

## 修心日光

第 104 任 甘丹赤巴法座洛桑天津仁波切 教授

### 緣起：

第 104 任 甘丹赤巴法座洛桑天津仁波切於 2017 年 6 月 4 日至 15 日，應 堪度倫珠卻殿仁波切邀請，在台灣蒙藏漢那蘭陀佛學研究會會址講授《修心日光》。為了裨益更廣，堪度仁波切於生前交待將此教授內容作成文字紀錄，披露於官網，以供大家研讀及練習。惟擔任口譯的勝義師兄受限於時間，無法親自校閱此教法的文字紀錄，因此，對於內容有任何疑惑，請向具格的上師請益。文字紀錄若有任何疏漏錯誤，均出於文字記錄者 Michelle（註）。

註：赤仁波切講授「修心日光」時引用了很多偈頌，均已儘量查核，其中有些引用「上師嘗供」的偈頌，在無法辨別勝義師兄所使用版本的字句時，只能引用讀書會所使用「上師嘗供」版本中相同內容的偈頌；另外，對於勝義師兄所用的一些名相，已查閱相關資料並請教翁仕杰老師。即便如此，仍不能保證沒有錯誤，懇請包涵並指正。

### 頁次：

日期	頁次	日期	頁次
6 月 04 日 上午	p 2	6 月 09 日 上午	p 68
6 月 04 日 下午	p 9	6 月 09 日 下午	p 75
6 月 05 日 上午	p16	6 月 12 日 上午	p 79
6 月 05 日 下午	p23	6 月 12 日 下午	p 86
6 月 06 日 上午	p29	6 月 13 日 上午	p 91
6 月 06 日 下午	p36	6 月 13 日 下午	p 98
6 月 07 日 上午	p42	6 月 14 日 上午	p104
6 月 07 日 下午	p49	6 月 14 日 下午	p111
6 月 08 日 上午	p55	6 月 15 日 上午	p118
6 月 08 日 下午	p62	6 月 15 日 下午	p125

6月4日 上午

這次非常高興能夠來到台灣，如同在上一次堪度仁波切請問說是否能夠向蔣哲曲杰仁波切請法，仁波切答應了。但是原本是要到美國還是其他的地方，但是後來改變，來到了台灣。這樣對大家比較方便。所以他非常高興能夠來到台灣，也向大家問候吉祥如意。

在這次的教授當中，主要是以修心為主。而修心的教授當中，這次主要是以《修心日光》，並且有著金剛薩埵的隨許灌頂。

關於這個《修心日光》的教授，其實以前去過美國的弟子應該都有聽過的。但是重複的聽聞不會有過失。因為重複的聽聞可以令修持輾轉增上，並且相信在台灣應該有許多人都有聽過《修心日光》的教授。

所謂的《修心日光》，其實是《修心七義》的注釋。而這個《修心七義》可以說是噶當派偉大的上師格西切卡瓦膾炙人口的著作。後來由宗喀巴大師的弟子博多娘卡悲加以廣大的詳釋，因此這可以說是《修心七義》最詳細的解釋了。

若想要把這《修心七義》學好的話，首先我們必須要知道，到底修心所要修持的內容是什麼。其實無論是下士道、中士道、上士道，修心的內容都包含在這《修心七義》當中。

修心的教授是非常重要的。其實當我們平常在念誦《上師薈供》，《上師薈供》的後面部份有一個道次第的修心。這道次第的修心的內容，事實上也可以透過《修心七義》的了解有著更深入的體會。因此若平常有將《上師薈供》當作日課的話，修習《修心日光》也會有很大的幫助。

若為各位介紹這《修心七義》的內容是以逐字逐句的做講說的話，可能會講說不完。如果講不完的話對各位的幫助也不大。因此以根本偈頌為主要的教授，並且將注釋當中重要的內容以 的方式教授給各位。相信這樣對各位會比較好。

當我們在行持善法的最初，就如同過去祖師所強調的，“初中有二事”一般。所謂的“初中有二事”指的是，最初要有著善的動機作為調整、端正動機的方式。也因此我們的身口意的善與不善事實上是由內心的善惡所決定的，因此要生起一顆善良的心作為動機。不只是如此而已，在聽聞正法的時候也如同過去佛陀所說的一般，善聽聞，巧聽聞，之後謹記於心。因此不但要能夠好好的聽，還能夠善巧的聽。因此才能夠謹記在內心當中。那麼聽聞的方式也如同許多的經典當中談到的一般，必須要遠離器的三種過失。這三種過失指的是：器有染污，器有缺漏，以及器有倒覆這三種過失。並且聽聞的時候，還要具足順緣六種想，以此作為聽聞的方式。總而言之，也如同過去宗喀巴大師所談到的一般“若心善，地道皆善；若心惡，地道皆惡”。因此當我們在聽聞正法的時候，要生起一顆善心。可是我們現在所聽聞的是修心，修持菩提心的教授。因此這個時候如果只是生起了追求來世安樂、增上生的果位的話，這樣子的善心顯然是不對的。並且如果這個時候所想的是想要遠離輪迴一切的過失，並且獲得解脫的決定勝，這樣子的意樂也是不對的。這個時候應該生起菩提心，以菩提心作為聽聞的動機。

所以也如同過去《入行論》當中寂天菩薩所談到的一般，這個暇滿人身是稀有難得的，任誰

擁有都能夠成辦究竟的益利。但是若虛度了這個人身，何時再獲得此般的人生。這個所指的是，我們今天所擁有的這個人身是暇滿的人身。這個人身的獲得是因為與自己現在人身同相續的前生累積了許多善因以及資糧，才導致我們現在僅此一次的獲得暇滿人身。這暇滿人身的難得，相信各位也都在廣論當中有聽到。從因而言難得，從體性而言難得，從譬喻而言難得，因此說這暇滿的人身是稀有的、難得的。並且，這個人身之所以珍貴，是因為它可以成辦極大的益利。無論是暫時的、究竟的、乃至每一剎那的意樂，都可以透過這個人身來加以成辦。即使今天所求的是來生的增上生，這個人身可以滿足自己的心願。若想要獲得的是解脫的決定勝，這個人身也可以令滿願。不止是如此而已，即使自己所求的是一切智的佛果，這個人身也可以滿足自己的心願。雖然這個人身稀有、難得，並且具有極大的益利，可是如果自己不懂得善用這個人身，令自己的人生虛度了、浪費了，那麼誰能保證我們下一次還有機會可以獲得這個人生呢？因此當我們擁有這個人身的時候，我們就要懂得去善用這個人生，不浪費這個人生的光陰。

因此當我們擁有這個人生的時候，不應該令這個人生失壞。也因此過去祖師所說的是，過去人身寶，令得人身寶；現在人身寶，勿令墮惡趣。這個指的是，由於過去自己所擁有人身的努力才令自己擁有了現在的這個人生。而現在的這個人生，至少要能夠令自己不墮入惡趣。即使沒有辦法成就解脫、以及一切智的佛果，至少不墮入惡趣，這個所要靠的是什麼呢？這個所要靠即是正法了。因此，所謂的“現在人身寶，勿令墮惡趣”，這個所指的是必須要來修持正法。所謂的法，梵文是“dharma”，指的是“執持”的意思。所謂的“執持”指的就是令不墮入惡趣，這個所指的也是下士道作為根本的法。

因此當我們現在擁有這個人生的時候，我們至少要善用這個人生，令這個人生至少獲得來世的增上生。因為獲得增上生的人生才可以受持菩提心。因為所謂的人生，是生起菩提心的殊勝所依。在佛經當中也有談到，這顆菩提心無論在天，或者是在龍等一切的六道當中只有人生是最為殊勝的所依，只有人生才可以成為菩提心的依靠。那麼要生起這樣一顆菩提心，它的目的就是要為了要能夠修持正法，並且成就無上的菩提。既然如此，這個人生更是珍貴的，更是稀有的。也因此當我們現在擁有這個人生的時候，要努力去把握這個人生的光陰，努力來修持正法。並且所謂的修持正法，它所指的是次序的受持。藉由次序的受持正法的緣故，才能夠成就無上的佛果。總而言之，它所指的是，當我們僅此一次的獲得這個暇滿人身的時候，不應該貪著這輪迴當中的圓滿盛事。並且要為著輪迴當中沉溺於苦海，并受三苦所逼破的一切有情著想，令一切有情都能夠遠離苦因以及苦果。所以自己必須要成就無上的正等正覺--佛果。為了成就無上的佛果的緣故，因此聽聞修心的教授，《修心日光》，以這樣的方式作為動機。

接下來各位請翻到《修心日光》版本：“一切時中於諸具足大悲至尊正士座下頂禮皈依，願以大慈大悲普於一切時處隨方攝受。”這個是最初的祈請文，祈請的是一切具足慈悲心的歷代傳承祖師，祈請以大慈大悲於一切時一切處隨許攝受。接下來是供養跟禮讚：“從於慈悲本源之所生，覺悟菩提心船善繫已”，這段是禮讚菩提心。禮讚菩提心的方式指的是，所謂的菩提心是由慈悲所生的。在許多經論當中也談到根本的慈悲。所謂根本的慈悲指的是，所謂的菩提心，它的根本是慈心以及悲心。以慈心為根本的菩提心，能夠成就無上的佛果。那麼因此所謂的“覺悟菩提心船善繫已”，指的是以慈悲心為本生起菩提心，因此等於是登上了一艘菩提心船。這艘菩提心船僅僅登上就能夠成就無上的佛果嗎？并不行的以還需要有風以及帆。因此接下來就談到了“昇起六度四攝大帆揚，無懈精進之風所鼓動”。這個所指的是，就如同船的作用是橫渡大海，去之彼岸一般。今天菩提心船能夠令有情橫渡生死輪迴的

大海，成就佛果的彼岸。但是必須要有著四攝以及六度作為修持。所謂的六度指的是調服自己心續所必須要依靠的是六般若密多，攝受他有情眾生必須要依靠四攝利他來成熟有情，並且還要有著精進。如果沒有精進的話，即使揚起了風帆，若沒有精進的風鼓動的話，船也是無法行走的。因此說是“無懈精進之風所鼓動”。“善導有情渡脫輪迴海”，這個指的是，藉由如此般的六度以及四攝，引導有情橫渡輪迴的苦海。“扶引往趣遍知如意洲”，這個“遍知如意洲”指的是佛果的意思，成佛的果位。因此指的是接引自他有情成就無上的佛果。到此是屬於禮讚菩提心，以及說明善心的修持--六度及四攝。接下來是禮讚三傳承的傳承祖師，“最勝舵手勝勢能仁主，慈氏無著世親堅慧足，妙音龍樹至聖寂靜天，金洲君王吉祥阿底峽”。這個禮讚的是三傳承。這三傳承指的是：甚深見傳承，廣行傳承以及修行加持傳承。最初禮敬的是一切傳承的根源--本師釋迦摩尼佛，所以是“最勝舵手勝勢能仁主”，這個指的是釋迦能仁。接下來的“慈氏無著世親堅慧足”，是廣行傳承。“妙音龍樹至聖寂靜天”，這個是甚深見傳承。“金洲君主”指的是金洲大師，“吉祥阿底峽”指的是阿底峽尊者，這個是修行加持的傳承。

接下來請看到“於諸大車各各之道軌，無雜顯明辨示善宣說，濁世能仁第二宗喀巴，文殊妙音足下誠敬禮”。這段禮敬了宗喀巴大師。“於諸大車”這個指的是二大軌車，指的也是兩大傳承--廣行以及甚深見。所謂的廣行指的是從慈氏彌勒傳至無著、世親的傳承是屬於廣行。甚深見的傳承指的是由文殊傳至龍樹的傳承，把它稱為甚深見傳承。這兩大傳承把它稱為二大軌車。這二大軌車的道統能夠不混肴，並且各自清楚明白的講說的是宗喀巴大師。宗喀巴大師也把他稱為新噶當派。由於將三大水流，這三大水流指的是三大傳承了，指的是二軌車的傳承之上再加上修行加持的傳承，這是所謂的三大水流的傳承合二為一的是宗喀巴大師。因此在這裡禮讚宗喀巴大師是文殊的人身化現。

接下來是造論的誓言以及勸請聽聞。“彼所妙善演說勝教授，串習菩提覺心修行理，我今清淨如實作宣說”，這一段是造作誓言。“具勝乘道緣者淨信聞”，這一段是屬於勸請聽聞。這一段指的是，宗喀巴大師所演說的殊勝教授將二大軌車，三大傳承的修持教授匯集於修心的口訣當中。因此在這一部修心教授當中，事實上所包含的是三大傳承的修持方式。因此以這樣的方式來學習並且作為菩提心成就的軌理。“我今清淨如實作宣說”指的是作者根據宗喀巴大師所講述的一般，如所有的如實的進入。並且“具勝乘道緣者淨信聞”，這個所指的是一切大乘修心教授當中有緣的行者，請以清淨的心，遠離器的三種過失，具足六種想而聽聞如此般的教授。

最初是趨入論之支分。這個支分共有兩個部份：第一是“為示法源清淨故，講說正法軼史。第二個是為令聽聞起作用之故，講說正法之殊勝。”這個是屬於趨入論之支分。“此中所詮大乘修心耳傳菩提心實修教授分二：一，講說具尋慧者所趣入支，釋其從何流傳傳記及教授殊勝；二：開示珍寶之王教授正義。初中分二，一：為顯其法根源淨故，由共處講說從何流傳傳記及教授殊勝”。這段所說明的是，最初為了要令了解這個法緣是清淨的，是清淨的佛陀正法，而講說此法的歷史。這個歷史的部份，在一開始從最初的祈請當中有看到。在祈請文當中談到“祈請一切具足大悲之聖者”，這個“大悲之聖者”事實上有兩個解釋的方式。所謂“具足大悲”指的是觀音，因為觀音也把他稱為具足大悲心。所以這裡的具足大悲心，一方面是禮讚了觀音。但是另外一種解釋的方式就如同《入中論》當中所談到的一樣，所謂的大悲心於最初以及中間、最後都是至關重要的。因此最初禮讚大悲，就如同果實從苗芽一直到成熟結果一般。

月稱論師在《入中論》當中最初的禮讚並不是禮讚諸佛菩薩，而是禮讚了大悲心。這個時候禮讚大悲心的偈頌是初猶種子長如水。這段事實上在宣說菩提心於最初是重要的，中間也是重要的，最後也是重要的。因為要成就佛果，如同果實一般的佛果的話，大悲心最初如種子一般，在中間的時候就如同養份一般，並且在最後大悲心成為佛果的令成熟。因此無論是在最初、中間、最後，都是最為重要的。所以說是根本的大悲心。

接下來各位請看到“頌曰：「教授甘露藏，從金洲所傳」”。這段是說明法緣，如甘露一般的修心口訣，是緣自金洲大師。“總集清淨圓滿佛陀八萬四千法蘊，或三轉法輪一切垂教”這個所指的是，在修心的口訣教授當中，事實上圓滿的涉及了佛陀八萬四千中法蘊，以及三轉法輪的一切言教。所謂的三轉法輪一切言教是如何歸納在這一部修心的口訣當中呢？最初，最初佛陀初轉法輪是為了要利益下等的根器，無意成就無上的正等正覺，唯一的追求輪迴一切痛苦當中的解脫，因此佛陀初轉了法輪。中轉法輪是為了要利益利根者--大乘的種性。第三轉法輪呢，是為了要饒益大乘、小乘共通的種性。這個是所謂的三轉法輪。這一切的教法都涵蓋在這修心的口訣當中。不止是如此而已。輪迴的根本是來自於我及我所的執著，令這執著如幻輪般止息的也是修心的口訣。不止是調服自己的相續、斬斷我執及我所的執著，更是令行者趨入承擔利樂一切有情、攝受有情支分的教授。這一切的教法都完整的涵蓋、收納在這部修心口訣當中。因此根本偈頌當中也談到了“唯攝於無餘除滅我執之惑亂，及修習承擔他利意樂之道各支”，因此無論是道的整體、道的支分也都在這部修心的口訣當中。

令自己相續當中我執以及我所的幻輪熄滅的，這段也談到的，事實上令這我執以及壞聚見以及令自己相續當中三苦的根本--行苦，解脫的主要是屬於下等的乘的教法。當我們談到所謂的下等的乘的時候，首先必須要知道所謂的“乘”是指什麼。所謂的“乘”它所指的是承擔，指的是荷擔的意思。承擔自己益利的把它叫作“小”，承擔他益利的把它叫作“大”。所以所謂的大小的二乘，是從行者本身的心量所決定的。再來，所謂的所詮，它所指的也是由於心量追求獨自的解脫，因此只需要詮釋如何令我執以及壞聚見為本的二苦當中的行苦熄滅即可。因此只需要宣說聲聞、獨覺的經藏即足以令行苦解脫。所以這個時候的經藏把它稱為小乘的經藏。小乘的經藏指的也是因為為了要利益追求獨自解脫的聲聞二乘行者所宣說。

接下來是“修習承擔他利益之道”各支。這個所指的是，不止是追求自利，並且更需要追求利他。利他當中最需要的是生起承擔利樂有情的心力。因此這一切道的主體跟支分都在這部論當中圓滿。這當中談到大乘的時候，可以分為兩個部份：所詮釋以及能詮釋的大乘。這個時候所詮釋的大乘指的是因果的二乘。這因果的二乘指的是因為道用的性相乘，以及果為道用的金剛乘。金剛乘也把它稱為密咒乘。而所詮釋的，就大乘而言的話，指的是闡述了六般若密多的經以及論。而這所詮釋的果為道用的密咒金剛乘又有密咒各自的續以及論典。

“此中收攝具緣普特伽羅證得一切種智佛果方便，趣大乘門修菩提心教授”，這個所指的是，成為此修心口訣的有緣弟子，應該是大乘種性的弟子。大乘的種性指的是生起菩提心，並且為了利他而成就無上佛果這樣子的一個弟子。既然如此，要成就無上的佛果需要菩提心，所以最初必須要明白菩提心是大乘之門，是大乘的入門一般。因此這裡談到“趣大乘門修菩提心教授”。這裡的教授指的是口訣的意思，以精簡扼要的方式來歸納菩提心的修持方式。所以把它稱為菩提心的口訣。

“又佛薄伽梵所言，一切修習菩提心之教授，皆安於各大車軌之三種法範”。這個所指的是，這個教授根源是來自於釋迦摩尼--佛陀。並且如剛剛所談到的一般，在禮讚的時候，就有禮

讚的三種傳承。這三種傳承是由佛陀傳授與彌勒，彌勒再傳授給無著，無著再傳至世親的廣大行的傳承。以及佛陀傳與文殊，文殊再傳與龍樹，龍樹再傳與聖天的甚深見傳承。以及大慈金剛持以輾轉方式一直傳到帝洛巴、那若巴、阿底峽這之間的修行加持的傳承，這三傳承以及各大車軌。這個各大車軌指的是甚深見、廣大行，三傳承是指在這各大車軌之上加上實修的加持的傳承。無論是任何一個傳承，都能夠摧毀一切的無明煩惱的八萬四千種病。尤其是將八萬四千種病所生的生老病死，無論是苦因跟苦果，都完全的熄滅。並且能夠令輕易的成就無住涅槃的佛果。因此把它稱為“甘露”。所以這個是所謂的“教授甘露藏”的意思。這個“藏”指的是一切甘露之中最精華的甘露。

“授與不死甘露果位者，譬如嫻於調藥良醫，既善辨疾疫已，定能授與脫離老病死果位”。這個指的是，首先所謂的“甘露”在梵語當中叫作“Amrita”。這個“阿”字所指的是排遣、遮除的意思。這個排遣跟遮除指的是什麼呢？死亡。排遣死亡、遮除死亡。因此這個甘露有著無死的意思。既然如此，要成就所謂的無死的最殊勝的果位，必須要有個次第。這個次第就好像一個良醫。所謂的良醫，他之所以可以成為良醫的原因，是因為他懂得如何對症下藥。要懂得如何對症下藥，最初要先辨症。若不能夠清楚辨症的話，是無法對症下藥的。所以我們要脫離生老病死，並且成就最殊勝的果位，我們要先辨症才行，找出苦因才行。

“又其中主殊妙者，如般若經所云基瑪吉”，這個“基瑪吉”是藥的名字。僅僅聞到味道，就能夠瞬間解除劇毒。因此是一切藥中之王，因此是能夠授與不死果位王中之王一般。這個是在講菩提心。“如是發起聲聞緣覺之菩提心，亦於圓滿道支而作修持，定能授與脫離輪迴一切生老病死果位”，這個指的是，同樣的如果今天的發心是追求聲聞的菩提、緣覺的菩提果位，而於道的主體跟支分完整的修持的話，那麼毫無疑問的一定能夠獲得聲聞、緣覺，解脫輪迴生老病死的果位。但是若今天發起無上的菩提心，想要成就無上的佛果。並且於道的主體跟支分做修持的話，當然能夠成就無上的佛果。並且，這裡談到“能無餘盡除聲聞緣覺諸大羅漢，及諸安住清淨地之菩薩摩訶薩尚未斷滅之不可思議死歿”，這個所指的是，今天聲聞跟緣覺只是斷除了輪迴當中生老病死的死亡而已。但是並沒有辦法斷除像菩薩一般不可思議的死亡。菩薩一般不可思議的死亡是在講所知障。指的是聲聞、緣覺沒有斷除所知障的能力，只有菩薩具足菩提心的緣故，才有斷除所知障的能力。不止是如此而已，更能夠成就菩提心最殊勝的果位--佛果。因此所謂的菩提心的教授，是一切賜與不死教授當中的精華當中的精華，所以叫作“甘露藏”。

接下來是“金洲所傳來”這一句的解釋。“金洲大師具足諸大車道軌圓滿傳承圓融三大瀑流，彼教授如瓶注瓶般由大覺窩一尊具足”，這個是在說明舊噶當派的傳承。這個舊噶當派的傳承是從金洲大師開始的。金洲大師圓滿了這三大傳承的修持，並且將一切的修持教授如瓶注水一般的授與阿底峽尊者。雖然阿底峽尊者無論是在印度，“迦濕彌羅”指的是克什米爾，“鄔金”這個位置靠近現在的阿富汗，以及尼泊爾、西藏有不可思議的弟子。但是這麼多弟子當中，唯一成為能夠執持阿底峽尊者教法的是度母所授記的仲敦巴尊者：杰瓦穹乃。

由仲敦巴尊者傳下來的傳承當中，最主要的是三位。這三位大弟子被稱為“噶當三昆仲”，就是噶當的三兄弟。這三兄弟當中其實最著名的是格西博多瓦。格西博多瓦尊者完全的繼承了宗喀巴尊者的法脈，並且弘法事業最為廣大。主要以講說噶當六典為主。這個噶當六典指的是：菩薩地論、大乘經莊嚴論，還有本生傳、法句經、學集論、入菩薩行論，這六部論把它稱為噶當六典。

格西博多瓦所傳的教法，執持者有眾多，在藏地有弟子二千多位。這二千多位當中最為著名

的是“四柱弟子”，四位如柱子一般的弟子。這當中在各地，藏地的四個地區，最為有名。而其中最為出群拔萃的是格西切喀瓦。

格西切喀瓦一生奉行菩提心，以菩提心的修持為主。這個時候他最主要的弟子是朗日塘巴。朗日塘巴是一個什麼樣的法緣而接觸了格西切喀瓦並且獲得這個傳承呢？原因是有一次，朗日塘巴在路上遇到一個農夫。這個農夫嘴巴正在念誦《修心八頌》。《修心八頌》當中有一句是“惡名虧損自取受，願將勝利奉獻他”。當他聽到這個偈頌的時候深感震撼，想說真的有這樣子的教法嗎？這怎麼做到的呢？如何將一切的勝利完全奉獻給他人，承擔一切的惡名以及虧損呢？所以他就動身想要去尋找這樣子的教法。後來他聽說在格西切喀瓦的身上有這個法的傳承，因此他就前往拉薩來去拜訪了格西切喀瓦。這個時候格西切喀瓦在講法，講了《聲聞地論》，當他聽這個《聲聞地論》的時候，聽得非常不舒服。可是他又覺得很奇怪，為什麼會這個樣子。因此他就尋找機會。有一天他就逮到一個機會，剛好在路上遇到了格西切喀瓦。於是他就請問格西切喀瓦，並且將這個《修心八頌》的偈頌背出來，請問說是不是真的有這樣子的教法。

並且朗日塘巴尊者又請問說，雖然他只有得到《修心八頌》裡的這兩句，“惡名虧損自取受，願將勝利奉獻他”，當他在難過，或者是被別人欺負，或是遇到違緣的時候，他精勤的去憶念就可以感到非常的受用。雖然他並不曉得這真正的意義是什麼，但是他想要請問這樣子的修持是對的嗎？並且它可以成為成佛的因嗎？原本格西切喀瓦手上拿著念珠在持咒，立刻就把手收起來了，回答說，除非你不想成佛，如果你想要成佛的話，那沒有可能不修持修心的口訣教授。

這個時候朗日塘巴尊者聽到格西切喀瓦對他說，若沒有這個修心的口訣教授的話，要成佛是不可能的。於是他就立刻追問說，既然如此，這樣子的法它有所本嗎？它的法緣是否清淨？有誰有這個傳承呢？於是格西切喀瓦就繼續回答說，無論是印、藏，沒有人不以龍樹為本的，沒有人不以龍樹為量的。在《寶鬘論》當中龍樹說了，《眾罪咸歸我，我善施眾生（第五品 V.84）》，這個就是這《修心八頌》裡面這一句“惡名虧損自取受，願將勝利奉獻他”的根源。

並且格西切喀瓦又為朗日塘巴尊者說明，事實上這個即是自他交換的修持方式。也因此朗日塘巴尊者又問說，是否可以給我這個傳承？格西切喀瓦說你先住下來，等有機會的話就將這個教法傳授給你。於是朗日塘巴又問說，既然有這個教法，為什麼在法會當中沒有聽到隻字片語呢？於是格西切喀瓦又說，事實上在過去這個自他交換的修心口訣是非常珍貴的，從來不在大眾當中公開的傳授，是於應所化機成為法器的弟子直接口耳相傳成為教授而已，所以不在大眾當中開示。這個時候，格西切喀瓦回答說，為什麼要公開講授呢？又沒有人要修持。沒有人要修持的話，公開傳授是沒有用處的。聽了這句話之後，朗日塘巴尊者就頂禮三拜，回到自己的住處。在自己的住處當中，他翻出了中觀《寶鬘論》，並且看到《寶鬘論》當中剛才格西切喀瓦尊者所說的這句話。因此他就定下心，從此追隨著格西切喀瓦學習菩提心。

之後，朗日塘巴尊者又將這個教法藉由藏地的無著賢菩薩輾轉相傳下來。

由無著賢之後輾轉相傳一直到宗喀巴大師。在傳到宗喀巴大師之前，事實上過去噶當派又分裂成為三個傳承。這三個傳承指的是噶當的教典派，噶當的論典派，噶當的道次第派。這些傳承後來又都匯集於宗喀巴大師一身。所以從宗喀巴大師之後，就把它稱為新噶當派。這個教法輾轉相傳直至仁波切之間。仁波切是從達賴喇嘛尊者為主，以及達賴喇嘛的兩位上師為

主，多次的獲得了這個教授。

以上所說明的是法緣的清淨，因此宣說法緣歷史。接下來是第二個支分：為於教授起敬重故，別示教授殊勝。這根本偈頌指的是《修心七義》的根本偈頌“應知諸教義，如金剛日樹，五濁厚重時，轉成菩提道”。這在第六頁。

所謂的金剛，這個是在比喻菩提心。若今天能夠擁有這完整的一顆金剛鑽石，這金剛鑽石能夠令圓滿一切的所願，更何況是微少的願望。並且，即使是金剛鑽的碎片也不失金剛鑽之名。並且即使是碎片也能夠令遠離貧窮、匱乏之苦。這個所指的是，若今天能夠生起圓滿的菩提心的話，必定能夠成就無上的佛果。即使是今天修學菩提心的支分，也不失去菩薩的稱號，並且更勝過一切庸俗的聲聞、緣覺乘。並且擁有菩提心的緣故，即能夠遠離輪迴當中的一切貧窮及匱乏。因此以金剛來比喻菩提心。

第二個是“日”，這個“日”指的是日輪，也就是太陽的意思。這個所指的是，在太陽面前一切的黑暗無所遁形。即使是太陽的陽光，陽光是太陽的支分，即使是太陽的支分--這個陽光展現出來的時候，一切的黑暗也無所遁形。這個在描述菩提心。今天若能夠圓滿的修持完整的菩提心教授，更不用說只是微少的菩提心教授的點滴，也能夠令我執無明無所遁形。並且由我執無明所引發的珍惜自我的心、煩惱及隨行煩惱也都沒有片刻安住的時分。

因此這一段是在描述菩提心的功德不可思議。若是甘露的話，是甘露當中最為殊勝的無死甘露之精華。並且若是藥的話，如同藥的一切根本及支節，都可以做藥而驅逐一切的無明陳疴一般。不止是如此而已，擁有菩提心的緣故，能夠遠離一切輪迴的苦，乃至輪迴當中所感受到的一切貧窮及匱乏。

“如金剛日樹”這裡的樹指的是藥樹的意思。病有四百零四種，要治療這四百零四種病的話，必須要透過完整的藥樹。因此無論是藥的根，藥的干，藥的枝，藥的葉，都有各自不同療效。如完整的藥樹才能夠完整的摧毀這四百零四種病。也因此菩提心就如同這藥樹一般，若是完整的菩提心的教授，當然能夠將四百零四種陳疴完全的滅除。哪怕只是點滴的支分，也能夠令生死輪迴的根本，乃至煩惱，無餘的清淨。所以說是如金剛日樹。

其實這一段也是同樣在描述《入行論》當中的一段話。在《入菩薩行論》當中，寂天菩薩曾經讚美菩提心說：能夠令一切有情解脫是最殊勝的良藥。並且有情在這三有輪迴當中沉淪，在這輪迴當中如同醉漢一般，也是菩提心令有情清醒。因此菩提心是有情眾生最上等的救渡。

“五濁厚重時，轉成菩提道”這個指的是，釋迦牟尼佛誕生以來直到現在，這五濁越來越濃烈。五濁指的是：眾生濁，蘊濁，見濁，煩惱濁等共五濁。在這五濁惡世時，眾生難調難服，並且剛強頑劣。內心所想的只有煩惱，外在的行為所造作的只有不善業。當看到他等有情產生圓滿、利樂的時候，自心即如錐一般感到刺痛而生起嫉妒之心。在這樣子一個時代，由於五濁橫流的緣故，過去佛陀時代一切承諾守護行者的善方的護法神都遠離，前往他方世間。並且由於五濁濃烈的緣故，一切黑方不善的人、非人等，更侵進這個世間，帶來各式各樣的不吉祥。在這個時代要修行正法，較以前更難，違緣更多。若沒有這修心的口訣的話，正法恐怕無以後繼，行者也沒有修持的可能。

各位請翻到第七頁：“修持正法者，此時若無勵力於法，法恐難存。若能趣此法門，而勤勵



力，則能由惡緣道門，轉為助伴”。這個所指的是，此修持菩提心的教授具足了將違緣轉為道用的口訣。所以在五濁惡世的時代，如果沒有這樣子的菩提心的口訣教授的話，沒有辦法修行，沒有辦法將惡緣轉為道用。但是若具有這樣的教授的話，一切的違緣都成為助緣了。這是過去金洲大師曾經說過的一句話，他說，法侶是道上的鞭策，違緣是道上的勸請，病痛是惡業的掃帚，痛苦是法性的警鐘。這句話指的是，當我們今天擁有了修行道上的助伴的時候，這修行道上的助伴可以告訴自己這個是不可以做的，要這樣子做才對。是這樣的助伴鞭策了我們。但是若今天在道上有違緣的時候，事實上也是因為違緣的緣故，所以我們才能夠想要修習。所以是這違緣勸請自己修修正法。當我們產生了病痛的時候，事實上這正說明了這是自己過去的惡業。由於惡業所使然，所以才會有病痛。因此告訴自己要淨化惡業。並且這時候病痛正是在幫助我們淨化惡業，所以說是惡業的掃帚。當我們產生了痛苦的時候，同樣的也是在告訴我們這是法性的道理。痛苦的因是惡業，所以它在敲響著法性的警鐘，告訴我們善必有善果，不善定有苦果。這是過去金洲大師所說的。

## 6月4日 下午

在剛剛段落談到，修持正法者，若無勵力於法，法恐難存。若能取此法門而勤勵力，則能由惡緣道用轉為助伴。這個指的是，在這個時代，如果正法當中缺乏了菩提心的教法，那麼法恐怕無以為繼。而行者若不能夠藉由此法，將違緣轉為道用的話，修行的道上也是困難重重。但是如果今天藉由此菩提心的修心口訣，能夠將違緣轉為道用的話，那成為智者。並且由於能將惡緣轉為助伴的緣故，也把他稱為具力之修行士夫。也因此，這樣子的一個違緣道用的口訣能夠將違緣轉為順緣，因此遠離一切的違緣以及障難。以這樣的方式修持，必定能夠脫離一切惡緣的歧途，並且也令一切都成為了順緣助伴。這個時候一切內在、外在的違緣皆不能夠擾亂身、心。並且無論去向東南西北的何方何處，都身心安穩的緣故，名為極樂世界。

在這個時候，修持菩提心的口訣能夠令即使身心之苦惱如同火蘊一般也不能夠擾亂身心絲毫的緣故，名為“不動世界”。這裡把它翻作“不燥世界”，亦名“樂城源處”，這指的是安樂之城，並且也能夠把它稱為“一切法皆住安樂之三摩地”。

各位看到第七頁，言濁厚穢土，內外違緣滿時雖少力集資，較於淨土劫時之中集資快速。於惡時轉成善時之殊勝正行者，茲如下宣。這個是說，若擁有這樣子一個菩提心的修心口訣，即使是我們現在生處五濁惡世，有著各式各樣內外的違緣。但是修心的口訣能夠令行者即使不需要太大的辛勤，也能夠累積廣大的資糧。並且在五濁惡世的時候，藉由修心的口訣累積了資糧。相較於賢劫，這個淨土劫指的是賢劫的初劫，的時候呢更加的快速。至於如何將惡緣轉為道用，如何令行者在五濁惡世的時候廣大、快速的累積資糧的方便，在正行的時候會加以說明。

以上所宣說的內容是《修心七義》根本頌：如金剛日樹，五濁厚重時，甘露教授藏，金洲所傳來這一段的意思。接下來的是，開始珍貴之王教授正義分二：一、思惟基礎前行之法。二、正行菩提心報實修行次第。接下來是教授的正行分為兩個部份，最初是共道的修心，第二個是菩提心修持的正行。這個是《修心七義》當中根本頌：初學諸前行當中所講說的內容。這個時候的共同的前行指的是共道的修心。共道的修心最初是思惟暇滿、義大之理，以及第二個思惟此生不能久住，無常之理。第三個思惟業、因果。這三個屬於共下士道。第四個思惟輪迴過患，這是屬於共中士道。

由此至修勝義菩提心之間修所緣相分二：正修及未修中間瑜伽。這個是說，從暇滿難得開始一直到勝義菩提心之間，所緣行相主要可以分為兩個部份。這兩個部份個別指的是座上還有座間。座上瑜伽跟座間瑜伽。座上的瑜伽又可以再分為三個部份：前行，正行還有結行這三個部份。最初的前行，如金洲大師傳記所出，於住處敷設莊嚴，供曼達拉，由三大義門作祈求，此中當具足六加行。這六加行，也就是在道次第廣論當中都有談到的。最初灑掃處所，莊嚴安置身語意之所依，以及第二個無諷陳設莊嚴供品，第三個是於舒適、悅意座上端正、身潔而安住，并發心。以及第四個是以具足六大義利而作至誠之祈請。這樣子的內容在廣論裡面都有。

關於這六加行內容就不做一一的介紹。關於剛所談到的祈請文，它所指的是具足七支作為祈請。在這個七支當中，一切都是圓滿具足的。所以頂禮，供養，懺悔，隨喜，請轉法輪，祈請住世，迴向無上菩提，這七支作為前提而獻曼達。那麼獻曼達的時候所祈請的是三件大事，或者三大意義。這三件大事指的是：從不恭敬上師起，乃至無學佛果之間一切的惡業皆祈請止息。從恭敬善知識起，乃至成佛之間，一切的正思維、善念皆完全具足。第三件是，在修行道上一切內在、外在的違緣皆祈請止息，順緣祈請具足。這三件大事。

這個時候說“具足七支而坐祈請并獻曼達的部份，指的是，若想要念誦廣軌的話，在《普賢行願品當中》，“所有十方世界中，三世一切人獅子”這個偈頌是完整的七支供養。若想要念誦短軌的話，就是平常念誦的“頂禮供養懺悔諸罪障，隨喜請轉法輪祈住世，我所積聚即使微許善，一切我皆迴向菩提果”。這個偈頌是最簡短的。但是在這個偈頌當中，從最初的禮敬，以及供養。這個供養它所包含了所謂有上供養，無上供養的思維。懺悔的時候，要能夠去憶念無始以來直到現在所造的一切惡業，皆如腹中毒一般的悔恨。並且未造下的惡業，即使有生命的危險，亦不再犯下。並且承諾永不再重蹈覆轍。這是懺悔的思維。隨喜指的是隨喜自他所造一切善的資糧，因此令善根增長。之後祈請為利有情而轉動法輪，這個是請轉法輪。以及為利一切有情祈請不入涅槃，住世乃至永劫。以及將修心所累積的一切資糧迴向成為有情成佛之因。這總共有七支。除了剛所談到的這個最簡短七支之外，若想要根據上師菩提裡面的七支供養來念誦也是可以的。隨自己的喜好，還有配合自己的時間。

在最初的前行的部份，首重的是累積資糧。因為沒有足夠的資糧的話，正行的證悟是無法生起的。過去祖師所說的是，若資糧匱乏，證悟難以生起，如無水滋潤的種子一般。今天這個種子若缺乏了水份跟養分的滋潤，無法順利的生長。同樣的，若今天缺乏資糧的話，正行道上的證悟資糧無法生起。因此無論今天修心的口訣也好，或者是道次第的修心也好，最初首重加行。這個首重的加行當中，剛剛所談到的七支供懺以及獻曼達，這當中完整的具足了淨罪集資的內容。所以以七支供懺及曼達作為祈請的原因也是在這裡。

在前行的部份，必須要觀想資糧田。獻上曼達做祈請之後，要觀想歷代的傳承祖師具足歡喜踴躍的緣故，一個融入一個直至根本上師。

接下來是正行的思維。正行的時候思維從無始以來直到現在，自己毫不自由，自己被心所轉。而心亦毫不自由，心被煩惱所轉。而煩惱則是指三毒，三毒之根本是為我執。由於我執為煩惱根本所使然，因此造下了種種的業。由於有業的緣故，所以導致了身處這個輪迴。在這個輪迴當中受生，有了近取蘊。由於有了這個五蘊的緣故，在這個輪迴當中由這個身承受了各式各樣的痛苦。

了解到如是般的過患之後，從今以後自己要反其道而行。因此要令心獲得自在，不再隨心而不自在。那麼要令心自在，它所指的是說當想要令心安住的時候，則能夠盡心徹底的令心安住。當想要令心趨入所緣的時候，則能夠自在趨入所緣。因此必須要獲得心的堪能。

也因此要獲得心的堪能，指的是無論今天所觀修的、所緣取的是暇滿難得也好，或者是菩提心也好，除了安住於當下的所緣之外，不被散亂及掉舉所間斷，能夠守護著所緣形象。並且避免沉掉。除了這個之外，當下的所修，無論是數量或者是次第，皆要做到明明白白。

第八頁，各位請看到“唯除習學靜慮波羅密時，此諸一切皆為觀修”。這個所指的是，正行的時候可以分為兩個部份：止住修和觀察修。從暇滿難得開始一直到般若之間，除了靜慮是屬於止之外，其它都是屬於藉由觀察修所做的修持。六般若密多當中有談到，所謂止乃靜慮之體性。因此在修止的時候，指的就是六般若密多中的禪定。這個部份是屬於止，其它的部份都以觀察修作為修持。在正行修持的時候，要如同《入行論》當中所談到的一般：今天即使長久的，並且辛勤的持誦，或者是課頌，但是心卻散亂的話，無論付出的努力再多，一切都是白費的，無用的。這個是《入行論》當中所談到的一段話。這當中說，佛說即使今天長時間的持咒，長時間的誦經，但是身心卻處於散亂的話，那麼所做的一切只是白費力氣而已。所以在正行的時候，對於當下的所緣形象，要能夠了解體性是什麼，並且數量為多少，並且去思維所成立的因理，所成立的道理。在這過程當中，不被其它的妄想所間斷，是當下正行最重要的事情。

在下座之前必須要迴向。迴向部份主要可以念誦《普賢行願品》以及其他的願文。就像道次第當中所談到的一般：為令所累積的善跟不失壞并輾轉增上，最殊勝的方便是為迴向以及發願。所以在這個時候，同樣的在下座之前也必須要念誦迴向以及願文。

接下來，“今初”這個初，是初先學加行的部份。暇滿性為返八無暇具十圓滿。這個部份跟我們在《道次第廣論》裡面所談到的科判不太一樣。道次第當中思維暇滿難得，最初可以思維暇滿難得，思維暇滿義大，並且思維易於失壞等等主要是三個科判。但是現在主要是說明這暇滿的意義。因此最初說明什麼叫做遠離了這八無暇。所謂遠離了八無暇，指的是遠離了沒有修行正法的空閒。因此所謂的有暇，它所指的是有空閒的意思。無暇，指的是無閒暇修行的意思。

所謂的遠離八無暇具足自他的十種圓滿，這個內容各位學習廣論的話都應該懂。如同《親友書》當中談到的，“執邪倒見生旁生，惡鬼地獄無佛教，及生邊地憊戾車，性為駘啞長壽夭。於隨一中受生已，名為八無暇過患，離此諸過得閒暇，故當策勵斷生死”。

在自他的五種圓滿當中談到了，生而為人，並且諸根具足。所謂生而為人，這是非常重要的。因為今天要獲得增上生、決定勝，主要是屬於人。總體的人當中又可以分為三界的人，並且這裡指的主要是南瞻部洲的人身。因為這南瞻部洲的人身是具足六界胎生的人身，這是最好的修行的依靠。在經論當中有談到，在這五濁惡世當中，能夠輕易的成就無上佛果的是殊勝的六界胎生的人身。並且這樣子一個六界胎生的人身，從最初發心的無上菩提，乃至最後成就無上的佛果，救度六道一切的情等各式各樣的益利，皆有力量成辦。若在具足暇滿人身的時候不懂得善用，失壞了這個人身，是一件多麼可惜的事情。並且，若要是知道了自己過去虛度的人身，肯定會懊悔不已。所以智者絕對不會失壞這個人身，並且令這個人身成辦極大的益利。

在《入行論》當中也談到，“若我解是義，愚故仍退屈，至臨命終時，當起大憂惱，苦難忍獄火，常燒我身者，粗猛惡作火，定當燒我心”。這個所指的是說，當現在擁有僅此一次獲得的暇滿人身的時候，卻不把握這個人身用以修行，反而造下了各式各樣的惡業。當哪一天臨命終時，知道自己要墮於惡趣當中。惡趣痛苦的火焰焚燒自身的時候，痛苦是難以忍受的。這個時候內心痛苦，悔恨莫及。這個時候的辛苦也是難以忍受的。

在《入行論》當中也談到了，“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，我心為何物”。這段所指的是，要思維自己現在所獲得的這個暇滿人身是如何的稀有以及難得。無論是從譬喻，從因從體性而言都是稀有難得的。並且如此一般的暇滿人身可以說是絕無僅有，只此一次的獲得。當擁有的時候卻不懂得珍惜，並且造下了惡業。這個是自己在誤導自己。這個時候自己是為什麼會這麼做呢？自己是受咒力所蒙蔽還是無心呢？我的心到底怎麼了呢？這是《入行論》當中砥礪自己，並且鞭策自己所說的一段話。

聖勇阿闍梨又談到了，“若眾善富人，由無量劫得，愚故欲此身，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”。這個所指的是，今天獲得這個暇滿人身是自己無始劫以前累積善資糧才獲得的。但是當獲得暇滿人身的時候，卻不為自己的後世累積了絲毫的善資糧。這就好像今天一個人來到了寶山卻空手而歸一般，這是極為愚笨的一件事情。並且，“若無十善道，後亦不能得”，這個指的是，若今天沒有斷除十種不善的不善業道，來世要獲得這個人身是不可能的。

在《入行論》當中談到“與此工價已，今令作我利”。這個意思是說，當我們有這個暇滿人身的時候，要令這個人身有意義並且盡取精華。因此就好像今天我們請了一個工人，那麼就好好的去善用這個工人一般，讓這個工人為自己做事情。以這樣的方式來善用自己的暇滿人身。《入行論》當中又談到了“由依人身筏，當渡大苦流，此筏後難得，愚莫時中眠”。這個是說，透過這個暇滿人身的寶藏能夠橫渡生死輪迴的苦海，就好像藉由這個船就能夠到達彼岸一般。也因此這一次獲得了這暇滿人身是絕無僅有的一次獲得，那麼在這一次若不能善用這個人身而橫渡生死的大海的話，那麼要等到什麼時候呢？因此當擁有這暇滿人身的時候，切勿失壞這個暇滿人身。不要在擁有暇滿人身的時候昏睡。

在格西博多瓦的《喻法》當中有談到，“蟲禮騎野馬，藏魚梅烏食”。這個是祖師的比喻，它的意思是說，這暇滿人身的獲得是不可思議的，並且是幾乎不可能的。就好像地下的蟲會爬起來做頂禮一般，這是絕無可能的事情。

“依現時增上生義大者，得增上生人天果位之因，為修持三戒之依，如前所示瞻洲人贊為殊勝云：難得瞻洲身，得彼時於善，應極勵修習”這個所指的是說，除了這個人生是為暇滿人身可以成辦究竟益利之外，暫時的益利也可以透過這個暇滿人身而獲得。如同《入中論》裡面談到的“增上生因除戒更無他”，這個所指的是說要獲得增上生，它的因除了戒之外再也沒有了。所謂的增上生，之所以把它稱為增上的原因是因為，相較於下三惡趣的生而言，這個人身是更好的。所以叫作增上生。要獲得這個增上生，必須要持戒。而這個人生正成為三種戒的依靠。這三種戒指的是：防護惡行戒，攝善法戒，饒益有情戒。這三種戒。

道次第當中思維暇滿難得所談的是，從因而言難得，從體性而言難得，從譬喻而言難得。現

在修心口訣當中講述的方式不太一樣。這裡所說的是由因果而言，思維難得。所謂的因果而言思維難得的這個果，事實上是將《道次第廣論》裡面“從體性而言難得”這部份歸納在裡面了，但是又有不太一樣的地方。“初者，如《四百論》云：諸人多受行，非殊勝善品，是故諸異生，多定往惡趣”。這樣子一個思維方式比較像《廣論》當中的“體性而言難得”，但是現在這裡卻說是因難得。雖然說法不太一樣，但是意思是一樣的。這個所指的是說，要獲得這人身的話，就像剛所談到的，它的因是持戒，並且還要配合清淨的善願，還要有著六般若密多作為助伴，才能夠獲得這暇滿人身。因此要獲得這個人生，必須要累積極大的資糧。但是大部份的人都是在累積不善的惡業。惡業的果報即是苦的果報，因此大部份的人都因此而墮落在痛苦的惡趣當中。也因此必須要努力的防護兩種罪。這兩種最指的是自性罪及佛遮罪。但是大部份的人對於這兩種罪都是毫無恐懼的，並且肆無忌憚的。這兩種罪當中所謂的自性罪，指的是說無論佛陀有沒有說，無論有沒有受戒，只要犯下了都是惡業，例如十種不善業。那麼佛遮罪，這個所指的是說，透過承諾持守諾言或者是戒律，一旦違背了自己的戒律的話，這個所得的惡業把它叫作佛所遮罪。

“是故諸異生，多定往惡趣”這個所指的是說，大部份的眾生由身口意的三門造下了惡業，並且被煩惱所轉的不自由。即使因為微少的善業來生僥倖的投生於善趣當中。來到善趣了，由於過去的串習，依然頑冥不靈的造下各式各樣的惡業，對於善法無法產生歡喜的心。之後，絕對墮入於惡趣當中。一旦墮入於惡趣，那麼就不再能夠行持善法、斷除惡業的機會了。因此，一旦墮入於惡趣當中，永無出離之時。

在《親友書》當中有談到從旁生出的人生。這裡在講的從譬喻而言暇滿難得。這個比喻《入行論》當中也有，《親友書》當中也有。這個就是指海底的盲龜每隔一百年伸出海面一次，僥倖的碰上了輓木一般的絕無僅有，稀有難得。這個比喻各位應該都聽過。接下來是“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”。這個所指的是，一個貧窮的人，他有一個如意寶珠所裝飾的黃金的容器。但是他不懂得善用它，只知道拿它作痰盆，沒有比這個更愚癡的事情了。但由於暇滿人身的時候，不造下善業，只造下惡業，則更加的愚癡。

接下來是由果門中思維難得。這個在道次第當中是指由體性而言思維難得。在道次第當中所談到的是引據佛經說，由惡趣而往生善趣者，如爪上塵。由惡趣墮落惡趣，由善趣墮入惡趣者，如大地土。這個是佛經當中所說的。在這裡是說明，三惡趣的眾生極多，而上部界的眾生極少。上部界當中擁有八無暇者更少，擁有八無暇而能夠令心向法者，更如晨星一般。所以當擁有這個暇滿人身的時候，應該由各式各樣的方式來汲取這個暇滿人身的精華。

了解了暇滿難得，義大是十分重要的，過去宗喀巴大師曾經講過一句話，他說若能夠了解到這暇滿的義大，對於虛度將會感到可惜。若能夠了解到這暇滿的難得，對於修習懈怠將會感到（這個不知道要怎麼翻），意思是說，要了解這個暇滿的作用，能夠成辦極大的益利，就會知道不應該去浪費，知道自己擁有極大的能力。就好像一個商人，他知道經商這門生意可以獲得極大的利潤，但是他卻錯過了這個機會的話，將因此覺得可惜。了解到這個暇滿是難得的，就會發起努力，並且片刻也不想要休息，會覺得休息是一種奢侈。

因此知道這個暇滿的人身是難得的，就要把握這個暇滿人身，汲取這個暇滿人身的精華。這個暇滿人身的精華指的是什麼呢？它所指的是修行正法。原因是每個人內心都有一個渴求，想要擁有安樂。既然如此就，必須要造下安樂的因。眾生都想要遠離痛苦，既然如此，就必須要斷除苦因。因此必須要修持正法。既然必須要修持正法，那麼有沒有修持正法的能力呢？

答案是肯定的。原因是因為修持正法外在、內在的順緣都具足。外在的順緣指的是自己已經值遇大乘的善知識，內在的順緣指的是自己具足這個暇滿人身。因此，能力、順緣都已經具足。那麼既然如此，又該在什麼時候修持正法呢？是來生嗎？并不是的。因為來生是否獲得人身誰都沒有辦法掛保證。並且這一次虛度的這個人生，下一次怎麼可能再獲得這個人身呢？所以並不是來生，而是今世。那麼今世多又被各式各樣的世間俗事而轉，而想說下個月再修行，之後再修行的話，這樣子的心也是不對的。因為當我們想說要下個月修行的時候，誰能夠保證我們下個月有時間呢？因為死時是不決定的，所以必須要當下修持。這個在《道次第廣論》當中也有。《道次第廣論》當中也談到了，必須要修行，因為自己有修持之能力，並且是於今生當中修行，並且是於今生、當下修行。那麼每一個都有著各自所成立的因理。以這樣的方式作為思維。

那麼既然要汲取這個人生的精華是修行，那麼一切修行當中最殊勝的修行又該是什麼呢？是為菩提心，並且自己現在所擁有的這個人生是修持菩提心最殊勝的所依。在其它的生中，雖然也有生起菩提心的可能，但是它的力量卻不如我們所擁有的這個暇滿人身強大。所以我們現在所擁有的是具足大力的暇滿人身。當擁有這個大力的暇滿人身的時候，我們必須要努力的修持菩提心，並且除了修持菩提心之外，更要去成辦能夠獲得菩提心的支分。能夠獲得菩提心的支分，它所指的是為了要令來世再次獲得暇滿人身，再次的修持菩提心，因此必須要持守三種戒，為獲得暇滿人身的因。並且結合清淨的善願，又以六般若密多位助伴。這個是修持菩提心的支分。因此主體跟支分，都至關重要。

第二思維此生不能久住，死無常理。這一段，仁波切剛引用了《道次第愿文》當中的一個偈頌。這個偈頌指的是說，由於暇滿難得，但是人生是無常的，並且容易失壞的，死亡又是不定的。所以必須要晝夜無間的來領取這個人生的精華。這可以說是一個總結。

那麼接下來的是思維死亡無常正行共分三：死時決定，決定死亡死時不定，以及死時除正法外無有是處。這段在道次第的科判當中說法是不太一樣的，主要可以分為兩大科判：第一個是勸請念死無常，以及如何思維念死無常之理，這兩大科判。這當中我們現在就要帶入道次第的思維。道次第當中所談到的是，若不念死的話，不會想要修持正法。即使想要修持正法，也不會修持。並且即使修持，也不能夠清淨的修持。即使清淨的修持，也不能夠生起決心。因此也沒有辦法成就究竟。這個是《道次第廣論》當中的科判的思維。這個時候要把這個思維帶到現在。

以上是不思維念死無常的六種過失。接下來是思維念死無常的六種功德利益。第一個是“念死之故，令具足大義”；第二個是“令具足大威力”；第三個是“最初重要，令心向於法”；“中間重要，令修持正法不間斷”；“最後重要，令果實果位現前”，以及“死時歡喜踴躍而是”總共有六個功德利益。

在《修心的日光》當中有談到，“思維不思念死亡之過患，乃為此後造作一切禍根源理。并須知，思惟并修習死無常之勝利，乃為此後成就一切妙匯唯一門。復此，於今世身受用眷屬等，貪愛力故，與彼等分離而生怖畏者，乃是全未學道懼死之理於此勿生是心。然則如何思惟，一切經由惑業力而入胎結生者，皆不能超出於死，故於彼事雖生怖畏，亦暫無能遮”。這一段跟剛剛所談到的不思惟念死無常之過患，思惟之功德利益，令具足意義，并具足威勢。最初重要，令心向於法；中間重要，令法不間斷；最後重要，究竟令果位現前；並且死時歡喜踴躍，是同樣的。但是這個時候道次第講的更清楚，所以將道次第的思惟帶進來。

在這裡談到了，若今天念死而恐懼死亡，是因為當死亡的時候必須要捨棄一切的身、財、受用乃至眷屬，而產生了恐懼的話，這恐懼是不對的。這不是我們所要的念死的恐懼。這個時候念死而產生的怖畏，它所指的是，若今天失去了這個暇滿人身，將不能夠修持善法。不能夠修持善法的話，不能夠保證來生是否還能夠再一次的投生於善趣。因此，恐懼的是失去了能夠持守戒律，能夠累積資糧，能夠發願清淨的暇滿人身而恐懼。這個才是道上所應該產生的怖畏。

接下來在思惟念死無常的正行當中，分為三個部份。這三個部份其實跟道次第是一樣的。道次第當中，念死無常分為三根本，九因理，以及三個決定，作為思惟的方式。這個時候的三根本指的是：死亡決定，死時不定，死時除正法外一無是處。這個是所謂的三根本。這個時候的九種因理指的是：死亡決定有三個因理，死時不定又再三個因理，死時除正法外它等一無是處又再三個因理。共九個因理。三個決定指的是：思惟死亡決定的三個因理因此決定修持正法，思惟死時不定的三個因理因此決定即刻、當下修持正法，思惟死時除正法外它等一無是處決定唯一修持正法，身財受用等一無是處。這個是所謂三種決定。這個是宗喀巴大師於《道次第廣論》當中所說。

死亡決定的三個因理現在這邊應該沒有詳細的談到。這三個因理它所指的是說：死主來時，一切皆不可逆；以及所謂壽量除損減外，更無增長；第三個是即使活時，健康的時候，也鮮少有著修行正法之時期。這個是死亡決定的三個因理。

死時決定的三種思惟當中，死主來時一切皆不可逆的思惟又可以再分為：無論生為何身，死時皆不可逆；不論躲藏於何境，死亡亦不可逆；以及無論何時都不可能逃避死亡。這個無論何身死亡皆不可逆，這個所指的是，今天無論你的身份是什麼，地位高低，都無法逃避你的死亡。在佛經當中也有一句話說，乃至佛及辟支佛，皆入涅槃中。它這個所指的是，所謂的佛陀，已經成就了正等正覺了，但是佛陀也進入了涅槃。那麼其他聲聞、緣覺等聖者，也進入了涅槃當中。因此，無論今天是什麼樣子的身份，即使是佛陀，他也沒有（沒有譯完仁波切就開始了）

因此佛陀以及羅漢等也沒有遠離死亡。並且今天無論是虛空也好，或者是洞穴當中也好，任何地方都不能夠逃避死亡。並且過去、現在、未來也不可能發生 能躲避得了死亡。

當死亡來臨的時候，即使有權力也好，有財富也好，都無法逆轉死亡。所以死亡沒有任何可以逆轉的可能。

以上是關於死亡決定並且死亡不可逆。接下來是思惟，所謂壽量無有增長，唯有損減。這個是說，我們現在這個壽命，事實上每一分每一秒，每一日每一年都在越來越少，（沒有譯完，仁波切就開始了）

接下來是第三個因理：即使活時亦無閒暇修持正法而決定死亡。這個是如同過去貢塘仁波切曾經講過一句話，他說，人年輕的時候不想要修行過了二十年；之後年紀漸長，想要修行但是沒有時間修行又過了二十年；之後即使有時間修行但是已經年老力衰沒有能力修行又過了二十年。這個是人生一身虛度的傳記。也因此透過以上三種因理思惟死亡決定，所以決定修持正法。

6月5日 上午

就如同昨天所談到的一般，聞法最初要調整思惟動機。所以這時候必須要思維這一次獲得的暇滿人身是僅此一次的獲得，所以不應該貪著輪迴當中的圓滿盛世。並且應該要令一切有情眾生從輪迴當中的苦解脫。這個時候的苦指的是有情感受到的苦苦、壞苦、行苦在內的一切苦。因此這一切的卑微有情，必須要令其由一切的苦當中解脫。所以自己必須要獲得究竟的所證：無上的正等正覺。既然要成就究竟的正等正覺，必須要有著道位的修持。既然要修持道，就必須要了解修持道的理據。也因此，為能夠如實般的了解如何修道之理，所以聽聞大乘道的修心的口訣：《修心日光》。以這樣的方式調整內在的動機，以及外在的威儀。

在昨天的教授當中有談到了《修心日光》可以分為初、中、後這三大科判。初善指的是祈請以及造論的供養，及禮讚以及誓言。又於當中談到了座上、座間必須要有的前行、正行以及結行。在前行當中其實主要談到了六加行的內容，這六加行的內容也大致的為各位講說。最初是打掃處所，以及佈置身語意之所依，並且無讒的莊嚴陳設供品。身於悅意座上端正而坐，並且以諸善心而皈依，並明觀資糧田。並且以淨罪集資之二要而獻上七支供養並且曼達而作祈請。這是昨天談到的前行的內容。

最初首重加行是因為，若沒有加行的淨罪集資，難以獲得證悟的緣故，因此最初首重淨罪集資之加行。在正行當中又談到的初先學加行，這裡所指的是四轉念。因此在修心的最初，必須要先思惟暇滿難得。暇滿難得的思惟方式在昨天已經為各位圓滿講說。接下來是念死無常，深信業果以及輪迴過患。念死無常的部份就像昨天所談到的一般，最初必須要先思惟不思惟念死之過患，以及思惟念死之功德利益。如同道次第當中所談到的一般。雖然在這裡并不如道次第當中所說的詳細，但是也要將道次第的思維帶入。而思惟念死之功德利益部份，又談到了死亡決定，死時不定，以及死時除正法外一無是處。因此是三根本，九因理以及三種決定。在死亡決定的部份，必須要思惟的是死亡決定，并不可逆，死亡除損減外無可增添，以及生時亦無能修行而決定死亡，而獲得決定：必須要修修正法。這個是最初死亡決定三種思惟所獲得的一個決定。

第二個根本是死時不定。這個時候雖然並沒有像道次第一般有著科判，但是我們也應該將道次第科判帶入思維。透過思惟科判也能夠改變自心的緣故，這樣子一個科判的思維是非常重要的。因此最初死時不定又有著三個因理。最初所說明的是，南瞻部洲壽量不決定，並且於五濁當中決定死亡。第二個是活緣極少死緣極多，因此死時不定。以及外緣亦是眾多、不定的緣故，死時亦不定。

思惟南瞻部洲的壽量不決定因此死時不定，這當中談到的是，在這四大部洲當中，除了北俱盧洲的壽量是決定的，其它的都不決定，特別是南瞻部洲。南瞻部洲的有情眾生壽量於初劫時可達到無量，於最末劫的時候只有 10 歲。這個是許多經典當中所談到的。而現在更是五濁惡世當中的五濁，所以壽量更是沒有決定。在《修心日光》當中，為了對於念死無常，死時不定產生定解的緣故，引據了許多的經論。例如在《法句經》當中有談到，有上午生而下午死者，有下午生而明日死者。並且即使男女強壯，亦不能決定能夠久活。所以所謂的死亡不是老人的專利，特別是在五濁惡世當中，死時是沒有決定的。

特別是有些有情眾生在母胎當中就已經死亡，或者是甫出生即死亡，或者是出生之後在年少



的時候死亡。因此死亡不分老幼。也因此更有甚者，父母未死亡之前子女會先死亡。所以在南瞻部洲當中壽量不決定。尤其是五濁惡世的時候，更是沒有定期。

死時不定的第二個原因是，因為活緣極少而死緣極多。所謂的死緣它所指的是說，病可以分為四百零四種病，以及魔類有八萬，這一切都是所謂的死緣。不止是如此而已，所謂的飲食也好，醫藥也好，這個也離不開死緣。所以龍樹菩薩說，眾生壽量不定如風中殘燭一般。甚至一切的活緣也都是死緣。所謂的活緣它所指的是我們生活的條件，無論是飲食、醫藥、住所、衣服。這一切表面上看起來是順緣沒錯，但是也隨時會改變，成為死緣。所以說一切的活緣也都成為死緣。也因此活緣極少死緣極多的緣故，壽量不決定。

不止是如此而已。若雖然今天死緣極多，但是我們的身夠強壯，夠堅實的話，或許還能夠抵擋這些死緣。但顯然不是的。我們無力抵抗這些死緣，因為我們的身體是脆弱的。當死緣來臨的時候，我們這個身成為最卑微的，小小的緣都可以導致死亡。所以說，“身體脆弱故，死時亦不定”。

龍樹菩薩在《親友書》當中說道，“若其壽命多損害，較風激泡尤無常，出息入息能從睡，有暇覺醒最希奇”。這個所指的是說，有情的壽命有這麼多的死緣，這個死緣導致人生的脆弱，比風吹水泡更加無常。並且生命只在呼吸之間，但是在呼吸之間當中有情居然可以熟睡，可以安然的貪睡。沒有比這個更希奇的事了。

並且在《親友書》當中龍樹菩薩談到，“七日燃燒諸有身，大地須彌及大海，尚無灰塵得餘留，況諸至極微弱人”。這個所指的是，當壞劫來臨的時候，劫火連燒七日，甚至連須彌山王可以燒的連灰燼都不剩，更何況是我們現在所擁有的這個脆弱卑微的血肉之軀。並且所謂的死主，他是從來不認所謂的親友的，他沒有親友。當他來臨的時候，無論如何我們無法逃避，無法官說。既然如此，我們又為何可以放心呢？也因此，當我們現在活著的時候，必須要努力的修持正法，而不是蹉跎光陰，認為修行是明天後天的事情。並不是的，修行是當下的事情。因為誰都沒有辦法保證這脆弱的血肉之軀，死主何時會來臨。

並且，第十四頁，“此明後作此，此人非賢行，汝當何日無，知明日定來”。這個所指的是，若有人規劃今天做什麼，明天做什麼，之後再修行。可事實上誰能保證我們還有修行的時間嗎？因為死主他絕對不會跟你說他什麼時候要來。既然如此，我們如何能夠保證我們是否還有明天呢？也因此我們無法保證是否還有明天的緣故，必須要現在、當下、即刻修行。

透過思惟死時不定的三種因理之後所獲得的決定是修行是即刻、當下、現在的事情。

也因此第三個，必須要去思惟死時除正法外，他等一無是處。在經典當中也談到了“能生諸異熟，先業棄汝已，與新業相係，死主引去時，當知除善惡餘眾生皆返，無一隨汝去，故應修妙行”。這個所指的是，我們現在的壽量是由過去所造下的業所牽引而得的。當業結束的時候，壽量即刻間斷。當我們走向來生的時候，必須要隨行著善惡的因。因為所造下的是善因的話，那麼將因此而投生善趣。若是不善的因的話，將導致墮落惡趣，在惡趣當中唯一所感受到的只是苦而已。那麼當面臨死亡的時候，擁有的財富無法幫助自己。自己的至親也無法幫助自己。就如同《入行論》當中寂天菩薩所說的一樣，當死主來臨的時候，財富有何義，至親又有何用。這時候唯一能幫助自己的是過去所累積的資糧。可惜的是，自己卻未曾累積任何資糧。這時候後悔也來不及了。

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，無依無知友，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”。這個所指的是說，即使今天貴為天王，當死亡走向來世的時候，事實上沒有一件是可以帶走的。就像今天孤獨一人在曠野遇到敵軍一般，這個時候只有自己孤獨一個人面對。這個時候最珍愛的王妃最疼惜的王子，無法給予任何的幫助。甚至什麼都帶不走，連自己一片的衣服也帶不走。在這個時候說我是多麼高貴的天王又有何用呢？這個時候無論是名聲，無論是權勢、財富、親友，沒有什麼是可以幫助得了的。在這個時候唯一能夠幫助自己的，是自己所累積的善業。除了這個之外，其它的身外之物皆一無是處。

班禪善慧法幢寫下的《救渡中有祈請》有一句話是說道，當面對死亡的時候，自己的至親無論如何無法給予任何的幫助，自己所累積的財富也必須要完全的放下，甚至自己所最珍惜愛護的這個身體在死亡的時候也被判了自己。也因此這個時候所能幫助自己的也只有正法，除正法外，它等一無是處。

到此為止所總結的是，由於死亡是絕對的，但是什麼時候死亡卻不決定。而死亡的時候除了正法之外，其它一無是處。所以必須要努力的修持正法。而一切正法當中首重最為珍貴的首重菩提心，因此應該以菩提心作為自己主要的修持。

在道次第當中接下來所談到的是，由於無常的緣故，必須要隨行無常。隨行無常因此今生不可信賴，必須要追求來生的利樂。因此就談到來生的苦樂之理。因此最初必須要去思惟若來生墮落於惡趣的話又該如何。但是這樣子的思維方式現在沒有談到，可是我們也必須要去思惟，由於死亡決定的緣故，我們必須要走向來生。但是當我們走向來生的時候，是沒有絲毫可以決定的自由，一切是隨著業因果所決定自己來生去向何處的。既然如此，來生不出善、惡這二趣。即使投生於善趣，也無法決定可以一直由善趣投生於善趣，一切皆由黑白業因果所決定。

因此接下來第十四頁就是思維業因果。當我們死亡之後，並非是空無而是有著來世。因此來世不出善趣、惡趣。而善趣、惡趣我們並沒有決定的自由，是由業所決定的。因此善業導致投生於善趣，惡業導致投生於惡趣。因此我們要努力的斷除不善業、修持善業。也因此了解到若想要投生於善趣的話，必須要累積善因。若想要斷除惡趣的話，必須要淨化不善的因。所以必須要如理的取捨黑白業因果。

那麼又該如何取捨業因果呢？最初必須要思惟業決定，業善增長，不造不遇，已造不失壞這四個部份。也因此，所謂的業決定它所指的是，哪怕是微小的安樂，它必有善因作為前因。同樣的，若今天是所謂的惡因的話，也必定導致惡果。因此所謂的苦樂是由善惡所決定的。那麼我們又該如何去分辨何為善與不善呢？所謂的不善，它所指的是能夠導致苦果的前因，把它叫作不善。所謂的善因，它所指的是能夠引發善果的前因。這個把它叫作善法。並且也有著強中弱的差別。若是不善極為強大的話，依序墮落於地獄、惡鬼、畜生，也因此一切的苦樂皆由黑白善惡所決定。所以說業決定。也因此《寶鬘論》當中談到“諸苦從不善，如是諸惡趣，從善諸善趣，一切生安樂”。

以上所談到的是業決定，接下來是業善增長。如同我們所知道的種子一般，今天雖然是一顆的種子而已，但是它也可以增長成為生生不息、受用不盡的果實。所以今天小善為因可以帶

來極大的安樂之果。同樣的若以小惡為因的話，將來也可以感受強烈劇痛的痛苦。也因此《寶鬘論》當中也談到了諸苦，《集法句經》也談到了“雖造微小惡，他世大怖畏，當作大苦惱，猶如入腹毒。雖造微少福，他世引大樂，亦作諸大義，如諸穀豐熟”。這個所指的是，所謂的小善跟小惡不可以去輕忽。今天小惡業可以帶來極大的痛苦，就好像一點丁的毒一般。雖然只要一點丁而已，但是來到腹內將導致劇烈的痛苦。同樣的，小善也不可以輕忽，因為小善業可以帶來極大的安樂。就好像種子雖然只有一顆，但是可以帶來豐收一般。

在《法句經》當中談到了，“如鳥在虛空，其影隨俱行，作妙行惡行，隨彼眾生轉。”這個所指的是說，即使鳥飛在天空當中，它的影子也是如影隨形的。雖然看不到，但是降落的時候影子就會出現了。所以我們不要以為我們今生造惡，今生沒有成熟就沒有了。我們還有來生。當來生成熟的時候，後悔也來不及了。又談到說“如諸少路糧，入路苦惱行，如是無善業，有情往惡趣，如多有路糧，入路安樂行，如是作善業，有情往善趣”。這個所指的是，造下不善業而走向他生，就好像帶著些微的路糧卻想要旅行一般，這一路將充滿了苦惱。但若有著善資糧的話，就好像準備充裕而遠行一般，來世將因此有著安樂已經安穩。所以必須要如理的取捨業因果。

我們今天也不可以因為是小惡就輕忽。不能說今天殺死一個小蟲沒什麼大不了的，說一點小謊沒什麼大不了的，因為業是會增長的。並且業的增長非常的快速，每天都雙倍的增在。因此今天造下了惡業，明天會成為兩倍，大後天會成為四倍，大大後天會成為八倍，之後就是十六倍。因此這惡業的增長是非常可怕的。所以又談到了“莫思作輕惡，不隨自後來，如若諸水滴，能充滿大瓶，由略集諸善，堅勇極充滿”。今天即使是小小的惡業，但是就如同滴水可以成串一般，小小的惡業，最終將成為極大的惡業。

以上是業決定，業善增長。接下來是不造不遇。所謂不造不遇指的是，若今天沒有造下善因卻想要享受安樂的話，這是不可能的，這是癡心妄想。同樣的，若沒有造下惡業的話，我們也不會感受到任何痛苦。因為不造不遇的緣故。所以思惟業善增長可以幫助自己決定，今天由於業增長的緣故，所以即使是小善也不輕忽，即使是小惡也盡力的去斷除。而思惟不造不遇，可以幫助業不造不遇的緣故，因此唯一行善，並且盡己所能的斷除惡業。

第四個是已造不失壞。這個所指的是，已造下的惡業沒有辦法逃避，必定受報。這個所指的是，今天已造下的善業，若沒有被嗔心破壞的話，一定會感受安樂的異熟果報。已經造下的惡業，若經由四力對治而清淨的話不會受報。不然的話，一定會感受到各自的苦樂結果。因此，不經由四力對治的惡業，以及不被嗔心破壞的善業，必定受報。所以說已造不失壞。

透過思惟業決定、業善增長、不造不遇、已業不失壞，所應該要獲得的標準是努力的守護黑白業因果，並且思惟斷除黑的不善業道。所謂黑不善業道它所指的是，身三、語四、意又有三這成為十不善業道。不止是如此而已，所謂不善的思維連動機皆防護。這個所指的是，不止是所謂傷害生命的行為而已，任何傷害生命的動機連根本都斷除。並且微小的善業也不因為微小而輕忽，同樣的努力去行持。這個是思惟業因果所應該要獲得的領會。

即使小善也不輕忽，努力的去實踐，這個部份由於現在是屬於修心教授的緣故，這個時候它所指的是一切的善法當中最主要的是菩提心，因此盡己所能的生起上等的菩提心，無論總體、支分皆不可輕忽。

以上是思惟業因果。在道次第當中這個段落更加入了“趣入正法之門是為皈依”，以及所謂的“一切善樂皆由善業所決定，而於善引發定解”。這個部份雖然現在並沒有談到，但這個部份是非常重要的，所以一定要帶入思惟。

到此為止所思惟的是結合下士道修心作為思惟。這個指的是，透過暇滿難得，念死無常以及深信業因果的緣故，因此能夠令來生獲得增上生。並且也是因為防護十種不善，如理的取捨業因果，所以可以令來世獲得殊勝的善的所依——暇滿人身。以上是屬於共通的下士道。借來了思惟輪迴的過患部份是屬於共中士道。

在思惟業因果之後，是輪迴過患。首先必須要了解什麼叫作輪迴。所謂的輪迴它所指的是我們這個有漏的近取蘊。這有漏的近取蘊因為由業所決定，所以流轉不停，輾轉不息。所以把它叫作輪迴。既然如此，什麼又叫作解脫呢？所謂的解脫指的是這個有漏的近取蘊的前因是為業以及煩惱。由業以及煩惱所引發的有漏近取的結縛相續從此間斷。因此這樣子的一個間斷把它叫作解脫。就好像繩子被斬斷一樣。

也因此若不去思惟這有漏的近取蘊，就是這個血肉之軀的過失的話，無法生起想要斷除之渴望。並且也是因為有這個有漏近取蘊的緣故，才會承受種種的苦。並且這有漏的近取蘊它的前因是不善的緣故，所以本來就是苦的自性。若不能夠了解這有漏的近取蘊是苦的自性的話，也不會想要解脫。若不想解脫的話，只會反復的受生於這漏近取蘊的結縛相續當中。

也因此佛陀為了要令眾生明了這有漏近取的取蘊是苦的自性，所以佛陀在導正法統的時候宣說了四聖諦。四聖諦當中佛陀所宣說的是：比丘，此是苦之真諦；比丘，此是集之真諦；比丘，此是道之真諦；此是滅止真諦。所謂的這個真諦它所指的是什麼意思呢？聖者所見。聖者已經了解到這有漏的近取蘊是苦，這是所謂的此是苦諦的“此”。

也因此，今天是因為有了這個有漏的近取蘊，所以輾轉並且次序的感受到種種的痛苦。也因此在這個輪迴當中我們輾轉感受到各式各樣的苦。這又可以再分為輪迴總體的苦，輪迴個別之苦這兩個部份。

那麼也因此宗喀巴大師也清楚明白的指出了若今天不能了解到這有漏的近取蘊是苦諦的話，無法對於這有漏的近取蘊產生厭患出離之心。若沒有如此般的厭患出離之心，那麼所謂的解脫只是流於言詞而已，沒有絲毫的作用。並且若沒有生起這樣子一個厭患出離之心，所造的一切善因事實上都成為苦諦的前因，集諦，而已。這所指的是說，都成為輪迴的因。那麼也因此若不能夠產生厭患出離之心的話，即使今天所修行的再多，一切都成為輪迴的根本。

那麼也因此宗喀巴大師《三主要道》裡面也講的非常明白，若今天沒有出離心的話，無論怎麼樣修行都是沒有用處的。

在思惟輪迴痛苦並且輪迴過患的部份，總體的思維是：無論今天投生於六道的任何一處都離不開苦的自性。並且在這個輪迴當中從高墮落，既是今天貴為天人，也終有墮落的一天。因此這個是輪迴總體的苦。接下來思惟輪迴的苦又分六個部份。第一個是指在這個輪迴當中怨親不定。輪迴當中怨親不定所指的是，今天我們所謂的至親也會成為怨敵。今天諦實的怨敵也會成為至親。所以在這個輪迴當中沒有一切是可以信賴的。因此對這個輪迴產生了不可信賴，不可保證而厭患出離之心。也因此在此《親友書》當中談到了“父轉為子母為妻，怨仇眾

生轉為親，及其返此而死歿，故於生死全無定”。

這個解釋在《妙臂請問經》中談到了“有是怨敵轉為親，親愛如是亦為怨，如是一類無中庸，即諸中庸復為怨，如是亦復為親愛，具慧了知終莫貪”。這個所指的是，今天所謂的至親也可能因為小小的言詞而成為怨敵。今天所謂的怨敵也可能因為言詞談話而成為至親、至交。並且甚至無論是至親或者怨敵，也都有成為中庸、陌生人的時候。這一切皆是不可信賴的。

第二個是思惟輪迴不厭足之過患。這個所指的是，我們在這個輪迴當中受生的時候，擁有的一切早就已經不可計數，但是卻從不曾經知足過。因此在《親友書》當中也談到了“一一曾飲諸乳汁，過於四海於今後，隨異生性流轉者，尚須多飲過於彼”。這個所指的是，輪迴當中一切有情沒有一個不曾經當過自己的慈母，我們所飲用的一一乳水早就超過了四大海水之量。可是自己卻不曾經知足過。之後由於不知足的緣故，所飲用的數量將勝於過往。

《親友書》又談到了“如諸癩人為蟲癢，為安樂故雖近火，然不能息應了知，貪著諸欲亦如是”。這個所指的是，生了麻風病的人身上有許多的腫囊。這個腫囊當用熱去灸的時候會覺得比較舒服一點，他就覺得這個是安樂。可事實上這個從來不是安樂，它只是遠離的痛苦而已。若這是安樂的話，所謂的安樂它所指的是無論如何它都不會改變，安樂的性質不會改變這個才叫作安樂。如若會改變的話，這個把它叫作苦的自性。所謂苦的自性，它所指的是，例如我們今天享用的飲食，或者是天氣酷熱在冷氣房當中吹冷氣，或者因為天氣炎熱在樹陰下乘涼。這一切都離不開所謂苦的自性。因為食物吃多了會不舒服，雖然暫時遠離了酷熱，在冷氣房待久了也會不舒服。所以這一切都不是真正的安樂，都是苦的自性。所謂真正的安樂，它所指的是無論如何受用，安樂的性質都不會改變的。若今天會改變的話，這個都把它叫作苦。

並且又談到了“數於地獄中，所飲諸垺銅，雖大海中水，非有爾許量”。這個是說，在這個輪迴當中我們曾經感受到的一切苦樂都不曾經厭足過。不止是如此而已，今天即使是一切人天圓滿盛事在自己的相續當中成熟，自己也不會因此而感到滿足。這就是輪迴，輪迴當中的圓滿盛事，它是苦的自性，並不會有令你滿足的時候。

接下來是第三：數數捨身過患。這個指的是在這個輪迴當中，我們無論投生於何處，都有一個副身軀。若這個身軀留下不壞，沒有腐爛的話，早就已經高過了須彌山。

第四：數數結身過患。於輪迴當中數數結縛相續、投生之過患。這個所指的是，其實這段若以道次第作為修心的話，應該都非常的明白。這個所指的是，將大地土搓為泥丸的話，其數是有盡的。在輪迴當中於母親一一結縛相續、投生之次數是數不盡的。並且佛經當中非常清楚的指出，“諸比丘，譬如有人，從此大地執取諸丸，量入柏子，作是數云，此是我母，此是我母之母，而下其丸，諸比丘此大地泥速可窮盡，然諸人母輾轉非爾。”這個指的是，大地土搓為泥丸數之有盡，但是於母親結縛相續、出生之數量不可窮盡。

接下來是第五個：輪迴當中數數貴賤、貧富不定之過患。這個所指的是，即使今天貴為帝釋天王，一切諸天之主，三十三天的主人。但是當哪一天善業福報耗盡，墮入於惡趣，因此崇高終墮落。即使今天貴為轉輪聖王，但福報用盡的時候，卻成為了奴隸。即使今天投生在天界，與天女遊戲，享受安樂的觸樂，但由於福報耗盡的緣故，墮入在地獄當中。這時候所感受到的是地獄當中宰割的觸苦。因此在這個輪迴當中，所謂的貧富、貴賤毫無決定，並且輾轉反覆。所以是輪迴當中不可信賴、沒有保證之過患。

以上的內容在《親友書》當都非常的清楚，若有道次第作為修心的，事實上道次第當中的思維、理路也非常的清晰。因此要盡己所能的去思惟。這部份的內容其實比較多，所以就請大家帶過。最初所思惟的是輪迴當中生死反覆之過患，以及不厭足之過患，數數捨身之過患，以及數數結縛相續之過患，以及高低貴賤不定之過患。第六個是思惟孤獨無依之過患。

孤獨無依之過患：“若能了知如是過，願取三福燈光明，獨自當趣隨日月，難破無邊黑闇中。”這個所指的是，了解了輪迴的過患，最後還必須要盡己所能的以身口意來累積善業。這個是所謂的“三福”。不然的話，即使今天有著等如日月的光輝，但是當哪一天福報耗盡、墮落的時候，是墮入在伸手不見五指的黑暗當中。並且這個時候墮落是自己一個人的事情，沒有任何人可以給予幫助。就如《入行論》當中所談到的那樣，當自己來到這個世界的時候是孤獨的、赤條條的來。當哪一天死去的時候也是萬般都帶不走，自己一個人孤獨的面對。既然如此，對於輪迴的圓滿盛事，對於親友、財富眷戀是毫無必要的。所以對於輪迴當中圓滿盛事以及親友的羈絆產生厭患、出離之心。

以上的六苦做歸納的話，又歸納成為三苦。第一個是在生死中輾轉反覆，因此不可信賴。以及輪迴當中的安樂終無厭足，並且輪迴無始無終。若不知解脫的話，永無出離之期。在第一個生死輪迴當中不可信賴又可以分為四個部份。這個身不可信賴，因為數數捨身。並且“作諸前益不可保信者，謂無決定”。這個所指的是，在這個輪迴當中，親友是反覆不定的。親終究成為怨敵，怨敵終究成為至親。因此不可信賴。“於盛事不可保信”指的是崇高終墮落，因此不可信賴。“於諸共住不可保信者，謂無伴而住”，這個所指的是，無論是財富或者眷屬，不可信賴。因為終究將孤獨而去。那麼“第三者謂數數結生，輾轉受生不見邊際”，這個是說在這個輪迴當中反覆輾轉的投身毫無出期，因此不可信賴。

第二個是輪迴當中一切的苦樂輾轉反復毫無決定。所謂的“無始而轉”，指的是在這個輪迴當中，由於業以及煩惱所以出生。若不能令這個業間斷的話，終究必須要出生。那麼又有什麼能夠令這個業間斷，只有斷除我執、無明。因為是我執無明為根本，才會造業的。若可以的話，建議思惟這六種苦。

“如心之力士親友書”，這個指的是在《親友書》當中龍樹對國王的教誡。這個是說以上盡己所能去思惟這六苦，若精進強大，智慧強大的話，應該要思惟八苦。這八苦指的是“{仁和應厭於生死，欲乏四病及老等，無量眾苦出生處。}謂應由思惟八苦三苦之理，而思惟輪迴總別、六道各苦”。這八苦所指的是，生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、勤聚必分這樣子的八苦。若可以的話，也要去思惟這總體的三苦，以及六道個別的痛苦。這個指的是天道死後終墮，非天鬥爭，人生老病死，畜生愚癡為他所奴役之苦，惡鬼饑渴之苦，地獄極冷極熱之苦，這六道輪迴個別的痛苦。

“若由多門正思惟之，有多門生種種觀見輪迴過患之心”這個所指的是，以各式各樣的方式思惟輪迴痛苦的話，生起各方面對於輪迴的厭患之心。“若以猛利的方式而作思惟，則生猛利”這個所指的是，若以猛烈的方式強力的去思惟輪迴過患，這個時候輪迴厭患之心也更加猛烈。“若長時思，則見輪迴過患之心長久相續”是說，若長久思惟輪迴過患的話，這個時候出離厭患之心也持久相續。“輪迴過患如是見已，由彼而生出離心時，了知脫離輪迴趣解脫道中，菩提心寶者，乃為至主勝妙，應令彼轉成修菩提心支分”這個是說，最初如宗喀巴大師所談到的一般，暇滿難得受不留，宿世能斷今世欲，因果不爽輪迴苦，不失能斷來世欲。這

個出離心的思惟至關重要。若今天沒有這個出離心的思維的話，而對於有情產生悲憫的心是絕對不可能的。因為對於自己的苦沒有絲毫的感受，又如何對於他有情的苦能夠有所感受呢？《入菩薩行論》當中也是這麼說的。《入行論》當中所說的是，對於自己的苦沒有絲毫的感覺，那麼想要對有情的苦產生救度的心，這根本就是癡心妄想。宗喀巴大師也講的非常明白，對於自己的苦沒有一絲一毫的感覺，是絕對沒有辦法去體會有情的苦的。如果沒有辦法體會有情的苦的話，救度有情遠離痛苦的悲憫心又如何能夠生起呢？這是絕對不可能的。

就像剛剛所談到的宗喀巴大師所說的一般，“暇滿難得受不留，宿世能斷今世欲，業果不爽輪迴苦，宿世能斷來世欲”。不止是如此而已，宗喀巴大師更進一步的說明了，由於對於輪迴當中不生起剎那希願的緣故，因此晝夜不間斷的生起出離之心。這個時候才是真正產生出離心的標準。當真正體會到輪迴過患的時候，這時候看待輪迴圓滿盛事就如同一個黃疸病的病人看到飲食一樣，除了厭嘔之外，不會有任何興欲。這個時候日夜無間的引發了解脫輪迴之心，這個才是出離心生起的標準。

以上是藉由思惟輪迴的過患作為修持菩提心的支分，原因是因為若不了解輪迴當中的苦的話，無法產生想從輪迴當中出離的厭患、出離之心。並且，若沒有這樣子一個對於苦的體認的話，無法產生悲憫之心。若沒有悲憫心的話，菩提心是不可能的。因為在《現觀莊嚴論》當中談的非常的清楚，菩提心的根本是悲心。這個悲心的根本是對於苦的不忍。所以若對於自己的苦沒有絲毫的感覺，對於苦無動於衷的話，又如何能夠對於他有情的苦產生體會並且救度之心。也因此以上所謂的前行無論是暇滿難得，或者是念死無常，深信業果，輪迴過患，這一切的思惟都會成為菩提心生起的支分。這個是屬於道之支分。

以上是道之基礎前行，初心學加行的部份。接下來是屬於道之正行，菩提心之根本。

## 6月5日 下午

之前將前行的部份圓滿說畢，接下來是關於正行。正行又可以再分為主要的兩個科判：以世俗菩提心修心之次第，以及以勝義諦菩提心修心之次第。所謂的世俗諦的菩提心，就如同《現觀莊嚴論》當中所談到的一般“發心為利他，力求正等覺”。因此這個時候，所謂的是利益一切有情，但是自己必須要成就無上的佛果。這樣子一顆心，把它稱為世俗諦菩提心。所謂的勝義諦菩提心指的是，要成就無上的佛果，必須要斷盡一切過失。因此必須要藉由空性慧作為對治，這樣將煩惱根本，我執無明連根斷盡。因此把它稱為勝義諦菩提心。這兩者都是大乘的聖者相續當中最主要的所證。那麼也因此所謂的世俗諦菩提心屬於方便，勝義諦菩提心，空性慧，屬於勝慧。這兩種彼此互為關聯，才能夠成就無上的佛果。也因此修心的口訣當中也談到了世俗諦菩提心修心之次第，以及勝義諦菩提心修心之次第的原因在這裡。

以世俗諦菩提心修心之次第當中又分為兩部份：入大乘門唯是發心無上菩提，以及宣說修持菩提心之次第。這段談到的，世俗諦菩提心是大乘之入門。所謂的入門，它所指的是，當哪一天真實不造作的生起為利一切有情必須要成就無上佛果，應當要成佛的時候，這個是進入了大乘之門。原因是，因為所謂的大乘是由菩提心所決定。若菩提心生起趨入大乘，而所謂的大乘共可以分為兩種：因為道用的般若密多乘，果為道用的金剛乘。除此之外，更沒有第三種大乘。這兩種大乘的入門都是世俗諦菩提心。也因此當哪一天真實不造作的為利一切有情應當要成佛的發心無上菩提生起的時候，入大乘。可是若今天雖然已經發心，但是若發心退失的話，即從大乘當中脫離。也因此世俗諦的發心若不退失，即入於大乘的行列。若今天

雖然已發心，但是退失的話，即由大乘當中脫離的緣故，說是入門。無論是因為道用的般若密多乘，或者是果位道用的金剛密咒乘，這兩者都是由真實不造作的發心無上菩提所決定的。

因此所謂的大乘行者是以是否具有菩提心所決定的。在《入菩薩行論》當中也談到了，“發菩提心剎那後，諸囚繫縛生死獄，然因稱為善逝子”，這個所指的是，當發心的第二剎那，即使依然深陷這個輪迴當中成為一個輪迴者，但是也獲得了諸佛之子的佛子之名。由於是佛子的緣故，堪能接受一切人天之供養及頂戴，成為人天應供。那麼也因此，在這六道的輪迴當中，六道都有發心的例子。即使在地獄道當中，也有著發心無上菩提的例子。因此這個時候雖然身處輪迴，無論所依之身是什麼樣子的身，由於發心無上菩提的緣故，都成為所謂的佛子，成為人天應供及頂戴之福田。也因此又談到了，今日生佛族，成為諸佛子，只是由於發心無上菩提的緣故，生於如來之家族當中，並且成為一切諸佛之佛子。

《聖彌勒解脫經》亦云“善男子，譬如破碎金剛寶石，然能映蔽一切勝妙金莊嚴具，亦不棄捨金剛寶石名，亦能遣除一切貧窮。善男子，如是發起一切智心，金剛寶石，縱離修習，然能映蔽聲聞獨覺，一切功德金莊嚴具”，這個所指的是，就如同破碎的金剛鑽石一般，雖然已經破碎，但是亦勝過一般庸俗之金銀，並且也不捨金剛鑽之名。這個所指的是，以發心一切智，所謂發心一切智，指的是發心成就無上菩提之菩提心。若生起，即使沒有佛子行、六度般若密多的修持，也勝過一切聲聞獨覺等小乘，並且也不失菩薩之稱號。

也因此今天發心無上菩提即勝過聲聞緣覺等一切功德。即使沒有佛子行的修持，所謂佛子行的修持指的是六度的般若密多，也不失佛子菩薩之名，並且能夠遮遣一切輪迴當中的貧窮及匱乏。

龍猛菩薩云“自與此世間，欲證無上覺，其本菩提心，堅固如山王”。這個指的是，龍樹菩薩曾經說過，為令自他有情成就無上正等覺，必須要有一顆菩提心。菩提心是一切的根本，並且這個菩提心應該穩如山王一般。

同樣在《金剛手灌頂續》當中也談到了菩提心的功德利益，並且說菩提心是極為稀有的。若能夠具足菩提心的修持，那麼同樣的亦能夠趨入密咒的修持。也說明了，所謂金剛密咒乘的灌頂，必須要具有清淨的菩提心。如果沒有清淨的菩提心，無法獲得灌頂，無法趨入壇城。甚至無法為堪言密咒乘的利益。因此所謂的菩提心是兩種大乘的入門。

不止是如此，在《華嚴經》當中也讚美菩提心。說菩提心是滋養一切的善法之種子，並且是增長一切善法的良田。並且如同大地一般能夠承載一切的善功德，如毗沙門能夠斷除一切貧窮匱乏，如慈父能夠守護一切，如如意寶珠能夠成辦一切益利，如寶瓶能夠圓滿一切的心願，如短矛能夠克制一切的煩惱仇敵，如盔甲能夠遮止非理作意，如利劍能夠斬斷一切煩惱之首，如同利斧能斷一切煩惱樹木，如利器能夠救護一切損害，如鐵鉤能夠拔渡輪迴，如風輪能夠摧毀一切蓋障。

並且，菩提心如同溫陀南能夠總集一切菩薩之心願，並且成為寶塔成為人天之所應供。所以所謂的菩提心具足無量功德，並且是所有大乘行者去往正等正覺佛果之不共入門。若能夠於相續當中生起菩提心，往昔一切罪業自趨消滅，能救度一切痛苦怖畏。並且能令功德，無論是增上生或者是決定勝，輾轉不息，並且賜予一切的所欲。是攪拌佛語大海所出之醍醐。這點在之前《入菩薩行論》當中也有談到。所謂的菩提心是正法的精華，是攪拌正法乳所出的



醍醐。並且是去往佛果不共之近取因。如是般的了解到菩提心的功德利益之後，應該產生歡喜踴躍。並且此次僅此一次獲得暇滿，具足修學佛法之順緣，更應該修持菩提心。

此次獲得暇滿之人身，並且成為正法之有緣者，並且更有能力修持大乘之菩提心，更應該產生必定成就菩提心之定見。這個是六座瑜伽當中每天所念的。“此次我生有善果，生於如來家族中，隨行種姓行諸業，勿令此心染污垢”。這個所指的是，這次我擁有的人生具有極大的意義，因為我發起了菩提心成為了一切諸佛之佛子，應該隨順著佛子的種姓，切莫令這顆身心染上了垢穢。以這樣的方式生起努力的定解。

以上是說明菩提心為大乘之入門，接下來是說明菩提心修心之次第。這個是世俗諦菩提心修心之正行以及支分教授共兩個部份。而正行教授的部份又再分為以利他菩提心修心之次第，以欲求無上菩提修心之次第。這裡的欲求利他菩提心修心之次第在前，欲求無上菩提之菩提修心在後，是因為就像之前所談到的一樣，發心為利他欲求正等覺。這個時候要利益他一切有情，它的因是在於自己成就無上正等正覺。原因是因為，若今天自己沒有成就無上正等正覺，是沒有能力引導他有情成就無上正等正覺的。就好像今天溺水的人，他沒有能力救度其它溺水的人一般。所以要救度他等溺水之眾生，必須要自己已經從溺水的痛苦當中解脫出來。所以這裡最初談到，於求利他之菩提心修心次第，而它的前因是為欲求正等覺之菩提心修心次第。

既然如此，修持世俗諦菩提心必須要透過思惟功過利弊而作為最初的修持。這個所指的是，最初必須要修持過患以及修持菩提心的利益，以這樣的方式又可以再有著兩種不同的修持方式。第一個是由大軌車師所流傳下來的七支因果的口訣次第。另外一個是自他平等、自他交換的自他等換。這兩種修持方式，一個是由金洲大師傳給阿底峽，之後傳下來的七支因果口訣。以及由寂天菩薩所傳下來的自他平等、自他交換，這樣的自他等換。這兩者最初首重是悅意的慈心。若沒有悅意的慈心的話，不可能做自他的交換，也不可能生起一顆所謂的珍愛並且悅意的慈心。這裡的珍愛指的是悅意的慈心。這樣一顆悅意的慈心，就好像慈母掛念並且當看到自己獨子的心情一般。要生起這樣的悅意的慈心之前，都必須要先生起平等的捨心。無論是七支因果口訣也好，或者是自他平等、自他交換的自他等換也好，這兩者都必須要生起平等的捨心。若沒有平等的捨心是不可能產生悅意的慈心的。若以七支因果口訣而言的話，或者是自他等換的話，最初必須要先了解所謂的怨、親以及中庸。這個時候在自己的內心當中作意，於自己的面前觀想一怨敵、一至親以及一陌生的中庸。然後思惟過去自己對於怨親產生所謂的貪愛以及嫌棄之心，對於這陌生卻有著中庸的平等捨，這樣子是不對的。原因是因為所謂的至親，他在無始以來的過去多次當過自己的怨敵；所謂的怨敵從過去到現在也無數次的當過自己的至親；並且所謂的陌生的中庸，過去以來直到現在，也無數次的當過自己的至親。因此這怨親中庸三者，利益自己傷害自己，完全是無二致的，一致的。因此這個時候內心當中分別怨親的心止息，以這樣的方式來生起平等的捨心。若沒有這樣一顆平等的捨心的話，這個時候是無法生起悅意的慈心。因為悅意的慈心是指對一切有情，對一切有情生起悅意的慈心，就不應該分別所謂的怨親中庸。若有怨親中庸之時，所謂的悅意的慈心是不可能生起的。

現在學習這平等的捨心是來自於之前思惟輪迴的過患的時候談到的所謂的怨親不定。之前怨親不定的思維當中有談到了，無論是任何的有情過去都曾經當過自己的怨敵，曾經當過自己的至親。並且在輪迴當中現在為今生父母的，過去也曾經當過自己的子女。所以輪迴當中沒有任何的可信賴。這樣的一顆心當來到現在修持平等捨的時候，有著非常大的幫助，因為之

前對於輪迴不決定已經產生定解的緣故。所以思惟怨親中庸這三者平等，即刻容易的生起。

修持平等捨之後，接下來要修持一切有情皆是慈母之心。這樣的心如何去修持？首先必須要了解一切有情究竟而言都是自己的母親，原因是因為這個輪迴是沒有最初的。因此當我們在輪迴當中每一次的投生，都需要母親。這樣子的母親是數之不盡的。既然如此，我們要先知道這輪迴的無始。所謂輪迴的無始，它所指的是最初要追溯自己的心識。當然這個心識現在存在，它絕對並不是毫無來源的，它一定有著前相續。這樣一個前相續當你不斷去追溯，你會追溯到這顆心識它沒有最初。如果這顆心識找不到最初的話，那會有很大的問題。若有最初，那就表示說要麼這顆心成為無因生，毫無來由出現了所謂的心；要麼是由不相應的因所出生，就是指原本不是心，後來成為心。無論是無因生或者是不相應的因所出生，這都是不可能的。因此以這樣的方式去追溯這個心識的前因，會發覺到這個心它沒有最初。既然沒有最初的話，那每一次的出生都有一個母親，這個母親都是自己的母親。並且如果說這些是過去世的母親，並不是現在世的母親。這樣子的邏輯也不合理。因為我們現在五、六十歲，如果只是現在的母親才是母親的話，我們剛出生時候的母親，我們十歲時候的母親，她難道就不是母親嗎？因為她並不是現在的母親。所以就如同現在的母親也好，剛出生時候的母親也好，都是母親一般，今世的母親，過去世的母親，無始以來無數世的母親，都該是母親。那麼每一個母親當生無自己母親的時候，大恩都跟今生今世的母親無有差別。而無論現在這一生母親投生於何處，都是自己的母親。因此這個時候了解到一切有情皆是母親的緣故，即是七支因果口訣當中的第一支：知母。

既然無始輪迴以來沒有一個有情不曾經當過自己的母親，這一切的母親對於自己的恩德都如同今生今世的母親一般。這時候應該要去思惟今生的母親如何養育了自己，自己從小至今從什麼都不會開始，母親對自己把屎把尿，並且即使說話的時候也是慈心和藹的對自己說話，將最好的提供給自己，拉拔自己長大成人直到現在。我們之所以有現在，它的因都是來自於母親。這樣子的恩德是無以回報的。既然如此，就如同母親為了自己的苦樂而犧牲一般，這樣子的恩德是不可言喻的。因此以這樣子的方式去思念一切母親的恩德，成為七支因果口訣當中的第二支：念恩。

當了解到一切的有情對於自己的恩德之後，這樣的恩德必須要回饋，必須要回報。因此這個時候思念一切的為苦所逼的有情，自然而然的產生珍惜、不捨、愛護的悅意的慈心。這樣子的悅意的慈心生起是非常重要的。無論是兩種傳軌，這兩種傳軌指的是阿底峽尊者所流傳下來的七支因果口訣，或者是寂天菩薩所傳下來的自他等換，這樣一顆悅意的慈心都是非常重要的。在這個時候，由於想要回報的緣故，因此自然而然的產生願一切有情離苦，願一切有情具有安樂，這個時候珍惜、愛護、不捨有情的心油然而起。現在最主要的傳軌是根據寂天菩薩所流傳下來的自他等換。

現在的修持菩提心的口訣，主要是根據寂天菩薩所流傳下來的傳軌，以及《中觀寶鬘論》當中龍樹菩薩所說的“眾過行歸我，勝利奉獻他”這樣的傳軌來修悅意的慈心。因此這時候以各式各樣的方式來思惟珍惜自我心的過患，以及珍惜他人之心的功德利益。以這樣的方式思惟功過利弊的緣故，因此引發見一切有情皆是悅意的，並且珍惜的、愛護的、不忍的，這樣一顆珍惜他人勝過自己的悅意的慈心。

第二十一頁，“大菩薩切喀瓦之修菩提心理，係依於後者”。這個後者指的是寂天菩薩的傳軌。所以這一部《修心七義》主要根據寂天菩薩傳軌裡面，接下來就談到的由思惟珍惜自我之心

之種種過患，顯示為應斷。由思惟珍惜他人之心的功德利益顯示應修。

在這裡談到由思惟珍惜自我之心過患顯示為應斷，以及思惟珍惜他人之心的功德利益顯示為應修，這個段落事實上應該要再加入殊勝的平等捨。這殊勝的平等捨在兩者之前。在剛剛談到的，透過七支因果的口訣因此思惟怨憎親疏是為平等，因此捨棄了於怨方的嗔心，於親方的貪心。因此這個時候的怨親平等是屬於平等的捨心。但是這個時候所談到的殊勝的捨心，例如在《上師供養》當中所談到的“即使微少痛苦亦不欲，享受安樂絲毫不饜足，自與他等絲毫無別故，予他安樂生起祈加持”。這個偈頌所指的是說，今天所有的有情都跟自己一樣，對於所謂的痛苦，哪怕是一絲一毫都是厭惡的。並且追求安樂，即使再多也絲毫不會感到滿足。從這一點上看來，自己跟他有情眾生沒有絲毫的差別。所有應該對於追求他有情的安樂，如同追求自己的安樂一般，並能夠如是般的生起而祈請加持。這個是所謂殊勝的平等捨心。

《上師蕃供》裡面的這一個祈請文是根據宗喀巴大師所寫下的祈請文當中所談到的，即使在夢中也不欲絲毫的痛苦，並且享受安樂絲毫不會感到饜足。所以自他有情同樣的追求安樂並且怖畏痛苦，所以應該生起自私作意之心，並且追求自他的安樂。以此作為根本的緣故，接下來思惟珍惜自我心的過患，以及利他功德利益更容易生起。所以這顆殊勝的平等捨心不得不起，也因此最初需要的是殊勝的平等捨心。這個是在現在《修心日光》當中所沒有談到的。

因此根本偈頌是“眾過歸於一”，以此來思惟珍惜自我之心之過患。自己以及他等一切有情不欲的痛苦如同心雨一般強加自身，這一切的苦並不是毫無來由所生。追根究底這一切皆是來自於自身。若自身以外，向外尋求其他過失的根由，是決對的錯誤。無論是從無間地獄，乃至最高的有頂，無論是五或六道眾生，五道的話是將非天歸入天道成為五道，將非天獨立出來的話是六道，是因為業及煩惱感受到痛苦。今天之所以會造業，是因為煩惱。而煩惱是因為我執、無明。會產生我執無明，是因為有一顆珍惜自我、認為自己比較重要的心造成。因此追根究底，一切皆不在外，是由自己所造成。無論是我執的無明也好，或者是珍惜自我的心也好，這是一切痛苦的源頭。所以說“眾過歸於一”。

《如行論》當中也談到了“一切世間所有諸逼惱，怖畏苦痛凡諸衰損事，悉皆從欲我執而出生，此大惡魔於我有何益”。並且也談到了世間所有衰敗眾苦門，這個偈頌也是同樣談到了，一切痛苦甚至怖畏，最根究底都來自於我執，珍惜自我之心。這個指的是真正的大魔。這樣一個魔對自己沒有絲毫的幫助。

在這裡將我執無明跟珍惜自我的心比喻好像一樣的，可事實上這兩者是不一樣的。是以珍惜自我之心為基礎而產生的我執無明。今天之所以會有這樣的我執無明，是因為有著自我比較重要這樣一顆珍惜自我的心所造成的。這個才是真正的怨敵。世間所謂的怨敵偶爾給予傷害，偶爾給予幫助，所以不會永遠與你為敵。但是這珍惜自我的心以及我執無明，從輪迴以來直到現在，不曾給予過任何的幫助，恒時給予傷害。因此才是真正的怨敵。所以“如是恒時相續為怨敵，損惱大聚唯一增長因”。這個所指的是，從以前到現在，這顆我執、珍惜自我之心不曾經給予幫助之外，更令自己的痛苦不斷的反復增長，在這個輪迴當中輾轉受苦，是真正的怨敵。

也因此，這個時候的“眾過歸於一”過失，追根究底要把它算在珍惜自我之心頭上。在《上師蕃供》當中有著“珍惜自我之心眾苦門，見是痛苦不欲之門已，並能摧毀我執大魔祈加持”。

這一段也是在講同樣的意思。也就是在說明“眾過歸於一”。

也因此，有在以《上師供養》作為課誦的話，《上師供養》當中的修心次第跟現在的《修心日光》《修心七義》的修心次第是完全一致的。並且在《利器之輪》當中也談到了，從今我已經認出了傷害我的怨敵，也認出了從背後伺機傷害的盜賊，也認出了鬼鬼祟祟表面上利益我，事實上傷害我的怨敵。從此之後應該遮止這一顆珍惜自我之心。

過去帕巴桑給也曾經給予教誡：認出苦樂利弊之敵，乃是**鼎力瓦**。這個所指的是，所謂的苦樂利弊，它的原因并不在外，追根究底是源自於自己一顆珍惜自我之心所導致的種種痛苦。並且所謂的利樂也並不在外，它的因是源自於自己珍惜他人之心。若能夠認出功過利弊之心，這個才是所謂的**鼎力瓦**。

“此復多設，由我愛執所出傷害，并從思其遮斷修利之門而念諸仇”。這個所指的是，認出真正的冤仇，知道這個珍惜自我之心是如何的傷害自己，因此產生仇隙之之心。這個時候思惟的是，因為無明所使然，所以顛倒，產生自我以及不顧他人、捨棄他人之心，因此產生了邪見。並且輕蔑善惡，不如理取捨因果。也因此成為了斷除增上生、決定勝命根之毒。這個是從無始以來到現在，這顆我執無明以及珍惜自我之心如何傷害我。

珍惜自我之心是把持三毒的毒囊，並且是覬取自己一切善資糧之盜賊，並且將諸多非福累積自心。這個非福指的是不善業，並且迎來一切人、非人等禍害，是為罪魁禍首。

“亦為於業田中播識種子，并以愛取水數數灌溉，成就眾多五或六道苦痛苗芽稼者”。這個“稼者”指的是農夫的意思。這個所指的是，在業田中播下業的種子，這個所指的是造下的業。業留習氣，這個習氣存置於心識當中。由於心中有了這個習氣的緣故，再由愛、取這兩者灌溉、滋潤，因此有情於三有輪迴當中出生。這個是愛取有當中的有支。一旦出生於這個輪迴當中，無論是五或者是六道當中，輾轉反復的感受到生老病死。因此這顆無明我執的心就像是一個禍害的農夫一般。

“諸前降臨佛薄伽梵，與我等於輪迴中無有前後，已去長時，而今仍未露任何出世間德，亦為此令雙手空失之懈怠惰者。”這個所指的是，不論是過去直到現在有無數無量的諸佛菩薩出現世間，自己無數次的於佛前聽法，但是卻沒有辦法修行。這一切的懈怠追根究底，也是這一顆珍惜自我的心所造成的。不止是如此而已，無論在這個輪迴當中投生於何處，皆是苦處；無論與誰為伴，皆是苦伴；無論在何受用，皆是苦之受用。追根究底皆不出這一顆珍惜自我之心的禍害。因此一切的不幸一切的苦難，都是由這顆珍惜自我的心造成的。

不止是如此而已。今天在這個輪迴當中我們已經知道輪迴圓滿是不可信賴，但是卻貪著這輪迴當中的圓滿盛事，如同狗喜歡肉包子一樣。不止是如此，這個輪迴當中一切功過利弊絲毫沒有決定，但是卻依然的想要獲得利益，這樣一顆貪婪的心也是珍惜自我的心所造成。在這個輪迴當中想要出頭天，並且想要降服怨敵，想要攝受眷屬，這樣子一顆非理作意的心也是它所造成的。並且認為想要講經說論，想要誣制外道，這樣子一個多愚者，也是它所造成。總而言之，在輪迴當中一切的不幸，都是由這顆珍惜自我的心造成的緣故，它是真正的罪魁禍首。

上至善知識，下至卑微有情，自己對於上者產生不恭敬；對於平等者產生較量，對於不如己

者產生我慢。當聽聞讚美的時候即沾沾自喜的自滿，當聽聞到批評的時候即產生怨恨及嗔心。這一顆增長煩惱的心，也是它所造成。

“雖由佛薄伽梵至言、諸等注疏著者教理”，這段所謂的“薄伽梵教理”指的是，例如佛經當中所談到的“諸惡莫做，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教”，以及“諸等注疏著者教理”這個所指的是祖師大德的著作，例如剛剛所談到的“世間盡有諸衰損，皆由珍惜自心所出生；世間一切諸利樂，皆由珍惜他心所出生”這樣子的一個祖師的著作，自己聽聞並且上師的教誡也能了知，也知道是由善惡決定出生苦樂。這一切完全都知道並且追求安樂、思惟痛苦也不欲求，但是心不趨向善法，如江河之日下一般任運的趣向一切自性罪及佛所遮罪。也因此導致追求安樂卻感受到痛苦，這一切的過失也是珍惜自我的心所造成。

“此等八萬四千煩惱”，這八萬四千煩惱是如何成為八萬四千，是因為屬於貪的煩惱有二萬一千，屬於嗔的煩惱有二萬一千，屬於愚癡的煩惱有二萬一千，屬於三毒混雜的煩惱又二萬一千，因此總共是八萬四千。這八萬四千煩惱從無始至今產生眾苦，並且遮止自己一切的安樂。但是對於這一切的苦因、苦果卻視而不見，就好像睜著雙眼但實際上卻是瞎子一般。之所以令自己對於這一切的苦因視而不見，也是我執、珍惜自我的心這大魔所使然。也因此《入行論》當中談到了“一切世間所有諸慳惱，怖畏苦痛煩惱衰損時，悉皆從有我執而出生，此大惡魔於汝有何義”。

也因此，知道了一切過失皆是來自於珍惜自我之心，認出了真正怨敵。因此從今以後決不饒這顆珍惜自我之心。也因此聖者寂天菩薩說，“汝昔傷害我，已往不可諫，我見汝何逃，應摧汝驕慢”。這個所指的是：這一顆珍惜自我的心從無始以來直到現在徑直不斷的傷害我，那麼現在已經認出了，過去就算了，但是從今以後我片刻也不饒過你，不放過你。

接下來要談到的是以眾多門思惟珍惜自我之心之過患，以眾多門思惟珍惜他人之心之功德利益。因此思惟自他平等，自他交換。

## 6月6日 上午

就如同《菩提道次第攝頌》當中所談到的一般：“發心乃是勝乘之精糧，願具智大佛子之行儀，二資乃如轉鐵之金漆，勇士佛子如是了知己，願能執持如是功德藏，瑜伽行者威儀如是行，欲解脫眾如意此般修”。宗喀巴大師的這句話所指的是：就如同這裡所談到的一樣，所謂的發心無上菩提，是聖乘的命脈，是為大乘的入門。並且在這個之上更應該要具足六般若密多的行持，因此令菩提心輾轉增上。而這六度的佛子行所圓滿的即是二資糧。這二資糧就如同點金器一般，能夠令自己這庸俗的凡生轉化成為佛果。這個所指的是，藉由二資糧成為成辦佛身，無論是色身以及法身，的因。如是般的了解到二資糧的功德利益之後，佛子菩薩應該要以此作為功德的寶藏。宗大師他也如是作為修持。若欲求解脫的后學，也應該以如此般作為修持。

在修持菩提心的傳軌主要可以分為兩種，第一個是七支因果的口訣次第，第二個是自他等換的次第。而我們現在主要是以自他平等，自他交換作為修持菩提心的次第。這個也是《修心七義》的傳軌，也是我們現在修持菩提心的方式。在這個當中最初談到的修學諸加行，之後正行的部份又再分為世俗菩提心修心之次第，以及勝義菩提心修心之次第。共二次第。這當中世俗菩提心修心的次第當中，最初談到的是必須要了解珍惜自我之心之功德過利弊。因此最

初宣說珍惜自我之心的種種過患，因此了解到了在這輪迴中也好，或者是我們之所以無法成就佛果，一切的過患，一切的痛苦，乃至於一切的不幸，都是因為這顆珍惜自我之心作祟。因此“眾過歸於一”。

也因此要思惟珍惜自我之心的過患，必須要了解一切的痛苦都是由珍惜自我之心所生起《修心日光》當中的每字每句我們要完全的背誦起來是非常困難的，但是當你在思惟這個道理的時候，我們可以去思惟《入行論》當中寂天菩薩所說：世間盡有諸衰損，其因乃是我執生。並且在《入行論》當中也談到了，“汝昔傷害我，已往不可諫，我見如何逃，應催汝驕慢”，以及“若汝是長時，捨我令久苦，今念諸怨恨，摧汝自利心”。這段是在思惟珍惜自我之心的過患。

這一切的原因追根究底是因為珍惜自己，為了想要獲得自己的安樂以及自己的喜樂，以三門造下了各式各樣的不善業。從殺生，不予取乃至邪見，由三門造下了身、口、意的種種的不善。也是因為當我們產生了珍惜自我的心的時候，就輕視了他人，並且捨棄了他人的利益，因此造下了各式各樣不善的因。而不善的因強大的緣故，將導致各自不同的異熟果。若是極強大的不善，將墮落於地獄；中等的善將導致墮落於惡鬼；微小的不善墮落於旁生當中。也因此於三惡趣當中感受到了極冷、極熱，以及饑渴、愚癡、為他所奴役宰割的種種痛苦。

那麼我們又是如何造下所謂的業呢？所謂的業是以煩惱貪嗔癡為等起，而這煩惱貪嗔癡又以我執為等起，而這我執又以珍惜自我之心為等起。因此由珍惜自我的緣故，產生了我執。又由我執引發了貪嗔癡等煩惱而造下了業。若今天造下的是非福業的話，就墮落在三惡趣當中感受到極度冷熱、饑渴、愚癡、任他所宰割奴役等各式各樣的苦。但若是以珍惜自我之心為等起，造下了福業或者是不動業的話，將以此投生於善趣當中。所謂的福業、非福業，它所指的是，一般的業分為三種：福業、非福業、不動業。所謂的非福業指的就是不善業，令墮落於三惡趣當中。而所謂的福業，指的是投生為欲界、人、天的業。不動業指的是投生於上部界，色界、無色界，的業，這把它稱為不動業。若今天由珍惜自我之心為等起，造下了福業及不動業的話，將投生於善趣。但是在善趣當中也離不開所謂的苦。例如人道也感受到生老病死的苦。所以只要身處輪迴，這一切都是屬於苦的自性。就像昨天談到的輪迴總體以及個別的苦一般。這一切的苦追根究底都是來自於珍惜自我之心為因。若今天這珍惜自我之心若不可逆的話，痛苦之苦也不可迴遮。因此從今以後要認出這顆珍惜自我之心才是真正的怨敵。因此生起要降服、調服之心。

也因此我們平常的時候用《上師供養》當中所談到的“珍惜自我之心此沉痾，乃是生起不欲痛苦因，認出作害冤仇決不饒，摧毀我執大魔祈加持”，這是時候就要由衷的去思惟這一切的痛苦已及不幸追根究底都是因為這些自我之心造成，因此這一切的苦，這一切的不幸要算賬的話，就要算在珍惜自我之心的頭上。因此認出它才是真正的怨敵，對它產生憤怒。因此從今以後，生起決心要將這我執的大魔摧毀，因此祈請加持。在念誦這個偈頌的時候，要如是般的思惟珍惜自我之心的種種過患，並且生起清算、決不饒恕之決心。

也因此我們平常的時候，我們就要將《入行論》當中的字句背誦起來。無論是“世間盡有之衰損，起因根本是我執，以及世間盡有之損害，乃是珍惜”（譯者沒有講完，仁波切就開始了）

在思惟珍惜自我之心的過患也可以依據《上師供養》當中來做思惟。像現在《修心日光》當

中談到珍惜自我之心過患的部份，它的字句是非常艱澀的。但是以上所談到的都是如何去思惟過患的內容。

昨天的段落第二十三頁“今念諸怨恨，摧汝自利心。此復無始串習我愛執力，屋內若鼠吱吱發聲，即思割我耳否”。這個指的是，由於了解到這顆珍惜自我之心對自己造成的種種傷害，因此產生憤怒並且誓願從此摧毀這顆自私自利的心。過去無始以來由於串習珍惜自我之心的緣故，因此無論一切都會感到恐慌。例如當聽到屋內老鼠在叫的時候，即會想到說它是否會咬我？當聽到街上打雷的時候，也會恐懼說是否會打到我。今天來到兇險的地方也會感到恐懼。並且甚至也會恐懼說是否會染上惡名、污名。並且也會恐懼沒有辦法去降服敵人，或者是無法保護自己的眷屬。總而言之，一切令自己產生痛苦以及不安，這一切的根源都是因為珍惜自我所使然。因此它才是真正的禍源。

過去格西那摩瓦也談到“切茶當下，於我執首砸砸”。這個指的是，藏人在做酥油茶的時候會有個茶桶，裡面有根棍子攪拌茶葉跟酥油。因此每一次將這個木棍往下推的時候，嘴裡發出“砸砸”的聲音。這時他內心就想著這是在我執的頭上，踐踏我執。同樣的過去格西奔云也說“於心房門，執持正念鋒利短矛，他若集中我亦集中，他若放鬆我亦放鬆”。這個所謂的心房門，所指的是自己的內心。這個時候心就好像有一道門一樣，他拿著武器守在這個門口。他是在形容說，這個時候以正念把持著自己的心。當煩惱貪嗔癡生起的時候，他即刻將正念作為短矛摧毀這一切的妄想。因此若煩惱生起的時候，他即刻摧毀。但若沒有生起煩惱的時候，他也坦然的安住著。這就是所謂的“他若集中我亦集中，他若放鬆我亦放鬆”的意思。

朗日塘巴尊者也談到了“利益勝利，獻諸有情，此何以之？一切美妙，依彼生故”。這個朗日塘巴尊者也是昨天所談到的《修心八頌》的作者。他所談到的是，一切的功德利益完全奉獻有情，原因是因為所有的一切善好皆由有情所出生，由有情所獲得。例如我們今天的一切衣食住行沒有不依靠有情的，皆是由有情而獲得。

“一切虧損，我悉攝取，此何以之？一切損害，及諸痛苦，從我愛執，而出生故”。今天一切的利益跟安樂是因為珍惜他有情所獲得，以及一切的痛苦是由珍惜自我之心所使然。因此將一切的利益功德奉獻他有情，並且取一切的虧損

在《修心八頌》當中有談到了“他人若以嫉妒心，詆毀揭發自隱私，虧損污名自取受，願將勝利奉獻他”。這個也是同樣的意思。

“若如是修，可令因如胃毒病使心不坦然者，坦然而住。如是此等未生之間，或盡載犛牛所載法裙，或將千瓶置於頭頂，或盡一生而聽聞之，或捨一切心恍惚住，令廣遍布欲之陷阱，少許亦無”。這個指的是，如果能夠以這樣的方式來思惟珍惜自我之心之過患，並且生起珍惜他人之利益的話，即使今天有各式各樣的病痛，哪怕是食物中毒，也不會有任何的不安穩，一樣可以坦然而住。那麼如是般的修行還沒有生起之間，還沒有生起如是般的證量之前，所謂的“盡載犛牛所載法裙”指的是，身為一個出家人身穿袈裟，這個袈裟的數量已經多到用犛牛才可以承載的地步，所獲得的灌頂已經多到數千的寶瓶這麼樣子的多，或者是盡其一生聽聞正法，或者是禪坐在座位上好像在修行，可是事實上這都是陷阱，沒有絲毫的幫助。因為若不能摧毀珍惜自我之心的話，都只是道貌岸然的修行而已。

並且若今天於沒有辦法消除珍惜自我之心，那這個心中永遠有個心病。無論今天走到哪裡住

到哪裡，都無法安定、無法舒坦。也因此，必須要用全身之力令這顆珍惜自我之心無法動彈，並且無法逃脫，並且完全將它摧毀。如果能夠以這樣的方式作為修持的話，“有云，則言彼為大乘、大廣、大忍、大智之事”，能夠以這樣的方式來對治珍惜自我之心的人，把他稱為大乘的行者，把他稱為心胸廣大者，把他稱為具大安忍者，把他稱為具大智慧者。“總之，以我愛執為根基，諸等煩惱所有過患，一切三世諸佛於劫中宣說亦無窮盡”。總而言之，所謂的珍惜自我之心的種種過患，即使是三世諸佛以無量劫來加以宣說的話，也是無法說盡的。

以上一切所談到的珍惜自我之過失，無論是在口語也好，或者是祖師諸世的錄影也好，或者是上師的口訣也好，都要能夠數數的去思惟，並且觀察而生起定解，並且結合自心作為修持，更生起了證悟。如果不能夠這樣做到的話，今天即使表面上好像在修行，好像做的很好，事實上只是增長了珍惜自我之心而已，並且都成為了珍惜自我之心的助伴。這是非常危險的。但是如果能夠將這個珍惜自我之心的過失數數思惟，產生定解，結合自心的話，今天無論去向何方，無論在什麼樣子的時候，心自熱而然的產生善法。並且能夠藉由如是般的思惟而撼動自心的緣故，這時候即使沒有做什麼，內心也在修持各式各樣善法的緣故，功德自然而然能夠增長。這個是最關鍵的修持。

以上是以各式各樣的方式來思惟珍惜自我之心的過失，因此說“眾過歸於一”。接下來是藉由各式各樣的方式來思惟珍惜他人之心的功德利益。並且這段也是根據《修心七義》當中的“思眾皆有恩”。具有大乘種性的補特伽羅，如《入中論》所說一般，慈悲於初、中、後三時，皆為至要之關鍵。所謂的慈悲，就如同之前有為各位介紹一樣，在這個時候的慈心，它所指的是，令有情具有安樂之心。若內心當中生起為利有情離苦，這個是為悲心。透過慈悲的修持，因此就像昨天所談到的知母念恩一樣。這時候，當面對一切有情的時候所生起的是珍惜、愛護及悅意之心。

在慈心跟悲心這兩者之間，並沒有絕對的先後次序。而在生起慈悲之前，應該先生起悅意的慈心。由於生起見有情皆是悅意的緣故，慈心、悲心更容易生起。在《道次第廣論》當中也清楚的說明了，慈心跟悲心這兩者並沒有因果的先後，而是由行者先以何者為喚起所決定。所以若今天先串習的是願有情具有安樂的話，先生起慈心。若今天先串習的是願一切有情離苦，不忍有情受苦的話，即先生起悲心。是由先串習何者所決定。

在《入中論》裡面談到了慈悲於初、中、後皆為至關重要。這個是《入中論》裡面的“初如種子長如水”這個偈頌所說明的。這說明慈悲最初如種子一般，中間如水份一般，最後如果實一般。這個指的是，當未發心無上菩提之前，慈悲心像種子，是由於慈悲的緣故才能夠令菩提心生起。中間已經生起菩提心，未成佛之間，若沒有慈悲心為水份一般的滋養的話，菩提心也會退失。所以中間慈悲心也是非常重要的。最後成就無上佛果，之所以可以為有情轉動法輪、利樂有情，也是因為慈悲心。所以說於最初、中間，乃至於最後都是至要的關鍵。

無論是慈心或悲心，都是因為有了有情才能夠生起的。當今天緣取匱乏安樂有情，這個時候生起想要令獲得安樂之心，稱為慈心。這時候緣取如墮火坑般受諸苦所逼的有情，於所感受到的苦產生不忍之悲憫，是為悲心。這一切都是因為有情而生。若今天沒有有情的話，沒有慈悲心可言。並且若今天能夠生起為令有情具有安樂，并救脫痛苦是我責任，應該由我來成辦，並且由我一個人來成辦。這個是所謂的大慈大悲之心。所謂的慈心跟悲心，聲聞、緣覺也有，但是他們並沒有這樣一顆大慈大悲之心。這樣子一顆大慈大悲指的是，令有情離苦得樂應由我成辦，唯一由我來成辦。所以具足極大的心力，因此把它稱為大慈大悲。這個是聲



聞、獨覺所沒有的，只有菩薩才有。

在《入行論》談到了“懷慈供有情，因彼尊貴故”。這個所指的是，今天慈悲心之所以可以生起，是因為依靠有情才能夠生起的。因為有著匱乏安樂的有情，我們才能夠生起慈心。因為有著眾苦所逼的有情，我們才能夠生起悲心。因此這一切都是源自有情，所以有情是尊貴的。

不止是這慈悲心必須要依靠有情才能夠生起，今天欲求無上正等正覺的菩提心，也是因為有情才能夠生起的。這樣子的原因，是因為有著匱乏安樂的有情才能夠生起慈心，有著眾苦所逼的有情才能夠生起悲心。這個時候對於匱乏安樂有情，以及眾苦所逼的有情產生了不忍而生起救度之心。可是這個時候觀察自己是否有這個能力的時候，發覺到自己沒有足夠的能力救度匱乏安樂有情以及眾苦所逼的有情。因此更進一步的思惟到底誰有能力可以去救度這一切有情的時候，發覺到只有唯一的佛果，只有正等正覺才有這樣子一個能力。所以為了要利益一切有情的緣故，因此發心無上菩提，想要成就無上的佛果。因為只有佛才能夠斷盡一切的過失，圓滿一切的功德。所以發心想要成佛。這一切也是因為有情才能夠發心無上菩提的。所以“非僅如此，慈悲前行，欲求無上菩提覺心，亦依有情始能發生。如是觀見，無餘成辦所有眾生一切利樂，消滅一切痛苦及損害者，唯佛一也。并由慈悲策發，而生希獲圓滿佛位之菩提心。如云：發心為利他，欲求正等覺”。就像昨天所談到的一樣，所謂的菩提心，它的根本是為慈悲。今天以慈悲為本發起菩提心，這個菩提心的目的是為了要利他。因此這個時候的慈心悲心，是為利有情的心。為利一切有情，可是發覺到自己沒有這樣子的能力。而生起利樂一起有情是我的責任，應該由我來成辦，並且唯一由我來成辦。發覺到沒有這個能力的時候，生起想要成就無上菩提之心。因為只有佛才有這個能力。這個時候是為菩提心。

“四攝法與六度彼岸”，這個所指的是，調服自己相續的是為六般若密多，調服他有情相續的是為四攝利他。所謂的四攝利他，指的是“以身作則現同事，說如法語是利行”這四個部份。要修持這四攝利他，必須要有著有情。若沒有有情的話，我們以身作則要給誰看呢？若沒有有情的話，我們與誰一同進退呢？若沒有有情的話，我們如何為他說法呢？因此這一切都必須要依靠他有情。不止是如此而已，今天六般若密多當中的第一個：布施般若密多，若沒有有情的話，也沒有布施可言。因為今天要布施，要有布施的境，布施的對象。若沒有布施的對象的話，沒有布施可修。因此無論是六般若密多以及四攝法，這都是因為有情而生的。總而言之，今天能夠成佛，是因為能夠累積成佛的因。這些成佛的因都是必須要依靠有情。若沒有有情的話，甚至沒有辦法有成佛的可能。

在《入菩薩行論》當中有一段話是這麼說的。寂天菩薩說，有情跟諸佛一樣，恩德都是平等的。但是為什麼我們恭敬佛陀，卻不恭敬有情呢？這個所指的是，今天我們能夠成就無上佛果，它的前因是因為依賴有情。今天我們成就無上佛果之後，能夠利樂一切有情，示現佛陀的事業，也必須要有有情。如果沒有有情的話，那佛陀的事業又向誰示現呢？佛陀成佛之後的事業共有二十七項事業，這二十七種事業當中第一個是“令得人身”。這“令得人身”指的是，我們現在之所以擁有這個人生是因為佛陀的緣故。不止是因為佛陀，也是因為有情。原因是因為要獲得人身，必須要有清淨的戒律作為基礎，以及結合清淨的善願，還有布施等六般若密多為助伴。既然如此，什麼叫持戒？持戒指的是不傷害。若沒有有情的話，沒有所謂的不傷害可言。並且若沒有有情的話，布施等六般若密多也沒有累積的可能。因此我們之所以獲得人身，要感謝佛，也要感謝有情。

總之，大乘一切的因及果都依靠有情。因依靠有情，則是剛所談到的慈心、悲心、菩提心，

都必須要依靠有情。乃至於成佛，能夠轉動法輪，攝受有情，也是因為有情。因此因、果皆是依靠有情。所以《入行論》當中也談到了，“眼見有情時，誠慈而視之，念我依於彼，乃能成佛道”。這個指的是，了解到有情的恩德，並且知道之所以可以成佛，都是因為依賴有情的緣故。這時候看到有情就好像看到大寶藏一般，因此心生歡喜，以慈愛並且正直的目光看著有情。

“此復如於膏腴之田，播旺韌種，并善護育，而見其出豐收，必於良田大大愛顧”。這個是比喻。比喻說，若今天有一畝肥沃的良田，並且種下了優良的種子，並且之後灌溉等善加照顧，必定可以獲得豐收。由於獲得豐收的緣故，將會更加的珍惜這一畝良田一般。同樣的，於一切的有情田種下了慈悲、菩提心之種子，並且以六度四攝來加以灌溉並且養育，能夠出生二利究竟之佛果。因此於有情田將較前更加的珍惜愛護，也因此如是般的對一切有情產生悅意以及珍惜之心而恭敬。《入行論》當中也談到了“是故如來常宣說，眾生田即諸佛田，如是恭敬諸眾生，能令資糧速圓滿”。

剛剛段落“依於有情及如來，能成佛法力等同，當敬有情如諸佛，不能如是是何理？非唯由意樂功德”。這段剛剛前面已經引用過了。這個說明的是有情跟諸佛的功德是同等的，那麼為何不恭敬有情卻恭敬諸佛呢？“此復觀見有情為佛因果本源，應於有情作大恭敬，又云“若人於此功德聚，但能顯現一少分，是人應受之供養，盡三界供猶嫌少”。這個所指的是，今天能夠成佛的因，無論是慈心、悲心乃至菩提心，都是源自有情。因此有情是功德以及資糧產生之根源。就此點來看的話，有情視為應供之境。由於能夠具足令成佛之功德的緣故，哪怕是將三千世間所有一切的善好作為供品，亦嫌太少。“成辦佛功德一分，依於有情來成就，唯順此等之道理，供養眾生應是理”。由於有情能夠令成就無上佛果，就此功德而言的話，這功德是不可思議之大，因此供養眾生當然是理所當然的。

第二十六頁，“謂由愛他執，成辦彼等一切利樂，生增上生及決定勝，由捨有情，生一切衰損”。這個指的是，就像之前所談到的一樣，今天要投生於增上生跟決定勝，要獲得這兩種果位必須要依靠有情。所謂的增上生指的是投生於善趣的人、天。這個必須要持戒。這個時候的人生可以分為兩種：平凡的人生跟殊勝的人生。即使今天最庸俗平凡的人生，也要有著清淨的戒律作為基礎。若沒有清淨戒律的話，要獲得增上生是絕對不可能的。若要獲得殊勝人生的話，必須要結合清淨善願以及六般若密多為助伴。這一切也都必須要依靠有情。而決定勝，它所指的是解脫。要獲得決定勝，必須要令煩惱滅盡。因此需要有正學，三學的功德。這三學當中，最初是戒學。若沒有戒學作為基礎的話，這兩者也是無法成辦的。因此這時候的戒學，就像之前所談到的一般，也必須要依靠有情。因此無論是增上生或決定勝，都由有情而生。若今天捨棄有情的話，不要說佛果，連增上生都不可能，並且將由此產生一切的過失及衰損。

龍樹菩薩所寫下的是，《菩提心論》當中談到的“世間善惡趣，其愛非愛果，皆由於有情，作利損而生”。這個所指的是，在世間當中，無論善趣或者是惡趣也好，無論安樂也好或者痛苦也好，這一切的果報也都是來自於有情，是來自於利樂有情或者是損害有情來決定善惡趣及所謂的苦樂的。

“若無上佛位，且依有情德。人天諸資材，梵釋及猛力”。這個“猛力”指的是世間兇猛的鬼神。“護世所受用”指的是護方神四大天王。“於此三趣中，無非利有情，所引此何奇”。這個指的是，今天成就無上佛果是依靠有情。那麼其它無論是人身，天人身以及人天的一切受用，乃

至梵天、帝釋，以及護方神四大天王的受用，在這個三千的世界當中所擁有的一切善好，都是來自於有情。這又有什麼好奇怪的呢？“地獄鬼畜中，有情之所受，苦事非一種，從損有情起。饑渴互打擊，及侵害等苦，難遮無窮盡，皆損有情果”。無論在地獄、惡鬼、畜生，所感受得到的極度冷熱、饑渴，以及奴役、愚癡等痛苦，有情都感受到這一切苦事都是因為傷害有情而產生的。由於今天傷害有情的緣故，所以苦無窮無盡。這一切的果報都是來自於傷害有情。

“即前論云，(這裡的前論指的是龍樹菩薩寫下的《菩提心論》)，於有情離貪，如毒應棄捨，諸聲聞離貪，豈非下菩提”，這裡的貪，它並不是指貪慾的意思。它是指不捨有情、眷顧有情的大悲心。這個的意思是，今天聲聞跟獨覺的行者，捨棄對於有情的大悲心。也因此落於下等的菩提。這個指的是墮於寂靜的一邊。今天所謂的聲聞、緣覺追求自利寂靜的果位，缺乏大悲心的緣故，無法生起要利樂一切有情的大悲心。也因此，所獲得的果位只是少分的菩提果位。所謂少分的菩提果位，它所指的是不圓滿的，並且並不是究竟的菩提。只有大乘的佛子菩薩，由於珍惜他有情的緣故，才能夠成就無上的菩提。也因此《攝菩提心論》當中才會談到了“於有情離貪，如毒應棄捨，諸聲聞離貪，豈非下菩提”。這個指的是，捨棄大悲心的話，這個是毒，這樣子的毒要能夠棄捨。看看聲聞、緣覺，聲聞、緣覺因為捨棄大悲心的緣故，落於寂靜的一邊，得到的菩提是下等的菩提。但是佛子菩薩，由於不捨棄有情，對有情生起大悲心的緣故，成就了無上的佛果，獲得的是大菩提。了解到自利以及利他這兩者的是非功過之後，如何能夠剎那間產生貪著自利之心呢？這樣一個貪著自利之心連剎那間也不會生起。

“現作損害此諸有情，無始以來，因自相續煩惱為近取，并由無始損他人業為俱有緣，令此損者，以惡意樂猛造顛倒行。由此因相，總之輪迴無有邊際，特如受眾惡趣痛苦，種種罪過皆歸於己”。這個是說，當我們今天就好像別人傷害了我，他是不對的，他是自己的敵人的時候，事實上我們要知道，所謂的果都有著因以及緣所產生。因此有著近取因是根本的原因，俱生緣作為輔助的條件。既然如此，這樣一個傷害的結果是從哪裡來的呢？並不是他有情是自己。因為自己無始以來造作的貪嗔癡為近取因，並且傷害他人的業作為俱生緣。所以因為煩惱及業的緣故，自己才會被他所傷害。所以，因為這樣子一個近取因跟俱生緣導致的結果，總體而言是不變的輪迴，個別而言是惡趣當中所感受到的種種痛苦。所以這樣子的痛苦，這樣子一筆賬要算在誰的頭上？算在自己的頭上。今天若只有這個因而沒有緣的話，因也沒有辦法成熟。但是現在這個因是自己造成的，緣也是自己造成的，所以要怪的話只能怪自己。也因此，“眾過歸於己”。

在《入行論》當中寂天菩薩說到“由我先業所招感，遇諸有情來害我，彼若因此墮地獄，得非由我令顛墜。”這個指的是，今天自己相續當中煩惱為因，無始以來所造下的業為緣，所以才被他有情傷害。他有情傷害我的時候，我們覺得是他傷害我，事實上是我害了他。因為我讓他造下了惡業，他這樣因此墮入於惡趣。因此這個時候是誰傷害了誰呢？事實上是我傷害了有情。

剛剛談到了無邊的輪迴，這個無邊的輪迴所指的是什麼意思呢？昨天談到的所謂輪迴，指的是這個有漏的近取蘊。這樣一個有漏的近取蘊，它是有個因的。若這個因能夠令還滅的話，那這個時候有漏的近取蘊就壞滅了。也因此必須要先了解到所謂的有邊、無邊是什麼意思。所謂的無邊指的是無最初之邊際。那有沒有最後之邊際呢？有最後之邊際。但是它的先行條件是要能夠生起對治。能夠生起對治的話，才有所謂的“有最後之邊際”。若沒有生起對治的

話，最初是無邊的，最後也是無邊的。當我們現在談到這五蘊的時候呢，它並不是講我們這個身體。因為這個身體當我們死亡之後，它就壞滅了。可是這個五蘊，它所指的是微細的，它有個前相續。這樣一個前相續，當你不斷的去找的時候，你沒有辦法找到最初。因此說無最初之邊際。可是這樣子的一個有漏的近取蘊，它是有最後之邊際的。因為它可以被壞滅。原因是因為今天這個有漏的近取蘊它的因是什麼？是業及煩惱。當業以及煩惱被破壞了，生起對治破壞的話，那麼就不會再有有漏的近取蘊。所以說有著最後之邊際，沒有最初之邊際。

“特思今自，趣入大乘法門時，此由眾門多作損害，障大乘法故，總遭輪迴苦，別墮惡趣，而成眾惡趣苦器，極可悲也。”這個是說，今天自己進入大乘之門，受持大乘教法。在修持的過程當中遭遇到種種損害，並且障礙自己大乘的修持，令自己總體而言感受到輪迴的痛苦，個別三惡趣的痛苦。這一切之所以令自己感受到痛苦，都是因為它所使然，因為這顆珍惜自我的心所使然。因此是因為這顆珍惜自我之心導致自己如此可悲。並且這個時候，這樣一顆珍惜自我之心作為損惱者，也傷害他等有情。而這他等有情，事實上從無始以來皆是自己的母親。

“此復，此損惱者為我母親，不可計數，我食汝肉，飲血、啃骨、穿皮之數無從可計，若集所飲乳汁，三千世界器猶小也。”這個所指的是，當面對著傷害自己的人的時候，要能夠去思惟這個傷害自己的人，從無始以來無數次的當過自己的母親，作為自己母親的次數是不可窮盡的。過去的無始輪迴當中，我曾經吃過這位母親的肉，喝過她的血，啃過她的骨頭。她身上的皮毛作為我衣服的次數也不可計算的。僅僅是收集曾經所飲用的乳汁，也超過這個三千大千世界所能夠容量的限度。並且對於這樣子一個有情眾生，我過去打她、殺她、偷盜，曾經犯下的錯誤也不可計數。因此現在你要來討這個債的話，這個是你的權利。因此這個時候內心當中唯一思念她的恩德，以此為主要的所緣。

當面對傷害自己有情時候，唯一思惟有情的恩德，並且以此為主要的所緣而修持取捨。這個時候的取捨，透過取捨修持慈悲。因此當在施與安樂的時候是慈心，取苦的時候是悲心。以這樣的方式結合取捨修慈悲。特別的是，這個時候傷害自己的這個有情是安忍的對鏡。若今天沒有有情傷害自己的話，怎麼會有所謂安忍可修呢？因此這個時候以取捨為布施，並且安忍為基礎的緣故，其它的般若密多精進、禪定、般若也都由此而生。

## 6月6日 下午

第二十七頁，“一而再，再而三思此義，彼境亦為將成佛果置掌心者。”這個指的是，如同之前所教授一般，今天修持取捨，以慈心為主要的捨，取為悲心的修持，以這樣的方式取捨苦樂而修持慈悲。因此“彼境亦為將成佛果置掌心者”，這個所指的是，就像剛剛所談到的一般，今天能夠產生出離心，是為依靠有情。那麼能夠產生慈心、悲心乃至於菩提心，都是依靠有情，特別是傷害自己的人。這一切的有情眾生是將佛果置於自己手掌心者。

“如是大切喀瓦亦云：《無論敵或眷，生煩惱諸境，誰見為知識，任何處亦樂。》應如是學”。這個是說，無論是至親也好，或者是怨敵也好，這一切令自己產生煩惱之境，事實上正是自己的修持之境。我們今天之所以會產生煩惱，主要是因為外境。外境有著怨、親以及中庸，而產生了貪、嗔、癡。這三者當中尤其是對於怨敵產生之嗔心，對至親產生之貪心。這樣子一個貪嗔之境，若能夠了解到是修行的善知識，那麼將從此不再生起煩惱，反而令煩惱淨化。並且無論住於何處，皆會感受到安樂。就“如同親教師、軌範師為傳授戒律、令成就一切智

因一般，具有極大恩德”。這也如同之前所談到一般，“二般若密為前行，三般若密依彼而生”。這個時候以安忍、靜慮為基礎，另外的修持其它的般若密多。因此在這個時候，無論是怨敵或者是至親都成為自己修持之境。

在《如行論》當中談到，“如人無心未搜求，忽得家中大寶藏，得菩提道勝伴侶，倍應於彼生歡喜。”這個指的是，今天當遇到傷害自己的人的時候，就好像毫不費力的於家中獲得大寶藏一般。因為這個時候傷害自己的人正好是修持安忍之境。若今天沒有嗔心的對象的話，是沒有辦法修持安忍的。因此能夠令自己修持安忍，而令安忍般若密多逐漸圓滿。所以不但不應該加以報復，並且更應該添增歡喜之心。以這樣的方式來面對傷害自己的人。

接下來《入行論》又談到了“若人於我作譏毀”，這段是《入行論》的第二品“懺悔品”，“或復於我作損惱，乃至施以罵辱言，願希轉成菩提因。”這個指的是，當面對批評自己的人，或者是誣蔑自己的人，或者是刻意栽贓自己的人，或者是傷害自己的人，或者是對自己增益跟損減。增益跟損減指的是，沒有做卻說你做了，明明你有做卻說你沒有做這樣子的一個增益跟損減。無論如何，這一切都是令自己修持安忍的機會。所以不但不加以回報，並且這一切都成為無數菩提之因。所以更應該感謝對方。

“大捨喀瓦亦云：於利益回報作損，亦於此修悲，瞻洲勝士夫，回惡亦發善”。這個指的是，就像之前所談到的一般，若今天自己雖然幫助、利益了他人，但是他人卻以傷害作為回報。如此般的恩將仇報的話，依然必須要如同之前所談到般的做到打不還手，罵不還口。原因是因為我們必須要了解，對方是不自由的。這個傷害自己的人被貪嗔癡所轉，因此沒有自由。所以不但不應該產生嗔心，他應該是自己修持悲心的境。並且由於他今天傷害了我，將來將因此墮入在惡趣當中。因此，事實上是非常可憐的。所以不但不產生嗔心，更應該生起悲心。而“瞻洲勝士夫，回惡亦發善”。這個所指的是，在南瞻洲部當中出生的士夫，這個所指的是修持菩薩道的行者，即使今天遇到恩將仇報的人，他也不會報復。並且更以此作為修持。這是所謂的“回惡亦發善”。

“若知如是修，即如所謂，有勇於身游武器原，至寶洲無獲打狗石，能令無一時為不修，此唯一法要也。若能具此，即如所謂，一人一法，一法成矣。”這個是說，若能夠知道透過以上的思惟將一切違緣轉為道上的順緣，就好像一個武藝高強的人在充滿著各式各樣武器的草原當中自由的行走一般。也如同來到寶山，不會有尋常的石頭一般。這個打狗石指的是不好的石頭。貴重的石頭是不會拿去打狗的。“能令無一時為不修”，因此無論面對什麼樣子的情況，都可以作為修持，並且所修持的是唯一菩提心將違緣轉為道用，是菩提心的教授。若能夠這樣做到的話，就是所謂一個人具有一種法，但是這種法即能夠成就一切法。

“若了此意，安立法名，總稱修菩提心亦可”。這個所指的是，如果知道如何修持珍惜他人勝過自己的教授，這時候將一切的傷害及違緣若作為安忍之修，並且增長菩提心成為無上佛果之因，這樣子的修心方式，就可以把它稱為菩提心的修心教授。這樣子的修持方式，也好像今天吉祥天母的名稱有各式各樣，有白名、千名之多。但是無論你呼喚哪一個名字，都是在呼喚吉祥天母一般。因此若今天懂得修持菩提心的法門有百千種，而無論修持哪一種都是菩提心的修持。

朗日塘巴尊者又談到了，“報答出生三世佛陀之母有情”，亦云：“菩提之心依有情生，為何如因，所謂益令不樂之理，任處何處，於他悉不順眼，起是心者，是因佛因令其不樂。”這

個所指的是，事實上所謂的菩提心是依靠有情而生的，所以有情是成佛的因。但是若不理解這個道理的話，見有情的時候產生不快樂，是因為他的無知。“是因佛因令其不樂”指的是，他是因為不了解有情是成佛的因，所以才會對有情產生不快樂的嗔心。若他了解的話，他就不會有這樣子一個顛倒妄想了。

也因此《上師供養》當中談到了，“加持認清惜母予樂心，即是生起無邊功德門，從使此諸眾生起為敵，仍珍惜之勝過惜己命”。這段指的是說，由於了解到一切有情皆是自己成就無上佛果之因，因此倍加的愛惜、愛憐一切的有情，願一切有情能夠具有安樂。這樣子一顆心是生起一切功德之泉源，是一切功德之門。因此有情眾無論如何傷害我，對我而言，這一切眾生都是自己成佛的因，因此倍加的愛惜，勝過自己的生命。如是般的祈請加持。

總而言之，珍惜他人之功德利益以及珍惜自我之過失虧損，在寂天菩薩的《入行論》當中也談到了“總之愚夫唯自利，能仁唯作他利益，即於此二見差別，是中何煩多贅言”。這個所指的是，所謂的珍惜自我和珍惜他人這兩者的差別何須多說。我們看看凡夫以及佛陀就知道了。這裡所謂的愚夫所指的是凡夫。由於缺乏善巧分別的妙觀察智，所以是愚夫。愚夫追求自利的緣故，因此總是造下貪嗔癡而墮落在這輪迴。而佛陀在行持菩薩道的時候所修持的是珍惜他人勝過自己，因此成就了無上的佛果。將一切的過失斷盡，圓滿一切的功德。看看這兩者的差別，就可以知道所謂的珍惜自我跟珍惜他人的差別。也該知道該如何做取捨。

在《入行論》當中所引用的偈頌，在《上師供養》裡面是，“總之愚者唯自利，能仁示現唯一求利他，由慧善察分別功與過，願能自他相換祈加持”。這個所指的是，所謂的愚夫他唯一追求自利，所以成為了輪迴當中的凡夫。能仁是因為唯一追求利他的緣故，所以成就無上的佛果。看看這兩者的結果為何，善巧趣的去分別彼此的功過之後，願能夠修持自他交換因此祈請加持。所以在《上師供養》當中也是將《入行論》的偈頌作為修心的修持。

“如是善思惟已，見我愛執為一切罪衍生源，愛他執出生一切功德已，對所利之境有情生起悅意慈”。這段所指的是，透過自己的智慧善巧的去觀察，分辨出珍惜他人之心、珍惜自我之心這兩者的差別。了解到珍惜自我之心是一切痛苦的根源，是一切痛苦的罪魁禍首。若今天珍惜他人的話，這一切功德的根本，佛地的一切功德，都由珍惜他人之心所出生。了

了  
這個道理之後，自然而然的當看到一切有情的時候可以生起悅意的慈心，會倍加的珍惜跟愛護有情眾生。

“如是，我愛執於愛執他的心，二者地位尚未變遷之前，須勵力行。”首先什麼叫做“自他交換”呢？自己跟他人無論如何是不能夠做交換的，這個時候所交換的是在心態上做交換，將過去珍惜自我之心交換成為珍惜他人之心。也因此這個時候的改變，或者說這個時候的交換指的是將原本珍惜自我、不顧他人換成珍惜他人、不顧自我。以這樣的方式作為自他交換。所以從今以後，珍惜他有情勝過於自己。這個才是所謂自他交換的修持。在還沒有將自他的位置交換之前，都需要一而再、再而三的努力。

也因此接下來就要談到自他交換的修持的正行了。因此在這個段落，應該要生起的是悅意的慈心。悅意的慈心生起之後才有辦法做自他交換。而悅意的慈心生起的方式有兩種，一個是七支因果口訣次第，一個是自他交換。我們現在主要是透過自他交換生起悅意的慈心。這之前必須要先生起平等捨心。所謂的平等的捨心指的是，當我們面對怨親中庸的時候，過去

有著對怨產生仇隙，對至親產生貪愛，對中庸陌生產生無所謂這樣子的一個貪嗔及愚癡。現在藉由修持平等捨將這樣子一個貪嗔愚癡的心遮止之後，都同樣的生起饒益之心。以這樣的方式來修持平等捨心。這個時候是指平等捨無量。原因是因為不分別怨親中庸，一律視為同仁，並且欲求饒益的緣故，是為無量，無量的平等。除此之外，更需要生起殊勝的平等捨心。之後再生起，了解到珍惜自我之心的過失，珍惜他人之心的功德利益，而做自他交換。

過去的祖師將這兩種發菩提心的傳軌合二為一作為修持，因此成為十一種緣取的次第。這兩種傳軌指的是七支因果以及自他交換。因此最初修持的是知母，之後念恩，第三個殊勝的念恩。所謂殊勝的念恩，指的是一切的慈母有情不止是當我母親時對我極大的恩德，即使未作為我母親之時亦有極大的恩德。就如同剛剛所談到的一般，我們生活必須要依靠他有情，我們的食衣住行沒有一個不是來自於他有情的。不止是如此而已，我們之所以可以獲得這個人身，是往昔我們持守清淨的戒律。這一切的戒律也是依靠他有情。不止是如此而已，慈心、悲心、出離心、菩提心這一切都是來自於他有情才能夠做如是般的修持。因此感恩一切有情。這是為殊勝的念恩。殊勝的念恩之後是報恩，報恩之後是殊勝的平等捨。由於殊勝平等捨的緣故，不分別怨親中庸，一律生起欲求饒益之心。第六個是以各式各樣的方式思惟珍惜自我之心的過失。第七個是思惟珍惜他人之功德利益。之後是修持取，先取。緣取一切有情而取有情之苦及苦因為悲。第九個是捨自相續的安樂之因以及果於一切的有情是為慈。第十個是增上意樂。第十一個是菩提心。以這樣的方式作為十一緣取次第。

在修持知母之前，必須要先修持平等捨心。但是這平等捨心它并不算在這十一個緣修的次第當中。因為過去祖師所說的是，“平等捨心如整地，悲水滋潤如養份，是故能令心發起”。這個指的是，我們要生起菩提心之前，我們要有著一塊良田。這塊良田首先不平坦，要令平坦所以要先整地。若田中有荊棘及瓦礫的話，是無法令種子生長的。因此最初必須要先修持平等的捨心。藉由平等捨心，因此斷除對怨親中庸的貪嗔愚癡。之後慈悲心以及菩提心才能夠容易的生起。因此在這個時候才修持知母。在知母的時候，如果能夠結合《上師薈供》的話是比較容易的。在《上師薈供》當中的偈頌是“此諸若想眾生是我母，速速思念大恩養育理，如慈母般愛憐眾病兒，生起真實悲憫祈加持”。這個時候思惟這一切的有情眾生，無始以來沒有一個不曾經當過自己的母親。因為無始以來這個輪迴當中，我們沒有辦法說這個地方我沒有投生過；這個輪迴的這一道我不曾經投生過。沒有不曾經投生之處。因此每一次我的投生都需要母親，所以沒有一個不曾經當過我的母親。所以說，“此諸弱小眾生是我母，數數思念大恩養育理”。因此這個時候透過知母，並且更進一步的念恩。這個時候的念恩指的是殊勝的念恩。殊勝念恩指的是，即使這一切有情不作為母親的時候對自己的恩德也是不可言喻的。因為就像剛剛所談到的一般，自己的生活，食衣住行，乃至於道上功德的增長，都必須要依靠他有情。以這樣的方式生起殊勝的念恩。之後才能夠報恩。報恩的部份是《上師薈供》裡面的“惟願加持歡喜他安樂，因為自他之間無差別，受苦連最微細皆不欲，而享樂卻總是不知足”。以這樣的方式，去思惟事實上有情眾生跟自己一樣，要令有情眾生遠離痛苦，並且獲得究竟安樂。既然如此，就必須要去了解到，有情眾生跟自己，即使連一丁點的痛苦都想要避免，即使微小的安樂都想要追求。因此更進一步的生起殊勝的平等捨心。

殊勝的平等捨心之後，以各式各樣的方式思惟珍惜自我之心之過患，就如同《入行論》當中所談到的一般，“珍惜自我衰敗眾苦門，珍惜他人一切功德本”。這一段在《上師薈供》裡面也是同樣的說出了“珍惜自我之心此沉局，即是生起不欲痛苦因，認出作礙冤仇決不饒，摧毀我執大魔祈加持”，因此這個時候生起了對於珍惜自我之心欲求摧毀之心。

接下來思惟珍惜他人之功德利益。這段從《入行論》當中剛剛所談到的一般，“總之愚夫唯自利，能仁唯作他利益，即於此二見差別，是中何煩多贅言”。這段在《上師供養》當中是“愛惜眾母願他安樂心，乃至生起無邊功德門，即使眾生群起做我敵，猶勝惜命珍愛祈加持”。這個時候既然要做自他交換，那麼是否有這樣子的能力可以做自他交換呢？答案是，不但有這個能力並且不得不這麼做。因為若不這麼做的話，要成就無上佛果是不可能的。這段是《上師供養》裡面的“總之愚者唯一求自利，能仁示現唯一求利他，由慧善察分辨功與過，願能自他交換祈加持”。

並且更進一步的思惟，珍惜自我之心是一切過失的根源，珍惜他有情之心是一切功德的源頭。這時候思惟的是，無論是從三惡趣，乃至於有頂之間，一切的痛苦都是來自於珍惜自我之心。僅僅獲得平凡之人身，乃至成就無上佛果等一切功德，皆是來自於他有情。因此將自他交換奉為修持的精華。這個是《上師供養》當中的“珍惜自我一切衰敗門，珍惜眾我一切功德本，故於自他相換瑜伽中，奉為修持精華祈加持”。這個時候由衷的生起祈請上師、本尊天的加持，令自己有能力，並且成就自他交換的修持。

接下來是正行慈悲的修持，正行慈悲的修持部份分為兩個部份。這個時候以悲心為主要的緣取而取有情之苦，以慈心為主要的緣取而施自相續的安樂與一切有情。接下來能夠生起的是增上意樂以及菩提心。

以上這十一個緣取次第，完全可以結合《上師供養》作為修持。在《上師供養》當中，後面有“尊勝菩提至尊上師前，奉獻供養恭敬祈請力，勝樂根本依祐親為我，歡喜隨許攝受祈加持”，這部份是在觀修資糧田。“僅此一次獲得此暇滿，正知難得卻易失壞理，不令無義俗事度此生，頤取具義精華祈加持”。這個是修心之前行：暇滿難得。“畏懼惡趣痛苦烈火焰，自心皈命最勝三寶前，斷惡修持一切善資糧，奮發精進向上祈加持”。這段是思惟業、因果。“我遭業惑波濤之衝激，且受三苦眾多巨驚害，惟願加持猛起解脫欲，求度恐怖無邊大有海”，這個是欲求解脫的心以及輪迴的過患。“痛苦難忍不欲此輪迴，撒斷見如花園顛倒心，取受三學寶藏聖者財，執持解脫勝幢祈加持”，這個是正修出離心。因此，到此為止是共道修心，從了知暇滿難得、暇滿義大不令失壞，一直到下士道以及共中士道的欲求解脫。接下來的“此諸弱小眾生是我母，數數思念大恩養育理，如慈母般愛憐重病兒，生起真實悲憫祈加持”。這段是修心的正行：知母的修持。

接下來是正行，欲求利他的菩提心修持共分兩個部份，座上、座間，及座末完結所修。在座上所修主要是修持慈心跟悲心，因此這個時候慈心的修持指的是施捨生、財、善根這三個部份。根本偈頌是“取捨間雜修”，這是出自《修心七義》。“由將身、受用、善根，捨他人門中修慈，初若能思惟勝利，可令發生猛利歡喜”。這指的是最初修持慈心，要能夠先了解修持慈心的功德利益。由了解功德利益的緣故，可以自然而然的引發歡喜之心。所以易於趨入修持。功德利益如《三摩地王經》所談到的“遍於無邊俱胝刹，盡其無量眾供養，以此常供諸勝士，不及慈心一數分”。這個是說，於無量的刹土當中獻上無量的供養，並且是恒時的供養一切聖者，不如一剎那間修持慈心。“此說較以廣大財物，於究竟田常時供養，其福尤大。曼殊室利莊嚴佛土經云：於東北方有大自然王佛，世界曰千莊嚴，其中有情皆具安樂，如諸比丘入滅定樂。設於彼土修淨梵行，經過百千俱胝年歲，若於此土最下乃至於彈指頃，緣一切有情發生慈心，其所生福較前尤多，況晝夜住”。這個指的是，於佛國刹土有情皆具有安樂，如比丘入滅定的安樂一般。在這樣一個佛國刹土當中修清淨的梵行，即使經過百千年，不如一剎那間緣取一切有情而引發慈心所獲得的福德勝於前者，何況若能夠晝夜的安住於慈心當中，所獲福德是不可思議的。



在龍樹菩薩所寫下的《中觀寶鬘論》也談到了“每日三時施，三百罐飲食，然不及須臾，修慈福一分。天人皆慈愛，彼等恒守護，喜樂多安樂，毒刀不能害，無勞事得成，當生梵世間，設未能解脫，得慈法八德”。這個指的是，若每日三時布施三種滋味的飲食，這三種滋味的飲食指的是甜、咸還有營養這三種飲食，不如一剎那間修慈心。若修持慈心的緣故，一切的人天皆慈愛，並且恒時的守護，令自己喜樂並且安穩。並且一切的毒、刀等皆不能夠傷害，一切的內心所想皆任運成就。並且定當生於梵天世界。並且若今天未能解脫的話，至少可以獲得此法的八種功德，至少生於梵天世界當中。

“若有慈心，天人慈愛自然集會”指的是，有慈心和愛心的人，一切人天自然聚集在行者的周圍。並且過去佛陀在成就佛道以前降服一切魔軍，也是透過慈心三摩地。所以一切的守護當中最後的守護是為慈心。

“若思經由捨身受用善根門中，修習慈心，由何而出”，這個指的是，剛剛談到了如何修持慈心。慈心的修持以布施身、財、受用為主，因此藉由布施身、財、受用，令有情具足安樂。這樣子的根據是從哪裡作為根據的呢？如同《入行論》一般，根據《入行論》。“言受菩提心儀軌時，加行軌圓滿正行當中，正說誓言儀軌之前，闡示慈悲所緣相時，”這個是在《入行論》裡面的授戒儀軌“上師聖者及佛子，祈請即刻憶念我，猶如往昔諸善逝，真實發起菩提心”的這個偈頌，開始授菩薩戒。

“總於彼等施捨之理，至言說理下當宣說”，指的是如何作為慈心的修持，這是之後要說的內容。接下來要說明的是修持捨的必要性。必要的是為了要圓滿的福智二資糧，而捨身軀、受用、善根。因此這個就如同我們在迴向的時候常常念誦的“願以此善令吾等圓滿福智二資糧，並為福智所出生殊妙二身皆成就”。這裡的福智二資糧所指的是成就二身的因。在六般若密多當中，以成就法身為目的所修持的，即是包含禪定的般若，這是法身成就之因。而布施、持戒、安忍這三者，主要是屬於色身成就之因，圓滿的是福德資糧。而精進兩者皆有。也因此六般若密多當中，以動機為等起為成就法身而累積禪定及般若的話，是成就了法身之因的本智資糧。以成就色身為等起而累積布施、持戒、安忍，是為福德資糧。以這樣子的方式來圓滿這二資糧。也因此布施身、受用以及善根。《入行論》當中也談到了，“如是我身及受用，乃至三時諸善根，為成有情義利故，希能施捨無顧惜”。

在施捨有情善根的時候，所思惟的是，為了要利益一切有情必須要成就無上佛果，為了要安置有情於無餘涅槃，所以施捨善根。在現在先談到的是捨，之後才是取。可是在修持當中，大部份祖師的修持傳軌，主要是先以取為主，之後才修捨。原因是因為，有情為苦所逼的時候，你給他無論是飲食、財富或者受用，他並不能夠真正的感到安樂。因為眾苦所逼，苦不能忍的緣故，利益是微小的。因此先取苦，由於有情遠離痛苦的緣故，這個時候施與受用、財富等等，才能夠真正的受用，因此力量也較大。所以祖師們在講說的時候先講捨，但是在修持的時候先修的是取。

也因此《上師供養》當中的偈頌，也是先取再捨：“此故至尊上師大悲者，如母眾生罪障及諸苦，一切即刻成熟於我身，將我善根安樂施與他，願諸眾生安樂祈加持”。所以在這個時候的取捨，有著講說的傳軌跟實修的傳軌兩種。

布施的是身、財以及受用，身財及善根，這個時候身如何做布施呢？“總之不得以諸血肉不淨之相，而行施捨”，因此這個時候所布施的事物是如眾生所悅意一般，將自身化為如意寶

珠，各各滿足有情的心願。所以這時候布施的不是這個不清淨的血肉之軀。這樣子的布施方式是根據《華嚴經》“如何捨此身者，如華嚴經云：我成一切眾，所需如意身。金剛幢經亦云：四如大者，由眾門眾理，眾多差別，長養一切有情。我菩薩身，亦成長養一切有情之基。”這個在中觀的《寶鬘論》當中，龍樹菩薩所說的是“如地水火風，如藥曠野樹，如有情心願，悉各令滿足”。以這樣的方式去做觀想。《入行論》當中所談到的是“為成有情義利故，轉成如意身，”應捨任何所欲之相。

同樣的在《入行論》當中“為成有情義利故，轉成如意身”，這個觀想方式是令自身成為如意寶珠一般做各式各樣的變化滿足一切有情的心願。同樣的在《入行論》當中也談到“若遇兇年饑饉劫，願我化身供飲食，有情貧困乏資財，隨心所欲諸資具，莫不現前咸備用”。因此自身做各式各樣的變化來滿足有情各各的心願。在《入行論》當中又談到了“諸無依怙我為依，諸入道者我為導”，這個指的是，沒有依怙的人我作為他的依怙給予照顧，入於道而迷途的人我會作為嚮導，想要渡河者我為作舟或者橋樑，需要小島的話我化作小島令其靠岸，若迷失的話我作為燈塔，若需要房舍的話我化為房舍。因此有情有任何的需要，我皆滿足他的心願。如同如意寶樹，如同寶藏瓶一般。

因此“願如地等四大種，及虛空恒時住般，願我化無邊有情，各式資生長養本”，這個指的是，願我能夠如同虛空一般的恒時做各式各樣的變化，無有改變，並且滋養一切有情。這個在龍樹的《寶鬘論》當中所說的也是“如地水火風，如藥曠野樹，隨有情心願，自在而受用”，以這樣的方式布施一切有情。

“如是虛空之有情，祈願我於一切種，乃至未達涅槃前，願為彼之長養因”，這個是說，虛空的有情指的是有情無盡如同虛空一般的廣大，願我成為這一切有情眾生未成就涅槃之前長養以及滋養之因。

## 6月7日 上午

過去宗喀巴大師曾經說過一段話，“唯苦夢中亦不欲，追求安樂不厭足，自他無別能仁說，是故初學菩提心”，這段事實上也是在講自他交換的修持。這段所說明的是，眾生即使是在夢中也不想要感受到絲毫的痛苦，並且追求安樂、享受安樂是從來不知足的。由於如此的緣故，所以追求安樂以及畏懼痛苦，眾生是完全平等的。也因此，最初應該要先學習菩提心。學習菩提心當中，必須要先學習平等之心。最初學習平等之心，這也是非常奇妙的。也因此，在修持菩提心的部份，又可以再分為七支因果口訣次第以及自他交換的修心次第。無論是七支因果也好，或者是自他交換也好，最初必須要先修持自他平等。因此這顆平等的捨心是為最初首重的關鍵。

在修持菩提心的口傳教授當中，就應該如同之前所談到一般，最初思惟此等暇滿人身是僅此一次的獲得，當擁有這暇滿人身的時候不應該貪著輪迴的圓滿盛事。並且思惟一切的慈母有情眾生現正在輪迴當中受到苦苦、壞苦、行苦三苦所逼。此等卑微弱小的眾生，願能夠令其遠離一切的苦因以及苦果。因此必須要由我盡己所能的成就無上的正等正覺，並且給予救渡，聽聞甚深的正法。以這樣的思惟調整聽聞的動機。

最初是先學初加行，之後是正行。正行當中最初談到的是“眾過歸於一”，因此盡己所能的以各式各樣的方式思惟珍惜自我之心之過患。之後是“思眾皆有恩”，盡己所能的以各式各樣的

方式去思惟一切有情的大恩。之後“取捨間雜修”，因此藉由取捨來修持欲求利他之慈心以及悲心。在這個時候又分為座上修持以及座間、下座之修持，共兩個部份。在取捨間雜修的部份所談到的是藉由取捨來修持慈心以及悲心，這也是昨天所談到的段落。

在修持菩提心的次第當中有談到主要有兩種傳軌，一個是七支因果口訣次第，一個是自他交換的次第。這兩種次第都可以生起菩提心。而將這兩種口訣融會貫通，會成為十一種緣取次第。這十一種緣取次第，生起菩提心更為容易，並且力量也更為強大。這十一種緣取次第在昨天也為各位介紹。今天所要談的段落是關於以悲心為主要緣取而取有情之苦，以慈心為主要緣取而施捨相續的安樂。這個也是根本偈頌裡面所談到的“取捨間雜修”。

昨天也談到了，所布施的是身、受用以及善根，並且做捨身、受用、善根的功德利益。最初是如何捨身的部份。昨天的段落是第二十九頁“願如地等四大種，及虛空恒時住般，願我化無邊有情，各式資生長養本”。這個所指的是，乃至虛空未盡之前，願我身化為無邊有情滋養、資活之根本，以這樣的方式饒益有情。接下來的是第三十頁的“菩薩地亦云：諸等菩薩至寂靜處，收攝內已，以正意樂”這個指的是，菩提薩埵應前往寂靜之蘭若，收攝內在心神，端正意樂。這個時候的“端正意樂”指的是應該要遠離小乘追求自我解脫之自私作意，以及追求個人利益之自私作意。以此方式端正意樂，並且以清淨之思惟觀想所施之一切法像。無論所布施之物或多或少，同時間應該以觀想的方式變化眾多物資而施捨一切有情。“如是菩薩能以少力，增長無量資糧，彼者為菩薩具大智慧之布施也”。

菩薩能以少力增長無量資糧的原因，是因為這個時候菩薩內心當中所思惟的並非追求今生之利樂，也並非追求個人之增上生，而是饒益一切有情。因此以無量無數之物作為布施之觀修，所以能夠於短時之內具足極大的資糧。這也是在《入行論》當中所說的，僅僅思惟饒益一個有情所獲得的福德即是廣大的，更何況思惟饒益一切有情所獲得的資糧更不待言。這個指的是哪怕是生起一刻的善念來饒益一個眾生，獲得的資糧即是不可思議之多。更何況是內心當中思惟饒益一切有情，其所獲得的福德更是廣大、不可思議的。

“彼者為菩薩具大智慧施也”，這個具“大智慧”可以是指之前，也可以是指之後。若是以前而言的話，指的是菩薩在布施的時候思惟，無論布施者自己，或者受施者對方，或者布施之物，皆是三輪無所緣取的自性空。因此將能夠累積更大的福德資糧，以此究竟布施般若密多。若是以後而言，它所指的是菩薩具大智慧，因此布施，於情施捨，於器施捨。於情施捨又分為現於慧具道之補特伽羅，以及現於入道之補特伽羅。“我等身軀，捨於所有等活等八熱地獄”，這八熱地獄指的是從載活，嚎叫，大嚎叫，黑繩等總共有八熱地獄。寒皷，皷裂等等又八寒地獄，再加上孤獨地獄，近邊地獄，總共是十八有情地獄。如點金器般令自身成為如意寶珠，令一切有情滿足一切所願。

在這個時候“如金漆令鐵成金”所指的是，在地獄當中感受到極冷極熱的怖畏以及痛苦。這個時候由於布施自身軀如點金器一般，因此即刻令一切有情獲得增上生的七種功德，即刻往生並且獲得暇滿人身。以這樣的方式作為身之布施。

這個時候，地獄道的有情之身轉化成為具足七種功德之暇滿人身。並且這個時候的暇滿人身，如同如意寶珠一般可以變化內心當中所欲的一切欲求，無論是生活的資具、飲食、衣物等等，並且如如意寶珠之身，令彼等所緣境，凡是百味飲食，或者是百千種衣服，或者是百層的樓房等，皆滿足各自的心願。並且他的眷屬也都同樣的享受一切的資具。並且一切皆成為大乘

修行道上之順緣。

這個時候也可以去思惟《入行論》當中所談到的“無依怙者為依怙，入於道者為舵主，需舟筏者成舟筏，需筏喻者做筏喻，需燈具者為燈具，願我身做其乘仆”。以這樣子的方式觀想，令滿足各自一切內心的所欲。

既然要令成就無上佛果的話必須要於道位上實修，若於道位上實修的話則需要知道如何實修之理趣。既然如此，則需要一個能夠無錯謬、不顛倒、真實離譏術的善知識。這個是為外在之順緣。除了外在之順緣之外，更要有著內在之順緣，指的是對於善知識無倒所闡述的一切修持之道，最初聽聞、中間思惟、最後實修，令獲得解脫。在《經莊嚴論》當中也談到了，最初若沒有聞思的話，也無法修持更無法獲得成就。因此這個時候思惟，藉由身之布施令成為布施境之善知識，並且令其具足內外順緣，因此生起一切證悟之功德。

“內緣則為信等七聖者財，行戒律等三種寶學”。這個指的是，更令布施境之有情，內在具足信心等七聖者財，以及持戒等戒定慧的三學寶藏。因此令其相續生起慈悲為根本之皈依心，並且具足六般若密多的行持作為威儀，以此圓滿兩種資糧成就佛果。因此一切心續當中皆具足法身之安樂。這個指的是，藉由外緣善知識無倒闡述正法，內在具足信等七聖者財以及三學寶藏的緣故，所以獲得了法身之安樂，以此作為慈施。

以上所布施的是地獄道的有情。八熱地獄從黑繩地獄，嚎叫地獄以及大嚎叫地獄，共有八熱地獄。八冷地獄有寒冰地獄，皸裂地獄，裂如紅蓮地獄等又有八大寒地獄，再加上孤獨跟近邊地獄，一共十八地獄，這一切的有情藉由身布施而令得安樂。因此這個時候是以慈施而獲得法身之安樂。接下來是惡鬼道有情。為惡鬼道的有情逐此的做布施。“如是十方無量無邊世界中，以三十六種類惡鬼所攝之盡所有之有情眾，以如前所述捨身之方式，令立於佛果，皆俱法身之安樂”。惡鬼道的有情如果加以歸納的話，可以歸納成外障、內障、外內共障這三種類型的惡鬼。這一切惡鬼有情透過自身的布施，令獲得暇滿的人身，並且具足外在、內在的修行順緣，最終究圓滿二資糧成就法身，因此具足法身之安樂。以此作為慈施如前一般。

接下來布施於畜生道有情，布施的方式是如前一般“如是捨身於諸世界中，海中以及散居旁生，皆如前思”。畜生道的有情如果再歸納的話，可以歸納成為兩種：海中以及散居。這個散居指的是陸地上的意思。布施的方式如前一般，以身布施的緣故，令皆具足暇滿人身，並且如同如意寶珠一般，能夠變化各自的所欲，令一切眷屬亦同樣的能夠受用，並且成為大乘道修行之順緣。特別是具足外在善知識、內在三學寶藏，因此能成就無上之佛果，具足法身之安樂。以此作為慈施。

逐此布施的緣故，接下來是人道，布施人道的有情眾生。“將身捨於十方世界、四大洲及八小洲中，諸人眾生，趣入無暇生處，以及彼生無緣修習解脫道者，亦如前說”。這個指的是，布施於人道有情的時候要能夠去思惟布施的無論是四大部洲：東勝身洲，南瞻部洲，北俱盧洲，西牛貨洲等一切有情眾生，特別是生於無閒暇之處，生於邊地，特別是此生無緣修持解脫道者。所謂此生無緣修持解脫道者，指的是造下五無間罪，因此與解脫道無緣者。透過身的布施的緣故，令其身轉化如同如意寶珠一般具足暇滿人身、增上生的七種功德。並且亦令具足修持解脫道的外、內等一切順緣，究竟成就無上佛果，獲得法身之安樂。

接下來是“布施於彼身中，具緣出生解脫道人，令彼具足，修道諸外緣與一切內在意樂之緣，

如前而成，如是思惟”。這個是說，之前布施的是人道當中以無緣解脫道者為主要的布施對象，接下來的是於人道當中具足解脫道順緣的對象。這個時候我們首先必須要知道什麼叫做布施。所謂的布施呢，跟物質、跟境多寡沒有關係。所謂的布施如同《入行論》當中所談到的一般，捨心增廣是為布施。因此所謂的布施，它所指的是，令內心毫不吝惜的願施捨。因此願施捨之心、毫無吝嗇之心，是為所謂的布施。也因此在這個時候，布施的時候，同樣的要令這一顆捨心增長廣大，才叫作所謂布施的修持。布施呢，解脫道有緣之眾生，人道眾生，一樣跟之前一般，布施身令具足暇滿人身的七種功德，並且如同如意寶珠一般變化一切所欲，滿足內在的一切心願，更令具足修持道上的外緣及內在的順緣而獲得法身之安樂。以這樣的方式作為慈施。

接下來依序的布施天道的有情，“將身一一捨於住四王天等欲界六天、梵眾天至廣果天中色界十二天、無色界四處等，未趣解脫道諸有情，而成如前，亦如前思。捨於住於中有眾生，亦如是思”。在這個時候，布施天人最初布施欲界天人。欲界有六天：四天王天，三十三天以及彌鬥爭天，他化自在天，共有著欲界六天。之後依序再布施於梵天，梵眾天，乃至廣果天。這裡寫色界的十二天。事實上應該是十七，但是其它的沒有把它算進去的原因，是因為其它的地方是屬於色界當中的淨土，所以沒有把它歸納進去。無色界四處，所指的是虛空無邊，意識無邊，一切皆無，以及最高的有頂。所謂的無色界，由於無色的緣故，並沒有所謂的處所。因此這個時候只是以分納的方式作為歸納而已，並沒有真正的處所。凡是未處於解脫道的有情眾生，皆如前一般的做身布施之思惟。

接下來捨與住於中有眾生，亦如是思惟。所謂的中有的眾生指的是，捨棄此身，未獲來身的中陰身，把它叫作中有。這個時候布施的方式，如前一般。

接下來是特別的布施於傷害自己的有情眾生，“特於損自種類施捨理者，”指的是傷害自己的有情眾生，“自身幻化衣食房舍，各種外緣，以菩提心鐵鉤，挽彼一切作損害者，於彼如是作白，而行布施。”這個時候布施自身，由自身變化出一切飲食、臥具、房舍等等各式各樣外在的順緣，並且發起菩提心，以菩提心之鐵鉤迎請一切傷害自己的有情眾生來到自己前方。這個時候最初的時候起白：“如是汝等，從無始時，多次為我母親，彼時竭力而作利益，并救眾多損害痛苦，具大恩者”。如是思而令心生切”。“令心生切”指的是令彼此親近，心生親近的意思。這個所指的是，這一切損害自己的有情眾生，事實上從無始以來直到現在，多次作為我的母親。當成為我的母親的時候，盡己所能的以各式各樣的方式饒益了我。並且也多次救護我，多次令我避免傷害以及痛苦，事實上這一切都是我的大恩者。因此以這樣的方式思惟的緣故，令傷害自己的有情眾生與自己親近。“此復，從無始以來，我食汝等肉、飲血、啃骨、穿皮，并行打殺盜等，造眾宿債。如今彼諸宿債及報恩事”，“宿債及報恩事”指的是冤親債主。“降臨於我，汝具實權，欲食則食，欲衣則衣，欲屋則屋”，這個指的是，可是從無始以來直到現在，我對於你無數次的食用你們的肉，飲用你們的血，啃過你們的骨，並且打殺偷盜等，穿過你們的皮。因此對你們有種種的虧欠，所以成為怨親債主。你們對我有恩的緣故是為親，我對你們有所虧欠的緣故是為怨，是為怨親。也因此對於一切我所虧欠“汝具實權”，指的是現在你們有權力來向我做各式各樣的討債、要求。

現在是我們報恩，或者是償還虧欠的時候。所以汝等一切有著權力，想要吃我的就吃我，需要衣服的就變化衣服，需要房屋的就變化出房屋，需要助伴、需要成佛的則變化為助伴及成佛。若食物之中欲求的是三百則變化成三百，欲求三甜則變化為三甜。欲求的是血肉的話則變化出血肉。“則思產生彼等之相，無有窮盡”，因此做無窮無盡各式各樣的變化，滿足一切

的所願。“汝等欲肉則食肉，飲血則飲血，欲啃骨則啃骨，欲穿皮則穿皮，急則生食，緩則待烹而食”，指的是，若匆忙的話就狼吞虎嚥，若有空閒的話就細嚼慢咽，慢火烹煮盡情享用。因此毫不吝嗇的布施一切。

“思如是捨，彼境享已，現時身飽心滿，脫離饑渴貧困痛苦，一切兇殘損害之心，邪思皆得寂靜，於相續生利心覺心，二資糧竟，心續當中具法身樂”。這個是說，透過以身布施的緣故，令損害自己的一切有情眾生當下獲得身心的滿足，並且遠離一切饑渴貧困等各式各樣的痛苦。所以內心當中一切損害、兇殘之心，及一切的非理作意皆完全的寂靜、止息。取而代之的是生起利他的菩提心。因此令二資糧究竟，心續當中也具足了法身之安樂。以這樣的方式作為慈施。

“云：‘利益果為樂，損害果為苦，以自身作喻，勿損惱他人’。以如上的方式為傷害自己的有情眾生布施之後，要為他們說法。這段是出自佛經當中的佛語。它的意思是說，造下了善因會有安樂的果報，造下苦因會有痛苦的果報，這是法性的道理。並且己所不欲，勿施於人。就如同若你被傷害將會感受到痛苦一般，請勿損惱傷害他人。以這樣的方式為損害自己的有情說法，作為法施。

“時或次第捨於東方世界恆河沙數所有眾生，而成如前。如是諸餘方隅，應知相同”。這個指的是，在有時候可以觀想以方位來做布施。因此最初是布施於東方恆河沙數的眾生。方隅，方指的是東南西北四方，隅指的是東南、東北、西南、西北這四隅。布施的方式都是一致的。

以上是獻於未入道的普特伽羅，接下來是獻於入於道的普特伽羅。在捨的時候，對象可以從無間地獄乃至佛地之間都可以做捨的慈心的修持。取苦的這個悲心的修持，只能夠從無間地獄一直到十地菩薩以下。因為佛地就沒有所謂的苦可以取了，所以這兩者不一樣。取的時候除了佛地以外，十地以下的菩薩乃至無間地獄都有苦可取。而捨的時候就沒有限制，從無間地獄乃至佛果之間都可以做捨的觀想。

“第二獻於入道普特伽羅理者，最初是思惟小乘普特伽羅，欲何等身，皆出如意身軀而作，令彼一一獲得，具足能成佛果內外因緣，而行修持，二資糧竟，心續當中具法身樂”。因此在供養於入道普特伽羅的時候，最初所思惟的是小乘道上的行者。這時候以自身做各式各樣的變化而成為供品，令一一獲得滿足心願。特別是小乘的普特伽羅相續當中的追求自己行苦的解脫的自私作意的心止息，生起利他的菩提心，因此修持而令福智二資糧究竟，成就無上佛果，具足法身之安樂。接下來是安住於大乘道的菩薩，這時候依序思惟資糧道、加行道，乃至十地之間。

所謂的大乘的資糧道跟加行道如何去分類呢？所謂大乘的資糧道所指的是，於空性的甚深義聽聞以及思惟之時期，所以稱為法性者。大乘的資糧道稱為意現證。原因是在加行道的時候對於甚深的空性意義能夠如理的實修。由於如理實修的緣故，因此叫作意現證。來到見道的時候指的是，行者於甚深的空性義理如理抉擇並且實修，令空性現前，所以叫作真諦現證。現證了真諦之後成為初地。在見道沒有分為九品，因此總共建立起了十地。這時候從資糧道一直到十地菩薩之間依序獻上供養。

剛有談到在捨的時候，界限是乃至佛果之間。因此接下來就是供養於諸佛以及歷代的傳承祖師。“如前作思，將身供養諸根本傳承具德正量上師，及諸住於廣大無邊，十方世界佛薄伽

梵，並且思惟，於彼一一尊前，化眾多身，一一身亦化出眾多分支，由彼因果功德，而誠頂禮。由如意身，緣廣大不可思議之供品聚，而行供養。令彼等心續中，出生無漏大樂。”因此這個時候供養於傳承祖師以及一切十方諸佛，這時候自身變化出無量眾多之身，一一獻上各式不同的供品，並且也做身之頂禮等各式各樣的供養。特別是觀想自身做各式各樣的變化饒益一切有情。以饒益有情作為利他之供養。所以十方諸佛及上師心續當中生起無漏大樂。

《入行論》當中也談到了如此般的慈心的布施：“願彼一切諸有情，數數多次供如來，如來妙樂不思議，願彼常時皆具足，諸菩薩眾利眾生，悲心憶念咸成就，依怙悲心所憶念，願諸有情悉圓滿，如是獨覺及聲聞，願令悉皆得安樂”。這個是說，願做各式各樣的變化來供養一切的十方諸佛。在這邊要加入了供養根本上師以及歷代的傳承諸師。因此令產生不可思議之大樂，並且恆常安住於不可思議之大樂當中。同樣的也供養與一切的菩薩，特別是供養的緣故，令一切的菩薩利益眾生的心願皆任運的成就。以及所憶念的一切有情，十方諸佛所憶念的一切有情也同樣的能夠具足安樂，一切的心願皆任運的成就。特別是令獨覺、聲聞等小乘的普特伽羅也同樣的能夠進入大乘之道成就無上佛果，具足佛果之安樂。以上是於有情眾生以及佛、菩薩等修持捨之方式。

在捨心的修持部份又可以再分為捨與未入道之有情，以及捨與入於道之有情。在未入於道有情修持捨的部份，事實上如果可以的話，應該根據《入行論》的迴向品去作思惟。在《入菩薩行論》迴向品當中對於如何布施地獄道有情，以及未入道有情眾生的觀想方式是非常清晰的。例如，最初的從地獄當中開始布施，“世間有情地獄中，無論冷熱定止息，化如如意寶樹般，盡心所願皆成辦”。這一段就是從最初的地獄開始做各式各樣的觀想以及布施。若可以從《入行論》來做實修的話，是非常好的。

第二個部份是於器世間布施。“思自身為如意身相，捨於廣大無邊十方世界器土，令器世間諸等不淨，枯乾荊棘、瓦礫碎石、深淵懸崖，一切不淨之器，悉皆轉化”。在這個時候，自己的這個身軀化為如意寶珠一般，因此布施一切十方世界。令一切十方世界的大地，無論任何的不清淨，皆轉化為清淨的，如同淨土一般。所以這個大地上一切的不清淨指的是乾燥以及充滿荊棘、瓦礫、碎石，各式各樣的不清淨皆完全的淨化，化為淨土。“令一切世間，為自性如掌平整珍寶，地域遼廓，若觸柔軟舒適，無垢閃耀，並且蛇心旃檀芳香，種種天花敷設地面，周圍以珍寶磚堆砌，及以金銀真珠細砂，鋪散河床。”這段都在描述淨土的莊嚴世界。“烏巴拉花睡蓮蓮花，婀娜綽約，遍佈各處。各類水鳥鳴聲優雅，”這個“鳴聲優雅”是指這一切的水鳥皆會發出法音，宣說教法。“於空歡喜翱翔盤旋，具莊嚴八支之泉池湖水”，指的是一切的水都是八功德水。“嚴飾其等，而成清淨圓滿淨土，如同供於佛陀菩薩諸眾之大雲蘊。”這個“諸眾之大雲”指的是普賢供養雲。

這一切圓滿的器世界當中一切的莊嚴，並不會成為令有情產生我慢、驕慢的違緣，並且完全的成為修持菩提道上的順緣。就如同《入菩薩行論》當中所談到的，“願此地基遍清淨，無有砂礫等雜物，面均平坦入掌心，性同琉璃卻柔軟，蟲鳥樹林與光明，乃至從於虛空中，宣說法音不間斷，願此眾生恆時聞”。

以上是屬於身的布施。身的布施當中又分為器、情的布施。在這個時候，要如《入行論》當中作思惟：“如是身財及受用，乃至三時善資糧，毫不吝惜施眾生，令皆獲得涅槃樂”。以這樣的方式作為布施的思惟。接下來是受用的布施。

“第二施捨受用者，思惟捨境如前次第”。這個時候的境是如同剛所談到的一般，從地獄、惡鬼、畜生、人、欲界天人，以這樣的方式逐次的作為布施之境。布施的受用指的是以觀想做各式各樣的變化，變化出各自的所欲。無論是飲食、衣服、房舍，以及僕眷等，皆令其滿足心願。“於彼等處，增長廣大，如前行捨。經由彼等各各之緣生世出世間不可思議受用，彼等亦皆成為，證得菩提眾因，令成佛果”，這個所謂的世出世間的受用，世間的受用指的是生活的資具、飲食、衣服、財富等等。出世間的受用指的是道上修持的順緣，這是為出世間的受用。因此，一切的布施或者是供養，都成為成就無上菩提道之因。所以圓滿二資糧，成就佛果，具足法身安樂。

“第三捨善根者，諸身受用前已滅者，無可行捨，而捨諸現在未來所出生者。善根者，三時一切所攝皆可行捨。可捨過去善種，或善習氣，現在未來，乃至未成佛中，一切良善皆可行捨”。這個指的是，當在修持慈心為所緣的捨的時候，身跟受用的部份只可以捨現在跟未來的。過去的已滅，已滅表示不存在，沒有了。所以沒有的不能夠拿來作為捨的修持。但是善根並不是這個樣子的。善根是無論過去、現在、未來的善根都可以修捨。所謂的善，它的定義指的是能夠引發樂果，能夠引發惡果的不能夠稱之為所謂的善。善又有著能夠引發善能力的習氣，這個習氣安立的方式不太一樣。在下三部的宗義當中承許習氣安置於心識當中，但是在應成派主張習氣并不安住於心續，而是安住於“我”，這個單純的“我”，這樣有“我”的時候就有習氣。這個是應成派不共的承許方式。因此所謂的習氣，指的是能夠引發善的能力。所以過去的有著能力的緣故，所以也可以作為捨的修持。也因此捨的時候，善根，過去現在未來都可以修捨。而受用跟身的部份，前者已滅，所以只可以捨現在以及未來。

“《入行論》云：如是我身及受用，乃至三時諸善根，為成有情義利故，悉能施捨無顧惜”。這段也是同樣在講的如何捨身、受用以及善根的部份。龍樹阿闍黎也談到了“此善願眾生，集修福智糧，獲得從福智，所出二殊勝。”這個是昨天談到的“願以此善，令有情圓滿福智二資糧，并願福智所出生，殊妙二身皆成就”。在某一些偈頌當中，沒有這個“身”，有時候有。如果有的話，是指所謂的佛的身可以分為色身跟法身。色身的能夠成辦之因是福德資糧，法身的能成辦之因是本智資糧。因此願善根布施有情的緣故，令有情圓滿這福智二資糧，成就二身之究竟果位。

“《虛空藏經》亦云：願我任何善根，皆不為不成一切有情之長養源。”這個指的是，希望一切相續當中的三時善根，都成為滋養一切有情的根源。“彼一切說，皆為施捨善根道理。此復思惟微力善根，如施旁生一搏糶粳，或僅附行各善，上至於相續中出生，菩提心寶等，一切力大之善，於前所說田之次第意義行捨，”這個是說，當布施善根的時候，無論是微弱的善根乃至於由菩提心所攝持的大力的一切善根，於前田，這個田指的是布施的境，從地獄起乃至佛地之間，圓滿的一一行持捨的修持。因此令彼一切境，這彼一切境指的是十地菩薩以下，於此生此世一一獲得成就佛果之順緣以及因，成就佛果的因緣。因此令二資糧迅速究竟成就無上佛道，具足法身安樂。以這樣的方式作為善根布施的修持。

“若作思惟，如是修習施捨意樂，有何益耶？”這段指的是有人提出了質疑。質疑說這個時候的布施，它所指的是內心當中的作意思惟而已。內心當中的作意思惟又有什麼樣的幫助呢？這個回答是“《妙臂請問經》當中云：先若不修捨心希願，往後雖直接捨小物亦成障礙；現若串習捨心，因串習任運故，直接施捨身等，亦無有難。”這個是說，在現在就必須要透過串習，以意樂來做布施的修持。不然的話，連布施的東西，哪怕只是一點丁而已，都會覺得困難。若現在不斷的串習的緣故，哪怕將來要布施自己血肉之軀的時候，也毫無障礙，毫不



困難。“《三摩地王經》云如人多觀察，由住彼觀察，心能如是趣。”這個觀察是串習的意思，指的是經由多次的串習，由於成熟的緣故，當直接要做的時候，遇到境的時候，就能夠輕易的，並且容易的有著實際的行持。

接下來是聖勇阿闍黎所談到的“雖無力利他，常修彼意樂，若時彼成有，於彼趣彼義。”這個是說，對於我們現在而言，我們要布施自己的自身是非常困難的。雖然我們並沒有實際的布施自身的能力，但是我們應該要去修持布施自身的意樂。當哪一天時間成熟了，條件成熟了，那我們就可以容易的、輕易的做得到。

過去格西切喀瓦也談到了，“修重視分別，七勝等多喻”。指的是在修持捨心的時候，令捨心增廣，最初是透過意樂令捨心增廣的，這有七種功德利益等各式各樣的比喻。在《本生傳》，佛陀的《本生傳》里也談到了“或見或聞或隨念”，隨念也是隨喜的意思，“或觸亦或僅言語，隨時隨地利眾生，而令長時具安樂”。利益有情除了實際的行為之外，我們的目光也好，甚至我們的言語也好，包括內心當中的心心念念，都應該作為饒益有情的方法。

## 6月7日 下午

在剛剛也說明了布施一切的身、受用以及善根所獲得的福德是廣大無邊的。各位請看到第三十四頁：“如是以至誠心，於捨境有情，圓滿無量無邊福德資糧。”這個是說，佛陀也是這麼說的。這個是根據剛剛所引據的《本生傳》。在《寶鬘論》也談到了，“上所說福德，設彼有形體，恆河沙世界，亦不能容受，彼是世尊說，此中亦有因。”這個是說，布施的廣大福德若有形體的話，哪怕是這三千大千世界也無法完全的容納。

“此中亦有因，”是指說，以上的道理除了可以藉由佛語來成立之外，引經據點成立之外，更可以藉由推理來加以成立。這個推理是“饒益眾生界，無量者同彼”，是說之所以獲得無量福德的原因，是因為眾生無量，因此緣取無量。由緣取無量，所以獲福無量。

“如是以至誠心，施捨有情衣食等受用時，說若忘失利他意樂，以自貪著而行受用，犯染污墮罪；”這個指的是，在之前藉由慈心作為緣取，已將自身、受用乃至善根完全的作為供養以及布施。所以這個時候由於已經供養布施出去的緣故，不再是屬於自己的了。既然不再屬於自己的話，那我們怎麼又再可以受用呢？若受用的話，不是屬於偷盜嗎？因為已經是別人的了，是他主物，並非自主物了。這個回答是說，這個時候，受用的時候，必須要思惟為利他有情，因此必須要成就無上佛果。要成就無上佛果需要這個肉身，並且需要滋養這個肉身用以修行，所以需要有著食、衣、住、行。以此利他而受用的話，不會有過失。

也因此這個時候已經供養、布施於一切有情之故，當自己在受用的時候，就如同我們在飲食的最初會先供養，供養之後才作為受用。因此在這個時候的供養偈也有談到，例如“應知飲食如醫藥，以無貪嗔而受用。”這個偈頌的意思是，由於不再屬於自己的緣故，這時候受用飲食是因為將飲食作為醫藥，並且遠離貪嗔受用飲食，目的是為了要滋養這個肉身，要用這個肉身來修行正法，所以受用這個飲食。以這樣的方式作為供養之後受用，不會有過失。所以這個供養偈也非常重要。

“以自貪著而行受用，犯染污墮罪；若自無貪，然而忘失利他意樂，犯非染污墮罪。”這個是說，因為今天已經完全供養布施出去，並非屬於自己的緣故。若這個時候受用是以貪嗔為受

用，並且受用的時候增長了貪嗔，那這個是犯了染污的墮罪。雖然沒有貪嗔受用，可是卻失去了利他的意樂而受用的話，犯下了非染污的墮罪。如果是一個比丘的話，還會犯下他勝罪。

也因此當我們今天在受用無論是飲食、衣物等等的時候，以利他的動機為受用的話，不會有這些過失。但是，若是一個菩薩，他卻以貪嗔煩惱為動機而受用的話，犯下染污的罪墮。染污的罪墮指的是屬於煩惱的罪墮。若雖然並非是以貪嗔為受用，但是卻失去了利他的動機，這個所犯下的是非染污的罪墮。

如果失去了利他的動機為受用的話，是非染污的墮罪。另外有一種方式是，我身為一切有情之奴僕，因此有情是我的主人。當我為有情服務的時候，我受用是不會有這個過失的。這是另外一種說法。

在《集學論》當中談到，“若能思惟以諸有主受用，養護有主之身，而行受用，無有罪過。猶如僕役，常為主人做事，而得生計，非自有物也。”如是思已，若作是念，雖迴向於他，若加行自行受用，毫無堅實，非如是也。即前論云：“些許人等，不得因由不知彼故，於如是行菩薩種類，行不恭敬，怎知捨心具大稀有故，於此道理，些許人等不得作疑。”

這段是說，以上所做的慈心的施捨是為了要令施捨之心增廣，不應該對如此的修持方式產生質疑，僅僅的質疑即是大不恭敬。接下來是由悲心為緣取而取的部份。在昨天有講過，在講述的時候慈在前，但是修的時候取在前。

以悲心為緣取而取有情的苦的時候，它的界限是從無間地獄乃至十地菩薩之間。佛地就沒有苦的緣故，所以不能由佛來取苦。這個時候的苦指的是什麼呢？十地菩薩的話，指的是微細的所知障的習氣。

“第二修習悲心軌理，若能多思修習大悲勝利，能長喜歡，故說彼等。”這個是說，在修持悲心為取之前，必須要先思惟悲心修持的功德利益。由於修持功德利益的緣故，能夠歡喜，因此常養修持。因此如同《入中論》當中談到的一般，“悲性與佛廣大果，初猶種子長如水，常時受用若成熟，故我先贊大悲心”。這個偈頌的內容在昨天已經為各位介紹過了。

悲心於成佛而言，無論是最初，或者是中間乃至於最後，都是重要的。就如同之前有談到一般，最初重要如同種子，中間重要如同養分，最後重要如同果實。同樣的佛陀也說過，於《正攝法經》當中有談到，“世尊！菩薩不須學習多法。世尊！菩薩若能善受善達一法，一切佛法皆在其手。一法云何？所謂大悲。”這個指的是，佛陀說菩薩不需要學習多法，只要學習一法即可。由圓滿一法的緣故，圓滿其它一切法。這一法指的即是大悲心。

接下來又做了比喻，“世尊！由大悲故，一切佛法皆能自來菩薩手中。世尊！譬如轉輪聖王輪寶所至，一切軍眾皆至其處。世尊！如是菩薩大悲所至，一切佛法咸至其所。”這個比喻是說，如同轉輪聖王的輪寶一般，輪寶所在之處一切軍眾皆共來集會。同樣的，菩薩大悲之所至，其它的一切佛法同時歸置。

“世尊！譬如命根若在，餘根亦在。世尊！如是大悲若在，菩提餘法亦當生起。”是說，如同眾生的命根一般，若有命根的話，其它的身根、眼根、耳根等必定會存在。同樣的，若失去命根的話，其它一切根亦不復存在。所以，當菩薩有大悲心的時候，其它的一切佛法自

然會生起。

所以如同在《入中論》當中所談到的，“聲聞緣覺成佛身，諸佛不從菩薩生，菩提心是根本因。”菩提心的根本又是來自於大悲，所以說彼之根本為大悲。

以上最初以思惟悲心之功德利益之後，接下來以悲心為等起而取一切有情之苦。雖然是說取一切有情之苦，但是根本偈頌裡面也談到了“取捨間雜修，先從自身取。”所以在取一切有情之苦之前，先取自身，自相續之苦。“謂從自取有情苦因之門，修習悲心。此復取次第者，思惟於自相續後世當生之業煩惱集，及五或六道有情眾生，所需領受一切痛苦，如利刀剃，聚作黑團，於此世近取蘊上取已，無餘遠離集因及苦果。”這個是說，先由自身取，它的方式是首先了解到一切有情為苦所逼，於受苦所逼的情況了解之後，產生不忍之心。因此願這一切成熟於自己的相續。這個時候由自身取，是指將自己來世當墮落於惡趣當中的苦於此世當中取來，取來此世。這個指的是，由於無明而造業，因此有了這個集諦，業以及煩惱。但是從順序而言，是因為有我執而引發了壞聚見。壞聚見為等起，所以造業。由於造下了業的緣故，所以牽引至惡趣當中。這一切未來當感受之苦，取來於此世的有漏近取蘊上，因此令未來，來世不復受苦，來世遠離了苦因以及苦果。以這樣的方式作為修持。

接下來次第思惟，“明年以後一直到下半生將生的一切苦”，指的是明年以及自己的餘生所將要感受到的一切的苦，“取於今年的近取蘊上成熟”。因此明年乃至餘生不復受苦，遠離一切之苦因以及苦果，因此遠離苦諦以及集諦。“如此思惟，下月與明後日以下將生之一切苦與集，取至今日近取蘊上。”

先從自身取，之後取他有情相續之眾苦。“此復受取他人眾苦，非藏而不現，或置身邊，其受取者，是為破斥我愛執故，應受取至自內心中。”這個是說，當取他有情一切眾生的苦因跟苦果的時候，並不是把它們藏起來，也並不是把它放在身邊的某一處，並不是的。而是取來。這個時候，當取這個痛苦的時候，一切有情的苦因跟苦果，就如同剃刀剃頭髮一般，化為黑色紛紛落下，之後集中刺入自己內心當中頑劣的珍惜自我之心。因此粉碎并破壞了這一顆頑固的珍惜自我之心。這個才是取苦的目的。

接下來有更進一步詳細的解釋。“如同修慈時中所說，須作思惟，諸地獄眾生，一切集因及其苦果，如利刀剃聚作黑團，取至心中，并收攏至我愛執上，令成熟已，調伏消滅，彼等地獄有情，無餘遠離痛苦及集。”這個是說，為什麼要把它取至內心呢？因為在這個時候當一切的他有情的苦如同剃刀一般剃下的時候，化作黑色的一團取至心中的時候，會自然而然的令我執，珍惜自我之心顯露出來。當發現到自己有這麼一顆珍惜自我之心恐懼的時候，是將其調伏並且消滅的時候。以這樣子的方式，並且同時思惟彼等一切有情皆遠離苦因以及苦果。

當在取苦的時候，它的次第如前一般，先從地獄開始。“諸地獄眾生，一切集因及其苦果，如利刀剃聚作黑團，取至心中，并收攏至我愛執上，令成熟已，調伏消滅，彼等地獄有情，無餘遠離痛苦及集。思惟如是十方世界，盡其所有餓鬼諸眾，”在思惟餓鬼的時候，若可以的話，更詳細的去思惟像內障、外障、共障的餓鬼道，“盡其所有旁生”，這個時候若可以的話去思惟陸居和海居的旁生。“盡其所有四大、八小洲之人道眾生，四天王天等欲界六天，梵天乃至廣果天，色界的十二處。”色界其實是有十七會的，這十七會為什麼現在只有十二的原因是因為，在色界有所謂的五近聚天，這五近聚天據說屬於解脫，所以不把它歸納在現在所談到的這十二界當中。無色界有四會，指的是虛空無邊，意識無邊，一切皆無，有頂。

這一切的苦因跟苦果如前所說一般，就像剃刀剃下鬚眉，所以黑色如髮絲一般的紛紛落下，聚攏，取至心中。當取至心中的時候，自然而然的會令珍惜自我之心現前。當這顆珍惜自我之心現前的時候，即是刺入、令其消滅、調伏的時候。以這樣的方式取所謂的苦，因此令有情遠離了苦因以及苦果。

接下來取中有眾生。這個時候思惟中有眾生所投身之因，以及投身於中有眾生時所感受到的苦果的集諦以及苦諦。如前思惟一般，取至自心當中。“總之，四生所攝誰諸有情眾，”這個四生所攝指的是胎生，卵生，濕生，化生。“業煩惱集，總別苦等，皆應一一分別作緣。”總別苦等指的是行苦、壞苦及苦苦等總體、個別的苦。一一的緣取，並且一一的取來。之後要思惟，如同剃刀剃下須鬚般，黑色如髮絲一般聚集，收攏於自心中，令珍惜自我之心現前而破壞，是最重要、最為關鍵的修持。這裡說“思惟已遠離彼，”指的是由於皆於自相續，因此令此心遠離苦因及苦果。這個是最重要的觀修。

接下來是取六道之普特伽羅。“一切入道聲聞獨覺，住五道者，”，這個住五道者部份要有一個逗號。“大乘修道以下，仍有少許苦集所斷者，受取軌理，如前而行。”這個是說，當在取苦的時候，聲聞、緣覺的五道都是所取的境。因此這五道指的是資糧道、加行道、見道、修道、無學道。這五道都是所取的境。大乘的話，只取到修道以下，因為無學道是佛，沒有苦可取。但是要知道，一般我們談到取苦的是取有漏的近取蘊。但是見道以上這個蘊，就不再叫作有漏的近取蘊了。

“第二器受取理者，思一切從業煩惱生的十方無量無邊不淨世界，”這個段落必須要明白，有情當中可以分為未入於道的有情，即使入於道，屬於見道以下的有情，是屬於業煩惱所生。見道以上不屬於業以及煩惱所生。不止不屬於業以及煩惱所生，這個時候也不能夠稱為是行苦。但是由業煩惱所生的，即使入於道，未獲得見道以前，都把它稱為行苦。而器世界當中，只要是屬於業及煩惱所生的不清淨的世界，也都是屬於行苦。但是清淨的世界，例如淨土的話，不是業以及煩惱所生，所以也不能叫作行苦。

“思一切從業煩惱生的十方無量無邊不淨世界，悉皆化成清淨世界。夏樸瓦曾經談到：如是經由，受取一切苦集於己，”這苦指的是苦諦以及集諦，一個是苦因一個是苦果。“一切善樂捨於他們，修習慈悲法者，為驅魔法。”

以上個別的講說當在修持的時候，主要是結合《上師薈供》當中作為修持的。在《上師薈供》當中是屬於哪一個段落呢，是“此故至尊上師大悲者，如母眾生罪障及諸苦，一切即刻成熟於我身，”這段是取苦。當你在取的時候，所思惟的是從無間地獄開始乃至十地菩薩之間。這個時候取的苦可以分為苦果，苦因以及微細的所知障。取的是這三種苦。所以這裡談到“罪障及諸苦”，這個諸苦裡面包含的是三種苦。

在這個時候《上師薈供》這個段落，必須要次序的來取苦。因此最初取的是苦果，之後取苦因，之後取所知障之苦。因此這個段落必須要念誦三次。在第一次的時候，必須要次序的去思惟六道所個別感受到的苦。地獄道極冷極熱的苦，餓鬼道饑渴之苦，畜生道受他奴役、宰割、愚癡之苦，人道生老病死之苦，飛天道鬥爭之苦，天道死後墮落之苦。但是在色界跟無色界中必須要另外思惟，色界的有情不會有鬥爭之苦，但是他們有的是情欲之苦。無色界呢，由於身處輪迴緣故，因此毫不自由。所以一旦福報耗盡，終究墮落，於投生沒有自由。這是極大的痛苦。因此個別思惟六道之苦。之後取六道之苦的時候，思惟六道之苦如剃髮須一般

紛紛落下，化作黑色刺入自己內心相續當中珍惜自我之心，令一切的有情遠離苦因，遠離一切的苦果。這個時候思惟黑色的光芒從左邊鼻孔吸入來到心間，刺入珍惜自我之心，令珍惜自我之心消失於無形。以這樣的方式思惟念誦第一次“此故至尊上師大悲者，如母眾生罪障及諸苦，一切即刻成熟於我身”。

當在念誦第一次“此故至尊上師大悲者，如母眾生罪障及諸苦，一切即刻成熟於我身”的時候取苦。接下來要布施安樂。這個時候要布施安樂就像之前所談到一般有三種：布施身，布施受用，布施善根。因此最初第一次的時候是布施身，當在念誦“將我善根安樂施與他”的時候，即刻思惟自身化作如意寶珠一般滿足六道各自的心願，因此令六道具足喜樂。

在這個時候不止是具足喜樂而已，並且令六道各自之身皆轉化成為暇滿人身，並且引領入於道當中，入於解脫之道。

接下來在第二次念誦的時候要思惟，取苦因以及布施受用。這個時候所思惟的是，透過之前取苦果以及將有情安置於暇滿人身，但是若今天即使獲得暇滿人身，依然沒有離開行苦，並且現在雖然獲得的是善的異熟果報，可是由於還存在著苦因的緣故，終究必須墮落於惡趣當中。因此，為了令有情不再受苦的緣故，必須要取苦因。因此這時候是取業以及煩惱，所以這時候取的是以無明為等起所造下的貪、嗔、煩惱，並且由貪、嗔、煩惱為等起所造下的業。業分為福業、非福業以及不動業。此皆是當下的所取。由於取來一切苦因的緣故，因此有情不再受苦。以這樣的方式取來自心中，刺入珍惜自我之心，消滅珍惜自我之心。之後又再布施第二個受用。所以念誦第二次的時候，必須要具足取苦因、布施受用之觀想。

在第二次念誦的時候，就如同《入行論》當中的思惟，布施受用。因此，欲求燈具者施與燈具，欲求舟喻者施與舟喻。總而言之滿足各自的所願，講自己的一切受用毫不吝惜的作為布施。當在取的時候是取集諦，因此是取業以及煩惱，一切的苦因。

接下來當第三次的念誦《上師薈供》當中的“此故至尊上師大悲者，如母眾生罪障及諸苦，一切即刻成熟於我身”的時候，是取所知障在內的一切微細的苦因。這個所謂所知障指的是，令阻礙，不能成就無上佛果的。並且也是指煩惱障微細的習氣。這個把它稱為所知障。除了如此般的所知障之外，也取諦實的顯現，二取的迷亂，以及下等乘之作意。下等乘之作意指的是自私作意的心，以及身、語的微細惡業，以此作為所取。總而言之，凡是令阻礙，不能成就佛果的皆是當下的所取。因此包括第八地、第九地、第十地這三淨地的細微所斷，都是所取。以這樣的方式取來之後，觀想刺入自己相續當中珍惜自我之心。

在第三次的時候，取的是所知障在內一切的二取的迷亂。在捨的時候，第三次捨的是善根。這個時候的界限就像剛剛所談的一般，從地獄乃至佛地。這個佛地如何供養善根呢？這時候供養方式是將善根化為諸佛利樂有情之緣，因此成為利樂有情之條件。十地菩薩呢，在這個時候供養善根是令斷除份內所斷，成就上部功德的順緣。若是地獄道有情的話，未入於解脫道者，這個時候所思惟的是，由於布施善根的緣故，令獲得暇滿人身，並且具足修行內外的順緣。以這樣的方式供養并布施善根。這個是第三次念誦的時候，當下的所取及所捨。

到此為止所講說的，若結合昨天為各位介紹的緣取的十一個次第的話，取捨是第八跟第九。第八是屬於以悲心為緣取，因此取果。第九是以慈心為緣取而捨。之後第十是增上意樂，第十一是菩提心。關於增上意樂跟菩提心的內容，會在接下來談到。

若可以的話，《上師誓供》的這個偈頌把它背起來，作為自己日常實修取捨的依據。

“若作思惟，如是行理從何處說，”這個指的是，以上的取捨的慈悲修持方式是以什麼作為根據的話，那根據呢如同《華嚴經》的散財童子傳記當中談到的：“願眾生苦轉於我，我成眾生滋養身。”這跟《入行論》當中所談到的，“緣成有情滋養因”是同樣的道理。“在勝行祈願也談到：地獄旁生死主苦，諸人處及天非天，無邊眾生苦痛蘊，願降於己令眾樂。”

除此之外，在慈氏勝施祈願，慈氏指的是彌勒菩薩，當中有談到，“無間地獄上有頂下，世間一切難可計，天與非天大腹行，願得安樂苦我取。”指的是，從無間地獄以上，三有世界的有頂以下，世間一切難以計數的痛苦，願自取受，並且將安樂施與一切有情。除此之外，龍樹菩薩於《寶鬘論》當中所談到的，“眾罪咸歸我，我善施眾生。”這一切都是取捨修持的依據。

寂天菩薩在《入行論》當中談到的：“自他不異平等，應修自他相換法”。這個“自他不異平等”指的是，一切的眾生都跟自己一樣，想要追求快樂並且畏懼痛苦。事實上這也是殊勝平等捨修持的依據。因此“應修自他相換法”。“又云：應觀自身多過失，於他見為功德海，於己棄捨我執心，於他攝取當修習”。

所謂的“應觀自身多過失，於他見為功德海”，這個所指的是，應該要明白珍惜自我之心是個極大的過失，是一切禍患的根源，而珍惜他人之心是一切功德的大海。由具足珍惜他人之心的緣故，它等一切的功德都自然而然的生起。因此應該要修持自他交換。這個是《上師誓供》裡面所談到的“珍惜自我為諸衰敗門，惜母有情為諸功德本，因此加持令我主要修，自他相換瑜伽相應法”。

在《入行論》當中又談到了，“若人欲求自及他，遠離怖畏得救護，自他平等，應修自他相換法，秘密正士之所行”。這個指的是，今天菩薩欲求自利以及利他，欲令自他遠離怖畏，並且成就無上的佛果，必須要修持自他平等以及自他交換。所謂“秘密正士之所行”，這個是說明，在過去自他交換是屬於秘密的教授，是屬於口耳相傳的耳傳。之所以成為秘密的原因，是因為並不是所有人都可以做到這樣子的修持方式，這自他交換的修持是非常不容易的。所以說是“正士之所行”。

《入行論》當中所依據的這些字句，包括《修心日光》裡面所談到的這些偈頌，要一而再，再而三的去閱讀。透過不斷閱讀的緣故，會有不同的體會。這樣的體會對改變自心並且令自己修持進步都會有很大幫助。

在《入行論》裡面又談到了，“若於自樂及他苦，不能互換正修行，豈唯正覺不能成，輪迴中亦無安樂。”這個指的是，若今天不能修持交換自他苦樂的自他交換，不要說不能夠成就無上佛果了，即使身處這輪迴，也不會有絲毫的安樂。

這些都是出自於《入行論》，在《入行論》的禪定品。如果有機會的話應該去多閱讀禪定品，這是一個非常了不起的偈頌，可以改變自心。“是故為滅自災害，亦為熄滅他人苦，應捨自身為他人，亦應攝他為自體。”這個是說，為了要消滅珍惜自我之心的禍害，以及為了要止息他等眾生所感受到的一切苦因跟苦果，因此交換自他的苦樂。就如同自己想要安樂一般，

他眾生也需要安樂。就如同自己畏懼痛苦一般，他一切有情眾生也畏懼痛苦。因此更應該要修持自他交換。

今天就講到這裡，若可以的話呢，應該要多去閱讀《入行論》。藉由《入行論》當中的字句，來加以修心。並且剛剛所談到的十一緣取次第，主要是結合了《上師誓供》作為修持的。

## 6月8日 上午

過去宗喀巴大師曾經說過“輪迴芭蕉無實義，恆常汝心起厭煩。”這個是說，我們現在身處的這個輪迴，它並沒有真實的意義。就如同芭蕉樹一般，沒有任何的真實。即使我們所感受到的所謂安樂，事實上也並不是真實的安樂，而是自性為苦的安樂。所謂自性為苦的安樂指的是，外表包裝為安樂，但事實上內在卻是包藏著禍害的。因此說是自性的苦。這樣子一個自性的苦，若能夠由衷的體會的話，自然而然的於內心當中能夠產生厭患的出離心。這是因為了解到了這個輪迴並沒有自性的安樂可言。因為有自性的安樂的話，這安樂不會改變，無論如何受用都會永遠是安樂。但是輪迴的圓滿盛事顯然並不是如此的。

接下來又談到了“悲憫不忍眾生苦，自心趨向正等覺。”這個是說，由於對苦有所體會的緣故，因此更了解到了有情於這個輪迴當中所感受到的種種痛苦，因此悲憫、不忍眾生所感受到的一切痛苦。這個也如同《入行論》當中所說的一樣，若今天對於自己的苦毫無感覺的話，怎麼能夠去體會他人的感覺，這樣對於他苦無法感同身受。那麼所謂的悲憫、不忍之悲心也是不可能生起的。因此要生起悲心之前，要先對於苦有所體會。要了解苦就要知道自己在輪迴當中受到了什麼樣子的苦，並且也因此了解到有情所感受到的苦。那麼了解到苦，並且了解眾生的苦，是不足夠的。更要生起令出離苦，之後還要能給予利樂。既然要給予利樂的話，更進一步要去思惟誰有這個能力。只有成就無上佛果才有能力給予有情究竟的利樂，因此自然而然的自心就會想要成就無上佛果。所以說，“自心趨向正等覺”。那麼自心趨向正等覺，想要成就無上的佛果，就要修持道。因此就會引發想要修道之心，因此就會生起願菩提心。所謂願菩提心指的是，為利益一切有情願成佛的意思。既然生起這樣一個願菩提心了，要成佛更要有著圓滿資糧的六度般若密多。所以接下來行菩提心也自然而然的生起。因此願心、行心生起已，願能夠圓滿這六度的般若密多。

既然如此，就要令菩提心生起。令菩提心生起的方法共有兩種：一是七支因果口訣，一是自他交換。這個也是昨天所談到的內容。要能夠生起珍惜他人勝過自己的心，是要能夠了解珍惜自我的過失，以及珍惜他人的功德，之後才能做交換。那麼交換的次第是最初取苦，所以以悲心為所緣思惟自他平等，之後自他交換。取苦之後，以慈心為緣取交換安樂，將安樂施與一切的有情。這個是取捨的修持。這個也是根本頌裡所談到的“取捨間雜修，先由自身取。”

慈悲的修持是十一緣取次第當中的次序，這個也是所謂的自他交換。自他交換當中，先取他苦然後施與他安樂。因此是取捨。在昨天所談到的段落是，這樣子的修持方式是以什麼為根據呢？是以佛經《華嚴經》為根據之外，也引用了龍樹以及寂天菩薩的《入行論》來加以引經據典的說明這法源是清淨的。我們看到昨天的段落，第三十七頁。

昨天的段落是談到“又云”，這個是《入行論》當中的內容，“願諸一切眾生苦，悉皆成熟報我身。”這個是說，願一切有情相續當中一切的苦苦、壞苦、行苦皆成熟於自己。《經莊嚴論》當中彌勒菩薩也說“他自心平等，愛他勝自獲取後，如是他義執為勝。”這個是說，如同之前

所談到的一般思惟自他平等。自他平等指的是遠離愛憎親疏的分別。過去自己對於至親產生貪愛，怨敵產生憎恨，而對於中庸、陌生卻感到毫不在乎。這樣子一個怨親中庸捨棄之後，生起平等的這個平等捨。不止是平等捨而已，更要生起殊勝的平等捨，才能夠做到珍惜他人更勝於自己。並且不顧自己，唯一為他人著想。所以是“愛他勝自獲取後，如是他義執為勝”。並且在《七十愿文》當中也談到了“眾生受煩惱毒攪”，這個指的是，眾生受煩惱三毒所轉，因此造下了各式各樣的不善業。願這一切的不善業都成熟於我，因此我墮入地獄即可。

“墮何一處亦為易，諸有情眾任何苦，彼等一切我承受，願勝樂令世間心，滿足已而常行善。”這個指的是，今天我墮入地獄也好、餓鬼也好、畜生道也好，任何一處都可以，只要有情眾生一切的痛苦由我來承受即可。並且一切的苦由我承受之後，願殊勝的安樂充滿世間有情的內心。因此，有情由於內心充滿安樂的緣故，願能夠恆常行持善法。《訓詞》當中又談到了，“自身及命者，施一切有情，慈心待眾生，以悲遍一切，欲所有罪業，成熟自相續，隨喜眾福德，憶大悲佛恩。”這個是說，將自身也好，乃至自己的生命也好，完全的布施於一切有情。並且恆常以慈心來善待眾生。這個慈心指的是珍惜、愛護之心，來善待眾生。“以悲遍一切”指的是，悲心救苦、取苦，遍及一切。所以一切的惡業完全的成熟自己的相續，並且隨喜眾生一切的善資糧。“憶大悲佛恩”指的是願這一切都能夠成為眾生成就無上佛果之因。

“又云：自身與命者，隨如意行捨。又云：所有眾生諸惡業，一切成熟於我身，如是取受此惡業，以及乏樂有情苦。又云：盡他行我所，我所依於他。”這個是說，如同《入行論》當中所談到的，願將身財受用乃至善根毫不吝惜的施與一切有情，令有情具足安樂遠離痛苦。所以這個時候無論自身也好，性命也好，完全的施捨與一切的有情眾生，並且願一切眾生的惡業即刻成熟於我，特別是匱乏安樂的有情，這一切的痛苦以及苦因跟苦果完全的成熟於我。“盡他行我所，我所依於他”指的是，將一切有情的惡業完全的成熟於我，並且將我所有的一切安樂完全的施與他人，作為他人的安樂。

“盡他行我所”指的是他有情造的一切惡業都成為我所造的一切惡業。“我所依於他”指的是我所造下的一切善根、一切的安樂果報都成為他人的依靠。“勝樂常懺依云：一切有情苦熟已，願我善令彼安樂，生生世世三種門，願如寶瓶如意樹”，指的是一切有情的惡業成熟到了自己相續之後呢，願我的善業能夠令他有情安樂。並且無論在生生世世當中，都給予身語意的各式各樣安樂，如同如意寶樹，如同大寶藏瓶一般。

接下來是“大乘經綸多作宣說。”這個是說，自他交換的修持，以這樣的方式取他苦，施自安樂。無論在佛經《華嚴經》也好，或者是彌勒所寫下的《經莊嚴論》也好，或者是《入菩薩行論》也好，龍樹的著作當中都多次一而再、再而三的提起。因此這毫無疑問的是大乘的修心教授。“若作思惟，聲聞獨覺種性決定，亦非究竟耶？一切有情，如何而能成就佛果？說三乘者，乃暫時不了義，若見究竟了義，則決定為一乘。”這個是說，有人提出質疑說，既然如此的話，那麼一切有情都可以成佛，那麼佛陀所說的種性的決定難道是虛妄的嗎？這個其實是說所謂的種性決定指的是，一開始是小乘，那麼久永遠獲得小乘的果位，沒有辦法再進入大乘成就無上的佛果。這個是所謂的究竟三乘。三乘指的是聲聞、緣覺還有菩薩乘，這把它稱為三乘。這樣子的一個究竟的三乘是佛陀所說的。佛陀在下部宗義中為小乘開示了究竟的三乘，因此有著三乘各自的菩提。聲聞跟緣覺成就羅漢之後，不會再進入大乘成為菩薩修菩薩道，而是住於淨土當中。這個是佛陀對小乘的根器所說的說法。原因是因為所謂小乘的根器指的是，由於今天了解到苦，對於苦產生厭患出離之心，因此更進一步的知道需要將苦因也斷除，所以嘗試著斷除苦因：業以及煩惱。這個時候主要的所斷是煩惱。以煩惱作為



主要的所斷因此獲得解脫的寂靜安樂。在這個時候，他只追求自己的寂靜安樂而已，不會想要去為了他一切有情究竟安樂而努力。所以佛陀不需要為他們開示大乘的教法，只要為他們開示如何斷除煩惱即足夠了。所以把他稱為聲聞乘以及獨覺乘。也因此佛陀為了要接引他們的緣故，為他們說了究竟三乘。可是事實上究竟的三乘是暫時的權宜之說，是不了義的。了義的是究竟一乘。那這個是在《文殊真實名經》中佛陀所說的：三乘出離中，住於一乘果。如此般的成立究竟一乘、一切有情都可成佛的大乘經典有許多。

聲聞緣覺乘的行者，斷除了行苦，由苦蘊出離並且斷除了煩惱。所以一切的煩惱寂靜，而入於滅等智當中。就是寂滅的禪定當中，這把它稱為滅等智。在滅等智當中嚐受到的是一切的苦熄滅的寂靜安樂。這個時候佛陀會以身放射光芒，光芒照耀著入於滅等智的阿羅漢，並且佛陀會把他們用光芒喚醒之後對他們說，雖然已經從輪迴的苦當中解脫，但是道未究竟，必須要進入佛乘，大乘當中。這個意思是說，雖然已經出離輪迴了，但是只是斷除了部份的過失、圓滿了部份的功德而已，並還沒有究竟。因此不應該只安住於滅等智的安樂當中，還要繼續未圓滿的道，所以接引進入大乘道--佛乘，並且令值遇大乘的善知識。以這樣的方式接引阿羅漢進入大乘的資糧道，加行道，乃至究竟成就無上佛果。

那麼為什麼說一切有情皆可以成佛呢？有情現在的心帶著煩惱，這是有染污的心。那有染污的心呢，終究有將染污清淨的一天，這個時候有染污的心成為佛身當中的本智法身。這個時候有染污的心的心性呢，這個心性成為了體性法身。以這樣的方式來成就兩種法身所根據的什麼？其實這所根據的是《寶性論》。《寶性論》當中比喻說如同虛空雖然清淨，但是會染上烏雲的垢穢。如同水本性清淨，但是會染著污泥。如同純金雖然本性清淨，但是會染著雜質。只要將這一切的雜質去除的話，展現出來的是本來的圓滿清淨。因此雖然心有染污，但是這並不是心的自性。所以由於自性本來是清淨的，染污是外來的，所以染污都可以被淨化。由於可以被淨化的緣故，都可以成佛。所以說究竟一乘。

“如是修習，至於略為嫻熟時，總攝修習取捨二理者，頌曰：彼二乘風修。”這個是《修心七義》的根本頌：“彼二乘風修，取捨二者嫻熟時，自息經由鼻門出時，思身受用三時善根，皆施捨於遍虛空界一切有情，令彼一切具足究竟無漏安樂。內吸息時，思惟受取三界一切有情，所有集因及其苦果，至於心中，令彼一切無餘遠離痛苦與集。若如是修，心風二者所趣一故，心不散亂并具念知，而令義大。”這個在昨天已經為各位教授過了。主要是根據上師薈供作為修持。在《上師薈供》當中的“此故至尊上師大悲者，如母眾生罪障及諸苦，一切即刻成熟於我身，將我善根安樂施與他，願諸眾生安樂祈加持”。當在念這個偈頌的時候，總共是念誦三次。第一次取的時候是取苦果，之後是取苦因。所謂的苦因指的是業以及煩惱，以及煩惱的根本--我執、無明。這個是苦因。第三次的時候是取煩惱無明的習氣--所知障、二取的迷亂以及三毒的惡趣取，以及下等乘追求自我解脫、珍惜自我之心。以這樣的方式作為取。在捨的時候最初捨身，第二次捨受用，第三次捨善根。以這樣的方式，藉由風息來作為取捨。當吐氣的時候捨，吸氣的時候取，以這樣的方式做“彼二乘風修”。

所以在平常的時候可以藉由《上師薈供》來修持取捨。

“心風二者所趣一故”，這個是說，所謂的心跟風這兩者是一致的。當心住於何處的時候，風就自然的聚於何處。同樣的風聚於何處，心就安住於何處。所以說這心風二者是一致的。當結合著呼吸，當在吸氣的時候取苦，吐氣的時候捨安樂，內心不散亂，因此自然而然的具有正念正知。所以修持的力量將更為強大，所以慈悲將因此增長廣大。

接下來是“第二完結及未修中間所應修持者”。到此為止呢，所講說的是座上的修持。接下來要下座的結行、迴向，以及座間的修持。“頌曰：境毒善各三，總攝修口訣，威儀盡誦持”。這個是說，我們有著六根，相應著六境。這個時候的境又可以再分為悅意的境、不悅意的境、中庸的境。產生的三毒指的是：對於悅意的境產生貪，不悅意的境產生了嗔，而中庸的境產生愚癡無明。所以說“境毒善各三”指的是這個意思。當產生三毒的時候應該去思惟，“任何世界，如是依煩惱自在者多也”。這個是說，當產生三毒煩惱的時候，要提起正念告訴自己，就如同現在自己產生三毒一般，在這個世界上有情被三毒煩惱所轉的實在是太多了，這一切的煩惱、三毒，願皆由我來承擔，令一切有情都能夠遠離三毒的禍害，並且生起善根。以這樣的方式至心思惟。

“一切行住坐臥威儀，晝夜一切時中，須修行之，如《修行次第》所談的，蓮花戒的著作：彼大悲心，或行或立，一切威儀，一切時中，應於一切有情而作串習。”這個是說，無論行住坐臥乃至白天夜晚，不斷的去思惟為了一切有情受苦之悲憫心。並且祈請願將一切有情的苦苦果成熟於自己，並將自己的安樂之因及安樂之果施與一切有情，生起我要如此作為修行並且祈請願能夠如是般的做到。更祈請願如是般的做到之故，祈請上師本尊賜予加持。

“如其意樂，加行誦持門則為《眾罪咸歸我，我善施眾生》，”這個指的是，無論日夜保持者悲憫不忍有情受苦之悲心，並且要將威儀背誦起來。這背誦起來的是指，例如龍樹所說的“眾罪咸歸我，我善施眾生，一切有情苦熟己，願我善令彼安樂”。或許我們沒有辦法把這全部背起來，但是前面的兩句：眾罪咸歸我，我善施眾生，要把它背起來。因此有空的時候，嘴巴就念這兩句，不斷的提醒自己要修持大悲心，並且遇到任何境的時候就念這兩句。

“眾生任何苦，願盡熟於己，願菩薩眾樂，令眾生享樂”。這個是出自《入菩薩行論》的迴向品。因此若可以將《入菩薩行論》的迴向品背起來的話，也是非常好的。“如是應具堅毅而做串習”，這個指的是，這樣子的修持方式並不是一天二天的，而是必須要持之以恆，並且永不改變的。“大震惹瓦說：於我教授做串習，如長棍櫟木者，時高時低，不能成也。”這個是在比喻，西藏蓋房子你們有看過嗎？為了將泥土弄扎實，所以有根棍子下面綁一個石頭去錘地板。錘地板的時候時高時低，有時候有，有時候沒有，有時候有心力，有時候沒有心力，這樣子是不能成就的。“如落石下墜，欲一蹴可成，不能成也”。這個指的是，如果想像丟石頭，從高處往下丟，馬上就到達地面，想要這樣子快速獲得成就，也是不可能的。“如暖陰水，散漫萎靡，不能成也”。這個是說，如緩慢的流水提不起，並且散漫毫不在乎。這樣子的修持方式也是不可能成就的。“若以所謂《白則酸乳，紅則鮮血》，而至心策力，將如羊中出驢，脫離一切損害痛苦。”指的是，要麼就徹底的做，要麼不要做。這樣子徹底的修持，“白則酸乳，紅則鮮血”，指的是白就白的徹底像酸乳一樣，紅就紅的徹底像鮮血一樣，指的是要做就好好的做，做到底。因此“至心策力”，這樣做的話如脫胎換骨一般。所以說“如羊中出驢一般”，指的是脫胎換骨，脫離一切損害痛苦。

“思此可或不可、能或不能、作或不作，雖其一律充盈境域，依不能成。”指的是，做這樣的修持的時候帶著遲疑，想說可以做到嗎？有這樣的心也是無法成就的。“於知母等七因果中，初三者為自他換理，由取捨二門，修慈悲中，增上意樂內自有故，不做旁說。”這個是說，七支因果口訣次第當中，初三者指的是知母、念恩、報恩。這三者在自己交換當中不需要特別的去修持，也能夠成就。這個是對利根者而言。“由取捨二門修慈悲中”，是指十一個緣次第當中第八跟第九個。“修慈悲中，增上意樂內自有故”，這個指的是對利根者而言也不需

要特別的修增上意樂，藉由自他交換就可以生起增上意樂了。這個是針對利根者。所謂的增上意樂指是什麼呢？透過第八跟第九修持慈心跟悲心，在這個時候以悲心為主要緣取，取苦，是為悲。以慈心為主要緣取施與安樂是為慈心。這樣子一個取苦並且施與安樂之心生起了之後，自然而然的就會生起願眾生離苦得樂。願眾生離苦得樂不但生起而已，更生起這是我一個人的責任，要由我一個人獨立來成辦。這個是增上意樂。所謂的增上意樂指的是，一切眾生遠離痛苦具有安樂，是我一個人的事，要由我一個人來做到，不假手他人。

那麼所謂的慈心跟悲心，聲聞、緣覺有嗎？聲聞、緣覺有。也有說聲聞、緣覺也有大悲。但是這個時候對於大悲呢，我們就必須要更進一步的分為兩種了。聲聞、緣覺若說有大悲的話呢，這個時候所指的大悲不會是七支因果口訣次第裡面的大悲。七支因果口訣次第裡面所談到的這個大悲呢，指的是具足增上意樂的大悲。一切眾生的痛苦要由我一個人來解決的，這樣一個增上意樂的大悲是聲聞、獨覺不會有的。所以這個時候如果說聲聞、獨覺會有大悲的話呢，還要再做分別。不會是七支因果口訣次第裡面的那個大悲心。接下來是十一個緣取當中的第十一個：菩提心。“第二修習希求菩提菩提心者，”所謂的希求菩提的菩提心，這個菩提指的是梵語，中文是正等覺。所謂的正等，它指的是一切的煩惱，一切的過失，清淨。所以叫作正等。覺指的是無論一切的所知，境所有，如所有，都完整的現前。所以叫作覺。除此之外，還有所謂的大菩提。大菩提指的是，兩種蓋障：煩惱跟所知，完全滅盡，具足本智之究竟皈依處。這個是所謂的大菩提。簡單的來說，大菩提指的就是佛。

“若思如是修習慈悲，能成就彼者，何處有耶？諸等聲聞獨覺羅漢大德，及十地大菩薩，知必具有不可思議利他事業。”這個指的是，修持慈悲而獲得菩提的成就，這樣的菩提成就在哪裡有呢？菩提的成就聲聞有，獨覺有，十地菩薩也有。並且聲聞、緣覺、十地菩薩各有著不可思議的利他事業。但是乃至輪迴未窮盡，能夠任運成就一切事業，並且毫不間斷，僅僅依靠身上一光，亦能夠接引無量眾生，導入涅槃，只有唯一的佛果。因此獲得究竟的菩提，只有佛果。

“非僅如此，斷證自利究竟果位，亦唯佛一，故應修習思惟，我為一切有情利故，願得二利究竟佛果。”這個是說，不止是如此而已，斷證的功德圓滿究竟的，只有唯一的佛陀。斷的功德指的是將煩惱、所知二障完全斷盡，這個是斷功德。證功德指的是證得如所有跟境所有的二智。這只有佛陀才有。因此必須要去思惟，同樣的我為利樂一切有情，必須要圓滿二利究竟的佛果，這個指的是自利、利他的二利究竟佛果。

“修如是菩提心勝利者”，這個指的是要修持菩提心之前，必須要先了解菩提心的功德利益。若能夠了解菩提心的功德利益的話，那麼自然而然的對於菩提心具足歡喜踴躍，自然而然就引發修持菩提心的精進了。所以在《入行論》當中的第一品，最初也是宣說菩提心的功德利益品的原因也在這裡。若能夠了解菩提心的功德利益，那接下來八品的內容就會以歡喜踴躍，發起精進逐次的修學。同樣的這裡也談到了菩提心的功德利益。“如《勇授問經》”，這個勇授指的是《妙師請問經》。“菩提心福德，假設若有色，遍滿虛空界，福尤過於彼。若人以諸寶，遍滿恒沙數，諸佛剎土中，供養世間依。若有敬合掌，心敬禮菩提，此供最殊勝，此福無邊際。”這個是說，菩提心的功德如果有形色的話，即使遍滿整個虛空，甚至無法容納。並且如果今天有人以各式各樣的寶物供養恒河沙數的一切十方諸佛剎土，不如合掌恭敬、禮敬菩提所獲福德。因此，菩提心的福德是不可思議的。

在《集學論》當中也談到了“願菩提心者，乃願成佛也。謂由願心而出生之。”這個是說，什

麼叫願菩提心呢？願菩提心指的是發願成佛的，叫願菩提心。因為所謂的佛，是由願菩提心所出生的。所謂的願菩提心若加以分類的話，分為兩種：願菩提心、願菩提心的誓願。所謂的願菩提心指的是：所謂目的是利樂一切有情，因此願成就我是佛果。這個是所謂的願菩提心。那麼願菩提心的誓願所指的是，所謂利樂一切有情願成就無上佛果，並且從此不捨菩提心。生起從此不捨菩提心的時候，這是一個誓言，所以把它稱為願菩提心的誓願。

菩提心的功德利益在《入行論》當中有談到，這是上次為各位談到的，“若人心生菩提心，即使身處輪迴中，亦名諸佛之佛子，堪為人天諸應供。”這個是說，如果有人生起了菩提心，雖然還只是一個凡夫，身陷這個輪迴的牢獄當中。但是也不捨是為一切諸佛佛子的名號。由於是佛子的緣故，堪為人天應供之處。

並且，不由菩提心所攝持的善業，一旦果實成熟之後就結束了。但是若今天是由菩提心所攝持的善業，這個時候的果報將取之不竭用之不盡。《入行論》當中也是這麼說的：他善如芭蕉，這個偈頌裡面講，其它的善根就像芭蕉樹一樣，芭蕉樹只結一次的果實，之後就沒有了。但是菩提心像如意寶樹一般，是取之不竭用之不盡的。

在《入行論》當中也談到說，“菩提心如點金漆，令此凡身轉佛身。”指的是，菩提心就像點金漆，能夠將盤鐵轉成黃金一般。由於具有菩提心的緣故，令原本生為凡夫的自己能夠成就無上的佛果。

在《入行論》當中又談到說：世人若起菩提心，諸大惡趣自消滅。無論再大的惡業，一剎那間思惟菩提心的緣故，所有的惡業立刻就淨化了。

因此不只是發心無上正等正覺，更誓願未成就無上正等正覺之前不捨菩提心。是為菩提心之誓願。不只是誓願而已，為了要成就無上正等正覺，因此具足六度行持作為攝持。這個即是行菩提心。所謂行跟願這兩者菩提心的差別在於有沒有威儀作為攝持。若有六度威儀作為攝持的話，這個時候是為行菩提心。若沒有六度的威儀所攝持的話，那即是願菩提心。

以上是宣說菩提心的功德利益。了解功德利益之後，最初講說的是菩提心修學的支分。在《修心七義》當中談到的是違緣轉為道用，明示一生之修法，以及修成之量，菩提心之誓言，菩提心之學處。

在《修心七義》的根本頌是：“罪滿情器時，違緣轉道用。”這個是說，在這個時代，無論是外在的器世界，內在的精華有情，情的世界，都充滿著各式各樣的紛紛擾擾。“於器世間，十不善之增上果，極為旺盛。”這個指的是，在外在的世界所看到的是各式各樣十不善業所產生的果報。例如荊棘、瓦礫等等，這些都是不善所造作的。“而內在的有情，情之眾生所思無非煩惱，其行唯造惡業，由是因緣，諸喜黑法天龍魑魅，威勢增長，總於眾行法者，遍做損惱，特由多門中，以惡緣纏縛諸入大乘門者，若於此時趣入此法門已，”這個此法門指的是自他交換。“且知將違緣轉為順緣，障礙持為助伴，亦知將損害者，持為善知識。”這個指的是，在這個時代當中，若能夠擁有自他交換的修持，那麼能夠將違緣轉為順緣，障礙轉為道上的助伴，並且將一切的傷害者轉為善知識。

過去的懂哦瓦對霞婆瓦說：汝修心時，惡緣顯為助伴，苦以樂受，大稀奇也。這個指的是，修持菩提心的時候，能夠將違緣轉為順緣，並且痛苦以安樂來加以渡過，這實在是太稀奇了。

過去金洲大師曾經說過，違緣是道上之勸請。所謂違緣是道上之勸請指的是，今天當我們產

生違緣的時候，我們就要知道事實上這一切都是來自於過去的不善業。因此提醒自己必須要努力去修行才能夠避免再一次的感受到痛苦。因此當我們產生違緣的時候，事實上是因為違緣令我們成就修行的。而病痛是惡業之掃帚。這個指的是，當我們產生病痛的時候，我們要能夠知道這一切的病痛並不是毫無來由產生的。是因為自己過去曾經所造下的不善業所感受到的果報。當我們在承擔這個痛苦的時候，若可以生起四力對治，這個時候這些痛苦正是在淨化自己一切的惡業。而邪穢是一切善法之變化、神變。這個指的是，一切所謂的非人的干擾也好，一切所謂的魔障也好，事實上這並不是外在的魔障，是自己的內心所產生出來的魔障。因此事實上當我們看到這些非人的干擾的時候，它正是在告訴自己要努力的修持善法。並且當我們感受到痛苦的時候，這個是法性的示現。為什麼說是法性的示現呢？因為苦因必有苦果，所以這是法性的道理。當我們感受到苦果的時候，事實上正是活生生的例子在告訴我們法性的道理，所以說痛苦是法性的示現。

另外噶當派的祖師又有談到，當安樂的時候將安樂作為資糧迴向一切有情，利樂遍滿虛空。當痛苦的時候承擔一切有情之痛苦，願苦海從此枯竭。因此無論苦樂，都可以作為修行。這個是過去噶當派善知識們的教誡。

不止是如此而已，過去的祖師們又說，無論苦樂皆是親教師。為什麼說苦樂皆是親教師呢？原因是因為，當我們產生苦樂的時候，事實上都在幫助自己的修持。我們都可以將苦樂轉化，令自己的修持進步。不止是如此而已，它也成為了自己修持的考驗。所以說一切的苦樂皆是親教師。

接下來，違緣轉為道用的部份又可以再分為依靠殊勝的意樂將違緣轉為道用，以及殊勝的加行淨化罪障累積資糧，這兩個部份。最初是違緣轉為道用，根本偈頌是：“遇緣即修習。若從時者，則樂而盛，苦而匱，境則自境或者人境，處則鄉里以及伽蘭，伴則與人或非人何者相交。”這個是說，無論自己快樂的時候也好，痛苦的時候也好；無論今天是在故鄉也好，或者是他鄉也好，這個自境跟他境指的是故鄉跟他鄉。處則鄉里以及伽藍指的是居住於城市也好，或者是居住於寺院也好。伴則與人或非人何者相交指的是無論與人為伴還是與非人為伴也好，一切的時處，無論在什麼時候什麼地方，身心產生大中小的三種痛苦，無論生起什麼樣子的痛苦，都不算什麼。這裡翻作“亦易”，何等亦易指的是無論生起什麼樣子的痛苦都沒什麼大不了的。但是“無邊世界各類有情，多遭臨如此苦，我皆擔當彼一切苦，令彼一切無餘離苦，”指的是，這一切苦在我身上沒什麼大不了的。可是在這個世間上有太多有情都遭受這些痛苦，如果我能夠將自己的苦用做承擔他一切有情痛苦的話，那這個就是非常了不起的修持了。因此說“思惟今由取苦門中成辦串習悲義，實善。”

過去的祖師們又說，當安樂的時候痛苦，當痛苦的時候安樂。為什麼呢？原因是因為當我們自己在安樂的時候是在享受果報，這個就等於是在消耗果報。當痛苦的時候，事實上在淨化罪障，因此淨化罪障所以感到歡喜。並且過去祖師又說，當富裕時痛苦，當匱乏時安樂。原因是為什麼呢？當我們今天富足的時候，無法想到修行。可是當我們匱乏的時候，卻正是可以修行，並且可以做清淨修行的時候。因為這個時候沒有太多的慾望，能夠專心向法。

又說道，受讚美時不歡喜，受批評時歡喜。原因是因為，當我們今天被讚美的時候，會產生驕傲、自滿，因此說不歡喜。可是當被批評的時候，事實上是將我們的過失、我們的缺點也指出來了，所以幫助我們認清自己的過失，因此歡喜。

“思惟今由取苦門中成辦串習悲義，實善，而使自心歡喜悅意”。這個是說，今天無論面對任何的苦樂都能夠用來修持，都能夠用來串習悲心，因此要隨喜自己。

“樂而全者，如同食衣房舍友伴，外緣善知識等，不乏且盛，”這個是說，安樂並且圓滿無缺，這個是全的意思，圓滿無缺。因此無論是飲食衣服乃至各式各樣的財富，乃至外緣的善知識，不但不匱乏並且富足。內在身心沒有絲毫的病痛，甚至沒有所謂暫時的不安樂，能夠自在的並且生起自信實踐一切微妙的佛法。總體的佛陀聖教在如此的五濁惡世當中，能夠遠離大乘修持的違緣，並且聚集內外的順緣。若這樣子的話，要能夠思惟這個是過去累積福德資糧所感受到的果報而起定解。這個指的是，當我們有著內外的順緣條件，一切皆富足並且圓滿無缺的時候，要知道思惟業因果，這一切都來自於自己過去的資糧。因此對佛語、對業果產生定解。

## 6月8日 下午

剛所談到的段落是“總佛聖教於如此濁惡時中，能離修大乘法違緣，”這個指的是，當我們今天於這五濁惡世的時候，內外的順緣都具足，應該更加努力的修行，並且以此作為累積資糧以及持戒之基礎。不然的話，有些人當他有著圓滿盛事的時候，無論是外在或者內在的順緣，或者是值遇大乘善知識，容易產生驕傲或者自滿。因此這個時候的順緣反而成為違緣。又有人“身心之上，出生微痛時，多成趣往“？”（講義 p.41，第一段最後第二行中間） 巡畏怯沮喪怠惰之緣。”指的是，當遇到違緣或者不幸的時候，就退失了信心，或者是沮喪，或者是對於佛法感到失望。這樣子的話，違緣真的成為違緣。修行者不應該以這樣的方式面對苦樂。而應該“有云應須樂則擔樂苦則擔苦”。指的是苦樂不能移。以這樣的方式將苦樂皆作為修行道上的順緣，才是所謂的“遇緣即修習”。

違緣轉為道用的修持在《上師薈供》當中也是圓滿具足的，《修心七義》的修持也都在這《上師薈供》當中。那麼在《上師薈供》裡面的“即使情器充滿罪惡果，內心不欲痛苦如星雨，見是惡業果報為盡因，違緣轉為道用祈加持”。這個偈頌就是在講違緣轉為道用。這個指的是，外在的器世界充滿各種各樣不吉祥，以及地水火風四大種的各式各樣的災禍，因此外在的器世界成為了苦的器世界。那麼內在呢？有情眾生也充滿了各式各樣的病痛。事實上這一切都是來自於有情共業所導致的增上果，外在的器世界以及內在各自有情所造下的各自的不善業所導致的異熟果報。所以這一切都是來自於過去的惡業所使然。除了過去的惡業所使然之外，不會有任何人將痛苦強加在自己的身上。因此這個時候若要算賬的話，只能算在自己頭上。因為所謂的業果是真實不虛的，並且所謂的業果也不能顛倒錯置，因此誰造下的就由誰來承擔。所以這個時候當苦降臨自己頭上的時候，就要去思惟這正是因為過去的惡業所使然，因此更需要努力的透過四力對治來淨化罪障。以這樣的方式將違緣轉為道用。所以在修持《上師薈供》的時候，也應該要把《修心七義》的修持努力的加以實踐。

在《修心七義》當中最初談到違緣轉道分為兩個部份。最初是透過善的意樂作為菩提心的道用，將違緣作為菩提心的道用。第二個是指殊勝的加行作為淨罪集資，因此將違緣作為淨罪集資。

由殊勝加行作為淨罪集資在《上師薈供》當中的偈頌是從“由具四種加行巧方便，遭遇何境當下加行修，受持修心誓言諸學處，暇滿能行大義祈加持”。也因此在這個時候所談到的四種加行指的是累積資糧，淨化罪障，以及向怨親布施食子，以及囑託護法事業，共四個加行。

第一是累積資糧。第四十一頁“第一集資者，若不欲苦而於安樂，於上下田，大中小物，任一亦易，”這個指的是最初第一個加行是累積資糧。若不想要痛苦、追求安樂的話，就需要累積資糧。那麼累積資糧呢，有著上下的福田。上位的福田指的是三寶，下的福田指的是有情。因此上供三寶，惠施有情。“大中小物，任一亦易”指的是物質隨一皆可。原因是因為就如同《入行論》當中所談到的一般，所謂的布施指的是捨心的增長廣大，由捨心的增長廣大因此圓滿布施的般若密多。所以物質是其次，重要的是內心當中願捨願施的心量。這個時候“意樂則與一切有情為共，以欲無上菩提因之力而轉。”這個指的是迴向。無論今天所造的一切善業都是以為利有情，念茲在茲是為有情。因此最初是如此，最後迴向的時候也迴向善根成為一切有情成就無上菩提之因。也因此在這個時候，迴向的境是一切有情，而迴向之物是自他的一切善根，迴向之理指的是布施所談到的三輪無所緣取：無論是受施的境，布施者，布施的善根這三者皆是空性，所以成為三輪無所緣取。“如修心燃電祈願文：《凡善樂二苦任一，能轉為我利，願彼成就我》而祈求之。”這個指的是，無論是善樂或者是所謂的痛苦這兩者，願這苦能夠由我承擔，並且這安樂利益一切有情眾生。以這樣的方式作為迴向或者是祈請。

也因此無論是布施、持戒或者是安忍，這一切的般若密多關鍵不在於境，關鍵在於自己的內心。因此這般若密多完全是由內心所圓滿的，跟境事實上沒有關係。例如我們談到安忍的時候，所謂的安忍并不是指外在完全沒有怨敵，而是指內心沒有了嗔心。因為內心不再被嗔心所轉的緣故，所以外在也沒有所謂的傷害者。今天會有所謂的傷害者，是因為有嗔心所使然。這個道理在《入行論》也講的非常的清楚。《入行論》當中所說的是，你無法找到一塊皮革覆蓋整個大地，但是我們可以穿上一雙鞋，就等於是覆蓋了整片大地一般。今天我們無法去降服所有外在的敵人，與其如此，若我們降服了自己的心，就沒有外在的敵人了。當你今天不再生起嗔心、能夠安忍的時候，這個時候就沒有所謂的傷害者。

以上是為了令菩提心生起因此累積資糧，累積資糧對於菩提心的生起是非常重要的。沒有資糧之修行，就好像無水滋潤之種子一般，是無法發芽的。同樣的，淨化罪障也是如此。因此淨罪集資主要的目的都是在消除生起菩提心的違緣，並且修持菩提心的順緣。

接下來是“第二淨化罪障。從無始之現時之中，由煩惱而起，做諸性遮二罪，”這裡指的是，從無始直到現在，由於煩惱為等起動機的緣故，造下了各式各樣的惡業。這惡業若再歸納的話可以分為兩種：自性罪及佛遮罪。所謂的佛遮罪指的是違背佛語、違背自己所承諾的戒律，這個把它稱為佛所遮罪。自性罪指的是由於造作的本身就是不善的惡行所導致的惡業，把它稱為自性罪。自性罪跟佛遮罪又有另外一種解釋方式：指的是因為緣以及必要而趨入的，把它稱為佛遮罪。不需要緣以及所謂必要而趨入的，就把它稱為自性罪。有另外一種這樣子的說法。

從無始以來直到現在，所造下的惡業數之不可盡。無論是往昔做造下的，或者是今生現在所造下的，無論是自做的、叫他做的、見做隨喜的，這一切惡業都要去努力的憶念之後生起四力對治。四力對治的內容在《廣論》中講的非常清楚，相信各位都知道。這四力指的是防護力、破壞力、依止力、對治力，這總共是四力。在四力對治當中最重要的是防護力以及破壞力。最初是破壞力，所謂的破壞力它所指的是追悔的心，對過去所造下的惡業產生真的強烈的後悔。就如同誤食毒物而中毒一般，這時候毒於腹中對於命根造成危害，因此懊悔不已。這樣子的一個心把它稱為破壞力。原因是因為了解到了過去所造下的惡業將會導致未來受

苦，所以追悔不已。那麼第二個是防護力，也是回遮惡行力。這個指的是，下次即使有著生命危險，亦不再重蹈覆轍、不再造下惡業。因為已經知道惡業的果報是痛苦的，因此防護惡行力，也是回遮惡行力。既然如此，我們會造下惡業的對象有誰呢？上是對於三寶、諸佛菩薩，下是對於有情造下惡業。對誰造下惡業，就必須要對誰懺悔的緣故，所以依止力是皈依以及發心。藉由皈依跟發心像犯下不善惡業的境：三寶以及有情作懺悔，因此是第三個依止力。第四個對治力指的是為了要淨化罪障的緣故，因此持誦名號、咒語，思惟空性，供養，念誦百字明咒等任何一切的善行。但是會成為對治力的前提，是因為具足前者三力。前者所談到的是因為具足這三力的緣故，才能夠將善行作為對治力。對於這四力對治要一而再、再而三的努力去淨化罪障。

若今天以四力對治完整具足作為前提的話，沒有不能夠淨化的惡業，哪怕是五無間罪。無論是殺父、殺母、殺阿羅漢、惡意出佛身血，破和合僧，這一切的惡業若四力對治具足的話，沒有不能夠淨化的。過去《親友書》當中也舉了例子：往昔放逸所殺人，后具正知不放逸，即使未生怨王等，亦能淨罪令無餘。這個是說，未生怨王以及千指曼婆羅門的故事。千指曼婆羅門過去曾殺害九百九十九個人，最後一位他要殺害自己的母親。在這之前被佛陀度化。後來懺悔的緣故，也證悟了阿羅漢果。而未生怨王為了要謀求王位，殺害了自己的父親。但是後來在佛前懺悔，也證悟了阿羅漢的預流果。也因此，若能夠具足四力對治的話，沒有不能夠清淨的惡業。只是淨罪的力量或大或小而已。所以，若淨罪之力強大，連五無間罪都可以淨化。

淨化惡業的對治當中，百字明咒是最為殊勝的。原因是因為容易並且具足極大的威勢力。所以金剛薩埵的原頌，觀想金剛薩埵作為緣取，並且持誦咒語。這非常重要。若能夠持守二十一遍的話，能夠間斷惡業的增長。即使犯下了根本墮，若能夠持咒二十一次，增長會間斷。若能夠持誦十萬次，即使是根本墮也能夠完全的清淨。這個是在密續當中佛陀所說的“總集諸佛之一身，端正安住白蓮上，彼之名號金剛薩，若能持誦二十一，惡業增長并間斷，若能持誦達十萬，能獲清淨并安樂。”這個指的是金剛薩埵的咒語，如果能夠持誦二十一的話，惡業的增長會從此間斷。不然的話，惡業的增長是雙倍的。今天的惡業到了明天會變成兩倍，到了第三天會變四倍，到了第四天會變成八倍。是以雙倍增長的。可是若能夠持誦二十一次百字明咒，這惡業的增長會間斷。若持誦十萬的話，能夠將根本墮連根本的清淨而獲得根本的安樂。所以百字明咒極為重要，並且容易而且具有極大的淨罪的威力。

第三個加行是於魑魅做供者。這個指的是供養邪穢食子的部份。“如前中說，思做損者恩德為大，安立違緣，串習慈悲以及忍辱”。這個是說，首先必須要思惟如同金洲大師所談到的一般，非人視為修法之助伴。因此也如同之前所說的，這個時候思惟這一切的非人邪穢從無始來皆為自己的母親，對自己的恩德極為的偉大。現在自己成為他所傷害之境，因此將導致他造下惡業，惡業將導致他墮落於惡趣當中受苦。因此產生了悲憫之心。所以接下來以悲心為取苦，以慈心施捨安樂。以這樣的方式修持慈心、悲心以及安忍。

第四個加行是於護法獻供食子，祈請作為事業的助伴。這個時候對象是一切守護白善法的護法。這個時候陳設供品食子，供品食子潔淨並且要觀想充滿了大地及虛空，所以並不是一個小小的食子而已，而是廣大無邊的上好的食子。“陳設潔淨朵馬已，由思惟門，觀想善且廣大，迎請護法而做祈求，如儀軌供已，至心祈求。”這個指的是，陳設供品之後，觀想迎請護法的降臨，如儀軌一般的獻上食子之後，接下來祈請作為事業之助伴。祈請的內容是：願如同過去的諸佛菩薩如何將違緣轉為菩提道用一般，我今亦如是將違緣轉為道用。祈請作為



道上之助伴。菩提心寶藏，於總體佛陀所說的大乘言教當中，以及於過去歷代祖師如龍樹等的著作當中，如何生起。我今相續當中亦如是般生起，并願輾轉增上，并願身語意三門令有情，無論見、聞、憶念乃至接觸，都能夠成為饒益有情之因。此等事業祈請作為助伴。以這樣的方式做盡力的作祈請，思惟囑託護法事業。

接下來是明示一生之修持，也是五力之修持。所以應修五種力。

五力的修持在《上師薈供》當中是“總之善與不善任顯現，獨修五力修法之心要，轉成菩提二心滋養道，為利有情實修祈加持”。這個指的是，無論今天所發生的是善與不善，痛苦或者是安樂，皆由諸法之心要，五力，化為滋養菩提心之因。因此令菩提心未生令生，已生輾轉增上。並且將一切的顯現轉化成為唯一的安樂。因此沒有絲毫的不悅意，唯一以安樂作為修持。

明示一生之修持是應修五種力。這五種力就如同《上師薈供》當中所談到的是，第一個是牽引力，“於總，乃至未得菩提當中，於別，此生至未死中，由我執所引煩惱及隨煩惱，無有出生機會，於剎那中亦不令自身語之行隨彼自在，應發思此猛力牽引”這個牽引指的就是鼓勵的意思。這個時候它所指的是將一生皆作為修持之五力。因此無論是日月也好，都不離開這五力。那又該如何日夜皆不離開這五力呢？最初必須先從早上開始。因此早上起床之後，若有修持清醒瑜伽的，就是在清醒瑜伽之後。若沒有修持清醒瑜伽的話，那就是一起床立刻就修持牽引力。這個時候他所思惟的是，從現在起乃至未死亡之前，這個他所指的是從現在醒來至成就無上菩提之前，個別的話是指從現在起未死亡之前，無論是今年或者是此月或者是今日這二十四小時之間，不令自心隨我執煩惱三毒所轉，不剎那間生起根本的煩惱以及隨行的煩惱。以這樣的方式來作為牽引力鼓勵自己。

接下來是第二，如前一般，總體乃至未成就無上菩提之前，個別是盡形壽未死之前，無論是今年或者是此月或者是今日這二十四小時當中，盡己所能的發起無上菩提心。因此日夜無間的學習菩提心，永不離菩提心。以此猛力的思惟作為牽引力。若能夠這樣子作為牽引力的話，乃至未成就佛果之前，將生生世世不離菩提心。

以牽引力作為修持能夠永不離這菩提心的根據也如《三摩地王經》當中所談到的一般“如人多觀察，由住彼觀察，心能如是趣”。這個是說，若能夠多加的思惟並且串習的話，由串習之力自然而然的能夠趨入串習當中。所以由於不斷的串習並且思惟菩提心的緣故，將能夠容易的安住於菩提心當中，並且不離菩提心。

如果一開始對於發心無上菩提還沒有辦法成熟，還沒有辦法做到的話，那麼就做第一種，剛剛所談到的，總體乃至未成就無上菩提，個別於今生此世盡形壽之前，無論是今年或者是此月或者是今日，二十四小時當中不隨三毒所轉，並且盡己所能的引發善念。這樣也是可以的。

牽引力之後第二個是白善種子力。“第二白善種子力者，菩提心寶未發令出生，出生令其增上，其因係賴布施生，戒律所生，修習所生之福智資糧，於此勵力。”這個是說，所謂的白善種子，這個種子指的是菩提心的因，所以把它稱為種子。這個所指的是如何令菩提心生起，若已生起如何令增長，若已增長如何令其究竟。所依靠的是福智這二資糧。因此是由布施所出生，由持戒所出生，由實修所出生。這裡的實修指的是將精進、禪定、般若完全的包含進去。所以藉由這福智二資糧為因，如同種子一般能夠令菩提心未生起令生起。因此白善種子力就是在講如何將三門的善根、一切資糧都成為滋長菩提心之因。

白善種子力之後是破壞力。所謂的破壞力指的是藉由白善種子力，令菩提心未生令生，已生不衰退并輾轉增上。那麼又是什麼能夠成為菩提心的阻礙，讓我們將其破壞呢？這個指的是，“如前中說自他換時，由見我執，彼所引之我愛執，棄捨他等，諸煩惱過患之門，勵力破斥并斷除之。”這個指的是，就如同之前自他交換的時候所談到的，這一切的罪魁禍首是來自於煩惱。由於煩惱，又生起了自私自利之心。由於自私自利的緣故，因此只顧自己而不顧他人，因此傷害了他人，摧毀了他人的安樂。也損害了自己的戒律，也損害了自己的安樂。因此令兩敗俱傷。所以這個時候煩惱以及煩惱的根源，我執無明，才是一切的罪魁禍首。就如同《上師薈供》所談到的珍惜自我之心是沉疴一般，要加以破壞。所以必須要努力的來斷除這珍惜自我之心。就如同《入行論》當中所談到的，“刀鋸鼎護加我身，雖斷吾頸亦易事，終不應於煩惱敵，甘心俯首而歸順。”這個指的是，敵人即使砍了我的頭，頂多是傷害我此世今生的血肉之軀而已，不能夠令我來世墮落於惡趣當中長時的受苦。可是如果今天我屈服於煩惱的話，那麼再也沒有解脫的可能了。由於屈服於煩惱的緣故，將導致於惡趣當中輾轉反復的受苦。因此即使刀鋸加以我身，我也不可以隨煩惱而轉，即使一剎那也不可以。以這樣的方式努力的學習是為破壞力。

“如其所言而學習之”指的是，當我們今天面對任何的困境，甚至是怨敵的時候，即使這怨敵要將我的頭砍下來也沒有關係，隨便他砍。因為無路如何不能夠生起三毒煩惱。一旦產生三毒煩惱的話，這後果比砍頭還要可怕。以這樣的方式努力的去思惟。

第一是牽引力，第二是白善種子力，第三是破壞力，第四個是善願力。“第四發願力者，於總，一切生死涅槃善根，特依自三門所攝，係屬三世善根之力，祈願總於一切有情，特於自相續中，菩提心寶未生發生，已生安住所住增上。以是等大威力願而駕馭之。”這個是說，將一切的善根作為迴向。首先我們必須要知道，迴向跟發願這兩個不一樣。所謂的迴向指的是有自他的善根作為基礎，並且以此善根作為迴向，令菩提心增長，或者是令聖教增長。這個叫作迴向。所謂的發願指的是，即使今天沒有任何的善根也可以祈求，這個叫作發願。而這個時候所說的發願力，它是將迴向跟發願都在一起講。所以我們看到一切的生死涅槃善根，以及三門所攝係屬三時善根。這個是在講迴向。因此無論迴向也好，或者是發願也好，這個時候所發的願，總體是願一切有情不離菩提心，個別是願自己相續當中生起菩提心，菩提心未生令生，已生令不衰退、輾轉增上直至究竟。“以是等大威力願而駕馭之”，所謂的大威力願而駕馭之指的是無論是迴向或者是善願的威力，而令善根取之不竭用之不盡。這個在《入行論》當中有談到，“如滴水入海，海若不枯，此滴不盡。”如是善根迴向無上菩提，未成就無上菩提，善根取之不竭用之不竭。所以是所謂的大威力願而駕馭之。這個駕馭是轉向的意思。由於善根向於無上菩提，未成就無上菩提之前果報受用不能盡。

“第五串習力者，如前所說，正行修習所緣相中，一切時一切處，唯串習此。”這個是說，在這五力當中，事實上最關鍵的是串習力。所串習的是慈心、悲心以及自他交換，或者是將兩種口訣合二為一的十一緣取次第。這一切都是正行的修持。所謂的串習之所以重要的原因，是因為證悟是由串習所生起的。所謂的修持指的就是一而再、再而三的串習，這個叫作修持。因此這十一個緣取次第，無論是以悲心為取或者是慈心為捨，這是屬於慈悲的修持，這樣子的修持必須要一而再、再而三毫不間斷的，並且持之以恆如水流一般的延續。不然的話，偶爾修偶爾不修，想到修沒有想到就不修的話，不會有任何實修的功效，不會有任何的用處的。也因此，所謂的證悟是來自於努力不懈的串習。所謂的菩提心的生起，它所指的是哪一天可以不造作的就能夠輕易的自然而然的生起菩提心的時候。既然如此，所謂的自然而然的生

起，所謂的不刻意造作的，它所指的就是藉由串習，由於串習成熟的緣故，所以不用造作就能夠自然而然的油然而起。因此，所串習的內容無非就是自他交換，或者是將自他交換以及七支因果口訣融合為一的十一緣取次第。哪一天藉由串習而證悟，這個是法性的道理。沒有實修而不證悟的，只有不實修沒有證悟的。也因此我們看到佛陀的傳記，佛陀從無始來跟我們一模一樣。從無始以來而言，佛陀跟眾生同樣的都充滿無明，同樣的相續當中都充斥著三毒。但是佛陀之所以成佛，是因為佛陀生起了出離心。之所以生起出離心，是因為佛陀了解到了什麼是苦。並且由於對於苦的了解而生起了悲憫自己的出離心、悲憫他人的悲心。更以此串習而生起了願予安樂的慈心。因此經歷了道中的凡夫道及聖者道，最後成就無上的佛果。這一切都是由串習而來，都是由修持菩提心而來的。在《入行論》當中也談到了“總之愚夫唯自利，能仁唯作他利益，即於此二見差別”。這指的是，佛陀之所以成佛，而我們之所以在這裡，原因是為什麼呢？是因為凡夫串習的是三毒。而佛陀之所以成佛，原因是因為佛陀串習的是利他。由於愚夫串習三毒，所以導致在這個輪迴當中受生，有了這有漏的近取蘊。由於有這有漏的近取蘊，所以不得不承受各式各樣自己所造下的苦果。因此從最高的有頂乃至於最底下的無間地獄之間，沒有一處不是苦處，沒有何人不為苦伴。這一切苦不請自來，事實上都是由自己所造下來的。因此我們看一看佛陀與自己的差別，是在於一個串習利他，一個串習自利。所以這兩者的差別高下由此而出。

“如是，若不遠離串習之緣分支，而作串習，將成殊勝究竟。”這個指的是，當我們在串習的時候不離開串習之主體以及支分完整的做串習的話，將能夠達到究竟。事實上，不只是佛法是如此，我們世間法也是如此。我們在學校也好，或者是在社會上工作也好，沒有什麼是一開始就會的，都是透過學習才會的。學習的過程當中一開始是困難的，但是學會之後，就變得輕而易舉、容易的事情了。《入行論》當中寂天菩薩也這麼說。寂天菩薩說熟能生巧，沒有比熟能生巧更為容易的事情。所以今天我們串習菩提心也是這個樣子的。剛開始會覺得困難，可是終有熟能生巧的一天。當熟能生巧的時候，沒有比這個更容易的了。

寂天菩薩又說“串習不成易，此事定非有”，這個之外，寂天菩薩也曾經舉過一個例子。寂天菩薩說，今天什麼事情透過串習，到最後都會成就的。例如，我們不說菩提心，我們說嗔心好了。今天嗔心是怎麼成就的呢？當今天我們認為討厭的一個人，認為他是敵人，這並不是一天二天造成的，也是我們不斷去串習說他有多壞，不斷的串習說他有多糟糕，不斷的串習說他對自己有多麼不好。因此串習到後來甚至不用看到他，僅僅想到他就會感到生氣。這都是由串習所成就的嗔心。所以只要透過串習，沒有不能夠成就的，哪怕是過失也是如此。

格西伽喀瓦也談到了“此具過失心，有一大功德，學何即成彼”。這個是說，我們現在這顆心帶著煩惱染污，是一顆有過失的心。但是它有一個功德，一個好處。這個指的是什麼呢？今天串習什麼終究會成就什麼。這個是它的最大的功德。所以今天當我們串習過失，它就會產生過失。當我們串習功德的時候，它就會成就功德。只要我們做串習，就一定可以成就。

過去由於文殊怙主宗喀巴大師所請問，因此文殊曾經作過一段回答。這回答是如何生起證悟。回答是說，觀上師與本尊間無二無別而做祈請，間接努力的淨化罪障以及資糧，並且努力守護著戒律。這個努力守護戒律所指的是，若是在家弟子的話，以努力的持守十善業以及防護十種不善為主。若是出家的話，就努力的持守比丘以及沙彌戒等。總而言之，這個指的是，要令菩提心未生令生已生不衰退的話，要有著清淨的戒律作為基礎。因為三學當中戒學為本，在戒學之上不斷的努力發願。發願祈請的時候，觀上師與本尊無二無別，因此易於獲得加持。除此之外，加行努力的淨罪集資。透過淨化罪障派遣道上的違緣，透過累積資糧齊

備道上的順緣。並且若於菩提心生起之近取因，一切七支因果或者是自他交換的緣取行相毫不錯謬，具足主體及支分作為修持的話，沒有不能夠成就的。

以上是關於明示一生之修持。這一生之修持是以五力作為貫徹。雖然說是一生，但事實上他所指的是，總體而言是乃至無上菩提，個別而言是一生。一生的個別指的是一天的二十四小時。所以這二十四小時當中，最初清晨醒的時候就具足牽引力。這個時候一起床就鼓勵自己從現在起乃至未成就無上菩提之前，努力的令菩提心生起，剎那間亦不被煩惱三毒所轉。這是為牽引力。第二白善種子力，是盡己所能的累積道上的順緣、資糧，並且以此作為菩提心滋長之因。第三個破壞力，指的是為將一切菩提道上菩提心生起之違緣破斥的緣故，具足四力作為對治。發願力指的是，為令菩提心未生令生已生輾轉增上的緣故，因此將三門不淨的善根迴向自他有情，願菩提心能夠迅速的生起。串習力指的是盡其所能的把握時間，努力的修持正行菩提心、自他交換或者是十一緣取次第。以此作為一生之修持，因此是為明示一生之修持，具足五力之威儀。以此貫徹一生。

這個問題昨天談到了。習氣是保存於所謂的我之上，以及心識之上。所謂的保存於我之上，它所指的是一個什麼樣子的我？首先必須要了解到四部宗義當中上部的中觀應成派，跟中觀應成派以下所主張的我是指什麼。所謂的我，在中觀應成派當中指的補特伽羅即是我。但是下部的宗義指的是補特伽羅的示例，意識是我。因此這個時候的我指的就是普特伽羅自己，就是所謂的我，保存在補特伽羅唯我之上，這個是中觀應成派的主張。因此中觀應成派的我跟下部宗義的我，安立的方式是不一樣的。

這個差別到底在哪裡呢？在下部宗義當中，當談到我的示例，就是我的例子，要找出我的話，我在哪裡呢？下部宗義要麼說意識是我，要麼說阿賴耶識是我。如果說意識是我，或者阿賴耶識是我的話，會有個問題。這問題就在於說，認為不需要藉由名言假立就有著獨立自主的我。這個獨立自主的我就是意識為我，或者阿賴耶識為我。因此中觀應成派否認了所謂的意識或者是阿賴耶識是我的示例。因此中觀應成派認為，所謂的我只是名言假立，名言所施設，所以補特伽羅名言所施設即是我，這樣一個我想。

這個內容在接下來講說勝義菩提心的時候就會有更進一步的說明。這是一個非常好的問題。

## 6月9日 上午

過去二世的達賴喇嘛根墩加措，曾經在大威德金剛的論當中寫下了“此世無常如水沫，圓滿盛事如蛇窟，知已發心上菩提，願行六度般若密”。這個所指的是，就如同之前前行教授當中所談到的，我們現在所擁有的這個人身是無常的，就如同水中的泡沫一般。因此思惟死亡決定、死決定，而死時除正法外它等一無是處。了解到無常，因此產生了厭患出離。是因為了解到這個輪迴當中的圓滿盛事，事實上就如同毒蛇的蛇窟一般。今天無論生於何處皆是痛苦之處，與誰為伴皆是痛苦之伴，任何受用皆是苦之受用。原因是因為在這個輪迴當中，一切皆是苦的自性。即使是表面的安樂，事實上背後卻包藏著各式各樣的禍害。因此並沒有所謂真正的安樂可言，所以說就如同蛇窟一般。對於自己在輪迴當中所受到的苦，了解而產生了不忍的時候呢，是為欲求出離之心。那麼將這樣對於苦的了知以及體會，不忍一切有情受苦，是為菩提心。所以說“知已發心上菩提”。為了救度有情願成就無上佛果，除了願菩提心之外，更要有著六度般若密多的行持。所以“願行六度般若密”，以這樣的方式調整動機。

既然要發心無上菩提、學習六般若密多，就要有著修心的次第。這修心的次第主要有著兩種傳軌：阿底峽尊者所傳下的七支因果口訣次第，以及寂天菩薩所傳下的自他平等自他交換。現在主要是根據《修心七義》講述自他交換的修心次第。這當中又分為前行自轉念之教授，正行修持兩種菩提心之次第。最初是修持世俗諦菩提心，分為十一個緣取次第。就如之前所談到的一般，最初必須要去思惟自他平等，以及珍惜自我之心之過患，以及珍惜他人之心之功德利益，總共有十一個緣取次第。在昨天也談到了第十一個：發心。在發心的內容當中，根本倡頌是“總示一生修持，應修五種力”。這個是指如何將菩提心概括的成為一生的修持。主要是藉由五種力來貫徹一生修持菩提心。這五種力昨天也大概的為各位講說。第一個是牽引力，第二個是白善種子力，第三個是破壞力，第四個是願力，第五個是串習力。這當中最初第一個是牽引力。牽引力作為一生之修持，事實上在一生的修持當中，最初是從每一天的清晨開始。所以每天早上起床之後，所思惟的是乃至未成就無上菩提，以及個別的今生現在，而今生現在思惟的是無論是今年此月，乃至今日的二十四小時，盡己所能的不被貪嗔癡所轉。因此，即使片刻剎那也不生起貪嗔癡的非理作意。並且無論如何盡己所能的以菩提心作為修持。以這樣的方式，清晨作為牽引力。接下來是白善種子力。如同牽引力一般，既然要以菩提心作為關鍵的修持，必須要盡己所能的令菩提心未生能夠生起，已生起令安住並且輾轉增上。為此而修持布施、持戒、安忍、精進、禪定、般若等六度作為菩提心生起之種子，因此成為白善種子力。

第三個是破壞力。所謂破壞力也如同昨天所談到一般，一切的禍害根源是珍惜自我之心。由於認識了珍惜自我之心，並且知道珍惜自我之心帶來什麼樣子的禍害、什麼樣子的過患，並且也知道由於珍惜自我之心作為等起的緣故，有了我執而引發了貪嗔癡。不止是如此而已，更有著由內在貪嗔癡所引發的外在身口意的不善，種種各式各樣的行為。因此盡己所能的斷除根本珍惜自我之心，以及由珍惜自我之心所引發的內在的貪嗔癡、外在的不善身口意。以這樣的方式作為所斷，努力的將這所斷斷除，稱為破壞力。

第四個是願力。在願力的時候，所說的主要內容是，將自他一切有情的善根乃至一切諸佛以及佛子菩薩的善根，無論是身語意三門所造下，無論是過去現在未來三時所累積，這一切皆成為無上菩提之因。以如是般的作為迴向。因此迴向總體一個有情，個別自己相續當中，菩提心未生起令生起，已生起令安住輾轉增上之因。以這樣的方式將一切的善根做迴向。在迴向的時候更進一步的思惟，無論是迴向者自己，迴向之境——一切的有情眾生，以及迴向之物——三時以及三門自他諸佛佛子一切的善根皆是無所緣取，三輪無所緣取的空性。因此這個時候不止是迴向，事實上也是善願。為什麼要迴向呢？主要的原因是為了要令所造下的善根不失壞。不然的話，若今天沒有藉由迴向，一切的善根當生起剎那的嗔心的時候即刻被消滅。因此必須要迴向。並且，藉由迴向的緣故，特別是迴向無上菩提，一切的善根將取之不竭用之不盡的輾轉增上。因此迴向是非常重要的。那麼在願力的時候，將迴向跟發願兩個結合在一起講說。

第五個是串習力。這串習力指的是，最初了解發心的緣取以及發心的行相。所以緣取、行相個別了解之後，一而再、再而三的去串習。因此最終藉由串習的緣故，會令菩提心於自己相續當中真實不造作的生起。這個時候即是證悟菩提心。這樣子的串習終究會成就，如同寂天菩薩在《入行論》當中所談到的“熟則能生巧，沒有比熟能生巧更為容易之事”。並且為何要串習，也是因為《入行論》當中所說的“總之愚夫唯自利，能仁唯做他利益，即於此而見差別”。所謂的佛果並不是憑空掉下來的，也不是一蹴可及的。都是透過不斷的去串習，一步一腳印而成就無上佛果的。過去佛陀也是以這樣的次第作為修心。佛陀最初也是先學習了加

行，無論是暇滿難得、人生無常、深信業果、以及輪迴過患，佛陀都一步一腳印的走過，並且最終究佛陀成就了無上的佛果、這都是串習而所得。而凡夫也是因為串習著貪嗔癡，串習著自私作意，所以導致成為凡夫。我們應該去看一看，串習自利跟串習利他這兩者的差別，而串習利他。

格西伽卡瓦，第四十三頁，也談到了“此具過失心，有一大功德，學何即成彼”。這個指的是，我們這顆心若今天所生起的是煩惱以及妄想，那麼只是被妄想所轉。同樣的，若今天這顆心不生起煩惱妄想，或是生起善法，生起善法功德的話，也會隨著善法功德而轉。因此若我們今天肯去學習的話，最終究我們都可以成就無上的佛果。原因是在於我們這顆心的本質是清淨的。無論是佛也好或者是有情也好，本質的清淨是完全一致的。《入行論》當中也談到了，無論是昆蟲或者是鳥獸，藉由次第的修心皆可以成就無上的佛果。更何況是我們現在生而為人，我們能夠分別功過利弊，具有如此般的智慧，又怎麼可能不成就無上的佛果呢？關鍵在於我們肯不肯去串習，肯不肯去做實修。如此而已。

以上明示一生之修持，並且這一生之修持主要是以五力作為修持的部份，在《上師薈供》當中是有“總之善與不善任顯現，由修五力諸法之心要，轉成菩提二心資糧道，唯有樂行實修祈加持”。這個指的是，在這個人生當中無論遇到任何的喜怒哀樂，無論順心不順心，苦也罷樂也罷，這一切都作為菩提道上的修持，是因為具足一切諸法、萬法之精華這五力。藉由五力這諸法之心要作為實修的緣故，將一切善與不善都轉為滋長菩提心之因。並且“唯由樂行實修祈加持”，這個也是根據《修心七義》裡面所談到的違緣轉為道用。因此一切皆成為安樂，唯一由安樂之心作為實修，願能夠如是般的實修祈請加持。

以上是藉由五力作為一生之修持。接下來是《修心七義》當中所談到的“大乘遷識法，五力重威儀”。這個是說，如何令一個菩提心的修持者在臨終的時候不墮入於惡趣，並且投生於善趣的口訣。在這個時候，主要是透過五力以及外在的威儀。外在的威儀指的是身跟語的要點。這個身跟語的關鍵在接下來會談到。而《修心七義》當中所談到的“五力重威儀”這五力是一樣的。但是在臨終的時候作為遷識法的順序不太一樣。在一般的時候，這五力最初第一個是牽引力，可是在臨終的時候第一個是白善種子力。各位請看到第四十三頁。“五力教授在瀕死時如何運用者，如云：大乘往生法，五力重威儀。初白善種子力者，即以四力門清淨以往，自此以後之苦及苦因等一切罪惡，以此而想《吾死亦無憾》，於死時無怯弱、彷徨，一切資具獻呈資糧田（上、下），”這一段指的是，在臨終之前具足四力作為對治的緣故，淨化往昔所造下的一切苦因以及苦果，並且具足歡喜踴躍來面對死亡。因此這時候就要去想到《菩提道次第廣論》當中所談到的一般，“上等者臨終解脫，中等者死時無有怖畏，下等者死時毫無追悔”，以這樣的方式作為白善種子力。如同過去隆多喇嘛仁波切所談到的一句話，他說現在我是一個比丘身，但我死后將獲得天人身，因此今死亦無憾。所以一個上等的修行者，他知道自己的修持將會令自己解脫、不再墮落惡趣的緣故，因此是歡喜踴躍的來面對這個死亡的。一個中等的修行者，他也會做到對於輪迴、對於死亡不再有恐懼。即使是一個下等的修行者，他也會知道說，他雖然沒有修持的很好，但是他已經盡力了，他努力的修持的緣故，所以沒有任何的悔恨。以這樣的態度來面對死亡。因此第一個白善種子力。

在白善種子力的正行當中，最初“一切資具獻呈資糧田，無所貪愛，此極重要。如一比丘死時戀著於鉢，故於三時此一補特伽羅身同時大火燃燒等記載。”這個指在臨終的時候若知道自己死不可逆了，要做到放下一切，一切毫無牽掛。所以將一切的資具上供三寶，下惠施一切貧窮以及弱小，做到毫無牽掛。並且這個時候完全的供養布施的緣故，獲得善根。善根也

必須要如理的做迴向。因此會成為強大的善業。為什麼要做到毫無牽掛的原因，是因為有個故事。有一個比丘，雖然比丘身無長物但還是有一個鉢，因此他在臨終的時候對於這個鉢的貪著導致無法斷氣。後來一個具有神通的智者知道之後，善巧的跟他說你的鉢已經在淨土了，他才放下，嚥下了這口氣而往生。因此在臨終之前一定要做到毫不牽掛。所以這是最初第一件重要的事情，毫無牽掛。

“特應棄捨貪著自身，一切煩惱之根即為我執，因此力投生六道，受任何身皆當於此身貪戀愛著，為求自我衣食等造作十不善業、五無間罪及種種非福業等，為此輪迴無盡，特於惡趣諸苦永無窮盡承受之。”這個是說，為了要放下牽掛，除了將一切的資具做上供下施之外，特別的是要做到對於自身毫無牽掛。要做到對於自身毫無牽掛，必須要放下珍惜自我之心，以及由珍惜自我之心產生的我執無明的我執，以及由我執所產生的一切壞聚見。因為我們今天在這六道當中輾轉不斷，最根本是因為我執。也是因為我執所以才會貪愛這個身體。我們追求的食衣住行，想要吃好的用好的，都是為了這個身體。並且今天為了滋養這個身體的緣故，造下了種種不善。無論是身三語四意又有三的這十種不善，都是為了我，為了這個身所造下的。甚至這個五無間罪，無論是殺父、殺母、殺阿羅漢、惡意出佛身血、破和合僧等這一切的非福業，追根究底都是來自於我執，追根究底都是因為貪愛自我之身，我及我所。特別是因此造下的非福業。業主要可以分為三種，上次跟各位介紹過。所謂的非福業則是不善業，特別的是指墮落於三惡趣的惡業，稱為非福業。所謂的福業，指的是投生於輪迴當中，欲界人、天的善業。不動業指的是投生於上部界的善業，無論是色界或者是無色界投生的業，都把它稱為不動業。由於無明緣行的緣故，於識田種下習氣導致了愛以及取，由於愛、取的緣故所以有了三有的輪迴。因此說輪迴無盡。在這個輪迴當中反復的結縛相續，不得出離。只要身處這個輪迴，將會導致，雖然不欲，但是卻不得不受各式各樣的苦。特別是，若在惡趣當中的話，所感受的痛苦更是強烈的。這一切的根源都是來自於珍惜自我之心，我執以及我執所產生的我見及我所的壞聚見所使然。

今天由於貪愛自身的緣故，因此造下了種種的惡業導致痛苦輾轉不斷。也如同《入行論》當中所說的，“無論於身生貪戀，於無畏處卻生畏，於此怖畏所生身，何人不忿於此敵”。這個是說，眾生由於貪戀自身的緣故，因此在不需要怖畏的地方卻顛倒的產生了各式各樣的怖畏。因此這個身體事實上不但是由怖畏所生，更出生各式各樣的怖畏。那麼智者怎麼可能不討厭這個自身呢？更進一步說了，“於此饑渴所迫身，欲行種種還復軌，鳥與魚及禽獸等，亦於擒剝道候等”。這個是說，今天我們這個血肉之軀需要吃喝，因此被饑渴所迫破的緣故，為了要滋養這個身，為了要生活，甚至去傷害別的生命，等待著守護著想要去獵捕鳥、昆蟲等各式各樣的野獸。並且為了自身利益的緣故，甚至會殺害自己的父母，甚至會偷盜、奪取三寶的信財，因此在無間地獄的大火當中被焚燒。感受到如此劇烈般的痛苦，都是因為貪戀此生而起。所以身為一個有智慧的人，如何會去貪愛自身，如何會去守護自身，供奉自身呢？有智慧的人，如何能不於此生視之入仇敵呢？

“同此理，吾人於下至來生，不應取此業煩惱所生身，應於‘安住此心於自性法身’想而殷重修持”。這個是說，對於以上的道理了解之後，若可以的話，盡己所能的藉由白善種子力安住於善法當中。因此不生起煩惱，能夠令來生不成為煩惱所生之身。若可以的話，若對空性有所了解，這個時候應該盡力的安住於自心無自性當中，自心無自性是為法身。以這樣的方式作為修持。以上是屬於白善種子力。白善種子力的關鍵是在放下貪著，因此將一切資具上供下施是最主要的內容。

第二個是牽引力：“及於前想之牽引力以長、短、中三者任一之勢而修”。這個指的是，如同之前明示一生修持當中所談到的牽引力一般，分為長、中、短的三種牽引力。所謂長指的是乃至未證悟無上菩提，中指的是今生或者是此年此月，短的指的是現在當下。所以在這個時候牽引力指的是，總體而言乃至未成就無上菩提，個別而言此世今生，特別是於此年此月，特別是現在、今日、當下，無論如何不隨我執所轉，不令持有片刻善害之機會。並且盡力的以身口意修持菩提心。以這樣的方式串習菩提心願永不分離，以這樣的方式作為牽引力。

之後是破壞力，第三個。“憶念煩惱過患，恒時披起不隨煩惱而行之擐甲而住。”這個是說，現在破壞力指的是憶念煩惱對自己的傷害以及煩惱的過失，因此心生無論如何不隨煩惱所轉，無論如何不生起對於親友、對於自身、對於財富、人生等貪戀。因此擐護不隨煩惱而轉是為破壞力。

第四是發願力。這個時候所發的願是，願永遠不捨菩提心，與菩提心永不分離。願永遠不生起我執煩惱，不隨貪嗔癡所轉。這個是現在所談到的發願力。

第五個是“串習力：外在身行謂頭北身右，臉右手右而住，右手無名指堵住右鼻孔之氣息，左手置於左腿上，以左鼻孔之風息做‘取捨’以此做遷識。”這是說，這個時候最初身體的姿勢是右斜而臥，如同佛陀進入大般涅槃時候的姿勢。因此右斜而臥的時候，自己右手托住自己的臉頰，右手無名指堵住右邊的鼻孔，以左邊的鼻孔呼吸。左邊的鼻孔呼吸的時候，以左邊的鼻孔來修持取捨。因此當吐氣的時候思惟施與一切有情安樂之因及果。當吸氣的時候取一切有情之苦因及苦果。以這樣的方式，如同之前慈悲的正行修持一般，修持取捨，以取捨之菩提心修持作為遷識法。

大乘遷識法，五力重威儀在《上師薈供》當中是“道未達真時死卻已至，強迫成熟無上遷識法，正等結合五力之口訣，清淨剎中解脫祈加持”。因此它所指的是，雖然於道位當中修持，但是道位並沒有辦法究竟。當入於道但是卻面臨死緣，這個時候必須要強迫令自己成佛。這個強迫成熟的口訣是遷識法。因此這個遷識法結合五力的口訣，指的是藉由牽引力，白善種子力，破壞力，願力，串習力的口訣，往生並且遷識於極樂世界等清潔的剎土當中。為能夠如是般的解脫於淨土，祈請賜予加持。

大乘遷識法，五力重威儀的這個威儀指的是外在的行為。這外在的行為是以釋迦摩尼佛秘密入法界時所示現的獅子臥姿。這個時候我們在平常就要去練習了，在平常的時候睡眠就盡量以獅子臥姿入睡。並且現在即刻串習的緣故，臨終的時候不會慌亂，並且容易。

在平常的時候就以保持這獅子臥姿入睡的緣故，在臨終的時候就會自然而然的進入獅子臥姿的姿勢當中。

“格西伽喀瓦說：破瓦教授隨繁多，但無有超勝於此處所說之教授。”這個指的是在密咒乘當中有各式各樣的本尊天的遷識法，但是這一切遷識法相較而言，也沒有菩提心的五力遷識更為稀有，更為奇妙。

接下來是修心之量。修心之量在《修心七義》的根本偈頌是“諸法歸一要”。“一切經綸總為調服我執而宣說，所應斷者亦為此我執，”這個指的是，佛陀所宣說的盡有一切的法，若加以歸納的話，都是歸納於為了要調服我執，為了要降服我執以及珍惜自我之心所說。因為所



謂的我執以及珍惜自我的自私作意，是一切痛苦、一切輪迴之根源，因此也是究竟的所斷。那麼一切佛陀的教法若加以歸納的話，都可以歸納成為言教的經以及祖師所著作的論，經論當中。經論當中所記載的一切修行無非是為了要調服我執，斷除我執所說。就如同過去《釋量論》當中談到的，一切過失之根源是為壞聚見。《緣起贊》當中宗喀巴大師也說了，“世間盡有之衰損，其之根本為無明。”因此我們所做的一切修持，都是為了要調服我執、無明所修持。因此這個時候就要去觀察自己的身口意，思惟身口意的我執有增長嗎？還是有減弱呢？若增長的話，就要知道自己的聞思修錯誤了。因為自己的聞思修成為了我執增長的因，所以進入了錯誤之道。因此這個時候就要調整自己修持的方式。

“若增長時，則了知吾人聞思修三者之目的已錯謬；若衰減時，則知法入於道，此時之修心於自心續中才為真實不虛。如云：此修行者如天秤桿般。如此一般自省時，應於自無愧。”這個是說，當我們今天雖然有在聽聞、思惟、修持，但是所聞思修的一切卻成為滋長我執之因。並且落於世間八風當中，這個時候即要知道自己錯誤了，要及時調整自己聞思修的方式。若發覺到聞思修的一切令煩惱未生不生起，並且已生衰弱，並且衰弱者令斷除的話，這個即是自己聞思修入於道的表現，入於道的證明。這也是自相續當中是真實不虛無的在以菩提心作為修持。所謂的修持，它如同天秤一般。為何說如同天秤一般呢？若菩提心有增長的話，我執就會減少。若我執減少的话，菩提心就會增長。這個是如同天秤的兩端一般。所以當我們用修行用來檢視自己的內心的時候，應該面對自己修行的時候毫無愧疚。若發覺到自己所修跟自心背道而馳的時候，應該要產生愧疚才是。因此祖師在《修心七義》當中又談到了“二證取其主”。

“此義中，他證人者，謂他人所贊‘他已得法’‘其心調柔’。自證人者：即恆時觀視自心時，須於自無欺、無誑、無愧，此才為扼要。”這個指的是，當你用法來檢視自己內在的時候，發覺到毫無愧疚。這個才是所謂“二證取其主”當中的主。內在為自己，為自己的證人。自己為自己作證，這個是內證。若今天是修行佛法，卻需要別人來為自己作證，別人說這是一個好的修持人，他的心已經調服了，他沒有煩惱了。這樣子是他證。這個他證事實上是不真實的，不切實際的。當自己檢視自己內在，發覺到自己能夠坦蕩蕩的，並且毫無欺誑、毫無虛偽的面對自己的時候，這個才是所謂的內證。

“其心之串習如云：常懷喜悅心，吾人修心得法味，無論遭遇何等痛苦，非譽等逆緣，應時時刻刻思惟‘取捨修心法之修行義利已成’而修歡慰，不隨心不喜等緣而行，於此能諳熟時，可謂已至最初對治之量。”事實上這個“常懷喜悅心”在《上師薈供》當中談到的，“總之善與不善任顯現，由修五力諸法之心要，轉成菩提二心資糧道，唯由樂心實修祈加持”的這個樂行。這個是說，由於今天藉由修心的緣故，因此品嚐到了修心的法味。因此無論苦也好樂也好，違緣也好順緣也好，都能夠令自心安穩並且常懷喜悅。並且皆處於喜悅、歡喜當中而修持。這個所指的是，作為一個自他交換、取捨的行者，這個時候所想的是取他的苦，願他苦成熟於自己的相續。因此當今天遭遇到別人的批評或者是各式各樣的逆緣的時候，正該歡喜。這表示這個時候修心，取的修持，成就了。不止是如此，也如同之前所談到的一般，若今天沒有傷害自己的境，沒有所謂的傷害者的話，哪有安忍可修呢？因此當面對傷害者的時候，倍加的歡喜。因為知道這個正是自己修持安忍的機會。所以面對一切的逆境的時候，沒有不歡喜的，沒有不悅意的。都處於悅意以及歡喜當中。

“不隨心不喜等緣而行，於此能諳熟時，可謂已至最初對治之量。”這個所指的是，能夠恆時保持著安樂、歡喜、悅意當中，是修心、修持達到了最初的標準。因此修心最初的標準是無

論面對任何的境，都能夠保持在歡喜、悅意當中，沒有絲毫的不悅意。過去“格西夏樸瓦說：此許之人言吾知識心不悅，無有大於此之毀謗耶？”這個意思是，了解到當產生嗔心的時候，當產生不悅意的時候，才是真正修心最大的過失。原因是，如不悅意，將接下來引發的嗔心，嗔心將導致自己的善根失壞，這才是最可怕的一件事情。因此無論如何不生起不悅意。也是《入行論》當中所說的“剎那之嗔心，能燒功德林”一般。這一切的根源事實上是來自於不悅意。所以無論如何不隨不悅意而轉。

過去格西夏樸瓦曾經說過，有些人會說，我的上師今天心情不好。沒有比這更大的誹謗了。為什麼說上師心情不好，說上師不悅意。上師不悅意代表上師在生氣，就不是一個修持菩提心的上師。

接下來是正示修心之量，指的是修心之量的正行。之前所談到的是“諸法歸一要”以及“常懷喜悅心”。若今天有在修心的話，那麼修心的標準是修量即遣執。“正示修心量者：如云：‘修量即遣執’，下至思惟道前基礎到修習勝義菩提心，各各於最初心續中生起之覺受，譬如於心續中無造作的生起，縱遇何緣不唐捐此暇滿身而取心要之心。”這個是說，從前行的修心次第一直到勝義菩提心的修心次第之間，最初每一個前行都應該有著各自的覺受生起。例如當今天思惟暇滿難得的時候，它所生起的征兆是體認到由於暇滿難得的緣故，不能夠保證若今天失去了這暇滿人身還能夠再一次獲得暇滿人身，因此不令這個暇滿人身空過，因此進取這暇滿人身的意義，是為暇滿難得所應該獲得之覺受。由於思惟念死無常的緣故，因此體認到由於死亡是決定的，但是死時不決定。而死時除正法外其它一無是處的緣故，因此不再推諉修持，不認為修持是以後的事、來生的事。而是現在的事。因為必須要修行，必須要於現在修行。不然的話，一旦死亡無常來臨，那麼將沒有修行的機會。因此修行是現在、當下的事。藉由深信業因果，以及思惟輪迴過患的緣故，生起無論如何要受取三學之寶藏。因此解脫了這輪迴。所以藉由下士道、中士道共道作為修心。

以共下士道以及共中士道作為修心之後，接下來是兩種口訣菩提心修心次第的修持。這指的是自他交換的修心次第以及七支因果口訣的修心次第。如同之前所談到的十一緣取次第一般，最初修持平等捨，之後知母、念恩、報恩、悅意慈以及殊勝的平等捨。在這之上更去思惟珍惜自我之心之過患，以及珍惜他人之心之功德利益。因此以悲心為取，以慈心為捨，正修自他交換。以這樣的方式次第修心的緣故，該獲得的證量，或者該獲得的覺受呢，主要是修量即遣執，修成具五善。因此除了沒有執著之外更應該要具足五種征兆。

所該具足的五種征兆當中，第一個是“具菩提心一切聖言之心要，而恆時串習故，可謂大菩薩。”這個是說，了解到一切諸佛的功德根源皆是來自於菩提心，因此菩提心是主因。並且一切佛語之精華當中，一再宣說的皆是令生起菩提心之方便。因此於自他交換之菩提心一而再、再而三串習的緣故，是為大菩薩。這也是《上師薈供》當中所談到的“取捨騎乘風息換行者，慈愛悲心增上意樂力，為使眾生解脫三有海，菩提二心成熟祈加持”，這個指的是，藉由自他交換結合風息，當在吸氣的時候以悲心為緣取，去有情之苦。並且在吐氣的時候以慈心為緣取，施與一切有情安樂以及安樂之因。以慈悲之取捨作為修持將引發增上意樂。這個增上意樂所指的是，一切有情的安樂皆由我來承擔，並且唯一由我來成辦，由自己獨立來成辦。是為所謂的增上意樂。同樣的，一切有情離苦應由我來成辦，唯一由我來成辦，由自己獨立來成辦。是增上意樂。由增上意樂的緣故，將引發菩提心。所以說“取捨騎乘風息換行者，慈愛悲心增上意樂力，為使眾生解脫三有海，菩提二心成熟祈加持”。

一再的串習菩提心的緣故，可稱之為大菩薩。“深信業果，於一切粗細惡皆惕厲故，可謂大持律。”這個指的是於下士道當中修心，於深信業果修持的時候，思惟業決定、業善增長、不造不遇、已造不失壞。因此信敬業果。了解到若今天欲求安樂的話，必須要修持安樂之因。若今天不欲痛苦的話，必須要斷除痛苦之因。因此如理的取捨業果，淨罪集資，可謂大持律者。“堪忍於調服自心煩惱之種種苦行，可謂大苦行者。”這個指的是，為了要調服自相續當中的煩惱，堪安忍一切難忍之苦行，因此可謂大苦行者。

“令身、語二行不離大乘十法行故，是謂大沙門。”這個應該是大解脫者。所謂的大乘的十法行，宗喀巴大師在《現觀莊嚴論》的著述當中寫到有兩種不同的大乘十法行。一個是以發心，大乘口訣，大乘加行，大乘成就，大乘成就之所依，自性住種姓，盜甲成就，最勝成就，出離成就，共大乘十法行。這個在《八事七十義》裡面。另外的大乘十法行指的是，書寫大乘之典籍，閱讀大乘之典籍，聽聞大乘之典籍，思惟大乘之典籍，修持大乘之典籍，共有十法行。同樣都叫作十法行，但是有兩種不同的解釋方式。

“恒時修習菩提心支分等瑜伽故可謂大瑜伽行者。”所謂菩提心之支分，指的是布施、持戒等這六般若密多。把他稱為大瑜伽者。

接下來是“如云：散能即修靜”，這個是《修心七義》的根本頌。“如騎師雖渙散馬驚走而能不墜，於不合理處，雖受毀謗等突然之惡譽、譏嫌、嘲弄等，”這個是說一個菩提心的修持者，當他面對善惡也好，或者是不合理的對待也好，或者是內心當中生起不相應的思惟的時候，不被這一切牽著走，能夠把持住自己菩提心的，這個把他稱為“散能即修靜”。就好像一個騎術良好的騎師，即使馬失控了，他也不會墜落馬背一般。因此這個菩提心的修持者，雖然遭遇到各式各樣的違緣，但是不會因此失去菩提心的修持。

“世尊亦多遭受，吾等無疑必是積集惡業而感此果，諸凡譏嫌或他人之傷害，乃至嘲罵，一切皆成菩提之緣，若至心此想生起時，即為心串熟之徵兆。”如同《入行論》當中談到的，“若人譏毀及惡言，乃至非理之傷害，願皆有緣菩提道。”當遭受了各式各樣非理的傷害，乃至無理的對待，這個時候要去想，過去世尊在世的時候，世尊也面臨了各式各樣的譏毀，更何況是我。我一定是過去造下了惡業，所以才感受到了這些果報。因此對於別人這些非理的傷害，不但不產生嗔心，並且迴向，願他們將來皆有機會可以成就無上的佛果。當能夠以這樣的方式來面對一切非理的傷害的時候，是為“散能即修淨”。

## 6月9日 下午

“第四明諸修心者不可逾越的三昧耶，”三昧耶指的是誓言，誓言跟戒律這兩者不盡相同。所謂的誓言指的必須要遵行的、不做違背。所謂的戒律指的是不可以行持的、不可以造作的，加以防護，是為戒律。所以誓言跟戒律這兩者有著差別。“於此分二中，以偈句明相順的義項，”指的是說，接下來以總體的方式來講說需要學習的內容，主要是以偈頌來加以講說。這個頌指的是《修心七義》所談到的“常學三總義”。這三總義當中，第一個是修心不違背承諾，第二個是修心不違背世間常理，第三是修心不偏執一隅。“初，有謂‘因我等為修心者，故僅此并不有違害’後而輕蔑細微的制戒，或謂‘若有此修心，則他者任一亦不需。’永不和乘總的實踐之事，”這個是說，不違背修心的承諾指的是，例如第一個認為我是一個菩提心的修持者，因此別解脫戒裡面所談到的不飲酒等的制戒無所謂、沒有關係，或者說今天只是殺死一隻小蟲沒有關係。這個是錯誤的。或者我今天只要有著菩提心的修持，其它的并不重

要。其它的指的是在別解脫戒當中所談到的沙彌、比丘戒，或者乘的總體是指律經。律經的修持與菩提心的修持相違背，因此不以乘的總體律經的修持為主要。這樣子的說法是不正確的。而是必須要能做到如同該偈頌裡面所談到的“上者乃至密集，下者乃至佛陀所宣說的一切言教，皆以四方道而行持之”。因此無論如何只要是佛陀的教法，都應該要努力的加以學習。這個是修心不違背承諾。

過去仲敦巴尊者曾經說過，修持密咒者批評律學，或者是持律學者卻輕視密咒，這樣子的方式導致顯密之間彼此互相輕視，彼此互相批評，是不對的。過去阿底峽尊者曾經說過“能以四方道行持佛陀一切教法者，是我上師”。因此無論是三乘或者是顯密，乃至律，皆是一位修行的補特伽羅成就無上佛道道之所需。以四方道行持佛陀之言教是為至關重要的。

第二是修心不違背世間常理。指的是，第四十六頁，“二、以套上修心者之名的原因，挖地妖，坎木妖，攪水妖，無提防的往去佈滿傳染病之處，及與違背誓言者、鬼怪等順應的見行，盡皆斷除，”指的是，以我是修持菩提心者之名，因此不在乎一切的違緣。認為一切的違緣對我而言皆無所謂，因此恣意的前往有著非人，或者是神祇之地方隨意的砍樹或者污染水源等等的行為，或者是恣意的前往有傳染病的危險之處。以及於破世者大力鬼神者相順的見地、行持，皆必須要斷除。

“且於由尊者至一切遍智宗大師父子清淨的口授耳傳之後修學。”這裡的尊者指的是阿底峽尊者，以及仲敦巴尊者，以及噶當派歷代的傳承祖師所傳下的一切修持菩提心的口訣輾轉相傳至宗喀巴大師父子之間，這一切口耳相傳的教授必須要如實般的清淨修學。

第三個是修心不落入偏執。這個指的是，“修心之境，於人和非人，敵親中庸，善惡中三，高低中三，”這個中三指的是理性、善良或者是中庸以及邪惡之有情，高低中三指的是貴、賤等等，都要無偏黨的作為修心之境。因此應該對等無虛空的一切有情皆以菩提心作為修持。

接下來“依調服所斷自心續的煩惱上，有不可僅有片面和少許的對治，必須對煩惱無有分別的了解總的趨於對治之理，而後加以修學。”這個指的是，對外而言一切有情皆不可做偏黨，皆是修持菩提心之境。於自己內在而言，於所斷的煩惱也不可以有任何的偏執以及片面的斷除。這個指的是，認為嗔是所斷而不斷除貪欲，是所謂偏黨的所斷。同樣的，生起對治的時候，對治嗔心卻不對治貪心，這是不對的。若這麼做的話，只是偏黨及片面的對治及所斷。因此對於煩惱不可以做任何的偏黨，必須要不加偏黨的全面斷除。既然如此，就必須要了解煩惱生起以及還滅的次序。所謂煩惱生起的次序指的是，由於有著珍惜自我之心，因此產生了我執壞聚見，由壞聚見因此產生了貪嗔而傷害他人。也因此當在斷除的時候，或者是生起對治的時候，必須要了解到，若今天貪嗔、我執的根本不能夠令其還滅的話，由於因不還滅之故，果將連續不斷的生起。因此要以一切的跟本--我執無明，作為主要的所斷。

一般而言又有著所謂可以作為貪欲之對治的是不淨觀，可以作為嗔心對治的是慈心，可以作為愚癡對治的是善巧分別、戒之智慧。雖然能夠暫時的作為對治，但是不能夠作為根本的對治。原因是因為貪嗔的根本是為無明，這我執無明為貪嗔的因。若不將這貪嗔的因連根斷除的話，並無法將所謂的貪嗔以及愚癡根本的斷除。原因是，一切的根源皆是我執無明，能夠對治我執無明的是空性勝慧。因為我執無明以及空性勝慧兩者所執取之境是為相違的緣故，才能夠作為正對治。也因此，在《釋量論》裡面談到了，“慈心愚癡相違故，不能連因根本斷”。指的是，所謂的慈心的修持也好，或者是不淨觀的修持也好，它的所緣與無明是相違

的，所以無法將無明從根本斷除，只能夠片面的、偏黨的、部份的斷除而已。所以不能夠作為根本的對治。

“因彼等煩惱皆相同的障礙解脫和一切遍智之道，”這個指的是，今天由於我執無明為等起而引發的煩惱，由煩惱為等起而造業，由業所使然，因此於輪迴當中投生並且感受到各式各樣的苦。也因此，雖然說一切智成就的主要障礙是所知障，而輪迴當中解脫主要的障礙是煩惱障。可是所謂的煩惱障它同時的造成了解脫以及一切智的障礙。因此說“因彼等煩惱皆相同的障礙解脫和一切遍智之道”。

“如是於一切要不分種類而來上需此’所示乃頌云：嚴制取捨猛為之，一般於一切人和非人皆不宜嚴加約束，因會成彼等的忿怒之緣，且所有的非人於此世和後世中有等一切之中，以在結下怨恨後造成傷害因緣的危險極大。”這段指的是，無論於人或者是非人，都需要同樣的不以嚴厲、威猛的方式來對待。原因是因為即使是非人，若以嚴厲的方式或者是威猛的方式來加以對待的話，會導致對方忿怒。由於對方忿怒的緣故，對於彼此而言所造下的是不好的緣。因此是不對的。再來，今天對於與自己親近的人也不應該以嚴厲的方式或者是威猛的方式來加以對待。原因是因為若以威猛或者嚴厲方式對待的話，過去到了現在對自己有恩的這一切善緣將從此失壞，並且會從親近變成忿怒。

既然如此的話，人非人等有情皆不適嚴厲對待之處。那麼何者是為嚴厲對待之處呢？接下來談到了“總輪迴的一切過失，皆為集業和煩惱所生，業和煩惱所聚集，煩惱之中又以我執為主要故，於法之聞思修三和身口意的一切所做皆要對此嚴加管束，且於摧伏其之方便上努力，”這個指的是，該嚴厲的對象是煩惱。原因是因為煩惱是一切過失的根源。而所謂的集諦，這當中分為兩個部份：業以及煩惱。所謂的煩惱是來自於壞聚見，由壞聚見所以才會造業，由造下業的緣故，所以才在輪迴當中受生。因為在輪迴當中受生才會感受到各式各樣的苦。而所謂的集當中，業及煩惱這兩者所要對治的是以煩惱為主要。原因是因為煩惱是為俱生緣，今天即使有著近取因，但是若不是因為這俱生緣的話，因不能夠引發作用。就好像今天雖然有著種子，但是若沒有水份等養分加以滋潤的話，種子無論如何不可能發芽。所以種子之所以可以發芽，關鍵不在因，關鍵在於俱生緣。而今天是因為煩惱作為俱生緣的緣故，所以才會導致造業並且在這個輪迴當中受生。在《釋量論》當中也談到了，阿羅漢雖然業還沒有清淨，可是卻不會在輪迴當中投生。原因是因為已經將煩惱斷除的緣故。因為沒有俱生緣的緣故，所以空有業是無法引發後有的。所謂的煩惱的根本又是我執無明，所以我執無明才是真正應該要嚴厲加以對待之處。並且今天無論是身口意，聽聞的目的是為了要思惟，思惟的目的是為了要修持，修持的目的主要是為了要對治我執無明。所以這我執無明才是真正應該要嚴加對待、嚴厲對待之處。

也因此，一切的苦源根本的源頭是為我執無明，這我執無明才應該要嚴厲的加以對待，並且是以威猛的方式降服的對象。在《入行論》當中也談到了“我應愛著此，懷恨與彼戰，此似煩惱心，唯能滅煩惱，吾寧被燒殺，或遭斷頭苦，然吾決不可，屈就煩惱賊”。指的是，無論如何我念茲在茲的是懷著仇視的心與煩惱對戰，這一顆煩惱的心才是真正的怨敵。為了降服這煩惱，我被殺也罷，被斷頭也罷，但是無論如何絕對不屈就於這煩惱。

“如云：‘如同此，戒除我愛執上需此故，一切原因盡摧伏。’”指的是，由於真正的怨敵是珍惜自我之心，因此要盡己所能的斷除珍惜自我之心，並且盡己所能的修持珍惜他人之心，並且對怨親中庸增益的悅意和不悅意的原因后生起的一切貪嗔要加以降服。“因總上所有輪迴

之法皆無定，且別上敵與親亦無定故，”這是說，今天無論是怨親中庸，之所以成為怨親中庸產生貪嗔及愚癡，皆是自己太過份的增益。當面對悅意的境的時候，我們太過份的增益了它的優點；或者是不悅意的境上我們太過份的假設了太多的缺點，所以導致了貪嗔。不只是如此而已。當我們面對陌生人的時候，事實上也有太多的假設，所以導致彼此之間陌生。這都是太過份的增益所導致的貪、嗔及愚癡。這樣子一個太過份的增益才是需要去降服的。並且總體而言，輪迴的一切法皆不決定；個別而言，一切的怨親中庸也是不決定的。所謂的至親也會因為我們看法的改變而看到缺點因此執為怨敵，所謂的怨敵也會因為自己看法的改變而執為至親。因此在輪迴當中一切的怨親中庸沒有決定，不需要有著太過份的增益。

總體而言輪迴一切法皆不決定，個別而言所謂的怨親中庸也沒有絲毫的決定。就如同在《道次第廣論》中士道修心的部份也有談到，思惟輪迴過患的時候談到了輪迴的怨親不決定。也因此如同龍樹菩薩所談到的一般“父轉為子母為妻，怨仇眾生轉為親，及其返此而死歿，故於生死全無定。”指的是，在這個生死輪迴當中，哪怕是今生此世當中，所謂的怨親中庸是沒有定數的。在這個生死輪迴當中，這一世的父母可能成為下一世的怨敵，這一世的怨敵可能成為下一世的父母。並且即使是今生今世也有至親反目為仇的，因此在這個輪迴當中的一切事情皆沒有決定。

“如云：‘極狹處城牆’闡明對失法諸門於別上加以修習，”這個指的是，就好像今天我們要防護敵人必須要建築城牆一般。今天為了要令自己的修持更加的穩固並且進步，就要特別的另外修持一般。因此談到了“常修諸別分”。

“常說諸別分”這別分當中的第一個是，今天由於境的殊勝，即使造下些微的惡業也會成為大惡業，即使造下輕微的善業也會成為大善業。這殊勝之境指的是，總體而言三寶以及自己得戒之規範師及親教師，以及與自己有法緣的上師，以及父親母親等對於自己恩重之處。這樣子的一個殊勝之境，即使造下輕微的不善也會成為極重的惡業。因此對於這一些具恩之境，不應該非理作意的有著任何顛倒的不善的行為。同樣的，由於是殊勝之境的緣故，即使是微小的善業也會成為極大的善業。

第二是容易產生煩惱之境，這個指的是與自己朝夕相處的家人。當與自己的家人相處的過程，時常會因為瑣瑣碎碎的小事而產生煩惱，所以需要特別的來加以修習。因此“二、因對於一切時中，和己同聚於一處的家人，有許多生起煩惱之途故，特於別上修習。”

第三是無論是僧或者是俗，在家或者出家，與自己一起相處，與自己較量者，這時候較量之對方雖然對自己而言有些不對之處，但是也應該打從內心生起隨喜對方的歡喜之心。這需要特別的去做修持。

第四是自己對於對方並沒有任何的冒犯，也並沒有任何的侵犯，但是對方卻惡意相向，主要是因為對方的看法。因此在這個時候需要特別的去做修持。這個是“四、自身對彼並無所做，但卻向此惡意而來者，要特別提出做修習。”

為什麼要特別修持的原因是，就如同祖師所談到的“若燃嗔恨火，悲心濕繩斷”所說一般危險。這個指的是，雖然毫無來由的遭受到非議，或者是無理的對待。但是若在這時候產生嗔心的話，所傷害到的是緣起一切有情之大悲。因此需要特別的去做修持。

第五個“對己雖未做此，但僅眼見聞名亦極不欲，於心中不悅的這種人，要特別於上分開後修習，因與忿怒生起之門十分接近故。”這個指的是，今天有一些人，他對自己其實沒有做過任何的事情，可是非常奇怪的，只要一聽到他的名字或者一看到他就心生不歡喜。若今天有這樣的境的話，要特別的另外去學習。不然的話，很容易產生嗔心。

因此對於以上談到的怨親中庸，皆要能夠生起平等的捨心。並且就如同《修心七義》當中所談到的“不觀待他緣’所說的一般，總無論入聞思等任何之門，皆是順緣聚則來，不聚則不來故，今既入此法門，衷心的於一修心者若彼等不聚合以此因緣加以串習，則於內外任何違緣皆不畏懼及害怕，且生起菩提心無比殊勝的力量。”這個指的是，在一般的修持當中，或者聞思當中，都是有順緣條件具足的時候能夠聞思、能夠修持。若今天順緣不具足的話，就無法做聽聞思惟以及修持。因此必須要觀待順緣條件。可是今天一旦進入修心之門，不應該觀待緣，無論順緣也罷違緣也罷，有緣也罷無緣也罷，都要能夠自力的將一切內外的緣作為菩提心的修持。因此，以這樣的方式作為修心的緣故，無論順緣也好逆緣也好，都不再有任何的恐懼、畏懼，並且一切都成為令菩提心生起的殊勝之因。

接下來是“明修行時須行止穩重，”是根本偈頌裡面所談到的“‘心改身如故’，於一切時意不離修習菩提心，且身語之行為非換新枕之相，以與一切無不相合之理加以修學”。所謂的“無不相合之理”指的是不標新立異。這個指的是，雖然自己的內在有著菩提心的修持，並且即使菩提心的修持再如何的好，所改變的是內心。外在還是示現平凡、平常的樣子。所以說是“心改身如故”。而並不應該說自己內在是修持菩提心，外表就要與別人不同，要標新立異。若是以這樣的方式作為修持的話，是不對的。因此“心改身如故”，與一切世間他人都能夠想處，所以說是“與一切無不相合之理加以修學”，不標新立異。

格西伽卡瓦過去曾經說過“一切修心外宜晦，而內證宜宏”。指的是修心者外表應該韜光隱晦，但是內在的證悟卻必須要立即增長廣大的。

## 6月12日 上午

就如同過去文殊怙主宗喀巴大師所說的一般“輪迴芭蕉無實意，決定生起出離心，由是心向正等覺，願啟願行菩提心”。這個指的是，在這個輪迴當中所發生的一切看似圓滿的盛事、看似的安樂，事實上是毫無真實的就如同芭蕉一般。因為這一切看似圓滿、看似安樂，事實上完全是苦的自性，並不是真正的安樂。所謂真正的安樂所指的是，如果它的本質真的是安樂的話，無論如何的受用，它不會改變是安樂的本質。可是顯然並不是如此的。輪迴當中的一切圓滿盛事，若不斷的去輾轉受用的話，最終究是發現到是為苦的本質。因此說輪迴當中的安樂事實上是虛假的，並不是真正的安樂，事實上是苦的自性。也如同在《中觀四百論》當中聖天菩薩所說的一般，所謂的安樂是來自於安樂的因，所謂的苦是來自於苦的因。也因此輪迴當中這一切的安樂，事實上也是來自於苦的因，因為它是來自於我執無明。由於我執無明所使然，因此今天即使是表面上相似的安樂，但事實上它並沒有離開苦的本質。因此無論你如何的受用，它只會令苦增長，並不會令安樂增長。原因是因為這一切追根究底沒有離開苦因--我執無明的緣故。對於輪迴具有如是了知，那麼自然而然的會生起出離之心。並且若了解有情同樣的受到如此般的痛苦，也會對於他等有情產生不忍的悲心。由於不忍的悲心會引發欲求無上菩提--正等覺的菩提心。但是僅僅發心無上菩提、欲求正等覺是不夠的，還必須要有著方法，才能夠真正的成就無上的正等正覺。因此對於六般若密多產生了想要去行持、圓滿資糧的心。那麼在這時候，願菩提心以及行菩提心皆油然的生起。這一切都是建

立在對“輪迴無實意”的了知之上。

最初以菩提心作為修心，主要是根據《修心七義》。《修心七義》修持菩提心的方式，主要是根據自他交換。在自他交換的修持當中，我們現在所談到的段落，是屬於《上師薈供》裡面所談到的“由具四種加行巧方便，遭遇何境當下加行修，受持修心誓言諸學處，暇滿能行大義祈加持”。這段指的是，由於具足四種加行的緣故，這四種加行指的是淨化罪障、累積資糧、向怨親邪穢的布施食子、以及向護法供養食子囑託事業，這四加行。藉由這四種加行的方便，當遭遇到任何的緣，無論是違緣或者是順緣，都能夠作為菩提心的滋養之道，因此都能夠轉化成為修持菩提心的方便，所以令這個暇滿人身都能夠成為菩提心的修持。因此這個暇滿人身具足極大的義利，並且由此顯取暇滿人身的精華。除此之外，也是談到了受持菩提心的誓言以及戒律。藉由遵守菩提心的誓言跟戒律的緣故，令這菩提心輾轉增上。

接下來談到的是修心之量。這修心之量指的是，若修持的話，在第四十五頁，修量即遣執。所謂修量即遣執指的是，由於修持菩提心的緣故，當菩提心成熟達到標準，那麼所表現出來的會跟以前截然不同。以前是珍惜自己，之後換成珍惜他人。以前有著我執，現在換成執著他人。因此說是修量即遣執。

修量即遣執，修成具五相。這五相在第四十六頁。最初的第一個指的是，由於將一切的法皆以大乘的菩提心作為主要的受持，或者是轉為大乘菩提心的滋養之道，串起菩提心，因此是大菩薩。第二個是由於深信業果因此防護不善，盡力的修持善法，因此說是大乘者。並且對於一切菩提道上的違緣都能夠安忍並且受取苦行，因此可謂大苦行者。並且能夠令自身以及語不離大乘的十法行，是為大善行者，這裡翻做大沙門。恒時修習菩提心支分等瑜伽，因此是為大瑜伽者。這個是修成具五相的這五個相。

接下來是修心的誓言、戒律以及學處。修心的誓言有十八，學處有二十二。在這當中談到了修心不執一隅，第四十六頁。這個指的是，當我們在修持菩提心的時候，不應該去觀待這個才是主要的，這個是次要的。對於佛陀的一切教法都不偏黨的、如實一般的加以修持。並且也不觀待外緣，以及順緣違緣。不說現在條件具足我才修，現在條件不具足我就不修。若以這樣的方式觀待緣而修的話，也是不對的。而是說，今天無論有順緣也罷沒有順緣也罷，都有去修。不可以像我們平常有時間就做功課，沒有時間就不做功課。這樣是不對的，無論有沒有時間都要盡力的去做。因此不觀待順緣條件是否具足，也不觀待是否有外內的各式各樣的違緣，都盡量的去修持菩提心，將一切的境都作為菩提心的修持。這個是修心不執一隅。所以說“修心之境，於人和非人，敵親中庸，善惡中三，高低中三都要無偏袒的修學。”

接下來是說明了當我們今天在修持菩提心的時候，不應該刻意的向別人展現自己是一個菩提心的修持者。而是說，雖然我們的內心改變了，外表不應該有所改變，應該跟之前一樣。所以說“心改身如故”。在第四十八頁。雖然在一切的時中，無論是日夜也好，或者是行住坐臥也好，都以菩提心作為修持。但是不因為以菩提心作為修持的緣故，就刻意去改變自己的外表，也不刻意的向別人展示，或者是向別人炫耀自己是菩提心的修持者。因此，外表不做任何刻意的改變，外表不標新立異。以這樣的方式，因此內在雖然改變了，但是外在還是跟以前一般，還是一樣原本的樣子。所以說“心改身如故”。

過去格西伽卡瓦說，“一切修心，外在宜晦，而內證宜宏。”這個指的是，修心的行者外表應該是要懂得隱光倒晦的，但是內在要盡力的讓自心與菩提心合二為一。因此使內心的證悟功



德不斷的增長廣大。

第三個學處是“勿說支節缺”。這個指的是，一個修持菩提心的人不應該去隨便的批評，甚至不應該去宣說別人的短處。這裡的不應該去宣說別人的短處及批評，指的是以有過失的動機為等起去批評人或非人的身語意的一切過失。因此說“勿說支節缺”。

下一個是“勿思他人事’，不可意想如言說‘我為修心者雖已略能，但不能與彼等相為伴’”。這個意思是，今天不因為我是一個修持菩提心的修心的行者，就說對方不是一個以菩提心修持的人，或者是跟我不契合的人，或者說對方是一個內心跟行為惡劣的人，就不與他為伴。若生起這樣的想法，或做這樣的事情的話呢，對於菩提心是個障礙。

接下來是“不求於果報”。這個指的是，一個修持菩提心的行者不應該生起追求今生今世利樂的心，也不應該生起追求輪迴安樂的心。這個追求輪迴安樂指的是增上生。也不應該有著追求自私作意的寂靜涅槃的小乘之心。甚至不應該生起為了自利而追求一切智--佛果之心。原因是因為所謂的佛果，是因為不忍有情受苦，因此為利益一切有情，為了成辦一切有情的利樂而追求的，並不是為了要圓滿自己的利益而追求的。若以自己的利益為出發點而追求佛果的話，這個也是不正確的。所以說佛陀的果位亦是為了利益一切有情而去追求，這也是為什麼在《現觀莊嚴論》裡面說“發心為利他，欲求正等覺”的原因。

下一個學處是“莫噉雜毒食”。這個指的是，一般而言所謂的食物是為了要滋養身體，因此所謂的飲食應該是活緣才對。可是若今天這個飲食裡面若摻雜了毒藥了，無論再美味的飲食，事實上卻是成為了斷送命根的死緣。同樣的，我們今天無論是聽聞、思惟或者是修持，它的目的是為了要成就無上的佛果。可是在聞思修的過程或者是動機當中，若摻雜了過失，染著了世間八法，或者是染著了貪著今生之心，或者是染著了消災除障之心，或者是染著了追求名聞利養的世間八法的話，這個時候的聞思修不但不能夠成就無上佛果，更是成為斬斷解脫及一切智的命根之因。因此無論今天修持任何的法，或者是做任何的聞思修，都要警惕的審視內心，避免內心與世間八法等一切有過失的動機相混肴。因此特別要注意的是，這時候審視動機是否有染著我及我所。若有了我及我所的執著的話，這個所有一切聞思修都成為了輪迴之因，因此等於是斷送了解脫及一切智的命根。

下一段的根本偈頌我們的課本裡面沒有，但是它的意思是，今天無論受到別人的傷害，或者是受到別人的侮辱，不應該去記仇，不應該把這放在心中，甚至不應該有著怨親之心，甚至不應該帶著忿以及恨。若內心當中有這樣的想法的話，它會成為菩提心生起的阻礙，甚至破壞了原本所擁有的這慈悲心。

下一個是“勿做世諍辯”。這個指的是，不與一般的世間人做一般的見識。這個指的是，當今天受到了傷害的時候，不應該回嘴，尤其是不應該說出會刺傷人的話，也不應該於內心當中去計較過去你對我做過什麼，不應該去算舊賬。也因此過去格西伽卡瓦也說過，“此時你做此惡業，我皆不管，做和不做不被人察覺。”這個指的是，今天無論你對我怎麼樣都沒有關係，我不會因此記仇，我也不會因此將來伺機與你算賬，或者是翻舊賬。如果今天自己在內心當中不斷的去累積這種舊賬，這種怨恨的話，自己修持的一切善法的種子，自己的善根將會因此而被破壞而消失。

下一個學處是“不隘於狹路”。這個指的是，今天不但不去記仇之外，並且不伺機報復；不但

不伺機報復，並且即使有機會也不應該落井下石。因為如果以這樣的方式去對待別人的話，是完全違背修心的修持的。所謂的修心，它指的是珍惜他人勝過自己，並且將自己的安樂施與他人，取他人的痛苦。以這樣的方式交換。這個時候伺機報復、隘於狹路的話，等於是與自己修心完全的違背的，所以不可以隘於狹路。

下一個是“不可傷其要。”它所指的是不應該去揭發他人的隱私，也不應該去批評別人的短處，或者是批評、傷害別人的要害，也不應該在大庭廣眾之下去批評別人、詆毀別人。除了這個之外，無論對人也好，對非人都同樣不可以傷害他的短處或者他的要害。所謂的非人的要害指的是，對於非人下咒，或者是念一些威猛的咒來傷害非人。如果要是這樣做的話，不但是違背了修心的學處，甚至導致極大的過失，將會導致自己身心極大的痛苦，乃至會有生命的危險。

下一個是“犛載勿牛駝”。意思是，該是自己承擔的不應該推卸責任給別人，或者是原本是兩人需要一起承擔的，但是卻故意把工作責任也好，把過失也好，甚至是把別人所不欲的加注在別人身上。這個是“犛載勿牛駝”，它所指的意思其實是推卸責任，或者是用這個方法讓人背黑鍋。這都是不應該做的。

下一個是“功利莫爭先”。這個指的是，若今天這一份榮耀或者利益是屬於大家共同的，自己不應該去搶功勞。或者說，今天這件事情是別人所做的，但是卻說是自己所做的。以這樣的方式將過失推給別人，功德自己佔有。無論是物質也好，或者是工作也好，或者是名譽也好，或者是利益也好，將這一切都算在自己身上，是錯誤的。因為會這樣做，表示有著極大的我執。並且在之前修心的教授當中有談到“願將勝利奉獻他”，以及“污名虧損自取受”。這樣子的做法，跟修心是完全違背的。

下一個學處是“天莫變成魔”。這個指的是，無論今天所供養的是出世間或者是世間的神或本尊，不應該懷著若今天不去供養的話會導致傷害，若今天供養的話會導致利益。如果以這樣子的方式對於世間、出世間的本尊或神祇供養的話，這個是在培養我執。由於是在培養我執的緣故，這個時候無論是出世間的本尊也好，或者是世間善的天神也好，等於是在修我執，等於是在培養我執。這就是將天變成魔了。

最後一個修心的誓言，以上都是誓言，不是學處，是“樂支不求苦”，這個跟藏文有出入。它所指的是，今天一個修持菩提心的人所修持的一切不應該是以追求自己快樂為目的，甚至不應該將這個快樂建築在別人的痛苦之上，不應該讓自己快樂可是卻犧牲了別人的利益。若這樣子做的話，等於是沒有在修心。原因是，所謂的修心，它的目的是為了要給別人安樂，並且取別人的痛苦，若以這樣子的方式將自己的快樂建築在別人的痛苦之上，或者是犧牲別人的利益來成就自己的話，這個是極大的過失。

以上是修心的十八個誓言。所謂的誓言，梵語是 samaya，它的意思是承諾。由於承諾了，若今天違背了這個承諾的話，將會導致過失。因此把它叫作誓言，誓言是承諾、不可違背的承諾。接下來是學處，有二十二個。

學處同樣分為兩個部份。第一個部份是以偈頌的講說，第二個部份是將這個偈頌的內容詳細做講說。因此偈頌的部份是“一貫眾瑜伽”，它指的是行住坐臥乃至飲食都不離開修持菩提心。這指的是怎麼樣的一個修持呢？例如飲食的話，當我們在飲食的時候我們都會念誦供養偈。

有一段的供養偈是修持菩提心的主要的供養偈，它的意思是，現在以這飲食來滋養身內的八萬四千個小蟲，願將來能夠以法味、佛法，來滋養一切的眾生。這個偈頌各位可能在網路上找得到。或者有些供養偈的內容是說，現在我這個肉身必須要飲食，原因是因為為了要修行，為了要成佛。因此是以成佛為目的所以受用飲食，以這樣的方式作為供養。因此飲食也以修持菩提心作為飲食。同樣的在穿衣服的時候，內心所思惟的是我必須要成就無上佛果來利樂一切有情，因此需要依靠這個肉身。這個肉身脆弱、畏懼冷熱，所以必須要著衣。以這樣子的動機穿衣，因此也成為菩提心的修持。同樣的，我們住在房子裡面甚至走在路上都秉持著菩提心的思維，因此一切都成為菩提心的修持。

下一個是最重要的“初終修二事”。它所指的是最初調整動機及最后迴向善根，這兩個部份稱為最初跟最終。因此是“初終修二事”。“盡此生，首由睡榻起時，”這個跟之前牽引力所談到的內容是一樣的。它指的是，每天早上醒來就調整動機，思惟今天的二十四小時，或者是這個月、今年，乃至盡形壽之間皆生起對治所斷。這個生起對治所斷指的是鼓勵自己應該要盡己所能的斷除珍惜自我之心，以及即使剎那間也不隨我執、無明及煩惱所轉。以及於所修生起牽引。這個指的是，於珍惜他人之心、於自他交換之心的菩提心生起學習之心。因此一早起來就以這樣的方式來調整動機。

接下來是夜晚。夜晚必須要把它分為三個階段：初夜、中夜、後夜。初夜一般是從日落之後開始算起。因此睡眠的時間是在中夜，中夜是在大約九點到二點這段時間，中夜是睡眠的時間。在入睡之前要去思惟，今天做了些什麼，是否有如同早上牽引力一般所做，有做到嗎？若有做到的話，這時候要隨喜自己。隨喜的方式是，由於我如同早上牽引力一般的如實做到了，我盡我的能力了，因此我這個暇滿人身獲得的值得，我的善知識教導我的我有做了，因此值遇善知識也值遇的值得。因此產生隨喜自己之心，並且鼓勵自己明天同樣的更努力的去實修。若沒有做到的話，這時候要告訴自己，我今天的這個暇滿人身浪費了，我的善知識所給我的教授浪費了，從此以後我不可以重蹈覆轍，因此生起追悔之心。若有善根的話迴向自他一切有情，願都能夠成就無上的菩提。因此藉由以上的隨喜、懺悔以及迴向，令今天二十四小時當中充滿了極大的義利。

下一個是“修持由易始”。這段在有一些教授當中並沒有，但是在這裡有。這個指的是修持應該先從容易開始。艱難的不應該馬上就去做，馬上就去做的話是危險的。這個在《入行論》當中也有談到。它的意思是，雖然我們現在修持自他交換，但是對於某些人而言，這樣子的一個將自己的安樂施與他人，取一切有情的痛苦，這個是困難的。因此先從容易的開始做起。除此之外，這個也是在特別指說，如同《入行論》所談到的一般，剛開始的時候不應該布施自身的血肉。因為若沒有到相當的程度，輕易的以這樣的方式作為修持的話，可能會導致自己修持的退失。那麼什麼樣的程度才可以這樣子做呢？是指修行到了某一種程度了，這個時候由於自他交換修持的量成熟，布施自己身上的一塊肉如同布施一把青菜一般。當有這樣子的心量生起的時候，才可以真正的布施自身的血肉。在還沒有到達這樣的程度之前，不可以輕易做這樣子的修持。因此“修持由易始”主要是指這個意思。

下一段是“二境皆安樂”。二境指的是身心所感受到的苦及樂，或者是喜怒或者是悲歡等等。這“皆安忍”指的是，當快樂的時候，不要因為快樂就得意忘形。若一快樂就得意忘形將導致散亂，因此不能夠修持菩提心。若今天痛苦的時候也不應該怨天尤人，若痛苦就怨天尤人的話，也無法修持菩提心。所以今天身心無論遭遇到任何的緣，順緣也罷善緣也罷，都要把它作為菩提道上的順緣。就如同之前“違緣轉為道”裡面所談到一般，所發生的一切都要把它轉

化成為菩提道、菩提心的助伴。

接下來是“二者護如命”。這二者指的是總體的誓言跟戒律，個別的修持菩提心的誓言跟戒律。所謂的總體的誓言戒律指的是，若今天在家的話有在家的別解脫戒、居士戒、皈依戒以及斷除十種不善的戒律。若是出家的別解脫戒有沙彌戒、比丘戒，這個是別解脫戒。除了這個之上還有著菩薩戒以及密咒戒。這一切的戒律跟誓言都必須要如命般的守護。這個是總體的。個別的呢？指的是修持菩提心的誓言跟戒律。這樣的誓言跟戒律必須要愛惜如生命一般。

接下來是“勤學三難事”。這三種難事指的是最初引發對治難，中間回遮煩惱難，第三件是不復生起間斷難。這個指的是，要引發對治之前，最初要先認出所斷。若沒有認出所斷的話，沒有引發對治的可能。所以要先認出煩惱。當煩惱生起的時候要能夠認出，知道這是煩惱，煩惱生起了。除此之外，今天即使是在行持善業的時候，也要注意這樣子的善業是否有摻雜著貪。因為我們常常會將貪誤以為是善，或者是善法當中摻雜了貪。因此在這個時候最主要的是要能夠知道有沒有摻雜著我執，有沒有混淆了珍惜自我之心。若不能夠認出的話，雖然表面上看似在行善，但事實上是在培養我執。因此這個時候一切的根本是要認出我執。認出我執之後，就要能夠提醒自己我執的過失是什麼。就如同在過去經驗當中談到的，煩惱之根為壞聚，我執所轉而造業，是故最初摧我執。因此我執是一切的根本，要將我執毀滅。並且在經論當中也談到了“煩惱能壞有情亦壞戒”，指的是因為煩惱的生起傷害了有情，並且也傷害了自己。因為一旦生起了煩惱，就令自己失去了戒律，無法把持戒律。以這樣的方式生起對治。

“中行對治難，最末斷除難”。這個指的是最初困難的是引發對治，引發對治之後要將過失完全的遮遣是困難的。這個指的是，今天我們或許可以壓抑煩惱、不令煩惱現起，但是這一切都只是暫時的。例如修持了慈心可以暫時對治嗔心，修持不淨觀可以暫時對治貪慾。可是這並不能夠將煩惱連根斷除。要將煩惱連根斷除必須要生起空性，因為空性才是我執的正對治。要生起這樣子的一個空性的證悟是困難的，所以說中間對治難。“最末斷除難”指的是最後要令永不復起，要令相續間斷是困難的。原因是因為，要令永不復起、徹底間斷的話，需要有著大悲以及空性慧這兩者的雙運。這個要串習非常的困難，所以說“最末斷除難”。

因此必須要努力的去學習，並且有各式各樣的方面憶念煩惱的過患。因此令煩惱無法把持本位，就是令煩惱無法安住、無法持續的意思。

最後一個是“皆成大乘道”。這一句“皆成大乘道”跟其他的教授裡面所談到的不太一樣。它的意思是，今天無論身口意的一切行為都不離開慈心以及悲心。由於不離開慈心以及悲心的緣故，今天無論內心的思惟也好，嘴巴的言語也好，或者是外在的行為也好，都不離開為利一切有情願成佛的動機。並且思惟只要輪迴不空有情不盡，無論身口意所造作的一切，見聞思處皆令轉為大乘道，並且皆有緣菩提道。因此一切皆成為大乘。

“皆成大乘道”根據是《本生傳》，這個《本生傳》的作者是勇士阿闍黎。裡面說“即使憶念或見聞，乃至與觸相語，一切皆為利眾生為願，恒見與樂行”。這個指的是，無論今天聽到有情的名字也好，看到有情也好，與有情交談也好，無論自與他結緣的這一切有情眾生，皆能夠成就菩提道，皆種下了解脫之因，成佛之因。因此哪怕只是對談、交談一句話，說一個字，願都能夠令有情具有安樂以及安樂之因。

過去格西切喀瓦也說過，“凡吾所見願皆成佛，乃甚以觸及相語因緣故，願皆無礙直起佛地。”這個指的是，願我所見的一切有情，願見我的一切有情，乃至與我接觸的，乃至與我交談的這一切有情都能夠種下成佛之因，並且迅速的、無礙的、無貪的成就無上的佛道。

要具足以上的修持，必須要有著“愛執深熟遍”的修持。所謂的“愛執深熟遍”指的是珍惜他人之心是普及一切的，並且是深入的。它所指的是，首先是遍及一切。所謂遍及一切指的是修持菩提心的對象是一切有情，並且遍及四生處的有情。因此無論是濕生，胎生，卵生，化生都是修持菩提心的對象，沒有偏黨沒有偏頗，不是片面的而是全面的。那麼深入指的是發自心髓的，並不是做表面功夫也並不是嘴巴說說。若只是做表面功夫嘴巴說說的話，這樣子的菩提心的修持就好像漁夫去拜佛一樣。

這樣子的修持方式是發自內心深處。如同夏樸瓦所說“惟願普攝成熟，惟願條幅盡竟”。這個指的是，緣取一切有情的苦，將一切有情的苦歸納總結於一，願成熟於我身，願成熟於我心的珍惜自我之心。因此從此摧毀、消滅這個珍惜自我之心以及執著，令自心調伏。

過去格西切喀瓦在臨命終時，他呼喚弟子塞穹瓦，說“看來我的願望是實現不了了，請代我供養三寶。”這個時候他的弟子想到底什麼心願沒有完成呢，於是就問說，“上師，什麼事、什麼心願沒有完成？”這個時候格西切喀瓦說，我希望一切眾生的苦難充實我的內心，充滿我的內心。但是現在看來是一片淨土的顯現。所以我的心願沒有辦法成辦。下一段是“取三主要因”。

接下來是“取三主要因”。這三主要因指的是：值遇賢善善知識，調伏自心以及衣食的順緣具足。但是在這裡講的不太一樣，我們以這課本為主要講說內容的話，指的是“三門任行聞、思、修特別是趣入此法而修心時，內緣為圓滿暇身、信、慧、精進等白法具足，”這個指的是，以菩提心作為主要修持，並且菩提心的修心的時候，內在的順緣條件是獲得暇滿人身，並且具足信心，充滿智慧，能夠引發精進等具足。外緣指的是值遇一個“無犬礙於其間之善知識，得其歡喜攝受，且於彼之時若亦俱有離二端之衣食等順緣時。”這個指的是，所值遇的善知識是正等真實的善知識，而並不是一位像流浪狗一般四處遊蕩，但並不是真正修行者的善知識，並且由這善知識歡喜的隨許攝受。並且在依止的期間遠離兩種極端的衣食。所謂的兩種極端指的是，衣食之順緣。但是如果太好太名貴，會成為違緣，因為會產生貪著。但是也不至於貧窮潦倒，衣食破爛。若這樣子的話也會成為違緣，因為沒有辦法專心的辦道。也因此，這個時候遠離兩種極端的衣食，恰恰好。若能夠如同覺窩阿底峽值遇仲敦巴一般，值遇這樣子的一個善知識，並且弟子本身也是一個具足法器的弟子，功德能夠增長。可是如果發覺到雖然自己如同仲敦巴尊者一般是一位具器的弟子，上師也如同阿底峽尊者一般是為賢善的善知識，可是功德卻沒有辦法增長。這時候就要去審視是哪裡出了問題。但最主要的問題，第一是資糧不足，二是有著垢障所蒙蔽。因此必須要累積資糧，並且淨化罪障，並且發善願。

接下來是“先治粗煩惱”，但是在其它教授裡面是“先治先煩惱”，這個“先”指的是先生起，先發起的意思。因此這兩個意思不太一樣。其它教授裡面指的是，煩惱何者先起來，先以它作為對治。這裡意思是指，哪一個煩惱是比較粗糙的，自己相續當中比較容易生起的，並且是根深蒂固的。這樣的煩惱作為主要的對治。主要的對治是空性勝慧，但是即使現在沒辦法生起空性勝慧，也以其他的方式，例如慈心作為嗔心的對治，來對治它。

下一段是“大義應先修”。所謂“大義”指的是，在般若密多當中，布施在持戒之前，布施的功德更大，但是持戒的力量最大。所以應該先以持戒為主，原因是因為戒律是一切功德的根本。就如同龍樹菩薩在《親友書》當中談到的一般，大地能夠承載器情世界，戒律能夠承載一切地道功德。就好像大地一樣，無論是有情也好山河大地也好，都必須要依靠大地才能夠存在。一切的功德也必須要依靠戒律才能夠存在。因此雖然修持布施能夠擁有廣大的受用，可是若不持戒的話，也會墮落在畜生道當中成為龍。因此相較而言，戒律更加重要。因為若有著清淨的戒律，至少可以保障獲得人身。如同《入中論》裡面所談到的“增上生因除戒更無它”，要獲得這個增上生，它的因只有戒律。除了戒律以外，沒有其它獲得增上生的原因了。因此無論如何，雖然布施的功德是極大的，能夠惠施貧窮，並且能夠擁有廣大的受用，但是相較而言，這個戒律更加的重要。因此以持戒作為根本，配合布施，並且恆時不捨菩提心。以這樣的方式“大義應先修”。

## 6月12日 下午

剛剛的段落是談“先治粗煩惱”，接下來的是“修三不退失”。這三種不退失指的是：對上師之信心及恭敬不退失，以及第二個三門不放逸不退失，以及修心之歡喜不退失。最初的第一個是於上師的信心、恭敬不退失。“於上師若無信敬之心，則功德無增長之門；”這個指的是，如果今天對於上師沒有信心跟恭敬的話，大乘的功德無法生起，一切大乘的功德都是依靠善知識之所以生起的。如同《功德之本頌》裡面談到的“一切功德之本恩惠主”以及“世間及出世間諸善妙”，還有《上師薈供》裡面談到的“尊勝福田至尊上師前”以及“安樂善妙眾泉源”，這都是在講所謂的上師跟善知識是一切功德以及安樂，甚至是道上之所以能夠增長，關鍵都是在依止善知識。

第二個是三門之不放逸、不退失。這個指的是如果今天三門放逸的話，戒律沒有清淨之基礎。甚至若因為放逸的話，將打開煩惱增長之門。不止是如此而已，一切的戒定慧三學也是因為守護自心、自心不放逸所成就的。因此過去祖師也談到了“若欲護三學則須護其心”，指的是戒定慧的三學根本是心，若不能守心的話，戒律無法生起，定還有空性勝慧都無法生起。所以若想要有三學的成就，必須要守護自心。不止是如此而已，過去祖師也談到了“一切身口意三門之所行皆由心所決定。”因此若不能做到內心不散亂的話，一切的身語的善行事實上也無法成就。因此令內心不放逸、不散亂、專注如一是修持道上之關鍵的扼要。在《入行論》當中也談到，即使今天長久的持咒、課頌，但是若內心散亂的話，這一切的課頌跟持誦不能夠有絲毫的作用，只是浪費時間而已。並且一切萬法皆以心為主，因此必須要守護自心才能夠成就。不止是如此而已，一切的身語的善行，是隨許自心的。若心善，身語皆善。

第三個是“於修心之歡喜不令退失”，這個指的是對於菩提心修持的歡喜心。原因是因為若缺乏歡喜心的話，不能夠見到功德。若不能見到修持菩提心的功德，也無法生起信心。若沒有信心作為前導的話，不會有欲樂好樂之心。若沒有欲樂好樂之心的話，也不會有精進。因為所謂精進指的是於善法的好樂及歡喜。若沒有精進的話，要成就菩提心是不可能的。因此過去祖師也說，信心如母，能生長一切功德善法，并令輾轉增上。也因此這歡喜之心至為重要。因為若有歡喜之心的話，信心自然生起。由信心能夠引發好樂之欲求，由於好樂之欲求，因此精進也會自然而然生起。若沒有這樣的歡喜之心的話，今天修心只是在嘴巴上而不是發自內心生起。那麼這顆珍惜自我之心不斷除，珍惜他人之心的功德是無法有絲毫的進步的。

接下來是“具三不捨離”。所謂三不捨離指的是身、語、意不捨離。這個時候身指的是身不捨

承事上師、善知識，以及頂禮、圍繞之善行；語不捨皈依、發菩提心字句之念誦，以及本尊緣頌及持咒；這個指的是若今天有修本尊天瑜伽的話，本尊天瑜伽跟皈依發心還有持誦咒語都沒有互相違背的。例如若本尊是觀音的話，藉由生起次第現起本尊，次序的念誦皈依發心這個詞句，並且持誦的時候也是以菩提心作為持誦。除此之外，內心不捨菩提心修持之根本及支分。根本指的是自他交換七支因果口訣的修心次第，以及其他無常等支分。

下一段是“顛倒修對治”，是指對治顛倒修的意思。指的是某一些修持菩提心的人會有許多毫無來由的妄想，會認為說今天我被別人傷害的時候是不是因為我修自他相換所引起的。或者是說今天我執增長了，這個是不是因為我修菩提心的過失。或者是我今天遇到障礙，或者我的飲食衣物等匱乏是不是自他交換菩提心所造成的。這樣子的妄想是顛倒的，要對治這樣的顛倒妄想。因為若不能對治這顛倒妄想的話，會導致修持菩提心之歡喜心退失，因此而導致退轉。

一旦有如此般的顛倒妄想產生的時候，即刻必須要思惟修持菩提心之法是毫不虛妄的、因此所謂的修持菩提心之法是成就無上佛果之因，並且是成就無上佛果最稀有、最奇妙之善巧方便。過去一切佛、一切大成就者沒有不依此道而成就無上佛果的。從本師釋迦摩尼佛以來直到現在，歷代的傳承祖師沒有一個不由此道而成就無上佛果。而現在產生如此般的顛倒作意，一定是魔的加持，是由魔所影響才導致如此般的修持顛倒之妄想。既然如此，必須要更進一步的思惟，其實在這世界當中對於法產生顛倒妄想之眾生何其多。願這一切眾生的顛倒、妄想皆能夠由我來承擔，並且從此以後願一切他等有情不再產生顛倒妄想，令大乘道上的關鍵扼要，一切大乘法皆契合眾生之心。並且次第的修持而獲得究竟的成就。

接下來是“今當修主要”，應該是“以此為主修”。這個指的是，從無始輪迴以來直到現在，自己在這個輪迴當中主要墮落於惡趣。墮落於惡趣當中的次數就好像爛泥一般已經不可計數。即使投生於善趣，也大部份投生在無暇之處，或者投生於邊地，或者生為邪見者。而僅此一次的這次獲得了暇滿人身，是因為過去所造下的善業以及順緣等，內外順緣成熟，所以這一次獲得了暇滿人身。雖然這一次獲得暇滿人身，但是在未值遇這個教法之前，自己總是佛法的門外漢。或者更糟糕的是，只懂得經營此生的安樂，追求此生的圓滿盛事。甚至可能只懂得為來生的利樂做打算。而現在這一次接觸到了、學習到了菩提心的修持口訣。在講說跟修持當中應該以修持為主，並且為了要令戒定慧的三學以及聞思修生起的緣故，應該如命一般的守護著菩提心的主體以及支分的修持口訣，從此以後以菩提心作為主要的修持。

之後是“後披盔甲修”，這個指的是從今以後，以菩提心的修持為主，因此應當思惟無論是此生或者是來世，乃至未成就無上菩提之前，皆不捨菩提心，並且願與菩提心永不分離，將一切的善根皆迴向成為菩提心增長之因。並且將一切的善根發願，願皆不成為自私作意以及自利之果。願所做一切善業皆歸於利他，成為利他之因。不止是如此而已，更思惟願一切的善根能夠令自己成就五眼以及六通。因為只有成就五眼以及六通的緣故，可以了解眾生的心性、眾生的根器、眾生的好樂。隨著眾生的根器給予適當的幫助，因此隨所調服的利益一切有情。以上是出自《寶云經》。

因此在《寶云經》裡面所說明的是，如同披上盔甲一般，恆時不捨菩提心，將一切善根皆迴向於無上菩提成就之因。並且所造一切善業，願皆主要成為菩提心增長之因。

接下來的是第二個部份，與之前的內容一一相撫順，但是卻以這裡翻作常行，就是廣大的解說。例如“勿作顛倒”，這指的是六種顛倒的修持。這當中第一個是悲心的顛倒，指的是有情

因為惡業導致痛苦而不能自己的時候，這是應該要修持悲憫的境，卻對此不修悲憫。但是有一些有情是因為修持而苦行，當聞思修於正法的時候因此苦行的緣故導致衣食匱乏，這時候對於修行的有情卻產生了悲憫，這是顛倒的悲心。

第二個顛倒是“欲求顛倒。因於有情益利而欲求成佛，但卻追求世間圓滿，特別是此世所攝之名聞利養等，此為欲求顛倒”。這個指的是，修持菩提心的人，內心當中所求的應該是成就無上佛果。但是卻不求成就無上佛果，卻求今生今世的圓滿盛事，這一切是苦因。更有甚者，追求世間八風、名聞利養，這更是苦中之苦。所以說是欲求顛倒。

第三個是“希求之顛倒”。所應該要希求的是為利一切有情而成就無上佛果，這才是修持菩提心者所該有的希求心。但是不希求為利一切有情願成佛，卻希求自利並且希求三寶之信財，或者是團體大眾之共有的信財。這個是希求顛倒。

下一個是“顛倒隨喜”。這指的是，我們所應該要隨喜的是一切諸佛菩薩，一切他人之善根、善資糧。也如同《普賢行願品》裡面所談到的“二乘有學及無學，我皆至心做隨喜”。並在宗喀巴大師也說“能令功德輕易廣大、廣大增長，是為他等功德善心至心隨喜”。這是應該要隨喜的。可是卻顛倒的當看到不悅意之有情，指的是自己所不喜歡的人有了不幸、痛苦以及違緣、逆緣的時候，卻產生歡喜之心。這個是顛倒的隨喜。

接下來是顛倒的安忍。當努力於聽聞、思惟、修持的時候所產生的苦，這是應該要安忍的。或者當被別人所傷害的時候，這個時候感受到的苦是要安忍的。並且當今天被傷害的時候不應該產生報復之想，這個時候要能夠安忍以避免產生仇恨之心。這個是因位的安忍，是應該安忍的境。可是卻不以如此作為安忍，而是安忍當世間八風的妄想作為等起，而傷害著傷害自己的人，保護著自己的至親，這個時候才是真正的苦。對於這個苦安忍是為顛倒的安忍。

最後一個是“嚐味顛倒。我等心向大乘法門，當飽餐正法味。”這個指的是，過去未進入大乘之修心，現在進入大乘修心者之行列之後，應該以聞思修的法味作為品嚐。但是卻不這麼做，而是品嚐著五欲功德，或者是品嚐著貪自親方、怨他怨敵的滋味。這個是顛倒的嚐味。

接下來是“切勿反覆”。指的是道心不堅，因此道心時有時無。偶爾修一修，偶爾又成為世間五欲功德之奴隸，孜孜的經營名聞利養。這個是反覆，這樣的反覆是不應該。也是指當我們今天在修持任何善業的時候，不應該只有想卻不做。想要頂禮，但只是空想並沒有去實踐。又或者是今天雖然行善，但卻沒有完整的前行、正行、結行，因此善業反覆不定。這樣的反覆都是不應該的。取而代之的應該是徹頭徹尾、有始有終，並且專注如一一般的修持菩提心。

那麼既然如此，又該如何呢？“應三門所有動發皆唯匯歸專注於此，是為應理，因此為三世諸佛皆踐履之正道。”指的是，將身口意三門一切的起心動念完全的歸於菩提心。因為菩提心的修持是過去、現在、未來一切諸佛之所修持，是一切諸佛唯一所行持之坦途、康莊大道。

下一個是“興決裂志，由前之彼因，毫無躊躇將所有懷慕之志皆導歸於彼。”這個指的是，毫無遲疑的以決心將所有一切的善法，身口意的一切行為乃至起心動念，皆歸於菩提心，皆歸於修心當中。

接下來是“兩種伺察令解脫”。首先所謂的伺察，指的是尋思，思惟、抉擇的意思。兩種指的是大致以及詳細，大致的尋思觀察以及細微的尋思觀察。“任於何時，如前所說之牽引力



以長、短、中之勢”，這個指的是，如同之前牽引力當中所談到的一般，長指的是乃至成就無上菩提，短指的是今日現在，中指的是此世今生，這個是長短中。不斷的去審視、觀察自己的三門--身口意，無論是動機也好，行為也好，若有不對即刻降服，若有善法也加以隨喜。以此渡過每一天。

下一段是“勿作矜誇念，無等於他稍事義利，非宜常宣諸口。若思而應自誇，則世尊應言（此）應理，但卻無此宣說故。”這個指的是，當今天因為修持菩提心而能夠有能力去幫助別人的時候，不應該沾沾自喜，不應該得意，甚至不應該到處宣揚。如果這是應該要沾沾自喜，應該要到處宣揚的話，誰最有資格這麼說？是本師釋迦牟尼佛。但是本師釋迦摩尼佛從來沒有這麼說過。再來，身為一個菩提心的修行者，利樂一切有情是修持菩提心的諾言。我們只是做了諾言，完成了諾言而已，這是份內的事情，沒有什麼好誇口的。

下一段是“氣量勿狹隘。名聞利敬稍有高低，勿心狹難容，若不如此，則與‘勿與世諍辯’等三昧耶相違。”勿與世諍辯在之前有提到。這指的是心胸應該要寬大，不應該心胸狹隘。若心胸狹隘的話，稍微一點點的批評，或者稍微一點點的讚美，就導致心情高低的起伏。這樣子心情高低的起伏是不對的。

下一段是“勿僅須臾間”。這個指的是不應該三分鐘熱度，這個是在說修行精進的方式“不宜初稍貪新，隨即拋棄，”指的是如果一開始只是三分鐘熱度的話，這樣的熱度是無法維持太久的。因此要做到持之以恆，最初應該如同細水長流一般，最後要能夠做到如同江水長流一般。這才是精進的方法，而並不是三分鐘熱度。

“弓弦般鬆緊適中而為精進，”這個指的是修持要能夠持之以恆，因此最初要如細水長流，最後如江河一般滔滔不絕。要這麼做到，關鍵是在修持的時候必須要如弓弦一般鬆緊適中。應該不是弓弦，應該是琴弦。琴弦一般鬆緊適中。在《如應贊》裡談到，“修殊勝德時，尊曾無急緩，故尊諸勝德，前後無差別。”這個指的是過去噶當派祖師曾經談過一句話，說目光要長遠，修持要鬆緊適中。這個指的是我們修持不可以貪急貪快，馬上就要有結果，馬上就要有成就。而是要將眼光放的非常的長遠，非常的廣大。並且在修持的時候，不是三分鐘熱度，但是一下就間斷了。不應該這個樣子，而是要能夠以鬆緊適中。不太緊，因為太緊的話容易累，累就放棄了。也不太鬆，若太鬆的話無法達到修持的火候，也不會有修持的證量產生。因此必須要鬆緊適中，持之以恆。這樣子法的修持不間斷，成就自然水到渠成般的生起。

下一段是“勿貪報恩，如稍行義利立望回報，‘實無必要待彼等好’，‘口中連一感恩亦無’此等應棄捨之。”這個指的是，當今天在利益別人的時候，不應該貪圖虛名的回報。不然的話就會導致我們內心當中產生“這個人不需要幫助他，因為他連感恩都不會說。”如果產生這樣子的心念的話，會導致菩提心修持的障礙。

以上是格西切喀瓦所獲得的修心教授。獲得如是般的修心教授之后，內心產生定解並且於相續當中生起修持，藉由實踐而引發歡喜。因此“由自勝解力，摧苦及惡名，求治我執教，今死亦無憾”。這個指的是，藉由《修心七義》的修持，引發自己對於菩提心的勝解以及歡喜。因此從此不去在乎所謂的苦，所謂的惡名，所謂的虧損。這一切正好都成為了我執的對治。能夠獲得如此般的教授，因此朝聞道，夕死可以。以上是修持菩提心，世菩提心俗的部份。

在其它的教授當中，根本偈頌部份最初是修持世俗諦菩提心，之後修持勝義諦菩提心，之後

才有著這修心之誓言以及修心之學處，以及修心之量。但是在現在這個科判當中排列的方式不太一樣。所以接下來才會談到勝義諦菩提心。

在根本偈頌的話是“已得堅固時，視諸法如夢”。這個指的是，最初應該先學習世俗諦菩提心。世俗諦菩提心已經穩固了、堅固了，才學勝義諦菩提心。“視諸法如夢”是在講勝義諦菩提心。原因是因為世俗諦菩提心屬於方便，勝義諦菩提心是空性勝慧。空性勝慧的內容所講說的是一切萬法實相的道理。因此一切萬法實相的道理當中談到的，就是“視諸法如夢”這個偈頌所要闡述的內容。因此最初必須要先說明的是勝義諦菩提心修持之境，修持之時，以及正行教授。

第五十五頁，“僅示於具法器者，他者則成罪惡故。”這句指的是，所謂的勝義諦菩提心講說的對象是具量的法器，原因是因為勝義諦菩提心當中所闡述的是甚深的空性，這個甚深的空性所闡述的是萬法無自性。但是過去有許多的公案談到，許多的有情眾生由於根器不夠，因此當宣說萬法無自性的時候，就認為萬法就沒有了，將萬法無自性跟空無畫上等號。因此產生了邪見。這樣產生邪見的原因是因為認為無自性等於沒有，因此就沒有了業因果。沒有業因果就代表說，造下了善因不會有安樂之果；造下了惡因不會有痛苦之果。這等於是毀謗三寶，毀謗業因果。因此產生邪見而導致墮落在惡趣當中。這是這個是屬於空性的非法器。若對於空性的非法器宣說空性的話，等於是害了他。因此說“將成罪惡”。

那麼既然如此，又該如何判斷對鏡是否為勝義諦菩提心之法器呢？這裡就談到了“如由煙知火，由水鷗知水，菩薩具慧種，由諸相了知。”這指的是，就如同看到煙會知道有火，看到水鳥會知道有水一般。菩薩若是具足善根，那麼由外相即可以了知。

也如同過去祖師大德所談到的一般，如外在動靜可知其內在。這個指的是，看一個人外表行為舉止，雖然無法完全知道他的內在功德，但是卻可以大概粗略的知道。

由外在的行為舉止知道所謂法器，那麼這樣一個行為舉止是什麼呢？“若謂此相狀為何？初聞空性之語時心發歡喜，以此引出身之相狀汗毛直豎，眼中落淚等不錯亂之相生起。如《入中論》所談到的：若異生位聞空性，內心數數發歡喜，由喜引生淚流注，周身毛孔自動豎，彼身已有佛慧種，是應宣說真性器。”這個“真性”指的是真如的意思。這個指的是，若是具足根器，是為堪能的法器的話，聽聞到空性的時候，會自然而然的產生歡喜踴躍。並且由歡喜而導致流淚，並且汗毛直豎。這個都是成為空性勝義諦菩提心法器的真實的徵兆。若有這樣子的一個法器的時候，應該為他說真如空性的道理。因為這是一個堪能的法器，他的相續當中已經有了成佛之種子。

若今天對象並不是空性的法器的話，也會知道。因為若不是空性的法器會產生恐懼，甚至捨棄空性，甚至毀謗空性。在《中觀根本慧論》當中有一句話說，若以劣慧見空性，將由是導致自衰損。這個指的是，以顛倒的方式來理解空性的話將導致墮落。這個指的是，當聽到自性無的時候，認為是根本上的無，根本上的沒有。因此導致斷見，由斷見而墮入於惡趣當中。

若今天不成為空性的法器，聽聞空性道理之後毀謗空性，那等於是毀謗聖教的心要。因為空性是佛陀教法的精華。在《緣起贊》裡面也是這麼說的：聖教心要空性義，無等決定正等因。所以若今天毀謗了空性的話，是極大的惡業，是一切謗法眾罪當中最嚴重者，將導致於輪迴當中，甚至惡趣當中，無止境的漂泊。

有另外一類，雖然能夠對空性產生理解，認為的確空性是存在的。但是所生起的空性見卻是相似的，因此並不是正確的空性見。所以主張空性即是非有非無。認為非有非無的緣故而導致輕視業因果，由輕視業因果的緣故，也將導致墮入於惡趣當中。

過去佛陀成就無上佛道之後，也並不是立刻就宣說甚深的空性意義的。佛陀成佛之後曾經說過一句話，他說：“微妙離繫光明無所為，如甘露般教法我已得，但為他人講說無能解，不如獨自默然住林松”。這個指的是，甚深的、微細的、離一切戲論的、光明無所為的空性意義，如同甘露一般，我已經獲得了。但是眾生不能理解的緣故，不如不說。所以佛陀於林松當中七七四十九天進入默然，沒有說法。也因此，什麼是空性該講說的對鏡呢？是指空性的具量的法器。若能夠毫無顛倒的講說空性，令法器了解所謂的自性空是緣起之意義。因此了解到所謂的無自性指的是不能夠自主的、單方面的成立，必須要依靠他的緣起，觀待他的緣起，才能夠成立的緣故，因此以緣起成立為無自性，因此毫無錯謬的掌握空性。對於空性藉由聽聞而進一步的思惟、抉擇獲得定見。於定見之上以止觀為修。更以戒作為基礎，完整齊備一切方便菩提心之主體及支分，因此定能夠善巧而成辦空性。

若今天是具足性相、具量的法器，為講說空性的話，會有什麼樣的功德利益呢？如同《入行論》當中談到的，“常能正受住淨戒，勤行布施修悲心，并修安忍為度生，善根迴向大菩提，復能恭敬諸菩薩。”這個指的是，今天身為一個空性具量的法器，聽聞空性之後更能夠知道緣起，並且信敬業因果，所以恒時的安住於清淨的戒律。並且於他等般若密多皆毫不懈怠的精進修持。因此恒時修持財施、法施、無畏施。在這之上更有著慈悲為本的菩提心的修持。因此也懂得修持安忍。無論是甚深法忍，耐怨害忍，安居苦忍，這一切都成為菩提心增長之因。並且由此將善根迴向無上菩提，更能夠恭敬一切道上其它等一切菩薩。

以上所說的是空性宣說之境，何者是為器及非器，以及若是具器之弟子，為講說空性的話會有何等的功德利益。接下來空性正行的教授，也就是勝義菩提心的教授，留到明天再說。

## 6月13日 上午

文殊怙主宗喀巴大師在《道次第攝頌》當中談到了，“抉擇甚深勝慧眼，乃是根絕輪迴道”。這個指的是，抉擇甚深空性的智慧就如同眼目一般，是能夠將三有輪迴從根本斷除的殊勝之道。這個指的是空性的道理。在《緣起贊》當中也談到，“世間盡有諸衰損，其根乃是無明暗”，這個指的是，在這個世間當中一切的過患，一切痛苦的根源皆是來自於無明。既然是來自於無明為根本，能夠將無明連根斷除的即是空性的勝慧。這樣子一個空性的勝慧在佛經當中也讚揚是為佛語當中最殊勝。因此下一句是“贊是經中最勝教”。在龍樹的典籍當中也談到了，萬法雖然皆是自性空，但是卻能夠顯現因果，因果的道理與空性的道理不相違，沒有比這個更稀有，也沒有比這個更奇妙的了。因此說是佛語當中最殊勝的。“遍是除闇大明炬”這個指的是，空性的道理能夠消除無明的黑暗，像眼目一般也像明炬一般，能夠照亮一切的無明黑暗。“瑜伽行者我已如是修，欲解脫者如意此般行”指的是，宗喀巴大師說他以這樣的方式作為修行，同樣的欲求解脫的後學眾也應該努力的追求空性的勝慧。

無明也是愚癡，因此把它稱為無明黑暗。這樣子的無明黑暗藉由甚深的空性慧來加以破除，而這樣的空性慧在菩提心的教授當中把它稱為勝義諦菩提心的教授。在大乘當中的菩提心主要可以分為兩種菩提心：世俗諦菩提心以及勝義諦菩提心。這兩者皆是所修持之菩提心。而

在最初必須要先修持世俗諦菩提心，在我們現在這個傳軌當中。最初先修學的是世俗諦菩提心。世俗諦菩提心修持獲得堅固之後，才闡述勝義諦的菩提心。也因此昨天的科判當中也談到了，世俗諦菩提心主要分為三個科判：宣說之境，宣說之時以及正行教授。昨天談到了宣說之境為何，今天要接下來說明的是宣說之時，在第五十六頁。也因此根據《修心日光》的傳軌指的是行者最初趨入大乘，應該先以世俗諦菩提心修心之次第為主，之後才修學勝義諦菩提心修心之次第。因此在《修心日光》當中的科判是，最初宣說道之前行，以共下士道以及中士道修心。之後思惟珍惜自我之過失以及珍惜他人之功德利益，之後學習違緣轉為道用之次第，以及明一生之修法，以及修心之量。修心之量指的是修持菩提心獲得成就的標準，以及修心之誓言、修心之學處。以上皆獲得堅固、串習成熟之後，才以勝義諦菩提心作為修心。因此說得堅固後示密意。這個堅固指的是世俗諦菩提心已經成熟了、堅固了，才闡述空性的密意，也是勝義諦菩提心。

第五十六頁“一般於大乘種姓道趨入之理，雖也有起初先穩固空性見而後以方便分趨入者，”這個指的是，在大乘修持的傳軌當中有兩種傳軌，另外一個傳軌是最初先抉擇空性正見，由獲得空性正見之後才學習世俗諦的菩提心。這樣子的一個修持方式，主要是因為根器的差別。由根器的利度，所以修持空性有先後。這個也是根據寂護論師所寫下的論典當中談到說“真實之實了知并抉擇已，始趨菩提之坦途”，這個指的是，一個有智慧的人，他事事先講求道理。由於知道有道理，他肯定之後才會趨入。因此這個有智慧的人會先去思惟，這個所謂無上的菩提，所謂佛果，是真實的存在嗎？並且若真實的存在的話，是否有能力可以成就無上佛果呢？因此他會先去思考這個問題。也因此就會想到什麼是成就無上佛果的障礙。成就無上佛果的障礙是煩惱障以及所知障，這根本是來自於我執以及我執的習氣。因此更進一步去思惟，既然是因為我執無明所以不能夠成就無上的佛果，那麼這樣一個我執無明有沒有辦法斷除，它的對治是什麼？於是又更進一步的思惟我執無明的境，耽著的境是自性有，而這樣一個自性有不存在是由空性勝慧所了知的。空性勝慧了解到了這我執無明所耽著的境是不存在的，因此可以藉由空性勝慧來斷除這我執無明。因此生起了對治，以空性勝慧對治無明我執。因此先證悟了空性。證悟空性之後才趨入世俗諦菩提心，趨入方便的大悲。這個是屬於在寂護論師所寫下的《中觀》當中所談到的修持菩提心的次第之一。

另外一種傳軌是隨行信心的傳軌，在之前所談的傳軌是隨行正理的傳軌。隨行信心的傳軌指的是，藉由佛語、藉由上師的教授而二產生的信心。由於信心的緣故，因此最初先學習前行的次第，之後學習菩提心的次第。菩提心生起了并獲得堅固了，這個是屬於方便分。方便分成熟堅固之後，接下來才學習勝義諦的菩提心勝慧分。這也是現在所談到的傳軌。“但於此宗之初”，“此宗”指的是《修心日光》的傳軌，“前行思惟所依四法”，這“所依四法”指的是四轉念：暇滿難得，人生無常，深信業果，輪迴過患。並且“正行”指的是世俗諦菩提心，“對希求利他和無上正等覺菩提的菩提心主體跟支分善加修學，於方便分串習堅固之後，乃示以密意修習勝義菩提心之宗。”因此這個“密意”指的就是“得堅固後示密意”，這個密意是指勝義諦的菩提心。我們現在所依據的也是剛所談到的隨行信心者的傳軌，先學習世俗諦菩提心，後學習勝義諦菩提心。

若以利根者的傳軌而言的話，最初先抉擇空性，抉擇空性的方式最初是藉由聽聞以及思惟。聽聞、思惟所抉擇之意，更於定中以止觀雙運加以修持。由止觀雙運加以修持之後，獲得勝觀的證悟。這個時候，接下來透過這勝觀不斷的去串習，因此終究成就聖者之道。這個聖者之道指的是見道。當行者來到見道的時候，才叫作勝義諦菩提心的正行。所以勝義諦菩提心的正行，在最初的時候聽聞跟思維的階段不算，並且藉由止觀禪修思維抉擇所獲得之意也還不算。是由獲得止觀雙運了，之後逐漸的修學，當哪一天空性的勝慧現前的時候，完全展現

出來的時候，這個時候才叫作勝義諦菩提心。所以并不是所有的空性慧都能夠叫作勝義諦菩提心。所謂的勝義諦菩提心，它所指的是大乘行者相續當中主要的心王。能夠成為大乘行者相續中主要心王的，才能夠叫作勝義諦菩提心。在這之前，見道以前，都只是叫作空性勝慧而已。

因此最初藉由聽聞以及思惟來加以抉擇空性正見。這個時候是以什麼樣的方式來加以抉擇呢？根本偈頌是“思惟諸法如夢幻，觀察不生了別性，對治亦於自地解，道之本體住賴耶’於彼第一偈句乃所取所攝諸法非實有的抉擇之理，”這應該是第一個句子，是說明所取、能取諸法非諦實成立的抉擇之理。所謂的所取跟能取指的是什麼呢？所取的是外境，能取的是內心。因此一個把它叫作境，一個把它叫作有境，指的就是心跟外境的意思。抉擇所取跟能取皆是諦實不成立的。所謂的諦實不成立，指的是不切實際、不實際的意思。好像我們夢中所顯現的馬以及大象，并非如顯現一般的實在。同樣的，我們現在顯現出一切萬法的時候，所顯現的是一切萬法是實在的、諦實成立的，但是卻非如顯現一般的諦實成立。所以說是諦實不成立。

第二句是“觀察不生了別性”，這是指能取所攝諸法非實有的抉擇之理。“能取”指的是心，心所攝的一切法皆是諦實不成立的。這意思是，之前抉擇無生，這無生指的是勝義諦上的無生。勝義諦上無生，所以才能夠出生。可是這樣的出生本生還是無生的。也就是說當我們抉擇空性的時候，空性道理本身也還是空性的。

第三句是“對治亦於自地解”，這是指解決者自身亦非實有之理。這個指的是，諦實不成立，它成為了對治。雖然是成為對治了，但是這一顆對治之心本身也是空性的，本身亦不是由自己單方面所能夠成立的，也是依靠才能夠成立的。所以無論是所取、能取以及對治，這三者都是無自性的。這是前面三句所要表達的意思。

最後一句是“道之本體住賴耶”，“最末句乃於思擇後而不能獲得之義上，遠離昏沉掉舉的止修之中修定的次第。”前面的三句，最初是抉擇外境無諦實如夢，第二句觀察無生性，指的是抉擇無生的這顆心本身亦是無生，抉擇的內心是諦實不成立。第三句是抉擇空性，對治的這個空性本身亦無自性。第四句的時候，是說明了無論是所取、能取的一切萬法，皆是無生，並且不可得。這裡的不可得翻作不能獲得，是不可得。於不可得之義上安住著，並且遠離昏沉掉舉而修正觀。為什麼把它叫作“道體住賴耶”呢？這個賴耶并不是指阿賴耶識，這個賴耶指的是基礎的意思，一切萬法的基礎。在藏文翻中文的時候翻作“普及”，普及一切，普攝一切，遍及一切的基礎。原因是因為無論是輪迴也好涅槃也好，無論是境也好有境也好，這一切萬法的基礎都是空性的。這個指的是，無論輪迴涅槃以及境和有境，皆是無自性，皆是諦實不成立，作為基礎。並且由這樣一個自性空、諦實空為基礎而展現出來。例如，今天若造下了不善業、苦因，將導致輪迴。若造下了能夠令輪迴還滅之道諦，那麼將由此而獲得解脫。這一切皆是因為本身是無自性的緣故。因為無自性，所以才能夠有所謂的輪迴以及輪迴的還滅。所以說這無自性是道，無論是輪迴之道、涅槃之道的基礎。所以說是“道體住賴耶”。這個道理在剛剛有談到。經典當中所說的，萬法雖然空性，但是卻能夠有著因果的顯現。這因果的顯現是奇妙的並且稀有的，所以說是一切的基礎。那麼在這之上安住成辦止觀雙運。因此第四句是止住修，之前的三句是在講觀察修。

藉由之前定中修持萬法無自性，萬法諦實不成立的道體住賴耶，因此於甚深的空性當中專注安住著。這個是屬於定中。藉由定中後得如幻化。這個指的是藉由定中所修持之理，即使今

天出定了，這個時候雖然一切的顯現，顯現為諦實成立，但是亦能夠了知是諦實不成立的，如同虛幻一般。因此在《修心七義》的根本偈頌說“座間如幻士”，或者是“座間如幻化”，這裡翻作“未修中如幻化士”，是“座間如幻化”。這個指的是，藉由定中等持空性之力量，因此即使來到後得了，空性的力量未消散。因此任顯一切，雖然最初顯現如同有自性，但是知道是無自性的，是虛幻的。所以說“座間如幻化”。以上是格西切喀瓦所說的勝義諦菩提心修持之次第。

接下來請看到第五十六頁，“教法心要空性之義了不了義佛語之理，皆無顛倒抉擇的乃是世尊所授記的怙主龍樹父子，”所謂聖教心要空性義指的是，所謂的空性義是一切佛語的精華。佛語若加以分類的話，又可以再分為了義以及不了義。而所謂的了義跟不了義一般抉擇的方式是指，佛陀所宣說若能夠如所詮釋一般完全的加以承許的是為了義。所謂的了義指的是，佛陀所詮釋不能夠如所詮釋一般的了解，必須要引據其他的道理來加以解釋，必須要以其他的方式來加以了解的，這個把它稱為不了義。這是一般了義跟不了義的界限。可是現在我們並不以這樣的方式來解釋了義不了義。現在自宗的了義跟不了義，是以所詮釋的內容是為世俗諦或者是勝義諦作為區別。因此佛陀的佛經，若所直接闡述的是甚深的空性義，即是了義。佛陀所詮釋的佛語或者是佛經，空性並不是直接所闡述，是間接所闡述的話，即是不了義。因此在自宗中觀應成派抉擇了義跟不了義，是以佛經或者佛語所詮釋的內容直接或間接闡述空性，直接闡述空性屬於勝義諦的，即是了義。間接闡述空性，直接闡述世俗諦的，即是不了義。因此是由所詮釋為世俗、勝義二諦來抉擇了義及不了義。

能夠如實抉擇佛語的是龍樹父子。這裡談到的由佛陀所授記，這授記指的是預言的意思。佛陀在未入滅之前宣說《楞伽經》的時候，有一句話是佛陀對於龍樹的授記：“我於滅後四百年，有一比丘名吉祥（或者是名具德），能斷有寂無之邊，顯揚我教於世間”。這個指的是，佛陀入滅之後經過四百年，會有一位比丘出世。這位比丘名字當中有“班丹”也就是“妙德”這兩個字，能夠斷除有跟無的兩個極端。有的極端指的是，有的話就是自性有，無的極端，是沒有的話就是根本上的沒有。這個是有無的兩個極端。因此再一次復興我的聖教於這個世間當中。

龍樹父子能夠抉擇佛語的了義以及不了義，是佛陀所授記。所謂龍樹父子有兩種的說法：一個是龍樹以及聖天，一個是龍樹以及月稱。這個都把它稱為龍樹父子，也都是一樣的。“追隨其後聖者月稱尊所決定之無我之義，我主尊者”，這個“我主尊者”指的是阿底峽尊者，“許其為無倒闡釋佛陀密意者”，這個“云”指的是《道次第炬論》。《道次第炬論》當中談到了“謂誰證空性，如來所授記，視見真法性，龍樹徒月稱，由彼傳教授，”這個“教授”是口訣，“能證真法性”。這個是說，在《道次第炬論》當中阿底峽尊者說，誰能夠毫無顛倒的、如實一般的證悟空性？是佛陀所授記的龍樹父子，能夠真實的照見一切萬法的真如。因此是龍樹以及月稱。特別是月稱的《入中論》，是為證悟空性的口訣教授，能夠證悟真如的法性義。

“與其所許隨順，三世一切諸佛的悲智俱攝於一的本性，至尊文殊之化身東宗喀巴法王之意趣般加以抉擇上分二：”這個指的是，宗喀巴大師也同樣的追隨阿底峽尊者所承許之理。因此總集三世一切諸佛的大悲大智於一的是文殊，文殊的化身是為東方的宗喀巴大師。抉擇空性的理趣共分為兩個部份。

這兩種抉擇方式，最初是指認我執並且明示我執為輪迴之根本。第一個是對治是為空性意義，因此明示空性義。這個指的是，在抉擇空性義之前，最初要能夠認識什麼叫做我執無明。因此必須要了解與空性正相違的我執無明，它的境是什麼，它所顯現的是什麼。就像剛所談到

的一般，在所取、能取認為皆是有自性的，這個是我執的看法。空性的看法是，無論所取跟能取皆是無自性的。認出這兩者相對，並且由於認出我執無明的緣故，才能夠知道是由這我執無明作為輪迴的根本而產生一切的痛苦。接下來第二部份是，既然如此，那麼藉由更進一步的抉擇空性意義作為對治而斷除我執無明。

第五十七頁，“初，無明乃明之異品，又彼非僅為明之他者，或僅為遮止明的無異品，乃為明之對立異品。明亦非任一皆可作，乃證得無我執義的智慧。”這一段指的是，既然如此，最初必須要了解什麼叫做無明，無明的反面是明。這明跟無明，明其實就是覺性，無明就是無覺。因此是覺與無覺。所謂的覺性指的是什麼呢？證悟無我的本智。證悟無我的本智跟無明是對立的，是不相應的。所謂的不相應指的是，並非那麼簡單的指彼此的反面而已。並不是說所謂的無明的反面就是明，無覺的反面就是覺，這麼樣的簡單而已。也並不是說，證悟了覺性就是消除了無明，也並不是這個樣子。所以說是“證悟無我之本智”。所謂“證悟無我之本智”指的是，并不只是成為無明的反面，也並不是將無明給遮止而已。而是更進一步的知道，證悟了無我之後是什麼為無我，所遮是什麼，以及斷除所遮之後引發了什麼。所以并不是那麼簡單的只是反面，或者是遮遣的無遮而已。若僅僅是遮遣的無遮，這樣的無遮沒有用，因此還要有著本智。所以是證悟無我之本智，并不是將我執給斷除那麼簡單而已。

在這裡談到“明亦非任一皆可作，乃證得無我之義的智慧。”這個指的是，所謂的覺性並非那麼簡單只是覺而已，而是要能夠成為我執的正對治。並且不只是成為我執的正對治而已，它更是證悟無我的本智。因此是一顆證悟無我之心。這樣一顆證悟無我之心，與我執所顯現的、我執所耽著的境，是完全相反的、對立的。因此能夠將其不但對治，更生起五智。所以這才叫做證悟無我之本智。“以其故，其乃於我上的增益有補特伽羅和法我執二，此等的所緣境補特伽羅和法之上增益的感受乃補特伽羅和法的我。”這段在說，我執可以分為兩種，這兩種的我執都是明明無我，但是卻增益，認為有我。所以叫作我執。這增益指的是添加的意思。明明沒有我的上面添加了有我，成為了我執。因此這時候的我執有兩種：一個是緣取補特伽羅，認為有所產生的我執。一個是緣取施設處--五蘊，認為有所產生的我執。緣取補特伽羅的我執，是為補特伽羅我執；緣取施設處--五蘊的我執，是為法我執。

補特伽羅的我執也好，或者是法我執也好，這兩個我執若加以簡單的說明的話，我們可以根據《中觀四百論》的注釋。這個《釋中觀四百論》是月稱菩薩所造，裡面談到了何為有我，有我即是不由它所決定。若補特伽羅不由它所決定，即是補特伽羅之我。若五蘊等一切法不由它所決定，即是法我執。這個所指的是，當我們談到所謂補特伽羅的時候，補特伽羅要麼必須要依靠五蘊，觀待五蘊，是由五蘊所決定，才能夠成為所謂的補特伽羅。這個“補特伽羅”是梵語，現代話叫作“生物”，或者是我們講“人”好了。同樣的，五蘊等一切法也是由他所決定的，由他所決定才能夠有，觀待他才能夠有，由他所決定而有。若認為并不是由他所決定可以自己獨立的有，自主的有，這個叫作我執。若所緣的境是為補特伽羅，即是補特伽羅我執。所緣取的境是為五蘊等一切法的話，即是法我執。

“又抉擇無我上，取離所破太過和太狹的量，乃不可或缺的支分。”這個指的是，抉擇一切萬法是自性不成立的，以及一切萬法是由他所決定的，一切的萬法是諦實不成立的。這個把它叫作空性。若今天認為自性成立的，不需要被他所決定，以及是實實在在的諦實成立的，這個叫作我執。這樣的我執不能夠存在，是不可能的，所以叫作“空”，叫作“無”。可是若今天不能夠善巧的抉擇這樣子的一個空的道理，會落入過與不及的兩個極端。這種過與不及的兩個極端，是因為所破的太過以及不及。所破指的是，所謂的空性指的是否定的意思，若今天

否定的過與不及，都會導致過失。所破的太過，指的是從色法乃至一切智之間皆是無自性，無自性等於沒有了，根本的沒有了。這個是所破的太過。那麼所破的不及，指的是抉擇的時候只能夠抉擇部份的空，部份的無，並不能夠如實一般的、正確的抉擇無自性。這個是不及。因此適中的抉擇所破，不落入太過與不及的兩個極端的口訣，是不可或缺的。

所破太過指的是把有和實有混為一談。在一個事物上主張破斥實有，但是破除實有之後，不知道如何成立為有，這裡談到“量所成”是量識所成立的意思，量識所成立是有的定義。“僅能說盡一切煩惱和清淨的緣起皆為錯亂。”這個指的是，只能夠說無論是染污品及清淨品，染污品及清淨品指的是成佛的道上，染污品為所斷，清淨品為所證，的緣起皆是迷亂中有。這裡翻作“錯亂”。這樣就等於是說不知道如何安立量識所成立，不知道要如何安立所謂的存在了。因此“於一切三時諸佛所行之坦途，修持根之見（指的是基位的見地），遠離常斷二邊，不知道該如何抉擇。”這個是說，所破的太過，指的是將有跟諦實有兩個混為一談，因此成立諦實無的時候就說一切萬法都沒有了。所以成佛的道上，無論是染污品以及清淨品都說是在迷亂當中才有。因此迷亂當中才有的緣故，是沒有的。所以無法成立什麼叫作量識所成立。所以在抉擇基位見地的時候無法善巧的抉擇如何遠離常斷二邊的極端，落入了斷見--無的極端當中。

“三世一切諸佛所行相同之道”之後，修習根之見。“根之見”指的是基位的見地。“遠離常斷二邊的抉擇之義時，方便和勝慧，”一般我們古代都翻作智慧，但是在藏文來看的話，智跟慧是不一樣的，是勝慧，殊勝的了知。“不相分離雙運而修，在果位時，法、色二身在一補特伽羅心續中本質一，反體相異”。這個指的是法身跟色身體性、本質是一樣的，但是一體兩面。所以說是反體相似，一體兩面的意思。“之理獲得後，直至輪迴未空之際，以任運不斷的事業成就有情之義等，於根道果（指的是基道果）一切的建立皆成極大錯亂。”指的是，一切諸佛所成就之唯一行徑，是指於基位的見地上遠離常斷二邊，並且於道位方便跟勝慧不相離，互為攝持而修。因此果位才能夠有著法身、色身於一個補特伽羅當中成為一體兩面。因此能夠乃至輪迴未空之前，任運不斷的以事業饒益一切有情。但是若所破太過的話，於基道果皆無法正確的安立，成為極大的錯亂。這樣的錯亂是因為認為有的話就是自性有，無的話就是根本的沒有。因此導致基位的建立錯亂，落入了常斷的二邊。斷邊指的是一切皆無，常邊指的是自性有。根本的原因是在於認為若無自性的話就沒有了所導致的錯亂。因此於基位的二諦無法善巧的安立，道位的修持方便勝慧也無法善巧的安立，導致果位的法身跟色身也無法善巧安立。因此基道果皆成極大錯亂。

接下來是所破的不及。“所破太狹乃如是觀，世尊所宣說的四法印等為如實聲於自宗皆相順，但在認定‘諸法無我’所謂的無之我時，諸聲聞部并不安立法我和遮止其的法無我，所謂無我的法印之義，乃僅為補特伽羅無我，又僅主張其為補特伽羅能獨立自主的實體空。”這個指的是，世尊宣說了“四法印”正見，這“四法印”正見是：諸行無常，有漏皆苦，法空無我，涅槃寂靜。法空無我的時候在四部宗義當中，最初是聲聞以及獨覺，這兩個是小乘，所主張的見地是一切說有部以及經部宗。一切說有部以及經部宗在解釋法、空、無我的時候對於這無我的認定，跟其他的宗義是各自不相順的。這裡談到“聲於自宗皆相順”，應該是各宗皆不相順，各宗皆不一樣的意思。也因此，在認定這法、空、無我的時候，這裡的“無”，聲聞部指的是一切說有部以及這經部宗所主張的是，並不承認有所謂的法我以及所破的法無我。因此在安立這無我的時候，僅能夠安立補特伽羅的無我。而這樣一個補特伽羅的無我，它所安立的方式又跟中觀應成派極度不一樣。這個時候所安立的是補特伽羅能獨立、實質有的無，如此般而已。指的是所謂的補特伽羅它並不是獨立存在的，自主而存在的，如此般的無我而已。



說一切有部及經部宗是屬於小乘的宗義，接下來是大乘的宗義。大乘的宗義有著唯識以及中觀。中觀又可以再分為中觀的自續，中觀的應成。最初是大乘當中的唯識。唯識是“說唯識之理的諸大車軌師於所謂無我的法印之義上，補特伽羅和法無我二中，前者乃如同聲聞部一般，第二則主張所取和取本質異為法我，此空則為法無我。”這個指的是，唯識宗之所以稱為唯識，主張一切萬法皆為心所現。所謂唯識宗的大軌車師指的是陳那論師以及法稱論師，這兩位是唯識的大軌車師。而在唯識的宗義當中，主張補特伽羅的無我，也主張法無我。補特伽羅無我主張的方式跟聲聞的宗義一樣，也是以補特伽羅能獨立、實質有的無作為補特伽羅的無我。法我執以及法無我的定義，最初是法我執。唯識宗主張所取跟能取若是為實質的相異的話，即是法我執。若是實質不相異，是同一個本質的話，即是法無我。為什麼唯識宗會這樣子主張的原因，是因為唯識宗否定外境，認為外境是不存在的。因此當我們的心識看到外境的時候，是因為過去阿賴耶識當中的習氣覺醒了。由習氣覺醒的緣故才看到外境的，因此這個時候看到的事實上是自心的顯現。除了自心的顯現之外，外境並不存在。所以說外境為所取，能取為心。心跟境是同一個本質，同一個本質的是法無我。若認為心、境是各種對立的、相異的，那成為了法我執。因此唯識認為的法我執跟無我，是指若心、境的體性是一的話，是法無我。若是心、境的體性是相異的話，是法我執。

“說無自性師自續和應成二中，自續等對所謂無我的法印之義主張有二種無我，補特伽羅無我之理和前二者相同。法無我，分別熾然論（這個是指《焚實質論》）云：‘不被暫時的錯亂因所錯亂的諸根識，以實物自相為顯現境。’因承認以分別心對耽著境不錯亂和無分別心，對顯現境不錯亂而安立的自性和自相，故於蘊、界、處等法之上所無和遮止的我，乃為不是由於無違害識前現起之力而安立的事物存在情況，遮止彼之義即許為法無我。”這個指的是，中觀當中最初所要說明的是中觀的自續派。中觀的自續派祖師是寂護論師以及清辨論師，這兩位是師徒，也是中觀自續派的開宗祖師。在主張無我的部份，認為有兩種的無我：一個是補特伽羅的無我。補特伽羅的無我主張的方式跟唯識以及聲聞部，指的是說一切有部，以及經部宗的方式是一樣的。但是在主張法無我的時候不一樣。最初必須要先說明“不被暫時的錯亂因所錯亂的諸根識”這個所指的是什麼。看見藍色的雪山的根識，這個是屬於暫時的錯亂識。為什麼說是暫時的錯亂識呢？當我們談到根識的時候，根識是現前識。所謂的現前識指的是境是怎麼樣，就會看到什麼，它並不會有判斷的能力。所以把它叫作現前識。可是為什麼會看見藍色的雪山呢？是因為被其它的緣所影響了，例如帶上了藍色的眼鏡，所以看到了藍色的雪山。這個時候的過失是在緣，不是在根。這個叫作暫時的緣所影響的錯亂根識。這樣子的錯亂根識把它叫作有違害的根識，指的是它是不正確的根識。除了這個之外，其它的正確的根識，當顯現外境的時候，是顯現為什麼呢？耽著的境為自性所成立。而這個時候的根識顯現出的境，為自相成立。若今天這境跟有境彼此之間是毫無相違的，並且是互相作用的話，這個是法無我。這個時候根識是無違害的沒有錯，是正確的沒有錯，但是並不需要彼此互相作用，能夠其中一方單獨的產生作用，能夠看得到或能夠存在的話，這個即是法的我執。這個比較複雜一點。

簡單的來說，四部宗義當中小乘的宗義指的是毘婆沙宗以及經部宗，他們的主張是否定了法我執以及法無我，他們只唯一承認補特伽羅的無我。這個時候補特伽羅的無我主要是主張補特伽羅不能夠獨立自主的存在，是能獨立、實質有的無。但是來到唯識之後，唯識不但主張有補特伽羅的無我，也主張有著這法無我。這個時候法無我的承許方式是主張境跟有境這兩者是同一個體性，並非實質的相異。因此所謂的外境是由內心當中的習氣覺醒所感受到的。因此若認為是各自獨立的話，有外境有內心，這兩者都同時存在的話，是所破，是法我執。

認為這兩者當中事實上是只有心存在而已，是由心所展現出來的，那這個是所謂的二取空，所取、能取為實質相異的空，這個即是所謂唯識的法無我。

當來到中觀的自續派的時候，中觀的自續派勝過唯識。唯識否定外境，中觀自續派不否定外境，但是中觀自續派說無論外境也好，內心也好，這兩者彼此要互相作用。若不能夠互相作用的話，那麼兩者都不能夠存在。要能夠互相作用，那兩者都存在。因此他主張有外境，也主張有內心。以下的宗義都落入一個問題，這個問題是認為有自相。所謂有自相指的是有自己的本質。因為下部的宗義認為，若今天一切萬法沒有自己的本質的話，就會落入斷見。為了避免落入斷見的緣故，他們不敢、也沒有辦法主張萬法無自相。因此無論是唯識說唯心所現，這是落入了認為內心有自相，外境無自相。中觀的自續派是認為彼此互相作用的時候，就要有自相。若沒有自相的話，不能夠彼此互相作用，就不能夠存在。不用彼此互相作用就能夠存在的話，這個才是所破。這個是中觀自續派。

## 6月13日 下午

在今天上午的時候，主要說明了內道有四部宗義。這四部宗義對於所破的安立各自不相同，所破的安立方式從下部而言由粗漸細。這個所指的是，當由自續派來看下部的宗義的時候，下部的宗義自認為是微細的，就自續派來看卻是非常粗糙的，並且是不完整的。也因此說見地是層層更超勝的。所以在《入行論》當中說“見地如階梯，層層更超勝”。也因此藉由建立起下部宗義的思想，來到中觀應成派的時候，才能夠了解到中觀應成派的見地為何殊勝。不然的話，若一開始就講述中觀應成派的見地，那麼很有可能對於中觀應成派的見地產生誤解，而落入斷見當中。落入了斷見，這是極大的過失。

說明了在印度祖師所談到的宗義，各自所建立的所破之後，接下來要說明的是在西藏前弘期的時候，對於所破的看法了。前弘期的某些祖師認為，所謂的無我這當中所該沒有的“我”是指什麼呢？這個時候談到了究竟所抉擇之理智堪為抉擇之境。並且主張若是這樣一個究竟所抉擇之理智當中所能夠成立的話，那麼就代表存在。若存在的話，即是諦實而存在。若諦實而存在的話，這時候所破就成立了。這個指的是，在藏地有著前弘舊譯的傳承。這樣前弘舊譯傳承當中，提出了另外一個見解。這時候所說明的是，當談到無我的時候，沒有的這個我到底是什麼。沒有的這個我，某一些人主張是有著堪為理智所抉擇，以及不堪為理智所抉擇的。如果今天可以藉由理智所抉擇的話，那麼就成為所抉擇之境。若有這樣一個境的話就代表存在，若存在的話就是諦實成立。因此這個時候就成為有問題了，因為根本的所破是諦實不成立，若有的話就成為諦實成立了。這個是某一些前弘舊譯的說法。

又有另外某一些智者主張，若是抉擇究竟的理智，這個抉擇究竟的理智指的是勝義諦的思惟，抉擇勝義諦的理智。若今天是抉擇勝義諦的理智所衡量的境的話，這個即是諦實成立的。因此又主張說諦實成立是存在的，因為是抉擇究竟的理智所衡量的。因此有一些主張說空性是真實的，空性為真實有。又有這樣子一個主張。

另外又有西藏的祖師主張，若今天這勝義諦並不是所衡量的話，就等於是在毀謗勝義諦，說勝義諦不存在。可是如果說勝義諦是所衡量的話，那到底是該由誰來衡量？能夠衡量的有兩個，一個是彼度量，一個是抉擇勝義諦之量識。那不會是抉擇勝義諦之量識所衡量，因為抉擇勝義諦之量識所衡量若有的話，這個是根本的所破，因為這個時候就是諦實有了。那麼因此是彼度量所衡量，又有這樣子的說法。以上的情形就有某些祖師的說法，要麼落入了增益

之邊，要麼落入了損減之邊。都落入了過與不及的兩個極端。

各位請看到第五十八頁，“自續以下除了‘對法論的本釋’所說煩惱的安立外，并不作其他，此時若如彼等所許，作輪迴之根的無明和薩迦耶見乃為遍計，而遍計之無明除了受宗義改變思想者之外，并不為其餘有情所有故，不得為輪迴根本，”這段指的是，綜合以上所見，無論是自續派，唯識派，以及下部的宗義，這個指的是經部宗、毘婆沙宗等聲聞的宗義，以及藏地前弘舊譯的某些祖師綜合以上所見的話，都如同《俱舍論根本釋》裡面所談到的內容一般。這裡翻作“對法”。“對法”分為兩部，上下對法，一部叫作《俱舍論》，一部叫作《對法集論》。《對法集論》是由無著菩薩所造，《俱舍論》是由世親菩薩所造。現在是注釋世親菩薩所寫下的《俱舍論》。裡面所說的是，輪迴的根本是為煩惱，煩惱的根本是為我執以及薩迦耶見，就是壞聚見，因此主張輪迴的根本是遍計無明。可是若主張輪迴的根本是遍計無明的話，會有一個很大的問題。這個問題是，所謂遍計的無明這個遍計是什麼意思？這個遍計指的是較計籌量的意思，指的是透過思惟決定。因此這樣一個思惟決定指的是有著宗教的邏輯思維，有著哲學的邏輯思維，才會有遍計的無明。可是顯然不是所有的有情都會有遍計的無明的。會有遍計無明的都是因為受過宗教的影響，受過哲學所影響才會有的。若照這樣來看的話，只有受宗教所影響，有哲學思想的才該輪迴。但顯然並不是，而是一切有情都在輪迴。

中觀的應成派不承許遍計的我執是為輪迴的根本。如同《入中論》當中所談到的，“有生傍生經多劫，彼亦未見常不生，然猶見彼有我執”，這個指的是，若今天以遍計的我執作為輪迴根本的話，那麼旁生道，就是畜生道的有情，即使無數劫在畜生道當中，依然還是繼續輪迴。可是旁生道有情不可能有任何的宗教思想。例如下部宗義談到粗分的補特伽羅我執的時候所安立的是常一自主的我，這個常一自主的我是指造物主。這樣子造物主的思想是受宗教影響的，旁生不可能會有。可是畜生道有情即使沒有如此般的我見，還是繼續在輪迴。所以中觀應成派所說的是，前者說明遍計我執不應該成為輪迴的根本，並且之後成立了輪迴的根本應該是俱生我執。

接下來說明補特伽羅的我執當中，今天下部宗義所主張的遍計我執當中有談到補特伽羅能獨立實質的有。這個能獨立實質的有指的是不用觀待，不用依靠五蘊就能夠存在的我。這樣的我即使藉由串習，了解到是不存在的，依然還是沒有辦法解脫這個輪迴。因為這個並不是輪迴的根本。了解這個我必須要依靠五蘊，依然不能夠解脫輪迴的原因是在於，要解脫輪迴的話，要了解到無論是補特伽羅或者是五蘊皆是無自性的。並且對於無自性所認知的境要知道是根本上沒有的，破除如此般的顛倒妄想才能夠解脫這個輪迴。因此若不將俱生的我執以及俱生我執所認知的境的不存在破斥的話，沒有解脫輪迴的可能。

也因此中觀《寶鬘論》當中談到了，“若時有蘊執，彼即有我執，由我執造業，從業復受生。”這個指的是，今天只要還有著執著，哪怕是對五蘊的執著，這個都是我執。由於有著我執的緣故，就會造業。對於中觀應成派而言，造下了業之後，習氣保存在“我”之上。當哪一天由“我”之上以愛跟取滋養之後，就會有著輪迴的受身，因此生於這輪迴當中。所以今天若不斷這俱生的我執，輪迴一定會有開始。

接下來是“自宗有二無明，輪迴之根的無明乃為俱生，”這裡的自宗指的是中觀應成派。中觀應成派在主張這無明的時候，將無明分為兩種。一種是單純的對於自己的境的無知，另外一種是對於境顛倒的認知。這裡主要的所破是顛倒的認知。單純的無知在某些宗義裡面主張為

所破，某一些宗義裡面不認為是所破。而對於自宗而言，最主要的所破是顛倒認知。這個時候的無明分為兩種，所指的是遍計以及俱生的無明。能夠作為輪迴根本的是俱生無明，所謂的俱生無明指的是與生俱來的意思。與生俱來的無明指的是即使沒有經過宗教或者其他任何哲學思想所影響，有情本能上自然而然的會有的執著。這樣的執著是與生俱來的，不需要訓練不需要學習就會有的，這個叫作俱生無明。

接下來是“欲明其執取之境，知和不知（如何）安立唯分別假立為‘量識所成’二中，諸外道不知，而內宗則皆了解。”這個指的是無明的表現是什麼。既然輪迴的根本是無明，那這無明的表現指的是，分為兩個部份。這個時候的無明指的是認為補特伽羅以及法是為自相所成立，因此當他看待外境的時候，認知外境，無論是法或者是補特伽羅皆是有自相的。這是他的認知。因此這樣子一個認知接下來會有一個問題出現，就是能不能夠成立尋思所施設為量識所成。對於中觀的應成為言，尋思所施設與量識所成是劃上等號的。但是下部宗義不行，外道更不行。

接下來又談到了“了知之上又有知和不知安立能生所生等能作用者二。自續以下雖皆承認彼法為‘量識所成’，”這個是量識所成的意思，“當對所謂‘此乃謂為此’於唯名言假立之義卻無法安立為量所成。”這個指的是，這邊所談到的唯名言假立，唯名言假立的部份我翻作是尋思所施設，或者是尋思所假立。藏文是尋思所施設。這個部份談到中觀自續派以下，雖然能夠主張一切的萬法是量識所成，但是卻不如中觀應成派。中觀應成派當談到此、是彼的時候，能夠無礙的建立起量識所成。但是自續派以下不行。自續派以下無法將尋思所施設跟量識所成劃上等號。自續派以下主張的是什麼呢？當說是補特伽羅、是法的時候，藉由尋思抉擇要能夠找得到。要能夠找得到即是說明有自相。但是中觀應成派說量識所抉擇之後不可得。這個是兩者最大的差異，中觀應成派以及自續派以下最大的差異在這邊。因此抉擇名言能夠引發作用的部份，上下部的宗義有著極大的差異。

中觀應成派主張名言諦，就是世俗諦，由尋思所施設就等於是量識所成立了。但是自續派以下沒有辦法以這樣的方式來主張名言諦，因此自續派以下所主張的是，所施設之名言藉由觀察抉擇之後要有所得。這有所得事實上就是在說有自相、有自性。可是自續派以下很特別的是，說有自相、有自性，卻說諦實不成立、真實不成立、並非本性。所以對於中觀應成派而言是非常矛盾的，覺得下部的宗義說有自性又說無自性，等於自相矛盾。

由於下部的宗義無法了解到尋思所施設即是量識所成立之標準，因此無法正確的安立何為量識所成，因此也無法合理的建立起萬法無自性卻能夠有所做能做的作用。

“若如月稱所釋聖父子密意，於唯分別假立者之上，”這個“分別假立”我翻譯的話是“尋思所施設”，“安立所生能生所量能量所得能得等到為量識所成，此乃無倒闡釋佛陀世尊之教法心要稀有之門甚為稀有。”當談到尋思所施設的時候，這尋思所施設有兩種表達方式：唯尋思所施設，唯尋思向外所施設。事實上這兩者的意思是一樣的。可是某一些智者又主張說可以有著不一樣的差異。某一些的智者主張說，所謂的唯尋思所施設只有中觀應成派才有。因為中觀應成派所主張的是一切萬法都是尋思所安立而已，除了尋思所安立以外，境不能由自己獨特的方式來單獨成立。也因此這個唯尋思所施設只有中觀的應成派。那麼自續派呢？自續派也主張尋思所施設，但是尋思所施設之外又主張境能夠自己成立。所以這個“唯”這個字是指唯一的意思，只有中觀應成派才說唯一。因為除了尋思唯一施捨之外，境不能單獨成立。所以這個“唯”將單獨成立給否定掉了，排除掉了。

因此只有唯一的中觀應成派能夠成立萬法唯一由尋思所施設，並且成為量識所成。無論是能生所生，能衡量所衡量，一切皆毫無錯亂的成立。這也是龍樹菩薩所說的“了知諸法皆空後，業與果報相為依，”相為依，互相依靠的意思，“稀有中此更稀有，奇妙中此更奇妙”。因此這個指的是龍樹菩薩建立起了萬法唯一由尋思所施設，因此是自己能成立的空。雖然只是唯名而有，但是名言卻能夠有著合理的作用。

“以此故於補特伽羅和蘊等之上，非僅由心所安立，於境自身而有，為無明俱生執所增益境，”這個指的是，中觀的應成派它的主張，輪迴的根本是為俱生的我執。當俱生的我執緣取補特伽羅也好，或者是緣取法也好，若今天認為這一切是唯心所成立的，或者是認為是由境單方面所能夠成立。以這樣的方式來認知外境的話，這種認知就是諦實所成立的認知，這個是中觀應成派所要破斥的執著所認知外境的認知方式。

這一段的意思事實上也是今天早上所談到的，第六十頁，“所言我者，謂若諸法不依仗他，自性自體，若無此者，是為無我。”這個指的是，在《四百論》的注釋當中，月稱菩薩說，所謂的我執指的是不會由他所決定，而能夠由自主所決定。什麼叫作不由他所決定？不由他所決定指的是不需要施設能夠成立，不需要依靠施設處就能夠成立。這樣子的成立是屬於單方面的、自己獨立成立。若有這樣子的認知的話，這樣的認知就是我執。

“若於事‘補特伽羅’之上遮止，則為補特伽羅無我；若於蘊等法之上遮止，則為法無我。”這指的是，認為一切萬法不需要依靠他，自己單方面就能夠決定，這個是所破。這個所破的基礎如果是建立在補特伽羅之上，就成為了補特伽羅的無我。若是建立在五蘊及法之上，就成為了法無我。這也是《四百論釋》當中所談到的“所言我者，謂若諸法不依仗他，自性自體”，這個指的是，所謂的我執指的是一切的法不由他所決定，能夠有自己的性相、自己的特質、自己的本質，這就叫作我執。若這樣子的一個認為有自己特質、自己自性的認知消失的話，就叫作無我。

既然如此的話，一切的萬法皆是尋思所施設，並且是唯一的尋思所施設而已。這一段在《優婆離請問經》當中談到“種種園林妙花敷，悅意金宮相輝映，此亦未曾有做者，彼諸分別安立故，分別假立世間相。”這個指的是，一切萬法都是由心尋思所施設の，除了如此以外，境沒有辦法以自己的方法單獨成立。因此說一切的萬法皆是唯施設而已、唯施設所安立，除此之外再無所有。這樣一個唯施設所安立的方式，到底是怎麼樣施設的呢？這裡就談到了經典當中所說的，天人的世界擁有各式各樣美妙的花朵以及黃金所打造的宮殿。這一切悅意的情境並沒有任何的做者，指的是沒有任何人去創造它，沒有造物主。那因此這一切到底是從可而來的呢？它是由自己的心於施設處上安立名言，如此般成立。除此之外，所謂的器世界也好，精華有情也好，都並不是自己單方面所成立的。是於施設處上安立名言，如此般而已。

那麼一切的萬法皆是由尋思所安立、所假立。這一點在《六十正理論》當中有談到“由佛說世間，以無明為緣，說是即分別，有何不應理。”這個指的是，無論是器世間精華有情所設的這世間，皆是因為無明而有的。無明指的就是自心的無明。由於自心的無明，有了我及我所，因此造下了業。這時候的業的習氣保存於我之上，又有著愛跟取給予滋潤，因此引發了投生而有了後有的來世。因此說這一切皆是來自於尋思，有何不合理的呢？它是於尋思所假立的。因此一切的萬法并不是由境自己單方面所成立，而是由尋思向外所施設而成立的。

除此之外，以上的道理在《釋論》中，這個《釋論》指的是《四百論》的釋論，由月稱菩薩

所造，“諸世間皆無自性，唯由分別之所安立。《四百論》亦云：若無有分別，即無有貪等，智者誰復執，為真為分別。其釋云：唯有分別方可名有，若無分別則皆非有，此等無疑如於繩盤假立為蛇般決定非自性成就。”這指的是，一切萬法皆無體性，皆無自性，皆是諦實不成立，皆是唯名所施設。為什麼說是唯名所施設呢？因為今天之所以會有貪，是因為有著尋思。是尋思施設而有的這個貪。所以如果今天沒有這樣一個尋思的話，那麼就不會有一切的執著。這種道理就好像是說，今天所謂的有跟無皆是尋思所假立的、所安立的而已。若今天不是由尋思所安立的話，那麼一切萬法都不該有。之所以會有，這種顛倒的有、自性的有，就好像今天將草繩誤以為是蛇一樣。將草繩誤以為蛇這個問題並不在於繩子，問題是在於自己的尋思。是自己尋思想象、假設這是一條蛇，才有了所謂蛇的恐懼。

“無自性中以假立之分上，說明貪等與假立繩為蛇相同。於此‘天授’和‘祠授’等補特伽羅，瓶子瓊瓏等諸法由分別假立的假立之理，和幻師將木石變成象馬時，木石之理上象馬假立之理，於繩盤上黑闇臨之時，執繩為蛇的分別假立之理等，於一切分中絲毫之差別亦無。”這個指的是，今天正是因為萬法沒有自己的自性，萬法亦沒有自己的本質。沒有自己的特質，並不是由境自己單方面所成立的，所以才可以用尋思來加以安立名言。因此安立名言即是量識所成，即因此而存在。這也說明今天之所以會產生貪心，是因為內心的施設。同樣的將這個人取名為“天授”也好，取名為“祠授”也好，這也是內心的施設、內心的假立。把施設處認知取名為瓶子或者取名為毛毯，這些都是來自於內心的施設。這樣的施設方式，就好像一個魔術師將木頭或者石頭變成大象或變成馬。因此這個時候將石頭跟木頭作為施設處，安立了大象以及馬之名，也好像在黑闇的時候將草繩安立為蛇。這樣子的一個名言的安立方式，事實上都是完全一樣的。名言的安立沒有絲毫不同，有不同的地方是在於施設處的不同。

因此“繩上之蛇乃非僅心目錯亂而安立，無論於繩之一一部份和聚合體上，亦無些許可成就為蛇。如同此於木石之上，如鏡中的影像等皆以同理視之。”這段是在說明，既然如此就要了解到所謂的施設到底是以什麼樣的方式去施設而有的。就好像今天這木頭跟石頭上面沒有馬沒有大象，但是卻可以安立為馬、安立為大象。同樣的，今天鏡子當中並沒有自己的臉，但是我們卻可以安立說這是我的臉。同樣的，這正說明了在施設處上並沒有施設法的存在。就好像在五蘊當中並沒有補特伽羅，但是卻將五蘊施設為補特伽羅的名言。因此這個即是尋思所施設之方式，施設法必定於施設處上不存在。就好像陶瓷裡面並沒有杯子，但是卻將這個陶瓷作為施設處安立了施設法—瓶子一般。

“爾時於自心續之俱生我執對補特伽羅和法我如何執取之理，易起決定之法，乃如前所說妄執繩為蛇時，此上蛇和蛇之顯現二皆僅為心識錯亂所安立，反之在鏡繩的方面上組成乃絲毫亦無，單由心而安立。同時，於境中顯現形體時，對諳於名言的老者來說，鏡中的眼鼻等和影像二皆僅為錯亂心識所安立，反之於此在外境上而能成就乃至些許亦無有以此易決定、易了解、易證得為例，”這個指的是，透過以上的例子就可以輕易的了解到我執的認知、我執的顛倒。當我們有著這俱生無明的時候，這俱生無明會將無施設為有。例如，在這個陶瓷當中並沒有瓶子，但是我們卻說是瓶子。五蘊當中並沒有補特伽羅，但是我們卻說有補特伽羅、是補特伽羅。這都是顛倒的。這顛倒透過比喻可以非常輕易的了解。就好像當今天把草繩誤以為是蛇的時候，內心裡面會有著蛇的顯現，也會有著這是蛇的恐懼。可事實上，這樣子的一個蛇的顯現也好，蛇的恐懼也好，不在外境，在草繩上根本就沒有，唯一是自己的心所安立的，是自己的心尋思所去施設、安立的而已。同樣的，當我們看到了這個鏡子的時候，鏡子裡面所展現出來的形體，年長的人，指的就是大人，他知道說這只是個影像，這並不是我。但是無知的人就會說這個就是我，會說我今天如何如何，長的又如何如何。這種顛倒認知就

是我們於施設處上安立為是、安立為有的顛倒妄想。因此我們透過以上的比喻，可以輕易的了解到這個俱生的我執於施設處上是如何由名言所施設的顛倒妄想，並且知道萬法事實上除名言之外境本身並不能夠單獨、自力的成立，是被他所決定的。

“一般生起執‘我’想上執取之理有三，非如同於諸於名言的老者前現起影像一般，而是執取‘於境自身上能成就之有’，此乃俱生補特伽羅我執，其之執取境乃補特伽羅之我。如是從色至一切種智有為無為諸法，如此般增益后執取乃為俱生法我執，此等的執取境乃為抉擇無為的所遮—諦實的齊限（應該是標準），‘自相所成立’，‘自性所成立’，‘諦實所成立’，以及‘真實所成立’，及‘清淨所成立’等”。這段的意思是，當我們產生我執的時候，這樣子我執的產生主要可以分為三種類型，並不是像剛剛所談的那樣子簡單的，並不是一個長者知道形體，鏡子當中的形體，事實上並不是真實。不止如此而已。而是說，若今天認為一切的萬法是於境當做自己可以成立的，這個是屬於俱生補特伽羅的我執。這個時候所認知的境，即是補特伽羅之我。若認為從色法開始乃至於一切智之間，這一切的萬法皆增益的執取，是俱生的法我執。“此等的執取境”指的是，今天任何一切的萬法都是諦實所成立的，都是境單方面所能夠成立的，這個時候就成為了無我的所破。無我的所破，它的認知指的是不需要依靠、能夠由自己所決定，不被它所決定。這樣一個不被它所決定，事實上就是所破，這就是諦實所成立的標準。

以上道理加以簡單說明的話，當今天將草繩誤以為是蛇的時候，有著蛇的顯現也有著蛇的恐懼。可是事實上，這樣一個恐懼也好，這樣一個顯現也好，於草繩當中連一絲一毫都不可得。草繩的每一個部份你去尋找，都找不到蛇。但是這個時候的蛇的顯現以及任何這是蛇而產生的恐懼都是來自於自心尋思所施設而已。魔術師藉由魔術將石頭或者是木頭變為馬或者大象，這個時候的馬也好，大象也好，在石頭或者木頭之上，連分毫，一絲一毫，每一個部份都不能夠被找得到。因此在這個時候認為這是大象，這個是馬，也是唯一由尋思所施設。除了尋思所施設以外再也沒有了。同樣的，我們身為補特伽羅，我們有著五蘊。這五蘊為施設處，這施設處上我們藉由尋思施設為補特伽羅某某某。這某某某在這個施設處裡面嗎？沒有。不在五蘊的聚合，也不在五蘊的個別，五蘊的一異當中你找不到說這個是我。每一個五蘊：色、受、想、行、識，也指不出我在這裡。因此所謂的某某某，補特伽羅他只是於五蘊上施設、假立而已。但是如此般的施設、假立成為名言諦，為世間所共許。抉擇名言諦之量不能害，抉擇勝義諦之量不能害。可是前面的兩者，將木頭跟石頭說是馬，說是大象，這並不是世間共許。不是所有人都說木頭是大象，是馬的，這個是錯亂。由於不是世間所共許之外，也違背了抉擇世俗諦的量識。當世俗諦的名言來加以觀察抉擇之後就會發現這是錯的。也違背了抉擇勝義諦的量識。抉擇勝義諦的量識加以思考的時候，你會發覺到這是不合理的。同樣的，將草繩誤以為是蛇的名言，也如是一般的錯亂。因此也不是世間共許，也被抉擇世俗諦的量識所害，也被抉擇勝義諦的量識所害，因為是錯亂。而將五蘊假名為我並非錯亂。

“修習無我時，對自之俱生我執是如何執取之方式不和遍計之執混雜，要詳細起決定，乃由長時承事大乘善知識而生，故對此理要善加抉察，如聖獅子賢所云：‘使正善知識悅意之不顛倒教授’。”這個指的是，悅意的承事善知識所獲得的不顛倒口訣的意思。這個意思是說，對於自宗而言，要修持無我首先必須要知道我執是如何生起的。當我執生起的時候，事實上所生起的是“我不由它所決定”，“我自由自主，由自己的體性、自己的特色而成立”。當產生如是般的“我”及“我想”的時候，一般的人不能夠認識這個即是所破。但是我們要知道這個時候即是所破。因此了解所破之境之後，才能夠生起對治，將所破給斷除。因此必須要善巧的抉擇這個我執是如何行成的，當它產生的時候以什麼樣的方式產生，並且知道這樣的產生方

式是顛倒的。因此即刻生起對治。如此般的生起對治必須要長時間依止大乘善知識。所以必須要善巧的加以抉擇，並且當產生對治的時候，這個時候對治所破，避免落入太過與不及。若入太過與不及的話，都不能夠斷除俱生的我執。

因此要了解身為凡夫的時候，無論顯現外內的一切諸法，這個時候的顯現都是帶著自性成立的顯現。因為不認為依靠尋思所施設，境單方面可以成立，因此是自主成立的。若有這樣自主成立顯現的時候，這個即是所破。並且了解到當任何一切顯現的時候，這時候的顯現雖然顯現成為諦實成立，可是若今天已經能夠善巧的抉擇空性，這個時候雖然顯現上是諦實成立的，能夠藉由推理、思惟、抉擇是諦實不成立的。並且更進一步加以串習，最終就能夠現證空性，了解一切萬法究竟無諦實。在這個之前，即使是量識，即使是現前識，都摻雜著諦實的顯現。

以上所談到的內容事實上是大軌車師，中觀歷代祖師所談到的見地的難處。這樣見地的難處事實上是非常困難，並不是第一次聽到就可以理解的。雖然如此，但是如同過去文殊怙主傳授與宗喀巴大師的口訣當中所談到的一般，觀上師與本尊無別而至誠祈請。並且不斷累積資糧以及淨化罪障，閱讀大經大論，終究有現證的一天。在這之前，事實上每一天都要不斷的去思惟，由於藉由邏輯、推理、聞、思的緣故，一而再再而三的串習，因此會發覺到所獲得的定解越來越廣大、越來越深入。因此在未獲得定解之前，都必須要持續的聽聞跟思惟。

## 6月14日 上午

在《入中論》當中談到了“煩惱之始乃是壞聚見，如此常得五蘊之色身，由此常受苦等諸侵擾，是故瑜伽見我并斷我。”這段指的是，我們今天因為煩惱所使然，因此感受到各式各樣生老病死的痛苦。這樣子一個煩惱，它是來自於壞聚見，是由壞聚見作為根本的。所謂的壞聚見指的是我們昨天所談到的我執，認為“我”是有自性，由自性所成立；認為“我”是真實的，諦實所成立的；認為“我”是可得的，是自相所成立的；認為“我”不被他所決定，是自主的。這樣子一個“我”把它稱為壞聚見。因為有“我”的緣故，所以產生了貪嗔癡的煩惱；因為貪嗔癡的煩惱所以造下了業；因為業所以引發了這個色身；這個色身之上承受了各式各樣生老病死等三苦。這一切的根源皆是來自於壞聚見。也因此瑜伽士，瑜伽的行者，了解到“我”的過失之後應該要斷除“我”。這裡談到了兩個“我”。最初的第一個“我”是講我執緣取的境的“我”。我執的緣取境這個“我”，當在緣取的時候是緣取這個“我”不用依靠、不被他所決定就能夠單方面自己成立。以這樣子的“我”作為緣取的緣故，才有了我執。因此第二個“我”是說明了所斷的“我”。這個所斷的“我”即是指我執的我，這樣一個我執的我才是所斷。也因此了解到“我”所緣取的境認知方式之後，知道這樣的認知方式是顛倒的妄想，也因此成為了所斷的“我”。

當談到我是由自性所成立的，不用依靠他等緣能夠自己單方面所成立，這個把它稱為我見，也是所謂的壞聚見。除了這個我見是為壞聚見之外，另外還有我所見，同樣也是壞聚見。我所見指的是我所受用，例如我的眼睛，我的耳朵。以我所受用，認為同樣也是自相所成立的、自性所成立的。這樣子的無明把它稱為我所。這樣子的我所也是所斷。因為有這樣子我所的緣故，因此從無始以來直到現在，令自己輾轉的受苦。我們昨天也談到了，輪迴的跟本是为俱生我執。因為俱生我執而造下了業，因為業的緣故，就像剛所談到的，有了這個五蘊。所以追根究底，一切的根源皆是來自於壞聚見，我及我所的壞聚見。

過去一切理路之自在者陳那論師曾經說過，一切過失的根源皆是來自於壞聚見，由壞聚見貪



自而嗔他，因此導致痛苦不息。這個指的是，一切過失根源皆是由這個壞聚見所造成的。這壞聚見有時候也把它翻作薩迦耶見。薩迦耶見是梵語，壞聚見是中文。由於這樣的壞聚見所使然，因此才有貪嗔的產生。這樣子一個壞聚見是怎麼產生貪嗔呢？最初產生了我執，由於產生我執的緣故，執著自我，成為了貪。並且為了要保護自我不受他所傷害，因此對他產生了不悅意而產生了嗔。由於這樣子的貪、嗔為根本，更引發了我所。對於我所受用的，無論是外在的境也好，或者是內在的根也好，又產生了貪。原因是因為，當受用的時候，必須要依靠眼、耳、鼻等根，以及外在的境，因此產生了貪。由貪又引發了嗔，因此導致了各式各樣的痛苦。所以這一切的根本皆是來自於壞聚見。第六十一頁倒數第五行“如此執取我和我所的俱生無明作輪迴根本之理，乃於內執取我和我所為以自相存在而對我起貪，以此對我之一切快樂生起愛染，又我之快樂不觀待於諸我所，對我所起愛染，致覆其過而觀其功，之後執諸我所為能成辦我之快樂者。”

“以此對我之一切快樂生起愛染，又我之快樂不觀待於諸我所”，這指的是，剛好反過來，我的快樂必須要依靠我所，原因是因為我的快樂是來自於眼根等受用。因此對這一切食衣住行等受用，不由自主的產生了愛染。這愛染指的是十二因緣當中的愛、取的這個愛。由於愛的緣故見功德。由於見功德因此產生了貪。這個是“致覆其過而觀其功”，指的是，藉由這個愛的緣故，看不到過失只看到功德。因此為了要成辦我所的快樂，而造下了各式各樣的業。

在《七十空性論》當中也談到了“諸實是由因緣生，由因緣故起貪愛，由貪愛故是無明，由此故起十二緣。”這個指的是，今天一切的實事、一切的物質都依靠因緣。但是對於要依靠因緣的這一切不了知，認為不用依靠因緣，認為是單方面所成立的、自性所成立的，因此產生了執著。這樣的執著若加以分類的話，分為我及我所的執著。這個佛陀說即是無明。由於無明的緣故，因此有了十二因緣的流轉。由無明而起了十二因緣的流轉，這個指的是，因為無明為根本的緣故因此造下了業，這個業就像之前所談到的分為福業、非福業以及不動業，所以於三界當中流轉。這個業保存於我想之上，我想之上的業保存了之後成為了習氣，這樣的習氣又因為愛跟取的滋潤，因此引發了投生。由於出生了之後，愛是十二因緣當中第十支，出生之後接下來就有了入以及受，所以之後就有了生以及老死。這一切的根本都是來自於無明，由無明導致了十二因緣的流轉。

第六十一頁，“如是生起的煩惱集聚業”，這個指的是由無明生起煩惱，這個煩惱造業。因此十二因緣當中第一支是無明，第二支是行。第二隻的無明緣行的這個行，這裡翻作集聚業，不是造業的意思。由於第二隻的緣起造下了業的緣故，因此這個業保存於，如果根據十二因緣的話是說保存在識，無明緣行，行緣識。但是若以中觀應成派而言的話，這個識指的是我想。由於習氣保存了，接下來當有了愛跟取的時候，這是十二因緣當中的第十支以及第十一之，將會使這個業引發、生起，因此有了結果。這個結果就是第十二愛取有的這個有。有指的是在三有輪迴當中開始出生，因此接下來就會結縛相續。這裡翻作“業使於輪迴中結生相續。”

以上所談到的道理若簡略的說明的話，也是《七十空性論》當中所談到的：業以惑為因，由或起諸行，生以業為因，三皆自性空。這個指的是，十二因緣當中的第二支是業，這業的根源是來自於第一支的無明。所以業以惑為因，指的是無明為因而有了業的結果，因此這兩者有因果的關係。由惑起諸行，這行指的是造業的動作。這樣子的造業是從哪裡來的呢？它的原因是來自於煩惱，這煩惱這邊翻作惑。這個惑跟第一個惑意思不一樣：第一個是指無明，第二個是指煩惱。因此有了煩惱的緣故，這個是十二因緣當中第二支，是業。它的因是來自

於無明，是無明的結果。有了這個業之後，這個業也是由煩惱所造下的。這裡的煩惱指的也是十二因緣支當中的愛跟取。這個愛跟取是煩惱，由於愛跟取所使然，因此導致了異熟的果報。這時候異熟的果報指的是，若造下了善的業，那生於善趣當中獲得善趣之身，因此這樣子的一個身是由業所造成的。之後呢，身以業為因，這個指的是所獲得的這個身是由業所使然。三界自性空，這個指的是無明也好，業也好，身也好，這個前者引發後者，說明了是無自性的，是要依靠的。所以這三者皆是自性空的。

第六十二頁，“以如是之理再獲得輪迴流轉次第的決定上而加以修行。”這個指的是，既然如此，就必須要了解輪迴流轉之理。了解輪迴的流轉之理之後，才知道如何去斷除這個輪迴，才知道如何去修行。因此要令這個輪迴還滅，要先知道這個輪迴是如何流轉的。就像剛剛所談到的一樣，最初必須要去思惟我們今天所擁有的這個有漏的近取蘊的實相。我們所擁有的這個有漏的近取蘊，這個色身是苦的自性。因為有了這個身之後，才會承受無論是八種苦，六種苦或者是三種苦，包括我們現在身為人所感受的生老病死的苦，都是因為這個身體，這個有漏的近取蘊，而感受到痛苦的。但是我們身而為人，我們自然而然的有一個想要追求安樂、遠離痛苦的心。也因此這個時候要知道什麼叫作究竟的安樂，究竟的安樂是為一切苦的熄滅。一切苦的熄滅指的也就是所謂的解脫。這個解脫從何而來呢？首先必須要知道苦從何而生，將苦斷除即是所謂的安樂。所以就談到了流轉次第了。一切的根源皆是來自於無明。由於無明為始，這是十二因緣的第一，無明緣行，造下了業。行緣識，指的是造下了業之後，業的習氣保存於心識上。保存於心識上的習氣又再由愛跟取不斷的給予滋潤，就像給予種子灌溉一般。因此引發了三有。所以愛、取之後是有。三有指的是出生，從母胎開始，於母胎當中結縛相續。一旦結縛相續，就有了生、老、死。死了之後，同樣的又再由愛取不斷的添增於識上的習氣，又再引發後有。所以生死輾轉不停，這一切的根源都是來自於無明。

既然如此，這一切痛苦的根源是為壞聚見，我執無明。若不將這我執無明給斷除的話，苦不會停止，苦不會止息。所以六十二頁，“第二、欲斷彼比抉擇無我之見，”這個指的是，既然如此要斷除這無明、這我執的話，必須要具足的即是無我的見地。這無我的見地指的是，“且抉擇之理。要斷盡無明，必由彼緣某一境後如何執取，彼執取之境皆為無有，以正理抉擇之此義而串習之”，這裡的執取就是我翻的認知。這個指的是，既然要斷除我執無明的話，首先必須要知道我執無明它的認知的方式是什麼，它對於境的認知方式是什麼。我執無明認知外境的時候，所認知的是不需要依靠，單方面自己能夠成立，因此不被他所決定，是有自己的自性的。這樣的認知方式了解之後，要能夠知道這樣子的認知是不可能的，所以“彼執取之境皆為無有”。這樣子的認知方式是不可能存在的。不可能存在的方式是透過“正理抉擇之此義而串習之”，指的是不斷的串習空性正見。串習空性正見，最初是藉由聽聞以及思惟獲得概念。獲得概念之上更進一步加以抉擇，之後於抉擇所獲得的定解上安住。因此最初觀察修，之後止住修。藉由止住修令空性現證。當空性現證的時候就能夠完全知道，所謂的我執無明它認知的境，或者是它耽著的境，是不存在的。因此生起了正對治，將我執無明斷除。知道我執無明所認知的境，這樣子一個獨立的、有自性的、不被他所決定的，是不可能存在的，因此這個時候叫斷除。法稱論師也是這麼說。法稱論師說“此境無破斥，無能斷除之。”指的是，對於我執無明所認知的境，它所認知的方式如果能夠破除的話，也不能夠破除我執無明。

接下來談到的是“非作此觀，僅修習收攝於我遊走的心，或僅修習於有無是非等任一亦不旁驚的無分別，或在所遮的總相現起，”總相指的是異共相，概念的意思。“以正理觀察後修行時，於正理獲得之義外卻修習，其餘任一皆無以認定的無分別等，”指的是一切皆不作意，“（於

彼等)無論修習如何增加,亦無能斷除我執的種子,”這個指的是,既然要斷除我執,但是所修持的卻是錯誤的法,也沒有辦法將我執給斷除的。這個錯誤的方式指的是,僅僅收攝遊走於我的心。這個指的是,這個時候心於我做各式各樣的動搖。不令心動搖這樣子的修持方式是沒有用的。因為這樣子的方式“初者雖心未住於所遮之我,”這個指的是,這樣子的一個修持方式對於我根本沒有辦法起絲毫的作用,“或僅修習於有無是非等任一亦不旁驚的無分別,”指的是什麼都不想,有無是非皆不作意的無念,這裡翻作無分別。於無念當中住心也是沒有用的。或者是說,今天雖然了解到了所破是什麼,對於所破有概念上的了解,並且藉由正理來加以觀察抉擇,知道我執所認知的境是無自性,可是事實上無自性是不可能的。但是當要止住修的時候,卻又以一切皆不作意作為止住修。這樣子的修持方式也沒有辦法斷除我執。

這裡的“初者雖心未住於所遮之我”指的是初者心一旦未住於所遮之我,“更對我執所執取之相違品亦無起決定故,因心未住於無我故,”這個初者指的是,收攝遊走於我的心,為什麼不能夠斷除我執呢?原因是因為,這裡談到未住於所遮之我,指的是沒有證悟無我。不但沒有證悟無我,對於我執所認知的境,無法生起它的反面的相違品。因為沒有相違品的緣故,不能夠與我執爭鋒相對,不能與我執針鋒相對的話,不能夠對抗我執,所以不能夠斷除我執。這個指的是,要破斥我執,它的反面必須要依靠我執的反面--無我。我執跟無我這兩者是彼此對立的,彼此互相抵消的。由於完全沒有證悟無我,因此無法生起我執的相違品,無法與我執針鋒相對,所以沒有用。就如同《釋量論》當中所談到的“慈等與癡無違故,極大惡業不滅除。”指的是慈心、悲心等修持,跟愚癡無法相對,無法作為相違品,因此無法斷除極大惡業,指的是沒有辦法對治我執的意思。

“二者”,指的是第二種修持的方式,一切皆不作意的無分別念,指的是也無是非等一切皆不做思考,只是安住於無念。“二者遮--(諦實)、執取有無等的任何分別皆為實執故,分別心所取的一切任何境與抉擇無我的正理之所遮--(諦實)混雜為一,此乃支那和尚之宗,勞苦不去反來,為所遮太過之邊。”這個的意思是,第二種修持方式是指一切皆不作意的無念。一切皆不作意的無念為什麼不能夠對治我執呢?因為這是所破的太過。並且這個是支那和尚的宗義。支那和尚的宗義是什麼呢?支那和尚曾經做了一個比喻:白雲也好,烏雲也好,都遮蔽太陽。所以都是錯的。意思是說,善念也好,惡念也好,只要是尋思,只要是尋思的思惟,都是不必要的。這樣子之所以成為所破的太過,是因為將一切的尋思都與諦實有混淆,混淆成一。認為只要是想法,都是諦實所成立的想法。所以只要是想法,都成為所破。因此一切皆不作意,什麼都不想,安住在無念當中。這樣子的修持方式是所破的太過。因為並不是所有的想法都是諦實成立的想法。念可以分為很多種,善與不善,正理、非理,因此並不是所有的思維都是諦實成立的思維。

“三者、以正理抉擇一義,而修行時卻修和此相異者乃變為無有關聯,譬如示此跑道,卻向他處馳奔一般。又在何處之上起耽者,就要在所取之事上,對其之執取方式之違品起定解,”這個指的是,第一種抉擇方式是對於所斷獲得義共相,對於所斷有個概念上的了解。這樣概念上的了解同樣是通過道理來做各式各樣的抉擇之後獲得的概念,這個是屬於觀察修。可是在止住修的時候,卻不在所獲得的定解上修,卻修別的東西。這樣等於是什麼呢?觀察修跟止住修兩者沒有關聯。由於沒有關聯的緣故,也對於我執不能夠起絲毫的對治。要對治我執,它的方式是什麼呢?今天在哪裡起了我執,就在所取的哪裡生起對治。對治指的就是相違品。例如,今天緣取了是五蘊,對於五蘊之上有了我執。這個時候要對治五蘊的我執,就是緣取五蘊。這時候如何對治呢?緣取五蘊產生了這個五蘊是不需要依靠而能夠單方面成立的

時候，它的相違品就是了解到這個五蘊是需要依靠的，由依靠才能夠成立的。生起如此般的相違品才能夠作為正對治。不然的話，是沒有辦法起絲毫的作用的。這就好像是說，小偷在森林裡面，但是卻在草原上尋找小偷的足跡。或者是說鬼在東門，卻向西門抓鬼一樣，毫無用處。

以上是指認所破，所指認的所破指的是，我執的認知是認為我有自性、我是由自性所成立的，這個是所破。接下來是說明能夠破斥的方式。因此“如是觀故於無我之見抉擇之理分二：一、二種無我抉擇的次序，二、正抉擇無我之理。”這個指的是最初要先了解抉擇的次第是什麼。這個抉擇的次第當中，“於事（補特伽羅）和（蘊）等法之上，所無之我就如同之前所述，雖無任何粗細之別，但（所遮事）有粗細，故使了解上有難易。”這個指的是，當談到兩種無我的時候，無論是補特伽羅的無我也好，或者是法無我也好，所破的難易是一樣的。但是差別在哪裡呢？差別是在於當要了解的時候，對於補特伽羅的無我比較容易了解。對於蘊等的無我，比較難以了解。這也是為什麼宗喀巴大師在《道次第略論》當中談到了，當今天產生我執的次序的時候，是先有了法我執，才有了補特伽羅的我執。但是當要破斥的時候，要先破除補特伽羅的我執，才破除法我執。因此這二者在次序上是有先後的。

“如是（天授）等補特伽羅要於心現起此境，必觀待其蘊故，假有之相能以正理證成。”這段在說明，先生起了法我執才有了補特伽羅我執的原因是為什麼。今天這個人叫作‘天授’，你要認識這個人的話要先認識什麼呢？要先認識他的身體。若不能夠認識他的身體的話，你無從認識這個人。因此先認識了他的五蘊，才能夠認識所謂的他。當認識了他的五蘊的時候，所認識的是什麼？他的五蘊是自由的，不需要依靠他才能夠成立的。因為有情不是馬上就能夠了解到這一切是尋思所施設的，而是認為這蘊是自由自主所成立的。因此這個時候就產生了自性所成立的執著。自性所成立的執著建立在蘊之上，所以說是法我執。之後呢？認識了這個‘天授’，依靠他的蘊認識了這個人叫‘天授’，這個時候對於補特伽羅產生了自性所成立，因此這個就成為了補特伽羅的我執。所以說，這兩種我執是先有法我執，之後才有補特伽羅我執的。

在了解到‘天授’這個人是無我的時候，最初了解到了‘天授’的這個名字是依靠了‘天授’的五蘊所以施設而假立的，這是法無我。可是在這之前，你會先認識的是補特伽羅‘天授’他本身是依靠而假立的。所以這兩者的先後上，就是先了解了補特伽羅無我，才能夠了解到法的無我。

接下來，以上例子以比喻來加以說明。“如是此境內所現的影像和瓶子氈毯等，抉擇法無我的所斷上雖無粗細之別，但所遮事在心的安立上現起有難易故，”所謂的所遮事，它所指的是所破建立的基礎，所破要建立的對象，指的就是空性建立的對象。就像所我們知道，今天無論是瓶子也好，毛毯也好，或者是鏡子當中的影像，是諦實不成立的。這三者同樣是諦實不成立，所以所破沒有難易之別，所破沒有哪一個比較困難，所破都是一樣的，都是自性所不成立，諦實所不成立。但是在認知鏡中影諦實不成立跟瓶子諦實不成立這兩個有難易的差別。這種差別是建立在所破的基礎上。為什麼呢？鏡子當中的影像雖然顯現栩栩如生，但是它是影像，影像代表不真實。這一般的世間人都知道，因為這是屬於世間共許的。世間人都知道鏡子當中的影像，雖然如同真實般的顯現，但卻是虛妄的。這個是世間共許，所以世間人都知道，這個比較容易。但是當談到瓶子的時候，瓶子雖然顯現為諦實成立，但是卻無諦實，這比較難以理解，因為這並不是世間共許了，世間不會有這樣子的想法出現。所以說，所破沒有難易，但是所破的基礎認識上有難易的差別。

在《攝般若密多》當中談到“我如此故知一切有情，一切有情如此知萬法。”這一段是說，今天在補特伽羅之上了解到無我的緣故，同理可推，一切的萬法、一切的有情，都是同樣的諦實不成立，同樣的無自性。因此，這也是經典當中談到的，見一法之真如，則能見一切法之真如。意思是說，今天了解到一法或者是任何一個俗事是空性的，之後藉由同樣的方式了解到其它等一切萬法的時候，就是同理類推、同理可證。因此，知一法而知一切法的真如。

接下來是“第二，正抉擇無我之理分三。一、抉擇補特伽羅無我之理，二、抉擇法無我之理，三、依此後補特伽羅和法如幻化般現起之理。”這個指的是，正行抉擇無我的次第共有三個部份：最初抉擇補特伽羅無我，第二個抉擇法無我，第三個是抉擇無論是補特伽羅也好，或者是一切萬法也好，皆如幻般現起的道理。“最初，於此起初確認事（補特伽羅），俱生我執的所緣境安立為補特伽羅（內道各派）乃皆相順，其之所緣境，聲聞部中一些說為五蘊，”這個指的是，只要是內道的宗義，無論是四部宗義的哪一個宗義，都認為這個補特伽羅我執，或者是所謂的我執，它所緣取的境都是所謂的我，或者是所謂的補特伽羅。我跟補特伽羅是同義字。雖然四部宗義都主張我執所緣取是補特伽羅，並且是因為緣取補特伽羅才會有所謂的執著產生，因為對於補特伽羅認知的錯誤。可是當談到補特伽羅的時候，四部宗義所安立的補特伽羅的定義卻各自不相同。有一些主張五蘊的聚合是補特伽羅，就是我。有一些主張心識才是我。唯識派主張阿賴耶識是我，這主張是說六識以外的阿賴耶識，緣取阿賴耶識之後有了我想。這時候我想指的是煩惱，所以又有了染末那。因此在唯識宗當中主張八識，就是六識之上多出了阿賴耶識以及染末那識。這樣子的方式是以阿賴耶識為我，但是緣取阿賴耶識有了我執，而有了煩惱。這個煩惱就叫作染末那。這個染末那中文意思是煩惱意，屬於煩惱的心。除了這個之外，中觀的自續派當中又有著隨經行的中觀自續，隨理行的中觀自續，以及瑜伽行的中觀自續。隨經行的中觀自續承許八識，隨理行的中觀自續指的是，例如清辨論師等，不主張有八識。除此之外還有瑜伽行的中觀自續派。所以對於補特伽羅認知的定義，四部宗義是各自不相同的。

接下來第六十三頁倒數第三行，“依彼等全部看來，補特伽羅乃僅依蘊而假立的‘假有’，且其事相須為一‘實有’者，故安立量成立之時，須為一尋找假義後所獲得之有，若不以自相存在，則為無有。”這一段指的是，剛所談到的這些宗義，縱觀他們所解釋的方式來看，他們雖然共同的都主張，所謂的補特伽羅是依靠五蘊而施設捨的。因為依靠五蘊而施設的緣故，所以把他叫作假有。這裡依蘊而假立的假有，是依蘊施設的假有。因為依靠五蘊施設為補特伽羅，所以是假有。可是當要找出所謂的補特伽羅的例子時候，這裡翻作“且其事相”，事相就是例子。當要找出例子的時候，卻說是實質有的。為什麼要說是實質有呢？因為是自相所成立。什麼叫作自相所成立？自相所成立的定義是：當透過理路來加以尋找、抉擇的時候，找到可得，可以找出一個例子。這個時候就要叫作自相所成立，也是實質有。為什麼呢？因為以下的宗義若不能夠找到這可得的自相所成立的話，就主張這樣就落入斷見，空無當中。因此他們認為，五蘊施設而假立是為假有。但是當要指出是哪一個的時候，指出例子的時候，這例子卻是實質有的。

第六十四頁，“自宗阿闍梨月稱於《入中論》中遮破俱生我執的所緣境為‘蘊’，《入中論自釋》則說為（俱生我執）緣‘觀待而施設之我’，於彼而不假造作的生起此為我之心，於‘蘊等’不假造作的生起此為‘我所’之心，但絕不會生起此為我之心，當抉擇自之感受時極易明了。”這個指的是，自宗，指的是中觀應成派。阿闍梨月稱曾經在《入中論》以及《入中論自釋》當中談到，下部宗義認為我執所緣的境是為補特伽羅。但是自宗卻不這麼主張。自宗所主張的是，俱生我執所緣取的境絕對不會是五蘊。這裡談到破俱生我執的所緣境為蘊。因此，既

然如此，俱生我執緣取的境是什麼？接下來就談到了是所謂的我而已。緣取我而產生了我執。這時候的我指的是什麼呢？施設而有的我，緣取施設而有的我而產生了我執。而五蘊是屬於我所，五蘊是我所受用的。所以緣取我而產生了我執，緣取五蘊產生了我所有的我所執。這樣子的例子我們可以非常明白的在日常生活當中了知。我們不會認為五蘊是我，這是非常明白、淺顯易懂的事情。但是怎麼會認為我就是我。

接下來是“男子、女人、聖者、凡夫”，來到見道以上稱為聖者，未登於見道的稱為凡夫。以及因業以及煩惱在輪迴當中流轉的“眾生，解脫業以及煩惱的解脫者--補特伽羅，是觀待施設處而施設的。而蘊之聚合體的續流，聚合體與聚合者，相續與具相續者皆非補特伽羅，”這個指的是，什麼叫補特伽羅呢？無論是男人、女人、聖者、凡夫，都是依靠施設處--五蘊而施設的，但是這一切施設處卻並不是補特伽羅。指的是依靠五蘊而取名為男人，但是事實上五蘊並不是男人。

因此五蘊的聚合不是補特伽羅，個別一一的五蘊也不是補特伽羅。到底什麼叫補特伽羅呢？以五蘊作為施設處而取名的，把他稱為補特伽羅。

接下來舉一個例子。就好像今天車子，馬車一樣。馬車所指的是各式各樣的零件組合起來之後成為馬車。但是個別的一一零件，乃至零件的組合不是馬車一樣。所以五蘊的聚合也好，五蘊的個別也好，它並不是補特伽羅，但是卻施設取名叫補特伽羅。如此般而已。

因此在佛經當中談到“如依諸支具，假名說曰車，如是依諸蘊，說世俗有情。”這個指的是，經中談到了這個比喻。今天所謂的馬車指的是各式各樣的零件，各式各樣的部份，以及形狀乃至顏色等等的聚合。在這個聚合作為施設處，之後假立了名言。因此這樣一個名言的假立成為了馬車。除此之外，所謂的馬車在聚合之上，個別的零件之上都不能夠指出說這個就是馬車。同樣的，五蘊的聚合，五蘊的每個部份，都不能說是補特伽羅。所謂的補特伽羅，只是在五蘊作為施設處上假名安立的名詞而已。

透過以上的例子來了解“補特伽羅的安立之理是為快速證知事物真實義之善巧方便，由色至一切種智所有諸法應類比彼理。”指的是，透過以上的例子，可以淺顯易懂的並且快速的了解一切萬法的真實義，真實的實相。並且透過以上道理可以以理類推，從色法乃至一切智之間一切萬法，都是同理可證的。

就好像我們今天各位在這裡上課。如果問說有上課的學生嗎？那可以說有。這個時候如果有人問說是誰呢？這時候我們就無法回答是誰了。因為如果是指單純的某個人的話，就表示說有他的話才有上課的學生，沒有他的話就沒有上課的學生。可是不能夠說沒有他就沒有上課的學生啊，這個不絕對。因此，當我們說有上課的學生的時候，我們可以說有。可是當進一步去尋找上課的學生是誰的時候，每一個都不是。那全部都是嗎？如果說全部都是的話，這個時候說上課的學生是誰，沒有辦法說全部都是。因此個別不能夠說是，聚合也不能夠說是。同樣的，就好像今天房子有四支柱子。我們說房子裡面有柱子嗎？我們要說有。是哪一根柱子的時候，東方的柱子嗎？如果說東方的柱子的話，就跟剛剛一樣，有東方的柱子的話，房子才會有柱子，沒有東方的柱子的話，房子就沒有柱子了。可是沒有這個必要，沒有這個絕對。沒有說沒有東方的柱子就沒有柱子了，應該還有南方的柱子，還有北方的柱子，還有西方的柱子。如果說四根柱子都是的話，那麼就要找到一個四根柱子的柱子。沒有所謂四根柱子的柱子，柱子是一一根。因此沒有辦法說聚合是，沒有辦法說個別是。因此當我們說有的

時候，我們可以說有。那是哪一個的時候，我們就指不出來了。所以同樣的，五蘊的聚合之上作為施設處，假名安立的我，如此般存在著補特伽羅而已。

但又例如我們今天有一個佛像的話，這個佛像如果是釋迦摩尼佛的佛像，這個時候佛像是佛的身像的意思。為什麼把它叫作佛的身像呢？因為這是一個仿造佛的身所塑造出來的形象。因此它并不是真的，但是我們也會說這是釋迦摩尼佛。並且若作身體真實的佛想，向佛像頂禮、供養的話可以累積資糧。原因是什麼？因為在這個聚合之上，無論它的材質是什麼，泥塑的也好，或者是銅雕的也好，這個聚合之上我們施設、假名安立為佛身。因為施設處存在了，我們施設名言為佛身。因為這個佛身的緣故，即使它原本不是，但是卻可以依此而累積資糧。所以說，一切萬法都是僅僅由施設名言所成立的而已。

所以這更說明了一件事情，當我們今天無論是泥塑或者是銅雕的佛像，我們把它取名為本師釋迦摩尼佛。因此這個時候我們名言施設了之後才有的。因為今天施設名言說這個是釋迦摩尼佛，這個是佛手，佛腳，佛的蓮座，這都是來自於施設。這種施設是怎樣的施設呢？今天你的心去施設的，你的尋思去施設的。除了你的尋思去施設以外，境它會自己成立它自己是釋迦摩尼佛的佛像嗎？它會自己成立這個是釋迦摩尼佛的蓮座以及佛手、佛首、佛腳嗎？不會。因此雖然如此，但是藉由名言所施設，成立為釋迦摩尼佛的名言。即使只是個名言，但是供養跟禮拜也可以獲得福德，獲得資糧。原因是因為這一切萬法不外乎是名言所施設而已。

也因此這一切都是聚合的緣起，名言施設的緣起。但是由於具有這樣子一個合理的緣起，所以可以合理的累積資糧，並且合理的獲得資糧。所以說一切不外乎是緣起而已。如果不是如此的話，境要自己說我就是佛像，我可以累積資糧。但是從來沒有這一回事。累積資糧不在於境，是在於我們尋思所施設。

同樣的，今天的這個房子之所以可以住人，是什麼呢？因為有了這施設處。施設處合理，所以有了合理的名言。有了合理的名言之後，施設了才能夠引發符合名言的作用。因此名副其實的成為房子，能夠住人，能夠遮風擋雨。

## 6月14日 下午

接下來看到第六十四頁，接續剛剛所談到的段落。“於彼補特伽羅確立自性無（之理）”，這裡所談到的‘彼補特伽羅’指的是早上所談到的五蘊的聚合之上施設名言的補特伽羅，這樣一個補特伽羅是無自性的。因此這個時候無自性的補特伽羅分兩個部份：我及我所。因此最初必須要“確立我無自性，與確立我所我自性。”“初：無我見於心續生起時，依無過之‘離一異（多）’之相屬助伴不可得因，與‘緣起’之相違助伴可得因生起，”這個指的是，要藉由理路的推理來了解所謂的我無自性。我無自性必須要透過邏輯推理當中的，現在用的是‘離一多’的邏輯。‘離一多’的邏輯有它相屬的境，這裡把它叫作相屬助伴。這相屬的境指的是，自性有。如果有自性的話，要確定是如何的有。這部份可分為，若有自性的話，要麼就是自性所成立的一，要麼就是自性所成立的多。除了一跟多之外，沒有第三種可能。因為不是一就是多，不是多的話就是一，這是兩個絕對的極端。因此若不是自性所成立的一及多的話，那麼就確定是為無自性。所以這個部份主要分為四個次第：第一個是要指認所破，所破是為自性所成立。接下來要成立遠離自性所成立的一，這是第二個。遠離自性所成立的多，這是第三個。第四個是由於確定遠離一、多的緣故，所以答案確定是為無自性。以這樣子的四個次第來成立自性所不成立。

接下來是“首先於自心相續抉擇辨認俱生我執執取之理是極大關鍵處，”這段是說，最初要能夠指認所破。因此自己相續當中的我執，這個俱生我執是如何認知外境的，它認知的方式是什麼，這個是極為重要的關鍵。關於指認所破，在之前就為各位說明了。這時候所破是什麼呢？自性所成立、自主所成立、不由他決定、單方面成立。事實上當我們產生了我想，認為這是我，有所謂我的認知的時候，這時候認知的方式都不會去考慮到這個我是因為施設所假立的。只會去想這個我它是自主的、不由他所決定的、單方面的自己獨立成立的。平常的時候或許我們很難去認出這樣的一個所破，但是在某一些階段，特殊的情況之下，我們可以抓得住它。當我們生氣的時候，當我們覺得你怎麼可以這樣對我的時候，這個我執強烈生起。這個時候的我不會去想到我其實只是於施設處上假立的名言而已，而認為這是一個實在的、是一個單方面成立的、自己成立的、獨立的，由自己所決定的，不是由他所決定的。這個時候我執非常明白的、並且清楚的展現出來。這個時候即是所破。對於所破要能夠指認。如果不能夠指認所破的話，沒有對治可言。所以最初的第一個關鍵是要認出這個所破的我執。

“如此觀察修與安住修二者中，”這個指的是，一旦認出所破了，接下來就將這個所破給破除。破除的方式不外乎觀察修與止住修。在止住修之前必須要先有觀察修。這個時候的觀察修是藉由離一多的正理來加以確認，來加以推理。因此如果補特伽羅是自性所成立的話，那麼所謂的補特伽羅必須是與五蘊為體性的一或者是相異，只有這兩個可能。其實一般來講的話，補特伽羅跟所謂的蘊是一體兩面的，所以體性是一。可是並不是自性所成立的一，也不是自性所成立的相異。因此有沒有加上“自性所成立”，結果是完全不一樣的。因此接下來必須要確認的是，如果這補特伽羅是自性所成立的話，就必須要是自性所成立的一，或者是自性所成立的相異。除此之外沒有第三種可能，沒有第三種存在的可能。好像當我們談到瓶子的時候，我們說這個瓶子的存在是以有助伴的方式而存在呢，還是沒有助伴的方式存在。這個時候答案只有兩個：要麼瓶子的存在是因為依靠而存在，要麼是不用依靠而存在。為什麼是只要兩個答案，沒有第三種可能呢？原因是因為，如果今天有依靠的話，就排除掉不需要依靠；若今天需要依靠的話，就將不需要依靠排除掉了。這兩者是互相抵消的，若確認為其一就否定為其二，若確定為其二就否定掉其一。因此只有這兩個可能，沒有第三種可能。所以首先要確認，若自性成立的話，要麼就自性成立的一，要麼就自性成立的相異，沒有第三個可能。

接下來請看到“於普特伽羅與蘊自性成就的本性一，有三種理，”這‘理’就是有三種過失。第一個是“承認我’為無義之過失：‘我’‘蘊’自相成就地本性一的話，分別彼之心對所顯境，將不錯亂（何故？）因是作為自相成就的顯現境之心故，例如諸小乘部派承許由堅固習氣而生之現青色之根識，對顯現境是不錯亂的狀況相同。彼時，‘我’‘蘊’兩者究竟存在之方式和於分別彼二的分別心顯現之形態需一致，彼時，於分別心前彼二顯現為相異，則將成過失（何故？）於它（分別心）顯現的方式與境此二者存在的形態相一致，而且境的存在方式是自相成就地本性一之故。若是如此，彼二應成毫無區別之‘一’。”這段所指的是，如果補特伽羅跟五蘊是自性所成立的一的話，那會導致三個過失。第一個過失是所謂的果就毫無意義了。今天若是自性所成立的一的話，這個時候就不需要說我。因為完全一致的關係，只要說五蘊就好了。但是我們不會說五蘊，我們嘴巴會說的是我。因此很顯然的補特伽羅跟這五蘊並不是自性所成立的一。如果是自性所成立的一的話，就不會有我的存在，不會有我的名言，因為沒有必要。只要說五蘊就好，不需要說補特伽羅。補特伽羅跟我是同義字。再來會有我成為多的過失。在這之前必須要先討論到若我跟五蘊是自性所成立的一的話，那這樣的一是個什麼樣子的一呢？毫不相異的一。那若是毫不相異的一的話，這個時候指的是，當找到補特伽羅的時候，這個時候補特伽羅就是五蘊，除了五蘊之外再沒有補特伽羅。因此五根、補特



伽羅毫不相異。這樣真正之上就會有問題了。這樣的認知就是將我以及五蘊毫無差別的，沒有絲毫差別的，當做是本來的一。這樣子的本來的一，我們也不曾經有過這樣子的認知過。因為當我們談到五蘊跟我的時候，我們會知道五蘊跟我是相異的。所謂毫無差別一指的是完全沒有任何的不同，連名詞上、認知上都完全一致。因此當你緣取五蘊的時候，就會自然而然的根本上認為這個就是我，不會有絲毫的相異出現，這是不可能。所謂毫無相異的一，這裡舉個例子：在一個小鎮當中認為看見藍色的眼識，唯一能看見的就是藍色，除了看見藍色之外不做其他的作用，不再看見其他的紅色白色等顏色了。所以在這個時候如果是毫無相異的一的話，當緣取五蘊的時候就等於是在緣取我。當緣取我的時候，就等於是在緣取五蘊。這兩者沒有絲毫的差別。但顯然這個是有違邏輯的。

“彼二應成毫無區別之‘一’（何故？）彼二於分別心前唯‘相異’之顯現亦為過失。若爾，（我）於爾取捨故，承許‘我’應成無義（何故？）我僅是‘蘊’之異名故。彼為不應理（何故？）”。這段是說，如果我跟五蘊成為自性所成立的一，這樣一個自性所成立的一指的是兩者之間毫無差別了。那麼既然如此，當我們透過尋思來顯現五蘊跟補特伽羅的時候，五蘊跟我的時候，不會去有任何的差異，一絲一毫的差異都沒有，連名言上都沒有。那顯然不可能。當我們顯現出五蘊的時候，五蘊肯定跟普特伽羅是相異的。什麼叫相異呢？一跟相異是互相觀待的。一的話是毫無差別，相異的話指的是由於不是毫無差別的緣故，因此成為不一樣的。若是一的話，就否定掉了相異；若是相異的話，就否定掉了一。可是當我們顯現，當我們透過尋思來思考這個五蘊跟我的時候，不會有絲毫一致的顯現，會顯現是各自不一樣的。至少名詞就不一樣了。

第二個是“若爾，（我）於爾取捨故，承許‘我’應成無義（何故？）我僅是‘蘊’之異名故。彼為不應理”，這個指的是，如果我跟五蘊是毫無差異的一，這樣子的話，當在取捨這五蘊的時候，就會有極大的過失產生。怎樣的過失呢？所謂我的取捨是說，捨棄了今生的五蘊，投生的時候在來世獲得一個新的五蘊。如果這五蘊就是我的話，那麼五蘊的相續就從此間斷了。當我這一世身體被燒了，或者是被土埋了，我就沒有了。若五蘊就是我，毫無差別的話，那我到今生此世就此結束。承許來世就不應理，也沒有必要。因為五蘊結束了我就結束了，也不需要我了，所以說我成了無意義的了。

在《中觀根本論》當中所說的是，“若除取蘊外，其我定非有，計取蘊即我，汝我全無義。”這個指的是，若今天認為五蘊以外有我的話，這顯然是不合理的。若認為五蘊即是我的話，也不需要我了，因為我沒有意義。因為當我捨棄了這個五蘊之後，我就沒有了。

第二過失是，若五蘊跟補特伽羅是自性所成立的一的話，那麼我會成為多，要麼蘊會成為一。這是“第二、我應成多：‘我’‘蘊’非究竟非相異之‘一’的話，每一個補特伽羅，如蘊有多故，補特伽羅亦應成多，或者‘蘊’應成‘一’（何故？）補特伽羅為一，”這段是說，如果五蘊跟我是自性所成立的一的話，要麼我會變成五個我，因為五蘊有五個，所以我就會變成多。可是無論如何不會認為有五個我，所以不合理。要麼會造成五蘊變成只有一個，因為所謂的補特伽羅，所謂的我只有一個。所以五蘊就會變成一個。因此若我跟五蘊是自性所成立的一的話，要麼五蘊剩下一個蘊，要麼我會變成五個我。但顯然都不合理。

“或者‘蘊’應成‘一’（何故？）補特伽羅為一，且‘蘊’與彼為無區別之‘一’故。彼為不應理，《入中論》云：若蘊即我故，蘊多我應多。”這個指的是，所謂自性所成立的一，指的是毫無區別，毫無分別，毫無差異。若五蘊跟我是自性所成立的一，毫無差別的話，就會造成五蘊有

五個，所以我就要變成五個了。那有五個我的話，我就變成多。但是我永遠只有一個，所以顯然自性所成立的一不合理。就如同《入中論》裡面所談到的“若蘊即我故，蘊多我應多。”若這個五蘊就是我，那麼五蘊有五個，我就應該有五個。

第三個過失是，“我應有無生滅：一補特伽羅之蘊能前後生滅，則補特伽羅亦需作生滅，”五蘊是有生滅，但補特伽羅我不會有生滅。如果是自性所成立的一的話，那就會導致一個問題：當我走向來生的時候，是我捨棄了我今生的蘊，而於來世獲得一個新生的蘊。這個才叫走向來生。若我跟五蘊是毫無差別的一的話，這個時候的我就不會走向來生了。因為這個蘊在今生就結束了，它不會走向來生，所以我就不會走向來生。這樣子的話，我就只到今生而已，到今生就結束了，因為五蘊不會趨向來生。當我們趨向來生的時候，是一個全新的，新獲得的身體。

再來“自相成就的本性一的話，此世之補特伽羅與前世之補特伽羅成究竟無區別之‘一’，若爾，以此世之補特伽羅為例，彼之先前生起且同一相續之補特伽羅將成不死（何故？）與前世之補特伽羅是究竟無區別之‘一’故。與自為同一相續之前世補特伽羅為例，彼不死而於此世應生（何故？）”這個是說，再來，若是毫無區別的一的話，這樣子所謂的我或者是所謂的今生的我，跟前世就會成為一模一樣了。成為一模一樣的話就表示什麼呢？前世的我不死而來到今世，所以我前世叫作什麼名字這一世也應該叫什麼名字，才能夠叫作前世的我跟今世的我毫無差別的唯。這顯然也不合理。

因此若五蘊跟我是毫無差別的一的話，當我們談到今生的我的時候，就應該與前世的我毫無差別為一。如果是如此般毫無差別為一的話，代表說我不死而來到了今世，甚至我不死趨向了來世。

如果過去不死來而到此生是合理的話，那表示什麼呢？我並非剎那的生滅。若我並非剎那生滅的話，我就是常法了。若我是常法的話，怎麼又從過去世來到今生呢？從過去世來到今生就表示改變，改變就是無常。也因此《入中論》當中談到了“倘若彼天為彼人，如此則應成為常。”指的是，如果現在的這個人就是過去世的他的話，那他過去世天人，這一世怎麼可能叫作人。如果是的話，就代表他從來沒有改變過。從來沒有改變過就是常法了。

透過以上說明，因此知道了如果我跟五蘊是自性所成立的一的話，那麼就應該成為毫無差別的一。這樣一個毫無差別的一就會產生三個問題：我無有意義，不需要，只要有五蘊就好了；或者如同五蘊為多，我將成為多；又或者是如同五蘊有生滅，我將會生滅，如果我會生的話，我將會滅。因此會有這三個問題。所以藉由以上說明，確定我跟五蘊之間並非自性所成立的一。那只剩下一個可能：自性所成立的相異。除了這個之外，沒有第三種可能了。那麼是自性所成立的相異嗎？第六十六頁：“前后世所攝之補特伽羅若是自相成就的本性異的話，彼二不應成‘相屬’（何故？）無有一體相屬（何故？）彼二本性異故。（彼二）無有緣生相屬（何故？）彼二是乖違於‘一者依靠另一者’（何故？）彼自性成就是乖違於觀待於其它故。”這個指的是，如果我跟五蘊是自性所成立的相異的話，就表示我跟五蘊沒有關係。我跟五蘊沒有關係的話，就表示，例如前世跟今世的我就沒有關係了嗎？若是這樣沒有關係的話，那首先我們必須來談什麼叫關係。關係有兩種：同體的關聯以及彼由此生的因果關聯。這個時候同體的關聯指的是，好像所做性跟無常，所做性跟無常是同一個本質，他們的關係就是同體的關聯。什麼叫同體關聯？如果今天沒有無常就沒有所做性，有所做性就會有無常。因為兩個體是一樣的，所以有這樣一個關係存在。那麼此由彼生的關聯指的是，若有火就會有煙。

所以當知道有煙的時候就可以知道有火，因為他們兩個有著因果的關係。如果是這樣毫無關聯的話，我跟五蘊之間的關係就成了馬跟牛一般，彼此之間沒有任何關係了。顯然并不是的。我跟五蘊之間有關係，我跟五蘊之間是彼此互相依賴的。例如當談到所謂的我的時候，所謂的我是依靠五蘊所成立的。若是自性所成立的相異的話，不但沒有關係，並且也并不是無自性的了。為什麼呢？因為所謂的無自性指的是不用依靠，不用觀待，它就可以有關係。顯然并不是。我跟五蘊之間是無自性的，因此互相依賴才能夠成立。並且我跟五蘊之間本來就有這樣一個互相依賴的關係。

因此如果今天自性所成立的相異的話，他指的就是毫無關係，毫無關聯。若毫無關聯的話，就會產生三個過失。第一個是不能回憶前世，因此輪迴不應理。第二個過失是造下了業，業不造也會遇，因為沒有關係，所以即使今天不是我造下的業也會成熟在我身上。第三個是已造失壞，造下的業跟自己也沒有關係，所以也會不用承受果報。因此在《入中論》裡面談到了“誰諸自相各各異，彼諸不應相續一。”這個是說，如果我跟五蘊之間是毫無關聯的話，就好像今天毫無關係的兩個人。毫無關係的兩個人的投生是毫無關係的，因此我的投生跟他沒有關係，我不能夠憶念他的投身的宿世，因此我也不應該去憶念我的前世。因此憶念宿世不應理，輪迴也成了沒有道理的了。

“若非同一相續，則憶念宿命不為合理，若爾則與諸經論相乖違。此外，前世補特伽羅所做諸善、惡業將失壞（何故？）他（前世我）不受彼果，且亦無法安立由他（前世我）同一相續補特伽羅來受故。”這個指的是，如果我跟這五蘊是自性所成立的相異，毫無關聯，那麼將導致無法回憶宿世，那麼就不會有所謂宿命通了。這顯然與經論完全的相違。再來，也會導致前世的補特伽羅造下的惡業不會成熟在我身上，惡業會失壞。為什麼呢？因為自性所成立的相異的話，指的是毫無關係了。因此前世的我跟今世沒有關係，前世我所造的善惡業不用我來承受的話，也沒有別的人可以承受啊。別人不需要去承受，也不可能承受。因此這時候前世與今世是同一相續的，既然不用來承受的話，這樣業就沒有用了。所以業就失壞了。就好像今天天授跟施授這兩個人，天授造下的業跟施授沒有關係，施授不需要去承擔天授所造下的業。因為他們兩個沒有關係。所以如果我跟五蘊是自性所成立的相異的話，就毫無關係。所以前世的我造下的業今世的我不用承受，因為沒有關係。

再來，將會導致業發生了不造但是卻值遇的過失。“此世之補特伽羅將受用前世所作善惡之果，成業未做而會遇（何故？）彼（善惡之果）之因他未集積，且亦無法安立與他同一相續之餘（補特伽羅）去集積故。”這段指的是，如果是自性所成立的相續毫無關係，若這一世感受到的這個苦樂是從哪來的？這個就必須要成立說是別人造下的但是卻感受在我身上。為什麼呢？因為自己若是跟自己的前世毫無關聯的相異，他造業我卻要承受的話，意思就是說我今天不造業我也會承受。因此就會導致業不造但是值遇的過失。這樣子的話，別人造業都有可能隨時會產生在我身上，這樣業果就完全顛倒了。

因此藉由以上的說明確定了我跟五蘊之間并不是自性所成立的一以及相異，所以就不是自性所成立的，所以是無自性的。就如同剛所談到的一般，我跟五蘊之間若是自性所成立的一的話，會有三個過失：我不需要了，我會成為多，或者是我會壞滅。若是相異的話也會有三個過失：回憶輪迴的宿世不應理，並且業果將錯亂導致已造下的業失壞，並且不造下的業卻會值遇。因此確定若有自性的話，要麼就是自性所成立的一，要麼就是自性所成立的相異。若非一非相異的話，就等於是沒有。所以確認是為無自性。

“若爾，於‘補特伽羅與蘊是自性成就的本性一’能作妨難的三種理路，應加精勤守護之（何故？）因自宗承許‘名言之普特伽羅’與‘蘊’為本性一，此諸（理）極隱微且不易關鍵。”這個白話是說，透過以上的道理要了解補特伽羅跟五蘊并不是自性所成立的一。自性所成立的一指的是這兩者體性毫無差別。這裡翻作本性，那是體性，體性是本質的意思。在本質上毫無差別。如果是毫無差別的話，剛剛談到了有三個過失，違背了三個理路。對於這個應該要努力去串習並且謹記這樣一個思惟方式。再來，“自宗承許‘名言之普特伽羅’與‘蘊’為本性一”，這個指什麼意思呢？在中觀應成派的主張裡面，補特伽羅跟五蘊是同一個體性，但是并不是自性所成立的同一個體性。這兩個要分清楚。若是自性所成立的同一個體性的話，過失剛剛已經談到了。如果不是同一個體性的話會有什麼問題呢？指的是兩者沒有關係，但顯然不是的。若是毫無關係的話，我就不要依靠五蘊了。因此我跟五蘊是同一個體性，但是并不是自性所成立的同樣體性。

接下來第六十七頁“補特伽羅與蘊若是自性成就的本性異，如《中論》云：若我異諸蘊，應全無蘊相”蘊之表徵‘有為’，有為法的定義是具足了生、住、滅，這樣子的話，生、住、滅的性相將不在這五蘊當中。“（何故？）如馬、牛本性異故，一個不具另一個之相。若爾（補特伽羅）將不堪為有為法；且亦不堪為俱生我執之所緣於現前二者中的所緣（何故？）如虛空與涅槃。”這個指的是，如果今天這五蘊跟補特伽羅彼此是毫無關聯的，是自性所成立的相異的話，就會導致，所謂的五蘊它是有為法，因此它具足生、住、滅的特征，生、住、滅的性相。這個時候我就不再會有生、住、滅的性相了。因為就像馬跟牛，彼此沒有任何關係。所以馬不會有牛的特性，牛也不會有馬的特性，原因是兩者完全無關。並且，若這樣子的話，補特伽羅就不會成為有為法了。補特伽羅之所以成為有為法，是因為蘊是有為法，因此補特伽羅是有為法。並且還有一個問題，就是五蘊或者我不會成為俱生我執的所緣。不會成為俱生我執的原因是因為，它成為了常法，就像虛空跟涅槃一樣，成為永恆不改變。永恆不改變是沒有辦法成為我執的所緣的。

“此外，於毫無自蘊處，不造作地生起‘我’之心將成可能（何故？）補特伽羅與蘊是自性成就地本性異故。如瓶與氈毳本性異故，於無瓶處起無造作之氈毳之心，”這個指的是，如果今天五蘊跟我毫無關聯的話會導致一個問題：今天在沒有我身體的地方我也會有我的想法。為什麼？因為兩者毫無關係，毫無關係的另外一個可能說，我隨時可以產生，不用依靠五蘊就可以產生。因此即使沒有五蘊的地方也會有我的想法。這顯然是非常不合理的。

這裡舉的例子是“如瓶與氈毳本性異故，於無瓶處起無造作之氈毳之心，與於無氈毳處瓶想之心一般。”這個指的是，就好像瓶子跟毛毯這兩個是毫無關聯的，這兩個是不用依靠的。所以今天沒有瓶子的地方你可以有毛毯的想法，沒有毛毯的地方你可以有瓶子的想法。因為這兩個毫無關係。可是如果今天五蘊跟我是這樣毫無關係的話，那就表示說不用依靠。因此今天沒有五蘊也可以有我想。

在《中觀根本論》當中談到了“我離所取蘊，異者不應理，若異無所取，應見然不見。”這個指的是，在《中論》裡面談到的這段話是說，今天是因為有所取境，才能夠做認知的動作。今天如果沒有這個所取境的話，沒有能取可以去取。而若今天離開了這五蘊，五蘊是所取，能夠有能取的話是不合理的。若有這樣情況發生，那麼就會產生一個不需要境卻能夠有個取境的心。這樣子沒有五蘊的地方就可以有我。沒有五蘊的地方可以有我，那我們應該找得到，但顯然找不到。這個是“若異無所取，應見然不見”的意思。

“故善見於補特伽羅與蘊是自性成就的本性一或異有妨難，本性一或異皆不成立時(以此)‘遮止能周遍(與蘊自性成就地一或異)，則所周遍(自性有)即遣除’之理路，於補特伽羅無自性之義(當)善為證知，”這個是說，藉由以上的道理，因此說明了自性所成立的一會有什麼樣的過失，自性所成立的相異又會有什麼樣的過失。因此了解到并不是自性所成立的一以及相異。那麼自性所成立的一以及相異是所周遍的。為什麼是所周遍的呢？因為若是自性有的話，要麼就是以一而有，要麼就是以相異或者是多而有。如果這樣子一個所周遍已經被排除掉了，能周遍的自性有也同時被排除掉了，以此而了解到無自性，對於這樣所獲得的思惟，這樣一個理路的推理所獲得的定解，要善巧的守護。

“第二確立我所無自性之理，如同以離一異之理確立我自性無之量知一般，依此理我所自性無將可證知(何故?)當證知石女之子無時，彼之量知可不依其餘即可證知彼”，這指的是，接下來是我所無自性。我執分為兩個，我及我所的執著。透過之前離一多的推理，了解到我是無自性的，我所是無自性的就非常容易了。為什麼呢？因為我所是指我所受用的，我所受用的眼、耳等等。在這個時候，我既然是無自性的，我所如何能夠有自性呢？所以破斥了我無自性，間接的也破斥了我所有自性。因為是先有我才有所的，我所的因已破，那麼我所執也間接的被破斥了。

“當證知石女之子無時，彼之量知可不依其餘即可證知彼(石女之子)之白色與澄藍色是沒有的。”這個指的是，了解到我無自性之後，我所的無自性不用依靠其它的原因就可以了解。原因是因為，所謂的我所的執著是建立在我的執著上的。這道理就好像之前談到的“知一法之真如可知一切法之真如”，以同理可證之故。也是因為說，就像我們今天知道石女子沒有兒子，所謂的石女子指的是不會生小孩的媽媽的兒子，這是不可能的。知道了石女子的兒子不存在的話，就不用再去討論石女子的兒子穿什麼衣服是什麼顏色了，這討論就是多餘的了。

以上根據就如同“《中論》裡面所談到的‘若我且非有，豈能有所。’《入中論》云：‘由離做者無做業，故離我時無我所，故由見我我所空，彼瑜伽師當解脫。’”這個指的是，因為今天無我的緣故，自然這個我所也不會有。今天若沒有做者的話，就不會有造作的業。原因是因為這個造作是來源於做者，做者都沒有了，何來的造作可言？所以今天知道我是無自性的，就可以間接的知道我所是無自性的。因此見到了我無自性，也會見到我所無自性。因此瑜伽士，瑜伽者當由此而解脫。

“如彼之方法對於與自續相異之所有凡、聖、補特伽羅，證知無我後應串習，《攝般若密多》云：我如此故知一切有情，一切有情如此故知萬法。”這個指的是，藉由以上離一多的邏輯推理之後，了解到無我，了解到我無自性。既然了解我無自性了，之後呢與自己相異的他一切有情，同樣也可以了解無自性，因為同理類推可證。之後同樣的道理，於一切萬法上去做串習。就如同《攝般若密多》裡面談到的，就如同無自性一般，了解一切有情是無自性的；了解一切有情無自性的一般，知一切萬法都是無自性的。

以上藉由離一多的邏輯推理之後，了解到我及我所無自性。接下來要去抉擇法無自性。就如同祖師所談到一般“為解脫故斷我執”。我執又分為二故，於施設處上差別。這個指的是，要解脫要將我執斷除。我執可以分為兩種，分為兩種的原因并不是所斷有差異，而是施設處有差異。因此接下來要確定法無我，這個是於施設處上的差異。什麼叫作法無我呢？這個法指的是蘊、處、界。這個蘊指的是五蘊；處指的是十二處，也是十二入的這個入；以及十八界。這當中最主要的是蘊。

為什麼這個時候是在蘊、界、處上成立法無我呢？原因是因為，今天自己的輪迴跟外境沒有任何的關係。外境並不會導致自己的輪迴，會導致自己的輪迴是來自於自己。自己的執著主要是於補特伽羅及五蘊之上產生的。並且這個時候的法我執成為補特伽羅我執生起的基礎。為什麼這麼說的原因是因為，今天要認識這個補特伽羅必須要依靠這個補特伽羅的五蘊。若沒有這個補特伽羅的五蘊的話，無法認識補特伽羅。所以是因為對於蘊產生了執著，之後產生了法我執。由這個法我執之後，才有了補特伽羅我執的。也因此過去宗喀巴大師也說過“聲聞緣覺等，亦證法無我”。為什麼呢？因為若不證得法無我的話，根本沒有解脫的可能。

“於彼等之上辨認俱生實執所執取之‘所遮’不太過、不太狹極為重要。”這個指的是，於五蘊上認識所破這個俱生實執的時候，要避免墮入太過以及不及的兩個極端。為什麼說不落入這兩個極端的原因是因為，今天所破，之前有講過，是屬於自性所成立，不由他所決定，單方面自己獨立成立，這個是為所破。所破沒有任何差異，差異是在所破的基礎上，所破識。因此這個時候的所破識指的是什麼樣的一個所破識呢？是五蘊。五蘊為所破識，在這個之上才會有所謂的俱生實執。所破太過指的是破斥之後，將這所破識也破除了，因此成為了根本的沒有。執著沒有了，五蘊也沒有了。這個是破的太過，認為什麼都沒有了。若不及的話，指的是破斥執著，但是這樣的執著並不是完整的，所以沒有辦法將自性所成立，不由他所決定，單方面所成立給連根拔出，也還是不能夠解脫輪迴。

## 6月15日 上午

過去聖天菩薩在《中觀四百論》當中談到了，“如身及身根，愚癡遍煩惱，又壞煩惱根，即是壞愚癡，由緣起關聯，能令愚癡壞，是故應精勤，緣起之教言。”這個指的是，只要我們有這個身體，無論身體的任何一個位置，都遍滿了身根。同樣的，如果我們今天有了煩惱，煩惱所在之處就有著愚癡。也因此愚癡是為煩惱的根本。那又有什麼能夠將這愚癡斷除呢？如果能夠將這愚癡斷除的話，就等於能夠將一切的煩惱斷除。這個方法就是了解到由緣起關聯之法。由緣起關聯的緣故，因此能夠壞愚癡之無明。因此無論如何應該努力的將這緣起--佛陀所教授的言教盡力的通達並且獲得善巧。

也因此必須要努力的通達緣起性空、性空緣起的道理。昨天談到了是關於空性當中補特伽羅的無我以及法的無我。關於補特伽羅如何建立起無我的無自性，昨天已經圓滿的教授。今天是要於五蘊之上建立起無我的這個法無我。方法是跟昨天同樣的方式。第六十八頁，“蘊等（諸）法由離一、多門確立無我之理，”這個指的是，就如同補特伽羅無自性一般，這個時候蘊等一切的萬法同樣是無自性的。就如同昨天所談到的，為何無自性呢？因為離一多的緣故。因為，如果要是存在的話，要麼是以一的方式而存在，要麼是以多的方式而存在。若非一非多的話，就證明不存在了。同樣的，若今天有自性的話，要麼就是有自性之一，要麼就是有自性之多，或者是相異。若是無法成立起有自性之一及多的話，那麼就可以確認是無自性的。因此無自性等於是無諦實，諦實所不能成立，自性所不能成立。

第六十八頁“於‘所知’上遮止無支分，”這個無支分指的是沒有部份的意思，“則‘成實’”這個成實指的是諦實成立，“成立其必具支分後，支分與具支分者自相成就的本性一，異抉擇時，若是自性成就的本性一時，將成究竟無區別之‘一’的理路，與若是本性異，則遮破相屬之理路，由彼故，俱非本性一、異，”這個指的是，接下來要抉擇所謂的蘊，或者一切的萬法，是遠離了諦實成立的一以及多。所謂諦實成立的一指的是不能夠去分別部份。由於不能夠以

部份來加以分別的緣故，因此成了毫無差別的一。但是當我們談到五蘊的時候，五蘊是有部份的。所謂的五蘊，它是由各式各樣的部份，至少五個部份所組成。因此是有部份。例如今天瓶子也好，瓶子跟瓶子的部份，一個是部份，一個是具部份。瓶子的每一個零件，每一個部份都是屬於部份。事實上，今天只要是所知的一切萬法，都不可能是一，原因是都具有部份，沒有能夠單獨存在的，沒有是能夠以一而存在的。因此自性所成立之一，或者是諦實所成立之一，都是不可能的。所謂諦實所成立之一或者是自性所成立之一，指的是毫無分別的，毫無差別的，獨一的成立。這樣的成立是不可能。若今天當我們顯現的時候，顯現的是為相異的。但是當我們在主張的時候，我們可以主張說是一。例如我們會說所謂的同體相異。可是若以這樣的方式主張顯現的時候是相異，但是成立的時候成立為一的話，這是虛假的證明，證明不真實。所謂的真實指的是，無論顯現是什麼，這個時候實相就必須如同顯現一般，毫無差別。這個才叫所謂的諦實或者真實。但是現在顯現跟成立兩者相異了，或者說顯現的時候顯現成沒有部份，可事實上它是具有部份的，這就證明了並不是諦實所成立之一，也並不是自性所成立之一。因為實相是具有部份的。

“與若是本性異，則遮破相屬之理路，由彼故，俱非本性一、異，”這個指的是，就如同昨天所談到一般，如果蘊是諦實所成立的相一，或者是自性所成立的相異的話，就表示五蘊彼此之間沒有任何的關係。這沒有任何的關係就好像瓶子跟毛毯一樣沒有任何的關係，可是顯然并不是的。所謂的部份以及具部份這兩者是互相依靠的，如果今天沒有部份的話，沒有具部份可言。若沒有具部份的話，何來的部份？因此這兩者之間是互相依靠的關係。所以並不是毫無關聯的相異。

只要是所知的一切萬法都是具有部份的，這個是屬於中觀應成派獨特的主張。在下部的宗義當中，有主張存在但是沒有部份可做分別。例如在下部宗義有談到無可方分的極微的微塵。這無可方分的極微的微塵在下部宗義所主張是說，任何一個實質都可以被分別，被切一半。被切一半分析到最後無法再分析的這樣一個極微的微塵，這樣一個極微的微塵沒有辦法分別部份，沒有辦法分別東南西北上下左右。可是這樣子的理路來到中觀應成派的時候是被破斥的。中觀應成派破斥的方式是說，今天無論再極微的微塵，都可以因為上而找到下面，因為左邊而找到右邊。因此這樣一個方位的區分，方位的步份，可以被觀待成立。今天只要有型執，或者是即使沒有型執，都可以被找到上下左右東南西北。但如果是無可方分的話，就會變成怎麼樣呢？東邊的部分跟西邊的部份毫無分別。因此微塵的左右兩邊會變成一邊，就變成左右的一邊了。沒有這樣子的邊可以被找到，沒有這樣子的邊可以被成立。因此說，只要是存在的就可以被區分，可以被分別，就可以分別部份。無論是東南西北上下左右的部份都可以被找得到。因此凡事存在的一切事物、萬法，都是有方分，因此有部份。

一切萬法都能夠找到部份，即使是虛空。當我們談到所謂虛空的時候，指的是這個空蕩蕩的空間。這樣子一個空蕩蕩的空間指的是什麼呢？遮遣有阻礙。因此沒有阻礙的部份是屬於空間，這空間就是所謂的虛空。那麼這虛空也是由部份組成的，可以找到部份。那是什麼樣的理路來加以成立呢？東邊的瓶子，瓶子當中有個空間，這是虛空。這個一定不會是西邊瓶子裡面的虛空。同樣的，西邊瓶子裡面的虛空也一定不會是東邊瓶子裡面的虛空。因此找到了虛空東邊的部份，西邊的部份，彼此互相不周遍。雖然說虛空是周遍一切的，沒有虛空所不在之處，但是東邊的虛空不在西邊，西邊的虛空不在東邊。所以找到了東西的部份。

同樣的，今天當我們談到空性的時候，空性也可以找到部份。空性的部份指的是什麼呢？瓶子當中的法性，這個是瓶子的空性。同樣的柱子當中的法性，這個是屬於柱子的空性。而瓶

子當中的法性不會是柱子當中的法性。但是兩個同樣都是法性沒有錯，可是在柱子的法性當中你不會找得到瓶子的法性。如果今天有瓶子的法性的話，就要有瓶子。因為瓶子的法性是以瓶子作為施設處而建立起來的，所以一定要有瓶子才會有瓶子的法性。所以，以這樣的方式我們就可以找到法性，或者是空性，的部份。

另外瓶子的諦實空是瓶子的空性。那麼瓶子的諦實空的話就一定要是瓶子嗎？不會。為什麼呢？因為一切的萬法都不能夠改變瓶子是諦實空的事實。所以今天瓶子是諦實空嗎？還是要回答是。如果說不說的話呢，就變成瓶子不是諦實空了。所以今天無論安立什麼樣子的題目，不能說瓶子，柱子是不是諦實空呢？我們要回答柱子是諦實空。就是不管什麼樣子的題目，都無法改變柱子或者瓶子是諦實空的這個絕對。因為萬法一定是空性的，無論你交換什麼樣的題目。

接下來是“如在（抉擇）補特伽羅無我是所言，僅僅轉換‘有法’（抉擇之對象）後當了知，由‘相違助伴可得因’”這個指的是緣取相違的正因，“之門確立自性無之理：依蘊等內外諸緣起，易於了知緣起故，彼（緣起）與自性成就遮止有‘順事’（交集）之理，”這個指的是相撫順，相撫順指的是同樣的意思，“凡是自性成就，必乖違依賴其他，凡是依之而起，必依於其他，觀待於其它故，例如鏡內的影像需依內外諸因緣而生，故若彼為能獨立聚集之自性有，則以彼為顯現境之心，對（此）顯現境需不錯亂，”這個指的是，當我們談到緣起的時候，首先必須要了解到緣起可以分為兩種緣起。這兩種緣起指的是細分的緣起跟粗分的緣起。粗分的緣起指的是因果的緣起，觀待因果，所以成立了緣起。這樣子的緣起主要是下部宗義所承許的。並且也因為認為因緣或者是因果跟緣起為同義字的緣故，那麼所以也有主張說緣起是等於實事或者無常法。但是來到上部宗義的時候，一切萬法都是緣起。因此這時候是微細的緣起，這樣一個微細的緣起是觀待部份所成立的。所以有粗細的兩種緣起。至於所謂緣起相違的正因指的是，例如寶瓶為有法，因是諦實不成立，以緣起故。因此這個時候的諦實不成立，它的反面，它的相違是諦實成立。因此諦實成立的話會怎麼樣呢？諦實如果成立的話，就表示不用依靠。因為今天需要依靠是緣起的緣故，所以破斥了諦實成立，成立了諦實所不能成立。因為諦實成立跟諦實所不能成立是絕對的相違，只有其中一個可以選擇。也因此今天當談到無自性的時候，無自性破除自性有，以及跟諦實不成立破斥諦實成立是一樣的。這是所謂“彼緣起於自性成就遮止有‘順事’（交集）之理。”指的是這個意思。這是一個什麼樣的方式呢？他指的是，所謂的自性所不能成立，指的是什麼呢？昨天有談到，一切萬法不由他所決定，是為無自性的標準。所謂無自性指的是，都必須要由他所決定，因此不能夠自主。若今天可以自主成立的話，就叫作有自性。可以自主、自己單方面來成立。所以叫作有自性。什麼叫作諦實不成立呢？所謂的諦實不成立指的是要依靠緣，是由緣所決定，由緣而引起的。所以今天由緣所引起的，就必須要依靠。要依靠，那就并不是自己能夠決定。自己不能夠決定就代表是被他所決定。所以說是無自性。因此無自性與諦實不成立以及緣起都是同樣的意義。就好像我們今天看到鏡子當中所展現出來的影像一樣。鏡子當中所展現出來的影像如果是自性所成立的顯現，那麼這個時候緣取的心就要能夠不錯亂。這不錯亂指的是什麼呢？就不能夠分別影像是影像，而將影像當作是臉。因此就不能夠分別鏡子當中的臉跟真實的臉的差別了。這個叫做不錯亂。但顯然一定會能夠分別鏡子當中的臉并不是自己的臉。

接下來請看到第六十九頁，“例如鏡內的影相需依內外諸因緣而生，故若彼為能獨立聚集之自性有，則以彼為顯現境之心，對（此）顯現境需不錯亂，若爾，於彼所現的顯見境於影相存在的方式必須一致，但依現量卻能妨難彼等之一致，故於影像上見緣起與自性成就兩者於



‘順事’見為相妨難，於緣起證知自性成就空，於諸法應施用之。”這裡指的是，今天例如我們照著鏡子的時候會在鏡子裡面看到自己的臉，但是這並不是自己的臉，這個是臉的影相。如果是自性所成立的話，這個時候就必須要成立是不用依靠而顯現的。若是不用依靠而顯現的話，就代表不用觀待緣起。不用觀待緣起而能夠顯現的話，這個時候鏡子當中的影相跟自己的臉，由看見的心，眼識去看見的時候，會發覺到是一。為什麼說要能夠看見到是一呢？所謂顯現之理以及實相的安住之理，這兩者當中，如果是諦實成立的，或者是自性所成立的話，就代表不用依靠，不用依靠而能夠有的顯現。這樣不用依靠而能夠的顯現的話，這個時候眼睛看來就不會有任何差別了。因此眼睛看到鏡子當中影像的時候，不能夠去分別這個是臉，這個是影相，因為是自性所成立的。但顯然沒辦法。當我們是個凡夫俗子，用現前量來看鏡子的時候都會知道，一個叫作臉，一個叫作臉的倒影。所以是影相。所以就現前識而言，就已經違背了現前量了。因此並不是自性所成立的，因為顯現跟實相成為了相違。

那什麼叫作影像呢？所謂影相指的是，例如今天有一個鏡子，當你照著這個鏡子的時候，這個時候眼根在鏡子當中顯現出了臉的影相，這個叫作所謂的影相。這表示什麼？今天之所以可以看得到影相，是因為緣起，鏡子的緣起，以及臉這兩者相遇的緣起。因此若是無自性的話，能夠顯現出來的話，就不會顯現出相異。

也因此藉由緣起作為正因要能夠成立一切萬法是無自性，因為這兩者是同樣的道理。並且，由於了解一切萬法皆是由緣而起的緣故，不會落入見地的歧途當中。這個時候見地的歧途有兩種，“又在證知無我清淨見時有二歧路：常見，斷見。”這兩個歧途指的是常、斷的二邊，把它稱為邊執。這是兩個極端。最初的是常邊，所謂的常指的是諦實所成立。今天諦實所成立的緣故，不會改變了。所以叫作常，因為不用依靠，所以沒有改變的可能，所以把它叫作常。那麼斷邊呢，它所指的是沒有，這個時候就認為是從根本上的沒有、空無的這樣一個見地。把它稱為斷見。有時候也把它稱為有無的二邊。常邊是屬於有邊，斷邊是屬於無邊。因此若今天抉擇補特伽羅的無我的時候，認為補特伽羅無我，所以根本就沒有了，完全的沒有了，連名言都沒有了。這落入了斷邊。當抉擇補特伽羅為存在的時候，是以自性的方式存在、可以被找得到。這個時候就落入了常邊。

“依內外諸法是緣起的量知，將遠棄所有斷見，於影相之上見緣起於自性成就為‘順事’見為有妨難後，自性無之宗義被量知成立時，將遠棄所有常見，故讚‘緣起’為正理之王，”這段指的是，藉由緣起作為正因的話，可以將常斷二邊給遣除。這樣遣除的方式指的是，今天了解到內外的一切萬法，要麼有因緣所成立，要麼是由觀待部份所成立。這個時候無論依靠因緣也好，或者是依靠部份也好，這個時候所成立的都是量識所成立。量識所成立即代表有，因此遠離了無的一邊，遠離了斷見。並且這個時候由緣而有的緣故，即代表並不是自主而有的，是依靠而有的，部份而有的。因此這個時候的有是因為依靠，所以並不是諦實所成立的有，並不是自性所成立的有。所以遠離了常見。所以藉由緣起作為正因，能夠同時的遠離常、斷二邊。

因此，“故讚緣起為正理之王，”緣起能夠同時的破斥常斷、有無的二邊，因此是一切理路、一切正因之王。“無熱龍王問經云：‘若從緣生即無生，其中非有生自性，若法依緣即說空，若知空性不放逸。’”這是《海龍王請問經》裡面所談到的，凡是由緣所生理非生，此中深知自性亦非有，凡是由緣所生彼皆空，若人了知性空不放逸。這個指的是今天凡是需要依靠緣的，而觀待有的，要觀待而出生的，即不是所謂自性的生。所謂自性的生，指的是不用依靠，不用觀待，它能夠自主而有，獨立而有。因此凡是要依靠緣的，即是無自性。並且也是無體

性的生。所謂無體性的生，指的是他本質就是生。沒有所謂本質就是生的，因為是被決定的，要依靠的。所以生並不能夠成為本質的生，而是依靠的生，觀待的生。也因此若今天需要依靠的話，即表示被決定；被決定的即是無自性的，所以無自性而說是空。這個空指的是自性空。若能夠了知無自性，了知空性的話，即是正念正知。由於具足正念正知的緣故，說是不放逸。

佛陀在佛經當中有談到所謂無生或者所謂不生指的是不由自性所生，因此說是無生。那麼什麼叫作非由自性所生？它所指的是並不是自己獨立能夠出生的，而是不自主的，不自由的，被他所決定才能夠出生的。所以說需要依靠而生，所以是緣起而生。因此說是無生，無自性的生。同樣的，在《般若心經》裡面佛陀也是這麼說。佛陀說，無色身香味觸法。這個時候的無色，無身，無受，無想，無識指的是無自性的色，無自性的身，無自性的受。為什麼？在無色身香味觸法之前，是照見五蘊亦自性空。照見五蘊亦自性空的時候談到了自性空，所以接下來談到了無色身香味觸法的時候，事實上要將這個無自性帶進去，因此是講無色法之自性，無身之自性，無受之自性。所謂的無自性指的是被他所決定，並不是自己所決定的，並不是自由、自主而成為色法的，是觀待、依靠而成為色法的。因此沒有色法的自性。

也因此《入中論》談到“若法依緣生，分別不能觀，故此緣起理，斷諸惡見網”，這個要改一下“諸法依緣生，妄想不能見，故此緣起理，斷諸惡見網”。這個指的是，一切的萬法都必須要靠觀待、緣才能夠有，才能夠生。這樣子一個自性無生是妄想所不能夠知道的，妄想所不能夠思惟的。所以藉由思惟緣起的道理，自然將一切的顛倒妄想，一切的惡見完全的破斥。這個也是剛剛所談到的：能滅諸煩惱，由見愚癡滅。指的是今天如果斷除愚癡的話，一切的煩惱自然就斷除了。因為若今天了解了緣起的話，就沒有愚癡。沒有愚癡的緣故，自然就沒有一切的顛倒、妄想，並且邪見也從此斷除。

因此藉由以上的方式，以緣起的正理來理解空性，來證知空性。也因此對空性的修持最初是獲得聞所得慧，之後再更進一步的獲得思所得慧。這個次第也是之前所談到的，以大乘修心口訣作為修行的初學者，最初應該以自他交換修持菩提心。由自他交換當真實不造作的發心無上菩提的時候，成為資糧道。來到資糧道的階段，主要是以聞思而了解空性。由於這時候主要屬於聞思的階段，因此把它稱為法現證。這個是屬於趣往無上菩提的入於道。因此來到資糧道的時候，把它稱為入於道。

在資糧道的時候能夠抉擇空性，不止是藉由聞思，並且更有著安止的修持。這個時候是屬於資糧道。接下來不止是安止而已，更有著緣取空性的勝觀，因此這個時候止觀雙運。這個部份是屬於修所得慧。因此是屬於加行道。加行道把它稱為意現證，之前是法現證。因此以聞思所得慧緣取空性，做安止的修持的，是為法現證，資糧道。之後獲得勝觀。當獲得勝觀的時候，止觀兩者雙運，是為加行道，稱為意現證。

也因此《般若心經》裡面的咒語“達雅他，嚩迭，嚩迭，巴拉嚩迭，巴拉桑嚩迭，菩提也梭哈”，這個意思是“如是，去吧去吧，去彼岸吧，真實是去往彼岸吧。”這個是結合五道，因此究竟的去往彼岸的意思。因此最初的兩個“嚩迭，嚩迭”指的是，第一個“嚩迭”是趨往資糧道。因此也是指藉由以上般若心經所說的空性的道理如實的修持，最初獲得聞思所得慧，並且獲得安止的緣故，所以趨往資糧道獲得法現證。之後更進一步的獲得止觀雙運，獲得修所得慧的止觀雙運，是為加行道意現證。資糧道有四品：暖、忍、頂、世第一法。之後來到了見道。在資糧道以及加行道時候證悟空性，但是這個時候空性的證悟是帶著義共相的證

悟，是以概念的方式證悟空性的。因此並不能夠叫作現證。現證是屬於見道的階段。當所謂的空性跟自心合二為一成為無別的時候，這時把它叫作現見真諦的見道。也因此在此見道時候獲得的是證悟空性的本智。證悟空性的本智是屬於見道，因此是趨往彼岸。之後“巴拉桑嘎迭”指的是真實的趨往彼岸，這個指的是來到修道了。在修道時候跟見道不同的是，見道斷除的是遍計的我執，遍計的無明、愚癡。在修道時候，修道有十品，它的作用是對治俱生我執，俱生無明。因此是真實的趨往彼岸。當哪一天十地究竟的時候，就是圓滿的趨往彼岸。

在《般若心經》的咒語裡面所談到的“去吧，去吧，去彼岸吧”，這個彼岸指的是一個什麼樣子的彼岸呢？由於有彼岸的緣故，就有著此岸，因為觀待的緣故，有彼故有此。這個此岸指的是輪迴的這一邊。因此離開了輪迴的此岸，趨往彼岸。但是這個時候的彼岸有兩個解釋。第一彼岸指的是獲得一半的菩提，或者是獲得滅的菩提。這個指的是聲聞或者下等乘自私作意的心，這個也是所斷。之後的第二個彼岸指的是，斷除了輪迴的此岸，自私作意下等菩提的彼岸（文字記錄者認為這有可能是口誤，應該是“下等乘自私作意的此岸”），真實的趨往彼岸。這真實的趨往彼岸指的是遠離了寂靜的一邊，三有輪迴的一邊的彼岸。之後“菩提也梭哈”指的是，菩提之根基已穩固。所謂菩提之根基已穩固，指的是由於過失完全斷盡了，功德完全圓滿了，不住於三有輪迴的一邊以及寂靜涅槃的一邊，因此是菩提。由於已經圓滿了一切功德，斷盡了一切過失，因此是穩固了。所以這是菩提也梭哈。這個指的是佛地所攝的一切功德完全圓滿的意思，因此是究竟之菩提。

既然要成就無上的佛果，必須要將一切的過失斷盡並且圓滿一切的功德。要將過失斷盡就必須要依靠過失的對治才能夠將過失斷除。這個時候過失的對治指的也就是空性的現證。要令功德圓滿必須要具足菩提心的方便才能夠令功過皆圓滿斷盡、圓滿達成。因此這時候要講修道，只有修道具有如此般的對治以及圓滿的功德之威力。既然如此，在這之前必須要現證空性才行。因此需要的是見道對於空性的現證。要現證空性之前必須要依靠空性的止觀雙運，因此需要加行道。要有空性的止觀雙運之前，要先有著空性的安止，所以需要資糧道。因此在資糧道的時候，必須要最初於空性聽聞以及思惟，才能夠緣取空性而修持空性的安止。因此這咒語是完整的道次第。

既然要令這資糧道於自己的心續當中生起，必須要依靠菩提心。因為菩提心真實不造作之生起才是資糧道的入門，也是大乘的入門。也因此若今天沒有菩提心的話，也沒有大乘的資糧道可言。既然要生起菩提心，要麼需要自他相換的口訣，要麼需要七支因果的口訣，或者是將自他交換和七支因果口訣融合的十一次第口訣，以此方法作為修心。當哪一天菩提心生起的時候，真實不造作的生起，那才是大乘的資糧道。既然如此，在這之前不可或缺的即是大悲心了。這顆大悲心從哪裡生起呢？要緣取他一切有情而引發大悲。最初對於自己的苦要能夠認識。若對於自己受苦沒有辦法知道，不知道自己受什麼樣子苦的話，不能夠對於自己產生不忍的悲憫。若對於自己不能夠悲憫的話，如何能夠悲憫他一切有情。因此最初要對於苦有所體認，因此認識到自己受了什麼樣子的苦，才能夠對於他人的苦感同身受而生起不忍之心。在這之前，就要了解輪迴有什麼樣子的過患，輪迴有什麼樣子的苦。並且更進一步了解到生命的無常，因此人生短暫將不久於人世。在這之前也要先知道這人生是多麼珍貴，這暇滿是多麼難得。因此思惟無常的時候更能夠發起努力修持之心。因此一切道的基礎，最初是由四轉念為起始。

“補特伽羅與法自性無之空性，由色對一切種智所有諸法俱無分別的周遍（適用），非僅是少分空（部份空），而是普遍之空性（周遍空）；亦非前自性不空，後以正理解析成空之由心計

度（想象，假設）為空，而是本來如是空；”這個指的是藉由以上的正理的推理以及聞思之後，要能夠確認，無論是補特伽羅也好，或者是一切萬法也好，從色法乃至一切智之間，皆是毫無偏黨的性空。這個時候的毫無偏黨的性空并不是指部份的空，并不是指這個空，那個不空，而是完全皆空，因此是周遍的空性。所謂周遍的空性指的是沒有一法不空，除了空性以外更無一法。因此是周遍的空性。並且這樣子的空性也并不是說它原本其實是有自性的，藉由邏輯的推理之後才成為無自性空的，并不是。而是因為本來是空，原本就是空，才能夠了解到空性。因此這個時候是如所有一般，本來如是的空性。因此這個時候一切外內的諸法，皆了解到本來即是空。因為若有自性的話，即能夠自己單方面自主而成立，這顯然是不可能的。因此一切的萬法的有，是因為無自性而有，依靠而有，緣起而有，被決定而有。因此并不是自己去假設才成為空性的，而是認識了原本是空的空性。

第六十九頁“亦非於彼確立空後，卻不知安立能做、所做之斷滅空，而是一起最勝空，”這個指的是，藉由緣起也好，自性所不能成立也好，抉擇了空性之後但是卻無法安立空而依靠緣起能夠有合理的作用，這個等於落入了小乘當中了。今天小乘也會說諦實不成立，但是說諦實不成立之後卻不知道該如何建立起合理的作用。因此小乘說要有自性，因為如果沒有自性的話就等於什麼都沒有了。什麼都沒有的緣故就落入了斷見當中。這是小乘的說法。所以在中觀裡面有記載，小乘對於中觀的問難是說“若此等皆空，無因亦無果，亦無四聖諦，汝為謗三寶”。但是大乘的回答是說什麼呢？“若此等不空，無因亦無果，亦無四聖諦，謗三寶是汝”。這個指的是，小乘說若這一切都是空的，就表示沒有業沒有因果，這兩者皆空。也不會有四聖諦了，不會有因為修持道諦和滅諦證悟的果位，也不會有集諦的因而導致苦諦的結果。這個就等於是沒有四聖諦。沒有四聖諦的話，那你就是在毀謗三寶。可是大乘并不是這麼說的。大乘的說法是，若今天不依靠那麼就什麼都不能夠有。不依靠的話不會有因果，這個才是真正的毀謗三寶。

因此“不能安立能做、所做之斷滅空，而是一切最勝空”。這個指的是，今天所要的空性是確認無自性。但是因為空，因為無自性，才能夠依靠。因為空才能夠依靠的緣故，因此合理的能夠有所做、能做等一切合理的作用。這個才是圓滿無缺的空性。這裡翻作最勝空，那是諸相最勝的空性。所謂諸相最勝的空性指的是，不但不是斷滅空，並且是具足方便、菩提心的空，因此是諸相最勝、圓滿無缺的空性。接下來是“亦非不可了、不可解、不可證知，遠離心之境的空性，亦非遠離證知，通達之無義空。”這個指的是，過去在西藏的時候，有時候空性是非有非無的，空性是不可說的，空性是超越心境不可思量的，并不是這樣子的空性。若是所謂不可說、非有非無、不可思量的話，那麼就完全沒有可以了知的可能了。不可思量、超越心境、非有非無、不可說，這樣子的空性是沒有意義的空性，不可表達的空性，不可領會的空性，這樣子的空性是不對的。要能夠以正理、正因成立空性，於內心領納空性之後，才能夠更進一步的修持空性。

第六十九頁的最後一行下方，“由證知與通達（空性）可解脫二障習氣等，且能賜與解脫與一切智果位之三乘共道故。”這個指的是，空性不但不應該是不能夠表達的，無意義的空性，更不能夠是無用的空性。所謂無用的空性指的是，今天就算了解什麼是空性，對於空性有理解，但是卻不能夠用空性對治所斷。因此空性只止於言詞，只止於理解，這是無用的空性。所謂的有用的空性指的是，能夠對治所斷，能夠圓滿功德，能夠賜與三乘之菩提，究竟解脫的果位的有用的空性。

因此能夠作為一切過失、二障習氣之對治，並且圓滿一切功德之空性，是一切諸佛成佛之唯

一康莊大道。“第二、專注修習之理；心不為所遮‘我’所引，唯內攝，”這個指的是，藉由正理抉擇空性是為觀察修。接下來是由抉擇而獲得定見之後，以空性作為緣取而更進一步的修持安止以及勝觀。最初是止住修。“專注修持之理，心不為所遮‘我’所引，唯內攝”。這個指的是，之前所談到的，雖然這時候不產生我執，並且唯一的收攝心神，這樣子的修持并不是所要的止住修。“或純然修習於有無、是非等皆不加執持的不分別”，這個指的是，於一切的有無、是非等皆不作意的無念。皆不加執持指的是不作意，不分別指的是無念。這樣子的無念也并不是所修。

“或以正理解析了知自性無二修其餘”，指的是雖然抉擇了空性，但是在修持的時候卻不以此為修而修其它。“此等前已說不堪行”，這個在過去就已經說過，并不是正確的修持方式。“聖者龍樹所謂‘非自非從他。。。’的四個宗旨皆為無遮之理”，這個指的是《中論》裡面開頭所談到的“諸法不自生，亦不由他生，不共不無因，是故說無生”的破四邊生的宗旨。所謂的四邊生指的是，第一個自生，第二個他生，第三個自他共生，第四個無因生。這個是所謂的破四邊生。所謂的自生指的是因時已有果的自生，在種子的時候苗芽就已經有了，苗芽在種子的裡面，因此叫作自生。他生指的是自相所成立的他所生，例如被創世主，創物主所生。共生指的是一方面種子就有苗芽的自身，一方面也是因為被他所決定，創物主所生，這個是所謂自他的共生。無因生指的是無因而有果，是毫無來由的、平白無故的出生，這個是無因生。主張自生的是外道述論派，主張他生的是自在天派，而自他共生的有外道也有內道，內道指的是自續派，這是屬於內道的自他共生者。無因生是指斷見的順勢外道。因此，這個時候龍樹所說的一切的萬法并不是自生，也并不是他生，也并不是自他共生，也并不是無因生。是無自性生，是緣起生。因此破四邊生，這個時候是屬於無遮。所謂的無遮指的是否定，否定之後不再衍生什麼，所以叫無遮。

“諸大車軌之密意亦同聲相取”。這個指的是破四邊生是成立了無自性，因此無自性是無遮，無遮的空性。這個是一切的大車軌師異口同聲所認同的。

## 6月15日 下午

剛剛所談到的是龍樹菩薩於《中論》當中所談到的不由自、他，以及自他共生這個破四邊生的宗旨是為無遮，是一切大車軌師異口同聲，相同的密意。也因此把持無我見地的時候，真正的關鍵是在於俱生我執所緣境上是如何的執取之相。對於所破的執取之相確認之後，以執持對治作為修持。在這個時候將所破給破除是為無遮的行相為修。這個指的是，例如今天當修持法無我的時候，對於各自的所緣要能夠確定。法無我的所緣是五蘊，補特伽羅無我的所緣即是補特伽羅。對於所緣確定之後，接下來所破要能夠正確。這個時候的所破指的是法我執的認知即是這五蘊等不由他所決定能夠成立，這個是為所破。確認所破之後，把持對治。這個時候對治的行相是為無遮的行相。所謂無遮的行相指的是，例如法無我，將不由他所決定給破斥之後，不再有著其他的作意。因此除了破斥所破之外，又衍生或引生出其他的一切法。這個是所謂的無遮。

例如，“以修補特伽羅無我為例，於‘唯我’之上，俱生我執依執持之方式”這個執持之方式指的是認知“而執之境”認知的境“為自性成就”自性所成立或者是體性所成立。“是故於識”是指差別識“普特伽羅上唯自性所不成立，應與見（證無我之智）所決定境毫不分開”指的是毫無分別“并把持之。”這個指的是，例如今天，若修持是補特伽羅無我的話，這個時候補特伽羅無我所建立的基礎是為差別識，是為補特伽羅，因此是我。在這個我之上認知所破，所破是

為補特伽羅有自性，補特伽羅體性所成立。雖然說自性所成立，體性所成立，諦實所成立。但是事實上這些都是相同的意思。認出所破之後，接下來生起對治。對治即是緣取補特伽羅緣取的我，認識是為自性所不成立的，體性所不成立的。因此這個時候體性所不成立跟證悟無我之本智這兩者毫無分別。以這樣的方式安住著，並且把持著。

“有些人僅止於詞面上云：‘我自性無’故，主張‘我於彼無，如彼無，如同顯現般無，等等，於彼諸應加守護’，若於此抉擇，事‘我’之上”，這個事指的是差別識“前所說之所遮之總”這個指的是總體之所遮，“（異共相，或義總）善為顯現，修習所謂的事‘我’之自性無時，僅止於泛泛之詞是無有是處，但若所遮之總，（異共相）善為顯現，而不善加辨析，‘我於彼無’等之詞語如何不出呢？”這段指的是，某些人也會說我是無自性的，並且我所顯現是有自性，但是實相上是無自性的。嘴巴上會講沒有錯，但是當在止住修的時候，無法現起差別識“我”上面的所破，補特伽羅有自性。因此這個時候無法針對差別識上的所破來加以對治的緣故，無論如何修持都沒有任何的用處。因為無法生起對治來對治所破，就好像今天雖然有箭，但是沒有靶，因此這個時候空有箭沒有用。所以這個時候雖然會說，但不會修。雖然有箭但是沒有靶，不會射箭一般。因此這樣子的一個我無自性只止於言詞，如何能夠有作用呢？

“故導師所有甚深之聖言，其音聲所攝之見其抉擇之實相，事彼彼之自性，法性，存在的方式或彼之勝義諦等需有一合量之宗見。”這一合量之宗見指的是要有定見。這段指的是，對於佛陀所說的一切教法，佛陀一切的法語，所抉擇的實相也好，所抉擇的法性也好，乃至於為何是量所能成立，以及為何是勝義諦，要獲得決定的定見。這樣子決定的定見是建立在理路之上，而並不是無法思惟、無法理解的空性。

第七十一頁，“緣如此之補特伽羅或法無我之奢摩他成就之理，在具備奢摩他之資糧的情況下，心趣入於所緣境‘無我’時，”這個指的是接下來緣取空性來修安止。一般而言，所謂奢摩他，所謂的安止，不一定是緣取空性。但是若要獲得空性的止觀雙運的話，這個時候的所緣一定要是空性。因此無論是緣取法無我也好，或者是補特伽羅也好，在這個最初必須要擁有安止的資糧。安止的資糧有許多，但是最關鍵無外乎是戒律。由於具有清淨戒律的緣故，斷除散亂，斷除散亂才能夠安止。其它資糧指的是淨化罪障以及累積福德資糧等，在七支供養當中已經完整齊備。

所謂奢摩他之資糧，是指成辦奢摩他之前因。這樣子一個奢摩他之前因在《釋俱舍論》當中講了非常清楚，指的是具足清淨戒律之上，具有廣大聞思而知如何緣取空性而安住之理。

“心趣入於所緣境‘無我’時，所成就之三摩地，清晰且不分別，”這個指的是，若緣取空性而修安止，這個時候的所緣境是為無我，我無自性、由他所決定。這個時候的三摩地必須要清晰且毫無妄念，這裡翻作不分別，是指沒有妄想的意思。“彼於不為沉掉所中斷，”這指的是，必須要遠離沉以及掉。這沉指的是沉沒，沉又可以分為粗分、細分的兩種。所謂的粗分，指的是於所緣境不明白。微細的沉指的是雖然所緣境明白，但是卻無力。若無力，提不起勁，這個時候稱為細微的沉。因此要能夠去分辨粗分、細以及微細的沉。所謂的掉，指的是因為貪等為緣，被貪等所轉，因此失去了所緣境，所以把它稱為掉，是不見的意思。除了這個之外，還有散亂。所謂散亂指的是能夠導致分心。即使今天是緣取於其它的善法，但是其它等善法并非安止當下所修的善法的時候，也把它稱為散亂。

既然如此，沉掉的對治是為正念以及正知。所謂的正知指的是當心趣入所緣的時候能夠做判

斷是否如所趨使一般的趨入所緣境，這個是正知的作用。而剛也談到了細微的沉，所謂細微的沉指的是心雖然能夠安住於所緣境並且明白，可是卻無力。這個是細微的沉。還有細微的掉，指的是心因為貪的緣故，快要安住不住了，快要失去了但是還沒有失去，可是這個時候已經在搖擺。因此把它稱為細微的掉。若能夠具足正念正知，即能夠作為沉掉的對治。並且這個時候要不被沉掉所轉，這裡翻作“不為彼等所趨使”。

若能夠具足正念正知緣取所緣境，能夠排除過失沉、掉。若以方式修持，九住心將能夠次第生起。這裡只談到了沉、掉這兩種過失，事實上是五種過失。第一種是懈怠，懈怠有兩種：一種是不知所以不趨入所緣。第二個是雖然知道但是因為懈怠因此不趨入所緣。一個是不知一個是懈怠，這兩個被歸納在懈怠裡面。因為這都造成了不能夠趨入所緣。第二個是忘失口訣。指的是如同典籍當中，如同善知識所教授一般，要能夠知道所緣是什麼。這個時候忘記了，所以成為了過失。這是第二個，忘失口訣。第三個是沉及掉，第四個是不現做對治，指的是在修持安止的過程當中發生了沉掉的過失，但是卻不加以應對，這個把它稱為不現做對治。第五個過失是現作對治，指的是安止的過程當中，沒有沉掉的產生，但是卻間斷了所緣。這個稱為現作對治。這五個是為修持安止的障礙，也是過失。

這五種過失的對治，主要是信心，欲樂，精進，輕安。這個指的是，由於對三摩地有信心的緣故，自然而然的引發了欲求之心，因此有了欲樂。由欲樂的緣故，自然而然的引發了精進與三摩地歡喜。並且由於精進的緣故，引發了輕安。因此這是作為五種過失的對治。

根據《經莊嚴論》當中彌勒菩薩談到的，具足資糧並且了知過失，並且具足對治過失之對治之後，次第的安住，將引發九住心的次第。九住心的次第依序是：內住，續住，安住（這安住我都翻作再住），靜住，調服，寂靜，最寂靜，專注一境，等持。所謂內住指的是，首先確認所緣，無論是佛像也好或者是空性也好，確認所緣之後安住著。這時候收攝心神不向外馳放，因此稱為內住。可是內住的間斷並沒有辦法安住，即刻失去所緣，這個時候要將所緣再次抓回來。因此這樣一個反反覆覆稱為續住，持續的安住著。接下來是再住，指的是雖然能夠稍微延長一點點的時間，但是還是會再失去。這個時候能夠稍微延長的時間比較久了，因此叫作再住。近住指的是已經獲得安住分，之前安住不了，很容易就散亂，很容易就失去所緣，現在能夠安住了，所以叫近住，指的是近分的安住。調服指的是能夠生起正知正念作為對治，這個時候雖然會有沉掉，但是能夠做調服。寂靜，最寂靜的階段，指的是這個時候沉掉幾乎不再發生，所以是寂靜，最寂靜。專注一境，等持指的是，在專注一境的時候必須要刻意的有造作的安住著。來到等持的時候不用刻意了，能夠自然而然的安住著。第九住心指的是無勤任運，指的是不需要刻意的造作就能夠隨心所欲的趨入所緣境，想要安住多久就能夠住多久，這個是為無勤任運。

以上的九住心需要依靠六力以及四種作意來成辦，這四力以及六種作意會依序的談到。最初的第一個是內住，內住是為聽聞力。這個指的是藉由善知識的教授，如理的聽聞之後知道如何安住所緣境，安住所緣境的方式，因此把它稱為聽聞力。第二個是思惟力，這個指的是續住，指的是認出散亂。雖然知道散亂會發生，雖然知道會被間斷，但是藉由思惟的緣故能夠再將所緣境拉回來，找回來。所以是為思惟力。以及后二，指的是第三跟第四，指的是再住以及近住，是透過正念力。這個正念力指的是，這個時候能夠安住的時間比較長，散亂比較少，但還是會發生。雖然發生但是藉由正念的緣故，可以即刻找回來，散亂不會這麼久，沉掉也不會這麼久，所以是正念力。以及第五是調服，第六是寂靜。在這個階段還有著細微的沉掉，雖然有著細微的沉掉，但是能夠認出細微的沉掉，不被細微的沉掉所轉，是為正知力。

由正知知道細微沉掉的發生，不被所轉，是為正知力。以及最寂靜及專注一境是為精進力。在這個階段已經不會有沉掉發生，要成辦主要必須要透過精進。第九個是為串習力，因此成辦無勤任運。以上是九住心依止這六力的方式。

這四種作意，第一跟第二住心指的是內住，續住的作意是勵力運轉作意。這勵力是警覺的意思。因為若沒有警覺的話，這時候所緣境即刻被間斷，因此需要帶著警覺。勵力趣入作意，這裡把它翻作運轉。之後五個指的是從再住，近住，調服，寂靜，最寂靜，是有間斷趣入作意。所謂的有間斷趣入作意，指的是這時候藉由正念跟正知，知道所緣境被間斷了，但是知道之後又即刻的趣入所緣境。所以是間斷趣入作意。第八指的是專注一境，指的是無間斷趣入作意。在這個時候已經能夠不受到散亂以及沉掉所間斷而趣入所緣境，因此是無間斷趣入作意。第九是欲界專注三摩地，這個時候是無勤任運作意，這裡翻作無功用運轉作意，指的是毫不刻意的，隨心所欲的想要安住多久就可以安住多久，因此是無勤任運作意。

“如云：‘由習彼故無作行’，之後於所緣，對沉掉之惕勵不加策勵，但由串習故，獲得身心輕安時，即為得‘奢摩他’（止），”這個指的是，在第九住心的時候不必像以前。之前的時候會有著顧慮，會不會被沉掉給間斷。當來到第九住心的時候，不會有這樣子的顧慮。這個時候趨入所緣境不需要有任何的其它作意，僅由串習力即刻成辦。並且當獲得身心輕安的時候，即是獲得奢摩他，獲得安止的時候。因此也如同經典當中談到的，“次獲得身心，圓滿妙輕安，名為有作意成就‘奢摩他’，”這個指的是，所謂的奢摩他指的是藉由安止而成就身心的輕安，當有身心輕安的時候才叫作奢摩他的成就。所謂身心的輕安指的是，身可以隨心所欲的想安住多久就住多久，獲得身的堪能。同樣的，心能夠隨所策勵一般的，隨心所欲的趨入所緣，想要在所緣安住多久就可以隨心所欲的安住多久，並且遠離沉掉獲得心的堪能。這個是身心的輕安。

“成就‘奢摩他’之後，於無我義如前般抉擇，住分與別別觀慧二分”這別別觀慧指的是妙觀察智，“這兩者平均之勢而串習，後由觀擇修之力”指的是觀察修之力“而引發新輕安，非唯如前之輕安時，為成就毗婆舍那（勝觀）之量，”這個指的是，之前修安止的時候緣取無我，緣取這無自性，因此專注的安住引發身心的輕安。獲得身心輕安之後不止是安住而已，更有妙觀察慧來加以抉擇。這個時候一方面能夠專注一境的安住於無自性，又能夠伺察、抉擇這無自性，這個時候兩者並行的，同時運作。當抉擇之義亦能夠獲得不同以往的身心輕安的時候，是為毗婆舍那成就的標準。

“因奢摩他與毗婆舍那俱行或雙運故，如智者嚮底巴云：‘奢摩他與毗婆舍那具足相互繫縛之勢，彼時緣空性之毗婆舍那即成修所成。’”這個指的是，最初於空性以觀察修，於決定之義上安住，是為止住修。引發身心輕安之上更進一步抉擇、觀察而引發不同於以往的身心輕安的時候，是為勝觀--毗婆舍那。這個時候把它稱為成就止觀雙運，成就聞所得慧，是大乘資糧道行者趨入加行道之標準。

藉由以上的修持，是為定中。之後出定，座間又該以什麼樣的方式為量，為標準呢？這個是《修心七義》裡面所談到的“未修中如幻化士”，是座間修幻士。這個時候談到幻化，內道外道皆有。而這個時候內道幻化的比喻又分為兩種：相似的以及正等的，相似指的是錯誤的，正等指的是正確的。最初相似指的是“於真實義唯不加分別而修習所得之住分，後起座時，所現猶如茫然，山林宅舍等質礙，堅硬之恍惚顯現如煙霧、虹霓般顯現諸晦暗，非此處（所言）之如幻義，”這裡指的是，所謂相似的幻化是指對於空性的真實義不了解，因此這個時



候雖然於座上修持安止並且獲得安住分，出定之後下座的時候，這時候一切的顯現感覺好像朦朦朧朧的。並且這個時候山林以及宅舍等質礙，感覺不如之前般的堅硬，因此像縹緲虛無一般，如煙，如霓虹，如虹彩一般。這個時候並非自宗所謂的幻化，這個是相似的幻化。

接下來是“某些先德於法及補特伽羅如幻化，取喻譬之云：‘如同石木雖顯現馬、象，但空無馬、象，男、女等雖顯現補特伽羅，但空無補特伽羅，蘊、界、處等雖如彼顯現，但空無彼，此等承許義亦符順於夢、陽艷等，但於彼若問云：‘男、女等彼空無彼之義如何？’（若答）‘彼於彼無之義者是’，如爾，彼諸法即成畢竟無（何故？）因若有，則於彼應有，但於彼無故。故彼等未能掌握所遮之齊限，”這個指的是所破之關鍵。“因所破之異共相未（於心中）善顯現，僅僅口言‘無我’之（聲）總詞且顛倒執持所謂之幻化於夢等義。”這段指的，是在前弘期某些大德也說補特伽羅也好，法也好，是如同幻化一般。並且做比喻：所謂的法及補特伽羅如幻化，就好像今天魔術師透過魔術將石頭、木頭變化成為馬，變化成為大象。但事實上石頭上沒有馬，木頭上也不會有大象。因此說沒有。因此這個時候補特伽羅雖然顯現，但是補特伽羅自空；蘊界處雖然顯現，蘊界處自空。這個時候指的是瓶子有瓶空，補特伽羅有補特伽羅空。若問他這個是什麼樣子的空呢，他們會回答說就是自空，自己空了。這個時候又問他，這樣子的空是指什麼樣子的空呢？是完全沒有嗎？因為如果有的話就是有，沒有的話就是沒有。有顯現又沒有，指的是又有又沒有，這是自相矛盾的。會以這樣的方式作為回答的原因是因為對於所破不認識，並且對於所謂的如幻如夢的譬喻不能夠如實掌握，才會有這樣一個顛倒。

“未善於掌握所遮之齊限（所遮之標準），行遮破時，於事上所破事沒有能攝‘量識所成’之處，彼時觀者，觀擇之方法等任於何處均不可得於此義修習，則彼等之顯現雖為渺茫相，但無幻化義，因有‘諦實無的證達’與‘於顯現起損減之見’二者無法區分之過。”這個指的是，這樣的過失是在於沒有辦法善巧的掌握所破的標準。因此在破斥自性所成立的時候，將空性的施設處也一起破斥掉了。也因此這個時候沒有正確的所斷以及能斷的對治。雖然如此，但是又安住著。因此出定的時候會有一種縹緲虛無的感覺，這樣縹緲虛無的感覺事實上跟幻化的意義是完全不一樣的。這樣的過失主要在於諦實不成立的標準，以及顯現的世俗諦上產生了損減，這兩者互相混淆導致的過失。這個就是所破的太過，破斥的時候連同施設處一起破了。

接下來是第二，真實之清淨義，真實之幻化義。“第二幻化之清淨義”這個清淨指的是真實的意思。如同《三摩地王經》所談到的“猶如陽焰尋香城，及如幻事并如夢，串習行相自性空，當知一切法如是。”這指的是，這時候所謂真實的幻化指的是什麼樣的境界呢？如同《三摩地王經》裡面所談到的，雖然有著陽焰的顯現，但是知道這並非水。所以陽焰的顯現是水的空。所謂的陽焰指的是太陽非常炎熱的時候，我們會感覺好像前面有水在流動。這是陽光所導致的蒸汽，這個把它叫作陽焰。尋香城指的是海市蜃樓，雖然有著尋香城的顯現，但是知道這並不是城市，所以尋香城是城市的空。及如幻事并如夢，指的是魔術師將石頭木頭變化成馬跟象，但事實並沒有馬跟象，因此是為幻事。如夢指的是夢中雖然有顯現，但這些顯現並非真實的顯現。因此在這個時候道上的行者在顯現的時候，顯現是為自性所成立，自相所成立。但是如幻指的是非如顯現般的成立為有自性，諦實所成立。因此雖然顯現是為自相所成立，但是卻是自相所成立的空。所以把它叫作如幻。

這也是《上師薈供》當中所談到的“外內諸法如夢幻般，亦如清澈湖面夜月影，正知雖顯然無諦實力，幻化等持圓滿祈加持”。這個指的是一切內在、外在的萬法，當顯現的時候雖然是諦實成立的顯現，但是恰恰是諦實空。因此并不如顯現般的成立為諦實，所以說如幻。這

就好像湖面上所倒映的月影一般，雖然有月影的顯現，但是正是月亮不在湖中的證明，因為這是月影。

這也是第七十三頁“《般若波羅密多經》云：‘色乃至一切種智，一切諸法皆如幻...’，此中有二，勝義諦如幻，謂唯可言有而破諦實，和自性雖空，但顯現境如幻等二，今為後義，彼理淺言之，幻師於石木幻化馬、象時，馬象所顯現是被現量所成和如所顯現但其義空故被意識所決定，依彼二而生幻化，如同此，凡聖等補特伽羅與蘊等諸法，能作、所作、業等被名言量善為成立，彼等諸事上，前所言之微細所破，以理智破除，由依此二現如幻，”這個指的是，《般若波羅密多經》談到了，色法乃至世間的一切萬法皆是如幻的。這裡的如幻有兩種：一個是勝義諦如幻，這個指的是名言雖然可以成立，但卻是諦實空。名言所成立的一切是諦實所不成立的，世俗有但勝義諦不成立。這是第一個如幻。第二個如幻呢，指雖然無自性但顯現的時候卻顯現好像有自性，這個時候如幻指的是第二種。雖然是無自性的，但是卻有著自性有般的顯現。這個是所謂的如幻。以上道理簡單的來加以說明的話，就好像魔術師，將石頭以及馬變幻出馬跟大象的時候，這時候的馬跟大象是現前量所能衡量的，因為眼睛可以看到馬跟大象。但是并不如所顯現的一般，并不如你所看到的一般真的有大象。因此這個時候所顯現并不如真實，因此說是虛假的，是如幻的。那怎麼知道是不如顯現般的真實呢？可以從內心所知道，內心知道這只是魔術師的變化而已。因此雖然有顯現，但是并不如顯現般的真實。因此說是如幻化。同樣的，無論是凡夫聖者一切補特伽羅乃至於蘊等一切的萬法，能做、所做這一切都可以藉由名言量善巧的來加以成立。但是這一切名言量要能夠於之前所談到的諦實成立，微細的所破，以空性的理路來加以破斥，因此顯現出如幻。

因此“又於平等住中修習虛空般之空性，後由彼而起，境即現如幻化故，無需另覓其餘之方便。”這一段指的是，在定中的時候把持如虛空一般的空性，因此後得自然如幻化。所謂的定中把持如虛空般的空性，指的是把持著無遮。這時候為什麼說是虛空呢？因為所謂的虛空指的是遮遣有礙的無遮。因此這個時候的空性把持方式是斷除自性所成立、諦實所成立，而不成立其餘、不成立任何一切的其它。因此說是無遮。若能夠以關鍵扼要把持空性，這個時候於定中所獲得的空性的禪修力量，將導致後得境顯如幻化。這時候境顯如幻化是因為定中空性力量的延續，因為定中把持著如虛空般無遮空性的緣故，當來到定後得，雖然有著境的顯現，境的顯現是為諦實成立的顯現，但是這個時候知道雖然顯現為諦實有，事實上是諦實空，導致如幻一般。這個時候菩薩不需要依靠其它的方法，僅僅由掌握關鍵扼要安住即能夠獲得。

“最初、初業行者，所遮（事）與所遮而者混為一，無法別別顯現，如幻化的顯現之力甚小，但不離如前之修緣之支分，而長時修習，能究竟證得空性之慧。”這個指的是，對一個初行者而言，初行者當在最初的時候，沒有辦法將所破事--補特伽羅，以及所破補特伽羅的自性所成立個別的顯現。因此這個時候初行者顯現補特伽羅的時候，就是顯現補特伽羅有自性，無法將補特伽羅顯現成所破事，而補特伽羅自性所成立是為所破。將這二者混淆了，因此沒有辦法顯現出如幻。這個時候僅僅能夠透過信解的力量，信解是想象的意思。因此這個時候幻化的力量非常的微弱。可是如果能夠掌握之前談到的緣取空性的次第，修持空性的次第，不斷的去串習，能夠獲得究竟的空性---修所得慧。

到此部份《大乘修心日光》已經圓滿結束。“菩提薩埵伽喀瓦之修心菩提心教授謂之‘大乘修心耳傳日光’，善逝聖言如汪洋浩瀚，於此自在之大商王（指的是舵主）法王宗喀巴，（大乘修心耳傳日光論）其口訣如實結合，并俱所有細微之關要，將能了悟宗喀巴大師所著之菩提

道次第論。”因此在這裡也做了提示。這個提示指的是，若今天能夠掌握《修心日光》這一切修心的次第，那麼也能夠掌握菩提道次第，無論是廣論也好略論也好，當中所談到的細微的關鍵扼要。若今天對於廣論的修持沒有辦法做到的話，那道次第的中論是非常好的。道次第的中論我們都翻作略論，事實上真正的略論是另外一個---道次第攝頌。若今天沒有辦法修持廣論的話，中論也是非常好的。中論的宗旨精簡扼要，易於受持。因此捨棄了許多煩述的陳述，將修持之關鍵扼要濃縮，易於行者易習易修。

若可以的話，道次第廣論的修持是非常好的。但是若力所不及的話，這個略論是非常好的，精簡扼要。並且若對於略論當中的內容太過於精簡而無法了知的話，可以去參閱廣論，或者是參閱《道次第安樂論》，以及《道次第文殊口授》。由於現在是屬於初行者的階段，因此要以聞思為主要。

要令道次第的證悟於心續當中生起，資糧不可或缺。一切資糧當中的關鍵是為信心及清淨的戒律。若今天具有信心的話，那麼自然能夠引發好樂之欲求，因此戒律也自然能夠清淨。所以具足信心以及清淨戒律，將齊備一切其它之資糧關鍵扼要。

另外也如同過去文殊怙主妙音對於宗喀巴大師所說的一般，觀上師與本尊間無二無別而至誠祈請，這也是一個非常重要的累積資糧的方式。

過去祖師也談到說，若無資糧欲求成就，則如無水滋潤之種子一般。也因此若今天缺乏了七支供養，要令證悟生起是非常困難的。就好像沒有水份養份的種子無法發芽，因此淨罪集資非常重要。藉由淨罪消除道上證悟之違緣，藉由累積資糧具足道上成就之順緣。這一切的關鍵扼要都在七支供養當中。也因此平時六加行也是非常重要的。

今天所謂的資糧是為俱生緣，成就的因是於座上把持所緣及行相。因此因跟緣皆必須要聚合，若缺一皆無法成就。因此祖師又談到了因是為具抉擇見地之種子，這是指的是藉由觀察，藉由思惟所抉擇的見地才是成就的因，如同種子一般。因此這樣子一個種子，必須要藉由最初聽聞、思惟，有疑難之後請問，獲得定見之後於座上把持所緣行相為修，才能夠獲得證悟。因此今天藉由淨罪集資消除道上的違緣，具足順緣，並且主要也是指六加行以及觀上師及本尊為無別而做至誠祈請，以及以清淨的信心跟戒律作為基礎，這個都是屬於資糧。具有資糧作為俱生緣，之後所修持的就是菩提心，空正見，四聖諦等等，這才是所謂的種子。

也因此菩提道次第以及修心的教授這兩者必須要互相攝持不分離，作為觀察修及止住修。雖然你們平常的時候需要上班需要工作，但是若能夠具足信心，不斷的去聞思的話，肯定會進步。當我們今天閱讀《廣論》的時候發覺到不清楚、不明白，可以參閱例如略論或者是其他道次第來加以通達。若是藉由閱讀其他的道次第還是無法斷除疑惑的話，就可以向善知識或者是其他的師長請問。過去歷史上曾經記載到，班禪善慧法幢他寢室的桌子上永遠都放著《道次第廣論》、《略論》，他隨時閱讀，閱讀之後即刻禪修。這些都是我們的榜樣。因此我們也應該學習班禪善慧法幢，在自己的桌子上擺著《廣論》、《略論》，有空就閱讀、思惟作為觀察修。若能夠以這樣的方式去實修的話，肯定會進步。

接下來是迴向以及結語，這一段在另外一本裡面。“成就佛智不共因，趣入大乘唯一門，燒盡惡垢猶如火，遍善聚源真寶藏，於此修菩提心法，演說聖者大能仁，心子彌勒妙吉祥，龍樹無著創軌師，寂天吉祥阿底峽，心生起已附耳傳，受教菩薩伽喀瓦，如理所生寶覺心，

心生方便四前法，正修二菩提心法，明分各大軌師，共及不共諸宗規，特於聖勝寂天宗，自他相換修覺心，佛子伽喀瓦修心，二合為一道圓體”。這個指的是，以上修心之口訣是成就無上佛果不共的前因，也是趣入大乘唯一的門。並且能夠淨化一切的惡業、垢障如同烈火一般，能夠聚集一切的資糧如同寶藏一般。這樣子的一個修持菩提心的教授是由佛陀傳至彌勒，又傳至龍樹等大軌師，以及寂天菩薩阿底峽尊者，一代一代口耳相傳的耳傳教授一直傳至格西伽喀瓦。格西伽喀瓦將兩種修心的口訣合二為一，這個指的是自他相換以及七支因果口訣合二為一。最初修持的方式是四轉念，“心生方便四前法”指的是前行法四轉念。正行修持兩種菩提心，世俗、勝義二諦的菩提心。並且清晰的將各大軌師的道統毫不混肴，但是頓取精華的方式開創了共與不共的傳軌。特別是發揚光大了寂天菩薩自他相換的菩提心修持方式，將這兩種道統合二為一。

接下來是再在修心的口訣當中將一切微細的道上關要如同宗喀巴大師所闡述的一般詳細的加以說明，因此稱為無可匹敵之殊勝教授。“盡此善說上師恩，然佛佛子意難測，我復心劣精進小，若有未說倒說聚，具法眼前由衷懺，”這個指的是，以上所宣說的內容皆是來自於上師大恩所教授，這裡的上師指的是宗喀巴大師。但是所謂的諸佛以及諸佛菩薩的修持是難以去衡量的。個人只是作者，精進微弱並且慧根低下，若有不能如實闡說或者是顛倒的闡述，這一切的過失皆於具法眼前，指的是諸佛菩薩的面前由衷的懺悔。“此所勤得白善聚，由任積聚所成力，我與虛空盡有情，願永不離菩提心，”指的是寫下此論所獲得的一切善根以及往昔直到現在乃至未來一切的善根，迴向給等如虛空的有情，願與菩提心永不分離。並且藉由菩提心的力量，乃至輪迴不空，無論是有情見聞思處，皆能夠賜與安樂並且去除一切痛苦之因。因此願善福成為有情利樂，遠離痛苦之因。此大乘修心耳傳之注釋、名謂《日光論》者，是在眾多極具信解此道者殷勤勸請下，將宗喀巴大師奉為頂嚴而以十二年之間意樂加行如理依止；之多聞顯密正教，執持三藏法師虛空吉祥撰於大成就者所加持之處—寂靜寶苑。

以上仁波切所口傳的是《修心日光論》最初的造論誓言以及勸進聽聞。依此，已將完整的《大乘修心日光口傳教授》傳授給各位。聽聞及思惟的目的，如同過去宗喀巴大師所說的一般，於內心於聽聞思惟所抉擇之義目的是為如理實踐。所謂如理實踐乃隨自己能力，盡己所能的加以受持，這個是聽聞以及思惟之目的。也因此宗喀巴大師總結了聽聞思惟的關鍵，是為了要實踐。所謂的實踐，指的是我們一天二十四小時當中能夠有多少時間就將時間撥出來用作努力的實修，這個才是令聽聞跟思惟獲得意義真正的目的。