入菩薩行論廣釋(中)

寂天菩薩　　造頌
堪布索達吉　　傳講

佛陀教育基金會 印贈

一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，如臨師保。則無邊利益，自可親得。若肆無忌憚，任意褻瀆。及固執管見，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

——恭錄自《印光大師文鈔三編卷四：靈巖山寺念誦儀規題辭》

序

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生死老病是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生死老病的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願—自由自在的解脫。

解脫是超越生死老病的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧是唯一使人們實現最高之理想的。

生死老病的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裏才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布　慈誠羅珠

一九九八年十一月于成都

目　錄

1.科判 I

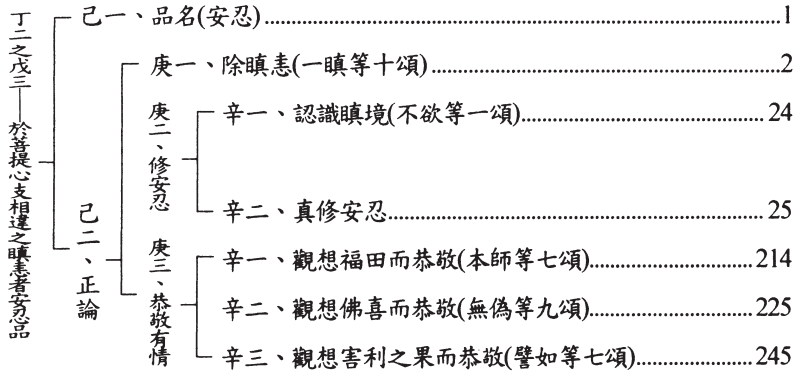
2.第六品：安　忍 1

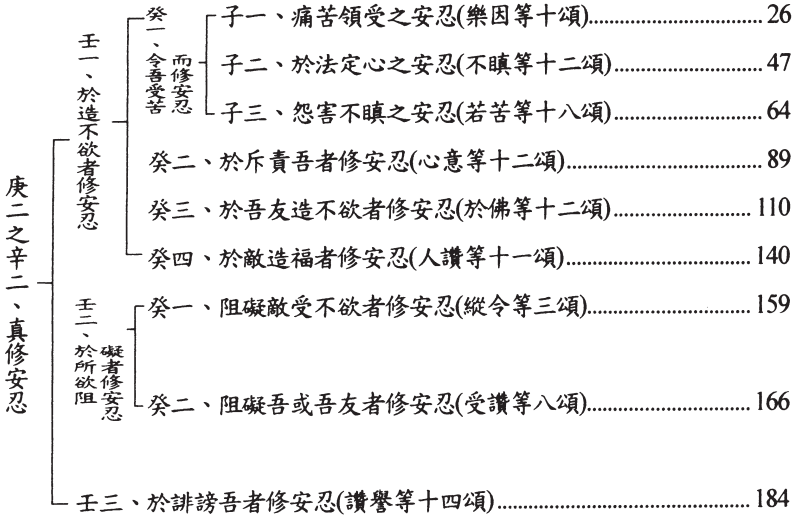
3.第七品：精　進 259

4.第八品：靜　慮 405

《入菩薩行論廣釋中》科判

第六品科判





第七品科判

丁三之戊一——世俗及勝義菩提心能增上之方便為互助精進品

己一、品名(精進).....259

己二、正論

庚一、略說必需精進之理由(忍己等一頌).....259

庚二、廣說如何發精進

辛一、認識精進之本體(進即等一句).....261

辛二、遠離精進之違品.....264

辛三、修精進之同品.....319

庚二之辛二——遠離精進之違品

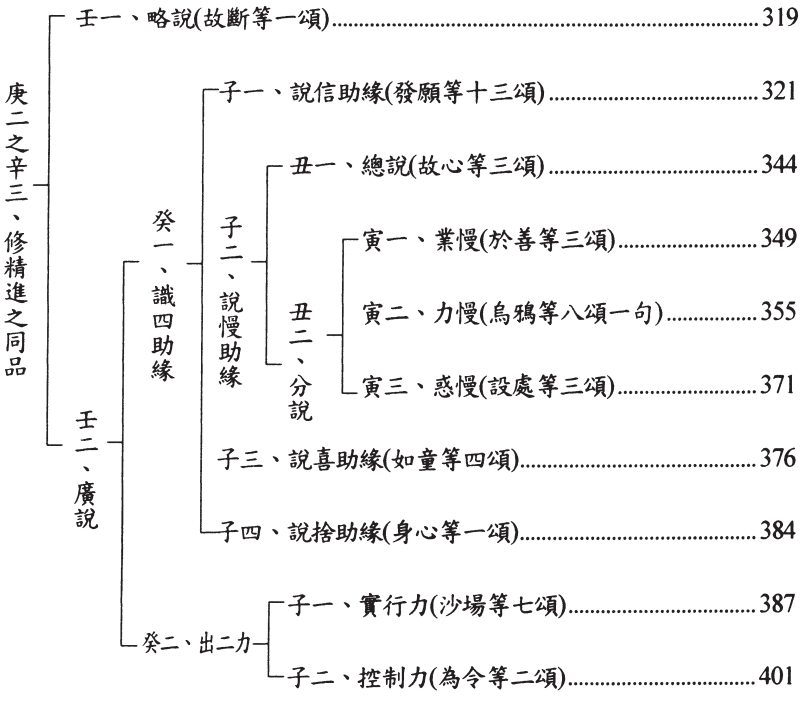
壬一、違品懶散之諸因果(下說等三句一頌).....264

壬二、彼者如何捨棄之對治

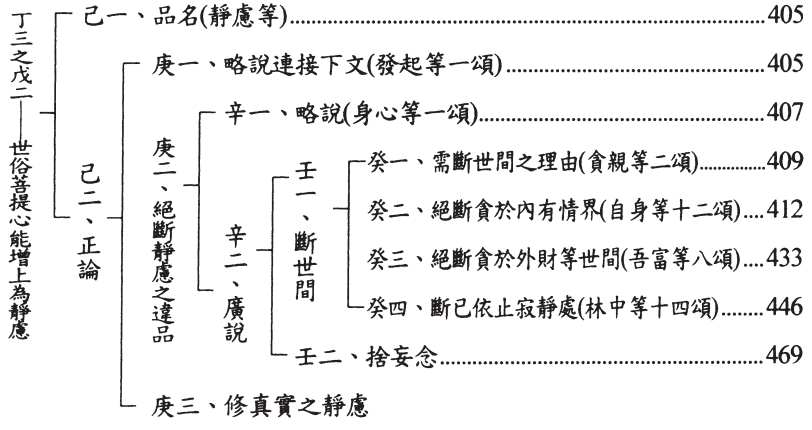
癸一、對治同惡懶惰(云何等十一頌).....269

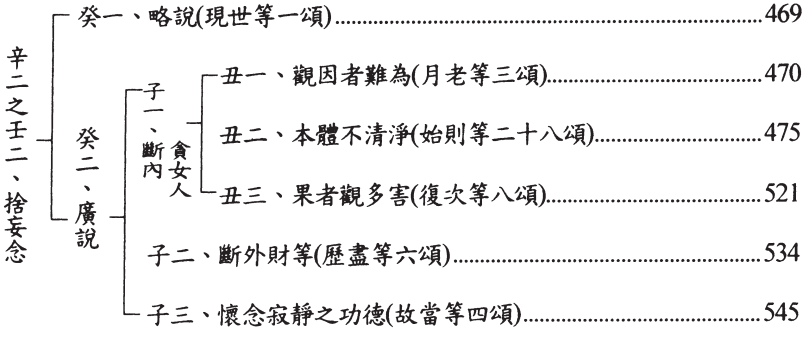
癸二、對治耽劣事懶惰(棄捨等二頌).....290

癸三、對治自輕凌懶惰(不應等十五頌).....293


庚二之辛三、修精進之同品
壬一、略說(故斷等一頌)319
壬二、廣說
癸一、識四助緣
子一、說信助緣(發願等十三頌)321
子二、說慢助緣
丑一、總說(故心等三頌)344
丑二、分說
寅一、業慢(於善等三頌)349
寅二、力慢(烏鴉等八頌一句)355
寅三、惑慢(設處等三頌)371
子三、說喜助緣(如童等四頌)376
子四、說捨助緣(身心等一頌)384
癸二、出二力
子一、實行力(沙場等七頌)387
子二、控制力(為令等二頌)401

第八品科判(一)


丁三之戊二——世俗菩提心能增上為靜慮
己一、品名(靜慮等)……405
己二、正論
庚一、略說連接下文(發起等一頌)……405
庚二、絕斷靜慮之違品
辛一、略說(身心等一頌)……407
辛二、廣說
壬一、斷世間
癸一、需斷世間之理由(貪親等二頌)……409
癸二、絕斷貪於內有情界(自身等十二頌)……412
癸三、絕斷貪於外財等世間(吾富等八頌)……433
癸四、斷已依止寂靜處(林中等十四頌)……446
壬二、捨妄念……469
庚三、修真實之靜慮


辛二之壬二、捨妄念
癸一、略說(現世等一頌)……469
癸二、廣說
子一、斷內貪女人
丑一、觀因者難為(月老等三頌)……470
丑二、本體不清淨(始則等二十八頌)……475
丑三、果者觀多害(復次等八頌)……521
子二、斷外財等(歷盡等六頌)……534
子三、懷念寂靜之功德(故當等四頌)……545

第六品 安　忍

丁二之戊三、於菩提心支相違之瞋恚者安忍品，分二：己一、品名；己二、正論。

己一、品名：安忍。

前一品宣說的為持戒度，現在論文進入安忍度的引導。安忍品的內容主要有三方面：一、斷除瞋恚；二、修安忍；三、恭敬有情。在修持菩薩行的過程中，如果不斷除瞋恚煩惱，會招致極大的違緣，給自己造成很大危害。認識到此後，應盡力斷除瞋恨心，以種種方便善巧修持安忍，而且要認識到有情助成佛的功德去恭敬一切有情。本品中有許多重要的修行竅訣，以此藏傳佛教的修行人對本品很重視，有的大德常單獨傳授此品，引導弟子修習安忍。因為凡夫都有一些不共的煩惱，有的貪心重、有的瞋心重等，各各不同的煩惱習氣要斷除，必須要依靠一些方便法門去對治，對瞋恨心特別強烈的人來說，這一品尤為重要。性格不好，容易瞋怒發脾氣的人，如果在聽習本品時，將安忍竅訣銘記於心，在日常生活中反覆觀修，一定能消減、斷除自己的瞋恨煩惱習氣。對本品所闡述的竅訣，我有過一定的體會：有時雖然有大圓滿、大手印的對治煩惱竅訣，

但在某些情況下，運用本品中對治煩惱的竅訣卻非常相應有力。你們有些人在聽習前面幾品的過程中，也有一些這樣的體會，以寂天菩薩的大悲智慧加持，以前很多難以對治的煩惱，現在能很好地消除、控制，因此在言行方面也改變了很多。

瞋恚在所有的煩惱敵中，可以說是最猛烈狂暴的敵人。常常可以看到一些平時很如法的修行人，一旦生起瞋恚，他的言行就變得十分可怕。為了制伏這種猛烈的煩惱，在本品中作者用了一百三十四頌從各個角度，闡述了多種殊勝的方便法，依靠上師三寶的加持力與這些甚深的竅訣，我相信大家都能改變、調馴自己的相續，如同米滂仁波切所說：披上《入行論》安忍品的鎧甲，任何一個瞋敵變化著五花八門的魔術來進攻，也毀壞不了自己的智慧身體。

己二、正論，分三：庚一、除瞋恚；庚二、修安忍；庚三、恭敬有情。

庚一、除瞋恚：

一瞋能摧毀，千劫所積聚，
施供善逝等，一切諸福善。

對菩薩生起一念瞋恚，就會摧毀千劫以來布

施、供養諸佛等一切善行所積聚的福德善根。

要對治瞋恚，必須先認識這種煩惱的危害性。因此，在本品之首偈，便說了瞋恚心可怕的破壞力：一念瞋恚，能摧毀千劫中供養聖尊等所積聚之福德。

在解釋這個頌詞時，以往各論師有很多辯論，主要辯論的問題是：一瞋的具體定義，瞋恚的具體對境，所毀福德的詳細範圍、界限等等。對這些問題，沒有甚深智慧眼目，用凡夫分別念是難以抉擇的。在漢傳佛教中，弘一大師對這個問題也引《華嚴經》、《佛遺教經》作過論述，但對具體定義方面，沒有詳細的辯析；在藏傳佛教中，對這些問題有很多細緻的辯析。我們在此作一番簡析，以便讓大家清楚地認識這個問題的細節，同時，也培養細緻思維分析的習慣。

首先我們來分析“一瞋”。“一”是指時間，在根巴仁波切的講義中，定義為“成事剎那”，即成辦某一件事從頭到尾的時間。有的人發起“一瞋”，時間可能要長一點，幾分鐘、一兩個小時還是氣鼓鼓的；有的人生瞋恨的時間只是一會兒，臉陰一會兒就雲散天開，恢復正常。這裏的“一”不是細微剎那（一彈指之六十四分之一），如果是這樣，凡夫沒辦法認識瞋恨心。“瞋”在此指程度很猛烈的瞋恚煩惱，在一些論師的注釋中，定義為“強而有力的瞋鬥心”。瞋

心更具體的定義在《瑜伽師地論》中抉擇為五相——憎惡心、不堪耐心、怨恨心、謀略心、覆蔽心(《菩提道次第廣論》卷五、一百二十八頁中也有詳述),這五相全部具足的稱為圓滿瞋恚惡業。關於“一瞋”的定義,爭論較少,在此也不作廣述,總之,就是心相續中的一種損害惡業。

關於瞋恚所毀的福德善根,辯論有很多,本論中說是千劫供施所積聚之福德;在《入中論》說為一百劫中供施、持戒所積聚之福德。這兩論的差異是由瞋恚的對境不同而引起,《入中論釋》云:“於凡夫生瞋壞百劫之善,於菩薩生瞋摧千劫之善。”瞋恚的對象一般有四種:上位菩薩對下位菩薩、下位菩薩對上位菩薩、等位菩薩互瞋、非菩薩瞋菩薩。《入中論》中所說的是上位菩薩對下位菩薩生瞋,此論所說的是下位菩薩或非菩薩對上位菩薩生瞋,以此有百劫與千劫的差異。有的論師說,此二論之差異是所引經典不同而成,《入中論》根據是《曼殊師利遊舞經》,此經云:“曼殊師利,所謂瞋恚,能摧毀百劫之善根。”而《入行論》所根據的是《寶積經》,此經中說:一瞋能毀千劫所積之善。大家如果去翻閱《大智度論》、《瑜伽師地論》,可以看到很多詳細的教證與論述。

關於瞋恚所毀的善根,廓榮巴論師、宗喀巴大師、根桑曲扎仁波切都說包括迴向與菩提心所

攝受的一切善根，這一切都可為瞋恚所毀。宗喀巴大師說：菩薩肯定是有菩提心的，但在經論中都說過，他們生瞋恚會毀壞福德善根，以此可推證菩提心與迴向所攝的福德善根能被瞋恚摧毀。也有一些論師引用《華嚴經》與《大集經》中的教證，說菩提心所攝的善根如同金剛寶、入大海之雨滴，乃至未得菩提之間都不會毀壞；在根巴仁波切的講義中，也說已迴向的善根與菩提心所攝的善根不會為瞋恚所毀。當然，我們可以去理解上述的教證中所說的，是無有強烈違緣的情況下，迴向菩提所攝善根肯定是不會失壞的，如果有強烈的瞋恚違緣，菩提心與迴向所攝的善根也能被毀壞。這個辯論大家應動腦筋去分析，也應去尋找教證，找找漢傳佛教中是否有論師分析過。

善根分為隨福德分善根與隨解脫分善根，前者是有漏的福德資糧，後者是智慧資糧。二者中隨福德分善根，許多論師都承認可以毀壞，但智慧資糧是否可以摧毀呢？這也有許多辯論。在別的論著中還說：願菩提心所攝的善根能被瞋恚摧毀，行菩提心所攝的善根不能被摧毀等等；還有關於瞋恚摧毀的是福善的現行而不是種子……，有許多不同的觀點。在此我們從簡，不作廣述。

無論如何，對一個已生起菩提心的佛子生瞋，其後果非常嚴重，在第一品中也說過：“佛言彼當住地獄，長如所生心數劫。”《經集論》中引用了

《三摩地王經》云：“互相若生瞋恨者，淨戒廣聞不能救，參禪住靜不能救，布施供佛亦無救。”凡是想積累資糧的修行人，應盡全力去避免犯這種過失。

罪惡莫過瞋，難行莫勝忍；
故應以衆理，努力修安忍。

沒有哪種罪過像瞋恨那麼惡毒，也沒有一種修持像安忍那麼難行。所以應當以種種正理、方便，努力修持安忍。

所有罪業之中，沒有一個像瞋恨心那樣嚴重地障礙修行，斷滅福德善根。大家都知道，自性罪與佛制罪有許多種，但這些罪業，哪一種能在剎那間摧毀所有福德善根呢？比如修行人為貪心所轉，毀壞戒律而造下惡業，壓制了善根的增長，可是以前已經積累的福善會不會毀掉呢？這點我們在經論中沒有見過宣說會毀掉的觀點，其他如癡、慢、嫉等，也是如此。但瞋恚卻不一樣，它不但能壓制善法的增長，而且要將以前積累的福善全都摧毀。

瞋恚煩惱發作起來，能將千劫所積的福善在一剎那中全部摧盡，這種惡業的破壞力確實有點讓人發怵。在《學集論》中，詳細地引用眾多教證，論述了瞋恚在諸惡業煩惱中是最嚴重的罪

業。《佛遺教經》中說：“瞋恚之害，則破諸善法，……劫功德賊，無過瞋恚。”天臺智者大師說：“瞋恨心乃行人失壞佛法之根本。”意思是說瞋恚是摧毀修行人行持佛法功德最厲害的惡業。

正因為瞋恚煩惱有如此猛烈的破壞力，我們要對治它，去修安忍，非常非常困難。修布施、持戒苦行中，沒有能比得上修安忍這樣的難行。每個人大抵都有過生瞋恨心的體驗，比如說別人無緣無故打你、羞辱你，開始時也許能忍，但到了一定程度，自心突然如火山一樣噴發，憤怒的情緒如同岩漿、濃煙四處噴射，自己雙眼圓瞪，牙齒緊咬，頭上血管脹得大大的……。此時要生起安忍，保持平靜，可比做什麼都難。一些脾氣暴躁的人，平時沒吃沒穿，饑寒冷熱基本上都可以安然處置，但遇到瞋恨心爆發時，要他去修安忍，很難辦到。這時他聽聞過的佛法起不了作用，道友們怎麼勸告也不行，甚至上師怎麼說、佛菩薩怎麼說也不管了。一個人憋到了極限的時候，如果他自己不能掌握真正有力的對治方法，外人再勸導，也極難起作用，他要在這時候忍下來，沒有比這更難之事，龍樹菩薩在《親友書》中也說：“勇進無同忍”——精進等修法沒有能超過安忍的。

要對治破壞力最大的瞋恚煩惱，應該依憑各

種教理，深入詳細審觀思維，運用一切辦法，去修習調伏瞋恨心的安忍。這些殊勝的教理方便，作者在本品中作了系統的闡述。我相信通過這些系統地安忍竅訣，我們瞋恨煩惱再厲害的人，循照著一層層聽聞思維下來，自己的瞋心定能漸漸消弱，乃至斷除它的根，生起安忍波羅蜜多的功德。

若心執灼瞋，意即不寂靜，
喜樂亦難生，煩躁不成眠。

如果一個人內心執持著瞋恚熱惱，那麼他的心意得不到寧靜，身心的喜樂很難生起，而且會心煩氣躁，坐臥不安。

內心懷著瞋惱的人，不會有一絲一毫的寧靜，他的心如同在火中受著燒烤一般，有著難以忍受的焦灼痛苦。由於瞋恚毒火的燃燒，內心惡念如鍋中沸油，沸騰不息，根本無法平靜。飯也吃不下，覺也睡不著，平時再好的受用，此時也感受不到其中的快樂，身心從內到外，一點滴安適的感受也不會有。

一個人心懷瞋惱，他的一切安樂會被摧毀，立即陷入“喜樂亦難生，煩躁不成眠”的狀態。觀察那些瞋心煩惱較重的人，就可以發現他們經常有這種痛苦。他們往往為瞋恚煩惱所推動，與

別人發生衝突，事過之後，一直處於憤懣之中；在言行裏，經常體現出煩躁狂亂的情緒，所有安樂喜悅似乎都已經遠遠離開了他。本師傳中說：“生瞋心的人，臉一剎那就變得非常醜陋，縱然外表裝飾了最好的飾物，也顯不出絲毫莊嚴；他的寶床最舒適，也睡不安寧，輾轉反側如處荊棘中一樣……。”經常受到瞋恚情緒刺激之人，大都會產生高血壓、心臟病、胃病、失眠症、精神分裂症等不少疾病。

前面說“一瞋能毀千劫所積之福善”的過患，有些人也許會因無法現見而生疑惑，但對瞋恚這種可現見的過患，都會知道吧。

縱人以利敬，恩施來依者，
施主若易瞋，反遭波弒害。

儘管有人能以名利惠施於來依附他的人，但是，如果他容易瞋怒，反而會遭到受惠者的殺害。

雖然一個人財多位高，能經常給眷屬施惠高位、財利，但如果他經常大發脾氣，傷害下屬的身心，最後下屬不但不會報答他惠施名利之恩，反而生起反叛瞋害之心，將他殺害。翻開一些史料，可以發現有許許多多這類事件：世間的一些大人物，往往因自己的瞋怒不能克制，而導致下屬的反叛，給自己帶來殺身之禍。內心瞋恚煩惱

不斷除，外面布施再多的名利受用，也不能攝受他人，成辦自己的事業。佛說過瞋恚能“壞自名聞，今世後世，人不喜見”，大發瞋恚之人，會毀壞自己的名譽，今生後世，別人都不樂意見到他。這種過患，作為一個要利益他人的修行人，必須要盡力避免。

瞋令親友厭，雖施亦不依。
若心有瞋恚，安樂不久住。

瞋恚會導致親人朋友對自己生厭煩，雖然自己施惠拉攏，他們也不願依附。總之，如果心懷瞋恚，絕不會有安樂的生活。

性情暴躁易怒之人，如果不克制，他的親人，朋友也會厭離、捨棄他，不要說一般的朋友，就是他自己的父母、妻室兒女，也會厭棄他。世間那些胸懷狹窄、性格暴戾的人，不會有人願意去依附親近，因為除了菩薩聖者外，沒有人願意忍受他人的瞋惱。人們常常說：“某某雖然是我的親戚，但他脾氣太壞了，一接近他，我心裏就煩、恐懼，所以，還是離他遠一點好。”這樣的事例，我們在生活中可以見到不少。

在藏文原頌中，“瞋令親友厭”一句為“瞋令親亦厭”。易瞋之人就連親人都厭惡他，更何況他人呢？縱然他有很多財物，能經常惠施，親

人們也不願去依附他，因為瞋惱者如毒蛇，不時地要傷害別人，有誰願與毒蛇生活在一起呢！

一個心中經常懷著瞋恚的人，今生與後世都不可能存在安樂。他的內心時常為瞋火所燒痛，外面也沒有一個人願意與他共處，那他今生能從何處得到安樂呢？他的福德善根被瞋火所毀後，於後世中，也唯有恆時處於孤獨痛苦之中而已！

瞋敵能招致，如上諸苦患，
精勤滅瞋者，享樂今後世。

瞋恨之敵能招致如上所說的種種過患和痛苦。反之，一個精勤致力於消滅瞋恨煩惱者，定能在今生和後世享受安樂。

瞋恨煩惱敵招致的苦患，在第一至第五頌中分了隱含與現見的苦患兩大類。隱含的苦患指“一瞋能毀千劫所積善”、“罪惡莫過瞋”，這些苦患我們雖然無法在當下現見，但依據聖教量和比量，也能非常明顯的了知。可是現見的過患，在上文中列有：意不寂靜，喜樂難生，煩躁難眠，反遭受惠者殺害，親友厭、不依，安樂不久住。當然，這是作者以簡略的文字，概括性的總結出這幾種，如果詳細分說，瞋恨心招致的苦患其種類與嚴重性都是無法付之言表的，在《入中論》、《本生論》、《學集論》中，對此也有闡述。

對瞋恚的無邊苦患，我們每一個人都要清醒地認識。大家反覆憶念，並且對親身經歷過的種種瞋苦進行剖析，如果對此能生起真實的瞭解，《入行論》中的忍辱鎧甲，也就不用我再三苦口婆心的勸求，你一定能自動地去披上。

知道了瞋恨煩惱的嚴重苦患後，每個有頭腦的人，當然要去消滅自己的瞋恨煩惱。但精勤滅瞋有什麼樣的利益呢？論中以“享樂今後世”做了概述。精勤滅瞋是指以種種殊勝的方便法，息滅斷除瞋恨心。在下文中，將觀察瞋恨之因、果、本體等，從各個角度深入細緻地講述這些方便法。如果能依照這些竅訣去摧毀相續中的瞋恨煩惱，那麼今生中會過得非常快樂，來世也能享受由此而感召的安樂。此處的“享樂”包括享受世間的人天安樂，也包括出世間的無漏大樂。在《菩薩地論》中說：“修安忍者能摧伏瞋恨，故無有不樂，死時天人也會降臨，在鼓樂聲中迎接他。”《般若攝頌》中也說：“披上忍辱鎧甲者，蠻者毒箭豈能害，忍德化箭為花朵，彼人美名傳四方。”等等，這些都說明修安忍者能得世間的安樂。在《親友書》中，龍樹菩薩說修安忍者“終得不退位，佛證可除瞋”——佛陀親自說過修忍除瞋者能得到不退的果位；在《妙臂請問經》中也云：“修安忍者，以少功力及微小苦，能圓滿波羅蜜多。”這些教證說明修安忍者，能得出世

的無漏大樂。

總之，瞋恨有如上所說的大苦患，而修安忍滅除瞋恨能得世出世間的種種安樂，能明白這些道理，我們除瞋修忍的決心就一定會生起來。但要摧伏瞋心煩惱，首先要瞭解瞋心生起的因緣，找到它的根本，方能有效徹底斷除它。以下，開始分析瞋恨生起的因。

強行我不欲，或撓吾所欲，
得此不樂食，瞋盛毀自他。

他人強硬地做我不喜歡的事情，或是阻撓我想做的事情，遇到這些生長瞋惱的因緣後，瞋恨心便會盛發起來，毀滅自己和他人。

瞋恨心生長之因緣有兩種，一種是他人“強行我不欲”：自己不願意接受的事，他人卻強行實施；另一種是“或撓吾所欲”：自己非常嚮往的事物，他人卻橫加阻撓。在頌詞中將此二比喻成“不樂食”，即長養瞋恨煩惱的食物。瞋恨煩惱敵得到這兩種“不樂食”——心意不悅的因緣後，便會增長它的身力，而摧毀我和他人的所有安樂。

“強行我不欲”與“或撓吾所欲”這兩種情況幾乎每個人都遇到過。遇到了這兩種情況，一般人內心自然會產生不悅的情緒，這種不悅意的

情緒，如同瞋恨心颱風的“溫床”，它具足了形成颱風的氣壓、溫度，瞋心颱風藉此便會蓬勃發展為不可抑止的風暴，摧毀它所觸及的一切。

所欲不遂，而不欲來臨，導致了不樂情緒的產生，這是爆發瞋恨的前因，“瞋盛毀自他”是它的果，這二者之間的前因後果關係大家一定要注意。舉個例子，我們有些人打主意建房子，挖地基時要觸及他人的圍牆院子，便形成了矛盾。雙方之間一個要“行我不欲”——他人想佔領自己的“神聖領院”，一個要“撓吾所欲”——他人想阻撓自己“建房大業”，這時候，生長瞋恨心的前因便具備了。如果雙方能明白這點，遇到這類瞋心生起之前因時，能注意到並提醒自己：這時如果不加對治，克制自己，瞋心將會熾燃，焚毀自他的功德善根，導致自他今生後世感受無邊的苦痛……。以此而醒悟，立即以妙法對治，斷除瞋惱增長的食物，這樣一來就不會有不良的後果發生。但修行不好的人，不能明白這些道理，他們會如同《天鼓經》中所說的那樣：“分別薪所生之瞋恨火，最終焚毀自他一切，導致一切禍害。”也就是說他們會不斷地回想執著不悅意之事，以此而不斷給自己的煩惱敵投餵“不樂食”，最終導致“瞋盛毀自他”的可怕後果。我們去細心觀察，就會發現類似的事情，其因時時刻刻就潛藏在自相續中，也不時會有可能在身邊

發生。

故應盡斷除，瞋敵諸糧食，
此敵唯害我，更無他餘事。

所以我應盡全力，徹底斷除滋養瞋敵的“糧食”（即不樂意），因為這個怨敵除了傷害我外，再不會有其他的事了。

認識到不樂意情緒是滋長瞋敵的“食糧”後，我們便可抓住這個根源，徹底剷除或有效地預防瞋恨大敵的危害。雖然凡夫很難做到安忍，但只要能掌握本論在此處宣述的殊勝竅訣，斷盡不樂意情緒，修習安忍並非很困難。

一般人生瞋恨心，往往是因為他人的言行對自己有所觸犯，以此而產生了不樂意情緒，在這種情緒的基礎上，瞋恨心才會滋生。如果沒有不樂意情緒，瞋心不會無緣無故而生起。而這種不樂意情緒，在剛剛開始時，並不是那麼厲害，我們如果能稍具正知正念，掌握了一些對治方便法，去克制、平息它，也就會容易。

不樂意情緒，其根源是我執與我所執，執著越強的人，生起不樂意情緒的機會便會越多。那些瞋恨煩惱特重的人，他們對自我與外境的執著特別強，一旦遇到逆境，馬上就在內心生起不樂情緒，而且這種情緒隨著他的執著會不斷滋長，

就像往火爐中不斷添乾柴，火也就越來越旺；同樣，不樂意的心態越嚴重，最後的瞋火也就會熾盛至無法抑制的程度。

我們如果具足出世的智慧，我與我所執淡薄，不管遇到什麼逆境違緣，別人給自己製造了怎樣的挫折傷害，也不會有太大的不樂情緒產生，瞋火也就生不起來。當然，作為凡夫之時難過的心念肯定會有一些，但以正知正念調治自心，將注意力從執著分別念上分散，儘量保持平靜，那樣也就會順利地安忍下來。比如說我手裏這個保溫杯，讓別人強行拿走了，如果我開始就不把它當一回事，了知它只是夢幻中的假相，就像在夢中有人搶自己的財物，知道是夢後，怎有可能生起不樂情緒呢？即使不能了知一切法是無生的空花幻影，只要我們保持豁達坦蕩的心懷，不樂意情緒也是不那麼容易生起。杯子讓人拿走了，沒什麼，杯子總會有不在的一天；房子讓人佔了，沒事，以後有條件自己再修；親戚朋友讓人傷害了甚至讓人殺了，也沒什麼，天下沒有不散的筵席，人總要死，我盡自己的責任修佛法超度他們就行了；別人來殺自己，也沒什麼大不了的事，業報成熟了，這幕戲劇該上演了，我自己一生能好好的學佛，也該滿足了……。能做到如此，瞋火是無法盛燃起來的。

但關鍵問題在於我們有太大的執著，心懷也

不能保持豁達：“這是我的財產、我的名譽、我的權利……，他這樣做、這麼說，全都不對，全都是對我的傷害……。”一個人總沈陷於這樣的心態中，就會變成刺蝟一樣，處處與他人產生衝突。

瞋恨煩惱是八萬四千煩惱魔軍中非常厲害的魔王，修行者對此應予以足夠的重視，在平時作充分的準備，不然它就要給我們突然襲擊，製造眾多的違緣痛苦。而平時的準備工作，最好的莫過於聞思修習《入行論》中所闡述的竅訣，這些竅訣是摧毀剷除瞋恨煩惱魔頭的智慧猛將。

以正知正念，以夢幻慧觀，保持坦蕩無執的心境，徹底斷除瞋敵的食糧。經常能如是修習，那麼你就會很快圓滿安忍度的修習。我平常要與許許多多的人打交道，也就要經常做這樣的觀修：如果有人拿著一把刀來砍我，我一定要安忍不動，即使他將我弄得死也死不了，活也活不了，我也要修習忍辱。這不是我今天在課堂上給你們說好聽的話，過去我一直就這樣發心。假使真實遇到這種情況時，我不敢說完全能做到如此，但自己現在這種發心是堅定的。如果你們在平時也經常做這樣的觀修，那麼一旦遇到違緣，心境就易於保持平靜，不樂意的瞋敵食糧也就不會輕易生長。這些方便法門希望大家詳詳細細地聽聞思維。

瞋恨心的敵人，如果不去斷除它的糧食，予

以徹底消滅，反而不斷給它餵食，使它的身力得到增長，那麼它就會用盡一切惡毒的痛苦在今生折磨我們，在我們死後，更是毫不留情的將我們扔進三惡道火坑。它唯一的工作便是殘害折磨我們，只要存在，它對這份專職工作一定會非常賣力，盡心盡職；只要我們在相續中，投餵了“不樂意”情緒這種食糧，瞋恨心便會藉此置我們於不樂的處境。瞋恨心如同一棵毒樹，專門吸取“不樂意”的毒液，而長出“不樂”的毒果，從它的起因到果實，都是不樂意的惡毒。對這樣的毒敵，如果還要不停的去投餵糧食，那真是愚昧之極！瞋恨心如同黑暗，只要有它存在，安樂的光明絕對不會存在，因此，我們要深刻地反省，時刻不忘斷除它，斷除它的食糧！

遭遇任何事，莫撓歡喜心，
憂惱不濟事，反失諸善行。

無論遭遇到任何逆境違緣，都不要擾亂歡喜的心境，因為憂惱心不但於事無補，反而會使人失壞許多有益的善行。

人生的旅程，不會永遠是那麼平坦寬暢，風和日麗，作為因善惡業力交雜而投生的人，不可能不遇到一些逆境違緣，特別是修持佛法時，更是充滿著種種不順遂的惑業和魔境。在遇到這些

時，修行人千萬不可擾亂自己的歡喜心。所謂的歡喜心，是不樂意相反的心態，包括種種因世出世間善法而引生的愉悅安樂心。在《無盡意經》中，歡喜心定義為隨念佛法而生起的信心和勝解心。

作為一個修行人，保持歡喜心非常重要，這其中有許多深妙的道理。淺層次來說，如果一個人總能保持著平和安樂的歡喜心，則不易為外境改變，做事情能高度專注，易於成功；如果總是悶悶不樂，修法做事自是無法順利進行，就連身體也會弄得病羸不堪。丹增活佛寫了《如何面對痛苦》，大家看了都很有啟發，我想還應該給大家寫一本《如何保持快樂》，讓大家修持保持快樂的法門，像古代的大修行人一樣，在任何環境中，都過著安樂無比的生活。我們都看過密勒日巴尊者的傳記。尊者在山中修行時，無衣無食，一個朝拜他的僧人見到後，以為尊者生活很痛苦，哪知尊者不分晝夜浸潤在佛法甘露中，“老密隨心所作事，皆在大樂法界中，……。”隨口吟出的《八種快樂歌》，其中闡述的快樂，他人是難以品嚐到的。以前毗盧遮那大譯師遭人迫害流放時，也唱過修行人的快樂歌。這些大修行人，內心安住於對佛法的勝解信心中，一生都保持著快樂心境，外境如何險惡，也無法損減、動搖他們的修行。一般的凡夫雖無法達到這種高度，但在遇到

痛苦時不能過於厭煩，遇到安樂時，也不能過於貪執，這是做人的一個基本準則。《月燈經》中說：“若遇安樂境，不應起貪欲，若遇痛苦境，亦不生厭煩。”能保持平等的心態，我們的生活就會安樂而圓滿，修行也必定會日日增上。

遇到違緣時，如果讓憂惱不樂的情緒侵蝕自心，不但於事無補，反而會引生更大的煩惱，甚至瞋心大發，徹底破壞補救、改變的機會，也失壞多生累劫所積的善行，當下與將來的生活都陷入痛苦之中。我們大多有過遇到違緣的體驗，比如說生病，患病之後，如果為病苦而憂惱，對治療疾病不但無有益處，反而會使病情加重，服多少藥都起不到作用，慢慢就會發瞋恨心，恨病魔非人製造障礙，恨醫生不給自己好好治療……結果越來越糟。相反，如果在遇到疾病時，仍保持豁達、歡喜的心境，即使是重病，也會變得輕微起來。

《入行論大疏》中說：“如果別人來砍我的頭，不但不對他生瞋心，也不能失去自己的歡喜心。”要做到這點，現在我們許多人都有困難，但面對一些小小的挫折痛苦時，應該是能夠依教奉行。別人無意之間的衝撞，一些風言冷語，一些無關緊要財物被拿走，一記耳光，乃至在頭上敲幾個包等等，面對這些，如果不能忍受，讓憂惱侵入相續，那麼忍辱波羅蜜又從何談起呢？如

果不讓這些擾亂自己的歡喜心，外境的逆緣便會極大地幫助自己修心，變成極好的增上緣。

每個修行人，隨自己往昔的業力，在修法中難免要遇到一些逆境、困難，這種時候，正是檢驗自己修行的機緣。藏族人的俗話說：“在快樂的時候，大家都像是修行人，遇到挫折時，各自的煩惱就會露出來。”這時候，可不要生憂惱，特別是男眾，“男兒有淚不輕彈”，一邊大發雷霆，一邊揮淚大哭，那可是軟弱、心理崩潰的表現。

世間人的痛苦違緣，要比修行人大得多，可是那些保持著輕鬆愉悅心境的人，他的生活相對別人來說，是很安樂的。有一次我去朝禮拉薩，住在一家很大的私人旅館裏，旅館的旁邊住著十幾個乞丐，白天他們到處乞討，到了晚上，他們就在一塊唱歌跳舞，過得特別快樂。可是旅館裏老闆與我交談時，談吐的全是擔憂、苦惱，好像他完全沈浸在悲慘生活中。我當時非常感嘆：人的苦樂確實不在外境，而是在於內心對生活的態度啊！一些世間人尚能以開朗的心態將困難轉變為安樂，我們修行人有更為殊勝的竅訣，為什麼不能呢？《寶積經》中說：“若心得自在，諸法亦自在。”能保持歡喜而自在的心境，則於諸逆境中，自然遠離引發瞋怒的憂惱情緒，而一切外境困難也就變得無關緊要。

若事尚可為，云何不歡喜，
若已不濟事，憂惱有何益？

如果事情還可以補救，為什麼不保持歡喜心呢？如果事情已無法可施，生氣憂惱又有什麼益處呢？

這一頌是作者教導我們對待逆境的正確心態。自己在生活修行中遇到違緣時，應仔細、冷靜地觀察，如果事情尚可補救，那就不應該生氣憂惱，而應為不幸中的萬幸，或說為絕處逢生而高興，保持輕鬆專注的心態去盡力進行挽救工作。如果事情已經到無法補救的地步，那更不需要生氣憂惱了，因為那樣除了傷害自己外，還有什麼用呢？

這種方法或許你們以前知道一些，但是這不是瞭解後就可以了，而是需要真正運用到日常中去，將修行與生活結合起來，反覆鍛鍊才行。比如說現在有人給你澆了一盆冷水，在這種時候，一般人的反應自然會是為此而驚慌憤怒，要怨恨瞋責對方甚至與對方吵架、拼鬥起來，其結果只有是引發更多的痛苦。如果你有足夠的智慧，能在這種時候，冷靜地觀察：噢，幸好不是開水，這沒什麼大事，只要馬上擦乾，換一件乾衣服就可以補救了；如果與別人爭吵，既傷害他人，自己也會為此感受痛苦，現在也會多挨一點

凍……。馬上心平氣和的跑回去換衣服，其結果會是風平浪靜，如果自己修行不夠，這類小問題的後果卻是越鬧越大。世間的許多矛盾都是因小事而起，去年在我的家鄉，有人為一百五十元錢的地毯而諍論不休，結果殺死兩人。假如世人都能掌握此處所述的處事方法，從國際大戰到家庭風波，無疑會減少許多。

根巴仁波切在本論的講義《文殊上師教言》中說：“如果事情發生了，像青稞撒在地上，你還可以拾起來，那就不必要去為此而失去歡喜心；如果事情像打爛了的碗一樣，無可補救，那你再瞋恨也沒有任何意義。”這個比喻如果大家能時時記住，生活中許多麻煩就能避免。在很小的時候，我有一次不小心打爛了一個碗，母親為此而很生氣，我就說：“母親，我已經做錯了，你再生氣碎碗也不會合起來，以後我注意，不再打碎碗了……。”因為自己對這些生活、修行智慧有一些認識，此生中也就以此而順利度過了許多違緣逆境。希望你們能反覆誦持，觀修這個竅訣，如果在面對違緣時，能嫻熟地運用，則哪會為逆緣而“瞋盛毀自他”呢？

庚二、修安忍，分二：辛一、認識瞋境；辛二、真修安忍。

辛一、認識瞋境：

不欲吾與友，歷苦遭輕蔑，
聞受粗鄙語，於敵則反是。

我不樂意自己和親友遭受痛苦，為他人輕蔑，聽受當面的粗惡語與背後毀謗的卑鄙言詞；但是對於敵人卻剛好相反。

在進入“真修安忍”前，我們要先對自己瞋恨境進行分析。前面我們已經分析了生瞋的原因為他人“行我不欲”與“撓吾所欲”，該偈從不欲與所欲的對境上，再進行闡述。

有我執的凡夫眾生，他們不希望、不樂意的對境，總括起來，不外乎有四種：歷苦、遭受輕蔑、聞受粗語、鄙語；而且由於眾生強烈的我所執，他們對自己的親友眷屬，也不希望遭受這四種不欲之境。如果自己和親友遭受到這些不欲境，馬上就會生起憂惱，大發瞋恚。相反，有我執的凡夫，對仇敵有“敵對”、“相反面”的分別念，因而總是希望敵人得到這四種不樂境，如果有人阻礙敵人遭受這些，他們也會因此而大發瞋恨。從字面上解釋本頌的內容，就是上述的八種不欲與四種所欲，共十二種瞋境。

再深入本頌的內容，詳細地分析，有些講義中說可分為三十六種不欲境與三十六種所欲境。

從不欲上分析，自己不欲歷苦、遭輕蔑、聞受粗語與鄙語；不欲自己的親友歷苦、遭輕蔑、聞受粗語與鄙語；不欲敵人能避免歷苦、遭輕蔑、聞受粗語與鄙語（或說不欲敵人得到這四種不樂境的反面：安樂、受尊重、聞受愛語、敬語）；這十二種不欲境各從時間上分過去、現在、未來三種，得出了三十六種不欲境。從所欲上分析，自己希望得到安樂、尊重、聞受愛語、敬語；對自己的親友方也是如此；對自己的敵方，希望他們歷苦、遭輕蔑、聞受粗語與鄙語；這十二種所欲境，各又分過去、現在、未來三種，這樣共三十六種所欲境。

我們了知這七十二種瞋境後，可以細細地對照省察，自己對哪些有特別的執著，找出自己生瞋之根，便可全力以赴去斷除。

辛二、真修安忍，分三：壬一、於造不欲者修安忍；壬二、於所欲阻礙者修安忍；壬三、於誹謗吾者修安忍。

壬一分四：癸一、令吾受苦而修安忍；癸二、於斥責吾者修安忍；癸三、於吾友造不欲者修安忍；癸四、於敵造福者修安忍。

癸一分三：子一、痛苦領受之安忍；子二、於法定心之安忍；子三、怨害不瞋之安忍。

子一、痛苦領受之安忍：

樂因何其微，苦因極繁多，
無苦無出離，故心應堅忍。

在輪迴之中，產生安樂的因何其稀少，而導致痛苦的因緣極其繁多；然而沒有痛苦就不會生起出離心，因此，自心應堅毅地安忍痛苦！

對瞋境作了分析後，論主再引導我們對不同的瞋境一一修安忍，首先是修安受痛苦之忍。陷於輪迴中的眾生，如果要享受安樂，必須要廣植樂因——修持五戒十善，可是對眾生來說，修善法的機緣極其稀少，而苦因——造惡業的因緣卻非常多。《地藏經》中說：“南閻浮提眾生，起心動念，無非是業，無非是罪。”巴楚仁波切在《大圓滿前行》中，分析了眾生所有的衣食受用，唯以造惡業而成，最終要以此感受無邊的惡趣痛苦。造善業極少，而起心動念，穿衣吃飯喝茶都在製造苦因，以此輪迴眾生的痛苦怎會不多呢？佛在《正念經》中說：“輪迴如針尖，永無少安樂。”彌勒菩薩也說：“不淨糞中無香味，五道之中無安樂。”《法華經・譬喻品》中云：“三

界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏。”痛苦的毒火無時不刻地焚燒著輪迴眾生。

但是，“無苦無出離”，我們雖然都不樂意感受輪迴痛苦，然而痛苦是修持佛法的助緣，是幫助眾生進入佛門的助緣。因為感受到痛苦，眾生才會生起出離輪迴的心念。就像我們在座一些人，有很強的出離心，這種出離心是因為親身經受了，或反覆思維認識了世間的種種苦楚而生起。我瞭解你們許多人出家的原因，是因為遇到了某種苦難，由此引發了對輪迴世間苦諦的一些認識，於是無法忍受，轉而尋求解脫，出家修行。因此，在這個意義上，你們得感激這些痛苦。無垢光尊者說：“遭受損害遇正法，獲解脫道害恩大；痛苦憂傷遇正法，得安樂故苦恩大。”由感受痛苦而厭世，由有厭世心才追求解脫，如《四百論》中所說：“若無厭世，怎有寂滅。”痛苦對自己的修行有如是增上助進作用，因而我們當以堅毅的勇氣去面對忍受，把痛苦轉為道用。

《功德妙瓶》中說：“痛苦有些是無始以來的惡業之果；有些不是宿業感召的果，而是突然性的遭受他人損害而致；有些是修持佛法中的苦行而致；不管是哪一種痛苦，善修安忍者都可以將它轉化為安樂。”依據一些經論，痛苦分為兩種：一種是無始輪迴中造惡業而受苦報；一種是往昔的善業感召，讓你感受到痛苦，以此而逼迫

你進入解脫道。如果沒有感受到這兩種痛苦，像天人一樣恆時感受安逸，我們不可能進入解脫道，修行也不會成功。感受痛苦有這樣的功德，因此，我們在遇到任何痛苦時，自心不能脆弱、逃避，能夠去正視痛苦、安忍痛苦，修行就會有極大的進展。以前高僧大德們，他們無論遇到何種挫折違緣，都是堅定的安忍，將這些轉化為自己的功德花鬘，轉化為利益眾生的功德事業！

我們在座很多人，年紀輕、閱歷少，沒有感受過什麼痛苦磨難，但是，既然隨業力流轉在輪迴裏，就不可能沒有痛苦。身心痛苦有時會猛烈現前。這種時候希望你們不要脆弱，一旦陷入脆弱的狀態，拿不起“堅忍”的武器，痛苦就會把你打敗，讓你越來越無力，越來越難受。你的生命也會變成一片死灰，眼前一切都會顯得沈重不安，對因果的取捨、對上師三寶的信心等一切修行都會受到負面影響。我時常觀察，也經常這樣認為：如果內心不自在、不能堅忍，那自己的一切作為，都會受到致命的障礙；如果心意愉悅，堅實，那自己做任何事，像念誦、靜坐、觀修等等，都會進行得順利而圓滿；自心堅忍無畏時，對一切有情都能發出真摯的慈憫，願意代他們受所有的痛苦……。

在痛苦時，不要說“好痛苦，好難受”之類自我暗示、自我折磨的話語，好好的忍下來，安

靜一會兒，然後開始細細地觀察自心。把自己所學的知識全部用上，看看痛苦到底有什麼成份，在自心哪個部位，在如何進行工作……。當智慧的光芒專注到內心時，痛苦黑暗一定會無影無蹤、滅跡無餘。

初學者不一定能掌握這些有力的智慧方法，但不要緊，你如果不能修這些法門，或是力量不夠，那你應稍靜一靜，停止那些厲害的分別念，然後問自己：“我這樣痛苦下去有什麼意義呢？只有自己折磨自己而已；三界中的父母眾生，有許多在受著比我更嚴重無數倍的苦楚，我卻只想著自己，現在我應觀修自他交換的修法……。”噶當派的格西們說過：“如果自心特別苦惱，應該立即觀三界輪迴眾生的痛苦，以自己現行的痛苦去代受他們所有的痛苦，以此而使自己的受苦變成功德。”這時自己受的痛苦越多，就可越減輕無量眾生的痛苦，自己積累的功德也就越多。如果不這樣觀修，自己受的苦不僅毫無意義，而且還會給修行作障礙。我們這樣作觀修，如果能以至誠的悲心猛厲發願，對眾生痛苦的關注超過對自己的關切時，自己的痛苦也許馬上就會消失。只要有勇毅堅忍的心態，觀修這些殊勝的竅訣就一定能轉痛苦為道用。

苦行伽那巴，無端忍燒割，
吾今求解脫，何故反畏怯？

那些苦行外道和伽那巴尚且能忍受無義的灼燒、割身等痛苦；現在我為了追求究竟解脫的大利，為什麼反而要畏懼受苦呢？

苦行伽那巴是指古印度那些信仰苦行的外道徒和南印度伽那巴地方的人們。古印度一些信仰苦行的外道，他們在每年的秋月初九開始，於三日中灼燒自己的身體或砍割肢體，以此向他們信奉的神靈乞求悉地；伽那巴人於月蝕時，也用種種方法割裂、灼燒身體。這些外道的苦行，並非只是古代的傳說而已，在印度，這類外道至今尚存。例如信仰大自在天的外道信徒，往往為了得到所謂“神的恩寵”，用種種辦法進行自我摧殘；有些外道為了修梵天，把自己的頭砍斷；有的外道用鐵絲、鐵鉤穿裂身體，以自己的血祭神等等；有種種令人難以想像的自我殘害行為。他們這些所謂的苦行，不可能給他帶來什麼善法成就，也不可能為他們消除業障痛苦，唯有自害而已，根本沒有真實的意義，然而他們都能無端地忍受這些苦痛。

我們也可現量見到，現在漢地的一些老年人，每天一大早就爬起來，忍著風霜雨雪，在城市裏的空地上，隨著吵吵鬧鬧的音樂，手舞足蹈

地練一些稀奇古怪的東西。看起來，也是特別引人生悲憫：這些白髮蒼蒼的老人，他們為什麼不去做一些真正有意義的善法，為後世、為死亡做一些準備呢？每天這麼早就出來頂風冒雨地蹦蹦跳跳，肯定有不少辛苦，然而就是為了這些毫無實義的東西，他們都能忍受。

相比之下，我們修習佛法，為的是自他一切眾生的究竟解脫，為了讓一切父母眾生得到終極的大安樂，為了這麼偉大而崇高的事業，有什麼理由去畏懼受苦呢？在修習佛法的過程中，面對一些寒冷、病痛、疲困……我們完全應當毫無怯弱地安忍。成佛的事業不是空中樓閣、水中月影，回顧往昔的高僧大德們，他們以活生生的事實告訴了我們，只要不畏苦難，依善知識的教導去修行，自利利他的事業就一定能成功。我看高僧傳中唐玄奘去印度取經一段，經常為之而垂淚，我們後代的學法者，為什麼不能去效仿，有什麼理由不能忍受一些小小的苦害呢？

久習不成易，此事定非有；
漸習小害故，大難亦能忍。

長時間練習而不變成容易適應，這種事情絕對沒有。漸漸修習忍受小損害，一旦大的苦難臨頭，也就能夠安忍了。

眾生所執愛的一切法，都是因長久串習而成，因此任何一件難事，只要去習慣，慢慢地也就變得容易適應，變成自然無任何困難。這點我們各自在生活中可能都有一些體驗，比如說剛剛學藏文時，很陌生，也很困難，發音、書寫、文法樣樣都讓自己頭痛，但只要真正去下功夫，慢慢地就得心應手，不會再感到吃力；剛念一個長長的咒語時，我們更是要伸長脖子搖頭晃腦，結結巴巴，熟悉一段時間後，也就會流利通暢的念誦，無任何困難。上師如意寶說：“聞思修行都是如此，必須要有一個熟悉的過程，習慣後，不會再有什麼困難了……”

做任何一件事，如果經長久練習，有沒有不會變成習慣而自然的事呢？這是肯定不會有的，習慣的力量不可思議，薩迦班智達說過：“無論任何一件事，若人習慣無微難，如同學習工巧明，修學佛法亦不難。”在修習安忍時，如果能去長久修習，首先習慣去安忍一些微小的傷害，比如別人對自己的一些冷言冷語、譏諷、侮辱、捶打等小小的損惱，日復一日，堅持安忍，過了一定的時間後，對這些的安忍就變成了自然習慣，慢慢地對較大的傷害，也就會有承受的能力。安忍的力量串習成熟後，面對他人的種種傷害苦惱乃至殺害都能安如泰山般地忍受，無任何困難可言。

龍樹菩薩說：“有情之功德與過患，乃串習

而成，而串習也依賴於自己，故當勵力串習善法功德。”我們都是希求解脫的人，為此應當拋棄惡業的串習，而朝善法功德方面去努力。如果能從小處著手，積極主動地去練習，將來一定也會有忍辱仙人那樣的安忍力量，以此而能迅速積累巨大的福德資糧。如果不能去主動串習，現在對小小的苦惱都不能忍受，將來遇到大的違緣苦痛，又該如何應付呢？不忍而生瞋的過患在前面已詳說過，而修安忍者，在《入中論》中說：“忍感妙色善士喜，善巧是理非理事，歿後轉生人天中，所造眾罪皆當盡。”我們每一個修習佛法者，對這些功德理應勵力追求。

有些人或許想：“雖然經長久串習能強忍苦惱，但無論如何，面對那些違緣痛苦時，自己內心肯定還是會有苦的感受。”因此而喪失修安忍的勇氣。這其實是非理的想法。如果久習安忍，到一定程度後，一切大大小小的痛苦不會再讓我們生起苦受，而是會讓我們感到安樂。《父子相會經》中說：“世尊有三摩地名於諸法安樂行。若誰證得彼三摩地，彼菩薩緣一切法唯受樂受，不受苦受。”乃至“若以有情地獄之苦逼惱於彼，亦能隨時正住安樂之想。”

安忍依長久的修習，就能自然的串習成就，既然如此，我們又為何不去以歡喜心努力修習呢？大家都知道，安忍度不圓滿，大手印、大圓

滿的即生成就，自利利他的果位就與自己遙遙相隔，因此，對這種並非有太大困難的法門，必須盡力去修持。在日常生活中，修安忍的機會有許許多多。只要我們隨時隨地的觀察自心，就會發現在相續中，有許多逃避痛苦，不願安忍的念頭。比如說冬天的早上怕冷不願起床，開法會時在經堂坐久了，不願意受腿疼腰酸等苦，而到處亂走等等，這時候就是我們修安忍的機會。特別是道友之間，平時因為人多，難免有一些小小的碰撞，如到龍泉井打水，他擠了我；出經堂門時，某某踩了我、白了我一眼……；如果對這些不能安忍，我們所謂的修行又有什麼用呢？雖然是凡夫沒有能力像諸佛菩薩那樣面對損害苦惱，但我們畢竟是發了菩提心的佛子，發過誓願要為救度父母眾生而取證佛果，為此必須要在日常生活中踏踏實實，老老實實地去做，面對一切大大小小的困難，去真實地建立起自己的安忍修行。

蛇及蚊虻噬，饑渴等苦受，
乃至疥瘡等，豈非見慣耶？

日常生活中，蛇咬、蚊虻叮嗤，饑餓、乾渴等苦受，乃至於生疥瘡等常見的病痛，難道我們不是都已經習慣忍受了嗎？

久忍小苦而成自然，在日常生活中，有許許

多多事例。在印度，由於炎熱潮濕的氣候環境，自然界有許多蛇，蚊虻等，人們經常會遭到它們的叮咬；而生活中的饑渴苦受，任何時代絕大多數人都是會有的；疥瘡，是一種皮膚病，患者在皮膚上會起一些紅色的瘡皰，騷癢難忍，如果去抓撓，又癢又痛；在頌詞中，還有一個“等”字，指日常中常患的病痛，像感冒、發燒之類。這些痛苦，在人們的日常中是無法避免的，開始遭受時，人們也會覺得很難受，但久而久之，也就無所謂了，並不會覺得這些是痛苦。我們自己也會有類似感受，比如說你們有些人從漢地剛來雪域高原時，會覺得這裏乾燥寒冷，很難受，但一兩個月後，也就習慣了，覺得很舒服。人們對苦樂的感受，是一種習氣，是由於長久串習而成的實執，真正能瞭解到這點，我們對安忍痛苦也就會很容易了，只要斷除一份實執，苦受也就會減輕許多。

有些人也許會說：“痛苦是我的的確確的感受，我並沒有去想它，可是還是很難受，怎麼會是實執而成的呢？”實執是長時間串習而成的錯覺，而且不是一般人當下就可識別的，無垢光尊者曾引《蓮花遊舞經》中的火施婆羅門公案教導說：“火施婆羅門在短短時間內觀想自己是老虎，最後也真的變成了老虎，那人們無始以來的習氣（習慣誤執）又怎麼不會成為實執呢？”所

以，我們應對此清醒地認識，不要被一時的苦受錯覺所迷惑，而失去安忍的勇氣。既然人們能於日常中不經意地串習起對小苦的安忍，那麼我們依善知識的教言，以智慧去頻頻作觀，焉會不成就安忍一切的清淨習慣呢！

故於寒暑風，病縛捶打等，
不宜太嬌弱，若嬌反增苦。

因而對寒熱風雨等天氣的變化，以及疾病、捆縛、捶打等傷害，不應該太嬌弱以致不能忍受，如果內心脆弱不堅忍，傷害之苦受反而會增加。

三界是純粹的苦難蘊聚處，就南瞻部洲的人道眾生來說，寒暑的變易、風霜雨雪的侵襲、疾病的困擾、他人的繩繫杖擊……種種傷害苦難連續不斷。使每個人都有重重的身心苦惱。遇到這些大大小小的苦難時，我們絕不能嬌弱，喪失正

視它們的勇氣和力量。在前偈中論述過，痛苦是一種實執或說是一種錯覺，它是人們在自心中誤執的一種感受，與外境並無必然的關係。同樣的外境，隨各人心情的不同，會引生不同的感受，這就像用一塊石頭，如果去擊打脆弱的瓦器，瓦器必然會破碎，如果去擊打堅實的鐵器，鐵器不會有任何破損，而石頭會破碎。自心如果堅強如鐵，則不會為外境所摧而引起痛苦，但是一個人

內心脆弱無力，外境小小的困難都會給他帶來很大的痛苦感受。就像藏族人的諺語所說那樣：“過於嬌弱者，具有無量害。”舉個小例子說，夏天的時候，經常下雨，我們上經堂的路變得泥濘不堪，這本來是很平常的小事，性格稍堅強一點的人都不會把這當作一回事，照舊不徐不疾地走動；而性格軟弱者卻不一樣，他們會看著路嘆氣，不敢邁步，“真苦啊，這麼難走！”無謂地增加了許多苦受。

在我們的修行中，這種嬌弱更是嚴重的障礙。因為在修行過程中，無論你依止哪位上師，在什麼樣的環境裏，違緣逆境肯定要遇到。如果脆弱不堪，與違緣障礙一接觸，就崩潰了，趴下去不起來，那最容易、最快捷的法門，你也無法修習成功；上師道友怎麼鼓勵幫助，你也無法在修行道上直步前進。在佛教史上，未曾經歷逆境困苦的修行者是沒有的，我們隨便翻開那些成就者的傳記，可以發現他們有相同的一點，那就是：他們都是能夠堅忍地面對任何苦難的修行人。

我們很多人在學院住了多年，雖然艱苦生活與惡劣氣候使他們的身體不是那麼壯實，但是意志卻鍛鍊得越來越堅強，外境種種違緣都無法中斷他們的聞思修行。漢僧入藏這十幾年來，如果我們心意不堅強，那麼這個僧團的許多聞思修行，弘法事業都無法達到現在這種情況。你們有

些人經常想：哎！我身體不好，氣候又惡劣，生活這麼艱苦，算了，算了，我不上課了，還是……。我如果跟你們一樣，今天生病了，不上課；明天又有大大小小幾十件事要辦，不上課；那樣可能一個月只能講一兩堂課了。可是我們大家一直堅持，從未間斷過正常的上課。

“不宜太嬌弱，若嬌反增苦”，這句法語我最喜歡吟誦，經常用來鼓勵自己，打擊脆弱敵人。我想這不但對修行可以有力的促進，對生活也是必不可少的指導原則。如果能夠把這句話融化於心，則在生活、修行中，許多不必要的苦惱也就會煙消雲散，而堅忍的鎧甲也就會自然地得到。

現在冬天到了，外內密的苦害也許會一齊湧現，但不管如何，只要能將嬌弱扔開，坦然地面對一切，一切境緣皆會隨心而轉，於風雪之中，我們的修行事業一定會更上一層樓。

有人見己血，反增其堅勇，
有人見他血，驚慌渡悶絕。
此二大差別，悉由勇怯致，
故應輕害苦，莫為諸苦毀。

有人見到自己為敵所傷而流血，反而會增強堅毅和勇氣；有人看到他人流血，也會驚慌害怕，甚至嚇得昏死過去。這二者的巨大差異，完全是

由於心理堅毅和懦弱而導致，因此，應該藐視傷害痛苦，不要太執著苦受而為之擊潰。

面對傷害痛苦，堅忍者能轉增其勇，而懦弱者則會驚慌悶絕，這兩種截然不同的表現，在人們的生活中，可以清楚地看到。作者在此舉出了士兵決戰時的情景，來說明痛苦本身並不能打擊摧毀人們，而是懦弱膽怯的心態致使弱者在痛苦前受到傷害。

士兵們列陣砍殺時，往往為敵人的兵刃殺傷流血。勇敢者見到自己受傷流血，不但不會為之退縮，反而更為勇猛，勇氣倍增地去拼殺；可是怯懦的士兵，一見到他人流血，雖然自己毫無傷損，也會嚇得驚慌不安，甚至會昏死倒地。這類故事，在許多歷史小說中都可見到：勇士身中巨創，仍能馳騁殺場，而懦夫雖身體無損，卻往往不待對方殺過來，就被嚇得倒地昏死。在藏域，人們勇武好鬥，因而這類故事幾乎每個地方都有，我還很小的時候，就聽到過不少。曾經在某地有一個人，在野外遇到了兩個仇敵，對方開槍擊中了他的腹部，腸子從傷口流出來了，但他把傷口用腰帶包好後，勇悍地揮舞著長刀追上了仇敵，直到消滅了對方自己才倒下。可是當時，本地還有一個人，與別人打架時，見到他的朋友受傷流血，他馬上就倒在地上，大喊著：啊，我要死了……。

這二種人同是見血，其結果卻有天壤之別，這並不是外境有異而致，亦非身力有強弱的差異而致，完全是由心態不同而造成。以此我們可以看出，外境的苦難其本身並不能將人們摧毀、擊敗，勇猛堅忍者，能轉苦受為勇力，去排除他的障難，那些怯懦者的失敗倒地，完全是他自己的懦弱而造成，是他的錯誤執著而造成。

意志的勇怯能導致如許的差異，因而我們在修行過程中，“故應輕害苦，莫為苦害毀”。輕害苦指以一種堅毅睿智的心態去輕視、藐視一切傷害苦難，這是一種堅忍勇毅的心態，是一種具堅定信心與穩固勝解的心態。有了這種智慧心，就會了知一切痛苦違緣為幻境空花，自己的修行會如同須彌山王一樣，不為一切苦難所動搖毀壞。如果不能具足這種勇毅智慧，那麼你的向道之心就會十分危險，逆境違緣一起，即會為之摧毀。

怯弱的意志是修行道上的大障礙，因為我們出家志求解脫，自己的專精學道之心，如同一人，而無始以來的習氣煩惱，重重為障，如同“萬人”，一人與萬人戰，如果心志怯弱，怎有成功的可能性呢？我看到有些人，遇到一點小小的違緣，自己的道心修行即被摧毀，實在是可惜。作為修行人，錢財、生命毀掉了並不可惜，如果自己的修行決心、智慧被毀壞了，那麼我們真正的

生命、財產都蕩然無存了，這才是最痛心的事。佛陀在《華嚴經》中說：“為斷除煩惱，應當發起堅定之心；為斷除實執，應當發起勝他之心。”《四十二章經》中說：“沙門學道，應當堅持其心，精進勇銳，不畏前境。”我們在求法修行過程中，如果能銘記這些教言，能以殊勝的信心祈禱上師三寶，則能輕一切害苦，也不會為一切苦難所毀！

智者縱歷苦，不亂心澄明。
奮戰諸煩惱，雖生多害苦，
然應輕波苦，力克貪瞋敵。
制惑真勇士，餘唯弒屍者。



窮，絕不邁步愚者道。”他的智慧如同森林大火一般，逆緣狂風愈強，智慧大火愈猛，悲心熱力愈熾。

《月燈經》中說：“恆具歡喜恭敬心，恆時安住寂靜見。”這正是善巧大乘智者的心態。具歡喜心、恭敬心、寂靜見的心，對外境的一切境顯，能現量見為“猶如空花，亂起亂現而已”，自然也就會保持著寧靜澄明，不為任何逆境所動搖。我們看六祖遇刺、虛雲禪師在“雲門事件”中的顯現等等，這些高僧大德處變不驚、處亂不動的超然之態，也就是最明顯的實例。

由於無始以來的串習，煩惱習氣重重層層地橫在每個凡夫前面，要克服這些，也就自然地要遇到“多害苦”。“奮戰”指以種種善巧方便對治煩惱，在《妙臂請問經》中說：“為斷貪心，修持不淨觀與白骨觀；為斷瞋心，修持大慈大悲；為斷癡心，觀修十二緣起。”在修持這些法門時，因與無始以來的習氣逆向而行，此時我們業識中自然要現起許多苦受，就像一個吸毒成癮者，在戒毒治療過程中，也就無可避免地要受一些苦痛。但是為了徹斷煩惱，我們應堅忍地承受這一切，應以大智慧大勇猛的心去“輕彼苦”，以大智大勇之“力”去“克貪瞋敵”。

在沒有證得真實的智慧前，我們無法現知諸法的空性本質，也就無可避免的要為習氣所牽，

現起諸般苦受。弘一大師在剛出家時，他的日本夫人雪子因無法捨棄情愛，跑到寺院去祈求他不要捨棄妻室子女。當時大師鐵下心，拒絕說：“從此之後別想我是活人……”勇毅地戰勝了煩惱。看著我們這個經堂的幾百名修行人，我時常想：你們當中有一批人，在世間有一定的聲譽、地位，也有家庭、財產等等，現在出家修梵行，這也是戰勝煩惱的一種勝利。我們很多人畢竟是凡夫，貪執世間五欲六塵的習氣畢竟沒有斷除，“所欲不得”時，苦受就會現起來。然而，作為修行人，不應太執著這些苦受。大家要努力聞思諸佛的教法，如法地依止善知識，依上師三寶的加持與自己的信心、勇氣、努力，首先了知信解“此惑如幻”，毫無可懼之處，苦難越多，越是信心猛增，勇往直前；然後善巧地學習運用各種方便法門，對症下藥，而“力克貪瞋敵”，有力地制服貪瞋煩惱。

能夠這樣去“制惑”，才是“真勇士”。而世間那些所謂的勇士，他們所制服的只不過是“終必自老死”的屍體而已，即使他能在戰場上力殺千人，這千人其實都會自然死亡，所以稱不上是勇士；而且“三軍可以奪帥，匹夫不可奪志”，他只能摧毀敵人的身體，而無法制服他人的心，無心之身只能稱為屍體，故世間的勇士只能稱為“弒屍”者。在世間，殺死敵人，十分愚

笨者與傍生也能如此，這樣又有何勇可稱呢？而能以大勇大智制服煩惱大敵者，在無有邊際的眾生中，如同白日的星星一樣罕見，他們才是真正的勇士。

苦害有諸德，厭離除驕慢，
悲愍生死衆，羞惡樂行善。

傷害和痛苦對堅忍的修行人有許多益處，它能助長厭離心，除掉驕矜傲慢，悲愍陷於生死苦海中的眾生，羞於作惡、樂於行善。

一般人都會認為苦害是人生的障礙，是安樂的違品，因而不願遭受它。然而，這只是一種表面的看法，如果用智慧去剖析，在堅忍的修行人面前，苦害會顯露出功德的一面。痛苦如同雙刃劍，對於脆弱者，它是致命的危害物；面對堅強的修行人，它是強而有力的助道之緣。作者在此，以其透徹諸法的智慧，總結出了苦害的五種利益。

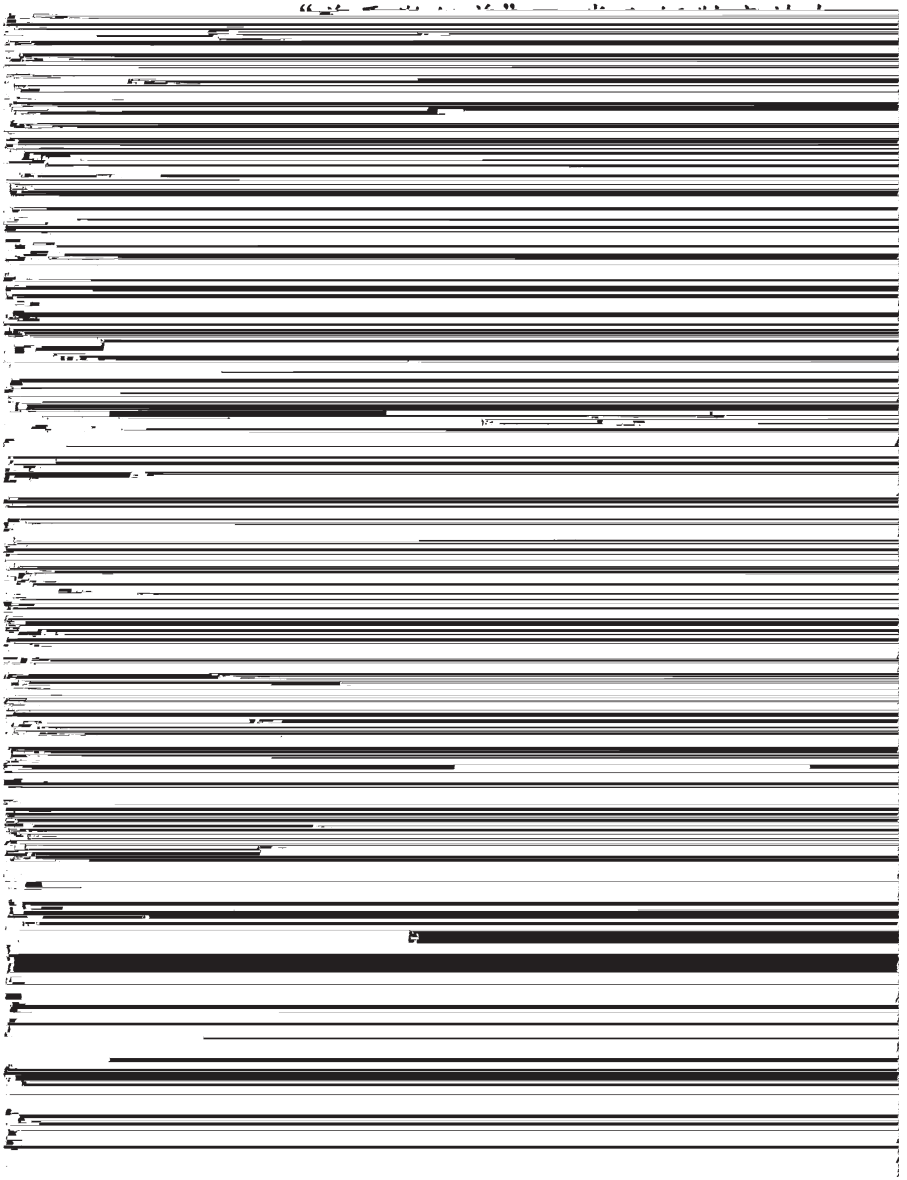
一、“厭離”，苦害能促使人們生起厭離心。在前面已講解過，“無苦無出離”，大家回顧佛教史上，釋迦太子示現遊四門見生老病死之苦，而頓然生起出離求道之心；蓮花色因悲慘的遭遇而厭離人世，以此而出家後一心向道，終證得阿羅漢之寂滅果；密勒日巴、虹身成就者貝瑪登德等等，無不是因苦難而入道，以苦行而徹證法性。

回顧各自的人生道路，如果沒有種種的挫折與苦難的激發，我們有幾人會生起對輪迴世間的厭離心呢？有多少人能想到深入佛法呢？如能想到苦害的這種功德，我們就一定會坦然的面對苦害。

二、“除驕慢”，痛苦遭遇能有力地去除人們的驕慢。我們的一生如果樣樣都順利、圓滿，那勢必會引生很大的驕慢心，對現實無法有明智地認識。尤其是作為一個修行人，在修行過程中，對挫折害苦毫無經歷，則很難認識自己的不足與過失之處，因此也難以生起恭敬心、信心。在修行中，如果經常遇到苦難的試金石，藉此可以清醒的認識到自己修行程度。平時對自己頗為自負之處，如福報、智慧、忍辱等等，遇挫時可得到檢驗、衡量，並消除驕慢而謙遜下來，此時對上師三寶的信心、恭敬心也就會得以增長。

三、“悲愍生死眾”，痛苦可激發修行人對生死獄中有情的悲心。凡夫如果不去親身體驗，就無法了知其他眾生所忍受的苦難。我們生病後，才可了知有病苦的眾生多麼需要救助和安慰；有了饑渴寒熱的體驗，才可了知陷於這些苦受中的眾生有多麼痛苦……；總之自己有了切膚之苦受經歷後，就能推己及人，對陷於生死苦海中的父母眾生，能從內心生起難忍的悲愍。有些修行人，悲心一直修不起來，其關鍵就在沒有經歷或觀想痛苦，比如說觀熱地獄眾生的灼燒之

苦，這是一個模糊的概念，一般人可能很難去觀想清楚。自己如果遭受過火星灼燒、開水燙，或在觀想前試著靠近燭火等等，地獄中的灼燒之苦就一定能讓自己生起難忍的悲憫。



問題，而且是一種非常愚笨的行為，因為外境的苦害對自己的修行有種種助進作用，你不但不利用，反而用來造惡，這豈不是愚笨行為嗎！

我想，一個真正的佛弟子，如果他能夠保持平穩的心境，安樂境也罷，違緣逆境也罷，都會成為他修行上進的助緣。現在講安忍品，逆境顯現了，這是幫助大家錘鍊信心、安忍力的良機，希望每個人都能坦然面對。

子二、於法定心之安忍：

不瞋膽病等，痛苦大淵藪，
云何瞋有情？波皆緣所成。

倘若你不會去瞋恨風、膽、涎病等，這些痛苦的出生之處，那為什麼要瞋恨有情眾生呢？他們也都是各種因緣聚合而成的呀！

很多人對別人發瞋恨，其原因是他們認為別人製造違緣逆境，傷害了自己。其實，仔細去分析，這種怨恨很不合理。作者在此指出：我們是不是對每一種加於己身的傷害都報以瞋恨呢？並非如此，日常中傷害人們最嚴重的莫過於風、膽、涎等各種疾病，在遭受這些病痛的折磨時，人們並不會去對它生起瞋恨；而對傷害自己的有情，我們卻生起猛厲的瞋恨。這種現象確實有點奇

怪：同樣是帶來痛苦的近因，為什麼對它們有如此截然不同的態度呢？

有些人或許說：風膽等病是因緣和合而生的現象，它們自己沒有主宰，所以不必要去瞋恨它們。然而有情對自己作傷害，同樣也是因緣和合，自無主宰。怨敵本身是五蘊假合而成，由業風的吹動而產生了種種心念行為，由這些因緣的和合，而對我們有了傷害行為，他們其實也是無有自主，就像木偶一樣，因緣之線牽動，不得不做出種種行動，致使我們感受傷害痛苦。

疾病的傷害與有情的傷害，既然同樣是因緣和合而生起，那我們有何理由去瞋責有情呢？仔細想想，這種瞋責確實毫無道理，只是由於愚癡的實執，才有這種可笑的偏執。而在智者的眼裏，疾病痛苦與其他眾生製造的痛苦，此二都如同鏡中影像一般，都是因緣假合而起的，都沒有什麼可瞋之處！

如人不欲病，然病仍生起，
如是不欲惱，煩惱強湧現。

如同人們雖然不希望患病，但業感疾病仍會生起；同樣，人們雖然不想生煩惱，但是在業緣逼迫下煩惱仍然會湧現出來。

別人引生我們痛苦，僅僅是因緣聚合而生，

而非自主，作者在此以生病為喻再作了一層剖析。人們在平時不願意有任何疾病臨身，然而，業力現前時，四大不調，各種各樣的病苦就會不期而然地折磨自己。每個人對此都有過經歷，雖然不想有病，可是難免遭受病苦。疾病自身也沒有自主的力量，它也只是藉因緣假合而生，與此相同，他人惱害我們實際也是無法自主，業緣逼迫而已。作為人，大都是不願意惱害他人，即使是性格暴戾之人，他也不願意生起煩惱，而導致他人與自己為仇。雖然他心裡很明白：“不能煩惱”，然業力習氣現前，因緣逼迫時，他不由自主地煩惱起來，以此而做出種種傷害別人的行為。我們如果對自己的煩惱作觀察，就會非常清楚地明白：煩惱如同疾病一樣，業力現前時，是無法自主的。因此，大家要推己及人，他人對我們作惱害時，應當生起悲憫、理解，而毫無怨恨地安忍。

心雖不思瞋，而人自然瞋。
如是未思生，瞋惱猶自生。

內心雖然不想生起瞋恨，但人們仍然自然地瞋惱起來。內心雖然沒有去作意生起瞋惱，但瞋惱同樣還是習慣地自動生起。

從瞋恨的起因與過程上分析，都是毫無主體

的，並沒有一個人在主宰它，只是由於因緣條件具足，瞋恨自發地生起。從瞋恨的起因去分析，因緣聚合時，人們內心雖然不想生瞋恨，但是對一般的凡夫來說，往往無法自主，瞋恨會自然地爆發起來。而且在這個過程中，即使你不去作意當如何如何生起瞋恨，沒有這種主動的心理預設過程，瞋恨也會自動地生起。大家去細細觀察自己生瞋的原因、過程，也就會發現：這些只是一個習慣的執著過程，並非有我們自主的力量。

因此，我們應該明白，瞋恨惱害是因緣假合而起的法，它沒有主人，不存在任何主體、實體，只是觀待無明習氣才有這類煩惱的起現。既然如此，我們在感受到某種瞋害時，又怎麼可以去怨恨別人呢？

所有衆過失，種種諸罪惡，
波皆緣所生，全然非自力。

所有的大小過失，各種各樣的輕重罪惡，它們都是因緣而生，完全沒有自主的力量。

“所有眾過失”，指以瞋心為主的貪、癡、嫉妒、驕慢等五種根本煩惱及二十種隨煩惱。“諸罪惡”指煩惱發動的種種罪業，如殺盜等所有的佛制罪和自性罪。這些煩惱過失和罪業與瞋心一樣，都是依靠因緣聚合才現起，沒有一個獨立的

主體以自力生起。諸法因緣生的道理，在許多經論中闡述得很詳細，《釋量論》中說：“諸因聚合時，其果怎不生？”一切事物顯現生起的原因就是因緣聚合具足，如果進一步去追溯根源，就會像《圓覺經》中所說那樣“宛如空花，從空而有……”，根本找不到實有的本體、來源。

在山谷中可以聽到回音，這種空谷回音其本身並不會自動自主的出現，只有依賴因緣的聚合。而且只要因緣條件具足，它必然會不由自主地出現，讓我們聽到，這個道理，我想大家都會明白。觀察世間上的一切法，無不與空谷回音一般，它們都不能獨立自主，只有依緣種種外力才可出現。在自然界，大至宇宙天體，小至分子、原子，要找到一個完全獨立存在的法，根本不可能，詳細的思維觀察，這些道理並不太難明白。在瞋害的事件顯現時，只要我們能了知它是緣起法，瞋害法與瞋害者都是如此，根本無有自主，那就會平靜地安忍他人的瞋害。正如賈操傑大師在講義中所說：“思維此理，故應破除瞋恚，如於水之往下流不應瞋恨也。”

波等衆緣聚，不思將生瞋，
所生諸瞋惱，亦無已生想。

那些聚合在一起引生瞋惱的眾多因緣，沒有

“要生瞋恨”的動機；而因緣所生的瞋等煩惱，也沒有“我已產生”之類的主體執著念。

如上所述，在遭受他人傷害時，不能瞋怪他人，但是不是可以另外找出一個罪魁禍首呢？否則有些人一肚子不滿意，無處發洩，會亂生瞋惱。此偈繼續剖析：生起瞋害法的因緣，是不是該負責任呢？不應怪因緣，因為“彼等眾緣聚，不思將生瞋”，生起瞋害煩惱的種種因緣，也是沒有主體的，它們並沒有主動生起瞋害的意念。人們要生起瞋惱，一般來說需要外境，也需要感受外境的色根，其次還需要有意識。舉個例子，我們看見一個人而生氣，這個事件中先有生氣的對境存在；然後以眼耳色根見聞感受到；再產生分別心念，由不滿而生瞋恨等。這個瞋恨心到底由誰主動生起呢？外境、眼耳諸根自然是無法生起瞋恨，那麼是不是意根呢？也不是，如果意根能獨立自主地生瞋，那在外境、色根不具時，為何不生瞋恨呢？那是不是三個因緣聚在一起，經過一場會議商量去製造瞋恨心呢？這也是不可能出現的情況，就如冷熱空氣不均而產生風，這根本不是哪一個因緣主動、有意去製造。而且各個因緣本身，亦是依緣而起，並沒有一個有意的操縱者。

從瞋恨等煩惱產生後去觀察，“所生諸瞋惱”，因緣聚合所生起的瞋惱果，它也只是一個暫時的緣起現象而已，沒有獨立自主的本體，就

像是一堆建築材料聚合而有了房子的顯現。房子只不過是我們安立的一種假名，並非有它實存的主體，它自己也不會有“我是已修好的房子”之類主體觀念；瞋惱果也如是，“亦無已生想”，它不會有自我主體的觀念，不會有“我已產生出來了”之類有自我主體的意念。任何一個法，都不是有意而生，生亦無意，都僅僅是依各種條件具足後而現。《稻稈經》中說：“彼無明不念，我從行起，行亦不念，我從無明得起……。”構成生命輪迴整個世間的基本規律之十二緣起，都是依緣而生，只要前面的條件具足，後者就毫無自主的產生了。要去找它的主人，找它的負責人，永遠無法找得。其因無主，其產生過程無主，其果也無主，明白這個道理後，我們對受到的瞋害該找誰去負責，該怨恨誰呢？“諸法緣起生，此乃佛所說”，佛早就把真相告訴了後人，而我們卻是無明覆心，積習難返，盲目地生起怨恨，這只有找自己的無明為此負責任了。

縱許有主物，施設所謂我，
主我不故思，將生而生起。

雖然數論外道主張有所謂的“主物”，而且也施設了所謂的“我”，但是“主”和“我”都不會自主地去作意：“我將要生起某種法”而產

生諸法。

在前面數偈中，分析了瞋害與瞋者不是獨立自主而生起的法，但在數論外道中，他們主張諸法都有自主的因，在此作者特加以破斥。

數論外道的觀點，在《七寶藏》、《澄清寶珠論》、《入中論善解密意疏》等論典中，都有過較詳介紹破斥，在此我們對這種邪見不作廣泛的介紹，只結合頌義而直解。數論外道歸納一切所知為二十五諦，其中神我能享受一切法，而非作者；情、塵、暗三德平衡時的“自性”（主物）為神我的一切行境之因。神我為意識，其餘皆無情法，神我與自性是常有法。

分析他們的觀點，神我、自性為常有法，神我可享受樂苦等非異體之實有法，這種觀點是無法成立的。因為主、我是常有不變的法，既然為常有不變的法，如同虛空，恆無變動，那怎麼又會有種種作用與覺受呢？常有的主我如果能有種種作用與覺受產生，那就已經變成非常有不變的法了。因此常有的主我，不可能去自主地作意“我要生起瞋貪”，由此而導致貪瞋等法產生。再者，他們承認自性是無情法，不可能有作意生起的功能；神我又是無所作的法，既無所作，也不會有作意生起瞋惱的功能。

不生故無果，常我欲享果，
於境則恆散，波執永不息。

既許主物（自性）是常而不生，那麼它就沒有所生的果；想要享受生果的我，也是常有不變的法，因此它將永遠散亂地執著於境，而這種執著也將永遠不會止息。

上偈已分析了數論外道所建立的主物、神我都沒有自主生法的功能，以此而破除瞋惱有自主因的邪見。此偈再分別破斥主物、神我。數論外道許主物（自性）是常有法，又許從它生起其餘二十三種現象，這種觀點其實是自相矛盾的，因為不生的常有法是不會有生滅變異的法，既無生滅變異，怎麼會有所生的果呢？

數論外道又許有神我的意識法，能享用一切現象，遍於一切法，且是常有法。既是常有不變，又是能遍享一切法，則它應恆常不變散亂地執著外境，永遠地陷於“享受外境”之中，而且應永遠執著同樣的外境，因為是常有法，是不變的法。而實際上，某種外境存在時，眼耳等意識才緣之而執著；外境滅了後，眼識等也就隨之而滅，這些都說明意識是很明顯的無常法，其中怎會有常而不變的神我意識存在呢？

彼我若是常，無作如虛空，
縱遇他緣時，不動無變異。

如果勝論派所許的“我”真正是常恆不變的，那麼它就應像虛空一樣毫無作用；縱然遇到其他外緣，也不會影響它的不變異性。

在種種外道邪見中，數論派與勝論派可以說是兩大主派，而其他的外道宗派都是以此二為基礎建立的。在前面破斥了數論外道許瞋等諸法有主因的觀點，現在開始破勝論外道的觀點。

勝論外道也建立一個“常我”，他們所謂的常我有幾種特點：我是萬法的作者，是無情法，是恆常不變的法，可以享用萬法。按他們的觀點，苦樂貪瞋等法是由“我”自主產生的內無情法。他們所許的“我”既然為常有法，那就決定不能有任何作用，這個道理前面也作過講解。如果承認“我”有生起瞋恨損惱的作用，則“我”為恆常的觀點就無法成立。如果許“我”為常有法，則決定會如無為法的虛空一樣，不可能有任何能作所作，也不可能有任何享受。勝論外道為了彌補這個漏洞，又自圓其說，許“我”雖然是恆常不變的無情法，但它借助俱生緣時，就可以生起種種外境法等等。這也是很明顯的謬論，如果“我”真正是恆常實有不變，那就不會因遇上俱生緣而有變動；如果有變動，那所謂的“常”又

怎麼能成立呢？因緣不具時，他們的“我”是常有不變法；而因緣具足時，又馬上成為了可以變動的無常法，這豈不是自相矛盾嗎？

作時亦如前，則作有何用，
謂作用即此，我作何相干！

如果在遇緣發生作用的時候，“我”仍和從前一樣，那麼這種作用對它又有什麼功用呢？如果說它的作用就是如此，那麼“我”和“作”又有什麼關係呢？

勝論外道說“我”遇緣而起作用生起外境諸法時，仍和從前一樣，亦是保持著常恆自性的。如果是這樣，那麼這種緣又怎麼對“我”發生作用，而讓“我”生起諸法呢？因為“我”仍為無有變動的常法，既為常法，則無作如虛空，縱然千萬種緣與虛空般的常法相遇，也不能對虛空常法起到作用。所以，勝論外道所許的“我”無變動，而遇俱生緣能生諸法的觀點也無法成立，如果承認有不變的常有“我”，遇緣仍保持不變，同時又會有“作用”，就如同說“石女遇緣也不變其石女之自相（仍是石女），同時又會遇緣而生兒子”一樣可笑！

勝論外道又強辯說，常我所遵循的是不可思議的“大道”，它的作用本來就是這樣的不可思

議。既然如此，那麼你們這種不可思議的作用與“我”又有何關係呢？因為你們許“我”無有變動，保持著“常有”自性，如此則如虛空般無知無變動，任何法對它無有作用，也不會有任何關係。既然作用與我無關係，則怎麼能說“我”能自主生起瞋等諸法呢？這種“謂作用即此”的說法，其實質上不過是自圓其說的臆造，或毫無根據的胡言而已！

關於外道宗派的破斥，我們在此大略地宣說了一些。講解這些是為了破除思想中的遍計執著（通過學習外道觀點而生起的執著），也是為了我們日後容易去判斷、破斥種種無明邪說，對現在這種時代來說，這點有很大的必要。現在與數論外道或勝論外道相似的宗派，以及其他外道的種種邪說倒見，到處都在蠱惑欺騙世人，我們如果能熟悉地掌握一些剖析、分辨乃至破斥的方法，對利益眾生的事業是極有裨益的！

是故一切法，依他非自主，
知已不應瞋，如幻如化事。

因此一切法都是由於他緣聚合而生，並非獨立自主自成。知道這個道理，就不該瞋恨這一切如幻如化的人事了。

上面的偈句中，已破除了種種具代表性的邪

見，現在再從正面去觀察、辯析，就可得出正確的結論：一切法依他緣假合而有，並非獨立自主自成。月稱論師在《入中論》中以甚深智慧去觀察諸法，不是自生、他生、共生、無因生，觀待世間眾生的無明習氣，可以無誤地承認一種緣起生，仁達瓦大師也說：“不能承認四生，應當承認第五生——緣起生。”然而這種緣起生在本質上也只是無生大空的幻化而已。

瞋害損惱諸法也不例外，它不能獨立自主的產生，也非無因無緣而生，只有在某些特定的因緣聚合時，它才會顯現。我們大部分人都聽聞過《入中論》和《中論》，學過抉擇法無我的中觀理論，大家應以“金剛屑因”的理論，去觀察它的顯現是否自生、他生、共生、無因生，反覆思維分析後，對瞋害的本體就會有清醒的認識，對如夢如幻緣起諸法也就會斷除實執。

知道了緣起性空道理後，在我們境界中，雖然瞋惱等法仍會不斷地顯現，但此時已了知這些法無有實質，如同幻術變化一樣，只是一種以緣起力而顯現的幻相而已，那又有什麼可值得生起瞋恨之處呢！大空的緣起幻現中，瞋害者與被害者、瞋害本身，這些都無有主體，那你應去瞋惱誰呢？愚昧的實執習氣支配下，許多人為損惱苦受而生瞋，實際上就如同盲人攀抓虛空一樣，唯有徒然造業而已。

《經觀莊嚴論》中說：“諸法知如幻，投生觀花園，興盛衰敗時，不畏煩惱苦。”在生活修行中，興盛衰敗之變化可以說是誰也避免不了，但我們如果不能像菩薩那樣，“諸法知如幻，投生觀花園”，那就要虛枉的經受種種折磨，恆時陷於煩惱之中。因此，了知諸法如幻化的智慧，非常重要。我們雖然暫時無法像登地菩薩那樣，恆時安住於觀輪迴如花園境界，但相似地了知並安住這種境界，只要努力還是能夠的。

我經常想：修行人雖然有種種層次的不同，但在遇到違緣苦難衰敗時，不能有怯弱畏懼；在遇到安樂興盛順緣時，不能忘乎所以，過於傲慢，這一點每一個修行人都應做到。保持一種較平穩的心境，不得意忘形，也不怯弱痛苦，安住如幻如夢如化的境界中，則能穩重地把握自己，渡過平靜的河面、渡過激流險灘。

禪宗三祖僧璨大師在《信心銘》中說：“一種平懷，泯然自盡。”修行人如能安住於平直的心性中，則一切業境泯然自盡，無蹤無跡。無垢光尊者在闡述安忍的修法時說：“觀察皆如虛空性，喜憂失耗勝劣無，雖執彼二亦無義，當勤一切平等性。”修行人應努力祈求上師三寶的加持，儘快地證悟安住於這種平懷、平等性之中，則一切外境顯現都見為如夢如幻，此時苦樂喜憂的種種分別念自然平息下來，任何苦惱損害之境

也就能泰然的安忍。

由誰除何瞋，除瞋不如理，
瞋除諸苦滅，故非不應理。

問：如果一切如幻，那由誰來除何種瞋恨煩惱呢？所以除瞋不應理。答：消滅瞋恚能除滅痛苦，所以沒有不合理的地方。

既然一切都是如幻如化，引生瞋恚者是幻化，自己發瞋心也是幻化無實，那我們又何必去除滅瞋恚呢？都是空性幻法，沒有實質的東西，而要去消滅它又是否合理呢？有些人沒有分清勝義諦和世俗諦，立跟於錯誤的妄想當中談論證悟境界，必然會得出這類疑問。

在已經證悟實相者的境界中，一切現法都是幻化夢影；但對我們凡夫來說，實執習氣濃厚，諸法無生幻化的實質無法見到。從法性大空之中現起的森羅萬象，在凡夫面前，顯得實實在在，這種強烈的誤執，對我們非常有力，經常給我們帶來強烈的痛苦感受。特別是瞋恨煩惱的惡習氣，在沒有證悟空性前，它帶來的苦受超過其餘所有的煩惱。因而勝義中雖然無有除瞋之事，但在世俗卻有滅掉瞋惱痛苦的必要。在濃厚的實執習氣中，我們必須以堅定的忍辱執著去對治瞋恨執著；在如幻如夢的境界中，以如幻如夢的忍辱

去對治如夢如幻的瞋恨，這樣才能徹底斷除瞋恨帶來的如幻如夢痛苦，得到如幻如夢的解脫和安樂。

故見怨或親，非理妄加害，
思此乃緣生，受之甘如飴。

因此當怨敵或親友無理傷害我的時候，我應立即想到“這些傷害都是從因緣聚合而生的”，於是欣然如遇安樂般去承受。

在日常中，每一個人總要遇到一些他人的損害。一些人或非人中的怨敵會無端給自己製造眾多違緣，毆打、誹謗、侮辱、疾病……；還有一些親友，以前也許相處得不錯，但到了一定時候，他們也會翻臉不認人，平白無故的鬧許多是非，給我們帶來身心傷害。類似事件，每個人都會有過親身的體驗，在這種時候，有些人以前也許不知該如何調伏自心，但現在聞思過《入行論》，學習過如何安忍的訣要，此時應立即“思此乃緣生”，將心安住於這種境界後，也就能面對一切痛苦而“受之甘如飴”。

“思此乃緣生”的意義非常深邃，如果不能透徹地理解，我想要面對傷害而“受之甘如飴”，恐怕有點勉強，難度很大。我的上師曾經說：“諸法緣起生是佛法的關鍵，弄清了這個理

論，方能真正地進入佛法。”佛在說法過程中，對緣起生有詳盡地闡述，如《造塔功德經》中說：“諸法因緣生，我說是因緣，因緣盡故滅，我作如是說”等偈句，當時在佛弟子中，幾乎是人人皆誦持的法句。現在的藏傳佛教中，對此也是非常的重視，乃至作為佛法的象徵，用來裝臟佛像。

說諸法是緣起生，首先是說諸法沒有獨立自主的主體，也非常有不變，“因緣所生法，即此無自性”，這是《十二門論》中主要的觀點。淺層去說，瞋害等諸法，無有主體，也不是誰人可以自主的生起，前面我們對此作了分析；深一點去理解，瞋害等由緣起生，本體即是空性，只是觀待凡夫眾生的無明習氣，在大空的本體上有這些幻相的顯現。在遇到傷害時，內心真能契入緣起性空的甚深法義，即能生起無可言喻的大安樂，這點需要你們真實地去修持，方可達到。不能達到這種層次，也可從另外的角度去考慮，既然瞋害等法是緣起生，那就找不到該瞋怨的主體，於是因無有可瞋之主體而息瞋恨。息瞋之後，進一步去觀察，他人對自己的傷害，是自己往昔惡業果報的成熟，現在以此能消宿業，何不樂而受之呢？或許可以去想，這是自己善業的感召而現的，以此能消除自己驕慢，增強自己的出離心、悲愍心，能迅速成就安忍波羅蜜多等，這樣難得的修法機緣，理應去“受之甘如飴”。

子三、怨害不瞋之安忍：

若苦由自取，而人皆厭苦，
以是諸有情，皆當無苦楚。

如果痛苦不是緣生，而可以自主的取捨，那麼世間的人們都是厭惡痛苦的，以此而一切有情應該都沒有痛苦才對，但事實卻相反。

一切痛苦瞋害都是在因緣聚合的摧動下而生起，不是世人能夠自主取捨的。假如人們可以自主，那麼整個世間就不應該有痛苦存在，因為世間沒有人願意受苦，不但是人，就連最低級的有情，也沒有願意受苦的。如果有自主能力的話，任何大大小小的痛苦都會被有情拒之千里之外，而去取受安樂的生活。根登秋培大師說過：“沒有腿的蚯蚓也是渴求安樂，沒有眼睛的螞蟻也是渴求安樂，總之，這個世上眾生都在為自己的安樂而奔波。”古人云：“天下熙熙，皆為利趨；天下攘攘，皆為利往。”在這個世間，我們隨處去觀察，到處都可見到為了避苦趨樂而忙忙碌碌的眾生，城市裏熙熙攘攘、忙碌不休的人們，他們的生活更是可以看出這一點。雖然人們都在拒絕痛苦，然而在實際上，不明因果的人們無法對苦樂自主地操縱。輪迴眾生所得到的，都是完全不願接受的痛苦，每個人的身心內外，都有著種

種的痛苦在煩擾、逼迫，根本無絲毫自由自主的力量。因而在遇到眾生造作的傷害惡業時，應理解對方為煩惱所制，無法自主取捨，對此我們不能生起瞋怨。

或因己不慎，以刺自戳傷，
或為得婦心，憂傷渡絕食；
縱崖或自縊，吞服毒害食；
妄以自虐行，於己作損傷。

有時侯，一些人因為自己不小心，為尖銳的刀刺等物戳傷；一些人為了追求女色、財富，憂惱傷心乃至不思飲食，另外有些人則自縊、跳崖、吞毒藥和有害的食物，以種種非福業的罪行，殘害損傷自己的身體。

世人對自己的身體和生命最為珍視執著，但在業力現前，強烈的煩惱襲擊之下，人們往往會將平時最為貪執的身命都棄之不顧，甚至自我摧殘、毀滅。頌詞中首先列舉了在業緣感召之下，有人不小心自傷的事例。人們誰都不想傷害自己，然而這是自己不能控制的因緣所生法。偶爾不慎，為刀所傷，為刺所扎，這種現象我們都有過經歷。翻開新聞報刊，工傷、交通事故幾乎每天都不會間斷，因緣所至，人們無意中的行為既能傷及自己，對他人的傷害也就更無可避免了。

有些人為追求財、色、名聞等，費盡心機、精力，弄得憂心傷神，憤怒絕望之際，甚至於絕食、投崖、自縊、服毒……，以種種愚癡與極端行為，殘害自己，這類慘劇，在我們這個世間，無論古代、現代都在接連不斷的上演著。世人的業力確實是不可思議，很多人在追求虛幻的五欲生活中，往往對某種事物特別特別的執著，如異性、財產、地位等等，一旦得不到滿足，就憂傷絕望，為巨大的痛苦煩惱所折磨，自己無法忍受控制時，就以酗酒、吸毒來麻醉自己，有的甚至於自殺。這些人確實是可憐可悲的愚昧者，印度有位大德說：“自殺僅僅是把巨大的痛苦帶到下一世去承受而已，根本不可能解決任何問題……，所以佛陀在三乘戒中都明確地遮止過自殺。我們遇到再大的痛苦，也應當勇於面對，逃避無法解決，只要勇敢的面對，就沒有不能解決的事。”但無知的世人往往為煩惱痛苦所制，毫無理智，不可能去冷靜地考慮這些問題，只有隨業力浮沈漂轉，有時盲目地去傷害他人，有時故意摧殘自己……，念及他們為煩惱所制無法自主的悲慘境遇，我們怎能不去對他們的自殘及傷損他人之行為生起悲愍呢？

自惜身命者，因惑尚自盡，
況於他人身，絲毫無傷損？

如果受到強烈煩惱的驅使，人們對自己極為護惜之身命，尚能自殺摧毀，更何況是對他人的身體，怎麼會絲毫不傷損呢？

對有我執的眾生來說，最寶貴、珍愛的莫過於自己的身命，在身體生命遇到危害時，眾生往往能捨棄一切財產、地位等；在平時，也會以種種手段去維護這種執著。可是在煩惱強烈現前時，眾生會大反平常，棄自身命於不顧，甚而自毀身命。在前偈中，談了許多人在貪心、瞋心強烈現前時，採取種種手段殺死自己的例子。上師如意寶說：“世間有許多眾生，貪瞋煩惱非常強烈，比如說有些人瞋惱時，往往將自己氣死。這類故事你們也許都聽過，某某人的父母，為兒女生氣，最後竟然死去。還有些眾生貪心熾盛，往往因此憂悶甚至於自殺……。”眾生的業力，確實不可思議，我們看周圍的世人，平時對自己的身體生命那麼執著，可是一旦為煩惱所驅使，絕食、服毒、跳樓……，這類事情，每天都在發生。

眾生在煩惱驅動下，對自己的身命尚是如此作損傷，那麼在同樣情況下，對其他眾生的損惱更無法避免。因為一般的凡夫平時對別人身體生命的愛護，自是遠遠比不上對自身的愛護，在生起煩惱時，他既然能對自己那麼執著護惜的身體作傷損，那麼對他人也就理所當然的會作損害了，這一點確實無可指責。人在煩惱推動下，平

時的心態與相貌都會發生變化，變得與瘋狂者一般，所思、所言、所行大大與平時相異，旁人看來也是無法理喻：他怎麼會變成這樣呢？其實此時，他也是糊裏糊塗，身心言行無法自主，陷於非常可憐的狀態。能理解到這點，我們在受到他人損害時，怎麼會去怨怪他呢？

可惜，很多人把《入行論》中這些殊勝的竅訣放在一邊，自己卻在日常中經常受瞋害苦惱，就像龍樹菩薩所比喻的那樣，站在大海邊受著乾渴苦惱，卻不去飲用。希望你們去真實的修習，將這些妙法融入自相續，這樣，才不至於守著摩尼寶而受窮困。

故於害我者，心應懷慈愍，
慈悲縱不起，生瞋亦非當。

因此，對於傷害我的人，內心應懷慈愍；即使生不起悲心，亦不能對他生瞋恨心。

上面已詳細分析了他人為煩惱繫縛，無有自主，於自身尚不恤殺害，對其餘的眾生作損惱，也就理所當然了。明白了這個道理後，在遇到他人以言行傷害我們時，內心應為此而生起悲愍，對這些人以慈悲心來攝受，縱然一時無法生起悲心，也不能非理的發瞋恨。

作為一個大乘佛子，我們都受過菩提心戒，

發過誓願要利益一切眾生，因而面對眾生損害時，理應對他們生起悲心。而且要想到眾生陷於業惑輪迴中，沒有善知識的攝受，如來的教言也無由聽聞，不知取捨，在迷茫的世間不斷地感受著各種各樣的痛苦。《無量壽經》中說：“眾生迷於瞋恚，貪於色財，永無止息，哀哉可殤！”在這種情況下，他們的心念言行難可避免地要傷害到他人。有些眾生雖有機會聽聞一些善知識的教言，但無法壓制煩惱的擾動，而造惡業傷害他人。理解了這些道理後，我們怎能對可悲可愍無有自主的父母眾生生瞋恨呢？

在佛經中說：“縱然眾生以山王般鐵錘捶擊我，在千百俱胝劫中損害我，也不應對彼等生瞋恨之心。”又說：“眾生縱如是損害，我等對彼也應生大悲救護之心。”我們的修行如果沒有達到一定程度，面對他人的傷害，肯定是難以發起悲心，但最少也應制止自己發瞋恨，不與他人進行諍論爭鬥等這些不如法的行為，防止剎那間造下嚴重的罪業。

我想：一般凡夫無法完全奉行寂天菩薩的所有教言，但只要能做到一部分，哪怕是僅僅的一條，就像這前後的兩個偈頌，如果能熟記於心、依教奉行，也會變成一個了不起的修行人，最低限度，也會是一個對眾生不發瞋心的能安忍者。

國外有位大德說過：“以前我聞思過一些小

乘的法，因而在內心發願自己要得一個寂滅的安樂果。後來聽聞到《入行論》，於是醒悟到自己一定要去渡化眾生，要去接近眾生，而非遠離那些為苦惱所縛的眾生……。”我們許多人發願要遠離世間，住在無人的地方修行，而不願去接觸眾生。分析你們的發心，有一部分確確實實是由於不能或不願忍受眾生有意無意的傷害，而生起了這種自利的心理。如果你們能聞思這些教言，生起悲愍，則哪會因眾生的煩惱顯現而煩亂，甚而逃避世間呢？如果能堅忍的面對苦惱眾生，我們可以有很多機會修習安忍，對治我執煩惱，積累資糧。這些有力的助緣，我們有什麼理由去逃避呢！

設若害他人，乃愚自本性，
瞋波則非理，如瞋燒性火。
若過是偶發，有情性仁賢，
則瞋亦非理，如瞋煙蔽空。

如果傷害他人是愚昧世人的本性，那麼瞋恨他們便毫無道理，如同被火燒傷者憎惡灼燒性質的火一樣不應理。如果過錯只是偶然產生的，有情的本性仁慈而賢善，那麼瞋恨他們也不合理，就像天空偶起雲煙，而不應瞋恚。

眾生損害他人，是不是他們的本性如是呢？論中在此作這方面的觀察，而引導我們斷除瞋恚。

如果眾生的本性即有傷害他人的性質，比如說，有一個很愚昧的人，他天天都打我、罵我，我對他進行徹底的觀察分析，發現他的本性即是如此，具有瞋害他人的損害性，他無論接觸到誰，都會有傷害性，那麼我應不應該對他生瞋心呢？稍加思辯，便能得出結論：不應該。因為他的本性如此，無論接觸誰，都具有如是的損害性，並不是只對我個人有如此的傷害。就像火不管遇到任何可燃物體，它的燃燒本性是不會改變的，它將不加揀擇地全部燒毀。一個被火燒傷的人如果他的心智正常，絕不會因此而對火大發瞋恨，責怪火不該灼傷自己。如果他去對火發瞋恨，人們都會嘲笑他的愚癡。同樣，如果愚者的本性即有害他性，不分對象地要傷害每一個接觸者，那麼你因受害而瞋責他，也是極為可笑而愚癡的行為。這也就像笑話故事中的某人在平地跌到，而對地生瞋，甚至拿鐵鍬挖地洩恨一般，愚癡而可笑！

再從另一個方面去觀察，如果眾生的本性仁慈善良，沒有傷害他人的性質，他們傷害別人的過失只是偶爾發生的，那麼受害者該不該瞋害他們呢？這也不應該。聞思過大乘教理者都知道，眾生的本性即是佛，煩惱只不過是暫時現起的迷惑“客塵”而已，《釋量論》中說：“心自性光明，諸垢是客塵。”眾生暫時的過失，就像清淨晴空

中偶爾現起的煙雲。如果因眾生暫時的過失而瞋恨眾生本身，怨責他們如何如何不好，這就完全是非理的瞋責！就像虛空偶為煙雲所蔽，而有人去瞋責虛空不空朗一樣，這是極為可笑而愚昧的行為。

很多人在面對傷害時，沒有經過這種理智的觀察與思考，只是隨著自己那種習慣反應去行事，盲目地生起瞋恨去毀壞自他。現在既然聞思了這些明智的思維方法，當運用到生活中去，反覆地鍛鍊自己，使這些智慧迅速地融入自相續。

棍杖所傷人，不應瞋使者，
波渡瞋使故，理應憎其瞋。

挨打者受的傷害直接是由棍杖（擊打）所造成的，按理不應去瞋恨使用棍棒者；而使棍者也是由瞋恨煩惱指使的，所以應該憎恨瞋心煩惱，而不應瞋此人。

論主在此引導我們分析受傷害的過程，從某人受到棍杖擊打的現場去觀察，誰應該是傷害別人的主犯。

在他人使用刀棍等兇器傷害自己時，一般人會習慣地想到：“這個壞人，他害我。”心目中牢牢地咬定使用兇器者是主犯，而對他生起瞋恨，這其實也是未經明智的辨析觀察，而得出錯

誤結論。如果仔細分析這個過程，所受傷害最直接的來源是棍杖等兇器，由它們的擊打而使我們受到痛苦，它們才是主犯，是直接造成傷害的元兇。如果要瞋怪，按理不應去拋開這個直接傷害者，去瞋恨使用它們的人。

按一般人習慣思維方式，馬上又會想：“不對，棍杖是沒有自主的，它只是工具，在操縱者的操縱下，才會傷害我，所以我應瞋怪主犯——使用兇器的人。”這種想法又錯了，在本品前面的內容裏分析過，這個人也是沒有自主的，他只是瞋恨煩惱手中的工具而已。他在瞋恨煩惱的控制操縱下，毫無自主的力量，在煩惱指使下而傷害別人。要找主犯，理應找瞋恨煩惱才對，它才是真正的罪魁禍首。

作者在此所作的分析，指出了人們在習慣思維定式下所認知的事物，和事物真實情況有很大差異，錯誤的思維方式，導致了無端毀自他的錯誤瞋怨心念、言行。月稱論師說過：“此非有情過，此是煩惱咎，智者善觀已，不瞋諸有情。”《四百論》中也說：“雖忿由魔使，醫師不瞋怪，能仁見煩惱，非具惑眾生。”具有智慧者，看到眾生的種種過失，皆是煩惱所致使，因此不瞋怪眾生，而將注意力放在對治煩惱上。這些智慧的處事思維方式，如果我們反覆的誦持意念，恆常應用於日常修行中，那麼不管遇到多大的傷害逆

境，也能如理如法對待，不會因之而盲目無知的生瞋恨心。

我昔於有情，曾作如是害，
既曾傷有情，理應受此損。

從前，我對有情曾作過類似的傷害，因此，曾經傷害過有情的我，按因果規律應當受到同樣的傷害。

他人對我們的傷害，是由於他相續中的瞋恨煩惱所指使，而這種煩惱，當然也是因緣所生法，從這個因緣上去追溯，最後就會找到傷害自己的元兇，並非別人，而是自己！作者說：我們現在受到的傷損，是理所應當要受的，因為我們在以前，對其他有情，造過類似的惡業。在無始的生死漂泊中，每個眾生無疑曾作過種種惡業，傷害過許許多多的有情，這些業不管是在千百萬劫以前造下的，還是在並不遠的往昔造下的，佛經中說：“縱歷百千劫，業果不消滅，”不管如何，它們都要給我們這些凡夫帶來報應。世人誰也無法逾越因果規律，既然自己在往昔傷害過別人，那麼別人現在來同樣損害自己，這是合乎因果規律的事，自己應該毫無怨言的安忍。

我們可能都有過體會：自己在今生對某些人特別好，可是他始終不滿意，不斷地給自己帶來

身心傷害；有時自己根本沒有作什麼不如法的事情，可是別人會無緣無故地誹謗、譏諷，給自己製造種種損害痛苦。這些情況便是自己在往昔造過惡業，現在因緣成熟，果報現前而致。我們自身所遭遇的一切，都有它特定的因緣，絕不會無緣無故而發生。前些日子，我在泰國看見一本《法句經》的講義，其中有一則公案，很能說明這個問題。公案說在很久以前，有一個婦女餵養了一隻母雞，母雞辛辛苦苦生蛋孵出小雞後，那個婦女便將小雞全部吃掉。母雞當然也是愛兒女的，為此懷恨在心，並發下惡願：“這個惡女人，總是吃掉我的孩子，來世我也要吃你的孩子。”因果願力是不虛的，那個婦女後來投生成一隻大母雞，那只母雞投生為貓。因前世的業力，每當大母雞孵出孩子，貓便去全部將它們吃光，大母雞同樣也生了瞋恨，而發下惡願：“這個惡貓，總是吃掉我的孩子，來世我也要如此。”這對怨家死後，貓投生為母鹿，大母雞投生為豹子，母鹿生的小鹿，豹子便會毫不留情的吃掉。這個輪迴悲劇反覆地上演，到釋迦牟尼佛出世時，母鹿因惡願在死後變成一個羅剎女，豹子在死後投生為女人，羅剎女又去吃女人的小孩時，那個婦女便惶恐萬分地抱著小孩，逃到世尊前去尋求救護。這對冤家，一追一逃，到了世尊跟前，世尊慈悲的加持使這對多世的冤家安靜了下來，然後給她

們說了法，並使她們明白了前世的惡緣，依憑佛陀的力量，她們終於了結惡緣，擺脫了悲慘的境遇。在輪迴世間，陷於這種惡緣的眾生確實是無法計數的，我們遇到惡緣時，如果還不明白這是惡業現前，而以冤報冤始終不放下，那麼，“母雞與貓”的悲劇也就無可避免地要在我們之間無限期的上演著。通過這個公案，如果你有所感觸、醒悟，那何不坦然地安忍傷害痛苦的果報呢！

敵器與我身，二皆致苦因，
雙出器與身，於誰該當瞋？

怨敵的武器與我的身體，二者都是產生痛苦的因緣。既然由兇器與自身二者共同生出痛苦，那麼挨打受傷時，到底該瞋恨誰呢？

再來看我們受傷害生痛苦過程，自己的身體其實也應該負責任。在挨打受痛苦的事件中，怨敵的兇器與我們自己的身體，是其中兩個必不可缺的致苦因緣。如果沒有兵器的擊打，我們自是不會受到傷害，同樣如果沒有身體，我們也不會受傷害，因為無身則棍棒沒有地方可以擊打，縱然有千萬種兵器來加害，也會如砍虛空，不會使我遭受任何傷害。只有敵器與我們的身體二者同時具足，才會導致傷害痛苦的出生。那麼要生瞋恨，應該對二者之中的誰，生起瞋責怨恨之心呢？

二者合謀造下了惡行，理應不能只追究其中的一個，如果要生瞋恨，既應對敵器，也應對自身同時同等的去怨恨責怪。在沒有以智慧觀察前，人們總是為受苦害而怨恨他人，怨恨外境，現在分析其中的細節後，我們應明白：原來自己的身體也是導致受苦害的惡緣，我怎能只去瞋怪別人呢？

身似人形瘡，輕觸苦不堪，
盲目我愛執，遭損誰當瞋？

人的身體像一個人體形的大瘡傷，輕輕的觸及就會痛苦不堪，我由無智慧而盲目的愛取執著它，那麼在它遭害受傷時該瞋恨誰呢？

通過以上的分析，我們發現了自身也是致苦因緣，現在進一步分析自身，找出執身的愚癡我執，才是該瞋的對象。人的身體非常脆弱，外界地水火風稍有侵損，它便會毀壞；一點點冷熱、疼痛、饑渴，作用於它時，也會引生人們的苦受。整個身體就像一個大瘡，他物稍有觸及，甚至就連小含生的叮咬，也會感到特別難受。我們想想自己所感受的痛苦，絕大多數都是由它引生，假如不是它，那我們就不會有這麼多的苦受了。無垢光尊者說“一切痛苦不樂根，此身極大煩惱源”，身體其實是我們受苦生瞋惱的根源，可是

我們為愚癡覆心，無有智慧，盲目地貪執著它為我所，一天到晚圍著這個大瘡轉，餵養食物、打扮等等，貪愛不休。由於對煩惱痛苦根源的大瘡盲目貪執，執它為我所，因此在它遭受到傷損時，人們往往要對他人大發瞋恨。然而去如理地觀察，痛苦的來源是自己的身體、是自己對身體的盲目愛執，要瞋責痛苦的來源，只能是對愚癡的我執大發瞋怒，怎麼能瞋責他人呢？

愚夫不欲苦，偏作諸苦因，
既由己過害，豈能瞋於人？

愚笨的人雖然不想受苦，卻偏愛造作導致痛苦的惡因，既然現在為往昔的罪業而受害苦，那麼憑什麼憎恨別人呢？

世間凡夫都有著盲目的我執，對輪迴因果諸法，許多人更是毫無了知，處於極其愚闇之中。雖然最愚笨的人，也不願意受任何一種微細的痛苦，哪怕針尖大的苦，也是不願去受的。但他們想法雖然是如此，行為卻是偏偏與此相反，完全是背道而馳。對導致苦果的十不善法，人們幾乎是從未間斷過，分析一般世人平時的心念、言行，乃至舉手投足之間，有多少不屬於貪、瞋、癡等苦因呢？既造下這麼多苦因，就要不斷的感受惡果，自作自受豈能去怨天尤人。

《佛說業報差別經》中說：“一切眾生，係屬於業，依止於業，隨自業轉。”經中講了很多造何種業受何種報應的教言，比如說殺生者得短命報，貪吃者得多病報，起惡貪者得餓鬼報等等。我們因前世傷害他人的惡業，現在也同樣要得到回報，因此在遇到他人的損害時，當深思這是“隨自業轉”的惡報，應毫無怨恨的安忍。我想許多人在遇到傷害時，其實是沒有去思維觀察，沒有去追究受害的原因，以此而盲目瞋責他人。即使不能完全明白因果規律，如果去心平氣和的分析，從社會上那些到處胡作非為的罪犯，最後受到處罰的事例中，也可推論出一些道理，罪犯因自己的罪行受到處罰時，如果去瞋恨執法者，那是毫無道理的。我們受到傷害時，也肯定是因自己的一些過失而招致，同樣也不應憎恨他人。

譬如地獄卒，及諸劍葉林，
既由己業生，於誰該當瞋？

譬如地獄中的執刑獄卒，以及其他恐怖的劍葉樹林等刑罰，既然都是自己的惡業所化現，那麼墮入地獄受苦者應該憎恨誰呢？

眾生在輪迴中，由自己的罪業而受到苦害，最明顯的例子莫過於下墮地獄。眾生由於造作瞋心等惡業而墮入地獄，受各種各樣的苦害，譬如

牛頭馬面之類身形猙獰的獄卒，手持各種兵器砍殺割截；鐵身鋼嘴的兇猛禽獸、爬蟲撕咬吞噬；經受劍葉林、熔煨坑、鐵柱山、鋒刃原等等，各種各樣可怖刑罰。而這些苦害的來源，都是由眾生自己的造罪惡心所幻現，大乘顯宗、密宗的眾多經續對此都有詳細介紹。地獄眾生在受苦害時，它們該瞋恨誰呢？恨獄卒、恨劍葉林之類嗎，那只是毫無意義的造業而已，因這些外境都是由自己的造罪惡業所幻現的，自己製造的惡果，如果還歸罪他人，這是愚癡至極的舉動。

我們在人間所感受的一切苦害，與地獄眾生感受苦害的道理完全相同。大大小小的苦害外境，乃至小小的病痛，無一不是感受惡業的果報，巴楚仁波切說過，輪迴中的一切“沒有其他的作者，也不是偶爾發生”，而是我們善惡業所感的果，因此在遭受苦害時，豈能去怨恨他人。因果報應的公案有很多，我們都聽過、看過不少，而其中悟達禪師的公案，我相信大家聽後都會有一些感想。悟達禪師是唐朝時一位大德，戒律學問均為當時的修行人所標榜，唐王朝也尊禮他為國師。有一次皇帝給他供養了一個沈香寶座，禪師在座上不覺起了一點慢心，護法天神也就以此而離開了他。從那以後，禪師的一條腿膝蓋上漸漸長出了一個恰似人面的惡瘡，耳鼻眉目等齊全，而且其口能吞食飯食。惡瘡長成後，痛徹骨髓，

悟達禪師為此而晝夜不能安寧。皇帝召集天下名醫，採取了各種方法，仍不能為國師治癒這個怪病。這時，悟達禪師想起了自己在以前照看過一位患病的老僧，那位老僧病癒後，於分手之際曾吩咐他：“你以後有難，可來彭州九龍山（今彭州市）找我。”禪師於是費盡千辛萬苦來到了九龍山，找到了那位神異的老僧說明了來由，老僧便命他到山後的一口泉水邊用水洗濯怪瘡。正在洗濯時，怪瘡突然開口說話：“你看過《西漢書》沒有，晁錯就是我的前生，袁盎就是你的前生。當年你腰斬晁錯，為此我在九世之中找你報仇，但你一直身為淨戒高僧，我無機可乘，直到這次你心生傲慢，我才有了機會。現在迦諾迦尊者以甘露加持超度了我，消了你的業，所以咱們的怨仇從此了結。”悟達禪師澆水洗瘡，痛得直昏了過去，待醒來時，瘡癒無跡。以此因緣，禪師作了《水懺文》，引導人們懺悔宿業，這段公案在許多典籍中都有記載。每想到這個公案，我都有心寒的感覺，在每一個人身邊，毫不例外的也有類似的冤家債主在伺機報復，如果我們在遇到病苦違緣時，再大發瞋恨，怨上加怨，宿業怎會有終期，希望你們每一個人牢記！

宿業所引發，令他損惱我，
因此若墮獄，豈非我害他。

由於自業的宿業引發，使他人前來毀損傷害我，如果損害者因此而墮入地獄，那樣豈不是我害了他！

別人的瞋害只是我們自己惡業所感的果，應完全由自己負責，這點已作過分析。但在這個過程中，我們還有一層很嚴重的過失，那就是因此要使別人受苦。

別人來損惱我，當然不會無因無緣，人世間每一件事，皆由它特定的因緣所引發。而我們受到他人的損惱，究其根源，是由自己在往昔造過類似惡業害過他人，於今生相遇時，就自然導致他人對我生起瞋害心，作種種的損惱。我們受到損惱，只是償還宿債，自是不可怨責他人，但由往昔的惡業，引發他人現在造瞋害惡業，那麼他人因我們的宿罪所引，而大發瞋恨心，以此惡業也就要感受墮落地獄的痛苦果報。表面上看，他在損惱我，而從全面去看，因自己的宿罪，引發他墮落痛苦深淵，長劫受苦。因此如果對他不發悲愍，迴向功德，反而要去瞋恨他，那我們的良心又何在呢？

這一點，大家確實應該去好好地思維。平時，我們的智慧無法作如此微細深刻的觀察，以為別人害自己，是別人的過錯。現在在作者的引導下，省察到在此中自己有很大的過失：別人依我的宿罪，得到了墮落地獄的苦果。因此我們應對自己

的宿罪生起厭憎之心，以全力去懺除。如果能想到這些道理，我們對他人的損害也就不會生起怨恨，而會毫無瞋怨的忍受。

在《照亮心靈之光》中有一段話說：“佛教的教義，最突出、最吸引人的特點就是：認清煩惱的真相。任何一個宗教，對於認識煩惱、對治煩惱，沒有可以與佛教相比的。”要對治自己的瞋恨煩惱，也必須遵循這個特點，依《入行論》中這些殊勝的教言，去反覆地思維、觀想，使這些智慧融入內心，認清煩惱的面目，掌握對治的竅訣。只有如此，在真正遇到損惱痛苦時，方能習慣地觀起這些法寶，哪怕只能運用一點，就可有力地對治，斷除瞋心煩惱。如果不能去反覆觀修，心相續與法相離，縱聞法多年，也只能是看著甘露而渴死。

依敵修忍晷，消我諸多罪，
怨敵依我者，墮獄久受苦。
若我傷害彼，敵反饒益我，
則汝粗暴心，何故反瞋彼？

藉著他人的傷害而修習安忍，能使我消除很多罪業，然而他人卻由於我的宿業引發而造罪，以致墮落地獄，長久受苦。如此則是我導致他人受到損害，而他人反而在饒益我，那麼粗暴無理

的心啊，你為什麼還要去憎恨別人呢？

如果沒有怨敵的傷害痛苦，也就沒有機會修持忍辱，如經中說：“若無生瞋境，何說修忍辱。”在修行過程中，如果能依靠他人的種種損惱傷害而修安忍，那麼能很快圓滿忍辱波羅蜜多。在佛經中，他方世界的大菩薩曾非常讚嘆娑婆世間，就是因此界有種種不悅意的殘缺之處，使菩薩有機會修持布施、忍辱等，迅速積累巨大的功德。歷史上的很多高僧大德，在遇到怨敵傷害等安忍對境時，如同遇到寶藏、善知識一樣，特別的欣慶，因為他們真實體悟到“依敵修忍辱”，能“消我諸多罪”。《攝波羅蜜多論》中云：“能息害心野火雨，現後眾害由忍除。”《入中論》也說：“既許彼苦能永盡，往昔所作惡業果。”這些教證中都說修習安忍能消盡往昔所作的惡業，以此而消除現生後世的眾多苦害。

這些斷除罪業的功德完全是依怨敵幫助而得到，但是他們卻要以此墮落惡趣受極大的痛苦。縱觀這個過程，其實是我們使怨敵受到了傷害，而他們卻使我們有修安忍的機會，這其實是怨敵犧牲自己，而給我們恩賜了寶貴的機會。我們如藉之修習安忍，就會如同《菩薩地論》中所說：“能堪忍補特伽羅，於當來世無多怨敵，無多乖離，有多喜樂，臨終無悔，於身壞後當生善趣天世界中。”《攝波羅蜜多論》中也說：“忍為巧

處成色身，功德端嚴相好飾。”能成就如此功德的良機，完全是怨敵所賜，這個恩德無法估量。

如果能認清事實、尊重事實，則有什麼理由不去對他人的傷害感恩報德，還有什麼理由去憎恨呢？想想自己在往昔，做過多少顛倒恩仇的惡業，以後再遇到他人的損害苦惱時，還有什麼理由不去欣然地安忍呢？朗日塘巴格西說過：“彼雖非理妄加害，願視彼為善知識。”以前的高僧大德們在遇到他人加害於己時，能以洞澈的智慧，觀察到他人是善知識而恭敬頂戴。我們現在也明白了這個道理，縱然一時無法做到，但最少也應息滅瞋恨，要不然，你豈不是成了恩將仇報的小人嗎！

若我有功德，必不墮地獄。
若吾自守護，則彼何所得？

問：若因我的過錯而使人墮落受苦，豈非我將受惡報嗎？答：如果我有如法發心修忍的功德，必定不會墮落地獄。問：他人助我修忍豈非他應得善報麼？答：如果我自己發起意樂護戒修忍，那麼瞋害者（無善意樂）除了造罪外還能得到什麼呢？

論中對安忍瞋害分析至此時，許多人會生起疑問：瞋害我的人要墮落地獄，而其原因是我的

宿業所引，那麼我是不是要為此而墮落呢？他人因損害我們而墮落，其原因雖然是由我們的宿業所引發，但是在這個過程中，自己沒有損害他人的發心，而只有以慈愍去修安忍的善法意樂。如是發心是善，正行也是善法，結行也是善法，因此，我們以修安忍的善法功德，決不會導致墮落地獄的苦果。

我依他人的傷害而得以修持安忍，那麼他人是否會因之而得到利益呢？雖然我們藉他人的傷害而成就修安忍的功德，但這個過程中是自己發起修行安忍的意樂，以正知正念守護自己的根門而成就善法，個人發心修持善法，其功德也就只是發心修持者本人得到，他人怎麼能得到呢？而他人的傷害，其因是瞋恨煩惱，其行為是損害惡業，其結果也會是惡趣。一切善惡業都是由發心的善惡而決定，不能只看行為的表面形象，如《功德藏》中說：“只隨善惡心差別，不隨善惡像大小。”惡劣的心念行為，導致惡果，善良的心念、行為會導致善果，因果規律便是如此。

如果知道由因生果是以心為根本，依各自意樂為主，那麼上述疑問很容易消除。他人雖因我而墮落，但我自己有慈悲善心而安忍的善法功德，故在修忍中，不會有墮落惡趣的惡報；他人雖能幫助我們成就安忍，但他人的發心是瞋害煩惱，故得不到功德。宗喀巴大師也說過：“心善

地道亦善，心惡地道亦惡”，漢地禪師亦云：“心好命又好，富貴直到老。”當然，依靠惡人修善法，如果修持者是發心廣大的菩薩，通過迴向功德、取受對方痛苦的修法，會減輕作害者的痛苦，最後也會漸漸引導他去修善而趨入安樂。但無論如何，以瞋心煩惱作惡者是不會以惡業得到功德的。

若以怨報怨，則敵不護罪，
吾行將退失，難行亦毀損。

如果不修忍而以怨報怨，那麼敵人不但不會修忍防護罪業，反而會更加生瞋造罪；而且以此我的修行將會退失，修安忍的艱難德行也因此而毀損。

這也是一個解釋疑問的偈頌。有些人也許會想：既然對別人進行損惱，其實是對別人的饒益行，那麼我在遇到他人的損害時，能否去以怨報怨，促使他人也修安忍呢？這種想法是不合理的。面對他人的損惱，如果以牙還牙、以怨報怨，問題會越來越嚴重。因為他人進行傷害行為時，他的心相續為煩惱所制而無有自主，如果在此時遇到了抵抗損害，如同火上澆油，瞋心會更熾盛。他在這種情形下，根本不會去考慮修持安忍，只會更增加他的損害惡業。而且，如果我們這樣去

做，安忍難行也會毀損，自己的菩薩行也就退失了。大家知道，守持別解脫戒或菩薩戒的修行人，平時必須按“沙門四法”的原則去行事：罵不還口，打不還手，不以瞋怒對瞋怒，不以揭短對揭短。如果以怨報怨，也就違背了這個大小乘行人必須遵循的行為準則，平時修持安忍難行的功德，也就會在剎那之間毀壞殆盡。最終的結果，於人無益，於己有害，所以這種以怨報怨的行為，是萬萬不可採取的。

沙門四法是每一個佛弟子的基本行為準則，也是我們在平時最扼要的一種修持。作為一個修行人，如果放棄或違背這個準則，那他的修行便會變得毫無意義。現在社會上有一些亂糟糟的影視、書刊，它們的作者不懂得基本的佛教教義，而隨意胡亂編造了一些故事，給佛弟子臉上摸黑。一個人穿上出家人的衣服，如果因瞋恨煩惱而手持兇器與世人打打殺殺，那麼他不是瘋子，便是對佛教一點也不懂的愚笨者，或是某種惡勢力的化身……。

我想作為佛陀的弟子，無論在什麼環境中，也不管遇到什麼事件，沙門四法是不能違背的。有些人說：現在社會如何如何複雜，出門不安全，最好弄件武器防身等等。我絲毫不贊成這種說法，也很不以為然，作為佛弟子，唯一的依怙便是上師三寶，護身的武器便是大慈大悲與忍辱鎧

甲。如果穿著袈裟、剃著光頭而手拿刀槍，大發瞋心去傷害眾生，不如早點死了好，以免給佛教抹黑。在座的每一個人，都聽聞過佛法，如果想從內心、外境行為上都做一個合格的佛弟子，那麼希望大家務必牢記這些教言，將自心調柔如棉花一般，不管遇到任何生瞋境，也以“如樹安住”等竅訣去安忍。

癸二、於斥責吾者修安忍：

心意無形體，誰亦不能毀，
若心執此身，定遭諸苦損？
輕蔑語粗鄙，口出惡言辭，
於身既無害，心汝何故瞋？

心意沒有形質軀體，所以誰也不能摧毀它。問：如果心意執著身體為我或我所，豈不是會遭到各種痛苦傷害嗎？答：這也無法成立。當別人對我輕視，說粗鄙的言語，以及口出惡語相罵時，既然這些對身體毫無傷害，心意你為何要生瞋恨呢？

面對別人的譏諷、誹謗和斥責時，該如何修安忍呢？作者在論中敘述了殊勝的修法，我們應細心的聽聞思維，也應時時用來對治自己的煩惱。在日常中，遭受言語誹謗的機會，無疑會有

不少，在這種時候，我們應如論中所言，對之作仔細的觀察：他人對我的譏毀傷害，是損害了我的心呢？還是損害了我的身？如果此二者都不會受害，哪還會有誰受傷害呢？

首先來看自己的心，在別人譏毀時，會不會受損，如果有損傷，那我們去反擊他人，在世間上也許說得過去。但觀察心意，它是什麼形狀？在哪兒？顏色、大小等等。縱然你有過人的智慧，也不可能見到心意有形狀、處所，心意它沒有任何形體實質，也不住在身內身體等任何地方，佛在《寶積經》中說：“迦葉，此心者，於外不隨有，於內不隨有，二者之中不隨有，若遍尋之無有而可緣也。”在《楞嚴經》中，佛陀也向阿難七處徵心：身內、身外、潛伏根內、開合明暗、隨所合處、中間、一切無著，這七處都無法成立。心既然沒有形體、處所、如同虛空，自然也就無法去損毀它。平時有些人說什麼傷心，心受到欺侮等等，其實是沒有觀察的緣故，如果去深入觀察自己的見聞覺知心，其本體就會像石女的兒子一樣，根本不會存在受傷害的可能性。這個道理我們如果能瞭解，面對譏毀時，就能消除心受損毀的誤執。

心意既然無形體，不會受譏毀傷害，那麼身體會不會受到譏毀傷害呢？身體是地水火風無情法組成的，它本身不會有任何苦樂感受，既無苦

樂感受，那麼也就不會存在什麼受損害的問題。除了身心之外，我們也就沒有其他可受苦損之處。可是凡夫遇到他人譏諷時，總要生起苦受而導致生瞋恨，這其中的原因又是什麼呢？

“若心執此身，定遭諸苦損”，論中的答案便是這兩句，在各論師的講義中，對此有不同解釋。有的講義解釋此句說：若自心執身為我或我所，則會為譏毀所苦。有的講義中釋此句為他人的問辯句，在此我們也遵循這種解釋。因在前面作者說心意無形體，故不會為譏毀所傷害，但他人不承認，反駁說：心意一定會受到傷害的，比如說心意執身體為我或我所，在身體受到傷害時，心意就會因此而感受到害苦，所以心意生瞋也是有道理的。

這種辯難當然無法成立，因為言語的譏毀對身體不會有任何損害，以此心意也就不會受害，那麼心意有什麼理由生瞋恨呢？頌詞中的“輕蔑”是指藐視、輕視的態度，“語粗鄙”、“惡言辭”指粗惡卑鄙的語言，這些法對身體毫無傷害，縱然有千萬眾生對某人的身體惡口相加，身體本身也不會有任何感受。既然於身無損，那麼心意對身體的執著最厲害，對無損害的外境，也就沒有任何可瞋的理由了。可是奇怪之處就在此，於心意本身無損，於心意所執之身也無損，但心意還是要生瞋，我們想不通，也就只好去反

問心意本身，“心汝何故瞋”呢？追其根源，也只有是無明妄執在作怪而已，其餘根本沒有任何正當理由。

我們在日常中，無可避免的要聽到一些譏毀言辭，如果此時不能護持正知正念，而隨無明習氣的指使，肯定免不了莫名其妙地感受到一種本來不應有的傷害、侮辱等等苦受，因此而大發瞋惱，與他人發生衝突。我看漢族四眾弟子中有一些人對此應切實的注意，你們有些人之間開始是辯論，慢慢的變成爭吵，由沒有損害作用的言論而生瞋，最後回去緊閉門戶，發願不再接觸他人，這種現象很危險。釋迦牟尼佛在世時，有兩個老比丘和一位年輕的比丘辯論佛法，後來變成了爭吵。其中的一名比丘特別生氣，回住房緊閉門窗，躺在床上越想越氣，最後竟氣死了，而且在死後，馬上變成了一條毒蛇。當時世尊以神通知道了此事，叫舍利子去開示毒蛇放棄瞋心，但舍利子無論怎麼開示，毒蛇仍氣鼓鼓地躲在房子裏不肯出來，智慧第一的舍利子尊者只好回來秉告世尊。世尊接著又派神通第一的目犍連尊者去，仍是沒有起到作用……，舍衛城的人們聽到此事後，很多人都聚集在房前來看稀罕。世尊於是加持那條毒蛇從房子裏出來，讓牠與另外兩位爭吵的比丘相互懺悔，認清自己的過失。那條毒蛇流出了眼淚，世尊斥責牠說：“你造惡業時沒有哭，現在

果報成熟了，哭又有什麼意義呢？”毒蛇與另外兩位比丘從內心發露懺悔了瞋心惡業後，世尊說了大慈大悲的法義，加持毒蛇迅速脫離了惡趣。類似的公案，在藏傳、漢傳佛教中有不少，你們或許都聽聞過，希望你們每一個人都引以為戒。

一切言辭如同空谷回音，對我們的心身都毫無損害，然而其事實雖如此，如果不去認清並牢記這點，愚癡的誤執習氣仍會不斷地捉弄我們，將我們推進無端為譏毀而生瞋惱的危險境地。因而不願受捉弄而墮落的修行人，應盡力斷除實執戰勝煩惱。

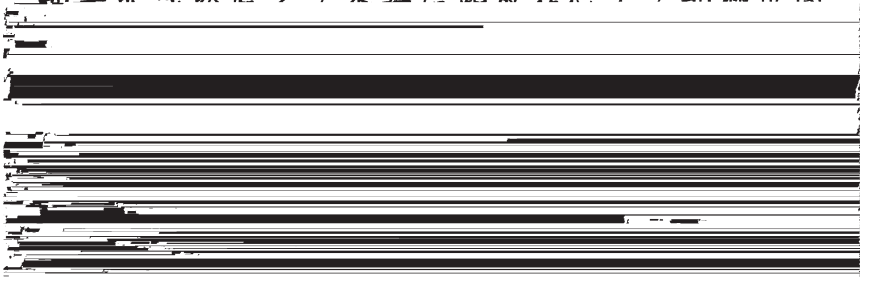
謂他不喜我，然波於現後，
不能毀損我，何故厭譏毀。

或有人說，其他人會因此而不喜歡我。但事實上，無論在今生或來世，別人對我如何討厭都不會毀損我，那麼我為何要厭惡別人的譏毀呢？

有些人找理由說：雖然身心都不會為譏毀所損害，但譏毀會導致其他人對我生厭心，生憎惡心，為此我自然要對譏毀者生瞋了，這也是合理的呀！凡夫在遇到他人對自己厭憎時，內心馬上就會生不樂情緒，如果發現這是某人對自己的詆毀、譏諷而導致，瞋恨心也就自然地生長起來。但我們繼續分析這個過程，生瞋恨心其實也毫無

必要。譏毀固然可導致他人對我的不喜，然而他人對我的討厭，對我的現生、後世不會有任何毀損。如果自己修行很圓滿，那麼無論別人對自己怎樣不歡喜，生厭憎心，對今生是不會有損害的，後世也不會因之受損而得到惡報，既然是對自己的今生後世都無損害，那就毫無必要去對譏毀生瞋心。

每個人在一生中，都會遭受一些流言誹語，如果能淡然處之，不將這些放在心上，那麼世間



也有這種說法：“謠言總是有，不聽自然無。”只要不去執著，當面的斥責，嘲諷，或背後的誹謗謠言都會自然消滅，對我們不會有損害。仲敦巴尊者說過：“聽到別人不悅耳的話語，你應當觀為空谷音，如此則自心不會因之而不樂；沒有不樂，就不會有瞋惱；沒有瞋心煩惱，我們就會有成就的機會。”相反，如果我們心相續中存有瞋惱，就不可能有成就的機會，《父子請問經》中說：“若人瞋怒不成佛，故當恆時慈心觀。”

如果一直在一帆風順的環境裏，很不容易發現自己的瞋心煩惱，就像我們之間的一些修行人，平時不喜歡與別人接觸，聞思修行表面好像很不錯，但稍與外界有接觸時，馬上就會顯露出

很好的增上緣。要不然，你總在“溫室”中生活，一旦步出室外，風霜雨雪一齊降臨，前途命運也就堪憂了。有的時候，修行人多接觸一些人，可能對修行極有助進，比閉關的作用還要好。有些人閉關修了很久，但一出關，貪心、瞋心還是很厲害，我想如果能多接觸一些人，心胸眼界能開闊一點，這樣就容易跳出自我的小圈圈，也容易發現自己的不足之處。要不然，你一直閉關，閉、閉、閉，把自己閉在一個黑窩窩裏，最後就會什麼也看不見了。以前在拉薩附近有一對道友，一個喜歡坐禪，一個喜歡繞塔經行。喜歡坐禪的人對繞塔者說：“我現在修到了一定境界，需要很安靜的環境，你不要打擾我。”繞塔者問：“真的嗎？”“真的，我現在要好好的修定……”於是繞塔者說：“你要坐禪，那你也要吃屎吧！”當頭給了一頓責罵，喜歡坐禪的人聽了勃然大怒，立即回擊：“你才要吃屎……”繞塔者靜靜的待他發洩完後，才說：“對對，你得到的境界不錯！”在漢傳佛教中，也有佛印禪師與蘇東坡關於這方面的故事。蘇東坡被貶到湖北黃州作官時，經常與隔江相望的佛印禪師談經論禪，東坡學士喜歡坐禪，而且頗以為自己有所悟，一日心血來潮，寫了一首詩偈：“稽首天中天，毫光照大千，八風吹不動，端坐紫金蓮。”派人過江送給佛印禪師印證，禪師接信一看：好大的口氣，居然自許

為八風吹不動了。便在信尾添了幾個字，讓來人帶回，面呈蘇學士。學士接後一看，詩偈後批有“放屁！放屁！”四個字，他火冒三丈，命人備船，親自過江去與佛印禪師算帳，剛進廟門，禪師便滿面春風地迎了出來：“哈哈，好個八風吹不動的蘇學士，居然讓‘一屁’風，吹過江來了，歡迎，歡迎！”

這裏我不是反對閉關，閉關是諸佛菩薩及高僧大德最殊勝的靜修方便。但不願接觸外人，而自我逃避，躲在無人之處，自以為修到了高境界，那只是坐井觀天。我們每個人都應反省、檢驗自己，如果不能坦然地面對他人的言辭譏諷，那自己所謂的修行又有何境界可談呢！

謂礙利養故。縱我厭受損，
吾利終須捨，諸罪則久留。

或有人說：這些譏毀將會障礙我得到利養。縱然我討厭譏毀使自己的名利受用遭到損害，然而臨命終時，仍不得不捨棄財富和名譽，而憎恨瞋害的罪業卻會長久留存於心相續中。

上面雖然分析了譏毀對自己的今生、後世無有毀損，但有些人會進一步找理由：雖然如此，但是他人對我的譏毀，會導致我今生的名聞利養受損，所以，我對他生瞋也不是沒有道理的。譏

毀會導致名利減損，表面上看這倒是事實，他人如果到處給我們散佈謠言，或以種種粗鄙的語言指責過失、譏諷嘲笑，有些人聽到後，馬上便不再恭敬供養。但這也不能作為生瞋恨的理由，因為不管你如何討厭名利的衰損，採取何種手段去護持，最終一切名利還是會遠離你，這是誰也無法逃避的事實。世間一切都是無常的，你最終一天要死，死時也不得不離開此世的一切利養、名位、親眷等等，那時就連一分錢一根草也不可能帶走。《教王經》中云：“國王到達死亡時，受用親友不隨身，士夫無論至何處，業如身影緊隨後。”在臨終時，現世的一切名利對你毫無作用，然你在生前為名利而與他人瞋恨爭鬥等種種惡業，倒是會留下來，像影子一樣，緊隨不捨，給你的死亡、中陰、後世，帶來無法估量的痛苦。為了今生短暫而微小的名利，去大發瞋惱，以致自己長遠的大安樂損壞無餘，這是十分愚昧的行為，也是每一個有頭腦者不會去幹的傻事。

有些人雖然知道了一些要修安忍的道理，但在遇到譏毀時，立刻怒氣攻心，將有關教言拋到了九霄雲外，恨得要死要活的。這類人要注意，這便是惡業習氣深厚的表現，如果不痛加懺悔，弄不好就會如同“毒蛇的舅舅”一樣，自己氣死自己。藏族人有種說法是：“某某人不能惹，像毒蛇的舅舅一樣”，“毒蛇的舅舅”是一種小

蟲，藏語的名字叫“爵”，這種小蟲在遇到別人捉弄傷害時，會特別的生氣，如果有人用草棍去挑撥它，不多久它便會“啪”地一聲爆炸，內臟全部炸出來而死去。在世間自己氣死的人也有不少，他們不懂佛法，倒是不可過分指責，但在修行人之中，如果聽聞過這些修法，還要如此，那豈不是比“爵”更愚癡更可憐嗎！

寧今速死歿，不願邪命活，
苟安縱久住，終必遭死苦。

我寧願現在迅速死去，也不願過邪命活，苟且偷安地過日子，縱然可以活得長久，但最終必定要面臨死亡和墮落的痛苦。

邪命活指以不正當的手段取得利養而生活，在《寶鬘論》中說：“矯為利敬故，偽現根防護，媚為利敬故，先說柔軟語。側面求所得，稱讚他財物，方便求利故，當面譏謗他，讚嘆現所得。”其意指以矯詐、諂媚、側面乞求、方便研求、以利求利的手段去求利養者為五種邪命活。此處的邪命活主要是指為取得利養而瞋恨他人譏毀的惡業，當然也可包括其他種種以惡業非法謀生的邪命活。以邪命而活的人，時時刻刻都在積累惡業，為自己的後世與修行解脫，時時刻刻都在製造痛苦與障礙，而一點福德善法方面的義利也不會

有。陷入這樣的處境中，確實是不如早點死了好，古人也云：“寧為玉碎，不為瓦全。”藏族俗語也說：“惡人短命，世人無害。”

今天早上我在色達縣城從屠宰場上買了幾條犛牛放生，看見那個賣犛牛給屠夫的老人時，突然想起了這個問題：“自己今生會不會像這個老人一樣過這種邪命活呢？假設因緣變幻，自己也處於他的地位，如果不賣犛牛就要餓死，那麼自己就乾脆選擇死亡好了。聽說人不吃飯，半個月才會死，那時可能有點難受，但這點能夠忍受吧……。”當時日阿桑管家指著街市上的人說：“你看這麼多人，全都是為了今世的生活而忙碌著啊！”確實，世間的絕大部分人都是為了今生而活的，因為他們只有這麼短淺的目光。他們是決不憚以邪命而活的，佛經中說過：“不見後世，無惡不造”，為了短暫的安逸，製造著千萬劫也還不清的惡債，這是何等的愚昧！一個人即生中靠邪命而活，苟且偷安的過日子，以惡業去求得安逸，縱然能長命百年，然而這百年中的每一點安逸，必定要以將來的巨大的痛苦為代價，他最終要遭受死亡和墮落惡趣的痛苦。有生者必有死，造惡業者得惡報，這是世人誰也無法逃脫的規律，如果能清楚這點，誰願意去受長久的大痛苦，誰願意造惡業過邪命活呢！如果有人知曉了這個道理後，還要去為自己取得利養而瞋責他人

的譏毀，那他確實是愚者中的愚者！

夢受百年樂，波人寤蘇醒，
或受須臾樂，夢已此人覺；
覺已此二人，夢樂皆不還，
壽雖有長短，臨終唯如是！

假使有人在夢中，享受了百年快樂以後才蘇醒過來；而另有一人在夢中，只享受了短暫的歡樂就醒過來，這兩人醒來以後，都一樣不可復得夢中的快樂。同樣，人的壽命雖然有長有短，但死時都帶不走生前的任何享樂。

我們的人生經歷，其實與作夢並無區別，不管在夢中得到過多少安樂，亦只是夢景而已，在醒後無論如何也不可復得，毫無意義，因此我們不應貪求夢幻的利養，而應致力於覺醒生死大夢的修行。

夢是一種迷亂意識的起現，它的產生與每個人的習氣有關。有些人作夢，於一夢中可夢歷百年，從年輕一直到衰老，有著漫長的過程；有些人作夢，只有短短的時間，甚至只夢到一剎那的情景就醒過來了。曾有一個故事說一個人作夢，夢中到了一個陌生的地方，不知怎樣回去，也沒有任何依靠，只好與當地一個婦人共同生活，這樣過了多年，陸陸續續地生了三個孩子，後來三

個孩子都夭折了，他特別痛苦，在嘆息聲中夢醒了，而他夢前泡的茶還在冒熱氣。漢地流傳的“南柯一夢”的故事，大致也是如此吧。有的上師能加持弟子作夢，於短短睡夢中經歷很多事情，這類故事也有很多。但不管夢境中，有多長時間的安樂享受，醒過來後，就會空空蕩蕩，什麼也不會再存在了。夢中經歷百年的帝王生活也好，或只有一剎那的安樂也好，夢醒之後，這一切都如飛鳥過空，不會有任何痕跡留下來。

同樣，我們一生中所有的經歷，不論它時間有多長，經歷如何的美滿安樂或痛苦，其實質與夢境毫無區別。人生終結時，如同夢的終結，同樣不可能將這些經歷繼續下去，《三昧王經》中說：“如少女夢中，生子見其死，生喜死不適，諸法如是觀。”少女在夢中為生兒子與死兒子而喜憂，而實質上，兒子的生死只是夢景，在實際中根本未曾有過，沒有任何可以憂喜的。輪迴諸法的自相也與此相同，唯是妄相習氣而已，我們在此世活多久，享受怎樣的安樂和痛苦，一旦經歷後，也只是一種迷亂意念影像而已，什麼也不會留存。世人有的一生高貴顯赫，有的貧寒低賤，壽命的差別也懸殊，然而無論一生的經歷如何，到命終時也就如同夢醒一樣，一切都已成為過眼煙雲，可想而不可及。此時，所有的人都會一樣，孤零零地步入中陰、後世，而相隨的只有在世造

的善惡業而已，《涅槃經》中說：“善惡之報，如影隨形，三世因果，循環不失。”如果為了這樣虛幻的人生，而造惡業去追求利養，那是多麼不值得。

設得多利養，長時享安樂，
死如遭盜劫，赤裸空手還。

即使能得到豐厚的利養，長久地享受安逸和快樂，死亡到來時，也會如同遭強盜洗劫一樣，赤裸裸地空隨業力漂泊而去。

人們生活在這個世間，縱然依靠各種方式，獲得極為豐厚的利養，就像那些富甲天下大富翁一樣，在百年人生中，享受著如天人一樣的安樂生活。但到了死亡時，他縱有充滿世界的財富，此時也不可能帶走一分錢一塊布，就像被強盜洗劫了一般，他只有赤裸裸空無一物，隨業力步入中陰後世。

從這個過程去看世間眾生的生活，確實是非常可憐，他們僅僅是為了今生而積攢勞苦，而且以這些行為造下很多惡業。尤其是這個時代的大多數人，為了積聚財富，享受安逸，造作的惡業更是不可計數。看他們的作為，似乎是“惟恐自己不墮地獄，墮地獄惟恐不深”，上師的一首道歌中說過：“且瞧世人造惡業，豈諸地獄已毀

滅？”以種種欺詐、偷盜、強奪等惡業，積攢了一些財富後，世人往往為此而洋洋得意，就好像不需要受惡報一樣。然而死亡時，這些財富如同遭洪水沖劫，絲毫不會給他留下，而為積累財富所造的惡業，卻絲毫不爽地帶來痛苦。

在律藏中說：“諸比丘，當斷除一切貪求利養之心。”對修行人來說，利養是很危險的障礙。有許多人聞思修法，苦行多年後，生起了一點功德，這時候有許多人就會去恭敬供養，如果在這種情況下把持不住自己，對利養生起貪心，那麼修法功德很快就會蕩然無存。有人在學院時，持戒很清淨，聞思修行也精進，但一回到漢地，居士們的恭敬利養使他很快就變了，聞思修法的事放在了一邊，而心思全部放在了名聞利養上，經常走南闖北。現在是聞思修習增長功德之時，不應為世間八法而斷滅這種福緣。雖然有些人在生活方面很困難，吃的穿的都不好，但這些並不要去刻意追求，現世在受用方面即使能很圓滿，但死的時候，又能帶走什麼呢？就像大圓滿前行中講的黑馬喇嘛，一生中靠世間共同成就，得到了很多利養，但死後卻墮入孤獨地獄，大家對此應切實地留意。現在最好一心一意安住在寂靜處，拋棄求利養的心，而努力聞思修習，一旦真有一定境界了，弘法利生的事業就會任運而成，正如所謂的“十年寒窗無人問，一舉成名天下知”。

在有條件弘法時，也一定要觀察自心，到底是在造善業，還是在造惡業呢？不然，在他人的恭維、利養前，很容易生起貪心、慢心等染污，而有了這樣的染心，無論作什麼事，唯有積累罪業而已。

謂利能活命，淨罪並修福，
然為利養瞋，福盡惡當生。

或有人說：利養能維持我的生活，使我有條件淨除罪惡，增長福德。但是，如果為了利養而憎恨他人，豈不是會斷送福德而產生罪業嗎？

或有些人辯論說：利養不是你所說的那樣，一點作用也沒有，如果有很多的利養財物，我可以依之維持生活，也可以用來懺罪修福。比如說，我在外面化緣得到了很多的錢，就可以用來供養僧眾，布施貧困，修建寺廟、塔、佛像等等，造很多善法，所以，求得利養的好處也有許多，別人如果阻礙我得到這些，那不是件值得氣憤的事麼？

利養財物本身自然沒有什麼善惡的分別，但是凡夫的心無始劫以來就對此特別的貪執，如果一個修行人的心轉移到了這方面，自心也就會被煩惱染污。特別是在所求利養為他人的譏毀所阻礙時，凡夫自然就會生瞋恚煩惱。如果為利養而生瞋惱，那就要造很大的罪業，而斷送自己的福

德，《寶積經》中說：一瞋能毀千劫所積之善。如果為了小利養而毀千劫所積的巨大善業，那麼這種利養又有什麼意義呢？《大智度論》第五卷中說：“名聞利養是斷送功德苗稼的冰雹，是偷盡一切善法之盜賊……”；阿底峽尊者也說過：“利養是纏縛修行人的最惡毒的法，能從利養中解脫出來者，是人中蓮花。”利養所引生的危害既然這麼嚴重，那麼每個修行人都應對它謹慎斷除貪執，不為它而造罪。

初入佛門的行人，應儘量住在寂靜處，在上師身邊多聽聞修習一些對治煩惱的法，而不要為了以財物去供施的善法，到處求利養。自己的煩惱沒有調伏，就到處去化緣，表面上看來，也許你的善法形像很大，可是其實際情況呢，自己在此中有說不完的煩惱！這樣你得到的只有罪業，而福德不但無法積累，連以前所積的福善都會為一念瞋惱毀壞無餘。因此，我恭勸你們在沒有得到一定的修證前，不要出去為了形像上的善法而花費時間精力。對初學者來說，最適宜的是緊隨上師住在寂靜處，聽一些輪迴因果方面的教言，生起堅定的出離心，然後去依次第聞思修習佛法。唐朝有些禪師在證悟後仍依止上師達十五年之久，他們並沒有忙著離開上師，到處修廟造塔等等，更何況我們呢？

若為塵俗活，漩因波退墮，
唯行罪惡事，苟活義安在？

如果為了追求世俗的利養而活著，並因此而退失安忍難行，只做惡事而使來生墮落受苦，這樣的生活又有什麼意義呢？

人們活在世間，因不同的業力和因緣，生活目標與方式各不相同，有些人活得非常清淨，有些人活得很不清淨。如果一個修行人為了享受物質財富，為了得到別人的稱譽恭敬，這種目標導致的只會是不清淨的生活，結果也只有墮落。修行人的目標理想應放在追求開悟解脫、自利利他上，如果內心有了追求名聞利養等世俗八法的念頭，那就會如同密勒日巴尊者所言：“如果你有所求，連惡人的話也得聽了。”有求名利的心，在行為上也就會去迎合世人，行許多偽法行，以此而墮入輪迴的險坑。

我們活在世間不是很長的，不應為微小的眼前享樂而造惡業，而應過清淨的生活，淨心守道，方能得至道。這不但是出世修行人的基本要求，自古以來世間正士都以安於清貧為守持高尚人格之本，古人常說：“寧可清貧，不守濁富”，“不為五斗米折腰”，“咬得菜根斷，始能為人”等等，正直的君子寧可過清貧的生活，不願守著惡業所積的財物而過。這些古人雖不是修出世法

的，但他們的品格道德，我想現代的許多修行人，都應該去學習。

一個修行人如果陷入了世間八法的業網中，自己的忍辱等德行立即退失殆盡，而所行所為只會是罪業，這樣的活在世上，實在是毫無意義。為名利而不計一切，這種人與盜賊有什麼區別呢？即使他非常有名聲、有財富，實質上與小偷屠夫一樣，而且罪業更嚴重。藏族人有民諺說：“世間的屠夫和獵人，殺生的豺狼和貓，這幾種眾生，殺了也沒有什麼罪過。”其意是說，屠夫獵人等活一天就要造一天的惡業，如果讓他們死了，也就解救了很多眾生，他們也少造惡業。當然，這只是民間的說法，凡夫去殺死他們，超度不了，肯定有過失，但是針對造惡業者說，確實是早點死了比活著好。為利養而活的人也是如此，他的人生不但毫無意義，而且每活一天，唯有多造作一天的罪業。

我總想：我們修行人，一輩子不開悟是沒有什麼可擔心的，但千萬不能一天遭心魔，正如古大德所說：“寧可千年不悟，不可一日著魔”。如果心生邪見，業際顛倒，墮在名聞利養的世間法中，依佛法而造罪業，那才是令人可悲可嘆的事情！

謂謗令他疑，故我瞋謗者，
如是何不瞋，誹謗他人者。

有人說：“譏毀會使別人對我失去信心，因此我要瞋恨譏毀我的人。”既然這樣，當別人受謗時，你為何不同樣生瞋恨呢？難道對別人誹謗不會毀壞他人的信心嗎？

有些人或許會辯解說：別人誹謗譏毀我，會令他人對我不起信心，而生起懷疑，使我無法弘法利生，所以我對謗者應生瞋恨，讓他不敢誹謗我，他人也就不會失去對我的信心，而《華嚴經》說：“信為道源功德母，增長一切諸善法。”我其實不是為了自己，而是為了護持他人的信心，為了利他而生瞋惱。

這種說法也是不能成立的。既然你是為護持他人的心，不讓他人生懷疑而失去對三寶的信心，那麼有人誹謗修行人時，你為何不對謗者生瞋恨呢？那些正在弘法利生的高僧大德，也有人對他們誹謗、譏毀，你為什麼不怕眾生因這些譏毀，而喪失對高僧大德們的信心呢？因為你弘法利生的願望很迫切，甚至要為他人而生瞋惱，犧牲自己去保護他人的信心，對眾生有這麼強烈的悲願，理應也去阻止他人對高僧大德們的誹謗，不讓眾生因譏毀而失去信心。然而事實上並非如此，為自己受譏毀而生瞋恨的人，對他人受譏毀，

往往是不會在意的。

謂此唯關他，是故吾堪忍，
如是何不忍，煩惱所生謗。

有人說：因為失信的對象只與別人有關，所以我能忍受別人遭受誹謗。那麼怨敵出於煩惱而生的譏毀，導致他人對自己的失信，同樣只與煩惱因緣有關，你又為何不能忍受呢？

認為應該瞋恨謗者的人繼續辯解說：別人誹謗其他人與我毫無關係，只是他們之間的因緣所生。既然誹謗發生了，肯定有它一定的道理，雙方都有責任，我是旁觀者，毫無牽涉，所以能心平氣和地忍受。作者就這種回答而辯駁說：既然你明白這個道理，能夠心平氣和，那麼你應內省自身，別人對你的誹謗譏毀難道就不是因緣所致嗎？別人對你失去信心也是因緣所生法，與譏謗者也沒有什麼關係，在前面已經分析過，當煩惱因緣具足時，譏毀傷害也就必然會出現；同樣因緣具足時，別人就會對你失去信心，與譏毀者無關，既然如此，那你為何不安忍呢？

人與人之間的誹謗、厭惡等，都是業力因緣所招感的法。有的人言行如法，但別人總覺得討厭他，於是對他生起了誹謗，以前釋迦牟尼佛在世時，外道首領欽光每看到世尊，便覺得世尊長

得很憔悴，所說的話也很刺耳，這些使他無法自主地去誹謗佛陀。我們在受到譏毀傷害時，須認清他人的傷害言行其原因是煩惱，可以說與他人本身無關，因而不應對他生瞋恨。

霞熱瓦格西說過：“瞋恨是毀壞一切善法功德的禍根，如果不認識這個過患，是一種最大的錯誤。”我想在座大部分人對這個過患已有所瞭解，而大多數人也有不同程度的瞋恨煩惱習氣，在日常生活中，各種因緣現起的譏毀傷害肯定也難免。在遇到時，如果我們能知道這一切都是因緣所現，無有可瞋的對象，進一步再去了達一切緣起法的自性空寂，無有生瞋之境，也無可瞋之人，那麼瞋恨心是容易斷除的。如果不懂得這些竅訣，要斷除這個過患，變成一個很好的修行人，肯定是難上加難。

癸三、於吾友造不欲者修安忍：

於佛塔像法，誹詆損毀者，
吾亦不應瞋，因佛遠諸害。

對那些誹謗詆毀甚至破壞佛塔、佛像和經典正法的人，我也不應生氣。因為三寶本性空寂，遠離了各種損害。

一般人除了因自己受損害而生瞋恨外，對自

己所執著的事物，也會因其受損而生瞋。本論在此為我們作了引導，當自己所執著的對象受到損害時，該如何修安忍。

佛塔、佛像、經典法寶等，是我們佛弟子的皈依處，是每個佛弟子頂禮供養的對境。然而在世間，有一些人不但不恭敬，反而因無明煩惱的催動，在語言上對三寶作種種誹謗，比如有些人說：佛陀是虛構的神話，佛法是迷信，佛像、佛塔都不過是泥木構成，沒有什麼可尊重的……；有些人甚至無所顧忌地去摧毀這些供養境。歷史上有些帝王也曾有過這種愚癡的惡行，像漢地的“三武滅佛”，藏地的朗達瑪滅佛等等。我們在座居士中也有這樣的遭遇吧：自己學佛，而家裏人反對，把自己供奉的佛像、經書給毀壞了。在這種情況下，有很多人非常傷心，隨之也就是生起瞋惱，為此而吵架：“哼，你這個該死的，竟敢砸佛像……，我跟你拼了！”又吵又打，家裏鬧得天翻地覆，四鄰不安。

其實，這種做法並非明智之舉，與自己所學的教法也相違背。如果你有一定的佛法修養，應該以大慈大悲心去勸阻他人的這些損害行為，給他講道理，講信仰自由的法律條文等等，以種種方便善巧阻止他。如果實在是無能為力，自己也就不要生氣，生起瞋恨煩惱去打鬧的方式，並不能表示你對三寶的信心，也不能報答三寶，只能

是違背佛陀教言，製造罪業的惡行。龍樹菩薩在《親友書》中說：“再生 天 乞士（指婆羅門、自在天、比丘），父母妻子人，勿由斯造罪，獄果他不分。”你如果為了他人造罪，將來墮地獄的果報現前，只有你自己承擔，他人不會替你分擔。既然你無力阻止他們，那麼你自己又何必去白白地積累惡業呢！因此，為了他人損害佛像、法寶的惡業，你生很多瞋心，實在是沒有必要，而且也有很多的過失。

他人誹謗三寶，摧毀佛塔、佛像、經書等，實際上對佛法僧三寶不會有任何損害。《寶性論》中說，依佛無量功德的法身，而出生了三寶，三寶在究竟上都是無為法，清淨無我。論中《佛寶品》說：“佛體無前際，及無中間際，亦復無後際，寂靜自覺知。”《法寶品》說：“非有亦非無，亦復非有無，亦非即於彼，亦復不離彼。”《僧寶品》說：“正覺正知者……，自性清淨心，見煩惱無實，故離諸煩惱。”佛法僧三寶都是滅諦所攝的清淨法，其本體即法界本性，如同金剛，根本不會有什麼損害苦受。他人去摧毀塔像經書，實際上除了損害自己外，並不能損害三寶。如果你對此生分別念，發瞋恨心，實際上是一種錯誤的執著，如《金剛經》中說：“若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”你對塔像等起愛執而生瞋，將色像等有相法執為如

來、法寶，其實已行了邪道。所以不要過於執著，如果無法阻止他人的惡業，也不應瞋恨，自己在一旁修習安忍，以大慈大悲為他迴向懺悔，這樣才能真正於人於己都有益無害，才是真正的護持三寶。

在遇到這類損害惡業時，也有些人不生瞋恨心，卻因為可憐家人，而隨順了他們的惡業。有的人說：“家人對我的修習佛法，對我的出家修行很反對，……我為了不讓他們造罪，就只好放棄學佛，放棄出家。這樣隨順他們，就可以讓他們生起歡喜心了。”這也是一種不懂佛法的愚笨想法，你如果去隨順他們，最後又會如何，難道他們從此可以不造惡業嗎？而捨棄正法、捨棄出家去還俗的罪業，將來會有怎樣的業報呢？他們沒有福德機緣，對佛法不理解，也沒有入佛門，無法造下捨法、捨戒等惡業，而你去隨順他們，使你今生的修行受到阻礙而毀損，這個惡業得由他們共同承擔，這樣恰恰是把他們全部推進了地獄火坑！如果你聞思過佛法，對教理有所瞭解，那麼在遇到家人反對時，更應精進學佛，以慈悲心把功德迴向給他們，讓他們早日迷途知返，走上解脫之道！若你堅定學佛，他們雖然暫時反對，但也許今後能想開，有趣入佛門的機會，就像在座某人的母親以前特別反對學佛，但她兒子堅定不移，逐漸把母親感化了，後來母親也入寺

出家，成了修行人。

於害上師尊，及傷親友者，
思波皆緣生，知已應止瞋。

同樣，對於傷害上師和親友的人，我們也應思維：“這些傷害都是從業緣而生”，然後藉此努力制止自己的瞋恨。

如果當自己的根本上師，結過法緣的善知識，或者自己的道友、親屬等等，這些與自己有密切關係的人受到他人傷害、譏毀時，我們同樣也不能盲目地隨煩惱習氣生瞋恨心。而應如上所述，如理如法的觀修，了知一切皆是因緣所生，以澄明的心去安忍這一切。如果無法安住於緣生性空的境界裏，也應觀想：這一切都是按因果規律而進行的法，自己不能為此而生瞋恨。

我們如果對上師親友的執著特別強烈，則很難在他們遇害時如法的修習安忍，特別是自己的上師，如果遭受到他人譏毀傷害，那時我們該怎麼辦呢？首先，應了知上師是代佛宣法的聖賢，佛在《四十二章經》中說過：“惡人害賢者，猶仰天自唾，唾不至天，還從己墮……賢不可毀，禍必滅己。”無垢光尊者也說過：“我們如果有能力，就應如法地制止，如果沒有能力，最好不要為了上師生瞋恨，離開那些惡人，把耳朵捂住

就可以了。”我們應該去想想：如果對譏毀上師的人生瞋恨，這種做法是不是有違上師的教言，這樣做是不是報答上師的恩德呢？如果自己生起了煩惱，那就從根本上違背了上師、違背了佛法，這樣的行為怎麼說也不能算是報恩。

有智慧的人是不會因之而造惡業的，如《四百論》中說：“國王所造罪，他人豈能代，智者為他人，誰會毀後世？”如果為他人生瞋，對他人沒有利益，對自己更是有很大的危害。所以，不論遇到任何情況，我們要牢記一切都是因緣所生的道理，以努力觀修來制止瞋恨煩惱。

情與無情二，俱害諸有情，
云何唯瞋人，故我應忍害。

有心識的人與無心識的事物，二者同樣都會傷害有情，為何只瞋恨有心識的人呢？所以我應忍受別人的傷害。

在自己和自己所執著的對象受到損害時，首先我們會觀察損害者究竟是什麼，如果是有情，一般人就會對他生起瞋恨。然而對直接傷害自己的武器等無情法，卻不會生瞋恨；或者傷害自己的是地水火風等無情法，如被火燒傷、遭雨水淋、寒風吹等等，一般人只會怪自己運氣不好，而不會去對水火等大發瞋惱。如果全面地觀察這種現

象，確實有點奇怪：同樣是傷害法，如果我們能寬容無情法的傷害，按理也應該寬容有情的傷害，可是自己偏偏不能如此，對有情的傷害往往要以怨報怨，大發惱怒。比如說一個人拿棍杖毆打我，無心識的棍杖與人同是傷害我的事物，如果我能寬容棍杖，也應當寬容使用棍杖的人。或者說山上滾下一塊石頭把我給砸了，這是因緣聚合所生的法，我不會因之而對山生瞋，另外有一個人扔了一塊石頭把我給砸上了，這同樣是因緣所生法，理所應當的要心平氣和地忍受。但現實中卻不是如此，一般人對滾石頭的山不生瞋，對扔石頭的人卻會生瞋，這是不是有情的傷害令人痛苦難忍，而無情的傷害不會令人痛苦呢？絕對不是，二者的傷害同樣會使人們感到疼痛難忍。對同樣的傷害，為什麼會有截然不同的態度呢？這完全是由於人們對問題的錯誤看法而造成。人們在平時，總是以一種習慣的反應方式去考慮事



情，而且懶於觀察這種方式是否合理，頑固地執著這種習慣是正確的。但只要跳出這種習慣，站在一個公平的位置去分析，就會發現自己的習慣反應方式有多麼荒謬。

對此負責，應該對他生瞋恨，讓他不再施加傷害。在前面已經分析過，所謂的損害者，只不過是內心煩惱控制的工具，與他手中所持的兇器一樣，如果沒有煩惱的指使，並沒有自主傷人的能力；而煩惱也只是因緣的產物，如幻如夢，根本沒有獨立自主的自性，在這一連串的因緣所生法中，該瞋恨的對境根本就不可找到。

當別人辱罵我們時，可以這樣去觀察，使自己直接感到傷害的是惡語；惡語的來源是口腔聲帶等發音器官；而操縱這些器官的是心識；他的心識又是誰操縱的呢？煩惱，煩惱出於何處呢？煩惱出於如幻如夢的緣起。這一串因緣中，應該瞋恨誰，這需要仔細的判斷，不能昏官斷案，不問青紅皂白，胡亂責怪。而我們由長期的錯誤串習，放過了無情法的語言，只是盲目地抓住一個模糊而籠統的有情法——“人”，到底這個“人”是什麼，我們從來就沒有去想過。如果去分析“人”，他也只是由地水火風無情法與心識而組成，而心識也只是緣起幻化法，根本找不到一個有能動作用的本體。所以我們應該好好地想想，自己如此去籠統地分別對待有情與無情法，確實是毫無道理的，如果自己能去經常作這樣細緻地分析，瞋恨煩惱一定會漸漸減滅，安忍的力量也就會不斷增強。

我們都是修行人，每天聞思修行的目的即在

於轉化自心，如果能將這些智慧甘露融入內心，驅散無明愚癡習氣，那我每天在課堂上不厭其煩地講解，也就有了真實的意義。如果這些法不能讓你們的心有轉變，講法恐怕就失去了絕大部分的意義，而你們的聞思修行也就只是一種形象，並無真實意義。大家來這兒聽法也很不容易，所以祈請你們最好把每天聽到的法義記在心中，反反覆覆思維，讓它與自己的心產生共鳴，這樣自己才會真正地以歡喜心去行持。這些法句是佛菩薩的智慧、是金剛語，如果自心能與之相融，一定會有很大的利益。

或由愚行害，或因愚遷瞋，
此中孰無過？孰為有過者？

一方出於愚癡而傷害他人，另一方則因愚癡而對之起瞋恨，這兩種人之中，哪一個沒有過錯？誰是有過錯而應受責怪的呢？

眾生以無明愚癡覆心，不能了知諸法緣起無自性的道理，所以對諸法產生實執，而相互瞋害，輾轉相報。觀察這樣的損害事件中，到底哪一方有過失，哪一方沒有過失呢？作害者因無明愚癡，昧於因果業報，對別人生起瞋害心而損惱對方；而被害者同樣因無明愚癡，不能了知這是自業感召的業報現象，也不了知瞋恨的過患，對所

受傷害生起很大的實執和不樂，繼而對作害者生起了瞋恨心，這樣不斷地重演無數次輾轉相害的悲劇。從這個過程的當場去看，雙方都有過失。作害者愚昧無知，不懂業果，而以瞋害心作了惡業，這是一種很大的罪業，而被害者同樣也是愚昧無知，不知自業感召，反而對此生起了瞋恨煩惱，也造了很大的不善業，雙方都在造惡業，都犯了同樣的錯誤，應負同樣的責任。

沒有智慧的人，總會陷於“當事者迷”的處境。在作害者與受害者的看法中，自己總是不會有錯誤的，作害者以業感總會找到一些損害對方的“正確理由”，而受害者因莫名其妙的受害，一肚子怨屈，所以也會以為自己瞋怪對方是合理的。但“旁觀者清”，懂得因果業報、緣起等佛法的人，對此之中的關係、責任會一目了然。雙方都由無明愚癡覆心，作害者不懂佛法，也不懂世間法，不能逃脫責任；受害者生瞋同樣也如是。如果受害者能在此時不生瞋怒，而以智慧慈悲來處理，則不會有任何過失，龍樹菩薩說：“如法應修行，非法不應受。”此過程中，如果雙方都以非法而行，那就不應接受，而都應受到責備。

明白了這點後，我們在受到傷害時，不應愚癡地去犯這個過失，如果去以怨報怨，只能是與對方犯同樣的錯誤，得到同樣的過失。而如法的修習安忍者，佛說過“忍者無惡”，是不會有過

錯的。

因何昔造業，於今受他害？
一切既依業，憑何瞋於彼？

為什麼從前要造下瞋恨眾生的惡業，以招致現在受到他人的傷害呢？既然一切都根源於業力，我憑什麼瞋恨作害者呢？

眾生在三界輪迴中，所感受的種種苦樂，都是由往昔所造的善惡業所致。我們在今生遭受的傷害痛苦，如果要究其根源，只能找自己算帳，往昔造惡業害眾生，現在也就不得不受惡報，自作自受，這怎能怪人家不好呢？《瑜伽師地論》三十八卷中說：“已作不失，未作不得。”印光大師也說過：“如來成正覺，眾生墮三塗，皆不出因果之外。”如果還不如法修習安忍，懺除往昔的無明惡業，反而生起瞋心去瞋怪他人，又造下受惡報的苦因，這樣則苦害永無盡期。因果業報是毫無錯亂的，我們在無始生死漂流中所作的種種善惡業，如同錯綜交結的大網，牢牢繫縛著自己。這些因果關係的網，凡夫雖然無法現見，然而其事實卻是如此。佛經中說：“眾生諸苦樂，佛說由業生，諸業亦種種，造各種眾生，漂入於各種，此業即大網。”我們困縛於這張大網中，隨業感而不時感受到傷害痛苦，這樣有什麼理由

去瞋恨他人、怪罪他人呢？

有些人會有疑問：這個因果真的有嗎？如果有是誰在操縱它？輪迴中有無量眾生，無始以來每個眾生造的善惡業，為什麼會恰恰由自己受報，而不會錯亂呢？這些問題，如果去仔細推敲，其實也不是那麼令人感到玄奧、迷惑難解的。舉個例子說，現在通訊業很發達，電話網絡遍及全世界，電話用戶非常多，但在如此錯綜交織的網路中，每個電話資訊都能準確無誤地按撥號指令傳送到目的地，對不了知電話通訊業的人來說，這確實是很奇妙，然而對電訊專家來說，這毫無玄奧可言。因果報應也如此，它沒有任何操縱者，但會自作自受，絲毫不會錯亂。在對它沒有足夠瞭解的人面前，它非常奧秘，雖然一般人對它無有了知，感到神秘莫測，然而在佛陀等已覺悟的聖者看來，這只是一種緣起規律而已。《三昧王經》中說：“造作如是業，當得如是果。”《華嚴經》也說：“一切諸報，皆從業起，一切諸果，皆從因生。”眾生造何種業因，便會生出何種果報，這個大網中沒有什麼宇宙主宰在掌握操縱著，也沒有什麼神靈自在主在掌管著賞善罰惡，只是一種規律。眾生的業有許多種類，有的業造下後馬上便會受報，有的業造下後過百千萬劫才會成熟受報，這也是因緣條件聚合的不同而造成。當然，這些因果規律的細微奧秘之處，只有一切智智佛

陀才能徹底了達；而一般對佛教教義有所了知的智士，也只能對因果的部分有所理解而已；對那些很少接觸佛法的凡夫來說，因果規律也就很難理解，也難以確信。但凡夫如果因自己的根識見不到這些，就去加以否定，這是愚昧自欺自害的作法。

如是體解已，以慈互善待。
故吾當一心，勤行諸福善。

如是體悟瞭解這個道理後，就應該以慈悲心與他人互相對待。因此，我也應安忍一切傷害，一心一意去做各種利生的福善事業。

修持安忍不能只是在口頭上去說，也不是毫無理由的強迫自己去做，而應當從根本的道理去著手，讓自己從內心深處生起修忍的意樂，對修安忍的必要性，生起深切的體會。通過前面的分析，我們明白了對別人的損害，生起瞋恨報復之心，很不合理，這樣做不但於事無補，反而會種下招致更大痛苦的因。眾生為業惑所羈縛，絲毫無有自主，為我們的宿業所感而造作傷害惡業，我們應當為消除自己的宿業而安忍，為了慈愍眾生而安忍。在實際行動中，應以大慈大悲菩提心來善待一切有情，以同情理解寬容愛護之心來對待一切眾生。以前因無明愚癡的覆蔽，我們沒有

明白眾生同是業網中的落難者，現在既然知道了同是業網淪落人，一定要患難與共，努力修習善法，救渡眾生，同出苦海。《法華經》中云：“智者為守護，一心安樂行，無量眾所敬。”每一個修行人都應致力於守護自己的三門，遠離惡業，而盡心盡力於能為自他帶來安樂的福善行，這樣去行持，方是大乘修行人的本色。

我們生活在這樣一個充滿矛盾衝突的世界，如果不能理解與寬容別人，那麼根本不可能順利的生存下去。即使是父母兄弟姐妹之間也無法避免有一些矛盾，所以，大家應用慈悲寬容的善心去對待他人。如果自己有時實在無法忍受，就看看《入行論》，祈禱寂天菩薩、阿底峽尊者、無垢光尊者、巴楚仁波切，祈求他們的菩提心融入自心，讓自己安忍外界的一切苦害，生起真實的大悲心、菩提心。如果能這樣做，對個人的修行有很大利益，周圍的人也能感受到慈悲和安詳。即使性情暴戾之人，你如果以慈悲忍辱等去相待，他也一定會受到感化，漸漸的變得柔和，以此他周圍的人，亦就會得到你的修忍恩澤。

譬如屋著火，燃及他屋時，
理當速移棄，助火篾延草。

譬如某棟房屋正在起火燃燒，並燃向相鄰的

屋子，這時，理應迅速移開能助長火勢蔓延的草木等物。

一般人發瞋恨心，往往是因自己的貪執牽連而引生。如果我們對自己的身體，親朋好友等等，這些所謂“我的東西”沒有貪執，那麼不管別人對這些如何損害，我們也不會生起不樂情緒而導致瞋恨。要對治瞋恨煩惱，必須認清這一點，從這個根源上下手，方可收到事半功倍的效果。因此，論中用了一個房屋著火的譬喻來說明如不放棄對我所的執著，就必定會為瞋火所燒。

房屋著火，大家也許見過，那是一種令人很恐懼的災禍。前些天（一九九九年十一月十七日）色達縣城有一棟大房子著火了，整個縣城的人都跑去救火，我看見他們每個人臉上都露出了驚惶恐懼的表情，雖然這不是什麼滅頂之災，然而那種恐怖氣氛卻十分濃厚。城市裏房子是相連的，一棟房子著火，不立即撲滅，火災馬上便會蔓延，波及四鄰、整個街道。如果隔壁的房子起了大火，正燃了過來，在這種時候，該怎麼辦呢？只有把自己房子裏裏外外那些易燃物品全部拋棄，草木、家具、衣被等等，不管它有多麼珍貴，只要是能助火蔓延的物品，統統扔出去。這種時刻，我想每個稍有頭腦的人肯定會這麼幹，沒有什麼捨不得的顧慮，因為房子是自己安身之處，如果它著火了，其他財物一點也剩不下。當四鄰有房

子著火時，為了不讓自己所有的財產毀於一旦，捨棄那些助火蔓延之物，留下一個裏外都沒有可燃物的房子，這時候，縱然外面的火再大，也不用擔心。這是世人都可以接受，而且都會採取的辦法，否則，因一時的愚昧，不知取捨，而使整個大局無法挽救，後悔也無用了。同樣，我們如果不想讓瞋火焚毀自己的功德大屋，也應採取這種辦法。

如是心所貪，能助瞋火蔓，
慮火燒漉屋，應疾厭棄波。

同樣，內心所貪著的任何人與事物，都能助長瞋心的蔓延，如果擔心瞋火燒壞自己的功德屋，就應該立刻厭棄所貪著的一切。

外面的火之所以蔓延進來，燒毀房屋，是因為房屋裏裏外外有草木等可燃物；同樣一般人生瞋的原因，是自己對很多人與事物有貪執。世間的親戚朋友、名聞利養等等，這一切所貪執的對境，一旦受到損害，自己馬上就不樂意，而引生瞋心，使自己的功德大廈為瞋火焚毀。分析這個過程，自己所貪執的對境便是助火蔓延物，或說是引火焚身的禍害。

世間家族、地區、國家之間的仇恨鬥爭，往往都是因人們的貪執而引起。人們所貪執的土

地、財產、親友、名譽等等，在受到他人傷害時，開始也許只是一兩個人之間的鬥爭，然而由於彼此之間的貪執纏結，小小爭鬥便迅速蔓延擴展，給很多人帶來災難。我們在修行中，如果不捨棄對外境的貪執，也就如同在自己的房子裏外不清除助火蔓延物一樣，親友、財物、名聲等等一切所貪愛的對境，一旦為他人損害，自己必定會“同仇敵愾”，瞋火便會藉此而燒燃，自己在千劫中所積聚的福德善根大廈，就會在熊熊的瞋恨大火中焚毀無餘。

《法華經・譬喻品》中云：“諸苦所因，貪欲為本，若滅貪欲，無所依止。”三界眾生痛苦的根本原因便是貪欲，如果滅除了貪欲，則所有的痛苦都會無所依存而止息。我們在平時，只要對某種事物有貪欲，那麼就會為它所束縛，一旦它遇到了損害，自心也就為之而牽動，生起瞋惱痛苦。一個人貪欲的對境越多，痛苦也就會越多；如同一棟房子的周圍，助火蔓延的可燃物越多，房子遭受火災的危險性就越大。我們如果對輪迴諸法捨去貪愛，那麼無論親友、名利等如何變動，自心也不會為之牽動，瞋火也就不可能無“可燃物”而自燃。舉個例子說，今天我將屋子裏所有值錢的物品作了處理，只留下了空蕩蕩的房子和一些小偷不會要的東西，這樣我心裏就無牽無掛的出來了，萬一有樑上君子進房子去，我也不會

因之而不樂意，為之而氣憤。但是，如果我房子裏有心愛的物品，小偷進去將它偷走了，這就有點麻煩，所謂的“貪執縱有芝麻許，竟引痛苦無邊際”，也就是這個道理吧。

總而言之，我們如果不想受瞋惱痛苦，那就要捨棄自己的執著，不然，只要你對外境有一絲執著，瞋恨火便會順著它蔓延進來，把自己的福善財產焚毀無餘。通過如此學習，希望你們放下對親戚朋友名利等諸法的貪愛，不要輕易讓這些引生瞋火，把自己辛辛苦苦積聚的福德給摧毀了。如果自己房子周圍有東西著火了，我們一定會很緊張、很努力地為保護房子財產而清除助火蔓延物，那麼為了自己千百劫中才積聚的福善功德財，為什麼不努力清除引生瞋恨的貪愛呢？大家仔細觀察自相續，如發現自己對哪方面有很嚴重的貪愛，應如救火一樣，盡最大的努力在最短時間中將它拋棄。

如波持殺者，斷手獲解脫，
若以修行苦，離獄豈非善。

例如一個束手待殺的死囚，若因斷手而得以活命，何樂而不為呢？同樣，若以忍受辭親割愛等修行的小苦，而能脫離地獄等大苦，難道不是很好嗎？

一般的凡夫，要頓然辭親割愛，斷除種種貪執，他心中自然要因此而生起痛苦，有的甚至無法忍受而退失信心，為此作者又舉了一個譬喻，勸導人們安忍這種小痛苦，以免去將來墮落地獄惡趣的大痛苦。譬喻說，一個人犯了死罪，身陷牢獄，那麼這個人當然會以最大的努力去尋求保住性命的機會。我們也知道，一般人在聽到宣佈判處自己死刑時，會特別的恐怖，有的甚至嚇得昏死過去。在這時候，如果以某種方便，能得到寬大處理，對他改判為砍斷手腳、或割耳剜鼻等刑罰，讓他保住性命，那這個人必然會歡喜不盡，對這種刑罰也會心甘情願、毫無怨言的忍受。這樣的刑罰，在古代很普遍，我小時候，見過一個沒有耳朵的老人，他說自己在以前（四十年代）因犯罪被判了死刑，後來通過求情，地方官便依當地的法律將他改判為割耳朵。割耳朵當然也是一種酷刑，也很痛苦，但那時候他卻感覺得到了新生，歡天喜地地接受了這種痛苦。

我們要放下對親友等世間法的貪愛，在這個過程中，自然也會有一些苦受。翻開一些高僧大德的傳記，如明末清初律祖見月律師的《一夢漫言》，其中談到他在出家後行腳至家鄉附近，此時“思雙親不能養，伯父不能葬，一夜雨淚不乾，……由是抆淚饒城，望西山祖墳倒地叩首，痛切心酸，足軟難舉。”以大師那樣的偉毅剛骨，

尚有這種感受，我們一般的人，面對這些時，肯定更是免不了“痛切心酸，雨淚不乾”的痛苦。但見月律師說：“若以手足情存，則必墮業網。”如果貪執親情，必然會為他們而墮入業網，為他們而造作種種貪瞋惡業，這些惡業現前時，要感受到不可思議的地獄惡趣痛苦。我們在現在所感受的辭親割愛之苦，與這種痛苦相比之下，自然是算不上什麼苦。《親友書》中說：“日搠三百矛，毫分寧相同。”人間每日刺三百矛的刑罰，比起地獄裏最輕的刑罰，也無法及其千萬分之一；而我們修行中的捨棄親情、寒熱饑渴疲困等苦受，與每日刺三百矛的痛苦相較，也是望塵莫及的。以這樣小小的苦受，能免去地獄中的大苦，如同那些待死之人以斷手而免死一樣，我們理應為此而高興，以歡喜心去承受。業網中的眾生，都是在等待地獄閻羅王處以死刑的囚犯，如果以斷除親情貪執的“手”，能免除地獄閻羅王所判的“死刑”，遠離獄火的焚燒，那樣的便宜事，我們為何不樂而受之呢？龍樹菩薩在《寶鬘論》中說：“醫方中所說，以毒能攻毒，如是以小苦，除大苦何妨。”“作現苦後利，何況為自他，引廣大利樂，此法是常規。”以小苦除大苦，以現在的小苦為自他有情引生將來的成佛大利樂，這是三世諸佛的常行道，我們去循之修行，是極為合理的，也是每一個智者會必然行之的大道。

於今些微苦，若我不能忍，
何不除瞋恚，地獄衆苦因？

如果自己對現在的些微小苦都不能忍受，那麼為什麼不滅除瞋恨煩惱，這種使人墮入地獄受眾多劇苦的業因呢？

痛苦沒有哪種是好受的，在人間受到別人的損害時，一般人心裏肯定是很難受，也不願意接受。大家也許都有過體會，有時候別人對自己稍有不恭敬的言詞，或者指出了自己的過失，自己心裏就像被刀劍砍割一樣，痛得難以忍受，立刻就想發怒還擊別人。其實這種痛苦很輕微，只要稍微有點忍耐力，稍作堅持就會平息苦受。如果對這麼些微的苦害，我們都不願意去忍受，都無法安忍，這時候自己應思維：如果自己現在不想安忍這些小苦，逃避這些，到時墮入三惡趣，怎麼能逃避痛苦呢？現在面對這些小苦都如此痛苦難忍，如果墮入了地獄，那些痛苦該有多難忍受呢？龍樹菩薩說：“於眾苦內誰為極，無間泥犁苦極成。”三界內最大痛苦是無間地獄的苦受，人間最慘毒的種種痛苦相加起來，也無法與地獄痛苦相比較的。而且墮入地獄的眾生，受苦時間長得不可思議，依據《大圓滿前行引導文》中的教證計算，受苦時間最短的復活地獄中，眾生也要歷受相當於人間一萬三千五百億年的痛苦。在

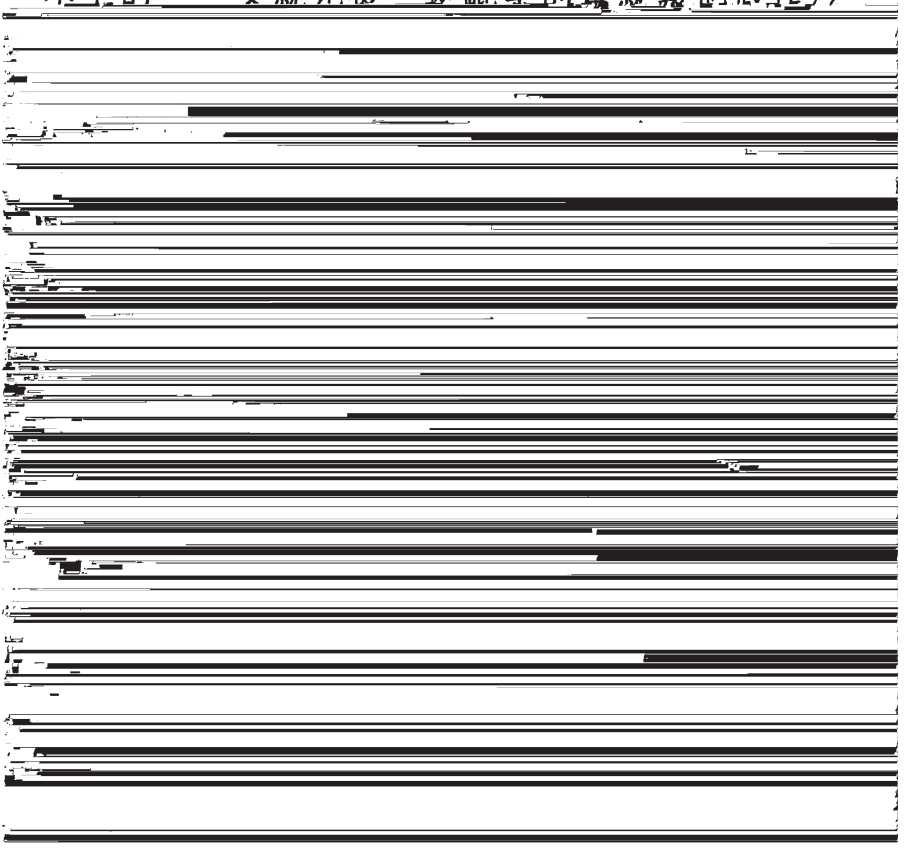
此不可思議的漫長過程中，地獄眾生因罪業輾轉增加，其時間往往又成倍的拖長。我們每個人都有這樣的體驗吧：在安樂的心態中過幾個小時，會覺得這只是很短暫的時間，如果在痛苦的情緒中，每一秒中都會覺得很長，很難熬。

有些人可能很難通過這些去了知地獄裏的苦受，這也不要緊，有些高僧大德在觀想這些時，也需要借助一些方便法。例如臺灣的日常法師在紐約時，為了觀想寒地獄中眾生的苦受，在攝氏零下十幾度的氣溫中，用冷水沖洗身體，這種感受使他無法忘懷，對寒地獄中的寒冷痛苦也有了一點切身的感受。我想有些人如果能借助這些方法，到雪地裏去凍一凍，或用一點開水燙一燙等等，有了這些體驗後，對地獄痛苦的恐懼之心一定會生起來。如果對這些只是地獄痛苦億萬分之一的小苦都感到難受，那麼我們在現在就應為了避免墮地獄受苦而努力，去徹底斷除地獄的苦因——瞋恨惡業，如果瞋恨煩惱不懺除，地獄惡果是不會自動消失的。大家在平時一定要注意，不論遇到任何生瞋境，都要修習安忍，瞋恨如同巨毒一樣，只要吃下去一點點，它的痛苦結果必然會隨之來臨，雖然凡夫在當時看不到，然而這是誰也無法改變的事實，並不會因你見不到而不會招來墮地獄的惡果。

如果不能了知墮地獄的痛苦，也就不會對瞋

恨生起強烈的畏懼，那麼在日常中，很可能為了親友名利等而造罪。因此為了對治瞋恚，需要時刻保持正知正念，對瞋恨的過患、地獄的痛苦保持清醒地認識，如此則會如同《賢愚經》中所說：“身口意行，不得不慎也”。這句話出自《賢愚經‧迦毗梨百頭品》，這個公案記載著佛陀在摩揭國時，帶著眾比丘去毗舍梨，途經梨越河時，河邊有五百人在牧牛，河中間有五百個漁夫在捕魚，佛陀便率眾比丘在河邊不遠的地方坐下休息。不一會，漁夫們用網捉住了一條巨大無比的魚，五百個漁夫同心協力，也沒能將大魚拖出水面，於是漁夫們叫來了五百個牧牛人，千人合力才把大魚拖上岸。這條大魚非常奇怪，碩大的身軀上，長著驢、馬、豬、狗、駱駝、老虎、豹子、狼、狐狸等一百個不同傍生的頭。人們非常驚奇，都擁過去看，而且對此議論紛紛，一時非常熱鬧。這時佛陀讓阿難過去看看，到底發生了什麼事，阿難尊者過去看了看，馬上回來告訴佛陀，於是佛陀帶著眾比丘一起到了大魚的旁邊。在期待揭開這個迷團的眾人中，佛陀問魚說：“你是不是迦毗梨？”大魚開口回答說：“就是。”佛陀又問：“你現在在何處？”大魚回答說：“現在墮在阿鼻地獄中。”阿難和大眾對此充滿了疑問，便向佛請問，佛告訴阿難：過去迦葉佛在世時，一位婆羅門生了一個男孩，取名為迦毗梨。這個

男孩長大後，聰明伶俐，知識淵博，在當時的婆羅門中，沒有人能比得上他的才學與雄辯。他父親在臨死時，再三叮囑他：“你千萬不要與迦葉佛的弟子辯論，他們出世者的智慧深奧，你是比不上的。”父親死後，迦毗梨的母親讓他假作沙



迦毗梨不想這樣做，但是他拗不過母親，只好照辦，以他的聰明好學，在短時間內便背下了很多經典，並理解了義理。他的母親問：“你現在能辯贏那些佛弟子吧？”迦毗梨回答自己還是無法勝過那些有禪定的比丘，於是他母親很不高興，教他在辯不過時，出惡言辱罵，這樣比丘們肯定

苦因。這類以瞋心惡業而招惡果的公案，在《百業經》中可見到不少。有些人不要以為這只是古代的傳說而已，一個多月前，我在馬來西亞就聽過類似的多頭魚事件。當時馬來西亞的漁民，在海中捕到一條有四種不同傍生頭的大魚，一時人們對此議論紛紛，科研機構對此也多方研究，然而無法解開這個謎團。我想，如果佛陀在世，肯定能揭示這個很能教育人的因果公案。如果大家能經常引以為戒，自心對惡業苦因就一定會生起畏懼，不管遇到什麼生瞋境，自己能憶念這些，權衡當時的安忍小苦與生瞋的巨大苦果，那一定會堅忍下來。大家回憶自己的一生，為了許多毫無意義的事情，自己曾經忍受過無數的痛苦折磨，那麼現在為了無比的大事業，忍受一點修忍的小苦，又有什麼不可呢？

為欲曾千返，墮獄受燒烤，
然於自他利，今猶未成辦。

因為貪欲受阻而瞋害他人，以此我經歷過千百次墮地獄受燒烤的痛苦，但是，儘管受過如此多的苦難，對自己和他人的利益卻毫無所成。

三界輪迴中的眾生，為無明愚昧覆心，不知取捨，為欲望所驅使而造作種種瞋害惡業，這些瞋恚惡業成熟後，自己便於長劫之中墮入地獄受

苦。《法華經》說：“以諸欲因緣，遂墮之惡道，輪迴六趣中，備受諸苦毒。”在無始輪迴中，這樣的經歷一次次重複著：於熱地獄中和鐵水一起燒煮，於寒地獄中與堅冰一起凍裂，於刀劍林中切為千片，於眾合山的對擊中粉碎如塵……。這一切，每一個眾生都無有例外的經歷過，巴楚仁波切在《大圓滿前行引導文》中說，每個眾生以貪心的緣故，在無始輪迴中，斷過的頭和肢體不計其數，“僅僅曾生於地獄時，所喝過的銅汁鐵水比四大海洋的水還多”。雖然受了這麼多的苦難，然而受這些苦為自己和他人帶來過什麼利益呢？什麼利益也沒有，所受的這一切苦害，沒有絲毫價值。地獄中的痛苦煎熬，是否能為自己或他人成辦解脫義利呢？如果能的話，我們早應該解脫了。無論怎麼去看，這種艱辛毫無義利，人們在世間最大的遺憾和痛苦就是自己的努力付之流水，得不到有益的結果。我們在平時總是為自己付出的艱辛得不到結果而遺憾，但自己在輪迴中毫無義利受地獄之苦，難道不是更讓人感到椎心刺骨的遺憾嗎？

在輪迴中，每個人都曾無數次的墮入地獄，受過無數的痛楚，卻沒有成辦絲毫的義利，有的人一想到這些，也許會悶絕過去吧。同樣，在無始的輪迴受生過程中，自己也曾無數次地墮入餓鬼、傍生趣，巴楚仁波切說：“如果把曾經生為

螞蟻等小含生的肢體堆集一處，將比須彌山王還高。”這些過程中所受的痛苦又有多少呢？就是轉生在人道，修羅道，感受過的饑渴寒熱病痛，殺害恐怖等痛苦，同樣也是無法思議。這一切痛苦我們都忍受過來了，然而這些艱辛為自他卻沒有成辦絲毫的利益，那麼現在為了自他究竟的成佛大事業，去忍受修行中的一點點小苦，那又有什麼不能呢？

有些人或許會想：輪迴痛苦只不過是佛經中的一種虛構，地獄惡趣不會有那麼嚇人吧？有這種想法的人，他真正墮入邪見網了。《涅槃經》中說：“有信無解，增長無明，有解無信，增長邪見。”恰美仁波切說過：“聽了善法的功德，惡業的過患，地獄的痛苦與壽命等，但自己不承認，這種人的邪見罪業，比無間罪還重。”大家仔細觀察自相續，如果有這類疑問，那就要倍加注意了。輪迴本來就這麼殘酷，只不過是凡夫的心智為業障煩惱所蔽，無法回憶自己往昔所受的痛苦，也不能像出世聖者一樣現量見到輪迴為純苦之蘊聚處。我們的記憶力，隔天的事就會忘記；視力對幾百米外的物品就無法看清；我們的智慧，連自己身體的結構都弄不清……；自己就像井底之蛙，怎麼有能力去否定佛陀那大海般無有邊際的智慧境界呢？

我希望大家對此反覆去思考，對有關輪迴因

果方面的教言多加閱覽，這樣自己的信心也就會漸漸提高。否則你抱著邪見去聞思佛法，相續被染污了，即使行善也不能趨入解脫聖道，只有增加罪惡而已。如果我們對三寶具足正信，那麼瞭解到地獄痛苦後，自己就會自然地生起厭離心與向道的決心，這時對修行小苦也就能毫無怯弱的安忍，而自己進一步的修法也就有了基礎。否則，你天天去學大圓滿、大手印，而對因果輪迴等基礎加行法不具信心，那就如同《百喻經》中的愚人，不要基礎的第一、二層樓，只要空中的第三層樓，這樣的癡心妄想，絕無成功的希望！

安忍苦不劇，復能成大利，
為除衆生害，欣然受此苦。

忍耐怨害的痛苦並不那麼嚴重，又能成就自他的大利益，因此，為了消除眾生所有的苦難，我應當欣然忍受這點輕微的痛苦。

對於一般凡夫來說，修安忍的確是一件苦行，因為人們很不願意自己和親友受到別人的輕蔑譏謗損害。在生瞋對境前，要完全與我執煩惱習氣相背而行，一般人確實有困難，但是有理智明因果事理的人，對此並不會感到困難。因為他知道這種痛苦與輪迴惡趣痛苦相比起來，是微不足道的，而以此小苦能為自他免除無量劇苦，帶

來無量的安樂，所以，智者能以歡喜心去付出這點小代價，去息除父母眾生的無盡苦難。

這是以修安忍的痛苦程度與所得利益對比而勸修安忍，也是每一個修行人必修的竅訣。自己或自己所執著的對象在受到他人損害時，如能運用這個方法，以自己正在忍受的痛苦與惡趣痛苦相比，與生活中那些毫無意義的痛苦相比；考慮自己以這點忍苦的小代價，將來會帶來的利樂，想想自己救渡眾生的誓言，自己馬上就會堅強，安然不動地忍受一切。

人與人之間，因錯綜複雜的業緣，各種各樣的矛盾衝突不時會發生。遇到這種情況時，不管如何，我們首先要觀察自心，如果心態不太對勁，馬上就要觀修殊勝的對治法。雖然說“難行莫勝忍”，但這種艱辛困苦比起惡趣痛苦來，還是相差得太遠太遠，甚至與我們日常中的一些寒熱病痛等苦害比起來，也是相差甚遠的。更何況修安忍在當下就會使自己、對方降低衝突，減少苦害，而於長遠看，修忍的利益無有窮盡。釋迦牟尼佛修習菩薩行的時候，修習過很多安忍苦行，如世尊在轉生為忍辱仙人、龍王、鴿子等修習菩薩行的時候，為了利益眾生，忍受了割截、燒烤種種難以想像的苦害，由此而迅速積累了巨大的成佛資糧，使無量眾生得到了佛法甘露的恩澤，永遠解脫了三界痛苦，得到了究竟的安樂。所以，修

安忍雖有一些小苦，但利益卻是無可比擬。作為本師釋迦牟尼佛的弟子，發過誓願要斷除三界眾生的無邊苦難，理應心甘情願地為此而忍受種種逆境痛苦。不僅如此，我們還應當對自己有忍受痛苦的機會生起無比的歡喜之心，因為你如果感受到了修行大道中有荊棘刺痛自己，那就證明你在前進，而大道的盡頭就是能賜予一切眾生永恆大安樂的佛果啊！《積集經》中說：“眾生因貪欲在地獄和閻羅世界受劇烈痛苦，而佛子為了菩提，面對斷頭、砍肢等各種痛苦，有何不能忍受呢？”《經觀莊嚴論》也說：“具有大慈大悲者，以歡喜心接受他人的損害，和對眾生有利益的痛苦。”

我們在這段時間聞思修習安忍品，很多人的相續確實從這些教言中得到了利益。有幾個人昨天遇到他人無緣無故的打罵侮辱，但他們都想到：“噢，現在上師正在給我們傳講如何修習忍辱，自己應該循之好好修習。阿彌陀佛，不管如何，對這些傷害我應該忍受。”結果也就皆大歡喜：對方心滿意足；他們幾個人也感到戰勝了煩惱；我也很滿意自己的講法起到了作用。希望你們在這樣的基礎上，繼續努力，進一步要求自己以寬容慈愛利他之心，接受他人的損害。大家要處處以大乘佛子的身份提醒自己，放棄自我與我所的貪執，並且時時要想到眾生都在貪著那些毫

無意義的目標，到處在幹非法惡業，以此他們難免時時遭受巨大痛苦，為了引導這些父母眾生脫苦，應如大地一樣，去承受一切苦害，努力修習，求證圓滿的菩提。

癸四、於敵造福者修安忍：

人讚敵有德，若獲歡喜樂，
意汝何不讚，令汝自歡喜？

倘若有人稱讚你的敵人有功德，因而獲得了讚嘆隨喜的快樂，那麼意識啊，你為何不同樣稱讚他，而讓自己也一起快樂呢？

凡夫都有一些冤家仇人，彼此間由於種種惡緣，相遇時心裏總有一些不自在。如果聽到有人對這些冤家讚頌恭敬，稱揚他的財富、權威、知識、修養等等，一般人的心裏馬上會生起不樂意情緒，甚至於生起瞋恨煩惱。這是在日常中我們常遇到的生瞋對境，也是必須對治的一種惡習。

他人在讚嘆怨敵時，讚嘆者和怨敵都會生起歡喜心，為什麼呢？因為他人去真正讚嘆隨喜某人，肯定對被讚嘆者某一方面的功德非常欽佩、歡喜，以此懷著恭敬、歡喜去讚嘆時，雙方都會為此而愉悅，這也是人之常情。他們為此而其樂融融，心中感受到快慰安樂時，我們如果按道理，

也應去使自心享受這種和諧的安樂。怨敵有優點和功德，我們如果去欣賞和讚嘆，自己也會從中得到隨喜的安樂；如果以憎厭的態度去對待，那得到的只有不悅意、瞋惱痛苦。而且我們都是發過菩提心的大乘修行人，每天念經時，都要先念："願諸眾生永具安樂及安樂因……。"既然每天都是這樣發願，那他人今天已經得到安樂和安樂因，我們的願望已得到了部分的實現，理所應當生起歡喜。

但人們總是顛倒行事，見到有人讚嘆與自己關係不好的人，就極為不快，好像心頭壓了大石頭一樣難受，即使這些讚嘆是合乎事實的，自己也會不承認，千方百計的找藉口刁難，這種作法其實是一種很卑劣的行為。作為修行人，公平正直是必須的人格，米滂仁波切說過："公平正直天人道，虛偽狡詐邪魔道。"我們如果想做一個真正的修行人，那麼不管別人與自己的關係如何，都應以公平正直的心去對待，對別人的功德應予以正面承認，也應以寬坦慈愛來包容一切人，為他們的安樂而高興。《法華經》中說："為一切眾生，歡喜而愛敬。"大乘修行應以慈愛恭敬對待一切眾生，讓他們生起歡喜心。如果我們有了這樣的愛敬心，能去公平正直的對待自己的怨仇，那麼在他受到別人讚嘆時，不但不會生瞋恨，而且能生起隨喜心。

如是所生樂，唯樂無性罪，
諸佛皆稱許，復是攝他法。

讚嘆隨喜所得到的安樂，是清淨的安樂不雜任何罪惡成分，諸佛聖賢們對此也稱讚認可，而且這種隨喜也是攝受他人的方法。

讚嘆、隨喜他人的功德，能使自己他人都受用安樂，這種安樂是純淨的善法，它的根是歡喜心，現行是安樂，果亦是安樂。讚嘆隨喜從暫時和究竟，即生和來世等各方面觀察，都是安樂之源。作為修行人，非常需要借助這些方便法保持一種恬靜而輕快的心態，斷除內心的痛苦。因為在人世間這樣如同火坑一般的險惡苦境中，痛苦障難必然是少不了，只有保持一種安樂的心態，對這一切才能正確的對待，順利的將苦難轉化為修行助緣。在《漫步人生的花園》中有一個故事，說一個很富有的人恆時為痛苦所折磨，他四處尋找快樂，詢問了很多人，然而世人誰也沒辦法給予他快樂。後來有一個人告訴他：如果你能找到那位世界上最快樂的人，把他的襯衣要來穿上，那麼你就會得到快樂。於是他很努力的去找那個最快樂的人，終於得知這個人在一處寂靜的森林中。他到了林中，看見了一個顯得很自在的修行者，便問：“你是不是那個世界上最快樂的人？”修行人說：“也算是吧，我現在沒有絲毫痛苦。”

富人迫不及待的說：“我是一個到處尋求快樂的人，聽說你有一件襯衣，誰穿上就可以擺脫痛苦，獲得安樂，請你賜給我吧！”修行人告訴他：“其實我什麼衣服也沒有啊！”富人聽了修行人的回答，終於明白了“世界上最快樂的人，原來就是沒有貪欲的人啊！”快樂的源泉在於沒有貪欲束縛的心靈，而不在於外境，他明白了這個道理後，終於得到了快樂的人生。作者在這個故事後面說：“真的是這樣啊，財富、地位、美貌、才華並不會給人快樂。有一次在街上看到一輛非常豪華的賓士牌小汽車，裏面有一位年輕而美貌的姑娘在哭，當時自己想：擁有昂貴的汽車，又如此年輕美麗的姑娘，她為什麼不快樂呢？看樣子，快樂的確不在外境，而是取決於自心。”

所以，我們一定要注意調治自心，要不然外境再好，自己也會非常痛苦。如果自己能淨化自心的煩惱，原先讓自己感到痛苦的事情，都會變成安樂。以前藏地有一位大德，文革時人們每天都要批鬥他，但他卻顯得特別安樂，在私下告訴別人：“我這一生從來沒有享受過這樣的歡樂，現在我每天都在修安忍的歡喜之中。”我們的修行如果能到達這種境界，則不會為一切逆境所阻，從一切人的功德中都能生起隨喜讚嘆的安樂。

這種安樂也是諸佛菩薩所讚許的，如本師釋迦牟尼佛在《般若經》中說：“應歡喜讚嘆善住

於六波羅蜜多者。”隨喜他人的功德，實際上也是諸佛菩薩高僧大德們攝受眾生的一種殊勝方法。菩薩行中有六度四攝法，四攝當中的愛語就是以慈愛恭敬的語言來讚嘆別人，鼓勵別人勤於善行。很多的高僧大德們在利益眾生的過程中，也是經常利用這種方法，使人們生起很大的歡喜心與信心，許多抱有成見的眾生，也往往以此而生起安樂。

謂他獲樂故，然汝厭波樂；
則應不予酬，此壞現後樂。

如果說，讚嘆將使敵方獲得快樂，而你卻不希望他們得到快樂，那麼你也不該支付酬資使你的僕人快樂，但是這種作法，今生和來世的安樂都將失去。

如前兩頌中所說，別人讚嘆我們的敵人，讚嘆者與被讚嘆者都會從中獲得安樂，但是，一般人卻會因此而非常不願意。聽到別人這類稱讚的語言時，心裏如同有蟲子爬一樣非常難受：“啊，你不要說了，我不愛聽這些。”臉色當場就會陰沈下來，由於嫉妒等煩惱作怪不滿意他人獲得歡喜、安樂，進一步則對此生起憎恨之心。按照這種作法，人們也應該不給自己的僕役下屬支付酬資，不讓他們得到歡喜安樂。然而一般人卻不會

這麼做，因為人們明白如果這麼做，會使下屬心生不悅或背離之心，自己立即就會遭受損害，而且後世也會因此而得到不安樂的果報。

我們在平時的這些心行意樂，只要用智慧去分析，就會發現有許多愚昧的顛倒偏執。別人讚嘆我們的怨敵，他們都因此而獲得快樂，但是我們卻在嫉妒瞋恨毒火的灼燒下痛苦不安。他人的安樂善行，自己不隨喜生樂，偏偏要去瞋恨使自己得到痛苦，這樣自找苦吃，確實是不可理喻的一種怪毛病。自己如果想要得到快樂，就要先讓別人得到快樂；如果想讓別人痛苦，那麼自己必定會先得到痛苦。這個道理我們在面對自己的眷屬僕役時，好像都會明白，但面對自己的怨敵時，卻將它忘得一乾二淨。我們知道，如果苛刻對待自己的下屬，不給他們支付工資報酬，他們馬上就會離開或罷工，讓我們在現世中受到苦頭；而且按因果規律，我們後世的安樂也就要因此而失去。那麼自己去嫉妒、瞋恨怨敵，不想讓他們獲得安樂，而想讓他們處於痛苦之中，這種作法同樣不會超越因果規律，同樣也要為此而失壞當下與後世的安樂。

為自己的怨敵得到安樂而生瞋，這種作法除了給自己製造苦因苦果外，別無作用，作為大乘佛法的學人，應該明白這個道理。如果自己不斷除這種愚癡、狹隘的心念，就會從根本上違背上

師三寶的教言。大家應該在這點上多加修行，觀察自己對敵方的仇恨憎惡心，到底有什麼正當的理由，能為自他帶來什麼利益……。經常這樣去想，將所學的安忍修法，運用在自己所怨恨的對境上，如果能夠使自心有變化，瞋恨煩惱漸漸得到調伏，那就證明你的聞思修行沒有停留在文字與口頭上。不管自己的瞋恨煩惱有多強烈，噶當派的格西們說過：“人的心，最大特點就是能夠如麵團一樣改造成所希望的狀態。”只要能一點點的去利用所學竅訣實修對治，最剛強的心也能調柔，安忍度一定能圓滿。

他讚吾德時，吾亦欲他樂，
他讚敵功德，何故我不樂？

當別人稱讚我有功德的時候，我也希望他得到讚嘆隨喜的快樂，然而當別人稱讚我的仇敵有功德時，為什麼我就感到不樂意呢？

一般我們受到他人的讚嘆時，心裏自然會生起快樂，同時也希望讚嘆者生起安樂。樂於接受他人對自己的讚嘆，也是人之常情吧，但是對此智者和愚者的表現卻是截然不同。愚笨的人一聽到別人稱讚，馬上就會忘乎所以，得意忘形，根本不會去判斷他人的稱讚是否合乎實情，也不知道如何正確處理這類事情。而智者不一樣，他無

論在何時，都會保持寧靜、穩重的心態，別人無論如何稱讚，也會以冷靜清醒的頭腦去對待。他不會為虛假的吹捧而動心，如果是他人真誠的讚嘆功德，智者也會淡然處之，將這些功德迴向給所有的眾生，願他們都得到安樂。

聽到他人讚嘆時，人們都會很高興，也願讚嘆者也生起如是安樂。但他人如果去稱讚自己不太滿意的對象，人們的心馬上就要發生變化，雖然他同樣的在稱讚善法功德，同樣的在發隨喜心，而一般人的心態卻會與他人稱讚自己時截然不同，馬上就會對他人的隨喜心生瞋恨：“哼，你居然這樣讚揚我的仇人，真可惡！”同樣的隨喜善法，為什麼要對此區別對待呢？難道是某種功德優點在不同人的身上有不同性質；或是他人隨喜怨家仇人的功德，這種行為是惡業，對我們有損害；這些我想無論如何去觀察，也是不會成立的。比如說，某人與你關係不好，而與你同時背誦了《入行論》，其他人見後，真心的讚嘆你：“啊，你真了不起，智慧如何如何……。”這時你肯定在內心也會希望讚嘆者得到安樂與功德，但是接著他又去讚嘆與你關係不好的那位背誦者：“啊，你真了不起……。”這時你心裏卻會生不起安樂。那麼分析這種情況，同樣是背誦一部論，同樣是讚嘆隨喜這種功德的善法，對此沒有任何理由去一喜一惡的分別對待；他去讚嘆另外一人

的舉動是清淨的善法，對你的善法功德、身心等等各方面，也不會有任何損害。導致這種區別的原因不是別的，而是我們內心的嫉妒瞋恨煩惱，如果不去克制自己，隨順這種煩惱，對他人生起不樂，無疑要造惡業，導致自己今生後世更大的不樂果。

我想：《入行論》中的這些教言，不管是對講經說法的法師，還是常年住山閉關的修行人，或者是城市鄉村裏那些忙碌的世人，都是適用的。如果相續中對這些教言生起定解，那麼他的一生將會減少許多不必要的痛苦，得到真正的人生安樂。很可惜我們很多人在小時候，沒有得到這樣充滿世出世間智慧的教言，因而在長大後，面對複雜的社會環境，往往不知如何處理。在藏地，最近有幾所師範學校安排過學習《入行論》的課程，那些學生畢業後，在人格、工作能力各方面都顯得很突出，得到了很多人的讚嘆，他們也以善良的人格影響了許多人。

初欲有情樂，而發菩提心，
有情今獲樂，何故反瞋波？

我原先希望一切有情都能獲得安樂，因而發起了“成佛利眾生”的菩提心，現在有情自己獲得了安樂，為何我反而要為之而瞋恨呢？

我們初入大乘時，曾祈請十方諸佛、大菩薩、金剛上師為自己作證，發下誓言：為了讓一切眾生都獲得無上安樂，自己一定要為此而努力求證菩提。現在有些眾生因受到了別人的讚嘆或因讚嘆隨喜功德而獲得了安樂，這時候，如果我們為此生起瞋恨，這種心思與自己當初的誓言，完全背道而馳。當初在諸佛聖尊前信誓旦旦，而在實際行動中，卻與之完全相反，這種作法是背信棄義的小人行徑。

我們學大乘佛法，初入門時發的願很廣大，而現在面對他人的安樂，按道理應生起歡喜，因為自己在發願時，並沒有說“願除怨敵以外的一切眾生獲得安樂”，而是說“願一切眾生都得到無上的安樂。”現在卻要對眾生的安樂生起嫉妒瞋惱，難道忘了自己的菩提心誓言，難道自己不害怕捨棄菩提心誓言的墮罪嗎？如果我們能想到這點，就一定會為此而克制自己，忍受這種不樂而不讓它發作。米滂仁波切說過：“我執煩惱如同毒樹，應從根本上斷除。”大家應當省察自心煩惱之根，隨時隨地都應以有力的手段去斷除，不然在遇到他人受安樂等外境時，自己的煩惱毒樹又要發芽生毒果，這樣就太可歎了。

初欲令有情，成佛受他供，
今見人獲利，何故生嫉惱？

最初發心時，想令一切有情成佛而普受三界眾生的廣大供養，現在看到別人獲得了一點微薄的利敬，為什麼嫉妒苦惱呢？

大乘佛法的學人，在受菩薩戒時，都要發願：“願一切眾生得證無上安樂的正覺果，成為三界眾生的應供之處。”具足了這樣的願菩提心，方能得到菩薩戒。我們各自觀察自己，當初面對諸佛聖尊，確實是發過這樣的善願：“願一切眾生都能獲得無上的安樂果”，並沒有說：“願我和我的親友都得到安樂，而怨敵們一點也得不到。”但是，現在看看自己平時的心行，其實有許多地方沒有遵循誓言。別人出於歡喜心，給那些與我們關係不好的人，作了一點恭敬讚嘆、供養，我們在見到後，嫉妒之火馬上就會燃燒起來。（這種嫉妒也屬於瞋恨煩惱，《阿毗達磨》中說：“為貪名利，不忍耐他人之圓滿，屬瞋之不樂法即嫉妒。”）

現在他人所得到的只是一些極微小的利敬，這種小利敬與成佛得到三界眾生廣大供養的利敬，相比之下，自是極為渺小。原來發願要讓所有的有情成佛，得到三界眾生的廣大供養恭敬，現在卻為他人所得到的小小利敬大發嫉妒憎恨，現在所行的與自己的初衷完全相反，是不是自己已捨棄了菩提誓言呢？如果害怕捨棄菩提誓言的嚴重墮罪，那為什麼在怨敵獲利時生瞋恨煩惱

呢？

仔細去分析，就會知道自己為敵獲利而生瞋是極不如法的行為，由於平時沒有保持正知正念，而隨順了自己的煩惱，才有這種惡劣的心行，如《地藏十輪經》中說：“善男子，有諸眾生……，於他所得利養恭敬世所稱譽深生嫉妒，常自追求利養恭敬，世所稱譽曾無厭倦，恆自讚譽輕毀於他。”我們都不想繼續為無明所蔽，不想繼續陷於可怕的輪迴苦海，那為什麼不安忍克制嫉妒煩惱呢？

所應恩親養，當由汝供給，
彼今已自立，不喜豈反瞋！

眾生都是你應該贍養的恩人和親人，應當由你親自供給他們生活利養，如今他們已經靠自力得到了一些利樂，難道你不但不高興反而還要生氣嗎？

世間人在成年後，就應當孝養父母，這是人們應有的道德義務。如果有人不念父母長輩的養育之恩，不承擔贍養父母的責任，那麼他就是忤逆不孝道德敗壞的惡人，人人都會恥罵這種人；如果還有人更為惡劣，不但不贍養父母，當父母憑自力得到一些資財安樂時，他不但不歡喜，反而生瞋恚，想盡一切辦法去阻止父母得到安樂，

那麼這種人更是萬惡不赦的惡徒，現世將可恥地受到處罰與道德的譴責，他們的後世，其命運也就會更為悲慘。

大乘修行人因知道輪迴中的一切有情都曾做過自己的父母，對自己都有莫大的養育之恩，因此在受菩薩戒時，自己發願要去利益一切父母眾生，將他們都安置於無上大安樂之中。初業修行人自己的能力還不足，不能立即去廣大利益父母眾生。此時如果父母眾生以自己的福業與努力，得到了一些利樂，按理我們應該很歡喜，希望他們能得到更多的安樂。然而在現實中，我們有許多作法卻是與此相反，某些與自己關係暫時不大好的眾生，以他們自己的福善獲得了一些利樂時，我們往往因此而不樂，生起嫉妒瞋惱。這種行為，與世間那些不但不贍養父母，反而要為父母靠自力得到安樂而生瞋的逆子，又有什麼差別呢？大家仔細想想，不管眾生現在與自己的關係如何不好，他們無疑也一樣地做過自己的父母，本來應由自己去給他們提供安樂，我們也曾發過誓願要這樣去做，現在他們靠自力而得到了安樂，我們又有什麼理由不去為此而生起歡喜心，有什麼理由去生氣呢？

有些人在現實中，心裏往往要為他人的獲利而波動，生起瞋惱，這都是自己的嫉妒心在作怪，一些本來值得高興的事情，由於它的染污，變成

了生瞋惱的對境。因此，如果不以正知正念監察調治自心，堅忍的對治嫉恨煩惱，自己便要做一些愚癡而又卑鄙的惡業。

不願人獲利，豈願波證覺？
妒憎富貴者，寧有菩提心？

如果不願眾生獲得一些小利益，怎可能希望他們證得無上菩提呢？嫉妒、憎恨別人富裕尊貴的人，怎麼會有菩提心呢？

有些人會大言不慚地說，或只是在心裏悄悄地為自己辯解：“我只是不希望他人在世間法上太過分了，世間八法是眾生的輪迴之索嘛！至於出世間的功德我是很隨喜的。”大家好好去省察，這種心念到底是出於嫉妒煩惱，還是真正的出於慈悲呢？三毒煩惱是不可能與大悲智慧同存一體的，如果對眾生的一點點世間利樂都要生起不樂瞋惱，那麼你不可能心甘情願地看到眾生得到無上佛果的大安樂，更不可能願意去作眾生解脫道上階梯、僕從。菩提心的獅乳只可能存在於清淨的金器中，像那種連他人一點小安樂都要去嫉妒憎恨的不淨相續中，是不可能存在的。

假如有人不能容忍別人的小安樂，而他說自己希望所有的人都得到無上大安樂，要去幫助所有的人得到無上安樂，這種話誰會相信呢？就像

有人見到別人靠自力賺得了十元錢，都要發起嫉妒憎恨，那麼他會不會願意給很多人布施大財富，比喻說給每人一百萬元，這種事的可能性絕不會有。狹隘慳吝的心相續中，怎麼會有這樣的善心呢？如果我們不能容忍他人的小安樂，那麼也應知道，自相續中絕不會存在著大悲智慧的菩提心。有菩提心的人，內心恆時充滿了願一切眾生都離苦得樂的善心，不論見到誰得到了富貴安樂，都會生起由衷的歡喜。而無法忍受別人安樂的相續中，充滿了嫉妒毒火，心田已被燒焦了，菩提心苗芽還有可能生存嗎？

修行人應觀察自心，如果希望自己生起穩固的菩提心，當如《獅吼經》中所說：“從此之後，我應忍耐他人之富貴圓滿，不起嫉妒之心。”如果對他人的富貴生起了不樂之心，嫉妒瞋恨的魔王就要將自己的菩提心國王從王宮中趕走，而由他們來執政，將我們驅入輪迴惡趣痛苦之中，這樣的下場，我們誰也不希望出現吧。有的人嫉妒惡習特別深，看到任何人超過了自己，就要生氣，這種人當反覆思考，這種心行能為自他帶來什麼樣的好處呢？如果真正能認清這種煩惱的危害性，就一定會以大決心去安忍，不讓煩惱得逞。

若已從他得，或利在施家，
二俱非沒有，施否何相干？

如果仇敵等人已從他人那兒獲得了利養，或者那些利養仍然留在施主家中，這些都沒有你的份，別人對怨敵施或不施與你有何相干呢？

別人已經得到或沒有得到利養，我們都不應生嫉妒心，為什麼呢？如果敵人已經從別人那兒得到了利養，那也沒有傷害到你的一絲一毫利益，與你毫不相干，你為何生氣呢？如果施主沒有供養敵人，你也得不到絲毫利益，也與你毫不相干，你也沒有必要高興。這兩種情形都與你毫不相干，而你如果在一旁一時歡喜一時憂惱，像瘋子一樣，這又有什麼意義呢？

施主對我們的怨敵施與不施，決意權在他自己，與我們無任何關係。他出於信心供施別人，這是他積累福德的方法，我們為他而煩惱，白白地造惡業，這是很不明智的做法。想像一下，一個與自己不和的人，有一個大施主供養了他，那只是他們兩個之間的事，根本與我無關係，也沒有損壞我點滴的利益，我如果在一旁嫉妒瞋惱，要死要活的，這是不是有點神經不正常啊！如果施主出於某種考慮，沒有供養我們的冤家仇人，那我也沒有得到什麼利益，我又有什麼理由去高興呢？然而在平時，人們如果不注意，為嫉妒煩惱所支配，經常就會鬧出這種可笑可嘆的事。

修行人如果不斷除名聞利養方面的貪欲，那麼自己所謂的修行便變得毫無意義。不管你以前

有多大的功德，一旦為名利而動心，為自己的怨仇獲得利養而嫉妒憎恨，那麼一切修行功德也就會立即蕩然無存了。格西仲敦巴曾問阿底峽尊者：“由於希求現世的快樂和利養恭敬等，而造作諸業，有什麼果報呢？”尊者回答：“有地獄、餓鬼和畜生！”如今國內外有些人，為了某些有財產的施主而勾心鬥角，相互生煩惱，實際有什麼必要呢？如果別人得利，我們應當隨喜，如果別人得不到，也對自己沒有什麼好處，而自己為此生煩惱，這些惡業是不會有他人代受的。作為修行人，我們應學習以前噶當派的格西們，徹底捨棄今世，最好像奔公甲格西一樣，如果發現自己對施主們的供養有貪心染污，即不再受供，這樣的話，自己就不會為了今世而造不善業。

何故棄福善，信心與己滅？
不守已得財，何不自瞋責？

為何要去瞋害別人而拋棄自己的福善、信心與功德呢？已經到手的功德善財自己不好好守護，為何不瞋恨責怪自己呢？

懂得因果道理的人知道，自己現世的命運是由宿業所引生，苦樂興衰富貴貧賤等皆由宿業所感。《華嚴經》中說：“欲知前世事，今生受者是，欲知後世事，今生作者是。”我們現在所受的苦

樂是前世業因所感，而自己當下所作的，又可感召以後的果。明白了這個道理，就知道自己的福樂利敬等等，只是取決於自己，別人不可能決定這些；而他人的利敬福樂等，我們也無法去改變決定。可以說是各自的福報與他人毫不相干，如果你得不到利敬，而他人得到了，這絲毫不值得去生嫉妒。你如果希望自己福樂圓滿超過他，那你應積累福善，行善戒惡。如果不如此，反而去生起嫉妒惡心，那麼這種惡業只有毀壞自己的福善、信心、持戒等功德。這樣不但沒有增長感召利樂的福報，反而將已積累的功德善財給摧毀了，自己坑害、糟蹋自己，增加自己的痛苦，做這樣的蠢事，如果真要生瞋恨責怪，對象理應是自己。

我們在今生得到了非常難得的人身，得到了難得的修福機緣，自己如果不珍惜利用，反而去生嫉妒惡念，摧壞自己今生後世的安樂，這種惡劣行徑，確實是應深刻的作呵責，對它生起瞋恨而徹底剷除。博多瓦格西說：“我最大的毛病是：別人有再大的功德我也看不到，別人再小的過失我也看得出來，而自己的過失再大也無法自知。”像博多瓦格西那樣的大德當然不會有這種毛病，他的話只是調化後人的一種方便，我們每個人應好好的內省，自己是否有這種毛病呢？

於昔所為惡，猶無憂愧色，
豈遑欲競勝，曾培福德者。

對自己以前所造的罪惡，你不但不憂慮愧疚、悔改自新，難道還想繼續以嫉妒瞋惱去和其他有福德者爭強鬥勝嗎？

很多人有種種世出世間方面的圓滿，如資財受用、地位名譽、才貌知識等等各方面都超勝常人。在這種人面前，一般人便會去攀比，如果自己不及他，便生起嫉妒煩惱，而不去追尋其根源。如果是一個有智慧的人，他會明白這種差距是由於自己前世的惡業所致，因而生起羞愧，鞭策自己更精勤於善法。

見到與自己不和的人得到利敬而自己內心不樂時，作為修行人，理應明白這是自己往昔沒有像他那樣去造善業積累福德，而是造作了種種惡業，毀壞了自己的福德善根，熏習起了惡習所致。這時候，我們應當為自己往昔的惡業生起慚愧悔過之心，從此洗心革面，朝善業方面去努力。如果冥頑不化，絲毫不感到慚愧，還要生起嫉恨，想通過種種惡行去與他人一競高低，甚至想用卑鄙手段去損壞他人的福德果報。那麼這種業際顛倒的心行將招感的後果，是不用言說而能自己明白的。如果你有這種心念行為，用不著到有神通者那裏去問：“我前世是幹什麼的？以後怎麼

樣？”看看前面所引《華嚴經》中教證便能明白。

根索曲扎仁波切在《妙瓶》中提到前面的數頌，是作者以智慧與煩惱相互辯論質問的方式，來抉擇修忍是否合理、必要。這個辯論的答案，大家當然已經很明確了，那就不要將它擱在書本上。自己也應經常誦習，用智慧去思辨，和煩惱經常去辯論鬥爭，這樣自心中的智慧一定會壓倒煩惱，得到勝利。現在是末法時代了，眾生相續中煩惱更為熾烈，如果不依靠這些方便來增上智慧力量，那我們要戰勝煩惱，無疑有許多困難，望每一位有志者自勉。

壬二、於所欲阻礙者修安忍，分二：癸一、阻礙敵受不欲者修安忍；癸二、阻礙吾或吾友者修安忍。

癸一、阻礙敵受不欲者修安忍：

縱令敵不喜，沒有何可樂，
唯盼敵受苦，不成損他因。

即使你的敵人受到損害而苦惱，這又有什麼值得你高興的呢？僅僅是願敵遇害的希望，並不能成為他的損害因啊！

當敵人受到損害痛苦時，有些人會特別高

興，但有腦子的人應去想想：敵人受苦，我又能得到什麼利樂呢？又有什麼可以值得高興的呢？然而大多數人想不到這一層，怨仇的財產、眷屬、名聞等各方面受損，自己便會莫名其妙的感到高興、得意，就像大圓滿前行中所說的那位格西：“快給我煮上好茶，來聽好消息——我的敵人破戒了。”這種心態愚癡而卑劣，於己無益於他無損，唯有自己積累惡業而已。大家在遇到這類事時，確實應好好的思維：“他人受損害苦惱，我到底能從中得到什麼利益呢？財富權力、名譽地位等等，難道在這些方面我能因此而獲益嗎？”如果能從中獲益，按世人的邏輯，你去高興，也勉強能說得過去。然而在事實上，怨敵無論受到什麼樣的天災人禍，不管變得多麼悲慘，對你自己也毫無利益。如果某人為一些與他毫不相干的事而幸災樂禍，世人都會評論這種人是“小人，良心不好”等等，都會瞧不起他，何況我們是修行人，對此應尤為注意。

生活中有許多人不明事理，對那些與自己不和的人總是懷著一些怨毒的心念，如“願他倒楣、失敗……”，讓“他不得好死”等等，一些稟性不太好的人甚至經常這樣咒罵別人。這樣陰毒的發心，對於別人的成敗興衰，其實不會起任何作用，別人的遭遇只能由他自己所作的業決定，如果他的福德善根成熟，無論你如何盼他受

苦，不會變成現實。但是，這種心念對發心者本人卻是有很大的危害，在《集法句經》中說：“意為法前導，意速意為主，如由極毒意，造作身語業，彼能令得苦，如輪斷頭例。”如輪斷頭例指以嫉妒發惡心的乞丐，遭到了馬車輾斷頭頸的公案，這個公案在《大圓滿前行引導文》中提及過。一個乞丐見到佛和眾眷屬去王宮應供，他大發嫉妒惡心：若我當國王，應盡斷其頭。結果當他在道路上睡覺時，為一急馳的馬車輾斷頭頸而死。所以，一個人發惡心，對他人不會有什麼損害，而自己卻要以此惡業招感惡果，毀壞自己今生來世的福樂。在現實中我們可以見到一些孤獨而又悲慘的人，他們的心地非常狠毒，就像毒蛇一樣，因此誰也不敢去接觸，而他們也只有生活在越來越悲慘的環境中。

作為佛弟子，善良是必須的人格基礎。不管什麼人，我們都應以慈愍寬容的善心去對待，別人再加害，自己也應安忍，而不能發惡心。以前宣化上人開創萬佛城時，可以說是嘔心瀝血，將他所有的力量都用上了，雖然這是他最珍重的事業，然而他說過：“如果有人來把萬佛城摧壞了，我也是不執著、無所謂的，如果人人都能這樣忍受傷害，而以慈心相向，那天下就太平了。”我們應效之去反觀自心，自己有沒有對他人的嫉妒惡心，如果他人來摧毀我最珍重的東西，我會怎

麼對待呢？

汝願縱得償，他苦汝何樂？
若謂滿我願，招禍豈過此？

縱然能如願以償，仇敵都遇害受苦了，這又有什麼值得你高興的呢？如果說這樣能讓自己心意暢快，但是，哪有比這更容易招感禍害惡果的心態呢？

有些人對仇敵發惡願，若正好仇敵因惡業成熟而遭到了不幸，那麼在仇敵受到苦難時，你又能得到什麼可以值得高興的益處呢？仇敵的受苦對你的財產、健康、福德善業等，無論哪方面去看，一點點好處也不會有。如《學集論》中說：“若火燒眾生，熾燃皆著遍，下至爪分量，於己亦無樂。”有些人會想：我不得利益無所謂，但仇敵的倒楣正好滿了我的願，難道這樣不是值得高興的事嗎？這也是顛倒的想法，他人遭難並不是因你的惡願力而成，這點在前面已經分析過了。他人只是在償還自己的宿業，你的種種惡毒心願並不能起到作用，也沒有在他人身上結果，這又有何滿願消除心頭之恨可談呢？比如說某人傷害了你，你沒有親手去報仇，而他卻業力成熟，壽盡而死亡了，這種事發生並不能說是你報仇雪恨了，也不能算是你滿了願。不但如此，如果你

有這種幸災樂禍的惡毒心願，為此將要受到極為猛烈的惡報。意樂若惡地道亦惡，惡毒的瞋惱意樂是招致惡果最有力的因。如果一個人心懷這種惡念，在現世中就會招感種種災禍，他的後世也會因此而墮落惡趣受苦。以前噶當派的格西香巴仁波切說過：“如果沒有利他之心，此人絕不會有菩提心，不屬於大乘佛弟子。”所以我們平時修大慈大悲心非常重要，如果不觀修寬容、慈愍，卻想去害別人，對別人的痛苦幸災樂禍，誰有這種心，他就會如同飲鴆止渴者，喝的時候，痛快淋漓，但馬上就會一命嗚呼！

大家無論如何要注意，平時經常要用慈愍善良的甘露來滋潤自心，以正知正念來調治自心，這樣自心一定會得以軟化。如果不能如此，心相續中的嫉妒瞋惱一旦乘隙打劫，自己的善法功德前途就會十分危險。

若為瞋漁夫，利鉤所鉤執，
陷我入獄籠，定受獄卒煎。

瞋恨煩惱就像漁夫拋下的利鉤，若不小心被它鉤住了，那我一定會陷身於地獄之籠裏，被獄卒們丟進油鍋裏煎炸。

瞋恨煩惱殘害人們的過程，就像漁夫釣魚一樣。漁夫們釣魚時，先以香噴噴的誘餌裝在鐵鉤

上，然後放在水中，魚兒受不住誘惑去吞食誘餌時，便為鐵鈎所中，被漁夫拉上岸，裝在口小腹大的魚簍中，到了這時候，貪食的魚便只有等著受熱鐵鍋煎炸的悲慘命運了。眾生在輪迴中，大致也是如此吧，眾生如同魚，輪迴如同河，無明五毒煩惱就像漁夫，處處給輪迴河流中的魚垂下了五欲的誘餌。人們一旦為之所誘，去吞食誘餌，就會為貪瞋等惡業鐵鈎所中，這時候那些煩惱漁夫便毫不留情地將人們裝進地獄裏，然後被獄卒放在熱鐵地上煎燒、油鍋裏烹炸等等。大家仔細想想，瞋恨煩惱殘害眾生確實是這樣的，它隨時潛伏在眾生身邊，用種種五欲誘餌引誘人們，為了得到這些，人們無知地吞下了包藏著煩惱利鈎的誘餌，這時便要毫無自主地受折磨了。比如說，利養財產，這通常是很能誘惑人們的東西，當自己為此而動心，與別人生瞋惱時，便為無明瞋恨漁夫的鐵鈎所中，被它拋入地獄。地獄也是口小腹大極難逃脫的器物，陷入其中的眾生為罪業獄卒所折磨而長劫難出。

你們有許多人可能親眼見過活魚在油鍋裏被煎炸的慘狀，有的人也可能見過魚類為漁夫釣上岸，甩在熱沙灘上而拼命蹦跳掙扎的情景。善天論師說：“如同魚兒在熱沙中掙扎一樣，眾生在熱地獄中的熱鐵地上受著無量燒灼之苦。”大家想想這個情景，觀想自己如果落到了這種悲慘境

遇中，那時候你怎麼擺脫，怎麼忍受……。我想大多數人想到這些一定會生起畏懼，但一般人只會畏懼這樣的苦果，而有智慧的人，他們會畏懼“因”——他們知道光是去害怕受苦果，而不去斷除苦因是沒有什麼用的。然而墮地獄的因，如《正法念處經》中所說：“眾生墮地獄，其因大瞋恨。”智者會畏懼瞋恨煩惱，如同畏懼地獄一樣。

既然陷入了輪迴苦海，無明煩惱就必然如影相伴，時時給我們垂下誘餌。當自己面對仇敵等生瞋境時，無明煩惱便會更為賣力地催促著：“快，對他生氣，去罵、去打！”煩惱毒鉤包著令人動心的誘餌，時時都會送到每個人的嘴邊，我們如果不時時警惕，識別這些陰謀，會非常的危險。所以，希望大家對這個比喻經常憶念，經常去觀察身心處境，看看煩惱鐵鉤是不是已經到了嘴邊，再想想自己如果上鉤，馬上就要被裝進地獄……。那樣，肯定能有力地制止瞋心的發作，因為我們畢竟都不會想受地獄痛苦的煎熬。

根索曲扎仁波切所著的講義《妙瓶》在此處講了許多教言：“我們對別人不能有任何惡意，心中不能想，口中不能說別人的過失。願別人不吉祥，願他遭受災殃，家破人亡，等等這些惡的語言千萬不能說，對待眾生一定要有善心、悲心……。”每一個明智的人都應盡力去遵守這些

教言，小心謹慎，時刻記住自己是輪迴海中的小魚，千萬要防止被煩惱鈎所中。

癸二、阻礙吾或吾友者修安忍：

受讚享榮耀，非福非長壽，
非力非免疫，非令身安樂。

受人讚美稱譽的榮耀，既不能增加我的福德壽命，也不能增長身力或免除疫疾，更不能使我的身體健康安樂。

當自己的名聞受到損害時，應當看到所謂的名聞，其實對自己並無多大利益，因而不管別人如何摧壞自己的名聲，也應安忍不為所動。有些人特別執著名譽，古人說過：“名乃天祿。”將名譽看得比物質財富更貴重，而我們在小時候受到的世間教育也是“人活著，應流芳百世”之類。以此有許多人在遇到名譽受損時，馬上就會勃然大怒，大發瞋恨而與別人拼鬥。那麼我們作為修行人，應如何正確面對這類名譽受損的事件呢？

首先應該知道所謂的名譽，到底能給自己帶來什麼利益。雖然有很多人追求名譽，希望他人對自己讚美稱譽，但這到底能為自己帶來什麼世出世間的利益，人們並不明白。當別人稱譽自己

時，大家去仔細觀察：這種稱讚是否能增上福德；是否能延長壽命；能否增長體力、減少疾病；是不是能夠給身體帶來健康安樂呢？確實不能的，所謂的好名聲除了能讓人得到一時精神陶醉外，其他沒有任何實際意義，對自己和他人的今生後世也不會帶來任何利樂。“名譽”在世人的心目中，如果沒有加以觀察，會覺得它真實的有主體存在，能給自己帶來許多榮耀等等。如果去詳加觀察，它沒有形體、顏色、大小，只是人們用語言安立的一種“虛名”，如同我們說“兔角龜毛”一樣，只有一種虛擬的名稱，而無實體。

我們經常可以看到世人對名譽的迷茫執著。比如說一些單位在年終時，總要評一些先進、模範之類的獎，得獎者在上臺領獎時，往往高興得臉色都變了，有的激動得直哆嗦……，好像已獲得了最大的安樂，得到了無上解脫一般。其實，這些先進、模範之類的名聲，其本身只是人們口頭上的一種言語，並不值得去如此高興。如果你非要高興不可，其對象應該是自己一年中的辛勤工作，為他人為集體所作出的貢獻等等，這些才是真正值得你高興的，而名譽的有無並不能抹殺或代替這些真實的成績。別人的讚美和稱譽，是別人心中的感受，口頭上言詞，只是屬於他們的一種事物，與我們有什麼關係呢？這種只有言詞影相的名聲，能使我今生來世不受惡業報應，而

只過幸福的生活嗎？能使我長胖嗎？能使我不生病嗎？都不可能。在世間，有許多聲名赫赫的大人物，不管他有多麼崇高的名望，他活著時，生活中照樣充滿了矛盾與痛苦；死的時候，也與平常人一樣，在病痛中掙扎著而斷氣。有些人認為：名譽可以給自己帶來權威和辦事能力。這其實也是非理的想法，世間只有能力和權威帶來名譽，而不可能由名譽帶來利益。而且名譽只不過是一種福業的回音，一個人的福報如果消失了，名譽也就會馬上消亡。有些人得到了名譽後，他的生活受用各方面也可能有些增長，但這並不是名譽給他帶來的，而是他的福報感召。

名譽在生活中，往往要給人帶來不勝其煩的騷擾痛苦。那些高名在望，籠罩著榮耀光環的名人，他們為此要付出相當大的代價。根登群培大師說過：“高者有高者的痛苦，低者有低者的痛苦，如果不知道諸法的本性，那麼不論哪一個眾生都會有很多痛苦。”世間那些聲譽顯赫的人，在眾目睽睽下，自己的一舉一動言談舉止，每一件生活中的小事都會受到他人的擾亂，他得隨時擔心自己的名聲、地位受損。聲望越高，他的痛苦約束也就會越多，這就是所謂的“高處不勝寒”吧！不用以中觀正理等出世的智慧去觀察，從世間法去看，名譽對福德、長壽、能力、健康、安樂這五種世間圓滿，也是沒有什麼用處的，反

而有時會帶來眾多不必要的痛苦。

有的人也許想：“為了度化眾生，必須要有名譽，不然我一個默默無聞的小人，是無法廣度眾生的……。”度化眾生靠的是修證功德，靠自己的慈悲心和智慧。如果一個人具足了這些功德，即使他沒有什麼名聲，也能夠利益廣大眾生。一個真正成就者，一舉一動，一呼一吸都能對眾生有很大饒益，與他有緣者也必然能得到法益。西藏人有種說法是：“是真金，雖在泥土中也會發光。”你真正有了修證功德，就會像太陽升起來一樣，不管烏雲有多麼濃厚，陽光也不會被遮擋的。如果自身沒有功德，縱然名聲如雷，但這除了給你帶來麻煩外，也利益不了任何眾生。自己沒有功德而去到處鼓吹，到頭來卻根本倒不出一點佛法甘露，這與世間那些做假廣告的商人又有什麼區別呢？真正有功德的修行人，像密勒日巴尊者，即使他坐在山洞裏修心，表面上他並沒有與眾生接觸，但在實際上他的利生事業非常廣大。博多瓦格西說：“首先成熟自相續，初發心者應當作，利他為首佛未許。”初學者應首先調伏自己的相續，如果沒有得到不為八法所動的堅固菩提心，而去行持利他，很可能是既不能利他又失自利，所以佛陀也是不開許的。

若吾識損益，讚譽有何利？
若唯圖暫樂，應依飾與酒。

如果我能明辨利害得失，那麼名譽和讚美有什麼利益可圖呢？如果我只是貪圖暫時安樂享受的人，那麼應去追求嚴飾歌舞醇酒佳人之類。

如果我們有智慧，通過上面的分析，就會知道名譽確實對自己沒有什麼利益可言。以前格西卡讓巴說：“名譽是魔鬼對你的奉承。”這句話確實有道理，對修行人來說，名聲是一種很厲害的魔障。有的人本來修行很不錯，但一旦以某種因緣，他的名聲遠揚，許多人來恭敬供養，這時他的心便開始變了，聞思修行放在了一邊，天天去往名聞利養的糞坑裏鑽……。從現實中去看這些陰暗面，不是為了指責他人的過失，而為的是提醒我們自己：名聞是修行中可怕的魔障，對修行者根本無任何利益可言。大家都是修行人，現在開始就要加強這方面的修持，以後你們當中肯定有一部分人去當方丈、住持、名僧名人，聲譽鵲起之時，希望你們為自他負責，穩重謹慎去行事，不要為那些榮耀的彩虹而掉進惡業陷阱。藏族有句民諺說：“滿瓶水無聲響，半瓶水響叮噹。”真正有功德有智慧的人，名聲要去搖動他的心，不那麼容易，而那些一知半解沒有多少功德的人，一吹捧他就會“嘩嘩”的響起來。所以，

希望我們能紮紮實實，穩重的把自己的瓶子裏裝滿佛法功德甘露，不要隨意讓他人的吹捧而使自心失去寧靜。

雖然名聲是這樣無用，有些人仍然會想：“名聲讓我覺得特別快樂，所以我一定要去追求。”這種想法是眼光短淺的表現，如果一個人的理想只限於此生短時間安樂，而不懼怕後世惡果，那麼他並不需要依靠這種虛無縹緲的名譽去滿足自己。世間五欲的欲樂有很多，你辛辛苦苦絞盡腦汁地去追求名聲，即使能得到，那也只能是曇花一現，在虛榮中迷醉只能維持極短時間。看世間那些所謂的名人在成名後，很快就會陷入失落與孤獨感之中，空虛的高名使他失去了真實生活的大地，虛榮、陶醉的名譽肥皂泡很快就會破滅，讓他陷入灰色冷酷現實中。現在那些所謂的影視歌星，如果你們能真正去瞭解，他們的生活確實是悲慘的。

如果只是為了一時的快樂，人們不用那麼大費周折，造很多惡業去追求名譽，只需要用一些小小的不如法行為就可以暫時迷醉自己，滿足樂感。世間人為了追求快樂，往往以嚴飾、歌舞、煙酒等等手段去迷醉自己。本來藏族民間有種說法是“命中注定的事變不了，老年人臉上的皺紋平不了”，但現在這個比喻似乎無法再成立了，有的老年人到美容中心改造一番，七十多歲老人

的外表，變成了二三十歲的年輕人模樣，虛榮快樂能得到極大的滿足；現代的影視節目，動輒花費億萬資金，也能使人們的目耳感官得到很大的滿足快樂；還有西方的嬉皮士等，他們用大麻、海洛因、迷幻劑來刺激自己，聲稱可以得到天人的樂感……。雖然這些行為也是不如法的，下場也非常悲慘，但比起追求名譽而得到的虛榮滿足，它們不用那麼勞累，而且相比之下，造的業也不會有那麼多。所以，在不計一切後果去追逐安樂的行為中看起來，追逐名譽也是很愚癡的行為。

若僅為虛名，失財渡喪命，
譽詞何所為？死時誰得樂？

如果只是為了虛名假譽，不但損失財產，還白白浪費寶貴的生命，得到名譽的言詞又有什麼用呢？在死的時候，美名又能令誰快樂呢？

從古到今，人們為了虛假的名聲，有的不惜一切財富，有的不惜生命、人格等等。這些有的也為世人所讚，有的也為世人所鄙夷，不管哪一種，我們去公正的觀察，他們以生命財產去換取名譽，這種作法到底有什麼意義，是否會為他自己、別人帶來利益呢？如果他失財喪命，拋棄一切而求得的名聲，能對他自己或別人帶來現世後

世的利樂，那麼這是有意義的事，值得去正面肯定。但是，我們去前前後後的觀察分析，世人這類舉動大多是盲目而愚昧的行為，根本不可能為自他帶來什麼利益。

在世間，有些人為求美名高位，耗盡家財或去收買人心、換取高位；有人為了所謂的“洗刷恥辱”、“頂天立地”的名譽，去不計生死的拼殺；有人甚至明明知道要犧牲寶貴的生命，但為了一時的面子等這樣無謂的名聲，仍自投虎口。民間有這種說法：“懦夫活一百年，不如英雄活一天。”有些人生性豁達，不計財利私情，但一旦他們覺得自己的名譽受到了損害，馬上就無法忍受，認為自己如果不去為此伸冤報仇，就沒臉面活在人間，因而不惜造殺害眾生的惡業，也不惜自己的生命家財，去與他人拼鬥。然而這種行為在世間智士看來，也只不過是“匹夫一怒，流血數步”的莽夫行為，根本不值去提倡，有遠見的人也知道：“小不忍，則亂大謀”、“忍得一時之氣，獲得百年之福。”這種求名的舉動不但無有義利，反而有害。

世人這樣耗財喪命，也許能換來一些人的稱譽，然而這些聲譽只是一種口頭上的言詞，對自己又有什麼實義呢？比如說，有人給自己加上了英雄、大人物、好人，或者說你是無敵、第一大亨、長壽第一等等無數美名，我們從各方面去觀

察，這些在實際中對你不會有任何利益。如果言詞名稱對人有利益，那麼我們誰都可以去給自己加上一堆美好的言詞，讓自己得到利益了，而實際上，這些只有讓你迷惑受騙，喪失利益。就算你能從這些美名中得到自我陶醉的快樂，而在死的時候，這些美名是不會讓死主閻羅對你寬容的，這一切都會空留在世間隨風飄逝，但你為這些虛名所造的業，卻一絲一毫也不會空耗。

如果世人將往昔追逐虛名的財富、生命、能力等全部用在善法上，用在二利事業上，那麼不要說世間那些虛名的小安樂，解脫成佛的無上大安樂也已得到成就。但可惜的是，世人對此卻愚昧無知，不懂得這樣去取捨。我們每個人在輪迴中也曾有過這樣的愚昧行為，現在既然明白了，應迅速放下這些徒勞無益的追名行為，如果將這一切力量都扭轉到修習不為名譽受損而瞋的安忍上，安忍修習一定會迅速圓滿。

沙屋傾頹時，愚童哀極泣，
若我傷失譽，豈非似愚童？

當用沙遊戲堆成的房屋倒塌時，幼稚無知的孩童就會為之傷心哭泣，同樣，如果我為失去虛幻的名譽而傷心，那麼我豈不是像稚童一樣無知嗎？

在聖者的眼中，世人追名逐利的生活像幼稚的小孩做遊戲一樣，把那些虛假的東西當成了真的，而患得患失，無謂地受苦。

孩童非常幼稚，沒有辨別真假的智力，他們在沙灘上做堆沙屋的遊戲時，對自己用沙構成的小屋非常愛惜，把這些當成真的生活樂園一般，這樣的遊戲你們有許多人都玩過吧。我去泰國的時候，有一次在海灘上散步，看見許多小孩在玩這種遊戲，堆城堡、挖沙洞，頂著烈日玩得興高采烈，他們嘰嘰喳喳的似乎在說：“這是我的房子，那是你的……。”寂天菩薩當年可能也在印度南方的海灘上見到了這種景象，因而觸動了對眾生的慈愍之心，將這些做比喻用在了論典中。小孩子做這樣的遊戲時，由於他們把這當成了真實的，而沙屋呢，又很容易傾塌，因而這經常給他們帶來了家園毀滅的痛苦傷感。每當沙屋倒塌時，總要引來一陣傷心的哭泣：“嗚！我的房子倒了，家沒了！……。”我們牧區的小孩，通常玩的不是堆沙屋，而是“放犛牛”，各自撿一些好看的黑石頭、白石頭，放在草地上作為犛牛玩，有些頑皮的小孩喜歡搶這些“犛牛”，因而經常要引發其他小孩子的痛哭：“啊！你把我的犛牛給偷走了……。”然後就要扭在一塊，為這些“犛牛”而戰鬥。在稚童的心目中，這些沙屋、犛牛似乎是真的一樣，因此他們對這些特別的認真、

執著。然而在智力成熟的大人眼中，稚童們對沙屋、石頭“犛牛”的執愛，非常可笑，這些只是虛擬的遊戲，實際上並沒有什麼真的屋子、犛牛，只不過是小孩們在自己的心目中假立了這些東西，然後當成真的去執愛，而實際根本不值得去為這些得失而喜憂吵鬧。

同樣，世間大人其實也從未停止過可笑的兒戲，只不過遊戲的範圍、種類更為複雜罷了，而遊戲的性質毫無區別。人們在自心中虛構出無數的遊戲境，很多人費了非常大的辛苦，以分別心念沙塵構築了虛幻的功名大廈，一旦這些名譽沙屋倒塌，或為別人所毀時，人們的傷心程度要遠遠超過無知的孩童，他們會為之而痛苦、絕望、憤怒，有的甚至為這種遊戲而毀掉寶貴的生命。我們經常可以看到世間的一些競選活動，那些人在玩這種“沙屋”遊戲時，絞盡腦汁去勾心鬥角，乃至寢食不安，痛苦萬分。在出世聖者與那些對世間八法有瞭解的人看來，這些為名利而爭吵的人確實與小孩遊戲一樣，沒有任何意義，根本不值得去為這些遊戲的失敗而傷心憤怒。

我們講解聞思這些法，不是為了揭露別人，而是為了調伏自心，這些法現在是為自己而學的。如果你想真正的修行，那麼請對照這個比喻去反觀自己，看看自己對這些遊戲“沙屋”是不是也一樣在執愛，是不是一樣在為“名譽沙屋”

的成壞而喜憂。每一個人在世間都會有一些成敗得失，有許多不如意處，但是大家要明白這些都是虛幻的。人生如同孩童們的遊戲，明白了這點，應努力從愚癡的執愛中擺脫出來，要不然，你也像稚童一樣，為了那些虛假的遊戲而哭泣，作為一個修行人，想想這種無知而可笑的愚昧舉動，都應臉紅。

大家看看現在的世間，在出家人之中似乎也很少有人明白這些道理，有很多人為了構築自己的名利“沙屋”搞很多與佛法修行風馬牛不相及的事情，他們不知道這是遊戲，因而非常執著，甚至不惜以造罪的手段去追求維護那些虛幻的“名利沙屋”。世間八法都與小孩們的“沙屋”等玩具一樣，如果人們懂得了這個道理，對名利就會看淡一些吧。我們有些人對自相續的觀察不是那麼仔細，認為自己的修證不錯，不會有這種無知的執愛，而一邊在想：“啊，上師今天為什麼不表揚我？”“啊，上師今天指責我了，當著這麼多道友的面，以後我的臉往哪兒擱，嗚嗚嗚，我的‘沙屋’倒了。”

聲暫無心故，稱譽何足樂？
若謂他喜我，彼讚是喜因；
受讚或他喜，於我有何益？
喜樂屬於彼，少分吾不得。

讚譽我的聲音是短暫、無心的，因而這種無有意識而且無常的稱譽何足為樂呢？如果說因為他歡喜我才讚美我，所以他的稱讚就是我歡喜的原因。然而無論他讚美我或是他生起歡喜，這些對我來說有什麼利益呢？那些喜樂是屬於他內心的，我一點兒也不可能得到。

當別人以言辭音聲讚美稱譽我們時，我們自然會生起歡喜心，那自己到底為什麼而生起歡喜心呢？現在應去詳細的分析。自己生歡喜心的直接原因，是聽到了一種讚美聲，隨即對這個聲音生起了分別念，認為它非常好，於是生起愉悅之心。而這種讚美我們的聲音，如果去分析，它是一種很短暫的法，顯現後無間即入於寂滅，不再存在。沒有哪一種讚美你的聲音會一直顯現不滅，“你真了不起，你真了不起……。”這樣的音聲在一剎那過後，便會煙消雲散。讚美聲的存在是暫時，而它本身又是一種無情法，不可能有“我要讚美某人”的分別意念。它只是一種響聲，由微塵的不同振動頻率而組成，與自然界的水聲風聲沒有區別，對這樣的無情現象，理應不能生執愛，認為它在讚美自己而為之高興吧。如果這樣的聲音能使你快樂，那你用不著辛辛苦苦去追求，自己可以到山谷中去大喊：“你好得不得了，你是大人物……。”那些回音也應該使你高興得直昏過去才對。而實際上，我們誰也不會因空谷回

音在讚美自己而高興，那你又為什麼因別人的讚美聲而高興呢！

如果有人說：“我不是僅僅聽到聲音就高興的，而是因為他人的讚美聲，表達了他們對我的歡喜心、恭敬心，代表了我在他們心目中的印象和地位，因此我才對他人的讚美感到了高興。”這種想法也不能成立，因為別人不管如何對我們歡喜、如何讚美，那只是別人心目中的感受，完全不可能分給我們，對自己今生來世的安樂解脫，也不會有什麼利益。自己如果沒有積累功德，那麼別人無論怎麼讚嘆，都是不會增加的。打個比喻說，你如果今天吃得很飽，那旁邊有人給你讚嘆：“你吃得真飽”，或者譏諷：“你又餓肚子了，真可憐”。這些話不會對你的飽覺產生任何影響。你自己吃飽了，並不需要他人對此生歡喜心，別人對此生起了歡喜心，也不可能使你增加飽覺，也不可能把歡喜心分給你。眾生的身心是不能相代的，他人的安樂屬於他個人，而心識更是如此，薩迦班智達在《量理寶藏論》第一品中說：“若現自心是自境，若不顯現彼非境，是故異性所取境，豈能執著為一體。”現於自心的才是自境，他人的分別念與我的分別念各自分開，他心中的高興，不會分給我，那我為什麼對他人歡喜稱讚而生喜心呢？這無非是眾生的分別念作怪罷了。自己就像傻子或木偶一樣，為煩惱

分別念戲弄，在別人稱讚自己時，就好像已經得到了很大的功德和利益一樣，因而對稱譽生起實執，這就是我們漂泊輪迴的根本因。陳那論師在《文殊讚》中說：“妄念大無明，令墮輪迴海，若離此妄念，汝恆得涅槃。”這個輪迴根源的無明妄念，導致了人們諸般毫無道理的偏執痛苦，如果能斬斷這個毒根，那我們怎會對名譽稱讚起貪執呢？

他樂故我樂，於衆應如是，
他喜而讚敵，何故我不樂？

如果說自己是因他人的快樂而快樂，那麼對所有的人都應該同樣隨喜才對，為何他人讚譽我的仇敵而歡樂時，我卻悶悶不樂呢？

有人也許會進一步辯難：“你說的有道理，別人快樂與自己快樂，這二者之間沒有什麼必然的聯繫。但是我們都知道，如果兒子很快樂，母親也必然會很快樂，這之間不需要什麼理由。別人讚美我的時候，他心裏必然很喜悅，那麼我對此也會感到舒服，所以我這種高興也是合理的，而且隨喜他人的快樂也是有功德的嘛！”

對這種狡辯，作者回答說：如果真是這樣，那你很慈悲善良，也可算是具備了大乘菩薩的發心。你既然能對眾生的快樂感到高興，那麼這種

隨喜應該很廣大，可以遍及每一個眾生吧！但實際上你的心好像很會揀擇，當別人讚嘆你的敵人時，你為什麼不去隨喜呢？那時你不但不高興，反而生起瞋惱痛苦，這與你的說法完全相反。別人的名聲傳揚各方而喜悅時，你在旁邊的心境如何呢？恐怕是除了甜味外，苦、酸、辣的味道都會滿溢，那時你的歡喜心早就被嫉妒毒火燒得一乾二淨。

我們很多人在以前與別人結過一些不愉快的“疙瘩”，因而自己的隨喜心往往要為這個“疙瘩”所堵。這次有些人飲用了安忍甘露而痊癒了，但有的人可能對安忍甘露沒有去好好服用，他那些妄念無明所成的“心結石”，至今尚未化開，“原來那個人說過我，他現在居然受了表揚，氣死我了……。”這種人請務必反省，如果有這種心念，你又有何菩提心可言呢？現在遇到了這麼殊勝的妙法，還不化開這些無明毒結，那你什麼時候才能得到解脫！

故我受讚時，心若生歡喜，
此喜亦非當，唯是愚童行。

因此，當我受到別人稱讚的時候，如果內心因此而生起歡喜，這種歡喜沒有什麼意義，只能算是一種無知稚童的行為。

前面從受讚的整個過程作了分析，讚譽的聲音，讚譽者的心意，讚譽的結果等這些都不會帶來什麼利益，不足為樂。所以，當自己受到別人的讚譽、恭敬時，應當內觀自心，看看自己是不是為之生起了歡喜心，自心如果為別人的稱讚而沾沾自喜，這種心態實際上沒有任何意義，如同小孩子得到玩具時而歡喜雀躍一樣無知而幼稚。人們在沒有對佛陀教誨產生定解之前，自己的智慧不足，每當受到別人讚嘆時，想控制心裏的高興也沒辦法，對此我們許多人都有過親身體驗。然而在智者看來，“有德何需他人讚，無德讚嘆有何用？”他人的讚譽對自己毫無利益，自己又有什麼理由去高興呢？為他人的讚嘆而洋洋自得，只不過是愚癡無知的表現，一種妄想分別習氣。

世人認為，自己受到譏謗時應生瞋還擊，受到讚嘆時應高興，這是必然的習慣，不需要作任何考慮。如果你頑固地堅持這種所謂的“必然習慣”，別人稍有一些不恭敬的言詞，你就暴跳如雷或灰心喪氣；別人口裏輕輕地吐出幾句恭維話，你就欣喜若狂，這樣豈不是變成了別人言詞所控制的玩具。不能自主而為一些無心的言詞所左右，這種習慣又有什麼合理性可言呢？作為修行人，追求的是身心自在，不管別人如何譏毀、讚嘆，都應穩重自持，保持澄淨而自在的心境。

古代噶當派的格西們，在這方面給後人留下了許許多多的榜樣。噶當派的修心法，可謂獨樹一幟，從那些大德們的傳記中，可以看到許多殊勝的修心竅訣，我們如果去效之修持，不管面對譏毀、稱譽，都保持一種穩重寧靜的心態，那麼自己的修行就有了一個非常堅實基礎。不管外境如何，你如果能安住於真正的“寂靜處”——平常心，那你的修行肯定會日飛猛進。

“心隨境轉”是凡夫的做法，“境隨心轉”是出世聖者們的境界，也是每一個修行者所追求的境界。古代的禪師說：“未悟之前，山即是山，水即是水”，修行人未到一定證悟前，為執著外境的習氣所牽，無法保持自在寂靜的心境，但一旦有所悟入，此時自心不再為外境牽著鼻子轉，而是外境隨自心而轉了。很多人的心完全像瞎子一樣，被外境牽著亂轉，一旦外境不順，自心就崩潰了，痛苦不堪；一旦遇到順境，自己就控制不住高興；這種人的修行，又有何境界可談呢？我們的一生，外境變化是無法預料的，如果自己不調治自心，你無論到哪兒，也會有煩惱現前，即使在無人的深山中，那裏的山水林石也會成貪執或瞋恨之因，雖然沒有他人，到了一定時候，你會覺得山林都在嘲笑傷害你，馬上就要離開。所以，我們從現在起，就要勵力於淨治自心，滅除對外境的執著，要不然，自己總像那些稚嫩無

知的小孩，為“沙屋”的成壞而時喜時哭，這樣毫無意義，而且為智者所恥笑。

壬三、於誹謗吾者修安忍：

讚譽令心散，損壞厭離心，
令妒有德者，滅毀圓滿事。

讚美稱譽會使我的心掉舉散亂，損壞自己的厭離心，使我嫉妒具有福德才學之人，破壞圓滿福慧資糧的法行。

有一些修行人在沒有得到名譽前，是很如法的修行人，但聲名大振後，許多人前來恭敬讚嘆，這時他的相續中很容易生起種種分別念，修法的專注心也就漸漸散亂。由於有眾多人的恭敬供養讚嘆，修行者也就會漸漸忘了世間的種種苦難，對世間八法的貪執也漸漸生起來，出離心也就遭到損害。在我們身邊經常發生這類事例，某些人本來很精進，一心專注在聞思修行中，但有一天他被某寺院任命“住持”、“活佛”，他的心便改變了：我現在很了不起，不應跟以前那樣苦修了。一天到晚心不在焉，聞思修行出離解脫似乎不再是他的主要任務。有許多修行人看到了這些實例，所以很害怕別人給他宣揚名聲，因為一旦有了名聲，與外人接觸也就會增多，自己的修持

不夠堅固時，心境會散亂，陷入世俗事務之中。澳大利亞的南卡諾布活佛在小時候，別人為他舉行坐床儀式，他在法座上聽其他喇嘛念了幾個小時的經，心裏一直覺得這些很麻煩，終於等到儀式結束，當時他想：“啊，現在結束了，當活佛的事也就完成了”。但後來他在傳記中說：“沒有想到，從那時起，活佛的麻煩事情才剛剛開始。”看到這段傳記時，我想起了自己在離開爐霍縣城時，心裏也是在想：“現在我要去喇榮山溝那塊寂靜的修行聖地，從此以後，縣城這種散亂的生活環境不會再有了，這一切終於結束了！”可現在才發現，那時不是結束，而是與外面大城市接觸的開始……。

由名聞利養而導致自心從佛法中分散出來，求解脫的心便會日益衰減。在他人恭敬讚嘆的榮耀光環中，凡夫很快就會覺得輪迴並不那麼苦，而是處處有安樂，就像我們冬天時坐在熱房子裏不出去，久了就會忘記外面冷的事實。一個人吃穿受用都很舒適，又有許多人對他恭敬讚嘆，對他來說，人世間似乎不存在有出離的必要。名聲讚譽對凡夫有很大的欺騙作用，是我們生起出離心的大障。另外，如果自己貪執名聲地位，對其他有功德者就會自然地生起嫉妒，不忍別人的功德如何。沒有名聲的人，他能默然無聞的精勤於修學，不會去計較別人超勝於自己，但有了名聲

地位，凡夫往往會注意別人是否超勝於自己，生起競爭攀比和嫉妒心。一旦因名聲而生起貪執世俗的心、嫉妒心，自己的善法資糧也就很快停止了增長，甚至為一念嫉妒瞋惱而摧毀自己在往昔積聚的福德。

讚美稱譽能招致這麼嚴重的過患，因此很多明智的修行人對它避之不及，唯恐自己遭到這些障礙。對修行人來說，得到的暇滿人身不容易，自己生起的一點出離心等功德，也是費了很大的努力，如果一剎那貪執名譽把這一切全都毀壞了，我想誰都會為此而扼腕歎息。阿底峽尊者說過：“讚譽和名聲引誘我們趨向罪惡深淵，所以應如唾涕那樣捨棄！”每一個想趨向解脫的修行人，當如是依教奉行！

以是若有人，欲損吾聲譽，
豈非救護我，免墮諸惡趣。

因此，如果現在有人想損害我的聲譽，那麼他豈不是在救護我，使我免於墮落惡趣嗎！

在前面的分析中，我們已清楚了讚譽名聲的過患。如果自己陷於虛假的名譽中，為它所拖累、障蔽，愈來愈趨向於危險的罪業惡趣，這時有人用誹謗、譏諷等方法，摧毀我的這種名聲迷網，使自己從障蔽中解脫，那麼這個人的恩德豈不是

很大嗎？如果沒有他的幫助，我們就會一迷不返，墮落在罪惡險坑，造不可思議罪業而墮入惡趣。而他的誹謗卻使我從這危險中擺脫出來，自己怎麼能對此不知恩報恩，反而去生瞋呢？難道我們要一直揮霍虛耗眾人的恭敬利養，將自己推落在地獄中去受苦才甘心嗎？所以，他人對我們的名聞做損毀，實際上是把自己從三惡道中解救出來的行為，對此應當了知恩德。

在現實中，許多人往往不按理而行事，而是顛倒是非，恩將仇報。有許多人為虛幻的名聲所迷惑，認不清自己到底是什麼人，相續中為嫉妒傲慢等煩惱所充滿，他們對此卻是一點也不覺察，以為自己很了不起，以此而不斷地趨向罪惡墮落。現在這種人到處都有，他一點出離心的功德也沒有，卻到處宣揚名聲，給自己封上“活佛”、“法王”的名號。周圍一些愚昧的人不加觀察，也給他火上加油、大加吹捧，弄得他自己也糊糊塗塗、不分真偽，還真的以為自己如何如何了不起。如果是真正的大德，那麼從他的修證功德，弘法利生事業一看便知，而沒有這種功德卻去貪執名聲，這種惡業的後果，大家都會清楚。有些人很愚昧，到處去為名聲而造惡業，而現在社會上有許多更愚昧的盲從者，一大群盲人瞎馬去瞎鬧，弄出了許許多多的“名人”、“大師”。大家看看社會上那些搞邪門歪道的人，對他們這

種“名聲”，明智者又有誰會羨慕呢？如果有人能去摧毀他們的虛名，也就中斷了他們的惡業，這對於他們確實是一種有很大恩德的救護行為。

吾唯求解脫，無需利敬縛，
於解束縛者，何故反生瞋？

我只想追求自他解脫的大安樂，不需要世俗名利恭敬的束縛。對於解除名利束縛的恩人，我為何要瞋恨他們呢？

我們在座諸人，都希望自己和父母眾生從三界輪迴中得到究竟解脫的無上安樂。如果不是這種目的，那我們離家學佛，到這麼艱苦的環境中長年聞思修法，又求什麼呢？大家唯一目的都是想迅速到達解脫安樂之究竟彼岸，在這個過程中，誰也不想被其他東西所羈縛。如果是一個明智的修行人，他會時刻牢記目標，不會去鑽進名聞利養的網罟而遭受障難。名利恭敬對一個修行人來說，就如同閻羅死主的黑繩一樣可怕，當我們前面出現這些時，實際上意味著輪迴羅網又緊緊地收攏來了，也可以說是迷惑心智的毒藥又送到嘴邊來了。《迦葉請問經》中說：“出家人最大之困縛即名聞利養，於此必須斷絕。”智悲光尊者也說過：如果你的施主、吃穿等這些方面都很好，那麼佛法沒有成就之前，魔已經成就了。

名利恭敬對修行人的困縛、障礙，雖然是顯而易見的事實，然而在五濁惡世之中，真正能不為這些所染的修行人很罕見。我想人生如草頭朝露，世間又有許多的苦難，我們既然有緣聞到解脫法，那麼一生中應做一個清淨的出家人，毫無黏滯地直趨解脫大道。不然自己穿上大雄如來的法服，卻如蒼蠅逐臭一樣，整天往世間八法裏鑽，造許多惡業，這是可恥可鄙的！這些話有人可能在現在無法接受，覺得不好聽，但以後或許會覺得這些話有其實用之處。我不願為了一些人順耳，就裝飾言詞，而是實實在在的把內心感受說出來，真正想修行的人或許能從中獲益吧。因為作為人，大家有相同的業力，有許多煩惱也相同，我自己有許多與煩惱作戰的體驗，說出來希望你們能借鑒。

阿底峽尊者說：“出家人應完全解開名聞利養的困縛，誰能如此，他就是火中蓮花。”修行者要做到身處濁世而不染，需要許多智慧方便法門，因而對那些能幫助自己解開名利束縛的人或方便法，應去恭敬和追求，而不是瞋恨與拒絕。在遇到他人指責過失、譏毀等損害自己的名譽時，自己應如遇大恩人一般恭敬聽受。在上偈中我們也作了分析，他人的這些舉動，實際上能將自己從名利迷網中解脫出來，能使自己從迷夢中蘇醒過來。這種恩舉，好比是在我們罹患惡疾時

的良藥，雖然當時感到苦口，卻是“良藥苦口利於病”啊！對此怎麼能不接受，反而生瞋呢？龍樹菩薩在《寶鬘論》中說：“設若不捨彼，醫師為病癒，而給諸苦藥，病滅不應瞋。”如果我們沒有他人的強力幫助，很難從貪著名利的惡疾纏縛中解脫，現在既然得到了他人的“良藥”，斷除息滅自己的貪執，我們理所應當要以感激之心來安忍這些“良藥”的些微苦味！

如我欲趣苦，然蒙佛加被，
閉門不放行，云何反瞋彼？

好比我想走進充滿險惡苦難的宅舍，卻蒙受佛陀的護念與加持，有人緊閉著門戶不放我進去受苦，我為何反而要瞋恨他呢？

佛陀的加持不僅表現為增上順緣，往往還會表現為逆境違緣，因為佛陀的智慧洞察一切，能適不同需要而給我們加持。比如說我們如果擁有很大的名聲，地位也不錯，世間種種受用圓滿，由於這些作障礙，自己對三寶始終生不起信心，對輪迴厭離心更不容易生起來。但是在這時候，突然出現了違緣，別人誹謗、造謠中傷，損壞了我的名譽，也使我失去了高位，通過這些逆緣，障蔽自己的名譽幻網被撕開了，我們對自身、對世間便會生起客觀認識。對此許多人有切身體會

吧，如果沒有受到逆境違緣，自己很難發起精進學佛求解脫之心。而這些逆增上緣，其實都是佛陀加持而顯現的。當修行人沈溺於讚譽，被恭敬讚嘆所迷惑而無法自知，一步步滑向罪惡深淵時，這時候，如果他有往昔的福報緣分，佛陀就會顯現特別的大悲加持，讓他突然受到別人誹謗等違逆損害，這些像當頭一棒一樣使他清醒過來，重新回歸到修行的正道。而自己如果沒有足夠的福報善根，佛陀的加持也無由顯現，他們只有隨惡業，相續不斷地在世間八法中漂泊。也許當時世人覺得他幸福圓滿，諸事通泰，然而在明眼人看來，這類人非常可憐，他們居然連間斷造罪業的機會都沒有！

當然，修行人在陷入名利迷網無法自拔時，佛陀的加持，並不意味著在他面前，突然顯現金光閃閃的佛身，親自來指點：“咄，癡迷兒，速出名利網！”這類想法只不過是對教理不太明瞭的幼稚表現。其實，佛陀的加持周遍於法界，依眾生的無邊業力，可隨緣顯現種種形像。《大寶積經》中說，佛陀可化現為大象、馬車等種種形色救渡眾生，佛經上說，我們在世間所遇乃至炎熱時的一絲涼風，寒冷時的一縷陽光暖氣，也無一不是佛陀的大悲恩澤所賜。當我們無法以順緣渡化時，佛陀就會以怨恨敵人誹謗言詞等種種痛苦逆緣來救渡。在表面上，我們受到了一些難忍的

誹謗挫折，而實際上這能使自己擺脫罪惡險坑，回到解脫正道上。這就如同慈母愛子心切，見愛子頑劣而又不懂事，便會採取強制的手段管教一樣。《寶鬘論》中說：“如人被蛇咬，說斷指有益，佛說若利他，不樂亦應為。”修行人沈溺於名利欲樂，也就是為貪執毒蛇咬上了手指，此時只有速斷自心貪執的指節，不讓貪毒流至全身，才能保全性命，雖然這樣做有些痛苦，但我們只要明智一點，便會欣然接受這種治療。

貪執名利，無疑是將自己驅入三界惡趣火宅的愚行，這時候佛的大悲加持，在我們面前顯現了逆增上緣，使自己受到誹謗損害，將進入惡趣的“名利之門”關閉了。如果愚昧無知，反而要去瞋恨，怪他人不該損害自己的名譽等等，這豈不是不知恩仇，自己害自己的愚蠢之舉嗎？漢地妙葉禪師說：“瞋恚瞋怒者，雖有佛力，亦不可救也！”如果以瞋恨去對待這樣的逆增上緣，後世只有在地獄中受苦，到時後悔又有什麼用呢？

有些人經常為得到一些順緣而祈禱三寶，但有時不但不成功，反而會受到一些逆緣。這時候，應相信這是佛陀所作的正確抉擇，是對我們最有益的加持，而不應就此對佛陀的大悲加持產生懷疑。《百業經》中說：即使波濤離大海，佛陀的慈悲眷念也不會離開眾生。我們的誠心祈禱不會沒有作用，在佛陀明鑒一切智慧中，任何人的祈禱

都會了然無餘地知道，但是如果對解脫修行有害，佛陀的加持不會隨順你的無理要求，而是會順解脫方向給你加持。所以，我們不管在什麼情況下，都應保持對上師三寶的信心，即使在如法修行的過程中受到損害，也應明白這是佛陀的大悲加持。

一個想修行佛法的人，如果不明白也不相信佛陀的慈悲加持，而對自己所遇的損害充滿瞋恨，那麼他就會如同尖牛角一樣，與周圍環境不能適應，處處與人碰撞，弄得始終處於緊張焦躁的情緒中，生活充滿了痛苦，這樣的人無疑是把自己推進惡趣火宅。而能夠相信三寶，明白這些道理的修行人，他無論遇到什麼環境，自心始終處在佛陀的慈悲光輝中，他能以喜悅而安寧的心，安忍外境一切損害逆境，使一切外境也就成了修行的助緣，這種大修行人，他的修行怎會不迅速圓滿呢！

謂敵能障福，瞋敵亦非當，
難行莫勝忍，云何不忍耶？

如果說，仇敵的誹謗損害等會障礙我積聚福德的善行，但是以此瞋恨仇敵也不合理。因為沒有一種難行的功德能比得上安忍，那麼我為什麼不堅毅的忍耐呢？

每個生瞋恨心的人，都會有他自己覺得很正當的理由。在前面雖然作過種種分析，也破斥了種種顛倒的妄執，但有些人還是會找理由，他們說怨敵的損害會阻礙修集福德的善行，比如說自己正在順利地聞思修行，別人前來干擾，破壞了條件，那麼我為何不能為保護自己的修行而瞋責他呢，這很有必要的嘛！這種理由也不能成立，因為在所有的修行中，安忍是最難行的苦行，也是功德最大的一種善行，既然你要修集福德，為何不修習安忍呢？

修行人在聞思修行的過程中，遭受別人干擾，也是難免的。自古至今，有許多不明因果的愚夫經常摧壞寺院，誹謗三寶，造很多惡業，在印度、藏地、漢地，這類事情都發生過不少。這種時候，有些人說：“為了保護佛法，我願意捨棄自己的生命。”然後拿起武器與那些損害者拼命。從表面上看，他們似乎有理由，可是實際上，對凡夫來說，在這種場合中肯定是充滿著瞋恨心，而以瞋恨煩惱去殺害眾生，到底是在捍衛佛法還是踐踏佛法，這種做法的果報又會如何，明白因果的人都會清楚。我們修行佛法，其唯一目的是成佛利益眾生，而現在如果對眾生發瞋恨心，乃至殺害眾生，豈不是從根本上違背了修行目的。所以，這種為保護修行而不安忍眾生損害的理由，是荒謬的。作為佛弟子，對愚昧眾生損

害三寶的行為應該理解，佛陀在《阿難七夢經》早已明說此事。當時阿難尊者夢見一群豬闖進檀香林中，將檀香林毀壞無餘。阿難尊者祈請佛陀釋夢，佛陀授記此夢預示著末法時代中，將有像豬一樣愚昧無知的白色衣在家人，到寺院中摧毀塔像、經函、僧人等等。末法時代的這種情況已經清楚授記了，但佛陀當時並沒有說：你們應以瞋恨心去抵擋，殺掉那群惡豬，而樹立法幢。佛陀一貫以“沙門四法”來要求弟子，要求以大慈大悲來對待眾生。佛在示現涅槃前所說的《佛遺教經》中說：“出家行道無欲之人，而懷瞋恚，甚不可也。譬如清冷雲中，霹靂起火，非所應也。”依佛陀的教導，我們出家修行佛法，不管遇到任何情況，也不能以瞋恚對待。經中還說哪怕是眾生前來節節肢解我們，也應“當自攝心，無令瞋恨，亦當護口，勿出惡言。”為了維護道場與生命等也不能以瞋心對待，那麼更何況別人前來對自己的修集福德作一點小障礙呢，理應謹攝身口意三門，安忍不動。

如果要修集福德資糧，在面對損害時，是最好不過的機會，因為修安忍的功德，是其他諸難行苦行不能相比的。本師釋迦牟尼佛在因地時，修習過很多安忍難行，也親口說過：“忍之為德，持戒苦行所不能及。”作為修行人，如果能面對各種侵害，修習安忍，制服自己的瞋恚煩惱，那

麼其他的善行即使暫時受到了阻礙，而在積累福德資糧上，卻能遠勝其他持戒等善行。

若我因己過，不堪忍敵害，
豈非涕自障，習忍福德因？

如果我因為瞋恨煩惱粗重的過失，不能容忍敵人的傷害，那麼豈不是給自己製造障礙，破壞了修持安忍這種積累福德的殊勝因緣嗎？

修持安忍是增上福德，獲得解脫的殊勝方便，這種方便必須依賴有敵害等安忍境才能行持，因而在遇到怨敵損害時，實際上是得到了積累資糧的殊勝因緣。如果自己的瞋恚煩惱粗重，在面對敵害時不能安忍，那就白白錯失了這種難得的積福良機。在表面上看這個過程，就如前偈中有人說他人來製造損害，是障礙自己修集福德，然而現在深入觀察，這種說法完全是顛倒事實，他人來損害，實際上是給我們製造了修安忍的對境，提供了積集福德資糧的殊勝機緣。如果因自己的煩惱過失而不能安忍，錯失了機會，那豈不是自己障礙了自己的福德善行，這樣你有什麼理由說怨敵阻礙你修集福德而生瞋恨呢？

佛陀在《供燈經》中說了四種不可思議，其中之一是說眾生的業力、根基不可思議。我們每個人因前世所造的業不同，所以，在今世中各自

的根基意樂千差萬別，有些人在現世中瞋恨煩惱非常嚴重，平時無緣無故也要對他人生氣不滿，更況別人對他損害時，他就更忍不住自己的瞋惱，這樣不但錯失修行之良機，還要造很大的惡業。我們都應檢查自己平時的心行，自己是不是也在給自己製造修福積善的障礙呢？如果安忍度不能圓滿，不可能得到圓滿的解脫，因而每一個想真實修行的人，在遇到他人損害時，應當珍惜這種難得的機會，不要給自己製造障礙。阿底峽尊者說過：“別人加害你的時候，你不要生氣，你如果生氣，那怎麼能得到修安忍的機會呢？”

無害忍不生，怨敵生忍福。
既為修福因，云何謂障福？
應時來乞者，非行布施障，
授戒阿闍黎，亦非障出家。

沒有敵害就無法修行安忍，有了怨敵的傷害才能成就安忍的福德。既然敵害是修習忍辱成就福德的因緣，怎麼能說他會障礙修集福德呢？好比應施時而來行乞的乞丐，是修布施的助緣而非障礙；授予我們出家戒的和尚阿闍黎也不是妨礙出家的障難。

對怨敵的損害，一般人都會認為這是自己修行中的障難，但用智慧去觀察，並非如此。因為

在我們的修行中，如果根本沒有怨敵損害逆境，那自己怎有機會修習安忍呢？只有遇到詆毀傷害等逆境時，才有因緣修習安忍，成就安忍波羅蜜多的功德。怨敵的損害實際上是修忍累積福德的一種助緣，是我們的福德因，哪有什麼理由稱它障礙自己修福呢？

安忍波羅蜜多的修持，在大乘修學道中非常重要。巴楚仁波切曾引教證說，一百個貪欲惡業之罪也比不上一剎那的瞋罪，因此對治瞋惱惡業，功德非常大。再說佛教是講緣起生法的，不像外道那樣說諸法無因而生或常有自在主生萬法。我們要成就某種果就得去積聚它的因緣，修行人要成就佛果，必須究竟六度萬行的修習，而安忍度是六度中必修的法門。要圓滿安忍度，當然是離不開因緣集聚，只要具足因緣，果也就會必然現前。而修習安忍的根本助因是什麼呢？這點我們都清楚，就是要有修忍的對境，也即怨敵的損害等。如果沒有敵害的現前，你安忍什麼呢？什麼損害也找不到，安忍波羅蜜多就會如空中花園一樣，可想而不可及。因此，大家對怨敵損害違緣要清楚的認識，不要在這個問題上糊塗了，這些損害違緣是修福因，是每個修行人必須要有的，而不要顛倒是非黑白，認為它會障礙修福。

在講述大乘菩薩行的論著中，沒有不提及安忍度修習方法的，但是，像寂天菩薩那樣具體而

系統作引導的，卻基本上見不到。這點你們去多加留意，便能確知，因此，大家對論中所闡述的竅訣，應細加研習消化。要不然，有許多人在平時說：“本來我的修法很順利，但某某人害我，就中斷了。這個人真討厭，他是我修法的最大障緣……。”他人前來給你提供積聚福德的機會，你卻認為是障緣，這不是顛倒是非嗎？真正障礙自己不是外境損害，而是自相續中的錯誤知見，錯誤習慣。外境已給你提供了難得的機緣，你如果能把握，修習忍辱，於短時間即可積累巨大的福德資糧，面對這種良好機會，你卻迷迷糊糊為自己習慣的誤執所支配，不但不加以利用，反而認為這是障礙，這種習慣的認識思維方式又是多麼荒謬。

為了讓我們更清晰的明瞭安忍損害等對境並非修福之障，論中又以修習布施與持戒為例來說明。如同修忍一樣，修布施度時，也需要借助一定對境才能圓滿。如果沒有對境，那我們又怎麼布施呢？在你打算發放布施時，如果剛好有乞丐應施而來，這些乞丐正是自己成就布施波羅蜜多的助緣，是你積累福德資糧之助緣，而非障緣。如果某人說自己要發放修布施，在此時來了許多人，向他索要施捨物。這時如果他說這些人索要財物令自己很心痛，是妨礙他修布施的障難，那麼這種觀點，正常人誰會認同呢？一邊說要布施

修福，一邊將乞丐的乞討認作障難而拒之門外，這種做法是正常人絕不會做的。同樣，如果你說自己要積集福德資糧，而在面對積集福德最好的來源——修忍對境時，卻說別人在障礙你修福，這種說法也是智者所呵斥的謬論。

修習淨戒時也是如此。要得到清淨的別解脫戒體，必須要依靠阿闍黎的傳授，如果沒有阿闍黎的授戒，我們的相續中，是得不到出家戒的。如果你說自己要得到淨戒，可是又把阿闍黎當成出家修淨戒的障難，那豈不是大笑話嗎？而實際，修行人對自己的戒和尚都會感激恭敬："啊，我能得到出家戒體和解脫道上的功德，全是他老人家的恩德！"既然這樣，那對幫助自己修習安忍的善知識——怨敵損害，又有何理由不去知恩圖報，反而要去無理的怨恨責怪他人給你製造障難呢？

本論在此所舉布施持戒，屬於六度中修習福德資糧的部分，而且是有次第的。大家聞思過《入中論》，大概都應知道，大乘菩薩在一地時圓滿布施波羅蜜多，"爾時施性最增勝"，第二地菩薩所圓滿的是持戒波羅蜜多，第三地圓滿的是忍辱波羅蜜多。菩薩在修習這些福德資糧時，如果有強而有力的外境助緣，那麼成就起來就會方便得多。有的經論中說：他方世界的菩薩經常讚嘆和羨慕娑婆世界的修行者，原因就在他們的國土

中，眾生福德圓滿，弄得菩薩們無法找到行持布施、安忍等法門的對境。

布施、持戒、安忍等法門的修習，必須要對行者有困難，才能成就其波羅蜜多，否則是無力的。以安忍為例，下屬對上級有權威者的損害忍耐不發，也不能算是真正的安忍，如果是有權威而不發，方是真正有力的安忍修習，布施持戒亦是如此。所以，在修習安忍行為時，如果感到困難，對境很厲害，那麼越需要去忍受，這樣才能迅速成就，而不能錯誤地認為障難太大，去放棄修行。

世間乞者衆，忍緣敵害稀，
若不外植怨，必無爲害者。

在世間修布施的對象——乞丐有很多，但是修忍辱的外緣對象怨害者卻很少。如果你不曾與外人結怨，別人很少會主動來傷害你。

南贍部洲，有許多貧窮困乏的人，無論在什麼地方，口中無食、身上無衣、無依無靠的眾生都會有。我們都知道在那些富裕的國家中，像美國、日本、新加坡等，這些地方也有不少乞丐，如果你要修布施，無論在什麼地方，也不管你有多麼巨大的資財要發放，要找乞求者很容易，但是如果你要修安忍，需要找敵害等外緣，就不是

那麼容易了。在前面也講過，自己現世中所遇到的怨敵仇害，都是自己在以前傷害他人的惡業所感，當然不是每一世中的怨敵都會在今生相遇，而且你在每一世中傷害過的眾生，在與你結過緣的眾生中，只是極少的部分。我們生活環境中有許多人，但絕大部分與我們不認識，也沒有什麼接觸，一般來說，與我們結怨為仇的人占極為微少部分。當然，有的人也有些例外，在他的業力感召之下，周圍的人似乎是誰也跟他不能和睦相處，但這只是極為特殊的例子。對於歷劫修持菩薩行的大乘學道者，要得到一個修安忍的對境，更是難上加難，因為菩薩在久遠劫的修行過程中，恆時以慈悲心去對待眾生，而絕大多數眾生也以歡喜敬待來相報。那些性情善良的修行人，他與別人總是友好相處，而傷害他的人也很罕見。我們觀察自己在平時，如果不是有意去與別人爭鬥，他人也很少有無緣無故前來損害你的。

以前一些大修行人，為了修持忍辱，自己會主動去接觸一些稟性粗惡的人。像阿底峽尊者在平時總是帶著薩和桑嘎作侍者，薩和桑嘎脾氣很暴躁，心高氣傲，因此經常給尊者帶來修忍辱的機會。我們即使在目前尚無能力去仿效，但至少不要拒絕逃避身邊出現的修忍機會，抓住每一個違緣損害磨鍊自己。

故敵極難得，如寶現貧舍，
能助菩提行，故當喜自敵。

因此，修忍的敵害助緣極為難得，就像出現在窮人家中的如意寶藏一樣。他是能助成菩提行的良伴，所以我應該歡喜自己的仇敵。

怨敵損害的修忍對境十分難得，如果這種對境顯現在修持菩薩行的修行人面前，那就會如同一個貧窮的人，突然在自己家中發現了如意寶一樣，會為之高興萬分，對它極為珍視。初發心的修行人，沒有廣大財富來布施，也沒有廣轉法輪利益眾生的功德，如同貧子一樣，無力利濟他人。而怨敵前來損害，無異於在我們這些窮子的家中出現了功德如意寶一樣，使自己有機會修持安忍，成就廣大的菩提資糧。因此，對於那些給自己提供福德寶藏的敵人，我們理應去歡喜對待。

《般若經》中說：“若聞他人之惡語，智者菩薩生歡喜。”格西朗日塘巴也說：“秉性邪惡眾有情，恆為猛烈罪苦迫，見時如遇大寶藏，願恆惜此難得寶。”修大乘菩薩道的行人，在遇到怨害對境時，不但不生畏懼瞋恨，反而生無比的歡喜心。這其中的原因並非是有別，而是他們能確實知道，這些怨害境能給自己提供十分難得的修忍機會，能給自己帶來積累巨大福資糧的福緣，它們確實是自己修持菩薩道中難得的如意

寶，如果不依靠這種殊勝對境，就無法找到更好的積資方便。

我們對怨敵有沒有這樣的認識呢？各自反觀自相續，便會明白了。作為修行人，我們與佛陀的教導，與真正的菩薩道修行人，相距還很遠。“當喜自敵”、“視敵如寶”，這些不是口號，不是喊一喊就可以了，如果想成為一名合格的大乘修行人，必須從內心深處認同這些，在實際行動上毫無勉強的體現出這些。雖然我們許多人的心相續中，煩惱習氣深厚，要當下做到這些很困難，但只要自己努力，首先從道理上弄明白，怨敵損害是修行道上難得的逆增上緣，是能得到無盡福德的因緣。有了認識後，不斷去加深理解，然後在行動上便可改變自己對怨敵損害的習慣反應，制止瞋恨，自己也就會慢慢從安忍修習中體會到佛法甘露的妙味，對自己的怨敵損害也就能生起歡喜心。我想在這個過程中首先要相信諸佛菩薩的金剛語，相信對敵生歡喜心而修安忍能得巨大福德，相信自己循之修習，一定會得到成功。《法華經》中說：“大有忍辱力，眾生所樂見。”如果自己有了很大的忍辱功德力，那一切眾生都會歡喜見你，自己也會恆處安樂之中，這時一切外境都不會引生煩惱痛苦，而是會使安樂增上。即使怨敵來製造損害違緣，你也會生起如遇大寶藏時的歡喜，以慈愛珍惜之心去對待他們。我們

許多人雖然目前在面對怨敵損害時，要生起一些瞋恨苦惱，但現在遇到了這樣殊勝的妙法，只要能以信心、恆心去修習，這些苦惱黑暗很快就會被歡喜心的光芒一掃而光。

敵我共成忍，故此安忍果，
首當奉獻波，因敵是忍緣。

安忍功德是敵我共同成就的，所以一切修習安忍的功德果報，首先應當獻給我的敵人，因為敵人是修忍的有力助緣。

如果具足了怨敵損害的外緣，我們去修習安忍，一定會迅速成就。當然這種成就有不同的層次，三地菩薩的安忍是圓滿的安忍成就，而我們在平時，面對別人的損害不發瞋怒，不去爭鬥，這也是一種安忍成就。在遇到損害時，自己數數作意修持忍辱，制服我執煩惱而安忍，這樣的結果當然會令自己比較滿意，那麼在修行結束時，我們應迴向功德，但這份功德首先應迴向給誰呢？我們去公正的分析，這個功德其中有怨敵的一份，也有自己的一份。因為我們自己沒有修忍的發心與行為，安忍是不會成就的，同樣如果沒有敵人損害，那修忍辱的機會也不存在，更不用說成就什麼功德了。所以，成就忍辱的主要條件應該是外敵損害，要不然，在一個任何人也見不

到、碰不著的地方，我們是無法修忍的。有些人可能認為自己去觀想一個怨敵來損害，然後自己寬恕他，這樣也可以成就忍辱，但本師釋迦牟尼佛沒有教過這種方便法，歷代高僧大德的教言中似乎也沒見過這種方法。修持一次安忍，要依靠一個怨恨敵人的損害事件，才能成就我們修安忍的無量功德。因而，這樣殊勝的安忍果，應首先奉獻給幫助自己修忍的敵人，他們是成就這個福果的大功臣。在前面的內容中講過，怨敵來損害我，他們不會有什麼賢善意樂，以他們自己的發心在此過程中不會得到任何功德，只會得到惡報。因此，如果我是一個能知恩圖報的人，理所應當對他生起悲愍，將自己所得的功德迴向給他。圖美仁波切在《佛子行三十七頌》中也說：“誰以大欲圖財物，一切奪或令人奪，乃身受用三世善，迴向於他佛子行。”大乘佛子在遇到他人搶奪自己的財產受用等傷害時，不但不生瞋，還要了知恩德，將自己的身財受用乃至三世善根都迴向給他。

《俱舍論》中闡述了任何一件事的產生，需具足四種因緣。我們成就安忍也是如此，這個過程中敵人是不可缺少的所緣緣（即所緣的助成法），如果沒有這個所緣緣，那麼修忍的功德無法生起。《妙瓶》中說：農民豐收時，會把莊稼中最好的一份先供養田主；同樣，從安忍對境中得到

的功德收成，亦應先供養修忍的對境——即損害我們的敵人。怨敵作損害，幫助完成了安忍度的修行，他們實際上是我們的善知識，是菩提道上的善友、大恩人，因而自己給他們迴向功德、報答恩德，是合理而且是必需的。本師釋迦牟尼佛在因地修行時，也有過很多這樣的事跡，比如《賢愚經》中說世尊轉生為慈力國王時，有五個夜叉食盡了他的血肉，當時菩薩發願，以後我要用佛法甘露利益你們。因為菩薩知道，五夜叉是他成就布施忍辱度的對境，對修行有很大的助進。雖然凡夫無法像菩薩那樣現量見到對怨敵傷害修忍的功德，但這是誰也不可否認的因果。因而我們一定要充滿歡喜地對待幫助自己修忍的敵人，真誠地為他們迴向、供養善根，這樣自己的功德資糧也會增上，以三寶的加持與無欺的善願因果力，他們也一定能得到利益。

謂無助忍想，故敵非應供，
則亦不應供，正法修善因。

如果說，仇敵並無助我修忍的意樂，所以他們不值得供奉。那麼你也不應該供奉引導解脫的正法，因為正法也沒有助你修善的意願。

有些人辯駁說：對於損害我們的仇敵，供養功德是不合理的，因為他們根本沒有幫助我們修

忍的意樂，既然他沒有饒益我的善心，我又憑什麼去奉獻自己辛辛苦苦積累的善根功德呢？這個理由找得似乎是不錯，有很多人面對損害時，也許是這麼想的。敵人在損害時，確實可以說他們並沒有利益的意樂，然而在世間有許多東西雖然沒有利益人的意念，而其客觀結果卻是對我們有很大的益處，這最明顯的莫過於三寶中的法寶。以本師釋迦牟尼佛為主的許多覺悟者，給後人留下了浩如煙海的教法、證法，這些法寶本身並沒有分別念，不會去想：“啊，這些眾生很可憐，我應去饒益他們。”大家去觀察，三藏十二部、戒定慧三學、佛塔、佛像、舍利等，這些都是沒有心識的法。如果以某法有沒有利益我的心念為標準，去決定自己對其是否供奉的話，那我們對這些都不應去頂禮供奉，甚至連佛陀也不能去供奉。因佛遠離了二取分別念，按《寶性論》等經論中所說，佛如虛空遠離諸相，是不可思議的智慧尊，不會有利益眾生的勤作分別念。所以，按有無利益他人的分別念去決定供奉與否的觀點無法成立，也是每一個三寶弟子不會承認的。同樣，敵人雖然沒有饒益我們的意樂，而在客觀上，卻是自己忍辱功德的來源，與正法一樣是自己的修行所緣，我們有什麼理由不去供奉呢？

謂敵思為害，故波非應供；
若如醫利我，云何修安忍？

如果說仇敵有損害我的意樂，所以不應該供養仇敵。如果敵人也像醫生對病人一樣利益我，那怎會有機會修習安忍呢？

對前面的辯論，有些人又會駁難：仇敵哪兒能與佛法等皈依境相提並論呢，雖然法寶佛像等沒有利益我們的分別念，但是也沒有損害的意念，而怨敵損害我們時卻有瞋害心，所以這個比喻不能成立。仇敵以瞋恚煩惱為因作損害惡業，哪能對他們作供奉呢？

是的，顯現上有這個差別，這一點誰都會承認，正法等沒有害心，而怨敵對我們有害心。但在此我們並不是辯論這個差別，而是在討論對無心利益我們的對境是否應該供奉的問題。敵人雖然無有饒益心，而且有害心，但我依之可以修安忍，這種功德誰也無法否定，如果能依之得到功德，它就是有利益的對境。既然怨敵是我們得到功德利樂之境，那麼又何必計較他們的害心，而不去供奉感謝呢？

看問題必須從客觀規律出發，大家都要知道，每一個法都是依其特定因緣才能產生。比如說，大象要靠熱帶炎熱的氣候環境才能健康生存；北極熊要有北極那種冰天雪地的環境才能成

長，否則就會死亡；修持六度也是如此，各個法門需要各自相應的產生、發展因緣，才能圓滿。而其中的安忍波羅蜜多，需要依靠怨敵損害這種客觀的環境，才有可能成就。如果周圍的人都像醫生照顧病人那樣，無微不至的關照，不讓我們感到痛苦難受，那樣安忍功德怎麼可能生起呢？這就像將樹苗種在溫室裏，不讓它接受大自然的風霜雨雪，那它絕不會長成結實有用的木材。如果有他人損害苦難的鍛鍊，安忍波羅蜜多才能有成長圓滿的機會，以前謹峨瓦格西說過：“世間有安樂和苦難，世人只希望得到安樂，我卻相反的希望得到苦難。這為什麼呢？因苦難可以使我得到很多修行的智慧，要是天天過得非常快樂，就好像沒有什麼修行機會了。”要修安忍，如果有了堅固的發心，在外境上必須要靠一些損害痛苦才行，比如說修法中的苦行，別人誹謗打擊等等輪迴中的種種苦難，有了這些，自己的安忍力、出離心、菩提心、對上師三寶的信心就會越來越增上。如果自己過的生活像天人一樣，感受不到身心痛苦，那麼修法不一定會有進展；或者周圍人人都像妙手回春的神醫一樣，以各種善巧方便關照，不讓我們感受到一點身心痛苦，沒有苦惱要對治，又有什麼安忍可修呢？所以大家應從內心了知這些道理，對怨敵瞋害的苦惱生起難得之想，生起真實的歡喜心。

有很多人不願遭受損害苦惱，因而一心想躲在沒人的地方修法。不管你修什麼法，達波仁波切說過：真正能對治煩惱才是正法，否則就不是。你躲在家裏修生圓次第也罷、頗瓦也罷，如果一點貪瞋煩惱也不能對治，即使你觀修頗瓦將頭頂開了個大洞，那又有什麼稀奇呢？有些外道也能在頭頂開洞，而且開得比你更大。如果能修習安忍，將我執瞋恨煩惱調伏，那才是真正的稀有成就，人中豪傑。那樣不管在什麼地方，你都能自在修習，順利的積累資糧。巴楚仁波切經常說：“遇到怨敵時，我們必須把《入行論》的忍辱鎧甲披上。”我們應該依教奉行，時刻緊披這個鎧甲，不然，你突然遇到了敵人的損害，可是《入行論》的忍辱鎧甲卻忘在家裏，那敵人是不會等你回家找鎧甲穿上後才進攻你。沒有忍辱鎧甲，瞋恨煩惱敵的進攻你如何抵擋呢？

既依極瞋心，乃堪修堅忍，
故敵是忍因，應供如正法。

既然要依靠瞋害心強烈的仇敵，我們才能修成堅固的忍辱，所以仇敵是得到安忍功德的根本助因，應該像供奉正法一樣去供奉。

綜合以上所講的內容，可得出結論：仇敵的瞋害，是修行人成就安忍的根本助因，而且仇敵

瞋害越強烈，所受的苦惱越厲害，忍辱力才能越增上。這就好像我們在鋼爐裏生火時，如果往鋼爐裏吹的風越大，那麼火勢也就會更旺，修安忍時也一樣，外敵的瞋害煩惱風吹得越猛，修行人的安忍智慧火也就會更加熾燃。我們去翻閱諸佛菩薩與高僧大德們的傳記，要找不依靠怨敵的瞋害而修成安忍的事例，這恐怕是沒有的。在《雪山藍獅子》中有一個公案：以前在藏地有一位修學大乘佛法的行人，有段時間他發心修習忍辱來對治自己特別強烈的瞋恨煩惱。他下了很大的決心，在山上找了一個岩洞，於多年中一直不斷地修他的“忍辱”，後來一位上師知道了這件事，專程到山上看望這位住洞的修行人，見面後相互作了一些交談，修行人也談了自己多年修習“忍辱”的心得，上師靜靜的聽完了他的話，說：“噢，可憐的人，你誤入歧途了，你在這種環境中修忍辱波羅蜜，哪會有什麼功效呢？”那位修行人聽到了這句話，馬上就被激怒了：“啊，我在山上修這麼多年的苦行，你敢說沒有一點用，……。”“現在你看看自己，這就是你多年修持的驗證嗎？”那位上師的話直接擊中了修行人，使他終於從迷惑中清醒過來。

大家一定要明白，敵怨損害雖然令我們初學者很難受，然而這是生起安忍功德的必須因素，就像要治癒自己的疴疾、增強體質，必須要服用

一些苦味的良藥一樣。敵害固然不好受，然而卻是成就忍德的根本助因，其作用與正法一樣能增上我們的功德，理應如同正法一樣去供奉。

《妙瓶》在此段落後說：以上已闡述了如何對敵害修忍，於此我們必須以平等心來觀待世間八法，方能平息稱譏苦樂引生的貪瞋煩惱。《未生怨王懺悔經》中說：“依世間八法不會獲得出世間解脫。不願被利養等世間八法所劫奪，則彼應生起如海智慧。”論中還引用了《學集論》、《親友書》、《四百論》中的教證，對世間八法的虛幻本質作了剖析。如《四百論》中說：“過去樂已滅，未來樂叵得，現在樂不住，汝所云何樂……。”世人所謂的安樂在什麼時間上可以成立呢？過去的安樂已成虛幻夢景，未來的如同口頭計劃，亦是不可得到，而當下的法又是剎那剎那生滅遷流不住，這樣哪有什麼安樂法可享受呢？世人虛妄計執的諸法如同在暗中旋轉一點火星時，人們見到的火輪一樣，本無而妄見有，這又有什麼可貪執的呢？

庚三、恭敬有情，分三：辛一、觀想福田而恭敬；辛二、觀想佛喜而恭敬；辛三、觀想害利之果而恭敬。

辛一、觀想福田而恭敬：

本師牟尼說，生佛勝福田。
常敬生佛者，圓滿達彼岸。

本師釋迦牟尼佛說：佛和眾生都是殊勝的福田。經常恭敬供養諸佛與眾生的修行人，能圓滿二資抵達正覺的彼岸。

大乘佛弟子對眾生不但不能瞋恨惱害，而且進一步要以恭敬心去對待。本師釋迦牟尼佛曾於《淨願經》中說過：“我依靠眾生如來之福田，獲得不可思議之功德莊稼。”《華嚴經·普賢行願品》中也說：“一切眾生而為樹根，諸佛如來而為華果，……是故菩提屬於眾生；若無眾生，一切菩薩終不能成無上正覺。”大乘行人要成就佛果，必須依靠眾生和諸佛才能積累資糧，這就好像農民要獲得糧食，須依賴肥沃的土地去耕種一樣。正是因為如此，世尊在許多經典中作過教示，眾生和佛在菩薩的修道過程中，都同樣是殊勝的福田，故一切希求無上菩提者，應當尊敬眾生。

此偈前兩句是援引教證來成立這種觀點，後兩句是從理證上來說明。在佛教史上有許多大乘佛子，他們在修道過程中，恆時恭敬承侍一切眾生，同時也恆時恭敬供養十方世界中的如來，依

靠這兩種殊勝的功德福田，最終成就了自他的圓滿利益，這些客觀事實是“生佛勝福田”的有力證明。無論去看哪一位成就者，他們都是遵循世尊所指示的真實道，依諸佛如來和廣大眾生的殊勝福田，圓滿福德智慧資糧而成就二利的廣大事業。因此，如果我們也想成就二利，必須依照世尊的教導循前人的足跡，對眾生與諸佛以平等的恭敬心去承侍。

修法所依緣，有情等諸佛。
敬佛不敬衆，豈有此言教？

就修行所依的助緣來說，佛和眾生同等重要。如果敬重諸佛而不敬重眾生，這種言教與作法是不應理的。

在大乘行人修持過程中，自初發菩提心到最終圓滿佛果，其間諸佛聖尊當然是至關重要的所依助緣，這點我們佛弟子都會了知。但是，很多人卻不清楚，除了諸佛聖尊外，三界芸芸眾生對修行菩提的作用有何等重要。從修行所依助緣的角度而言，眾生與佛作用是相等的，每個修行人都必須平等去尊敬。而許多人不明白這點，只知道尊重佛陀，卻不尊重眾生，這是非理的觀念與行為。

修持佛法的究竟目的，是為了圓滿福慧功

德，得到圓滿二利的佛果。在這個過程中，修行人必須要得到如來的加持，依如來的教導去行持，這一點是根本。但從發心、積資糧、證果位的過程上看，這些過程中眾生也是必不可少的助緣。在發菩提心時，發心者要如實觀行：“為利眾生願成佛！”如果沒有眾生，發心便無由可起；再者學道積資糧的過程，需要修習六度四攝等菩薩行，如果不依靠眾生，布施、忍辱、四攝等等，也就無從下手；最後要獲得圓滿果位時，還是不能離開眾生，否則成佛的事業無法圓滿。因此，從修法所緣去衡量，諸佛如來和眾生都是必不可少的，是修行所緣中須平等重視的助緣。

如果沒有佛陀引導，眾生如同迷途於曠野的盲人，根本不可能從三界輪迴中得到解脫，但如果不依靠眾生，那我們菩提樹之根就沒有了。如《華嚴經》中說：“因於眾生而起大悲，因於大悲生菩提心，因菩提心成等正覺。”不依眾生，誰也無法生起大悲菩提心，而成等正覺。龍樹菩薩也說過：“眾生菩提因，若欲成佛果，於眾敬如師。”眾生是趨入菩提之根本助因，如果想得到佛果，即應當把一切眾生與自己的上師一樣恭敬承侍。

有些人不明白這些道理，他們對佛像、佛塔等非常尊敬，每次見到都要五體投地的頂禮供養，但看到眾生時，尤其是見到形像上惡劣的有

情，馬上就生厭煩心，甚至要生瞋恨去譏謗傷害。這種作法與他們所求的菩提完全背道而馳，也不是佛弟子應有的行徑。修學佛法的目的，無非是解脫成就，如果捨棄了修行道中與佛無異的眾生功德源，那就會如同只有一個輪子的大車，無論如何也不能在菩提大道上前進。作為佛弟子，恭敬利益有情是基本的行為規範，如果一個人只知道尊重佛陀而不尊重眾生，那麼他不能算是真正的佛弟子，而“敬佛不敬眾”，也決不是內教的教法與行為。

非說智德等，由用故云等；
有情助成佛，故說生佛等。

我並非說眾生與佛的智慧功德相等，而是由二者都有助成佛果的作用故說二者相等。恭敬有情是成佛之根本助緣，所以說眾生和佛是相等的。

或有人辯駁說：眾生雖是福田，但在智慧功德上與如來相差懸殊，怎麼能與佛同等去恭敬呢？佛陀如同金剛寶，具足莊嚴萬德，但眾生呢，如同瓦礫，遍地都是，這二者的差距如此明顯，怎麼可能會平等呢？

此處所說的相等，並不是說眾生與佛陀在智慧功德方面相等，而是針對二者在修道中的助道作用而言。《量理寶藏論》中說，所謂的比喻和相

似，是從某一特定的方面而言，否則在廣大世界中，哪裡有兩個完全相同的事物呢？在此也只是就助道作用而言，眾生與佛是相等的，因而我們應平等地敬重。如果就本身的功德智慧而言，佛有三身五智、十力、四無畏、十八不共法等等，具足恆河沙數般的無量功德智慧，這些功德眾生顯然尚未證得。雖然在本身功德上二者有天壤之別，但從修道的過程上看，這二者都是必須依賴的助緣，都是生長功德的殊勝福田，二者在這點上並沒有高下之分，而是平等的。

在釋迦牟尼佛的本生傳中，可以看到佛陀在行持菩薩道時是如何恭敬眾生的，特別是當他轉生為常不輕菩薩時，他將每一個眾生都與佛一樣去恭敬對待，以此而積聚起巨大的福德資糧。如果一個修持菩薩行的人，對諸佛聖尊非常恭敬隨順，面對眾生，卻是置之不理或輕蔑不敬，這樣的人，他怎麼積累福德資糧，怎麼會利益眾生呢？

一切菩薩行願之總集是普賢十大行願，而十大行願之一的隨順眾生願中說要於所有的三界眾生平等恆時隨順：“如是等類我皆於彼隨順而轉，種種承事，種種供養，如敬父母，如奉師長及阿羅漢，乃至如來等無有異。”作為菩薩道的行人，如果不能遵守這條根本的準則，那他只能算是相似的修行者或說偽法相者而已。

懷慈供有情，因彼尊貴故，
敬佛福德廣，亦因佛尊貴。

心懷慈悲去供養有情的福德無邊，那是因為有情是尊貴的悲田；敬信佛陀的福德廣大無邊，那也是因為佛陀是尊貴的福田。

在修道過程中，眾生與佛一樣，具有對積資修行的助進作用與特質。修行人如果心懷大慈大悲去供養承事眾生，就會積累廣大的福德，如果以恭敬信心承事佛陀，也會有不共的功德。從此過程中去看，二者同樣具有尊貴特質，都能增上修行人的功德。如果眾生沒有這種幫助我們成佛的尊貴特質，就像石頭柱子一樣，我們去對其修慈悲喜捨四無量心，而它沒有作為殊勝福田的特質，那樣一點功德也得不到。而實際不是如此，修行人去敬信供奉佛陀，立即就可得到廣大福德，而以慈心去供養有情呢，同樣可以積累廣大福德，這是誰也否認不了的因果規律。

關於此偈前兩句，其餘注釋中有不同解釋。賈操傑大師的注釋中，此偈前兩句譯為“供慈心者福無量，緣境有情殊勝故”，意為供養具慈等四無量心禪定的有情，能獲得無量福德，因他們是殊勝的世間福田。佛經中也說：“誰人供養住慈無量心禪定者，彼功德是不可思議。”此說明住慈無量心的有情有超勝的能力，否則他入定不

入定對積累資糧不應有不同。正因他住於殊勝三摩地時有特殊功德，所以我們在此時供養他可迅速積累大福德。《俱舍論》中也說：雖然不是殊勝聖者，但父母、病人、尚未證果之最後有者，與說法之上師，對他們作供養，其功德也不可計量。這些，都證明了在某些特定情況下，凡夫眾生也有作為殊勝福田的不共能力。平時，人們對佛陀聖尊作供養，能得到無比的大福德，但對凡夫父母、病人等供養，正因為他們也有不共的特質，我們也可積累起無量的福德，二者在幫助積資這點上無有差別，因此說眾生也具尊貴的性質。

我們大都知道，信仰、供養佛陀三寶，是修行道上積累廣大資糧的方法。《法華經》中說：“若人散亂心，乃至以一花，供養於畫像，漸見無數佛。”對佛作供養，有不可思議的功德，這點很多人是沒什麼懷疑的，但對於依靠眾生積聚資糧這點卻有許多人不太明白。對凡夫眾生作恭敬發心，同樣能得到廣大無邊福德資糧，希望大家都能知道。《父子相會經》云：“一切眾生界無量，發心功德亦無量。”眾生也有幫助積資成佛的尊貴特質，我們理應對眾生也與對佛一樣平等的恭敬。

助修成佛故，應許生佛等，
然生非等佛，無邊功德海。

因眾生是幫助修行人成佛的因緣，所以在這點上應承認眾生與佛是相等的。然而眾生的功德完全不能和諸佛的無邊功德海相比。

在“助成佛道”的作用上，眾生與佛相等，這點在上偈作了分析。大家都應知道，大乘道之根本即是大悲，而修習大悲，除諸佛聖尊的加持引導外，必須依賴輪迴眾生這種對境方可生起。文殊菩薩於《伽耶經》中說：“天子，諸菩薩行，大悲發起，有情為依。”依利益廣大眾生的發心、正行，修行人方可積聚廣大的福慧資糧而證悟佛果。諸佛如來和眾生在修行佛道的過程中，既然都是必不可少的助緣，因而要平等地恭敬。大家對此必須以智慧去觀察思維，方可生起定解，這個觀點在我們相續裏如果不紮根，要修行成就，那只是空想而已。有些人可能初次看到“應許生佛等”這句話時，心裏有很大的懷疑，但你如果沒有對論中的內容仔細抉擇，先不必輕率地下結論去否決。經論中的問題需要嚴密細微地論證抉擇，而不能以自己的主觀判斷去下定論：啊，這個觀點有點勉強吧，眾生有業和煩惱，怎麼與清淨的佛陀相等呢……。這樣胡亂定論，只有造謗法罪而已。所以，大家對這些問題需要細心，以因明、中觀的抉擇方法來判斷，不要以自己的分別念去自作聰明。本論在此提出“生佛平等”的觀點，前後用了八頌，各從不同角度與深度作了

剖析，我們循之去反覆深入的觀修，也一定能得到受用。

“生佛平等”是在二者助修作用上而言，在本身功德上，二者當然有很大差距，佛陀的無邊功德事業眾生無法相比。很多佛經中說：“一切凡夫、阿羅漢、菩薩盡其全力，也不能如實瞭解測度佛陀功德的千百分之一。”如《拋石經》中說：“佛的聲聞弟子中，智慧第一的是舍利子，即使是整個三千大千世界中都充滿舍利子那樣的智者，其智慧總集起來也不能及佛智的百千萬億分之一。而眾生由業和煩惱的纏縛，轉生於輪迴苦海，福德、智慧貧乏，更無法與佛相比。”《寶語經》中也說：“戒定慧功德，無人比擬佛。”

唯佛功德齊，於具少分者，
雖供三界物，猶嫌不得足。

唯有佛陀圓滿了最勝的斷證功德，若誰具有佛少分功德，就算供以三界內所有的寶物，仍然是不能相稱的。

在解脫道上，唯有佛才圓滿了所有的斷證功德。《入中論》中說：“如淨虛空月光明，生十力地復勤行，於色界頂證靜位，眾德究竟無與等。”歷五道十地證得佛果時，究竟圓滿了斷證功德，這些功德唯有佛與佛才等，十地菩薩也尚有差

距，而其他地道的菩薩、阿羅漢等聖者更是無法可及。佛陀具無量智慧，其教法也高深莫測，如唐太宗閱《瑜伽師地論》後對大臣們說：“佛教廣大，猶瞻天瞰海，莫測高深。”現在有些人愚昧無知，根本不知道這點，而將佛與所謂的神相提並論，甚至謗說佛的功德如何如何，如果我們能掌握一些經論教證，對這類邪說也就能徹底破除。

像佛陀這樣的功德大海，誰要是僅僅具足一滴的功德甘露，具足佛陀一毫毛孔中功德之千萬億分之一，有了這樣功德的人，那麼即使以三界中所有的寶物妙欲去供養他，也是仍嫌不足。這並不是誇大其詞，我們都誦過《金剛經》，經中說何人誦習佛陀的教言乃至四句、一句，其功德也是無法思議的，甚至遠遠超勝以充滿三千大千世界的珍寶供養諸佛的善法功德。《華嚴經》中也說：“倘若見聞佛，獲得無量德，滅除一切障。”對這樣的功德大海，哪怕僅僅是最微小的一分，用盡一切世間的妙欲去供養，也是不能與之相稱的。因為三界寶物再多，也只是有漏而暫時的法，但佛的功德是無漏而究竟的。而實際上每一個有情，都有幫助成就這種功德的能力，以此我們完全應該去恭敬供養有情。

有情具功德，能生勝佛法，
唯因此德符，即應供有情。

每一位有情，都有引生殊勝佛法的功德，單單因這份名符其實的功德，就完全值得去供養。

雖從自證功德方面說，佛與眾生有很大的差別，但眾生也具有很深奧的能力，這就是——能引生殊勝的佛法功德。要成就佛果功德大海，必須依賴眾生助緣，依靠眾生特殊的助道能力，修行人方可順利成就發心、六度四攝等菩薩行，成就圓滿的佛果功德。

眾生幫助修行人證悟佛果，在形式上當然不會像佛那樣，作為修行人的主動促進、引導力量，但是眾生也有其不共之處，他們能作為修行人的所緣境，有力助進修行人的向道之心與修持，使修持者得以積累資糧，圓滿斷證功德。《華嚴經》中也說過，眾生是菩提樹王之根，菩薩以大悲甘露澆灌這個根本，方可成就如來花果。以眾生這分實實在在的助成佛果之功德，完全值得至心恭敬供養禮讚，如果對此不予以足夠的重視，那麼我們的菩提大樹就會無有根基，無論如何也是不可能得到證悟成就的果實。

佛和眾生在幫助修行人成就方面，相輔相成而缺一不可，在此意義上，對眾生恭敬、供養，恆時隨順都是應當的。如果眾生沒有這種能力，

那麼佛陀為什麼會說以隨順眾生，六度萬行而成就佛果呢？凡夫眾生表面上看來很卑微，尤其是造損害惡業的怨敵，表面看來非常惡劣，然而在實際上這些都是幫助修行人成就一切功德之因，如同核桃，表面凹凸不平很不好看，但裏面卻有著美味可口的果仁。如果只看表面，而失去其實際的功用，那麼這不是一般的愚癡，而是斷毀解脫功德致命的愚癡行為！

辛二、觀想佛喜而恭敬：

無偽衆生親，諸佛唯利生，
除令有情喜，何足報佛恩？

諸佛是眾生無偽的親友，唯一關心的就是利益眾生。因此，除了令諸佛所護念的有情歡喜外，還有什麼方法能報答佛恩呢？

修行人為了報答佛恩，令諸佛生起歡喜，最好的方法就是令有情生起歡喜心，因為諸佛如來顯現於世間，其唯一願行就是利益眾生，救度眾生出離三界輪迴。佛已證得無緣大慈、同體大悲，觀三界眾生如唯一愛子，龍樹大士在《親友書》中稱佛陀為日親，其意是指佛陀的慈悲光明如同陽光一樣普灑一切有情，是一切眾生的無偽無偏至親之導師。世間的親友，只是以自己貪愛心出

發，而偏愛著親友眷屬，這種親情是自私而不可靠的。淨除一切無明煩惱，證得無二實相，能以平等利他心去救度一切有情的佛陀，才是世間一切眾生的無偏親友。

佛陀為三界眾生的無偏至親，唯一依怙，他唯一所行的便是利益眾生。恰美仁波切在極樂願詞中說，佛陀無時不刻地關注著眾生的心，乃至對眾生的一剎那分別念，佛陀也在慈悲關注著。佛陀如是時刻不離的在加持乃至化身為微塵利濟著眾生，這份恩情無論用怎樣的言說，也無法表達。如果佛陀在以前沒有以無偏利益一切眾生的發心去捐軀獻命，以種種難行苦行而成就佛果，賜給眾生甘露法藥，那眾生只有無限期的沈迷於輪迴黑暗之中。而我們現在走上菩提大道，見到解脫安樂的曙光，這完全是佛的恩德。若要報恩，那麼除了依教奉行，盡力利益眾生，讓眾生得到安樂外，還有沒有報恩的方法呢？確實是沒有的。佛陀已圓滿了福德智慧一切功德，如同金輪聖王在世間受用一切無缺，凡夫卻如同乞丐一樣，要用其他方法去供養報答佛恩，根本報答不了。這點我們應該明白吧，金輪王哪會需要乞丐的一點財物受用呢！但是諸佛視三界眾生如同愛子，而願他們都離苦得樂，修行人如果在這方面去努力，盡一切力量讓佛的愛子歡喜，那麼佛陀一定會感到欣慰，這才是報答佛恩的唯一方法。

《楞嚴經》中說：“將此深心奉塵剎，是則名為報佛恩。”將成佛度盡眾生的心願，去付諸實際行動，供奉微塵數的諸佛，這才能算是修行人的真正報佛恩德。

大家想想，如果某人對自己有大恩德，而他對自己的愛子特別慈愛，如果損害了他的愛子，那他怎麼會歡喜呢。有許多人對這個道理似乎不明白，他們對佛陀非常尊敬，口口聲聲要報答佛的救度之恩，然而在實際行動中，卻是對佛的愛子——三界眾生處處不滿，甚至生瞋惱害，這樣怎麼能算是知恩報恩的人呢？有無量眾生正陷於煩惱痛苦之中，而只要我們伸出雙手，就可以使很多眾生擺脫一些痛苦，這才是真正的報佛恩。明白了這點後，希望大家真正能從內心生起恭敬有情、安忍眾生損惱的心念！

利生方足報，捨身入獄佛，
故我雖受害，亦當行眾善。

既然只有利益眾生才足以報答為眾生捨身以及入無間地獄的諸佛之恩德，那麼就算我受到了眾生無故的傷害，亦應當安忍無怨，廣行諸善。

佛陀為了利益眾生，曾修過無數次的捨身苦行。在轉生為月光國王時，他發心將自己的頭施捨給別人，當時他說：“我於鹿野苑已經上千次

布施過自己的頭。”為了眾生的安樂，佛陀毫不顧惜自己最珍貴的身體、生命。為了眾生的利益，世尊也曾以自己願入地獄的決心去代眾生受苦，如世尊在轉生為大悲商主時，為了不讓短矛黑者造殺業而墮落地獄，以無邊的大悲勇氣，寧願自己去代受地獄之苦，也不願讓短矛黑者去造殺死五百名菩薩的惡業。在《大乘密意經》中說：“不畏地獄，不求生天，不為己身，而求解脫。”世尊在因地所有努力，其唯一目的就是為了解脫與利益一切眾生，哪怕是面對地獄，也毫不畏懼，而不是為了自己生天與自身的安樂。佛陀以如是難行苦行，令諸有緣從輪迴迷網中蘇醒過來，對這份無比的大恩德，除了奉行佛的教言去利益眾生，去實現佛的唯一心願，其餘沒有任何方法可以報答。

因此，作為佛陀的後學者，無論受到眾生什麼樣的傷害，也不能忘記這點。為報答佛的恩德，不管受到何種違緣折磨，也不能對眾生造惡業，以瞋恨煩惱去對待他們，而是應以忍辱迴向善根等善法去利益他們。以德報怨，是佛弟子的基本行為準則。大家對此從理論上也許都能懂，但在實際行動中，能不能做到這點呢？各位請詳細觀察自相續，也應從內心作好準備。我們雖然暫時不能像佛陀當年那樣捨身去利益眾生，但遇到眾生的打罵傷害時，如果自己有堅定的誓願，而且

能時刻牢記，不讓自己的無明惡習發作，那麼要修持安忍並非有很大困難，對眾生的清淨善心也能生起來。但很多人總執著有實實在在的自我、他人損害等，內心稍覺不悅，就認為這是他人外境的過錯，以此而導致許多衝突。假如人人都能學好這些安忍的修法，那麼人與人之間、地區與地區之間、國家與國家之間的許多問題也就會自然地平息了。

諸佛為有情，尚且不惜身，
愚癡驕慢我，何不侍衆生？

尊貴的怙主諸佛為了利樂有情，尚且不惜自身；愚癡的我，為何這麼傲慢，不去像僕役一樣恭敬承侍眾生呢？

諸佛是三界眾生最尊貴的怙主，但他們乃至在輪迴未盡、眾生未空之前，始終不顧一切財產、眷屬乃至身命善根等，只要能讓眾生得到利益，這一切沒有一種捨不下的。但一般的凡夫雖然非常卑微低下，對眾生卻非常驕慢，也非常自私慳吝。眾生很需要的東西，自己即使有很多，卻還是捨不得布施；眾生很需要幫助之處，自己即使有能力，也會袖手旁觀，還自以為尊貴，自己不能為眾生服務，而只能讓眾生為自己服務，這都是愚癡無明覆心的表現。佛陀作為三界的最上導

師，其福慧功德之尊、威勢之大，凡夫眾生相比之下無異於是螢光對日月。但佛陀以三界應供之尊貴身份，尚不惜為眾生謀利而奉獻身心一切，我們如此卑微的凡夫修行人，又有何可驕慢之處，有什麼理由不像奴僕一樣去恭敬承事眾生呢？追究其原因，無非是無明愚癡在作怪而已。大家都知道本師釋迦牟尼佛在世時，曾親自做過許多為大眾服務的工作，如為病人清洗，參加染衣、制袈裟等集體勞動，後來的高僧大德們也是如此，雖然他們福慧圓滿，但在任何人前沒有傲慢，一生中勤勤懇懇，為眾生的利益而鞠躬盡瘁、捨生忘死。我們無論去看任何一位高僧大德，他們在眾生面前都沒有居功自恃的表現，而是以“恆為眾人僕”的態度來對待眾生，相比之下我們這些凡夫又有什麼理由不去如是恭敬眾生呢？藏族人有句民諺說：“人越愚癡，就會越傲慢。”凡夫由於愚昧無知，驕慢煩惱的作祟，總以一種自高自大的態度去對待眾生。平時不但沒有為眾生服務的思想，在遭受到傷害時，更以為這是眾生“犯上作亂”，他們這些小人物竟然敢傷害我這樣的“大人”，於是便勃然大怒，大發瞋惱。

作為大乘佛法的學人，現在必須要把這個根本問題弄清楚，在心相續中建立恭敬眾生、捨棄自身利益眾生的信念。為求自利而害眾生是世俗小人的作法，而犧牲自我為大眾謀利，這是大乘

修行人基本的行為準則。凡夫沈溺在輪迴中的根本原因就是我執，如果大家現在還不放開這條輪迴之索，幹什麼都以自我為中心：我的修行，我的學習，我的解脫，我的成就，我的事業.....。有這種想法，那就證明你還沒有趣入大乘。希望諸位在這個基礎的利他心上多下功夫，不要總以自我圓滿為中心，如果有一種忘我利他的精神，天龍護法都會恭敬護持，周圍的人也會尊敬你，許多事情自然會圓滿，並不需要你去刻意追求。

《學集論》中說：“我屬於眾生，所以自己乃至擦拭身體等行為，都應為利益眾生所需而作。”在座諸位都發過菩提心，也都是屬於眾生的，既然都發過這樣的誓言，於實際行動中，應當如法的去承事眾生。這就好像自己為了衣食利益已經與某人立下了契約，去做他人的僕役，那麼自己肯定要去老老實實地為他們服務；我們也都是為了自他成佛的大利益，而將自身獻給了所有的眾生，因而自己也應像諸佛菩薩學習，斷除傲慢愚癡，以“俯首甘為孺子牛”的精神，為眾生的利益而不惜自身一切去努力，以此報答諸佛的大恩。

眾樂佛歡喜，眾苦佛傷悲，
悅眾佛愉悅，犯眾亦傷佛。

眾生幸福快樂，諸佛也就會示現歡喜，如果眾生遭受苦害，諸佛就會悲傷難過。因此我們使眾生歡喜，諸佛也會歡喜，倘若惡意侵害有情，也就傷害了諸佛。

諸佛聖尊視一切眾生如同愛子，如果愛子享受安樂，身心歡悅，諸佛對此也會示現歡喜，如果眾生受到苦害憂惱，諸佛也會為之悲傷。布布達論師在講義中說：“眾生供養佛陀也好，砍殺佛陀也好，在實相上這一切都是平等的，佛陀不會有差異分別之心，但在顯現上，佛陀也有歡喜、也有悲傷。”這一點，在《百業經》、《賢愚經》、《百喻經》等經典中，都可以看到，在律藏中，也可看到佛與眷屬們談話時，有時佛生起歡喜心，讚嘆比丘們的功德；有時佛也表現出不滿，指責弟子們的過失；有時侯，眾生為造惡業的果報成熟，而痛苦哭泣時，佛也會斥責：“造惡業時，你高高興興，現在受果報時，你還有什麼哭的。”

如果要報答佛恩，得到佛的慈悲智慧加持，唯一辦法就是讓佛生起歡喜心，如果佛不歡喜，那麼我們沒有其他辦法得到加持。比如說，我們在上師前要求得加持與智慧，就要讓上師對自己生起歡喜心。上師在本性上與佛陀一樣，不會有歡喜不歡喜的分別心，但是在緣起顯現中，上師也會有歡喜與悲傷，這點也可很明顯地看到。如

果弟子令上師生歡喜心，那上師相續中慈悲智慧就會在弟子相續中生起，高僧大德們的成就史中都可以說明這點。並不是上師一點也不高興，弟子秘密地祈禱上師，就可以得到很多加持。當然，讓上師生歡喜，並不是要你在表面上下功夫，一天到晚去虛偽地甜言蜜語，這種作法沒有任何實義，也不會得到什麼加持。要讓上師生起歡喜，應該以如法善巧行為，精進地奉行上師言教，只有這樣，才能得到真實的加持。

要讓諸佛聖尊生起歡喜心，我們只有斷除一切傷害惡業去饒益眾生。當然，饒益眾生讓眾生生歡喜的方法有很多，我想這些方法中，放生是人人可行且收效大的方法。《佛說罵意經》中說：“造百所寺，不如活一人。”蕅益大師也說過：“殺生即殺自性佛，放生即放自性佛。”平時我們也聽過“救人一命，勝造七級浮圖（佛塔）”的說法，這些都闡明了放生的功德。哪怕我們只挽救一個有情的生命，諸佛菩薩、上師本尊們也會為之而生歡喜心，這一點沒任何疑問。從佛教史來看，歷代的大成就者對放生非常重視，為了解救眾生的生命，他們甚至不惜以自己的生命去換取。禪宗六祖慧能大師，他在五祖前接法後，曾在嶺南的獵人隊中隱居十六年，雖然身處凶蠻的獵人群中，他卻不顧自身安危，總將網罟中的野獸放跑；天臺智者大師曾買下了東海六百里海

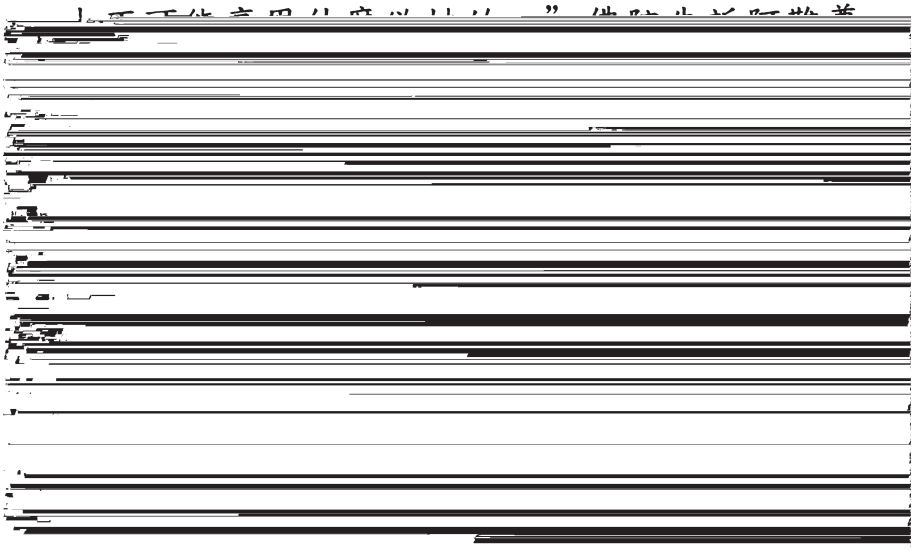
灘與西湖作為禁捕放生的地方。巴楚仁波切在大圓滿前行中也特別引教證說：“世尊所說一切有為善法中，救有情命勝利極大。”大家可以推想：一個臨死的有情得到大悲救護時，內心的欣慰快樂自是不待言說，那麼諸佛聖尊對此也就會生起很大歡喜心，而解救者以此善行，一定會得到諸佛聖尊的加持與護念。我想今年開持明法會時，應當發動全國各地的居士舉行大規模放生活動，一方面讓放生者也得到持明法會的功德，另一方面，在神變月所作的功德能增上十萬倍，所以現在大家在心中就要有個計劃，諸佛聖尊也一定會生歡喜心，加持我們生起功德。

遍身著火者，與欲樂不生；
若傷諸有情，云何悅諸佛？

全身上下烈火熾燃的人，縱然給他所有欲樂享受，心裏也不會有快樂；同樣，如果傷害眾生，還有什麼辦法能讓諸佛生歡喜呢？

如果自己遍身著火，這時即使有人將世間所有美妙的欲樂給我們享受，比如說天衣妙食、天樂弦歌、美妙園林等等，此時我們會不會生起快樂呢？根本不會的，這時心裏除痛苦焦灼外，什麼興趣都不會有。同樣，如果有人一邊傷害眾生的身心，一邊還可不可以用一些方法使諸佛高興

呢？這也是不可能的，巴楚仁波切說過：如果殺害眾生，以血肉供養本尊聖眾，其實就如同在母親前殺死她的獨子，然後以兒子的血肉供養母親一樣，這樣一切大悲智慧尊都會悶絕，哪裡還有可能生什麼歡喜心呢？現在很多地方都有這種做法，殺生血祭，以眾生的生命去換取財富修塔造廟等等，這種作法其實只是造惡業而已，根本不會得到什麼功德。佛在《月燈經》中問阿難：“比如一個人從頭到腳，熾燃大火，其人尚未熄滅灼燒痛苦前，別人讓他享受五種妙欲，想讓他快樂，結果會怎麼樣呢？”阿難尊者回答說：“此人根



者：“同樣，菩薩看見三惡道眾生遭受種種痛苦時，也不會生起一點歡喜心。”所以自己如果對眾生的痛苦不聞不問，不去解救與利益，甚至還去傷害他們，那麼無論採取什麼方法，諸佛聖尊也是不會生歡喜心的。大家在舉行佛事活動時，

諸佛提攜加持的人，大家更要牢記，千萬不可去以怨報怨，對他人作損害惡業，否則，你無法讓佛歡喜而得佛加持，趨入正道。有些人可能會想：所謂“眾生歡喜佛歡喜，眾生痛苦佛也傷悲”只是一種不了義之談，佛不可能有高興傷悲的感情吧，因為佛已將能取所取全部消融於法界了，哪會有苦樂分別呢？這種想法是一種邪見。一方面，我們的智慧肯定超過不了寂天菩薩，他所抉擇的觀點也就不可能由一般人隨隨便便去否決；另一方面，佛陀要隨順所化眾生的相續而顯現。從這個角度來說，喜憂的顯現也就肯定會有。大家對此必須詳細深入地抉擇，不要生類似的邪見，法王如意寶說過：“如果自相續中抱著邪見不放，不管你依止哪位上師學哪部論典，也沒有意義。”

因昔害衆生，令佛傷心懷，
衆罪我今悔，祈佛盡寬恕！

由於我在往昔傷害過眾生，使悲愍眾生的諸佛傷心難過，所有這一切罪過，我今天都發露懺悔，祈求諸佛慈悲寬恕。

我們漂泊輪迴的過程中，因無明煩惱覆心，昧於因果取捨，在煩惱惡緣催動下，自己曾傷害過許多眾生；有時自己雖然知道不能造惡業，但

對治力非常薄弱，抵擋不住造惡業的習氣，仍是不由自主地造了很多傷害惡業。大家回想自己在今生的所作所為，對這點便會有所了知。我們這一代人出生的年代很惡濁，小時候聞不到佛法，也沒有善知識教導，在無明習氣催動下，對眾生作過身體上傷害，也作過語言上的中傷，有時在心裏報以瞋恨，造了各種各樣的惡業。現在通過善知識的開導，自己福德力的感召，遇到了這樣殊勝的論典，以此而知道了損害眾生會令諸佛聖尊悲傷，而自己在往昔都造過不少令諸佛聖尊悲傷的這種惡業。現在既然都想求諸佛生歡喜心加持自己趨入解脫正道，所以，今天老老實實地在諸佛聖尊前，把能回憶與不能回憶的所有損害惡業，全部發露懺悔，祈求聖尊們的寬恕。

這些文字不是僅僅在口頭上滑過去就行了，每個人都應從內心深處去想想，不要說無始世以來造的業，自己在即生中傷害過的眾生就有多少？吵嘴打罵、殺生害命……短短幾十年中，讓諸佛傷心悲痛的事做了多少啊！自己做了這麼多讓佛菩薩不歡喜的事，如果不懺除，還想得到加持解脫，怎麼有可能呢？現在應當在聖尊前痛切地發露，誠懇地懺悔，祈求大慈大悲的聖尊寬恕與加持。如果自己能懇切的懺悔，罪業一定會清淨，聖尊們也會寬恕加持。在《宋高僧傳》中，記載著唐代真表法師的公案，法師出生的家族世

代都以打獵為生，在年輕時，他也精於此道，捕殺過不少野獸。但後來因緣成熟，他對自己的殺生惡業生起了很大的懊悔，於是捨棄一切去出家，但出家遇到了違緣，於是他很堅定地到森林中，自除鬚髮出家。此後，他一面痛切地懺悔前業，一面祈禱彌勒菩薩親自為他傳戒。如是不吃不睡經過了幾個七日七夜的精進修持，首先面見了地藏菩薩，最後為他的至誠所感，彌勒菩薩也親自顯現，給他授了戒，並賜給天杖和天缽。唐代歷史上，在人間持天杖的出家人只有真表法師一人吧。我想如果每個人都有真表法師那樣的信心與精進力，罪業就一定會得到清淨，諸佛聖尊也會非常歡喜的賜予悉地。

懺悔的方法有很多種，如果修行見解境界很高，可以用觀想諸法實相，以如夢如幻觀契入空性的方法來懺悔，這是甚深而有力的修法。在《涅槃經》中，記載著阿闍世王的公案。阿闍世王瞋心非常嚴重，甚至殺害了自己的父親，之後他患上了難忍的疾病，到處求醫也無法治癒。這時世尊為他宣說了甚深空性的法門，使他了達了罪性本空，以無相懺悔的方法懺除了相續中的業結，他在證悟時說：“無因亦無果，無生即不滅，此名大涅槃，聞者破諸結。”《淨業經》中也記有一位比丘，與一位優婆夷破了淫戒，之後又將她丈夫毒死了。犯了淫戒、殺戒兩項重罪後，比丘

生起了很猛烈的後悔心，他離開原來的住地，在森林中遇到了一位菩薩，得到諸法如幻如虛空的觀修法，通過精進修持，證悟了能所雙亡一切如幻的境界。本師釋迦牟尼佛出世時，曾親口說過此比丘已徹淨業障，已成就了佛果，號寶月如來。實相懺悔是有力而且了義的懺悔法門，但這種方法需要一定的空性見解力，如果沒有這樣的境界，只是相似地觀修一個如空瓶內的空，並無多大的作用。此時如果以真誠的懊悔心或四種對治力來修懺悔，這樣效果會好得多。總之，我們各自要量力而行，盡最大的努力去懺悔傷害惡業，要不然，得不到諸佛聖尊的寬恕，自己想成就解脫也就如同求空中樓閣。

為令如來喜，止害利世間，
任他踐吾頂，寧死悅世主。

為了讓如來歡喜，我從現在起，發誓不作傷害眾生的惡業，而且要積極地利益世間，哪怕眾生踐踏我的頭頂，至死我也要安忍，令世間的怙主高興。

懺悔宿罪後，還應發堅定的誓言，今後不再重犯錯誤，斷絕一切損害眾生的惡業，而做世間眾生的忠實奴僕，精勤於利樂有情的善法。為了從輪迴中解脫，必須要實現這樣的誓言而令諸佛

生喜，加持自相續中生起大悲智慧。諸佛聖尊在千百萬劫中，歷盡艱辛修行的唯一目的，就是為了成辦眾生的安樂，如果後人隨同諸佛聖尊的願行，盡力滿足一切眾生的無害心願，成辦他們的利益，那麼諸佛菩薩一定會生起歡喜心。很多人在以前不瞭解這點，不知道如何才能讓聖尊生歡喜而賜予加持，有些人在佛像前供一個大蘋果，供一朵很好看的花，甚至在看見供品上有小蟲時，馬上就夾起來扔出去，不管它死活，認為這樣佛菩薩肯定會高興。實際上這是對諸佛聖尊最大的傷害，這種供養也沒有意義。我們在修行時，如果自己表面上善法的行為對眾生有害，則勞而無功，也是讓諸佛聖尊不悅之因，護法善神也會因此而遠離。因此，從現在開始，要以利益眾生作為自己的修行中心，斷除一切傷害眾生的惡業，盡心盡力去饒益眾生。這個誓言一定要堅定，不管遇到何種違緣，也不能改變，即使眾生在頭頂上踐踏，用盡一切辦法來損害，也要有寧死而不違誓言的決心與行為。自己在堅定的安忍中即使死去，也沒有什麼遺憾，在輪迴中為貪瞋惡業多少次的死去了，然而為自他沒帶來任何安樂果，如果自己願行一致，在修習安忍中獻出生命，諸佛菩薩一定會為此而生喜，加持我們趨入解脫的安樂大道。在文革時期，我所熟悉的一位修行人在挨批時，他默默念著這個偈頌，提醒自己堅

定誓言，結果平靜地忍耐下來，積累了很大的資糧。一九八六年本師釋迦牟尼佛初轉法輪日（六月初四日），上師如意寶在一千多名僧眾前將這個偈頌念了三遍，當時上師如意寶說：“我從現在開始發這個願，明年到五臺山在文殊菩薩面前，也要發這個願：從現在開始，即使所有的眾生踐踏在我頭上，我也不傷害他們，而以慈悲心來對待他們，以此讓諸佛菩薩生歡喜心。”後來上師如意寶在弘法利生過程中，比如整頓佛教，開取伏藏等事件中，雖然有些人對上師造違緣惡業，但上師堅持了這個誓言，沒有對他人做不利的事。作為上師的弟子，我們雖不能原原本本的像上師那樣去做，但至少也應有仿效的意願，要不然，就象父親很有智慧，而兒子特別愚笨，那樣太不相應了，也給父親丟臉。

在《般若經》中講過一個比喻：一個主人經常打罵折磨家中的女僕，女僕因為害怕主人殺死她，一點也不敢反對。同樣，一切大乘菩薩害怕因眾生而斷滅自己的解脫慧命，也應如同女僕恭敬主人一樣去恭敬眾生。大家反觀自心，看看自己能否做到這點呢？恐怕大多數人都有困難，因而大家都要盡最大努力調伏自心，向這個標準靠攏，如果有了堅定決心，那你的修行已踏上了成功的第一步。

大悲諸佛尊，視衆猶如己，
生佛既同體，何不敬衆生？

大慈大悲的諸佛聖尊，觀視眾生就像自己一樣。既然有情在體性上與佛無二無別，那麼我們為何不敬重有情怙主呢？

諸佛聖尊是悲智雙運的究竟成就者，由堅固地熏修自他平等及互換的大悲法門，將三界眾生悉攝為自體，對眾生的悲苦喜樂，諸佛聖尊當作自己的悲苦喜樂去對待。因而大乘行人在證悟佛果後，他們唯一所求的便是給眾生拔苦濟樂，將利樂眾生完全當作自己的本份，與一般人平時保護愛惜自己一樣去護惜眾生。由修習自他平等交換等法門，將眾生的身體當作自體，而能感受到眾生的苦樂，對此有些人可能有點難以想像。然而，諸法皆是緣起，以大悲發心的緣起力，這點完全可以做到。阿底峽尊者有一位上師叫慈氏瑜伽者，在給弟子們傳法時，見戶外有人用石頭打狗，由無偽大悲心的催動，尊者對那條狗自然生起了代受石擊痛苦的心念，在那條狗的背部被石頭擊中的那一剎那，他口中發出了痛苦的喊叫而從法座上跌落下來，弟子們檢查他的身體時，發現背部腫起了一塊傷痕。這樣的事跡，在大乘修行人之中有許多，而悲智圓滿的佛陀，對眾生的痛苦又怎麼會不能感受呢？佛雖無二取分別執

念，然以其不雜現見諸法差別的盡所有智，對所有眾生的苦樂更能清晰了知。悲心圓滿的諸佛聖尊們都視眾生如自己，如果有人對眾生修安忍等利樂善法，他們怎麼不會生起極大喜心而賜予加持呢？

諸佛聖尊以智慧現見三界眾生的本體與佛完全無異，而生無緣的同體大悲。從現象上說，眾生都是未來的佛，而在實相上，每個眾生都具有如來藏，都具足如來的功德莊嚴，本師釋迦牟尼佛在成道時說：“無一眾生不具如來智慧德相。”在《大方廣如來藏經》中說：“佛觀眾生類，悉有如來藏。”大家去翻閱大乘經典，這類教證不勝枚舉。既然在現象、實相中，眾生即是佛，本體與佛完全無異，那麼作為三寶弟子，就必須要去恭敬供養。要不然，你連皈依的基本學處都無法做到，又談何修行佛法、解脫呢？

悅衆令佛喜，能成自利益，
能除世間苦，故應常安忍。

安忍怨害、利樂眾生能使如來歡喜，能成辦自己的利益，也能消除世間眾生的痛苦，因此我要恆常修習安忍。

如果自己恭敬眾生，安忍他們所作的任何傷害，而且以慈悲心去利益，使他們得到滿足歡喜，

諸佛聖尊因此必定會生起欣悅。這個過程中，遇害不瞋的忍辱是基礎，在此基礎上進一步去以慈愛、恭敬對待眾生，以善法滿足他們的種種無害心願而使他們悅樂，諸佛聖尊就一定會生起歡喜心，加持我們迅速趨入大安樂的彼岸。

利益眾生、修習安忍能圓滿修行人的福慧資糧，能成辦暫時與究竟的事業。因為如果有安忍力，許多暫時的事業也就能順利成辦，宿罪也能藉之斷除；有堅固的安忍功德，自己所積累的資糧才能不為瞋恨煩惱所毀，而福智二資也能迅速增上圓滿，使暫時和究竟的自利得到成辦。在修習安忍時，一方面我們能調伏自相續，另一方面，也能使眾生得到利益。在此過程中，通過三寶的加持眷護與自己發菩提心的加持力，世間眾生的種種疾病、戰爭等天災人禍，乃至他們後世的惡趣苦果，都能消除。本師釋迦牟尼佛在因地時，通過修安忍苦行，使無數眾生得到了暫時與究竟的安樂，滅除了無量違緣痛苦。明朝的憨山大師被充軍流放到海南島時，當地正值大瘟疫，百姓十室九空，大師安忍著種種身心的損害，坐在累累屍骸中，堅持修法，而使疫情頓然消除無跡，這樣的公案，也許大家都知道不少。

令佛喜、成自利、除世間苦，正是每個修行人的所求，而這些利益的來源都是安忍。因此，我們要圓滿二利，一定要勵力於安忍度的修習。

辛三、觀想害利之果而恭敬：

譬如大王臣，雖傷衆多人，
謀深慮遠者，力堪不報復，
因敵力非單，王勢即波緣。

譬如國王屬下的大臣，雖然傷害了很多人，但有遠見、識時務的人，縱然有力量也不會瞋怒報復，因為他們知道仇敵不只是一個人的力量，國王的威勢就是他的依靠。

遭到眾生的損害時，應以長遠目光去觀察，想想自己去恭敬安忍或去瞋害報復，這兩種作法的利害得失，如是三思而後行，方是智者的做法。而不能像那些愚夫魯莽行事，以致於一步失足，而萬劫遺恨。為了形像地說明這點，作者在此舉了一個王臣傷人而智士不報復的譬喻。在世間，大國王的權勢很大，他們手下有一些大臣眷屬，稟性粗惡，經常肆無忌憚地傷害平民百姓，這種稱為奸臣、惡臣的人在歷史上也屬常見，即使在所謂的民主社會裏，也是難免發生這種事件。在遭受到這種無辜地傷害時，一般人肯定是很憤怒，也不願接受，但是如果是有遠見的人，縱然此時他有能力去抗爭報復那些傷害他的大臣，然而他卻不會這麼去貿然行事。所謂“識時務者為俊傑”，他們會審時度勢，認識到這些大臣背後

有國王的勢力，有國王作為後盾靠山，明智者誰會去跟這樣的大勢力作鬥而自討苦吃呢？你們在家也大都有類似的經歷吧，有些人在參加工作過程中，受過一些人的欺負，雖然對方只是一個小頭目，各方面的能力也比不上自己，但作為下屬，卻只有忍氣吞聲而已，因為對方背後的勢力，自己肯定是惹不起。你們有些人在家時很莽撞，不管三七二十一，遇到一點小事就要與別人爭鬥，結果只有是一敗塗地，獎金、工資、住房等等，各方面都受到了損害。而明智的人能冷靜而妥善地處理這些關係，保護自己不受這些損害。

安忍修行與這些譬喻也有相似之處。在受到傷害時，雖然傷害者力單勢孤，可以輕易地戰勝他、報復他，然而應該考慮到這樣做的後果，考慮到對方背後的勢力與靠山。

故敵力雖弱，不應輕忽波。
悲佛與獄卒，吾敵衆依怙，
故如民侍君，普令有情喜。

同樣，傷害我的仇敵縱然力單勢孤，我也不應輕易報復，因為慈愛眾生的佛陀和懲治罪行的獄卒，都是仇敵的依怙。所以，我應該像庶民侍奉君主一樣，恆常隨順恭敬，使一切有情皆大歡喜。

同樣的道理，修行人在遭受怨敵損害時，雖然仇敵的力量很弱小，表面看上去他們也沒有什麼靠山後臺，但是作為修行人，也不能輕視他們，應從更深層次去觀察，謹慎從事。對待任何事情，必須全面的考慮，如果你認為仇敵本身不堪一擊，表面上看來，又不會有什麼大勢力幫助，就可以去輕視對方，去擊敗壓倒對方，那就會鑄下大錯。比如說蚊虻蚤虱等小含生，牠們在你身上叮咬，而你覺得牠們弱小無助，便肆無忌憚地報復殘害牠們；對那些小老鼠、兔子等小傍生或一些力弱勢孤的人，有些人也是如此，只要對方稍有讓自己感到不滿的行為，馬上便要報復，根本不考慮這樣做的結果，這樣會導致讓自己長劫遺恨的惡果。

因為在每一個有情身後，都有大慈大悲的諸佛，以及懲治罪惡的閻羅獄卒。諸佛聖尊視三界眾生如同慈母視獨子，無時不刻地在關照護念著，本師釋迦牟尼佛曾說過：“誰人害眾生，等同傷害我，若有瞋害行，豈屬吾弟子？”如是嚴厲譴責那些損害眾生的行為。假如對弱小的有情去報復傷害，無疑違逆傷害了諸佛聖尊，那自己解脫成佛的希望也無疑會落空。所以，如果能考慮到損害弱小仇敵的行為，會招致如此大的不良後果，沒有誰願意去這樣做，這層意義比較容易明白。

然而閻羅獄卒是仇敵的依怙，這是什麼意思呢？造瞋害惡業的人，將招感墮地獄惡趣的果報。殘害眾生的人死後，其魂識會被鉤置閻羅黑殿，公正嚴厲的黑白判官便會依他的惡業，作出判決，讓獄卒們以種種酷刑懲罰他。如果對仇敵作瞋害惡業，在死後要招致閻羅獄卒的懲罰，這不就等於是得罪仇敵的依怙而受害嗎？到時成百上千的獄卒拿著刀鋸劈割、用沸騰的鐵水澆灌……，這些可怕的後果，都是在世時為非作歹損害眾生的惡行所招致。那時候，如果時間可以倒回來，讓自己重新選擇，是安忍仇敵的損害，還是對仇敵瞋害報復，我想沒有人會選擇後者吧。

仇敵的力量雖弱小，然而只要能考慮到他們背後的依怙，明白自己如不安忍而生瞋報復，將遠離諸佛的加持，招致地獄獄卒的折磨痛苦。舉手投足間，為自己帶來這樣的嚴重後果，對此怎能輕忽而不慎重取捨呢？因此，能真正瞭解這些因果利害得失的修行人，一定會像白衣平民遭受君王的壓迫而不發怒，而且還會常處卑下之位去承事君王一樣，去恭恭敬敬的對待仇敵與一切眾生，恆時隨順承事，使他們生起歡喜心。

對眾生恭敬修安忍或相反去做，這兩種做法所招致的利害得失，如果能明白，那麼對眾生的恭敬心與安忍心就一定會生起。有些人外表上對別人也有一些恭敬心，但只是限於對高位者，或

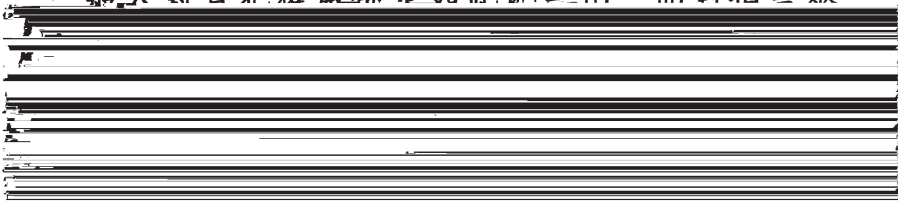
者是出於有所求而行，這不是真正的恭敬心與安忍，也沒有真正的意義。大乘修行人的恭敬、安忍，應是對每個眾生發自內心的平等恭敬、慈愛，是出於慈悲喜捨四無量心的善法。各位捫心自問：面對仇敵傷害時，自己是否有利益他的善心，是否能將他如恩人，如善知識一樣恭敬，平時是否能想到饒益或瞋恨他們的利害關係呢？經常如是去反問自己，即可明瞭自己修心的效驗，明白自己與大乘菩薩的差距。

暴君縱生瞋，不能令墮獄；
然犯諸有情，定遭地獄害。

殘暴的君王無論怎麼生氣，也不能把人打入地獄受苦；但是，如果瞋怒有情，卻會帶來地獄的苦害。

對修行者來說，自己對眾生的安忍恭敬，要遠遠超過平民百姓對暴君的小心承事，為什麼呢？因為惱亂眾生的後果遠比惱亂暴君的後果嚴重。歷史上有許多暴君，對待下屬非常兇殘，如果有人使他不悅，馬上便會遭受到種種酷刑的迫害，比如說車裂炮烙、五馬分屍之類，這類刑罰令人非常痛苦。可是，人間的痛苦畢竟有限，如果與地獄比起來，從痛苦的程度與受苦時間等各方面上去看，人間的苦可以說微不足道。人間暴

君如何瞋怒，也只能是給人們加以人間痛苦的折磨，時間也只有短短的一段，他用盡種種方法，也不能將人推落地獄受痛苦。但是，如果我們瞋害惱亂眾生，這個後果卻非常嚴重。造瞋害惡業的人，死後立即為兇暴的閻羅獄卒捆縛，投入烈火熊熊的地獄，於千萬億年中，遭受人間無法想像的酷刑，無有片刻停頓之時。《正法念處經》中說，殺害一眾生，將墮地獄受半劫的痛苦，另外還要遭受五百次生命為他人所殺的痛苦。龍樹菩薩在《菩提心釋》中說：“世間有情所感受，地獄餓鬼及傍生，所有種種無邊苦，皆由損害有情生。”損害有情的果報是如此嚴重，但奇怪的是一般人對冒犯權威卻是如此地害怕，而對損害眾



生卻一點也不在乎。兩者所得的果報如此懸殊，但我們對輕微的眼前苦害十分害怕，對將來的大痛苦毫不介意，這完全是目光短淺，愚昧無知所致。

如果能瞭解這些因果，那有誰願意去損害有情，受三惡趣的苦果呢？我們既然明白了這些因果利害，在修道過程中，應盡最大的努力避免損害眾生。應將每個眾生都觀為威勢無比的君王，自己恆處卑位而恭敬謹慎承事，對他們的任何傷害都無有怨言而安忍。

如是王雖喜，不能令成佛，
然悅諸衆生，終成無上覺。

同樣，使一個有權勢的國王再高興，也不能賜給我成佛的安樂；但是取悅眾生，最後一定可以圓滿無上正覺。

惱害眾生有上述嚴重的惡報，相反如果利益眾生，取悅眾生，其利益卻無法思議，遠非取悅人間君主所得能比。世間有很多人費盡心機，甚至不擇一切手段，去取悅君主，以便得到一些好處，但是，即使能讓一個君主生起極大的歡喜心，所得又有多少呢？從歷史上看，很多人為皇帝勤勤懇懇，不分晝夜的操勞，甚至棄身命不顧地為皇帝效勞，這樣歷盡艱辛，所得到的最多只不過是“位列三公”而已。到了最後，兩腳一蹬，命歸黃泉，盡拋在世的榮華富貴而赤身往赴後世。人間君主所賜的財產、地位，確實很有限度，很多世間智士對此也是棄之如糞土。不要說人間君主，就是帝釋梵天等尊主，他們的賞賜也很有限。佛陀在因地修菩薩行時，帝釋天多次為菩薩的善行所感動，要賞賜菩薩，但菩薩要求能利益三界眾生的菩提功德時，帝釋天只有告之對此無能為力。不要說圓滿二利的功德，就是小乘見道果，大乘資糧道果位，盡三界國王與天神的所有力量，也無法辦到。但如果我們努力修習善法，去

利益悅樂眾生，那麼在眾生的殊勝福田中，可以積累起廣大的福德資糧，也可以生起殊勝的智慧，最終圓滿二資，證悟佛果。龍樹菩薩說：“未捨諸眾生，獲得佛菩提。”如果不捨棄眾生，通過精勤饒益眾生的修行，決定會獲取無上菩提果。這種悅樂眾生所得的成就，盡三界所有國王、天神的能力，也望塵莫及，權衡之下，我們理應去恭敬承事、悅樂眾生，其努力程度應遠遠超過世人恭敬取悅國王的努力。

對初學者，以傳講佛法等方法去利樂眾生的能力不是很大。但是，利樂眾生的方法有很多，比如說自己真心誠意去解救即將被殺的傍生，那麼得到解救的生靈一定會生起極大的歡喜，這在有漏的善法中功德最大，也是人人可行的方法。蓮池大師說過，如果自己沒有財力去放生，隨喜他人的放生功德，讚嘆放生功德，勸別人放生等等，也可得到很大的福德。在放生時，念一些經咒加持所放生的有情，對它們的利益更是很大。《度狗經》中記載著佛陀在世時，有一位沙彌在化緣路上，見到一個屠夫準備殺一條小狗，小沙彌見到小狗驚恐求饒的慘狀，生起了大悲心，便請求屠夫不要殺害小狗，但屠夫沒有理會這個要求，小沙彌沒有辦法，只好為小狗念經迴向。依靠迴向的功德，小狗死後馬上轉生為一位施主家中的男孩。男孩長大後，有一次又遇到了托缽化

緣的那位沙彌，而且馬上記起了前世的情景，認出了前世的恩人。當時男孩特別感激，在沙彌面前皈依三寶，後來證得不退菩提果位。從這則公案中可以看出，念經迴向對傍生的利益確實很大，只要遇到傍生有情，希望大家為它們念一些佛菩薩的名號、經咒，給它們迴向功德，這樣能使它們得到利益，我們自己也可積聚資糧。

云何猶不見，取悅有情果，
來生成正覺，今世享榮耀。

為什麼我還看不出，取悅有情產生的巨大善果呢？取悅有情，能在未來成就佛果，今生也可享受美譽等榮耀。

世間有些事情，可以通過自己的根識現量感知；有些事情，雖然不能親自見到，可是通過比量或者聖教量，也可以清楚了知。在菩提道中，依眾生修安忍，以種種方法施予利樂，讓他們生起歡喜心，這些善行所帶來的果報，通過現量、比量、聖教量都可以知道：取悅有情可圓滿修行人的資糧、消盡罪障，現前證悟二無我的智慧。對此每個想成就的人，應反覆思維、觀察，沒有必要假裝不知道而不去如是奉行。假如不能對此生起定解，精勤利益眾生，那麼菩提果便與自己無緣。

如果有殊勝因緣，通過對眾生非常強烈的大悲饒益心，自己在短時間內就會圓滿很大的功德，現前證悟。比如說無著菩薩在雞足山修彌勒本尊十二年都無成果，最後卻因為一剎那強烈的大悲心，彌勒菩薩親自現前，賜予悉地。對眾生的慈悲饒益，不僅能使修行者得到成就，暫時在世間也可享受由此而生的無比聲譽、富饒的財產與眾生的敬重等等，有許多安樂榮耀。《學集論》中說：“令眾生快樂是一切暫時與究竟安樂之因。”如果有利樂眾生的因，那麼自己必定會有安樂果，這不用問有神通的瑜伽士，也不用打掛算命，比如說我們現在安住於喇榮山溝，能依止上師修學殊勝的佛法，吃、穿、住樣樣都具足，快樂無憂，這就證明了自己前世做得不錯，給予過他人很多安樂。那麼來世，也不用找人卜算如何，各自觀察自己是不是能修持安忍，能否利樂有情等等，便會很明白。

永明延壽大師在出家前，曾被判處過斬首的死刑，在刑場上他很高興，一點畏懼都沒有，為什麼呢？因為，他知道自己救過很多生命，又對阿彌陀佛具足真誠的信心，死後肯定會往生極樂世界，脫離此方苦海，去享受無比的大安樂，哪能不為此高興呢！他對因果不虛有如是堅定的信心，所以在生死之際能如此灑脫，而我們看看自己有沒有這樣的信心呢？恐怕有些困難吧。正是

因為對因果不虛，不能具足如是的堅定信心，自己對善業惡業的取捨一直不能堅定，不能如說奉行佛菩薩的教言，以此而至今尚未解脫。如果對因果能堅信，那我們聽聞到損害與利樂眾生的利害後，也一定能為了今生來世，寧死也不損害任何眾生，成為一個真正的大乘菩薩。《百喻經》中記有一個沙門，去一個施主家應供。那位施主特別富裕，有一顆價值昂貴的寶珠。那位沙門到他家後，施主因有事到戶外去了一會，他家裏的鸚鵡在這時不知為什麼吞食了寶珠。施主回來後，發現寶珠不見，懷疑是那位沙門偷了，而那位沙門雖然親眼見到了鸚鵡吞食寶珠，但他想如果自己說出來，鸚鵡肯定會因此而喪命，便默不作聲。施主再三追問，也得不到答案，就生起了瞋恨，用棍棒毆打沙門，並威脅說：“如不交出寶珠，便殺了你。”那位沙門仍默默地忍受著，寧願自己死也不願說出這個秘密而讓鳥喪命，最後那位可敬的沙門被打得血流滿地，奄奄一息時，鸚鵡跑過來飲血，而盛怒如狂的施主一棒將它也打死了，沙門見到鳥已經死了，便將真情告訴了施主。施主將鳥剖開，果然找到了寶珠，因此非常愧疚地問沙門：“你為什麼不早一點告訴我呢？”沙門平靜地說：“我如果早告訴你，害怕你殺死鸚鵡啊！”為了利益一個小傍生而寧捨自己的生命，如果不是對因果具足堅信，大悲心強烈，這

種發心行為很難做到。

這次講安忍品已經有一個多月了，以後還有沒有這樣的機會呢？肯定有些困難，因此反覆講了一些公案，希望你們在心中憶持，以此想想如果遇到了這種情況，自己能不能以寶貴生命換取其他有情的生存。按大乘佛法，必須要有這種悲心，方是真正的大乘修行人。

生生修忍得：貌美無病障，
譽雅命久長，樂等轉輪王。

在生死輪迴之中，修習安忍也能使人得到：莊嚴殊妙的容貌，無有病障的健康身體，美好的名譽，長壽久住和轉輪聖王的無窮快樂。

修持安忍波羅蜜多，將來會得無上圓滿的佛果，在此之前，即使仍身陷輪迴，安忍善法也可為修持者帶來種種利益，自己的希求能圓滿如意，生活快樂無憂。修安忍的人，能感得容貌端莊的果報，諸人喜見，上師善知識樂於攝受；佛經中說，修安忍者，能感得殊妙容顏，有如金色，月稱論師也說過：“忍感妙色善士喜。”很多人希望自己長得莊嚴端正，相貌不凡，空想不會變成現實，假如你能精勤修忍辱，一兩年不生氣，克制怨害瞋恨的心念，那麼相貌肯定會變得莊嚴起來。

修持安忍者，在生生世世會體健無病，大家知道：按因果報應的規律，前世瞋害惡業多的人，今生會有多病短命報；如果修持忍辱法門，於諸眾生常起慈愍救護，則會體健無病。於諸損害者以德報怨，自己的名聲則會傳揚於世，深受世人的尊敬，像往昔月光國王，以其慈悲安忍而享有四海美譽，傳揚至今。能夠安忍，自然心慈而無有損害眾生的惡業，以此會感得壽命久長，沒有災禍；修安忍能積聚廣大的福德，以此也能感召等同轉輪聖王的果報，生活富饒，在世間樣樣如意稱心，恆時快樂無比。

保持快樂的心境，對人們來說非常重要。有些人不管面對什麼樣的環境，心中總是輕安快樂；有些人即使受用圓滿，可心中總有一些痛苦不安的感覺。心裏有痛苦，那麼生活在皇宮也會覺得沒有趣味，一天都難以熬下去。這些快樂或痛苦的心境都是往昔善惡業感召，如果修持忍辱，斷除瞋害眾生的惡業，而精勤利樂他人，那麼這種人將會事事如意，心中總會保持著快樂。

安忍品到此已講解圓滿。在論述修安忍的論典中，本論的安忍品可謂大總集，佛經中有關修忍法門在本品中基本都有論述，如慈悲為懷、業果報應、反求己過、諸法無我、緣起性空、有情助成佛、生佛平等，這些修安忍的竅訣有系統而層層上進的論述。本品中闡述的這些安忍竅訣，

我想大家即使只能熟悉其中的一個，那麼自相續將會得到很好的調柔，瞋恨煩惱也會被有力地制止。因此，望各人努力去串修與自己相應的竅訣。這段時間，有安忍品的加持，我們國際學經堂這個幾百人的團體中，可以說人人都變得忍讓而慈和，基本上沒有發生過什麼不愉快的事，希望這種安靜和合的氣氛能永遠保持。對大乘修行人來說，瞋恚煩惱是首要對治的魔障，因為瞋恚是斷滅福德善根、悲心的大敵，是導致我們無始劫受惡趣痛苦的根本苦因之一，現在我們遇到了對治它的殊勝法寶，但願各人抓住這個千百萬劫中才得一遇的福緣，徹斷輪迴苦因。

第七品 精進

丁三之戊一、世俗及勝義菩提心能增上之方便為互助精進品，分二：己一、品名；己二、正論。

己一、品名：精進。

己二分二：庚一、略說必需精進之理由；庚二、廣說如何發精進。

庚一、略說必需精進之理由：

忍已需精進，精進證菩提，
若無風不動，無勤福不生。

如上修習安忍後，還需要精進，唯有精進才能速證無上菩提。就像沒有風，萬物則不會動一樣，如果缺乏勤奮精進，福德智慧資糧就不會產生。

一般來說，六波羅蜜多之間需按順序遞進，以前前為因，後後為果。大乘修行人先修學較易行的布施度，積累福德；然後修持戒律，以保證自己不墮惡趣，有得到人天善果、三乘菩提果的

需要修安忍，保證福德善根不毀壞，而且以此進一步堅固和增上。在布施的基礎上，方可生起持戒功德，能持戒，方能生起忍辱的功德，修行人能持戒安忍不瞋後，如果不精勤努力，發憤求證菩提，而是逸然度日，那樣還是沒有證得菩提果的希望。因此，大乘行人在善能修忍後，需要進一步發起精進，才能迅速取證菩提。

從世尊到後來所有的高僧大德，無一不是靠精進努力圓滿二資，證得菩提者。佛在經典中常給弟子強調精進是證得菩提的助因，如在《慧海請問經》中說：“菩薩若能發起精進……，即於阿耨多羅三藐三菩提不為難得。何以故，慧海，由精進故乃得菩提，若懈怠者於佛菩提遠中復遠。”月稱論師在《入中論》也云：“功德皆隨精進行，福慧二種資糧因。”修道中，一切功德皆需精進才能得到，精進也即福智二資的因，如果缺乏精進，則遠離菩提之果，於此可見精進對修行人的重要性。

以比喻來說，沒有風則萬物都不會運動；同樣，若沒有精進，則福慧資糧也不會產生。按《俱舍論》等經論中的觀點，器世間由地水火風四大組成，其中風大有運動的能力，如果沒有風，世間萬物將是一片死寂，絲毫沒有運動。在修道中，精進的作用如同風一樣，是推動修行前進的力量。如果沒有精進的推動，那任何福德資糧也得

不到，整個修行將陷於停滯不前的狀態。《攝集經》中說：“精進不滅百法德，獲得無邊佛慧藏。”所以，對於修行人來說，精進就如同大汽車不可缺少發動機，任何一件善法目標，如果不精進，就無法成辦。甚至世間的每件小目標，都需要努力及時地付諸行動，方有成功的希望，更何況無上的菩提果位呢？

庚二、廣說如何發精進，分三：辛一、認識精進之本體；辛二、遠離精進之違品；辛三、修精進之同品。

辛一、認識精進之本體：

知道需精進的理由後，每一個真正想修行的人自然願意發起精進，讓自他迅速離苦得樂。但怎樣才是精進呢？

進即喜於善。

精進就是對善法充滿歡喜踴躍欣樂的心態。

精進即是熱衷於修習善法，佛經中說“何為精進，於善法歡喜之心也。”這種歡喜心詳細分析，即是懈怠的違品，是一種由信樂、堅毅、歡喜心等組成，從內心發出的主動修習善法之力

量。《阿毗達磨》中將精進定義為：“增長圓滿善法者即是精進。”這是從作用上下的定義；在《菩薩地論》中，精進的定義是：“為攝善法及利有情，其心勇悍無有顛倒，及此所起三門動業。”這裏所說的精進包括喜於善法心態及此心態所起的三門行為，範圍很廣，是從全面去下的定義。然而一般從本體上分析，精進即是對善法歡喜、渴求，有了這樣的心態，則自然會發起勇猛無畏的修習行為，努力圓滿善法。

精進也可分多類，巴楚仁波切在《大圓滿前行引導文》中將精進分為擐甲精進、加行精進、無厭足精進三種；《經觀莊嚴論》中分為擐甲精進、加行精進、不畏精進、無厭足精進四種；《阿毗達磨》中在此四種上又加上不退精進成為五種，其餘的如《菩提道次第廣論》等也有不同分類。但不管哪一種分法，都沒有很大的差別，可以包括在巴楚仁波切所分的三種精進中。三種精進的涵義大家可以參閱《大圓滿前行引導文》，此處不作詳述。

精進在六度中遍及其餘五度，也就是說其餘五度皆需要精進才能圓滿。因此，大家對精進必須重視，首先對其本體清楚地認識，然後觀察自相續中，是否具足對善法的歡喜渴求。如果真正對善法有發自內心的喜愛欣樂，能一心一意追求善法，那就證明你的精進不錯。有些人表面上的

行為雖不錯，而在內心卻沒有很大興趣，這種如同只圖完成任務的態度，不屬於精進，精進關鍵在於內心對修習善法的信樂、堅毅，而不能看外表的行為。對於修行人來說，證悟成就大小遲早都由自己的精進程度而決定，有些經典中說菩薩上等精進者，歷三大阿僧祇劫可得佛果，中等精進者歷七大阿僧祇劫可得佛果，下等精進者歷大三十三大阿僧祇劫方得佛果。在大圓滿續部中也說過：修習大圓滿密法，信根與精進根最為重要，上等精進者即生成就，中等精進者中陰成就，下等精進者於來世幻化界成就。所以，不管修什麼法門，精進是其成就快慢的重要決定因。如果沒有精進，即使有其他方面的善根，沒辦法讓自己趨入解脫彼岸，如遍智無畏洲尊者說：“補特伽羅無精進，勝慧自在受用力，皆不能為作救護，譬如商主有船筏，槳舵若壞定傾覆。”在座諸位中，有些人智慧雖然不高，以前性格也不好，但是由於自己對解脫善法有強烈的興趣和意樂，能不斷地勤奮修習，進步也就很快；而有些人，智慧福報等各方面雖然很不錯，然而他的精進程度太差，導致修行一直在原地踏步，停滯不前。精進要靠自己堅定的信心，才能發起、堅持，而不能只靠上師道友們的督促、鞭策，外境總會發生變化，如果只依外境，那你肯定只能保持“三分鐘的熱度”，如果內心對善法的信心很猛烈，那

麼不管在什麼環境中，精進也不會退失。因此，希望大家觀察自心、修持自心，以各種方便使自心生起精進，如果能像薩迦班智達所說的那樣：“即使明早要死亡，亦應學習諸知識。”那自己今生的修行肯定會有把握。

辛二、遠離精進之違品，分二：壬一、違品懶散之諸因果；壬二、彼者如何捨棄之對治。

壬一、違品懶散之諸因果：

下說其違品：同惡散劣事，
自輕凌懶惰。

以下先說明精進的違品：同惡懶惰，耽著劣事懶惰，自輕凌懶惰。

要發起精進，就必須先斷除精進的障礙，這是成辦任何事情的常規。要遣除精進的違品障礙當然就得先認清它，無疑了知這些違品後，自己方可對症下藥，徹底剷除。因此作者緊接著歸納指出了精進的三大障礙（違品）：同惡、耽劣事、自輕凌三種懶惰。

所謂的同惡懶惰，也叫推延懶惰，將當下應做的事往下推延，以為今後還有時間，於是今日推明日，明日推後日，這種得過且過的作法，就

叫同惡懶惰。一旦有這種毛病，那麼自己的修行將會遇到很大障礙，甚至終生一事無成。巴楚仁波切說過：“修行佛法當如餓牛吃草一樣。”需要一刻也不耽誤地努力，如果找理由推延，那每個人都會有找不完的理由，會無限期地推下去，但到時閻羅獄卒會不會容許你再拖延呢？這一點每個人都應該明白。你自己盡可以找理由推脫修行善法的事，但死主閻羅絕不會等你修法懺淨罪業才找你。同惡懶惰是修行人之中比較普遍的毛病，也是修行中特別嚴重的違品，如果不斷除它，那我們無論有多少美妙的計劃，也會“明日復明日”的推下去，其結果也只有“萬事成蹉跎”而已。

第二種耽劣事懶惰，指貪執散亂於無意義的世俗劣事，而把修行善法擱置不顧，這也是一種懶惰的表現。世間人整天將自己的精力、時間放在那些毫無意義的瑣事上，搞農務忙工商業，吃喝玩樂等等，圍繞這些而虛度人生。如果一個修行人，不能捨棄這些世間法，那麼他也就陷入了耽著劣事懶惰之中，在那些與解脫無關的瑣事、劣事中，虛耗時光。大家對此特別要注意，現在這種末法時代，很多出家人沒有將聞思修行解脫法當作自己的任務，而是徹頭徹尾陷入劣事懶惰之中了。我們雖然住在寂靜深山，有些人還是有這類毛病，自心沒有放在解脫法方面，而是在裏

裏外外幹許多瑣事，到處修房子、求美食……，嚴重的干擾修行。無垢光尊者在《三十忠告論》中說：“住家之時致力嚴飾屋，寂靜山間尋求圓滿福，瑣事令自人生虛耗因，斷盡諸事即是吾忠告。”每一個欲求真實利益者，斷盡瑣事，這是聖者的忠告啊！

第三條自輕凌懶惰，指自己輕視自己，認為自己什麼能力也沒有，什麼法也修不成，因此而自暴自棄，甘於墮落。許多人說：“啊，我太笨了，沒有學過文化，年紀大了，身體不好，煩惱業障重，前世沒積善根……。”於是把聞思修什麼都給放下不顧，渾渾噩噩的虛耗光陰，這其實是找藉口偷懶的表現。每個有情都有如來藏，都具足如來德相，而你卻自我輕蔑，自甘墮落，這沒有任何理由，不管你現在如何，只要能勇於改造自己的毛病、缺點，一點點踏實地修行下去，無有不可成佛的眾生。因此，有自輕凌懶惰者，一定要反省自己，這種毛病除了障礙精進修法外，不會帶來任何好處，而且對此只要能一步步踏實地修行改造，世人常說：“笨鳥先飛早入林。”只要努力，就不會比別人落後。

貪圖懶樂味，習臥嗜睡眠，
不厭輪迴苦，頻生強懈怠。

如果貪圖懶洋洋的舒適感受，喜歡躺臥床席，愛好睡懶覺，對輪迴痛苦沒有厭離心，那麼就會經常產生強而有力的懈怠。

懶惰懈怠產生之因是貪圖懶散安逸的世間安樂，整天無所事事，心神散漫的躺臥著，大白天也喜歡睡懶覺，這種人對輪迴之苦似乎忘得一乾二淨，因此而經常產生懈怠懶惰的心念，什麼事都不想幹，什麼事都往下推。這種習慣越來越厲害，到最後這種人連走路都會覺得困難，更不用說要他去修行善法了。一個人懶洋洋的貪著舒適安逸，那不管在何處，只要有機會，就會找地方靠著倚著或躺著，似乎這樣可以什麼也不想、什麼也不幹，省得受勞累。對修行人來說，這種習慣很不好，如果沒有生什麼大病，修行人在平時應保持跏趺端坐等如法的威儀，那種躺著、靠著等東歪西倒的坐姿，會使人體的氣脈不通暢，容易引生種種非法心念與疾病。有些大修行人，幾十年中肋不沾席，坐必跏趺，站立時也是端直穩重如山，這種端莊的威儀令他人見而起信，對自己的修行也是有很大幫助。

懶散的人往往很喜歡睡懶覺，一天到晚不管其他事，天還沒黑便閉眼伸腿，呼呼大睡，一直睡到第二天，太陽升得很高還不願意起床。好像一切煩惱痛苦隨著他的睡眠已經從世界上消失了一樣。薩迦班智達在格言中說：“諸人壽短其一

半，夜間入眠如死亡。”人活一百年，就有五十年在蒙頭睡覺中，這段時間其實與死亡沒多大差別，不管外境有多大的苦難災禍，他似乎也沒有什麼憂慮。經常這樣貪著懶樂睡眠，這種人對三界輪迴就如火坑的痛苦根本不會生起厭離心，因為他經常陷於昏昏沈沈中，對外境什麼事都不會去幹，也不會去想，這樣怎麼可能了知輪迴苦患呢？他反而會覺得整日安逸無事，懶洋洋的舒適感覺比神仙還快活。看世間那些懶惰的人，懶散慣了，即使無衣無食，也不願去像別人那樣靠勞動過生活；到最後他的懶散習慣徹底消磨了自己的勇氣，懈怠煩惱將完全控制他，他就會像笑話故事中那位懶人一樣，燒餅套在脖子上也懶得動手去送進口裏，而情願躺著餓死。

《阿毗達磨》中說：“懶惰屬於愚癡，是障礙善法的一種心法。”《正法念處經》中說：“誰有懶惰，必無佛法。”為懶惰習慣所縛者，他對善法方面的精進肯定是沒辦法發起來，如同巨石所覆下的種子無法冒出苗芽一樣。人們平時的想法與生活習慣，能有力地熏習起習氣，如果經常想舒適，喜歡躺臥睡懶覺，懶惰的習氣就會越來越嚴重；如果朝相反的方向熏習，那就會越來越精進。因此，大家對自己的生活習慣也應作一番檢查，斷除那些能產生懶散的習慣，不管自己的習慣有多頑固，只要肯踏踏實實去改，世人常說：

“千里之行始於足下。”總會有一天，你的習慣能扭轉過來。當然要斷除懶惰，除了從生活習慣上下手外，最根本的是從內心下手，讓自己對輪迴過患，人壽無常等生起定解。

壬二、彼者如何捨棄之對治，分三：癸一、對治同惡懶惰；癸二、對治耽劣事懶惰；癸三、對治自輕凌懶惰。

癸一、對治同惡懶惰：

云何猶不知，身陷惑網者，
必因生死獄，正入死神口。

為什麼至今還不醒悟，為煩惱巨網所纏縛的人，一定會被生死輪迴的牢獄所囚，也正處在死神口裏。

生起同惡懶惰的主要原因，是沒有了知生死輪迴的痛苦與無常。作為人，本應與傍生有區別，能清醒了知自己的處境與潛在危險，然而大多數人，對輪迴與無常方面的知識一點也不知道，恆時處於渾渾噩噩中，對自身的安危毫無了知。有些人受過一些佛教教育，對輪迴與無常等有所瞭解，但只是浮於表面，沒有從內心生起定解，因而不能將所學的理論運用到實際中去，不能斷除

懶散習氣，仍陷於得過且過的懶惰中。

每一個懶惰懈怠的人，其實已經陷入了無明愚癡的大網中，為自己所貪圖懶散放逸的習氣網所纏縛。懶惰懈怠如同無明煩惱獵人所佈下的獵網，如果自己不從中掙脫出來，那麼縱然在形象上出家聞法也不會得到什麼成就。煩惱巨網的纏縛下，自己只有毫無自主地沈淪在生死輪迴牢獄中，不斷地感受著種種難忍痛苦。我們在今生遇到了殊勝的善知識，獲得了暇滿人身寶，也聞思了一些佛法，如果不精進，為懈怠煩惱所趁，自己也就為惑網所縛，那自己的前途、後世，不用考慮就會知道，如同中網的鳥、上鈎的魚，絕不會有絲毫的安樂自由。

死神的口正在吞噬著三界一切，我們每個人也毫不例外，正處在死神的血盆大口中，它什麼時候吞下去，誰也無法把握，但有一點誰都應該知道——它總有一天要把我吞下去，誰人也擺脫不了。佛經中說：“恐怖死亡魔，隨逐諸眾生。”死神時刻都在準備將每個人的生命奪走，那我們還有什麼理由懶散放逸，不為自己的死亡、後世作準備，修習正法擺脫三界牢獄的痛苦呢！在座諸位發心學佛，非常不容易，如果因懶惰懈怠，昏昏然浪費時間，那就太可惜了。在有時間有條件的情況下，應該精進地修習佛法，沒有意義的世間法，應該往後推。現在有許多人，好像死亡

與自己無關一樣，為了世間八法而將修持善法往後推，他們經常說：“我現在要賺錢，等若干年後再修習佛法。”有的人說：“我上半生要享受世間的欲樂，到老了，再出家修行，享受出世的清淨安樂。”然而，這些計劃只是旱地撒網而已，不可能有什麼結果。凡夫由無明愚癡的蒙蔽，見不到自己正處在死神的血盆大口中，如果能真正見到死亡的魔影，那麼自己肯定會如野鹿見到惡虎一樣，唯有拼盡全身力氣，逃離被死亡吞噬的危險！

漸次殺吾類，汝豈不見乎？
然樂睡眠者，如牛見屠夫。

死神在不斷地奪走同類的生命，難道你沒看見嗎？但是那些貪睡的人對此竟然無動於衷，就像牛看見同類為屠夫牽去宰殺一樣。

閻羅死主不斷地吞噬著生命，不管是人道眾生，還是傍生，都必定會先後被死主所宰殺。三界如同屠場，眾生如同待宰的牛羊，死主屠夫在逐個地屠殺，沒有一個能逃脫被宰殺的厄運。如果為無明愚癡覆心，不抓住時間修持善法，一天到晚偷懶貪睡，昏昏沈沈地消磨時日，對死亡的到來盲然無知，那這種人與屠宰場的犛牛有什麼區別呢！犛牛特別愚笨，牠即使看見屠夫拿著刀

子，將同伴拉去宰殺，但牠卻毫無反應，仍悠然地吃草，或木然地站著不動，好像這一切不會降臨在自己頭上一般，到屠夫來宰殺牠時，這時牠才會流下大顆大顆的淚珠，渾身顫慄。這樣愚昧暗鈍的牛，身處屠場，親眼見到同類一個個被殺死，卻如不見不聞，安閒的吃草，死亡降臨到自身時，哭又有何用呢？人類也是如此，自己身處死主的殺場中，平時眼睜睜地看著同類一個個被死主吞噬，而自己毫無所動，不知尋求出離，反而苟且偷安，懶懶散散地過日子，到時死亡黑索套上自己，那時雙目垂淚，雙手抓胸，這樣與愚癡的犛牛又有何區別呢？

我們國際學經堂中的道友，每過一段時間就會有道友告別此世，逐漸逐漸沒有一個會例外，這一點，我們應該能看清楚吧！法王如意寶在《無常歌——瀑布妙音》中說：“自己童年同庚之好友，多處無定別處而死亡，目前眾多流轉中陰生，決斷我自不可餘人間。”大家看看自己身邊的人，一個個在不斷地死去了，看到他們死亡時，應該也想想自己決定會死亡的事實，以此鞭策自己精進修持。

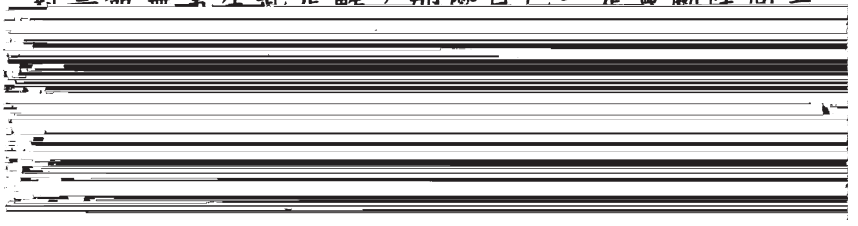
通道遍封已，死神正凝望；
此時沒何能，貪食渡耽眠。

逃離的通道已被全部封死，而死神正在物色處死的對象，此時你怎麼還能安心的貪著美食、耽著睡眠呢？

大家頭腦清醒下來，然後仔細想想自己的處境：三界的生死牢獄，自己現在有沒有把握超越呢？如果沒有證悟生死無懼的境界，那有沒有辦法可以擺脫死亡逃到一個死主找不到的地方呢？這是眾生誰也辦不到的事。在三界中，沒有不死的眾生，沒有地方可以逃脫死主的掌握，這就像一個屠宰場的四門已閉，裏面的牛羊沒有一個能找到逃脫躲避屠宰的地方。死神以猙獰的目光在注視著每一個有情，隨時都在拋下死亡的黑索，將一個個有情的生命奪走，而我們如同盲人一樣，看不到這一切。在盲人面前，即使別人拿著刀逼近，準備殺死他，盲人自己根本看不到，還會毫無察覺地享受著他的歡樂，可是周圍能看見這些險情的人，早已拼命逃跑或對他十分悲愍了。凡夫眾生也是這樣的愚癡而無智慧之目，雖然死主的黑繩一直在緊套著自己，死亡之刀一直架在自己頭上，但自己一點也沒覺察，在死神的虎視眈眈之下，還在貪著美食、睡眠，根本不去考慮死亡與死後何去何從的問題。而對此一目了然的諸佛聖尊，卻在為眾生的可憐處境十分悲愍，用盡一切辦法想讓眾生清醒……。

我們今天很幸運，聽到了聖尊們的勸告與提

醒，想想正在被死神盯視著，自己還怎麼能有心思去貪著美食、睡眠，怎麼能懶洋洋地虛度時光，而把修持正法逃離生死牢獄的大事給耽誤了呢？假如現在有一個人拿著致命的武器在準備殺害你，那麼你肯定會以最大的努力，一心一意去逃命，根本不敢顧及吃飯睡覺休息，一點點時間也不敢耽誤。同樣，明白了自己正處在三界火宅，必為死神所害的處境後，應發起最大的精進去修習正法，逃離生死牢獄，擺脫死魔的威脅。阿底峽尊者說過：“修行人必須斷除貪睡，斷除懈怠，斷除昏沈掉舉，生起必死的定解。”如果能真正對壽命無常生起定解，那麼自己一定會斷除同亞



懶惰，生起猛烈的精進，就像米滂仁波切的弟子單曲仁波切一樣，他晚上只睡極短的時間，一旦醒過來就大喊：“單曲，你難道不會死嗎？為什麼還在睡啊！”然後馬上起床，以經行、禮拜對治睡眠。以前噶當派的很多格西也是如此，他們時常反觀自心，每當發現在貪執舒適感受時，就會馬上呵責自己：“你為什麼這麼愚笨，還這樣貪執呢？”以嚴厲的手段對治懶散，使自己的精進保持不退。我們如果也想解脫，這些前輩們的足跡，應以大信心去仿效隨行。

死亡很快就會降臨，所以應儘早地利用時間積集資糧，如果死到臨頭才斷除懶惰的惡習，那為時已經晚了，再努力也沒用！

死亡的降臨如同山鷹攫兔一樣，倏爾即至，對眾生絕不會手下留情，也不會有任何遲疑。眾生對生命沒有一點自主權，自己在明天、今天、當下呼吸之間會不會死去，誰也沒有把握，尤其在五濁黑暗的末法時期，更是如聖天論師所言：“死緣極眾多，生緣極其少，彼（生緣）亦成死緣。”我們在人間生存的順緣少，死緣多，走路吃飯等隨時隨地都有可能失去生命。即使自己宿世積有福德，能相對平安地活上幾十年，然而以長遠目光看來，幾十年只不過是短短一瞬間而已，如同閃電一樣剎那即逝，大家回顧自己的數十年人生歷程，對此也就可以清楚了知。在如此短暫的人生中，不管人們如何鑽營世間法，能擁有世間最大的權勢、財富等等，面對死亡時，這一切毫無用處，只有依靠善法功德，才能無懼死亡，給自己的中陰、後世提供有力的保障。因此，我們現在應立即精進修行，不能耽誤一點時間，趁死亡尚未降臨前，盡力積累資糧，懺悔業障，否則，死亡利爪伸來時，再後悔也沒用了。有些人老是想：我等明年、後年……再精進修法吧。這種人確實應好好想想，如果在大海上乘的船快要沈沒了，你是應該立即穿救生衣、上救生艇逃

命，還是應悠閒地四處看看，懶懶散散在船上再享受享受呢？如果不抓緊時間，惡浪漩渦毫不客氣地把你捲進深淵，那時你再著急，想逃命也來不及了。《因緣品》中說：“明日死誰知，今日當精進。”明日會不會死去，誰也無法把握，因此不甘隨業墮落輪迴惡趣的人，應抓住當下的時間，精進修習善法，這樣的度過人生，才是真正有意義的人生。《法句經・千品》中也說：“若人壽百歲，怠惰不精進，不如生一日，勵力行精進。”

在平靜而安閒的日子裏，一般人總認為自己還有時間，似乎什麼事都可以往後推拖。一旦患上死亡的惡疾，了知自己必死無疑時，那時有許多人驚慌失措，非常沮喪。一個癌症末期病人說：“得知自己罹患絕症時，如同晴天霹靂，自己當時就懵了，……。”在這種狀態下，即使能想起修法，短短時間內，無疑有很大困難。況且人生病後，連說話的力氣也沒了，要修法談何容易呢！在現實中，有許多人都是這樣，到晚年見到了死亡的陰影，才發現生死事大，自己應該對此下功夫，而那時再發心斷除懶惰，去勤修正法，卻大



頭，即使還有短短的時間，若非絕頂上根利智之人，那時再精進，也很難頓然了脫生死之苦，只有後悔痛苦之份了。

在死亡降臨時，有很多人是在無有任何準備的情況下，猝然死去。像前幾個月土耳其大地震，臺灣大地震，還有飛機失事等等，那時，無論老少男女、貴賤貧富，在毫無預料中，成千上萬的人喪了生命。這種災難在現代屢屢發生，如果自己不在平時積累資糧，那種情況下再也沒有機會積資修法，只有在極度懊喪與恐慌中死去。如果充分利用平時的時間，有條不紊地修習佛法，積累功德，那麼當死亡降臨時，自己就不會有遺憾悔恨，而會非常欣慰：“上師對一切都知道啊，現在死亡來臨了，該是乘平生所積的功德之舟脫離苦海，往生淨土的時刻了……。”那樣可以自在安詳的脫離苦海，有多好呢。藏族人經常說：“事情已現前，再想作對治，此乃愚者行。”死亡現前時，就像馬已跑到懸崖邊，前蹄都已懸空了，這時要勒住馬返回來，已經不可能了。在事情發生之前作準備，這是世人大都知道的道理，也是處理日常事務的原則，然而在對待死亡這個至關重要的問題時，絕大多數人卻忘了這個原則。雖然在每個人身邊不斷地發生死亡事件，大多數人卻對此麻木不仁，似乎沒有任何感觸，作為修行人，一定要斷除這種過失。當下的機會不抓住，

以後即使還有時間，但有沒有修法的機會還很難說，業境現前時，有些人連修法的念頭也不會有了，色身壽命沒有盡，自己修行的生命卻盡了。

未鬘或始作，或唯半成時，
死神突然至，嗚呼吾命休！

往往在一件事尚未開始或剛開始做，或只完成一半時，死神就突然降臨了，那時你只能悲歎：“嗚呼，吾命休矣！“

死亡來臨往往不會如其他事那樣，有明顯的徵兆，可以預測，它也不會如人們的願望，等到自己該做的事做完了才降臨。大家看看周圍的人，有的剛生下來就死了，幼童、少年、青年、中年、老年都在死亡，並不是每個人都死於白髮蒼蒼的老年。很多人剛開始計劃做某件事，事情還沒開始，或剛開始，死神卻突然降臨了；有的事剛做到一半，眼看要成功了，然而死神卻不會等待，毫不留情地將生命奪走，留下了無數的遺憾。這樣的事情很有可能發生在每個人身上，因此，我們不要沈溺於空想計劃之中，自己的修行要立足於當下，盡可能抓住當下的時間去修法懺罪，積累資糧，要時刻想到自己或許馬上會死去，那時如果再後悔驚慌：“唉，我完了，以前幹嘛不努力修行呢？”這毫無作用。如果在平時，勤

勤懇懇地修法積資，那麼死亡降臨時就不必去後悔了。修行善法最完美的計劃，應該是抓住當下，不讓現在的每一分鐘浪費，將積資懺罪修行遍滿自己的日常生活，對死亡的降臨隨時都應作好準備。《三昧王經》中說：“三界無常如秋雲，有情生死如觀戲，有情生命如閃電，迅速流逝如瀑布。”生命實際上如閃電、瀑布一樣無常，瞭解到這點後，每個有心智的人，絕不能悠然懶散地過日子，不去緊迫地修行善法。對萬法無常的本質毫無瞭解的人，只有沈迷於渾渾噩噩之中，永遠不可能證悟實相了脫生死的羈縛。

以前在甘孜師範讀書時，有一位同學請我看了《紅樓夢》的電影，那是我今生中看過的為數極少的幾部電影之一。當時看到賈府的興衰、王熙鳳被關在獄中饑餓而死，屍體被人在雪地裏拖著，旁白中響起了淒慘的歌：“歎人世，終難定……。”然後銀幕上又浮現出她生前享受人間榮華富貴的鏡頭，那時我確實很感慨，對人世生起了一種很悲愴的傷感，以此而更加堅定了自己的出離心。當時一位很要好的朋友，因此而流淚傷感，對出離輪迴和三寶的信心也生起來了，然而很可惜，他當時沒有能和我一起出家，後來一切也就是顯現無常了，信心、出離心蕩然無存，徹底陷入世俗的牢籠，可惜可嘆！死神雖沒有奪走色身的生命，今生解脫修行的生命卻被奪走

了，諸位當自珍惜警醒！

因憂眼紅腫，面頰淚雙垂，
親友已絕望，吾見閻魔使。

因為憂傷難過，雙眼哭得又紅又腫，淚水不斷地從雙頰滾落下來，此時，與圍繞的親友絕望地分手，而獨自去見閻魔使者恐怖的臉孔。

在活著時，如果白白將自己的精力、時間、順緣條件全部浪費，沒有用於積聚資糧，到了人生寶洲而什麼也沒取。臨死時，想到自己再也沒有活在人世的希望，決定為死魔所擒，而回憶一生的作為，往昔懶於修善法而多為惡業，此時將要受到這些放逸惡業的苦楚，以此會生起很大的悔惱、恐懼、痛苦，眼淚也就無法控制地流出來，直哭得雙眼紅腫……。大家也許都見過一般人在死亡到來時那種可怕情景：兩眼絕望流淚，雙手抓胸等，讓人見而生起悲愍。不管世人在生前如何歡樂，如何享受權貴榮華，如果他沒有積累善法功德，死時毫無例外，與圍繞著的親友絕望地告別，而獨自步入中陰後世。

人們在世間本來有很大的能力，可以平山填海，剎那將一座大城市夷為荒漠，甚至可以飛往月球太空，但是，集全人類所有力量，也沒有辦法把哪怕是一個人的生命從死神手中奪回來。人

們只有絕望地看著親人一個個死去，每個人自己也只有絕望地離開親人，在四大分離的巨大痛苦中，眼前注定要浮現出閻魔使者猙獰的面孔，特別是生前造殺業惡業者，此時在他的境界中，生前所殺的眾生都會前來索債，或者撕咬毆打，令他恐怖萬狀。密勒日巴尊者說：“若見惡業之人死，示業因果善知識。”罪業深重者的死狀，正是開示業因果不虛的善知識，假如我們有幸親見，何不以此而想想：如果現在不精進修法，而將什麼事情都往後推，一旦死亡降臨，到時自己又會如何呢？

憶罪懷憂苦，聞聲懼墜獄，
狂亂穢污身，屆時復何如？

臨死前，因為重憶一生的懶惰罪行將會憂惱不堪，聽到地獄中恐怖的聲音更是畏懼不已，甚至於驚狂而致流出不淨穢物染污自身，那時你該怎麼辦呢？

人們在臨死時，一生的所作所為會一幕幕地在腦海中重現，以往所為的惡業歷歷在目時，臨死者自然要為此而懊悔憂惱；此時惡業成熟之聲影也會顯現出來，惡業深重的臨死者往往會聽到地獄中慘號，由此而極度恐懼，導致屎尿膿血等污穢遍身，但這時大勢所趨，害怕、懊悔又有什

麼用呢？

如果平時不斷除懶惰，精進地懺罪修法，到臨死時我們也難逃這樣的厄運，即使是自己往昔不經意的事件，在臨死前也會清晰地現前，那時如看電影一樣，重新現前一生的經歷，自己對生平的所作所為作總結。如果發現自己一生為懶惰所拖累，於善法功德方面沒有精進積累，於罪業方面沒有去精進懺悔、對治，此時念及那些罪業將招致的可怕果報，懊悔、憂愁的痛苦會十分強烈；此時中陰黑道也隱隱顯現，不可思議的閻羅獄卒發出震天動地的恐怖叫聲，驚恐之下，全身的孔穴都會流淌著膿血、糞便等不淨物。有許多因果實案中記錄了造惡業者的死狀，我們一部分人也許親眼見過造惡業者的可怖死狀，特別是那些殺生惡業嚴重的人，死時會大喊大叫："啊，我以前所殺的某某來了，它們在咬我……。"這時旁人什麼也看不見，只是在亡者所說的受傷害之處，皮內自然糜爛，流淌膿血。驚恐致狂的臨死者，身體上下都會污穢遍覆、奇臭無比，有的甚至用自手抓取這些穢物往身上亂塗、往口裏塞……。一般來說，死者的屍體如果面目猙獰驚狂，臭穢難聞，那證明亡者惡業較重，神識已墮落惡趣，需要給他加倍地念經迴向功德；如果死者的遺體很清淨，無有垢穢、膚色正常，那就證明亡者很有善法功德。這一點大家去屍陀林觀

察，稍加調查便會很清楚。漢地黃檗禪師的教言中說：“我且問，忽臨命終時，汝將如何抵敵生死呢？前路茫茫，……苦哉苦哉。”印度的扎嘎達姆扎論師說過：“我們的身體只是暫時借用的東西，在它未衰老，也無疾病時，一定要利用它去精進修持善法，這樣一旦遭到病痛死亡，就可以有不懼怕的把握。”往昔積累了很大的善法功德，才得到一次暇滿人身，如果只是為了短暫的安逸，將修善法的大事給耽誤了，那麼在垂死之際呼天搶地地哀號，只是徒然。在狹長可怖的中陰道，在茫茫的後世惡趣中，那時你又該為那些懶惰偷安付出多少代價？

死時所懷懼，猶如待宰魚，
何況昔罪引，難忍地獄苦。

臨死時所受的畏懼，猶如掙扎待宰的活魚，那麼宿罪引來地獄眾苦，其難忍的怖畏痛苦更就不用說了。

有些人在身健未死之時，往往會口出狂言：“死嘛，也沒什麼可怕的。”但真正在死相現前時，沒有精進修善法的人，無有一個不極度地恐懼。此時對罪業的悔恨與對未來的恐懼，還有四大分離的痛苦等等交相煎熬著臨死者，其感受如同待宰的魚一樣。活魚放在砧板上要被宰殺時，

會一刻也不停地翻滾掙扎，其恐懼痛苦到了極限。“猶如待宰魚”一句在無著賢、賈操傑大師的講義中，都解釋為在熱沙地上翻滾掙扎的魚，魚被漁夫捕獲拉上沙灘上，在熾熱的沙地上，活魚會拼命地跳擺，只要還剩一口氣，也不會停止其掙扎；其他講義中說魚被宰殺前，放在乾盆中時會拼命掙扎；雖有多種解釋，但無論怎麼說，都是指魚臨死時的各種恐懼掙扎的境相。人們於生前如果懶散懈怠，沒有積聚善法功德、懺悔罪障，在臨死時，恐懼掙扎的情景與待宰的魚一樣，甚至比魚的痛苦怖畏更為巨烈。然而這種怖畏痛苦僅僅是漫長痛苦的一個開端而已，罪業所引來的地獄痛苦隨即現前，火煉、油炸、冰凍等等鑽心蝕骨的痛苦，比死苦更為難忍千萬億倍，那時自心的畏懼痛苦程度又該是何等難忍啊！

《妙賢經》中說：“南贍部洲人，若見地獄之苦，則必定修持於死亡有利之法。”然而我們絕大多數人對輪迴、地獄等一無所知，無法以根識去現量感知其慘景，以此而導致很多人“不見後世，無惡不造”。但是有些人因特殊的業力，能夠回憶前世於惡趣中受苦的經歷，釋迦牟尼佛在世時，其座下的干嘎甘布尊者便是一例。干嘎甘布尊者於前世五百世中，一直處在地獄中受苦，得到了人身出家後，每念及世尊有關地獄的教言，都會自然地回憶起前世在地獄中受苦的情

形，以此而極度恐懼，乃至全身的毛孔都流血，將法衣染成花色。現在各地都有一些能不同程度回憶前世的人，假如每個人能回憶起自己於惡趣中受苦的情形，能明白因果規律，那麼誰也不敢懈怠懶散，耽誤修法解脫的機會。但以無明障蔽，人們雖然能見到死亡之苦，對地獄惡趣的痛苦卻是如盲如聾，無法現量見到。地獄等處所是凡夫無法現見的“非境處”，然而通過聖者們的教言，我們也可瞭解。既然有所了知，那明智者理應為自己設身處地去考慮：假如自己面臨惡趣眾苦，那又該如何辦呢？

如嬰觸沸水，灼傷極刺痛，
已造獄業者，云何復逍遙。

好比為沸水燙著的時候，細皮嫩肉的嬰兒一定會疼痛至極，那麼已造下熱地獄之罪者，為何還如此逍遙度日呢？

我們將手指探入滾沸的開水中，馬上就會感受到極難忍受的灼痛，手指也會立刻收回，一剎那也不敢停留。然而熱地獄中的痛苦與此相比起來，不知要嚴重多少倍，熱地獄中的熊熊獄火，比人間最熾熱的火都要熾熱無數倍；而地獄眾生的觸覺感受，如同嬰孩的皮膚對開水極為敏感一樣，十分敏銳脆弱；外境如此熾熱酷毒，而自身

又是如此敏感嫩弱，那時候的痛苦，確實是無法思議。所以地獄眾生特別想死，想早點擺脫這種苦受，然而業力所感，其壽命極長，於億萬年中，怎麼想死也死不了。假如我們現在現量見到了這些情景，肯定要悶絕過去，龍樹菩薩說：“假設聽到地獄的痛苦現象，看到描述地獄的畫，都會生起難忍的恐怖，那何況親受地獄苦呢？”

而實際上我們每個人都造過墮地獄的罪業，這些罪有的是前世所造，有的是今生所造。尤其對學密法的人而言，密乘的續部中說：“入密乘者，三門於壇城中離開一剎那，也是犯根本戒。”大家想想，這類禁戒，自己犯過多少；沒有學佛的時候，貪瞋殺生等自性罪，又造過多少？這些罪業如果不懺除，即使只是犯有一條嚴重罪業，也會感召難忍的地獄果報。既然如此，那自己為什麼還如此放逸躺著坐著，不去修法懺罪積資呢？這情景如同火已經燒到自身，有感知的人，為什麼還要坐著不動呢？《寶積經》云：“勤求不懈，如救頭燃。”《佛藏經》中說：“當勤精進，如救頭燃。”巴楚仁波切也說，當如美女救頭燃或如抖落入懷之毒蛇一樣，立即精進修法。墮獄的後果不知要比頭燃或毒蛇入懷可怕多少倍，因而能理解這些因果事理的修行人，再苦再累，也不會放棄修持善法的精進。

不勤而冀得，嬌弱頻造罪，
臨死猶天人，嗚呼定受苦。

不肯精進修習卻希冀得到安樂成就；嬌弱不能忍苦，造罪卻頻繁不休；明知老死將至仍然如天人一樣放逸度日，這三種人一定會飽受痛苦的折磨。

慣於同惡懶惰者，大致有三種類型。第一種人雖然希求安樂，然而不想精進修習，像有些人聽聞到解脫的勝利後，很想得到這些功德，然而不想付出艱辛去積資懺罪。上師吩咐應修的對治法，有些人在一兩天內或許還有些用，能用來改正自己的毛病，但過一段時間後，又恢復到原來的狀態，就像藏人的俗語所說那樣：“惡習難改，筒紙回縮。”將紙筒展開，一鬆手又會自動捲回去成原來的狀態。另外有一種人自己希求很高，但慣於懈怠，性情嬌弱不能耐苦，修法稍有一點難度，就放棄不幹，而為了貪圖安逸，造惡業卻是頻頻不休，三門所作經常隨順自己的煩惱。還有一種人也明白一些因果、無常方面的道理，但是仍不願放棄閒散度日的習慣，像天人一樣，只顧享受安逸，而不想去修習善法，雖然知道自己肯定要死，死後也會因惡業而墮落受苦，然因惡業習氣力的摧動，仍貪戀“今朝有酒今朝醉”的生活，不去面對現實。這三種懶惰放逸的行為，

好比明知前面是火坑，仍不回頭的愚蠢之舉一樣，其下場一定會受眾多劇苦的煎熬，此外無有他處可去。因而作者在此處為眾生的懶惰習氣而感嘆：“嗚呼，懶惰的人們，你們總有一天要為此而付出慘重的代價，應該及早醒過來啊！”菩薩感傷悲嘆的對象，大家不要以為是別人，各自細察身心行為，就會有所醒悟慚愧吧。

依此人身筏，能渡大苦海，
此筏難渡得，愚者勿貪眠。

依靠這寶貴的人身舟筏，能幫助我們渡越生死大苦海，這樣珍貴的人身筏，來生很難再得到，所以愚笨的人啊，不要再貪睡了！

暇滿人身難得的教言，本論第一品中已有過詳述。從其本體、比喻、數目等各方面來說，暇滿的人身確實很難得到，而暇滿人身像載人渡越惡浪狂風大海之船筏一樣，是有情渡越生死苦海最好的工具。在六道中，三惡趣的眾生基本上沒有修行的機會；天人以放逸享樂度日，阿修羅以爭鬥度日，也沒有修法的良好因緣；而人道眾生，具足受持別解脫戒的條件，又有眾多促發出離心的苦難，依此可以圓滿地修習佛法，得到究竟解脫安樂。因此，得到人身就像已經得到了渡越生死大苦海的寶舟，如果不抓住機會，不善加利用，

那樣只有錯失解脫的時機，而依舊沈溺於苦海受無數生死大苦。

暇滿人身如果失去了，以後再想得到，如盲龜值軛、撒豆留壁、針尖累豆一樣困難。愚昧無知者不能通曉這些道理，不覺得此身的珍貴，一天到晚懶懶散散，隨隨便便地耗費時間，世間有些人甚至認為這樣安逸才有意義，這樣才是“安樂人生”，相續中如果有類似的邪見，地獄惡趣也就不太遠了。有些人雖然入了佛門，卻對三寶的信心不堅，對善知識教言半信半疑，雖然聽聞到暇滿人身難得，也因信心不足而難以發起精進求解脫的心。我們現在處於永善或永惡的關口，如果貪著睡眠懶樂味，那就只有往下墮落受苦，而錯失超脫三界輪迴，永享成佛大安樂的機會。因此，諸佛菩薩與歷代高僧大德，對修行人應當精進，斷除懶惰貪睡方面，有過許多重要的教誡，如《勸發增上意樂經》中說：“若有趣佛菩提者，彼見昏睡諸過失，常發精進而安住，我為策彼而說此。”《攝波羅蜜多論》中說：“晝夜諸時不空度，功德資糧無劣少，獲得諸義過人法，如青蓮花極增長。”以往的大修行人因見到了貪睡懶惰，會導致自己虛耗人身的大過患，因而時刻警策自己精進修習，從不懈怠。如額巴瓦格西，一生中從不睡眠，他的上師仲敦巴格西勸告他要注意身體，他答以“一想到暇滿難得，哪兒有時間

休息呢？”像額巴瓦格西那樣具足善妙功德的人都沒有可休息的空閒，那德薄障深的末法修行人，哪兒還有偷懶之閑呢？

癸二、對治耽劣事懶惰：

棄捨勝法喜，無邊歡樂因，
何故汝反喜，散掉等苦因？

喜愛正法是無邊歡樂之因，你為什麼要捨棄這種殊勝的喜愛，反而去喜歡散亂掉舉等無盡痛苦之因呢？

散亂掉舉在此指內心的貪瞋分別妄念、邪見，身體作種種無意義的的動作，如舞蹈、求名利的勞作等等，語言上散亂於惡語、綺語、離間語等與善法相違背的語言。對佛法的喜樂追求是解脫之因，而耽著劣事的散亂掉舉，能障礙這種喜樂追求的生起，使人懶於修習佛法，因此耽著劣事也是修行中的一大違障，是希求解脫者必須斷除的一種惡習。如果耽著劣事，棄捨了對修習正法的歡喜心，則從根本上遠離了佛法、解脫，遠離了一切暫時與究竟安樂。每一個眾生都希求安樂，但所行卻與正法相背，常常喜歡散亂、掉舉等世俗事務，這些散亂掉舉是輪迴痛苦的無盡導因，巴楚仁波切說過識聚散亂於色聲香味觸法

是一切輪迴痛苦的根源，希求正法是一切功德的基礎。因而，欲求解脫安樂的修行人，當全力以赴斷除散亂掉舉，生起對正法的信樂、希求之心。有些人因前世的熏習，對正法的喜樂生來就強烈；有些人依靠善知識的引導，或依其他各種因緣，通過努力聞思修習，自心對正法也可生起堅固的喜樂；對一般的修行人來說，善知識與道友的幫助，長時期串習對正法的意樂，非常重要。因為凡夫多劫以來耽著於世俗八法，這種惡習非常深厚，如果不靠有力的助緣與自己的努力調正，自心會自然而然地趨向散掉劣事，而對正法則如草置犬前，很難生起喜樂。

大家各自觀察自相續，便會明瞭自己耽著劣事懶惰的習氣有多深厚，這不用去問別人，也不用掩遮自己的劣根煩惱，只有面對現實。如果自己意樂不在修行聞思方面，而是喜歡世俗欲樂劣事，那就證明自己善根輕鮮，惡習深厚，也正處在危險的下墮關口。此時還不猛然醒悟，以嚴厲的手段控制自己，就會為散掉煩惱所趁，導致後世無盡的痛苦。如果你不怕惡趣痛苦，那也就無話可說；如果你不甘受苦，希求解脫，那麼斷除耽著劣事的懈怠，對正法發起勇猛精進的心，這是唯一的辦法。大家要反覆吟誦思維這個偈子，時常反問自己、策勵自己，真有志者，無論何事畢竟可成！

勿怯積資糧，習定令自主，
自他平等觀，勤修自他換。

我應毫無怯懦地勤聚福慧二資，修習禪定使自身心堪能，然後精勤觀修自他平等、自他相換的法門。

轉輪王要降伏敵人，一統天下，必須先將四大軍隊等國力培養壯大，有了強大雄厚的勢力後，則可蕩平一切敵對勢力。同樣，在修行精進波羅蜜多時，自己的福慧功德威力一定要努力使之增加，使擐甲精進、不滿精進（不厭足精進）、不退精進越來越增上，自己的力量強大後，精進的違品——懈怠敵軍也就可逐一消滅。最後自己得到正知正念，身心自在自主，不為外境所轉，這時精進也會猶如山王一樣，任何違緣也動搖不了。

有些人雖然懶惰習氣很深厚，開始修行時覺得念一句咒語都有很大困難，身心被懈怠煩惱牢牢地捆縛著，有時甚至會覺得自己永無戰勝懶惰的希望。這種怯懦其實毫無必要，懶惰習氣勢力再大，也可以被消滅無餘，首先只要有這樣的信心，再一步步踏踏實實地積集福慧二資，以正知正念修持自心。滴水尚可穿石，更何況自心意樂有轉變一切的力量，自心不斷向善法靠攏，最終必然會得自在自主的力量，自心有了自主力，就

可以自在無畏地克服一切懶惰障礙。在此基礎上，便可以精進修持自他平等、自他相換等大悲智慧雙運的大力法門。

對此偈頌各論師頗有爭議。因為自他平等、交換是靜慮品中宣說的內容，在此處出現，是什麼原因呢？有的論師解釋說這是為下品作引子，而有必要簡略地在此宣說；印度的布布達論師認為此偈不是原文，而是後人所加，因為在精進品之中，出現這些顯得很突然，也顯得上下文有些不連貫；另外，還有一些不同觀點，此不詳述。如果去仔細分析，布布達論師的觀點應該值得認許。假如此偈是為了接引下品，理應在本品最後的連接文中，而且看此處前後的內容，要解釋這兩句顯然有些不連貫。當然，大多數的講義對此沒有論述，而是依照頌文直接解釋，如賈操傑的釋論說“身心堪能自有主宰，然後修如下所述自他平等、自他交換也”，這也沒有什麼不妥之處，我們在此也就依文直接解釋。

癸三、對治自輕凌懶惰：

不應自退怯，謂我不能覺，
如來實語者，說此眞實言：
所有蚊虻蜂，如是諸蟲蛆，
若發精進力，咸證無上覺。

我不應怯弱畏縮，懷疑自己不能證得無上菩提，因為如來是實語者，他在《妙臂請問經》中說過這樣的真實語：所有的蚊虻、蜜蜂和各種昆蟲、蛆類如果發起精進之力，都可以證得無上菩提。

在修行人之中，有不同的根基意樂。有的人在修持菩提中，自己能主動精進，不用別人勸說；有的人不但自己不能主動精進地修持，對別人的勸告忠言也充滿懷疑：我這樣卑微的弱者，根本不可能證得無上菩提，精進又有什麼用呢？他們對自己一點信心也沒有，因自我輕視而自暴自棄，毫無積極的意樂，導致了對善法的懶惰。在修行人之中不少人有這種自輕凌惰，他們大都由於缺乏信心、智慧等原因，聽到佛的功德、大乘菩提道的漫長、菩薩的難行、苦行等，馬上產生畏怯之心，認為自己沒有能力圓滿修持菩薩行，證悟無上菩提。這種想法毫無根據，只是凡夫的一種愚癡分別念，無上菩提道與果位，並非凡夫的分別念可以抉擇，佛在經典中說過：凡夫的根識並非正量，故不可靠，否則聖者的智慧有何用。因此，雖然從凡夫的角度去考慮，自己與佛果相差太遠，幾乎是永無等同之日，但這種看法沒有真實的依據。如果這種觀點有真實的依據，那麼幾千年來無數的智者不可能一直不停地實踐菩提道，也不會取得那麼輝煌的成就。

佛在《妙臂請問經》中說：“復次菩薩如是正真隨學，作是思維隨於獅子虎狼雕鷲鵝鶴烏鴉梟鳥蚊虻蜂蚋一切身中，悉能成就無上菩提，況我現得人身，寧捨生命，亦應勤精進，求證無上菩提也。”佛是永盡一切過失的量士夫，所言說的皆為正量，既然佛說一切眾生皆能成就無上菩提，那麼誰也不能否認這種觀點。《金剛經》中說：“佛是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。”已證得一切智智、斷一切過失的佛陀，所言說的真實不虛，不會欺誑眾生，我們完全可以信奉，而無需任何懷疑猶豫。《法華經》云：“佛無不實語，智慧不可量。”如果自己的善根智慧不夠，對佛信心不夠，在修行過程中無疑會生一些猶豫：“今天修的這個法到底有沒有意義？我到底能不能證悟無上菩提呢？”猶疑魔障會漸漸摧毀自己的信心善根，而陷入自輕凌懶惰之中。

對佛法生起不退轉的正信是每一個學佛者首要的任務。米滂仁波切在《定解寶燈論》中說：“名言觀察之因明，無誤取捨與退進，尤其佛法與本師，獲得定信唯一門。”依靠無誤的名言觀察、推理方法，依正確真實的根據，進行辨析取捨，這是對佛法、佛陀生起定信的唯一途徑。佛在經中說蟲蠅等一切眾生悉能成就無上菩提，是因為一切眾生都具足清淨的佛性，具足清淨的如來德相，只要有順緣助顯，他們即可現前無上菩

提之果，這個觀點在《華嚴經》、《楞伽經》、《楞嚴經》等等眾多經典中都有過詳細的闡述。而且後來的修行者，那些已得甚深證悟的菩薩們也親身悟達了一切眾生皆有佛性（如來藏），如彌勒菩薩在《寶性論》中說：“萎花中諸佛，眾蜂中美蜜，皮糠中堅實，糞穢中真金。地中珍寶藏，諸果子中芽；朽故弊壞衣，纏裹真金像；貧賤醜陋女，懷轉輪聖王；憔黑泥模中，有上妙寶像。眾生貪瞋癡，妄想煩惱等，塵勞諸垢中，皆有如來藏。”眾生外像雖似萎花、糞穢等，然無一不具如來藏。凡夫因計執外像而生怯弱、自我輕慢等過失，為了斷除這些邪見過失，彌勒菩薩以九種比喻而宣說了眾生皆有佛性。馬鳴菩薩在《大乘起信論》之中說：“真如自體相者，一切凡夫、聲聞、緣覺、菩薩、諸佛，無有增減，非前際生，非後際滅，畢竟常恆。”龍樹菩薩在《法界讚》中說：“輪迴三惡道，法界理凝然，本來常清淨，法相不能遷。”這些教證都論述了一切眾生皆具佛性，無有生滅變異，畢竟常恆。因為具有這樣的種因，那麼只要發起精進之力，則一定會脫去煩惱垢穢的障蔽，現前無上佛果。這些道理在很多經論中皆有過詳細說明，也有無數的修行人以實踐證明，因而對此不必要有任何疑慮。

況我生為人，明辨利與害，
行持若不廢，何故不證覺？

何況我生而為人，能明辨是非善惡、利害得失，如果在菩提道上精進修持不懈，哪有不證得無上正覺的道理呢？

在六道之中，人道眾生有修行正法的最佳條件。能生為這樣殊勝的人趣，一方面可圓滿得到別解脫戒體，一方面又具有明辨是非利害的妙慧，不像傍生那樣昏懵愚昧。作為人，能通達事理，可以對具有義利的善法生起信樂、希求，而且能有力地修行，迅速積集資糧等等，有許多超勝其他道眾生之處，既然連傍生那樣的有情都能證得無上正覺，那我們作為人又有何不能呢？

自我輕視，認為自己不能證得佛果的想法沒有任何理由，對此大家一定要清楚認識。一切眾生皆可成佛，這個觀點以聞思修行抉擇，就如提煉黃金一樣，通過煎煉等種種工藝來提純，最後會在自相續中成辨純正無雜的正見，從根本上斷除自輕凌懶惰。佛在《寶雲經》中說：“菩薩應念所有如來應正等覺，謂諸已現等覺、今現等覺、當現等覺，此等皆以如是方便、如是修道、如是精進，已現等覺、今現等覺、當現等覺。”又說：“此諸如來亦非皆是成如來已而現等覺，故我亦當於其無上正等菩提而現等覺。我亦應發共同一

切有情精進，普緣一切有情精進，如是策勵尋求。”三世諸佛現前正等覺也是隨他們發菩提心、精進修持而得，並非已經證得佛位而顯現精進修道。十方世界有無量的修行人已現證佛位，那我們又有什麼理由說自己不能證悟無上佛果呢？大家看過本師釋迦牟尼佛的本生傳，佛在往昔也曾是地獄傍生等等平凡的有情，但他以發菩提心、精進修道等種種方便而現前了正等覺，我們現在得到暇滿人身，遇到了殊勝的善知識引導，如果自己精進，可以“不歷僧祇獲法身”，即生證得無上果位，既然如此，那就毫無必要去怯弱自輕。《無邊功德讚》中說：“雖諸已得善逝位，亦曾墮諸極下處，佛墮險時不自輕，不應自輕壯亦怯。”《經觀莊嚴論》云：“何故人身者，無量一剎那，獲得菩提故，不應生怯弱。”如果沒有對這些教理生起定解，那麼很容易產生顛倒猶疑，所以我們應該對佛法作全面而甚深的聞思，要不然很容易產生怯弱顛倒之心，而墮落在自輕凌懶惰之中。

若言我怖畏，須捨手足等；
是昧輕與重，愚者徒自畏。

如果說雖然精進能成佛道，但此過程中必須修持施捨手腳肢體等苦行，因此我很害怕。這是

由於愚昧不知利害輕重，愚者自生無端的困惑與恐懼。

有些人說：“雖然眾生皆可成佛道，但是我仍然害怕，而不敢去精進修持，因為在菩薩修持六度求證佛果的過程非常漫長，中間還必須施捨頭目四肢等等自己的一切，有許許多多苦行。這些苦行很可怕啊，不要說布施自己的手腳，就是拔一根頭髮、割一小塊皮膚也很痛。我肯定受不了這種苦行，所以不敢去精進修持……。”

作者回答說：這是因為愚昧無知，不能分辨利害輕重而生的錯誤想法。痛苦並無實際存在的本質，只是一種凡夫的習氣或說錯覺。因為有了愚癡的執著分別念，凡夫執著自我與我所，對自身極度貪執，因此而導致虛妄的身體受傷害之痛苦感受，如果斷除愚癡分別念，那麼盡消身執，即使將身體一塊塊割截，也不會有什麼苦受。如《入中論》中所言，菩薩一方面因強烈的大悲心，一方面以無我智慧，在布施自身時不但沒有痛苦，反而會生起數數的歡喜心。即使暫時沒有證悟這種境界，要感受一些痛苦，但是這種苦與輪迴苦有輕重利害之別。三界是純苦大蘊聚，如果害怕修行之苦，就永遠不能從中解脫，只有無限期地沈溺於苦海之中，從受苦時間的長短看，你願受長苦還是受短苦呢？從痛苦的輕重程度、受苦所引生的意義等，各方面去觀察，修行之苦與

輪迴痛苦有天壤之別，只有愚者才會因暫時的修行小苦而退怯，去受輪迴大苦的煎熬。所以，這種畏苦而怯弱的作法，毫無必要，而且只是無端自害的行為，智者理應拋棄這種愚癡，而發起大精進求證菩提。

現在社會上的一些人，對學佛者拋棄世間欲樂，捨親割愛到寂靜處聞思修習佛法的行為，完全不理解，覺得這樣很痛苦；而在一些稍有修證的人看來，這根本沒有什麼痛苦可言，別人認為有痛苦只是因愚昧無知，不知輕重取捨而生的一種非理分別。由此我們也可推知，畏懼菩提道中施捨頭目手足的痛苦，只是愚昧無修證者的分別妄念，在具大悲心無我智慧的上位修行人境界中，這些根本不是痛苦。那些不知佛法大義的人經常說：“哎呀，你們學佛好苦啊，吃、穿、住等等，生活條件這麼差……。”稍有修證的人說：“唉，你們不學佛的人，真正苦啊，為了虛幻的我與我所，天天勞累奔波，天天往火坑裏跳，快點醒醒，不要像蒼蠅逐臭一樣，局限在自己那種狹小錯誤的境界中，放下一切，去追求無盡的解脫大安樂吧！”同樣，我們尚未證得一定境界前，覺得修行道中有許多痛苦，然而在本論作者那樣已經證悟無緣寂滅境界的菩薩看來，這只是愚癡分別妄念而已。布施手足只是菩薩道行人積資的一種方便，為醒生死大夢而作的一種夢中修

行，在夢中布施夢境中的身體，那又有何真實痛苦可言呢？

無量俱胝劫，千番受割截，
刺燒復分解，今猶未證覺。

在無量俱胝劫的輪迴中，我們曾無數次墮入地獄，受著割截、刀刺、火燒和分解肢體等痛苦，然而至今尚未因此而證得菩提。

與無始輪迴中所受的痛苦比起來，自己修行菩薩道中的痛苦，根本算不上什麼痛苦。《寶鬘論》中說：“六道生死輪，無初中後轉。”生死輪迴如同旋火輪，沒有開始、中間和結尾，眾生陷在這樣的輪迴中，其時間之久遠確實無法思議，在這樣漫長的時間中，眾生因惡業，曾無數次墮入地獄之中，飽受痛苦折磨，雖然凡夫眾生由愚癡覆心，無法回憶或現見這些痛苦，但誰也無法否認這種事實。在地獄之中，獄卒們手持各種刑具割截、肢解墮地獄者的身體，或用燃燒的鐵叉刺穿身體，或投入鐵水、灌注銅汁、關在燃燒的鐵屋中等等，我們無一例外地受過這些慘毒的痛苦。然而受這麼多劇烈的痛苦，卻毫無義利，對自己即生後世沒有任何利益，僅僅是感受前世惡業的異熟果而被迫受苦。雖然曾一次次地經歷著這樣的粉身碎骨之苦，卻並沒有因之而往解脫道

上邁進，哪怕是小小的一步，更不用說證得菩提果了，我們只是徒然一次次地墮進地獄，同樣慘烈地重複著一幕幕輪迴悲劇。如果真的害怕痛苦，為什麼不想方設法斷除這種痛苦的繼續呢？能夠想到這些慘毒的苦楚，那麼對修行中的小苦根本不會產生畏懼與怯弱之心。

許多修行人發不起精進心，其直接原因是對輪迴、因果沒有信心，如果對因果的信心強烈，那麼聽到這些教言時，內心馬上會生起強烈的厭離心，對解脫法生起不共的信樂和希求。自己已經在輪迴中受了這麼多苦楚，現在如果不解脫，將來仍會有無數的痛苦，能夠相信這種事實者，他怎麼還會害怕修行中的小苦而退怯呢？就像密勒日巴尊者一樣，對因果具足正信，害怕自己墮獄受大苦，因而能夠堅忍地面對修法中的磨鍊，從不退轉自己的精進。你們如果心中對輪迴因果懷有猶疑，最好列出自己懷疑的理由，然後逐條地向善知識求教，一一加以認識破除，同時要勵力祈求上師三寶加持，懺除業障，生起正信。要不然，你的修行無法步入正軌。

吾今修菩提，此苦有限期；
如為除腹疾，暫受療割苦。

今生我為了解脫而修習正法，此中所受的痛

苦短暫而有限，就像病人為了除去腹腔內的腫瘤，而暫時忍受切割手術的痛苦一樣。

我們曾於輪迴中無數次受過墮獄的痛苦，然而沒有得到絲毫義利。如今已獲得暇滿人身，為永斷自他輪迴之苦而修持無上菩提道，那麼此間也有一些痛苦，比如說修布施時要捨棄自心貪愛之物，修安忍時要忍受他人的損害，修精進度時，也要行持一些苦行等等，這些痛苦在修道過程中必然會遇到。但這些痛苦與輪迴中墮獄的痛苦相比，可以說微不足道，這種痛苦的時間非常短暫，而它帶來的義利卻是自他永恆大安樂。我們於今生中進入佛門求法修行，如果能精進，就意味著漫漫輪迴長夜到了黎明，痛苦黑暗雖然還有一些，然而只是最後的一點。非常短暫的時間後，安樂光明將完全驅散痛苦的黑暗。這時候，我們必須付出最大的力量去精進修行，完全沒有必要對黎明前的黑暗生畏懼、退怯之心。

薩迦班智達說：“智者學時即困苦，貪樂安住不成名，貪圖微小逸樂者，彼將不會得大樂。”真正的智者在修學時會依靠苦行，如果貪圖安樂則無法成功，以小苦行而換取成功的大安樂，這是智者的選擇。就像一個稍有見識的人，如果自己腹腔內長了腫瘤，那麼他為了保全性命、恢復健康，就會儘早儘快去做切割手術，將腫瘤割除，雖然手術中要受一些痛苦，但他絕不會因此而退

怯畏懼，錯失做手術的良機而導致疾病加重。為醫病而接受醫生療治的痛苦，這一點我看絕大多數人都能接受吧，而為了醫治輪迴中的萬病之源——煩惱疴疾，那為什麼不能忍受修持正法中的一些痛苦呢？雖然針對煩惱深重的末法眾生來說，要頓然斷除頑固的執著習氣，像吸毒者戒毒癮一樣，開始時好像很痛苦，然而如果不頓然斷除，那麼下場會越來越悲慘啊！從另一方面來說，現在這種時代，我們放下一切來學佛修行，很多身心壓力也就沒有了，如果不出離，那麼你們在社會上的壓力有多大，生活狀況如何，大家心裏也有底吧。在實際上按世間標準，我們修行人並不比世間人過得苦，在世間過生活要付出的艱辛努力確實是很大的，古大德們說過：“如果以世間人一生中的辛苦來用於修正法，必定會成就！”

醫皆以小苦，療治令病除，
為滅衆苦故，當忍修行苦。

醫師治病時，常以一些有輕微痛苦的療法，來療除病患疴疾的大苦；同樣，為了消盡輪迴中的無邊痛苦，現在應當忍受修行中的些微苦行。

疾病是折磨人類的四大苦之一。人一旦患上疾病，體力消失、周身不適，有著種種痛苦，有

時甚至超過死亡之苦。如果有合格的醫師治療，這些痛苦基本上都可以遣除，醫生以藥物、針灸、動手術切割等等各種方法，可以有效地消除疾病的苦害。雖然在治療過程中，病人也要受一些苦楚，比如說喝藥時要忍受一些苦澀的味道，注射、針灸、切割手術也有一些疼痛恐懼等，然而這些苦與病苦相比之下，極為輕微而且時間也很短，其後果卻是能為自己帶來健康安樂。因此，只要是稍有遠見的人，都會很樂意接受醫生對自己的治療，我們修行佛法的過程，其實與此道理相同。眾生陷於三界苦海之中，有苦苦、行苦、變苦三大痛苦總攝的無量無邊之苦，以前五世達賴喇嘛寫過：“三界三苦所禁錮，輪迴本性苦無邊。”《四百論》中說：“沈溺無邊輪迴苦，愚者尚未生怖畏。”輪迴的名言本性就是痛苦，然而眾生愚昧麻木，對此竟如不見不聞一樣，不生怖畏。在佛陀的教導下，有福緣的眾生認識到了這一點，因而不甘墮落受苦，發起了追求解脫的意樂。彌勒菩薩在《寶性論》中說：“慧者信佛語，已信者知苦。”“知病離苦因，取無病修藥。”有緣者聽聞到佛語，知道自己為業惑疴疾所縛，正處於生死苦海的無量痛苦之中，為了息滅眾苦，依佛陀大醫王之教，去服取正法甘露妙藥。在這個過程中，縱然有一些小痛苦，然而只要是有理智的人，肯定會心甘情願地忍受，因為這些小苦

可以息滅眾多劇苦，帶來無窮的安樂，這是拯救自己的行為，每個修行人理所應當去欣然而受。

凡常此療法，良醫皆不用，
巧施緩藥方，療治衆疴疾。

然而，這只是世間常醫治療之法，醫王佛陀並不如是採用，他會更善巧地使用最緩和的妙藥良方，使眾生於不逸不勞中療除嚴重的輪迴疴疾。

以醫療小苦去代替大病苦是世間一般醫師所用方法。在醫治輪迴弍疾時，無上大醫王釋迦牟尼佛所用的無死甘露妙藥，與世間常醫大不相同，他使用的是更為和緩有效的醫方。佛陀觀三界眾生猶如愛子，因而針對眾生的八萬四千煩惱，採用了極其溫和平緩並令人樂於接受的對治方法。世尊所賜的甘露妙法，其主要成份是甘醇柔和的慈悲智慧，再佐以無量善巧方便，讓眾生遠離逸樂勞倦二邊，於安樂道得安樂果，消除生死煩惱弍疾。相應不同眾生、不同煩惱，世尊隨其意樂根基而施以救護良方，每個有緣者在諄諄教導下，踏上修學佛法的正道時，其安樂無法形容，而一切痛苦病根也會在無比的大安樂中消跡無餘。一些在世間擁有大威權與眾多財富的人，在家時並沒有感到過安樂，而時時為輪迴眾苦所折磨，但捨棄一切而出家修行後，卻是走到哪兒

都是無牽無掛、無憂無慮，一天到晚連呼“快樂得不得了”；很多人在家時是惡業累累，煩惱痛苦深重，後來走上修行佛法的正道，服用了世尊的甘露妙藥後，除盡了相續中一切生死痛苦病根，於安樂平和的一生中，得到了無上的解脫果。我們稍有修證的人也會有一些經歷感受，沒學佛法之前，一天到晚總是覺得心裏不自在，為種種煩惱所驅使而勞累痛苦不堪，服用正法甘露後，這些心裏病症便消失了，在身心自在安樂中，趨向更為自由而安寧的解脫彼岸。佛陀療治煩惱的醫方確實是無比善巧、和緩，使眾生在感到愉悅安樂中巧妙地斷除煩惱疴疾，這是世間常醫無法可比的無上善巧方便。

現在有些人說：“佛法好像對我沒什麼加持，我修了很久都沒感應，還不如某某外道法，與我好像很相應啊！”這種人真是可憐，惡業果報與魔障現前了自己還不能察覺。末法時代的眾生，由於惡業習氣深重，經常為惡習所催而無法自主，他們並沒有真正服用甘露妙法踏上正道前，煩惱惡業會如海湧現，這時候有些人不察己過，反而認為佛法沒有加持，轉而為魔障惡業所轉，為魔所誘，趣向更深的苦藪。除了上師三寶之外，此世哪有可依怙之處呢？如果自己失去對三寶的信心，認為佛法沒有加持，這便是惡魔現前，來擾亂自己修行。大家對自相續要善加觀察，

如果煩惱漸漸減弱，對三寶信心增上，那就證明自己的修行沒有偏誤；如果煩惱更增，信心減弱，這時候務必警惕，這便是惡業障道，魔障現前，如果不勵力祈禱上師三寶，懺除罪業，而是隨順煩惱魔的誘惑，那就只有墮向深淵了。

佛陀先令行，菜蔬等布施，
習此微施已，漸能施己肉。
一旦覺自身，卑微如菜蔬，
爾時捨身肉，於彼有何難？

佛陀首先教人惠施菜蔬等容易施捨的物品，等到習慣了微小的布施後，漸漸就能學習施捨自身骨肉等大布施。一旦覺悟自身空性的本質，對之生起了像菜葉一樣無足輕重的感覺，那時候捨施身肉，對他又有何困難呢？

在修菩薩行時，佛陀教導行人先從布施開始，先以菜蔬等無足輕重的財物施捨給他人，久而久之心量可漸漸放寬，我與我所的執著在熏習下漸漸減弱，然後才嚐試施捨較大的財物，乃至身體肢分等，這樣層層遞進修習，如果養成了習慣，也就毫無困難可言。有些人在開始接觸大乘法門時，聽到修持菩薩行要布施頭目手足，馬上就生起恐怖，但實際上，這種修持有一個循序漸進的過程，到了那種時候，你既不會恐懼，也沒

有痛苦。佛陀以現見一切的智慧，洞察了一切事物發展的規律，知道一切眾生各自所喜樂的法門，如同慈父了知兒女的習性一般，以極為善巧的方便漸漸引導教育成材。對於慳貪習氣深厚者，佛陀甚至讓其先練習從自己左手拿財物施捨給右手，習慣後拿一些菜蔬、柴火等價值微薄的物品施於他人，使施捨的習性慢慢成長，然後再拿較為值錢財物進行施捨……。漸漸串習後，就會如同薩迦班智達所言：“無論一切任何事，若人習慣無微難，如同學習工巧明，修學佛法也不難。”到一定程度時，最貴重的財物也會同菜葉一樣，可以毫無貪執地布施。在修習過程中，佛陀並沒有讓我們從難以進行的法門開始入手，比如說布施自身，世尊在很多經典中對凡夫作了明確的遮止。

眾生墮入輪迴受苦之主因，即是愚昧地貪執我與我所。在修習布施的過程中，修行者漸漸捨去這些貪執後，會覺得自身卑微如草葉一般，同時，對眾生的大悲心也會因智慧增上而增上。這時候，他的布施行為在旁人看起來，固然是想都不敢想，然而在他自己的境界中，不但沒有痛苦，反而因滿足眾生而生起無比的安慰與欣喜。《入中論》裏說：“且如佛子聞求施，思維彼聲所生樂，聖者入滅無彼樂，何況菩薩施一切。”月稱菩薩在此論的自釋中引用了《虛空藏三摩地經》中的

教證說：“如大娑羅樹林，若有人來伐其一株，餘樹不作是念：彼伐此樹未伐我等。於彼伐者，不起貪瞋，亦無分別。菩薩之忍亦復如是，此是最清淨忍，量等虛空。”菩薩以清淨無我智慧與強烈的大悲心，聽到眾生求自己施身的聲音時，馬上會生起聖者入滅定也無法相比的安樂，那時他施捨自身肢分，像砍樹木一樣，決不會有什麼痛苦的分別念；那時施捨自身，如同施捨菜葉一般，又會有什麼困難呢？對於證悟了空性實相的菩薩來說，對身心都不存在著苦受執著，只是由救渡眾生的強烈悲心所催動、長久地顯現在世間。這種顯現如同《經觀莊嚴論》中所言：“諸法觀如幻，投生觀花園。”菩薩投生在輪迴六趣中，如同在花園中觀賞風景一樣，自在而愉悅，那會有什麼痛苦覺受呢？因此，在凡夫位看來的施身苦行、難行，在登地菩薩的境界中，都是毫無困難的安樂行。

很多人以為，在修學菩薩行時，必須把自己的妻子、兒女、頭目身肢等一切全部都布施，這樣太可怕了，自己肯定做不到，因此而疑懼畏縮，這都是沒有聞思理解修學大乘菩提道次第的原因。如果對循序漸進的菩提道次第法門有全面認識，這類疑懼誠然是不必要地擔心，也是以小人之心去測度大人之行而生的畏懼。在座諸位今天聽到了菩薩的布施行後，雖然自己尚無力如是去

仿效實踐，但在自心應發起猛烈的意願：願我早日也能達到無難施身肉的境界，以自己的一切去滿足眾生！

身心受苦害，邪見罪為因。
惡斷則無苦，智巧故無憂。

眾生感受身心苦害，其因即是執著身心為我的邪見而造罪業。登地菩薩淨除了罪業，故無有苦果；善巧通達了無我智慧，所以坦然無憂。

輪迴痛苦的唯一來源是眾生無明顛倒之邪見，由無明邪見錯誤地執著身心為我，引生出我與我所執，為了我與我所又造下了無量罪業，如是罪業成熟時，身心便會感受無量痛苦。《入中論》的頂禮句中說：“最初說我而執我，次言我所則著法，如水車轉無自在。”眾生由無明邪妄而產生了“我”與“我所”執，由此而為業惑所染，陷於三界六道中如水車一樣輪轉不休，毫無自在而受眾苦逼迫。而實質上，“眾生猶如動水月”，其性空寂而不可得，如水中月影一樣，哪兒有什麼痛苦損害呢？如果能通達中觀正理，破除邪見，通達身心五蘊本來無我，那麼痛苦又在何處可安立呢？也就是說誰會痛苦，什麼是痛苦呢？如同《心經》中所言：“照見五蘊皆空，度一切苦厄。”見道以上的菩薩，正是破除了一切我執

邪見，現見五蘊無我，斷除了罪業，故身心安泰超越一切憂苦，龍樹菩薩在《寶鬘論》中說：“彼既無身苦，更何有意苦，悲心救世苦，故久住世間。”菩薩從根本上斷除了身心痛苦，恆時安住於無可言喻的平等清淨安樂之中，此中無有任何掛礙恐怖，可以自在地顯現度生事業，根本沒有我們凡夫所擔心的那些痛苦。

福德引身適，智巧令心安，
為衆處生死，菩薩豈疲厭？

廣大的福德使菩薩身體健康舒適，善巧的智慧更使菩薩心意寧靜安樂；為了利益眾生而住留生死輪迴，大智大悲的菩薩怎會有疲勞厭倦之心呢？

大乘行人生起真實菩提心，進入大乘道次第的修行後，大悲智慧即會日漸增上，他會斷盡惡業，唯一精勤地饒益眾生，積聚起無窮無盡的福德智慧資糧。如是巨大福德所感召的色身，自然會圓滿無缺，恆時康樂無病。登地菩薩通達了一切諸法無我的本性，現量見到了實相光明，因而心中無有任何掛礙，恆時住於寂靜調柔的安樂之中。通達“人無我”與“法無我”，這並不是把一切法都觀想成空無，什麼也沒有，像空房間裏的空一樣，二無我是一種遠離四邊戲論的大安樂

境界，是遠離了名言戲論的“常樂我淨”之境界。這時菩薩見到眾生由無明而冤枉地受苦，無邊的大悲心會自然地爆發開來，為救渡眾生而住留在生死輪迴中，精勤地行持著饒益行。菩薩雖然住於生死輪迴之中，然而卻是如《華嚴經》所說：“猶如蓮花不著水，亦如日月不著空”，絲毫沒有染著，沒有任何生老病死的羈縛，因而他不會有任何困難痛苦的感受，也不會有疲勞厭倦之心。如同《寶鬘論》中所言：“由癡苦心生，貪瞋怖欲等，彼因無依智，遠離諸心苦。所有身心苦，不能損惱故，直至世間盡，度生如何厭。有苦時雖短，難忍何況長，無苦而安樂，時無邊何妨。”如果像凡夫一樣有業感染污，或者像阿羅漢那樣唯求寂滅安樂，菩薩也就不可能住世度生無厭，而菩薩福德智慧廣大故身心無苦唯樂，但以“悲世間二苦，故恆住生死”，這樣具足大智大悲的菩薩，恆住生死精勤度生，乃至輪迴不空，菩薩仍是不會停止其大悲饒益行。

以此菩提心，能盡宿惡業，
能聚福德海，故勝諸聲聞。
故應除疲厭，馭駕覺心駒，
從樂趨勝樂，智者寧退怯？

以殊勝菩提心的力量，能消盡宿世罪業，也

能迅速積聚如海一般深廣的福德，以此故說大乘道要超勝聲聞道。因此應棄除對大乘菩提道心厭身疲的倦怠，欣然乘載菩提心的千里馬，從安樂道馳向更殊勝的無上安樂，有智慧的人怎麼退怯捨棄菩提行呢？

凡夫眾生在剛剛開始接觸大乘佛法時，因為他們看到修習菩薩行需要很長的時間，要修很多苦行，而且大乘法義深奧難解，以此而導致自輕凌懶惰的現象比較普遍，其實這是不瞭解大乘法門的殊勝而致。發菩提心而趨入大乘道，其殊勝功德在本論第一品已有詳述，依靠菩提心，可迅速摧毀宿世所積的罪業，於短時期積聚如海的福德資糧。眾生轉生在輪迴之中，其惡業習氣十分深厚，尤其是末法時代的眾生，雖然想修行解脫，然而惡習逼迫，常有“罪惡力大極難擋”之感，如果生起了真實菩提心，不管是勝義菩提心，還是世俗菩提心，那罪業就會如秋霜遇烈日一樣，剎那消盡無餘。因此修習大乘法，首先看起來有些困難，然而依靠殊勝的菩提心，一切修行都會變得順利而任運，並沒有想像中的那麼困難。如果不依靠殊勝的大乘法，而是進入以求自利為主的小乘法門，要想懺罪積資，其困難程度可就要大得多。去年大家聞思了《百業經》，裏面記載的基本上是小乘行者的公案，其中有些人對僧眾、聖者造惡口的罪業，雖然他們當時依小乘法門盡

心盡力地懺悔，然而仍無法清淨，最後還是感受了可怕的惡報。如果入了大乘，依靠發菩提心的殊勝大悲智慧，這些惡業完全可以懺除清淨，而且只要如法地行持，不會再感受罪業的苦果。在小乘中是定業的罪障，通過大乘的殊勝方便，可以轉為不定業，乃至消盡。

在積累資糧方面，大乘行人發菩提心等方便法之殊勝，也遠遠超勝小乘法門。生起菩提心，不僅可以在一剎那積累巨大福德，而且在行菩提心生起後，縱然在昏沈睡眠之中，福德善根仍會不斷地增上，乃至得佛果之間也不會毀壞，而在小乘中是沒有這種積資方便的。與大乘相較之下，小乘人積資如同步行，而大乘行人積資如同開大卡車一樣，可以迅速高效地圓滿資糧。在證果的快慢方面，印度善天與慧源論師解釋“故勝諸聲聞”時說：“大乘道之證果遠比小乘快，無有菩提心攝持的修行善法，要證得出世的解脫，其速度很慢。”

入大乘發菩提心可無勤懺盡宿罪，積累廣大資糧，了知這些殊勝之處後，我們應當對大乘生起大歡喜心，而不應對超勝二乘法門的大乘道生厭倦。有些人以為大乘道需歷三大阿僧祇劫方可圓滿菩提，時間太久遠了，而實際上三阿僧祇劫只是一種表示說法。佛在《解脫經》中說：“所謂的無數大劫是指眾生無量界、根、信解不同而

說。”菩薩在修道中生起一念有力的菩提善心，則能於一剎那積累多劫資糧，這類公案我們在本師釋迦牟尼佛的本生傳中聽過不少，因而，三無數劫（阿僧祇）並非是一種在外境上安立的時間。漢地禪宗的高僧大德們說三無數劫只是針對眾生相續中煩惱習氣而言，如能剎那見性成佛，便可在一剎那歷三無數劫。因此，我們不要被三無數劫嚇倒了，而應更深地理解大乘法門的殊勝，以歡喜心斷除一切厭倦、懶散，精進地馭駕菩提心的寶馬，於大乘安樂道直趨究竟解脫的大安樂佛果。

趨入大乘菩提道，依不可思議的方便善巧，五道十地的修行過程都會充滿安樂，這一點在前面已分析過。菩提心法門如同日行千里之良馬，修行人一旦能熟練地馭駕，將會快捷而順利地抵達解脫的彼岸。如果是一個有智慧的人，能清楚地瞭解這些，就會對大乘道絲毫不生退怯，而會以毫不動搖的決心，修持菩提心法門。在《未生怨王除悔經》中記載著在無量劫前，威嚴如來出世，一天如來與兩位聲聞弟子化緣後回歸精舍，路上遇見了三個玩耍的孩童。三個小孩看見無比莊嚴的如來與兩位尊者，生起了很大的歡喜心，把自己玩耍的珍珠瓔珞分別供養了如來與兩位尊者，其中一位小孩在當時發願將來要與威嚴如來一樣，另外兩個小孩發願將來要與兩位尊者一

樣。發願成佛的童子經無量劫的菩薩行後，成為釋迦牟尼佛，而另外兩個童子一位成為舍利弗尊者，另一位成為目犍連尊者。諸位想一想：他們發願的時間一樣，供品一樣，但因發心的大小區別，結果一位已經成佛，而另外兩位連初地菩薩果都沒得到，這就是大乘菩薩道與小乘聲聞道的差別，大家對此是否有些感歎呢！我們有幸聽聞到了佛法，如果是有智慧的人，千萬要對此加以注重，現在縱然遇到了萬般困難，也不能捨棄菩提心去唯求自利，要不然，你還要在漫長的時間中得不到究竟解脫。

勤利生助緣，希求堅喜捨，
畏苦思利益，能生希求力。

增進精進利益眾生的助緣有四種：希求心、堅毅、歡喜心和放捨心。而畏懼惡報痛苦和思維修法解脫的利益，能引生首要的助緣——希求心。

菩薩為了增上精進力，更好地利益眾生，必須依種種助緣，加強力量。如同國王為了降伏敵對勢力，要依賴強大的馬、步等四軍；菩薩要降伏、剷除三大懶惰之敵軍，也必須靠四種堅強的助緣——希求心、堅毅、歡喜心、放捨心。所謂希求心，即是由信解因果等正見，而產生對修持善法的希望渴求之心，修行人由了知精進是一切

福德善根之因，了知輪迴過患及善業、惡業所感召的果報，而生起強烈地欲求精進之心，這是摧毀懶惰煩惱最有力，也是最根本的助緣。堅毅心，即內心堅定不移行持正法的一種毅力自信心，在以下也稱之為“我慢”，即對自己能夠戰勝懶惰，生起大精進力的自信心和毅力。具堅毅心的修行人知則行、行必果，猶如大山王那樣，決不會為任何困難所阻撓，一切懶惰魔軍在這種力量下，決無得逞之機。歡喜心，即是對自己所修善法的喜樂之心，有了這種踴躍無厭的喜心，則在修持善法過程中，一切厭倦懈怠都會遠離。放捨心，是指修行時張弛有節，當自己完成一件善法時，能如法的放捨，讓身心得到適當的休息，然後以最佳的狀態去修另外一件善法；或者當自己在長久修行而感到身心疲厭時，能暫時放下調整休養，然後再勵力進行。有了這四種助緣，則自己的對治懶惰、增上精進之修持自然會突飛猛進，不為一切所阻礙。

巴楚仁波切將此頌判為對治懶惰的總結語，也是與下面“修精進同品”之連結語，但在其他論師的講義中，此頌被判為修精進同品之總說。印度的布布達論師認為此頌在此處不連貫，與下頌的略說之義意義重複，故認為是後人所加；藏地的布敦大師認為此頌與上文“貪圖懶樂味”等頌文內容不連貫，如果沒有此頌解釋起來可能更

方便；還有根索曲扎仁波切也有同樣的看法，認為此偈為後人誤加，不適於意義上的連貫，並與下文有重複的過失；賈操傑大師索性將此偈與下偈連在一起，釋為總說四助緣之偈。我們認真地分析，也覺得布敦大師的觀點有理，但無著、賈操傑、堪布根巴等論師在講義中，對此依文直釋，沒有加以評價，我們也就不輕易改動。然而對這些不同的觀點，也要有所瞭解，以便更細緻地理解論文。

辛三、修精進之同品，分二：壬一、略說；壬二、廣說。

壬一、略說：

故斷波違品，以欲堅喜捨。
實行控制力，勤取增精進。

因此為了斷除精進的違品，應該運用希求、堅毅、歡喜、放捨四助緣，以身心實行力與控制力，努力地斷除懈怠增上精進。

欲堅喜捨這四種助緣是斷除精進違品、增上精進的四種助力。有了對善法的欲願希求，修行人自然會趨入正法，盡一切力量去圓滿正法；有堅毅心則遇難不退怯；有歡喜心則如孩童對遊戲

歡喜踴躍一樣，能歡喜不厭於善法；有放捨心則能自主調節，鬆緊有度。這四種力助緣是斷除懈怠不可缺少的四力，如同汽車的四輪一樣。

四種助緣在修行中，具體可表現為實行力與控制力。所謂實行力，就是不斷主動行持善法的動力，是以正知正念、大喜樂智慧而推動行持善法的力量，修行中的精進，其表現即在於實際行動。在精進實行的過程中，以智慧熏習可得到一種身心自在調整的能力——即控制力，以控制力又可調控增長實行之力，如是相互推動增進，使精進愈來愈強，恆不退失。

在一些印度論師的論述中，將四助緣與二力並稱為六力，巴楚仁波切則分開稱為四增上緣、二力，當然增上緣與力本來是同一種意義。我們在修持過程中，必須具足並善巧運用這四緣二力來斷除懶惰、增上精進，否則，三大懶惰魔軍沒有那麼容易被摧毀。所以，大家應經常內省自心，看看自己有沒有對善法利益的瞭解、欲求；有沒有行持善法的穩固決心與信心；是否對善法有油然而生的歡喜心，恆時無厭足；能否善巧地調節增進修善法的能力，做到鬆緊適度，不張不弛。如果這些都能具足，則自己能漸漸得到實行力與自主控制的控制力，能順利摧毀違品，成就大精進。

壬二、廣說，分二：癸一、積四助緣；癸二、出二力。

癸一分四：子一、說信助緣；子二、說慢助緣；子三：說喜助緣；子四：說捨助緣。

子一、說信助緣：

信助緣即是希求心助緣，或說為信樂助緣，在《阿毗達磨》中說：不為他緣所轉之定解即信樂。此處信樂有生定解信而欲求的含意，如果對某種善法功德有堅固不變的勝解信心，則自然會發起強烈的愛樂、希求之心。《經觀莊嚴論》中講信樂有十種功德，比如增上福德、令身心快樂、趨入梵行等等。對精進信樂是修行人發起精進的前提，如果我們能對懈怠的過失與精進功德生起定解，生起對精進的信樂，那消滅三大懶惰敵軍，成辦精進大事業的四大軍隊，就有了強大的先鋒和旺盛的士氣。

發願欲淨除，自他諸過失，
然盡一一過，須修一劫海。
若我未曾有，除過精進分，
定受無量苦，吾心豈無懼？

在發菩提心時我曾發願：要淨除自他所積的無量罪過。但是要一一盡除罪過，必須修習一大海劫的時間。如果直到現在我仍然沒有培養出淨除罪業的精進，那麼將來一定會墮落受無量的痛苦，對此我怎能不恐懼呢？

在最初進入大乘時，每個修行人都發過菩提心誓言：要淨除自他所有的罪過，令一切眾生皆得無上安樂佛果。要實現這樣宏大的誓言，如果不精進努力，可以說是毫無成功的希望。因為自他相續中的煩惱罪業，要經過如海大劫的長時期修習，方能淨除。不要說所有眾生的煩惱罪業，就是自己的一分，比如說貪心過失，由於無始以來的熏染串習，它十分堅固，好像已成了自心的本性一樣。禪宗門下有一句老話：“久而久之，習以為性。”長時間串習，新奇之事也會成為根深蒂固的本性。頑固習性要斷除，必須要付出相當大的努力，俗話說“江山易改，本性難移”，要斷除自己的某一種習性，確實非常困難，這點各自都有過一些體會。平時覺察到了自己有某種惡習，然後發憤努力去對治，在開始時也許覺得很有效，這種惡習馬上便得到了止息。但過一段時間，自己忘了時刻對治，它很快就像“野火燒不盡，春風吹又生”一樣，恢復如初，這就是習氣根深蒂固地表現。有些人稍微有過幾天省察身心，察過去習的修行，就想斷除自己的惡習，這

是不可能的。你只作過幾次短短的修觀，或只是簡單地祈禱過幾次上師加持，就想一勞永逸，根除無始以來的過失習氣，這只不過是一種凡夫的癡心妄想而已。大家回想以前高僧大德是如何對治自己的煩惱習氣，是如何要求弟子們長期磨鍊修持，便可明白自己應怎樣去做，才能斷除過去習氣。巴楚仁波切的上師規定弟子們至少要念誦一千萬百字明來懺除宿罪，可是現在的修行人，有多少人能達到這個程度呢？如果不下功夫，那麼自己的菩提心誓言只是會停留在口頭上，而真實成就也只是如同空中樓閣而已。《大智度論》中有一個比喻說：魚產的卵數量多得稀奇，但能孵化成為魚的卻少之又少，同樣，發菩提心的人雖然非常多，然而最後成就誓願的人卻只是少數。



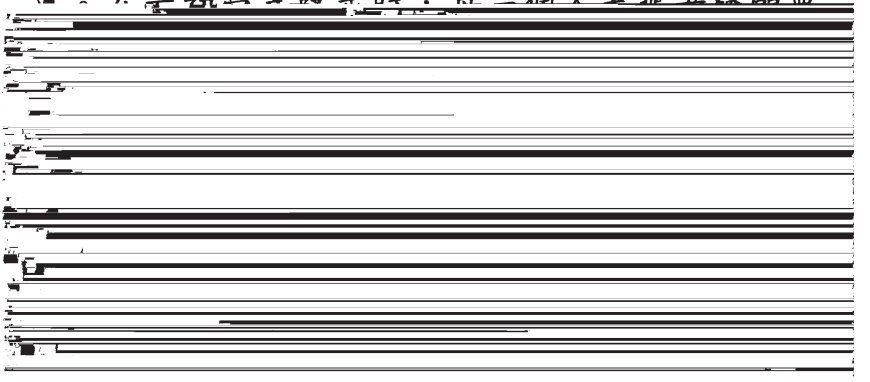
要一一淨除過失習氣，都要在一大海劫的時間中付出極大的努力，而我們從無始以來一直沒

嚴重的罪業，其後果也非常可怕，對此我們難道沒有絲毫畏懼嗎？

發願欲促成，自他衆功德，
成此一一德，須修一劫海。
然我終未生，應修功德分，
無義耗此生，莫名太稀奇！

最初我也曾發下誓言，要努力促成自他解脫成佛的衆多功德，而要一一修成其中的功德，都必須修習一大海劫的時間。可是直到現在，我尚未成就絲毫應修成的功德，毫無意義地虛耗了人生，真是莫名其妙啊！

上兩偈是從斷除過失的角度，引導我們對精進生起信樂，此處是從積累功德的角度而作引

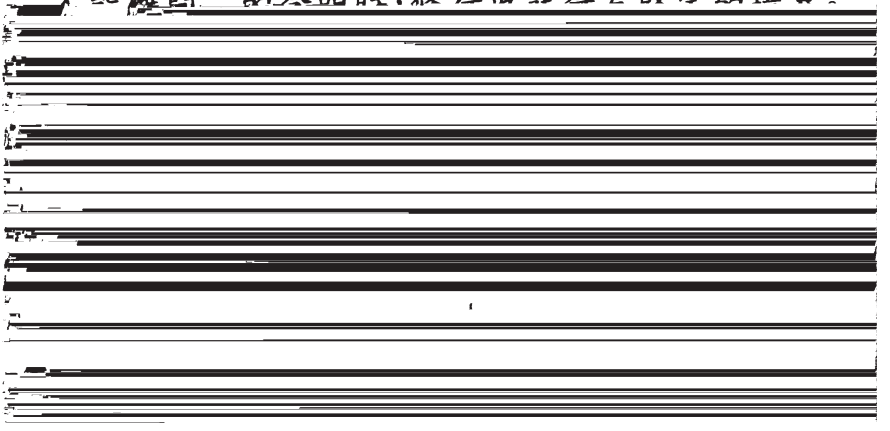


促成一切衆生圓滿功德大海、成就無上安樂的佛果。佛有多少功德威力呢？這點我們只能以“無量無邊”來勉強地概說。在實際上，佛功德的一分也是極為廣大，要成就必須在長劫的時間內精

才能感召佛陀的三十二相中的一種；成就三十二相的千倍福德方能成就佛陀的眉間白毫相；而出生眉間白毫的十萬倍福德方能成就其無見頂相……。佛的一毫毛孔福德，就要十倍於世間所有聲緣聖者的福德，要積累這分福德，需要奮鬥多少個大劫，自己應該好好地想想。自己雖然每天都在發願，要促成一切眾生成佛的功德，在實際上有沒有想過：這些功德需要付出多少努力精勤才能成就，而自己有沒有如是去努力過呢？我們在今生確實沒有下過多少功夫，日復一日、年復一年於無義瑣事中虛度了寶貴的人生，一直秉持著這種與行願背離的行為，那我們到底想幹什麼？真是想不通啊！

這一段需要大家作甚深地反省，經常思維反問自己，使自相續與這些甚深的妙法相應。我們如果細心的思考、觀察，不難發現自己與這些要求相差有多遠。我想《入行論》中的詞句也許很多人會認為簡易，然而其深遠意義，真正能理解到的人不會有多少，而能真正能修持以期達到這種層次的人，更是少之又少啊！以前巴楚仁波切總要隨身帶著《入行論》的法本，把它作為一生中修持的法，如果在座中有人也能如是在一生中不斷思維、修持這些法義，努力使自相續與法相合，到有一天，如科學家榮格所說：“我一生不能離開的好友——《西藏度亡經》。”你也生起

“《入行論》是我一生中最好的伴侶，我一刻也不能離開”的念頭時，修行此論會有助安住於境界。



吾昔未供佛，未施喜宴樂，
未曾依教行，未滿貧者願；
未除怖者懼，未與苦者樂；
吾令母胎苦，唯起痛苦已。

我未曾對諸佛作過廣大供養；沒有以廣大喜樂施於眾生；不曾遵行如來的教法；也不曾以財物受用滿足貧窮者的心願；我未曾消除畏懼者心中的恐懼；也不曾使痛苦者獲得安樂；我今生只是令母親飽受懷胎之苦而已。

雖然發了無上的菩提心，但是省察自相續與行為，由於自己對修行善法的信樂動力不夠，許多應該修的善行卻一直沒有做。大家應如是一面細細檢查身心行為，一面應呵責自己，使相續得到轉變。

從上供方面說，從往昔到現在，我們對十方

的“喜宴”，此處之“喜宴”包含很多層次的內容。《妙瓶》中說：“此處喜宴指修造佛塔像寺廟等，能使眾生享受到喜樂的善法。”其他講義中說此“喜宴”，指以衣服飲食等種種財產受用施予眾生而使他們生歡喜的善行。這些令廣大眾生享受歡樂的善法，如果曾精進修持過，那自己肯定已積聚了廣大福德，然而自己也未曾如是去精進施捨。從往昔發心至今，我們也沒有奉行如來的教導，自己去努力聞思修行，如法取捨；未以講法等方式去弘揚佛的教法、證法；未曾供養僧眾精舍伽藍喜樂園等，令僧眾生喜（此三為未曾依教行）。雖然在往昔發了廣大菩提心，要利益一切眾生，但從未滿足過貧窮困乏者的願望，一方面對內，自己未曾如實地精進聞思修持，另一方面對外也未曾修過利益眾生的法行。對世間那些具有甚多怖畏痛苦的眾生，我們也未曾為消除他們的怖畏而努力過，不但沒有考慮過增上自己的能力，去幫助這些可憐的眾生，而且大多數時候甚至對眾生的怖畏痛苦視若罔聞。根巴仁波切在釋此句時說：“對於有生命怖畏的眾生沒有予以幫助，去行持如放生等無畏布施。”圖美仁波切在講義中說：“‘依教行’指法布施，‘滿貧者願’指財布施，‘除怖者懼’指無畏布施。”總的來說，世間眾生在生活中充滿了輪迴的種種痛苦，對這些身心為痛苦所纏縛的眾生，我們並沒

有去如當初發的誓言那樣去精進修行，給他們“宴饗成佛及餘樂”，使他們得到安慰快樂。

如果對上供下施的菩提大願一點也沒有去付諸實際，我們今生得到人身，也就毫無實義。如果不去修習善法，即使不為任何惡業，自己今生投胎為人，也要給母親帶來巨大的十月懷胎之苦，以及養育等維生痛苦而已（“吾令母胎苦，唯起痛苦已”在不同的講義中，解釋不同，有的解釋為“於胎中，令母苦”，有者解釋為“於胎中，自己感受生苦”）。自己在往昔多生累劫的積聚福德，今生才得到了這個人身，如果只是給母親增添痛苦，而無其他任何意義，這樣的身體與行屍走肉又有何區別呢？渾渾噩噩地虛耗了人身寶，漫漫無期的痛苦將是後世唯一果報。

從昔至於今，於法未信樂，
故遭此困乏，誰復捨信樂？

從往昔入輪迴到現在，我一直未曾對佛法生起過信樂，所以落得如此困頓貧乏。明白了這點，那麼現在誰還會去捨棄對正法的信樂呢？

自無始以來直至現在，眾生沈淪於生死巨苦之中，一直沒有解脫，其原因就是，對正法沒有生起信樂，因而沒有以希求歡喜心趨入解脫正法。世人時時刻刻都沈溺於五欲六塵的幻境中，

對於覺醒生死大夢的正法，就像是草置犬前，一點興趣也生不起來。有些人雖然在形象上已經出家了，然而俗家習氣仍然很厲害，即使是到了寂靜的山中，依止了善知識，對佛法的信樂仍然生不起來，對聞思修行一點興趣也沒有，這種人的業力也是一種不可思議吧！

由於沒有信樂，我們於多劫輪迴中都沒有能趨入解脫的安樂大道，沒有正法光明的指導，自己於生死痛苦大黑暗中，像瞎子一樣狂奔亂撞，遭受著種種難忍的身心大苦。大家想想自己現在的處境，本來有情都具足如來德相，具足如海的功德，然而自己陷於輪迴生死惡夢中，為種種可怕的夢魘所折磨，冤枉地受著困頓痛苦。如果是有智慧的人，明白了這些道理後，絕不會自甘受苦，而應奮力生起對正法的信樂，尋求解脫光明。由於宿世業力與今生的熏習不同，我們之中在信樂正法這點上可以說是千差萬別，有的人對善法意樂很強烈，平時聞思從不間斷，供水做食子打掃經堂等等，對這些積集福德的善行也很積極；而有些人對世俗八法特別感興趣，一讓他進經堂聽法、修法，腦袋馬上就耷拉下來睡著了，但與他人打開“綺語之門”，談一些世俗亂七八糟的事情時，眼睛馬上睜得大大的，精神抖擻……。有這類毛病的人，請務必替自己的前途後世想想，薩迦班智達說：“是因前世未求學，今見終

身成愚者，因恐後世成愚昧，今生再難亦勤聞。”前世因惡業纏縛，未能對信樂正法廣學多聞，所以今生成為了這樣淺陋的愚者，如果害怕後世再像今生一樣愚昧無知，那麼現在有再大的困難，也應精勤地聞思修習。

如果是有智慧的人，他會以猛厲有力的信樂力去趨入正法，利用短暫的人生尋求正法。因他明白在往昔未能信樂精進於正法，縱然在一些善知識前聽聞過佛法，然而如《大智度論》中所說那樣：“聞諸妙法道，不能以益身，如是之過失，實由懈怠心。”今生如果再不以大信樂力發起精進，那麼來世肯定會更為痛苦，愚癡煩惱會串習得更為頑固，那樣什麼時候才能從三界火宅中得到解脫呢？

當然，眾生的業力不可思議，有些人雖然聽聞到這些法義，仍然難以生起對正法的信樂。藏人有句俗話說：“老狗在屋頂，始終往下看；雄鷹縱處地，昂首眺藍天。”慣於造惡業的人怎麼勸告，他還是對善法不會有興趣；而對正法有強烈信樂的人，縱遇萬般違緣困難，也不會失去對正法的希求。在座各人當善自思維，今生得到了暇滿人身，這是永善永惡的關鍵，此時不把握自己，後世你該怎麼辦呢？在《阿育王譬喻經》中有一個公案，說有一個人在過路時，看見路旁有一具屍體，上空有一位天人在給這具屍體散花。

過路的人見此覺得很奇怪，就詢問那位天人：“請問，你為什麼給屍體散花呢？”天人告訴他：“這是我前世的身體啊！前世我依靠它孝養父母，遵守因果而廣造善業，所以現在能投生天界享受妙樂。它對我恩德這麼大，難道不值得散花供養嗎？”但願我們也能依此人身，對因果正法生起信樂，而勤修不懈，於後世中也能對自己的屍體充滿感激讚嘆！

佛說一切善，根本為信樂。
信樂本則為，恆思業因果。

本師釋迦牟尼佛說，一切善法的根本就是對善法勝解信樂和希求。而產生信樂善法的根本，就是經常思維因果報應的道理。

佛在《慧海請問經》中說過：“一切善法成就之根本乃為信樂。”如果沒有信樂，則從根本上失去了修善法的內在主動力，沒有內在推動力，那我們不可能精進修行佛法，求證菩提。根巴仁波切在講義中說：“信樂上等者，其修行也會上等；信樂為下等，那麼他的根基再好，也必然是下等修行人。”信樂是修行佛法的根本，這一點大家應該能明白，你對某種法有信解、希求，才會去做；如果你對某法像狗對青草一樣沒有任何興趣意樂，則根本不會成就這種法。

信樂對成就正法如是重要，那麼我們如何才能生起信樂呢？這是很關鍵的問題。如果僅僅講解信樂佛法如何重要，講得再多，可是有些人天生對正法生不起信樂，他雖然明白了信樂的重要性，可是仍然不會生起來，那怎麼辦呢？《文殊剎土莊嚴經》中說：“一切諸法依意樂，意樂依於因緣生。”意樂亦需依靠種種因緣才能生起，此處意樂與信樂的意義相同。對善法生起信樂或說意樂的根本因緣即是恆常思維因果正見，如果能對因果規律生起定解信心，則對修行佛法生起堅固的信樂。因果是世間無欺規律，我們造何業，便必定會感受何種果。有些人暫時沒有對經論作過廣大聞思，不能從理論上理解因果正見，但依靠世間許多因果實例，也可以生起對斷惡修善的穩固信心、希求。如果你拋棄成見，以客觀的態度去觀察，必然會發現在每一件事物的發展中，都有它特定起因、條件等，這是世人無法否認的因果規律。拉喇曲智仁波切在《極樂願文》的講義中講了一個故事，以前藏地有一個人由於某種因緣，被關入了監獄，而且戴上了沈重結實的鐵鐐銬。監獄中的生活，人們誰也不想多嘗試，那位入獄者自然也是想早日脫離這種環境，於是他一心一意念誦蓮師遣除障礙的祈請文，後來手腳上的鎖鐐突然全部消失了，面前出現了一個身穿白色衣袍的人，告訴他跟著出去，他有點害怕，

因為光天化日之下，看守們都能看見，這樣走出去豈不是送死嗎？然而那位白衣人帶著他大大方方地從看守面前走過，監獄裏的門也一扇扇地自動開啟，別人卻如同目盲耳聾一樣，一點也沒察覺到。他的經歷也有很多人知道，這些在世人看來不可思議的事情，確確實實地發生在我們的身邊，在訴說著無欺的因果規律，告訴世人三寶佛法不可思議的利益，如果具足基本的正信，那麼外境萬事萬物，都是讓你想起因果佛法的善知識，可以讓你時刻增上對解脫正法的信樂。

痛苦不悅意，種種諸畏懼，
所求不順遂，皆從昔罪生。

痛苦、不快樂、各種各類的恐懼，所有的欲求不順遂，這一切惡報都出自往昔的罪行。

要進入佛法，首先必須具備因果正見。如果對因果沒有正確地理解，對正法的功德利益生不起信心與歡喜，那麼對佛陀所宣說的正法生不起希求心，也就根本不可能趨入正道，更談不上得什麼果了。所以為了增上對正法的瞭解與信心，需要對因果正見進行反覆地思維，使自心對善惡因果報應的真實法則生起堅定信心，這樣才能對斷惡修善生起信解希求，精進心也就會自然地增上。

我們平時勸他人應精進修法，只不過是一種無力的口頭言語而已，實際上起不到很大作用，如果從根本上入手，讓人明白因果不虛、輪迴可怕，那麼對解脫善法自然會生起希求。人們在日常中，有著種種的痛苦覺受，像生病、疲勞、受傷等等，身體上的痛苦每個人都有過感受；還有不悅意、不舒暢，這是心意上的痛苦。在《俱舍論》中，身苦與意苦是分開而言的，實際上身語意之苦皆為心意上的感受，只是因其執著對境不同，而有這些分別。在世間有種種人與非人、猛獸、瘟疫等天災人禍之恐懼，對後世墮三惡趣受苦之畏懼等等；還有自己所求不得，願望不能滿足之苦，如人們希求名利享受等，往往因所願不能實現而受到折磨。以上所說的這些痛苦，其實可以包括生老病死、怨憎會、愛別離、求不得，不欲臨這八苦之中。通常人們在遭受這些痛苦時，總會往他人外境上找原因，將之歸咎於別人或自己偶爾的處事不當，而實際上並不是這樣，這些痛苦禍害的根源在於自己往昔所造的罪業，由於這些罪業的果報成熟，自己才會不斷地感受痛苦。

“眾生諸苦樂，佛說由業生”，眾生所遭遇到的一切，皆有其特定的業因。無論是身心疾病、痛苦，或顯現上是外境別人傷害自己而造成的痛苦，無一不是往昔的惡業所感。因此，在感受這

些惡業苦果時，應該轉為道用，立即想到業果報應的道理，增上自己對佛法的理解與信心，增上自己對斷惡修善的信樂。

由行所思善，無論至何處，
福報皆現前，供以善果漩。

如果實行了所信樂的善法，那麼他無論到什麼地方，善行的福德果報都會現前供養他以安樂。

如果一個人心地善良，始終能從內心對善法生起歡喜，能經常履行自己的善願去利益他人，那麼這種人無論到什麼地方，都會享受到身心安樂。因為他的善業會如影隨形，為他帶來福德善果。如《格言寶藏論》中說：“智者離開自處境，至於餘處更受敬。”具足善心善行功德的智者，即使他到了陌生的地方，更會受到別人恭敬，因為他時時以善法供養三寶、布施利益眾生，這些善法也就會反過來以福善安樂果供養他。以前藏地的老修行人有這麼一句話：“有一定修證的修法者，不管在何處都能增上善法，得到眾生的恭敬與讚嘆。”性格善良、行為如法，有一定修證的修行者，無論在哪兒，都會利益他人，別人也會恭敬供養他。像我們中間一些善良的修行人，無論他到哪兒，福德善果都會現前，受到信眾們的恭敬。

精進於善法，能為自己的今生後世帶來福善安樂，這是客觀的因果規律。佛經中說“如是造福者，今生或來世，福報如親友，享用諸安樂，是故為後世，應當積善德。”如果能清楚認識到行善積福可感召安樂果，對修行善法也就易於生起信心和意樂，那麼我們的修行必定會成功，否則，對善法因果沒有正信，如同大廈沒有堅固地基，修行正法的事業必定不會穩固。

大家現在應觀察自己，看看自己有沒有這樣的感受：“我現在所感受的種種快樂，都是往昔善業的果報啊！”尤其是在別人讚嘆、供養我們時，如果能有這樣的感受，一方面可以熏習自己對因果的信心，避免傲慢煩惱的產生，一方面加強自己對善法的信樂。經常如是去思維，就會習慣以身邊的每一件事去思維、觀察因果業報。

惡徒雖求樂，然至一切處，
罪報皆現前，劇苦猛摧殘。

為非作歹的人，雖然想得到快樂，但是他走到任何地方，罪業的惡報都會現前，劇烈痛苦會折磨摧殘他的身心。

世人的性情儘管千差萬異，然而在希求安樂這點上，基本上相同。但是在追求安樂時，有一些很愚昧的眾生，採用一些非法手段，比如社會

上有些歹徒，為了財富而持槍搶劫、販毒等，無惡不作。這些人開始時也許得到一些財富受用，但他們內心絕不會因積聚錢財而安樂，無論走到哪兒，恐懼不安、空虛等情緒都會如影隨形，使他們越來越痛苦。如果不改惡從善，為非作歹的惡徒像吸毒者一樣，縱然想尋求快樂，最終卻唯有飽受身心痛苦的摧殘，因為他們的所欲與所為相背，以造惡業的方式無論如何努力，所得的只有累累苦果而已。

業果是世間無欺的規律，眾生在六道中轉生，及感受苦樂，都是由業而召感，在此，大家應瞭解一些業的種類。業從感受的過程上分，有引業和滿業兩種。所謂的引業，就是有情轉生至某處的決定業；而引生這一過程所感受苦樂的業，稱為滿業。眾生在轉生六道時，其引業、滿業可有四種不同情況。一、引業善，滿業善：比如轉生為天人者，其引業為十善業，他在天界享受種種安樂，於同道眾生中較他人的受用更為圓滿，這些安樂是他往昔所為善的滿業所感；二、引業惡，滿業善：比如在餓鬼中，有些鬼具大力及福德，富如天神，這便是由引業惡而滿業善所感之果；三、引業善，滿業惡：比如轉生為人，但恆為他人役使，無有自由而痛苦不斷，沒有學佛的機會，有的欲界天人，雖然身為天身，卻缺乏受用，一輩子非常貧窮，這些都是引業善、滿

業惡而招感的果報；四、引業惡、滿業惡：如墮入地獄，恆時感受無量痛苦者，即是由引業、滿業皆惡而招感的惡果。以上是以轉生而言引業、滿業的不同，其實在每一事件之中，都可以用引業、滿業來分析，比如說有些人來到學院，能於心情愉悅中順利地聞思修行，沒有什麼障礙和痛苦，這便是感召這個果報的引業、滿業皆善之表現。而有些人能來學院，其引業雖是善業，然而他的滿業不好，在學院裏即便只是住一個月，也是充滿痛苦。有些居士的引業惡，沒有到寂靜聖地修學的福報，只能住在嘈雜的城市之中，然而如果他的滿業善，他在那種環境也有機緣皈依佛門，認真修法；如果他的引業、滿業皆惡，也就只有住在那樣惡劣環境中，無有修善法的機緣，終生充滿痛苦。對於業的種類作用差別，在《俱舍論》中講得比較廣，如定業、不定業、黑業、白業、雜業等等，如果能聞思理解這些法義，對因果規律與現象的許多疑問也就會消盡。

眾生因為愚癡，昧於因果，對善法毫無信樂，雖然欲求安樂，卻恆依三毒煩惱，造作種種惡業，以此而唯有恆時受苦而已。藏族民間的俗語說：“惡人無論至何處，一路總會有坎坷。”惡業深重的人，不管到何處，他所感受的總是痛苦之境，如果他對此仍是執迷不悟，只有越墮越深。我們對於這些因果多加觀察思維，就一定會對因果生

信心，對善法生起強烈的信樂。

因昔淨善業，生居大蓮藏，
芬芳極清涼；聞食妙佛語，
心潤光澤生；光照白蓮啓，
托出妙色身，喜成佛前子。

因往昔所修集的清淨善業力，佛子將生在廣大的蓮花苞中，其中妙香芬芳、清涼無比；由於聽聞通達了佛陀以妙音所宣的甘露法語，身心滋潤而生出光彩；在佛光的照耀中，白色的蓮苞緩緩綻放，花蕊上煥然托生出殊妙的色身，欣喜地成為佛前之法子。

大乘修行人以正知正念修持大慈大悲，六度四攝等清淨善業，依這些善業功德的力量，後世即可轉生到極樂世界等清淨剎土。清淨佛剎中，投生者一般都在清淨的蓮花中化生，這種投生方式與胎生有很大區別。眾生在投胎出生的過程中，要受很多痛苦，如《大圓滿前行引導文》中所言，在住胎時，母親不當的冷熱飲食、行動等，都會讓胎兒感受到劇烈痛苦。而在清淨剎土中依蓮花化生，如《無量壽經》中所說，就連痛苦的名字也聽不到，所觸所受全是無比的芬芳妙香、清涼悅意。住在蓮花苞中，飲食也不像娑婆世間那樣食用有漏的食物，而是以諸佛所降的妙法甘

露為食，佛法甘露使佛子的身心得以滋潤成長，煥發出美妙莊嚴的光輝；諸佛菩薩的智慧光芒照耀下，潔白的蓮花自然開啟，托生出花蕊上的佛子。轉生於淨剎中的佛子，因諸佛不可思議的功德願力加持與本身功德的感召，具足種種殊妙的相好。佛子就這樣生在具足圓滿斷證功德的如來面前，恆常聞受大乘佛法，享用佛法甘露，身心自在安寧，沒有任何痛苦與煩惱。這些安樂都是佛子在往昔所造的各種善業所感，只要有殊勝善法功德，修行人皆可得到這種無比清涼的大安樂。

我們作為修行人，應該對這些安樂都會有嚮往希求，然而僅僅是嚮往也不行，要想得到這些安樂，必須靠自己對善法生起信樂，通過精進的修持懺罪、積聚資糧，並對往生淨土發殊勝堅定的願。如果自己聽到淨土的功德安樂後，能生起信樂，精勤修持善法，那一定會如願以償，如《楞嚴經》中說：“如眾生心，憶佛念佛，現前當來，必定見佛。”米滂仁波切在《淨土教言》總說往生淨土的四種因，其中也特別強調了希求心，如果對往生淨土有希求，那就具足了往生的最基本條件。然而要生起希求心，首先必須通過種種因緣，對因果、對淨土的功德生起信心。雖然凡夫無法現量見到淨土的境界，然而通過佛菩薩的教言與往昔高僧大德們的真實經歷，我們也可對之生起堅定信心。例如藏地的索朗則模大師、恰美

仁波切，他們不捨肉身而飛往淨土，甚至還可以帶上家中的犛牛和狗一起往生，漢地淨宗初祖慧遠大師，生前曾三次現見極樂世界，他的傳記中對此有詳細記載。大家經常去翻閱這些高僧大德們的傳記，祈請上師三寶加持，就一定能生起信心。

因昔衆惡業，閻魔諸獄卒，
剝皮令受苦；熱火熔鋼液，
淋灌無膚體；炙燃劍矛刺，
身肉盡碎裂，紛墮燒鐵地。

因往昔造作眾多惡業而墮落地獄的人，閻魔獄卒會先用剝皮的酷刑使他受到痛苦；然後又用熱火熔化的鐵水，淋在他們無皮遮護的身體上；再以燃燒的劍矛刺砍，使他們身肉碎裂，紛紛掉落在燒鐵地上。

眾生如果在生前造作各種嚴重罪業，不管是佛制罪還是自性罪，這些貪瞋癡罪業，其果報總有一天會現前，如同《百業經》中所言：眾生的業不會成熟於外境的地水火風，只會成熟於各自的五蘊。上品的惡業成熟時，眾生即會現前墮入地獄受苦的惡果，在地獄中，墮獄者面前會顯現很多面目猙獰、身形恐怖的閻羅獄卒，這些獄卒手持各種刑具兵器，將墮獄者的皮膚一塊塊剝

剛，使他們感受到慘烈的痛苦。然而這只是痛苦的開端而已，在此之後，獄卒們會將熔化的鐵汁不斷地澆在墮獄者血肉模糊的身體上，或灌注在他們的口中，使其身體從裏到外，為熾熱的鐵汁燒成焦炭一樣。地獄眾生的身體剛被摧毀，馬上又會恢復，身體恢復並不意味著痛苦停止，而是往昔的惡業所感，讓他重新受如是的痛苦。在地獄中，獄卒們還會使用各種燃火熾熱的刀劍、槍矛等兵器，穿刺、劈割地獄眾生的身體，使他們血肉橫飛，身肉碎塊一片片落在燒鐵地上，而每一片肉骨，仍具足各自的苦感，忍受著燒鐵地的煎燒。身體完全被摧毀後，一剎那又會復原，重新受同樣的痛苦。墮獄者於億萬年的漫長歲月中，將不斷地感受這些難以想像的劇苦，他們雖然時時刻刻都想死去，然而業感未盡之前，這些痛苦不會有片刻停息。

根索曲札仁波切在講義中說眾生如誹謗佛法、造五無間罪，死後一定會墮入這樣的地獄中受苦。墮獄的業因主要是以瞋害心而造惡業，或造了上品嚴重的貪瞋癡惡業，這些罪業造下後，如果不懺除，必定會感受地獄中的痛苦。這是世間的自然規律，如同喝烈性毒藥者，必然會毒發身亡；種下青稞種子，只會長青稞，而不會長稻穀；誰造了嚴重惡業，則必然墮地獄。龍樹菩薩說：“惡業生痛苦，如是往惡趣。”造惡業只會

帶來痛苦，帶來轉生惡趣的苦果，這是針對每一個眾生都會無欺存在的因果規律，每一個造惡業者都不會有僥倖逃脫惡報的可能性。

對末法時代的眾生來說，忽視因果的現象十分嚴重。有些人往往用口頭上的空性言詞來輕視因果：“啊，一切都是空性的，哪兒有什麼痛苦、安樂呢？”在勝義中固然是空性的，然而那是超離意境的聖者境界，對凡夫修行人來說，不管你談得如何高妙，仍逃不脫因果規律。口頭上談一切都是無實如幻，然而面對吃飯、穿衣、苦樂感受等等，你能否做到平等無執呢？如果尚未達到“終日吃飯，不曾咬一粒米；終日穿衣，不曾著一縷紗”的心中無所得之境，你的一切行為不可能超脫因果的繫縛。蓮花生大士說“是故見比虛空高，取捨因果較粉細”，修行人當努力取捨因果，要不然給自己造下惡果之因，如《月燈經》中所言：“自作自受，他作不受。”到惡境現前時，苦受不會有他人來代替。如果在因果業報這方面反覆地聽聞思維，內心對惡業招惡果生起定解，自己在日常中的一言一行，每一個心念也就自然會遠離惡業，對懺除宿業的善法生起猛厲精進。

子二、說慢助緣，分二：丑一、總說；丑二、分說。

丑一、總說：

故心應信樂，恭敬修善法。
軌以金剛幢，行善修自信。

所以我不但應當信樂善法，還應當恭恭敬敬地修習善法，並按《金剛幢品》中所說的要領，勤行善法並修習自信心。

綜上所述，我們在今生所受的一切痛苦源於各自所造的罪業。如果以善心修持善法，則今生恆得安樂善報，如果造惡業則一生中無論到哪兒都會罪報現前，飽受劇苦摧殘；對後世來說，修集清淨善法的功德，能使自己轉生到清淨佛剎，成為佛前的法子，而造眾多惡業者，定將墮入地獄承受億萬年的燒殺劇苦。如是去經常思維，自己對因果業報將生起堅固信心，對斷惡修善法的信樂也就自然地增上。有了強烈的信樂，修行證悟大悲智慧菩提心，就有了牢靠的基礎。

有了信樂、希求心後，即應隨之趨入對善法的修習，趨入修行之時，應當以恭敬心去對待善法。《寶積經》中有許多這方面的教言，其中在闡述增長智慧的四根本因時，第一個便是要求修持者恭敬佛法和上師，有了恭敬、謹慎的態度，修持者方可得到上師三寶的加持，順利地生起修法功德。當然，就上師和佛法本身來說，對恭敬不

恭敬不會有任何分別執著，而針對修持者本人，自己要順利地趨入修法、積累資糧，恭敬心必不可少。大家可以翻閱印度、漢、藏各地成就者的傳記，他們對上師三寶是如何恭敬，方得到證悟，又是怎樣強調過恭敬心的重要性。如印光大師說：“欲得佛法實益，需向恭敬中求，有一分恭敬，則消一分罪業，增一分福慧。”藏地古德也云：“誰有恭敬心，此人得法益。”如果沒有恭敬心，修行人要在自相續中生起功德，那就會如同在乾旱堅硬的土地上種莊稼一樣，絕無收穫可言。阿底峽尊者在西藏弘法時，有一名弟子直呼尊者的名諱而要求加持，尊者當時回答說：“壞弟子，你恭敬一點吧！”修行者如果對上師、對佛法不具足身口意的恭敬，而是隨意輕率，則是壞修行人，絕無得到加持生起功德的可能。因此，大家細察自相續，要在內心深處生起對上師三寶的恭敬之心，生起對修持善法的恭敬謹慎心，這樣才會鋪平通向修行成功的大道。

自心有了信樂、希求與恭敬的基礎，便可順利地進入對善法的修習。在修習中，應按《金剛幢品》所述，先修對善法的自信——或說“我慢”，這是圓滿善法必要堅毅力。此處說的“我慢”，指對自己充滿自信，充分相信自己能圓滿完成善法，以此而堅毅勇猛，不為修法中的任何困難所阻，無論修行任何善法，這是必需的一種

心態。這種“我慢”不是五根本煩惱所攝的那種傲慢心，而是智慧所攝的一種信心和堅毅力，它相當於密乘中所說的“佛慢”。在密乘中修生起圓滿次第時，行者必須時刻牢記“我就是本尊佛”，時刻以自己是功德圓滿的本尊之智慧心態去觀待自己，使自心充滿自信、堅毅等，這就是“佛慢”，大乘顯宗中的“我慢”，實際上也有類似的作用，也是修法中必不可少的方便助緣。

這種“我慢”，在《金剛幢品》中講得比較細緻，毗盧遮那如來有十大以金剛為名的弟子，金剛幢是其中的一尊。在《金剛幢品》中說：“如日天子出現世間，獨一無侶，所歷而無退轉。於生盲者不生厭患，於羅睺阿修羅王不生厭患，……菩薩摩訶薩出現世間亦復如是，……心不動亂，亦不揀擇，無有驚畏，發堅勇心不生退轉，決定代彼受諸苦惱。”其意是菩薩在修持饒益眾生時，當如太陽一樣去普照一切，縱然有眾生業障深重，不知恩德，反而以怨相報，菩薩仍不會失去信心，而仍堅毅勇猛地願承擔一切眾生的痛苦，以自己的一切善根迴向眾生，將度脫一切眾生視為己任。我們如果也有這種堅毅無畏的“我慢心”，菩提道上的一切障礙都無法阻擋，如同太陽一樣，任何烏雲羅睺也無法使其失去照耀萬物的光輝。

首當量己力，自忖應為否？
不宜暫莫為，為已勿稍退。

修行時首先應評估自己的能力，依自力而決定應行或不應行持某法。如果因緣不具，則應暫時擱置，如果開始實行了，就不要放棄退縮。

在修持某種善法前，必須先觀察思維，充分認識這件善法的成功，需要什麼樣的條件。各方面詳細周密地考慮，然後衡量自己是否具足完成這件善法的能力，自己的智慧、時間、精力等等，各方面都應加以細察。如果自己在各方面具足條件，那就可以進入行持，如果覺得自己的能力不能勝任，那就應知難而退，暫時退避為佳。藏族人有句格言：“大象所負之重擔，毛驢力弱不堪任；智者所成大事業，餘人當量己力行。”如果不量力而行，即會如毛驢馱大象所負之重物一樣，只會落個慘敗的下場。我們在修行中，對此應高度注意，自己的能力確實無法勝任某件善法，而去貿然行事，將會受到很多甚至是致命的違緣。所以，當觀察到自己的能力等因緣不具足時，應該頭腦清醒地將這件事擱置一旁，不要去強求。如果自己考慮妥當，已經開始行持某善法，那就不要再猶豫退縮，而應“知則行，行必果”，一鼓作氣全力以赴地去完成。薩迦班智達說過：“必定發生之事前，對此研究則分清，智者愚者

之差別，事後觀察即愚者。”如果事情已開始了，才去觀察自己能否勝任，這便是愚者的作法。

比如我們要聞思修行某部論，在尚未開始時，應當詳細觀察考慮：自己有沒有時間，會不會中間退怯等。考慮妥當之後，如果決定參加，那麼時間再長、難度再大，你也應聽受圓滿。有些人在這方面很差，做事時缺乏智慧和自信，在聽一部法開始時，沒有什麼考慮觀察，而到了中途，便輕率地中斷了傳承，去做別的事情，這種作法將會給今生後世帶來極大的過患。

退則於來生，串習增罪苦，



串習惡業之力，使自己的善業功德減弱而罪業感召的痛苦將增加；三、自己因惡習阻礙，會變得越來越墮落，即使去修善業，也只是微劣的善業；四、因捨善惡習的阻礙，自己修善所得的結果也很卑劣；五、自己最終不能圓滿成功任何善法。

沒有自信堅毅的力量，而在修行時半途而廢，必然會引生這五種過患，從根本上摧毀自己的解脫事業。法王如意寶在此特別強調過，中斷聽聞佛法傳承的罪過極大，而且在生生世世中很難清淨，希望大家對此清醒認識。我們在修行過程中，障礙苦難總會有一些，但此時千萬不能輕易放棄。龍樹菩薩曾說過：“如於水土石，人心盡彼同，起煩惱前勝，愛法如後者。”喜愛正法的修行人，其性格應如硬石一樣堅固不移；性格如同水土一樣容易為外緣所動者，則時時會為煩惱所苦。性格穩重是修行者的人格基礎，一個人性格穩重則能堅毅地面對困難，則在任何情況下也會有較大的成功希望，反之則會如藏族的民諺：“性情越易波動者，事業成功率越低。”

丑二、分說，分三：寅一、業慢；寅二、力慢；寅三、惑慢。

寅一、業慢：

於善斷惑力，應生自信心。
吾應獨自為，此是志業慢。

在修習善業、斷除煩惱和能力三方面，我應該生起自信心，心想我應獨自去承擔修習一切善法，這就是修學菩薩度生事業的自信心。

慢助緣分三種：業慢，力慢，惑慢。“業慢”是指對荷擔如來家業，弘法利生的善業充滿自信；“力慢”指在行持善法時，對自己摧滅煩惱、成就一切善法的能力充滿信心；“惑慢”指對自己能忍耐煩惱的傷害，住於安忍不失智慧的信心。三種自信本體上沒有區別，但在反體上不同，業慢是對自己所從事的最勝善業之信心，惑慢是對自己能不為煩惱所敗的信心，力慢是對修習能力上的信心。頌詞前兩句，所說的便是這三種分類。

業慢從具體而言，指自己行持善法的意志誓願極為牢固有力，如中流砥柱一般。有了這種堅定於善法的意志，即可不依賴其他助緣，如同須彌山王不依靠其他山一樣，無論有沒有別人的幫助、鼓勵，自己都能獨自承擔責任，能主動的努力精進。大乘菩薩對自己所從事的事業，有極大的信心，如同太陽獨自遨遊虛空，不依任何伴侶，一切逆境違緣也無法阻擋，這種超越一切的堅定勝信即為業慢。

世人隨惑轉，不能辦自利，
衆生不如我，故我當盡力。

世人都被無明煩惱控制著，無有自主，連自利也不能成辦。既然眾生都不能像我這樣有自主力，所以我應當努力成辦自他一切利益。

修學大乘菩提道，必須要有勇猛的發心，敢於荷擔如來家業，承擔一切眾生解脫利益的大事業，沒有這樣的浩然氣概，修行不會有成功的可能性。

輪迴眾生為貪瞋癡無盡煩惱所縛，無有自主向上的力量，他們就連自利事業也無法成辦，雖然每一個眾生都有一些暫時的安樂願望，但因無明惑業的蒙蔽、困縛，自己無力實現。我們看看世界上的眾生，整天為自己的生活利益而奔波，但到頭來他們只有一無所得而已。世人的一生中，失意挫折總是多於順遂；而且那些不知因果取捨的有情，一生中唯有為後世積攢苦因，在惡業中虛耗時光。我們要成辦究竟的二利事業，如果寄希望於他們，希望他們幫助自己去成辦，這是根本行不通的。大乘修行人對此應該要有清醒的認識，在輪迴大海中，眾生皆為煩惱所轉，無有任何自主自在，無法獲得解脫安樂，而我們自己立下了菩提誓言，進入了大乘道的修習，這是無始劫修習善法積累資糧才得到的機會，此時應

全力以赴，獨自努力修習一切學處，而不要依賴其他眾生。解脫要靠自己的奮鬥，靠自己精進奉行聖者的教導才能得到，修行人具備這樣的信心，方能真正修習菩提。巴楚仁波切在《初中後教言》中說：“世人多欺詐，沒有一個好人，所說的話都是假話，沒有真實的語言，沒有一個可依靠的。所以我應該在寂靜處獨自修行。”有了獨自承擔修行大業的信心，則自心不會為外境所動搖，於任何情況下，自己都能夠不動搖地履行善法，遣除罪障，積累福慧資糧。《慧海請問經》中說：“日輪不依任何幫助，但它可以照亮一切世界；雪山獅子也不依其他助緣，但聲音也可傳遍山川；毒蛇安住於寂靜之處，不依任何人，但牠也可自給自足地生活；同樣，菩薩行持善法時，不依外境助緣，只依自力，獨立自主，修持善法，渡化眾生。”修行人必須依靠這種內在的信心，如果沒有這種內在的自覺主動力，則在佛陀身邊也沒辦法趨入聖道，佛陀也說過：“我為汝說解脫之方便，當知解脫依賴於自己。”

有些人在修行時，依賴思想很嚴重，看到別人不修行，自己馬上也去放逸，別人不發心，自己也就跟著退縮。這種人如同水上浮萍一樣，只能隨波逐流，渾渾噩噩，根本不可能成辦什麼大事業。世人都是隨順煩惱而行事，修行人應反其道斷煩惱隨理智而行事，行事的基本出發點完全

不一樣，所以修行人不能去依賴世人。藏族人的諺語說：“野牛他物不合群，出家在家不同道。”野牛是大自然中剽悍而自在的動物，牠們平時根本不會與其他動物一起吃草行走活動；而出家人是人中奇葩，他們與在家人所走的道也是不同的。作為修行人，要有“縱此大地滿惡人，也應堅持高尚行”的自信心和意志，否則超越世俗的修行極難穩固，這一點，希望每一個真正想解脫者牢記。

他尚勤俗務，我怎悠閒住？
亦莫因慢修，無慢最為宜。

一般世人尚且勤於世俗事務，發了菩提心的我怎能悠閒度日而不精勤修行呢？但是也不要因為傲慢好勝而修善，修學善法時最好不要間雜絲毫傲慢煩惱。

世間的人們，為了那些卑劣的世間法，為了眼前那些活命養家的蠅頭小利，尚且不畏風雨饑寒等艱難，日夜勤勞地工作。我們現今在諸佛上師的教導下，已深明大義，為了求得自他一切眾生的究竟成佛大利益，那怎麼還能悠閒放逸，不去為達到目標而精進修行呢？或說眾生正在為種種微劣的事業而羈絆、困勞，作為發了菩提心的修行人，又怎能袖手旁觀呢？

堪布根巴仁波切在講義中說：世間人們為了世俗事務，也需勤奮努力，作為大乘菩薩，怎麼不需要像奴僕一樣為眾生勤奮做事呢？以前仲敦巴尊者看見別人在搬木柴時，馬上會過去幫忙；帕當巴桑結大師在印度看見一些阿茲扃（種姓低下的人）幹重活時，也經常去幫忙。他們這些高僧大德沒有任何傲慢，把幫助眾生當成自己應盡的義務，那大乘菩提道的後學者，怎麼能置眾生的困苦辛勤而不顧呢？我們理應精勤努力，幫助眾生成辦暫時與究竟的安樂事業。

在修菩薩行的過程中，應以承擔一切的自信心去成辦自他二利事業，這是一種“欲成大事，捨我其誰”的超然氣概，但在此應切實的注意，這種自信堅毅心千萬不可讓它變成一種傲慢煩惱。堅信自己能承擔一切，超勝一切的自信心，是一種由勝解而生的力量，是成就善法中必需的內在堅毅力，它是智慧所攝的法；而傲慢心是無明煩惱的一種，它由無知而生起，是一種自以為是、自高自大的顛倒貪執，它著重於貪執自我，而非堅信自己能夠成辦一切善法的勝信智慧，所以二者應當仔細區分。在前面我們也將自信稱為“我慢”，但這是“智慧慢”，與煩惱慢有著本體上的區別。如果內心有煩惱慢，有爭強好勝的發心，則無論修何種法門，都不是善業，而且你越努力，積累的罪業越大。因此，仔細辨別並捨

棄這種煩惱，也是在修自信時必須注意之處。佛在《大乘莊嚴寶王經》告訴文殊菩薩：“大海住於低處，但十方之江河無不匯入大海；如是菩薩無有我慢，則能易於現前一切如來之法。”像大海處於低位卻能容納百川一樣，菩薩以謙遜恭謹的態度修習六度萬行，則能迅速積聚如海的福德智慧資糧，現前如來的斷證功德而饒益無盡眾生。

寅二、力慢：

力慢，是對修行能力的信心，也是一種心力，而非其他形式的力量。行善斷惡，要求修行者具備一定的力量，否則無法成就任何一件善法，而這種力量主要來自內心的力慢。在大乘道中，許多法門要求行者有較大的心力，要不然一點小違緣，便會中斷行者的修行，如果有堅強的力慢，則任何障礙違緣也無法動搖修行。

烏鴉遇死蛇，勇行如大鵬，
信心若怯懦，反遭小過損。

當烏鴉遇到死蛇時，它會勇猛如同大鵬一樣發起攻擊；同樣，如果對抗煩惱的信心力量太脆弱，那麼輕微的煩惱罪行都會帶來嚴重的侵害。

此處是以比喻來說明修行過程中需要堅強的

力慢。烏鴉本來是一種沒有多大膽量的鳥，牠平時在毒蛇等那些厲害的動物前非常膽怯，根本不敢接近。但是看見死蛇時，它就會神氣十足，口中發出“哇啊，哇啊！”怪叫，鼓動雙翅猛撲過去，對著死蛇的屍體一陣亂啄，使蛇屍四分五裂，成為它的口中美餐。這時它的表現就如大鵬鳥見到龍一樣，勇猛有力，不可抵擋。烏鴉其實並無多大力量，無法與毒蛇的力量相抗衡，然而蛇要是死了，毫無力量，它便會肆無忌憚地殘食蛇身；同樣，在修法過程中，煩惱就如同欺弱怕硬的烏鴉，專門殘害軟弱無力的修行者。煩惱本身雖沒有任何可怕之處，也沒有什麼實實在在害人的力量，然而修行人軟弱無力如同死蛇時，它便會肆意踐踏、摧殘，將修行者的功德身命掠食一空。修行人的正知正念、信心、能力消失時，外面的違緣再小，自己也沒有辦法去對治，這時那些軟弱無力如同烏鴉一樣的小煩惱違緣，也會如同大鵬金翅鳥對龍一樣有著致命的力量。這點我們在平時的修行中，可以很清楚地體驗到。自己心情輕鬆，信心十足時，那再大的違緣障礙，也不會使自己退失精進；而信心力量不足時，自己怯懦軟弱，那麼周圍都是致命違緣，比如說性格軟弱者，看到腳下泥濘的道路時，馬上會覺得心裏都要崩潰，無法邁步到達目的地。所以，從這個角度來說，外境對自己並沒有什麼阻礙、損害，而

真正障礙自己的是內心怯懦，是自己對自己的能力沒有信心。上師如意寶也如是說過：“不具足正知正念力，而且非常脆弱的人，經常覺得外面有強大的違緣。有些男眾或女眾，自己無有正知正念的生命，如死蛇一樣，即使遇到的違緣只是弱小者，也無法對治，而使自己的戒律受到損害。”

怯懦捨精進，豈能除福貧？
自信渡力行，障大也無礙。

如果怯懦無力而捨棄精進，那麼我怎能解除福德的貧乏呢？倘若生起堅強的自信心，並努力修行，那麼障緣再大也不會擊倒我。

修行人如果懦弱膽怯，在做任何一件事時都會覺得自己不能勝任，以此而不能精進努力，陷入萎靡不振的狀態，導致任何善法都無法圓滿成就。現代世間很多心理學家對此也有一些認識，人們在辦事時，關鍵要靠內心的精神力量，如果內心缺乏自信力，那麼任何目標都很難有成功的希望。比如說我們身體稍有不適時，如果怯弱，覺得自己不能再撐下去，那即使只是患了小感冒，也會臥在床上起不來，甚至連吃飯也成困難。如果自己一直陷入這種怯懦軟弱的狀態，也就沒辦法成就斷惡修善、積累資糧的修行事業。作為

凡夫，自己福德智慧本來就淺薄，如果不能精進修善，就會一直陷於福慧貧窮的狀態。尤其是末法時代，眾生福薄障深，如果不以大信心、大堅毅精進修善，輪迴中困乏的痛苦則永無盡期。

因而每一個想得到解脫安樂的人，應該生起殊勝信心，堅毅地修持善法，以正知正念、不放逸、大慈大悲、菩提心等殊勝的善法去行持，如果能具足不移的信心，前進路上的障礙也就不會對自己構成損害。以前大德高僧們的修行經歷，充分反映了這點，雖然外境上的違緣重重，然而在他們的堅定信心、智慧前，一切障礙都阻擋不住菩提道上前進的步伐。《大密方便經》中比喻說：“修成密咒之人，縱遇五種困縛，也無有絲毫損害；同樣，具足善巧方便與大悲空性藏之菩薩，障礙再大也於道心無害。”我們修行成功與否，主要看自心的力量，而不在乎外境如何，大家回憶一下前段時間學院遇到了違緣時，有些人怯弱膽小，馬上被嚇跑了，自己的聞思修行全部中斷；而稍堅強一點的人，今天仍在這兒好好地聞思修行，在不斷地增長功德。還有些人怕冷，缺乏過冬的燃料或因身體稍有病痛，馬上就忙著要離開這兒，這也是不具足力慢的原因而導致。一個修行人如果不能加強自己的信心力量，為一時的小違緣所挫敗，他的解脫成就不可能會自然從天上掉下來；而對那些堅強的修行人來說，這

些障礙對自己根本不會有多大影響。

故心應堅定，奮滅諸罪墮，
我若負罪墮，何能超三界？

所以我應該堅信自己能戰勝所有的罪惡，如果我一再為罪惡所敗，卻想超越三界，那豈不是笑話嗎？

如果內心堅強起來，即使是一般的凡夫，對外境的感受也會有很大改變，那些原先覺得無法逾越的困難，無法戰勝的煩惱，隨著內心自信力的增強，而變得容易克服。因此，修行人要戰勝煩惱，消滅罪墮，必須先從內心發起堅定力慢，發起勇猛無畏的精進，《華嚴經》中說：“若欲求除滅，無量諸過患，應當一切時，勇猛大精進。”自心有必勝一切煩惱罪過的勇猛信心，則能不退失精進修持，迅速戰勝消滅一切煩惱罪過。米滂仁波切說：“魔王波旬每天都在朝眾生放射貪瞋等五種毒箭。”如果我們的心脆弱不堪，沒有披上堅固自信的盔甲，那就毫無戰勝煩惱魔王的希望，而長久地為魔王所制，陷於三界之中無法出離。雖然經常發願“煩惱無盡誓願斷，佛道無上誓願成”等，而在實際行動中，卻因缺乏自信力，常為一些小小的煩惱罪惡所挫敗，這樣的修行，想超離三界，也只是自己閉著眼說笑話而已！

大家應當深思：現在自己依止了殊勝的善知識，聽受了許多法要，如果還不能制服煩惱，那又有什麼指望證得超越三界的解脫果呢？我們應當以這些竅訣把自己武裝起來，發起勇猛無畏戰勝一切的大信心，精進修行，不搗毀魔王波旬的老窩，誓不罷休！如果能恆時如此，勵力而行，三界煩惱牢籠定能指日可出。

吾當勝一切，不使惑勝我。
吾乃佛獅子，應持此自信。

我應當戰勝一切煩惱罪惡，而不讓任何煩惱擊敗。我是三界獅王本師釋迦牟尼佛之子，應該堅持這種戰勝一切的信心。

作為修行人，最主要的任務就是戰勝煩惱，降伏煩惱。本師釋迦牟尼佛給眾生宣說了八萬四千法門，其目的就是讓眾生依教奉行，去降伏以貪瞋癡為主的八萬四千煩惱。在這八萬四千種法門中，包括對治貪煩惱的二萬一千種律藏，對治瞋煩惱的二萬一千種經藏，對治癡煩惱的二萬一千種論藏，以及平等對治一切煩惱的二萬一千種密法。這些法門，都是讓修行人循之實踐修持，以善巧方便力去戰勝煩惱，不受煩惱羈縛的法寶。因而作為已皈依三寶，對佛法經論作過聞思的佛弟子，有如此殊勝廣大的正法武器為依靠，

自己理當發起戰勝一切煩惱的信心。

本師釋迦牟尼佛是三界大獅王，威力無與倫比，而我們都是獅王的兒子，都是威力無比的獅子族類，以此也應充滿降伏一切的信心。大家知道，獅子是獸中之王，其他一切野獸在其威勢之下無有不低頭屈服的，即使是小獅子，雖然它幼小，但也具足獅子種族的威嚴，其餘的野獸也無不臣服於它。同樣，人天導師佛陀具足無比的功德威力，如同獅王一般，威攝著三界所有的有情，而發過菩提心，進入大乘法門的修行人，也就成為了佛陀之子，這一點在本論第三品中已有過闡述。大家既然作為佛子，當明白佛陀父親的身份，佛陀是戰勝了一切煩惱魔軍的大雄，是威震三界的大金剛王，作為這樣無比尊嚴的世尊之子，我們也應具足不畏一切戰勝一切的自信，相信自己一定能像世尊那樣去降伏所有的煩惱。自己對此應生起自豪、自信，時刻牢記自己是三界之中最尊貴最威嚴家族的成員，以此無比的力慢，一定能對治、消滅一切煩惱罪惡。

有許多修行人似乎對此毫無認識，有的人甚至認為自己什麼都不行，以此而怯懦無力，不敢面對現實去克服煩惱。這實是毫無道理的懦弱！在世間，如果一個人的父親是英雄，他卻軟弱無能，別人都會嘲笑：他不配作英雄父親的兒子；同樣，一個修行人如果怯懦無力，那他怎麼算得

上是大雄如來之子呢？俗話說：“檀香樹長芭蕉枝，如是父子實不稱。”尊貴的檀香樹根，如果長出毫無用處的芭蕉樹枝，這是多麼不相稱啊；佛陀蕩平降伏了八萬四千魔軍，而作為佛子的修行人，如果時常為煩惱所擊敗，所捆縛，那實在是羞愧之極！因而不甘受此奇恥大辱的修行人，理當認清自己的身份，以勇猛的氣概去循佛陀先輩的足跡，戰勝一切煩惱！

以慢而墮落，此惑非勝慢，
勝慢不隨惑，此慢制惑慢。

導致墮落的慢心是煩惱，而非此處的勝慢，勝慢不屬於煩惱所攝，而是制伏傲慢煩惱的殊勝自信心。

修行人應知道自己是高於一切的種族之子，應堅信自己有超勝一切的力量，對此有些人可能有疑問：這樣豈不是一種傲慢心嗎？以傲慢心去行事，所為的肯定是惡業，只會導致墮落輪迴，那麼在此為什麼還要提倡這種慢心呢？作者回答說：使人墮落的慢心，是煩惱所攝的傲慢，而此處的發心是勝慢，非煩惱所攝，二者表面上相似，而在本質上完全不同。

摧毀眾生善根的慢心屬於傲慢煩惱，它共分為七種，都是以執我之薩迦耶見為根，而蔑視他

人，認為自己超勝他人，這種惡劣的分別念，能毀壞眾生的善根，是五大根本煩惱之一。此處所言的力慢，不是煩惱所攝的慢心，而是一種勝慢——超勝煩惱的“慢心”，是一種發自智慧的力量。傲慢煩惱之根源是薩迦耶見，即貪執我和我所的邪見，它是無明的產物，凡夫顛倒執著有“我”，以“我”為中心而生起驕傲自大的邪念，認為“我如何了不起”，以此而覆蔽自己，障礙善法，這種傲慢應立即捨棄，否則就會為它所制，無法解脫輪迴。而此處所說的勝慢剛好與傲慢相反，它是由殊勝定解而生的信心，是摧毀薩迦耶見的智慧力量，雖然它也是一種認為自己超勝一切的心念，但它的基礎是隨順於菩提的智慧，是隨順於“無我”的正見。這樣的勝慢，不但不屬於煩惱，反而是消滅煩惱的力量，修行人發起這種勝慢後，最終可以剷除包括傲慢在內的一切煩惱。所以我們對傲慢煩惱與勝慢之區別要清晰地認識，而作如法的取捨，防止自己的修行誤入歧途。

因慢生傲者，將赴惡趣道，
人間歡宴失，為僕食人殘。
善醜體虛弱，輕蔑處處逢。

從我慢煩惱而生出驕傲心的人，將會由此而

造罪墮向惡趣。即使得到人身也會失去人間的種種歡樂，成為食人殘餘的僕役；而且會生而愚笨、醜陋、身體虛弱無力，到任何地方都將受人輕視。

修行人如果生起殊勝的自信心，即能有力地對治懈怠，使自己勇於修習，迅速取證究竟解脫的大安樂果位。但是，如果不能詳細辨別，如法取捨，而誤入煩惱慢的圈套，那就會引生非常痛苦的果報。心相續中有了煩惱我慢的染污，自己就變成了毒器，即使裝甘露，也變成了毒藥；而且以貢高我慢的遮障，見不到別人的功德，也見不到自己的過失，以此而無法對上師三寶生起恭敬淨信，也不會努力斷己過，學習他人的善法長處等等，這就等於是讓傲慢煩惱的石塊，將自己的功德之源泉全給堵死了，而煩惱罪惡之流也就會乘虛而侵入自相續，導致後世無盡的惡趣劇苦。傲慢煩惱是一種比較難以察覺的煩惱，如果它有一個大腦袋大鼻子，也許人們都可以把它認出來，將它從自相續驅逐出境，但它卻非常狡猾，經常躲在一些似是而非的功德榮譽光影之中，製造種種難以覺察到的過患。因此，稍有一些學問、地位、聞思功德的人，必須借用聖者言教、智慧的火眼金睛，照一照自心深處，才易於勘破傲慢煩惱怨敵的醜惡面目。要不然，有一些人總認為自己才華高學識廣，根基也是可以頓悟成佛的上上根，天天坐在經堂中想：某某經論不是很究竟，

其意義也容易理解；法師講得不是那麼妥當，某某道友講得更差，都不如我的水平高，……。這樣胡思亂想，對佛法、對善知識一點信心也生不起來，最後慢心越來越厲害時，造的罪也就越來越大，導致後世墮入惡趣受無量的痛苦。而且這種人即使在後世仍得到人身，他的福報也會極為淺薄，根本不會有什麼人間的歡樂，成天非常痛苦。就像上師如意寶昨天所講的那樣：“我們道友之中各自的苦樂差異很大，有些人無論在什麼時候，心中總是充滿著歡樂，與所有的人都能和睦相處；但有些人今天很苦惱，明天也苦惱，恆時處於煩惱痛苦的折磨之中，這就是往昔傲慢自大而帶來的惡果。”

傲慢的人總覺得自己高於他人，以此而招感在後世墮落為奴僕等身份低賤者，生活無法自立的惡果。世間奴僕的生活非常悲慘，這一點你們也許不太清楚，奴僕的生活完全受人支配指使，自己毫無自在，他們的吃穿等都得受管制。上次我去新加坡時，參觀了一個專門培訓女僕的地方，那裏招收了許多印度的女孩，教導如何服侍別人之類的規範知識。我到那裏時，她們的老師一聲令下，她們便全部跑來，然後那位老師又讓她們全部跪下，那時我心裏想，她們因前世的傲慢業力，導致今生過這樣可憐的生活……，於是給她們念了釋迦牟尼佛的名號與三皈依。大家都

要想一想，自己在今生雖然有自在自主的生活，但是如果不制服傲慢煩惱，後世變成食人殘餘的奴僕，那時是否會覺得有些懊悔呢？

以傲慢煩惱罪業，人們會感受愚笨無智、相貌醜陋、身體虛弱無力的果報，而且經常會遭受別人的損害，無論到何處，人們都會蔑視他。如佛經中說：“以慢增上故，愚癡墮惡趣，無暇卑劣種，盲醜脆弱眾。”傲慢的人其實都是愚癡者，而且越愚癡無知，就會越易於產生傲慢煩惱，以此而導致善根毀壞，惡業增加，不停地在惡趣中輪轉。即使得到人身，也是轉生於無有正法光明之處，身為卑劣下賤種姓或目盲貌醜、身體心志脆弱無力。《寶鬘論》中也說：“驕生卑種族。”這些教證都說明了驕傲煩惱所引生的惡果。

根巴仁波切在注疏中說：“傲慢者的等流果，會讓他愚笨如老豬，醜陋如青蛙，體質虛弱多病痛，受人輕蔑如老狗。”我們如果現在對自己世出世間的學問智慧功德等經常生起傲慢，看不起別人，那麼以後一定受到相應的果報，變得愚笨無知，不能分辨好壞善惡。而在實際上，我們現在的學問智慧世出世間的功德非常微少，沒有什麼可以驕傲之處，大家看看經論，大資糧道、加行道的菩薩有多大的功德，這些功德自己尚是遙不可及，那自己又為何驕矜自滿呢？再從世間方面去看：財富、地位、名譽、相貌等等，這一

切都是有漏法，而且很快就有可能失去，即使自己擁有這些，也毫無可依恃驕傲之處。更何況從大範圍來看，就算你是人世間最富有的人，也許還比不上一條龍王；你是人中力氣最大的人，也比不上一條猛獸；你是人中長相莊嚴無比者，也許還比不上某些大力鬼女，這些方面根本沒有什麼可驕傲的。如果在相貌、身體、力量、地位等等這些方面經常驕滿自得，蔑視他人，後世也就無可避免地要招感惡果，使相貌醜陋、體弱多病，走到哪兒別人都會輕視你，譏笑你為“廢物”等等，這是必然的因果規律。

作為修學大乘佛法的人，應平等地恭敬對待一切眾生，自己要恆時住於低位，毫無驕慢地為他人服務，不管對方是何種身份，都應如是去恭敬。而不能對有權威者是一種態度，對一般人又是另一種態度，這種不公平的心態，必須斷除，要不然，自己極容易生起傲慢煩惱而造惡業。大家在這方面要經常省察自己的心態行為，特別是為常住發心擔任一些執事的道友，更需要經常作這樣的觀察，盡力斷除傲慢，不讓它染污自己的相續與善行。

傲慢苦行者，倘入自信數，
堪憐寧過此？

因傲慢煩惱而不得不忍受種種苦害者，如果有人將這種發心也當作自信，哪還有比這更可憐的愚者呢？

如果以傲慢煩惱而修持種種善法，那就不得不忍受種種煩惱苦受，這種發心不能算是真正的自信心，這種行為也不是能粉碎一切煩惱怨敵的精進行為。如果有人愚昧無知，將這種傲慢當成了勝慢；將這種無盡痛苦之因與一切福樂之因相提並論，按他這種觀點，則在世間應找不到上面所說的那些可憐人了。世人愚癡無知，經常毫無道理的生起貢高我慢，以此傲慢煩惱惡業，於惡趣中不停地輪迴往返，受盡了痛苦煎熬，所以再沒有比這種有傲慢的眾生更可憐的人了。事實雖如此，有些愚癡者卻將此無窮禍患之根的傲慢煩惱認成為福善安樂之源的勝慢，如果此二真能相同，那世間豈不是已經沒有堪可憐憫的人。因為世人皆具傲慢這種根本煩惱，而你們認為它與勝慢一樣，如果真的如此，那世人全都會成為具殊勝善法功德的士夫，我們也就根本沒有什麼必要發慈悲心去救渡眾生了。

由於有傲慢煩惱，在修行中便無法避免種種障礙苦害，這種忍苦毫無積極的意義，而只會為今生後世帶來無邊的痛苦。如果有人不能分清這點，反而愚癡地將兩種截然相反的心態混同起來，一邊在往惡趣火坑裏跳，一邊還以為自己在

往解脫彼岸靠近，那這種人是世間最值得悲愍的對象了。

為勝我慢敵，堅持自信心；
此乃勝利者，英豪自信士。
若滾真實滅，暗延我慢敵，
定能成佛果，圓滿衆生願。

為了調伏心中的傲慢煩惱，我應該堅持能滅除一切煩惱的自信心，這才是真正具有自信的勇士，超越世間的英雄和勝利者。如果能真正根除這種在意識深處潛藏蔓延的傲慢煩惱怨敵，定能成就無上佛果，圓滿一切眾生的願望。

堅信自己能戰勝一切煩惱，是斷除傲慢等煩惱的有力助緣。如果在與煩惱作戰的過程中，一直堅持這種信心，那麼由此能產生巨大的功德，為降伏煩惱而奠定堅固的心理基礎。有些人在二十一世紀第一天，到我面前發願，發誓要在這一生精進不懈地斷惡行善。這樣做當然很好，真能從內心生起這種堅定的決心，並以戰勝一切的自信去修持，你的人身便變成了真正的珍寶人身。在以後的修行過程中，如果能以聞思修行各種方便使這種決心與信心越來越增上，哪怕遇到最厲害的違緣，自信心也會如須彌山王一樣毫不動搖："啊，這只是成佛道路上一處必經之難關，

是增上修行功德的最好助緣，我完全能戰勝這一切！”在菩提道上能百折不撓、愈戰愈勇猛的修行人，是真正的英雄和勝利者，是真正具有自信的勇士。世間人所稱的勇士、英雄與勝利者，在這種真正具有智慧、自信，能戰勝自心煩惱怨敵修行人前面，也只不過是屠屍者而已！《法句經·千品》中：“彼於戰場上，雖勝百萬人，未若克己者，戰士之最上。”能克服自心煩惱怨敵的修行人，是無與倫比的出世英雄，世間所謂的勇士，哪怕是他能獨擋百萬敵人，也不能與之相比。

傲慢煩惱在相續中，是一種比較難以覺察的煩惱，其他如貪愛、瞋恨煩惱，當修行人稍作意內省自心時，便能清楚地覺察。而傲慢煩惱卻不一樣，它潛藏在人們的內心深處，而且還會借助種種功德幌子來遮掩自己：“啊，我的聞思智慧真不錯，在幾百名道友中恐怕……。”等等這類心念往往在某些名正言順的功德背後，悄悄地蔓延滋長，如果不具足有力而警醒的內省正知力，要察覺它並非如覺察貪瞋心那麼容易。能以殊勝智慧、信心，利用各種法門去頑強地與這種狡猾的敵人作戰，最後徹底消滅它，根本煩惱怨敵也就少了一個，而且在此基礎上其他煩惱也能很快戰勝，迅速成就遠離一切煩惱垢染的佛果。圓滿證得了佛果即可如同摩尼寶一樣，滿足眾生的一切無害心願，這一點，在前面也有過論述。菩薩發

起為了利他而求正等菩提的菩提心，於三大阿僧祇劫中精進修持，降伏煩惱，證得無上佛果後，無有任何勤作功用而能任運地饒益一切眾生。

寅三、惑慢：

設處衆煩惱，千般須忍耐，
如獅處狐群，不遭煩惱害。

如果不小心陷入貪瞋等煩惱之中，一定要千方百計地忍耐對治，應該像獅子處在狐狸等群獸中一樣，平靜鎮定而不為任何煩惱所擾亂。

在修行中最大的違緣就是不能安忍煩惱，而時時為煩惱所損害。因此，必須對斷除煩惱修自信，發起無所畏懼的大信心去對治煩惱，這樣才能保證不為違緣障礙所擾亂。尤其是末法時代，環境十分惡濁，修行人對治力稍弱，周圍的環境便會時時引生貪心、瞋心等等各種各樣的煩惱。處於這樣煩惱違緣熾盛的惡劣環境中，自己只有咬定牙根堅持，利用各種各樣方便善巧與智慧來對治，要不然，稍有不慎，自己便會喪失修行解脫的機會，而徹底陷入輪迴魔窟。

末法時代違緣對境嚴厲，這並不是說在每個修行人面前都會如此，而只是對怯弱者而言。在真正具足自信、毅力的修行人來說，煩惱違緣再多再大也不會阻礙修行，這就像獅子處於狐群之

中一樣，狐狸再多，對獅子也不會有任何阻礙和干擾。大家也許在動物世界的電視畫面中見過獅子，這些獸中之王悠閒地躺在非洲草原上曬太陽時，狐狸、豺狼之類的小動物也會躲得遠遠的，不敢靠近；而當獅子站起身來，這些小野獸馬上就會逃得無影無蹤。真正具足智慧、信心的修行人，也就如同獅子一樣，煩惱在他面前如同膽小的狐狸，這些煩惱狐群再多，對他也不會有任何損害。像漾塘活佛，在監獄中住了十一年，十一年中，他每天戴著口罩，默默地念著心咒，雖然周圍都是監守迫害他的人，卻無法擾亂他的向道之心。

堪布根巴仁波切在注疏中說：“上等的修行人，不僅自心不為煩惱染污，對其他煩惱的眾生，也能以方便調伏；中等者，自心能自主把握，不為外境染污；下等者，應遠離不良的環境。”如果自心已為煩惱五欲染污者，可能是最下等的修行人吧。五欲六塵，對凡夫引誘力極大，然而，如果能透破表象看到它的真面目，看到這些只是眼前暫時的幻境，而解脫成就才是真正永恆的大安樂，那就不會為五欲所誘而生起煩惱。《百喻經》中有一個故事說，一對夫婦為了爭一塊燒餅，互不相讓，最後決定兩人誰先說話、誰先動，餅子就輸給對方。兩人不吃不喝，從早上一直盯著餅子，不說不動，僵持到黃昏，這時進來一個小偷，

雖然夫婦兩個都看見了，卻害怕因說話而輸掉餅子，結果讓小偷將家中值錢之物全部搬走，最後妻子忍不住斥責丈夫，丈夫卻高興地跳起來，抓起燒餅說：“我贏了！”他是贏到了餅子，付出的代價卻是整個家產。一個人如果去以全部力量追求世間八法，也可能會得到一些蠅頭小利，而他必然會為此無法解脫成就。如果自己的修行尚未穩固之前，我想大家最好不要離開上師，離開寂靜的環境，自己尚如同兔子一樣軟弱無力，如果靠近煩惱狐群，那下場也就可想而知了。因此，大家在此要仔細權衡，在信心方面說，我們要看透煩惱的本質，對治煩惱時要生起如獅子處狐群的必勝信心，而在具體行持時，必須量自己的實力層層漸進，不要自不量力而貿然行事。

人逢大危難，先護其眼目；
如是雖臨危，護心不隨惑。

人們在遇到危險急難時，都會先護住自己的眼目；同樣，即使一再遇到引生煩惱的危機，也應當保護自心不為煩惱所左右。

在日常中遇到危難險情時，人們都會習慣性地捂住雙眼等脆弱的地方，不讓這些要害部位受到損傷，尤其是眼睛，人們往往視為最珍貴的器官，平時最為愛護。對修行人來說，自己最珍貴

最易受傷害的是自心，當遇到外境違緣時，也應先將心相續護住，不讓它受損害、染污。心是萬法的根本，如果不能護心，則不能保證任何善法的圓滿，《金剛頂經》說：“首先觀自心，隨後方行持。”許多高僧大德在修善法前，都要先憶持這個偈頌，護持自心不為煩惱所染污。

大家觀察自心，在注意防護時，它也是很聽話的。但在大多數時候，我們在道理上雖然也知道應該如何取捨、防護自心，但在無始習氣的催動下，它會非常狂亂放逸，如果自己不能以有力的手段去調伏，它就會隨順煩惱習氣，造很多惡業。在平時遇到一般危險情況時，人們連想也不用想就會先保護自己的眼目；然而在修行遇到煩惱險情時，我們卻不會這樣去護持自心這個智慧功德眼目，其原因便是自己沒有對護心生起認識與重視。

作為修行人，僅僅在口頭上談“護心不隨惑”，這樣無法起到作用。大家都知道，三乘戒律皆是護心的殊勝方便，如果能護持清淨的戒律，自心則能遠離一切染污、損害，在律藏中說：“如同犛牛愛護尾，如是當護清淨戒。”大家應當反覆去串修，將守持淨戒護持自心的善習串修到時刻不忘，如同不忘愛護身體肢分一樣，這樣才有可能修習成就。

吾寧被燒殺，甚或斷頭顱，
然終不稍讓，屈就煩惱賊。
一切時與處，不行無義事。

我寧願忍受火燒、割殺，甚至於砍斷頭顱等折磨，但是無論如何我都不能退讓屈就於煩惱怨敵；無論在任何時間、地點，都不能做不合乎正法的非理行為。

本頌在第四品中已有過詳解，此處不再廣解。作為修行人，如果要戰勝煩惱過患怨敵，必須具備這樣的決心與信心，否則，自己在無始輪迴中串習起的煩惱惡習，很難以被降伏。無論何時何地，修行人必須秉持著這樣的決心，不做出任何違背佛法的行為，在行住坐臥之間，自己做每一件事，都要以正法來衡量，如果對今生來世都沒有利益，那這種無意義之事，希望大家最好不要去做。如果不能完全斷除，最少也不要過於積極地去做，以免浪費自己的時間與精力。世間的人們往往在一些毫無積極意義的事情上，虛耗了寶貴人生，而一些沒有明瞭出家修行目的的形象學佛者，也往往為眾多的無義事，摧毀了自己修行解脫的機緣，陷於無暇之中。所以，作為一個求解脫的修行人，當恆時如是護持自心，遠離無義之事。

關於此頌，印度一些論師認為是後人附加

的，原文中本無此重複的偈頌；根索曲扎仁波切在注疏中也作此說；譯者如石法師核對梵文原版，也發現梵文版中無有此頌。但藏傳佛教中的諸大德如圖美仁波切、賈操傑大師、堪布根巴等，他們對此頌都依文直解，與第四品中所作的解釋相似。

子三、說喜助緣：

如童逐戲樂，所為衆善業，
心應極耽著，樂波無饜足。

就像孩童一心一意快樂地遊戲一樣，我們的心應非常熱衷於投入自己所修的種種善法，而且要樂於其事，永不滿足。

我們在孩童時代，對遊戲大都有很大的興趣，只要有機會，一天從早到晚，都會在外面嬉戲玩耍，似乎永無疲厭之時。一群小孩在玩耍時，哪怕整天不休息、不吃飯，心裏仍對遊戲充滿了歡喜，一心一意地將身心全部投入其中。對期待成辦自他二利事業的修行人來說，自己要順利地成就善法，也必須具足這種強烈歡喜心的助緣。這種歡喜心也是一種對善法的希求、執著，有些人不要認為對善法執著不好，對初業修行人來說，這種善法執著必不可少。如果對善法越來越

歡喜、執著，則能越來越勤於善法，專注於善法，不會生起疲厭之心，修行過程中能保持這種歡喜心助緣，則能為自己自始至終地投入善法提供有力保障。有許多人在修某件善法時，開始時充滿熱情，到中間就漸漸鬆懈，最後索性放手不做了，這便是缺乏有力的歡喜心助緣而造成的不良後果。現在很多修行人都有這種毛病，修法時往往只能維持“三分鐘的熱情”，有些人修某個儀軌過了一兩天，就會覺得沒什麼成就驗相而生疲厭，馬上就放棄。這類人必須增強自己對善法的歡喜心，在強有力的歡喜心助緣推動下，自己才能保持對修法的興趣。而要生起歡喜心，當然也要依靠深廣的聞思，瞭解修習善法所得果的勝利等等，從各方面去下手，對善法的歡喜就一定會如孩童耽著遊戲一樣，永無疲厭。

賈操傑大師說：“猶如孩童欲求戲樂之果，此菩提薩埵，為利他故，任做何事，聞思乃至修菩提心等事業，亦應如是耽著踴躍為之。”菩薩在修任何善法時，都應牢記自己要利益廣大父母眾生，假如能時刻想到自己的善行可以饒益眾多親人，那無論聞思修行，自己都會耽著踴躍，無有疲倦之時。上師如意寶也講過：“作為利益眾生的大乘修行人來說，對自他都具有真實意義的善行，即是聞思修習正法。自己能認識到善法的重大意義，則會如同進飲食一樣，每天不間斷，

將力量全部投入，勤奮不息。”我們都是發過菩提心誓言的修行人，但自己到底有沒有時刻牢記誓言，想到聞思修習正法的巨大福德善果，而保持著如孩童耽著遊戲的歡喜心呢？很少人能做到這一點吧。有些人在修行時，總是為了眼前暫時的功利，為暫時的目標而奮鬥，這種人極易失去對善法的歡喜心與耐心。有些人上佛學院裏苦讀幾年或到某處苦修幾年，積累了一定的功德，如果得到名聞利養恭敬，他也就極為滿足而裹足不前，失去了對聞思修習的歡喜心。這不是修行人應有的行為，薩迦班智達說：“大海不厭河水多，國庫不厭珠寶多。”作為大乘菩薩道的行人，當勵力積集廣大福慧資糧，永無厭足，才能像大海一樣，饒益無有邊際的眾生。

很多人像風車一樣，當上師或道友們催促時，自己才能將身心專注在善法方面，而且只能專注一兩天，如果沒有人督促，馬上就停了下來。完全依賴他人，而自己沒有主動力量，這種惡習如果不改正，怎麼能趨入菩提道的修習呢？大家仔細想想，自己作小孩時，為了那些無義的小快樂，曾那麼專注歡喜於遊戲，甚至於不分晝夜地身心投入，現在為了自他究竟的大安樂，自己又為何不如是去全部身心地投入善法，永不滿足呢？

世人勤求樂，成否猶未定，
二利能得樂，不行樂何有？

世人為了追求身心的快樂而努力，卻不一定能因此而獲得快樂，自利利他之事一定能帶來安樂，但是知而不行怎能獲得安樂呢？

世人為了得到吃喝等身心快樂，而日夜忙碌操勞，勤奮不息，如藏族的民諺說：“天上的星星當帽子，地上的白霜當鞋子。”意思是指人們勞作早出晚歸，特別辛苦。但人們這樣辛勤地勞作，能否因之而享受一些小安樂呢？實際情況卻是成功者少，失意者多。這個過程就像農民在春天播下種子，而盼望秋天得到果實一樣，中間往往因洪水、旱災、冰雹、蟲災、風災、瘟病等等種種災難，讓收穫的希望落空。更為可悲的是，有些人成天癡心妄想，追求那些無法得到的東西，將寶貴人生虛耗在這些空想之中。佛經中有一個故事，說以前在古印度的鄉下，有一個青年男子，他在鄉下到處尋找，也找不到中意的對像，為此而非常苦惱。有次他到城裏去遊玩，在路過王宮時見到了公主，公主的美貌使他神昏顛倒，日思夜想，以至陷入了迷亂之中，白天見到牆上的壁畫時，他覺得這是公主在說話；晚上的夢境中，也一直夢著自己與公主一起享受幸福的生活。後來周圍的人發現這位可憐的年輕人，患上

了這種毫無希望的“單相思病”，於是好心的勸告他：“你不要這樣胡思亂想，給自己增添痛苦，一個平民怎有可能娶上公主呢？”那位年輕人從幻想中清醒過來，他想：“我既然得不到公主，那活在人間又有什麼意義呢？”傷心絕望之下，他便變得瘋瘋顛顛，神經徹底崩潰了。他的親人為此很傷心，便給他打妄語：“我們專門向國王和公主稟告了你的想法，公主現在答應了，可以嫁給你，但是她還要學習，需要再等一段時間……。”那位年輕人聽後，病情一下子就減輕了，這樣一天又一天，一年又一年，在永無實現之日的空想中等待著。佛陀說世間人們也如同這位年輕人一樣，對一些得不到的東西拼命追求，充滿著嚮往，自己的人生虛耗在這些幻想上又有什麼意義呢？很可惜，世人大多數都無法回憶前世，如果能回憶起前世，就會發現自己在不斷地投生過程中，特別是投生為人的過程中，往往都是為了那些永無滿足的貪欲，永無止結的業緣等等，為了這些毫無意義的世俗目標而一世世地輪轉在苦海之中，縱然多世辛勤不息的追逐，而成功的希望卻是微乎其微啊！

而從出世道來說，我們學佛，為成就二利事業而奮鬥，卻與世俗截然不同。一個人發心學佛，依教奉行斷除惡業，自利利他的善行，必然會得到安樂，必然會成就所願。這一方面有如來真實

語的證明，另一方面也有無數前人的實踐證明。《法華經》中說：“若有聞法者，無一不成佛。”只要與佛結上緣，無有不成佛者；歷史上無數修行人以短暫的生命投入二利事業，他們最終以無比的大自在、大安樂，證明了二利事業的無比安樂果。芸芸世人都在追逐安樂，而真正得到安樂者又有誰呢？人世間曾有那麼幾個威勢赫赫的君王，建立過統一天下的大事業，然而他們並不快樂，也不自在，而我們只要付出有限的勤勞，去修持二利事業，就可得到遠遠超過他們的安樂，那為什麼不精進努力呢？

我們都知道了這些道理，但是不去腳踏實地付諸實際行動，安樂也不會自動地降臨，就像一大盆美味的水果擺在面前，自己如果不動手去取食，那也不可能品嚐到美味。安樂的解脫果來源於自己的精進修持，這一點並不需要多言，諸位如果真正想永享出世的自在安樂，唯有精進不息！

如嗜刃上蜜，貪欲無饜足；
感樂寂滅果，求彼何需足？

世人貪求五欲如同貪食劍刃上的蜜汁一樣，永無饜足之時；對能招感寂靜涅槃果報的善業，我當孜孜勤求，為何要對它們生起滿足的感受

呢？

世人貪求五欲享受，如同舔食寶劍鋒刃上所沾的蜜汁一樣，所嚐食的甜味甚少，而付出的代價非常可怕。寶劍的鋒刃不同於一般刀刃，它有特別的鋒芒，其餘物體一接近它就要被割裂。如果有人去舔食寶劍鋒刃上的蜜，舌頭剛一接觸，也許已經嚐到了蜜汁的甜味，也許還沒嚐到，鋒刃就已經將舌頭割斷了；世人不顧一切去追求五欲享受也是如此，貪欲滿足所帶來的快樂渺小而短暫，而為此卻要付出長久劇烈的惡道痛苦。比如說人們為了滿足口腹之欲而殺害其他動物，每殺一眾生，他必須為此付出五百生被他人所殺的慘痛代價。雖然如此，世人卻永無饜足，從來不對追逐短暫些微欲樂等這些毫無意義的行為感到疲厭，而我們對追求清淨圓滿的大安樂佛果，又有什麼理由感到滿足厭倦呢？博多瓦格西說：“貪執世間欲樂沒有滿足的人，始終無法從輪迴痛苦中得到解脫。”世人陷在這樣的痛苦之中，也不會放棄他們的追逐，也不會感到疲厭滿足，而修行人以二利善行，不斷地感受著人天安樂，直至究竟的成佛大安樂，對這種無比的善法，為什麼要生起疲厭、滿足感呢？《佛子行頌》中說：“三有樂如草頭露，一瞬剎那壞滅法，恆時不變解脫果，希求其是佛子行。”三有安樂是須臾即壞滅的有漏法，解脫安樂是無有生滅恆時的大安

樂；世人為了得到三有的安樂，多生累劫的奮鬥拼搏，付出了慘重代價，卻無有絲毫厭倦滿足之心，而智者為了無轉的解脫大安樂，對二利善法之道當發起勇猛的歡喜希求心，一往直前而永不滿足。

為成所求善，歡喜而趣行；
猶如日中象，遇池疾奔入。

為了圓滿成辦心中所求的善法，應當以歡喜心而踴躍投入二利善行；就像日中酷熱難當的大象，遇到清涼的水池時欣喜奔入。

大乘修行人都有圓滿二利事業的偉大目標，為了這種究竟安樂的善果，應當以無比的大歡喜心去趣入菩薩行。而要生起大歡喜心，需要深廣的聞思佛法，對解脫道的勝利與佛法的殊勝生起定解信心。真正能解三寶的殊勝功德，解脫的究竟安樂等等，自己一定會始終對善法充滿歡喜心，毫無饜足地勤奮修學。如果一點也沒有瞭解這些，那麼在修習善法時，要生起歡喜心恐怕是有些勉強。我經常想：世間最可憐的就是愚昧無知者，最幸福的就是有智慧的人。如果沒有明辨是非、如法取捨的智慧，又不知求學，世人將永遠陷在苦海中，無有出離之時，這是最堪憐愍的眾生。要成為有智慧的人，最好的途徑莫過於修

學佛法，因為佛法是三界最究竟的智者——本師釋迦牟尼佛，從其智慧大海中所流露出的甘露，我們哪怕僅僅取受少許，也可療除愚癡惡疾，變得心智清明。眾生陷入生死曠野為煩惱毒火所灼燒，而佛法如同清涼無比甘露大海，有緣見到這個功德大海的眾生，當以無比的歡喜，刻不容緩地趣入其中，安享清涼妙樂。這個過程如同熱帶的大象，為中午的酷日曝曬而酷熱難當，那時如果見到了水池，大象一定會欣喜地跳進去，一點也不會分心管其他的事情。現在由寂天菩薩的教導、上師如意寶的恩賜，我們也遇到了無比安樂的清涼甘露寶池，在煩惱毒火炎炎的輪迴中，自己已飽受煎燒痛苦，身心傷痕累累，這種時候，還有什麼理由不生起歡喜，心無旁騖地勇猛直入佛法寶池服取甘露呢？這是千百萬劫才得一遇的福緣，而且是藉之可以永享無比安樂的機緣，這樣重要的關鍵時刻，千萬不要再拖延耽誤了，每一個人都應以無比的欣喜之心去奮力精進，把握今生而徹底扭轉命運。

子四、說捨助緣：

身心俱疲時，暫捨為久繼。

事成應盡捨，續行餘善故。

當身心都疲乏時，為了持之以恆，應該暫時把事情擱置下來休息。如果事情完成了，就該毫不眷戀地放下，以便再繼續修習其餘的善法。

在修持善法時，如念誦、觀修本尊、造佛塔、佛像等等，不管修何種善法，正在行持時，必須一心一意，專心致志地去完成這件事。在這個過程中，有時由於自己的心力、體力有限，無法將善法一氣呵成地全部完成，而在中間感到疲乏、煩躁、憂愁等，在這種情形下，如果強撐著繼續下去，事情的成功率可能會很低，也可能無法圓滿。因此應暫時把事情放下來，自己作一番調整，使疲乏消除，力量恢復。對於修持較大的善法來說，這種放捨是必須的助緣。

有些人可能會有疑問：前面不是說，修持善法一旦開始了，就不能中途放棄，而現在又說中間可以作調節休息，這樣豈不是與前面的要求相違嗎？其實，這個過失是不會有的。此處所說的暫時放捨，是指在修法中身心疲乏、力量不濟時，自己主動地作的調整，是為了保證完成善法而作暫時調節，其發心不是捨棄善法，而是為保質保量完成善法。我們當中一部分人可能經常有這方面的體驗，特別是一些人剛來學院時，第一次聽聞到殊勝的佛法，因而修行特別精進，白天、晚上都安排得很緊張，結果弄得身心疲倦不堪，有的甚至一下子就病倒了，產生了很多障礙。這種

情況下如果暫時放鬆，作養精蓄銳的調整，自己經過一段時間的調節後，再去全力投入聞思修習，則效果明顯地提高。這種中間的暫時放捨，會使事情完成得更圓滿，因此，我們應合理地運用這種方法，在修行中做到張弛有度，使力量如海潮一般，一波接一波地恆久持續，不要在事情的中途就竭盡全部潛力，而使事情半途即告失敗。

在某件善法大功告成，完全圓滿後，同樣也要運用放捨的方法，將事情擱置下來，以便輕裝上陣，去繼續修習其餘的善行。比如說我們修大幻化網壇城上的佛堂，已經在一年時間中進行了努力，現在已經排除萬難，全部工程都竣工了，這時候，便需要將它放捨。要不然成天掛念著它，其他什麼事都進行不了，也就對我們的進一步修行造成了障礙。大家要注意，此處是說在某件事情圓滿成辦後才進行放捨，而不是在自己認為進行得差不多了，不想再做某件事就可放捨，比如說我們修上師瑜伽，按常規誦修蓮師心咒一千萬遍，數量圓滿後，是否便算大功告成，可以將觀修儀軌放捨了呢？此處大家應仔細分析，切不可隨意行事，一千萬遍心咒只是一個通常的規定，而對具體的某位修行人來說，應從修法驗相、證量上而定，不能輕率地放捨。

此處所闡述的兩種放捨，需要全面理解。第一種放捨是在某件善法的行持中間，為恢復力量

圓滿完成善法而作的暫時放捨調節；第二種放捨是在某件善法圓滿成功後，為了繼續行持其他善法，而將已成功的善法次第放置一旁，不再讓它分散牽制自己的力量。它的目的是為了進一步去修持，有些人不要只看到前面“事成應盡捨”那一句，以此為藉口而躺在某些小功德的臺階上偷懶，不去向更高更多的善法行進。放捨力是巧妙合理增上自己精進修行的力量，而非愚者偷懶的工具。

癸二、出二力，分二：子一、實行力；子二、控制力。

增上精進的四個助緣已闡述完畢，現在是講述增上精進的兩種力。增上精進的修行中必須善巧地運用這兩種力——實行力、控制力。實行力指實際修行中應持的正念力，是一種謹慎不放逸而增上精進的力量；控制力指自主的控制身心，使自己能遵循正道，身心振奮輕安而行的力量。

子一、實行力：

沙場老兵將，遇敵避鋒向；
如是回惑刃，巧縛煩惱敵。

好比沙場上身經百戰的老戰士，遇到敵人攻擊時，能巧避鋒芒而戰勝對方；和煩惱作戰時也應如此，先避開煩惱鋒刃不為所傷，而後巧妙地對治、消滅煩惱。

在古代戰場上，那些戰鬥經驗豐富、精於格鬥武技的老戰士，在與敵方兵將短兵相接時，他們會嫻熟地運用經驗技術，靈巧地避開敵人揮砍過來的兵刃，保護好自己而同時又能施展武藝，將對方徹底摧毀、降伏。對這些身經百戰的勇士來說，雖然面對氣勢洶洶的敵軍，面對刀山劍林，他們卻能從容不迫地拼殺，毫不慌亂，一邊閃避，一邊進攻，遊刃於刀光劍影之中，揮灑自如地將敵人擊敗。以前爐霍有兩位修行人，名叫各土和達熱，他們在年輕時曾一起結伴步行去石渠求學。當時各土有一尊很珍貴的本師釋迦牟尼佛銅像，一路上只要有機會，就要拿出來瞻仰一番；而達熱在家時當過兵，世事閱歷頗為豐富，便勸道友注意安全，但各土毫不在乎。一路上餐風露宿，有一天兩人在一處樹林中放下行李休息，生火做飯時，各土又拿出了佛像供在他們的營地。這時突然闖過來兩個“綠林好漢”，其中一個手中還提有火槍，兩個“綠林人物”一看到那尊珍貴的佛像，二話沒說拿起就走。兩位修行人可不甘心，立刻去將兩位強人扭住，達熱格鬥技術非常高，他追上了那位手持火槍的強盜，當強盜揮

槍砸過來的時候，他順勢閃避倒地，他的道友見到這幕情形，以為他被擊倒了，急得在一旁高聲喊起來：“啊，救命呀！……。”而此時倒地避過了鋒芒的達熱卻從地上一躍而起，將強盜的槍乾淨利落地搶了過來，並嚇唬那兩位強盜說：“我在家時很會玩槍，但現在不知怎麼樣了，你們看那塊牛糞！”他瞄準遠處的一小塊牛糞團放了一槍，很準確地擊碎了牛糞。兩個強盜嚇得直求饒，並老老實實地將兩位修行人的行李背上，兩位行者持著火槍走在他們的後面，一直到色西寺寺院門口，才把槍還給了他們，講了一些開示，兩位強盜以此而心服口服誠心悔過。大家看，善於避敵鋒芒的人，即使赤手空拳也能降伏強敵。

同樣，我們在與煩惱作戰時，也應努力學習掌握技巧，如同老戰士一樣，善巧而靈活地保護自己，擊敗煩惱敵人。煩惱在進攻之前，一定會有它的蹤跡可尋，只要有足夠的警醒，有正知正念，就可以及時發現煩惱的偷襲，自己可預先設防，避開煩惱的鋒芒。比如說瞋恨煩惱，它要摧毀我們，必定會借助某種生瞋境的武器來進攻，此時要認清誘發自己生瞋惱的對境是瞋恨敵人的武器，首先避開這種對境，然後再運用本論安忍品中所介紹的各種智慧利刃，斬斷瞋恨敵人的頭顱，消滅煩惱怨敵。佛教史上眾多的高僧大德，他們與煩惱魔軍多次奮戰過，都是勇猛善戰的勇

士，後學者如果參閱他們的經驗，雖然有多種，但總結起來，也就是這兩條：巧避鋒芒，智摧煩惱。

戰陣失利劍，懼殺疾拾取；
如是若失念，畏獄速提起。

在戰場上失落了手中利劍的戰士，都會害怕被殺而立刻拾起劍來；同樣，如果忘失了對抗煩惱、精進修行的正念之劍，應該想到地獄的恐怖而迅速提起正念。

在作者生活的那個時代（大約西元七世紀——八世紀），古印度及全世界各地都差不多，在戰場上使用的大都是刀劍之類冷兵器。那時人們使用刀劍相互衝殺拼搏，如果在拼鬥得難分難解時，有人手中的寶劍忽然握持不住而落地，那麼可以想像，沒有了兵器的人在刀光閃閃的戰場上會有什麼下場。俗話說：“勇士的拳頭也抵不住一般人的刀劍。”一個最有勇力的戰士，如果手無寸鐵，很難戰勝手持刀槍的敵軍，因此手中失落了武器的戰士，他會盡自己最敏捷的手段去拾取武器。否則手中失去了兵器，敵人衝殺過來，自己只有死路一條了。這一點我們去設身處地觀想一下，就可以領會到面對強敵而自己失去了武器的危險；同樣，修行人要時時刻刻與煩惱怨敵

作戰，殺出三界重圍，在平時，貪瞋煩惱怨敵時刻都在身邊伺機進攻，想奪走我們解脫善根之性命。在這種四面凶敵的包圍之中，如果失去了對抗煩惱敵人最根本的武器——正知正念，那自己也就免不了煩惱怨敵的殘害，不但要失去即生的修行解脫安樂，來世也要墮入地獄惡趣受痛苦。大家可以看到周圍的一些人，以前他們也在修學佛法，志求出離煩惱怨敵的重圍，然而因一時不慎，失落了正知正念的寶劍，他們的解脫生命便在剎那之間讓煩惱敵人奪走了。各自省察自己，看看自己是否隨時都緊握著正念之劍呢？這一點，很多人都要認清自己做得很不夠。我們沒有完全認識失去正知正念的可怕後果，因而經常放逸，將正知正念之劍擱置一旁，這時如果煩惱怨敵乘機猛攻，自己的下場也就不堪想像了。失去了正知正念的修行人，就如同前面所說的死蛇一樣，毫無抵抗能力，小小的違緣敵害也會將他摧毀。

作為一個修行人，應隨時隨地緊握著正知正念武器，如果不慎失落了，內心要及時想到為煩惱敵擲入地獄受苦的恐怖下場，以此而儘快提起正念，始終處於警醒的狀態，不讓煩惱怨敵有可乘之機。

循血急流動，箭毒速遍身；

如是惑得便，罪惡盡覆心。

就像為毒箭所傷者，箭毒隨著血液循環很快就會漫及全身；同樣如果煩惱逮到了機會，罪惡染污就會立刻遍覆自心。

在古代的戰爭中，人們往往在箭頭塗上毒藥，敵方中箭後，不管他有多麼健壯勇悍，箭毒會立刻順著血液循環遍及全身，讓他喪失生命。即使是很小的箭傷，但只要觸及血管，如果在儘快的時間不妥善地處理，可怕的後果就無法避免。在這種情況下人們也就如同為毒蛇所咬一樣，為了活命，毫不猶豫地將傷口附近的皮肉割除，不讓毒液流向其他地方。假如我們為毒箭所傷，而自己也明白這是毒箭，那時候肯定會焦急萬分，一秒鐘也不會遲緩地採取果斷手段，將傷口作妥善處理；同樣的道理，如果煩惱抓住我們失去正念的機會，中傷了自心，煩惱毒素馬上便會擴散，使自己生起貪心、瞋心、嫉妒、傲慢等等煩惱苦受，在剛開始時，也許比較隱密，但如果不加以有效地對治，煩惱毒素便會漸漸擴散遍覆自心。

賈操傑大師在《入行論廣釋》中說：“如毒箭所中，依一毛孔所出之血，其毒能遍及全身。失壞正知等煩惱，若得暇隙，瞋等罪惡速疾遍佈其心，亦猶如是，故纖毫煩惱亦應遮止。”煩惱

雖然微小，如同小小的箭傷，但它的毒害卻是非常嚴重。如果不細心省察，及時察覺自心為煩惱所創的細微傷口，貪、瞋、癡三毒便會蔓延開來，將解脫善根的生命毒害至死。因此我們應時刻警惕，及時察覺到煩惱毒箭的創傷，如果不願意讓自己的福德智慧生命毀於一旦，也不願意在後世墮入地獄，那麼在發現自己為魔王波旬放出的貪瞋毒箭中傷之際，便要刻不容緩地採取果斷的手段，直接採用割除療法，徹斷煩惱毒素擴散的危險。圖美仁波切說：“煩惱串習則難治，念知士持對治劍，貪等煩惱初生時，剷除其是佛子行。”煩惱初生之際，即應連根剷除，要不然毒素蔓延串習，那時再去療治已回天乏術了！米滂仁波切說過：“煩惱如同盜賊，如果能及早認出它的身份，它也就無機可乘了。”我們在平時，應當反覆聞思這方面的教言，對煩惱的種種面目與危害性，要清楚而全面地瞭解。如果能做到如此，則在煩惱初發之際，就清醒地認識到這是煩惱毒敵的傷害，它給自己今生後世造成的危害，將遠遠超過自身中毒箭的苦果，以此而能奮力迅猛地用正念之劍徹斷毒源。

如人劍逼身，行持滿缽油，
懼溢處遭殺；護戒當如是。

好比有人為劍所逼，捧著注滿油的缽行進，

如果油溢了出來，他立刻就會血濺當場，這時，捧缽者一定全神貫注地捧缽而行；同樣，持戒者也應如此謹慎專注的護心。

我們與煩惱作戰，精進修持菩薩行的時候，一定要護持自己的正知正念，小心謹慎地行事，如果讓外境的色聲香味等分散心神，就會頓然喪失解脫的福德慧命。所以，持戒護心應當如同公案中的犯人，持注滿油的缽繞行一樣，小心翼翼，絲毫不分散心神。

持油缽繞行的故事發生在佛出世的年代，當時印度有位猛光國王，他以前非常兇暴，殺害過許多人，後來他對佛教僧團生起了信心，皈依了佛門。有一次他迎請迦旃延尊者為主的五百名比丘到王宮受供，供養時，猛光王在宮內舉行了盛會，載歌載舞，樂聲喧天，供養圓滿後，國王問迦旃延尊者：“今天迎請供養時的歌舞等妙欲，尊者覺得如何？”尊者向來持戒非常嚴謹，他到王宮時，緊攝六根，自心毫無放逸，絲毫沒有散亂於這些繁雜的外境，因此尊者告訴國王：“我沒有聽見也沒有看見什麼。”國王聽後不太高興，認為這不可能是事實，尊者覺察到了國王的疑心，對國王說：“確實是這樣的，國王，我特別害怕墮落輪迴之苦，以此而時刻緊攝六根，不敢有絲毫放逸散亂，外面的一切，我根本無心去覺察啊！”國王仍是不信，於是尊者吩咐國王從

牢獄中帶來一名死刑犯，命令犯人手持盛滿油的缽繞宮而行，如果灑出一滴油便要當場處死，同時在沿路準備了很多歌舞。犯人捧著油缽在手持利劍的武士押解下，小心翼翼地繞宮步行了一周，果然滴油未灑。國王問他：“你在路上所見的歌舞如何？”犯人回答說：“國王，我根本沒有感覺到什麼歌舞，因為我害怕油灑出來被殺死，所以全部的心意專注於油缽，絲毫不敢分心。”這時候，國王才相信了尊者的話。而迦旃延尊者又告訴說：“這個犯人在繞行中如果讓油灑出來，便要失去今世的生命；而我們在出家守戒過程中，如果失去了正知正念，破了戒律，那生生世世中都要為此而受害失去生命。犯人為了今世的一條生命，也能如是小心翼翼，不敢放逸；為了多生累劫的生命，我又為何不能如是呢？”在《修行地道經· 勸意品》中也有類似的公案，說國王欲選擇一位輔臣，其檢驗為持一盛滿油之缽繞京城步行二十里，若墮油一滴，即當場殺死，若能做到不墮油一滴，即封為大臣。有一應試者專注一趣，一路上雖遇許多嘈亂動人的外境，然毫不動心，終於成功。

在守持戒律護持自心時，也應當如此，要時時刻刻想到輪迴的痛苦，而警告自己，如果不謹慎小心，就要觸犯戒律，讓煩惱毒液染污自心，生生世世於地獄中得不到解脫。害怕墮落受苦而

謹慎持戒，這一點對於修行人來說，極為重要，藏傳佛教中的許多大德把這句話銘刻在心，不時用以警誡自己。我們欲想解脫成就，也當反覆思維此偈，將此作為自己的座右銘，真能做到持戒護心如護命，則離解脫也會不太遠。

渡如蛇入懷，疾起速抖落，
如是眠懈至，警醒速消除。

又如毒蛇入懷時，人們會立刻起來將牠抖落；同樣，當我們察覺到睡意和懈怠生起的時候，就應立即驚醒過來把它們消除。

在修行過程中，如果發現自己生起的懈怠、睡意，應毫無遲緩地消除，如同人們抖落爬進懷裏的毒蛇一樣，果斷而迅速，一剎那也不能遲疑。熱帶地區的人們在野外活動時，很容易遇到毒蛇，有時剛剛坐在草地上休息一會，也許懷裏馬上會爬上一條毒蛇。當見到吐著火紅的毒舌、露著毒牙的毒蛇時，當事者肯定就會如同觸火一般，直跳起來，以最快的動作將毒蛇抖落出去，以防自己為毒蛇所咬而喪命。同樣的道理，修行人在平時，懈怠睡眠等煩惱毒蛇也會不時地爬進自相續的懷裏，這時候如果不立刻驚醒起來，以最敏捷的手段消除這些煩惱，便免不了為懶惰煩惱毒蛇所咬而中毒，到時煩惱毒液流遍全身，自

己的功德慧命便一命嗚呼！

精進是福德智慧兩種資糧之因，如果讓懶惰煩惱所制，則精進無法生起，所以懶惰是修行人的大敵。《正法念處經》中說：“諸煩惱之唯一因，唯是懈怠餘何有？何人一有懈怠心，一切善法皆歸盡。”大家比較一下周圍的修行人，有些人一天中上課聞思、念心咒、給常住發心做事務等等，這些善法有人在幾天之中都做不完，同樣的人，為什麼修善差別這麼大呢？這就是精進與懶惰所致。也許有些人開始時並不是那麼懈怠，但沒有防微杜漸，原先在發現自己有懈怠、睡懶覺等煩惱萌芽時，沒有像抖落入懷的毒蛇一樣去迅速消除，以致中毒日深，漸漸變得什麼也不想做。有的人耽著世間八法，而懶於修習正法，這類人當認真想想自己這樣懈怠下去的後果，阿底峽尊者說過：“最善妙的精進即是捨棄瑣事。”修行人只要能捨棄瑣事，一心一意專注於法，所有的善法都可以成功。龍樹菩薩在《大智度論》中也說過：“人有不惜身，智慧心決定，如是行精進，一切事無難。”

每逢誤犯過，皆當深自責，
屢思吾今後，終不犯此過。

每次遇到疏忽而犯過錯時，都應當深刻地自

責，然後再三提醒自己：以後一定不犯這種錯誤。

在修行過程中，由於惡習及外境惡緣的影響，一般的凡夫修行人很難避免犯錯誤。有時偶爾失壞正知正念，煩惱怨敵便會趁機作亂，催動自己犯過錯，這種時候，自己要作深刻的反省，嚴厲訶責自己的惡業習氣。在這方面，我們要誠心學習以前那些噶當派的格西們，他們在每一次發現自己的過錯後，是如何深刻檢討，訶責自己的。這些大德們都是這樣嚴厲要求自己，而作為末法時代的修行人，如果不能嚴厲地對治錯誤，改正習氣，修行恐怕毫無成功的希望。因此，大家在平時要時時內省自心，防止犯錯誤，一旦犯下了過錯，對自己不能有絲毫的放縱寬容，而應深刻、嚴厲地作自我檢討、訶責。比如說，有時自己不慎生起了瞋心，在察覺後馬上要斥責自己：你這個壞人，在寂靜處聽受這麼多大乘佛法，在上師三寶面前發了這麼多次誓願，現在還要生瞋心、造惡業，難道你想墮地獄嗎？……。歷史上的高僧大德在這方面給我們留下了許多榜樣，像阿底峽尊者，時刻觀察身心言行，一旦發現有過錯，馬上便要修曼茶供作懺悔；有的大德發現自己犯有過錯後，便禁食、禁語、禮拜等等，有許多嚴厲的自責方法，這些也是每個修行人必須學習的方便法。

如果一個人能發現自己的錯誤，並能感到慚

愧而自責，這種人才是真正的修行人，能踏踏實實地將習氣過錯一次次作改正、消除，自己的習氣惡業再重，也能漸漸減輕，變成一名優秀的修行人。

在自我察過改習的過程中，自己再三思維發誓：“不再犯這種過失。”也是必須而且有力的消去習氣過失的方便法。如果能在上師三寶前從內心深處對自己的過錯生起悔過，並發誓不再重犯，以此有力的誓願力，一定會得到上師三寶的加持，增強自己懺除惡業習氣的力量。

故於一切時，精勤修正念，
依此求明師，圓成正道業。

總之在任何時候，都要精勤修持正念，以防罪過發生。並且以這樣的心態向善知識求學，完成菩提正道的修行。

前面已經講了不放逸護持正念的功德，放逸的過失，還有犯戒之後如何懺悔等等，這些都是具體實行精進的方便。總的來說，在一切時處，無論行住坐臥，修行人都應精勤地護持正念，一方面使自相續與善法相應，一方面清淨無始以來的惡業習氣。如何護持正知正念，在本論第五品中已作過詳細的介紹，已背誦了頌文的人對此應有較清楚的印象。

對修行人來說，時刻精勤修行正知正念，護持自相續是自己最主要的任務，也是斷除過失、增長功德必需的修行，阿底峽尊者說：“修行人當日夜不放逸，以正知正念觀察自相續。”但是眾生於無始輪迴中，一直串習著散亂的習慣，要做到恆時不放逸護持正知正念，必須依賴善知識的引導、加持。因而欲求解脫者，必須要如法的依止善知識，求得修持不放逸正知正念的教言，然後依教奉行、精勤修持。根索仁波切在注疏中說：“如果上師善知識不在面前，那自己應當恆時遵照他們所傳的教言而觀修自心。以善知識的教言去衡量自心，檢驗出自己的習氣毛病而切實改正，應如是精勤自我警策。”在座諸人現在都有不斷聞思正法的機會，以後沒有了這種機會，就要依靠種種法本，依靠現在整理下來的筆記，憶念上師教言，經常去以這些對照、警策自己，如果保持不退的信心，實際上與現在親自依止上師聽法沒有很大區別。自己長久的依止這些殊勝善知識、善教言，恆久串習自心，就一定能圓滿成就道業。

大乘修行人的道業，也就是為利眾生而求證菩提的成佛大業。《學集論》中說：“一切行為皆從菩提心出發。”其意指菩薩的一切作為都應隨順菩提心，不應有任何自私自利的行為，這是大乘行人最基本的行為準則。我想作為凡夫，無法

完全做到如此，但至少也要經常去以此要求自己，不要與此相差太遠。我們首先要使自己變成一個誠實直心的人，不能口裏說要利益他人，而心裏卻懷著自私自利的念頭，這種狡詐會染污自相續，讓你變成世俗人中的卑劣者。

關於依止上師，律藏中說必須要依止十年時間以上。有些人依止上師，剛剛聽聞了一些教言，馬上就離開，這種作法無論從哪方面說，都與正法有相違背之處。大家看歷史上那些大成就者，都曾長久地依止過善知識，他們在具足法相的善知識前經長久熏習，相續中才生起了如同善知識一般的功德。並不是今天投師，明天求得教言，後天就要離開，一個人不改變這種輕浮草率的作法，不可能會有成就。

子二、控制力：

控制力即是在行持善法前，調整控制自己，使身心進入最佳修行狀態的力量。我們做任何善事前，不管聞思、閉關、繞塔等，在行動之前應憶念有關不放逸的教言，以正知正念觀察身口意三門，使自己能如理如法、充滿歡喜地趨入善法。自心調整到這種狀態，能充滿歡喜，精神振奮，在修行過程中則能順利而有力的進行。

為令堪衆善，應於行事前，
憶教不放逸，振奮歡喜行。

為了有能力堪任種種善行，應該在行事之前，憶念有關教言而謹慎不放逸，努力振作精神，歡喜愉悅地去進入行動。

事前憶念有關教言，振奮身心的加行非常重要，世人也常說“三思而後行”、“磨刀不誤砍柴功。”若能事前做好充分的準備工作，如在心中先憶念本論第四品中有關不放逸的教言，生起謹慎、堅毅的決心與必勝的信心，使身心振奮有力，然後去行持善法，則能做到事半功倍，迅速圓滿善法。相反，如果不做這樣的加行，不憶念任何教言，而懶洋洋隨意去做某件事，也許事情剛開始，就遇到了阻礙。那時自己雖然想繼續下去，但身體不聽使喚，相續中放棄退怯的念頭也會如同陰影一般，不時來遮掩自心，最後也就不得不放棄了。大家從往昔的做事經驗中，對此應有過體驗吧。往昔高僧大德在這些方面，也留有不少教言，他們在作某件事、修持任何善法前，比如說要修九十天般舟三昧，在此之前，自己必定會閱讀思維有關的教言與以前大德們的苦行傳記，以策勵自己的決心、信心與歡喜心，經反覆思維、觀修，使身心振奮有力，然後在正行修習中能始終不退。有些人在做事前，缺乏這種加行，

自己的控制力不夠，往往事至中途就打退堂鼓，給自己的今生後世帶來嚴重的惡果。因此，如果希望自己圓滿善法，當勵力修習這些竅訣，於事前反覆串修自己的控制力。

如絮極輕盈，隨風任來去；
身心若振奮，衆善皆易成。

就像絲絮能隨風吹送而來去自如輕盈地飛舞；倘若身體輕安，為振奮的心意帶動，一切善法都易於成就。

修行人在事前調控身心，使自心如同絲絮一樣輕盈、調柔，能做到如此，則任何善法皆易成功。柳絮、棉絮之類的絲絮非常輕盈，微風吹動之下，也會隨風而轉，一點也不滯重。修行人的相續，通過修持調整，變得如絲絮一樣柔和輕安後，也能如是隨意趨入善法，毫無困難地投入自己所計劃的善業。我們當中的一些修行人，自心確實是很調柔的，身心堪能於任何善法，做任何善事都能隨順歡喜，不會生厭煩心，而且他們做的事，總是會圓滿成功，中間也沒有什麼退縮、牢騷等等之類的麻煩。巴楚仁波切說：“心能調伏，就會如同腳踩棉花一樣柔和，很容易與法相應。”法王如意寶也說：“自心能輕安調柔，則一切善法都可以成功。”相反，如果不能制伏自

心煩惱，經常為貪瞋苦惱所擾亂，那麼自心會滯重不堪，很難自主控制，你想讓自心專注善法，可它偏偏要起惡念；想讓它平靜，它偏偏要起風浪……。這樣的妄心，如同野馬，想讓它順從地馳騁於菩提大道，必須下一番苦功調馴它，才能如願。

作為凡夫，自相續中充滿習氣煩惱，要時時做到輕安振奮，專注於正法，當然有很大的困難。但是，不管怎樣，修行人必須做到調馴自心，而且無論心相續有多麼粗暴、狂野，只要能依止善知識，再三的修習，不為任何挫折、困難動搖自己降伏它的決心，那自己總會有調馴它的時候。當自己能控制自心，三門一切行為能自在而轉時，則能使三門遠離一切煩惱羈縛，踴躍歡喜於善法，生起無退的精進。

第八品 靜　慮

丁三之戊二、世俗菩提心能增上為靜慮品，分二：己一、品名；己二、正論。

己一、品名：靜慮品。

己二分三：庚一、略說連接下文；庚二、斷絕靜慮之違品；庚三、修真實之靜慮。

庚一、略說連接下文：

發起精進已，意當住禪定；
心意渙散者，危陷惑牙間。

修行人發起精進以後，應該將心意安住於禪定，因為心意沈掉渙散的人，如同居住在煩惱巨獸的利齒之間，危險萬狀。

按上所說，我們斷除精進的三種違品：同惡懶惰、耽劣事懶惰、自輕凌懶惰，努力生起精進的四助緣：信助緣、慢助緣、喜助緣、捨助緣，又利用實行力和控制力，使自己在菩提道上發起勇猛的精進。但是，要增上自己的修行，使修行趨入究竟的境界，必須要使自心得到調伏，生起能心不散亂住所緣境的禪定，自心唯有生起禪

定，才能趨入智慧自在之境。如果自心不能生起禪定，而一直處於昏沈、掉舉的散亂之中，那修法也就成了外表形象，並無真實的意義，因為一切懺罪積資的修行都建立在自心上，如果不能淨化自心、昇華自心，那任何修行也就沒有什麼成就功德可言。一個人的心意渙散，經常散亂於外境或陷於昏沈，也就無法專注於本性，煩惱習氣也就有機可乘，經常擾亂、摧毀他的善根。這種情形下，煩惱如同一頭猙獰的巨獸，張開大口把心意渙散者銜在口中，隨時都有可能將他吞進輪迴惡趣之中。

通過這個比喻，大家應該明白心意渙散的過失，與精進使心安住於禪定的重要性。上師如意寶在《忠言心之明點》中說：“無邊佛經唯聞說，為調自續方便故。”浩瀚無邊的佛語教授，都是為調伏心相續而說的方便，如果離開了調伏心相續這個根本的目標，那一切修法又有什麼意義呢？為了調伏自相續，首先要在上師面前廣聞法要，遣除所有猶疑增益邪見，之後應安住於寂靜處，反覆觀修、降伏自心。《學集論》中說：“安忍求多聞，後當住林間，精勤入等至，修習不淨等。”對修行人來說，廣博地聞思佛法後，自己如果要真正地證悟法要，安住靜處修習等持是必須遵循的次第。《般若經》中說：“心意渙散者，易於生起妄念，要得到世間禪定尚且困難重重，

更何況無上正等菩提。是故修行人應當下定決心：尚未證得無上菩提前，決不讓自心散亂。”

庚二、斷絕靜慮之違品，分二：辛一、略說；辛二、廣說。

辛一、略說：

身心若寂靜，散亂即不生，
故應捨世間，盡棄諸俗慮。

如果身心遠離了塵囂和欲望獲得寂靜時，散亂就不會生起，所以應捨離世間，進而完全拋棄一切塵俗的思慮。

要修持靜慮，必須斷除違品，約略總說，這包括兩方面：即在外斷捨世間，在內棄除妄念。修行人先遠離世間的種種喧鬧散亂，則能使身體獲得寂靜；身體安住於寂靜處後，應努力使自心遠離掉舉昏沈等種種散亂煩惱妄念；身心遠離了憒鬧妄念，則一切散亂都無法產生，禪定的境界也就會得以生起。

世間的散亂憒鬧是靜慮的大敵，《彌勒請問經》中講述了憒鬧的二十種過失，修行人如果不遠離，則毫無成就的可能性。世間的親戚、眷屬、朋友、世俗事務等等，這一切都是引生散亂之因，

也是羈縛修行人的輪迴鐵索。修行人必須像噶當派格西所言傳身教的那樣，遠離世間，依止四依法——心依於法、法依於貧、貧依於死、死依於溝壑而修行。捨棄世間的牽纏羈縛，到達寂靜處後，便可利用有利的環境調馴自心，斷絕諸如保護親友、降伏怨敵、希求名利等種種世俗思慮。這些隨順輪迴世間的貪瞋分別念，如果不斷棄，自心就無法安住於禪定。捨世、調心這兩步是必不可少的修行，《學集論》中說：“若除外境擾，心寂不動搖。”斷除外境的擾亂，內心保持寂靜不動搖，則禪定必然現前；達摩祖師也說過：“心如牆壁，外緣斷盡，內心無喘，可以入道。”斷盡外緣則身口無散亂，斷盡貪瞋妄念則內心無波動，如此方可進入真正的修心。作為初學者，如果不離開世俗紅塵，自心不可能得到清淨，在《大乘教言論》中說：“初學者如果不依於寂靜之境，內心不可能得到寂靜，必將由分別念牽轉於輪迴。所以為了自心寂靜，應依止寂靜之處。”

在外境上離開世間的散亂，做到這一點相對來說比較容易，就像我們在座諸位，都做到了遠離家鄉、城鎮，而且大多數人一直住在這裏，數年足不出山溝。但是，到了寂靜處，要進一步在內斷除分別念，遠離內心散亂而安住於寂靜清涼的正法，做到這點有一定難度，需要長期不懈的努力。有些人雖然在外境上斷除了散亂，但內心

的散亂並未止息，整天妄念紛飛，不能保持正知正念，這種狀態下，禪定也不可能現前。當然，此處所說的禪定，並非世間那種全然無念的禪定，米滂仁波切在教言中說過：禪定並非全然不思維，不起念的狀態，初學者如果能專注思維人身難得、佛法難聞、大悲心、上師三寶的功德等，如是專注正法不散亂於他處，也是一種禪定。

辛一、廣說，分二：壬一、斷世間；壬二、捨妄念。

壬一分四：癸一、需斷世間的理由；癸二、絕斷貪於內有情界；癸三、絕斷貪於外財等世間；癸四、斷已依止寂靜處。

癸一、需斷世間之理由：

貪親愛利等，則難捨世間；
故當盡棄波，隨智修觀行。

如果貪戀親友，愛執名利等俗事，自己則很難捨離世間；所以應當完全捨棄一切貪愛，並依循智者所說的原則去思維修習。

修行人如果不遠離親友名利等世間八法，身心常為這些所羈縛、干擾，那麼要捨離世間，生

起出世的禪定，可以說是無有任何可能性。修行人之中，有各種不同的習氣，有的人對親戚、朋友等非常貪戀，自己無論到哪兒，心中總要掛念不捨，想方設法要保持通信聯繫；有的人對親人的執著不是很大，但對世間名聞利養的貪求非常嚴重。這兩種貪執都是輪迴之索，如果自心不能斷除這些，則斷絕了出離輪迴的希望，所以作為追求解脫的修行人，應該完全捨棄親戚眷屬、名聞利養等等，這一切對自己今生後世都無有解脫利益的俗事。初學者即使暫時不能頓然全部斷捨，也應採取較為緩和的手段次第斷除，比如說今天生起了對親人的貪戀，想寫信聯繫，此時警醒到這種分別念的不如法，雖然不能在當下全部將這個念頭消除，但可以鼓勵自己暫時不要寫信聯繫，過兩天再說，一天天拖下去，這些貪執便會漸漸淡薄。最終應跟隨古代的高僧大德們，將世俗一切牽纏全部捨棄，使身心無牽無掛。在此基礎上，再遵循善知識所教導的觀修次第，徹底地降伏自心散亂，使自心能恆時安住於禪定。

貪著世間八法，就像作繭自縛一樣，越貪著痛苦也就會越多。世人整天為世間八法而忙碌，而實際所得只有痛苦而已，大家反覆聽聞、閱讀、思維有關的教言，一定能認清過患，生起斷除貪著的決心。

有止諸勝觀，能滅諸煩惱。
知已先求止，止由離貪成。

依靠禪定所生的勝觀，才能滅盡種種煩惱種子。知道了這個道理後，應當首先努力去求得寂止，而想修成寂止又須先使內心遠離世間貪著。

要斷除煩惱種子，只有靠甚深的勝觀智慧，而勝觀智慧只有在禪定或說寂止的基礎上才能生起。在較深的層次來說，止觀是同一本體上的兩個不同反體，而在暫時修習次第上來說，修行人必須要先得到寂止，才能生起徹斷煩惱的勝觀。如《攝正法經》中云：“由心住定，乃能如實了知真實。”如果不能得到寂止，煩惱習氣得不到壓制，觀修無我空性的勝觀就無法生起，煩惱習氣種子也就無由根絕。有關修習止觀次第的教言，大家可以去參閱無垢光尊者所著的《心性休息》、阿底峽尊者的《中觀修行論》、宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》、智者大師的《摩訶止觀》等，這些論著中都有如何先求寂止，後發勝觀的具體修法。

如果煩惱習氣不斷絕，輪迴痛苦無法超脫，修行也就失去了意義，為此自己應精勤修習止觀，而成就止觀的次第必須先成就寂止。知道了這些道理後，自己應努力趨入寂止的修習。有關寂止的修法有多種，但一般來說，有九種住心的

次第，即安住、正住、攝住、近住、調住、寂住、最寂住、續住、等持住。在此過程中，修習者必須先聽聞教言，斷除耽著世間劣事等懈怠沈掉，使身心得到堪能，生起身心自在調柔的輕安，寂止方能生起。如果內心不能斷除對世間八法的貪戀，如同船為鐵錨所滯，不解除它，怎有可能隨主人的意圖而自由行駛呢？這一點並不需要很多的講解，各人去觀察自己的心念，或以自己的修心體驗，就可以清楚地瞭解內心貪戀世間的過患。

癸二、絕斷貪於內有情界：

自身本無常，猶貪無常人，
縱歷百千生，不見所愛人。

自己的身命本來就是無常易壞之法，如果還要貪愛無常的親友而造罪，那只有墮入惡趣，縱然歷經百千次的轉生，也沒有機會遇見他所喜愛的人。

貪著世間分兩大類，即貪愛親友等情世間的有情，與貪執財利等器世間的事物。首先從情世間來說，一般眾生都特別貪愛自己的親友，為了博取親友的歡喜而不惜造作種種殺盜惡業。有些人雖然想追求出離輪迴的解脫，卻因無始的串習，不能放下對親友的貪愛，因而無法下決心離

開親友、專心修行。對這種貪愛親友的習氣惡行，論中著重提出了其嚴重的過患，讓修行人明知後能依教斷除。

人的身心五蘊，從內到外沒有一個是常有不變之法。大家觀察自己的身心，剎那之間都在壞滅遷流，毫無可依賴的實質，自身如是短暫無常，不可依靠，而自己的親友等有情亦同樣如此。他們的身心生命都是短暫無常而不可靠之法，在百年之中，無疑會歸於死亡；而從細微之處去分析，剎那剎那之間，都在無常變滅。自己如此無常不可靠，而另一方面，親友亦是無常變幻，毫無堅實可靠之處，那有什麼必要去貪執呢？自己毫不可靠的身心，如果去貪愛無實的親友，便會造作種種貪瞋罪業，這些罪業的成熟，使自己於後世中墮入惡趣，在惡趣中縱然千百次轉生，還有沒有機會再見到自己所貪愛的親人呢？這是很難的，不管你對某人有如何深厚的貪愛，而各自的業力不可能完全相同，今世以某種業緣而短暫共處後，後世便各奔東西，很難再度相聚，即使再度投生到一塊，是親是仇也難以預料了。大家從許多因果輪迴故事或聖者的教言中，可以清楚地明白這些道理。

有的人說：“親友對我有很大的恩德，我應以愛心報答他們，怎麼能完全捨棄呢？”在修行中暫時捨棄親人是為了更好的報答恩德，而且捨

棄的是狹隘的貪愛煩惱，代之以廣大平等的慈悲心。換句話說，捨棄對親人的貪愛，是為了生起對所有眾生的平等慈愛心，以此才能真正地報答輪迴中一切父母親人的恩德。以前巴楚仁波切和紐修隆多在森林中修行，紐修隆多的母親讓人給他捎來了一些酥油，巴楚仁波切問他：“你現在想念母親嗎？”紐修隆多回答說：“不想。”巴楚仁波切聽後顯得很不高興，馬上指出了他的錯誤：“你這個人很不好，連自己的母親都不想！你應該想想母親的恩德，想想這團酥油，是她如何省吃儉用、辛辛苦苦的做出來，又這麼遠讓人帶來給你。母親對你這麼好，而你卻一點感激之情也沒有，這樣的兒子……。”然後叫紐修隆多在七天之中專門憶念母親的養育關懷之恩，紐修隆多依教觀修後，向巴楚仁波切彙報說：“我現在知道了，母親對我恩德真的很大啊……。”“嗯，你修成了第一步，現在你應觀修一切眾生都做過自己的母親……。”巴楚仁波切的的善巧教導，使紐修隆多通過一團酥油而對眾生生起了殊勝的大悲慈愛心。這種平等的慈悲心，才是大乘修行人應有的心懷，如果有狹隘的貪愛現世親友之心，怎有可能生起呢？如果我們真正慈愛自己的親人，理應生起這種平等大悲心，通過努力修習，證得無上的利生能力，引導親人證得無死的大安樂，安住於法界安樂宮而永無分離，那才

是真正的報恩。

未遇則不喜，不能入等至；
縱見不知足，如昔因愛苦。

如果不能親近所愛的人，心裏則悶悶不樂，無法趨入等持；即使見了面，也不會知足，仍然像未見時一樣因得不到所愛而痛苦。

如果對親人有很強的貪愛，這種人始終無法使自心得到寧靜。因為他沒有機會親近自己所貪愛的親戚朋友時，內心會因此而悶悶不樂，日思夜慮。有些人第一次離開親人到學院來求法，時間稍長，這種煩惱便會現前，白天晚上不停地掛念著親人，自己的聞思修行沒有辦法專心進行。尤其在修等持時，身體剛坐下，腦子裏想念親人的妄念便會紛紛而來，自心始終無法專注所緣。六世達賴喇嘛倉央加措在詩歌中曾寫過：“身體雖置僧眾中，心繫遠方之愛侶.....”修行人不能放下對親友的貪愛，等持也就永無成功之日。

即使自己如願以償，能與自己所喜愛的親人相見，但相見之後，貪愛並不會因此而得到止息。世間一切貪欲享受都有永不滿足的本性，人們越享受欲樂，貪欲之心也會越增長，《廣大遊舞經》中說：“喜歡世間欲樂者，如飲鹽水無足時。”世人貪愛親友，貪愛財利等欲樂，如同飲用鹽水

會越喝越渴一樣，越享受欲樂貪欲也會越熾盛，這種感受如同自己在未見到親人前一樣，充滿欲壑難填的痛苦。人類貪愛的痛苦不可能因外境改變而減弱、消失，美國六十年代的搖滾巨星“貓王”普萊斯利，在他最後一場演唱會上，曾絕望地哭喊著：“儘管什麼都嘗試過，可是我還是得不到滿意！”世人內心的貪欲痛苦，必須從內心下手去解決，如果從外境去努力，無論是誰，不可能得到什麼滿足而平息。

巴楚仁波切說過：“世俗之事，越做越沒有邊際；你如果停下來，那就是它的邊際。”還有大德曾說過：“離別之時，心中充滿痛苦；相聚之時，更加痛苦。”這類教言有許多，如果大家去參閱、思維，一定可以認清貪愛親友的過患。不管是父母，還是朋友，如果不能斷除貪愛掛慮，被這些世俗法所牽扯羈絆，自心將無法趨入自在安寧的三摩地。

若貪諸有情，則障實性慧，
亦毀厭離心，終遭愁歎苦。

如果貪執有情，則會障蔽自己洞見諸法實相的智慧，也會毀壞導向解脫的厭離生死之心，最終要遭受輪迴諸苦的逼迫而憂惱。

如果不捨棄對親友的貪愛，證悟成就就會受

到根本的障礙，導致無邊的痛苦憂惱。因為貪執親友，自己將無法修成寂止；沒有寂止壓制煩惱的擾亂，勝觀智慧就如同無根之苗芽，無法生長起來；而本來清淨如同虛空的諸法實相，也就不可能現見。要現見諸法實相，必須要趨入甚深的禪定，清除自相續中煩惱遮障，這一點我們聞思過經論，都應如實了知。如《大智度論· 釋初品中禪波羅蜜》中云：“此常樂涅槃從實智慧生，實智慧從一心禪定生……，欲得智慧者，行此禪定。”

再從另一個層次來說，貪執有情的煩惱生起時，必然會毀壞厭離生死之心。修行人如果感受到了三界輪迴猶如火坑，世俗親友等諸法都不離開苦的本性，自心因此對輪迴諸法生起厭惡、捨離，以此漸漸將自己導向解脫之路。而對親友等有情生起貪愛，戀戀不捨，這種貪心是與厭離心完全相反的力量，如果隨順這種無始劫來串習的惡習煩惱，自己的厭離心無法保持，很快就會為貪欲惡習摧毀無餘。大家經常可以看到或通過種種途徑瞭解到這方面的事實案例：某某人雖然想學佛、修行，但他不願意捨棄家庭、遠離親友，結果始終沒有生起厭離，走上解脫正道；某些人剛剛生起了一點厭離心，離家學佛修行了一段時間，但生起了貪愛親友的煩惱，厭離心立即被摧毀無餘，重新陷入了世俗險道。有些人身雖出家，

而內心始終沒有斷絕貪愛親友之心，這些人如果不改變自心，修行永無成功之日，而且他的結果也是非常危險。

《因緣品》中說：“世間諸痛苦，憂愁及哀號，皆從貪親生。”世人的諸般痛苦憂愁、哀傷、哭泣，都是因貪愛親眷而生。大家可以從歷史、自己所經歷的人生等各方面細細分析，人世間的痛苦哀號，其主因確實是貪愛親眷。作為一個修行人，應對此生起深刻的認識，想想自己在今生得到了脫離三界大苦海的機會，如果還要貪愛世俗親人，那今生、後世也到底要往何處去呢？

若心專念彼，此生將虛度，
無常衆親友，亦壞眞常法。

如果一心思念所貪愛的親人，今生將毫無意義地虛度，而且貪愛無常的親友，還會破壞對真常安樂法的證悟。

一個人的心思如果全部放在貪愛親友方面，自己一生中主要精力、時間就會虛耗在這些親友身上，而聞思修行正法的事，也就會被冷落在一邊。到死時回顧一生的時光，已經毫無意義地虛耗了，多劫善行感得的人身，在種種無義的交結世俗親友中，白白地虛度，那時捶胸長嘆，雙淚垂頰，懊悔也來不及了。世人一生中為了家庭、

親人，像螞蟻、蜜蜂一樣忙忙碌碌，縱然能與親人朝夕共處，白頭偕老，子孫滿堂等等，到頭來命歸黃泉，一生忙碌能為自他帶來什麼利益呢？除了獨自帶著護親伏怨造下的業力之外，什麼也不會有。古時的老修行人有句經常掛在嘴邊的話：“出家才有證道緣，戀家豈有證道時。”一個人貪戀家庭親人，絕無證悟成就的機會。有些人一邊貪圖世俗的欲樂，一邊又想證得出世的安樂，對凡夫來說，這是不可能的。以前迦葉佛在世時，一個國王夢見大象生小象，小象身體已經出來了，可是尾巴一直沒有出來，迦葉佛解釋這個夢預示著：將來釋迦牟尼佛教法的末法時期，很多人在形象上雖然出家，但心不出家，貪戀世俗。這種形象出家沒有什麼真實的意義，心不捨俗家，此生也只會是渾渾噩噩，做一天和尚撞一天鐘，根本得不到解脫。

世間親友是無常易壞之法，此生過後便會各隨業力飄泊，而且在此生之中，翻親為仇的事也是屢見不鮮，真正在一生中都保持著恩愛不變的親人卻很少。而貪愛這樣無常的法，卻會毀壞修行人永恆不變的無上解脫安樂（此處的“真常法”在梵文原頌為“卍”字法輪，卍是常有真如法性之標誌。）。修行人如果斷棄貪執世俗親友，精進努力地修行，便一定能證得真常大樂之法性，然而許多人因貪戀親人，斷絕了這種機會。

以貪執微小的無常法而毀壞了自己獲得真常大安樂的機緣，也就是說以貪愛無常親友摧毀了恆常不變的卍字法輪，這種愚癡顛倒的行為，每個能了知者，理應迅速斷捨。

《妙臂請問經》中說：“昔日怨敵成親友，往日親友翻成仇，無關之人變親怨，知此不應貪親友，斷離貪執勤修善。”輪迴中的親怨無常易變，了知到這些，為什麼還要貪愛親人呢？自己應該好好把握今生，捨棄一切貪愛到寂靜處，為自他求證解脫大安樂果位。《學集論》中說：“應當以《郁伽長者請問經》中所說的道理，防範居家的過患，而安住於寺院之中。”《月燈經》中說：“習近不捨諸欲樂，貪愛耽著妻與子，安住可呵家宅中，畢竟不成無上覺。”“不起著欲，遠離眷屬，棄捨在家，得無上道。……未有三世，諸佛如來，由常在家，住於欲地，而能獲得，勝妙菩提。”三世諸佛如來沒有一個是住在家中而獲得菩提果的，我們後世欲求無上菩提道的修行人，能牢記這個教證，也應知道自己該如何修行吧。

行為同凡愚，必墮三惡趣；
心若赴聖境，何需近凡愚？

如果自己的行為和凡愚者一樣，那必定會墮

向三惡趣；自心如果嚮往解脫聖境，何必親近愚癡凡夫而增加逆緣呢？

我們的行為，朝凡夫還是聖者的方向去發展、靠攏，這是墮落與解脫的兩種不同的方向。如果一心親近愚癡的凡夫親友，行住坐臥等行為也隨同他們，這無疑會導致自己墮向三惡趣。因為世間凡愚的行為，無非是出於貪瞋癡的惡習煩惱，起心動念，一舉一動，如《地藏王菩薩本願經》中所言：“無非是業，無非是罪。”我們如果也陷於這種狀態之中，而不求向上解脫，只有恆時積累罪業，為自己帶來三惡趣的痛苦。博多瓦格西說：“初學者的意志本來就不很堅定，如果再親近世間愚夫，與他們共同交談、做事，那我們今生來世的安樂一定會全部毀壞。”對信心、見解不是那麼堅固的初學者來說，親近凡愚者會使自己的煩惱惡習被引發而無法調伏。俗話說：“近朱者赤，近墨者黑。”親近凡愚只會使人墮落惡趣，如果想得到解脫，趨入聖者之安樂境，那就毫無必要去親近凡愚。以前藏地的老修行人經常說：“智者與智者交往，智慧更加增上；愚者與愚者交往，愚昧無知更加增盛；智者與愚者交往，智者變愚，愚者變智。”以前那些戒律清淨的修行人，與世間凡愚交往時非常謹慎，很注意防護自己的心念、行為，以避免受他們的影響。我想現在的大多數修行人，自己的善根微小

而脆弱，如果不加以保護，一旦與惡人交往，那就十分危險，甚至會像米滂仁波切所說：如同秋天的白霜摧毀鮮花一樣，無一可逃脫厄難。作為追求解脫聖境的修行人來說，當恆時提醒自己：親近凡愚只會使人向下墮落，而我是向上追求解脫之人，千萬不能親近他們啊！

剎那成密友，須臾復結仇，
喜處亦生瞋，凡夫取悅難。

剎那之間，他們會成為密友；而不小心得罪了，須臾間又會變成仇敵；對於本應歡喜信受的善行也會生起瞋恚，異生凡夫真是難以取悅啊！

世間凡愚，不知因果昧於取捨，他們的性格大都非常惡劣，行事也沒有什麼可靠的標準。如果和他們交往，在很短時間內，也不需什麼理由，他們有可能把你當成最親密的朋友，什麼秘密話都向你吐露。然而過一段時間後，也可能僅僅是因為一句無意之間的話語，矛盾衝突就會出現，他們馬上會翻臉不認人，與你結下仇恨，這一點你們在家時或許都有過深刻體驗。世人行事的反覆無常，在人類歷史上一向就是這樣，並不是今天如此，或在某個階段如此。藏族有一首古老的民歌中說：“親友無常如同夏日之彩虹，仇恨無常如同秋季之鮮花。”本師釋迦牟尼佛在作寶髻

國王時說過：“唉，因增上貪欲的緣故，最親密的朋友也瞬間變為仇敵。”英國的文豪莎士比亞在《英雄叛國記》中曾寫過：“啊，變化無常的世事／剛才還是誓同生死的朋友，兩個人的腔子裏好像只有一個心／睡眠飲食、工作和遊戲都是彼此相共，親愛得分不開來／一轉瞬之間，為了些微的爭執，就會變成不共戴天的仇人……。”

世間凡愚的本性就是這樣反覆易變，親怨無定。而且他們對利害善惡也不能辨別，有些本應歡喜信受的善行，比如說讓他們布施財物做一些善行，不讓他們酗酒、賭博，他們不但不高興接受，反而會因此而生起瞋怒。這樣的凡夫，很難以通過善法讓他們高興，因為他們為惡習所縛，習慣於造罪作惡，一旦修行人示以善法，他們很難接受。當然，異生凡夫中也有一些根基較好，能明辨利害的人，但這畢竟是極其稀少的一部分。對大多數凡夫來說，愚昧無知，性格惡劣，一般的修行人想去結交他們、取悅他們，確實是有很大的困難（“凡夫取悅難”一句中之“凡夫”，在原文中為“異生”，異生與凡夫意義基本上相同。《三昧王經》中說：“生於異處故，乃名為異生。”凡夫沒有解脫，無法生於清淨剎土中，或安住於法界中而無有變動，他隨業流轉輪迴，轉生在六道中無有一定，所以稱為異生。）。

忠告則生瞋，反勸離諸善，
若不從波語，瞋怒墮惡趣。

進獻忠言時，他們不但要生瞋恨，還會反勸我們放棄各種善法，如果不聽從他們的惡言，便會大發瞋怒而墮入惡趣。

一般修行人對那些不辨是非黑白的凡愚進獻忠言時，效果往往會適得其反。好心好意，苦口婆心地勸告他們斷除惡業、修持善業信奉正法等等，他們卻又認為修行人在欺侮他、指責他的短處，以此而不願聽從，甚至大發瞋怒。凡夫多劫以來習慣於造惡，因而在聽到斷惡行善的忠言時，往往會感到逆耳難以接受，這就好比一個習慣於苦味食物的人，在給他甜食時，他反而覺得難吃，因而生氣。有的凡夫在聽到忠言時不但瞋恨，更會進一步來勸我們放棄修行善法，他們會舉出種種邪說、邪見來勸導放棄善行、放棄出家等等，這類事我們也許每個人都遇到過。特別是在這種年代，真正懂得正法者極其稀罕，而世人的思想越來越迷亂顛倒，一個真正的修行人去接近時，他們會如同薩迦班智達所說的那樣：“猶如老猴抓住人，嘲笑說他無尾巴。”如果不接受他們的邪說，這些人會更加瞋惱，任意誹謗三寶正法，製造嚴重的惡業，以誹謗三寶的罪業，必然導致他們後世墮入無間地獄受苦。

世間凡愚是初發心學佛修行的大障，《三昧地王經》中說：“異生難親近，雖與說法語，不信示瞋容，此是愚者法，知已莫親附。”無著菩薩亦教導過：“交近彼使三毒增，並滅聞思修事業，能轉慈悲滅盡者，遠離惡友佛子行。”初學者必須遵從這些教言，遠離愚癡煩惱深重的眾生，以免這些惡友造重罪，自己也可減少障緣。

妒高競相等，傲卑讚滶驕，
逆耳更生瞋，處俗怎得益。

對勝於自己者生嫉妒；對與自己相等者，則爭強好勝；對卑微的人又生傲慢；受到稱讚又會驕矜自滿；聽到逆耳之言更是怒氣沖沖。與這樣的凡夫交往怎會有利益呢？

與世間凡愚相處，只會有害而無益，因為他們煩惱深重，無論你以何種狀態或行為接近，都會引生他們的煩惱。煩惱深重的人，他對那些勝於自己者，比如有人在學問才華、財富、地位、聞思修行功德等等，某方面勝過了自己，他心裏馬上就會生起嫉妒心，在嫉妒之火的焚燒下，更會進一步造許多惡業；如果別人在各方面基本上與他相等，凡愚者又會生起攀比、爭強好勝之心，在做事情時，總以勝過他人為目的，勝則驕，敗則生瞋怒、嫉妒，前前後後都會造罪；如果別人

不如他，相較之下各方面都比他卑劣低下，在這些人面前，馬上會生起傲慢心，覺得自己很了不起，而對低微者不屑一顧。《大智度論》中說：“貴而無智則為衰；智而驕慢亦為衰。”世間人擁有一定財產、地位者，如果無有智慧，他的一生也就毫無意義，但有智的人，如果驕傲自滿，那他比愚笨人還要可憐。米滂仁波切也說：“如果一點傲慢心也沒有，那才是值得驕傲之人；如果自己有傲慢心，那整個世界上哪裡有比自己更為卑劣的人呢？”

凡愚者不但如是對身邊不同的人作比較而生煩惱，在與他們打交道時，無論是說順耳的稱讚語或說逆耳之語，他們也免不了生煩惱。凡夫受到稱讚，心中馬上會驕矜自滿，忘了自己的真實情況，這樣越驕滿就會越愚笨，自己害自己；如果聽到了一些逆耳的語言，他們也不會分辨利害善惡，立刻怒氣沖沖，瞋火熾燃。對這樣的凡愚之輩，一般的修行人在交往中很難使他們得到利益，也難使自己得到什麼利益，更甚至會如《涅槃經》中所說：遇到了狂象，最多不過是失去了今生的身體生命，但親近惡友，生生世世的安樂利益都要被摧毀。因此有智慧的人，應當遠離這些煩惱深重的惡友。

伴愚必然生，自讚毀他過，
好談世間樂，無義不善事。

與凡愚者親近交往，必定會導致自己犯下自讚毀他的罪過；並且喜好閒談世間的歡樂盛事，與一些無聊之事，傷風敗德的不善之事。

上述那樣惡劣的凡愚者，如果我們去結交，必然會導致眾多過失的產生。第一、愚笨者喜歡自讚毀他，長期交往，我們也難免染上這種惡習，吹噓自己而誹謗別人，或者稱讚親友，貶低譏諷敵方。這些都是凡愚者的本性，大家看看世間的歌功頌德，冷嘲熱諷，絕大多數都是如此，尤其是世間那些稍具學問地位者，自我吹噓、攻訐他人的言詞，充滿了報刊、書籍等，如果我們也身處其境，這種惡業也就難免時常發生；第二、“好談世間樂，無義不善事”，一般人對世間的名利盛事，終日追逐無有饜足，甚至於閒談言論中，也始終離不開這些瑣事：如何發財做富翁，如何出名，如何打擊怨敵，如何坑蒙欺誑等等，這些無意義的事和不善法，是世人茶餘飯後談論得最多的話題。如果遇到了這些人，開口、閉口很難離開這些話題，談來談去只有浪費時間，染污自己的相續。所以在修行的時候，最好不要跟這類人接觸。律藏中說：“恆不見愚夫，此乃為安樂。”《因緣品》中也說過：“凡愚如怨敵，恆得諸痛

苦，不應見聞依。”在我們修行未達一定境界前，接觸凡愚如同遇到怨敵一樣，只會為自己帶來痛苦，所以不應見到他們，也不要聽到他們的聲音，自己於寂靜處為得二利而精勤修習止觀，只有這樣，對自己和他人才會有益。

是故近親友，徒然自招損，
彼既無益我，吾亦未利彼。

總之，和愚昧的親友交往過密，只會給自己帶來損害。他們對我的修行沒有什麼利益可言，我也不能給他們真正的利益。

總結上文數偈所言的內容，就是說一般修行人與凡愚親友交往有害無益，只會給自他雙方帶來損害痛苦。此處所說的凡愚，亦即《寶雲經》中所說的九種惡知識：破戒者、邪見人、失威儀者、邪命人、樂憒鬧處者、多懈怠者、樂著生死者、違背菩提行者、樂居家眷屬者。與這九種人接觸過密，會給自己的修行帶來違緣、障礙，因而應敬而遠之，謹慎地對待。

對初學者來說，自己對治障緣的能力十分有限，如果親近這些惡知識，他們當然不會給自己的修行帶來什麼好處，而自己也無法使他們捨棄惡業轉入正道。既然對雙方都無益，不如先求獨善自身，尋求利益自他的圓滿能力，這才是穩妥

的辦法。以前藏傳佛教中的修行人也有這種說法：“高僧大德的侍者應當有正知正念，不然對高僧大德的心也有影響。”有些很有名的修行人，本來他們的功德也確實是很了不起，但他的侍者與身邊那些經常親近的人，見解、戒律都不清淨，那些修行人也因此受影響，漸漸地失去了功德。如果沒有堅固的見解修證，像登地菩薩那樣，修行人長期與那些凡愚者來往，負面影響肯定是難免的。因此，我們理應有自知之明，當如世尊在《寶雲經》所說：“菩薩一切時處，應先遠離諸惡知識亦不對類，詣彼方所論世俗語，親近利養恭敬，……，雖樂遠離此惡知識，然不於彼發起惡心及損害意。”如法而謹慎的遠離一切惡知識。

“彼既無益我，我亦未利彼”兩句，與梵文原頌有出入。原文是“以樂無惑心，獨自住靜處”：保持安樂而無熱惱的清涼之心，自己單獨安住在寂靜的地方。前輩的大修行人，如密勒日巴尊者已給後人親身示範了這樣的行徑，欲求真正的二利安樂者，一定要如實地追隨、繼承。

故應遠凡愚，會時喜相迎，
亦莫太親密，善繫君子誼。

因此應該遠離凡愚俗情的羈縛，一旦遇上

了，應和顏悅色地善待他們，但是不要過於親密，最好採取君子之交的不親不疏。

上面講述了與凡愚親近的種種過失，了知這些後我們應如教遠離，但在遠離他們時，應採取如法的手段。自己離開他們安住於寂靜處後，有時候還會有一些偶然的相遇，這時候，自己應保持大乘佛子應有的威儀，和顏悅色地對待，以應有的禮節接待他們，這些內容在第五品中都有過講述。但此時必須掌握分寸，不要過於親密，以免招來禍害，修行人與別人相接觸時，應穩重自持，不親不疏。無垢光尊者在《三十忠告論》中說過：“村落寺院以及深山等，雖住何處不應交親友，於誰相觸不怨亦不親，穩重自持即是吾忠告。”在世間，人們也崇尚淡如水的君子之交，以清淨如水一般的心與他人相交，這種作法才能有益無害。有些人在與別人交往時，心中總要帶一些希求功利的企圖，因而初交往之時特別親熱，這種交往到最後注定要為雙方帶來損害痛苦，因為世間的一切都會顯現無常，對別人的希望越高，最後無常到來時，失望痛苦也就越深。對此，涉世不深的年輕人尤其應該注意，與誰相交也不要過於親密，但也不要太冷漠，保持平常而穩重自主的心態處世修行，人今生定會過得安穩而富有意義。

猶如蜂採蜜，為法化緣已，
如昔未謀面，淡然而處之。

就像蜜蜂採蜜一樣，修行人為了維持修法而外出化緣，取得所需的衣食之後，便如同素昧平生，以平常心與他人相處。

修行人要維持衣食生活，就得從四處的施主中化緣，然而在與施主們打交道時，必須堅持“不怨不親”的原則，切不可攀緣。這個過程中，修行人應像蜜蜂採蜜一樣。蜜蜂在花朵中採集維生的花粉、蜜汁時，隨緣收集享用，收集受用完後，立即飛走，對花朵沒有什麼貪戀不捨的執愛，也不會有“這朵花很好啊，它能天天給我提供食物，我應該如何如何親近它”之類的分別念。蜜蜂隨意在花園中飛舞，遇蜜就採，花朵中如果沒有蜜汁，也不會對它有生什麼瞋心。自由自在地隨遇而安，對外境無貪無瞋，這種生活方式，修行人必須仿效學習。佛弟子為了修習正法，當然也需要維生的衣食等順緣，而這些衣食的來源，按本師釋迦牟尼佛的規定，自己不能親手去種糧食做飯等，只能通過托缽乞食，外出化緣而維生。現在南傳佛教地區像泰國、斯里蘭卡、緬甸等這些地區的出家人，除了少數在無人深山中修持禪定者之外，都是每日定時托缽乞食，一般寺廟中都不生火做飯。在外出化緣時，也得像蜜蜂一樣，

對外境不要有貪戀瞋怨，而應淡然相處，以平常質直之心相待，這樣才能防止因施主而對修行造成障礙。

《佛子行》中說：“貪欲財敬互爭執，減弱聞思修之業，故於親友施主家，斷除於貪心佛子行。”貪著施主的過患，眾多大德們都強調過，堪布根巴在講義中說：“現在末法時代，有些僧人把施主執為己有，有些施主把僧人執為己有。”這種現象也是較為普遍的弊病。如果一個凡夫修行人，長期與固定的施主們來往，貪執習氣難免增長，最後的結果對雙方都是一場災禍，藏族人的俗話說：“原來的師父現在成了丈夫。”其意思也就是指僧人如果貪戀施主家的財食，而經常交往，最後會還俗成家，墮入世俗之網。

施主們給修行人做助緣，供養衣食等財物，這當然是件善事，有些修行人可能因此會想：“某某施主天天對我作供養，我卻對他不冷不熱，這從人格上好像說不過去吧！”如果從世間法的角度去說，禮尚往來，“投之以桃”需“報之以李”，這種想法或許是有些道理。但我們修行人，不能從這個層次去考慮問題，施主對修行人作供養，修行人應按佛法去行事，念經迴向功德，這樣才是真正的回報恩德，施主的供養也有了真正的意義。有些人不懂得佛法，用世間手段去為施主回報，這樣做很不如法，給雙方帶來的後果也

不好。這一點我們應切實地注意，施主們經常給自己供養衣食財物，如果自己不如法行持，反而對施主有害，成了以怨報德。過去七佛中的一切勝佛曾說過：“猶如蜜蜂吸花汁，不壞花色而飛離，行者於城乞食畢，無貪無瞋而返回。”不管他人對自己如何恭敬供養，我們也應以佛法平等而行，這才是對自他都負責的利益行。

癸三、絕斷貪於外財等世間：

吾富受恭敬，衆人皆喜我。
若持此驕慢，歿後定生懼。

我的利養豐厚，又受人尊重，很多人都喜歡我。如果因此而生起驕慢，死後一定難逃墮落惡趣的恐懼痛苦。

因往昔布施等善業的成熟，一些修行人在今世有著豐厚的利養，人們對他非常恭敬，很多人與他一見面就會生起歡喜心。就像當今有些大德，無論到哪兒，都會為人們所供養、恭敬，處處受到眾人的欽慕、讚嘆，這都是往昔善業的果報。處在這種情況時，一般人稍不注意，很容易生起傲慢煩惱。雖然我們都大概知道一些不應生慢心的道理，如古德云：“高如天人那樣快樂，不應傲慢。”然而這種對境現前時，無始以來熏

習起的我慢煩惱，很難察覺與對治。自己作為一個卑微的凡夫，一旦生起慢心，今生來世無疑要遭受其害，因傲慢而造惡業者，在臨死時，惡業招感的惡報現前，那時候痛苦恐懼便在厄難逃。有些人靠一些狡詐的手段也得到了名聞利養，這種利養名聞是後世無盡的苦因，更不值得因此而傲慢。在律藏中有一個公案，說世尊在世時，樹林中有一群羊，其中有隻羊喜歡吃不淨物，它獨自跑到糞堆去啃食糞穢，一邊還對那些享用青草的羊生起藐視。世尊告訴眾比丘：比丘如果依邪命而活，以非法的手段取得財物，恣意享用，並以此而生傲慢，輕視依正命而活的清淨比丘，也與此羊相同。一個人不管如何狡猾，或以某種世間功德，今世靠這些而得到名聞利養，實際上每一分享受都將招致無盡的痛苦。

《彌勒獅吼論》中說：“因多聞而傲慢，就會因此而放逸；因得到利養恭敬而傲慢，就會因此而放逸；因為所習學識和所獲資財而傲慢，就會因此而放逸。這是出家人因傲慢而生的四種放逸，如果誰具有這四種傲慢而生的放逸，將墮入地獄。”大家應如法省察內相續，不管自己因何種法生起了傲慢煩惱，都無疑要為此而付出墮地獄受苦的代價。因此，應時刻警醒內省，以如夢如幻的慧觀去觀待財利，徹底斷除貪執。

故汝愚癡意，無論貪何物，
定感苦果報，千倍所貪得。

因此，不辨利害得失的愚癡意識啊！今生無論你貪圖名聞利養等任何事物，將來必定會感得千倍所貪事物的痛苦報應。

貪執世間有漏財產有上述的巨大過患，可是眾生非常愚癡迷茫，根本不去辨別這些利害。對那些具足真實義利的善事，凡夫的心很難生起真實的信心與歡喜，而只要有名聞利養等對境現前，它馬上便生起貪執，一般人怎麼去對治也難以讓它捨掉這些。阿底峽尊者說過：“貪欲不得善趣樂，並將斷送解脫命。”貪執世間事物將完全斷絕解脫的機會，並帶來很大的害處，相對於所貪的事物來說，這種害處往往要超過千百萬倍，即使現在所貪的事物非常微小，它在後世所帶來的痛苦，也會是無法想像的慘痛而漫長。比如《大圓滿前行引導文》中所說的黑馬喇嘛，他在前生貪執利養，貪圖享受短短人生中的小安樂，而後世卻為此墮入孤獨地獄，其痛苦之巨大、漫長，與他前世的享受比起來，差距無法計算。對出家人來說，如果今世不守持戒律，貪著享用施主的財物，這種過失尤為巨大，《佛藏經》中說：“破戒比丘，將於百千萬億劫中割截身肉償還施主；如果生為畜生，身常負重。這種比丘，連一

根毛發千億分之一的微量供養，尚且受不了，何況飲食、衣服、臥具和醫藥。”不僅是破戒者，即使是持清淨戒者，如果不聞思修行、懈怠於善法，這種人享用施主的財產也將帶來後世痛苦，印度功德光尊者在《戒律根本頌》中說：“懈怠者，凡所取用悉成債務。”還有阿羅漢薩嘎拉尊者在《花鬘論》中說：“懈怠摧毀己善根，所享信財成債務。”此處的懈怠者是指戒行清淨，但不勤於聞思修習，不求上進的修行人，這種人今世所受用的信財在來世必定要償還施主百倍、千倍的財物，或轉生為施主的奴僕等低賤者來償還債務。所以，大家在受用信財、亡財時，一定要存觀這些教言，如果自己戒律不清淨，聞思修行不精進，那所吃的每一口食物、所穿的每縷紗，都會成為後世的無盡痛苦之因。

故智不應貪，貪生三途怖。
應當堅信解，波性本應捨。

所以有智慧的人，千萬不要貪著外境財利，貪著這些將引生墮落三惡道的恐懼。應該堅定的相信瞭解：從本性來看，名利等事物都是應捨離之物。

貪執世間名利等事物有如是的大過失，因而能了知到這些的智者，不應也不會貪執名利。貪

執名利者今生的修行無法成功，這一點大家可以現量見到。貪欲重的人今生會因所欲不遂而恆常處於懊惱痛苦之中，在後世，更會因此而招感墮落惡道的恐懼痛苦。佛在《增上意樂請問經》中告訴過彌勒菩薩：利養恭敬能引生貪欲，能毀壞修行人的正念，使人生起驕慢煩惱，斷送禪定和四無量心，將來墮入地獄、傍生和閻羅世界。能了知並相信這些教言的智者，想到這些過患，要斷除對名利的貪執也許並不困難（本頌中的頭兩句，在圖美仁波切、賈操傑大師的注釋中，並在上偈中解釋，而後兩句並入下偈中解釋，而在堪布根巴所作的注疏中是按四句偈做釋的，沒有分開與上下偈連起來作解釋。）。

對上述貪執名利的過患有所了知而生起斷貪之心後，為了進一步地斷除貪執，我們還應從另一個層次去瞭解：名利等世俗事物的本性即是應捨棄的。名聞利養其本性即是離散壞滅的無常法，如果它的本性是常有、可樂的法，那貪執它或許也說得過去，而實際上這些都是不可樂的無常法。同時名聞財利等也是如同水中月、空中花，無有任何實質的法，人們無論用什麼樣的手段去追求，最終也會如同夢中的買賣，實際中毫無所得。對此本性能生起堅定的信解，則能從根本上斷除貪執。

縱吾財物豐，令譽遍稱揚，
所集諸名利，非隨心所欲。

即使我的財物利養豐富，美名也傳揚十方，但是今生中努力聚集的名利，卻無法隨心所欲地伴我去後世。

上三偈已略說了貪執外財的過患，與捨離的方法，現在開始作詳細的引導。世尊在世的時候，南贍部洲的人們福德深厚，許多人如給孤獨長者一樣，財富多得可與多聞天子相比，但現在是五濁黑暗的時期，人們的福報已無法如以前那樣現在即使是最富有的人，如比爾・蓋茨、李嘉誠等等，充其量也只有千百億美元的財產，遠遠比不上一個摩尼寶的價值。假如我們也能擁有這樣豐厚的財利，乃至與多聞天子一樣富裕，這些財物是否能隨自己的意願而轉，跟隨著自己到後世去呢？這顯然是無法辦到的事情。在名聞方面，如果自己有廣大的名聲，美名傳揚於四方，這樣的名聲實際上也是微不足道，而且與世界上其他名人比起來，也許還要差一大截。有些人稍有名利，就自以為是，這都是因為愚癡無知，目光短淺如井底之蛙而造成。一個人今生無論擁有怎樣的名聞財富，這些也不會隨他自心所欲而轉的，增財、守財及取得名譽、守護名譽的過程中，都會有著種種所欲不遂而不欲降臨的痛苦，到了他死亡之

時，只有自己一人隨業風而飄蕩，不可能帶走任何東西。米滂仁波切的教言中說過：“人死時，一己之軀尚無法攜行，何況名利眷屬呢？”一切名利之物都無法隨心而轉，它們只是在眾生迷亂心識前暫時藉習氣顯現的幻相，如同夢中盛事、空谷回音，這一切不值得去貪執，也不可能隨凡夫的心願而長伴不離。

若有人毀我，讚譽何足喜？
若有人讚我，譏毀何足憂？

如果有人謗我，那麼再多的讚美怎值得我高興呢？如果有人讚美我，那麼譏諷謗我又怎值得我憂傷呢？

如果得到了他人的讚美，此時應把持自己，去反思這並不值得喜悅，因為在讚嘆者的背後，世界上肯定有非常多的眾生對我不滿，在這種情形下，自己還有什麼值得高興的呢？如果因眼前所得的讚嘆而揚揚自得，歡喜得昏了頭，這種人如同只見眼前的道路平坦無險，而忘了前途還有坑窪溝坎的險情一般，他的前途會十分危險。同樣，如果受到了他人的譏諷、謗我，此時也不能因此而頹喪、憂傷，喪失信心勇氣。以全面的眼光看，雖然眼前有人譏謗，但其他還有很多人會讚嘆、鼓勵我，因此自己根本不值得為那些區區

的譏毀言詞而憂傷。而應穩重自持，轉逆緣為道用，坦然地面對譏毀，修習安忍。

《格言寶藏論》中說：“不因讚嘆而高興，不因辱罵而憂傷，善持自之功德者，此乃正士之法相。”一個真正的修行人，理應具備這樣的法相，堅定而理智地把持自己，不為外境所動，只有這樣，修行才有成功的把握。藏族人常說：“人生之路漫長如同朝拉薩，高低不平的山嶺、河川必定會有的。”而修行之路更是如此，翻開那些成就者的傳記，沒有一個修行人是在一帆風順中成就的。每個人應省察自己，一定要做到善持自心，不為外境所牽轉，要不然修行絕無成功的機會。

有情種種心，諸佛難盡悅，
何況劣如我？故應捨此處。

有情眾生有種種不同的性向和愛好，就連諸佛也難以使他們都稱心滿意，何況我這樣卑劣無能的凡夫呢？所以我應該放棄討好世人的念頭。

修行人在修靜慮時必須遠離塵世，與凡愚俗人儘量少交往，萬一遇到種種非議，自心也應不以為慮，而穩重自持。因為世間每一個眾生，其根基意樂、性向等各方面都不相同，甚至連斷證功德圓滿的諸佛，也難以使每一個眾生都心滿意

足。本師釋迦牟尼佛出世時，雖然本師具足無比的智慧福德，寶相莊嚴無比，能遍知一切眾生的根基意樂，具足不可思議的方便善巧與神通，但當時仍然有眾生對佛不恭敬，像提婆達多、善星比丘、眾多外道等。大家看《賢愚經》，經中記載著外道六師與世尊辯論、比賽神通時，對世尊不滿不心服的外道徒成千上萬。其他的經典中也記載著有不少人對世尊進行誹謗、生惡心等，世尊在經中也親口說過：“世間於我有信心者，其數量如同指尖上所沾之微塵，而未有信心者，如同大地微塵。”既然絕大多數世人對功德圓滿的佛陀，都那樣不滿意，一個低劣的凡夫，怎有可能一一取悅他們呢？寂天菩薩在此說他是一個低劣無能的凡夫，因而應斷棄討好世人的念頭，不為世人的譏毀讚譽而擾亂道心，這當然是他的謙虛之詞。但相比之下，作者這樣的大成就者尚作如是抉擇，我們末法時期的凡夫修行人，該如何去修持，也就很清楚了。度化眾生確實非常重要，但首先應當觀察自己的能力，明智地遠離散亂，先作調伏自相續的修行。要不然你處在世俗中總想取悅世人，自心一定會為此而散亂不堪，根本不可能得到什麼功德。

大家對自己的日常生活稍作觀察，也可以發現，自己做任何事時，想讓周圍的人都稱心如意，這是不可能的。無論自己行事如何依法依理，周

圍不滿意而非議的人總會出現，像這樣的凡夫連佛陀也難以取悅，那我們又何必去迎合他們呢？走自己的路，任他人去評說吧，修行人應拋棄一切塵緣顧慮，於寂靜處依止善知識，只有如此才能真正地走向解脫。

睥睨窮行者，詆毀富修士；
性本難為侶，處波怎得樂？

世人對清貧的苦行者非常蔑視，對利養豐厚的修行人，又經常詆毀；凡愚的本性就難以結為法侶，和他們在一起，怎麼能得到真正的快樂呢？

世間凡愚一方面難以取悅，另一方面，與他們相處，始終是不離痛苦及苦因，而得不到快樂。在世間凡愚者的眼中，修行人始終不會是那麼完善，如果是一個生活清貧修持苦行的修行人，即使他的人格、戒律、修證方面都很好，凡愚者仍會非常輕視他，而且往往會口出輕蔑的言辭：“此人連食物都吃不飽，像乞丐一樣，還裝模作樣做什麼！”“這個人真可憐，前世不積福啊……。”然後當他們見到一些因往昔善業成熟而受用圓滿的修行人時，馬上又會生起嫉妒進行誹謗：“這種人，到處騙取錢財，算什麼修行人”，“他養尊處優，貪圖享受，一點修行也沒有……。”如是大肆譏毀。總之，凡愚者的本性即是如此，很

難以交往，他們的相續就如同污水坑，任何事物映現於其中，都會顯得污穢不堪。同樣的外境，如果以清淨心去觀待，一切都會顯得清淨而圓滿，如果以凡愚者的不淨心觀待，一切都會變得不清淨不如法。因而，這種凡愚者的本性即是不堪交往的，如果與他們相處，如同《善逝入境經》中所說：“猶如住於猛獸中，始終不可得安樂；如是依止凡愚者，亦無獲得喜樂時。”與凡愚者相處，如同與猛獸相處，始終少不了煩惱違緣，今生後世的安樂全部都會毀壞，而只有沈溺於痛苦的汪洋中。

作者的這番教言，一方面是規勸我們在修行時，應遠離世間的凡愚，另一方面，我們也應理解：作為修行人，必須從內相續中，斷除那些“難為侶”的凡愚習氣。米滂仁波切在教言中說過：“心中有煩惱分別念，就如同家中有位潑辣的妻子，始終得不到安樂。”大家好好反省，自己身已離俗修行，但內心是否已遠離了世俗凡愚的習性呢？有的人無論與誰都無法和睦相處；有些人一開口就是說別人的過失，對高者誹謗，對低者蔑視……。對照省察自身，如果自己有這類毛病，那麼作者所說的凡愚，並非是指他人。修行人必須從外境上捨離世俗凡愚，從內心之中，也要斷除那些給自他都會帶來痛苦的凡愚習性，只有這樣才能獲得真正的安樂。

如來曾宣示：凡愚若無利，
鬱鬱終寡歡，故莫友凡愚。

如來曾經開示說：如果不能得到所欲的名利，愚癡的凡夫就會悶悶不樂，因此不要與凡俗之輩交往。

本師釋迦牟尼佛在佛經中多處開示過，對愚癡的凡俗者，除了讓他們得到所欲的名譽利益外，其他沒有什麼辦法令他們生起歡喜。這一點稍有社會閱歷的人，應該很清楚，世間人的人生哲學即是自利至上，與別人交往辦事等，如果對自己有好處，他們便樂意進行；如果看不到什麼甜頭，他們便不理不睬，甚至很不高興。而他們所能看到的好處，只是暫時的五欲安樂，為了這些不離苦諦的暫時快樂，他們不憚以種種非法手段去巧取豪奪，如果得不到，他們便垂頭喪氣、傷心、憂鬱、痛苦絕望，對這樣的凡愚之輩，尋求出離的修行人怎麼能去交往呢？佛陀在《月燈經》中說：“凡夫不可為親友，雖與彼說如法語，意不信從生瞋恚，現前顯示凡夫行”，“雖久交近諸愚夫，後時仍復成疏遠，愚夫體性既廣知，智者於彼不依止。”尤其現在是末法時期，我們的福慧淺薄，而環境更為惡劣，這種時代一定要遠離世俗凡愚到寂靜處去修持。在《勸發增上意樂經》（即《彌勒菩薩所問經》）中，佛告訴彌勒

菩薩，菩薩乘的善男子、善女人，在未來正法將要滅絕的最後五百年中，“應捨離憒鬧之處，住阿蘭若寂靜林中，於不應修而修行者及諸懶惰懈怠之屬，皆當遠離。但自觀身不求他過，樂於恬默，勤行般若波羅蜜多相應之行。”

在此處，一些人可能有些疑惑：本論前面的內容中強調過，大乘修行人必須要令有情歡喜，要發心度化眾生，以眾生的利益為重，不能捨棄眾生等等，現在又說要遠離世間凡愚，那麼前後豈不是自相矛盾嗎？其實並不矛盾。前面所說的，是要求我們在意樂方面，必須要以利益眾生為主，而此處則說倘若自己在初修時與自私自利、煩惱深重的凡愚交往，那麼不但不能利益他人，自己也會墮落。大乘修行人必須按次第而行，首先發起願菩提心，進入大乘，如法地依止善知識，聽聞佛法，斷除增損疑惑而求得正見，然後安住在寂靜處精進修持。有些人以為，遠離世間眾生會違背菩薩戒，這其實也是沒有理解菩提道次第而產生的非理之念。龍樹菩薩在《菩提心釋》中說過：“利他雖無能，常存此意樂；懷此意樂者，即是行利他。”在初學佛法時，真實利益他人的能力是沒有的，此時為了防止自己受到染污而退失發心，暫時遠離凡俗，安住於寂靜處修持大悲心、願菩提心等，其實也在行持利他的善法，這樣怎麼會違背菩薩學處呢？

無垢光尊者說過：“現今時惡人橫野，靜處精勤成自利，如翼未豐不能翔，不具神通難利他。應修自利心利他，散亂憒鬧魔誘惑。”我們作為五濁黑暗的末法修行人，對此應當高度的重視，自己沒有一定的修證前，當勵力於寂靜處修持。當然，如果自己有了不為外境所動轉的修證功德，那時廣轉法輪，度化眾生也是義不容辭的。漢地的道源法師以前與章嘉活佛，為了募化大藏經的經費而在臺灣相處過一段時間，當時天氣非常熱，道源法師穿上最薄的衣服，也是大汗淋漓，只得不停地搖扇子，而章嘉活佛雖然穿著厚厚的皮衣，仍悠然安坐，似乎毫無炎熱的感受。道源法師見狀就問：“活佛，你一點也不熱嗎？”章嘉活佛只是輕輕的回答說：“心靜自然涼！”真正的大德，外境無論如何也不會對他有影響。我們如果不能使內心保持清涼之境，那麼自己去投身於熱惱的世間，後果也就難以預料，所以諸人當量力謹慎而行！

癸四、斷已依止寂靜處：

離開世俗親友後，為了徹斷世俗的羈絆，修行人一定要依止寂靜的環境。因為如果周圍的環境清靜安寧，自己的身心就會自然得到清淨，這也是一種很奇妙的緣起。本師釋迦牟尼佛當年示

現依寂靜處的苦行而得成就，後來的成就者們也依此緣起而得甚深的證悟，作為後學者，必須去追隨成就者所走的路，遠離鬧市依止寂靜之處。那麼寂靜之處有哪些殊勝功德呢？

林中鳥獸樹，不出刺耳音，
伴波心常樂，何時共安居？

山林中的樹木、飛鳥和走獸，不會發出刺耳煩心的言詞聲音，與它們相處，內心會非常安樂平靜，何時我才能和它們一起快樂的安居？

遠離鬧市的山林寂靜處，會讓修行人得到殊勝的友伴。修行人與世俗凡愚交往有種種過患，而安住於寂靜山林中時，不但沒有這些帶來過患的凡愚，還會有十分殊勝的友伴，相處時能引生種種安樂。在山林中，有許多秀美而散發出芳香的樹木，像松樹、柏樹、白樺、橡樹等等，它們的氣息清新芳香，令人精神振作安寧；在寧靜的林中，各類飛鳥或展翅飛舞，或淺吟高歌，盡情地享受著生命的歡樂；而種種走獸的嬉戲競奔，更能增加山林中的祥和與安寧的氣氛。樹木、鳥獸，它們不會像世間凡愚者那樣，對修行人評頭論足、譏諷誹謗，也不會虛偽的吹捧，製造那些種種令人心煩意亂的噪音。處在寂靜山林中，修行人心情輕快而安詳，對佛法的信心、對眾生的

悲心也會增上。在那些大修行者的傳記中，大家可以多處看到他們安住山林與鳥獸為伴的描寫，如泰國的《尊者阿迦曼傳》中說：“晚上，森林裏各種動物的叫聲常是隨處可聞的。對於一個頭陀行的比丘而言，這種叫聲總是令人感到寧靜與悲憫。它們不像人類製造的聲音，不會打擾他或分散他的注意力……；黃昏時，他走回山洞，欣賞著各種動物成群地自由漫遊在那片沃野上，氣氛非常祥和。”我們大多數人都是從繁華城市中來這兒的，對此也有切身的體會。在這樣寂靜的聖地中，友伴全是清淨的善知識、金剛道友，周圍有飛鳥、野兔、牛羊等和睦相處。自己耳邊所聽聞的是清淨法音，與大自然的鳥語風鳴，這種環境對修行有著極大的加持和促進，是修行人理想的修法環境。

像這樣有殊勝友伴的環境，我們已得到者應珍惜，沒有得到者應發願得到。你們常住於學院，可能對此有些熟視無睹的感覺，然而對那些只能偶爾來學院參加法會者來說，他們對這塊寂靜聖地很嚮往，可是自己又沒有脫離世俗的種種纏縛，身不由己，在這兒享受幾天輕鬆、清淨的日子後，又不得不回到那種熱惱不安的環境中，內心非常痛苦。

有些人剛剛修行，就想離開善知識，一個人到誰也見不到的深山中去，在聞思沒有到達一定

的程度前，諸佛菩薩們在任何經論中也沒有作這種開許。作者在此處所作的勸住山林，我們應全面的理解，此處是講解靜慮的修行次第，在正行之前必須要遠離世俗的干擾，安住於寂靜處，靜慮才有修成的可能。但在修靜慮度之前，對戒律、經論教義必須要有一定的聞思理解，否則相續中沒有一定的見解，也不知修法竅訣，一個人在山林中盲修瞎練，只有是自討苦吃而已。法王如意寶在傳授教言時也反覆強調過：“無聞思智慧即住於靜處的愚人，諸多鬼女妖魅隨時都會加害……。”在選擇修法的寂靜地時，大家也要注意，最好是選擇具殊勝加持的聖地，或有持明成就者修行過的名山古剎，這些聖地對自己的修行有眾多的加持與助緣。否則，有些地方很險惡，一般的修行人去住，會有很大的違緣。如何觀察靜處的方法，在蓮師的《密咒寶鬘論》和恰美仁波切的《山法集》中都有詳細的說明。

何時住樹下，岩洞無人寺，
願心不眷顧，斷捨塵世貪？
何時方移棲，天然遷闊地，
不執為我所，無貪恣意行？

何時我能心無掛礙地安住在樹蔭下、岩洞中或無人干擾的寺廟裏修行呢？但願我的內心不再

眷念家宅和親友，斷捨一切對塵世的貪欲。何時我才能遷居於遼闊的自然環境中，不執著它是我所擁有的地域，心無貪執而自在的修行。

寂靜處的大樹、岩洞、無人寺等這些住處也有其殊勝之處，以這些地方為住處，可以幫助修行人斷捨對塵世的貪戀。以大樹所蔭蔽的地方作為住處，對印度等熱帶地區的修行人來說，是很普遍的。在泰國等南傳佛教地區，現在仍然有許多頭陀終日在大樹下坐禪；有的人在樹下用幾片芭蕉葉支起來，做一個簡單的茅棚，用來作為禪修的地方。岩洞，是全世界各個地方的修行人所喜好的住處，歷史上眾多大成就者，如密勒日巴尊者、無垢光尊者都是以山洞為禪室而長年苦行，山洞的殊勝助道作用在他們的著述也是屢有論述。還有寂靜處無人打擾的寺廟、阿蘭若，深山一人一寺一坐具，這也是修行人修法的良好環境。修行人安住於這些環境中，與遼闊的大自然渾然無隔，遠離人世那種充滿擁擠與爭奪的狹隘空間，自己的心也會變得廣闊而清明，對住處再也難以生起“這是我的住所，那是他人的住所”這類分別執著；也不需要對住處掛念顧惜“這是我花了多少錢財、力量才建造起的住所啊”，這類貪著念頭根本無從生起。自己在住所方面無牽無掛，可以自由自在的隨意而至各處修法，從內心斷除對世俗貪執的無明習氣。

在《學集論》中，廣引了《月燈經》、《寶雲經》、《寶積經》等經典中的教證，詳細闡述了寂靜處的功德。《三摩地王經》中說：“若人無喜亦無憂，則彼恆常心安樂，比丘若喜住山林，即能親享此妙樂。不取諸物為我有，遠離一切諸執著，猶如犀牛獨去來，似風暢遊虛空界。”作為修行人，我們現在應當努力聞思佛法，發願將來也能得到這種良好的修法環境，迅速證得“如風遊空”的自在境界。

何時居無懼，唯持缽等器，
匪盜不需衣，乃至不蔽體？

何時我才能無憂無慮地在山林中安居，只攜帶著缽、濾水器等幾件必需的用具，身著匪盜也不會要的糞掃衣，自在灑脫乃至於不需要作任何遮蔽、藏護。

修行人安住於寂靜處，可以遠離世俗的一切畏懼，享受殊勝的資生之物。在《寶雲經》中說，出家菩薩為了擺脫處眾憒鬧怖、合集怖、貪瞋癡怖等三十一種不善作意怖而住阿蘭若，精進修持斷除我與我所的計執，能得到如同阿蘭若處的草木樹林不驚不怖不畏一樣的無懼心境。修行人住在這種無懼的處境時，除了三衣、缽盂等必須的用具外，其他任何物品也不用掛慮，而缽盂、濾

水器等物品，與頭陀行者身上的糞掃衣，盜賊們也不會搶奪、偷盜。這樣行裝簡便的修行人，也就不會有世間俗人那種為資生財產而生的掛慮分別，也不需要為身外之物作任何防護、保存的瑣事。有些大瑜伽士在山林中修行時，由於多年苦行，原先進山時所穿的衣服早就破爛無存了，而他們也證到了無有分別的自在之境，已不需要任何衣物來掩飾，像這樣的修行人，確實是十分自在而超脫塵俗的。去年我去泰國時，在森林中看到過不少修頭陀行的比丘，他們除三衣、缽盂、錫杖外，其餘什麼也沒有，整天在樹下，芭蕉葉搭蓋的棚中修持禪定，一生中都保持著這種清淨的生活。那兒有很多比丘以金剛跏趺的禪定坐勢在樹下圓寂，後人也一直保存著他們的遺體。漢地九華山肉身宮保存的無瑕禪師肉身，也是在禪師圓寂後數十年，才在他苦行的山洞中發現的，禪師於一生中遠離塵俗，以清淨苦行譜寫著修行人的超脫與自在，也鼓勵著無數的後人去追隨。

《七童女因緣經》中說：“剃除鬚髮已，身披糞掃衣，寺宇寂靜處，何時我安居？目視軛木許，手持瓦缽器，何時行無失，挨家乞施食？不貪名利敬，去除煩惱棘，何時心清淨，成就供施田？何時草地起，著衣霜濕重，飲食極菲薄，於身無貪著？何時我能臥，猶如鸚鵡綠，樹下柔軟草，安享現法樂？”身無餘物，無貪而修行，這

是每一個修行人應履行的道路。現在我們雖然暫時沒有能力去如是實行，然而這些教言讀起來，也能從內心得到一種清涼的慰藉吧！我總想如果只是在口頭上講佛法，而不能真正的從內心對這些教言產生共鳴，在實際行動上深刻體會，那麼並無多大的收穫。《入行論》中這段教言，如果是一個真正尋求出離的修行人，是一個真正的捨事者，聽後一定會由衷地生起對寂靜處的嚮往，對那種清淨生活感到無比的清涼。希望你們反覆去思維這些教言，藉之也可以對照檢驗出各自的出離心吧。

何時赴寒林，觸景生此情：
他骨及吾體，悉皆壞滅法。

何時我能赴往屍林，觀看屍林中的慘景而生起深切的認識：他人腐爛的屍骨與我的身體，都一樣是無常壞滅之法啊！

無始以來的串習，使眾生對自身有著強烈貪執，為了斷除這種惡習，諸佛菩薩高僧大德為修行人開示了許多方便法，其中對初修者最有力且容易相應的方法，便是到屍林去修不淨觀。寂靜的屍林中，到處都是腐爛的屍骨，修行人安住在這樣的環境中，對照實物反覆觀修，對自身一定會生起無常的定解，而斷除身執。在古印度，屍

林都選擇在遠離人煙的的荒野中，有些修行人要去屍林中修行，不得不長途跋涉，而我們現在條件很好，翻過西台頂就可以很自由地觀看天葬，觀看遍地的枯骨。《四念處經》中開示說：“如果在墓園中看見一具腐爛的屍骨，只剩下骸骨、血肉、筋腱，那麼比丘應將自身與之相比而說：誠然我們的身體也是這種性質，也有這種結局，無可避免。”我們看著那些腐屍爛骨時，一面要對照觀想自己的身體，這二者的結構、組織、性質，其實並無區別，不管自己的身體有多麼健壯、充滿活力，然而它的本質與屍林中那些屍體完全相同，由皮肉骨血等三十六種不淨物所構成，同樣都是無常壞滅之法。自己面對這種血淋淋的事實，反覆去觀修，一定能從內心深處生起此身無常易壞不淨的認識，有力的斷除身執。南傳佛教地區的修行人，對這種修法非常重視，在泰國像阿迦曼尊者、佛使比丘、阿姜查尊者等眾多的成就者，在這方面有許多教言，大家可以去認真參閱。印藏兩地所傳的“斷法”中，也要求捨事者在一百個不同的屍林中修法。歷史上如蓮師、龍樹菩薩、兩嘎繞尊者等成就者，都在許多屍林修持過禁行。

根巴仁波切說：“看見死人的骨架和腐肉，自己應該思維，這些人活著時，無論他怎麼愛護、執著身體，但是現在呢，無有例外地都變成了這

種醜惡的爛骨架了。我現在的身體，也與此相同啊！一旦死去馬上就會變成這樣……，應從內心深處對自身生起不同往昔的感受和認識。”所以，我再次勸告大家，有條件時一定要珍惜，應該經常去屍陀林觀修，使屍林中那些腐屍爛肉、遍地的枯骨、爛衣服，還有血污、臭氣，在自己的相續中紮下根，時時憶念這些淒慘的景象，身執一定會漸漸淡薄下來。我先後去過印度哈哈屍林，泰國的壽邁屍林，漢地五臺山的清涼屍林，西藏的色拉大屍林等，這些地方使自己觸目難忘，對自己的修行有過很大幫助。

吾身速腐朽，波臭令狐狼，
不敢趨前嚐，其變終至此。

我的身體很快就會死亡、腐朽，它的臭氣使貪食腐肉的狐狼，都不敢趨前品嚐，這樣的無常變壞結局最終一定會降臨啊！

在寂靜的屍林中，觀看屍體腐壞的樣子，修行人可以很自然地想到：這種無常變化的結局，毫無疑問地也要降臨在自己身上！死人的身體停放幾天後，馬上就會膨脹、腐爛，散發出惡臭，尤其在夏天，我們可以在屍林中看到，很多屍體都是青淤色，惡臭沖天，連饑餓的禿鷲和野狗都不願意吃。雖然這些動物天生就貪食腐肉，但對

那些過於腐臭的屍體，它們也不敢品嚐。人的身體確實是臭穢的大聚會，能臭到連最愛吃不淨臭肉的豺狼、狐狸、禿鷲都不敢品嚐，如果能經常憶念起這一點，我們還能如往昔那樣貪愛身體嗎？

在《學集論》中，引用了世尊對普賢菩薩所作的開示：初學菩薩應到屍林中觀看腐爛的屍體，觀看死人的屍體在第一天、第二天……乃至多天中的不同腐壞狀況，見到腐爛惡臭的屍骨，心中應當如實生起自身不例外之想，生起二者本質無別之定解。在小乘的禪修法中，有不淨九相、白骨觀、四大源觀等多種不同斷除身執、貪欲的修法，欲想詳細瞭解，可參閱《俱舍論》、《清淨道論》等經論。

不管你對自身有多麼貪愛，如果真正能生起不淨與無常必壞的定解，貪愛心一定可以息滅，龍樹菩薩在《大智度論》中說過：“若得不淨觀，此心自然無。”只要成就了不淨觀，貪愛之心自然就會消失。米滂仁波切在教言中說過：“哪怕我們身體中的不淨糞漏出來一點點，周圍的人也會馬上生起厭煩心。”臭穢聚合成的身體，根本沒有值得貪執之處，而要迅速生起這樣的認識，我們必須到靜寂的屍林中去，安住於其中，必然會生起定解而捨棄身貪。

孑然此一身，生時骨肉連，
死後各分散，何況是他親？

自己孤零零地獨身來到世間，出生時骨肉本是連在一起的，可是死亡之後也得各自分散，更何況是個體相異的親友呢？

面對四分五裂的屍骨，修行人自然會生起無常的感歎而從內心厭離世俗親友。我們人從生下來至死亡間，時刻不離的只有身體，在世上沒有比這更親密的了。但死的時候，也不得不捨棄這個身體，一生中親密相連的骨肉，丟在屍林中過不了多久，便四分五裂，化為塵土……。自身尚要如是完全分離，更何況是個體不同的親友呢？巴楚仁波切說過：“高僧大德們在死亡時，也帶不走一個眷屬。”那凡夫更不可能與親友長久相伴不離了。既然這種分離的結局無可逃避，那自己在活著時，無論怎樣去貪執親友最終也一無所得，因而自己不如趁早離開他們的牽纏，專心修持正法，這樣才是對自他都有利的善舉。

很多人不願到寂靜處修學正法，其原因就是貪執親友眷屬，總是替他們擔憂：“我走了，家裏的人怎麼辦呢？我實在捨不下他們啊！”這類分別念實際上沒有任何意義。人都是由自己的業力而決定著命運，並不會因你一個人的照顧而決定他們的生活好壞，而且不管如何，自己最終要

與他們分手，他們也必須獨自生活。我們每一個人與生俱來的身體尚且要分離，骨肉也會四分五裂，化為各自不相連的微塵，更何況親友呢！而且即使是在活著的時候，有時也不得不一別永隔，不能見面。所以真正的智者，他不會貪戀朝朝暮暮的世俗親情，而將自身完全投入於善法的修習，這樣才能證得利益眾生的無上果位，將一切親友眾生都引導至永無分離的法界安樂宮！

生既孤獨生，歿淚獨自亡，
苦痛無人攤，親眷有何益？

生時，自己孤零零地出生，死時也只能獨自死亡。自己的苦痛無法代受，這樣的親友眷屬有什麼利益呢？

我們在來到人世的最初之時，赤條條地獨自出生，在死亡之時，也是赤手空拳獨自步入中陰。在這個過程中，完全是依自己的業力而獨自飄蕩，各自以業力所感的苦樂，與他人無關，如果自己的業力成熟了，有再多親友給予幫助，也不可能有改變。特別是在死亡時，不管親友們有多麼關懷，然而由於業力的不同，他們不可能替自己分擔絲毫的痛苦，《王教經》中說：“人在臨死亡時，父母兄弟眷屬不能代受絲毫苦痛。眾生生也孤單，死也孤單。”既然如此，自己貪執親友

有什麼意義呢？如果為了貪執對自己解除痛苦毫無幫助的親友，而放棄修習善法，那麼對親友不但無有利益，自利也會喪失殆盡。蕅益大師說過：“世情斷得一分，佛法只有一分得力。”作為修行人，能將世俗的迷亂感情斷除一分，就會在菩提道上前進一步。經論中經常說：“斷一分煩惱，證一分菩提。”相反如果不能斷除貪執煩惱，自己的修行很難有進步。弘一大師也說過：“世情一定要看淡，要看破。”我們首先要瞭解自己生死苦樂，只能獨自承受，親友對自己毫無幫助，以此而看淡世俗的親情。漸漸斷除了這些世俗情感的羈縛後，自己也就可以自由自在地遠離世俗，安住於寂靜深山修習禪定。

我們如果想要做個真正的修行人，必須做個不懂世俗情感的癡漢，一方面對親人要幫助，因為畢竟有共同的業力，投生在相同的環境裏，所以應該合理合法地給予幫助；另一方面，在內心要斷除過份的貪愛執著，不要因他們的事情而耽誤修法。當然，這種情感不經過一番錘鍊、昇華，很難淡薄下去。在《如何面對痛苦》中作者提到，他小時候與慈祥的祖母相依為命，後來祖母去世了，雖然這件事讓他很難接受，但以佛法的加持，自己最終仍能坦然的面對。我也曾有過這種感覺，小時候我曾想過：如果父母親離開了人世，我肯定不能再活在人間，一定要去尋找他（她）

們。然而由於大乘佛法的加持，十幾年的磨鍊，在遇到父親等親人一個個離開自己時，我內省自心，這些並沒有能牽纏困擾自己，反而在某些方面推動著自己。希望大家在這方面牢牢把握，為了不讓親情毀壞自他的解脫事業，在平時應堅毅地面對，以殊勝的佛法去斷除對親友的一切貪執。

如諸行路客，不執暫留捨，
如是行有道，豈應戀生家。

好比那些過路的旅人，不會貪著暫時歇腳的房舍；同樣在三有中漂泊流浪的人，豈應留戀偶爾一遇的親友和家園！

我們都曾在外地旅遊過，旅途中，免不了要在旅社作短暫的休息，在這個過程中，如果是一個正常人，對旅館絕不會有什麼我所之類的貪執和留戀。同樣，我們漂泊三有輪迴的旅途中，自己的家庭、親友眷屬等等，也只是輪迴旅途中一個個暫時的驛站，短短瞬間便會離散而去，如果自己貪執這些暫時的驛站，那是極為愚癡的行為。自己和親友緣合而聚，緣盡則散，此中並沒有什麼值得執著的常有不變法。緣聚時，昔日毫無交往的陌生人，甚至是不共戴天的仇人，也會成為至親的眷屬朋友；緣盡時，往日恩愛無比的親友，也會成為仇敵。

在旅途中，無論在旅館中、還是車船上，遇到一些談得投機的人時，大家都會高高興興，談笑風生，但很快就會毫無貪戀地告別，各奔東西；在三有輪迴中，也應秉持同樣的態度。今世投生的驛站中，暫時相遇的親友，如同偶爾相逢的旅客，一個個很快就會離散，自己應儘量與他們和睦相處，而不應生起貪執。如果自己對這些暫時相逢的親友、家園戀戀不捨，這與那些在旅途中貪執偶爾相逢的人一樣愚癡可笑，唯有給自己帶來痛苦而已。印度的大成就者蕩巴桑結說過：“夫妻無常猶如集市客。”家眷親友如同集市上暫時相遇的人一樣，很快就會分散，這種無常法又有什麼值得留戀的價值呢？《佛子行》中也說：“常伴親友各分離，勤聚財物留後世，識客捨棄身客堂，捨此世為佛子行。”捨棄現世親友等一切貪執，才是真正的佛子行為啊！

藏地以前有一些高僧大德說過：“外面的魔並不可怕，家裏的親人才可怕。”在現在這種時代，家中的人確實是修行正法的大障礙。在座有數百位修行人，你們的出家修行有幾個人得到了親人的理解支援呢？如果要完全順從親友的想法，可能沒有幾個人能到這兒來聞思正法。所以，大家對那些在輪迴中萍水相逢的無常親友，不要抱持著貪戀不捨的態度，應盡斷貪執，遠離他們，獨自走上修習正法之大道。

迨及衆親友，傷痛及哀泣，
四人捐吾體，屈時赴寒林。

等到死亡時，親友們都會圍著我哀傷哭泣，然後四個人扛起我的屍體，送往屍陀林，既然最終難逃此結局，為何不趁早往那兒修行呢？

如果現在捨不得離開親眷，去屍陀林修習禪觀，最終也難逃死亡的結局。那時候，親眷們圍著自己的屍體無論怎樣悲傷、哭泣，但過一段時間，一定會把屍體抬到屍林，扔在那兒便不管了，這是世人誰也難逃的厄運。不管你對親眷們有何等貪戀，到死亡之後，他們絕不會留戀你的屍體，哭哭鬧鬧一段時間後，便會將屍體處理，進行天葬、土葬、火葬等。在古印度，人們一般採用的是天葬，屍體用布匹、草蓆裹著，或裝在棺材裏，用四個人抬著往屍陀林裏送，親眷們則在後面哭哭啼啼的跟著。那時候，自己的中陰身也會因此而懊悔痛苦，憂惱難當。既然最終難逃與親眷們分離，獨自躺在屍陀林中的命運，而且貪戀親友眷屬者，最後一定會導致自己與親眷們的徒然悲傷，那不如現在主動地捨棄親眷，自己安住在屍林中修持息滅苦痛的正法。

在死亡的時候，如果有些不懂佛法的人，在旁邊哭哭鬧鬧，死者的心會被擾亂，即使死者在生前有一定的修行，那時候也可能對他的往生、

投生帶來巨大的障礙。親人在臨死者身旁的哭鬧，或對其身體的觸動，也會給死者帶來痛苦，現在有很多再生人（死而復生的人）都向人們證實了這點。有些人死而復生後，意識到了輪迴因果的真實性，也意識到了自己最終會死亡的結局，因而積極投入了修學佛法，主動尋求出離。爐霍縣城中學的孫老師，有過死而復生的經歷，他經常將臨死經歷告訴身邊的人，使同事們都走上了學佛的正道。在色達縣醫院，也有過一位叫葉米米的人，在病床上死而復活，真實認識到了靈魂後世的存在，並以他不平凡的經歷教育了許多漠視靈魂與輪迴的人。我想如果每個人都能親身經歷或受到他人的影響，而明白自己必死的結局，明白輪迴因果的存在，就一定會從內心生起厭離輪迴之心，主動去尋求正法。

無親亦無怨，隻身隱山林，
先若視同死，歿已無人憂。

所以我應及早離開親友和怨仇，獨自一人隱居寂靜的山林中修法。如果親友們認為我早已不在人世，那麼縱然死了，也不會有人為我傷痛哀愁。

既然自己必然會被親友們拋棄在屍林中，那明智者應在這種悲慘結局到來之前，自己主動地

離開親友，到寂靜的林中去修持正法，這樣在親友們的心目中，會覺得自己早就死了。有些修行人拋棄家園親人，一直安住於寂靜處修法，家人也不知他的死活與下落，時間稍長，也就不會掛念他，不會再替他憂慮。修行人在寂靜處獨自享受著正法甘露的安樂，而寂然捨棄肉身時，周圍也沒有人嚎啕大哭，傷心悲愁。密勒日巴尊者在《山居滿意歌》中唱道：“既無親朋為掛念，亦無仇怨相牽纏；如是死於崖洞裏，無悔無恨心滿意。親朋不顧我將老，兄妹莫認我死期；如是死於崖洞裏，無悔無恨心滿意。我死悄悄無人知，我屍鳥鷲亦不見；如是死於崖洞裏，無悔無恨心滿意。我屍一任蒼蠅食，我血一任蟲蛆飲；如是死於崖洞裏，無悔無恨心滿意。洞內死屍無血痕，洞外杳然絕人跡；如是死於崖洞裏，無悔無恨心滿意。我屍周遭無人繞，我死不聞人哭嚎；如是死於崖洞裏，無悔無恨心滿意。我行何方無人問，我止我住無人知；如是死於崖洞裏，無悔無恨心滿意。無人寂靜崖洞處，窮人所發此死願；為利一切有情故，祈佛加庇使圓滿。”能安住於寂靜處精進修法，在死時不但沒有他人為自己傷痛哀愁，擾亂臨終的修法，以此自己也會沒有後悔、畏懼的痛苦。

四周既無人，哀傷或為害，
故修隨念佛，無人擾令散。

臨終之時，身旁既無人痛哭或前來傷害，所以當我修習隨念三寶等正法時，不會受到干擾使自己分心散亂。

寂靜無干擾的環境，是修行人在臨終時最佳的往生條件之一。在清淨的無人山林中，獨自一人面對死亡時，四周既沒有親戚朋友的哭害，也沒有仇恨怨敵的加害，自己可以無憂無慮地觀修往生竅訣。如果在家中或者醫院裏，這種條件很難具足，親戚朋友或醫生的吵鬧，兒女後代為財產而爭吵，這些鬧劇經常會在那些臨死者身邊發生。亡者在這樣的氣氛中，不但無法修觀，而且很容易產生貪瞋煩惱。藏地很多修行人到了臨終時，自己會找一處清淨的寺院或山林，離開親友們去迎接死亡。在安多、康區一帶，老人們如果覺得活不了多久，就會儘快到寺院中，在僧眾的修法幫助下迎接死亡，人們經常有這種說法：“啊，某人沒有活的希望了，該去寺院了。”

在良好的修法環境中，臨終者可以不受干擾，保持著對上師三寶的信心，在清明的境界中隨念佛陀正法。《寶燈經》中說：“臨終隨念佛，指向佛陀像，讚頌皈佛偈，此人獲佛光。”臨終者如果能隨念佛陀，並有善友在旁邊為他指示佛

的莊嚴寶像，為他念誦讚頌皈依佛的偈文，這時他一定會得到佛的加持。《月燈經》中說：“身口意清淨，恆時讚嘆佛，不斷修行者，日夜見怙主，一旦受病危，或遭死亡苦，不失憶念佛，痛苦不被奪。”安住於寂靜處精進修持正法者，日夜恆時不離怙主，他在死亡、病危之際，不會失壞正念，臨死的痛苦不會奪取他的修行境界。律藏當中也說：“恆持清淨戒，精進修行者，臨終無憂愁，如火中解脫。”具多聞持淨戒而安住靜寂處的修持者，他在死亡之時如同從火中得到解脫一樣，根本不會有什麼憂愁。如果自他皆無痛苦，修行人何樂而不及早選擇呢！

故當獨自棲，事少易安樂，
靈秀宜人林，止息眾散亂。

因此，我應當獨自棲隱在容易生活，沒有瑣事違緣擾惱，風景靈秀，令人心曠神怡的森林裏，努力止息一切掉舉散亂。

安住寂靜處有上述的種種利益，真正想尋求解脫的人，應依教去尋找寂靜處安住修行。但是，在選擇寂靜處時，也有一定的標準，此處提出的標準有事少、易安樂、靈秀宜人三條。其中的事少，即是瑣事與干擾的事件很少，像人際往來、噪音，修行之處應很少有這些干擾；易安樂包括

的內容有數種，如易得養命的衣食資具，具足容易引生安樂的順緣；靈秀宜人指風景秀美，令人心曠神怡，很適宜安住修法。具足這些條件的寂靜山林，修行人如果能安住其中，自己可以身心輕快地勤修靜慮，努力止息昏沈掉舉等一切散亂。關於寂靜處的標準，在《寶雲經》中也有宣說，另外較為詳細宣說的有《大乘莊嚴經論》，論中說：“智者修行處，易活宜居處，友賢風水好，寂靜心易調。”意指修行人選擇的寂靜處時應具足五種條件：易活指四事供養不欠缺；宜居住指地方領主如法，惡人盜賊不會前來騷擾；風水好就是風調雨順、疫癘不生；友賢就是道友性格賢良、戒律清淨、見解相同；寂靜心易調，就是白日黑夜不喧鬧，不會干擾修行，安住於其中，易於調伏自心。這五種條件與本論中所說的大致相同，安住於這樣的環境，對修持靜慮有極大的幫助，本師釋迦牟尼佛在《三昧王經》中說過：“遠離諸塵欲，依止寂靜林，如同犀牛住，速時得等持。”

盡棄俗慮已，吾心當專一，
為令入等至，制惑而精進。

捨棄一切世俗的思慮後，我應心繫一緣，為了使自心得到三摩地，制伏一切煩惱而精勤修持

禪定。

依止寂靜處後，自己一定要捨棄俗世的思慮，專注所緣，精進修持禪觀而斷除煩惱習氣，這是修行人依止寂靜處的主要任務。佛在《郁伽長者請問經》（又名《最上授所問經》）中說：“出家菩薩住阿蘭若，應如是觀察是義：云何我住阿蘭若中？非獨沙門相者而多猛惡憂悔，非密非靜非律儀非相應非願求之所共住，所謂非人諸惡鳥獸盜賊旃陀羅等之所共住。彼等不具足沙門功德，爾時我住阿蘭若處，應圓滿是沙門功德……。”其意是說修行人住在寂靜處，應反覆觀察自身，精勤修持正法調伏自心，不然就會如同山林中的鳥獸盜賊一樣，雖然長期住在山林中，卻沒有發心，沒有如律儀與正法相應，沒有修持密行寂靜行等，不具足任何沙門的功德，這樣住再久的時間也毫無意義。經中還闡述了安住阿蘭若的修行人應遠離三十一種怖畏，修持無我無我所無我愛無我想無我見，安住空閒等等。在《寶積經》中，也詳述了修行人安住寂靜處後，如何調伏面對虎狼惡獸非人的怖畏，如何觀察勝義，護持正知正念而斷除煩惱惡念的修法。有關這類的教言在其他經論中也有很多，都明確指出了修行人遠離世間安住在山林中後，應專心緣念正法，精勤修持禪觀斷除煩惱。

壬二、捨妄念，分二：癸一、略說；癸二、廣說。

癸一、略說：

現世及來世，諸欲引災禍，
今生砍殺縛，來世入地獄。

無論在今生或來世，耽著五欲都會帶來莫大的災難；今生會使人遭受砍殺捆縛等痛苦，在來世更會有墮入地獄受苦的巨大苦果。

在整個世間上，修行佛法的最大障礙就是貪欲煩惱。貪求色聲香味觸的欲樂，給人們的今生後世都會帶來種種災禍，也會直接摧毀解脫安樂。貪欲給人們現世引來的災禍，大家都可以現量了知到，世界上每時每刻都在發生的殺人、偷盜、強暴事件，絕大多數都是因貪欲而引起。很多人因無法克制自己的貪心，而鋌而走險，最後反而被別人砍殺、捆縛、陷身牢籠，感受極大的痛苦；有些人因貪求財產、女色、名聲地位的欲望得不到滿足，一生之中都抑鬱滿腹、痛苦不絕；有些人因貪心的驅使，一生中勞苦不息，甚至過勞至死……。如果隨順自己的貪欲煩惱，不論自己處在什麼地位，一生中都會充滿著苦痛，處處遭受災禍。

對人們的後世來說，貪欲所帶來的痛苦更為可怕。在貪心驅使下，人們在今生往往不擇手段，造作殺、盜、邪淫、妄語等種種惡業，這些惡業使造作者在後世墮落地獄、餓鬼等惡道中，承受著不可思議的痛苦煎熬。《本師傳》中說：“貪欲如瞋蛇，毀壞今來世，智者不應依。”米滂仁波切在教言中也垂示後人：“為貪欲所驅使的人像野狗一樣，日夜不停地尋求欲樂，但他們不僅無法滿足，反而經常遭受死亡等痛苦。”一個安住在山林中的修行者，如果不斷除內心的貪欲，在貪欲魔的擾亂下，種種妄念也就無法抑止，導致內心無法寧靜不能得到三摩地。所以，應當對貪欲的過患，作反覆的憶念，使自心對貪欲的可怕生起定解，以此而生起斷除貪欲的決心。

癸二、廣說，分三：子一、斷內貪女人；子二、斷外財；子三、憶念寂靜之功德。

子一、分三：丑一、觀因者難為；丑二、本體不清淨；丑三、果者觀多害。

丑一、觀因者難為：

月老媒婆前，何故屢懇求？
為何全不忌，諸罪或惡名？

在月老媒婆面前，為何總有人要懇求牽線作媒？為什麼他們一點都不顧忌，因此而犯下重罪或招致惡名呢？

欲界眾生的種種貪欲之中，對異性的貪愛是最為根深蒂固的煩惱習氣。在眾多經論中，本師釋迦牟尼佛與很多高僧大德，宣說了比丘等男性修行人貪執女人的種種過患，當然，其間接意義也說明了女性修行者貪執男人的過患。在此作者從各個方面論述女身不淨等過失，而其間接意義，大家也需要去理解。

月老媒婆是指專門撮合男女婚姻關係的介紹人，世間男人如果對某個女人生起了貪愛，往往要懇求媒婆去牽線搭橋、撮合因緣。這時，不管有多高的身份名望，他也會在這些低賤的媒婆前，低三下四地再三懇求，不惜花費錢財，也不顧自己的尊嚴。有的男人為了得到自己所貪愛的女人，全然不顧造罪與惡名，就像美國總統柯林頓，為了一個女人，鬧得聲名狼籍，債臺高築，連總統的職務都差點丟了，然而這只是現世可見的惡果。從後世來說，為貪執女色而造罪的人，一定會感受三惡趣的猛烈痛苦，佛在《三摩地王經》中說：“染心凡夫眾，因執腐女身，轉生為腐身，墮落於惡趣。”《正法念處經》中也說過：“女身是禍殃，損毀現來世，若欲利己者，當遠離女身。”因貪愛異性的煩惱所催，人們造作巨

大的罪業，這樣的事件自古至今在世間俗人與出家人之中，都不斷地發生。君王為女人而斷送江山，勇士為女人喪失性命，修行人因女人而失毀解脫命根……，只要誰陷入這樣的貪欲之中，那就會如同《經觀莊嚴論》中所說：“欲者趨入大怖畏。”

貪求女人有如是大的過患，因而追求解脫、追求暫時與究竟安樂者，都應斷除貪心，如佛在《月燈經》中所說那樣：“此道不能得菩提，是故不能近女人，猶如瞋恨之毒蛇，智者應當遠女身。”

縱險吾亦投，資財願耗盡，
只為女入懷，銷魂獲至樂。

儘管危機重重，我也要冒險嚐試，就算散盡萬貫家私，也心甘情願；只因為女人的投懷送抱，能給自己帶來莫大的銷魂喜樂。

一心貪求女人的好色之徒，他們認為得到女人滿足貪欲，是人生最大的喜樂。因此為了得到女人，往往不顧惡名遠揚與罪障，不顧重重的危機困難，自己的所有資財耗盡也會心甘情願。在古今中外的歷史上，因女人而斷送江山性命的君王，屢見不鮮；而為女人耗盡家財者，更是無法勝數。根巴仁波切在注釋中說：“有些貪心非常

大的愚笨者，將所有的財產用在女人身上；有些人甚至不惜性命取得財產，將財產用來換取女人的歡心……。”因貪求女人而造罪墮落受痛苦的事件，雖然在每個人身邊都發生過，然而一般人對此卻如同未見未聞一樣，為了滿足貪欲，依然不斷地投身險地，耗盡家財。實際上得到女人的安樂，只是短暫有漏的小安樂，而依此所帶來的卻是無邊輪迴痛苦。《法華經》中說過：“諸苦所因，貪欲為本。”佛在《楞嚴經》中更是反覆告誡弟子，淫欲是眾生墮輪迴的根本因之一，如九卷中云：“阿難，此等眾生，不識本心，受此輪迴，經無量劫，不得真淨，皆由隨順殺盜淫。”《持戒讚》中也說過：“用貪欲看女人，也將墮落地獄受獄卒以熱鐵沙撒在眼中的痛苦。”貪欲女人帶來的痛苦如此嚴重，因此諸佛菩薩與歷代的高僧大德，都強調過修行人欲求解脫安樂，應如避毒蛇、火坑一樣，遠離貪欲。

除骨更無餘，與其苦貪欝，
非我自主軀，何如趣涅槃？

然而除了一堆白骨和血肉等不淨物之外，女身更無其餘可貪之物；因此與其苦苦貪戀這個非我能擁有與自主的女身，何不如追求解脫的涅槃妙樂呢？

世間愚人如此不顧一切追求女人，那女人到底有何值得貪愛之處呢？詳細觀察之下，女人的身體除了白骨、血肉等這些令人作嘔的不淨物之外，毫無可貪之物。無論什麼樣的女人，即使她的容貌能令所有男人傾倒，然而只要將她的身體裏外剖析，露出身軀內的血肉、不淨糞，貪心最大的人也不會再喜歡她。女身如同一個盛滿不淨糞的皮囊，不管其外表如何華麗，然而它只是一個臭袋子而已，又有什麼可值得貪愛的呢？而且一個人不管如何貪愛女人，也無法完全自主地擁有女人的身體，即使他有最大的能力，也不可能自在地主宰一個屬於別人的身體。他人的身心別人無法主宰，這是誰也改變不了的事實，而且在無常死亡的主宰下，即使暫時得到女人，也會迅速失去。貪執這樣無法主宰的不淨女身，對自己的今生來世不會帶來任何利益，而只會帶來無盡的痛苦。既然如此，希求安樂者為何不追求自由解脫的涅槃妙樂呢？《正法念處經》中說過：“現世與來生，恐怖女人最，欲求勝樂者，應拒女人身，若常離女人，今生來世樂，故欲棄窮乏，及欲享富足，欲趨涅槃者，應捨諸女人。”對男性修行人來說，女人是最大的違緣。而且無論如何也無法自主擁有，其本身不淨，又會帶來無窮痛苦。可是涅槃妙樂是每一個眾生本性即具足的真常大樂，是無漏的究竟安樂；相較之下，追求安

樂者理應捨棄前者，而盡最大的力量去追求涅槃妙樂。可是世人對此愚昧無知，迫於貪欲惡習，雖然想追求快樂，卻把無窮痛苦根源的女人當成了安樂源，而對真正的無上涅槃妙樂，卻不聞不問。我們現在明白了貪欲女人的過患與愚癡，如果還不努力斷除，那就如同有人明知前面是火坑，還要往下跳一樣，那是愚者之中的愚者。

丑二、本體不清淨：

始則奮抬頭，揭已羞垂視，
葬前見未見，悉以紗覆面。
昔隱惑君容，今現明眼前，
驚已去其紗，既見何故逃？

初次會面時，少女鼓足勇氣才敢抬頭，揭開面紗後更加嬌羞，只敢低頭垂視，在她死亡埋葬之前，無論遇到任何男士，都得用面紗把臉遮蓋起來。從前使你迷惑顛倒的覆紗之容，現在完全呈現在眼前，屍林中的禿鷲已經撕開她的面紗衣裳，既然看清楚了，為何你要害怕逃走呢？

貪著女人是一種顛倒的惡習，從世人的種種風俗習慣去觀察，這種貪著的顛倒與愚癡是顯而易見的。作者在此舉出印度當時的風俗習慣，讓人們反思：既然自己對屍林中赤裸裸的女人不起

貪心，那為什麼要對世間那些身覆紗麗的女人生貪心呢？

在古印度，女人平時都得戴面紗，覆蓋自己的臉部，防止別的男人見到她的容貌，即使是自己的丈夫，未婚之前，也無法一睹芳容。在新婚時，少女頭覆紗巾，鼓足很大的勇氣，才敢抬頭隔著紗巾看自己的男人，丈夫把她的面紗撩開時，她更是嬌羞地低頭垂視，不敢抬頭。這種嬌羞的神態，使貪心很大的男人心神飛蕩，不能自持。有些男人對自己所貪愛的女子，因為無法見到面紗後的臉容，往往日夜思慕，為不能親睹而惆悵不已。按當時的風俗習慣，女人在死亡出葬之前，都得戴著面紗，別的男人無論怎樣思慕，也很難見到，然而等她被送到了屍林，不管是誰，都可以見到她的容顏了。禿鷲等將她的面紗、衣裳全部撕去，昔日那令人神魂顛倒的嬌容完全呈現在眼前，可是此時，貪心再大的男人也會驚慌失色，倉忙逃走，就連看也不敢看，更不用說是生貪心了。昔日你日夜思慕，魂牽夢縈的玉女嬌軀，現在已畢現於前，為何你如此害怕呢？要知現在這個身軀與昔日並無異樣，都一樣是由骨肉皮膚組成，既然你現在對這個肉身如此害怕，那昔日又為何那樣貪愛呢？

活著的女人身軀，與放在屍林中的女人身軀，結構模樣並無區別，而且屍林中的女身，已

完全沒有了遮掩。如果男人貪愛女人的容貌，那麼在屍林中的女人，其容貌與昔日並無多大改變，往昔那麼貪求，此時為何不生貪心呢？以前我在屍林中見到一個熟悉的老鄉，將他妻子的屍體送在那兒天葬，我們一言不發地看著那具屍體，被禿鷲撕食，一會兒就消失得無影無蹤，呆了許久他突然對我說：“啊，佛經中說人的身體是不淨物組成，確實是這樣啊！以前我特別疼愛妻子，總以為她非常好看，但今天突然有了認識……。”我想不管是誰，能冷靜地思考，就一定會明白，貪愛女人的容貌，確實是一種顛倒的愚昧行為。仔細分析下，這種貪愛毫無道理，只是一種習慣性的執愛，假如能認識到這點，面對女人的容顏，一定能克制這種無明惡習的捉弄。

昔日他眼窺，汝即忙守護，
今鷲食波肉，吝汝何不護？
既見此聚屍，鷲獸競分食，
何苦以花飾，殷獻鳥獸食？

昔日其他男人僅僅用眼角偷偷欣賞，你就要忙著遮擋他們的視線，今天禿鷲在撕食她的皮肉，吝嗇嫉妒的你為何不去保護她呢？眼看著這堆不淨物所聚成的屍體，為眾多禿鷲、野獸所吞食，事實既然如此，你又何苦以花鬘等飾物，殷

勤地奉獻給這鳥獸的食物呢？

貪欲很重的男人，對自己的妻子極為貪愛，也往往極盡遮護，別的男人偷偷看上一眼，他心中也會嫉妒難平，馬上會將她遮掩起來，不讓別人窺覦。在古代無論印藏漢地，一般女人不准和他人接觸，甚至不能獨自出門；而國王及貴族，他們對成群的妻妾，會專門派人監護看管。世間男人對女人的貪愛與護惜，在歷史上曾留下許多故事，大家在現實生活中，也可以很明顯地了知這點，那些貪心、嫉妒心都很重的男人在這方面表現得尤為突出。然而不管你在以前如何護惜女人，當她的屍體被送到屍陀林中時，成群的禿鷲、狐狸、野狗等，一塊塊地撕咬著她的皮肉、內臟，剎那之間，讓她變得四分五裂、血肉狼籍，這時候，你卻無動於衷，任由其事。很奇怪啊，以前別人只是偷看一眼，你就會妒火中燒，忙著遮護；現在那些卑微的鳥獸，都在殘食她的嬌軀，為何不去保護她，不去為她而爭鬥呢？你不是很貪愛她的容顏身體嗎？

昔日那楚楚動人的美女，今日在屍林中，成為了鳥獸的食物；在自己的眼前，原先那萬般貪愛的嬌軀，為鳥獸所撕裂，露出了令自己噁心嘔吐的膿血、腐肉、白骨、不淨糞……，既然親眼看到這些，那麼自己為什麼要給這種鳥獸食物般勤地獻上花鬘寶飾呢？這種事情如果前後仔細想

想，確實是令人發笑。大家可以想，如果一個人長年對豬、羊、雞鴨等禽獸，百般呵護，用種種金銀美飾打扮裝飾，然後送給猛禽惡獸做食物，這種事一定會令人們譏笑不止，而事實上，世人都在幹著這種可笑的蠢事。人們似乎已經麻木，毫無心智，根本沒有想到女人的身軀只是不淨物之聚合，最終都會成為鳥獸的食物。一代代世人仍然在貪愛著女人，耗盡財產、精力，給自己所貪愛的女人，不辭辛勞地獻上種種美飾，不斷地在這種鳥獸食上浪費自己的生命，造作種種惡業。

當然，以上所講的內容是針對男眾的教言，女眾可以從間接意義上去理解。龍樹菩薩在《寶鬘論》中說過：“如女身不淨，汝自身亦然。”男眾的身體如同女身一樣，也是不淨物之聚合，毫無可貪愛之處，大家應反覆誦讀思維這些教言，如從內心深處生起了人身不淨的定解，定可斷除貪欲。

若沒見白骨，靜臥猶驚怖，
何不帷少女，靈動如活屍？

如果見到白色的骷髏，即使靜臥不動也會令你驚怖不安，那麼像屍體一樣由風大帶動的少女，你為什麼一點兒也不害怕呢？

在屍林或荒地中，如果見到女人的屍骸，雖

然這種腐屍爛骨擺放在地上，一點也不會活動，人們仍然會非常害怕。在古印度，人們處理屍體與其他地方不同，那時人們將死人的屍體往屍林中一扔，便不再管了，因而，人們經常可以看見完整的屍體、骨架，與鳥獸撕食後的殘肢斷軀。一個女人變成了這種樣子後，即使是貪心再大的男人，也會見而生畏、迅速遠離，根本不可能生起什麼貪心。然而在這些同樣的骨肉，尚有風大的支撐能夠活動之時，你為什麼不害怕呢？女人在活著時，你細去分析，與死後的身軀、容顏、結構並無多大區別，人們對死後不動的女身恐懼不已，可是對能夠活動的女身不但不害怕，反而要百般貪戀，希求與之共處，這種現象確實難以想通啊！在馬爾康地區一帶，以前有過許多“起屍”（鬼魅借助剛死的屍體而活動），如果一個女人在死後，屍體突然在床上慢慢蠕動，然後猛然站起，雖然容顏與往昔無異，然而最貪愛她的男人也會驚嚇至昏厥過去。所以一般藏族人在死亡三天後，會用繩子捆緊，以防“起屍”；康藏一帶的藏人建房子，其門框特別矮，也是為了防止“起屍”的緣故。人們如此害怕詐起的屍體，那為什麼不害怕女人活著時的骨肉，反而要對之貪戀呢？女人確實比妖魅更為可怕，如果遇到“起屍”，最多不過失去今世的生命而已；而為活著的脂粉骷髏所俘虜，破壞了戒體與修行時，多生

累劫的安樂與解脫生命都要因之而失去。《正法念處經》中如是說：“女人禍害根，今生與來世，若欲自樂者，應當捨女色。”作為修行人，應當反覆內省：自己如果對不動的女人屍體尚是心驚膽戰，那為什麼不對能危害自己的活動女屍體生起更大的怖畏呢？

女眾們應當注意，雖然男女的身軀，其本質沒有多大區別，都是穢惡不淨物的聚合，但是本師釋迦牟尼佛在眾多經典中著重提出了女人的過失，如《涅槃經》、《楞嚴經》、《地藏十輪經》、《妙法蓮花經》等。有些經典中提出了女身有五種過患，如不能現得轉輪王位，不能即女身而成佛等等。女身相對來說，確實是比較下劣，女人也有許多不共的煩惱，因而在許多佛剎中，是沒有女人的，許多修行人也發願生生世世不轉女身。大家在現實中也可了知到，女眾的習氣毛病比較嚴重，特別難調化。有些高僧大德也不願接受女弟子，即使接受了一些女弟子，在教化的過程中，其難度也遠遠超過教導男眾，很難避免種種麻煩。所以，女眾修行人應當理解佛陀與眾多論師們的密意，雖然在實相中諸法平等，然顯相中萬法參差各異，相較男身來說，女身確有其低劣之處，有不共的煩惱業結。作為女眾，應面對現實，痛下決心，懺除宿業，盡除惡習。真正證得了大平等的法性，那也就不會再存在男身、女身優劣

的差異了。

昔衣沒亦貪，今裸何不欲？
若謂厭不淨，何故擁著衣？

從前，連為衣飾所蔽的女身都要貪愛，現在，為何不去貪愛那裸露的女屍呢？如果說，你不喜歡那不淨的屍體，那麼為何會擁抱著原本污穢的著衣女人而滿足呢，難道是貪愛她的衣服嗎？

貪心熾盛的男人，在女人活著時，即使有著種種衣飾的掩蔽，然而每當見到時，仍會對她生起貪執；但是，在她的屍體被扔在屍林中時，鷲獸撕去了她的衣飾，玉體畢呈於前，此時你為何不生貪欲，反而害怕厭惡呢？這一點，每個去過屍林中的人都會有體驗，那些無論怎樣美豔的女人，她的屍體裸臥在天葬臺上時，只會讓人噁心嘔吐，恐懼不安，一般人就連走近身也不敢，更不用說什麼生貪欲了。如果你說女人的屍體污穢不堪，所以自己不喜歡這樣的不淨物，那在女人活著時，你卻貪愛她，這又是為什麼呢？生前死後骨肉皮膚並無差別，都同樣是你不喜歡的不淨物，那是不是因為她生前穿有衣飾，你對那些華麗的衣飾生貪愛呢？如果是這樣，你擁著那些衣飾也就可以滿足貪心，而不用去追求女人了。可在事實上，人們所貪求的不是女身的衣飾，而偏

偏是不淨物所成的女身，人們的貪愛就是這樣顛倒、迷茫，毫無理智可言。以前我在尼泊爾時，曾見過一個乞丐，他的體格強壯，臉貌也長得很好，然而他全身上下，只有破破爛爛的幾塊布片，污穢不堪，遊客們經過他的身邊時，一個個都側目皺眉，顯出厭惡的樣子。當時我想如果他洗乾淨，穿上盛裝，那肯定會有許多人喜歡他。同樣的人，因外表衣飾不同而導致他人的喜惡，這種喜惡的對象按理來說，應該是衣飾。然而人們糊糊塗塗，根本不按理行事，只是隨順自己的習慣誤執，對同一個人有時生厭心，有時生貪心。人們的貪愛女人，也是根本沒有任何理智可言的，一旦遇到外境，凡夫的貪心就會如乾草遇火一般盛燃，但仔細觀察之下，到底在貪愛什麼呢？華麗的衣飾並非男人所貪愛的對象，而衣飾下的女身，唯是一堆血肉白骨等不淨物，如果是喜歡這種不淨物聚成的身體，那麼當它裸臥在屍林中時，你為什麼不但不喜歡，反而要生厭惡心呢？佛經中說過：“增上貪欲者，不知理非理。”世人的貪心增上時，心智已被蒙蔽了，自己愚癡偏執那些醜惡的不淨物，虛妄地生起種種滿足樂感的幻覺，如同瘋狂者享受不淨糞一樣，根本不會考慮合理與非理。大家應以這些正理對自己的貪心進行剖析，打破這些非理作意與幻覺，一定可以徹底斷除貪欲惡習。

糞便與口涎，悉從飲食生，
何故貪口液，不樂臭糞便？

人的糞便與口水，都是從飲食消化而生的髒物，你為何貪愛吸吮口水，卻不喜歡臭糞便呢？

貪欲重的男人，在擁抱親吻女人時，對女人的口涎也會生起貪執，毫無厭嫌，米滂仁波切在教言中也說過：“愚笨的貪欲者，於女人的口水也如同甘露一樣飲用。”分析人們這種貪愛，其實也是一種顛倒偏執，毫無道理。大家知道，組成人體的各種成份，都來自於人們的飲食呼吸，人體的消化系統消化吸收飲料食物，而使它們變成血液、口涎、肌肉等，食物未被吸收的部分變成糞便。女人身體中的種種成份無一不是來自於飲食，如果一個男人對她的口涎會生貪執，那為何不對她的糞便生貪愛呢？因為這二者同樣來自於飲食，同樣是她身體中的物質，但在實際中，貪欲煩惱最粗重的男人，也不會對女人的糞便生起貪執而吸吮，甚至連看也不願看，有的一聞到糞便臭味就會嘔吐。同樣來自於飲食的兩種不淨物，而人們對之一貪一惡，其原因並非外境上有可貪可惡的分別，而是人們在長時期的習慣誤執串習而致。這些習慣沒有任何合理性可言。

大家細細地思考，就可以發現人們在日常中的種種貪著都是如此，都是隨自己的習慣執著而

成。人的身體上上下下，全部都是不淨物，如同糞便一樣，沒有哪一種值得貪愛，但在強烈的貪欲惡習驅使之下，人們對其中的部分不淨物卻生起了可愛可貪的幻覺，造成了種種地執愛。如果不能以正理慧觀勘破這些誤執幻覺，人們將無限期地陷入其中，而無法醒悟。因而，有緣了知這些教言的修行人，當勵力觀修，如理如實地破除自己的誤執惡習。我想不管男眾女眾，也不管年老年少，凡夫的貪心都很強烈，如果不依這些智慧竅訣對治，煩惱猛烈現前時，扯頭髮、打耳光……，無論怎樣掙扎，要擺脫多生累劫串習起的煩惱羈縛，是不那麼容易的。真正能掌握這些智慧竅訣，能以正理之寶劍砍破貪欲煩惱之幻相，那時無論對境如何嚴厲，對自心也不會有什麼干擾的力量。有關對治貪欲的教言大家還可以去翻閱《正法念處經》、《月燈經》、《寶鬘論》等，反覆去參閱思維，則一定有力地對治貪欲惡習。

嗜欲者不貪，柔軟木棉枕，
謂無女體臭。波誒迷穢垢。

貪欲強烈的人只貪求細滑的女人軀體，而不會貪著柔軟的木棉枕，他們說：“棉枕沒有女人的體味。”這些人顯然已被髒物迷昏了頭。

貪欲強烈的人，對女人細滑柔軟的身體特別

貪愛，他們認為接觸這種細軟的身體會帶來樂感，既然如此，那他們為什麼不去擁抱柔滑的木棉枕頭而尋求快樂呢？木棉枕頭與女身比起來，無疑要柔軟細滑得多，而且木棉質地清淨，顏色也白潤，不像女人的身體那樣，裏裏外外由三十六種不淨物所組成。如果細嫩柔滑的物體能帶來樂感，那人們理應貪著比女體更柔軟、清淨的木棉枕頭，而不應貪著不淨的女人身體。可實際中並非如此，人們對木棉枕頭毫無貪欲，對女體卻充滿貪愛，這是為什麼呢？有些貪欲強烈的男人說：木棉枕雖然柔滑，然而它沒有女人的體味，無法與女人相比，怎能對它生貪愛呢？作者對這種辯解的人說：這種貪戀女身不淨體味的人，顯然已經被那些骯髒的東西迷惑了！按他們的觀點，男人貪著女人是因為那種女體的味道，而從構成女身的三十六種不淨物所散發的味道，哪有值得貪愛之處呢？這些味道穢惡不堪，只是一個盛滿不淨糞的皮囊所散發之臭味，只要稍加分析，便可發現對它的貪執是何等顛倒迷亂。世人貪戀女色，以為女人美妙清淨，實際上是一種迷亂的顛倒分別惡習。把污穢不淨物當成清淨物，把無常痛苦之法當成恆常安樂之法，這是世人普遍的顛倒認識。作者在下一品說“彼等誠虛偽，如不淨謂淨”，世人的根識所見境皆是虛妄的迷亂相，如同世人執愛不淨的女身為清淨一樣。大

家如是以正理深入觀察思維，貪著女人的偏執，便可一層層地露出其愚癡迷亂與可笑之處，以此而有力地斷除自己的貪欲惡習。

按布頓大師的觀點，前面“昔衣汝亦貪”一頌應當放在此頌之後，才符合梵文本的順序，但本論的藏文譯本與各論師的注疏中，都沒有依布頓大師所說那樣而調整。在此，我們也依《妙瓶》、《佛子正道》等注疏，依文直釋而不作更改。

迷劣欲者言：棉枕雖滑柔，
難成鴛鴦眠。於彼反生瞋。

沈迷於卑劣欲望的人說：木棉枕雖光滑柔軟，卻無法兩相交合成鴛鴦美眠。因此，有時反而會討厭憎恨木棉枕。

沈迷於低劣欲樂的人，他們對上偈所說的問題，也會辯解說：木棉枕雖然光滑柔軟，但是它不能代替女人，因為它無法像女人那樣與自己同床共枕，合成鴛鴦美夢而滿足貪欲。因此木棉枕雖然柔滑，卻因無法滿足貪欲，有時自己反而要對它生起厭惡，乃至大發瞋恨！頌詞在字面上，可如是作釋，作者的破斥之詞在此沒有明顯寫出來，賈操傑大師在注疏中作了一個簡單的回答：“此乃顛倒執著，故於觸不應貪也。”愚人認為與女人交合相觸，能產生樂感，滿足貪欲，這是

一種顛倒執著虛妄的分別念而已。一方面，女身極其穢惡不淨，凡夫女人又具足種種不共的過失，與之親近能引生今生後世的種種苦難，如果是一個具有智慧的男人，根本不可能有從女人不淨身體上得到安樂的欲求；其二，想依靠女身滿足貪欲，止息貪心痛苦，這無疑是以油澆火，飲鹽水止渴的愚昧之舉。依女身而滿足貪欲的人，只會串習起更為頑固的貪欲惡習，增加煩惱的力量，將自己推進更深的惡趣痛苦淵藪；其三，如果以甚深智慧，深入觀察這種執著，裏裏外外其實完全是一種一廂情願的分別計執，是自己欺騙自己的虛妄夢幻而已。這種欲樂實際並不存在，但因妄取那些虛妄不實的有法而生起貪著，正如《華嚴經》所言：“心不在內外，心亦無所有，妄取故有法，無取則寂滅。”所貪的外境女人，能貪的自我，還有貪愛、滿足安樂等等，這一切法在法界的本體上從來就沒有過，只不過是世人的二取分別識中所生的一種幻境而已，如同我們所做的夢，在實際中無論怎樣去尋找，也不可得到絲毫的實體。人們對如同夢幻一樣的迷亂意識所生之境，生起錯誤認識而偏執，導致了諸般“自作自受”的戲劇，而且反覆的串習，使實有的迷亂執著越來越增上。人們如果妄執女人是美妙的，貪欲是美妙的，長期串習，這些本來無有的夢幻妄境，在自己的境界中也就會生起真實感，

導致虛枉的苦樂感受。如果不以佛法智慧，勘破這些妄相與自心惡習氣，貪欲煩惱將會蒙蔽眾生，使眾生陷於輪迴惡夢之中，永遠無法覺醒！

有一些論師與譯者如石法師說：梵文原版中無有此頌。如果依上下文來分析，此頌確實有些突兀，上下不大連貫，有可能是後人注疏中的文句，經輾轉傳誦，而誤入原頌之中。但藏地諸多大德，對此頌都依文釋義，沒有刪除，譯者也已譯出，我們也就依傳承而作釋。

若謂厭不淨，肌腱繫骨架，
肉泥粉飾女，何以擁入懷？

如果說，你厭惡不清淨的糞便等物，那麼以肌腱緊繫骨架，充以內臟糞尿，再用肉泥薄皮粉飾的女身，你為何要緊緊擁入懷抱呢？

凡夫因無明癡暗覆心，往往對同性質的東西會串習起喜惡偏執。例如組成女人身體的成分，都是不淨物，愚人對其中的一部分，像糞尿、膿血、鼻涕等等，認為是非常醜惡污穢的東西；如果把女身剖開，人們看見一塊塊的肌肉、骨頭、內臟等等這些不淨成分時，不要說觸摸，就連看也不願多看。然而奇怪的是，當男人們看見這些不淨物聚合而成的女人時，卻會生起猛烈的貪愛，毫無厭嫌。同性質的東西，竟有如此截然不

同的態度，這確實很稀奇。我們應當對這種凡夫的惡習，深入地辨析，找出其根源，而徹斷貪欲習氣之根。

女人身體並非一個不可分的整體，構成它的主要框架是二百零六塊骨頭，骨頭之間有一塊塊肌腱相互聯接，而保持著骨架的不分散；在這種框架中間，是五臟六腑，充滿著糞尿與各種汁液；框架外面飾以肉泥、皮膚、毛髮等等；整個結構無一不是不淨物。如果拆下來，沒有一種東西會讓人生起貪愛，但當它們以整體形式出現時，男人們卻要擁入懷抱，貪戀不捨。難道不淨物組成一個整體後，這個整體會是清淨可愛之物嗎？這是不可能的，如同一堆糞穢，不管怎樣組合，也只是糞穢堆而已，絕不可能變成清淨的物體。凡夫女人的身體，無論怎樣分析，也只是不淨物的聚合體而已，根本不值得貪執。佛陀在《阿難住胎經》、《訶欲經》等等眾多經典中，都詳說了女身的不淨，米滂仁波切也在教言中說過：“女身如同盛滿糞穢之瓶。”凡夫雖然對糞穢等不淨物不會生貪欲，然而自心為無始以來的愚癡貪惱所覆，對女身生起可愛可貪的幻覺，而貪執不捨。大家從這個方面去反覆觀察、思維，如果對女身不淨生起了堅固的定解，貪欲習氣一定可有效地止息。

當然，有一些佛菩薩與密乘中所說的空行

母，經常化現為女人來度化眾生，這些聖尊所化現的女眾不包括在此處所說的女人，此處所說的只是煩惱深重的凡夫女人。聖尊所化現的女眾，雖然顯現上好像有不淨的女身，而實質上是清淨的智慧壇城，是大悲智慧化現的度生方便。在漢地，曾發生過一段家喻戶曉的魚籃觀音公案。那是唐朝時觀音菩薩為了度化某邊地的人們，化身為一絕色女子，在集市上賣魚，當時觀者如堵，那兒的年輕人都向她求婚。那位女子先答應說能在一日之內背誦《觀音菩薩普門品》者，便可允婚，於是有眾多年輕男子發憤誦讀，第二日居然有多人能誦。賣魚的女子又答應如果在三日之內，能背誦《金剛經》者可允婚嫁，三日之後，又有數人能誦此經。那位女子再答應以七日為期，能誦《法華經》者，作為擇婚對象，最後有一位馬姓的青年，在七日內熟誦了《法華經》，於是娶得了賣魚的絕色佳人。在迎娶那天，新娘子猝然逝去，馬郎雖然痛心難過，也只好將新婦歸葬。後來有一位梵僧告訴他們：這是觀音大士為度化你們而示現。眾人不信，梵僧讓他們啟開墓穴，只見棺材中有一雙黃金鎖子骨，那位梵僧以錫杖挑之，踏空而去。見到了這段神奇的事實，當地人都深信佛法，馬郎也深悟人生無常，出家為僧。觀音菩薩化現為女身度化眾生的故事，在漢地還有很多。

在藏地，也有空行母益西措嘉、瑪吉拉吉卓瑪等，眾多的智慧空行母顯現於世，度化了無量眾生。但是，我們愚笨的凡夫很難了知，身邊的人究竟誰是化身，誰是凡夫女眾。因而在開始修行時，唯有以別解脫戒為行持之規範，以不淨觀嚴持自心，遠離女眾，這樣做不會有過失。初學者必須以持別解脫戒為主，如《法華經》中所說：“諸淫女等，謹勿親近。”《大智度論》中也說過：“寧以赤鐵，宛轉眼中，不以散心，邪視女色……，執劍向敵，是猶可勝，女賊害人，是不可禁。”我們欲界的眾生，貪愛異性的煩惱最為根深蒂固，如果不能以嚴厲的手段，斷除貪欲，欲界尚不得出離，更談不上解脫三界，望諸有志者努力。

汝自多不淨，日用恆經歷，
豈貪不得足，猶圖他垢囊？

其實，你自己擁有的不淨物已經夠多了，而且日用尋常，時刻都要經歷伴隨著它們，難道這些髒東西還不夠你享受嗎？為何還要貪圖其他的臭皮囊呢？

我們每一個人的身體大都相同，都是由三十六種不淨物組成。這樣的不淨糞囊，自己從出生至死亡之間，時時刻刻都在拖著，緊密相伴不離，

無論行住坐臥，自己都在受用著這一大堆不淨物，不停地為它吃喝拉撒、穿衣洗刷、護寒護暖等等。對這樣的臭皮囊，難道我們還要嫌它不夠拖累，再找上另外一個臭皮囊，臭上加臭，這樣才能滿足嗎？以前有一個非常貧窮的乞丐，他吃不飽穿不暖，日子過得非常苦，但他似乎嫌窮得不夠，又娶了一個乞丐老婆。周圍的人都嘲笑他：“自己都快餓死了，還娶個乞丐女人，是不是要找一個墊棺材的東西啊！”與此相同，世人每天為自己的糞穢囊所拖累，如果還嫌不足，又去抱持另一個屎尿袋子，這是不是世人嗜穢成癖，一心想往臭穢物中湊呢？不厭嫌自身的不淨無常多苦多難，還要尋找她人的臭皮囊相伴，不淨加不淨，苦上加苦，這種迷茫愚癡的行為真是難以理喻啊！

各自反省自身，如果能對此生起認識，對自己貪欲習氣的愚癡顛倒，定會感到羞愧、厭惡。《大智度論》中說：“是身為穢藪，不淨物腐積，是實為行廁，何足以樂意”，“種種不淨物，充滿於身內，常流出不止，如漏囊盛物。”大家對此反覆觀修，每當貪惱現起時，即以這些法寶對治，貪欲習氣一定可以息滅。

若謂喜波肉，欲觀並摸觸，
則汝何不欲，無心屍肉軀？
所欲婦女心，無從觀與觸，
可觸非心識，空擁何所為？

如果說你喜歡女人的細皮嫩肉，所以要觀看並觸摸她，那麼你為什麼不貪求那已經死亡的無心屍肉呢？如果說，你貪求的是女人的心，但是心識既無法觀賞也無法觸摸，可以觸及的絕對不是心識，你無聊地擁著女身作什麼呢？

有些貪欲煩惱深重者說：“不管如何，我很喜歡女人的肉體，她的細皮嫩肉對人有很大的吸引力，我很渴望看著這樣的肉體，並且想撫摸、接觸，只有這樣，才能滿足貪欲。”分析這種觀點，既然你不管淨穢，喜歡女人的肉體，但是女人的肉體，除了皮膚、脂肪、肌肉、骨骼及血液等這些成份外，別無他物。阿羅漢蓮花色比丘尼，曾於無賴少年前，以神通節節肢解她那美麗的身體，然而除了皮骨等三十六種不淨物外，也是沒有任何美妙之物。你既然喜歡這些皮肉，那麼當女人的肉體被送到屍陀林，一動不動地躺在屍林中時，你為什麼不但不喜歡，反而要生厭惡心呢？屍陀林中那些完整的女屍，或者剛死不久的年輕女人，其體溫尚未退失，面容也栩栩如生，對這些肉體，你為什麼不生貪欲，不去擁抱撫摸，反

而要生起恐懼遠離呢？凡夫都是這樣，見到異性身軀時，就習慣生起俱生的貪心，從來不去仔細分析，自己貪愛異性身軀的習慣是否合理、正確，而只是盲目地隨順習氣的推動。

恰美仁波切在《山法論》中說過：“看到山谷中蒼鷹正在吞噬屍體時，人們會產生一種恐懼感，而這種恐懼的根源——肉身，每一個人自生至死都在毫不例外的拖著，如果懂得這個道理，對於別人的身體就不會生貪愛之心。”平時我們附近的屍林中經常有男女老少的屍體，大家可以去體驗體驗。如果自己對這些肉體有著抑制不住的恐懼、噁心感，那麼也應該試著想想：如果這些同樣的肉體在活著蹦蹦跳跳時，自己為什麼不會有這種感覺，反而要生貪欲呢？如果能抓住當下對肉體的不淨感、厭惡感，並在平時不管面對什麼樣的凡夫肉身，反覆串習這種不淨觀，貪欲心一定可有效地得到止息。

有些人也許還會從另一個角度想：有生命活力的身軀，能夠活動，能夠以動作表示對自己的熱情，而死屍完全不能相提並論。但是，有這種想法的人應該看看自己周圍，想想自己在生活中所遇到的人：有些人前幾天還如膠似漆，相互貪愛，但現在突然反目成仇，見到對方的身影時內心有抑制不住的厭惡、瞋恨感，對方同樣是充滿活力的身軀，那為什麼不會生貪心，反而要生厭

惡之心呢？肉體既然不可貪，貪欲者又會辯解說：我所愛慕的是她的心啊！死人已經沒有心識了，如同木石，而變了心的人，雖然活著，但她的心已不值得愛戀了，所以，這兩種人我是不會生貪愛的。既然是這樣，作者又問：你喜歡的不是肉體，而是她的心，就算是這樣，那麼女人的心在哪兒？是什麼樣子？縱然你有通天的本領，也不可能見到、摸到人的心意，因為心意無有形體、顏色、處所等等，如同《彌勒請問經》中所說的：“心者無形無色無住，猶如虛空。”這樣猶如虛空一樣的心意，你怎麼去欣賞、觸摸呢？這樣看不見、摸不著，畢竟一無所有的心，想要去抓住，想要愛執，恐怕只有如同攀抓虛空一樣徒勞吧！所謂愛女人的心，與愛石女的兒子一樣，或者如同猴子撈水中的月亮一樣，唯是一種顛倒偏執，癡人於夢中的迷夢而已！妄想著愛戀女人的人，拼命的去追求女人，擁抱女人，而他所觸所見，並不是心識，而是與死人一樣的肉體，那麼你這些作為又有什麼意義呢？因為這樣並不能觸及你所愛的心，而只能觸到她那無義的肉體。

世間凡夫的這些分別執愛，都是顛倒的邪執，都包括在“妄念大無明”之中。《六祖壇經》中說：“正見名出世，邪見名世間。”能證得離一切戲論分別的正見，則是出世解脫的彼岸，而所謂的邪見，即是世間眾生的所作所為，凡夫認

為常有可樂乾淨的法，實際上都是顛倒妄計邪見。如希求出世解脫，必須以修持斷除這些妄計證得正見。我們要斷除自己的貪欲妄念，必須靠本論中這些殊勝的教言，自己反覆觀修，先從道理上明白自心的迷亂顛倒，貪心煩惱的力量就會自然地減弱。作為欲界的眾生，貪心苦惱無疑是少不了，如果不能明瞭貪欲煩惱的根源，自己要去對治，息滅苦惱，那確實有很大的困難，這就像與敵作戰，如不能了知對方的底細，哪有戰勝它的勝算呢？古人云：“知己知彼，百戰不殆。”能了知貪欲的根源與真面目，我們在斷貪過程中才能立於不敗之地。貪欲是我們解脫成佛道上根本的魔障，如果不能斷除它，即使有智慧，暫時得到禪定神通，仍會很危險，《楞嚴經》中說：“縱有多智，禪定現前，若不斷淫，必落魔道。”每一個希求解脫者，望謹記！

不明他不淨，猶非稀奇事，
不知自不淨，此則太稀奇！

一個人不明白他人的身體原本不淨，這還有情可原，如果對日夜緊伴的自身不乾淨都不知道，那就太稀奇了！

作為修行人，必須具足時刻反省自身的智慧，如果對別人身體的不淨，自己沒有觀察思維，

因而沒有了知清楚，這還情由可原。然而如果對自己拖了多年的身體，一點兒也不了知它的不淨，這種事可真是太稀奇了！想一想，從生下來到現在，自己時刻都沒離開過身體，它的內層結構也許自己沒有親眼見過，然而自身的血液，上下口鼻等九竅中流出的不淨物，全身八萬四千毛孔所放出的臭味等等，對這些不淨物，只要是一個正常人，誰都會知道的。自身恆時充滿著、流溢著這樣的不淨物，如果還執著自身是乾淨的，這種人如果不是毫無智力的呆子，那真是太不可理解了！《崗波請問經》中說：“此身不淨如腐屍，九孔之中流垢液，猶如蚊蠅喜不淨，愚者貪身亦復然。”每個人的身體都是如此不淨，然而凡夫眾生有幾個人能清楚這一點呢？自己從生至死，恆時貪愛著這樣腐臭肉身，真是稀奇透頂的大怪事啊！

見到外境的不淨糞穢或殘屍斷骨時，人們都會覺得臭穢難聞，不願意接近，然而，自身多年來恆時充滿著同樣的不淨穢垢，你為什麼覺察不到，不對它生起厭惡之心呢？大家仔細想想，自身一直是如此的臭穢不堪，然而自己卻一直沒有覺察，反而貪執不休，這是何等的愚癡盲目，而這種顛倒貪執又是何等的可笑可惡啊！

沒執不淨心，何故捨晨曦，
初啓嫩蓮花，反著垢穢囊？

你這個貪愛髒東西的糊塗心意啊！在晨曦中剛剛開啟的白嫩香潔蓮花，你為什麼不去愛樂，反而要貪著那充滿污穢的臭皮囊呢？

凡夫的心識，為貪欲所摧動，對異性生起貪愛，執著異性的姿色、香味與柔滑的觸覺等，認為這些能給自己帶來莫大的快樂。這種貪戀只是無明愚癡的體現，因為如果自己真的愛樂美麗的姿色、芬芳爽潔的香氣、柔嫩的觸感，那麼為什麼不去愛樂那剛剛開啟的白嫩蓮花呢？晨曦之中，那緩緩綻放的蓮花，顏色美豔、清香流溢，柔軟的花瓣上，晨露散射著七彩的光芒，飽滿潤潔的蓮台中，鑲嵌著珍珠般的蓮子。這樣“出淤泥而不染，濯清蓮而不妖”的花中之王，它的色、香、味、觸都美妙絕倫，那你為什麼不貪求它，不去愛撫、擁抱以求快樂呢？那女人的身體，如同盛滿糞穢的臭皮囊，與潔美的蓮花相比，它是多麼的穢惡，而你偏要貪愛這樣的不淨物，這是多麼的愚癡。蓮花的形狀、顏色、氣味、柔軟、清潔等等，無論從哪一方面去觀察，都遠遠超勝女人的身體，你要貪愛女身而不愛樂蓮花，這究竟是什麼原因呢？大家如是一層層地分析，反問自己的貪心，就會剝開貪欲煩惱的愚癡顛倒面

目，發現貪愛女身的習氣是多麼迷亂，這種心態與瘋子完全無異！

《華嚴經》第二十八卷中威德太子宣講了女人的多種過失，以及貪愛女人給今生後世所帶來的種種過患，最後總結說：“能了女人身內外，種種不淨之所生，如何境動思欲火，焚燒累劫諸善根。”女人的身體內外，皆是不淨物，何有清淨悅人之處呢？但是凡夫為惡習所蔽，生起執愛女人的貪欲之火，將累劫積聚的善根摧壞無餘。這種貪執的後果如此嚴重，而貪愛對境又是如此不淨穢惡，因而每當這種惡習煩惱生起時，自己應及時地將它撲滅。貪欲煩惱在智者看來，如同毒蛇，也如同狂風捲起的塵土，在遇到時理應緊閉自心城堡的大門，嚴加防衛，如《無量壽經》中所說：“善護意業，無垢清淨。”自己妥善地護持心意，則能恆時安住於無垢清淨的境界中。

若汝不欲觸，糞便所塗地，
云何反欲撫，泄垢體私處？

如果你不想觸摸曾經塗過垢穢的地方，那為什麼反而想去撫摸天天排泄糞穢等物的身體呢？

對前後的這段偈文，我們必須細緻地思考，從各個層次、各個側面詳細而深入地剖析貪欲習氣的顛倒迷亂。對頌文中的思辯脈絡，需要反覆

深入的推敲，否則，只是粗淺的看過去，還以為這些內容前後沒什麼差別，而失去對其精奧含義的理解，那就太可惜了！

本偈是從果上而言女身的不淨。貪欲很重的人，對女身有著強烈的貪執，然而仔細分析他們所貪愛之物，竟是他們平時也會厭惡的不淨糞穢堆。在平時，無論貪欲多麼熾盛的人，見到嘔吐物、糞便、膿血等穢物時，都會因厭惡而遠離，對這些穢物所污染的地方，不要說撫摸，就連看也不願看，哪怕這些穢物是絕色美女身上出來的，也是不會有人生貪愛的。可是對充滿這些穢物、天天排泄這些穢物的身體，他們卻很樂意擁抱撫摸。這真是有點古怪，如果說他生來就喜歡穢惡，但事實上又不是，說他厭惡臭穢，他卻願意撫摸，這種前後矛盾的心念，只能說是眾生的顛倒狂亂，其他無任何理由。

龍樹菩薩說：“身城是不淨，出生之穴孔，愚人欲彼處，計為生樂源。汝見屎尿等，一一為不淨，於彼合集身，如何生悅意。”我們每一個迷亂於斯的凡夫，理應這樣深自責問，如果對糞穢等物一一都會厭惡遠離，那對這些糞穢堆聚而成的身體，為什麼要生起悅意而生貪愛呢？聖天論師說：“若一切淨物，觸後成不淨，智人誰能說，彼中有淨性。”倘若每一個人都能如是去客觀地分析，則一定會為此而感到可笑並減輕貪

欲。不管是一般的世間人，還是那些羅曼蒂克的詩人，真正隨理智去深入分析，他們原先那些貪戀女色、讚美女色的迷亂之念，一定可以推翻。

若謂厭不淨，垢穢所孕育，
穢處所出生，何以摟入懷？

如果說，你不喜歡骯髒的東西，那麼由腥臭的受精卵子孕育而成，再從骯髒的產道生出來的女身，你為什麼要緊緊摟入懷中呢？

此偈再從女身的生因上觀察，詰問那迷亂的貪心，既然你不喜歡髒東西，那由不淨種孕育而成，由不淨處生產出來的女身，你為何要貪愛呢？

人們身體的來源，都是父母的精血腥臊交合成種，在母體那充滿不淨液汁的子宮中孕育成長。在《阿難入胎經》中，詳細介紹了這個過程。子宮處於女體的下部，熟臟之上，生臟之下，前接膀胱，後臨大腸，極為臭穢。胎兒於其中長成後，與膿血一起從骯髒的產道生出來，整個生長過程，沒有哪個環節不是又腥又臭的不淨物。《白新請問經》中也廣說了人體是最初由不淨的父母精血而成，後以母身不淨膽涎消化的食物為飲食等而長大。這樣的不淨肉身，哪兒有值得貪執的潔淨之物呢？如果你學過一點生理知識，或有過醫務工作的經歷，對人體的生長過程與結構，應

該很清楚，特別是上過醫學院或衛校的人，想想當自己上解剖課，每次劃開人的屍體時，那種噁心嘔吐的感受應是記憶猶新吧！

對這種骯髒的聚合體，愚癡的人，你為什麼還要如是貪執，總想緊摟入懷呢？你難道忘了她是一個屎尿袋嗎？目犍連尊者曾斥責那個在他面前賣弄姿色的婦人說：“皮囊盛屎尿，九孔常流血，如鬼無所值，何足以自貴？汝身如行廁，薄皮以覆蓋，智者所棄遠，如人捨廁法。”眾生無始來的顛倒迷亂，執不淨女身為淨而生貪，如果不以智慧打破這種迷亂的顛倒妄執，這種惡習將永無止期。

糞便所生蛆，雖小尚不欲，
云何沒反欲，垢生不淨軀。

糞便中長出來的蛆蟲，雖然很小，你也不會想碰觸它，怎麼反而貪求不淨胎中所生，而且充滿不淨物的身軀呢？

為了形象地說明，貪著由垢穢身胎中所產生出來的女身，這種行為的顛倒迷亂，作者又舉了一個常見的例子。人們對糞坑裏的蟲蛆，通常都會極度地厭惡，認為它從不淨糞中長大，全身裏裏外外都是不淨物。雖然這種蛆蟲很小，但誰也不願意碰觸它，如果一大盆食物中，出現了一條

蛆蟲，人們會很噁心，馬上將食物倒掉。討厭蛆蟲是常人都有的習慣，因為人們都知道它是從不淨物中長出來的，然而回過頭來看人們自身，又何嘗不是如此呢？人在骯髒的胎中長成形後生出，吸取腸胃中的不淨物而長大，一生之中，時刻都與屎尿相伴，相比之下，蛆蟲只是小小的不淨蟲，而人卻是大大的不淨蟲啊！既然如是，你對小小的不淨蟲都會噁心厭離，那對人這種大不淨蟲，為什麼要生貪欲呢？如果有人從廁所裏撈上一條蛆蟲，把它用清水沖洗乾淨，然後噴上香水，那麼對這白白胖胖、又香又嫩的小蟲，你願不願意接觸呢？這個糞坑裏長出來的東西，滿肚子都是糞穢，不管怎麼打扮，人們仍然會對它充滿厭惡；而實際上人自身也是如此，從垢穢的胎中生下來後，雖然體表的血膿已洗掉了，而體內依然是充滿糞穢，只不過是人的外形比蛆蟲要複雜、要大一點而已！既然對小不淨蟲都會厭惡，對這樣的大團不淨物，理應同樣生厭。然而在無明愚癡的覆蔽下，人們對女體不但不生厭，反而要生起顛倒狂亂的貪執。《寶蘊經》中說：貪欲者依靠女人而得滿足，然女身唯是糞穢堆聚，有何值得歡喜呢？女身恰如野狗的腐屍，貪執彼者誠應呵斥！

汝自不淨身，非僅不輕棄，
反因貪不淨，圖波臭皮囊。

你對自己那充滿污穢的身體，不但不輕視、厭棄，反而因執愛不淨之物，而貪圖別人的臭皮囊，真是糊塗啊！

我們普通的凡夫眾生，以前對身體沒有作過細緻觀察，而只是隨順自己俱生的身執，認為身體很美妙，從來沒有往不淨穢惡方面想。認真聞思了人身不淨這方面的教言後，有的人馬上會如夢方醒，回頭看著自身而大發感慨：“我真可憐啊！竟然轉生為這樣穢惡的人身，可是以前還一直不知道！”沒有醒悟的凡夫，對自己那三十六種不淨物構成的身體，固然是毫無厭棄之心，對異性的不淨身軀，更是孜孜不倦的貪求，心中恆時充滿貪欲。陷於這種狂亂顛倒的偏愛之中，如同瘋子一樣，那是何等的可歎可悲啊！人道眾生之間的貪愛，在那些上界天人看來，誠然是很可笑、也很可憐：這些陷身人間苦境的小眾生，自身如此卑微不淨，居然還要貪愛別的糞穢皮囊！這就像我們有時看到屎蛆、豬狗爭食糞穢，或者看到可憐的傍生行貪一樣，會覺得它們很可憐，也很可笑！記得九三年，在美國舊金山期間，有一次我到動物園去遊覽。動物園裏有一個很大的水池，池中有一些怪模怪樣的癩蛤蟆，看起來很

噁心，也很引人憐憫，然而牠們在水池中，還自由自在地追逐、交合、尋歡作樂。在牠們的境界中，似乎覺得世界上唯有牠的對象最美妙，最值得貪愛。當時我確實很感嘆：這些無明愚癡的可憐眾生啊！在我們人類看來，牠們如是醜惡不淨，根本不值得生貪心。實際上，人們對異性的貪戀，同樣也是如此。只要跳出迷亂貪欲習氣之蒙蔽，人們一定會為自己往昔的貪愛而羞愧不已：自己如是醜惡的不淨身，還要貪求他人的不淨糞囊，多麼愚癡迷亂！恰美仁波切在《山法集》第二十八品說：“無論是男人還是女人，在貪執異性時，應當觀人身為盛滿不淨糞的花瓶，並了知外相雖整潔，但裏面極為骯髒，上下身皆為血肉、屎尿、腦髓、膿涎、鼻涕等三十二種不淨物（三十二種或三十六中不淨物是依據不同的經論教證而異），這樣的不淨身體哪兒有可貪之處呢？”

宜人冰片等，米飯或菜蔬，
食已復排出，大地亦染污。

宜人的冰片等香料，可口美味的米飯和菜疏，吃進身體後再排泄出來，竟然連大地都會被熏臭染污。

以上從身體的生因與果體之不淨方面作了觀

察，此處再從身體的作用功能上分析：這種本體不淨的人體，人們之所以貪愛它，是不是它能給世間帶來潔淨美妙物呢？實際上，誰都清楚，任何宜人可口的食物，一經過身體這個皮囊，就變得污穢不堪，甚至連大地都被這些東西染污了。

冰片又名龍腦，是一種清火的良藥，也是一種香料，在頌詞中以它為例，代指其他種種香潔可人的常用藥物、香料等。這些香潔可人的物品，與芳香潔白的白麵、稻米，還有各種各樣可口的菜蔬、水果等等，一旦將它們吃進身體裏，不管是高雅淑麗的佳人身，還是粗憨的苦力勞工身，立刻就要將它們染變成臭穢物。不管人們從口中將它們嘔吐出來，還是從下體排泄出來，周圍的環境馬上會被染污，令人噁心至極。所以，我們這個身體內部到底如何，自己應該很清楚，這麼香潔宜人的東西吃進去，竟然會變得如此穢惡，這種身體可真是個臭染缸，是個不折不扣的臭穢之源！在《醫學四續》中，詳細介紹了食物等進入身體，通過膽涎等消化液與火大的腐爛作用，最後變成尿汗、糞便等排泄物的過程，人的身體就是這樣一個專門加工不淨物的機器，它裏裏外外，哪有值得愛樂之處呢？龍樹菩薩在《寶鬘論》中說：“若汝厭糞穢，香鬘及飲食，本淨令成穢，此身何不厭？”大家對照這些教言，反覆觀修，不管是如何豔麗的異性，其身體皆是如此穢惡，

對此生起定解，我想沒有人會喜歡臭糞缸吧！

垢身濁如此，親見若滾疑，
應觀寒屍林，腐身不淨景。

身體的污濁是顯而易見的，如果你仍有懷疑，應該到寒林中去瞧瞧，看看那些腐臭的棄屍和其他噁心的景象。

人體的污穢，在前面已作了詳細地分析，像糞便、膿血等這些垢濁，我們也是現量可見的，而非比量。如果是比量，要依靠推測才能了知不淨，人們可能還會有一些疑惑。但只要是正常人，對人體的不淨，確實是可以明明白白現量知道的，根本不用任何人解說。但是有些人因為自己無始以來的串習，今生又受到了錯誤的教導，以致對身體有深厚的迷亂貪執。現在的世間教育，大家也有所了知吧，讚美肉體，稱揚情欲的邪說比比皆是。在這種迷亂的氣氛中，自己長久地受到熏染，對身體的顛倒貪習十分堅固，對本來現量可見的身體不淨，雖然聽到了有關教言，仍會抱持著半信半疑的態度。這時候，自己應該到屍林中去，好好地觀察那些腐屍爛骨，糜爛的屍肉與斑斑的膿血、花色的內臟……，這些東西會自然地讓人認識到肉體的不淨。這種場合中，不管是疑心有多大，貪心、愚癡心有多大，再否認人

體不淨的觀點，恐怕也就沒那麼容易了。

到屍林中修不淨觀斷除貪心，以前藏傳、漢傳、南傳佛教中都很重視，但漢地現在因條件限制，這種修法基本上是沒有了，只能是憑自己觀想而修。而在藏傳、南傳佛教中，這種修法依然興盛，觀修方法的種類也很豐富。泰國有些地方，專門在大山洞中陳列著修不淨觀與白骨觀的屍體、枯骨，修行人經常去那兒觀修；而藏傳佛教中的修行人，依《俱舍論》或律典中不淨觀修法，或依“九想觀”（觀修屍體漸漸腐變的九個過程），還有各傳承祖師所作的不淨觀修法，依這些方法在屍林中反覆觀修，最後對人身不淨生起定解，有力地對治貪欲。現在大家也具足了種種順緣，希望都能把握機會，到屍林中去認真觀修，則能對自己的修行有極大裨益。

皮表迸裂屍，見者生大畏，
知己復何能，好色生歡喜？

屍林中的那表皮迸裂，血肉不淨狼籍的腐屍景象，看到的人都會十分害怕，認清身體的真相後，怎可能再去貪愛那不淨的身軀呢？

人的屍體遺棄在屍林中後，會漸漸的膨脹、腫爛，皮表迸裂，露出其糜爛的內部結構。這時候，可以完全看到人體內部的不淨物，自己詳細

將這些景象看清牢記後，內心對人體便會生起厭惡、怖畏之心。一個女人不管生前如何美豔，當她的身體成為這幅模樣，露出了衣飾、皮膚下的真相後，那些貪欲再大的男人看了也會心驚膽戰，倉惶失色地逃離。如果在這個基礎上，反覆觀修，認清每個人無論在活著還是死後，本體都是如此的穢惡，令人怖畏，得到了這種定解，那麼當美色現前時，一想到她的不淨，貪欲心再也難以生起來。有些白骨觀的行者在成就白骨觀後，對身邊出現的人都會現量看到一具具白骨；同樣，如果有力的串修不淨想，自己無論見到什麼人，都會自然生起不淨感，就像面對一個糞桶，貪心也就不可能盛發。

你們有些人在屍林中看天葬的時候，離屍體遠遠的，好像很不好意思，這樣不可能修成不淨觀。大家應該勇敢一點，靠近屍體仔細地看，也可以給天葬師當助手，去拿起刀子親手解剖屍體，對人體結構好好地瞭解清楚。特別是對異性的屍體，不要不好意思，而應該更為仔細地研究，也可以用手去接觸那些屍體，嘗試一下那種心驚膽戰與噁心的感覺。如果自己的貪心很大，開始時也可能會有些反作用。但不要緊，佛經中也有一些公案，說一些比丘在屍林中，看見女人的屍體時，首先自然地生起那種俱生的貪心，但對她的身體作了詳細地觀察後，結果從根本上斷滅了

自己的貪欲煩惱。開始看到女屍時，因為不淨感尚未生起來，只見到她的外表，所以尚會隱隱約約地現起貪習，但只要進一步觀察，看看她內部的膿血、屎尿，聞聞這種味道，你的貪欲心很快就會被恐懼噁心所代替。這些話是針對大家在屍林中的實際觀修而說，希望有志者，各自如說努力！我們凡夫眾生，往昔因貪心驅使而造罪，曾受過無量的痛苦，現在善業現前，在上師三寶的加持下，依《入行論》中殊勝的竅訣，應該與貪欲煩惱敵決一死戰，徹底擺脫它的羈縛！

塗身微妙香，栴檀非她身，
何以因異香，貪著她身軀？

女人身上所散發的微妙香氣，發自塗抹的栴檀香水而非她的身體，既然如此，為何因那不相干的香氣，而貪著女人的軀體呢？

有些人特別貪著女人，他們認為女人身上有著微妙的香氣，一聞到這些香氣時，貪欲心馬上就會被引發。印度的塗香、香水之類，大都以栴檀作原料，栴檀的香味非常好，尤其是白檀香，那種香味聞起來是十分悅人的。女人把自己的身體洗乾淨，把體表那些有臭味的污垢除去，把這些栴檀妙香塗抹在身體上，別人在身邊時，會聞到馨香，而那些貪心大的男人更是興奮："啊，

這個女人好香啊！”因此而想入非非，貪心盛燃。其實，有頭腦的人稍作分析，便會覺察到其中的迷亂顛倒。因為，這種香味並不是女人身體所散發，而是香水的味道，香水並不是她的身體，如果對香水的味道很喜愛，理應追求香水才對，為什麼要對與香水異體的女身生貪執呢？你如果覺得女人身上有香味而值得貪執，那麼在屍體上噴上最好的香水時，你為什麼不會生貪心呢？或者在那些蛆蟲、豬、狗身上塗以妙香，你又為何不貪求呢？

此處所用的辨析方法，是常用的“一體或異體”的觀察理論。貪心者執著女人身體上的香味而生貪求，那麼對他所貪求的對象進行分析：你所執著的香味與女人是一體還是異體呢？如果是一體，女身與香氣渾然無分，那麼從世俗的觀點去看，你生起貪執也許說得過去。但實際上，二者並非一體，而是異體，那麼你為什麼要混淆對象呢？你所喜愛的是香味，那麼應該貪愛塗香、香水才對。人們因愚癡迷亂，生起種種貪愛，如果理智地分析，這些貪執確實是顛倒而狂亂，是應嚴厲呵斥的！

身味若本臭，不貪豈非善？
貪俗無聊鑒，為何身塗香？

如果身體本來就是臭惡的，那麼不去貪著它豈非明智之舉嗎？那些貪愛低俗欲樂的無聊之輩，為什麼偏要在不淨身上塗抹香水呢？

上文從身體的生因、果體、作用等各方面作了分析，弄清了身體臭穢不淨的本質，這是誰也否認不了的事實。對這種本性即是臭惡的身體，我們從內心斷除對它的顛倒認識，斷除對它的迷亂貪執，這難道不是明智的舉動嗎？否則，自己一直為顛倒迷亂所誑惑，愚昧地貪執這種不淨物，給今生後世帶來無窮的禍害，也給他人帶來糾纏不休的苦難業緣。這些道理本來是很好懂的，但是世人對此缺乏理智的思考、觀察，而只是隨順惡習，在貪欲泥潭中越陷越深。學佛者中，也很少有人能對此作詳細觀察思辨，弄清這些道理；一些人即使能聞思到這方面的教言，也是為懶惰所誤，不能將佛法融入內心，生起定解而斷離貪執。

世間那些不求上進，隨順顛倒惡習的人們，他們對那些低劣的欲樂充滿著貪愛，對自己的身體，經常擦脂抹粉、梳妝打扮，把它當成寶物一樣貪戀不休，這些作為又有什麼意義呢？人的身體如同一個臭糞囊，你在它外表塗塗抹抹，難道它就能變成香囊嗎？它的本性即是臭穢，你再塗抹香料，也只能是如同在糞便表面上灑香水一樣，絕不可能改變它的臭穢本性。佛經中有一個

比喻說：一個愚笨的人，想把一塊黑炭擦拭成白色，結果枉費辛勞，本性即是黑色的炭，永遠也擦不成白色；同樣，愚昧邪見的人，將身體擦拭、沐浴、塗香水，仍不可能改變身體不淨的本性，結果也逃不了被死亡奪走的命運。龍樹菩薩也說過：“諸於不淨身，裝飾作讚頌，奇哉謬且愚，奇哉士所恥。”裝飾身體的人，妄認身體香潔可貪而作讚頌者，真是匪夷所思，荒謬而愚蠢，也是必為智士所恥笑的荒唐事。

大家可以現量見到，世間那些越是無知無羞恥的愚昧者，對身體的貪執也會越深，塗脂抹粉之類的打扮也會越講究。而那些真正有佛法修證智慧的修行人，他們對身體毫無執著，一輩子只穿一套服裝——三衣，至於塗脂擦香水之類的裝飾，更是不會有的，因為他們知道人的身體本來即是自心迷亂顯現，如果不淨化自心，這種臭惡的東西怎麼塗香抹粉，也不會變成香潔可愛之物！

若香屬栴檀，身出乃異味，
何以因異香，貪愛女身軀？

妙香如果是從栴檀香水所發出，而身體的味道與此完全不同，那何必為了那不相干的香氣，而貪愛女人的身軀呢？

貪欲煩惱深重的男人，因女人身上的香味而生貪愛，這種人其實是沒有分辨觀察，如果稍加辨析，應該可以了知因香味對女人生貪愛，是錯誤的執愛。因為女人身上所散發的妙香，只是栴檀香水的氣味，而她本身的氣味，卻與栴檀完全不同，這一點每個人都可以想清楚，也都可以現量了知。既然事實如此，那你為什麼要因那與女身毫不相干的栴檀妙香，而對臭哄哄的女體生貪愛呢？不分香臭，混淆對象的胡亂貪執，這是何等愚癡而可笑！你如果頑固地執著這種錯誤習慣，那麼對表面塗有香水的糞桶，你為什麼不去擁抱貪愛呢？如果你說自己只是喜歡香味，理應去貪求栴檀才對。

有些人想：栴檀單獨存在時，我是不會對它生貪欲的，但它塗在女人身上時，二者的聚合卻確確實實會引生貪欲，這也是自然規律嘛，是理所當然的！分析這種所謂的聚合，究竟是什麼呢？所謂的二者聚合，一是栴檀香味，二是臭味的女身，對栴檀你並不貪愛，對臭味你也不會貪愛，那兩件都不貪愛的東西放在一塊時，你怎麼可能突然貪愛呢？這就像你對某堆糞穢不生貪，對某瓶香水也不生貪，那麼將香水灑在糞穢上，按理你也不會生貪。仔細分析下，你所貪執的對境除了虛妄計執外，其實並不存在，只不過是習氣在騙自己罷了。眾生總是憑虛妄的計執習慣，

盲目地生貪，如果不以智慧打破這些妄執，自討苦吃的愚行將永無結束之時！

長髮污修爪，黃牙泥臭味，
皆令人怖畏，軀體自本性，
何以苦貪著？

蓬散髒亂的長髮，又長又尖的污黑指甲，黃斑斑的牙齒，渾身的油汗泥穢臭味，如果這些可怕的現象都是人體的本來面目，那麼你何必貪著偽飾的身體呢？

有些人因他人的外表好看而對身體生貪，然而這些外表只是與身體本性無關的偽飾，如果從身體的自然本性上觀察，從頭到腳，無論怎麼看，也不會找到一處令人悅意的部位。人的頭部生長著密密的頭髮，如果任其自然地生長，它會長得蓬亂不堪，藏污納垢、臭氣熏人。世間那些愚癡的人，往往以為女人的頭髮很好看，說什麼秀髮如雲之類，然而這只是經過刻意梳洗修飾，給人一種迷亂的印象而已，而頭髮不淨的本性仍然沒有改變。頭髮本性即是令人噁心的不淨物，如果你有疑心，可以去看看那些屍林中的頭髮，即使將它梳洗乾淨放在你面前，你也無法生起貪心。同樣，人的牙齒、指甲、皮膚等，如果任其自然，過不了多久，那種污穢臭味，會令人見而生畏，

誰都不敢靠近，更不用說生貪心了。大家也許在街頭見過一些頭髮蓬亂、渾身沾滿泥垢、臭氣熏人的乞丐或瘋子，當他們顯露出自然無飾的身體時，人人都會掩鼻而過。即使是一個年輕端正的女人，如果她不加裝飾，成了這幅模樣，臭氣都會將別人熏昏過去，那還有誰會對她生貪心呢？本性如是可畏的身體，人們為什麼還要對它苦苦貪執呢？本性不淨的身體，無論怎麼偽飾，亦只是不淨物而已，如龍樹菩薩所說：“糞圍雖色美，極新及形好，於彼不應貪，女色亦如是。”眾生因愚癡無知，對此不但不能了知，反而步步趨向更為癡迷的境地。對那不淨的肉身，想方設法的加以偽飾，企圖遮掩它的可畏本性，這種作法如同掩耳盜鈴，最終只會將欺騙誑惑自己，將自己推進更痛苦的深淵！《寶蘊經》中說：“此身不淨種，充滿蟲糞便，愚夫貪欲彼，比丘比丘尼，優婆優婆夷，若貪不離苦，離貪得解脫。”大家應依教打破迷惑，去除對身體的貪執，方能脫離苦海得到解脫。

飾身傷己器，何故令鋒利？
自迷癡狂徒，嗚呼滿天下！

偽飾身體就像傷害自己的武器一樣，你為什麼拼命去磨利它呢？嗚呼！這種自我誑惑的癡狂

之徒，遍滿天下都有啊！

人們裝飾打扮自身，修飾頭髮、指甲，清洗牙齒、皮膚等，然後塗香抹粉，企圖改變自身的可怖外相，這種行為唯是傷害自己的愚蠢舉動。飾身如同傷害自己的武器，人們越是努力去做，也就等於將傷害自己的武器磨得越是鋒利，這樣的後果也就可想而知了。世人天天裝飾臭穢的自身，時間一久，習而不察，也就會完全忘了自身不淨的事實，而誤認為身體香潔可愛，自我貪執越來越深，乃至於積習難返，無法擺脫惑境。而且對自身的偽飾，也會引生他人的貪心，給自己帶來禍害。總之，以偽飾自身的惡業，將會使自己越來越陷入貪身的迷執罪業之中，在輪迴中無法出離，而感受的痛苦也會因身執增厚而更為劇烈。

寂天菩薩對此十分感慨，不由得發出了悲歎：貪執著身體、偽飾身體的危害，雖然是顯而易見，可是這樣愚癡無知自我殘害的人，遍天下都是啊！聖天論師在《中觀四百論》中說：“若識不正住，世說為顛狂，則住三有者，智誰說非狂？”一個人住於不正確的心態中，世人都會說他是顛狂者，但是三界輪迴中的眾生，都住於顛倒迷亂相中，對此智者有誰不會說是顛狂呢？世人偽飾身體的舉動，在智者看來，確實如同顛狂者之舉動，唯是自我殘害的行為。中外歷史上有

許許多多的智者，了悟到貪執身體的迷亂顛倒，而徹底拋棄飾身護身的舉動，恣意無貪而行，這些高僧大德示現了難以想像的超人行為，但這與世人的瘋狂迥然不同，如同濟公和尚所說：“說我瘋來我就瘋，瘋顛之病不相同。”世人才是真正的顛倒迷亂者，他們無法理解那種智慧的“瘋狂”啊！以前巴楚仁波切修持禁行時，別人見到一動不動地躺在泥土中，以為他患上傳染病，巴楚仁波切就對他們說：“你們不用害怕，我的這種‘傳染病’除了我的弟子紐修隆多外，別人是不會染上的。”但願我們都能從世間的瘋狂迷惑境中解脫出來，繼承這些祖師大德們的無貪“傳染病”。

寒林唯見骨，意若生厭離，
豈樂活白骨，充塞寒林城？

在寒林中，只是見到不動的屍骨，就會使人害怕而心生厭離，那麼你怎會喜歡住在那充滿活動白骨的寒林城鎮呢？

人的身體，無論在生前死後，都同樣是皮肉等所裝飾的白骨架。當這樣的骨架躺在屍林中，雖然一動也不會動，但人們在見後，自然就會生起恐懼厭離之心。那麼對充塞著活動白骨架的城鎮，對這些巨大的屍林，你怎麼能生起貪戀而住

在其中呢？世間有許多城鎮，那兒生活著千千萬萬的居民，從某一方面看，每一個人都在那兒拖著令人見而生畏的屍體，與屍陀林並無多大區別。而且這種屍林中的白骨架比一般屍林中更多，也更可怕，因為這裏的白骨架都會活動，有的能令人生瞋恨，有的能令人生貪欲，……使住在其中的人不由自主地造惡業。對人間城市這種屍林，一般人糊糊塗塗地很難以生起瞭解，而那些明鑒諸法的智者，對此卻是一目了然的。敦珠法王在法國，看見那些繁華的城市與整齊的公墓時，他說過：啊，這裏的死屍與活動屍體都有很好的住處……。對活屍所充塞的寒林，大家一定要認清它有害的本質，而生起厭離之心。平時，我們對屍林中那些不能活動，對自己無害的白骨，不用作意就會生怖畏厭離，但對那城鎮大寒林中的活屍，卻沒有這種厭離心。有些人喜歡住在這樣的寒林中，結果不時為活屍所干擾，引生出猛烈的貪瞋煩惱，斷送了自己的解脫慧命，為今生後世帶來了巨大的痛苦。對城鎮那種環境，大家多加思維觀察，如果能生起可畏的定解，對自己今後的修行無疑會有極大幫助。

以前有一個女人對她的丈夫非常貪愛，但丈夫突然死去了，她傷心之下，成天抱著屍體，在屍林中遊蕩，每天還要給屍體餵飯、清洗打扮……，而現實生活中，人們與這個女人一樣，

迷茫而狂亂地貪執異性身體，毫無理智可言。整個世間陷在如是的顛倒瘋狂之中，我們現在既然有緣瞭解，當盡力依這些智慧教言觀修，從迷惑中漸漸解脫出來。龍樹菩薩也說過：“汝若如是觀，雖未成離欲，然由欲漸薄，於女不起貪。”如果依教修不淨觀，即使未達成離欲的境界，也會漸漸減薄貪欲，對女人不再生貪心。

丑三、果者觀多害：

渡次女垢身，無酬不可得，
今生逐塵勞，波世遭獄難。

再者，那充滿污垢的女身，不付出代價是得不到的，貪者今生必須為她一輩子奔波勞碌，來世也還要因此飽受地獄等苦難。

以上的二十多頌中，從各方面闡述了女身不淨的事實，可是世間許多人執迷不悟，對這樣污垢的女人充滿了貪愛。然而這種貪求並非可輕易地滿足，要得到女人，必須付出很高的代價，這些代價總的來說，即是：今生須為她奔波勞碌，來世須為此飽受地獄等苦難。世間人為女人而在即生奔波勞碌，受苦受難，喪盡臉面等等，這些都是可以現量了知的。歷史上也有許許多多這方面的故事，像中國古代的烽火戲諸侯、殷紂王、

唐玄宗等等，為女人而失去江山性命，奔波勞累；而一般的平民百姓，為得到女人而受苦，更是有目可睹的事實。

米滂仁波切在《詩學善說海》中，講了猛光王的一個公案。猛光王與一位大臣率兵降伏了一個國家後，當時猛光王見到了當地有一個臉上長有很多瘡皰的小女孩，覺得她非常醜陋，便對大臣說：“她很可憐，長得這麼難看！”聰明的大臣對國王說：“不一定，現在她只不過是窮困，才成了這副模樣，以後也許很多男人會喜歡她，她甚至可以叫男人爬在地上當馬騎……”猛光王根本不相信，於是大臣悄悄地將那名女孩帶回家中，叫一些醫生精心治療，使她恢復了健康。俗話說“女大十八變”，在優裕的生活環境中，那名女孩日漸長大，竟然成了一名楚楚動人的美女。一日，大臣請猛光王到家中作客，並設計讓國王見到了那位女孩，國王見後果然生起貪愛，不惜一切代價，將她娶為妃子。大臣又對那名女孩暗授計謀，讓她裝病，並說這種怪病只有騎在丈夫身上，讓丈夫學馬嘶叫才能治癒。在貪心的驅使下，猛光王果然上當，當時那名女子還要求有樂師伴奏，猛光王也百依百順，將一名樂師蒙上雙眼，帶到王宮的樓頂演奏樂曲，他自己馱著妃子爬在地上，一邊還聲嘶力竭的學著馬叫。那名樂師一聽，便知道國王受到了女人的矇騙。原

來樂師也曾受過一名妓女的欺騙，耗盡了家財，最後那名妓女又騙他吃大便，而他鬼迷心竅，竟然吃了糞穢，結果那名妓女還是把他趕出了家門。像這種故事，在人世間每天都在發生，你們或許也有耳聞。

根巴仁波切在注疏中說：“上等女人要花費金銀財寶才能得到；中等女人要以犛牛和馬匹來換取；下等女人也要以錦緞來換取，沒有財物是得不到的。”然而得到了女人的男人，他今世的生活並不會因此而快樂。很多故事中說得很好：某對男女歷盡艱辛終成眷屬，從此過上了美滿幸福的生活。而實際上，從此吵吵鬧鬧，悲慘的生活才剛剛開始呢！《大智度論》中說：“諸欲樂甚少，憂苦毒甚多，為之失身命，如蛾赴燈火。”那些為貪女人而活的人，如同飛蛾赴火，一生勞苦憂慮不休，最終也只是非悔死去，亦無所得而已。

為了滿足女人對財產的貪心，有些男人不惜以造罪的手段賺取財物；而與女人共住，經常會造不淨行的自性罪；以這些罪業，後世更要遭受地獄中的劇苦。大家對此不要在文字上泛泛而

少無生財力，及長怎享樂？
財積壽漸近，衰老欲何為？

年少時沒有能力賺錢，長大了以後，憑什麼享受欲樂呢？盛年之時為了積聚錢財而辛勞，等錢財積聚起來時，年紀也老了，衰朽老翁還要色欲做什麼呢？

世人為了追求貪欲辛勤不息，而實際上不可能得到滿足。人在尚未成年時，智力、體力等各方面都未成熟，沒有積聚財富的能力，到年齡稍長，情竇初開，此時因沒有錢財，無法得到女人。為了得到女人，在成年之後，男人們不得不拼命地賺錢，從早到晚忙忙碌碌，四處奔波，如宣化上人所說：“在家人很可憐，整天為貪欲而奔波，正是所謂的風餐露宿，披星戴月。”這樣為積累財產而耗盡精力，也就沒法享受很多的欲樂。大家可以看到，很多人在成年後，雖然成家娶妻，然而他必須為了家庭生活，為了積累財產而日夜操勞。心思不停地為此謀慮，身體為此不停地忙碌，等錢財積聚起來時，他自己也髮白眼花，成為老人了。有些人以為成了家後，可以享受欲樂，實際上成家之後，尚未嚐到所謂的美好生活，自己卻在操勞中不知不覺地衰老，寶貴的人生已經在瑣事中耗盡了。所以人在壯年時，忙於聚財，也沒有享受欲樂的機會，等到錢財積攢夠了，可

以安然地度日時，自己已經成了垂暮老朽，這時根本就沒有享受貪欲的能力，還需要女人做什麼呢？那時他白頭蒼蒼地坐在那兒，連移動身體都會覺得困難，只好呆坐著，回顧自己的一生，如同《中觀四百頌》中所說：“壯年自所作，老時不樂彼。”悔恨懊惱不已！

一些世間人也說：“唉，人的一生沒有好過的時候！小時候，精力時間都有，但沒有錢，沒辦法玩樂；中年時候，精力、金錢都有，但沒有空閒時間，也沒辦法玩樂；到了老年，時間、金錢都有了，但沒有精力，還是沒辦法玩樂。”人的一生就是如此，不可能有輕鬆享樂的機會，世俗欲樂生活充滿艱難而且毫無意義，明瞭這點後，我們還貪執它幹什麼呢？

多欲卑下人，白日勞力竭，
夜歸精氣散，身如死屍眠。

有些多欲的低賤苦力，白日的勞作使體能耗盡，晚上回家時困頓至極，身如死屍一樣睡在床上，無法享受欲樂。

世間很多貪欲熾盛、地位低賤的人，為了積攢維持家庭生活的錢財，不得不做各種重活。他們起早摸黑，白天不停地勞作，竭盡了自己的體力，好不容易收工了，自己拖著疲憊不堪的身體

回到家中，一頭倒在床上，睡得如同死屍一樣，這種情形下，對貪欲再也不會有享受的能力。世間人勞作的艱苦，你們一部分人多多少少也許有過體驗，不要說幹農活，搬運這些苦工，就是現在一般的工廠，像紡織、裝配等等，這些工廠的工人要如同高速運轉的機器一樣，高效率的進行工作，幾個小時做下來，全身如同散了架一樣，根本沒有精力再想其他的事情。腦力勞動方面也如此，坐在辦公室幾個小時，腦子高速運轉，一下班就會像虛脫一樣，疲憊不堪。有些人以為世間人沒有什麼清規戒律，可以隨意享受欲樂，日子過得很自由快樂，實際上情況並不是那樣。世間生活的艱辛苦楚，大家好好看看已成過家的人，問問他們的生活情況就可了知。貪欲就如同一付精美的轡頭，如果有人受其誘惑而戴起來，等待他的將是不停地拉車套磨，陷於勞累之中無法解脫。

或需赴他鄉，長途歷辛勞，
雖欲會嬌妻，終年不相見。

有些人為了生計而遠赴他鄉，歷盡長途跋涉的艱辛，雖然他們渴望與嬌妻歡聚，卻一年也難得見上一面。

有些人為了生活，為了讓親人得到滿足，不

得不離開家門遠赴他鄉，去做買賣，或受雇出征，因此而長途跋涉，備嚐艱辛。在異國他鄉的途中，人生地疏，困乏憂苦不絕，雖然想回家與親人團聚，卻因路途遙遠，活計繁忙等各種原因，無法實現回家的夢想。古時候，交通通訊不便，人們離家之後，往往常年累月與家中音信隔絕，只有長吁短嘆，飽受思念家人的痛苦，因此而留下了許多關於思鄉的詩篇。古印度有一篇名詩叫《白雲的召喚》，詩中寫了一對夫妻分別十二年的痛苦歷程，看起來使人油然而生悲嘆。有一本西方作家寫的《離別的痛苦》，其中也反映了在家人的生活，時時處在愛別離之中。無論在古代還是現代，一家人兩地分居的情況有很多，有的甚至兩三年中都無法見面。這些人雖然很想回家，享受欲樂，但有的人因為沒有賺到錢，有的人因為受人雇傭自己沒有自主權，因而無法回家，只有在欲望得不到滿足的痛苦煎熬中生活。

世人想求得貪欲的滿足是如此困難，而貪欲實際上又是無法得到滿足的。這就像吸毒一樣，越吸毒癮越大，享受貪欲之後，人的貪心也會更加熾盛，無論如何也只有在得不到滿足的痛苦之中生活。

或人為謀利，因愚賣身訖，
然利猶未得，空隨業風去。

也有人為了謀求微薄的利益，愚昧地出賣自身，然而應得的財利還沒有到手，自己已經隨業風漂泊而去了。

有些愚昧無知的人，為了得到一點可憐的財利，以換取女人的歡心，甚至不惜將自身賣給他人。然而應得的利益尚未得到之前，自己的無常大限已到，只有兩手空空地隨業風而去！或者因雇主的事業失敗，雇主的突然死亡，自己賣身的財利無法取得，也只有空手而歸，毫無所得而去。這種事情，任何時代，都可以現量看到。所謂的“賣身”，大家應理解有許多種形式，例如給別人做奴僕、做雇傭工、保鏢等等，這些人完全要聽從雇主的吩咐，如同工具一樣，自己一點自主權也沒有，這無疑是將自己的身命賣給了他人。

有關此頌的解釋，各論師不盡相同。根巴仁波切解釋說：“父母為了讓兒女得當安樂，把兒女賣給別人，最終只有得到痛苦……。”《佛子正道》中解釋說：“愚者為財利而鬻自身，然不得其值，徒為他人事業風所動搖，自無主宰……。”其他還有一些不同的解釋方法。但多數論師中，結合上下文的內容，認為此頌所闡述的是貪求欲樂者為得財利，而愚昧地出賣自身，最終因無常業風，得不到應得的利益。印藏兩地的修行人經常說：“世人捨大而求小，為今生的小利樂而奔命，卻將修持正法以求得永世安樂的

大利益給放棄了。雖然他們勞苦一生，然而最終只有空隨業風而去可怖的中陰世界。”

世人的生活如此悲慘，我們如果不出家修行，放棄對欲樂的貪求，也難免如此啊！律藏云：“出家人如住淨室，在家人如住火宅。”《法苑珠林》中云：“出家修道易為，如海中泛舟；在家修道實難，如陸地行船。”大家想想自己現在無憂無慮的生活，這全都是三寶的加持所致，自己一面應感激三寶的恩德，一方面應精進修持，斬斷貪欲的輪迴鐵索，以免它將自己捆縛在那世間的苦海中。漢地的禪師說過：“如果不斷除貪欲，無論在家出家，痛苦是不會遠離的。”無垢光尊者也說過：“對任何一件事情，執著越大，痛苦也會越大。”望諸人牢記這些教言，努力斷除自心的顛倒貪執！

或人自鬻身，任隨他指使，
妻妾縱臨產，荒郊樹下生。

有人自賣其身為人僕傭，自己一點自主權也沒有，完全要聽任主人的差遣，即使是妻子臨產之時，也只能到荒郊野地或樹下生孩子。

貪求欲樂不僅難以求得，即使獲得了些許，也是利少害多。有些人為了賺取養家糊口的資財，不惜將自己賣給他人為傭奴，想依靠這種手

段維持家計，享受那點可憐的欲樂。而實際上，他這樣做，苦多樂少，痛苦遠遠超過了那點可憐的快樂！賣身為傭工、奴僕者，自身基本上已成了他人手中的工具，自己是沒有什麼自由自主權的。主人怎麼指使，他就得怎麼去幹，只能老老實實、服服貼貼地為他人幹活，讓他人心滿意足，要不然沒法得到錢財，養活家人，換取女人的歡心。這種情況實際上是自己貪欲所致，如果沒有貪欲，不需求別人的財利，那麼世間人誰也不會當別人的奴僕，米滂仁波切在教言中說過：“廣闊大地上，誰成他奴僕？”在遼闊無際的大地上，每個眾生本來都應自由自在，誰也沒必要做別人的奴僕。但是在貪欲的推動下，有的人成為了高位者，有的人成了他的僕從，過著仰人鼻息、毫無自由的生活。

奴僕的生活非常痛苦，因為他們的權利掌握在別人手上，如同俗話說：“辮子抓在別人手裏，是不會有安閒的。”這些人的妻子要生小孩時，按古代的風俗，不能在主人家中，而他自己又沒有家，只有到荒無人煙的荒郊野外，找棵大樹下的空地或殘垣斷壁之下，將孩子生下來。有時甚至只能是產婦獨自應付這件事，而她的丈夫要為主人賣命，無有空閒來照顧她。這些人雖然賣命幹活，貪求欲樂，而結果卻是痛苦不堪。在古印度與藏地，以前這種故事會經常發生，那些富人

家中的丫鬟僕人，一到臨產時，必須要離開主人家，到一些牛棚野外去生孩子，飽受貧困生活痛苦的煎熬。這種境遇讓人見而生憐，而這些痛苦的來源都是貪欲，如果沒有貪欲，像出家人一樣，斷除對世間欲樂的希求，則生活中根本沒有這些苦難。有一個出家人對我說：“我原來有頭髮時，有很多麻煩事，現在沒有頭髮，覺得少了很多麻煩，很自在！”確實是這樣，有貪欲“頭髮”的時候，生活處處要受人牽制，違緣痛苦有很多，如果剃除這些貪欲的“頭髮”，那麼很多痛苦就會斷除。有一位大德在臺灣弘法時，新聞記者採訪他：“現在人口增長太快了，產婦死亡率也增高，該怎麼辦呢？”那位大德便笑著回答說：“那麼讓所有的女人都出家吧，這樣問題不就解決了嗎！”所有的人如果出離貪欲的“家”，那很多問題也就迎刃而解了。

欲欺凡夫謂：求活謀生故，
應喪赴疆場，為利成傭奴。

被貪欲所蒙蔽的凡夫說：“為了生存，我必須設法賺取養家活口的資財。”因此雖然擔心送命，仍然披甲從軍，為了蠅頭小利而成為奴僕。

由於貪欲煩惱的蒙蔽，凡夫眾生有著種種迷亂顛倒的心念行為。他們往往說：“我活在世間，

必須要有維持生活的資財，要取得這些，就必須努力奮鬥，只有這樣才能積累財富，使生活過得富裕安閒。”在這種心念的蒙蔽下，雖然他們貪生怕死，仍然會披甲從戎，為取得養命資財，與敵人拼命；縱然只是一點點蠅頭小利，他們也甘心為奴，備受勞作的辛苦。凡夫都是這樣的顛倒愚癡，既然你希望有資財活命，那你與敵拼殺，難道這種做法不會喪失生命嗎？為活命而自動去送命，這是何等地愚癡，縱然你能以從軍戰鬥獲得無量的財富，但你戰死沙場，這些財富對你又有什麼用呢？而且更為可憐可嘆的是，有些人雖然知道：為求利而赴沙場者萬死一生，“古來征戰幾人還”等等，可是仍然為貪欲所催，糊糊塗塗地從軍征戰。

為了得到了一點可憐的小財利，而變成別人的奴僕，這一句可從兩個層次去理解。一是為利從軍者，實際上是為小利而受人役使，利少害多，得不償失；二是為了利益作戰，結果遭到失敗，成為別人的階下囚，失去了自由。為了得到生活中小利益，而失去了大利，為得到安樂而痛苦萬分，這都是貪欲的蒙蔽所致。所以，對此利害得失了然於心的智者，誰還會為貪求財利女色奮鬥呢？而欲望所欺的昏昏眾生，無不陷於這種顛倒迷亂的心態行為之中，實是既可憐又可歎啊！

為欲或喪身，或豎利戈尖，
或遭短矛刺，乃至火焚燒。

有人為了貪欲，或被殺身亡；或被人從肛門貫穿頭頂，豎掛在利戈尖上；或遭到短矛的刺殺，或被投入火中燒死。

為貪欲所蒙蔽，凡夫眾生拼命地追逐財利女色，甚至不惜採用種種偷盜、搶劫等非法手段，結果貪欲未遂，反而因此失去了寶貴的生命。這樣的事件在古今中外屢見不鮮，大家看看新聞媒體的報道，幾乎是每天都有：某某國家侵略另外的地區，結果戰死多少多少人，某某公司老闆跳樓，某某罪犯被處決……，這些都是因貪欲而致的悲劇。“戈”是一種古人常用的兵器，刃利柄長，短矛也是古兵器，刃尖而柄短。古印度人在處罰罪犯時，有時用利戈將犯人的身體從下到上貫穿，然後豎在路旁，以示警告。有的人因貪欲而被他人用短矛刺殺，或投入火堆活活燒死，這些都是古時候的人們，因貪財好色而招致的慘遇。而對現代人來說，因貪欲而觸犯刑法，遭致種種刑罰，或慘遭他人的槍擊、毆打；或因貪求女色而患惡疾等，不一而足，這些都是人們現量可知的事實。

面對這些血淋淋的事實，大家應該醒悟任何貪欲都是禍害之源。如《大智度論》中說：“若

人入海遭惡風，海浪崛起如黑山，若入大陣鬥戰中，經大險道惡山間，豪貴長者降屈身，親近小人為色欲，如是種種大苦事，皆為著樂貪心故。”世間的種種苦事，皆是貪求欲樂所致，作為修行人，對此當千百次地思維觀修，徹底認清貪欲煩惱敵的可惡面目，而生起徹底斷滅的決心。這些方法不要停留在口頭上，如果你想得到解脫安樂，作為欲界眾生，這些是必修之法。各自內省相續：自己聽聞了這些甘露妙法，而相續到底得到了受用沒有？如果毫無改進，那麼當如巴楚仁波切所說那樣：聽了這麼多的法，依止了這麼好的上師，但相續沒有一點進步，真是慚愧啊！……不但應如是呵責自己，更應以嚴厲手段，促使自己去改變！

子二、斷外財等：

積護耗盡苦，應知財多禍，
貪金渙散人，脫苦遙無期。

財富的積聚、守護、耗散過程中充滿著痛苦及苦因，以此應知財產是無邊禍害的根源，那些為貪愛金錢而散亂的人，永遠沒有機會脫離三有的痛苦。

世間財富是無邊禍害之根本，為什麼這麼說

呢？因為世人為了女色和其他種種原因，對財富充滿著強烈貪求，以此而不惜一切代價去追逐。為了積聚財富，世人每天都在捨生忘死地拼搏，如果翻開富人的歷史，無不是充滿了辛酸的汗水、淚水，也充滿了罪惡。大家看看西方那些工業強國的發展史，它們每一筆財富的積累過程中，都充滿了掠奪他國的血腥罪惡。財產積累起來後，主人更是辛苦，白天、夜晚要不停地守護，害怕被偷被搶等等。最後還要害怕財產耗盡，自己捨不得吃、捨不得穿，當這些財物不得不消耗失散之時，心頭如同割肉一樣，痛苦難忍。所以，對世間人來說，財富從開頭到結束都充滿痛苦，龍樹菩薩說過：“積財守財增財皆為苦，應知財為無邊禍根源。”巴楚仁波切說過：“有一匹馬，就有一匹馬的痛苦；有一隻羊，就有一隻羊的痛苦；有一片茶葉，就有一片茶葉的痛苦；財富越多，痛苦越大。”有一個民間故事說，一個大富人有著億萬家財，雇了幾十個帳房先生管理仍是忙不過來。雖然擁有這麼多財產，那位富人卻是每天寢食不安，愁眉不展；而他隔壁有一對窮夫婦，靠做豆腐過日子，儘管家境貧寒，老夫婦倆每天從清早到晚上，有唱有笑，做豆腐、賣豆腐，顯得十分快樂。富人覺得很奇怪，認為自己這麼有錢，卻坐立難安，而他們那樣窮，有什麼可快樂的呢？他思慮再三，也難知其原因，便問一個

帳房先生，那位帳房先生回答說：“老爺，你不必要多想，隔牆扔幾錠銀子過去，便會知道了。”於是富人趁夜黑無人，將五十兩銀子扔進了隔壁的豆腐店，賣豆腐的老夫婦倆撿到了這筆從天而降的財產，喜得都快瘋了，於是一天到晚忙著埋藏銀子，又要考慮怎麼花，又要擔心別人偷……，弄得吃不下飯，睡不著覺。隔壁的富人自此再也聽不到到那往日的笑聲、歌聲，這才恍然大悟：“原來我不快活的原因，就是這些銀錢啊！”

貪執金錢財富的人，自心為錢財所擾，整日散亂不堪，根本不可能專心於聞思修習善法，希求解脫三界痛苦。這些人就像密勒日巴尊者所遇見的那位搞商業的出家人一樣，晚上作夢都在計算賣犛牛該賺多少錢，這種人的心如同漏器、毒器，根本不可能儲存正法甘露。他無論在形象上修什麼法，也不可能成就解脫善果。一個內心放不下貪欲散亂的人，如同《正法念處經》中說：“貪執財物之比丘，內心恆時散亂，彼等日夜皆無修行之機會。”這樣的人，永遠不可能得到解脫。密勒日巴尊者說過：“財初自樂他羨慕，雖有許多不知足；中被吝嗇結繫縛，不捨用於善方面，乃著敵魔之根源，自己積累他人用；最後財為送命魔，希求敵財刺痛心，應斷輪迴之誘餌，我不希求魔之財。”作為修行人，誠然應如尊者那樣，決斷對輪迴惡魔誘餌之財的貪心！

貪欲生衆苦，害多福利少，
如波拖車牲，唯得數口草。

貪欲財利一定會導致眾多的痛苦，因而這種行為害多利少，就像那正在拉車的牛馬等牲畜，吃幾口路旁的草一樣，得不償失。

貪欲財利的禍害非常大，這可以從兩個方面去分析。一方面，貪欲是沒有止境的，如果隨順它，不但無有滿足，反而會更加增盛，讓人感受更強烈的痛苦；另一方面，貪欲財利等對境，並不能輕易得到，為了求得這些，必須付出很大的代價。以比喻來說，貪欲之人如同那拉車的牛馬，它們在拉著沈重的車向前行進時，看見路旁綠油油的青草，抵不住誘惑而伸長脖子去啃食，結果卻是立即招來車夫的鞭撻；甚至當牠停下吃草時，大車以慣性衝過來，將牠撞傷、壓死。為了數口青草，而遭致重重的鞭撻，乃至受傷送命，這又是何等的不值得。所得的數口青草，根本不能解決饑餓或嘴饞問題，而它帶來的禍害卻是如此嚴重，這些傍生是多麼愚癡無知！而更可憐的是，人道眾生雖然比傍生有智慧，卻在幹著比這些傍生更愚昧的事。人們為了滿足那些永無止息的貪欲，不但將今生的一切安樂全部摧毀，而且將自己後世的安樂全部摧毀，給自己帶來千百萬劫的三惡道痛苦。

有關貪欲的過患，在很多經論中都有過強調，如龍樹菩薩在《親友書》中說：“獸藥刀怨火，無令欲樂侵，由欲作無利，譬如兼博果。”世間欲樂其實如同猛獸、毒藥、利刃、怨敵、大火一樣可怕，修行人應當嚴加防範，不要讓它侵害自己。在凡夫面前，欲樂如同“兼博果”一樣，外形好看，味道也很香，但誰要是嚐上一點，馬上會中毒喪命！佛教史上也曾有過很多公案，記載著某些人因貪求財利而墮落惡道，比如在律藏中，記載著一個人因貪戀自己的金瓶，死後立即轉生為毒蛇，寸步不移地守護著金瓶。在現實之中，你們也應該看到過許多因貪欲而墮落的人吧。畏懼輪迴痛苦而希求解脫者，當捨棄貪欲！

波利極微薄，雖富不難得，
為波勤苦衆，竟毀暇滿身。

其實，像養家糊口這些微小的利益，就連傍生也不難辦到；但是，無知的人們竟然為了這些而奔波受苦，糟蹋了難得的暇滿人身。

世間的財利女色等，給人們帶來的利樂，實際上非常少。一個人無論擁有多少財產與妻妾，他從中能獲得多少安樂呢？就像那些帝王一樣，縱然他擁有了四天下所有的財產、人口，然而他一生獲得的安樂，遠遠比不上一個知足少欲者修

持一座世間禪定所得到的安樂。欲樂的本性不可能是快樂的，如果它是快樂的，那麼世人都可依靠它得到安樂。但實際上，欲樂就像包了一層糖衣的毒丸，或說獄卒鉤上的誘餌，世人深受其害，痛苦不堪，可是沈迷日久，無法醒悟。

世人不顧一切，勤求欲樂的行為，實非明智者的作法。因為這種行為，牛馬與傍生也能做得到，傍生對食物財利與異性的追逐，也是很善巧的。大家看自己院子中的地鼠，它們每年夏天採集的人參果，可能好幾年都吃不完，還有那些麻雀，它們對養活小鳥的本領也是很高的。作為人具有理智，與傍生比起來，應該要有解脫困境、追求大安樂的理想，如果只是追求吃喝、財產與異性，那豈不是與傍生一樣了嗎？薩迦班智達也說過：“整天談論財與食，此即雙足之畜牲。”“唯尋自己之吃喝，豈非牲畜亦能行。”

但是世間有大多數眾生不明白這些道理，成天為貪欲所催而四處奔波，辛勤不休，不停地造作種種無義之事與惡業。大多數人在這樣的渾渾噩噩中，為滿足欲望而虛耗了寶貴的人生。《賢愚經》中講了一個公案，說一個婆羅門受邀參加一個大宴會。當時請柬上有一個糖脂蓋的印信，那個婆羅門非常貪吃，在路上忍不住將糖脂印信給舔食了，結果到了宴會會場的外面，守門人看見請柬上沒有印信而不讓他進去。為了一點點糖

脂，貪心的婆羅門失去了一場盛宴。世人都是如此，為了眼前小小的欲樂“糖脂”，而愚昧地毀掉暇滿人身，失去了解脫安樂“盛宴”，這種愚癡迷茫的眾生，嗚呼滿天下啊！

諸欲終壞滅，貪波易墮獄，
為此瞬息樂，須久歷艱困。

五欲總是壞滅無常之法，但是貪著它卻容易使人墮入地獄惡趣；為了那瞬間的享樂，也必須長期忍受艱難困苦。

五欲享受能給人帶來虛妄迷亂的快樂感，因而世人對此終生追逐，毫無饜足，然而以理智冷靜地分析，所有的五欲快樂，在剎那剎那之間，也從未停止它的遷流壞滅，最終一定會毀滅。比如有些人得到了轉輪王的權貴享受，或者得到了多聞天子那樣的財富，像這樣的榮華富貴，最終有一天也會壞滅。《阿含經》中說：“積聚終散裂，崇高必墮落，會和終散零，有生無不死。”世間的一切五欲享受都是無常必壞之法，都是不離有漏的有為法，不管人們能擁有多少，最終都是一無所得而已。但是，為了這些欲樂所造的惡業，卻會絲毫不爽地跟隨著，使貪圖欲樂者墮入地獄等三惡道中，感受惡業苦果。

從現世來說，享受五欲的安樂非常短暫。人

們對欲樂心中的快樂感，如同曇花一現一般，只是一瞬間，而求得這一瞬間的代價，卻是長時期的艱苦追逐；不僅如此，世間快樂的本性即是苦，是不離變苦、行苦的法，龍樹菩薩也說過：“世間一切樂，唯苦被變壞，及為分別故，彼樂非真樂。”短暫的快樂之後，變壞苦的感受便會長久地佔據人們的心相續，而且世間安樂並非真實的快樂，只是世人的分別妄覺，由迷亂顛倒串習而致。比如說有人穿得很好，吃得也好，自己得意揚揚，心裏特別快樂，如果分析這種“無法形容”的快樂，究竟是什麼呢？它只是一種心意上的感受，根本沒有任何實質。這種感受只是一種錯覺，一種自我假立的分別執著，實際上從衣著、飲食、自身等等各方面去觀察，根本找不到“快樂”的存在。

世間的快樂就是這樣，無常短暫，在今世需為這種剎那的幻覺，付出長久的艱辛苦痛，後世更會因此而墮落惡趣深淵。而世人如飛蛾赴火一般，自取其咎，這是何苦來哉！

波困千萬分，便足成佛道。
欲者較菩薩，苦多無菩提。

只要以追逐欲樂所付出艱辛努力的千萬分之一去修行正法，就足以成就無上的佛道。與修菩

薩行的菩薩比起來，貪欲者苦難無際卻沒有證得菩提的福份。

眾生在無始輪迴之中，為了追逐五欲快樂而付出了無邊的艱辛困苦，巴楚仁波切說過：眾生以貪心的原因，所斷過的頭和肢體不計其數。從無量劫以前至現在，我們一直都在為滿足欲望而奮鬥，所花費精力、時間與艱辛，哪怕只是千萬分之一，如果用在學佛修正法方面，我們早就從苦海中得到了解脫，證得了無上菩提的大安樂，即使不成佛，自己也必定獲得了不墮惡趣的把握！大家知道，按顯宗經論中的觀點，我們發起菩提心，進入大乘道之後，歷三大阿僧祇劫的精進修行，必定獲得無上正等覺果位，即使最低等的根基，也只要三十三個阿僧祇劫便可證得無上菩提，而我們眾生陷入輪迴，至今有多少個阿僧祇劫呢？在這段無法計算的漫長時間中，自己為了滿足貪欲，曾耗費了多少力量，付出了多少艱辛困苦。我們如果趨入佛道，在修行中所受的困苦，與世間人追逐欲樂的痛苦比起來，根本算不上什麼，而且以大乘佛法的無比善巧方便，修行者可以在無比的安樂中，趨入究竟解脫的彼岸。

可是，世人無明愚癡，根本不知道合理取捨，陷入了追逐貪欲的迷亂之中，在無邊無際的輪迴裏飽受痛苦。空行母瑪吉拉卓瑪說過：“眾生為了貪欲，而無數次墮入地獄惡趣，所飲用的鐵水

之多，都已超過了四大海洋的海水。”相對貪欲者忍受的這些痛苦，追求菩提者所受之苦是微不足道的，可是貪欲者的重重苦難，並不能換得絲毫的菩提安樂，而修持菩提道者所受的微小困苦，卻是每一分都能換得真常大安樂！既然如此，那我們已明瞭這些利害得失的有緣者，理當頓時捨棄無義多苦的貪欲。

思維地獄苦，始知諸欲患，
非毒兵器火，險地所能擬。

如果仔細思維地獄惡趣的痛苦，就會知道五欲對人們的傷害，不是毒藥、兵器、烈火、危崖、怨敵的禍害所能比擬。

為了徹底認清貪著五欲的過患，修行人必須反覆思維地獄惡趣的痛苦。如果能對這些無法比擬的劇烈痛苦生起認識，對五欲之過患也就會生起定解，因為這些痛苦的來源，就是貪欲！古代的大修行人經常教導人們說：“世間諸苦患，皆由貪心生。”貪欲帶來的惡趣痛苦，不是人世間諸苦所能比擬的，像人們通常所害怕的毒藥、利刃、猛火、危崖、怨敵等等，這一切世間違緣苦害都無法與五欲相比。世間的毒藥、猛火等所帶來的過患，大家或許都有過些微瞭解，這些違緣最大限度的苦害，也只不過在短短的一生中，讓

人們受痛苦而已，而絕不會像貪欲那樣，讓人們在千萬劫中飽受地獄烈火的焚燒之苦。我們凡夫一遇到刀兵毒火，就會非常害怕，以極大的恐懼與謹慎之心防範遠離這些，可是對危害性厲害無數倍的五欲，我們平時又是如何對待的呢？凡夫不但不害怕，反而自投羅網，追逐不捨，這都是沒有認識到五欲的可怕過患而致。

佛在《廣大遊舞經》中說過，貪著五欲如同劍刃、毒樹、毒氣一樣，所以智者必定會遠離貪心，如同人們避開毒蛇一樣。我們都是希求解脫的人，如果想達到目標，對這些教言必須如實地觀行，做一個名副其實的智者。大家對地獄、餓鬼的痛苦，或許難以具體觀想，但相似的痛苦，如割傷、灼燒、寒冷、恐懼、饑餓等等，這一切都可以現量感知。在觀想貪欲的過患時，如果能結合這些苦痛反覆串習，對貪欲的怖畏與厭離心一定能生起來。平時，大家聽到核彈、傳染病、地震等，都會自然地生起畏懼，而實際上這些並不可怕，因為它們再厲害也只不過奪去人們今世的生命。可是所有的眾生都被貪欲煩惱所縛，於輪迴中飽受比死亡痛苦更厲害的煎熬，對這種痛苦之源，如不能生起認識，而如避火坑、毒蛇一樣遠離，脫離苦趣的解脫正道無法步入。

子三、憶念寂靜之功德：

故當厭諸欲，欣樂阿蘭若。
離諍無煩惱，寂靜山林中，

因此，初學的菩薩應當厭離五欲，欣樂地安住於寂靜蘭若而修持禪定。那沒有諍鬥煩惱，寂靜無人的山林中。

前面已講述了貪著世俗五欲的過患，特別是針對我們凡夫修行人貪執女人、財利方面的惡習，講述了這些分別惡習的顛倒與苦害。作者以其深邃的智慧，引導後學者從各個角度，對女色財物等欲樂作了細緻的觀察，最後得出了結論：貪欲會導致無邊的苦難，是我們修行中的大障礙，如果不斷除，絕無取證菩提的機會。因此，我們應該從內心深處，對女色、財利等，這些迷亂、不淨、無常的有害法生起認識，生起堅定的厭離之心。

對初發心入佛門的學人來說，僅僅從文字上理解，或只是生起厭離世俗之心，還是不能解決問題的。作為初學者，自己的修行與環境有密切的關係，如果外境喧鬧散亂，內心也會受到影響而散亂，外境如果寂靜安詳，內心也易於調柔寂靜。因此，初學者應該避開憒鬧的環境，到寂靜蘭若之處息滅塵俗妄念。阿蘭若是梵語譯音，意

指寂靜之處。在這些寂靜的地方，外境上基本斷絕了塵俗生活的喧鬧與擾亂，修行人安住於其中，依傳承上師的教言精進修持，諸佛菩薩也會為此而生起歡喜，賜予加持，這樣自己的煩惱妄念會得到止息修證越來越增上。巴楚仁波切說過：“僅僅是對寂靜山林生起希求安住其中之心，往其方向前行七步，也比在恆沙數劫供養十方諸佛的功德大。”修行人安住在寂靜處，沒有外境的擾亂，也沒有親友怨仇的諍吵，自己可以安心地修持，無論行住坐臥，自心也能專注於善法。但在城市等喧鬧的地方就不會有這樣的機會了，外境的人與喧鬧聲時時會將干擾自己，引生出很多人事煩惱。大家對此也有體會吧，世間人際關係是最難處理的，你如果處於這些關係網中，那就身不由己，有處理不完的麻煩事情，自己也會因此而煩惱不堪。而在寂靜山林之中，這些麻煩也就無緣再找上門來，自己原來那些需要作意對治的貪瞋煩惱，也會自然息滅。

無垢光尊者的著作全集中，讚頌山林寂靜功德的詩文有許多篇，像《森林無人的故事》、《森林仙人的實語》、《布穀鳥的妙音》等等。在密勒日巴尊者、米滂仁波切，恰美仁波切等，這些高僧大德們著作中，讚嘆寂靜山林功德的詩文也特別多。閱讀這些優美的詩篇時，修行者的心似乎都能被山林的寂靜氣氛所感染，變得柔和安詳。

假如我們也能安住於同樣的寂靜處，那該有多好啊！

皎潔明月光，清涼似檀香，
傾泄平石上，如宮意生歡。
林風無聲息，涂涂默吹送，
有福瑜伽士，踱步思利他。

皎潔的明月光，清涼得猶如栴檀香露，輕柔地塗敷在寬闊平坦的岩石上，禪修的岩窟舒適如同王宮，令人心意輕鬆愉悅。林間萬籟無聲，微風徐徐地吹拂，有福德的瑜伽行者，踱著細步，靜思利他的菩提心。

依止寂靜山林修持禪定，這有很微妙的緣起，也是佛教史上高僧大德們的傳統習慣。安住於無人深山的岩窟茅棚中，修行人的相續會自然息滅塵俗的喧亂，與靜謐的環境相應。到了夜晚，碧藍無雲的虛空中，皎潔的明月灑下銀色光華，靜靜照射著萬物，也輕柔地灑落在瑜伽士身上，清涼得如同栴檀香露的塗敷。在印度的詩文中，作者經常把煩惱痛苦比喻為熾熱的毒火，月光和檀香比喻為清涼的妙藥。此處把無形質的月光比喻成栴檀香露，能使人形像地理解修行者，處在靜夜晴空月光下的清涼之感，在漢文的文法中，這也叫“通感”或“移覺”，修行者視覺中對月

光的感受，以觸覺來表達，使人能更具體的理解。當然，此處的晴空明月光，有更深的含義，能見到這種境界的修行人，心相續中自然會息滅一切熱惱，感受到解脫清涼。瑜伽士坐在平坦的石臺上，沐浴著清涼的月光，林中萬籟無聲，而徐徐的微風，將森林中花草芳香氣息，吹送到鼻前，這種寧靜清涼的蘭若岩窟中，與天人的大樂宮又有什麼區別呢？能住在這種安樂之處的修行人，是真正具有福慧的修行人，他輕鬆舒適地脫去了塵俗的羈絆，在清潔無塵的石臺上，踱著慢步，靜靜地觀修利益他人的菩提心。以前仲敦巴尊者教導弟子們：現在濁世時，我們應該捨棄俗世的一切，在寂靜之處修行願菩提心，而不是直接饒益眾生的時候了。修行尚未堅固的初學者，如果處身濁世，很容易退失菩提心，因此應先在寂靜處精進修持，使自己的願菩提心堅固不退，以此而加持利益眾生。

有關寂靜處能助進修行的功德，在經論中有詳細敘述。《學集論》中的《阿蘭若品》也引用了許多教證來敘述住阿蘭若的功德，如《三摩地王經》中說：“捨離眾多牽纏已，瑜伽行者常無事，精勤瑜伽無諍執。住於寂靜蘭若者，心常厭離有為法，無所希求於世間，有漏煩惱不增長，此即住山妙功德。由此永離諍執過，常寂常樂靜處遊，身語意門極警惕，安居蘭若功德多。此是隨順解

脫法，速證解脫息煩惱，若人林居修解脫，此等功德自然生。”安住蘭若，無有諍執牽掛，易於護持正知正念，有漏煩惱自然不增，而解脫功德如同上弦月一樣，自然地增長趨於圓滿。一直保持著古老修行風格的南傳佛教中，那些大修行人很喜歡住在蘭若中修持禪定，在他們的著作或傳記中，也可以經常看到對寂靜處的敍述，現在譯成了漢文的著作如《尊者阿迦曼傳》、《阿姜查系列著作》等這些書中都有。《尊者阿迦曼傳》中，有一段與本頌很相似的描寫：“有一天傍晚，在山邊一棵孤獨而茂盛的樹下，尊者坐在一塊平坦的大岩石上，專注地觀察思維著。……溫和的微風給安靜的景象添了幾許涼爽和舒適。……從傍晚到後夜，尊者思維著緣起性，經行禪思。”而漢傳佛教中的高僧大德們，對棲隱山林修持禪觀的功德，也有過許多讚頌。以前蓮池大師寫過：“食草勝空腹，茅堂過露宿，人生皆知足，煩惱一時除。”修行人身住茅棚，口食野菜，然而知足少欲，其樂融融，斷除了一切俗世貪欲煩惱。蓮池大師當年也是長期住在寂靜處，特別是在雲棲山住了很多年，原來雲棲山一帶有許多猛虎經常傷人，蓮池大師到山中修行時，以他發心的功德，這些猛虎漸漸被調化，而不再傷人。當時山中有一條猛虎，為他的大悲心所感化，時刻依隨在身邊。蓮池大師到山下化緣時，那條老虎也緊

隨在身後，城鎮中的人一看，特別害怕，大師便告訴老虎：“你先回去吧，在茅棚中等我，要不然我們沒有飯吃嘍！”老虎也非常聽話，立即轉身回山等著。

聽了這些大修人的功德，我們很多人非常羡慕，恨不得一步跨進深山中去，修持苦行。但是，對我們末法時代的修行人來說，必須按次第而行，自己必須先長期依止上師，精勤聞思顯宗、密宗的法義，使相續中生起正見，掌握修法竅訣，獲得上師三寶的加持，後方可安住山林，順利地修持菩提心。

空舍岩洞樹，隨時任意住，
盡捨護持苦，無忌恣意行。

無人處的茅舍，岩洞與大樹，隨時都可任意安住，以此也免除了一切儲存和守護財產的痛苦，可以無拘無束專心地修行。

無人打擾的寂靜處，修行人可以隨意尋找一些簡陋的住處，如山洞，或用草木搭成的茅棚；還有的地方有一些大樹，樹莖中間因年代久遠而腐爛，形成了空樹洞，這些地方可以任意居住。對這些住處，修行人不用任何修建看守，自己想住就住，想走也可起身就離開，根本不會有牽累掛礙。這樣也就斷除了許多塵俗的分別念，自己

無拘無束，輕鬆自在，內心可以專注於正法，迅速生起禪定的功德。

對我們初學者來說，在無始輪迴中串習了深厚的貪執習氣，如果不依止這些寂靜處，遠離財富與親友的牽纏，則自心恆時為這些擾動，很難生起寂止觀修菩提心。凡夫住在喧鬧的塵俗中，就像一塊白棉布掉在染缸中，想避免影響，恐怕難上加難。智者大師以前說過：“世間色香味觸，常能誑惑一切凡夫，令生愛執。”巴楚仁波切說：“初學者的出離心，薄弱不堅，智慧也淺少，而外境善於蠱惑人心，所以現在修行較好的人，將來也很容易變成造惡業的人。”外境對初學者的影響，我們也都有親身的體驗。因此，如果希望調伏自心，生起修證功德的修行人，一定要注意選擇修行環境，依止無人處的岩窟等自己不會生貪執的住所，自心方可順利地調伏。

大家稍加注意，便可發現本品前面的頌文中，已經說過了住阿蘭若的功德，而此處又重覆宣說這些內容，這是什麼原因呢？對照科判，便不難瞭解這兩段的密意，前面宣說阿蘭若的功德，是為了勸勉修行人遠離憒鬧的外境，安住山林，而使身體寂靜下來。如果身體安住下來，不為世俗瑣事而勞累，自己就可以專心地觀修貪欲過患，而生起厭離。此處前後四頌，其主要意思是說明安住阿蘭若有幫助自相續獲得寂靜，斷捨妄念的

功德，與前面所說“令身斷離世間而獲得寂靜”的功德並不重覆。

離貪自在行，誰亦不想幹，
王侯亦難享，知足閒居歡。

像這樣遠離貪著，自由自在的修行者，無論是誰都不能干擾他，就算是帝釋天王等，也難享有這種知足的山居修行之樂。

修行人身心遠離世俗安住在寂靜的山林，這時他沒有了世俗貪欲的各種羈縛，可以自由自在，專心致志修持解脫法。在這樣的環境中，他與世間任何人也不相干，親友也罷，仇敵也罷，國王強盜也罷，誰也無法干擾他的修行。超離貪欲的自在修行者，他的山居修行之樂是一般凡夫難以想像的，這種安樂甚至連帝釋天王也享受不到！修行人身心自在地閒居山林，知足少欲，恆時審觀自心，享受著佛法甘露的妙味，這種福報帝釋天也比不上。佛陀在《佛遺教經》中說過：“行少欲者，心則坦然，無有憂畏……。知足之法，即是富樂，安隱之處。知足之人，雖臥地上，猶為安樂。”知足少欲的修行人，自心坦蕩無羈，沒有任何欲望煩惱痛苦，這是超越世間的安樂境界，天人、王侯哪能比擬呢？龍樹菩薩在《親友書》中也說過“求財少欲最，人天師盛陳”——

在眾生所追求的財寶中，少欲是有價值的財寶，本師釋迦佛在多處經論中強調過這一點。知足少欲的財寶，即使是三界一切金銀珠寶，也是無法相比的，因為能知足少欲者，時時都在安樂之中，而沒有這種財寶者，即使擁有三千世界，也會如同乞丐一樣，心中恆時有貧窮苦惱！

修行人安居山林，斷捨貪著，自在地修持甘露妙法，他的一舉一動皆是善法，佛在《月燈經》中說過：“山中空閒殊勝處，一切威儀皆成善。”以此，他不僅能在今生享受出世者的清閒安樂，而他在後世得到的解脫安樂，更是三界之中任何王侯天神無法企及的。宋仁宗皇帝的《讚僧賦》中說：“夫世間最貴者，莫如捨俗出家。若得為僧，便受人天供養，作如來之弟子，為先聖之宗親。出入於金門之下，行藏於寶殿之中。百鹿銜花，青猿獻果，春聽鶯啼鳥語，妙樂天機；夏聞蟬噪高林，豈知炎熱；秋睹清風明月，星燦光耀；冬觀雪嶺山川，蒲團暖坐，任他波濤浪起，振錫杖以騰空，假饒十大魔軍，聞名而歸正道。板響雲堂赴供，鐘鳴上殿諷經，般般如意，種種現成，生成為人天之師，末後定歸於聖果矣。”仁宗皇帝也算是智者吧，身居皇室居然也能知曉出家修行的妙樂天機，但這是無緣之人不可求得的福樂。但願天下眾生，皆能有緣享此妙樂！

傳講者簡介

堪布索達吉仁波切，1962 年出生於四川甘孜藏族自治洲爐霍縣下羅科瑪鄉。與生即俱對三寶不退之信心，以及對眾生猛烈之悲心。

1984 年，捨俗出家，於色達喇榮五明佛學院依止大恩根本上師如意寶　晉美彭措法王，潛研教理，勤苦修持。後通過講論、辯論、著論，成為學院大堪布。

十多年來，對藏漢學法弟子未嘗間斷地傳講顯密經論、竅訣。尤其於 1987 年隨法王朝拜五台文殊勝地後，有感於內地聖教衰微，邪外猖獗，遂立志弘揚密乘於漢土。十幾年來，至勤至精，日不缺講，夜不乏譯，就這樣藏傳古德大論之漢譯文一本接一本問世，令漢族四眾弟子欣喜雀躍承飲法雨甘露。於翻譯經論的同時，為了釐清種種錯誤混淆的知見，堪仁波切又著作了許多啟迪信眾的精短論文。如今弟子們已集結其譯作十一本，總名《顯密寶庫》；著作十本，總名《妙法寶庫》。

堪仁波切是法王任命的漢地四眾弟子的主要傳法上師。喇榮顯密國際學經會，經過十多年的努力，現有眾多常住漢族四眾弟子。在堪仁波切的精心安排下，次第學修顯密經論。為了令弟子們能安住道場，專心學修，堪仁波切又費心的張羅弟子們

的生活費，從學習到生活，無不關懷照料。數年來，堪仁波切以其悲願，培養造就了眾多具正知見、持清淨戒的僧才，其中於教於証，均不乏佼佼者。

堪仁波切平日不苟言笑，甚至時而現忿怒相，不留情面地直指弟子之錯誤，然而他真切猛厲之悲心，以及母憐獨子般的慈愛關懷，令座下弟子由衷敬畏愛戴。

我與堪仁波切亦有數面之緣，從一開始的畏而遠之，到後來由於校稿出版的因緣，多次承教於堪仁波切前，每為堪仁波切的珠璣智語所傾倒，打破了初時的畏懼拘謹。而在長時的校稿過程中，不時為堪仁波切上對根本上師法王如意寶及三寶的虔誠恭敬、不動信心；下對四眾弟子深切的悲心，殷殷的咐囑所感動。更多次於自己道心不堅時，打下一劑強心針。若非乘願而來的菩薩，誰能發如此的悲弘誓願，誰有如此堅固的耐心，能夠數年來始終如一，不眠不休的傳講、翻譯、著作，將身心全然奉獻給上師、三寶、眾生！

編者謹記於喇榮三乘法林佛學會

二〇〇一年藏曆四月十五日

《印造佛經佛像之十大利益》

一、從前所作種種罪過，輕者立即消滅，重者亦得轉輕。

二、常得吉神擁護，一切瘟疫、水火、寇盜、刀兵、牢獄之災，悉皆不受。

三、夙生怨懟，咸蒙法益，而得解脫，永免尋仇報復之苦。

四、夜叉惡鬼，不能侵犯。毒蛇餓虎，不能為害。

五、心得安慰，日無險事，夜無惡夢。顏色光澤，氣力充盛所作吉利。

六、至心奉法，雖無希求，自然衣食豐足，家庭和睦，福祿綿長。

七、所言所行，人天歡喜。任到何方，常為多眾傾誠愛戴，恭敬禮拜。

八、愚者轉智，病者轉健，困者轉亨，為婦女者，報謝之日，捷轉男身。

九、永離惡道，受生善道。相貌端正，天資超越，福祿殊勝。

十、能為一切眾生，種植善根。以眾生心，作大福田，獲無量勝果。所生之處，常得見佛聞法。直至三慧宏開，六通親證，速得成佛。

印造經像，既有如此殊勝功德，故凡遇：

○祝壽　○賀喜　○免災　○懺悔　○祈求　○薦拔之時，皆宜歡喜施捨，努力行之。

（以上節錄印光大師鈔卷四印造經像之功德一文）。

6,000 元：郎玉蘭。

5,000 元：往生者沈大榮。陳麗鳳。

4,000 元：陳麗華。

3,000 元：洪吉慶。勝群藥業股份有限公司。邱竹順。

1,500 元：戴瑋瑱。

1,000 元：[林檣華、林謙華]。

500 元：黃靖鈞。涂秀丹。

300 元：林紘瑞。

200 元：林正雄。林闕鳳。闕王于。

155,009 元：佛陀教育基金會。

以上共計台幣：188,409 元，恭印 1000 套。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有怨枉，強不凌弱，各得其所。祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。

祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；若有結餘，均續作本會之印(購)經書及運費使用，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。

普為出資及讀誦受持 輾轉流通者回向偈曰



願以此功德　消除宿現業　增長諸福慧　圓成勝善根
所有刀兵劫　及與饑饉等　悉皆盡滅除　人各習禮讓
讀誦受持人　輾轉流通者　現眷咸安樂　先亡獲超昇
風雨常調順　人民悉康寧　法界諸含識　同證無上道

卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍

佛曆 2557 年/西元 2013 年 9 月　　恭印 1000 套

入菩薩行論廣釋（中冊）　　CH560-08/11641

發 行 人：簡豐文
出 版 者：財團法人佛陀教育基金會
地　　址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓
網　　址：http://www.budaedu.org
E-mail：budaedu@budaedu.org
電　　話：(02)2395-1198　　傳　　真：(02)2391-3415
劃撥戶名：佛陀教育基金會　　劃撥帳號：07694979
銀行名稱：台灣銀行城中分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）
帳　　號：045004597503

本會經書免費結緣之請取方式如下：

⑴親臨佛陀教育基金會三樓講堂
⑵利用傳真：(02)2396-5959
⑶發送 E-mail：domestic@budaedu.org
⑷寫信指名：佛陀教育基金會法寶流通股
⑸撥打電話：(02)2395-1198 分機：11、12 或 13

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量利用前面四種方式請取，若用⑵至⑷項，請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；大量申請，請註明用途，儘量少用電話，以避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤；若用電話，請長話短說，讓本會能順暢服務更多之大眾。

■本會網站，講經音檔、文字檔。內涵豐富，請多利用■

本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量
行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號

卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍