毒煩惱；因為我們想要快樂，而且是究竟的、自他圓滿二利的這種快樂，所以我們要持菩提心、行菩薩道。

同樣，《心經》有這樣一句話：「三世諸佛，依般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」這句話說到，三世一切

諸佛這個果位是從哪裡得的？是由般若波羅密多—智慧到彼岸—而得的。智慧到彼岸就是三世諸佛能成辦圓滿果位最主要的因緣，所以這句話也顯示了因果緣起。

《心經》中的咒語：「偈諦 倶諦 波羅偈諦 波羅僧偈諦 菩提薩婆訶」，這句話表示，成佛的正因就是快要成佛的金剛喻定，然而獲得金剛喻定前，我們必須累積很多因緣。「偈諦 倶諦」即去吧、去吧、到彼岸去吧！也就是說獲得金剛喻定前還有很多因緣存在，以大乘論典而言，是十地或五道。一切因緣，它本身也是依賴著另一個因緣才能形成。

如此，什麼叫般若波羅密多？什麼叫智慧到彼岸？智慧到彼岸就是現證諸法究竟性質的智慧，但是必須有菩提心攝持才能稱為般若波羅密多，也就是「由菩提心所攝持的現證空性之智慧」是智慧到彼

岸的意思。現證空性的智慧的所執境是什麼？空性，也是所謂的法性。《心經》「無色受想行識，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」等，說了諸法名相，又說這一切沒有真實性。在之前，我們可以看到「照見五蘊皆空，度一切苦厄」。我們平常所接觸的境，是與色有關，與自己的受有關，色受想行識五蘊是我們平常就直接接觸的。我們平常接觸這些境時，我們覺得它從本身的性質而有；其實不然，它並不是真實有，既然五蘊不是真實有，由五蘊而安立的這個我也就不是真實有。

快樂與痛苦都是由因緣而生，以此之故，因果緣起是所有內道宗義者共同承認的。佛陀在初轉法輪時說到四聖諦—苦諦、集諦、滅諦、道諦。因為我們不想要痛苦，所以要去除這個痛苦。遠離痛苦

的方法並不是迴向發願說「希望我不要痛苦」，不是這樣子的！只是這樣痛苦就能自然消失嗎？沒辦法的。那麼，該怎麼讓自己遠離痛苦？就是在自己心續上，去除促成痛苦的因緣，如此才能真正消滅痛苦。因此，佛對我們說要認識痛苦，並且說痛苦是從集諦來的。集諦可滅嗎？是可滅的，於是說了滅諦。究竟永恆的安樂並不是快樂的感受，去除所有痛苦的因緣的當下叫做究竟永恆的安樂。這種安樂是什麼呢？也就是滅諦是什麼呢？滅諦是某種所遮，透過其正對治去除後，內心的空性；滅諦是無爲法，不由因緣而生。滅諦是具有斷除某種所遮的功德，爲了獲得這個功德，要生起對治力斷除那個所遮，這種正對治稱爲道諦。所以滅諦生起必須依賴道諦。這個因果緣起就是佛法最重要的內涵，由這個因果緣起架構起整個佛教理

論。這就是為什麼佛要在初轉法輪時說四聖諦。所以，佛陀並沒有對我們說：你們透過向我祈求不要痛苦，我就不給你們痛苦；佛陀是說：如果你們不想要痛苦，你們要知苦、斷集、證滅、修道。

佛陀所說四聖諦的內容，就是我們先前念的「願消三障諸煩惱」的主要內容；剛才說的《心經》的內容，是配合著「世世常行菩薩道」做解釋。四聖諦的內容是大小乘共同的基礎。

二、總說四聖諦

佛陀一開始說四聖諦時，是以三種方式詮說。首先詮說四諦的法性。我們要知道什麼是痛苦，而說了知苦；我們不僅需要知道痛苦，還要知道痛苦的因緣—集諦，去斷除它，而說了斷集；斷集時，必須知道滅諦是否可成辦，所以證滅；滅諦

是從何而得？由修道得，而說了修道。第一種方式一詮說四諦的法性，就是說了什麼是苦諦、什麼是集諦、什麼是滅諦、什麼是道諦。其次詮說四諦的作用。我們要如何修學四聖諦？即知苦、斷集、證滅、修道，這就是四諦的作用。由四諦的作用會到什麼果？即知苦不可得知、斷集不可得斷、證滅不可得證、修道不可得修。知苦不可得知是說，既然知道痛苦了，而且去對治了苦因，去除了所有痛苦，自然就體驗不到其他的痛苦，因為已經沒有痛苦了嘛！斷集不可得斷是說，徹底斷除所有集諦後，集諦就不會再生。證滅不可得證是說，已經圓滿一切滅功德後，就沒有新的滅功德可證了！同理，修道不可得修。因此，佛陀在詮說四聖諦時，是以四諦的法性、四諦的作用、四諦的果而說，是配合基、道、果做詮說的。

四諦的法性一基的部份一是符合實際情況的，我們可以親眼看到苦諦的存在，有痛苦、不想有痛苦的感受是存在的，這與實際情況符合，我們可以經驗到。同樣，形成苦諦的煩惱，自己也可以體驗到，所以我們也可以證明這與實際情況符合。至於要如何證明滅諦、道諦與實際情況符合？這點很難，因為我們現在沒有獲得滅諦，也沒有道諦。佛陀在解釋滅諦時，是以「諸法無自性、法性本來清淨，所以煩惱是暫時的」解釋滅諦。既然是以這種方式解釋滅諦，那麼我們就要觀察什麼是諸法究竟性質、什麼是法性本來清淨。某部經曾說，無論如來有沒有來到世間，法性永遠存在，也就是諸法無實—空性—永遠存在。不斷聞思修，觀察、體證空性，了解空性的這個智慧是屬於道諦。透過道諦，徹底斷除對法性的顛倒執

著時，就獲得了滅諦。

三、知苦

什麼是苦諦？一般痛苦的感受，是最基本、最容易了解的痛苦，稱為苦苦。世人覺得快樂的感受，佛陀說這種世間的安樂感受雖然不是痛苦的感受，卻是痛苦，說了壞苦的內容。然而，我們最該了解的痛苦是什麼？是行苦。《釋量論》說，只要由煩惱所生，將來會持續讓我們生起煩惱的這個近取蘊就是行苦。也就是說，只要被煩惱操控，就不可能有真正的安樂可言，這就是行苦。我們必須了解行苦，如果我們的知苦，只是知道一般痛苦的感受，那不需要學習，別說我們，就連動物也自然了解。世人認為快樂的感受，它是痛苦，只要是由煩惱造成、被煩惱操控的，都是痛苦。雖然有說由業力形成種

種痛苦，可是業力也是由煩惱形成的。所以只要煩惱存在，我們就沒有真正快樂，於是把煩惱視為仇敵去對治，這才是真正知苦。

四、斷集的次第

知苦後，要斷除這個痛苦。當然我們沒有能力馬上斷除痛苦，或馬上斷除痛苦的因緣，所以有個次第讓我們慢慢走上去，這個次第是什麼？即能正對治痛苦的因是什麼？是無我慧，而且並不是單單了解無我而已，緣空的毗婆舍那才能正對治煩惱。為了有緣空的毗婆舍那，必須有緣空的奢摩他。因此，成辦慧學前要有定學，而成辦定學前必須守戒，以戒律防護粗分煩惱。也就是，要有戒的基礎才會有定學，有了定學之後才會有慧學，戒定慧三學就是對治煩惱最有力的工具。

《中觀寶鬘論》說修行的目的可分二個：暫時的利益—增上生，與究竟的利益—決定勝。剛才說聞思修是對治煩惱最主要的工具，畜生道的動物沒有聞思修的能力，有辨別能力的人、處於增上生的有情，才有聞思修的能力。因此，真的抱著長遠目標而修行、想要獲得解脫，首先要確保自己可以聞思修，能修學佛法；這樣一來，獲得增上生一人天之道—就非常重要。

提婆菩薩的《四百論》有說對治煩惱的次第。首先斷除非福業，之後斷除我執，再斷除一切邪見，如此才能獲得涅槃。也就是說，為了確保自己有能力可以聞思修學佛法，所以要獲得增上生；獲得增上生的因緣是十善道，無法獲得增上生的因緣是十惡業，十惡業—非福業—會讓我們墮惡趣，所以必須遮止它。《四百

論》說先斷除非福業，確保自己能繼續獲得增上生，具有辨別能力才能學習佛法，這就第一句的意思—獲得增上生。斷除了十惡業，行十善業，十善道的果就是後世的增上生；獲得了增上生，再透過聞思修生起定學、慧學而對治我執。有說第二句是針對粗分無我而說，第三句是針對細分無我而說；然而，我認為第二句是針對對治輪迴根本的無我而說比較對，即獲得增上生後，去了解無我的內容，去對治我執是第二句的意思。

以上是有關「願消三障諸煩惱」的內容。

決定勝可以分別解脫的決定勝與圓滿正覺的決定勝。為了獲得後者，說了第三句—斷除一切邪見及邪見留下來的習氣。大乘行者在修學法性時，不是為了斷

除煩惱，是爲了斷除所知障，因此他們以各種角度學習空性，對治煩惱及煩惱留下的習氣才能圓滿自他二利。這也是「世世常行菩薩道」的意思。

你們有學《廣論》的話，就知道第一句是說共下士道的內容，要讓我們修十善道；第二句一對治煩惱的內容一是說共中士道的內容；第三句是說上士道的內容。可以以這樣的次第去理解。

總之，第一步，要獲得增上生，確保自己有能力可以修法；第二步，確保自己可以聞思修後，去對治煩惱；第三步，不只對治煩惱，也一併去除煩惱留下來的習氣一所知障。這三個步驟就是佛陀所說斷集的方法。這三個步驟不僅含有斷集的次第，也涉及什麼是無我、什麼是粗分無我、細分無我。針對這些內容有許多見

解，如《入行論》第九品—智慧品一說：

「世見二種人，瑜伽師一般，一般世間師，前者所論破，復因慧差別，層層更超勝。」一般世間人可分，有宗教信仰者與沒有宗教信仰者；認為有宗教信仰者又分，認為有解脫者與認為沒有解脫者，或認為有造物主者與不承認有造物主者。就佛教來說可分，認為只有人無我、沒有法無我者，與認為不只有人無我，也有法無我者。主張有法無我者又可分，認為法無我就是指二取空者，與認為法無我是指實有空者；後者又可分，承許名言上有自相者，與承許名言上沒有自相者。「層層更超勝」就是在說這個，後者見解比前者更殊勝。對於究竟見解，我們是依循龍樹菩薩的《中論》，及眾多龍樹菩薩追隨者中，佛護論師、月稱論師的論著，這些是圓滿詮釋究竟空性的論著。

五、解釋滅諦與道諦的典籍

對於滅諦、道諦，初轉法輪初步解釋了無我，詳細的解釋是在《般若波羅密多經》，第二轉法輪時說了細微的空性。第三轉法輪，在《如來藏經》中有解釋心是唯明唯知的體性。龍樹菩薩曾經說，石衣髒了，若用火去燒，其上的灰塵會被火燒毀，石衣本身卻不會受損，同樣，具有煩惱的心是唯明唯知的，透過對治力—智慧之火—去燃燒煩惱時，唯明唯知的體性不會受損，貪瞋等煩惱卻會被淨除，這就是「智慧光能滅此，明心性卻非然」的意思。所以，二轉法輪主要是說境的空性，三轉法輪是說心的空性。當然有些人無法理解二轉法輪所說的空性，認為第三轉法輪不是《如來藏經》，而是《解深密經》，因為他們不承許一切法無自性，所以他們對無自性另外解釋，以三法性說三無

性。主張第三轉法輪不是《如來藏經》而是《解深密經》者，主要是唯識宗，他們是依《楞伽經》主張的。

一般而言，佛陀的教法有二系脈，一是由巴利語所建立的經論，二是由梵語所建立的經論。佛陀是以巴利語說法的，所以有些人不只對龍樹菩薩有疑，甚至認為大乘非佛說。對此，不僅龍樹菩薩、世親論師提出過反駁，清辨論師在《中觀心論》、寂天菩薩在《入行論》也說大乘是佛說。雖然佛陀主要說一般的教法，可是不能因為大乘不普及，就否定它是佛所說的。因此，二轉法輪及三轉法輪是對滅諦、道諦解釋最詳盡的經典。

六、勸請修學

現在，斯里蘭卡、泰國等地，推廣的是由巴利語所建立的教法，中國、韓

國、日本、西藏及蒙古等地，推廣的是由梵語所建立的教法，其中主要是由梵譯漢及由梵譯藏的經典。因為佛法流傳於中國早於流傳於西藏，所以我常說：「身爲華人的信徒，你們先成爲佛陀的弟子，所以你們是我們藏人的學長。身爲學弟的我，在此向身爲學長的你們獻上敬意。」

雖然如此，如同《相續本母》所說，首先要聽聞。你聽得越多，思考的範圍越廣、內容越多，所以要多聞多學。因此是先有聞所生慧，然後再三思惟，決定「應該就是如此」，產生定解，這時就有了思所生慧；不斷串習已經決定的內容，將生起修所生慧。藏傳佛法弘揚的方式是聞、修雙運的。不只要多多學習，還要把所學的內容付諸實踐，這點非常重要。這是很好的典範：不只學中觀派的見解，也學唯識派的見解，四部宗的見解我們都要學習。

八世紀時，寂護論師來到西藏，他本身精通中觀及量論，所以來到西藏後就大力弘揚中觀及量論。當時，也有漢地來的和尚在西藏。之後，他留下遺囑，要他的弟子蓮花戒到西藏與一位漢地來的和尚辯論，就是《廣論》裡面提到的支那和尚。像淨土宗或禪宗確實非常好，它們教導我們如何專注一境地打坐；以淨土宗來講，教導如何緣念阿彌陀佛淨土，並祈求往生等。像這樣鼓勵、引導行善，我非常隨喜。然而如果教學佛法的內容就只是這樣，那就太可惜了。八世紀時，寂護論師在藏地舖下多聞多學的基礎，大力宣揚中觀及量論，再由他的弟子與一個認為不需要多聞多學、什麼都不要想的支那和尚辯論。有這樣的緣起，所以我平常再三地說，今天我也這樣對身為華人的你們說：要反覆地看經典，多聞多學是非常重要的。

有很多翻成漢文的經論，你們要好好學。

七、結語

總之，第一、遮止非福業；第二、直接對治我執；第三、對治我執及我執留下來的習氣，要由各種角度學習法性。這三個次第，請大家銘記在心，這樣後面為你們解說《入行論》時，你們才知道提到的《入行論》部分是在說第一次第，還是在說第二次第，還是在說第三次第，如此你們才能整理相關的內容，才容易有整體架構；否則，你聽《入行論》會覺得這邊講一點、那邊講一點、有點零散，你將無法總結內容。阿底峽尊者到西藏後寫了《菩提道炬論》，開示三士道的內容，從此以後，許多藏傳學者解說時，也依三士道的內容而說。三士道的內容就是來自《寶鬘論》及剛剛提到的《四百論》那句頌文。

第二部分 入菩薩行論第一品

《入行論》的作者是寂天菩薩。寂天菩薩是那蘭陀寺的大學者。當時那蘭陀寺的大學者各有各的見解，各有各的傳承；寂天菩薩主要的傳承是來自龍樹菩薩。《入行論》大致可以分二部分：方便品與智慧品。廣大方便品方面，寂天菩薩主要是依龍樹菩薩的《釋菩提心論》及《寶鬘論》；智慧品方面，即空性的內容，主要是依龍樹菩薩的中觀理聚五論，如《中論》等。這部論典寫於八世紀，從八世紀到二十一世紀的今天，印、藏沒有一部論典比得上這部論典所說修菩提心之自他

交換的方法了！

寂天菩薩是一位通達經藏的大學者，他的行為卻非常低調，像個平凡人。這樣謙虛是我們的模範，值得我們效法；不是這樣，只因為懂一點點內容，就自誇、自以為是，就與修心有所違背了。修心的偈頌有說：要不斷增長內心功德，外在行為還是如舊。寂天菩薩在那蘭陀寺時，外顯的行為就像個凡夫，而且是個具足三種意樂的人，三種意樂就是吃飯、睡覺、拉屎。寺裡的人認為他只會吃飯、睡覺、拉屎，打算把這個具有三種意樂的人趕走。然而，他畢竟是持戒清淨的比丘，不能沒理由就趕走他，所以就有人討論怎麼趕走他。那時，布薩前晚會有講法法會，是大家輪流說法；因為他們認為寂天菩薩平常不是吃、就是睡，應該不懂法，於是刻意安排寂天菩薩說法，想看寂

天菩薩羞愧推辭。那晚，寂天菩薩宣說了《入行論》，《入行論》「此論未宣昔所無，詩韻吾亦不善巧」，即「我並不是說以前沒有過的法，我也不是很能夠說」。第五品又有：「如果你們有興趣，可以去學習《學集論》」聽眾就問寂天菩薩：「請問您所著作的《學集論》在哪裡呢？」寂天菩薩就說：「我放在牆角處。」他用很小的字寫下自己的筆記。(寂天菩薩的傳記也有說，他是在說《入行論》時慢慢飛升到天空，再說《學集論》在何處。之後，他到印度某地等。)也就是說，《入行論》不清楚的地方可以在《學集論》看到，《學集論》不清楚的地方可以在《入行論》看到，所以學習時，要相互參照二部論。

《入行論》第一句是梵文：「菩提薩多 渚呀阿哇答拉」。論典可分印度論

典和西藏論典，先講梵文是指這部論典來自印度，象徵法源清淨。

接著是藏文「入菩薩行，禮敬諸佛及菩薩」。至於「菩薩」，經論有說「由智慧緣菩提，由悲心緣眾生」，我想可以這樣解釋。要透過清淨之空正見對治煩惱與障礙，才有辦法真正獲得菩提。菩提就是淨除一切障之正悟。這個智慧要由悲心成辦。「薩」字，藏文的意思是具心者—具有悲心的人。也就是，智慧在悲心攝持下對治障礙，修悲心時以智慧攝持，所以叫做菩薩；「菩」字是智慧的意思，「薩」字是悲心的意思，悲心和智慧二者不可分的意思。

如何趨入菩薩行？菩薩行分三：入行、修行、果行。沒有菩提心就不是菩薩，有了菩提心就是菩薩，就入大乘門；

決定是不是菩薩的關鍵是菩提心，所以菩提心是入行。生起菩提心後修學六度萬行等，就是菩薩的修行。修六度萬行後能證得什麼？佛果位一自他圓滿二利的功德，這是菩薩的果行。

取書名的方式有很多種，有直接用作者名稱爲書名的，如提婆論典，也有就書的所詮來取名的，如《入中論》、《中論》。不像西藏論典，書名通常帶有很多修飾，印度論典的名字都比較直接。

至於後面的「禮敬諸佛菩薩」。約八世紀時，在藏王赤松德贊的領導下翻譯了許多經論，爲了方便讀者分辨是屬於經藏、論藏、律藏的哪一個，所以規定一開始，寫「禮敬諸佛菩薩」，代表這是經藏，寫「敬禮文殊師利」，代表這是論藏，寫「敬禮一切遍智」，代表這是律

藏。雖然這部論典有講到智慧品，〈護正知品〉也說到戒律的內容，但是因為以定學的內容為主，所以此處說「禮敬諸佛及菩薩」。

第一品 菩提心利益

「菩提」，梵文叫buddhi，梵文的buddhi可能是一個字，藏文叫「敞處」，「敞」字是去除過患，「處」字是增長功德。解釋菩提有於何處菩提、由何而菩提。於何處而菩提？是在心的空性上而去除過患、增長功德。由何而菩提？是由了解心的空性當下的智慧讓自己獲得菩提。

1. 法身善逝佛子伴，及諸應敬我悉禮；
今當依教略宣說，佛子律儀趨行方。

進入正文前先說了這個禮讚文，其次是造論誓言，接下來是正文，最後迴

向。

「法身善逝佛子伴，及諸應敬我悉禮」，禮讚的對象是三寶。「法身善逝」，如來身語意功德中，最重要的是如來法身，這是禮敬如來法身功德。「佛子」指菩薩。菩薩有獲得聖道的聖者菩薩及未獲得聖道的凡夫菩薩。在此的禮讚對象不只是聖者菩薩，也一併禮讚聖者菩薩內心的滅功德、道功德，也禮讚凡夫菩薩內心聞思修種種功德。所以這句話不只禮讚了佛寶，也禮讚了僧寶，因為禮讚了聖者菩薩們，也禮讚他們心中的滅功德、證功德一法寶，所以禮讚了三寶。「及諸」的「諸」字包含了像戒師、阿闍黎、上師、善知識等；對其誠心敬禮。

「善逝」的梵文是「蘇嘎答」，「蘇嘎」是安樂的意思，翻譯是善，「答」是去，翻譯是逝。這是什麼意思呢？我想

引用《中論》禮讚文做解釋可能會比較清楚。《中論》禮讚文最後說到遠離一切戲論時才是獲得涅槃。戲論有很多種，如真實執著的戲論、有法的戲論、二相的戲論等，最壞的戲論就是業和煩惱一集諦的戲論。遠離這一切戲論就能獲得安樂，這才是真正的善法，這是「善」。透過聞思修，讓自己的內心往究竟安樂處去，這叫「善逝」。所以「善逝」的字義是，使自己的內心遠離所有戲論，讓內心到永恆安樂的境界。這個也像「瑜伽」的字意—持意。什麼叫持意？讓自己的心保持在與實際吻合的內容上。遠離一切戲論後，不會有任何有法的戲論，也不會有任何二相的戲論，因為先前觀修空性是為了對治所知障而修，再加上悲心的緣故，所以在遠離一切戲論中，又可以隨著眾生根器化現出不同報身相或化身相。此處明說法身，暗

說報身及化身的功德，對後者也一併做禮讚，所以此處禮讚了善逝及善逝的三身功德。

另一種解釋「善逝」的方式，是以方便與智慧的角度解釋。以智慧的角度解釋，痛苦來自顛倒執著，就是看不清楚實相，對實際狀況有誤解，於是有了執著，帶來種種痛苦。就像將無常的事物執爲常法，認爲它永恆不變。不認識痛苦的內容，將它看成快樂，而產生種種執著與煩惱。前面提過，佛陀對我們說要知苦，也就是世間的安樂是痛苦的，然而我們不認識它是痛苦的，把它執爲快樂，而產生種種煩惱。或將不乾淨的執爲乾淨的，將無我之法執爲是有我的法，由此產生種種執著，帶來種種痛苦。所以痛苦是因爲沒有看清楚實相而產生顛倒執、帶來種種煩惱。要斷除煩惱根本就要看清楚實相，因

爲顛倒執著所執取的是與實相並不相符，所以去除顛倒執著唯一的方法就是看清楚實相。如實際狀況是無常，那把無常的看爲無常，同理，把不淨的看爲不淨、把具苦性的看爲痛苦，把無我看爲無我。以符合實際狀況去看，自然能消除煩惱。舉例來說，造殺業者就是因爲看不清楚實際狀況，誤認爲殺生會爲自己帶來某種利益，因爲有顛倒執著，所以造殺業；當看清楚實際狀況，知道殺業會帶來某種後果，了解比較後，遮止了殺業，造一個不殺生的善業。不殺業本身並不是量，因爲它不是了解是非的智慧，它只是個防護造殺業的作用。那麼，是怎麼有不殺業的？是經過思惟，當有造殺業的危險時，刻意去防護，也就是由量遮止自己造殺業。以菩提心爲例，菩提心本身是種強烈的感受，不是智慧，然而菩提心的生起過程中要反覆

思惟，必須透過量才能獲得菩提心。增上生或決定勝等一切，都要透過量才能獲得；沒有以量為依據，就是與實際狀況不相符；與實際狀況不相符，就有正理的危害；有正理的危害，就不妥當；不妥當就不安樂，不安樂就不善了。因此，「善」的意思是說，若有智慧，你做什麼都能在與符合實際情況下很善巧取捨，取捨適當，所以善；「逝」的意思是，這種方法是符合實際狀況的取捨。

以方便的角度解釋，「善逝」主要涉及菩提心。如果我們生起菩提心，就如同《入行論》所說，騎上菩提心這匹良馬後，就能走到快樂的城市。確實如此，很多痛苦都是過份地為自己著想，心胸狹隘，產生種種憂惱。現在我們要把使我們心胸狹窄、內心憂惱的愛我執拿掉。要怎麼拿掉這個愛我執呢？生起愛他心。如

果生起了菩提心，有了愛他心，拿掉愛我執，我們內心一定是快樂的。把這種快樂稱為「善」，內心相應這個善法稱為「善逝」。

「今當依教略宣說」，這是造論前的誓言—我是依據佛法教理而說。有人會說：若是依教理而說，不就是重覆說嗎？重覆說就沒有什麼功德。以前說過了，為什麼還重覆說？為了避免有人誤會，所以說「略宣說」，是經過整理而說，不是一模一樣地重覆說。

「佛子律儀趨行方」，講的內容是佛子行方面。

2. 此論未宣昔所無，詩韻吾亦不善巧，
是故未敢言利他，為修自心撰此論。

這是說造論的目的。

如果聽者對修行沒興趣，沒有想改善自己的內心的意思，只是好奇地想聽，這部論對他是沒有利益的。又或只注重文辭、詩韻好不好，這部論對他也沒有利益。「是故未敢言利他」，「我寫這部論不是爲了這二種的情況的人」，這是直接表示；間接表示，對於真正想修行的人，這部論是很有幫助的。也就是，什麼才是真正的成佛之道？菩提心和空正見，沒有比菩提心和空正見更殊勝的了，這部論就是講這二大精髓。乍看之下，會以爲這部論不是爲了利益他人而說，是爲了自己而說，其實不然，它有隱義在其中。

3. 循此修習善法故，吾信亦得暫增長；
緣等我諸學人，若得見此容獲益。

一切安樂都是善心之果，一切痛苦都是罪業之果。因爲自己想要離苦得樂，所以更要行善斷惡。以惡業來講，最大的

惡業是由瞋心帶來的。生起強烈瞋心時，唯一的想法就是傷害別人、破壞別人的安樂，直接帶給別人傷害，所以惡業的力量十分強大。貪心的話，有時還會想利益別人，然而這種善業也還是輪迴的引業，因為是由煩惱所引發，所以果報仍是輪迴。三毒所造的一切業，都是輪迴之業，尤其瞋心所造的業是直接帶來傷害。我們無始以來一直在串習瞋心，而且非常成功；我們的身體有時也是瞋心的順緣，只要身體一不對勁，馬上就會發脾氣；貪心也會導致生瞋，對自己的執著越強，瞋心發起的機會就越大、越強烈。

既然三毒會造成痛苦，那麼三毒是怎麼有的？它的根本是什麼？它的根本是無明。對無明的解釋有許多種，現在依《入行論》智慧品說。所謂無我，不是否定內外法的存在，而是看到內外法時，不只

執取內外法，也執取真實的內外法，這種真實執著就是此處所要破除的。應成派的見解—龍樹父子流傳的不共見解，可以讓我們了解什麼是真實執著、什麼是煩惱的根本—無明。我們看內外任何法時，都會覺得它非常真實地呈現在自己的前面，是從它方面讓自己看到的，所以看每一法時，都混雜著實有相。只要沒有斷除所知障，看任何一法都會有實有相。我們又不了解空性，自然就把所看到的當真。再加上，無始以來串習我非常成功，甚至連夢中都會覺得我最大。真實執著以愛我執就是《入行論》要破除的二大障礙。

我們今生從有感覺開始，馬上就會想到我；愛我執不需要去教，是任運成就啊！至於愛他心則需要經過長期學習；我們現在是連聽到愛他心的內容也沒有什麼感覺！學習《入行論》就是要讓未生起的

菩提心生起、讓未生起的愛他心生起，以對治愛我執，及以無我慧對治執有我的真實執著。對治並不是一天、二天的事，不能只聽聞一、二次，是要持久、堅定地去對治。就像身體有病，也不是一、二天就痊癒的，有時候甚至要住院，要花上幾週、幾個月，不是嗎？更何況現在是要對治無始以來跟著我們的煩惱，對治它們並不件容易的事情啊！必須一次、一次地努力才有辦法的。

舉思惟無常為例，首先要去聽聞無常的內容；若只滿足於聽聞，那就太可惜了，要在聽聞後反覆思惟，讓自己生起定解；之後讓自己的內心與無常的內容相應，每一次看到變化，無常之感就油然而生，如是才是真正修學無常的內容。同樣，修習對三寶的信心，不能只知道三寶的功德、或信心的定義、信心的分支等，

要反覆思惟如何生起信心，讓自己的內心轉為信心的本質。修悲心也一樣，不能只知道悲心的定義、分支，最重要的是讓自己的內心轉為悲心。

「循此修習善法故」，「循」就是反覆、再一次。再三修學善法的緣故，「吾信亦得暫增長」。

「善緣等我諸學人，若得見此容獲益」，針對想修行、想對治內心煩惱的這些人，寫了這部論，希望讓你們能獲得利益。

4. 暇滿人身極難得，既得能辦人生利，倘若今生利未辦，後世怎得此圓滿？

這一段說菩提心的所依。

修學佛法時，擁有明辨是非的智慧是很重要的，智慧與修行密不可分，明辨

是非的智慧是修行的基礎，我們修任何法門都要透過智慧去修行。當然不能否認動物也有智慧，但是畢竟動物的慧力淺短。人類不只想短暫的利益，還計畫長遠的利益，這種智慧是人類獨有的，其餘所依身，像動物，牠們就沒有這樣的智慧。為什麼說人身非常有價值？人身本身並沒有價值，之所以有價值是因為人身附帶而有辨別是非的智慧，因此才說人身比動物的身體還有價值。我們有了人身，又有了智慧，如果沒有用在能帶來利益的地方，那就太可惜了。我們可以看到，現在有一些人很聰明，但是做出的行為不只傷害了其他人，最後也給自己帶來極大的損害。例如戰爭，戰爭只有人類世界才有，動物的世界是沒有戰爭的。之所以有這樣大規模的傷害，就是因為我們人的智慧沒有用在正途上。所以，光有智慧並不值得高興，

把智慧用在正途，給眾生帶來利益，這才值得我們高興。現在許多宗教都強調悲心、慈心、忍辱、知足等，我想人類的智慧配合宗教將能帶來真正利益。

這邊說到暇滿。遠離無時間修法，有更多時間修學佛法，是「暇」；自方、他方等修法順緣具足，是「滿」。我們不是生在畜生道，是生在人道；不只生在人道，是生在有佛法的地方；不只生在有佛法的地方，又不聾不瞎等；因為擁有這些順緣，所以我們才得以修行。我們不只擁有人身，而且擁有特別的人身——一個修法工具，這稱為暇滿。

暇滿是針對佛法而說的，一般宗教都會讓信眾修慈悲、悲心、知足等，可是他們修慈悲的理由是什麼？是上帝的命令、上帝希望祂的子民這樣做，並沒有講

清楚修慈悲的理由，這與內道不同。像印度的外道，他們有討論是否有「我」的問題，甚至他們也說了深奧的奢摩他、毗婆舍那，他們有他們的止觀雙運。只有內道明確說出我執是一切痛苦的根本，爲了斷除痛苦的根本—我執，所以要修學空性，透過無我慧斷除一切煩惱。因爲人類擁有智慧，可以把智力潛能發揮出來，所以才能深入了解佛法。同樣，不單單緣少數眾生生起悲憫心，菩提心是緣一切眾生而生起的，是把方便品的能力發揮到極限。前面說過四種顛倒執—將無我執爲我、無常執爲常、不淨執爲淨、痛苦執爲安樂，因爲有顛倒執著，於是產生痛苦，這也是要透過智慧去觀察、加以破除。當我們知道是顛倒執導致痛苦，再去看顛倒的眾生，因而心生悲憫。所以佛教徒生起悲憫心，不是依循命令，而是知道眾生處於顛倒

中，所執著的與實際狀況不符合，自己被自己騙了，又不知道學習，真的是很可憐，所以心生悲憫是有理由的。

學內道任何法門，都必須悲智雙運，爲了使這個能力發揮到極致，暇滿身這個工具就很重要了，沒有暇滿身，就無法廣大、深入佛法。既然我們已經得到難得的人身，就要好好精進，爲什麼呢？因爲暇滿身不容易再次獲得。我們知道暇滿身有這麼多好處，那麼它一定是由好的因緣成辦的；暇滿的因緣不是自然而有，是努力培養才會有。「**既得能辦人生利**」，現在既然有了這個暇滿人身，就要精進成辦人生的大義。「**人生利**」藏文直譯是「士夫利」，「士夫」梵文是「沽嚕嗒」，「沽嚕嗒」是有能力的人的意思。

什麼是真正的人生利？一般人追求的快樂幾乎是在眼可見、身可觸的範疇

中，說穿了就是針對色聲香味觸而取捨什麼是快樂、什麼是痛苦。全世界有六十多億人，我相信多數人都追求表面的快樂。仔細去想，這些並沒有辦法成辦人生大利啊！如果錢會帶來快樂，那麼有越多錢是不是有越多快樂？並不會。還可能因為錢越多，每天就考慮到錢而已，自己總是不滿足，好像永遠缺少了，內心還是充滿煩惱，是痛苦的。可見外在的順緣並不能百分之百帶來快樂。快樂的因緣可來自於二處，一是五根五境帶來的快樂，就像看到好的顏色，透過眼識產生內心的快樂，聽到好聽的聲音，透過耳識產生內心的快樂，這是外在所帶來的快樂。外在帶來的快樂就會讓自己快樂嗎？不一定。有人非常有錢，享受好的受用，內心卻是痛苦不斷。我們的痛苦有二種，一是缺乏外在物資所產生的痛苦，一是內心有過多疑慮、

過多希望、過多嫉妒等所產生的痛苦。由內心疑慮所產生的痛苦，是無法藉由外在物質消除的。我並不是說動物等沒有嫉妒心，動物也有嫉妒心，內心也有煩惱，可是不像人類那麼複雜。人類太聰明了，創造文字記錄千百年前的事，透過文字可以回想或計劃長久之事，於是帶來不需要的疑惑、嫉妒、瞋恨等，這些煩惱沒辦法用外在的受用消彌。總之，感受有身體的感受及內心的感受，內心的感受大於身體的感受，怎麼說呢？如果有人身體很康健、內心卻很痛苦，我們說這個人很痛苦；如果有人身體不舒坦、內心卻很快樂，我們說他是快樂的；這就表示內心感受大於外在感受。既然我們都想離苦得樂，那麼就該知道什麼才是真正的痛苦。知苦非常重要，不然我們會把苦界定在痛苦的感受而已。佛說了幾種苦，有苦苦、壞苦、行

苦，我們再三觀察它們。我們也要觀察為什麼煩惱會造成自己和他人的傷害。

「倘若今生利未辦，後世怎得此圓滿」。我們投生到畜生道的話，幾乎只有痛苦可言。畜生不夠聰明，有痛苦也沒有能力解決，只能哀嘆而已；好不容易有一點快樂，又產生貪心，貪心又滋長煩惱而造業，又產生痛苦，又有了瞋心，不斷惡性循環。這一切都是因為缺乏智慧，有痛苦又能怎麼辦？人不一樣，擁有人身雖然不一處在有佛法的時段裡—有暗劫與光明劫之分，暗劫中佛法不存在，不可能有機會聽到佛法，但是我們也不是處在暗劫中，是生在有佛法的光明劫。如果世界上有佛法，可是我們投生在沒有佛法的地方，那就很悲哀了，跟身處暗劫沒二樣，然而我們也不是，是生在有佛法的地方。雖然生在有佛法的地方，如果自己又聾又

瞎，那便有很多障礙，而我們不聾不瞎。如果生在有佛法的地方，可是對佛法心生毀謗，那也不行，我們不是如此，我們對佛法有信心。這樣看來，今天我們已經遠離學法的八種無暇，具足學法的時間與能力。

宗喀巴大師曾說，好不容易因緣聚合，我們獲得了暇滿身，就應該把握這個工具，運用它去成辦大業。貢唐仁波切也說，眾多因緣具在一起實屬難得，千萬不可懈怠，要精進修行。若我們獲得暇滿就感到滿足，不思進取，就錯了。貢唐仁波切說：未遇正法二十年，遇到正法後，想修、想修二十年，四十年過去了，可惜、可惜又二十年，最後人生一場空。像這樣空度人生，是因為常執—好像還有明天、在世間無益事上打轉、把不淨視為淨、把痛苦視為快樂。我們到底做了什麼有益之

事？想想，好像沒有，這都是顛倒執著所導致。貢唐仁波切就說：我們獲得這麼難得的暇滿工具，要好好運用，用這個工具修行能得不可思議的菩提心功德、成辦不可思議空正見的功德。現在是內外因緣俱足之時，不要光說不練，裝著一副修行人的樣子，其實內心充滿煩惱。多美桑波說：如果不再三檢討自己的錯誤，很可能我們只有修行的外相。要自我檢討今天生了什麼善心、生了什麼煩惱，自己想過才不會被自己騙了；否則，自認為已經歸依佛門，有唸阿彌陀佛、六字大明咒，早晚固定唸《心經》，以為這樣就夠了，不再進一步學習，這就是外表上看起來像修行者的樣子，其實內心煩惱依舊。

我們時常被四種顛倒執著騙，就像前面說的，把無意義的事執爲有意義的事。自己應該有感覺，每天幾乎都沉浸在

瑣碎、無義的事上，不是嗎？這時候思惟無常非常有幫助。佛陀對四聖諦各說了四種行相，稱四諦十六行相。苦諦的四種行相是無常、苦、空、無我。無常有續流的無常及剎那的無常，續流的無常是粗的，剎那的無常是細的。前面說第一步要斷非福業，這時候可以思惟續流的無常；第二步對治我執，就要思惟細微的剎那無常。這邊的無常是念死無常一粗分的無常。我們出生就有離開世間的一天，有生必有死。並不是老年人一定先死，年輕人後死。有白髮蒼蒼、臉上布滿皺紋、手持拐杖的父母哭著送黑髮的兒子。我們無法確定比我們年紀大的人一定會先死，認為自己年紀輕、一定活得比較久是錯誤的想法。死時，除了佛法可以幫助我們外，其他的都沒辦法。再多的金銀財寶，死的那一天都要放棄，國王在死的那一天要放棄

他的國土，乞丐在死的那一天要放棄他的拐杖。再多的親朋好友，上師也好、弟子也好，聚合終究會分離；就像大風吹過，聚集了一些落葉，又一陣風吹過，落葉又紛紛飛走；我們隨著業風聚在一起，又隨著業風離開。世間的安樂，我們終將與之分離，連自己的身體都必須放棄。思惟無常後，應該策勵自己修行，不再滿足於世間安樂，讓心相應於正法。

5. 猶於烏雲暗夜中，剎那閃電極明亮，
如是因佛威德力，世人暫萌修福意。

菩提心的所依是成辦菩提心的工具，工具有身與心，前面講身的部份一暇滿身，現在講心的部份。

什麼樣的心能帶來菩提心？大悲心是成辦菩提心最好的工具，另外，也必須有對三寶的信心。就像宗喀巴大師在《緣

起讚》中所說，對佛法的信心是見到教理後產生的信心，不是先入爲主地就相信。佛陀說了大地菩薩的不共功德，或生起某種證量後有種種異象，這些極隱蔽內容該怎麼相信呢？《中觀四百論》說：佛陀說無我見能使我們獲得解脫，我們觀察無我後，確認沒有危害正理，心裡就更加相信痛苦是可以去除的。雖然我們現在無法馬上推理得知大地菩薩的功德，至少有理由確認空性的內涵，由此可以相信存在佛陀說的大地菩薩的功德，也就是間接相信極隱蔽的部份。理由二是，佛經提到大地菩薩的功德的地方，前後並沒有矛盾。再加上佛陀行菩薩道時，是多劫修大悲心、菩提心，它沒有理由欺騙我們。(像佛經提到三千大千世界是如何形成的、須彌山的情況，在那時候雖然是極隱蔽法，現在就不算是極隱蔽法，現在大家都可以知道世

界是怎樣的。)又，二轉法輪所說境的空性，與三轉法輪所說識的空性，再配合《中論》說佛陀的無自性與眾生的無自性沒有差別，即就法性觀察輪迴、涅槃，二者沒有差別。以眾多道理相信佛果位是存在的，而生起對三寶的信心。當然，成辦菩提心的主因是大悲心，大悲心再加上對三寶的信心而發起菩提心。

菩提心不容易生起，要聚集眾多善因才會生起。前面說過，這個善心要透過智慧觀察學習後才有辦法生起。所以，「**猶於烏雲暗夜中，剎那閃電極明亮，如是因佛威德力，世人暫萌修福意**」，在黑暗的夜晚，突然有閃電出現，出現的時間非常短暫，以此比喻，因佛陀的加持，世人暫時生起想要修習菩提心的念頭，可見善心難生。

菩提心是一切佛法的精髓，怎麼說呢？教法是爲了成辦一切遍智而說的，一切遍智就是圓滿自他二利的果位，獲得這個究竟果位唯一的方法就是菩提心。有了菩提心就有佛陀四身功德，沒有菩提心就無法成辦佛陀四身功德。空正見不一樣，只有空正見無法成辦佛陀四身功德。也就是說，成辦佛陀四身最主要的來源不是空正見，而是菩提心。寂天菩薩後面也說到，攪拌正法之牛奶能提煉出菩提心之酥油，即佛法的精髓就是菩提心。八萬四千法門，要麼是菩提心的前行，要麼是正行，如密乘是爲了成辦不共的止觀雙運而說的，這其實是菩提心的一個學處。

什麼是菩提心？菩提心是爲了利益一切有情，自己想成辦無上菩提的心，所以有二種希求心—希求他利的希求心及希求菩提的希求心；希求心是心所，每個心

所都會有個心王，與希求菩提的希求心相應的心王，稱爲菩提心。

因此，成辦菩提心有二種希求心要分別成辦，即希求菩提及利他。首先要知到菩提是否存在，若存在，可不可以成辦？解答這個問題的關鍵在對空性的理解上，思惟境的光明及識的光明的內容可以證明解脫、大菩提是可以獲得的。

希求利他的希求心又該如何成辦？由大悲心成辦。《入中論》說到三種大悲心，緣眾生的悲心，由見無常而緣眾生的悲心、由見無我而緣眾生的悲心，也就是有說到有智慧所攝的悲心及無智慧所攝的悲心，所要成辦的悲心主要是有智慧所攝的悲心。另外，聲聞、獨覺也有悲心，不忍看到眾生在輪迴苦海，然而他們只是憐憫而已。菩薩的悲心，不只不忍看到他們

不斷遭遇痛苦，而且自願扛起解除痛苦的責任，經典有說是想救護之悲心，這樣的悲心是生起菩提心的主因。因此，所謂大悲心，不是看到別人痛苦而心生憐憫而已，是自己扛起責任、要救護他人的這種悲心。

生起大悲心，首先要非常珍惜正在受苦的眾生。如果我們無法愛惜這些有情眾生，悲憫心就無法生起。為什麼呢？當自己的親友或最喜歡的人遇到痛苦時，悲憫心自然油然而生；一旦討厭的對象陷入痛苦，我們會想「真好啊！應該更痛苦才對」。這代表什麼呢？沒做好內心的平等捨。為了能做好平等捨，必須真正地愛護一切有情眾生。其方法有二：透過知母、念恩……等七因果教授成辦；或修學自他相換，培養悲憫心。

於基、道、果任何階段，一切有情對我都極具大惠。有了眾生，我們才能成辦增上生與決定勝。為什麼呢？因為能防護十惡業者是十善業道，增上生的來源是十善業道。有想傷害你的眾生，你才有機會防護，才有機會累積增上生或決定勝的因緣。更何況欲圓滿一切遍智，具足悲憫心、大悲心、菩提心很重要；大悲心的所緣是無邊有情，所以一切眾生在我們成辦一切遍智的過程中，佔了非常重要的地位。藉由眾生才有辦法累積功德、獲得究竟的安樂。

爲了正遭遇痛苦的眾生，我要扛起一切責任之悲心，若要生起，除了要愛惜正遭遇痛苦的一切有情外，還要認識他們正遭遇的痛苦是什麼，也就是說知苦的智慧非常重要。否則，當我們看到某個人正遭遇痛苦，會說「好可憐喔！怎麼那麼痛

苦！」當我們看到有名、有權、有錢的人，我們會覺得「哇！真好，我也想要！」如此一來，該是可憐的對象卻變成羨慕的對象了。這代表什麼？代表對痛苦的認識不夠。

佛陀要我們知苦，所要知道的苦是什麼？洛桑卻傑說：如果所要了解的痛苦是苦苦，這個連動物也能了解，不需要學習。如果所要了解的痛苦是壞苦一世間安樂感受，證得四禪天之外道行者也能從無苦無樂的捨受中暫時脫離壞苦，這也不是我們要學的。佛教徒要認知的痛苦是業與煩惱所帶來的行苦。認識痛苦的過程中，智慧非常重要。自己先體會過，才能體會他人的痛苦而產生憐憫；如果自己無法體會這種痛苦，將無法體會對他人的痛苦而生起不忍之心。所以要先有出離心，自己體會後，再移轉所緣，移到他人身上，再

配合之前生起的愛惜眾生的心，才有辦法生起大悲心。

宗喀巴大師在《三主要道》中說出離心、菩提心、空正見是成佛的三個要道。為了生起出離心，必須斷除二種障礙：貪著今生享受、貪著後生享受。如何斷除今生、後世的貪著，宗喀巴大師說透過思惟暇滿及無常以斷除今生的貪著，透過思惟業果及輪迴過患以斷除後世的貪著。反覆思維直到能油然生起欲求解脫之心時，就生起出離心之量。龍欽巴的《心性休息》、岡波巴的《解脫莊嚴論》，也同樣主張透過思惟暇滿、無常、因果、輪迴過患而生起出離心。可見，生起出離心之理，四大教派有一致主張。此外，覺囊派、當今苯教教義也持如是觀點。

6. 以是善行恆微弱，罪惡力大極難堪，

捨此圓滿菩提心，何有餘善能勝彼？

7. 佛於多劫深思惟，見此覺心最饒益。
無量眾生依於此，順利能獲最勝樂。

前面解釋了發起菩提心的工具、生起大悲心的次第，由此次第修學菩提心，要多久才能生起菩提心？這因人而異，隨各人累世因緣不同、根器不同而有快慢之別。猶如阿底峽尊者所說：「如月亮的世俗菩提心，縱使需要好幾劫的時間去修學，我也願意！這是值得的。」確實如此，我們每個人都想要快樂，而成辦自利最好的方法就是菩提心，對他利而言，最好的方法也是菩提心；既然如此，又有什麼比獲得菩提心更殊勝的？

《三主要道》：「四大瀑流沖擊難遮止，業力繩索緊密所繫縛，墮落我執鐵網罟洞中，無明大暗周遍所蒙蔽。」反覆思

惟這個頌文，對生起出離心有很大的幫助。因業力、煩惱的轉動讓我們受到種種痛苦，就自身思惟，稱為出離心，就他人思惟，叫做悲憫心。如何思惟？「四大瀑流」是指生、老、病、死。雖然一再說暇滿人身多麼殊勝，是成辦一切遍智最好的工具，可是它形成的那一刻就有了生苦，結束時又有了死苦，過程中又有病苦、老苦，再加上怨憎會苦、愛別離苦種種痛苦，所以說「四大瀑流衝擊難遮止」。被瀑流沖走，如果可以掙脫，說不定還有離開的機會，卻也做不到，輪迴的黑白業將我們的手腳綁得緊緊的，不是自己想要快樂就能快樂。不僅如此，我們還墮落到我執的鐵網中。「我執鐵網」譬喻薩迦耶見一緣我的自性執著。緣我的自性執著的產生，是先看到我的蘊體才會去緣我，見到我的蘊體時，自然會把蘊體看成是真

實有而執取，所以是由法我執而產生人我執。除了手腳被緊緊綑綁，還墮於我執的這個鐵網中，若是白天，說不一定還有人來救護，卻又被無明黑暗所覆蓋—我們看一切法都是真實有。我們不了解空性，不了解無自性的內涵的話，就幾乎沒有希望了；當我們學習過空性，知道這一切都是如所見般真實，就找到一絲希望—知道解脫可以成辦；此時我們才真正把真實執著看成仇敵，想從中脫離，這才是真正的出離心。

一旦我們發起菩提心，其心力是不可思議的。當看到眾生痛苦時，馬上能夠緣念一切有情，生起乃至虛空未盡之前，我都要救度他們。經上說菩提心具四種無量功德：一、所緣無量之功德，因是緣一切有情。二、所求無量之功德，希望一切有情能獲得一切遍智。三、時間無量之功

德，乃至虛空未盡，永不棄捨。四、學處無盡之功德，為利益一切有情，努力去成辦一切。因為具有這四種無量功德，能讓生起菩提心的菩薩快速累積資糧，圓滿一切功德，盡除一切障礙。例如施食給螞蟻，如果只是覺得螞蟻很可憐，找不到東西吃，所以餵牠，這是個善心。若有菩提心再去餵螞蟻就不同了，是緣念無邊眾生，乃至虛空未盡都想利益這些有情，雖然暫時只能幫牠解除飢餓，可是將來一定會讓他獲得一切遍智，因為這種無比心力，所以雖然外相上只是餵螞蟻，實際上已經累積了無邊功德，這就是為什麼菩提心能快速集資淨障的原因。

「以是善行恆微弱，罪惡力大極難堪」，我們的善行都非常微弱，因為一直在想自己，善行不堅固。再加上我們造惡都是油然而生，它的力量十分強大，所以

「難堪忍」。這樣還不修學菩提心，不是沒救了嗎！

「捨此圓滿菩提心，何有餘善能勝彼」，還有比菩提心更有力量、更殊勝的善法值得我們學習，或更快累積資糧、盡除障礙的嗎？沒有。為什麼？「佛於多劫深思惟，見此覺心最饒益」，佛陀歷劫觀察什麼法門才會帶來真實利益，最後體認到唯有菩提心才能真正饒益一切有情。

「無量眾生依於此，順利能獲最勝樂」，菩提心是成辦增上生、決定勝最好的法門，且能快速成辦。《寶鬘論》說，當一個人在因緣和合下，內心強烈生起不枉此生的滿足感，此時就算身體有再大的痛苦也不會感受到。同理，透過菩提心，當你打從心裡發願自己像四大一樣讓眾生受用，承擔眾生的一切痛苦，乃至虛空未

盡都如是，從內心深處發起這種無比心力時，內心是多麼滿足，遠勝過一切，這才是人生的意義。當你擁有這種滿足感、這種無比心力時，又何必在乎三大阿僧祇劫才會成佛！因為那時候你是快樂的，你所做的、所想的都是有意義的，生也是爲了菩提心而生。一切都是爲了他人，增上生和決定勝就一定會迅速成辦，這是「**無量眾生依於此，順利能獲最勝樂**」的原因。

8. 欲滅三有百般苦，及除有情眾不安， 欲享百種快樂者，恆常莫捨菩提心。

不殺生的善業可分三種動機：一、心想「如果我殺了人，可能會坐牢，所以我不能殺人」，以這種動機不殺人。二、想到將來要承受殺人的果報，於是不殺人。三、想到「如同我愛惜自己的生命般，他也愛惜自己的生命，因此我不能殺

害別人」。同樣是不殺生的善業，因為意樂的不同，而有不同的果報與功德，更何況是由菩提心所攝受的行為呢？一旦生起菩提心，希望眾生遠離一切痛苦，願自己承擔，所以由菩提心所攝受的任何善業，功德都是不可思議。真想去除自己的痛苦就不該放棄菩提心，因為唯有菩提心才能讓自己及一切有情脫離痛苦。想要獲得快樂也不該放棄菩提心，因為有了菩提心，它的資糧能讓你不斷地獲得增上生，迅速走上成佛之道，最後獲得決定勝。

9. 生死獄繫苦有情，若生真實菩提心，即刻得名諸佛子，世間人天應禮敬。
10. 猶如最勝冶金料，垢身得此將轉成，無價之寶佛陀身；故應堅持菩提心。
11. 眾生導師以慧觀，徹見彼心極珍貴；諸欲出離三界者，宜善堅持菩提心。

無論是誰，一旦生起了菩提心，就稱爲菩薩或佛子，堪受人天禮敬。

第十句說到譬喻，冶金料是一種特別的漆，塗在任何銅、鐵上都能轉爲黃金，譬喻暇滿之身雖然是不淨的血肉之軀，若能生起菩提心，便可轉爲成佛的工具。另一種解釋：我是五蘊安立而有的，這個五蘊安立而有的我，具有煩惱障、所知障，就是輪迴者或是凡夫；淨除相續中的煩惱障及所知障，就轉爲佛了。同樣，在意識續流上有了一念菩提心，就可稱爲佛子。

12. 其餘善行如芭蕉，果實生已終枯槁； 菩提心樹恆生果，非僅不盡反增茂。

行善功德的強弱取決於行善的動機。以持咒爲例，如果持咒只是爲了今生擁有財富、健康等，那麼持誦的功德只能

在今生受用；如果是爲了後世獲得增上生，則持咒功德會延續到獲得增上生前，獲得了增上生，此善的功德力就不見了，因爲是緣這個目的而持咒的；如果持咒的目的是爲了獲得解脫，未得解脫前，這個持咒的功德會一直存在，一旦獲得了解脫，此善的功德力就不存在了。如果是以菩提心攝受而持誦，其功德在虛空未盡、一切眾生未度前，都存在。所以，一般的善業如芭蕉樹，果實生了就不見了；由菩提心所造的善業不一樣，它如同大樹，不但不會枯萎，還會更茂盛。

13. 如人雖犯極重罪，然依勇士得除畏；
若有速令解脫者，畏罪之人何不依？
14. 菩提心如劫末火，剎那能毀諸重罪。
智者彌勒諭善財：覺心利益無限量。

前面已講菩提心能快速累積功德之

理，現在講菩提心能夠淨除罪障之理。

犯了重罪的人，如果背後有個強而有力的靠山，他不感到害怕。同理，雖然修行者非常害怕輪迴的痛苦、惡業的逼惱，可是因為有菩提心可依靠，所以可以快速淨除一切罪障。為什麼呢？因為菩提心如劫末之火，能在剎那間摧毀一切重罪。有關菩提心的功德，在《彌勒諭善財經》有詳盡說明。

15. 略攝菩提心，當知有二種；

願求菩提心、趣行菩提心。

16. 如人盡了知，欲行正行別；

如是智者知，二心次第別。

這裡說菩提心的區分。菩提心，就性質可分，願心、行心；就詞義可分，世俗菩提心、勝利菩提心；《經莊嚴論》以

界限分，說有四種菩提心；《現觀經莊嚴論》以譬喻及與相應的助伴分，有二十二種。為什麼要講這麼多種菩提心的區分？因為從不同的角度看可以有不同的學習，能更深入了解菩提心。

就菩提心的性質可分願心、行心，這二個差別在哪？如某人要去某處，心中要先有「我要去那個地方」的想法才會去，願心就像未去、只有這種想法的心；行心像跨出門、往方向前進。對於願心、行心，印藏學者有不同說法。克主傑尊者曾說，未入大乘門的凡夫也有願心。《入行論》也提到如芭蕉樹般的菩提心，這是指未入大乘道前，有非常強烈「我要成佛」的想法，雖然那時候的心非常強烈，但是並未任運成就，可能因為這樣才如是說吧！宗喀巴大師在《廣論》中說，願心和行心的界線是，受菩薩戒後，因為已承

諾，所以不管是否直接行布施等六度，一切菩提心都屬於行心。就像剛才說的，當你決定、承諾要往成佛之道走上去，這種心就是行心；還沒有決定、承諾守菩薩戒之前，這個心屬於願心。

17. 願心於生死，雖生廣大果，
猶不如行心，相續增福德。

18. 何時為度盡，無邊眾有情，
立志不退轉，受持此行心；

19. 即自彼時起，縱眠或放逸，
福德相續生，量多等虛空。

這是說二心的利益。

生起願心生起能累積無量資糧、淨除無量罪障，然而無法像行心般能無間增長福德資糧，為什麼呢？因為受戒時有許下承諾，所以即使在睡覺、散亂時，雖然

菩提心未現起，還是可以累積功德。

20. 為信小乘者，妙臂問經中，
如來自說故；其益極應理。

佛爲了度化那些尚未決定是否進入小乘者，宣說了《妙臂問經》；經中開示眾多行心、願心的利益，使他們能轉趣大乘。

21. 若僅思療癒，有情諸頭疾，
具此饒益心，獲福無窮盡。

22. 況欲除有情，無量不安樂，
乃至欲成就，有情無量德。

這裡說爲什麼願心、行心有如是功德。

「若僅思療癒，有情諸頭疾，具此饒益心，獲福無窮盡」，一般世人稱戴某

人，只因為他做了豐功偉業，仔細想想，他也只是解決他人部份的困難。如果只是解決他人某部份的困難，就能令他累積許多功德，更何況無時無刻想解決一切眾生的痛苦，不只解決他們外在的痛苦，內心的煩惱之苦及所知障的痛苦都一併解決，乃至希望他們能成就一切遍智，具一切功德，此心直至虛空未盡永不棄捨，這樣的發心，功德真是不可思議啊！所以「況欲除有情，無量不安樂，乃至欲成就，有情無量德。」

23. 是父抑或母，誰具此心耶？

是仙或欲天，梵天有此耶？

24. 彼等為自利，尚且未夢及，

況為他有情，生此饒益心？

25. 他人為自利，尚且未能發；

生此珍貴心，稀有誠空前！

「是父抑或母，誰具此心耶？是仙或欲天，梵天有此耶」，父母如此愛我們，對我們的恩惠無與倫比，但是父母會想到要幫心愛的子女解決煩惱障、所知障嗎？不會。一般世人所供奉的天神，玉皇大帝等，他們會幫助眾生獲得一切遍智、斷除所知障和煩惱障嗎？也不會。外道歸依的對象一大梵天王，有生起菩提心想要幫我們嗎？沒有。為什麼？「**彼等為自利，尚且未夢及，況為他有情，生此饒益心**」，他們自己的問題都解決不了，怎麼解決別人的問題？當然不可能。把自己看得那麼重，那麼在乎自己時，怎麼會發起這顆珍貴、希有的菩提心呢？這是不可能的。「**他人為自利，尚且未能發；生此珍貴心，稀有誠空前**」，只是爲了自己是無法生起這顆心的。父母也好、仙人也好、甚至梵天，他們都沒有辦法生起這顆心。

今天我們外緣善知識，內緣信心、智慧，在內外因緣聚合下，能聽聞菩提心，對菩提心法門有些許領悟，對菩提心產生信心。

26. 珍貴菩提心，眾生安樂因， 除苦妙甘霖，其福何能量？

無時無刻為眾生著想，為了解決眾生的痛苦及習氣，生起責任感，希望讓他們獲得暫時和究竟的利益。有了菩提心，誰不歡喜呢？珍貴菩提心真的是眾生安樂之因。如果講到深奧空性，說一切法無真實存在，還有人會爭論，覺得：不真實存在，豈不否定它的存在？生起這種想法者也不是一般人，是佛教界的權威，對此，月稱菩薩等還需要盡心答覆。可是講到菩提心，有誰會爭論菩提心的功德與利益？沒有，誰也無法否定菩提心。

27. 僅思利眾生，福勝供諸佛；

何況勤精進，利樂諸有情。

「僅思利眾生，福勝供諸佛」，《三摩地王經》中說，若用許多無上妙供，長期誠心供養千百萬佛國淨土的諸佛菩薩眾，此功德遠不如生起剎那慈心的功德，可見菩提心所累積的功德是無量的。

「何況勤精進，利樂諸有情」，我們常有錯誤的想法：禮拜上師、三寶，對他們發願，就可以累積功德；對某人生悲，不過是一件善事罷了。遇到上師、三寶時，口中會唸「南無阿彌陀佛」，遇到眾生就不會，甚至還會輕視他、傷害他，這完全違背諸佛意趣啊！

28. 眾生欲除苦，奈何苦更增。

愚人雖求樂，毀樂如滅仇。

我爲什麼要幫助別人、承擔別人的痛苦？這裡做了答覆。一切眾生都像自己，時時刻刻都想離苦得樂，但是他們想離苦得樂的方法卻是歸依真實執著、歸依愛我執，造成雖然想要快樂，痛苦卻源源不絕。要根本解決這個情況，必須把心中的愛我執去掉，所以我們有理由要發心承擔。

或許會疑惑：已經有那麼多佛了，這些佛的悲心是無量的，又有四身的功德，可以化身千百萬救度眾生，乃至虛空未盡都是如此，我爲什麼還要成佛？佛能救護有業緣的眾生，這些眾生在佛在世時，聽佛說法，證得果位。可是仍有許多跟釋迦牟尼佛沒有業緣、與我們有直接業緣的眾生，如果我們能早日成佛，就能像釋迦牟尼佛一樣，令與我們有緣的眾生早點獲得救度。

29. 於諸乏樂者、多苦諸眾生，
足以眾安樂，斷彼一切苦，
30. 更復盡其癡；寧有等此善？
安得似此友？豈有如此福？

「更復盡其癡」，想要利益一切有情、成就無上菩提的心，絕對不是魯莽又輕率的想法，要具足智慧才能生起由正理所成的菩提心。愚痴可分為真實義愚與業果愚，也就是對如所有性、盡所有性的愚痴。透過空正見對治如所有性的真實執著，透過菩提心對治愛我執的愚痴，因此，怎麼可以說菩提心是種愚痴的想法呢？

沒有比菩提心還殊勝的了！沒有比菩提心這個好友更想幫助我們的了！雖然生起菩提心不是為了自己能累積更多資糧，但是生起菩提心後，它能讓我們不間斷地累積資糧，所以哪有比菩提心更能快

速累積福德的呢？

31. 若人酬恩施，尚且應稱讚；
何況未受託，菩薩自樂為。

對我們有恩的人，我們都要感恩圖報，加以敬重。更何況菩薩，菩薩連傷害自己的仇人都能百般愛護，這麼值得尊敬，不是更該讚嘆！

32. 偶備微劣食，嗟施少眾生，
令得半日飽，人敬為善士。

33. 何況恆施與，無邊有情眾，
善逝無上樂，滿彼一切願。

「偶備微劣食」，偶爾給些不豐盛的食物；「嗟施」，愛給不給的樣子。「少眾生」，不是給所有人。「令得半日飽」，中文沒有，藏文中有「還不屑給」。這樣的人都可以稱為善士，那麼恆常施與

一切眾生，乃至虛空未盡前，大大小小的快樂布施出去的菩薩，我們又如何看待？

34. 博施諸佛子，若人生惡心，
佛言彼墮獄，久如心數劫。

35. 若人生淨信，得果較前增；
佛子雖逢難，善增罪不生。

生起菩提心便可將一切違緣轉爲道用。一位薩迦派大德曾說：「當我痛苦時，願我承擔一切眾生的痛苦，令痛苦大海能乾涸。」可見，因爲菩提心的攝受，痛苦反而增添他內心的滿足。他又說：「當我快樂時，願將善業迴向一切有情，希望無邊眾生都能享受此快樂。」所以，快樂時也能累積資糧。我們凡夫遇到違緣，就只看到自己，說「啊！我怎麼那麼苦！」因爲愛我執的關係，心胸狹小。當你將愛我執去掉，自願承擔他人痛苦時，寬闊

心胸怎麼可能令你感到痛苦？當然不會感到無奈，只有滿足而已。所以，伽喀瓦在《修心七義》說：「五濁惡世時，違緣轉道用。」

36. 何人生此心，我禮彼人身！

誰令怨敵樂，歸敬彼樂源！

任誰生起珍貴的菩提心，我們都要尊敬此人。

若有仇敵欲害菩薩，菩薩反而會替他迴向、發願。此人造了傷害的業，他會感得惡果，但也因為他傷害的對象是不共的資糧田一菩薩，而與菩薩結上了緣，將來菩薩會想盡辦法救度他。導師釋迦牟尼佛在獲取法身前，曾是位國王。這個國王曾讓五個夜叉喝他的血、吃他的肉，當時國王就為這五個夜叉發願、迴向，這五個夜叉就是後來的五比丘。

第三部分 佛法介紹(二)

一、粗細無常

《入行論》智慧品：「愚痴所執諦，何異幻化物，幻化及眾因，所變諸事物，應詳審觀彼，何來何所之。」這告訴我們，內外諸法，或情器世間，都在剎那變化。只要是會壞滅的，一定都隨時在改變。怎麼說呢？就像物品，若一年後有所改變，必須每個月都在改變才能形成這一年的改變；這個月的改變，也必須依於每一個星期的改變；每天的改變，才能造就這星期的改變；以此類推，乃至每一秒的改變，是由它之間每一剎那的改變

才能成辦。由此，我們可以透過一個粗分的壞滅，知道萬事萬物每一剎那都不斷在變化，第一剎那的事物，第二剎那已不復存在。這個會變的性質從何而來？形成法的因本身就具有會變的性質；如果不是這樣，就要依賴其他法才能改變。事實上，事物形成的當下就在改變，形成它的因緣也就是促成壞滅的因緣。剎那壞滅，就稱為細微無常，它是無常法的特質。

二、心識無始

無常法是隨著因緣而改變的，那麼它的第一因是從哪裡來？沒有第一因。為什麼？所有的因都是果，所有的果也是因。既然因會變化，代表它一定有前因才產生這個變化，所以一切的因都是果。這個因變化後會產生新的結果，所以一切的果也是因。因果關係，由它的前因說就是

果，由它的後果說它是因，所以一切因既是因也是果。若說這個因是無因而生，就有正理危害。若說是由常因而有，也有很多正理危害。關於情器世間是如何形成的，有幾種看法。順世派認為器世間是突然形成的。追溯第一因，去尋找又找不到，就說是無因而有、突然產生的。現在很多哲學家也持同樣的看法。有一派外道認為，有又不是無因而有，那就是由常因而有。然而會改變的法由不變的因生很奇怪。若第一個會改變的因的前因是常因，為什麼後面的因必須依賴會改變的因而有，沒有道理啊！透過邏輯分析，可以知道一切因緣法既不是無因而生，也不是常因而有，是由自己的同類因而生。每一因緣法都有它不共性質，這個不共性質是由它之前的同屬性的因緣所生，所以每一因緣法都是由它的同類因而有。

外在的器世間是由它的同類因而生，內在的情世間又如何？情世間大致可分二部分：意識所攝的身體與意識本身。有目共睹，身體是由因而生的。心識又是怎麼回事？粗分心識說不一定可用腦與神經的互動去解釋，但是細微心識就很難以腦與神經的互動解釋。一般而言，隨著腦部的變化，心會隨之動搖，可是進入細微境界時，可以透過禪定力讓心先改變才產生腦部的變化。無常法都是由它的同類因而有，如身體或大腦，是由色法之因緣而產生，與身體無關的細微意識就不能說是由身體的改變而有，它必須有不共的意識前因才行。

有種續與質續。種續是如木桌是由木頭製成的，木桌的續流來自相同屬性之木頭。質續就像現在可以看到的山河等，它們都由它的因緣而有，這些因緣追溯下

去，越來越細微。有些科學家認為現在的一切是源於很久以前的宇宙大爆炸。問題是宇宙大爆炸是怎麼產生的？發生之前是不是要聚集能量，在能量無法負荷下才產生大爆炸？能聚集能量是不是意味先前又有因緣令其聚集？這樣往前追溯，由質續的角度去尋求，又沒有一個開始了！那麼，器世間是怎麼產生的？為什麼一切因緣又依賴著前因而有？我覺得可以用二種角度解釋：一是法性，法爾如是。二是業力，《俱舍論》說業力形成了世間等。我覺得不能只從業力的角度解釋，配合法性的角度比較圓融。情世間的轉變猶如器世間。身體的種續是來自胚胎。質續的話，父母精血是我們現有身體的前因，再往前追溯是祖父母的精血，再往前追溯是非常細微的物質。有說是在很久以前才慢慢形成細微的生物；細微生物的身體又從哪裡

來？五十億萬年前，世間未有生物前，很細微的物質演變而成。五十億萬年前很細微的物質，今天變成二種不同屬性，沒有意識所攝，如外在的山河等，與由意識所攝的身體。為什麼一者變成了無情的物質，一者變成了有情的物質？解釋起來就是法性與業力。總之，一切因緣法都是由它的同類因形成。《入行論》：「世人亦能見，一切能生因，如蓮根莖等，差別前因生。」如蓮花的根和莖等，它的差別是由前因產生。「誰做因差別？由昔諸異因。」因為前因的屬性不同，產生不同屬性的果。雖然同樣是細微物質，隨著業力和法性的不同，慢慢演變成無心的物質及有心的物質。

為什麼要講這些？意識的體性是唯明唯知—了解事物的能力，既然如此，它就不可能從無心的色法演變而成。可以說

心依賴著腦而產生作用，二者有關係，然而如果以近取因的角度解釋，就非常困難了。能成為意識的近取因一定要具有同樣屬性，外在物質無法成為意識的近取因。這也是為什麼佛教主張人是有前世的，意識必須依前因而有，前因也必定是意識。依意識續流而安立的我—唯我，稱補特伽羅，或士夫、壽者、命者。我有人類的我、畜生道的我、今生的我等，現在不是講這個，是講唯我—依意識續流而安立的我，唯我是無始以來到現在的。

三、心識的過程

經說外在物質的演變經歷成、住、壞、空。如同外在物質，內心也是如此。我們的心識越來越細微，最後融入俱生原始之光明時，就像現證空性，只有境，沒有識，那時意識不作用，是非常細微光明

心識所擁有的感受。之後現起時產生得、增、明，最後粗分的意識慢慢形成。所以內心成住壞空的變化，與外在物質成住壞空的變化非常相似。內心成住壞空的過程也含括我們的一生。前生的意識趨入今生父精母血時，稱為結生，此時的意識非常微細，之後，意識越來越粗，直到死亡光明未現起前，一直在粗分的意識中。死亡光明現起，今生的意識又融入死亡光明之中，變得非常微細，之後什麼都沒有一空。中陰時，再次現起。這是意識的演變。這種演變是自然法性。

四、四理

佛教以四理解釋因果一法性理、作用理、依賴理、成立理。法性理是自然軌則，就是如此。作用理就是前後因果關係，前因產生後果。依賴理是同時相互依

賴，如身體隨著自然環境而改變等。以心識為例，心識是唯明唯知的體性，這是法性。瞋心越強，慈心越弱，反之亦然，這是依賴理。透過修習悅意眾生等七因果教授而得慈心，這是作用理。決斷某一理論，是成立理，如斷定有前後世。以修心為例，每個人都有意識，意識具有了解事物的能力，這種能力是唯明唯知的體性，這是法性理。我們會思考、能感受，想離苦得樂等，這些也屬於法性理。為了獲得快樂，不斷思考快樂從哪裡來，尋求快樂之因、斷除痛苦之因，這是作用理。尋求快樂和痛苦的因，必須注意它所依賴的緣，這是依賴理。能證成「顛倒執會帶來痛苦，透過智慧看清實相，就不會有顛倒執著」，內心有此決斷，是成立理。

五、緣起見及大悲心是入行論的主要內容

佛教所說的邪見有二種。對實相添增了沒有的東西，是增益的邪見。把有的法說成沒有，是減損的邪見。佛弟子應遠離這二種邪見。輪迴與種種過患都是因為未能了解實相；換句話說，輪迴、煩惱都是因顛倒執著而生，一切功德，增上生、決定勝等是由正量而生。再三聞思除了能培養善辨是非的能力外，更能增長智慧；不是如此，只以信心、虔誠心來學習，很容易產生邪見。

佛陀開示了由此因生此果的因果緣起。佛教基於因果緣起，討論行為與意樂的關係，強調傷害別人會帶來痛苦，利益別人會得到快樂。因為我們都想離苦得樂，所以不應傷害他人，進而有無害行—不損惱他人的行為。所謂的傷害與利益，不是取決於外在的行為，是取決於內在的動機。動機良善就是有益；反之，動機是

惡，即使行為表面上看是好的，也會間接傷害。佛教強調悲心，只要意樂有悲心，將會帶來無害行。仔細思惟因果緣起，不難發現是因為有觀待緣起才有因果緣起。觀待緣起有不同層次，最微細觀待緣起是唯名安立的緣起。法是唯名安立的，自然不是自性有、真實有。甚深緣起見及大悲心是《入行論》的主要內容。

對於修習道次第的方式，先賢有不同見解。有說大乘利根者是先懂空性，再生起菩提心。如《寶鬘論》先講增上生、決定勝，後說菩提心，講決定勝時就說到空性的內容。寂護論師在《中觀莊嚴論》中主張先了解空性才會生起菩提心，因為懂空性後，才真正相信解脫存在，也才能真正相信道次第，此時再去學習就十分有力。宗喀巴大師說如是因感如是果，模模糊糊的因所生起的果當然也是模模糊糊

的。因此，學習的過程中，如果能先以智慧觀察教理，深信道次第存在，再修習道次第，就非常殊勝。往昔噶當派上師們，也是先說勝義菩提心，後說世俗菩提心；不過，《菩提道次第廣論》則是先說菩提心，後說空正見。有說先生起世俗菩提心，再生起空正見，是中下根者的修習方式。若能先修習空性，再修習菩提心，此時菩提心的力量會非常強大。我個人覺得先從《四百論》、《中觀莊嚴論》等學習空性，深信決定勝的存在後，再修學菩提心，比較有幫助。所以我在此也以同樣的方式為你們解說。以哪種的方式生起菩提心都是可以的，可是菩提心生起後，要增長的話，不可缺少空正見。

第四部分 入菩薩行論第二品

對於《入行論》十品，我的上師貝珠仁波切曾開示可分三個部分：菩提心未生令生起、菩提心已生令不衰退，菩提心已生令增長。《入行論》第一品—利益品、第二品—懺悔品、第三品—護心品是屬於願菩提心未生令生起；第四品—不放逸品、第五品—正知品、第六品—忍辱品是屬於菩提心已生令不衰退；第七品—精進品、第八品—靜慮品、第九品—智慧品是屬於菩提心已生令增長。這樣的規劃不是說先修菩提心不能修空性。為什麼智慧品擺在最後面？因為十地的晉升是在根本

定中，現證空性智慧斷除某一地的障礙後才升地。就菩提心來說，使如大地般的菩提心轉為如黃金般的菩提心，也要有空正見為助伴。第十品是迴向。這是《入行論》十品的規劃。

宗喀巴大師說，當對菩提心有所感受，為了堅定發心覺受，應接受願心儀軌，之後再聽聞菩薩學處，一旦對學處生起堅信時，就應該接受菩薩戒，矢志持守，能如此修學是一大勝事。為了堅定菩提心，無著菩薩於《菩薩地》中說了願心儀軌與菩薩戒一即行心。在寂天菩薩的《入行論》中，願心、行心是一起傳授的。

為了發起無上菩提心，必須接受願心儀軌。然而發心時，必須先調伏內心。眾多調伏的方便法中，最能集資淨障者是七支供養。七支供養是禮拜、供養、懺

悔、隨喜、請轉法輪、祈請長久住世、迴向。或八支，第八支是歸依。

第二品 懺悔罪業

1. 為持珍寶心，我今供如來、無垢妙法寶、佛子功德海。

七支中先講供養支。供養對象是三寶。

2. 鮮花與珍果，種種諸良藥，世間珍寶物，悅意澄淨水；
3. 巍巍珍寶山，靜謐宜人林，花嚴妙寶樹，珍果垂枝樹；
4. 世間妙芳香、如意妙寶樹，自生諸莊稼，及餘諸珍飾；
5. 蓮綴諸湖泊，悅吟美天鵝；浩瀚虛空界，一切無主物，

6. 意緣敬奉獻，牟尼諸佛子。

祈請勝福田，悲愍納吾供！

7. 福薄我貧窮，無餘堪供財；

祈求慈怙主，利我受此供！

如何供？首先供無主物，山河大地等就是所謂的無主物。寂天菩薩因是比丘身，沒有受用物，所以以意念緣取無主之山河大地等一切美好事物，供養資糧田。這是物的供養。

8. 願以吾身心，恆獻佛佛子！

懇請哀納受，我願為尊僕！

這是身心的供養。自己的身、語、意都供養給諸佛菩薩。

9. 尊既慈攝護，利生無怯顧，

遠罪淨身心，誓斷諸惡業！

三門供養後，隨順資糧田的意願行利益有情之事業。過去因為愛我執及真實執著所造成的種種惡業，在此誠心懺悔，努力斷除。

10. 馥郁一淨室，晶地亮瑩瑩，

寶柱生悅意，珠蓋頻閃爍；

11. 備諸珍寶瓶，盛滿妙香水，

洋溢美歌樂；請佛佛子浴。

12. 香薰極潔淨，浴巾拭其身，

拭已復獻上，香極妙色衣。

13. 亦以細柔服、最勝莊嚴物，

莊嚴普賢尊、文殊觀自在。

這是浴佛，觀想一間浴室，祈請諸佛沐浴，而後拭身。12頌的「妙色衣」是獻給現出家相的諸佛菩薩者。13頌是獻給現居士相的菩薩們。

14. 香遍三千界，妙香塗敷彼，
猶如純鍊金，發光諸佛身。
 15. 於諸勝供處，供以香蓮花、
曼陀青蓮花，及諸妙花鬘。
 16. 亦獻最勝香，香溢結香雲；
復獻諸神饌，種種妙飲食。
 17. 亦獻金蓮花，齊列珍寶燈，
香敷地面上，散佈悅意花。
 18. 廣廈揚讚歌，懸珠耀光澤，
嚴空無量飾，亦獻大悲主。
 19. 金柄撐寶傘，周邊綴美飾，
形妙極莊嚴；常展供諸佛。
- 以上是有相供養。
20. 別此亦獻供，悅耳美歌樂，
願息有情苦，樂雲常住留！

這是由願力供養。

21. 惟願珍寶花，如雨續降淋；
一切妙法寶、靈塔佛身前！

無有間斷地各式供養。

22. 猶如妙吉祥，昔日供諸佛，
吾亦如是供，如來諸佛子。

這是無上供。

23. 我以海潮音，讚佛功德海，
願妙讚歌雲，飄臨彼等前。

語供養。

以上是供養的部份。

之後是禮敬的部份。禮敬是一種匍伏的動作，具有謙卑之意，故說：

24. 化身微塵數，匍伏我頂禮，

三世一切佛、正法最勝僧。

25. 禮敬佛靈塔，菩提心根本，
亦禮戒勝者、方丈阿闍黎。

此處譯爲「根本」，藏文不是這個意思，是菩薩修學菩提心的處所。大乘經論也稱爲菩提心的修處。

以下是懺悔的部分。

26. 乃至菩提藏，歸依諸佛陀，
亦依正法寶、菩薩諸聖眾。

第一是所依對治力。造惡業的所依，不是資糧田就是眾生。於何處造惡業，就往何處行懺悔，所以，在此先歸依三寶。

27. 我於十方佛，及具菩提心，
大悲諸聖眾，合掌如是白：

28. 無始輪迴起，此世或他生，

無知犯諸罪，或勸他作惡，

29. 或因癡所牽，隨喜彼作為，

見此罪過已，佛前誠懺悔。

「無始輪迴起，此世或他生」，懺悔時應該回憶今生與他世已犯的惡業。雖然我們不具神通，看不到過去所做的惡業，但是可以這樣回憶：「我於他世必定造過許多惡業」。從今生所受的苦痛，可以推斷出前身必定造過惡業。西藏大師說，透過今生的身形可以斷定過去所造之好壞，來世好不好是由現在的心決定；同理，可以緣念種種無法回憶的前世惡業。

為什麼我們會造下如此多惡業？這裡說是無知而犯(「無知犯諸罪」)，或受他人影響而犯，或勸他人造惡(「或勸他作惡」)，或因愚痴而隨喜惡行。

「見此罪過已，佛前誠懺悔」，對這些種種惡業，於佛前勤行懺悔。

30. 惑催身語意，於親及三寶、

師長或餘人，造作諸傷害。

31. 因昔犯眾過，今成有罪人；

一切難恕罪，佛前悉懺悔。

32. 罪業未淨前，吾身或先亡；

云何脫此罪？故祈速救護！

33. 死神不足信，不待罪淨否，

無論病未病；壽暫不可恃。

34. 因吾不了知，死時捨一切；

故為親與仇，造作諸罪業。

我們什麼時候會死？絕不會因為我的罪比較輕，所以不會先死，或罪比較重，所以先死，沒這回事！

壽命非常短暫，它不會等待我們。死時，我們必須捨棄一切親友、一切受用，甚至連自己的名字都要捨棄，誰也不例外。在世時，造惡業的途徑非常多，或因為自己的享樂、名譽而造惡業，或為了莊嚴自身而造惡業；可是，死的那一天，名譽、身體、享受等都要放棄。

35. 仇敵化虛無，諸親亦煙滅，

吾身必死亡，一切終歸無。

36. 人生如夢幻；無論何事物，

受已成念境，往事不復見。

37. 復次於此生，親仇半已逝；

造罪苦果報，點滴候在前。

38. 因吾不甚解，命終如是驟，

故起貪嗔癡，造作諸罪業。

「仇敵化虛無，諸親亦煙滅」，我

們不喜歡的仇敵，如討厭的上司，無論是想直接傷害，或間接在背後說壞話，死的時候，仇敵也會消失。同樣，愛護我們、照顧我們的親友也會消失。「吾身必死亡」，為什麼要多加「吾」字？其實不可能一切眾生都是我的親友，一切眾生都是我的仇敵，親友、仇敵的標準在哪裡？不都從自身算起嗎？連衡量親友敵人界限的那個我都消失，更何況其他，因此說「吾身必死亡，一切終歸無。人生如夢幻，無論何事物，受已成念境，往事不復見。」過去種種都將成為回憶，死時都會消失。

一位科學家朋友曾說：「身為科學家不應該執著科學。」講得很有道理。有時候，佛教徒會對佛法產生執著。我們要分辨善惡，卻不應執著。為什麼我們覺得過去很短、未來很長呢？《中觀四百論》曾說，我們總想拖長時間，認為還有

明天，還有以後，還可以再活更久。我們害怕面對死亡，所以我們看未來總覺得很久。以我個人來說，現在已經七十一歲了。過去七十一年所發生的事，只是一瞬間的回憶而已，很快就不見了。可是看未來，我希望還能活個十年、二十年，三十年就覺得有點長。想想過去、現在、未來，真的很奇妙。我們知道有個過去，也知道有個未來，過去、未來的中間—現在—在哪呢？現在好像只有一瞬間。從年、月、日，每一小時、每一分、每一秒乃至每一剎那，如是去剖析，哪個才稱做現在？找不到。如果說這一剎那是現在，這一剎那又可分前半段與後半段，前半段是過去，後半段屬未來，現在又在哪裡？尋找後找不到，又不能說現在不存在，因為有現在，才有過去、未來。總之，過去所發生的一切，如同往世，都不能再見到了。

39. 畫夜不暫留，此生續衰減，
額外無復增，吾命豈不亡？

生就決定會死，而且隨著剎那壞滅，壽命逐漸減少，絕不可能增加，其中或有可能發生意外突然死亡。第七世達賴喇嘛曾說：「我們從生下的那天起，就已經踏上死亡之途，而且是不由自主、無間地往死神方向前進。雖然我們嘴上說『活』，事實上，它就是死的前因，活的第二剎那就是死。」也許可以透過因緣延命，如趣入甚深禪定、觀修菩提心，或修長壽法等，這是有可能的，可是對一般人來講，實在太困難了。

40. 臨終彌留際，眾親雖圍繞，
命絕諸苦痛，唯吾一人受。

面對死亡那一剎那，真的只有無奈號哭而已，除此之外，誰也無助於我們。

如同洛桑卻傑曾說：醫生宣布你無救時，親朋好友也認為你已回天乏術，陷入舉足無措的痛苦中，此時，除了祈求三寶加持，別無他法能令自己獲得救護。

41. 魔使來執時，親朋有何益？

唯福能救護，然我未曾修。

死亡來臨時，親朋好友有什麼幫助呢？那時唯一能幫助我們的是先前所累積的福業，尤其今生對善法的串習力，如串習菩提心、空正見，或伴隨智慧的信心—因正知見而對三寶生起的信心，不是迷信。

死亡時，若生起強烈菩提心，當下內心是充滿滿足感的，是快樂、無畏懼的。因為觀修菩提心，他會認為「今生我已善用此身利益他人，現在這個工具壞了，我將再換新的工具，以便繼續利益大

眾」；因為仰望的是無上菩提，目前只是暫時換個工具而已，所做的還是利益大眾，因此他的內心不但不會有畏懼，同時念及能累積功德，內心是非常滿足的。當下身體可能有些痛苦，因為內心有滿足感，所以不會有強烈的苦受，這都是因為有菩提心的緣故。

曾經造過眾多黑白業，因為菩提心的攝受，一定能滋潤白業，決定往生善趣，文中「**唯福能救護**」的「福」字就是這個意思。平常沒有觀修，死亡來臨時才匆忙想觀修，那實在太困難了。死時的恐慌，加上身體的痛苦，很難生起緣念善法的心力。就像人老時，反應變差了，正知正念也衰退了，才想修習正法是很困難的，與其如此，還不如趁著年輕還有心力時好好串習它。

42. 放逸吾未知，死亡如是怖；
故為無常身，親造諸多罪。

藏文是：怙主啊！您知道，我因為放逸，不知道死亡是怎麼恐怖。

43. 若今赴刑場，罪犯猶驚怖，
口乾眼凸出，形貌異故昔；

思惟無常的感覺像趕赴刑場的罪人，那是非常慌恐的。不斷思惟無常，了解死、死相、死亡的過程就能策勵自己。

44. 何況形恐怖，魔使所執持，
大怖憂苦纏，苦極不待言。

呼吸不順暢或身體出了狀況等死相的出現，是閻羅王派使者來提醒我們。

45. 誰能善護我，離此大怖畏？
睜大凸怖眼，四方尋救護。

46. 四方遍尋覓，無依心懊喪；
彼處若無依，惶惶何所從？

死亡時，唯一的救護者是先前所造的福業、對善心的串習。後世之身是由我執產生的，怎麼說呢？執取自己存在的我執非常強烈，瀕死時，身體沒有了，擔心「我」會消失的恐懼感強烈地生起，強而有力貪著「我」的貪心使我們繼續墮於輪迴。至於後世投生何趣，取決於自己所造的業。

47. 佛為眾怙主，慈悲勤護生，
力能除眾懼，故我今歸依。

48. 如是亦歸依，能除輪迴怖，
我佛所悟法，及諸菩薩眾

這是說第八支一歸依支，雖然在其他地方也有提及，但是這裡講得比較詳

細。「佛為眾怙主，慈悲勤護生，力能除眾懼，故我今歸依」，說歸依境的五種功德。

一、「佛」，從四魔當中獲得勝利，故稱勝者。四魔分二：煩惱障形成的四魔，所知障形成的四魔。四魔即蘊魔、煩惱魔、天子魔、死魔。煩惱魔有煩惱障所生的煩惱魔及所知障所生的煩惱魔。所知障形成的死魔和蘊魔又是什麼？大地菩薩因無明習氣及有漏業而形成的異生身，是蘊魔。此異生身由不可思議的緣起，不可思議的往生，是死魔。至於所知障形成的天子魔是什麼，我並不清楚。

二、「眾怙主」。如宗喀巴大師在《緣起讚》說「希有大師希有教」，佛能自在宣說甚深緣起見，「希有大師希有教」就是怙主。為什麼？眾生的一切痛苦

來自於煩惱，煩惱的根本是實執，實執是因未看清楚深緣起理。今天有人能自在宣說甚深緣起理，豈不等於拔除眾生的一切痛苦，他就是眾生的怙主了。所以「眾怙主」是從智慧的角度而說的。

三、「慈悲勤護生」。聲聞、獨覺阿羅漢雖然有足夠的智慧斷盡煩惱，卻讓自己住於解脫的三摩地中，不想救護眾生，這是缺乏悲心的緣故。在此稱頌不沉溺於寂靜之享受，以慈悲心想救護一切眾生，具悲功德者。前一點是智功德，現在是悲功德。

四、「具力」。不僅能斷除眾生的煩惱，連煩惱所留下來的習氣，都能隨眾生的根器令其斷除，具有自在宣說之大力。

五、「除眾懼」。畏懼有二，對輪

迴的畏懼，及對解脫後寂靜的畏懼。能遠離這二者，說「除眾懼」。

「如是亦歸依」，在此歸依具此五者的歸依境；如果這句話只是針對生死輪迴而說，就沒有大乘不共內涵，小乘也能做到不墮輪迴。

一般經典並沒有依大小乘而區分輪迴，然而依蘊魔形成的原因—由無明習氣及有漏業所引生，在所知障未斷盡前，必然反覆取受異生身，說不定可以從這個角度說輪迴。以這個角度解釋輪迴，「我佛所悟法，及諸菩薩眾」就有大乘不共內涵。

49. 因怖驚顫慄，將身奉普賢；
亦復以此身，敬獻文殊尊。

50. 哀號力呼求，不昧大悲行，

慈尊觀世音：救贖罪人我！

51. 復於虛空藏，以及地藏王，
一切大悲尊，由衷祈救護。
52. 歸依金剛持；懷嗔闇魔使，
見彼心畏懼，四方速逃逸。
53. 昔違尊聖教，今生大憂懼；
願以歸命尊，求速除怖畏！
54. 若懼尋常疾，尚須遵醫囑；
何況貪等惑，宿疾恆纏身。

如果我們有很難治癒的疾病，必須依靠專業且經驗豐富的醫生才能醫好，連病苦都必須依賴專業的醫生才能治療，更何況無始以來跟隨我們內心的煩惱呢？這個專業、有經驗的醫生就是諸佛菩薩所說的這些經論，依止它，好好學習才有辦法去除煩惱等種種妄念。

一般供養三寶有三種方式，一、供養物質，二、侍奉自己的上師或三寶等，三、依教奉行。比起前二者，第三種供養最重要。佛自己也說過：「對我最好的供養，莫過觀察後付諸實踐，好好修行。」所以佛陀對我們說了離苦得樂的方法，我們要如何報恩呢？並不是供養很多錢給佛陀，也不是一直侍奉三寶而已，最主要是依教奉行，好好實踐教理，這才是對三寶最好的供養，也是最好的歸依。有一位大師曾說：透過聽聞教法的因緣，反覆思惟，唯有反覆思惟才能從煩惱的村落中解脫。可見依教奉行非常重要。

55. 一嗔若能毀，贍部一切人，

療惑諸藥方，遍尋若不得；

56. 醫王一切智，拔苦諸聖教，

知己若不行，癡極應呵責！

57. 若遇尋常險，猶須慎防護；

況墮千由旬，長劫險難處。

58. 或思今不死，安逸此非理；

吾生終歸盡，死期必降臨。

59. 誰賜我無懼？云何定脫苦？

倘若必死亡，為何今安逸？

60. 除憶昔經歷，今我復何餘？

然因執著彼，屢違師教誡。

第55句「一嗔若能毀，贍部一切人」

。煩惱有多種分法，《俱舍論》說根本煩惱有六種—貪、瞋、癡、慢、疑、惡見，另一種分法是見煩惱及非見煩惱，見煩惱，如邪見、邊見、身見、戒禁取見，見禁取見。見煩惱雖多，可是仔細想想，這世界的種種紛擾主要來自哪裡？我想應該是人的瞋心吧！因為人沒辦法控制自己的

瞋心，暴發出來，互相傷害。瞋心又來自哪裡？對自方的貪著。貪著自方，所以劃出界線—這是自方、那是他方，隨之產生瞋心。可見世上大大小小的問題都是貪、瞋所生。光有身體是無法產生這世界的種種紛擾，是因為身體被貪、瞋控制了。貪、瞋這個病有藥可醫嗎？成千上萬的藥局，可以買到各式各樣的藥，可是我們能買到沒有貪、沒有瞋的藥嗎？沒辦法。

在此，我沒有輕蔑其他宗教的意思，我非常尊敬其他宗教，因為在過去、現在、或未來，他們利益許多人。然而眾多宗教中，真正把煩惱視為問題的不多，印度婆羅門教有說煩惱才是真正痛苦的根本，可是去看內容，他們所說的煩惱只是緣色聲香味觸的煩惱而已，他們也不把上界細微的煩惱視為煩惱而加以破除。他們主張修粗靜相，粗靜相是緣自地的一種貪

著，可見他們仍存在貪；他們主張有常一自在的我，可見他們堅定我執的存在。在眾多宗教中，把我執視為一切煩惱根本唯有佛教而已。真正能斷除煩惱的唯一藥方是什麼？是斷除我執。唯一的醫生又是誰？佛所說的緣起見。也就是說，一切痛苦來自於煩惱，煩惱來自於真實執著。真實執著與實際是不吻合的，它是種顛倒執著，只要看清如所有性，我們就能得到解脫。經典分了義經和不了義經。在中觀宗來說，了義經的定義是詮釋勝義諦的經典。雖然菩提心等法門非常殊勝，可是它無法直接對治我執，唯有透過了義經才有辦法生起無我見，然後直接對治我執。這是唯一能斷除貪、瞋的方法。

61. 此生若須捨，親友亦如是，
獨行無定所，何苦結親仇？

62. 不善生諸苦，云何得脫除？

故我當一心，日夜思除苦。

63. 吾因無明癡，犯諸自性罪，

或佛所制戒，及餘眾過罪。

第55句講到厭息對治力，61句起講到返回對治力，63句說到性罪、遮罪的差別。

性罪就是，無論你有沒有得戒、有沒有承認要守護什麼，只要是誰犯這個行為，都算造惡業，連動物犯了，也算造惡業。遮罪是，你沒有受戒，你犯了，不會是犯罪，一旦你承諾了、受戒了，你犯了，就造惡業。

64. 合掌怙主前，以畏罪苦心，

再三禮諸佛，懺除一切罪。

65. 諸佛祈寬恕，往昔所造罪！

126 達賴喇嘛講授入菩薩行論（上）

此既非善行，爾後誓不為！

說到返回對治力—從此以後也不會再犯同樣的錯誤。

第五部分 入菩薩行論第三品

1. 欣樂而隨喜：一切眾有情，
息苦諸善行、得樂諸福報。

說隨喜。這句話最主要是隨喜增上生的因及增上生本身一果。隨喜一切有情遠離三惡道的痛苦。如何遠離呢？透過十善業而遠離。這裡諸行就是增上生的因緣。

2. 隨喜三學行—二乘菩提因。
隨喜眾有情，實脫輪迴苦。

隨喜決定勝的因及決定勝本身。「隨喜三學行」，隨喜聲聞和獨覺的戒定慧

三學。也隨喜由三學獲得的涅槃—「二乘菩提因，隨喜眾有情，實脫輪迴苦。」

3. 隨喜佛菩提、佛子諸果地。

亦復樂隨喜：能與有情樂。

發心福善海，及諸饒益行。

隨喜決定勝中的大菩提—「隨喜佛菩提」。「佛子諸果地」就是初地至十地，這些成就是大菩提的因緣。

「亦復樂隨喜，能與有情樂，發心福善海，及諸饒益行」，十地的因緣是來自於六度的修行，甚至菩提心及菩提心所緣一眾生，也一併隨喜。

4. 我於十方佛，合掌誠祈請：

為苦癡迷眾，燃亮正法燈！

請轉法輪。不分界限地祈求一切諸佛，無論是現在正在轉法輪，還是未來轉

法輪之一切諸佛，虔誠合掌，祈請以教證法，令有情眾生得聞離苦得樂之法，生起聞思所生慧，再透過教證法，讓他們獲得證正法，由證正法淨除無明及其留下來的習氣。

5. 知佛欲涅槃，合掌速祈請：
住世無量劫，莫遺世間迷！

請佛住世。佛來到這個世界後，先示現成道相，進而示現轉法輪，當度盡有業緣的眾生後，示現涅槃。在此祈求佛陀能長久住世，救度我們這些沒有智慧正眼，正陷入迷惘中的有情。

6. 如是諸觀行，所積一切善，
以彼願消除，有情一切苦！

接下來是迴向。先是總迴向。迴向時，若只迴向增上生，就不對了。如同前

說，如果你迴向增上生，那麼獲得增上生後，這個功德力就消失了。若是爲了獲得一切遍智，能無間斷地走上成佛之道，把功德迴向給增上生，而目的是將來能成佛，那就沒有關係。所以迴向要懂得善巧。

7. 乃至眾生疾，尚未療癒前，
願為醫與藥，並作看護士！

8. 盼天降食雨，解除飢渴難！
於諸災荒劫，願成充飢食！

第7頌開始是個別迴向。

「於諸災荒劫」，荒劫有二種說法，一是人壽三十歲時會產生荒劫；另一是，塔北的某論典曾說，人壽十歲時會產生荒劫。

總之，我們把功德迴向給正遭遇困

難者。就像有很多病人的加爾各答，德雷莎修女在那裡救護病人，我覺得這種行為非常值得我們隨喜。同樣，非洲有非常貧窮的地區，有很多人因為沒有飯吃而餓死，我們無論直接幫忙也好，或間接幫忙也好，應該盡量幫忙他們。

9. 為濟貧困者，願成無盡藏！

願諸資生物 悉現彼等前！

10. 為利有情故，不吝盡施捨，

身財諸受用、三世一切善。

布施的方法有三：布施身、布施財、布施善。《學集論》談到布施的四種原則：施、護、淨、增。以布施身為例，行施當下時機正確，對他人有利而無害，無任何違緣，自己也有能力、心力行施，此時就要施一布施。如果布施自己的身體不會帶來利益，反而會帶來傷害，就不應

該布施，此時要護一防護。平常盡量讓自己的身體成爲修法的工具，而不是成爲煩惱的工具，是淨一淨煩惱。爲了使這個身體—成佛的工具—能順利地修法，所以要提供增上緣，就是要給予醫療或注重健康等，這是增的部份。同樣的，財施也是如此，在無違緣的情況下，給予這筆財物會給他利益，不會造成任何負作用，就應該施。會帶來負作用就要護。讓自己不要有自利的貪著是淨。增是使自己的財物作爲善法用，而不是做爲煩惱用。以善業來講，觀想自己的善業迴向給他人是施。好好保護善業，不隨瞋、貪而走，是護。不自利作意是淨。隨喜自己的善業是增。所以，布施時，有許多內容值得學習。什麼東西可以布施，在什麼時間、什麼情況下要布施，《廣論》有清楚的說明。

11. 捨盡則脫苦，吾心成涅槃。

與其死方捨，何若生盡施？

布施一定要看當下的狀況，如果覺得布施會有利益，就應該布施。如此串習，我們的心力就能慢慢增長，最後就能圓滿布施度。

12. 吾既將此身，隨順施有情，
一任彼歡喜，恆常打罵殺！

13. 縱人戲我身，侵侮並譏諷，
吾身既已施，云何復珍惜？

14. 一切無害業，令身力行之。
願彼見我者，悉獲眾利益！

15. 若人因見我，生起信憎心；
願彼恆成為，成辦眾利因！

16. 惟願毀我者、及餘害我者、
乃至辱我者，皆長菩提緣！

17. 路人無怙依，願為彼引導，
並作渡者舟、船筏與橋樑！

願我成為無怙者的怙主，引導他們。願我成為舟船或橋樑等，令沉溺於痛苦的眾生得度。

18. 求島即成島，欲燈化為燈，
覓床變作床，需僕成彼僕！

19. 願成如意牛、妙瓶如意寶、
明咒及靈藥、如意諸寶樹！

20. 如空及四大，願我恆成為，
無量眾有情，資生大根本！

這句話與龍樹菩薩所說「願我成為四大讓一切眾生受用」一樣。有情都是依四大而持續他的壽命，願我成為眾生所享用的四大，利益一切眾生。

21. 迨至盡空際，有情種種界，
殊途悉涅槃，願成資生因！

以上是迴向的部份。

22. 如昔諸善逝，先發菩提心，
復次循序住，菩薩諸學處。

23. 如是為利生，我發菩提心；
復於諸學處，次第勤修學。

願心儀軌、行心菩薩戒儀軌是由第
22、23句一併傳授。

24. 智者如是持，清淨覺心已，
復為增長故，如是讚發心：

25. 今生吾獲福，幸得此人身。
復生佛家族，喜成如來子。

26. 爾後我當為，宜乎佛族業；
慎莫染污此，無垢尊貴種。

「宜乎佛族業」，什麼是佛的種族？身語意三門，一切都是爲了他人的利益而做，這就是具有佛的種族。

「慎莫染污此」，菩提心本身是清淨無染的，只在於自己有沒有修習。世界上沒有任何人會排斥菩提心，動物也一樣。一位愛護動物的人，連動物都會對他撒嬌，不是嗎？同理，每個人都需要被關懷、被愛護。如果有個人，愛他人甚於愛自己，此人必定會受到歡迎。有了菩提心，連非人也無法傷害。過去有位噶當派的格西，平常就是觀修菩提心。有一次，有個大力鬼想找他麻煩，其他的鬼就對那個大力鬼說：「他愛我們勝過愛自己，請不要傷害他。」由此可見，菩提心的力量非常大。一個真正修學菩提心的人，達到愛他人勝過愛自己，那不是很奇妙嗎？我覺得這才是真正的守護輪。很多人會拿金

剛杵、或其他法器守護非人的侵擾，但真正守護自己不受一切非人損害者，就是愛他勝於愛己的菩提心。菩提心才是守護自己，沒有任何污染的最佳法門。

27. 猶如目盲人，垃圾獲至寶；
生此菩提心，如是我何幸！

今天，我們仍隨著煩惱流轉於生死中，慶幸的是，能值遇大乘教法且聽聞菩提心教授，所以應該隨喜自己。了解菩提心的功德，我們應該如理實踐菩提心教授，督促自己串習菩提心。

28. 滅死勝甘露，即此菩提心；
除貧無盡藏，是此菩提心；
療疾最勝藥，亦此菩提心。

「滅死勝甘露，即此菩提心」，死亡時的最好法門也是菩提心，為什麼？如

果有菩提心，就不用擔心死後會墮入三惡道。因為有菩提心，所以一定會避免一切損惱他人的惡業，去惡行善，後世就不墮三惡趣，如此又何需畏懼死神呢？就等於消滅死神一樣。另一種解釋：因為有菩提心，所以能馬上淨除一切罪障，累積無比資糧，透過集資淨障能讓我們有足夠的智慧看清楚真實狀況。因為洞見真實義，所以能斷除煩惱，滅除死魔。第三種解釋：有菩提心，平常都想利益他人，內心保持平靜、安樂、溫暖，此能令身體健康，就不會早死。

「除貧無盡藏，是此菩提心」，菩提心能快速累積無比資糧，故是最殊勝累積資糧的法門。什麼人能招引真心待他的人？具有善心的人。自私自利的人，是找不到朋友的；真心誠意、一心利他的人，遇難時會有很多朋友想幫他。

「療疾最勝藥，亦此菩提心」，有了菩提心，不但可以消除煩惱障，還能斷除所知障，哪有比這更好的藥呢？

29. 彼為泊世途，眾生休憩樹；
復是出苦橋，迎眾離惡趣。

現在我們仍處於輪迴中，擁有業和煩惱所帶來的五蘊身，然而若能修學菩提心，即使身受痛苦，內心仍以利他為重，無視自身的苦痛，反而想承擔一切眾生苦。這種無比心力給內心帶來什麼感覺呢？不枉此生之感，獲得人身的意義了。當內心有這種不枉此生的滿足感時，身體的痛苦又算什麼！「彼為泊世途，眾生休憩樹」，雖然身體有種種痛苦，因為菩提心，猶如可以獲得休息一樣。「復是出苦橋，迎眾離惡趣」，有菩提心可以避免造作惡業，令自他遠離三惡道及輪迴。

30. 彼是除惱熱，清涼心明月；
復是璀璨日，能驅無知霾。

31. 是拌正法乳，所出妙醍醐。

生起菩提心時，唯一所想的是利益他人，幫他人解決煩惱。可是自己的煩惱沒有解決，怎麼解決別人的煩惱？這是不可能的。為了利益他人，所以會策勵自己，先解決自己的煩惱，所以說「**彼是除熱惱，清涼心明月**」，因為有菩提心，會策勵自己快速消滅自己的煩惱，所以菩提心如同清涼的明月。這是一種解釋。另一種解釋：沒有智慧的人認為貪心可以匯集需要的順緣，瞋心可以排除逆緣，一切取捨只憑直覺。乍看之下，貪心好像真的可以匯集順緣，瞋心可以消滅敵人。可是問題在哪裡？貪、瞋的根本來自無明一看不清楚狀況，於是產生了許多副作用。與其

用貪、瞋匯聚順緣、排除逆緣，還不如用菩提心匯聚順緣、排除逆緣，而且這種好是成千上萬倍的好。菩提心的功德如前所說，不僅能消滅煩惱，還能累積眾多福德，最好的取捨法門就是菩提心了，所以說「彼是除熱惱，清涼心明月」。

「復是璀璨日，能驅無知霾」，第一種解釋：生起煩惱時，內心會沮喪、想不開，有了菩提心，因為不會把自己的痛苦看得很重，也就不至於如此，反而會有無比的自信，想承擔別人痛苦。為了眾生，無論什麼事都能勇於承擔，又怎麼會有沮喪感呢？不可能的。所以能離開這種無知的陰霾。第二種解釋：只有空正見無法遠離所知障的陰霾，有菩提心攝持的空正見才能遠離所知障的陰霾，所以菩提心這種璀璨的陽光，能使空正見消除所知障的陰霾。也可以這樣解釋：一個人情緒不

穩定，他是看不清楚什麼是正確的、什麼是錯誤的。有強烈貪瞋的人，貪的時候，他就看到好的一面，瞋的時候，他就看到壞的那一面，他無法了解真實才做取捨。有了菩提心就不一樣，在內心平靜的情況下，了解什麼是好、什麼是壞，把好的視為好而擁有，把壞的視為壞而捨棄，能遠離不明所導致的誤會，無知的陰霾也就因菩提心這種理智而消除；不然，只憑自己的情緒而做取捨，最後往往不是自己想要的。也因此「是拌正法乳，所出妙醍醐」，佛所說的一切法，精髓就是菩提心。

32. 於諸漂泊客、欲享福樂者，
此心能足彼，令往最勝樂。

33. 今於怙主前，筵眾為上賓，
宴饗成佛樂；普願皆歡喜。

第六部分 佛法介紹(三)

一、內外道差異

佛陀是隨著眾生根器而說不同的教法，因而有聲聞乘、獨覺乘及大乘。以大乘來說，又可以分顯教的般若密多乘、密教的金剛乘；金剛乘又分事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部。同樣，在這世界上，隨地方環境或文化差異形成了不同宗教。眾多宗教信仰都強調慈悲心，教導共同價值觀，如慈心、悲心、忍辱……等。這些宗教在見解上有很大的差異，而且問題不只存在於宗教間，各宗派思想家，見解也不盡相同，佛教徒也一樣。即使如此，這

些宗教都教化世人，重視悲心、慈心，對社會帶來許多利益，因此我們必須尊敬其他宗教，這點很重要。

究竟內外道差異何在？何謂佛教徒？何謂佛教宗義？如同文殊笑喜金剛在《宗義寶鬘》所說：由對「我」的主張辨別何為內道、何為外道。所執取的我是否是真實有？是否是獨立而有？如果認為是獨立而有，是屬於外道；反之，否定我是獨立而有，是內道者。僅僅以有沒有具歸依而分是不夠的。有很多人可能聽聞佛陀的事蹟，對佛產生信心而生起歸依，可是見解上依舊未改。像基督教徒信仰的導師是上帝，如果只從信仰導師這點去看，就很難判別內外道。內外道主要的差別點是佛陀所說的四法印—諸行無常、諸漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜。見解上持此四法印，就是佛教內道的見解；見解上並無

四法印的內容，或與之相違，便是外道見解。

二、外道主張獨立實質的離蘊我

外道會認為，有年輕的我或年老的我，年輕或老取決於身體，雖然身體有年輕或老，可是那個我一樣存在。因此他們認為，雖然我的身體一直在變，但我的本性不變，我是獨立的。所謂的獨立的意思是說，心與身是分開的，它是個別獨立的體性。此外，他們也認為有一個我，身心被我控制，即認為有一個與身心分開的我控制著身心，這種執著稱為補特伽羅獨立實體有的執著。佛陀為救度這些外道，曾善巧開示「有我」，佛是如何譬喻的呢？祂說：五蘊好比是包袱，而補特伽羅猶如背包袱者。外道如婆羅門，認為煩惱是一切痛苦的根本，為了斷除這些緣五妙欲一

色聲香味觸一而起的痛苦，他們以修禪的方式對治煩惱。可惜的是，他們又主張有一個獨立實質的離蘊我。

三、我執是痛苦的來源

佛教則認為煩惱會產生種種痛苦，而煩惱的根本來自於我執。為什麼呢？一旦生起貪心或瞋心，必帶來悅不悅意的覺受，繼而產生喜歡或排斥。種種覺受的基本點都是以我為基礎，因此對我的執著越強烈，感受就會越強烈。若認為我是存在的、是堅固的，它是獨立於身心以外的話，因之而起的貪瞋會更加堅定。就像購物，尚未得到前可能會覺得東西很好看、很想買，隨之產生貪，買了之後，對那個東西的貪著又不一樣了。同樣的東西，樣式、形色不變，為什麼購買前後的貪著有這麼大的差別？是我執作祟。所以佛教認

爲，貪瞋等煩惱必然會造成痛苦，而貪瞋等煩惱的來源是我執。

四、我是唯名安立而有

既是如此，勢必要去除我執。如何去除？需觀察我執是如何執取「我」，觀察所執取的我與實際狀況是否吻合。外道並不是沒有觀察，只可惜他們的結論是我是身心以外的、獨立的實質體。內道不這麼認爲。可以說有年老的我、年輕的我，老和年輕是以身體做區分。如果我和我的身體是別別無關，身體有老、有年輕的時候，我則沒有。再者，男女性別也是以身體做區分，如果我和我的身體別別無關，那麼我是男，還是女呢？顯而易見，我是依賴身體而有，非獨立於身體。內道認爲我是依身心安立爲有，所以身體變化時，可以說我變化。身體衰老時，可以說我老

了。我可以有很多角度來觀待，以時間的角度觀待，如昨天的我、今天的我、老的我、年輕的我；胖的我、瘦的我是由身形去安立的我；由信仰的不同，說我是佛教徒。以我個人來講，因為我具有人的定義，我能講話，聽得懂你們說的話，因此我是人；我的這個身體是西藏人的血脈，因此我是西藏人；基於我出家的緣故，可說我是出家人；我不只出家，且得到比丘戒體，所以說我是比丘。怎麼安立我呢？因為我們有意識續流存在，年輕時的意識續流，一直到老年時的意識續流，所以這個我一直都存在。先前我說過，意識續流是從前世到今生，所以我也可以這麼說：是由意識續流安立而有的假相。因為意識續流是無始，因此由意識續流安立的這個我也是無始。

五、依賴而有的緣起

依賴而有就是所謂的緣起。前面說緣起可分爲因果緣起、觀待或依賴而有的緣起。何謂觀待或依賴緣起？依賴某種因素而安立某一法，就是依賴而有的緣起。透過不同的角度有不同的名言，若以我是比丘的這個內容來講，如果它是真實有，亦即從它本身而有，也就是一開始形成時它就在那裡，既然它的性質從它的境上就已經固定，真實地存在，那又何需依賴、何需觀待呢？不需要了，因爲它本來就是如此。就因果而言，我們知道果由因生，若從另一角度思考，雖然因不從果生，因卻依賴著果而有。一法之所以取名爲因，是基於它具有生果能力，將來會生果，因此，之所以稱爲因是依賴所生的果而安立的。雖然因不是從果而生，可是因的形成依賴著果而成立的，這種是依賴緣起，是較因果緣起更爲深細的緣起。

為什麼諸法是依賴而有？因為諸法本身沒有一個獨立、真實的性質，它才必須透過他力而形成。如果諸法有自己的力量讓自己形成，它本身具真實性的話，那麼，尋找之後，應該找到才對，卻遍尋不著。因此，一法的性質是從自己方面而有的嗎？仔細觀察會發現，境上沒有自性、沒有自相，不是從自方而有的；這一切都是依靠他力，唯意識安立而有。因此，一切法都是唯名安立而有的，這也就是《般若經》所講的內涵：不只我無真實性、獨立性，即使名言安立而有的我，它所依的五蘊，若仔細尋求，也是完全依賴而有，非真實有、自性有。

六、空正見才能斷除一切煩惱

從色法乃至一切遍智，諸法都無自性，是《般若經》的所詮，也是《心經》

的主要內容。因此，唸頌《心經》時，應該如是思維：這一切都是唯名安立而有、或意識安立而有，並不是自相有。這樣觀有什麼好處？一切煩惱的產生跟真實執著有關。因為煩惱在執取一法時，會先執取其自性有，繼而生起貪瞋，似乎好壞早就定在彼境上，牢不可破。所以貪瞋等粗分煩惱都是由自性執著所引起，微細煩惱則是隨自性執著相應而產生。唯有看清實相的空正見才能斷除一切煩惱，這也是為什麼空性非常重要的原因。

佛陀所開示的諸多見解中，最究竟的內容是無自性的內涵，這是佛陀對空性方面的究竟義趣。透過無我慧對治煩惱障，然而只憑無我慧想對治所知障是不夠的，必須有菩提心攝持才有辦法對治所知障。因此，菩提心與空正見是佛教徒主要的修學內容。

152 達賴喇嘛講授入菩薩行論 (上)

第七部分 入菩薩行論第四品

發起殊勝菩提心後，所要修學的學處即是六度。《廣論》說爲自利而行六度，爲他利而行四攝。然而四攝的內涵爲般若波羅密多所攝，所以還是以六度爲主。六度中最初是布施，在第一品及第十品中都有討論，所以寂天菩薩並未另立章節說明。其次是持戒，在不放逸品中有討論如何持守自己的起心動念，令戒體清淨，因此也未多加說明。精進度，有爲令有情生起精進、修學精進度而撰；爲了能修學忍辱度，也寫了忍辱品。靜慮部分，寂天菩薩並未直接說明如何修學禪定，或

修學環境應如何及何時應以何心而住等，但是就如何以禪定觀修菩提心及自他相換有詳盡說明。最後論及智慧品，剖析細微空性的內涵。與此同時，也論及果位殊勝功德等。最後就是第十品—迴向品。

1. 佛子既如是，堅持菩提心，
恆勤勿懈怠，莫違諸學處。

2. 遇事不慎思、率爾未經意，
雖已誓成辦，後宜思捨否。

既然已經生起了菩提心，承諾要利益一切有情，就不應該輕率放棄菩提心的修持，因為如果放棄之前的承諾，將會有極大罪行的。

3. 諸佛及佛子，大慧所觀察，
吾亦屢思擇，云何捨誓戒？

4. 若誓利眾生，而不勤踐履，

則為欺有情；來生何所似！

5. 意若思布施，微少凡常物，
因慳未施與，經說墮餓鬼。

6. 況請眾生赴，無上安樂宴，
後反欺眾生，云何生善趣？

先前，已經發心要利益眾生，未付諸實踐就等於欺騙有情，後世必墮落惡趣。為什麼？佛曾開示，行布施時，於自己沒有任何損害，只是布施少許物品而已，卻因慳貪而未行布施，這種人會墮於餓鬼道。何況我們刻意迎請一些眾生，於三世諸佛前立下誓願，所以更應利益一切有情，不應違背承諾。

7. 有人捨覺心，卻辦解脫果？
彼業不可思，知唯一切智。

有人有疑：舍利佛先前也曾發過菩

提心而且供養佛，後來由於某種因緣捨棄菩提心，然而他又是釋迦牟尼佛十大弟子中智慧第一者，最後也成就果位，這不是跟你說的有所違背嗎？寂天菩薩回答：「**彼業不可思，知唯一切智。**」也就是舍利佛在過程中，造了許多可以讓他解脫的因緣。這種極細微的因緣，只有具一切遍智的佛陀才會知道。對此我們不可毀謗。

8. 菩薩戒墮中，此罪最嚴重；

因彼心若生，眾生利將損。

9. 雖僅一剎那，障礙他人德，

因損有情利，惡趣報無邊。

10. 毀一有情樂，自身且遭損，

況毀盡空際，有情眾安樂。

「菩薩戒墮中，此罪最嚴重」，在菩薩戒的十八條根本罪中，唯有邪見及捨

願心不需要四纏，只要一生起，馬上就破了菩薩戒的根本罪。「此罪」就是捨願心。「因彼心若生，眾生利將損」，一旦放棄利益一切眾生的心，這個罪是最嚴重的，因為我們捨掉願心，與我們有業緣的眾生將無法快速獲得利益。

「雖僅一剎那，障礙他人德」，也因此，菩薩行利他時不可加以障礙，若障彼令失願心，則無邊眾生的利益亦將受損。我們也會獲得無邊的惡趣果報(「因損有情利，惡趣報無邊」)。

「毀一有情樂，自身且遭損，況毀盡空際，有情眾安樂」，只是傷害一個人的利益，我們都會墮入三惡道，更何況菩薩行救度無邊有情之事業時，若加以傷害，豈能不帶來更多的苦痛？

11. 故雜罪墮力、菩提心力者，

昇沉輪迴故，登地久蹉跎。

若先前已承諾並接受菩薩戒，之後捨棄願心，將會犯根本罪。雖然菩薩戒可以重受而再得，但如此一來，因犯戒之故，登地的時間會再拉得更長。對此，宗喀巴大師曾經做這樣的譬喻：一個人如果不小心發生意外傷了腿，受傷的部份雖然可以治療，可是比起未受傷的腿，還不如一開始就不要受傷為好。

12. 故如所立誓，我當恭敬行；
今後若不勉，定當趨下流。

為什麼要恭敬菩薩行，並善加遵守學處？若不精進修行，勉勵向上，定當每況愈下。今暇滿人身已得，且能值遇大小乘圓滿教法，聽聞總略菩提心教授，應該好好把握此機緣，精勤修行。無始以來，我們隨著愛我執及真實執著而轉，所以今

天依然是凡夫，如果不把握這個機會，繼續跟隨愛我執和真實執著，將來也必定是凡夫，甚至有可能會越來越差。

13. 饒益眾有情，無量佛已逝；
然我因昔過，未得佛化育。

14. 若今依舊犯，如是將反覆，
惡趣中領受，病縛剖割苦。

佛陀在世時，我們無緣親見；佛涅槃至今已二千五百多年，期間有很多大成就者來到這娑婆世界救度眾生，也有很多眾生因此獲得了道地果位，可是我們仍然無緣值遇這些尊者。如果現在依然犯下這些錯誤，不勤加修行，除了會隨煩惱墮入惡趣外，即使在惡趣已受盡了一切惡果，來世幸獲人天之道，可能又有短壽等的危險。

15. 若值佛出世、為人信佛法、
宜修善稀有，何日復得此？

如果佛法永遠存在，善知識永遠存在，說不定還有機會，藉口說暫時不要修行。但並非如此，佛法並不是永遠存在，是非常難得的。

16. 縱似今無病，足食無損傷，
然壽剎那逝，身猶須臾質。

雖然現在我們沒有死亡的可能性，乍看之下沒有，因此會以為還有機會，還有明天，現在不修應該沒什麼關係。我們必須知道時間剎那消失，我們一直往死亡的方向前進。生存的時間一直在縮短，可是我們總覺得還有很長的時間可活，我們被自己的常執欺騙了。所以不要被自己的常執欺騙，耽誤了自己的修行。

17. 憑吾此行素，人身難復得；
若不得人身，徒惡乏善行。

畜生道要行善，機率是少之又少，因為他們不懂得思惟，而善法都是要刻意成辦的，不是自然而生。反之，貪、瞋等煩惱卻自然而然，這點我們可以親眼看到。

18. 若具行善緣，而我未為善，
惡趣眾苦逼，屆時復何為？

19. 既未行諸善，復集眾惡業，
縱歷一億劫，不聞善趣名。

有這麼好的善緣卻不好好修行，若投生惡趣，便自然造作惡業，又難累積善業，這樣不是很難往生善趣嗎？一旦投生惡趣，就失去滋潤之前累積善業的因緣，幾乎只能在惡趣裡打轉了。

20. 是故世尊說：人身極難得；
如海目盲龜，頸入軛木孔。

21. 刹那造重罪，歷劫住無間，
何況無始罪，積重失善趣。

22. 然僅受彼報，苦猶不得脫；
因受惡報時，復生餘多罪。

23. 既得此閒暇，若我不修善，
自欺莫勝此，亦無過此愚。

尤其造了重罪，墮於無間地獄等，受種種痛苦，更有可能一直在地獄輪轉，很難到善趣去。有這樣的機會，我卻不好好修行，等於自欺欺人，沒有比這個更愚蠢的。

24. 若我已解此，因癡復怠惰，
則於臨終時，定生大憂苦。

我們隨著常執，錯認為還有時間，不需要馬上精進修行。如果不相信有前生後世，說不定死時心裡不會那麼痛苦；相信有前後世，又信仰佛法，卻因散亂空度一生，死時可能會比沒有宗教信仰的人還痛苦。因為相信有後世，會覺得自己怎麼過得那麼沒有意義，有這種危險，所以說「定生大憂苦」。

25. 難忍地獄火，長久燒身時，
悔火亦炙燃；吾心必痛苦。

26. 難得有益身，今既僥倖得，
亦復具智慧，若仍墮地獄，

27. 則如咒所惑，令我心失迷；
惑患無所知，何蠱藏心耶？

28. 貪瞋等諸敵，無手亦無足，
非勇非精明，役我怎如奴？

其實貪、瞋等煩惱並沒有手逼迫我們當它的奴隸，也沒有腳會踢我們，也不聰明，我們卻死心塌地地成為它的奴隸，為什麼呢？我們沒有仔細思考，其實貪、瞋、我慢、忌妒等是造成痛苦的主要來源。我們認為煩惱好像是自然現象，是我們必要的。其實真正的仇敵是煩惱，帶來痛苦的是煩惱，它不是自然現象。不要說人類世界，連動物世界也有爭鬥的情形，這些都是由瞋心而引起。瞋心又是從哪裡來的？是因強烈的貪心而有的。強烈的貪心就自他劃出一道界限，對自方的強烈貪著而產生種種傷害。一般人會覺得瞋心好像在保護自己，帶給自己勇氣去面對問題，又覺得貪心會幫自己得到想要的物品。實際上，都是因為我們沒有看清楚，被顛倒執騙了。瞋心乍看之下好像在保護你，所以會讓你成為它的奴隸。

29. 惑住我心中，任意傷害我，

猶忍不瞋彼，非當應呵責。

30. 縱使天非天，齊來敵對我，

然彼猶不能，擲我入無間。

講到仇敵，外在的仇敵是暫時的，並非永恆存在，而煩惱敵是從無始以來到現在都陪伴著我們。或許小時候我們與某人是親密玩伴，長大後，雙方可能因為見解上的不同而發生口角，最後甚至互相憎恨。所以一個仇敵的演變，是暫時的，不是永久的。煩惱敵不是這樣，它無始以來一直想盡辦法要傷害我們。有此一說：縱使全世界的人都是傷害你的敵人，也沒有辦法把你投入無間地獄；但是你今天隨著煩惱這個主人，死心塌地地成為它的奴隸，這個主人會很殘忍地把你扔進無間地獄中。

31. 強力煩惱敵，擲我入獄火，
須彌若遇之，灰燼亦無餘。

如果我們內心一直安住煩惱，它會把我們拖入地獄猛火中，承受種種地獄之苦。

32. 吾心煩惱敵，長住無盡期；
其餘世間敵，命不如是久。

33. 若我順侍敵，敵或利樂我；
若隨諸煩惱，徒遭傷害苦。

只要內心存在，煩惱敵就存在，世間的敵人不是如此，世間的敵人有死亡的一天。另外，世間敵人，如果你對他好，尊敬他、愛戴他，說不一定有一天他會回心轉意成為朋友；煩惱敵人不是，你對它越好，它更加傷害你。

34. 無始相續敵，孽禍唯一因；
若久住我心，生死怎無懼？

煩惱敵是恆長的，所謂恆長就是無始以來到現在。只要我們有心，這個煩惱敵就隨著我們的心，想盡辦法傷害我們，因此我們也就禍害不斷。它就像內心中的不定時炸彈，我們怎麼能不因此感到恐懼？

35. 生死牢獄卒，地獄劊子手，
若皆住我心，安樂何能有？

36. 乃至吾未能，親滅此惑敵，
盡吾此一生，不應捨精進。
於他微小害，尚起瞋惱心，
是故未滅彼，壯士不成眠。

煩惱猶如地獄的劊子手，就在我們的內心，我們怎麼可能會有真正的安樂呢？因為有愛我執及真實執著二大劊子手常駐內心，想盡辦法傷害我們，因此我們必須精進，乃至現證空正見對治煩惱前，都不能懈怠。

37. 列陣激戰場，奮力欲滅除，
終必自老死，生諸苦惱敵。
僅此尚不顧，箭矛著身苦，
未達目的已，不向後逃逸。

我們爲了要消滅仇敵而奮戰，無法入眠。面對世間仇敵尙且戰戰兢兢，更何況是無始以來一直想要傷害我們的煩惱敵，怎能不戒慎恐懼呢？。猶如一個人罹患難治之症，當下他的身體雖然沒有極大的苦受，可是他會小心翼翼觀察病症是否再次發作，注意飲食等。同理，想盡辦法欲令我們墮於地獄的愛我執和真實執著一直常住我們內心中，我們更應小心謹慎並設法去除他們。

38. 況吾正精進，決志欲滅盡，
恆為痛苦因，自然煩惱敵。
故今雖遭致，百般諸痛苦，

然終不應當，喪志生懈怠。

世人的仇敵也有生老病死，他自然會死亡；可是煩惱敵不會自然消失，你必須精進生起對治力去消滅它，它才會消失。

39. 將士為微利，赴戰遭敵傷；

戰歸炫身傷，猶如配勳章。

吾今為大利，修行勤精進，

所生暫時苦，云何能困我？

世人會為了獲得勳章之類的榮譽去打仗；智者能真正消滅無始以來的仇敵，更值得敬禮。

40. 漁夫與屠戶、農牧等凡俗，

唯念己自身，求活維生計，

猶忍寒與熱、疲困諸艱辛；

我今為眾樂，云何不稍忍？

世人為了沒有意義的事虛度一生，

或爲了賺錢什麼事都做，可是所獲得的利益微乎極微，像漁夫、屠夫、農牧等凡夫，只爲了維持生計，甘願忍受天寒地凍，辛勤工作著。今天我們爲了究竟的安樂，爲什麼不能忍受斷除煩惱這種痛苦？更應該忍受啊！

41. 雖曾立此誓：欲於十方際，
度眾出煩惱！然我未離惑。

42. 出言不量力，云何非顛狂？
故於滅煩惱，應恆不退怯。

自己尙未斷除煩惱，卻又發願要利益一切衆生，拔除衆生的煩惱，那不是很好笑嗎？連自己的煩惱都無法動搖，根本不想消滅自己內心的敵人，卻想趕走他人的敵人，這不是瘋言嗎？應該要恆常力勵斷除自心煩惱，不應退怯。

43. 吾應樂修斷，懷恨與彼戰；
似瞋此道心，唯能滅煩惱。

前面說身爲佛教徒不應該對佛教宗義有強烈執著，因爲它是一種貪心。此處又不一樣了，此處說：應該貪著對治煩惱的對治力、應該懷恨煩惱。乍看之下，討厭煩惱及喜歡煩惱對治力好像是瞋心及貪心，其實並不是。「似瞋此道心」，它看起來像瞋，並不是瞋，它是真正的智慧—何者應取、何者應捨的判斷力。所以看似是瞋心，但不是瞋心，而且是唯一能對治煩惱的方法。

44. 吾寧被燒殺，或遭斷頭苦；
然心終不屈，順就煩惱敵。

我寧願被殺害、被羞辱等，絕對不屈服於煩惱，因爲它才是真正傷害我的。

45. 常敵受驅逐，仍可據他鄉，
力足旋復返；惑賊不如是。

世間的仇敵，我們暫時打敗他，他也許會返回自己的家鄉，養精蓄銳後再來傷害我們。煩惱敵不是這樣，只要我們消滅了煩惱敵，就是永遠消滅，它不可能再返回。

46. 惑為慧眼斷，逐已何所之？
云何返害我？然我乏精進。
惑非住外境，非住根身間，
亦非其他處，云何害眾生？

「惑為慧眼斷」有二種解釋。「惑」字，依梵文是沒有力量、無根據、微弱之意。為什麼在此說微弱的煩惱呢？因為煩惱一旦被消滅，就永遠被消滅了，無法再次攻擊我們，因此它是微弱的。另一個角度看，煩惱是從不符合實際的顛倒執

著而有，只要看清實際狀況，就能斷除顛倒執著，所以能不能斷除煩惱就看能不能洞悉實相而已，因此說煩惱是微弱的。這個不強大的煩惱由何而斷？以觀見實相的智慧之眼斷。這是一種解釋方式。

第二種解釋方式是，煩惱本身也無自性，惑是由看到惑之空性而斷。惑由智慧斷是什麼意思？雖然我們說要把煩惱視為仇敵，可是仔細分析煩惱的本質是什麼，其實煩惱也是眾多因緣聚合才生起。也就是，產生煩惱透過五根、意識、外在所緣緣、無間緣等因素；其中最主要是真實執著，因為會認為好、壞是從境那邊存在，繼而產生穩定堅固信念，再非理作意添增它的好，貪心就此產生，非理作意增添它的壞，產生瞋心。所以，一切煩惱都是由真實執著等眾多因緣聚合才產生，若能仔細想煩惱本身之性質，也就能大幅減

少煩惱，想到煩惱也無自性，煩惱的力量覺就會像被潑冷水一樣，馬上消下來。譬如，一旦聽到有人說「那邊有鬼喔」，都會感到害怕，認為那邊有個活生生、真實的鬼；當另一個人說「那不是鬼，那是樹的陰影」，就會鬆一口氣，那個真實感馬上消失。又如我對札西生氣，如果當下有第二個想法：「你是對他的臉、對他的手、對他的腳，還是對他的哪裡生氣？」這樣反問時，對札西的怒火將被潑冷水，會冷卻下來，因為找不到可以抓取點。為什麼煩惱會導致心胸狹窄，就是因為緊緊抓住某個點，認為它就是那麼真實、獨立而存在。當你看清楚沒有那個點時，煩惱的力道馬上就被削弱。像聽到有鬼時，心生恐懼，此時若自問：究竟是怕鬼的哪裡，是鬼的行為、鬼的意識、還是……這樣去找時，對鬼的畏懼心馬上就會減少。

所以，起煩惱時，好像抓到某個點，仔細去想，幾乎沒有什麼值得煩惱的。在此說到，煩惱並非在外境，也非藏於身中，或在其他地方。仔細觀察煩惱的性質，煩惱的力量就會減弱。如生起貪瞋時，觀察貪心、瞋心在哪裡，貪、瞋的力量馬上就會減弱，所以說煩惱會被觀見煩惱真正性質的智慧消滅。

47. 惑幻心莫懼，為智應精進。

何苦於地獄，無義受傷害？

48. 思已當盡力，圓滿諸學處；

若不遵醫囑，病患何能癒？

「惑幻心莫懼，為智應精進」，煩惱是由顛倒執著而生，看清實相時，幻化的影像就會消失，煩惱也一掃而光，所以不必畏懼煩惱，應該精進地以智慧對治它。

十二緣起是說由真實執著一無明支，造作行，再經識等其他支。十二支中，無明支的力量最弱。像第二支一行，因為已經造了業，它已經存在，唯有透過四力懺悔才能消除。第一支一無明一不同，只要把實際情況看清楚就好了，它沒有基礎，沒有理由為依據，所以它的力量非常微弱。與其消滅後面，還不如把最弱的第一支消滅掉；第一支不存在，後面的十二緣起支就不會產生。「**何苦於地獄，無義受傷害**」，這是種無奈的表示：這麼容易消滅的煩惱，只要看清楚實相就可以了，可是我卻沒做到，令自己在地獄受苦！所以「**思已當盡力，圓滿諸學處；若不遵醫囑，病患何能癒**」。

聽到以上從暇滿義大到煩惱過患等內容後，不知道大家是否有生起「我不應該放逸」的心？以下就會講到護心。

第八部分 入菩薩行論第五品

隨時防護內心、保持謹慎，稱爲不放逸。內心隨時保持謹慎，就可以做好正知正念，由正知而能正確取捨；反之，因放逸、懈怠就無法守護心，難免行無義之事。爲能護心，使心趨向正途，因此說正知、正念。

1. 欲護學處者，策勵當護心；
若不護此心，不能護學處。
2. 若縱狂象心，受難無間獄，
未馴大狂象，爲患不及此。
3. 若以正念索，緊拴心狂象，

怖畏盡消除，福善悉獲至。

修習三學時，正知正念很重要，尤其是修菩提心更是需要防護內心。律儀可分為三種：別解脫戒、菩薩戒、金剛三昧耶戒。別解脫戒主要是防護身、語的惡行，對心的防護並沒有說得很仔細。菩薩戒有身、語上的防護，最主要是防護自己的起心動念，因此有很多意上的戒律；金剛三昧耶戒也是如此。這是基於心被調伏，身、語行為自然會被調伏；心未被調伏，即使調伏惡行，將來也會再犯。

「若縱狂象心，受難無間獄，未馴大狂象，為患不及此」，心猶如狂象，如何調伏呢？應繫上正念的繩子。

4. 虎獅大象熊、蛇及一切敵、
有情地獄卒、惡神並羅刹，

5. 唯由繫此心，即攝彼一切；
調伏此一心，一切皆馴服。

「虎獅大象熊、蛇及一切敵」是說今生的仇敵等逆緣。「有情地獄卒、惡神並羅刹」是後世不想要的逆緣。無論是今生或後世的仇敵，都是自己業力顯現。業又是從何而來？業是由煩惱所成。調伏內心，煩惱就會被消滅，一旦滅除煩惱，惡業就會不見，惡業顯現的仇敵也會隨之消失，所以根本在於是否調伏內心。「唯由繫此心，即攝彼一切」，唯有好好守護這顆心，使之獲得調伏，方能消滅一切外敵。「調伏此一心，一切皆馴服」，內心獲得調伏，惡業即不生；惡業不生，惡業所生的仇敵也會消失。

6. 實語者佛言：一切諸畏懼、無量眾苦痛，皆從心所生。

7. 有情獄兵器，施設何人意？

誰製燒鐵地？妖女從何出？

8. 佛說彼一切，皆由惡心造。

是故三界中，恐怖莫甚心。

一切恐懼、逆緣都是由業所成，業是由煩惱所造，煩惱是因為內心未調伏，因此要好好防護內心，使內心獲得調伏。

9. 若除眾生貧，始圓施度者，

今猶見飢貧，昔佛云何成？

10. 心樂與眾生，身財及果德，

依此施度圓；故施唯依心。

以下從功德方面說心的重要性。首先講布施度。什麼是圓滿布施波羅密多？不是讓世間所有的乞丐都消失就叫圓滿布施波羅密多，而是想施捨給眾生的心力發揮到極致，才叫做圓滿布施波羅密多。「

若除眾生貧，始圓施度者，今猶見飢貧，昔佛云何成？」也就是說，如果布施波羅密多是讓所有的乞丐都消失，之前的佛怎麼圓滿？沒有辦法。所以這句話暗示了圓滿布施波羅密多的意思是圓滿施心。在此強調身語意中，心是最重要的，所以要護心。

11. 遣魚至何方，始得不遭傷？

斷盡惡心時，說為戒度圓。

什麼叫持戒波羅密多？並不是讓一切眾生都去除惡才叫持戒波羅密多，是作意自利的惡心徹底消除。

12. 積者如虛空，豈能盡制彼？

若息此嗔心，則同滅眾敵。

13. 何需足量革，盡覆此大地？

片革墊靴底，即同覆大地。

14. 如是吾不克，盡制諸外敵；
唯應伏此心，何勞制其餘？

13句說了個比喻：你與其把大地都蓋上皮革，還不如自己穿鞋。「如是吾不克，盡制諸外敵；唯應伏此心，何勞制其餘」，消滅自己內心的仇敵就等於消滅外敵了，因為外敵再怎麼多也無法傷害你。因此，忍辱波羅密多，並不是指消滅所有外敵，而是消滅內心的仇敵。

15. 生一明定心，亦得梵天果。
身口善縱勤，心弱難成就。

16. 雖久習唸誦，及餘眾苦行，
然心散它處；佛說彼無益。

靜慮亦如此。好好守護內心可以得到梵天果位；不守護內心，只在身語善行上精進，不管時間多久，也無法獲得梵天

果位。同樣地，唸頌早晚課或唸佛時，若內心掉舉、散亂，唸頌的功德就非常微弱，佛說這是沒有意義的。可見身語意中，心最重要的。

17. 若不知此心一奧秘法中尊，
求樂或避苦，無義終漂泊。

什麼是心的密法？成辦增上生的因素是十善業；十善業中，意業力量最強大。身業、語業是善還是惡，完全取決於意業。所以就增上生而言，懂得護心這個密法才有辦法獲得增上生，決定勝也是如此。另一種解釋，外道者得到四禪後，仍覺得形色會有干擾，於是觀一切如虛空，得空無邊處定；又認為緣外境還是有干擾，轉而只緣心，得識無邊處定；緣意識依然有干擾，因此摒棄內外所緣，毫不作意，得無所有處定，最後得非想非非想處

定。雖然他們有深厚的禪定，可是他們還是沒辦法獲得解脫，因為不了解真實執著是煩惱的根本。所以不了解心的密法，永遠不可能獲得解脫。

18. 故吾當善持、善護此道心；

除此護心戒，何勞戒其餘？

19. 如處亂眾中，人皆慎護瘡；

置身惡人群，常護此心傷。

「如處亂眾中」有二種解釋。一、如同到舞廳跳舞，大家手舞足蹈，此時若身上帶傷，因擔心被別人碰撞，會小心守護傷口；一個行者到有貪瞋的地方，要如負傷的舞者，小心翼翼保護傷口，隨時守護內心。二、普珠仁波切的說法。「亂眾」是未入根本定者；入根本定就是遠離亂眾。「惡人群」，就像有瞋心的人講八卦，其他人跟著起哄。

20. 若懼小瘡痛，猶慎護瘡傷；

畏山夾毀者，何不護心傷？

21. 行持若如斯，縱住惡人群，

抑處美人窩，勤律終不退。

22. 吾寧失利養、資身眾活計，

亦寧失餘善，終不損此心。

23. 合掌誠勸請，欲護自心者：

致力恆守護，正念與正知！

寂天菩薩合掌地勸導說：要看重身語意中的意，好好守護，不要放逸。一般而言，身語意中，意最重要，但是噶當派的上師有說到，一個初學者遇到貪瞋等境，因為沒能力直接對治貪瞋，還不如先遠離貪瞋之境。

24. 身疾所困者，無力為諸業；

如是惑擾心，無力成善業。

25. 心無正知者，聞思修所得，
如漏瓶中水，不復住正念。
26. 縱信復多聞，數數勤精進，
然因無正知，終染犯墮垢。
27. 惑賊不正知，尾隨念失後，
盜昔所聚福，令墮諸惡趣。
28. 此群煩惱賊，尋隙欲打劫；
得便奪善財，復毀善趣命。
29. 故終不稍縱，正念離意門，
離則思諸患，復住於正念。
30. 恒隨上師尊、畏墮聞法語，
易令善信者，恒常生正念。

第29句說正知正念的重要性。

正念的因緣為何？「恒隨上師尊」，意即要依賴自己的上師或法友；法友是

暗喻，沒有直接講。「畏墮聞法語，易令善信者，恆常生正念」，或思惟暇滿義大、念死無常等生起正念。思惟法語而生起正念，是屬於內緣，外緣就是跟隨上師或法友。

31. 佛及菩薩眾，無礙見一切；
故吾諸言行，必現彼等前。

32. 如是思惟已，則生慚敬畏；
循此復極易，慇懃隨念佛。

佛菩薩能無礙地觀見諸法，因此對於我所做的一切，他們看得一清二楚。生起正念的好方法是隨時隨地憶念佛。如果能不無間斷地這樣觀修，就可以生起隨念佛菩薩的功德，死亡時也容易隨念佛菩薩。

33. 為護心意門，安住正念已，

正知即隨臨，逝者亦復返。

正知是依靠著正念而有，保持正念很容易產生正知。縱使有時候正知會消失，因為有正念，正知也會馬上恢復。

34. 心意初生際，知其有過已，
即時護正念，堅持住如樹。

不只需要正念，正知也很重要。除了要了解取捨之處，如果內心偏離，要立即提醒自己，防護自心。

35. 吾終不應當，無義散漫望；
決志當恆常，垂眼微下望。

36. 蘇息吾眼故，偶宜顧四方。
若見有人至，正視道善來。

37. 為察道途險，四處頻觀望；
憩時宜回顧，背面細檢索。

38. 前後視察已，續行或折返。

故於一切時，應視所需行。

39. 欲身如是住，安妥威儀已，

時時應細察：此身云何住？

這是針對出家人說。戒律有說如何行、如何坐等，要以正知憶念出家人該有的行儀。

40. 盡力遍觀察：此若狂象心，

緊繫念法柱，已栓未失否？

我們的心如野象，要以正念之繩栓在善緣的柱上，以正知的鐵鉤調伏這隻野象。

41. 精進習定者，剎那勿弛散；

念念恆伺察：吾意何所之？

內心緣善法時，要以正念憶念正在

緣的這個善法，以正知觀察現在是否散亂至其他處。

42. 危難喜慶時，心散亦應安；
經說行施時，可捨微細戒。

修定時，若有仇家來傷害或面臨身命危險，就要下座離開。此時若繼續觀修，那真的很愚蠢。

「經說行施時，可捨微細戒」，行無畏施時，如放生時，會從漁夫那邊買魚再拿到海邊放生。如果有漁夫問你：「你們去哪裡放生？」這時候，你不能因為不打妄語，就一五一十地對他說，因為如果漁夫跑到那邊去抓魚，對魚是有傷害的。因為對魚會有傷害，所以就不用按照戒經做到嚴格的不妄語，這就是開緣的情況。佛陀制定戒律時，是比較利害關係後，非常善巧地教導我們該怎麼做。

43. 思已欲為時，莫更思他事；

心志應專一，且先成辦彼。

44. 如是事皆成，否則俱不成。

隨眠不正知，由是不增盛。

我們答應要做事，就要把事做好，要有始有終；不要每件事都答應，最後一件都沒有做好。

45. 無義眾閒談，諸多賞心劇，

臨彼境界時，當斷意貪著。

46. 無義掘挖割，於地繪圖時，

當憶如來教，懼罪捨彼行。

47. 若身欲移動，或口欲出言，

應先觀自心，安穩如理行。

48. 吾意正生貪，或欲瞋恨時，

言行應暫止，如樹安穩住。

49. 掉舉與藐視，傲慢或驕矜，

或欲揭人短，或思偽與詐，

50. 或思勤自讚，或欲詆毀他，

粗言興諍鬥，如樹應安住。

以正知正念了解取捨處、防護內心，當快做出不該做的行為，說出不該說的話時，要馬上提醒自己不應該做。

51. 或思名利敬，若欲差僕役，

若欲人侍奉，如樹應安住。

順緣俱足時，還是要以正知正念提醒自己：雖然有眾多順緣，我也不能隨貪心走，這時候要更加注意自己的言行。

52. 欲削棄他利，或欲圖己利，

因是欲語時，如樹應安住。

53. 不耐懶與懼，無恥言無義，

親友愛若生，如樹應安住。

54. 應觀此染污、好行無義心；
知己當對治，堅持守此意。

55. 深信極肯定、堅穩恭有禮、
知慚畏因果、寂靜勤予樂。

「深信極肯定」，應該是先肯定，後深信。在此的深信，不只是知道，還要有希求心。首先以智慧確認什麼該做、什麼不該做、做了不該做的事有什麼壞處；因為我們都想要得到利益，不想得到壞處，因此我們可以肯定這可以做、那不可以做。有些人了解了道理卻不實踐，這時候就需要深信，以信心讓自己希求取所應取、捨所應捨。「堅穩」就是鞏固所生的信心。「恭有禮」，菩薩想令一切有情遠離所有煩惱，心力值得我們敬仰，菩薩卻不會因此傲慢，反而對每一位有情都非常

恭敬。

56. 愚稚意不合，心且莫生厭；
彼乃惑所生，思已應懷慈。

「愚稚」有三種解釋，一是幼童。二是智慧不足者。三是與聖者相較，凡夫是愚稚。這裡的愚稚是指智慧不足者，若他們想說服我們走入世間法，這時候不要受他們影響。反過來，要觀想他們智慧能力不夠，值得憐憫。

57. 為自及有情，利行不犯罪，
更以幻化觀，恆常守此意。

做任何事都要保持一個原則：自利利他。符合這個原則就可以做，不符合就不可以做。

「更以幻化觀，恆常守此意」有二種解釋：一、幻化物是幻化者所變的幻

象，所以幻象是次要的，幻化者是主要的。如同幻化者牽引幻化物，我們應該牽引煩惱而不是被煩惱牽引。二、愛我執有輕視他人的愛我執—自己比他人重要，這是強烈的，與細微的愛我執，如他人要快樂，我也要快樂，這裡是說粗分的愛我執。因為粗分的愛我執是由真實執著所產生，所以透過無我見，了解幻化的智慧可以斷除真實執著及真實執著引發的愛我執。

58. 吾當再三思：歷劫得暇滿； 故應持此心，不動如須彌。

再三思惟暇滿義大的內涵：無始至今，我一直流轉生死，沒做出真正有益的事。今天好不容易獲得暇滿人身，應好好把握，才不枉此生。

59. 禿鷹貪食肉，爭奪扯我屍；

若汝不經意，云何今愛惜？

持戒過程中，有個犯戒的因緣是過份貪著身體，所以此處說到身體的種種過患。

為什麼我們對身體有極大貪著？因為有常執。我們的身體有壞掉的一天。如果我們把它埋在地下，會被地下的蟲啃食，如果用火燒，會成為灰燼，所以沒有什麼值得貪著的。

60. 意汝於此身，何故執且護？

汝彼既各別，於汝何所需？

61. 癡意汝云何，不護淨樹身？

何苦勤守護，腐朽臭皮囊？

62. 首當以意觀，析出表皮層，

次以智慧劍，剔肉離身骨。

63. 復解諸骨骼，審觀至於髓；

當自如是究：何處見精妙？

64. 如是勤尋覓，若未見精妙，

何故猶貪著、愛護此垢身？

65. 若垢不堪食，身血不宜飲，

腸胃不適吮，身復何所需？

66. 貪身唯一因，為護狐鷺食

以上說身體種種過患。不應該過份愛護身體，只要讓它維持運作就可以了，因為將來也還是要放棄。

66. 故應惜此身，獨為修諸善！

67. 縱汝護如此，死神不留情，

奪已施鷺狗，屆時復何如？

68. 若僕不堪使，主不與衣食；

養身而它去，為何善養護？

69. 既酬彼薪資，當令辦吾利；

無益則於彼，一切不應與。

70. 念身如舟楫，唯充去來依；

為辦有情利，修成如意身。

雖然說了身體的過患，但是寂天菩薩並沒有否認身體的價值性。身體是很重要的，因為有了身體能修增上生、決定勝。對身體應有的看法是什麼？「念身如舟楫，唯充去來依；為辦有情利，修成如意身。」

71. 自主己身心，恆常露笑顏，

平息怒紋眉，善成眾生友。

以上說如何用身體成辦佛道，接下來說用身體成辦善行。

修學菩提心的緣故，內心常保歡喜，常想利益他人，這樣的人會成為眾生

尊敬的對象。無論何人，看到修學菩提心的人都是歡喜的。身爲修菩提心的行者，要保持正直的態度，不應該先入爲主，應以清淨的意樂做有利益的事。

72. 移座勿隨意，至發大音聲，
開門勿粗暴；溫文悅人心。

73. 水鷗貓盜賊，無聲行悄捷；
故成所欲事，佛諭如是行。

行住坐臥都保持謙虛，保持正知正念，不做不應行的事。

74. 宜善勸勉人，恭敬且頂戴，
不請饒益語，恆爲眾人徒。

想利益他人也要看當下的情況，看什麼方法最好。有人批評自己，說自己的壞話，要視此人爲師長而尊敬。他說出我們的過失，我們必須讚嘆他，因爲他點出

我們的問題。如果認為直接讚嘆他有可能產生誤會，也可以私下讚嘆。

75. 一切妙雋語，皆讚為善說！

見人行福善，歡喜生讚嘆。

看到有人做好事，應該馬上讚嘆；不是自己的親友做善事才讚嘆，自己的仇敵行善也應該從內心深處歡喜，隨喜並讚嘆他。

76. 暗稱他人功，隨和他人德；

聞人稱己德，應忖自有無。

別人讚嘆我們時，我們可以藉機隨喜自己的功德；同時，也讚嘆那個讚嘆我們的人，因為他知道什麼是功德。

77. 一切行為喜，此喜價難沽；

故當依他德，安享隨喜樂。

78. 如是今無損，來世樂亦多；

反之因嫉妒，後世苦更增。

如果我們懂得隨喜他人，他人讚嘆自己時知道謙虛、隨喜自己的功德，不生起我慢，不只今生沒有任何仇敵，受到一切人的尊敬，後世也可以得無邊利益。相反的，他人稱讚自己就高興、看到仇敵行善就嫉妒，不懂隨喜，不只今生不會有好友，後世也會因由我慢、貪、瞋等而有種種痛苦。

79. 出言當稱意，義明語相關，

悅意離貪瞋，柔和調適中。

80. 眼見有情時，誠慈而視之；

念我依於彼，乃能成佛道。

也就是應該護心，不應以疑心、貪、瞋等看待有情。

81. 热衷恆修善，或依對治興。

施恩悲福田，成就大福善。

「熱衷恆修善」，如我們行布施，不能是一次、二次，應該再三去作，所以說了「恆」字。「熱衷」就是布施時，不是「啊，給你」這樣子，應該誠懇給予他人。「或依對治心」，應該以清淨心布施，不應該以貪心布施。「成就大福善」，布施的對象有功德田、福德田等，功德田是如三寶、自己的善知識，福德田是對自己有恩惠的父母親，以其為對象布施，布施的功德會非常廣大。

82. 善巧具信已，即當常修善；

眾善己應為，誰亦不仰仗。

多聞多學，了解取捨處，具有信心後，就要好好行善。「眾善己應為，誰亦不仰仗」，這些善法應是自己了解後去

做，不是受他人影響而做。

83. 施等波羅蜜，層層漸昇進；
因小勿失大，大處思利他。

能如此如實修學布施波羅密多，布施波羅蜜多就會增長。不要因為暫時利益，而失去究竟大義。什麼是大義呢？對他人有利益就是大義。暫時和究竟利益，以究竟利益為主；自己和他人的利益，以他人的利益為主。

84. 前理既已明，應勤饒益他。
慧遠具悲者，佛亦開諸遮。

說饒益有情戒，也就是保持清淨意樂去饒益他人。

「慧遠具悲者，佛亦開諸遮」，菩薩利益有情時，有與戒經所制定的內容相違的情況該怎麼辦？佛陀在菩薩戒經說：

即使會違背別解脫戒，可是因為利益他人，所以可以做，有這樣的開緣。

85. 食當與墮者、無怙住戒者，
己食唯適量；三衣餘盡施。

「墮者」，缺乏食物之餓鬼。「無怙」，如無親友的乞丐。「己食唯適量」，如果自己夠吃，就應該把剩下的一切布施給這些可憐的人，滿足他們的需求。除了出家三衣要好好守護外，其他都可以布施。

86. 修行正法身，莫為小故傷；
行此眾生願，迅速得圓滿。

我們這個身體是修法的工具，不要為了小小利益而傷害它。有了這個工具應該好好利益他人，才能快速圓滿一切功德。

87. 悲願未清淨，不應施此身；
今世或他生，利大乃可捨。

悲心和願心還沒有強大到一定程度前，不要急著布施自己的身體給他人。可以練習觀想，恆常做觀想，透過觀想的力量，將來就可以做到布施手足的。

88. 無病而覆頭、纏頭或撐傘、
手持刀兵杖，不敬勿說法。

法施的部份。

89. 莫示無伴女，慧淺莫言深，
於諸淺深法，等敬漸修習。

這是說出家男眾的行為。「莫示無伴女」，沒有男性法友在旁，單獨一個人，不要對一個女子說法。是比丘尼或沙彌尼，也是莫示無伴男。

「慧淺莫言深」，對智慧不夠的人，不應該對他說深奧的法，要以淺顯的方式引導他。

「於諸淺深法，等敬漸修習」，這句話非常有用。佛陀也隨根器不同而說深淺不一的法。有眾多不同的教法，眾多不同的宗義，我們都應該尊敬且有次第地學習。

90. 於諸利根器，不應與淺法， 不應捨律行，以咒誑惑人。

有能力可以學習經教，就不要叫他一直念經持咒，要跟他講道理。以西藏來說，過去某些寺院主要是舉辦一些法會，有些有能力的學佛者，一生中只在法會中度過，實在很可惜。同樣，像漢傳淨土宗或禪宗，明明有能力可以廣聞多學的人，卻讓他們什麼都不想，只管打坐或念佛，

真的很可惜。能力不夠，讓他專注一境地打坐，或讓他好好念佛，當然值得我們隨喜；可是如果有能力，那該另當別論。

在學習時，如《修心七義》所說，內心改變了，外在還是要保持原有的樣子。西藏諺語說：內心有天人般的成就，外在行為要像凡人一樣庸俗。我小時候，也曾被達札仁波切這樣呵斥過。

91. 牙木與唾涕，棄時應掩蔽；

用水及淨地，不應棄屎溺。

92. 食時莫滿口、出聲與咧嘴。

坐時勿伸足，雙手莫揉搓。

93. 車床幽隱處，莫會他人婦；

世間所不信，隨俗避譏嫌。

這是針對男眾說，若是女眾，就倒過來。

94. 單指莫示意，心當懷恭敬，
平伸右手掌；示路亦如是。

我們向他人指路時，不要用單指，應該用整個手掌，用單指指路很沒有禮貌。我們生氣時，常常以單指指著他人，不是嗎？要介紹他人或說某件事時，應該平掌指示。

95. 肩臂莫揮擺，示意以微動、
出聲及彈指；否則易失儀。

96. 睡如佛涅槃，應朝欲方臥；
正知並決志：覺已速起身！

臨睡前，要想明天何時起身，以正知正念入眠。

97. 菩薩諸行儀，經說無有盡。
然當盡己力，修持淨心行。

98. 畫夜當各三，誦讀三聚經，

依佛菩提心，悔除墮罪餘。

99. 為自或為他，何時修何行，

佛說諸學處，皆當勤修習。

100. 佛子不需學，畢竟皆無有；

善學若如是，福德焉不至？

菩薩爲了利益有情，什麼都要學；至於所學會不會用上，要看當下的情況是否對他人有利。菩薩這種學習方式值得我們隨喜。

101. 直接或間接，所行唯利他；

但為有情利，迴向大菩提。

一早起來，馬上提醒自己「我今天所做的一切都迴向無上菩提」，這一天的行住坐臥都將會因一早的動機而累聚資糧。如吃飯，因爲是爲了維護這個修法工

具，繼續走上成佛之道，因此同樣是在吃飯，因為動機不同卻能累積資糧。

102. 捨命亦不離，善巧大乘義，
安住淨律儀，珍貴善知識。

初學者了解所修的道次第非常重要，而認識道次第有賴於有經驗的師長引導，否則會只是文字上的認識，因此說到善知識的重要。「善巧大乘義」，就是多聞大乘教法，通達教理；「安住淨律儀」，對所聽聞的內涵，他自己有付諸實踐；也就是善知識具有修證及多聞二種功德。要如何依止善知識呢？應如《華嚴經》所說而依止。

這邊說到善知識的重要，受教育或學醫都需要有經驗的人引導，更何況修學佛法！然而在尚未依止善知識前，必須好好觀察，不要急於依止。你要先了解善知

識的條件，觀察他是否具有這些條件，在觀察過程中，你可以先把這位說法師當作法友，對於他說的佛法先當作討論。

103. 應如吉祥生，修學侍師規。

此及餘學處，閱經即能知。

104. 經中學處廣，故應閱經藏；

首當先閱覽，尊聖虛空藏。

105. 亦當勤閱讀，學處眾集要；

佛子恆修處，學集廣說故。

106. 或暫閱精簡，一切經集要。

亦當偶披閱，龍樹二論典。

已經受了菩薩戒，必須多讀經典了解菩薩戒的內容。要讀哪些經典？「此及餘學處」，「此」指《華嚴經》。譯成藏文的《華嚴經》有六卷，中文也有很多卷，要多多閱讀。戒條內容及犯戒後如何

212 達賴喇嘛講授入菩薩行論（上）

淨除等要讀《虛空藏經》。也應該讀寂天菩薩自己匯集許多有關菩薩學處的論—《學集論》，及龍樹菩薩的《經集論》。

107. 經論所未遮，皆當勤修學。

為護世人心，知已即當行。

108. 再三宜深觀，身心諸情狀；

僅此簡言之，即護正知義。

109. 法應躬謹行，徒說豈獲益？

唯閱療病方，疾患云何癒？

對所了解的正法，應該付諸實踐，不能只停留在言語上，就像只讀藥方怎麼可能治好病！

達賴喇嘛文集系列

- 文集1 四聖諦—佛法的基本
- 文集2 迎向和平
- 文集3 西藏佛教的修行道
- 文集4 清淨世界—佛教環保觀
- 文集5 佛法與現代世界—達賴喇嘛如是說
- 文集6 慈悲與智慧之旅—2001達賴喇嘛第二次蒞台弘法
- 文集7 西藏與西藏佛法
- 文集8 關懷祈福之旅—2009達賴喇嘛第三次蒞台弘法
- 文集9 凝視未來 專注現在—達賴喇嘛尊者訪日演講集
- 文集10 達賴喇嘛有問必答
- 文集11 達賴喇嘛與華人對談錄
- 文集12 傾聽達賴喇嘛

達賴喇嘛文集 (13)

達賴喇嘛講授入菩薩行論（上）

造 論：寂天菩薩

作 者：第十四世達賴喇嘛 講述

現場口譯：蔣揚仁欽

文字整理：王瀅珣、賴郁文、鄭春美

封面設計：索多

排 版：索多

封 面 照：Artemas Liu

出 版 者：雪域出版社

網 址：<http://tibetanbookshop.pixnet.net/blog>

印 贈 者：財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會

地 址：台北市信義區基隆路2段189號10樓之4

電 話：(886-2)27360366

傳 真：(886-2)23779163

電子信箱：webmaster@tibet.org.tw

印 刷：啓辰實業有限公司/電話(02)22267821

版 次：2015年7月初版第一刷5000本

I S B N : 978-986-89868-4-8

