

# 跟著走，就成佛

法王噶瑪巴「菩提道燈論」釋論

點亮心頭的燈，照亮證悟的路。  
這本書，是法王噶瑪巴親手為  
你點亮的，菩提道上的明燈…

原著 | 阿底峽尊者

釋論 | 第十七世大寶法王噶瑪巴  
鄔金欽列多傑



跟著走，就成佛

## 法王 噶瑪巴 《菩提道燈論》 釋論

原著：阿底峽尊者

教授：第十七世法王噶瑪巴  
鄔金欽列多傑

藏譯中、審訂：堪布羅卓丹傑

\*本書為法王於2010年12月10~13日  
於印度菩提迦耶德噶寺旁祈願法會舞台開示內容整編。

# 緣起

佛陀為了利益不同根器的弟子，宣說不同教法，所以就有了八萬四千法，每一條都通向解脫——問題是，適合我們的是哪一條？

為了選擇適合自己的菩提道，我們要有一張「成佛的藍圖」，讓自己「見樹又見林」。  
這一條自利利他的修行路，如果你已經「上路」了，更需要一盞指路明燈，讓自己對究竟解脫有全面觀照。

阿底峽尊者的《菩提道燈論》，就是這張「成佛藍圖」，菩提道上的指路明燈。

《燈論》中，將佛陀所有的教法都濃縮在內，三藏十二部的大小乘法要，都包含其中，從最初的「皈依發菩提心」到最後的「智慧方便雙運」，幫助我們全面了解佛陀法教的內容。

2010年底，在聖地菩提迦耶舉行的《菩提道燈論》課程，阿底峽尊者的根本頌，加上法王 噶瑪巴的釋論，兩大殊勝合一，金剛語加持威力不可思議，這是兩位聖者給我們的「成佛藍圖」，我們請法友全部重新聽打課程紀錄，重新校譯、審定，值得我們好好聞思修，直至菩提，信受奉行。

# 菩提道燈論根本頌

禮敬 曼殊室利童子菩薩

禮敬三世一切佛 及彼正法與眾僧  
應賢弟子菩提光 勸請善顯覺道燈

由下中及上，應知有三士，  
當書彼等相，各各之差別。

若以何方便，唯於生死樂，  
但求自利益，知為下士夫。

背棄三有樂，遮止諸惡業，  
但求自寂滅，彼名為中士。

若以自身苦，比他一切苦，  
欲求永盡者，彼是上士夫。

為諸勝有情，求大菩提者，  
當說諸師長，所示正方便。

對佛畫像等，及諸靈塔前，  
以花香等物，盡所有供養；

亦以普賢行，所說七支供，  
以至菩提藏，不退轉之心。

信仰三寶尊，雙膝著於地，  
恭敬合掌已，先三遍皈依。

次一切有情，以慈心為先，  
觀惡趣生等、及死歿等苦，

無餘諸眾生，為苦所苦惱。  
從苦及苦因，欲度脫眾生，

立誓永不退，當發菩提心。  
如是發願心，所生諸功德，

如華嚴經中，彌勒應宣說。

或讀彼經或師聞，了知正等菩提心，  
功德無邊為因緣，如是數數發其心。

勇施請問經，亦廣說此福，  
彼略攝三頌，今此當摘錄：

菩提心福德，假使有色者，  
充滿虛空界，其福猶有餘。

若人以寶珍，遍滿恆沙數，  
一切佛世界，供獻於諸佛。

若有人合掌，心敬大菩提，  
此供最殊勝，其福無邊際。

既發菩提願心已，應多勵力遍增長。  
此為餘生常憶念，如說學處當遍護，

除行心體諸律儀，非能增長正願心；  
由欲增長菩提願，故當勵力受此律。

若常具餘七，別解脫律儀，  
乃有菩薩律，善根餘非有。

七眾別解脫，如來所宣說，  
梵行為最勝，是比丘律儀。

當以菩薩地，戒品所說軌，  
從具德相師，受持彼律儀。

善巧律儀軌，自安住律儀，  
堪傳律具悲，當知是良師。

若努力尋求，不得如是師；  
當宣說其餘，受律儀軌則。

如昔妙吉祥，為虛空王時：  
所發菩提心，如妙祥莊嚴，

佛土經所說，如是此當書：  
於諸依怙前，發大菩提心，

請一切眾生，度彼出生死。  
損害心忿心，慳吝與嫉妒，

從今至證道，此等終不起。  
當修行梵行，當斷罪及欲，

愛樂戒律儀，當隨諸佛學。  
不樂為自己，速得大菩提，

為一有情因，住到最後際。  
當嚴淨無量，不思議佛土；

受持於名號，及住十方界。  
我之身語業，一切使清淨，

意業亦清淨，不作不善業。

自身語心清淨因，謂住行心體律儀。  
由善學習三戒學，於三戒學起敬重。

如是勤清淨，菩薩諸律儀，  
便當能圓滿，大菩提資糧。

福智為自性，資糧圓滿因，  
一切佛共許，為引發神通。

如鳥未生翼，不能騰虛空，  
若離神通力，不能利有情。

具通者日夜，所修諸福德，  
諸離神通者，百生不能集。

若欲速圓滿，大菩提資糧，  
要勤修神通，方成非懈怠。

若未成就止，不能起神通，  
為修成止故，應數數策勵。

止支若失壞，即使勤修習，  
縱然經千載，亦不能得定。

故當善安住，定資糧品中，  
所說諸支分，於隨一所緣，

意安住於善。瑜伽若成止，  
神通亦當成；離慧度瑜伽，

不能盡諸障。為無餘斷除，  
煩惱所知障，故應具方便，

修慧度瑜伽。般若離方便，  
方便離般若，俱說為繫縛，

故二不應離。何慧何方便，  
為除諸疑故，當明諸方便，

與般若差別。除般若度外，  
施波羅蜜等，一切善資糧，

佛說為方便。苦修方便力，  
自善修般若，彼速證菩提，

非單修無我。遍達蘊處界，  
皆悉無有生，了知自性空，

說名為般若。有則生非理，  
無亦如空花，俱則犯俱過，

故俱亦不生。諸法不自生，  
亦非他及共，亦非無因生，

故無體自性。又一切諸法，  
用一異觀察，自性不可得，

定知無自性。七十空性理，  
及本中論等，亦成立諸法，

自性之空性。由恐文太繁，  
故此不廣說，僅就已成宗，

為修故而說。故無餘諸法，  
自性不可得，所有修無我，

即是修般若。以慧觀諸法，  
都不見自性，亦了彼慧性，

無分別修彼。三有分別生，  
分別為體性，故斷諸分別，

是最勝涅槃。如世尊說云：  
分別大無明，能墮生死海，

住無分別定，無分別如空。

入無分別陀羅尼亦云：

佛子於此法，若思無分別，  
越分別險阻，漸得無分別。

由聖教正理，定解一切法，  
無生無自性，當修無分別。

如是修真性，漸得暖等已，  
當得極喜等，佛菩提非遙。

由咒力成就，靜增等事業，  
及修寶瓶等，八大悉地力。

欲安樂圓滿，大菩提資糧，  
若有欲修習，事行等續部，

所說諸密咒，

為求師長灌頂故，當以承事實等施，  
依教行等一切事，使良師長心歡喜，

由於師長心喜故，圓滿傳授師灌頂，  
清淨諸罪為體性，是修悉地善根者。

初佛大續中，極力遮止故，  
密與慧灌頂，梵行者勿受。

倘持彼灌頂，安住梵行者，  
違犯所遮故，失壞彼律儀。

其持禁行者，則犯他勝罪，  
定當墮惡趣，亦無所成就。

若聽講諸續，護摩祠祀等，  
得師灌頂者，知真實無過。

燃燈智上座，見經法等說，  
由菩提光請，略說菩提道。

菩提道燈 大阿遮利耶  
吉祥燃燈智 造論圓滿

法尊法師譯於廣濟寺 1978年8月8日



## <第一堂課>

讓慈悲像氧氣，  
充滿著地球！

一念捨棄眾生，  
就破了菩薩戒，  
哪怕只是一個眾生。

在往年的祈願法會期間，我們都會舉辦課程。最早，當我們還住在大乘旅館的時候，地下室有一個還算寬敞的空間，主要針對外國法友的課程，在那邊舉行。之後學員越來越多，原有的場地不敷使用，我們陸續改換到雪謙寺的大殿，和台灣佛寺的大殿舉行課程。

沒有多久，這兩個地方也不敷使用，所以又換到怙主 明就仁波切的德噶寺大殿舉行課程。這一次，在座的僧眾和在家法友如大海一般眾多，於是換到了這個更寬敞的祈願舞台。

## 法源殊勝—岡波巴大師兼修噶當派教法

這次課程主題是阿底峽尊者所撰寫的《菩提道燈論》。選擇這部論典的原因有幾個，其中最主要的原因是一岡波巴大師開始依止的就是噶當派傳承，修持噶當派的教法，並且成為該派的善知識。

之後，大師跟隨密勒日巴尊者，得授實修加持的傳承；如同兩大河川的匯流一般，岡波巴大師兼修噶當派和大手印法門，創立了達波噶舉傳承。大師如黃金般的心子—康巴三士當中的一位，即是第一世大寶法王 杜松虔巴。

杜松虔巴誕生在今甘孜縣康區哲謝地方。十六歲出家，跟隨阿底峽尊者的親傳弟子—玉確旺等多位大師，聽聞諸多噶當派口訣。十九歲時前往衛藏地區。二十歲時，親近堆龍甲瑪瓦大師和洽巴確吉森格大師，學習「自續派東方三師」的論典和「因明七論」。之後又在大覺者夏惹瓦大師和他的弟子達篤瑪二人跟前，聽聞與實修噶當派法教七年。

三十歲時，前往親近岡波巴大師。岡波巴大師說：「我最開始是這樣修持的，你也應該如是修持。」因而傳授了「道次第」法門。之後，

次第地將耳傳的口訣，傳授給第一世大寶法王，法王噶瑪巴也因此而成為兼修噶當派與大手印法門的行者。

雪域西藏的達波噶舉派，首創兼修噶當與大手印法門的傳承。格魯派的宗喀巴大師，也以修持噶當派的道次第為主，並且廣學當時西藏所能學到的各種法門，尤其是馬爾巴傳承的密集金剛等等續典和大手印法，進而開創了「甘丹噶舉」的傳承。以上是對於兼修噶當與大手印法門的兩個傳承的簡略介紹。

噶瑪巴杜松虔巴誕生於1110年，到今年2010年，剛好是九百年整。適逢如此難得時節，正應該來講佛陀正法的醍醐——《菩提道燈論》。我自己並不是很精通這部論典，但是為了不要讓噶當與大手印的合修傳承失傳，希望藉此論典的講說，能起拋磚引玉的作用，鼓勵眾人修持與弘揚這個傳承。

如果我講解的內容，有任何的錯誤或矛盾，先祈求各位的寬恕。希望不要因為我個人的疏失，而使各位心生煩惱。有時我可能會說錯，但是心上，我總是盡力做到如法，因此，請各位不要心生煩惱。如果有任何利益或者善的部分，也希望各位能夠好好深思法教，並且和朋友分享這份法喜。

這次主要說法的對象是喜馬拉雅地區的在家眾，希望大家能夠了解這一點。

## **「人身難得」偈，一天要唸五遍**

寂天菩薩在《入菩薩行論》中說：

**暇滿人身極難得，既得能辦人生利，  
倘若今生利未辦，後世怎得此圓滿。**

我們現在已經得到了具備暇滿條件的難得人身，這是非常不容易的事情。然而僅僅是知道還不夠，應該更深刻地體會、思維：「我現在得到了難得人身，未來再次得到是很困難的。」經典中說，可以透過因、比喻和數量等等各個方面，來思維難得的道理。

許多外國弟子無法理解人身難得，他們問我：「世界上的人不是越來越多嗎？許多地方甚至人滿為患。」其實，去思維世界上人口多少，對自己並沒有什麼幫助，這個思維是要用在自己的身上，幫助自己珍惜人生。

因為要得到暇滿難得人身的果報，需要具備很多功德的善因，和持守清淨的戒律等等條件。有時想想，要能夠持守一條戒，都很困難了，更不用說圓滿持守能夠投生為暇滿人身的戒律，因此，自己具備了這樣的善因，得到了人身，是很不容易的。

「既得能辦人生利。」這裡的士夫，意思是好漢。這是一個讚嘆的詞語，例如稱讚一個人是大丈夫。梵文的士夫稱為「布汝須」，意思是「有能力者」。平時我們會認為一個有能力的人，是一個有膽識的勇者。

我曾經看過一張照片，在外國有一個地方，他們有一種傳統，就是會用鐵鉤等器具殺害海豚，血把整個海灣都染紅了，他們認為能夠殺越多海豚的人，就是勇士……這樣的畫面真是讓人傷心難過，我們應對這樣的愚癡行為生起慈悲心。

（此時陽光照在法座上的法王身上，法王開玩笑說，我設計舞台只想到大家別曬太陽，倒忘了自己，再曬下去就會像比哈爾省的人一樣黑了！）

所以，到底具有怎樣的能力，才能稱為「有能力者」（大丈夫）呢？意思是，能夠善用難得人身，而得到人天果報，或者二乘自利的果位，不僅如此，甚至能夠成就圓滿的佛果。這樣的人，才是真正的勇士、大丈夫、士夫。這樣的大丈夫，無論做任何事情都能夠得到成就，這種人

身極為難得，這是我們必須認知的。缺乏了這樣的認知，我們就是在浪費人生。

「倘若今生利未辦，後世怎得此圓滿。」我們不該把這難得的人身，白白用在得到今生各種短暫的快樂上。什麼叫短暫的快樂？就是衣食、名聲等等。我們應該努力幫助自己得到究竟快樂，這才是難得人身真正該做的事情，不要入寶山卻空手而回。如果虛擲人生，以後想要再次得到，會是非常困難的事情。

每個人都有明辨善惡、懂得取捨的智慧；我們知道什麼是善，什麼是惡，什麼對自己有利，什麼對自己有害。我們雖然有這種明辨善惡的本能，但是却將它用在自私自利的事情上。情況好一點的，會多照顧一點自己的親人或朋友，但也僅此而已。很多時候，就是因為我們的過度自私，傷害了很多生命。例如吃葷的人，有多少魚、雞、牛、豬等生命，為了我們的口腹之欲，而受到傷害、宰殺。

我們擁有這樣的智慧，卻沒有用在利益他人的事情上面，對於其他生命的苦樂，我們總是漠不關心，從未好好思維：「什麼對眾生有益？什麼會傷害眾生？」只是眼睜睜地看著眾生受苦而已—我們的心自私而且封閉。

如果把心擴大，不只為自己，也不僅為了自己的家人；但如果一開始就說「利益盡虛空、遍法界的眾生」可能又太空泛。我們應該就從周遭實際發生的事情去思維，看看有什麼傷害是可以預防的。如此，取捨的智慧才算有作用、有意義。

不然，如果將難得的人身用在自私自利的事情上，那麼，還不如不要擁有這樣的人身來得好。從某些角度來說，人有時候還真可怕，我們認為獅、虎、熊等動物很可怕，但事實上，人類比他們可怕上萬倍—世界上各種戰爭的武器，並非獅子老虎製造，而是人類所製造的。同樣

地，世界各地的戰爭，或者各種的疾病，各種四大不調的災難，是誰造成的？大部分也是因為我們人類的活動所造成。

人類如果錯用自己的智慧，將對整個地球，和地球上每一個生命，造成很大的傷害。所以我們應該靜下來想想，身為人的責任是什麼？

我們被稱為佛弟子，也被稱為大乘、密乘或者某某教派的行者，但是光有稱謂是不夠的，不僅如此，僅僅是對三寶、佛教有些信仰，也還是不夠的，這是我個人的經驗。為什麼這麼說？因為僅僅是這樣，你其實沒有多大的改變。

看看現在的佛教徒，其實跟非佛教徒沒什麼差別。同樣大乘佛教徒和非大乘佛教徒，好像也看不出哪裡不同了。剩下的只是各種不同的虛名，而不具備任何實質，這樣只是空過一生！為什麼會有這樣的問題產生？就是因為我們不知道自己身為人的責任是什麼。

## 從思維人身難得開始

我們應該盡量成為一個能夠負責任的人。就像之前所說，為什麼最開始要思維「轉心四思維」，其中又要從思維人身難得開始？首先佛教沒有一開始就要你信仰三寶，而是要你了解身為人的珍貴和能力，進而了解我們和其他生命的共存關係。有時候我們會覺得，自己是在行善、修行，但是總覺得好像沒什麼進展，為什麼會這樣？

過去祖師說，這就是因為沒有對《入菩薩行論》所說：「暇滿人身極難得，既得能辦人生利，倘若今生利未辦，後世怎得此圓滿。」當中人身難得的道理好好思維的結果。所以，至少每天應該唸誦這個偈文一百次。不只唸誦文字而已，更應該好好思維分析這個道理。之後再去次第學習利益一切眾生的方法，這樣你才能夠成為一個圓滿自利、利他的大丈夫。

如果連基礎的思維都沒有，要想馬上成就金剛持的果位是不可能的；連一個善人都做不到，怎麼可能成佛？所以我們一定要成為一個負責任的善人。在善良的基礎上修持佛法，才有可能成就其他法門。如果不具備好的人品，修再多的佛法，有時只會讓你變得更奇怪。

我們得到了難得的人身之後，要如何讓它有意義？就像之前提到過，名聲或錢財，不會讓你的人身變得有意義。因此，我們至少要用這個人身，成就來世人天的果報。透過行善，才能投生到善道；要有善因，才可能有善果。

佛法當中的善因，主要是指十善，而十善主要在於我們的動機必須是善因。例如第一個不殺生，主要指的是不要有殺生的動機，所以什麼稱為善？就是改變我們的心，我們要讓自心變得寂靜、調柔，不再讓煩惱作主。做得到這樣，就是向善。外在的裝模作樣、花言巧語，並不是真正的善。這是為什麼十善都會強調動機，它指的是心態的轉變。

法的意思是改變、整治。我們要如何調整自己的心？你需要工具，工具就是佛法。佛法在藏文叫做「卻」，「卻」的意思就是調治、調整。想要修持佛法，調整自己，就必須要知道「道次第」。沒有道次第，你會不知道如何修持。每個人的情況都不同，我們的根器、能力、心力都有差別，所以，我們必須按部就班地改變自心，不可能一蹴可及。

現在很多修行人，沒有具備道次第的基礎，就想直接開始學習密乘。剛開始好像還滿新鮮，對於密法也滿有信心，但是慢慢的各種問題就會浮現。所以，我們應該要從基礎做起，依照道次第，按部就班地修持。密乘有很多儀軌，還有禮拜、繞塔、唸咒、課誦等等的修持方法，這些當然都是佛法，但是如果沒有道次第做為基礎，會只是隨聲附和、做做樣子而已，不能算是真正的佛法修持。

## 前行

這一次，我在這裡要給予「菩提道次第」的教學，「菩提道次第」是三世一切諸佛共同唯一行持的大道，是龍樹和無著兩位大乘師的軌則，是證得遍知解脫聖者的傳規，是阿底峽尊者和藏地祖師心意的精髓。

### 欲對《燈論》生信心，先了知兩種殊勝

按照超戒寺智者們的傳統，首先是講解作者的傳記，藉此表示法源清淨的殊勝。接著要講解法的殊勝，藉此表示此論的意義殊勝。第三會講解如何藉由兩種殊勝的理解而生起信心。

#### 一、作者殊勝

首先講解的是這部論的作者的殊勝。此論的作者是阿底峽尊者，尊者出生於印度邦嘎喇地區，應該是現今的加爾各達附近，尊者出生於當地的薩霍爾王室。尊者圓滿學習三藏典籍，並且生起殊勝的證悟。

他的事業當中最特殊的，也是對於我們最有恩的，就是尊者來到西藏，傳播甚深和廣大的佛法，使佛教在西藏得以興盛。尤其，傳下了這部《菩提道燈論》，讓佛陀正法傳承得以延續。如今我們能夠在這裏講說、聽聞這部經典，都是阿底峽尊者的恩德。

班智達那措大譯師在《八十讚頌文》中說：「如果尊者不到西藏，藏民將如盲人一般。」當時西藏的密法興盛，但是很多人都錯誤地修持，因此亂象頻生。顯乘修持方面來說，也只剩下一些過去祖師的零星筆記，學修的傳統都已敗壞，可以說一切顯密的修持都已式微。因此當時的藏王—菩提光王，以過人的膽識至誠邀請尊者入藏，重新恢復了佛教。

所以，印度的班智達們對藏地有很大的恩德，尤其是阿底峽尊者，對於藏傳佛教的興盛，更有著無可言說的大恩。就像之前提到的，噶舉整體，尤其是達波噶舉當中的實修噶瑪噶舉派的學人，都應該發自內心地感恩尊者。

## 二、法殊勝

接著談到第二個一法的殊勝。就像先前所提到，阿底峽尊者是一位心量開闊、沒有偏私的聖者。所以當時尊者在超戒寺一圓滿具備了佛教根本四部的寺院，受到寺中各部所有僧眾共同地愛戴與讚嘆。尊者到達西藏之後，也對仲敦巴大師說：「我是大眾部的僧人，你是說一切有部的僧人，另外還有犢子部和上座部，我想應該在藏地，建立起四部圓滿的僧團。」

但是當時有很多不同的看法。原因是大眾部的戒法當中提到，如果犯了四根本戒，可以從其他部派重新領受。但有鑑於當時的西藏在修持上非常的混亂，許多密法也遭到濫用濫修，因此，不應該在這種時刻引進大眾部的戒法。也有人認為，同時建立四部僧團的話，會造成紛爭。

面對各方的說法，尊者的態度都是「道括四方」。這句話的意思是一雖然有三藏十二部經、四部續典的分別，但是這一切都是佛法，因此應該平等、無有偏私地去修持。這些在尊者的傳記當中都有清楚的記載。

我們看到阿底峽尊者的心，總是以整體佛教為重，同時平等地結合不同的教派和傳承。尊者將他對於佛教的通曉，撰寫成此部道次第。同時，尊者也彙整龍樹中觀和無著唯識這兩大傳承各自菩提心戒的戒法和學處，成為一套完整的菩提心法門。尊者融合開闊的思想，遍及他的所有著作。

《菩提道燈論難處釋》是否為尊者自己對於《燈論》所寫的自注，至今仍舊存在著許多爭論，有的人說《難處釋》是尊者所寫，例如噶當經典派的善知識—夏惹瓦曾經援引「自注」的內容，論述兩大傳承的菩提心戒無有違背，所以許多著名的噶當派大師，承認有此自注。然而宗喀巴大師則認為，尊者曾經在透領寺撰寫過《燈論》的自注，但是後人在其中又添加了很多內容。

無論如何，《燈論》是一部圓滿闡述三種士夫道次第的典籍。所有顯密、大小乘的內容全都融攝其中，它的文字不多，但是內容卻包含了一切佛典的內容。對於一個初學者來講，你不需要閱讀太多經典，僅僅是學習這一部論典，也就足夠了。

## 聞法方式和說法方式

接著談到的，是如何透過對於兩種殊勝的理解而生起信心，其中提到了聞法的方式和說法的方式。

## 如何聽聞才如法？

傳統上有所謂的「斷器三過」—耳不注如覆器之過、意不持如漏器之過、雜煩惱如毒器之過。意思是，聞法時我們不要成為這樣三種人—覆器：聞法者要避免不專心（如同一個倒置的容器）、漏器：不憶持（如同一個漏底的容器）、毒器：夾雜煩惱（如同一個有毒的容器）。同時要具備三種想法，就是醫師想、醫藥想和病人想。

總之，說法不是為了打發時間，也不是無論講者或聽者有沒有心都得舉辦的傳統，如果是這樣的話，聽者和講者都會有過患。

## 莫自恃多聞而輕法

聽法者要有強烈的想要求法的動機，就像是一個口乾舌燥的人，快要取得水源一樣，他會瞪大眼睛、張開大嘴，準備喝水。聽法者不能像吃飽撐著，然後還很不甘願地再吃再喝，如果聽法變成這樣的話，那就很奇怪了。但是很多人的心態的確如此，他們心中想：「自己佛法也懂不少，經典也讀很多，修行也不錯。其實，我不需要來聽法的，但是不去又怪怪的……」然後，勉強自己坐在聽法席，心中對講法者卻一點恭敬也沒有，對說法的內容也毫無興趣。這就好像勉強餵食一個我慢驕傲過盛的胖子一樣，是很奇怪的。

## 說法者雖非聖者，所說之法亦殊勝

多竹千仁波切曾說：「縱然說者充滿罪過，修持其意無有錯謬。」意思是，縱使一位說法者他被煩惱牽引，身口意被罪過染污，而且他不甚了解經典的含意，也不具備任何的實修。雖然他具備這麼多罪過，但是透過他的口所講述的內容，是佛陀所說的正法，也是過去祖師大德的教言，他可能只是口上唸唸，這些內容卻是正確無誤的。

因此如果能夠正確理解這些內容，並且實際修持，就算說法者有問題，但聽法者無誤的話，也還是可以的。就像俗語說：「凡夫口中出箴言」一樣，就算是凡夫，偶爾也會說出一些有道理的話。請大家謹記在心。

## 如何說法才如法？

每個人都有自己的說法方式，我自己的心態是，希望能夠利益到每一個人的心，這是最主要的。我不想示現成一個很有學問的人，好像格西一樣，能夠條理分明，旁徵博引。首先我也沒什麼學問，同時我也懷疑這樣的說法方式，是否能夠真正利益到大家？

竹巴袞列大師曾說：「沒學問，卻喜歡引經據典。」這句話是說，你對於浩瀚的佛經沒什麼理解，也沒有閱覽過，但是卻背下很多經典文句，例如《入菩薩行論》、《入中論》、《大乘莊嚴經論》裡怎麼說等等。現在時常看到一些節錄佛經的小冊子，好像變得你不再需要去看整部經，只要看這些輯要就好。不去閱讀祖師辛苦撰寫的典籍，只看那些名句輯要，這會養成不好的習慣。

總之，我自己也沒什麼時間從頭到尾閱覽整部典籍，也沒試著那麼去做，所以我也沒法旁徵博引，我會跟大家分享的，只是一些自己覺得受用的、有感覺的內容。

平時，跟大家分享的時候，我會講解自己所能理解的，並且是一些實際能夠修持的方法。如果內容超出我的能力範圍太多、自己做不到的話，我覺得並沒有意義。

什麼是佛教？過去的祖師告訴我們：「佛教就是了解到佛教的典籍，不是用來做學問或辯論的，所有的典籍，都是幫助我們實修。」一切的典籍，都是用來降服自心，我們應該如此去實踐。就算只是學到一個法門，你都應該將它用來降伏自心。你可能只有機會聽到一座法、一堂課，但是你也要讓這堂課變成是你降伏自心的方法。

所以，重點不是內容如何，而是聞法之後，有沒有用在自己的心上，這是最重要的。與其去想：「這個人說的真無聊，都是些沒什麼用處的話。」還不如自己好好善加思維，反省自己有沒有實踐道次第，這是更好的。總之，現在我們的身體已經坐在聽法席上了，我們就不應該散亂，而應該專心聞法。

此論的講述，開始先是總說，之後是別說，今天早上先說總說。

從聲聞乘的角度來說，教主釋迦牟尼佛，過去生中是以百劫的時間積聚資糧，但是以大乘來說，佛陀是歷經三大阿僧祇劫的時間，才圓滿

積聚了資糧。總而言之，釋迦牟尼佛兩千五百年前誕生於印度，之後在聖地菩提迦耶示現成道，為眾生開示能夠得到人天善果和究竟佛果的正法。

佛陀從開始，中間的過程，一直到最後，沒有任何作為不是為了利益眾生；佛陀最開始的發菩提心，就是為了眾生而發。

## 佛法無深淺，人心才有深淺

講到這裡，我想說一下現在的一個現象。我們都會學習四部的宗義，也就是有部、經部、唯識、中觀的義理，我們會說「跨越宗義的大海」，所以在佛學院裏面，僧人都要廣學各部宗派，同時也要學習外道的宗義，就算無法透徹了解，至少也要對於佛教論典當中提到的外道宗義有所了解。

現在這些外道是否還如此講解他們各自的教義，我們不得而知。總之，經典怎麼說，我們就怎麼學習。學習外道見解時，不會覺得不對，對於佛教四部宗義存在的許多矛盾和爭議，也不會覺得奇怪，但是奇怪的現象是，現在很多佛弟子對於去學習、思維或修持同樣是佛教，又同樣是屬於藏傳佛教的各個教派，卻會覺得無法接受，這不是很奇怪嗎？

我們不是都說想要成就「遍知」的佛果嗎？也就是要遍知「一切的知識」，只要是知識，無論佛教的知識或者外道的知識，無有迷惑的智慧，都會去追求。因此，無論是噶舉、寧瑪、格魯、薩迦，或者是苯波、覺囊等教派的宗義，都是我們應該去學習的知識。

尤其現在這個時候，我們身負延續和教育藏族人民的關鍵時刻，如果把雪域西藏珍貴的文化和法教，當成餵食牛羊的雜草一般來捨棄的話，實在是很糟糕的一件事情，這其實就是在障礙遍知佛果的證得。

## 看見眾生苦，如見鍋中燒，剎那不能忍

佛陀為什麼要花三大阿僧祇劫積聚資糧？目的也是為了要幫助盡虛空一切眾生。如果是緣覺或阿羅漢的二乘行人，不需要像佛菩薩一樣花那麼長的時間，經典說只需要三生的時間，同樣地，最後佛陀成就佛道也是為了眾生。

對於眾生的利益有兩種，一種是暫時的，一種是究竟的。在《寶雲經》等佛經中提到：「為了只想到今生短暫利益的眾生，菩薩也會幫助他，告訴他得到今生利益的方法。」所以菩薩的心真的很開闊，他是無我的。菩薩會幫助只想到自己今生得到利益的眾生，那更不用說會幫助那些想要得到人天果報的眾生了。

## 「道次第」的修持

大小乘的分別，是取決於心量的大小。只想「自利」，就是凡夫與小乘；生起利他的願行菩提心，就是大乘。所以，依照《燈論》的分類，「士夫」分三種—下士夫：凡夫，但已能行持善業，希望來生投生善道。中士夫：二乘人，想要超越輪迴，得到寂靜涅槃的解脫快樂。上士夫：菩薩，發菩提心，希望自己成佛，也要幫助眾生成佛。

一、只顧今生享樂和利益，這是「凡夫」；

二、希望來生投生善道，這是「下士夫」；

三、希望自己解脫輪迴苦，得到寂靜涅槃的快樂，這是「中士夫」。

四、能生起利他的願行菩提心，並依此行持，才是「上士夫」。

道次第當中提到下、中、上三種士夫，指的都不是那些只為今生利益的人。下士夫可以分為兩種，一種是真正的，一種是一般的。一般的下士夫，指的是那些滿心只有今生短暫利益的人，這樣的人不能算是修行人，也不能算是三士夫的下士夫。所以道次第的下士夫，是指真正的

下士夫，是指想要追尋來世人天果報的人。所以道次第的下、中、上三士夫，都是指修行人而言。

接著談到下士夫。就像之前提到的，真正的、特殊的下士夫，他不會貪著今生，他希求的是來生能夠投生到善道，因此他會在今生當中努力積聚各種善因。

我們應該要好好省思一下，自心程度的深淺，這是非常重要的。噶當派善知識敦巴瓦說：「不是佛法有深淺，而是我們的心有深淺。」但是我們誤以為深奧的法教，能夠讓一個人變得有深度，所以我們都喜歡修持大圓滿、大手印、大中觀、大斷境等等有名的法門，然後對於一般的法門，碰都不想去碰。

仰昆貝大師也曾說：「我們都只喜歡那些甚深的法，尤其是那些無、空的內容。但是，就算是大圓滿法也沒用，重點是人要大圓滿才行啊！」這句話是說，法本具廣大功德，大圓滿法本身就是圓滿的，不會因為我們的解釋而讓它變得更好，或者因為我們的錯誤理解而讓它變得不好。重點是什麼？是要改變我們的心，我們要透過修持，開展自心，直達大圓滿的境地，如此大圓滿法對我們才是有用的。

平時我們只要一聽是密乘、大乘的法門，二話不說就去修持，也不會想想自己到底夠不夠資格修持那些法門。不是說不准修持什麼法，任何人都能成佛，不會有不被准許修持的密法或者大乘法門，但是，要問問自己的是——自己是否已經具備可以修持某個法門的基礎？這才是我要說的意思，我並不是說你不能修持密法、不能修大乘法，我並不是這個意思，而是希望能夠看看自己，因緣到了沒有？準備好了沒有？

譬如一個走鋼索的人，他手上會拿著一根竿子平衡身體，而且身上沒有綁任何保護的繩索，如果我們想：「哇，這個人真帥氣！」然後自己也跑去跟他一樣走鋼索的話，那麼前方大概就是閻羅王叔叔在等著你

了。所以，哪怕只是一個小小的技藝，都必須要長時間的練習和累積，才能熟悉，絕對不是一蹴可及的事情。修持佛法更是應該如此！

所以真的要請求大家，轉向自心，去看看自心的情況如何。如果不在心上修，日後會有很多問題產生，例如有些人自以為修持大乘了不起，越修越傲慢，甚至允許自己，可以為了利益眾生而殺生，這可是很糟糕的。或者修密修偏了，然後傲慢地說，為了守護佛教，而說某個人是十惡怨敵而該殺，這也是很糟的！

佛陀的確在大乘法中提到對於七所斷（身三、語四）的允許，但先決條件是，這個人的心是要完全的利他，毫無私心，並且不能夾雜任何煩惱，同時他做的事情不會傷害到其他人。總之，是要在如法、眾緣聚合的情況之下，佛陀才會允許，可不是隨隨便便就可以做的。

剛剛提到過，希求的兩種果位，一種是人天果報，一種是解脫。希求人天果報的，是屬於下士夫。希求究竟解脫道的，又分為希求解脫輪迴、和希求遍知佛果兩種。所以，聲聞乘的所有法教，是屬於中士夫，也屬於共法。

中士夫的法門屬於共法的原因，是因為這些法門菩薩也需要學習，所以稱為共法。從中士夫開始，對一切輪迴生起厭離，一切輪迴指的是觀見到生滅遷流的行苦，知道輪迴是因煩惱而產生，體悟輪迴的本質是苦，因此希求解脫輪迴的寂靜涅槃。方法就是透過三學的努力而得到。

接著，什麼叫做遍知？指的就是成佛。成佛的方法有兩種，一種是顯乘，一種是密乘的方式。這兩種都屬於上士夫的道法。什麼是上士夫？首先他被「利他」的大悲心所牽引，無論做任何事情，都是在大悲心的驅使之下而去做，所以都是為了消除眾生的痛苦而希求成佛。以上是一般的顯乘說法。

就密乘來說，是指在希望消除眾生痛苦而發願成佛的基礎上，加上我要「快速地」利益眾生，「快速地」除滅眾苦，成就佛果。快速的意思是指一生當中成佛，或者在八生或十六生當中成佛。

「快速」這個詞形容的很貼切，有時我自己也感覺，很多時候不見得真正能夠給予他人什麼幫助，但是，每當自己看到眾生的痛苦之強、危險之大的時候，真的很想馬上做些什麼。

## 大悲心是菩提心的基礎

密勒日巴曾說：「心生真切大悲心，如同身處火坑中。」一個人如果身在火坑當中，是一刻也忍受不住的，同樣，當我們看到眾生苦的時候，你是一剎那也按捺不住的，你會想要快速地、馬上地為他們做些什麼。由於這種感受是如此的強烈，所以想要修持密乘，這才是修密真正該有的心態。

我們現在修密都很輕忽，只是覺得：「喔，密乘不就是比較快速，比較容易的方法嗎？」或者想：「因為它容易，我就可以不用那麼辛苦修了。聽說是快速道，好像修起來比較快，所以我趕快修這個法吧！」這些心態都是不正確的，根本都是自私自利的心態。

我從密勒日巴大師的傳記當中，得到了許多啟發。當時尊者請求馬爾巴大師，傳授他一生成佛的方法。尊者是在迫不得已的情況下，才提出這樣的請求，他可不是開開心心的去發願，也不是像一位充滿野心的國王，或者像有的人剛開始只是個地方小王卻還不滿足，想要統御四大洲，這還不滿足，更想要成為梵天王。

尊者不是這樣，他是迫不得已的，因為他殺了三十五個人，他造作了深重的罪業！他知道來世一定會墮惡道，所以他沒辦法了，他一定要求得一生中成佛的方法。

我們可以反省一下，自己學法的心態又是如何呢？我們比較像是那個永不滿足的國王一樣，總是要大的，要大圓滿、大手印。

再講到大悲心，大悲心是一切的根本，如同經文說：「前、中、後對我們都具備大恩，就是大悲心。」大乘為什麼殊勝？就在於它有大悲心。如果沒有大悲心，大乘如何能夠承擔那麼多的東西？這是因為有大悲心的力量，才有無量的承擔力。乘的意思，白話來說，就是承擔責任。小乘指的是，只能承擔利益自己的責任。我們會用羊和大象的比喻，來區分小乘和大乘。羊的力量不小，不過跟大象比起來，羊只能乘載一些比較小的東西，大象則能承擔更多。

如果沒有這樣的理解，不往內在看自己的承擔力，反而向外去分別評論這是小乘、那是大乘，那樣做是不對的。真正的大小乘可不是這樣，你不會在某個人的臉上看到貼著「我是大乘」的紙條，同樣也不是蓋個章，就能證明自己是大乘。

其實，大小乘是要看自己有怎樣的承擔力，如果自己具備利益眾生心力的話，無論有沒有「大乘」的標籤，你也是大乘行者了。如果一個人只能利益自己，卻想貼上各種厲害的標籤，例如：「殊勝乘」、「國王乘」或者「最勝乘」，實際上他可能只是個最劣乘的人。所以，所謂的大小乘，是指自己的承擔力，不是外在的任何圖案或者標籤。大乘之所以莊嚴、殊勝，就是因為大悲心。

什麼叫做大悲心呢？就是因為看到了眾生的痛苦，心中生起強烈的念頭：「他們如果能夠出離這些痛苦，該有多好！」並且想：「到底有什麼方法，可以幫助他們？」大悲心不是坐在那兒想：「大悲心啊！祈求您在我心中生起！」然後口唸：「嗡邊札薩瑪雅」，外加吹打一些法器，這樣是不會生起悲心的。

悲心是指平時生活中的一種態度，就是當你看到周遭有人在受苦時，自然就會生起希望他們離開痛苦的心願。痛苦的生命，不在遠處，

就在我們的周圍。

菩提迦耶這裡，到處都是貧困、殘疾的人，他們無衣、無食，很多人因此冷死、餓死，這其實就是我們生起悲心很好的機會。有的時候，其實你可能不方便馬上給予食物或金錢，因為那樣可能很危險。然而你可以生起一念關懷的心，祝福他們遠離痛苦。悲心可以從各個角度，在各種情況當中去生起。

《大乘莊嚴經論》中提到十種悲心的觀想，其中「熾然及怨勝。」這句話的意思是，真正的怨敵是誰？就是煩惱、我執、無明等等。煩惱怨敵，永遠不會帶來安樂，只會造成問題。因此，被如此怨敵掌控的眾生，不會擁有任何快樂。

再來是：「苦逼亦闍覆。」有些人被痛苦逼迫的時候，本來想要解脫的心也都會消失，他們一開始還有一些希望，但是痛苦實在太強烈，這時就連想要解脫的心都會帶來壓力，因此他只好捨棄一切，甚至以自殺來結束生命。

這些都是眾生的痛苦。「闍覆」的意思是，不明白善惡取捨的眾生。現代家家戶戶都有電燈了，有時突然停電，我們會一下子矇掉，不知該怎麼辦。我們只是經歷幾秒鐘的黑暗之苦，就這麼難以忍受，那麼，長時間、生生世世沈淪在惡道黑暗的眾生，完全沒有能夠指引他們的光明，苦痛一定更為強烈。

所以，悲心可以從各種角度去觀察而生起。重點是—不要只是口頭上說說，要從心底生起大悲心。這時，才算步上了大乘的修持之道。

## **一念捨棄眾生，就破了菩薩戒**

三種士夫的名稱，最先出自於《瑜伽師地論》中的〈攝抉擇分〉，這部論在藏傳佛教認為是無著菩薩所著，漢傳佛教則說是彌勒菩薩所撰

寫；另外在《俱舍論》的疏論和其他論典當中，也有提到三士夫的名稱。

雖然分成三種士夫，但是有一種說法是一下、中士道，可以歸類到上士道當中。為什麼這麼說呢？因為下、中士道是大乘的支分，也可以說是大乘的前行。修行人分為漸修者和頓修者，過去祖師說：「頓修的人，並非不需要圓滿學習各種方法。」頓修者是指當他領受了上師所傳授的圓滿，包含一切道法的口訣時，他就不需要漸次去修，而是在一剎那就得到上師的指引，有所領悟。

至於一般的漸修者而言，就必須先學小乘法，然後逐漸進入大乘法門，這樣是比較好的。總之，一般來說，按部就班地學習下士夫、中士夫、上士夫的道次第，是非常重要的。

而大、小士夫的差別，取決於心量的大小。這裡提到—有三種自利的心態，和一種利他的心。自利心態當中的第一個，是指只想到今生，第二種是想到自己來生的人天果位，第三種是指追求二乘解脫的果位。一種利他的心，則是指追求「遍知佛」的果位。

上士夫道，需要有下、中士夫的前行作為基礎。至於大乘道，也就是上士夫道的正行內容是什麼？就是修心。例如修持「轉心四思維」、「七重因果教授」等法門，幫助我們次第地生起菩提心。

發菩提心時，如同《入菩薩行論》說：「生死獄繫苦有情，若生真實菩提心，即刻得名諸佛子，世間人天應禮敬。」當一個人生起菩提心，他就被稱為佛子，也就是成為了菩薩，同時，也就屬於大乘的行者。

如果你捨棄了菩提心，所謂捨棄菩提心的意思，就是指捨棄眾生。雖然菩薩戒有很多戒條，但最主要的戒，就是不要捨棄眾生。捨棄眾

生，也不是指捨棄「所有的」眾生才犯，只要捨棄了「一個」眾生，就是犯了菩薩戒了。

什麼是捨棄一個眾生？就是當你有機會幫助某人，但你卻沒有那麼做；你有機會消除對方的痛苦，但是你卻沒有那麼做；你發自內心地不想幫助他人，這就是捨棄眾生，這時，你的菩提心戒也就沒了，你也不算是大乘的行者了。因此，大乘的行者，要從各方面善護、修持菩提心。這真的很重要！

菩提心不會無因無緣而生起，也不會依靠一個不相順的因而生起。它需要依靠相順的因和條件，才能生起。所以為了要生起菩提心，要先了解發心的利益，知道菩提心對於我們的好處是什麼？

因此你看到佛陀的教法，首先都要我們提問題，找出原因和理由。佛教是細微和深奧的，過去印度祖師也說，或許就是因為佛法太細微、太深奧，所以修持者比較少。現代也有許多人問：「為什麼世界上的佛教徒比較少？」或許是因為太深奧，所以沒有人修持佛法。但其實也不能這麼說，總而言之，佛教徒當中，要找到實修的人，也比較困難。

為什麼佛法那麼細微？就是因為佛法要我們找出原因、說出理由。僅僅相信是不夠的。但是我們現在的人，一般都不太喜歡動腦，而喜歡「只要伸一伸手，就可以證得成就」，簡易、快速的方法。

## **發心的利益，有暫時和究竟的利益**

首先暫時的利益，是能避免投生三惡道。所以發了心之後，過去所造作的投生惡道的因，都會被清淨，同時也斷除了未來造業的續流。

經典中提到淨除罪障的四種力量，依止力、對治力、拔除力、誓不再犯力。其中的依止力，指的就是發菩提心的力量。所謂斷除未來造業的延續，是指一個具備菩提心的行者，如果他能夠好好修持的話，就不

會再造作未來投生惡道的因；而發菩提心究竟的利益，即是成就圓滿的佛果。

## 準備好自己，再去領受菩薩戒

如果我們首先沒有了解菩提心的利益，也沒有生起渴求的心，那麼所謂「菩提心有利益」這句話，就只是口頭上說說而已了。所以思維菩提心的功德利益，是非常重要的。透過思維利益，你準備好自己，然後再去領授菩薩戒的話，才會得到利益。

一件事物是否珍貴，在於自己的動機。如果具備珍貴的發心和動機，由此心而展現的一切法，也會變得殊勝。如果只是具備一個普通的心態，或者不善的發心，那麼得到的果報，就是無記或不善的。

在思維發心的暫時跟究竟的功德利益之前，如果思維投生善道和解脫道的功德，也會幫助我們對於菩提心生起信心，進而想要生起菩提心。菩提心的根本，是慈悲心，其中悲心又是一切的根源。為了生起悲心，先要從自身的情況開始思維—想想自己是如何的缺乏快樂、充滿痛苦，同時又是如何的在輪迴當中沈淪不已。認真地思維，直到寒毛直豎，痛哭流涕，生起強烈的感受為止。

藉由如此對於自身的深刻體悟，再去擴及思維一切眾生的苦痛，就像一句話說：「因為自身苦痛的經驗，所以知道不應傷害他人。」

所以什麼是悲心，就是先了解自身的情況—自己想要遠離痛苦，而且自己多麼渴求快樂。一點點的快樂還不夠，自己想要的是更多、更殊勝、更無量的快樂；就如同自己的體會一樣，每個眾生都跟自己的想法一樣，都想要離苦得樂。

這種同理心很重要。悲心不是說我在這裏，那些人在那裏。你好像在做大布施，心中想：「哎呀、你好可憐喔～所以我要把我的悲心給你

呀！」不是這樣的。而是你深切體悟到—那個正在受苦的人，就是你自己。

如果，我也跟他一樣在那種情況裡，我會有什麼感覺？當這樣一想的時候，你生起的悲心才是真實的。要不然你好像在那看戲一樣說：「哇，你看那個人他沒手耶，眼睛也瞎了，好可憐喔！」這樣是不對的。

所以重點是，我們都生活在同一個地球上。地球上有許多不同的宗教，也有不同的種族和文化歷史。雖然有許多差異，但是共同點就是，我們全都生活在同一個大地之上，同樣呼吸著氧氣。由於我們就像是一家人，如果能夠同甘共苦地互相關懷、照顧，我想這樣才不枉費投生在這個世界上。遇到痛苦的時候，我們一起面對；快樂的時候，不要只想到自己，而要和大家分享。

曾經有一群阿富汗的朋友來看我，他們來自被摧毀的巴米揚大佛那個地區，跟我說了很多他們的痛苦回憶。當時我說：「佛像被毀，這當然是一件不好的事，但是，如果從光明正面來說，這或許是件好事呢！」

為什麼我會這樣解釋？因為以回教徒來說，他們會覺得神是沒有外相的，但我們卻塑造了一個有外相的佛像，這就是佛教跟回教之間的隔閡。所以佛像被摧毀，或許也就把我們之間的隔閡、妄念給打破，可能雙方會更加融洽。

從佛教徒來說，那當然是件難過的事。但是從一個大悲心、更開闊的菩提心的角度來說，你可以有不同的想法。當然每個人自身都有一些不同的情況，不同的社會環境也有很多差異。雪域藏地的不同宗派，也充滿了傳承、修法的差別，但是這一切差異到了慈悲心、菩提心的面前，全都不是問題了。

所以，請各位一定要以慈悲心、菩提心來消弭世界各種的紛爭、各種的問題。那麼，才能夠真正成為一個菩薩，行持菩薩行。早上講到這裏，謝謝大家！



## <第二堂課>

# 一切佛教法， 都是解脫法

一切佛經都是口訣，  
經中任何一字都和解脫有關，  
都能幫助我們調伏自心。

我們這次所講說和聽聞的《菩提道燈論》，是一部圓滿的論典，它具備了許多特質，例如了悟一切佛教法不相違背，一切佛語皆為教授、口訣，防護落入罪業淵藪，輕易了解佛陀密意等等。這四個特點，是廣、略等所有道次第都具備的特質。

其中了悟一切佛教法不相違背這部分，早上沒有說明，這裡要做一下解釋。

## 第一個功德：了悟「一切佛教法，皆不相違背」

什麼是佛教法，世親菩薩說：「佛正法有二，教證之體性。」佛教法，指的就是「教法」跟「證法」。

什麼是「教法」？就是三藏、四續等等的經典教法。典籍當中的許多字面敘述會有一些出入，例如顯密的經續、大小乘的典籍當中，一些小地方會有相異的敘述。

同樣的，證法當中的上、下部的戒律，在戒條上、開遮持犯上，說法不盡相同，例如對下部戒法方面未開許的，在上部戒法中卻有開許。雖然教、證二法當中，有以上談到的這些差異，但是對於一位通曉佛法教精髓的人來說，每一個法門，都是證得究竟菩提果位的法門。

如果能對這部道次第的內容，有一個完整的了解，將會知道佛陀的教言、顯密的法教、解釋經教的論典—包括印度和西藏大師的著作，這一切都是必要的，不會有「這部論典沒有用，那部論典有錯誤，所以我要捨棄」的分別念，因為一切口訣教授，都是幫助眾生成就圓滿佛果的方法。知道如何修持、有能力修持的人，會有以上的認知；然而不做任何修持的人，是不會明瞭的。例如一些喜歡咬文嚼字而不重實義的學者，當他們解釋經典的時候，會說顯密二法的密意是互相違背的。

再以藏傳佛教的各教派來說，為了各自教派的興盛，都會說自宗法教的殊勝，這無可厚非；針對這一部分，我想做一個可能不太恰當的比喻，似乎有些不尊敬，但是為了說明法要，應該沒有關係。就像推銷商品時，會不斷地宣傳、強調商品的好處和特色，然後讓顧客願意去買。同樣，為了讓大家了解佛法的好處，所以需要講解佛法的功德利益。對於佛法利益的了解，將幫助一個人踏上解脫之道。因此，講說佛法的利益，對我們是有好處的，是能夠幫助一個人證得解脫的方法。

然而現在有一個問題是，我們在延續傳承、弘揚法教的時候，並沒有按照弟子的程度和根器來說法，只是一味地強調法門的殊勝，結果弟子帶著世俗的心來聽聞，得意自己的法門有多殊勝，比其他法門都厲害，因而輕視他人，生起極大的傲慢。

大班智達洛桑卻堅大師在大手印的一個典籍<sup>1</sup>中提到，大意是：「對於實修者而言，四大教派的意趣都是一樣的。」對於那些有實修經驗、真正將法用在心上的智者、行者而言，各教派的意旨都是相同的，不會有「這是噶舉，所以要修持；那個不是噶舉，所以不用理會」的分別。所謂佛教，不是指寺院、殿宇，或者佛像、經卷；教法和證法，才是真正的佛教。我們要了解—教法和證法才是幫助一個人能夠得到究竟解脫的勝緣。

註1：出自《甘丹耳傳大手印頌》。內容是：「俱生契合噶屋瑪，五具等味四文字，息解決境大圓滿，中觀見地導引等，各安名稱雖紛歧，善解了義教理論，及其覺受瑜伽士，思察即判同密意。」

雖然一切意趣無有差別，是否代表我們也要把佛陀說「實有」和「實無」的字面意義也看成不相違背呢？並不是的。那麼所謂法教無違的意思是什麼呢？並不是指佛陀所說的「實有」和「實無」字面意義不相違背，也不是指「實有」和「實無」的意義上不相違背，而是佛陀因為觀察眾生內心成熟度的不同，所以開示出不同的法教，由此亦可證明佛陀是遍知的。

當我們閱讀經典中各種了義、不了義的論述時，要知道這些是佛陀依眾生不同根器而應機的開示。例如佛陀說有我的時候，我們會馬上以為：「喔，佛陀說有我，因此真的有我。」這樣的理解是不正確的。我們應該去了解，佛陀當時說法的對象是誰？因為對象有所不同，所以佛陀開示出不同的內容，佛陀不是在傳揚他個人的主見或想法，佛陀是隨順眾生不同的興趣、類別和根器而開演佛法。

由此可知，佛陀真的是一位具備大悲心的人。平常我們在講話的時候，強調的都是自己的想法和見解，並且堅持自己才是對的，固執地想要說服他人。但是具備大悲心和善巧方便的佛陀不是這樣，佛陀會以眾生容易理解的方法，引導對方次第修持，最終證得究竟的佛果。就像一句話說：「佛教的精華在於悲心。」法教都因弟子的需要而宣說，所以，我們真的要好好感恩。

我們如果不了解佛陀的法教為什麼會有差別，分不清佛陀是在什麼情況下說有我、無我、了義、不了義的，就會誤以為經論互相矛盾，而修持時也會覺得不適，疑心重重。因此，在整部道次第當中，完整清晰地告訴我們，從最開始的小乘的下士道，或者說從皈依開始，直到最後成就佛果，每一個修持次第的方法和原因。尤其，此論清楚地針對每一個弟子的興趣、類別和根器的不同而宣說。

因此，注釋中說，這部典籍能夠幫助學習者，通曉佛陀意趣的無違。然而，通曉佛陀意趣的不相違背，並不代表我們就沒有「合理、不合理」或者「可以、不可以」的理性判斷，也並不是盲信地說：「皈依三寶呀，反正都是佛陀的話語、都是大成就者的教言呀！所以都是正確的。」這是正確理解「所有佛教不相違背」的態度嗎？不是的，僅只是一種信仰還不夠，需要清楚知道不相違背的原因和道理。

## **第二個功德：了知「一切佛語，皆是口訣」**

接著談到第二個殊勝—將一切佛語視為口訣。過去宗喀巴大師曾向一位很有學識的善知識，請教「噶當派」的意思，因為噶當派，就是阿底峽尊者傳下的法脈。這位善知識回答說：「了知佛語不遺一字，皆為口訣而實修，這就是噶當的意思。」大師歡喜地說：「善哉！大善哉！」之後在說法時還提起這位善知識說：「今天有一位善知識讓我大大增長了智識。」

因此，所謂阿底峽尊者的噶當派，意思是了知浩瀚的佛語，皆為口訣、教授而修持的教派。如果我們能夠對道次第，例如《菩提道燈論》有確切的理解，將會知道顯密、三藏、四續當中，沒有一個字能夠捨棄，全部都是自己修持的口訣。噶當派的格西敦巴瓦也曾說：「《菩提道燈論》，是每一個人在每天生活中當下就要修持的法門。」同時說：「每個人能夠成佛的方法，無論是主要或者支分的方法，都沒有任何的相違，各個部分都應該被圓滿、認真地修持，因為一切法都是成佛的方法和口訣。」

格西敦巴瓦總結道：「一切佛語，不僅是幫助自身成佛的助緣，同時可以幫助我們，更容易地去領會修行和降伏自心的次第。」這句話很有意思，譬如說話的時候，有時不僅是口上說而已，還有手勢，或者一些身體的動作，如果對方還是不懂，可以站起身，用更清楚的姿勢來表達，或者拿出照片、錄像等等作為輔助，讓對方容易理解。

譬如以前藏地的人從來沒看過美國，當時也沒有任何相機、錄影機或者網路，所以只能靠口說來介紹。每個人聽到之後的畫面其實都不同，會是各種不同的美國的樣子，也都不是真正美國的樣子。但是，如果有錄影畫面的話，會讓人更容易清楚的了解。

同樣，一切佛經也是如此；某個方法不行，可以換另外一個。噶當派的一些大師就說過，修持「轉心四思維」的方法時，例如學習第一個「人身難得」的思維，需要不斷地學習、思維，直到生起領悟之前，是不可以修持第二個「觀死無常」的觀修。意思是，第一個步驟沒有完

成，是不能夠進入第二步驟的。因此，會一直地觀修，就算今生當中沒有領悟，死前也會發願來生能夠領悟。

有些大師則持不同的意見，他們認為這樣太嚴格，因此，他們主張有些行者雖然沒有對人身難得生起領悟，但是有可能因為領悟第二個無常的觀修之後，反而幫助領悟第一個人身難得的觀修。或者有的行者，無法領悟死亡無常，但是因為領悟第四個輪迴的過患和苦痛，而幫助之前的觀修有所進展。總之，應該嘗試各種不同的方法，讓一個人的心得到開展，如果死守一種方法，是無法成就善巧方便的。所以，以上有不同的說法，兩種都很好。

但是，現代我們的問題是，只要有一點點不如意，就想換一個方法；依止了一位上師，結果覺得他也不怎麼樣，就把他丟在一邊。這有點像東西過期了一樣，上師過期了、沒用了，趕快換一個；一些口訣和法門不再新鮮了，就換一個。

我們總是喜新厭舊，有些人說：「我以前是修觀音的，但好像沒什麼感覺了，還是修度母好了。」感覺好像在說：「我這個觀音菩薩已經過期了、舊了，該換一個了。」還有一些修持事部、一般本尊的人，修持之後覺得太單調，開始喜歡臉、手多一些的本尊，例如勝樂金剛。還有一些人剛開始依止寂靜尊，後來覺得忿怒尊更強壯、更厲害，就想換個忿怒尊來修一修。

我時常在想，問題的癥結點在於，我們不知道佛陀當年開示的佛法，沒有一個不是成佛的法門。然而，為什麼有這麼多的法門呢？某方面來說，這是為了讓我們更能夠降伏自心，同時更容易修持而說的。就好像善巧的醫師，他們有著自己對於病情、藥方或者飲食的看法和解釋，和其他醫師有所不同。他們會試著更換藥物或治療方式，來幫助患者。但是共同的目的，都是希望病人能夠康復。同樣，佛陀帶著強烈的悲心，思維著：「還有什麼方法可以幫助這個人呢？」而開示出各種法門。因此，沒有任何一個法，不是幫助眾生的方法。

如果沒有以上的理解，就算遍覽三藏十二部的經典，也無法從中找到任何成佛的方法；而且以為所謂的甚深口訣，是在經續以外的其他典籍當中，例如藏地的經卷、耳傳或者甚深伏藏裡，然後把希望寄託在它們上面。藏地著名的伏藏、經卷、耳傳口訣等等，都是佛陀所傳下的經、論教法的精髓，然而，以為這當中還有比佛經更殊勝奧妙的口訣，這樣的想法就不正確了。其實，某個法門是否對於某個眾生有用，是取決於這個人是否相應。

我們噶舉派近來更注重聞思經論，因此各地成立佛學院，廣大推行聞思的學習。這時有人會說：「噶舉派不是實修派嗎？辯經有點不像樣。」甚至還引經據典地說：「噶舉無可辯駁，調伏兇殘之力，無與倫比事業。」一時之間要回答這個問題，也不太容易。但是就像之前提到的，一切的佛法，一切的佛教論典，都是實修的方法，甚至可以說，沒有一個字不是在開示修持的方法，例如五部大論當中，律典所開示的別解脫戒的修持方式、《俱舍論》的四聖諦的取捨、《現觀》的六度等等廣大修持的法道、《中觀》的甚深空性的道次第、還有佛教因明學，例如《釋量論》透過正理來成立四諦、解脫和遍知佛果的方式，並且開示出甚深皈依的口訣。

一切的典籍，我們都應該要去修持，雖然我們不見得有這樣的能力，能夠修持全部的典籍。因此，只有修學一些經論是不夠的，一切都是我們應該皈依和聞思修的對境，沒有一個典籍是我們不需要去聞思修的。如果只是明明知道那是佛陀所傳下來的教法，卻不實際修持的話，想要成佛會是很困難的。如剛才所說，因為一個人想要成佛的話，就應該要圓滿佛陀所傳下的所有經典內容和道次第。

戈倉巴大師曾說，大意是—我們這些沒什麼修持的禪修者，應該恭敬一切的知識。甚至對於鐵匠的知識也應該學習，並且手握著鐵匠的鐵槌發願道：「未來，我要精通這門學問，利益無量的眾生。」

第十三世法王 噶瑪巴堆督多傑也說：「由於我們實修傳承的一些行者，近來經常受到毀謗，被比喻成驢子、傻子一般，什麼都不懂、什麼都不會。為了避免這樣的毀謗，行者應該多少學習一些五明的知識，例如學習『聲明』到第五結的內容、『工巧明』的佛像製作、『因明』的《攝類學》等等。進階的內容來說，應該學習『戒律』當中的《三律儀》，《俱舍論》方面，就算無法完整學習整部《俱舍論》，也應該要學習薩迦班智達著作的《智者啟蒙》或者文殊怙主 米滂仁波切的《智者入門》等等。」

總之，對於十明的學問，我們應該多少有所涉獵，這是非常重要的。尤其應該學修第三世法王 噶瑪巴讓炯多傑所撰寫的《甚深內義》、《喜金剛大疏》和《明示如來藏》等等典籍。同時也要學習彌勒菩薩所撰寫的《寶性論》，岡波巴大師曾說：「《寶性論》是大手印法門的主要依據。因此，應該好好學修此部論典。」即使是一個因為專注於實修而沒有時間去學習的禪修者，也應該發願：「希望有一天能夠精通以上各種的明處<sup>2</sup>。」更何況是有時間的禪修者，更應該好好地學習經論。

註2：學習而生智慧之處，即五明。

總而言之，佛教的經典或論典，沒有一個不是實修的法門。只要你知道如何修持，一切經典都是修持的法門；如果不懂如何實修，就算是大手印、大圓滿的經典放在手中、寶瓶放在頭上，或者接受各種耳傳、指引心性，也都不會有any用處，甚至連金剛總持來到面前開示，也不見得有什麼用的。因此，重點是自己要實修、知道如何實修，並且如是去實踐，如此我們才會知道什麼是真正的佛教。

### **第三個功德：了知佛密意，易證佛果位**

接著第三個特點，是容易證得佛果。

什麼叫做「容易」呢？意思是不用經歷太大的困難，就能夠得到佛的果位，並且如是知道、如是證得佛的密意。這裡所指的佛的密意，就是從依止善知識開始，一直到最後的成就佛果之間，整個的過程和次第，或者說從初學，到最後無謬的佛果之間的所有五道、十地，這一切就是佛陀的密意。

一切佛陀的密意，是以隱藏、亂序和分散的方式，存在於各個顯密的典籍當中，次第並不明顯。因此這部道次第論，針對每種士夫的不同情況，開示出實修的方法，並且依照下、中、上的心力不同的情況，開示出對我們最有幫助的方法，讓我們得以輕鬆地修持。因此說，這部典籍可以幫助我們容易地領會佛陀的密意。

## **第四個功德：能防止謗法的大惡行**

第四個是遮斷極大罪行。罪行是指所犯的錯誤，所以說大罪行或大錯誤，這裡的極大罪行，主要指的是「謗法」；所以，如法地修持道次第，就能遮斷、清淨謗法的罪行。什麼叫做謗法呢？我的學問和經驗都有限，但是我曾認真思考過這個問題，釋迦牟尼佛的教法，為什麼會被毀滅？被毀滅的原因是什麼？我發現，毀滅的原因就是謗法，就是持守法教的大師們、或者佛弟子們的相互毀謗和爭鬥。經典說，過去迦葉佛的教法壞滅的原因是懈怠，也就是弟子們太懶惰，不好好修持而造成。

釋迦牟尼佛的教法壞滅的因是什麼呢？就是紛爭，不是外在的紛爭，而是佛教內部，如僧團之間、弟子之間的內鬩與爭執。佛經將這種情況比喻為獅子的屍體—萬獸之王的獅子，就算死了，別的動物也不敢吃牠，因為牠看起來還有獅子威猛的樣子。因此，終究還是獅子肚子裡面的蛆蟲把獅子吃掉了，這是我們應該要好好省思的。

現代人很容易違犯謗法的罪業，例如將一個不是聖者的人，說成是聖者，這就是謗法；同樣，將一個聖者說成不是聖者，也是謗法。以下

說一個故事，是釋迦牟尼佛過去生的故事。

過去有兩個比丘，一個叫「正命」，一個叫「法」。釋迦牟尼的無量過去生當中，有一世投生為這位「法」比丘，當時「正命」比丘則是阿彌陀佛的過去生。「正命」比丘會隨順眾生的不同根器來宣說各種法門，而「法」比丘總是開示甚深空性的法教。由於「正命」比丘知道眾生的需要而說法，因此他身邊的徒眾很多；「法」比丘因為說的都是甚深空性法教，的確有些弟子因此而證悟解脫，但是因為內容太深奧，不是每個人都能了解，所以周圍的弟子並不多，於是「法」比丘就生起嫉妒之心，到處毀謗「正命」比丘說：「『正命』比丘不是正命，而是邪命；他總是在騙人，不像是我，我所說的才是真正的甚深空性實相。他總是聰明的說些好聽的話，來欺騙眾生，所以他不是正命，是邪命。」

「法」比丘就因為這樣毀謗，結果落入地獄，受盡無量劫的苦痛；之後投生為人，也是充滿了痛苦。最後成佛的時候，正命比丘是在淨土成佛，但是，釋迦牟尼佛—「法」比丘，卻是在不淨的國土，也就是在我們現在的娑婆世間成佛，這就是因為過去造作謗法惡業的果報。這段故事應該是出自《攝解脫經》。

所以我們真的要戒慎恐懼，不要造謗法的罪業。過去有一位善知識說：「我們的口，會讓我們落入地獄。若有辦法，應該把嘴巴鎖起來，並且把鑰匙給別人。真有該講的話要說的時候，才開鎖說話。」所以我們的嘴巴，動不動就在造業，老實說並不是嘴巴的問題，因為一句話說：「嘴巴講的話，源自於我們的動機。」

不是沒理由動嘴唇的，就是因為想說話才會動。因此，應該反省一下自己想說話時的心態到底是什麼？可能不一定是善的喔，例如口說粗話，內心也一定是粗暴的，而不會是溫柔的動機。因此，我們動不動就說一些毀謗上師、分別宗派的話語，實在是很危險的，這些都是毀滅佛教的作為。

從佛教歷史來看，釋迦牟尼佛的法教，之後分成聲聞四部，四部內起了很多爭議，之後又分裂成十八部，紛爭就更大了。最後在旨旨國王的傳記當中，有部分是金色女的傳記，當中有一段授記，就是金色女作了一個夢，有十八個人在拉扯一塊布，結果被撕成了十八塊的布。另外一部經典記載，過去頻婆梭羅王夢到一個金杖，被截成十八段。總之最後，由於這些授記，聲聞十八部的爭議就結束了；不然，當時的分裂可是非常嚴重的，各教派都不承認他人的教義，或者毀謗他宗非佛法，強調自己的佛法正統性。

以西藏來說，過去祖師大德輩出，他們為了佛法的興盛和眾生的利益，有時會興起許多辯論或撰寫許多駁斥的文章，這麼做的目的，主要是為了讓某個地區或時節當中，式微的教法和傳承得以延續。或者某個宗派、傳承在某個地區或時節中太過興盛，因而障礙他宗弘揚的話，祖師們也會和那個宗派興起辯論。總之，過去的祖師，都是為了一些特殊的因緣和目的，才會興起辯論。

然而在世俗人自我、貪瞋煩惱的眼光看來，就會誤以為祖師們的行誼是一般世間的爭論，是在製造紛爭，這是一種很危險的誤解。我們身為佛弟子，而且都是修行人，我們不能成為一個毀壞佛教的人，不能丟佛教的臉，我希望大家特別留意這一點。

過去那洛巴大師對阿底峽尊者說，我不記得確切的原文，但應該是：「自宗毀損無有事，佛陀教法非如是。」意思是「只要整體的佛教完好，就算自宗的傳承有所缺損，也沒有關係。」這當中還有一句說：「智者作為乃善巧。」所謂的智者，一定要具備方便善巧，智者不是一個死腦筋的人，也不是一個不懂社會規範的人，智者是要具備方便善巧的。所以我們應該以善巧方便來持守、守護和弘揚佛教，當然每個人都有自己有緣的、相應的法門或宗派，你當然必須盡心盡力去持守、弘揚自宗的教法，自己不做還有誰會做呢？但是，這麼做的時候，不要忘記同時弘揚整體的佛教，這是很重要的。

在現代的社會當中，僅僅是能說出「佛教」兩字，都是一件很好的事情。過去有人請求一位寧瑪派的上師，撰寫一篇祈願寧瑪教派興盛的願文，那位大師說：「我不知道什麼是噶舉、寧瑪教法興盛的祈願文，只要佛教興盛就好；最好的佛教興盛祈願文，就是佛陀的經典和論典，你們好好地去讀誦吧！」

經典說：「謗法的罪業比五無間罪更重。」因為它等同於邪見，是會斷我們的善根的，會讓我們無法得到究竟的成佛果位，讓我們成為暫時的一種斷滅種性，意思是，暫時的階段來說，將沒有機會成佛。

世界上有很多宗教，有基督教、回教、猶太教、印度教，有很多的宗教，但是我們的佛教呢，是第三大，還是第四大宗教啊？沒關係，因為信仰「三」寶，我們暫且就說佛教是第三大的宗教好了。總之，佛教不是世界上信仰人口最多的宗教，然而，就在這不太多的佛教徒當中，又分成三類的弟子，例如密乘弟子、大乘弟子（譬如說漢傳佛教的弟子），還有南傳的，或者說聲聞、緣覺乘的弟子。

問題在於，彼此之間並沒有真正的了解跟尊重。會說：「啊！那些大乘的和尚啊，只會唸唸阿彌陀佛而已。」南傳的行者看到大乘或密乘的人時，口頭會說：「啊，真高興你們成為佛教徒！」但是心中卻並不是真正覺得大乘和密乘是佛教。再以藏傳的密乘來說，藏密的人會說其他教派：「喔～他們好像不怎麼圓滿。」這麼說實在不好，首先對方是否圓滿、是否具德，我們怎麼知道？如果具備了法眼，或者善能分別法相的圓滿智慧的話，還有可能說對。不然以現在的情況，連自己都管不好了，還想去評斷他人，那也真是有點過分了。

我再三強調的主要原因，就是因為毀壞佛教的因是什麼？就是佛教徒自己的鬥爭和不合，並不是說佛法上的辯論不好，並不是說拍手跺腳這種因明辯論不好，這裡的紛爭是指帶著瞋恨、貪慾之心而做的辯論。口中說的是佛法，心中卻被煩惱腐蝕，這樣是沒救的；外表裝著好像是

在辯論佛法，好像是在弘揚自宗，但是只要夾雜著貪瞋的煩惱，就都是在毀壞佛教。後果會如何呢？大家心知肚明。

我們現在都是佛弟子，都是修持佛陀正法的人，我們有緣相聚在這個聖地—佛陀成道的金剛座下，藉此難得的機會，我們應該好好思維，好好的來發願：「未來，就算我沒有多大的成就，但是至少，我不要成為一個毀壞佛教的人，也不要成為一個有宗派偏見的人。」我相信這樣的發願是很重要的。我想這時候如果引據一些經證的話，可能可以增加些力量吧！《三摩地王經》曾說：「比起毀壞全世界的佛塔，毀謗正法的罪業是更大的。」

以上談到了這部論具備的四個特點，也就是這部論典能幫助我們領悟一切佛教無有違背，領悟一切佛語皆是口訣，輕易地領會佛陀的密意，並且保護我們不要落入極大惡行的淵藪。

## 感同身受，即是大悲心

接續早上提到的部分，菩提心的根本就是慈心和悲心，為了要生起慈悲心，首先，我們要在自身上思維—我為什麼缺少快樂？我為什麼感受痛苦？自己是如何在輪迴當中流轉的？要認真地去想，直到內心生起強烈的感受。如果自己都不了解自己，也就不可能深刻去感受他人的痛苦。

《入菩薩行論》說：「彼等為自利，尚且未夢及，況為他有情，生此饒益心。」就算為了自利，也沒有認真的去想過，甚至連作夢都沒有夢到，完全不知道自己為何輪迴，為何受苦，為何受我執煩惱的牽引而不得自在。自己的慘況，連自己都不關心、連作夢都沒夢到過，還妄想能體會他人、幫助眾生，真的是天方夜譚了。所以首先自己要好好地作個夢，好好了解一下自己。

我們每一個人都試著快快樂樂的過日子，也希望有好的生活品質。以我自己來說，越多人的時候，我就會感到越傷心，因為我會看到每個人對我都有很多的相信和期望，而我就是這個樣子，沒什麼能力，也不知道到底該怎麼辦，所以有時候會對自己滿失望，滿難過的。

然而，這時候我也會對自己說：「等著瞧啊！看我明天就把門窗封上，好好來個一年的閉關！」但是到了明天，這些想法「呸」的一聲都不見了，忘得一乾二淨。所以我想，需要一種強烈的感受，那才是真實的，不會忘的。

## 首先從「下士道」開始觀修，了知三惡道痛苦

這就是為什麼說要學習共同道、基礎道，也就是小乘的教法。因為要先了解自己，才有可能真實體會他人。如果自己毫無感覺，卻口說在對眾生修持大悲心，那是完全沒用的，悲心是不可能生起的。

經典中將大悲心比喻為一個兩面的鏡子，向外照向別人的是悲心，照向自己的是出離心。換句話說，思維自己的痛苦是出離心，思維別人的痛苦是悲心。就像是鏡子，同時有兩種作用，我們的心，也可以有兩個面向，所緣的對象有所不同，但是所緣的相一樣，都是痛苦。

所以，我們要生起利他的菩提心，就必須從下士道，也就是小乘法開始觀修，思維身在惡道的痛苦。講到三惡道的痛苦時，可以觀想自己變成一隻動物，我的腳變成蹄，頭上長了角，身上也長毛了等等去體會，當然我們並沒有真正變成動物；然而，其實我們的很多想法，已經快把我們變成「外表像人的動物」了。

我時常觀察周圍的小動物，例如我看到那些小鳥，只要是牠們能夠做到的，幾乎都能做到，反觀我們人類，有能力卻沒有盡力去做到。就像早上提到過的，人類的潛能是什麼？就是能夠得到此生跟來世的究竟快樂，我們擁有這樣的潛能，但是卻沒有好好使用。

吃的方面，如果只是餵飽肚子，動物也做得到。穿的方面，動物當然不會穿，不過，現在國外很多小狗、小豬都有穿衣服了，當然是人類幫牠們穿上的；另外還有動物旅館，還是五星級的，聽說一晚就要上千美金咧！總之花樣可多了。其實我們可以說，動物穿戴的衣服，是天生就披掛在身上的。

人類有時看起來挺聰明，但是有時候，又是無法形容的愚蠢。現在很多先進國家都在製造核子武器，事實上，人類自己也怕核武，會擔心核爆炸，或者核武被人偷走等等，自己都把自己嚇得半死。但是，就只是因為它是一個強國的象徵，結果還沒嚇到別人，就先把自己嚇死了，這實在是滿愚蠢的情況。其實，做了核子彈到底是要打誰呢？想想也滿蠢的。

現在是網路的時代，各種好壞、大小的事情，都可以透過網路看到了。但是，我們是不是變得更聰明了呢？並沒有。我們看到了世界發生的事情，但是並沒有真正放在心上，並沒有深刻的體會，我們只是被過多的資訊淹沒而已。某方面來說，我們好像知道更多，另一方面來說，我們又好像一無所知。雖然我們現在沒有落入三惡道，看起來還是一個健健康康的人，但是實際上，似乎已經身在惡道當中了。總之，我們可以有不同的思維方式，從不同的角度去思維苦痛，這是下士道的部分。

## **從「中士道」觀修，感受輪迴苦**

接著談到中士道。中士道的時候，是要看到連人天善趣，也沒有真正的快樂。總之，因為業和煩惱而導致的整個輪迴，都是痛苦。這裡思維痛苦的時候，不只是想到自己，而且要想到和自己有關聯的、無量劫以來的父母、親人、朋友為主的一切眾生，藉由自身對於苦痛的理解，而去感受所有眾生的苦痛。

在下的次第，都是成就其上階次的因和助緣。我常想，密乘很殊勝，可以即身成佛，但是到底是什麼樣的因緣，能夠讓密乘變得這麼殊勝，能夠即身成佛呢？就是甚深空性跟菩提心。要了悟甚深空性，就要先了悟共同乘中提到的人無我；要先領悟五蘊的無我性，才可能了悟法無我。因此，如果沒有無我的智慧和大乘的菩提心，就好像一部沒有引擎的車子一樣，修持密乘是不會起任何作用的。所以基礎的階次非常重要，有一句話說：「前行法比正行法還重要。」所指的就是這個意思。

## **第一、皈依**

接著《燈論》談到，在下、中士夫的道次第時，要帶著「皈依」、相信因果的心來積聚資糧和淨除罪障。為了讓菩提心能夠生起，因此需要積聚廣大的資糧。為了積聚廣大資糧，要做七支供養，還有皈依，這些方法是積聚資糧的所依。總而言之，下、中士夫的一切法門，都是生起菩提心的支分。但是光聽沒有用，無論是聽我說或者佛說，或是聽過去智者、祖師們說也沒有用，重點是我們自己要認真體會，真切了解這些法門，清楚知道基礎法門的重要性。不然，下、中、上士道會變成毫無關聯的獨立個體，如果變成這樣，真實菩提心將無法生起。就好像如果不了解自身的痛苦，不了解自己的現況，怎麼可能了解他人的痛苦呢？是不可能的。

## **第二、持守「願行菩提心」學處**

接著，皈依之後是學習願菩提心的儀軌和學處。之後發自內心想要行持六度、四攝的行者，要好好學習行菩提心戒。

## **第三、止的禪修**

之後，為了使自心能夠自在用於善法上，因此要學習止的禪修。這部典籍認為，學習止的目的，是為了成就神通，成就神通的目的，則是

為了成就特殊的利他事業，例如他心通，能夠知道他人的心念和需要等等。

這部分我有許多經驗，因為很多朋友會來找我卜卦，詢問問題，例如某件事該不該做？並且和我分享許多痛苦、快樂的經驗，然後詢問我的看法。然而我發現，只是知道對方的痛苦還不夠，因為如果在不了解整件事情的原委下，要馬上給予可或否的確切答案，這樣是不行的。所以為了要知道詳情，就需要講很多話問清楚，但是時間並不夠，因為來看我的人太多，能說話的時間太少，所以我只能說：「好吧！我會為你祈願祝福的。」除此之外，沒有別的方法。

如果是一個有神通的人，他不用等那個人進來，之前就可以透過神通了解情況，準備好如何回答，等對方一進來，就能說出一些預言般的答案。可是我沒有什麼神通，所以不知道如何預言。因此，如果不了解對方整個痛苦的原因的話，是很難卜卦的。

尤其藏族的問題，和外國人的問題截然不同。以前我在藏地的時候，很多商人來見我，他們的問題都很單純，例如：「法王啊！今年做羊毛的生意好不好？」之類的，有時我的回答是：「不好、不好。」有時則是：「你在說什麼？我聽不懂。」總之，問題很單純，都是問一些東西或物品。但是外國人很不一樣，他們會從小時候說起，例如：「我從小遭遇到了一些困難和痛苦，這些陰影一直跟隨著我，快要讓我瘋掉了，請問應該怎麼辦？」感覺上，現代人多是精神、情緒上的痛苦。

要回答這些問題很不容易，因為不是「賣或不賣」那樣簡單的生意問題，再者，我也不懂醫學，所以也沒辦法給他什麼藥吃。因此，我只能告訴他一些讓他的心平靜下來的方法；然而想要幫助對方心靜下來，如果不知道他的問題出在哪裡，根本不知從何說起。因此，由於自己沒有成就止或神通，就只能放鬆自心，靜下來，然後慢慢地深入觀察，再做卜卦。

還有一種說法是，修止的目的，是為了成就觀；觀禪的所依、基礎，就是止的禪修。

#### **第四、智慧方便雙運**

接著談到，為了斷除兩種執著—人我執和法我執的束縛，要徹底了解空性的見解，再加上正確無誤的禪修方式，而成就觀的智慧。以上是顯乘道的部分。

#### **第五、修持大乘密法**

接著是密乘道方面，主要談到的內容是，為了進入密乘道，一定要對佛教當中依師的方法，尤其是密乘典籍中提到的特殊依止善知識的方式，有所了解。密乘非常強調上師，因此要正確地了解如何依止上師、善知識的方法。接著，還要接受不同續典的灌頂，使自心成熟。透過灌頂使心成熟之後，不要傲慢，應該更加謙虛，按照偈文「如同至尊所示囑，如是一切我隨行。」所說的一樣，好好地持守戒律和誓言，不然是很難得到成就的。

雖然密乘是善巧方便的，就算犯了密乘的根本墮罪，還是可以復戒；但是，因為壞損了清淨之心，之後就很難生起功德了。有些人說，如果今生犯了密乘的根本戒，將無法在今生證得金剛持的果位。

無論如何，只要違犯密乘的根本戒，自心有所壞損，之後想要生起功德，是很困難的。因此，雖然密乘戒條有千萬之多，我們至少要知道根本戒是什麼。過去的祖師曾說：「越高階次的道法，不善業會越重。」剛開始我並不明瞭這句話的意思，心想怎麼會惡業越重呢？祖師們解釋說，越高階次的戒法，惡業越重，這是因為五道十地越深入，造作、戲論也會更多，因此惡業就越重。

剛開始聽到這樣的說法，會覺得奇怪，但後來知道所謂的戲論，以凡夫來說，就是我們肉眼等五根所能感受的對境，但是對於具有五眼六通的登地菩薩來說，他所感知、顯現的境界範圍，可是大大超越我們凡夫的想像，例如三千大千世界、盡虛空遍法界的所知等等，這些都是凡夫無法想像的，所以說菩薩的戲論更加廣大。

所謂惡業越重，又是什麼意思呢？在別解脫戒時，主要是戒除身、口方面的七種惡行。到了菩薩戒，和別解脫戒不同的地方在於，菩薩戒更強調的是心戒，例如一個菩薩連一剎那的瞋心，都不能夠生起。到了密乘戒，更加嚴格，連一剎那的凡夫心也不能夠生起。

所以，持守的戒律越來越細微，要好好持守並不容易。但是我們時常輕忽隨便，不在乎次第，喜歡一下就跳到高深的法去，誤以為高深的法比較容易修持，這是錯誤的想法。我想說個故事，不然很多人都快睡著了。

有幾個人去找竹巴昆列大師，想邀請他去參加一個灌頂，就問他：「有位上師要給予灌頂呢，你不去嗎？」竹巴昆列說：「如果接受灌頂之後，不用持守誓言戒也可以得到解脫的話，我就去；如果要持戒的話，那我會害怕，我就不去。」

大師接著說：「密乘戒條很多，最重要的，就是不要違背上師的身口意呀！將密乘所有的根本和支分的戒法歸納起來，只有一個戒，就是不要違背上師的身口意。這也非常難做到。」

大師又說：「看看當今的灌頂，它不會讓你證得金剛總持，也不會讓你落入金剛地獄，因為現今的上師，給予的灌頂都不如法、不圓滿，不算真正的灌頂。因此，也不會有違犯根本墮罪的問題。如果由一位具德上師，給予如法具德的灌頂，弟子得到後，如法圓滿地修持，將會得到不可思議的利益；如果違犯，也會有不可思議的罪業。」這段話說得很實在。

總而言之，道次第的法，是要按部就班地去修持開展的。《陀羅尼自在王請問經》中將之比喻為尋寶者次第地洗淨珠寶一樣，或者如同冶煉黃金一般，要經過燒、切、洗淨等步驟，才能得到珠寶或真金。修行也是如此，需要有次第地修持，逐步開發自己的心性。

## 前行結論

以上是一個概說，主要提到了五個部分—

第一個是皈依，皈依是判斷一個人是否為佛教徒的標準。

第二個是持守願、行菩提心學處。

第三個是止的禪修，藉由止禪，能夠成就神通而行持特殊的利他事業。

第四個是智慧方便雙運，以方便和智慧的雙運，來積聚廣大資糧；只有方便不夠，還要結合智慧來修持，因此要學習觀禪的學處。

第五個是修大乘密法，為能疾速成辦自他二利，因此要修持大乘的密法。

以上五點，就是整部論的綱要。

## 正行—這是我當下就要修的法

接下來要講解《燈論》的正行部分。

梵文曰：菩提 巴特 巴帝邦  
藏文曰：強曲 朗吉 准瑪

(中文譯為：《菩提道燈論》)

## 禮敬曼殊室利童子菩薩

這一次我主要依據的釋論，是楚布寺的第四世嘉察仁波切—札巴敦珠的著作。他本身即是一位實修噶當派教法，具德的噶當派善知識，因此，各個教派都會閱讀這一部釋論。但是後來，這部論典很難找到，有一段時間，甚至很多人以為這本書已經失傳，但是有一位名為阿古雪樂的人，他編輯了一個珍本典籍的目錄，當中就有記載這部釋論，後來依循這項記錄，慢慢找到了這個法本。

這部釋論，主要傳承自噶當經論派的夏惹瓦大師。夏惹瓦大師曾說：「以仲敦巴大師的主張來講，這部《菩提道燈論》從最開始的梵文曰，一直到最後的吉祥文（薩瓦芒嘎朗）的所有內容，全部都是每一個眾生今天、當下就要做的修持，都是應該用在心上去體證的。」所以，就算是開頭的梵文曰，也是我們要修持的。不然，很多人都會想跳過這一段，或者趕快唸過去而已，這是不行的，就連這段梵文，也應該用心體會。

開頭有梵文經名的傳統，是由過去藏王所欽定下來的規矩，原因有三個。今天說這麼多，明天可能就可以賽馬了吧！（譯註：意思是可以放假慶祝去。）說多一些也好，因為這次是九百年的紀念，是我們應該感恩的日子，所以應該多說一些。第一個原因，就是為了知恩、報恩；第二個原因，是說明法脈的清淨；第三個原因，是為了熟悉語言。

首先是感恩。西藏在有佛法之前，藏族可說是蠻荒之地的野人，個性凶悍，四處爭戰，但是佛法興盛之後，心性得到了調伏。總之，我們凡夫是無明的，我們不知道自己的過去生，也不知道來生會如何；不知道自己是否真能得到快樂，或者只是得到痛苦；不知道什麼是三界輪迴，也不知道自己是否有機會，從這個輪迴中解脫；我們不知道什麼是無苦的涅槃，甚至連想都沒想過，一點也沒有懷疑過；我們完全的無

明，不知道如何取捨善惡，完全不知道自己未來的目標是什麼。這個時候，之所以能夠稍微想到來世的利益，能夠知道有一個可以成就自利利他的佛果，這都是正法的恩德。

佛陀正法傳自印度，教主佛陀本身就是印度人；現在尼泊爾人自稱佛陀是尼泊爾人，但是一般都認為佛陀是印度人。所以為了感念佛恩，典籍開始都有梵文。過去西藏有一種傳統，只要是從印度來的人，甚至是乞丐，藏族都會尊稱他們為「阿闍黎」。現在很多藏人都會說成「阿紮惹」，似乎已成為一種貶抑詞，用來取笑那些高鼻、長髮、束髮髻的印度行者。其實過去是一種尊稱，阿闍黎就是經師的意思，現在來說就是博士、教授。而且過去藏地的傳統，不只是尊稱印度人而已，還會禮讓他們坐在上座。

第二個原因，是梵文象徵了法源的清淨。夏惹瓦大師說：「佛法的源頭，不是西藏，也不是其他地方，而是傳自印度。」所以梵文有能讓人安心的作用，讓讀者了解這部論典傳自印度，因而生起信心，也能讓人生起恭敬之心。

為什麼印度的典籍讓人生信呢？因為過去在印度，智者和愚人有很明顯的分別，如果是一部邪論，會被大眾綁在狗尾巴上，帶到大街上亂跑。所以當時的印度，只有智者能夠撰寫典籍，一般人是不敢隨便寫的。但是現在，好像只要手會寫字，誰都能出書。這或許是件好事，但是從另一方面來說，或許只是墨水和紙張太多而已，過去藏地曾有記載，一些祖師為了節省墨水和紙張所以刻意少寫。

第三個是熟悉語言，熟悉語言是什麼意思呢？例如梵文的「菩提」，藏文是「強曲」（中文譯為「覺」），「巴特」就是道，「巴帝巴」是燈。經由如此梵藏的對照，學習梵文，種下梵文的習氣。這是很有用的，因為之後閱覽梵文典籍時，例如看到「菩提」，就會知道它的意思是「覺」。

## 禮敬三世一切佛，及彼正法與眾僧，

這兩句是禮供文。為什麼要禮敬三寶？有兩個原因，一是消除障礙，讓著作圓滿，二是符合賢者的行為。首先第一個，是透過禮敬三寶，幫助作者阿底峽尊者寫作無礙而圓滿；同時為了後世的弟子，透過禮敬三寶，能得到圓滿修持此論的加持。第二個符合賢者的行為，意思是尊敬比自己有學問者、年長者，這是一個有良善品性的賢者會有的行為。

## 應賢弟子菩提光，勸請而善顯覺道燈。

阿底峽尊者撰寫此論的因緣是什麼？是應他的弟子—菩提光的勸請而撰寫的，菩提光是當時西藏阿里地區的一位國王。這部論被比喻為燈，如果手提一盞明燈，我們可以無礙、輕鬆地走在黑暗的道路上，同樣，雖然有佛法，但因為不知如何正確修持，所以需要一部如同明燈的論典來指引我們。

## 由下中及上，應知有三士， 當書彼等相，各各之差別。

這個偈文是整部論所討論的主題—三種士夫的攝義。

若以何方便，唯於生死樂，  
但求自利益，知為下士夫。  
背棄三有樂，遮止諸惡業，  
但求自寂滅，彼名為中士。  
若以自身苦，比他一切苦，  
欲求永盡者，彼是上士夫。

這三個偈文簡略說明了三種士夫的定義。

接下來的內容是皈依，我想明天早上再做解釋。剛好有法友求授皈依戒。所以，明天想要領受皈依戒的法友，請你們準備好。同時，有些人想要領受居士戒，我會一併傳授。不然他們也沒時間，我也沒時間，結果兩方都沒時間的話，什麼事都做不成的。所以，明天一起給予會比較好。後天是課程的最後一天，我有計畫給予菩薩戒，但是目前為止還沒人來請求授戒，所以可能沒人要受戒，因此還不一定。

今天，我們談到了三種士夫的內容。大乘的行者，應該有次第地從基礎開始修起；同樣二乘的行者，也應該先做完前行，才進入正行的修持。尤其我們身為大乘，或者說密乘的行者，若是能夠深入了解佛教根本的義理，對於個人的修持來說，會有很大的幫助，同時你將能夠利益他人，並且承侍佛教，讓佛教長久住世。沒有什麼佛典是我們不需要去聞思修的，但是也不可能把三藏十二部全部學完，所以重點是回到心上，利益到自心，讓自己的心有所轉變，更加成熟。方法唯有實修，透過實修，我們就能有所進展。謝謝大家。



## <第三堂課>

# 皈依佛， 看穿「顯相的大騙子」！

我們都活在顯像的短暫假象中，  
「佛」是智慧的老師，教我們看清真相，  
「法」是看清的方法，  
「僧」是這條路上讓人放心的朋友……

今天是我们第二天课程的第一堂课。昨天晚上，德噶寺学校的一位老师往生了，他的名字是洛卓云滇。德噶寺对我们的恩德很大，如同谚语说：「邻居往生，追悼三天。」所以，我们一起唸诵六字大明咒，迴向给他。

## 不修心，就像「畫中油燈」

過去噶當派的大師們曾說：「如果沒有修心，好比畫裡的油燈；如果沒有戒律，好比沒有主人的寶藏。」如果我們沒有次第修持「轉心四思維」，或者「七重因果教授」等法門，被稱為修行者的我們，心性會越來越難加以馴服。我們會像畫裡的油燈，看上去是燈，但卻沒有實際的作用。同樣，缺少了次第的修持，我們將無法得到佛法的加持。

「法」的藏文發音是「卻」，它有修改、改變的意思，然而並不是使用箝子、斧頭來修正煩惱，而是使用對治法來降伏煩惱。如同治病需要吃藥，依靠對治法，能夠逐漸減少我們的煩惱。

## 能對治煩惱，才算修對法門

任何我們所聽聞、思維或者修持的法門，都應該成為對治煩惱的對治法。第一世法王 噶瑪巴杜松虔巴曾說：「因為聞法的智慧，而明瞭何謂煩惱；因為思維佛法的智慧，而能克制煩惱；因為實修的智慧，而能根除煩惱。」聞思修的目的是什麼？就是為了降伏那些造成我們不安、煩躁和不快樂的煩惱；當我們能將佛法實際用於煩惱的對治時，法就真正成為法，口訣也會真正成為口訣了。否則，就像藏族的諺語說：「魔障在東方，除障食子卻放在西方。」

除障是藏人的一種傳統，因為害怕魔鬼、妖怪或者龍王的侵擾，所以會施放食子來除障；有時也會製作類似自己模樣的人形食子，作為自身的替代品，用來欺騙那些魔障。這個比喻是說魔障在東方，但多瑪卻

放到了西方，方向反了。用更簡單的比喻來說，就好像射擊的目標在東方，但我們卻射錯方向，射到西方去了。

## 每天清點自己的黑白業

過去噶當派祖師有一種修持傳統，就是數算黑白小石子，這些小石子跟圍棋差不多。一天當中，生起一個善念，就放一顆白石子；如果生起惡念，則會放一顆黑石子。到了晚上就結算，看看哪個顏色的石子多。如果黑色多，會教訓自己：「看看你這副德性，明天再不改進，就要你好看！」如果白色石子比較多的話，也會鼓勵自己：「嗯，做得不錯！明天再接再厲。」

一天當中，如果說不出自己用了多少對治法，來對治我們的煩惱，或者一星期當中，說不出自己用了什麼對治法來對治煩惱的話，佛法的修持就很困難了。很多人會說自己在修行、禪修、課誦，或者觀修本尊、持誦咒語，但是卻說不出自己在一年當中，哪個法門真正對治了煩惱。

一年12個月、365天的時間不算短，我們卻連一個實際對治煩惱的法門也說不出來，這是一個很嚴重的問題。持續這樣下去，修行不會進步，一天過了還是一樣，一星期過了也還是老樣子，一個月、一年過了，自己依舊沒有任何進步。

## 聖地相逢，修行要心口如一

這次我們難得相聚在聖地—菩提迦耶金剛座，同時，適逢殊勝的吉祥日，也就是第一世噶瑪巴誕生至今九百年的紀念日。在座又有這麼多殊勝的上師、廣大的僧眾和虔誠的在家男女二眾。如此善業匯聚、功德興盛的聚會，是千載難逢的，我們應該把握這次難得的因緣際會，生起

不同以往的善念，並且改變自己的行為，相信我們的努力，一定會得到好的成果。

我們大老遠來到這裡，如果沒什麼改變，還是老樣子的話，就像藏族的口頭禪：「為利眾生願成佛，啥事都是為利眾生。」剛開始聽到時，我覺得為利眾生不是很好嗎？怎麼會用做不好的描述呢？後來我才瞭解，真的什麼都是「為利眾生」了，因為，它已經變成一句口頭禪了。口頭上說說很容易，真正要做到利益眾生卻不容易；幫助一個眾生，都要花費很大的心力，更不用說一切眾生。現在的「為利眾生」已經變成一種有口無心的口頭禪了。

我們嘴邊總是說「為利眾生」，然後唸誦著：「願一切眾生具樂及樂因，願一切眾生離苦及苦因。」並且高聲祈求：「願我生起難忍、強烈的大悲心。」好像猛烈的大悲之火，馬上就能從內心燃燒出來一樣。以前我開玩笑說，有些禪修者，口頭唸著：「願一切眾生具樂及樂因...」這時一隻蒼蠅飛過來，他卻拿起衣服「啪！」一聲，用力拍打。接著又開始唸：「願我生起難忍的大悲心...」這時飛來一隻蚊子，又是「啪！」的一聲...。還真的是「難忍」—難忍蚊子飛來飛去。因此，修持佛法，真的是要改變自己的心，這樣才會有些幫助。

## 守護自心、調伏自心，才是真正的修行

總而言之，佛教強調身善、語善和意善。然而就像昨天說過，三門的善，是指故思善（有意的善）。僅僅不殺，不一定就在積聚不殺的善業，重點是要「有意的不殺」。我們通常以為沒有殺生，就是在行善，但是如果這樣也算行善的話，那麼泥土、石頭、樹木也都在積聚善業了，因為它們也沒有在殺生，但是並不是這樣的。

因此，所謂善，是指有意造作的善，例如特別發誓：「我不殺生。」具備如此有意願的不殺生誓言，才能真正積聚十善業當中斷殺的

善業。不然，僅僅是不殺生，或者僅僅是不打架，並不能夠算是真正的不害他。

我們的行為和語言上的善業，都跟我們的心態息息相關。整個的要點、精髓，就是我們的心，因此經典說：「教誨、觀察自己的心是關鍵。」我們應該和自己的心好好交流，好好開會，討論一下怎麼做最好，聽聽自己的心有什麼好意見、好計畫。我們應該好好整理自己的思緒，好好關愛自己的心、保護自己的心。

教主釋迦牟尼佛，為我們開示了調伏自心最好的方法，但是修與不修還是在自己。佛陀沒有辦法總是陪伴著我們，為我們開示說法，佛陀曾說：「自己即是自己的守護者，守護者不在他處。」自己光明的未來，是自己贈予自己的禮物；我們的生命掌握在自己的手裡，就看自己如何決定。否則自己就會像是圖畫裡的油燈一樣，外表看來像是油燈，但是把它帶到黑暗的地方去，卻沒有照明的作用。同樣，外在看來是個修行人，但是一遇到狀況，自己的惡形惡狀又會原形畢露，這樣就很不好了。

我們應該嘗試去改變自己的個性。但奇怪的是，我常常聽到人們說：「我的性格就這樣呀，不然要怎樣？」很多人一生過去了，卻完全沒有任何的改變。也許心性真的很難調伏，但也就是因為它如此難以馴服，所以才更要調伏，不是嗎？

藏族比喻修心像是製皮一樣，首先要在皮的表面塗上「聽聞的酥油」，再以「思維的揉搓」把皮弄軟，最後以「實修的太陽」把皮曬乾。以上是解釋了「如果沒有修心，好比畫裡的油燈。」這一句。

## **沒有戒律，就像寶藏沒有主人**

接著是「如果沒有戒律，好比沒有主人的寶藏。」寶藏，一般來說就是各種銅礦、銀礦、油田、鹽田等自然的礦產、資源。如果在具備清

淨戒律的基礎之上，來行持布施等六度，這些如同寶藏一般的善業功德，一定會讓我們投生善道，而且這些善根會不斷增長。善種子如果能夠種植在戒律的良田中，我們將能持續地享用這些善果。所以《入中論》說：「增上生及決定勝，其因除戒定無餘。」（成就人天善趣和解脫果位的原因，除了持守清淨戒律之外，別無其他。）

針對這部分我有一些想法，但也不一定正確，如果不正確的話，還請各位寬恕。針對《入中論》這句話，要能得到圓滿「增上生」<sup>3</sup>的身所依，一定要具備的順緣和條件，就是至少要持守一條清淨的戒律。為什麼清淨戒是得到人天善趣這麼重要的基礎呢？

註3 增上生：一生比一生好，指人天果報。

我的理解是，這裡所謂的戒是指什麼？在很多的戒律當中，例如別解脫戒，主要是指斷除身語的七種惡業。身語是有形色的，透過口說好聽的話，身體的善行等等，而積聚很多善業，因為這些善業的順緣，會讓我們的來生，得到莊嚴的身形和好聽的音聲等等善果。因此可以知道，僅僅是善心還不一定會投生人天善道，僅僅有一念善心還不夠，還必須以清淨的戒律為基礎，如此積聚身語的善業，才有可能得到人天善果。這是我的一個理解。

因此，持守清淨戒律的話，那麼布施善果的寶藏就有主人了。例如，今生若能持守身體上的戒律，來世就能得到善趣的身所依，得到善的身所依之後，布施的善果就能在這個身所依上成熟，並且可以享受布施的善果。但是如果今生沒有好好持守戒律，來生一旦投生到餓鬼或是地獄的身所依的話，這時你過去所做的布施善果，就會像是沒有主人的寶藏；雖然有些餓鬼也有神通，而且也很富有，但是無論如何，還是別投生為餓鬼最好。

至於地獄道的眾生，他也不可能在地獄快樂地享受任何過去行善的果實。所以我們應該好好想一想，如果想要有個快樂、光明的未來，就

要從當下行善做起。今生已經投生為人，得以親近佛法、親近善知識，同時身邊也有許多很好的法友，未來我們同樣還是有機會，繼續得到如此難得的人身，但這都要靠自己的努力了。

戒律中說，如果違犯了戒律，過去布施等善行所積聚的善果，若是成熟在餓鬼、地獄等下劣的身所依的話，那麼過去的善業都會完盡、壞失。這就像是沒有主人的寶藏一樣，不知道會被誰使用。佛經中也說：「沒有主人的禪修，好比獅子落入狗群中。」

禪修的主人是誰？就是離貪，離貪能夠守護我們的禪修。同樣，能夠守護一切善功德的是誰？就是戒律。所以要將善業寶庫的鑰匙交給誰呢？就是要交給戒律，這樣子，這些善功德寶藏才會安全穩固。

## 皈依

今天早上，我們要給予皈依戒，所以要講解皈依的部分。

《菩提道燈論》提到—

**為諸勝有情，求大菩提者，  
當說諸師長，所示正方便。**

這個偈文說明了此論主要的對象是大乘弟子，也就是我們昨天提到的，次第修學菩薩道的大乘行者。因此，為了如此殊勝的有情、士夫，也就是想要證得大菩提、解脫遍知佛果的行者，尊者講說了歷代祖師傳承下來的教示，也就是證得遍知佛果的殊勝方法。殊勝的方法有五個，即為皈依、發菩提心等，整部論都可以歸攝在這五個主題當中。

首先第一個是皈依。皈依就是皈依佛、法、僧三寶，我們要想佛是導師，法是修行的方法，僧是修行道上的友伴。用比較簡單的方式來

講，就好比生活當中必須有一些生存的條件，首先第一個條件是，從小你必須要有父母的指導，年紀稍長後則要有學校老師的教導，等到身心逐漸成熟之後，我們才能自力更生。

我們一生成長的過程，絕對需要關愛我們、指導我們正確方向的父母和師長，然而學到一個階段之後，就要靠自己去找工作謀生了。人生是自己的決定，每個人應該按照自己的經驗、能力和興趣，找到適合自己的工作和人生方向。找到工作之後，為了生命的幸福美滿，以在家人來說，會去尋找一個好的伴侶，共組家庭。

我們現在沒有證得解脫，也沒有證得遍知的佛果，但是，我們應該要有一個正確的觀念，就是解脫、遍知佛果都不是在遠處的一個東西。並不是說自己身在西方，然後要徒步走到遙遠的東方，去找尋某種叫做解脫的東西，並不是這樣的。但是為了讓凡夫容易理解，佛經會說，我們必須經過一段修持的旅程，才能達到解脫。

我們現在目標是什麼？就是解脫。從哪裡解脫出來呢？是從痛苦中解脫，什麼叫做從痛苦中解脫呢？首先，平時生活中的快樂，都只是暫時的快樂，只是一個假相，不是真正的快樂，什麼叫做假相呢？意思是馬上就會改變，前一刻還是快樂，後一刻卻已經成為痛苦，或者前一刻是痛苦，後一刻又是快樂，就像民選的總統，當選一段時間之後，又要下台。在位時有權有勢，很是風光，落選之後，什麼都沒了。

世間的快樂就像是這樣子，它是不穩定的。因此，我們應該找尋的是究竟的快樂，也就是不會改變、沒有痛苦的殊勝快樂，這就是解脫，也是我們的目標。究竟的快樂用錢買不到，也不在身外或者遠處的任何地方，它就在於自己的心。苦樂取決於自己的心，是自己的心在感受痛苦、經驗快樂，泥土、石頭不會感受痛苦，但是我們會感受苦樂，為什麼？因為我們有心，有知覺，我們是有情眾生。

我們的苦樂感受已經是一個果，我們應該要問，造成自己苦樂感受的因是什麼？佛陀說，就是業跟煩惱。由於煩惱，所以造作各種的惡業，有了惡業就會產生惡果。所以想要消除惡果、消除痛苦，就必須從消除根本的煩惱開始。癥結點就是我們的煩惱，我們要找到方法去對治它。

## 皈依佛，看清生命的真相

什麼是煩惱？煩惱就是那些讓我們憂愁和苦惱的原因。什麼是佛法，就是消除煩惱的方法。有誰知道這個方法呢？就是佛陀。他是怎麼知道的呢？我們回頭去看看兩千五百年前佛陀的故事，就能知道了。

當時的佛陀，是一個富有的王子。有一天，王子走出王宮，他看到了老、病、死等等痛苦，也就是看到了一個病人、死人和老人。最後，他看到一位正在禪修的出家人，王子很疑惑，他詢問身旁的侍者說：「這個人在做什麼？」「他是一位畏懼痛苦因此尋求解脫的出家人。」聽到侍者的解釋，王子非常開心，他毅然決然捨棄王子的身分，走入森林去苦修。但是六年的苦行沒有讓他滿足，最後王子覺悟到—過於苦行或是過於享受，都是不正確的，唯有中道，才能帶來解脫。王子最後依於中道，證得佛的果位。

什麼是成佛？就是徹悟—徹底了解萬法的實際情況。平時我們說：「具有心識者分成兩類，一類是佛，一類是凡夫。佛的心稱為智，眾生的心稱為識。」為什麼同樣是心，佛陀的被稱為「智」，而凡夫卻被稱為「識」呢？因為佛陀的智（或本智），藏文是「耶喜」，「耶」有本然、原始的意思，因此佛智的意思是「原本就遍知一切萬法的本來實相」。眾生的心稱為識，意思是「只能認識到萬法的暫時外相而已」。

佛陀遇到困難、痛苦，不會覺得那是痛苦，他不會被那些事情所影響，因為佛陀明瞭萬法的實相是什麼。然而凡夫眾生遇到困難、痛苦的

時候會被傷害，也會感受到痛苦。為什麼有這樣的差別呢？

我用一個故事來做說明，佛陀有一天到村裡托鉢，經過一戶人家，那家的主人很不喜歡佛陀，一見到佛陀就很生氣，而且責罵佛陀說：「你們這些出家人呀，總是到處化緣托鉢，真是麻煩...。」佛陀默默地聽著，沒有回答。那家主人看佛陀一直不回應，最後自己也停止了批評。這時佛陀說：「你要說的都說完了嗎？」「說完了。」佛陀接著問他：「我問你一個問題，如果你送給別人一個很珍貴的東西，但是對方不要的話，你會怎麼做？」「我當然是把東西拿回來啊！」佛陀說：「同樣的，剛剛你對我說了那麼多，我都不需要，所以，全部還給你囉！」

## **皈依法，不再被「暫時幻相」困住**

佛陀知道方法，解脫煩惱，因此佛陀是我們證得解脫的導師；由導師佛陀所開示的正法，就是「教法」和「證法」。一般人聽到批評，一定會馬上回應，但是佛陀因為遍知實相，所以對方給予他的痛苦或者責罵，他都不需要接受。然而凡夫沒有這樣的智慧，總是看到事情的表面，當他人來傷害自己時，自己會立即接受，並且也跟著生氣動怒，這根本是自討苦吃。

在剛剛的故事當中，如果是一個凡夫，可能就會回罵那個主人說：「我是出家人耶，托鉢本來就是我們的工作，哪裡不對了？你在這罵什麼罵呀...」佛陀因為知道實相，所以沒有被暫時的因緣表相蒙蔽；但我們剛好相反，誤把幻相當成真實，其實，我們是完全被蒙在這些五光十色的幻相當中，而自己渾然不覺。總而言之，凡夫看到的只是表相，從未了解實相為何。因此一遇到痛苦困難，就會覺得自己受到了傷害。

## **皈依僧，解脫道上「讓人放心的好朋友」**

僧寶，是指修持道上的伴侶，也就是善知識。然而有時善知識可以向上指佛陀，也可以向下指僧寶的善知識。什麼叫做善知識呢？總而言之就是善友。所以講到依止上師時，應該視上師為法友，這樣的心態比較好。現在很多人都很害怕上師，也不知什麼原因造成的，總之一提到上師他們就會說：「啊！我不敢去，你去吧！」

其實，善知識就是善友，一個法上的朋友，總而言之，就是朋友。所以，我們應該把僧寶視為自己的知己，一個讓你放心，能夠推心置腹的好朋友。如果一個人不能讓你放心，那麼他也很難成為你的善知識。因此，在看一位上師是否具備德行之前，我們其實應該要看看他是不是讓你放心，是不是能夠成為你的知己。

很多人只是因為某某上師有名，就選擇去依止他，之後覺得有問題，又開始批評毀謗，這樣是不好的。依止上師需要時間，我們應該慢慢找尋、依止上師，而不是還沒搞清楚狀況，就馬上依止某位上師，這樣是不正確的。

所以這裡的僧寶，指的就是善知識，同時僧寶也是和我們一起修持的法友。法友間的融洽和誓言清淨，是很重要的。當各位說要跟一切眾生和睦相處之前，麻煩各位先跟你身邊的法友和睦相處吧！否則，法友都不和睦了，還說什麼要跟眾生和睦相處呢？

總而言之，我們皈依三寶時，要想佛陀就是導師，法寶就是修持的方法，僧寶就是修道上的友伴。就好像一生當中，必須要有好的父母帶領，要有好的工作，還要有好的朋友陪伴一樣。同樣，當我們行走在這條寬廣的解脫道上時，我們必須要有殊勝的導師，要有正確無誤的方法，還要有幫助我們順利成佛的伴侶。以上就是我們皈依的佛、法、僧三寶。領受皈依時，無論你是發願一生皈依也好，或者是發願在未成佛前皈依也好，都可以。

**你領受「皈依戒」，還是只「發願皈依」？**

過去在印度，有很多判定是否為佛教徒的方法，阿底峽尊者和香帝巴大師認為，是以「有無皈依三寶」來做判定。其他還有很多方法，例如是否了知「四法印」（諸行無常、諸法無我、諸受是苦、涅槃寂靜）等等，西藏普遍是以阿底峽尊者和香帝巴大師的為主。

所以，有皈依很好，有皈依戒則是更好。什麼是皈依戒呢？就是皈依之後，發誓我不捨棄皈依戒，這就算是領受皈依戒。什麼是皈依呢？就是想到三寶的功德，心中祈請：「喔！我皈依佛，皈依法，皈依僧。」

因此，請各位自己決定，是要領受皈依戒，還是發願皈依而已，不勉強。出家眾你們已經有皈依戒了，不需要再次領受。在座很多在家眾，你們沒有皈依過的，這時候要跪下來。跪的方式有很多，例如雙膝跪著、或是右膝著地左膝抬起等，都可以，總之要有恭敬的相貌即可。身體不方便跪的，那麼請你的心跪下；其實胡跪<sup>4</sup>合掌也不見得就代表一定有恭敬心，重點是內心要具備恭敬。

註2 胡跪：即右膝單膝著地、左膝平抬的高跪法。

請各位跟著我唸三皈依文。以前我唸很多語言的皈依文，感覺好像有點愛現，好像自己會說很多語言一樣，所以今天只唸藏文了，希望能夠教會大家藏文。

洛奔 空素梭 達堆迪內松磔 幾系 措以 把篤  
桑傑拉佳蘇企喔  
確拉佳蘇企喔  
給敦拉佳蘇企喔

阿闍黎，請護念我。我從今起，盡形壽一  
皈依佛，

## 皈依法， 皈依僧。(唸誦三次)

接著大家要想，得到皈依戒了。大家請坐下。

### 皈依之後，不可做什麼？

得到皈依戒之後，很重要的就是要持守皈依的學處。今天早上這一堂課，會多講一些皈依的內容。所以接著談到皈依的學處。皈依的學處，分為修學的學處和遮止的學處兩部分。

首先要談遮止的學處，為什麼先講遮止的學處呢？這是因為我們凡夫煩惱多，要遮止的、該斷除的部分也比較多。

#### 一、自皈依佛，不皈依世間神祇

遮止學處的第一個，就是皈依佛之後，不再皈依世間的神祇，這是皈依佛的遮止學處。皈依法之後，要斷除傷害眾生，就是不能再傷害眾生，這個是皈依法的遮止學處。皈依僧之後，不跟隨惡友，這是皈依僧的遮止學處。

第一個皈依佛的部分，夏惹瓦大師解釋：「此處所謂不皈依世間神祇，是指不能夠發自內心地去皈依。」在一般的皈依學處中會說，皈依佛之後，不能再禮拜或供養世間神祇。但是如同夏惹瓦大師的解釋，只要不是發自內心的去做，有時為了一些特殊的原因，還是可以禮拜或獻供。雖然有點奇怪，例如修持三食子除障法時，其中的文句我記不清楚，總之當中提到向帝釋天合掌、禮拜等等，或許此時要觀想他們為本尊吧！

無論如何，皈依佛之後，如果再發自內心去皈依世間神祇，就算違犯皈依戒。這個遮止學處的目的是什麼？因為世間的神祇，只能帶來暫時的利益，並不究竟。例如，現在有些人為了發財，就會養小鬼，這些人並不是為了求得究竟佛果而養小鬼的。當然，有時因為一些特殊的原因，即使皈依佛之後，還是可以供養神祇、龍王等等，這些傳統在藏傳佛教當中是有的。但是如果發自內心地去皈依他們，就會違犯皈依戒。世間的神祇，好比是暫時的樹蔭，我們想在樹蔭下乘涼休息，然而樹蔭不是穩定的，會隨著太陽而移動，結果陽光又會照進來，可能在睡醒的時候，已經被太陽曬到了。同樣，世間天神所具備的力量和神通，也只是暫時的，由於他們本身還沒有解脫，所以他們無法成為我們長久、究竟的皈依處。

還有一點很重要，也就是講到護法，以前我在藏地的時候，雖然我沒去過很多地方，但是看到一些地方的寺院，過去屬於某一個傳承，而現在則變成另外一個傳承的寺院，這樣的情況很多。我發現在這些寺院裡面，過去的上師、本尊跟一些修持法門的傳承都已經失傳了，但是護法的傳承卻仍延續著，一直沒有間斷。這種情況給我的感覺，好像護法比上師和本尊還重要，如果換護法的話，可能舊的護法就會因嫉妒而造成問題，因此護法的修持絕對不能斷。這種不在乎上師本尊，而只在乎護法的現象，實在很奇怪。所以夏惹瓦大師曾說：「有些人相信護法具備極大的加持力，能夠自在得到喜樂，具有剎那間轉變三界的自在力。如果帶著這樣的心供養護法的話，就是違犯皈依戒了。」

這裡有一個地方應該解釋清楚，就是有些智慧護法其實已經成佛了，或者已經是登地的菩薩。為了幫助眾生、守護佛教，所以才示現成護法的相貌，皈依這些智慧護法並不會違犯皈依戒。但是這裡有一個問題，例如在許多經續典籍中提到，外道的大自在天是觀音菩薩的化身，因此如果你帶著這樣的認知去皈依大自在天的話，不會違犯皈依戒。但是，如果認為大自在天就是外道的天神而去皈依，則會違犯皈依戒。所以即使對方是具備圓滿智慧的佛菩薩的化身，但是我們不了解，或者內

心沒有認知到對方是佛菩薩的化身，而把他想成世間的神祇並皈依的話，也算是違犯皈依戒。

過去的祖師還有一種說法，就是護法為了守護佛教，護持行者的事業圓滿，所以要示現成護法的相貌，這時候，如果硬要把他放到上師、本尊的位子上，其實並不好，反而把護法搞亂了。好比清朝的乾隆皇帝，在他微服出巡的時候，如果身邊的侍衛，在人前大喊皇上萬歲的話，其實是障礙了皇上，因為他就是為了不要讓別人知道，才會穿上一般平民的服飾。此時皇上若被揭穿，一定會非常生氣，當下可能忍著不說，但之後一定會重罰那個侍衛；相反的，如果把皇上當成一般人看待，就能取悅他，之後還可能得到賞賜。同樣對於智慧的護法尊，我們應該了解他是為了護持佛教，為了守護修行者，艱難地示現成護法的相貌，如果這時一直說他是上師或本尊的話，反而會讓護法不高興的。過去祖師曾經強調過這一點。

印度和西藏都有一種傳統，就是哪裡的山好，就說那邊有山神；哪棵樹好，就說有樹神；或者哪裡的山泉特別甘甜，就說那裡有水神。所以到處都有天神，大家也都忙著去供養、祭祀那些神明。從環保的角度來說，這倒是個不錯的方法，因為這種信仰對於環保起了很大的作用，藏民會說：「喔～這裡有樹神、水神喔！所以不能亂砍樹，也不能破壞水源。破壞的話，會生病的。」等等說法，所以是有幫助的。

但是佛法的重點是實修，是降伏自心。並不能說敬畏天神的習俗不好，我們應該尊重這樣的傳統；但是佛法強調的是透過自身的實修，讓戒定慧三學的功德在心中生起，否則總是祭天拜神、求神問卜，最後養成習慣，搞不好會把佛陀也當成天神一般的供養、禮拜，這樣就不對了。以佛法的角度而言，祭天拜神，對我們的修行沒有太大用處，真正有用的，其實不是向外供養，而是應該好好供養自心，祈求自心說：「我的心呀！你要好好修持呀！好好生起戒定慧呀！」你真正應該供養、祈求的對象是誰？就是自己的心。無論供茶也好，供多瑪也好，或

者祈求的對象是誰？就是自己的心。如果內心空虛，做再多外在的供養，其實也不會有用的。

皈依佛之後，我們應該聽佛陀的話，不是嗎？佛陀曾經說了什麼呢？佛陀說：「自己才是自己的救護，除了自己之外，沒有其他救護者。」所以你不需要其他人的救護，自己要能救護自己。要能得到救護，需要內外因緣的和合，外在因緣來說，我們需要上師，或者護法。但是，根本還是在於自己的實修，如果沒有實修，僅僅是祭神拜天，甚至就算祭拜金剛持，也是沒用的。

## 二、自皈依法，不傷害眾生

接著談到「自皈依法，不傷害眾生」，這是非常重要的。夏惹瓦大師曾說：「法的定義是寂靜，和傷害眾生是互相違背的。所以如果傷害了眾生，就是違背佛法，也就違犯皈依戒。」

什麼叫做「傷害眾生」呢？不見得一定是殺生，其實像我的家鄉，在牛的鼻子上穿洞，或者鞭打、綑綁、囚禁眾生，這些都是傷害眾生。還有讓牛馬等動物馱載超過負荷能力的重物，這也是傷害眾生。所以傷害眾生的範圍很廣泛，也很難持守。別解脫戒說要斷除包括害他的因，菩薩戒的時候，會說菩薩以大悲心的力量，斷除害他的心。因此，從「別解脫戒」一直到「密乘戒」，所有戒律都在強調不要傷害眾生。

沒有一個戒律說可以開許傷害眾生。親自傷害眾生、間接唆使別人傷害他人，這都是應該斷除的，這不用多做解釋。然而隨喜他人傷害眾生，這也是不好的行為，要特別注意。律典當中提到，僅僅內心隨喜他人殺生，並不犯殺生的根本墮罪或他勝罪<sup>4</sup>。可是，如果將心中的隨喜說出來，或者以行動表現出來，例如看到仇敵死亡、被殺死、或者被關到監牢時，幸災樂禍、手舞足蹈地說：「啊！真是太好了！」這就是犯戒了，不論你是什麼身分，比丘、沙彌、居士戒都違犯了。這是很危險的，尤其是密乘修持誅法的人更要小心，如果自身沒有禪定力，也沒有

菩提心的話，是很容易犯戒的。因為修誅法的時候，嘴上說的都是誅殺的話，身體也會表現誅殺的動作，這時如果心態有一點點不正確，那就危險了。

註4 他勝：善法為惡法所勝之意。

現代各種宗教的紛爭層出不窮，以尊者為主的許多宗教領袖，現在也開始呼籲：「現在僅僅說和平已經不夠了。因為很多人打著『和平』的口號來發動戰爭、製造紛爭。所以和平之上，現在還要加上『非暴力』，也就是非暴力的和平。」我們不需要槍砲、棍棒的和平，其實人類真的很可悲，和平本來就是非暴力的和平，但是人類的聰明，似乎都用在不對的事情上，竟然將和平作為發起戰爭的藉口；炸彈、槍砲怎麼可能帶來和平呢？不可能的。

我們現在世界上各個宗教存在著很多紛爭，而佛教的本質就是和平、非暴力。佛法若在心中生起，心就能得到平靜、得到降伏，不再煩躁不安。所以內心是否具備佛法，端視於我們的心，是否平靜祥和，端視於我們的心，是否不再被煩惱所左右。否則，如果內心還是充滿嫉妒和憤怒，這代表心中並沒有生起佛法，這時最好也別稱自己是佛教徒了。

所以我們應該謹記佛法「非暴力」的本質，盡力做到非暴力。然而，我們不應僅對自己的親人非暴力，包括敵人、陌生人、甚至微小如昆蟲的生命等，我們都不能夠刻意去傷害他們。當然，律典當中也提到，殺害動物的話，只是犯了他勝罪，但是以菩薩戒的角度而言，沒有這樣的差別。由於菩薩是對一切眾生發起大悲心，因此只要是刻意傷害眾生，哪怕只是一隻小蟲，也會犯菩薩的根本墮罪。關於這一點，我們都應該謹慎。

如果我們內心有著深厚的佛學底子和實修體驗，這當然值得讚嘆。然而，就算沒有如此的修為，只要心中保有一念不害眾生的心，這就已

經是功德一件了，因為這念心，已經幫助你自然而然地在自利和利他，希望大家銘記在心。

### 三、自皈依僧，不結交惡友

接著談到皈依僧，不隨惡友。波多瓦大師曾說：「如果在僧團中分別自他，破壞和合的時候，就已經不算是佛教徒了。」惡友不一定是青面獠牙、頭上長角、還長尾巴的人。惡友就是破壞僧團和合的人，他們喜歡分別說：「我們嚆舉，他們寧瑪、薩迦、格魯或者覺囊、苯波。」如此製造分裂的人，就是惡友。

這種問題最常在這裡發生呢？大師說：「在僧團當中，尤其最常發生在授課老師以及長老的身上。」這是因為老師常常會以教誨者的身分，跟學生說這個人怎麼樣、那個人怎麼樣，以前怎麼樣、現在又怎麼樣的話。學生們會信以為真，也仿效著去做，結果就開始搞小團體，分別自他。

分裂僧團，就是分裂皈依處。想要成就圓滿佛果，就要圓滿積聚資糧；要能圓滿資糧，就要皈依所有的佛陀、佛法和僧眾，如果有偏私、分別之心，是不可能圓滿資糧的。

就像之前提到過的謗法，其實分裂僧團、毀謗僧眾也算是謗法、捨法之罪。佛陀本身也有各種不同的說法方式，針對不同的眾生，有時候說有我，有時說無我，有的時候說小乘，有時候說大乘。我們無法因此而分別法的好或不好，尤其我們凡夫沒有慧眼，更不可能輕易做分別。

因此，分裂僧團、偏私法教，分別說：「我們實修派，他們講經派...」這是不好的。甚至現在還喜歡分別什麼「僧院派」、「學院派」的，這些都是謗法。過去嚆當派的祖師說：「謗法、僧團分裂的地方，將無法生出任何善法功德。」就像是被燒焦的芽，不可能長出成果一樣。祖師還說：「甚至連這個地方的螞蟻，也會落入惡道。」為什麼會

這樣呢？因為在已經造作了重大罪業的地方，善業力衰微，惡勢力增長，所以就連小如螞蟻般的昆蟲的心也會變得凶惡，所以逐漸都會落入惡道。

有什麼方法，可以恢復這個地方的清淨呢？需要一位證得法性的人，說三次法，就能夠清淨罪業，得以恢復。三次說法，並不是給予一般的灌頂、教學或者傳授口訣，而是要開示消除分裂、促進和諧的內容，才能夠恢復此地過去的功德。

## 噶瑪巴的傳承，就是佛陀的傳承

藏傳佛教很強調各自的傳承，這是很重要；但是，如果夾雜了偏私好惡之心的話，那就很危險了。尤其噶舉派，特別是當中的岡倉噶舉派，現在正是面臨各種問題的時候，這並不是我們刻意發願造成的，而是就這樣發生了。既然發生，就應該好好以如法的心態去面對。

如同昨天提到的偈文：「世尊降臨於世間，正法猶如日光明，持教徒眾心意合，聖教恆住願吉祥。」釋迦牟尼佛已經降生人間，我們不用擔心了，正法也如太陽光芒般光明，這也不用擔心，但是「持教徒眾心意合」這一點，這就很讓人擔心了。竹巴袞列大師曾說：「面對自己的法友、上師做出不如法的事情時，只要自己不要因此喪失信心，也不要跟著犯錯，能夠做到這樣就可以了。」這句話的意思是，如果沒有機會去勸導他人，至少自己不要犯錯，老老實實、安守本分，這樣就不會違背三昧耶戒，也不會造罪。希望各位都能謹記在心。

第七世法王噶瑪巴 確札嘉措在他寫給藏地三區，也就是寫給全藏地的信中說：「我噶瑪巴，沒有另外屬於噶瑪巴的聖地、寺院或者傳承，佛陀法教就是噶瑪巴法教。每一個進入佛教傳承的人，就是進入了噶瑪巴的傳承。」

過去巴黎大譯師曾供養第一世法王噶瑪巴，並贈予當時印度佛教的領導者—金剛座大師的海螺和一幅佛陀的唐卡畫像。這些聖物是過去印度的七代付法藏師所傳承下來的，這是金剛座大師最為殊勝的加持物。大譯師贈予的時候囑咐道：「從今天起，你要成為一切教法的主人。」

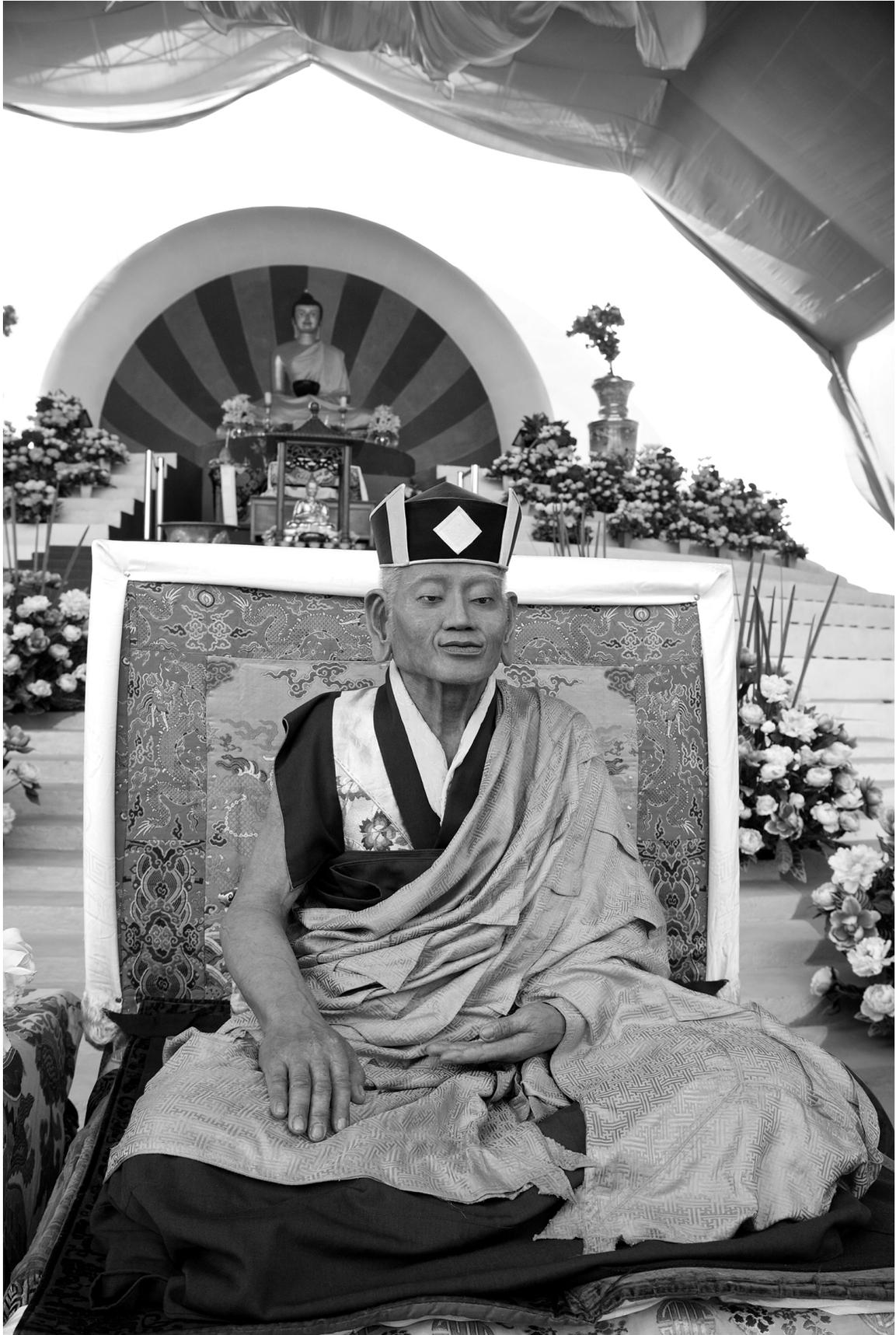
噶瑪巴希也曾說：「菩提事業力，大悲光普照，猶如秋滿月，世間願吉祥。」

同樣在噶瑪巴 若佩多傑、噶瑪巴 蔣秋多傑的文件中也提到：「我的傳承不是印度王室的傳承，也不是漢地皇室的傳承，而是持有佛教的傳承。」為什麼會有這段話呢？因為當時有越來越多人執著於自己的傳承，有的說我是什麼金剛持的傳承，又說他是某某傳承，分裂越來越大，繼續下去最後整體佛教傳承必定衰亡。

藏傳佛教的不同派別，是因為上師、寺院的不同，因此產生出不同派別的名稱，並不是因為佛法傳承有所差別。沒有一個派別能夠獨立於其他宗派而毫無關聯，事實上，在噶舉派的根本和傳承的上師當中，有薩迦派的大師，也有格魯派的大師，有寧瑪派的上師，還有覺囊派的上師。因此各個教派在法教上息息相關，如果我們以世間的偏私好惡之心，隨意妄加分別的話，我們將會違背所有傳承祖師的三昧耶戒，也將造作謗法的罪業，更會成為毀滅佛教的魔業。因此，大家一定要謹慎注意。

至於皈依的修學學處就不用說了，因為首先對於遮止的學處有了清楚的認識，該修學的學處，以後自然會成的。所以，僅僅是皈依三寶，得到一個佛教徒的虛名，是不夠的。有時在路上看到一些佛教徒，心中就很難過，會覺得：「看似佛教徒，但怎麼還是跟俗人一樣，沒有什麼改變呢？」

當然要能百分之百的改變，也不容易做到，每個人都是獨立的個體，連佛陀都沒法用一個方法就改變所有人，更不用說自己了。所以，我們要按照自己的能力，就算只能做到一個方法，也要盡力去做，就像我以前說過：「符合佛陀心意的步伐，一步也不可延遲。」重點就是要按照佛陀的腳步，勇敢地邁步向前。希望大家都能做到，謝謝大家。



## <第四堂課>

思維眾生如母，  
生起難忍大悲。

思維眾生都當過自己的母親，  
能讓你生起菩提心，  
成為解脫的因！

這部論典主要針對上士夫，也就是菩薩們而說。此論在深入解釋上士夫或菩薩道的時候，分為兩個部分來講解。一個是波羅蜜多乘，也就是經乘道，第二個則是密乘道。經乘道的菩薩修持在經乘道方面，又分為道的論述和果的論述兩部分。首先道的論述偈文是—

**為諸勝有情，求大菩提者，  
當說諸師長，所示正方便。**

這個偈文講解何謂方便法，尤其是殊勝的（正）方便法。正方便分為「願菩提心」和「行菩提心」兩個部分。其中包括各自的發心方式和學處。底下是願菩提心的偈文—

**對佛畫像等，及諸靈塔前，  
以花香等物，盡所有供養。  
亦以普賢行，所說七支供，  
以至菩提藏，不退轉之心。  
信仰三寶尊，雙膝著於地，  
恭敬合掌已，先三遍皈依。**

首先我們要積聚資糧，之後是皈依和發心。為了積聚資糧，要觀想皈依境，接著在皈依境的前面，陳設各種供品，例如花、香等等；經文中提到的七種供養，有三種說法，當中沒有任何矛盾之處，行者可以按照自己習慣的方式去做。阿底峽尊者在《自釋》中說：「行者可依各自心意而作觀修。」<sup>5</sup>

註5：行者可依各自心意而做觀修。

平時，廣為人知的是〈普賢行願品〉的七支供養——「所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。」除此之外，還有一些大師有不同的七支供養的方式，這裡不多做說明。

積聚資糧之後，接著要胡跪、合掌，然後做殊勝的皈依。由於三種殊勝—

一、時間殊勝：直到未成佛前都皈依；

二、意樂殊勝：具有大悲心；

三、對境殊勝：佛陀三身的自性（佛）、大乘教證二法（法）和登地的菩薩（僧）；

所以稱為殊勝的皈依，或大乘的皈依。皈依之後要修學三種心，來生起慈心和悲心；其中願菩提心和行菩提心的學處等正行，留到明天早上傳授菩薩戒的時候再講解。

所以稱為殊勝的皈依，或大乘的皈依。皈依之後要修學三種心，來生起慈心和悲心；其中願菩提心和行菩提心的學處等正行，留到明天早上傳授菩薩戒的時候再講解。為了能夠生起清淨圓滿的菩提心，要先積聚資糧。今早介紹過一般的皈依，然而當我們領受殊勝皈依時，自心需要有一種轉變。早上，已經給予各位一般的皈依戒，至於積聚資糧的部分，我們很有福氣，現在正位於殊勝的聖地，可以多做禮拜、繞塔、獻供等，相信各位應該都有這麼做，所以現在就不需要另外多做些什麼。

## **悲心，是菩提心的基礎**

菩提心的基礎，就是慈心和悲心，這是我們首先要具備的。菩提心的精髓是悲心，悲心就像是養育菩提心的母親一樣，因此我們首先要具

備悲心。為了要生起圓滿的悲心，我們必須透過七重因果的次第來作觀修。七重因果教授即是知母、念恩、報恩、增上意樂、悅意慈、大悲心、菩提心等七重因果的次第觀修。

## 一、知母，思維「一切眾生都是具恩母親」而生起悲心

首先是知母—觀修一切眾生都是具恩的母親，透過這樣的思維，培養我們的悲心。

講到這裡，應該要深入探討一下輪迴這個主題，但是我想先說一下母親。知母的「母親」，代表慈悲和關愛的人，是一個象徵性的名詞，因此不一定只能觀修母親，你可以觀想自己最親愛的某位親人或朋友，接著你觀想一切眾生，也都曾經是自己最親愛的親人或朋友。

佛教相信輪迴，在因明量論等論典中，透過許多理論來證明輪迴的存在。現在也有許多案例記載，一些人能夠清楚回憶過去生的事情，這些都值得我們多去關注與探討。

這部論著中，知母是第一個功課，並且是以對我們恩德最大的母親，作為主要的觀想對象。因此我在這裡解釋的時候，按照這部論著的方式，當然就以母親為所緣來說明。但是這裡的知母，不一定必須是母親，如果自己和母親有很深的感情，當然可以這樣觀修，但是除了母親之外，還有跟自己很親的其他親人或好友，也都可以成為觀想的對象來修持。

以我自身的經驗來說，打從娘胎裡出來，就受到父母的呵護與關愛，自己就像是父母身上的一塊肉一樣。不僅如此，父母毫無吝惜地提供我們食物、財物、衣服等一切所需。

寒冷的時候，家鄉沒有暖氣設備，因此天氣一冷，孩子們就會鑽到母親的懷中，這是唯一的保暖方式—暖氣就是母親的懷抱。睡覺的地方

也是母親的懷抱，甚至糟糕一點來說，連廁所也是在母親的懷中呢！從小喝著母親的奶水長大，母親還會幫我們清理不淨物等等。總之，從父母的眼神到語氣，都散發出無盡的關愛，這是我們要清楚感受的。

我們不只在嬰孩時期受到父母親的呵護，甚至長大變得跟犛牛一樣壯時，父母親還是一樣給予我們照顧，自己捨不得用的東西，都會願意給予孩子們。總之，父母親給我們的關愛太多了。當然，這裡我講的是盡責的父母，因此各位不用起分別念。

具恩的父母為了我們，不知吃了多少苦、流了多少血汗，但是他們都甘之如飴，他們的心中只有孩子。這樣的父母親，他們現在都身處在輪迴當中，不知所措，不能作主地受著各種生老病死的痛苦。透過這樣的思維，從內心生起難忍的悲心。

有的人會懷疑，難道一切眾生都是具備恩德的母親嗎？換個角度來說，或許每個眾生也都曾經是我們的敵人，我們不是應該對他們生起瞋恨心嗎？這樣不也很合理嗎？這樣的想法是非常不恰當的，也並非實際的情況。從負面去想事情，對任何人都沒好處。從光明面想事情，可以生起悲心，觀修菩提心，修持解脫道，最後得到解脫的果位；從負面想事情，只會讓你傷心難過、生起瞋恨心，慢慢步入惡道去，所以我們必須捨棄負面的心態。

什麼是修持佛法？就是幫助自己，得到益處。沒有好處的事情就應該捨棄，不是嗎？我們應該要理性、謹慎地思維—什麼對我們有利，什麼對我們有害？然後正確地做取捨，這就是佛法的修持。我們還可以換個角度去想—具恩母親變成了敵人，這個情況是誰造成的？事情一定有其因緣。之前談到一切具恩如母的眾生，對我們的恩德無比深重，對我們的關愛也是這麼的多，如果我們毫無感恩之心，反倒欺凌、搶奪眾生，甚至食用、凌虐那些動物，那麼，他們不成為敵人也不可能了，這是自己造成的惡果。

人類未出現的幾千萬年前，世界上存在著豐富的昆蟲和動物等生命，真正的主人應該是那些昆蟲和動物。但是現在人類統治著地球，恣意傷害、欺凌其他生命。我想真的是三寶加持，或是人類走運吧！因為動物不會說話。如果動物會說話，他們一定會請律師向人類討回公道。而這場官司，人類一定會慘敗，因為我們實在做太多違背因果和不合理的事情，我們真的沒有任何理由或藉口。動物不會說話，並不代表心中沒有感受。我們其實心知肚明，牠們心中痛苦的吶喊，從未停歇。動物被送往屠宰場宰殺的場景，我們也歷歷在目。眾生想要離苦得樂的渴求，是那樣的清楚。

根敦確佩大師曾說：「沒有眼睛的螞蟻，為求快樂而奔走；無腳的蚯蚓，也是為求安樂而蠕動著一世間的生命，一個接續一個，都在追求快樂。」螞蟻有沒有眼睛我是沒有研究，無論如何，就算沒有眼睛的螞蟻，也是為了追求快樂而不斷努力；沒有腳的蚯蚓，也是為了得到快樂而努力爬行。從追求快樂、遠離痛苦的角度而言，所有眾生都是平等的。所以讓我們好好想想，一個人為什麼會成為我們的敵人？可能都是因為自己缺乏尊重和體諒所造成的。以上是第一個生起悲心的思維。

## 二、思維「如母眾生的愚癡」而生起悲心

再來想一想，如果一切如母眾生都具備智慧，就可以透過自身的智慧而離苦得樂。但是如母眾生因為愚癡，完全不知道應該如何離苦得樂；不僅如此，甚至顛倒地將痛苦的因，當成快樂的因，而把快樂的因，當成了痛苦的因，並因此造作不該造的惡，該行持的善法反而沒有去行持……我們應該觀想這些愚癡、顛倒的如母眾生，並生起悲心。

再舉個例子做說明—母鳥為了養育小鳥，每天都會捕食各種昆蟲給小鳥吃。這不是一、兩次的工作，而是直到小鳥長大為止，都是以這種方式來餵養小鳥。這樣辛勤的餵食，讓鳥媽媽造作了非常多的惡業，導致牠可能不只一生為鳥，或許多生多世都是如此。累積的罪業，讓牠與

自己離苦得樂的暫時（人天善果）和究竟（成就佛道）的目標，越行越遠。

就像這隻母鳥的例子，我們可以擴大去想所有的如母眾生。一個母親不僅要顧及自己的生活，也會因為照顧孩子而造作罪業，結果是在三界輪迴中流轉，無法出離。我們可以這樣想—造成一切眾生輪迴不已的根源是誰？不就是身為孩子的自己嗎？

各種因緣相依相存，靠殺生行業而活的人，他們為什麼要殺生？因為這樣能夠賺錢，養家活口。為什麼這樣的工作能夠賺錢？因為有許多吃肉、穿戴皮飾的消費者。如果沒有這些消費者，也就不會有那麼多殺生工廠了。需要肉品皮飾的消費者越多，當地的屠宰場、皮製飾品店也會越多。不能說所有的罪惡根源都源於自己，但從因緣相依相存的角度來說，我們也的確間接成為造作惡業的一份子。

總而言之，如果你願意好好想想自他之間緊密的微妙關係，就會有所體會。一個孤僻、自我的人，當然不會有什麼感覺。我們應該體會眾生和自己是息息相關的，苦樂的感受也是相同的。有了這層體會，就會生起責任感，下次當你看到受苦的人，就不會再沈浸於自己的快樂當中，而會自願幫助他人。以上是第二個思維的方式。

### **三、思維「如母眾生不僅愚癡顛倒，甚至瘋狂」而生起悲心**

第三個思維方式，是想像如母的一切眾生不僅對於善惡愚癡顛倒，甚至到了瘋狂的地步。怎麼說瘋狂呢？意思是雖然父子、母女或親友之間有著很多難以忘懷的感情和恩惠，但是因為無明煩惱的障蔽，導致我們不再互相認識了。

由於我們不再有覺知，看不清對方，誤以為是仇敵而互相傷害，重則相互殺害，輕則互相搶奪。一個心智成熟、平靜的人，不會有這樣的情況出現，但是因為煩惱的驅使，讓我們都失心瘋狂了。

平時對於一個瘋子的怪異行為，我們並不會生氣，因為我們知道他是瘋子，你會願意接受那些瘋狂的行為。就算被他打了一巴掌，也會說沒關係，因為他真的有问题；如果回他一掌，反而代表自己也瘋了。一個煩惱心重的人，就好像瘋了一樣，也像是一個身患重症的人，完全無法控制自己。因此，我們自然會原諒他的行為，我們會願意忍辱和接受。

舉例來說，如果有人拿棍子打你一棒，你會氣誰？你不會氣那根棍子，對不對？你不會對棍子說你幹嘛來打我一棒？通常氣的是打你的人。為什麼呢？因為你知道那根棍子是沒有自主性的，它是被拿著棍子的那個人所使用的。同樣，你也不應該對那個人生氣，因為那個人被貪、瞋、癡等煩惱的酒給灌醉，他失心瘋了。就算他不想這麼做，但受到煩惱的驅使而對我們造成傷害，所以我們應該原諒他，應該接受他。

岡波巴大師曾說過：「如果你連取你性命的人都能安忍，那麼批評、搶奪財物與傷害又怎會讓你心煩呢？」這段話很重要，一個修持菩薩行的人，就算別人要傷害你的性命，你都應該忍辱而不該傷害他，更不用說別人對你謾罵、搶奪你的財物、或者對你造成任何傷害，那更應該忍辱！

古代西藏贊普王時，是不是分得這麼清楚我並不知道，但是後來，藏地的一些上師和官員與漢地、蒙古等地的貴族交流越來越頻繁，因此，慢慢開始有地位高低、寶座高低的分別，甚至連座騎馬匹頭上佩帶裝飾的多寡，都象徵著不同的地位；總之，各種名目可複雜了。有時候，只要一點點沒安排好，就會讓上師、主人氣到不行。當然，地位、裝飾有其重要性，但少了一點又怎樣呢？少了一點慈悲心、菩提心都沒怎麼在意，少了一點裝飾卻渾身不對勁，這真是很奇怪，不是嗎？

一個修持菩提心和慈悲心的人，心中都要想著眾生。有一句話說：「佛菩薩不會責罵內心有煩惱的人。」意思是那些被煩惱覆障所捆縛的眾生，佛菩薩是不會責罵、也不會捨棄他的。無論眾生做了多少錯

誤的事情，佛菩薩都不會說：「你真糟糕，你不行，我不管你了，你走吧！」如果真這樣說，佛菩薩就是捨棄眾生了，佛菩薩絕對不會這麼做，一位登地的菩薩是不可能捨棄眾生的。

我們應該好好反省一下，我們是追隨佛菩薩腳步行持的佛弟子，有時自己身邊，可能會有許多說了也不聽、總是在犯錯的人。在一些特殊的情況下，為了幫助對方，你會需要表現出生氣、指責的樣子，但是無論如何，心中都不應該帶有任何瞋恨之心；如果你心中有瞋恨之心，就是違背了菩薩的行持、違背了佛的行持，同時也違背了你的課誦、善行和你學習過的經典，這是我們要注意的。

#### **四、思維「如母眾生的痛苦」而生起難忍悲心**

第四個觀修，是思維母親的痛苦。悲心是什麼？就是觀想眾生苦痛之心。心想：「如果眾生能夠出離痛苦，該有多好！」我們先不談三惡道的痛苦，因為我們沒看過地獄的樣子，也很難想像餓鬼道的情況。然而，我們可以看到的是，發生在我們這個世界上的各種景象，有些地方充滿戰爭、飢荒、疾病等等，實在和地獄沒什麼兩樣。當你看到這些景象，真的要生起大悲心。

還有許多地方衣食匱乏，也缺少各種醫療與醫藥。有些地方的人們，甚至連關愛他們的父母親，或者好的朋友都沒有。有些地方缺少了真正照顧人民的政府或機構，人民無依無靠，生命沒了希望。當你看到這些景象，請記得至少發一個善願，迴向祝福他們。

平時我們都會看報紙、看新聞，內容充斥著戰爭、死亡、地震的內容。但是，我們似乎看多了，內心都麻木了，不再有那種「喔，這是痛苦的事情啊！」的感覺，也沒有「他們跟自己一樣都是有血有肉的生命，他們身亡了！」的感同身受，如果你是這種情況，那真的應該要反省一下了。

菩提心是什麼？就是無論你做任何事情，都是在利他。看報時也要利他，看電視時也是在利他，沒有一件事情不能幫助你增長菩提心。現代人，有些完全沒有觀修菩提心的經驗，當你勸他幫助別人的時候，他會很茫然，不知所措。這些人會說：「我想做些利益別人的事情，但是不知道該怎麼做才好。」有時想想，這實在很讓人驚訝，不是嗎？如果在古代，有人敢問馬爾巴大師「我該怎麼幫助別人」的話，他可能會先吃幾棍子打了！

利益眾生的方法可多了，不是嗎？直接的也好、間接的也好，你的身語意都可以利益別人。過去的祖師雖然住在偏僻的山林中，身體遠離塵囂，但是他們的心、他們的修持都是在利益眾生。

所謂利益眾生，不見得是要身邊滿滿都是人，不是要舉辦一場超大型的灌頂，也不是準備幾大卡車的衣服、食物、醫藥廣大布施，而且還在上面貼著大標語說：「我在利益眾生！」不是這樣的。當然，如果能夠做到如此廣大的利益也很好，我們應該隨喜和讚嘆，但是幫助別人，還有很多其他方法。

曾經有人問洛惹巴大師：「請您告訴我一個即使身邊圍繞成千上百位弟子，也不會使其變多；身邊一個弟子也沒有，也不會使其變少的口訣。」大師回答說：「空性和悲心。」這句話的意思是，就算某位上師身邊只有一個弟子，他還是可以行持廣大的利他事業，悲心和空性並不會因此而變少；同樣的，如果這位上師徒孫滿天下，也不會讓他的利他事業有所改變。

只要心中具備大悲心，無論做任何事情都是在利他。所以，不一定要有很廣大的信眾、很多的佛學中心或者廣大的僧團，無論任何情況他都可以利益眾生。行善的態度要像乞丐乞討一樣，一點一滴來累積。乞丐就算只拿到一分錢，也會心想：「哇～我拿到錢了！」而感到滿足。同樣的今天如果只做了一點點的善行，你也應該感到滿足，並隨喜自己的善行，藉此鼓舞自己再接再厲。許多人一開始就想做超大的善行，得

到極大的成果，他們把自己想成了億萬富翁，買個車子也要是寶馬、勞斯萊斯等名車。

這裡講到一個故事，可能是真實的故事。以前有一個很富有的人，他很想要告訴別人他很富有，但又不曉得怎麼炫耀，所以就帶一些朋友出海，手中握著一把美金，然後一邊出海，一邊把錢拋散到空中，藉此炫耀他很有錢。

當然，行善如果能做廣大的善行，當然很好，但是不要因為「善小而不為」，可以從小善逐漸開始做起。再小的善行，我們都不應該輕視，例如看到一位步履蹣跚的老先生或老太太辛苦的要過馬路，你過去扶他一把，這樣也比較放心，不是嗎？善行就像是這樣。

總而言之，佛菩薩們無論做任何事情都會迴向是為了利他，就像《華嚴經》〈淨行品〉提到的一樣。但這不是要你變得做作，不是要你每走一步路，就煞有其事的念一段經文、修個儀軌或者結個手印，並不是這樣的，修行不是外在的形式，而是一種態度。不好的行為，自然需要加以改變，但是重點是改變自己的態度。當你有了正確的態度，不一定需要改變生活方式，你還是可以做同樣的事情，但這一切事情都會成為修行。

《修心七要》提到「轉欲自穩重」，「轉欲」是指改變自己的觀念和態度，但還是要「自穩重」，意思是其他外在行為還是要保持自然，安份守己，穩定而安住，不要故意假裝特別虔誠、特別恭敬，也不要假裝成得道高僧或者大成就者，這樣只是成為了大騙子。

夏瑪卻吉旺秋曾說：「說自己觀修慈悲而生起徵兆的沒幾個，說自己證悟得道的卻一大堆。」這的確就是現在修行人的寫照。很多人都愛說：「我見到本尊了！」或者說：「我得到什麼鬼神的成就加持了！」「我得到上師的授記了！」說得天花亂墜，但是卻沒什麼實際的修持。

在座很多在家法友，平時工作也很辛苦，有些人誤以為修行就是要丟下身邊的事情，本來擁有不錯的家庭，結果一修行，反而讓生活變得很糟糕。尤其是那些修持密乘的弟子，總喜歡帶一些奇怪的東西回家，像是人骨唸珠、頭蓋骨、或者吹奏用的大腿骨等等。家人本來就不相信佛法，見到這些東西又更加反感，他們會想：「怎麼這個人老是帶各種骨頭回家呢？是不是瘋了呀？」結果，本來和諧快樂的家庭，變得是一堆問題和紛爭。

修行不是這樣的，有沒有大腿骨並不是重點，其實真要找到標準的大腿骨也很難。總之，如果自己的生活和家庭已經很和諧幸福，就應該保持下去。只是要在自己的工作和生活當中多加些什麼？是多一些好的觀念、正確的態度、使心向善。當你心善了，體現於外的行為，自然會越來越好。同時記得不要自私，總是要祝福別人、迴向眾生、利益眾生。能夠這樣做到，生活中的任何事情都是菩提道，都能幫助我們成就，都是在利益眾生。這樣的修行才會容易，不是嗎？以後也就不會再有「我要如何利他？」之類的問題出現了。

## **五、觀想「眾生無量，母親也無量」而生起廣大悲心**

接著，再談到下一個思維—痛苦的眾生不是一兩個，也不是一百個、一千個、一萬個，也不是只某限於個地區的人，而是有無量刹土處，即有無量的母親；有無量母親，就有無量的痛苦；有無量的痛苦，我們就需要觀修無量的悲心，這是很重要的。

有時想想，改變真的不容易。當你試著要改變一個頑強眾生的心，由於無明太過深厚，要改變真的很不容易。例如在同一個辦公室裡共事的人，有的人就是很難溝通，腦筋很死，怎麼講都講不聽，跟誰都合不來，這會讓大家都很辛苦，最後誰只要看到他的影子，就想趕快逃走。很多人的確是這樣，冥頑不化；知道是毒還要吃，知道是火還要跳，知道是惡還是要造的人，是很多的。

但是，一個具有悲心的菩薩，就算遇到這樣的人，他還是不會退縮。就像經典形容一個菩薩具備著永不退縮的勇氣，他不畏時間的無量，不畏眾生的無邊，也不畏苦行的艱難。就算只是為了一個生命，菩薩會願意以千億劫的時間來度化他，就像是大成就者二世法王 噶瑪巴希，有一種說法是，他是為了度化一個眾生而來的，就是為了度化霍爾（蒙古）的國王。

這裡我想講一個重點，就是我們的心量真的要開闊，尤其一開始就要發大心、發大願會比較好，如果一開始只是小心小量，像是房間裡的一盞微弱小燈，這樣狹小的悲心，以後要擴大是比較難的。

悲心的心量，應該要像虛空一般寬廣。將悲心比喻成虛空是有原因的，虛空不只是一個好聽的名詞而已，虛空藍天它是廣博無垠的，如果我們的悲心也能開展如虛空一般的話，那會是不一樣的境界。我以前有這樣一個想法，結果對自己開展悲心也很有幫助。這個想法是，如果悲心是從海底深處生出來的話，它會沒什麼力量，因為悲心這盞燈的光芒，會被高山或房子擋住。

因此，發起悲心不是這樣的，那麼，要如何生起悲心呢？你要想像自己站在珠穆朗瑪峰峰頂上，生起大悲心，將這悲心的光芒普照出去，這樣不就全世界都照亮了嗎？我們的悲心是開闊的，而不是深藏於海底的，我們悲心的光芒應該照射到所有眾生。

這裡有一個比喻，過去佛法在西藏，尤其是大乘法教在西藏弘揚的時候，老先生老太太都會一邊繞塔一邊祈請發願：「願一切如母眾生一起繞塔。」或者去朝見上師的時候，也會祈請發願：「願一切沒有機緣見到上師的眾生，都能見到上師。」這樣的願心是很好的。

其實那時的藏族人民沒什麼學問，他們連地球是圓是方都不知道，可能還一直以為地球是方的。同樣世界上有多少國家也都不知道，或許可能聽說過美國，而最了解的則有可能是中國和印度，另外因為西方跟

印度有些關係，所以也有可能知道什麼是西方。聽說他們也知道俄羅斯，甚至傳說未來會有俄羅斯人來，他們來的話會吃人肉呢！

現在聽起來還真可笑，因為藏人竟然以為俄羅斯就好像羅刹一樣。當然俄羅斯人絕對不會是羅刹。雖然藏人實在沒什麼見聞，但是，他們的心胸可是挺開闊的，他們會說只要有藍天的地方，就會有他們的父母親，就會有他們親愛的朋友，因此自己和他們都是苦樂與共，息息相關。藏民心中總是祝福大家能夠離苦、得樂。雖然他們不知道世界長什麼樣？但心願已經遍滿一切，這實在很神奇，不是嗎？

我們常說十方一切世間，我們的地球，是太陽系中的一個小星球。如果將太陽系和整個星河、銀河來比較的話，太陽的大小只能算是顆微塵吧！星系團的數量，連科學家都算不出一個正確的數字來。因此宇宙的廣度真是超越我們的想像。藏民雖然沒有這些科學知識，但是，他們的慈心、悲心和祈願，卻是普緣一切眾生而發。以上這是一個段落。

## **六、觀想「母親落入敵人之手」而生起急切悲心**

接下來第二個段落，是要做「觀想母親落入敵人之手」的修持。就像我之前提到的「眾生陷入敵人手中」，這是出自《莊嚴經論》當中十種生起悲心的方法之一。

敵人指的是誰呢？真正的敵人是我們的我執、愚癡等三毒煩惱，這些煩惱敵，任何時候都不會可憐我們，不會放過也不會同情我們，總是傷害著我們。無始以來到現在，如母的眾生，在這些可惡的敵人手中，連一分鐘解脫喘息的時間都沒有……透過這樣的思維，而生起強烈的悲心。

有時想想自己身邊那些多年相互關愛和照顧的老朋友，哪怕只是短暫的分離，都會感受到痛苦；如果再想想如母的眾生，相處時間更長，

是無始以來就在一起的。所有這些親愛的父母或朋友，深陷三惡道當中，不自主的在輪迴中受苦，我們真的應該要生起悲心。

總而言之，要生起這樣的悲心，先決條件是我們必須對自己有所了解，了解自己是如何在受苦，如何在輪迴中無法出離。有了深刻的體會，才有可能感同身受理解別人，進而幫助別人。

如何觀修利他的關愛之心？其實任何一個人，甚至比較沒有智慧的一般眾生，例如動物，牠們也有許多幫助別人的故事。我想說一個真實的故事。在中國，有一個廚師養了一條母狗。有一天在他的餐館外，發現另一條狗的屍體，他想既然狗都死了，就把牠煮來吃吧。廚師很關愛地將一些煮好的肉分給母狗，沒想到母狗很反常，不但不吃，而且還生氣地對著廚師吠叫。此時母狗所生的四、五隻小狗跑來想要討肉吃，母狗也都一把小狗們趕走。但是到了最後，似乎沒辦法阻止大家吃肉了，母狗只好舔一舔牠的小狗，留下眼淚，接著自己咬了一口肉。沒想到，此時從母狗的眼睛、耳朵流出血，當場就死了。廚師和他的朋友都嚇壞了，檢查之後才恍然大悟，原來肉中是有毒的，母狗早已知道有毒，所以百般阻止大家去吃。

之後，廚師為了感謝這隻母狗，把牠放置在一個特製的小棺材裡，並且舉行盛大莊嚴的葬禮，有一百多人參加，大家抬著棺木，把母狗安葬在自家後面的花園裡，據說當天天上還降下了吉祥的花雨。三年後的某一天，一個墓園的管理人來找這位廚師，他聽說有這麼一隻了不起的狗，所以請求把母狗葬在他的墓園裡。廚師剛開始婉拒，覺得把狗葬在人的墓園裡不太妥當。但是墓園主人覺得這隻狗比人還了不起，在他的堅持之下，廚師應允了。墓園主人很高興，為母狗立碑，上頭刻有牠的故事，以及這隻母狗的樣子。

這種故事現在很多，在座許多外國朋友應該都很熟悉，但是因為現場有很多藏族僧眾可能沒聽過，所以我就多說了一些。課程快要結束了，結果我的故事卻越說越多……。

總而言之，為了他人而捨棄生命，這就是大悲心的體現，連動物都能做到，反觀我們這些具備聰明才智的人類，其實更應該做到，不是嗎？但是，人類似乎聰明過頭了，在利慾薰心之下，我們總是朝著錯誤的方向行走。

## **噶瑪巴九百年，代表菩薩不捨眾生的悲願從未間斷**

這一次的因緣很難得，我們能夠在聖地相聚，未來是否還有這樣的機會，沒有人知道。尤其，今年是第一世大寶法王 杜松虔巴誕生至今九百週年的紀念，更是殊勝難得。九百年代表了什麼？代表一個菩薩不捨眾生的慈心悲願從未間斷，我不是在說我自己，以前也和大家分享過第八世大寶法王一段自問自答的對話，平時我還以為自己滿謙虛的，但是這段話，讓我連謙虛都不敢了。

當時第八世法王問自己：「你是噶瑪巴嗎？」他回答：「別說是噶瑪巴了，連投生為噶瑪巴眷屬中的一條狗，都是累生累世積福的果報！」所以我並不是在吹噓自己，也不是刻意抬高噶瑪巴，而是雪域西藏如同星辰般眾多的祖師大德、成就者們，每一位都是我們隨時要憶念、感恩和尊重的。

由於他們的大恩，讓迷茫於輪迴的我們能夠明辨善惡取捨，並且懂得解脫之法。一句話說：「過去上師的行誼傳記，是現在弟子修持的典範。」祖師們的傳記不是世俗的歷史故事，祖師們也不是世間上萬夫莫敵的人。祖師們的傳記，記述的都是他們如何幫助別人、利益眾生的事蹟，他們一生當中有著清淨的行持，並且總是能夠穿戴勇氣的鎧甲，面對各種內外的考驗和挫折，堅定利他的一貫目標。這就是我們應該學習和修持的地方。

過去祖師的行持不僅存在於經典、書本當中，它們存在於哪裡？它們應該存在於我們每一個人的心中。當你的心中，能夠具備上師的行持時，你就是在持守與弘揚殊勝傳承的法脈，釋迦牟尼佛和祖師大德們的心意，才真正得以圓滿。佛陀為什麼要降生人間，弘揚佛法、建立僧團？因為佛陀的心意就是希望一切如母眾生過得越來越好，真正從痛苦中出離，並且得到究竟的、真實的快樂。

無論是出家眾、在家眾，密乘行者、大乘行者，或者是在座前排的上師、後面清潔的義工們，我們都是在幫助眾生離苦得樂、得到究竟佛果，這是我們共同的心願和事業。希望大家一起努力來做！

## 授居士戒（五戒）

（在法王帶領下，大眾唸誦「五戒」戒文。）

首先是居士戒，五戒，要持守的戒律是什麼？

第一不殺生；

第二不偷盜；

第三不邪淫；

第四不妄語；

第五不飲酒，包含任何有酒精，會讓你喝醉的飲品都不行。

以上五戒，能夠全部領受，是很好的。如果不行，你可以選擇領受不殺生，或者不偷盜、不飲酒、不妄語等等。領受一戒、兩戒或多戒都可以。但是，我在唸誦戒文的時候，還是會按順序唸出五戒的戒文，各位心中要想好，自己想要持守的是哪幾個戒律。

戒條雖然不同，但持守的時間長短都是盡形壽，也就是一生當中都要持守。現在要領受五戒的在家眾們，請跟著唸誦，出家眾可以不用跟著唸——

(法王帶領大家唸誦戒文)

**「祈求上師、戒師鑑知我，如同過去的聖者、阿羅漢們，他們一生中（盡形壽中），不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲用會使人迷醉的酒品。同樣，我發願從今天起，在我一生之中，也要好好持守這些戒法。」**（唸誦三次）

堪布補充：跟著法王唸完三次後，大家心中要想——我已經得戒了。接著法王會說：「踏迎諾」（意思是：此即是儀軌），大家要回答：「雷梭」（意思是：善哉）。

現在請大家回到座位。各位要記得自己發了什麼願，要持守哪幾個戒律，例如不殺生，或者不偷盜等等。我在這邊就不多說了，請各位好好去思維，謝謝大家！



## <第五堂課>

# 不捨眾生， 第一菩薩戒

菩提心，  
是一種勇氣和承擔，  
就像一種鎧甲，  
為了眾生，  
心靈勇士「菩薩」一定勇往直前。

今天是第三天課程的第一堂課，也可以說是課程的最後一天，我希望在早上這一堂課講解「願菩提心」的儀軌，而下午給予「行菩提心」的戒法。

格西朗日唐巴所寫的《修心八頌》中，提到一段偈文—

**秉性邪惡眾有情，恆為猛烈罪苦迫，  
見時如遇大寶藏，難值願能善珍惜。**

意思是對於苦難的眾生，也就是物資匱乏、無人關心的眾生，我們特別要生起大悲心和關懷之心。尤其是那些心性邪惡、殘暴、難以調伏的眾生，由於造作極大的惡業，導致他們在今生或來世，一定會經驗到各種痛苦。身為修持菩薩行的人，見到這些眾生，就像是值遇大的寶藏一樣，應該帶著難遭難遇的心情，以大悲心去關愛和珍惜他們。

我們身邊都有許多喜歡或不喜歡的人，有時想想，今生你的敵人或不喜歡的人，在過去生中卻有可能是你最珍惜、關愛的親友或父母。從這個角度去想，不能因為今生當中他是你不喜歡的人，就完全否定他，並且不給予任何關愛，我們應該試著從不同的角度去想事情。尤其當自己身為一個相信輪迴的佛教徒，雖然現今很多人對輪迴多少有些懷疑，但是無論如何，不見得眼睛看不到的就是沒有，現在一些科學家認為輪迴不可能存在，但就像剛剛所說的，也有些人覺得不能因為看不到、感知不到就說它不存在，因此，輪迴這個課題已經開始受到新的關注。

雖然到現在為止已經透過很多方法，仍然無法證明輪迴，但是同樣的，到現在為止也找不出任何理論來否定輪迴，所以大部分的人都是存疑的態度。總而言之，「輪迴」是一個值得我們去探討、懷疑的課題，我們應該好好關注。如果有輪迴的話，不趁現在好好準備，到時可能就來不及囉！我們可說將自己的身、口、意所有的力量都用在今生的事情

上，但是如果哪一天科學證明說：「喔、有輪迴！」的話，整個世界可能就會改觀了。屆時說不定有人會覺得：「唉呀！我真是太遲了，怎麼現在才知道呢？」所以，總之我們要讓身心放輕鬆，好好去思維這個問題。

## **觀修六道苦，生起大悲心**

能夠找到、依止一位善知識是不容易的。同時想想，要能遇到佛法也很不容易，不論從哪方面來看真的都不是那麼簡單。尤其我們現在是一個修持菩提心的行者，對我們來說最難得的事是什麼？就是能夠見到、接觸到那些正在遭受惡業、經驗痛苦的眾生，這是最難遭難遇的。就像竹巴袞列大師曾說：「比起觀修佛陀的至上，不如觀修六道的痛苦來得有意義。」有時我們在觀想佛菩薩或一些很多手的本尊時，你其實沒什麼感覺，甚至還會懷疑：「奇怪，這麼多隻手的話，那他的肩膀在哪裡呢？」譬如有一個本尊長了四隻手，那應該有四個肩膀才對，可是這些肩膀到底在哪呢？雖然現在各種漫畫多了，很多隻手的東西也多了，所以我們比較容易觀想，可是過去的人就會質疑肩膀在哪裡？尤其是千手觀音，他的肩膀豈不是也要一千個？如果他只有一個肩膀，那不是怪怪的嗎？不過真有一千個肩膀的話也是怪怪的。

總之我們觀想本尊、佛菩薩時會有許多妄念想法產生，卻沒有什麼特別的感覺，所以這位大師才會說與其觀修佛菩薩的至上，不如觀修六道眾生的痛苦來得殊勝。事實上眾生的痛苦是不需要特別去做觀修，因為你的眼睛就能看到、在你周圍就能接觸到，這是我們的親身經歷、感同身受，甚至不需要刻意去觀修，只要一想到就會有感覺，所以希望大家都可以這樣來觀想。

## **煩惱，是真正的惡友**

日常生活中，身邊總會有一些性格不好、七嘴八舌、或是自私自利、分別心很重的人，當我們跟這些人接觸時，有時你會覺得很難以忍受，感到厭煩，不想跟他們在一起，這都是正常的反應。但是對一個修持菩提心的人來說，首先要注意的，是不要染上對方粗暴的個性或不好的行為，這很重要。接著，你不應該放棄任何能幫助他、改變他的機會，只要有這樣的機會就一定要把握，以平靜的心跟他相處，以開闊的心來接納、幫助他。如果是這樣，你就不會違犯結交惡友的皈依戒。初學者的確不要結交惡友，因為自己還不夠穩定，很容易分不清善惡，以為對方是好的，結果卻跟著他的惡行、惡心而走，受到對方影響而養成不好的習慣。所以，初學者皈依僧寶之後，如同昨天所提到的，就是不能結交惡友。

然而對一個有基礎、能夠明辨善惡的人來說，這反而是一個修持菩提心的機會，而且也不會違犯皈依戒。有人說皈依戒中提到不能跟外道接觸，感覺好像是不可以跟其他宗教的人交朋友，甚至不能通婚等等。其實這樣的解釋代表你的理解不夠全面，甚至是一種錯誤的理解，為什麼這麼說呢？就像皈依戒裡談到的惡友，昨天也說過其實真正的惡友，不見得一定是外在的一個人，真正的惡友在哪裡呢？搞不好就在你自己的心裡呢！平常生活中，有時好像有兩個人在你心中，當然你不可能是兩個人，但偶爾有一個好的你，它會告訴你說：「啊～你要好好的持守戒律喔！你不要忘記過去上師們的教法喔！」但另一個你又會說：「唉呀！沒關係啦，做壞事也可以，沒事的。」彷彿有兩個人在心中，一個好的、一個不好的，就像兩個顧問一樣。

這時候，你到底要聽誰的呢？其實取決於自己，你不可能兩個都聽，所以結果不是行善，就是造惡。如果你下定決心向善，就應該完全信賴，並且把自己的身口意都交付給善法，聽善的指示去做，於是你就有可能如法地修持。但是很多時候我們都會覺得：「唉呀～沒關係啦，反正都可以嘛！」修行時若帶著這種模稜兩可的心態來放逸自己，則很難成為一個很好的行者，因為有時你行善法，有時卻又造作一些罪業，一直沒有真正下定決心，這樣是無法成為一個清淨的行者。

因此，我希望每一個人都能了解到，真正的惡友是誰呢？其實就是我們心中的煩惱。如果我們跟著心中的惡友，也就是追隨煩惱，這跟皈依戒提到「不結交惡友」的意思是一樣的，所以不應該誤以為「不結交惡友」，就是不能跟其他宗教的人交朋友。如果自己準備好，同時也有正確的利他動機，你當然可以和其他宗教的人交朋友，而且，這絕對是值得讚嘆的事情。總而言之，我們為了眾生，尤其是那些正在受著痛苦的眾生，哪怕只有微小的機會可以幫助他們離苦得樂，你都應該承擔去做，這是很重要的。

## **悲心，就是一種勇氣與承擔**

有些朋友對我說：「當我觀修悲心時，怎麼覺得自己變得更痛苦？勇氣沒怎麼增加，反而是痛苦變得更多，因此，後來就不太敢再觀修悲心了。」當然每個人觀修悲心的方法可能有所不同，因此也會產生不同的結果。但悲心的本意是一致的，就是指看到了眾生的苦，然後希望他能脫離這個痛苦跟苦因，真正得到解脫，而且具有很強烈的信心和勇氣說：「我要幫助眾生出離痛苦！」這才是真正的悲心。悲心不是說：「啊～好痛苦喔！哇～完蛋了！啊～我生病了！慘了！」這種灰心喪志的感覺，並不是悲心喔。

過去的佛菩薩們不怕眾生多、不怕時間長、不怕事情的困難，還是不斷地利益眾生，這是因為他們具有悲心，所以無所畏懼。悲心就是一種勇氣，然而有些人可能是業力的關係，或是因為不了解如何正確地觀修悲心，結果變得更痛苦，甚至很傷心、很沮喪。會變成這樣，我想問題可能在於有些人觀修悲心時，總是一下就想得太困難，而沒有從簡單的開始去想。初學者如果一開始就想太多太難的事，超過自己能力範圍的話，只會造成痛苦，然後就會想要放棄觀修悲心。所以觀修悲心時，應該按照自己的能力去做，這樣就不會產生太大的壓力或過多的沮喪。

當然有些情況比較複雜，但並非全部都是如此。例如一隻被車撞到的小狗，身上到處都是傷，還有蟲在咬著牠的傷口，我們看到時可能心想：「蟲子在咬這隻狗，所以狗會痛苦，但是如果把蟲拿掉，可能又會傷到那蟲子。」過去無著菩薩不是有過類似的故事嗎？他看到一隻受傷的母狗身上都是蟲，為了救那隻狗，同時又不傷害到蟲，於是他用舌頭去舔，把蟲子拿走。菩薩總會想到解決的方法，所以利益眾生並沒有一個標準答案，不同的時空，情況都會有所不同。然而並不是所有的問題，都跟前面所說的一樣難以解決，很多都是比較容易處理的。因此剛開始觀修悲心的朋友，應該先從一些簡單的眾生痛苦著手，這樣會很好。

## **讓有情離苦，是第一要務**

雖然我們談到很多痛苦，但並不是要大家對痛苦生起悲心喔！而是要對那些被痛苦折磨的眾生生起悲心，只想著痛苦不算是悲心，我們心中應該想著受苦的眾生，他們並不想要痛苦，卻做不了主；從這個角度去體會，就能激勵自己的悲心，讓自己生起急切想要幫助他人的心。譬如一個很珍貴的東西不慎掉進火爐中，這時你不會在乎火有多大、多熱，你光想這些是沒用的，而且在這思考的過程中，東西搞不好已經燒熔掉了。所以我們要專注的焦點是什麼呢？是那個正在被燒的東西，重點是它而不是火。例如火的顏色、火勢大小等等，你不需要去在乎那些，而是要思考怎樣趕快把東西從火爐中拿出來。

還有另一個故事，是講到當年有人曾請示佛陀說：「這個世界到底是有邊還是無邊？這個世間是常還是無常？」這時佛陀沒有直接回答常或無常、有邊或是無邊，佛陀反問那個人說：「我問你一個問題，如果你是一個獵人，在森林中不小心被其他獵人的毒箭射中，對方可能誤把你當成獵物而將你射傷，這時你會想，這支箭是從哪個方向射來的？這支是多長的箭、多短的箭？你的焦點會在這支箭本身呢？還是會把焦點放在如何將傷口的毒清理乾淨呢？」這個人回答：「當然是趕快清理傷

口，這時哪有時間去想箭從哪個方位射過來，或去分析誰射的，這些都是後話，我都快死了，在這危急的時候，管不了那麼多。」同樣的道理，我們觀修悲心的焦點正是受苦的眾生。當然，痛苦有很多種，而且我們要去消除痛苦；但如果總是把焦點放在痛苦之上，忘了那個正在受苦的人的感受，也忘了去體會對方想要離苦的渴求，那麼最後你很有可能成為一個痛苦專家，因為你只是在研究痛苦，這是沒什麼用的。

我們常說要有大悲心，它是一種勇氣、一種承擔，就好像穿戴在身上的鎧甲一樣，你要讓自己成為一個勇士，當然這不是一蹴可及，而是必須逐漸、慢慢的養成。

次一切有情，以慈心為先，  
觀惡趣生等，及死歿等苦，  
無餘諸眾生，為苦所苦惱，  
從苦及苦因，欲度脫眾生，  
立誓永不退，當發菩提心。

三界輪迴的一切眾生，受著什麼苦呢？就是三苦，三苦遍三界，但欲界中的眾生主要是受著「苦苦」，而在天界當中的欲界天受的主要是「壞苦」，什麼叫做「壞苦」呢？壞苦是佛教的名相，其實就是我們世間一般的快樂，因為我們一般世間經驗到的快樂都會壞滅、改變，所以佛經稱這種快樂為壞苦—外在看起來好像是快樂，但本質是會變異的，所以稱它為壞苦。

世間的快樂，就像一個人在右肩上扛著一個很重的東西，扛久了累了，於是把重物換到左肩上，這時會有暫時如釋重負的感覺，但事實上他只是把重物換到左肩，一開始感覺好像輕鬆了，但其實並沒有，因為痛苦的重擔還是在身上，他只是處在一個痛苦稍微減輕，而另一個痛苦正在增加的過渡時期而已。這種過渡時期的輕鬆與快樂，就是壞苦。總之，夾雜著煩惱的快樂，就是壞苦；真正的快樂，是完全沒有煩惱的。

接著再談到天界的較高界天，色界、無色界的眾生，由於他們的感受都是平等性的，所以他們的痛苦主要是三苦當中的「行苦」。總而言之，由業和煩惱產生的一切，都不離三苦的自性。

## 大悲心，是菩提心的基礎

偈文當中接著提到發菩提心，所以我想講解一下什麼是菩提心。

平時我們會覺得，菩提心就是一種善心，我們會說：「某某人不錯，心地善良，是個好人，是個菩薩。」這樣說也沒什麼不對，只是菩提心不單單是善心而已，而是更深刻的發心—願利益一切眾生得到究竟圓滿的佛果。這種心就是菩提心。

生起菩提心的基礎是什麼？是大悲心，為什麼要加個「大」呢？因為它的對象是盡虛空一切的眾生，所以我們說這種悲心是大悲心，因為它的對象是一切眾生，意思是希望一切眾生都能從各種的痛苦中出離，可以成就圓滿的佛果。

在這裡有一個比喻，有一對父子走在無人的森林中，走著走著結果迷路了，甚至連父子也分別走散。最後，父親千辛萬苦找到正確的路徑，此時他很開心，可是就在即將邁步走上正確道路時，一隻腳踏在正確的路上，另一隻腳還留在原處，就在這一瞬間，他想到誰呢？他想到還在迷途中的兒子，所以他馬上回頭去尋找他的兒子。就像這個比喻，我們現在看到輪迴的痛苦，心想：「我要出離！如果不出離，真的是不行啊！我不解脫真的不行啊！」你會生起出離心，如同比喻當中的父親，找到正確的道路一樣。但是，這時我們如果回頭看看，輪迴當中還有很多跟自己孩子一般，無依無靠、正在受苦的眾生，我們不忍他們的苦，所以回頭去幫助他們，就好像那位父親，毅然決然放下自己獲得解脫的道路，回頭去找他的兒子一樣。

菩提心的定義是「以悲心緣眾生，以智慧緣佛果」，這句話是有道理的。智慧的目的就是要成就佛果，這是一個清淨的目的。但僅僅是自己想要解脫還不夠圓滿，因為還欠缺悲心，而且沒有悲心卻想成佛，那只是非份之想；說重一點的話，這還是一種邪見，因為這是違背因果的。為什麼這麼說呢？不論究竟的解脫也好、快樂也好，如果沒有修其因，想要得到這樣的果實是不可能的，所以這裡才會說沒有悲心卻想解脫是一種邪見，因為這是「撥無因果」<sup>6</sup>了。有句話說：「自己能夠證得佛果，是因為尊貴的眾生的恩德。」所以，我們一定需要緣眾生的大悲心。說白一點就是沒有眾生，就別想成佛。因為沒有眾生便無法生起悲心，沒有生起悲心就不可能生起菩提心，而沒有菩提心，則不可能證得佛果。所以說，要以大悲心緣眾生，以智慧緣圓滿佛果。

註6：否定因果報應之道理。

另外還有一個比喻，說在一間失火的房子當中，父親在房子裡準備往門外跑，當他正要跨過門檻時，一隻腳已經跨出門外，而另一隻腳則還在房子裡面，就在這個當下他想到什麼？他想到：「喔～家裡還有我的親人呢！」之前他在驚嚇之餘沒有想到這一點，但這時他一想到親人，馬上轉頭回去救人。

## 你、我、他之間息息相關

過去我也提到過，一心只有利他，對初學者來說是不容易的。什麼叫做一心只有利他呢？意思就是你心中只有想著利益他人，完全沒有想到自己。這實在是不容易，因為畢竟我們多少還是會顧慮到自己。但是就算無法百分之百想到別人，但至少不要捨棄他人。你的心中還是要放著眾生，還是要在乎別人、在乎眾生。總之，請你記得，你跟別人是息息相關的。

講到這裡讓我想到，我們平時總是很自我，覺得我在這裡，其他人在那邊，心中想的都是「我在吃」、「我在坐」等等，覺得自己好像是

一個跟別人毫不相關的獨立個體，彷彿是從酥油中抽出來的一根毛一樣。但真的是這樣嗎？我們應該好好想一想。先不談中觀所提到的緣起因、金剛屑因、破有無生因等深奧的理論，只要靜下來，例如吃飯時可靜下來想一想：「咦、我現在口中的這一口飯，它來自哪裡？這並不是我們天生就帶來的。」或者想一想：「我這身衣服來自哪裡？它不是別人做的嗎？」甚至還可以靜下來再想一想：「我在呼吸著呢！這每一口氧氣，它是從哪裡來的呢？」科學家說氧氣是由大自然提供的，因此就連呼吸一口氣，都跟大自然息息相關，而且這也不只是一口氣而已，我們的呼吸，每天、每星期、每月、每年都在持續不斷，哪天一口氣不來，也就是死亡了。所以連一次的呼吸，都跟周圍的生命息息相關。

同樣，你可能是一個有名的人，但這個有名是哪來的？不也是別人給予的嗎？如果在一個無人的地方，你不會有名，因為就你一個人嘛！所以聲名也是因為別人讚嘆你、別人承認你，你才会有名。總之，自己的身、口、意，甚至連你現在能夠活著，都是需要仰賴別人的恩德。

如果想要自己變得更好，就必須具備一些好的條件才能辦到；而這些順緣、條件從哪裡可以得到呢？就是從仰賴其他生命來取得。所以為了讓自己更好，就應該好好照顧、關懷那些和我們息息相關、共存的其他生命。例如希望家庭和睦，就需要好好照顧家人；想讓國家安定，人民之間就要和睦相處；世界想要和平，所有的生命就必須和平共處，這樣才有可能真正做到世界和平。

我們和其他生命都息息相關，就算是只想到自己的人，這時也應該好好想一想，若要自己好，就必須多少照顧一下周圍的人；就算不想做，也要試著去做，即使不想笑，也應該笑一笑。不要像我，我總是不太笑，有一次我看到自己以前的照片，我滿驚訝的，因為我小時候常常笑呢！怎麼年紀越來越大，笑容也越來越少。可能是因為事情多了，煩心的事情多了，就不太笑了吧！無論笑不笑，如果心中根本不想笑，卻要裝著假笑的話，還不如就別笑的好，所以請大家原諒我。

## 究竟的無我，完全的利他

總之，我們相互之間真的是息息相關，所以當然要幫助別人囉！我以前曾想過，什麼叫做完全的利他呢？就是當你成為其他生命的一部分時，就不會再有什麼自我的感受了。針對這一點，我有一個故事，這是發生在文革時期，一個果洛地區喇嘛的故事。當時，有個喇嘛被迫毀壞一座佛塔，而且還被威脅說如果不毀壞，就會被關進牢裡。這位喇嘛有一個年邁的老母親，他心想：「我當然不能毀壞佛塔，但是不這麼做的話，我被關進牢裡，母親就沒人照顧了...」在兩難的情況下他實在不知該怎麼辦才好，最後，他決定不去毀壞佛塔，於是回去跟母親說出自己的想法，他母親對他說：「你的決定很好，從今天起，就忘了我是你的媽媽吧！你放心到監獄去吧！我真高興你有這樣的決定。」

還有另一個故事是說，當時藏地要撲殺地鼠，如果不殺的話就會被懲罰，不是用石頭砸手，就是要砍斷手筋。有一位喇嘛不肯殺，結果就被懲罰了。事後問他，他說其實沒什麼感覺，反而當時心中生起一個想法：「啊！今天我這雙手終於做了利益眾生的事。」總之，那個時代出了很多這樣的故事。當時有朋友跟我說這些故事，那天晚上我才了解到一喔！心中只有別人的人，他們因為已經完全變成別人的一部分，所以完全無我了。不像我們平時所修的慈悲，總是想說一個健健康康、白白胖胖的自己在這裡觀修，然後有另一個很淒慘的眾生在那邊，彷彿自己很尊貴，然後賞賜一點悲心給他們，大悲心不是這樣的。大悲心就像天空中的太陽跟月亮，總是守護著眾生。

在我們小時候，總是有一些很自然的悲心，那可是很寶貴的。隨著經典越學越多，接觸越來越多的上師，學到越來越多的法門，刻意地禪修悲心法門，結果反而悲心的力量越變越小。以前我說過自己五、六歲時的故事，康區每到了秋天就會殺牛，我們家鄉的傳統是自己不親手殺，因為我們心中想著眾生的恩德嘛，當然不會自己殺呀！那怎麼辦呢？這時就會找漢族來殺，反正還不是一樣？自己殺或叫別人殺。方法

是用布把牛的鼻口蒙住，將牠們悶死。當時我大概四、五歲，看到那些牛的痛苦狀態，我真的很難過、很難過。還記得當時的感受，那種悲心是很強烈的，和現在比起來，雖然現在讀了很多經論，也了解到菩提心、慈悲心的定義和殊勝，但是這些知識、學問反而比不上當時那一念單純的悲心。文字上的東西只是皮毛，都沒有碰觸到真實的內在。自然的悲心就像是一個有生命、快孵出小雞的蛋一樣，新鮮又充滿活力。

我相信每個人都有真實、不造作的悲心，每位眾生心中，本來都具有那微小卻善良的種子。所以我希望大家好好守護這個自身微小的善念，以此為基礎，次第開展聞思修三學，和三乘法教的一切道次第。總是想著向外求得知識，是沒有用的。我們應該對自己有所認識，對周遭的點點滴滴有所體會和感受，感受生命，了解大自然，了解地球，然後再進一步去修持佛法，這樣是比較好的；如果對生命完全無知，也很難從佛法得到真正的體會。

例如一個出家人，過去的出家眾是怎樣的情況呢？他是真正對輪迴有所了解，知道輪迴是苦，因為生起出離心而出家。並不是說，啊！出家還滿開心的，到了寺院有飯吃、有書讀所以出家，這樣不是很奇怪嗎？這樣的話寺院都變成是孤兒院了。像現在有很多父母一股腦兒把孩子送到寺院，這麼做已經遠離了出家的本意。如果自己完全沒有想要出離，沒有學法的動機跟準備，然後就出家或學法，這樣是不可能有很好的成果。

## **翻越雪山，前往聖地印度**

今天我們在聖地菩提迦耶，千佛成道的金剛座前，過去有佛在這裡成道，未來還會有佛在這裡成道，這裡的殊勝，不用再做更多的解釋，大家都已經知道了。從前在西藏，藏民都會希望前往印度朝聖，他們會說：「只要朝著印度金剛座的方向邁出一兩步，就已經積聚了福德。」他們的信心是如此強烈。

像我之前從西藏來到印度時，事前做了很多的準備，譬如禪觀卜算，看看能否順利到達印度，說白了就是透過各種方式來鼓勵自己。其實，我並沒有抱著太大的希望能夠到達印度。現在有很多傳言說我來印度，是為了取得黑寶冠，很多我周圍的人也這樣說，乍聽之下，覺得這個說法還不錯，但是後來想想，冒著生命危險，長途跋涉來到印度，難道只是為了取得這個黑寶冠嗎？如果以做生意的術語來說，就是「不划算」。

來到印度，是為了佛法。尤其自己具備了「噶瑪巴」的名號，就有傳承法脈的責任，因此需要跟隨上師、親近善知識，學習佛法。上師們大多在印度，他們無法來到西藏。如果我有翅膀能飛那最好，但當然我不會飛，所以只好用走的來到印度囉！另外，當時如果我再不走，年紀再長一點到了十八、十九歲之後，可能會被給予政治的頭銜，到時如果要違背、批評尊者的話，就很不好了，我也不想那麼做。所以我下定決心，一定要到印度去！我當時也安慰自己，就算最後到不了印度，但是往聖地的方向邁出一兩步，就已經積聚福德了。這樣一想，倒也安心不少。

這次我們在此相聚，各位也是從好遠的地方辛苦跋涉而來，相信都花了不少錢，其中外國來的朋友，像是從西方或中國來的法友，最辛苦的應該是坐公車吧？這種勞累實在難以形容。在座的僧人們，尤其是在座的仁波切們也撥冗來到這裡，真的，現在我們能夠相聚在這裡著實不容易。想想在這樣一個聖地，一個特殊的時空當中，集合了眾人的心力，就好像用一根稻草來掃地的話會掃不乾淨，但是用一捆稻草來掃當然就可以清乾淨了。這個比喻的意思是一個人的力量很微弱，但集聚千萬人在一起，力量將會不可思議。同樣的，這裡集聚了戒律清淨的僧眾和在家信眾的共同願力，我們的願望一定能夠很快地實現。尤其有一種說法是，男女二眾的共同祈願，因為圓滿方便跟智慧的要點，所以這種祈願的力量又更大。加上這裡還有眾多如雲聚、如海會一般的清淨僧眾和具信法友一起發願，經典說沒有願望是不會實現的。

## 感恩的時刻，憶念上師恩德

另外，這次相聚的時間也是殊勝的，因為今年是第一世噶瑪巴九百年的慶典。就像我之前提到過，佛菩薩們為了利益眾生，乘願再來投生於世，行持無量的佛行事業。其中在西藏來說，創立轉世制度的就是噶瑪巴，因為這樣的轉世傳統，讓我們看到菩薩們以自己的身口意，不辭辛勞、永不停歇利益眾的精神，噶瑪巴九百年來不斷地轉世利他，讓我們清楚看到了這一點，因此我們應該感恩。

我覺得第一世大寶法王杜松虔巴不只是具備恩德，更是一切恩德的泉源。由於噶瑪巴圓滿持守而傳承下來的佛法講說和實修的傳統，造就出岡倉噶舉歷代輩出的大師、大成就者和傳承弟子，這一切都是因為第一世大寶法王的恩德。在這樣難得的時節當中，如同《上師攝持續》和《金剛藏莊嚴續》中所說：「在上師的圓寂日，應該正確憶念上師，並且至誠發願、供養，如此我們的心願都會圓滿成就」。

剛剛講了處所圓滿、時間圓滿等五種圓滿的其中兩種，或許不用每個都講，因為我們現在五種圓滿都具備，內外一切的善緣也都和合，我相信不只五種圓滿而已，可能是二十、五十、甚至上百種圓滿都已經具備了；以後要再遇到這樣的殊勝因緣，可能也不容易了。

## 佛法唯一目的——讓眾生離苦得樂

我們說佛陀來到世間，如日光遍照般弘傳佛法的目的是什麼呢？就是希望盡虛空的眾生都能越來越快樂，直達究竟佛的果位，如偈文所說：「供養敬事如來教，令其長久住世間」。我們都應該如此好好承事佛教。然而在這兩句之前，還有兩句也說明了承事佛教的原因：「醫眾生苦獨一藥，一切安樂出生處」。

因為佛法是能夠利益眾生的唯一方法，是一切安樂的泉源，所以我們要加以弘揚。首先我們要了解什麼是佛法？還有佛陀為什麼要弘揚佛法？為什麼我們現在要發願讓佛教興盛？為什麼之前佛陀要花三大阿僧祇劫的時間去集聚資糧、最後成就佛道？這一切的目的只有一個，就是利益眾生，消除眾生的苦痛，如此簡單。

因此無論我們做任何事情，例如現在在這裡聽法，也不要浪費時間和機會，不要忘了發心幫助別人、利益眾生。自己要完全地承擔，不依靠他人地好好利益眾生成佛。無論快樂還是痛苦，我都要利益眾生成佛。不然，如果只是抱持著「快樂也好，痛苦也好，反正都沒關係」這種得過且過的心態的話，在現在這種亂世當中是不行的。

這部分我自己有些經驗，有時自己帶著一念善心行事，結果卻被人誤解，甚至招致很多批評和挫折。這時真的會很傷心難過，感覺好像只有我一個人在做善事一樣，有時也會想放棄，心想反正別人都是惡心相向，那我乾脆同流合污算了，幹嘛要這麼辛苦呢？但是換個心念去想，世界上還真不能少這一兩個有善心的人，有善心的人能讓我們相信和放心。如果世上充滿欺騙、暴力、無法被信賴的人，這不是太可悲了嗎？因此我時常提醒自己、鼓勵自己：「我要堅定自己過去的誓言，無論勝利或失敗，快樂還是痛苦，我都不會忘記自己利益眾生的誓言。」由於這種誓言，幫助我的心平靜和安定，不容易恐懼或害怕。不然期待過高的話，帶著我一定要勝利、我不能輸的心態反而成不了事；亂世當中，這樣做是行不通的。

就像有一句話說：「若我得快樂，願此快樂遍滿虛空；若我受痛苦，願我承擔一切，願痛苦大海得以乾枯。」我們必須這樣去思維——所有生命都是同甘共苦、休戚與共的，即使現在無法想到盡虛空一切眾生，但至少，我們應該想一想共同生活在地球上的眾生吧！我們生存在同一片大地上，享受著同樣的日月光芒，呼吸著相同的空氣，就像一個大家庭中的親人一樣。當然，我們有著不同的文化歷史，不同的生

活方式和宗教信仰，但這些真的都無關緊要，因為我們都是人，我們都有苦樂的感受，有著同樣想要離苦得樂的心願。

## 讓世界少一個惡人，多一個善人

現在生命相互的關係越來越緊密了，地球越來越小，某個地方感受到痛苦，很快連帶影響到其他地方也會感受到痛苦。尤其大自然的災難越來越頻繁，我們真的活在一個充滿恐懼和不安的時代。你看聯合國的會議總是提到哪裡有洪水，哪裡又有天災，甚至現在還流傳2012年的浩劫等等。

剛開始我也不太相信2012年的說法，但是有越來越多人跑來問我：「您對2012年的看法是什麼？」所以我也開始去了解2012年的相關說法。我發覺說法有很多，例如有的說是磁場改變造成地球的災難，總之別說2012年了，前面這一兩年就已經災難層出不窮，例如青海的地震造成極大的傷亡，甚至幾個月當中世界多個地方都發生地震！此外還有很多地方出現戰爭，天災人禍真的是太多了，說也說不完。靜下心來想想，這種時候我們更要成為一個善人，多一個善人代表什麼？代表世界上少了一個惡人，這樣不是很好嗎？我希望各位都能發起這樣的善心。

## 願菩提心戒

接下來，就是要領受「願菩提心戒」了。這裡可分為兩種，第一種是僅僅發心—為了利益眾生離苦得樂，我發心要成就圓滿的佛果，這就是「為利眾生願成佛」的意思。僅僅是這樣的發心、發願也是非常好，有很大的功德利益，我希望各位都能這樣發願。第二種是具備大智慧的人，他們看到眾生有那麼多苦痛，自己不能放逸只求自身的安樂，這時我們要更加勇猛，要生起大的承擔和勇氣，就好像車子要加速、推到最高檔一樣，我們需要更勇猛的發心誓言。如果在座是這種更有智慧和勇

氣的人，你就要發誓說：「我一定要利益眾生成佛，這個誓言，我從今天起，直到成就菩提果位之前，絕對不會捨棄。」這就是第二種的情況，也就是在發心之上，更進一步具備堅定的誓言，持守發心的戒律。當然，只有發心也是可以的。

要領受願菩提心戒的法友，麻煩各位還是要做一些代表恭敬的動作喔！請你們跪下來，如果真的不方便跪，那麼帶著恭敬心就可以。這裡我再提醒一下，如果某些法友沒辦法持守那麼多願菩提心戒，你就不用說我要持戒，只是發心就好了。但是，如果你覺得自己可以持守「為利眾生願成佛」的願菩提心戒，並且發誓從今天起，直到成就圓滿菩提果位之前，都不捨棄這種菩提心戒的話，也是可以的。

接著我會唸一段願文。兩千五百年前，佛陀就是在這樣一棵清涼的菩提樹下圓滿成就了佛果。所以我們現在想，身形金色、圓滿的佛陀就在我們的前方虛空中，或者就在前方的地上端坐著，同時，我們現在不要分什麼大小乘，也不用再分密乘、顯乘，總之，所有佛教的祖師大德們，或是和你最親近的、最有因緣的上師們，現在也在我們的前方，無論他們是在虛空中、在正前方或端坐在地上都可以。以中文來講就是想像，而在英文則是believe，你要想像、相信他們真的就在前方。然後跟著我一起唸，現在先唸第一遍：

**諸佛正法聖僧眾，  
直至菩提我皈依，  
以我佈施等功德，  
為利眾生願成佛。**

接著唸第二遍，這時要把排檔放到更有力的六檔喔，要更增強你的菩提心，這時你可以想—過去的佛菩薩們，只要有一個眾生在受苦、需要幫助，祂的慈悲之眼隨時都在觀護著他們，所以現在我們在一個生起廣大善心的時刻，十方三世的佛菩薩們都非常高興，依靠佛菩薩們心性

的真實力、悲願力和諦語力，讓我們心中的菩提心更加增強，帶著這樣的心我們唸第二遍：

諸佛正法聖僧眾，  
直至菩提我皈依，  
以我佈施等功德，  
為利眾生願成佛。

現在唸第三遍，當唸完第三遍的最後一個字，要受戒的法友必須心想：「啊～我得到戒了！」什麼叫做得戒了呢？指的就是為利眾生的誓言，你的一種決心，因為你有這種決心，這種在未成佛前都不捨棄菩提心的決心，因此你得戒了。沒有想要受戒的人，你可能對佛果也沒什麼概念，這時你可以發一個大願—所有在受苦的眾生，我要幫助他們得到最大、最究竟的快樂，這樣想也就可以了。（接著唸第三遍）

諸佛正法聖僧眾，  
直至菩提我皈依，  
以我佈施等功德，  
為利眾生願成佛。

大家請坐下。

如是發願心，所生諸功德，  
如華嚴經中，彌勒應宣說。

或讀彼經或師聞，了知正等菩提心，  
功德無邊為因緣，如是數數發其心。

《華嚴經》說如果生起菩提心，即使沒有行持六度的菩薩行，也是能夠降伏聲聞緣覺的二乘行人了。例如一顆鑽石，就算只是一顆破碎的鑽石，同樣能讓其他的珍寶失色，因為鑽石實在太珍貴了。雖然我們沒辦法行持六度，但僅僅是一個發願，因為它包含一種決心和誓言，因此藉由這種願力，就能超勝於二乘行人。這裡的二乘可是不容易的，我們一般以為的二乘行人，好像是那些修行不怎麼樣的人，可不是這樣的喔！這裡的二乘是指證得了阿羅漢果位、具足神通的行者，他們可是已經斷除輪迴了呢！他們就像黃金般殊勝，但還是不如鑽石；這裡並不是在說那個人有多了不起，而是在讚嘆菩提心的珍寶與殊勝。

**勇施請問經，亦廣說此福，  
彼略攝三頌，今此當摘錄。**

另外，收錄在《大寶積經》的《勇施請問經》也說：

**菩提心福德，假使有色者，  
充滿虛空界，其福猶有餘，  
若人以寶珍，遍滿恆沙數，  
一切佛世界，供獻於諸佛，  
若有人合掌，心敬大菩提，  
此供最殊勝，其福無邊際。**

這裡說僅只是發心的功德有多大呢？「假使有色者」，意思是如果福德有形體的話，就是「充滿虛空界，其福猶有餘」，意思是甚至比虛空還廣大；虛空其實是無邊無盡的，所以發心的福德實在太大了。過去我會覺得，為什麼福德能這麼大呢？雖然我們的身體好像只是小小一個，但我們的心量卻可以跟虛空一樣廣大。虛空有多大，我們無盡的善願和善心就有多廣，所以虛空在哪，我們的善心就在哪，因此福德也會是無盡廣大的。

既發菩提願心已，應多勵力遍增長，  
此為餘生常憶念，如說學處當遍護，  
除行心體諸律儀，非能增長正願心，  
由欲增長菩提願，故當勵力受此律。

接著，「如說學處當遍護」，如果是只有發願的人，就不需要去持守律儀。一般而言，願菩提心可分為有領受戒法、以及沒有領受戒法兩種。過去的祖師有很多種說法，而這次講解上是依照有領受願菩提心戒來說的，因此有受戒的話，就必須持守學處、律儀。主要的學處是斷除四種黑法（惡法），能夠進而行持四種白法（善法）的話更好；如果沒辦法行持白法，至少也要做到斷除四種黑法，同時再加上第五點—不要捨棄眾生。

## 斷除五種黑法

什麼是這五種黑法呢？

### 一、欺騙上師

第一個就是欺騙上師、親教師（堪布）或僧眾，我們不應該欺騙上師、親教師。第八世大寶法王米覺多傑曾說：「功德境是上師寶，恩德境是父母還有施主們，沒有比欺騙他們更糟糕的事了。」我們（特別指僧人）應該好好想一想這段話，尤其是那些施主、功德主們，他們願意將自己身、口、意辛苦積聚的各種財富、物品都供養給僧團和三寶，從他們的角度來說，那一念佈施心真的很好、很棒。就我們僧眾自身來說，也應該好好善用這些供養來做迴向、做修持，尤其要做到第八世法王的告誡—不可欺騙施主，這是很重要的。如果欺騙了施主，你的願菩提心就沒了，願菩提心毀壞了，行菩提心也就沒了；於是剎那間你已經不再

是大乘中的行者，更不用說是密乘的行者了。這就是四種黑法的第一個，我們一定要特別注意。

## 二、令人悔善行

第二個黑法，是指讓別人後悔，對不應該後悔的事感到後悔。這是什麼意思呢？例如某人做了一個善業，積聚了很大的福德，假設此人的名字是札西先生，他做了很多善業。另外有一個內心充滿嫉妒的喇嘛，這名字可不能隨便取，不然有些人會以為我在說他呢！就稱他為多傑喇嘛好了，多傑喇嘛嫉妒地對札西先生說：「唉唷！你之前所做的供養真是不好！都浪費了！」這樣說實在很糟糕，因為他讓札西先生感到後悔，但事實上札西根本不需要後悔。像這樣讓對方後悔的話，也就毀犯了菩提心戒。如果對惡業感到後悔，這當然是件好事，可是對一個善業感到後悔，這可是不好的。尤其我們平時因為心中有一些不滿、抱怨，嘴上就喜歡東說西說，這些話如果讓其他人聽到，讓他們產生疑惑，並且對不該後悔的事情生起後悔，就是很不好的事。所以，麻煩你把嘴巴鎖起來，別亂說話，該說話的時候再把嘴巴打開。以上是第二個黑法。

## 三、毀謗菩薩

接著是第三個黑法，就是毀謗菩薩。其實誰是菩薩我們真的不知道，當然菩薩的臉上不會蓋章標明，也沒有貼上任何標籤，因此我們更應該謹慎，不要隨便批評別人。甚至連牛、羊、馬、狗等動物，我們也不該刻意去輕視毀謗牠們，因為你怎麼知道牠不是一個菩薩的化身呢？甚至還有一種說法，對於一張驢子的圖像，都不能刻意帶著輕視的心去加入摧毀，更不用說對菩薩的批評了。尤其當你無法得知誰是菩薩時，最好的方法就是善待任何一個人。過去達龍湯巴大師說：「未除無明惑幻象，未明自心本性義，妄臆眾生功與過，當墮罪惡大淵藪。」在這種深厚無明的昏暗當中，就算再聰明，其實也都還是在無明煩惱中，沒有出離。所以你無法清楚知道自己跟他人的心中在想什麼，雖然現在資訊

那麼多，但仍舊無法了知事物的真實情況。雖然如此，我們卻依舊大膽地妄加臆測眾生的功過，霸道無禮自以為是地批評別人。這種問題，尤其出現在僧團、學佛團體或是國外的各個佛學中心之間，都在說是非、互相毀謗，如果不小心的話，很有可能在中心成立的那一天，你的菩提心戒也同時毀壞了。請大家特別注意！

## 四、欺騙眾生

最後第四個黑法，是狡猾地欺騙他人，缺乏真誠。現在有許多人只想到自己，總是用盡心機、處心積慮地想要佔人便宜，自己享盡好處，這是很不好的。《孫子兵法》中說，最上乘的兵法，就是不用一兵一卒、不動刀槍、不見血而能戰勝。同樣，一個具有大悲心、菩提心的人，他可以不用暴力而戰勝，因為他能以慈悲心降伏怨敵。若是以牙還牙、冤冤相報，只會造成更多的傷害，流更多的血，喪失更多無辜的生命而已。我們必須以寂靜平和的心，來面對一切暴力，這就是一個修行者、一個佛教徒應該具有的性格。總之，剛剛說了四種黑法，黑可不是指黑色喔！這裡的黑是指罪惡、不善，各位對這點要有一個了解喔！第一個黑法是欺騙上師、欺騙施主，也就是欺騙功德境跟恩德境，這是我們不應該做的。第二個黑法是讓人對善法生起後悔心，譬如你看到二乘行者，卻故意告訴他說：「喔～二乘法不好，你應該學習大乘。」結果讓他捨棄別解脫戒的話，可是很危險、很不好的。第三個黑法是毀謗菩薩，這也是不應該做的，因為我們沒有能力知道誰是菩薩、誰不是菩薩，所以對任何一個眾生都不應該有所輕視。第四個黑法是狡猾的欺騙別人，我們不能這麼做，應該帶著善心，真誠地對待別人。

## 五、捨棄眾生

最後一個、第五個是捨棄眾生，什麼叫做捨棄眾生呢？意思是你只要捨棄任何一個眾生，就等於是捨棄一切眾生了。什麼是捨棄一個眾生呢？例如你本來有機會可以幫助某人，但是你卻沒有幫他。這裡的幫助

倒不一定要讓他成佛，無論是究竟成佛或只是暫時的、一般的幫助，總之你有機會幫助別人卻沒有把握，甚至還說：「嗯、算了！不要幫他了！」或是某人正遭遇一些較大的困難，而你卻說：「唉呀～就讓他吃點苦吧！別管他了。」這樣就是捨棄眾生。同樣的，這裡所說的眾生不一定是人喔，小至昆蟲都算在內。還記得我們常說一切眾生嗎？請大家一定要記得，一切眾生也包括了昆蟲喔！還有會咩咩咩叫的羊啊、牛等等，都包含在眾生當中。我們不能刻意地捨棄眾生，當然沒有能力幫助那是另當別論，但是無論如何，你都不該帶著惡心或想要害他的心，捨棄去幫助別人的機會。

除了不能直接捨棄眾生外，間接捨棄眾生也不行。什麼是間接捨棄眾生呢？例如我們造了很多惡業，就會落入惡道對不對？到時我們會變得無法幫助眾生，這就算間接捨棄眾生喔！所以為了利益一切眾生，我們必須好好修持，並避免造惡而落入三惡道，好好修持得到善的人身才能幫助眾生，要這樣向善去發願、修持。

如果你能深刻了解四種黑法，還有不捨棄眾生的學處，經典中說，你在來生也不會忘記菩提心，就算投生為牛、狗也不會忘記，更不用說投生為人了。

所以，就像我昨天提到的故事，那隻母狗可能也是個菩薩呢。過去我曾想過，在我們發某個誓言之前，首先自己需要有些感受。當我發願吃素時，就看了很多殺豬、殺羊的光碟，看到人們用電槍來殺豬，一槍打在腦袋上，然後腳還在那不停的抽動……當時我就想說：「啊！還好我今生沒有變成那種傷害眾生的人，未來如果投生為那樣的眾生，不就慘了？」所以那時我寫了一個斷肉吃素的祈願文，算是我一個很重要的發願文吧！內容是——

**善思如母眾，難忍無量苦，  
憶念蒼生情， 世世永不離。**

我希望大家也能如此發願，就算不能生生世世成為一個利益他人的人，但至少不要成為一個傷害別人的人。蔣貢羅卓泰耶大師圓寂前曾說：「我什麼功德也沒有，多少也違背一些別解脫戒、菩薩戒和密乘戒，但還好沒有違犯根本戒，一直能夠好好持守。因此，我希望藉由這一點點的持戒功德，未來能讓我投生為一個不吃肉的人身。」看起來斷肉、吃素只是一件小事，但這樣的行動，代表了大的慈愛之心，你看蔣貢仁波切的大慈悲心，不僅是發願不吃肉，更發願要成為一個不傷害眾生的。

今天，我謹代表眾生，謝謝大家前來領受這個菩提心戒，謝謝大家！



## <第六堂課>

# 三門恭敬， 輕鬆喜悅， 行持菩提心

發願是好的，  
如果義無反顧去實踐，  
才能真正利益眾生。

(法王首先給予傳統四加行的口傳)

## 行菩提心戒 (菩薩戒)

今天下午要給予的是「行菩提心戒」。

若常具餘七，別解脫律儀，  
乃有菩薩律，善根餘非有。  
七眾別解脫，如來所宣說，  
梵行為最勝，是比丘律儀。

得授「行菩提心戒」所依或基礎是什麼？就是這個人首先要具備七種「別解脫戒」的任何一種。噶當派祖師說：「如果不斷除害他的基礎因（十惡），也就無法成就利他的基礎。」所以，先要具備斷惡的戒，因此說需要具備七種「別解脫戒」的其中一種。

另有智者說：「如果想要菩薩戒更加圓滿，首先需要別解脫戒」。然而一般領受「菩薩戒」，並不需要先具有「別解脫戒」。我想這當中並沒有矛盾，因為兩種說法都提到先要斷除害他，才可能成就利他，並且至少需要具備「皈依戒」；昨天提到皈依法之後的學處，就是不害眾生，是同樣的意思。

當以菩薩地，戒品所說軌，  
從具德相師，受持彼律儀。

有關大乘「菩薩戒」的戒律學處，在不同的經典當中有不同的說法，這部分之後會再解說。「從具德上師，受持彼律儀」，這裡說要依靠具備德相的老師，接受菩薩戒。

善巧律儀軌， 自安住律儀，  
堪傳律具悲， 當知是良師。

具德上師需要具備什麼德行呢？他要善巧通達菩薩律儀的儀軌；不僅是文字上的領會而已，接著說「自安住律儀」，意思是自己要具備戒律。「堪傳律具悲」是指上師具備悲心，人品善良。

若努力尋求， 不得如是師，  
當宣說其餘， 受律儀軌則。

這裡提到有二種得戒的傳統，就是依師或不依師兩種。例如「別解脫戒」的儀軌，大部分都是需要依靠戒師而得戒的，也就是要在規定人數的戒律師或者比丘僧眾之前領受。但是，到了「大乘戒」時提到，能依止一位上師當然最好；如果不行，可以依靠律儀自己領受。

如昔妙吉祥， 為虛空王時，  
所發菩提心， 如妙祥莊嚴。

《妙吉祥莊嚴佛土經》收錄在《大寶積經》當中。虛空王在藏文是「阿班讓雜」，可以指虛空，或者指一個地名。總之，過去妙吉祥曾經投生為虛空王的時候，在龍王音足如來前，自己唸誦戒軌而領受了「菩薩戒」，所以是有這樣不依上師得戒的傳統。

佛土經所說， 如是此當書，  
於諸依怙前， 發大菩提心；  
請一切眾生， 度彼出生死，  
損害心忿心， 慳吝與嫉妒，  
從今至證道， 此等終不起；

當修行梵行，當斷罪及欲，  
愛樂戒律儀，當隨諸佛學；  
不樂為自己，速得大菩提，  
為一有情因，住到最後際；  
當嚴淨無量，不思議佛土，  
受持於名號，及住十方界；  
我之身語業，一切使清淨，  
意業亦清淨，不作不善業；  
自身語心清淨因，謂住行心體律儀，  
由善學習三戒學，於三戒學起敬重；  
如是勤清淨，菩薩諸律儀，  
便當能圓滿，大菩提資糧。

這一部分，就是領受「行菩提心戒」的儀軌；可以依止上師，或者不依上師而得。

## 菩薩戒條數目，經論各有不同說法

「菩薩戒」的戒條數目，經論中有許多不同說法，例如《深密善巧方便經》、《虛空藏經》是一種說法，在屬於論典的《菩薩地》的戒律品又有另一種說法；這部論在藏地被認為是無著菩薩所撰寫，漢地則認為是彌勒菩薩的著作。雖然戒條有些差異，但是智者們認為，戒條互相融攝，因此沒有矛盾。智者們解釋說，這是因為弟子根器不同，而有不同的戒條。例如上根器的弟子有十八條根本墮罪，中根器弟子有四條，下根器弟子則有一條。漢地的戒法，主要依據由鳩摩羅什大師所翻譯的《梵網經》，當中提到「菩薩戒」的十種根本墮罪。《菩薩地》的戒律品在漢地有許多譯本。另外在《優婆離尊者請問經》，佛陀特別提到在家眾的「菩薩戒」，這在藏文當中沒有，但漢文當中有，其中提到六種根本墮罪。不同的經典或論典都有各自的「菩薩戒」戒條。

漢傳佛教弘傳最廣的「菩薩戒」戒條，是出自於《梵網經》。之後又以唯識，也就是瑜伽行派的戒律傳承為主；西藏也分為中觀跟唯識的不同「菩薩戒」傳承。譬如說薩迦派的大師，還有其他傳承的上師們，他們有的是傳承至唯識宗，有的是中觀宗。在噶當派也有這樣不同的分法。總之漢傳佛教中，唯識瑜伽行派的菩薩戒條，和《菩薩地》戒律品所談到的戒法是一樣的。

漢傳佛教針對持戒的方式有一種說法，就是一個初學者，應該先學習《菩薩地》戒律品的戒法，接著再深入學習《梵網經》中的菩薩戒法；這種學習次第，也是不錯的。

因此，之前提到了藏傳佛教當中，有分唯識和中觀不同傳承的「菩薩戒」；還有依照弟子根器不同的「菩薩戒」。總言之，所有戒法都應該學習，但是我們要依照自己的情況學習。「菩薩戒」的修學，比較沒有那麼嚴格，當然，我們受戒之前先要學戒，了解「菩薩戒」的功德利益，並且看看「菩薩戒」的戒條是什麼，自己能否持守；能守持的，就盡力先去持守，逐漸修學、持守更上層的戒法學處。

## **修持「菩薩戒」，不造十八種墮罪**

一般最普遍流傳的說法，就是「菩薩戒」的十八種墮罪，這是從《方便經》、《菩薩地》和《虛空藏經》歸納而成。想要領受「菩薩戒」的法友，希望將來可以好好了解這菩薩的十八個戒條：

第一個墮罪：為了得到名聞利養而自讚毀他。

第二個墮罪：因為吝嗇而不肯給予他人佛法，或者是財寶。

第三個墮罪：不肯原諒別人，不肯接受別人懺悔，對別人過錯懷恨在心。

第四個墮罪：捨棄大乘法。

第五個墮罪：搶奪三寶財物，意思是搶奪佔有那些供養三寶的財物。

第六個墮罪：捨棄正法，也就是謗法。

第七個墮罪：傷害僧眾。

第八個墮罪：造作五無間罪。

第九個墮罪：生起邪見，最主要就是毀謗因果。

第十個墮罪：毀壞國家、城鎮等等，這種是國王與大臣容易犯的墮罪。

第十一個墮罪：對於不適合聽聞空性的人，向他們講說空性法。

第十二個墮罪：令人毀退無上道，意思是對於一個正在尋求菩提果位的人，你告訴他說：「啊，你不需要去這麼做，這樣太辛苦了，你要花很多劫的時間修持...」等等，讓他放棄追求菩提佛的果位，使他退失了信心跟道心。

第十三個墮罪：讓別人捨棄「別解脫戒」，譬如跟一個二乘的行者說：「啊，『別解脫戒』不會帶領你證悟佛果的。」

第十四個墮罪：輕視二乘，意思是刻意去輕視那些持有二乘見解並且修持二乘法的人。

第十五個墮罪：欺騙別人說自己證悟了空性，妄說自己證悟了空性。

第十六個墮罪：又是提到侵佔僧眾的東西，但和第五條有些不同，這裡是說將供養在山上閉關實修者的財物，用在聞思的佛學院當中，這也是

犯戒的。

第十七個墮罪：刻意傷害僧眾，制定對他們不利的法律或規矩。

第十八個墮罪：捨棄「菩提心」，和捨棄眾生的意思一樣。

以上就是菩薩的十八種根本墮罪。至於我們要如何持守？如何謹慎不違犯？希望各位以後有機會多去讀誦，多去了解而修持，我在這裡也沒有辦法講得太細。

接著要給予的是「菩薩戒」，也就是「行菩提心戒」。如同之前所說，我們可以僅僅是發願，這種發願也是很好的，然而僅僅發願，有的時候還不夠；無量的佛菩薩們為了眾生都在發願，但是這樣的願無法產生實際的利益。因此，我們要讓如此難得、殊勝的願望得以實現。如何讓它實現呢？你必須以實際的行動讓它實現，這個就是「行菩提心」的意思。《入菩薩行論》說：「欲行與趣行，差別易了知，願行次第別，智者應當知。」就好像你發願想要前往菩提迦耶，這是「願菩提心」；而你真正踏上了旅程，朝那個方向開始行走，這就是「行菩提心」。

由於我們隨時口中都會唸誦「願眾生得到快樂和快樂的因」，因此，當我們有機會利益別人的時候，就會心甘情願。所以，我們應該以真正的行動，例如六度、四攝法的行持去幫助別人。

例如環保，也是六度的一種修持。創古仁波切曾在第一屆環保會議上提到：「環境保護，它是一種具備善巧的方法，是屬於十度當中的方便度。為什麼環保是善巧的方便法呢？有時我們放生，不論是幾百、幾千或者上萬生命，然而如果你能夠好好地保護、愛護環境，就能救護更多的生命。好比在藏地，或者在座很多是喜馬拉雅地區的人民，如果你們都能夠愛護環境，守護山林，保護河川源頭的清淨，保護不讓雪山溶化，其實你就是在利益雅魯藏布江等河流當中無量的生命，更廣一點，也就是在利益所有河川流過地方的生命。」因此實際的行動非常重要。

## 真正菩薩行，善小也不放棄

有時唸一唸「願一切眾生具樂及樂因」這句話，已經變得是一種安慰自己的方式，就好像覺得自己沒什麼用而感到壓力時，唸唸這句話，壓力就能舒緩一下。這樣做是沒有用的，你必須去實踐利他才行。

剛開始，我們的確不可能百分之百做到圓滿的「菩薩行」。譬如說能夠將自己的頭、目、手、足布施出去，我們當然做不到；其實初學者也不被允許這麼做。經典中說，如果你要布施手足，需要圓滿具備很多條件，例如發心圓滿，時間跟地點等等也都要圓滿才行，不是馬上就能給的。釋迦牟尼佛在過去生中，布施了他的眼睛，但他有能力一說真實語，又出生新眼睛。你必須有這樣的能力才可以做布施，不然給了又後悔，善功德也會毀壞；因為失去了眼睛，沒辦法繼續修持，之後如果還後悔，那麼這個善業也浪費了，還不如用你健康的眼睛多吃一些善行。

因此，真正的「菩薩行」，不在於做得有多大、多了不起，而是應該不放棄任何微小、簡單的善行，把握這些「菩薩行」開始去做，也會比較有希望完成。希望大家這樣去思維。

再次的提醒大家，我們這次是在釋迦牟尼佛成道的地方。佛陀圓寂前曾說：「沒有辦法親眼見到我，或者聽聞我說法的人，如果能夠前往我過去成道、弘法的地方，或在有我舍利的地方祈請發願，就跟見到我是沒有差別的。」今天，其實我們都一同見到了佛陀，只要我們具備信心，就跟親見到佛陀是一樣的。

如果虔誠心不夠，那麼就算頭上有頂髻、足底有法輪的佛陀來到你的面前，也無法調伏我們的心；不僅如此，我們還可能成為像提婆達多一樣毀謗或者傷害佛陀的人，或是變成提婆達多的朋黨。宗喀巴大師的弟子間阿瓦曾說：「我們的業力實在太重，但是能把上師看成是個人，就已經不錯了；竟然沒有把上師看成是狗或驢子，實在是稀奇喔。」

## 三門恭敬，受持「行菩提心戒」

我們要知福惜福，好好把握現在幸福快樂的時光，然而不僅是沉浸於這樣暫時的快樂，更要讓這個善因緣，成為帶給你究竟喜樂的因。我相信在這樣的聖地，一點小小的善行，都能圓滿很多的功德。

因此，想要領受「行菩提心戒」的人，請大家身體保持恭敬的姿勢，譬如說胡跪、合掌，語言上也跟著唸誦，同時心上具備恭敬之心。

所謂心的恭敬，是指思維具備善巧方便的佛陀，感念他的恩德，同時也要感念菩薩們為了眾生，以大悲心不辭辛勞的利益我們，這些都是要感恩的。帶著這樣感恩的心然後跟著唸誦戒文。

如果沒辦法胡跪也沒有關係，最重要的是一念恭敬心。

這時候不用想太多，例如「我做不到」、「我無法承擔」等等，下定決心就去做，能成自然就會成的。其實我們做任何事情都是一樣，不可能一開始就熟悉或精通，每個人都一樣，自己用走的，別人也是用走的。總之要用心，盡力就好。其實佛菩薩們剛開始也跟我們一樣，是一介凡夫，然而，他們具備勇氣、信心，因此能夠有所成就。所以，現在我們要發起勇猛心，勇於承擔，將來就能和佛菩薩一樣的。

一切上師，佛陀與菩薩，請鑑知我。  
如昔諸善逝，先發菩提心，  
復次循序住，菩薩諸學處；  
如是為利生，我發菩提心，  
復於諸學處，次第勤修學。

剛剛唸了第一遍，接著是唸第二遍。不好意思讓你們跪太久，所以我不講太多。總之，以前我在西藏的時候，不會常生氣，但也不是完全

不會生氣，因為我還是個人嘛，如果是一個完全不會生氣的人，那可是個怪人了。所以，我在西藏的時候，偶爾還是會生氣的。來到印度之後，周圍的環境更複雜，發覺自己變得很容易生氣，一點點不如意，就會生氣。我覺得這真是不好，每次生氣之後，都很後悔。雖然這麼想，但之後碰到一些不歡喜的事，又會生氣。

## 隨喜不動佛，不對有情起嗔心

之後，我開始專注於不動佛（亦名無嗔佛）法門的學習和研讀，《不動佛國經》記載，無量過去劫中，大目佛出世。當時的一位比丘問佛陀說：「什麼法門是生起『菩提心』最重要的方法？」佛陀說是不動佛的法門，因為這是一個無嗔的法門。所以，當時那位比丘就發願——從今天起直至未成佛前，我對眾生都不起嗔心。當他發完這個願望之後，經典記載，在他身邊的比丘眾讚嘆他的發心，並且稱他為無嗔。同時，大目佛也授記這位比丘，從有學道直到證得無學的果位前，都得名為無嗔（不動）。

讀到這段記載，我很感動，這位比丘真是了不起，他不是發願幾天、幾個月，甚至不是一生中無嗔，他發的願是未成佛前都不生氣呢！就我個人來說，來生也不曉得會投生到哪去，但至少可以在今生當中，發願不要生氣；看看那位比丘，他是發願未成佛前都不生氣，我們短暫的一生當中，更應該好好發願，也更可能做到。所以當時我就這樣發了願，未死之前，我都不要生氣。二、三年之後，似乎也真的沒怎麼生氣，但是未來如果生氣，那就不好了。

## 勇敢發大願，每天憶持所發願

有時候我覺得，我們發了太多的願望和誓言，最後都忘了發過什麼誓言。所以我想到一個方法，找一台錄音機，把自己的願錄下來存證。它有自動播放功能，只要你快犯錯、生氣的時候，它就會自動播放以前

所發的願。如果有這種錄音機，真是太好了。但是當然不會有這樣的機器，所以每天我都會再次地發願，一再提醒自己的願望，長時間、不斷地提醒自己，養成習慣後，我發覺還真的有些用處。過去的佛菩薩們，他們也是這樣子慢慢薰習跟學習，我們也應該這樣去做。不要害怕發願，甚至要有勇氣發大願，例如隆堆喇嘛仁波切就曾說過，我們要發「我今天就要成佛」的願。

總之，我們現在也要具備這種大的勇氣，發願過去、現在、未來的佛菩薩所沒有調伏的眾生們，我要度脫他們，也不說太遠，就像跟自己有緣的父母、親人、朋友，我發願要成為能夠引領他們解脫的舵手，帶領他們出離輪迴、痛苦的大海。跟著唸：

一切上師，佛陀與菩薩，請鑑知我。  
如昔諸善逝，先發菩提心，  
復次循序住，菩薩諸學處；  
如是為利生，我發菩提心，  
復於諸學處，次第勤修學。

這是唸完了第二遍。接著要唸第三遍。一唸完第三遍的時候，心中要想自己得到菩薩戒了。

我們沒有人喜歡煩惱，也都不喜歡生氣、嫉妒，但是僅僅嘴上說不喜歡它也沒用啊，你必須要充實自己，讓自己有些力量才行。所以現在，當我們發起「菩提心」，心中已經具備了一個有力量的東西，就是「菩提心」珍寶，它是你最大的救護，能夠幫助你出離痛苦，同時也是最能夠利他的珍寶。現在你心中要想——我具備了這樣的「菩提心」珍寶。

一切上師，佛陀與菩薩，請鑑知我。  
如昔諸善逝，先發菩提心，

復次循序住，菩薩諸學處；  
如是為利生，我發菩提心，  
復於諸學處，次第勤修學。

大家請坐。生起「行菩提心」之後，接著是要生起歡喜。首先因為自己得到這麼大的珍寶而歡喜，同時，也為其他眾生而歡喜，因為藉由「菩提心」的生起，我們將一切眾生視為朋友和親人。

## 學習菩薩戒，可依個人情況調適

領受「行菩提心戒」之後，接著應該學戒。就像之前提到過，從《菩薩地》、《方便經》或者《虛空藏經》中歸納而成菩薩的十八種墮罪，不同的經典有不同的說法，所以大家要看到自己的情況去持守，按照自己的能力是什麼意思呢？譬如四種根本墮罪，以漢傳佛教來說，一開始學習「菩薩戒」的時候，有很多典籍可以學習，大概有五、六種，可依據自己的情況去學習，然後看要持守什麼戒法。

「菩薩戒」跟「別解脫戒」不太一樣。「別解脫戒」，主要是為了一生中得到阿羅漢果位。而「菩薩戒」的持守時間，是直到未成佛前都要持守，所以「菩薩戒」是不可以太封閉的，或者說太嚴苛的，換句話說，「菩薩戒」是比較寬容的戒法。所以戒律中提到，就算違犯了「菩薩戒」的根本墮罪，只要「願菩提心」沒有捨棄的話，你還是可以再次領受「菩薩戒」。但是「別解脫戒」就沒有這樣的開許。「菩薩戒」是以大悲心為主，是一個方便善巧的戒法。相信大家只要盡力，都是可以做到的。

## 止觀禪修

### 禪定所得神通，是利他的方便

福智為自性，資糧圓滿因，  
一切佛共許，為引發神通；  
如鳥未生翼，不能騰虛空，  
若離神通力，不能利有情；

這裡提到，如果沒有神通，你就沒有辦法方便善巧地利益眾生。我之前提到過，因為不具備神通，可能就沒有辦法真正知道別人的需要，所以我們需要更加關心，更加謹慎、認真的去面對眾生的問題，不然，或許不僅沒有利益眾生，反而會傷害到眾生。我也盡力去認真面對眾生的問題，但總覺得做得不夠，似乎只是做做樣子而已，並沒有真正能夠做到「菩薩行」，但是我想各位是能夠做到的；當然如果各位有神通的話，請你用神通去利益眾生，因為你可以很容易知道對方需要什麼，知道別人的問題，知道別人的苦樂而幫助他。

具通者日夜，所修諸福德，  
諸離神通者，百生不能集；

如果於神通得到自在，可以飛騰往來於各種淨土等等，總之一個菩薩能夠有很多這種特殊的能力，是我們凡夫做不到的。

若欲速圓滿，大菩提資糧，  
要勤修神通，方成非懈怠；  
若未成就止，不能起神通，  
為修成止故，應數數策勵。

這裡說依靠九次第定，或者止的禪修而生禪定。大手印禪法當中也提到很多能夠成就神通的止的方法，同樣在密乘當中也有許多不同的方法。

## 止的禪修——看著自己的心，恢復本來的寂靜

止支若失壞，即使勤修習，  
縱然經千載，亦不能得定；  
故當善安住，定資糧品中，  
所說諸支分，於隨一所緣，  
意安住於善，瑜伽若成止，  
神通亦當成。

《定資糧品》是阿底峽尊者的某一位上師所寫的。

「止」的意思就是讓心靜下來。一般人會說：「哦，讓心靜下來很困難。」然而真的是因為太難而不知道如何禪修呢？還是因為太簡單而不知道如何禪修呢？一位弟子曾經這樣問過一位禪師，這位禪師就說：「啊，就是因為太簡單了，所以你不知道如何禪修。」為什麼這麼說呢？因為每一個人的本質都是寂靜、自然無造作的。但是，因為我們太習慣散亂於造作、各種不自然的煩惱跟妄念當中，所以沒有辦法回到原本寂止的自性。因此當你聽到「放鬆」時，反而會覺得更加「緊繃」。

就像我自己不常笑。一些團體來見我要照相的時候，都會說cheese，露出牙齒就像在笑一樣了。但是因為平時不習慣笑，所以一照相要說cheese的時候笑容就會很僵硬，反而更難看。其實笑容，不是一件很容易的事嗎？但是對我來說卻是一件挺難的事。所以其實禪修它是一件簡單的事，因為那就是你的本能，就是放輕鬆，自然、平靜就好。心不過於外散，也不過於向內緊繃；有時候太刻意禪修，就像把一顆球用力往水下按壓一樣，結果卻反彈得更高，不如把球靜靜地放在那兒。我們的念頭就像那顆球，你不要太用力去壓抑它，當然也不是完全昏沉沒有覺知，這樣也不行。是要帶著清晰的覺知，覺知你的念頭，放輕鬆，這樣子，就是止的禪修。

## 觀的禪修——顯空雙運，同時看清顯相與實相

離慧度瑜伽，不能盡諸障，  
為無餘斷除，煩惱所知障，  
故應具方便；  
修慧度瑜伽，般若離方便，  
方便離般若，俱說為繫縛；  
故二不應離，何慧何方便，  
為除諸疑故，當明諸方便；  
與般若差別，除般若度外，  
施波羅蜜等，一切善資糧；  
佛說為方便，苦修方便力，  
自善修般若，彼速證菩提；  
非單修無我，遍達蘊界處，  
皆悉無有生，了知自性空；  
說名為般若，有則生非理，  
無亦如花空，俱則犯俱過；  
故俱亦不生，諸法不自生，  
亦非他及共，亦非無因生；  
故無體自性，又一切諸法，  
用一異觀察，自性不可得；  
定知無自性，七十空性理，  
及本中論等，亦成立諸法；  
自性之空性，由恐文太繁，  
故此不廣說，僅就已成宗；  
為修故而說，故無餘諸法，  
自性不可得，所有修無我；  
即是修般若，以慧觀諸法，

都不見自性，亦了彼慧性；  
無分別修彼，三有分別生，  
分別為體性，故斷諸分別；  
是最勝涅槃，如世尊說云，  
分別大無明，能墮生死海，  
住無分別定，無分別如空；  
入無分別陀羅尼亦云，  
佛子於此法，若思無分別，  
越分別險阻，漸得無分別；

由聖教正理，定解一切法，  
無生無自性，當修無分別；  
如是修真性，漸得暖等已，  
當得極喜等，佛菩提非遙。

這一段都在講「觀禪」。由於觀禪跟空性密不可分，所以要談到空性了。然而我自己對空性，也無法講得透徹；過去的中觀、唯識的大師們，互相之間有著豐富的論辯和著作，我能夠講出的，只是皮毛而已。但是，既然講到這個部分，還是需要簡略的說一說。

## 顯相本身，就是空性

在《洽切國王教誡經》中，佛陀對名為洽切的國王教誡道：「為何內外一切法，捨本不能得空性？」意思是我們不可能捨棄有法本身而找到法性、空性，換句話說，我們不可能捨棄僅是顯相，而尋得空性。

佛陀接著說明：「顯相即為空性故。」意思是，顯現的當下就是空性，空性並不是藉由理智分析或觀察而造成的。比如說一個瓶子，有些人以為瓶子實有存在，卻又不滿足於這個情況，覺得它的背後一定有什

麼其他東西存在，所以藉由分析觀察，發現原來所謂的瓶子，只是「寬肚、能裝水、具有功用」的一個事物而已，他們誤以為——瓶子未經觀察時，是實有存在的，透過觀察後，就成為了空性；事實並非如此，而是瓶子顯現本身就是空性，這即是《心經》所說「色即是空，空即是色」的道理。

舉例來說，如果我們在螢幕當中看到自己的畫面，你會覺得那就是你。但是你真的在螢幕裡面嗎？並沒有。但這是否就完全沒有呢？也不是，因為你的影像的確清晰地顯現在螢幕中，它是由各種器材因緣和合而成的。所以說「似現非有故無生」，我們經驗到的各種相似的顯現，並沒有任何真實性，其本質就是無生。然而因為我們長久以來的薰習，不斷的告訴自己，那是真實的自己，結果你就誤以為這些假名安立的幻境，是真實存在。

雖然事物的本質是空性，但並不代表它就沒有顯現，它還是有「僅是顯現」的顯相，因為因緣和合的時候，就會顯現，如同經典中說——沒有一個法，不是緣起法；雖然顯相是如此清晰，能夠被看見、被感知，但是它的本質卻是空性。

透過邏輯思維分析，我們了解瓶子並不實有存在，但這不會讓瓶子變成什麼都沒有，空空一片；如果什麼都沒有，和兔角一樣，那就沒意義了。因此，空性並不是什麼都沒有，它是有深刻的涵義。

我們一生當中，會經驗很多現象，但是我們不知道為什麼它會顯現，還有它顯現的原因跟方式是什麼。我們慣性的認為只要有，它就是真實存在的。藉由空性的觀修，能夠幫助我們清楚認知到，顯相之所以能夠顯現，就是因為它的本質是空性，因為空性，所以能夠展現出各種的相貌。若能了解顯現無謬和空性無生的顯空雙運義理，就是正確的理解空性。

中觀主要就是以「否定」的方式，來破除我們「執以為實」的執著。雖然在大手印、大圓滿，或者實修傳承的一些口訣，不是從破除、否定下手，而是從成立、肯立的方式來修持；但是對於初學者來說，通常還是會先從否定的方式來破除執著，這種方式稱為「觀察修」。在《密勒日巴尊者傳》中也有提到，禪修當中的觀察修，就是用邏輯分析來破除執著的禪修方式。這是很重要的。

## 空性，就在生活中

有時我們會覺得空性是一種深奧的哲理，好像跟生活沒什麼關係，其實並非這樣。空性其實就在生活中，應該學習認識它，這是很重要的。

現在的人就是因為不懂得空性的道理，結果自我意識越來越強，心中只有自己。我們應該想一想，這種認為自我「獨立而實有存在，並且不需要依靠他人」的執著是正確的嗎？放大心胸去想，世界上不是只有你一個人，你的呼吸也好、一切的食衣住行，都需要依靠別人的。尤其現在都說民主，強調自由和人權，這和佛法並不相違，這是好的，但是如果你過度傲慢、自我，心中想「啊，我才不管別人咧，我想做什麼都可以」的話，這就違背了佛法；我們應該知道，自由民主並不是一種放肆。

曾經有一位尼泊爾的國王，在他開始實施民主的時候，有一天走在路上，看到有個人躺在路中央，阻礙了交通，所有人都在圍觀，結果那個人說：「不是說民主自由嗎？那麼我就可以躺在大路上睡，你管我那麼多！」這時，突然一個人走過來，用力打了躺在地上的人一巴掌。躺著的人生氣的說：「你幹嘛打我一巴掌？」也聽那個人說：「不是自由民主嗎？你管我為什麼打你呢？」如果民主變成是這樣，那可沒意義了。

真正的自由跟民主，是建立在責任感之上。一個國家的領導，他要對人民負責，他必須清楚知道人跟人之間的關聯性，這是很重要的，如果領導人自我傲慢，那就無法治理好國家。同樣，在座的各位，我也希望你們能夠在繁忙的生活和工作當中，認識到人與人的緣起和空性的義理，那會很好。或許我們沒有辦法馬上契入空性的證悟。但是，僅僅是具備緣起性空的一點點了解，都會對你的工作很有幫助。尤其現代人越來越忙，壓力也越來越大，空性的見解，能夠打開你的心，讓你放鬆一些。

佛陀開示的「四法印」提到「諸法無我」（萬法的本質為空性）。印的意思是結合套用，因此意思是要把空性義理結合、套用在生活當中。然而，我們常常反被世俗的幻相給蒙蔽覆蓋，因此，現在我們應該反過來，要把空性之印蓋在這些幻相上，方法就是對於空性生起確信、定解。這時候，你了解到，各種世間的幻相和混亂，包括因之而造成的壓力，並非真實，因此而得到了自在，你能夠隨時在顛倒迷惑的幻象上蓋一個大印：「這是空性，不是真實的！」

## 深觀空性，莫忘微細因果

除了空性之外，我們常常會提到一個詞叫做「緣起」。緣起告訴我們「萬法皆空，因果不空」的道理，也就是萬法的本質雖然是空性的，但是，緣起的因果法則它並不是空的，是真實的。有的時候說太多空、空、空，結果就把因果「呸」的一聲丟在一邊，滿不在乎，這樣可是不行的。帝洛巴大師曾經對那洛巴說：「一個還未證悟空性的人，絕對要重視緣起、謹慎因果。」同樣，後來藏地如同幢幡頂嚴的中觀論師——宗喀巴大師，文殊菩薩就曾經對宗喀巴大師授記敦囑因果的重要。可以說藏地的祖師們，或者漢地的大德們都會告訴我們要重視因果。

禪宗有一個故事，曾有一個僧人說：「無色聲香味觸。」另一個僧人打他一巴掌說：「真的是無色聲香味觸嗎？」他回答說：「哦，是、

是、就是這一個，說它是無，但還是能夠清晰地感受到。」所以，真實的空性不會落入無邊，也不是掉入有邊，而是顯空雙運的中道。

## 祈壽法會，感謝傳承三大仁波切恩德

由於明天有灌頂，所以我將此論當中有關密乘的內容挪到明天再講，今天先不結束這個課程。

明天要給予的是蓮花生大士的灌頂。為什麼要給這個灌頂呢？因為過去的藏王赤松德贊、靜命大師和蓮花生大士，對我們藏族的恩德非常大；因為他們如此殊勝因緣的和合，使得藏地的佛教得以興盛。尤其是蓮師降伏了藏地的妖魔，使得藏地的僧團能夠無礙的興盛，可以說藏族和所有喜馬拉雅地區的人民，都跟蓮師法門有著深厚的法緣並信仰蓮師，因此安排了這次的灌頂。

本來想灌頂的時候不要網路直播，因為灌頂給予網路直播有點奇怪。但是昨晚我又想，沒關係，還是網路直播吧！希望這樣的內容能夠對大眾有些利益，如果有什麼罪業就由我來承擔吧。

接著我還要做一個宣布。今年是第一世噶瑪巴 杜松虔巴誕生九百週年，也是第二十八屆祈願法會。藉此機會，我們不僅憶念過去祖師的恩德，並且感謝現在住世大師們的恩德。我想這是一個很重要的時刻。因此，在八天祈願法會的最後一天早上，我們會唸誦〈十六羅漢禮供文〉。屆時會迎請岡倉噶舉的三位長老——怙主創古仁波切、怙主天噶仁波切和堪布竹清嘉措仁波切，為他們祈請長壽住世。三位長老不僅對於岡倉噶舉傳承有著大恩，對於我個人來說，更是具有無比的恩德。因此，我籌備了這樣一個顯密結合的供養祈壽法會。

顯乘的內容，依據《俱舍論》中記載得到神通和心自在的阿羅漢們，他們加持延壽的方式，此外，還有律典的方式。密乘方面，當然也有很多長壽灌頂和儀式。這樣顯密融合的長壽法，內容其實只有一頁

紙，程序首先是顯乘的儀軌，會請長老們站起來，之後又需要坐下，並且安住於禪定等儀式；之後則是密乘的儀軌，也就是長壽灌頂。三位長老仁波切，長久以來不辭辛勞的為了佛教、為了眾生而奉獻，做弟子的我們，要感念他們的恩德，並且祈願長老能夠長壽住世。

此外，我將三位長老仁波切的行誼、傳記，還有傳記當中最殊勝的開示法教，同時附上許多珍貴照片，編輯成三本長壽書。紅色本是《經教大海》，是創古仁波切的祈壽專刊；藍色的這一本則是竹清嘉措仁波切的專刊，書名是《大樂舞者》；白色這一本是天噶仁波切，書名是《見傳寶藏》。

這三本書的編撰上，我盡了一些心思和努力，但是沒有做太多。主要是很多法友參與了此書的編輯，名字我就不多說，例如編輯、校對、印刷人員等等，書後都有他們的名字。他們日夜努力，帶著感恩三位長老之心，歡喜編輯了這幾本書籍。

本來計畫在最後一天，也就是22日祈壽法會當天，再宣布有這一套書，並且首先供養三位仁波切，隨後供養贈送給其他與會的仁波切喇嘛們，最後才跟大眾結緣義賣。但是22日許多人都先走了，可能太遲，因此決定明天就開始跟大家結緣。所以明天下午，各位法友就能在義賣處請購此套專刊。義賣是希望未來能夠再版印刷，並且出版更多的書籍。

這三本書是套書，此次不能分開請購。因為我希望大家同時看到三位仁波切的殊勝功德。

接著，容我唸一下已經在網路上刊登的「啟建三位仁波切長壽祈請法會公告」，這篇文章很重要—（請見以下）

**當今，岡波涅囊（噶瑪岡倉）實修傳承的講說與修持，由於時間、地理環境和人事的改變，而落入令人感慨的狀態。在這關鍵時**

刻，已成就護持法教大願的聖者們，猶如及時雨一般，以菩薩人身相示現於世間，承擔起利益教眾的深廣大任，駐留世間，引導無依弟子趨入無誤正道，恩德如山，難以言表。

依怙主創古仁波切、金剛上師天噶仁波切和堪布竹清嘉措仁波切三位傳承長老，一生以聖者的行誼示現，為了利益教眾，仍然慈悲住世。為了禮讚他們崇高的行誼和浩瀚功德、敦請他們繼續轉法輪並全然圓滿他們的慈悲大願，尊勝的大寶法王噶瑪巴和心子將於12月22日第28屆噶舉祈願法會第八日，在菩提迦耶金剛座前，在僧眾海會中，修誦〈十六羅漢禮供文〉，並向三位仁波切進獻顯密融合的特殊長壽法。尊勝的大寶法王噶瑪巴並將賜予三位仁波切各一份讚揚書。

尊勝的大寶法王噶瑪巴已做如下的指示

——

敬請世界各地，從東方到西方，與三位仁波切有關的所有寺院和佛學中心及和他們具有法緣和三昧耶戒的弟子們，不論身在何處，不論遠近，都能共同參與，在2010年12月22日當天早上，6:00-8:30（印度時間）全球同步，虔誠地修誦〈十六羅漢禮供

**文〉及祈請文。無法如此做到者，則請持誦長壽佛的短咒或長咒以祈求上師長壽、修誦金剛薩埵以去除三昧耶戒上的任何瑕染，並修持〈蓮花生大士祈請文〉以去除障礙。此外，眾人也應以至誠的信心，累積持誦三位仁波切既有的長壽祈請文，以及今年為祝壽法會而特別撰作的長壽祈請文。**

**請大家認真做到。**

噶舉祈願法會籌備委員會

2010年11月8日

我希望藉由這樣的祈壽法會，看到過去和現在的祖師大德們利益眾生的行誼，那些不止是歷史故事，而是從我們每個人現在還住世的恩師身上，都可以看到無比殊勝的功德。

如果波卡仁波切還住世的話，我也應該要祈求他長壽，但是他已經圓寂。回想當年因為波卡仁波切的圓寂，我倉促地接下了祈願法會工作，這麼多年來，如果有任何善功德，我希望能夠一點點圓滿怙主波卡仁波切無量的慈心悲願。我相信仁波切現在正在虛空法界看著我們吧！每當我做了一點點善行，我都好想讓仁波切知道，但是實在沒有辦法了，因為他已經圓寂。在這裡我發願祈請，希望仁波切盡快乘願再來。希望各位也一起這樣發願，或許明年，可能會有一些紀念波卡仁波切的活動，但還不一定。

今年的三位長老，是我們岡倉噶舉傳承中最年長的，同時佛行事業也是最廣大的，因此特地為他們舉辦祈壽法會；未來，我也希望陸續能

為其他的尊貴上師們，舉辦這樣的祈壽法會。

總之，我希望大家隨時保有一念感恩的心，都能依止上師的行誼、跟隨他們的腳步，好好修持。也希望生生世世都能夠做讓上師歡喜的事情。謝謝大家！

## 迴向

勝菩提心寶，未生令生起，  
生起毋退轉，願輾轉增長。

〈菩提道次第祈願文〉（《大祈願課誦本》389頁）

長期勤奮二資糧，積聚如廣虛空者，  
無明智盲諸眾生，我願成佛去接引。  
未登佛位生生世，文殊師利慈攝持，  
聖教次第大道全，諸佛歡喜願修行，  
自我如實證道義，善巧方便勇猛慈，  
清除眾生蒙昧垢，唯願永持佛聖教，  
佛教至實未普及，或普及後又衰沉，  
以大慈悲動心意，唯願能明利樂藏。  
佛弟子等殊勝事，善修菩提道次第，  
賜吉祥與解脫眾，為願永護佛本行，  
能撰善道藉順緣，能除逆緣人非人，  
唯願世世不脫離，佛陀稱讚菩提道。  
於無上乘十法行，如儀精進修行時，  
諸具威力常作助，願吉祥海遍各處。



## <第七堂課>

信心多大，  
精進就有多大

一個人越虔誠，  
就會以越大的精進，  
行持上師所交付的功課和指導。

## 迅速成就佛道之密咒乘

由咒力成就，靜增等事業，  
及修寶瓶等，八大悉地力。  
欲安樂圓滿，大菩提資糧，  
若有欲修習，事行等續部，  
所說諸密咒。  
為求師長灌頂故，當以承事實等施，  
依教行等一切事，使良師長心歡喜。  
由於師長心喜故，圓滿傳授師灌頂，  
清淨諸罪為體性，是修悉地善根者。

密乘有息、增、懷、誅等方式，能幫助行者迅速得到八種共同成就和不共成就，因此被稱為迅速的道法。上師對於具備密乘根器的弟子，要對他們講解事部、行部、瑜伽部和無上瑜伽部的續典，弟子依靠這樣一位具德的上師，得到使心成熟的灌頂，或是隨賜的加持灌頂等。

就像昨天提過，密乘的戒律很多，重點就是不要違背上師的身、口、意。我們要想—上師就是一切佛、本尊的總集，上師與佛無二無別；密乘強調需要具備如此廣大的虔誠心和信心。

然而對於上師，弟子首先要好好觀察其是否具德。有些續典說我們觀察上師要十二年的時間，但在這個五濁惡世的現代社會來說，我們沒有太多時間去做這樣的觀察，不過大家還是必須按照自己的能力，對上師多做觀察，觀察之後才去依止，不要人云亦云的盲從，那樣是不好的。

觀察上師之前，首先要對上師的德行有所瞭解。那麼，如何才能正確看到上師的德行呢？首先自己應該具備一些基本的佛法知識，例如什麼是善、什麼是惡，有了這樣的基礎之後，再去跟隨一位具德的老師、上師好好修學佛法，深入佛法的內容。很多人對佛法完全不了解，事前也沒有任何準備，一開始就想進入甚深的佛法修持，這樣是不行的。想要找到上師，卻不知道上師的定義是什麼，光發願「我要找到一位清淨上師」，這樣是很難找到上師的。

初佛大續中，極力遮止故，  
密與慧灌頂，梵行者勿受。  
倘持彼灌頂，安住梵行者，  
違犯所遮故，失壞彼律儀。  
其持禁行者，則犯他勝罪，  
定當墮惡趣，亦無所成就。  
若聽講諸續，護摩祠祀等，  
得師灌頂者，知真實無過。

《初佛大續》，一說是出自《時輪續典》，也有人認為是出自《秘密續典金剛鬘》，有這兩種說法。

「初佛大續中，極力遮止故，密與慧灌頂，梵行者勿受」是指密與慧灌頂時，會有依止明妃的修行方法；對於梵行者說，或是持守出家戒律的行者而言，不能接受這樣的灌頂。「倘持彼灌頂，安住梵行者，違犯所遮故，失壞彼律儀，其持禁行者，則犯他勝罪，定當墮惡趣，亦無所成就」，他們還是可以在心上領受，但不能直接依止明妃而領受密與慧灌頂。不僅是出家眾，同樣對於在家眾來說也一樣，因為在家眾也有自己的一些戒律，所以不能隨便領受這些密與慧的灌頂。

「定當墮惡趣，亦無所成就，若聽講諸續，護摩祠祀等，得師灌頂者，知真實無過」，其中「知真實無過」有許多不同的解釋。有一種說法是當一個行者得到了加行道的暖、頂、忍、世第一法，就能無過。另一種說法是證悟空性後，做這樣的行持才會無過等等，有不同的說法。總的來說，如果是一個具備密乘證悟的上根器行者，指的就是這裡所謂的「無過者」。然而到了現代，我們看到各種根器的人都在修持密乘，這樣是不行的。修持密乘要謹慎，如果能依照續典的次第，按部就班來修的話，就不會有問題。

燃燈智上座，見經法等說；  
由菩提光請，略說菩提道。  
菩提道燈，大阿遮利耶吉祥燃燈智造論圓滿。

大阿闍黎吉祥燃燈智所造《菩提道燈》跋：此論造於象雄托鈴寺，由這位印度大學人本人及主校譯師善慧共同翻譯、審校。

以上簡略的講解這一部論典，我講得不好，但就像第一天提過的，達波噶舉的行者，都是修持噶當派和大手印法門的行者，尤其是實修傳承噶瑪岡倉的教主—第一世噶瑪巴杜松虔巴，曾跟隨夏惹瓦大師、和被稱為「夏惹瓦第二」的心子—當氏瓦修學多年的噶當派教法。由於傳承祖師們都是雙修噶當和大手印法門，因此，我希望透過此次的講說課程，讓具緣者心生喜樂，讓智者心生歡喜，讓愚者生起信心，使得這個殊勝的傳承法教得以延續不斷。

帶著這樣拋磚引玉的心態，我簡略地講解了這部論典。首先，我沒有很大的勇氣說自己通曉這部典籍，也沒有這樣的傲慢，因此覺得能為大家唸過一遍，也是不錯的。總之在座的各位，大部分都比我年長，修學經驗一定也比我豐富，許多講得不圓滿的地方，希望大家能夠體諒。

## 勿失自己，勿擾他人

佛教是一個整體，內容豐富廣博，無論是薩迦、格魯、噶舉或寧瑪，以及修傳、說傳之十八大傳承的祖師們所撰寫的論典，就算我們無法遍學一切法門，也應該好好發願，希望未來自己能夠有福氣，深入如此奧妙的佛法大海中學習。唯有透過這樣開闊的願心，才算是在一個動亂不堪、佛法式微，尤其是雪域藏傳佛教式微的時代，為佛教盡一點心力。

不然很多人面對大環境的改變，卻仍舊死守成規，不肯改變。這樣不會有任何的進步，如果自己不願改變，別人再多的勸告也不會有任何作用。海外的藏族朋友，你們每一個人的肩上，都擔負著一個無可推卸的責任—就是守護和傳遞藏族文化，尤其是守護、弘揚珍貴的藏傳佛教，更是每一位藏傳出家人的責任。

總是抱怨、批評他人，自己卻什麼都不做，這是沒有任何的意義。堪布如意寶，尊貴的晉美彭措穹乃大師圓寂之前，留下一段珍貴的精髓開示，他說：「勿失自己，勿擾他人。」第一句是說不要忘記自己肩負的責任，同時，也不要迷惑、擾亂他人。然而我們卻時常不負責任的抱怨、批評擾亂他人，這種作為是沒有意義的。一個人唯有認清自己的責任、站穩腳步，才有可能進而為佛教做些事情。

如意寶尊者日夜不懈的利益眾生，沒有任何的私心，我們每一個人都受到他的關愛和照顧，希望大家都能隨時感念尊者的恩德。同樣，多少大師們，還有東西方關切藏族文化的朋友們，他們不辭辛勞的投入人力、心力、財力在全世界弘傳、守護西藏文化與佛教，希望各位藏族朋友們，不要辜負了他們的努力。

總之，我也不多說了，此次《菩提道燈論》的課程圓滿，我算是盡到自己的責任，晚上可以安心睡覺了；如果很多蚊子咬我的話，就好

好供養牠們大餐吧。

## 蓮師灌頂

### 獲得加持的關鍵，在虔誠和信心

接下來要給予蓮花生大士的灌頂。在成為福德境的出家眾，以及值得稱嘆的具信在家眾們的請求之下，給予使心成熟的完整蓮師灌頂。其實，我不打算給予完整的灌頂，因為就像《燈論》所說不應隨便給予秘密智慧灌頂，但是我之前也提過，就算不能真正給予智慧灌頂，不過各位在心中想像得到了，也就可以。因此今天的灌頂，主要是希望各位能在心中得到加持；而如何能得到加持呢？關鍵就在於虔誠和信心。

過去一位噶當派的大師說：「某位僧人多年聞思佛法，另一位僧人多年在山洞中閉關，而我呢，則是跟隨承侍上師，修持虔誠心；結果我反而得到比他們更高深的證悟。」因此，若能具備堅定的虔誠和信心，一切也就得以圓滿。

不過我們也不能以虔誠為藉口而偷懶，隨口就說：「經典說『頭朝著上師的方向睡覺，也能圓滿成就廣大的利益。』」虔誠可不是偷懶喔！不是什麼都賴著上師，頭朝著上師的方向，把枕頭放好好，然後睡大覺，這可是不行的。大家想想，密勒日巴尊者具備無比的虔誠心，但他是躺著修行嗎？沒有喔。事實上，一個人越虔誠，就越會以大精進行持上師所交付的功課和指導。怎麼可能偷懶睡覺呢？因此，「睡覺而能成就廣大的利益」這句話，是必須建立在深廣的虔誠心上，這句話是用來形容那些真正對三寶、上師具備真實信心的弟子，他們無論自己是苦、是樂，心中想的只有三寶，他們已經將自己的身心全然託付給三寶和上師。

一個對上師如此具備全然信心的行者，他不會擔心自己睡著了就無法成佛，他全然相信經典中說：「除您（上師）之外，哪裡還有加

持？」但我還是要再強調一次，你不能以此為藉口而偷懶，什麼都不做；總是懶散的躺著、睡著，會變成什麼，相信大家清楚。總之我們要記著—有最上等的信心，就有最廣大的精進；虔誠和信心是非常重要的。

## 蓮師，末法時代的守護者

蓮花生大士對於整個雪域西藏，有著非常大的恩德。在尊者一首蓮師讚頌文中也提到，蓮師的恩德殊勝無比，尤其蓮師特別發願要利益末法時代的眾生。另外，我的父母也對蓮師有非常大的信心，因此記憶中自己五、六歲時，就已經會背誦〈蓮師七句祈請文〉，不知道是怎麼背下來的，很自然就會了。

我們是牧民，隨著季節遷徙牧地，牧民們通常會輪流找尋好的遷徙地，經常是我父親擔起這個找尋牧地的責任。所以只要時間一到，父親就會要我整天唸誦〈蓮師七句祈請文〉。我家有一個很舊的鼓，當時年紀小，還不會使用鑊鈸，只會打鼓，所以就在家打鼓誦經一整天。如果父親回來有好消息，就會讚嘆我幾句，若是找不到好地方，父親則會唸我，說我沒有好好持誦經文。總之，我從小就跟蓮師挺有緣的，我想這應該是過去生中，自己對蓮師具備信心和誓言的關係吧。

噶瑪岡倉派也跟蓮師有著深厚的因緣，例如許多蓮師的伏藏和教法當中，都記載著蓮師和噶瑪巴的心意是無二無別的。同時，岡倉的護法大部分都是寧瑪派的傳承，例如二臂黑袍瑪哈嘎拉、自生佛母和騎獅護法等。因此噶瑪岡倉派跟蓮師有著特殊的法緣誓言。

接著要給予灌頂，這裡我補充一下，本來說灌頂時不要網路直播，但之前講解那麼多菩提心的利益之後，我覺得直播應該也能利益很多人，所以就准許了直播；如果有什麼罪業，就由我承擔吧。不過主要的問題是有許多網友問到，收看直播能不能得到灌頂？其實這很難說，如

果具備虔誠和信心，也有可能得到加持；這不是說要對我有信心，而是要對蓮師有信心。經典也提到對蓮師有信心的話，蓮師就會來到你的面前，因此得到加持是有可能的。但是，如果我開許說收看網路直播也能得灌頂，以後可能會亂了，所以只能說是得到加持，至於能否得到真正的灌頂，就很難說了。最好的情況就是弟子真正到達一位上師的跟前，去求授灌頂；灌頂不是隨隨便便能輕易得到的。想想過去的祖師大德，他們千辛萬苦前往印度求法，因此，如果求法太容易，我們也不會珍惜，更不會生起虔誠之心，沒有信心，也不會得到加持。

總而言之，是否得到加持，關鍵在於我們是否具備信心。如果沒有信心，就算身在法會現場，也不會得到灌頂；但相對的即使身體不在現場，只要心在的話，就可以得到加持。無論如何，如果這次開許直播可以得到灌頂，將來可能又會有網路傳戒了，這樣會越來越亂，是不行的。所以透過網路只能得到加持，絕對無法得到灌頂，我在這裡就先說清楚了。

前幾天已經講解過皈依和發心；現在大家觀想在你前面的虛空，有與釋迦牟尼佛無二無別的蓮花生大士，周圍圍繞著三根本—上師、本尊、護法，還有文武百尊。在他們的面前，我們虔誠做皈依和發心，並且跟著我唸誦皈依和發心文。

接著做七支供養，也就是頂禮、供養、懺悔、隨喜、請轉法輪、祈不入涅槃和迴向菩提。

再來是觀想。這部分要解釋的話，可以解釋很多，怕說不完，而不解釋大家又無法瞭解，因此簡單來說，如果各位學過觀想、懂得觀想的意義，就觀想自己是蓮花生大士，沒有學過觀想的法友，則觀想蓮花生大士端坐在你的頭頂上。蓮師有一張臉，兩隻手臂，手持頭蓋骨、三叉戟和金剛杵等法器。

(灌頂儀軌部分為尊重密法，故略)

請跟著唸〈蓮花生大士心咒〉：

唵阿吽 班紮咕嚕 貝瑪悉地吽（三遍）

以上給予了灌頂，就像剛才說的，這是給予一種加持，我們可能很難一得到灌頂就生起證悟，但我們已經在心中種下了加持的習氣種子。接受完灌頂之後，我們需要次第的精進修持，讓自己的心能夠成熟這是很重要的。

## 修持當中的「斷」與「成」

修持時有分成應該要去做「所應成」和不應該做的「所應斷」。其中，所應斷的部分很重要，例如三昧耶戒的持守，當然不見得三昧耶戒就等同於所應斷的修持，但是大部分的戒律，都是在告訴我們什麼不應該去做。之前曾提過，一個初學者大部分都是煩惱比較多，多是應該斷除的部分，因此，應該從所應斷的修持開始，之後各種所應成的修持，自然而然就會成就。

所謂的斷和成，並不是心外去斷除任何事物，把自己的什麼東西丟掉，然後從外修成什麼新的東西，而是要了解到「一切的斷和成，都是心上的修持」。當然，斷和成也可以是指身體上的行動或語言，但最主要的還是自心的修持，也就是找到對治的方法來斷除自心的煩惱，並且修成慈悲心。不然，心外求法是什麼也修不成的，只會造成更大的分別心；例如貪執自己的上師、自己的傳承，把這當成了所應修，然後將他人的上師或傳承當成所應斷而排斥，這可是極大的錯誤。如果不在心上修，而總是如此向外的分別，這可是很危險的，有可能修成一個大壞蛋呢！因此，大家一定要謹慎。就像我之前說過，就算我們沒有得到多大的成就或證悟，也不具備上天下地的能力，但至少要做到一點一不傷害他人，這樣才是名符其實的佛教徒，請大家謹記在心。

(大眾向法王獻供酬謝曼達。大眾上台接受法王加持。)

## 總迴向

快到下午兩點了，相信大家也很累、很辛苦，對不起耽誤大家這麼長的時間。今天《菩提道燈論》和蓮師的灌頂都圓滿了。

我其實沒有能力說出多麼甚深、精彩的佛法，來讓大家心生歡喜；但是這次的相聚，實在非常難得，僅僅這一點就讓我感到非常的高興。我可以感受到我們相互之間慈悲和關愛的氛圍，我們在如此殊勝的壇城中相聚，這是我生命中非常光明、歡喜的一次難得機會。尤其在座的各位，為了聽聞此次的課程，幾天中忍受各種的不適和辛苦，很謝謝大家。

還有噶瑪巴九百年慶典、噶舉大祈願法會的工作同仁，尤其是課程組的籌備人員，我要特別謝謝你們，大家帶著一念熱忱的心而來，護持如此的佛行事業，祈願這一切的善願都能夠得到成就。

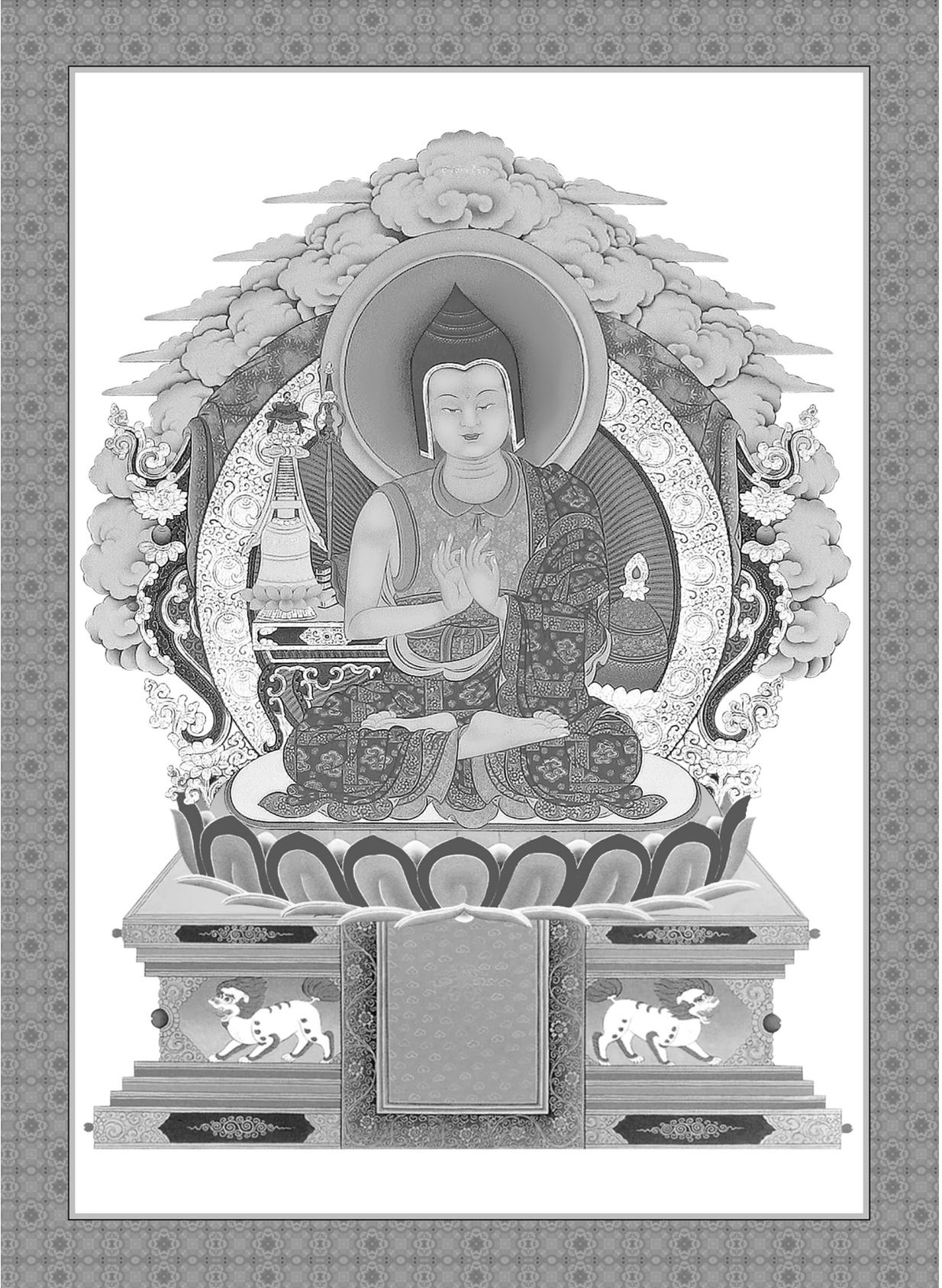
最後我們要迴向這幾天當中的一切善功德，首先要迴向給在大地上共存的每一個生命，祈願他們都能享受喜樂。特別是大家各自的國家人民，都能夠和平喜樂，尤其是印度能和平興盛。同時也要迴向給藏傳佛教的發源地，也就是雪域西藏，這樣一個聖地、淨土，曾經式微的佛陀正法能夠再次恢復和興盛。

還要迴向給佛教和眾生的依怙主，也就是以如意寶尊者為主的一切傳承教派的上師們，都能因為我們這一次的善業，而讓他們的心願成就。同時要迴向給以四大法子為主的達波噶舉上師們，都能心意圓滿，僧團和合興盛。另外特別迴向我們達波噶舉的所有師徒們，都能心意相和、圓滿喜樂。

同樣還有在座所有的僧俗二眾們，我們這次結下了殊勝的法緣，希望在大家心中種下一個和平、歡樂的種子。希望大家帶著這個歡樂的種

子，回到你的家庭、社會和國家裡，希望你們能夠散播快樂和平的種子。

最後，這次我們大家參與了噶瑪巴九百年慶典的開幕式，同時也參與了許多活動，某方面來說可能積聚了一些善業，但有可能也造了一些惡業，因為我們可能不小心傷害、踩殺許多蟲子，因此，希望這一切可能被我們踩傷或踩殺的所有生命、昆蟲，也都能投生淨土，謝謝大家！

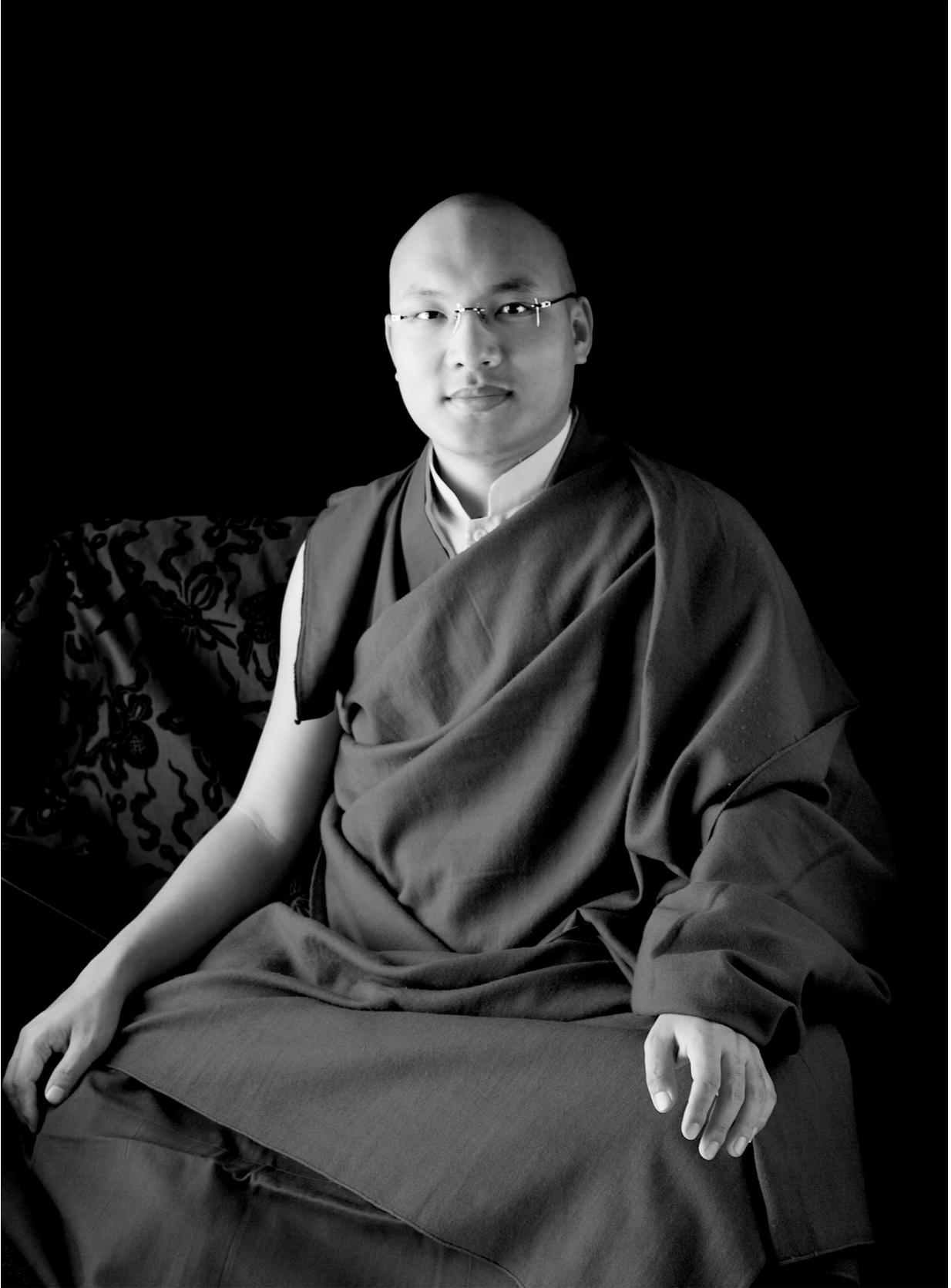


# 根本頌作者

## 阿底峽尊者

西元十世紀（982年－1054年）生於東孟加拉，出身王族，曾在印度超戒寺向那洛巴大師學習密法，29歲出家，後為超戒寺住持，是當時印度知名大學者。

1039年左右，受古格王朝智光王邀請，入藏傳授佛法，開創噶當派，重建藏傳佛教僧團，重申戒律，並重新闡明佛教根本教義，是西藏後弘期對佛法貢獻最大的印度高僧。著有《菩提道燈論》等著作，影響深遠。



# 釋論作者

## **第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑**

藏傳佛教噶瑪噶舉的傳承持有者，也是藏傳轉世制度源頭的「噶瑪巴」第十七世轉世者。1985年誕生於東藏拉拓(Lhatok)，1992年經認證為第十六世噶瑪巴讓炯日佩多傑的轉世，同年9月在楚布寺舉行陞座典禮。2000年元月法王抵達印度達蘭沙拉(Dharamsala)，自此駐錫上密院，接受教育和灌頂，得到全部傳承法教，並開始廣弘教法。

2008年和2011年兩度受邀赴美國弘法；2010年起，於春、夏、秋、冬四季皆有全球網路直播開示課程。2001年起至今，法王噶瑪巴每年於聖地印度菩提迦耶主持「噶舉大祈願法會」，帶領來自世界五十多國弟子，為世界和平與眾生幸福而祈願。法王極具攝受力，啟發無數東西方弟子發心修持，並以具體行動推動愛與環保，被喻為「21世紀全球最重要的心靈領袖」之一。

# 官方連結

噶舉大祈願法會

大寶法王官方網站

正法電子書

正法電子書為第十七世 大寶法王鄔金欽列多傑所指導之[正法寶藏](#)股份有限公司所屬計劃之產出，所有權為正法寶藏股份有限公司所有。



ཏཱ་ལའ་བོ་དྭགས་སུ་མཆོག་གི་ཡུལ་གྱི་འཕྲིན་ལྷན་ཁག་  
正法寶藏  
Dharma Treasure



本著作係採用[創用 CC 姓名標示-非商業性-禁止改作 4.0 國際授權條款](#)授權。  
檔案由正法電子書網站提供。

此作品衍生自 ISBN 978-986-87687-0-3  
跟著走，就成佛——法王噶瑪巴《菩提道燈論》釋論

噶舉大祈願法會發行  
電話：+886-2-8967-1019  
傳真：+886-2-8967-1069  
地址：220061 新北市板橋區四川路2段16巷3號6樓  
信箱：[booksoders\\_chinese@kagyumonlam.org](mailto:booksoders_chinese@kagyumonlam.org)