

功德之本頌

色拉寺 雪歌仁波切 教授

功德之本頌與科判

1.0 依止師：

一切功德之本具恩主，如理依止是爲道根本，
善見此理多方精進心，恭敬至誠依止祈加持。

2.0 身難得：

一次所得此閑暇善身，極爲難得利大當了知，
晝夜恒時求取精要心，相續不斷生起祈加持。

3.0 三士道：

3.1 下士：

身命飄搖猶如水中泡，迅速壞滅故當憶念死，
死後仍如影伴隨身形，黑白善惡業果隨後至，
得堅定解於諸罪惡業，即使甚小微細亦斷除，
一切善法資糧悉成辦，恒常謹慎力行祈加持。

3.2 中士：

受用無厭爲一切苦門，輪迴圓滿實無可依賴，
知其過患而於解脫樂，生起極大希求祈加持。
由彼清淨心念所引生，正知正念謹慎不放逸，
教法根本別解脫律儀，修護以攝心要祈加持。

3.3 上士：

猶如自墮輪迴苦海般，一切如母有情亦如是，
見已負荷救度衆生擔，諳習勝菩提心祈加持。
雖有發心若於三種戒，無有串習則不成菩提，
善見此理佛子諸律儀，猛烈精進修習祈加持。

3.4 止觀：

於顛倒境散亂令止息，於正法義如理而思擇，
寂止勝觀以及雙運道，迅速心續生起祈加持。

3.5 密教：

共道淨治令轉成法器，諸乘中之最勝金剛乘，
彼爲有福衆生聖門徑，無難順利得入祈加持。

3.6 守護真言戒：

彼時成就二悉地之基，佛說乃爲清淨誓言戒，
獲得無造作之定解已，縱舍命故守護祈加持。

3.7 如聖之行：

爾後密續心要二次第，如理通達要義而精勤，
行持四座瑜伽不散亂，如聖所教而修祈加持。

3.8 寂滅除障難：

開示如此善道善知識，如理修持法友皆長壽，

內與外之種種道障等，唯願完全息止祈加持。

3.9 願速證金剛持：

生生世世不離正上師，受用一切法之妙功德，

圓滿一切地與道功德，祈願速得金剛持果位。

功德之本頌

學習佛法最開始從依止善知識，然後是修小乘、大乘、止觀禪修、到無學道的佛果為止，都希望讓沒有障礙，為通達這些佛法的內涵，祈請上師加持行者生起這些內涵，所以寫下功德之本頌。

《功德之本頌》¹ 雖然簡短，但卻涵蓋了佛陀過去二千五百年前教導弟子如何從頭開始依次進入佛道，直至修證成佛的修持法。

今日在聞法前需供曼達，將曼達獻給傳承的由來 — 本師釋迦牟尼佛。在獻曼達時，觀想導師釋迦牟尼佛在我們的前方，歷代祖師們圍繞在釋尊旁，釋尊依次傳法給他們。觀想將此曼達獻給他們，並祈求他們加持我們對菩提道的次第所有修持可以在心中生起證量，故大家以此發心觀想來獻曼達。

為了使聽聞和修持成為佛法，在未聽聞前先生起皈依三寶的心。皈依的心生起後，為了使現在所做的行持成為大乘的行持，接著再發起大乘菩提心，故在聽前先做皈依發心。

宗喀巴大師所言：「一切發心皆由善心念。」這句話是說，所做的事情是不是佛法，需視作的人心中是否有善的心念。若皈依三寶的心一直在自己心中，所做的事情才是佛法的修持。假如心中真正具足菩提心，所做的一切行持才可稱為大乘的行持，而不是依所修的法本。譬如你所修持的法是大乘的法，但你沒有大乘的心，所修持的還是不能稱為大乘的修持。是不是大乘的修持或法，完在於自己的內心。在聽聞佛法時，一定要將此牢記心中。

陳那菩薩在《量論》中曾言：「獲得正量教示利眾生，導師如來怙主我頂禮。」此論典一開始便先頂禮如來，首先「獲得正量」是指獲得的是諸法實相，通達諸法實相。由此可見，因它不是本來就有的，正量指心中正確真實的通達諸法實相。從本來是凡夫的人，依次地修持獲得正量，即從非正量才能獲得正量。「獲得正量」在告訴我們，佛陀也是一開始與我們相同是凡夫身，在修持中慢慢地斷除所有障礙，獲得無邊的功德，才能成就圓滿佛果。

1. 又名《道次第祈請文》，《福德本頌》。

獲得正量含有這意思，原本不是正量，後來成為正量，它的過程分作三部分：

一、首先是發菩提心。二、發菩提心以後，以無量劫的時間來累積資糧（福德與智慧資糧）三、之後成就佛道，轉法輪利益眾生。

在這個過程中，原本是眾生的層次，依次第修持，才由清淨罪障、累積資糧的修集，證得一切諸法實相。諸法的實相所講的就是正量，它的涵義包括可以相信的及真實，真理的意思。因為是真理，我們才能相信。「獲得正量教示利益眾生」含義是首先獲得正量，再以慈悲方便利益眾生。

「導師如來怙主我頂禮」，「導師」指獲得最究竟的果位，能成為眾生的導師，因他已通達諸法實相，所以他才能以如實的方便，引導眾生去修證一切如實法，此為導師的涵義。「如來」指佛陀的法身功德。「怙主」指救度眾生所示現的色身。在佛成佛時，他成就法身和色身這兩身，法身以「如來」這字代表，「怙主」表示的是色身，色身又包括化身和報身，即佛陀由大悲心驅使，由法身當中示現出化身和報身來利益眾生。在這句話中，已涵蓋了佛陀的四個特質。首先獲得正量，佛陀的特質包括四點：一、教示利益眾生。二、導師。三、如來。四、怙主。因具足這四個特質，所以我們可以完全相信佛陀，因此向他頂禮。

由獲得正量可知，一開始時佛陀也是凡夫，既然一開始也是凡夫，也就是跟我們一樣，所以在心中要對自己有信心，表示只要去修行，將來也能如同佛一樣，得到最究竟的果位。就是經由內心裏，首先生起菩提心，然後再利益眾生，在無量劫中修持種種菩薩行，不論有那些需他度化或行持的，他都可以捨棄自己的利益，完全為眾生去行持。經由久遠時間斷除其過失，修持種種利生功德，以後才獲得最終究的果位。現在所言的，獲得最終究的果位後，並不是自己一人快樂而已，他不是單為了自己的快樂才去成佛，是為了利益眾生。所以，在他成就佛果以後，仍舊以大悲心觀視一切眾生，對所有需要他帶引的眾生，以慈悲對待他們，並用無量善巧方便引導他們。

佛陀引導眾生時，並不是他自己沒有足夠的力量，只是心中有慈悲心，希望能救度眾生。因為佛果以無邊的神通、無邊的威力所莊嚴，本身具足一切力量，按照眾生的根器、心性，不同的眾生要依照什麼方式去引導，佛陀會以慈悲心，即使

需要在地獄忍受無量劫的痛苦，他都毫不猶豫地在地獄裏住無量劫來利益眾生。由此看來，了解到佛陀不但是一個獲得最究竟的果位，並且恒常以大悲心利益眾生，而且還是個具足無量威勢力的圓滿成就者。關於佛陀具有的功德，要先了解。以上所講的關於佛陀的智慧，從斷證的功德中獲得無量的智慧，從利益眾生這點，他內心具足無邊的悲心，在利益眾生的行持上，具足無量威勢，從佛陀的智慧、慈悲、力量三點上，幾乎無法找到可與他相比的。顯然，若想依賴什麼人來救度我們，除了佛以外，沒有什麼值得信賴的。心裏想佛陀是真正的依怙。

要依止他，當然要按照他的法來修持。可是，在修持上，次第十分重要，如果不了解所修持的法有何內涵次第，對行者而言，他不可能做正確無誤的修持。如同薩迦班智達所說的，人們對於世間的東西，以錄音機來講，對世間的任何東西在買它以前，心裏會思維貨是否好嗎？貨比三家去仔細選擇一下，這東西會有什麼好處，故障等，好好選擇後才購買。對世間法非常謹慎，對於現世及將來獲得安樂利益的修持，怎能掉以輕心？意思是為了讓現世及來世獲得更好的安樂，修持時不能像狗一般，拿什麼給牠吃，牠就照吃。對我們而言，那絕對是非常愚癡的行為。

修持的人對於所要修持的法，在修持以前一定要好好判斷，是否是正法，再進入修持。關於修持的次第及正法的重要性，過去有二位噶當派的大德，一位叫耶些博多，另一位叫也希間阿哇，這兩位大德有次互相談起，因上師博多哇問弟子：「現在有兩種情況：（一）讓您獲得很多神通，即外在的成就，也有很多殊勝的力量可以轉變很多東西等，具足此種的神通力。（二）讓您得到成佛菩提道上的知識。你會選擇那一個？也希間阿哇回答選擇第二個。為什麼？以神通來講，獲得天耳或天眼通、他心通等，不論神通如何廣大，頂多這一世受用而已，此世可以很快樂舒適過生活，但是過了以後，還是在輪迴中沉浮。若這世中獲得了成佛道上的菩提道知識，這世修習一些，來世就能通達一些，慢慢地就能趨向佛果，這才是智者的行為。所以，《功德之本頌》可以引導眾生，從開始直至成佛。修持道上的內涵，幾乎都包涵在《功德之本頌》中。

在解釋《功德之本頌》內涵時，它的本義當然不會超過過去印度的大班智達如龍樹菩薩、無著菩薩等瞻部洲的六莊嚴、二尊勝等的大論師所闡述的內涵。

宗喀巴大師所寫的這篇《功德之本頌》也是獲得過去所依止的上師，薩迦、噶舉、寧瑪派那些上師的教言之證量後，按照上師所傳述的教授寫下來的，不是自

已標新立異的講法。以菩提道次第而言，宗喀巴大師不僅從當代大師獲得口訣，同時還親見文殊菩薩，獲得菩薩的指示，應當寫下關於菩提道次第的論典，於是他才萌生寫菩提道次的論著心意。他不只見到文殊菩薩，還親見過去印度首席班智達阿底峽尊者，經阿底峽尊者親自顯現在他面前，告訴他已具足撰寫菩提道著述或論著能力，應當寫下來。受到這些菩薩指示後，大師才寫下這些論著，他不是一時高興或看書後就寫下來，宗喀巴大師的菩提道次第所有精髓若濃縮精華便是《功德之本頌》。在學習佛法上，一開始先學較略的，它總攝一切佛法的內涵，再慢慢地學習較詳細、較廣的論典。

世親菩薩在一本論典中開示：學習教法時，要按照五個要領學習：

1. 依據經典的主旨

所謂主旨是指學習經典時，經典裏面主要的意思，除主要目標外，我們可以對什麼內涵有所了解，會有次序性的介紹，一般講到四種次第，以主旨所詮述的大概就是這經典，我們修習以所能了解的。在世俗上，不管做什麼事，首先要了解現在要做什麼事，為達成目標，一開始要從那著手。從那地方著手後，接著彼此間的關連是什麼？了解後，當然沒有不能達到的。類似這種講法，以主旨而言，在告訴我們：現在學習的目標是什麼？它的著手處何在？接著達到目的的關連等的方式，這便是主旨所講的。

2. 攝義，即精華之義

了解學習的主旨後，接著對經典所言的內涵，一開始就很廣地講解時，一般人無法理解，會感到很亂。在學習上，一開始要先有概略性的了解，這種了解就依攝義來解釋，攝義所講的便是此經典概略內涵。

3. 詞義，即文詞的意義，內容較多、較廣

了解概略內涵後，再把所要注述的內容一個個詳細地解釋，這便叫做詞義。如同在學習《現觀莊嚴論》，一般分成八事七十義；在菩提道次第中亦是如此。先將概要聽過一遍，再講詳細的內容，這便是詞義。

4. 關連，即上、下詞義的關係

詞義解釋後，章節之間一定有所關連，若不將關連解釋清楚，一般人不可能弄得懂。所以第四個便是講上下文之間的關係。

5. 辯答

如此學習到一個階段，心中一定有些疑問，接著便是辯答。某個東西這樣講有沒有違背？某個東西這麼講有沒有錯誤？將學習過的東西釐清，由此次第學習的話，對於經典及修持的內涵，便可通盤了解。

在學習經典時，若想在幾天內便將佛講的教法說完是不可能。

《功德之本頌》將修持這條菩提道次第，從開始到成佛應如何走，概略地說出，所以它屬於攝義的論典。

一切功德之本具恩主，如理依止是為道根本，

善見此理多方精進心，恭敬至誠依止祈加持。

《功德之本頌》指出，學習首先要的是「上師」。不論學習什麼，一開始一定需要一個好的指導者、好的老師來帶領。所以，一開始便是依止善知識，接著講的才是整個菩提道下士道、中士道、上士道的三個層次。在上士道教法中，它可分為顯宗及密宗，所以，講過上士道後，接著便講大乘中特別殊勝的密宗教法。它的內涵大概是這些。

《功德之本頌》首言：「一切功德之根本具恩主，一切如理依止為道根本。」所謂的功德是指修持佛法上的一切功德，這些功德由依止善知識而得來。由依止善知識而獲得種種功德，所以，善知識對行者具有極大的恩德。在修持上若想生起功德，首先要依止善知識，跟他學習後，依其教授如理修持，才有辦法生起功德。換句話說，現在所生起的功德出自於我們如理修持佛法，而知道如何修持佛法，其根本是從依止善知識而來。所以開頭講：「一切功德之本具恩主」，具恩主指上師，也就是所有功德都是開示引導佛法的上師、善知識而生起。

如理依止具相的善知識才是道的根本、修持的根本。因為所有的菩提道，要生起任何功德都需上師。上師大悲地攝受，我們才有辦法生起功德。對上師除一開始要好好以信心和恭敬外，在依止學習後，慢慢地我們層次愈高，內在的信心和恭敬也要相對地提升，這對修行者非常重要，這樣才不會引生出錯誤的或對上師邪見的做法。

善知識可分很多層次。以小乘來講，佛陀的《律經》講到善知識須具足的條件。以大乘來講，《經莊嚴論》也提到大乘善知識應具備的條件。同樣，在密宗裏，按《上師薈供》的法本，也講到能向弟子傳授金剛乘法門的上師須具足的資格和條件。當弟子需學法時，要根據這些經典來判斷上師是否適合成為自己的上師。同時自己也要成為具備這樣資格上師的弟子，也要有足夠的資格。依經典看自己本身是否具備可以依止善知識的資格，具備資格後再去觀察上師是否具備善知識的條件。弟子與上師二者條件都具足後，才能成為善的因緣。就依止善知識來講，去觀察所依止的對象是不是具格的上師很重要。

以前，種敦巴大師有一弟子在其旁追隨觀察十五年後，對大師言：「追隨十五年，一直觀察，發現您是具格的偉大上師。」大師也回答：「我也觀察了你十五年。」若互相觀察十五年的話，時間就過去了，無法學習了。在開始學習時，依止一位善知識及觀察是很重要的，確定後應全心依止來學習。

現在這個時代，我們不可能有很長的時間跟在上師身邊觀察他。以法王尊者來講，很少人能在一旁服侍他、觀察他。所以，現代人改用一方面直接看其言行舉止，一方面間接看其弟子的見解修行、言行舉止，由其弟子身上了解上師，可由較鬆的方法來判斷。

觀察好上師後，就要如理如法地依止。如果在依止善知識上能如理如法依止，心中的證量必定能生起。所以，對於依止善知識一定要非常精勤小心地依止，只要去依止，一切修道上的功德一定可以在心中生起。故宗喀巴大師言：「恭敬依止祈請賜加持。」所謂的祈賜加持是指自己好好學習。

如何依止善知識？按《菩提道次第論》，應以意樂及加行的方式依止。意樂是指自己的心念，心裏應如何觀察上師，上師具足怎樣的功德，思維後對上師生起信心來依止他。加行是指如何對他恭敬等。學習後依照這些內涵做，才是真正的加持，不是口中念一念祈上師賜加持。

一次所得此閑暇善身，極為難得利大當了知，

晝夜恒時求取精要心，相續不斷生起祈加持。

如理依止善知識的目的是要學習佛法，學習成佛的因。在六道裏我們是人道的眾生，以現在條件來看，我們具足了八閑暇和十圓滿。八閑暇是指沒有障礙修持的逆緣；十圓滿指本身擁有十種修道的順緣。暇滿人身非常難得，經論以暇滿體性、暇滿人身的因緣，及各種譬喻來闡述其難得。若僅知道難得，似乎沒什麼稀奇，為什麼？就我身上所穿的衣服，這衣服可以講是世界我唯一獨有，但是，單單得到這衣服對我而言並沒什麼好希罕的，最主要的是這東西對我有什麼好處。

暇滿人身對我們現在有什麼好處？《攝頌》中言：「一次所得此閑暇善身。」過去我們常在六道中輪轉，非常不容易才能得此人身。「一次」表示此世若不好好修持，將來幾乎不可能再獲人身。故「一次所得」指現在只有這一次機會。其難得的情形，在經典中形容，就算將整個世界給你，也比不上你現在所獲得的人身；即使全世界的珍寶，也比不上暇滿人身的珍貴。因為用暇滿人身來修持，可獲得解脫和佛果。既獲暇滿人身，而且這暇滿人身是如此珍貴，就不能讓它虛耗，這就是義大，利益很大的意思。知道獲得暇滿人身很不容易，且得到後可以拿來修持可獲得很大殊勝利益，若還是一天到晚怠惰，那麼，這人身就浪費了。故下面言：「晝夜恒時求取精要心。」就是要恒常在生活中思維，此時所獲得的暇滿人身十分殊勝，一定要好好利用，恒時求取精要心，祈求能不斷在相續中生起。

「一次所得此閑暇善身，極為難得利大當了知。」這段主要講的是去思維現在的暇滿人身。因為各位已經聽聞了一些佛法，如何思維各位應該知道，所以這裏不做詳細的解釋。比如說思維八無暇十圓滿，這十八個每一個都可以依次思維、觀修，從心裏去體會。

非人的無暇：

（一）首先從最悲慘的地獄道眾生開始。地獄道是所有輪迴裏遭受折磨最多、受痛苦最大，而且眾生數目也最多。地獄道眾生恒常受痛苦，根本沒有機會修習佛法，我現在沒有在地獄道，這是多麼地幸運，所以應該為自己感到非常慶幸。

（二）接著思維餓鬼道的眾生受哪些苦，比如說遭受到饑渴的折磨，我現在不用受這些苦，所以感到非常慶幸。

（三）再來畜生道的眾生，他們的愚癡與互相吞食，想想這些痛苦，再回過頭來想自己，就會覺得自己現在確實非常幸運。

（四）在輪迴裏有些地方是沒有機會修習佛法的，那就是天道。像長壽天的眾生，因為他們的心長久處於安逸中，所以也沒有辦法修習佛法。這些非人的數目遠超過人道眾生，這四種沒有辦法修習佛法的情形叫做非人的無暇。

人中的無暇：

（五）無佛出世致無教法時代。相對於三惡道的眾生，人道的眾生非常稀少，我們現在能夠得生為人，是非常難得的，可是生為人並不一定有機會修習佛法，以時間來說，通常只有在一萬三千六百劫當中才有一劫裏面有佛出世，我們能夠生長在有佛出世的年代，是非常稀有難得的。

（六）雖然有佛會出現在這個時代，可是能夠生長在有佛法的地方又有幾個人呢？這是非常的稀少的。人道眾生大部分都生長在邊地——沒有佛法的地方，這也是無暇。

（七）雖生長在有佛法的地方，可是對佛法充滿邪見，不信佛法而相信外道的祭祀等；另外有些人對佛法沒有正確的了知，對於因果業報、三寶的功德沒有正確的了知，這種人也是有邪見。有邪見的人沒有辦法修習佛法。

（八）當一個人生長在有佛法的地方，也相信佛法，而且沒有邪見，可是他順緣不具足，也無法修習精進。有些人想修習佛法，可能他們眼睛瞎掉無法看東西，耳朵聾了無法聽聞，或是手腳殘廢，這些人同樣也無法修習佛法，這叫做諸根不全。人道中有這四種無法修持佛法的無暇。

對沒無法修持佛法的眾生，人道當中有四種，人道以外有四種，我們要依次去想，我們不是這類眾生，是何等的幸運；現在我們遠離了這些違緣，自己應當要認識和珍惜現在的條件。

以上是遠離八無暇逆緣的難得，接著要具足哪些順緣呢？可以從兩方面講，一個是五種自圓滿，另一個是五種他圓滿，總合為十種圓滿。所謂的自圓滿是我們本身就具足的，他圓滿是指外來的條件。

五種自圓滿所指的是：

（一）得生人中且有人的智慧，就是生長在人道中。我們不是在地獄、餓鬼、畜生，也不是長壽天。阿修羅、羅刹、藥叉、夜叉等也是不具足條件的眾生。

（二）生於中土。這可以包含兩個部分：一個是時機，一個是地方。以地方來講是指生長在有佛法流布的地方，還要生在剛好有佛出世的時代。剛剛講的在一萬三千六百萬劫中只有一劫有佛，這一劫可以分成為「成住壞空」為四個時段，它們分別有二十個小劫，加起來共八十個小劫。在「成」、「壞」、「空」的階段不會有佛出世，只有在「住」劫才有佛；而二十個小劫也不是每個階段都會有佛，一個劫數會分壽命增長的期間跟壽命衰減的期間，只有在壽命衰減期間才会有佛出現，也就是在這二十小劫裏面，差不多只有一半時間會有佛出現，而且在這一半時間裏也是只有其中某些時段有佛出世，可見，遇到佛的時間非常少。現在我們生長在一個有佛出世的時代，也出生在有佛法的地方。

（三）諸根俱全。身體健康，沒有殘廢，有能力可以修持。

（四）業際無倒。此可從業際顛倒來說，例如有人天生就生長在屠夫家，他有可能從事的一些比較會造惡的行業，這種人就叫做業際顛倒。

（五）於教深信。除了沒有從事不正當的行業以外，還要對佛法要有足夠的信心，安住在正法中。這就是五種自圓滿。這五種自圓滿是我們本身這一世裏具足的。

五種他圓滿：

（一）值佛出世。我們現在生長的這個時代是有佛出現到這個世界的時代。

（二）轉法輪，有佛降生且向眾生傳法。

（三）教法住世。除了佛出世講法外，這個法還不可以在這個世間消失掉，就是法還在這個世間，我們還可以接觸得到。

（四）隨學弟子。如果沒有跟隨佛陀學習教法的人，那我們也沒有人可以跟從學習，所以要有隨學的弟子。隨學的弟子不是指我們，而是指那些善知識。

（五）他者悲心。我們現在想要修持要有他人來護持，有善知識來教導，他們有慈悲心來教導，我們才能學習。這是五種他圓滿；這五種他圓滿是從外在因緣來講的。對於這十種圓滿，現在我們都得到了。這麼難得的條件我們竟然都得到了。

總之，過去的佛陀、大菩薩，那爛陀佛學院的龍樹菩薩、無著菩薩等二勝六莊嚴，還有過去的八十四個成就者，以及教法傳到西藏後，像瑪爾巴大譯師和密勒日巴尊者、薩迦派的祖師、噶舉派和寧瑪派的祖師，一直到宗喀巴大師等歷代祖師，他們能夠用來修持並且可以獲得佛果的基礎就是暇滿人身。過去他們的暇滿人身跟我們現在所得到的暇滿人身一模一樣，只要我們好好利用它來修持，我們就有辦法獲得過去那些祖師大德們的成就，這一點應該在心裏好好體會。

八閑暇與十圓滿非常難得，要獲得八閑暇、十圓滿所要修集的因也非常困難。成就暇滿人身要靠清淨守護戒律和六度波羅蜜的行持，如果沒有清淨守護戒律，沒有行持六度波羅蜜，單要獲得人身就已很難了。即使可以獲得人身，要得到暇滿人身，幾乎是不可能。

身命飄搖猶如水中泡，迅速壞滅故當憶念死，

死後仍如影伴隨身形，黑白善惡業果隨後至，

得堅定解於諸罪惡業，即使甚小微細亦斷除，

一切善法資糧悉成辦，恒常謹慎力行祈加持。

一般我們會覺得自己這輩子已經做了很多善事，而且認為自己是在修行，但是稍微仔細看自己心，如果誠實一點就會發現我們心其實都是貪著這一世，只追求這一世的利益。就像薩迦班智達所講的，如果還執著這一世，這個人就不算是個修持佛法的人。有「這一世要獲得什麼」的想法時，他怎能作出清淨的修持呢！

種敦巴大師在西藏時，有一個人在拉薩附近修持。他在頂禮的時候遇到種敦巴大師，種敦巴大師問他：「你在這裏做什麼？」他回答說：「我在這邊頂禮。」種敦巴大師就說：「頂禮是很好，但是若修持佛法的話應該會更好。」他想頂禮不是真正的佛法，那就去繞塔。在繞塔過程中，他又遇到種敦巴大師，種敦巴大師又

問他在做什麼，他說在繞塔，當時種敦巴大師就說：「繞塔是很好，但是修持佛法的話會更好。」之後他又去做其他的修行，如供養曼達，之後又遇到種敦巴大師，種敦巴大師又說：「供曼達很好，但是修持佛法的話會更好。」這時，這個人熬不住了，他說：「大師你每次都跟我說修持佛法很好，我在這裏做了禮佛、繞塔、獻曼達，難到這些都不是修習佛法嗎？」當時種敦巴大師就跟他說：「這些不過是佛法的外表，真正佛法的修持是要捨棄對現世的執著心。執著現世的心捨棄的話，你才能做出真正清淨的修持。」

我們大部分都是心繫凡塵，想的是這一世我要追求什麼，要得到什麼。對修法的人來講，首先要斷除對這一世的貪著。這個貪著斷除了以後，好好修持清淨的戒律，且配合六度波羅蜜的修持，來世才有機會再得到人身。

獲得暇滿人身極為困難。經典裏的一些比喻告訴我們這暇滿人身是多麼地稀少。在六道裏，地獄道的眾生跟餓鬼道的眾生相比，地獄道的眾生非常廣大，相對地餓鬼道的眾生非常稀少。然而餓鬼道跟畜牲道來比，畜牲道眾生非常非常少。如果以大地變為塵土來講，我們人道眾生就像是指尖上的塵土那麼少。經典也講到像是盲龜一百年才會浮到水面一次，而正好這烏龜把頭伸進漂在水面上的牛勒，這個很明顯是非常難的。另一個比喻是，往牆上灑豆子，豆子要粘在牆上，這也不太可能。

這個暇滿人身，就像是這些比喻一般難得，而且已經得到了。我們現在所擁有的暇滿人身除了極為難得以外，能夠成辦的利益是很重大的。從終究的層次上來看，如果好好用這個暇滿人身來修持，我們可以在這一世中獲得無上的佛果——金剛持的果位，這是現在的這個人身才有辦法達成的。從暫時的層次來看，如果能在每天的生活中修持，就可增長種種善念跟行持。假如一天內可能賺幾千塊錢，同時也可以把這一天拿來修持菩提心。一般講，人們可能會選擇把時間拿去賺錢，結果他的收穫就是賺幾千塊錢。從生涯修持的利益來講，我們可能應選擇第二種，因為我們知道內心只要剎那觀修菩提心，就可生起廣大的福德資糧。若每天做這些修持，就會使我們每天都生起極廣大的利益。所以，除了思維暇滿難得，還要想到以這種人身來修持，可以成就非常殊勝的利益，甚至一生當中就能成就無上佛果位。

比如說一個人的彩票中了獎，卻不去領獎，這個人是不是很傻？同理，今天有暇滿難得的人身大獎，若用它去修持，就可生起非常殊勝的利益，但是我們卻在無意義中浪費，這樣不是像剛才那種情況一樣，已經中了暇滿人身這個大獎，卻不知道拿來修持。實在可惜！既然知道自己已經得到暇滿人身，就應好好地利用。即使在平常生活裏，要好好檢視現在有沒有認真修持，有沒有懷著菩提心，有沒有懷著善心，這樣在一兩分鍾之內，就可累積非常大的福報。所以在這段的後二句說「晝夜恒時求取精要心，相續不斷生起祈加持。」晝夜不斷就是白天晚上都不間斷，去想暇滿難得的人身非常的珍貴，不要把它浪費掉，使這種迫切要去修持的心相續不斷地生起。

現在雖然知道人生很難得，一定要去修持，獲得其利益，但是我們還無法生起精進心去修持，其障礙在那裏呢？其障礙主要來自對現世的貪著。我們貪著現世，內心就會生起障礙，而無法修持，所以下面這段是對治對現世的貪著。「身命飄搖猶如水中泡，迅速壞滅故當憶念死。」我們會覺得需要錢財、名聲或權力等，可是財富、名聲都會幻滅，會消失，甚至連自己的身體也會幻滅，其他外在的東西、外在的名利、財物有什麼好貪著的呢？

如同至尊密勒日巴所說的：「我現在好也好，不好也好，只要我住在山上，這就是瑜伽士的願望。」這句話是說不管他怎麼好，不需要有親朋好友來此共樂；不管他怎麼不好，也不需要有人來此慶祝。好與不好都隨它去，反正他在山洞裏做自己的修行，這就是瑜伽士的心願。在第二段密勒日巴尊者講到：「我想去哪裏沒有人會過問，我去到那裏沒有人會探聽，只要我一個人孤獨地在山上修持，這個就是瑜伽士的心願。」所以他完全捨棄對現世的貪著，一心只希求修持。這是捨棄對現世貪著的瑜伽士對我們坦白的開示。

要好好思維密勒日巴尊者的話，他懂得如何捨去對現世的執著，因此有辦法做出清淨的修持。對於捨去現世的執著，過去噶當派有所謂的四依教授和三金剛教法等。當你真正體會到捨棄現世的貪著有多重要時，真誠修持佛法的心才會生起。一個人是不是真正在修持佛法，也從這一點來看。我們可以看到有些人對於現世的貪著都捨棄時，他們整個外相跟內心都恒常地調伏，從他們身上可以看出那種寂靜的安詳。這點也告訴我們，如果想要修持、想要獲得內心的寂靜與安詳，首先要捨棄對現世的貪著。

所謂的四依教授：第一個是「心依於法」，是說這一世若想獲得修行上的利益，就要把心依於佛法。第二個是「法依於貧」，是說現在內心想要修行，但要有吃、住的地方，在籌備這些東西時，我們就不能好好地修行，所以法依於丐。第三個「貧依於死」，即使現在窮到像最慘的乞丐，我都要修行。這樣的心生起時，可能會覺得：「要是我真的貧窮餓死了怎麼辦？」第三個口訣是「貧依於死」——即使我現在變成了最慘的乞丐，要被餓死，那就痛痛快快地去死，內心沒有恐懼，就是「貧依於死」。再下去是「死依於墜」，他雖然想：「死對我沒有關係。可是死掉了以後沒有人來料理我的後事，是不是不怎麼好呢？」這裏他不執著生，但是執著死。從這四點鏟除內心對自己、對現世的執著，真正的佛法修持就會生起。

所謂的三金剛法：第一個是無關金剛，先誓利；第二個是無愧金剛，後決定；第三智慧金剛，伴隨行。

第一無關金剛，先誓利。所謂的無關是，當我們要去修行時，要先發誓：「跟我無關的事不再插手。」無關金剛就是不要再去想那些與修行無關的事，發誓在修行沒有成就以前把這些都放下。

第二個無愧金剛，後決定。就是我現在放下這些東西去修行，有很多人講：「他怎麼能這樣？什麼事都不管就去修行呢？」以我為例，有些人說賽康仁波切總是在色拉寺，沒有好好照顧他自己的寺院。不管別人怎麼說，修行是最重要的事，我要好好地修行，不管別人怎麼講，我內心無愧，因為我是一個修行人，我只有把心安在辦道上，不需要管別人怎麼想。

第三個智慧金剛，伴隨行。在修持當中要恒常跟智慧做伴，以佛法作為我的同伴，恒常地隨著佛法行持。

過去噶當派的格西曾說：「我們要好好修行，當捨棄現世的貪求，就可以脫離人群。」因為在人群中，難免要去幫助親友，對抗怨敵，要去做人際關係。若心裏捨棄了世俗的事情，別人怎麼看，他根本不去理會，因為這樣的人心裏已經捨棄了現世的種種貪執，所以他是已經「脫離」人群。現在所講的「脫離」人群，並不是說外表上的脫離，而是心裏脫離。這種「脫離人群」，捨棄現世的貪著，不再參與世俗名利等事相的人，內心只有佛法的修持。唯有清淨修持佛法，他才能夠登入聖位。

「身命飄搖猶如水中泡，迅速壞滅故當憶念死。」這兩句講的思維死無常。死無常的教法在《菩提道次第廣論》裏，宗喀巴大師以三根本、九因相以及三種決定的方式，來解釋憶念死無常的修持。因為時間安排的關係，我們無法一一解釋。若思維死無常的道理，我們就會知道，生命垂危就像水泡一樣，什麼時候會死亡我們不知道；人死了以後，我們現世所貪著的東西，沒有一樣可以帶走；會如影隨形一般，我們到哪裏它就永遠跟著我們的是什麼？是現世所造做的善惡業。善惡業會如影隨形，而現世你那麼貪著，花了許多心思去追求的東西卻沒有一樣可以帶走，這同樣提示我們修持佛法要懂得如何去行善斷惡，這些業才是我們可以帶得到下一世的，所以下一句就說「死後仍如影伴隨身形，黑白善惡業果隨後至。」死亡以後仍然伴隨我們的只有黑白善惡果報。懂得這點的話，懂得將來所要承受的苦與樂是現世所造善惡業的果，就可以成辦我們來世的種種安樂。修持佛法的根本就是從了解善惡因果開始。

一切修持的根本是依止善知識。道次第修持的開始是暇滿人生的思維，修持的基礎是因果業報，進入大乘之門是菩提心，入密宗之門是灌頂。

剛剛說修持的基礎是以善惡因果的思維為最主要，因為我們每天的行持中，如果懂得如何選取善捨惡，這就是我們修持的基礎。我們說修持佛法，最主要的就是要懂得取捨——取善斷惡。對於善惡因果取捨的學習，應該時常閱讀《賢愚經》、《百業經》、及《佛的本生傳》等典籍。了解之後，還要如理如法行持，這個是最重要的。如果只是讀這些經典或是知道很多典故，實際上沒有仔細抉擇生活中的善惡業理，這樣就沒有很大的用處。

由業所生的果可分成四類：第一類叫異熟果；接著是等流果，等流果又可以分成做者等流果和受者等流果；第三類是增上果；第四是士用果。總共四類五種。

以殺生來講，第一種異熟果會導致造業者投生到三惡道，依照殺生惡業的輕重來判定，惡業很重就會墮入地獄道，輕一點的就墮入畜生道、餓鬼道；來世墮入三惡道中，受三惡道的痛苦果報就是異熟果。等流果中，第一個受者等流果就是被殺死的眾生所承受的痛苦造業者都要承受，或者因為殺生的緣故，感得這生短命、多疾病等，這些都是受者等流果；第二個做者等流果就是現在傷害眾生，造下這個業以後，將來會有那種習性，即以前殺生現在會有殺生的習性。第三個增上果，他

所使用的東西或者他的環境都會引發他再造殺生的惡業。第四個士用果就是，如果生病了，別人看醫生吃藥都有效，但對他卻沒有效果，即使看再好的醫生，給再好的藥也沒有效果，這就是他的士用果；他使用的東西因為他的惡業，都變成了違緣。增上果跟士用果在經典裏是很像的。

對於偷盜、邪淫等其他身口意的惡業，也依次有這四類果報。只要造了惡業就會墮入三惡道，從三惡道受完各種痛苦回到人道的時候，還有士用果、增上果以及等流果，真是可怕！

「一切功德之本具恩主，如理依止是為道根本，善見此理多方精進心，恭敬至誠依止祈加持。」第一段是修持道的根本 — 如何依止善知識法。

「一次所得此閑暇善身，極為難得利大當了知，晝夜恒時求取精要心，相續不斷生起祈加持。」我們修行、了知現在所得的暇滿人身非常珍貴，如此便會盡力努力修行。

「身命飄搖猶如水中泡，迅速壞滅故當憶念死，死後仍如影伴隨身形，黑白善惡業果隨後至。」此為下士道的意樂 — 如何思維產生修持下士道的想法。

「得堅定解於諸罪惡業，即使甚小微細亦斷除，一切善法資糧悉成辦，恒常謹慎力行祈加持。」於此得堅固解，此是下士道的行持（加行）。

受用無厭為一切苦門，輪迴圓滿實無可依賴，

知其過患而於解脫樂，生起極大希求祈加持。

由彼清淨心念所引生，正知正念謹慎不放逸，

教法根本別解脫律儀，修護以攝心要祈加持。

「受用無厭為一切苦門，輪迴圓滿實無可依賴，知其過患而於解脫樂，生起極大希求祈加持。」此為中士道的意樂。因中士夫在修持上要斷除對輪迴的貪執，因此首先要看輪迴有何過患，才會生起想要脫離輪迴的心。

輪迴的過患，要從輪迴的苦去了解。按四聖諦的次第，首先須了解輪迴有什麼苦？輪迴的苦可從三苦、六苦、八苦來解釋，了解輪迴有這些痛苦及過患，就會想知道痛苦由何而生？所以頌文說：「受用無厭為一切苦門，輪迴圓滿實無可依賴。」從思維輪迴的痛苦生起出離心，接著再看輪迴的因，就會了解什麼是集諦。集諦是指業和煩惱，是輪迴的因。思維輪迴的痛苦，越了解越會增加斷除輪迴因的欲望。集諦是可以斷除的，當然就會想修持，所以，「輪迴圓滿實無可依賴」，我們擁有的東西不管如何圓滿，都在痛苦的輪迴中，沒有什麼可依賴，而值得歡喜的。「知其過患而於解脫樂」，了解這點，對解脫的快樂就會生起很大的希求心。此外，同樣會想知道有什麼方法能斷除輪迴的因。

對痛苦的認知有時會有很大的差別。就像有些外道，他們把欲界當中的一些情況視為痛苦，對於欲界以上的色界——初禪至四禪、無色界就不認為是痛苦。所以，他們修行的目的是為了斷除欲界的痛苦，往生到色界或無色界。這種對痛苦的認識太粗淺，只想脫離欲界，往生到更上界，將來還是會因上界的福報用盡要往下墮，所以輪迴還沒有中止。若想真正從輪迴中解脫出來，對整個輪迴的苦都要了知，不論是欲界、色界或無色界，只要在輪迴中就沒有快樂，並因此生起強烈的厭離輪迴的心。不由自主地輪轉，此句是很無奈的一句話。如果僅以生老病死過程來講，它是輪迴但不能稱做是輪迴的特色。真正的輪迴不能單單只說生滅，因為任何無常事物都是生滅法，而生滅法不能稱為輪迴的過患。單單只是生滅還沒有這麼大的過患。佛也有示現生滅，不能因此講佛很糟糕！現在既然不由自主地去輪轉是輪迴的特色，從輪迴解脫出來，才是所謂的解脫輪迴。

輪迴的含義是受到業和煩惱的牽引不由自主的輪轉。知道後，再了解在不由自主受業與煩惱牽引的情況下到底有什麼痛苦。痛苦可以由幾個方面去認識：三苦、六苦、八苦。其中六苦是對輪迴中種種痛苦的描述，從這方面來體認，能夠最清楚了知輪迴總苦。

（1）不定苦：所有現在所獲得的財物、親友都是不一定的，現在擁有的何時會失去也是不一定的，而且任何時刻都處於這種狀態中。現在所擁有的東西會不會失去不知道；何時會得到不知道，這個叫不定苦。當心中無法完全確定擁有那東西時，便是一種很大的痛苦。因沒有控制的能力，心中很自然地會去依賴朋友、財富

或所擁有的東西，心寄望在上面，以為可以依靠它們。當這些都不定時，心就非常煩惱，會覺得為什麼朋友和財富都無法依賴。因這些事情本身是不定的。

（2）不知足苦：指擁有財物時，任何時候人們都不會想：「這樣就夠了！」而會覺得：「如果再得某一個就好了！」得到了第二個就會想要第三個，不論獲得多少，下面還會有需要的東西，無法滿足於現在所擁有的。這種不知足的狀態也是一種內在強烈的痛苦。

（3）數數捨棄（苦）：猶如前兩個苦，得到的財物不但不穩定，即使擁有財物，內心也會不滿足，因此會很賣力去追求更多的物質、財寶和親友。但是，不論追求到的東西再多再好，人死時終究也需將所擁有的東西捨棄。此外，下輩子假設又投生為人，一切又要從頭再開始，心裏還會去追求財富、名聲、朋友、親屬，又要付出很多努力追求，得到了，再追求，再得到，再累積，一直累積。到死的時候，一定要全部捨棄，然後再到下一世。這種過程一直持續，不斷地在累積東西，累積後又捨棄，這種叫做數數捨棄。好比密勒日巴尊者的上師要他再三地蓋了房子又拆，這是非常累的事情。

（4）數數結生苦：數數是時常，結生就是投胎。現在很努力地累積，以後要捨棄。如果捨棄完了，什麼都結束了，就如同我們講的放下，就什麼都沒有的話，那還好，反正不用再重複那個動作。實際上，在輪迴裏面並沒有這麼便宜的事，這輩子非常精勤努力，累積名聲、財富、親屬、朋友，花了那麼多的心血，到了死時要全部捨棄，但是這個過程不會如此就停下來，我們還會去投生，接著又開啟另一扇痛苦之門。我們需要去認識這種結生有多痛苦——每次都得從頭經歷這些痛苦。

（5）上下輪轉苦：數數結生過程中如果每次投胎都做人，反正知道了人道有何痛苦、有何快樂，習慣了就好。實際上，沒有這麼好的事，我們這世當人，下輩子不一定為人，若累積福報往生到天界，等福報用盡時，又會往下墮。就像一個位高權重的人，本身在很高的地方叫他掉下來當貧民或普通的人，他心裏有多難受！不僅如此，如往下掉到地獄，要受那麼大痛苦，這種痛苦就不是我們能想像的。在地獄道當中，所要經歷時間，不像人道頂多六、七十年，在地獄道中，經千百劫才能出來，受苦完了才可能往生到上界如人道、天道等。但在這些地方也不穩定，這些日子過了，又有可能再往下。這種有時在上、有時在下的痛苦是很大的。

（6）無友伴苦：在輪迴中漂流，不論從什麼地方到什麼地方，死時是自己去死，生時也是自己一個人呱呱墜地。在生死的輪轉裏，只有你一個人孤伶伶地面對生死，沒有任何同伴，這就是無友伴苦。

仔細思維以上六苦，你會深深體會，在輪迴中到處充滿苦；而這些苦的因即是受用無厭。在輪迴中所有的受用，不管生活在那一道，只要對它感到滿足的話，當然就只會在這裏輪轉。相反地，在輪迴中生起：「我已倦怠了。輪迴當中任何一種圓滿快樂都不值得我去依靠，也不寄望在輪迴中能得什麼快樂！」當你打從內心真實引生對輪迴厭離時，接著便可想到：「我感到滿足了，這裏沒有我所要追求和依靠的東西。」「知其過患而於解脫樂」，了解到輪迴有何痛苦與過患，也知道不能依靠輪迴的圓滿和快樂，心裏就會生起迫切需求解脫的心。知道輪迴當中有這麼多過患，怎麼還能在此輪轉，一定要追求一個值得我依靠的究竟快樂。故言「知其過患而於解脫樂，生起極大希求祈加持。」生起真正希望獲得解脫快樂的心。生起這種希求心時，你才會想要真正精勤實修可以讓我們得到快樂解脫的方法。對於希求解脫的人，若想生起穩固的希求心，一定要好好學習四聖諦。

四聖諦的教法在佛教中是最基礎、根本的教法。法稱菩薩在《釋量論》中提及：「於主要義無欺故，他義亦可推得知。」「於主要義」指的便是四聖諦。於主要義沒有欺騙眾生，也可推測其他佛法的道理也不會欺騙我們。過去佛陀開示教化眾生的四聖諦是如此真實無欺，其他的佛陀沒有必要欺騙我們；也就是說，身為佛教徒，對四聖諦教法要有真正完整的認知。

在四聖諦所講的苦集滅道中，首先要認識的便是苦諦。過去佛陀依照苦集滅道次第來講，今天我們學習也應該從認識什麼是輪迴痛苦，輪迴痛苦的集因是什麼；接著對集諦有越深的了解，對滅諦就會有越強的希求心；對滅諦有越深的希求，就會越精勤修行道諦，這是應該有的次第。如同彌勒菩薩所舉的譬喻，好比一個病人，首先要知道自己病了；遭受病折磨時，病因從那來；知病因後，便會想要去斷除它；知道有什麼東西可以治這個病，之後才會去找醫生來醫。照這樣次第，學習苦集滅道上也一樣，首先知苦，知苦後才會探究集諦因，再來從滅諦、道諦上去修持。若不知自己有病，就不會想看醫生；同理，若不知道輪迴中有什麼痛苦，就不可能希求滅諦，行持道諦。

在佛陀的教導裏，四聖諦中的苦諦可由四個特徵來認識，即無常、苦、空、無我。

無常 — 所有輪迴中，一切萬法無法讓我們依靠，不值得我們依賴，主要原因是它們會改變，這就是無常的內涵。在輪迴中，以我們的身體來看，這個身體也是無常的。不只外在器世間，甚至有情世間，凡有生命和沒有生命的都是無常。我們現在輪迴的情器世間所有一切都是無常，都是剎那生滅法。

苦 — 這些剎那生滅法完全超乎我們的控制，也就是這些生滅變化都受制於業和煩惱。這種不自在、不自主就是無常的苦行相。無常是剎那變化，而苦則是這種變化受制於業和煩惱，人們不能自主。

空 — 比如一個東西的形成，其本身剎那剎那變化，由於它是由業和煩惱形成的，即使住於存在的當下，它也沒有自主力，完全受制於其他組成的因緣。以人來講，我們現在這個人身是由過去的業和煩惱而來的，這身體是由五蘊和合而成。五蘊中沒有一個具有獨立自主的特性，也就是沒有一個是有我的，這表示人的存在是完全依賴其他因緣才能成立。當更深一層思考時，會發現這一切沒有自主或獨立存在力量的事物非常脆弱。這裏的空不是空性，而是他力之我空。以人而言，即指離開五蘊，沒有一個獨立的力量可以主宰。眾生是五蘊的和合，五蘊之外沒有任何有力量的我可以控制它們。我們就像五蘊，不由自主地變動，非常脆弱。

無我 — 空指的是事物完全依賴因緣和合才可以形成，不但沒有辦法從外面找到一個可以支撐它們獨立自主的力量，甚至其本身也同樣沒有。以人來講，人是五蘊的和合，除色受想行識之外，無法找到主宰的力量。在色受想行識中也無法找到一個獨立自主的我，即它們完全沒有自主的力量，這就是無我。

苦諦的四個行相是越來越細微，從粗顯的無常至苦、空時比較細微，到無我時是對整個五蘊中的色受想行識了解到它們完全沒有自主的能力。這樣，我們內心會對它完全絕望。以眼前的杯子為例，看到杯子心裏會生起一種執著，覺得我可以依賴它、使用它。可是，當發現它根本不是一個可依靠的對象，我對它的執著就會瓦解。我之所以想依賴它，是因為相信它有某種力量；當發現它實際上根本沒有自主能力時，這種想依賴、依靠、執著的心自然會消滅。在輪迴中不論情世間或器世間，對一切法若用無常、苦、空、無我四行相禪修思維，就能對一切法生起厭離。

無常、苦、空、無我的次序是漸次細微，直至最細微，甚至連對它任何的期望都捨棄，而生起絕對的厭離。當厭離生起時，心中就可放下對這些的執著。心中由此四種行相生起厭離，這便是觀修苦聖諦的要領已經達成。

經由觀察苦聖諦心生厭離時，對於輪迴我們如何才能脫離，就會生起強烈希求心，就會去尋找、探索輪迴的因。我們可以推斷現在這世所遭受的痛苦一定與現在或以前的時間有關。現在發生的事我能知道，以前的就有些不清楚，這樣追溯會有前生後世的觀念；思考輪迴流轉的因，就會想到前世所造作的是什麼。

說到前世，有人不相信它的存在。前世到底有沒有？若仔細想一想會發現，認為它沒有的人，只是口中說他沒看到，若問他用什麼來證明沒有，則說不出理由，因此這種人的講法沒有任何根據。佛法卻講出很多理由，解釋或證明前世的存在。如過去很多修行人，甚至一般普通人，他們曾有前世的記憶，他們可以告訴你前世的事情。亦可用邏輯來推論，我們這一世的心識是一剎那一剎那連續不斷的，因此可以推知投生母胎的最開始的心識，繼續向前，也一定有某一心識才可以連續下來；那個心識當然屬前世。

看這世當中的一些行為，還有我們的貪瞋癡煩惱，大概可推知這些的生起一定都是前世造下了這種貪瞋癡的因，這世才會遵循同樣模式產生三毒。如果沒有前世，你認為貪瞋癡是突然蹦出來的，這根本沒有任何道理可以解釋。如此想一想這世所有行為及所遭遇到的種種痛苦，一定是前世所造作的業引生的。對這種解釋有所認識後，知道有前世外還可以了解現在所受的果與前世所造作的因有關。通過多翻閱有關因果輪迴的書，對於佛陀在經典如何解釋因果以及某些人的因緣，去認真思維的話，一定可以生起信心。對現在的輪迴有因的相信，繼續推演下去，便可推到業與煩惱。

相信輪迴有起因，這是集諦四行相因、集、生、緣中的因。輪迴的流轉必定有起因，比如現在遭受某個事情，它一定有因，相信是起源於過去所造作的業和煩惱。業和煩惱當時造作下去，還可解釋不單只讓我現在感到痛苦，說不定以前就曾讓我受過很多痛苦，那些痛苦都起源於同樣的因。以殺生、偷盜等的因來講，現在的痛苦不但是從這因所起，甚至之前很多世中所受痛苦，也同樣起源於這個因，說不定將來所受的痛苦也是起源於這個因。這個因對我們所造的痛苦是不斷的，這個因叫做集。同一個因能相續生起很多痛苦的果，這因就是集。一般說，業有四種特

質（1）業決定；（2）業增長廣大；（3）業不作不受；（4）業作已不滅。其中的業增長廣大所講的便是這個特質。我們造一個業後，不是說很簡單地下次受個果報就完了，它會時常不斷去引生不同的果報。

當你造下業因，在不同情況，它成為引生不同果報的緣與因，此時的緣叫俱生緣，因叫近取因。我們知道「因」是個起因，即是主導者、由它生起的意思；俱生緣就是協助讓它發生的輔助條件。你現在如果造作一個因，在某些情況下，它自己會引發痛苦，是生起痛苦的主因或叫近取因；它跟其他因配合時叫俱生緣或助緣，助長其他痛苦的生起。因與緣是集諦中的兩個行相。因集生緣，生指近取因，緣講的是俱生緣。譬如要造出這樣的杯子，其主要材料是瓷土，瓷土是近取因。可是要作成這樣子，當然要有人去捏，用爐子去燒；這些幫助它做成的都叫俱生緣。俱生緣與近取因二者使我們造的業因迅速成熟。如果現在是小的，會令其增長廣大。如果是大的，會迅速地成熟去遭受果報。在禪修思維集諦的四行相時，禪修到心裏生起一定要斷除輪迴因的想法，就是得到了修持集諦的要領。

世俗上，我們常講與某人不和。通常我們只知與他不和，但不知道起因是什麼。最主要的因是瞋恨心，只要消除那個起因，自然就在安樂中。對於集諦亦是如此，認識苦是什麼，知道苦的起因是內在的煩惱與業，斷除它，那麼痛苦就沒有生長出的根。從上面的例子講，若不認識與人不和的起因是自己內在的瞋恨心，而去怪別人，認為是他人的錯，並且火上加油助長自己的煩惱，你永遠只能在煩惱控制之下。只要認識到痛苦起因在那裏，並將它斷除，我們就一定可以快樂。

集諦認識以後，知道痛苦的起源都是業和煩惱，就會生起一定要把它斷除的心。可是要知道，到底有沒有辦法斷除業與煩惱？如果現在有一個煩惱，你用一個方法去對治它，另一個煩惱你要用另一個方法去消除它，你會永遠對治不完。在枝節上一個個做，根本無法消除煩惱。所以，要找根本。若能找到煩惱生起的根源，只要從根砍斷，所有枝節就會全部枯乾。

煩惱的根本是我執無明。月稱菩薩在《入中論》講：「因為我而生我執，由我執而生我所，相續造作種種業。」業的造作是因內心有我執，之後才會生起這是我所的執著，接著造作種種的業。若知道輪迴的起因是我執，接下來要處理的就是「我執」，要去看看它是否合理，是否是如量，即真實或正量的意思。如果內心我

執是合理的，就無法消除它，因為它是真理，是合理的，你不須消除，也無法消除。實際上，它不是真理，也不是合理的，只是心裏的想法或心裏的相續。現在能了解到我執是個顛倒、不合理的妄念，心中執著有我的想法或是執為實有的想法是不正確的，通過正理證明，跟它相反的那種無我的見地，也就是對於無我、空性的了解才是合理的，是絕對正確的。如果能了解我執是不合理的，是顛倒的，那麼就能相信與它相反的無我、空性一定是合理的，不會欺騙我們，是不顛倒的。以無我、空性來修持，剛好可消除我執；慢慢去修習，很自然我執就可漸漸減低。若可消除我執，那麼建立在我執之上的我及我所、所有的造作與煩惱等整個都連根拔起，由此，可相信解脫是有可能的，解脫確實能辦到。經由這樣的正理思維，就可相信有解脫。

就我們現在的階段，我們只是心想能解脫，希望去解脫，這只是粗淺的解脫心。真正的希求解脫心要現證空性才能生起，這時才會相信有解脫這回事。

接著是要講解脫，解脫講的是滅諦。滅諦的四個行相是滅、淨、妙、離。這四個行相是對不認識解脫的人所作的解釋。因為很多人誤解解脫的境界，特別是普通的眾生和外道，他們對解脫有不同層次的認識，這是從反面錯誤的方向來解釋。滅諦是指輪迴痛苦的滅除。外道亦講解脫和滅，但他們的滅不是真正的滅諦，因為外道的修持可以以禪定的力量從欲界升到色界，由色界再到無色界，頂多到最高層的非想非非想天，但是這一層實際上還在輪迴中。非想非非想天的下一層是無所有天。他們修持禪定的方法是從觀察下界的過失而上升到上一界，所以，這層滅除的就是只有到下一層的煩惱而已，自己這層的煩惱無法滅除。因為非想非非想天再也沒有上一層，這一層的煩惱無法滅除，所以他們無法脫離輪迴。他們證得的果位雖可在非想非非想天停留很久時間，但即使是千百萬劫，待福報用盡時，還是會往下掉，他們只是暫時降伏煩惱，並沒有從根本斷除。如果從根本斷除，就不會有將來墮入下界的危險。無法根本斷除煩惱，就表示沒有斷除輪迴。所以，從果上講他們沒有斷除輪迴的痛苦。

滅 — 內道根本斷除輪迴叫做輪迴痛苦斷滅。相對於一般外道或世間人所認知的解脫層次，這是超出整個輪迴的。

淨 — 滅是從果上來看滅除了輪迴痛苦；淨指的是煩惱因淨除，是從因上來看。輪迴痛苦是果，輪迴的起因是業和煩惱。是將輪迴三界中的煩惱完全淨化的意思。

妙 — 通過修持可以斷除輪迴的因，即所有的煩惱，並且對於輪迴中情器世間的一切痛苦全部滅除；輪迴痛苦都滅除後，所獲得的快樂是非常殊勝的，它比其他快樂都要殊勝，這種快樂稱為妙。

離 — 如果證得了解脫輪迴的快樂，它不會再改變，而不像輪迴中的快樂轉瞬即變。這種具穩固特質的快樂叫離。

道諦的四個行相完全對應於滅諦的四行相，道諦裏的道如行出可以用滅諦的滅淨妙離互相配合解釋。

道 — 滅諦中的滅是所有一切輪迴情器世間痛苦的滅除；對應道諦中的道是以此修持可以使我們滅除所有情、器痛苦的方法或修持道。道的行相所講的是按那個方法修持可以滅除所有輪迴情器的痛苦。

如 — 用淨來解釋。淨指淨除輪迴因，淨除煩惱因。煩惱的起因是無明，要斷除我執無明要用無我的空性，即現在只要通達無我就可以斷除輪迴的因，也就是煩惱因。如的含意是覺知，由覺悟什麼是輪迴的因、什麼是煩惱因而去斷除它，所以第二行相以如而達淨。

行 — 配合妙來解釋。妙是指獲得殊勝安樂；可獲得殊勝安樂的方法叫行。行有修持、行持的意思；通過行持可以趣向這個殊勝的安樂。

出 — 相對於離來解釋。出是出於輪迴；出於輪迴當然就可以獲穩固的安樂，而離就是穩固的安樂。以對道諦當中出的體會而趣入滅諦中離的穩固安樂。

道諦詳解要依三乘十五道來解釋修持道，今只是略釋。

在「受用無厭為一切苦門，輪迴圓滿實無可依賴，知其過患而於解脫樂，生起極大希求祈加持」的偈頌學習到了輪迴的過患而要生起希求解脫的心。現在有了希求解脫的心要怎樣才能解脫？就是意樂生起後要怎樣行持才可以得到解脫？因為

我們造作身口意種種惡業才會在輪迴中輪轉，因此首先要在身口意上謹慎行持。下面所講的是對於希求解脫的人，在行持上要好好守護身口意，並以防護身口意的修持為主。

「由彼清淨心念所引生」中的心念指的是希求解脫的心念，生起後首要修持的是守護三門戒律。戒律對於在家人可分為優婆塞、優婆夷，對於出家人可分為沙彌、沙彌尼、比丘、比丘尼、正學女，總共有七種。依據別解脫律儀受戒，再以不放逸、正念、正知來守護，這是修持的要點。

「教法根本別解脫律儀」中的別解脫戒是一切教法的根本。寂天菩薩在《入菩薩行論》中說：「所有教法根本乃為比丘戒。」教法是否住世間，就是以別解脫戒當中的比丘和比丘尼戒是否住在世間為代表。佛在世時曾經親口說：「將來佛入涅槃後，你們應該以戒為師，所有的問題要參照戒去解決。」佛是如此教示，並親口說戒是教法的根本，佛教是否住在這世間是要看到底有沒有清淨行持比丘、比丘尼戒的出家人來判斷。佛如此重視，我們在修行時也應重視律儀的行持。這世上有沒有人修持佛法就要看是否有人在守戒。各位若要看這世上有沒有佛法，就看自己心裏有沒有好好在守護戒律；守護戒律，才能說這世界真正有人在修持佛法。上一句是中士夫的意樂，這句所詮釋的是中士道中士夫的行持方式。

猶如自墮輪迴苦海般，一切如母有情亦如是，

見已負荷救度眾生擔，諳習勝菩提心祈加持。

雖有發心若於三種戒，無有串習則不成菩提，

善見此理佛子諸律儀，猛烈精進修習祈加持。

「猶如自墮輪迴苦海般，一切如母有情亦如是，見已負荷救度眾生擔，諳習勝菩提心祈加持。」這段是上士夫的意樂。在生起救度眾生的心之前，要先了解自己在輪迴中受什麼苦，所以有句話說「猶如自墮輪迴苦海般」，好像自己墮入輪迴苦海一樣，首先要了解自己在輪迴當中受什麼苦，心裏對自己在輪迴所受的苦了解得越徹底，就越能生起救度眾生的心；否則，只在口中說要救度眾生、要利益眾生，因為心裏的動機絕對不是清淨的，沒有了解自身所受的苦，怎知眾生受什麼

苦？同樣，在《入菩薩行論》中寂天菩薩說：「我們自身在輪迴當中的處境怎樣若不了解，而說要救度眾生，與欺騙眾生沒有什麼兩樣。」心裏不知在受什麼苦，怎麼會引生要救度眾生脫離輪迴的慈悲心呢！

「猶如自墮輪迴苦海般」至「諳習勝菩提心祈加持」，是說我們要去修習菩提心。菩提心是指我們為了能救度眾生而希求佛果的心。想要救度眾生的心，它的內涵是對於解救眾生的重擔由我來扛，救度眾生的責任是個很強的責任感，所以，修持菩提心的想法是經由我現在為救度眾生。救度眾生的重擔由我來擔起，這種想法所引生的，稱為增上意樂。你怎樣才會生起希望扛起救度眾生的責任？也就是因為看到眾生在輪迴中受苦，生起不忍之心，不忍見眾生在輪迴中受苦，也就是我們內心不忍眾生在輪迴受苦的慈悲心才會生起。為了救度眾生，我們要扛起救度眾生的重擔，增上意樂就是那種責任感，它是起因於不忍見眾生受苦的慈悲心，由慈悲心引生增上意樂，然後才能引生菩提心，是有因果關係的。所以，前面的「猶如自墮輪迴苦海般，一切如母有情亦如是」，這是修持慈悲心。「見己負荷救度眾生擔」，這是增上意樂。「諳習勝菩提心祈加持」，這是指修持菩提心。

在修行的次第上，往後推的話很有條理，照理說，想要成就菩提是為能救度眾生，這是菩提心。為救度眾生，我要扛起眾生的責任，這是增上意樂。能生起救度眾生的責任感，首先在心裏生起不忍見眾生受苦的慈悲心，由慈悲心引生增上意樂，再演生菩提心，這是個修持次第。若單想「猶如自墮輪迴苦海般」，就像我們自己墮入輪迴一樣，所以，眾生也在輪迴受苦，想靠這樣引生大悲心是很困難的。因對眾生要生起大悲心，首先要對眾生有珍愛及見眾生感到非常歡喜的感覺，這種珍愛眾生、對眾生感到歡喜的心叫悅意慈，看到眾生感到非常悅意，悅意慈歡喜。悅意慈在「一切如母有情亦如是」的如母有情，若能了解知道所有眾生都曾經是我的母親，看到眾生就能生起「她就是我母親」的想法，當然心裏要生起慈心就很容易，這種珍愛眾生、對眾生感到歡喜的心是修持大悲心最根本、最重要的。如同宗喀巴大師在《善解密意》一書中講到：我們對於眾生分類的話，可以分為三類：第一種是怨敵；第二種是屬於中等，指不是很親也不是不親，看起來沒有什麼關係；第三種是我們的親友。對這三類的人，你去做比較，就可以發現到，如果一開始要對怨敵生起大悲心時，可能不但對怨敵生不起大悲心，反而見他們受苦還感到很高興。對中等那些人，即他也不是對我們很好或不好，當這種中等的人遇到痛苦時，你也沒有什麼感覺，但對親人就不一樣了，當親人受到痛苦，我們內心會產

生很不忍。所以，在這三種情況下，我們比較容易由親人、親友來引生內心油然而生的大悲心。所以，在修持上要先修一切眾生皆是我們的「如母有情」，這點的重要性就在這裏。

對於如何引生對眾生歡喜的悅意慈，在寂天菩薩的《入菩薩行論》教導修持的方法，引生悅意慈的方法叫自他交換，再根據金洲大師 — 阿底峽尊者的上師 — 所修的悅意慈方法叫七支因果法。這兩種修持，都是教導我們如何生起對眾生的悅意慈，其實照理講是菩提心。按七支因果法的修持，首先是知母、念恩、報恩這三點，知母是知道眾生為母親。以這樣來看，你會懷疑只有四支，怎可能是七支？七支是從悅意慈開始，悲、增上樂和世俗菩提心都是一樣的，與自他交換也是一樣，在前稍微不一樣在後面，全部到生起悅意慈心，慈心生起再來大悲心，再來增上意樂，再來世俗菩提心，都是一樣的。所以，前面的知母、念恩、報恩、悅意慈，到此為止為四個，後面的慈悲心、增上意樂、菩提心，加起來共有七個。

如按自他相換法的修持，引生悅意慈的修法可分五種思維：第一、由多門思維我愛執的過患；第二、由多門思維愛他執之利益，即執愛他人的利益，此處的執不是執著的執，而是我們堅持這樣做；第三、思維修持自他交換之利益；第四、思維不做自他交換之過患；第五、若思維自他交換，應可生起。

對於這種修持菩提心的傳承，在七支因果法叫廣行派修持法，過去是由彌勒菩薩傳給無著菩薩，無著菩薩依次由世親菩薩傳給至金洲大師傳給阿底峽尊者，另外的自他相換法是深觀派所傳下的修持法，是由文殊菩薩傳給龍樹，一直傳到阿底峽。在修持上，還有另一派別是由文殊菩薩直接傳給寂天菩薩，寂天菩薩根據文殊菩薩的口傳教授直接傳下來的修持菩提心的方法，在藏文中叫偉大行派，又名偉行派，因傳承比較近，是由文殊直接傳給寂天菩薩，寂天菩薩是比較後代的人，所以，這種修持傳承更具加持力，因年代比較近，屬近代傳承。

（一）知母

在七支因果法中，第一個是知母，如果要生起悅意慈，按照七支因果法的傳承說法，首先要觀眾生皆為母的知母修法，這種修法要真正視一切眾生都是如同我們母親一般。首先要修平等捨，因內心一開始就要將敵人當成母親，會發現很困難的，把自己喜歡的人當成自己的母親是很容易，把敵人當成母親則很難。所以，首

先修平等捨的原因是：當你看到所有眾生的時候，他們都是平等的，即在修持上首先觀一個中等的人，即不是特別喜歡或不喜歡，不是親友也不是怨敵。觀一個中等的人來想說他曾經是我們的母親，因時代輪轉，我現在不認識他，與他只是中等非親非敵關係，但這個人過去曾經是我的母親。從一個中等的人生起這個想法後，再去看看親友的那些人現在對我們來講是比較親的人，但他與之前這些中等的人似乎是沒有太大的差別，他們現在雖然是我的親友，過去他可能是我所不相識的人。對於一個我們熟悉的人，以前也可能是不相識，同樣以敵人來講，敵人與中等的人也可能像這樣子，以前宿昧平生不相熟，也沒有對我們比較好，也沒有對我們比較不好。所以，從這三個之中，可以生起比較平等的想法，不管親人也好，沒有什麼太大關係的人，或者我們的怨敵，這三者之間是沒有太大差別的想法。

對於平等捨與知母的修持，它有一個很根本的原則，就是我們在輪迴當中的無始輪迴，無始輪迴所講的是在我們的前一世還有前世，這種的輪迴到現在已經是無數次，所以，在前一世這些人可能是我們的親人，也可能是我們的敵人或不相干的人，同樣的，每個眾生都可能是我們的母親。我們現在修持知母，其修法是先從親人觀修起，比方說我們的母親或自己所珍愛的人，由此觀修起，再來是與己沒有太大關係的，再來才是怨敵。以我們親人來講，首先由母親來想，現在我們母親不但是這世當中是我們的母親，甚至在輪迴裏面過去無始以來無窮盡的輪迴當中他都當過我們無數次的母親，這是佛所對我們開示的。觀修自己的母親在自己的前方，去思維她曾經這麼多世照顧我們、幫助我們，如此思維當中，心裏就能生起非常珍愛母親的想法。首先由母親開始，再由其他親人一個個去觀修，一開始先由最親的人，再到不相干的人，一直到最後敵人等的觀修。不但在禪坐時如此觀修，甚至到後來，你見到任何人，心裏都可以生起他是我母親的這種想法。

（二）念恩

依次思維一個母親他對自己的小孩是怎麼呵護關愛的心在照顧著，從小到大，母親為了要照顧小孩，需忍受怎樣的劬勞辛苦，這些的辛酸，單從一些小地方，如小孩需要吃、需要照料，短暫時間沒有媽媽的小孩都會死亡，沒有媽媽的小孩有可能要生病受苦，就知道媽媽對小孩有怎樣的恩德。由這樣的思維去感念自己的母親，由此來感念母親的恩情。我們現在如果生病去看醫生，假若生的是絕症，當某醫生可以治愈絕症，你心裏一定會生起無盡的感激，這個人是我的救命恩人。

我們這個身體是母親給的，從小到大都是靠著母親的養育，才有辦法長大，不然早就死亡，這種養育、教育的親恩與前面的救命大恩是一樣的，此恩情想回報都會覺得太過於廣大。

（三）報恩

由第二個思維得知母親對我們有這麼多的教育恩德、養育恩情，對這樣的母親，我們理當回報。而且，母親對我們的教養恩德並不只一世，即使一位母親，從過去到現在，都曾無數次的養育我們，我們怎可不報答？如此思維引生對母親眾生報恩的想法，當心生起要報答母親眾生的想法時，很自然就會對眾生感到歡喜，看到各個眾生都會覺得很歡喜，這就是悅意慈。對於這些的思維方法，也可用自他相換法來思維。這種思維的方式，以七支因果法來講，首先要修知母，眾生都曾經當過我們母親，眾生不但在當我們母親時有很大幫助，甚至在沒有做我們母親時，也對我們有非常廣大的利益，這個就是填補這修持另外的想法。有時你會想有些人沒有當過我們的母親，或他們現在不是我的母親，從另外的修法，可以彌補內心的錯誤——以為沒有在當我們母親就沒有在利益我們。第一個是要去思維，現在我們內心的我愛執到底有什麼樣子的過患，第二當我們珍視眾生比珍視自己還要強時，對我們有什麼利益？對於本身一個人的快樂跟所有無量無邊眾生的快樂，衡量一下這二個，不用想也知道，所有眾生的快樂和他們的利益遠超過我們一個人的快樂。

快樂的果報是要經由什麼方式才能獲得？大部分是因我們累積善業，對眾生行善才能累積善業。現在所受的痛苦是因自己惡業所引生，這些惡業的由來，大部分都是由於自己造惡業，造惡業的起由也都是由內心的我愛執。所以，第一個多門思維我愛執的過患，在這裏面用很多種方式來思維，就真正可以消除自私的心態。我愛執有何過患？我們現在所受的痛苦前面說到是因為造作惡業而來，比如殺生、偷盜、邪淫、妄語，用卑劣手段傷害眾生、殘害其他眾生等的做法。若仔細推敲，會發現我們自己不能獲得什麼好處、快樂，為何要為了自己而傷害其他眾生？所以，傷害眾生的起由，大部分起因於自己內心的觀受。一個阿羅漢，一開始他修持小乘法，修持直至成就阿羅漢，為何這個人只能到阿羅漢的果位？因他無法生起利益無邊眾生的心，之所以停留在羅漢果位而無法證得佛果，同樣也都是內在希求自己能獲得快樂、獲得解脫。一般世間的人事物，一直到一般修持上的成就，就可以看到種種過患的起因都是內在的我愛執，認為自己最重要。

第三、第四是修自他相換的利益和沒有修自他相換的過患，在這去看的是過去的事、過去的人，好比有那些人去修持自他相換，大概那些佛菩薩他們修持自他相換後，恒時在利益眾生，到現在他們得到種種殊勝功德，但反觀還在造業的眾生，他只有在輪迴當中輪轉受痛苦，就可以看出修持與不修持自他相換的優劣處。

在《入菩薩行論》中，寂天菩薩舉出很多我愛執的過患及愛他執珍視眾生的利益。最後他講了一句，這些差別實際上不需要講太多，你看凡夫珍視自己，佛陀珍愛眾生，他們就有這種差別，其他的就不用想了。我們現在知道，如果只有珍愛自己有什麼過患，相對的去珍愛眾生有什麼利益，但是要你心裏放棄自私的想法，改成我要去利益眾生，只想到眾生、珍愛眾生，現在要你這樣做的話，心裏會不會願意？如果修持一分鐘，你可以，沒關係只有一分鐘而已，在一分鐘內好好想著眾生，但要你如此修持，有沒有辦法？我們可能會生起這種懷疑，現在叫我捨棄對自己的珍愛，捨棄什麼都以自己為重的想法，要什麼都以眾生為主，這個不知我有沒有辦法？

關於這疑問，若了解現在這個心實際上都是由串習而成，任何好不好的想法都一樣，都由串習而形成，同樣這個做法可經由練習，慢慢增長對它熟悉的層次，而轉變成自己的。就像以自己的身體而言，打一生下來我們就覺得這是我的身體，身體上發生任何事，你會講：我的身體不舒服，我現在身體怎麼樣。都是我愛執習慣太強了，怎樣都認為是自己的，不會想到這身體是父母給的，不是本來就是你的。認為是我的身體，是串習來的。這輩子從生下來，太習慣這東西，久而久之串習成這種想法。同樣對眾生始終認為跟我沒有關係。這種思想也可經由串習將它改過來。我們可以由思維，依前次第的思維修持串習到後來眾生確實和我是有關係，佛經所講的如母的關係，要去利益眾生、珍愛眾生這種想法，它們可以引生出來，這都是練習直到習慣。看看自己現在可獲得快樂的因及受用快樂的果報，發現都是由其他眾生所生起的，現在所用的快樂果報及將來想獲快樂的報，現在要去修那些因，就是珍視眾生利益，才能種下快樂的因。

因此，從因從果都可得到一個結論，真正需要以眾生為主的角度來思考，從這些思維，你就可以了解到，珍視眾生的這種修持對我們有很大的利益。所謂廣大的利益，不是說某個對我比較好我才珍視他。對我們比較不好的，去珍視他，對我們才有利益，因這已是不需要去考慮，只要是有情眾生，都值得我們珍視，都是我

們應好好的以他們為出發點去思考，做這件事有什麼功德利益。從這來講，你就不會只想到某個部分或某一方而已。按照「猶如自墮輪迴苦海般」這句話去思維的話，很自然就可以生起心中的大悲心，到此為悅意慈心，再從慈心思維「猶如自墮輪迴苦海般」，就可很自然的去生起大悲心，同樣的，「見已負荷救度眾生擔」的增上意樂和「諳習勝菩提心祈加持」的菩提心，都是如此。

世俗菩提心的修持和前面是一樣的，當我們生起了上士夫的意樂後，接著上士夫行持在下面的偈頌「雖有發心若於三種戒，無有串習則不成菩提，善見此理佛子諸律儀，猛烈精進修持祈加持」，是按照上士夫在修持時一般的方式解釋如何修持。這段講「雖有發心若於三種戒」，心裏若只有發起菩提心——為利益眾生願成佛的心，沒有戒律，沒有修持菩薩行，是不可能成佛的。此之戒律指的是菩薩戒，沒有修持菩薩戒，不可能成佛。而修持菩薩行的根本就是受菩薩戒，所以，我們先受持菩薩戒，之後再修持菩薩行，這是按照一般或照總綱的方式解釋。但下面「於顛倒境散亂令止息，於正法義如理而思擇，寂止勝觀以及雙運道，迅速心續生起祈加持」，這段是個別來講，特別指出如何修持止觀，前面比如說以修持菩薩戒中的六度四攝來說，有很多總括來講需要這樣的修持，下面個別的在持菩薩行裏面的止和觀。

前面第一個是一般的——雖有發心若於三種戒，第二個是差別的——於顛倒境散亂令止息。這裏所講的三種戒，第一指的是「律儀戒」，又叫斷惡行戒或止惡行戒，指守護不要去造惡。譯為律儀戒，看不出來有這層意思。以止惡行戒來說，意思是防護自己不要去傷害眾生。

第二是攝善法戒，斷除傷害眾生的惡行外，還要盡力修持種種的善法，斷惡行修持善法是第二攝善法戒的精神。第三是饒益有情戒，我為了累積自己成佛的資糧，為了能圓滿，所以盡所能的去利益眾生，所修的是有利眾生的行為，都稱為饒益有情戒。這三種戒就是菩薩戒的內涵。

生：攝善法戒與饒益有情戒有何不同？

師：以福、慧二資糧來說，在智慧資糧方面的修持，屬於攝善法戒。福德資糧方面的修持，以饒益有情戒來累積。

這三種戒是菩薩戒的內容，但它不一定會有一個固定的做法，只要行持可以增長善行，就是攝善法戒，能利眾生的就叫饒益有情戒。其實菩薩行非常廣大，分類下來就是這三種。

在行持的動作上，如修持攝善法戒時，都要晝三時夜三時來受持。菩薩戒，你去受持，要去觀想，然後受菩薩戒，外面不一定有動作，不一定要去做什麼事，而是心裏授記，類似這樣。律儀戒是知道什麼是惡行而去斷除惡行的心，惡念生起了而不去做，這才是守護律儀戒的精神。否則只有想到我什麼都不做，這不是真正守律儀戒。就如石頭，石頭沒有心，不可能有斷除惡行的心，當然它不會有任何動作。從沒有任何動作的這點看，不能說它在守護律儀戒，心裏要有守戒的心。

1 布施

菩薩行有很多，其中主要分為布施、持戒等六度。六度的修持最重要的是修持禪定和智慧這兩個波羅蜜，下面特別指出如何修止觀。在修持來講，首先要能行持布施，主要是因昔時佛菩薩的修持，他能將身旁的財物受用甚至妻兒身體等都布施出去。主要是要捨棄他的貪執，以布施的修持來講，不是把某個東西拿來後布施給他，把一個東西拿給另一個人的作法並不是布施的重點。真正修持的重點，是我們心裏能捨棄對種種物——如財物受用妻兒等——的執著，才能作出清淨的修持，捨棄的心才是重點，故六度當中第一個便是修持布施的心。

2. 持戒

當我們捨棄內在貪著時，接著便好好守戒，不論出家或在家，都要好好守持所受的戒。守持戒律，其要義是在增長內心珍視眾生、利益眾生的心。

3. 忍辱

心裏要生起珍視眾生、利益眾生的想法，在生活中不論何時，若都在瞋恨的話，不可能生起這種心。好比眾生，不論你心中如何想修持珍愛眾生、利益眾生，全都是為他著想；沒想到他隨時都想占我的便宜、傷害我，心裏一下就會有瞋恨的煩惱出來，這時所要修的便是忍辱。

4. 精進

能夠修持忍辱，不論他們如何對待我，仍能維持利益眾生的善心，這是忍辱。不但可以忍辱，講到利益眾生的對眾生有利的，都可以歡歡喜喜的去修持，這種心叫做精進。

5. 禪定

修持忍辱和精進，可以讓行者同情眾生的苦並調伏自己的煩惱，對所有有利眾生的行持都能歡喜地修持。這些做到了，接下來對讓內在更加調伏的能力就可達到。經由忍辱、精進的修持，就可讓內心頓除傷害眾生的種種心，並且把內心調伏到一個相當的程度。經由禪定的修持，就可讓內心更穩固，為令自心更穩固而做的禪修稱為禪定。

6. 智慧

如果修持禪定，就可獲得三摩地，很穩固的心叫三摩地，三摩地有很多種。達到這種定的層次，它可作為利用的基礎，利用它來生起智慧，因此經由禪定的修持使自心穩固，然後再以般若的修持，讓心的力量提升，開發出來。

由禪定引生智慧，其道理就像是：平常我們心很散亂，收攝起來聚集在一起，這時力量就能收攝，以專心一至的禪定力攝持，去觀修諸法的實相，就會產生強有力的智慧。當我們的心不再散亂，可以收攝成為專注時，可以用來修持觀修智慧，可生起廣大的利益。因這緣故，禪定和般若的修持是證量生起的根本，所有證量要生起，一定要經過禪定和般若的修持才行，下面會特別提及如何修禪定。在《功德之本頌》中，「於顛倒境散亂令止息」是修止，「於正法義如理而思擇」是修觀。勝觀即止觀雙運，寂止先修止再修勝觀以及止觀雙運道。「迅速心續」，心續指心裏，迅速能在心續中生起。由這樣的次第修持，才具備修持密宗的條件。

《菩提道炬論》是阿底峽尊者受藏王菩提光的邀請而寫下的可普遍利益所有眾生的教法，阿底峽尊者首肯後，將所有教法顯密的精華濃縮在一個論典中，名為《菩提道炬論》。過去主要由噶當派創始，至後期的學者，不論薩迦、寧瑪、噶舉或格魯，四大教派都以《菩提道炬論》為根本的修持菩提道教典，衍生出其他的相關論述，產生極為弘揚的盛況，而《功德之本頌》可說是《菩提道炬論》的翻版，以前菩提道次第當然是由阿底峽尊者的《菩提道炬論》開始，對宗喀巴大師來講，他甚至受到阿底峽尊者親自示現，並且勸請他：「你是位通達菩提道次第教授的行者，所以，務必要撰寫批注來闡述關於菩提道次第修持的教法。」可見，宗

喀巴大師本身已完全通達整個菩提道次第的修持，對於其內容他已有具量的資格可以撰寫，讓一般眾生接觸而容易了解，從學習中獲得證量。

在《菩提道炬論》所闡述的修持道，不但在菩提道次第裏完全涵蓋，甚至宗喀巴大師將《炬論》沒有的修持法，更加發揚出來，寫的遠超過《炬論》所闡述的。《廣論》所涵蓋的，幾乎全都收攝在簡短《功德之本頌》中，除菩提道次第本身所具足的那些總集了教法精髓內涵特點上，還具足另外一個更殊勝的特點是：它非常易於修持，以眾生容易調心的次第把它撰寫下來。宗喀巴大師在讚揚《菩提道炬論》所涵蓋功德時曾說到：「若修持菩提道次第教授的內容，因這教授已含攝所有教法精髓，任何聽或講的人，只要一遍都可以獲得幾乎是所有佛法的加持，獲得研讀整部八萬四千法門的整體加持。」

同樣博多瓦格西也曾說：「當講授菩提道次第時，幾乎所有全世界的經、任何有佛法的地方、全世界的任何經典，它們都要顫抖。因為我在講授菩提道次第的時候，這些經典都知道我要把它們的心挖出來。」所以，對於能修持完整菩提道次第，在菩提道次第中，完整的傳授教授所獲的殊勝功德，如同博多瓦格西所講的。所以，可以學習完整的教授，對我們來講是很有福報的。

於顛倒境散亂令止息，於正法義如理而思擇，

寂止勝觀以及雙運道，迅速心續生起祈加持。

如何修持止觀？雖很多人想修習止觀，但止觀禪修法的確不容易，聽的人不一定聽懂，講的人要知道怎麼講也不容易。今簡短介紹一下如何修持止觀，要修持止觀，首先要「具足六種順緣」。照《經莊嚴論》所云如何修持九住心，依《辨中邊論》的教授，依斷五種過失、八種作意來修持。

具足六種順緣：

1. 依於適意處（遠離塵囂）；
2. 少欲；
3. 知足；
4. 捨棄煩俗瑣事；
5. 清淨守護戒律；

6. 斷除貪等妄念。

依於適意處：指適合修持的地方，又分五點：

（1）易得生活資具：修持止觀禪修的地方，首先要容易獲得食物，如以前托鉢時是指容易托鉢的地方。（2）無猛獸等善處：即住的地方沒有猛獸、強盜等，若有就不適合。（3）無疾病之善處：那個地方不會有什麼天災、人禍、傳染疾病，即無禍患之善地。（4）具同修之善友：修持時，有一起與你修持幫助你的善友。（5）修持瑜伽行的蘭若（僻靜處）：在禪修時，若外面太吵雜，則無法修持。

在修止時，會依照《辨中邊論》的講解，配合斷除五種過失的八種作意去修持，這是觀修的方法。如何運用呢？從一開始觀修一直到可以成就奢摩他為止，依《經莊嚴論》所述總共可分為九住心，其次第就叫九住心。《辨中邊論》中所云的五種過失，要如何去斷除呢？首先，此五種過失是：（1）懈怠；（2）忘記教授；（3）昏沉掉舉；（4）昏沉、掉舉生起時，不思維對治；（5）當無昏沉、掉舉時，作意修持。對五種過失，我們如何去斷除它？用八種對治法，用八種作意，作意是指去思維將它轉變過來。五種過失和八種作意兩者的關係，懈怠以四種作意對治，後面每一個用一種作意對治，總共八個作意。

（1）懈怠以四種作業對治，即信、欲、勤、安。信是信心，欲是欲求，勤是精勤，安是輕安。（2）忘記教授過失以正念對治。（3）昏沉掉舉過失以正知對治。（4）昏沉、掉舉時不思維對治過失，其原意是不作意，故用作意思維對治。（5）當無昏沉、掉舉時作意修持的過失，此時以捨棄作意思維來對治。

以上是依《辨中邊論》，讓行者在修奢摩它的過程中依正確的方法。

在修持次第上依《經莊嚴論》，可分為九種住心的層次，九住心如下：（1）內住心；（2）續住心；（3）補住心；（4）近住心；（5）調伏心；（6）極靜心（靜住心）；（7）寂靜心；（8）專注心；（9）等住心。

當修持止觀時，要遵循六力四作意方式，依次學習。

（1）內住心 — 在正確修止觀以前，要先去上師面前，依止一位懂得如何修持的上師，從他那裡聽聞教法，知道一般心有什麼特質，所謂的禪定到底是什麼樣的境界，對心與禪定，對某些性質有所掌握，才有辦法在修持時掌握要領。所以，第一個是聽聞力，以聽聞力為因，從善知識聽聞到奢摩他修持的教法，對它有完整的了解。方法正確外，一開始修持內住心的階段，平常知有短暫的二、三秒鍾心可以定住，不久便散亂，定住、散亂，都知有短暫的時間，但至少心可以定住在心，這是內住心的層次。

（2）續住心 — 以內心思維的力量，這力量並不是一直在想，而是專注禪修現在應怎麼做才正確，在禪修當下把心放在現在這做法正確嗎？有沒有掌握要領？這真正的是思維力量，在這之前我們已經完全懂了。在禪修中用思維力量，運用得當純熟時，就可以讓心住於所緣境，住的比較久，多久呢？差不多你念誦唵瑪尼貝美吽一圈心都不會散亂，念一圈大概一分鍾，一分鍾都不會散亂，這就很不錯，持續一分鍾都不散亂的心，就進入第二階段的續住心。在第二續住心時，心可以專注在所緣上一分鍾左右，但不久便散亂。

（3）補住心 — 即原本在緣境，但心還會散亂到其他地方，這時你又要用剛剛的思維力看現在有沒有作對。散亂，再拉回來、補回來，這時叫補住心。補住心所用的修持力叫念力，用念力可增長我們對補住心的禪定。念力可分為二種，一為起初的念力，第二是圓滿的念力。起初的念力是一開始你去運用時還不是很純熟，但是圓滿念力就是說可以很純熟地掌控自己的念頭。圓滿的念力就可以達到第四住心。

（4）近住心 — 在修持上判斷昏沉、掉舉是最困難的，也是最重要的。所謂的昏沉是將心專注在所緣境時，會產生一些情況，比如對境不清楚，把心專注所緣境即取所緣境的道力不清明。在此可分為三類：細微的、中等的、粗分的。

（1）細微：當心安住在所緣境上，當心執取所緣境時是清楚的，所緣境清楚顯現，清楚是很有力的顯現，但心執取的勁不夠，這叫細微的。即心專注在觀修的對境上，這些相非常清楚，以清楚來講是足夠，但執取的勁道不足。就如你講話雖然很清楚，但講話太小聲，講話的勁道不夠，這是細微的。

(2) 中等：指不但心中勁道沒有，而且前面觀修所緣的境清楚的勁道也不夠，看得到但不是完整清楚。

(3) 粗分：在中等時，心執取的勁道沒有，所緣境清楚的勁道也沒有，但是，心還是執取，沒有忘失所緣。心有執取，所執取的所緣境有顯現出來，但不清楚、勁道不夠，二者之間都如此，這是中等。粗分時，心甚至連所緣境都不見了，整個都昏沉了，此時不能說執取心沒有，而是執取的心昏暗了，像睡著一樣，若有似無。快睡著時，你跟他講話，他說不定也講不太清楚，類似這樣，心像昏睡，但還不是昏睡。

掉舉也可分為粗、中、細三種層次。

(1) 粗分：指心本來觀修，但整個散亂到其他地方，心沒有執取，所緣境當然不見。

(2) 中等：指心有緣在所緣上，但執取的道力比較弱，雖緣在此，但它還是會跑在其他地方又回來，來來回回的，短暫妄念會生起，使所執持的地方變成比較細，不像第一種完全散亂，第二種是偶爾會想到其他的東西，往往返返。

(3) 細微：完全不會散亂，心是執取，只是太亢奮，沒有辦法定下，觀的所緣境清楚，但心太亢奮無法定下來，這是細微的掉舉。

(5)、(6) 調伏心和極靜心。接著第五和第六住心是以昏沉和掉舉來設立的，第五住心是對治昏沉，第六住心是對治掉舉，對治昏沉與掉舉的修持是以正知力。第五階段用的是初期的正知力，如同念力可分初期念力及圓滿念力，第五、第六用的是初期與圓滿的正知力。這種正知力就是去察覺昏沉和掉舉的毛病，用初期正知力可對治昏沉達到第五住心，用圓滿的正知力對治掉舉而達第六住心。

在第四住心時，基本上我們不會散亂到其他地方去，即已經沒有粗分的昏沉、掉舉，但從一開始的內住心、續住心、補住心到近住心，這些都是想辦法讓心定在那兒，心越來越內收，但修到第四住心時心已沒有粗分的昏沉、掉舉。因心一開始從第一住心就一直修定，太過於內收內斂，到這階段很可能出現昏沉，這類似中等的昏沉毛病。這時對治方式是要以警覺的方式，就是正知，心警覺現在不要昏

沉。太內收了，心沉下去，如發覺心沉下去或較昏暗，要想方法把它提起來。所以，第五住心時用初期的正知，這正知是提防它太沉下去，太往內沉。當你用正知的警覺性的方式對治時，太過警覺，到後來心不往下沉，反而往上高亢，掉舉是上上下下浮浮沉沉，這時你又要用正知去察覺它，我的心不是往下沉，反而是太過亢奮了，這時用的正知力量比較純熟了，可以把高舉毛病察覺到，察覺到再用另外方式讓它稍微安定一下。

（7）寂靜心 — 在第四住心時，粗分的昏沉、掉舉都已經消除了，心可以放在所緣境上不散亂，但會有昏沉、掉舉等禪修毛病。在第五、第六住心就是對治昏沉、掉舉，一直對治的話，心就可以去除昏沉、掉舉毛病的層次，但這層次還不穩定，接著你要依靠精進力。精進力就是說之前用正念開始，再加上正知的警覺性，正知修持到可以察覺任何昏沉、掉舉毛病，但因串習還不夠，所以還不穩定，為了讓現在的串習更加強，所以用精進力，指一種非常歡喜的心持續現在的觀修，這才叫精進。精進含蓋的意義是樂修善法，在第七和第八住心就是以精進力延續之前的正念、正知的修持，如同正念、正知都有初期與圓滿一樣，精進亦同，剛開始還不是很純熟，練習到純熟就是第七住心。

（8）專注心 — 第八住心是以圓滿的精進力；

（9）等住心 — 以力來講是運用第六的完全串習力或圓滿串習力。在第八住心時，心可以說想要安住所緣境時，不會有任何問題及昏沉、掉舉，持續力量可以達到很安定狀態，但這時還要靠努力，心中告訴自己要繼續努力。在第九階段，不需這種好像還要繼續努力的想法，在這階段也似乎可以隨心所欲，想安住在任何所緣境上，要定多久就可定多久。在這階段，我們用的是串習的力量，很努力很純熟自然而然可與心念融合，心念只要想定在那地方就可定在那地方，之前還稍微用點力，但第九住心不用了，它與心完全結合，想定的話就可定在那地方，定在那所緣境就不會動，這就是第九住心，用的是完全串習力。

到第九住心時，還沒得到奢摩他，我們心可完全定在所緣境上，但這時候還要持續修持到引生身心的輕安為止，要先生起心的輕安，再引生身輕安，慢慢心身輕安穩定時，才是真正得到奢摩他。它會有樂的過程，身心輕安樂的過程，樂慢慢變平靜，它會持續但變平靜，才會生起真正的奢摩他。這是關於修持奢摩他方法大

略的講說，但無法講真正的如何修持。毘婆舍那所講的是如何修持空性，但沒時間教授。「寂止勝觀以及雙運道」，雙運指止觀雙運。「迅速心續生起祈加持」，能迅速生起止觀雙運的了悟。

共道淨治令轉成法器，諸乘中之最勝金剛乘，

彼為有福眾生聖門徑，無難順利得入祈加持。

到此為止，事先已修持菩提心，生起菩提心，並且修持菩薩行，接著依止止觀修持，到止觀雙運為止，就可以說是以共道淨治將心轉為修持密乘的法器。「共道淨治令轉成法器」，在止觀雙運以前都叫做共道，共道修持就把心轉成可以修持密乘的法器，再來「諸乘中之最勝金剛乘，彼為有福眾生聖門徑。」因為所有教法中最殊勝的是金剛乘，是少數有福有緣眾生的修持門徑。「無難順利得入祈加持。」祈求讓我們沒有任何艱難進入密宗修持中，指的是圓滿受持密宗的灌頂。

修持密宗一般有三個次第，首先受持灌頂，在修持密宗那一派都是一樣的尊稱，所以經文中「共道淨治令轉成法器」，所述內涵就是首先要受灌頂，接下來「彼時成就二悉地之基」，指要清淨守護誓言戒律，「爾後密續心要二次第」，這一段指受完灌頂並清淨守護誓言以後，在修行上以四座瑜伽，一天中分四次的四座瑜伽去修生起和圓滿次第。

彼時成就二悉地之基，佛說乃為清淨誓言戒，

獲得無造作之定解已，縱捨命故守護祈加持。

「彼時成就二悉地之基」，是指想要獲得二成就——指共通和不共通的成就。在密宗的修持有寶劍、甘露、飛天、神足等的成就，總共有八種，有些是共通的，有些是不共通的，總共是十六種。若想獲這些成就，佛告訴我們其基礎是清淨守護誓言和戒律。聽到這句話，從心裏產生定解，定解是要無造作的，就是自然而然很堅固的信念，相信我要好好守護誓言，才有辦法獲得成就。了解這事後，心中決定，不論遇到何種情況，縱使有人用性命威脅，都不捨棄，故言「縱捨命故守護祈加持」。佛在經典中說，如果好好清淨守護誓言，即使沒有修持，最久在十六世當中，也勢必能成就佛果。密宗的殊勝在於能清淨守護戒律。

爾後密續心要二次第，如理通達要義而精勤，

行持四座瑜伽不散亂，如聖所教而修祈加持。

「爾後密續心要二次第」，「爾後」所講的是好好修持誓言戒律，只有在守護誓言戒律的基礎上，講到修持，什麼都可能辦到，所以守護戒律和誓言最重要。好好守護後，接著要修持，對密宗的教法要去學習。

密宗教法最主要是無上密續的生起和圓滿次第，想要修密宗而不懂如何修持，你也無法修持。因此，若在善守護誓言後，要修持的話，首先要通達生起、圓滿二次第的修習方法，故言「如理通達要義而精勤」，努力學習習生、圓二次第的觀修要領，通達後則精進的「行持四座瑜伽不散亂」。

學習佛法中，聽聞十分重要，真正了解如何修持十分重要。想要修持佛法，首先要有正確的思維，對它有正確了解，而此必須透過聽聞佛法，才有辦法做出正確的思維。在《經莊嚴論》中，彌勒菩薩說：「起初依止聽聞（聞），爾後如理作意（思）生，如理作意思維，爾後正義法理生。」

到這為止，已從一開始依止善知識法，到最後如何以大乘的密宗去修持，由這樣法門獲得無學雙運金剛持果位的道次第，可說整體綱要都說了。

開示如此善道善知識，如理修持法友皆長壽，

內與外之種種道障等，唯願完全息止祈加持。

生生世世不離正上師，受用一切法之妙功德，

圓滿一切地與道功德，祈願速得金剛持果位。

接下來是迴向發願，經文說：「開示如此善道善知識，如理修持法友皆長壽，內與外之種種道障等，唯願完全息止祈加持。」對於能引導我們修持菩提道的善道上的善知識、上師及在修持可以幫助我們的友伴，願他們都無病長壽；不只如此，在修持上內外的障礙也祈願能完全消除。

主 題 索 引

Symbols

《功德之本頌》

可說是《菩提道炬論》的翻版 36

《菩提道炬論》

阿底峽尊者受藏王菩提光的邀請而
寫下的教法 36

Z

七支因果

是從悅意慈開始 30

七支因果法

叫廣大行派行修持法 30

三金剛法

無關金剛，無愧金剛，智慧金剛 17

五始

一切修持的根本是依止善知識。道次第修持的開始是暇滿人生的思維，修持的基礎是因果業報，進入大乘之門是菩提心，入密宗之門是灌頂 18

佛出世

只有在壽命衰減期間才会有佛出現
13

在「成」、「壞」、「空」的階段不會有佛出世，只有在「住」劫才有佛 13

在一萬三千六百劫當中才有一劫裏面有佛出世 12

佛陀的四個特質

一、教示利益眾生。二、導師。三、如來。四、怙主 6

依止善知識

分意樂及加行 10

修持佛法的根本

就從了解善惡因果開始 18

俱生緣

就是協助讓近取因發生的輔助條件
25

俱生緣與近取因

二者使我們造的業因迅速成熟 25

偉大行派

由文殊菩薩直接傳給寂天菩薩 30

八十四個成就者 14

六苦

是對輪迴中種種痛苦的描述 20

共道

在止觀雙運以前 42

共道修持

就把心轉成可以修持密乘的法器 42

出離心

若想生起穩固的希求心，一定要好好學習四聖諦 22

勝觀

即止觀雙運 36

四依教授

1) 心依於法，2) 法依於貧，3) 貧依於死，4) 死依於壑 17

因行相

相信輪迴有起因 24

增上果跟士用果

在經典裏是很像 19

如母觀

幫助行者遠離疏愛憎 30

定解

是要無造作的，就是自然而然很堅固

- 的信念 42
- 密宗教法
- 最主要是無上密續的生起和圓滿次第 43
- 密宗的修持
- 有寶劍、甘露、飛天、神足等的成就，總共八種 42
- 密宗的殊勝
- 在於能清淨守護戒律 42
- 布施度
- 主要在修捨心 35
- 引生悅意慈的修法
- 可分五種思維 30
- 律儀戒
- 又叫斷惡行戒或止惡行戒 34
- 得到集諦的要領
- 在禪修思維集諦的四行相時，禪修到心裏生起一定要斷除輪迴因的想法 25
- 念力
- 可分為二種，一為起初的念力，第二是圓滿的念力 39
- 念死無常
- 三根本、九因相以及三種決定 18
- 悅意慈
- 對眾生感到歡喜的心 29
- 悅意慈的修法
- 1) 由多門思維我愛執的過患 30
- 2) 由多門思維愛他執之利益 30
- 3) 思維修持自他交換之利益 30
- 4) 思維不做自他交換之過患 30
- 5) 若思維自他交換，應可生起 30
- 成就暇滿人身
- 要靠清淨守護戒律和六度波羅蜜的行持 14
- 持戒度
- 守持戒律，其要義是在增長內心珍視眾生、利益眾生的心 35
- 持戒與成就佛果
- 清淨守護誓言，即使沒有修持，最久在十六世當中，也勢必能成就佛果 42
- 捨現世
- 想要獲得內心的寂靜與安詳，首先要捨棄對現世的貪著 16
- 捨現世執著
- 四依教授和三金剛教法 16
- 暇滿人身難得
- 種種譬喻 15
- 業果可分成四類
- 異熟果，等流果，增上果，士用果，共四類五種 18
- 業的特質
- (1) 業決定，(2) 業增長廣大，(3) 業不作不受，(4) 業作已不滅 25
- 業際顛倒
- 從事的行業較會造惡 13
- 滅諦
- 是指輪迴痛苦的滅除 26
- 滅諦淨行相
- 指的是煩惱因淨除，是從因上來看 27
- 滅諦的四行相
- 滅、淨、妙、離 26
- 滅諦的妙行相
- 輪迴痛苦都滅除後，所獲得的快樂是

- 非常殊勝的，它比其他快樂都要殊勝，這種快樂稱為妙 27
- 滅諦的離行相
具穩固特質的快樂叫離 27
- 無常與苦
無常是剎那變化，而苦則是這種變化受制於業和煩惱，人們不能自主 23
- 無我行相
在色受想行識中也無法找到一個獨立自主的我 23
- 珍愛有情心
對眾生感到歡喜的心是修持大悲心最根本、最重要的 29
- 生滅法
不能稱為輪迴的過患 20
- 真正佛法的修持
是要捨棄對現世的執著心 15
- 真正的希求解脫心
要現證空性才能生起 26
- 禪定度
為令自心更穩固而做的禪修稱為禪定 36
- 空行相
指的是事物完全依賴因緣和合才可以形成 23
這裏的空不是空性，而是他力之我空。以人而言即指離開五蘊之外，沒有一個獨立的力量可以主宰 23
- 精進度
講到利益眾生的對眾生有利的，都可以歡歡喜喜的去修持 36
- 苦的四行相
無常、苦、空、無我 23
- 輪迴的含義
是受到業和煩惱的牽引不由自主的輪轉 20
- 輪迴的苦
可從三苦、六苦、八苦來解釋 20
- 道的出行相
出是出於輪迴 27
- 道的行相
按那個方法修持可以滅除所有輪迴情器的痛苦 27
- 道的行行相
可獲得殊勝安樂的方法叫行 27
- 道諦如行相
如的含意是覺知，由覺悟什麼是輪迴的因、什麼是煩惱因而去斷除它，以如而達淨 27
- 道諦的四個行相
完全對應於滅諦的四行相 27
- 道諦的四行相
道、如、行、出 27
- 隨學的弟子
不是指我們，而是指那些善知識 13
- 集諦四行相
因、集、生、緣 24
- 集諦的因行相
業增長廣大 25
- 集諦緣行相
緣叫俱生緣，因叫近取因 25