

科判

己二、略說修習軌理分二	18
庚一、正明修法分二	18
辛一、正修時應如何分三	18
壬一、加行分七	18
癸一、灑掃住處且安佈身語意像分五	19
子一、住處之要求	19
子二、以教、理成立須灑掃住處	20
子三、與灑掃相應之觀修	20
子四、灑掃之利益	21
子五、以教、理成立須安佈身語意像	22
癸二、須無諂供且端正陳設分二	22
子一、須無諂供分二	23
丑一、動機無諂誑	23
丑二、供品來源清淨	23
子二、端正陳設	24
癸三、以如法威儀安住且歸依發心	24
癸四、明觀資糧田	26
癸五、資糧田前修七支供分三	27
子一、須積資淨障之根據	27
子二、分別宣說七支供分二	30
丑一、真實分七	30
寅一、禮敬支分二	30
卯一、三門總禮	30
卯二、三門別禮	32

科判

菩提道次第廣論講記

寅二、供養支分二	34
卯一、有上供	35
卯二、無上供	37
寅三、悔罪支	40
寅四、隨喜支分五	43
卯一、隨喜之含義	43
卯二、隨喜之利益分四	44
辰一、獲相同之福德	44
辰二、獲更勝之福德	45
辰三、廣大隨喜獲無盡福德	45
辰四、隨喜所得功德之差別	46
卯三、生喜之因	46
卯四、不隨喜之因	47
卯五、修習普賢隨喜願王之利益	47
寅五、勸請轉法輪支	48
寅六、請住世支	52
寅七、迴向支	53
丑二、如理作意則生福德之理	56
子三、七支之劃分與歸攝	57
癸六、供曼陀羅而祈禱	60
癸七、攝義	63
壬二、正行分二	65
癸一、總共修法分三	65
子一、認定修法及其必要	65
子二、修法不善之過患	67
子三、善加護持修行之相	68
癸二、此處修法	70
壬三、完結分二	71

癸一、當作迴向.....	71
癸二、旁述修行時間等分四.....	71
子一、修行時間.....	71
子二、最初修之方式.....	72
子三、稍穩固時護持方式.....	72
子四、不疲倦之竅訣.....	73
辛二、未修中間應如何分三.....	74
壬一、總說座間所行須成正修之助緣.....	74
壬二、引發止觀之因分四.....	76
癸一、密護根門分五.....	77
子一、以何防護.....	77
子二、何所防護.....	78
子三、從何防護.....	78
子四、如何防護分三.....	79
丑一、守護諸根.....	79
丑二、以六根而防護.....	79
丑三、細擇守護諸根.....	80
子五、何為防護.....	81
癸二、正知而行分二.....	82
子一、何為所行之事分二.....	82
丑一、五種行動業.....	83
丑二、五種受用業.....	84
子二、於所行事行正知分二.....	87
丑一、略說.....	87
丑二、廣說分三.....	87
寅一、別別宣說分四.....	87
卯一、正知依處.....	87
卯二、正知方所.....	88

科
判

菩
提
道
次
第
廣
論
講
記

卯三、正知時分.....	88
卯四、正知事業.....	89
寅二、攝義.....	89
寅三、利益分二.....	89
卯一、真實.....	89
卯二、教誡愛惜.....	90
癸三、飲食知量分四.....	90
子一、真實義分四.....	91
丑一、非太少食.....	91
丑二、非太多食.....	91
丑三、相宜消化而食.....	92
丑四、非染汙心中量食：.....	92
子二、飲食愛著之對治分三.....	93
丑一、由受用因所生之過患.....	93
丑二、由食消化所生之過患.....	94
丑三、由追求飲食所引之過患分五.....	95
寅一、為成辦飲食所生之過患.....	95
寅二、親友失壞之過患.....	96
寅三、不知滿足之過患.....	97
寅四、無自在之過患.....	98
寅五、從惡行產生之過患：.....	98
子三、善加行持之利益.....	99
子四、善思惟之內容.....	100
癸四、精勤修習惺寤瑜伽，於眠息時應如何行分六... 103	
子一、睡眠時間.....	103
子二、睡眠善妙之利益.....	105
子三、真實之睡眠行為.....	106
子四、以何種意樂睡眠分五.....	108

丑一、光明想.....	108
丑二、正念.....	109
丑三、正知.....	111
丑四、起想分三.....	112
寅一、不越起時之想.....	112
寅二、發起惛寤瑜伽欲樂之想.....	113
寅三、不捨善法之想.....	114
丑五、總結.....	115
子五、教誡愛惜.....	116
子六、統一交待正修與座間之修行.....	116
壬三、攝義.....	117
庚二、破除此中邪妄分別分五.....	119
辛一、破除心未趣入聖教之愚癡分二.....	119
壬一、宣說他宗.....	119
壬二、對彼遮破分三.....	120
癸一、真實遮破分二.....	120
子一、廣破第一能立分六.....	120
丑一、此為不知聞思修三者軌則之亂說分三.....	121
寅一、分析聞思修三者關係.....	121
寅二、修慧之因為思慧.....	122
寅三、聞思與修無關應成之過.....	124
丑二、未通達聞思修三者關要之現象.....	124
丑三、不許觀察修為修而唯許修成是修之過失.....	125
丑四、修之定義.....	127
丑五、如是修與串習同義.....	127
丑六、所謂修非極狹隘之根據.....	129
子二、略破第二能立.....	130
癸二、宣說以他宗之邪執能障礙敬重教典及令聖教隱沒.....	130

癸三、自宗觀察安住二者之修軌分二.....	131
子一、對何者須思擇修與安住修.....	131
子二、對此答覆分二.....	131
丑一、於何境思擇修.....	131
丑二、於何境安住修.....	133
辛二、遮破不了知思擇修與安住修之迷亂分二.....	134
壬一、宣說他宗.....	134
壬二、對彼遮破分五.....	134
癸一、二者皆須思擇修與安住修.....	134
癸二、思擇修與安住修俱須之論據.....	135
癸三、思擇修之必要性.....	135
癸四、走入錯道之相.....	137
癸五、一切功德依賴以智慧觀察修.....	137
辛三、破除於修狹隘理解而以智者自居者分二.....	139
壬一、宣說他宗.....	140
壬二、對彼遮破分二.....	140
癸一、新修三摩地時觀察成為障礙合理.....	140
癸二、一般觀察修為三摩地之障礙不應理分二.....	141
子一、觀察修是成辦無分別三摩地之殊勝方便.....	142
子二、觀察修為遣除障礙之殊勝修行分三.....	146
丑一、認定違緣.....	146
丑二、以觀察修遣除.....	147
丑三、攝義.....	147
辛四、宣說一切聖言皆是教授之理分三.....	147
壬一、教誡對“引導時一切經論之義皆成修持之相 ”產生定解極為重要.....	147
壬二、為智識有限者另作略修引導亦不相違.....	150
壬三、對觀察修護持定解極為重要.....	151

辛五、彼等攝義.....	152
戊二、依已如何修心之次第分二.....	161
己一、於有暇身勸取心要分四.....	162
庚一、正明暇滿分二.....	162
辛一、閒暇分二.....	162
壬一、閒暇之義：.....	162
壬二、無暇.....	162
辛二、圓滿分二.....	166
壬一、五種自圓滿分二.....	166
癸一、真實.....	166
癸二、釋詞.....	167
壬二、五種他圓滿分三.....	168
癸一、真實.....	168
癸二、釋詞.....	170
癸三、斷疑.....	170
庚二、思其義大分四.....	171
辛一、觀察究竟利大分四.....	171
壬一、為引畢竟樂故，須清淨修習正法.....	171
壬二、真實觀待究竟而思惟利大.....	173
壬三、彼二攝義分三.....	176
癸一、從能成就解脫的角度宣說.....	176
癸二、從能成就佛果的角度宣說.....	177
癸三、從能即生成就金剛持雙運身的角度宣說.....	177
壬四、如是思惟後勸取心要.....	178
辛二、觀察暫時利大.....	184
辛三、如是空耗所依之過患.....	185
辛四、思已當發取心要欲.....	188
庚三、思惟難得分六.....	190

辛一、難得之喻.....	191
辛二、難得之理分二.....	191
壬一、從因之角度成立分二.....	191
癸一、真實.....	191
癸二、遣疑.....	195
壬二、從果之角度成立.....	196
辛三、思已勸取心要.....	196
辛四、如是思惟之修量.....	198
辛五、具有四種差別修行之相.....	199
辛六、劣慧者將護修習之相分二.....	202
壬一、由種種門思惟.....	202
壬二、由差別而思惟.....	202
庚四、攝義.....	204
己二、如何攝取心要之理分二.....	206
庚一、於道總建立發決定解分二.....	206
辛一、三士道中總攝一切至言之理分四.....	206
壬一、一切至言攝於成辦二種利義之理.....	207
壬二、一切至言攝入三士道法類之理分二.....	208
癸一、成辦增上生之至言攝入下士道.....	208
癸二、成辦決定勝之至言攝入中上士道分二.....	210
子一、成辦解脫之至言攝入中士道.....	210
子二、成辦一切種智之至言攝入上士道.....	212
壬三、三士名稱之出處.....	215
壬四、斷除疑惑.....	216
辛二、顯示由三士道如次引導之因相分二.....	217
壬一、顯示何為由三士道引導之義分三.....	217
癸一、下中士道為上士道支分之理.....	217
癸二、修習下中士道後，理當趣入上士道.....	220

癸三、答辯.....	221
壬二、如是次第引導之因相分二.....	222
癸一、正明因相分三.....	222
子一、入波羅蜜多道次第引導之因相分三.....	222
丑一、爲入大乘而須共下共中二道之理分二.....	222
寅一、入大乘之門乃菩提心.....	223
寅二、真實發起菩提心須共下共中二道分六.....	223
卯一、發心之方便.....	223
卯二、發心之勝利.....	225
卯三、對勝利發起欲得亦須共下共中二道.....	225
卯四、真實修心時亦須共下共中二道.....	227
卯五、菩提心儀軌之集淨亦須共下共中二道.....	228
卯六、教誡須愛重下中土法類爲發心支分之理.....	229
丑二、上土道之正行分二.....	230
寅一、受取菩薩淨戒律儀之次第與修理.....	230
寅二、受已如何學習之次第與道理.....	231
丑三、三土道可攝於三學二種資糧之中.....	233
子二、入密咒次第引導之因相分三.....	235
丑一、須趣入密咒之理.....	235
丑二、不堪任者唯應修顯宗.....	235
丑三、入密次第.....	236
子三、建立菩提道體系之依據.....	238
癸二、所爲義分二.....	241
子一、真實.....	242
子二、宣說心須次第引導之來源.....	244
庚二、正於彼道取心要之理分三.....	252
辛一、於共下土道次修心分三.....	253
壬一、正修下土意樂分二.....	253

癸一、發生希求後世之心分二.....	253
子一、思惟此世不能久住憶念必死分四.....	251
丑一、未修念死所有過患分六.....	254
寅一、宣說粗細常執是第一衰損之門.....	254
寅二、障礙希求後世之理.....	255
寅三、雖修善行勢力微弱之理.....	256
寅四、雖修後世之義不能遮止延緩之理.....	257
寅五、由常執生起猛利貪嗔之理.....	257
寅六、由常執產生惡行之理.....	258
丑二、修習勝利分三.....	260
寅一、有大利益分三.....	260
卯一、比喻.....	260
卯二、喻義.....	261
卯三、教證.....	263
寅二、是一切圓滿之門.....	266
寅三、斷邪見後至心發起定解而正修習分三.....	268
卯一、略說.....	268
卯二、無常並非無深法可修者所修之法.....	269
卯三、無常並非僅初時略修之法.....	270
丑三、當發何等念死之心分二.....	271
寅一、非此處所指念死之心.....	272
寅二、此處所指念死之心.....	272
丑四、修念死理分四.....	275
寅一、思決定死分四.....	276
卯一、思惟死主決定當來，此復無緣能令卻退者分四.....	276
辰一、思惟任受何身，定皆死亡.....	277
辰二、思惟任住何境，定皆死亡.....	279

辰三、思惟任處何時，定皆死亡	280
辰四、思惟無緣遮止死亡	281
卯二、思惟壽無可添，無間有減分三	285
辰一、以教理成立	285
辰二、以喻說明	286
辰三、勸誡勿貪現世	291
卯三、思惟生時亦無閒暇修行妙法，決定當死 ..	293
卯四、決斷必須修行正法	296
寅二、思惟死無定期分三	297
卯一、日日須發今日必死之心分四	298
辰一、總說	298
辰二、執今日不死之過患	298
辰三、執今日必死之利益	299
辰四、總結	300
卯二、死無定期之三種因相分三	301
辰一、思惟南瞻部洲壽量無定	301
辰二、思惟死緣極多活緣極少分四	306
巳一、思惟死緣極多	306
巳二、思惟活緣極少	309
巳三、思惟活緣亦成死緣分二	311
午一、活緣轉成死緣	311
午二、活緣無可信任	312
巳四、總結：	313
辰三、思惟身體極微弱故死無定期	313
卯三、決斷從現在起修習正法	314
寅三、思惟死時除法而外，餘皆無益分四	317
卯一、第一因相——以親友無益	317
卯二、第二因相——以財富無益	317

卯三、第三因相——以身體無益	318
卯四、決斷唯一以法為依處為怙主	318
寅四、攝義分三	320
卯一、“念死無常心”之修法及修量	320
卯二、一切聖言現為教授之修法	322
卯三、攝念死無常之義分五	323
辰一、念死無常之意義	323
辰二、修習方法	327
辰三、以聞思決定次第、數量並誓修	328
辰四、如何如理思惟	329
辰五、由九種因相決定三種根本分三	330
巳一、第一種根本——思惟決定死亡	331
巳二、第二種根本——思惟死期不定分二	332
午一、思惟死期不定之必要	332
午二、死期不定三種因相分二	334
未一、總說	334
未二、分說分二	334
申一、第一因相	334
申二、第二、三因相分三	336
酉一、死緣極多	337
酉二、活緣極少	337
酉三、活緣皆成死緣	338
巳三、第三種根本——思惟死時除正法外，餘皆無益	338
子二、思惟後世當生何趣、二趣苦樂分二	344
丑一、思惟後世當生何趣	344
丑二、思惟二趣苦樂分三	345
寅一、思惟痛苦	345

寅二、思惟痛苦極為切要	346
寅三、思惟三惡趣痛苦之相分五	350
卯一、思惟地獄所有眾苦分五	350
辰一、大有情地獄分二	351
巳一、大有情地獄之痛苦	351
巳二、大有情地獄眾生壽量分二	351
午一、總說	357
午二、分說	358
辰二、近邊地獄分二	361
巳一、總說十六近邊地獄	361
巳二、分說近邊地獄受苦情況分四	361
午一、糖煨坑	362
午二、屍糞泥	363
午三、利刀道等分三	363
未一、利刀道	364
未二、劍葉林	365
未三、鐵刺林	365
午四、無極大河	366
辰三、寒冷地獄分三	369
巳一、八寒地獄所處方位	369
巳二、分說八寒地獄受苦情況	369
巳三、八寒地獄之壽量	372
辰四、獨一地獄	373
辰五、如何將憶念地獄苦轉為實修	374
卯二、思惟傍生所有眾苦分四	3736
辰一、總說二苦	377
辰二、傍生之處所	378
辰三、詳說傍生眾苦	378

辰四、傍生之壽量	382
卯三、思惟餓鬼所有眾苦分五	382
辰一、略說	382
辰二、分釋餓鬼飲食三種痛苦分三	383
巳一、外障苦	383
巳二、內障苦	384
巳三、自障苦	384
辰三、餓鬼之處所	385
辰四、餓鬼之眾苦分二	385
巳一、總說痛苦	385
巳二、別說痛苦	386
辰五、餓鬼壽量	391
卯四、三惡趣眾生身量	391
卯五、攝義分四	392
辰一、乃至未生體驗之間須修習	392
辰二、生體驗後亦當修習	401
辰三、教誡須閱讀經藏而思惟	402
辰四、思惡趣苦應發之心分三	403
巳一、由思惡趣苦而發懺悔心	403
巳二、由思惡趣苦而發出離心	408
巳三、由思惡趣苦而發大悲心	412
癸二、依止後世安樂方便分二	420
子一、趣入聖教最勝之門淨修歸依分四	421
丑一、由依何事為歸依因分二	422
寅一、宣說此處歸依之因	422
寅二、宣說歸依二大要因	424
丑二、由依彼故所歸之境分二	424
寅一、正明其境	425

寅二、應歸依此之因相分三	426
卯一、廣說分四	426
辰一、第一理由——解脫一切怖畏	426
辰二、第二理由——具足從怖畏中救度眾生之方便	428
辰三、第三理由——具足大悲心	431
辰四、第四理由——具足大平等心	431
卯二、攝義	432
卯三、教誡應重主因——深信	434
丑三、由何道理而正歸依分四	439
寅一、由了知功德而歸依分三	440
卯一、佛功德分五	440
辰一、身功德分二	440
巳一、詳說身功德	440
巳二、其因、體性與作用	446
辰二、語功德分六	447
巳一、一時回答一切所問	447
巳二、一切佛語均契合所化，能對治煩惱	451
巳三、佛語具善說之功德	451
巳四、聞思修佛語之利益	452
巳五、佛語應機而轉之功德	453
巳六、佛語普利眾生之功德	454
辰三、意功德分二	455
巳一、智功德	455
巳二、悲功德	459
辰四、業功德	461
辰五、旁述分三	464
巳一、多門觀察、數數憶念三寶功德之利益	464

巳二、修習隨念三寶功德，易獲佛陀密意	464
巳三、對真實歸依之因——深信獲得覺受與否之差別分二	466
午一、正面宣說對深信獲得覺受之利益	466
午二、反面宣說對深信未獲覺受之過患	472
卯二、法功德	474
卯三、僧功德	476
寅二、由了知差別而歸依分六	478
卯一、相差別	478
卯二、業差別	479
卯三、信解差別	479
卯四、修行差別	481
卯五、隨念差別	481
卯六、生福差別	482
寅三、自己發誓受持而歸依	483
寅四、不言有餘歸處而歸依分二	484
卯一、略說	484
卯二、廣說內外差別分三	485
辰一、大師差別	485
辰二、教法差別	486
辰三、僧伽差別	489
《菩提道次第廣論講記》思考題	495

略說修習軌理分二：一、正明修法；二、破除此中邪妄分別。初中分二：一、正修時應如何；二、未修中間應如何。初中分三：一、加行；二、正行；三、完結。

略說上座正修時與下座未修間如何行持之軌理。前者正修軌理既可分成加行、正行、完結三者，亦可分二：一者是宣說加行、正行與完結之真實義；二者為旁述修行時間等。

己二、略說修習軌理分二：一、正明修法 二、破除此中邪妄分別

庚一、正明修法分二：一、正修時應如何 二、未修中間應如何

辛一、正修時應如何分三：一、加行 二、正行 三、完結

今初。

初加行法有六。

現在先講加行。最初加行分有六法，以下逐一具體解釋。

壬一、加行分七：一、灑掃住處且安佈身語意像 二、須無諂供且端正陳設 三、以如法威儀安住且歸依發心 四、明觀資糧田 五、資糧田前修七支供 六、供曼陀羅而祈禱 七、攝義

癸一、灑掃住處且安佈身語意像^{分五}：一、住處之要求 二、以教、理成立須灑掃住處 三、與灑掃相應之觀修 四、灑掃之利益 五、以教、理成立須安佈身語意像

乃是金洲大師傳記，謂善灑掃所住處所，莊嚴安佈身語意像。

“善”是對灑掃之要求。“莊嚴”是對安佈身語意所依之要求。“安佈”即安放、佈置。“身語意像”即身所依之佛像，語所依之經典，意所依之佛塔。

修法加行有六，第一即灑掃住處且安佈身語意像。要求學人應隨學金洲大師傳記中之事蹟，善加灑掃自己所住處所，莊嚴安佈佛像、佛經與佛塔。往昔智者、成就者等皆如是行持，而以金洲大師尤為突出，故言“乃是金洲大師傳記”。

以下從五方面闡述其中涵義：

子一、住處之要求

修行環境須擇靜處，即依止遠離憤鬧，極為適意之處。譬如，樹木成蔭、花草相映成趣，成就者曾作加持，能自然引生慈悲等善心之處。《三摩地王經》等經論皆宣說過如是內容。

修行處所須按戒律所說，為一如法、形量合適之住房。即光線充足、明亮，大小適中，居則心情舒暢

輕鬆之所。

對真欲修法之初學者而言，依止圓滿之神山甚為重要，因為若欲心離散亂、引生功德，則須圓滿聚合內外因緣。頗多大德皆如是強調。具體抉擇神山靜地之法，可參閱相關經論，此處不贅述。

子二、以教、理成立須灑掃住處

教證：《大幻化網根本續》與《般若八千頌》等教典中，皆再三教誡行者須灑掃住處，清潔環境。如是應半月灑掃一次。

理證：修行處所須善加灑掃等，以如是而作，魔障減少、速得悉地之故，以及對歸依境恭敬能生福德之故。譬如，世人敬候君王駕臨時，尚須灑掃街道、莊嚴房舍，何況行者迎請諸佛菩薩，更須莊嚴道場。

子三、與灑掃相應之觀修

按密宗而言，灑掃時應觀修遣除一切外器世界之過失，諸山河大地、房屋庭院皆顯現為天尊之無量宮；亦應觀修遣除一切有情世界之過失，諸有情皆現為天尊。以如是觀修心遂清淨，故任視何法乃至十方器情世界皆甚賢善。

依顯宗而言，灑掃時須念誦諦實語所造之儀軌作加持。此外，須按《阿彌陀經》《不動佛刹土經》《現觀莊嚴論》及其注釋等中所說觀修淨土之法而修習。

子四、灑掃之利益

《根本說一切有部毗奈耶雜事》中記載：世尊於逝多林時，見地不淨，便執帚欲掃園林。時舍利弗、大目犍連、大迦葉、阿難陀等諸大聲聞見後，皆執帚共掃園林。佛與眾弟子打掃完畢後，入食堂就坐。佛告比丘：“凡掃地者，有五勝利，一者自心清淨；二者令他心清淨；三者諸天歡喜；四者植端正業；五者命終之後當生天上。”佛於《層樓經》中亦說此五勝利。

灑掃之利益具體可從暫時與究竟兩方面而言：

暫時之利益：能令自心歡喜、諸天護法歡喜、諸佛菩薩歡喜、種植往生淨土之因等。若將庭舍灑掃清淨，佈置整齊，自會生起放鬆、安逸、歡喜之心，且會感召喜淨之護法善神。如潔淨者進餐願尋優雅之環境，如是護法善神皆喜潔淨，故樂至清淨之精捨為客。如是而行亦能令十方諸佛歡喜。若住所極不衛生，諸佛菩薩見之亦不會讚許。此外，以此灑掃之淨業，可種下往生淨土之因緣。

究竟之利益：究竟成就報身與化身剎土。佛的境界悉為清淨之境，故欲求佛果者，即當莊嚴國土。如是首須於易處著手；否則，自屋尚不能淨，而欲莊嚴國土，豈非可笑至極。

於殊勝對境行灑掃等事，則利益更大。譬如，打掃僧眾的經堂、佛堂、廁所，以及上師的住所等，以稀奇之緣起力，助以對境三寶之加持力，遂可清淨眾障、淨化自心，即愈發清淨圓滿地護持三乘戒律。

此引一則公案說明灑掃之利益：

周利槃特時為佛之弟子，其心智愚鈍，無力憶持經典，佛便令念“掃帚”二字。其邊為僧眾掃地邊念掃帚，六年後解悟云：“帚即八正道，糞即三毒，以八正道之帚掃卻三毒塵垢，即掃帚之義。”其深思此理，遂開解心性，證羅漢果。

若能於灑掃前後憶念灑掃之利益，且於灑掃時作相應觀修，則修行生活中小至灑掃房屋亦充滿歡喜。是故，真正的修行生活理應安詳愉悅，絕非痛苦之狀。

子五、以教、理成立須安佈身語意像

教證：《文殊根本續》云：“應當作兩足尊導師之像以及佛塔等。”《道炬論》與《菩薩地論》亦如是宣說。

理證：須安佈身語意像，以可清晰明觀、融入加持、隨念佛陀等而遣除違緣之故。

由無諂誑求諸供具，端正陳設。

此加行要求有二：一、須無諂供；二、端正陳設。

癸二、須無諂供且端正陳設分二：一、須無諂

供 二、端正陳設

子一、須無諂供分二：一、動機無諂誑 二、供品來源清淨

丑一、動機無諂誑

動機無諂誑，即供養動機純正，非以惡心或狡詐炫耀之心，亦非曲意迎合或隱瞞事實真相迷惑他人。

在藏地，“奔公甲”的公案眾所周知：

一次，頗多施主約見奔公甲格西，是日上午，格西於三寶所依前莊嚴擺設供品，以候施主。時格西自省動機，察覺自己精心佈置，僅為於施主前炫耀而已，於是憤然將灰土撒向供品，且呵斥道：“你這比丘，不要如此虛偽。”後來，帕單巴尊者對此讚歎道：“全西藏供品中，奔公甲所撒灰土最善。”

由此可見，供養之動機甚為重要。譬如，有一富人為炫耀自己，每日供燈萬盞；另有窮人，為利他積累成佛資糧，數起強烈供養之心，而盡己力供燈一盞。從功德而言，後者遠勝前者，此即發心差別所致。因前者動機諂誑，悉為八法所染，縱然供品精美華麗，數目龐大，功德卻不如以清淨心供微薄之物。

丑二、供品來源清淨

供品來源清淨，即供品非以欺騙、邪命等非法手段獲取，未被染汙。譬如，竊兄弟之物以孝養父母，

為父母者定不願接受此類供品。如是，若以殺生、偷盜、邪命等方式獲得供品，此即供品來源不清淨，以此供養三寶，三寶亦不願納受。故而供具須無諂誑。

子二、端正陳設

端正陳設，即所供的香花燈燭等須要擺設整齊。

若能作到無諂供及陳設端正，即是清淨之供養，可積累廣大資糧。

癸三、以如法威儀安住且歸依發心

次如《聲聞地》中所說：“從昏睡蓋，淨治心時，須為經行。除此從餘貪欲等蓋，淨治心時，應於床座或小座等，結跏趺坐。”故於安樂臥具，端正其身，結跏趺坐，或半跏趺，隨宜威儀。既安住已，歸依發心，決定令與相續和合。

其次應如《聲聞地》中所言：“淨治五蓋中之昏睡蓋時，須來回經行。此外，淨治其餘貪欲蓋等蓋障時，當於床座或小座等上結跏趺坐。”故應於安樂舒適的臥具上，端正自身，隨適合自己之威儀，結跏趺坐或半跏趺坐。如是安住後，須歸依發心，決定令法與自相續和合。

“安樂臥具”指坐則柔軟舒適之臥具。

“隨宜威儀”指據自之情況，雙跏趺或半跏趺皆可。在小乘戒律中，大僧結雙跏趺，二僧結半跏趺。

所謂威儀，《金剛懺續》中云：“於安樂臥具坐已，雙目垂視鼻尖，鼻尖與肚臍對直，雙肩平齊，舌抵上顎，唇齒自然放鬆。後離粗息。”《聲聞地》《般若八千頌廣疏》中亦說七種威儀。

於安樂臥具上，以如法威儀安住後並遣除風（除濁氣），此等極其重要，其根據為：

佛陀如是開示之故。

打坐長時堪能之故。

非人不能妨害之故。

身不疲勞之故。

5、心極澄淨之故。

6、與生起輕安相應而速得輕安之故。

“決定令與相續和合”即必定令心法和合。譬如，鋼琴家初彈一樂曲時，因尚未熟悉，故彈奏時，心未隨音律而入音樂意境，經久習至極嫻熟時，心與音樂意境完全融為一體，即可“以心奏樂”。此即音樂與相續和合，為音樂家必臻之境界。如是，歸依與發心定須與相續和合，此即於法上之要求。若念誦歸依發心時，心未契入，心法相離，口雖念此，心卻緣彼，則遠離佛法要求。故須對法義串習純熟，如是法與相續方能相融。

為何安住後，首須歸依、發心？以下以理說明：

業之善惡唯以心之善惡而定，故凡事起始皆以清淨發心為要，若不以清淨發心攝持，則身語諸業皆不成善法。

而諸發心中，尤以歸依、菩提心為勝。歸依為入佛教之門，能否成為內教弟子悉靠歸依攝持，故須以歸依三寶，而遠離外道之發心；而是否成為大乘法唯依菩提心，故須以菩提心捨棄二乘自利之發心。因此，安住後須以此二攝心，以正其因。

歸納此加行，即正身與正心二要，身心皆須調整，身正則脈正，心正則入道。身欲正，則須以如法威儀端坐；心欲正，即須以殊勝善心修歸依與菩提心。此二者又以調心為主。然今行人顛倒主次。本來跏趺坐是極好之坐式，然若僅執著修身而無歸依，最多僅為外道修法；若無菩提心攝持，最善亦不過小乘修法。是故，此二者中，首應重視調心，當殷重修心，令歸依發心與相續和合。

癸四、明觀資糧田

於前虛空，明現觀想廣大行派及深見派傳承諸師，復有無量諸佛菩薩、聲聞獨覺及護法眾為資糧田。

於自己頭頂前方之上空，明顯觀想廣大行派與甚深見派的諸傳承上師、無量諸佛菩薩、聲聞獨覺及護法眾，作為資糧田。

先於自前上方虛空中央，明顯觀想大法座，本師釋迦佛安住座上。因釋尊爲此教法期之導師，我等能入佛教，深沐法恩，與彼關係密切，以緣起甚深、恩德超勝之故，須先觀想釋尊；以釋尊爲中，前方觀想於菩提道中引導自己之根本上師；右邊觀想廣行派傳承諸師，如彌勒、無著、世親等菩薩；左邊觀想甚深見派傳承諸師，即龍樹、月稱等菩薩；後方則分二，上方觀想從金剛持如來次第相傳的加持傳承諸師，下方觀想從寂天菩薩相承的偉大事業傳承諸師。以本論而言，以上諸傳承皆匯集於阿底峽尊者，再由尊者爲傳承源頭傳至藏地。此外，再觀想諸佛菩薩、聲聞獨覺與護法神眾。自己所修主要本尊亦可觀於前方。

以上所觀境即資糧田。爲何名資糧田？以傳承上師等是行人積集廣大資糧的殊勝所依，故名資糧田。向如是資糧田祈禱，能得一切圓滿加持，故往昔諸大德皆言此爲傳承如意寶。

明觀以上資糧田後，即成積資淨障之所依，故繼而宣說第五加行——資糧田前修七支供。

癸五、資糧田前修七支供分三：一、須積資淨障之根據 二、分別宣說七支供 三、七支之劃分與歸攝

子一、須積資淨障之根據

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

“行相”：心內顯現的影像狀態。

自相續中，若無能生道之順緣——積集資糧，以及遣除逆緣——淨治業障，此二道之助緣，唯努力修習所緣行相之正因，則難以生起證道功德。是故其次之加行應修七支供以淨治身心，此七支攝盡一切集資淨障之扼要。

此中須明確因、緣、果三者。果即生起之道；正因是修習所緣行相；助緣包括順緣與遣除逆緣二者，能生道之順緣即積集資糧，遣除產生道之逆緣即淨治業障，此二即助緣。

以下以教證成立積資淨障二者爲能生道之助緣：

敦巴仁波切云：“恒時精勤積福德，未積不生賢善心，積者能生賢善心。”經中亦云：“未曾積資欲成就，好似攪水欲得油；積累資糧欲成就，恰似攪乳得酥油。”因此，不積資糧欲成就，恰如榨沙出油般，如何勤作亦不得；相反，積累資糧欲成就，如榨芝麻得油般，爾許芝麻爾許油。如是以教證成立積集資糧即能生道之順緣。

華智仁波切於《普賢上師言教》中說：“在相續中生起甚深道之殊勝證相的主要障礙是罪障習氣，即爲使阿賴耶之明鏡中顯現證悟的影相，淨除罪障至關重要。”可見道之逆緣即罪障，淨障乃能生道之助緣。

以下再以理成立積資淨障爲產生證道功德之關要：

凡果之成就，必仗因緣之聚合，故欲得證道，若無助緣而僅具修習所緣行相之孤因，則決無得生證相之理，猶如良田欲生莊稼，必仗種子與水土等因緣聚合一般。譬如，依止同一上師，同修一法，有者速生道之證相，有者縱然精勤亦難生起。何以如此？因前者已積資糧，業障亦得清淨，故一經修習遂生證相；而後者既無深厚福德之順緣力，又未淨障而爲障所覆，以不具助緣之故，縱勵力修習亦無證相。當年無著菩薩亦曾如是顯現，彼於雞足山修彌勒本尊十二年，而未能親見本尊、未得任何證相，心灰意冷棄修下山。途中見一母狗而起大悲，頃刻消卻眾多業障，彌勒菩薩當即現前。

是故，積資淨障乃最要之加行，若無積資淨障相輔，則難以相應正修。此處將其列於正行前之加行中，確有其決定之理。知其重要性與必要性後，當如何善巧修習？積資淨障非僅局限於閉關苦修或精進聞思，

應於萬法中，從不同角度、時時處處廣行積資淨障；或擇其扼要而修，諸傳承上師已將積資淨障之扼要盡攝於七支供中，爲我等提供極方便善巧之修軌，依此而修可事半功倍。

何爲七支供？其爲何能攝盡集資淨障之扼要且具極大功效？以下分別宣說七支供修法及其利益。

子二、分別宣說七支供分二：一、真實 二、如理作意則生福德之理

丑一、真實分七：一、禮敬支 二、供養

三、悔罪支四、隨喜支 五、勸請轉法輪支

六、請住世支 七、迴向支

七支供即普賢願王，從禮敬諸佛至普皆迴向，歸納而言即七支。其中稱讚如來亦歸入禮敬支中。以下分釋每支意義。

寅一、禮敬支分二：一、三門總禮 二、三門別禮

卯一、三門總禮

其禮敬支中，三門總禮者，謂所有等一頌。非緣一方世界及一時之佛，應緣十方過去當來及現在所有一切諸佛，以至誠心，三業敬禮，非隨他轉。

禮敬支中又分三門總禮與三門別禮。其中，三門總禮即《普賢行願品》中此頌：“所有十方世界中，

三世一切人師子，我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。”

以下簡釋所禮之境與能禮之相：

此禮敬之境，非爲一方一時之佛，而爲“所有十方世界中，三世一切人師子”，如是應緣十方過去、未來、現在所有諸佛。此境廣大，須擴展心量，觀想“一切遍禮盡無餘”；能禮之相乃“我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。”即以至誠之心，身語意三業敬禮，非隨他人而轉，唯發自內心禮敬。頌中“清淨”此處釋爲“至誠”，發自內心故爲至誠。

爲何須如是修習禮敬？

智軍阿闍黎釋中云：“此復若僅頂禮一佛，所得福德，且無限量，何況緣禮爾許諸佛。”

智軍阿闍黎於《行願品注釋》中說：“僅禮一佛所獲福德尙無限量，況緣如此眾多之佛而禮敬？”

《業報差別經》中云：“禮佛一拜，從其膝下，至金剛際，一塵一轉輪王位，獲十種功德：1、得妙色身；2、出言人信；3、處眾無畏；4、諸佛護念；5、具大威儀；6、眾人親附；7、諸天愛敬；8、具大福德；9、命終往生；10、速證涅槃。”若能至心禮佛，所獲轉輪王位之量，等同是人膝蓋以下至金剛地基之間，所有微塵之數。如是禮一佛之福尙且無量，況學普賢

菩薩，以意緣取十方三世諸佛，由禮境廣大周遍之故，得福更爲不可計量。

爲何須以至誠心三業敬禮？成佛福德資糧全仗清淨之業，若未以至誠心，僅隨他人而轉，或隨便念念而已，不可能速積資糧，故以至誠敬禮方可速積資糧。

一般凡夫，心量狹小，心力不集，僅禮一佛則積資緩慢，若具“至誠心”與“緣境廣大”此二條件，掌握“所禮”與“能禮”之要點，以十方三世諸佛爲所禮境，且以至誠心、強心力攝修，則效果顯著，一次觀想亦集廣大資糧，此外再無勝此方便者，故言其攝集修行扼要。

卯二、三門別禮

三門別禮，即以身語意別別而禮：身以恭敬姿勢而禮；語則稱讚功德而禮；意則發起勝解、隨念功德而禮。

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

三門別禮之中身敬禮，即《行願品》中此頌：“普

賢行願威神力，普現一切如來前，一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。”

以下從所禮之境、能禮之身、能禮之心、禮敬之福四方面詮釋禮敬。

所禮之境：即十方三世諸佛。“以意攀緣十方三時所攝一切諸佛，猶如現於眼前一般。”

能禮之身：即等諸佛刹極微塵數之身體。“幻化量等一切佛刹極微塵數之身體敬禮每一尊佛。”

能禮之心：即淨信力。“對所禮諸佛之普賢妙行，發起淨信力，由此信力發起對諸佛之禮敬。”諸佛普賢妙行，本是以淨見量方能衡量的不思議境界，然於我等凡夫，亦可以清淨之信解力，誠信諸佛功德不可思議，無比恭敬地發起禮敬。

禮敬之福：從能禮之身而明福德，即以身頂禮尚有大福，何況以佛刹極微塵數身體禮敬，福德更是巨大。

身體之敬禮，或如《華嚴》所說，全身撲地，行大禮拜；或如《一切有部律》所言，五體投地而敬禮；或單手頂禮、俯身而禮等，皆為身體恭敬之相。

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

意敬禮，即《行願品》中此頌：“於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。”即於每一微塵中，皆有一切佛刹極微塵數諸佛，每一尊佛皆安住於菩薩圍繞之眾會中，對此不可思議的諸佛清淨境界應當發起勝解，隨念諸佛所有功德。

因此，意敬禮即對不可思議的諸佛清淨境界發起勝解，以極恭敬之心隨念諸佛身口意事業等功德。

語敬禮者，“各以一切”等一頌。謂於諸佛功德勝譽，不可窮盡，化一一身，有無量首，化一一首，有無量舌，以微妙音而稱讚之。此中音者，即是讚辭，其支分者，謂因即是舌根，海者是繁多辭。

語敬禮，即《行願品》中此頌：“各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。”即對於諸佛不可窮盡之功德勝譽，於每一佛前化現一身，每一身化現無量頭，每一頭又化無量舌，以微妙音聲稱讚諸佛功德之海。按藏文頌詞，其中“音”即讚歎之言辭；“支分”指因，即舌根；（藏文譯有“支分”一詞，故宗大師於此釋之。）“海”是形容極多之辭。

寅二、供養支分二：一、有上供 二、無上供
有上供即世間供養，其供具為世間人天各種莊嚴供具，因於其上尚有更勝之供養，故為有上供；無上

供即出世間供養，佛菩薩以神力變現無量供具，此即無上供。

卯一、有上供

供養支中，有上供者，“以諸最勝”等兩頌。

供養支中之有上供，即《行願品》中此二頌：“以諸最勝妙花鬘，伎樂塗香及傘蓋，如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。”

以下逐一解釋頌中所說之供養具：

最勝華者，謂人天等處所有眾多稀有散華，鬘謂配貫種種妙華。此二種中，皆有一切或實或假。

“實”即真實之花；“假”即人造之花，如以塑膠、金銀等所造之花。

最勝華，即人間天上等處具有的眾多稀有妙花；鬘指用多種妙花串成之花環。花與鬘皆有真實與假造二種。所見各種美妙的真假之花，皆可供養諸佛。

伎樂者，謂諸樂具，若弦若吹，若打若擊。

伎樂，即音樂；諸樂具，即各種樂器；若弦若吹，即管弦樂，如彈琴吹號；若打若擊，指打擊樂，如打鼓敲鑼。此一切美妙動聽之樂，皆可供養諸佛。

塗香者，謂妙香泥。

塗香，即用香物與水調和後，可以塗身之香。

勝傘蓋者，謂諸傘中最勝妙者。

勝傘蓋，即各種傘蓋中諸勝妙者。

燈燭者，謂香油等氣香光明，及摩尼寶有光明者。

燈燭，即酥油、蠟等所燃具香氣與光明之燈，或摩尼寶、夜明珠等具有光明之妙物，以及如今各類電燈等，以此等光明供養諸佛。

燒香者，謂配眾香，或唯一種所燒然香。

燒香有二類，一類是用各種香料配製而成，如以柏枝、檀香木等配製而成之熏香；一類唯以一種香料製成之燒香，如檀香等。

勝衣服者，謂一切衣中最勝妙者。

勝衣服，即一切衣服中最勝妙之衣服。

最勝香者，謂妙香水供為飲水，以氛馥香遍三千界所熏水等。

最勝香，指可供諸佛菩薩飲用之妙香水，即以香氣遍及三千大千世界的妙香所熏之水等。

末香者，謂妙香末可撒可燒，或積為堆，或畫壇場，支配顏色，形量高廣等妙高峰。

末香，即妙香製成之香末，可用以撒佛，亦可用之熏燒供佛，或積聚成堆，或繪畫壇城，配上各種顏色，形量皆如須彌山般高廣。

聚者加於前文一切之後，有眾多義及莊飾義並種

種義。

“聚”字須加在前文所說一切供具之後，譬如，花聚、鬘聚、塗香聚、燈聚等。“聚”義有三，即眾多義、莊飾義與種種義（藏文中“聚”有安佈之意）。譬如，燈聚即眾多形式各異、排列美觀之明燈。以上一切世間最勝莊嚴具，皆以眾多、種種且排列美觀之方式供養諸佛如來。

“一一皆如妙高聚”（此為唐譯，與藏譯略有不同。）：其“妙高聚”是形容一切供具量皆廣大，且具功德妙用。因須彌山為人間所見最高廣者，且由四寶所成，具有十種功德，故以妙高聚比喻供養具極多，且每一種皆具功德妙用。

卯二、無上供

無上供者，“我以廣大”等一頌。言有上者，謂世間供，此中乃是諸菩薩等神力所變微妙供具。

無上供，即《行願品》中此頌：“我以廣大勝解心，深信一切三世佛，悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。”（藏文中前兩句有“無上供”一詞，文中說：“一切無上供養，我皆以勝解心深信。”）有上供即世間供養，供具為世間人天莊嚴之物，此處乃是諸菩薩等以神通力所變現的無量微妙供具。

頌後二句，於前一切不具足此二句義者悉應加

之。是說敬禮及諸供養所有等起及其境界。

“等起”即思心所，為生起一切之因，其能引生身語二業，並於第二剎那後與彼身語業同存；“境界”即供養等之對境，亦即諸佛如來。

凡前不具足此頌中後二句意義之處，皆應加上。此二句是說敬禮與供養的等起與對境。（藏文頌詞後兩句與漢文稍有出入，是“悉以普賢行願力，敬禮供養諸如來。”）

敬禮、供養以及以下懺悔、隨喜等一切觀行之等起，唯是自己深切之行願，即普賢行願力，此為所有七支供修行中不可或缺的核心與靈魂。心中有此偉大行願力，即可將生命悉皆融入普賢願海之中。雖唯登地菩薩以上方能發起真正普賢行願，然對凡夫而言，仍須於普賢行願勵力生起勝解信，並以此勝解信發起勇猛願心隨學普賢菩薩，此乃關要。

以下從三方面分析如是供養諸佛之利益：

1、供養微小，受報弘大：

《悲華經》云：“若以一花，散虛空中，供養十方佛，乃至畢苦，其福無盡。”若將一朵花拋向虛空，供養十方諸佛，以此所獲福德，乃至畢苦亦不會窮盡。

永明大師在《萬善同歸集》中說：“若有人能於佛法僧，少作微善，如毫髮許，所生之處，受報弘大，無有窮盡。”若人能於佛法僧三寶，稍作如絲髮般微

細之善，則彼無論生於何處，皆會感受廣大果報，無罄盡時。

昔佛世時，有一億耳阿羅漢，前世曾以一朵花供養佛塔，以此感果於九十一劫中，連續感受人天妙樂，最後以此福德親見釋迦佛，證羅漢果。由此可知，對三寶稍作供養，果報極大。

又往昔有五百強盜，彼等看中一寺院佛像眉間的寶珠，遂合夥至寺院準備竊取。時大殿內光線昏暗，無法視物，強盜首領遂拔劍挑燈，燈光頓時照亮佛像。以是因緣，此首領後成天眼第一的阿那律尊者。故緣起不可思議，無心供養亦能種下解脫勝因。

2、供種種物，感種種果：

中國近代禪門巨匠來果禪師如是開示：供香則身口不臭，供花則相貌端嚴，供燈則心眼明徹，供水則惡病全消，供果則富樂尊榮，供珠則身欽潔貴，供衣則福壽綿長。

以香極香淨，故供香將來身口無臭；

以花色美麗，故供花將來相貌端嚴；

以燈具光明，故供燈將來心眼明徹，明瞭諸法；

以水性柔和，故供水將來身體調和，盡消惡病；

以果實圓滿，故供果將來富樂尊榮，極為圓滿；

以珠寶貴重，故供珠將來為人敬重，地位尊貴；

以衣長隨身，故供衣將來福壽綿長，受用不盡。是故，緣起妙不可言，供養不同物，感受不同果，恰如其分，絲毫不爽。

3、廣修供養，福德無盡：

此七支供中之供養支，即普賢十大願王中的廣修供養，因其供養具足四種廣大，即供養具、供養境、供養心、供養時廣大，故言“廣修”。

供養具廣大：以有上供而言，供具為香花燈塗等世間最勝莊嚴具，且一一皆如妙高聚，故極廣大。

供養境廣大：非一方一時之佛，而是十方三世一切佛，故極廣大。

供養心廣大：其發心為普賢偉大行願，遠勝一般供養之發心，故極廣大。

供養時廣大：是盡未來際供養，故極廣大。

是故，此處之供養支即廣修供養。微供尚感巨果，況以此大供，必獲無量福德。又供一物尚獲一份功德，況以意供無量種種供具，必滿諸般功德。由此可見，供佛利益殊勝，若能發普賢行願而供，一次可集無量福德。

寅三、悔罪支

悔罪支者，“我昔所作”等一頌。依三毒因身等三事，其罪自性謂我所作，此復具有親自所作，及教

他作，或於他作而發隨喜。總攝一切說“諸惡業”。應念此等所有過患，悔先防後，至心懺除，則昔已作斷其增長，諸未來者堵其相續。

悔罪支，即《行願品》中此頌：“我昔所作諸惡業，皆由無始貪嗔癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。”

“依三毒因身等三事”：依靠三毒為因，以身口意等三門為根事。（根謂依身口意為發業之根門，事即三門所造之十不善業。）

悔罪：從因、事、自性三者明“罪”；由方法作用二者解“悔”。

罪之因：即貪嗔癡。

罪之事：即身等三事。身之事即殺、盜、姪，語之事即妄語、兩舌、惡口、綺語，意之事即貪、嗔、邪見。

罪之自性：即我所作諸惡業。我所作分三：親自作、教他作、於他所作發隨喜心。

總攝此等一切而說“諸惡業”。因一切罪業皆由內三毒所引發，故言“皆由無始貪嗔癡”；且由身語意三門所出生，故言“從身語意之所生”。

懺悔之方法：應由思惟罪業過患，而對所造罪業先起追悔心，然後謹防三門不再造作，如是以至誠心

懺除。

懺悔之作用：能令所作罪業不復增長，諸未來者可截斷其相續，不再造作；反之，若不懺悔，已造罪業將不斷增長，且易再犯。

初步消文之後，進而須覓修行要點。文中“應念此等所有過患，悔先防後，至心懺除。”乃為關要，其中“至心”二字尤為關鍵，其能生因即“應念此等所有過患”，若不明此二心要，則難契入懺悔。何為至心？即至誠、至極之心。由衷所發懺悔心，名為至誠；此懺悔心臻至極點，即是至極。唯發起至心，方能具足破惡力與恢復力，因為唯以至誠追悔，方能破壞惡業種子，相反不起至心，以心力微弱，無法破壞惡業種而遮止罪業增長；再者，唯以至誠防護，方具防護力，可禁止再造惡業，若僅口念儀軌而未起至心，則無力遮止惡業現行。

懺悔四對治力，皆有一“力”字，即須引發“至心”，使懺悔具力。引發“至心”之能生因，即思惟罪業過患，亦即修苦。譬如，被判槍決之犯人，腦海中盤旋著槍決之苦楚，恐悔交加，顫慄不已，悔不當初，若能還得生路，決定痛改前非，永不再犯。若能知此心理無欺法則，決定明瞭懺悔關要，即以念苦能生怖畏心，由怖畏心必引追悔心，以追悔心而引防護

心。

以智慧了知此因果法則後，即須從能生因上著手，常念罪業過患，因恐懼而生強烈追悔心，如是懺悔，即名“至心懺悔”。

寅四、隨喜支分五：一、隨喜之含義 二、隨喜之利益 三、生喜之因 四、不隨喜之因五、修習普賢隨喜願王之利益

卯一、隨喜之含義

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

隨喜支，即《行願品》中此頌：“十方一切諸眾生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。”宗大師將此頌修要歸納為“隨念此五補特伽羅所有善利，修習歡喜。”

隨喜之境：即五類補特伽羅所有善利。五類補特伽羅指六道眾生、聲聞、緣覺、菩薩與佛，其中聲聞有學無學歸為一類，其有學指三果四向（一果、二果、三果；一果向、二果向、三果向、四果向。），其無學即四果阿羅漢；緣覺有學無學算一類，其有學唯一果向，其無學即辟支佛。“所有善利”指所有因之善根、果之利益。

隨喜方法：即“隨念善利，修習歡喜”，“隨”是“隨念”，“喜”即“修喜”。故隨喜即隨自心憶

念他人功德，並於心中修習歡喜，二者缺一不可。因為若僅是隨念功德，則有多種情形：如隨念功德而生嫉妒，或生憂惱、貪心、競爭心等，然而均非隨念功德而歡喜。僅以歡喜一者，亦不決定為隨喜，譬如請貪吃者吃火鍋，或贈妙衣與美女，彼亦隨念衣食而生喜，然非於功德歡喜。是故，隨喜必須兼具兩個條件：所喜境唯是功德；隨念功德所生之心應是歡喜。我等常有口無心地說：“隨喜隨喜”，然或未“隨念功德”，或未“心生歡喜”，此等非清淨之隨喜，以內心未真切憶念他人功德而生喜之故。

以“貧者獲得寶藏”比喻修習歡喜：

此歡喜心須至如窮人獲寶藏一般。窮人眼中，寶藏具大利益，彼等見寶眼開，一旦獲得，狂喜無比；相反，若僅亂石一堆，勿論心生歡喜，恐連拾取之意樂亦無。比喻之要點在於隨念善利而生歡喜。

卯二、隨喜之利益分四：一、獲相同之福德二、獲更勝之福德 三、廣大隨喜獲無盡福德四、隨喜所得功德之差別

辰一、獲相同之福德

《極樂願文》云：“聞聽他人行善時，若捨嫉妒不喜心，誠心歡悅作隨喜，佛說同獲彼福德。”聽聞他人行善時，若捨棄嫉妒不喜之心，緣他人善行功德

由衷生起隨喜心，佛說可獲等同他人之福德。永明大師亦言：“隨喜讚善，助他勝緣，雖不親作，得同善根。”

辰二、獲更勝之福德

往昔，勝光王迎請佛及眷眾應供時，以一切資具受用，連續供齋一百二十天，場面龐大，唯國王能辦如是盛供，常人無此財力。時有貧女，見後心想：“勝光王財富如是圓滿，亦是前世積福所致。今又值遇殊勝佛福田，積此大福德，真是稀有！”以此隨念勝光王之功德而生歡喜。世尊知後，當晚迴向時問勝光王：“汝所積福德，迴向自己，抑或福德勝汝者？”勝光王回曰：“迴向善根大者。”結果，世尊先念貧女之名作迴向，連續三日皆如此。

依常理而論，勝光王理應為最大功德主，然以其發心不及貧女隨喜心善，故所得福德尚不及貧女。可見善根大小主要觀待意樂。見人行善時，若能發起清淨隨喜心，且迴向無上菩提，甚至可獲勝過行善者以不清淨發心所積之資糧。

辰三、廣大隨喜獲無盡福德

此處的隨喜支是為利他以廣行願力推動，至心隨喜一切時方凡聖所具之功德，故等起是普賢行願，對境為十方三世一切凡夫乃至佛陀所有功德，以願大

境大，故一次觀想即獲無盡福德。《般若攝頌》云：“三千須彌可稱量，隨喜善根不可量。”《華嚴經》云：“三千大千國土中滿中海水，可取一髮，破為百分，以一分髮，滴取海水，可知滴數，是隨喜福，終不可數。”

辰四、隨喜所得功德之差別

問：是否任何隨喜皆可獲得等量功德？

此尚須分析：

1、隨喜下等者功德，可獲超勝彼之功德。譬如，一人行善未以菩提心攝持，另一人以菩提心攝持，隨喜其功德，隨喜者可獲超勝行善者之功德。

2、隨喜平等者功德，可獲等量功德。

3、隨喜上等者功德，可獲相應自己心量之功德。譬如，凡夫隨喜八地菩薩之功德。

卯三、生喜之因

須知歡喜皆由愛好而生，一旦滿其所好，遂油然而生喜，別人視為極苦之事，於愛好者而言，卻樂在其中。譬如，跋山涉水雖甚勞頓，然於喜好山水者而言，若見九寨溝山水，一草一木皆令其賞心悅目，充滿歡喜；又如，超級球迷可通宵達旦觀賞世界盃球賽，分分秒秒處於狂喜中。而以眾生安樂為己樂之菩薩，最歡喜眾生行善得樂，故見人行善由衷生喜，如是緣功

德所生之歡喜，是以菩提心自然引發，此方為清淨之歡喜。

卯四、不隨喜之因

為何見他人功德不作隨喜？究其根源，即因愛執自己，以我執、我所執而障蔽。譬如，對凡事皆欲出類拔萃者而言，往往嫉恨功德勝己者，自我未得滿足時，即起煩惱，如何能見他人功德而起隨喜心？又如，為人母者，愛子心切，難忍他子超勝自子，見他子功德如何能起隨喜心？故以自我為中心時，以我執與我所執障礙，必難生起隨喜；若能重他輕我，則能念他功德而由衷生喜。

卯五、修習普賢隨喜願王之利益

修習普賢隨喜願王可圓滿心量、拓展心胸。凡夫心胸狹窄，譬如家庭主婦，其心量唯容得丈夫與子女，一個繁瑣小天地，故其隨喜對境亦僅限於此。相反，若放開心量，整個人生境界將徹底改觀。譬如，從關心一個家，擴展至一個城市——一個國家——整個地球——三千大千世界（一個佛剎）——乃至十方佛剎極微塵數佛剎——再從現在往前推至過去無始，往後推到未來無終。此即圓滿之心量，可謂“心包太虛，量周沙界。”心量至此，懷納一切，隨喜遍及一切凡夫、二乘、菩薩、諸佛之功德。心性本來廣大周遍，非時

空能限；心性本來大平等，無取無捨，隨喜亦不應取大捨小，應超越分別心之偏袒執著，故以普賢行願攝持隨喜，即可突破時空之局限、心之限量，而相應廣大周遍、遠離自他之不二心性，如是以普賢行願可入法界大海。是故，應隨學普賢菩薩發起廣行願，以行願攝持而普遍隨喜。

修習隨喜支關鍵在於串習行願，在此行願推動下，凡所見聞之功德，不論是何類眾生之何種大小善根、何種暫時與究竟安樂，皆須為其善因善果而由衷生喜。因此，修習歡喜皆為利益眾生，以如是發心修習，必獲無量福德。

寅五、勸請轉法輪支

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

“勸請轉法輪支”，即《行願品》中此頌：“十方所有世間燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。”即於十方剎土中，若有人最初現證菩提，獲無煩惱障之無著智、無所知障之無礙智，如是證悟歷時未久，我即變現如彼數量之身，勸請此等初成道之諸佛轉正法輪。對勸請對境，印度智軍阿

闍黎於《行願品注釋》中釋為“現證菩提”，即最初證悟菩提未經久時，宗大師亦如是承許。唐譯《行願品》則直接譯為“最初成就菩提者”（藏文頌詞中無“最初”二字）。是故，此處並非勸請無量劫前成佛之燃燈佛等，而是勸請初證菩提未經久時者，轉妙法輪。

以下從勸請之境、勸請之事、正說勸請三方面，詮釋《行願品》中此頌：

勸請之境：即“十方所有世間燈，最初成就菩提者”，十方三世一切佛刹極微塵數廣大佛刹中，所有最初成就菩提之世間明燈——佛陀。

勸請之事：即“轉於無上妙法輪”，諸佛最根本之利生事業即為轉法輪，因為唯有弘法能令眾生離苦得樂，故勸請之事亦即轉法輪。

正說勸請：即“我今一切皆勸請”，於一切最初成道之諸佛，我皆以身口意種種方便殷勤勸請。

何謂以身口意種種方便殷勤勸請？以下以公案說明：

釋迦佛初成道時，觀察自證之真理甚深難解，唯佛自知，與人宣說亦徒勞無益，故默然安住。佛又思及諸佛皆經梵天勸請方轉法輪，故眉間現白毫光，遍照三千大千世界。時大梵天得佛加持，前來啓請道：

“唯願世尊哀愍，為諸眾生轉妙法輪。”復以偈頌殷

勤勸請。世尊思量：“我法如是深妙，非分別心能解。”為令世間尊重正法，及甚深法得以開顯，故仍默然不語。大梵天又與帝釋同至林中，頂禮佛陀，右繞三匝，立於一旁，復以偈頌勸請：“世尊降伏諸魔冤，其心清淨如滿月，願為眾生從定起，以智慧光照世間。”然世尊仍舊默然。時大梵天偏袒右肩，合掌長跪再度祈請：“如來今已降魔冤，智慧光明照一切，世間根熟有堪度，唯願世尊從定起。”佛言：“我法甚深微妙，縱與人說亦不能解。”大梵天恐魔界增多，遂又祈請：“摩伽陀國外道眾多，因邪見作種種思量，唯願世尊示甘露法，能令彼等得以聽聞。您所證法清淨離垢，無增無減已至彼岸，三界之中超勝獨尊，猶如山王出於海面。世尊！您悲濟眾生，為何今日欲捨彼等？唯願世尊，以正法光明，破世間愚暗。唯願世尊，以大慈悲，不捨本願，如獅子吼，似天雷震，轉妙法輪。”爾時，世尊以佛眼照見眾生上中下根、定不定種性。佛觀照不定聚（聚為聚類、聚集之義。依眾生根機之別，分類聚集之，可有三類；其性正邪未屬，遇善緣則成正定（聚），得惡緣則成邪定（聚）者，以其不定，故稱不定聚。）眾生而興大悲：“我本欲為此類眾生轉妙法輪，而出於世。”佛又語大梵天：“我今為汝等，當雨於甘露，一切諸世間，天人龍神等，若有清淨者，聽受如是法。”大梵天見佛應

允轉妙法輪，歡喜無比，禮佛雙足，繞佛數匝後，倏然不見。之後，有四位樹神禮佛請問：“應於何處轉法輪？”佛答：“當於鹿野苑。昔九萬一千俱胝諸佛，皆於此處轉無上法輪，一切甚深微妙之法，皆出於此之故。”佛入定觀見鹿野苑時有五人，遂前去為憍陳如等五比丘及八萬天人轉四諦法輪，五比丘證得四果，八萬天人得預流果，自此世間方有三寶出現。

由此公案可知請轉法輪之動機與方式：

勸請之動機：非為一己私利，而為利樂一切世間。當年，大梵天正是發此大心，祈請世尊為利樂世間宣說妙法。如今我等能遇佛法，得大利益，大梵天之請轉法輪，功不可沒。

勸請之方式：即以身口意種種方便，殷勤勸請。如手持法輪或潔白海螺，口中勸請，內具利益一切眾生的清淨大心。念誦“我今一切皆勸請”時，理應隨學大梵天，身以恭敬，語以讚歎，意以虔誠，如大梵天之發心而再三勸請，以相應普賢行願。

請轉法輪之利益：以勸請諸佛轉法輪之緣起力，可淨捨法、謗法罪業，世世不離三寶光明。堪布根華云：“若祈請高僧大德轉法輪，生生世世值遇正法光明，不會墮入邪見黑暗之中。”此外，以此可令相續中生起慈愛眾生之善根。聲聞人唯求自了，然身為大

乘菩薩，則當普愍群生，思慮彼等利益，故當代天下眾生，勸請諸佛降澍法雨，令普天之下同沾法益。寂天菩薩於《入行論》中亦云：“我於十方佛，合掌誠勸請，為苦惑迷眾，燃亮正法燈。”以此廣大利他之慈悲心請轉法輪，必獲無量福德。

寅六、請住世支

請住世支者，“諸佛若欲”等一頌。謂於十方土之中，諸欲示現般涅槃者，為令發起一切眾生究竟利益、現前安樂，故變無量身，勸住佛刹微塵數劫，不般涅槃。

請佛住世支，即《行願品》中此頌：“諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住刹塵劫，利樂一切諸眾生。”即十方刹土中，若有諸佛將欲示現般涅槃，我為令其發起一切眾生之究竟利益及現前安樂，故我一身變現無量身，向諸佛殷勤勸請，於佛刹極微塵數劫中安住世間，不趣涅槃。

以下從勸請之境、勸請之事、正說勸請三方面詮釋：

勸請之境：即“諸佛若欲示涅槃”，頌中僅簡略說“諸佛”，實則包括一切菩薩、聲緣與善知識。

勸請之事：即“唯願久住刹塵劫，利樂一切諸眾生。”唯一勸請諸佛於佛刹極微塵數大劫中久住，故

勸請住世時間是“剎塵劫”，而非短時。如是久住之目的是為利樂一切眾生。

正說勸請：即“我悉至誠而勸請”。“至誠”是表示勸請之心真誠至極。

以上內容，《行願品》長行文具體說為：“所有盡法界虛空界，十方三世一切佛剎極微塵數諸佛如來，將欲示現般涅槃者，及諸菩薩、聲聞緣覺有學無學，乃至一切善知識，我悉勸請莫入涅槃，經於一切佛剎極微塵數劫，為欲利樂一切眾生。”

勸請之利益：如是祈請諸佛菩薩等長久住世，可遣除壽障等，具極大功德。

寅七、迴向支

迴向支者，“所有禮讚”等一頌。以上六支善，表舉所有一切善根，悉與一切有情共同，以猛利欲樂迴向令成大菩提因，永無罄盡。

迴向支，即《行願品》中此頌：“所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。”以上禮讚乃至請佛住世六支善，代表一切善根，此諸善根皆與一切有情共同以猛利欲樂迴向，令其成為大菩提之因，永無窮盡。

以下從所迴向、迴向者、迴向心、迴向之處、迴向之必要五方面分析：

所迴向：即前六支所攝一切善根。因前六支攝盡一切善根，故所迴向即自己所集一切善根。此等皆無餘迴向眾生及佛道，故名“普皆迴向”。

迴向者：即“悉與一切有情共同”，迴向者非僅自己一人，而須偕十方世界一切有情共同迴向。

迴向心：即“猛利欲樂”，“猛”即心識強而有力，並非怯弱無力；“利”即心識明利，而非暗鈍。真正的迴向心，必具猛利之欲樂、強烈之希求，而引發“猛利欲樂”之關鍵則在行願。若內具偉大行願，以願力自能引發猛利欲樂，故此行願為內之關要。此“猛利欲樂”若直指即菩提心，以菩提心攝持，將一切善根毫無慳吝迴向一切法界有情，令彼等離苦得樂，最終永時不離無上菩提之大安樂。

迴向之處：即眾生及佛道，其中“眾生”須置首位，以體現大乘利他為主之精神。此點在《行願品》長行文中極明顯說為：“言普皆迴向者，從初禮拜乃至隨順，所有功德，皆悉迴向盡法界、虛空界一切眾生。願令眾生常得安樂，無諸病苦；欲行惡法，皆悉不成；所修善業，皆速成就。關閉一切諸惡趣門，開示人天涅槃正路。若諸眾生，因其積聚諸惡業故，所感一切極重苦果，我皆代受。令彼眾生，悉得解脫，究竟成就，無上菩提。”

迴向之必要：即“令成大菩提因，永無罄盡。”亦即為令善根廣大無盡。“令成廣大”，即令善根成為大菩提因；“令成無盡”，即令善根盡未來際無有窮盡。由此間接可知，若不如是迴向，則善根將成為小乘或人天果位之因，且將窮盡。《慧海請問經》中以比喻闡明迴向之利益，經云：“水滴落入大海中，海未乾涸其不盡，迴向菩提善亦然，未獲菩提其不盡。”若將善根迴向菩提，乃至未成佛之間，此善無有窮盡且日日增長。卡隆巴格西言：“一切有為善法乃無記，迴向眾生方得廣大利。”既然迴向具有能令善根廣大無盡之利益，則有極大必要修習迴向。

總之，迴向即“回己善根，有所趣向。”“回”即迴轉；“向”即趣向，趣向內心所緣之處。凡夫一向唯緣“自我”，凡事以“我”為中心，稍植善根亦執為我所，認為是我所造，僅迴向能自享其福、所求順遂，隨此我執，善根亦成微劣。而今應迴轉心向，唯緣利他，一切善根皆迴向盡法界、虛空界一切眾生，唯願眾生離苦得樂。若能如是迴向，善根則成大乘無盡廣大善根。

因此，迴向是轉變善根之善巧方便，迴向之作用即令狹小成廣大，轉有限成無盡。設未如是迴向，善根被我執局限，初時狹小，中間易被嗔等違品摧壞，

即便未壞，亦僅為世間或小乘善根，成熟一次善果後便會窮盡。可見迴向具極大利益，故隨學普賢菩薩普皆迴向極具必要。

丑二、如理作意則生福德之理

如是瞭解此諸文義，意不餘散，具如文中所說而行，則能攝持無量德聚。

此段分二部分詮釋：一、如理作意之條件；二、如理作意之果。

一、如理作意之條件：

1、如是瞭解此諸文義：

即對《行願品》頌文意義，首以聞思斷諸疑惑，熟解文義，因為唯有文義了然於心，方能依文起觀，以心緣文字而現總相。譬如，對“康定”不瞭解者，雖耳聞“康定”二字，然心中根本不現其城市總相；相反，若對康定人提及，彼心中即現明顯總相。如是，須熟解文義，方能依文起觀，若不解義則無從隨文入觀。

2、意不餘散，具如文中所說而行：

此述七支供之修法，即觀修時應攝心專注，不向外散，完全按《行願品》文義而觀行。

二、如理作意之果：按七支文義如理作意，則能攝持無法計量之功德。

子三、七支之劃分與歸攝

首應了知積資淨障具有眾多分類，譬如，《無貪子請問經》中宣說布施、持戒、修定所攝的三類福；《三聚經》中宣說頂禮、懺悔、迴向三支；《辨中邊論》中宣說書寫乃至修習之十法行；《入行論》中宣說從供養乃至迴向的八支；《普賢上師言教》中宣說歸依、發心、念百字明、修曼荼羅與上師瑜伽五支。本論則說按七支供而修，此行法之依據有三：一、依據寂天菩薩的《集學論》，《集學論》云：應按《行願品》恭敬頂禮等；二、依據阿底峽尊者的《問答寶鬘論》及其注釋，彼中亦如是宣說；三、依據嘎當派教授傳統，即按《行願品》觀修七支供。

《普賢行願品》極其殊勝，在五明佛學院，大恩上師法王如意寶極為重視念修此願文。大恩上師曾開示：“《普賢行願品》是修集淨土資糧之最勝方便，往生極樂世界之捷徑，入於聖者境界之要門。《普賢行願品》總集三世一切諸佛菩薩所有大願，其為一切願海中之最勝願，故又稱為大願王，諸大菩薩皆依此而發起廣大誓願。”

一九八七年，大恩上師率領上萬弟子朝禮五台聖境期間，上師率眾念誦的即此《普賢行願品》。一九九零年，大恩上師朝禮印度聖境時，為各派弟子反覆宣

說《普賢行願品》之功德，且勸修此不可思議法門。此後，每年神變月，各地佛子皆前往印度金剛座前敬獻供品、共修《行願品》。一九九七年，大恩上師為令佛法興盛廣大，發起大願，號召各地弟子共同念誦《行願品》一億遍，四眾弟子紛紛響應，迅捷圓滿此數目。五明佛學院四眾弟子謹遵上師規定，每次傳法前念誦《行願品》中七支供，傳法後念誦《普賢行願品》頌文後半部分，發願迴向。一切大小佛事，皆依此常規而行。上師晚年，曾語重心長地教導弟子：“現在我別無所求，然對僧眾每日念誦一遍《行願品》卻有強烈希求心。僧眾每日若能如法念誦一遍《行願品》，我住在世間亦覺得有意義。”

《華嚴經》為釋迦如來一代時教之根本法輪，號稱經中之王，經中之海，而《行願品》為《華嚴經》之精華，乃毗盧遮那佛之淵府，普賢菩薩之心髓，一切諸佛之所證，一切菩薩之所行。此《行願品》是普賢菩薩於華嚴會上親自宣說，是故讀誦、受持必得極大加持，無論學密學顯，皆須依此殊勝願文而發願。

此中禮敬、供養、勸請、請白、隨喜五者，是為順緣，積集資糧。悔者是除違緣，淨治罪障。隨喜支中一分，於自造善修歡喜者，亦是增長自所作善。其迴向者，是使積集、淨治長養諸善，雖極微少，令增

廣多。又使現前諸已感果將罄盡者，終無窮盡。總之攝於積集、淨治、增長無盡三事之中。

此段將七支歸攝於積集、淨治、增長無盡三事之中。其中，禮敬、供養、請轉法輪、請佛住世、隨喜五支為順緣——積集資糧，懺悔罪業是遣除違緣——淨治罪障。隨喜支有自隨喜與他隨喜兩種，其中自隨喜，即對自作善根修習歡喜，善根如種，自隨喜如以水潤之，由心緣自善根數數修喜，能令善根不斷增長，故亦可攝於增長之中。最後迴向，是令積資淨罪長養之善根，雖極微小亦能增長廣大，且可令已現前感果即將窮盡之善根成為無盡。總之，七支可攝於積集、淨治、增長無盡此三事中。

七支亦可歸攝為四支、三支、二支或一支。即歸攝為積資、淨障、增長、無盡四支；積資、淨障、增長無盡三支；積資、淨障二支；積資一支；淨障一支。

七支攝為積資之理：禮敬、供養、隨喜、請轉法輪、請佛住世、迴向此六支本為積資，懺悔實際亦是積資，《集學論》中引《無盡慧經》云：“自己以及他人懺悔罪業，宜說此是積集資糧。”

七支攝為淨障之理：以傲慢而不恭敬之罪障，主要以禮敬對治；以慳吝而不供養之罪障，主要以供養對治；以三毒煩惱引起的自性罪與佛制罪，主要以懺

悔對治；以嫉妒引起的競爭罪障，主要以隨喜對治；以愚癡引起的捨法罪障，主要以請轉法輪對治；以邪見引起的誹謗罪障，主要以迴向對治。如是，七支皆可對治相應之違品，故可攝為淨障一支。

癸六、供曼陀羅而祈禱

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

“令所緣明瞭顯現”即令所緣境之資糧田於心中明瞭顯現。

梵語“曼陀羅”，亦念“曼扎”，即壇城，有取精華之意。從取福德與覺證之精華的角度，名為“曼陀羅”。

一切有部戒律中曾說：製作壇城，於彼上陳設供品。《大壇城經》中亦云：我作轉輪王時，亦曾以大海、大地以及四洲珍寶供養諸佛。是故，顯宗經典亦有供獻曼陀羅之說。密宗供曼陀羅，有供五堆、七堆、九堆、二十三堆、二十五堆、二十七堆、三十七堆等法。譬如，按《積聚續》，那洛巴與阿巴亞等供二十三堆；怙主八思巴之傳承是供三十七堆；格魯派之傳承是供

二十五堆；顯宗常啼菩薩供七堆；時輪金剛供九堆；另有五堆之供法。按密宗，曼陀羅有外、內、密、極密四種，此處不釋。於資糧田前供曼陀羅時，當以猛利欲樂多次祈禱。

須祈禱之理由：

對欲證法性的修行者而言，祈禱上師與本尊極為重要。因一切覺證隨行於加持，而加持是依賴祈請上師本尊而生，祈請又依賴祈禱之故，誠如祈禱如意寶能賜予一切所欲般。

大恩上師曾如是開示祈禱的重要性：譬如，兩人在年齡、智慧、福報、名聲等方面皆相等，其中一人修法與弘法利生事業清淨、圓滿、順利，此緣起力正是祈禱觀修上師本尊之功德力。相反，另一人平素不修上師瑜伽，縱然其聰明博學、具有名聲，但亦無法成辦真正弘法利生的事業。

祈禱之內容分三：一、滅除一切道之違品顛倒心；二、發起一切證道的無顛倒心；三、寂滅一切障緣。

論中如是具體宣說：“唯願傳承上師等加持我，從不恭敬善知識起，直至執著二種我相的所有顛倒分別心，悉能速疾滅除；從恭敬善知識起，乃至通達無我真實性的一切無顛倒心，皆能速疾發起；以及內外一切障緣悉皆寂滅。”

決定祈禱內容之理由：

須祈禱前二者之理由：欲從渾身是過、毫無功德之凡夫，以道次第之修行而脫胎換骨，成為過無不斷、德無不備之佛陀，即須從三士道依次進修而成辦佛道。為完成佛道的每一支分，實修時必須真實滅除一分過失，發起一分功德，過失即顛倒心，功德即無顛倒心。以道前基礎為例，修學依止善知識後，應斷之過失即不恭敬善知識等顛倒心，應起之功德即恭敬善知識等無顛倒心，包括華嚴九心等。如是乃至修習上士道毗鉢舍那，應斷執著二種我相之顛倒心，應起通達無我真實性之無顛倒心。此即道次第修行從始至終最根本之所求。是故，向資糧田供曼陀羅時，須以猛利欲樂多次祈禱：速疾滅除顛倒心與發起無顛倒心。

須祈禱寂滅一切障緣之理由：修行過程中，外有天魔、惡知識、人事環境等干擾，內有自身心業緣等障礙。為順利成辦前二所求，則須遣除障礙成就、干擾修行的內外障緣，否則將導致修行中途退轉、無法上進，甚至放棄修行等過患。因此，第三個所求即是寂滅內外障緣。

總之，為順利成辦此三所求，須於極具加持力的資糧田前，虔誠供獻曼陀羅，以猛利欲樂多返祈禱，如是必能獲得加持而順利趣入正行。

癸七、攝義

爲何須作此六種加行？即爲令學人順利趣入從道前基礎至止觀的一切正行而作此加行。故此六種加行即是入道次第正行之加行。

爲何先須修習加行？因爲唯以加行積聚趣入正行之順緣，方能順利趣入正行。常人若未如量修持加行而速趣正行，恐難相應，故須先修加行，爲正行奠定基礎。

爲何須依此等次第而加行？因爲此次第極爲應理，由外至內，層層推進，直至與正行連結。若能依此次第善修，則可直接助益正行。

此等次第具體而言：

一、首當灑掃住所、安佈身語意所依，清淨外環境。

二、復次，對上師三寶作清淨供養、端正陳設供具。

三、繼爲除風，令身心安定澄清，須以如法威儀調身。次應調心，以歸依心趣入內道，以菩提心趣入大乘。

四、進而須於心中明觀道次第傳承上師等資糧田，作爲積資淨障與祈禱之所依。

五、因爲諸法依因緣而生，若欲引生道次第一切

修行之證道，須要聚合正因與助緣，正因是修所緣行相，助緣爲積資淨障。若無積資淨障此二助緣，僅修一所緣行相，則無法生起證道，是故緊接即須積資淨障。又以分散修持收效不大，故須將積資淨障之扼要攝於一儀軌中修持，此即攝修之意。

攝修儀軌即《行願品》頌文中的七支供，其具足積資淨障的種類與扼要。其扼要有二，即境大與心大。每支修法中，所觀皆是廣大、無盡、圓滿之境；能境悉爲普賢偉大行願。對凡夫而言，關鍵在於對普賢行願具足勝解信，以此信力念誦、觀修。如法念修的方法即“如理作意”，欲如理作意須先深入研習《行願品》長行文（因頌文爲長行文之歸攝，具體內容悉在長行文中。），至經義嫻熟於心時，方能隨文起觀，如此一次念修即可攝持無量功德，速積證道資糧。《大乘莊嚴經論》開示積資的方法是正修與數修，正修即如理作意，於此七支數數如理作意修習，決定可積資、淨障，乃至令善根增長無盡。經由七支供修習，相續中具有深厚的善根力作爲順緣，又淨除違緣罪障，如是正修，決定能如種子遠離乾旱又得雨露滋潤般，快速生起證道。

六、於前五加行基礎上，爲銜接正行，須對傳承上師供曼陀羅祈禱三事：一者，滅除一切菩提道之違品顛倒心；二者，發起一切菩提道之無顛倒心；三者

寂滅內外障緣。譬如，進入“念死無常”的正行前，應對傳承上師供曼陀羅，心中懇切祈禱，唯願速疾生起無常之心，遣除常執，且觀修過程中，無有內外魔障令觀修中斷或退轉。如是正行時即可承接傳承上師之加持，結合自他二力，收效決定顯著。

是故，此六加行極其重要，其含攝一切加行扼要，若能如法以此淨治自心、成熟相續，則遣除顛倒分別引發覺證，自如瓜熟蒂落、水到渠成一般。譬如，修無常時，可捨棄常執而念無常；修依止時，可捨棄不恭敬之顛倒心，生起恭敬意樂。其餘一切道支悉皆如是。相反，若未以加行成熟相續，則如摘未熟之瓜，築無水之渠，縱然努力亦無法相應正行，無法捨棄顛倒心而如量生起無顛倒心，久之甚至退失於法之信心。故此六種加行之預備極其重要，應如法真修，學人萬勿輕忽。

正行分二：一、總共修法；二、此處修法。

壬二、正行分二：一、總共修法 二、此處修法

癸一、總共修法分三：一、認定修法及其必要
二、修法不善之過患 三、善加護持修行之相

子一、認定修法及其必要

今初。所言修者，謂其數數於善所緣，令心安住，

將護修習所緣行相。

“行相”即心內映現影像之狀態。

現在先講認定修法及其必要。所謂修，即令自心數數安住於某善所緣境上，並且護持修習所緣境之行相。

“修習所緣行相”：如持名念佛，“所緣”即“南無阿彌陀佛”六字；“修習所緣”即以信心憶持此名號；“修習所緣行相”，即心中持念此名號之狀態；

“將護修習所緣行相”，即須不斷保持此狀態，令其不為其餘境緣所轉。

修法有何必要？

蓋從無始，自為心所自在，心則不為自所自在，心復隨向煩惱等障，而為發起一切罪惡。此修即是，為令其心隨自自在，堪如所欲住善所緣。

無始至今，自己皆隨心自在而轉，心則不隨自己自在而轉，反而趣向煩惱等障礙，由此發起一切罪惡。所謂修法，即是為令心隨自己自在而轉，堪能如自己意願安住於善所緣上。此即修法之必要。

凡夫未經修行之狂心桀驁不馴，任性妄為，常隨欲望遷轉。一遇染緣，即心生耽著，無力自主，身心唯隨貪欲動轉，無有自在。而今修行即為調伏自心，令其隨欲安住善所緣境。《大乘莊嚴經論》云：“我見

熏習心，流轉於諸趣，安心住於內，回流說解脫。”
以我見熏習之心，如野馬般一直牽引吾人於諸趣中不自在地流轉。唯收攝此心，令其安住善所緣境，如是調御自心，方能回轉於解脫道上。而心一旦獲得自在，從修習止觀直至成佛，皆可安住而成就。

子二、修法不善之過患

修法（指修的方法）不善，即雜亂修行，不按軌則。修行切不可恣意而行，必須按質、按量、按次第而修。否則養成惡習，極難醫改。

宗大師如是告誡後學：

此復若隨任遇所緣即使修者，則於所欲如是次第、修習爾許善所緣境，定不隨轉，反於如欲善所緣境堪任安住，成大障礙。若從最初令成惡習，則終生善行悉成過失。

初入修行時，若任遇何種所緣即便隨意修持，則對自己所欲的善所緣境按此等次第、修習爾許之量，決定難以隨轉，反而對堪能安住自己所欲的善所緣境形成大障礙。若從最初便養成隨意雜亂而修之陋習，則一生善行皆成過失。

譬如練習寫字時，若先按筆法練習楷書，練就後再練其他字體，則易善巧變通。起初若未依筆法次第如量練習，隨見任何字體稍練即止，如此一旦養成陋

習則極難扭轉，即使一生苦練，亦無法練就一手好字。是故，最初不雜亂而修極為重要。

已明雜修過患，進應了知善加護持修行之相。

子三、善加護持修行之相

故於所修諸所緣境，數量次第，先須決定。次應發起猛利誓願，謂如所定，不令修餘。即應具足憶念正知而正修習，如所決定，令無增減。

何謂相？即與“雜亂”相反之“決定”相，以三個決定詮釋，即思惟決定、誓修決定與正修決定。其中，思惟決定與誓修決定為修前之決定，正修決定是修時的決定。

雜亂修行具極大過患，故對所修諸所緣境的數量與次第，首先須由思惟而決定；之後，即應發起猛利誓願：“當按所決定的數量與次第修持，不雜修其他所緣境。”；立誓之後，即應具足正念正知，按所決定的數量與次第，無有增減、悉如次第如量而正修習（遠離昏沉、掉舉等）。

為何須決定數量與次第？因為所緣境數量不定，則會出現少修或多修；次第不定，將對正行無益，甚至成為顛倒，如同醫生錯亂治療程式，於治病無益，甚至有害。故於修法時決定數量與次第極為重要。

以修上師瑜伽為例，宗大師於《增上意樂極淨之

問事》中云：“諸大行者若著重修持上師瑜伽，請問：修上師之處、上師之數量、上師瑜伽正行之修行、根本上師與金剛持無二之軌理、光之射收，此五者應當如何而作？”

對此應如是決定：

第一、修上師之處：即自身頂輪、心間與前方。此處為增長信心與恭敬之故，當觀於前方。

第二、上師之數量：已結法緣之所有上師。

第三、上師瑜伽之正行：前提是首應觀修親近上師之利益與不如理親近之過患，正行是修練信心與恭敬。

第四、根本上師與金剛持無二之軌理：僅外相有別，了義中觀為真佛。

第五、光之射收：即觀想上師白毫間“嗡”字，放光入自頭頂，清淨身業與脈障，獲得上師身金剛之加持，相續中得化身果之緣份；觀想上師喉間“阿”字，放光入自喉間，清淨語業與風障，獲得語金剛之加持，相續中得報身果之緣份；觀想上師心間“吽”字，放光入自心間，清淨意業與明點障，獲得意金剛之加持，相續中得法身果之緣份。

以上五處，即修上師瑜伽時所修所緣境之數量；其先後次序，為修所緣境之次第。如是，先決定所修

所緣境的數量與次第；其後發誓按如是數量與次第修習，不雜餘修；正修時須具足正念，即先憶念應修的數量與次第，然後悉如次第如量而修。且須具足正知，即於修習時，偶以正知檢察，所緣有無過多過少之情況，令修習如所決定而無增減。

癸二、此處修法

此處修法者，先應思惟依止勝利速成佛等，及不親近所有過患，謂能引發現法後世諸大苦等。次應多起防護之心，謂不容蓄分別尊長過失之心，隨自所知，應當思惟戒定智慧聞等諸德，乃至自心未起清淨行相信時，應恒修習。次應思惟如前經說，於自己作當作諸恩，乃至未發誠敬而修。

此處“親近善知識”之修法，首先應思惟依止善知識之勝利——能快速成佛等，並思惟不親近之過患——能引發今生後世諸大苦惱等；其次，應多發起防護之心，即決不允許蓄藏分別上師過失之心，並應隨自己所知，具體思惟上師戒、定、慧、多聞等各種功德，乃至自心尚未發起具有清淨狀態之信心時，應當持續修習。復次，應按上文《華嚴經》等所說，思惟上師對自己已作與將作之恩德，乃至未發起誠敬心時，應當不斷修習。

此處親近善知識之修法，其數量與次第決定為：

第一、思惟依止之勝利與不親近之過失；第二、憶念功德而修信心；第三、憶念恩德而修恭敬。如是思惟決定後，繼而發誓依此而修，正修時以正知正念依所決定而修習，直至發起信心與恭敬心為止。

壬三、完結分二：一、當作迴向 二、旁述修行時間等

癸一、當作迴向

後時如何行者，應將所集眾多福善，以猛利欲，由普賢行願及七十願等，迴向現時畢竟諸可願處。

正修後時當如何行持？應作迴向，即將加行與正行所修集的眾多福德善根，以猛利欲樂，通過普賢行願與七十願等，迴向暫時與究竟諸希願處。

此處，所迴向為加行與正行修集之善根；能迴向是猛利欲樂；迴向文即《普賢行願品》《七十願》《入行論·迴向品》《極樂願文》《大圓滿願詞》《願海精髓》等；迴向處即暫時與究竟之所求。

癸二、旁述修行時間等分四：一、修行時間二、最初修之方式 三、稍穩固時護持方式四、不疲倦之竅訣

子一、修行時間

如是應於晨起、午前、午後、初夜四次修習。

晨起：即天初亮時，起床修第一座。

午前：即上午十時左右，此時修第二座。

午後：即下午三、四時左右，此時修第三座。

初夜：即天初暗，約晚上八時左右，此時修最後一座。

於此四時專修之原因：此等時辰中，人心易靜，適合專修。餘時雜念較多，可作其他閱讀、念經等事。

子二、最初修之方式

此復初修，若時長久，易隨掉沉自在而轉。此若串習，極難醫改，故應時短，次數增多。如云：“有欲修心，即便截止，則於後次心欲趣入。若不爾者，見座位時，即覺發嘔。”

初修時，若時間較長，心易隨掉舉、昏沉自在而轉。此若串習成性，極難糾正，每次修法時皆易陷入沉掉狀態。故初修之方式，每座時間宜短，次數宜多。西藏修行者中流行一種說法：“尚有修法欲樂時，就此停住，如是下次入座修時，心便有欲樂趣入。若非如此，恐怕見座位時，即覺厭嘔。”

是故，“消化不良”的初學者以“少食多餐”為妙，若“暴飲狂食”，一次即可令其見食欲嘔。蓮花生大師云：“初修禪座時宜短，座數應多如水滴，屋簷滴水短時持，如是久修定有益。”

子三、稍穩固時護持方式

若待稍固，時漸延長。

至修習稍穩固時，每次修習時間即可逐漸延長。

子四、不疲倦之竅訣

於一切中，應離太急太緩加行過失。由此能令障礙減少，疲倦昏沉等亦當消滅。

於一切所緣修行時，心應保持平衡，既勿太急，亦毋過緩，應當遠離過急過緩此二加行過失。由此能令障礙減少，疲倦、昏沉等現象亦會消失。

以前，佛有一弟子晝辛吉，初隨阿難修行，其修行時緊時鬆，難入狀態，於是請教佛陀。佛知其在家時為音樂家，便就此啓發。佛問：“汝是否擅長彈琴？”答：“是”佛又問：“如何方能彈出美妙琴聲？於弦緊時或弦鬆時？”其回曰：“過緊過鬆皆不宜，必須適度。”佛說：“誠如此，修心亦當不緊不鬆。”晝辛吉依佛教言而修，後即證果。

身過緊，主要導致疲倦；心過鬆，主要導致昏沉。故修行時，身應放鬆，心須警醒，此即除障之關要。瑪姬拉准空行母亦說：“不緊亦不鬆，彼具正見要。”

所謂不緩慢之加行，例如灑掃、乞食、承事上師、照顧病人等，皆須依止正念，儘快作好，不能拖延；若人來訪，亦不能以閒聊等耽誤，談話須適度，不宜過多；需作之事，應即刻完成，事畢即應收心，專注

修行。須如是精勤修行善法。修行人應依止寂靜神山，儘快成辦所求果位，因死緣眾多，不能決定何時死亡，故須抓緊時間修行，萬勿拖延。嘎當派祖師有如是傳統說法。

辛二、未修中間應如何分三：一、總說座間所行須成正修之助緣 二、引發止觀之因 三、攝義

壬一、總說座間所行須成正修之助緣

未修中間如何行者，總之雖有禮拜、旋繞及讀誦等，多可行事，然今此中正主要者，謂於正修時勵力修已，未修之間，若於所修行相所緣，不依念知任其逸散，則所生德極其微渺，故於中間應閱顯說此法經論，數數憶持。

未正修中間應當如何行持？總之，雖有禮拜、繞佛、讀誦等眾多可行之事，而現在此處真正主要者，即未修中間一切所行，皆須成為正修之助緣。換言之，若於正修時極其用功，然於座間未修時，未依正知正念保持所修行相與所緣，而任其放逸散亂，如是所生功德極其微少。故於未修中間，應當閱讀明顯宣說所修此法的經論，且於心中數數憶念執持。

榮素班智達曾以鐵喻說明此理：入座正修時，六根收攝，一心專注於所緣上，此如以火燒鐵，不久通紅；但下座時，若六根放逸，不依正念正知照顧所修

行相與所緣，則如紅鐵離火，重新變黑。故於未修中間，當閱相應當前修法之經論，再三憶念相應的法義。譬如，正修大悲心時，座間可觀察眾生苦難，或閱相關經論，如是對正修大悲，直接能起資助作用，可增上正修之力。又如，入座修習無緣空性，下座即對顯現法數數串習夢幻觀，如是入座修與下座修相輔相成。然今時行人多未遵循此種嚴格修軌，正修時正襟危坐，下座便放逸散亂。譬如一天入座修二小時，其餘下座二十二小時任心逸散，由於下座任心緣境放逸，導致正修略生之功德多被煩惱破壞，如此修若干年亦無成就。

作為凡夫，理應了知自心惡劣，善不易學，惡極易起，下座後，六根一旦觸及聲色境界，惡念便勃然紛起。譬如，入座時尚在修輪迴痛苦，下座即四處閒逛閒聊，由於對輪迴的“樂執”增上，正修所生少許善心亦隨之而煙消雲散。如是“進一退九”，正修時進一步，未修時退九步，如何能圓滿功德？故宗大師云：“未修之間，若於所修行相所緣，不依念知任其逸散，則所生德極其微渺。”故欲保持乃至增上正修功德，必須重視下座之助修，即須圍繞、相應正修而閱讀相關經論、作相關研討與請教等，由此方能護持正修成果。

以下宣說座間助修的另外兩方面：

應由多門修集資糧生德順緣，亦由多門淨治所有違緣罪障。一切之根本，應如所知勵力守護所受律儀。故亦有於所緣行相淨修其心，及律儀戒、積集資糧三法之上，名為三合而引導者。

此外，座間尚應從多方面修集能生功德順緣之資糧，亦應從多方面淨治自相續中所具有的違緣罪障。而且，一切修行之根本，即應按自己所知學處，努力守護以別解脫戒為主的所受律儀。是故亦有在所緣行相淨修其心、律儀戒及積集資糧三種法上，名為三合而引導行人修學者。

若座間身語諸行皆相應正修，依戒而行，上座則易攝心安住；相反不以別解脫律儀守護身語，則會障礙正修。對於“三合”，傳承上師們流傳：“未修心者，如酥油燈影；未以戒攝持，如無主寶藏；若無資糧，如種子無水潤澤。”

壬二、引發止觀之因分四：一、密護根門 二、正知而行 三、飲食知量 四、精進修習怛寤瑜伽，於眠息時應如何行

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

座間還應學習四種資糧，此是引發止觀之正因。四種資糧即密護根門、正知而行、飲食知量、精勤修習憍寤瑜伽，於眠息時應如何行持。

“奢摩他”是梵語，華譯為“止”，一般指止息一切雜念，即止息諸根惡不善法，能滅一切散亂煩惱；“毘鉢舍那”是梵語，華譯為“觀”，即由安住奢摩他時，思擇真實義。以大乘不共禪觀而言，止即法性寂然；觀謂寂而常照。止如明鏡止水，觀如明鏡止水影現萬象，故止與觀，實為一體不二，如云：“中道即法界，法界即止觀；止觀不二，境智冥一。”

癸一、密護根門分五：一、以何防護 二、何所防護 三、從何防護 四、如何防護 五、何為防護

子一、以何防護

初中有五：以何防護者，謂遍護正念，及於正念起常委行。其中初者，謂於防護根門諸法，數數修習令不忘失。二者，謂於正念常恒委重而修習之。

“常委行”即恒常恭敬行持；“委重”：委細殷重（藏文中意為恭敬）。

密護根門分五，初者以何防護，又分二：一、護持一切正念；二、於正念起常委行。其中，“遍護正念”指數數修習防護根門之諸法，令其不忘失而於心

中憶持；“於正念起常委行”，是對正念恒常恭敬地修習。

《瑜伽師地論·卷二十三》云：“云何名為防守正念，謂如有密護根門增上力故，攝受多聞思惟修習，由聞思修增上力故，獲得正念。為欲令此所得正念，無忘失故，能趣證故，不失壞故，於時時中，即於多聞若思若修正作瑜伽，正勤修習，不息加行，不離加行。如是由此多聞思修所集成念，於時時中，善能防守正聞思修瑜伽作用，如是名為防守正念。云何名常委正念，謂於此念，恒常所作，委細所作。當知此中，恒常所作名無間作，委細所作名殷重作，即於如是無間所作、殷重所作，總說名為常委正念。如其所有防守正念，如是於念能不忘失，如其所有常委正念，如是即於無忘失念得任持力，即由如是功能勢力，制伏色、聲、香、味、觸、法。”

子二、何所防護

何所防護者，謂六種根。

何為所防護？所防護即六根，指眼根乃至意根。

子三、從何防護

從何防護者，謂從可愛及非可愛六種境界。

從何作防護？即從悅意及不悅意的六種境界中作防護。

子四、如何防護分三：一、守護諸根 二、以六根而防護 三、細擇守護諸根

丑一、守護諸根

如何防護，其中有二：守護根者，謂根境合起六識後，意識便於六可愛境、六非愛境發生貪嗔，應當勵力從彼諸境護令不生。

防護之法有二：一、守護諸根，即根境和合生起六識之後，第六意識便對六種悅意境生起貪心，或對六種不悅意境生起嗔心，故當努力依對治力，從諸境中守護諸根，不令煩惱生起。

《瑜伽師地論·卷二十三》云：“云何名為念防護意，謂眼色為緣生眼識，眼識無間生分別意識，由此分別意識於可愛色將生染著，於不可愛色將生憎惡，即由如是念增上力能防護此非理分別起煩惱意，令其不生所有煩惱，如是耳鼻舌身廣說，當知亦爾。意法為緣生意識，即此意識，有與非理分別俱行能起煩惱，由此意識於可愛色法將生染著，於不可愛色法將生憎惡，亦由如是念增上力能防護此非理分別起煩惱意，令其不生所有煩惱，如是名為念防護意。”

丑二、以六根而防護

即以六根而防護者，若於何境由瞻視等能起煩惱，即於此境不縱諸根而正止息。

二、以六根而防護，即若於某塵境由眼見等能生起煩惱，最初即不放縱諸根與境和合，而令煩惱不起。譬如，觀看不清淨的影片將引生貪欲，最初即應禁止眼根觀看，如是可令貪欲不起。

以上二者之差別：“守護諸根”是六根緣六塵已引生貪嗔時，無間以對治力而遮止，故是從果上對治；“以六根而防護”是禁貪嗔於未生之前，故是由因上止息。對此，傳承上師曾教誡：“對於初學者而言，首應重視後者，最初即善護根門，不令其接觸不清淨的境界。”

丑三、細擇守護諸根

其守護根者，是於六境，不取行相，不取隨好。若由忘念煩惱熾盛起罪惡心，亦由防護而能止息。

守護諸根之方式，即對六境不以非理作意取行相與隨好。若由忘失正念與煩惱熾盛而起罪惡心，亦以防護諸根而能止息惡心。

以下宣說取行相與取隨好二者之差別：

取行相者，謂於非應觀視色等，正為境界，或現在前，即便作意彼等行相，現前往觀。

取行相之情況有二：“正為境界”指特意取行相；“現在前”指在見境等同時取行相。

取行相，即對不應觀看之色等境界，特意觀看等；

或者色等境界現前時，即以眼識等作意彼等行相，現前觀看。

《瑜伽師地論·卷二十三》云：“言取相者，謂於眼識所行色中，由眼識故取所行相，是名於眼所識色中執取其相。遠離如是眼識所行境相，是名於眼所識色中，不取其相。如於其眼所識色中，如是於耳鼻舌身意所識法中，當知亦爾。”

取隨好者，謂於六識起後，能引貪嗔癡三之境，意識執持。或其境界雖未現前，由從他聞分別彼等。

取隨好亦有兩種情況，即六根對六境發起六識的無間，對能引發貪嗔癡之境，以第六分別意識執著；或對境雖不在根識前顯現，由聽他人說“美麗動聽”等，自己隨之分別而起貪心等。譬如雖未聽到別人罵我，然由他人告知，我即以第六意識緣惡語分別而起煩惱。

《瑜伽師地論·卷二十三》云：“取隨好者，謂即於眼所識色中，眼識無間俱生分別意識，執取所行境相，或能起貪、或能起嗔、或能起癡，是名於眼所識色中執取隨好。若能遠離此所行相，於此所緣不生意識，是名於所識色中不取隨好。如於其眼所識色中，如是於耳鼻舌身意所識法中，當知亦爾。”

子五、何為防護

防護為何者，謂從雜染守護其意，令住善性或無記性。此中所住無覆無記者，謂威儀等時，非是持心住善緣時。

何為防護？即根趣於六境時，須從煩惱中守護自心，令心安住於善性或無記性中。此處所安住之無記性是無覆無記（即對解脫不形成障礙的非善非惡之性），僅指行住坐臥四威儀等時，須安住無記性，非是攝心安住善所緣境之時。故於煩惱中善護自心，即於四威儀時，應令心安住無記性；其餘能攝心安住善所緣時，應令心安住於善性。

癸二、正知而行^{分二}：一、何為所行之事 二、於所行事行正知

正知而行者有二：何為所行事，於彼行正知。

正知而行有二：第一、何為以正知所行之事；第二、對彼所行之事行正知。前者是說正知所應安住之處，後者是講對彼等處應安住正知。

子一、何為所行之事^{分二}：一、五種行動業二、五種受用業

初中有二，謂五行動業及五受用業。

以正知所行之事有二：即五種行動業與五種受用業。

以下逐一解釋：

丑一、五種行動業

五行動業，指身事業、眼事業、一切支節業、衣鉢業與乞食業。此五種主要是出門去城市等的行動，故名行動業。

其中初五之身事業者，謂若往赴所餘聚落、餘寺院等，若從彼還。

其中，身事業，指前往其他村落、寺院等地，再從彼處返回，即身體來去往返之行動業。

眼事業者，一若略睹，謂無意為先，見種種境。二若詳瞻，謂動意為先，而有所見。

眼事業有二：一為略睹，二是詳瞻。略睹即無意而見種種境；詳瞻即先動念欲見，後詳細觀看種種境。故略睹為無意見，詳瞻是有意看，二者具如是差別。此以略睹與詳瞻歸攝一切眼根行動。

一切支節業者，謂諸支節，若屈若伸。

一切支節業，即身體各支節之彎曲或伸直。身體四肢為支，支之分節名節。

衣鉢業者，謂若受用及其受持三衣及鉢。

衣鉢業，指受用及受持三衣（祖衣、上衣、下衣）與鉢。

乞食業者，謂飲食等。

乞食業，即飲水、吃飯等。此處飲、食為動詞。

以上五種名行動業，主要是去城市中的行為。此

等行動業，皆須以正知觀照，故為正知所行之處。

譬如去成都辦事一個月，在此期間須以正知觀照之處有五：

一、身體之行動，如於大街往返行走時，須保持正知。

二、眼根之行動，須時時注意眼睛在觀看何法。

三、支節之屈伸，即身體各支節之動作，此亦為正知觀注之處。

四、五與衣食相關，即於受用、受持衣鉢，以及於飯店內吃喝等，皆須保持正知。

此五種為行者於城市中，須以正知所行之處。

以下逐一解釋五種寺院內的受用之業。

丑二、五種受用業

寺內五種受用業中，身事業者，若行謂往經行處，或往同法者所，或為法故行經於道。若住謂住行處，同法親教、軌範、尊重、似尊等前。若坐謂於床等上結跏趺坐。

寺院內的五種受用業中，身事業有行、住、坐三種：行指去經行之處，或去同法（所行道法相同）道友處，或為法而行走於路上；住指立於行走之處，或於同法親教師、軌範師、上師，以及如上師般具德者等面前住立；坐指於蒲團、小座或床座等上結跏趺坐。

“經行”指在一定場所中，往復迴旋之行走。通常在食後、疲倦時，或坐禪昏沉瞌睡時，即起而經行，為一種調劑身心之安靜散步。

語事業者，謂若請受曾所未受十二分教，分別瞭解。諸已受者，或自誦讀，或為他說，或為引發正精進故，與他議論。所有言說。

語事業，即請受未曾得受的十二分教，分別瞭解；以及已得受之教法，自己讀誦或為他人宣說，或為引發正精進之故，而與他人討論。凡此等言說，皆名語事業。

十二分教，即佛經的十二部類，如契經、重頌、孤起頌、因緣等。

意事業者，謂諸默然，若於中夜而正眠臥，若赴靜處思所聞義，若以九心修三摩地，若正勤修毘鉢舍那，或於熱季極疲倦時，於非時中起睡眠欲，略為消遣。

意事業，即身語未作時之諸默然，包括五種：一、於中夜分睡眠；二、至靜處思惟所聞法義；三、以九住心修持三摩地（九心於奢摩他一章中將詳述，故不贅述）；四、勤修勝觀；五、熱天極疲倦時，於不應睡時起睡眠欲，為速遣昏睡，而稍作睡眠，然不應久睡，此即略為消遣。

“中夜”：印度之夜間區分為初中後三時，初夜即午後八時頃，中夜為子夜十二時頃，後夜為晨四時頃；“九心”即內住、續住、安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜、專注一趣、平等性；“三摩地”為梵語，漢譯等持，謂眾生心行，能修此定，心則端直，安住一境而不動。

晝夜二業者，謂於永日及初後夜不應睡眠，此亦顯示身語二業。言睡眠者，顯示唯是夜間之業，及是意業。

晝夜二業，以白晝、初夜、後夜不睡眠顯示，以此亦顯示身業與語業。前述睡眠，顯示唯是夜間之業及意業。

以上五種是受用法的身語意業，故名受用業。論中“寺內”二字，似應作廣義理解。譬如雖住城市，有閒暇時亦應聞思修行，與聞思修相關的各種作業，亦是受用業。總之，作諸受用業時，皆須安住正知，故諸受用業亦是正知所行之事。

《瑜伽師地論》云：“云何正知而住？謂彼如是常勤修習惛寤瑜伽已，若往若來，正知而住；若睹若瞻，正知而住；若屈若伸，正知而住；持僧伽胝，及以衣鉢，正知而住；若食若飲，若噉若嚙，正知而住；若行若住，若坐若臥，正知而住；於惛寤時，正知而

住；若語若默，正知而住；若解勞睡時，正知而住。如是名爲正知而住。”

子二、於所行事行正知分二：一、略說 二、廣說

丑一、略說

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

所謂對於以上十事正知而行，即是隨發起行動業或受用業時，首先應於此業安住正念，不放逸而作。由安住正念、不放逸二者所攝持故，應以何種相而觀察，及以何種方便而觀察，即以如是之相、如是方便而觀察正知。

丑二、廣說分三：一、別別宣說 二、攝義三、利益

寅一、別別宣說分四：一、正知依處 二、正知方所 三、正知時分 四、正知事業

卯一、正知依處

此中復有四種行相，初謂於其身事業等十種依處，應以何相如何觀察，即於是處，以是行相如是觀察。譬如於其往返事業，如律所說往返行儀，正了知

已，即於其時正知現前，行如是事。

正知而行之中，又有四種行相。首先對於身事業等十種依處，應以何種相如何觀察，即對此等處，以如是行相如是觀察。譬如，於身往返事業，按照戒律所說，正確了知往返行走威儀之後，在往返之時，令正知現前，按如是而行持。

卯二、正知方所

二謂於其何種方所，應以何相如何觀察，即於是方，以是行相如是觀察。譬如行時，應先了知沽酒等處五非應行，除此所餘是可行處，於彼彼時安住正知。

第二、對何種處所，應以何種相如何觀察，即對此等處所，以此種行相如是觀察。譬如行走時，應先了知不應去之五處，即殺生處、妓院、酒肆、王宮與屠戶，此外其他處可去，於至彼處時，當安住正知。

卯三、正知時分

三謂於其何等時分，應以何相如何觀察，即於是時，以如是相如是觀察。譬如午前可赴聚落，午後不可，既了知己，即如是行，爾時亦應安住正知。

第三、對何等時分，應以何種相如何觀察，即對此等時分，以此種相如是觀察。譬如，中午之前可至城市，中午以後不可去，如是了知後，即如是而行，且作時亦應安住正知。

卯四、正知事業

四於所有此諸事業，應以何相如何觀察，即應於其爾所事業，以如是相如是觀察。譬如宣說行時，應當極善防護而入他家，所有此等行走學處，悉當憶念。

第四、對五行動業與五受用業，所有十種事業，應以何種相如何觀察，即應對此等事業，以此種相如是觀察。譬如，宣說行走時，應當善加防護而進入他人家中，於行走時，皆應憶念所有此等行走之學處。

寅二、攝義

總之所有若晝若夜一切現行，悉應憶念，了知其中應不應行。於進止時，一切皆應安住正知，謂我現前正行如是，若進若止。

“進止”即作與不作，去作名“進”，不作名“止”。此段為前別別宣說之攝義。

總之，所有白晝、夜晚的一切行爲，皆當憶念，了知其中何者應作、何者不應作。在進止時，一切作與不作皆應安住於正知中，覺知自己現前正在如是作或不作。

寅三、利益分二：一、真實 二、教誡愛惜

卯一、真實

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

若凡事皆以正知而行，其利益即是：今生之中不會染上罪業，死後亦不會墮落惡趣，道之證功德尚未獲得者，由此即安住於能得證德之正因資糧。

卯二、教誡愛惜

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

此正知而行與密護根門二者，是按無著菩薩《瑜伽師地論》中引經之解釋而真實摘錄。若能努力修習此二者，則可增長一切善行，非是其他所能等同。特別而言，尤其能令戒律清淨，且能速疾引生止觀所攝無分別心勝三摩地，故應對此精勤修學。

《雜集論》云：“正知修習者，謂爲對治毀犯追悔隨煩惱。毀犯追悔者，謂於往來等事，不正知而行，先越學處，後生悔惱。”修習正知之必要是爲對治毀犯追悔的隨煩惱。所謂毀犯追悔，即對往來等事以不正知而行，先是違越戒律學處，後則產生追悔熱惱。因此，不以正知攝持而行事，容易爲罪業染汙，毀犯戒律。相反，凡事以正知而行，可避免罪業染汙，令戒清淨。

癸三、飲食知量分四：一、真實義 二、飲食

愛著之對治 三、善加行持之利益 四、善思惟之內容

子一、真實義分四：一、非太少食 二、非太多食 三、相宜消化而食 四、非染汙心中量食

丑一、非太少食

飲食知量者，謂具四法。非太減少，若太減少，饑虛羸劣，無勢修善，故所食量，應令未到次日食時無饑損惱。

此句首明太少食之過患，再示食量標準。

飲食知量者，即具四法：非太少食、非太多食、相宜消化而食、非染汙心中量食。其中，非太少食，即飲食不應過於少量，所食過少會導致身體饑餓、虛弱，無力修持善法，故飲食之量，應保證未到次日進食時，不會有饑餓損惱，如是身心安穩，方有力修善。

若所食過少，胃內饑虛，如是身體不安，心亦動搖，則無法安住修行。故於飲食，首先須知不宜過少。

丑二、非太多食

非太多食，若食太多，令身沉重，如負重擔，息難出入，增長昏睡，無所堪任，故於斷惑全無勢力。

此句明飲食過量之過患。非太多食，即飲食不應過多，若所食過多，會令身體沉重，如擔負重擔般，呼吸困難，導致增長昏睡，心識不堪能，由此對斷煩

惱全無勢力。

生活中常有此類經驗，遇美味飽餐後，昏昏欲睡，任作何事亦無法安住。此即飲食過量之過患。

由以上二者可知，飲食不能不足，亦不宜過量，以八分飽為適量。否則多食少食皆會導致修行不得力，影響修善與斷煩惱。《雜集論》云：“飲食粗重者，謂極多少食，於方便行，無堪任性。”

丑三、相宜消化而食

相宜而食、消化而食者，依飲食起諸舊苦受，悉當斷除，諸新苦受皆不生長。

相宜、消化而食，即相宜自己體質、病情等，安排堪能消化的飲食。論中正面宣說相宜消化而食有兩種利益：一、以往依飲食不當所引起的苦受將會斷除；二、由飲食不相宜引生的新苦受，皆可避免而不生長。相反可知，不相宜而食，有兩大過患：一、以往依飲食已生的痛苦，仍會復發；二、以往未生的痛苦，亦會引發。如是身處痛苦，將不利修行。故應瞭解飲食衛生，相宜消化而食，以善巧養身，保證體魄健康，有力修善。

丑四、非染汙心中量食：

非染汙心中量食者，謂不起眾罪安樂而住。

“非染汙心”即不與煩惱相應之心，反之則為染

汗心，可分求食染汗與進食染汗。譬如，以非法動機希求美食，此為求食染汗；正食時生起貪著或慳吝等，此為進食染汗。如是，以一頓飯亦造眾罪，不安樂而住；相反，以非染汗心知量而食，即不染罪業，安樂而住，飲食成為無罪淨行。

以上“飲食知量”歸納而言，即須了知二量——與身相應之量和心理之量。唯了知此二量，才能合理安排飲食，避免以飲食不當影響修行及造罪業。不能知量而食之關鍵，即愛著飲食勝過理智的自制力，因此以下須講飲食愛之對治。

子二、飲食愛著之對治分三：一、由受用因所生之過患 二、由食消化所生之過患 三、由追求飲食所引之過患

又於飲食愛著對治者，謂依修習飲食過患。

此句總明愛著飲食之對治，即是依靠修習飲食過患，亦即數數思惟飲食過患。為何須依此而對治？以心理規律而言，修習功德必起欲樂，修習過患則生厭離，故以修習飲食過患能對治緣飲食之愛著。如何修習飲食過患？以下具體分析：

過患有三。

丑一、由受用因所生之過患

由受用因所生過患者，謂應思惟任何精妙色香味

食，為齒所嚼，為涎所濕，猶如嘔吐。

“受用”：此處特指受用飲食，即以牙齒咀嚼，用唾液濕潤。

修習由受用因所生過患，即當思惟：任何色香味精妙之美食，一經牙齒咀嚼，再為唾液濕潤，即如嘔吐之物，令人厭惡。譬如，一盤色香味俱全的麻婆豆腐，經過充分咀嚼，再與唾液混和，如是受用後再吐出時，早已面目全非，令人作嘔。因此，受用即因，以此受用唯令美食變為令人厭惡之嘔物。應當如是思惟受用過患，以對治飲食愛。

丑二、由食消化所生之過患

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

修習由食物消化所引生之過患，即當思惟：所食之物至中夜分或後夜分，經消化後將成兩類，一類生長血、肉、脈、皮、骨髓等，剩餘一類變成大小便等不淨物，住於身體下分。每日又須排泄此等不淨物，且由飲食還會引生各種疾病，如食物中毒等。

由食物消化所引之過患有四：一、生長血肉等不淨物；二、產生大小便穢；三、須每天排泄大小便；

四、引生各種疾病。應當如是思惟飲食自性唯苦，以對治飲食愛。

《瑜伽師地論》中稱此為轉變種類過患：“云何轉變種類過患？謂此飲食，既噉食已，一分銷變，至中夜分，或後夜分，於其身中，便能生起、養育、增長血肉、筋脈、骨髓、皮等，非一眾多種種品類諸不淨物。次後一分，變成便穢，變已趣下，輾轉流出，由是日日數應洗淨。或手或足，或餘支節，誤觸著時，若自若他皆生厭惡。又由此緣，發生身中多種疾病。或由所食不平和故，於其身中不銷而住，是名飲食變異種類所有過患。”

丑三、由追求飲食所引之過患分五：一、為成辦飲食所生之過患 二、親友失壞之過患三、不知滿足之過患 四、無自在之過患 五、從惡行產生之過患

由求飲食所起過患，此有五種。

由飲食所引起的過患，包括五方面。

以下次第解釋：

寅一、為成辦飲食所生之過患

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

所謂由為成辦飲食所生之過患，即為成辦飲食及其因，冬遭寒逼，夏感熱惱，於此過程中，須付諸辛勞。倘若如此動作仍不能成辦，心中苦楚可想而知，一方面為未來生計擔憂，另一方面又為失敗憾恨。即便成辦，又恐懼盜竊、劫奪、損失等，由此發起猛利精勤守護而感受各種痛苦。

總之，為成辦飲食所生過患有三：一、成辦過程中有辛勞之苦；二、成辦失敗有憂憾之苦；三、成辦後有守護之苦。是故，過程與結果唯是痛苦之自性。對此須深入觀察，方知追求飲食唯是痛苦，毫無安樂可言。譬如，打工仔為全家生計，天天如牛馬般勞作，一年到頭辛苦異常。若無所得，憂愁苦悶；若有所得，為財所牽不得自在，患得患失。故以貪執推動而追求飲食之行為，其自性唯苦，且從果上說，求得是苦，求不得亦是苦，此即成辦飲食所生之過患。

寅二、親友失壞之過患

親友失壞者，謂由此故，雖父子等，互相鬥爭。

親友失壞之過患，即由人心貪求飲食之故，即便父子至親等，亦會相互鬥爭，何況他人？

一切鬥爭之起因即內心的貪執，欲界眾生內心最貪執之處，為飲食男女。《俱舍論》云：在家人為受用而爭，出家人為見而爭。飲食受用一旦不得滿足，自

然引發人與人之間的鬥爭。此處，以親友代表人類之間最親善的關係，實際上，凡夫關係的維繫，皆是建立在世間受用的滿足之上，一旦受用無法滿足，關係即告破裂。如為一頓飯，父子分家，兄弟諍論，朋友反目；再觀傍生界，傍生為覓食而相互殘殺，更是尋常易見。故以一念貪求可引無量罪惡。

寅三、不知滿足之過患

不知滿足者，由於飲食愛增長故，諸國王等互相陣戰，領受非一眾多苦。

不知滿足之過患，是由於飲食愛著增長之故，各國各部落等互相陣戰，感受眾多苦。

不知滿足之過患實為第二種過患的擴大，即由飲食愛之增長，會導致鬥爭升級。不僅個人之間，且將演變成群體陣戰，乃至世界大戰。歷史上，發生過眾多部落之間、民族之間與國家之間的戰爭，究其根源，正是人類之貪欲。其中不乏以“飲食愛增上”（經濟利益衝突）而暴發戰爭者。

現代社會雖然物質文明高度發展，但欲界眾生內心本質並未因此而淨化，反以物質的刺激更增貪欲，由此感召不安的世代，此即佛經所預言鬥爭堅固之時代。所謂經濟競爭，大至集團，小到個人之間的競爭，悉為人類貪心所致。勿以為追求飲食過患極小，此實

為諸患根源，以飲食愛之增長，人心將捲入更為激烈的鬥爭中，感受眾多痛苦。

寅四、無自在之過患

無自在過失者，諸食他食者，為其主故，與他鬥競，受眾多苦。

無自在之過失，即若食他人薪俸、受人雇傭等，須要被迫為主人效力而與他人競爭，受諸多苦楚。

世人常為糊口，而為雇主效命，做眾多違心之事，為主人的利益而參與競爭，身心極其痛苦。

寅五、從惡行產生之過患：

從惡行生者，謂為飲食、飲食因故，三業造罪，臨命終時，憶念其罪追悔而死，沒後復當墮諸惡趣。

此句中“三業”有訛誤，應改為“三門”。

論中從臨終與死後兩方面詮釋從惡行所生之過患，即為飲食以及飲食之因的緣故，身口意三門造作罪業，死亡來臨時，憶起一生為飲食所造的罪業，追悔莫及而死，死後還將墮入三惡道，感受無量痛苦。此等皆為以追求飲食，三門造惡所生之果。

須知，凡貪欲所引一切行為，皆為罪業。貪欲力強，一旦發動，則心中所思，口中所言，身體所作，悉為染汙之惡性，依此一生造罪重於須彌，臨死時唯有熱惱相隨，死後亦唯是墮落。由以上分析即可了知，

貪求飲食具有無量過患，飲食愛實為無量惡業之根源。

至此，或有人疑：“飲食過患如此巨大，吃飯似成極大罪業，是否唯有禁食，才不致染上罪惡？”

此問並未掌握關要，飲食實不具罪性，決定罪性唯在動機。動機為庸俗的世間貪求，飲食確為染汙，而將心念導向高尚無私的目標，飲食也將為自他二利提供純淨能量，有如是殊勝利益。故須了知，真正具足慈悲的修行人，飯食之間亦成辦功德，而未經聞思不懂修法之俗人，即使吃飯亦是造罪。因此，同行一事，智愚動機迥異，其果亦具天淵之別。

子三、善加行持之利益

雖乃如是，然亦略有少許勝利，謂由飲食安住其身。若唯為此故，依止飲食，不應道理。

貪求飲食雖具如是過患，然飲食亦略有少許殊勝利益，即由飲食可令身體安住。倘若僅為養身而依止飲食，則不合道理。

以下分析飲食之利益、發心、功用：

飲食之利益：即令身安住。《瑜伽師地論》云：“復次飲食受用者，謂三界將生已生有情，壽命安住。”

四種食中，觸食、思食、識食三者，能令一切三界有情壽命安住，此處所言之飲食即第四種段食，其唯一令欲界有情壽命安住。

飲食之發心：即為成辦自他二利。傍生亦具有為身覓食之本能，人若僅為養身而受用飲食，則與傍生無異。人以智慧與善心成為萬物靈長，以向上向善之心力，顯示人之可貴，故為成辦自他二利而飲食，方為高尚者應具之發心。具此高尚發心，方不愧為人，不愧為大乘行者。

飲食之功用：即成辦二利之大業。物善盡其用方顯價值，若僅養身而不善用，唯是空耗，極不應理。飲食之用是養身，養身之用是令壽命安住，壽命安住之目的是為更長久、更有活力地成辦自他二利。

引發善行、將心引向高尚之關鍵，即善思惟，故再說善思惟之內容。

子四、善思惟之內容

故應善思而後受用，謂由身住，我當善修清淨梵行。施者施主亦為希求殊勝果故，炸皮血肉而行惠施，亦當成辦彼等所願，令得大果。又應憶念《集學論》說，應當思念饒益施主，及身中蟲，現以財攝，於當來世當以法攝。又應思惟當辦一切有情義利，而受飲食。

“施者施主”：“施者”指實行或執行布施者；“施主”指布施之財物主。

故應首先善思惟，而後受用，即當思惟：由身體

安住，我應當善修清淨梵行；施主供養我，亦是為求殊勝果報，方榨取自己皮肉而惠施，故我應以此身成辦彼等所願，令其獲得壽、康、福等大果報；又應按《集學論》所說，心中作意：以我受用飲食而饒益施主，以及對體內八萬四千蟲，現在以食攝受，將來應當以法攝持。又應思惟：我為成辦一切有情義利而受用飲食。

此處，宗大師依大小乘經論，宣說四種思惟內容：

前二種即應思惟以飲食令身體更有活力，由此應善修梵行，及為報答施主辛勞惠施之恩，應當成辦彼等所願。此據《瑜伽師地論》《親友書》、律藏等，依別解脫戒而宣說；後二種即應思惟以飲食饒益施主與身中小蟲，及為成辦有情利益而受用。此據《集學論》按大乘利他精神而宣說。

無論從因果規律或從佛法角度，三寶弟子受用飲食之前，須先作思惟。每次進餐時，勿無意識地端碗便食，而應先觀自心，以善思惟調整動機，將飲食之能量導向高尚無私的目標，如此方可昇華自心，超越俗欲。當思：此飲食乃施主縮衣減食所供，我無功德何堪消受，為報恩故須善修行，以修行功德迴向施主，令彼等獲益。漢地常言：“施主一粒米，大如須彌山，今生不了道，披毛戴角還。”若無功德消受信施，來

世則須披毛戴角償還。繼須如是發利他心：我受此食，乃欲饒益施主及身中小蟲，今誠心以財物饒益，將來必定以法饒益。或想：為成辦一切眾生義利之故，我須從此飲食中攝取能量。如是思惟，即將飲食轉為道用。因此，清淨的飲食習慣是先思惟而後受用。

此段文字易懂，若不真實思惟而受持，亦僅流於口頭，飲食仍隨煩惱而轉，故欲行菩提道者，對此先應通達，繼應始終真實行持。

《親友書》亦云：“應知飲食如醫藥，無貪嗔癡而近習，非為憍故非慢故，非壯唯為住其身。”

《親友書》亦云：“應當了知飲食如同藥物，受用時須要依止無貪無嗔無癡之善心，應作是想：我受用飲食之目的，非為炫耀自己，非為凌駕他人，非為令身體壯大，唯一是為住持此身。”

“無貪嗔癡而近習”中，“無貪嗔癡”是指飲食應具之善心，即飲食期間，內心安住無貪、無嗔、無癡的狀態；“近習”是依止之義，指日常應如是串習，養成良好習慣。仁達瓦尊者對憍、慢、壯三者如是分析：“為憍”、“為壯”主要是以貪心而引發，“為慢”是以嗔心而引發。

總之，飲食非為滿足貪欲，非為吸引他人注意，非為勝伏他人，亦非為身體容顏，唯一是為從食物中

攝取能量，以便有精力為自他謀福利。佛法不共修行而成就的功德，完全相應於不可思議的緣起規律，就因果規律而言，如是行持必得離苦得樂之果報。

癸四、精勤修習惺寤瑜伽，於眠息時應如何行分六：一、睡眠時間 二、睡眠善妙之利益三、真實之睡眠行為 四、以何種意樂睡眠五、教誡愛惜 六、統一交待正修與座間之修行

子一、睡眠時間

精勤修習惺寤瑜伽，於眠息時如何行者，《親友書》云：“種性之主於晝，夜間亦過初後分，眠時亦莫空無果，具足正念於中眠。”

精勤修習惺寤瑜伽，於眠息時如何行者，《親友書》中龍樹菩薩教誡樂行王：“種性之主，不僅整個白晝，初夜、後夜時分亦應以修善度過，中夜分睡眠時間亦莫空耗無果，由睡眠異轉之故，汝於中夜睡眠時，當具足善法正念。”

依睡眠等起意樂之差別，而使睡眠轉為種種善、不善、無記，故睡眠稱為異轉。睡眠時為何應具善法正念？以睡眠時異轉，睡時若具善法正念，依此將令睡眠轉為善性，故應具足正念而眠。

“種性之主”是對樂行王的稱謂。“惺寤瑜伽”：“惺寤”即覺悟之意，“瑜伽”即相應之意，《瑜

伽師地論》云：“言瑜伽者，受持、讀誦、問論、抉擇、正修加行。”《瑜伽師地論》云：“惺寤瑜伽者，謂如說言，於晝日分經行宴坐，從順障法淨修其心。於初夜分經行宴坐，從順障法淨修其心。淨修心已，出住處外，洗濯其足，還入住處，右脅而臥。至夜後分，速疾惺寤，經行宴坐，從順障法（五蓋）淨修其心。”

此顯永日及其夜間初後二分，若正修時，若其中間，如所應行。故行坐時，應從五蓋淨修其心，令不唐捐，如前已說。此與護根正知三中，皆具修時修後二法，此中所說，是修後者。眠睡現行是修後事，故此莫令空無果。

此段顯示白晝與初夜、後夜二分，不論正修或未修中間，皆須如法行持。故於行走、端坐時，應當從五蓋中淨治自心，勿令空耗，無義度時，而應按前文所說般行持。惺寤瑜伽與密護根門、正知而行，皆具正修時與正修後二法，此處所說則是惺寤瑜伽之修後。睡眠現行是修後之事，故莫令其空無果利。如是可知此處主題非惺寤瑜伽之正修，而為修後之睡眠。

“五蓋”：蓋即蓋覆之義，煩惱別名，因煩惱能蓋覆心性，令善法不生。“五蓋”即貪欲蓋、嗔恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋。

以下正式宣說睡眠時間。

如何眠者，謂於永日及夜三分，於初分中修諸善行，過初分已至中分時，應當眠息，諸為睡眠所養大種，由須睡眠而增長故。

何時睡眠？即於整個白晝，以及夜間三分之初分當中，皆須投入修習善法，初夜分過後至中夜分時，應當睡眠休息，因為以睡眠長養之四大種（地水火風），須要由睡眠而增長。此段決定睡眠時間為中夜分。

《瑜伽師地論》中具體解釋了恹寤瑜伽，其中晝日分、初夜分、後夜分是修時，中夜分是修後睡眠之時。

子二、睡眠善妙之利益

若能如是長養其身，於諸善品修二精進極有堪能，極為利益。

欲界眾生大種和合之身須以睡眠增長，若能於中夜分眠息長養身體，則於修善極有勢力，堪能修持恒常精進與恭敬精進，有如是善妙利益。

“二精進”即恒常精進與恭敬精進，《瑜伽師地論》譯為“常委加行”。

《瑜伽師地論》云：“為令寢臥，長養大種，得增長已，長益其身，轉有勢力，轉能隨順無間常委善品加行。”此中因果關係為：睡眠具有品質，即能長養大種；大種增長，必有益健康；身體健康，則具勢

力；身心具足勢力，即能隨順無間常委善品加行（無間善品加行即恒常精進，委重善品加行即恭敬精進。）。此即睡眠之利益。

子三、真實之睡眠行為

臨睡息時，應出房外，洗足入內，右脅而臥，重疊左足於右足上，猶如獅子而正睡眠。

臨睡休息時，當至房外，於屋外洗足後再入內，以右脅寢臥，將左腳疊於右腳上，如獅子般睡眠。

此文摘自功德光的《戒律根本頌》。文中所說睡眠前須出門洗足，是就當時情況而言，印度當時出家人集體共住，同居一室不可影響他人，故須至屋外洗足。此條可隨居住環境、氣候等具體情況而變通。

以下以喻說明如獅子臥之必要。

如獅子臥者，猶如一切傍生之中，獅力最大，心高而穩，摧伏於他。如是修習恹寤瑜伽，亦應由其大勢力等，伏他而住，故如獅臥。餓鬼、諸天及受欲人所有臥狀，則不能爾，彼等一切悉具懈怠，精進微劣，少伏他故。

所謂如獅子臥，即如一切傍生中，獅子力量最大，其心識高而穩固（心高即不低沉，心穩即不動搖。），能摧伏其他野獸。如是，修習恹寤瑜伽亦應如獅子般，以大勢力等摧伏煩惱而安住，故應如獅子般睡臥。餓鬼、諸

天以及貪欲人的睡臥姿勢，則不能如此勇悍堅猛，伏他而住，以此三類眾生皆具懈怠，精進微劣，難以勝伏他者之故。

此三類眾生臥式分別是：餓鬼頭朝下覆臥；諸天頭朝上仰臥；受欲人是左脅而臥。《寶梁經》云：“仰臥，是修羅臥；覆臥，是餓鬼臥；左脅，是貪欲人臥；右脅，是出家人臥。”

又有異門，猶如獅子右脅臥者，法爾令身能不緩散，雖睡沉已亦不忘念，睡不濃厚，無諸惡夢。若不如是而睡眠者，違前四種一切過失，悉當生起。

又有一種說法，猶如獅子右脅而臥，法爾具有四種利益：一、“令身能不緩散”，即以如是姿勢可令身體不鬆散掉亂；二、“雖睡沉已亦不忘念”，即沉睡之後亦不忘失正念；三、“睡不濃厚”，即不會睡得太深；四、“無諸惡夢”。反之，若不以獅子臥而眠，則與上述四種相違的一切過失皆會生起，即以其他臥式，身將散亂，睡後忘念，睡眠極重，睡夢不祥。

以上皆依《瑜伽師地論》所說：“問：‘以何因緣右脅而臥？’答：‘與獅子王法相似故’。問：‘何法相似？’答：‘如獅子王，一切獸中勇悍堅猛，最爲第一。比丘亦爾，於常修習憇寤瑜伽，發動精進，勇悍堅猛，最爲第一。非如其餘鬼臥、天臥、受欲者

臥，由彼一切懶惰懈怠，下劣精進，勢力薄弱。又法應爾，如獅子王，右脅臥者，如是臥時，身無掉亂，念無忘失，睡不極重，不具惡夢。異此臥者，與是相違，當知具有一切過失。”

子四、以何種意樂睡眠分五：一、光明想 二、正念 三、正知 四、起想 五、總結

以何意樂睡眠有四。

歸納《瑜伽師地論》之教授義，睡眠時應以四種意樂而寢臥，四種意樂即光明想、正念、正知及起想。以如是意樂睡眠，即爲“巧便而臥”，可將睡眠轉爲修行。故行人不應隨煩惱、無記心睡眠，而須調整自心，以清淨意樂睡眠。

以下對四種意樂從方法、作用二方面分析：

丑一、光明想

光明想者，謂應善取光明之相，以其光心而睡眠之，由是睡時心無黑暗。

光明想者，即當善巧作意光明之相，以此光心而睡眠。

如窺基大師云：“云以有明俱心及有光俱心者，謂水火、星月、藥草、珠寶是明緣，此明之心，名明俱心。唯日一種是光緣，此光心名光俱心。以日能發光，隱蔽處而令見，餘月等不爾。”明俱心，即緣明

之心；光俱心，即緣光之心。光與明之差別：日光能照亮隱蔽之處，而其他明不能。

光明想之作用：睡眠時，心以光明想而不昏暗。

《瑜伽師地論》云：“云何名爲住光明想巧便而臥？謂於光明相善巧精懇，善取善思，善了善達，思惟諸天光明俱心，巧便而臥。由是因緣，雖復寢臥，心不昏暗。”

丑二、正念

念者，謂聞思修諸善法義所成正念，乃至未入熟睡之際，應令隨逐。

第二種意樂是正念，即應當使由聞思修法義所成就的正念，乃至尚未進入熟睡時，一直於心中隨逐。

應令隨逐者，爲平時聞思修所成就之正念；隨逐之階段，即從初睡乃至熟睡之間。譬如，由聞思暇滿成就珍惜人身之正念，睡時心中應緣此法義，安住珍惜人身之正念中，直至熟睡爲止。

如是行持之作用：

由此能令已睡沉時等同未睡，於彼諸法心多隨轉，總之睡時亦能修諸善行。

睡眠時令正念隨逐，由此能令沉睡時等同未睡，心能常常隨順彼法而轉，總之，於睡眠時亦能修習善行。

《瑜伽師地論》云：“云何正念巧便而臥，謂若諸法已聞已思已熟修習，體性是善，能引義利，由正念故，乃至睡夢亦常隨轉。由正念故，於睡夢中亦常記憶，令彼法相分明現前，即於彼法心多隨觀。由正念故，隨其所念，或善心眠，或無記心眠，是名正念巧便而臥。”

以下引兩則公案證明：

明憨山大師於自敘年譜中云：“予年十九，專意參究一事，未得要領，乃專心念佛，日夜不斷。未幾，一夕夢中，見阿彌陀佛，現身立於空中，當日落處。睹其面目光相，了了分明，予接足禮，哀戀無已。復願見觀音勢至二菩薩，即現半身。自此，時時三聖炳然在目，自信修行可辦也。”此公案證實以正念巧便而臥，確如無著菩薩所言“由正念故，於睡夢中亦常記憶，令彼法相分明現前。”

元高峰禪師於語錄中言：“我於次月十六日夜夢中，忽憶起斷橋和尚房內‘萬法歸一，一歸何處’之話頭，此後，疑情頓發，打成一片，直至東西不辨，寢食俱忘之境。至第六天，抬頭忽見五祖演和尚真讚最後兩句，驀然打破疑團。又經五年，一日睡中，正疑此事，忽聞同住道友推枕落地之聲，驀然打破疑團，一念無爲，十方坐斷。”高峰禪師參禪，初於夢中發

起疑情，終於夢裏徹悟，可見心於夢中更具力量。

或疑：“白晝意識極其清醒，六根開放，對周圍塵境皆能感知，夢中意識模糊，如何較白天更具力量？”

答言：“白晝六根開放，趣向外境，如是心力渙散。而睡眠中，前五根關閉，五識不再活躍，如是心能安定。若睡時能令正念隨逐，夢中修法更易得力，大修行者往往夢中生起成就證相，甚至大徹大悟。”

淨土宗善導大師曾開示：“若入觀及睡眠時，應發此願，弟子某甲，現為生死凡夫，不識彌陀佛身相光明，願佛慈悲，為弟子示現身相及觀音勢至諸菩薩等，乃至彼世界清淨莊嚴光明等相。道此語已，一心正念，隨意入觀及睡。或有正發願時即得見之，或有睡眠時得見，除不至心。”故睡眠時正念力對睡夢影響至深，對此修行良機，萬勿空過。

丑三、正知

正知者，謂由如是依止念時，隨起煩惱即能了知，斷除不受。

第三種意樂是正知，即由如是依止正念而睡眠時，隨有煩惱現起，即能及時覺察了知，速疾棄捨，心無染著。

分別言之，何時正知？睡眠過程中正知；為何能

正知？熟睡前正念隨逐之故；正知何者？夢中隨起煩惱時，能正知煩惱；正知有何作用？知即不迷，知為煩惱，則不隨轉，此即“斷除不受”。

《瑜伽師地論》云：“云何正知巧便而臥？謂由正念而寢臥時，若有隨一煩惱現前，染汙其心，於此煩惱現生起時，能正覺了令不堅著，速疾棄捨，既通達已，令心轉還，是名正知巧便而臥。”

丑四、起想^{分三}：一、不越起時之想 二、發起恬寤瑜伽欲樂之想 三、不捨善法之想

起想有三。

所謂起想，即於睡眠時，先起善想。根據《瑜伽師地論》當發起三種想：一、不越起時之想；二、發起恬寤瑜伽欲樂之想；三、不捨善法之想。

寅一、不越起時之想

初者謂一切種，其心不應為睡所蔽，應以精進所攝之心，驚懼而眠，猶如傷鹿。

第一不越起時之想，即於一切情況下，自心不應被睡眠所障蔽，而應以精進所攝之心，警覺攝心而眠，猶如受傷的野鹿。

“驚”即不安穩，時時提防；“懼”即不放縱，注意力集中。此驚懼而眠之狀態，如受傷野鹿之睡眠，林中野鹿恐懼獵人捕殺，無法安穩而眠，睡時總處於

警覺狀態，受傷之鹿則更警覺，絲毫不敢放鬆。

如是起想之作用：

由此睡眠，不甚沉重，不越起時，而能醒覺。

由如是發起警覺之心，將使睡眠不會太沈，不會超過起床時間而能及時醒覺。其因即以精進所攝之心。

《瑜伽師地論》云：“云何名為思惟起想巧便而臥？謂以精進策勵其心，然後寢臥。於寢臥時，時時覺寤，如林中野鹿，不應一切縱放其心。當知此中由第一思惟起想，無重睡眠，於應起時，速疾能起，終不過時方乃恹寤。”故睡時當發迅速起床之想，如是入睡後方可於應起之時速疾起床。

寅二、發起恹寤瑜伽欲樂之想

二者謂作是念，我今應修佛所開許恹寤瑜伽，為修此故，應大勵力引發欲樂。

第二即須發起是想：我現應修持佛陀所開許的恹寤瑜伽，為修持恹寤瑜伽之故，我應努力引發欲樂，安住此強烈加行欲樂中。

如是起想之作用：

由是能依佛所開許獅子臥式，眠無增減。

由此能依佛所開許的獅子臥式眠臥，不會有所增減，即會持守穩固的睡眠行為。相反，若未發起此想，行為則不穩固，如前三天是獅子臥，第四天即成天人

臥；或上半夜是獅子臥，下半夜即成豬狗臥。如是即為“眠有增減”。

《瑜伽師地論》云：“隨順趣向，臨入睡眠，復作是念：我今應於諸佛所許恹寤瑜伽，一切皆當具足成辦，為成辦故，應住精勤最極濃厚加行欲樂。由第二思惟起想，能於諸佛共所聽許獅子王臥，如法而臥，無增無減。”

發起第二種想，安住極強加行欲樂當中，方能成辦晝夜警醒之瑜伽。若具如是進取心，自會於睡眠時按獅子王臥式，如法而臥，如此能令身心不懈怠懶惰，不失壞恹寤瑜伽。

寅三、不捨善法之想

三者謂應作是思，如我今日勤修恹寤及諸善法，明日亦應如是勤修。

第三即應如是思惟：如我今日勤修恹寤瑜伽以及諸善法，明日我亦應如是勤修。

起此想之作用：

由是於善欲樂相續，雖忘念中亦能精勤修上上品。由起不捨善法之想故，能對善法之欲樂相續不斷，即使忘失正念之中，亦能為上上品成就而精勤。

論中“是”指不捨善法之想，以此想為因，能導致“於善欲樂相續不斷”，如何相續不斷？即“雖忘

念中亦能為上上品成就而精勤”。換言之，依於串習，相續中不捨善法之念勢力強大，即便忘失正念，亦能由其作用，引動自心為求得更上成就而精勤。

《瑜伽師地論》云：“復作是念：我今於修惛寤瑜伽，應正發起勤精進住，為欲修習諸善法故，應正翹勤，離諸懶惰，起發具足，過今夜半至明清旦，倍增發起勤精進住，起發具足。由第三思惟起想，令善欲樂常無懈廢，雖有失念而能後後輾轉受學，令無斷絕。”

以上從光明想、正念、正知、起想四方面，已說睡時之清淨意樂。

丑五、總結

從第四種資糧的名稱——“精勤修習惛寤瑜伽，於眠息時應如何行”，即可了知修習睡眠意樂，目的是為成就惛寤瑜伽，方法即是以心作意思惟。

惛寤瑜伽有修時與修後兩個階段，中夜分之睡眠是修後之事，其餘白晝、初夜分、後夜分三者為正修之時。如是對勤修惛寤瑜伽而言，睡眠行為應如何行持？此行為應與正修密切相關，即須延續正修時的覺悟狀態，直至次日後夜分。而延續覺悟狀態之關鍵在於意樂：首先須作光明想，避免心識昏暗狀態；繼令正念隨逐，以正念力於睡夢中，令彼法相分明現前；

依止正念即可於睡眠中正知煩惱；為保證次日能及時覺醒，應發起不越時之想；為能具足成辦惛寤瑜伽，應發起安住惛寤瑜伽之強烈欲樂，令心識保持勇悍堅猛，如是即會按獅子臥睡眠，而無增減；為保證精勤惛寤瑜伽相續不斷，應發起不捨善法之想。可見，一切睡眠之行持皆於心上建立。

以中夜分之睡眠承接前後兩天正修，若能具足如是睡眠意樂，對睡眠及次日修行有極大利益。唯有善加修持睡眠之清淨意樂與行為，令修時與修後不脫節，如此成片，方能將整個生命融入佛法修行中。

子五、教誡愛惜

此食睡行，若能無罪具義而行，現見能遮眾多無義虛耗壽數故，如聖者無著引經，如所抉擇而為解說。

對上述飲食、睡眠行為，若能無罪且具有義利而行持，現量見到能遮止眾多無意義之空耗生命，故此處依照聖者無著引用經典所抉擇之義而作解說。

“無罪”指無有食睡中以貪等所引罪業，“具義”是以清淨意樂攝持，使食睡成為善業。

此等清淨飲食睡眠行為，宗大師亦歎為稀奇善妙，故於此處特據《瑜伽師地論》攝義宣說。

子六、統一交待正修與座間之修行

如是唯除正修時中所有不共修法之外，加行、正

行、完結、中間諸應行者，從此乃至毘鉢舍那，所修一切所緣行相，皆如是行。

如是除正修中所有不共修法之外，其餘加行、正行、完結，以及未修中間所應修行的內容，從親近善知識乃至毘鉢舍那之間，所修一切所緣行相，皆須按照以上論文所說而行持。

此段總述正修與座間之修持。對此以共、不共簡別，其中，“不共”即正修中之不共修法，譬如，正修依止上師時，思惟上師功德而修信心，以及憶念上師恩德而修恭敬，此二者即不共。再如，修暇滿時，思惟人身難得與意義重大，即為不共。除此等不共修法之外，其餘皆為共同修法，譬如，從灑掃至供曼扎祈禱的六種加行、正行之總共修法、完結之迴向、修法時間、座間密護根門等四種資糧，此等皆為共法。

已釋中間所應行說。

未修中間所應行持之內容已解釋完畢。

壬三、攝義

座間修法：總的於所緣行相修心、積集資糧、守護律儀戒；別別修持四種資糧，即密護根門、正知而行、飲食知量、精勤修習惺寤瑜伽，於眠息時應如何行，此四資糧為止觀之因。

須知，座間修行皆為相應座上修法，彼此相輔相

成，座間如法善加護持相續，將大益於座上修行；反之，若不重視座間行為，則極難保證座上修行成果。因座間時間較長，若未以正念正知令心安住於善所緣，極易隨宿習轉入惡業而失壞修行。

因此，為令座間修行相應座上修行，須時時以正念攝持三門而不放逸，將此控制力延伸至所有行為中，如是方能於行住坐臥中正知而行，不會緣境而生罪業。此密護根門等，亦是極易引發止觀之殊勝正因，故宗大師讚歎道：“若能勵力修此二事（指密護根門與正知而行），則能增長一切善行，非餘能等。特能清淨尸羅，及能速引止觀所攝無分別心勝三摩地，故應勤學。”總之，若能努力修習四種資糧，令心堅猛具力，則由此力堪能依次趣入無餘含攝顯密關要的圓滿之道，由此能夠增長一切善行；相反，若未善集四種資糧，則菩提道之極小支分亦無法成就，猶如破車不堪遠行，即使極近之處亦無法到達。故應按四種資糧不放逸而行持，融修行於食睡等中，令暇滿人身具有實義，不僅自增清淨功德，且能令他增長功德。如此昏沉與掉舉亦無法間斷座上與座間修行，極易引生止觀。

四種資糧之修習時間並無固定。總之，須長期穩定地精勤修習，非僅口頭言說，亦非略修即止。以初學者須經歷一番功用動作，長期勤修不可缺少，否則

決定不得勝果。過去諸佛皆歷經苦行方得究竟成就，如釋迦佛亦示現六年苦行，後之龍樹、無著菩薩等，嘎當派種敦巴與袞巴瓦，格魯派宗喀巴與賈操傑，寧瑪派無垢光尊者，噶舉派瑪爾巴大師與米拉日巴尊者等，皆曾閉關苦修數十載。此等佛菩薩傳記，為後學進入解脫道之實修指南，我等欲將佛法融入生命，亦須如古德苦修幾十載。修至依法不依人、依義不依語之境，見眾生自然生起慈悲，不必勤苦修行便可增長功德，任運而行亦不違越佛法，至此方可不加勤作。然須了知，此亦長期勤作之果。

以上已抉擇正修與未修中間之修行，以下從反面“破除此中邪妄分別”。

庚二、破除此中邪妄分別^{分五}：一、破除心未趣入聖教之愚癡 二、破除不了知思擇修與安住修之迷亂 三、破除於修狹隘理解而以智者自居者 四、宣說一切聖言皆是教授之理 五、彼等攝義

第二破除於此修軌邪執分別者。

辛一、破除心未趣入聖教之愚癡^{分二}：一、宣說他宗 二、對彼遮破

壬一、宣說他宗

心未趣向聖言及釋諸大教典現教授者，作如是

言：正修道時，不應於境數數觀察，唯應止修，若以觀慧數觀擇者，是聞思時故，又諸分別是有相執，於正等覺為障礙故。

“聖言”即佛經。“釋”指釋經之論典。

心未趣向經論諸教典現為教授之人，如是言說：“正修道時，不應數數觀察所緣境，唯應安住修，因為以觀察慧數數觀察思擇，是聞思階段所行之故；又諸分別是有相執著，對現前正等覺成為障礙之故。”

立宗者：即內心未趣入經論現為教授者。因若內心將一切教典現為教授，決定不生如是邪執。

彼等立宗：正修道時（有法）不應於境數數觀察，唯應安住修（所立），以觀察慧數數觀察抉擇者，是聞思時故（第一能立）；又諸分別是有相執著，於正等覺為障礙故（第二能立）。

以下破其第一能立，第二能立於宣說止觀時具體破斥。

壬二、對彼遮破^{分三}：一、真實遮破 二、宣說以他宗之邪執能障礙敬重教典及令聖教隱沒 三、自宗觀察安住二者之修軌

癸一、真實遮破^{分二}：一、廣破第一能立 二、略破第二能立

子一、廣破第一能立^{分六}：一、此為不知聞思

修三者軌則之亂說 二、未通達聞思修三者關要之現象 三、不許觀察修爲修而唯許修成是修之過失 四、修之定義 五、如是修與串習同義 六、所謂修非極狹隘之根據

丑一、此爲不知聞思修三者軌則之亂說分三：
一、分析聞思修三者關係 二、修慧之因爲思慧 三、聞思與修無關應成之過

此乃未達修行扼要極大亂說。《莊嚴經論》云：“此依先聞如理作意起，修正作意真義境智生。”此說從其思所成慧如理作意所聞諸義，修所成慧真義現觀乃得起故。

“真義境智”即無漏慧，現觀勝義境之智。

此乃未了達修行扼要之極大謬論。彌勒菩薩於《大乘莊嚴經論》云：“此趣入佛法之次第是先依靠聞所成慧，而生起對所聞之義如理作意的思所成慧，依靠串修如理作意思所成慧所決定義，而生起證悟真實勝義境之修所成慧。”此言在勝解行地，以思所成慧如理作意所聞法義，見道的修所成慧真實義之現觀才得以生起之故。

以下進而分析聞思修三者關係。

寅一、分析聞思修三者關係

故所應修者，須先從他聞，由他力故而發定解。

次乃自以聖教正理，如理思惟所聞諸義，由自力故而得決定。如是若由聞思決定，遠離疑惑，數數串習，是名爲修。故以數數觀察而修，及不觀察住止而修，二俱須要，以於聞思所抉擇義，現見俱有不觀止住及以觀慧思擇修故。是故若許一切修習皆止修者，如持一麥說一切穀皆唯是此，等同無異。

是故所應修之內容，必須首先從他人處聽聞，由他力之故引發定解。然後自己以聖教與四種正理（觀待道理、作用道理、證成道理、法爾道理）如理思惟所聞法義，由自力之故獲得決定。如是，通過聞思獲得定解、斷除疑惑之後，對此定解數數串習，此即名修。故以數數觀察而修以及不觀察安住而修，此二者於正修時皆須要，因對聞思所抉擇之法義，現量可見皆有不觀察安住以及以觀察慧思擇修之故。故若承許一切修習皆爲安住修，則如拿一種麥，而說一切穀物皆唯是此一般。

總之，所修是聞思所抉擇之義，而於聞思所抉擇之義有安住修與思擇修，故正修時二者皆須，而非僅安住修。

以下進而說明修慧之產生不能脫離聞思，其因即爲思慧，此處先以由果推因之方式抉擇，次再反推。

寅二、修慧之因爲思慧

復如聞所成慧以聞爲先，思所成慧以思爲先，如

是修所成慧亦應以修爲先，以其修慧從修成故。若如是者，則修所成慧前行之修，即是修習思所成慧所決定義，故說修慧從思慧生。

復次，誠如聞所成慧是以聽聞爲先，思所成慧以思惟爲先，如是修所成慧亦應以修習爲先，以修慧是從修習而成就之故。倘若如此，則修所成慧前行之修，即是修習以思所成慧所決定之法義，故言修慧從思慧而生。

此段以理成立修慧是從思慧生，而思慧又從聞慧生，如是決定聞思修三慧之因果關係，前前爲因，後後爲果。以下再由因推果。

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

此就“聞思能生修行”，說明聞思對於修行之重要性。

因此，若有多少聽聞，則有相應從聞所成智慧；此聞慧若多，則緣彼法義的思惟亦多，以思惟多故，從思所成智慧亦應不少；若思慧多，則多有修行，以修行多故，則有眾多滅除過失、引生功德之證相。由此三慧次第相生之理，故諸佛菩薩於眾經論中，皆說

對於實修，聞思最爲重要。即爲調伏煩惱之故，必須修習，而修習之前提即須聞思，故言聞思最爲重要。

寅三、聞思與修無關應成之過

若謂聞思所抉擇者，非爲修故，唯是廣辟諸外知解，若正修時，另修一種無關餘事，如示跑處，另向餘跑，則前所說悉無繫屬，亦是善破諸聖言中，諸總建立三慧次第生起之理，則其亂說“趣無錯道不須多聞”亦成善說。

若認爲聞思所抉擇的法義非爲修習之故，唯是廣大開拓諸外在知識，真正修時卻另修一種與聞思無關之事，此則如已指示應跑之處，卻另向他處跑去，與先前所聞所思聖教法義毫不相干；此亦是善破經中諸總建立聞思修三慧次第生起的道理；而且，所謂“趣入無錯謬之正道，不必多聞”之亂說，亦應成善說。此等皆爲執著聞思與修無關所應成的過失。

丑二、未通達聞思修三者關要之現象

未達此等扼要之相，即是多習經典續部，與一從來未習教者，於正修時，二人所修全無多寡。

未通達聞思修次第生起之扼要，其現象有二：第一種現象，即多學習經典續部者與一從未學過教法者，在正修時，二者所修全無多少之別。

由於未能領會聞思修次第生起之扼要，則不會有

意將聞所成慧轉入思惟，遂無法由思惟聞慧所決定義而獲得思慧，更無由修習思慧所決定之義。如是，一長時學習眾多教典者與另一從未學過教法者，二人在正修時無所修多少之差距；反之，若能了達此三慧次第生起之理，即能由聽聞轉入思惟，且及時實修思慧所決定義，如是則串習教法者與從未修學教法者相比，於所修上存在極大差距。

又彼行者，是執聞法及觀擇等以為過失，諸惡軌派令成堅固。

第二種現象，即彼等修行者因未了達三慧之關要，而將聞法與觀察修等執為過失，故形成執持廢棄聞法與觀察修之惡見的下劣宗派，乃至令其堅固。

因此，若未通達聞思修三者關要，將產生上述兩種不良現象。

丑三、不許觀察修為修而唯許修成是修之過失

是故串習聞思二慧所決定義，雖非修成，然許是修，有何相違。若相違者，則諸異生未得初禪未到定時，應全無修。以欲地中，除說已得入大地時，由彼因緣，可生修所成慧之外，餘於欲地無修所成，對法論中數宣說故。

因此，串習聞思二慧所決定之義，雖不是修成，

然而承許是修又有何相違？根本不相違。若此相違，則諸異生未獲初禪未到定時，應成全無修行，因於欲界，除獲第九住心時，以此欲心一境之因緣可生修所成慧之外，其餘情況根本無修所成，以《對法論》（即《俱舍論》）中數數宣說之故。

該論〈分別賢聖品〉云：“於欲界有頂，除覺及道支。”即於欲界與無色界有頂，三十七菩提分中，無有七覺支與八聖道支，其餘二十二支皆有。因欲界無入定之修所成慧，而於有頂，心之現行不明顯，此已清楚宣說無漏道不依於此二者，故欲界無入定之修所成慧。《俱舍論自釋》云：“欲界有聞所成慧與思所成慧，無修所成慧。”又云：“欲界具三種作意，即聞所成慧、思所成慧與生得慧。色界與無色界無思所成慧，因彼二界眾生內觀時，無間即入禪定。”雖《俱舍論》已清楚宣說欲界無修所成慧，然不能將此修所成慧之“修成”等同於“修”，否則，應成欲界無修之過失。

“異生”：凡夫之異名，凡夫輪迴六道，受種種別異之果報；又凡夫種種變異而生邪見造惡，故稱異生。“欲地”：即三界之一的欲界，是具姪食欲的眾生所住之世界。上自六欲天，中至人界的四大部洲，下至八大地獄等，都屬於欲界範圍。“初禪未到定”：

上界八地各有根本定與近分定。初禪近分定又名未到定，即未至根本定之意。“入大地”：即九住心中最後第九住心，亦名欲心一境。此須系統分析方能了知入大地之含義。若恒時修習“欲心一境”，身心即得輕安，此時心極自在，如已馴服之良馬，於任何善所緣皆可自在安住，須於此時方生修所成慧。

丑四、修之定義

故言修者，應當了知，如《波羅蜜多釋論·明顯文句》中云：“所言修者，謂令其意，成彼體分，或成彼事。”譬如說云：修信、修悲，是須令意生為彼彼。

《波羅蜜多釋論·明顯文句》為印度法友論師所造《現觀莊嚴論》之注釋，名《明顯文句》。

故所謂修者，應當了知，即如《波羅蜜多釋論·明顯文句》所言：“所謂修，即令自意轉為所修之體性，或令自意成為所修之事。”例如，所謂修信心或修大悲，即須令自意成為信心或大悲之自性，餘可類推。以白布喻自意，紅色喻所修之義，令白布成為紅色之體分，或令白色轉成紅色，可喻修之含義。

丑五、如是修與串習同義

以是諸大譯師，有譯修道，有譯串習。如《現觀莊嚴論》云：“見習諸道中。”蓋修習二，同一義故。

因此，諸大譯師有時譯為“修道”，有時譯為“串習”。譬如《現觀莊嚴論》云：“見習諸道中。”即將“修”譯為“習”，以修道與串習乃同一義之故。

非但《現觀莊嚴論》，清辯論師於《分別熾燃論自釋》中亦云：“所謂修慈悲等，即令於慈悲喜捨串習。”論中亦將“修”與“串習”作同一義解。

故應了知，依靠“修”能成就修所成慧，而“修”乃串習之義，串習何者？即串習思所成慧決定之義，故“思”與“修”決定極相繫屬。而思惟之前提須聽聞，以他力了知後，為斷疑惑、堅固定解，須以四種道理再三思惟，方能成就思所成慧。如是以果推因，即能決定三慧次第相生之密切關係。此次第對分別心熾盛之初學者而言，尤不可少，否則極難生起無漏慧，故宗大師於此層層抉擇。

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

又如至尊彌勒菩薩於《現觀莊嚴論》中云：“加行道抉擇分、見道、修道三者中，皆有數數思惟、稱量、觀察之修習道。”此言大乘聖者修道位中，尚有再三思惟、稱量、觀察之修道。若思惟抉擇此語，便

知主張“觀察而護持”與修二事相違，誠為可笑之處。因為聖者修道尚有思惟觀察，若言“觀察而護持”非修，必有聖者修道非修之極大過失。具可參閱《般若二萬五千頌》《十地經第六品》及《般若八千頌》等。

丑六、所謂修非極狹隘之根據

如是如說修習淨信、修四無量、修菩提心、修無常苦，皆是數數思擇將護，說名為修，極多無邊。

誠如此，比如說修習清淨信心、修習慈悲喜捨之四無量心、修習世俗菩提心、修習無常苦等，皆為數數思擇護持而名為修。此類例子極多，無法計數。

《入行論》及《集學論》云：“為自意修我造此。”是二論中所說一切道之次第，皆說為修。《集學論》云：“以如是故，身受用福，如其所應，當恒修習捨護淨長。”此說身及受用善根等三，於一一中，皆作捨護淨長四事，說此一切皆名為修。故言修者，不應執其範圍太小。

寂天菩薩於《入行論》及《集學論》中云：“為修自心，我造此論。”即是將二論中所說一切道次第，皆說為修，可見修之範圍極廣。《集學論》云：“以如是之故，身受用福，按各自情況，應當恒時修習捨護淨長。”此言身體、受用、福德善根三者，於每一者中，皆作施捨、守護、清淨、增長四事，說此一切皆

名為修。故所謂修者，不應當執取過小之範圍。

何為捨護淨長？以身體受用為例，布施自身與受用，即為捨；護持布施等善行，不令失壞，此即護；清淨布施之種種障分，即為淨；施後隨喜自之善根，令功德增長，即是長。此等皆屬修之範疇，故所謂修不必唯安住修，行持種種善法等亦可名修，其範疇甚大。

子二、略破第二能立

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

彼宗又言：一切分別悉為有相執著之故，將會障礙成佛，由此應捨棄一切觀察修。此為最下劣的邪妄分別，乃支那和尚堪布之惡軌。對此執著之破斥，宣講止觀時當廣說，暫不贅述。

癸二、宣說以他宗之邪執能障礙敬重教典及令聖教隱沒

又此邪執障礙敬重諸大教典，以彼諸教所有義理，現見多須以觀察慧而思擇故，諸思擇者，亦見修時無所須故。

又此邪執會障礙對諸大教典恭敬信重，根據是：對諸教典之義理，現見眾多皆須以觀察慧思惟抉擇，

而彼宗又見修時不須要諸思擇之故。

又此即是聖教隱沒極大因緣，以見諸大經論非是教授，心不重故。

此邪執亦是聖教隱沒之極大因緣，以邪執障蔽不見經論為教授，內心不敬重聖教之故。即依邪執能障敬重教典，不見教典為殊勝教授故，不會以聞思修趣入，故成聖教隱沒的極大因緣。

癸三、自宗觀察安住二者之修軌分二：一、對何者須思擇修與安住修 二、對此答覆

子一、對何者須思擇修與安住修

如是修道有思擇修及不思擇止修二種。然如何者思擇修耶？及如何者止住修耶？

通過以上抉擇，即知修道包括思擇修與不思擇之安住修二種，然於何者須思擇修？以及對何者應安住修？

子二、對此答覆分二：一、於何境思擇修 二、於何境安住修

丑一、於何境思擇修

謹當解釋。如於知識修習淨信，及修暇滿義大難得，死沒無常，業果，生死過患，及菩提心，須思擇修。

對此謹當解釋，以六例說明，如對善知識修習淨

信，修習暇滿人身義大難得，修習死亡無常，修習業果，修習生死過患，以及修習菩提心，此等皆須思擇修。

以下宣說對此等必須思擇修之根據。

謂於此等，須能令心猛利，恒常變改其意，此若無者，則不能滅此之違品，不敬等故。起如是心，唯須依賴數數觀察思擇修故。

即對此類修習而言，必須能令自心猛利，恒常改變凡常之心念，因為若無此量，則不能滅除所修之違品——不敬等。而欲生起隨順所修之心，又唯一須要依賴數數觀察思擇修之故。

此段宣說兩個根據：“令心猛利，恒常變改其意。”其中，“猛利”為心之強度；“恒常變改”指時間之持續。以修習對善知識之淨信而言，此修習須令信心猛利，且能恒常改變庸常之心念，否則無法滅除淨信之違品——不恭敬等。而欲生起猛利持續之信心，唯須依賴數數觀察善知識功德之思擇修。如是成立於此修習中須具思擇修。

以下以比喻說明。

如於貪境，若多增益可愛之相，則能生起猛利之貪，及於怨敵，若多思惟不悅意相，則能生起猛利嗔恚。

譬如，對所貪之境，若多次以非理作意增益可愛之相，則能生起猛利貪心，或於怨敵，若數數思惟不悅意相，則能生起猛利嗔恚。如是修習信心、恭敬心、厭離心、菩提心等，皆同此理。

是故修習此諸道者，境相明顯不明皆可，然須心力猛利恒常，故應觀修。

故修習此類道時，所緣境行相明顯或不明顯皆可，但必須令心力猛利持續無間，故當觀察修。

丑二、於何境安住修

若心不能住一所緣，於一所緣，為令如欲堪能住故，修止等時，若數觀察，住心不生，故於爾時則須止修。

若心不能安住某一所緣，為令心能如自己意願安住所緣境而修習四禪寂止等時，若數數觀察，則無法心住一境，故於此時即須安住修。

“修止等時”之“等”包括其他情況，如修無想定、四無色定、滅盡定等。

於止觀時此當廣說。

此“於何境安住修”內容在宣說止觀時將會廣說。

總之，須思擇修之必要，即令心猛利，恒常改變自心；須安住修之必要，即令心如欲安住所緣境而不

動搖。然此皆從主要方面而言，不能一概周遍決定。

辛二、遮破不了知思擇修與安住修之迷亂分二：一、宣說他宗 二、對彼遮破

壬一、宣說他宗

又有未解此理者，說凡智者唯應觀修，凡孤薩黎唯應止修。

“孤薩黎”即修行者。

立宗者：未解思擇修與安住修之道理者。

彼等立宗：

第一種立宗：智者唯應思擇修（所立），以智者是向外斷除增損，在觀察外境後，滅除對彼執著之迷亂故（能立）。

第二種立宗：修行者唯應安住修（所立），以修行者是向內斷除增損，向內觀修認識本面而證悟之故（能立）。

壬二、對彼遮破分五：一、二者皆須思擇修與安住修 二、思擇修與安住修俱須之論據三、思擇修之必要性 四、走入錯道之相 五、一切功德依賴以智慧觀察修

癸一、二者皆須思擇修與安住修

此說亦非，以此一一皆須二故。雖諸智者，亦須修習奢摩他等。諸孤薩黎，於善知識亦須修習猛信等

故。

此說法亦不正確，以智者與修行者一一皆須思擇修與安住修之故。此以“智者亦須安住修；修行者亦須思擇修”的反喻說明，因為雖是智者亦須修習奢摩他等；雖是修行者亦須由觀察修習對善知識的猛利信心等。或者，智者與修行者皆欲成佛，而佛果須依修習止觀雙運方能現前，故“二者皆須思擇修與安住修”具足能立。

癸二、思擇修與安住修俱須之論據

又此二種修行道理，於諸經藏及續藏中俱說多種。

而且於諸顯宗經典與密宗續部中，多有宣說此二種修行道理者。譬如，顯宗經典之《三摩地王經》《解深密經》《梵天請問經》《日藏經》《海慧請問經》《文殊遊戲經》《無貪子請問經》《教王經》《寶雲經》等；密續之《金剛精華莊嚴續》《金剛空行續》《二觀察續》《時輪金剛疏·無垢光》《金剛鬘續》等中，皆有宣說。

癸三、思擇修之必要性

須由觀察而修習者，若無觀修或是微少，則不能生無垢淨慧道勝命根，慧縱略生，亦不增長，故於修道全無進步，道所修證最究竟者，如敬母阿闍黎云：“慧中如遍智。”謂能無雜簡擇一切如所有性、盡所有性，即是慧故。

“簡擇”即決斷其疑，分別其理；“敬母阿闍黎”即馬鳴菩薩；“如所有性”即一切染淨法中所有真如；“盡所有性”即諸雜染清淨法中所有一切品別邊際。

必須由觀察而修習之原因，即：若未觀察修或僅作少許觀察，則不能產生聖道之殊勝命根——無垢淨慧，縱然略生少許智慧，亦不會有所增長，故在修道全無進步，而道所修證最究竟者，如馬鳴菩薩所言：“一切智慧中，一切種智最究竟。”，能無雜亂簡擇一切如所有性與盡所有性即是智慧之故。

此理即是：聖道命根為無垢慧，無觀察修則不生無垢慧，縱略生亦不增長，故修道全無進步，而修道之究竟——一切種智即是智慧，故無觀察修，終不能成就。

無垢慧為聖道之殊勝命根，此為大小乘所共許。譬如，大乘《般若攝頌》云：“無量盲人無引導，不能見道入城墩，缺慧五度無眼導，無力能證菩提果。”前五度若無無垢慧攝持，誠如無量盲人無具目者引導般，無能力獲證菩提果，故無垢慧確為聖道之命根，無則不生聖道。小乘《俱舍論》亦云：“若離擇法定無餘，能滅諸惑勝方便，由惑世間漂有海，因此傳佛說對法。”若遠離擇法（擇，即揀擇。謂以智慧觀察諸法時，善

能簡別真偽，而不謬取虛偽之法。），決無其他能息滅煩惱的殊勝方便。故以大小乘經論可證明無垢慧為一切聖道之命根。

由上述分析可知，無垢慧是道之命根，修道進步之驗相即智慧增長，若心中日漸明瞭，則為入正道之相；反之，則為誤入歧途。

癸四、走入錯道之相

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

因此，於道修習多少，反爾許嚴重的忘失正念，念力暗鈍微劣，分辨取捨是非之智慧日漸遲鈍，當知即是走入錯道正因之相。

反之，若修行入正道，則有正念明利，簡擇取捨智慧敏銳之善相。《十地經》《瑜伽師地論》等云：“諸菩薩甦醒種性，即獲辯才與總持，於十二百功德等獲得自在，獲四無礙解相應，於道幾許修習，即有爾許忘念微少，正念明利，簡擇取捨意漸敏銳。”

癸五、一切功德依賴以智慧觀察修

又於三寶等功德差別，若能多知，依此之信亦多增長。若多了知生死過患，故生眾多厭患出離。若由多門能見解脫所有勝利，故亦於此猛利希求。若多瞭解大菩提心及六度等稀有諸行，則於此等諸不退信，

欲樂精進，漸能增廣。

以智慧觀察修能出生何種功德？即能出生不退轉信、欲樂與精進等，且會漸漸增長廣大，而一切功德又從信、欲、精進出生，故言一切功德皆依賴以智慧觀察修。

論中分舉四例說明：

首先，若能多加了知三寶等功德差別，信心亦會倍加增長。譬如，聽聞《隨念三寶經》《寶性論》等中所說三寶功德之後，再數數觀察所聞功德，則對三寶之信心遂多增長。

其次，若對生死過患多加瞭解，則會數數生起厭患出離之心。譬如，多思惟八熱、八寒地獄之苦，則多生強烈怖畏厭離之心。

第三，若由多方面能見解脫之殊勝利益，譬如，了知或見聞大德們如何自在安住於萬法本性，心不為森羅萬象的顯現法所縛累等解脫之勝利，以此對解脫能生猛利希求。

第四，若多瞭解大菩提心及六度等稀有菩薩諸行，則於此等的不退轉信、欲樂及精進，皆會逐漸增上廣大。因最初廣大瞭解發菩提心、行持六度的功德而產生信心，以信心推動，增長對大乘菩薩行之欲樂，再以欲樂推動，增長對大乘菩薩行之精進。由此可見

最初觀察修之重要性。

以下總的強調此理。

如是一切皆依觀慧，觀察經義修習而起，故諸智者應於此理引起定解，他不能轉。

“此理”即觀察修之理；“他不能轉”是對觀察修引生定解之相。

如是一切功德皆依靠以觀慧觀察經中義理之修習而得生起，故諸智者應對此理引生定解，而不為他緣所轉變。

辛三、破除於修狹隘理解而以智者自居者分二：一、宣說他宗 二、對彼遮破

壬一、宣說他宗

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

“等持”：梵語三摩地，定之別名。即心安住一境而平等維持之義。

諸修行道理見解極狹隘者，如是說：“若以觀察慧作眾多思惟抉擇而修習，則會障礙令心專注一所緣境之殊勝三摩地，因此無法成就堅固等持。

分析立宗者及其立宗：

立宗者：狹隘理解修行道理者，即見解不廣大，

未全面理解修行道理者。

立宗：

有法：以觀慧極多思擇而修習；所立：不能成就堅固等持；能立：能障礙專注一緣勝三摩地故。能立之要點：極多思擇與專注一緣，在狀態上相違。一者具眾多所緣，另一者是專注一所緣境，故成相違。

此當宣說。

對此宣說遮破之理，以根據不成而破除，此情況有二：一、特殊新修三摩地時，觀察成為障礙甚合理；二、一般觀察修是三摩地之障礙，則不應理。

壬二、對彼遮破分二：一、新修三摩地時觀察成為障礙合理 二、一般觀察修為三摩地之障礙不應理

癸一、新修三摩地時觀察成為障礙合理

若謂其心於一所緣，如其所欲堪能安住此三摩地先未成辦，現新修時，若數觀擇眾多所緣，定則不生。乃至其定未成以來，於引定修，唯應止修，亦是我許。

此段重點是確定“觀察成為三摩地障礙”的階段。

若彼宗認為，先前未能成辦於一所緣境如自心所欲而堪能安住的三摩地，現正新修之階段，若數數觀察思擇眾多所緣，則三摩地不會產生，故乃至此三摩

地未成辦以來，對引發三摩地之修行處，唯應安住修，此種觀點亦為我所承許。

論中“其心於一所緣，如其所欲堪能安住”是修飾三摩地；“觀察成為三摩地障礙”之階段，即此三摩地尚未成辦而現正新修之時；新修三摩地之修行，包括加行、正行與結行，此處特指正行階段，即心專注一境時不能以九種住心作觀察，加行與結行階段，對遣除正行中掉舉、昏沉等障礙則須觀察。

癸二、一般觀察修為三摩地之障礙不應理分二：一、觀察修是成辦無分別三摩地之殊勝方便
二、觀察修為遣除障礙之殊勝修行

子一、觀察修是成辦無分別三摩地之殊勝方便

若謂引發如是定前，觀修眾多即許是此定障礙者，是全未解大車釋論宣說引發三摩地軌。

“大車釋論”即《瑜伽師地論·聲聞地》。

若認為在引發如是禪定之前，觀修眾多所緣境是此禪定之障礙，則全未理解大車無著在《瑜伽師地論》中所言引發三摩地之修軌。

以下引喻對應解釋大車釋論所言引發三摩地之修軌。

謂如黠慧鍛師，將諸金銀數數火燒、數數水洗，

淨除所有一切垢穢，成極柔軟堪能隨順，次作耳環等諸莊嚴具，如欲而轉，堪能成辦。

如聰敏靈慧的鍛師先將金銀反覆以火燒，再三用水洗，如是淨除金銀一切雜質，令其體性變得極柔軟、堪能隨順之後，再打鑄成耳環等莊嚴飾品，即可如自心所想製成任何物品。

此比喻中，應分清前行、正行與結果。鍛師希求之果即將金銀作成耳環等莊嚴具；成辦此果之正行即正式打製；趣入正行之前提，須是金銀極其柔軟、堪能隨順，即已成堪能隨順之柔軟性，而達此體性之前行即數數以火燒以水洗。聰慧鍛師高明之處即瞭解鍛煉之法，亦即明瞭前行與正行的因果關係，前行是生起正行的無倒方便，前行準備妥善後，自可隨意趣入正行。若無前行之方便，即使勉強趨入正行亦無法隨順、如欲而轉。

相反，愚笨鍛師起初便直接打制金銀，雖勵力而無果，反將金銀毀不成樣。旁人勸道：“你應先用火燒水洗。”然其不聽勸告，反駁斥道：“我現正製作耳環，火燒水洗皆為障礙。”分析其言，雖在堪能正行之階段，火燒水洗確為障礙，然在未堪能之階段，須具火燒水洗之前行，否則無法趣入正行。

以下宣說此喻對應之意義。

如是先於煩惱、隨惑及諸惡行，如在修習諸黑業果、生死患等時中所說，應以觀慧數數修習彼等過患，令心熱惱或起厭離。以是作意如火燒金，令意背棄諸黑惡品，淨此諸垢。

如是首先對根本煩惱、隨煩惱與諸惡行，應當如修習不善業果與生死過患等中所說，以觀察慧數數修習彼等過患，令心生起熱惱或厭離。以如是之作意即如猛火煉金般，能令自心厭背棄捨諸惡業，清淨此等垢染。

“煩惱”即根本煩惱，其本體可分為貪、嗔、癡、慢、見、疑六種；“隨惑”即隨煩惱，指隨根本煩惱而起之煩惱，《俱舍論》中宣說有十纏、六垢、放逸、懈怠及不信等十九種，《雜事律》中宣說有不喜、打呵欠等二十四種；“黑業”：四業之一，是暗黑不淨之惡業，能感暗黑不淨之苦果，《大智度論》云：“黑業者，是不善業果報地獄等受苦惱處，是中眾生以大苦惱悶極，故名爲黑。”

以上從淨治黑業品之角度，宣說觀察修具有如猛火煉金般的調心作用；以下再從趣入白淨品的角度，宣講觀察修具有如水洗金般之調心作用。

如在修習知識功德、暇滿義大、三寶功德、白淨業果及菩提心諸勝利等時中所說，以觀察慧數數修習

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

“白淨業”指一切善業，以善爲清淨鮮白之法，又能召感清白無垢之果，故名白淨業。

應當如同在修習善知識功德、暇滿人身義大、三寶功德、諸善業果以及菩提心之殊勝利益等中所說般，以觀察慧數數修習此等功德，令心滋潤，或令淨信現前。以如是作意即如以水洗金般，可令自心趣向諸善法類，於諸善業愛樂歡喜，以白淨善法潤澤自心。

總之，首先對煩惱惡業之過患作觀察修，以淨除各種障垢，復於白淨善法之功德作觀察修，以潤澤相續，如是以觀察修之方便，即能成就堪能止觀之善淨法器，此後若趣入止觀之正行，必可順利成辦。

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

如是已成爲堪能隨順之法器後，隨己意願修習寂止或勝觀，無需極大功用即能令心專注於止觀。由以上正理能成立觀察修是成辦無分別定的殊勝方便，故承許“一般觀察修是三摩地之障礙”極不應理。

以下引出教證：

如是亦如聖無著云：“譬如點慧鍛師或彼弟子，若時爲欲淨除金銀一切垢穢，於時時中火燒水洗，柔

軟隨順，現前堪能成辦彼彼妙莊嚴具。黠慧鍛師若彼弟子，隨所了知，順彼工巧，以諸工具隨所欲樂妙莊嚴相皆能成辦。”

如是亦如聖無著在《瑜伽師地論·聲聞地》中所說：“譬如黠慧鍛師或其弟子，為淨除金銀上的一切垢染，時時以火燒水洗，令金銀柔軟隨順，結果則堪能成辦種種妙莊嚴具。黠慧鍛師或其弟子，隨自己所了知的鍛煉方法，按那種工藝方法，以各種工具隨自己所喜好的模樣打制，所欲的妙莊嚴具皆能製成。”

“如是諸瑜伽師，若時令心由不趣向貪等垢穢而生厭離，即能不趣染汙憂惱，若時令心由於善品愛樂趣向，即生歡喜。次瑜伽師為令其心於奢摩他品或毗鉢舍那品加行修習，即於彼彼極能隨順、極能安住，無動無轉，如為成辦所思義故，皆能成辦。”

“如是，諸瑜伽師若令自心以不趣向貪愛等垢染而生起厭離（本論釋此為熱惱），即能不趣向染汙之憂惱，若令心對善法愛樂趣向，即能生起歡喜。復次，若瑜伽師欲令自心修習寂止或勝觀之加行，即堪能隨順、極能安住止觀，而無動搖或轉變，按心中所思之義真實成辦故，皆能圓滿成辦。”

以上闡明觀察修不僅非三摩地之障礙，反而是成辦無分別三摩地之殊勝方便。以下再從除障方面，宣

說觀察修是遣除三摩地障礙的殊勝修行。

子二、觀察修為遣除障礙之殊勝修行分三：一、認定違緣 二、以觀察修遣除 三、攝義

丑一、認定違緣

又能令心堅固安住一所緣境勝三摩地，所有違緣要有二種，謂沉及掉。

認定為何者違緣？即認定為“堪能令心堅固安住一緣的殊勝三摩地”之違緣。其違緣是何者？歸納而言主要有二，即沉沒與掉舉，以沉沒與掉舉不能令心安住一緣，故彼等皆為三摩地之違緣。

丑二、以觀察修遣除

是中若有猛利無間見三寶等功德之心，則其沉沒極易斷除，以彼對治即是由見功德門中策舉其心，定量諸師多宣說故。

在沉掉時，若具猛利恒時見三寶等功德之心，則極易斷除沉沒之障礙，因沉沒之對治即是由見功德而策舉其心，諸多具量之師皆如是宣說之故。

見功德之心與沉沒二者狀態適反，前者上舉，後者沉沒，故以猛利無間見功德之心對治沉沒，而產生此心又須依觀察修，故對功德觀察修是遣除沉沒之殊勝方便。

若有無間猛利能見無常苦等過患之心，則其掉舉

極易斷除，以掉舉者，是貪分攝散亂之心，能對治彼，諸經論中讚厭離故。

若具恒常猛利能見無常與痛苦等過患之心，則極易斷除掉舉，因掉舉是貪分所攝的散亂心，而能對治彼者，諸經論中讚歎是厭離之故。

見過患之心與掉舉二者狀態相違，掉舉是貪心所攝之散亂心，見過患之心與貪相反，其為厭離、背向之狀態，故對過患觀察修是遣除掉舉之殊勝方便。

丑三、攝義

是故從於知識修信，乃至淨修行心以來，若有幾許眾多熏修，即有爾許速易成辦智者所喜妙三摩地。又非但止修，即諸觀修亦須遠離掉沉二過，將護修習。

因此，從對善知識修習信心直至淨修行菩提心以來，有幾許熏習觀修，即有幾許速易成辦智者所喜愛之善妙三摩地。又非但安住修，即便是觀察修亦須遠離掉舉與沉沒二種過失而護持修習。故對安住修與觀察修而言，觀察修是遣除障礙之方便。

辛四、宣說一切聖言皆是教授之理^{分三}：一、教誡對“引導時一切經論之義皆成修持之相”產生定解極為重要 二、為智識有限者另作略修引導亦不相違 三、對觀察修護持定解極為重要

壬一、教誡對“引導時一切經論之義皆成修

持之相”產生定解極為重要

此教授中，諸大善巧先覺尊長，隨授何等應時所緣，為令於其所緣法類起定解故，由師教授引諸經論應時之義，更以先覺語錄莊嚴，環繞其心圓滿講說。

於此道次第教授中，諸大善巧先覺上師不論傳授何種相應時機之所緣，皆是為令學人於所緣法類生起定解，故由上師教授，引述諸經論中相合所傳內容之法義，更以古德語錄開顯，如是直接圍繞學人內心，圓滿講說。

“應時所緣”即相應時機與所化根機之所緣，“所緣”即心所緣之法義；“應時之義”即相應所教授內容之法義；“環繞其心”：“環繞”即針對，此如圓周圍繞圓心般，如是，所教授義悉皆圍繞學人內心，直指人心。

以下復從傳授者、所傳授、傳授目的、傳授方法分析此段內容。

傳授者，即“諸大善巧先覺尊長”。

所傳授，即“此教授中隨一應時所緣”。

傳授目的，即“為令於其所緣法類起定解故”。善巧上師傳法之目的，是為令學人對所傳法類發起定解，而非僅止於文句，此極關鍵。而欲達此目的，則須善巧傳授的方法；

傳授方法，即“由師教授，引諸經論應時之義，更以先覺語錄莊嚴，環繞其心圓滿講說。”

所謂轉法輪，主要是透過智慧與經驗教授所傳法類，以此轉動聽法者之心，故在引述經論時，不能引無關主題之義，而應恰如其分地引用相合當前內容之法義，尚須以古德語錄作莊嚴，如是則易引導學人心意。再者，傳法風格應具明顯傾向，即應直接針對聞者內心講述，以心對心而直接引導。此段亦是指導法師講法方式，若能如是傳授佛法，方為真正轉法輪，於聞者具大利益故。

又如說云：“若善說者為善聽者宣講演說，如法會中所變心力，暗中獨思難得生起。”善哉，誠然。

“善聽者”即前述具足六種想的聞法弟子。

又比如有說：“若善巧說法者為善聽者宣講演說正法，如是在一次法會中轉心效果，非暗中獨自思惟所能生起。”此言善矣，確實如此。

以下正式宣說教誡。

故不應謂此是修時方略策勵，以此所說聞思之時、修行時者，即是計執說眾多法與正修持二時相違邪分別故。

故不應認為此是修行的階段才稍加策勵，因為如“聞思之時與修行之時無關”之說法，實乃將宣說眾

多法義與正修行此二階段執為相違的顛倒分別之故。

有人會想：“聞法時不必太認真，隨意聽聽即可，閉關時方須用功。”諸如此類皆是未能通達聞思修依次生起之扼要，故視宣說眾多法與真正修持二者毫無干係，實則前者對後者而言，至關重要，因為所聞均是修心之教授。且在法會中，自心以上師之善巧說法所轉變，非獨自閱覽三藏、苦苦思惟所能引起，故聞法時即須策勵自心。

末法眾生常顛倒行持，講法者未按經論或大德語錄抉擇法義，而隨世間學問，按世俗概念宣說佛法，此非弘揚佛法而是隱沒聖法；學法者未循道之次第而奠定道基，唯隨觀現世量之分別心，逾越次第雜亂而修，如此難以現前聖道。故對經論甚深要義未獲定解之初學者而言，最要莫過於對“一切經義皆成修持之相”生起定解。

壬二、為智識有限者另作略修引導亦不相違

然能瞭解一切講說皆為修持者，實屬少際，故能略攝所應修事，亦可別書。

雖然一切至言本為修行教授，此外無餘所修之義，但能瞭解一切講說皆是所應修持之人，實屬少數。故略攝所應修的內容，另作修行引導文，亦無相違。

一般凡夫心識粗大、智識有限，故對一切講說未

必能領會“究竟於何處指點修行”。針對此等根機，有必要特別歸攝所應修之內容，另作修行引導文，此與一切講說皆為修行教授，並不相違，因引導文本是將所講教授明顯化而已。

壬三、對觀察修護持定解極為重要

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

能否在心中顯現一切至言皆為修行之教授，此唯一依隨對此觀察修的道理，是否獲得定解而決定。勿言對法藏未曾修學者，即便是長久修學經續廣大教典者，至修道時，現見彼等所修多數成為自己所學經論之對方，即真正修習時，所學經論悉無用處。此內容雖應廣大抉擇，然恐文字繁多，故不贅述。

以下從正反面分析：

從正面而言，若對觀察修之理獲得定解，則自然在心中顯現一切聖言皆為指示修行之教授，所聞法義皆可在相續中作觀察修，即聞思多少，便修行多少，所學經論悉皆融入修行；相反，若對此修習之理未獲定解，至言則不會現為教授，即不會將所學經論結合

自相續而作觀察修，最終修道時，所修成為自己所學經論之對方。因此，對觀察修護持定解極為重要。

辛五、彼等攝義

破於修理諸邪分別，已廣釋訖。

此為結言。破除對於修理之各種邪妄分別，已廣釋完畢。

以下總結：

首應了知“修”之含義，次須了知“觀察修”的利益：

所謂“修”，從聞思修次第生起之理而言，先以聽聞通過他力對此教授獲得定解；復以思惟依靠自力對此教授遠離疑惑，獲得決定；後依教授數數串習，此即為修。因此，上師所傳授者唯是修行之教授，即“聞”為聽聞之修行教授；“思”是思擇決定所聞的修行教授；“修”為串習思慧所決定的修行教授。

聞思修以前前為因，後後為果，故“修”即修習聞思所決定之法義。修即串習，所修為聞思所決定義，對此義串習稱之為修，修之含義是將心轉變為所修之體分。而聞思所抉擇之法義，有一分須以觀察慧思擇修，另一分須安住修，如是決定修有思擇修與安住修兩種，故思擇並非僅為聞思階段之事。如此，則對何者應思擇修？對何者須安住修？凡須令心猛利、恒常

變改之處，即須作思擇修，因唯依靠數數觀察思擇，方能生起是心；凡須令心安住一緣不動之處，即應安住修。由此可見修之範圍極廣，非唯安住修，亦有廣大無邊之觀察修，從下士道直至上士道，凡須觀察之處皆須觀察修。

以下宣說觀察修之利益。

總之，以數數觀察可引發信心、欲樂、精進等一切功德。論中亦說，以觀察上師三寶功德可引發信心；以觀察壽命無常與輪迴過患可引生厭離；以觀察解脫利益可引發猛利希求心；以觀察菩提心與菩薩行之利益可增上大乘之信心、欲樂與精進。

從大小乘三十七道品的次第而言，以四念住（觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我）為初步，四念住實以觀察慧為體。若具四念住之觀修，則四正斷之精進、四如意足之禪定，乃至五根、五力等一切地道功德皆會出生。從此角度可知，一切功德皆須依賴觀察修而出生。

道之命根即無垢淨慧，而道之究竟即無雜簡擇如所有性與盡所有性的一切種智，故修行成果主要在於智慧，若智慧日漸增長，說明修行有所進步；相反，若愈修念力愈暗鈍，則已誤入歧途。而智慧之生起乃至增長又直接依靠觀察修，故觀察修不僅是修，且為

最要之修行。

繼而應知，觀察修非但不是成就三摩地之障礙，且是成就三摩地之殊勝方便。彌勒菩薩在《辨中邊論》中云：“依住堪能性，為一切事成，滅除五過失，勤修八斷行。”四如意足之修行皆須依靠堪能性，而此心之堪能性由何而成就？世親菩薩釋曰：“依前所修遠離集精進，心便安住有所堪能。”即依靠前面所修遠離所治障法、修集能對治道之精進，心即安住有所堪能。此遠離所治障法、修集能對治道之精進須從何發起？唯由觀察修發起，以觀察慧數數觀察違品障礙之過患，即能發起猛利厭離；以觀察慧數數觀察善知識功德、三寶功德、善業果與菩提心等利益，即能令心愛樂而歡喜趣入。如是，以對惡業過患與善法功德觀察修，即能令心安住有所堪能，故知觀察修是成就三摩地之殊勝方便。

從遣除定障方面而言，亦不例外。三摩地之障礙即沉沒與掉舉，故以猛利無間見功德之心，即可從沉沒中策舉自心；以猛利無間見過患之心，即可斷除以貪所攝之掉舉。故觀察修之功德直接成為三摩地障礙之正對治。

從菩提道修行而言，初對善知識修信，中於暇滿修習義大難得，觀修死沒無常、業果、四諦、十二緣

起、願行菩提心，次第而上皆是觀察修，此後為奢摩他之修習。如是道次第之安排極其合理、有益，即從道前基礎直至上士道行菩提心之間，有多少觀察修，即有爾許成就三摩地之方便。換言之，若能按道次第如量次第作觀察修，至修奢摩他時，即可速疾成就三摩地，進而修觀即能現前止觀雙運。故此觀察修是道次第最關鍵之修行。若未如此觀察修，則根本無法建立三士道之基礎，普通學人亦無法成為具足出離心、菩提心等功德的殊勝法器。故宗大師在作引導前，在修法上著重強調以觀察修而修心，欲令學人從下劣凡夫逐漸減過增德，成為具足願行菩提心之上士，以此基礎復修止觀即可超凡入聖。

從修學的現前利益而言，若對上述修理生起定解，則能顯現經論至言皆是修行教授，如是了知後，聞思修悉落實在修行上。既明所聞字句皆在指導修行，聞後便會以思惟決定所聞教授之義，之後直接串習。如是聽聞爾許，即生爾許聞慧；以此聞慧復生爾許思惟；又以思惟決定爾許所修之義，即有爾許修習；如是修習爾許，即引發爾許功德、減滅爾許過失。如是聞思修悉在修心上轉動，一切所聞經論悉皆融於修行之中，修行決定日日增上，不必等待多年，短時即可改變自心，此乃修行善相。

相反，若未明瞭修理扼要，則不知一切經論悉是修心之教授，聞法時僅止於文字知識，殊不知法師是在傳授修行教授。如是聞思多年，亦唯開闢廣大外解，所學未結合自心串習，最終唯生修行惡相，即實修時與一未學過經論者相仿，毫無差別，甚或認為聞思與修行毫無關係，對聞思產生邪見，欲於聞思外另尋修行教授。以是因緣，導致不敬重聖教而令逐漸隱沒，眾多下劣修軌派由此出世，且漸堅固。因此，理解、護持、實踐、宣說此等修行之理，對於個人修行之成敗，乃至整個聖教之興衰，皆有決定性的影響，至關重要。

上述內容是宗大師在雪域明顯宣揚，由講辯著所成的大獅子吼，此善說是極為珍貴之如意寶。

此觀察修之修軌非宗大師獨創，大師唯攝集彌勒、無著論典教授之精華而著重弘揚。此修軌非僅西藏某一宗派之修軌，實為任一宗派不可或缺之修軌。

以淨土宗為例，滿益大師在《彌陀要解》中云：“信願持名，一經要旨，信願為慧行，持名為行行。得生與否，全由信願之有無，品位高下，全由持名之深淺。故慧行為前導，行行為正修，如目足並運也。”

《阿彌陀經》之要旨即信願持名，其信願即慧行，為持名念佛之前導。實則此信願之慧即觀察修，以觀察

修而出生信願，由信願真切方能懇切念佛求生淨土。故觀察修對淨宗行人而言，猶如眼目般重要。

佛在《無量壽經》中宣說往生正因時，亦涉及觀察修。佛說：“復次阿難，若有眾生欲生彼國，雖不能大精進禪定，盡持經戒，要當作善。所謂一不殺生，二不偷盜，三不婬欲，四不妄言，五不綺語，六不惡口，七不兩舌，八不貪，九不嗔，十不癡。如是晝夜思惟極樂世界阿彌陀佛種種功德、種種莊嚴，志心歸依，頂禮供養，是人臨終，不驚不怖，心不顛倒，即得往生彼佛國土。”其中“晝夜思惟極樂世界阿彌陀佛種種功德、種種莊嚴”即觀察修，秉此密意，世親菩薩歸攝《無量壽經》之義而撰《往生論》，安立“五念門”，其核心即五門中之觀察門，占全論大部分。

“彼觀察有三種，何等三種？一者觀察彼佛國土莊嚴功德；二者觀察阿彌陀佛莊嚴功德；三者觀察彼諸菩薩莊嚴功德。”且觀察阿彌陀佛國土莊嚴功德又分十七種：莊嚴清淨功德成就、莊嚴量功德成就、莊嚴性功德成就、莊嚴形相功德成就、莊嚴種種事功德成就等；觀察阿彌陀佛莊嚴功德又分八種：莊嚴身業功德成就、莊嚴口業功德成就、莊嚴心業功德成就等；觀察菩薩莊嚴功德成就又有四種。可知此觀察修範圍廣大，其名慧行，其果即發起猛利信願。真正數數觀察

淨土功德，見淨土莊嚴、如來法力、菩薩功德、往生勝利，決定令信心猛利，生起往生淨土之強烈欲求。且此種由觀察修所成就的信願，並非泛泛浮淺，決定穩固持續。世親菩薩所言二十種觀察悉來自《無量壽經》之至言，從此角度對應《廣論》而理解，則知確實處處皆須作觀察修。若通達《廣論》的修軌再轉至《無量壽經》之聞思修，決定對修習淨土具大利益。換言之，若能領會佛之至言皆是修習淨土之教授，即可聞經而趨入思惟，思惟決定後緣經文數數串習、觀察，使信願不斷增上。在此基礎上，無論修何種淨土行門，如念佛、持咒、觀想或禮拜等，心力決定不同以往。以觀察修能猛利恒常改變心力之故，極易與阿彌陀佛相應而獲得往生成就。

在成就念佛三昧上，亦以觀察修為修行關鍵。明朝妙葉大師在《寶王三昧念佛直指》中言：“若人能具此智，不為世間一切邪解偏見諸惡知識之所迴轉，則當正觀二土苦樂淨穢，於其境上，生二種心，以為方便，非此二心，不能生彼。何謂二心？一者厭離心，二者欣樂心。於此娑婆生厭離故，則能隨順釋迦所說折門；於彼極樂生欣樂故，則能隨順彌陀所示攝門。以此二門，精進修行，念佛三昧必定成就。”此段實為開示觀察修與成就念佛三昧之關係：若人能具信解

“娑婆世界是苦，淨土是安樂”的智慧，則應如理觀察兩種世界之苦樂與穢淨，以對二境分別產生厭離心與欣樂心作為方便。如是對娑婆世界產生厭離之故，即能隨順釋迦佛激發出離輪迴之折門；又對彼方極樂世界產生欣樂之故，即能隨順阿彌陀佛開示淨土之攝門。由如是折攝二門，發起精進修行，決定成就念佛三昧。

此段與無著菩薩《瑜伽師地論》及《廣論》之開示如出一轍。以觀察慧數數觀察娑婆世界之過患，即思惟三惡趣、人天之苦，特別思惟三苦與人道八苦等，如是引發厭離心，對娑婆界不生絲毫貪著。此修實為下、中士道有關苦集二諦之觀察修；另一方面，應以觀察慧數數觀察極樂世界功德莊嚴，即思惟憶念阿彌陀佛不可思議之果地成就、大願成就與加持，如是引發欣樂心，身心皆入極樂，愛樂歡喜。此修實為有關滅道二諦之觀察修。

若能如是以如理觀察引生此二定解，決定會精進修行。即以觀修輪迴過患，發起猛利厭離，而能遮止一切緣輪迴之散亂；以觀修淨土功德，發起猛利欲樂，而歡喜趣入淨土。如是萬緣放下，一念單提，最後決定成就心緣一境之念佛三昧。是故，觀察修確實是成就念佛三昧之殊勝方便。

《念佛直指》又云：“若於此折門不能修行，厭離不深，則娑婆業繫不脫；若於彼攝門不能修行，欣樂不切，則極樂勝境難躋。是以行人欲生淨土，成就念佛三昧，當齊修二門，為發行最初一步也。”此從反面而言，若不能修行此折門，即不能數數觀察娑婆世界之過患，則厭離不會深切，亦不能脫娑婆之業縛；若不能修行此攝門，即不能數數觀察極樂世界之功德，則欣樂不會深切，亦不能入極樂殊勝之境界。故行人欲求生淨土，成就念佛三昧，須同修此二門作為發行之初步。

因此，若無觀察修之基礎，則難成就往生淨土。即便欲得念佛三昧，然內心未以觀察修調順，亦不能如欲而轉。雖念佛，然未淨治對輪迴之耽著，仍不免轉於輪迴妄想中；另一方面，未發起往生極樂之猛利欲樂，遂無力一心歡喜趣入。如是雖欲成就念佛三昧，趣入淨土勝境，然因無觀察修之基礎，而難成就。

以上以修行淨土法門為例，具體宣說觀察修之重要與功德。

今應顯示，如前所說，如理依止善知識之弟子，尊重應當如何引導之次第。

現在應當顯示，對於如前所說如理依止善知識之弟子，具相上師應當如何引導菩提道之次第。

此處所言尊重，即指堪能引導弟子於菩提道之修行的具相上師；弟子即如理依止善知識之具相弟子，如是須按軌則傳授此道次第，而非任何上師與弟子皆能成爲道次第之能傳與所傳者。如是上下連結後，以下宣說真實義。

戊二、依已如何修心之次第分二：一、於有暇身勸取心要 二、如何攝取心要之理

己一、於有暇身勸取心要分四：一、正明暇滿 二、思其義大 三、思惟難得 四、攝義

第二依已如何修心之次第分二：一、於有暇身勸取心要；二、如何攝取心要之理。

初中分三：一、正明暇滿；二、思其義大；三、思惟難得。

或有疑惑：觀修暇滿本可攝於下士道法類，爲何單獨將其置於道前基礎中？

答：此處正明暇滿，是在道前認定整個三士道之所依身，故爲三士道共要。以暇滿義大難得對有暇身勸取心要，亦是總的從三士道而言。故而作爲三士道共攝之內容，有必要單獨置於道前基礎中，否則僅攝於下士道中，則難有如此認識，且易產生“於有暇身

勸取心要”等唯屬下士道之誤解，故理應置於道前基礎中。寂天菩薩在《集學論》與《入行論》中首講暇滿，亦同此理。

庚一、正明暇滿分二：一、閒暇 二、圓滿

初中分二：一、閒暇；二、圓滿。

今初。

一般而言，對修道之所依，《瑜伽師地論·菩薩地》等中宣說須具八種異熟功德，世親菩薩於《宣說其功德論》等中宣說須具增上生之七種功德，《親友書》《大乘莊嚴經論》中宣說四妙輪等，本論則根據龍樹菩薩《集經論》與寂天菩薩《入行論》《集學論》等，宣說修道所依須具足八閒暇與十圓滿。

辛一、閒暇分二：一、閒暇之義 二、無暇

壬一、閒暇之義：

如《攝功德寶》云：“由戒斷諸畜趣體，及八無暇常得暇。”謂離八無暇即是其暇。

《攝功德寶》又名《般若攝頌》，宋譯名爲《佛說佛母寶德藏般若波羅蜜多經》。

如《攝功德寶》所說：“由持戒斷除海居、散居諸傍生之身，及八種無暇之身，而常獲閒暇。”即遠離八種無暇是閒暇之義。

壬二、無暇

八無暇者，如《親友書》云：“執邪倒見生傍生，餓鬼地獄無佛教，及生邊地憊戾車，性爲駮啞長壽天，於隨一中受生已，名爲八無暇過患，離此諸過得閒暇，故當策勵斷生死。”

所謂八無暇，如《親友書》所說：“執持邪見，生於傍生、餓鬼、地獄，生於無佛教之時期，生於邊地成爲憊戾車，性爲呆啞，生在長壽天，於以上任何一種受生之後，即名八無暇過患。已離此等過患，獲得閒暇，故當策勵斷除生死。”輪迴以業惑而出生，所謂“應當策勵斷生死”，即應努力斷除業惑而息滅生死。

“憊戾車”即邊地未開化的野蠻人；“駮”同呆。

以下分釋八種無暇，並闡述其屬無暇之原因。

此復若無四眾遊行，是謂邊地。愚啞缺耳、支節等，名根不具。妄執無有前世後世、業果、三寶，是邪見者。無佛出世，名無佛教。

無有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷此四眾遊行之處，名爲邊地；愚癡、聾啞、身體支節殘缺等，名爲根不具足；妄執無前後世、無業果、無三寶，是執邪見；所處時代無佛出世，名無佛教。

“遊行”即遍歷修行，巡行各地參禪聞法，或說法教化。

四中初二及最後者，不能瞭解應取應捨，第三不能信解正法。

上述四種中，以最初二者及末者——生於邊地、根不具足、無佛教，不能瞭解應取應捨之處，第三執著邪見是不能信解正法，故皆無緣修學正法。

邊地與中土皆分地域與佛法兩種。“地域中土”指印度金剛座，其爲賢劫千佛成佛之處，此外名“地域邊地”。此處是從佛法中土與邊地而言，有四眾遊行之處，即是“佛法中土”；無四眾遊行之處，即是“佛法邊地”。生於邊地則無緣聞法，故無法了知取捨之處；諸根不具，亦無能力瞭解佛法，如啞巴無法言說，聾子無法聽聞，癡呆能聞會說然不解義，皆是瞭解佛法的嚴重障礙；若生在無佛出世之時，於無正法光明之黑暗劫中，不聞三寶名字，更無緣了知佛法；第三種執邪見，是堅固執著與佛法相違之邪見，以此雖聞佛法亦以邪見障礙而不生信解。由上述原因，故此四種皆是無暇。

三惡趣者，極難發生修法之心，設少生起，亦因苦逼不能修行。

三惡趣眾生業障極重，故極難發起修法之心，即使少許生起，亦因痛苦逼迫而不堪趣入修行，故三惡趣皆屬無暇。

以下解釋長壽天之範圍，及屬無暇的原因。

長壽天者，《親友書釋》中說是無想及無色天，《八無暇論》中亦說常為欲事散亂諸欲界天。

所謂長壽天，《親友書釋》中說是無想天與無色界天，《八無暇論》亦說常為妙欲而散亂的欲界諸天。

無想天者，對法中說，於第四靜慮廣果天中，處於一分如聚落外阿蘭若處。除初生時及臨沒時，餘心心所現行皆滅，住多大劫。無色聖人非是無暇，故是生彼諸異生類。以無善根修解脫道，故是無暇。恒散欲天，亦復如是，故說彼等亦名無暇。

此段宣說無想天、無色界天與欲界天皆是無暇的原因。

所謂無想天，《俱舍論》說：色界第四靜慮廣果天中，無想天住在如聚落外之一阿蘭若處。無想天有情，除初生與臨死時起念之外，餘時心與心所之活動悉皆停止，如是安住五百大劫。以無色界而言，無色界聖人非是無暇，故無暇是指生在無色界的凡夫。以彼等無修習解脫道之善根，故為無暇。另外，常在妙欲中散亂的欲界天亦是無暇，無法生起修法之心，故說諸欲界天亦名無暇。

“第四靜慮廣果天”：色界第四禪天八天中第三天之名。此為凡夫在色界天中所能得生最勝之天，故

名廣果天；“處於一分”：《俱舍論》云：無想有情居在何處？居在廣果。廣果天中有高勝處，如中間靜慮，名無想天。

如《親友書釋》云：“此八處中，以無閒暇修作善品，故名無暇。”

如《親友書釋》所說：“在此八處中，以無閒暇修行善法，故名無暇。”

辛二、圓滿分二：一、五種自圓滿 二、五種他圓滿

第二圓滿分二：

壬一、五種自圓滿分二：一、真實 二、釋詞
癸一、真實

五自圓滿者，如云：“人生中根具，業未倒信處。”

五種自圓滿者，如云：“獲得人身、生於中土、諸根具足、業未顛倒、信解依處。”

以下分釋此五者：

1、獲得人身，即能知言解義。

2、言生中者，謂能生於四眾弟子所遊之地。

所謂“生中”，即生在中土，亦即能生在四眾弟子遊行之處，而非生於無四眾遊行、無賢聖之邊地。

3、諸根具者，謂非駘啞，支節眼耳皆悉圓具。

“諸根具”，即非癡呆、聾啞，身體支節、眼耳

等俱全。非呆啞故，堪能理解所說法義；諸根具全故，堪能精勤修習善法。

4、業未倒者，謂未自作或教他作無間之罪。

“業未(顛)倒”，即未親自作或教他作五無間罪。以小乘觀點，若已自作或教他作五無間罪，則現身決非證得賢聖之器。

5、信依處者，謂信毘奈耶是世出世一切白法所生之處。毘奈耶者，此通三藏。

“信依處”，即信解三藏是出生世出世間一切白法的依處。《菩薩地》云：“言信處者，謂信如來教法。”此處“毘奈耶”通攝經律論三藏，非唯指律藏。《菩薩藏經》云：“毘奈耶者，調伏煩惱，調伏墮罪。”

從反面而言，信解依處即未信解邪惡處，不對諸邪天及外道處所，發清淨信心。眾生能信解佛法，實為前世善根力所致，如《瑜伽師地論》云：“由彼前生，於佛聖教善說法處，修習淨信，長時相續，由此因緣，於今生中，唯於聖處發生信解，起清淨心。”

癸二、釋詞

為何上述五者名自圓滿？

此五屬於自身所攝，是修法緣，故名自滿。

此五者屬於自相續所攝，且為修法助緣，故名自圓滿。

“屬於自身所攝”即“自”之含義；“是修法緣”即“滿”之含義。

依《瑜伽師地論》所說，“獲得人身”即眾同分圓滿，亦即與人同分之圓滿；“生於中土”即處所圓滿；“諸根具足”即依止圓滿；“業未顛倒”即無業障圓滿；“信解依處”即無信解障圓滿。如是對應自身，若已具人類同分，處所亦圓滿——生於可修學佛法之處，又具依止圓滿——依止健全六根，堪能了知取捨、精進修法，且無障礙成就的嚴重業障，及無障礙信解之邪見等，便知自身具足修法順緣，獲得自圓滿。

壬二、五種他圓滿分三：一、真實 二、釋詞 三、斷疑

癸一、真實

五他圓滿者，如云：“佛降說正法，教住隨教轉，有他具悲愍。”

五種他圓滿，即佛陀出世、宣說正法、教法住世、法住隨轉與有他悲愍。

1、言佛降世或出世者，謂經三大阿僧祇劫積集資糧，坐菩提座現正等覺。

所謂“佛降世或出世”，即經三大阿僧祇劫積集福慧二資圓滿，於菩提座（即印度金剛座）上現前正等覺

而成佛。

2、說正法者，謂若佛陀或彼聲聞宣說正法。

“說正法”，即佛陀出世後，由佛陀或其聲聞弟子宣說正法。此處“聲聞”是從廣義而言，包括菩薩聲聞與小乘聲聞，以二者是聞佛音聲而得法，故皆名聲聞。

3、教法住世者，謂從成佛乃至未示入般涅槃，勝義正法可現修證，未壞滅故。

“教法住世”，即從成佛乃至未示現入般涅槃期間，勝義正法可現前修證，並未壞滅之故。

世俗正法與勝義正法合稱“二種正法”。世俗正法指名句文身之三藏；勝義正法指聖道，即無漏根、力、覺支、道支。

4、法住隨轉者，謂即如是證正法者，了知有力能證如是正法眾生，即如所證，隨轉隨順教授教誡。

“法住隨轉”，即如是現證勝義正法的聖者，了知有堪能修證如是正法之眾生，即按自己所證之法，為彼等傳授隨順其根機的教授教誡。

“隨順教授教誡”即隨順所化根機的教授教誡，故“法住隨轉”，即勝義正法住世，有聖者能為所化傳授隨順彼之教授教誡。

5、他悲愍者，謂有施者及諸施主與衣服等。

“他悲愍”，即有施者及施主對修法者施予衣服等生活資具。

癸二、釋詞

為何上述五者名他圓滿？

此五屬於他身所有，是修法緣，故名他滿。

此五者皆屬他相續所有，且為修法順緣，故名他圓滿。

此五者即大師圓滿、世俗正法施設圓滿、正行不滅圓滿、勝義正法隨轉圓滿、隨順資緣圓滿。從外在條件而言，大師佛陀出世且宣說教法，勝義正法可現前修證並未壞滅，故現證勝義正法之聖者，能隨順眾生而隨轉教授教誡，又有施主提供衣食等順緣，如是具足圓滿的外在條件，故名他圓滿。

癸三、斷疑

對上述他圓滿之義，或有疑惑：“若依此解釋，今非佛世，故無法具足前四種他圓滿。”

對此宗大師解釋：

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

雖然現在不具《聲聞地》中所說的前四種他圓滿，但尚有代表佛之善知識宣說正法，法教亦安住於世，現證勝義正法之聖者亦能為眾生隨轉教授教誡，故尚

有他圓滿之隨順分（相似分）具足。

《聲聞地》之教證，是從佛陀親自住世、轉法輪之角度而言，現雖無佛親自出世宣說正法，然尚有代表佛之善知識出世說法，且法教住世、法住隨轉，故現今亦能具足他圓滿之隨順分。

上述八暇、十滿具足之人身，即暇滿人身。

庚二、思其義大分四：一、觀察究竟利大 二、觀察暫時利大 三、如是空耗所依之過患四、思已當發取心要欲

辛一、觀察究竟利大分四：一、為引畢竟樂故，須清淨修習正法 二、真實觀待究竟而思惟利大 三、彼二攝義 四、思惟後勸取心要

壬一、為引畢竟樂故，須清淨修習正法

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

第二思惟暇滿利大者，為欲引發畢竟安樂之故，須以人身修習正法。設若未以人身修習清淨正法，僅為短短在生之年引樂除苦而辛勞，此傍生中亦有，故雖生善趣，貴為人身，卻等同傍生。月宮菩薩《弟子

書》中云：“猶如小象貪著深井邊的數口青草，希求獲得，然而非但不成反墮入險坑，如是欲求現世安樂，亦唯墮三途而已。”

以下以問答方式分析此段：

人生目的為何？

得此珍寶人身，須用以引發自身畢竟安樂，並幫助眾生引發畢竟安樂，此方為人生崇高之目的。

何為達成此目的之因？

此因即修習清淨正法。唯將人身投入於修法，方能引發畢竟安樂。故存活一日，即須修法一日，修行為終生唯一之事。

為何說不修法之人身等同傍生？

傍生與生即有覓食求偶之本能，終其一生唯求現世安樂。人類崇尚文明，且具探尋真理、反觀覺悟之智慧，若不以人身修習正法而唯付諸飲食男女，則與傍生無異，絲毫不顯人身之寶貴。人之可貴，貴在具有發展智慧的能力，此為餘道眾生所不具，故唯將人身用於修行，方顯人之價值而具實義。

以人身追求現世安樂結果如何？

《弟子書》中，“象兒”喻無清淨智慧者，“數口草”喻現世小利，“深井”喻三惡趣。凡愚以貪欲追求少許現世安樂，結果非但不得，反將墮入惡道險

坑，所作皆成惡趣之因。

壬二、真實觀待究竟而思惟利大

總之修行如是正法，特若修習大乘道者，任隨一身不為完具，須得如前所說之身。

“總”是總說修行三乘；“特”指別說修行大乘。

總的修行三乘正法，特別若修大乘之道，並非任何一種身皆能完具修法之條件，故須獲得如前所說暇滿之身。

此句總說修法所依必須是暇滿之身。以下更以教理成立，堪能修行大乘勝法，且極易成就者，唯是暇滿人身。

如《弟子書》云：“善逝道依將成導眾生，廣大心力人所獲得者，此道非天龍得非非天，妙翅持明似人腹行得。”

此句重點說唯以人身方能獲得修習大乘的廣大心力。

如《弟子書》云：“佛道之所依即是能成辦引導眾生趣入佛地的廣大心力，此唯以人身方能獲得，此廣大心力非天龍能得，亦非非天、妙翅、持明、似人、腹行等所能獲得。”

“善逝道(所)依”指佛道之所依，即布施、持戒、安忍等菩薩道之所依。

“將成導眾生廣大心力”，即能成辦引導眾生趣入佛地的廣大心力，亦即能荷負將一切眾生無餘引往佛地之重擔的廣大心力。

“人所獲得者”，即以人身方能獲得如是廣大心力。

“此道非天龍得，非非天、妙翅、持明、似人、腹行得”：

“天”：指三界諸天，即梵天、帝釋等，為天龍八部之一。

“龍”：指龍神，即難陀跋難陀等，為天龍八部之一。

“非天”：即阿修羅，天龍八部之一。阿修羅前世亦修布施等福，然以競爭心強，故果上有天人之福而無天人之德，故名非天。

“妙翅”：梵語迦樓羅，亦名金翅鳥，天龍八部之一。其棲息於四天下大樹之上，兩翅相去三百三十六萬里，以龍為食。

“持明”：即依靠誦持咒語或藥力而成就神通力之世間仙人。

“似人”：梵語緊那羅，帝釋之奏法樂神，天龍八部之一。因其似人而頭上有角，故漢文經典名之為“人非人”。

“腹行”：梵語摩睺羅伽，天龍八部之一。因其似人而頭為蛇頭，故亦名大蟒神。

天龍八部雖具能力，然心力不如人類，唯人堪能具有大乘道之所依——二利之廣大心力，故可成佛。

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

此段重點說諸天亦以人身為希願處。

《入胎經》亦說：“雖然生在中亦有如是無邊痛苦，但卻是殊勝生處，縱經俱胝劫亦難獲得。諸天臨終時，其餘天人為他祝願：‘願你轉生安樂趣中。’此安樂趣即是人道。”諸天亦以人身作為希願處之故。

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

此段闡明最初修道所依之身，人身超勝天身。

從天身而言，雖有欲天以往昔為人時，修道習氣濃厚，故堪為新證四諦的所依身，然除此之外，以上界（即色界、無色界）之身依，決定無有最新獲得見道之可能。且如前所說，欲界亦多數成為無暇之處，故最初修道所依之身，以人身最為第一。

《俱舍論》云：“由上無見道，無厭及經故。”即色界、無色界天人不可能有新得見道者，以無有厭離心及經中如是宣說之故。上界天人耽著禪樂，又無苦受，故不生厭離、無法生起聖道，且經中亦說：先是在欲界中獲得見道。

此復俱盧洲人不堪為諸律儀所依，故讚三洲之身，其中尤以瞻部洲身為所稱歎。

此段由比較四洲人身，而讚歎瞻部洲身為第一。

再就人身而言，北俱盧洲人身不堪成為諸律儀的所依，故讚歎其餘三洲人身，而三洲人身中，尤以南瞻部洲人身最值得稱歎。

何以故？以南瞻部洲為業力之地，人類造業，不論善惡，皆快速成熟，故南洲人身是極具能力的所依身。

壬三、彼二攝義分三：一、從能成就解脫的角度宣說 二、從能成就佛果的角度宣說 三、從能即生成就金剛持雙運身的角度宣說

癸一、從能成就解脫的角度宣說

從能成就解脫的角度而言，以有暇身能成辦小乘解脫之因——戒定慧三學，故獲得暇滿人身具大義。

1、從得戒角度而言人身具義。以出離心攝持的戒律，其餘非人所依及北洲人身不能獲得，唯三洲人身

可獲，《戒律根本頌》《俱舍論自釋》亦如是宣說之故。

2、從暇滿人身能成就靜慮的角度，說明人身具義。因以此人身為所依可新生四禪八定，三惡趣、無想天等所依身，則以異熟障無法產生新的修成，《俱舍論》亦如是宣說之故。

3、從暇滿人身能最新獲證無常等的角度，說明人身具義。因以人身能新獲見道，然以色、無色界之上界身不能新獲見道，《俱舍論》與《親友書》亦如是宣說之故。

由此可知，依暇滿人身能獲小乘解脫果，故具大義。如佛世六群比丘中之鄔陀夷，即依人身而獲證羅漢果。

癸二、從能成就佛果的角度宣說

從能成就佛果的角度而言，獲得暇滿人身具有大義。因為成佛度眾生所依的廣大心力，唯以人身方能獲得，故以人身極易圓滿行持成佛之因——所依菩提心與能依六度萬行，以餘身則不能如此極易圓滿地行持。如悉達多太子即依人身發起菩提心、成就無上菩提。

癸三、從能即生成就金剛持雙運身的角度宣說

從能即生成就金剛持雙運身的角度而言，獲得暇

滿人身具大義。因唯胎生具足六界（空、風、火、水、地、智慧界），可即生現前雙運身，而餘身則不能。此根據為：若欲即生成就佛果，須依氣脈明點等修習圓滿次第的大樂智慧等，其餘所依身則不具如是條件。如布瑪莫扎與米拉日巴等，即依人身即生成就金剛持雙運身。

總之，暇滿人身是成辦三乘菩提的殊勝所依。就究竟佛果而言，其因即願行菩提心，而唯人身能引發此廣大心力。其餘天龍八部等雖有神通福報，諸根亦極具能力，然除少數者外，皆無法發起猛利菩提心；就小乘解脫而言，其因須具戒定慧三學，而唯人身能得出離心所攝之戒，人中北洲人身無法得戒，僅其餘三洲人身能得，三洲中又以南洲人身最勝。此外，亦須依此人身，獲得以第九住心入大地所獲之修所成慧，乃至現證四諦而見道。天人之中除極少數欲天外，其餘皆無見道可能。由上成立，成就聖道之所依，唯以人身最為殊勝。

暇滿人身既具如是功德，理應趣入真正具義之事，即以人身應攝取三士道之心要。

壬四、如是思惟後勸取心要

是故，應當作是思惟：我今獲得如是妙身，何故令其空無果利，我若令此空無利者，更有何事較此自欺、較此愚蒙而為重大。曾數馳奔諸惡趣等無暇險處，

一次得脫，此若空耗仍還彼處者，我似無心，如被明咒之所蒙蔽。由此等門應數數修。

因此，應當如是思惟：我如今獲得如是妙身，為何令其空耗不生果利？我若令此空耗無利，還有何事較此自欺、愚昧不明？曾經無數次奔馳於惡趣等無暇險處，此次暫時脫離而具修法閒暇，若仍空耗還墮彼處，則我豈非如被明咒迷惑，而成爲無辨別利害心識的無心者。應由此等方面數數思惟修習。

如聖勇云：“得何能下種，度生死彼岸，妙菩提勝種，勝於如意珠，功德流諸人，誰令此無果？”

如馬鳴菩薩所說：“獲得何身能播下度越生死彼岸及善妙菩提之殊勝種子，其功能勝過如意寶珠，一切功德之流出皆依人身，於如是人身，智者誰會令其無果？”

“聖勇”即馬鳴菩薩。“得何”指獲得何種所依身。“能下種”有二，即能播下超越生死之解脫種子，以及播下成佛種子，即以暇滿人身能成辦三乘解脫，亦能成就無上菩提。“度生死彼岸”是從解脫角度而言，即三種菩提。

“勝於如意珠”，即較量二者功德。如意寶能隨所願賜予衣食等受用，卻無法賜予解脫；而以暇滿人身能獲得所欲三乘解脫，故價值遠勝十萬如意寶。

“功德流諸人”：“流”爲相續不斷，無量功德皆依人身流出，人身爲出生功德之所依，故說“功德流諸人”。

“誰令此無果”：“誰”指智者，智者誰會令此寶貴人身不生少許功德而空耗？其必善用人身，以攝取佛法心要。下等者應取增上生之心要，中等者應取解脫之心要，上等者當取佛果之心要。若未取其一，則爲無智者，唯失壞自身而已。

《入行論》亦云：“得如是暇已，我若不修善，無餘欺過此，亦無過此愚。”

《入行論》亦云：“獲得如是暇身之後，我若不用此身修善，則無其他自欺更甚於此，亦無其他愚癡更甚於此。”

“若我解是義，愚故仍退屈，至臨命終時，當起大憂惱。若難忍獄火，常燒我身者，粗猛惡作火，定當燒我心。”

“若我已知人身具大義利，仍以愚癡而退怯，不能積極修善，至臨終死亡時，定起極大憂惱。且死後惡果成熟時，若難忍獄火長時焚燒我的身軀，粗猛追悔之火亦必燒灼我心。”

上兩段中，前段之“愚”乃無知之“愚”；後段之“愚”乃知而不行之“愚”。何爲“無知之愚”？

即不明人身八暇十滿之體相，及其義大難得。形相爲人，卻不知人身之體相與生命之意義，反以人身顛倒作惡，如是失壞自身，故再無較此愚癡者。何爲“知而不行之愚”？即明知人身不應空耗，唯應用以修善，卻仍被無明習氣牽引，以各種理由退縮拖延，未能投入修行，甚至顛倒行持，此即自我欺騙、明知故犯之愚癡。

“至臨命終時，當起大憂惱”：此大憂惱遠勝一般憂惱。心中明知人身珍貴，卻仍無義空耗，非但未以之成辦殊勝果位，反於放逸中，造無量罪業。如是臨終時，在一般憂惱之上，更添強烈悔恨，故名大憂悔。

“粗猛惡作火，定當燒我心”：“惡作火”即追悔之火。如愛財者失財，必生後悔之火，對一般身外之物尚且如此，更何況此人身貴爲無價如意寶，若以空耗而失壞，以無上如意寶造諸惡業而墮落地獄時，粗猛之惡作火定會燒灼此心。

“難得利益地，由何偶獲得，若我如有知，仍被引入獄，如受咒所蒙，我於此無心，何蒙我未知，我心有何物。”

“極爲難得能出生一切暫時與究竟利益之人身，以何能偶然獲得？若我有此認識，卻仍被引入地獄，

則如被咒蒙蔽，對‘暇滿’無珍惜善用之心，是何者蒙蔽我心，令我不能覺悟？我心中究有何物作祟？”

“難得利益地，由何偶獲得”：“利益地”指人身。如此難得之身，絕非無因偶然能獲，唯聚無量因緣方能現前，必須以淨戒爲根本，以施等福德爲助緣，以無垢願攝持，方能現前圓具修行條件之暇身，猶如出生一切利益之地，故名“難得利益地”。

“若我如有知，仍被引入獄，如受咒所蒙”：“我如有知”指我如有此認識，非善知識未傳，亦非癡呆，而是聞後能解是義；“仍被引入獄”，此非由他人，是由顛倒心所引，令我於世間八法中，放逸、造惡；“受咒所蒙”，即爲咒術蒙蔽後，無有自主，行非法行，此喻無理智之狀態。

“我於此無心”：“此”即暇滿，“無心”即無珍惜、善用之心。雖於暇身義大難得之理能說善道，然於日常行爲中，根本無此善心內涵，故無法趣入法義，此即無心狀態，如燈影無光。

“何蒙我未知，我心有何物”：“未知”即不能反省、不自覺之狀態。日日於此嚴重顛倒中，恣意虛度人身，究竟是何物蒙蔽我心，令我不知醒悟，我心中究有何物障礙？

以上已詳釋馬鳴菩薩與寂天菩薩之教言。其中最

要者，即“由此等門應數數修”，要求學人真實串習，非僅口中高談。“如聖勇云”之“如”字，要求學人按馬鳴、寂天開示之義如實思惟，若不於心上如是修，僅以學得少許名相為足，如何能趣入修行？故此處再次提醒學人聞思修之扼要，即對上述內容，若僅理解為知識，其果唯是開關廣大外解。相反，若能認識其皆為修心教授，自會轉入內之修心，而依此教授抉擇自心，數數思惟修習，必將此心串習成珍惜人身之無顛倒心。故是否通達聞思修扼要，其果有天壤之別。

以下對應古德傳記而顯示此修心之相。

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

敦巴仁波切每次見到懂哦瓦時，皆會問：“你憶念過已得暇滿人身嗎？”懂哦瓦亦於每次修法時，必誦一遍《入中論》頌文：“若時自在轉順住，設不於此自任持，墮險成他自在轉，後以何事從彼出。”以此頌之義作為心要。我等應如是隨學。

“若時自在轉順住，設不於此自任持，墮險成他自在轉，後以何事從彼出。”：“自在轉”即隨自己而轉，如欲自在；“順住”即住於順處——人天善趣；

“自任持”即自己把握、善自攝持；“墮險”即墮落惡趣；“成他自在轉”即成隨他力自在而轉，毫無自主。

全頌意為：若住人天順處能隨欲自在之時，未能善自把握身心而取心要，一旦墮落惡趣，身心隨惡業力而轉，彼時還能以何法從中出離？因惡趣中眾苦相逼，心識極不堪能，甚至無有祈求救護之能力。

懂哦瓦謹遵上師教誨，每次修法時，必憶念此頌意義而策勵自心，以取心要欲將心轉入修法中。此處宗大師舉懂哦瓦之傳記，教導後人隨學懂哦瓦時時憶念暇滿而取心要。

辛二、觀察暫時利大

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

如同觀待究竟決定勝暇身義大，如是觀待暫時增上生，亦具大義，即增上生中，自己身體、受用、眷屬圓滿之因——布施、持戒、忍辱等，若以此暇滿身，則極易成辦。對此等道理亦應思惟。

“現時”即暫時；“增上生”指善趣；“圓滿增上生”：包括身體、受用、眷屬等各方面之圓滿，即下士道中所說具有壽量圓滿等八種異熟功德之增上

生；“增上生圓滿之因”即布施、持戒、安忍等殊勝善業，分別對應而言，善趣人身之因為持戒，受用圓滿之因為布施，眷屬圓滿之因為忍辱。

六道之中，以暇滿人身最易成辦此等殊勝善業。因人道苦樂皆有，具足修行助緣，有眾多修善、積資、發起淨願之機緣，以具備內因外緣之故，極易成辦施、戒、忍等殊勝善業；三惡趣為劇苦逼迫，以惡業障蔽，心不堪能，極難發起善心，亦無辨別取捨之智慧，故無法行持布施等增上生之因；上界天人享樂為主，以無痛苦作增上緣，故不生出離心、慈悲心與菩提心等，且天人所處環境，亦無布施、安忍等機緣。唯人類既有圓滿身依，又具修行機緣，若能善用此身，時時處處皆能修善，極其便易。餘道眾生卻非如此，如狗能食睡，卻無法作布施等，終其一生亦無法成辦人類須與所作之善，極其可憫。由此可見，觀待暫時增上生而言，暇滿人身亦具大義。

了知此理後，即須緣法義思惟串習，故宗大師再次提醒學人：此諸道理亦應思惟。

辛三、如是空耗所依之過患

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

更有何事較此欺誑。應勤思惟。

如是觀待增上生與決定勝皆具大義的圓滿身，若未以之晝夜殷勤努力修習此二之因，反令其無義失壞，則如已至寶洲卻空手而返，以此，後世亦將缺乏安樂，不得暇滿人身。若不得此珍寶人身，眾苦必定相續而生，更有何事較此自欺？對此應精勤思惟，反覆考慮。

以下從“空耗”、“過患”、“比喻”三方面進行分析：

何為空耗？即未以此身晝夜勤修增上生與決定勝之因。修習增上生之因即下士道，修習決定勝之因即中、上士道。以珍寶人身未成辦任何修行，即是空耗。

何為空耗人身之過患？即喪失人身，後世墮落惡趣感受劇苦。此暇身須具眾善因緣方能獲得，今生未作人所應作之事，死後當然無作人資格，故說“後世亦當匱乏安樂，莫得暇身。”

比喻是“如至寶洲空手而返”。“寶洲”喻暇滿人身，依此身能獲上中下無量功德之寶，故喻為“寶洲”。我等幸得為人，且非平常人身，而是具足暇滿之妙身，若未以此身修集少許功德，下至下士道心要亦未取得，空耗一生後，仍兩手空空返回惡趣，則如“已至寶洲空手而返”，愚癡至極。

如聖勇云：“若眾善富人，由無量劫得，愚故於此身，未略集福藏，彼等趣他世，難忍憂惱室，如商至寶洲，空手返自家。”

如馬鳴菩薩所說：“此眾善所依之富有人身，是由無量劫中積資所感。若以愚癡而於此身未稍集福德藏，則決定會趣入後世難忍憂惱之境地，猶如商人至寶洲後，未稍取珍寶而赤手空返貧困之家。”

“富人”指具足八暇十滿之人身，因其能引發暫時與究竟一切利樂，價值難思，故名“富人”。從佛法角度，能得暇滿人身，便是六道富人，猶如擁有如意寶，即為眾中首富。

頌中“愚”字，指今生昧於取捨，不知捨棄無義之事，未以人身攝取精華。由無量劫修善方獲此身，卻未修集對未來有暫時與究竟利益的福德藏，此乃愚癡之表現。

“無十善業道，後亦不能得，不得人唯苦，如何能受樂，他欺無過此，無過此大愚。”

“以十善業方能成就人身，若今生不行十善業道，後世亦不能再得人身。不得人身唯有受苦，如何能感受安樂？故最大之欺誑莫過於此，最大之愚癡亦莫過於此。”

因此，雖得如是圓滿所依，若未修行究竟安樂，

僅為短暫的此生謀利，則如以無價之寶換取一餐之食，又如令轉輪王作奴僕般，世間再無較此愚癡之人。

對此等道理，須依馬鳴菩薩所說精勤思惟，明瞭後即應隨學懂哦瓦，將之落實於修行。

辛四、思已當發取心要欲

如是思後，當發極大取心要欲。

“心要”即精華。

此句明確“修習暇滿義大”之要求，即“當發極大取心要欲”，未生如是無顛倒心之前，須努力精勤思惟。經數數思惟，深刻認識人身價值後，決定能發起極大取心要欲，以思惟“具有大義”是生起“取心要欲”之正因故。

如《入行論》云：“與此工價已，令今作我利，於此無恩利，不應與一切。”又云：“由依人身筏，當度大苦流，此筏後難得，愚莫時中眠。”

須如《入行論》所說，以人身攝取心要。《入行論》云：“我與此身以錦衣美食，如是付與工資後，現在必須令其為我成辦利益，若對此無真實利益，不應與其任何好處。”又云：“依靠此人身寶筏，唯應度過生死大苦流，以後甚難再得此筏，愚人莫在此大好時機中，放逸而過。”

此有漏身遍體不淨，無絲毫精華可取，之所以以

衣食供養此身，是為以之成辦究竟安樂，若未能修習正法，則此身唯是無義罪惡之身。故須以之日夜求取佛法精華。

頌中“當度大苦流”，是決定人身之所作，謂不應在餘處荒廢此身，唯應以之度過大苦流，即度過內心煩惱瀑流；“此筏後難得”，是提醒須即刻修行，因以後再難獲得如是妙身；“愚莫時中眠”，此處“眠”非指睡眠，“時中眠”指於大好時機中，心不安住修習而放逸，此即眠之狀態。寂天菩薩勸誡學人：萬勿如是度日，理應攝取佛法心要。此處所引頌詞，所有意義皆落於“取心要”上。

又如博朵瓦《喻法》中云：“蟲禮騎野馬，藏魚梅烏食。”

博朵瓦《喻法》中宣說了四個比喻：

“蟲禮”：長年居於地下的昆蟲，一日忽然鑽出地面，一步步爬至佛陀腳下，頂禮佛陀。

“騎野馬”：瞎子從未想過能騎上野馬。一日墜崖，竟幸落馬背，策馬奔馳，瞎子樂而歌唱，問其樂因，回曰：“平日羊羔亦不能騎，現在騎上野馬，豈不快哉！”

“藏魚”：後藏少魚，有一後藏人到拉薩後，終於嚐得魚味，暴食欲嘔，彼立即以鞋帶繫頸，旁人不

解其意，彼言：“我將回後藏，一生嚐不到魚味，今幸得飽餐，若吐則甚可惜。”

“梅烏食”：即以糌粑所作食物，昔日藏地窮人難得此食。一窮人小孩偶得梅烏食，萬分愛惜而將之藏於背後，不料為狗所食而哭將起來，旁人問其傷心緣由，答曰：“難得之物為狗偷食，故而傷心。”

以下分析此四喻之義：

應如是思，發起攝取心要欲樂。

應如上述而思惟，發起攝取佛法精華之欲樂。此為修法重點。

第一“昆蟲禮佛”，比喻能以人身修法極為稀有。今生從“惡趣深淵”爬至“人道地面”，且以智慧修法，如昆蟲競能爬至地面禮佛般稀有。故於此因緣際會之時，定當善用如是寶貴之良知良能。

後三“瞎子騎馬”、“後藏人食魚”、“小孩得梅烏食”，比喻：得人身之因緣極難值遇，因緣聚合之時，應心生歡喜，善加珍惜，須如瞎子騎野馬般歡喜，如後藏人食魚、小孩得梅烏食般珍視愛重，如是起強烈取心要欲，不得空耗人身。

庚三、思惟難得分六：一、難得之喻 二、難得之理 三、思已勸取心要 四、如是思惟之修量 五、具有四種差別修行之相 六、劣慧者將

護修習之相

辛一、難得之喻

第三思惟極難得者。如是暇身如《事教》中說，從惡趣死復生彼者，如大地土，從彼死沒生善趣者，如爪上塵。從二善趣死生惡趣者，如大地土，從彼沒已生善趣者，如爪上塵。故從善趣惡趣二俱難得。

《事教》亦名《律本事》。“爪上塵”即佛陀指甲上的塵土。

凡夫投生情形有四種：惡趣死後生惡趣，善趣死後生惡趣，惡趣死後生善趣，善趣死後生善趣。其中，前二者數量多如大地之土，後二者數量少若指甲上塵。可見，善、惡趣中死後轉生爲人之機會極其鮮少。

此處以大地土與爪上塵二者數量懸殊，比喻六道有情死後難得人身。眾多經典均有宣說人身難得之喻，如《華嚴經》《法華經》《涅槃經》《無量壽經》《般若八千頌》《廣大遊戲經》《別解脫經》等。

辛二、難得之理分二：一、從因之角度成立二、從果之角度成立

壬一、從因之角度成立分二：一、真實 二、遣疑

癸一、真實

若作是念：彼由何故，如是難得？

若想：暇身爲何如此難得？以下從三方面回答。

如《四百頌》云：“諸人多受行，非殊勝善品，是故諸異生，多定往惡趣。”謂善趣人等，亦多受行十不善等非勝妙品，由是亦多往惡趣故。

“非殊勝善品”即不善品。

如《中觀四百論》所說：“人們大多受持不善，故諸異生多數決定趣往惡道。”即善趣人類等，亦多數受持十不善等非勝妙品，由此亦多數趣往惡道之故。

此由人類等普遍造集十惡，成立多數人皆會喪失人身，墮入惡趣。

又如於菩薩所起嗔恚心，一一剎那尙須經劫住阿鼻獄。

又如對菩薩起嗔恚心，隨起多少剎那嗔心，即須經歷如是劫數住阿鼻地獄中。

《入行論》說：“博施諸佛子，若人生惡心，佛言彼墮獄，長如心數劫。”《最極寂靜神變經》中說：“妙吉祥，若菩薩於菩薩所，發起嗔心，發起慢心，起時即彼自言我當經劫住於地獄。”

此以對菩薩起嗔心爲例，說明人類易造極重罪業，以此罪因將長劫住於惡趣而不得人身。

以上二者皆由“造集新罪”成立人身難得。以下由“宿業未消”成立。

況內相續現有往昔多生所造眾多惡業，果未出生，對治未壞，豈能不經多劫住惡趣耶？

何況內心中現在有往昔多生以來所造眾多惡業，其果尚未出生，亦未以對治力破壞，怎能不經多劫住於惡趣中？

無始至今，在無量歲月中，吾人不知造下多少罪業。今生一日尚造多罪，比量可知，往昔無量生中，以三毒造罪決定無量無邊，如《行願品》云：“假使罪業有體相者，盡虛空界無法容受。”既然相續中具如此眾多罪業，果報尚未現行，又未以四種對治力破壞罪業種子，以此等罪業決定會成熟惡趣果報，且以其數量之多，必令我等長劫住於惡趣。

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

如是往昔所造惡趣之因，若能決定以四力懺悔淨治，未來亦防止新造惡趣之因，則諸善趣雖非極其稀有珍貴，然能如此作者實為稀少。若未如是修治，則決定趣往惡道，已入惡趣則不能修習善法，相續不斷皆是造惡，故經多劫，即使善趣之名亦不得聞，何況修集善趣之因，故欲再得人身極其困難。

《入行論》云：“我以如是行，且不得人身，人身若不得，唯惡全無善。若時能善行，然我不作善，惡趣苦蒙蔽，爾時我何為？”

《入行論》說：“以我如此放逸之行，來世將不得人身，若不得人身而生惡趣，則唯是造惡，全無善法。若具人身有能力行善時，我卻未曾努力行持善法，一旦墮落惡趣為苦蒙蔽，彼時我能有何作為？”

“未能作諸善，然已作眾惡，經百俱胝劫，不聞善趣名。是故薄伽梵，說人極難得，如龜項趣入，海漂軛木孔。”

“在惡趣中非但不能行善，反造眾多惡業，如是縱經一百俱胝劫，亦不聞善趣之名，不必說轉生善趣。故佛於《雜阿含經》等經典中說：人身極為難得，猶如盲龜頸項欲趣入漂浮海中之軛木孔般困難。”

盲龜值木之喻，說明從惡趣轉為暇滿人身，可能性極小。盲龜百年才浮出海面一次，而軛木於茫茫大海中四處漂浮，無有定所，盲龜無目尋軛木，軛木無心等盲龜，盲龜出海，其頭頸恰能趣入軛木孔隙之機率，幾近於零。暇滿人身正如盲龜值木般難得。

“雖剎那作罪，尚住無間劫，況無始生死，作惡豈善趣。”

《入行論》云：“即使剎那間造作重罪，尚須在

無間地獄中長住一劫，何況無始生死以來，不斷作惡，豈能轉生善趣？”

癸二、遣疑

若作是念：由受惡趣苦盡昔惡業已，仍可生樂趣，故非難脫也。

若想：以感受惡趣苦果消盡宿業之後，仍可轉生安樂善趣，故惡趣並非難以解脫。

此以受苦消業成立惡趣並非難脫。以下以受苦時仍時時造惡，成立惡趣極難解脫。

即受彼苦之時，時時為惡，從惡趣沒後，仍須轉惡趣，故難脫離。如云：“非唯受彼已，即便能脫離，謂正受彼時，複起諸餘惡。”

因感受惡趣苦果之同時，仍時時造作新惡，以致從惡趣死後，仍須轉生惡趣，故極難脫離。如《入行論》所說：“非僅感受惡趣苦果後，即能出離，因為正受彼苦之時，又造其餘惡業。”

譬如狼在感受傍生果報時，仍以嗔心殺生，賴以活命之食皆須以殺生獲取，一生殺生無數，死後必墮惡趣，難得殊勝人身。又如，炮烙地獄眾生，以粗猛姪欲所感，燒紅鐵柱現為美女，彼等以姪欲所驅而擁抱“美女”，卻慘遭烈火焚身，復活後忘卻彼苦，又抱向鐵柱，如是周而復始，以姪欲造諸惡業。故墮落

越深，越難脫離。古人常言：“一失人身，萬劫莫復。”正是此理。

壬二、從果之角度成立

暇滿人身極少出現，因為：地獄、餓鬼、傍生中，愈是後後，有情數量愈少；與傍生相比，人類數量更為稀少；人類之中，生於暗劫者與生於光明劫者相比，後者更為稀少；同生於光明劫，生於佛法不興盛時期者與生於佛法興盛時期者相比，後者又更為稀少；了知佛法的人類中，不通達佛法扼要者與通達者相比，後者又更為稀少；通達佛法扼要者中，不實修者與實修者相比，後者又更為稀少；實修者中，未證悟者與證悟者相比，後者又更為稀少。

由以上根據可知，暇滿人身極為稀少，而依此暇身修行成就者，更如林中如意樹，天中帝釋，人中轉輪王，眾山中須彌一般。在《華嚴經》《法華經》《涅槃經》《菩薩藏經》《別解脫經》等中，亦由佛陀出世與佛法難聞，說明暇滿人身極為難得。

辛三、思已勸取心要

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

由因果二門思惟暇滿難得之後，應如是思惟發起

欲樂，以攝取三士道之心要，即思：若此身造諸惡業，則是徒然空耗，應當以修正法而度時日。

如《親友書》云：“從傍生出得人身，較龜處海遇輓木，孔隙尤難故大王，應行正法令有果。”

如《親友書》所說：“從傍生中出離獲得人身，較深海盲龜值遇輓木孔更難，故大王應以此身行持正法，令其具有果利。”

此頌中龍樹菩薩以盲龜值木之喻教誡樂行王，難得之人身應當用以修法。以下再從反面以金器納穢之喻，顯示以人身造惡之愚癡。

“若以眾寶飾金器，而用除棄吐穢等，若生人中作惡業，此極愚蒙過於彼。”

“眾寶飾金器”，即以眾寶裝飾的純金容器。非但容器本身是以純金製成，不雜餘材質，且以鑽石、藍寶石、珍珠、瑪瑙等各種珍寶裝飾，如是金器極其珍貴、價值連城。

“而用除棄吐穢等”，即用如是貴重之器裝垃圾、唾液，甚至不淨物等。若誰如是而行，世人皆會認為此人極其愚蠢。幸得寶貴人身，卻用以造殺盜姪等惡業，此愚癡尤甚前者。

從正面而言，若得眾寶所飾之金器，必不忍其失壞染汙，而善加保護，以知其珍貴之故。如今具足八

暇十滿之身，十萬金器亦無法換取，更應珍惜，莫令沾染罪業。

《弟子書》中亦云：“得極難得人身已，應勤修證所思義。”

“所思義”即心中欲得的解脫與無上菩提。

《弟子書》中亦說：“獲得極難得之人身後，即應以之日夜勤修所思之大義。”

辛四、如是思惟之修量

思惟暇滿難得，應達如下修量。

此又如大瑜伽師謂懂哦瓦云：“應略休息。”答云：“實當如是，然此暇滿，實為難得。”

先以懂哦瓦之公案說明。

大瑜伽師曾對懂哦瓦說：“你應稍作休息。”懂哦瓦答：“理應如此，然此暇滿人身實在難得！”

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

又如博朵瓦云：“譬如從前盆宇地方，有一座雕房，名瑪卡喀，甚是壯觀美麗，後為敵人侵佔，時間

久後漸已頹壞。有一老人對此雕房極為眷戀，因此心中甚感悲痛惋惜，後有一次聽人說雕房重歸於主，老人雖行動不便，卻仍拄一手杖，蹣跚地走至雕房前，無比歡喜地說：‘今日又得瑪卡喀，不是作夢吧！’今天獲得暇滿人身，亦應如是歡喜而修正法。”

乃至未得如是心時，應勤修學。

乃至未獲得如是珍惜心與歡喜心時，應當勤修“暇滿難得之義”。

“如是心”有二：一者，如懂哦瓦對人身無比珍惜之心，以人身如此難得，每念及人身難得時，便不忍浪費寸陰而晝夜行善；二者，如老人重得“瑪卡喀”之歡喜心。以多劫中不得暇身，而今竟然獲得，當歡喜慶倖而行正法。

辛五、具有四種差別修行之相

如是若於暇身能發一具相取心要一欲樂，須思四法。

如是對暇滿人身若欲能發起一種具相的取心要欲樂，必須思惟四法：必須修行，堪能修行，今生即須修行，現在即須修行。以下逐一解釋：

其中須修行者，謂一切有情皆唯愛樂而不愛苦，然引樂除苦亦唯依賴於正法故。

其中，“必須修行”，以一切有情皆唯一喜愛安

樂而不喜愛痛苦，而引樂除苦亦唯一依靠修行正法之故。

能修行者，謂外緣知識、內緣暇滿，悉具足故。

“堪能修行”，以外緣善知識與內緣暇滿具足之故。

此復必須現世修者，現世不修，次多生中暇滿之身極難得故。

“今生即須修行”，以今生不修，次後多生中極難再得暇滿之身之故。

須於現在而修行者，謂何日死無決定故。

“現在即須修行”，以何日死亡無法決定之故。

上述四法是應思惟之內容。

首應思惟：我愛樂厭苦，然欲得善趣樂、離惡道苦，必須修習下士道，此外別無他法；進而欲得解脫樂、遠離輪迴苦，必須修習中士道，否則決定不出輪迴；最終欲令自他有情得佛果樂、離一切苦，必須修習上士道。故無論得何種樂、離何種苦，皆須依此人身修法，方能成辦。

次應思惟：離苦得樂全仗修法，然我能否修法？決定能修。因為修行外緣即善知識，此已具足，修行內因為人身，如今已獲，我非為惡趣眾生，亦非以散亂或禪定而無法修行之天人；我生於有四眾遊行之中

國，而非邊地，故可接觸正法；我六根健全，故堪能理解正法，了知取捨之處，並堪能精進修行；我未自作或教他作五無間罪，無重業障礙修行，故有望成就戒定慧功德，易得解脫；信解方面，我對教法具足信心，故定能趣入修行。如是思已，可決定自己具足修行條件，能生起“我決定能修行”之自信心。此信解非由他決定，無需詢問他人，亦非自己隨意安立，而是如理觀察所得之果。

繼而應思：既然我能修行，能否今生不修，推至來世？決定不行。今生若錯過修行良機，後世則難得人身，不得人身決定無緣修行，故應今生趣入修行。

最後應想：若今生即須修行，能否推至一年、一月或三天後再修？決定不能。因何日當死，無法決定，故須即刻修行。

其中第三能破推延於後生中修法懈怠。第四能破雖於現法定須修行，然於前前諸年月日不起修行，而念後後修行亦可，不趣懈怠。總攝此二為應速修，作三亦可，是則念死亦與此繫屬，然恐文繁至下當說。

其中，以第三種思惟能破除“推延至後世再修法”之懈怠；以第四種思惟能破除“今生雖須修行，然於前前年、月、日不發起修行，心想以後修行亦可。”而不即刻趣入修行之懈怠。總之，可將第三、第四歸

攝為“應當速修”，如是四法亦可作成三法（必須修行、堪能修行、必須速修），若依此則思惟死亡無常亦與“必須速修”相關，然恐文字繁多，至下土道時當廣說。

辛六、劣慧者將護修習之相分二：一、由種種門思惟 二、由差別而思惟

對智慧稍劣者，不宜宣說眾多教理，而須相應其根機，直接以歸納要點之方式簡明宣說，如是令彼等易於掌握並行持。

壬一、由種種門思惟

如是若由種種門中正思惟者，變心力大，故應思惟如前所說。

若能從各個角度如理思惟，則轉心之力強大，故應思惟前述內容。譬如飲食前，先由多門介紹飲食功德，則能引起聞者強烈食欲，相反僅由一門狹隘地思惟，轉心之力遂小。

壬二、由差別而思惟

若不能者，則應攝為如何是為暇滿體性，現竟門中利大道理，因果門中難得道理，隨所相宜從前說中，取而修習。

若不能由種種門思惟，則應將思惟內容歸納為三：一、“如何是暇滿之體性”；二、“現竟門中利大道理”；三、“因果門中難得道理”。然後按此三

方面，從前述內容中擇取相應自己的內容修習，如是則易掌握。

“現竟門中利大道理”即觀待現時與究竟，人身義利重大之理。

以下分別解釋“因果門中難得道理”。

其中因門難獲得者，謂僅總得生於善趣，亦須戒等修一淨善，特若獲得暇滿具足，則須淨戒而為根本，施等助伴，無垢淨願為結合等，眾多善根。現見修積如是因者極為稀少，比此而思善趣身果，若總若別皆屬難得。

其中，“因門難得之理”，即僅僅總的獲得善趣身，亦須持戒等修習一分清淨善法；特別獲得暇滿具足之身，更須以清淨戒為根本，以布施等為助伴，結合無垢願等，須具眾多善根。而觀察現況，現見修集如是因者極為稀少，由“因”比量思惟，“果”之善趣身不論一般或特別，皆極難得。

由果門中難獲得者，觀非同類諸惡趣眾，僅得善趣亦屬邊際。觀待同類諸善趣眾，殊勝暇身極屬稀少。

“由果門中難得之理”，即從兩方面而言：觀待非同類惡趣眾生，如地獄、餓鬼、傍生等，僅得善趣身之比例亦幾近於零；觀待同類善趣眾生，殊勝暇身尤為稀少。如是從觀待異類與同類兩方面，成立暇滿

人身極為難得。

最後，宗大師鼓勵學人：

如格喜鐸巴云：“殷重修此，餘一切法由此引生。”故應勵力。

正如格西鐸巴所言：“殷重修習暇滿，其餘一切善法皆會由此而引生。”故應努力用功。

古德如是教誡：“於修行上，自心若能對一法有所體會，自會引起其他修法。”因此，道次第修行之初步相當關鍵，若能善加修習，則於後後一切修法皆有裨益。

庚四、攝義

“暇滿”之修法，加行即前述六種，對此再強調最後二種，即須以七支供積資淨障作為能生證道之助緣，如是結合勵力修習所緣行相，則易生起觀察修之覺受。第六加行“資糧田前供曼陀羅，祈禱三事”，即須祈禱傳承上師加持自己：速能滅除空耗人身、不取心要之顛倒心，速能發起珍惜人身、攝取心要之無顛倒心，以及遠離修法內外障緣。

正修之前，先須決定所修所緣境之數量與次第。決定數量：所修所緣境有三，即暇滿體相、暇滿義大與暇滿難得，“體相”即八暇十滿，有十八個，“義大”分現時與究竟二門，“難得”分因果二門。決定

次第：先觀察暇滿體相，次思惟義大，再思惟難得。正修之前須發誓依如是數量、次第而修，不能隨意更改。

正修時應具足正念正知，按已定數量、次第，無有增減而修習。所謂修暇滿，即以心數數觀察前述之義，護持觀察，即名修。唯以如是數數觀察，方能猛利恒常改變自心，至生起攝取心要之猛利欲樂時，方達修量，喻如懂哦瓦之珍惜心與老人之歡喜心。

宗大師將修習暇滿之扼要歸納於《攝頌》中，《攝頌》云：“八難既離十圓滿，小大顯密總能修，後恐此身難再得，願受心要求加持。

“八難既離十圓滿”：即須憶念自己現已得八暇十滿之人身。

“小大顯密總能修”：即須思惟暇滿利大，不論大小、顯密諸乘，依靠人身皆能修行。

“後恐此身難再得”：即須憶念暇滿難得，珍惜寶貴人身。

“願受心要求加持”：即於資糧田前祈求加持發起攝取心要之欲樂。

佛教任何一宗之學人，皆有必要修此暇滿，此種前行修法，對何宗之修行皆有助益。以淨土宗為例，淨宗第十二祖徹悟大師曾如是開示：“世之最可珍

者，莫過於精神。世之最可愛惜者，莫過光陰。一念淨，即佛界緣起，一念染，即九界生因，凡動一念，即十界種子，可不珍重乎？是日已過，命亦隨滅，一寸時光，即一寸命光，可不愛惜乎？苟知精神之可珍重，則不浪用，則念念執持佛名。光陰不虛度，則刻刻熏修淨業。……如是珍重，如是愛惜，則心專而佛易感，行勤而業易精。果得真生淨土，親見彌陀，時承開示，面奉慈音，妙悟自心，深證法界，延一念為長劫，促長劫為一念，念劫圓融，得大自在。得非自食其珍重愛惜之報乎？”淨土行人，將修暇滿作為淨土修行之助伴，定得助益。修餘法門者，亦當如是而解。

己二、如何攝取心要之理分二：一、於道總建立發決定解 二、正於彼道取心要之理

庚一、於道總建立發決定解分二：一、三士道中總攝一切至言之理 二、顯示由三士道如次引導之因相

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

辛一、三士道中總攝一切至言之理分四：一、

一切至言攝於成辦二種利義之理 二、一切至言攝入三士道法類之理 三、三士名稱之出處 四、斷除疑惑

壬一、一切至言攝於成辦二種利義之理

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

佛最初發菩提心，中間積集福慧二資，最後現證圓滿正等覺，此初中後一切心行悉為饒益有情，故佛所說一切教法亦唯為饒益有情。如是所成辦之有情利義略有二種，即暫時增上生之善趣與究竟決定勝之三乘解脫。

為何佛於因果二地之一切所作皆為饒益有情？以最初動機而言，佛在因地時，由見有情苦難而興悲愍，以悲心之推動，欲令眾生離苦得樂。又見菩薩與聲緣皆無法任運無間地饒益有情，唯斷證圓滿之佛方能如是成辦，故而發起“為利有情誓願成佛”之願菩提心。此後更付諸行菩提心，精勤修集二資，如是勤苦行持六度萬行皆為饒益有情。故成佛後亦決定唯行饒益有情之事業——轉妙法輪。如是以理決定一切至言唯為饒益有情。

佛所說一切至言唯一為利有情，而有情之利義又

略分為暫時增上生與究竟決定勝二種，如是成立一切至言歸攝於成辦增上生與決定勝二種利義之中。

壬二、一切至言攝入三士道法類之理分二：一、成辦增上生之至言攝入下士道 二、成辦決定勝之至言攝入中上士道

癸一、成辦增上生之至言攝入下士道

其中依於成辦現前增上生事，盡其所說，一切皆悉攝入下士或共下士所有法類。

佛之至言中，依於成辦暫時增上生所說之一切法，皆可含攝於下士或共下士的所有法類中。

《正法念住經》宣說增上生之善趣器情世間及成辦彼等之因，以及惡趣器情世間及成辦彼等之因；《教王經》從遣除耽著今生之方便上，宣說死亡無常；《百業經》中宣說斷惡行善之法門。諸如此類宣說世間法規、倫理道德者，即成辦增上生的一切至言，皆可攝入下士道法類中。

殊勝下士者，是於現世不以為重，希求後世善趣圓滿，以集能往善趣因故。

殊勝下士，即不以現世為重，唯一希求後世善趣圓滿，修集能往生善趣之因故。

此段從動機與行持二門，認定殊勝下士的體相。

動機：“於現世不以為重，希求後世善趣圓滿。”

即動機超勝一般下士。

行持：“修集能往善趣之因”，即排除修集謬道之非因。

本論主要根據《道炬論》宣說三士道次第之組織，故以下引《道炬論》證明。

《道炬論》云：“若以諸方便，唯於生死樂，希求自利義，知彼為下士。”

阿底峽尊者在《道炬論》中說：“若以種種方便，僅對生死輪迴中的安樂，希求自利者，應知此即是下士。”

首句“以諸方便”簡別非道，諸方便即能成辦善趣之無倒方便；次二句是從動機上簡別中、上士，即以“唯於生死樂”簡別中士；以“希求自利義”簡別上士。

下士種類頗多，須辨其中差別。總凡追求輪迴增上生安樂之補特伽羅，即下士的體相，可略分為一般與殊勝二種。一般下士，即唯以現世安樂為重之士夫。殊勝下士則不以現世為重，而以後世增上生之圓滿為重，以此動機真實趣入成辦增上生之修行，此即殊勝下士之體相。其可分二：一類是以下士道為究竟者，名唯下士；另一類是以下士道為前行者，名共下士。譬如世間宗教徒，如天主教之修士、道士、世間善人

等，亦捨棄今生而修行，彼等唯求後世安樂，以升天為究竟（以入天堂為終極目標），此類即唯下士；另一類即佛教徒，以超越三有之解脫為究竟，彼等為趣入上士道，以下士道為基礎，修行無常業果等前行，此類即共下士。

下士道之界限，始於了達死亡粗無常，終至了達微細無常之前。

癸二、成辦決定勝之至言攝入中上士道分二：
一、成辦解脫之至言攝入中士道 二、成辦一切種智之至言攝入上士道

決定勝中略有二種，謂證解脫僅出生死及一切種智位。

決定勝略分二種，即唯證得出離生死之解脫，以及證得一切種智位。成辦此二決定勝之至言，分別攝入中士道與上士道法類中。

子一、成辦解脫之至言攝入中士道

其中若依諸聲聞乘及獨覺乘，盡其所說，一切皆悉攝入中士或共中士所有法類。

佛之至言中，依於諸聲聞乘與獨覺乘所說的一切法，皆攝入中士或共中士所有法類中。

如《四諦經》《律本事》等經典，以及《設施世間論》《設施業論》《瑜伽師地論·聲聞地》等論典中，

210

針對聲緣所說之至言，皆攝於中士法類中。《現觀莊嚴論·根本智品》所說聲緣所知道等，則攝入共中士法類中。

中士夫者，謂發厭患一切諸有，為求自利欲得度出三有解脫，以趣解脫方便之道三種學故。

中士夫，即發起厭患一切三有之出離心，為求自利而希求超出三有之解脫，由此趣入解脫方便之道——戒定慧三學之故。

此段從動機與行持二門，認定中士之體相。

動機：“發起厭患一切諸有，為求自利欲得度出三有解脫”，即從動機上簡別下、上士：“發起厭患一切諸有”簡別耽著三有之下士；“為求自利欲得度出三有解脫”簡別以大悲不捨三有之上士。

行持：“趣入解脫方便之道”簡別趣入非道，“解脫方便之道”即戒定慧三學。

《道炬論》云：“背棄諸有樂，遮惡業為性，若惟求自靜，說名中士夫。”

《道炬論》云：“以背棄三有安樂、遮止惡業為體性，唯一尋求自己涅槃寂靜之補特伽羅，名中士夫。”

此若對應四諦分析：“諸有樂”即苦諦，三有安樂自性唯苦之故；“惡業”即集諦，一切三有之苦皆

以有漏惡業集起，故惡業是集；“背棄諸有樂，遮惡業為性”即道諦，厭背棄捨三有安樂、遮止惡業乃道之自性；“自靜”即滅諦，一切三有之苦因、苦果悉皆寂滅，故名自靜。

中士以是否入道而言，可分未入道與已入道二種。初達細無常之中士即未入道之中士；生起無偽出離心之中士即已入道之中士。後者又分凡聖二種，資糧道與加行道之中士為凡夫中士；已入聖流之二十種僧，為聖者中士。

中士又可分為唯中士與共中士二種，以本論而言，尤須區別唯中士與共中士之差別。即前者是以中士道為究竟，即以小乘解脫為究竟，故名“唯中士”；後者以中士道為前行，即以修習四諦等，作為趣入上士道之前行，故名“共中士”。

中士之界限，始於通達細無常，終至產生增上意樂之前。

子二、成辦一切種智之至言攝入上士道

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

此處所引《攝行炬論》中一頌乃立誓句。

“覺沃”即對阿底峽尊者之敬稱。“尊長佛”即上師佛，實指上師。“度彼岸”與“波羅蜜多”皆指顯教大乘。

阿底峽尊者所造《攝行炬論》中云：“上師佛宣說依由密咒與顯教大乘能成辦菩提之故，此處將闡述此等法義。”依阿底峽尊者所說，修習一切種智之方便有二，即密咒大乘與顯教大乘。此二類至言皆攝於上士道法類中。

譬如，密教的《時輪金剛》《大幻化網》等續部，與《明燈論》《五次第論》等論典；顯教的《華嚴經》《般若經》等經典，及《大乘莊嚴經論》《中論》《入行論》等論典，此等至言皆歸攝於上士道法類中。

上士夫者，謂由大悲自在而轉，為盡有情一切苦故，希得成佛，學習六度及二次第等故。

上士夫，即由大悲自在而轉，為遣除有情一切痛苦，希求佛果而修習六度與生圓次第等故。

此亦從動機與行持二門，認定上士夫之體相。

動機：“由大悲自在而轉，為盡有情一切苦故，希得成佛。”即初以大悲心推動，唯欲遣除有情痛苦，從而發起欲成佛道之菩提心。此動機之根源即大悲心。

行持：“學習六度及二次第等”即修習顯教六度以及密教生起次第、圓滿次第等。

《道炬論》云：“由達自身苦，若欲正盡除，他一切苦者，是為勝士夫。”

“勝士夫”即上士。

《道炬論》云：“以了達自身痛苦，而急欲遣除其他眾生一切痛苦者，即為勝士夫。”

由知自苦而欲離苦，更推及一切有情，如是以悲心欲拔眾生苦者，即為上士。

此士所修菩提方便，謂波羅蜜多及咒，下當廣說。

上士所修菩提道之方便，即顯教大乘與密咒大乘，於下當具體宣說。

上士亦可分為未入道與已入道二類。初甦醒大乘種性之士夫，為未入道上士；已生無偽世俗菩提心之士夫，為已入道上士。後者又分凡聖二類，資糧道與加行道之上士為凡夫上士；見道與修道之上士為聖者上士。

上士之界限，始於產生增上意樂，終至成佛。

綜上三者，即可理解“三士道中總攝一切至言之理”。三士道無餘含攝佛陀一切教法，而此三士道亦即本論依次引導學人趣入佛地之菩提道。

或疑：“三士名稱意義如此，然不知有否出處？”

以下即明三士名稱出自《攝抉擇分》與《俱舍論自釋》等。

壬三、三士名稱之出處

三士之名，《攝抉擇》曰：“復有三士，謂有成就正受非律儀、非非律儀所攝淨戒律儀，亦有成就正受聲聞相應淨戒律儀，亦有成就正受菩薩淨戒律儀。其中初者爲下，第二爲中，第三爲勝。”與此義同，復說多種上中下士建立道理。

“非律儀、非非律儀所攝淨戒律儀”：“非律儀”即非內道以出離心所攝之別解脫律儀；“非非律儀”即非不律儀。故非律儀、非非律儀所攝之淨戒律儀，乃爲一種防護十不善業之律儀，如善願戒與怖畏戒。

《瑜伽師地論》云：“非律儀、非不律儀所攝業者：謂除三種律儀業，及不律儀類業，所餘一切善不善業。”

“聲聞相應淨戒律儀”，即以了知輪迴唯苦而欲解脫之出離心所攝持的律儀。

“菩薩淨戒律儀”，即以爲利有情而欲求佛果之菩提心所攝持的律儀。

關於三士的名稱，《瑜伽師地論·攝抉擇分》說：“又有三種士夫，所謂有成就正受非律儀、非非律儀所攝的淨戒律儀之士夫，亦有成就正受聲聞相應淨戒律儀之士夫，又有成就正受菩薩淨戒律儀之士夫。其中初者爲下士，第二爲中士，第三爲勝士。”與此意

義相同，《攝抉擇分》中又宣說眾多建立上中下三士的道理。

《攝抉擇分》中分別以二十三種方式建立三士之差別，即種種門九種、布施門三種、持戒門七種、修持門四種。此處建立之方式是第十九種，即從總的持戒方面建立。

如《道炬》所說，世親阿闍黎於《俱舍釋》中，亦說三士之相。

如同《道炬論》所說，世親阿闍黎在《俱舍論自釋》中亦宣說三士之體相。

世親阿闍黎在《俱舍論自釋》中如是解釋“上中下隨心”：即“皆隨受行，有下中上品。”

非僅新舊嘎當派，西藏餘派亦有如是使用三士名稱者，如寧瑪派智悲光尊者在《成就諦實語賢法入遍智大城願文》中亦說：“修學三士之正道”；嘎舉派第八世噶瑪巴在《竅訣引導次第·無死甘露妙樹》中，亦有三士道次第引導之略修法等。

壬四、斷除疑惑

或有人疑：既然下士分爲以現法爲重與以後世爲重二者，則本論所言之下士是指何者？

下士夫中雖有二類，謂樂現法及樂後世，此是第二，復須趣入增上生無謬方便。

下士當中，雖有希求現法與希求後世二類，此處乃指後者，即希求後世之下士，且須是已趣入增上生之無錯謬方便者。

以上已闡明三士道中總攝一切佛語之理。以下顯示由三士道依次引導之根據。

辛二、顯示由三士道如次引導之因相分二：一、顯示何為由三士道引導之義 二、如是次第引導之因相

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

壬一、顯示何為由三士道引導之義分三：一、下中士道為上士道支分之理 二、修習下中士道後，理當趣入上士道 三、答辯

癸一、下中士道為上士道支分之理

或疑：本論是宣說成佛之道，故唯應宣說上士道，為何亦宣說下中士道？

答：其乃將三士道視成別別無關之三者，故有此問。

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

如是雖說三士道，然上士道之次第中，亦能含攝

其餘二士道，無所缺少（但除彼自利下劣之心），故下中士道為大乘道的支分。

此處三士之“三”，非表別別無關之“三”，而是次第觀待之“三”。若是前者，固無必要宣說下中士道，然此處是表三級次第之“三”，即第二級中含攝第一級，第三級中含攝前二級，故欲進入第三級，理應先須宣說前二級，如是方能進入第三級。因此宣說上士道之前，首當宣說其支分——下中士道。

以下再引教證成立：

馬鳴阿闍黎所造《修世俗菩提心論》云：“無害與諦實，與取及梵行，捨一切所執，此是善趣行。遍觀生死苦，斷故修諦道，斷除二種罪，此是寂靜行。亦應取此等，是出離道支。”

馬鳴菩薩所造《修勝義菩提心論》與《修世俗菩提心論》，悉為修菩提心之論典，在《修世俗菩提心論》中宣說下士道、中士道與上士道之關係。

馬鳴菩薩所造《修世俗菩提心論》中云：“斷除殺生之無害，斷除妄語之諦實，斷除偷盜之與取，斷除行姪之梵行，於此四根本上捨棄一切所執之布施，此等即成辦善趣身及受用圓滿之正因。周遍觀察一切生死輪迴的總苦與別苦，為斷諸苦而修習真實之道，以此斷除生死之因——業與煩惱，此即成辦寂靜涅槃

之修行。上士道亦應取下士之善趣行與中士之寂靜行，以其爲上士殊勝出離道之支分或助伴之故。”

“善趣行”即成辦善趣之修行或因；“二種罪”即業與煩惱；“此等”即下士之善趣行與中士之寂靜行；“出離道”指殊勝的大乘出離道。

以下宣說建立在下中士道基礎上的上士道修行。

“由達諸法空，生悲眾生流，無邊巧便行，是勝出離行。”

《修世俗菩提心論》云：“由通達諸法性空而對有情生起大悲之流，以大悲爲根本因而發起菩提心後，行持無邊善巧方便之菩薩行，此即上士殊勝之出離行。”

此頌前二句闡明空性慧與大悲之關係，第三句宣說菩薩行，第四句明確此乃上士殊勝的出離行，以簡別中士之出離行。

以下宗大師根據馬鳴菩薩所說“亦應取此等，是出離道支。”而下結論。

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

因此，在此道次第中，非是引導學人令其趣入唯以三有安樂作爲所欲的下士道，亦非令其趣入爲自利

而唯以解脫生死作爲所欲的中士道，而是將少許共下、共中二道作爲上士道引導之前行，成爲修習上士道之支分。

譬如，坐火車從上海至南京，途經蘇州與無錫，此二站既非終點站，亦非與終點毫無關係，而爲抵達南京必經之前行。應按此喻理解三士道的相互關係。

癸二、修習下中士道後，理當趣入上士道

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

因此，若發起如前暇滿中所說攝取心要欲，此取心要之法，即如《中觀心論》中所說：“有智者誰不將此如芭蕉泡沫般無實之身，由行持利他之因緣，修證如須彌山般不動搖的金剛身自性？以上士具有大悲之故，每一剎那皆將此老病死等衰損所依的肉身，轉爲眾生安樂之根本。亦即在具有正法明燈時，遠離八種無暇之有暇人身，應當以發菩提心、行持六度四攝之上士修行，令其成就無上菩提之果利。”

“無堅之身”即以業惑所感無精華實義之肉身；“須彌堅實”，清辯論師在《中觀心要論自釋》中云：

即如須彌山王般不動搖，以三十二相、八十隨好嚴飾的金剛身自性；“由行利他緣，修須彌堅實。”將此肉身作為利樂眾生之依處，以是因緣，即可成就須彌堅實；“具悲”是因，其果即每一剎那皆不空耗，能將衰損之根本轉為利樂眾生之根本。

以下歸納《中觀心論》之頌義：

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

即應思惟：我此漏身毫無實義，如芭蕉泡沫般，對此眾病之巢穴、老等眾苦之生處，唯應以上士之修行度過日日夜夜，令其不空耗而趣入大乘道。

癸三、答辯

若爾，理應先從上士引導，云何令修共下中耶？

若人反問：既然如此，則理應首先從上士道作引導，為何令學人修習共下與共中二道？

以下破斥：

謂修此二所共之道，即上士道發起前行，此中道理後當宣說。

因修習此二共道，正是發起上士道之前行，亦即速疾趣入上士道之修行，故先須勵力修持能引發其道之前行——共下、共中二道，其中道理後將詳說。

以上顯示由三士道引導之含義，即以下中士道作為發起上士道之前行，由此趣入上士道，故唯以上士道為歸趣。

以下詮釋須按三士道依次引導之根據。

壬二、如是次第引導之因相分二：一、正明因相 二、所為義

第二如是次第引導之因相分二：一、正明因相；二、所為義。

首明以三士道引導之根據，次言必要性。

癸一、正明因相分三：一、入波羅蜜多道次第引導之因相 二、入密咒次第引導之因相三、建立菩提道體系之依據

子一、入波羅蜜多道次第引導之因相分三：一、為入大乘而須共下共中二道之理 二、上士道之正行 三、三士道可攝於三學二種資糧之中

丑一、為入大乘而須共下共中二道之理分二：一、入大乘之門乃菩提心 二、真實發起菩提心須共下共中二道

由三士道依次引導之根據，即入大乘之門乃菩提心，而發起菩提心又須以三士道次第引導之故。

寅一、入大乘之門乃菩提心

今初。轉趣大乘能入之門者，謂即發心於勝菩提。

若於相續中生起此心，如《入行論》云：“若發大心剎那頃，繫生死獄諸苦惱，應說是諸善逝子。”謂即獲得佛子之名或菩薩名，其身即入大乘之數。若退此心，亦從大乘還退出故。

能趣入大乘之門，即對殊勝菩提發心求證。若在相續中發起菩提心，則如《入行論》所說：“若發起願行菩提心，剎那之間，繫縛於生死牢獄之苦惱眾生，亦應說為佛子菩薩。”即獲得佛子之名或菩薩名，此身即入大乘之數。相反，若退失菩提心，亦從大乘中退出之故。

是故，相續中生起無偽世俗菩提心之當下，已屬大乘菩薩，已入大乘資糧道中，名世俗菩薩。若退此心，則退出大乘之門。如是由正反二門成立菩提心是入大乘之門，而欲發起菩提心又須修習共下共中二道。

寅二、真實發起菩提心須共下共中二道分六：
一、發心之方便 二、發心之勝利 三、對勝利發起欲得亦須共下共中二道 四、真實修心時亦須共下共中二道 五、菩提儀軌之集淨亦須共下共中二道 六、教誡須愛重下中士法類為發心支分之理

卯一、發心之方便

是故諸欲入大乘者，須以眾多方便勵力令發，然

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

是故，諸欲趣入大乘之人，須以眾多方便努力令菩提心發起，然欲發起菩提心，則須先修習發心利益，從內心對菩提心之利益增長勇悍歡喜，並須具歸依與七支願行，此等皆出自能開示菩薩道次第的最殊勝教典——《集學論》與《入行論》。

譬如，《入行論》前三品即宣說發心之方便，其中第一品宣說發心之利益，以利勾牽，令學人於菩提心發起欲樂；第二、三品宣說歸依與七支供，引導學人積資淨障，成辦發心之順緣，遣除違緣。

以上明確發心之方便，即修習發心之勝利及歸依、七支供。以下進而闡述發心之利益。

卯二、發心之勝利

如是所說勝利略有二種，謂諸現前及畢竟勝利。

如是《入行論》等教典所說的發心勝利，略分有二：即諸暫時勝利與究竟勝利。

初中復二，謂不墮惡趣及生善趣。若發此心能淨宿造眾多惡趣之因，能斷當來相續積集。諸善趣因，先已作者，由此攝故增長廣大，諸新作者，亦由此心為等起故，無窮盡際。

暫時勝利中又分二：即不墮惡趣與轉生善趣。不墮惡趣者，即若發起菩提心，則能清淨往昔所造眾多惡趣之因，並能斷除未來相續積集。《入行論》云：“菩提心如劫末火，剎那能毀諸重罪。”轉生善趣者，即以前已作諸善趣因，由菩提心攝持之故，善根將會增長廣大。諸新作之善趣因，亦由此心為等起之故，而無窮盡之邊際。《入行論》云：“其餘善行如芭蕉，果實生已終枯槁，菩提心樹恒生果，非僅不盡反增茂。”

畢竟利義者，謂諸解脫及一切種智，亦依此心易於成辦。

究竟利義者，即依菩提心極易成就三乘解脫與一切種智。

以上發心利益，歸納而言即成辦增上生與決定勝。

卯三、對勝利發起欲得亦須共下共中二道

若於現時畢竟勝利，先無真實欲得樂故，雖作是言：“此諸勝利從發心生，故應勵力發起此心。”亦唯空言，觀自相續，極明易了。

若對暫時與究竟之勝利，先時並無真實欲得之意樂，雖說：“此等勝利皆從發菩提心而產生，故應勵力發起此心。”亦唯空話而已，若返觀自相續，極為明顯，極易了知。

此乃從反面說明，若對發心利益並無真實欲樂，

所謂“應當努力發心”亦唯空話而已。故知欲趣入修習發心，則須具有對發心利益之真實欲樂，然此種欲樂，如何方能生起？論中進而說明：

若於增上生及決定勝，二種勝利發欲得者，故須先修共中下士所有意樂。

是故，若欲對增上生與決定勝二種勝利發起欲得之心，必須先修持共中士與共下士所有意樂。即須觀察惡趣過患與善趣安樂，而發起對增上生之欲樂；又須觀察輪迴過患與解脫利益，而發起對決定勝之欲求。此二者為共下士與共中士之意樂，其能生因即共下士與共中士二道之觀察修。

綜理解此二段，即能了知修習發心之勝利須依共中共下二道之根據。若先善修共下共中之意樂，由此發起對增上生與決定勝之欲求，次修發心勝利，即可引發強烈意樂，進而趣入菩提心之修習。

卯四、真實修心時亦須共下共中二道

如是若於二種勝利發欲得已，趣修具有勝利之心者，則須發起此心根本大慈大悲。此復若思，自於生死安樂匱乏、眾苦逼惱流轉道理，身毛全無若動若轉，則於其他有情流轉生死之時，樂乏苦逼，定無不忍。《入行論》云：“於諸有情先，如是思自利，夢中尚未夢，何能生利他？”

如是若對增上生與決定勝二種勝利，發起欲求心後，自能趣入修習具有此二種勝利之菩提心，而在真實修習菩提心時，則須發起菩提心之根本——大慈與大悲。但若思惟自己在輪迴中安樂匱乏、眾苦逼惱的流轉道理時，周身汗毛尚無絲毫豎動，則對其他有情流轉生死時，安樂匱乏、痛苦逼惱之情狀，定無不忍惻隱之心。《入行論》云：“在利益有情之前，如是思惟自己離苦之利益，若夢中尚且未能夢及，如何能生利他之慈悲心？”

此乃從反面說明，若無下中士道修苦之基礎，決不可能發起不忍眾生樂乏苦逼之慈悲，更不可能以慈悲心發起菩提心。

以下從正面宣說。

故於下士之時，思惟自於諸惡趣中受苦道理，及於中士之時，思惟善趣無寂靜樂唯苦道理。次於親屬諸有情所，比度自心而善修習，即是發生慈悲之因，菩提之心從此發生。

是故，在下士道時，須思惟自己在三惡趣中受苦道理，又在中士道時，應思惟善趣無有寂滅之安樂、唯苦道理，其次緣於親眷等諸有情處，比量自心推及有情苦難而善加修習，此即是發起慈悲心之能生因，菩提心亦從此慈悲而發起。

如是正面成立：以下中二道緣已修苦為前行，次後比度自心而緣有情修習，即能發起慈悲心，以慈悲為因可生菩提心。

故修共同中下心者，即是生起真菩提心所有方便，非是引導令趣餘途。

因此，修習共中士與共下士意樂，即是引發無偽菩提心之方便，而非引導學人令其趣入其餘之道。

卯五、菩提心儀軌之集淨亦須共下共中二道

如是又於彼二時中，思惟歸依及業果等，多門勵力集福淨罪，如其所應，即菩提心之前行修治相續之方便——七支行願及歸依等。故應了知此等即是發心方便。

如是在修共下士與共中士二道時，又應思惟歸依與業果等，從多方面努力積集福德、淨治罪障，如其所應，即菩提心之前行、修治相續之方便——七支行願與歸依等。故應了知此等即為發菩提心之方便。

“菩提心之前行”與“修治相續之方便”為並列關係，此二皆指“七支供”與“歸依”等。“故應了知此等即是發心方便”是總結前理，即應了知修習中下二道之意樂，修習惡趣與輪迴痛苦，修習歸依與業果等，皆為發心之方便。如是對下中法類皆為上士道支分之理生起定解。

卯六、教誡須愛重下中士法類為發心支分之理

此中下中法類，即是發無上菩提心支分之道理，尊重亦當善為曉喻，弟子於此應獲定解。每次修時當念此義，修菩提心發生支分，極應愛重，若不爾者，則此諸道與上士道別別無關。乃至未至實上士道，於菩提心未得定解而成此心發生障礙，或於此間失大利義，故於此事應殷重修。

此中下中士法類即是引發無上菩提心支分之理，諸上師亦應善加開示，弟子對此應獲定解。每次修時應憶念此意義，即下中士法類是修菩提心發生之支分，故而極須愛重。若非如此憶念愛重而修，則下中士道與上士道將成各各不相關涉，乃至未到達真實上士道之前，以對菩提心未獲定解而成為發生此心之障礙，此即由修唯中下二道易生自利心，如是則成引生菩提心之障礙，或於此期間失去大利益，故對此事應當殷重修習。

“成此心發生障礙”：此障礙指自利心。如《大乘莊嚴經論》云：“雖恒處地獄，不障大菩提，若起自利心，是大菩提障。”

“大利義”即若先將中下士道作為上士前行法類而修習，則下中士法類即成為趣入大乘的殊勝方便，

且得無量功德。若非以此定解攝持而修，則不得大利益。譬如，若起初即以朝聖心前往拉薩，則步步皆具殊勝功德，然若以經商之自利心前往拉薩，順便朝聖，則無甚功德。

此從反面說明不愛重“中下士法類是上士道支分”之理，則有障礙發心與失去大利義，故對此事應殷重修。

丑二、上士道之正行分二：一、受取菩薩淨戒律儀之次第與修理 二、受已如何學習之次第與道理

寅一、受取菩薩淨戒律儀之次第與修理

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

如是，若在修習中下士道，以及善加修習如上士時所說之道後，應在相續中，隨力令生無偽菩提心。其次為令菩提心極為堅固之故，應當先行不共歸依，後受持願菩提心儀軌。由真正受持願心儀軌後，應勵力修學諸學處。復次應多修習欲學之意樂，即希欲學

習六度四攝諸菩薩行等之心。若誠心發起欲學之心後，應當決定受持行菩提心清淨律儀。

“不共歸依”：信三寶能作救護，而生希求救護之心，為共歸依；非唯求自己解脫，而以大悲，欲求拔有情苦求證佛果，而生起歸依心，為不共歸依。

此依《菩薩地》正受菩薩戒之次第而闡釋，亦為廣大行派之受學次第。

寅二、受已如何學習之次第與道理

次應捨命莫令根本罪犯染著，餘中下纏及諸惡作，亦應勵力莫令有染。設若有犯，亦應由於如所宣說，出犯門中善為淨治。次應總學六到彼岸。

復次，應當寧捨棄身命亦莫令根本重罪有所染著，其餘中下纏以及諸惡作等亦應勵力勿令有染。假使有所違犯，亦應由所說的除罪儀軌善加淨治。此後應當總的修學六度，在六度中，特別應學止觀。

“根本罪”：《菩薩戒品釋》云：“菩薩律儀罪唯二類，一、他勝處法攝，二、惡作法攝。”

“中下纏及諸惡作”：“纏”即纏縛，為煩惱異名。以煩惱能使心身不自在，繫縛眾生而不能出離生死，故名為纏。《基本三學》云：“一、於罪有犯更欲造，二、無慚愧心，三、深愛樂，四、不見為罪謂功德，四纏具足上品犯。若但以罪為功德，或加前三之

一二，如是名為中品犯，唯前三者下品纏。若犯上品即捨戒，若犯中下得惡作。”

“出犯門”即除罪儀軌。

以下別說止觀：

特為令心於善所緣，堪能隨欲而安住故，應善學習止體靜慮。《道炬論》說為發通故修奢摩他者，僅是一例，覺沃於餘處亦說為發毗鉢舍那，故為生觀亦應修止。

“靜慮”：《瑜伽師地論》云：“言靜慮者，於一所緣，繫念寂靜，正審思慮，故名靜慮。”

在總學六度中，特別為令心堪能隨欲安住善所緣之故，應當善巧學習止體之靜慮。《道炬論》中說，為引發神通之故，而修習奢摩他。然此僅是一例，阿底峽尊者在餘處亦說是“為引發毗鉢舍那”，故為引生勝觀亦應修習寂止。

次為斷執二我縛故，以見決定無我空義。次應將護無謬修法，成辦慧體毗鉢舍那。

復次，為斷除二種我執之繫縛故，對二無我空性義生起定解後，次應護持無錯謬之修法而成為慧體的勝觀。

以上概略交待上士道之修學次第，具體內容皆在上士道法類中，此處不再贅述。

以下將三士道歸攝於三學與二資糧中。

丑三、三士道可攝於三學二種資糧之中

如《道炬釋》說：除修止觀，學習律儀學處以下，是為戒學。奢摩他者，是三摩地或為心學。毗婆舍那，是為慧學。

如《道炬釋》所說：除修習止觀以外，從學習菩薩行戒學處以下，是戒學；奢摩他是三摩地或心學；毗婆舍那是慧學。

以下為通達劃分與歸攝，而將一切道攝於二資中：

復次奢摩他下是方便分福德資糧，依世俗諦所有之道廣大道次。發起三種殊勝慧者，是般若分智慧資糧，依勝義諦甚深道次。應於此等次第決定、數量決定，智慧方便僅以一分不成菩提，發大定解。

復次，奢摩他以下是方便分福德資糧，依於世俗諦的廣大道次第；發起三種殊勝慧學，乃般若分智慧資糧，依於勝義諦的甚深道次第。應對甚深與廣大二道之次第與數量決定，以及對僅以智慧與方便其中一分不能成就菩提之理，發起大定解。

“三種殊勝慧學”：一、通達勝義慧，謂由總相覺悟，或由現量覺悟無我實性；二、通達世俗慧，謂善巧五明處慧；三、通達饒益有情慧，即通達能引有情現法、後法無罪義利。

由如是理，欲過諸佛功德大海，佛子鵝王是由雙展，廣大方便圓滿無缺世俗諦翅，善達二種無我真實勝義諦翅，乃能超過。非是僅取道中一分，如折翅鳥所能飛越。

由如是道理可知，若欲度越諸佛功德大海，如鵝王之佛子，是由展開廣大方便圓滿無缺世俗諦翅，以及善達二種無我真實勝義諦翅，依此雙翼方能度越。故佛子並非僅取深廣二道中一分，即能度越佛功德海，如折翅鳥所能飛越。

如《入中論》云：“真俗白廣翅圓滿，鵝王列眾生鵝前，承善風力而超過，諸佛德海第一岸。”

“鵝王”喻六地菩薩；“白廣翅圓滿”喻六地菩薩成就世俗廣大道次第與真實義甚深道次第。

如《入中論》云：“具足潔白豐廣雙翼的鵝王菩薩引導眾生群鵝，又憑藉往昔所修善根風力，越過諸佛功德大海而達佛地。”

因此，欲完成菩提道，必須具足深廣二道次第之雙翼，若僅具一者，決定不能飛越。非唯《入中論》，《般若攝頌》與《六十正理論》亦如是宣說。

以上宣說三士道可攝入三學與二資糧，可見本論所說之三士道具足戒定慧三學，亦具智慧方便二種資糧。

以上波羅蜜多乘道次第引導之因相已宣說完畢，以下宣說趣入密乘之次第。

子二、入密咒次第引導之因相分三：一、須趣入密咒之理 二、不堪任者唯應修顯宗 三、入密次第

丑一、須趣入密咒之理

如是以諸共道淨相續已，決定應須趣入密咒，以若入密速能圓滿二資糧故。

此以有法、所立、能立分析：

有法：“以諸共道淨相續已”，即學人以顯教諸共同道清淨相續已，亦即指具有如理觀察的智慧、不退轉之信心、相續不斷之精進等，以及聖財與智慧超勝他人之有緣者。

所立：“決定應須趣入密咒”，即決定必須趣入密乘。

能立：“以若入密速能圓滿二資糧故”，即因為若趣入密乘能迅速圓滿福慧二種資糧之故。

丑二、不堪任者唯應修顯宗

設若過此非所能堪，或由種性功能羸劣，不樂趣者，則應唯將此道次第漸次增廣。

倘若超過波羅蜜多之法，非學人能力所及，或因種性功能羸劣而不能歡喜趣入，則應唯將波羅蜜多道

次第由略而中而廣，逐漸增上廣大，儘量修學。

丑三、入密次第

若入密咒者，則依知識法勝出前者，依咒所說應當隨行，以總一切乘，特密咒中珍重宣說故。次以根源清淨續部，所出灌頂成熟身心。

若入密咒乘，則修依止善知識之法，尤須慎重勝於波羅蜜多乘，學人應當依隨密教所說而行，以一切乘中，密教當中特別鄭重宣說依止法故。其次，以根源清淨之續部所出灌頂法成熟學人身心。

“灌頂”：梵語阿波肯扎，“阿波”即顯現，“肯扎”為驅散或注入之義。即依甚深密咒灌頂儀軌，能驅散或清淨弟子三門及平等俱之諸障垢，於相續中注入或種植能顯現智慧、成就四身之能力。

爾時所得一切三昧耶及律儀，應寧捨命如理護持。特若受其根本罪染，雖可重受，然相續已壞，功德難生，故應勵力，莫令根本罪犯染者。又應勵防諸支罪染，設受染者亦應悔除防止令淨，以三昧耶及諸律儀是道本故。

於灌頂時，所得受的一切三昧耶與律儀（如五方佛總的三昧耶與特別三昧耶），應當寧捨身命亦如理護持。特別而言，若被根本罪染汙，雖可重受，然相續已毀壞，難以產生功德，故當勵力防護，莫令根本罪染汙。又

應勵力防護諸支分罪，莫使有染，設若受到染汙，亦應以悔除防護令其清淨，因三昧耶與諸律儀乃道之根本故。

“三昧耶”：藏文“達木策”，意為“聖、燒”，“聖”即守持三昧耶戒，即生能得諸聖者加持、攝受，得普賢如來果位；“燒”即得受灌頂，守持清淨三昧耶後，所有違緣、痛苦、魔障及業障，如烈火焚草般，悉皆燒盡。

依靠密宗殊勝的無上瑜伽，可即生成就佛果，然若毀壞根本戒，決定無法即生成就。密乘戒雖可重受，然不犯與犯後還淨仍具差別，如骨折後雖可治癒，然功能定不如前。

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

復次對於續部，或是下部有相瑜伽，或是上部生起次第瑜伽，隨擇其一善巧引導而修學。對此修學堅固後，或是下部無相瑜伽，或是上部圓滿次第瑜伽，隨擇其一，當善巧修學。

“下部有相瑜伽”即事部、行部、瑜伽部的有相瑜伽；“下部無相瑜伽”即直接以體驗安住空性的無相瑜伽；“上部生次瑜伽”即無上瑜伽部有功用造作

之瑜伽；“上部滿次瑜伽”即無上瑜伽部無功用造作，任運修持大空性以及方便道等的瑜伽。

以上從顯至密建立整個菩提道體系。以下宣說如是建立之依據。

子三、建立菩提道體系之依據

《道炬論》說如是建立道之正體，故道次第亦如是導。

《道炬論》中宣說如是建立道之正體，故此處道次第亦如是作引導。

大覺沃師於餘論中，亦嘗宣說，《攝修大乘道方便論》云：“欲得不思議，勝無上菩提，賴修菩提故，樂修為心要。已得極難得，圓滿暇滿身，後極難獲故，勤修令不空。”

此說修習暇滿引發取心要之欲樂。

阿底峽尊者在其他論著中，亦曾如是宣說，即於《攝修大乘道方便論》中云：“欲獲得不可思議的殊勝無上菩提依賴修習菩提，故愛樂修習即為心要。如今已獲極難得的圓滿暇身，以後亦極難得之故，理當精勤修習勿令空耗。”

又云：“如犯從牢獄，若有能逃時，與餘事非等，速從彼處逃。此大生死海，若有能度時，與餘事非等，應當出有宅。”

此說以出離心攝持而修解脫道。

《攝修大乘道方便論》又云：“如囚犯若有從牢獄逃脫之時機，其餘食住等事無法等之，當迅速從牢獄中逃離。如是，若有能度脫此生死大海之時機，其餘名利等事亦無法等之，當速疾出離三有火宅。”

又云：“歸依增上戒，及住願根本，應受菩薩律，漸隨力如理，修行六度等，菩薩一切行。”

此說波羅蜜多乘之修行。

彼論又云：“總的來說，大乘須以大乘歸依為基礎，具有出離心攝持的增上戒；特別而言，即須發願菩提心，安住其根本學處，應當受持菩薩淨戒律儀，漸次隨自心力如理修行六度四攝等一切菩薩行。

“如理”即不錯亂次第，圓滿數量；“漸隨力修行”即隨自心力漸次往上修；“六度等”即六度四攝。

又云：“方便慧心要，修止觀瑜伽。”

彼論又云：“修行方便心要（靜慮）與智慧心要（勝觀）——止觀瑜伽。”菩薩學處中，尤重修習方便與智慧之心要——止觀瑜伽。

《定資糧品》亦云：“先固悲力生，正等菩提心，不著有報樂，背棄諸攝持。圓滿信等財，敬師等於佛，具師教律儀，善勤於修習。”

《定資糧品》亦云：“善修共下中士道已，應堅

固悲心引生之菩提心，不耽著三有異熟安樂，捨棄以慳吝所攝持之布施等六度。圓滿信心、多聞等七聖財，敬上師如佛陀，具足親近意樂與加行，具有上師傳授之律儀，且晝夜六時精進修習。”此宣說密乘弟子應具之條件。

“先”即前面已善修共下與共中士道。

“七聖財”：成就佛道之七種聖法。即信、戒、慚、愧、聞、施、慧七者。以其所持之法能資助成佛，故稱為財。

以下宣說具相密乘弟子趣入密乘之修行。

“瓶密諸灌頂，由尊重恩得，行者身語心，清淨成就器。由圓滿定支，所生資糧故，速當得成就，是住密咒規。”

“定支”指修習生起次第與圓滿次第。

《定資糧品》云：“寶瓶、秘密等灌頂是由上師恩賜而獲得，灌頂作用是清淨行者身語意障礙，而成熟法器。由於圓滿生圓次第所生二種資糧之故，即生速疾當得金剛持之成就，此即安住密咒之正規。”

由上述內容，學人已明確由三士道次第引導之因相。此三士道之趣入法，傳承上師曾如是開示：即如《般若八千頌·常啼菩薩品》所說，毒箭射入心臟時，唯思取箭之法，無暇顧及餘法。在下士道中，以強烈

怖畏惡趣，唯思出離惡趣之因——斷除十不善業，無暇思及其餘；在中士道中，以下士道為基礎，以怖畏三有諸苦，而一心唯求解脫之法，不思其餘；在上士道中，以前者為基礎，以大悲不忍眾生苦，為拔眾苦而求證菩提，不思其餘。亦即思惟惡趣、三有乃至所有眾生之苦，應如毒箭入心，無法堪忍；思惟對治此三者之法，應如覓求拔箭之法，迫不及待。

癸二、所為義分二：一、真實 二、宣說心須次第引導之來源

第二所為義者。

“所為”即必要。

子一、真實

若中下士諸法品類，悉是上士前加行者，作為上士道次足矣，何須別立共中下士道次名耶？

若中下士之法類皆為上士之前行，則作為上士道次第即可，何必另立共中士、共下士道次第之名？再者，在中下士道中，宣說上士道前行所必須之共同法類即已足夠，何必另外觀待下中士宣說圓滿之下中二道？

此二問題中，一者是說不必安立共中下士二種道次第名稱；二者是說不必另外觀待下中士宣說圓滿之下中道支。

別分三士而引導者，有二大義。

別別分開三士而作引導，有二大必要，即摧伏增上我慢之必要，以及對三種根機有大利益之必要。

一為摧伏增上我慢，謂尚未起共同中下士夫之心，即便自許我是大士。

第一種必要，是為摧伏增上我慢。“增上慢”即尚未生起共中下士之心，便自許我是大士。

譬如，有者自以為修習大中觀、大手印、大圓滿、大禪宗，然相續中不僅耽著輪迴安樂，而且執著現世八法，雖口談高法，實則中下士之意樂行為亦不具足，此即增上慢。因此，別別分開三士而引導，明確三士夫上下差別，如是自下往上引導，行人即可自知目前所處地位，不會產生以下中士冒充上士之增上我慢。

以上以具有摧伏增上慢之必要，說明須安立三士道次第名稱。

二為廣益上中下心。廣饒益之理者，謂上二士夫，亦須希求得增上生及其解脫。故於所導上中二類補特伽羅，教令修習此二意樂，無有過失，起功能故。若是下品補特伽羅，雖令修上，既不能發上品意樂，又棄下品，俱無成故。

第二種必要，即為廣大饒益上中下三種根機。廣大饒益之理，即上中二士夫亦須希求獲得增上生與善

趣解脫。故對所化上中二類士夫，教導彼等修習共中下士之意樂無有過失，以能生起功德之故。（即由修共下士之意樂，可生欲從惡趣解脫之心；由修共中士之意樂，可生欲從輪迴中解脫之心，即具發起出離心之功德。）若是下等士夫，雖令彼修習上上法類，然既不能發起上品意樂，又捨棄下品，如是三士道功德皆無法成辦之故。

具體而言，因為上中二士亦須希求善趣解脫，故彼修習中下二道無甚過失，且具功德；而不堪修習上中士法類之下士，雖修上中士道，亦不成就，反以放棄下士道而一事無成；不堪修習上士法類之中士，若起初便修上士道，亦將一事無成。故以三士道引導三士夫，下士不會空無所成，中上士可奠定基礎，而成三根普攝之廣大饒益。

復次為具上善根者，開示共道令其修習，此諸功德，或先已生，若先未生，速當生起。若生下下可導上上，故於自道非為迂緩。

復次，為具上等善根者，開示下中士之共道令彼修習，亦無迂緩之過失，即此等下中品功德，不論前已生者抑或前未生者，皆當速疾生起。若生起下下功德，即可導入上上之修習，故對上等善根者之自道亦非迂曲、遲緩。

上根者若欲趣入上上道，亦須具足下下道之基

礎——出離心、歸依心、因果正見等，對彼等開示下下共道而令修習，則未生或已生之功德將速疾生起，且此等皆為導入上上之順緣。如是由修共道可速疾生起功德，故非緩慢，此等功德皆成順緣，故非迂曲。

以上解答第二問，即宣說圓滿之三士道次第，非無必要。因所化根機具三種差別，為廣大饒益三種所化，即須宣說圓滿三士道次第，且對上根者亦無迂緩之過失。

子二、宣說心須次第引導之來源

須次第引導心者，並非無依據之臆說，乃源自諸佛菩薩之善說。以下以佛陀、龍樹、無著、聖天、敬母、月稱之聖言為證明。

須以次第引導心者，《陀羅尼自在王請問經》中，以點慧寶師漸磨摩尼法喻合說，恐文太繁，故不多錄。

“法喻合說”即以比喻結合意義之方式宣說。

須以次第引導所化心識之理，《陀羅尼自在王請問經》中，以點慧摩尼寶師漸次洗磨摩尼寶之喻，結合意義而宣說，因恐文字繁多，故此處不多引述。

《陀羅尼自在王請問經》說：譬如，點慧摩尼寶師善巧清淨摩尼寶之方便，於寶性山中，取出摩尼寶，初以嚴灰濯之，後以黑髮擦拭；仍未滿足，再以辛味漿水洗滌，又以纏布木棍擦拭；此後仍未滿足，復以

藥水洗滌，再以細軟之布擦拭，最終遠離銅鐵等雜質，現前清淨摩尼寶。

經中繼說相應意義：諸佛如來亦復如是，善達不淨眾生根性，初為眾生宣說無常、苦、無我、不淨等法，令耽著世間者怖畏生死，發起厭離而趣入聲聞法中；然諸佛不以此為足，仍精勤不息，繼為眾生宣說空、無相、無願三解脫門，令眾生瞭解部分如來所轉法輪；然諸佛仍不以為足，精勤不息，復為眾生演說不退轉法輪、清淨波羅蜜行，令眾生趣入如來境界。故佛陀引喻說明不清淨心識須依次第引導之理。

以下再引龍猛、無著二大車之善說：

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

龍猛菩薩在《寶鬘論》中亦云：“先修增上生法類，後生起決定勝之修法，以先得增上生後，漸次方得決定勝之故。”此說依增上生道及決定勝道次第引導之理。

“增上生法類”，即能得善趣所依之下土法類；

“決定勝法類”，即能生決定勝——解脫與一切種智之方便，亦即中土與上土法類。

聖者無著亦云：“又諸菩薩為令漸次集善品故，

於諸有情先審觀察。知劣慧者，為說淺法，隨轉粗近教授教誡。知中慧者，為說中法，隨轉處中教授教誡。知廣慧者，為說深法，隨轉幽微教授教誡。是名菩薩於諸有情次第利行。”

無著菩薩在《菩薩地·第十五四攝品》中亦云：

“諸菩薩為令有情漸次修集善法之故，先詳細觀察有情根機。若觀知所化智慧低劣，即為彼宣說淺法，隨轉粗大淺近之教授教誡；若觀知所化智慧中等，即為彼宣說中等之法，隨轉中等教授教誡；若觀知所化智慧廣大，即為彼宣說甚深之法，隨轉甚深微妙之教授教誡。如是即名菩薩對有情次第饒益之行為。”

“教授”即對未了知者，為令彼了知而最初宣說者；“教誡”即對已了知者，為令彼不忘失而宣說者；“利行”即四攝法（布施、愛語、利行、同事）之一。

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

聖天菩薩亦在《攝行炬論》中成立漸次修行之理，即先須修習波羅蜜多乘之意樂，其次趣入密乘之理。聖天菩薩歸納此義說：“初修密宗之有情，先修生起次第，後轉入勝義圓滿次第，正等覺佛陀宣說如是引導方便，如階梯漸次升進。”

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

聖天菩薩在《四百論》中亦說道之次第極為決定，該論說：“首先斷除非福業（即十不善業），中間破除輪迴根本之我執，後斷一切惡見及其種子，若能如是了知即為善巧。”此說修道具具有決定次第。因為頌中“先”、“中”、“後”即明次第決定，若對應三士道，“遮止非福”即下士道，“破除我執”即中士道，“斷一切見”即上士道。

敬母善巧阿闍黎亦云：“如淨衣染色，先以施等語，善法動其心，次令修諸法。”

敬母阿闍黎亦說：“如同為淨衣染色，先以修持布施、愛語等善法，轉動其心而成賢善法器，然後令彼修持諸法實相。”

如同為淨衣染色，須先染底色，後依次第渲染色彩，如是先須以下、中士道之修心，令行人心地賢善，其次引入上士道，令彼修習諸法實相。

月稱大阿闍黎，亦引此教為所根據，成立道之次第決定。

“此教”即上述敬母教言。

月稱大阿闍黎亦在《四百論廣釋》中引用此教言

作為根據，成立道之次第決定。

現見於道引導次第，諸修行者極應珍貴，故於此理，應當獲得堅固定解。

現量見到於道引導之次第，諸修行人極應珍重愛惜，故應對此道次第決定之理獲得堅固定解。

諸傳承上師亦云：現見道之次第極其重要，若未善加把握道次第而致錯亂，縱然精進亦無法產生真實之道，或相應相似道而產生迷亂，終將無義空耗時間。相反，若未錯亂道次第，則不論修何法門，皆能擊中關要，故能速疾生起任何一道。且以此理，亦極易速疾生起上上道。

以下依理成立：

尋求解脫者（有法），對道須依次第修心（所立），以任生何果皆依其因，且“已作前前之因，必生後後之果”乃法性規律之故（能立），如淨治摩尼寶、撫育孩子等（比喻）。

以上已宣說對道之總體建立發起定解。以下講解對三士道真實攝取心要之理。



庚二、正於彼道取心要之理分三：一、於共下士道次修心 二、於共中士道次修心 三、於上士夫道次修心

第二正取心要分三：一、於共下士道次修心；二、於共中士道次修心；三、於上士夫道次修心。

首先分析五種道（下士道、共下士道、中士道、共中士道、上士道）之體相、比喻與範圍。

1、下士道

體相：從成爲下士道相續、能獲得輪迴增上生的角度安立之心。

比喻：唯希求增上生而趣入其方便。

範圍：唯下士具有。

2、共下士道

體相：從成爲上中下三士所修的角度安立之心。

比喻：通達死亡無常之心。

範圍：從下士階段至佛地之間。

3、中士道

體相：從成爲中士道相續、能獲得小乘解脫的角度安立之心。

比喻：唯希求小乘解脫而修學三學。

範圍：從了達細無常至聲緣阿羅漢之間。

4、共中士道

體相：從上士與中士所修的角度安立之心。

比喻：通達無常等十六行相之心。

範圍：從中士階段至佛地之間。

5、上士道

體相：從成爲上士道相續、能獲得一切種智的角度安立之心。

比喻：增上意樂與菩提心。

範圍：從甦醒大乘種性至佛地之間。

辛一、於共下士道次修心^{分三}：一、正修下士意樂 二、發此意樂之量 三、除遣此中邪執

壬一、正修下士意樂^{分二}：一、發生希求後世之心 二、依止後世安樂方便

癸一、發生希求後世之心^{分二}：一、思惟此世不能久住憶念必死 二、思惟後世當生何趣二趣苦樂

子一、思惟此世不能久住憶念必死^{分四}：一、未修念死所有過患 二、修習勝利 三、當發何等念死之心 四、修念死理

初中分三：一、正修下士意樂；二、發此意樂之量；三、除遣此中邪執。初中分二：一、發生希求後世之心；二、依止後世安樂方便。初中分二：一、思惟此世不能久住憶念必死；二、思惟後世當生何趣二

下士道·念死無常

趣苦樂。初中分四：一、未修念死所有過患；二、修習勝利；三、當發何等念死之心；四、修念死理。今初。

丑一、未修念死所有過患^{分六}：一、宣說粗細常執是第一衰損之門 二、障礙希求後世之理 三、雖修善行勢力微弱之理 四、雖修後世之義不能遮止延緩之理 五、由常執生起猛利貪嗔之理 六、由常執產生惡行之理

第一科判爲總說，後五科判是別說未修持念死之過患。

寅一、宣說粗細常執是第一衰損之門

如是於其有暇身時，取心藏中有四顛倒，於諸無常執爲常倒，即是第一損害之門。

如是在有暇身時，攝取心要中有四種顛倒，其中將無常執爲常之顛倒，即是第一損害之門。

四顛倒爲常倒、樂倒、我倒、淨倒。常倒，即將無常執爲常之顛倒；樂倒，即將痛苦執爲安樂之顛倒；我倒，即將無我執爲有我之顛倒；淨倒，即將不淨執爲清淨之顛倒。

其中有二，謂粗及細，於其粗劣死無常中，分別不死是損害門。此復僅念今後邊際，定當有死，雖皆共有，然日日中，乃至臨終皆起是念，今日不死，今

菩提道次第廣論講記

亦不死，其心終執不死方面。

常倒又分粗、細二種，在粗大死無常中，以心分別不死是損害之門。而且僅憶念最終決定死亡，雖然是共有，但日復一日，乃至臨死皆起是念：今天不會死，今亦不會死，如是心始終執著不死方面。

本來獲得暇身，應當用以成辦大義，然以何法障礙及時攝取心要？首要障礙即執著不死之常執，此為第一損害之門。以下從五方面分析。

寅二、障礙希求後世之理

若不作意此執對治，被如是心之所蓋覆，便起久住現法之心。於此時中，謂須如是如是眾事，數數思惟唯於現法除苦引樂所有方便，不生觀察後世解脫一切智等大義之心，故不令起趣法之意。

若不作意常執之對治，被如是心所蓋覆，便會生起久住現法之心。而生起此心，便於此時，考慮須作如是如是之事，數數思惟唯一在現法中除苦引樂之方便，不會產生觀察後世解脫及一切種智等大義之心，故以常執之力不令發起趣向正法之心。

分別心的特點是緣此便不能緣彼，心若執著現法，便不能緣後世而轉。以久住現法之常執力，心思將緣於現法，晝夜唯考慮現法中除苦引樂之方便，即考慮現世中如何得名利，如何養身，如何打敗對手等，

下士道
·
念死無常

根本不思惟後世。故相續若被執著現世之心覆蓋，定發不起希求後世之心。世人多是此心態，彼等一生中，唯一關注現世小利，不曾有一刻關注後世解脫、成佛等大義，深受常執之害。

寅三、雖修善行勢力微弱之理

設有時趣聞思修等，然亦唯為現法利故，令所修善勢力微弱。復與惡行罪犯相屬而轉，故未糝雜惡趣因者，極為稀貴。

即使有時趣入聞思修等，然而此亦唯一是為現法利益之故，令所修善根勢力弱小。而且，此與惡行罪犯相連而轉之故，未混雜惡趣因的情況極為稀少。

為何以執著不死之常執能令修善勢力弱小？以修善動機僅為現法利益，故所修善根勢力弱小。或解釋為：外相雖作聞思修，以內在有強烈現世執著，心力多緣現法而耗散，無法提升、增強，故修善時不能以強大心力趣入，致使善根勢力弱小。

為何與惡行罪犯相屬而轉？因未破除執著現法之顛倒心，縱修善法，亦雜有求名利恭敬等惡行，致使善行不得清淨。

因此，常執會導致修善無力與混雜惡因。

寅四、雖修後世之義不能遮止延緩之理

設能緣慮後世而修，然不能遮後時漸修延緩懈

菩提道次第廣論講記

怠，遂以睡眠、昏沉、雜言、飲食等事，散耗時日，故不能發廣大精勤，如理修行。

即使能緣慮後世而修行，然以分別不死的常執障礙，不能遮止後時再漸修的延緩懈怠，遂以睡眠、昏沉、綺語、飲食等事散耗時間，故不能發起廣大精進如理修行。

平時為何不能改變鬆懈拖延的狀態？即未發起念死之心，日日執著今天不死，無有如救頭燃之緊迫感，故難以發起大精進而趣入修行。

寅五、由常執生起猛利貪嗔之理

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

如是被希求身命久住所欺誑，故在利養、恭敬等上，生起猛利貪心；相反，對妨礙貪著或懷疑作障礙之處，生起猛利嗔心。生起貪嗔等時，對其過患亦是蒙昧愚癡。而且，由於貪執利養恭敬等，會引起猛利我慢、嫉妒等根本煩惱與隨煩惱，如瀑流般相續不斷。

為何生起如是猛利煩惱？其根源即是常執，由貪執現世而引生貪嗔等，設若念死，一心但求後世，則不會緣現世名利等生起貪嗔，可見常執乃煩惱根源。

下士道·念死無常

寅六、由常執產生惡行之理

復由此故，於日日中漸令增長，諸有勝勢，能引惡趣猛利大苦，身語意攝十種惡行，無間隨近謗正法等諸不善業。

而且，由希求身命久住之常執，日日之中漸漸增長具有強大勢力、能引生惡趣猛利大苦、以身語意所攝的十惡、無間罪、近無間罪、毀謗正法等不善業

諸不善業，從功能而言，具有勢力能引惡趣猛利大苦；從種類而言，即以身語意所攝的十種惡行、五無間罪（殺父、殺母、殺羅漢、破和合僧、出佛身血。）、近五無間罪（汗阿羅漢尼、殺見道者、殺學道者、奪僧眾食物與毀壞佛塔。）、毀謗正法等惡業。

又令漸棄能治彼等善妙宣說甘露正法，斷增上生及決定勝所有命根。

又以此常執，使人逐漸棄離能對治彼等惡行的善說甘露正法，由此斬斷增上生及決定勝之命根，即從根本上遠離成辦增上生及決定勝的意樂與加行。

世人全身心執著現世利益，故將正法拋於腦後，一生唯增長惡行，最終只有墮落。

遭死壞已，為諸惡業引導，令赴苦痛粗猛、炎燒、非愛諸惡趣處，何有過此暴惡之門。

今生命根遭到死主摧壞後，被一生惡業牽引，將

菩提道次第廣論講記

趣向痛苦粗猛、熾熱燃燒、不可愛樂的惡趣險處，何處有過此常執的暴惡之門？

《四百論》亦云：“若有三世主，自死無教者，彼若安然睡，豈有暴於此。”

《四百論》亦云：“若有於三世間自在而轉之死主，非教他作而是自作，此自作亦非受他派遣而是自主而作，明明有具足此三特徵之死主，仍如已脫生死之羅漢般安然入睡，豈有較此更不合理者？”

死主三種特徵即“三世主”、“自作”、“無教者”，“三世主”，即能支配地上、地下、地面三種世間之主宰；“自作”，即非他作；“無教者”，即非受人派遣。以下以比喻說明此三特徵。

第一種特徵：譬如受一國之主懲罰，尚有可逃之處，若受統治全世界的君主懲罰，則無處可逃。如是，死主於地上、地下、人間自在而轉，普遍行於輪迴之地，故決難逃出死主掌心。

第二種特徵：譬如，國王若遣大臣懲辦，尚有行賄機會，若國王親辦，則無法回轉。如是，死主非派使者而是親自降臨，自在而轉，故無法逃脫。

第三種特徵：譬如，若是大臣親自懲辦，因其無自主權，唯聽命於國王，尚能祈求教者國王，或可得赦免，若國王自主而作，則無可逃脫。如是，死主亦

是對一切眾生自主而轉，無任何教者，故無法逃脫。

面對如是死主，若絲毫不考慮應對之策，毫不在乎，則是極其愚癡之行。

《入行論》亦云：“須棄一切走，我未如是知，為親非親故，作種種罪惡。”

《入行論》亦云：“死時須捨棄一切而走，我未如是了知，反為親與非親之故，造作種種罪惡。”

以上宣說了常執第六種過患——以常執引生種種罪惡。觀察後五種過患，即可理解“常執是第一損害之門”。

丑二、修習勝利分三：一、有大利益 二、是一切圓滿之門 三、斷邪見後至心發起定解而正修習

第二修習之勝利者。

此從正面宣說修習念死之利益。

寅一、有大利益分三：一、比喻 二、喻義三、教證

卯一、比喻

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

若真正生起念死之心，即會遮止惡行、精進修善。

譬如，若斷定今天或明日決定會死，則對正法稍有了知之士，因見親屬、財產等不能共赴後世，大多能自然遮止對彼之貪愛，由布施等門樂意攝取堅實。

譬如，稍知正法的絕症患者，若知來日無幾，即會考慮生死問題，見死時房屋、財產等毫無用處，亦無法帶走，便會放下此等身外之物，以之供養三寶或作公益事業。

卯二、喻義

如是若見為求利敬及名稱等世間法故，一切劬勞皆如扇揚諸空穀殼，全無心實，是欺誑處，便能遮止諸罪惡行。由其恒常殷重精進，修集歸依及淨戒等諸微妙業，遂於無堅身等諸事，取勝堅實。由是自能升勝妙位，亦能於此導諸眾生，更有何事義大於此？

如是若由念死，觀見為追求利養、恭敬、名聲等世間法所付出的一切辛勞，皆如風扇吹揚空空穀殼，毫無實義，唯是欺誑之處，如是便能遮止各種惡行，不復為求現法而造惡。再者，由發起恒常精進與殷重精進，修集歸依、淨戒等微妙業，如是即以本無堅實的身等諸事，攝取殊勝堅實。由此自己能逐漸升入勝妙地位，亦能將眾生引至此位，是故，還有何事能較念死意義重大？

此段宣說修習念死具有遮止罪惡、攝取堅實之大

義。對此具體分析：

為何由念死能遮止罪惡？

此須觀察罪惡起因，人皆欲離苦得樂，然以迷亂誤以為恭敬、利養等現法上具有安樂自性，隨之以貪執而三門造集罪業，故罪業源於對現法之貪執，貪執又源於妄計恭敬利養等具有實義之迷亂。隨念死亡無常，即須觀察死時以名利等不能令人獲得絲毫實義，由此發現所渴望的名利等唯是欺誑之處，為此付出之辛勞，如以風扇吹揚空虛穀殼般，毫無實義。故由見現世八法欺誑之自性，能放下貪執而遮止罪惡。

為何由念死能修集善業？

因見死時能使人獲得安樂之法，唯一是歸依、持戒等妙業，生前若能修集此等妙業，臨終與後世皆得安樂，由見佛法具有大義後，即能發起兩種精進，晝夜恭敬修集善業，以無堅身等攝取堅實。

《普賢上師言教》云：“若自相續能對無常生起定解，則能徹底捨棄對今生世間一切事物之貪執，猶如嘔吐者不願食油膩之物。我至尊上師亦再三說：‘我雖見世上最高貴、有權威、極富裕、具美貌之人，然對彼等不起羨慕，唯注重前輩高僧大德之事蹟，此為自相續中生起少許無常定解的緣故。’”

卯三、教證

是故經以多喻讚美，《大般涅槃經》云：“一切耕種之中，秋實第一；一切跡中，象跡第一；一切想中，無常死想是為第一，由是諸想能除三界一切貪欲無明我慢。”如是又以是能頓摧一切煩惱惡行大椎，是能轉趣頓辦一切勝妙大門，如是等喻而為讚美。

因此，經中以多喻讚美無常死想之利益，譬如《涅槃經》云：“一切耕種中，秋耕實為第一；一切足跡中，象跡最為第一；一切想中，無常死想最為第一，以此等想能遣除三界一切貪欲、無明與我慢。”如是還以多喻讚美，譬如讚美無常死想是能一時摧毀一切煩惱惡行之大椎，是能趣入頓時成辦一切勝妙之大門等。

以下分析經中喻義：

1、“一切耕種之中，秋實第一。”：

為何一切耕種之中以秋耕為第一？以秋天耕耘除去田中雜草，並將土地翻鬆，能長出好莊稼，故秋耕為第一。如是，以死亡無常之想，能遣除自相續中對現世乃至三界的一切貪執，又能令自相續調柔，產生功德苗芽，故無常死想如同秋耕。

2、“一切跡中，象跡第一。”：

此喻有多種解釋，此處相合意義而言：

大象走路極具智慧，能預知何處有危險，行走時

即繞開此險處，唯擇安穩之道，可謂“一路平安”，後來者僅須遵行象跡，即可避免一切損害，故象跡為一切跡中第一。如是生起念死無常之心，即能遣除三界一切無明、煩惱等損害，唯一遵行有益於後世的安樂之道，故無常死想如同象跡。

3、“以是能頓摧一切煩惱惡行大椎。”

“頓摧”即一時摧毀。此喻無常死想具有強大對治力。普穹瓦尊者說：“多修死無常與業果吧！即便犯四他勝罪，亦能淨治，此乃我遺囑。”

《涅槃經》以諸喻讚美一切想中無常死想第一，所謂“一切想”，應指緣世俗有為法之一切想，以無常死想能除三界一切貪執、無明、我慢等，故言一切想中第一。

《集法句》中亦云：“應達此身如瓦器，如是知法等陽焰，魔花刀劍於此折，能趣死王無見位。”

《集法句經》中亦說：“應了達此身如瓦器般危脆不堅，如是了知諸法如陽焰般無自性，五毒魔花刀劍將會於此而折斷，從而能趣向死主亦不見的無死果位。”

此段宣說無常死想具有“魔花刀劍於此折，能趣死王無見位”之利益。“魔花刀劍”即色界天魔王射向人間的五毒魔箭，若執身是恒常實有，則會被貪婪、

嗔恨、愚癡、傲慢、嫉妒之魔箭射中，喪心病狂，以致在六道中輪轉不休。相反，若知身是四大假合，如瓦器般無常或空無實質，如陽焰般現而無自性，如水泡般須臾不住，則不為身體假相所蒙蔽，不會以愛執自身而引發五毒。從此能令自心趣入正法，息滅五毒，而了脫生死。此即念死無常進而觀修空性之利益。

又云：“如見衰老及病苦，並見心離而死亡，勇士能斷如牢家，世庸豈能遠離欲？”

《集法句經》又說：“若以智慧見衰老、疾病之苦，且見心識終將離身而死亡，菩薩勇士以此能斷除如牢獄般的三界之家，然而未見輪迴過患之凡夫豈能遠離貪欲？”

頌中第三句“勇士能斷如牢家”，是說念死無常之利益。菩薩以何因緣遠離三界繫縛？即見身命無常，了知輪迴之過患。頌中前二句宣說以智慧觀見無常過患，人老時體力衰退，做事無力，背駝牙掉，滿臉皺紋，六根能力衰退，且有種種無法堪忍之病苦，最後是心識與身體分離而死，死時以我執心仍須繼續轉生。以見無常過患之故，菩薩能發心求道斷除生死，凡夫則愚癡，不見此等過患，反如飛蛾撲火般追求五欲，以苦為樂，至死不肯放下，故說“世庸豈能遠離欲”。

下士道
·
念死無常

《毗奈耶經》云：“我之眷屬中，猶如妙瓶者，比丘舍利子，及目犍連等，於如是百人，供齋與供物，不如一剎那，憶念有為法，為無常殊勝。”佛說：“若對我眷屬中如妙瓶般殊勝的比丘舍利子與目犍連等一百人，供養食物，不如‘一剎那憶念有為法無常’殊勝。”按常人想法，供養境是百位聖者，應是大福田，對其供養，功德極大，而佛說此供養不及剎那念修無常殊勝。因未修無常，縱對殊勝福田供養，亦多是耽著現世，而心中剎那觀無常，能令心放下現世，轉入成辦後世安樂之修行，以剎那轉變自心故，已勝未轉心的外相供養。

寅二、是一切圓滿之門

總之能修士夫義時，唯是得此殊勝暇身期中，我等多是久住惡趣，設有少時暫來善趣，亦多生於無暇之處，其中難獲修法之時。縱得一次堪修之身，然未如理修正法者，是由遇此且不死心。故心執取不死方面，是為一切衰損之門。其能治此憶念死者，即是一切圓滿之門。

此段以“執取不死”是一切衰損之門，反顯“念死”是一切圓滿之門。

總之，能修士夫義利之時，唯是得此暇身期間，我等多數時皆久住於惡趣，即使少數時暫來善趣，多

菩提道次第廣論講記

數亦生於無暇之處，在那種處境中極難獲得修法機緣。縱然偶得一次堪能修法之身，卻未如理修持正法，追究其因，即會尋到此“暫且不死之心”。故心執取不死是趣入一切衰損之門。相反，能對治此“不死執”之“念死心”，即是趣入一切圓滿之門。

“然未如理修正法者，是由遇此且不死心。”：按藏文而言，“遇”即觸到，追究未如理修行之因，則觸到此“且不死心”。是以執著“現在還不會死”的顛倒心，令我等一再推拖，不肯捨棄追求現世之念，如是而行，終將空過一生。

以下引古德語錄說明：

普穹瓦說：“晨不念死，則晝空過；晚不念死，則夜空過。”金厄瓦格西說：“若清晨未觀修一座無常之法，白天即會被今世之念所左右。”香怎耶巴亦說：“若上午未生起無常之念，中午貪圖今世念頭即會抬頭；若中午未生起無常之念，晚上即會被貪圖今世念頭所俘虜。若邁入貪圖今世軌道，則縱然努力，亦不能趣往正法。”

若對照自心，亦有如是體會，未憶念無常時，自心習慣性攀緣現法，極難控制，一日之中多在放逸中度過，唯增長煩惱罪業。修習念死，正好對治此顛倒心。以念死能夠轉自心緣於死亡，由畏懼死亡與死後

痛苦，一心尋求真正能離苦得樂之法，從而令心趣入正法之中，故說“憶念死亡是一切圓滿之門。”

寅三、斷邪見後至心發起定解而正修習^{分三}：

一、略說 二、無常並非無深法可修者所修之法
三、無常並非僅初時略修之法

卯一、略說

故不應執，此是無餘深法可修習者之所修持，及不應執，雖是應修然是最初僅應略修，非是堪為恒所修持。應於初中後三須此之理，由其至心發起定解而正修習。

故不應執著“此僅是無其餘深法可修者所修之法”，亦不應執著“雖是應修，然僅是最初略為修習之法，非是恒常所修之法”，應當對初中後三時皆須修習無常之理，由至心發起定解而修習。

此段告誡學人應斷二種邪見，至心修習無常。二種邪見是執無常為無深法可修者所修之法之邪見，及執無常是最初略修法之邪見。

以下引古德語錄說明：

卯二、無常並非無深法可修者所修之法

嘎當派大德卓位奢貢波說：“雖修至密部之王（密集金剛），若未生起死無常觀即為淺。若已生起死無常觀，雖僅修學入法之門（三歸依）即為深。未生無常心，

而好高攀登者，如墮險處。”雖然所修是密部——密集金剛，然自相續未生起死亡無常之觀想，此密部之王即是淺。若已生起死亡無常之觀想，即使僅修三歸依，亦是極深。未生起無常心而一味高攀者，實則如墮險處。

夏沃瓦亦曾言：“能迫不及待地觀修無常之人，悉為探詢到法之根本的明智之士，而觀修空性亦僅為流於口頭的浮誇之舉，相比而言，即顯得不深入、紮實。”

大德陽滾巴亦云：“一般人皆好高騖遠，學低下者則心不樂，學空法、勝義諦皆為此而喜。但此諸法，每與有情器量不合，雖圓滿次第亦無意義。不在所修法之深廣，而在能修有情，須為圓滿次第之有情。於所修法，雖誇如千金馬價，然不能修人不如死狗價值。故吾所修者，僅為死無常、業果諸法而已。”常人心態皆是好高騖遠，若學低下之法，則心生不樂，若學空法、勝義諦，皆會為此歡喜。然此等高法，常不相合有情器量，如是即使是圓滿次第亦無意義。因此，不在所修法之深廣，而在於能修之有情須是圓滿次第之法器。雖對所修之法，誇耀如千金馬之價，然不堪修習者之身價卻不如死狗。故我所修之法僅為死亡無常與業果諸法而已。

下士道·念死無常

由以上教言可知，觀死無常並非無深法可修後，退而求其次之淺法，而是諸道之基石。若未善加修持無常，雖以增上慢妄談大圓滿、大手印、大中觀、大空性，亦僅為狂人狂言而已，自心無法真正趣入甚深之法。因此，雖可修甚深之法，然必須建立在前行穩固之基礎上，須從念死無常開始，逐漸調順自心，從而成為堪修甚深法之法器。

卯三、無常並非僅初時略修之法

曾有居士問博朵瓦格西：“若專修一法，修何法最重要？”

格西回答：“若唯修一法，無常最為要。倘若修行死亡無常，首先可作為趣入佛法之因，中間可為勤修善法之緣，最後也有助於證悟諸法等性；又倘若修行無常，初為斷除此生繩索之因，中間作為捨棄貪著諸輪迴之緣，最後也有助於趣入涅槃之道；又最初為生起信心之因，中間為精進之緣，最後為生慧助伴；又倘若修行無常，且於相續中能生起者，初可成為求法之因，中間可作修法之緣，最後有助於證悟法性；又倘若修行無常，並於相續中能生起無常之念，則初為盔甲精進之因，中為加行精進之緣，後可成為無退精進之助伴。”

博朵瓦格西從五個側面開示，無常修法對於初中

菩提道次第廣論講記

後之修行皆甚重要。以前二側面爲例，略作解釋：

最初念死無常，由怖畏死後墮入惡趣而至心歸依怙主三寶，故爲趣入佛法之因；中間念死無常，由於知死期不定、死緣極多、死時唯正法有益而對治懈怠推延，成爲精進修善之助緣；最後念死無常，了達一切有爲法生滅無常，有助於證悟諸法本無自性之大平等性。

而且，最初念死無常，由於知追求現法不得任何實義，成爲斷除此生繫縛之因；中間念死無常，了知輪迴剎那不住，本無任何實義，容易悟入行苦自性，故成爲捨棄貪著輪迴之助緣；最後念死無常，由遮止常執，易趣入不生不滅法性，故有助於趣入涅槃。

因此，不可認爲念死無常僅是最初略修之法，對於修行的初中後，修習無常皆甚重要。

丑三、當發何等念死之心分二：一、非此處所指念死之心 二、此處所指念死之心

第三當發何等念死心者。

應當發起何等念死之心？以下先說非此處所指的念死之心，再認定此處應發的念死之心，並從因、體相、作用三方面分析二者差別：

寅一、非此處所指念死之心

若由堅著諸親屬等增上力故，恐與彼離起怖畏

者，乃是於道全未修習畏死之理，此中非是令發彼心。

若以對親屬等堅固執著之力，恐懼與彼分離而生起怖畏，此是對道完全未修習畏懼死亡之理，此處並非令發此種怖畏心。

此念死心，即常人怖畏死亡之心，對此從因、體相、作用三方面分析：

1、怖畏之因：“由堅著諸親屬等增上力故”，即由於貪執今生親屬、財產、權力等，故對死時分離生起怖畏。

2、怖畏之相：“恐與彼離起怖畏者”，即以貪執力，恐懼死時離別兒女親人，失去現世財產權力等，而生怖畏。

3、怖畏之作用：“雖生怖畏，暫無能遮。”此身由惑業力入胎結生，終不免一死，故雖怖畏死亡，亦不起任何作用，無論如何恐懼，終須被業牽引，絕別此生一切。

寅二、此處所指念死之心

若爾者何，謂由惑業增上所受一切之身，皆定不能超出於死，故於彼事雖生怖懼，暫無能遮。

爲後當來世間義故，未能滅除諸惡趣因，未能成辦增上生因、決定勝因，即便沒亡而應恐怖。若於此事思惟怖畏，則於此等有可修作，能令臨終無所怖畏，

若未成辦如是諸義，總之不能脫離生死，特當墮落諸惡趣，故深生畏懼，臨終悔惱。

則爲何種心呢？即由惑業力所受一切身，決定皆不能超出死亡，故對死亡分離之事雖生怖畏，暫時亦無法遮止。爲後世義利之故，未能滅除諸惡趣因，未能成辦增上生與決定勝之因，即便死亡，對此應當恐怖。若於此事思惟而怖畏，則對此等“後世義利”有所作爲，能令自己臨終時無所怖畏。若即生中，未成辦如是後世諸義，總則不能脫離生死，特別將墮入惡趣，故臨終時必定深生畏懼，悔恨熱惱。

此爲修習無常所應發的怖畏之心，亦可從因、體相、作用分析：

1、怖畏之因：“爲後當來世間義故”，即具希求後世義利之心。後世義利包括增上生與決定勝二種。

2、怖畏之相：“未能滅除諸惡趣因，未能成辦增上生因、決定勝因，即便沒亡而應恐怖。”即對未成辦後世義利而死產生怖畏。

3、怖畏之作用：“則於此等有可修作，能令臨終無所怖畏。”以下士而言，怖畏即生未成辦增上生因，死後須墮入惡趣，可令在生之時勤集增上生之因，滅除惡趣之因，臨終時即能無所怖畏，轉生安樂善趣；以上中士而言，怖畏即生未成辦決定勝因，死後須墮

下士道
·念死無常

入輪迴，可令在生之時勤集決定勝之因，滅除生死之因，臨終時即能無所怖畏。

經比較可知，世人畏死與修行人畏死有天壤之別，前者是以貪執現世所引起，怖畏與現世分離，毫無意義；後者是以希求後世義利所引起，怖畏未成辦實義而墮落，能令自心轉入修善，故極具利益。

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

往昔世尊轉生爲王子月時，有一斯達薩子，正欲食之，然王子月毫無懼色，神態安然，斯達薩子甚是詫異：“世人皆畏死，爲何汝不懼？”王子月所答即《本生論》中此文：“以惑業受生後，縱然努力亦無法常住，任以何事皆無法醫治死病，故以懼死而怖畏又有何益？如是若觀察世間法性（世間即有情，法性即實相），眾人憶念生前所作罪業，死時必起憂悔，而且，生前未作善業，死後恐怕會於後世產生諸苦，以此臨終時無可奈何，心會畏懼而蒙昧。然而有何事能令我心憂悔？我未憶起曾作如是之事，而且一生中善作白淨業，身心安住於正法中，誰還畏懼死亡？”

菩提道次第廣論講記

《四百論》中亦云：“思念我必死，若誰有決定，此棄怖畏故，豈畏於死主。”

《四百論》中亦說：“若誰能心中決定，思念自己必死無疑，以此念死能捨棄怖畏之故，豈會怖畏死主？”

故若數數思惟無常，念身受用定當速離，則能遮遣希望不離彼等愛著，由離此等所引憂惱增上力故，怖畏死沒皆不得生。

因此，若數數思惟無常，憶念身體、受用決定將速疾捨離，則能遮遣希望不離彼等之愛著，由遠離愛著所引憂惱之力，“怖畏死亡”不會產生。

了知不念死之過患與念死之利益後，成立心執取不死為一切衰損之門，憶念死亡是一切圓滿之門，以此明確念死之必要性，發起修習念死之欲樂。有此欲樂後，進而認定應發的念死之心，並非怖畏死時與現世分離之心，而是怖畏死時未成辦後世利義之心。

丑四、修念死理分四：一、思決定死 二、思惟死無定期 三、思惟死時除法而外，餘皆無益 四、攝義

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

第四如何修習念死，即應由三種根本、九種因相、三種決斷而修習。三種根本即決定死、死無定期、死時除法而外餘皆無益。每一根本皆以三種因相成立。修習方法，以第一種根本而言，即由數數思惟三種因相而決定必死，思惟到量時，心中即會發起決斷——我必須修行正法。後二根本皆如是而修。修法重點在思惟，思惟結果是內心發起決斷。

寅一、思決定死分四：一、思惟死主決定當來，此復無緣能令卻退者 二、思惟壽無可添，無間有減 三、思惟生時亦無閒暇修行妙法，決定當死 四、決斷必須修行正法

初中分三：

第一思惟決定死，分為三方面思惟，先思惟第一方面：

卯一、思惟死主決定當來，此復無緣能令卻退者分四：一、思惟任受何身，定皆死亡 二、思惟任住何境，定皆死亡 三、思惟任處何時，定皆死亡 四、思惟無緣遮止死亡

思惟死主決定當來，此復無緣能令卻退者。

思惟死主決定會來，而且無因緣能令其退卻，即從身體、地方、時間及無緣遮止四方面作思惟：

辰一、思惟任受何身，定皆死亡

謂任受生何等之身，定皆有死，《無常集》云：“若佛若獨覺，若諸佛聲聞，尚須捨此身，何況諸庸夫。”

不論受生爲何種身體，決定皆有死亡，《無常集》云：“獲得自在之佛陀、獨覺、諸佛之聲聞，尚須捨棄此身，何況毫無自在的凡夫，豈能避免死亡？”

此世間究竟有無不死之身？根據佛菩薩教言及自身經驗，可以斷定在凡夫分別心前顯現的所有有情身體，無有一者能免死亡。《解憂書》云：“地上或天間，有生然不死，此事汝豈見，豈聞或生疑？”不論地上天間，能長生不死之事，汝豈曾見過，豈聞過或懷疑過？

天間大梵天、帝釋、遍入天等雖具神通，身體堅固且具光明，壽命長達多劫，然而天身皆會壞滅，色界之身在引業窮盡時，無不壞滅，欲天之神亦皆須顯現五衰相而死亡。人間福報最圓滿者，即轉輪王，然而諸轉輪王或代代帝王，無有一人能長生不死，周遭之人類，身體形相、勢力、壽命等雖有差異，但平等皆爲業惑所感有漏身，無法超越壞滅本性，終將如水泡般幻滅。大恩上師在《無常道歌》中云：“具有神變通靈壽長劫，禪悅爲食天神與仙人，無法躲避閻羅與怨敵，未念己亡即是顛倒想。昔日四洲權勢圓滿者，雖有少數聞名轉輪王，如今憶念只剩名字已，微弱自

下士道·念死無常

身更無堅固性。”

不僅無生死自在之凡夫身皆須壞滅，所有諸佛菩薩、阿羅漢在因緣盡時，亦無不示現涅槃。此世界曾出世賢劫七佛，每一佛尊皆有不可思議的聲聞弟子，而今無一留存。在釋尊教法中，五百羅漢皆現涅槃，其後印度二聖六莊嚴等亦皆離此世界，而今唯見其論典留存於世。此後佛法傳至漢藏二地，一千多年中，前後出現過無數成就者，譬如，西藏前弘期的二十五位大成就者，後弘期的米勒日巴尊者、宗喀巴大師等，漢地六祖大師、智者大師等，此等高僧大德，亦唯留名於史冊，活在後人記憶中。因此，在分別念的境界中，根本尋覓不到無死之身。《無常道歌》亦云：“斷證圓滿能仁與佛子，雖曾現如空中群星般，正因揭示無常而涅槃，回想此義深知皆無常。”

菩提道次第廣論講記

或有懷疑：諸佛菩薩獲得生死自在，爲何示現涅槃？

答：諸佛菩薩住世，唯以因緣爲壽命，所化因緣盡時，即不復住世，故在凡夫心識前，諸法均顯現爲無常。

辰二、思惟任住何境，定皆死亡

任住何境，其死定至者，即彼中云：“住於何處死不入，如是方所定非有，空中非有海中無，亦非可

住諸山間。”

所謂“任任何境死亡必定降臨”，即《無常集》中所說：“居住何處可遮止死亡進入？如是處所決定無有，空中無有，海中亦無，諸山林間亦不會有。”

《無常集》中此一頌是以釋尊當年開示內容而作。當年琉璃王誅殺釋迦族時，世尊為向世人顯示業力不可思議，而藏匿釋迦族幾個孩子，其中二子被置於月亮上，二子被藏入大海中，又有二子被納入鉢內。屠殺結束後，數子皆死，無一免難。佛陀由此為弟子宣說上述開示。故大限到來，不論住在何處，逃往何方，死亡決定降臨，縱使佛陀亦無法改變業力。

此三有世間，下至無間地獄，上至非想非非想天，決無死主不到之處。有情生命行將終結時，死主必以雷電之勢，迅猛而至。就地球而言，數十億人口分布在世界各地，儘管地域上有眾多差別，貧富不均，生活狀態不盡相同，然有一共同點，凡是人類生存之處，必是死亡造訪之地。不論亞洲或歐洲，不論中國或美國，不論城市或鄉村，不論在家中或旅途中……，死亡隨處發生，死主之陰影籠罩全世界。不論空中或海上，不論江河或草原，不論山崖或沙灘，不論農田或工廠……，死亡隨處發生，死主之勢力滲透三界每一處所，無處可逃。《無常道歌》云：“難忍閻羅使者來

到時，無縫堅固城堡中躲避，圖以十萬甲冑作護衛，然終無法人間停一時。”當難忍死主來臨時，即使躲入無有縫隙堅固的城堡中，試圖以十萬勇士護衛，然而死主魔掌仍會伸入城堡，將我等帶走，終究無法在人間停留片刻。因此，不論安住何處，死亡決定會來臨。

辰三、思惟任處何時，定皆死亡

前後時中諸有情類，終為死摧等無差別，即如彼云：“盡其已生及當生，悉捨此身而他往，智者達此悉滅壞，當住正法決定行。”

前後時代中所有種類之有情，等無差別，終將被死亡摧毀，即如《無常集》所云：“一切過去現在已生及未來當生之有情，皆是捨棄此身而去往後世。智者了達諸法無不壞滅，應住正法，決定行持梵行。”

以人類而言，從時間上可分過去、現在、未來三類，百年之前地球生存的人類，如今已滅，我等兒時曾見過祖輩等上幾代人，彼等亦談及年輕時所見的歷史人物及當時發生之事，此皆表明，曾有一代又一代的人生存在地球上。從歷史書中，還可了知更遠人類及其生活。時至今日，此一切已消逝無跡，百年前誕生的人類如此，千年前的人類亦如此，如是追溯至五千年前、一萬年前，乃至無始，悉皆如此。今天，曾

經生存在地球上的遠古人類無有一人存在，由此可決定彼等皆是以死亡告別世界。鑒往知今，可以斷定現在人類，百年後必將化爲烏有，未來亦復如是。此世界，新人類代代相續出現，然而誰亦無法改變有生必有死的無常本性，在有爲法的範疇中，畢竟覓不到生而不滅之常法。故可斷定未來人類乃至整個三界有情亦決定逃不脫死亡之結局。

以上從時間方面決定三時有情無有差別，終須被死亡摧毀。

辰四、思惟無緣遮止死亡

於其死主逃不能脫，非以咒等而能退止。

於死主不逃能脫，非以咒力等方便所能回遮。

以下引經說明：

如《教授勝光大王經》云：“譬如，若有四大山王，堅硬穩固，成就堅實，不壞不裂無諸隕損，至極堅強，純一實密。觸天磨地從四方來，研磨一切草木本幹及諸枝葉，並研一切有情有命諸有生者，非是速走，易得逃脫，或以力退，或以財退，或以諸物及咒藥等易於退卻。

如《教授勝光大王經》所說：“譬如，若有四座巨大鐵山，堅硬穩固，已成就牢固結實，不破不裂無絲毫壞損，內外悉皆至極堅硬，通體堅實嚴密。如是

四座鐵山從四方觸天磨地而來，其中一切草木、樹幹、枝葉，皆被研磨粉碎，一切有情、具命的諸生存者，亦皆被壓成齏粉。如此之時，非以疾走能得逃脫，亦非以極大勢力、錢財、物質、咒術及藥物等所能回遮。”

假如，鐵山有損壞破裂或有空隙，或有一線生機；假如，鐵山僅從一方滾來，或可從餘方逃脫；假如，鐵山非觸天磨地，或可從空中飛出。然而鐵山無諸隕損純一實密，且觸天磨地，從四方而來，根本無法逃脫。四座鐵山之中，情與無情無一例外，皆須被鐵山摧毀。

“大王，如是此四極大怖畏來時，亦非於此速走能逃，或以力退，或以財退，或以諸物及咒藥等易於退卻。何等爲四，謂老病死衰。大王，老壞強壯，病壞無疾，衰壞一切圓滿豐饒，死壞命根。從此等中，非是速走易得逃脫，或以力退，或以財退，或以諸物及咒藥等易於靜息。”

佛說：“大王！如是，當四大怖畏來臨時，非以疾走所能逃脫，非以勢力、錢財、物質、咒術、藥物等所能回遮。何爲四大怖畏？即老病死衰。大王，老會毀壞強壯，病會毀壞健康，衰會毀壞圓滿豐饒，死會毀壞命根。當老病死衰降臨時，非以疾走能從中逃脫，非以勢力、錢財能作回遮，亦非以物質、咒術、

藥物等能止息。”

大恩上師《無常道歌》中云：“設若爾曹（爾輩）財寶遍三界，豈料閻羅魔眾拒受賄，威懾三界梵王與帝釋，想免死道亦無有辦法，身體美貌猶如彩雲般，通達誘人種種巧幻術，無奈奪命閻魔眾威軍，微汗毛許不為汝所動。”即使汝等財寶充滿三界，然死主閻羅王根本不會受此賄賂；即使是以威力統懾三界之梵天與帝釋，亦無法遮止死亡之路；即使身體如彩雲般美麗，通達種種誘人幻術，然奪命閻羅王眾威軍的毫許汗毛亦不為汝所動。故死亡來臨時，無任何法能回遮。

此理雖簡，實應深思：死亡來時，能否於此世間覓得回遮之法？若有一法可拒，可以不接受必死之理，若不見有任何回遮之法，則必須接受必死之事實。

以世間最具勢力之事作觀察：

以權勢能遮否？決定不能。若以權勢可以遮止，昔日帝王無不欲長生不死，然無一能拒死者。

以錢財能遮否？決定不能。若以錢財可免一死，世上富人皆貪生怕死，不見有誰以金錢換得不死。

以藥物能遮否？決定不能。世上藥物皆無法治療死病。若有此藥，華陀扁鵲等神醫，今仍應行醫天下。即便能依藥物換取健康，苟延性命，然此健康亦可謂

慢性自殺，終不脫一死。

以咒術能遮否？決定不能。人至死時，縱念咒過億，法事做盡，亦無法起死回生。

如是逐一觀察，最後不得不承認：死亡無法遮止，即使藥師佛亦無法延緩壽盡之死亡。

迦摩巴云：“現須畏死，臨終則須無所恐懼。我等反此，現在無畏，至臨終時，用爪抓胸。”

迦摩巴說：“現在即須畏懼死亡，臨終時須無所畏懼；我等相反，現在無所畏，臨終時唯以爪抓胸。”

以理歸攝上述內容：

一、以業惑牽引之凡夫（有法），死主決定當來，且無緣遮止（所立），以任受何身、任任何境、任生何種時代，皆無任何方便遮止死亡之故（能立）。

二、以業惑牽引之凡夫（有法），決定死亡（所立——第一根本），以死主決定當來，而無緣遮止之故（能立——第一根本之第一種因相）。

卯二、思惟壽無可添，無間有減分三：一、以教理成立 二、以喻說明 三、勸誡勿貪現世
辰一、以教理成立

思惟壽無可添，無間有減者。

思惟第二因相，即思惟壽命無絲毫可增，且不間斷有減少。

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

如《入胎經》所說：“現在若能善加保養此身，可活至百歲或稍多。”（此依佛陀時代情況而言，現今時代惡濁，精心保養亦僅能活六十或稍多。若未慎防損壽因緣，亦不定能活至此歲數。）因為壽量最長僅有此量，縱能活至此壽，然而中間壽命窮盡速度極快，以月銷盡年，以日銷盡月，日亦隨晝夜而盡，白晝亦為上午等時辰銷盡，故令壽命總量短少。而且，現見此生時光多半已盡，所餘壽命剎那不可增添，其損減卻遍於晝夜一切時，從未間斷。

下士道·念死無常

《入行論》云：“晝夜無暫停，此壽恒損減，亦無餘可添，我何能不死。”

《入行論》云：“晝夜剎那不住，此有限壽命恒時損減，又無絲毫可添，我豈能不死？”

人壽短短數十年，活一天便減一天壽，又無額外可增之壽，根據此點，即可斷定自己必定死亡。

辰二、以喻說明

此復應從眾多喻門，而正思惟。

對此理，應以眾多比喻而作思惟。

謂如織布，雖織一次僅去一縷，然能速疾完畢所織；為宰殺故，如牽所殺羊等步步移時，漸近於死；又如江河猛急奔流；或如險岩垂注瀑布，如是壽量，亦當速盡。

譬如織布，雖然每織一次僅去一縷絲，卻能速疾織完；譬如，為了宰殺而將所殺羊等牽往屠場，彼等步步移動時，漸漸趣近死亡；又如江河勇猛急速奔流；或如險岩傾瀉瀑布般，壽量亦如是旋即消盡。

又如牧童持杖驅逐，令諸畜類，無自主力而赴其所，其老病等，亦令無自在引至死前。

又如牧童拿著棍杖驅趕，令牲畜毫無自主地走向圈欄，如是衰老與疾病等亦使人毫無自在引至死前。

菩提道次第廣論講記

此諸道理，應由多門而勤修習。

此等道理，應當由多方面勤修。

以上諸喻出自《集法句經》，以下引經說明：

如《集法句》云：“譬如舒經織，隨所入緯線，速窮緯邊際，諸人命亦爾。”

當年，世尊在舍衛城乞食行走時，見一織布者旋即織完一匹布，佛便說道：“譬如織布，先織經線，緯線亦隨即織入，如是速疾窮盡緯線邊際。人壽亦然，

日月如梭，速疾終此一生。”

“如諸定被殺，隨其步步行，速至殺者前，諸人命亦爾。”

“猶如決定被宰之牲畜，隨其步步向前，速疾即至殺者前，諸人壽命亦復如是。”

“猶如瀑流水，流去無能返，如是人壽去，亦定不回還。”

“猶如瀑布之水，逝者不可再返，如是人壽已去，亦定不復回還。”

生命必逝無疑，不可留駐或增長。不論嗷嗷待哺之嬰兒期，還是爛漫童年，或青春年華等，皆如白駒過隙，一去不復返，不可重現。是故，人皆無奈，無法超越此無常本性。

“艱勞及短促，此復有諸苦，唯速疾壞滅，如以杖畫水。”

“人生充滿艱辛勞苦，又極短促，且具諸般痛苦，唯是速疾壞滅，猶如以木杖畫水，轉瞬即逝，不留絲毫痕跡。”

一生匆匆完結，如水紋般消逝無痕，一生顯現皆蕩然無存。

“如牧執杖驅，諸畜還其處，如是以老病，催人到死前。”

“猶如牧童拿著木杖驅逐牲畜返回住處，如是衰老與疾病一直逼人到死前。”

如傳說大覺沃行至水岸謂：“水淅淅流，此於修無常極為便利。”說已而修。

如傳記所說，一次阿底峽尊者行至水岸時說：“水淅淅地流，對修無常極為便利。”言畢即於水邊觀修。

學人可從此事中知日常如何觀修無常。以外在流水為助緣，極易現起無常體驗。

《大遊戲經》亦以多喻宣說：“三有無常如秋雲，眾生生死等觀戲，眾生壽行如空電，猶崖瀑布速疾行。”

《大遊戲經》中亦以多種比喻宣說：“三有無常猶如秋日白雲，瞬息萬變；眾生生死如觀戲劇，幻變不息；眾生壽命如空中閃電，剎那不住；又似懸崖瀑流，迅猛流逝。”

“三有無常如秋雲”：此義如《無常道歌》中所云：“秋日白雲堆積如雪山，剎那無跡消失虛空中，現世如是無有可靠處，此喻堪為厭世良教言。”

“眾生生死等觀戲”：可從兩方面理解，戲劇中演員顯現各種形相，儀態萬千；無有固定，不斷變化。眾生生死亦復如是，以善惡之業轉生於善惡趣中，顯現種種身相，且無固定，瞬息萬變。

以下提示無常修法之重點：

又如說云：“若有略能向內思者，一切外物無一不為顯示無常。”故於眾事皆應例思。若數數思能引定解，若略思惟，便言不生，實無利益。如迦摩巴云：“說思已未生，汝何時思，晝日散逸，夜則昏睡，莫說妄語。”

又如有如是說法：“若能稍稍向內思惟，一切外在事物無一不是顯示無常。”故對眾多事物皆應類推而思惟。若數數思惟，能引生定解，僅稍作思惟便說不生定解，實無利益，如迦摩巴呵斥其弟子時說：“汝說思惟後不生定解，汝何曾思惟，白晝散亂放逸，夜晚昏睡，莫說妄語。”

此段中強調兩點，即應借助事相向內思惟，以及數數思惟。下面以提問方式具體分析第一點：

1、何為無常之喻？

一切內外有為法皆為顯示無常之比喻，即三有世間一切顯現法皆在演說無常，譬如落日浮雲、瀑布閃電、落花流水等，悉為顯示無常生動之教言。大恩上師在《無常道歌》中說：“若能觀想一切內外法，乃為指示壽命無常書，自然道歌雖然無邊際，僅以此歌奉獻忠心友。”若能以智慧眼觀察內外諸法，則皆為指示壽命無常之書籍，大自然的無常道歌無邊無際，

無時不在演唱。故對智者而言，萬法皆顯現為竅訣，皆在演說無常苦空之理。可見佛法並不遙遠，無時不在我等心前。

2、何為借助事相而思惟？

見聞外在事相時，以其為助緣，直接向內思惟無常之理。關鍵是向內反觀，與常人向外妄執相反。譬如，同觀風景，佛子向內思惟，引生無常之體悟；世人外著現法，而起貪執。

3、為何須如是思惟？

如阿底峽尊者所說：“此於修無常極為便利”，結合現實事相去思惟，能生起親切生動之感觸，對無常易生定解。

以上從“此復應從眾多喻門而正思惟”至此，為一完整內容，重點說“如何思惟之方法”。

以下就生存本來趣向死亡之理，勸誡學人勿貪執現世：

辰三、勸誡勿貪現世

非但壽邊為死所壞而趣他世，即於中間行住臥三，隨作何事，全無不減壽量之時。首從入胎，即無剎那而能安住，唯是趣向他世而行，故於中間生存之際，悉被老病使者所牽，唯為死故導令前行。故不應計於存活際，不趣後世安住歡喜。譬如，從諸高峰墮

時，未至地前空墜之際，不應歡樂。

非但在壽命盡頭，被死亡摧壞而趣往後世，即在存活中間，不論作行住臥等何事，無有不減壽量之時。首自入胎以來，即無一個剎那能夠安住，唯一往後世奔馳，故在中間存活之際，完全被衰老疾病之使者牽引，唯一為死亡而被引往前行。是故不應認為存活時不趣往後世而安住歡喜。譬如從高崖墮落時，在未至地面正墜落期間，不應有何歡樂。

此亦如《四百頌釋》引經說云：“人中勇識如初夜，安住世間胎胞中，彼從此後日日中，全無暫息趣死前。”

“人中勇識”為國王之稱號。“此後”指入胎第二剎那。

如《四百論注釋》引經所說：“國王！如人初夜安住世間胞胎當中，從此之後，日日之中全無停息，一直奔向死亡。”

《破四倒論》亦云：“如從險峰墮地壞，豈於此空受安樂，從生為死常奔馳，有情於中豈得樂。”

阿闍黎瑪德之割在《破四倒論》中亦說：“譬如從險峰墜地，終將粉身碎骨，在下墮空中豈有享受安樂？如是從出生開始，恆時為死亡而奔馳，有情在此期間豈能獲得真安樂？”

下士道
·
念死無常

漢地晚課須念《普賢警眾偈》，偈義與此處所說相同。偈云：“是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？”隨池水流失，魚兒亦漸趣死亡，短暫存活，實為趣向最後乾死，故存活本無安樂之自性。作人如同少水之魚，隨時光飛逝，生命日漸縮短，故離死亡極近。老人尤須警醒，老人皆如近死之魚，又如行將墮地而亡者，此時若仍未精進念佛，求生極樂，一旦死亡現前，必隨業風漂泊生死。明代一元大師曾作詩云：“西方急急早修持，生死無常不可期，窗外日光彈指過，為人能有幾多時。”應速修西方淨土，生死無常，老人勿期待以後再修，時光飛逝，作人還能有幾時？

此等是顯決定速死。

此為結言。上述此等皆是顯示決定速死。

總結：業惑牽引之補特伽羅（有法），決定死亡（所立——第一根本），以有限壽命無可增添、無間有滅故（能立——第二因相）。

《楞嚴經》中有段對話，可助學人理解第二因相，即：

佛告波斯匿王：“汝身現在，今復問汝：汝此肉身，為同金剛常住不朽？為復變壞？”

“世尊！我今此身，終從變壞。”

菩提道次第廣論講記

佛言：“大王！汝未曾滅，云何知滅？”

“世尊！我此無常變壞之身，雖未曾滅，我觀現前，念念遷謝，新新不住，如火成灰，漸漸銷殞。殞亡不息，決知此身，當從滅盡！”

“如火成灰”，即碳火燃時，層層剝落，終成灰燼，人命亦不停銷殞，終必滅盡。波斯匿王以第二因相成立身命決定滅盡。

卯三、思惟生時亦無閒暇修行妙法，決定當死

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

思於生時亦無閒暇修行妙法、決定死者，即思惟：壽量縱能至於前說時量，然亦不應認為有閒暇，即先前於無義中已耗去眾多壽量，剩餘時間亦由睡眠耗去一半，不睡時又以散亂空耗不少，從少壯遷謝進入老年時，身心能力衰退，雖欲修行，亦無勤修之力，故能修法的時間實為少許。

此段中計算能修法時間，即減去前面年幼無知與後面衰老無力之年，中間時間段中，又減去睡眠所佔

下士道
·
念死無常

一半時間，剩餘時間中，又減去散亂不安住修法之時間，如是所剩修法時間僅為少許。

《入胎經》云：“此中半數為睡覆蓋，十年頑稚，廿年衰老，愁歎苦憂及諸恚惱亦能斷滅，從身所生多百疾病，其類非一亦能斷滅。”

《入胎經》云：“百歲之中，半數為睡眠覆蓋，十年幼稚無知（無修法意樂），後二十年衰老（無修法之力），中間又以愁歎苦憂及恚惱耗去多時，以身體所生種種疾病，又耗去部分光陰。”

《破四倒論》亦云：“此諸人壽極久僅百歲，此復初頑後老徒銷耗，睡病等摧令無可修時，住樂人中眾生壽餘幾。”

《破四倒論》亦說：“人壽最長僅為百歲，且初期幼稚，後時衰老，僅是白白消耗，中間亦為睡眠、疾病等所摧，令無可修之時，身心安住安樂的人中，眾生堪修佛法之壽命能剩幾許？”

年少時幼稚，不知斷惡行善，更不知修行解脫；老耄之年，雖欲修行，但身心衰弱，力不從心，也唯是徒然銷耗；所餘時間段中，又以疾病、睡眠、養家糊口、世間八法等耗去多時，因此，真正堪能修法時間所剩無幾，屈指可數。

伽喀巴亦云：“六十年中，除去身腹睡眠疾病，

菩提道次第廣論講記

餘能修法，尚無五載。”

伽喀巴亦云：“作人六十年中，除去飲食、睡眠、疾病，其餘能修法時間，尚不到五年。”

年青人與老人可計算自己修法時間。譬如，已三十歲的年青人，三十歲以前未修法，六十歲以後亦不能計，中間三十年中，若每日保證修三小時，修法時間為八分之一，僅三年零九月。在城市中，工作繁忙者，若每天保證修一小時，修法時間僅為二十四分之一，僅一年零三月。若六十歲之老人，最多存活十年，每日修二小時，修法時間為十二分之一，僅十個月。若再懈怠，一天修一小時，則修法時間僅剩五個月。

如是稍作計算，便知一生能修法時間極少，幾乎無暇修法，決定皆會速疾趣入死亡。因此，勿以為尚有幾十年時間可修法。尤其老年人，即時起便應一心念佛，求生極樂。若僅能修行幾個月，卻仍為餘事分心，死時毫無準備，則追悔莫及。因此，須於如是鮮少時間中，抓緊修行，以人身攝取心要。漢地每天上晚殿時皆須念：“大眾！當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。”即是此意。

由以上三種因相成立第一根本——決定死亡之後，應當發起第一種決斷——必須修行正法。

卯四、決斷必須修行正法

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

如是現世一切圓滿，臨終時唯一成為憶念之境，如同醒後憶念夢中所受安樂。若死亡怨敵決定將至，無法遮止，為何仍然愛著現法欺誑？如是思惟後，心中當多發誓願，決斷必須修行正法。

如《本生論》所說而思：“嗟乎世間惑，非堅不可喜，此姑姆達會，亦當成念境。眾生住於如是性，眾生無畏極稀有，死主自斷一切道，全無怖懼歡樂行。現有老病死作害，大勢怨敵無能遮，定赴他世苦惱處，誰有心知思愛此。”

按《本生論》所說而思惟：往昔佛陀降生在印度一王族家，當地一年一度舉行“蓮花受用”大會。時大會迎請王子參加，王子宿世修持正法，故對熱鬧場面甚為厭離，王子思惟此等不入正法之事，感歎道：

“哀哉！世間煩惱並非堅實，不可喜樂，此蓮花受用大會，亦將成為憶念之境。眾生安住於如下自性中，卻對此不怖畏極不應理，即一切道皆被死主截斷，無論前往何處亦無法解脫，眾生竟然對此全無畏懼，歡樂而行。我等無自在安住之機會，因為現有老病死作

害，大勢怨敵等無法遮止，定會赴往他世惡趣苦惱之處，有心者誰會愛此‘蓮花受用大會。’”王子如是教誡國人。

《迦尼迦書》中亦云：“無悲愍死主，無義殺士夫，現前來殺害，智誰放逸行。故此極勇暴，猛箭無錯謬，乃至未射放，當勤修自利。”

《迦尼迦書》（馬鳴菩薩致國王迦尼迦之書信）中亦云：“無有悲愍之死主，毫無情義地殺害士夫，若思死主現正前來殺害，智者誰會放逸而行？故此極為勇暴之猛箭無有任何錯謬，乃至未發射之前，應當勤修自利。”

寅二、思惟死無定期分三：一、日日須發今日必死之心 二、死無定期之三種因相 三、決斷從現在起修習正法

卯一、日日須發今日必死之心分四：一、總說 二、執今日不死之過患 三、執今日必死之利益 四、總結

辰一、總說

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

下
士
道
·
念
死
無
常

所謂思惟死無定期，即在今日以後，百年以前，死亡已定，而在此中間時段，死亡何日來臨亦無固定日期，即今日死或不死，皆無法決定，然而心應執著死亡方面，須發起今日必死之心。

或有人疑：既然無法決定今日是否會死，可說今日死，亦可說不死，何須發今日必死之心？

答：確實以分別心既可想今日死，亦可執今日不死，然名言中作用不同，以前者引生過患，以後者引生利益，故須發起今日必死之心。

以下從過患門與利益門進行分析：

辰二、執今日不死之過患

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

由憶念今日決定不死，或多分不死，心便執著不死方面，專門籌辦準備久住現法之事，不能籌備後世之事，在籌備現法期間，一旦為死主所攫，則須滿懷憂悔而死，故應發起今日必死之心。

《竹窗隨筆》中記有一則公案：有一僧人，常年患癆病，卻未起必死之念。若對其提及死亡，便會不悅。時蓮池大師命人轉告，望其速速籌備後事，一心正念。彼卻言：“男子生病，最忌生日前死去，待生

菩
提
道
次
第
廣
論
講
記

日後再作考慮。”當月十七號爲其生日，豈料十六號便猝然而逝。此僧死前數日，仍執著今日不死，故未籌備後世之事，下場極爲可悲。

大恩上師《厭離今生之歌》中云：“心中雖有人生定死之信念，然而未於死時無定精進修，從生至今之間多年已逝去，修此聖法成就心中無把握。自然而然之中造下諸多罪，漸積各種惡行心中無處容，若於今日死主閻羅忽降臨，去處唯有惡趣此外更無有。雖獲暇滿未得佛法精華義，雖遇上師未勤習學密意行，雖獲甚深教言煩惱未對治，一生空過生起猛厲悔恨心。”

辰三、執今日必死之利益

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

此從功德門宣說執著今日必死之利益。

若天天籌備死亡之事，則多數能成辦後世義利，即便不死，造作此等善法亦爲善妙。若當日死亡，則此作法尤爲必要。譬如，自己有一能作猛利損害的大敵，從今日起至某日間，知其決定會來，然而不知何

日到來，必須日日對彼謹慎防備。

印光大師早年在普陀山法雨寺時，鮮爲人知。永嘉周孟由兄弟，前來普陀參訪時，見印祖寮房上寫有“念佛待死”四字，便知其中定有高人，二人便叩關頂禮，方知內爲印光大師。後印祖在蘇州報國寺閉關時，關房門上貼有警策文：“虛度七十，來日無幾，如囚赴市，步步近死，謝絕一切，專修淨土，倘蒙鑒愚，真是蓮友。”而且印祖念佛時，在佛堂內貼一巨大“死”字，以此時時警策自己。

辰四、總結

若日日中，能起是念：今日必死，下至能念多分是死，則能修作所當趣赴後世義利，不更籌備住現世間。若未生起如此意樂，於現世間見能久住，便籌備此，而不修作後世義利。

若日日之中，皆能發起“今日必死”之念，下至能憶念多分是死，便能修作所要前往後世之義利，不再爲久住現世而籌備。若未生起如是意樂，以見尙能長久安住於現世，便會籌備現世利益，而不修作後世義利。

再以比喻說明此理：

譬如，若念久住一處，則計設備住彼所須，若念不住當他往者，則當備作所趣之事，故日日中定須發

起必死之心。

譬如，若想長久定居一處，則會計畫準備久住彼處所須之事，若想不住而前往他鄉，將會籌備下一步之事。故每日之中，定須發起今日必死之心。如是方能一心成辦後世大義。

勸誡必須發起今日必死之心後，再說發起之法。

此中分三。

由思惟三種因相，而決定死無定期。

卯二、死無定期之三種因相分三：一、思惟南瞻部洲壽量無定 二、思惟死緣極多活緣極少 三、思惟身體極微弱故死無定期

辰一、思惟南瞻部洲壽量無定

總的對比四洲壽量，特別從現今情況，說明南瞻部洲壽量無定。

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

從兩方面思惟南瞻部洲壽量無定：總之，北俱盧洲壽量決定，其餘東勝神洲、西牛貨洲，雖然各自能安住的壽量不決定，多數亦有定限。唯獨瞻部洲人壽

極不固定，劫初時壽量長達無量年，以後須以十歲為最長壽。而且當今時代，人在老、幼、中年何時死亡，皆無定準。

“故”表示由總的壽量無定，特別現時代壽量無定，思惟南洲壽量無定。

再以教證詳釋上述因相：

如是亦如《俱舍論》云：“此中壽無定，末十初無量。”

此偈玄奘大師譯為：“北洲定千年，西東半半減，此洲壽不定，後十初叵量。”在四洲中，北洲壽量決定為千年；西洲與東洲大多壽量亦有決定，西洲為五百年，東洲為二百五十年，故謂“西東半半減”，南洲壽量不定，劫末僅十歲，劫初壽無量。

此世界劫初人類福報極大，日子賽似神仙，當時人壽為八萬四千歲，如今若滿百歲，已覺稀奇，然在劫初，五百歲亦僅為幼童之齡。彼時人類自身會發光，無須日月，人皆具神通，飛行自在，食飲甘露而非五穀雜糧。但隨人類煩惱、惡業日漸增盛，人類福報亦逐漸減損。以壽命而言，一代不如一代，從八萬四千歲，減至百歲，今後仍會衰減。至劫末時，人壽僅十歲，時人類內心嗔恨粗猛，互相殘殺，無絲毫寬容之心。此是一劫之中南洲人類演變的無常狀況。相比之

下，北洲人壽固定，古為千歲，今亦千歲，人類生活狀況極穩定。如是對比，便知我等所處世界確實變化迅速。

或疑：為何南洲人壽會從劫初八萬四千歲減至十歲？

因為此方人類心識轉變快，由人類內在煩惱與業變化極快，導致自然界與人類社會發展迅速，尤其當今時代，短短幾十年，便讓人不識舊面。若能活至二百歲，縱觀十代之遷變，定會深刻理解佛所說“南洲人類無常”之理。因南洲人類心識變化極速，以此感得異熟壽命亦變化極速，從劫初至劫末一直變化，無一定準。

縱觀整個大劫狀況，便知南洲人類壽量不斷變化，至今人壽已減至六十歲，然而特定某一時代的人類能否皆壽竟而死呢？以下引經說明：

《集法句》云：“上日見多人，下日有不見，下日多見者，上日有不見。”

《集法句經》云：“上日所見多人之中，便有下日不見而亡者；下日所見多人之中，便有次日上日不見者。”

又云：“若眾多男女，強壯亦歿亡，何能保此人，尚幼能定活。一類胎中死，如有產地，又有始能爬，

下士道
·
念死無常

亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，漸次當趣沒，猶如墮熟果。”

彼經又說：“若眾多男女及壯年人皆無次第而死，豈能保證此人年輕而能決定存活？有者死於母胎中，有者落地便亡，亦有剛能爬時死亡，亦有能行走時死去，有者老終，有者夭折，有者正當中年時喪命，人們至各自壽限時，皆將漸次沒亡，猶如果實成熟紛紛墮地。”

以上兩段教證重點說，在目前人壽六十歲時，人類在老、中、少年何時死亡，皆無定準。

以下將聖言現為教授：

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

應當作意平常所見所聞，如諸師長、友伴、眷屬等，在壽命尚未究竟時，忽然由內外死緣，心願尚未完成而匆匆離去。如是作意後心想：我亦必定是如是情形。應當數數思惟，令自相續生起必死之心。

此處關鍵須結合實際生活思惟，如是方能觸動內心。由耳聞目睹的現實事例，引發強烈感受。見身邊人死去之情形，便會聯想自己亦難免一死。故須聯繫身邊人事思惟，譬如，聯繫親人、朋友、鄰居、道友

菩提道次第廣論講記

猝死之事，如是較思惟陌生、無實際體會之事更具力量。因此，宗大師教導學人，應當作意所見所聞之事，且須數數思惟，令自己真正發起必死之心。

以下總結：

所立：與其餘三洲相比，南洲人壽極其不定。

能立有二：1、人類總體壽量不定，從劫初無量歲，至如今六十歲，至劫末時僅十歲；2、人類現在各自壽量不定，不論老幼、地位，不論有無怨敵、疾病，不論是否圓滿事業、成辦修行，死期均無固定。

比喻：一棵樹上縱然同時結果，最終墮落卻不定；百花縱然同時盛開，最終凋零卻不定；水泡縱然同時吹起，最終破滅卻不定。

辰二、思惟死緣極多活緣極少分四：一、思惟死緣極多 二、思惟活緣極少 三、思惟活緣亦成死緣 四、總結

巳一、思惟死緣極多

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

思惟死緣極多，活緣極少，即對此壽命有多種違害，包括諸有心與諸無心之違害，有心違害，包括諸

魔、魔眷、人與非人等所作眾多違害，傍生損害身命亦有多種情況，彼等有心者如何違害之理，以及內在疾病、外器大種等無心者違損之理，皆應詳細思惟，層層分析，如是方可通達死緣極多之理。

違害壽命之因緣即死緣，包括有心死緣與無心死緣。有心死緣即來自有情之死緣，包括王難、戰爭、怨敵殺害、念咒誅殺等來自人類之死緣，天龍鬼神損害、山精水怪侵擾等來自非人之死緣，毒蛇、猛獸傷害、牛馬蹂躪等來自傍生之死緣。無心死緣包括內外二種，即內四大種不調所引之疾病，外四大種不調所引之災害，如地震、洪水、大火、颶風等。

須思惟此等死緣對壽命如何違害之理，重點落於思惟上。

以下別說內四大種違損壽命之理：

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

而且，自身是由四大種假合而成，四大亦互相違害，四大若失去平衡，有所增減，便會引發各種疾病而奪去命根，此等違害是與自身俱生而有，故身命無有保障。

“四大種”即地、水、火、風，因彼等周遍一切

色法，故名“大”，能生一切色法，故名“種”。

四大種互相違害之理：地大以堅固爲性，支持萬物爲用；水大以濕潤爲性，收攝萬物爲用；火大以暖熱爲性，調熟萬物爲用；風大以運動爲性，生長萬物爲用。故以風大吹散其餘大種；以火大令水大乾枯，令地大燒壞；以水大令火大熄滅，令地大疏散；以地大令風大、水大凝聚等，四大自性相互違害。

人身既由互相違害之四大和合而成，四大種界平等，方能維持健康，若一大有所增減，即會導致四大不調，引發四百零四種病，由此奪走命根。

以下引教證說明：

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

如是亦如《大涅槃經》所說：“所謂死想，即此命根，恒時有眾多怨敵圍繞，剎那剎那漸令命根衰退，全無一事能令命根增長。”

“眾多怨敵”即一切有心與無心之死緣。

《寶鬘論》亦云：“安住死緣中，如燈處風內。”

《寶鬘論》亦云：“命根安住死緣之中，如油燈處於風內。”

此處，以油燈喻命根，以大風喻死緣。燈在風中，

隨時會被吹滅，命處死緣中，隨時有斷滅之可能。

《親友書》亦云：“若其壽命多損害，較風激泡尤無常，出息入息能從睡，有暇醒覺最稀奇。”

《親友書》亦云：“若此壽命有眾多損害，較風吹動水泡還無常，出息入息之間，能從睡眠中有暇醒覺，最爲稀奇。”

《四十二章經》中記有一段對話：

佛問諸沙門：“人命在幾間？”

有答：“在數日間。”

佛言：“子未能道。”

復問一沙門：“人命在幾間？”

彼答：“在飯食間。”

佛言：“子未能道。”

復問一沙門：“人命在幾間？”

彼答：“呼吸之間”。

佛言：“善哉！子可謂爲道者矣”。

因此，我等生命皆在呼吸之間，一息不來，便至後世，可見人命極其脆弱。

《四百論》亦云：“無能諸大種，生起說名身，於諸違云樂，一切非應理。”

《四百論》亦云：“單獨大種無有能力，須地水火風諸大種和合，方名爲身，而將性質相違之大種聚

合體說爲安樂，畢竟不合理。”

《最勝王經》《大智度論》中將身內四大喻爲同處一箱的四條毒蛇，彼此互相違害，時時皆會衝突，決無安寧之時。《最勝王經》云：“地水火風共成身，隨彼因緣招異果，同在一處相違害，如四毒蛇居一篋。於此四種毒蛇中，地水二蛇多沉下，風火二蛇性輕舉，由此背違眾病生。”

巳二、思惟活緣極少

活緣即資助生存之因緣。

現是五濁極濃厚時，修集能感長壽久住大勢妙業，極其稀寡；飲食等藥勢力微劣，故皆少有能治病力；諸所受用安然消後，能長身中諸大種分，勢用虧減，故難消化，縱能消已亦無大益；資糧寡集，惡行尤重，念誦等事，勢力微劣，故延壽等極屬難事。

下士道
·念死無常

現今爲五濁極濃厚時，修集能感長壽久住之大勢妙業，極其稀少；飲食等藥物勢力微劣，故皆少有治病能力；所受用食物，在安然消受後，能長養體內四大種之能力減弱，故極難消化，即使消化，亦無大利益；以平時資糧極少積集、惡行嚴重，故念誦長壽咒、長壽經等法事，力量極微，由以上因素，延長壽命等極其困難。

由於時代惡濁，眾生內在福報下劣，相應的外在

士用果亦極下劣，飲食藥果等皆無精華，少有營養，難以治病養身，從內相續而言，極難修集大福業，念誦力量微弱，故活緣極爲稀少。

解釋五濁與五濁極濃厚時：

1、五濁：從住劫人壽二萬歲起，有五種渾濁不淨之法，即劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁。

(1) 劫濁：人壽二萬歲以後，見濁等其餘四濁生起之時代。

(2) 見濁：劫濁時，眾生相續中強烈生起身見、邊見等惡見。

(3) 煩惱濁：劫濁時，眾生相續中強烈生起貪嗔癡等一切煩惱。

(4) 眾生濁：劫濁時，眾生爲見濁與煩惱濁之結果，人間果報逐漸衰退，心識鈍劣，身體弱小，苦多福少。

(5) 命濁：亦爲見濁與煩惱濁之結果，壽命逐漸縮短，最終縮至十歲。

五濁關係：五濁中，劫濁爲總相，其餘四濁乃別相。劫濁無自體，唯以其餘四濁假立劫濁之名，即劫濁中有見濁等四濁，以四濁之故，安立爲劫濁。其餘四濁中，以見濁、惱濁爲濁之自體，由此二濁造成眾生濁與命濁；

菩提道次第廣論講記

2、五濁極濃厚時：五濁始於人壽二萬歲，起初五濁程度輕微，隨著時代逐漸演變，五濁增上，至末法時代，更爲增長，故名五濁極濃厚時，亦名“五濁增時”。

已三、思惟活緣亦成死緣分二：一、活緣轉成死緣 二、活緣無可信任

午一、活緣轉成死緣

又諸活緣，亦無不能爲死緣者，爲不死故，求諸飲食房舍伴等，此復由其受用飲食太多太少及不相宜，房舍倒塌，親友欺侮，是等門中而成死緣，故實不見有諸活緣非死緣者。

所謂活緣無不能成爲死緣，即爲生存之故，尋求飲食、住房、朋友等，反而由此成爲死亡因緣。即受用飲食本爲活命，反而以食多食少或食不相宜，成爲死緣；尋求住房本爲禦寒避暑，擋風遮雨，反而因房屋倒塌等喪命；覓親求友，本爲扶助生活、事業等，反而遭親友欺辱等，成爲死緣。因此，活緣往往皆成死緣，確實難見活緣不成死緣之事。

以上從活緣轉成致死因緣而言，以下再說活緣無可信任。

午二、活緣無可信任

復次存活即是趣向於死沒故，活緣雖多，然無可

憑。

而且，存活本身即爲趣向死亡之故，活緣縱多，亦無可信任。

以喻闡明：譬如將油燈置於無風處，似乎是維持燈火，實爲令油燈點點燃燒，趣向滅亡之緣；花草缺水，會乾枯而死，澆水護養花草，看是活緣，然換一角度，亦不可信任，因以澆水令花草不斷生長，亦是速趣死亡。

舉例說明：譬如受用飲食，精挑細選，均衡營養，以爲此是延壽之緣，實際觀察，亦是趣向死亡，因爲飲食過程，即體內不斷消化、吸收之運動過程，而運動本身也在消耗生命有限之能量，所吸收的營養，亦均耗於身心運動上，皆爲趣向死亡。

《寶鬘論》云：“死緣極衆多，活緣唯少許，此等亦成死，故當常修法。”

《寶鬘論》云：“死緣極其多，活緣唯是少許，而此等活緣亦成爲死緣，故當恒時修法。”

思惟上述道理，便可了知，內外因緣悉爲致死因素，此生命唯是壞滅之本質，無絲毫保障。如是明瞭後，智者唯應修習正法，此是唯一可以信賴之處。

已四、總結：

1、所依身，死緣極多、活緣極少（所立），因爲具

有有心、無心極多死緣，且五濁極濃厚時，活緣極少，活緣亦無不能成爲死緣之故（能立）。眾多經論皆云人身速死，若究其因，即死緣極多。

2、死期不定（第二種根本），以死緣極多、活緣極少故（第二因相），如油燈處於大風中（比喻）。

辰三、思惟身體極微弱故死無定期

思惟其身極微弱故，死無定期者，身如水沫，至極微劣，無須大損，即如名曰芒刺所傷，且能壞命，故由一切死緣違害，是極易事。

思惟身體極其脆弱而死無定期者，即思惟身如水泡，極爲脆弱，不須大損害，即如芒刺小傷，亦能摧壞命根，故由一切死緣違害命根是極易之事。

《親友書》云：“七日燃燒諸有身，大地須彌及大海，尙無灰塵得餘留，況諸至極微弱人。”

《親友書》說：“劫末七個太陽懸空，燃燒諸有情身，彼時大地、須彌及四大海皆被燒盡，不留顆塵，何況至極微弱之人身？”

對此總結：

1、身體極爲微弱（所立），以無須大損，僅以芒刺即可毀壞命根之故（能立），如大水所淹火星，大風所吹雲霧，重壓下之雞蛋，烈火中之水滴。

2、死無定期（第二種根本），以身體極爲微弱故（第三

因相）。

卯三、決斷從現在起修習正法

如是思後，不見死主何時決定壞其身命，莫謂有暇，應多立誓，決從現在而修正法。

如是思惟死無定期後，當想：不知死主何時決定毀壞我身命。莫以爲尙有閒暇，應當反覆立誓，決定從現在起修習正法。

如《迦尼迦書》云：“死主悉無親，忽爾而降臨，莫想明後行，應速修正法，此明後作此，是說非賢人，汝當何日無，其明日定有。”

如《迦尼迦書》所說：“死主與誰皆不沾親，從不預約忽然降臨，莫想明後天再修行，應當立即修法。若說‘今日行餘事，明後日再修法。’定非賢人，因爲如是拖延，當汝某日歿亡時，次日定留下無法完成之修法。”

瑜伽自在吉祥勝逝友慶喜亦云：“國主所借身，無病衰樂住，爾時取堅實，病死衰無畏，病老衰等時，雖念有何益？”

瑜伽自在吉祥勝逝友慶喜亦云：“國主！此四大假合暫借之身，在未病、未衰老、身心樂住之時，應當攝取心要，即應攝取於病死衰時無畏之堅實，否則病、老、衰降臨時，即便欲修又有何益？”

身體本自具有，為何稱為所借之身？若身為己有，為何死時帶不走絲毫，故身體非受我等支配，唯是隨惑業而轉，一旦業力成熟，不欲病須病，不欲老須老，不欲死須死，是故此身無法保有，暫時借用幾十年而已。

為何須於身心樂住時攝取心要？因年輕健康時，身心堪能，精力旺盛，此時作聞思修，能取得心要，而無畏於老病死。反之，少壯未努力，一旦老病死衰降臨，身心不堪能，欲修亦無力。故須於身心樂住時，取得心要。

三根本中極重要者，厥由思惟死無定期，能變其心，故應勵修。

三根本中極為重要者，即是思惟死無定期。乃因思惟死無定期，能轉變自心，故應努力修習。

宗大師語錄中記有幾則問題，致當時行者。其中一則問道：“一、不僅口說無常，欲令無常法義深入有情心底，可取為修法者為何者？二、死亡無常中最鋒利之所緣，能刺入有情心，令之感動，而為諸經論所讚歎之無常法為何者？”後來班禪·洛桑曲吉絳稱見此語錄後，答曰：“一、心中所修無常，乃念死九種因相，如師所說；二、所緣之中，能入我等心，而為諸經論所讚歎者，乃死期無定。”

下士道·念死無常

往昔，嘎當派諸格西臨睡時常思：不知明早是否須生火？故從不蓋火，且將碗扣放。當時藏人生活習慣，至晚必蓋火，以便次日生火。因為格西們常憶念死期無定，死亡隨時來臨，故無須籌備明日之事。古德一切時分中，唯對死亡起信，故能轉心。

過去有一寧敦大師，一次，侍者匯報預備夏天用木柴之事，大師說：“夏天你我在否尚不能保證，備之何用？果能活至夏日，到時再作商量。”故根本不考慮此等瑣事。

喀喇共穹格西在洞中修行時，洞口長有荆棘，常刮破衣服，起初格西欲砍荆棘，忽又轉念：“我或死於洞內，不知能否出去，唯修法最為緊要。”故一直未砍。格西出洞時又想：“不知能否返回洞內？”如是在洞中修行多年，直至獲得成就。

此等皆為由思惟死期不定而轉變內心之公案。

第三思惟死時除法而外，餘皆無益之三者。

第三思惟死時除正法外，其餘均無利益之三種因相。

寅三、思惟死時除法而外，餘皆無益分四：

一、第一因相——以親友無益 二、第二因相——以財富無益 三、第三因相——以身體無益 四、決斷唯一以法為依處為怙主

菩提道次第廣論講記

卯一、第一因相——以親友無益

如是若見須往他世，爾時親友極大憐愛而相圍繞，然無一人是可隨去。

如是若見自己必須趣往他世，爾時親友雖然極大憐愛，圍繞於床榻邊，然無一人可隨己同去。

是故，親友皆須留在此世，死時於己毫無利益。

卯二、第二因相——以財富無益

盡其所有悅意寶聚，然無塵許可得持往。

“寶聚”為直譯，引申為財富。

盡其一生所有悅意財富，無微塵許可攜往後世，悉皆遺留此世。故財富於死時毫無利益。

卯三、第三因相——以身體無益

俱生骨肉尚須棄捨，況諸餘法。

“俱生骨肉”，即俱生而有之骨肉身軀。

一生時刻不離之俱生骨肉，尚須捨棄，何況其餘身外之物？故身體亦須留在此世，死時毫無利益。

由此三種因相，可知死亡決定是大分離：

是故現法一切圓滿皆棄捨我，我亦決定棄捨彼等，而赴他世。

是故，一生所愛之現法圓滿，決定將捨棄我，我亦決定捨棄此一切，而獨自赴往他世。

卯四、決斷唯一以法為依處為怙主

復應思惟，今日或死，又應思惟，爾時唯法是依、是怙、是示究竟所有道理。

應當思惟，今日或許會死，又應思惟，死時唯有正法是依處、是依怙、是救助者之道理。

“是示究竟”：藏文中為“救助者”之意，此處釋為“正法是指示究竟之導師”亦可。

“唯法是依是怙是救助者”：即第三決斷門，決斷唯一以法為歸依，為怙主。

《迦尼迦書》云：“能生諸異熟，先業棄汝已，與新業相繫，死主引去時，當知除善惡，餘眾生皆返，無一隨汝去，故應修妙行。”

《迦尼迦書》云：“能感今世諸異熟之先業已棄汝而去，此後與新業相連而被死主牽去時，當知於此關口，除善惡業外，其餘眾生皆須返回，無一人可隨汝赴往後世。（譬如遠行時，親友雖會送行，然皆返回，不會同往陌生之地，如是死時亦是“萬般帶不去，唯有業隨身。”）故從今起，須捨棄對現法之貪執，唯修有益於後世及究竟之妙行。”

《無常道歌》云：“管理萬戶人眾之官員，死時無權帶走一伙伴，亦無權享一口食物故，唯一有利正法勿退失。今生滅盡顯現業惑苦，雖多親友不能替一分，淚流滿面無可奈何故，如今精勤求法莫懈怠。”

吉祥勝逝友亦云：“天王任何富，死赴他世時，如敵劫於野，獨無子無妃，無衣無知友，無國無王位，雖有無量軍，無見無所聞，下至無一人，顧戀而隨往，總爾時尚無，名諱況餘事。”

吉祥勝逝友亦說：“國王，不論汝何等富貴，死赴他世之時，如被怨敵劫至荒涼曠野，孑然一身，無兒無妃，無衣無知心友，無國家無王位，生前雖擁有無量軍隊，此時不見不聞，下至無一人顧戀而隨汝同往後世。總之，爾時國王之名尚不隨往後世，何況餘事？”

寅四、攝義分三：一、“念死無常心”之修法及修量 二、一切聖言現為教授之修法 三、攝念死無常之義

卯一、“念死無常心”之修法及修量

如是思惟有暇義大而實難得，及雖難得然極易壞，念其死亡，若不勤修後世以往畢竟安樂，僅於命存引樂除苦者，則諸傍生有大勢力，尤過於人，故須超勝彼等之行，若不爾者，雖得善趣仍同未得。如《入行論》云：“畜亦不難辦，為是小利故，業逼者壞此，難得妙暇滿。”

如是思惟暇滿人身義大而難得，以及雖難得卻易壞，憶念此身之死亡，在擁有暇身之時，若不勤修“後

世以往常常安樂之法”，僅對此世生存引樂除苦，則傍生亦具有大勢力，故須具有超勝傍生之行，若未如此，雖獲得善趣人身，仍同未得一般。如《入行論》所說：“現世謀生之事，傍生亦不難成辦，為此小利，為業所逼者毀壞此難得暇滿妙身。”

以是此心縱覺難生，然是道基，故應勵力。

因此，此念死之心，縱覺難以生起，然為道之基礎，故須勵力。

對無常是道基之義，《道炬論》中解釋道：“若未真正生起念死無常，無論作何種講聞修行，皆成現世作業，我等僧人一切修行皆依於此，故初修無常乃竅訣門。”

博朵瓦云：“除我光榮者，即是修習無常，由已了知，定當除去親屬資具等現世一切光榮，獨自無伴，而往他世，除法而外，皆無所為，不住現法，始得生起，乃至心中未能生此，是乃遮阻一切法道。”

博朵瓦尊者說：“能除我現世榮耀者，即是修習無常，因為已了知決定將遣除親屬、資具等現世一切榮耀，獨自一人無有伴侶而往他世，除正法外，餘者皆無幫助，由此不住現世之心始能生起。乃至心中未能生起此心，即是遮阻一切佛法之道。”

鐸巴亦云：“若能兼修積集資糧，淨治罪障，祈

禱本尊及諸尊長，並發刻勤殷重思惟，雖覺百年亦不能生，然諸無常不安住故，略覺艱難即得生起。”

鐸巴仁波切亦云：“若能同時兼修積集資糧，淨治罪障，祈禱本尊與上師，並發起大精進，殷重思惟，雖覺“念死無常之心”百年亦不能生起，然諸無常（藏文爲所作性）法並非不變安住之故，稍覺艱難，亦能生起。”

此“念死無常之無顛倒心”雖難以生起，然彼亦爲所作性，並非常法，一旦能轉心之因緣聚合，定可令此常執心轉爲“念死無常之心”。此能轉心之“因”即“刻勤殷重思惟三根本九因相”，“緣”爲“積資淨障、祈禱上師本尊”。

於迦瑪巴請求另易所緣境時，重述前法。請其後者，則云後者全未能至。

當弟子向迦瑪巴大師請求改修所緣境時，大師重述前之無常法。弟子又求無常後之法，大師則云：“後者根本不能到達。”

如是自心若能堪任，應如前說而正修習。若不堪者，則隨其所稱，取三根本九種因相。

如是自心若能堪任，則應按前文真正修習。若心不堪能，則隨自己相應，將法歸攝爲三種根本、九種因相，在九種因相中取相應內容修習。

觀現法中所有諸事，猶如臨殺飾以莊嚴，應當乃至意未厭離，數數修習。

觀現法中所有人事，皆如打扮莊嚴，趕赴刑場受死一般，乃至心未產生如是厭離之前，應當數數修習。

換言之，若見世間熱鬧之人事，皆如行將被殺仍作莊嚴一般，對此生起強烈厭離心，則爲修習無常到量之相。

卯二、一切聖言現爲教授之修法

若經論中，何處有說親近知識暇滿無常，諸法品類，皆應了知，是彼彼時所有行持，取而修習，乃能速得諸佛密意。餘處亦當如是了知。

經論之中，何處有宣說親近善知識、暇滿、無常之法類，皆應了知是在宣說彼彼時應作之行持，如是攝取而修習，則能迅速獲得諸佛密意。其餘法類亦應如是了知。

譬如，經論中有宣說親近善知識之法類，即應了知此非表面知識，而是宣說親近善知識時，學人所應行持之處，依此修習則易獲得諸佛心意。

在修習無常時，應將依教理抉擇及親自見聞之一切，在心中明顯現出，數數思惟，如是修法步步踏實。其餘觀察修亦應如是行持。

卯三、攝念死無常之義^{分五}：一、念死無常之

意義 二、修習方法 三、以聞思決定次第、數量並誓修 四、如何如理思惟 五、由九種因相決定三種根本

辰一、念死無常之意義

念死無常乃下士道之入門，亦即菩提三士道之入門，被譽為趣入一切圓滿之門。佛轉三次法輪，第一轉即四諦法輪，此法輪中，先說苦諦，苦諦第一行相即無常。由此可見，無常觀為入道根本。佛所說法，即四法印——諸行無常（“諸行”即諸三世遷流之有為法，其本質剎那生滅。）、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜，其中諸行無常置於首位，可見無常法在整個佛教之地位。

觀修無常之必要，即須生起無願三摩地，而無常觀為無願三摩地所依。眾生執著現世之根源是常執，彼等視三有諸法為常住之自性，故而耽著不肯放捨，如是以耽著現世而不趣向後世，以耽著三有而不趣向解脫法。因此，須先在此處轉變，即由觀粗無常了知現法死時無益，以此對現法無所願樂，令心趣向後世法；由觀細無常了知三有諸法剎那不住，第二剎那便成空無，以此對後世法無所願樂，令心趣向解脫法。故粗細無常觀為無願三摩地所依，以觀修無常可依次趣入中士道與上士道。

此處所修無常為粗無常，重點落在觀察身命之無

常，之所以在此處修習，是因為凡夫執著最深者即是壽命，譬如為保全身體可以捨棄錢財名位，而為保全性命可以捨棄身體支分。若認為身壽是常法，則會為生命久住而傾注全力，以求財富、受用、名位等；相反，覺察到壽命無常，死期不定，必將重省人生意義。因為心中常懸“死亡”一事，故能厭離現世，一心為死亡而準備。

假如僅是外在諸法無常，而人壽為常法，我等必定仍然喜愛現法，因為無有死亡，何必擔憂後世之事。縱然山河遷變，滄海桑田，亦無切身關係，無法震動內心。因此，觀外器世界無常，觀人類社會無常，皆是類比，須聯想自己的生命無常。只有察知生命唯一是剎那生滅的自性，生必壞滅，死期不定，死時唯正法有益，才能轉變生存觀念。此轉念之處，即觀察到原以為堅實之法，毫無堅實；原先忽視之法，才具堅實，具體而言，死時現世財權名位、親友家庭、受用資具，皆無實義，原以為堅實之生存基礎，全為欺誑之自性；唯獨正法具有真實利益，於生之年唯有心上修習智慧與慈悲，方能利益死亡與後世。

若如理觀察死亡，死亡即會揭示現世欺誑之真面目，因為“死”意味著徹底瓦解現世一切，唯有心隨業力轉往後世，現世諸法無一可靠，從此深刻體悟到

唯獨佛法具有實義。若未如是觀修死亡，則難以轉變常人觀念。

現世主義者認定生存最堅實之基礎，即財權名位、家庭親友等，人唯一依賴此等而生存。若無，便覺生活空虛，無法存活，然此實為深重之迷亂。稍思便知，此等均為脆弱無常之法，如浮雲、閃電一般，生存若基於此，豈有實義？一旦示現無常，爾時唯有感受分離之痛。死時脫去層層虛假包裝，最終一無所有，唯有赤裸裸的心識隨業風飄蕩。所謂我的名譽身份、我的職位愛好、我的住房小車、我的財富、我的傳記等虛偽包裝徹底瓦解，悉為業風吹散，然黑白二業卻絲毫不會空耗，最堅實者即在此處。智者皆於此處覺醒而趣入正法。如《集法句經》云：“智者達此悉滅壞，當住正法決定行，如見衰老及病苦，並見心離而死亡，勇士能斷如牢家，世庸豈能遠離欲？”《無常經》云：“外事莊彩咸歸壞，肉身衰變亦同然，唯有勝法不滅亡，諸有智人應善察。”智者觀察時，見到一切外法連同自身，皆為壞滅自性，唯正法不滅，故捨不堅，將人生轉入修法中。此轉變之來源，即是辨別不堅與堅實，唯有如理辨別，心中才會斷然決捨。

明白此理後，進而須確定當起何種念死之心。一般現世主義者的畏死心，實為畏懼捨離現法之心。此

下士道·念死無常

恐懼來自對現法堅固之執著，以此種顛倒執著對自我、來世暫時、究竟等全無利益，因為長期在現法——名利、受用等虛假基礎上安立生活，以此貪執力，到永別之時，便無法面對赤裸之自我、空虛之現實，此即是現世主義者之畏死，實則此種恐懼早已潛藏於心，唯存活時以眾多自欺方法掩耳盜鈴罷了，每當須要面對真我時，即以種種娛樂、無聊行動填補心靈之空虛。世界由此出現眾多娛樂場所、歌舞戲劇、節日筵席、旅遊文體，人們以此來忘卻死亡，忘卻生存之苦。然而至死之時，此種恐懼暴露無遺，無任何遮蔽之法，故世人最終皆深懼死亡。此非所應發起之畏死心。

此處所求並非拒絕死亡之心，而是坦然接受死亡之心。壽命本為生滅之法，縱不甘願，亦不能免於一死，故不必考慮死與不死，而須思索如何面對死亡，以及死後前程。生前若能修集正法，成辦增上生與決定勝之因，死時或死後即得安樂，若未成辦，必定感受大苦。因此，生存是為死亡準備，之所以畏死是因為未為後世成辦大義，無法坦然面對死亡。

世人畏懼死亡，是畏懼捨離原以為堅實的現世諸法，然現法本非堅實，畏懼有何用？修行人畏死，是畏懼未能成辦佛法堅實，以此畏懼而發奮以暇身攝取

菩提道次第廣論講記

心要，故二者體相與作用皆不相同。

辰二、修習方法

未修死亡無常時，我等心念都被常執所自在，以此顛倒心誤認爲一切現法具有實義，而隨貪嗔等煩惱，發起無量罪惡。所謂修心，即是要扭轉此常執心，數數觀想無常，若能如欲安住無常死想，以見現法均無實義，即能放下對現法的貪執，使心轉向後世，修持後世之義。故所謂修，即是將顛倒常執心轉爲無倒無常心。若不修，則被常執束縛，趣入一切衰損；若修成，則被念死推動，可趣入一切圓滿。

萬法仗緣而起，緣聚則現，不聚則無。觀修無常亦必依仗緣起，“因”即數數思惟三根本九因相，“緣”即積資淨障、祈禱上師本尊，以因緣聚合，必生起無常心。若常執心爲常法，則無法轉變，然其性亦爲所作故，決定可轉。有爲法本來生滅無常，凡夫顛倒，以非理作意串習成堅固的常執心，現在反轉過來，因上以如理思惟而串習，緣上以積資淨障爲輔助，又得上師本尊加持，必能生起無常之心。因此，論中引鐸巴仁波切之語：“若能兼修積資淨障，祈禱本尊及尊長，並發刻勤殷重思惟，雖覺百年亦不生，然諸所作性不安住故，略覺艱難即得生起。”

辰三、以聞思決定次第、數量並誓修

下士道
·
念死無常

此次第與數量，即由九種因相，思惟三種根本：一、思惟死亡決定；二、思惟死期無定；三、思惟死時除正法外，餘皆無益。大恩上師《文殊靜修大圓滿·手中賜佛》之前行中云：“人身難得：諸有緣者首應思惟：今已獲因緣量喻均極爲難得，且能成就三士道菩提果位之暇滿人身寶，並且值遇具相善知識，宣說甚深妙法。具足此等順緣之時，須反覆思惟，立誓毫不懈怠地勤修正法；壽命無常：思惟此身必定死亡、死期無定、死時除正法外，一切皆無利益之理後，當下決心勤修善法。”大恩上師之開示與宗大師意趣一致。

修無常之境，即人身之壽命無常；修之方式，即思惟三種根本；修之結果，即內心鬚髮起決斷，即決斷修習正法，決斷現在起修習正法，決斷唯以正法爲歸依、爲怙主、爲救助者。以串習無常觀必能轉變心意，以數數思惟必能令心猛利、恒常轉動，由此心中發起決斷。若未以觀察修猛利、恒常轉變自心，則極難發起如是三種決斷。因此，我等須重視思惟此三種根本。

辰四、如何如理思惟

“如理思惟”：並非聽聞後不思惟或者略思惟，人云亦云。若僅是簡單信受，而缺乏契理之思惟，則

菩提道次第廣論講記

難以引起觀念上的深刻轉變。“如”即遵從依照；“理”為現象界之真理，乃萬法本質，非是某人臆想假立。若以智慧觀察體悟此真理，必將徹底轉變觀念。

譬如，物理學家由觀察物質現象，而明瞭物質規律。一旦由推理、實驗發現新的物質規律，必能轉變觀念。此處是觀察生命現相，若以理觀察或推斷出無常之本性，必定徹底轉變人生觀念，此即如理觀察之重要性。

此處“如理思惟”之方法，即對每一根本須由三種因相獲得決定，必須建立在對因相的觀察認識上，最後引發定解，而非盲目相信與非理思惟。內觀的九種因相，實即生命存在之狀態，皆在一切生命的現相上。應知觀察之境並非抽象文字，而是文字所指的現實生存狀況，絲毫不離現實人生。因此，修行必須落在實際觀察上，落在現實生活的體驗上。換言之，九種因相皆為現實生命現相之總結，唯有在人生現相中察知，故應還原到現實中——觀察體認。實際上，整個大千世界，大自然、人類，乃至小我，無時不在透露生滅無常之相。唯須定心，持續細觀現象界，定能見有為法皆為無常之本性，從而徹底轉變人生觀，發起決斷之心。而如是決定之後，必定不會動搖，縱然他人說有為法是常法，亦不可能轉變。

下士道·念死無常

故而本論中，宗大師一再指點：應從眾多喻門而正思惟；故於眾事皆應例思；若數數思必可引定解；應作意所見所聞，若諸尊重，或友伴等，壽未究竟，忽由內外死緣，未滿心願而死。

辰五、由九種因相決定三種根本分三：一、第一種根本——思惟決定死亡 二、第二種根本——思惟死期不定 三、第三種根本——思惟死時除正法外，餘皆無益

巳一、第一種根本——思惟決定死亡

第一、無論何時、何地、以何種身，死亡必至，且無法遮止，如是成立決定死亡。

假使某時某處以某種身，死亡不至，亦有可能不死，或者雖至然有方便回遮，亦可免一死，但不論何時、何地、以何種身，皆不能免死，又無法回遮，故決定會死。

歸至自身須想：我以此有漏身，生在此地球，處在此濁世，死主決定來臨，屆時亦無力回遮，如是決定必死。

第二、以有限壽量無剎那增添，且時刻減少，決定會窮盡壽量而死。

此有限壽量若能增添或者停止減少，亦有不死之可能，但此極短壽量，剎那不增，時刻消滅，故最終

菩提道次第廣論講記

必減至零。

歸至自身須想：此身從入胎起，已註定一生的心跳次數。在此過程中，誰亦無法令心跳減速或增添次數，故隨精力消滅，必竭盡生命力而死亡。而且，此處要聯繫行苦思惟，生命本身不斷遷流，一切活動都是趣向毀滅，故此中享樂本無安樂自性。

第三、計算在生之年的修行時間，決定此生唯有少許閒暇修習正法，必定速死。

由前面第二種因相已知，所謂生存即是消耗壽命，此消耗又分無義與有義，無義消耗即維持生存之基本消耗，包括飲食、睡眠等，以及因愚癡散亂所致的消耗；有義消耗即修習正法，二者之中，前者佔多半時間，故可供修行的時間僅幾年而已。

綜上所述，即知死主決定會到，一生稍縱即逝，此生修法時間極短，故決定須要修行正法。

已二、第二種根本——思惟死期不定分二：一、思惟死期不定之必要

二、死期不定三種因相

一、思惟死期不定之必要

為何須思惟死期不定？
因為身語行爲受心支配，由內心執著不同，將導致行爲傾向之差異，若心執著今日不死，必將爲現世生活的長久安穩，而作種種籌備，繼而爲令夢想成真，

下士道·念死無常

付之於行動，如是人身都耗在追求現法利益，猶如以珍寶換取麵包般愚癡；相反執著今日必死，爲攝取人生實義而勵力修行，則人身分秒皆具實義，生有所值。

眾多具瀕死經驗與身患絕症者，因爲面對死亡而極大改變人生的觀念與行爲。

例如，一位具瀕死經驗者曾說：“過去，我是一具行屍走肉，除了貪求物質享受外，生命全無目標。而今我已徹底改變，我有強烈的動機、生命目的、明確的方向、把握此生的堅強信念，我對財富的興趣與貪欲已消失，取而代之，是瞭解精神層面的渴望，以及希望見此世界有所改善的熱情。”

有一位死於癌症的醫師，臨終前寫道：“我必須感謝癌症，讓我有一些從未有過的經驗。瞭解生命必死後，讓我變得謙卑，使我認識到自己驚人的心理力量，也重新發現自我，因爲我必須在人生跑道上駐足，重新衡量，然後再前進。”

還有一位說：“我知道每個人來此世間都有其須要完成與學習的東西，譬如，分享更多的愛，彼此更加慈愛，發現人生最寶貴的是人與人之間的關係與愛，而非物質。同時，瞭解生命中所做的每一件事都被記錄，即使當時不經意地擦身而過，然而後來仍會出現。”

菩提道次第廣論講記

另有一位說：“我慢慢感覺到有一股強烈的愛心，有能力將愛傳達給別人，有能力在我四周最微不足道的事上，找到喜悅與快樂。對於病者與臨終者，我有強大的慈悲心，我好希望他們多少了知死亡的過程不過是生命的延伸而已。”

他們由於面對死亡，直視無常，心靈深受震撼，從而徹底改變人生觀，喚醒重賦生命價值意義的熱忱。

因此，須要數數思惟死期不定之因相，直至觸動自心。

午二、死期不定三種因相分二：一、總說 二、分說

未一、總說

死期無定之因相有三種，第一、南瞻部洲人類壽量無有定準；第二、人類死緣極多，活緣極少；第三、所依身極脆弱。

以因果門歸納此三因相，第一因相由果門成立，後二因相由因門成立。即第一種因相，從歷史與現實中顯現的壽命狀況，可以決定南洲人類死期不定。後二者從死亡因緣安立，即所依身如水泡般脆弱，而現前因緣中又具有極多死緣，少許活緣亦成死緣，如是即能成立死期不定，一旦死緣突發，水泡之身便會滅亡。

下
士
道
·
念
死
無
常

未二、分說分二：一、第一因相 二、第二、三因相

申一、第一因相

第一因相：南瞻部洲人類壽量不定。

“南瞻部洲”即是我等生存之世界。縱觀整個人類歷史，人壽由劫初八萬四千歲一直減至劫末十歲，變化巨大，無一定準。尤其當今時代，雖然平均壽量為六十，但對個人而言，在何種年齡段死亡根本無一定準，多數人都在壽命未究竟時死去。

此段思惟，須結合地球人類實際生存狀況，以及周遭所發生的死亡現象，如是便知佛菩薩所說真實不虛。例如，觀察人類戰爭導致的死亡情況：

以上世紀戰爭史而言，上世紀隨著科技突飛猛進，人類戰爭愈發殘酷。短短二十年中，竟爆發兩次世界大戰。一九一四年至一九一八年，第一次世界大戰爆發，歷時四年零三個月，三十八個國家直接或間接捲入戰爭，參戰將士多達七千三百四十餘萬人，死於戰爭者約有一千萬，受傷人數約有兩千萬，受戰禍波及者超十三億，約占當時世界總人數的百分之七十五。

第二次世界大戰，歷時六年之久，六十個國家捲入戰爭，涉戰人員占世界總人數的百分之八十。參戰

菩
提
道
次
第
廣
論
講
記

人員達一億二千萬以上，死亡人數超過五千萬。

從二戰結束至一九九四年為止，世界上發生大小戰爭有一百六十場，造成二千二百多萬人死亡。其中重大戰爭有朝鮮戰爭、越南戰爭、中東戰爭、海灣戰爭、兩伊戰爭、非洲種族戰爭。二十一世紀初，又爆發阿富汗戰爭與伊拉克戰爭。

戰爭中的犧牲者，皆是在壽命未達究竟時死去，誰亦不曾預料自己何時死去？何處死去？此等皆反映南洲死期不定之事實。以戰爭類推，可以觀察：當今人類有多少死於癌症、愛滋病、心臟病等疾病；有多少死於地震、洪水、海嘯、大火等自然災害；有多少死於政治運動、暴力謀殺；有多少死於車禍空難、飲食中毒；有多少死於心理壓力、勞累過度。彼等均於壽命未達究竟時死去。如是全面觀察，定會理解此世界人壽不定之含義。尤其當今時代，生存狀況日益惡化，突發死亡事件比比皆是。我們生於此時代，身處此世界，不可能不受共業支配，勿幻想自己命運勝過他人。暫時安穩，不等於真正生存在太平世界。實際作人時刻都處於死亡邊緣，難有生存保障。

須要如是觀察此世界生命無常的狀況，且類比自己，由此生起死亡隨時降臨之感受。

申二、第二、三因相分三：一、死緣極多 二、

下士道·念死無常

活緣極少 三、活緣皆成死緣

第二因相：人類死緣極多，活緣極少；第三因相：所依身體極其微弱。此二因相著重觀察死亡因緣，以此身脆弱又具眾多死緣，故死期不定。

酉一、死緣極多

從身體自性而言，人身是由性質相違的四大種暫時聚合而成，猶如四蛇同住一箱，故極難保持平衡狀態，某一大種稍有增減，便會導致四大失衡，以此引生各類疾病，加速死亡。因此，生命所依之身本來極其脆弱，不堪一擊。

從外在因緣而言，致死因素比比皆是，隨時可能現前，此死緣包括地震、洪水、海嘯、颱風、戰爭、冤敵、交通事故、政治迫害、飲食中毒、瘟疫、傳染病等，此等天災人禍，誰亦無法預料何時降臨，或被恐怖分子槍殺，或於街上被車壓死，或因興奮過度而死，死緣如此眾多，誰亦無法確定明日是否會成為披毛戴角的傍生。

酉二、活緣極少

從活緣觀察，能維持生存的因素極其稀少，此亦與目前所處時代以及自身業力有關。當今時代由於共業影響，生態環境急劇惡化，工業污染嚴重，時序紊亂，風雨不調，以致天然食物缺乏營養，無有精華，

菩提道次第廣論講記

且因添加農藥化肥等，導致食物含有毒素，受用食物，無治病功能，反而造成飲食性疾病。

以有情根身而言，人體消化吸收功能極差，大多難以消化，即便消化亦無養身能力。

以心識狀態而言，今日人類分別念粗重，惡行尤為嚴重，行善心力微弱，因此以念誦等增長壽命極為困難。

西三、活緣皆成死緣

此可分二：一、活緣轉為死緣；二、活緣本無可憑。

人之命運難以預測，隨時皆有未知因素發生。每一求生行動中，都可能觸及或感召死亡因緣。譬如，欲以肉食滋補身體，肉中含有細菌，反而中毒致死；外出打工攢錢，中途卻以車禍喪生；與朋友共事，卻遭朋友陷害；欲往藏地求法，卻因高山反應而死。因此多方面思惟後，誰亦無法保證，一種求生因緣中不潛伏致死因素。

同時應知，一切活緣本身即是在消耗生命，例如攢錢養命本身是一種悲哀，以如是行動唯有加速耗盡生命而已，錢尚未攢足，精力卻已耗盡。因此，謀生因緣實為致死之因緣。

綜合三種因相，應如是觀想：此一微弱命根，處

在充滿死緣而動盪不安的時代中，猶如一盞油燈處在隨時起風的廣場中，若大風驟起，頃刻即滅。如是在漸趨死亡的過程中，若突然現前病魔、戰爭、車禍、地震等橫死外緣，生命亦剎那不住，不知在我的生命中何時將會現前如是景象。

如是思惟後，須要發起決斷：死亡隨時降臨，故從現在起修習正法。

已三、第三種根本——思惟死時除正法外，餘皆無益

成立此根本之三種因相，即三種無益：親友無益、受用無益、身體無益。若能確認此三者毫無利益，唯有正法有益，心中必會發起決斷，唯一以正法為歸依、為怙主、為救助者，全身心依止正法。

學人應認真思惟此處內容，須知思惟靠自己，他人無法代替。唯有以自心通達此理，方能轉變行爲。當知此心即是內阿闍黎，其力量遠勝他緣，自心若能明瞭，勝過他人灌輸，故唯由自己思惟，確實體會心外諸法皆無利益後，才會真正發起決斷，放下萬緣，一心依止正法。

思惟時，觀想自己處在臨終彌留之際，自問：一生之中，享受的美味佳餚、換過的漂亮衣裳，此時於心何益？能帶走何者？毫無利益，亦無法帶走絲毫。

一生之中，住過的洋房小車，用過的傢俱電器，於心有何利益？又有何者能帶走？此等無情法豈能安慰內心，亦不可帶走絲毫。

一生之中，曾縱情於娛樂歌舞，醉生夢死；曾沉浸於劇中人事，悲歡同息；曾瘋狂為精彩球賽，高聲吶喊，然曾有幾何，心得慰藉？幻化聲色於心無益。

一生之中，親眷如雲，朋友如梭，此時有誰，生死相隨？父母至親，歧路各別，縱然相遇，無肯代受，死時苦樂，唯己獨受。

日夜不離之身軀，此生曾竭力愛惜養護，精心美化，命終時，縱不情願亦將捨去，毫髮不隨，故此肉身亦難擋業風，何以慰藉心靈？

人生舞臺，行將落幕，此刻，一生曾擁有的權勢名位，以及鮮花掌聲中度過的輝煌歲月，種種榮耀，亦將隨業風而去，蕩然無存，何以驅我內心恐懼？

一生之中，曾擁有多少恩怨情仇，亦曾沉溺在親友愛眷的情感漩渦中，此等起伏迭蕩之感情，反覆無常之執著，豈能牽住業風，同赴後世？於死畢竟無甚利益。

一生之中，曾博覽世學，辯才無礙，擁有高學歷，然以此等世智能否說服死神網開一面？面對死神，縱練就百般武藝，亦無用武之地。

如是層層探詢，不由會問：何者真能利益於我？如是追究，必將發現真正能作利益者，唯一是此善心。一生之中，若曾守持淨戒，奉獻身心於佛教、人類，若曾善待周遭的人們，若曾以智慧給予世界正法光明，若曾盡責任履義務，荷負如來家業，此等善行功德必定安住於心，以善業力能令內心安詳寧靜，且必將隨自己同赴後世，成為一切安樂之源。如是明瞭後，心中必能發起決斷，盡形壽唯以正法為歸依處，以人身唯一勤修正法。

最後須要將思惟三種因相融入日常行為之中，真正作串習，時時以“死”字警醒自己，當思“今日我必死去，生命僅剩一日，當如何善度？世法皆無常，了無實義，唯有正法具真實義。因此，我應珍惜最後機會，攝取堅實。”

此處修習念死，非僅作意今日必死，而是以此為方便，生起兩種正念：一、世法無實義之正念；二、唯正法有益之正念。《無常經》云：“共捨無常處，當行不死門。”《普賢警眾偈》亦云：“大眾，當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。”從此等聖言中，可體會“念死”即是須發起取捨之正念，“但念無常，慎勿放逸”，是須要外捨萬緣，內斷世間八法之散亂，捨棄無常無義之處；“當勤精進，如救頭

燃”，是須於一切時處攝取堅實，“當行不死之門”。

知此要點後，一切日常行動，皆須作今生最後一次觀，由此珍惜生命中的每一次機會，將之轉為道用。出門時須想：今日或許會死在外面，故應將最後時間投入於修行；上車時須想：我將死於車上，故應善用最後機會修習利他；上課時須想：此是最後一堂課，故應發心為利益有情而作清淨法行；睡覺時須想：明天不再醒來，應於善心中死去；與他人共處時須想：此是最後相聚，應以愛心相待。諸如此類，以念死為方便，喚起內心深處之善念，將自心轉入修行。

至尊華智仁波切在《普賢上師言教》中開示：

“路上行走為無常，故當如理如法行；
所住之處為無常，故當意念為淨土；
飲食受用無常故，當以禪定為食物；
床上睡眠無常故，迷亂修為光明夢；
財物珍寶無常故，應依聖者之七財；
親友近鄰無常故，當於靜處修出離；
名譽地位無常故，應恒處於低劣位；
言談話語無常故，當勤念咒與誦經；
信心出離心無常，故應堅定立誓言；
思惟分別念無常，應具賢善之人格；
驗相證悟無常故，當至法界之盡地。”

下士道·念死無常

學人當如是而修。

以上所言念死法門，實為佛教諸派修行皆須具足的前行法，若無此基礎，任修何法皆難以趣入。

以淨土宗為例：淨土宗第十二祖徹悟禪師，在其語錄中提出淨土行人應具十種信心，前兩種信心，即在死亡無常上強調。第一種信心“信生必有死”，旁有小注云：“普天之下，從古至今，曾無一人逃得。”此即須信決定死亡；第二種信心“信人命無常”，小注云：“出息雖存，入息難保，一息不來，即為後世。”此即須信死無定期。後有幾種信心，言及“信佛語不虛、信實有淨土、信生即不退、信一生成佛、信法本唯心”等，即為須信死時餘法無益，唯往生淨土方具實義。

宋朝草庵禪師《念佛訣》中云：“阿彌陀佛誰不能念，而偏難念，西方極樂世界誰不願生，而罕得生者，蓋念佛之人未得訣耳。教念佛而使之真切者，其唯死之一字乎？死之一字在念頭上，境緣自然冷淡，情愛亦自輕微。名利勢豪，向此處俱用不得，見聞知解，到此時也行不得。四大各離，將何所靠；孤魂無主，安得自由。此時不見彌陀，恐逢羅剎，不生淨土，恐入驢胎。莫視此事為緩，明日之事，今日不知。莫將此事為輕，錯過今生，沉淪永劫。是一切事無如生

菩提道次第廣論講記

死大事，則事事皆不切之事。於一切時總作臨命終時，即時時皆念佛之時。如是念佛，斯為切心。如是切心，方生淨土。須下‘死功夫’，才成淨業。常念‘死時節’，方肯切心。此乃成佛之階梯，是誠念佛之妙訣也。”

近代淨土宗第十三祖印光大師亦云：“念佛不能專要他專，不能念要他念，不能一心要他一心等，亦無奇特奧妙法則，但將一個死字貼在額顱上，掛到眉毛上。”

須知修習無常之方法，即思惟眾多比喻與道理，同時祈禱三寶總集之根本上師，求上師三寶慈悲加持，使我等能真正憶念死亡無常。全知麥彭仁波切在《開顯解脫道》中說：“諸法無常遷變如閃電，思惟器情悉皆壞滅法，決定死亡死時卻不定，心執常法唯是自欺誑。我等恒處懈怠放逸中，總集三寶上師悲眼視，能念無常死亡求加持。”

宗大師《攝頌》中，統攝念死無常要義為：“死仇決定終須到，容或今日便降臨，死時世事均當捨，速修妙法求加持。”

子二、思惟後世當生何趣、二趣苦樂分二：一、思惟後世當生何趣 二、思惟二趣苦樂

第二思惟後世當生何趣，二趣苦樂者。

下士道·念死無常

菩提道次第廣論講記

丑一、思惟後世當生何趣

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

應如是思惟：以我決定速死之故，於現法中無有閒暇長久安住，而死後亦非斷無，仍然須要受生，受生之處，除二趣之外無有其餘生處，或受生善趣，或受生惡趣。於善惡趣中受生，非隨自己而自在，以依隨諸業他自在之故，是按黑白二業，以業力牽引而受生。

此段要求學人常思後世之事。我等在世存活，時光短暫，速趣死亡，死後並非斷滅，仍有後世。故目光長遠之人，不應局限於目前，須考慮未來之去處。凡夫未來生處不出善惡二趣，且生處非能自主，唯隨業力而受生，若於此生短暫時光中，不能善護自相續，以惡業力決定墮落惡趣。來世並不遙遠，離我們僅一息之遙，有心者應時時考慮後世前途。

丑二、思惟二趣苦樂分三：一、思惟痛苦 二、思惟痛苦極為切要 三、思惟三惡趣痛苦之相

寅一、思惟痛苦

如是我若生惡趣者，當為何等，故應思惟諸惡趣

苦。如龍猛依怙云：“日日恒應念，極寒熱地獄，亦應念饑渴，憔悴諸餓鬼，應觀念極多，愚苦諸傍生。斷彼因行善，瞻部洲人身，難得今得時，勵斷惡趣因。”

應如是思惟：我若生於惡趣，將是何等情形？故應思惟惡趣之苦。如龍猛依怙所說：“每日皆須憶念極寒熱痛苦之地獄眾生，亦當憶念為饑渴逼迫而憔悴的餓鬼，亦當觀察憶念眾多愚癡痛苦之傍生。思苦之後，當斷惡趣之因，行持善趣之因。瞻部洲人身極為難得，今生既已獲得，應以人身勵力斷除惡趣之因。”

頌中對地獄餓鬼用“念”字，對傍生則用“觀念”，因凡夫眼根不見地獄、餓鬼之苦，故唯心中憶念；散居傍生之苦可見，故應觀察，海居傍生之苦難見，故應憶念。

我等獲珍寶人身，具有思辨能力，應當用以思惟惡趣之苦，如是轉變相續，令心趣入下士道之加行。頌中“斷彼因行善”即下士道之修行。若如量思惟惡趣痛苦，必當生起出離惡趣之欲。欲不入惡趣，其道唯一是斷除惡趣之因緣。每日若以惡心傷害眾生，必墮惡趣；相反，以善心不害眾生，並修集布施、持戒等善業，如是必獲善趣身。若不思惡趣苦，唯沉湎於現世享樂，則不會尋求後世安樂，自心難以轉入下士道，故當思惟痛苦，由此斷惡趣因，修善趣因，以人

下士道
·念死無常

身寶攝取最下之義利。

寅二、思惟痛苦極為切要

此中所修生死總苦，惡趣別苦，至極切要。

此處所修生死總苦與惡趣別苦，極為切要。

以下據《入行論》說明思苦切要之理由：

謂若自思墮苦海理，意生厭離，能息傲慢。

首先思苦能生起厭離心，止息傲慢。

若自己思惟墮落苦海之理，則會心生厭離，且能止息傲慢。

以分別心規律而言，貪著欲樂，則會障礙厭離，且能引起傲慢；相反，憶念或感受痛苦，會引起相反效應，人憶受痛苦時，決定會希求出離，且心態卑下。若明此心理無欺規律，定會樂意受苦、思苦，將痛苦轉為道用。人皆希求離苦得樂，此為一切生命平等的基本願望。正是基於此，人憶受痛苦時，自會生起擺脫痛苦、求得安樂的強烈願望，以此願望推動，定將精進行持其因。譬如生病時，念及病苦，想方設法治病，有強烈康復的願望，以此心推動，則能謹遵一切醫囑，且受苦時，心不會高舉，能止息傲慢。

由見苦是不善果故，於諸惡罪極生羞恥。不樂眾苦故，而樂安樂，由見安樂是善果故，於修善法深生歡喜。

菩提道次第廣論講記

復次思苦，能生起羞恥罪惡之心以及歡喜善法之心。

因見痛苦為罪惡之果，故對罪惡強烈生起羞恥。以不喜歡痛苦，而喜歡安樂，又見安樂唯一是善法之果，故對行善深生歡喜。

由量自心而悲愍他，由厭生死希求解脫，由畏眾苦，發起猛利真歸依等。

再者思苦，能引發大悲心、求解脫心、歸依心等。

由比量自心，能理解眾生苦難，見眾生苦，發起不忍他苦之悲愍；由思惟生死唯苦，而厭離生死，欲求解脫；由畏懼惡趣眾苦，祈求救護，而對能作救護之三寶，發起猛利歸依。思苦具有此等眾多利益。

人由思惟、經驗痛苦，能促使心靈成長。若未體悟過痛苦，如何能對有情起悲憫心？如何能欣求解脫？如何能起強烈真歸依心？譬如天人無有苦受，即是嚴重障難，基本無望趣入解脫，關鍵正是缺乏苦緣，無由激發內在善根，不能引生出離心與菩提心，故無苦受並非好事。人若縱於欲樂，心住放逸驕慢，則難以趨近覺醒。

故是能攝眾多修要大嘸陀南。

此為結言。“嘸陀南”即綱要。

是故，思苦為能攝集眾多修要的大綱要。

如是亦如《入行論》云：“無苦無出離，故心汝堅忍。”又云：“復次苦功德，厭離除驕傲，悲愍生死者，羞惡樂善行。”又云：“我由畏怖故，將自奉普賢。”

如是亦如《入行論》所說：“若無思惟痛苦，則無有出離心，故在略受輪迴苦時，心識汝應當堅忍。”又說：“復次，思惟痛苦具有功德，以思苦能生起厭離，以思苦能遣除驕傲，以思苦能悲愍生死有情，以思苦能激發恥惡之心及樂善之心。”又說：“由怖畏痛苦，我將自己奉獻普賢菩薩而作歸依。”

印光大師說：“念佛時，常作將死將墮地獄想，則不懇切亦自會懇切，不相應亦自會相應。以怖苦心念佛，為出苦第一妙法，亦是隨緣消業第一妙法。”

此諸苦德，《入行論》中雖依自身已有之苦增上而說，然其當受眾苦亦爾。以是因緣，思惡趣苦。

“增上”：增勝上進，即加強力量以助長進展作用。

此等痛苦功德，《入行論》中雖是著重從自身已有之苦宣說，然於未來當受眾苦亦如是成立。以思未來苦能生諸功德，故當思惟惡趣諸苦。

蓮池大師曾說：“一次於浴室洗澡，不慎跌入滾水，從足後跟至大腿皆被燙傷，後因治療不當，延誤

二月方癒。此次雖飽嘗痛苦，然於苦中照見平日過失，生大慚愧，發菩提心。

平日四大無病時，行坐隨意，眠起隨意，飲食隨意，談笑隨意，尙不知此爲人天大福。安享此福時，未曾思念六道眾生。實則自己安享片刻安樂之時，地獄眾生受刀挫、火燒、舂磨，不知飽受多少痛苦！餓鬼眾生飲烱銅、喝汗血，不知歷經多少痛苦！畜生眾生銜鐵負鞍，刀割火煮，不知嘗盡多少痛苦。此外尙有人中種種痛苦。

此後，我若得片刻安樂，即思念六道苦惱眾生，當攝心正意，發願早日成道，普度有情，令彼等同生淨土，獲不退轉果位。若剎那自我放縱，當如何上報佛恩、下報信施？”

弘一大師於書信中曾言：“音近來備受痛苦，而道念因之增進，佛稱八苦爲師，誠確論也。”

因此，以受苦爲因緣，推及眾生痛苦能發大悲心、菩提心，且可激發慚愧心、精進心等，具極大轉心作用。

寅三、思惟三惡趣痛苦之相分五：一、思惟地獄所有眾苦 二、思惟傍生所有眾苦 三、思惟餓鬼所有眾苦 四、三惡趣眾生身量 五、攝義

卯一、思惟地獄所有眾苦分五：一、大有情地

下士道·念死無常

獄 二、近邊地獄 三、寒冷地獄 四、獨一地獄 五、如何將憶念地獄苦轉爲實修

其中分三：一、思惟地獄所有眾苦；二、傍生所有眾苦；三、餓鬼所有眾苦。初中分四：一、大有情地獄；二、近邊地獄；三、寒冷地獄；四、獨一地獄。

辰一、大有情地獄分二：一、大有情地獄之痛苦 二、大有情地獄眾生壽量 巳一、大有情地獄之痛苦

今初。謂從此過三萬二千踰繕那下，有等活地獄。從此漸隔四千四千踰繕那下，而有餘七。

“此”指印度金剛座。

從此金剛座向下經過三萬二千由旬，有等活地獄。從等活地獄漸次相隔四千四千由旬，依次有其餘七種大地獄。

如是八中，初等活者，謂彼有情，多共聚集，業增上故，種種苦具次第而起，互相殘害，悶絕地，次虛空中，發如是聲，汝諸有情可還等活。次復歎起，如前殘害，由是當受無量眾苦。

“歎”即忽然。“業增上故”指痛苦之因。即以嗔恚業爲因，感受同行等流果，有情相見如仇，頓起嗔心，互相砍殺。

如是八種大地獄中，第一等活地獄受苦情況：

菩提道次第廣論講記

彼地獄中，眾多有情共聚一處，以業力增上之故，各種兵器次第顯現，有情互相殘害，被殺害而悶絕撲倒在地，此後空中發出聲音：“願汝等復活。”然後有情又忽然爬起，如前一般以兵器互相殘害，如是萬死萬生，感受無量痛苦。

二黑繩者，其中所生諸有情類，謂多當受如是眾苦，諸守獄卒，以黑繩拚，或為四方，或為八方，或為種種非一紋畫，如其所拚，如是以刀，或斫或割。

第二黑繩地獄受苦情況：

生於黑繩地獄之有情，多數當感受如是眾苦，諸獄卒以黑繩在有情身上拚畫，或劃為四份，或劃為八份，或劃為種種不同圖紋，後按所畫圖紋以刀斧砍劈或切割。如是切開後，隨即粘合，反覆感受切割之苦。

三眾合者，謂彼有情，或時輾轉而共集會，爾時獄卒驅逐令入如二孺頭鐵山之間，從此無間兩山合迫，爾時從其一切門中，血流湧注，如是如諸羊馬象獅及如虎頭，合迫亦爾。

第三眾合地獄受苦情況：

此地獄有情，一時輾轉而共集一處，爾時獄卒驅趕，逼迫彼等進入狀如胡羊頭之兩鐵山中，兩山隨即合逼，無有間隙，爾時有情感受劇烈壓迫之苦，從其身體一切“門”（入口）中，血如泉湧，噴射而出。如

是如羊頭、馬頭、象頭、獅頭、虎頭之兩山合逼苦狀，亦是如此。

又集會時，驅逐令入極大鐵槽，壓迫全身，如壓甘蔗。

又集會一處時，獄卒將彼等趕入一極大鐵槽中，隨即壓迫全身，如壓砸甘蔗，唯見鮮血汨汨流注。

又集會時，有大鐵山從上而墮，於鐵地基若斫若剖，若搗若裂，如是等時，血流湧注。

又有情集會時，忽有巨大鐵山從上空直墮，有情皆被壓倒於鐵地基上，或被砍劈，或被剖開，或被搗碎，或被砸裂，如是受刑時，鮮血噴湧而出。

四號叫者，謂彼有情，尋求宅舍，即便趣入大鐵室中，始才入已，火便熾起，由是燃燒。

第四號叫地獄受苦情況：

此地獄有情，急切尋求房屋，以此因緣趣入巨大鐵屋之中，才入鐵屋，火焰便猛烈騰起，眾生由此被烈火燃燒，痛苦逼切，發出號叫之聲。

五大號叫者，多與前同。其差別者，謂其鐵室層匝有二。

第五大號叫地獄之情況，與號叫地獄大致相同，不同於號叫地獄之差別，即鐵屋有上下兩層。

六燒熱者，謂彼有情為諸獄卒，置於眾多踰繕那

量，極熱燒然，大鐵鑿中，輾轉燒燂，猶如炙魚。

“鑿”即烙餅之器具，平面圓形，中間微隆；
“燂”煎炒或烤幹食物。

第六燒熱地獄受苦情況：

此地獄有情被諸獄卒置於量有眾多由旬、極為熾熱燒燃的大鐵鑿中，有情於鐵鑿中，身體被輾轉燒烤煎炒，猶如烤魚般。

熾然鐵串，從下貫入，徹頂而出，從口二眼，二鼻二耳，一切毛孔，猛焰熾生。

鐵串：烤肉用的鐵叉。

以熾然之鐵叉由下直貫而入，穿徹頭頂而出，如是反覆燒烤，以此因緣，從有情口、兩眼、兩鼻孔、兩耳以及一切毛孔中，皆生起猛烈火焰。

又置熾然大鐵地上，或仰或覆，以極熾然炎熱鐵椎，或打或築。

又將有情置於熾燃廣大鐵地之上，或向上仰身，或向下覆臥，然後以熾燃、滾燙之鐵椎擊打或築搗。

七極熱者，謂以三尖大熱鐵串，從下貫入左右二鋒，徹左右髀，中從頂出，由是因緣，從口等門猛焰熾生。

第七極熱地獄受苦情況：

獄卒以三尖頭火紅鐵串由下直貫而入，鐵串左右

尖鋒分從二肩穿出，中間尖鋒從頭頂穿出，由此因緣，從口等門中噴出猛烈火焰。

又以熾然炎熱鐵鏢，遍裹其身。

又以熾燃炎熱之鐵片周遍裹住身體，極為痛苦。

又復倒擲，熾然湧沸彌滿灰水大鐵鑊中，其湯湧沸，上下漂轉，若時銷爛皮肉血脈，唯餘骨瑣，爾時灑出，置鐵地上，待其皮肉血脈生已，還擲鑊中，餘如燒熱。

“灑”即用網撈取。

又有如是受苦情形，即將有情身體倒轉放入熾燃沸騰、充滿灰水之大鐵鍋中，鍋內湯水沸騰，有情隨湯不斷上下漂浮旋轉。至有情皮肉血脈皆被銷爛、唯剩一副骨瑣，爾時從鍋裏撈出，置於鐵地上，待有情皮肉血脈復生之後，再次拋入鍋中。如是反覆進行。其餘受苦情形與燒熱地獄相似。

八無間者，謂自東方多百非一踰繕那地，猛火熾然，即從其中騰焰而來，由此漸壞彼諸有情皮肉筋骨，直徹其髓，遍身一切猛焰熾然，燒如脂燭。所餘三方，悉皆如是。

第八無間地獄受苦情況：

從東方方圓數百由旬的大鐵地上，一片烈火熊熊燃燒，從中火焰飛騰而來，如是漸漸燒壞有情皮肉筋

骨，燒透骨髓，有情全身一切支分皆被烈火燒燃，燒如油脂。其餘南西北三方情況，亦復如是。

四方火來，於彼合雜，所受苦痛，無有間隙，唯因號哭叫苦聲音，知是有情。

如是四方烈火燒來，有情與火焰合雜，無有間隔，成爲一體，不見有情形象，唯見團團烈火，且所受痛苦亦無剎那間斷，唯以號哭叫苦之聲，知是具有心識之有情。

又於盛滿熾然鐵炭大鐵箕中，而爲掬簸。

此爲鐵箕掬簸之苦。

“掬”即剪斷分割；“簸”即顛動。

又置於盛滿熾然鐵炭的大鐵簸箕中剪割顛搖。

又命登下熱鐵地，上諸大鐵山。

此爲鐵山上下之苦。

即獄卒令有情先下熱鐵地，又逼彼等登上大鐵山。如是反覆上下，無有剎那感受安樂之機會。

又從口中拔出其舌，以百鐵釘，釘而張之，令無皺褶，如張牛皮。

此爲鐵釘張舌之苦。

又從有情口中拔出舌頭，以數百鐵釘，釘住而張開，使舌表面無有皺褶，如張牛皮一般。

又置鐵地，令其仰臥，以大鐵鉗，鉗口令開，熾

然鐵丸，置其口中。

此爲鐵丸置口之苦。

又將有情置於鐵地上，令其向上仰臥，以大鐵鉗撬開其口，再將熾燃鐵丸放入其口，感受劇烈燒灼之苦。

又以烱銅而灌其口，燒口及喉，徹諸腑臟，從下流出。

此爲烱銅灌口之苦。

又以烱銅灌入有情口腔，燒灼口及咽喉，穿徹所有腑臟，從下方流出。

所餘諸苦，如極燒熱。

其餘痛苦情形如極燒熱地獄。

此但略說粗顯苦具，非餘種種眾多苦具而不可得，如是所住，住處之量及諸苦等，是如《本地分》中所說錄出。

此僅以略說方式粗略顯示苦具，非無其餘種種眾多苦具，如是所住、住處形量以及種種痛苦等，皆按《瑜伽師地論·本地分》中所說而摘錄。

已二、大有情地獄眾生壽量分二：一、總說二、分說

午一、總說

此諸大苦，要經幾時而領受者，如《親友書》云：

“如是諸苦極粗暴，雖受經百俱胝年，乃至不善未盡出，爾時與命終不離。”謂其乃至能受業力未盡以來，爾時定須受彼諸苦。

此等有情大地獄之劇苦，須領受多久？即如《親友書》所說：“如是諸苦極為粗暴，縱經百俱胝年，然乃至惡業未盡，爾時地獄苦與有情壽命始終不離。”即乃至能感受地獄苦之業力未窮盡之間，爾時決定須要感受上述諸苦。

因此，總說地獄受苦時間，即是業力未盡之間。感召地獄苦之因緣，唯是自相續中所積惡業，以惡業力，定須領受痛苦。因此，乃至地獄之因——自相續惡業未盡之間，地獄之苦不會止息。業力最無情面，若未懺悔對治，又未受果報，此業力必無絲毫空耗。地獄有情皆不願受苦，卻不得自在，故非單憑自己願望便可解決，甚至提前一日脫離亦無可能。唯有業力消盡，方可脫離。

午二、分說

先計等活地獄壽量：

此復人間五十歲，是四天王眾天一日一夜，以此三十為一月，十二月為一歲，此五百歲是四天王眾天壽量。總此一切為一日夜，三十日夜為一月，此十二月為一歲，此五百歲，是為等活地獄壽量。

先計四天王天壽量：人間五十年，等於四天王天一晝夜，以此三十晝夜為一月，十二月為一歲，如是五百歲即四天王天壽量（ $50 \times 30 \times 12 \times 500 = 900 \times 10^4$ 年），相當於人間九百萬年。

再計等活地獄壽量：以四天王天壽量為一晝夜，以三十晝夜為一月，以十二月為一歲，如是五百歲即等活地獄壽量（ $30 \times 12 \times 500 \times 900 \times 10^4 = 16200$ 億年），相當於人間一萬六千二百億年。

若以八十一歲計人壽，連續兩百億次轉生為人之壽量總和，即等活地獄有情壽量。對比可知，人之痛苦，確實微不足道，與地獄苦不可相提並論。譬如十年臥病不起之人，見他人安康，會自憐命苦，但比起地獄眾生，此僅為剎那微苦，地獄眾生較人痛苦無數倍，受苦時間長無數倍。故應發菩提心，在感受小苦時，觀想身心代受地獄眾生之苦。如是觀想，有大功德。若常思地獄苦，即知人類最無福報者，亦較地獄眾生安樂無量倍。我等身無疾病，行動自由，生活安穩，聞思修行，實為大福報，享此大福之時，須發願將自身安樂、受用給予地獄眾生，每次修法功德，應以善心迴向地獄眾生。

以下宣說後五種有情大地獄之壽量：

如是人間百歲、二百、四百、八百、千六百歲，

如其次第是三十三，乃至他化自在諸天，一日一夜，其壽量者，謂各自天千歲、二千、四千、八千、萬六千歲。如此次第，是從黑繩，乃至燒熱一日一夜。以各自歲，從千乃至一萬六千。

如是人間一百歲、二百歲、四百歲、八百歲、一千六百歲，依次是三十三天乃至他化自在天一日一夜。後五種地獄之壽量如下：從三十三天乃至他化自在天，以各自天一千歲、兩千歲、四千歲、八千歲、一萬六千歲，依次為黑繩地獄乃至燒熱地獄一晝夜，以如是一晝夜為單位，諸地獄各自壽量分別為一千歲、兩千歲乃至一萬六千歲。

以下舉一例，餘可類推。譬如，黑繩地獄之壽量，人間百歲為三十三天一日，三十三天千歲為黑繩地獄一日，如是千歲為黑繩地獄之壽量（ $100 \times 360 \times 1000 \times 360 \times 1000 = 129600$ 億年），相當於人間十二萬九千六百億年。

《俱舍論》云：“人中五十歲，是欲界諸天，下者一日夜，上者俱倍增。”

《俱舍論》云：“人中五十年，等於欲界天最下層四天王天一晝夜，往上，欲界諸天一晝夜時量加倍遞增。”

又云：“等活等六次，日夜與欲天，壽等故彼壽，數與欲天同，極熱半無間中劫。”《本地分》中亦同

是義。

《俱舍論》又云：“等活地獄等六種地獄之一晝夜，分別與六種欲天壽量相等，以如是一晝夜計算，各大地獄壽量之數與欲天壽數相等。第七極熱地獄壽量為半個中劫，第八無間地獄壽量是一中劫。”《本地分》中亦如是說明壽量。

辰二、近邊地獄分二：一、總說十六近邊地獄
二、分說近邊地獄受苦情況

巳一、總說十六近邊地獄

近邊者，謂彼八種大那落迦，一一各有四牆四門，其外皆有鐵城圍繞，其城亦復各有四門，一一門外，有餘四四有情地獄，謂煨坑，屍糞臭泥或穢糞泥，惡臭如屍，利刀道等，無極大河。

近邊地獄為有情大地獄旁邊之地獄。

近邊地獄，即八種有情大地獄，一一各有四牆四門，四牆之外皆有鐵城圍繞，鐵城各有四扇門，每扇門外皆有四種有情地獄，即塘煨坑、屍糞泥（或名穢糞泥，以其內如死屍般惡臭而得名）、利刀道等，以及無極大河。因此，每種有情大地獄之近邊皆有十六地獄。

巳二、分說近邊地獄受苦情況分四：一、塘煨坑
二、屍糞泥
三、利刀道等
四、無極大河
午一、塘煨坑

其中初者，謂有塘煨，沒齊膝許，彼諸有情，爲求舍宅，遊行至此，下足之時，皮肉及血，並皆銷爛，舉足之時，皮等還生。

第一塘煨坑，內具滾燙熱灰，深至陷沒膝蓋之程度。彼等大地獄有情，爲尋求舍宅，行至此處，下足時，皮膚、肌肉、血脈皆被熱灰燒爛，舉足時，皮膚等又恢復如初。如是反覆受苦。

論中說每種近邊地獄時，皆言及“彼諸有情，爲求舍宅，遊行至此”，從此句中，可體會到每位有情都有離苦得樂之願望。有情在漫長大劫中，飽受地獄熱苦，待業力稍輕而從大地獄中脫離時，彼等迫切尋求安身之處。在此願望驅使下，行至近邊地獄，由於相續尚存餘業勢力，故等待彼等者，仍是深重漫長之苦難。可憐地獄眾生，在惡業未盡期間，不論行至何處，唯有感受劇苦。心雖求安樂，所處境界中卻處處顯現痛苦。迷亂心識誤以爲前方有一安樂處所，踏足時又陷入滾燙熱灰，感受皮肉燒爛的新苦。

我等宴坐時，可曾想過地獄眾生之苦。實際上，近邊地獄眾生無寸土可安身，彼等較熱鍋螞蟻痛苦無量倍。如人活埋熱灰中，周身烤爛，地獄無量眾生，此刻正感受如是劇苦。身爲大乘行人，在憶念地獄苦時，應發大菩提心，將安樂施予彼等。

午二、屍糞泥

第二者，謂即與此無間相鄰，有穢糞坑，臭如死屍。

第二屍糞泥，即與塘煨坑無間相鄰，有充滿穢糞之大坑，內如死屍般惡臭難聞。

以下詳述屍糞泥中有情之苦狀：

1、遊行陷沒苦：

彼諸有情，爲求舍宅，遊行至此，顛陷其中，首足俱沒。

彼等有情在塘煨坑中苦盡得脫，急求舍宅，以是因緣，遊行至此處，爾時全身陷入屍糞泥中，頭足皆被屍糞泥淹沒，不見身軀。

2、諸蟲啖食苦：

其糞泥內，多有諸蟲，名曰利嘴，穿皮入肉，斷筋破骨，取髓而食。

在屍糞泥中，有眾多名爲利嘴之蟲，以利嘴層層穿破有情皮膚肌肉，咬斷筋，啃破骨，最後吸取骨髓食用。

午三、利刀道等分三：一、利刀道 二、劍葉林 三、鐵刺林

未一、利刀道

第三者，謂與此泥無間相鄰，有多利刀仰刀爲路。

第三利刀道，與屍糞泥無間相鄰，有眾多利刀刃口向上成爲道路。

彼諸有情，爲求舍宅，遊行至此，下足之時，皮肉筋血，悉皆刺截，舉足之時，復生如故。

彼等有情爲尋舍宅，又遊行至此，下足時皮肉筋血皆被利刀刺入截斷，左足下地，左足被刺穿，右足下地，右足被刺穿。抬腳時，雙腳又恢復如初。如是反覆感受雙腳刺截之苦。

近邊地獄眾生所行道路，非墊以石頭、鋪有水泥，更非平坦之高速公路，彼等行於以利刀爲路面之道，備受痛苦，步步慘痛，唯有絕望哀號。假如受傷後不再恢復，皮肉不存，亦僅受一次苦，但每次舉足時又恢復如初，如是須反覆受苦。人光腳行於碎石路上，或被小刺扎腳，亦無法堪忍，更有富人徒步亦覺辛苦，出入車馬代勞，是故人對自身確有俱生愛執，微苦亦不願接受，何況利刀道之大苦。感召此苦之業因即嗔心，若造下嗔業，又未懺悔，將來必受此報。而今得人身時，有修行機緣，若仍未勵力斷除地獄之因，一旦墮入地獄，欲修行解脫亦無良策，必成如是日夜受苦之眾生。與地獄眾生相比，始知得人身何其幸運，此時不修更待何時？另外，念及如母有情正深受此苦時，理應發願救度。

未二、劍葉林

與此無間，有劍葉林，彼諸有情，爲求舍宅，遊行至此，遂趣其蔭，纔坐其下，眾多葉劍，從樹而落，斫截其身，一切支節。是諸有情，便即地，來諸螿狗，制脊胎，而噉食之。

“ ”即取。“制”裁也。

與利刀道無間相鄰者，即劍葉林。彼等有情爲尋舍宅，一路遊行至此，見有一片悅意樹林，便迫不急待疾趣樹蔭。才坐樹蔭下，一陣風吹，眾多劍葉從樹上紛紛刮落，斫刺截斷有情身體一切支節，有情周身皆爲劍葉所傷，痛苦倒地，爾時跑來眾多紫紅色獒犬，爭相啃扯彼等脊背，啖食彼等。

未三、鐵刺林

1、刺鋒貫身苦：

從此無間，有鐵設拉末梨林，彼諸有情，爲求舍宅，遊行至此，遂登其上，當登之時，諸刺向下，欲下之時，復迴向上。由是貫刺一切支節。

與劍葉林無間相鄰者，即鐵刺林（鐵設拉末梨林）。彼諸有情爲覓舍宅，遊行至此，見有樹林，急切攀上樹木。當向上攀登時，樹上一切刺鋒悉皆向下；欲向下時，一切刺鋒又回轉向上，手攀手斷，足踩足斷，由此刺穿身體一切支節。

2、大鳥啄眼苦：

次有大鳥名曰鐵嘴，上彼頭頂，或上其膊，探啄眼睛而噉食之。

復有大鳥名鐵嘴，紛至有情頭頂或肩臂上，兇狠啄食彼等雙目，有情痛苦悲號。

是等同是刀劍苦害，故合爲一。

以上利刀道、劍葉林、鐵刺林等顯現之苦，同爲刀劍苦害，故合爲一種地獄。

午四、無極大河

第四者，設拉末梨，無間相鄰，有廣大河，名曰無極，沸熱灰水，彌滿其中。

第四者，即與鐵刺林無間相鄰，有一廣大無邊之大河，名爲無極大河。河中充滿沸騰滾燙之灰水。

以下詳述無極大河三種痛苦。

1、墮入煎煮苦：

彼諸有情，爲求舍宅，墮中煎煮，上下漂沒，如以豆等置大鑊中，以水彌滿，猛火煎煮。

彼等有情，從鐵刺林中脫離後，爲覓舍宅，見無極大河後，便紛紛跳入，彼等被灰水煎煮，隨沸騰熱湯，不斷上下漂沉，猶如將豆等置於大鍋中，鍋中以水充滿，用烈火煎煮，如是隨翻滾沸水，豆子不斷上下漂沒。有情在無極大河中，亦如是隨熱水不斷旋轉。

2、獄卒遮障苦：

其河兩岸，有諸獄卒，手執杖索，及以大網行列而住，遮不令出。或以索，或以網漉，仰置熾然大鐵地上。

“ ”即羅繫捕捉。

無極大河兩岸，有眾多獄卒，手拿棍杖、鐵索與大網等，排列於兩旁，遮擋有情逃脫。獄卒或以鐵索將有情羅繫，或以大網將有情撈出，將彼等仰面置於熾然大鐵地上。

3、饑渴所須苦：

問何所欲，彼若答曰：我等今者竟無覺知，然甚饑渴。便以極熱燒然鐵丸置其口中，及以烱銅而灌其口。

獄卒問彼等：“汝今有何欲求？”若答：“我今無知覺，然甚是饑餓。”獄卒便以鐵鉗撬開其口，放入極爲熾熱燒燃之鐵丸。若答：“我爲乾渴苦惱所逼。”獄卒便以鐵鉗撬開其口，灌以滾燙之烱銅水，如是烱銅水從咽喉至腹部，通徹而過，所經之處無不焦爛。

我等愛在炎炎夏日，酷暑難耐時，入河尋涼，此乃人之常情。地獄有情長時感受燒熱之苦，一直希求清涼，故從熱地獄得脫後，一見大河，便立即跳入，

但在無極大河中，唯受熱水漂煮之苦，且兩岸皆有獄卒看守，無法逃離。被獄卒撈出後，身體置於熾燃鐵地之上，食熱鐵丸，飲烱銅水，無片刻享樂機會。是故，地獄眾生身心恒處苦受中，無片刻自由，剎那亦無法生起修法之心，確為無暇痛苦之眾生。

我等幸得人身，身心自在，實應自重，當分秒必爭，切莫隨意虛度光陰。作人一日之中的閒暇，地獄眾生億萬年中亦難獲得，此種自在之福報，彼等夢寐難求，確實較黃金如意寶珍貴，故當倍加珍惜，人生短暫難得，若未善加修行，一旦墮入地獄，爾時當何為？《入中論》中說：“若時自在住順處，設此不能自攝持，墮落險處隨他轉，後以何因從彼出。”現在具足順緣自在之時，正是蒙上師三寶加持，堪能修行之時，此時若仍未攝持身心，死後墮入地獄，毫無自在，隨業而轉，爾時以何因緣得脫？

此等皆如《本地分》說，其中復說近邊、獨一，二中壽量，無有決定，然其能感如是苦業，乃至未盡，爾時即當於如是處，恒受諸苦。

以上近邊地獄之內容皆按《瑜伽師地論·本地分》宣說，《本地分》又說近邊、獨一地獄，有情壽量無有定準。然可確定，乃至能感召此苦之罪業未窮盡前，爾時須要於如是地獄處，恒時感受彼諸痛苦。

辰三、寒冷地獄分三：一、八寒地獄所處方位
二、分說八寒地獄受苦情況 三、八寒地獄之壽量

巳一、八寒地獄所處方位

八寒地獄者，謂從八大有情地獄，橫去一萬踰繕那外，是有彼處。即從此下三萬二千踰繕那處，有寒炮獄。次下各隔二千二千踰繕那處，有餘七焉。

八種有情大地獄橫向距離一萬由旬處，從此向下三萬二千由旬處，有寒炮地獄。寒炮地獄之下，每隔二千二千由旬，有一所地獄，如是有其餘七所寒冷地獄。

巳二、分說八寒地獄受苦情況

其中炮者，謂遭廣大寒觸所觸，一切身分悉皆捲縮，猶如瘡炮。

第一、寒炮地獄受苦情況：此地獄有情遭受深廣之寒觸所觸，身體一切支分悉皆捲縮，猶如瘡炮一般。

炮裂之中，所有差別，謂瘡卷皺，如泡潰爛。

第二、炮裂地獄中有別於寒炮地獄的受苦情況：即瘡炮卷皺，如炮破裂潰爛。

噉嘶訖，郝郝凡，虎虎凡者，是以叫苦聲音差別，而立其名。

第三、噉嘶訖地獄、第四、郝郝凡地獄，與第五、

虎虎凡地獄，是以有情爲寒苦逼迫所發叫苦聲音而立名。

此等地獄有情除心識感受寒苦外，其餘皆凍成冰塊，無法動彈，唯從口中或喉間發出叫苦異聲。

裂如青蓮者，謂遭廣大寒觸所觸，其色青瘀，裂五或六。

第六、裂如青蓮地獄受苦情況：由於遭受嚴重廣大之寒觸所觸，有情身體一切支分悉成青瘀色，周身皮膚裂爲五分或六分，狀如青蓮花。

裂如紅蓮所有差別，謂過青已，變爲紅赤，皮膚分裂，或十或多。

第七、裂如紅蓮地獄有別於裂如青蓮地獄的受苦情況：即有情皮膚遭受寒觸，已越青瘀階段，進而變成紅赤，皮膚則裂成十瓣或更多，狀如紅蓮花。

裂如大紅蓮所有差別，謂其皮膚變極紅赤，分裂百數，或更繁多。

第八、裂如大紅蓮地獄有別於裂如紅蓮地獄的受苦情況：即有情皮膚變得極爲紅赤，裂成百瓣乃至更多，狀如大紅蓮花。

如是次第、處所量齊，及諸苦等，皆是依於《本地分》說。

如是八寒地獄之次第、處所之量、諸痛苦等，悉

按《瑜伽師地論·本地分》宣說。

《本生論》云：“斷無見者於後世，當住寒風黑暗中，由此能銷諸骨節，誰欲自利而趣彼？”此說住於黑暗之中。

《本生論》云：“孰無前後世之斷見者，後世將墮入寒地獄。爾時有情當住凜冽寒風與沉沉黑暗之中，以寒風能銷爛有情骨節，凡欲自利之人，誰願趣入此等處所？”此論宣說八寒地獄眾生住於黑暗之中。

《弟子書》中亦云：“無比嚴寒侵骨力，遍身慄戰而縮屈，百炮起裂生諸蟲，嚼抓脂髓水淋漓，寒迫齒戰毛髮豎，眼耳喉等悉寒逼，身心中間極蒙蔽，住寒地獄苦最極。”

《弟子書》中亦云：“無法比擬之嚴寒直侵骨髓，有情周身戰慄，冷得縮成一團。百炮生起破裂後，傷口處又生眾多蟲子，皆以利嘴嚼抓有情，有情周身脂髓淋漓。爲寒苦逼迫，牙齒打戰，周身毛髮豎立。眼、耳、咽喉等部位皆被寒苦逼迫，身心中間因爲寒冷而極度蒙蔽，神智不清，故安住寒地獄之苦最爲難忍。”

冬日嚴寒之中，我等常感受全身顫抖、皮膚起炮、牙齒打戰、汗毛豎立等寒苦。寒地獄有情所受寒苦更劇無數倍，以此寒觸影響諸根與心識，極大損壞眼耳

等五根，心識亦由寒觸蒙蔽而昏厥。試想，若有人裸臥雪地，凍得全身發紫，失去知覺，世人皆會憐愍其苦，寒地獄有情日夜深受劇此無量倍之苦，無有間息，而此苦須延續億萬年，深重而漫長。我們人類冬有暖氣厚衣避寒，寒地獄有情無此福報，學人當常發悲心，念昔日母親正受此苦，應將福報善根施予彼等，發願有朝一日救拔彼等出離苦海。

巳三、八寒地獄之壽量

受如是苦經幾時者，謂乃至未盡如是惡業。

在寒地獄中感受此類痛苦，須經多少時間，即乃至未窮盡如是惡業之間，須不斷受苦。

此為總說寒地獄壽量是未盡業因之間。

此又如《本地分》云：“生寒地獄有情壽量，當知望於諸大有情地獄有情，次第相望各近其半。”

又如《本地分》所說：“應當了知，八寒地獄有情壽量，相比於大有情地獄有情壽量，依次各為大地獄有情壽量一半。”

按《本地分》講法，八寒地獄有情壽量分別為八熱地獄有情壽量一半。

《俱舍釋》中引經說云：“諸苾芻，譬如此間摩羯陀國，納八十斛胡麻大，以諸胡麻高盛充滿。次若有人經越百歲，取一胡麻，諸苾芻，由是漸次容八

十斛胡麻大，速當永盡，然我不說生寒地獄中諸有情壽，而能永盡。諸苾芻，如二十炮，如是乃為一炮裂量，廣說乃至，又諸苾芻，如其二十裂如紅蓮，如是裂如大紅蓮量，其一亦爾。”謂乃至爾許壽量受苦。

《俱舍論自釋》中引用經典說：“諸比丘，譬如此摩羯陀國，有一能容納八十斛胡麻之大（貯藏穀物之圓囤），中裝滿胡麻，後有人過百年取一粒胡麻。諸比丘，如是漸次而取，裝滿八十斛胡麻之大亦當速疾取完，然我不說生於寒地獄中諸有情壽量能夠永盡。諸比丘，如是寒地獄有情壽量二十倍，即炮裂地獄有情壽量，如是後地獄壽量皆為前地獄二十倍，廣說乃至裂如紅蓮地獄有情壽量二十倍，即裂如大紅蓮地獄有情壽量。”即須於如是壽量中長時感受劇苦。

辰四、獨一地獄

獨一地獄者，謂於寒熱地獄近邊。《本地分》說：“人間亦有”。《事阿笈摩》亦說：“住於近大海岸，猶如僧護因緣中說。”

獨一地獄位於寒熱地獄近旁，《本地分》說：“人間亦有獨一地獄”。《事阿笈摩》（即《律本事》）亦云：“獨一地獄有情住於大海岸邊，如同《僧護因緣經》中所說。”

《俱舍釋》亦云：“如是十六有情地獄，是由一切有情共業增上而成。獨一地獄，或由眾多，或二或一，別業而成。此等形相差別非一，處所無定，若河若山，若曠野處，若所餘處，若於地下，悉皆有故。”

《俱舍論自釋》亦說：“如是十六種有情地獄（八寒八熱地獄），皆因一切有情共業增上而形成。獨一地獄由多個、二個或一個有情之別業所成。此等有情形相差別不一（譬如，有柱子、樹木、門栓、笞帚等形相），其處所亦無固定，有在河中，有在山間，有在曠野，有在餘處，有在地下，以諸處皆有，故言處所不定。”

辰五、如何將憶念地獄苦轉為實修

如是能感於彼等中受生之因，如下當說，極近易為。於日日中亦集多種，先已集者現有無量，是故不應安穩而住，應思此等深生畏怖，與彼中間唯除隔絕，悠悠之息而無餘故。

能感召在彼等地獄中受生之業因，如下業果中當說，此類業因離我等極近，容易造集，每日皆會集積多種，且以往已集之業因現已有無量，故在業果未成熟前，我等不應安穩而住，應思惟此等而深深發起怖畏心，因為我等與地獄僅隔一息之遠而無其他。

模仿《普賢上師言教》說一句：“或許現在死亡便會降臨，誰亦無法確定明日是否成為上刀山、下油

鍋之地獄眾生。”

如是亦如《入行論》云：“已作地獄業，何故安穩住？”《親友書》亦云：“諸作惡者唯出息，未斷之時而間隔，聞諸地獄無量苦，如金剛性無所畏。見畫地獄及聽聞，憶念讀誦造形相，尚能引發諸恐怖，況諸正受猛異熟？”

如《入行論》所說：“已造作轉生地獄之業，為何仍若無其事安穩而住？”《親友書》亦說：“造惡者僅在一息未斷之時與地獄間隔（一息若斷，則已成地獄眾生），聽聞地獄無量痛苦，汝心豈能如自性堅固之金剛般，無所畏懼。見地獄圖畫，聞地獄之描述，憶念地獄痛苦，讀誦地獄書籍，造作地獄形相，以此尚能引發恐怖，何況身心正感受猛烈的地獄異熟果？”

生死苦中，諸惡趣苦，極難忍受，其中復以地獄諸苦極難堪忍，於一日中，以三百矛，無間猛刺，所有痛苦，於地獄中，微苦少分，亦莫能比。諸地獄中，又以無間苦為至極。

在諸生死痛苦中，惡趣痛苦極為難忍；三惡趣中，又以地獄痛苦最極難忍。譬如在一日中，以三百根利矛，連續不斷地猛刺，如是所有痛苦，亦不及地獄微苦之少分；十八地獄中，又以無間地獄痛苦最為慘烈。

《親友書》云：“如於一切安樂中，永盡諸愛為

樂主，如是一切眾苦中，無間獄苦極粗猛。此間日以三百矛，極猛貫刺所生苦，此於地獄輕微苦，非喻非能及少分。”

《親友書》云：“譬如一切安樂中，以自心永斷貪愛爲最究竟之安樂；如是一切痛苦中，以無間地獄之苦最爲粗猛。人間每日以三百尖銳長矛，極猛刺透身體所生之苦，比地獄微苦，無法喻其少分。”

能感如是眾苦之因，唯是自內三門惡行，如是知已，應盡士夫力用策勵，輕微惡行莫令染著。即前書云：“此諸不善果種子，即身語意諸惡行，汝應盡力而策勵，縱其塵許莫令侵。”

能夠感召如是眾苦之因，唯是自己內在身口意之惡行，如是了知後，應當盡力策勵自己，即便輕微惡行亦勿令其染著相續，即如《親友書》所說：“此等地獄惡果種子，唯是有情身語意之惡行，故汝應盡力策勵自己，即使極微塵許之惡業，亦莫令其侵入相續。”

卯二、思惟傍生所有眾苦分四：一、總說二苦
二、傍生之處所 三、詳說傍生眾苦 四、傍生之壽量

辰一、總說二苦

思惟傍生苦者，謂傍生中諸羸劣者，爲諸強力之

所殺害。又爲人天資生之具，自無自在，爲他驅馳，遭其傷殺撻打損惱。

《本地分》中宣說傍生兩類痛苦，即相殘之苦與無自在苦。此段思惟傍生痛苦，即從此二方面思惟。其首句宣說互相殘害苦，後句宣說無自在苦。

思惟傍生痛苦，即傍生中諸弱小傍生被諸強力傍生所殺害，感受種種相殘之苦。而且，傍生作爲人天資生工具，自己毫無自在，被人天役使、驅馳，遭受損傷、宰殺、鞭打等損惱。

相殘之苦，主要指野生動物所受之苦；無自在苦，主要爲家畜所受之苦。在野生動物王國中，弱肉強食，弱小傍生常爲猛獸獵食，故彼等恒處惶恐不安之中，生命無甚保障。即便稍停休息，喝水吃草，皆須十分警覺，時刻提防猛獸襲擊。稍有鬆懈，即被猛獸吞食，血肉淋漓，最終唯剩骨架；所有家畜皆是人天資生之具，比如人類飼養家畜，或爲食或爲藥，或取其皮毛作衣，此等豬馬牛羊，毫無自在，一生受人驅使，須感受擠奶、馱運、闖割、穿鼻、耕地等役使之苦，在此期間尚有鞭打足踢等傷害，幾乎所有家畜最後皆被宰殺，成爲人們盤中美餐。彼等如被判處無期徒刑之勞改犯，至死皆爲人役使，無半點自由。我等能安居樂業，身心自由，食睡諸行皆極自在，確比傍生幸運

甚多。

辰二、傍生之處所

《本地分》說：“與諸人天共同依止，無別處所。”

《俱舍釋》云：“傍生謂諸水陸空行，其處根本是謂大海，餘者皆從大海散出。”

《本地分》云：“傍生與人天共處，此外無有其餘處所。”《俱舍論自釋》說：“傍生指水陸空行，其根本處所即大海，其餘傍生皆從大海中流散而出。”

人類肉眼不見天人、修羅、地獄、餓鬼，傍生則與人同居一處，空中有飛禽，地上有走獸，江河湖海中有水族，傍生與人生存在同一器世界中。《新婆沙論》中說：“傍生本依於大海，後流轉遍在諸趣。”

辰三、詳說傍生眾苦

《親友書》亦云：“傍生趣中遭殺害，繫縛打等種種苦，諸離寂滅淨善者，互相吞噉極暴惡。有因真珠及毛骨，由肉皮故而死亡，無自在故由他驅，足手鞭鉤及棒打。”其中初頌，顯示總苦；其第二頌，顯示別苦。

《親友書》亦云：“傍生趣中，須遭受殺害、繫縛、鞭打等諸苦，此等遠離寂滅之因——清淨善法之傍生，心識愚蒙，互相吞食，性情暴惡不調。有些傍生因為身支可供人受用而被獵殺、屠戮，譬如有者因

珍珠、毛骨、皮肉等被人殺死，有者因可為人勞作、驅馳、運載而受苦，此等傍生無自在之故，被主人驅使，分別被主人用腳、手、皮鞭、鐵鉤、木棒等打撻。”

《親友書》此二頌中，第一頌總示傍生痛苦，第二頌別示不同種類傍生特有之苦。

以下分釋頌中難解之處。

言打等中，等攝驅馳及穿鼻等，此是依於由人非人作殺害等。互相吞噉者，是約傍生眾同分中，所為損害。

“打等”之“等”字，包括驅馳、穿鼻等痛苦，即指依於人類與非人作殺害等所受之苦。“互相吞噉”，是指傍生在同分中所作損害。

換言之，傍生之苦，一類來自非同分之人類等，譬如，受人類殺害、鞭打、驅馳等，另一類來自同分，即被傍生吞啖等。譬如，山羊被鞭打是被人損害之苦；為狼吞食，即依於同分之苦。

寂滅淨善者，謂能證得涅槃善法。遠離此者，顯極愚蒙，不堪道器。

“寂滅淨善”：指能證得涅槃的清淨善法。其中寂滅是果，淨善為因，寂滅之果唯以清淨善法能獲得。“遠離寂滅淨善”，顯示傍生極為愚癡蒙昧，不堪為修道之器。

《辨中邊論》中宣說五果時，第一果即異熟果——“器”，由前世修善，今生獲得具足八暇十滿之人身，此即能行持清淨善法的道器，因為以暇身可自在修持三乘妙法，無內外障礙。傍生卻非如此，以惡業障礙，受生為畜身，心識極其愚蒙，不能知言解義，故不堪為道器。譬如，對傍生宣講佛法，除極個別宿世具善根者外，確實皆如對牛彈琴，其心識暗鈍，無法聽懂，更不能思惟分析，故無法領納法義，趣入修行。譬如，人類中以滿業不善，有者生來弱智，即便一簡單之句亦表達不清，不具記憶、計算、推理、抉擇等基本思惟能力，其智力固定於一較低水準上。縱然老師使盡渾身招術，亦無法令其超越此水準。兩兩相比，傍生根器更劣。譬如，我等十分鐘內所說佛法，傍生一輩子亦不會明瞭，更不可能照此行持。再如，令其念“阿彌陀佛”，亦有口難念。故極愚癡，不堪為修道法器。

下士道
•
三惡趣苦

以人身能領會佛法義理，能心緣法義思惟，且可依法義串習，此即人身寶貴價值所在。學人須惜此福，將身心轉入善法中。

從足踢使，至以棒打，而為驅使，五事如次，謂馬水牛驢象牛等。此等是如《親友書釋》中所說。

此釋頌詞後二句。

從以腳踢驅使，乃至以棒打驅使，如是五種苦事

之受者，分別為馬、水牛、驢、大象、牛等，即馬是被腳踢而驅使，水牛是被手打而驅使，驢子是被皮鞭抽打而驅使，大象是被人用鐵鉤而驅使，牛是被木棒打而驅使。“等”包括其餘受五種苦事之受者。以上是按《親友書》注釋而宣說。

其餘尚有生於黑暗及以水中，老死於彼，負重疲勞，耕耘剪毛，強逼驅使。又以非一殺害方便，苦惱而殺，又受饑渴寒暑逼惱，又由獵士多方惱害。

此段列舉餘類痛苦。

傍生之苦尚有如下幾類，有些生於黑暗與水中，亦老死於黑暗與水中（譬如，有些生活在不見陽光的島嶼上，從生至死，皆處黑暗之中，見不到自己肢體，極其痛苦。），有些感受負重疲勞之苦，有些感受耕耘之苦，有些感受剪毛之苦，有些感受強迫驅使之苦，又有感受以各種殺害方法苦惱而宰殺之苦，又有遭受饑餓、乾渴、寒冷、炎熱等逼惱之苦，又有被獵人多方惱害之苦。

應於此等常懸畏懼，思惟眾多苦惱道理，厭患出離。

應對此等傍生痛苦，心中常懸畏懼，思惟眾多苦惱道理，由此生起厭患出離之心。

辰四、傍生之壽量

其壽量者，《俱舍論》云：“傍生長經劫”。謂壽

菩提道次第廣論講記

長者，能達劫量，短則無定。

傍生壽量，《俱舍論》說：“傍生壽量長達一劫”。即指傍生中壽量最長可達一劫，譬如持地龍王、伊羅鉢龍等。壽量短者則無固定，極短者如蜉蝣之蟲，朝生暮死，壽命不過一日。中間者長短難以盡述。

卯三、思惟餓鬼所有眾苦分五：一、略說 二、分釋餓鬼飲食三種痛苦 三、餓鬼之處所四、餓鬼之眾苦 五、餓鬼壽量

辰一、略說

思惟餓鬼苦者，謂諸習近上品慳者，生餓鬼中，彼復常與餓渴相應，皮及血肉悉皆枯槁，猶如火炭，散髮覆面，口極乾焦，舌常舐略。

思惟餓鬼之痛苦，即須如是思惟，串習上品慳吝之眾生，將轉生在餓鬼界中，彼等身心恒時與饑餓、乾渴相應。以常相應饑渴之故，皮膚、肌肉與血脈悉皆枯槁，如火炭般，頭髮散亂，覆蓋臉部，口唇極為幹焦，常伸舌舔唇面。

“習近上品慳貪”，即轉生餓鬼之業因。“常與饑渴相應”，即總說餓鬼苦受。餓鬼長年處於饑渴中，乃至慳貪惡業未消盡之間，無法擺脫饑渴之苦，故常與饑渴相應。我等為人，每日不愁吃喝，此即大福報。

“皮及血肉”至“舌常舐略”，是餓鬼以饑渴而變現

下士道·三惡趣苦

之苦相。欲界眾生身體四大種須依飲食方能長養，餓鬼終日不得少許飲食，故皮肉枯槁，無有光色，形容憔悴，如焦木般。

辰二、分釋餓鬼飲食三種痛苦分三：一、外障苦 二、內障苦 三、自障苦

此中有三。

以下依《本地分》分釋餓鬼飲食三苦，即外障苦、內障苦與自障苦。

巳一、外障苦

於諸飲食有外障者，謂彼若趣泉海池沼，即於其處，為餘有情持劍槍矛，遮其泉等不令趣近，及見其水變為膿血，自不樂飲。

餓鬼於飲食具有外境之障礙，彼等為饑渴所逼，疑慮恐懼，四處奔走，尋覓飲食。若趣向泉海池沼，即在此處，有其餘有情，手持刀劍槍矛，行列守護，遮止彼等趣近泉池等。即使勉強趣入，亦見清澈泉水變為污穢膿血，自己不願飲用。此名由外境障礙飲食。

譬如往昔晝辛吉尊者遊至餓鬼界時，誤中餓鬼慳吝之毒，口感乾燥，見一大鐵城門前，有位恐怖黑臉紅眼餓鬼，便問：“何處有水？”結果此言召來眾多形如焦木之餓鬼，皆云：“大尊者，給點水吧！”尊者說：“我也正覓水，汝等為何者？”餓鬼回答：“我

菩提道次第廣論講記

等於山谷中已住十二年，連水名亦不曾聽聞。”如是覓水不得，即外障苦。

巳二、內障苦

於諸飲食有內障者，謂有其口細如針孔，口或如炬，或有頸癭，或腹廣大，縱得飲食無他障礙，自然不能若食若飲。

所謂內障，即內身所具之障礙。

餓鬼對飲食具有內在根身之障礙，有些餓鬼口細如針眼，有些口唇燃如火炬，有些具頸癭（長於頸脖的大瘤子），有些腹部龐大。對此等餓鬼而言，即使覓食無外境障礙，然以根身障礙，自然無法飲食，此名由內身障礙飲食。

譬如，口細如針眼，無法進食；口中如火燒燃，飲食入口即焦；咽喉有巨大頸癭，無法嚥食；腹部巨大，稍得飲食亦無法飽足。

巳三、自障苦

於諸飲食自有障者，謂有餓鬼名猛焰鬘，所有一切若飲若食，悉皆燃燒，有名食穢，食糞飲溺，及有唯能飲食不淨，生熟臭穢，有損可厭，或有唯能割食自肉，不能受用淨妙飲食。

所謂自障，即食物自身之障礙。例如，有類餓鬼名猛焰鬘，所受用一切飲食，悉皆燃燒，以是因緣，

此餓鬼受饑渴之苦不曾停息；另有餓鬼名食糞穢，其中一類食糞便、喝尿水，以及只能受用不清淨、生熟臭穢、對自己有損害、為人厭惡呵斥之食物，另有一類唯能割自身肉而食，無福受用其餘淨妙飲食。如此即名由飲食自體而障礙。

辰三、餓鬼之處所

是等處所，如《俱舍釋》云：“諸餓鬼王名為琰魔，諸鬼本處琰魔王國，於此瞻部洲下過五百踰繕那而有，從此輾轉散居餘處。”

此等餓鬼之處所，如《俱舍論自釋》云：“餓鬼王名琰魔王，諸鬼根本住處即琰魔王國，位於南瞻部洲王舍城向下越五百由旬之處，而且從此輾轉分散居住在其餘各處。

辰四、餓鬼之眾苦分二：一、總說痛苦 二、別說痛苦

巳一、總說痛苦

《親友書》亦云：“於餓鬼中須依近，欲乏所生相續苦，無治饑渴寒熱勞，怖畏所生極暴苦。”

《親友書》亦云：“在餓鬼中，須要依近由欲乏所生連續不斷之苦，無法改變以饑渴、寒熱、勞碌、怖畏所生極為粗暴之苦。”

概而言之，餓鬼苦即“欲乏之苦”，所欲求不得，

即使生存基本所需亦無法遂願。“無治”說明惡業力一旦成熟，便無法改變，唯待業力窮盡，始能免除；“勞”即為飲食到處奔波勞碌；“畏”即處處擔驚受怕，見手持刀劍、鐵索士夫，內心萬分恐懼，整日提心吊膽，唯恐鬼卒懲罰。

巳二、別說痛苦

“或有口細如針孔，腹等山量為饑逼。”

“有些餓鬼口細如針眼，然腹部巨大如山，難以填足，常受饑苦逼惱。”（此即內障）

“下劣捐棄不淨物，尚不具足尋求力。”

“下劣捐棄”即隨意拋棄。

“有些餓鬼連隨意拋棄之不淨物，亦不具足尋求能力。”

譬如一次哲達日阿闍黎至餓鬼界時，遇見一有五百孩子、相貌醜陋的餓鬼母，她對阿闍黎說：“我丈夫去印度金剛座覓食，至今已十二年，仍不見歸。你若去金剛座，請轉告他，若再不回來，孩子便要餓死。”哲達日問：“你丈夫有何特徵？餓鬼皆一般模樣，我認得否？”她說：“不會認錯，他具足九種醜相，有一大嘴巴、塌鼻子與小眼睛。”哲達日到金剛座後，有沙彌倒供水與食子時，眾多餓鬼聚集爭搶，其中便有餓鬼母之丈夫。哲達日轉告其妻口信。餓鬼說：“我

流浪至此，雖已十二年，然僅一次，一位清淨比丘丟鼻涕時，眾多餓鬼集聚爭奪，才得點滴，此外再無所得，爭搶時，我被其他餓鬼打得遍體鱗傷。”故隨意拋棄之鼻涕等不淨物，亦極難得到。

“有存皮骨裸形體，如枯枝葉多羅樹。”

“有些餓鬼僅存皮包骨頭之裸形身體，形如多羅樹之枯枝敗葉。”

“有於夜分口熾然，受用口中燒然食。”

“夜分口熾然”指一到夜晚口便燃燒；“口中燒然”即隨食何物，皆會燒灼自己口腔；“受用”即吃。

“有些餓鬼到夜晚，口中便會熾然，如是唯能受用入口即燒然之食物。”（此即內障）

“有下種類諸不淨，膿糞血等亦無得。”

“有些下劣種類餓鬼，膿血、糞便等不淨物亦無法獲得。”（此即外障）

“面互相沖有受用，頸癭成熟所生膿。”

“為搶奪飲食而鬥爭，亦有互相衝擊對方臉部，受用以自己頸癭成熟所流之膿血。”

“諸餓鬼中於夏季，月炎冬季日亦寒，令樹無果諸餓鬼，略視江河亦當乾。”

“諸餓鬼夏季亦須感受月輪炎熱之苦，冬日亦須感受日輪寒冷之苦。尚有一類餓鬼，為尋果實，而趣

往蔥鬱樹林，至臨近時，卻令樹木乾枯，無有果實。有些餓鬼僅稍視江河，河水亦當乾涸。”

其中初頌顯示總苦，所餘諸頌顯示別苦。勞爲食故，遍處馳求。畏謂由見，執劍杵索諸士夫故，而起畏怖。下劣捐棄，謂隨意棄。夜分者，謂至夜間其口燒然。口中燒燃者，謂隨所食皆燒其口。受用謂食。

如上所釋。

眼如惡毒之所燃燒，甘涼泉河悉當枯竭。又於一類顯似猛焰，火炭充滿。又於一類顯爲膿河，種種穢蟲彌滿流注。是釋中說。

餓鬼眼睛猶如惡毒燃燒之火焰，僅須略視，清涼甘甜的泉河都會枯竭無水；又有一類餓鬼，雖見清澈泉河，待其趨近時，泉河即顯現如猛烈火焰，彼中充滿火炭；又有一類，待其靠近江河欲飲水時，泉河即現爲膿河，內有種種穢蟲充滿流注。以上是根據《親友書》注釋宣說。

以下逐段解釋《弟子書》教證：

《弟子書》亦云：“猛渴遙見無垢河，欲飲馳趣彼即變，雜發青汗及爛膿，臭泥血糞充滿水。”

《弟子書》亦云：“餓鬼被猛渴逼迫之故，其心識前第一剎顯現遠方有清澈江河，便欲前往飲用，待其奔向江河時，第二剎那以惡業力，江河遂成充滿亂

髮、青汗、爛膿、臭泥、鮮血、糞便之河水。”

“猛渴”即餓鬼苦受，此爲出現幻覺之原因；“遙見無垢河”即以食欲所現之幻覺；“彼即變”以下，是以惡業力所現雜染之境界。

“風揚浪灑山清涼，檀樹青蔭未拉耶，彼趣猛焰遍燒林，無量株杌亂雜倒。”

前兩句爲幻覺，後兩句是以惡業力顯現之景象。

“株杌”即無枝桠之枯木。“未拉耶”，義爲妙園。

“夏天，餓鬼被熱苦逼迫，見涼風揚起波浪灑在山崖上，一派清涼景象，山上檀香樹林鬱鬱青翠。當餓鬼趣近林園時，四處驟起猛烈火焰，焚燒整片樹林，無量株杌，或倒或斜，或剩餘燼，一片狼藉。”

“若奔畏浪高翻滾，泡沫充溢大水藏，彼於此見熱沙霧，紅風猛亂大曠野。”

前兩句爲幻覺，後兩句是惡業力顯現之景象。

“此等餓鬼又見大海中波浪洶湧，高高翻滾，五彩繽紛的泡沫充滿大海，然彼等趣近時，卻見到以捲著熱沙霧的紅風猛烈吹刮的大曠野，極爲恐怖。”

“此住其中望雲雨，雲降鐵箭具炭煙，流飛熾炎金剛石，金色電閃降於身。”

“此等餓鬼受熱沙紅風襲擊，企望空中雲雨從天而降，然而從雲層中卻降下鐵箭、冒煙之火炭、熾燃

炎熱如流星般飛逝之金剛石，穿梭於虛空，如金色閃電般，撞擊餓鬼身體。”

“熱逼雪紛亦炎熱，寒迫雖火亦令寒。”

“以惡業力之故，餓鬼被熱苦逼迫之時，冬季大雪紛飛，亦覺十分炎熱；被寒苦逼迫之時，夏季炎熱之火，亦覺極其寒冷。”

以下總結：

“猛業成熟所愚蒙，於此種種皆顛倒。”

“由於猛業成熟，導致心識愚蒙，所見所想之種種皆是顛倒。”

以上宣說種種餓鬼顛倒境界，譬如，清水變為膿血，波浪現為紅風，冬感飛雪炎熱，夏覺火焰寒冷等，此等顛倒之因不在外，唯一在心。因此，以猛業成熟所愚蒙的迷亂識前，以習氣力即會顯現如此顛倒之境界。故餓鬼界並非他法所成，唯是慳貪所作。

“針口無量由旬腹，苦者雖飲大海水，未至寬廣咽喉內，口毒滴水悉乾銷。”

“餓鬼口如針眼般微細，腹部卻巨達無量由旬，此等受苦者即便能飲大海之水，然尚未入到寬廣喉中，早已被口中毒火燒得滴水不剩。”

辰五、餓鬼壽量

其壽量者，《本地分》及《俱舍論》說：鬼以人間

下士道
•
三惡趣苦

一月為一日，乘此自年能至五百。《親友書》云：“常無間息受眾苦，由其惡行堅業索，繫縛一類有情壽，五千及萬終不死。”其釋說為一類餓鬼壽量五千，或有一類壽量萬歲。

餓鬼壽量，《瑜伽師地論·本地分》與《俱舍論》皆云：以人間一月為一天，如是計量，餓鬼壽命可達五百歲。（相當人間一萬五千歲）

《親友書》說：“餓鬼恒常不斷地感受眾苦，被惡行堅固之業索繫縛，有一類餓鬼壽量是五千歲，亦有萬年不死而一直受苦者。”《親友書》注釋中說：一類餓鬼壽量是五千歲，又有一類壽量為一萬歲。

卯四、三惡趣眾生身量

《本地分》說：“三惡趣中身量無定，由其不善增上力故，大小非一。”

《本地分》中說：“三惡趣有情身量無有定準，由有情不善業之力，導致身量大小不一。”

譬如，魚類中最大之摩竭大魚，在《四分律》中說：“身體長達三百或四百由旬，乃至極大者長達七百由旬。”《阿含經》上說：“眼如日月，鼻如大山，口如赤穀，傍生中受報極小者，形如微塵，凡夫肉眼根本不見。”

卯五、攝義^{分四}：一、乃至未生體驗之間須修

菩提道次第廣論講記

習 二、生體驗後亦當修習 三、教誡須閱讀經藏而思惟 四、思惡趣苦應發之心

辰一、乃至未生體驗之間須修習

若思如是惡趣眾苦，應作是念，現在探手燴煨之中住一晝夜；或於嚴冬極寒冰窟裸而無衣，住爾許時；或數日中不用飲食；或蚊虻等嘶咬其身，尚且難忍，何況寒熱諸那落迦，餓鬼傍生互相吞啖，是等眾苦，我何能忍？

若思惟上述三惡趣眾苦，當起是念：現在我將手探入熱灰中，過一日一夜，尚無法忍受，我豈能忍受八熱地獄中長時受苦？嚴冬我坐在極寒冷的冰窟中，赤身裸體，住一日一夜，尚無法忍受，我豈能忍受八寒地獄中長時受苦？我幾日不飲不食，尚難忍受，我豈能忍受餓鬼界中常與饑渴相應？現在被蚊蟲叮咬，尚難忍受，我豈能忍受墮為傍生，為猛獸吞食？

度現在心，乃至未能轉變心意，起大怖畏，應勤修習。若雖知解，或未修習，或少修習，悉皆無益。

“度”即衡量。

以上述方式衡量現在之心，乃至未能改變心意，發起大怖畏之間，應當精勤修習。若雖知解，然自未修習，或僅稍微修習，皆無利益。

以下引公案說明：

下士道·三惡趣苦

菩提道次第廣論講記

如《事阿笈摩》說：慶喜妹家二甥出家，教其讀誦，彼讀數日，懈怠不讀，附與目犍連子，仍如前行。慶喜囑曰：“應令此二意發厭離。”

“慶喜”即阿難。

如《律本事》所說：阿難尊者妹妹家有二子出家，阿難尊者負責教其讀誦。才學幾日，兩外甥便懈怠不讀，阿難便將二子托附給神通第一的目犍連，但依舊如此，無甚改變。阿難囑咐目犍連說：“汝當設法令二子發起厭離心。”

以下便是目犍連以方便度化二子的故事。

目犍連子引至晝日所經處所，化為有情大那落迦，彼等聞其斫截等聲，遂往觀視，觀見斫截所有眾苦，又見彼處有二大鑊，湧沸騰然。

目犍連尊者將二子引至白天須經之處所，並以神通力將此處化現為一座有情大地獄。二子路過時，聽到陣陣砍劈、割截等聲響，便上前觀看，結果觀見有情遭受砍斫之苦，又見彼處有兩口大鍋，其內熱油沸騰翻滾。

問云：“此中全無入者耶？”報云：“阿難陀有二甥，既出家已，懈怠廢時，死後當生此中。”彼二惶恐，作如是念：設若知者，現或置入。次返目犍連子處，詳白所見。

二子便問：“此油鍋內無有情進去嗎？”

獄卒說：“阿難有二外甥，出家後整日懈怠，浪費時光，彼等死後便生此中。”

二子聞後，極其恐慌，心想：“若知我倆即阿難外甥，可能現在即被放入油鍋。”故二子速返目犍連處，向尊者詳稟今日所見之事。

目犍連子告云：“二求寂，若此過患，若餘過患，悉是由其懈怠所生，當發精進。”彼二遂發精進，若未食前，憶念地獄，則不飲食；若於食後而憶念者，即便嘔吐。

“求寂”即沙彌之義譯。

目犍連尊者就此告誡：“二位小沙彌，此種過患，或餘過患，皆由懈怠所引生，汝等應當發起精進心。”二沙彌由見苦而懼苦，以後便發起大精進，一改以往懈怠。若於飯前憶念起地獄，便無食欲；若於飯後憶念起地獄，當即嘔吐。

目犍連尊者初見成效後，再作第二方便：

又引至餘晝經行處，於餘一處，化爲諸天，彼由聞其琵琶等聲，遂往觀視，見有天宮，天女充滿而無天子，問其無有天子因緣，答云：“阿難陀有二甥，既出家已，發動精進，彼二死後，當生此中。”彼二歡喜，還白目犍連子。

目犍連尊者又將彼等引到另一白天經行之處，且以神通力將此處化現爲諸天。彼二人聞見琵琶等美妙樂聲，甚是好奇，便前往觀看，觀見一座莊嚴天宮，裏面充滿天女，卻無天子。二人便問此事原因。天女答道：“阿難二外甥出家後，發起精進，二人死後，將轉生此處。”兩沙彌知後，心極歡喜。返後將此次經歷亦告知目犍連尊者。

教曰：“二求寂，若此勝利，若餘勝利，悉從勤發精進而生，應發精進。”

尊者因勢利導二子：“小沙彌，此類殊勝利益，或餘殊勝利益，皆從勤發精進產生。汝等應當發起精進。”

次發精進受聖教時，見如前引，真實相應經中宣說，從諸善趣而生惡趣。問云：“聖者，我等若從人天之中死後，復生三惡趣耶？”

在尊者循循善誘之下，二子從此發起大精進。彼等聽受聖教傳承時，聞見具真實義之經典中“從諸善趣而生惡趣”之文句，心生疑惑，便問目犍連：“聖者，我等從善趣人天中死後，是否仍須轉生三惡趣？”

告云：“二賢首，乃至未能斷諸煩惱，爾時於其五趣生死，如轆轤理，應須輪轉。”

尊者告之：“二位賢首，乃至未斷煩惱，爾時決

定須要在此五趣生死中，如水車般上下不停輪轉。”

彼二厭離，作是白言：“今後不行諸煩惱行，惟願爲說如是正法。”目犍連子爲說法已，證阿羅漢。

二沙彌聞言，便厭離輪迴，如是表白：“我等今後定不作煩惱行，唯願聖者爲我等宣說如是正法。”目犍連見法器成熟，便爲二人說法，說法後二人皆證阿羅漢果。

宗大師以此公案引出評論：

是故能滅懈怠，能發精進，勤修正道，策發其意，令希解脫，及證解脫，其根本因者，謂讚修苦。縱有大師現住世間，於此教授，更無過上而可宣說，即於此中，發生下中士夫意樂，次第極顯。

由此公案，我等可體會：能滅除懈怠，能發起精進，勤修正道，策發道心，令心希求解脫，以及證得解脫，此一切之根本因，正是修苦。即使大師佛陀現在安住世間，對此方面之教授，亦無超勝修苦之法可以宣說。正是在修苦中，將會發生下士與中士意樂，此道次第極爲明顯。

以下再說一則公案，此公案前半部分出自《釋門自鏡錄》，後半部分引自《高僧傳》。

晉朝有一沙門，名慧達，在家名劉薩河，西河離石人。在家喜好打獵，三十一歲時，暴病而亡。時身

體尚軟，家人不敢處理。至第七日，薩河甦醒說：臨終時，見有二人將我綁住，徑往西北方向去，路愈來愈高，待路稍平時，兩旁排有樹木。我見一人持弓帶劍，攔路而立。他指著兩人說：“將薩河帶到西邊。”在西邊，我見甚多房屋。不久，見兩沙門對我說：“你認識我否？”我說：“不識。”沙門說：“現在你應皈命釋迦佛。”我便依言心中發願。如是隨沙門走，遙見一座大城，形如長安城，然顏色甚黑，此即鐵城。鐵城中所見之人，身體龐大，膚如黑漆，頭髮披散，拖於地上。沙門說：“此即地獄之鬼。”城中極冷，有冰如石飛散，碰頭頭便斷，碰足足亦斷。兩沙門說：“此即寒冰地獄。”時我便自責，亦能知宿命，知二沙門昔於維衛佛時是我師父。時我作沙門，因犯俗罪，不能受戒。雖然佛出現世間，竟不能見佛。後再得人身時，有一世生於西南羌族中，現在出生晉地。後我又見刀山地獄，次第經歷，見眾多地獄。獄獄之間，地界不同，不會錯亂。獄中人數眾多，無法計量。受刑方式大致如經上所說。

未久，現金色，光極明亮。有一身逾兩丈之人，相好莊嚴，周身金色，左右人說：“此乃觀世音菩薩。”人們皆起身頂禮。我頂禮後，菩薩爲我說法，說有十多句。菩薩又說：“汝本應歷劫備受罪苦，因曾聞佛

法，心生歡喜。今須受一次輕報，即可免除，而得復活，可作沙門。”

時又遇人對我說：“在襄陽時，你為何殺鹿？”我跪著回答：“別人殺鹿，我僅加槍而已，我又不曾吃肉，為何須受果報？”時在地獄中，我見襄陽射鹿之地，山林水草地，宛然目前，所騎黑馬皆會說話，彼等皆證明我殺鹿之年月時日，我懼而無法答。不久，有人以鐵叉刺入我身體，置於鐵鍋熱湯中，我見身悉糜爛。有風吹著身體，忽又恢復如初。有人對我說：“你又殺野雞，亦曾殺大雁。”說完又以鐵叉刺我，放入大鍋熱湯中，如前般糜爛。如是受罪後，方派人送我，行至一座大城，內有人住，對我說：“你受輕報，又能復生，唯仗福力，今後莫再造罪。”於是派人送我，我遙見自身，不欲回來，然被送者一推，心便附在身上活轉過來。

在《高僧傳》中還說到：時在地獄中，沙門對其說法教誡，命其出家，去丹陽、會稽、吳郡禮阿育王塔像，懺悔罪業。薩河醒後，便出家修道，改名慧達，在福業上極其精進，且唯以禮懺為最要修行。

晉朝寧康年間，其至京師。時皇帝在長幹寺修有三層塔，塔建成後，每晚放光。慧達上城樓觀看，見塔頂有不同光色，便前去恭敬禮拜，早晚極為誠懇。

一晚，其見塔下，時有光明放出，遂命人挖掘，挖至一丈深時，得三石碑。石碑中有一鐵函，鐵函中又有銀函，銀函中又有金函，金函內藏三顆舍利，且有頭髮指甲，頭髮長達幾尺，卷起便成海螺形狀，光色炫耀，此即周敬王時期，阿育王所造八萬四千塔中一座。

慧達後又至吳縣（今蘇州一帶）禮通玄寺石像，此像極其靈異，慧達在通玄寺前後住三年，每日晝夜虔誠禮拜，從未間斷。不久又至會稽（今浙江紹興縣之東南）禮佛塔，塔亦為阿育王所造，年遠失修，僅剩塔基。慧達奮發，攝心觀想，見遺塔發出神光，由此修復。時鳥類不敢逗留其上。凡近寺院，獵人與漁民皆無所獲，獵人打不到野獸，漁民捕不到魚。

慧達禮拜塔像，屢現瑞相，精勤努力，終年亦未改變。後不知所蹤。

慧達經歷地獄苦後，幡然懺悔，發起大精進。其以佛像佛塔為所依，多年始終虔誠敬禮懺罪，得大感應。能發起如此勇猛懺悔之心，關鍵即因親受地獄苦，起大怖畏心，以懼苦心自會遠離懈怠，發起真實出離心、歸依心與行善之心。

以下宣說緣苦修心之修量。

淨修心量，亦是乃至未起如是意樂以來，應須恒常勵力修習。

修心之量，即乃至自相續未發起如是意樂以來，應須恒常努力修習。

“如是意樂”指下中士意樂，即如公案中阿難外甥之意樂。

內鄔嚩巴亦云：應觀能生彼中之因，先作未作，現作未作，為念不念，當來應作。若先已作，或現正作，或念後時，而當作者，則當生彼。若生彼中，爾時我當何所作耶，我能忍乎？作是念已，作意思惟，必須令其腦漿炎熱，起坐惶慌，無寧方便，隨力令發畏怖之心。

內鄔素巴亦說：當反觀自己轉生惡趣之因，以往作未作過，現在作未作，將來是否欲作。若以往已作，或現在正作，或尚有將來作之想法，如是便會轉生惡趣。若轉生惡趣，彼時我當何為？我能否忍受？如是思已，作意思惟，定須令自己腦漿發熱，坐立不安，無法安心，須如此隨己能力發起畏怖心。

能生起如是畏怖之心，即為修苦到量。

辰二、生體驗後亦當修習

此是切要。現得善身，若如是思，能淨先作，未來減少。先所作善，由猛欲樂發願令轉增長繁多，諸當新作堪能趣入，則日日中能使暇身具足義利。若於現在不思彼等，墮惡趣時，雖求從彼畏怖之中，救護

依處，然不能得。爾時於其應不應作，無慧力故，不能取捨。

此修苦極為迫切須要，與我等修行息息相關。從正面而言，現已得善妙人身，若如是思惟，能清淨以往所作惡業，未來惡業亦因以怖畏心防護而減少。以往所作善法，由於以猛利欲樂發願，能令其輾轉增長繁多，未來應新作之善法，心亦堪能趣入，如是每日中皆可令暇滿人身具足真實義利。相反，若具能力時，不思惟此等，來世一旦墮入惡趣，雖欲尋求從惡趣怖畏中救護之依處，然亦不可得，爾時對應作不應作之學處，因無智慧力之故，根本不能取捨。

以下引《入行論》證明此點。

如《入行論》云：“若時能行善，然我未作善，惡趣苦蒙蔽，爾時我何為？”

誠如《入行論》所說：“若在有能力、有機緣行善時，然我未行持善法，將來墮入惡趣，心識被痛苦蒙蔽，無法轉動，爾時我能有何作為？”

又云：“誰從此大畏，能善救護我，睜其恐懼眼，四方覓歸依，見四方無依，次乃遍迷悶，彼處非有依，爾時我何為？”

《入行論》又云：“在惡趣中，誰能從此種大怖畏中救護我？睜開恐懼之眼，四處尋找歸依處，然見

四周皆無依處後，自心周遍迷悶，若惡趣中無依怙，爾時我能有何作為？”

“故自今歸依，諸佛眾生怙，勤救眾生事，大力除諸畏。”

“從輪迴與惡趣中救拔之依處別無其他，故自今日起，我對一切眾生之依怙、具有以大悲不越時精勤救度眾生之事業、並以大力能除一切怖畏之殊勝依處——諸佛如來，全身心歸依。”

辰三、教誡須閱讀經藏而思惟

此僅粗分，廣如《念住經》說，定須觀閱，數數觀閱，於所觀閱，應當思惟。

上述三惡趣苦僅為粗略說明，廣說則如《正法念住經》所說，不閱則不了知，故定須觀閱，僅閱一二遍亦不能記住，故應數數觀閱，而且若不思惟修習，則對心相續不起利益，故對所閱內容，應當數數思惟修習。（《正法念住經》在《大正藏》第十七卷中，經文共七十卷。）

辰四、思惡趣苦應發之心分三：一、由思惡趣苦而發懺悔心 二、由思惡趣苦而發出離心 三、由思惡趣苦而發大悲心

巳一、由思惡趣苦而發懺悔心

唐代時，慧信與樹果自小出家，住西京勝業寺。某年五月，忽被冥官提去，見閻羅王。王問：“爾等

在生時，作何修行？”慧信說：“念《法華經》三至四卷。”王合掌恭敬道：“放了二人，領去觀看受苦之處。”（可見閻羅王亦敬善人，若在世日日修善，將來便不會恐懼。）如是便徑往西南方向走。至一大門北院，見有一棟頗長房屋，木板作牆，牆上多洞，每一洞內，皆有僧人頭。二人見同寺僧人大諒，頭伸出洞孔，見慧信與樹果，大諒便啼哭驚叫，慘狀難以具述。大諒曾檢校修理大殿中三尊大像，因私用修像物，被冥官追攝。（為常住發心、為三寶作事的道友們，於此處定須謹慎小心。若私用三寶財物，將受地獄果報。）板牆每個孔洞旁皆有獄卒，長相恐怖，手持尖刀割頭，血污狼藉。後獄卒又將頭安好，叫道：“復活！”之後，頭又伸出孔中，少頃，便已反覆一、二十次。

二人繼往西行，此次見殺生吃肉受罪之處，彼處有無數僧人被割截，大聲慘叫，聲懾人心。生前為吃肉所傷眾生，均來索命，分食彼等肉血。又見同寺寺主智感、維那阿六，皆被綁縛，獄卒審問二人有關吃肉、濫用僧物之罪業。

此時，慧信與樹果忽被人推入一深黑坑內。不久甦醒，全身流汗，心魂無主。後不到一月，大諒便亡，智感亦慘痛暴死。阿六發心懺悔，一直不出門，讀誦一切經，日夜精進懇切。彼數見冥司，命二黃衣人騎

白馬擒彼。然至阿六門內時，一人說：“大大發心，日夜不捨，讀一切經，當可赦免。”

如是往復三、四次，親見阿六精進懺悔不間斷，便未出事。

此公案中，大諒與智感因生時造下地獄業因，地獄相已現前，然仍未覺悟，未及時懺悔，勵力修善，未滿一月便入地獄。我等薄地凡夫有生之年不能安穩而住，因地獄業極易造就，前生今世所造極多，一息不來，便墮地獄，故離地獄極近，僅一息之遙。趁存活時，應立即修行，不可再懈怠延誤，否則，地獄即在眼前。公案中阿六乃我等榜樣，雖造重惡，然能覺悟，對地獄苦起大怖畏心，此後一心懺悔，一直不出門，抓緊時間日夜精進，懇切修行。故能淨除業障，增上福德力。因此，思惟惡趣苦極為切要，可發起懺悔心、精進心，斷除懈怠，勇猛行善。確如宗大師所言，思惟痛苦，能淨除先作惡業，未來亦會減少，且由猛利欲樂，能令心趣入新作善法。

以下再以一則公案警示學人：

宋代智達，永徽三年六月時病亡。體尚暖熱，故未大殮，延長二日。其氣息稍回，至第三日，便能說話，其言：初時，見二黃衣人，一人站於門外，一人徑趣床前說：“上人該下地上路了。”我說：“我體

虛弱，走不動。”此人便道：“可坐車。”車輛不久便到，我登上車，意識恍惚，不再見家人房舍與所坐之車，視野中，唯見一片荒涼曠野，路途艱難，二人一直趕我走，未曾休息。如是到一扇朱門前，牆門甚是華麗。至堂下時，見堂上坐一貴人，相貌威嚴，左右有百餘位士兵護衛，皆身著紅衣，手持刀，排列森然。貴人見我，便嚴肅道：“出家人豈能具如此多過失？”

我說：“不記得自己作過罪業。”

貴人問：“誦戒，汝虧廢否？”

我說：“初受具足戒時，確實常誦。後專門轉經，故有虧廢。”

貴人又說：“作沙門不按時誦戒，極不如法。”然後對人說：“可送去受刑，然勿令受大苦。”

如是，有二人將我帶走，約行數十里路，聞見巨大聲響，愈往前路愈黑暗。後至一扇大門前，門高數十丈，色甚黑，此即鐵門。

我心想：“此即經上所言之地獄！”

我甚是恐慌，悔在世時，不修善行。(智達此時方生強烈後悔心，其具大善根福報，能重報輕受，出離地獄。若不具如是條件，一旦入地獄，確實後悔莫及。故宗大師說：若現在做人時不思惟三惡趣苦，一旦墮入地獄，再欲尋求救護之依處，則不可得。)我進入房門，

聲音漸大，靜聽方知是人叫喊之聲。不時有火光飛濺，乍滅乍揚。又見有數人反綁入內，後有數人拿鐵叉猛刺，血如泉湧。進門兩百步左右，見一物形如米囤（即裝糧食之器物），高有丈許。二人過來擒我，拋入囤內。內有火焰燃起，熾烤我身，半身燒爛，痛不欲生，我從囤上落地，悶絕久已。二人又將我帶去，見有十餘口大鍋，鍋內皆在煮罪人。人在鍋中隨沸水上下出沒，旁邊有人以鐵叉刺彼等。也有人攀鐵鍋邊緣而出，雙目糜爛突出，舌伸有尺許，身肉皆已腐爛，然仍不死。眾多鐵鍋皆滿，唯有一空鍋。二人說：“上人現在應入此鍋。”我聞言，便哀求二人：“爾等容我暫拜佛陀。”即至誠禮佛，願消此苦。我伏地食頃，得三寶加被，原先景象忽爾不見，唯見平原樹林，風景清明。（人逢苦難之時，能激發強大心力，智達親見地獄苦相，萬分恐懼，故以怖畏心引發強烈歸依。佛之大悲周遍一切，至誠祈禱，即得佛陀加持。）二人繼續引我前走，到一座樓下時，上面有人說：“沙門感受輕報，可喜可喜。”我在樓下，不知不覺便甦醒過來。

以下再說一則公案：

唐代，有一僧人名玄真。幼年依止名師，少時便頗具見識，名揚地方。一次患熱病，過午愈發厲害，便數數破了齋戒，未能改正。永徽三年，在勝光寺聽

《涅槃經》，至五月十七號，忽於白天睡覺時，冥冥中似死了一般，全身變冷，氣息亦漸微弱，旁人不敢觸動。過了一晚，甦醒過來，恐懼萬分，汗流浹背，顫慄不已。其自言：“我見冥官呵責我破齋罪業，讓我受餓鬼身。時我悲傷悔恨，我說：‘我得熱病甚苦，非是故意，若能開恩，將為百僧供養，今後，不敢再破齋。’”

玄真回陽後，按承諾捨盡資具，供養僧眾。過些時日，其誓願仍不能保全。顯慶五年八月，再次被冥官追攝。冥官問道：“汝還敢再來？”言畢命兩人將其帶至北面，彼處有幾重坑澗，荆棘稠密，兩人將其趕入，令從荆棘中走過，時被刺得血肉流離，體無完膚。過荆棘叢後，又見上千餓鬼，相貌憔悴，咽喉細如針眼，皆在爭搶膿血，玄真再看自己，已成鬼相，極為恐懼，因此懺悔投地，不覺口裏念佛，尚未起身，前面景象悉已消失。（如宗大師所說，由畏苦，便會發起猛利真歸依。）兩人又將其帶回。閻羅王問：“你見何境界？”玄真叩頭自責，發誓永遠改正，如是便被放回。此後再無退轉。

聞此公案，學人當有所覺悟，自己所受三乘戒律、承諾誓言，須善守護。若受後以放逸不憶念、不防護，隨意破損，實則皆在造惡趣業因。日夜所行，有多少

違背戒律、違背誓言，即已種下爾許惡趣種子。若不發露懺悔，死後必轉惡趣，長時感受劇苦。惡趣中唯有受苦，無正法光明，極難再得如是妙身。寂天菩薩說：“已作地獄業，何故安穩住？”我等已造眾多惡趣業因，今當誠心懺悔前惡，發誓不再造作。此點極為重要。若無強烈後悔心，又無將來不造之誓願，則宿惡不能破除，未來仍繼續造作，下世必定轉入惡趣。

巳二、由思惡趣苦而發出離心

佛涅槃後，罽賓山中有一聖者比丘，名達磨蜜多，智慧超絕，坐禪第一。聖者住處，有三重窰。時有二僧，遠聞聖者美名，特來禮拜。彼等見尊者身著破衣，坐在下窰灶前，為調伏身心，正為僧眾燒火。

二僧問：“汝可知長老達磨蜜多住於何處？”

其回曰：“最上房中。”

二僧便於上面尋找，尊者以神通力已回房中。兩人見後甚是詫異：“大德聖人，汝美名遍揚南洲，為何如此委屈，為僧眾燒火？”

聖者蜜多說：“爾等當知，我憶念生死受苦長遠，若頭肢可燃，亦會為僧眾燃燒，何況其他？我常憶念，過去五百世中作犬，僅有兩次得飽足。一次，有人大醉，在路邊嘔吐。我路過時遇上，得頓飽餐。又有一次，轉生在窮人家作狗，主人夫妻煮粥，以碗裝好，

有事暫出。時我餓得厲害，便將頭伸入碗內，吃得甚飽。未待我回頭，主人已還，見此情形，生大嗔心，以利刀斬斷我頭。我常想起，五百世中作狗受苦，僅得兩次飽足，還因此喪命。故我思量，生死如此漫長，始終於五道中輪轉，不論生於何處，唯有受苦。故今日為僧眾燒火不辭辛勞。”

聖者蜜多具宿命通，回憶五百世作狗受苦情景，歷歷在目，如是感受刻骨銘心，故引發出離心極其強烈，洞徹輪迴毫無實義，現已得人身，便願受一切苦行，行持有義善法。於燒火等事，甘心去作，毫無傲慢。誠如宗大師所說，思惟自己墮落苦海，便會發起厭離，能止息傲慢，以思苦引發猛利欲樂，自心堪能趣入善法。

《賢愚經》中講菩薩捨身行道之時，常作是想：“無量生以來，在輪迴中，所棄屍體堆積高於須彌，所流血淚過於四大海水，然未作一次有義修行。今得人身，可積資糧，行有義善法，此極具意義！捨身亦甘願。”如聖者蜜多，因憶起生死受苦長遠，故為僧眾即使以頭肢燃燒，亦無困難。

歷代祖師大德，皆由思惟生死痛苦，始發猛利出離，能捨世間享受，為成道而安忍一切苦行。是故，若對生死痛苦有深刻感悟，便能激發起為離苦而刻苦

行道之出離心。

以下再說一則公案：

往昔，聖者闍夜多與眾弟子入城，至城門邊時，尊者甚是哀傷。又行少許，路遇一鳥，尊者忽爾舒笑。眾弟子問其因，尊者說：“初於城門時，見一餓鬼，饑餓虛弱，其與我言：‘母親生我後，便進城覓食，母子離別已五百餘年，我現饑渴難受，無甚力氣，命不久也。’待見餓鬼母，我詳告其子情況，餓鬼母說：‘自別子入城，時已久遠，始終不得食物，縱得一口痰，亦被具力鬼搶去。難得今日有人吐痰，旁無餘鬼，欲帶回給孩子，但城門下聚有眾多鬼神，恐為所奪，故不敢出去。尊者，您須慈悲我，帶我出城門，我定與你分享此痰。’

我問她：‘你轉生餓鬼多久？’

她說：‘親見此鬼城七次成壞。’

聞言後，我傷感生死無有邊際，故我不樂。

又過去九十一劫，時我為長者子，極欲出家，厭離五欲。我若出家，定能斷煩惱，證羅漢果位。然父母不允，逼我成家。我娶妻生子後，再度要求出家。時兒子方六歲，我父母教他抱住我腿說：‘父親，你捨棄我，今後誰養活我？若你定要去，先將我殺死，再走。’我見兒子如此，不由心軟愛戀，對他說：‘為

你，父親不再出家。’

以此子之故，我未證道。九十一劫中，不斷在六道中流轉，後以生死身再未遇我前世之子。現在我以道眼觀察，知其轉為此鳥，哀愍其愚癡，故而笑起。”

此公案中，餓鬼母經歷鬼城七次成壞，仍不得解脫。闍夜多尊者，一念愛戀，致使九十一劫流落生死。可見生死長遠，極為可怖。

此暇滿人身，難得易失。若耽著世間八法，一念之差，便墮惡趣。以上已說惡趣眾生壽量，一旦入惡趣，確實萬劫不復。傍生壽量已極漫長，餓鬼、地獄壽量更不見邊際。若此生墮落惡趣，不知何時方能了結。寂天菩薩在《智慧品》中說：“暇滿難再得，佛出世難遇，難度惑瀑流，嗚呼苦相續！”真正修苦念苦之人，念及惡趣漫長，汗毛皆豎。因此，眾道友理當痛念生死，放下今生，一心尋求後世義利，一心趨向解脫。

已三、由思惡趣苦而發大悲心

大恩上師說：“三界眾生皆為我父母，當以大慈大悲平等護。”沉溺在惡趣苦海中的眾生，皆曾作過我等父母、兄弟、姐妹，故應發慈悲心，為其修福迴向，以大慈心將安樂與善根迴向彼等。

以下二則公案頗為感人，觸動人心：

唐朝，有一居士名李信，并州文水縣人士。顯慶某年冬天，因職業關係，按慣例輪調至朔州。時已近隆冬，天氣甚寒，風雪交加，彼騎一赤草馬，帶一馬駒。行十幾裏路後，馬便疲憊不堪。因時間頗緊，李信以鞭抽馬幾十下。此時，馬以人語對李信說：“我是你母！生前因瞞你父親，送你妹一石多米，故須受此馬報。此馬駒是你妹妹。我等賣力還債，你何必苦苦相逼！”

李信聞言大驚，不禁流淚，急忙向馬懺悔謝罪，且將馬上鞍轡拿下說：“若果真為我母親，應認得回家之路。”馬便自行，李信背著鞍轡隨馬回家。李信兄弟等人，得知此事後，極為悲哀，一家人另建一間馬房，安頓飼養，如同母親，而且對僧眾供齋，為母修福，全家人都精進修行。鄉里不論在家出家，都對此事甚感驚歎。

從此公案可知，傍生皆為今生或前世父母，唯改形易面，彼此不識而已。而且傍生與人同有苦樂感受，思及彼為自己父母，豈忍傷害、打罵、驅趕？公案中李信，聞見赤草馬言為其母親，內心極其震驚，知道馬為母親後，根本不敢騎，連馬上鞍轡亦取下自己背。且回家後，如對母親般侍奉。如是，我等了知傍生為父母後，當發慈悲心，對自己飼養或接觸的傍生，定

須盡力以慈悲心愛護。當由內心深處發願，生生世世不損害父母眾生。彼等本已如此可憐，豈能再以惡心加害？

以下宣說一則《地藏經》之公案：

過去無量阿僧祇劫，有佛出世，號清淨蓮花目如來。在佛像法時期，有一羅漢，次第教化眾生。此羅漢遇見一名光目之女人，供養羅漢食物。

羅漢問：“你有何願望？”

光目女說：“我欲在母親亡日，修福救拔母親，不知我母現生何處？”

羅漢憐愍她，便入定觀察，見光目母墮於惡趣，受極大痛苦。

羅漢問：“你母在世，作何行業？今在惡趣受極大之苦。”

光目女回答：“我母平素愛食魚鱉，且食其子，或炒或煮，恣情享用，所吃魚鱉數以千萬。尊者願您慈悲救拔我母！”

羅漢勸光目女說：“你可誠心念清淨蓮花目如來，且塑畫佛像，如是存亡皆得福報。”

光目女聞言，遂畫佛像供養，且以恭敬心悲泣頂禮。後半夜時，光目女忽然夢見佛身，金色晃耀，如須彌山，放大光明。佛告光目女：“你母不久當生汝

家，降生即會言說。”

後光目家女僕生一子，未滿三日便會說話，他頂禮悲泣，對光目說：“生死業緣，果報自受。我乃汝母，久在黑暗之中，自離別後，數次墮大地獄。蒙汝福力，方受生為下賤之人，然亦是短命，壽僅十三年，又復墮惡道，你有何法令我脫免？”

光目女聞言，知其確為母親，悲傷流淚，對母言：“既為我母，應知自己造何業而墮惡道？”

其答：“是以殺害、毀罵二業而受報，若不仗福力救拔我，以此惡業不得解脫。”

光目女又問：“地獄罪報情況如何？”

其言：“罪苦之事不忍言說，縱千百年亦說不盡。”

光目女聞言，悲哀號哭，對虛空說：“願我母永脫地獄，十三歲後不犯重罪，不復墮惡道。十方諸佛哀愍我，聽我為母發廣大誓願：若能令我母永脫三惡趣，及不作下賤人，乃至不作女人，永劫不受者，願我從今日起，於清淨蓮華目如來像前，在往後百千億萬劫中，應有世界所有地獄及三惡道罪苦眾生，我皆誓願救拔，令其遠離地獄惡趣、傍生、餓鬼等，直至究竟成佛，我方成正覺。”

誓畢，便聞清淨蓮華目如來告之：“光目，汝大

慈悲，能為母親發如是大願。我觀汝母十三歲後，捨此報身，轉生梵志，壽命百歲。過此報後，轉生無憂國土，壽命不可計劫，後成佛廣度人天，數如恆河沙。”

此光目女即地藏菩薩前生。

釋迦牟尼佛說：“地藏菩薩往昔久遠劫中，如是慈悲，發恆沙大願，廣度眾生。”

身為大乘佛子，在了知惡趣痛苦之後，理應隨學地藏菩薩，發願盡未來際救度惡道有情，自己三世所積善根皆須迴向彼等速得解脫。

《普賢行願品》說：“從初禮拜，乃至隨順，所有功德，皆悉迴向盡法界、虛空界一切眾生，願令眾生常得安樂，無諸病苦。欲行惡法，皆悉不成。所修善業，皆速成就。關閉一切諸惡趣門，開示人天涅槃正路。若諸眾生，因其積集諸惡業故，所感一切極重苦果，我皆代受。令彼眾生，悉得解脫，究竟成就無上菩提。”

須知，在我等自在學法之時，十方世界中，多少眾生正在地獄刀山火海中痛苦哀號，多少眾生正在餓鬼界中日夜被饑渴逼惱，多少眾生正淪為人類役使之工具，遭受人類宰殺，而此等眾生悉為前世父母。因此，諸道友應學諸佛菩薩，發大慈心，觀想自己所有安樂迴向彼等，代受彼等一切重苦。一方面，至心祈

禱大慈大悲、救苦救難觀音大士，加被彼等早日脫離惡趣苦海。另一方面，須猛利發願，精進修持大乘法，早日成佛，救度一切沉溺苦海中的有情。

以下對修苦作一總結：以下士道而言，我等修苦目的，是為引發尋求後世安樂之下士意樂；修苦之法，即觀察修，自心緣三惡趣苦事數數觀察、思惟、衡量；觀察修之必要，即為修心、轉心，以往內心對三惡趣並無恒常猛利之厭離，現須轉成如是心態，轉心方便即是以心思惟惡趣痛苦，唯反覆思惟惡趣苦相，內心方生熱惱，發起猛利厭離，繼以下士意樂攝持，遮住心緣惡法轉動之勢力。故宗大師強調：“度現在心，乃至未能轉變心意，起大怖畏，應勤修習。若雖知解，或未修習，或少修習，悉皆無益。”此語即要求作觀察修，且量上須要數數觀察。

就正修、助修而言，上座時加行、結行如前，即先作六種加行，從灑掃住處到供曼陀羅、祈禱三事，其中祈禱，著重祈禱修苦時，能破除不怖畏、安穩而住之顛倒心，能生起怖畏惡趣之心，並且祈禱修苦時消除內外障緣；結行即迴向；正行即緣惡趣苦思惟觀察；座間應參閱、聽聞有關三惡趣苦的經論公案，另外不離密護根門、正知而行、飲食知量、覺寤瑜伽四種資糧，如是方能攝心，有力趣入，保持正修成果，

令修法不退而輾轉增上。

宗大師最後強調，本論對惡趣苦僅是粗略宣說，廣大內容如《正法念住經》所說，定須觀閱，數數觀閱，且須思惟所觀閱之內容。更廣則修苦時，凡經論、公案、教言中相關三惡趣痛苦之處，須知均為修苦之教授教誡，應緣此等法義思惟串習。

為何須如是作？因從量上而言，能多了知惡趣過患，便能多思惟憶念；能多思憶痛苦，便能多生厭患出離，故閱讀思惟之範圍不應過狹。平時應多閱讀思惟《正法念住經》《地藏經》等。三惡趣中，傍生諸苦我等親眼能見，故尤其應當實地觀察，如是感受才會深刻，由此增上轉心之力。

修苦之量，須修至自心發起大怖畏，內心熱惱恐懼，難以安寧為止。未達到如是修量之間，應不斷修習。

修苦之利益，即能引發厭離心、歸依心、大悲心、懺悔心、精進心等。尤其對下士道而言，能引發殊勝下士之意樂。如前所述，所謂殊勝下士之意樂，即不以現世為主，唯一希求後世善趣圓滿之意樂。其能生方便即修無常與修惡趣苦，以修無常了知速趣死亡，現世圓滿毫無實義，如是令心緣後世而轉；以修惡趣苦，了知後世將隨惡業墮落惡趣，心生恐懼，從而唯

求後世善趣圓滿。故二者配合，即可引發下土意樂，此即修道次第上的道理。

此修苦法門，對佛教各派修行而言，皆不可或缺。譬如，以淨土宗而言，信願行乃淨土三資糧，其中願即厭離娑婆、欣求極樂，其能生之方便正是修苦，即下土道所言思惟三惡趣苦，以及中土道所說思惟生死總苦，綜合此二者如理如量而修，決定可生厭離娑婆之心。以厭苦心念佛，自會懇切扎實。

憨山大師曾經開示：念佛須厭苦心切，如是欲念自然遣除，而不退屈。

印光大師說：“念佛心不歸一，是由於生死心不切，若作將被水沖火燒、無所救援之想，以及將死墮地獄之想，則心自然歸一，不須另尋妙法。故經中屢說：‘思地獄苦，發菩提心。’此為大覺世尊最切要之開示，可惜人皆不肯真實思想。”可見印光大師亦強調思苦、修苦，才能生死心切。以怖畏痛苦之心念佛，心自會專一。與宗大師所說意趣一致。

印光大師又言：“若欲心不念外事，專一念佛。不能專要他專，不能念要他念，不能一心要他一心等，亦無奇特奧妙法則，但將一死字貼到額頭上，掛到眉毛上。常想：‘我某人從無始以來，直至今生，所作惡業無量無邊，若惡業有體相者，十方虛空不能容受，

宿生何等幸運，今獲人身，又聞佛法，若未一心念佛求生西方，一息不繼，定向地獄、鑊湯、爐炭、劍樹刀山裏受苦，縱出地獄，又墮餓鬼傍生，縱得人身，愚癡造業，又復墮落，經塵數劫，輪迴六道，雖欲出離，亦無辦法。’若能如是思惟，如上所求，當下成辦。”所言“如上所求，當下成辦。”即以懈怠心不肯念佛，當下可令心趣入念佛，以散亂念佛心不專一，當下可令心專一。此與宗大師所說一致。“修苦”確能滅懈怠、發精進，乃令心希求解脫根本之因。可見思惟惡趣痛苦與業果，確是轉變心態，令心當下趣入修行之妙法。

實際上，印光大師此段開示，已含攝暇滿、無常、修苦、業果之修要，其重點即在思惟上。然因我等對教法聞思不夠，無前行基礎，閱此段開示，不明此是宣說修法竅訣，不知如何運用於心上，不懂修之方法與次第。若結合此《廣論》，定會明瞭如何用心，如何發起求生淨土之意樂，對淨土宗之修行大有助益。

《攝頌》歸攝修要云：“無始所集不善業，死墮惡趣不自由，若墮當受寒熱等，思苦難忍求加持。”

由修無常與修苦發起共下土意樂後，便應趣入共下土道加行。

癸二、依止後世安樂方便分二：一、趣入聖教

最勝之門淨修歸依 二、一切善樂所有根本發深忍信

第二習近後世安樂方便分二：一、趣入聖教最勝之門淨修歸依；二、一切善樂所有根本發深忍信。

“習近”即依止。“深忍信”即勝解信。

趣入聖教最勝之門即淨修歸依；引發一切善樂之根本即對業果發起深忍信。

由思惟惡趣痛苦，即會發起厭離惡趣、希求後世安樂之下士意樂。而獲得後世安樂之方法，即內心依止能獲後世安樂之方便，由修歸依與修業果，即能獲後世安樂之方便。若離此二，絕不能獲得後世安樂，故須“習近”。

具體而言，由修歸依，立誓以佛為導師，以佛所說法為所修之法，以僧為助伴，如是正式趣入聖教之門。歸依後，主要依止法寶實修，法寶最下等亦能令實修者遠離一分過失，成就一分功德，故修法最根本之處，即必須善巧業果差別，如理取捨而修正行，若未長久思惟業果、不如理取捨，則不可能遮止惡趣之因，縱不欲墮惡趣，亦不可避免。故欲關閉惡趣門，關鍵須於因上遮止自心隨惡業而轉。而此點又依賴自己對業果獲得深忍信。是故，以修歸依而趣入聖教，此後以修業果發起深忍信，由此遮止心緣惡法，唯一

行安樂行，決定可獲後世安樂。因此，修歸依與修業果，即為能獲得後世安樂之方便。

子一、趣入聖教最勝之門淨修歸依分四：一、由依何事為歸依因 二、由依彼故所歸之境 三、由何道理而正歸依 四、既歸依已所學次第

初中分四：一、由依何事為歸依因；二、由依彼故所歸之境；三、由何道理而正歸依；四、既歸依已所學次第。

第一歸依之因，第二歸依之境，第三歸依之理，第四歸依之學處。

智者與成就者們宣說歸依有多種講法，宗大師此處是按《瑜伽師地論·攝抉擇分》宣說。

丑一、由依何事為歸依因分二：一、宣說此處歸依之因 二、宣說歸依二大要因

寅一、宣說此處歸依之因

今初。因雖多種，然於此中是如前說，於現法中速死不住，死歿之後於所生處亦無自在，是為諸業他自在轉。

“因雖多種”：歸依之因有多種，譬如，有大乘、小乘歸依之因；有共、不共乘歸依之因；有下士道、中士道、上士道歸依之因。或者，有以出離心歸依、以怖畏心歸依、以善願心歸依、以大悲心歸依；有以

善知識與善友之勸誡而歸依；有以聞法而歸依；有以觀察功過之揀擇智思惟抉擇後而歸依。

此處下土道中，從何角度宣說歸依之因？歸依之因雖具多種，然在共下土道中，是以思惟無常與業果，發起尋求依處之心。即如是思惟：如前所說，我於現法中速疾死亡，不會久住，死後於生處亦無任何自在，唯是被業力他自在轉。

其業亦如《入行論》云：“如黑暗依陰雲中，剎那電閃極明顯，如是佛力百道中，世間福慧略發起，由是其善惟羸劣，恒作重罪極強猛。”諸白淨業勢力微劣，諸黑惡業至極強力，故墮惡趣。由思此理，起大畏怖，次令發生求依之心。”

《入行論》頌詞前二句為比喻，次二句為意義，後二句是結論。

“佛力”：佛之力用。佛具有二智，故亦稱智力；以方便智慧攝化眾生，故亦稱方便力；顯示由佛果而起之力，故又稱願力。此處主指方便大悲力。“百道”：藏文原義指機率極小，絕無僅有。

而此業亦如《入行論》所云：“猶如暗夜烏雲當中，剎那閃電極為明顯，如是以佛陀大悲力加持，世間眾生心中暫時略生福慧（暗夜烏雲喻勢力強大之黑業，閃電比喻以佛力加持在眾生相續中生起一點福慧，剎那喻生善心時間極

短。），因此，眾生相續中善業力量微弱，恒時造作重罪之力卻極為強猛。”諸白業勢力微弱，諸黑業勢力極為強大，故決定墮落惡趣。以如是思惟，由衷生起大畏怖，以怖畏心推動，發起尋求依處之心。

即思惟今在因位，白業力弱小、黑業力強大，以此決定果位必墮惡趣，而惡趣痛苦漫長，極為難忍，由此生起大畏怖，一心尋求能作救護之依處。

陳那菩薩以喻描述此迫切求救之心：

猶如陳那菩薩云：“安住無邊底，生死大海中，貪等極暴惡，大鯨嚼其身，今當歸依誰。

猶如陳那菩薩所說：“安住在不見邊際的生死大海中，被貪嗔癡等暴惡大鯨魚日夜不斷嚼咬我身心，現在我當歸依誰，拔我出離諸苦？”

寅二、宣說歸依二大要因

總為二事，由惡趣等自生怖畏，深信三寶有從彼中救護堪能。故若此二，唯有虛言，則其歸依亦同於彼。若此二因，堅固猛利，則其歸依亦能變意，故應勵力勤修二因。

總之，歸依之因有二：第一、對惡趣等苦自己產生怖畏；第二、深信三寶具有從惡趣等中救護之能力。此怖畏心與信心，即下土歸依主要正因。因此，若心不具足此二因，唯口頭虛言，則其歸依亦僅為口頭虛

言；相反，若此二因堅固猛利，則歸依心亦能達到真實。故應勵力勤修此二因。

第一因在思惟惡趣痛苦中修，第二因之修習至下當說。修行在因地時必須正，因地不真，果遭迂曲，若僅形相歸依，則不能真實趣入聖教。然應明確，此處僅是宣說共下士道歸依之因。

丑二、由依彼故所歸之境分二：一、正明其境
二、應歸依此之因相

第二由依彼故所歸之境分二：一、正明其境；二、應歸依此之因相。

第二宣說歸依境內容。“正明”即認定；“因相”即理由。由依止彼歸依因而歸依之對境，其義分二：即認定歸依境與應當歸依此境之理由。

寅一、正明其境

今初。

即認定歸依境為佛法僧三寶，先說應歸佛，再說應歸法、僧。

如《百五十頌》云：“若誰一切過，畢竟皆永無，若是一切種，一切德依處。設是有心者，即應歸依此，讚此恭敬此，應住其聖教。”謂若有一能辨是依非依慧者，理應歸依，無欺歸處佛薄伽梵。

如馬鳴菩薩《一百五十頌》所說：“若誰從根本

上畢竟永斷一切過失，若誰一切時處中，並非一分功德，而是一切功德之依處。設若是具慧者，則應歸依此，以語言讚歎此，以財物與身語承事恭敬此，以聞思修次第安住其教法與證法中。”即若具有能辨別是依處與非依處之智慧，理應歸依此無欺歸依處佛薄伽梵。

第一頌中“依處”可引申為具足。第一頌即宣說歸依境為斷證二德究竟之佛陀。第二頌中“有心”即具有欲脫離輪迴、尋找救護主、並能辨別取捨之智慧。傍生愚癡，不能辨別依處與非依處。邪見深重者，為邪見所障，亦不起如是如理辨別之智慧。此等皆為無心者。

在法界，唯有佛斷證究竟，若是具有辨別智慧之人，在善加觀察而明瞭依處與非依處後，理應歸依佛陀。若不歸依，則為無心之愚人，極其可憐。

由此亦表法及僧寶，如《歸依七十頌》云：“佛法及僧伽，是求脫者依。”

由此亦表明應當歸依佛所說法寶，以及隨法修行之僧寶。如月稱菩薩《歸依七十頌》云：“佛法僧三寶是求解脫者無欺誑之依處。”

此內容後將詳說，此處不贅述。

寅二、應歸依此之因相分三：一、廣說 二、

攝義 三、教誡應重主因——深信

卯一、廣說分四：一、第一理由——解脫一切怖畏 二、第二理由——具足從怖畏中救度眾生之方便 三、第三理由——具足大悲心 四、第四理由——具足大平等心

辰一、第一理由——解脫一切怖畏

應歸之相分四，初者謂自即是，極調善性，已能證得無畏位故，若未得此，則如倒者依於倒者，不能從其一切畏中救護他故。

應當歸依之理由有四，第一理由：歸依境自己即是極為調伏之自性、已能證得無畏果位之故，若自己未得無畏，則如倒者依於倒者，不能從一切怖畏中救護其他眾生。因此歸依境自身應當遠離一切怖畏。

“極調善性”即障礙根斷，極為調伏之自性；“無畏位”即障礙斷盡、勝伏四魔、常樂我淨四種功德現前之法身果位。

理證：佛陀（有法），是從二障、四魔、染淨粗細十二支因緣等一切粗細怖畏中完全解脫（所立），因見道位斷除遍計二障、修道位斷除俱生二障種子與習氣之故；《般若經》《解深密經》等如是抉擇之故（能立）。猶如金輪王勝伏一切違品，自在統治四洲（比喻）。

以本師釋迦佛為例，世尊即將成道之時，所放光

下士道
· 皈依三寶

明，上沖死魔與欲魔之魔宮，魔王波旬欲作違緣，命愛欲、樂欲、貪欲三位魔女蠱惑世尊，彼等以各種妖姿媚惑菩薩，然菩薩深入禪定，安穩不動，如蓮花不染淤泥。

魔王波旬又召集魔將魔兵、毒蟲怪獸，帶上毒雷毒箭，如蜂湧般殺向菩薩。菩薩在金剛座上，毫無畏懼。魔王毒雷毒箭，射到近處便紛紛落地。菩薩說：“我所以成道，實因三大阿僧祇劫以來，積集無量福慧，圓滿六度萬行。你來攻我，乃以卵擊石，自取破滅。”

魔王依然前攻，菩薩身放清淨光明，魔王撲倒在地。

因世尊已遠離一切執著，故無所畏懼，任何外魔皆無法侵擾。

一次提婆達多欲害世尊，便假意請佛入城，卻於路邊暗埋醉象，欲趁機踏死佛陀。佛率五百弟子前往城內，城中人擔心佛為醉象傷害，便站在城頭，請佛莫入。時醉象甩動鼻子，直奔佛陀，佛陀毫無畏懼，徑直迎上，伸開五指，作獅子吼，醉象伏地受法，從此馴服，不敢害人。

另有一次，有人請佛應供，欲害世尊，暗中在門檻下設置火坑，上以物覆蓋，且於飯菜中下毒。佛過

菩提道次第廣論講記

門檻時，火坑自動暴露，成爲清涼蓮池。此人見後，甚是驚訝，認爲佛具神通，便坦言道：“此飯菜有毒，勿食。”佛說：“食之無妨。”結果佛陀安然受用飯菜。由此可見，佛已解脫水火、毒藥、刀兵等一切怖畏。《寶性論》說：“諸法圓滿覺菩提，一切諸障能禁止，宣說道諦及滅諦，如是四種無所畏。”

辰二、第二理由——具足從怖畏中救度眾生之方便

第二者謂於一切種，度所化機，善方便故，此若無者，縱往歸依，亦不能辦所求事故。

第二理由：歸依境無餘善巧度化所化機的一切種類的方便，若不具此條件，縱然前往歸依，亦因無方便而不能成辦所求之事。

理證：佛陀（有法），具足對其餘眾生從怖畏中救度之善巧方便（所立），因了知所有救度眾生的方便之故（能立）；遍知度生方便者，是因方便波羅蜜多究竟圓滿之故（能立）；方便波羅蜜多究竟圓滿者，是因以發心與加行串習究竟，所得證德究竟圓滿之故（能立）。

佛世時，舍利弗尊者教導兩位弟子，一位修不淨觀，一位修數息觀，然修持頗久，未獲成就，便欲廢棄不修。後二人拜見世尊，世尊問二人在家所作行業。修數息觀者言已作守墓之事，修不淨觀者說是打造金

器，世尊便令二人交換修法，守墓者修不淨觀，打金器者修數息觀，不久二人皆證聖果。因此，佛陀度人極爲善巧，能契合眾生根機及時機，故受教眾生皆得救度。

又如，佛陀堂弟難陀因貪戀妻子不願出家，佛以種種方便度其出家，然其出家後，不學律儀欲逃，佛以神變帶他至雪山，指一盲眼母猴問：“母猴與汝妻，何者更美？”難陀說：“我妻甚美。”佛陀又帶其至天界，觀看天宮。難陀見天子被天女圍繞，享受大安樂，在一座天宮中，內有眾多天女，然無天子，難陀問：“此爲何因？”彼等回答：“在人間，難陀守持戒律，將轉生天界，此即其天宮。”

難陀甚是歡喜，回來見佛，佛問：“汝見天境否？”難陀說：“見！”“天女與汝妻，何者更美？”“與天女相比，我妻子如母猴般醜陋。”

從此難陀持戒極清淨。然佛對眾比丘說：“難陀爲得善趣果報而出家，汝等是爲涅槃，道不相同，勿與難陀言說同坐。”眾比丘皆依教奉行，難陀甚是苦惱，便想：“其餘比丘捨棄我，然阿難爲我弟弟，應善待與我。”如是便去阿難前，阿難亦起座遠離，難陀問：“爾等爲何如此待我？”阿難說此乃世尊教導，難陀聞言甚是悲傷。時世尊來問：“難陀，是否

願往地獄觀看？”難陀應允。如是世尊又以神變帶他去地獄，難陀在地獄中見一口空鍋，下燃有烈火，旁有眾多獄卒圍繞，便問：“鍋內為何無人？”獄卒告知：“世尊弟弟難陀為得天人安樂，守持戒律，將生於天界享福，然福報窮盡，便轉生此處。”難陀聞言恐懼萬分。

難陀返回人間後，因明了輪迴善趣果報亦無實義，從此放下貪執，連細微學處亦無違犯，成為佛弟子中護持根門第一。佛陀以善巧方便度化貪心極重的難陀，亦用方便度化嗔心猛烈的指鬘、癡心深重的周利槃特等。可見對任何根性之眾生，佛陀皆能以方便善巧度化。

辰三、第三理由——具足大悲心

第三者謂具大悲故，此若無者，雖趣歸依，不救護故。

第三理由：具足大悲之故，能作救護，相反不具大悲，縱然歸依亦不作救護。

經云：“何者作意佛，佛安住彼前，恒時賜加持，解脫一切罪。”

理證：佛陀（有法），以大悲無偏救護一切眾生（所立），因待親怨如慈母待獨子般之慈悲串習究竟之故（能立）。如見子掉入不淨糞，父親定會救度一般（比喻）。

在共不共乘經典中，處處可見佛對眾生慈悲救護之公案，此處不作贅述。

辰四、第四理由——具足大平等心

第四者謂以一切財而興供養，未將為喜，要以正行而修供養，乃生喜故。此若無者，則定顧視先有恩惠，不與一切作歸處故。

第四理由：以一切財物供養佛陀，佛不因此而歡喜，須以正行修供養，方生歡喜之故，無親疏差別，能作一切眾生歸依之處。若不具此條件，必定顧念觀照以往具恩惠者，不會作一切眾生的歸依處。

《釋量論》中如是說：若左以檀香供佛，右以斧頭砍佛，佛毫無貪嗔偏袒，平等相待。

理證：佛陀（有法），唯一行持饒益有恩無恩一切眾生之事業（所立），因斷盡耽著親怨的貪嗔及種子，並獲得平等觀照一切親怨的究竟智慧之故（能立）。如一母有二子，一為瘋子毆打母親，一精神正常承事母親，然母親平等慈愛孩子，無有偏袒（比喻）。

譬如，提婆達多常常害佛，一次為學佛陀神通，食毒鳩之毒物，極其痛苦，向佛求救。佛說：“我待你如羅睺羅，若我心有親疏偏袒，病則不癒；若無不平等心，汝病即刻痊癒。”果然提婆達多立即痊癒。

是故，佛陀已遠離一切粗細不平等心，無任何親

怨偏執，無論何等有情，僅須歸依佛陀，佛陀決定平等救護。

卯二、攝義

總之，自正解脫一切怖畏，善巧於畏度他方便，普於一切無其親疏，大悲遍轉，普利一切有恩無恩，是應歸處，此亦惟佛方有，非自在天等，故佛即是所歸依處。由如是故，佛所說法，佛弟子眾皆可歸依。

總之，若一士夫，自己已解脫一切怖畏，又善巧一切從怖畏中救度他人之方便，且對一切眾生無任何親疏偏執，以大悲周遍而轉，普遍利益一切有恩無恩眾生，其人即是應作歸依之處。在一切有情中，唯佛具有如是四種德相，非餘自在天、遍入天等所能具足，故佛即是所應歸依之處。由佛圓滿成就，佛所說正法及學法佛弟子，皆可歸依，即可依止法、僧作為所修與助伴。

此段先依四條理由，以對比方式，決定佛為真實、了義、圓滿之歸依處，後決定佛所說法及佛弟子，亦為歸依處。重點在以理成立佛為歸依處。

以下再從正反面詳釋佛為究竟歸依處：

反面比喻：譬如，沉溺大海之眾生，必定不會尋一溺水者作為依處；若其雖解脫怖畏，然不善巧救度沉溺者之方便，即使祈求亦無濟於事；或雖善巧救度

方便，然無悲心，以祈求亦不會救度；或雖有悲心，然有偏袒，有恩惠者才作救度，無恩惠者不救，如是僅少分人得度，非為一切沉溺眾生總救護主。

意義：第一、自身尚未解脫怖畏，必定無法令我等解脫怖畏，如外道自在天、遍入天、帝釋天等，尚未解脫分段生死之怖畏，縱歸依彼等，亦無法解脫分段生死；又如大乘學道位菩薩，尚未究竟解脫變易生死之怖畏，如是便不能令我等究竟解脫變易生死。第二、若歸依境不善巧救度他人之方便，縱然歸依，亦無方便將我等從怖畏中救度。第三、第四、若歸依境無平等周遍之大悲，縱然歸依，亦不能平等無偏地救度。

正面比喻：譬如有一船師，自己解脫一切怖畏，又善巧一切救度方便，且具平等周遍之大悲，如是任何沉溺者祈求，其必定平等救度，並具方便能將沉溺者救度。如是船師便為最圓滿之歸依處。

意義：如是，佛消盡二障種子與習氣，證到法身無畏果位，始終可作依靠；佛具平等周遍大悲，歸依佛，佛決定會救度；佛善巧一切救度方便，歸依佛，佛決定能以善巧方便令我等從怖畏中解脫。

故以理成立，唯有佛為最究竟、最圓滿、最了義之歸依處，眾生唯需歸依，佛陀無不救度。《寶性論》

云：“誰無初中後三際，寂靜自覺而證知，既已覺悟令他覺，宣說無畏常恒道，執勝智悲劍金剛，割截一切苦苗芽，摧諸見林疑慮牆，如是佛陀我敬禮。”又云：“了義之中諸有情，歸依唯一是佛陀。”

以上以理成立佛為究竟歸依處，乃智悲力究竟圓滿之導師，如此亦可成立，佛所說法決定為清淨圓滿之正法，可持為所修法，其隨學弟子亦決定可持為修行助伴。

卯三、教誡應重主因——深信

由是若於攝分所說此諸理上，能引定解，專心依仰，必無不救，故應至心發起定解。

“攝分所說此諸理”，即〈攝抉擇分〉所說成立佛為究竟歸依處的四種理由。

因此，若對以上〈攝抉擇分〉所說四種理由能引生定解，以此專心歸依仰投，佛陀必無不救，故應至心對此發起定解。（此從正面成立信心至關重要）

此句關鍵，即應明確道理、定解、信心、救度四者關係，此四者為因果關係，以前前能生後後，即：思惟真實具足三相的道理，必能引生定解；若具定解，必生無疑之信心；若以正信歸依佛陀，必得佛陀救度。是故，欲生後後，必依前前，因不圓滿，果必不圓滿，故首當於因上修。而此修因之處，即按〈攝抉擇分〉

所說道理如理思惟，力求發起定解，此即修歸依之因——信心關鍵之處。因此，宗大師著重強調“故應至心發起定解。”前面以理證成立佛為歸依處的內容，甚是重要，唯隨理思惟，方能引生定解，此定解即信心之因。

對此或疑：佛既已現前無畏法身，又善巧一切救度方便，且大悲平等周遍，眾生理應平等皆得救度，為何無量眾生仍於生死中苦惱？

以下回答：

由能救自二種因中，外支或因，無所缺少，大師已成，然是內支，未能實心持為歸依，而苦惱故。

以八字答之，即“外支已成，內支未全。”我等欲得救度，須聚內外因緣，在能救內外二因之中，外支或外因絲毫不缺，大師已圓滿成就，然於內支，自己未能真心將佛持為歸依，是故無始至今始終苦惱。（此從反面推出內支信心至關重要）

“大師已成”：佛陀從初發心，中間歷經三大阿僧祇劫修行，現已斷證究竟而成就圓滿之智悲力，即成就《攝抉擇分》所說四種條件，此說明外支已成。

以上從正反面說明以深切信心歸依之重要。

以理而言：

1、真心歸依佛陀之眾生（有法）必得救護（所立），

以外支已成、內支亦全，內外因緣聚合之故（能立），猶如房屋開窗必透陽光；草木遇火必定燃燒；明鏡離垢必現影像一般（比喻）。

2、未真心歸依佛陀之眾生（有法）將不得救度而苦惱（所立），以外支雖成、內支不全，內外因緣不聚合故（能立）。猶如屋子無窗不透陽光；草木缺火無法燃燒；明鏡有垢不現影像一般（比喻）。

以下為結論：

是故應知，雖未請求，由大悲引，而作助伴，復無懈怠無比勝妙真歸依處，現前安住為自作怙，故應歸此。

“由大悲引”指佛之意樂圓滿，即由欲令眾生離苦得樂之大悲心所牽引；“復無懈怠”指佛之加行圓滿，眾生因緣成熟時，無任何不應時救度之懈怠。

故應了知，由大悲所引，雖未請求亦作有情助伴，並且永無懈怠的無比勝妙真實歸依之處，現前正安住為自己作依怙（外支已成），故為獲得救度，應當歸依佛陀。

上述內容是根據印度阿闍黎班瑪嘎那瓦瑪的《讚應讚》而宣說。以下標出此教證，教證共五頌，前六句宣說佛意樂圓滿，第七句宣說佛加行圓滿，第三頌與第四頌是從正反面說明歸不歸依在果上的差別，最

後一頌為結論。

《讚應讚》云：“自宣我是汝，無怙者助伴，由大悲抱持，一切諸眾生。大師具大悲，有愍願哀愍。”

《讚應讚》說：“佛陀自宣我是汝等無怙者之助伴，以大悲懷抱一切眾生。大師具足大悲，有哀愍眾生之大願。”（此為佛之意樂圓滿）

“自宣”：指眾生雖未請求，佛陀以大悲自發作為眾生不請之友。“大悲抱持眾生”：指佛之大悲猶如繩索，心繫眾生而不捨離，誠如《百業經》所說：縱然波浪離開大海，佛陀大悲亦不捨離觀照眾生，此名抱持眾生。

“勤此無懈怠，有誰與尊等？”

“佛陀以此意樂毫無懈怠地精勤救度眾生（此為加行圓滿），誰能等同意樂與加行圓滿之世尊？”

此二頌，即從意樂與加行圓滿角度讚歎佛為無與倫比之歸依處。

“汝是諸有情，依怙總勝親，不求尊為依，故眾生沉溺。若正受何法，下者亦獲利，能利他諸法，除尊非餘知。”

此二頌從正反面說明歸依佛之重要性，即不以佛為依處，由此將沉溺，若以佛為依處，即便下者亦獲利益。

《讚應讚》說：“汝爲一切有情之依怙，總的殊勝親人，眾生不以世尊您爲依處，故沉溺在生死苦海中不得救度。反之，若對世尊您所說任何一法如理受持，即便下者亦決定能獲利益。能真實利他之諸法，除世尊您外，非其餘外道導師所能了知。”

婆羅門教典中說：我的經文對智力高者宣說，能起大利益，然對智力低下者，則有過患，一切皆成空耗，故對智力低下者宣說無用。然世尊教法並非如此，佛曾說：“我所說教法，非以種姓爲主，而以自己精進修持爲主。”故只要對佛具信心，任何階層、任何種姓之人皆可學佛修行，即便下者亦能獲益。

“能利他諸法，除尊非餘知”：此句亦顯示世尊堪能真實利他之功德，眾生無不希求離苦得樂，其餘宗派也都宣說離苦得樂之法，然能否從根本上離苦得樂？學人可對此觀察比較。實際上，真正能令眾生離苦得樂之妙法，唯有佛陀遍知，佛住世傳法，即爲眾生指示離苦得樂之妙法。

“一切外支力，尊已正成辦，由內力未全，愚夫而受苦。”

“眾生得度須積聚內外因緣。而今一切外支力，世尊以三大阿僧祇劫修道已真正成辦，唯由自己內支力未全，不能以深信歸依世尊，故愚者無始以來始終

墮在生死中受苦。”

概括上述內容，即教誡當殷重修習主因——深切信心。爲何對信心須殷重修習？以具信心方能得度，無信心則不得救度，故當殷重此主因。

丑三、由何道理而正歸依分四：一、由了知功德而歸依 二、由了知差別而歸依 三、自己發誓受持而歸依 四、不言有餘歸處而歸依

第三由何道理而歸依者，攝抉擇中略說四事：一、知功德；二、知差別；三、自誓受；四、不言有餘而正歸依。

〈攝抉擇分〉宣說由四事而作歸依，即由了知功德而歸依、由了知差別而歸依、自己發誓受持而歸依、不言有餘歸處而歸依。

寅一、由了知功德而歸依分三：一、佛功德 二、法功德 三、僧功德

卯一、佛功德分五：一、身功德 二、語功德 三、意功德 四、業功德 五、旁述

初知功德而歸依者，須能憶念歸處功德，其中有三：一、佛功德；二、法功德；三、僧功德。今初分四。

所謂了知功德而歸依，即須要能憶念歸依處功德而歸依，其中分三，即佛功德、法功德、僧功德，佛

功德又分身、語、意、業四種。

辰一、身功德分二：一、詳說身功德 二、其因、體性與作用

巳一、詳說身功德

身功德者，謂正思念諸佛相好，此亦應如《喻讚》所說而憶念之。

佛身功德，即須思惟憶念諸佛三十二相、八十種好，亦應按《喻讚論》所說而憶念。

“喻讚”即以眾多比喻讚歎佛陀功德；“憶念”即以現總相之方式憶念。

對諸佛三十二相、八十種好講法有二，略有差別。一為《般若經》與《現觀莊嚴論》之講法，另為《寶女請問經》與《寶性論》之講法。學人當參閱此等經論，在了知佛身相好後，憶念佛身功德。本論是按《喻讚》而宣說。

如云：“相莊嚴尊身，殊妙眼甘露，如無雲秋空，以星聚莊嚴。”

如《喻讚論》所說：“佛陀相好莊嚴之身體殊勝美妙，為眼之甘露，猶如無云之秋空以群星莊嚴。”

“無雲秋空”即秋季萬里無雲之虛空。夏天虛空飄有塵土，冬日虛空瀰漫風沙，皆非清淨虛空。“眼甘露”即眼睛極為悅意安樂之受用。

經說有緣眾生見佛莊嚴身相之安樂，勝過十二年禪悅，故佛身色相如眼睛甘露一般。

“能仁具金色，法衣端嚴覆，等同金山頂，為霞雲縛纏。”

“能仁”即堪能禁止身口意三門之惡行。此處能仁特指釋迦牟尼佛。

“能仁金色身被褐色法衣端嚴覆蓋，猶如金山山頂為彩霞纏繞。”

“尊怙無嚴飾，面輪極光滿，離雲滿月輪，亦莫能及此。”

“世尊不必以飾品嚴飾，面輪卻甚是光潔圓滿，縱然離雲之滿月亦無法相比。”

“尊口妙蓮花，與蓮日開放，蜂見疑蓮華，當如懸索轉。”

“世尊口唇猶如微妙蓮花，當蓮花盛放於陽光下時，蜜蜂見此，無法辨別何為蓮花何為佛口，當如懸索般來回旋轉，猶豫不決。”

“尊面具金色，潔白齒端嚴，如淨秋月光，照入金山隙。”

“世尊面輪具足金色，四十顆潔白牙齒極為端嚴，猶如秋日無垢月光，照入金山中間。”

“應供尊右手，為輪相殊飾，由以手安慰，生死

所怖人。”

“人天應供之世尊，右手掌以千輻輪相作殊勝莊嚴，以右手表示：‘無須怖畏，我救護你！’而安慰為生死痛苦所怖畏之眾生。”

“能仁遊行時，雙足如妙蓮，印畫此地上，蓮華何能嚴！”

“能仁行走時，雙腳掌中吉祥蓮花圖案，印畫在大地上，蓮花豈能如此莊嚴？”

佛身功德不可思議，此可從《大寶積經·密跡金剛力士會》所宣說佛陀三十二相之一——無見頂相中，略窺一二：

有菩薩名應持，一次於世尊旁，欲測佛陀身量，以神變力將自身變為三百三十六萬里，彼觀察如來身有五百四十三萬兆垓二萬億里。彼又想：“我獲神足通，可以神通測佛身入於何處？”在佛加持下，應持菩薩當即以神足力，向上方行經一百億恒河沙數佛土，到達蓮華嚴世界，此世界有佛，名蓮華上如來。應持菩薩站於上方遙視，仍不見釋迦佛頂，不知佛身高長達幾億載恒河沙佛土。時應持菩薩上前問蓮花上如來：“我身至此，已過多少佛土？”佛說：“從彼至此，已越百億恒河沙數佛土。”應持菩薩說：“我向來上經爾許佛土，仍不見釋迦佛頂，不知佛身高長達幾

下士道·皈依三寶

百千億恒河沙佛土？”蓮華上如來說：“以神足力，從此地輾轉向上，經恒河沙劫數，越不可計數之佛土，尚不見世尊之頂，亦不達佛身邊際。汝當知，佛身如此無限巍巍，不可譬喻。”

由此公案，可知佛身功德不可思議。佛陀色身有報化二種，凡夫前顯現為化身，然不可認為佛只有如人一般的丈六比丘相，佛之身量、相好，功德無限，實難思議。

《觀無量壽經》中描述報身佛：“無量壽佛，身如百千萬億夜摩天閻浮檀金色，佛身高六十萬億那由他恒河沙由旬。眉間白毫，右旋宛轉，如五須彌。佛眼如四大海水，青白分明，身諸毛孔演出光明，如須彌山。彼佛圓光如百億三千大千世界，於圓光中有百萬億那由他恒河沙化佛，一一化佛，亦有眾多無數化菩薩以為侍者。無量壽佛，有八萬四千相，一一相中，各有八萬四千隨形好，一一好中，復有八萬四千光明，一一光明遍照十方世界念佛眾生，攝取不捨。”

《賢愚經》中記載，波斯匿王有一女兒，名金剛，貌極醜陋，皮膚粗糙如駱駝皮，髮粗硬如馬尾。波斯匿王不喜此女，便敕宮內，命人嚴加看管，不令外人見之。待女出嫁之齡，國王命大臣尋一貴族出身之窮人，向窮人說：“我有一女，長相奇醜，現須嫁人，

菩提道次第廣論講記

尚無嫁處，聞汝出身貴族，現雖貧窮，我欲嫁女與你，你應接受。”

窮人長跪白王：“謹承王命，即便大王以狗見賜，我亦歡喜受之，何況大王親女。”

國王將女兒賜予窮人後，為二人建造宮殿，築七重門。國王命女婿：“當善加保管鑰匙，若欲出行，須將門鎖好，莫令外人見我醜女。”

一日，金剛女幽禁時，痛苦萬分，如是思量：“我曾造何罪業，為丈夫厭惡，恆時幽閉於暗室中，不睹日月與眾人。”又想：“今佛在世，饒益眾生，遭受苦難之人，皆蒙救度。”如是至心遙禮世尊，虔誠祈禱：“世尊！願您悲愍我，至於我前，令我暫聞教誨。”

因其恭敬純篤，佛知其志向，便從地中湧出，顯現紺髮相。金剛女抬頭見佛紺髮，愈發歡喜，深生恭敬，頭髮自然變得細軟，如紺青色。佛復現面輪，金剛女見後，心中歡喜，臉面當即端正，惡相粗皮自然消失。佛又現身，齊腰以上金色晃耀，金剛女見佛身愈發歡喜，以歡喜故，惡相消失，身如天女端正莊嚴。佛悲愍，盡現身相，金剛女細細觀察，目不轉睛，歡喜踴躍，如是全身皆變得端正，相好非凡，惡相盡消。佛又為之說法，即得初果。

佛陀身相，皆為能利益眾生之自性。《寶性論》注

釋中說：有緣眾生能見相好莊嚴之佛身，當時即得極大加持，自心歡喜滿足，且能引生信心。《三摩地王經》說：“身體宛若純金色，世間怙主極莊嚴，何者之心專注此，菩薩彼者即入定。”對世尊如此相好之身，何者心能專注，彼即時能入定。可見佛身於我等加持極大。《無量壽經》宣說阿彌陀佛身體光明不可思議之妙用：“如是光明，普照十方一切世界。其有眾生，遇斯光者，垢滅善生，身意柔軟。若在三途極苦之處，見此光明，皆得休息。命終皆得解脫。”

《寶性論》說：“佛陀進入聚落時，無目盲人重得目，遠離無義諸惡法，見佛獲利而覺受。”見佛身相具極大加持，盲人可見色，聾子可聞聲，顛狂者可恢復理智，可令人遠離無義之惡法。

以下總結佛身相好之原因、體性與作用：

已二、其因、體性與作用

因：為三大阿僧祇劫修行福慧。

《寶鬘論》說：一切世間獨覺之福德，小乘有學無學聖者之福德，以及一切世間善趣凡夫之福德，此等福德皆無法衡量，其總和之十倍等於出生佛陀一毛孔相之福德；出生一切毛孔所有福德之百倍，等於佛陀一種隨形好之福德；如是能現前八十種隨形好福德之百倍，可成就一種妙相，故成就三十二相之因，為

無量大福德聚；且以如是福德聚之千倍，感得眉間白毫相；以能成就白毫相福德之億倍，感得無見頂相；以成就無見頂相福德之百億俱胝倍，感得具有十力之法螺。如是從因上可知，諸佛相好之身，實為無量無邊不可思議福慧所成就之殊勝身。

體性：清淨、莊嚴、明顯、不錯亂、圓滿。

《寶鬘論》云：轉輪王雖具相似三十二相，然於清淨、莊嚴、明顯、無錯亂方面，不如佛陀相好之一分，如螢火微光較之浩然日光。

作用：每一相好皆能利益眾生。

《寶性論》說：“自利圓滿功德處，即一切佛勝義身，他利圓滿功德處，即一切佛世俗身。”因此，自法身流現的報、化色身，即為出生一切所化他利圓滿之依處。對具有無比殊勝色身之佛陀，我等為何不歸依？其為出生一切利樂之源泉，理當至心歸依。

辰二、語功德_{分六}：一、一時回答一切所問二、一切佛語均契合所化，能對治煩惱 三、佛語具善說之功德 四、聞思修佛語之利益五、佛語應機而轉之功德 六、佛語普利眾生之功德

有關佛語功德，《陀羅尼自在王請問經》中言一百一十二種；《秘密不可思議經》中言六十四種支分；《大乘莊嚴經論》中言六十種妙音支分，此處又如何釋之？

已一、一時回答一切所問

語功德者，謂隨世界，所有有情，同於一時，各各申一異類請問，能由剎那心相應慧，悉皆攝持，以一言音，答一切問，彼等亦能各隨自音，而生悟解。應思惟此稀有道理。

“剎那心相應慧”即剎那之中的智慧。

所謂語功德，即十方世界所有有情，同一時刻，各提一不同問題請問佛陀，佛能由一剎那心相應慧，悉皆攝持，以一音聲，答一切問，彼等提問眾生皆能隨各自所屬音類而通達。應當思惟此語功德稀有之相。

如〈諦者品〉云：“若諸有情於一時，發多定語而請問，一剎那心遍證知，由一音酬各各問。由是應知勝導師，宣說梵音於世間，此能善轉正法輪，盡諸人天苦邊際。”

如同《寶積經·諦者品》所說：“若三千大千世界所有有情，同於一時，發出眾多有根據之定語請問佛陀，佛陀以剎那心無餘周遍了知，由一音聲同時答覆各各異問。由此當知，殊勝導師在世間宣說梵音，以此梵音能善轉正法輪，斷除人天等眾生苦厄。”

此佛陀圓音功德，如《華嚴經》所說：“一音中具演，一切諸言音，眾生語言法，隨類皆能作。”即於一音聲中演說一切種類語言音聲，漢人聞之為漢

語，藏人聞之爲藏語，英國人聞爲英語，各類有情皆能聞到自己的語言，而且小乘人聞見小乘法，大乘人聞見大乘法。《華嚴經》又云：“菩薩以一音，一切皆能演，決定分別說，一切諸佛法。”清涼國師在《華嚴疏鈔演義》中說：“一音之中具一切音，名曰圓音。一切音聲即是一音，亦名一音。一多無礙總曰圓音。”經中亦云：“佛以一妙音，周聞十方國，眾音悉具足，法爾皆充遍，一切言辭海，一切隨類音，一切國土中，恒轉無上輪。”佛以一妙音，周遍十方國土，且一音中具足一切音，佛之圓音法爾周遍一切言辭海，流現一切隨類音，在一切國土之中恒時轉無上法輪。

《寶性論》說：“猶如一切谷響聲，依於他緣而得起，無有分別無造作，不住外亦不住內。如是如來聲亦然，依於他心而生起，無有分別無造作，不住外亦不住內。”猶如山谷迴響，隨不同呼聲而於聞者前顯現種種迴響，若有萬人同時發聲，山谷能隨之同時顯現不同迴響，然山谷無分別，亦無對此人說此語、對彼人說彼語之動作，聲音自體非住谷外，非住谷內，如是佛音，亦僅相應所化意樂，於所化各自心中生起而顯現，實際上，佛無分別，亦無對此人說此語、對彼人說彼語之動作，佛音自體非在身外，亦非身內，無內外遠近之偏袒。

以上宣說如來圓音之意義。以下再以《寶積經》公案說明佛陀梵音聲相：

佛在靈鷲山說法時，尊者目犍連欲試如來音響所達遠近。時目犍連於座上倏爾消失，至須彌頂上測聽如來音聲，見如來音聲如在目前。其又以神通力遍遊三千大千世界，越過一切鐵圍山，站在最邊際的鐵圍山頂上，聽聞如來音聲，佛之音聲依然如在近前。時佛思忖：“目犍連欲測如來清淨音場，我現可顯發其神通。”如是在佛力加持下，目犍連以神足力往西方遠行，次第經過九十九倍恒河沙數佛土，至一名爲光明幡之佛刹，其土有佛，名爲光明王如來，正在說法。目犍連到達此佛刹，再次測聽釋迦佛音聲，仍如臨佛前，聆聽教法。

光明幡佛刹有大光明，光明王如來身量高達四十里，菩薩身量高達二十里，所用鉢器有一里高，如摩天大廈，目犍連走在鉢器邊緣上，時諸菩薩問佛：“大聖！此小蟲來自何處？穿沙門衣，走在鉢邊。”佛說：“爾等莫發心輕慢此尊者，其爲長老目犍連，爲釋迦牟尼佛聲聞眾中大弟子，神足第一。”

眾菩薩又問佛：“大目犍連爲何來此世界？”

佛說：“爲測釋迦牟尼佛音聲所達範圍，故來我等世界。”時光明王如來告知目犍連：“仁者！汝不

應測如來音聲，佛音無限，無有遠近，豈能測其邊際？汝實大錯。若汝以神足經恆河沙劫，不斷西行，亦不能知如來音聲所及範圍。諸佛世尊，音聲曠遠無限，巍巍無量，不可比喻。”

此公案說明佛語六十種妙音支分中的一相——一切眷眾普聞音，於佛前聽聞佛語極為清晰，大小適中，而於遠處他方世界中所化眾生，亦如臨佛前，清晰聽受。其餘五十九妙音功德，學人當參閱全知麥彭仁波切所著《大乘莊嚴經論釋·勝乘甘露喜筵》，具體了知佛語功德。

已二、一切佛語均契合所化，能對治煩惱

又如《百五十頌》云：“觀尊面可愛，從彼聞此等，極和美言音，如月注甘露。”

又如馬鳴菩薩《一百五十頌》所說：“觀見世尊面輪極為可愛，於世尊前聽聞此等極為和美之言音，猶如皎潔月輪傾注甘露一般。”

“尊語能靜息，貪塵如雨雲；拔除嗔毒蛇，等同妙翅鳥；摧壞極無知，翳障如日光；由摧我慢山，故亦等金剛。”

此二頌描述佛語能對治煩惱之功德。

“世尊語言能靜息貪欲塵垢，猶如雲雨；能拔除嗔恚毒蛇，猶如大鵬金翅鳥；能摧壞無知愚癡之翳障，

下士道·皈依三寶

猶如破暗之日光；能摧毀我慢高山，猶如摧破一切之金剛。”

已三、佛語具善說之功德

“見義故無欺，無過故隨順，善綴故易解，尊語具善說。”

此頌從三方面宣說佛語具善說之功德：一、無欺，二、隨順，三、易解。

“以如實照見取捨之義之故，佛語無有欺誑；以遠離不成立等過失之故，佛語能隨順眾生而成辦義利；以語言善巧組織之故，極易理解；以遠離欺誑、隨順利他、極為易解之故，世尊具善說之功德。”

“見義”即如實照見取捨之義。“無欺”即無任何欺誑之處。“見義故無欺”即因佛智如實照見一切取捨之義，故從智慧中流現之語無誤顯示一切染淨差別，無任何欺誑、錯亂。“無過”即佛語無任何不成立之過失。“隨順”即能隨順眾生根機而成辦彼等利益。“善綴”即語言善於組織。“易解”即極易理解。

《金剛經》云：“如來是真語者，實語者，如語者，不誑語者，不異語者。”

已四、聞思修佛語之利益

“且初聞尊語，能奪聞者意，次若正思惟，亦除諸貪癡。”

菩提道次第廣論講記

此頌宣說聞思修佛語之利益。

“最初聽聞世尊語言，能奪走聞者心意，次若對佛語如理思惟而修行，亦能斷除貪嗔癡等煩惱現行及其種子。”

《辨中邊論》說：“此增長善界，入義及事成。”有情最初聽聞佛語，能增長自己善根界，令心意有所轉變。進而如理思惟佛語，便能深入法義。其後申習，成辦所求義利。《大乘莊嚴經論》說：“此法隨時善，生信喜覺因。”佛語初中後皆能令我等得益，最初聽聞時，是產生清淨信解之因；中間思惟時，是產生歡喜之因；其後修習時，是產生真實智慧之因。故佛語為初中後三時唯一善妙之自性。

已五、佛語應機而轉之功德

“慶慰諸匱乏，亦放逸者歸，令樂者厭離，尊語相稱轉。”

此頌顯示佛語應機而轉之功德。

“佛語能令痛苦而貧乏者獲得安慰，能令身心放逸者從中回歸自心本源，能令樂著生死者產生厭離，故佛語契合眾生根機意樂相稱而隨轉。”

眾生有八萬四千煩惱，佛陀相應眾生根機意樂而說法，於貧乏者，宣說能得滿足、安樂之教法；於放逸者，宣說攝心不放逸之教法；於樂著生死者，宣說

苦、空、無常、無我之教法。或者，於貪心重者宣說不淨觀；於嗔心重者宣說慈悲觀；於癡心重者宣說緣起觀，諸如此類，皆為佛語相稱而轉之功德。

《寶性論》說：“如是廣闊慈悲雲，普降八支聖道雨，由合眾生分類處，遂成種種異解味。”從佛陀廣闊的慈悲雲聚中，普降具有八支聖道之妙雨，因契合眾生的界、根機、意樂等差別，故成三乘等不同教法。

已六、佛語普利眾生之功德

“能生智者喜，能增中者慧，能摧下者翳，此語利眾生。”

此頌顯示佛語普利眾生之功德。

“佛所說正法，能令通達佛法的上根智者生起歡喜，能令通達少分佛法的中根者增上智慧，能令下根者未達、邪解、疑惑之翳障得以摧毀，故佛語能普遍利益上中下三種不同根性之眾生，猶如一雨遍潤草木，小草小利，大樹大利。”

如《寶性論》說：“譬如種種諸草木，依止大地得生起，大地無有分別心，亦令增固及成就。如是眾生諸善根，依止佛地得生起，佛陀無有分別心，亦令增固及成就。”

《無量壽經》說：“爾時世尊，說此經法，無量

眾生皆發無上正覺之心，萬二千那由他人得清淨法眼，二十二億諸天人民得阿那含果，八十萬比丘漏盡意解。四十億菩薩得不退轉。以弘誓功德而自莊嚴，當成正覺。”此教證亦能說明，佛語能普遍利益各種根性之眾生，令彼等獲得不同層次之利益。

《寶性論》說：“總之宣說盡世間，天及地住安樂因，此等無餘皆依靠，普世遍現佛圓音。”總之，一切世間，包括上界天人與地居人類等一切有情安樂之因，皆依靠普遍顯現一切世間界的如來圓音。即眾生前顯現的任何佛語，皆具有令眾生離苦得樂之功能。對具如此殊勝語功德之佛陀，應當至心歸依。

應如是念。

應如是思惟佛語功德。

辰三、意功德分二：一、智功德 二、悲功德
意功德分二。

佛意功德包括智悲二種。

巳一、智功德

先宣說智功德，詳講即《現觀莊嚴論》所言二十一部無漏功德。此處概略宣說佛智遍知功德。

智功德者，謂於如所有性、盡所有性一切所知，如觀掌中菴摩洛迦，智無礙轉。能仁智遍一切所知，除佛餘者，所知寬廣，智量狹小，悉不能遍。

智功德者，即對如所有性與盡所有性所攝一切所知法，猶如觀看掌中菴摩羅果，智慧無礙而轉。能仁智慧周遍一切所知，除佛之外，其餘有情智量狹小皆不能周遍深廣之所知。

“如觀掌中菴摩羅果”，比喻智慧無礙照見。

“智量狹小，悉不能遍”，指從凡夫乃至十地菩薩皆不具遍知智慧。譬如，凡夫眼識僅能了別世間有漏法，不知出世間無漏法；有漏法中，僅能了別色法，不能了別聲、香等法；色法中，僅見近處、有限之色法，不見身後、遠處、微細等色法。此即所知寬廣，以眼識量狹小而不能遍知。或者，小乘阿羅漢具所知障，過於久遠、遙遠、深細之法皆不能了知，譬如，舍利弗不知華傑施主有出家因緣，目犍連無法以自力觀見母親轉生聚光佛刹土，阿羅漢無法測知佛陀三身四智等功德。此皆說明阿羅漢智量狹小，不能周遍所知。或者，學道聖者菩薩有出入定之別，出定時不能安住法界，入定時亦未達到法界全分顯露之境界，故為所知寬廣、智量狹小不圓滿之境界。

如《讚應讚》云：“唯尊智能遍，一切所知事，除尊餘一切，唯所知寬廣。”

如《讚應讚》所說：“唯世尊智慧能遍知一切所知，除世尊外，一切聖凡，唯所知寬廣，智慧不能周

遍。”

又云：“世尊墮時法，一切種生本，如掌中酸果，是尊意行境。諸法動非動，若一若種種，如風行於空，尊意無所礙。”

《讚應讚》又云：“以三時所攝諸法的一切種類之能知因，如掌中酸果一般，為世尊智慧之行境。諸法不論有情或無情，一法或多法，世尊智慧皆如風行虛空般，毫無障礙，洞徹了知。”

“墮時法一切種生本”即以三時所攝諸法的一切種類之能知因；“生本”具能生因與能知因二義，此處指能知因；“諸法動非動”指有情法與無情法，有情法為動法，無情法為非動法，無心識活動之故。

可以十力表示佛智無礙遍照萬法之成就，如《寶性論》所說：“知處非處業異熟，種種根機種種界，種種信解遍趣行，染淨二種靜慮等，憶念自他之宿命，了知生死天眼通，寂滅煩惱習氣智，如是宣說十種力。”

1、以處非處智力，無礙照見一切因果合理非理之相。

2、以業異熟智力，無礙照見一切因果別別決定之規律相，即無礙了知一切非福業、福業、不動業、無漏業，及其異熟果報之差別。

3、以種種根機勝劣智力，無礙照見一切有情上中下等根機之差別。

4、以種種界智力，無礙照見三乘不同種性或界之差別。

5、以種種信解智力，無礙照見一切信解意樂之差別。

6、以遍趣行智力，無礙照見所有輪涅一切乘之行道分類。

7、以染淨二種靜慮等智力，無礙照見所有有漏雜染靜慮以及無漏清淨靜慮之差別。

8、以宿命智力，無礙照見自他眾生一切宿世之事。

9、以天眼通智力，無礙照見一切有情死生來去。

10、以寂滅智力，照見一切斷盡漏法之相。

而且，佛智是以無勤作、無分別之方式一時徹照萬法。月稱菩薩說：“如器有異空無別，諸法雖別性無差，是故正智同一味，妙智剎那達所知。”如大海風停波靜，海面澄清，萬象印現其中，如是佛陀智海，識浪不生，湛然澄清，至明至靜，寂滅一切分別，三世諸法悉皆炳然而現。

佛智超勝一切聲聞緣覺、學道菩薩。《無量壽經》云：“如來深廣智慧海，唯佛與佛乃能知，聲聞億劫思佛智，盡其神力莫能測，如來功德佛自知，唯有世

尊能開示。”如來深廣智慧海，唯有諸佛能知，合集十方界的聲聞羅漢，於一億劫中，思惟佛陀智慧境界，窮盡彼等神通力，亦不知佛陀智慧少分。《寶性論》云：“然如大地與微塵，亦如大海牛跡水，彼等差別極懸殊，佛與菩薩亦如是。”從斷證功德而言，佛陀究竟功德與十地菩薩功德相比，相差懸殊，猶如大地比於微塵，亦如大海比牛跡水。

應如是念。

應如是思惟佛陀智功德。

已二、悲功德

悲功德者，如諸有情為煩惱縛，無所自在，能仁亦為大悲繫縛無所自在，是故若見諸苦眾生，常起大悲恒無間斷。

悲功德者，如同有情為煩惱繫縛無有自在，能仁亦被大悲繫縛無所自在，故能仁見諸苦惱眾生恒時生起大悲，無有間斷。

如《百五十頌》云：“此一切眾生，惑縛無差別，尊為解眾生，煩惱長悲縛。為應先禮尊，為先禮大悲，尊知生死過，令如此久住。”

如《一百五十頌》所說：“此一切眾生無有差別，皆為煩惱繫縛，而世尊為解脫眾生煩惱，恒常被大悲繫縛。應當先禮世尊，抑或先禮大悲？世尊明知輪迴

過患，偏於輪迴未空之間如此久住，其主要因即是大悲，故應先禮大悲。

以下〈諦者品〉之教證，前頌為略說，後三頌是廣說。

〈諦者品〉亦云：“若見癡黑暗，常覆眾生心，陷入生死獄，勝仙發悲心。”

大悲之因即見苦，佛陀由見眾生因位與果位之苦，而對眾生發起悲心。

〈諦者品〉亦說：“若見眾生在因位內心常為愚癡黑暗覆蓋，在果位陷入生死牢獄，勝仙佛陀由此發起大悲。”

以下所引為廣說。

又云：“若見欲蔽意，大愛常耽境，墮愛貪大海，勝者發大悲。見煩惱眾生，多病憂逼惱，為除眾苦故，十力生大悲。”

“耽”同耽。

〈諦者品〉又說：“若見眾生在因位，被貪欲蒙蔽自心，以貪愛恒時耽著六塵境界，墮入愛貪大海，勝者佛陀發起大悲。見煩惱眾生在果位，身心多有疾病、憂苦逼惱，為遣除眾生痛苦之故，具足十力之佛陀生起大悲。”

“能仁常起悲，終無不起時，住眾生意樂，故佛

無過失。”

“能仁恒時生起大悲，畢竟無有不起大悲之時，佛之意樂住於眾生，故佛心無有過失。”

“終無不起時”：以輪迴眾生無有窮盡，眾生在輪迴中所遭苦難亦無窮盡，故佛陀悲心亦無不起之時。

“佛無過失”：以佛陀悲心完全觀照眾生，無絲毫自利之念，故佛意無有過失。

應隨憶念。

應如是思惟憶念佛陀悲功德。

我等應當至心歸依具足圓滿智悲之佛陀。

辰四、業功德

《現觀莊嚴論》中宣說二十七種佛事業，《寶性論》中以帝釋影像等九種比喻描述佛陀事業之相。本論從世尊任運不斷饒益眾生之角度，宣說佛陀業功德。

業功德者，謂身語意業，由其任運無間二相，而正饒益一切有情。

業功德，即佛陀身語意業，由任運與相續不斷此二相，饒益一切有情。

諸佛事業之相，即任運與相續不斷。

其任運之相，如《寶性論》所說：“寂滅動作是所立，無分別智是能立，為能成立自性義，喻為帝釋影像等。”寂滅一切動作戲論為所立，究竟現前無分

別智為能立。為能成立佛陀事業任運之自性，比喻即帝釋影像等九喻。

九種比喻中，以日輪說明諸佛事業任運之自性。餘喻可參閱《寶性論》。《寶性論》說：“猶如日輪無分別，光明一時普照射，能令水花得增長，亦令他物得成熟。如是如來大日輪，放射聖法無量光，於諸所化眾生蓮，無有分別而照入。”如日輪無任何分別念，然一時放射無量光明，令水蓮盛開增長，亦令無量莊稼圓滿成熟。如是，佛陀日輪亦一時放射無量聖法光明，能增長眾生心蓮功德之花瓣，能成熟眾生善根之莊稼，而此事業皆無分別、勤作，任運行持。

佛陀事業第二相即相續不斷，《寶性論》說：“如是遠離諸動作，無生無滅法身中，乃至三有未空時，轉入示現等事業。”即乃至三有輪迴未空之間，諸佛事業相續不斷轉入，在無生無滅法身中不動移之同時，相續不斷示現色身之變化、語之宣說教誡、意之智悲周遍等事業。

此復由於所化之別，堪引化者，能仁無不令其所化會遇圓滿，遠離衰損，定作一切所應作事。

而且根據所化差別，對堪能引導度化之眾生，能仁皆能令所化會遇圓滿、遠離衰損，決定成辦一切所應作之事業。

《寶性論》說：“猶如如意寶珠王，雖無一切諸分別，一時同處諸有情，亦隨所願皆能滿。”猶如如意寶，不同意樂之有情所祈求的衣食等物，如意寶同時滿足彼等所願。如是，相應所化差別，諸佛決定隨眾生根機意樂，將其安置在道之基礎、資糧道、加行道、見道、修道乃至佛地中。無歸向者，令彼歸向；未成熟者，令彼成熟；未解脫者，令彼解脫；未起定慧者，令彼起定慧；未登地、未得授記、未得授職灌頂、未得成佛者，亦分別令彼等得如是成就。

如《百五十頌》云：“尊說摧煩惱，顯示魔詭動，說生死苦性，亦示無畏所。思利大悲者，凡能利有情，此事尊未行，豈有此餘事？”

如《一百五十頌》所說：“世尊您於所化，宣說須要摧毀苦因——煩惱及其道理，亦宣說輪迴諸魔以詭詐方式欺騙，對彼須要謹慎，亦說生死自性具有無盡痛苦，亦說到達無畏處所之法。思利眾生之大悲世尊，至行利生事業之時，必作此事，應作事業您若未行，此外豈有其餘事業？”

《讚應讚》云：“尊未度眾生，何有是衰損？未令世間會，豈有此盛事？”

《讚應讚》說：“世尊豈有未度眾生如是衰損之事？世尊豈有未令有緣眾生會遇圓滿之事？”

換言之，即世尊所作決定為度化眾生之事，決定是令眾生會遇圓滿之事。

應憶念之。

當如是憶念佛陀業功德。我等應至心歸依具有任運無間利生之事業的佛陀。

以上將佛功德歸攝於身、口、意、業四方面而作憶念，此具修行之關要。

辰五、旁述分三：一、多門觀察、數數憶念三寶功德之利益 二、修習隨念三寶功德，易獲佛陀密意 三、對真實歸依之因——深信獲得覺受與否之差別

已一、多門觀察、數數憶念三寶功德之利益

此是略說念佛道理，若由種種門中憶念，亦由多門能發淨信，若能數數憶念思惟，則勢猛利常恒相續，餘二寶德，亦復如是。

以上從身口意業四方面略說念佛功德之理，若由多門憶念佛陀功德，可由多門引發清淨信心，若能數數憶念思惟佛陀功德，信心勢力則會猛利，並將恒常相續。對其餘法、僧功德，以多門觀察、數數憶念，亦能產生如是利益。

此處修之要求有二：一、須多門觀察，非由一門，“多門”即觀察面須廣大；二、須數數憶念，非僅略

念，“數數”即觀察量須足夠。以多門憶念功德，即可由多門引發淨信；數數憶念功德，信心則會猛利常恒相續。

巴二、修習隨念三寶功德，易獲佛陀密意

由如是修，若善瞭解，則諸經論多是開示三歸功德，此等皆能現為教授。

依如是方式而修，若善解佛語與觀察修之關係，則經論中多數皆是開示三種歸依處——佛法僧之功德，此等內容均可顯現為修行教授。

“經論多是開示三歸功德”，即經論中多數皆為開示三寶功德，或開示諸佛身口意業功德；或開示諸佛因地與果地之功德；或開示教法與證法之功德；或開示賢聖僧修行功德。譬如《無量壽經》，多數皆是開示三寶功德，或開示阿彌陀佛因地如何發願、修行以及果地如何成就淨土功德；或開示阿彌陀佛身口意業功德；或開示極樂世界清淨海會菩薩功德；或開示淨土法門功德。若善巧修行方法，一部《無量壽經》皆可顯現為念佛念法念僧的修行教授，如是極易獲得本師宣說《無量壽經》之密意。

以下從反面講解捨棄觀察修之過患：

念觀察修皆是分別，於修行時而棄捨者，是遮此等集聚資糧、淨治罪障非一門徑，故於暇身攝取無量

堅實心藏，應當了知為大障礙。

若認為“觀察修皆為分別”，由此修行時捨棄觀察修，如是便遮止集聚資糧、淨治罪障的多種門徑，故對以暇滿人身攝取無量堅實心藏，應知為巨大障礙。

“積資淨障，非一門徑”，即是由多門觀察修。思惟三寶功德，可以積資淨障，如下文博朵瓦尊者所說：“若數數思，漸能深信，漸淨相續，能得加持。”由思惟三寶功德，能逐漸加深對三寶的信心，以此能淨化相續，修集資糧，故由多門觀察、憶念三寶功德，即是積資淨障多種門徑，如是切實串習，便能以有暇身攝取無量堅實利益。相反，捨棄觀察修即為遮止積資淨障多種門徑，極大障礙以人身攝取無量心要。

已三、對真實歸依之因——深信獲得覺受與否之差別分二：一、正面宣說對深信獲得覺受之利益 二、反面宣說對深信未獲覺受之過患

午一、正面宣說對深信獲得覺受之利益

此等若作常時修持，心隨修轉。故於初時修心稍難，後時於彼能任運轉，又若能念，願我當得，如所隨念，如是佛者，是發菩提心，一切晝夜恒得見佛，於臨終時任生何苦，然隨念佛終不退失。

若能不斷串習憶念佛陀功德，心自然會隨修持而逐漸轉變。故最初修心雖有少許難度，後時以串習純

熟，能得如是利益：一、能對此自在而轉；二、能作意：願我亦獲得如所隨念之佛果，如是發起菩提心；三、一切晝夜皆可見佛；四、臨終時任生何苦，隨念佛陀終不因此而退失。故長久串習念佛，後時可任運而轉、發菩提心、常時見佛、臨終念佛不退。

“若作常時修持，心隨修轉”：學人須通達此句內涵。前面“修與修之必要”時說過：所謂修，即令心數數安住所緣，護持修習所緣行相；修之必要，即自己無始以來為心所自在，心亦為煩惱所自在，修習是為令心隨自己，能如欲安住善所緣。起初修時，惡習力強，欲令心隨欲安住念佛，頗具困難，然若能長久堅持，一旦串習力加強，心自然會隨轉，有能力如欲安住。

以上所說，均為釋尊所說教授，出自《三摩地王經》。

《三摩地王經》云：“教汝應悟解，如人多觀察，由住彼觀察，心能如是趣。”

首先開示總原則。

《三摩地王經》云：“汝應了達一理，若人對一事屢屢觀察分別，由安住此觀察中，心即可趣入如是意義。”

以下結合念佛而宣說：

“如是念能仁，佛身無量智，常能修隨念，心趣注於此。”

此頌宣說“常時修持，心隨修轉”。

“如是，首先憶念佛陀身相及無量智慧等功德，常能修習隨念，最終自心無須功用，自然趣入念佛之中。”

“此行住坐時，欣樂善士智，欲我成無上，勝世願菩提。”

此頌宣說以念佛而發菩提心之利益。“善士”即佛陀；“無上勝世”即無上超勝世間之勝者佛陀。

“在行住坐臥中，自會時時欣樂佛陀智慧等功德，且發願：‘願我將來成為世間無上之勝者佛陀’而自然發起願菩提心。”

又云：“清淨身語意，常讚佛勝德，如是修心續，晝夜見世依。”

此頌宣說以念佛常時見佛之利益。

《三摩地王經》又云：“以清淨身語意，恒常讚歎佛陀殊勝功德，以此方式令念佛之心相續不斷，從而晝夜見佛。”

由此段可知，以恒常憶念佛陀功德而晝夜見佛，故念佛功德不可思議。若我等數數觀佛形象，憶念佛陀身語意功德，如是以信心修習念佛，即可恒時見佛。

不見佛之原因，即無信心以及相續不清淨，若相續清淨，恒時可見。譬如，琉璃地能否顯現身影，取決地面是否有垢，只要除去污垢，便能顯現影像。《寶性論》說：“猶如清淨琉璃地，映現天主身影像，如是眾生淨心地，亦現能仁身影像。猶如帝釋現不現，由地淨與不淨故，眾生現不現影像，由心濁與不濁故。”又云：“猶如琉璃淨心地，彼為現見佛陀因，即彼清淨心地者，增長不奪之信根。”見佛之因，即心地清淨，淨心方便，即增長以違品不可奪之信根，增長信根之方便，即恒時憶念功德。如是以理成立恒時憶念佛陀功德，能晝夜見佛。

對此總結：

恒時憶念佛陀功德者（有法），可晝夜見佛（所立），以增長信根淨治自心，必然顯現佛身之故（能立），猶如以布擦拭琉璃地，必然顯現影像（比喻）。

《楞嚴經》說：“憶佛念佛，現前當來，必定見佛。”《華嚴經》說：“以佛為境界，專念而不息，此人得見佛，其數與心等。”如是以佛陀為所緣境，自心專一憶念而不息，此人見佛之次數等同念佛之心。《三摩地王經》說：“散步安坐站立臥，何人憶念能仁尊，本師恒時住彼前，彼者將獲廣大果。”

論中“清淨身語意，常讚佛勝德，如是修心續。”

即晝夜見佛之因。以清淨身禮敬佛功德，以清淨語讚歎佛功德，以清淨心憶念佛功德，如是令心不斷安住在念佛中，必定能晝夜見佛。

以淨土宗念阿彌陀佛為例，唐代淨土宗二祖善導大師在長安時，精勤禮佛念佛，入室便長跪念佛，精力不盡不休息，即便冬日天寒地凍，亦必修至流汗，以示皈敬彌陀之至誠。其常念佛一聲，口中放光一道，乃至十、百、千聲，亦皆如是。出門即演說淨土法門。此即以清淨身語意恒時禮敬、讚歎、憶念佛陀功德，如是串習，自然心中常不離佛，佛恒時安住相續中。

憨山大師十九歲時，專心念佛日夜不斷，不久夢見阿彌陀佛與觀音、勢至二大菩薩，此後西方三聖時時清晰現前。此亦為“一心念佛，晝夜見佛”之實例。

“若時病不安，受其至死苦，不退失念佛，苦受莫能奪。”

此頌宣說念佛不退之利益。

“若平時如是長久串習念佛，一旦生病身體不安，或受死亡大苦時，亦不退失念佛，病死苦受不能轉移佛念。”

以念阿彌陀佛為例，《無量壽經》云：“如是晝夜思惟，極樂世界阿彌陀佛種種功德莊嚴，志心歸依，頂禮供養，是人臨終，不驚不怖，心不顛倒，即得往

生彼佛國土。”晝夜思惟阿彌陀佛種種功德、種種莊嚴，此為對阿彌陀佛產生深信之因，以深信自會志心歸依阿彌陀佛、頂禮供養阿彌陀佛，如是臨終時，便不驚不怖，心不顛倒，不退佛念。

清代慧明大師，性格質直，唯知念佛，若得供養即放生，且隨放隨念佛號，迴向西方。見人亦不說寒暄語，唯言：“死亡臨近速念佛。”有人問其念佛有何所獲？其言：“我有次得熱病，日益嚴重，幾乎不能支撐，幸意根中佛號一句頂一句而出，連綿不斷，竟然依仗念佛，疾病獲癒。後不論語默動靜，皆有一句佛號從意根中一句頂一句出來。”後其頸長毒瘡，知為宿業現前，絕不呻吟，臨終時氣色和悅，念佛而去。

此公案中，慧明大師串習堅固，念佛純熟，故受病死苦時，意根中仍有佛號一句頂一句而出，以苦受不能奪其念佛。故以思惟功德而念佛，一旦堅固，念佛能不為其他境緣所奪。

博朵瓦云：“若數數思，漸能深信，漸淨相續，能得加持。由於此上獲得定解，故能由其誠心歸依，若於所學能正習學，則一切事悉成佛法。”

博朵瓦尊者說：“若數數思惟，逐漸能加深信心，逐漸清淨相續，由此能獲三寶加持。由於對此獲得定

解，並非隨人而轉，故能由衷以至誠心歸依。歸依後，若對學處能如理修學，則一切所作悉成佛法。

“若數數思，漸能深信，漸淨相續，能得加持”：以念觀音菩薩為例，若數數思惟觀音大士的悲心願力，對此便能生起深切信心，以深切之信心隨念觀音大士，即能逐漸清淨相續，獲得加持。《普門品》說：“若有眾生，多於姪欲，常念恭敬觀世音菩薩，便得離欲；若多嗔恚，常念恭敬觀世音菩薩，便得離嗔；若多愚癡，常念恭敬觀世音菩薩，便得離癡。”

午二、反面宣說對深信未獲覺受之過患

“吾等對於諸佛妙智，尚不計為准洽占卜。”

博朵瓦尊者說：“我等對諸佛微妙智慧之信賴，尚不如對準確占卜士之信任。”

以下以對比說明常人對占卜士與佛陀信仰度之差別。

此復說云：“譬如有一準利蔔士說云：我知汝於今年無諸災患，則心安泰。彼若說云：今歲有災，應行此事，彼事莫為，則勵力為；若未能辦，心則不安，起是念云：彼作是說，我未能辦。”

博朵瓦尊者又說：“譬如，有一靈驗占卜士說：‘我測知你今年無有災難。’一聞此言，心便安定踏實。若言：‘你今年命中有災，你當行此事，彼事不

能爲。’聞言即勵力行持，若未成辦，則心不安，即起如是之念：‘其交待之事，我尙未成辦。’”

“若佛制云：此此應斷，此此應行，豈置心耶？若未能辦，豈憂慮耶？反作是言：諸教法中，雖如彼說，然由現在，若時若處，不能實行，須如是行。輕棄佛語，唯住自知。”

“若佛陀制定云：‘此等此等應當斷除，此等此等應當行持。’豈肯置於心上？若未成辦，豈會憂慮？反如是尋藉口：‘教法中雖依彼宣說，然因當今時代與環境不能實行，應按如是新方式行持。’如是輕易捨棄佛語，唯安住自己想法中。”

宗大師對此評論道：

若不觀察，隨心愛樂，唯亂於言。若非爾者，內返其意，詳細觀察，極爲諦實。

對“以當今時代與環境之變化，佛制已不適用”等觀點，若未善加觀察，唯隨自心喜愛，便覺此說法不謬，實則唯亂言而已。若未隨心愛樂，向內返觀自心，博朵瓦尊者所言極爲真實，誠然如此。

因此，若未誠信佛陀，無真正之覺受，常人信佛語不及信占卜士之言，此極爲顛倒。佛陀爲圓滿身語意業諸功德之士夫，占卜士僅是世間凡夫，然信佛語竟不如奉蔔士之言，反尋藉口，輕捨佛語，造成如是

顛倒之原因，即是未曾數數思念佛陀功德而引發深切之信心。

故當數數思佛功德，勵力引發至心定解。此若生者，則於佛所從生之法及修法眾，亦能發起如是定解，是則歸依至於扼要。此若無者，即能轉變心意歸依，且無生處，況諸餘道！

此段教誡須殷重引生深信或定解。

故當數數思惟佛陀功德，努力引生至心定解。若對佛陀生起定解，則對佛陀出生之因——正法以及修法僧眾，亦能生起此定解，如是歸依即達扼要；若無對佛陀之定解，則能轉變心意之歸依，尙無出生之處，何況道之其餘支分？

卯二、法功德

法功德者，謂由敬佛而爲因緣，應作是念，佛具無邊功德者，是由證修滅道二諦，除過引德，以爲自性，教證二法，而得生起。

法功德者，即以恭敬佛陀爲因緣，當如是想：具有無邊功德之佛陀，是由證得滅諦，修持道諦，以除過引德爲自性之教證二法，而得以生起。

諸佛功德皆從正法出生，正法包括教、證二法，《俱舍論》說：“佛正法有二，以教證爲體。”教法與證法均以除過引德爲自性，證法又歸納在滅諦與道諦

中，《寶性論》說：“於彼離貪說爲法，滅諦道諦所攝取。”由修習道諦，證得滅諦，而顯現佛寶無邊功德。

以大乘而言，道諦主要指出世間見修二道，資糧道、加行道皆屬道之眷屬。在見道之無間道斷除遍計所知障，以及一百一十二種遍計煩惱障，在修道斷除俱生所知障，以及四百一十四種俱生煩惱障，而且漸次斷障之同時，逐漸顯現各地功德而最終成佛。譬如，初地具十二類百功德，二地具十二類千功德，如是漸次增進，最終成就佛果無量無邊超恒河沙數功德。又如，初地布施波羅蜜多增勝，二地持戒波羅蜜多增勝，乃至十地智波羅蜜多增勝，最終成佛時一切波羅蜜多悉達究竟圓滿。又如，在受異熟生方面，初地作南瞻部洲王，二地作四洲轉輪王，三地作帝釋天之天主，如是以修道逐漸上進，最終成佛成爲三千大千世界之教主。由以上例子，便知佛陀無量功德非從他因出生，唯從教證二法修道證滅而出生。

如《正攝法經》云：“諸佛世尊所有無邊無際功德，從法生起，受行法分，法所化現，法爲其主，從法出生，正法行境，依於正法，法所成辦。”

逐一解釋《正攝法經》（《般若攝頌》）之教證：

“諸佛世尊所有無邊無際功德，從法生起”：諸佛無邊無際功德，非由他法而生，唯從法生。因此，

佛從正法出生，佛之因即是正法。《涅槃經》說：“法是佛母，佛從法生。”

“受行法分”：“行法分”即行持有緣妙法之一分。譬如，與念佛法門有緣者，專門行此一分之法，此爲“行法分”。“受行法分”即法非以財物等領受，唯以行持法分而領受，唯行法方可受用佛陀三身等。

“法所化現”：佛陀唯從無漏法化現而出。

“法爲其主，從法出生，正法行境，依於正法，法所成辦”：即以戒法爲根本，從三摩地法出生佛陀。以道之階段而言，最初是以教法爲行境之階段，中間依靠證法，最後依於證法而成辦。

另可釋爲：“法爲其主”即諸佛非無因而生，是以法爲根本；“從法出生”即諸佛非以非因而生，唯從正法出生。

卯三、僧功德

僧功德中，正謂諸聖補特伽羅，此亦由念正法功德，由其如理修行門中，而爲憶念。

僧功德中，主要指諸聖僧。此念僧亦由憶念正法功德，從僧寶如理修行方面作憶念。

以下教證所說僧功德，皆是從僧寶如理修行上展開而說。“念僧”重在憶念僧伽如理修行之功德。

《正攝法經》云：“於諸僧伽，應如是念，謂說正法，受行正法，思惟正法，是正法田。”

《正攝法經》說：“對諸僧伽，當如是憶念：僧伽以口宣說教法，以身受持修行正法，以意思惟正法。因此，僧之身口意是出生證法之田。”

“受持正法，依止於法，供養於法，作法事業，法為行境，法行圓滿，自性正直，自性清淨，法性哀愍，成就悲愍，常以遠離為所行境，恒趣向法，常白淨行。”

“受持正法”，即僧伽以身心受持佛陀教證二法。

“依止於法”，即從時間而言，僧伽對正法日夜恒時依止。

“供養於法”，即僧伽供養諸佛之法。

“作法事業”，即僧伽以十法行作正法之事業。十法行為書寫、供養、施他、聽聞、披讀、受持、開演、諷誦、思惟、修習正法。僧伽所作皆為正法事業。

“法為行境”，即僧伽非以財物為行境，唯以正法為行境。

“法行圓滿”，即僧伽捨棄世間財富修習正法，趣向圓滿。

“自性正直”，即僧伽遠離諂曲欺誑，性格正直。

“自性清淨”，即僧伽淨除煩惱，相續清淨。

“法性哀愍，成就悲愍”，即大乘僧伽之意樂為救度眾生之哀愍自性，成就悲愍。

“常以遠離為所行境”，即僧伽常時捨離世間八法與喧囂紅塵，安住靜處修行。

“恒趣向法，常白淨行”，即僧伽恒時以聞思修趣向正法，恒時斷惡行善，行持白淨善行。

當如是憶念僧寶如理修行之功德而發起歸依。

寅二、由了知差別而歸依^{分六}：一、相差別二、業差別 三、信解差別 四、修行差別 五、隨念差別 六、生福差別

由知差別而歸依者，如《攝分》說：“由知三寶內互差別而正歸依。”此中分六。

由了知差別而歸依，即如《攝抉擇分》所說：“由了知三寶之間相互差別而如理歸依。”其中分六：相差別、業差別、信解差別、修行差別、隨念差別、生福差別。

卯一、相差別

相差別者，現正等菩提是佛寶相，即彼證果是法寶相，由他教授而正修行是僧寶相。

佛寶相：即自然覺悟相。如來無師，自然修習三十七菩提分而現前正等菩提，此自然覺悟相即佛寶相。

法寶相：即覺悟果相。如來覺悟後，轉正法輪，

如實宣說是道與非道，令有情趣入是道，不趣非道。所說正法乃覺悟之果，故法寶為覺悟果相。“證果”即覺悟之果。

僧寶相：即由他（如來或聖弟子）教授而正修行相。從如來或聖弟子聽聞正法後，淨信出家，受具足戒，乃至圓滿修集世出世間資糧，此種由他教授而如理修行之相，即僧寶相。

卯二、業差別

業差別者，如其次第，善轉教業，斷煩惱苦所緣為業，勇猛增長業。

佛寶業：即善轉教業。諸佛出世宣說真實苦集滅道無量法教，名正法教。諸佛證悟後，為有情宣說所證真實法義，即善轉教業。

法寶業：即斷煩惱苦所緣為業。上述真實苦集滅道無量法教，是捨棄煩惱與苦之所緣境，由緣法教能捨離煩惱與一切苦，故斷煩惱苦所緣是法寶業。

僧寶業：即勇猛增長業。僧由如理修行，勇猛精進，而增長一切善根，故勇猛增長為僧寶業。

卯三、信解差別

信解差別者，如其次第，應樹親近承事信解；應樹希求證得信解；應樹和合同一法性共住信解。

對於佛寶，應樹立親近承事之信解。“親近”，

應如“依止善知識”中所說，理解親近之意樂與加行；“承事”具三相，即尊重、恭敬、供養。《瑜伽師地論·卷九十九》說：“又由三相，應知敬事，由能體彼功德勝利，故起尊重（由能體會彼者功德勝利，故而發起尊重）。隨所體悉，以身語意三種正行而修恭敬。復設種種幢幡蓋等，而為供養。”

對於法寶，應樹立希求證得之信解，即發願希求證得以涅槃為主之法寶，應樹立此信解。

對於僧寶，應樹立和合同一法性共住之信解。

“同一法性”即指僧眾悉從法所生，從法所化，從法等分，故為同一法性。如《瑜伽師地論·卷八十四》說：“大師子……口所生（即從佛陀說法音聲而誕生之故）者，從說法音而誕生故；法所生者，如理作意，法隨法行之所生故；法所化者，從法身路而得成立相似法故；法等分者，受用無漏法之財寶相似法故。”

“和合共住”：僧寶共住，具足六和敬法，無違無諍，如水乳相融，名為和合共住。其六和敬者，即身和敬、口和敬、意和敬、戒和敬、見和敬、利和敬。身和敬，即禮拜等身業相同；口和敬，即讚誦讚詠等口業相同；意和敬，即信心等意業相同；戒和敬，即戒法相同；見和敬，即空等見解相同；利和敬，即衣食等利養相同。《法界次第》說：“此六通名和敬者，

外同他善，謂之爲和。內自謙卑，名之爲敬。”和者，即自己行爲與他人善行一致，凡事隨大眾，此即無違和合相；敬者，即自己謙下，恭敬他人，此即無諍恭敬相。《祖庭事苑》中說：“六和，一身和共住，二口和無諍，三意和同事，四戒和同修，五見和同解，六利和同均。”對於僧寶，我等當樹立和合同一法性共住之信解。

卯四、修行差別

修行差別者，如其次第，應修供養承事正行，應修瑜伽方便正行，應修共受財法正行。

對佛寶，應修供養承事之正行。

對法寶，應修瑜伽方便之正行。“瑜伽方便”即增進成就瑜伽的正確方法，譬如，安住清淨尸羅等。

對僧寶，應修共受財法正行。“共受財法”即同梵行者，同受利養，名爲共受財；同趣尸羅，同趣正見，名爲共受法。以共受財能對治於利養起爭；以共受法能對治違越學處與對法義顛倒執著。

卯五、隨念差別

隨念差別者，謂應別念三寶功德，如云：“謂是世尊等。”

“隨念差別”即應別別憶念佛法僧三寶功德。名言中，佛法僧三寶功德各具不同側面，故於隨念功德

亦具差別。如云“謂是世尊等”，此爲舉例說明，即如《隨念三寶經》所說：“如是佛陀薄伽梵者，謂如來、應供、正等覺……”而隨念佛寶；以“正法者，謂善說梵行，初善中善後善，義妙文巧……”而隨念法寶；以“聖僧者，謂正行、應理行、質直行……”而隨念僧寶。可參閱《隨念三寶經》，別別隨念三寶功德。

卯六、生福差別

生福差別者，謂依補特伽羅及法增上，生最勝福，佛及僧二是依初義，此復依一補特伽羅，及依眾多補特伽羅生長福德，以於僧伽定有四故。

“生福差別”即依於補特伽羅與法出生最殊勝之福德，其中佛寶與僧寶依於補特伽羅，且分別依於一個補特伽羅與多個補特伽羅生長福德，按戒律而言，四個或四個以上受具足戒者，即僧寶，故云依於多位補特伽羅所組成的僧伽生長福德。然按大乘不共觀點，登地以上一位聖者，即可成立爲僧寶。

對佛寶供養、承事、恭敬、禮拜等，生長最勝福德。《華嚴經》說：“聞見供養彼等佛，無量福德將增上，斷諸煩惱輪迴苦，此善中間無窮盡。”以佛爲所緣，供養、承事、恭敬、禮拜等，決定能增上無量福德。對法寶恭敬、供養、受持、諷誦等，出生最勝福

德。《辨中邊論》說：“行十法行者，獲福聚無量。”
全知麥彭仁波切對此解釋：“行持十法行中任何一種，皆可獲無量福聚，以聖法為出生一切利樂之源泉，且是超出世間正道之故，與彼相關之一切作業皆具大義，故乃至書寫、聽聞一偈，功德亦勝一切世間善根。”
如是依於僧寶，恭敬、供養、親近、禮拜等，亦決定出生最勝福德。

以上從相、業、信解、修行、隨念、生福六個方面已說由了知差別而如理歸依之內容。

寅三、自己發誓受持而歸依

由自誓受而歸依者，謂由誓受依佛為師，依般涅槃為正修法，歸依僧伽為修助伴，由如是門而正歸依，如《毗奈耶廣釋》中說。

“由自誓受而歸依”即由自己發誓，依佛為導師，依般涅槃法為真實所修之法，依僧伽為修行助伴，由如是三方面而如理歸依，此如法友論師的《毗奈耶廣釋》（即《戒律根本頌》之廣釋）中所說。

“依般涅槃為正修法”即歸依導師佛陀後，真正應依止者即般涅槃法，如法實修。

“自誓受”即以自己誓願而受歸依。歸依之自性即誓願，受歸依之方式非流於外在形相，主要以由種性具足，以自己之因力發起誓願而歸依。當依如是方

式歸依。

大恩上師在《三世佛語合而為一》中說：“於具無等智悲力，究竟二利佛陀前，以清淨信而引發，立誓佛陀為導師。二諦雙運聖法前，當以無垢欲樂信，無誤取捨四諦法，立下誓言而實修。於具智斷僧眾前，當以猛烈勝解信，持久慈愛之心意，立誓僧為永道友。”在具有無等智悲力、究竟自他二利的佛陀前，以清淨信引發，發誓以佛陀為導師；在世俗諦與勝義諦雙運之聖法前，當以無垢欲樂信，發誓實修聖教法，無誤取捨四諦；在具斷證六種功德的僧眾前，當以猛利勝解信，發誓以持久慈愛之心意，將僧作為自己菩提道永時之道友。一般正式受歸依時，應如是由自己發誓願而受歸依。

寅四、不言有餘歸處而歸依分二：一、略說二、廣說內外差別

卯一、略說

由不言餘而歸依者，謂由了知內外大師及其教法，諸學法者，所有勝劣，惟於三寶執為歸處，不執與此相違師等，是所應歸。

“由不言餘而歸依”，即不說有其餘歸依處而唯一歸依三寶。

由不言餘而歸依者，即由了知內外之大師、教法

以及學法眾之勝劣差別，唯對三寶執為歸依處，不執與三寶相違之大師、教法、學法眾為所依之處。

以下闡述內外大師等差別：

卯二、廣說內外差別分三：一、大師差別 二、教法差別 三、僧伽差別

辰一、大師差別

此二所有差別之中，師差別者，謂佛圓滿無過功德，所餘大師與此相違。

原文“無邊”應改為“無過”，“邊”乃錯字。

內外二者所有差別中，“大師差別”即佛陀圓滿，無過失而具功德，其餘大師與此相違，彼等具過失而無功德。

此從斷證顯示差別，內道大師斷證圓滿，外道大師不具斷證，故差別極大。

《殊勝讚》云：“我捨諸餘師，我歸依世尊，此何故為尊？無過具功德。”

印度成就者克真諸傑的《殊勝讚》說：“我捨棄其餘外道導師，我唯一歸依世尊。為何我以世尊為大師？因為世尊無任何過失，圓滿具足一切功德。”

此頌隱含之義，即外道大師自身未斷過失、不具功德，對自他二方具貪嗔等煩惱。以自未得度不能度人，自未證寂滅不能令他證寂滅，自未調伏不能調他，

故外道大師非我等歸依處。故歸依某有情，非隨人，非隨名聲，非隨外在形相，唯一以理決定而歸依。

又云：“於餘外道教，如如善思惟，如是如是我，心信於依怙。如是非遍智，宗過壞其心，心壞者不見，無過大師尊。”

《殊勝讚》又云：“對其餘外道教法，如是如是如理思惟，如是如是我對依怙愈發生起信心。由此明瞭，外道大師不是遍智，其立宗皆具過失，串習其宗將失壞心相續，彼等失壞心相續者以邪見翳障，不能如理辨別功過，對無過大師您亦以偏袒心不見功德。”

為何串習劣宗會失壞心相續？因外道劣宗皆為以邪分別虛假臆造之觀點，隨學其教法，則以遍計邪見染汙自相續，邪見一旦堅固便失壞心相續。

由比較內外大師之勝劣差別，能決定佛為我等唯一所依導師，再不言有其餘依處。亦可從四種因相思惟，以具足四種因相為大師自性，諸天外道遠離四相，故不說有其餘大師。

辰二、教法差別

教差別者，謂佛聖教，由安穩道得安樂果，息生死流，淨諸煩惱，終不欺罔，樂解脫者，惟一善妙，清淨罪惡，外道教法與此相違。

教差別即指佛陀聖教，由安穩道獲得安樂果，止

息生死之流，淨除諸煩惱，始終不會蒙蔽希求解脫之人，且聖教初中後唯一善妙，能清淨罪惡。外道教法與此相違，即由不安穩之邪道無法獲得安樂果，無法止息生死之流，無法淨除諸煩惱，終將蒙蔽希求解脫之人，非唯一善妙，不能清淨罪惡。

如《殊勝讚》云：“何故由尊教，安樂得安樂，故於說法獅，尊教此眾生。”

如《殊勝讚》所說：“爲何歸依世尊教法？因依靠聖教能由安樂道獲得安樂果。”

“說法獅”即說法獅子佛陀。頌詞後二句連接《殊勝讚》後文，此處不作解釋。

《讚應讚》亦云：“謂應趣應遮，清淨及雜染，此是雄尊語，與餘言差別。”

《讚應讚》亦云：“應趣向世尊語言，應捨離外道詞句，世尊語言屬於清淨涅槃，外道語言屬於雜染輪迴，此即大雄世尊語言與其餘外道語言之差別。”

“此純顯真如，彼唯欺罔法，尊語與餘言，除此須何殊？”

此頌從真實與欺罔上顯示內外教法差別。

“世尊語言純一顯示真實性，彼外道教法唯是欺罔之法。世尊語言與其餘語言，此外還須言何差別？”即憑此一條足以顯示內外教差別，無須多言。

此處“真如”非單指勝義真如，而指輪涅萬法之真實性，如《大乘莊嚴經論》所說七種真如。

“純顯真如”即真實意義如何，亦如是顯示真實意義，非以分別心臆造。外道教法恰好相反，是未安住真實義，以虛妄分別遍計之法，故唯是欺罔法。譬如，內道宣說諸法無我，而外道承許實有神我與自性，此即欺罔；內道宣說萬法唯心，心爲作者，此契事實，外道宣說自在天、時間、常法之微塵等爲諸法作者，此即欺罔；內道宣說諸法緣起生，此符事實，外道承許諸法自生、他生等，此唯欺罔。總之，在世俗、勝義、因果、輪涅、道果等方面，世尊教法非以分別心臆造，悉爲安住實際意義，以道理極成之教法，外道教法則僅是以邪分別臆造的欺罔之法，唯是遍計所執的顛倒之法。

“此專一妙善，彼唯障礙法，尊語與餘言，除此有何別？”

此頌從趣入與障礙解脫之側面，顯示內外教法差別。

“佛陀語言純一善妙，外道教法唯是障礙解脫之法，世尊語言與其餘外道語言，此外有何差別？”（“尊語與餘言，除此有何別”，是從主要與根本而言。）

“此專一妙善”即指佛法初善中善後善，譬如，

以出離心、菩提心、無二慧攝持，依別解脫戒與菩薩戒行持，最終定會趨向解脫，因為佛所開示皆為解脫之正因，其教法唯是趣向解脫之法。相反，外道教法所說種種禁戒、法門，皆非解脫正因，皆落在戒禁取見與見取見中，故唯是障礙解脫之法。譬如，外道持牛戒狗戒，作傍生行爲，其為非解脫之因的邪戒，故唯是障礙法，無法趣入真實道而獲得解脫。

“由彼染極染，由此能清淨，此即依怙語，與餘言差別。”

此頌從作用上顯示內外教法之差別。能染汙為外道教法之作用，能令清淨乃內道教法之作用。

“由彼染極染”即由依止外道教法，染汙自相續，且長期如此，將極為染汙相續。亦即外道言論，以輪迴之過失，今日學今日染汙相續，如此發展，積年累月，相續將日漸染汙，故為“由彼染極染”。“由此能清淨”即由依止內道教法，以往染汙之相續，能逐漸清淨，且積年累月地串習，心相續日漸清淨，故為“由此能清淨”。此即佛語與外道語之作用差別。

由以上比較，可知內外教法的勝劣差別，唯依佛陀教法能由安樂道獲得安樂果，依止外道教法僅會障礙解脫，增上染汙。了知勝劣差別後，應唯一將聖教執為所修，不言有其餘教法。

辰三、僧伽差別

僧伽差別由此能知。

僧伽之差別，由以上大師、教法之差別能類比而了知。

如理修行者為內道僧伽，不如理邪行者是外道徒眾。由此展開，即可從道果各方面分析二者差別。以下引《瑜伽師地論》，以沙門與婆羅門為例，顯示內外學法者差別：

《瑜伽師地論》說：“由五法故，沙門婆羅門勝劣差別。何等五法？一者聞法，二者戒法，三攝受法，四受用法，五證得法。”

1、聞法之差別：

“謂婆羅門所有聞法，義虛劣故，不示他故，文句隱晦，是其下劣；沙門聞法，與此相違，故是勝妙。”婆羅門所聞法義虛妄下劣之故，不為他人開示之故，文句隱晦之故，為其下劣之處；沙門聞法，與此相違，意義真實殊勝，以慈悲心向他人開示，文句明顯，故為勝妙。

2、戒法之差別：

“又婆羅門所有戒法，隨何隨分，隨其差別，開示害等，故是下劣；沙門戒法，與此相違，故是勝妙。”婆羅門戒法，開示殺生等，故為下劣；沙門戒法，不

傷害眾生等，故為勝妙。

3、攝受法之差別：

“又婆羅門所攝受法，攝受障道田事、宅事、財貨事等，又復攝受妻子、奴婢、僮僕等類，故是下劣；沙門所有攝受之法，除離苦法，更無所有，故是勝妙。”

4、受用法之差別：

“又婆羅門所受用法，受用障道塗飾香鬘莊嚴具等，又現受用歌舞、作倡、戲笑等事，又現受用姪欲等法，故是下劣；沙門所有受用之法，受用無罪正聞思修所成智慧，故是勝妙。”

5、證得法之差別：

“又婆羅門所有證法，但以梵世為究竟故，復退還故，雜染汙故，有苦惱故，是其下劣；沙門證法，以般涅槃為究竟故，無退轉故，一向離垢故，一向安樂故，當知勝妙。”婆羅門之證法，僅以梵天為究竟之故，最終仍將從梵天退墮之故，與染汙相雜之故，具有苦惱之故，為其下劣之處；沙門之證法，以般涅槃為究竟之故，無有退轉之故，一向離垢之故，一向安樂之故，當知是勝妙。

由以上比較，可知內外學法者之勝劣差別。外道教法為邪法，依止邪法之修行當然為邪行；內道教法乃正法，依止正法之修行當然是正行。由了知勝劣差

別，應唯將內道僧伽持為修法助伴，不說尚有其餘道友。

以下說一則公案：

據《佛祖統紀》記載，漢明帝時，派使者至天竺請來高僧摩騰、竺法蘭與佛經、圖像。

時明帝問摩騰：“法王出世，為何教化未及我國？”

摩騰答：“天竺在大千世界一切佛出世百千年後，方有聖人來東土傳教。”

漢明帝聞言甚悅。永平十四年正月初一，五嶽道士與褚善信等六百九十人，向帝上表，請與佛僧比試優劣。明帝命尚書令，當月十五日，集會於白馬寺，明帝設行殿於南門外。全場設立三壇，摩騰在道西安置經像舍利，道士在東壇放置經、子、符、篆，中壇奉饌食奠祀百神，道士繞壇哭泣說：“皇上信奉邪教，道風衰敗更替，今斗膽置經於壇上，以火試驗。”言畢放火燒經，悉成灰燼。眾道士面面相覷，大驚失色，種種咒術均不靈驗。及焚佛經，光明五色，上徹天表，烈火既息，經像儼然。爾時摩騰躡身飛空，現諸神變。竺法蘭說法，教化大眾。當時，司空劉峻、後宮陰夫人、道士呂惠通等千餘人皆求出家，明帝應允。如是建十所寺廟，大力弘揚佛法。

此公案亦可顯示內外道之勝劣差別。

總之，由比較內外大師、教法、僧伽的差別，可知內外之勝劣，以了別勝劣之智慧為因，自己以理決定唯有內道三寶為真實歸依處，如是以唯一歸依三寶之方式，不言有餘而正歸依。《佛子行三十七頌》說：“自亦縛於輪迴故，世間無力能救誰？是故依止不虛者，歸依三寶佛子行。”自己尚且繫縛於輪迴之故，以諸天、仙人、外道之力能救護誰？故佛子應唯一依止真實歸依處——三寶。

以下以一則公案警示學人：

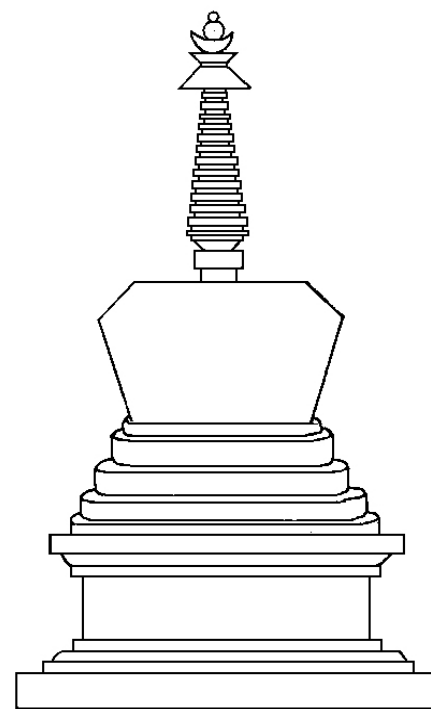
隋朝梁州沙門慧全，有五百弟子，其中有一弟子，性粗，異於眾人，慧全平素亦未重視。此弟子忽自言已證三果。一日，慧全病重，閉房靜養。此弟子以神通徑至床前問候，房門依舊緊閉。次日亦如此，其對慧全說：“師命終後，轉生婆羅門家。”慧全疑問：“我一生坐禪，為何轉生如此？”其言：“師通道不篤，未棄外學，故雖有福業，而不得超脫。”

由此公案，亦可體會“不言有餘而歸依”之重要。歸依三寶後，若又歸依其餘外道導師、典籍與徒眾，則歸依戒亦不能清淨，遑論其餘成就。對初學者而言，歸依必須專一，重點須置於內明尋求解脫之正法上。若既學內道教法，又夾雜外學，如是心分二路，

下士道
•
皈依三寶

對初學者之修行亦成障礙。公案中慧全歸依不專一，未棄外學而一心入道，導致不得解脫，來世轉生婆羅門家。此即因中雜染，導致果遭迂曲。因此，明辨內外道在師、教、弟子上的勝劣差別後，唯一持內道三寶為歸依處，甚是重要。

菩提道次第廣論講記



尊勝塔

《菩提道次第廣論講記》思考題

修習軌理

1. 說出六加行的名稱。
2. 灑掃時應當如何觀修？
3. 佛在經中宣說的灑掃利益有哪五種？
4. 以理成立需要灑掃處所和安佈身語意像。
5. 解釋“供具無諂誑”的意義。
6. 以如法威儀安住後除風的理由是什麼？
7. 爲什麼安坐後首先要皈依和發心？“皈依和發心決定會與相續和合”的意義如何？
8. 爲什麼皈依發心之後要明觀資糧田？
9. 說出修法必需積資淨障的理由。
10. 說明身禮、語禮和意禮的差別。
11. 說明世間供與出世間供的差別。
12. 供養與敬禮的等起和境分別是什麼？
13. 悔罪支當中，罪的因、自性和事分別是什麼？懺悔的方法和作用分別是什麼？
14. 隨喜的境是什麼？隨喜的修法需要具足哪兩個條件？與所隨喜的善根相比，各在何種情況下，隨喜獲得超勝、等量及下劣的福德？

道前基礎
• 思考題

15. 在迴向支當中，說出所迴向、迴向者、迴向心、迴向處及迴向的作用。
16. 對七支供如理作意的條件是什麼？
17. 七支供如何攝爲四支、三支、二支及一支？
18. 祈禱的三事分別是什麼？
19. 什麼是修？
20. 修的必要是什麼？
21. 何爲修法不善？其過患如何？
22. 修法前與修法時應當如何決定？
23. 以親近善知識爲例，說明應當如何修正行？
24. 應當如何修結行？
25. 初修爲何不宜每次修時過長？
26. 不急不緩的意義如何？其利益如何？
27. 未修中間應當如何行持？爲何說座間參閱顯說此法經論、數數憶持爲下座修之主要者？什麼是以三合而引導？
28. 密護根門之中：
以何者防護？ 防護何者？ 從何處防護？
如何防護？ 守護根與以六根防護有什麼差別？
取行相與取隨好有什麼差別？ 防護的目的何在？
29. 正知而行的意義可以從哪兩個方面來理解？
30. 五種行動業分別是哪些？爲什麼叫作行動業？

菩提道次第廣論講記

31. 五種受用業分別是哪些？
32. 請具體說明於十種事應如何正知而行？
33. 爲什麼說“若能正知而行，則現法中不爲罪染，沒後亦不墮三惡趣，諸道證德未獲得者，即住能得正因資糧”？
34. 飲食之量爲什麼不能太多與太少？
35. 相宜消化而食有何利益？不相宜而食有何損害？
36. 愛著飲食的對治法是什麼？
37. 什麼是由受用因所生的過患？
什麼是由食物消化所生的過患？
什麼是由追求飲食所生的過患？
38. 如何善思惟而後飲食？
39. 解釋：“應知飲食如醫藥，無貪嗔癡而近習，非爲驕故非慢故，非壯唯爲住其身。”
40. 惛寤瑜伽的修時與修後各是指什麼？
41. 睡眠的時間和利益各是什麼？
42. 如何作獅子臥？爲什麼要作獅子臥？獅子臥有什麼利益？
43. 什麼是光明想？作光明想有何種效果？
44. 以正念而眠的意義如何？有何種效果？
45. 什麼是眠時正知？以此有何種效果？
46. 起想有哪三種？各有何種效果？

（以下是“破除於此修軌邪執分別”的問題。）

47. 此修軌”是指什麼？何種人會有此邪執？其立宗如何？
48. 解釋“此依先聞如理作意起，修正作意真義境智生。”
49. 如何以理成立“思擇修與安住修二俱須要”？
50. 爲什麼說修慧是從思慧產生？
51. 爲什麼說“於修聞思最要”？
52. 未通達聞思修之扼要將會產生哪兩種現象？
53. 以理成立修與修成不同。
54. 解釋“修”的含義。
55. 爲什麼說“若說將護與修二事相違，是可笑處”？
56. 爲什麼以“分別皆成佛障礙”的邪執將會成爲障礙敬重教典以及令聖教隱沒？
57. 於何境應當思擇修？其根據是什麼？其比喻是什麼？
58. 於何境應當安住修？其根據是什麼？
59. 若說“凡智者唯應觀修，凡孤薩黎唯應止修”，對此應如何遮破？
60. 說出必須由觀察而修習的理由。
61. 若說“以觀慧極多思擇而修習，則能障礙專注一緣之三摩地”，對此如何遮破？
62. 爲什麼說以觀察修能遣除三摩地的違緣？
63. 大善巧的先覺上師們是如何傳授道次第教授的？

64. 爲什麼說略攝所修之事另作引導文也不相違？
65. 對此觀察修的修習道理獲與未獲定解，將會導致哪兩種不同結果？

暇滿

1. 八無暇是哪些？爲什麼說這八種屬於無暇？閒暇的意義是什麼？
2. 五種自圓滿是哪些？“業未倒”和“信依處”的意義是什麼？爲什麼稱這五種是自圓滿？
3. 五種他圓滿是哪些？“教住”和“隨教轉”的意義是什麼？爲什麼稱這五種是他圓滿？
4. 爲什麼說觀待畢竟而言暇滿人身具有大義？
5. 爲什麼說觀待現時而言暇滿人身具有大義？
6. 解釋頌詞：

得何能下種，度生死彼岸，妙菩提勝種，勝於如意珠，功德流諸人，誰令此無果？

“若眾善富人，由無量劫得，愚故於此身，未略集福藏，彼等趣他世，難忍憂惱室，如商至寶洲，空手返自家。”解釋頌詞中加點詞句的含義。

若我解是義，愚故仍退屈，至臨命終時，當起大憂惱。

難得利益地，由何偶獲得，若我如有知，仍被引入獄，如受咒所蒙，我於此無心，何蒙我未

知，我心有何物？

7. 思惟暇滿義大後，應當發起何種無顛倒心？

8. 解釋《喻法》中比喻的含義：

“蟲禮騎野馬，藏魚梅烏食。”

9. 以何種根據可成立暇滿人身極爲難得？

10. 如果說“在惡趣受苦消盡宿業後即可得人身，所以惡趣不難脫離”，對此應如何回答？

11. 思惟暇滿人身難得，應當發起何種無顛倒心？

12. 要發起攝取心要的欲樂，應當思惟哪四種法，並且如何思惟？

13. 劣慧者應當如何修習暇滿？

道次引導

1. 爲什麼說三士道中總攝一切聖言？

2. 按以下《道炬論》的頌詞，認定下士、中士以及上士的體相。

若以諸方便，唯於生死樂，希求自利義，知彼爲下士。

背棄諸有樂，遮惡業爲性，若惟求自靜，說名中士夫。

由達自身苦，若欲正盡除，他一切苦者，是爲勝士夫。

3. 區分：一般下士和殊勝下士；唯下士和共下

士； 唯中士和共中士； 共中士和上士； 下士和中士。

4. 釋詞：非律儀非非律儀。

5. 解釋頌詞：

無害與諦實，與取及梵行，捨一切所執，此是善趣行。

遍觀生死苦，斷苦修諦道，斷除二種罪，此是寂靜行。

亦應取此等，是出離道支。

由達諸法空，生悲眾生流，無邊巧便行，是勝出離行。

6. 《中觀心論》中說：“誰不將無堅，如蕉沫之身，由行利他緣，修須彌堅實。上士具悲故，將剎那老死，病根本之身，爲他安樂本。”

根據以上兩頌，說明生起取心要欲時應當如何攝取心要。

7. 說明以下修習爲什麼成爲發起上士道的前行？

修習共下士和共中士的意樂。

修習三惡趣和生死的痛苦。

修習皈依、懺悔、業果。

8. 從正反面以及以比喻說明，爲什麼對“下中法類是發心支分的道理”我們應當獲得定解而極應愛重？

9. 說出波羅蜜多大乘修行的次第。

10. 如何將三士道攝爲三學和二種資糧？

11. 具足何種條件的人應當趣入密乘？爲什麼他應當趣入密乘？對於密乘尚不堪能或種性羸劣的人應當如何修習？

12. 爲什麼對於一切三昧耶及律儀應當寧捨命如理護持？

13. 解釋頌詞含義：

如犯從牢獄，若有能逃時，與餘事非等，速從彼處逃。此大生死海，若有能度時，與餘事非等，應當出有宅。

先固悲力生，正等菩提心，不著有報樂，背棄諸攝持。圓滿信等財，敬師等於佛，具師教律儀，善勤於修習。

14. 若說：“既然中下法類都是上士的前行，直接作爲上士道的次第就可以了，另外安立共中士道次和共下士道次的名稱沒有任何必要。”對此，請如理回答。

15. 爲什麼對於上根者開示共道令他修習，沒有迂緩的過失？

念死無常

1. 何爲執著今日不死之過患？

2. 解釋頌詞含義：

“若有三世主，自死無教者，彼若安然睡，

豈有暴於此？”

3. 破除以下觀點：

“死亡無常”僅為無其他深法可修的人所修之法。

死亡無常僅為最初略修之法。

4. 解釋《涅槃經》經文之含義：“一切耕種之中，秋實第一；一切跡中，象跡第一；一切想中，無常死想是為第一，由是諸想能除三界一切貪欲無明我慢。”

5. 從因、體相、作用三個方面，比較世間未入道者念死之心與入道者念死之心的差別。

6. 如何由以下兩種因相成立“決定死”：

死主決定當來，此復無緣退卻。

壽命無可增添，無間有減。

7. 應當如何從眾多譬喻門思惟“壽量無可增減、無間有減。”？

8. 為何說生時也無閒暇修法呢？

9. 解釋《本生論》中頌詞含義：

“嗟呼世間惑，非堅不可喜，此姑姆達會，亦當成念境。眾生住於如是性，眾生無畏極稀有，死主自斷一切道，全無怖懼歡樂行。”

10. 從正反洲壽量無定；死緣極多；活緣極少；活緣無不成為死緣。

12. 說出三種決斷。

下士道
• 思考題

13. 解釋頌詞：

“能生諸異熟，先業棄汝已，與新業相繫，死主引去時，當知除善惡，餘眾生皆返，無一隨汝去，故應修妙行。”

14. 解釋鐸巴的教言：“若能兼修積集資糧淨治罪障，祈禱本尊及諸尊長，併發刻勤殷重思惟，雖覺百年亦不能生，然諸無常不安住故，略覺艱難即得生起。”

三惡趣苦

1. 為何下士道在修無常之後接著要修三惡趣苦呢？

2. 為何說修習生死總苦和惡趣別苦極為切要？

3. 說出有情大地獄的處所和名稱。

4. 說出眾合地獄、燒熱地獄和無間地獄的苦事。

5. 說出等活地獄和黑繩地獄的壽量。

6. 說出近邊地獄的處所和名稱。

7. 說出利刀道等和無極大河的苦事。

8. 說出八寒地獄的處所、名稱以及苦事。

9. 為何凡夫人在未死之前不應安穩而住？

10. 按《本地分》，傍生有哪兩類痛苦，具體解釋這兩種痛苦的苦相。

11. 解釋頌詞含義：

傍生趣中遭殺害，繫縛打等種種苦，諸離寂滅淨善者，互相吞噉極暴惡。

菩提道次第廣論講記

12. 說出餓鬼對於飲食所具有的外障、內障以及自障的痛苦。

13. 說出餓鬼的處所和壽量。

14. 解釋頌詞含義：

於餓鬼中須依近，欲乏所生相續苦，無治饑渴寒熱勞，怖畏所生極暴苦。

15. 解釋頌詞含義：

猛渴遙見無垢河，欲飲馳趣彼即變，雜發青汗及爛膿，臭泥血糞充滿水，風揚浪灑山清涼，檀樹青蔭末拉耶，彼趣猛焰遍燒林，無量株杌亂雜倒。若奔畏浪高翻滾，泡沫充溢大水藏，彼於此見熱沙霧，紅風猛亂大曠野。此住其中望云雨，云降鐵箭具炭煙，流飛熾炎金剛石，金色電閃降於身。熱逼雪紛亦炎熱，寒迫雖火亦令寒，猛業成熟所愚蒙，於此種種皆顛倒。

16. 如何比量自心而修苦？修苦的修量是什麼？

17. 如何思惟惡趣苦而認識暇滿義大？

18. 如何思惟惡趣苦而懺悔精進行善？

19. 如何思惟惡趣苦而發起悲心？

20. 為什麼在修苦獲得體驗後還需要修習？

歸依三寶

1. 列舉歸依的多種因。

2. 在本論下士道中是如何宣說歸依之因的？為什麼要勵力勤修此因？

3. 解釋頌詞含義：

如黑暗依陰云中，剎那電閃極明顯，如是佛力百道中，世間福慧略生起。

4. 解釋《百五十頌》頌詞之義：

設是有心者，即應歸依此，讚此恭敬此，應住其聖教。

頌詞“有心者”是指何種人？“無心者”是指何種人？

5. 應歸依佛陀的四種因相是什麼？如果歸依境不具足這四種因相，對其歸依會產生何種結果？

6. 為何論中在三寶中只著重抉擇佛為歸依處？

7. 為何對於〈攝抉擇分〉所說諸理應當至心引發定解？

8. 既然佛陀以智悲力圓滿而具有救護堪能，為何無量眾生仍然沉溺輪迴不得救度？

9. 以意樂圓滿和加行圓滿解釋頌詞含義：

自宣我是汝，無怙者助伴，由大悲抱持，一切諸眾生。大師具大悲，有愍願哀愍。勤此無懈怠，有誰與尊等？

10. 分別說出佛陀相好的因、自性與作用。

11. 具體說明佛語一切所問一時回答的功德。

12. 解釋頌詞含義：

見義故無欺，無過故隨順，善綴故易解，尊語具善說。且初聞尊語，能奪聞者意，次若正思惟，亦除諸貪癡。慶慰諸匱乏，亦放逸者歸，令樂者厭離，尊語相稱轉。

13. 按照本論說明諸佛遍智的功德。

爲什麼說“除佛餘者，所知寬廣，智量狹小，悉不能遍”？

14. 解釋頌詞含義：

若見欲蔽意，大愛常耽境，墮愛貪大海，勝者發大悲。見煩惱眾生，多病憂逼惱，爲除眾苦故，十力生大悲。能仁常起悲，終無不起時，住眾生意樂，故佛無過失。

解釋時，應回答諸佛爲何生悲？爲何終無不起大悲之時？爲何佛意無過失？

15. 按照本論說明諸佛的事業功德。

16. 爲什麼須要由種種門憶念諸佛功德？爲什麼須要數數憶念思惟諸佛功德？

17. 捨棄觀察修有何種過患？

18. 按照《三摩地王經》說明常常修持隨念佛陀功德的利益。

19. 以理說明，常念佛德晝夜見佛。

20. 解釋博朵瓦尊者的教言含義：

若於所學能正習學，則一切事悉成佛法。

21. 如何由敬佛爲因緣而憶念正法的功德？如何由隨念正法的功德而憶念僧的功德？

22. 逐句解釋《正攝法經》教證的意義：

諸佛世尊所有無邊無際功德，從法生起，受行法分，法所化現，法爲其主，從法出生，正法行境，依於正法，法所成辦。

於諸僧伽，應如是念，謂說正法，受行正法，思惟正法，是正法田，受持正法，依止於法，供養於法，作法事業，法爲行境，法行圓滿，自性正直，自性清淨，法性哀愍，成就悲愍，常以遠離爲所行境，恒趣向法，常白淨行。

23. 由知差別而正歸依。

心中了知三寶的種種差別而歸依有何種必要？

三寶在相上有何種差別？

三寶在業上有何種差別？

對三寶樹立的信解有何種差別？

緣三寶所作的修行有何種差別？每種修行應如何作？

何爲對三寶隨念上的差別？

緣三寶生福的差別在哪里？

24. 什麼叫自誓受而歸依？以自誓受有何種必要？

25. 什麼叫不言有餘而正歸依？通過何種方便可以從

內心不言有餘而正歸依？若言有餘而歸依，會產生何種過患？

26. 內外大師有何種差別？

27. 解釋頌詞含義：

於餘外道教，如如善思惟，如是如是我，心信於依怙。如是非遍智，宗過壞其心，心壞者不見，無過大師尊。

解釋中，應回答：為何串習外道教法會毀壞心相續？

28. 解釋為何外道教法非安穩道，不能息生死流、淨諸煩惱，終將欺罔樂解脫者？

29. 解釋頌詞含義：

謂應趣應遮，清淨及雜染，此是雄尊語，與餘言差別。此純顯真如，彼惟欺罔法，尊語與餘言，除此須何殊？此專一妙善，彼惟障礙法，尊語與餘言，除此有何別？由彼染極染，由此能清淨，此即依怙語，與餘言差別。

30. “僧伽差別，由此能知。” 請問：如何由師與教的差別而了別僧伽的差別？