

前言

上師弘揚《菩提道次第廣論》以來，將近有二十年的時間，不論在台灣、新加坡，只要有人願意學習，上師皆不辭辛勞地數數宣說，針對不同聽聞眾生的根機，或廣說、或簡說、或以問答方式而說，到現在，更希望修學《廣論》已有一段時間的師兄們，能夠將自身修行的經驗和心得，與大眾分享。

上師注釋的白話課本也早在十多年前就已印行於世，此次編輯成書的內容，是上師在新加坡宣講時的文字記錄。演講的內容，除了經過上師的重點歸納整理之外，還配合實際修行時所遇到的各種問題，加以生動、詳細地闡述說明，讓修習本論的學人，能夠了解應如何實踐教理於修證之上，而不只是把本論當成佛學常識一般的閱讀。雖然目前亦有 DVD、mp3 等法寶流通，但上師考量若能將演講內容結集成冊，更能裨益學人隨時地反覆研讀、熏習。

本論的第一部是「道前基礎」，也就是要進入三士道之前的前行。俗語說：「好的開始，是成功的一半」，學佛修行同樣是如此。如果我們真正做到「道前基礎」的每一個部分，首先我們就會對本論的殊勝生起信解；在聞法時，知道如何正確地聽聞學習，才不會有法不入心的過失；也明白一位有德的善知識應該具備的條件，然後要怎樣如理如法地依止善知識，以及如何使自己成爲一個具器的弟子；同時了解說法有哪些利益功德，也發

願自己能夠儘快地成就來弘揚佛法；然後也清楚地了解正式修行前的各項準備工作，修行時應該注意的事項，還有在未修時要如何繼續地用功；而且更加珍惜我們這個難得的暇滿人身，努力精勤地修行，不會找任何的理由拖延懈怠；並且對整個學佛的次第有全盤的認識，同時具備正確的修行觀念。

對於初學者，「道前基礎」提供了最嚴謹、實用的修學方針；對於久修的學人，若是覺得修行遲遲無法上路，也可以藉著再次複習，檢查看看是哪一個部分還沒有圓滿地修證，例如：可能還沒有依止一位具德的善知識學習；可能對法和法師沒有生起真實的恭敬心，偶爾還帶著輕慢之心，或者對上師的信心也還不堅固；也可能對七支供養的內容不熟悉、或是不了解七支供養的重要性，所以無法快速地積聚資糧、淨除業障；或者沒有做到密護根門，時常處在失念、不正知的狀態，以致無法持戒清淨，然後得定、開發空性的智慧……，這種種修行會發生的問題，都可以在「道前基礎」中找到答案。

整個《菩提道次第廣論》，其實就是成佛之道，如果學佛修行的第一步沒有平穩踏實地邁開，後面的道路也將會行得顛仆蹣跚，因此，「道前基礎」絕對是我們可以用來時時反省、用功的功課之一。

未來還會陸續出版下士道、中士道、上士道（發菩提心）講座叢書。並祈願大眾在諸佛菩薩、善知識們的護念下，發菩提心，早成佛道。

《菩提道次第廣論》講座(1)
道前基礎 目錄

總講次	課程內容	頁次
1	釋題、簡介	1
2	造者殊勝	15
3	教授殊勝	25
4	聽聞軌理	43
5	說法、完結軌理	65
6	親近善知識①—善知識、弟子應具備的德相	81
7	親近善知識②—親近善知識時的意樂心	97
8	親近善知識③—親近善知識時的加行	114
附錄 1	上師五十頌①	131
附錄 2	上師五十頌②	152
9	修習軌理①—六加行法	182
10	修習軌理②—正行、結行	195
11	修習軌理③—四種資糧	210
12	修習軌理④—破除修行時的一些錯誤觀念	236
13	暇滿人身義大難得	246
14	依三士道的次第而修	255

菩提道次第廣論

第一講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容
《道前基礎》
釋題、簡介

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天開講「菩提道次第廣論」。

釋名

爲什麼叫「菩提道次第廣論」呢？「菩提」，就是覺悟的意思；「菩提道」，就是覺悟之道，也是成佛之道；「次第」，就是成佛的次第；「廣」，就是詳細的說明。成佛之道詳細的說明，它應該依什麼樣的次第，一步一步趣向成佛，就是菩提道次第廣論。

什麼人適合來修學本論

這部論到底適合什麼樣的人來修學呢？一般人適不適合呢？那要先看他求的是什麼？功名啊、富貴啊、婚姻美滿、健康長壽……，一般世間人他希望得到的，無非就是這些。可不可能得到呢？那就看他了不了解因果的道理，你種什麼樣的因，就能夠得什麼樣的果。如果我們能夠正確的學習種下每一個好的因的話，所有善的果應該都能夠得到，這是毫無疑問的。

那麼，關於業果的部分，在下士道的部分介紹得非常詳細明白，所以如果能夠來修學下士道的部分，不管他希求什麼果報，都能夠得到。這個意思就是說，一般人也很適合來讀這本論。那小乘人合不合適呢？當然很合適！從道前基礎、下士道、一直到中士道，這所有都是在講怎麼趣向解脫的方法，尤其是中士道的部分，它就是專門告訴我們，應該修習什麼樣的方法，應該發什麼樣的心，就能達到解脫的目標。所以不管南傳的、還

是小乘任何的部派，也都很合適來修習這部論。那麼，各位大乘菩薩道的行者，當然就更需要來修習這部論了，因爲大乘的菩提心，是建立在小乘出離心的基礎之上，所以到中士道爲止，都是告訴我們怎麼出離、怎麼解脫的方法。有了出離心的基礎之後，我們才可能真正發菩提心、行六度，這個是整個上士道的內容，我們只要依照這個次第來修學，一定能夠達到成佛的目標。

再問各位！修密宗的，需不需要來念這本論呢？一般密宗的師兄，把這本書拿起來翻一翻，說：「這是講顯教的嘛」，然後就合回去，上面都沒有講密宗的部分，沒有講怎麼灌頂啊、什麼生起次第、圓滿次第、還是怎麼觀想的儀軌，都不是這些內容，所以他就放回去了，認定密宗跟這個沒關係。那也有很多顯教的修行人，他一看標題，還沒有翻，宗喀巴大師著，宗喀巴大師不是密教黃教的祖師嗎？那跟我們顯教有什麼關係？也沒有關係，又合起來、放回去。

顯教也不要看，密教也不要看，所以它已經被冷落很久了，不知道這部論它非常、非常的重要，不論你是凡夫只要好的果報，屬於人天乘的部分，還是小乘解脫道的部分，大乘成佛之道的部分，全部都在裡面講得非常、非常的詳細。殊不知小乘是大乘的基礎，顯教又是密教的基礎，所以我們現在終於知道，爲什麼現在很多修密的很難成就的原因，就是因爲他沒有顯教的基礎，他一開始學佛，直接就去灌頂，然後就開始修法本了，

他覺得這個就是修密了，絲毫都沒有教理的基礎。雖說密教是即身成佛，這一世就可以成就，而且非常的快速，這是絲毫沒有疑問的。可是爲什麼這麼多人修密，他沒有辦法成就？就是因爲他既沒有小乘的出離心，也沒有發大乘的菩提心，因爲這兩個心是修密教的基礎。如果沒有的話，他再怎麼殊勝的頂，再怎麼灌，再怎麼修法本——什麼無上瑜伽、什麼心中心都很難成就。如果有了顯教的基礎，有了出離心、菩提心，他修密教就能非常快速，不管你今天是灌哪一個頂，修哪一個本尊，就那一個就夠了，這一世一定可以成就。

另外我們也知道，修四加行之前要修一個四共加行，四共加行我們一般唸法本，四句話就唸完了嘛，人身難得、念死無常、深信業果、輪迴是苦，四句話就唸完了，可是詳細的內容不清楚，他每天就拿那個法本，四共加行四句就唸完了，然後就開始修四加行，這也是爲什麼很多人修四加行都修不完的原因，修了一輩子四加行，修修停停、停停修修，就是做不完那個十萬八千，爲什麼？就是因爲他沒有四共加行的基礎嘛，很簡單。而廣論的道前基礎、下士道、中士道，就是四共加行的詳細解說，所以，你說修密教要不要念菩提道次第廣論？好像也是滿重要的。

這個還只是加行的部分而已，後面的上士道更是重要，因爲它告訴我們怎麼發菩提心，怎麼行六度，那個是成佛的根本啊！怎麼樣正確的布施、持戒、忍辱、精

進、禪定（後面的奢摩他，就是講禪定），毗婆舍那，就是講智慧的部分，這兩度就是止觀，止觀成就，你就成佛了嘛。所以有了這個基礎，修一個密法就能成就，是絲毫沒有疑問的。

如此分析的結論是什麼？大家都很適合來學習這一部論，不管你的希求是什麼。從好的果報、到小乘的解脫、大乘的成佛（顯教的大乘也是可以成佛），再加上密教不共的部分，成佛更快速，都需要以這個教理做爲基礎。所以，這部論你說是適合小乘、大乘？還是顯教、密宗？答案就是都適合。而且，不管你今天修的是淨土宗、密宗、律宗、還是天台宗……，也都適合來修。既適合凡夫，也適合學佛的人，就看他要學習到什麼樣的程度而論。

造論的目的

同時，這部論也是非常的完整，並不是像我們這樣子，好像可以把它切割開來。它是整個串連的，即使它分成道前基礎、下士道、中士道、上士道，但它整個是以菩提心來作串連的。前面共下士、共中士的部分，是作爲發菩提心的基礎。就是你可以先修學前面的基礎，看你的能力或者發心，可以修到什麼樣的程度，可是它會勸你還可以再進一步，不是到此就爲止了，不是這樣子就夠了，它還有更進一步，可以更趨完美的這樣一個目標，在前面帶領著我們。所以它等於是一步一步的引導，希望一切眾生都能夠究竟開悟、解脫成佛，這個是

本論的目標。可是，眾生他如果沒有這樣的發心，也沒有關係，也可以達到他希望達到的那個結果。但是宗喀巴大師他造論的目的，是希望一切眾生都能夠究竟開悟、解脫成佛，所以他即使是在講道前基礎、下士道、中士道，這是人天乘跟小乘的部分，可是他還是以菩提心為基礎，來說這些內容，因為眾生需要，所以他要說。而且，還有一個很重要的，就是整部論也是以**戒律為基礎**。因為戒律是修行成就的根本，不管你要自己解脫，還是幫助眾生解脫，戒律都是根本，這也是本論另一個精神所在。有了以上的認識，我們就不會後悔來學這部論。

歸依禮敬

這部論一開始是先歸依禮敬，然後說明為什麼要造這部論的緣起，和希望造這部論達到的目的，都在前面的這個偈頌裡面說明白了。首先，歸依禮敬，一般藏傳所翻譯的經典，都會從禮敬開始，只是經、律、論它禮敬的對象不一樣，如果是經典的部分，它是先禮敬佛菩薩；如果是律典的話，先禮敬的是一切相智；如果是論典的話，先禮敬文殊師利童子，就是文殊菩薩。我們現在這一部是論，所以首先禮敬的對象就是文殊菩薩。第二個歸依禮敬的對象，是釋迦牟尼佛，因為祂是佛法的導師，三界的導師。第三個歸依禮敬的，是文殊跟彌勒菩薩；文殊菩薩是智慧的代表，彌勒菩薩是慈悲的代表，這兩位菩薩象徵了佛法的精神，就是悲智雙運。第四個歸依禮敬的，是龍樹菩薩跟無著菩薩，這兩位菩薩和本

論的傳承有關，龍樹菩薩是深見的代表，它傳給智鶻，然後傳給阿底峽尊者；無著菩薩是廣行的代表，他傳給金洲大師，然後傳給阿底峽尊者。第五個，歸依禮敬的，是阿底峽尊者。阿底峽尊者他把深見跟廣行這兩個傳承，絲毫沒有錯誤的流傳下來，所以他圓滿具足了一切教授的寶藏。最後，就是歸依禮敬一切善知識，為什麼要歸依禮敬一切善知識呢？因為這些善知識，是最具有善根的大乘行者，他們是以悲心所攝持的善巧方便，來開顯一切佛的經教，所以我們要歸依禮敬一切的善知識。歸依禮敬的對象，就是這六個對象。一般造論為什麼要這樣子做呢？就是祈請加持，祈請加持去除造論的障礙，使造論能夠圓滿，所以一般前面都有歸依禮敬的部分。

本論的傳承

這一部論是宗喀巴大師造，法尊法師翻譯的。宗喀巴大師的傳承到底是什麼呢？那就要從阿底峽尊者之後講起，阿底峽尊者之後，把深見跟廣行的傳承，經由種敦巴、博朵瓦、還有霞惹瓦，傳給宗喀巴大師，所以宗喀巴大師的傳承，是從龍樹跟無著菩薩，一直到阿底峽尊者，然後到宗喀巴大師，這中間沒有斷過，同時具備了深見跟廣行這兩個傳承。所以有人問：宗喀巴的傳承是什麼？本論的傳承是什麼？就是深見跟廣行這兩個傳承，也就是同時有了智慧傳承跟慈悲的傳承。慈悲傳承也可以叫廣行，它是將利益眾生一切的方便，都攝持在

裡面，也可以叫做方便。深見就是智慧傳承，是說你有智慧的正知見，這個知見以般若、中觀的智慧為主。

造論因緣

接下來就要談宗喀巴大師，他為什麼要造這一部論？它的緣起是什麼？因為當時西藏的佛教，教義非常的混亂，修行的次第也不清楚，一般的修行人大致分為兩類：一類是走理論派的，一類是走實修派的。那個喜歡打坐、做功夫的，就不喜歡看經教；那個喜歡研究經論的，就不喜歡打坐、練功夫，就是喜歡看書、喜歡聽經、喜歡說，他可以說得頭頭是道，三藏十二部都可能倒背如流，但就是沒有把經論落實到他日常的生活，也沒有帶到他的生命裡面，去轉變他的習氣跟煩惱，而只是停留在理論的階段。那喜歡打坐、練功夫的，就喜歡找一個山洞，去專修或閉關，儘管見地也還不清楚，功夫也還沒有成就，他就去閉關修行了。

我們也講過，功夫是跟著見地走的，你的見地到哪裡，功夫才跟得上，如果沒有正確的見地，直接走功夫路線的話，就容易落於盲修瞎煉，因為理論不明白，沒有指導的目標，整個實修的內容不清楚。那個喜歡講理論的，不把理論落實在實際的功夫上面，也是落於空談。

雖然不同的派別，可能閉關修行的標準不一樣，以密教來講，它三年三個月三天的閉關，也是從四共加行開始，然後四加行，再修本尊。它包含最基礎的修法在裡面，每天也是先思惟人身難得開始修啊，不是一進關

房就不得了，無上瑜伽部就直接下手，也不是這樣子，每天都要思惟四共加行的內容，也就是我們廣論前面講的道前基礎、下士道跟中士道的內容。

以古代的禪宗來講，它分成三關，那什麼時候才有資格閉關？就是重關的時候才有資格閉關。所謂：「不破本參不住山」，就是說你要住山、去專修的基本條件是什麼呢？就是開悟（破本參、破初關），你開悟之後才有資格住山，因為你這時候住山就不會胡思亂想了，整天就往山下跑這樣子，說今天要買米就下山了，明天買菜就下山了。有住過山的同修都知道，那個說他在山上閉關的，整天往外跑，我們看了很多，不能說全部都是這樣，很多啦，不然在專修的，就會說我在批評他，不是這個意思。就是說大部分因為他心不安定，因為他沒有教理的基礎，也沒有實證的功夫，所以他即使在關房，也沒有辦法安住，他整天在裡面也是很忙的，先要把那個佛堂弄得很莊嚴，就想盡了辦法弄了半天，先弄一個壇城，再想請什麼佛像，供什麼護法，弄個蒲團，需要這個、又需要那個，等他的佛堂弄好，已經三個月半年過去了，在裡面忙得不亦樂乎。

然後還要注重生活的享受嘛，對不對？每天泡個好茶、點個好香，再煮個好吃的來吃，想吃什麼就買什麼，在裡面跟渡假差不多，我就在山上渡假了很久，所以看到了很多在渡假的閉關修行人，因為我也在渡假。冬天怕太冷、夏天怕太熱，如果山上又沒有水、沒有電的話，

你想想辦法啊，像我以前住的那個地方，就想想辦法去接果農的電，還有灌溉蔬菜跟水果的水，這樣子才有水、有電。房子也是隨便釘一釘，冬天很冷嘛，屋頂跟牆壁中間有很大的縫隙，那個風是從外面就直接灌進來，這樣也好，夏天不用裝冷氣，裡面就很涼快。外面下大雨、裡面就下小雨這樣子，因為是法師自己釘的屋子，也不可能釘得很牢靠，屋頂就隨便這樣遮一遮，所以下雨的時候，裡面也下雨，就是這樣子住，很難講求什麼生活的享受。

可是如果你要講究的話，你就會很辛苦，因為你想想盡辦法把山下的那些東西，搬到山上來，那個下車之後要走很長一段路，交通不是很方便。每天打坐的時候就在想，今天中午吃什麼？是紅燒豆腐呢？還是麻辣豆腐？還是……哎啊！太麻煩了，就白水煮豆腐，弄點醬青就好了，你要是一天吃三餐的話，你就要想三餐煮什麼，然後明天下山要買什麼、買什麼，全部都計畫好，不要忘記了，不然還要再多跑一趟，所以在坐中也是很忙的。

如果是自己閉關，沒有人護關，都幫你弄好的話，那你在裡面，真的是沒有什麼時間做功課，對不對？家庭主婦就懂了嘛，你每天忙三餐，是不是就已經很忙了？還要打點家裡所有的事，洗衣、抹地、還要打掃什麼的？如果你愛清潔的話，就更沒有時間了，明天要修窗戶，後天要修屋頂，忙不完的事情。

所以，禪宗為什麼要這麼嚴格的規定說，你住山的條件就是開悟，因為開悟就沒有「我」了嘛，你不會為自己忙，每天吃什麼無所謂的，只要能夠活下來修行，這樣就 O.K. 了，他不會像凡夫，一定要講求生活的水平，不會的，因為他已經看破這個色身不是我，所以他就不會為它忙碌，一定要吃什麼、還是要穿什麼，要住什麼樣的房子才可以，都沒有，可以隨緣。南傳的那些法師不是行腳嗎？走到哪裡、就住到哪裡，大部分時間住在森林裡面，也沒有屋子啊，對不對？他就是有一個像斗篷那樣子的用具，隨身攜帶的，有點像大雨傘的樣子，也不是完全是雨傘，到了晚上就打開，然後吊在樹上，就在樹下過一宿啊，然後第二天再走，走到哪裡就睡在哪裡，一個地方睡也不超過三天，因為怕開始對它產生感情了，這個就是修解脫道所走的路，絕對不可以注重物質的享受。所以只有開悟、破初參的人，他可以不用講求生活的物質條件，再惡劣的環境之下，他都仍然可以不退道心，精進修行，因此才有住山的資格。

第二關是重關，「不破重關不閉關」，所以他們閉關的條件就是破重關，八地菩薩。破本參是初地菩薩，本參就是開悟了嘛，以大乘的開悟來講，就是初地菩薩。破了重關，就是八地菩薩，這時才有閉關的資格。

第三關是末後牢關，這是八地以上，一直到成佛最後所閉的關，也叫做生死關，就是準備進去，如果沒有成佛，就不要活著出來，就是抱定了這樣必死的決心，

進入最後的生死關，要到成佛才出關，這是禪宗的三關。所以我們知道，不是說一學佛就發心閉關這樣子，初學佛都是勇猛心易發，恆常心難持，很多一初學他就要閉關，就要專修，這個發心是很好，可是都支持不了多久，我們現在就知道問題出在哪裡了。首先，你發心閉關也好，專修也好，把正確的見地先建立好，實證的功夫也打好，這樣你在關房裡面才不會有障礙。

我們現在講回來，當時西藏的情況就是這樣子，一個是理論派，一個是實修派；一個落於空談，一個落於盲修瞎煉。所以宗喀巴大師就發心造這一部論，希望能夠破邪顯正、宏揚如來的聖教，建立一個次第嚴明，完全正確、沒有錯誤的道路，讓修行人來走，只要按照這個次第來修，就一定可以達到最後成佛的目標。所以宗喀巴大師造這部論，就是希望把理論跟實修結合在一起。我們之後再繼續學，就會看到它其實是一件事的，教跟證是一件事情，你實證什麼東西？就是教理的部分，你把它落實就是實修了嘛，所以它是不是同一件事？聞、思、修也是同一件事，對不對？你聽聞到什麼樣的教理，然後如理的思惟，把它落實，就是修了嘛。所以聞思修也是同一件事情，教理跟修證是同一件事情，絕對不可以把它分開，這樣就很圓滿的可以實證所有教理的部分，不會落於空談，或者是盲修瞎煉。所以，宗喀巴大師就是基於這樣的一個因緣，造菩提道次第廣論，希望能夠幫助修行人不再被愚癡所蒙蔽。因為如果你見

地不明的話，說了半天，結果只是在增長無明，就是「知見立知是無明本」嘛；也希望能夠幫助修行人不墮在空、有兩邊。因為只有中觀正見，才能夠不落空有兩邊；同時也希望能夠幫助修行人破除我執跟法執。因為障礙我們不能夠成佛，最主要就是兩大執著：以為有我，以為有法嘛，如果能夠破除這兩種執著，一定能夠究竟圓滿成佛；也希望修行人，能夠具有辨別善惡的妙慧力，這樣暇滿的人身才不會空過。宗喀巴大師最後說，希望真正想要發心修學的行人，一定要很仔細的來聽他後面的開示，就是本論的所有的內容。

我們講到這裡，包含了歸依禮敬的六個對象，還有宗喀巴大師他造論的緣起，以及希望達到什麼樣的目的，我們都介紹完了。

造論的條件

要造論圓滿，需要有三個條件：第一個，是你造論的人，一定要很殊勝。我們怎麼知道造論的人殊不殊勝呢？那就要看他的出生，看他學佛的過程，看他修證的境界，還有他成就之後怎麼樣去利益眾生，如果都很殊勝，我們就可以證明造論的人，他是很殊勝的。第二個，他論中所宣說的正法，也要非常殊勝才可以。第三個條件，就是說的人跟聽的人，都要同樣的殊勝，才能夠相應。如果說法的人具足條件，可是聽聞的人沒有具足條件，這個法不相應；或者是說法的人不具足條件，但是聽聞法的人具足條件，這樣也不相應。只有當雙方，說

法跟聞法的人，同樣的具足了條件，這樣才能夠殊勝相應，而得到佛法的利益。因此，具足這三個條件，我們就可以說他造論非常圓滿，本論就是完全具備這三個條件。至於詳細內容，在後面會詳細的介紹，現在只是一個大綱。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第二講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容
《道前基礎》
造者殊勝

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天介紹造論者的殊勝。這一部論，雖然是宗喀巴大師造的論，但在介紹造論者的時候，他不介紹自己，而介紹阿底峽尊者，這到底是為什麼呢？因為阿底峽尊者，把所有深見跟廣行的傳承，都完整的傳給了宗喀巴大師。而且，宗喀巴大師在造這部論的時候，他參考了兩部，一個是《現觀莊嚴論》，一個是《菩提道炬》，其中《現觀莊嚴論》是彌勒菩薩造的，《菩提道炬》是阿底峽尊者造的，所以基於師承的關係（一方面他參考了《菩提道炬》，另外一方面因為他得到了阿底峽所有的傳承），宗喀巴大師在造本論的時候，介紹的是阿底峽尊者的生平。

阿底峽尊者的出生種姓

阿底峽尊者，是西元 982 年，在東孟加拉省，超越城的王宮內出生的。國王的名字叫做善勝，王妃的名字叫做吉祥光。他生三個兒子，長子叫做蓮藏，次子叫做月藏，就是阿底峽尊者，三子叫做吉祥藏。

教理圓滿通達

阿底峽尊者從小就有接觸佛法的機會，他在一歲半的時候，父母親就帶他到超戒寺去作供養，超戒寺就在超越城北方不遠的地方。他在三歲的時候，就已經圓滿的學習了基礎的課程，六歲就能分辨內外邪正之法，十歲的時候能夠讀誦經論，在十五歲的時候，只聽了一次的《正理滴論》，就能夠打敗外道，因此聲名大噪。阿底

峽尊者在二十一歲以前，已經圓滿的學習了五明，所謂的五明：內明是佛法的部分；聲明是文字音韻；因明是邏輯、思辨；工巧明是科技、還有藝術；醫方明就是醫學的部分。尤其當時印度所流行的六十四種技藝，阿底峽尊者更是精通。

接下來介紹阿底峽尊者修學密教的過程，他的父親可說是他密教的啓蒙老師，為什麼呢？因為他的父親就是密續的大堪布，所以從小就教他簡單修法的儀軌，還有咒語的念誦。到十一歲的時候，有一次在森林裡面遇見勝敵婆羅門，勝敵婆羅門就是當時超戒寺的班智達，他傳給阿底峽尊者發心的方法，之後介紹他去親近一位菩提賢論師，菩提賢論師是當時那爛陀寺的論師，也是研究中觀的，他教阿底峽尊者發心的方法，還有關於中觀的論典（菩提賢論師，同時也是阿底峽定學跟慧學最重要的師長）。阿底峽尊者從十二歲到十八歲，親近阿縛都帝，阿縛都帝是印度的王族，是當時非常有名的學者，由於感念眾生因為無明造業，因為業力輪迴，所以就捨棄王位修行，阿底峽尊者跟他學習的是什麼呢？就是苦行，還有如何發菩提心的教授，以及中觀諸法。因此，阿底峽尊者這個時候，已經能夠在一座之間，同時聞、思、修三者並行，聞思修三者並行的意思，就是說理論跟實修已經能夠配合在一起了，這是顯密融貫的特色，也是當時超戒寺的學風，佛教界的風氣。另外，在十八歲的時候，他曾親近那洛巴學習密法，前後達十一年。

二十二歲的時候前往黑山寺，依止羅喉羅毬多（蓮花鎧），他是學習唯識的，羅喉羅毬多為阿底峽尊者灌頂，法號叫做智密金剛。阿縛都帝和羅喉羅毬多這兩位上師，最主要教導阿底峽尊者的是無上瑜伽部的密教修行。

在阿底峽尊者出家之前，曾經渡海入爪哇島，去依止一位非常重要的上師，叫做乞食比丘，尊者要求他加持、灌頂、還有教授密法，所以阿底峽尊者的密法，在這個時候有了很明顯的進步，因此乞食比丘是阿底峽尊者一生當中，非常重要的密教老師。之後，阿底峽尊者就過了一段乞食的生活，一直到他出家為止。

阿底峽尊者是在二十九歲出家，正式成為比丘。他曾經三次在夢中得到顯示，說他如果能夠出家的話，不但能獲得更高的成就，而且對佛法的宏揚，有很大的助益，因此他就前往摩底寺，隨戒鎧論師出家，法號然燈智。所以阿底峽尊者有兩個法號，一個是密教的法號，一個是顯教的法號。他隨戒鎧論師學習什麼呢？除了重複學習他以前曾經學習過的聲明、因明、工巧明、醫方明之外，他還學習戒律、法相唯識、和種種顯密的經典，因此獲得了大班智達的學位。

另外，他隨飛行寺的法鎧論師學習了大毗婆沙論，這部論是小乘經典裡面非常重要的一部論。因此，我們就知道，阿底峽尊者也精通小乘部派的主張。

以上說明阿底峽尊者通達一切的教理，包含了小乘、大乘跟金剛乘。不但教理通達，而且有實證的功夫。

現證戒定慧三學

我們怎麼來檢查一位修行人，他是不是已經成就了？就是看他戒、定、慧三學圓不圓滿。

戒學分小乘、大乘、金剛乘。阿底峽尊者的小乘戒律非常的圓滿，為什麼呢？因為他連最微細、最小的戒，都寧願捨棄生命而不犯，因此我們說他小乘戒律是圓滿的。以大乘的菩薩戒來講，阿底峽尊者已經做到心不棄捨眾生，愛護眾生的心勝過愛護自己的心，所以我們說，阿底峽尊者的菩薩戒也是圓滿的。還有，他嚴守三昧耶戒，因此我們也說他的金剛乘戒是圓滿的。這是戒學圓滿的部分。

定學分共跟不共，共是指顯教的部分，不共是指密教的部分。顯教定學的部分，就是修止；不共的部分，是密教的生起次第。不管共、還是不共，阿底峽尊者也是圓滿的修學了一切的定學。

關於慧學方面，也是分共跟不共。共是顯教的部分，就是修觀；不共的部分，就是密乘的圓滿次第。阿底峽尊者，不論共還是不共，也是圓滿成就。這就可以說明阿底峽尊者的現證的功夫，在三學方面是圓滿成就的。

在他有這麼大成就的時候，還願意再遠渡金洲（印尼的蘇門達臘）去求法。他在三十一歲的時候，因為在印度聽聞了金洲大師的名聲，非常嚮往跟他學習。金洲大師最主要就是傳授發菩提心的方法，就是本論發菩提心的方法，世俗菩提心跟勝義菩提心，只要這兩個菩提

心圓滿，就成佛了，本論的傳承就是從金洲大師這邊傳來的。金洲大師傳給阿底峽尊者，阿底峽尊者再傳下來，一直到宗喀巴。

金洲大師（法稱）他也是王族，有一次在王宮裡面，供養了一尊釋迦牟尼佛像，自從他供養了這一尊佛像之後，很奇怪的，洲上面的五穀豐收，瘟疫減少，洲上的人民就對佛法生起了信心，紛紛轉來學習佛法。同時他們懇請金洲大師到印度去學佛法，於是金洲大師就到印度去，學了七年的佛法，尤其是在大成就者——寶軍的座下，學習了很完整發菩提心的教授。當時金洲大師在印度也是名聲遠播，七年之後，就回到了金洲，這是講金洲大師他學習的過程。

由於印度人都知道金洲大師的名聲，所以阿底峽尊者就心生嚮往，可是金洲大師已經回印尼的蘇門答臘了，這時候，阿底峽尊者只有渡海坐船到金洲去求法。他是從西孟加拉上船的，中間經過了緬甸、馬來西亞，在海上漂流了十三個月才到。他依止金洲大師多久呢？十二年，這十二年當中，除了再重複學習過去大乘的經論之外，還學習了《現觀莊嚴論》、《學處集要》、《入菩薩行論》，最重要的還是發菩提心的方法，他得到了金洲大師所有的教授，在顯密方面都有長足的進步，成為金洲大師的四大弟子之一。

尊者的利他事業

等到阿底峽尊者回到印度的時候，已經是四十四歲

了。回到印度之後，他住在大菩提寺，本來是想在那邊專修的，可是常常有外道來挑戰、辯論，大家都辯不過，只好請阿底峽尊者出面，結果他連續三次都打敗外道，從此名聲大譟。

阿底峽尊者不僅僅是善於降伏外道，在佛法方面也能夠撥亂反正，不論是大乘的中觀、唯識，或者是小乘的經部、有部，都可以破邪顯正，開釋種種的疑惑。所以到最後，不論是什麼宗派，都奉阿底峽尊者為至高無上的大師，等同第二佛。後來因為超戒寺有五十七位大學者，一致推崇阿底峽尊者為超戒寺的住持，所以阿底峽尊者就到超戒寺去當住持，同時掌管了那爛陀寺的寺務，還有各各大小道場都由他來掌管，他手中握有一百零八支的鑰匙。因為當時印度寺廟的規矩就是，哪一位是大善巧者，就把寺裡面的鑰匙交給他保管，所以阿底峽尊者手中握有一百零八支鑰匙，等於是當時印度佛教的頂莊嚴。

尊者進入西藏弘法

由於這麼大的名聲，就引發了西藏智光國王邀請阿底峽尊者到西藏來的動機。當時大約是十一世紀初，離朗達瑪滅佛只有一百多年，所以佛教的情況還非常的混亂，既沒有完整的教理，也沒有一套修行的次第。密教的行者輕視顯教，守戒律的行者又毀謗密教。在象雄地區古格王朝，有一位智光國王，他就想說，西藏的佛教這麼混亂，如果能夠請阿底峽尊者來整頓的話，是一件

多麼好的事情，可惜不能如願，一直等到他的侄孫菩提光的時候，才命令使者帶著黃金去請阿底峽尊者入藏。使者告訴阿底峽尊者，西藏佛教混亂的情況，以及前面的智光國王，一心一意想邀請阿底峽尊者入藏的緣由。阿底峽尊者聽了之後很感動，很想前去，可是當時他已經是五十九歲的高齡了，正在躊躇不前的時候，他就請示度母三個問題：第一個問題是，我如果去西藏的話，對西藏的佛教是不是有大利益？第二個問題是，我能不能滿藏王的心願？第三個問題是，我有沒有生命的危險？結果度母就在夢中顯示說：你如果進入西藏的話，對西藏的佛教確實會有大利益，也能夠滿藏王的心願，但是你的壽命會減少二十年。阿底峽尊者心裡想，沒有關係啊！如果我真的可以廣大利益眾生的話，就算壽命少二十年，也無所謂啊！於是他就答應使者前往西藏。

阿底峽尊者在 1040 年動身前往西藏，1041 年經過尼泊爾停留了一年，到 1042 年才到達西藏古格王朝這個地方。菩提光國王，針對當時西藏佛教的情況，問了阿底峽尊者七個問題，阿底峽尊者一一回答，把它寫成偈頌，就是我們現在說的《菩提道燈》（也就是菩提道炬）。阿底峽尊者把他最後的十三年，全部貢獻給了西藏人，他大量的著述、翻譯、講經、還有傳授密法，把他生平一百五十七位老師，十二位根本上師，顯密所有的教授，還有他一生修行的顯密精要，全部都沒有保留、完整的傳給了西藏人，最後在 1054 年八月十八號，在聶塘離開

人間，享年七十二歲，他的靈骨由各處請回去供養。

以上介紹阿底峽尊者，他的出生、學佛的經過、所修證的境界、成就之後怎麼樣利益印度、西藏的佛教。這樣我們就可以證明，阿底峽尊者他各方面都是殊勝的，所以造論的人也應該是殊勝的。

我們聽完阿底峽尊者簡單的生平介紹，心裡難免會有一些感慨吧！第一個是他求法的精神，他三十一歲入金洲，當時是顯密圓通，成就已經很高了，可是他居然願意虛心求教，又坐了十三個月的船，這麼遠！像這麼遠，我們就不要去了，太久了嘛！而且一跟就是十二年，這也不容易，要非常有耐心，所以這個求法的精神，是值得我們效法的。

第二個就是他答應入西藏，憑著五十九歲的高齡，已經年邁體衰，還要翻山越嶺，那個都是三、四千公尺的高原，這樣一座山、一座山翻過去，不顧旅途的勞頓，長途跋涉，而且路上也不平靜，常常有盜賊出沒，隨時有生命的危險，再加上還要折壽二十年，他仍然還是奮勇前往，這個如果不是有圓滿的菩提心，恐怕也很難做得到。

最後一個很值得我們學習的榜樣，就是他有這麼多老師，一百五十七位，有十二位根本上師，我們只要有兩位老師以上，內心就開始矛盾衝突了。我依止這位老師，又去依止那位老師，也不曉得會不會對這位老師不恭敬？我這樣子亂跑道場，亂依止老師，也不曉得師父

會不會生氣？原本我是修淨土宗，現在又來學天台止觀，不曉得會不會相衝突……？我們有太多的顧慮。

還有，密教師兄碰面也常常討論，說到底能夠有幾位根本上師？大部分的結論都是一生只能有一位根本上師，也不知道是根據什麼經典來說的？大家都一致公認說，不可以有兩位以上，只能夠有一位根本上師。所以常常會有師兄來問我，我怎麼知道那一位是我的根本上師？如果我只能有一位，萬一我跟錯了怎麼辦？那阿底峽尊者有十二位根本上師，不知道他是怎麼辦到的？所以這些都是值得我們去省思、還有學習的地方。我們如果能夠以阿底峽尊者作為我們修行的榜樣，相信在一世想獲得大成就，應該是毫無疑問的。他小乘跟大乘不會互相矛盾衝突，顯教跟密教也能夠圓融學習，而且全部成就，我們要學的就是這樣廣大的心量，還有他圓滿的菩提心，因為這些都做到的話，離成佛也不遠了。

好，我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第三講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容
《道前基礎》
教授殊勝

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天介紹的是「法殊勝」的部分。前面說過了造論者他是殊勝的，因此，他所造的論當然也是殊勝的，爲什麼殊勝呢？

第一個，是本論通達一切聖教，沒有絲毫違背的地方。什麼叫聖教呢？就是能夠達到涅槃解脫、成佛的法教，它包含了小乘、大乘、金剛乘。沒有絲毫違背的地方，就是說小乘跟大乘並沒有互相違背，顯教跟密教也沒有互相違背。因爲還是有很多人認爲小乘跟大乘是沒有關係的。你們見面都會問嘛，你是修小乘、還是大乘？好像小乘跟大乘沒有關係，不然你爲什麼會這樣問呢？你是修顯教、還是修密教？好像這兩個也不搭嘎，連接不在一起，不然爲什麼要這樣問呢？不是都是佛法嘛？都是聖教嘛？爲什麼要分小乘、大乘、金剛乘呢？所以，本論特別把它提出來說，其實小乘跟大乘是不互相違背的，顯教和密教也同樣如此。

那你說：我發心想要行大乘菩薩道，如果我還要加修小乘，我是不是耽誤時間？我就直接發菩提心、行六度就好了嘛。聽起來好像滿有道理，是不是這樣子？是不是這樣比較快？對啊？居然有人點頭。對的舉手！是不是這樣比較快？不會嘛！爲什麼？爲什麼不會比較快？有人說得出來嗎？你如果沒有小乘的基礎，你那個菩提心發得起來嗎？你可以直接行六度嗎？問題就出在這裡。

我們知道小乘是以出離心爲主，它是修解脫道。因爲要有強烈的出離心，才能夠達到自己的解脫。這個出離心對一個大乘行者來講，它重不重要呢？沒有出離心的意思就是說，你還貪著世間的五欲六塵、名聞、利養、恭敬，一個都沒有放下，你這樣可以發菩提心嗎？可以行菩薩道嗎？你那個菩提心會挾帶著自私自利，因爲你還貪著世間嘛，行六度也還會帶著煩惱、執著，因爲還有我執嘛。所以，小乘出離心是大乘菩提心的基礎，是共大乘的。你即使今天發心想要行菩薩道，那也必須要有小乘出離心的基礎，除了自己急著要趕快解脫這個部分是不共的以外，其他都是共的，而且是非常重要的，因爲它是菩提心的基礎。一個有出離心的人，他才可能完全利他，他首先要斷除自己的貪著、欲望、還有執著，才能夠完全的利他，當他不爲自己考慮的時候，他才能夠完全的利他的菩薩事業，所以小乘跟大乘絕對不會說沒有關係的。

同樣，顯教跟密教也不是互相違背的。你是修顯教？還是修密教？修密教就可以不用顯教，對不對？是不是這樣子？我去參加法會，灌個頂，就直接回來修本尊了嘛。看你灌什麼頂，拿那個法本回來，每天修、每天修、每天修，那我顯教可以不用涉獵，經論也可以不用看，三藏十二部不用研究都沒關係，我只要好好修我的本尊就好了。是這樣的嗎？你這樣好好修本尊，可能修得好嘛？常常聽人家講說，密教可以即身成佛，這一世就可

以成就了，最快速的法門就是修密，所以我就直接去灌頂，然後回來就說：我是修密宗的。此後顯教完全不接觸，這樣他的密教可以成就嗎？

因此，我們首先要了解，顯教跟密教到底有什麼關係？顯教就是小乘跟大乘嘛，我們剛才已經介紹說小乘是大乘的基礎，那這個顯教的小乘跟大乘跟密教又有什麼關係呢？你如果直接修密教，可是你沒有小乘的出離心，也沒有大乘的菩提心，你也沒有行六度，你這樣子去灌個頂回來，是不可能修到跟本尊相應的。因此，你不但要有小乘的出離心，大乘的菩提心，每天還要精進在行六度，然後再加上不共的部分（不共顯教的部分，就是灌頂、生起次第、圓滿次第），而且還要持戒，也不是直接持三昧耶戒、十四根本墮戒、上師五十頌就好了，它還要有律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒（就是小乘戒跟大乘戒），作為密乘戒的基礎，這樣子才可能密教成就，才可能修到跟本尊相應。

所以，本論它就明白地告訴我們，小乘、大乘、跟金剛乘，它們之間的關係，並不像寒熱是互相違背的，而是緊密地相結合。這樣我們就不會偏執在一邊，把它二分法，還是三分法，這就是本論第一個殊勝的地方。

第二個殊勝的地方是，**本論所介紹的法教，無論是教理或者是修證，都是最殊勝。**因為本論是從你剛剛開始學佛，一直到成佛，整個過程所有的次第，都說明得非常清楚，而且告訴我們什麼是正知正見，也就是說什

麼是該取的、什麼是該捨的；什麼是好的、什麼是壞的；什麼是正的、什麼是邪的，這樣我們就可以避免掉一些顛倒或者錯誤的觀念。因為我們如果修行沒有正知正見，而帶著邪知邪見來修行的話，是不可能達到開悟成佛或解脫的目標的，因為方向走錯了，所以永遠沒有辦法到達。

譬如，在論中就特別告訴我們：理論跟修行是一件事。因為很多人還是認為理論是一回事，在我要修行的時候，再另求一個法門來修就好了。如果我是修淨土的，我就去跟上師請教念佛法門怎麼修？我就一心念佛，至於那個經教要不要研究呢？很多人會覺得說，我要念佛，又要分心去研究經教，會不會影響我沒有辦法達到一心呢？所謂的一心就是：不懷疑、不夾雜、不間斷。你若是沒有教理的基礎，你在家裡念念看，看可不可以念到不懷疑、不夾雜、不間斷，如果可以的話，那你就是上根利智，宿世修行的善根深厚，所以你這一世可以一念佛就念到一心，太厲害了。不懷疑，是說你對經論絲毫不懷疑，也不懷疑自己有沒有能力到達西方極樂世界，也不懷疑西方世界是不是真實存在；不夾雜，是不會夾雜著執著、煩惱，一直保持著清淨心；然後佛號不間斷，這樣很快就可以到達一心了。可是如果你沒有理論的基礎，你能夠真正做得到嗎？是不是那麼容易就念到一心不亂了？你知道，念佛要達到一心不亂，它背後有多深厚的理論基礎，如果認為說，經論跟念佛沒有關

係，我只要好好念佛就好了。除非你可以做到好好念佛，要不然還是研究一下經教對你比較有利。

所以，這就是錯誤的觀念，認為理論跟修行是兩回事，經論只是在講理論而已，我修行時，另外再找一個修行的法門就好了。像打坐也是啊，「只管打坐，只管打坐，其他都不要管」，問題是，你只管打坐，可以坐到得定，然後開發智慧嘛？如果可以的話，你就可以不要研究經論。你可知道，只管打坐，要成就定慧或者成就止觀的話，它背後要有多深厚的止觀經教基礎，才可以達到今天所謂的只管打坐嗎？只管當下，沒有過去、未來，就是當下。過去的已經過去了，未來的還沒有來，當下這一念又過去了，所以我就安住，這個叫三際托空，過去、現在、未來這三際都托空了。過去的，昨天已經過去了，沒有什麼好想的；明天還沒有來，想也沒有用；當下，當下念念生滅、生滅也過去，抓也抓不住，所以我就 stop！全部停止了，這樣就可以得定了。可是我們這個定力可以維持多久呢？三分之一秒，大概用秒計算吧，馬上念頭就起來啦。所以我們就知道，如果沒有深厚止觀的理論基礎是做不到的。

所謂理論的基礎是說，什麼是四禪八定的內容啊？怎麼修止、怎麼修觀啊？你在定中怎麼起觀？才能夠開發見空性的智慧。這時你才能夠說：只管打坐。所以，這個功夫是有一個正確的見地作為引導，然後你才可以落實到生活當中，而這個引導我們功夫不斷、不斷提升

的，就是理論的基礎。因此你的見地到哪裡，你的功夫才可以配合得上，你光是做功夫沒有用，因為你理論不明白，所以你會一直停在那裡，或者甚至走錯了、走叉了，自己都不知道。停頓還算好的，大部分都是走叉比較多，這就耽誤時間嘛，一面想要快速成就，可是一面又自己耽誤自己，不去研究經教。

還有，密教說和本尊相應，你如果沒有顯教基礎的話，修任何一個本尊都很難相應，你今天挑這個，修這個本尊不相應，然後再換一個，那邊有灌頂，再換一個，換來換去，奇怪了，到底問題出在哪裡？不是這個法有問題，也不是密教不殊勝，也不是上師沒有加持，統統都有，是我們沒有顯教的基礎。所以，修密教除了我們剛才講的那些之外，你至少還要有唯識見或中觀見，你才可能修到跟本尊相應，不然你也是帶著煩惱跟執著來修的，不可能相應的，你還是你，本尊還是本尊，互不相干，絲毫沒有關係，因為你的身口意跟本尊的身口意是沒有辦法三密相應的，對不對？你的身是染污的，口還有種種的過失，你的意業也不清淨，怎麼可能跟本尊的身口意相應呢，對不對？除非你修到身口意跟本尊的身口意一樣，你們才相應嘛，一定是這樣子的嘛。

所以，不管你今天是修什麼法門，其實理論、經教是非常重要的。本論第二個殊勝的地方，就是告訴我們，教理跟修證其實是一回事。我們忽略經教的重要性，是我們現在末法為什麼對經論沒有辦法生起大敬重

心，最主要的原因。就是末法的人，越來越不喜歡來研究經教，三藏十二部現在已經很少人發心來研究了。說我發心要把三藏十二部全部看完的人舉手！沒有嘛。那在若干年後，因為末法，佛法越來越衰，到時候三藏十二部就是電腦裡面可以查到的資料而已。現在很方便，隨時可以上網去查經論的資料，可是有幾個人要去查？可能會用到的時候才去查一下，可是也沒有發願要把它看完。現在還會有多少人把它請回去，供在家裡面？有啦，供著而已，發心供著我們都要讚歎了，更別說他是有空還要來翻一下。我們就知道，為什麼我們對經論這麼樣的忽略呢？這麼樣的輕視，然後不恭敬呢？就是我們沒有體會到它對我們修行的重要性，我們都是抓一個法門然後就修了，經論很少去研究，這就是我們為什麼修什麼法門都很難相應、很難成就的原因，我們現在知道問題出在哪裡了，就是忽略經論的重要性。

還有的人就是因為看不懂嘛，看一看就打瞌睡，所以常常有人開玩笑說：「你如果失眠睡不著，最好的方法，就是拿經論來研究，保證你看不到三行，眼睛就快要閉起來」，這是玩笑話。這說明什麼？就是說，你不要認為我現在看不懂或者是我現在聽不懂，我就放棄了，千萬、千萬不要這樣子，因為我們是無量劫不斷、不斷的薰習，才能夠到這一世具有善根，然後又能夠親近佛法，又願意修行。各位知道是積集了多少的善根跟福德，今天才可以坐在這邊聽經聞法，懂嗎？這說明我們這一

世會學佛修行，不是現在才開始的。

「書到今生讀已遲」，書到今生才來讀已經太遲了，意思就是說，他一定是過去生就已經看過了，你這一世會看到某個法或者是經論，特別相應、特別歡喜的，就是因為你過去看過，你修某個法很快相應的，也是因為你過去修過，懂嗎？所以，我們一定是生生世世，不斷、不斷地串習，然後一世才會比一世好，你這一世不願意學，聽不懂就算了，你下一世還是聽不懂，因為它不會自己懂啊，一定是數數串習的嘛。所以看不懂沒關係，聽不懂沒關係，繼續看、繼續聽，慢慢薰、薰、薰，你慢慢就能夠懂，然後慢慢累積善根、慢慢累積福德，你慢慢就能夠契入。

所以，我們碰到目前還沒有辦法聽得懂，沒辦法了解，還不相應的部分，我們就發願，發大誓願，我希望很快能看得懂。看不懂就是有障礙嘛，趕快懺悔、趕快淨除業障、趕快積聚資糧，因為沒有福報也是沒有辦法聽聞佛法的，趕快累積福德資糧，希望我目前還沒有辦法懂的這個部分，能夠很快的就懂，這樣你的業障懺掉了，你的福報累積了，你就看得懂了。看不懂就是有障礙障在那邊，然後你又不願意去學習就輕言棄捨，這樣永遠沒有機會培養善根。

所以，我們千萬不要放棄任何一個部分，就是我們現在還沒有因緣接觸，或者是還沒有辦法理解，或者是相應的部分，絕對不要捨棄，而是發願，我可以接觸什

麼、我先修，我先修我相應的部分、理解的部分，可是我心中並沒有棄捨其他我目前沒有修，或者不相應的部分，或者不懂的部分，並沒有捨棄，而是發願希望早一點能夠了解，早一點能夠接觸，早一點能夠相應，然後淨除業障、積聚資糧之後，很快的，我們對一切的經教就能夠通達無礙了。

這個也是很重要的一个觀念，因為我們都是修大乘的嘛，法門無量誓願學，而且是為了成就眾生學，不是為了成就自己學的，所以我們就要發這樣的願，希望能夠成就一切法門。為什麼呢？你在利益眾生的時候才方便嘛，不然眾生喜歡小乘的，可是你說：我對小乘不太了解，四念處沒有修過，內觀禪也不太清楚它在講什麼，觀呼吸也不知道在講什麼。那他想學小乘，你就沒有辦法圓滿他囉，那你怎麼利益他？你自己都沒搞清楚，對不對？

大乘的任何法門也是一樣，他喜歡什麼法門，你就教他什麼法門。我們會喜歡什麼法門，是我們的習氣，過去的貪來的。沒有習氣的菩薩，他每個法門都一樣，統統可以成就，然後他在說的時候，心中也沒有分別這個是大法還是小法，小乘、大乘、金剛乘對他來講都一樣的，因為他對法沒有執著，所以他全部能夠修學，全部也都能夠成就，然後用來幹什麼？你要什麼就給你嘛，你好樂金剛乘，可以啊，看你喜歡大圓滿、還是大手印，還是什麼其他的，都沒有問題，都可以給你啊，

可是你自己本身要不排斥才可以，你本身要發願成就才可以。你要修淨土也可以，我教你怎麼念佛啊，對不對？你要修止觀，可以啊，我教你天台止觀，都 O.K.啊，可是怎麼樣做到呢？就是你本身要能夠發願：法門無量誓願學，你才可以做到，才可以圓滿成就一切法，然後利益眾生，又有種種的善巧方便，是這樣子來的。

所以，我們還沒有辦法圓滿沒關係，先發願成就一切法，只有我們這樣子做到，才不會因為輕視或者是毀謗經論，而造下謗法的業障，因為你只抓你現在修的這個部分，其他的都沒有看在眼裡，是不是輕視了？然後你說我修的這個法門最殊勝，那就是說其他法門都沒有你這個殊勝，對不對？這樣就容易造下謗法的業障。

整個佛法的內容，簡單歸類來講，就是教理跟修證這兩種。那什麼是教理的部分呢？就是聞思的部分，你先聽聞，然後再思惟觀察，在日常生活當中，在自己的身心上不斷、不斷地思惟觀察。那什麼是修呢？就是你聽聞、思惟，有了分別善惡的抉擇力之後，然後開始起而行，去修持、印證這些內容。所以，聞思修它是因果的關係，它是一件事。因為你思惟什麼？思惟聽聞的部分，你聽聞之後要如理思惟，所以你思惟的內容是什麼？就是聽的部分，所以它是一個東西，對不對？然後你修什麼？就是落實你聽聞的那個部分，叫做修。因為經過聽聞跟思惟之後，你才有分別善惡的抉擇力，你才知道這樣對、那樣不對，把我們原來錯誤的觀念全部都扭轉

過來，再把它落實到日常生活、我們身心的修持上面。所以，修是修什麼？就是理論的部分把它落實，你說它跟理論有沒有關係？有關係嘛！所以聞思修是一件事，對不對？聽聞之後思惟，思惟的結果你把它落實，這個就是修。因此，修的部分，就是印證理論的部分，證實你是可以做得到的，不是純理論而已。

很多人他聽了之後做不到，就是因為他沒有思惟。他說：「我都知道，可是我都做不到」，中間少了一個思惟，他有聞，然後直接想要修，沒有辦法，所以思惟非常的重要，那個知道、做不到的，都是因為沒有思惟這個過程。思惟的意思，不是沒事情你在那邊想一想，然後等一下你去忙了，又是你原來的那一套，跟剛剛想的統統不相干，不是這樣子。一定要思惟到改變你原來的觀念為止，原來的邪知邪見，因為思惟之後，轉變成正知正見，因為你的觀念改變，你以後才可能做得到。

我們會怎麼說、怎麼做，一定是我先怎麼想的，我才會說、才會做出來，所以你的想法沒有改變的話，那你還是照樣說錯、做錯，除非你已經思惟到把你的想法改變過來了，等到你的想法是正確的，你說跟做也一定是正確的。因為我們是先動意業，然後才付諸身口業，所以意業改變了，你的身口業才會正確。意業怎麼改變？就是透過思惟，不斷、不斷地思惟，反正我的錯誤觀念沒有改變過來之前，我都要繼續地思惟，思惟到錯的觀念改變過來為止，這也是很重要的。我們都是很少花時

間來做思惟的工作，就是聽、聽、聽，大部分忘掉了，剩下的已經很少了，可是還是做不到，問題就出在這裡。

所以本論為什麼殊勝的原因，就是它把教理跟修證之間的關係，都交代得非常清楚，而且次第也非常的嚴明，從開始學佛一直到成就，每一個階段都交代得非常清楚。所以，我們只要依照本論來修證，一定可以達到成佛的目標，而且不會走錯路，因為它告訴我們什麼是正確的，因此絕不會有錯誤顛倒的情形發生，這是第二個殊勝的地方。

第三個殊勝的地方，就是**依照本論來修習的話，很快就能夠通達佛法的精要**。這個是說到，一定要依照理論的基礎，再加上善知識的引導，才能快速通達佛法的扼要。因為我們是從哪邊聽聞的？是從善知識那邊、上師那邊來聽聞。那你說：「我沒有空，我也不是很喜歡參加法會，我自己在家看書，可不可以？我上網看看網站，看看這個怎麼說、那個怎麼說，我這樣是不是就可以了？我也不用去親近善知識啊！」這樣子，他能快速的成就嗎？完全只靠自己去摸索，今天抓到這本就這本，明天抓到那本就那本，東看看、西看看，這邊聽聽、那邊聽聽，就是不依照正確的經典，有次第的學習，然後也不願意去親近一位上師，好好地跟他學。

他說：我是大學畢業（也許還拿到碩士、博士）的，我智慧這麼高，我自己看應該沒問題，每個字我都認識，不是嗎？《華嚴經》裡有一句偈這麼說：「佛法無人說，

雖慧莫能了」，不曉得適不適合用在這樣的人身上？「佛法無人說」，是佛法如果沒有人為你解說的話；「雖慧莫能了」，是雖然你智慧很高，但你還是沒有辦法理解，除非是你宿世善根深厚，因為你過去可能三藏十二部都研究過了，或者是過去的修行已經修到很不錯了，那你這一世經論拿起來，自然就看得懂，這種情況例外，因為他是發願再來的，乘願菩薩他一定沒問題。可是，如果我們不是這種根性的話，我們拿起來就是看不懂，不然就是看錯了，老是用自己主觀的意識，錯解經義，他就按照字面上來看，依照他自己的意思來解釋。

還有一句話是這麼說的：「依文解義，三世佛冤」。

「依文解義」，是拿起經來就按照自己的意思，依經文來解釋；「三世佛冤」，三世佛：是指過去、現在、未來世佛，都喊：「冤枉啊！師兄啊！不是這個意思，你解釋錯了！」所以不是依文解義就可以的，一定要聽善知識的教導。為什麼善知識的教導非常重要？後面會講到善知識他必須具備的條件，就是他要有修有證，有修有證的意思，是說他自己本身是過來人，他明白我們剛才所講的聞思修，他聽聞了，然後思惟，統統都做到了，所以他就講得清楚，因此我們去依止這樣的一個上師來學習，才不會有錯誤。如果我們依照自己的想法盲修瞎煉的話，可能……偶而會有一些小體悟是一定會有的，可是你要到達開悟成佛，恐怕也不是那麼容易，大多只是浪費了更多的時間跟精力，可是效果卻很小、很小。

這就是第三個，本論為什麼殊勝的原因，就是你只要依照本論的內容來修習的話，很快就能夠通達一切佛法的精要，因為本論都幫我們提出來了，而且解釋得非常詳細，我們只要依教奉行，就可以非常快速地成佛。

第四個，本論殊勝的地方，就是**只要依照本論的內容來修，再大的罪行也能夠消滅**。因為論中就告訴我們，哪些是應該遮止的惡行，只要依照所說的內容來斷除，再大的惡行也能夠清淨。這邊講的惡行，特別是指謗法的業障，謗法的業障到底有多重呢？重過那個五無間罪。我們知道，一切罪中最重的就是五無間罪，殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧，這五逆重罪是最重的。可是，還有一個比這個更重的，就是謗法，這是最大的惡行。因為佛教導眾生，會觀眾生不同的根性，然後為他們宣說不同的法教。所謂小乘、大乘、金剛乘，是我們分的，佛當時說法的時候，沒有說：「我們今天來修小乘出離心」，沒有這樣說，祂今天面對什麼樣的眾生，祂就宣說適合他們根性跟因緣的法，今天是大乘根性，祂就說大乘法，是密教根性就講密教法，不同根性說不同的法門。

可是我們不明白，不明白佛陀的智慧還有善巧方便，我們就搞不清楚，一下小乘、一下大乘、一下金剛乘，一下說空、一下說有、一下說非空非有、亦空亦有，到底是怎麼樣？我們越看越亂，越聽越糊塗，那我們只能抓我們可以聽得懂、可以理解、比較相應的那個部分

來修，其他我們不明白、不能夠做到的就排斥、輕視，因為他不懂嘛，不懂就說那個不好，因此他會跟你講：「這個法門才好啦，那個不好啦」，這樣就謗法。「哎呀！菩提心多難發啊，修小乘自己解脫就好」，謗法！「末法眾生的根性多差，智慧也不足，福報也不夠，念佛就好了」，謗法！因為智慧不足，福報不夠，你看經論也沒有辦法開悟，你修正觀也沒有辦法得定，所以念佛就好了啦，「唉呀！就是念佛啦，其他都不要管了」。這就是我們剛才講的，不但謗法，而且還造下輕視、不恭敬三寶的業障。所以很容易喔，我們心裡面只要對法有分別，就很容易謗法，因為你歡喜讚歎你修的，那就相對排斥、輕視其他的，這就是謗法。然後又強迫人家跟你修一樣的法門，學同樣的內容，謗法。

那我們今天讚歎了《菩提道次第廣論》有多麼殊勝，然後你就跟人家說：「學這個就好了」，有沒有謗法？「廣論這麼殊勝，從初學到成佛，全部的次第都有了，你還看其他的幹嘛」，有沒有謗法？我聽了也不歡喜啊！你讚歎廣論的殊勝，但是我也不歡喜啊，因為廣論不是這樣給我們講的。所以我們不能說只讚歎一個，然後其他的就輕視毀謗，那就是沒有讀懂廣論的義理，你沒有抓到它的精要。它才剛剛跟我們講這樣叫謗法，你馬上就去跟別人說這個最殊勝，其他的都不用看，那不就是謗法嗎？所以你就不知道它第四個殊勝。第四個殊勝的地方，就是我們再大的惡行都能夠清淨，意思是說，你讀

了廣論之後，你就不會再謗法了，因為你知道什麼是正確的，你修什麼都好，淨土法門好，天台止觀好，華嚴好，法華好，統統都好，統統讚歎。你沒有說你那個最好，我心裡面當然是覺得我這個最好，可是我就不會說出來嘛，我心裡面也沒有自讚毀他，因為自讚毀他又破了菩薩戒，菩薩戒的根本戒就是你不可以自讚毀他的，不能讚歎我這個好，然後毀謗其他的不好，所以這又破了菩薩戒。

我會選擇這個法門，當然我知道它是最殊勝的，可是我不會自讚毀他，我同樣讚歎其他，個人有個人的選擇，我尊重他的選擇，我不會強迫說你一定要來學這個，來修我這個，我這個最好，不會做這樣的事情。更重要的是，謗法就等同是謗三寶，因此它的業最重，因為這個法是佛說的，你說這個法不好，你就是謗佛；所有的僧伽都是依照佛所說的法來修、來證果的，你說這個法不好，你就是謗僧伽。所以，謗法的業為什麼這麼重？就是因為它等同是毀謗三寶。

我們前幾天上課也講到不恭敬三寶、毀謗三寶的果報，就是以後沒有見聞佛法的機會，嚴重一點就是眼睛看不見、耳朵聽不到，讓你徹底的看不到佛法、聽不到佛法。所以經論上有兩個比喻，謗法的業到底有多重？我們毀壞一個佛塔的業很重，可是你把所有南瞻部洲一切的佛塔全部都毀了，這個業還沒有謗法的業重。我們剛才講五逆重罪很重，殺死一個阿羅漢的業很重，可是

你把恆河沙數這麼多的阿羅漢，全部殺光光的業，還沒有謗法的業重，我們聽了不禁寒毛直豎啊！以後講話要小心一點，你介紹佛法的時候，千萬要小心。小乘殊勝、大乘殊勝、金剛乘殊勝、每個法門都很殊勝。

所以本論第四個殊勝，就是今後絕對不會再造謗法的業障了。那麼，以前造的怎麼辦？今天以前造的就趕快懺，從今天開始我們就不會再造了。廣論後面會告訴我們怎麼樣懺悔，對你過去已經造的，因為來不及了，那我們就透過四力對治的方法，好好把過去所造的業全部懺除乾淨，以後絕不再造，因此再大的惡行都能夠清淨的原因就在這裡。

好，我們今天介紹到這裡。

願以此功德，普及於一切；我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第四講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容
《道前基礎》
聽聞軌理

各位居士大德！阿彌陀佛！

前面介紹了造論者的殊勝，還有他所造的論也是殊勝的，這麼殊勝的法，要在什麼樣的情況之下，才能夠發揮效用呢？就是要有說法的法師，還要有聞法的聽眾，當這兩者相應了之後，才能夠得到佛法的利益。如果說，只有說法的法師，他的法說得很好，可以把整個《菩提道次第廣論》介紹得非常的詳細，可是如果聞法的聽眾不具足條件的話（什麼樣的條件，我們等一下會介紹），也一樣沒有辦法獲得佛法的利益；或者說，聽聞的這些人都已經具足條件，但是說法的法師，他又貪名、又貪利、又希望人家恭維他，然後也不是清淨心、慈悲心來說法的話，那這個法同樣會遭受到染污。所以，一定要雙方的條件都具備了之後，這個法殊勝才能夠利益大眾。所以，接下來我們介紹聞法的人，他需要具備什麼樣的條件？

聽聞佛法的殊勝利益

首先，我們來討論一下，聽聞有這麼重要嗎？是不是一定要聽？不學可以嗎？如果我們不聽經聞法，只是依照世俗的這些觀念，可不可以解決所有的問題？譬如說：執著的問題、煩惱的問題、家庭的問題、子女的問題、事業的問題，這一切的問題，是不是可以圓滿的解決？如果可以的話，我們就不需要佛法了，如果不可以的話，我們才會尋求用佛法的智慧來解決。佛法的什麼智慧呢？見空性的智慧。只有佛法見空的智慧，能夠根

本的解決問題，而不是一些善巧方便而已。因為世間法它會教你說，碰到這樣的問題，應該怎麼辦，碰到那樣的問題，又該怎麼辦……，這些全部都是第六意識的分別，所推出來的結論，所以它不能根本解決問題，因為它沒有辦法破掉我執，也沒辦法破掉法執。譬如說：你對子女的管教出了問題，它就會告訴你，你應該怎麼樣來管教子女，可是它沒有辦法告訴你說，你這個管教的人，自性是空的，你的子女的自性是空的，所以不要執著。世間法是沒有空性的理論，所以它不能夠圓滿的根本解決。一切的煩惱跟執著，只有空性的智慧可以解決，知道它根本不存在嘛，它只是因緣假合的，這樣我們才可以放下對一切事物的執著，或者對一切人的執著，包含對自己的執著。

而且，什麼是對的？什麼是錯的？世間法跟佛法的善惡標準也不一樣，佛法的標準要高多了。十善業的內容是我們應該去行的，十惡業的內容是我們應該去斷的，可是這個善惡的標準，世間法沒有，世間法最多告訴我們怎麼成聖成賢嘛，孔孟之學，告訴我們怎麼樣把一個人做好，那個道德標準已經非常高了，可是，還比不上佛法善惡的標準高。

還有，世間法也沒有告訴我們因果的道理，所以也不能解決業力的問題。所有執著的問題、煩惱的問題、業力的問題，都不能根本解決，更不要說進一步想要解脫、開悟成佛，當然世間法就更沒有這些。光是解決世

間的問題，世間法都沒有辦法達到圓滿，因為還有執著嘛，我們剛才說過了，它都是用我執（第七識）而生起的那個分別（第六識），嘗試想要解決一些問題，可是怎麼可能呢？因為它還有執著嘛，它還有煩惱，所以不可能解決得很圓滿。

因此我們就知道，聽聞佛法是必要的，而且它非常、非常重要，不管是斷惡修善來講，或者是戒定慧來講都非常重要。戒定慧的內容，世俗法也沒有啊，就只有國家法律，和一些世俗的禁忌等等的風俗習慣，談論什麼可以、什麼不可以，這樣子而已，可是沒有真正戒律的內容。可是持戒如果持不好的話，它不可能調伏煩惱，因為持戒最主要的功能，就是先調伏煩惱，接著你才可能得定，有了定，才可以開發智慧，這個世俗法都沒有。可是，從最基礎的人天果報，到你自利圓滿（戒定慧三學圓滿）、解脫證果，到進一步的發菩提心、行六度、開悟成佛，這些都必須依止聽聞而來，你沒有聽聞，就是不知道該怎麼做。你從小到大，不管你受多高的教育，世俗的教育，都沒有辦法達到一點點的效果，所以除非聽聞佛法，你才可能有正知見，有了正知見，才能夠一步一步的引導，到達你希望達到的目標，由此我們就知道聽聞佛法的重要性了。

以五種想來聽聞正法

可是，今天我們想聽聞就可以聽聞嗎？我現在已經知道聽經聞法很重要，可是我就有機會嗎？不見得。其

他我們看不見的世界不要講，娑婆世界太大了，我們就講地球好了，學佛的人口跟整個地球的人口來比一比，學佛的人口占多少？恐怕不到百分之一喔，可能只有零點零零零……不曉得幾個零這樣子，太少、太少了。沒有佛出世的時候，是沒有辦法聽聞佛法的，現在佛涅槃了，但是祂的法還在，所以我們還有機會聽，只要有說法的法師在。可是他如果生在邊地，他又沒有辦法聽，世界上還有很多角落是佛法沒有到達的地方，一點機會都沒有。而且，就算他生在有佛法的地方，如果他又是愚痴，又不相信因果，滿腦子邪知邪見，或者是身體有殘缺、諸根不具足，也都是有聽聞的障礙、修學的障礙。所以，我們就知道，今天我們能夠聽聞佛法，實際上是非常、非常難遇，非常殊勝的機會。我們首先要非常珍惜這樣的機會，把它作「珍寶想」，就是把聽經聞法這個機會，好像稀世珍寶一樣的珍惜它。

在聽聞之後，我們才能開發智慧，就好像你有眼睛，才能夠明見一切的事物，所以第二個，我們要作「眼目想」。我們沒有聽經聞法之前，是在一片愚痴無明、黑暗當中，就好像沒有眼睛，什麼都看不見。因為聞法，打開我智慧的眼目，所以我可以明見一切，明見一切什麼？一切事實的真相啊！一切法本來沒有生滅，本來沒有動搖，本來是不可破壞的，這個是宇宙的真理，一切事事物物的真理，一切諸法的真理。

打開這個智慧的眼目之後，還要有光明。我們只有

眼睛，如果沒有光明，你也是沒辦法看見，所以還需要作「**光明想**」。這個光明就是智慧，智慧有兩種：根本智跟後得智。見空性的智慧，這個是根本智，就是我們所謂的開悟了，明心見性了，這個是得根本智。然後，再依照這個根本智做基礎，慢慢地圓滿善巧方便，願、力、智波羅蜜的後得智。等到根本智跟後得智都圓滿，就可以成佛，這個都是依止聽聞來的。

修行成就，就證果了，證菩提果跟涅槃果，就是我們斷了二障：所知障跟煩惱障。斷了所知障，就證菩提果；斷了煩惱障，就證涅槃果，這個也是依止聽聞來的，聽聞使我們獲得證果這樣大的殊勝利益，所以我們第四個，要作「**大勝利想**」。

因為修習止觀能夠調伏煩惱、斷除煩惱，從此以後就沒有任何的過失了，所以我們作「**無罪想**」。大家都知道修止能夠得定，但定只能伏煩惱，煩惱、業力、習氣的種子都還在，必須還要加修觀，開發見空性的智慧，才能夠徹底的淨除煩惱、業力、習氣的種子，達到最後的圓滿成佛。

所以我們在聽聞的時候，應該要依這個五想來聽聞。
對法及法師發起承事

以上說明聽聞佛法的利益，但是這個利益是從哪裡來的呢？是從佛法跟說法的法師來的，如果沒有佛的法教流傳在世間，如果沒有善知識來宣說，我們還是一樣沒有機會聽聞，所以，我們應該對佛法跟說法的法師心

生恭敬。佛雖然已經涅槃，但是祂的法還在，要由說法的法師代佛宣說，所以我們就應該對佛的法教、還有說法的法師心生恭敬。那我們到底有沒有心生恭敬呢？我們怎麼檢查自己？每個人都覺得說：有啊，我有恭敬心啊，是嘛？真的嗎？真的有恭敬心嗎？我們現在就來檢查看看，是不是真的有恭敬心？

以六事來聽聞正法

第一個，你是不是很好樂聽聞佛法、學習佛法？那邊有機會聽經聞法，你就一定想辦法去參加，不會因為放逸懈怠而不願意去聽。或者想說，反正我自己看看就可以了嘛，佛法就是講什麼戒定慧、什麼發菩提心、六度，就是那些東西嘛，我都懂啦，這種心理就是貢高我慢。如果因為慢心而不願意去聽經聞法，認為自己都懂了，我自己看書就好了，這個就是對佛法跟法師沒有恭敬心的一種表現。

你真的都懂了嘛？到什麼程度才算是真的懂了呢？最低、最低的標準，就是你是開悟的人，因為開悟了，一切的經典翻出來，你就是看得懂，這個時候你可以以法為師，**O.K.**、可以，勉強通過，你可以不要來聽，因為你已經開悟了嘛，所有的佛法你都看得懂了，你就以三藏十二部，來作為我們修行的指標就可以了。因為開悟不等於成就，開悟只是見空性，但是習氣、煩惱什麼都在，所以還要悟後起修。悟後起修，要怎麼修？還是很重要啊，可是經典上佛有說過，你只要看得懂，**O.K.**，

你就自己看、自己學，以法為師是可以的，這種情況之下是可以被允許。可是如果我們還沒有開悟，就說我都懂了，佛法這麼浩瀚，就像大海一樣無量無邊，你居然說你都懂了，這種情況就好比取一滴水，然後說：「這是整個大海，這就是全部的佛法了」，這就是貢高我慢，不願意再虛心的去學習，去親近善知識，去請教。這實際上是耽誤自己成就多聞最大的障礙，貢高我慢的結果就是這樣子。

第二個，就是我們檢查自己，在聽聞的時候，有沒有心生恭敬？我們還會不會去批評這個法，甚至毀謗？如果還有貢高我慢的話，就很容易造下批評毀謗法跟法師的業障，這個業障很重，我們昨天已經介紹過了，這也是因為慢心的關係，你才會任意去批評毀謗法跟法師，因為我們什麼時候有恭敬心，什麼時候才沒有貢高我慢，因為它是不可能同時存在的，不可能我一面有恭敬心，我一面又很貢高。所以，什麼時候我們把慢心調伏，那個恭敬心才能夠生得起來；除非我們做到真正的心生恭敬，才能夠真正的調伏慢心。這是第二個，我們看有沒有做到。

第三個，就是對法師有沒有供養承事。因為說法的法師，他是代佛宣說佛法，我們如果能夠供養承事法師的話，就等於供養承事三世一切諸佛，所以它是最殊勝的資糧田、功德田。可是如果我們因為貢高我慢，不願意來供養法師或承事法師的話，就等於是失去了累積資

糧，還有成就自己的機會。所以第三個，我們看有沒有供養承事法師。這個供養也不一定要很多的財物，因為有財供養、法供養，善知識最喜歡看到的，其實是法供養，就是依教修行供養，這個是他最歡喜的。供養承事有很多內容，後面我們也會講到，親近善知識的時候，要怎麼樣來供養承事。它有財物的供養，有身口的承事，也有依教修行，就是善知識所教的法教，他很珍惜的，回去馬上就修，用真正的修行來供養法師，這個才是最殊勝的供養，那我們有沒有這樣做？這是第三個。

第四個，當法師在訶責我們的時候，我們會不會對上師發脾氣？如果因為貢高我慢，對上師發脾氣的話，那個業就很重了，因為上師搞不好是大菩薩，我們對他生起一念的瞋心，就是住地獄一劫的果報，一念喔，看你氣多久，氣三天，看有幾念？氣三個月，更慘！所以當上師責備我們的時候，我們應該怎麼想？才不會造下這麼嚴重的業障呢？想一想，上師他為什麼要責備我們？一定我們有犯錯嘛，他為什麼花這麼多的時間跟力氣來責備我們？因為他愛護我們，希望我們快快成就，希望我們早一點能夠破迷開悟，早一點糾正自己錯誤的心理跟行為，他是在慈悲攝受我們，所以我們怎麼可以生他的氣呢？我們應該感激都來不及，對不對？如果我們願意虛心接受教導的話，應該很快就能夠消除業障，因為不會再犯同樣的錯，所以消業障最快，最好是上師趕快告訴我錯在哪裡，我趕快改，這個業障就沒有了。

我們如果能夠這樣子來想，上師在責備我們，是在幫我們消業障，他其實是在加持我們，這樣子我們就會很歡喜，也會很感激的接受，罵得越凶，加持力越大，罵得越凶，消業障越快，這樣子我們就恨不起來了。所以，我們也可以由這個來檢查自己，是不是還有貢高我慢？上師在指責我們的時候，當下我們的心裡是怎麼想的，還是會跟他回嘴，跟他辯論？

第五個，是可不可以隨順正教而行。我們如果能夠調伏慢心的話，一定是依教奉行，我們聽從善知識的教導，然後按照佛法的法門依教修行。但是如果因為貢高我慢，還是我行我素，依然故我的話，那你在佛法上面，就沒有辦法契入，或者是進步得非常、非常緩慢，或者甚至走錯方向。

第六個，是看我們還會不會尋求說法法師的過失。這個過失，範圍非常的廣，你可能會看這個上師好像有破戒，因為他又喝酒又吃肉、還有佛母，你這個時候可能是拿聲聞乘的標準，去衡量一位大菩薩的修行。大乘行者的修行，從外相上是看不出來的，他也許是菩薩的示現，但是我們不知道，可能我們不太了解大乘的菩薩行，對於大乘菩薩戒的內容，也沒有好好的去研究、去行持，所以有很多大乘菩薩戒的開緣我們不知道。

譬如在什麼樣的情況下可以殺生，不但沒有殺生的業，還有功德；又在什麼樣的情況之下，看起來好像有偷盜，其實不但沒有偷盜，還有功德；邪淫也是一樣，

你不要看他好像破了男女戒，他如果是開悟、見了空性的菩薩，他是在清淨心跟慈悲心攝受眾生的情況之下，做了男女的事情，不算犯戒，因為他的心沒有動，他的心是清淨的、是慈悲的。因為要度化姪欲重的眾生，所以他作了這樣的示現，他不算犯姪戒，而且還有功德，主要是他把這個眾生度了；同樣的，四種口業好像有過失，上師一樣可以打妄語、挑撥離間，在罵人的時候，好像是惡口，跟信眾在一起的時候，恆順眾生嘛，信眾喜歡聽什麼，就跟他講，講的都是紅塵俗事、閒言閒語，好像都是綺語嘛，沒有任何意義的，就好像閒談一樣，喝茶聊天的時候，海闊天空什麼都講，他是在行什麼？同事，懂嗎？菩薩的四攝法：布施、愛語、利行、同事。那個同事，就是眾生喜歡什麼，上師就跟他做同樣的事，可是他的心是清淨的、慈悲的，他沒有破戒，可是我們外相看不出來，除非我們的修證比他高，才知道他有沒有開悟，然後他在做這些事情的時候，心是不是清淨的，除非我們修行比他好，我們才知道。可是如果我們的修行趕不上他，我們怎麼能夠去猜測他的境界到哪裡呢？我們怎麼可以隨便就批評他示現在外面的行為，在行善巧度化眾生的方便時，來批評他破戒呢？是不是？

所以，這個法師是不是持戒清淨，還真的不是隨便可以批評的，如果我們因為貢高我慢，然後就任意去尋求這個法師的過失的話，就是我們現在講的第六個。他會挑毛病，看上師他持戒是不是有問題；還有，他是什

麼出生的？他家是殺豬的，以前他爸爸是賣豬肉的，於是去批評他的出生是下賤的；或者談論這位法師相貌長得好像不是很端嚴，看起來很難生恭敬心；或者他在說法的時候，因為要讓眾生聽得懂，所以用詞比較低俗，有時甚至連那個國罵、或三字經都出來，那個是攝受眾生的另外一種方便，我們不要任意的批評；或者是說那個法師，他的聲音不好聽，好像鴨子叫，呱、呱、呱……，那你就完了，你下輩子的音聲就會像鴨子叫。所以，我們不能夠批評法師他的聲音好不好聽、用詞美不美、相貌莊不莊嚴、或者他的出生高或低，還有任何其他的，只要你看得出來的、挑得出來的毛病，都不要任意的批評。我們知道，是因為我們的慢心還在，對法師沒有真正的生起恭敬心，才會任意的批評、挑他的毛病。我們親近法師是爲了聽聞佛法，你的重點是在法上面，跟他的人長得怎麼樣、聲音好不好，有什麼關係啊？只要他善說，他說的是正法，只要他有攝受的方便，只要他能夠說出來，讓大家都聽得懂，能夠聽明白，知道怎麼樣正確的來修行，這樣就夠了。關於法師個人的一切，就不要品頭論足，這樣才不會造下批評、毀謗法師的業障。

以上這六個如果都做到的話，我們對法跟法師就真正有恭敬心了。這個是說明我們聽聞佛法的態度，應該對法跟法師，生起恭敬心。

斷除聞法時的三種過失（斷器三過）

那麼，在正式聽聞的時候，應該怎麼做呢？

有的人，他雖然已經來到了法會的現場，但是，他坐在那邊想心事，一堂課下來，法師說什麼，他也沒有聽清楚，他的魂飛了，不在現場，妄念紛飛坐在那裏，這是散亂的一種現象。或者有的人喜歡打坐的，法師在上課，他就打坐，在家裏有沒有坐、我們看不見啦，可是他就在上課的時候打坐，看起來好像坐得不錯的樣子，所以法師說他的，然後他坐他的，你說你的、我坐我的。要不然就是看自己的資料，等一下可能要跟人家談生意，資料還沒有看，現在趕快看一看，等一下才知道要談什麼。或者上個月剛從聖地回來，拍了很多照片，趕快來傳閱，一個一個傳這樣子，在下面很忙，忙著看照片。因為平常很難得碰在一起嘛，只有法會的時候，所有的師兄都到齊了，看平常有什麼話，沒有機會講，好好地講一講，把握機會啊，因為法會一散，又各奔西東了，下次要再聚，不曉得什麼時候，所以把能夠做的事情，好好的趁這個機會把它做圓滿。

這就是第一種情況，法師在講什麼，整個晚上大概也聽不到幾句，都很忙，不是散亂、就是掉舉，不然就是昏沉、打瞌睡，不然就是在做自己的事、看自己的書，這個再怎麼殊勝、清淨的法教，都沒有辦法入到他的心中，就好像杯子倒過來，你要裝一滴水都裝不進去。這是第一種過失，我們在正式聽聞的時候，杯子向下，因此所有的法教都進不去。

應該怎麼來避免這種過失呢？就是要很專心的聽、

仔細的聽，來避免這種過失。你今天來參加法會，你就好好的從頭到尾，非常恭敬的、非常專心的、仔細的、注意的聽，就沒有第一種過失。

第二種，他雖然很仔細的聽，可是他一面聽，一面心裡在嘀咕，嘀咕什麼？怎麼跟我想的不一樣。我們剛才講過，世間法的那一套，跟佛法這一套不一樣，所以他一面聽，一面……欸？奇怪，怎麼跟我想的都不一樣，他是不是講錯了？等一下下課我要跟他討論、討論，看是我錯、還是他錯？不然就是：上次師兄跟我講的不是這樣，或者我上次看那本書不是這樣講的。因為我們也知道，法門很多，小乘、大乘、金剛乘，一下說空、一下說有，本來我們就搞不太清楚。怎麼跟我上次看的那個不一樣，跟我上次聽的不一樣？他一面聽，心裡一面懷疑，所以什麼清淨的法教進到他的心中，也都被染污了，因為他懷疑不信，就好像杯子，雖然杯口朝上，可是杯子髒了，你倒什麼清淨的水進去，那個水馬上就被染污，所以我們滿腦子的邪知邪見來聽聞佛法的話，所有的法都被染污了，被懷疑不信、執邪倒見、顛倒見、邪見染污了。

那應該怎麼辦呢？該怎麼避免這種過失呢？那就是你不但要很仔細的聽、專心的聽、注意的聽，聽聞之後還要思惟，我們昨天才講過思惟的重要性，思惟到你把錯誤的觀念轉過來為止，你是不是杯子就乾淨了？把所有的邪知邪見，藉由聽聞之後的思惟，全部轉變過來，

顛倒見轉成正見，邪見轉成正見，杯子就乾淨了嘛，心就清淨了，所以什麼法教進到心中，就完全的吸收。因為你一懷疑就擋掉了，那個法是進不去的，一直到你的疑惑解開為止，所謂破迷開悟，你的迷惑顛倒還在，怎麼可能開悟呢？所以，除非你有正知見，才可以轉變錯誤，把你的杯子洗乾淨、心洗乾淨，這樣子聽經聞法，才能夠得到佛法的利益。

到目前為止各位大概都還很滿意，對不對？因為我都很注意地聽，然後我都有正知正見來聽，O.K.，都很好，第三個就做不到了，那就是杯子漏水，都漏光了，你們聽進去，等一下走出去，可以留住百分之多少還很難說，過三天之後、三個月之後，我下次再來的時候，恐怕都漏光了吧！所以，先不要忙著高興，我們最大的問題就在這裡，聽過的沒有辦法憶持，我們《大智度論》講的「聞持陀羅尼」還沒得到嘛，還沒有得聞持陀羅尼，所以聽聞的沒有辦法憶持，就好像杯子它是漏的，我們能夠憶持多少，等一下走出去碰到你的朋友，你可以講多少？那個就表示漏了多少、剩下多少。一般我們去聽個演講回來，親戚朋友都會問：你昨天聽的怎麼樣啊？很好啊！好在哪裡？都講些什麼？大概就只記得一、兩個笑話吧，笑話跟故事最容易記得，其他統統都漏光了。所以，我們能夠跟人家講多少？如果等一下出去，可以講得出百分之百，你就是杯子都沒有漏，完好無缺的杯子。我們今天講的三個重點，你可以講多少？你還可以

憶持多少？

那要怎麼來彌補這樣的過失呢？就是好好的、仔細的聽，然後思惟，不斷、不斷的思惟，而且還要不斷、不斷的憶念保持，佛法的內容常常在心中轉，你在思惟的時候，它就在心中轉，慢慢把錯誤的轉成正確的，然後又常常的憶念保持，你的心隨時都是跟佛法、正法、跟正念相應的，不會失念、散亂、昏沉、掉舉什麼的，因為你的心安住在法當中。所以，除非你能夠憶持不忘失佛法的內容，你才可能住在正念當中，不會失念，因為我們一失念就跟煩惱相應，馬上執著就出來了，習氣全部現前，就是因為我們沒有心住正念，為什麼沒有心住正念？因為你的心沒有憶念保持佛法中的任何一個法，只要你的心在那個法當中，你就是在正念當中，你就不會失念，你那個散亂、昏沉、掉舉就不會起來，你的煩惱也不會生起。

所以這個正念非常重要，也是因為你經常能夠憶念保持，你很快就能夠成就正念力，有正念力才有正定，懂嗎？有正定才有正慧，所以那個定力怎麼來的？從正念力堅固來的，你常常憶念保持，你成就正念之後，你很容易就得定，因為你念念都在正念當中，你的心不散亂，那個就是定力。所以，經常憶念保持久了，你自然有定力，不用修定。如果可以一直保持憶念，保持在正念、正定當中，那當然很快就開發智慧了，所以正慧也有了，因此念力非常、非常重要。它怎麼培養？就是這

樣培養，從聽聞、思惟、憶念保持，這樣就可以破除三種過失：一個杯口向下，一個杯子髒了，一個杯子有漏的三種過失，這是在我們正式聽聞的時候，應該避免的三種過失。

依六種想

然後還要具六種想。

第一個，要想自己生病了，**把自己當病人想**。「我哪裡有病？我好的很！」我們第一個念頭，一定是這樣為自己反駁。如果有人跟你講說：「你真的很迷惑顛倒」，「你才顛倒咧！我才不顛倒！」你一定很不甘心的這樣回答。「那你腦筋不清楚」，「你才不清楚！」這個就是最大的問題，不知道自己迷惑顛倒，也不知道自己腦筋不清楚，這個叫做大無明，這個是我們最嚴重的病，可是我們不知道。因為無明嘛，所以就弄不清楚了，每個人都認為自己對，要錯都是人家錯嘛。所以，除非你破除無明，你才不是病人，你的病才好。

這個無明，就是不明白一切法的真相，才會生起執著、煩惱，統統都是從無明來的。因為無明才會以為有「我」嘛，有「我」才會生煩惱，有煩惱就造業，輪迴就是這樣生起的。一念無明就生起我執，輪迴就開始了。所以，你什麼時候斷除我執，輪迴就空了，因為輪迴根本不存在嘛，是我們的執著來的，我們貪瞋痴業力所顯現的輪迴現象，實際上它不是真實存在的。可是我們不明白，陷在這個輪迴當中，自己還不知道，還輪迴得很

高興。

所以，佛說我們病了，可是我們不相信，我們不承認自己病了，這個就是真的病得很嚴重，無明越多，病得越嚴重。所以第一個我們就要想，我們是病人，無明還沒有破的，都是病人，連等覺菩薩都還有一品生相無明沒有破，我們怎麼可以說自己沒有生病呢？我們的見思惑還在，塵沙惑也沒有破，四十一品無明一個也沒少，怎麼能夠說沒有病呢！對不對？現在終於可以承認自己生病了吧？有嘛，說了半天，好吧，承認一下。

那生病要怎麼辦？找醫生嘛，我們生病都找醫生，對不對？找醫生看病。我們無明愚痴的病這麼嚴重，所以要找善知識，聽經聞法治病。所以第二個，就要**把善知識，當作是我們的醫生來想**。善知識是我的醫生，生病了要找醫生，那怎麼破除我們的無明愚痴呢？找善知識聽聞佛法，他會教我們種種修行的方法，告訴我們怎麼正確的破除無明、愚痴、跟顛倒。

病人去看病了，然後醫生要怎麼樣？開處方，對不對？開藥方，你什麼病啊？頭痛？胃痛？腰酸背痛？什麼病，就開什麼藥方。所以，第三個，要**把善智識的教導，當作是醫藥想**。看醫生就開藥方，善知識給我們所有的教導，都要像剛才講的那個五想：珍寶想、眼目想、光明想、大勝利想、無罪想，這樣來想，我們才會把我們所聽聞到的法教，當作醫治我們無明病的無上珍貴、稀有的妙方。

那有了藥方，拿回家以後要幹嘛？吃藥對不對？所以就要**把精進修行，當作療病想**。想治療我們無明愚痴的大病，必須精進的修行，把你從善知識那邊聽聞到的法教，拿回來好好的修，這樣無明的病才會好。可是我們有沒有呢？我們東聽聽、西聽聽，這邊結個緣、那邊結個緣，廣結善緣很好啦，可是你的病好了嗎？如果我們到今天已經學過很多的法，一法都沒有成就的話，那表示我們的藥都沒有吃，我們在收集藥方而已。收集法門，這邊內觀禪、那邊灌頂、什麼大圓滿、大手印都收集得很好，法本很多，可是為什麼都沒有成就？奇怪咧？就是都沒有吃藥嘛！所以要殷重修的意思，就是說要非常精進的修。因為我們無量劫以來，輪迴太久，那個習氣太重，不是說我今天有時間來修一下，它就可以治療，因為那個習氣的力量太大、業力的力量太大，煩惱的力量太大，不是你今天吃一下、明天吃一下，它就好了，沒有這麼快。要不斷的、恆常的、精進的、不斷不斷的服藥，一直到它好為止。所以你要修這個法門，一直到成就為止，破除了無明才可以停止。因此在成就之前，都要努力的修、拼命的修、精進的修，這個非常重要。

我們剛才講了四個：病人想、醫生想、藥方想、療病想。那個最重要？有人說第四，有人說第一，都對！好不好，不要再吵了，都對！因為沒有病人想，後面三個都沒有了嘛。如果我沒有生病，我就不要看醫生，對不對？當然就不用開藥，也不用吃藥了，所以病人想很

重要。那個就是說，你已經可以把自己當作是病人了，好，我承認我生病，這個時候，第四個就最重要，為什麼？因為你要吃藥嘛，你要病好就要吃藥。所以，如果已經把自己當作病人想的話，第四個就最重要，趕快吃藥吧！可是沒有第一個的話，後面都沒有了，如果你還不覺得自己生病的，那就第一個最重要。因為你要先承認自己有病才有救，不然再殊勝的法，拿到你面前，你也是拒絕嘛。我沒有病，幹嘛要吃藥？所以這個也不需要、那個也不需要，你再怎麼講、再怎麼讚歎法殊勝，我也不心動，我定力很高，就是不心動，因為我沒有病，我沒有必要去看醫生，也沒有必要拿藥，也沒有必要服藥，所以這個時候，就是「病人想」最重要。

一般最困難的，也是第一個跟第四個。第一個困難的情況是，他不願意來聽經聞法，他不願意來學，那就是他沒有病。第四個困難的情況是，他不要吃藥，他到處聽、到處學，但是他就是不修，有什麼辦法？三、五個師兄見面在一起就談，談得很棒，他全部聽來的法教都用談的，不是用修的，不是實修實證，他是空談理論最會，這就會變成你雖然多聞，卻成了有空談理論的過失，那個病也是不會好的。你都很會講，但是你都做不到，你為什麼很會講？因為你到處聽，聽得多、收集的資料多，所以你怎麼講，他都知道，說不定還會更貢高，因為他都知道，而你們不明白的，都要來問我，問我這個大師兄。我這個大師兄也只會蓋一蓋，這樣而已，但

唬得你們一愣一愣的，「啊！我都沒有聽過」，你們這樣聽得目瞪口呆，他就很有成就感，所以他的成就都是建立在這個上面，空談理論上面，而不是實修實證上面的真正成就，這是第四個。

第五個，就是我們要以佛當作我們修行的榜樣，作善士想。把佛當做善士想，因為祂從出生到成佛、到最後涅槃，八相成道，都示現給我們看，而且把四十九年所說的法教，全部都很完整的留下來，那我們是不是要以佛作為我們修行的好榜樣，也希望能夠成佛？因為佛的示現，就是希望我們成佛，祂才要做這樣的示現，才要說法，所有的法，都是告訴我們怎麼成就最快的方法。所以，我們就把佛當作我們修行的好榜樣來效法。

第六個，久住想。我們希望佛法能夠久住世間，這樣子來想。我們一面修，還希望一面延續佛的法教，不要到我們這邊就斷了，大家都不修，到這邊就斷了。那在怎麼樣的情況之下，佛法才能久住世間呢？就是除非做到我們今天講的這前半段，還有我們下一堂要講的後半段。我們今天講的是什麼內容？聽聞的時候，應該具備的條件，還有另外一半是什麼？說法法師，他應該具備的條件，這一半加上另外一半，除非這兩個都相應了，佛法才能夠久住世間。有說法的法師，他是清淨心、慈悲心來為眾生說，然後聽聞的弟子又做到我們今天所講的內容。先明白聽經聞法有什麼殊勝的利益，然後應該對法跟法師心生恭敬，還有正式聽聞的時候，應該斷三

種過失、具六種想，這些都做到了，就是標準聞法的法器。所以，我們如果都發願讓佛法久住世間的話，就應該具備這樣的條件，至於說法的法師應該具備的條件，我們等到下一堂課再詳細地介紹。除非這兩種條件都具足了，佛法才能夠永遠流傳在世間，不會滅。所以，希望各位師兄都發心、發願，能夠讓佛法久住。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第五講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容
《道前基礎》
說法軌理
完結軌理

各位師兄！大德！阿彌陀佛！

我們前面已經介紹了，聽聞的人應該注意那些事情，今天就介紹，說法的法師應該注意的事項。

首先，請問各位師兄，說法一定有功德嗎？有？說法一定有功德嗎？有人說：說正法才有功德，是嗎？對！看你的動機跟發心。如果你是慈悲心說法，清淨心說法，不為名聞、利養、恭敬說法，而且說的是正法，就一定有功德。有哪些功德呢？有**二十種殊勝的利益功德**。

清淨心說法的二十種殊勝利益

第一個，是**成就正念**。因為你要說法，所以要經常思惟佛法的內容，還要想怎麼說才能讓眾生明白，於是佛法在心中轉，慢慢地轉，必須自己先融會貫通、消化之後，才能夠說得清楚、說得明白，在這個過程當中，你的心就經常安住在正念當中，而且在說法的時候，你也不可能胡思亂想，也一定是在正念當中說法，這樣時間一久，就能夠成就正念。

第二個，是**成就勝慧**。說法如果要說得廣、說得深，你必須要先成就多聞，是不是？你才可以不論是小乘、大乘、金剛乘、顯教、密教都可以說法無礙，但在這之前，先要聽聞不同法教的內容才能夠說，因此，說法的第二個利益功德，就是能夠成就勝慧。勝慧，就是殊勝的智慧，這個智慧是聽聞來的（又稱聞所成慧），因為你聽聞之後，才有分別邪正、是非、善惡的智慧，而這種智慧跟世間的智慧不同，只有佛法裡面才有，所以稱為

勝慧。

第三個，是**成就覺慧**。你不只是聽而已，聽聞之後還要不斷不斷地思惟，思惟之後你就會有所覺悟，這個覺悟的智慧就是思惟所成就的智慧，我們稱為思所成慧或覺慧。

第四個，是**成就堅固**。思所成慧成就之後，任何的邪知邪見都不可能再動搖你了，這時候就能夠成就勝解堅固。

第五個，是**成就智慧**。勝解堅固之後，你才能夠圓滿資糧道跟加行道的智慧，所以如果我們前面聞所成慧、思所成慧沒有先成就的話，很難積聚資糧，因為你沒有勝解堅固，很容易受到別人的影響，加上信心不足，因此很難累積見道的資糧。我們剛才講的聞所成慧、思所成慧，資糧道、加行道的智慧，都是屬於世間的智慧。

第六個，是**證得出世間慧**。那要等到加行道跟資糧道圓滿之後，才能夠見道，見道之後才修道，而成就修所成慧，這個智慧是屬於出世間的智慧。因為你開悟、見空性之後，你才可能解脫。那麼，見空性是見到什麼呢？就是見到無我的道理。試問輪迴是怎麼來的？就是有「我」來的，除非你見了空性，明白無我的道理，才可能從三界當中解脫，當你明白沒有「我」的真實存在，整個輪迴現象就消失了，這些功德利益都是從說法來的，你自己本身必須要先成就這些智慧，才能夠說法，因為你教導給眾生的就是這些內容，怎麼一步一步修行

的內容，你如果自己不先成就的話，你就說不清楚，所以必須要非常精進的努力，先成就聞思修三慧。

第七、第八、第九個，是**貪欲、瞋恚、愚癡減少**。也是在你經常說法的當中，你的貪欲會慢慢的減少，瞋恚也會慢慢的減少，愚癡也會慢慢的減少，爲什麼呢？因爲你在思惟佛法的時候，心一定是跟佛法相應，因此貪瞋癡的習氣就沒有薰習的機會，所以你經常說法，心經常住在正念當中，貪瞋癡等煩惱自然就一天一天的減少。如果有人問：說法可以說到斷煩惱嗎？可以！可以說到開悟嗎？可以！可以說到解脫嗎？都沒有問題！由此可見，說法多麼的殊勝，各位都要發願趕快成就自己來說法利益眾生，只要你發願利益一切眾生，你就有那個動力，有那個精進力，就能夠很快成就自己，然後再成就利益一切眾生。

第十個，是**魔王波旬也拿你沒辦法**。爲什麼？因爲你正念堅固嘛，他不管幻化什麼樣的境界在你的面前，你都不會受到影響，也不會心生貪著，這是正念堅固所能夠做得到的。

第十一，是**爲十方三世一切諸佛所護念**。只要你經常說法，諸佛一定護念你，爲什麼？因爲一切佛是依正法而成就的，今天有人宣說正法，祂就一定護持，因爲祂知道正法能夠讓一切眾生成佛，所以祂就一定來護念你。

第十二，**龍天護法也都來護持你**。爲什麼？因爲他們的誓言就是要護持正法，今天有人宣說正法，他就來

護持，所以，誰在說法他就護持誰。

第十三，是**諸天助長其威德**。因爲你是清淨心說法，所以諸天歡喜就來增長你的威德。增長威德的意思就是說，讓眾生看到你都能夠生起敬重的心，就是幫助增加你的威德力。

第十四，是**怨敵不能夠加害於你**。不管你過去有什麼怨親債主，還是仇敵，這時候都沒有辦法加害於你。爲什麼呢？因爲你是大悲心說法，大悲心說法的功德利益，可以化解無量劫以來的怨結，所以，不管是什麼樣的怨結，只要你把大悲心說法的功德迴向，一定都可以化解完的。

第十五，是**親愛的人不會被破壞、遠離**。親愛的人包含很廣，譬如說，你今天好不容易發心想要學佛、親近一位善知識，結果就有人在面前，毀謗、批評你的上師，破壞你跟上師之間的關係；或者是同參道友之間、師兄之間，互相的挑撥離間，破壞他們和合的關係；或者親人之間有人故意的破壞；或者是好朋友、同事之間有人從中間破壞。可是，如果我們正見堅固的話（正見堅固，就是對佛法的正知見非常堅固，任何的邪知邪見都不能夠動搖你的信心），就能感得眷屬堅固的果報，無論人家怎麼樣破壞，你的眷屬都不會遠離你，這就是說法的功德來的。

第十六，是**你所說的言教威重**。言教威重的意思，是說你所說的法，大家聽得進去，而且願意相信、也願

意接受，這個是靠威德力的攝受，也是說法的功德來的。像一般我們也願意說給人家聽，但是人家不見得願意聽，或者不願意接受，也不願意相信，有時候是這樣子，這個原因除了對方的根性或者是業障之外，有時也跟說法的人有關。所以，如果說法的法師他的功德力、攝受力、或者威德力不夠的話，一般的信眾就不容易生起信心，對他說的法也會半信半疑，可能一部分接受，一部分不接受，或者有一些相信，有一些不相信，因此這個功德力也是很重要的。那麼，這功德力是怎麼來的？也是說法來的，你經常說法，威德力就會慢慢增加，你所說的言教就能夠威重，而且會受到一般大眾的敬重。

第十七，是**能夠遠離一切的怖畏**。經常說法的法師，他的心裡沒有絲毫的恐懼害怕，不像我們一般人有太多擔心害怕的事情，對不對？如果出門旅遊，到了荒郊野外或者森林裡面，我們就很害怕，怕被老虎、獅子吃掉、被毒蛇咬到。如果到海裡面去游泳、潛水，又怕被鯊魚吞掉。坐飛機怕碰到空難，坐船怕碰到海難，爬山怕碰到山難，都是很害怕的。每天我們要上班，老闆怕什麼？怕生意不好，員工怕什麼？怕被 fire、或被上司主管欺壓，同事之間又怕互相批評，怕別人在背後說你什麼，怕自己的名聲不好，因此每天都活在要怎麼去把別人擺平的那樣不安的心態當中。有錢人怕什麼？怕被騙、被搶、被偷、怕被綁架，沒有錢的人怕什麼？怕活不下去，修行人怕什麼？怕業障現前，怕無形的干擾，怕鬼魅纏

身，怕中邪。所以，我們每個人每一天幾乎都生活在憂愁恐怖當中。但是能夠以清淨心、慈悲心說法的法師，他就沒有這些怖畏，他不用擔心說有沒有聽眾，剛才講了，你的正見堅固，就一定有信心堅固的弟子來護持你，也不用擔心生活有問題，剛才講了，一切諸佛都來護念，龍天善神都來擁護，加上你每天慈悲心充滿，所以根本就沒有什麼好擔心害怕的。

第十八，**使人得多喜悅**。因為經常說法，你的心跟佛法相應，所以自然能夠經常處在喜悅當中，可能是跟佛法相應的喜悅，也可能是跟修行相應的喜悅，因為你慢慢會有一些證量，所以你的身心都是在歡喜、快樂、輕安的狀態下。另外，你說法給眾生聽，眾生如果聽得很相應，也能夠獲得喜悅。他聽聞之後若能好好依教修行，也能夠獲得修行上的喜悅，再加上慢慢的斷除惡業，慢慢的行善累積功德，也會獲得身心的喜悅，從慢慢伏煩惱，到最後斷除煩惱，得真正的安樂，這些都是從說法的功德來的。

第十九，是**能夠獲得有智慧的人的稱讚**。因為有智慧的人也會在旁邊觀察你，看你到底是什麼居心、什麼動機來說法的，再看你說的是不是正法，你只要是如理如法的來說，他自然會稱讚你，說你說得好，是一個善說者，自然能夠得到有智慧的人的稱讚。

最後一個，第二十個，是**你所說的言教，都能夠使眾生憶念**。我們剛才說的言教威重，是說他願意接受、

願意相信，他聽得進去，但不是這樣就完了嘛，還要回去經常憶念所聽聞到的佛法，而且還要依教奉行，所以，這些也都是說法的功德來的。

以上這二十個，就是說法的功德利益。

接下來，是在說法的時候，我們應該先憶念佛的功德。因為現在所說的法是釋迦牟尼佛傳下來的，如果佛當時沒有留下這些法教，我們現在也沒有辦法說，所以現在要說法，就要先憶念佛，還有佛說的法對我們的恩德，如此生起敬重的心這樣子來說。

說法時，心安住在五想當中而說

正式說法的時候，應該有那些心態呢？就是要把我們的心安住在五種想當中來說。第一，是把自己當作醫生來想；第二，把所說的法當作藥品來想；第三，把聽聞的人當作病人來想，有了這三個，你就能夠調伏一切眾生。因為不是每一個眾生都是聽了就相信，然後就好好的來修行，如果你碰到那個不聽話的，惡性重大的，很難調伏的眾生，你依然還想以慈悲心為他說法，絲毫不退心的話，那這三種想就非常的重要了。你把自己當作醫生來想，把難調伏的眾生當作病人來想，因為沒有醫生會嫌病人說：你怎麼病得這麼重嘛？有沒有？不會啊！醫生看到很嚴重的病人，反而是要趕快來救他，對不對？想盡了辦法，用最好的、最先進的醫藥趕快把他救好。那同樣，也是這樣的心情，我們也想他因為無明愚癡的病太重了，所以這麼長久以來，都被惡業還有煩

惱所纏繞，他自己也是很苦的啊，我們又怎麼忍心捨棄他呢？這樣子我們才能夠發心，用最大的耐心，用最大的智慧，還有攝持的善巧方便來一步一步引導他，所以這三想非常的重要。

第四個，是把佛當作我們修行的榜樣來想。像釋迦牟尼佛說法四十九年，他是怎麼樣來說法度眾生的，那我們就把佛作為我們說法的榜樣，這樣子來效法、來遵循。

第五個，是希望佛法能夠久住世間。你為什麼說法？就是希望佛法能夠久住世間，因為沒有人說，佛法就滅了，所以我們在說法的時候就要這樣的發願，希望正法能夠久住世間。以上就是說法的時候應該有的心態。

說法時應該斷除的心態

那不應該有的心態有哪些呢？首先，說法的時候不要害怕別人超過你，因為你害怕別人超過你，就會開始嫉妒，時常想怎麼樣去障礙別人，結果嫉妒障礙的果報就是自己受障礙嘛，你想障礙別人，其實就是障礙自己。所以如果發現別人說法說得比我好，怎麼辦呢？讚歎囉，還幫他推薦，說某某法師說得好，你們有空應該多去聽，這樣子來對治嫉妒的心。這樣你就不用害怕別人會超過你，也不會看他說法時的聽眾很多，我說法時的聽眾很少，就想辦法去把他的信眾拉過來，動的都是不好的念頭，這個千萬千萬不要，我們就是歡喜讚歎別人說法的功德，這樣就好。這是第一個應該斷除的心態。

第二個，是不可以偷懶。有人請法就要說，除非你的時間撞期，或者生病沒辦法，要不然在一般的情況之下，儘量不要拖延懈怠，不可以人家請法，能推就推、能拖就托、能夠延期就延期，最好不要說，這樣懶惰的心態是應該斷除的。

第三個，也不要因為數數宣說而產生疲厭的心。不要因為說法的時間很長（因為有些法會是從早到晚的，那時間很長），或者是經常說，次數很多，或者是內容一直重複、一直重複，老是說那些，你們還是不開悟！好討厭！好煩！生起那個厭煩的心，千萬不要，不能夠厭倦，也不能夠心煩，即使內容不斷不斷的重複，你每次也都要說得法喜充滿。

第四個，是不要自讚毀他。不要老是讚歎自己的功德，舉發別人的過失，就是在你的言談之中，不能夠明示或者暗示說某某法師怎麼樣，千萬不要有這樣的言論，我們只能讚歎，不要攻擊任何人，因為我們有時候在批評別人的時候，其實是要突顯自己比他強，我的功德比他大，我比他厲害嘛，千萬不要有這樣的心態。

第五個，是不要吝法。因為法布施的果報，就是開發自己的智慧，所以如果你慳吝法不說的話，其實就等於是障礙自己的智慧沒有辦法開發。因此，我們知道多少就說多少，千萬不要藏起來，除了對方不適合聽以外，只要他適合聽，因緣也成熟了，我們就一定為他說，而且要說到他清楚明白，完全了解為止。所以對法千萬

不要慳貪，不要想說我好不容易才求來的，花好多時間才修來的，那就藏一手，千萬不要這樣。

最後一個，是以清淨心說法，完全不顧著衣食等資財。這是說我們說法的動機要非常的清淨，千萬不能夠夾雜著名聞、利養、恭敬等雜染心在裡面。不能說我今天因為要募款，需要建道場，才來舉辦法會、或者為了打知名度，為了廣大的供養，我今天才來說法，這些都是雜染的心。我們應該以慈悲心、清淨心來說法，不夾雜任何名利或者恭敬等雜染，最後把一切功德迴向，希望自己和一切眾生都能夠成佛，以這樣的動機跟發心來說法，才是正確的心態。

說法前所準備的事

那麼，在說法之前應該怎麼樣來做準備呢？要先清淨自己的身心，不要從很遠的地方趕過來，還香汗淋漓，衣服也沒有換，就開始說法。一定要先把自己沐浴乾淨，然後穿上乾淨的衣服，心也不要七上八下的，不論是因為趕來趕去心過分匆忙，或者是有什麼事情掛在心上，這個時候全部都要放下來，不要跟任何的煩惱相應，心保持在一個清淨的狀態，然後安住在正念來說。另外，佈置一個清淨莊嚴的場地來說法，也很重要。

說法時應注意的事

說法的時候，以和顏悅色、思路清晰、條理分明的態度來說，所說的內容一定要合乎佛法的義理。這個很重要，不能夠講眾取寵，說眾生希望聽什麼你就說什麼，

眾生喜歡聽風水你就說風水，喜歡講算命你就說算命，喜歡講星座、占卜你就講星座、占卜，雖然說這些，打瞌睡的會馬上醒過來，快睡著的也立刻會眼睛發亮，因為世間人就跟世間法比較相應嘛，佛法就不一定相應，除非你宿世善根深厚，過去有薰習，現在聽的時候你可以聽得相應，聽得歡喜，可是一般世俗的人，每天腦子裡想的都是世間法，所以你講世間法的時候，他馬上精神就來了，可是不能因為這樣，你就都說一些世間的新聞政治、談八卦，不可以啊，那何必你來說法呢？一般的人就可以說了，請法師來說法，就是要說正法嘛，讓眾生可以斷煩惱，能夠開悟解脫的法。

以佛法來說，也不能因為眾生喜歡聽什麼法，你就說那個法，不喜歡聽的你不說。像一般學佛的人，都不是很喜歡聽唯識，因為它有好多名相，好麻煩，可是你不能因為這樣就不講唯識，如果所有法師全部不講唯識，唯識這個法就滅了，正法裡面就沒有唯識了，不喜歡聽中觀，中觀就不見了，懂嗎？任何一個部分，只要沒有人發心弘揚它就滅了，很快就滅了，這個滅、那個滅，再過一段時間之後，正法差不多滅光光，只剩下眾生要的那個部分，其他都沒有了，這樣也不行。所以我們大家都要發願，各各弘揚不同宗派的法，希望各各宗派都發揚光大，好像百花齊放一樣，互相讚歎，讓佛法非常非常的興盛，你今天不管要修小乘、大乘、金剛乘，還是顯教、密教統統非常的興盛，統統都有法師在弘揚，

這樣就很好，所以這個也是很重要的。

還有說的時候，因為有一些比較深的法，我們就要用比喻、或者說故事、舉例子的方式讓眾生明白，所以方便善巧也是很重要。

最後一個，是對信眾沒有任何的需求，不會為了求飲食、衣服、臥具、醫藥，才來說法。對任何眾生也都一樣的平等布施你的法，沒有對象的差別。這是什麼意思呢？跑道場的人就馬上能夠明白了，大功德主來了，要特別的伺候。所以，你說法的時候，不要看今天來的是哪些信眾，那個平常很討厭的、對法師不恭敬的、不相信因果的，統統來了，該來的沒有來，不該來的都來了，千萬不要有對象的差別，要對一切聞法的人沒有執著。

另外，你說法的時候，要對一切法也沒有執著，不管今天說的是什麼內容，都沒有絲毫的執著。不能因為你今天是修這個法門的，修這個宗派的，你就特別的讚歎。特別的讚歎是一定要有的，因為弟子的信心不夠嘛，所以法師就要無所不用其極，想盡了辦法讓他的弟子有信心，對他的法門有信心，對他說的法有信心，因此就難免要讚歎一番，這個是一定會的，這個沒有關係。我們要說的是，你不能因為讚歎你所修的宗派或者法門，就有排斥其他的那種意味在裡面，這是我們要避免的。為什麼會有這種情況呢？實際上是因為說法的法師，心裡對他所修的法門有執著，才會在無意之間透露出那樣的訊息，如果說法的法師，對他今天所說的法沒有執著

的話，自然就不會有這樣的念頭在裡面，也就不會說出這一類的言語來，所以，這也是說法的時候應該要注意的。

哪些情況應說、不應說

還有，哪些情況之下應該說？哪些情況之下不應該說？一般是有請法的時候才說，不會主動說，因為法不孤起，有緣才說，你請法等於就是一個很好的緣起。但是，有一種情況你會主動說，就是你看他的根性、因緣都成熟了，時機也恰當了，就會主動跟他說，不過這也要善觀緣起的上師才看得出來，要不然就會像我們一樣，抓到人就強迫推銷，也不看時機恰不恰當？根機對不對？因緣有沒有成熟？都弄不清楚，你覺得好嘛，就要趕快告訴人家，那也許推銷的不是時候也說不定，所以一般就是有請才說，如果觀察他的根性適合他所求的法，就會為他宣說。

一般除了要觀察他的根性以外，還要再看他請法的時候態度誠不誠懇。有些人就是一付傲慢無理的態度，說：「上師傳我這個法！」我又沒有欠你！好像我應該要告訴你一樣，所以那個態度不對，我們也會考慮，等到你把態度先調整好，慢心降伏了以後再說。

還有對法不恭敬也不說，有些人一來，就開始毀謗批評，什麼法怎樣、怎樣，還是那個法師怎樣、怎樣，這種情況當然你也不會為他說法，因為不知道他出了這個門之後，會不會跟別人說：這個法師怎樣、怎樣，所以一般對法不恭敬的眾生，我們也不為他宣說。時機不

恰當也不說，因緣不成熟也不說。

那麼，什麼樣的情況之下才說呢？當他是聞法的法器時候，態度誠懇的時候，對法恭敬的時候，時機恰當、因緣成熟的時候，我們就一定會為他宣說，這個也是要注意的，該說、不該說要弄清楚。

還有一些情況之下是不應該說的，就是站著的人不為坐著的人說，坐著的人不為躺著的人說，除非他生病躺在床，這個是例外。走在後面的不為走在前面的人說，走在旁邊的不為走在中間的人說，坐在低位的不為坐在高位的人說，這些都是為了恭敬法的緣故。還有，包著頭的、插著腰的、抱著頸的、戴著帽子的、拿著武器的、騎在馬上、騎在象上面，我們都不為他說法。

完結軌理

最後我們要把功德迴向。從前面聽聞的功德，還有現在說法的功德，全部迴向給眾生，這說明什麼呢？我們剛才說了，說法有二十種功德，我不是為了這二十種功德才說法的，這樣又錯了，是不是？所以我清淨心、慈悲心說法，雖然有二十種功德，可是我把這個功德全部迴向給一切眾生，希望眾生早早成佛，所以我不執著說法的功德。聽聞佛法也有聽聞佛法的功德，我們也不執著聽聞佛法的功德，統統迴向給眾生，所以最後我們都要唸：「願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。」這個意思就是把所有說法、還有聞法的功德，全部都供養、布施、迴向給一切眾生，希望他們能

夠早日成就佛道，這就是我們最後一定要做迴向的原因。

結語

說到這裡，有關怎麼樣聽聞，怎麼樣說法的內容，都已經介紹完了，我們就知道這個部分非常非常的重要，因為有很多學佛很久的人，他的心並沒有因為修行轉變，還是煩惱不斷、造業不斷，他今天不管聽聞什麼法，或者修習什麼高深的法門，統統都不成就，原因就出在這一段，懂嗎？正式聽聞時，他可能沒有斷器三過，具足五想，也可能曾經對法還有法師不恭敬，他可能只接受他修的那個法，其他就全部排斥、毀謗、批評，因此這些業障就障礙他沒有辦法好好地修行。現在我們這樣一路聽過來，就知道我曾經哪裡哪裡做錯，反省到的就趕快懺悔，這樣就可以清淨我們過去曾經對法、法師不恭敬，或者是不如理的聽聞、不如理的說法的業障，以後就發願不要再造，然後再依教奉行。這些如果都做到的話，相信很快就可以跟佛法相應，很快就能夠上路，很快就能夠成就。學佛就怕一開始錯，一開始錯就一路錯下去，從初一錯到十五，再從十六錯到三十，一路錯下去，想要成就就很困難。最後希望各位師兄提高警覺來策勵自己，希望都能夠圓滿的做到所說的內容。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第六講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《道前基礎》

親近善知識①

善知識應具備的德相
聞法弟子應具備的德相

各位居士大德！阿彌陀佛！

前面我們已經介紹了聽聞的時候應該注意的事情，還有說法的法師應該注意的條件，接下來，就是正式的修行。

正式的修行，我們必須先尋找一個老師，不然不知道怎麼修。儘管自己偶爾會看看書、讀讀經論，或者跑跑道場，東聽聽、西看看，但可能是雜亂無章、沒有按照次第來聽聞學習，看的經論也可能是小乘、大乘、金剛乘、顯教、密教都有，有緣拿到哪一本，就看那一本，因此也沒有辦法把它圓融得很好。除非你可以馬上契入境界，不管是小乘、大乘、還是金剛乘的見地，都可以圓融在心裡，不會產生任何的矛盾衝突，這樣的話，就比較沒有問題，因為到最後你也可以把它整理出一個很圓滿的次第出來。可是，如果沒有這種能力，恐怕就要依止一位善知識很有次第的來學習，這樣才不致於盲修瞎煉，耽誤很多的時間，或者是原地打轉，進步得非常緩慢。因為沒有一位具德的上師，在你有瓶頸的時候，告訴你怎麼突破，告訴你現在的問題在哪裡，下一步又該怎麼修，你就會進步得非常緩慢。也就是說，如果我們想要快速成就的話，就要依止一位好的上師。

但這也需要善根、福德、因緣都具足，才容易遇到好的上師。因為遇到上師就是有因緣嘛；可以聽得懂上師他在說什麼，聽完馬上相應，這就必須要有善根；回去之後，又可以好好修，這個是要有福德，這樣三個條

件都具足，這一世就一定可以成就的。不能成就的原因雖然很多，但大部分都不出這三個：有的是過去世種的善根不夠，所以這一世有的聽得懂、有的聽不懂，這就是根性的問題，如果你過去生的善根深厚的話，這一世自然一聽就懂，沒有絲毫的障礙；你說你知道這個法門很好，但就是太忙，沒有時間修，或者雖然有時間，卻因為身心太亂，沒有辦法修，這些都是福報不夠；如果這一世都碰不到跟我們相應的好上師，就是因緣不具足。

善知識本身應具備的德相

好的上師到底要怎麼找？他需要具備什麼條件呢？一般來講，他至少要有調伏自己的能力；調伏自己的能力，就是以戒定慧三學來觀察，看看他是不是已經圓滿了？首先，觀察他的戒律是不是清淨？他本身是小乘的師父、還是大乘的、或者是金剛乘的師父，因為小乘的戒跟大乘、密乘的戒，是會有一些差別的，我們先要看他是哪一類的師父，才能夠觀察他戒律是不是持守得很好。如果他是大乘的師父，你就不可以拿小乘的戒律套在他的身上，也許他沒有受比丘、比丘尼戒，所以你就不能把小乘的比丘、比丘尼戒套在他身上，說他這個不如法、那個不如法，這樣的話，就會因此造下毀謗法和法師的業障，因此要很小心的觀察。

為什麼持戒清淨這麼重要呢？因為他自己要把戒律先持好，然後教導眾生也把戒律持好，他等於是弟子持戒的好榜樣，所以他必須以身作則，身教重於言教嘛，

自己先做到了，比較有攝受力。再說，他本身如果不是很強調戒律的重要，弟子當然就不會很注重戒律，也不是很喜歡持戒。可是，我們知道戒律是一切修行的根本，它是定慧力的基礎，持戒如果持不好的話，很難得定，身心躁動不安的狀況下，也很難開發智慧，這樣又如何成就呢？所以，上師必須持戒清淨，弟子們才能夠效法而達到持戒清淨。

第二個，是觀察這一位上師他**有沒有定力**？什麼叫定力？怎麼看呢？面對境界心不動，叫定力。看他會不會隨著境界來轉，就是在面對不同的境界時，是不是會生起不同的情緒或煩惱。如果我們看這位上師他情緒起伏很大，很容易受到外在境界的影響，一有事情他就不行了，就心動了，貪瞋癡的習氣就來了，這就說明他的定力有問題。但也不能完全這樣說，因為有些上師脾氣很壞，我們不能說他瞋心重，所以還是要仔細的觀察，主要是看他發脾氣的時候，是爲了自己還是爲了眾生。如果是爲了眾生，雖然是在嚴厲地喝斥，看起來好像在發脾氣，可是他卻是在利益眾生，這正是他的教育法。除了這種情況之外，如果他是爲了自身的利益，起了很強烈的貪、瞋，或者經常顯現陰晴不定、喜怒無常的樣子，這就說明他的定力不是很好。像我們平常觀察自己的定力好不好，也是看你還會不會鬧情緒，只要你還會鬧情緒，就是沒有定力，懂嗎？鬧情緒的意思是說，你很容易受到外在境界的干擾，一有事情來你就不行了，

就隨著不同的事情，生起貪瞋癡、嫉妒、傷害……等等不好的念頭，這些都是。只要你心動了，生了煩惱了，就表示你的定力不夠好。因爲定力最主要的功能就是伏煩惱，一個人定力修得好，煩惱被伏住了，當然就不會隨便鬧情緒了。所以，我們觀察這位上師有沒有定力，就是看他的心容易、不容易被外境所動搖，看他面對事情處理的態度，是不是什麼事情來都如如不動？心絲毫沒有受影響，也不會隨便生起情緒。

如果有戒律的攝持，再加上定力的功夫，就能夠開發智慧。所以第三個，是觀察這一位上師**有沒有智慧**？這個智慧，特別是指見空性的智慧，他如果能夠開悟的話是最好，因爲開悟就有解脫的智慧，明白無我的道理，這個是最基本的。整個佛法就是在講「一切法無我」，如果沒有見空性的話，就很難跳出我執的束縛，念念都有我，很難解脫。這個時候，持戒，有一個「我」在持戒；修定，也有一個「我」在修定；行一切善，也沒有忘記有一個「我」在行善，因此功德變得很小、很小。只有見空性的人，他在修一切行，不論發菩提心也好，六度萬行也好，不管修那一個，他的心都不會著在修行的相上面。他行善時，心裡什麼都沒有；發菩提心，也沒有覺得我很了不起，都沒有那個「我」的觀念。如果有「我的」一切善行，就還在輪迴當中，只是人天果報而已，是永遠沒有辦法解脫輪迴。所以，這個空性的智慧，是你想要解脫、或者開悟成佛的基本條件，在這個空性智

慧的基礎上，你才能夠去圓滿一切成佛的資糧，福德資糧、智慧資糧，尤其是大乘，一定是要跟空性相應，不論是六度萬行，還是十波羅蜜，一定都是跟空性相應的，不然你忙了一輩子，都不會有絲毫的成就，因為你在修「我」嘛，解脫三界都不可能，何況是成佛？成佛要出十法界，可是你三界六道都沒辦法出，還有四聖法界當然就更不可能了，所以這個智慧非常、非常的重要。

第四個，是**教理通達**。是指對三藏十二部都能夠通達無礙。通達無礙的意思，不是說他三藏十二部全部都要看完，是跟下面一個條件——實證的功夫有關。第四個是教理通達，第五個**要有實證的功夫**，因為這兩個有關連，所以我們一起講。就是說你要通達無礙，完全了解三藏十二部的內容，任何一部拿出來你都看得懂，也都能夠講，就一定要有實證的功夫才能夠做到。你不用全部看完，只要明心見性，你就看得懂，因為所有的經論都是在講心性的道理，你明心見性就表示你已經見到心性了，所以一切的經論都回歸到自心來講，你就都懂了。可是，如果你是帶著強烈的我執跟法執看一切經論的話，就通通沒辦法契入，因為一切的經論都是告訴我們怎麼破除我執跟法執的，都是在講人無我、法無我的道理，你還有一個「我」，它就是沒辦法契入。所以，沒有見空性的上師，他在看經論或者說法的時候，就有可能依文解義的情況比較多，因為他自己沒有見性嘛，所以就只能按照經論上表面的文字來講，或者只是背誦一

些經論的內容，他的心是沒有辦法契入經論所說的境界的。可是一位有實證功夫的上師，他在說法的時候，是先契入那個境界當中，然後再從那個境界當中說出來，所以是不會有隔礙的，因此跟那個只是明白教義但沒有契入，或者是博學強記、依文解義的情形，有很大的距離，一個是在背書，一個是從他自證的境界當中說出來。

如果我們能夠找到具足戒定慧三學，能夠通達教理，又有實證功夫的上師的話，因緣就非常的好，因為上師他本身已經證到了，所以就可以帶領弟子很快地也圓滿戒定慧，還有教理通達跟實證的功夫，這就說明為什麼善知識需要這些條件。

第六個，是**德增上**。就是說我們找的老師，一定要超過我們的，如果他的程度比我們還差，或者只是跟我們差不多的話，跟他學習是沒有辦法進步的。所以，第六個條件，是一定要比我們程度好的上師，我們才依止他。

上面所說六個條件，是一位上師本身需要具備的，但在他度眾的時候，還需要另外四個條件來攝受眾生。
攝受眾生時所需具備的條件

第一個，是**說法善巧**。說法善巧是從哪裡來的？是從剛剛那個教理通達跟實證的功夫來的，他只要具備這兩個條件，他一定說法無礙。怎麼說？他會隨弟子不同的根性，為他們宣說不同的法門，而且每個人的個性不一樣，同一個法門還要用不同的方式，懂嗎？那個比較作怪的，要用作怪的方法來制伏他。所以，不管什麼樣

根性的弟子，上師都有能力、也有方法來調伏他，這就要有無量的方便善巧，才能夠最有效。說法善巧的意思，就是說有效果啦，你教導了之後，能夠產生那個效果；如果不善巧的話，可能就會打折扣，沒有辦法發揮得很好。一般來說，想要說得清楚明白，除非你自己證得到，所以實證的功夫很重要，你自己做得到的事情，你就講得清楚，不管是要深講、淺講，長講、短講、還是不長不短講，都有辦法深入淺出，都能夠講得清楚。再加上剛才講的教理通達，教理通達也很重要，因為它可以成就我們的多聞；成就多聞，我們就可以明白這個人要用三藏十二部的哪一個法教來教導他，是比較有效的。所以，我們就知道，教理通達跟實證的功夫如果都具備的話，說法善巧也應該是沒有問題的，除了他宿世根性的關係之外，就是有些上師他是屬於那種木訥型的，他可以很精進的修行，自己可以成就，可是他就是不善說。不過這也沒關係，因為這樣的人只要是開悟、有成就的，他就是不說話，你常常去親近他，還是可以得到利益的。

我們作個比喻，現在有很多新發明，有一種杯墊，你放一杯水上去，那個水分子就會改變，大分子可以變成小分子，它可以放到米裡面去煮，也可以燒開水的時候放進去，泡出來的茶或者咖啡特別好喝，這是因為它的水分子已經改變了。同時，對我們人體的吸收來說，小分子也比大分子的吸收來得好，因此對我們的人體組織還有細胞是比較有益的。我們就用這個來形容，它可

以改變分子物質的結構，就好比我們親近開悟的人，我們身上的細胞排列也會重新組合，因為磁場不一樣，他磁場特別好，我們常常去親近他，我們身上的細胞結構就開始改變了，不好的貪瞋癡、習氣、煩惱都慢慢排掉，好的留下來。所以即使他不善說也沒有關係，我們還是常常的親近他，從他那邊可以獲得很大的利益。

我們都有這樣的經驗，當你去親近一位成就者，奇怪，本來心情很糟的，可是等你離開他那邊的時候，怎麼心情變得很好，感覺也很輕鬆，有沒有？那個就是因為磁場改變，身體的結構已經改變了。這就說明一位有實證功夫的上師，他在教導弟子的時候，攝受力非常強，他可能不需要講很多話，但你就知道應該要好好持戒，好好修禪定；你跟他相處的時候，就是兩個人都不講話，你也覺得你好像入定了，有那種感覺，因為上師都在定中，所以你親近他時，也會覺得奇怪，我怎麼隨便坐就可以坐兩個鐘頭，然後腳都不會酸，我自己在家裡坐半個鐘頭就不行了，就腰痠背痛的，這是有原因的。好，這是第一個，在攝受眾生的時候，必須要說法善巧。

第二個，是**有悲愍心**。悲愍心怎麼看呢？我們昨天講過，看他有沒有對象的差別。在一個有悲愍心的上師心中，一切的弟子都是平等，一切眾生也是平等的，不管是不是他的弟子，有沒有歸依他，有沒有修他傳的法，在他的眼裡都是一切平等，有緣就說，有緣就度，心中沒有任何的執著，沒有說這個人我喜歡他，他一來我就

很歡喜，那個很討厭的，他一來我就心情不好，沒有這樣的事情，誰都是一樣的，平等的救護，這就說明他有悲愍心。

有悲愍心，他才能夠做到後面兩個：就是第三，精進利他；跟第四，遠離厭患。**精進利他**，就是你可以觀察這位上師，他平常心裡想的，都是眾生的事情，很少為自己考慮，凡夫是念念為自己嘛，那上師是念念為眾生。也是因為上師他不會考慮到自己，所以在旁邊照顧的人就非常重要了，絕對不可以讓上師累到，因為他會忘記休息，懂嗎？他會忙到忘記休息，然後把自己的身體弄壞了，等到生病就來不及了，因為機器壞了，你再修也修不到原來的那個樣子。所以我們要好好照顧師父，不要讓他太忙，行程不要排得太滿，課不要上得太多，好好休息。但是也不能都不說法，就是要看上師的情況，那個年紀輕、體力好、又健康的，就給他排多一點課沒關係，如果上師年紀大了，或者是生重病的，就不能讓他太勞累。還有，他生病了會忘記去看醫生，因為在他的念頭裡面是沒有自己的，懂嗎？所以那個旁邊照顧的人，就要趕快帶上師去看醫生。然後大家供養的東西，上師也是把功德迴向之後就趕快吞，供養藥的也吞，供養什麼就吞什麼，也是因為在他的觀念裡面沒有什麼合適、不合適這件事情，懂嗎？這時負責照顧的人就要幫他過濾，那個不適合上師的藥或食物，功德迴向之後，就不要讓上師什麼都吞這樣子。這就說明一個有

悲愍心的上師，是完全不會考慮到自己的，從這邊就可以看出來他是不是精進在利他。精進利他，就是完全沒有自己，心心念念都是在精進在利益眾生上面。

還有，最後一個就是**遠離厭患**。這個我們昨天也講了，他不會因為時間長、次數多、內容一直重複，他就很厭煩，不會，會非常有耐心。所以從一個好的上師身上，你可以看到他不管怎麼忙、怎麼累，他都不會不耐煩，也不會心情不好，沒這件事情，他就是生病、全身都在痛，他也還是一樣可以笑得很開心，大家也不知道他在痛這樣子，這就是說明他可以遠離厭患。

具足這十個條件的話，就是一位好上師，但如果沒有辦法全部具足的話，那至少也要有五個條件，就是**戒定慧三學、有實證功夫和悲愍心**。戒定慧三學，說明一個人一定要先能夠調伏自身的煩惱，然後才可以幫眾生調伏煩惱，他如果自己戒定慧三學都不圓滿，他怎麼可能教導弟子戒定慧三學圓滿？我們知道禪定是伏煩惱，智慧是斷煩惱，除非上師他有伏煩惱的定力，有斷煩惱的慧力，他才可能教導弟子伏煩惱、斷煩惱，如果他自己都沒有修到，又如何讓弟子也能夠證到？所以這三個是基本條件。第四個就是我們剛才講的，他最好是開悟的人，因為開悟的話，他要教理通達很容易，要成就多聞很快，要說法善巧就更沒問題。第五個條件是要有悲愍心，有了悲愍心就一定會精進的利他，一定數數宣說不會疲累。所以雖然只說了五個條件，其他也差不多都包

括在裡面了，這就是我們尋求一位善知識最基本的條件。

本論所謂的善知識，是能夠引導我們從下士道、中士道、上士道，一直到圓滿成佛的善知識。他所引導的內容，就是整個廣論的內容。可是不論你修學的是哪一個階段，都需要上師的指導，你才能夠快速地成就。如果你想求的只是世間的一切圓滿，包括功名、富貴、婚姻、事業、好的子女、世間一切的安樂，在佛法裡統統都有，善知識會教導你怎麼正確地斷除十惡業，行十善業，你就能獲得這一切，這是整個下士道的內容。若是我們想要解脫的話，善知識也會教導我們怎麼解脫的方法，這就是整個中士道的內容。如果你覺得必須開悟成佛才不虛度此生，善知識也可以教導我們如何成佛的方法，這就是整個上士道的內容。所以，從求人天福報到解脫、開悟成佛，都不能夠遠離善知識，因此，我們修行的第一步，就是親近善知識。

弟子應具足的德相

如果有幸能夠找到一位好的上師，我們弟子是不是也要具備一些條件呢？上師有了，可是我不是具器的弟子，這樣也一樣沒有辦法成就。所以接下來，我們就要介紹，什麼是具器的弟子（聞法的根器）。

第一個條件，是**心能夠正直，不分宗派**。就是你心中沒有分別說，我是修內觀禪的，你是修淨土的，沒有分，不管你今天修學的是那一個宗派，那一個法門，對其他的法門一概沒有批評毀謗，沒有排斥，這是第一個

條件。有些密教弟子聽到大圓滿，心中就只有大圓滿，其他都被排除在外了，這個是著了大圓滿的相，我可以保證他一定沒有證到大圓滿，因為他的心一點都不圓滿嘛。所謂的大圓滿，就是無所不包，一切法都成就，你這個不行、那個排斥，那你就心不圓滿，所以你大圓滿也不可能成就。修任何一個宗派都一樣，不管你今天修學那個法門，你就是不能夠執著這個法門，然後排斥其他的，也就是不能夠貪著自宗、瞋恚他宗。

如果你這樣做，會有什麼過失呢？第一個，就是障礙自己成就多聞嘛，因為你這個排斥，你就不聽了，這個部分你就沒有辦法成就，那個批評毀謗，那個也別想學了，我們剛才說要教理通達，三藏十二部全部圓融無礙在你的心中，可是你這個不喜歡，那個排斥、不要學，到頭來只是障礙自己成就而已啊，這是第一個過失。

第二個過失，是障礙自己成就禪定。因為你每天都忙著分別嘛，分別這個好、那個不好，學一個就分別一個，多學就多分別，多分別就多執著，所以你的心就不能夠得禪定。只要是還會去批評毀謗排斥其他的，都說明你是分別執著心很重的人，這樣不但障礙自己成就多聞，還障礙自己沒有辦法證得禪定。還有呢？很容易造下不恭敬法跟法師的障礙，對不對？也很容易造下毀謗法跟法師的業障，這個就更嚴重了。那麼，怎麼檢查自己有沒有具備這個條件呢？我怎麼知道有沒有做到心正直住、不墮黨類？如果我對各宗各派的法跟法師，都跟

恭敬我的上師一樣，這樣就 O.K.了嘛，是不是？不管他是那一個教派、那一個道場，說的是什麼法，我都同樣的恭敬，絕對不分別、執著、批評、毀謗、排斥，那就具備第一個條件了。

第二個條件，是**要有分辨正法、邪法的智慧力**。因為我們剛剛說你不要分別嘛，所以他就真的不分別了，正法、邪法他不分別了，相似法、還是佛法他也不分別了。你不是說不要分別、執著嗎？我就統統都接收，這樣對不對？不對！這樣就沒有第二個條件—分別的智慧。沒有分別的智慧，是說這個法師善說、不善說，說的是正法、邪法、還是相似法，你都弄不清楚，因此往往有功德的善知識，會被你認為沒有功德，而那個說邪法的師父，你反而覺得好相應，然後帶很多人去聽，那就是沒有分辨的智慧。

如果沒有分辨的智慧，會有什麼後果呢？就是你這一世別想要解脫了，對不對？因為他說的不是無我空性的道理，所以你今天跟著他，跟他一輩子，那你這一輩子就被耽誤了，不但如此，同時還種下了很多邪法的種子，而且這個邪知、邪見的種子，還不知道要到哪一世，碰到善知識之後，你才轉得過來，這一流轉就不曉得幾世過去了，就是說你會錯很久，懂嗎？不是現在這一世錯而已，一直要錯到你哪一天聽聞正法，完全糾正過來為止，那還得要宿世的善根深厚才可以，還要有好的因緣才可以，還要有福報才行，要不然還是沒有辦法轉過

來。所以，我們就知道這個分辨的智慧非常、非常重要，否則我們這一世暇滿的人生就會空過，不但沒有解脫、沒有開悟、沒有成佛，而且還種了很多邪法的種子在我們八識田裡。

第三個條件，是**對佛法有廣大的希求心**。就是說，我現在雖然接觸的只是佛法的一小部分，但是我發願要遍學一切法，最好是三藏十二部、大藏經全部看完。這廣大的希求心關係到什麼呢？就是有一天成就，你可以有無量的善巧方便嘛。因為你有廣大的希求心，所以才會想發願遍學一切法，然後成就一切法，因此你在度眾的時候，就能夠有無量的善巧方便。如果你只會一個，那他偏偏不要這個，你就沒輒了。譬如說你只會念佛，那我不喜歡念佛，怎麼辦？沒門兒！沒辦法！我也沒辦法，因為我只會念佛，對不對？所以廣大的希求心也非常重要。希求心怎麼看呢？就是看你有沒有興趣嘛，哪邊在講經，你有沒有興趣去聽，還是說你只有興趣聽跟你現在修的有關係，跟你現在修的沒關係，你就一概沒興趣，「反正跟我現在修的沒關係，我幹嘛去聽？」這就表示你對佛法沒有希求心。你只抓住佛法很小的一部分，其他的你都忽略掉了，你只修跟你相應的這個法門，只聽有關這個法門的經論，其他的一概排除在外。所以，怎麼檢查自己對佛法有沒有廣大的希求心呢？就看嘛，看你對其他的還有沒有興趣去修學？有沒有發心去成就多聞？如果有的話，就符合這個條件。

這三個條件都具備了，你就是一個具器的弟子，如果能夠碰到好的善知識，應該都可以在這一世成就。希望各位都發願，能夠早日遇到好的上師，早日讓自己圓滿具足做弟子的條件。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第七講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《道前基礎》

親近善知識②

親近善知識時的意樂心

- 一、以九種心
- 二、修信心
- 三、隨念深恩

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們前面介紹了善知識的條件，怎麼去尋找一位具德的上師，也介紹了一個弟子應該具備的條件，什麼才是一個好弟子。上師找好了，自己也準備好了，接下來，就要親近依止善知識，向他學習法教。在我們正式親近善知識的時候，是不是有一些應該注意的事情呢？我們在依止善知識的時候，應該以什麼樣的心來依止呢？我們今天就介紹這個內容。

依止善知識要多還是少？

我們依止善知識的時候，對一個初學者來說，這個上師應該是要多一點呢？還是不要太多？因為經論上告訴我們說要廣學多聞，對不對？那廣學多聞的意思，是不是說我同時要有很多老師？要有南傳的老師，還要有大乘的，禪宗、密宗、淨土宗……還是什麼宗，是不是統統要學？可是，又有人說要一門深入，不是嗎？剛開始不要學得太雜，你自己會亂掉。怎麼辦？上師要多多，還是少少？你們認為呢？要多的舉手！少少的舉手！那個沒有舉手的呢？都可以？都 O.K. 啦，隨緣囉，有因緣結緣就多多，沒有因緣也可以，碰到就學，沒有碰到就算了，是不是這個意思？是的舉手！還是不舉。

到底是要多？還是少呢？就看你對你親近的善知識有沒有信心？如果你有清淨的信心，然後你親近他的過程當中，不會老是在他身上找過失的話，那你就可以親近多多沒有問題，你儘管去跑道場，儘管去學法門，都

不會出問題。可是，如果你現在還沒有辦法對你依止的上師，生起清淨的信心，看來看去，看的都是上師的過失，譬如看這個上師好像戒律不是很清淨喔，他又喝酒、又吃肉，又什麼地方都去。或者是說，看這個上師好像偏心，對有些人好，有些人不好。如果你在親近他的時候，心中會生起疑問，這個上師到底跟得對不對啊？萬一跟錯了，我這輩子就毀了，不是嗎？常常會懷疑的話，恐怕就要先找一位能夠讓我們心服口服的，讓我們可以比較容易生起信心、恭敬心的這樣一個對象，先來依止他，等到我們慢慢成爲一個具器的弟子之後，我們才慢慢地廣學多聞，比較不會有不善依止上師的過失。不善依止的話，我們前面講過了，因爲你沒有信心，你就不會恭敬，不會恭敬，就會輕視、毀謗，那業就很重。所以，爲了讓自己不要造下這麼嚴重的業障，我們就先依止一位能夠讓我們生起信心的對象，先來學習。等我們信心慢慢具足了之後，成爲一個好弟子，我們再廣學多聞才比較恰當。

好弟子應具備的條件

那什麼樣的條件，才是好的弟子呢？前面介紹過了，第一個要怎麼樣？**不墮黨類，沒有宗派的分別**。沒有宗派的分別，就表示說，你今天跑什麼道場都 O.K.，對不對？你今天到淨土宗的道場、密宗的道場、南傳佛教的道場都 O.K. 的，因爲你的心已經沒有宗派的分別，我只要成就多聞，成就多聞幹嘛？到時候才有無量的善

巧方便，來利益眾生。所以這是一個好弟子，第一個應該具備的條件。

第二個，就是**要有分辨的智慧**。你剛剛接觸這個道場、這個師父，你也要有分辨的智慧，不是說他講什麼，你都接受。你也要知道，他是善說、不善說？他說的如法、不如法？是正說、還是邪說？就是要有一個檢定的標準，在確定之後，才可以真正的親近依止他。這樣我們才不會依止惡知識，然後種下了很多邪見的種子，還不知道怎麼回事，所以分辨的智慧也是蠻重要的。

第三個，就是**對佛法要有廣大的希求心**。有了這個廣大的希求心，你才會想什麼都學，這樣可以成就多聞，對不對？你到處跑、到處依止、到處學習法教，因為你不墮黨類，所以你修的，從聲聞小乘，一直到大乘，一直到密乘，統統不會打架，為什麼？因為你不墮黨類，又有廣大的希求心，因此你可以成就多聞。所以，這些條件是不是很重要？可是，如果我們不是這樣的情況，我們學一個、兩個，慢慢多了之後，就覺得會矛盾、衝突，那表示我們還不具足這個條件，那你就先不要亂跑，懂嗎？因為你越跑越亂，所以完全由你們自己來決定親近的師父要多多？還是少少？就看你有沒有具備這幾個條件。

第四個，是你**對法和說法的法師要有恭敬心**，這樣子就不會造下輕視、毀謗的業障。

第五個，**一心專注**。就是你在聽聞佛法，或者聽完

回去，好好思惟、修習的時候，都是一心專注，那你才可能有一些成就。

以上這五個條件，就是一個好弟子應該具備的條件。我們如果都具備的話，就盡量去多親近善知識，都不會有任何的過失。

一、以九種心來親近承事善知識

但是，在正式親近善知識的時候，應該以什麼心來親近呢？《華嚴經》裡面說得最清楚，就是以九種心來親近依止善知識。

第一個，是**孝子心**。世間的孝子，都是隨順父母的意思，不敢違逆，那個才叫做盡孝道。順，就是隨順父母的意思，絕對不敢不聽話，跟他唱反調，做父母不歡喜的事情，惹父母生氣，不會做這樣的事情。那就用這個來比喻，你親近依止善知識的時候，你要隨順他的教導，絕對不能夠隨自己的習氣、煩惱，高興幹嘛就幹嘛，因為隨著我們煩惱、習氣走的話，那只會造下更多的業障。加上對善知識的法教，沒有辦法好好地聽聞、學習的話，我們也沒有辦法得到任何的法益。所以，第一個，用世間的孝子心來比喻我們親近善知識之後，應該隨順上師的教導，不可以隨順自己的習氣、煩惱轉，這是第一個。

第二個，是**金剛心**。我們知道金剛是世間最堅硬的東西，不是能輕易就被摧毀、或者打破的，用這個金剛心來比喻我們親近善知識之後，不會受到任何的動搖。

因為也許我們修到有一些成績之後，就會開始貢高我慢，這時候魔王波旬就來考驗你了，他會讓你起這樣的念頭：「我已經修到很不錯，可能跟上師差不多了」，或者是「我的證悟已經超過上師，可以不用再跟他學了」。如果你不是真正的成就，卻起了這樣的念頭，就可能是魔王波旬知道你會貢高我慢，於是誘惑你生起這樣的念頭，然後你就會遠離善知識，同時對上師的信心也會受到動搖。要不然就是受到惡友的挑撥離間，他會告訴你說：「你的上師可能是有斂財的嫌疑吧！他募那麼多款，不曉得拿到哪裡去了？誰也沒看見，他也沒有做那個收支目錄給我們看，說明什麼什麼錢用在什麼地方，只是常常看到他在募款啊！」或者是毀謗你的上師戒律不清淨，還喝酒吃肉。

曾經有一位師兄來告訴我說：「你的上師是大魔王！」我上師很多，所以請你們不要亂猜是哪一個。他說：「你千萬千萬不可以再去那邊跟他學了！」那我的解讀，是他在讚歎我的上師嘛，對不對？因為要十地以上的菩薩，才有能力化現成大魔王。所以，我聽起來好歡喜！他在讚歎我的上師是十地以上的大菩薩！搞不好他是佛，對不對？所以，我們不可以隨便受別人的挑撥離間，就動搖對上師的信心，如果能夠做到在任何的情況之下，不管人家怎麼說，都不會動搖對上師的信心，就好像金剛一樣的堅固不破，那我們就具備了第二個——金剛心。

第三個，**大地心**。好像大地一樣，可以承載萬物，它什麼都接受，沒有說：「這個我不喜歡，你不可以放在我上面」，也不會說：「你蓋了一百層的大樓，壓得我好重」，沒有這樣的話。這個比喻什麼？我們親近善知識之後，要勇於承擔上師給我們任何的任務，他交代的事情也好、希望我們成就的內容也好，我們都要盡心盡力，不怕重責大任，全部一肩扛下來。好像大地一樣，可以承載萬物，心沒有分別，統統好囉，我統統盡心盡力去圓滿它。有了這樣的承擔力以後，才能夠做到後面的六種心，哪六個？

第一個，是**輪圍山心**。在須彌山的外圈，有一圈輪圍山，它永遠環繞著須彌山，鞏固它、保護它，任何的強風，不管怎麼吹，都不會讓它倒下來。我們就用這個比喻，不管任何情況之下，永遠依止你的善知識不會離開。任何的情況之下，包含了哪些情況？不會因為你身體不舒服、生個病，上師交代你的事情，你就說沒有力氣去完成。或者說沒有力氣修行上師交代你的功課，上師說：「你要圓滿十萬遍『唵嘛呢叭咪吽』」，那你今天生病，就說：「唉喲！不行了！今天休假一天。」或者是我今天心生煩惱，心情煩悶在鬧情緒，所以今天的功課就不做了，上師交代我的那個事情，反正也不急嘛，慢慢來，等我心情好一點再說。或者會受到外在環境的影響，太冷、太熱沒辦法修行，肚子沒吃飽也沒有力氣修行。很多人如果沒吃飽，脾氣就很壞，就有這樣的人，所以

碰到那個上師說要持午，過午不食，他就毀了。到晚上應該用餐的時間，他的肚子就咕嚕咕嚕一直叫，整個晚上餓到睡不著，這時要跟他講輪圍山心是非常困難的。

像我們到西藏、尼泊爾，或者一些貧窮落後的國家去旅遊的話，就有這種經驗，天氣明明已經冷到不行，可是沒有暖氣，印度可以到達四十度，也沒有冷氣。你們旅遊都住五星級大飯店，當然 O.K.囉，可是如果我們去朝聖、或是參加法會的地方，是在很偏遠的山上，那裡可是沒有這些設備的。也可能晚上蓋的被子很髒，因為那邊缺水，沒有辦法常常洗衣服、洗被子，也可能有跳蚤、有蝨子，晚上睡覺就這邊抓、那邊抓，跳來跳去，於是你就決定：「明天天一亮我就馬上離開，實在受不了啦！」可是如果你今天是去參加法會，你走？還是不走？它可能還要過午不食，再加上不是太冷、就是太熱，你要不要留下來參加法會？或是你的上師就在那邊，你現在去親近依止他，他說：「你晚上留下來，明天再走。」你就想：「啊！完了！」他說：「我現在要教你一個殊勝的法，可是你要留一個星期。」你要殊勝的法？還是要快快走？也是一大考驗，對不對？因為我們在新加坡都是吹冷氣、點好香、泡好茶，這麼好的環境，應該都成就了。可是，奇怪了？還是修不好，所以要是到了那種環境就很難說，真的很難說。現在講的輪圍山心，除非真正有堅定的信心，才能夠忍受身心、還有外在環境任何的苦。

第二個，是**世間僕使心**。就好像世間的僕人、下人、佣人一樣，什麼事情都做。你去上師那邊，他交代你什麼事情，你都要做，你不能說：「我是大老闆，怎麼來幫上師洗廁所？我家裡有佣人，我還來這裡給你當佣人？」那就是我們沒有僕使心。上師交代的，一定要做得很好。上師說：「廁所洗一洗囉！」你就把馬桶刷得很乾淨、發亮，牆壁、地板都刷得發亮。可是，如果我們的心一面刷，一面埋怨說：「上師都叫那個弟子去做很輕鬆的事情，偏偏叫我掃廁所。」這就是沒有世間僕使心。所以，我們親近善知識之後，他派遣我們什麼工作，我們要很歡喜的承擔，然後盡心盡力去做，不能跟師父討價還價，說我做這個可不可以？那個不要做可不可以？因為有一些道場，每個弟子都有分派工作，那你就不能因為上師派給你的工作是你不喜歡的，你就跟上師說：「我可不可以不要做？」那就是沒有世間的僕使心。

如果我們做得到，不管什麼工作，沒有高低，都是一樣的，只要你把它做好，就是功德圓滿。所以上師叫你說：「你去弘法、你去講經」，跟那個「你到廚房去煮齋飯給大家吃」，功德是一樣的。因為弘法跟護法的功德是一樣的，不是坐在台上說法的法師功德就比較大，不是，各位護持佛法的功德，跟說法法師的功德是一樣大的，因為沒有人護持，說法法師沒有辦法講經，從場地開始就有問題了嘛，是不是？所以我們的觀念就要知道，你護持佛法跟弘揚佛法的功德是一樣的，我們就不

要挑工作了。

第三個，是**除穢人心**。這是指專門除污穢的人，像以前有挑大糞的，他們做那種清除的工作，那在現代等於是做清潔的工作。像古時候的道場，因為以前還沒有衛生紙，他們上大號怎麼辦？你們知道用什麼擦嗎？還是要擦的，不是不要擦。用水沖？如果山上沒有水怎麼辦？用樹葉？不是。他們把竹子砍了，做成一片一片細細長長的竹片，上完大號刮一下，因為缺水沒辦法洗，刮好放旁邊，大叢林裡很多人，到了晚上就一大桶，那個給誰洗？被指派那個工作的，你就要去洗囉，你不能說：「好臭喔！」這就是除穢人心的一種心態。

你親近依止善知識之後，像這種工作，你會去做嗎？你可不可把貢高我慢完全調伏下來，就好像除穢人心，是這樣的謙卑低下。如果我們親近善知識，貢高我慢的心仍在的話，善知識所有的法教都沒有辦法進入到我們的心中。因為「我慢如高山，法水不入」，水是往下流，沒辦法往上流，所以你在善知識那邊所有聽到的法教，就是怎麼都修不相應，問題出在哪裡？就是你貢高我慢的心沒有被調伏，沒有現在講的這個除穢人心。

剛才還沒講完，那個竹片刮完怎麼辦？它要重複使用喔，所以就到溪邊、河邊去把它洗乾淨以後，拿去曬太陽，曬乾了之後，再把它放回盆子裡面，再放回糞坑旁邊。你蹲在上面，可以看到下面的蛆在鑽動的那種，就是挖一個洞，然後把它墊得高高的，你就蹲在上面這

樣子，以前設備非常的簡陋。

第四個，是**車乘心**。車乘就是車輛，可以運送很多的很重的貨物，到達很遠的地方。就用這個來比喻，我們親近善知識時的心也是這樣子，不管他交付給我們多少的重擔，一定要把它完成，再難行也要行，就好像車子一定要把貨物運送到達最後目的地。

第五個，是**犬心**。犬就是狗狗囉，我們知道狗是人類最忠實的動物，你怎麼打牠、罵牠，牠就是不走，還依偎在你的身邊，用無辜的眼神看著你，還跟你搖尾巴。就用這個比喻我們親近善知識的時候，心也是要這樣，不管上師怎樣訶責也好、怒罵也好，都不會生上師的氣，也不會跟上師發脾氣。自始至終，永遠都不會遠離善知識，不會一罵就跑，一罵就退失道心。譬如說，才一挨罵，就生氣的說：「我不要修了！上師那邊我不要去了！」奇怪，你的法是為上師修？還是你自己要修的？上師一罵你就生氣，法也不要修了，真的是不堪造就，那就是沒有做到犬心。犬心，就是任何情況之下，上師怎麼打你、怎麼罵你，你就是不走，你就是決定要跟他了，跟到底，跟到成就為止，不開悟我就是不離開，這樣就對了。

第六個，是**船心**。船就是指擺渡，古時候的擺渡，就是固定在河流的兩岸，從這岸到達對岸，來來回回，不管一天跑幾趟，日積月累，永遠就是這樣來來回回、來來回回。它會不會厭倦？不會啊！我們親近上師的心，也是同樣的，永遠沒有厭倦的時候，不管來來回回

多少遍，重複的事情一直做、一直做，不會厭煩；同樣的法一直修、一直修，不管你是十萬八千，還是十個十萬八千，也不會厭煩。

如果這九個心都修到的話，你親近依止善知識，很快就能夠成就，是不是？因為具備了一個好弟子的條件。這就是我們正式親近依止善知識的時候，應該用什麼樣的心，第一個就是九種心。

二、對善知識修信心

第二個，要修信心。這個尤其重要，信心是一切功德的根本，信心是修行的前導。因為你有信心，你才會修，你不相信的法，你不會修，你不相信的人跟你講的話，你也不會聽。所以你有信心，你才會修，你有修，才有那個功德。所以信心能夠讓我們沒有生起的功德，可以生起來，因為你還有信心，你就會繼續修，就能讓你的功德繼續地生長，從沒有到有，越來越多，功德越來越圓滿，就是靠信心。

信心能夠讓我們的心清淨，不會被不信、懷疑所污染，因為你一懷疑，所有的心就染污了，上師講的話，你心中總是有疑問：「他說的，是不是可以相信？」因此那個法就進不來了嘛，因為你懷疑了，那你修的時候，也沒有信心。對上師沒有信心，他傳的法，有沒有信心？當然是沒有信心，那你可不可能修這個法成就？當然不可能成就。所以，信心能夠讓我們的心清淨，心清淨就容易開悟，是不是？心被煩惱、業力染污的話，我們那

個本自清淨的菩提自性就沒有辦法現前。可是我們如果能夠依止親近善知識，心越來越清淨的話，我們本來具足的那個智慧是不是就顯現了？所以，清淨心是讓我們最快開悟的不二法門，我們就知道信心非常的重要。

信心也是恭敬的根本，因為你不相信就不會恭敬，你一定是有信心才可能恭敬，才可能把我們的慢心完全地調伏，慢心調伏了之後，上師說什麼，馬上就進入到你的心中，馬上相應，所以修什麼法很快就相應，很快就能成就，這都是靠信心。

信心包含了對所有佛法的信心，從相信因果、三寶……等等，但在這一切的信心裡面，又以對上師的信心最重要，為什麼？因為你一切的法都是從上師那邊聽聞來的，如果你對這個人不相信的話，聽來的法也會被染污，這樣又如何成就？所以在一切的信心裡面，又以**對上師的信心最為重要。**

如何修對上師的信心？

那我們怎麼樣來修對上師的信心？就是要**多思惟上師的功德，不要尋求上師的過失**。如果我們剛開始依止時，覺得信心還不夠的話，就這樣來練習：只看上師的功德，人家跟你說上師怎樣、怎樣，破戒什麼的……，你統統不要聽；你在旁邊看到很多好像是上師的毛病，你統統不要看。如果能做到只看上師的功德，即使他有再多的過失，你也沒看見，你的心也不會被染污，然後你從功德那個地方，再慢慢繼續修，那你就慢慢能夠去

除尋求過失的心，看到的都是上師的功德，這樣慢慢你就能夠成就。如果你看來看去都是上師的過失，那上師即使有再大的功德你也看不見，也就很難生起對上師的信心，這樣只是障礙自己的成就而已。

剛才說對上師要修信心，還有一個更難的，就是要**視上師如佛**。要把上師當作佛來看，可是他明明就是凡夫嘛，怎麼把他當作佛來看呢？我看來看去，他要吃飯、睡覺、也要上廁所，不是嗎？他做的事情都是凡夫的事情，我實在是看不出他有什麼殊勝的功德所在。如果現在要把他當作佛看，實在是有困難，那怎麼辦呢？首先，我們要了解為什麼要把上師當作佛來看？因為我們看到佛會生起什麼心？清淨的信心、恭敬心，還有思惟佛的功德的心，如果我們用這樣的心來依止親近善知識，是不是很快就能生起信心、恭敬心、還有思惟上師功德的心？這樣我們的煩惱很快就斷除，菩提資糧很快就圓滿，也就能夠快速成佛，所以這個很重要。

可是如果我們還是喜歡挑上師的毛病；或者我今天聽到這個道理覺得很好，決定從現在開始不要再造，可是我過去曾經造的過失怎麼辦？那就懺悔嘛，對不對？懺悔過去已經造的，防護不要再造，那我們尋求過失這樣的心念，就會越來越少，力量越來越薄弱。再加上一方面多多思惟上師的功德，那個思惟上師功德的心又越來越強。一個力量越來越弱，一個力量越來越強，終於有一天就完全把它降伏掉了，變成你任何情況之下，都

不可能再觀察上師的過失，這時就可以完全做到具足信心的條件了。

不過，這也跟個性有關，有的人不只是對上師挑毛病，他平常為人處世就喜歡挑毛病。譬如說他交朋友，朋友對他的好全部沒看到，哪一天起了一點小小的摩擦、衝突，他就看到了，所以他交朋友都是看他的毛病，優點都沒有看到。這樣的個性，在他親近善知識的時候也一定會這樣，認識一位上師，就可以從他身上看出什麼端倪來、挑出什麼毛病來。而且他又喜歡比較，這位師父跟那位師父，哪一位善說、不善說，有沒有成就多聞，智慧圓不圓滿，有沒有辯才無礙，戒律清不清淨，統統比。

對所有的善知識修信心

另外，我們在親近依止善知識的時候，是不是只對我們親近的這一位修信心就好？其他的上師，我統統沒有看在眼裡，我心中就只有我的上師，聽起來好像很死忠。不是的，今天不管你親近多少位上師，不論他是不是你的根本上師，都是同樣要修信心。如果我們還會對其他沒有依止的上師，尋求他的過失，表示我們的毛病沒有改，我們的習氣、煩惱還在。所以重點是，不論任何一位善知識，我們都同樣的要觀他的功德，不要觀他的過失，不管他多聞、不多聞，戒律清淨、不清淨，有沒有智慧辯才，我們都同樣的要修信心，只看他的功德，不管他的過失，那我們這一部分也就圓滿了。

所以，第一個是要有九心，第二個是對上師修信心，視一切善知識如佛，不是你跟的這一位，所有的上師跟佛沒有差別，爲什麼要這麼做？剛才講過了，你才有信心、恭敬心，跟思惟功德的心，才不會造下輕視、毀謗的業障，這樣子才是最平安、最穩當的，一直到你成就爲止。

三、隨念善知識的深恩

第三個，是隨念上師的恩德。你親近之後，跟他長時間相處，你的心常常會被感動，不管是被他的智慧感動，或是被他的慈悲感動，還是任何生活或修行當中的一些小細節，所以這個部分，可能每個人的內容會不太一樣。書上是引用《華嚴經》和《十法經》的內容，你們可以參考，也可以發自你的內心，看你要怎麼來感念上師的恩德。

善知識究竟對我們有哪些恩德呢？首先，教導我們斷除一切惡業，使我們永遠不墮三惡道的，是善知識；修一切的善，圓滿一切的功德的，是善知識；教導我們斷除一切煩惱，從生死當中解脫出來的，也是善知識；教導我們怎麼發菩提心，正確地累積資糧，到最後成佛的，還是善知識。所以，善知識對我們的恩德，是不是很大？對！一切的恩德，從世間種種受用的圓滿，一直到解脫、成佛，都是因爲有上師的教導，才能夠成就。

爲了感念上師，我們平常也可以在自己前面的虛空，觀想我們的上師，然後思惟、憶念他曾經對我們的

恩德。譬如說，他什麼時候曾經幫助過度過難關？或者他怎麼教我突破修行的瓶頸？當我遇到障礙的時候，又如何教我清除障礙？如果你經常這樣來思惟、憶念上師的恩德，很容易就能夠生起恭敬、供養、承事善知識的心。至於怎麼恭敬、供養？我們明天再來介紹。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切；我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第八講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《道前基礎》

親近善知識③

親近善知識時的加行
依止善知識的殊勝利益
不善依止善知識的過患
總結依止善知識的重要

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們昨天介紹了以什麼心來親近善知識，今天說明以什麼實際的行動來供養、承事善知識。

有三個主要的內容：

第一個，是**財物供養**。恆常以最難布施的內身外財，來供養善知識。恆常，是說很長時間，不是偶爾一、兩次。最難布施的，什麼最難？生命最難。內身的意思，是說你這個色身的生命，可不可以供養給你的上師？你可不可以完全信賴他、依止他？因為眾生就是最愛命嘛，如果我們連生命都可以供養上師的話，那就沒有什麼不能夠供養的。這麼做有什麼好處呢？這表示我們對身體已經不執著了，就可以去除貪了嘛，對不對？一切的貪都是由這個色身來的，我們喜歡吃什麼、看什麼、聽什麼，都是為了色身的享受，不是嗎？如果我這個身體都可以捨棄了，那麼由身體所引發的一切貪，也全部都可以平息了；同時，我執也可以跟著去除，雖然我執只是一個概念，可是它是因這個色身而起的，現在色身既然可以棄捨的話，當然由色身所引發的執著（執色身為我）也可以去除了。所以我們說，內身可以供養給上師，完全沒有貪著的話，它是去貪最快，斷我執最快，還有積聚資糧最快。為什麼積聚資糧最快？因為供養上師，就等於供養十方三世一切諸佛，功德不可思議，所以積聚資糧最快。上師為什麼會這樣要求弟子呢？實際上是成就弟子嘛，對不對？上師要你的命幹嘛，他又不

能幹什麼。上師他本身都不貪著財物，他要你那麼多財物幹嘛？所以也無非就是要成就弟子的功德，然後幫助弟子調伏煩惱、去除貪執、累積資糧而說的法教，是針對弟子能夠快速成就所做的第一個要求，就是財物供養，最難捨的內身，如果都可以供養了，你身外之物（外財）當然 O.K.、沒有問題，不會有任何的貪著。

第二個，是**身語的承事**。身的承事，還有語的承事。身的承事，包括一切對上師身體上的侍奉。譬如說：幫他沐浴、按摩，生病的話，隨時在旁邊照顧等等的，廣義的來說，就是一個侍者要做的事情，弟子都可以做，隨時侍奉在上師的左右，看上師需要什麼，我們就在旁邊照顧他，有時候上師是年紀太大了，或者是身體不好的時候、生病的時候，都需要我們去照顧他的身體。所以身的承事，指的是怎麼樣去照顧上師的身體。

語的承事，就是要如實讚歎上師的功德，因為我們經常憶念上師有哪一些功德，所以一有機會，我們就會讚歎，但是要如實的讚歎，不是說一些虛假的話幫上師宣傳，不需要，只是如實的讚歎，你是很誠心，發自內心，真心的如實讚歎，因為這樣子才能累積我們弟子語業的功德。剛才講的照顧師父的身體，是累積身業的功德。意業的功德，我們昨天已經講過了，以什麼樣的心來親近依止善知識？恭敬心、信心，還有隨念上師的恩德，起敬重的心，這等等的心，就是意業的供養，也是累積我們弟子意業方面的功德。這是第二個。

第三個，是**依教修行**。依照善知識的教導來修行，這個是三種供養承事裡面，最最重要的。你說我沒有錢，那我是不是就不可以護持師父，不是的，你只要好好修行，上師最喜歡看到你好好修行，所以三種承事供養裡面，依教修行是最殊勝的，也是上師最歡喜看到的，上師最歡喜看到弟子成就。我們弟子接受上師這麼多的教導，那個恩德怎麼報答？依教修行就是報答上師教導恩德最好的方式，所以這三種供養裡面，依教修行是最重要的。

我們要隨順上師的教導來修行，那是不是一切上師所有要求我們做的，我們全部都要做到？是不是要這樣子？是啊？他如果有不如法的，教我們違犯戒律的，這時候要不要隨順？點頭的，要不要隨順？要？真是好弟子，乖弟子，上師說什麼都 O.K.囉，他如果有違反佛法的義理，違背戒律的內容，這個時候要不要隨順？搖頭了，要不要隨順？都不要啦？馬上不聽話！也許上師看到的，我們沒看到？說得好！這樣分囉，看是凡夫境界，還是菩薩境界，對不對？所以兩個答案都對。如果上師是菩薩，不是凡夫，他是已經見空性的，他做的一切示現可能就是教導弟子的方便，這樣而已；那弟子，也是不得了的大弟子，不是普通的弟子。這個時候，上師看起來好像是在做一些不如法的、或者是違背戒律的事情，可是如果我們讀過菩薩戒就知道了，什麼樣的情況之下是沒有犯的？只要你是以慈悲心、清淨心，利用種

種的善巧方便來調伏弟子的時候，就是你藉著這種看起來是違背戒律的方式，目的是爲了要調伏弟子的煩惱、或者習氣，或者是爲了對他的修行有助益，因爲他太執著了嘛，你爲了要破他的執著，可能就會做一些看起來好像是違反戒律的事情，實際上是要破弟子的執著，那就要看上師當下做這樣的要求，是不是在清淨心跟慈悲心的大前提之下。如果上師又是開悟、見空性的，那就更沒有問題了，因爲他是在空性智慧的當下，生起的善巧方便來調伏弟子的煩惱、習氣，或是爲了要破除弟子的執著，所以菩薩戒裡說到在這樣的大前提之下，你可以殺生、偷盜、邪淫、還有四種語業：妄語、離間、惡語、綺語，做了這些統統不算犯戒，不但沒有破戒的過失，還有功德，這是菩薩戒（瑜伽戒本）裡面講的。

因此，除了我們剛才講的這種情形之外，一般的情況就不可以隨順，懂嗎？因爲我們可能親近了很久，但他不是真的善知識，結果就變成是一起造業，到時候一起墮地獄，相牽入火坑。所以，當我們發現上師的要求是不合乎佛法義理、違背戒律的時候，就不可以隨順。你要說明爲什麼自己做不到的原因，你可以說是戒律裡規定不可以違犯的、還是其他的理由，因此上師交代的事情沒辦法做到，千萬不可以答應之後，而沒有去做。

我們親近一段時間，萬一發現他不是善知識，怎麼辦？如果他是惡知識，怎麼辦？趕快跑嘛！我們靜靜地趕快離開就好了，要不要輕視他？要不要毀謗他？要不

要不恭敬他？都不要！對不對？這樣我們才不會造下不恭敬、輕視、毀謗的業障，只要離開就好了。你發覺上師有不如法的地方，或者他都是做一些違反戒律的事情，而且又要求我們也這樣做，那我們離開就好，千萬不要隨順，更不要輕視毀謗。

弟子親近善知識時的心態

還有另外一個很重要的重點，就是弟子能不能成就，完全看他親近依止善知識，是什麼心態？應該具備的心態我們昨天已經講過了，除了那些需要的以外，我們現在是說一般世俗凡夫的心，因爲有一些弟子，他是貪愛、執著那個上師，才去親近他的，這個就會有問題，懂嗎？時間久了就會有問題，因爲他不是爲佛法才去親近善知識的。所以我們要強調的大前提，就是你親近依止善知識，你一定是爲了要聽經聞法、學佛修行，是爲了法來依止善知識的，沒有個人的雜染、不清淨的雜染。雜染的意思，就是包含剛才講的貪愛、執著，如果是這樣的話，他的心都會用在上師的身上，整天在上師的身上打轉，上師今天怎樣、明天怎樣……，他都沒有在佛法上用心，而是在師父的身上用心，用他的凡夫、有分別執著的心，這個就會產生很多的過失。假如弟子是這樣來親近依止善知識的話，也不可能有任何的成就，反而容易造下一些業障，因爲他隨順的，都是他的貪瞋癡，所以一定會造下很多不善依止的惡業，這個也是要非常注意的。

多久親近善知識一次？

還有一個重點，就是我們親近善知識，要多久親近他一次？書上說親近善知識很重要，所以我就天天黏著他，是不是這樣子？還是我久久才去見他一次？因為每次見他，他就要問我說，最近修得好不好啦？功課有沒有做啊？因為我都沒有好好修、功課也沒有做，所以我就怕見上師，然後就不敢去，到最後這個弟子就消失不見了。因為他沒有好好修，所以不好意思去見上師，他就躲起來了。因此，我們如果久久才去親近上師一次，就會變成沒有那個督促的力量，這樣容易在修行上產生放逸、懈怠……什麼毛病都來了，煩惱也開始生起來了。

所以，要多久親近善知識一次才是最恰當呢？間隔的時間不要太長，又不可以太短。如果時間太短、次數太頻繁，會把師父弄得很勞累，整天應付你一個就好了，其他事都不用做了，如果弟子又很多的話，那整天就在弟子當中擺都擺不平，弄得師父沒有時間寫書、上課，也沒有時間弘法，統統沒有時間，整天就是應付這些弟子就好了，所以這樣也是不恰當的。每個人需要親近上師的間隔時間可能會不一樣，因為每個人的情況不同，反正是以我們不會心生懈怠，然後又不會讓上師太勞累的這種情況之下，來決定我們多久親近善知識一次。看自己快要不行了，就趕快去見上師，讓上師好好地加油、打氣、鼓勵、加持一下，回去又可以好好地修行，快不行了，再趕快去見上師，所以每個人自己決定時間的長

短，怎樣才是最合適的情況。

依止善知識的殊勝利益

這是說我們怎麼以實際的行動來親近善知識的內容，如果我們都可以做到財物供養、身語承事、還有依教修行這三種供養承事的話，就能夠產生依止善知識殊勝的利益。一共有有七個殊勝的利益：

第一個，很快就可以成佛了，對不對？道理很簡單，因為依教修行，善知識就是教我們怎麼成佛的方法，不管他是哪一個宗派，最後一定是究竟圓滿成佛的，我們學的是這個法教，那只要我們好好地修行，按照剛才講的，只要你恭敬、供養、承事善知識，這樣累積資糧最快。所以按照道理來講，依照理論來推的話，應該是很快就能夠成佛才對，這是第一個。

第二個，諸佛見了都很歡喜，一定會讚歎說：哎呀！這麼一個好弟子，太好了！

第三個，生生世世都不會缺少善知識，也不會遠離善知識。因為你都是如理如法的親近依止善知識，所以果報就是你生生世世都會碰到善知識，生生世世都不會遠離善知識。由於我們的成就是依止善知識的教導來的，因此我們生生世世都能夠有很好的成就。我們以前不是很明白，為什麼很多師兄想要學佛修行，但都碰不到好的老師，現在就知道為什麼了，因為他過去生都不跟善知識結緣嘛，也不好好的親近依止，要不然就是不如法、不善的依止，所以他想要找一個好老師，就變得

非常的困難。這是第三個殊勝的利益。

第四個，一定不會墮惡趣。因為我們依教修行，善知識教導我們哪些、哪些的惡不要做，這樣就能斷除一切的惡，不造當然就不會墮惡趣，有惡業才會墮惡趣，你只要止息一切的惡，當然就不會墮惡道。

第五個，你曾經所造的惡業，還有煩惱所引生的果報，都不容易成熟。為什麼呢？因為恭敬、供養、承事善知識的功德很大（等於供養、承事三世一切諸佛），就是這麼大的功德力，讓你過去無量劫以來的惡業，還有煩惱所引生的果報，不容易在這一世成熟。

第六，是能夠善護菩薩的戒律，行一切的菩薩行。這也是善知識那裡聽聞到菩薩戒的內容，才知道怎麼樣正確地來依止菩薩戒，所以你行的一定是菩薩道，絕對不會違背菩薩的律儀。

第七，你這一世一切的安樂，還有究竟成佛的安樂，都能夠如願達成。這一定沒有問題嘛！這一世的安樂，是你行一切善所得的果報，將來成佛，也是你依教修行的果報，一定都能夠如願的達成。或者是即身成佛，這一世就可以成佛，怎麼來的？就是剛才講的，依教修行、供養來的。所以一切的利益安樂，不管是這一世的，還是將來成佛的究竟安樂，都能夠如願達成。

這七個，就是我們依止善知識殊勝的利益。

還有，因為這個功德很殊勝、很大，所以我們將來世原本會墮惡趣所受的那個大苦，能夠在這一世，只是

身體不舒服、或頭痛一下、生個病，或者心情很煩悶、很憂惱，就報掉了。或者是你作惡夢，在夢中受一些苦，感覺恐懼、害怕，那個就報掉了。昨天還有一位師姊來問我說，她拜懺的時候作惡夢，到底是為什麼？我就跟她說，那個是消業障的夢，因為她拜懺，那個業障慢慢地在消，所以會作一些惡夢，在夢中所受的那些苦，就是等於在受報，原本將來要墮惡趣的苦，在這一世只是受一點點的小苦，就可以報完了。那我們現在講的，親近善知識的殊勝利益，也同樣有消業障的功效，它可以幫助我們在這一世就把過去的那些惡報，全部一一報完，所以我們就知道，供養、承事善知識的功德不可思議。

經上說，我們供養、承事善知識半天的功德善根，勝過供養、承事無量諸佛的善根功德，半天而已喔，你就知道那個功德有多大、有多麼殊勝了！這一世弟子要成就，完全就是依止上師，上師等於是讓我們成就的根本，我們如果對他能如法的恭敬、供養、承事的話，這一世就能夠快速地成就，因為這樣消業障最快、累積資糧最快，還能夠自利利他。

剛才講的那七個殊勝的功德，還有消業障、累積資糧最快，這都是屬於自利。那怎麼利他呢？因為你不再造一切惡，你週遭的人都不會倍感威脅，所以不會讓自己或者是別人心生憂惱。還會造惡業的人，讓旁邊的人看了都搖頭歎息，不禁為你擔心，週遭的人也會因為跟你相處而心生煩惱。你現在不但不讓自己和週遭的人心

生憂惱，而且還行一切善，身口意都是善行，讓週遭的人見了很歡喜，因此就可以進一步去幫助他們。所以，從最消極的不讓他們生煩惱，到積極的用佛法來幫助他們，讓他們也成就，這就是利他。

不善依止善知識的過患

我們依止善知識，最怕就是不善依止，依止得不如法，你認為這樣比較好，你就這樣去做，可是不一定合乎書上或經論上所說的內容，你只是依照自己的意思。但你可能還是凡夫，你可能還有煩惱、分別、執著，整天在打妄想，所以你的方式不一定適合、不一定恰當、也不一定如法。那最嚴重的，就是我們剛才講的，他依止的心不清淨、有雜染，所以就更容易有過失了。可能師父說他兩句，他就不高興，回去就不修法，就開始鬧脾氣、鬧情緒了，也可能因此不恭敬、或者輕視毀謗他的上師。所以，所謂的不善依止的意思，就是說你帶著分別、執著、煩惱來依止上師，所造的都是不善依止的過失，尤其以輕視、毀謗上師最為嚴重。

毀謗上師會有什麼果報呢？它會讓我們在這一世生怪病，醫生怎麼 check 都 check 不出來的，這就是曾經不恭敬、輕視毀謗上師的業障現前了要不然就是大家一起吃飯，人家都好好的，可是他食物中毒；他坐飛機偏偏就遇到空難，坐船遇到海難，爬山碰到山難；到荒郊野外，被毒蛇咬到；不然就是碰到颱風、地震、海嘯，然後就沒命了，它都是有原因的，懂嗎？因為在一切的業

裡面，毀謗上師的業最重，所以他就會碰到這些事情。還有，就是著魔，被什麼鬼魅附身，讓他的身心長時間受到這些邪靈精怪的侵擾，嚴重一點最後也是沒命了，這些都是這一世會感得的果報。下一世就是金剛地獄跟無間地獄等著你囉，經無量劫，受無量的大苦。所以我們在任何情況之下，千萬不要毀謗上師，讓上師的身心不安，因為毀謗上師，就等於毀謗三世一切諸佛，所以它的業會這麼重。

你輕視上師，也等於輕視一切諸佛，所以業障也很重，只是沒有毀謗這麼重，它會有什麼果報呢？當小狗狗，一百世生為狗類。那一定會是很慘的狗嘛，而不是那種當寵物的狗，那個當寵物的狗是很享受的，現在還有狗的 spa，你們知道嗎？台灣有幫狗按摩、spa 的，最高級的五星級享受，全套的，還有設計各種的衣服，梳不同的髮型，做不同的造型，出門還要帶一大包伺候狗的東西。哪一天死了，主人很傷心，用牠的基因，再複製一隻跟原來一模一樣的狗，國外已經有這樣的技術了。另外還有狗的墳墓，就是狗的骨灰塔，看你要多久去拜望牠一次，還有很多玩具、狗啃的骨頭，還有牠的飼料，全部都供在那裡，然後上面一個小框框裡面，有他最心愛狗狗的照片。

可是，我們現在輕視毀謗上師的弟子，生為狗類一定不是這一類，可能是流浪狗，有一餐、沒一餐的，到哪邊都不受歡迎，都被人家趕走的，要在外面吹風、淋

雨、曬太陽的，滿身皮膚病的，毛都快掉光的，這麼淒慘的狗，一百世喔！死了再當狗，一百世。如果能夠投胎做人的話，也是那種最窮、最苦、最下賤的種姓，會有這樣的果報。所以，我們在任何情況之下，都不要輕易的不恭敬，或者是輕視我們的上師。

那怎麼檢查我們還有沒有輕視上師呢？就看你還有沒有慢心，你會不會在上師講什麼的時候，心裡不服氣，還有自己的意見，如果有，那就是貢高我慢的表現，你還有意見嘛，不恭敬才有意見，恭敬怎麼會有意見？然後上師講的話，有沒有好好地聽？上師所教的法，有沒有好好地修？這樣就可以檢查自己還有沒有一點點的不恭敬，或者輕視上師的心。因為你對上師完全有信心、恭敬的話，他教的法，你應該會好好地修，他說的一定是利益你、爲了你好的話，那你一定會接受，不會心裡面嘀咕。

親近惡知識的過患

接下來，我們要講的，是萬一你親近的是惡知識，或者是罪惡友的話，會有什麼過失？它會讓我們沒有生起的功德很難生起，生起的功德很容易退失。經上比喻，惡知識或者罪惡友就好像毒樹一樣，從樹根、樹幹到樹葉都是毒的，連吹過它的風都是毒的。

那什麼是罪惡友的條件呢？我們怎麼知道他是不是罪惡友？那就是看他有沒有不恭敬，甚至毀謗三寶？有沒有吝嗇小氣，捨不得布施？不但從來不布施，你布施

的時候還在旁邊消遣你說：「哈！傻瓜一個！」還有，他在你面前不是打妄語，就是專門說一些挑撥離間的話，你跟他相處，一定是功德一直在退失、一直在造惡業，所以果報一定是墮惡道，他也會勾起我們的貪瞋癡，他總是告訴你要怎麼樣爲自己著想，怎麼樣獲得現世的利益，你跟他相處，常常聽聽聽，無形中那個貪瞋癡就會越來越強。

書上有另外一個比喻，就是好比醉象，他比醉象還要可怕，因爲喝醉的大象狂奔起來，可能就是把你撞死、或把你踩死，那最多就是犧牲我們的生命而已，可是罪惡友不只會讓我們喪命，更嚴重的是，他會傷害我們的法身慧命，而且死後一定會墮惡道。所以你經常跟這樣的人在一起，別人看你，也以爲你跟他是同黨、同類的，也會讓我們惡名昭彰，就好像把毒的箭放在袋子裡，袋子也跟著變有毒了，用這個來比喻你跟惡知識相處的話，你也會受到他的感染。

那既然這麼可怕，我們是不是就要躲得遠遠的，不要睬他？那你就心中棄捨他，這樣是不是沒有菩提心？怎麼辦？我們心裡面並沒有捨棄他，只是我們還沒有成就嘛，我們自己也還不穩定，對三寶的信心也還不堅固，那你常常聽他毀謗三寶，慢慢地你也會退失信心，所以我們只是暫時遠離就好，希望將來能夠度他，等我們比較穩定，或是有一些小成就，我們再回過來度他，這樣我們就不會違背菩薩慈悲的精神，也沒有忘失菩提心。

總結依止善知識的重要

以上親近善知識的部分，我們已經介紹完了。我們最害怕的就是不善依止，它會讓我們曾經依止善知識的功德很快就退失，沒有生起的功德很難生起，所以我們希望能夠如理如法的來親近依止善知識，就像我們前面課堂中所介紹的，儘量去把它作圓滿來。而且我們親近善知識，不是偶爾親近一、兩次就夠了，要恆常的，一直到我們成就為止，都永遠不要遠離善知識，要經常的去親近依止他。

我們看很多學佛修行已經很久的人，他的習氣、煩惱都沒有什麼改變，不管他修了多久，脾氣還是很壞，原來的那些毛病一個都沒有改，習氣、煩惱不但沒有少，還更嚴重，他的問題到底出在哪裡？我們現在聽聞「親近善知識」這個部分，就知道他的問題是出在哪裡。

第一種情況，就是他可能不知道親近善知識的重要性，因為還是有很多學佛修行的人，他是打游擊的方式，這邊聽一點、那邊聽一點，東抓西抓，沒有一位固定親近的上師，修行也沒有什麼次第，有空閒的時候就是看看經書，也覺得很好嘛，看了很歡喜。或者上上網，看看有什麼資訊，看看你們佛法到底講什麼，這個師父怎麼講、那個師父怎麼講，這些情形都是因為還不明白親近善知識的重要性。可是我們現在明白了，因為理論我們都聽完了，都知道親近善知識很重要，如果你沒有時常去親近善知識，就沒有人去點醒你的煩惱、習氣，或

者是教導你，你就很難改。

我們如果親近一位很嚴厲的上師，你這些煩惱、習氣就改得很快，為什麼？他一見到你就罵，要求得很嚴格，你想要偷懶一下都不行，實際上這樣是改毛病最快的，可是我們也要有那個勇氣，自己要下定決心，怎麼罵也罵不跑，打也打不跑才可以，如果你有發願，我這一世一定要成就，而且要快快成就，你就趕快去找一個好的老師，告訴他說：「請師父慈悲開示、告訴我，我的毛病在哪裡？我趕快改。」這樣是不是最快？因為你可能定力不夠，也沒有智慧的觀照力，自己有什麼毛病，自己也看不清楚，所以叫上師的法眼、慧眼、佛眼，好好地觀一觀，告訴我最大的問題在哪裡、我修行最大的障礙在哪裡，直接從那邊破，不是更快嗎？所以，第一種情況，問題就出在他不知道依止善知識的重要性。

第二種情況，是他雖然知道，但是卻犯了不善依止的過失，他用他自己的方式來親近師父，所以就造下很多的過失，他自己不知道，或者是知道，但還是認為自己對嘛，當然是上師錯，所以他也不知道要懺悔，也沒有起防護不要再造的心，因此他的煩惱、習氣也是很難斷、很難轉。我們現在應該不會再犯了，講到這裡，大家一定是決定不要再犯，一定要如法的依止善知識。可是，現在回想起過去，有啦，有一點點不恭敬，有一點點小輕視啦，如果我們發現過去已經造的，那怎麼辦呢？我們就要趕快懺，趕快生起至誠懺悔的心，然後發起防

護不要再造的心。

除此之外，還要盡力讓自己成爲具器的弟子，也要多多思惟上師的功德，以及努力的積集資糧，並且發廣大願，希望生生世世，一直到證得無上菩提爲止，永遠爲善知識所攝受。就是生生世世都不遠離善知識，都不會缺少善知識，發這樣的願，那你就很穩當了，對不對？這樣你從現在到成佛，這中間永遠都有善知識，就算你這一世不成就，下一世還會碰到善知識，還沒成就之前，生生世世都永遠有善知識的攝受，就等於說你從現在到成佛都非常穩當。若是你能快速成佛，那當然很好，如果沒有的話，也沒有關係，因爲你還會再碰到好的上師，繼續地教導你，一直到你成就爲止，這就是爲什麼我們要這樣發願的原因。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與衆生，皆共成佛道。

上師五十頌

第一講

最尊貴的淨蓮上師講述

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天開講《上師五十頌》。上師五十頌，就是奉事上師五十法的偈頌。這個偈頌大家都會誤解以為是修密宗才要唸的，其實在顯教的各宗各派當中，這部頌也是非常、非常重要的。無論你是修顯教、還是密宗，這個上師五十頌，是每一位想要成為具器的弟子，他必須具備的條件。一般是在受完歸依，或者是密教的灌頂傳法之後，就必須要先熟讀這部偈頌，最好是把它背下來，然後要求自己做到。這個時候再來親近善知識、聽聞法教，就能夠受益良多，弟子成就也會非常的快速。

它是哪一位大師作的呢？是印度大班智達跋維諦瓦大師所作的。「跋維諦瓦」是什麼意思？就是三尊的意思，三位本尊，他有三位本尊：上樂金剛、度母、還有不動金剛，所以當時印度人都稱他為三尊阿闍黎。阿闍是「教」，黎是「長」，教長，就是最高的上師，我們稱為阿闍黎。這位跋維諦瓦大師，他是出生在大王族中，後來在拿蓮達寺出家，成為大班智達。因為當時沒有受到國王的器重成為國師，所以就到處參訪各地名刹，和各大班智達辯論佛法。

有一次，他參訪到東方的孟嘎拉這個地方，離孟嘎拉不遠有一個小島，他聽說這個島上有一尊堅德拉果墨尊者所製造的度母像，就準備坐船去供養度母。可是他的船還在海中間的時候，就被一群怪人抓回他們的島上，那個島叫做住地島，住在那個島上的人都是怪怪的，

所以當時就稱那一群人為怪人。他們把大師抓到島上之後，不放他回去，可是他們也不是為了要學習佛法。大師在島上就很苦悶，雖然他每天禪修，可是在一個沒有佛法的島上居住，那真的是味同嚼蠟，同時也很浪費他的生命，所以他希望能夠回到印度去度眾生，但他又想不出有什麼辦法可以逃離這個島。於是他就只有日夜祈禱度母：「度母啊！趕快救救我，趕快救我離開這個島，我希望回印度去度眾生。」結果有一天晚上作夢，他就夢到度母跟他說：「如果你想到什麼地方，晚上睡覺的時候，只要頭朝那個方向，就可以到達。」他就聽了度母的指示，晚上睡覺時，頭朝著印度的方向睡，神識一直往那邊、一直往那邊。第二天醒來，他的身體已經躺在印度的海邊了。

可是，當他回到原來拿蓮達寺的時候，發覺以前年長一輩的班智達都已經圓寂了，那些小沙彌都變成大班智達了，他就非常的感慨說：「唉！我度眾生的因緣已經過去了。」因為現在都有這些大班智達在那邊，也不需要他來度眾生，於是他就很生氣，這是誰的錯呢？當然都是那一批怪人的錯！於是他一怒之下，就用上樂金剛的地震咒輪法，把整個住地島沉到海底，讓所有島上的怪人統統死光光。

有一天晚上，他又夢到度母跟他講，這一次當然是要責備他了，就說：「你生為大乘的修行人，沒有救度眾生也就罷了，反而還殺害這麼多的眾生。所以，你現在

已經破了菩薩的根本戒，你必須全力來懺悔、消業障。」他聽了度母的話，就決定到中國的五臺山，在文殊菩薩面前懺悔、消業障。可是當他要出發之前，又夢到度母給他指示說：「就算你到了五臺山，也消不了你的業，你的業太重了。你就為初學密教的人，還有為那些犯了根本墮罪，會墮在金剛地獄的弟子，寫一些論述，來指導未來的眾生，使一切眾生能夠快速成就。」所以，大師就針對當時、還有未來的弟子們，能夠得到真正的成就，明白事奉上師時的戒律，作了五十頌、還有十四根本墮戒。這就是《上師五十頌》的緣起。

我們現在就看課本。它一共是五十個偈頌，我們一個一個來講解。

第一個偈頌：

**能得吉祥金剛心地因，次第頂禮上師蓮座下；
拜師無數根本清經內，重點少集說此應禮聽。**

「吉祥金剛心」就是指佛的果地，你想要能夠證得佛的果地，最主要的原因是什麼呢？就是以身口意，至誠恭敬地頂禮在上師的蓮座下。作者他就是在拜了無數的老師之後，才在佛陀根本清淨的經教之內，重點式的結集成簡短的句子，以偈頌的方式，說了這部《上師五十頌》。凡是想修學有所成就的學子，都應該專一至誠恭敬的來聽聞。

第二個偈頌：

所有十方世界中，佛及菩薩三時時；

禮拜金剛阿闍黎，灌頂大上金剛師。

這個是說，所有十方的世界中，一切諸佛以及菩薩們，每天早中晚三時中，時時都去各各佛土供養，禮拜金剛上師，以及傳法灌頂的大上金剛師。就是諸佛菩薩每天他們做的還是禮敬諸佛，禮拜這些上師，還有灌頂的大金剛上師。

第三個偈頌：

**最勝意樂三時時，合掌持花曼達拉；
供養世尊咕嚕師，頂禮恭敬接足禮。**

這就是以最殊勝的意樂，早中晚三時，時時雙手合掌、持花、獻曼達來供養如佛的上師。「咕嚕」就是上師的意思，上師是佛的代表，因為在佛涅槃之後，我們沒有因緣來親見佛，所以上師就等於是佛的代表。我們以接足禮，恭敬地頂禮上師。接足禮，就是最恭敬的一種頂禮方式，是用自己的頭去碰觸上師的腳，這個叫做接足禮。

第四個偈頌：

**在家或者初學釋，法經佛像前供養；
學密弟子真心禮，有時則息諸疑謗。**

這個是指在家居士、或者是初學的釋子（釋子就是出家法師），可以在法本、或者佛經、或者佛像面前來禮拜供養，但是學密的弟子，有時候還是在內心以真心至誠地頂禮上師就可以了。為什麼要這樣做呢？有時這樣做，是為了解息別人對上師的懷疑還有毀謗。因為我們

知道，在親近善知識、承事善知識的時候，做一位弟子，要以身來承事上師。以身來承事上師，就是幫上師洗腳、沐浴、擦背、按摩這些事情。可是有一些人，他會看到你為上師做這些事情，好像是下等的事情，就是僕人才會做的事情，但可能你的地位很尊貴，或者你是大老闆，平常都是很多人來伺候，現在你居然要幫你的上師洗腳、按摩、擦背，有些人就會說：「你上師是誰啊？憑什麼要你這樣的伺候他？」因此就對你的上師產生懷疑、或者說一些毀謗的話。所以在一些對佛法還不相信、還有懷疑的人面前，我們儘量就不要做這樣的動作，我們只在壇城前面很恭敬地頂禮，內心同時對我們的上師頂禮就可以了。因為我們知道懷疑、毀謗上師的業非常的重，所以在這些人面前，我們儘量小心、謹慎，不要做一些舉動是他不能夠接受的，這個是我們要注意的。

在一個家庭裡面，也不是每個家人都學佛、都相信佛教的，所以有一些情況，譬如她先生學佛，可是妻子沒有學佛；或者是太太學佛，先生沒有學佛；或者是小孩學佛，父母沒有學佛，那不管怎麼樣，即使是家人，他如果不相信上師、不相信佛、不相信三寶，我們也儘量不要在他們面前做這樣的舉動。像子女對他的上師這麼好，那父母看在眼裡就不是滋味，就會說：「你對我們都沒有伺候得這麼好！你對你的上師，親得比父母還親！比家人還親！」他們心裡就會覺得不是滋味，所以我們要儘量避免。夫妻之間也是，本來很恩愛的，可是

看到對方，奇怪咧？你怎麼老是跑道場，而且你在道場就會發心打掃、洗廁所、煮飯給上師吃，這些都是你在家裡不會做的，可是你為什麼到了道場會做，你回家就不會做？好像判若兩人！也是不太能夠接受。所以這一類的，我們儘量要避免，不要讓眾生煩惱，這是非常重要的。

這一個偈頌，最主要就是說，為了息滅別人對上師的懷疑、還有毀謗，我們只要是內心很真心的頂禮上師就好了，不一定要在別人面前，做出好像很恭敬上師的樣子出來，不需要這樣做，內心很恭敬就可以了，不適合的場所，我們千萬不要做這一類的事情。除了這個是避免不要做的以外，其他的就要做，就是接下來要講的。

第五個偈頌：

**供坐站禮有意事，供養等事作一切；
金剛弟子力事全，能放大禮無上師。**

其他譬如說供坐，就是上師不管到哪裡，都要給他弄一個座位，到你的道場，要事先準備好一個很清淨的座位讓上師坐，如果說在外面等車、等船、等飛機，也要弄一個座位讓上師坐，不要讓上師站在那邊，站得很久、很辛苦這樣子。所以只要跟上師在一起，我們隨時都要幫上師準備座位，讓上師可以很舒服的坐著，這是屬於供坐。

站禮的話，是說我們如果是陪伴上師的人，不管在道場、還是在外面，隨時都要很恭敬的、很有禮貌的站

在旁邊，不要自己不曉得玩到哪裡去了，上師要交代事情的時候找不到人，自己跑去跟人家聊天、辦事情、還是去逛街，丟下上師一個人在那邊不管，絕對不要做這樣的事情。所以站禮的意思，就是很有禮貌的站在旁邊，隨時聽候差遣，上師要吩咐什麼事情，隨時可以找得到人。我們一般離開上師的距離，不要超過五步這麼遠，你不能跑得遠遠的，讓上師要叫你的時候：「師兄！師姊！」這樣拉開嗓門叫你，好像很沒有威儀的樣子。所以這一類有意義的事情，還有一切供養等等的事情，我們金剛弟子都應該盡全力的恭敬禮拜、供養承事上師。

接下來要講的，這個很重要，就是上師跟弟子要互相觀察。這位弟子適不適合受教？他是不是具器的弟子？那弟子也要觀察，他是不是具德的上師？在密教裡面，要互相觀察多久呢？你們學密這麼久的，知道嗎？三年喔？不夠吧，三年還可以偽裝很久，都還沒有露餡兒，沒有洩底。十年？你們認為要多久，多久才能夠真正的傳密法，把心法傳給你，把你當作是傳承的弟子？要多久？三十年啊？那要命長才找得到、才等得到，上師要命很長才等得到弟子，弟子要命很長才可以接受上師的教授。也不需要三十年，十二年就可以了。互相觀察十二年，上師很審慎地觀察，經常的相處，認為這位弟子他是合適接受這個傳承的弟子，很適合來把這個法繼續的傳承下去，這個弟子至少要觀察十二年。那弟子觀察上師也需要十二年，不要很衝動的、很感情用事的、

很情緒化的一頭就栽進去，親近沒多久就發覺有很多的過失，然後就開始批評毀謗，這樣子反而不好，所以弟子也要很謹慎地觀察，他是不是可以讓你依止他、親近他、跟他學習一輩子的這樣的一位上師？如果互相觀察都覺得 O.K.的話，那上師的責任就大了，因為他已經決定這一世都依止你，所以這一位弟子這一世能不能成就，就是上師的事了。上師變成說他要保證這個弟子這一世可以成就，他有這樣子的勇氣，能夠接受這樣的弟子。弟子方面，當然也是要完全具足條件，他對上師不管是恭敬心、還是信心，一定要百分之百，他這一世就一定能夠成就。可是，如果弟子應該具備的條件不具足的話，他這一世不管怎麼樣跟，也是不可能成就，問題不在上師，而是在弟子他自己本身條件不具備，這個是非常重要的一个觀念。

所以第六個偈頌，它就講到說：

金剛師及其弟子，同樣會得越法罪；

所以一勇阿闍黎，弟子當互審其器。

金剛上師以及受法的弟子，同樣都會得到越法罪，就是都會犯下金剛大罪，如果沒有互相審查對方的根器的話。一位勇敢傳法的上師，他有勇氣能夠承擔弟子的業，因為你要保證他這一世可以成就，所有弟子，他過去不管造了多重的罪，他只要願意懺悔，如法來修行的話，這所有的業，師父都要承擔，所以他是必須要非常勇敢來接受這樣一位弟子。

這邊講到說，一位勇敢傳法的阿闍黎，還有想學密法的弟子之間，應當要互相審查他的根器，如果上師收了不該收的弟子，弟子跟錯了傳法上師，同樣都會得到越法罪，這個就是犯下金剛大罪。師父傳錯弟子，不該傳的，你傳給他了（什麼是不該傳的，等一下會講到弟子他應該有的條件），如果說他瞋心很重，你傳給他大法，也不知道他會用那個法怎麼樣？因為他瞋心重，哪一個人得罪他，那個人就慘了，因為他可以用密法修理他，懂嗎？要他怎麼樣，就怎麼樣，因為密法它有不可思議的力量，密咒的力量，還有觀想的力量，那個力量都非常的強，他如果用在不好的方面，那就會傷害了很多人。本來密法成就是要利益眾生，可是因為他沒有菩提心，因為瞋恚心重的關係，所以他反而用密法來害很多人，不但沒有辦法利益眾生，而且危害了很多的眾生。如果是這樣的弟子，傳法的上師要不要負責？要！這一切的罪業也是上師要承擔，因為他傳錯了弟子，不該傳的傳給他了，結果就是師父跟弟子雙雙墮金剛地獄，就是這樣的下場。

所以，為什麼要互相審查十二年的原因，就是要非常的小心謹慎，因為一個不謹慎，就統統都到金剛地獄去了，你這一輩子就是白忙一場，不但沒有任何的利益，而且還會墮在金剛地獄當中，所以弟子跟上師都要非常非常的小心，要互相觀察長一點的時間，千萬不要衝動，不要盲目的迷信崇拜，這個到時候都會出問題的。

我們怎麼分別他是不是一個好的上師呢？第七個偈頌就告訴我們，如果是這樣的邪師，我們就千萬不要跟他學法。

**真慈放棄黑心怒，無戒傲心貪心心；
多散心亂此族等，有智弟子以慧揀。**

它首先說到，那個放棄真正的慈心，就是沒有慈心來救度眾生這樣的上師，我們一定不要跟他學。還有，黑心憤怒，就是說他的脾氣不好，發脾氣的時候，不是為了要喝斥弟子，為了弟子好，而是他自己本身脾氣不好，憤怒心強。這樣的上師，我們也不要跟他學，因為他陰晴不定，今天心情好、明天心情不好，弄得我們也心很亂。還有，他本身不守戒律的，不守戒律，他當然也不會教導我們戒律的重要，他也不會要求我們持戒，因為他本身就沒有好好持戒，所以我們的戒律也不可能清淨。還有，貢高我慢的、貪婪無厭的、心又多散亂的，像這一類的邪師，有智慧的弟子應該以慧力來揀擇，千萬不要找這樣的上師去依止他。

貪婪無厭的意思，是說他會有事沒事，就有意無意跟你暗示說他缺什麼，例如他會跟你說：「天氣太熱啦！我們道場每次法會，大家都揮汗如雨。」那就是暗示你需要裝冷氣，我們少 air-con 啦。就是他會在言談之間，不斷不斷暗示你說他需要什麼，缺這個、缺那個這樣子。

一般上師是不會主動講的，弟子要審慎地觀察，看上師缺什麼，要主動的發心，而不是讓上師來開口說：「我

要什麼，你們現在給我準備。」不是，因為跟在上師身邊的弟子，他平常就會很小心的觀察，要不然你觀察不出來也會問嘛：「上師，您有沒有需要什麼？您有沒有缺什麼？」弟子會自己問，而不是說人家沒有問，然後你就主動講，而且你是有意的，因為是貪婪、貪心的緣故，不是真正的缺，只是因為你貪得無厭，又貪享受、又貪供養等等，是指這一方面特別貪心的，這樣的上師我們也不跟他學。因為你跟他的這段時間，就要花掉很多的錢，他總是有一些花樣，一下子說要幫你消災，一下子又說你最近氣色不好、你今年犯太歲、你流年不利、你那個風水要改，改一次要三十萬這樣子，找很多的名目斂財，我們是指這樣的上師，就是整天都在想怎麼弄錢的這種上師。這表示說他貪欲非常的重，而不是說生活上基本需要的東西，他只是希望能夠多弄一點錢，這樣的上師我們就千萬不要跟。

什麼樣才是一位具德的上師呢？第八個偈頌就說道：

穩定具戒忍悲智，心直尊重無諂曲；

明瞭儀範密根經，博聞經理諸論議。

一位具德的上師，他必須身心都非常的穩定。身心穩定說明他什麼呢？戒定慧三學圓滿。他戒律清淨，身心才能穩定；他有禪定的攝持，身心才能夠穩定；有觀察的智慧，身心才能夠真正的安穩，因為光是靠禪定的功夫還是不夠的，他如果沒有智慧力的話，那個只是硬

壓的，懂嗎？有時候壓久了，那個習氣會爆發。

我們也常常會有這樣的經驗，參加斷食跟八關齋的最後一個晚上，你們自己觀察看看，就是明天早上可以開始吃了，你前一天晚上一定會想很多明天要去吃的東西，因為斷食三十六個小時，三十六個小時沒有看到吃的東西，哇！那個口腹之慾開始一直刺激他，充滿了整個腦袋，這時間思修都進不來，那個表示什麼？你才壓抑了三十六個小時，懂嗎？你那個飲食的慾望它就爆發了，更何況我們壓抑了很長的時間。

所以很多修行人他就是用壓抑的，因為戒律說不可以這樣、不可以那樣，因為佛經上說不可以這樣、不可以那樣，可是他功夫又沒有到那邊，他就用壓抑的，全部用壓抑的，有一天就爆發了。他只是抓著戒律的表相，但沒有得到戒律的實質說，為什麼要守這條戒，並沒有真正的明白，只是死守在那個戒相上面，說不可以這樣、不可以那樣，就強迫自己說，我不要這樣、那樣……。於是勉強持戒、勉強修定，壓抑自己所有的貪瞋癡，所有煩惱的習氣都是用壓抑的，過一段時間它就一定會爆發。你就會發覺，這一段時間都沒有發脾氣，可是下一次發脾氣的時候就不得了，驚天動地，就是因為你前面壓抑了很多的情緒。

或者你壓抑很多的慾望，我明明就是很想吃那個嘛，可是不要，我要練習不要有那個強烈的慾望，因為貪不好嘛，書上都說不要貪嘛，不要多貪，所以我就壓

抑說不要吃、不要吃。或者有些人吃素，有沒有？這個很想吃，可是不可以吃，它是葷的啊，也是壓抑了很久，哪一天可以吃葷了以後，就不得了，他把前面十年吃素沒吃到的東西，全部給它吃回來，很多師兄是這樣子的，我們就知道他前面其實不是很真心要吃素，他只是用壓抑自己的飲食慾望這樣而已。所有的習氣其實都是這樣，你用壓抑的都不能解決問題，它有機會一定會爆發，而且爆發的是比以前還要嚴重。

所以，光是靠禪定來壓抑，是沒有辦法真正解決問題的，一定要有智慧的觀照，智慧它更重要。智慧的觀察，就是知道它是無常的、無我的，自性是空的，它就會自己化解掉，而不是用強壓的，智慧的觀照比那個勉強持戒、修定的效果要好。所以一位上師，他為什麼能夠身心穩定？就是因為他戒定慧都有了嘛，所以他不需要壓抑，他隨時都是在穩定的狀態當中，不管發生什麼事情，他都是心非常非常的穩定，不會陰晴不定這樣子，不會有時看他歡喜，可是有時候看他脾氣又不好。他發脾氣的時候，大家都在旁邊發抖，不敢作聲，不會有這種情況發生。所以第一個條件，就是他必須要身心穩定。

而且，要具足戒律，有忍辱的功德。忍辱的功德也非常非常重要，因為上師要度弟子的話，一定要非常非常有耐心，弟子可以隨便發脾氣，上師不可以，要非常非常有耐心，不管什麼樣的弟子，你都要攝受。那也不是每個弟子都很聽話嘛，有的是很愛作怪，有的就是很

難調伏，還有弟子說：「我很難相信你，你先現個神通，我才相信你」，就是要你顯個神通來調伏我，我知道我很難調伏，所以請你用神通來調伏我。他自己也知道自已很難調伏，可是做上師的，都要很有耐心，不管你是什麼樣的弟子，什麼根性的弟子，笨的、還是聰明的，心裡面統統都要完全的接受，沒有分別。沒有說喜歡這個弟子、不喜歡那個弟子，心中完全平等無分別，所以這也是要有一些忍耐力。

還有，就是講經說法傳法時的疲勞，也是要靠忍耐力，也是要有忍辱的功夫。還有，就是可能一旦名氣大了，名利雙收的時候，很多人看了眼紅，就會開始毀謗，這時候上師也不管人家怎麼樣的批評毀謗，也都是 O.K. 的，沒有事情的，不管你們怎麼說、怎麼樣有意見，他都是心如止水，不受到外境的影響，這個也是屬於忍辱的功德。不管是什麼樣的情況之下都要忍。因為我們一般就是忍耐力不夠，才會常常覺得心裡面有很多的委屈，我們心裡面覺得苦悶，就是我受委屈了。可是，我們隨時可以覺得受委屈的事情太多了，每天任何一件小事情，我們只要不能夠忍受，就會覺得自己很委屈，自己覺得自己受苦、受累、受罪，那個都是因為我們忍耐力不夠的關係。可是做為一位上師，他的心必須要跟虛空一樣，無量無邊的心量，這樣才可以，所以沒有什麼事情是上師不能夠忍的，他忍辱的功德必須要很圓滿才行，才能夠做到心量跟虛空一樣的沒有邊際。我們如果

觀察這位上師，他真的是忍辱這方面做得很好的話，他就是我們值得去依止的上師。

而且，還要有什麼呢？悲心，還有智慧力，這一定要的嘛，悲智雙運，這是佛法最基本的條件，他一定要有大悲心，一定要智慧力。還要什麼呢？心地正直，尊重每一位眾生，心沒有諂曲。沒有諂曲心，就是能夠平等對待一切的眾生，沒有對象的差別，這是說他本身的修養方面。

在經教方面，他也必須有一些成就，他必須要明瞭所有密教根本經內的儀軌，他要教導弟子的那個部分，他必須自己先修過，而且非常的熟悉，他才能夠來教導弟子。而且博學多聞，通達經教的理論，又善於論議。就是不但教理通達，有實證的功夫，而且還要辯才無礙，他就是一位好上師。

第九個偈頌，如果是一位密教師，他必須具備這樣的條件：

契證圓滿十真如，善達事業曼達拉；

能明密咒相論議，滿清諸根悉淨安。

必須要契證圓滿的十真如。什麼是圓滿的十真如呢？就是後面講的，善於通達事業（事業包含了準備法、本作法、還有後法）；曼達拉，是壇城的意思。就是要傳法之前，必須先準備壇城，最初的做壇城、加持、開光等等的這個準備法。本作法，是正式傳法的時候，能夠明白密咒的念法，還有本尊的供法等等的。還有，本法

以後的後法，就是你傳完法之後，後面的怎麼樣收法，也要非常的熟悉。就是從開始、到整個過程、到結束，都要非常非常的熟悉，也能夠來教導弟子學習這些內容。如果能夠圓滿的具足這十真如的話，就是一位圓滿清淨，而且六根都調伏得非常好的金剛上師了。

這就是說明一位好的上師，他應該具備的條件。

那什麼是一位弟子應該具備的條件呢？他必須是能夠恭敬上師，而且又具足了信心，平常樂善好施，喜歡布施表示什麼？他不慳貪，都能夠捨、放下，是一個非常通達的人，觀念非常開明，而且很捨得布施、供養的這樣的一個弟子。

在修行方面，他勇猛精進，而且心非常的柔軟、謙卑、和善。一個弟子心非常柔軟是很重要的，因為心柔軟，所以上師教什麼，他馬上就接受，他不會先懷疑。如果信心不夠，他就是聽了也不相信，他會先懷疑。

那如果沒有恭敬心的，那個態度就是很傲慢。「你會的，我都會，你有什麼了不起？」他那個貢高我慢的心沒有被調伏的話，也說明他的心不夠柔軟。一個弟子他的心柔軟的話，他自然很恭敬，很容易生起信心，你所有的教導，也很容易就全盤吸收，所以教起來效果特別好。為什麼？他相信嘛，你一講，他馬上相信，馬上就聽進去，馬上就做到了，這中間沒有障礙的。

可是，一個弟子的心不柔軟，他中間會有很多障礙的，先懷疑就已經障礙了嘛，因為那個就進不去了，你

一懷疑，咚！就彈回去了，那個佛法進不去，因為你用你的懷疑擋掉了。再加上傲慢無禮的話，又擋掉了，沒有辦法直接百分之百的進去。所以，為什麼弟子的心柔和是非常重要的，就在於它的效果，教導的效果會非常好，你跟他講什麼，他就接受，他不會跟你 argue，他沒有意見。如果他有他自己的想法，主觀成見很深的話，你講什麼，他就要跟你辯，那就表示說他心不柔和嘛，才會有這些舉動。

那也是因為他勇猛精進，勤修戒定慧、息滅貪瞋癡，所以他看起來也都是很安靜、很安詳的，沒有憤怒相、還是苦瓜臉、臉臭臭的，沒有這樣子，隨時看到他就是很寧靜安詳、很和善的樣子，他就是一個好弟子，因為看到他就生歡喜心嘛。

還要心量廣大。心量廣大也很重要，那種小心小量的、小根小器的，就是隨時要嫉妒、要障礙別人，要分別、要執著，那表示心量不廣大。他修這個法，其他的就全部排斥，因為心量不夠廣大的關係，所以他只能接受他那一小部份，其他全部排斥掉了。他跟別人相處的關係也不是很和諧，因為他喜歡分別執著，所以跟他相處融洽的人，一定很少，也就是他看得上眼的、可以接受的那一小部份。從他的同參道友、眾師兄開始，都是用這種心來對待，師父也是一樣，師父講的，我喜歡聽的我就聽，不喜歡聽的我還是不聽。那師兄之間也是，我喜歡的我接受，不喜歡的不接受，表示他心量太

狹小，這個也不是一個好弟子。

還要有慈愛心，有慈愛心是最基本的，因為我們大乘佛法就是要發菩提心，你沒有慈愛心的話，是不可能發菩提心的。慈愛心就是很歡喜見到別人好，慈就是給眾生快樂，他想的、做的，都是要讓別人歡喜的事情，所以他做事的標準，就是怎麼樣能夠讓大家都歡喜，他就這麼做，而不是說我喜歡這樣做，管你高不高興，你家的事，不是這樣子的。一個有慈愛心的人，他的考量都是以大眾的歡喜為考量，大家都喜歡這樣，我就決定這樣做，而不是我自己喜歡這樣做。我自己喜歡，是我自己的貪愛嘛，表示我的貪欲重，然後我不管別人的死活，也不在乎別人的情緒感受，我統統不在乎，那個就是沒有慈愛心。有慈愛心的人，一定是希望大眾歡喜快樂。

不墮黨派之爭。就是沒有「我是淨土、你是密宗、我是天台、你是什麼……」，就是不墮黨類。

又有分辨的智慧，從分辨善法、不善法、正法、邪法、相似法，還是好的上師、不好的上師、邪師、還是善知識，這個都是要有分辨的智慧。

如果都具備以上這些條件，就是標準具器的弟子。

哪些弟子是走遍天涯海角，都沒有一個上師要收的呢？就是我們現在要講的，相信各位都沒有，都不是。我們看別人有哪些？沒有慈心的、瞋恚心強的、貪欲心重的、又高傲自大的，平常放逸、懈怠、雜心妄想、粗

心大意，對佛法沒有希求心，對眾生沒有悲愍心，親近佛法、上師只是爲了貪求加持。他找上師幹嘛？就是要加持而已，其他他都沒有興趣，聽經聞法沒興趣、修行沒興趣、作功課沒興趣，統統沒興趣，他來找師父只有一件事，就是要師父加持這樣而已，其他什麼聞思修、戒定慧，統統沒興趣。

還有，儘量的收集有加持力的寶物，（看你們身上有多少？）他親近善知識不是聽經聞法、好好修行，他忙著收集寶貝，參加這個法會有什麼結緣品，收集起來。參加法會之前也會先看說明。「有哪些結緣品，喔！這個我要！贊助一千塊有這個，好！我就贊助一千塊。」他也不是真的要布施，而是要那個寶貝，所以他贊助一千塊，居心不良，發心動機不正確，這個都是不好的弟子。

有些去參加法會、參加拜懺，只有一個目的，就是消業障，所以他來學佛修行只是要消自己的業障，從來沒有想過其他的，也沒有想說我好好地修行，以後要利益眾生、要幫助其他的眾生，都沒有想這麼多，他只爲了自己，自私自利的，爲了自己來消業障，這樣子來學佛修行，這個也不是一位好弟子的動機跟發心。

像這樣的學人，是上師永遠不該收的弟子。所以上師也會觀察，像這一類的弟子，絕對不跟他談佛法，因爲他沒興趣，你可能拿寶貝跟他結緣，他會很歡喜，然後再加持一下，他就很歡喜的回去了。所以這樣的弟子，上師不會傳法給他，也不會跟他談佛法的事情，當然不

會把他當作是傳法的弟子，這些我們都要儘量的避免。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

上師五十頌

第二講

最尊貴的淨蓮上師講述

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們繼續第十個偈頌：

**若彼求法學法者，登壇後謗阿闍黎；
則謗一切如來佛，彼子常得諸苦惱。**

這個是說，弟子不應該做的事情，如果做了的話，會有什麼後果。凡是想要求法或者是學法的弟子，在歸依受法之後，就不應該毀謗阿闍黎，不應該毀謗我們的金剛上師，如果毀謗我們的金剛上師，就等於是毀謗一切的如來，這位弟子時常就會處在苦惱之中。

第十一個偈頌：

**若謗金剛阿闍黎，現得惡報無安時；
中毒得病著魔亂，愚癡此人會斷命。**

有哪一些苦惱的事情呢？現世會得種種的惡報，永遠沒有安穩的時候。哪些惡報呢？他會中毒，人家吃東西都沒事，他吃東西就食物中毒，要不然就是吃到含鉛、含汞的那些食物。現在有一些黑心的食物，大部分裡面都會摻一些化學物質，我們吃下去人體會輕微的中毒，嚴重一點的話就會致命。這邊講的，就是會有中毒的現象。還有，得種種的怪病，醫生都檢查不出來到底是怎麼回事，嚴重一點也是會喪命；或者是著魔、心狂亂。所以這種愚癡的弟子，往往會因此而斷命，中毒死的、得怪病死的、或者是著魔、心狂亂死的，這一世會有這樣的惡報。

還有，第十二個偈頌：

王法火災惡毒蛇，冤賊水難空行怒；
妖魔鬼與邪怪等，毀人定進金剛獄。

還會受到王法的制裁，我們所謂的牢獄之災，要不然就會碰到火災、兇猛的毒蛇、冤家、盜賊、水難、或者是空行夜叉……等等惱怒的事情，還會受到妖、魔、鬼、邪靈、精怪等干擾。這些現象，都是毀謗金剛阿闍黎這一世會受到的種種惡報。死後呢？毀謗上師的人，死後一定墮入金剛地獄。

第十三個偈頌：

金剛上師阿闍黎，永久不作障礙事；
愚癡常作諸障礙，命終一進惡地獄。

所以我們對金剛上師，永遠都不做障礙上師的事情。如果還會愚癡地做障礙上師的事的話，他臨命終時，一定會進入惡地獄當中。

第十四個偈頌：

毀謗金剛阿闍黎，無間地獄等怖畏；
所說所有畏地獄，廢子定入進住獄。

毀謗金剛上師的人，會墮在無間地獄等怖畏當中。包括所有經論上所說的怖畏地獄，將來一定都是到這些地獄。廢子，就是被拋棄的，被上師放棄的，我們昨天說你走遍天涯海角，都沒有一個上師要收你這樣的弟子，我們稱為廢子，被大家所唾棄的。這樣的一位弟子，一定是進入地獄當中的。

第十五個偈頌：

大智金剛阿闍黎，發揚無降廣大德；
是故一切當全力，永時輒莫生輕毀。

爲什麼毀謗上師的業這麼重呢？因爲上師的功德非常大，他這一世來就是要弘揚佛法、救度眾生的。就好像天降下甘霖，可以滋潤大地、滋潤萬物，金剛上師說法也是一樣的，完全無我的來作法布施，以救度一切苦難的眾生。可是你障礙毀謗這麼大功德的上師，因此業非常的重。所以，具有大智慧的金剛上師，就像天降下甘露一樣，無私的滋潤萬物大地，他是發揚佛法的人，是有廣大的功德。所以，我們應當盡一切的全力，永遠不要生起輕視毀謗上師的心。

第十六個偈頌：

發生恭敬尊重心，供養咕嚕金剛師；
則除苦惱病亂害，消後無復苦惱難。

我們應當發起恭敬、尊重的心，來供養金剛上師，這樣做，不但能夠消除上面所說種種的苦惱、病痛、還有魔亂等等的侵害，並且在消除這些罪業之後，不會再有苦惱等等的障礙。我們歸依上師之後，應該做哪一些事情？就是盡全力供養，把你最難捨的都拿來供養、布施給上師，這是除我們的執著、還有貪愛最有效的方法。

所以，接下來第十七個偈頌，就是講我們歸依上師之後，應該要全心全意的供養。

自戒金剛阿闍黎，難施妻兒及自身；
自命亦捨爲拜師，何況富貴與財物？

如果這一世很幸運地遇到有真正傳承的金剛上師（自戒，是指有真傳承的），我們應該以最難布施的妻子、兒女，還有我們最珍愛的身體，來布施給上師。有很多人唸到這邊會覺得很奇怪，難道我要把我的老婆也供養給上師嗎？很多人不能理解，不是說真的要把你的老婆送給上師，不是這個意思，它的重點是「難施」，最難布施。因為一般人就是夫妻之間的情愛最難捨，還有子女之間的情愛最難捨，所以它用妻子跟兒女來比喻最難布施的，這是指身外。以自己本身來講，每個眾生最愛惜的就是自己的生命，如果說，你今天可以把最珍愛的身體都供養給上師，不是說要把你的身體給他，而是說你真的能夠捨下對身體的貪愛，對上師作身口意種種供養的話，其實這是我們斷執著、斷貪愛最快的一種方式，也是成就最快的方式。

我們不能成就，最主要的原因，就是因為我們還有執著、還有欲望，還會生煩惱。所以，我們藉由對上師的供養，來斷除我們的執著跟貪愛，它最主要的目的在這裡，而不是真的要你的命，上師要你的命幹什麼？你不是要留得這個命來成就佛的嗎？所以不會要你的命。這邊最主要是形容我們最難捨的，無非就是最親愛的人、還有我們自身，我們希望這些都能夠捨下。所以爲了拜師，我們連自己的性命也可以捨了，更何況是榮華富貴、還有身外的財物，那當然就更沒有問題。

第十八個偈頌：

**爲此無量億劫時，極爲稀有難得之；
無上成就證布達，勇猛修習此身得。**

爲什麼要這樣做呢？因爲這個機會是無量億劫也稀有難得的，有真正傳承的上師是很難遇到的。有了上師的教導，我們才能夠證得佛的果位（布達，是佛的意思。成就證布達，就是能夠證得佛的果位）。「勇猛修習此身得」，我們只要能夠勇猛精進地修習，這一生就可以證得佛的果位，但是有一個大前提，就是要有上師的教導。上師爲什麼對我們這麼重要？因爲上師是成就的根本，你這一世能不能成就，完全就靠上師，你能夠完全依止真正的善知識的話，你這一世的成就就有希望。有了師父的教導，再加上你全心全意的供養，連自己的生命都可以捨了，用這樣捨、放下的精神，再加上勇猛的修習，這一世要證得佛的果位是沒有困難的。所以，金剛乘都強調可以即身成佛，這一生就可以成佛，是真正可以做到的，就是說書上講的這些，要求我們弟子的這些條件，我們是不是真的每一個都把它做到？如果做得到的話，這一世就是很有機會成就。

第十九個偈頌：

**永久善護其深誓，永久供養諸如來；
永久供養阿闍黎，咕嚕等同一切佛。**

我們要永久善於守護自己曾經發過的誓言、或者是誓願，永久供養如來、永久供養上師，因爲供養上師就等同供養一切佛。上師是佛的代表，你供養上師，功德

跟供養十方三世一切佛的功德是一樣的，所以能夠全心全意的供養上師，是我們累積資糧最快的一種方式。

供養的內容在第二十個偈頌：

**有心要得無盡成，所有最上諸珍玩；
上師心中歡喜物，長時誠心而奉獻。**

我們有心想要證得無盡成就的弟子，就應該把所有最上好的珍奇古玩，以及上師心中所歡喜的物品，長時間的、很誠心的來奉獻給上師。我們把自己擁有最珍奇的東西，古董什麼的，就是看你這一世最珍愛的，爲了捨你的珍愛，幫你去貪，你就把它拿來供養上師，其他就是上師喜歡什麼，你就供養什麼，而且是長時間的，不是偶爾，很有誠心的供養。長時間的供養，就表示我們長時間都在累積資糧，成佛的資糧，所以不是偶爾做做而已。

第二十一個偈頌：

**施供金剛阿闍黎，永施所有布達等；
所以此事福德德，福德能得金剛成。**

我們布施、供養金剛上師，和永久布施、供養所有的佛是相等的，所以這件事情（此事，就是指我們布施、供養金剛上師這件事情）它的福德、功德，能夠得金剛成就。就是說我們想要這一世得金剛成就，就是要布施、供養我們的金剛上師，因爲供養上師的功德，跟供養十方三世一切諸佛的功德是相等的，所以我們要這樣子做。

第二十二個偈頌：

**所以想學求法者，有了具戒忍功德；
慈心圓滿優越子，咕嚕無二金剛持。**

什麼樣才是一個好弟子呢？想學法、求法的弟子們，必須有具戒和忍辱的功德。具戒，是要遵守戒律，不管你受了什麼戒，你都要持守，從五戒、菩薩戒，到現在的上師五十頌，還有等一下要講的十四根本墮戒，這些都是我們要守戒的內容，都要把它守好。

此外，還要有忍辱的功德。忍辱的功德，就是不要害怕別人的障礙。忍辱的範圍非常廣，包括你在修行上的種種耐心，就是說你修行不能因爲天氣太熱、太冷、或是住的地方不好、吃的不好，你就退失道心，這個是最基本的。因爲你的心如果在法上面用功的話，就不會在意外在的環境是不是很舒服，那個不是最重要的，最主要是我們的心是不是能夠契入佛法，這個是比較重要的。如果我們能夠在法上得歡喜的話，就不會很在意外在的享受和安樂，因爲外在的環境就是色聲香味觸，對我們所引發的那種喜樂，只是感官的刺激而已，那個不是真正的喜樂，真正的喜樂是我們內發的，我們內在跟佛法、跟修行相應所生起的那個喜樂。所以，一旦你有了這個喜樂，就不會很在意外在的環境到底是多麼的辛苦，也不會受到它的影響。譬如說一熱，心就很煩燥，生活條件比較差時，也會影響心情，這都是因爲我們在法上還沒有辦法獲得喜樂的緣故，才会有這麼大的影響。

這邊所說的忍辱的功德，除了修法上的苦以外，還

要不怕別人的障礙，人家惡意的阻礙、惡意的破壞，這些我們也都能夠忍耐，不會馬上就起瞋恚心，然後跟人家鬥，不會有這樣子的情況發生。即使別人對我們百般阻礙、破壞，我們仍然要慈心圓滿的對待一切的眾生，這個就是最優越的金剛弟子。

所以，金剛弟子必須要做到的，就是要持戒清淨、有忍辱的功德、還要慈心圓滿，這個是最基本作弟子的條件。還要加上最後一句，**永遠視上師如佛**。「咕嚕」就是上師，永遠視上師與金剛持無二無別，就是視上師跟佛是無二無別的。因為末法時代已經沒有因緣見到真正的佛，那一切佛菩薩怎麼辦？就化現凡夫身的金剛上師，來傳法救度眾生，所以他等於是諸佛菩薩現的凡夫相，我們如果能夠視上師跟佛無二無別的話，我們就不會對上師起種種的懷疑不信，我們的心就容易生起信心，容易保持清淨，就不會尋求上師的過失，然後造下種種輕視毀謗、不恭敬上師的業障，這些都不會再犯了，如果你可以做到這一句話的話。

接下來我們要講的一大段，就是隨時要觀察自己，什麼是該做、不該做的，該做的就要做，不該做的就不要做，在日常生活當中隨時都要觀察。

第二十三個偈頌：

若足踏過上師影，獲罪恐怖如破塔；

於床坐鞋等資具，驀過獲罪何況說。

如果我們用腳踏過上師的影子，所獲得的罪業，就

如同破壞佛塔一樣的恐怖。所以我們跟上師走在一起的時候，要隨時注意，不要踩到上師的影子。還有，對上師所坐的床座、還有他所穿的鞋子……等等的這些資生用具，我們也是要注意，如果偶然從上面越過的話，所獲得的罪那就更不用說了，就是比剛剛講的踏過上師的影子罪還要重。只是踏過上師的影子就如同破塔（破壞那個佛塔），更何況是從師父用的那些東西上面跨過去，這個罪業就更嚴重了。所以我們都要很小心的，上師睡的床、坐的坐墊、穿的鞋子，就是上師的一切用品，我們都不要從上面跨過去，這個是要注意的。

第二十四個偈頌：

大慧弟子歡喜心，上師指導當聽受；

真是超力不能為，則善言恭敬稟白。

有大智慧的弟子，都是以歡喜心來聽受上師的教導。對於上師所交代的事情，如果真的是超過我們自己的能力，而不能夠做到的話，我們應該好好的說。善言，就是應該要很善巧的說、婉轉的說，態度很恭敬的向上師稟白說，上師交代的事情，我沒有辦法完成，是因為我的能力不夠，或者是因為我有什麼困難，都要好好跟上師講，不能夠用那個很埋怨、很生氣的口氣跟上師講：「你就知道我這個不行嘛！你還要叫我做！」那就是沒有善言。善言的意思，就是語氣要非常的柔和，然後慢慢、好好地說，這中間不能有不好的語氣、埋怨的語氣在裡面。

第二十五個偈頌：

**依止咕嚕阿闍黎，成就生天現樂成；
所以一切力所爲，當受師命不違背。**

不論是成就將來生天、或者是現世的安樂，都是依止上師來的，所以我們應該盡一切能力所爲，聽受上師的話，沒有絲毫的違背。因爲這一世的成就、還有將來的成就，全部都是依止上師的教導來的，所以我們應該聽上師的話，不要違背上師的意思，這樣子我們才有可能成就。

第二十六個偈頌：

**咕嚕財物猶如命，上師心愛如師敬；
於彼上師執侍人，如親常時恭敬心。**

要愛護上師一切的財物，就像愛護自己的性命一樣。所有屬於上師的東西，我們都要非常、非常的愛惜，就好像愛惜我們自己的生命這樣的愛惜。上師心愛的東西，我們也要像上師一樣的恭敬、喜愛。還有，對上師身邊的執事人，譬如說照顧師父生活起居的，或者是師父的侍者，我們都要像對待親人一樣的，時常對他生起恭敬心。就是不要忽視上師身邊的人，因爲能夠把上師照顧好的話，他的功德也很大，所以我們不要把他當作好像是一個下人這樣的輕視，要把他當作像我們自己的親人一樣的生起恭敬心，因爲師父的一切都是靠他來照顧的。

第二十七個偈頌：

**不應金剛上師前，包頭頂高坐前去；
翹足踏坐手捩腰，安然按腰上師前。**

以下就是一些不恭敬、不禮貌的舉動，我們在上師面前儘量不要做。不應該在金剛上師的面前包著頭、戴帽子、坐在比師父還高的位子，或者是坐在師父的前面，這些都是不恭敬的。也不要翹起腳踏坐、兩手捩腰。翹腳踏坐，就是腳這樣子翹著；踏坐就是這樣子，很舒服啦，可是這個姿勢不太恭敬、也不太禮貌。兩手捩腰，像這樣子。安然按腰，就是坐久了、腰好酸，這樣子很舒服，但是不要有這樣的舉動。

第二十八個偈頌：

**金剛咕嚕站起時，應當勿坐與勿臥；
常具敬供諸威儀，站會全事歡喜事。**

金剛上師站起來的時候，我們就不能夠再坐在那邊、或者是躺在那邊。經常具足恭敬在供養諸威儀的時候，是說種種威儀的時候，譬如說你在供養上師的時候，或者是在幫上師做事情的時候，我們都是很規矩地站起來，希望能夠事事都做到圓滿周全，事事也做得歡喜。

第二十九個偈頌：

**無棄涕唾上師前，坐時勿舒於雙足；
師處舉步隨口諍，應當不作上師前。**

在上師的面前，我們不擤鼻涕、不吐痰，坐的時候，也不伸出兩腳，都坐得很好。因爲坐久了嘛，腳會酸，就兩個腳對著上師，這樣子擺得直直的，這樣也是不禮

貌的。還有，上師的處所，上師在的地方，也不可以亂走動，上師坐在那邊，你就在前面忙過來、忙過去這樣子。或者是隨口起爭論，在上師的面前拌嘴、講閒話、夫妻吵嘴、或者要上師評評理，反正閒話家常的這些內容，都不要在上師面前講，在上師面前只談佛法修行的事情，其他的閒話不要談。所以，以上所說的這些不恭敬、不禮貌的事情，應當不要在上師面前做出來。

第三十個偈頌：

**上師行處鄰近傍，語笑歌舞言作唱；
亦勿金剛上師前，手足揉等無敬行。**

在上師行走的地方、或者是住處的附近，我們不要高聲談笑，不要唱歌、不要跳舞、不要彈奏音樂、或者是邊談邊唱、說沒有意義的話。這個「鄰近傍」的意思，就是上師可以聽得到的範圍之內，我們都不做這樣的事情，因為吵到師父、干擾師父、使師父身心不安，這個業很重，所以我們不要做這些事情。也不要金剛上師的面前有搓揉手腳等不恭敬的行為。

第三十一個偈頌：

**常時咕嚕坐或起，各按坐起徐禮敬；
夜水危險路行中，許准後自作前導。**

平常看上師是坐著還是站著，如果上師坐著或者是站起來，我們也要按照上師坐著或者是站起來，要慢慢的，「徐」就是慢慢的，動作不是很魯莽、很粗魯，也要很有禮貌、很恭敬的慢慢站起來或坐下來。所以上師站

起來的時候，我們要跟著站起來，等師父坐下來之後，我們才坐下來。沒有特別的事情要跟師父報告、或者是問問題的話，我們一般也不坐在上師的正對面，這樣子眼睛睜得大大的，然後盯著上師，這個也是非常不禮貌的。要坐在師父的旁邊，問問題也最好是在稍微旁邊，不要在師父的正對面坐。夜間走在危險道路上的時候，我們當然不會讓上師走在前面，所以這個時候我們就會先請示上師，等上師准許之後，就自己到前面去作前導，要先跟上師報告說：「我到前面帶路」，然後再走到前面。

第三十二個偈頌：

**阿闍黎前或見處，有智不應現疲身；
不倚柱及牆壁等，亦不屈指節作聲。**

在阿闍黎面前，或者是看得到的地方，有智慧的弟子不應當現出疲勞的身相，不靠著柱子或者是牆壁。也不彎曲我們的手指，作出喀喀喀這樣的聲音。因為有一些法會，整天的時間很長，坐久了很累，我們就會儘量找角落頭來坐，或者柱子旁邊可以靠著，這樣比較舒服。或者是，跟師父出外一整天，覺得好累喔，有牆就靠、有柱子就靠，現出一副很疲倦的樣子。在上師面前儘量不要現出「你好累」的樣子，師父看了就會覺得「都是我的錯，我帶你跑了一整天，都是我的錯！」、「我的法會這麼長，害你們在那邊，這麼辛苦！」上師看了會不忍心，所以我們再累的話，儘量也只是安靜的坐著或站著就好了，不要現出很疲勞的樣子。

第三十三個偈頌：

若須替師浴身足，濯足身等奉侍時；

先白頂禮師令知，完後頂禮自作事。

要替上師沐浴身體、或者是洗腳等等，奉事上師的時候，我們應當要先稟白，要先跟上師報告說：「我現在要準備幫上師沐浴了」，還是怎麼樣，不是人一上來，然後就直接抓起上師的手、腳等。譬如說要幫師父按摩，一上來就把師父的手就抓過來，就開始按，這個也是非常不得體的。我們要先報告師父，現在要幫師父按摩手，然後才開始。這邊講到還有一個動作，就是要先三頂禮，先報告說：「我現在要幫師父沐浴了」，三頂禮之後，再開始幫師父沐浴，完了之後，還要再作三頂禮。所以書上講說要先稟白，然後頂禮三次開始，要讓上師知道你現在要做什麼，要先報告上師，然後頂禮三次，做完之後，再頂禮上師三次，如果上師沒有其他交代的事，才可以去做自己的事情。這就是一個禮節，幫上師服務的時候，要用這樣的方式來做。

第三十四個偈頌：

弟子名稱上師時，不稱只名下有禮；

爲得恭敬餘人前，上師名前特點稱。

爲了恭敬上師，我們不直接叫上師的名字，前面都會加上一些特別的稱號。譬如說：具德的上師、三恩德的上師、慈悲圓滿的上師，或者你心中覺得應該怎樣去讚歎你的上師，就加在你上師名字的前面，這樣子來恭

敬讚歎上師，讓其他人也隨著你的態度而生起恭敬心，這是一個很好的表率。

第三十五個偈頌：

先請何作上師令，說全遵照上師令；

雙手合掌心耳一，樂心憶持咕嚕令。

我們平時應該很恭敬地來憶持上師的教導。前面說到，先請問上師有什麼事情要弟子做的，上師說了之後，就要完全遵照上師的命令去做，不要隨著自己認爲怎麼樣比較好，就隨意地更改，上師怎麼說，我們就怎麼做。上師開示或教導的時候，我們應該雙手合掌，很專心的來聽。心耳一，就是心耳要合一，你的心要在，耳朵也要在的意思，就是你耳朵聽進來，心念要非常的相應，心耳合一，很專心、很用心的來聽師父的開示或教導，中間不散亂、昏沉、放逸、懈怠、失念、不正知，都沒有這些現象。聽完之後，平時是以一種樂心來憶持上師的教導。我們說聞思修，聽聞之後要不斷不斷地思惟、憶念上師所教導的內容，然後我們的心儘量跟這些佛法的內容相應，這樣我們成就才會快速。

第三十六個偈頌：

有笑嗽時上師前，應當則以手遮口；

若有完事白上事，當無得意軟語明。

在上師的面前，如果我們想要笑或者是咳嗽的時候，應當用手來遮住口，不要在笑、或咳嗽的時候，口水噴到上師的臉上，要把口遮住。還有，如果幫上師辦

完事情之後，要向上師報告說：「事情辦好了」，不要讓師父掛心說上次交代你辦的那件事情，從此以後沒有下文，也不知道到底做好了沒？都沒有報告一聲。幫上師辦完事情之後，我們臉上也不可以有得意的表情。「你看我很了不起，我很棒！我很行吧！你看嘛，沒有我就是不行！」不可以有這樣得意的表情，應當以柔軟語來稟明上師說：「事情已經辦好了」，不要覺得自己很了不起。

第三十七個偈頌：

淨心前來欲聽法，上師前坐具威儀；

心身衣等規律正，合掌前跪應三請。

這是請法時候的一個規矩。我們想要聽什麼法，應該以清淨心前來請法。坐在上師的面前，也要具足威儀。所謂的具足威儀，就是下面講的「心身衣等規律正」，你的心、你的身、還有你穿的衣服都要合乎規律。就是說，你穿的衣服要清潔、整齊，身體要坐得很端正，很有規矩，心要去除一切的傲慢，然後很有禮貌的合掌，雙腳跪下，這樣子請求三次。看你要請什麼法，就是非常有禮貌的合掌，跪在上師的面前，說三次你要請法的內容。

第三十八個偈頌：

供養上師與時時，捨離野心憍慢心；

三門當如初適嫁，攝心低顏甚慚赧。

我們供養上師，還有為上師做事的時候，應當捨離野心。「野」就是狂野，捨棄那個狂妄的心，還有憍慢的心，想說：「如果沒有我的護持，上師你就是不行！每次

法會都是我提供道場，每次法會都是靠我募款，如果不是我找這麼多大功德主來護持，你的廟也蓋不起來啊！所以，上師你應該常常憶念我對你的恩德！」這個就是一種野心、還有憍慢心，這樣子你所有的功德全部泡湯了，因為你心不清淨。所以我們的身口意三門，應當像剛剛出嫁的婦人一樣，收攝自己的心，低著頭，一副很羞慚的樣子，而不是覺得自己有恩於上師，然後張大眼睛瞪著上師，從頭到腳這樣上下打量。

第三十九個偈頌：

嚴身具等生愛樂，不得現於上師前；

餘事一切自思惟，切勿自作當遠離。

關於莊嚴身相的這些資生用具，我們如果還是很貪愛、很喜樂的時候，不得現於上師的面前。就是在上師的面前，我們不要表現出還對莊嚴身相的資生用具有貪愛。譬如說，我們今天有法會，很多師姊就會碰面，在上師的面前就開始談起來囉。「你那個衣服好漂亮，哪邊買的？」他就問說：「多少錢？」他說：「現在百貨公司在打折，我跟你講，要到哪一家，比較便宜喔！」就是諸如此類的。那表示說你對吃的、穿的、還是用的都還很有興趣，或者是「你那個包包好漂亮喔！是LV的還是什麼名牌的呀？是真的名牌？還是假的名牌？」又在那邊開始討論起來了。這些事情都不適合在上師的面前，表現出我們還對世俗的一些物品非常的貪愛，這個也是不恰當的。其餘的一切事情，自己也要好好地思惟，不

應該做的，我們千萬不要做，應當要遠離。

第四十個偈頌：

**開光壇城火供等，說法集子度弟子；
同城金剛上師居，一切無旨不應作。**

弟子和金剛上師，居住在同一個城市的時候，除非上師派你去，或者是得到上師的允許，你才可以從事開光、壇城、火供、說法、聚集弟子、或者度化弟子的這些事情。這個是爲什麼呢？恭敬上師嘛，上師現在既然跟我同在一個城市，我就應該請上師去，而不是我自己去，要不然人家也會覺得很奇怪，爲什麼你上師在，你上師不出來弘法，而是你來弘法？是你現在比上師厲害，還是怎麼樣？所以弟子也是要恭敬上師，這一切度化眾生的事情，應該要先請上師來做，除非上師說你可以，就是得到上師的允許，我們才去做這些利益眾生的事。

第四十一個偈頌：

**開光說法等所得，淨施悉以奉其師；
師納受後留讓財，隨得可用自所需。**

幫助別人開光或者說法等等所得的財物，我們應當要全部清淨的布施奉獻給自己的上師，讓上師在納受一部分之後，留下來的財物，弟子才能夠隨其所得，用在自己所需上面。這個就是跟著上師在一起的那些弟子，隨身或者是出家弟子，在幫別人開光、說法之後的那些供養，一般都會交給師父，然後由師父來分配這個財物

要怎麼來運用，不會說自己就放到口袋去了。這樣做，一方面就不會生起想要獲得財物的貪心；另一方面，把這些供養上師，也是一種感恩的表現，就是感謝師父的教導，我今天才有能力來弘揚佛法，也是師父教得好，我今天才有能力度眾生。

第四十二個偈頌：

**師子金兄不爲徒，自徒說法受禮拜；
接受承事禮敬等，應止金剛上師前。**

上師的弟子，不能收爲自己的徒弟，就是我們不能收上師的弟子爲自己的弟子，這也是對上師不恭敬。在自己金剛上師的面前，也不接受自己弟子的禮拜、恭敬、供養。譬如說，現在我的弟子要幫我洗腳，或者是幫我穿衣，這一切的承事，都不適合在自己的師父面前來做。師父在的話，你要頂禮，就請你頂禮上師，而不是上師坐在旁邊，然後我的弟子來頂禮我，那上師坐在旁邊看，也是怪怪的。所以，一切的恭敬、供養、承事都給上師。你如果想要服務，請你爲我的上師服務；你要供養，供養我的上師；你要恭敬，恭敬我的上師，就是這個意思。

第四十三個偈頌：

**若物供養上師時，或有上師所施時；
二手奉獻後頂受，有智弟子大禮師。**

如果有物品要供養上師，或者是上師要布施給自己物品的時候，我們都應該用雙手。像供養的話，我們會用雙手來奉獻，不會用一個手這樣子拿。如果上師有東

西要給我們的時候，也是要雙手來接，接完以後，就放在頭頂，這個叫做頂受，就是頂禮接受；或者是起來禮拜上師，也是可以。這才是有智慧的弟子，最大禮敬上師的表現。

第四十四個偈頌，如果有其他師兄破戒的時候，我們要好言相勸：

自專常憶持不忘，專修正行當全力；

金剛兄弟非律時，愛語相教指導他。

我們自己應該要非常專一的憶持上師不忘，這就是隨時憶念上師的意思。一個弟子要經常憶念上師，應當盡全力專心修習正行，不但要常常憶念上師，而且上師所教導法的內容，也要經常專心的來修習。現在講的正行，是講《上師五十頌》，我們應當專心修習上師五十頌。金剛兄弟如果有違反戒律的時候，我們要用愛語，還要以各種經論中所說的道理來指導他。因為你用你自己的意思講，他可能不服氣，你就引經據典，什麼經怎麼說、什麼論怎麼說、哪個大德怎麼開示，有依據的好言相勸。千萬不要對他生瞋恚心，或講話的語氣不好，因為你用瞋恚心、不好的語氣，他聽了會反感，反而達不到好的效果，你們之間也可能因此結下怨仇。你曾經指責他、怒罵他、或者對他發脾氣，他就會記在心裡面形成怨結，所以我們要避免這樣的情況發生，一定要用柔軟語、愛語來說。

第四十五個偈頌，是說在什麼樣的情況之下，我們

是可以被允許的，就是戒律上講的，我們沒有做到的時候，是沒有犯戒的：

若自病緣無能力，頂禮站等上師戒；

上師所教勅無作，有德心子無其咎。

如果自己因為生重病，沒有能力做到向上師頂禮，或者站禮，就是因為你生病，沒有那個體力一直站在師父的旁邊，隨時來為他服務，或者因為生重病，沒有辦法起來頂禮上師，這些上師所教的戒律內容雖然沒有做到，但是有品德的心子（就是弟子），並沒有過失。

第四十六個偈頌：

此處多說無意義，當令一切師歡喜；

離諸上師煩惱事，一切當勤而行之。

以上有關於如何事師的內容已經講得很多了，在這裡再多說也沒有意義。反正我們記得一個重點，就是說，應當使所做的一切都能夠讓上師歡喜，遠離那些讓上師煩惱、讓上師身心不安的事，應當這樣精勤地去做。

第四十七個偈頌：

金剛如來親此說，成就跟隨阿闍黎；

此明全物一切事，圓滿歡喜咕嚕師。

這是金剛佛親口說的，弟子的一切成就都是跟隨阿闍黎來的，由此說明弟子所做的一切事，都是要讓上師圓滿歡喜。

第四十八個偈頌：

弟子清淨有信心，皈依稀有三寶後；

能後隨師咕嚕法，傳子日夜爲常誦。

弟子有了清淨的信心，在歸依稀有的上師、三寶之後，就應該跟著學習上師五十法頌。得傳的弟子，要日夜經常的讀誦，最好是把它背下來。

第四十九個偈頌：

及授金剛密咒等，令作弟子正法益；

墮落根本十四戒，應當觀背誦持嚴。

在我們歸依之後，要先熟讀上師五十法頌，一直到我們正式接受授法（就是傳授密法，或者接受灌頂）。從接受上師的傳法開始，我們就要密切注意接下來我們要講的「十四根本墮戒」。爲了令弟子能做爲正法的法器，關於會使弟子墮落的密宗根本十四條大戒，就應當觀背讀誦，並且嚴格的持守。這個十四根本墮戒，等於是《上師五十法頌》裡面的第四十九條，所以其實就包含在這個五十頌裡面。

我們現在看，這十四根本墮戒的內容。

第一個：對於上師身口意不恭敬。

就是你輕視、瞧不起你的上師，這是最重要的一條。對於上師的身語意不恭敬，犯金剛罪，死後一定墮金剛地獄。這十四條的任何一條，都是墮金剛地獄的罪，所以我們要很小心的持守，千萬不要犯。對上師「身」的不恭敬，包括了上師的鞋子、衣服、座位，我們不要從上面跨過去，或者踩到上師的影子等等。對上師的「口」不恭敬，是不聽從上師的教導，或者上師在傳法、開示、

講經的時候，你沒有注意聽。對上師的「意」不恭敬，是學法不認真，自己高興幹嘛就幹嘛，都不聽師父的話，自己的所作所爲，沒有按照上師的心意去做，上師交代你的事情，你隨便改變，你覺得這樣比較好，你就自己改變，自作主張，這個是對上師意的不恭敬。上師怎麼交代，你就怎麼做，沒有自己的意見在裡面。你如果覺得這樣比較好，可以把你的意見先提出來，講給上師聽，上師覺得這個蠻有道理的，「好，那就這樣子吧」，這樣O.K.。不可以沒有經過上師的允許，然後自己改變，這個就是不恭敬的一種行爲。

第二：對顯密律儀不遵守。

就是不管顯教還是密教的戒律，你都不遵守，這當然很嚴重嘛，不用多說，一定要嚴持戒律的。

第三：對金剛兄弟起怨諍。

這個我們就要稍微注意，因爲有些師兄我們很討厭他，可能中間有一些過節，可能過去哪邊鬧得不愉快，或相處得不愉快，我們現在都要把這些怨結解開，千萬不能夠對金剛兄弟起任何的怨恨，或者有任何的諍訟發生。金剛師兄在背後也儘量不要挑撥離間，因爲挑撥離間是引起怨恨跟諍論一個很重要的導火線，譬如在他面前說那個師兄上次講你什麼、什麼，他就發火了嘛，很容易就被挑動，然後就開始生氣，開始產生怨恨了嘛，於是就有一些爭端發生，所以我們儘量不要挑撥離間。

第四：忘失慈悲心嫉有情樂。

大乘佛法是以菩提心為根本，你如果忘失菩提心，修任何大乘法門都不可能成就的。所以你忘失慈悲心，嫉妒有情安樂的話，這個罪就很重，那表示你沒有資格修大乘的法門。大乘就是以菩提心為根本，可是你忘失慈悲心，慈，是希望給眾生快樂，因為你沒有慈心，所以才會嫉妒眾生的快樂，我們是希望一切眾生快樂，可是你現在見不得人家快樂，你越快樂，我就越難受，尤其是我討厭的人，我越討厭，那個嫉妒心越強，這個是我們要調伏的。悲，是要拔除一切的痛苦，你現在不但沒有拔除眾生的痛苦，還加重給眾生的痛苦。所以這是沒有慈悲心的一種表現，也是犯金剛罪。

第五：畏難不度退失菩提心。

就是害怕困難，不度眾生。受到一點挫折就說：「眾生好難度，我不度了！」犯了這一條，所以不可以退失菩提心。不可以放棄菩薩願行，就是願菩提心、行菩提心，都不能夠放棄。

第六：毀謗顯密經典非佛說。

我們不可以毀謗任何顯教或者密教的經典，說它不是佛說的，這個就是嚴重的毀謗三寶，犯金剛罪。所以我們千萬不可以毀謗小乘、大乘、金剛乘，而且還要發願，盡力地來學習小乘、大乘、金剛乘所有的法教。

第七：灌信不具授密法。

不對沒有信心的人灌頂，或者是傳授密法。他如果不具信心，我們就不傳法給他，傳法的話，就犯金剛罪。

第八：損苦自蘊不如佛。

損，就是損害；苦，就是受苦；自蘊，就是自己的五蘊身。如果你損害自己的身體，或者使你的身體受種種無益的苦行，這個是犯金剛罪的。為什麼不能夠傷害自己的身體呢？因為身體是準備要成就佛身的，所以你不可以傷害它，你傷害身體，就沒有辦法即身成佛。因為在密教來說，你的身體就是壇城，是文武百尊的壇城，你傷害了你的身體，等於傷害了文武百尊的壇城，等於傷害了佛的壇城。所以我們千萬不要任意的傷害身體，去行那種沒有意義的苦行，就是說並不會因為你行了這樣的苦行，就可以開悟、解脫、或者是斷煩惱，如果達不到這樣的目標的話，那個就是沒有任何意義的苦行。這樣子戕害你的身體，是破戒的行為。

第九：偏廢空有、不學空心。

不可以偏廢在「空」或者「有」當中，而不學空心。「空心」就是中觀正見、中道實相，說的是「空而不空、不空而空」的道理。空而不空，是講性空，但不礙緣起；不空而空，是說緣起，自性是空的。雖然一切法是因緣所生、無自性空，但是這個「空」，不是畢竟無，在這個性空裡面，因緣具足的時候，還是能生起一切法，所以這個「性空」是不礙無量的緣起；一切因緣所生的，我們又不能把它當作是真實存在，而產生種種的執著，又要在當下知道它自性是空的。這個就是空而不空、不空而空的道理。

這樣說起來有點像空談理論，我們舉實際的例子，各位比較能夠清楚明白。我們一切的修行，有沒有墮在「有」邊或者「空」邊？我們如果一切的修行，都非常執著的話，那就是墮在有邊，因為你把因緣所生的一切法，當作是真實存在的。就是說你修得很執著，都著在種種修行的相上面，而沒有從那個生滅當下去體會性空的道理，這就是落在有邊。那落在空邊，也有很多的例子。書上講身體是假的嘛，要去貪嘛，所以我就不要照顧我的身體，隨便它囉，不要貪口腹之慾，我就隨便吃囉，開水配饅頭，我今天一天就這樣給它過了，管它餓啊、飽啊，都一樣嘛，假的嘛，這就是落在空邊。很多修行人就是這樣把身體搞壞了，我們剛才講，不可以損害你的身體，結果你修行是在折磨你的身體，最後弄出一大堆病來，這就是落在空邊的一種表現。叫你不執著，不是說就不要管它的意思，因為你要靠它成佛，如果沒有一個健康的身體，你是沒有力氣修行的，落在空邊這樣的師兄，他就會說：「不要執著嘛」，書上告訴我們要看破、放下，所以他就統統丟掉，都不要管了。不是！我們是要不執著地照顧好身體，這樣才能好好修行，證得佛的果位，這個就不會落在空邊。

所以我們要注意，不落在空邊、也不落在有邊，要行中道實相，不然就犯這一條。不把自己的身體照顧好，就犯這一條；很貪愛你的身體，也犯這一條。很貪愛、很執著你的身體，這個是落在有邊；都不照顧它，是落

在空邊。所以就是要不生執著、不起貪愛，好好照顧它就對了。

第十：與謗佛破法惱害眾生者為朋。

我們不跟那些人做朋友呢？就是不跟毀謗佛、破壞佛法、還有惱害眾生這樣的人做朋友。為什麼？因為他破戒、謗法的嚴重業障會影響你沒有辦法成就，因為有共業的關係，雖然他做的事情你都沒有做，可是在一起就有一分共業，所以我們應該遠離這樣的人。那你說這樣會不會沒有慈悲心？不會，你發願度他，我成佛第一個就度你，可是我現在必須要先閃得遠遠。

第十一：自矜勝法忘失密意。

這個就是自己高傲自大的以為獲得了殊勝的密法，其實根本不明白佛的密意。就是有很多這種人，尤其是學得越久、修得越久的，越會有這種貢高，除非他證得初地以上。因為密法的內容，密法的密意，要初地以上才能夠有一些了解，如果你見思惑沒破、塵沙惑沒破、四十一品無明統統都在，是不可能了解密教的密意的。可是你自以為了解，自認為我什麼頂都灌過了嘛，什麼大法都傳過了，仁波切看多了，就是這樣子嘛，沒什麼嘛，認為自己都了解了，什麼大手印、大圓滿，也都能夠開示。如果是這樣一個貢高我慢的心，也不是真正能契入佛法密意的話，就破了這一條。所以不要自大，以為自己已經完全了解佛法的密意，如果不是真的了解，就破金剛罪。

十二：不說真密法障破善根。

對於那個適合的人，因緣也成熟，根性也具器的弟子，想學密法，你不教他，這個也破金剛罪。剛才說沒有信心的人，不應該教的，你教了，破金剛罪；應該教的，你沒教，也破金剛罪。所以該教、不該教，要有很高的智慧來分辨。對那個有信心、適合接受密法的眾生，可是你不說真密法，這樣就是障礙、破壞眾生的善根，犯了金剛罪，所以該說的時候，還是要說。

第十三：法器及密法材料未完成。

這個是說，修密法應該準備的法器或者是材料，像有些法要做朵瑪，你就不可以說我全部都用觀想的，除非你觀想成就了，可以把全部的朵瑪，該觀想的全部都觀想起來。如果你觀想不起來，就要把應該準備的法器，像鈴杵、或者是鼓（不同的修法有不同的法器）都準備好，你也不能說我就按照法本唸，應該用鈴杵的，應該打鼓的，我都給它省略過去，這樣是破金剛罪，所以應該要準備的法器、應該準備的材料，都要準備好。

第十四：毀謗婦人慧自性。

不能看輕女眾，因為女眾也有佛性，也能夠成佛，所以毀謗婦人，說她沒有智慧，不能夠見性、不能夠開悟成佛，就犯金剛罪。。

我們講最後第五十頌：

依教隨順上師行學子，一切得成無缺上師法；
我作所集無邊善德緣，願與眾生萬速勝利成。

如果能隨順上師的教導，依教修行上師五十法頌，達到圓滿無缺的學子，一定能得一切的成就。

最後作者願將所作《五十法頌》所集的無邊善功德緣，迴向給眾生快速達到殊勝利益成就，希望一切眾生都能夠快快成就，這是作者最後的期望。

在這裡我們也要感恩作者——跋維諦瓦大阿闍黎，他造了這部五十法頌。還要感謝比丘仁權讓鉢，把它翻譯成藏文。感謝廣定法師，把它翻譯成漢文。有了他們的慈悲發心，我們才有機會學習上師五十法頌。最後希望各位師兄都能夠不辜負作者的期望，這一世都能夠盡速達到殊勝圓滿的成就。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第九講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容
《道前基礎》
修習軌理①
正修時應如何
一、六加行法

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們親近善知識之後，就開始要修習正法。那怎麼修呢？分加行、正行跟結行來說。

六加行法

加行，一共有六個加行，這個是金洲大師所傳的，我們現在介紹。

第一個，是準備一個修行的地方。就是在家裡準備一個你方便修行、盤腿打坐的地方，可以在客廳，可以在書房，也可以在單身的臥房，夫妻房就不合適，最好是比較清淨的場所，我們預備這樣的一個地方。

第二個，是安置三寶像。地方準備好了，就布置一個壇城，在壇城上面，至少要有佛法僧三寶像，因為佛弟子是歸依三寶，所以我們就設置佛法僧三寶像。一般佛像是在中間，面對佛像的左邊是經書、法寶，右邊是祖師大德，或者是上師、善知識的法照，這樣就有三寶像。然後要供些什麼東西呢？顯教，就是三杯清水、一個香爐，或者是再加上油燈、鮮花、水果都可以。密教呢？就是八供，水、水、花、香、燈、塗、果、樂，這八供就包含了所有的供養在裡面，看你個人的方便，都可以的。

只是我們要注意的，是你請來的三寶像，還有這些供品都是來源清淨的。也就是說，它必須具備三清淨、三無量這樣的條件，才有真實的功德。

那什麼是三清淨呢？

第一個清淨，就是你供養的對象是清淨的。我們供養的是能夠幫助眾生解脫輪迴之苦的三寶，這當然就沒有問題，絕對是清淨的。但是有些人他供養的不是這個，像民間信仰，他可能供養的是關聖帝君、三太子、土地公、五府千歲、什麼媽、二媽、三媽……很多，不管他們供養的是什麼，都必須是本身已經開悟解脫的，或者是已經成就的一個對象，他才可能幫助我們解脫輪迴。如果他自己本身都沒有解脫，都還在輪迴當中受苦，他是沒有辦法幫助我們解脫，也沒辦法幫助我們斷苦的，所以供養的對象，一定是清淨的三寶。

第二個清淨，就是你供養的心。你自己的心是不是清淨？就看你今天供養，是爲了修自己的福報？爲了修自己的功德？還是發願爲了利益一切眾生，希望一切眾生離苦得樂，以這樣的心來供養？如果是這樣子的話，你供養的心就是清淨的，這是第二個條件。

第三個條件，就是你供養的東西，來源是不是清淨的？是你很辛苦賺錢去把它請回來的，或者是師兄很誠心跟你結緣的，這個都 O.K.。如果你是偷的、搶的、騙的，用不正當的手段、違背法律的種種方式把它弄來的，這個就是不清淨。

所以，我們供養的對象、自己供養的心、還有供養的東西，都必須具備清淨的條件。

什麼是三無量呢？

第一個無量，是指供養的對象是無量的。我們剛才

說，供養的對象是佛法僧三寶，那麼你家裡到底要請多少尊佛，才算是莊嚴呢？因爲有些人他請佛像，就覺得很傷腦筋，不知道要請哪一尊比較好。他覺得請了這一尊，其他的沒有請回來，好像有一點遺憾這樣子。沒有請到家裡的那一些佛菩薩，也不曉得會不會保佑我？所以，現在講到供養的對象是無量的，這個觀念非常重要，就是不管你今天請到家裡的是哪一尊佛，祂都是十方三世一切諸佛的總集，因此，你今天供養這一尊佛像，就等於供養十方三世一切諸佛，無量無邊的佛，所以你供養的對象是無量的。只要我們有這樣的見解，雖然只是供養一尊佛，就等於同時供養了十方三世一切諸佛，這是指供養的對象是無量的。

第二個無量，是指我們的心也是無量的。剛才說了，供養是爲了利益眾生，所以眾生無量無邊，你的心也變成無量無邊，因此你的心是無量的。

第三個無量，是指所供養的物品也是無量的。你雖然只供養很少的花、很少的水果、很少的供養物，但是你可以作觀想，觀想它盡虛空、徧法界，因此它也成爲無量的。

如果具備這三清淨、三無量，你的供養才有真實的功德。這是六加行的第二個，安置三寶像。

第三個，是在這個壇城前面**結跏趺座**。就是你雙盤或者單盤都可以。

第四個，是**修歸依跟發心**。因爲我們是修大乘的，

所以我們念的是大乘不共歸依文：「諸佛正法賢聖僧，直至菩提永歸依，我以所修諸善根，為利眾生願成佛」。發心，是發四無量心：慈無量心、悲無量心、喜無量心、跟捨無量心，我們是這樣子念的：「我今願使一切有情，具足樂及樂因；我今願使一切有情，離苦及苦因；我今願使一切有情，皆得究竟涅槃樂；我今願使一切有情，離冤親憎愛，入平等捨」。

念完之後，第五個，**修七支供養**。為什麼要修七支供養呢？最主要的目的是要**淨除業障、積聚資糧**。我們知道，今天為什麼不成就？為什麼不開悟？最主要的原因，就是這兩個功課沒有每天修，或者沒有念念修。偶爾修是不夠快的，淨除業障不夠快，積聚資糧也不夠快，你要念念修才快，沒有間斷地修七支供養。而且盡未來際，不是說我做一個功課，像修四加行，每個加行做滿十萬八千就算修完了，是這樣的嗎？不是的，我們的修行是盡未來際，永遠沒有結束的時候。所以不管是現在講的七支供養、還是普賢十大願王（兩者內容是一樣的），都告訴我們是盡未來際，永遠沒有疲累的時候，而且是念念相續、沒有間斷，這樣你要淨除業障、積聚資糧才夠快。我們現在就介紹七支供養的內容。

第一個，是**禮敬支**。就是我們的心，緣十方三世一切諸佛，以至誠的心，最清淨的身語意三業，來修禮敬，要具足這個條件。我們剛才講了，雖然你的壇城前面，可能只有一尊佛，但是要觀想祂是十方三世一切諸佛的

總集。我們平常頂禮一尊佛所得的福德，就已經是無量的，何況我們現在頂禮的是十方三世無量的諸佛，那是不是累積功德非常的快？再加上，無論是你身禮拜，還是口念佛，或者是意觀想，都是至誠恭敬的，沒有絲毫的妄念夾雜，就是無念的，這時候還能清淨我們身語意三業的業障。一定要至誠恭敬，而且無念，就是沒有掉舉、昏沉、散亂這樣的情況之下來禮拜，不管是小禮拜還是大禮拜，都可以清淨你的身業；如果是口中念佛，就可以清淨你的口業，因為你念佛的時候，嘴巴是不會有四種語業的過失，所以就等於是同時清淨你的口業；你意業在觀想的時候，就不可能起貪瞋癡造業，所以你意業作觀想佛，或者是觀想種種修行儀軌的時候，就能夠同時清淨你的意業。

所以，至誠恭敬的來修第一支禮敬支的話，它可以**清淨我們身口意三業**，而且同時可以**降伏我們的慢心**。我們知道，禮敬最主要是對治我們的慢心，當這個慢心被降伏了，我們的佛性就很容易開顯。因此，禮敬這一支，它不但可以累積我們的資糧，而且可以清淨我們身口意三業的障礙，還可以調伏我們的慢心，開發我們的佛性，這就是為什麼要修禮敬的最主要目的。

第二個，**供養支**。供養分財物供養跟法供養。

財物供養，廣義來說，是什麼都可以供養，你覺得賞心悅目的，你歡喜的，你覺得最殊勝、最美妙的，都可以拿來供養佛。為什麼要修供養呢？因為它可以**除去**

我們眼耳鼻舌身的貪執，這是最主要的目的，而不是因為有福報我才供養，這樣就失去供養原來的意義。供養最主要是對治我們的慳貪，而你現在供養是為了求福報，那不是貪嗎？所以跟我們供養原來要對治慳貪的意願，是背道而馳的。因此，在供養的當下，要遠離眼耳鼻舌身種種的貪，不執著這個供養物，不要求任何的回報，不要求任何的果報，或者是功德，這樣子來修供養。

眼耳鼻舌身意，相對的就是色聲香味觸法。色塵就是你看到的，你都可以供養，你看到美麗的花、美麗的風景、藍天白雲、清風明月，統統可以供養。本來我們會說：「哇！這個好漂亮！」好漂亮，那個貪就出來了嘛，所以我們第二念就趕快把它供養佛，你第二念那個貪就轉過來，你就不會薰習那個貪執，你八識田那個貪執的力量，不會因為你看到很美的東西，就回薰到你第八識，成為未來貪的種子。所以我們是用供養，來去除我們八識田裡面種種貪欲的種子，我們看到美麗的東西，就趕快供養三寶，當下你就去貪了，而且還有供養的功德。

我們耳根面對聲塵，聽到好聽的音樂、很殊勝的音樂，聽了很法喜的、心很清淨的梵樂，你聽到就趕快供養三寶，你也不會回薰到第八識，成為你將來很喜歡聽好聽的音樂的習氣，當下就被對治了，而且還成就了供養的功德。所以，我們可以很善巧方便地運用在我們的日常生活當中，每天我們六根一定要面對六塵，如果沒有修對治的話，在六根面對六塵的當下，很容易引發貪

瞋癡，喜歡就貪，不喜歡就瞋，沒有特別喜不喜歡的，就是癡，每天就是貪瞋癡、貪瞋癡……。可是我們現在修供養的話，就非常方便，你六根面對六塵的時候，馬上就可以轉念，供養三寶，不但有供養的功德，而且可以同時對治我們的慳貪。

香味也是一樣，鼻子聞到種種的香味，聞的當下就可以馬上拿來供養。味，就是滋味，你吃到好吃的，或者是嚐到好嚐的食物，你都可以當下拿來供養，這樣就不會說我喜歡吃什麼、什麼，因為你過去就是種下你喜歡吃什麼、什麼的種子，所以你現在看到那個東西，馬上就會說：「很好吃！」那個習氣立刻就反應了。可是我們現在不是，我們在好吃好吃的當下，供養三寶、供養三寶，然後斷貪、斷貪，這樣子來修。

觸，就是衣服，或者是莊嚴具，所有莊嚴身相的東西，什麼眼鏡、耳環、項鍊、手鐲、戒指……，都可以拿來供養。本來會引起我們貪執的，譬如你喜歡穿什麼衣服、喜歡戴什麼飾品、什麼衣服要配什麼顏色、配什麼皮帶、領帶……，現在都不一樣了。我們現在雖然要打扮整齊、清潔，但是沒有跟貪欲相應，因為我們都先拿來供養三寶，這樣不但可以斷除我們的貪欲，同時還達到供養的目的。這個是財物供養。

另外，就是**法供養**。法供養比財物供養重要，我們知道財物供養無量的功德，比不上一念法供養功德的百千萬分之一。為什麼法供養這麼殊勝呢？由於一切佛菩

薩都是因為法而成就的，我們以這個法拿來作供養，就等於我們可以成就一切法，可以成佛，所以這個法供養是最重要的供養，它是一切供養當中最殊勝的。那麼，到底有哪些法供養呢？我們希望每天都能修習這些功課。

第一個，是**如說修行供養**。如佛所說的來修行，佛怎麼說，我們就依教奉行，拿這個修行來作供養，這個是如說修行供養。

第二個，是**利益眾生供養**。就是說：我們為什麼要修行？不是爲了自己成就，是爲了要利益眾生，所以我們就用「希望一切眾生都能離苦得樂」這樣的一個心念來真實修行，作爲供養。

第三個，是**攝受眾生供養**。因爲菩薩都是以布施、愛語、利行、同事這四攝法來攝受眾生，所以我們就用這個四攝法來攝受眾生作爲供養。看你平常怎麼以布施來攝受眾生；怎麼說愛語來攝受眾生；怎麼行利益眾生的事情來攝受眾生；怎麼作爲眾生的助伴，不管他今天要成就什麼事業，我們都助他一臂之力，作爲他最好的助伴，在修行的道路上，我們也作他最好的同行善知識，這就是同事。我們把這個四攝法的功德，拿來作供養，就是最殊勝的法供養。

第四個，是**代眾生苦供養**。我們要經常的發願，怎麼發願呢？願眾生一切罪苦，都在我身上成熟；願我一切的樂善，都在眾生身上成熟，這樣來發願，這就是代

眾生苦供養。

第五個，是**勤修善根供養**。就是精勤地修習一切的善根，作爲供養。善根的範圍很廣，看你是要得什麼果報？如果你要得的是人天果報，那你就修世間的人天善根，也就是五戒十善，以這個作爲供養。如果是想解脫的，那就修出世間的解脫善根，像四聖諦、十二因緣，精進地修無貪、無瞋、無癡三善根，以這個作爲供養。如果你想開悟成佛，就必須修六度、十波羅蜜，以這個無上菩提的善根，作爲供養。所以，我們希望勤修這一切的善根，不管是人天的善根，出世間的解脫善根，還是無上菩提的善根，作爲供養。

第六個，是**不捨菩薩業供養**。什麼是菩薩的事業？弘法利生。菩薩是以弘法爲家務，利生爲事業，所以菩薩的家務跟事業，就是弘法利生。我們在任何情況之下，都不捨棄菩薩的事業，就是弘法利生，不管它有多困難、再多的障礙，我們都不捨棄，這樣來作供養。

第七個，是**不離菩提心供養**。就是念念不退失菩提心，念念都是以菩提心來修行一切的善也好，利益眾生也好，行菩薩道也好，不管你今天在修行的路上，是修什麼法門，成就什麼菩薩的事業，都不忘失菩提心，整個修行的過程，沒有一念忘失菩提心，以這個來作供養。

以上所說的供養，如果能夠每一念都這樣來修，沒有一剎那的間斷、中止、或者忘失的話，很快就能夠積聚成佛的資糧。

這個就是財供養跟法供養，第二個—供養支。

那我們的業障怎麼辦呢？就是第三支，**悔罪支**，也就是懺悔業障。過去無量劫以來的業障，會障礙我們沒辦法開顯佛性，所以我們要如法的修懺悔。首先懺除過去，一旦懺完，就要小心防護，不要再造。千萬不要常常懺，然後常常造，一直重複，這樣子是懺不完的，我們的業報也報不完。所以最好的方法，就是過去已經造的，來不及了，我們懺悔，但是絕對不要再造，這樣子我們才可能懺除乾淨，所有的業障才可能有清淨的一天。這個也是念念修懺悔，念念都在懺，這樣子懺最快，不是拜三十五佛懺、八十八佛懺、水懺等等懺本的時候才有懺，平常沒有懺，這樣子太慢，爲什麼？因爲我們念念都起貪瞋癡，念念都在造業嘛，你不念念修懺悔來不及，造業的速度比懺悔的速度快，所以我們要念念懺才來得及，念念懺也是念念在防護，形成一個很好的防護力量。這是第三個—悔罪支。

第四個，是**隨喜支**。我們只要看到有人行善，不管他是什麼對象，佛、菩薩，還是聲聞、獨覺、一切眾生，只要他有善，我們都修隨喜。爲什麼要修隨喜呢？因爲你在隨喜的時候，就不會生起嫉妒的心。所以，隨喜它主要的功能就是**對治嫉妒**。你修隨喜，不但有隨喜的功德，同時又能夠除滅我們的嫉妒心，因此，念念修隨喜，等於念念在累積功德，念念也在去除嫉妒的習氣。

第五，是**勸請轉法輪支**。就是在十方一切國土當中，

只要有現證菩提的（就是成佛），我們趕快前往那個世界，請祂轉法輪。爲什麼要勸請轉法輪呢？因爲這樣才可以利益眾生，同時也可以**去除我們曾經謗法、或者慢法的障礙**。我們過去可能對法、還有說法的法師不恭敬，因此造下輕視毀謗法跟法師的業障，那我們怎麼彌補呢？就是多多勸請法師轉法輪，這樣就能淨除我們過去曾經謗法、或者是輕慢法的罪障。

第六，是**請佛住世支**。就是在十方一切國度當中，只要有想示現涅槃的，我們趕快去請祂久住世間，不要入涅槃。爲什麼要這樣勸請呢？因爲久住世間，才能夠真實的、經常的來利益眾生，同時也可以**對治我們曾經違反上師的命令，曾經擾亂上師的心意，讓上師身心不安的業障**。所以，我們要經常的勸請法師久住世間，以利益眾生和清淨這方面的業障。

最後一個，是**迴向支**。就是把前面修六支的功德、善業、善根，迴向給一切眾生。我們剛才講過了，我們修這一切，都不是爲了成就自己，而是爲了要利益眾生，所以我們把這一切的功德，都迴向給一切眾生。迴向給一切眾生，就可以**對治我們狹隘的見解**，我們過去都是怎麼迴向的？迴向給我最親愛的家人，我最親愛的朋友，當然大部分都是迴向給自己，希望我身體健康、精神愉快、事業順利、家庭美滿、子女孝順等等，因此心胸就變得非常的狹隘，這時的功德，就好比只有一滴水。可是，我們現在不一樣了，迴向給一切眾生。你是不是

眾生？是嘛，你也在裡面，那你為什麼不心量大一點？迴向給一切眾生，你最親愛的家人，最愛的愛人、朋友，統統在一切眾生裡面，也沒有一個遺漏的，那我們為什麼不把你這一滴水，滴到大海裡面，結果你的心量就是大海，你的功德也像大海一樣的無量無邊，不是很好嗎？所以，有了這樣一個正確迴向的見解之後，就可以破除原來我們那個非常狹隘的、偏執的邪見，這就是它最主要的功能，把你的心量擴大。加上前面六支的淨除業障和積聚資糧，迴向支就變成有三個功能：積聚資糧、淨除業障、還有增長廣大。

最後，第六個加行，是**祈求加持**。我們可以這樣祈請：「希望諸佛菩薩加持我，淨除修行的違緣（就是快快地淨除業障）；第二個，是希望諸佛菩薩加持我，增長修行的順緣（使所有的善業能夠快速地生起，就是趕快地積聚資糧）；第三個，希望諸佛菩薩加持我，使內外一切的障難因緣，都能夠摧毀、寂滅（一切的障礙，包括內障、外障、密障，不管什麼樣的障礙，全部都能夠消滅）。」

今天講的這個，就是我們每天應該用功的內容，不管你修什麼法門，都沒有離開七支供養，就是淨除業障和積聚資糧。

今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第十講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容
《道前基礎》
修習軌理②

正修時應如何

二、正行

三、結行

各位大德！阿彌陀佛！

我們昨天講加行，今天講正行。

正行，就是正式修行。到底怎麼修呢？這個很重要，如果方法錯的話，你就會好像跟趕集一樣，很熱鬧，這邊參加法會，那邊打佛七，又是拜懺，又是放生……，參加很多的法會活動，可是效果好像也不是很好。有的師兄，可能每天在家裡都有作早晚課，或者有固定的法在修，可是你的心，有因為你修行而改變嗎？就是說你的習氣、煩惱來的時候，你是不是可以作主啊？業力現前的時候，你可不可以擺得平啊？如果你的心已經可以修到自在作主的話，那表示你今天不管修什麼法門，已經有效果了。可是，今天當業力現前的時候，你一點辦法都沒有，只能任憑業力作主；當煩惱來的時候，你也只能說：「我也不喜歡！我也不愛啊！我也不想啊！它就是要生煩惱！」那個是煩惱在作主；當習氣爆發的時候，也一再為自己找藉口：「我也不想生氣啊！我也不想惡口啊！我也不想跟他吵架！可是就是沒辦法嘛！」對不對？相信各位都有經驗，沒辦法就是沒辦法。為什麼沒辦法？就是你的心不能自在作主嘛，都是業力、煩惱、習氣在作主。也就是說，不管你修行多久，如果還是這種情況的話，就統統白修了，懂嗎？都沒有達到修行的效果。

所以，什麼叫修呢？就是你的心不斷不斷地練習，練習到可以自在作主，你要它安住在什麼法門上，就安

住在什麼法門上，心不會亂跑掉，不會散亂、不會昏沉、不會掉舉。你要它念佛號，就必須佛號不斷；你要它打坐，就能證四禪八定；你要持咒，就持到相應；你要觀想，就觀得起來，不會觀不起來，或是觀得模模糊糊的，也不會觀起來就不見，很快就跑掉了，你要它觀起來，就觀起來，要它安住多久，就安住多久，就是要這麼聽話。

業力、煩惱、習氣來的時候，如如不動，沒有影響，有定力的扶持，有智慧的觀照。定力伏得住，就是你不會發作嘛，你不會發脾氣，不會生貪瞋癡，那就是有定力。如果有智慧的觀照，那又更高明了，就是你當下能觀一切法的自性是空的、假的。假的有什麼好生氣的？我是假的、他是假的、我生氣的這件事情也是假的，都是因緣所生無自性，當下就空，就把它空掉了。因為本來是無常生滅的嘛，它又不會永遠存在，那你生什麼氣？沒什麼好生氣，當下你有般若性空智慧的觀照，當下就把它觀破了。

所以，所謂的看破、放下，就是你要這樣的智慧觀照，你看破，自然就放得下。你看不破，就是因為你把它當作真實存在的，因為你當下沒有般若智慧的觀照，你把它當作真實存在的，你就認真了，認真了，就以為它是恆常的、不會改變的。那個很討厭的人，他永遠就是很討厭，是不會改變的；那件事情我不能夠忍受，永遠是不能夠忍受的，每次碰到它，我就是不能忍受，

因為我把那件事情也當作是恆常存在的，它是不會改變的。可是，只要有為法，它就一定是因緣所生的嘛，現在有這個事情的產生，只是因緣的聚合，因緣成熟了，它就展現了，因緣不成熟，它就消滅了，它只是因緣的聚散而已嘛，並沒有真實的這個東西。一切的存在，只要有為法，就有生滅（無為法是沒有生滅），有生滅就是無常，無常就不能夠永恆存在，就只是因緣的聚散，這樣的展現而已。可是，因為我們六根面對六塵的時候，沒有這樣的智慧觀照，加上也沒有好好地修定，否則定力高的話，照樣可以伏住嘛，至少可以讓習氣的種子不現前，因為定力太高了，所以那個心不動，雖然面對不同的境界，但是你不會生起貪瞋癡，那就是定力很高。

所以，我們現在知道為什麼要修了，就是因為我們的心老是攀緣外境，生貪瞋癡煩惱，然後就造業，就要受報，因此我們要修，修到它可以自在作主。

修的重點是什麼呢？就是剛才講的，定力跟慧力。那要怎麼培養？不管你修什麼法門，都是藉著止觀，來培養定慧力。所以，其實廣義的來講，一切法門都是在修止觀，都是在培養你的定慧力，訓練你的正念、正知力。

正念，就是說你的心要安住在正念上面，這個正念就是你的所緣境，就是你現在所修的法門。譬如說你現在是念佛，你的心就要安住在佛號上，這時候佛號就是你的正念；如果你數息，你的心就要安住在數字上，這

時候數字就是你的正念；如果你修本尊觀，心就要安住在本尊的觀想上，那個觀想就是你的正念。所以，只要你能憶念保持在那個正念當中，不散亂或昏沉的話，慢慢地就會有定力。如果你那個所緣境很快就不見了，沒有辦法憶念，或者沒有辦法保持的話，都表示你的正念力有待加強，因為正念力不足，所以才沒有辦法憶念或者保持，心才沒有辦法安住在善的所緣境上，不是昏沉、就是掉舉、或者散亂。沒辦法安住，你的正念力就沒辦法培養，因此你的定力就很難增加。所以，正念力是培養定力，就是止的功夫，如果能安住在一個地方，安住得很好，就可以得止，止久了就有定力。

觀的話，就是不斷不斷檢查，你現在的狀態有沒有散亂？有沒有昏沉？有沒有掉舉？你現在當下的情況是怎麼樣？是輕安？還是喜樂？你當下對你心的狀態，清清楚楚、明明白白的觀照，這個叫做正知力。它就是智慧的來源，智慧怎麼來的？就是從這邊來的。

我們所謂的般若慧觀的訓練，就是正知力的培養，每一個當下你都清清楚楚、明明白白。最先是在定中這樣子練習，然後平常也這樣保持你的正知力，慢慢地你會每個當下都很清楚，意識也經常都是非常清明的，都有般若智慧的觀照，遇到任何的事，你都知道它的自性是空的，因此你不會迷惑顛倒，那個無明很快就破了。無明，就是以爲有一個我，所以才會起我執、法執，可是你這樣不斷不斷地觀它的自性是空的，是因緣所生

的、是無常的、是無我的，那個執著有我的邪見，那個無明，是不是很快就破了？對啊，很快就斷我了，斷我執跟法執，如果你每一念都有這樣的觀照，智慧力就被培養出來了。

所以，我們修行是修什麼？就是修止觀，修定慧力，就是你的正念、正知力的培養，不管你修什麼法門，心都要安住在那個法門上，那個就是正念力；然後不斷不斷地觀察，很清楚地覺知你當下心的狀態，那個就是正知力。所以，修行修什麼呢？就是培養正念、正知力，培養我們的止觀，培養我們的定慧力，這樣才能夠達到修行的效果。

以本論來說，從親近善知事，一直到最後的止觀，全部都是我們正行的內容。我們現在講正行，正式修行，你到底修哪些內容？以本論來講，《菩提道次第廣論》所有的內容，就是你正行的內容。所以我們聽聞到哪裡，就思惟、修習到哪裡，你那個部分就成就了，懂嗎？所以聽聞之後，你不要不斷不斷地思惟，然後修習，一直到做到為止。

像我們之前剛講完親近善知識，那我們是不是已經做到了？做到的話，你就是有修，你有聞思修，聽聞之後思惟，然後修習，這樣就是做到了。修習就是一定要修到你心念轉變為止，以前錯誤的知見，現在全部改正過來了，這個叫做修，你已經轉變你的心念了，剛才講的，可以自在作主了。那個不善依止、親近善知識的所

有過失，我都不會犯，應該怎麼如理如法的恭敬、供養、承事善知識，我全部做到了。怎麼檢查我對上師有沒有清淨的信心？就看我還會不會尋求上師的過失？我還會不會看他這裡不如法，那邊有問題，還會這樣想：「咦？他持戒是不是有缺漏啊？」還有沒有這樣挑上師毛病的念頭，還有沒有？我們就可以檢查出來，我們親近善知識這個部分，到底聞思修，修到了什麼程度？

前面講到，學佛的第一步就是親近善知識，那親近善知識有什麼殊勝的利益呢？一定有非常殊勝的利益，不然我幹嘛要親近善知識？那你們可以說得出來嗎？親近善知識有什麼功德利益？各位都沒有聞思修，所以答不出來！「快速地淨除業障，快速地積聚資糧，快速成佛」，這個就是親近善知識最殊勝的利益。總比你自已盲修瞎煉，弄了半天，沒有什麼成就要好。因為善知識能夠對症下藥，很快就找到你的問題，清除你修行的障礙，所以很快就能成就。也是因為你如理如法的依止善知識，因此你消業障最快，積聚資糧最快，所以成佛就最快。因為成佛的要件，就是淨除業障、積聚資糧，你這兩個都圓滿了，是不是就成佛了？

那不善依止有什麼過患呢？如果你輕視毀謗上師，對上師沒信心，還是擾亂上師，讓他身心不安，會有什麼過失呢？就是你會生各式各樣的病嘛，包含那個醫師都檢查不出來的怪病。不然就是身心憂愁煩惱，而且是長時間的，就是平常大部分的時間身心都是憂惱的狀

態，死後墮金剛地獄、無間地獄，就是這樣子。因此，你活著的時候沒好日子過，死後更慘，墮地獄，這就不善依止善知識的過患。

所以，我們要不斷不斷地檢查自己，還會不會尋求上師的過失？那怎麼防止呢？就是不斷不斷憶念上師的功德，儘量不要去看上師的毛病、缺點在哪裡，我們要憶念的話，就是憶念上師的功德。他總是有功德嘛，要不然怎麼值得我們去親近呢？他總是有優點嘛，他可能持戒非常清淨，走的是持戒的路線，將來可能成爲一代律師，所以我們要讚歎他，思惟他持戒的功德；可能他定力很高；可能他很有智慧；可能他很慈悲；可能他教理通達、博學多聞，總是有他的功德吧！所以，我們多多憶念上師的功德，一直修到我們對上師生起清淨的信心爲止，這個部分才算圓滿。然後也要如理如法地恭敬、供養、承事善知識，還要隨念上師的恩德，起敬重的心，一直到圓滿地做到恭敬、供養、承事善知識爲止。書上講的，我們是不是全部都做到？如果這邊全部都做到，那表示我們親近善知識這個部分，聞思修都已經圓滿了，那我們就可以進行下一個部分。

總而言之，我們聽聞到哪裡，思惟到哪裡，修習到哪裡，那我們廣論念完，我們就成佛了，這是一點問題都沒有的。

可能我們平常欠缺的，就是那個思惟跟修習的部分。我們到處聽聽聽，到處跑道場，這邊聽聽，那邊聽

聽，可是沒有思惟，然後也沒有修。什麼叫修？我們剛才講了，一直到你的心念轉變爲止。可是如果你只是聽聽聽，你的心沒有跟著轉變，煩惱、習氣、業力來的時候，一點都沒辦法，那就是你沒有修行，因爲你錯誤的知見還在嘛，心也不能自在作主，這樣我們就不能說你是修行人。所以，修行人是沒有資格講說：「我也沒有辦法，我也不想……」這都是藉口，懂嗎？你修了半天，怎麼會不能作主呢？所以，從今以後，我都不要聽到有人說：「我也不想啊、我也知道不應該啊」。

接下來，我們要講你在修的時候，應該注意的一些事情。

第一個應該注意的，是**不要隨便改變法門**，不要換來換去的。因爲你到處聽，可能每個地方介紹的法門都不一樣，或者一個上師，他就教好多法門，害我都來不及修。天台止觀也講，大手印也講，大圓滿也講，我到底要修哪一個？現在又要修不淨觀，好多喔！我是不是好混亂？所以，這一陣子你是修什麼法門，你就那個法門好好地修，一旦決定了，就不要換來換去。不要說，我就數息看看囉，試試看，這樣首先就沒有誠心了，懂嗎？已經沒有誠心誠意修這個法門。每次教一個法門，他就說：「我回去試試看」，保證他不會成就的。那要怎樣才正確呢？我今天來學這個法門，我就已經開始發願了，我希望成就這個法門，將來用這個法門利益衆生，然後我精進地成就這個法門，要不然我就沒有能力利益

眾生，這樣才對。不是「我回去試試看、我修修看」，修修看就數息數到散亂、昏沉、掉舉。既然數息沒有效果，不能得定，那我就念佛念念看，念了半天也沒辦法得一心嘛，因為他的心沒有好好地按照我們剛才講的那個方法，來訓練正念、正知力，所以念佛也沒有辦法得一心。還有什麼？那我參禪好了，參了半天也不開悟，一定不開悟的嘛，這樣換來換去，一輩子暇滿人身就過了，結果是一事無成！這就是沒有一門深入的過失。

如果你修行的方法正確，培養你的正念、正知，不只是在坐中修，你平常也是這樣修，也是培養你的正念、正知力。在日常生活當中，你心住正念，看你那個正念是什麼，如果你沒有特別在持咒、念佛、或者是觀想的話，你就可以跟佛法的義理相應，你的心就住在佛法的正念當中，好好地思惟佛法，這個時候就不會生煩惱、也不會造業，所以在平時的日常生活當中，也可以培養你的正念力。正知力也可以同時培養，每個當下你都清清楚楚、明明白白你身口意的狀況，這樣你會不會犯戒？不會犯，因為你每個當下都很清楚明白你心的狀況，所以那個貪一起來，你馬上觀照，第二念就把他轉掉了。本來會發脾氣的，可是那個不高興的心一起來，你就看到了，為什麼？因為你有觀照，你有正知力的覺照，所以那個不喜歡、很討厭的念頭一起來，你就已經看到了，有沒有後面的生煩惱、造業？沒有，不會已經罵出去、打出去，然後才回去懺悔，那個都太慢了。為什麼會這

樣？就是因為你平常沒有培養你的正知力，每個當下你糊裡糊塗、不清不楚、不明不白，就算是坐在那邊打坐，也沒有培養正知力，才會往往坐到昏沉、坐到睡著了、打呼，都還不知道怎麼回事，那就是一點正知力都沒有，就是不清楚嘛！頭腦跟漿糊一樣，這表示說不管今天修什麼法門都不可能成就的，因為沒有培養正念、正知力。

所以，修什麼法門不是重點，每個法門都可以成就的，可是為什麼你換來換去，都不成就？問題不在法門上，是在你修行的方法錯了。如果修行的方法正確，應該是不論你修哪一個法門，很快就能相應。很快相應的意思是什麼？就是我們剛才一直強調的，你的心可以開始作主了，要它安住在哪裡就是哪裡，而且可以安住得很好，所以這個法門很快就成就了。這時，你再修別的法門快不快？很快啊，因為你的心已經訓練好了，要它自在作主，叫它觀什麼就觀什麼，叫它得定就得定，叫它念佛就念佛，要聽話，這樣說來，你開始時是修什麼法門，是不是就沒有差別了？懂嗎？因此，你就先修一個法門，好好訓練你的心，訓練到它聽話為止，就 O.K. 了，然後你要它安住在什麼法門上，就安住了，那是不是每個法門都很快成就了？所以，我們第一個修行要注意的，就是不要任意的更改法門。

第二個，是**不要任意的更改數量**。你規定自己的功課，今天心經念幾遍，大悲咒念幾遍，百字明念幾遍，佛號念幾聲，大禮拜做幾下，就是這麼多，數量不要任

意的更改。不要說我今天有時間，就多做一點，明天沒時間，就少做一點，這樣也是不好的。不要我今天一早起來，身心舒暢，充滿法喜，我就大禮拜做它一千遍，明天早上起來，全身痠痛，聽到大禮拜我就嚇死了，一停就停了三個月，這樣沒有效啊！不要你勇猛精進的時候，拼命衝，懈怠放逸的時候，就連那個想要修行的念頭都提不起來，相信各位師兄都有這樣的經驗，修修停停、修修停停，這就是數量任意更改的過失。我寧願規定的次數少一點，但是我每一天一定要做這麼多，我少規定一點都沒有關係，可是不要讓它斷。我每天大禮拜沒有辦法做一千個，沒關係啊，我至少做七個，一百零八個也很快，十五分鐘就做完一百個。也不用每天給自己壓力，說我一定要做五百個，然後趕趕趕這樣子，做什麼事情都心不安，人家來找你，也好不耐煩，心裡一直嘀咕說：「都是你障礙我的修行！」你今天來串門子跟我喝茶、聊天，害我沒有時間作功課，馬上忿恨惱就出來了，不要這樣子。所以，給自己的功課，就是我再忙碌也可能做得完的這樣的數量就可以了。

第三個，**不要亂改修行的次第**。有些法門它是有次第的，那你不要貪快，欲速則不達。你說我一下要衝到一百層樓那麼高，我不要一樓一樓這樣慢慢爬，因為那個太慢了，我是什麼根性！對不對？我一定是上根利智的！所以我要超越次第用跳的，三級跳、七級跳，這樣跳跳跳，我希望很快就可以成就。可是，有炒完菜才洗

菜的嗎？有煮好米才洗米的嗎？你的一百層可以前面九十九層都不要蓋，就直接蓋第一百層嗎？都不可能，對不對？那就是次第錯亂嘛。所以，修行的次第也是非常重要的，一定是很踏實的，老老實實的修行，一步、一步，不要著急，這樣才可能成就，所以越老實的，成就越快。那個越賣弄聰明的，以為自己可以投機取巧的，那個反而最慢。

還有，**初修的時候，時間應該短，次數多**。每一座的時間短，然後次數增加。譬如說，我一開始練習打坐，可能我的腳很硬，坐一下就腰痠背痛，沒關係，甚至你可以從五分鐘、十分鐘開始練習都 O.K. 的。我可以早上坐十分鐘、下午坐十分鐘、晚上坐十分鐘，可是這十分鐘我都坐得很安穩，心都安住在所緣境上，不散亂、不昏沉、不掉舉，因此這每一個十分鐘效果都很好。可是，我一次坐三十分鐘就不一樣了，如果我的腿也不行、身體也不行，我就硬要熬它三十分鐘，你說那三十分鐘在幹嘛？在地獄中、在痛苦中，一直猛看錶、猛看錶，他那個三十分鐘就是很長。這就是說，你給自己訂的時間太長了。一開始修的話，不需要這樣勉強自己，這麼痛苦的經驗，會讓你以後聽到修行就怕到了，效果也不好啊，所以我們寧願定的時間很短，效果很好。

像你誦經，誦到法喜的時候，那一品誦完，就趕快休息，以後就很喜歡誦經。你坐、坐到很舒服的時候，趕快停止，趕快下座，以後就很喜歡打坐，最好是這樣

的情況，你修到很法喜的時候、很輕安的時候、很喜樂的時候，趕快 stop！以後就很喜歡修了。如果每次都在那邊熬、熬、熬，苦啊、苦啊、痛啊、痛啊，以後就只怕修行，在修行的過程當中，能讓自己很開心的成就，不是很好嗎？所以，我們先從時間短、次數多開始，有空就修、有空就修，時間短短沒關係，因為短短比較有可能嘛，十分、十五分、二十分比較有可能。你說我一下子，誦經誦它兩個鐘頭，現代的人很少可以連續這麼長的時間。所以誦經，你可以一品、一品誦沒有關係，到晚上誦完才全部功德迴向，也是 O.K.的，或者每一品誦完，功德迴向，也是可以的。要不然你會每天很著急，懂嗎？因為你一直想找那個空檔趕快修，可是偏偏早上很忙、下午也很忙、晚上也很忙，完了！今天都在憂惱中度過，結果什麼法門也沒有修，什麼功課也沒做，然後給自己很大的壓力，不要這樣子。我們可以先修到身心安穩了，心安住在善的所緣境上，都安住得很好，這個時候再把時間慢慢加長。因此，以初修的來講，一定時間不要太長，寧願次數多一點，等穩定了之後，我們才把時間拉長，這樣子是比較恰當的。

還有，在修行的過程當中，我們也不要太著急，太急著想要成就，或者是要有一些身心的覺受，這樣反而會障礙我們，懂嗎？像修定的話，你上座之前就想說：「我這一座一定要入初禪」，這個有所求的心，保證你沒辦法入初禪，因為你已經給自己壓力了，你的心已經散亂了，

太著急容易散亂，你的身心就很難安穩下來，身心很難安穩，就很難安住在所緣境上，這樣就很難成就正念、正知力。那你說，我就慢慢來好不好？當然不好啊！慢慢來又容易放逸、懈怠、昏沉，所以太慢也不行。因此，不要太快，也不要太慢，就是我們剛才講的，每天固定的功課、固定的數量、固定的次第，就這樣老老實實的修，這樣就可以了。

這就是「正行」的部分。

第三個，是結行。結行，就是最後我們把一切修行的功德，迴向給一切眾生，希望可以滿眾生一切的願望，不管他要求的是世間種種的願望，還是出世間解脫、成佛的願望，我們都希望他們能夠如願。所以，我們最後把功德迴向給一切眾生，就表示我們一切的修行，都不是為了成就自己，而是希望能夠利益眾生。

這樣我們就把加行、正行、跟結行告一個段落，我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第十一講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容 《道前基礎》 修習軌理③

未修中間應如何

修習四種資糧

一、密護根門

二、正知而行

三、飲食知量

四、睡眠瑜伽

我們今天介紹「四種資糧」。

前面介紹了如何修加行、正行、結行。那沒有修的時候，應該怎麼辦呢？我們首先就說明，你平常在沒有做功課、或者沒有修法的時候，你應該怎麼用功？因為現代的人很忙碌，他能夠做功課、或者是修一個什麼法的時間，其實是非常短暫的，可能有的人是半個小時，花一個小時的已經很了不起了。假設你每天用功半個小時、或一個小時，就算兩個小時好了，可是還有另外二十二個小時，如果你都在放逸、散亂、失念、昏沉、掉舉當中的話，你想要以這麼少的時間、這麼少的修行力，來對治這麼重的煩惱、習氣、業力的話，那是使不上力的。所以，在你沒有用功的時候，就是你平常沒有修任何法門的時候，你應該怎麼來繼續用功，這是非常重要的。可以分成四個重點，你平常在日常生活當中，可以這樣子來修。

第一個重點，你可以修一些淨除業障的法門，除去障道的違緣，看你要用什麼方法來懺悔業障都可以。第二個重點，修一切善行累積資糧，增加修道的順緣，這是第二個重點。前面兩點，就是懺除業障、積聚資糧，也是七支供養裡最主要的兩個。第三個重點，守護你所受的戒律，這個很重要，因為一切戒律是修行的根本，你這個根本如果不穩固的話，你是不可能成就的。第四個重點，就是我們今天要介紹的四種資糧，這四種資糧最主要的目的，就是培養我們的定慧力，訓練我們的正

念、正知力，也就是培養我們定力跟慧力最主要的來源。你的定力是怎麼成就的？就是因為你平常就這麼用功，不是修法的時候才用功，你平常就是這樣來訓練你的心，所以正念力跟正知力，就是我們一切定慧的來源。

一、密護根門

我們先介紹第一個，密護根門。就是嚴密防護六根門頭，這個主要是正念力的培養，也是我們定力的正因（定力的來源），就是你平常時時都在密護根門。

什麼是密護根門呢？就是守護我們的六根，在面對六塵境界的時候，不取行相，不取隨好。聽起來很文言，我們來解釋。

你六根面對六塵的時候，不取行相，什麼是「不取行相」呢？就是你的心不去取六塵的境界相，六根面對六塵，就是你眼根面對色塵、耳根面對聲塵的時候，你要怎麼作密護根門？不取行相，就是你看就只是看，沒有去取，你的眼根沒有去取色塵的境界相。

像各位這樣子看，眼根在看，可不可以做到沒有分別？就是這樣看而已，現在就試試看，沒有分別，這樣有沒有看到？你的第六意識不起分別，你這樣睜著眼睛，可以看到東西嗎？看得到嗎？看得到啊，我坐這裡怎麼會沒有看到？可見我們的第六意識不起分別的時候，還是一樣可以看得到，就是這樣子，不去分別，就是看。有沒有看到？都看到啦！有沒有分別？沒有分別。有沒有打妄想？沒有打妄想。有沒有生煩惱？沒有

生煩惱。這就是不取行相，懂嗎？你第六意識不起作用，看的時候就只是看，聽的時候就是聽，聞就是聞，舌嚐味，身對觸，意對法塵，都是這樣來練習，只要你的第六意識不起分別，就保持六根面對六塵相接觸的第一念的當下，不起分別，就這樣保持。

這其實就是一種定力，一種定境，就是說你平常修定，如果已經可以做到無分別的話，你只是延長你定力的訓練，你打坐的時候可以坐到好像沒有什麼念頭、沒有分別，你下座以後也是一樣保持，六根面對六塵，念念保持在當下，不起分別，這就是「不取行相」。

什麼是「不取隨好」呢？就是心不取境界的好、或是不好，因為你一旦分別之後，馬上就有好不好、喜不喜歡，對不對？這樣子瞄過去，看到一些我喜歡的師兄今天有來，還有那個怪怪的師兄，他也有來，這個就是取行相、又取隨好了。因為你已經分別了，你看到那個喜歡的師兄的當下，看到了，那你就生分別了嘛，那個是我喜歡的，就跟貪相應了；看到那個怪怪的，就不是很喜歡嘛，所以就生起瞋、排斥、不喜歡的感覺，那他最好不要看到我，也不要跟我打招呼，就是那個瞋已經生起來了。

怎麼會有喜歡、不喜歡呢？就是因為你取隨好，所以隨好是從你取行相以後來的，你取了行相，第六意識生分別了，就分別出哪個是喜歡、不喜歡的師兄，馬上就取隨好了。喜歡、不喜歡是怎麼來的？是分別以後來

的，那已經是第二念了。第一念當下還沒有分別，可是第二念你取隨好，第二念它就分別了，就有喜歡、不喜歡，喜歡就生貪，不喜歡就生瞋，沒有特別喜不喜歡，那個不認識的，就是癡，因為當下你不是念念分明，不是了知一切法因緣所生，沒有這樣觀照的話，你當下其實是跟愚癡相應的，因為那是一種無明的狀態，雖然沒有特別的情緒反應，但其實是一種無明愚癡的狀態。

我們平常六根面對六塵，如果沒有密護根門的訓練，你取行相、又取隨好的話，其實你念念都在生貪瞋癡，念念都在造業。但是我們不知道，還是照樣很勇猛精進地看、聽，然後忙著分別喜歡、不喜歡，喜歡的，我就耽著難捨，不喜歡的，我就排斥、討厭，然後遠遠地離開。所以，為什麼說這是正念力的培養？因為這就是一種培養定力的訓練，你可以做到不分別、不取行相，一直保持無分別，看就是看、聽就是聽，沒有喜歡、不喜歡，就不會有貪瞋癡。可是，這個多難啊！因為它太快了，懂嗎？你看到喜歡的當下，它就已經冒上來了，想要 stop，但是已經來不及了。那怎麼辦？沒關係，我們還有補救的辦法。

如果你已經生分別，然後感受也生起來了，那怎麼辦？感受，就是指三受：樂受，就是喜歡的，是跟貪相應；苦受，就是不喜歡的，是跟瞋相應；不苦不樂受（捨受），就是沒有喜歡不喜歡的，是跟癡相應。即使這三受已經生起了，我們看著它就好了，就不要再繼續想下去。

例如你以前看到那個討厭的師兄，舊仇新恨馬上就跟著湧上心頭，那完蛋了，接下來你就是一直在造瞋業，因為你每一念都是討厭、討厭、討厭，那就會生起瞋、瞋、瞋。那現在不一樣，你看到那個怪怪的師兄，就是停留在那個怪怪的感覺就好，不要再繼續想下去了；看到那個喜歡的師兄也一樣，你就停留在那個感受的當下，不要再繼續想下去，因為你看著它，它就消失了，懂嗎？它留不住的。因為我們種種的感受都是生滅法，只要它生起就會消失，是留不住的，你想留都留不住，所以我們只要看著它，它就沒有了，你就不會再繼續串習貪瞋癡的習氣了，這樣是比較安全的辦法，不會念念都是在造業。

這種情況，就好比我們很輕鬆的坐在沙灘上看海，看著那個海浪吵……沖上岸，拍打海岸，然後又吵……退回去，這樣你會生煩惱嗎？你看著海浪沖上岸來，然後又退回去，很輕鬆自在的看著，沒有什麼特別的感受。我們現在也是啊，看著你的感受生起、消失，跟在看海浪拍打海岸一樣，來……去……，感受生起、就消失了，生起、就消失了，很輕鬆的，沒有貪瞋癡，就看著它生起，然後就消失。你不會看著海浪想說：它為什麼不沖高一點？還是會擔心它會不會退不回去？不會啊！我們不會生這種煩惱的。

同樣的道理，感受生起，你為什麼會生煩惱？它就是生滅法而已，因緣所生的，因緣成熟，它就生起來了，

你就看著它消失就好了嘛，應該是很輕鬆、沒事的。所以，沒有樂受是要耽著難捨的，也沒有苦受是要遠離排斥的。

所以看到怪怪的師兄，就怪怪囉，上完課就不怪了嘛；看到那個好喜歡的師兄，就停留在當下，喜歡、然後就消失了，不要繼續又想一堆，那都是在串習你的貪、你的樂受，懂嗎？喜歡就喜歡，第二念就沒有了，我們每天六根面對六塵，就是這樣來訓練我們的正念力，很快定力就可以培養起來了。勝過你在那邊打坐，撐半個小時，坐到痠脹麻痛，瞋心都起來了，但還是沒有正念力。如果是這樣的話，還不如你每天六根面對六塵的時候，隨時這樣子訓練，是不是定力成就得很快？你會發現這樣訓練一段時間之後，情緒起伏好像沒有以前那麼大了，煩惱也好像慢慢地減少了，那是因為你沒有繼續地串習貪瞋癡，當然慢慢就減少了，定力、正念力就是這樣培養起來的。

所以，我們這樣訓練的話，六根面對六塵的時候，不取行相，不取隨好，就不會生煩惱，不生煩惱就不會造業，沒有業力就不會輪迴，輪迴就這樣切掉了，多好！因為是業力讓我們輪迴，沒有業力就不會輪迴，所以這個方法很重要。第一個，密護根門，六根面對六塵的時候，不取行相，不取隨好。

二、正知而行

第二個，正知而行。「正知」，就是培養我們的正知

力；「行」，就是指你身口意三業所有的行業。你行身口意三業的時候，都有正知力，就叫做正知而行。剛才的正念力，是定力的來源；現在的正知力，是慧力的來源。如果你平常有好好地訓練正知力的話，那個分辨的智慧，很快就可以成就了。

那怎麼訓練呢？簡單來說，就是念念當下，你都是了了分明。就是你每做一件事，你的身、口、意，你都清清楚楚、明明白白，例如：口業，你所說的每一句話，都是說得清清楚楚、明明白白；意業，你每一個起心動念，也都是清清楚楚、明明白白。所以，要怎麼訓練？就是隨時清楚了知你的身口意三業，身口意從來沒有離開過正知力的觀照。

我們舉一天當中所有的活動來說明，就是從早上起床到晚上睡覺，這樣你們比較能夠明白要怎樣培養正知力。你今天早上睡醒的第一念是什麼？你們記得嗎？忘記了啦，開玩笑，五分鐘以前我在想什麼都忘記了，還會記得早上起來的第一念？可見我們沒有念念分明，不是每一個念頭都是很清楚明白的。那個記憶力很強，可以明記不忘的人，他就是從睡醒的第一念就開始培養的，他每一念都是很清楚明白。如果我們會對別人說：「啊！我不記得了！我上次有講過那個話嗎？我有講嗎？」那就是因為我們沒有正知力，講過的話，講完就忘記了，每天打了多少妄念，我們也不是很清楚，就這樣每天糊裡糊塗的，有造業、沒造業也搞不清楚。

所以，我們從睜開眼睛的第一念就要開始培養，我第一念是在想什麼？然後我是用什麼姿勢起床的？我是先往右邊側身、坐起來，然後才站起來？還是我直接就起身坐起來，然後就下床、站起來了？你是不是很清楚每一個動作呢？你下床之後，你是先踏出左腳？還是右腳？我現在是踩左腳，等一下換右腳，每一步也是念念分明，每個動作都很清楚。

接著走向浴室，浴室的門是開著？還是關著的？你有開門？還是沒開門？你是不是都很清楚？可能第一件事是要上廁所，你是不是上得念念分明？然後就是刷牙洗臉，那你是不是刷得念念分明？每個動作都很清楚？你有沒有按照牙醫師的囑咐，每顆牙齒要刷二十下？你是不是一二三四……，也是刷得念念分明，沒有數過頭，或是還沒有數到二十下就換別顆了呢？正知力就是這樣培養出來的啊！或者你都是隨隨便便，刷牙只花五秒鐘就結束了？洗臉也是一樣啊，你是怎麼擠洗面乳的？你是怎麼樣洗臉、沖水的？然後怎麼把臉擦乾淨的？接下來可能是用早餐，是不是也是吃得念念分明？

一般南傳在修這個身念住的時候，他是這樣訓練的，吃飯的時候，心裡面就跟著默念每一個動作，當你的手舉起的時候，你心裡就默念：「舉起、舉起…」，要去挾菜了，就默念：「前進、前進……挾菜、挾菜、挾菜……收回、收回……口張開、口張開、口張開……放進去、放進去、手放下、手放下、咀嚼、咀嚼……吞嚥、吞嚥、

吞嚥……」。所以身體每一個細微的動作，都是念念分明，就是這樣訓練的。你們想要練習的話，千萬不要在家人、朋友前面練習，這樣會很奇怪，為什麼呢？因為如果你動作太快，就會來不及默念，所以動作就要變得很慢，旁邊不知道的人就會想說：「這個傢伙學佛修行，是不是學到頭腦出問題啦？」所以你們有興趣的，可以自己一個人在家偷偷的練習，要做到念念分明，正知而行，就是這樣訓練的。

接著就要出門了，看你是去做工、還是拜訪朋友、還是去 shopping，正知而行的另一個重點，就是除了你身體的動作要念念分明以外，你的身業也要很清楚，就是說你今天要去的那個地方，是該去？還是不該去？譬如說：你要去拜訪朋友，你現在去的時間是不是恰當的？有沒有違反戒律？如果朋友現在要約你去某個地方，可是那個地方是吃喝玩樂的聲色場所，去了可能會做破戒的事，這個時候你有正知而行的話，你就知道是不可以的囉，因為在出發之前，你心裡就會這樣思惟：「我的身業，絕對不會違犯任何微小的戒律，所以那個地方我不能去，因為去了有可能會破戒，那我就不要去」，這個就是正知而行。

所以，我們說它為什麼是智慧的來源，就是說你越來越有分辨的智慧，知道什麼該做、什麼不該做，什麼是該取的、什麼是該捨的，你都很清楚。如果沒有分辨的智慧，我們就不知道這個話我到底該不該說？這件事

該不該做？我應該要怎麼處理這件事情？這就是因為你的正知力不夠，當下你沒有那個判斷的智慧，決定到底該說、不該說？還是該做、不該做？都不是很清楚，就是因為平常沒有這樣訓練。如果你慢慢訓練，你就會很清楚的知道要如何正確地判斷，除了每個動作很清楚之外，你每個身業要去做的事情，你也很清楚，所以你絕對不會違犯戒律，你一定是在適當的地點、適當的時間、去見適當的人物，絕對不會有那個拖你去造業、做壞事的朋友。

所謂適當的人物，就是你交朋友的時候，也會有智慧的分辨力，知道哪一種朋友該交，哪一種朋友會障礙道業的，那我就暫時遠離，但是我心中並沒有棄捨、或是討厭、排斥他，而且我發願成就之後來度他，只是因為我現在道心還不堅固，修行力也不夠，所以只能暫時遠離，等到我的道業成就之後，我一定會回來度他。

還有，如果是運用在談生意上，你是不是也可以談得念念分明？談生意是最容易讓人生起貪瞋癡煩惱的喔！因為每個人都要堅持自己的利益，我跟你談生意，我為我的利益著想，你為你的利益著想，如果談到對雙方都有利的時候，那就會非常滿意，這時候貪念就一直起來，你當下可不可以看到你的起心動念？喔！那個貪起來了，馬上就跟貪相應了，趕快正知而行，知道我的貪生起來了，剛才說要怎麼密護根門？就是看著它消失，不要繼續往下想，串習那個貪的習氣。生意還是要

談，可是你會很細心觀照你的每一個起心動念。那如果是談不攏的時候，雙方利益有衝突的時候，那個瞋心就起來了，你也是馬上看到—我的瞋起來了！我的苦受生起了！趕快用看海浪的方法，看著它，它就消失了，就不會繼續串習瞋恚的習氣。這樣你就不會為了談一個生意，而不曉得造了多少貪瞋癡的惡業，因為談不攏的話，可能言語上就會有衝突，那不但是造了意業，還加上口業，當然不會嚴重到打起來啦，所以還不至於造身業。

這就是舉各種情況為例，我們每天做的每一件事情，說的每一句話，每一個起心動念，都要了了分明，這樣子來訓練，就有正知而行。

如果能夠做到正知而行，我們就不容易造下惡業，死後也絕對不會墮惡趣，就算這一世不能夠證果的話，我們每天也一直在累積證道的資糧，因為念念都在培養正念力、正知力，因為隨時都是密護根門、正知而行。所以，我們的善行，是不是一直在增加？即使你沒有成就道果的話，你也一直在積聚證道的資糧，因此每天都在增長定力跟慧力，都在增長你的善行。那還會不會破戒？不會破戒了，所以遠離一切的惡業，慢慢就能夠持戒清淨，因為那個不好的念頭，想要破戒、犯戒的念頭一起來，你就看到了，所以你就可能再去說、然後去做，雖然意業已經生起來了，但是你也看到了，那就趕快懺悔，它就消失了，第二念就沒有了，所以你也不會繼續串習意業，那也不會有口業，也不會去做身業，所

以很快就能夠成就定力，因為持戒清淨很快就發禪定。

一般來說，定慧力很難培養的，是因為平常沒有正念正知而行，所以你要累積善行，也是速度非常的緩慢，持戒可能也沒有辦法很圓滿、很清淨，所以禪定不發的原因就在這裡。我們現在如果有密護根門、正知而行的話，很快就能夠成就定力跟慧力。這是第二個資糧。

三、飲食知量

第三個資糧，是飲食知量。可以分為四個重點說明：

第一個，就是不要吃太少。不要為了愛漂亮而去減肥、塑身，故意吃得很少，然後沒有力氣修行。但是也有例外的情況，如果有的人是為了精進修行而斷食，這樣也不能說不好，對不對？可以偶爾斷食一下，譬如瑜珈的修行方法，是一個月斷食兩次，從初一、十五的前三天開始斷，所以斷完剛好是初一、十五，那就會心平氣和。因為陰曆的初一、十五是跟月亮的引力有關，這兩天會漲潮，地球上的水分都往上升，我們人體裡面的百分之七十是水分，所以也會跟著往上升，那就會影響到我們的腦，因此這個時候的情緒特別容易起伏，因為水分都往上升，累積在頭部，導致情緒不穩定，然後就會造成犯罪率的增加。所以為什麼瑜珈的斷食要在初一、十五的前三天開始，就是這個原因，斷完之後就心平氣和，因為已經沒有什麼水可以升上去，嚴格的斷食法是連一滴水都不能喝，所以水分很少會累積在頭部，當然就不會有很大的情緒起伏，這是屬於一種修行法。

我們現在講的不要吃得太多，就不是這一類的特殊情況，而是說你平常吃飯不要故意吃得太多，因為吃太少你就沒有力氣修行，即使你在那邊打坐、修止修觀，心念很難集中。你們有過挨餓的經驗就知道，心是很散亂的，也很難得定，為什麼很難得定？因為你心散亂的時候，是很難把它收攝回來，所以你的心念很難專一，你要觀什麼也觀不清楚，要數息也數不清楚，因為心太散亂，為什麼會散亂？因為沒有能量把心收攝回來，懂嗎？修定也要能量的，如果你飲食不夠，養分太少的話，你就是沒有力氣修行，所以我們也不要故意吃得太多。

那吃很多，好不好？也不好嘛！所以第二個重點，就是也不可以吃得太多。吃太多會有什麼後果？會造成身心粗重、呼吸不調，容易昏沉，這樣很難修觀。吃太少是容易散亂，很難修定，很難得止；吃太多是容易昏沉，很難修觀。吃飽了，大家都有經驗，對不對？所有的血液都集中在胃部消化，然後頭部缺氧，就昏昏欲睡，吃越多越昏沉，所以你這時候想要觀什麼，就是觀不起來，觀起來也是模模糊糊的，因為實在太昏沉了，心沒有堪能性，就是說你心作不了主了。這個時候想要行善，也沒有辦法，因為太昏沉了；想要斷惡、斷煩惱，也很難，完全用不上力，就是因為昏沉，所以我們也不要吃得太多。

第三個重點，就是要吃相宜的食物，而且消化完了再吃。要吃適合自己的食物，因為每個人的體質不同，

有的人是寒性的體質，有的人是熱性的體質，有的人是酸性的血液，有的人是鹼性的血液。有的人是因為生什麼病，所以什麼不能吃；或者吃什麼比較有益，吃什麼比較有害處。總之，就是要吃適合我們的體質，或者是對我們的病情有幫助的食物。還有，就是要等食物消化了以後再吃，前一天晚上還沒有消化完的，如果你繼續再吃的話，就容易造成消化不良，引生很多的疾病，所以，我們儘量是等消化完了以後再吃，這樣會比較健康。

第四個重點，吃的時候不要跟煩惱相應，而且要中量而食。這一點比較困難，我們吃的時候，好吃、好吃，就生貪了嘛；好難吃、好難吃，就生瞋；沒有什麼好吃不好吃的，就吃得糊裡糊塗，然後就吃完了，可能一面吃、一面在想心事，或者在計劃什麼事情，不知道在吃什麼，也食不知味，因為心裡在想別的事情。你問他說：「剛才吃了些什麼呀？好不好吃呢？」他回答：「啊！我不太記得了耶！我就是這樣子把它吃完了。」

那你會有疑問：「吃東西的時候，不跟煩惱相應，那要怎麼吃啊？」我們剛才講過密護根門，你如果明白了，就知道怎麼吃了，對不對？就是要吃得念念分明。首先我們要知道，修行人接受飲食的目的，是為了什麼？是要滋養這個色身。那你把這個色身養得肥肥胖胖幹什麼？要它健康長壽做什麼？是為了精進修行啊！精進修行要幹什麼？利益眾生嘛！那好啦，我是為了利益眾生，我才接受飲食的，這樣我會不會吃得貪瞋癡？好吃、

不好吃，有沒有什麼差別？所以就沒有什麼好吃不好吃的問題，只是為了滋養我的色身，為了精進修行，為了利益眾生。所以你就會特別去挑別食物，好吃也吃，不好吃也吃，反正我是為了精進修行才來接受飲食的。

那你說，如果是用這種念頭來吃東西的話，你會不會知道好吃、還是不好吃？你說：不會知道啊！那你不是跟愚癡相應嗎！重點來了！知不知道好不好吃？你有味蕾，當然知道嘛！怎麼會不知道呢？你又沒有睡著。知道好吃，但是會不會跟貪相應？要吃得念念分明，知道好吃，但是沒有貪喔，你很清楚知道這個好吃，但是沒有跟貪相應。怎麼做到的？就用剛才講的方法嘛，就像在看海浪一樣，好吃，然後就消失了，沒有跟貪相應。那不好吃呢？不好吃就不好吃囉，不好吃，然後就消失了，不好吃還是吃啊！為了利益眾生，為了精進修行。所以，這樣還會不會吃得愚癡無明啊？不會啊！你吃得念念分明，增長正知力，培養你的智慧力，不會吃得愚癡無明。這就是吃的時候，怎麼樣訓練不跟貪瞋癡煩惱相應，吃得念念分明，知道好吃不好吃，但是沒有跟貪瞋癡煩惱相應，因為念念分明。

所以，修行人不管好不好吃，我都吃，我也不會去特別選擇一定要吃什麼，以前會選嘛，哪一家的什麼好吃，就駕車去囉，要排隊也 O.K.，不管花多少時間，我就是要吃。可是，我們現在不會做這樣的事情了，有什麼就吃什麼。

而且還要中量而食。這個「中」，就是我們平常說的，要取中庸之道，中庸之道就是過猶不及都不好，太超過、或不夠，都不好。所以中量而食的意思，就是吃飯不要吃太少、也不要吃太多，要吃相宜的食物，食物消化完之後再吃，吃的時候不跟煩惱相應，這個就是中量而食。還有，就是不要暴飲暴食，不會因為今天的菜色很好，就多吃一碗飯，不合胃口，就只吃半碗飯，這就是沒有中量而食。簡單地說，就是你吃的量，不會太多、也不會太少，因為吃太少障礙修止，吃太多障礙修觀，吃得剛剛好，就可以繼續地修止觀，這個就叫做中量而食。

對治飲食的貪愛

如果你對飲食特別貪愛，就是口腹之慾特別重的，怎樣都做不到念念分明，因為好吃就是好吃嘛，我還是很想吃，還是很想駕車去排隊，如果是這樣的話，我們可以用一些思惟飲食過患的方法，你一面吃一面觀想，看可不可以對治你那個貪愛飲食的習氣。

第一個方法，就是你在受用飲食的時候，可以思惟飲食到底有什麼過患？本來你吃的時候，是好吃好吃，這樣一口進來就吃下去了。但是你現在可以這樣觀想：這些原本是色香味俱全的食物，可是你一旦放進嘴裡之後，在嘴裡嚼嚼嚼，就變成五顏六色的，對不對？已經很難看了，然後再加上口水，一團黏乎乎的，這時候如果你吐出來，你會不會想再吞進去？大概不會想再吃了。可是那個每一口很棒、很棒的食物吃進去之後，都

是這樣的結果。我們會覺得好吃，是被味蕾給騙了！因為只有舌頭的味蕾有感覺，懂嗎？就只有那個三寸不爛之舌，知道是什麼滋味而已，你的喉嚨是沒有感覺，沒有味覺神經的，你吞下去就不知道是什麼味道了。所以，第一個辦法，就是觀想你吃進去的食物，加上口水之後，就變成一團黏乎乎的東西，那怎麼會好吃呢？一點都不好吃，這樣會不會比較沒有那麼貪了？

第二個方法，就是你思惟食物經過消化之後，會有什麼結果？大家都知道嘛！吃下去之後，會產生養分，滋養我們的色身，可是，我們的色身是清淨的嗎？色身是由三十二個不淨物的堆積而成的，每個部分都是不清淨的，所以我們吃下去，它變成養分，滋養我們的皮肉筋骨、血液，就是滋養我們全身的不淨物這樣而已，最後排出來的，大的、小的也都是不淨物。所以，吃下去是長養我們三十二個不淨物堆積的色身，四大假合的色身，排出來的大小二便，也是不淨物。那你吃的時候，覺得好吃好吃，可是結果卻是不淨的。這樣思惟，你對飲食的貪愛應該又會更少一點了。

第三個方法，就是思惟爲了要求取飲食所產生的一些過患，可以分成五個過患來思惟。

第一個，你要怎樣才能讓你的生活比較好過？就是要賺錢嘛！賺錢的目的就是爲了求取飲食，就是要讓你吃得好、住得好、穿得好，生活品質要提高，你就需要賺很多的錢，可是，各位賺錢賺得很快樂嗎？

那如果沒有錢的時候，快樂嗎？沒有錢的時候，多苦啊！生活壓力多大！對不對？所以賺不到錢也很煩惱、憂愁，有債務壓力的卡奴，想不開的就去自殺了，因為還不出錢來，他就想乾脆結束自己的生命好了，一了百了算了，這樣有可能一了百了嗎？這樣只是把問題拖到下輩子去而已，哪有可能會一了百了！根本沒辦法解決問題，這種人就是笨嘛！所以，爲了求取飲食，賺不到錢的時候多苦啊！

那賺到錢，應該很 happy 囉？錢多多，辛不辛苦啊？也很辛苦嘛！不要以爲錢賺得多是一件很快樂的事情，因爲你開始要生煩惱啦！要怎麼花也生煩惱，不然就是怕人家跟你借錢，又怕被綁架、勒索，你交朋友的時候也要很小心，懷疑這個人是不是看中我的錢，才要跟我交朋友的？隨時都處在擔心、恐懼、害怕，所以你要花更多的精神跟力氣去守護它，放在哪裡都不安心。放到銀行，現在已經沒有什麼利息可以拿了，在美國有些銀行還會跟你收保管費，所以錢要放在哪裡比較安心啊？放哪都不安心，對不對？放在保險箱也不安心，那放在床底下，好不好？睡在鈔票上面，小偷萬一闖進來了，那怎麼辦？就變成搶劫了！好像放在哪裡都不對。我以爲放得很安穩了，結果發生火災，一把火給燒光光；遇到水災，被水沖光光，實在是太煩惱了！

所以爲了求取飲食，你必須要賺錢，可是不管賺得到、還是賺不到，你都是煩惱一堆，這就是爲了求取飲

食的第一個過患。

第二個過患，就是爲了求取飲食，要互相的鬥爭。譬如同行相忌，要互相競爭；或是爲了爭財產，父子、兄弟也會反目，這種情況太多了，都是爲了錢的緣故。

第三個過患，就是不知滿足的過患。剛才講的互相鬥爭，是爲了個人的利益，現在講的不知滿足的過患，是爲了國家的利益，而去發動戰爭，去侵略其他的國家。那人民就很慘了，飽受戰火的摧殘，遭受顛沛流離失所、逃難的痛苦，這些到底是爲了什麼？就是國家爲了爭取更大的利益，也是爲了要求取飲食，要讓國家更富強、更壯大，國王以爲這樣做，他的人民才有好日子過，沒有想到一打仗，大家都沒好日子過。這些都是爲了求取飲食而產生的過失。

第四個過患，這個大家比較能夠感同身受，就是失去個人的自由。去做工的，如果你是老闆的話，可能會比較好一點啦，但有時老闆也要看員工的臉色，現在老闆多難當啊！那做員工的，也很難當啊！你的上班時間就是老闆的，就是賣給他了，你想幹什麼都沒辦法，要加班，就得加班，想休假，不可以，失去個人的自由，爲了五斗米折腰，就是爲了那一份薪水，時間就賣給他了，完全沒有自己的自由。

第五個過患，就是爲了賺錢要造很多業，對不對？這就是惡行叢生的過患。爲了討生活，我們要造很多的惡業，如果沒有密護根門、正知而行的話，你每天就是

念念貪瞋癡，就是念念都在造業嘛。可是我們今後不會了，對不對？我們現在有好的法門，知道怎麼密護根門、正知而行，雖然是去賺錢，但是不會生煩惱了。

以上這三個方法，就是對於飲食有特別貪愛的情況，可以藉著這些思惟和觀想來對治。

另外要說明的，就是說如果你是出家眾的話，接受十方的供養，那你在受用飲食的時候，就要功德迴向，希望供養的師兄、師姊，早早成佛。

還有，你接受飲食的時候，也可以觀想是在供養你身上的蟲，然後跟你身上的這些蟲結緣。因為我們吃下去的食物，不是百分之百都被我們這個色身吃掉的，懂嗎？我們身上還有很多的細菌，各式各樣的蟲，我們開飯，牠們也一起開飯。所以我們可以觀想，我現在接受飲食，同時也跟我身上的這些蟲結緣，希望種下將來度化牠們的因緣。因為你現在供養牠們，就是已經跟牠們結緣了，將來可以藉著這個因緣來度化他們，所以你也可以這樣觀想，同時還能夠去除你對飲食的執著，這樣是不是吃得非常有意義？你就不會一面好吃、好吃、好吃，然後一面生起貪、貪、貪，因為你在想的，都是我在布施、我在供養這些蟲，而不是在跟煩惱相應。

這就是第三個一飲食知量。

四、睡眠瑜伽

第四個，睡眠瑜伽。剛才是講白天怎麼用功，那晚上是不是大昏沉就算了？不是啊，晚上還是要繼續用

功，所以我們不但白天要正念正知，培養定慧力，晚上也一樣可以正念正知的睡覺，培養定慧力。我們不但白天用功，晚上也用功，二六時中，二十四小時都是精進在修行，這樣應該很快就可以成就了。所以，睡覺要怎麼來修也是蠻重要的，因為我們一天大概有八個小時在睡眠，如果這時候沒有用功的話，每天就損失八小時用功的機會了，因此我們也要知道晚上要怎麼精進來修行，不浪費時間，可以繼續地用功。

睡眠是我們欲界眾生一定要的，飲食、男女、睡眠是欲界眾生的習氣，所以我們不能夠沒有睡眠。睡眠可以長養我們的四大種，身就是地、水、火、風四大種的假合，也能夠讓我們體內的五臟六腑暫時休息，不要做工做得太辛苦，所以白天它們很辛苦地發揮各自的功能，晚上我們睡覺的時候，它們也可以休息。例如腸胃的蠕動會變慢，所有的氣血循環也會變慢，工作量減少了，就可以休息，第二天你才會有精神、有體力。所以睡眠對欲界眾生來說，是很需要的，是一定要睡的。不要說我練習不倒單，然後就坐在那邊硬撐，第二天就是昏昏沉沉的一整天，那你說他那個不倒單有什麼意義？我還不如睡到打呼，給它睡個八個小時，然後第二天精神百倍，看要修正修觀都 O.K.。除非你已經轉變你的色身了，從欲界身轉成色界身，就是說你已經是色界眾生的肉體了，這樣才可以不需要睡眠，因為色界眾生可以不需要睡眠。可是如果我們功夫還沒有到這個程度的

話，還是乖乖地睡。

那要怎麼來修睡眠瑜伽呢？首先，我們要把睡姿擺好。大家都知道，要右脅而臥，往右側躺下，左腳疊放在右腳上，這個稱為獅子臥，也稱為吉祥臥。為什麼要學獅子的臥姿呢？第一個原因，因為一切百獸之中，獅子的力量最大，能夠摧伏其他的野獸，我們就用這個象徵的意義，希望也有像獅子一樣那麼大的力量，可以摧伏我們的煩惱，這是第一個要用獅子臥的理由。

第二個原因，因為其他的眾生都沒辦法右臥。畜生是趴著睡的，天人是仰著睡的，貪欲重的人很難右臥，他一定要翻過來往左側臥，所以看看你們晚上的睡姿，就知道自己是不是屬於貪欲重的。因此，只有真正精進的修行人，他可以右臥。那睡覺沒辦法採取這種姿勢的眾生，他就是多懈怠，沒有辦法精進，也不能摧伏煩惱。

第三個原因，因為用這個姿勢，可以讓我們的身體不放逸，不會有妄念，不會大昏沉，不會做惡夢。如果你不是用這種睡姿的話，可能是睡成大字型的，這樣身體容易馳散，因為這是一種非常放逸的姿勢，所以心中會有很多的妄念，會一直做夢，然後睡得很濃厚、很沉，叫都叫不醒、推都推不醒，而且很容易做惡夢。用右脇臥來睡覺的人，一定不會發生人家說的那種鬼壓床的情況，就是叫也叫不出來，動也不能動，有些人被壓過的就知道，那個笑得很大聲的，可能是有被壓過。

所以，我們採用右臥的原因，就是以上講的這三點。

姿勢擺好了之後，你心裡要怎麼想呢？可以分作四個方面來說明：

第一個，可以作光明想。就是你躺好之後，觀想你的心間，有一粒像拇指指甲一樣大小的白色明點，然後它放光。可能剛開始觀了半天，它還是一片黑暗，先告訴你：這是正常的，懂嗎？因為你沒有正念力，也沒有正知力，那一定是一片昏暗的嘛！在一片黑暗、無明愚癡中睡著的，怎麼可能會有光明呢？但是不要灰心，繼續努力加油，每天晚上就這樣練習，心間那個白色明點慢慢地就會放光，但是光小小的，可能就是在心間一點點，慢慢再練習，它就會擴大了，然後充滿你整個身體，再來就更擴大囉，整個房間都是亮的，所以你就在一片光明之中睡著了。剛開始練習如果沒有光明，是在一片黑暗當中睡著也 O.K.啦，有了光明之後，你就在一片光明當中睡著，你就會覺得睡得很安穩，不會有剛才講的那些情況發生，就是不會做惡夢、不會被壓，也沒有什麼念頭，你就是在光明當中入睡，然後在光明當中醒過來，一整夜就是一片光明，慢慢訓練到最後就是這樣的境界。

光明是去除愚癡、黑暗的，所以你常常這樣練習的話，可以破除我們的無明愚癡，因為光明有摧破無明愚癡的力量。然後我們白天的頭腦就會比較清明，不會渾渾噩噩，整天感覺昏昏的，就是因為你作光明想，它就會有這樣的效果，思路也會變得很清晰。

第二個，你可以心住在正念當中。這個正念，就是指你修行的法門，白天修習哪個法門，晚上也可以把你的心安住在那個法門當中，繼續用功。我們剛才講，白天用功，晚上睡覺也繼續用功，所以這個正念的範圍非常的廣，心住在正念當中，這樣子睡著。你白天不是在聞思修佛法的內容嗎？晚上心中也同樣憶念那個法，在你心中轉，憶念保持，也是一樣可以培養正念力。譬如你是在憶念思惟「念死無常」當中睡著了，那效果好的話，第二天醒過來，你的第一念還是念死無常，這就表示你的心已經訓練得很好了，你的意識也非常的清明，所以你是以哪一念入睡的，你就是那一念醒過來，這就是正念力成就的人，他晚上睡覺的情況就是這樣，這就是用正念力來入眠的一種方法。

第三個，心可以住在正知當中。如果你的心安住在正念當中，心有沒有散亂，是不是馬上就知道？我現在在打妄想、我開始在生煩惱、開始在想白天那個事情很難解決……啊！在打妄想了，趕快把心收攝回來，再繼續安住在正念當中。檢查你的心有沒有跑掉，有沒有散亂、昏沉，有沒有安住在正念當中的那個是什麼？就是正知力，懂嗎？所以一有煩惱生起，因為有正知力的關係，你馬上就看到了，然後怎麼辦？再看海浪，它又消失了，然後再安住在正念當中，繼續睡，就這樣訓練。所以，你睡覺也是睡得正念正知，繼續在培養你的定慧力，白天這樣培養，晚上也這樣培養，是不是很快就成

就了？多好的法門！

最後一個，第四個，起三種想。就是說我們修睡眠瑜伽，心裡面要有這三種想法：

第一種想，我修睡眠瑜伽是要提高警覺，就是把我的心收攝回來，看你是作光明想、還是心住在正念正知當中都可以，就是心一定要收攝回來，睡覺時提高警覺，這樣就不會睡得太沉重，還可以安住在我們用功的法門上面。

第二種想，這個方法是誰教的呢？是佛教導我們的，所以我們要很歡喜的、很精進的來修睡眠瑜伽這個法門。

第三種想，就是我們剛才講的，你白天也這樣用功，晚上也這樣用功，你日夜善行都相續不斷地增長，所以你的定慧力也會不斷地相續增長，因為你白天也是正念正知，晚上也是訓練正念正知，所以定慧力會不間斷、相續地增長，一直到你圓滿成就為止。

所以，今天講的這四個法門非常非常的重要，就是在我們沒有修法的時候，你平常應該要怎樣用功，就是白天怎麼用功，晚上怎麼用功。

今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第十二講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容
《道前基礎》
修習軌理④

破除修行時的一些錯誤觀念

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天來澄清一些修行的錯誤觀念。

有些人認為，修行的時候，我只要專心在我的法門上面用功就好了，念佛的，就萬緣放下，只管念佛；持咒的，就只要持咒；打坐的，就只管打坐。這個時候，如果來研究經論，或者思惟佛法的話，不是打閒岔嗎？如果我的心忙著分別，又怎麼開悟呢？所以說，一面修行我現在的法門，一面思惟、分別、觀察佛法內容的話，是不是反而會障礙我開悟？障礙我的修行？因為所謂的開悟，就是般若無分別智現前，當下是沒有分別的，可是如果在修行的時候，我們不斷地加以分別，那跟這個無分別的般若，是不是不相應？所以，有的人就認為在修行的時候，只要好好的修那個法門就好了，就不應該再生分別去思惟佛法、研究經教。如果真的是這樣的話，佛法所說應該要聞、思、修的次第，是不是就被打破了？因為你說直接修就好了嘛，不用聽聞、也不用思惟，那你說一心修定就好了，外道也是一心修定，他為什麼不開悟呢？可見只管打坐，是沒有辦法開悟的。

再說，如果真的是這樣的話，一位從來沒有研究過經論的人，和一位精通經論的人，他修的結果應該一樣囉？因為經教不用研究嘛，不用聽聞、不用思惟，一個有研究經教，一個沒有研究經教，他們修的結果，應該一樣才對嘛，可是，結果會一樣嗎？當然是不一樣！那個不懂經論的人，是修得糊裡糊塗的，因為他不明白經

教的道理，所以他不容易生起真實的信心，也不容易改變習氣，很難調伏煩惱，很難有分辨的智慧，也很難發起菩提心，爲什麼？他不知道怎麼思惟這些內容，那就不知道要怎麼實踐這些內容。所以，所謂的信心、定力、智慧、慈悲，它都是怎麼來的？聽聞來的嘛！先親近善知識，聽聞正法，所以聽聞是靠他力；聽聞之後，如理思惟，好好的來分別、觀察、思惟你所聽聞的內容，這是靠自力修習。所以，聽聞過善知識的教授之後，不是這樣就結束了，不是課程結束，你的修行也跟著結束，回去還要不斷不斷地數數思惟、觀察、分別你所聽聞的義理、佛法的義理，要把這所有的內容，**一直思惟到你的心意轉變爲止**，這個才是重點。不是我拿起課本來看一看，喔！我懂了！這樣就好了，所以，爲什麼你都知道，但是都做不到呢？就是因爲你沒有數數思惟，你只是聽聞，但是做不到，所以要思惟到轉變你的心意爲止，就是原來錯誤的觀念，已經轉變成正知見了。

譬如我們前面講過的「親近善知識」，有說到你要怎麼修信心，如果你可以一直修到你對上師生起真實的清淨心，那個就叫做你轉變心意了，原來會不恭敬、會毀謗的，這些過失都去除了，這個才叫修行。所以，修行是怎麼來的？就是說你要修什麼內容？就是修你聽聞的內容，經過思惟之後，你實踐了，這就是修行啊！可是如果你說只管修就好了，前面那兩個不用了，聽聞、思惟都不用，你直接修，那你有什麼東西可以修啊？所以

聞、思、修，就一定要按照這樣的次第，佛陀教導我們從聽聞、思惟、然後實踐——就是修行，所以你說要直接修，那就修不出什麼東西來，因爲你也不知道你要修的內容。

所以，剛才說那個修得糊裡糊塗的原因，就是因爲不明白經教的內容，沒有常常地思惟，那怎麼去實踐這些佛法的內容？如果你沒有聽聞，你要思惟什麼內容？所以就會胡思亂想，自以爲是，自己認爲佛法就是自己所想的那樣。這就是因爲你沒有聽聞正知見，所以你思惟也思惟不出什麼結果來，或是思惟的都是邪知邪見，但是你根本不知道，因爲你沒有聽聞過什麼才是正知正見的內容。所以，我們要思惟什麼？就是**思惟所聽聞的正法的內容，然後去實踐，這就是修行**。所以，一定是聞、思、修，這個次第是不能夠錯亂的。

那聞、思、修，哪一個最重要？聞、思最重要。你沒有聽聞，就沒辦法思惟；沒有聽聞、思惟，就沒辦法修。所以，以聞、思、修來說，還是聞、思最重要。可是以聞、思來說，又以**思惟最重要**，就是剛才講的，一定要思惟到轉變心意爲止。

譬如說你思惟「暇滿人身難得」，就一直要思惟到我下定決心，我這一世一定要成就，這樣你思惟暇滿人身，你就實踐到了。因爲「暇滿人身」，就是告訴我們暇滿人身非常難得，它的意義非常重大，既然這麼難得，你這一世已經得到暇滿人身，是不是要趕快修行？趕快成

就？你已經思惟到轉變心意，下定決心，決定說我不再放逸、懈怠，不再拖延時日說：「等我賺好了錢，有了道本再修啦！等我兒女長大，我再開始啦！」你就不會有這樣的觀念了，因為你知道暇滿人身非常難得。

如果你是思惟「念死無常」的部分，就是每天都思惟「我今天就會走」，每天都做好準備，隨時可以灑脫、自在、逍遙的走，沒有任何的問題，了無牽掛，為什麼你可以做得到？因為你活著的時候，都已經把這些放下了，不論是對妻兒感情的貪著、還是對身體、財物的貪著，你全部都在生前就捨下了，所以才了無牽掛。這就是說明要如何思惟念死無常，就是你已經轉變你的心意，並且實踐在你的日常生活當中。佛法是可以實踐的，而不是只有空談理論，可是要怎麼落實呢？就是經過思惟，一直到轉變你的心念為止。

「深信業果」的部分也同樣是如此，如果這個部分你有好好地聽聞、思惟的話，你就不再會輕易地違犯任何一個微細的戒，再小的戒律你都能夠持得很好，而且還可以轉變你過去那些錯誤的身口意三業，因此你不但可以清淨你的身口意三業，還會歡喜受報，因為你知道一切的逆境、不順心，就是過去的惡業成熟了，所以也沒有什麼好怨天尤人、發脾氣，還是起瞋恚心的了；那我現在一切的順利，也沒有什麼好驕傲、志得意滿的，就是我過去的善業成熟了，這樣而已，所以不會生貪、也不會生憍慢心。能夠做到這些內容，就表示你有好好

的思惟「深信業果」這個部分，你才可以做到。

如果你都有好好的思惟佛法的內容，每天就是這樣身口意清淨的過生活，遇到任何的順境、逆境，你都不會起貪瞋癡，這才是真正的修行。修行不是只有每天唸誦法本，你今天把法本唸完了、法修完了，這樣就算結束了。還是說你今天有打坐，坐了一座、兩座，然後覺得第一座坐得好好喔，或是覺得今天坐得比昨天好，就好高興喔，可是，要怎麼開悟呢？不知道，不是很清楚。所以剛才講的般若無分別智，它怎麼現前的呢？就是要先從聽聞開始，聽聞正法，你就有聞所成慧（因為聽聞而成就的智慧）；那你把聽聞的內容好好地思惟，你就可以成就思所成慧（因為思惟而成就的智慧）；然後你再把它好好地落實，就是思惟到轉變心意，你就實踐了，那就是修所成慧。所以聞思修三慧，就是這樣生起的，然後般若無分別智就現前了，開悟是這麼開悟的。

所以，我們就知道，為什麼外道也有修定，但不能開悟？就是因為他沒有聞、思佛法的內容，所以他悟不了，他就算是四禪八定修得再好，就是沒辦法開悟，因為他沒有聽聞跟思惟「一切法無我」的道理，就沒有無我、空性的智慧，所以禪定力再高都沒有用，還是在三界當中輪迴。因此，聽聞、思惟，跟修行絕對不會互相矛盾衝突的，你不斷地聽聞、思惟，或者研究經教，並不會障礙你開悟、般若無分別智現前，不會障礙你成道、證果的。一定要依照聞、思、修這樣的次第來修，你才

可能開悟。

那什麼是我們應該聞、思的內容呢？以本論來說的話，就是從「親近善知識」開始，修對上師清淨的信心、暇滿人身義大難得、念死無常、深信業果，到中士道修解脫道，再進入上士道修菩提心等等。當你修到中士道的時候，你好好的聽聞怎麼解脫的內容，好好的思惟四聖諦或者十二因緣，你就會生起出離三界的心，知道如何解脫的方法。可是，雖然自己解脫了，但不忍心看到還有這麼多的眾生，在三界的苦海當中漂流，所以這個時候，你就發起「誓願度盡一切眾生」的願心，希望他們也能夠離苦得樂，脫離三界的苦海，得到究竟的涅槃之樂，這就是菩提心，這樣你就進入大乘的發菩提心了。所以，從最初的道前基礎開始，然後下士道、中士道，到上士道的發菩提心、布施、持戒、忍辱、精進，這些都聽聞、思惟，也都落實了之後，這時候再來修止（奢摩他）、修觀（毗婆舍那），不用花很多的力氣，很快就可以證得禪定、智慧，就是般若無分別智很快就能夠現前，這是因為你前面都有好好的聽聞、思惟、修習，這一切的內容，都是你證得無分別定的前方便，所以聽聞和思惟，絕對不會障礙我們開悟證果的。

也是由於這種種錯誤的觀念，現在學佛修行的人，對經論很難生起恭敬、尊重的心，所以好樂研究經論的人其實不多。大多數人的觀念，就像今天所講的這些錯誤的見解一樣，都是認為我今天跟師父學一個法，我回

去好好的修就好了，密教就是灌個頂、拿個法本回來，我就每天唸、每天唸，這樣就是在修行啦！其他的，也不需要再去多費心力。念佛的，不是念到一心就好了嗎？一句佛號念到底嘛！打坐的，就只管打坐。因此，才會說現在好樂研究三藏十二部的人，其實不多了，原因在哪裡？就是他不覺得研究經論有什麼必要性，這也是佛法為什麼會愈來愈沒落的最主要原因。每個人在面對一片茫茫無際大海的時候，都只求取一滴小水滴而已，就是他現在所修的這個法門，他覺得這樣就夠了，以為這樣就是究竟。於是佛法就慢慢地沒落，因為沒有人要聽聞、思惟所有的三藏十二部這麼深廣的佛法，沒有人發願要成就三藏十二部。應該很少人會發這個願吧？發願要把三藏十二部全部看完，不要說看完，可能就是把大藏經翻一遍，恐怕都沒有人願意翻吧？更不要說每一頁把它看得很仔細，好好的思惟。

那你說再這樣繼續下去，愈來愈沒有人要看經論，大家都是只要抓住一點點，就覺得好像蠻受用的，所以有些傳承就會斷掉，因為如果沒有人發心修學弘揚的部分，那個部分就中斷了。漸漸地這個沒有、那個沒有，可能到最後就只剩下一句佛號，還是一句咒語，因為大家都覺得持一句佛號就夠了，唸誦一句咒語就夠了，其他的就統統消失在娑婆世界，整個佛法的內容就只剩下很簡單的修行法門而已。由此可知，末法時期佛法會愈來愈沒落的原因，就是大家都不明白聽聞跟思惟的重要

性，以為只要修一個法門就好了。

那什麼才是正確的觀念？我到底要不要修定？你說了半天，好像研究經教也蠻重要的，那要不要修定呢？也是要修定啊！所以，不用分別的「止修」，跟需要分別、思惟的「觀修」，這兩個都是必要的。我們只要分辨清楚什麼時候要止修，什麼時候要觀修，這樣止觀就很容易成就了。

所以，什麼時候要止修？就是修定的時候，這個時候你就不要思惟觀察、不要分別了，你只要一心專注在你的法門上。修定，就是訓練我們的心要專一，那你只要專注，把你的心收攝回來，專注在你的法門上，得止，無分別，得定，這樣就好了。這時候你就不要再分別、思惟、觀察所有佛法的內容，這個叫做止修。

另外一個，就是觀修，就是我們剛才講的這些內容，都是觀修的部分，就是本論從對善知識修習信心開始，到最後的止觀為止，這些都是觀修的內容，都是依聞思修這樣的次第來修，這樣很容易成就了。所以，每一個部分我們聽聞到哪裡，就思惟到哪裡、就修習到哪裡。我們現在進行的是道前基礎的部分，其實我們下士道也已經圓滿結束了（道前基礎、下士道同時在新加坡開講），中士道剛剛開始開講，中士道講完就進入上士道，所以希望各位師兄就是依照我們今天所講的，這樣一個聞思修的次第，聽到哪裡，就思惟到哪裡，就修到哪裡，等到我們廣論課程圓滿的時候，應該也是各位圓滿成就的時候。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第十三講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容
《道前基礎》
暇滿人身義大難得

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天講「暇滿人身」。我們經常聽人說「暇滿人身難得」，什麼是暇滿？它為什麼難得？我們今天晚上就來解釋。

什麼是「暇」呢？暇，就是閒暇。有閒暇的時間修行，有空閒的時間修行，就是這個「暇」的意思。在三界當中，哪一界、或者哪一道，比較可能有時間來修行呢？有閒暇來修行呢？除了我們人道的南瞻部州以外，其他的都很難。為什麼很難？我們現在就來解釋一下。

八無暇

首先講三惡道的眾生。第一個，是**地獄道**。不管你是生在八寒地獄、還是八熱地獄，長時間都在苦受當中，一心一意只想到怎麼樣離苦，他不會想到別的事情。所以我們說地獄的眾生，是沒有時間來修行的，也不會想要修行，因為受苦的時間太長了，經常都在苦受當中。

餓鬼道的眾生，也是經常處在飢渴的狀態，所以一心一意只想要怎樣去求取飲食，他也沒有心思去想別的事情，因此他也沒有時間來修行。

畜生道呢？我們知道畜生道是愚癡性比較重的，所以沒有辦法聽聞、思惟、修習，不可能來從事佛法的修行，所以畜生道因為愚癡的關係，也是沒有辦法來修行。

你說三惡道的眾生沒辦法修行，那天道呢？天道的福報這麼大，可以修行嗎？身在**長壽天**的天人，也是沒辦法修行，為什麼呢？

如果是生在欲界天的天人，因為每天忙著享受色聲香味觸五欲之樂，心也是處在放逸、懈怠、散亂的狀態，因此他沒辦法得定；沒有定，持戒就沒辦法清淨；沒有定，也沒辦法開發智慧，所以沒有辦法修學戒定慧三學的話，是不可能開悟解脫的。所以，生在欲界天的天人，也是沒有閒暇修行的眾生。

如果是生在色界無想天的話，「無想」的意思，就是他已經沒有念頭了，他只有投生在無想天的時候，動了一個念，臨終的時候，要投生到其他地方，才會再動一個念，這中間都是處在無想的狀態，連個念頭都沒有，他怎麼可能聞思修佛法呢？所以生在色界無想天的眾生，也是沒有辦法修行的。

無色界的眾生，無色界就是四空天（空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處），也是長時間都處在禪定的狀態，只剩下很微弱的心識活動而已，那麼微弱的心識，也沒有辦法聞思修佛法。

所以，即使生在天界，我們所謂的長壽天，不管你是欲界天、色界的無想天、或者是無色界的四空天，這些天人也都是沒有閒暇來修行的。

好了，我們知道三惡道沒有辦法修行，天人也沒有辦法修行，那生在人道當中，就應該沒問題了吧？是不是所有的人，都可以修行？不是嘛！如果是這四種情況的話，也是沒有辦法修行的。

第一個，就是沒有佛出世的時候。你生在無佛出世

的時代，沒有佛來講經說法，你也沒有機會來聽聞佛法。

第二個，如果你是生在邊地，沒有四眾遊行的地方，沒有出家人弘揚佛法的話，也一樣沒有機會來聞法修行。

第三個，是性愚癡、諸根不具。即使你生在有佛法的地方，但是你的生性愚癡，就是怎麼聽都聽不懂的那一類的眾生，所以他也不可能思惟、修習佛法，聞思修都沒有辦法。還有諸根不具的，就是看不見、聽不到、身體有殘缺的，或者是啞巴、沒有辦法說話的，這個他也是沒有聞法或者修法的障礙。

第四個，他也不笨，也生在有佛法的地方，非常聰明、利根的，但是滿腦子的邪知、邪見（執邪倒見），都是錯誤顛倒的見解，那佛法也一樣進不去的。因為他認為他的邪見是正確的，錯誤顛倒的見解是正確的，所以也是沒有辦法聽聞佛法；就是聽聞佛法，他也沒有辦法思惟或者修習，因為他可能不信，不相信三寶、不相信因果，他都是帶著他的薩迦耶見（身見）、見取見、邪見、邊見、戒禁取見，這五不正見來聽聞佛法，這種人也是沒有閒暇修行的。

所以，即使生在人中的話，這四種情況也是沒有辦法學佛修行的。

人道中的這四個，再加上剛才的三惡道，還有長壽天，所以一共是八個，我們稱為八無暇，八種沒有閒暇修行的狀況；或者稱為八難，八種災難。總之，這八種就是沒有辦法、沒有因緣、或是沒有學佛的機會。只要

不生在八無暇、八難這個地方以外的，就是有閒暇修行的，我們就稱爲「暇」。

十圓滿

「暇滿」的滿，是什麼意思呢？就是圓滿的意思，分成自圓滿和他圓滿。自圓滿，就是自己修行的條件，是修行的順緣；他圓滿，是外在修行的條件。自圓滿五個，他圓滿五個，加起來是十個圓滿。

什麼是五個「自圓滿」呢？第一個，一定要生在人道當中；第二個，你要生在有四眾遊行的地方，有出家人宣揚佛法；第三個，你不是生性愚癡，而且要諸根圓滿，沒有諸根不具的缺憾；第四個，是你從過去到現在，從來沒有自己做、或者是教他做五無間重罪，因爲這個重罪會干擾我們身心沒有辦法修行，它讓我們處在一種放逸、懈怠、還有散亂的狀態，是沒有辦法持戒、修定、修慧，它會成爲我們修行的障礙；第五個，就是相信戒定慧三學能生出一切世間、還有出世間一切的善法，你有這樣的信心。這五個，就是自己修行的條件，是修行時的順緣，你具足這五個條件的話，這一世修行就會非常的順利。

什麼是五個「他圓滿」呢？第一個，是有佛出世；第二個，有佛出世，還要做什麼？宣說正法；第三個，還要有人聽了正法之後，能夠證果的聖人；第四個，他自己證果了以後，再去教導別人；第五個，是有人護持佛法。

那你說，我們現在具不具足這五個他圓滿呢？當然具足啊！第一個，雖然沒有佛出世，但是有代表佛的善知識；第二個，也有善知識來宣說正法；第三個，也有能夠證果的人；第四個，也有真修實證的人再去教導別人，也能夠成就、也能夠證果；第五個，現在有很多人在護持佛法，所以，這個他圓滿也是一樣的具足。

我們具足了剛才講的那個閒暇的條件（就是除了八無暇之外），再加上現在講的自圓滿跟他圓滿，這十個圓滿，就稱爲暇滿人身。

思惟暇滿的人身意義重大

暇滿人身，爲什麼這麼重要呢？因爲它是成佛的所依，就是說我們想要成佛的話，必須要依這個暇滿的人身，才容易成佛，修行成就。

那你說，其他的身沒有辦法成佛嗎？像天龍八部，他們的福報這麼大，沒有辦法成佛嗎？就是因爲他們福報太大，所以很難生起出離心，沒有出離心，就沒有菩提心，所以他很難成就佛道，福報太大，反而是一種障礙。那天人可以成佛嗎？天人也沒有辦法，我們剛才講過，長壽天是八無暇之一，所以天人之身，不管你是欲界身、色界的無想天、或者無色界的四空天，這些天人的天身，也是沒有辦法成就佛道的。反而天人在臨終的時候，他們的同伴都會互相祝福說，希望你能夠生在安樂趣，這個安樂趣就是指人道。

我們知道，人道當中有所謂的四洲，我們是屬於南

瞻部洲的。這四洲當中，也是我們南瞻部洲最容易成就佛道的，爲什麼呢？因爲北俱盧洲的眾生，他雖然是生在人道，但是他們沒有持戒的因緣，所以很難成就佛道；東勝神洲跟西牛貨洲，他們生性比較愚癡，樂多苦少，所以也很難生起出離心，因此也很難成佛。只有我們南瞻部洲的眾生，根性比較利，雖然我們也是有鈍根、愚癡性比較重的，可是相對剛才講的東勝神洲跟西牛貨洲，我們的根性還是比他們利的，而且我們是苦多樂少，很容易生起出離心，所以想要成就佛道，是比其他三洲要容易得多了。

所以，我們說暇滿人身爲什麼這麼重要？第一個，因爲成佛必須要依暇滿人身才能夠成就。第二個，我們這一世的種種圓滿，也是要靠暇滿人身來修行，才能夠獲得。像我們這一世，爲什麼大家都能夠得到暇滿人身呢？那是因爲過去持戒的功德來的；這一世爲什麼大家日子都很好過，受用資財圓滿呢？那是過去布施的功德來的；爲什麼能夠感得好的眷屬、好的幕僚、好的朋友？這是過去世修忍辱的功德來的。同樣的，你以後想要獲得這世間的種種圓滿，還是要依暇滿的人身來修布施、持戒、忍辱、精進，才能夠繼續地獲得世間的種種圓滿。所以，不但成佛需要靠暇滿的人身，你要獲得世間種種的圓滿，也需要暇滿的人身，所以暇滿人身非常的重要。

思惟暇滿人身難得

可是，暇滿的人身容易獲得嗎？暇滿人身難得嘛！

就表示說它非常難獲得，爲什麼那麼難呢？因爲如果現在是墮在惡趣的眾生，想要生在善趣，那是非常非常的困難。

那你說，現在生在善趣，能夠再生善趣，應該就沒有那麼難吧，不對！爲什麼呢？

因爲雖然是生在善趣，但是大部分的時間，還是繼續再造十惡業。你看我們每天的身口意三業，是十善業比較多呢？還是十惡業比較多？各位當然都是行十善業，是說外面的那些人，或者是沒有學佛的人，因爲他們不明白因果的道理，可能造惡業的機會比較多。所以，只要大部分的時間都在造十惡業的話，那死後一定是墮惡趣，再生善趣的機會就很少，是因爲他生善趣的時候，大部分都在造十惡業的緣故。

還有，就是因爲瞋心的緣故，尤其是對菩薩起瞋心。經中說，對菩薩起一念的瞋心，住地獄一劫。我們如果常常對菩薩發脾氣，住地獄的時間就很長、很長了。所以，即使我們現在是在善趣，可是如果我們常常發脾氣，尤其是對菩薩發脾氣，那住地獄的時間就很長了，那要再得生善趣的機會就很少。

再加上過去還有很多惡業沒有報，我們現在日子好過，是因爲善業先成熟，可是還有惡業沒有報的，如果我們平常沒有修懺悔，沒有修對治法，也沒有防護不再繼續造，當這些惡業成熟的時候，那一定是到惡道去，因爲惡業就生惡趣，我們過去的那些惡業，只要還有任

何一個還沒有報的，都很可能牽引（就是引業）我們到三惡道去投生。

那你說，我生在惡趣的業報受完了，就應該可以生善趣了吧？也不一定。爲什麼呢？因爲惡趣很苦，你在受苦的當下，你沒有辦法忍受的話，繼續再造新的，那就是待在惡趣的時間會愈來愈長。

由以上的幾點說明我們就知道，即使生善趣，能夠再得善趣的機會，也是非常非常的少。

所以，各位既然已經得到暇滿的人身，那應該怎麼辦？就是絕對不要浪費這個暇滿人身，不要讓這一世白白的空過。既然已經得到暇滿的人身，**這一世就一定要修行**，暇滿人身既然這麼難得，我們就應該利用這個暇滿的人身，好好修行，這一世一定要修。可是，有的人就會用種種拖延、懈怠的理由，例如：不著急啦！等我兒子再大一點啦！等我退休啦！等我存好錢，才有道糧（修道的資糧），或是等我存一筆錢，我才可以好好地閉關、專修……等等，這個等一下、那個等一下，結果鬍子都白了。所以，不但這一世要修，而且要趕快修，不但要趕快修，而且是**現在就要開始很精進地修**，爲什麼呢？因爲我們要念死無常，什麼時候死不知道，所以要趕快修，從現在就開始趕快修，這樣才不會把那麼難得的暇滿人身，讓它白白的浪費掉。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第十四講

最尊貴的淨蓮上師講述

課程內容

《道前基礎》

依三士道的次第而修

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天講「道次引導」。道次引導的意思，就是如何以這個菩提道次第（也就是三士道的內容），來引導修行人從初修一直到成佛為止。這堂課主要就是把這整個修行次第的內容，簡單地加以介紹，還有說明為什麼要按照這樣的次第來修的理由，這就是我們今天要講解的內容。

有了暇滿的人身這個修行的基本條件之後，我們就要正式起修了。正式起修之前，要先知道整個修行的內容，本論是以三士道的次第來引導修行人。什麼是三士道呢？就是下士道、中士道、上士道。這三士道實際上已經完整的含攝了一切佛法的精要，就是從起修，一直到成佛為止，全部都包含在這個三士道的內容裡面。所以，我們只要依照這個次第來修，就一定能夠達到最後成佛的目標。

什麼是下士道呢？就是修十善業，就能得人天果報，這就是下士道所修的內容。可是這有兩種情況：

第一種，就是一般的凡夫眾生，是爲了求現世的利益，才來行十善業道的。譬如有的人是爲了求健康長壽、有的是求家庭美滿、事業順利、子女聽話功課好……等等，就是求種種世間的圓滿，所以他才會行布施、放生、或者念佛、還是修個什麼法門的，然後再把這些功德迴向，那無非是爲了什麼？就是要求這世間種種的圓滿，所以他才會來學佛修行。那當他碰到事情的時候，也是

想利用佛法來幫助他順利度過難關，這個就是屬於普通的下士。重點就是他爲什麼願意行善呢？是因爲想要獲得世間種種的利益，所以他才來修十善業，因爲行十善業就能夠得到種種世間圓滿的果報，他是爲了這個目的來修十善業的，這個我們就稱爲普通下士。

可是另外有一種情況，他不只是爲了求這一世的利益，而是希望能夠求得下一世還能夠再生善趣，或是能夠再得暇滿的人身，還可以繼續地修行，是以這個發心來修十善業的內容。那是包含哪些人呢？就是聲聞、緣覺、還有菩薩。剛才講的那個普通下士，是一般凡夫有所求，爲了世間種種的利益，他才願意來修十善業；另外一種，就是聲聞乘、緣覺乘、還有菩薩乘這些修行人，他就不是爲了這一世的利益，而是爲了下一世不要生惡趣，能夠再生善趣，他是以這樣的發心跟動機來修十善業，所以這兩者是有差別的，一個是普通下士，另一個是殊勝下士。

因爲下士道也是中士道和上士道的基礎，所以不論你是要修中士的解脫道，或者是上士的成佛之道，就是不管你是想走小乘的解脫道，還是大乘的菩薩道、想要成佛的，都必須要有下士道的基礎，也是一樣要修十善業，你才可以進一步談到說要怎麼解脫、開悟成佛。所以，這裡所說的下士道，就稱爲「共下士」。共的意思，就是中士解脫道、還是上士成佛之道，都必須以下士道作爲基礎，這個時候就是共下士。對於殊勝的下士道來

講，它是屬於共的部分。

這個就是下士道的部分，它有兩種人來修，是依照個人不同的動機跟發心作為分別。下士道主要的內容，就是以修十善業為主，十善業的果報，就是可以生在人天，至少不會墮惡趣。

什麼是中士道呢？中士道就是解脫道，也可以分為兩種：一種是為了自己解脫；另一種是為了要利益眾生，才來修解脫道的，因為你自己沒有解脫，你怎麼去幫助眾生解脫？所以是為了利他，你才來修中士道。

這就是說有兩種情況：一種是走聲聞小乘路線的，他為了自利，自己要解脫，趕快入涅槃，所以他來修中士道。中士道稱為解脫道，就是可以藉由修四諦或者十二因緣，而達到解脫三界輪迴、入涅槃的目標。如果發心是為了自己求解脫的，就是小乘的解脫道。

另外一種，是為了利他，而來修解脫道的。你問他：「為什麼要修解脫道呢？」他會這樣回答：「因為我自己要先能夠解脫，才能夠幫助眾生解脫，因為這樣才說得清楚、說得明白。如果我自己都還沒有解脫，我也不知道解脫的方法，我是沒有辦法幫助眾生解脫的。所以我是為了利益眾生，我才來修習中士解脫道的」。這種以利他的發心來修學解脫道，就是究竟的解脫道。

所以，一個是小乘的解脫道，一個是究竟的解脫道。

如果是為了利他而求解脫的，就是以這種菩薩道的精神來修的話，它又稱為「共中士」。共中士的意思，就

是說實際上他是走大乘路線的，他是發菩提心、行六度，想要圓滿十波羅蜜，是為了要利益眾生，所以他也必須圓滿共下士、還有共中士的部分。

什麼是上士道呢？上士道又稱為成佛之道，就是大乘菩薩修的。成佛有兩種方法，就是修顯教或者密教，這兩種都可以成佛，都是包含在上士道的內容裡面。

為什麼要分三士道呢？它的理由是什麼？

第一個理由，就是主要是希望能夠引導下士、還有中士道的修行人，也可以入大乘。因為不是所有的修行人，他一開始就可以發菩提心，所以你要一步一步的引導他。如果以比例來講的話，大部分的人會想要來學佛，還是因為有所求嘛，各位都不是啦，都是有發菩提心的。但是大部分的初學者，他為什麼會來學佛？可能是因為他的家人生病、還是事業失敗……等等，遇到不順利的時候，那怎麼辦？人家就說：你要到寺廟去作功德，如果是身體不好的，就布施醫藥，還是唸個藥師佛如來的名號、還是唸個唵嘛呢叭美吽、還是什麼的……，都是因為有所求才開始接觸佛法的，所以不是一開始學佛就可以發菩提心的。你這時候跟他說發菩提心，他一點概念都沒有，他也不知道什麼叫發菩提心，而且他也做不到，因為他都自身難保了，要求自己的利益都來不及，你怎麼可能要求他馬上就能夠完全的利他？他也做不到，因為他自己本身還有所求。所以，既然還有所求，有所求就是下士道，就可以先教他修十善業，不管他要

求世間的什麼，只要修十善業，統統都可以圓滿。

宗喀巴大師造本論的目的，是希望每個眾生都能夠成佛，也就是希望能夠引導每一種修行人，不管是從哪邊契入的，最後都能夠修上士道，都能夠究竟圓滿成佛。可是沒有辦法一開始就發菩提心、行大乘的，就要一步一步的來引導，先修十善業，十善業修好了，就跟他說十善業還不能夠解脫，因為十善業的福報就是生天而已，福報享完了，還是要墮落，結果還是在輪迴當中。只要還在輪迴，它的本質就只有苦，沒有真正的快樂，所以再進一步的告訴他要解脫，只有解脫才可以不用再來輪迴，那就是中士道的內容。

等到能夠解脫了，再跟他說：「不可以這樣自私吧！你自己解脫了，可是你看還有那麼多的眾生，還在輪迴的苦海當中，他們多麼苦啊！難道你都不會發發心，救救他們嗎？」好吧！我就發個心，他馬上就到上士道去了，因為一發菩提心，就進入了上士道，就是菩薩行者。所以當他能夠解脫，你再告訴他還有這麼多的眾生在苦海裡面，你是不是要發心去度他們？他一發心，就入大乘了。

就是用這樣一步一步的，好像階梯一樣的，所以就不能夠跳越，要一步一步的引導，這樣他就可以契入最後的上士道，上士道圓滿了，就能夠成佛。這就是為什麼要分三士道的第一個理由。

第二個理由，就是強調修上士道的大乘人，也要以

共下士道、共中士道作為基礎，把它當作是大乘的加行道。這就是說，即使你是修上士道的，你也是要有共下士跟共中士的基礎，以這個基礎作為你上士道的加行道，這就是為什麼要分為三士道的理由。

本論雖然分成三士道，但是它並不是單獨存在的，共下士和共中士都是上士道的一部份。以一個大乘行者來講，就是修上士道的行者來講，中、下士道都是加行，也是大乘必須要修的一部份，所以它是不能夠分割，也不能夠單獨存在的。三士道是有它一步一步的次第，而且是一個很完整的佛法精要，共中、下士道是上士道的加行，也是上士道的一部份。

接下來要說明的就是，我一定要按照這樣的次第來修嗎？我既然是發菩提心，要走大乘的路線，我一定要按照下士、中士、上士的次第，先修下士、中士、然後才能進入上士道嗎？我用跳越的，不是比較快嗎？我直接發菩提心、行六度，這樣有沒有比較快啊？可不可以用跳的？不可以用跳的！為什麼呢？因為如果你沒有共下士跟中士的基礎，你發的菩提心不是真實的菩提心，懂嗎？因為發心很容易退失，心情好的時候，可以發一下啦，逆境來了，就沒有了。為什麼你的菩提心很快就退失了？問題出在哪裡？就是因為你沒有共下士跟中士的基礎。如果我們本身還不能夠斷惡修善、還不能夠解脫、還沒有生起出離心，你怎麼幫助眾生斷惡修善、解脫、生起出離心？因為你自己都還沒有辦法做到。所以，

爲什麼要修共下士跟中士的理由就在這裡，你自己本身必須要有修證，才能夠引導眾生。

如果我們是以發菩提心，希望走大乘路線的，我們在修這個共下士跟中士的時候，跟不是共的（就是只求人天果報和自己解脫的），有什麼差別？我們會在修這些內容的時候，加上一句：「我爲了修菩提心」，因此我修十善業、我修出離心、我修解脫道，目的是爲了修菩提心，所以這些內容，就變成是你修菩提心的前行，是大乘的一部份，你修上士道的一部份，就是我們剛才講的，中、下士道是上士道的一部份。

你也可以說：「我爲了要利益眾生」，所以我修歸依、我修業果、我修思惟苦諦、我修解脫、或者修生起出離心……等等，我是爲了要利益眾生，我才修這些共下士跟共中士的這些內容，所以前面所有的內容，就會變成你發菩提心的前行，因爲你這些都做到了之後，等到你真正進入大乘，你才能夠真實的生起菩提心，不會很容易就退失發心。

而且，這樣也不會產生一些過失，哪一類的過失呢？有一些人說要修出離心，他就拋家棄子，工作也丟了，然後自己躲在深山裡面說：「我要修出離心。」這樣反而會變成發菩提心的障礙，因爲你不再關心你的家人、不再關心你的朋友、不再關心國家社會、不再關心一切眾生，你這樣怎麼生起菩提心？你怎麼修菩提心呢？所以你躲到深山裡面，就算修死了，也沒有辦法成佛，因爲

你捨棄眾生。這就是因爲他去深山閉關、或者專修、或者修出離心的時候，他沒有加上這一句：「我爲了修菩提心」、或「我爲了利益眾生」，然後我修出離心，所以我現在躲起來閉關修行，這樣他就不會捨棄一切眾生，這就是所謂的過失。所以我們把前面的內容圓滿的時候，我們都加上這一句，這個很重要。所以即使你修的是人天果報的十善業、或小乘的解脫道，但是你不會有偏差，因爲你是用菩提心去圓滿這些部份的。

所以，我們說不能夠跳越次第的原因就在這裡，因爲前面的內容，都是修菩提心的前行，而且也都非常的重要，這樣才能夠真正的生起菩提心。

在你進入上士道之後，爲了使菩提心更堅固，我們就要先受大乘的不共歸依。大乘的不共歸依，就是不共小乘的歸依，小乘的歸依就只有「歸依佛、歸依法、歸依僧」，這樣就完了。大乘的不共歸依是：「諸佛正法賢聖僧，直至菩提我歸依，以我所修諸善根，爲利眾生願成佛」，這個是大乘的不共歸依。所以他歸依，也是爲了利益眾生才歸依的，不是爲了自己解脫來歸依。

受了大乘的不共歸依之後，我們要受願心的儀軌，就是跟上師唸三遍願心儀軌的內容。唸三遍的意思就是說受了「願菩提心」，所以你受了這個儀軌之後，你就有了願菩提心。有願菩提心做什麼呢？你就發願要修六度、四攝、還有菩薩戒的內容，發願修學這些內容來利益眾生。這些內容修學好了之後，才正式受菩薩戒；受

菩薩戒之後，就要正式的來行六度、四攝法，所以這時候是「行菩提心」的開始。

前面只是發「願菩提心」，發願之後，學這些內容，覺得自己可以了，再去受菩薩戒，這樣才不會常常破菩薩戒。所以我們是先了解菩薩戒的內容，再去受戒，受戒了之後，你就是行菩提心的開始，正式修行菩提心了。這個時候，你就要精進地行六度、四攝，真實的來利益眾生，布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，尤其是禪定跟智慧，一定要更精進。

我們知道禪定很重要，為什麼？我們會破戒，就是因為沒有定力嘛，放逸、失念、煩惱，這些是破戒最主要的原因，為什麼會這樣子？就是因為沒禪定功夫，所以很容易破戒。因此禪定修不好的話，戒律也沒辦法清淨，也沒有辦法開發智慧。禪定這個部分，就是「奢摩他」的部分，非常非常的重要，因為它是有關我們是不是能夠很快地圓滿戒定慧三學的內容。

第六度的智慧就更重要了，它就是「毗婆舍那」，為什麼要修這個部分呢？就是要了解空性的道理，了解空性的道理做什麼？斷我執跟法執，斷煩惱障跟所知障，因為這二執、二障斷除了之後，你才能夠真正的成就無上菩提、成佛。所以你什麼時候成佛？就看你什麼時候破二執，破我執跟法執，還有斷煩惱障跟所知障。這個要靠什麼？就是靠毗婆舍那，這個空性的智慧，就是我們一般說的修觀。禪定是修止，這個是修觀。

所以，我們就是先修共下士道，再修共中士道，最後圓滿上士道，這樣的次第不能夠顛倒。不能夠顛倒的意思，就是說我不能先修上士道、再修中士道，或者是先修上士道、再修下士道，這個次第不能夠顛倒來修。一定是先下士、中士、然後才上士，次第不可以顛倒。不要想說貪快，我就先直接入大乘，修上士道，這樣反而更慢，原因就是剛才講的，你沒有辦法真實的發起菩提心。

數量也不可以有增減。三士道就是三士道，不可以變二士道，也不可以變四士道。變多的意思，就是你另外加進來你認為很精采的部分，就是重新寫法本，把三士道的法本篡改一下，又另外加上你認為很好的部分，那個就是讓原來的數量又增加；或者是偷工減料，三個變兩個、或一個，我修這個就好了。這就是數量減少、增加都不可以。

如果要進入密乘的人，就是把這個三士道的內容，顯教的部分都修學完畢之後，你就可以進入密乘了。要進入密乘的話，因為密教是四歸依，所以你要先找一位上師歸依，跟他學習，要先灌頂，然後開始修生起次第、圓滿次第。更重要的就是，密教的戒律一定要遵守，不管是哪一個部分的戒律，密宗十四根本墮戒、上師五十頌、三昧耶戒，一切密教的戒律都要嚴格的遵守。因為戒律就好比是一棵樹的樹根，如果樹根腐爛了，這棵樹根本就活不了，那你還奢望它開花結果，是不可能的，

所以戒律就是一棵大樹的根本，就是它的樹根，因此我們戒律守得好的話，才有可能在這一世即身成就。

密教有它不共顯教的部分，是非常快速的，但是大前提就是要先把三士道的內容圓滿，你修密教就非常快速，因為你修十善法，每天都在行十善法，就不可能再造惡業；你也有出離心，中士道圓滿，解脫道圓滿，你已經有出離心了，所以就不再會貪著任何世間法；你也有上士道的菩提心，而且也很精進地在修六度、四攝法；加上剛才講的奢摩他、毗婆舍那，修止、修觀也很圓滿（止觀就是培養我們的定慧力），因此以這麼強的定慧力，見空性的智慧來修學任何一個密乘的法門，一定很快速成就，因為前面的基礎都已經打好了。所以，修密教的根本條件，其實就是要先三士道圓滿，它才容易成就，不然就會有很多的過失出來。

如果說共中士、下士道的內容，都是修上士道的加行的話，那我們只立上士道就好了，為什麼還要另外再立共中、下士道的次第呢？它立下士、中士、再上士這樣的次第，有兩個意義：

第一個意義，就是為了摧伏增上我慢。增上的意思，就是比你原來的程度還要再加上去，你原本是這樣的程度，可是你以為你比這個還要再更高明，自己又加上了很多，那個叫做增上。為了摧伏增上我慢，所以要立這樣的次第，這是它第一個意義。

這個我們剛才其實已經解釋過了，你自己都還沒有

生起斷惡修善、出離、解脫的心，你就自稱是行大乘道的菩薩，為什麼會產生這樣的原因，就是因為他對整個次第不清楚，才會生起增上我慢。對於廣論三士道的基礎，為什麼必須要一步一步的修，他並不了解，他也沒有下士道跟中士道的基礎，他就說他自己是大乘菩薩道的行者，這就是增上我慢。他還不具備這些條件，他可能還在行一點點小惡，那就表示十善業還沒圓滿；也可能還沒有生起出離心，也可能還沒有解脫，他可能菩提心也常常退失，可是，他就說他是大乘的，這樣不是增上慢嗎？就是你還沒有到這個程度，可是你說你是大乘的菩薩行者，那就是增上慢。所以為了摧伏這樣的增上我慢，就必須要立這樣的次第。

第二個意義，就是為了能夠廣泛的利益上、中、下三士的眾生（這個道理其實我們前面已經解釋過了，現在只是作一個總結，再度強調次第性的重要），可以分成兩方面來說明：

第一，就是對於上士道的修行人來說，必須要有共下士跟共中士的基礎，就是他必須要行十善業，還要有解脫道的基礎，才有助於他修上士道的發菩提心，這時候生起的才是真實的菩提心。

第二，對於只能夠修下士道的眾生來說，如果只有上士道的話，他沒有辦法馬上發菩提心，可是又沒有其他的下品可以修的話，那他就不可能有任何成就了，這樣就很可惜。譬如他現在發心來學佛修行，可是如果

只有上士道，其他沒得選了，但他就是沒辦法馬上發菩提心，他可能還在行十惡業，連十善業都沒辦法做到，他怎麼可能一下就發菩提心？可是你說：「沒辦法，我們就只有上士道這個部份，下士道、中士道都沒有，你要來學的話，就馬上發菩提心、行六度，你做不到的話，就沒辦法了。」他就說：「我就是還做不到，那就算了！」因此，他就不想學佛修行了。如果是這樣的話，對於那個初發心想學佛的人，如果沒有這個下品的給他修，他就只好放棄了，這樣就很可惜。況且，假設是從一開始就要求以發菩提心，作為學佛的資格來講，我看學佛的沒幾個了，因為沒幾個可以一開始就發菩提心的，除非他是宿世已經修得很好了，他這一世才可以馬上發菩提心。可是如果不是這種根性，你又沒有這樣的次第，可以讓他一步一步慢慢修的話，那就很可惜了。

所以為了要廣泛利益上、中、下三士的眾生，對於那個只能從下士道開始修的眾生來講，你有下士道這個部份，他就很相應了，他會為了有所求，而心甘情願的修十善業。對於那個具有善根的大乘行者來說，你開示共下士、共中士道的內容，讓他們來修習的話，他原來已經生起的功德，可以繼續地增長，沒有生的話，也能夠很快的生起。所以，前面的共道是後面的基礎，基礎牢固了，自然就能夠一步一步地引導向上。因此，修共道並不是迂迴繞路，也不會耽誤修行的時間。

所以，為什麼要立這樣的次第，就是有這兩大意義：

第一個是摧伏增上我慢；第二個是能夠廣泛利益三士的眾生。

如果我們想要接引眾生來學佛，就可以先觀察他的根器。看他每天就是求這個、求那個，常常跑廟子，抽籤、卜卦的，你就知道他是什麼道的眾生呀？就是下士道的眾生。所以這個時候，你就跟他講下士道就好了，其他的不用講，什麼發菩提心、解脫，他都聽不進去，太遙遠了，懂嗎？那個菩薩道多難啊！所以你就告訴他：「你要求這些很簡單啊，你就行十善業就好了嘛！」對於這種根器比較低劣的眾生，你就為他講下士道就好了。中等的根性呢？我們就為他說中士道，就是 he 會跟你說：「娑婆世界好苦啊！我希望不要再來了！」O.K.！有解脫的方法，就告訴他中士道怎麼解脫的方法，因為他想要趕快解脫，剛好契合他的希求心，所以這種情況，你就可以為他介紹中士道的部分。對於上等利根的眾生，就為他說上士道，希望他能夠發起利益眾生的菩提心，能夠在這一世開悟成佛。這個就是菩薩對一切的有情，依照次第來引導他修行的內容。

最後要說明的是，以顯密來說，是先修顯教的大乘發心，然後才能夠漸次地趣入密乘。所以再次的強調，修密乘必須要有顯教三士道的基礎，才能夠契入密教，這樣才能夠在密乘當中很快速地解脫。

整個三士道次第的內容，就說明到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

助印功德芳名錄暨各項明細

(此次助印款項收受自 2010/3/31 至 2010/4/1 為止)

助印六妙門結餘：\$31040

收入

簡念華、王祖美\$2000

簡明增、王祖華、簡妙珊、簡嘉慧\$10000

周宏仕\$2000

淨生基金\$2000

三寶弟子\$3000

三寶弟子\$198(新幣)

支出

大陸郵資\$1400

台灣郵資\$1450

總計前次結餘：\$51640

此次印刷經費：\$42000

結餘經費：\$9640(留為下次印刷費用)

最尊貴的淨蓮上師法寶有：

* 白話注釋

1. 菩提道次第廣論

[道前基礎、下士道、中士道、上士道(發菩提心)]

2. 上師五十法頌略釋

3. 天台小止觀

4. 六妙門略釋

5. 大乘百法明門論

6. 成唯識論(卷一~二)

* 講座系列叢書

1. 天台小止觀講座

2. 六妙門講座

3. 菩提道次第廣論講座—道前基礎

* 各項影音法寶

1. 廣論 DVD(道前基礎、下士道、中士道)

2. 中士道、上士道 mp3

3. 圓覺經第一章、第二章、第三章 CD、DVD

4. 天台小止觀第一次宣講、第二次宣講 mp3

5. 天台止觀坐姿示範 VCD

6. 六妙門 mp3

7. 十六特勝 mp3、CD

8. 大乘百法明門論 mp3、CD、DVD

9. 大智度論(卷三~七、卷七~十)DVD

【如欲請領以上法寶，請上 www.lianmaster.com 網站】

普為出資及讀誦受持

輾轉流通者迴向偈曰

願以殊勝功德海 迴向法界諸眾生

世世安穩充法喜 無始業盡心清淨

疾苦災難悉消除 慧開福增永不退

以此法緣微妙因 今世必當成道種

印 行 菩提學會

打字排版 淨泰

承 印 加合文具印刷有限公司

電 話 (02)2381-2586

電子信箱 lianmaster@hotmail.com

2010年5月恭印一千冊

免費結緣 歡迎助印流通

◎郵政劃撥帳號：50143226

戶名：劉維國

◎台灣銀行 桃園機場分行

帳號：115 004 503826

戶名：劉維國

BANK NAME：BANK OF TAIWAN

TAOYUAN AIRPORT BRANCH

SWIFT：BKTWTWTP 026

ACCOUNT NO：115 004 503826

ADD：15 HANGJHAN SOUTH ROAD

PUSIN VILLAGE DAYUAN TOWNSHIP

TAOYUAN COUNTY

TAIWAN