

# 菩提道次第廣論略講

◎ 宗喀巴大師造論【第一冊】道前基礎、下士道

◎ 最尊貴的淨蓮上師 讲授

荷影书苑 编排





最清修实证  
悲智圆满的上师有一偈颂：

欲度众生先无我，善观缘起随缘行  
自性当中本圆成，何须法门千万千

短短四句偈  
道尽一代上师理事圆融  
善巧方便的慈悲与自在



## ◎ 本册 PDF 文档信息

---

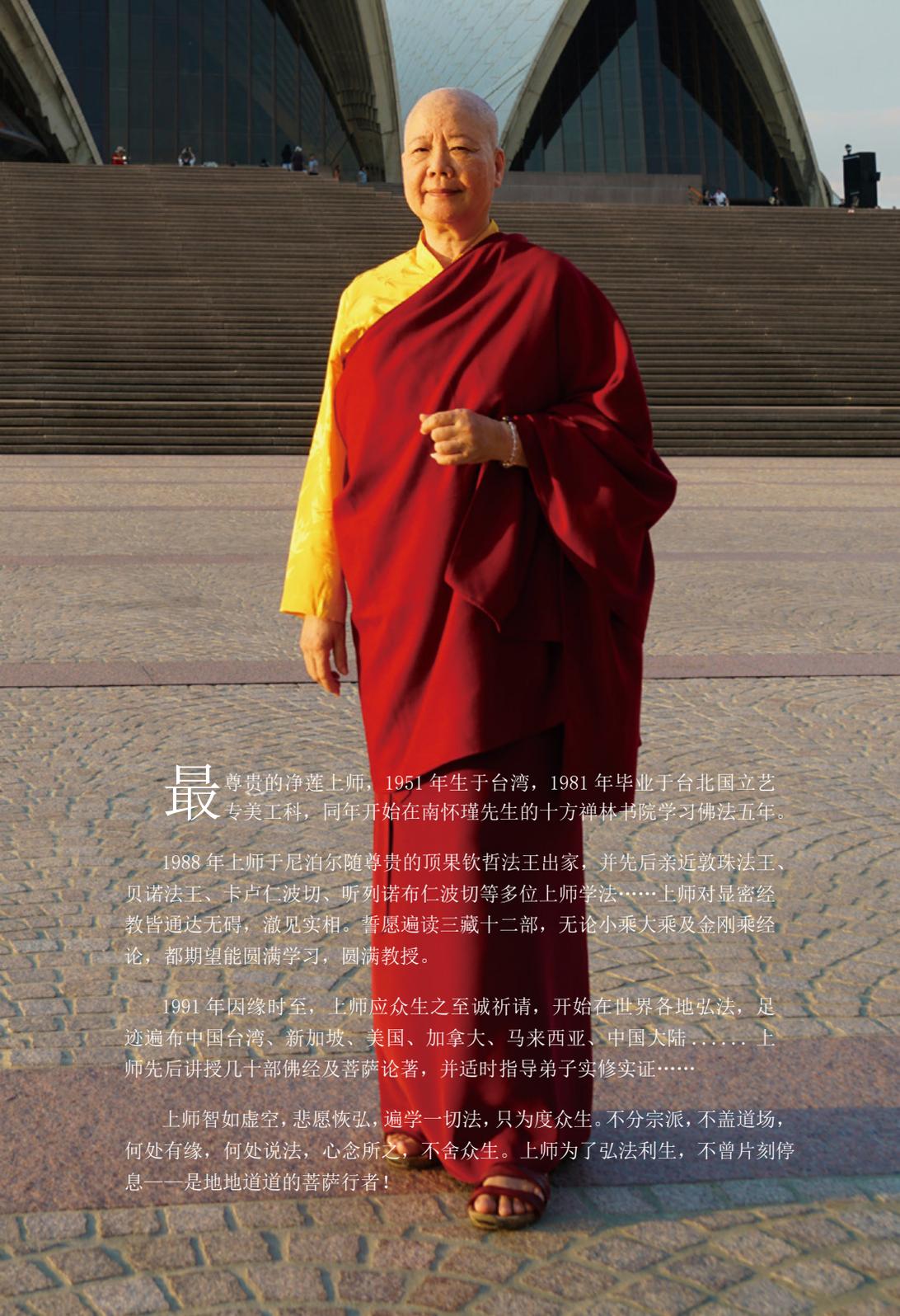
法宝名称：《菩提道次第广论》第一册（道前基础、下士道）

著述作者：最尊贵的净莲上师

编辑设计：荷影书苑编辑小组

注意事项：仅供荷影书苑内部学习！

方正字体：由方正电子免费公益授权，特此感恩！



**最** 尊贵的净莲上师，1951年生于台湾，1981年毕业于台北国立艺专美工科，同年开始在南怀瑾先生的十方禅林书院学习佛法五年。

1988年上师于尼泊尔随尊贵的顶果钦哲法王出家，并先后亲近敦珠法王、贝诺法王、卡卢仁波切、听列诺布仁波切等多位上师学法……上师对显密经教皆通达无碍，澈见实相。誓愿遍读三藏十二部，无论小乘大乘及金刚乘经论，都期望能圆满学习，圆满教授。

1991年因缘时至，上师应众生之至诚祈请，开始在世界各地弘法，足迹遍布中国台湾、新加坡、美国、加拿大、马来西亚、中国大陆……上师先后讲授几十部佛经及菩萨论著，并适时指导弟子实修实证……

上师智如虚空，悲愿恢弘，遍学一切法，只为度众生。不分宗派，不盖道场，何处有缘，何处说法，心念所之，不舍众生。上师为了弘法利生，不曾片刻停息——是地地道道的菩萨行者！



至诚祈愿法界一切如母众生

离苦得乐

永脱轮回苦海

早证菩提

早成佛道



## 最尊贵的净莲上师法宝修证次第

### 缘起

上师讲经说法数十载，所述法宝，浩如烟海、博大精深、理事一如、性相不二、显密圆融；故有弟子，忧其不得其门而入，问及当从何处下手修行，方能次第分明，脚踏实地，实修澈证，以期早日利益一切如幻如母众生。上师悲悯众生，慈悲护念，为摄受弟子，亲自撰写纲要，示弟子以门径，并嘱学人见地行持并重。

师诲曰：学佛修行，首重基础，基础须牢，不牢则信心不固，难免中途退转；次重见地，见地须正，不正则堕邪知邪见，终落外道；再重行持，须依法行持，不行则何异于望梅止渴、画饼充饥。

故学人修行，首重基础、次重见地、再重行持，理可证无上甚深般若之空理，行可具无尽绵密慈悲之万行。切莫口谈玄而心实未明，语高妙而行持放逸。如此依教而行，方可不负佛恩，早日成就菩提，普利群生。

以上次第，虽则是三，实则不二。

## 最尊贵的净莲上师手书纲要之图示

| 次第   | 修习侧重 | 上师讲授法宝系列                                 | 讲授概要  | 备注   |
|------|------|--|---|--|
| 首重基础 | 两部论典 | 菩提道次第广论                                  | 道前基础（学修基础）<br>下士道（来生人天道）<br>中士道（小乘解脱道）<br>上士道（大乘菩萨道）→发菩提心 |  |
|      |      | 大智度论                                     | 大乘佛法重要论书<br>以二谛阐释实相般若甚深之理                                 | 布施<br>持戒<br>忍辱<br>精进<br>菩萨六度 1<br>菩萨六度 2<br>菩萨六度 3<br>菩萨六度 4 |
| 次重见地 | 五部唯识 | 百法明门论<br>八识规矩颂<br>唯识二十颂<br>唯识三十颂<br>成唯识论 | 一切法无我<br>万法唯心所现，唯识所变                                      |  |
| 再重行持 | 四部止观 | 天台小止观<br>六妙门<br>释禅波罗蜜次第法门<br>摩诃止观        | 奢摩他（止）→禅定<br>毗婆舍那（观）→智慧                                   | 菩萨六度 5<br>菩萨六度 6   |
|      | 进阶止观 | 觉知的训练（日修行）                               | 四部止观是《觉知的训练》的基础   |  |
|      | 高阶止观 | 梦瑜伽（夜修行）                                 | 《觉知的训练》是《梦瑜伽》的基础  |  |
|      |      | .....                                    | .....   |  |

补充说明：

1、《不净观白骨观》、《十六特胜与四禅八定》等内容隶属《释禅波罗蜜次第法门》；

3、学修以上各部论述之同时，可穿插学习师父讲授的《华严经净行品》、《心经》、《金刚经》、《圆觉经》等佛经，以达到相辅相成，融会贯通之效果。

◎ 宗喀巴大师造论【第一册】道前基础、下士道

# 菩提道次第廣論略講

◎ 最尊贵的净莲上师讲授

荷影书苑 恭印



# 目录



|                      |    |
|----------------------|----|
| 道前基础.....            | 1  |
| 第一讲.....             | 1  |
| ※ 释题、简介              |    |
| 第二讲.....             | 15 |
| ※ 造者殊胜               |    |
| 第三讲.....             | 27 |
| ※ 教授殊胜               |    |
| 第四讲.....             | 43 |
| ※ 听闻轨理               |    |
| 第五讲.....             | 63 |
| ※ 说法轨理、完结轨理          |    |
| 第六讲.....             | 81 |
| ※ 亲近善知识              |    |
| 善知识应具备的德相、闻法弟子应具备的德相 |    |
| 第七讲.....             | 99 |
| ※ 亲近善知识              |    |
| 亲近善知识的意乐心            |    |

第八讲 ..... 113

※ 亲近善知识

亲近善知识时的加行、依止善知识的利益、不善依止的过患、总结依止善知识的重要

附录：上师五十法颂..... 131

※ 附录：上师五十法颂

第九讲 ..... 181

※ 修习轨理

六加行法

第十讲 ..... 195

※ 修习轨理

正行、结行

第十一讲..... 211

※ 修习轨理

未修中间应如何修习四种资粮

第十二讲..... 235

※ 修习轨理

破除修行时的错误观念

第十三讲..... 245

※ 暇满

暇满人身，义大难得

第十四讲..... 255

※ 道次引导

依三士道的次第而修

下士道 ..... 271

第十五讲..... 275

※ 念死无常

未修念死的过患

第十六讲..... 291

※ 念死无常

修习念死的殊胜利益、正确的念死之心

第十七讲..... 301

※ 念死无常

念死的方法 一、思惟决定死

第十八讲..... 313

※ 念死无常

念死的方法

二、思惟死无定期

三、思惟死时除佛法以外，其它都无益

第十九讲..... 323

※ 三恶趣苦

八热地狱

第二十讲..... 335

※ 三恶趣苦

近边、八寒、独一地狱

第二十一讲..... 347

※ 三恶趣苦

旁生苦、饿鬼苦

第二十二讲..... 367

※ 皈依三宝

皈依三宝的原因、三宝的功德

第二十三讲..... 381

※ 皈依三宝

相宗、性宗两种传承（一）

第二十四讲..... 395

※ 皈依三宝

相宗、性宗两种传承（二）



**道前基础**



至诚祈愿法界一切如母众生

离苦得乐

永脱轮回苦海

早证菩提

早成佛道



菩提道次第广论第一册

# 第一讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

◎ 释题、简介



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



我们今天开讲 《菩提道次第广论》。

首先我们解释题目，“菩提”就是觉悟的意思。“菩提道”，就是觉悟之道，也是成佛之道。“次第”是指成佛的次第。“广”是详细的说明。《菩提道次第广论》就是成佛之道的详细说明，它具体阐述了我们应该依照怎样的次第，来一步一步的趣向成佛。

这部论适合哪些人来修学呢？一般人适不适合？那要先看他求的是什么？一般世间的人无不是想求功名富贵、婚姻美满、或者健康长寿……。那他可不可能得到呢？就要看他了不了解因果的道理。你种了什么因，就能得什么果。如果我们能学习正确的种下每个善因，那么所有善果就应该都能得到，这是毫无疑问的。关于业果的部分，在下士道里介绍得非常详细，所



以如果我们能修学好下士道，不管你希求什么果报，都能得到。也就是说，一般人很适合来阅读这部论。

那小乘人是否适合来修学呢？当然很适合！本论从道前基础、下士道、一直到中士道，都在讲如何趣向解脱的方法，尤其是中士道，还专门告诉我们，通过什么修习方法，怎样发心，就能达到解脱的目标。所以不管是南传、还是小乘的任何部派，也都很合适来修习这部论。

那么，各位大乘菩萨道的行者，当然就更需要来修习这部论了，因为大乘的菩提心，是建立在小乘出离心的基础之上；本论到中士道为止，都在告诉我们如何出离、怎么解脱的方法。有了出离心作为基础，我们才可能真正发菩提心、行六度，这是整个上士道的内容。我们只要依照这个次第来修学，就一定能达到成佛的目标。

再问各位，如果修密宗，需不需要念这本论呢？一般修密宗的师兄，把这本书拿起来翻一翻就说：“这是讲显教的”，上面都没有讲密宗的部分，没有讲怎么灌顶、什么生起次第、圆满次第、还是怎么观想的仪轨，都没有这些内容；所以他就把书放回去了，认定密宗跟这本论没有关系。

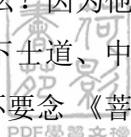
也有很多显教的修行人，他还没翻开书，一看标题“宗喀巴大师著”，他就想：宗喀巴大师不是密宗黄教的祖师吗？那跟我们显教有什么关系呢？也没有关系，又把书放回去了。



显教也不看，密教也不看，所以这本论已经被冷落很久了；大家都不知道这部论非常非常重要，不论是人天乘的部分，还是小乘解脱道的部分，或者大乘成佛之道的部分，全部都讲得非常非常详细。

殊不知，小乘是大乘的基础，显教又是密教的基础，所以我们就知道，为什么现在很多修密的人很难成就，原因就在于他没有显教的基础，一开始学佛，直接就去灌顶，就开始修法本，他觉得这就是修密，却没有丝毫的教理基础。虽说密教是即身成佛，这一世就可以成就，而且非常快速，这是毫无疑问的。可是为什么这么多人修密，却没有办法成就呢？就是因为他既没有发小乘的出离心，也没有发大乘的菩提心，这两个心是修密教的基础，如果你都不具备这两个基础，就去修密的话，再怎么殊胜的灌顶、什么法本、什么无上瑜伽都很难成就；但如果有了显教的基础，有了出离心和菩提心，修密教就能非常快速，不管你今天是灌哪一个顶，修哪一个本尊，光那一个就够了，这一世必定可以成就。

另外，我们也知道，修四加行之前要修四共加行，四共加行就是一般念的法本：人身难得、念死无常、深信业果、轮回是苦，四句话就念完了，可是详细的内容也不清楚，就开始修四加行。这也是为什么很多人修了一辈子，四加行都修不完的原因，修修停停，就是做不完那个十万八千，为什么？因为他没有四共加行的基础。而《广论》的道前基础、下士道、中士道，就是四共加行的详细解说，所以，修密教要不要念《菩



提道次第广论》？当然要！这样大家才知道也是蛮重要的。

这还只是加行部分而已，后面的上士道就更重要了，因为它告诉我们怎么发菩提心、行六度，那可是成佛的根本！怎样正确的布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。后面的奢摩他就是讲禅定；毗婆舍那就是讲智慧，这两度就是止观，止观成就，你就成佛了。有了这个基础，修一个密法就能成就，丝毫没有有问题。

所以结论是什么？大家都很适合来学习这部论，不管你希求的是什么：从好的人天果报、到小乘的解脱、大乘的成佛，都需要以这个教理作为基础，显教可以成佛，再加上密教不共的方便，成佛就更快速。所以，这部论对于小乘、大乘、密乘都适合。而且，不管修的是净土宗、密宗、律宗、还是天台宗……，也都很适合。既适合世间凡夫，也适合学佛的人，就看他要学习到什么程度而论了。

这部论非常完整，即使它分成道前基础、下士道、中士道、上士道几个部分，但它整个内容都是以菩提心为主线来串连的。前面下士道、中士道的部分，是作为发菩提心的基础。就是说你可以先修学前面的基础，之后看你的能力和发心，可以修到什么程度，然后本论会劝你再进一步，趋向更完美的目标。所以它是一步一步地引导，希望一切众生都能究竟开悟、解脱成佛，这才是宗喀巴大师造论的目的。

可是，如果众生没有这样的发心，也没关系，一样可以



达到他希望的结果。所以即使在道前基础、下士道、中士道等人天乘和小乘的部分，宗喀巴大师同样以菩提心为基础来阐释。另外，还有一个很重要的关键点，就是整部论都是以戒律为基础。因为不管是要自己解脱，还是帮众生解脱，戒律都是根本，这也是本论的另一个精神所在。有了以上的认识，我们就不会后悔来学习这部论。

这部论一开始先是皈依礼敬，然后说明造论的缘起，和希望达到的目的，这些都在前面的偈颂里说得很明白。

首先是皈依礼敬。一般藏传翻译的经典，都会从礼敬开始，只是经、律、论礼敬的对象不一样。如果是经典，就先礼敬佛菩萨；律典的话，先礼敬一切相智；论典的话，则先礼敬文殊师利童子，就是文殊菩萨。

所以本论首先礼敬的对象是文殊菩萨；第二个皈依礼敬的对象是释迦牟尼佛，因为祂是佛法的导师、三界的导师。第三个皈依礼敬的是文殊和弥勒菩萨。文殊菩萨是智慧的代表，弥勒菩萨是慈悲的代表，这两位菩萨象征了佛法的精神，就是悲智双运。第四个皈依礼敬的是龙树菩萨和无著菩萨。这两位菩萨和本论的传承有关，龙树菩萨是深见的代表，他传给智鶻，再传给阿底峡尊者；无著菩萨是广行的代表，他传给金洲大师，再传给阿底峡尊者。第五个皈依礼敬的是阿底峡尊者。阿底峡尊者把深见和广行这两个传承，丝毫没有错误的流传下来，所以他圆满具足了一切教授的宝藏。最后，是皈依礼敬一切善知



PDF 學 器 文 庫



识，为什么要皈依礼敬一切善知识呢？因为这些善知识，是最具有善根的大乘行者，他们以悲心所摄持的善巧方便，来开显一切佛的经教，因此，我们要皈依礼敬一切善知识。

这六个就是本论皈依礼敬的对象。为什么要这样做呢？就是祈请加持，去除造论的障碍，使造论能够圆满，所以一般前面都有皈依礼敬的部分。

这部论是宗喀巴大师所造，法尊法师翻译。宗喀巴大师的传承是什么呢？那就要从阿底峡尊者讲起了，阿底峡尊者将深见和广行的传承，经由种敦巴、博朵瓦、霞惹瓦，传给宗喀巴大师。这个传承是从龙树菩萨和无著菩萨，一直到阿底峡尊者，然后到宗喀巴大师，这中间都没有断过，所以本论的作者宗喀巴大师同时具备了深见和广行这两个传承，也就是智慧跟慈悲的传承。广行就是慈悲的传承，它是将利益众生的一切方便，都摄持在里面，也可以叫做方便。深见就是智慧传承，就是有智慧的正知见，这个知见是以般若、中观的智慧为主。

宗喀巴大师为什么要造这一部论呢？它的缘起是因为当时西藏的佛教教义非常混乱，修行的次第也不清楚，一般的修行人大致分为两类：一类是理论派，一类是实修派。理论派喜欢研究经论，而不喜欢打坐、练功夫，他三藏十二部都可能倒背如流，都可以说得头头是道，但就是没有把经论落实到日常生活中，也没有融入自己的生命之中，去转变习气和烦恼，而只是停留在理论的阶段。实修派喜欢打坐、做功夫，就是不喜



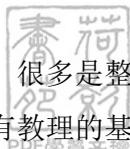
欢学习经教；因为喜欢打坐、练功夫，尽管自己的见地还不清楚，就找个山洞去专修闭关，功夫也还没有成就，他居然就去闭关修行了。

我们也说过，功夫是跟着见地走的，你的见地到哪里，功夫才跟得上。如果没有正确的见地，直接走功夫路线的话，就很容易落于盲修瞎练，因为理论不明白，没有指导的目标，对整个实修的内容不清楚；而喜欢讲理论的，不把理论落实在实际的功夫上，也只是落于空谈。

虽然不同派别，闭关修行的标准可能不同，以密教来讲，它有三年三个月三天的闭关，也是从四共加行开始，然后四加行，再修本尊。它包含了最基础的修法在里面，每天也是先思惟人身难得开始，每天都要思惟四共加行的内容，也就是《广论》道前基础、下士道和中士道的部分。并不是一进关房就不得了，或者就从无上瑜伽部直接下手了，不是的。

以禅宗来讲，又把修行的过程分成三关：初关、重关、末后牢关。那什么时候才有资格闭关呢？就是重关。所谓：“不破本参不住山”，就是说你要住山专修的基本条件，一定是开悟（破本参、破初关），你开悟之后才有资格住山，因为这时候你住山就不会胡思乱想了，不会整天就往山下跑，不会想着今天要下山买米，明天要下山买菜。

住过山的同修都知道，那个说在山上闭关的人，很多是整天往外跑，我们看到的，就是他心不安定，因为没有教理的基



础，也没有实证的功夫，所以他即使在关房里，也没办法安住。他整天在里面也是忙得很，先要把佛堂弄得很庄严，就想尽办法弄半天，再想请什么佛像，供什么护法，弄个蒲团，需要这个、需要那个，等他把佛堂弄好，已经三个月、半年过去了，在里面忙得不亦乐乎。然后还要注重生活享受，每天泡好茶、点好香，再煮好吃的来吃，想吃什么就买什么，在里面跟度假差不多。冬天怕太冷、夏天怕太热，如果山上又没水没电的话，还想要办法啊！

像我以前住的地方没水没电，房子也是随便钉一钉，屋顶跟墙壁中间有很大的缝隙，冬天冷风从外面直接灌进来，夏天不用装冷气，里面就很凉快。因为是法师自己钉的屋子，屋顶就随便遮一遮，所以外面下雨的时候，里面也下雨，就这样住，很难讲求生活的享受。

因为如果要讲究的话，就会很辛苦，你得想尽办法把山下的东西，搬到山上来。每天打坐的时候就会想：今天中午吃什么？是红烧豆腐呢？还是麻辣豆腐？还是……哎呀！太麻烦了，干脆白水煮豆腐，弄点酱青就好了。要是你一天吃三餐的话，你还要想三餐煮什么，明天下山要买什么，全部都计划好，不要忘记了，否则还要多跑一趟，所以在坐中，心里也是很忙的。

如果是自己闭关，没人护关的话，那你在里面，真的没什么时间做功课。家庭主妇就知道，你每天煮三餐，是不是就已经很忙了？还要打点家里的所有事情，洗衣抹地什么的，如



果爱清洁的话，就更没时间了，明天要修窗户，后天要修屋顶，忙不完的事情。

所以，禅宗为什么有这么严格的规定，住山的条件必须是开悟，因为开悟就没有“我”了，你不会为自己忙，每天吃什么都无所谓，只要能活下来修行就可以了。他不会像凡夫一样要讲求生活水平，因为他已经看破了这个色身不是我，所以不会再为它忙碌，吃什么、穿什么、住什么房子都没关系，都可以随缘。

南传的法师不是行脚吗？走到哪里就住到哪里，大部分时间都住在森林，他随身携带一个像斗篷的用具，到了晚上，打开吊在树上，就在树下过一宿，第二天再走，走到哪里睡到哪里，每个地方露宿不超过三天，因为他怕会对那个地方产生感情，这就是修解脱道所走的路线，绝不可以注重物质享受。所以只有开悟、破初参的人，他可以不讲求生活的物质条件，即使再恶劣的环境下，他仍然可以不退道心，精进修行，因此才有住山的资格。

第二关是重关，“不破重关不闭关”。破本参是初地菩萨，破本参就是开悟了，以大乘的开悟来讲，就是初地菩萨。破了重关就是八地菩萨，这时候才有闭关的资格。

第三关是末后牢关，这是八地以上，一直到成佛，最后所闭的关，也叫生死关，意思是进去之后如果没有成佛的话，就不准备活着出来！就是抱定必死的决心，进入最后的生死关，



要到成佛才出关，这是禅宗的三关。

所以我们就知道，不是说一学佛就发心闭关，起初学佛都是“勇猛心易发，恒恒心难持”，很多人一开始学佛就要闭关，就要专修，这个发心很好，可是都支持不了多久，我们现在就知道问题出在哪里了。首先，你发心闭关也好，专修也好，先把正确的见地建立好，实证的功夫也打好，这样你在关房里面才不会有障碍。

当时西藏的情况就是这样，一个是理论派，一个是实修派；一个落于空谈，一个盲修瞎练。所以宗喀巴大师就发心造这一部论，希望能破邪显正、弘扬如来圣教，建立一个次第严明，完全正确、没有错误的道路，让修行人只要按照这个次第来修，就一定可以达到最后成佛的目标。所以宗喀巴大师造这部论，就是希望把理论和实修结合在一起。

其实“教”跟“证”是一件事情，你实证什么？就是实证教理的部分，你把它落实到日常生活就是实修，所以它是不是同一件事？你把听闻的教理，如理思惟，把它落实，就是修了。所以闻思修也是同一件事情，教理跟修证是同一件事情，绝不可以把它分开，这样就能很圆满的实证所有教理的部分，不会落于空谈，或者盲修瞎练。因为如果你见地不明的话，说了半天，结果只是在增长无明，就是“知见立知，即无明本”。

所以，宗喀巴大师就是基于这个因缘，造了《菩提道次第广论》，希望能帮助修行人不再被愚痴蒙蔽，建立中观正见，



才能不落入空有两边，同时也希望能帮助修行人破除我执和法执。因为障碍我们不能成佛最主要的原因就是两大执著：我执和法执，以为有我，或者以为有法。如果能破除这两种执著，必定能究竟圆满成佛。也希望修行人能具有辨别善恶的妙慧力，这样暇满人身才不会空过。宗喀巴大师最后说：希望真正想要发心修学的行人，一定要很仔细地聆听后面的开示，也就是本论的所有内容。

到这里，我们介绍了皈依礼敬的六个对象，还有宗喀巴大师造论的缘起，以及希望达到怎样的目的。

造论要圆满，需要如下三个条件：

第一，造论的人一定要很殊胜。我们怎么知道造论的人殊不殊胜呢？那就要看他的出生、学佛过程、修证境界、还有他成就之后怎样去利益众生的；如果这些都很殊胜的话，我们就可以证明造论的人很殊胜。

第二，他论中所宣说的正法，也要非常殊胜。

第三，就是说法的人和听法的人，都要同样殊胜，才能相应。如果说法的人具足条件，可是听闻的人没有具足条件，这个法就不相应；或者说法的人不具足条件，但听法的人具足条件，这样也不相应。只有当说法跟闻法的双方，条件都具足了，才能殊胜相应而得到佛法的利益。

如果具足了以上三个条件，才可以说他造的论非常圆满，



本论就是完全具备这三个条件。现在先介绍大纲，至于详细内容，后面会再说明。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

## 第二讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

◎ 造者殊胜



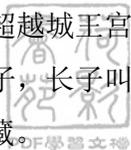
宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



今天介绍造论者的殊胜。

这部论虽然是宗喀巴大师所造，但在介绍造论者的时候，他不介绍自己，而是介绍阿底峡尊者，为什么呢？因为阿底峡尊者，把所有深见和广行的传承，都完整地传给了宗喀巴大师。而且，宗喀巴大师在造这部论时，又参考了两部论：一是《现观庄严论》，一是《菩提道炬论》，其中《现观庄严论》是弥勒菩萨所造，而《菩提道炬论》就是阿底峡尊者所造。所以，基于师承的关系，宗喀巴大师在造本论时，介绍的是阿底峡尊者的生平。

阿底峡尊者，生于西元九八二年，东孟加拉省超越城王宫。国王名叫做善胜，王妃名叫吉祥光。他们有三个儿子，长子叫莲藏，次子叫月藏，就是阿底峡尊者，三子叫吉祥藏。



阿底峡尊者从小就接触佛法。一岁半时，父母带他到北方不远的超戒寺作供养。三岁时，尊者就已经圆满了基础课程；六岁就能分辨内外邪正之法；十岁能读诵经论；十五岁时，只听了一次《正理滴论》，就能打败外道，因此声名大噪。阿底峡尊者在二十一岁以前，已经圆满地学习了五明（五明：内明是指佛法；声明是指文字音韵；因明是指逻辑思辨；工巧明是指科技艺术；医方明就是医学的部分）。尤其当时印度所流行的六十四种技艺，阿底峡尊者更是样样精通。

接下来介绍阿底峡尊者修学密教的过程。他的父亲可以说是他密教的启蒙老师，因为他的父亲是密续的大堪布，所以从小就教他简单的修法仪轨，还有咒语念诵。十一岁时，尊者有一次在森林里遇见胜敌婆罗门，胜敌婆罗门是当时超戒寺的班智达，他传给阿底峡尊者发心的方法，还介绍他去亲近菩提贤论师，菩提贤论师是当时那烂陀寺的论师，他教导阿底峡尊者发心的方法与中观的论典，同时也是阿底峡尊者定学跟慧学最重要的师长。尊者从十二岁到十八岁，亲近阿缚都帝，阿缚都帝是印度的王族，是当时非常有名的学者，由于感念众生因无明造业、因业力轮回之苦，所以就舍弃王位而修行，阿底峡尊者跟他学习苦行，还有如何发菩提心的教授以及中观诸法。这时，阿底峡尊者已经能在一座之间，同时闻、思、修三者并行，意思就是说，理论跟实修已经能配合在一起了，这是显密融贯的特色，也是当时超戒寺的学风，佛教界的风气。

另外，在十八岁时，尊者曾亲近那洛巴学习密法，前后达



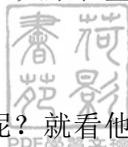
十一年。二十二岁时前往黑山寺，依止罗睺罗毳（jū）多（莲花铠），学习唯识，罗睺罗毳多为阿底峡尊者灌顶，法号为智密金刚。阿缚都帝和罗睺罗毳多这两位上师，最主要是教导阿底峡尊者无上瑜伽部的密教修行。

在尊者出家前，曾渡海入爪哇岛，去依止一位非常重要的上师，叫乞食比丘，尊者请求他加持、灌顶、还有教授密法，所以阿底峡尊者的密法，在这时候有了很明显的进步，因此乞食比丘是阿底峡尊者一生中非常重要的密教老师。之后，阿底峡尊者过了一段乞食的生活，一直到他出家为止。

尊者在二十九岁出家，正式成为比丘。他曾经三次在梦中得到显示，说他如果能出家的话，不但能获得更高的成就，而且对佛法的弘扬，有很大的助益，因此他就前往摩底寺，随戒铠论师出家，法号然灯智。所以阿底峡尊者有两个法号，一个密教的法号，一个显教的法号。尊者随戒铠论师除了重复学习他以前学过的声明、因明、工巧明、医方明之外，还学习戒律、法相唯识、和种种显密经典，因此获得了大班智达的学位。另外，他随飞行寺的法铠论师学习了《大毗婆沙论》，这部论是小乘经典里面，非常重要的一部论。因此我们知道，阿底峡尊者也精通小乘部派的主张。

以上说明阿底峡尊者通达一切教理，包含小乘、大乘和金刚乘。他不但教理通达，而且还有实证功夫。

我们怎么检查一位修行人是不是已经成就了？就看他



戒、定、慧三学是否圆满。戒学分小乘、大乘、金刚乘三种。

戒学方面，阿底峡尊者的小乘戒律非常圆满，因为他连最微细、最小的戒，都宁愿舍弃生命而不犯戒，因此他小乘戒律是圆满的。以大乘的菩萨戒来讲，阿底峡尊者已经做到心不舍弃众生，爱护众生的心胜过爱护自己的心，所以阿底峡尊者的菩萨戒也是圆满的。还有，他严守三昧耶戒，因此他的金刚乘戒也是圆满的。这是戒学圆满的部分。

定学分共与不共，共是指显教的部分，不共是指密教的部分。显教的定学就是修止；不共的部分是密教的生起次第。不管共还是不共，阿底峡尊者也圆满地修学了一切定学。

慧学方面，也分共与不共。共是指显教的部分，就是修观；不共的部分，是密乘的圆满次第。不论共或不共，阿底峡尊者也圆满成就。这就说明尊者现证功夫，在三学方面是圆满成就的。

更难得的是，他在有这么大的成就时，还愿意远渡金洲（印尼苏门达腊）去求法。尊者在三十一岁时，听闻了金洲大师的名声，非常向往跟他学习。金洲大师最主要是传授了本论中发菩提心的方法，从金洲大师传给阿底峡尊者，阿底峡尊者再传下来一直到宗喀巴大师。内容分为世俗菩提心跟胜义菩提心，只要这两个菩提心都圆满，就成佛了。

金洲大师（法称）也是王族出生，有一次在王宫供养了一



尊释迦牟尼佛像，自从他供养了这尊佛像之后，很奇怪的，当地五谷丰收，瘟疫减少，人民就生起了信心，纷纷转来学习佛法。同时他们恳请大师到印度去求学佛法，于是金洲大师就到印度，在大成就者宝军座下，学习了完整的发菩提心教授，七年之后，回到了金洲。

由于金洲大师在印度名声远播，阿底峡尊者心生向往，可是金洲大师当时已回印尼苏门答腊了。这时，阿底峡尊者只好坐船渡海到金洲求法。他从西孟加拉上船，途经缅甸、马来西亚，在海上漂流了十三个月才到。他依止金洲大师十二年，这十二年中，除了再重复学习大乘经论之外，还学习了《现观庄严论》、《学处集要》、《入菩萨行论》，最重要的还是发菩提心的方法，尊者在显密方面都取得了长足进步，他得到了金洲大师所有的教授，成为金洲大师的四大弟子之一。

阿底峡尊者回到印度时已经四十四岁了。他住在大菩提寺，本来想要专修，可是常常有外道来寺里挑战和辩论，其他僧人都辩不过外道，所以只好请阿底峡尊者出面，结果尊者连续三次都打败了外道，从此名声大噪。

阿底峡尊者不仅善于降伏外道，而且在佛法方面也能拨乱反正，不论是大乘中观、唯识，或者小乘经部、有部，尊者都可以破邪显正，开释种种疑惑。所以到最后，不论是什么宗派，都奉阿底峡尊者为至高无上的大师，等同于第二佛。后来超戒寺有五十七位大学者，一致推崇尊者为住持，所以阿底峡尊者



PDF 學 器 文 庫



就到超戒寺去当住持，同时掌管那烂陀寺的寺务，还有其它各个大小道场。

依当时印度寺庙的规矩，谁是大善巧者，就把寺里的钥匙交给他保管，所以阿底峡尊者手中握有一百零八支钥匙，等于是当时印度佛教的顶庄严。

由于尊者的名声太大，这便引发了西藏智光国王想邀请尊者到西藏弘法的心愿。当时大约是十一世纪初，离朗达玛灭佛只有一百多年，西藏的佛教情况非常混乱，既没有完整的佛法教理，也没有清晰的修行次第。密教行者轻视显教，守戒律的行者又毁谤密教。

在象雄地区的古格王朝，有一位智光国王，他想：西藏佛教这么混乱，如果能请阿底峡尊者来整顿的话，是一件非常好的事情，但可惜一直不能如愿。后来一直等到他的侄孙菩提光，才命使者带着黄金礼请阿底峡尊者入藏。使者向尊者介绍了西藏佛教的混乱情况，以及之前智光国王一心一意想邀请尊者入藏的心愿。

阿底峡尊者听了之后非常感动，很想前去，可是令他踌躇难断的是，当时他已经五十九岁高龄，于是尊者请示度母三个问题：第一，我如果去西藏，对西藏佛教是否有大利益？第二，我能不能满藏王的心愿？第三，我有没有生命危险？结果度母就在梦中显示：你如果进藏的话，对西藏佛教确实有大利益，也能满藏王的心愿，但是你的寿命会减少二十年。阿底峡



尊者心想，如果我真的可以广大利益众生，就算寿命减少二十年也无所谓！于是他答应了使者的请求，前往西藏。

阿底峡尊者于 1040 年动身前往西藏，经尼泊尔停留一年，到 1042 年才到达西藏古格王朝。菩提光国王针对当时佛教的情况，请教了阿底峡尊者七个问题，尊者都进行了一一回答，就是现在的《菩提道灯》，或译为《菩提道炬》。阿底峡尊者把他最后的十三年，全部贡献给了西藏人，他大量著述、翻译、讲经、和传授密法，把他生平一百五十七位老师、十二位根本上师，显密所有的教授，还有他一生修行的显密精要，全部毫无保留地、完整地传授给西藏人。最后尊者于 1054 年八月十八日，在聂塘离开人间，享年七十二岁，灵骨由各处恭请供养。

以上我们介绍了阿底峡尊者的出生、学佛经历、所修证境界、成就后怎样利益印度、西藏的佛教。由此可以证明，阿底峡尊者各方面都非常殊胜，所以说造论的人是殊胜的。

我们了解阿底峡尊者简单的生平，心里难免会有些感慨：第一、是他求法的精神，他三十一岁入金洲，当时已经是显密圆通的大成就者了，可他还愿意虚心求教，又坐了十三个月的海船，这么遥远！像我们肯定就不想去了，因为实在太久了！而且尊者一跟上师就是十二年，这也很难，要非常有耐心，所以这种求法的精神，值得我们效仿。

第二、尊者答应入西藏的时候，已经五十九岁高龄了，年迈体衰，还要翻山越岭，那都是三、四千公尺的高原，这样一



座一座的高山，不顾旅途劳顿，长途跋涉，而且路上也不平静，常常有盗贼出没，随时有生命危险，再加上还要折寿二十年，尊者仍然奋勇前往，如果不是具有圆满的菩提心，恐怕很难做到。

另外，很值得我们学习之处，就是他有一百五十七位老师、十二位根本上师；而我们只要有两位以上的老师，内心就开始矛盾冲突了。我依止了这位老师，又去依止那位，不晓得会不会对这位老师不恭敬？我这样乱跑道场，乱依止老师，也不知道师父会不会生气？原本我是修净土宗的，现在又来学天台止观，不晓得会不会冲突……？我们有太多的顾虑。还有，密教师兄碰到一起也常常讨论：学密到底可以有几位根本上师呢？大部分的结论都是一生只能有一位根本上师。也不知道他们是根据什么经典得出的结论？大家都一致公认，只能有一位根本上师。所以常常会有师兄来问：我怎么知道哪一位是我的根本上师？如果只能有一位的话，万一我跟错了怎么办？

但是我们看到，阿底峡尊者有十二位根本上师，不知道他是怎么办到的？这些都是值得我们反省、思考和学习之处。我们如果能以阿底峡尊者作为自己修行的榜样，相信这一世想获得大成就，应该是毫无疑问的。

尊者对于小乘和大乘不会矛盾冲突，显教跟密教也能圆融学习，而且全部成就，我们要学的，就是这种广大的心量，以及他圆满的菩提心；如果这些都能做到的话，相信离成佛也不远了。



（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与  
众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





菩提道次第广论第一册

# 第三讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

◎ 教授殊胜





今天介绍“教授殊胜”。前面讲过造论者是殊胜的，因此，所造的论当然也是殊胜的，为什么？

第一，本论通达一切圣教，没有丝毫违背的地方。什么叫圣教呢？就是能达到涅槃解脱、开悟成佛的法教，包含了小乘、大乘、金刚乘，就是说不论小乘跟大乘、或者显教跟密教，都没有互相违背。因为还是有很多人认为小乘跟大乘没有关系。你们见面都会问：你是修小乘、还是大乘？好像小乘跟大乘没有关系似的，不然你为什么会这样问呢？你是修显教、还是密教？好像这两个也连不到一起。但是我们不禁要问：这些不都是佛法、都是圣教吗？为什么要分小乘、大乘、金刚乘呢？所以，本论特别提出来讲，其实小乘跟大乘是不相违背的，显教和密教也是如此。



那有人或许会说：我发心想要行大乘菩萨道，如果还要加修小乘，是不是耽误时间呢？我就直接发菩提心、行六度就好了。听起来好像蛮有道理，但是这样真的比较快吗？不会，因为如果没有小乘的基础，你的菩提心发得起来吗？你可以直接行六度吗？问题就出在这里。

我们知道小乘是以出离心为主，它主要是修解脱道。因为要有强烈的出离心，才能达到自己的解脱。这个出离心对一个大乘行者来讲，重不重要？没有出离心的意思，就是说你还贪著世间的五欲、六尘、名闻、利养、恭敬，一个都没放下，这样你可以发菩提心吗？可以行菩萨道吗？你那个菩提心会挟带着自私自利，因为你还贪著世间，行六度也还会带着烦恼、执著，因为还有我执。所以，小乘出离心是大乘菩提心的基础，是共大乘的。即使你今天发心想要行菩萨道，也必须要有小乘出离心作为基础，除了自己急着要赶快解脱的这部分是不共的以外，其他都是共的，而且非常重要。一个有出离心的人，才可能完全利他，他首先要断除自己的贪著、欲望、还有执著，才能完全的利他，当他不为自己考虑时，才能完全地行利他的菩萨事业，所以小乘跟大乘绝对不是没有关系的。

同样，显教跟密教也不是互相违背的。不是说修密教就不用学显教。譬如说我去参加法会，灌个顶，就直接回来修本尊，我可以不用涉猎显教，也可以不看经论，三藏十二部都不用研究，我只要好好修我的本尊就行了。是这样吗？这样你可能修得好吗？常常听人家说最快速的法门就是修密，密教可以即身



成佛，这一世就可以成就，所以我就直接去灌顶，之后完全不接触显教，这样他修密教可以成就吗？

因此我们首先要了解，显教跟密教到底有什么关系？显教就是小乘跟大乘，刚才说小乘是大乘的基础，你如果直接修密教，可是却没有小乘的出离心，也没有大乘的菩提心，也没有行六度，你这样去灌个顶回来，是不可能修到跟本尊相应的。所以你不但要有小乘的出离心、大乘的菩提心，每天还要精进行六度，然后再加上不共显教的部分，就是灌顶、生起次第、圆满次第，而且还要持戒，也不是直接持三昧耶戒、十四根本堕戒、上师五十颂就好了，还要有摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒，也就是小乘戒跟大乘戒，作为密乘戒的基础，这样才可能密教成就，才可能修到跟本尊相应。

所以，本论就明白告诉我们，小乘、大乘、跟金刚乘，它们之间的关系，并不像寒热是互相违背的，而是紧密地相互结合。这样我们就不会偏执一边，把它二分法或者三分法，这就是本论第一个殊胜之处。

第二个殊胜，就是本论所介绍的法教，无论是教理或者修证都是最殊胜的。因为本论从刚开始学佛，一直到成佛，整个过程的所有次第，都讲得非常清楚，而且告诉我们什么是正知正见，也就是说什么是该取的、什么是该舍的；什么是好的、什么是坏的；什么是正的、什么是邪的，这样我们就可以避免一些颠倒或者错误的观念。因为如果没有正知正见，带着邪知



PDF 學 器 文 庫



邪见来修行的话，不可能达到开悟成佛或者解脱的目标，因为方向走错了，目标永远没办法到达。

譬如在论中就特别告诉我们：理论跟修行是一件事。因为很多人还是认为理论是一回事，修行的时候，再另求一个法门来修就好了。如果我是修净土的，我就去跟上师请教念佛法门怎么修？然后就一心念佛。那经教要不要研究呢？很多人会觉得说，我要念佛，又要分心去研究经教，会不会影响我没办法达到一心呢？所谓一心就是：不怀疑、不夹杂、不间断。若是没有教理的基础，你念念看，看可不可以念到不怀疑、不夹杂、不间断，如果可以的话，那你就是上根利智，宿世修行的善根深厚，所以你这一世可以一念佛就念到一心。不怀疑，是你对经论丝毫不怀疑，也不怀疑自己有没有能力到达西方极乐世界，不怀疑西方极乐世界是不是真实存在。不夹杂，是不会夹杂着执著、烦恼，一直保持着清净心；佛号不间断，这样很快就可以到达一心了。

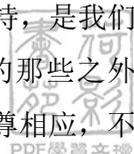
可是如果你没有理论的基础，你能那么容易就念到一心不乱吗？要知道，念佛要达到一心不乱，它背后得有多么深厚的理论基础啊！除非你可以做到好好念佛，要不然还是研究一下经教对你比较有利。所以认为理论跟修行是两回事，这种观念是错误的。以为经论只是理论而已，我修行的时候，另外再找一个修行法门就好了。像打坐也是，“只管打坐，其他都不要管”，问题是，你只管打坐，可以坐到得定、然后开发智慧吗？如果可以的话，你就可以不研究经论。你可知道要成就定慧止



观，背后要有多深厚的止观经教基础，才可以达到今天所谓的只管打坐吗？只管当下，没有过去、未来，就是当下。过去的已经过去，没什么好想的，未来的还没来，想也没用，当下这一念又过去了，念念生灭，抓也抓不住，所以我就安住，这个叫“三际托空”，过去、现在、未来这三际都托空了，全部停止了，这样就可以得定。

可是我们这个定力能维持多久呢？马上念头就起来了。所以我们就知道，如果没有深厚的止观理论基础是做不到的。所谓理论的基础，是要明白四禅八定的内容，怎么修止、怎么修观？在定中怎么起观，才能开发见空性的智慧？这个时候你才能说：只管打坐。所以，这个功夫是有一个正确的见地作为引导，然后你才可以落实到生活中，而引导我们功夫不断提升的，就是理论基础。因此你的见地到哪里，功夫才可以配合得上，你光是做功夫没有用，因为你理论不明白，所以你会一直停在那里，甚至走岔了自己都不知道。停顿还算好的，大部分都是走岔的比较多，这就耽误了时间，一面想要快速成就，可是一面又自己耽误自己，不去研究经教。

还有，密教中的本尊相应，你如果没有显教基础的话，修任何一个本尊都很难相应，你今天修这个本尊不相应，然后再换一个，换来换去，都不相应，到底问题出在哪里？不是这个法有问题，也不是密教不殊胜，也不是上师没有加持，是我们没有显教的基础。所以，要修密教，除了刚才讲的那些之外，至少还要有唯识见或者中观见，你才可能修到跟本尊相应，不



然你也是带着烦恼跟执著来修，不可能相应的。你还是你，本尊还是本尊，互不相干，丝毫没有关系，因为你的身口意跟本尊的身口意没办法三密相应，你的身业是染污的，口业还有种种过失，意业也不清静，怎么可能跟本尊的身口意相应呢？除非你修到身口意跟本尊的身口意一样，才可能相应，一定是这样。所以，不管你今天修什么法门，其实理论、经教都是非常重要的。

本论第二个殊胜的地方，就是告诉我们，教理跟修证其实是一回事。我们忽略经教的重要性，这是为什么对经论没办法生起大敬重心最主要的原因。因为末法时代的人，越来越不喜欢研究经教，现在已经很少人发心来研究三藏十二部经了。那再过若干年，佛法就越来越衰微，到时候，三藏十二部就是在电脑里可以查到的资料而已，也没人发愿要把它看完。现在还会有人发心供在家里面的情况，我们都要赞叹了，更别说他有空还要来翻一下。我们就知道，为什么我们对经论这样的忽略、轻视和不恭敬？就是因为没有体会到它对修行的重要性，我们都是抓住一个法门就开始修了，很少去研究经论，这就是我们为什么修什么法门都很难相应、很难成就的原因。

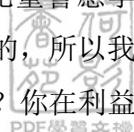
还有的人因为看不懂经教，看一看就打瞌睡。不要认为你现在看不懂或者听不懂，就放弃了，千万不要这样，因为我们是无量劫不断、不断地熏习，才能到这一世具有善根，又能亲近佛法，愿意修行，各位知道是积集了多少善根福德，今天才可以坐在这里听经闻法吗？这说明我们这一世会学佛修行，不



是现在才开始的。“书到今生读已迟”，意思是说，他一定是过去生就已经看过了，你这一世会看到某个法或者经论，特别相应、特别欢喜的话，就是因为你过去世看过、修过，所以，我们一定是生生世世，不断不断串习，才会一世比一世好。如果你这一世不愿意学，听不懂就算了，你下一世还是听不懂，因为它不会自己懂，一定是数数串习的。所以看不懂、听不懂没关系，继续看、继续听、慢慢熏，你慢慢就能懂，然后慢慢累积善根福德，将来慢慢就能契入。

所以，我们目前还没办法听懂、没办法了解或不太相应的部分，我们就发愿，希望很快能看得懂。看不懂就是有障碍，赶快忏悔、赶快净除业障、赶快积聚资粮，因为没有福报也是没办法听闻佛法的，当你的业障忏除掉，福报累积了，你就看得懂了。如果你不愿意学习就轻言舍弃，这样永远没有机会培养善根。

所以，我们千万不要放弃任何一个部分，我们现在还没有因缘接触，或者还没有办法理解、还不太相应的部分，都绝对不要舍弃，而是发愿，先修我相应的、理解的部分，可是我心中并没有舍弃其他目前没有修或者不相应、不懂的部分，而是发愿希望早一点能了解、能接触、能相应，然后净除业障、积聚资粮之后，很快的，我们对一切经教就能通达无碍了。这也是很重要的观念，因为我们都是修大乘法，法门无量誓愿学，而且是为了成就众生才学，不是为了成就自己而学的，所以我们要发这样的愿：希望能成就一切法门。为什么呢？你在利益



众生时才方便，不然如果众生喜欢小乘，可是你对小乘不太了解，四念处没修过，内观禅也不太清楚，观呼吸也不知道在讲什么。那他想学小乘，你就没有办法利益他。

大乘的任何法门也是一样，他喜欢什么法门，你就教他什么法门。我们会喜欢什么法门，是我们的习气，过去的贪来的。没有习气的菩萨，他每个法门都一样，统统可以成就，心中也没有分别这个是大法还是小法，小乘、大乘、金刚乘对他来讲都一样，因为他对法没有执著，所以他全部都能修学，也都能成就，就可以来利益众生。那个好乐金刚乘的，看他喜欢大圆满、大手印，还是其他的，都没有问题，都可以给他，可是你自己本身要不排斥才可以，你本身要发愿成就才可以。他要修净土也可以，你教他怎么念佛。他要修止观，你教他天台止观，都可以。可是怎么才能做到呢？就是你本身要发愿：法门无量誓愿学，你才可以做到，圆满成就一切法，又有种种善巧方便利益众生，是这样来的。

所以，我们还没有办法圆满，没关系，先发愿成就一切法，只有这样，才不会因为轻视或者毁谤经论，而造下谤法的业障，如果你只抓住你现在修的部分，其他的都没有看在眼里，是不是轻视了？然后你说我修的这个法门最殊胜，那就是说其他法门都没有你的殊胜，对不对？这样就容易造下谤法的业障。

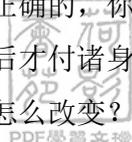
整个佛法内容，简单归类，就分教理跟修证两种。那什么是教理呢？就是闻思的部分，先听闻，然后日常生活中，在



自己身心上不断、不断地思惟观察。什么是修呢？就是你听闻、思惟，有了分别善恶的抉择力之后，然后开始起而行，去修持、印证这些内容。所以，闻思修是因果的关系，它是一件事。因为你思惟什么？思惟听闻的部分。你听闻之后要如理思惟，所以你思惟的内容就是听的部分，它是一件事。然后你修什么？就是落实你听闻的部分，那叫做修。

因为经过听闻跟思惟后，你才有分别善恶的抉择力，你才知道这样对、那样不对，把我们原来错误的观念全部都扭转过来，再把它落实到日常生活、我们身心的修持上面。所以，修是修什么？就是落实理论的部分，因此闻思修是一件事，听闻之后思惟，思惟的结果你把它落实，这个就是修。因此，修就是印证理论的部分，证实你是可以做得到的，不是纯理论而已。

很多人听闻了之后做不到，就是因为没有思惟。他说：“我都知道，可是做不到”，这中间就是少了一个思惟，他有听闻，然后直接想要修，没有办法。所以思惟非常重要，那种知道却做不到的人，都是因为没有思惟这个过程。思惟的意思，不是没事儿你在那边想一想，然后等一下你去忙了，又是你原来的那一套，跟刚刚想的统统不相干，不是这样，一定要思惟到改变你原来的观念为止。原来的邪知邪见，经过思惟之后，转变成正知正见，因为观念改变，你以后才可能做得到。除非你已经思惟到把你的想法改变过来了，等到你的想法是正确的，你说跟做也一定是正确的。因为我们是先动意业，然后才付诸身口业，所以意业改变了，你的身口业才会正确。意业怎么改变？



就是通过思惟，不断、不断地思惟，只要我错误的观念没有改变过来之前，我都要继续思惟，思惟到错的观念改变过来为止，这也是很重要的。我们都是很少花时间来做法思惟的工作，就是听、听、听，大部分忘掉了，剩下的已经很少了，可是还是做不到，问题就出在这里。

所以本论为什么殊胜的原因，就是它把教理跟修证的关系，都交代得非常清楚，而且次第也非常严明，从开始学佛一直到成就，每一个阶段都交代得非常清楚。只要我们依照本论来修证，一定可以达到成佛的目标，不会走错路，因为它告诉我们什么是正确的，因此绝不会有错误颠倒的情形发生，这是第二个殊胜的地方。

第三个殊胜，就是依照本论来修习的话，很快就能通达佛法的精要。就是一定要依照理论的基础，再加上善知识的引导，才能快速通达佛法的扼要。因为我们是从善知识、上师那边来听闻。那你说：“我没空，我自己在家看书，可不可以？我上网看看这个怎么说、那个怎么说，这样不是就可以了吗？我也不用去亲近善知识啊！”这样他能快速成就吗？完全只靠自己摸索，今天抓到这本就这本，明天抓到那本就那本，东看看、西看看，这边听听、那边听听，就是不依照正确的经典，有次第的学习，然后也不愿意去亲近一位上师，好好地跟他学习。或者说：我是大学毕业，或者是硕士、博士，我智慧这么高，自己看应该没问题，每个字我都认识，不是吗？



《华严经》里有一句偈这么说：“佛法无人说，虽慧莫能了”，佛法如果没有人为你解说的话，虽然你智慧很高，但你还是没办法理解。除非你是宿世善根深厚，过去你可能三藏十二部都研究过，或者是过去的修行已经修到很不错了，那你这一世经论拿起来，自然就看得懂，这种情况例外，因为他是发愿再来的，乘愿菩萨他一定没问题。可是，如果我们不是这种根性的话，拿起来就是看不懂，不然就是看错了，老是用自己主观意识，错解经义，他就按照字面上来看，依照自己的意思来解释。还有一句话是这么说的：“依文解义，三世佛冤”。“依文解义”是拿起经来就按照自己的意思，依经文来解释；“三世佛冤”三世佛是指过去、现在、未来世佛，都喊：“冤枉啊！师兄，不是这个意思，你解释错了！”所以不是依文解义就可以的，一定要听善知识的教导。因为有修有证的善知识他本身是过来人，他听闻之后，然后思惟，统统都做到了，所以他就讲得清楚，因此我们依止这样一位上师来学习，才不会错误。如果我们依照自己的想法盲修瞎练的话，偶尔会有一些小体悟，可是要到达开悟成佛，恐怕就不那么容易了，大多只是浪费更多时间跟精力，可是效果却微乎其微。

这是本论第三个殊胜的原因，就是你只要依照本论的内容来修习的话，很快就能通达一切佛法的精要，因为本论都帮我们提出来了，而且解释得非常详细，我们只要依教奉行，就可以非常快速地成佛。

第四个殊胜，就是只要依照本论内容来修，再大的罪障也



PDF 學習文庫



能消灭。这边讲的恶行，特别是指谤法的业障。谤法的业障到底有多重呢？重过五无间罪。我们知道，一切罪中最重的就是杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧，这五逆重罪是最重的。可是，还有一个比这个更重的，就是谤法，这是最大的恶行。因为佛教导众生，会观众生不同的根性，为他们宣说不同的法教。所谓小乘、大乘、金刚乘，是我们分的，佛当时说法并没有这样分，祂今天面对什么样的众生，就宣说适合他们根性跟因缘的法，譬如今天是大乘根性，祂就说大乘法，是密教根性就讲密教法，不同根性说不同的法门。

可是我们如果不明白佛陀的智慧和善巧方便，就搞不清楚，佛一下说小乘、一下说大乘、一下说金刚乘，一下说空、一下说有、一下说非空非有、亦空亦有，我们越看越乱，越听越糊涂。那我们只能抓我们可以听得懂、可以理解、比较相应的部分来修，其他我们不明白、不能做到的就排斥、轻视，因为不懂，就说：“这个法门才好啦！那个不好”，这样就谤法！“哎呀！菩提心多难发啊，修小乘自己解脱就好”，又是谤法！“末法众生的根性多差，智慧也不足，福报也不够，你看经论也没办法开悟，修止观也没办法得定，念佛就好了”、“唉呀！就是念佛啦，其他都不要管了”……。这就是我们刚才讲的，不但谤法，而且还造下轻视、不恭敬三宝的业障。

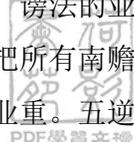
所以只要我们心里对法有分别，就很容易谤法，因为你欢喜、赞叹自己修的法门，那就相对排斥、轻视其他的法门，这就是谤法！然后又强迫人家跟你修一样的法门，学同样的内容，



谤法！那我们今天赞叹了《菩提道次第广论》有多么殊胜，然后你就跟人家说：“学这个就好了”，有没有谤法？“《广论》这么殊胜，从初学到成佛，全部次第都有了，你还看其他的做什么”，有没有谤法？虽然你赞叹《广论》的殊胜，但是我也不欢喜啊，因为《广论》不是这样讲的。所以我们不能只赞叹一个，其他的就轻视毁谤，那就是没有读懂《广论》的义理，没有抓到它的精要。因此读了本论之后，你就不会再谤法了，因为你知道什么是正确的，你修什么都好，净土法门好、天台止观好、华严好、法华好，统统都好、统统赞叹。你没有说你那个最好，因为赞自毁他又破了菩萨戒。

我会选择这个法门，当然我知道它是最殊胜的，可是我不会赞自毁他，我同样赞叹其他的法门，各人有各人的选择，我都尊重，我不会强迫你一定要来学、来修我这个，或者说我这个最好，不会做这样的事情。更重要的是，谤法就等同是谤三宝，因此它的业最重。因为这个法是佛说的，你说这个法不好，你就是谤佛；所有的僧伽都是依照佛所说的法来修、来证果的，你说这个法不好，你就是谤僧伽。所以，谤法的业为什么这么重？就是因为它等同于毁谤三宝。

我们讲过不恭敬三宝、毁谤三宝的果报，就是以后没有见佛闻法的机会，严重一点就是眼睛看不见、耳朵听不到，让你彻底看不到佛法、听不到佛法。经论上有两个比喻，谤法的业到底有多重？我们毁坏一个佛塔的业很重，可是你把所有南赡部洲一切的佛塔全部都毁了，这个业还没有谤法的业重。五逆



重罪中，杀死一个阿罗汉的业很重，可是你把恒河沙数的阿罗汉全部杀光的业，还没有谤法的业重，我们听了不禁汗毛直竖！以后你介绍佛法时，千万要小心，小乘殊胜、大乘殊胜、金刚乘殊胜，每个法门都殊胜。

所以本论第四个殊胜，就是今后绝对不会再造谤法的业障了。以前造的赶快忏悔，从今天开始我们就不会再造了。本论后面会告诉我们怎样忏悔，过去已经造的，因为来不及了，那我们就通过四力对治的方法，好好把过去所造的业全部忏除干净，以后绝不再造，因此再大的恶行都能清净的原因就在这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

# 第四讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

◎ 听闻轨理



宗喀巴大师造论  
最尊贵的净莲上师讲授



前面介绍了造论者殊胜，所造的论也很殊胜，这么殊胜的法，要在什么情况下，才能发挥效用呢？就是要有说法的法师，还要有闻法的听众，当这两者相应之后，才能得到佛法的利益。假如说法的法师说得很好，可以把整个《菩提道次第广论》介绍得非常详细，可是闻法的听众条件不具足的话，也一样没办法获得佛法的利益。或者说，听闻的人都已经具足条件，但是说法的法师贪名、贪利，又希望人家恭维他，不是清净心、慈悲心来说法的话，那这个法同样会受到染污。因此一定要双方条件都具备之后，这个法殊胜才能利益大众，所以接下来介绍，闻法的人需要具备哪些条件。

首先，我们来讨论，听闻有这么重要吗？如果我们不听经闻法，只是依照世俗的观念，可不可以解决所有问题呢？譬如说执著的问题、烦恼的问题、家庭的问题、子女的问题、事业的问题，这一切问题，是否可以圆满解决？如果可以的话，我



们就不需要佛法了，如果不可以的话，我们才会寻求用佛法的智慧来解决。

只有佛法见空性的智慧，能根本解决问题，而不是一些善巧方便而已。因为世间法会教你说：碰到这样的问题，应该怎么办，碰到那样的问题，又该怎么办……，这些全部都是第六意识的分别所推出来的结论，所以它不能根本解决问题，因为它没有办法破除我执和法执。譬如说：你对子女的管教出了问题，世间法就会告诉你，你应该怎样来管教子女，可是它没有办法告诉你：你这个管教的人、你管教的子女，自性都是空的，所以不要执著。世间法中没有空性的理论，所以它不能圆满、根本的解决一切烦恼跟执著。只有空性的智慧才可以解决，知道它根本不存在，它只是因缘假合的现象，这样我们才可以放下对一切事物的执著，或者对一切人的执著，包含对自己的执著。

而且世间法跟佛法的善恶标准也不一样，佛法的标准要高多了。十善业是我们应该遵行的，十恶业是我们应该断的，可是这个善恶的标准，世间法没有。世间法最多告诉我们怎么成圣成贤，孔孟之学告诉我们怎么样做好一个人，那个道德标准已经非常高了，可是还比不上佛法善恶的标准高。

还有，世间法也没有告诉我们因果的道理，所以也不能解决业力的问题。所有执著的问题、烦恼的问题、业力的问题，都不能根本解决，更不用说进一步想要解脱、开悟成佛，当然世间法就更没有了。光是解决世间的问题，世间法都没办法达

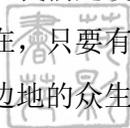


到圆满。就是因为还有执著、烦恼的缘故，它都是用我执（第七识）所生起的那个分别（第六识），尝试想要解决一些问题，可是怎么可能呢？因为它还有执著，它还有烦恼，所以不可能解决圆满。

因此我们就知道，听闻佛法是必要的，而且非常非常重要，不管是断恶修善，或者从戒定慧来讲，都非常重要。戒定慧的内容，世俗法也没有，世俗法只有国家法律，和一些世俗的禁忌、风俗习惯等等，没有真正戒律的内容。而持戒最主要的功能，就是先调伏烦恼，你才可能得定，有了定，才可以开发智慧，这些世俗法都没有。

从最基础的人天果报，到戒定慧三学自利圆满、解脱证果，再进一步发菩提心、行六度、开悟成佛，这些都必须依止听闻而来，你没有听闻就不知道该怎么做。从小到大，不管你受多高的世俗教育，都没办法达到一点点的效果。所以除非听闻佛法，你才可能有正知正见，正知正见才能一步一步引导你希望达到的目标，由此我们就知道听闻佛法有多重要了。

现在我们已经知道听经闻法很重要，可是我们想听闻就能听闻到吗？不见得。其他我们看不见的世界先不讲，就讲地球好了，学佛的人口跟整个地球的人口比一比，学佛的人口恐怕不到百分之一，太少太少了。没有佛出世的时候，我们是没有办法听闻佛法的，现在佛涅槃了，但是佛的法还在，只要有说法的法师在，我们还有机会听闻。可是如果生在边地的众生，



PDF 學 器 文 庫



就没办法听闻佛法，世界上还有很多角落是佛法没有到达的地方（边地），那就一点机会都没有了。

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，满脑子邪知邪见，或者身体有残缺、诸根不具足，也都有听闻、修学的障碍。所以，今天我们能听闻佛法，实际上是非常难遇、非常殊胜的机会。我们首先要把听经闻法的机会作“珍宝想”，好像稀世珍宝一样珍惜它。

其次，在听闻之后，我们才能开发智慧，就好像你有眼睛，才能明见一切事物。所以第二个，要作“眼目想”。我们在听经闻法之前，处在一片愚痴无明、黑暗当中，就好像没有眼睛，什么都看不见。因为闻法，打开了我们智慧的眼目，所以才可能明见一切事实的真相！一切法本来没有生灭，本来没有动摇，本来不可破坏，这是宇宙的真理，一切诸法的真理。

另外，打开智慧的眼目后，还要有光明。如果只有眼睛，没有光明，你也没办法看见，所以还需要作“光明想”。这个光明就是智慧，智慧有两种：根本智和后得智。见空性的智慧是根本智，就是所谓的开悟、明心见性了。然后再依照根本智为基础，慢慢地圆满善巧方便、愿、力、智波罗蜜的后得智。等到根本智和后得智都圆满了，就可以成佛，这都是依止听闻来的。

修行成就，就证果了，菩提果跟涅槃果，就是断了二障：所知障跟烦恼障。断了所知障，就证菩提果；断了烦恼障，就



证涅槃果，这个也是依止听闻来的，听闻使我们获得证果这样大的殊胜利益。所以第四个，要作“大胜利想”。

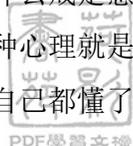
因为修习止观能调伏烦恼、断除烦恼，从此以后就没有任何过失了，所以第五个，是作“无罪想”。大家都知道修止能得定，但定只能伏住烦恼而已，但烦恼、业力、习气的种子都还在，必须要加修观，开发见空性的智慧，才能彻底净除烦恼、业力、习气的种子，达到最后的圆满成佛。

所以我们应该要依这五想来听闻佛法。

以上说明听闻佛法的利益，但是这些利益是从哪里来的呢？是从佛法跟说法的法师来的，如果没有佛的法教流传世间，如果没有善知识来宣说，我们还是一样没有机会听闻，所以我们应该对佛法跟说法的法师心生恭敬。佛虽然已经涅槃，但是祂的法还在，要由说法的法师代佛宣说，所以我们应该对佛的法教、还有说法的法师心生恭敬。

那我们到底有没有心生恭敬呢？现在就来检查看看，是不是真的有恭敬心？

第一，你是不是很好乐听闻佛法、学习佛法？哪边有机会听经闻法，你一定想办法去参加，不会因为放逸、懈怠而不愿意去听。或者想说我自己看看就可以了，佛法就是讲什么戒定慧、什么发菩提心、六度，就是那些东西，我都懂，这种心理就是贡高我慢。如果因为慢心而不愿意去听经闻法，认为自己都懂了，



PDF 學 醫 文 庫



或者自己看书就好了，这就是对佛法跟法师没有恭敬心的表现。

你真的都懂了吗？到什么程度才算真的懂了呢？最低、最低的标准，就是你是开悟的人。因为开悟了，一切经典翻开，你都看得懂，这时候你才能以法为师，勉强通过，你可以不要来听，因为你已经开悟了，所有的佛法你都能看懂，你就以三藏十二部来作为修行的指标就可以了。但开悟不等于成就，开悟只是见空性，可是习气、烦恼都在，所以还要悟后起修。悟后起修，要怎么修？也很重要，虽然经典上佛说过，你只要自己看得懂，你就自己看、自己学，以法为师是可以的，这是被允许的。可是如果我们还没开悟，就说我都懂了，佛法这么浩瀚，就像大海一样无量无边，你居然说你都懂了。这种情况就好比你取一滴水，然后说：“这是整个大海，也是全部佛法”，这就是贡高我慢，不愿意再虚心去学习，去亲近善知识，这是耽误自己成就多闻最大的障碍。

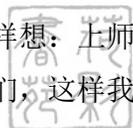
第二，要检查自己在听闻的时候，有没有心生恭敬？我们还会不会去批评甚至毁谤这个法？如果还有贡高我慢的话，就很容易造下批评毁谤法和法师的业障，我们什么时候有恭敬心了，什么时候才没有贡高我慢，因为它不可能同时存在，不可能我一面有恭敬心，一面又很贡高我慢。所以，什么时候我们把慢心调伏，那个恭敬心才能生得起来，除非我们做到真正的心生恭敬，才能真正的调伏慢心。

第三，对法师有没有供养承事？因为说法的法师是代佛宣



说佛法，我们如果能供养承事法师的话，就等于供养承事三世一切诸佛，所以是最殊胜的资粮田、功德田。可是如果我们因为贡高我慢，不愿意供养或承事法师的话，就等于失去了累积资粮，和成就自己的机会。所以第三个，要检查我们有没有供养承事法师。供养承事有很多内容，后面会讲到，亲近善知识时要怎样来供养承事，有财物的供养、有身口的承事、也有依教修行，就是对善知识所教的法教很珍惜，回去马上就修，用真正的修行来供养法师，这才是最殊胜的供养，也是善知识最喜欢的供养。那我们有没有这样做呢？

第四，当上师诃责我们时，我们会不会对上师发脾气？如果因为贡高我慢，对上师发脾气的话，那个业就很重了。因为上师可能是大菩萨，我们对他生起一念嗔心，就是住地狱一劫的果报，看你气多久，气三天，看有几念？气三个月，更惨！所以当上师责备我们时，我们应该怎么想才不会造下这么严重的业障呢？想一想，上师他为什么要责备我们？一定是我们有犯错，他为什么花这么多时间和精力来责备我们？因为他爱护我们，希望我们快快成就，希望我们能早点破迷开悟，早点纠正自己错误的心理和行为，他是在慈悲摄受我们，所以我们怎么可以生他的气呢？我们应该感激都来不及，对不对？如果我们愿意虚心接受教导的话，应该很快就能消除业障，因为不会再犯同样的错误，所以消业障最快，最好是上师赶快告诉我错在哪里，我赶快改，这个业障就没有了。如果能这样想：上师责备我们，是在帮我们消业障，他其实是在加持我们，这样我



PDF 學 醫 文 庫



们就会很欢喜，也会很感激的接受，骂得越凶，加持力越大，骂得越凶，消业障越快，这样我们就恨不起来了。所以，我们也可以从这里来检查自己，是不是还有贡高我慢？是不是还会跟上师回嘴，跟他辩论？

第五，可不可以随顺正教而行？我们如果能调伏慢心的话，一定是依教奉行，我们听从善知识的教导，然后按照佛法来依教修行。但是如果因为贡高我慢，还是我行我素，依然故我的话，那你就没办法契入佛法，或者进步非常非常缓慢，甚至走错方向。

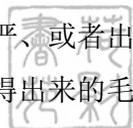
第六，还会不会寻求说法法师的过失？过失的范围非常广，你可能看这个上师好像有破戒，因为他又喝酒、又吃肉、还有佛母，这是拿声闻乘的标准，去衡量一位大菩萨的修行。大乘行者的修行，从外相是看不出来的，他也许是菩萨的示现，但是我们不知道，可能我们不太了解大乘的菩萨行，对于大乘菩萨戒的内容，也没有好好研究和行持，所以有很多大乘菩萨戒的开缘我们也不清楚。

譬如在什么情况下杀生，不但没有杀生的恶业，还有功德；什么情况下，看起来好像有偷盗，其实不但没有偷盗，还有功德；邪淫也是，你不要看他好像破了男女戒，他如果是开悟、见空性的菩萨，他是在清净心跟慈悲心摄受众生的情况下，做了男女的事情，就不算犯戒，因为他的心没有动，他的心是清净的、慈悲的。因为要度化淫欲重的众生，所以他作了这样的示现，不算犯淫戒，而且还有功德，主要是他把这个众生度了。



同样，口业好像有过失，上师一样可以打妄语、挑拨离间，在骂人时，好像是恶口，跟信众在一起时，就恒顺众生，信众喜欢听什么，就跟他讲什么，讲的都是红尘俗事、闲言闲语，好像都是没有任何意义的绮语，就像闲谈一样，喝茶聊天的时候，海阔天空什么都讲，他是在行同事，懂吗？菩萨四摄法：布施、爱语、利行、同事，那个“同事”，就是众生喜欢什么，上师就跟他做同样的事，可是他的心是清淨的、慈悲的，他没有破戒，但是我们从外相看不出来，除非我们的修证比他高，我们才知道，但如果我们的修行赶不上他，我们怎能去猜测他的境界呢？我们怎么可以通过上师示现在外的行为来善巧度化众生的方便之时，去批评他破戒呢？

所以，一位法师是不是持戒清淨，还真不是随便可以批评的，如果我们因为贡高我慢，而任意去寻求法师过失的话，就是我们现在讲的第六个。他会挑毛病，看上师持戒是不是有问题；还有，上师是什么家庭出生？比方他家是杀猪的，他爸爸是卖肉的，就批评他的出生是下贱的；或者谈论这位法师相貌长得好像不端严，看起来很难生起恭敬心；或者他在说法时，因为要让众生听得懂，所以用词比较低俗，有时甚至连遍“三字经”都出来了，那是摄受众生的另一种方便，我们不要任意批评。或者说那个法师的声音不好听，好像鸭子叫，呱、呱、呱，那你就完了，你下辈子的音声就会像鸭子叫。因此我们不能批评法师的声音好不好听、用词美不美、相貌庄不庄严、或者出生高低，还有任何其他，只要你看得出来的、挑得出来的毛



PDF 學 醫 文 庫



病，都不要任意批评；因为我们的慢心还在，对法师没有真正生起恭敬心，才会任意批评和挑毛病。

我们亲近法师是为了听闻佛法，重点在法上，跟他人长得怎么样、声音好不好，有什么关系？只要他善说，他说的是正法，只要他有摄受的方便，只要他能说出来，让大家都听得懂，能明白，知道怎样正确修行，这样就够了。关于法师个人的一切，就不要品头论足，这样才不会造下批评、毁谤法师的业障。

以上这六个如果都能做到的话，我们对法跟法师就真正有恭敬心了。这是说明我们听闻佛法的态度，应该对法跟法师生起恭敬心。

那么，在正式听闻佛法时，应该怎么做呢？有的人虽然已经来到法会现场，但是他坐在那边想心事，一堂课下来，法师说什么，他也没听清，坐在那里妄念纷飞，这是一种散乱的现象。或者有的人喜欢打坐，法师在上课，他就打坐，所以法师你说你的、我坐我的。要不然就是看自己的资料，等一下可能要跟人家谈生意，资料还没看，现在赶快看一看，等一下才知道要谈什么。或者上个月刚从圣地回来，拍了很多照片，赶快来传阅，一个传一个，在下面很忙，忙着看照片。因为平常很难得碰到一起，只有法会的时候，所有师兄都到齐了，看有什么话，平常没机会讲，好好来讲一讲，把握机会！因为法会一散，又各奔西东了，下次再聚又不晓得是什么时候，所以把能做的事情，好好趁这个机会把它做“圆满”。这就是第一种情况，法

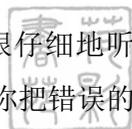


师在讲什么，整个晚上大概也没听到几句，都很忙，不是散乱、掉举，就是昏沉、打瞌睡，不然就是做自己的事、看自己的书，这样再怎么殊胜、清净的法教，都没办法入到他心中，就好像杯子倒过来了，连一滴水都装不进去。这是第一种过失，我们在正式听闻佛法时，杯口向下，因此所有法教都进不去。

那应该怎么避免这种过失呢？就是要很专心、很仔细地听，来避免这种过失。今天来参加法会，你就好好的从头到尾，非常恭敬地、非常专心地、仔细地、注意地听，这样就没有第一种过失。

第二种，他虽然很仔细地听，可是他一面听，一面心里嘀咕：怎么跟我想的不一样呢？我们讲过，世间法的那一套跟佛法不一样，而且佛法的法门很多，小乘、大乘、金刚乘，一下说空、一下说有，本来我们就搞不太清楚。所以他一面听一面奇怪：怎么跟我想的都不一样？他是不是讲错了？不然就是：上次师兄跟我讲的不是这样，或者我上次看那本书不是这样讲的。这样耳朵一面听，心里一面怀疑，所以什么清净的法教进到他心中，也都被染污了，因为他怀疑不信。就好像杯子，虽然杯口朝上，可是杯子脏了，你倒清净的水进去，马上就被染污了。所以，如果满脑子邪知邪见来听闻佛法的话，所有的法都被染污了，被怀疑不信、执邪倒见、邪见、颠倒见染污了。

那应该怎么避免这种过失呢？就是你不但要很仔细地听、专心地听、注意地听，听闻之后还要思惟，思惟到你把错误的



PDF 學 器 文 庫



观念转过来为止，把所有的邪知邪见，藉由听闻之后的思惟，全部转变过来，颠倒见、邪见转成正见，杯子就干净了，心就清净了，所以什么法教进到心中，就能完全吸收。因为你一怀疑就挡掉了，那个法是进不去的，一直到你的疑惑解开为止。所谓破迷开悟，你的迷惑颠倒还在，怎么可能开悟呢？所以，除非你有正知见，才可以转变错误，把你的杯子洗干净、心洗干净，这样听经闻法，才能得到佛法的利益。

到目前为止各位大概都还很满意，对不对？因为我都很注意地听，然后我都有正知正见来听，都很好。第三个就做不到了，那就是杯子漏水（杯子有漏），都漏光了，你们听进去，等一下走出去，可以留住百分之多少？很难说，过三天之后、三个月之后，我下次再来的时候，恐怕都漏光了吧！

所以，我们最大的问题就在这里，因为我们还没有得闻持陀罗尼，所以听闻的法没办法忆持，就好像杯子是漏的。一般我们去听个演讲回来，亲戚朋友都会问：“你昨天听得怎么样？”“很好啊！”“好在哪里？都讲些什么？”大概就只记得一、两个笑话吧，笑话跟故事最容易记得，其他的统统都漏光了。所以，我们能跟人家讲多少？那就表示漏了多少、剩下多少，如果可以讲得出百分之百，就表明你的杯子都没有漏，是完好无缺的杯子。

那要怎么来弥补这种过失呢？就是好好地、仔细地听，然后不断地思惟，而且还要不断、不断地忆念保持，佛法的内容



常常在心中转。当你思惟时，它就在心中转，慢慢把错误的转成正确的，然后又常常忆念保持，你的心随时都跟佛法、正法、正念相应，不会失念、散乱、昏沉、掉举，因为你的心安住在法当中。除非你能忆持不忘失佛法的内容，你才可能住在正念中，不会失念，因为我们一失念就跟烦恼相应，执著马上就出来了，习气全部现前，就是因为我们没有心住正念。为什么没有心住正念？因为你的心没有忆念保持佛法中的任何一个法，只要你的心在那个法上，你就是在正念当中，你就不会失念，你的散乱、昏沉、掉举就不会起来，烦恼也不会生起。所以正念非常重要，也是因为你经常能忆念保持，你很快就能成就正念力，有正念力才有正定，有正定才有正慧，所以定力是怎么来的？从正念力坚固来的，你常常忆念保持，成就正念之后，就很容易得定，因为你念念都在正念中，心不散乱，那就是定力。

所以，经常忆念保持久了，你自然就有定力，不用修定。如果可以一直保持忆念，保持在正念、正定当中，那当然很快就开发智慧了，所以正慧也有了，因此念力非常、非常重要。它怎么培养出来？就是从听闻、思惟、忆念保持来的，这样就可以破除三种过失：一是杯口向下，二是杯子脏了，三是杯子有漏，这是在我们正式听闻佛法时应该避免的三种过失。

正式听闻时，还要具六种想。

第一，要把自己当病人想。“我哪里有病？我好的很！”我们第一个念头，一定是这样为自己反驳。如果有人跟你讲：“你



PDF 學習文庫



真的很迷惑颠倒！”“你才颠倒咧！”“你脑筋不清楚。”“你才不清楚！”你一定很不甘心的这样回答。这就是我们最严重的病，不知道自己迷惑颠倒，也不知道自己脑筋不清楚，这个叫做大无明，每个人都认为自己对，都是人家错，除非破除无明，你才不是病人。

无明，就是不明白一切法的真相，才会生起执著、烦恼，因为无明才会以为有“我”，有“我”才会生烦恼，有烦恼就造业，轮回就是这样生起的。一念无明就生起我执，轮回就开始了。所以，你什么时候断除我执，轮回就空了，因为轮回根本不存在，是我们执著出来的。我们贪嗔痴业力所显现的轮回现象，实际上它不是真实存在的，可是我们不明白，陷在这个轮回当中，自己还不知道，还轮回得很高兴。

所以，佛说我们病了，可是我们不相信，不承认自己病了，这就是真的病得很严重，无明越多，病得越严重。因此第一个我们就要想，我们是病人，无明还没有破的都是病人，连等觉菩萨都还有一品生相无明没有破，我们怎么可以说自己没有生病呢？我们的见思惑还在，尘沙惑也没有破，四十一品无明一个没少，怎么能说没有病呢？！现在终于可以承认自己生病了吧？那生病了怎么办？生病了要找医生，善知识就是我们的医生。

所以第二个，要把善知识当作是我们的医生来想。我们无明愚痴的病这么严重，要怎么破除呢？跟随善知识听闻佛法，



他会教我们种种修行的方法，告诉我们怎么正确的破除无明、愚痴、和颠倒。病人去看病，你有什么病医生就开什么药方。

所以第三个，要把善知识的教导，当作医药想。善知识给我们所有的教导，都要像刚才讲的那五想：珍宝想、眼目想、光明想、大胜利想、无罪想，这样来想，我们才会把我们所听闻到的法教，当作医治我们无明大病的无上珍宝、稀有妙方。

有了药方以后就要吃药，对不对？所以第四个，要把精进修行，当作疗病想。想治疗我们无明愚痴的大病，必须精进修行，把你从善知识那边听闻到的法教，拿回来好好的修，这样无明的病才会好。可是我们东听听、西听听，这边结个缘、那边结个缘，广结善缘很好，可是你的病好了吗？如果我们到今天已经学过很多法，一法都没有成就的话，那表示我们的药都没有吃，只是在收集药方而已。收集法门，这边内观禅、那边灌顶、什么大圆满、大手印都收集得很好，法本很多，可是为什么都没有成就？就是都没有吃药！所以殷重修的意思，就是要非常精进地修。因为我们无量劫以来，轮回太久，那个习气的力量、业力的力量太大，烦恼的力量太大，不是你今天吃一下、明天吃一下，病就好了，没这么快。要不断地、恒常地、精进地服药，一直到病好为止。所以你要修这个法门，一直到破除无明才可以停止。因此在成就之前，都要努力地修、拼命地修、精进地修，这个非常重要。

我们刚才讲了四个：病人想、医生想、药方想、疗病想。



PDF 學 醫 文 庫



哪个最重要？有人说第四个，有人说第一个，都对！因为没有病人想，后面三个都没有了。如果我没有生病，就不要看医生，当然就不用开药，也不用吃药了，所以病人想很重要。

如果你已经把自己当作病人了，好，我承认我生病，这时候第四个就最重要，为什么？因为你要想病好就要赶快吃药。可是没有第一个的话，后面都没有了，所以如果还不觉得自己生病的人，那就第一个最重要。因为你要先承认自己有病才有救，不然再殊胜的法，拿到你面前，你也会拒绝！我没有病，为什么要吃药？因此这个也不需要、那个也不需要，你再怎么讲、再怎么赞叹法的殊胜，我也不心动，因为我没有病，没有必要看医生，也没有必要拿药，没有必要服药，这时候就是“病人想”最重要。

一般最困难的，也是第一个跟第四个。第一个的困难在于，他不愿意来听经闻法，不愿意来学习，他就是认为自己没有病。第四个的困难是知道自己生病，可是不吃药，他到处听、到处学，但就是不修，三、五个师兄见面，在一起就是空谈，他全部听来的法教都是用来谈的，不是用来修的，不是实修实证，最会空谈理论，变成虽然多闻，但却存在空谈理论的过失，那病也不会好。他都很会讲，但都做不到，为什么很会讲？因为他到处听，听得多、收集的资料多，所以你怎么讲，他都知道，说不定还会更贡高，因为你们不明白的，都要来问他这个“大师兄”。虽然这个大师兄也只会盖一盖而已，但你们这样听得目瞪口呆，他就很有成就感，所以他的成就都是建立在空谈理论



之上，而不是实修实证上的真正成就，这是第四个。

第五个，就是要以佛当作我们修行的榜样，把佛当做善士想。因为祂从出生、到成佛、到最后涅槃，八相成道，都是示现给我们看的，而且把四十九年所说的法教，很完整的留下来，那我们是不是要以佛作为自己修行的好榜样，也希望能成佛呢？因为佛就是希望我们成佛，祂才做这样的示现，才说法，所有的法，都是告诉我们如何成就最快的方法。所以，我们就把佛当作自己修行的好榜样来效法。

第六个，久住想。希望佛法能久住世间。我们一面修，一面还希望延续佛的法教，大家都不修，到我们这边就断了。那在怎样的情况下，佛法才能久住世间呢？就是除非有说法的法师，他是清净心、慈悲心来为众生说法，然后听闻的弟子又做到我们今天所讲的内容。先明白听经闻法有什么殊胜的利益，然后应该对法跟法师心生恭敬，还有正式听闻时，应该断三种过失、具六种想，这些都做到了，就是标准闻法的法器。

所以，我们如果都发愿让佛法久住世间的话，就应该具备这样的条件，至于说法的法师应该具备什么条件，下一堂再详细介绍。当这两种条件都具足了，佛法才能永远流传世间，不会坏灭。希望各位师兄都发心、发愿，能让佛法久住。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与  
众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禪





菩提道次第广论第一册

# 第五讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

◎ 说法轨理、完结轨理





我们前面已经介绍过，闻法的人应该注意哪些事情，今天介绍，说法的法师应该注意的事项。

首先，请问各位师兄，说法一定有功德吗？有人说：说正法才有功德，是吗？对！看你的动机跟发心。如果你是慈悲心说法，清净心说法，不为名闻、利养和恭敬说法，而且说的是正法，就一定有功德。有哪些功德呢？有二十种殊胜的利益功德。

第一，成就正念。因为你要说法，所以要经常思惟佛法的内容，还要想怎么说才能让众生明白，于是佛法在心中慢慢地转，必须自己先融会贯通、消化之后，才能说得清楚、说得明白，在这个过程中，你的心就经常安住在正念当中，而且在说法时，你也不可能胡思乱想，也一定是在正念当中说法，这样时间一久，就能成就正念。



PDF 學 器 文 禮



第二，成就胜慧。说法如果要说得广、说得深，你必须要先成就多闻，才可以不论小乘、大乘、金刚乘，显教、密教都可以说法无碍，但在这之前，先要听闻不同法教的内容才能说。因此说法的第二个利益功德，就是能成就胜慧。胜慧，就是殊胜的智慧，这个智慧是听闻来的，又称闻所成慧。因为听闻之后，你才有分别邪正、是非、善恶的智慧，而这种智慧跟世间的智慧不同，只有佛法里才有，所以称为胜慧。

第三，成就觉慧。你不只是听而已，听闻之后还要不断不断地思惟，思惟之后你就会有所觉悟，这个觉悟的智慧是思惟所成就的智慧，我们称为思所成慧或者觉慧。

第四，成就坚固。思所成慧成就之后，任何邪知邪见都不可能再动摇你了，这时就能成就胜解坚固。

第五，成就智慧。胜解坚固之后，你才能圆满资粮道和加行道的智慧，所以如果我们前面闻所成慧、思所成慧没有先成就的话，很难积聚资粮，因为你没有胜解坚固，很容易受到别人的影响，加上信心不足，因此很难累积见道的资粮。我们刚才讲的闻所成慧、思所成慧，资粮道、加行道的智慧，都属于世间智慧。

第六，证得出世间慧。等到加行道跟资粮道圆满之后，才能见道，见道之后才修道，而成就修所成慧，这是属于出世间的智慧。因为当你开悟、见空性之后，你才可能解脱。那么，见空性是见到什么呢？就是见到无我的道理。轮回怎么来的？



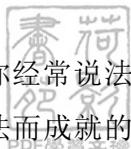
就是有“我”来的，除非你见了空性，明白无我的道理，才可能从三界当中解脱，当你明白没有“我”的真实存在，整个轮回现象就消失了。

这些功德利益都是从说法来的，你自己本身必须先成就这些智慧，才能说法。因为你教导给众生的，就是怎么一步一步修行的内容，如果你自己不先成就的话，你就说不清楚，所以必须要非常精进努力，先成就闻思修三慧。

第七、第八、第九，是贪欲、嗔恚、愚痴减少。也是在你经常说法当中，你的贪欲、嗔恚、愚痴也会慢慢减少，为什么呢？因为你在思惟佛法时，心一定是跟佛法相应，因此贪嗔痴的习气就没有熏习的机会，所以你经常说法，心经常住在正念当中，贪嗔痴等烦恼自然就一天一天的减少。如果有人问：说法可以说到断烦恼吗？可以！可以说到开悟吗？可以！可以说到解脱吗？都没问题！由此可见，说法多么的殊胜，各位都要发愿赶快成就自己，来说法利益众生，只要你发愿利益一切众生，你就有那个动力，有那个精进力，就能很快成就自己，然后再成就利益一切众生。

第十，魔王波旬也拿你没办法。为什么？因为你正念坚固，不管他幻化什么样的境界，你都不会受到影响，也不会心生贪著，这是正念坚固所能做到的。

第十一，为十方三世一切诸佛所护念。只要你经常说法，诸佛一定护念你，为什么？因为一切诸佛是依法而成就的，



今天有人宣说正法，祂就一定护持，因为正法能让一切众生成佛，所以祂一定来护念你。

第十二，龙天护法也都来护持你。为什么？因为他们的誓言就是要护持正法，今天有人宣说正法，他就来护持。

第十三，诸天助长其威德。增长威德的意思是说，让众生看到你都能生起敬重心，就是帮助增加你的威神力。因为你是清净心说法，所以诸天欢喜，就来增长你的威德。

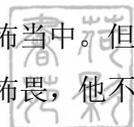
第十四，怨敌不能加害于你。不管你过去有什么冤亲债主，还是仇敌，这时候都没办法加害你。为什么？因为你是大悲心说法，大悲心说法的功德利益，可以化解无量劫以来的怨结，不管是怎样的怨结，只要你把大悲心说法的功德回向，一定都可以化解。

第十五，亲爱的人不会被破坏、远离。亲爱的人包含很广，譬如说：你今天好不容易发心想要学佛、亲近一位善知识，结果就有人在面前毁谤、批评你的上师，破坏你跟上师的关系；或者是同参道友之间、师兄之间，互相挑拨离间，破坏他们和合的关系；或者亲人之间有人故意破坏；或者是好朋友、同事之间有人从中破坏。可是，如果你对佛法的正知见非常坚固，任何的邪知邪见都不能动摇你的信心，就能感得眷属坚固的果报，无论人家怎样破坏，你的眷属都不会远离你，这是因为说法的功德而来的。



第十六，言教威重。就是说你所说的法，大家听得进去，而且愿意相信、也愿意接受，这是靠威德力的摄受，也是说法的功德来的。像一般我们也愿意说给人家听，但是人家不见得愿意听，或者不愿意接受，也不愿意相信，这除了对方的根性或者业障之外，有时也跟说法的人有关。所以，如果说法的法师，他的功德力、摄受力、或者威德力不够的话，一般的信众就不容易生起信心，对他说的法也会半信半疑，可能一部分接受，一部分不接受，或者有些相信，有些不相信，因此这个功德力也是很重要的。那么，这个功德力是怎么来的呢？也是说法来的，你经常说法，威德力就会慢慢增加，你所说的言教就能威重，而且会受到一般大众的敬重。

第十七，能远离一切怖畏。经常说法的法师，他心里没有丝毫的恐惧害怕，不像我们一般人有太多担心害怕的事情。譬如出门旅游，到了荒郊野外或者森林里面，我们就很害怕，怕被老虎、狮子吃掉、被毒蛇咬到。如果到海里游泳、潜水，又怕被鲨鱼吞掉。坐飞机怕碰到空难，坐轮船怕碰到海难，爬山怕碰到山难，都是很害怕的。在职场上，老板怕生意不好，员工怕被解雇、或者被上司、主管欺压，同事之间又怕互相批评，怕别人在背后说你什么，怕自己的名声不好，因此每天都活在不安当中。有钱人怕被骗、被抢、被偷、被绑架，没有钱的人怕活不下去；修行人怕业障现前，怕无形的干扰，怕鬼魅缠身，怕中邪，所以我们每个人每天几乎都生活在忧愁恐怖当中。但是能以清净心、慈悲心说法的法师，他就没有这些怖畏，他不



PDF 學 醫 文 庫



用担心没有听众，你的正见坚固，就一定有信心坚固的弟子来护持你。也不用担心生活有问题，一切诸佛都会来护念，龙天善神都来拥护，加上你每天慈悲心充满，所以根本就没有什么好担心害怕的。

第十八，使人得多喜悦。因为经常说法，你的心跟佛法相应，所以自然能够经常处在喜悦当中。可能是跟佛法相应的喜悦，也可能是跟修行相应的喜悦，因为你慢慢会有一些证量，所以你的身心都是在欢喜、快乐、轻安的状态下。另外，你为众生说法，众生如果听得很相应，也能获得喜悦。他听闻之后若能好好依教修行，也能获得修行上的喜悦，再加上慢慢地断除恶业，行善累积功德，也会获得身心的喜悦。从慢慢伏烦恼，到最后断除烦恼，得真正的安乐，这些都是从说法的功德来的。

第十九，能获得有智慧之人的称赞。因为有智慧的人也会在旁边观察你，看你到底是什么居心、动机来说法的，再看你说的是不是正法，你只要是如理如法的来说，他自然会称赞你，说你讲得好，是个善说者，你自然能得到有智慧的人的称赞。

最后一个，第二十，是你所说的言教都能使众生忆念。我们刚才说的言教威重，是说他愿意接受、愿意相信，他听得进去，但不是这样就完了，还要回去经常忆念所听闻到的佛法，而且还要依教奉行，这些也都是说法的功德来的。

以上二十个，就是说法的功德利益。接下来，说法的时候，我们应该先忆念佛的功德。因为现在所说的法是释迦牟尼佛传



下来的，如果佛当时没有留下这些法教，我们现在也没有办法说，所以现在要说法，就要先忆念佛，还有佛说的法对我们的恩德，如此生起敬重之心来说法。

正式说法的时候，应该有哪些心态呢？就是要把我们的心安住在五种想当中。第一，把自己当作医生来想；第二，把所说的法当作药品来想；第三，把听闻的人当作病人来想，有了这三个，你就能调伏一切众生。因为不是每一个众生都是听了就相信，然后就好好来修行的，如果你碰到那个不听话的、恶性重大的、很难调伏的众生，你依然还想以慈悲心为他说法，丝毫不退心的话，那这三种想就非常重要了。

你把自己当作医生来想，把难调伏的众生当作病人来想，因为没有医生会嫌病人说：“你怎么病得这么重？”医生看到很严重的病人，反而是要赶快来救他，想尽了办法，用最好的、最先进的医药赶快把他救好。同样的心情，我们也想他因为无明愚痴的病太重了，所以这么长久以来，都被恶业和烦恼所缠绕，他自己也是很苦的，我们又怎么忍心舍弃他呢？这样我们才能发心，用最大的耐心、智慧，还有摄持的善巧方便来一步一步引导他，所以这三想非常重要。

第四，把佛当作我们修行的榜样来想。像释迦牟尼佛说法四十九年，祂是怎样来说法度众生的，那我们就把佛作为我们说法的榜样来效法、来遵循。

第五，希望佛法能久住世间。因为没有人说法，佛法就灭了，



所以我们在说法时就要这样发愿，希望正法能久住世间。以上就是说法时应该有的心态。

## 说法时应该断除的心态

那不应该有的心态有哪些呢？首先，说法的时候不要害怕别人超过你，不然你就会开始嫉妒，时常想怎样去障碍别人，结果嫉妒障碍的果报就是自己受障碍，你想障碍别人，其实就是障碍自己。所以如果发现别人说法说得比我好，怎么办呢？赞叹，还帮他推荐，说某某法师说得好，你们有空应该多去听闻，这样来对治嫉妒的心。如此你就不用害怕别人会超过你，也不会看他说法时的听众很多，我说法时的听众很少，就想办法去把他的信众拉过来，动的都是坏念头，这个千万千万不要，我们只要欢喜赞叹别人说法的功德，这样就好了。这是第一个应该断除的心态。

第二，不可以偷懒。有人请法就要说，除非你的时间撞期，或者生病没办法，要不然在一般情况下，尽量不要拖延、懈怠，不可以说人家请法，能推就推、能拖就拖、能延期就延期，或者最好可以不说，这样懒惰的心态应该断除。

第三，不要因为数数宣说而产生疲厌之心。不要因为说法的时间很长，或者是经常说法，次数很多，或者内容一直重复，老是说那些，好烦！生起厌烦的心；千万不要，不能厌倦，也不能心烦，即使内容不断不断地重复，你也要每次都说得法喜



充满。

第四，不要自赞毁他。不要老是赞叹自己的功德，举发别人的过失。在你的言谈之中，不能明示或者暗示某某法师怎样不好，千万不要有这样的言论，我们只能赞叹，不要攻击任何人，因为我们有时在批评别人的时候，其实是要突显自己比他强，我的功德比他大，我比他厉害，千万不要有这种心态。

第五，不要吝法。因为法布施的果报，就是开发自己的智慧，所以如果你吝啬法而不说的话，其实就等于障碍自己的智慧没办法开发。因此，我们知道多少就说多少，千万不要藏起来。除了对方不适合听以外，只要他适合听，因缘也成熟，我们就一定会为他说，而且要说到他清楚明白，完全了解为止。所以对法千万不要吝啬，不要想说我好不容易才求来的，花好多时间才修来的，那就藏一手，千万不要这样。

第六，以清净心说法，完全不顾著衣食等资财。也即是说，我们说法的动机要非常清净，千万不能夹杂着只求名闻、利养、恭敬等杂染的心在里面。不能说我今天因为要募款，需要建道场，才来举办法会。或者为了打知名度，为了广大的供养，我才来说法，这些都是杂染的心。我们应该以慈悲心、清净心来说法，不夹杂任何名利或恭敬等杂染，最后把一切功德回向，希望自己和一切众生都能成佛，以这样的动机跟发心来说法才是正确的心态。

那么，在说法之前应该怎样做准备呢？要先清净自己的



身心，而不是从很远的地方赶过来，还大汗淋漓的，衣服也没换，就开始说法。一定要先把自己沐浴干净，然后穿上干净的衣服，心也不要七上八下的。不论是因为赶来走去心过分匆忙，或者是有什么事情挂在心上，这时候全部都要放下来，不要跟任何烦恼相应，心保持在一个清净的状态，然后安住在正念来说。另外，布置一个清净庄严的场地来说法，也很重要。

说法时，以和颜悦色、思路清晰、条理分明的态度来说，所说的内容一定要合乎佛法的义理。这个很重要，不能哗众取宠，众生希望听什么你就说什么，众生喜欢听风水，你就说风水；喜欢讲算命，你就说算命；喜欢讲星座、占卜，你就讲星座、占卜。虽然说这些，打瞌睡的人会马上醒过来，快睡着的也立刻会眼睛发亮，因为世间人就跟世间法比较相应，佛法就不一定相应，除非你宿世善根深厚，过去有熏习，现在听的时候你才能够听得相应、听得欢喜。可是一般世俗的人，每天脑子里想的都是世间法，所以你讲世间法的时候，他马上就来了精神，可是我们不能因为这样，你就都说一些世间的新闻政治、谈八卦，不可以，那些一般的人都可以说，何必要你来说呢？请法师来说法，就是要说正法，说让众生可以断烦恼，能开悟解脱的法。

以佛法来说，也不能因为众生喜欢听什么法，你就说那个法，不喜欢听的你就不说。像一般学佛的人，都不是很喜欢听唯识，因为它有好多名相，好麻烦，可是你不能因为这样就不讲唯识，如果所有法师全部不讲唯识，唯识这个法就灭了，不喜欢听中观，中观就不见了，任何一个部分，只要没有人发心



弘扬，它就灭了，这个灭、那个灭，再过一段时间之后，正法差不多灭光光，只剩下众生要的那个部分，其他都没有了。

所以我们大家都要发愿弘扬不同宗派的法，希望各个宗派都发扬光大，好像百花齐放一样，互相赞叹，让佛法非常非常地兴盛，你今天不管要修小乘、大乘、金刚乘，还是显教、密教，统统都有法师在弘扬，这样就很好，这也是很重要的。

还有，说的时候，因为有一些比较深的法，我们就要用比喻、故事、或者举例的方式让众生明白，所以方便善巧也很重要。

最后一个，是对信众没有任何需求，不会为了求饮食、衣服、卧具、医药，才来说法。对任何众生也都一样的平等布施你的法，没有对象的差别。所以说的时候，不要看今天来的是哪些信众，大功德主来了，要特别伺候，那个平常很讨厌的、对法师不恭敬的、不相信因果的，统统来了，怎么该来的没来，不该来的都来了。千万不要有对象的差别，要对一切闻法的人没有执著。

另外，说法时，要对一切法没有执著，不管今天说的是什么内容，都没有丝毫的执著。不能因为你今天是修这个法门的，修这个宗派的，你就特别赞叹。特别的赞叹是因为弟子的信心不够，所以法师就要无所不用其极，想尽了办法让弟子有信心，对这个法门有信心，对他说的法有信心，因此难免要赞叹一番，这是一定会有的，这个没有关系。我们说的不执著，是你不能因为赞叹你所修的宗派或者法门，就排斥其他的宗派或法门，



这是我们要避免的。为什么会有这种情况呢？实际上是因为说法的法师，心里对他所修的法门有所执著，才会在无意之间透露出那样的讯息，如果说法的法师，对他今天所说的法没有执著的话，自然就不会有这样的念头，也就不会说出这一类的言语，所以这也是说法时应该要注意的。

还有，哪些情况下应该说？哪些情况下不该说呢？一般是有请法的时候才说，不会主动说，因为法不孤起，有缘才说，你请法等于就是一个很好的缘起。但是，有一种情况你会主动说，就是你看他的根性、因缘都成熟了，时机也恰当了，就会主动跟他说。不过这也要善观缘起的上师才看得出来，要不然就会像我们一样，抓到人就强迫推销，也不看时机恰不恰当？根机对不对？因缘有没有成熟？都弄不清楚，你觉得好，就要赶快告诉人家，那也许推销得不是时候也说不定。所以一般是有请才说；如果观察他的根性适合他所求的法，就会为他宣说。除了要观察他的根性以外，还要再看他请法的态度是否诚恳。有些人就是一副傲慢无理的态度，所以态度不对的，我们也会考虑，等到他把态度先调整好，慢心降伏以后再说。

还有对法不恭敬的人，我们也不说。有些人一来，就开始毁谤批评，什么法怎样，还是那个法师怎样，这种情况当然你也不会为他说法，所以一般对法不恭敬的众生，我们也不为他宣说。时机不恰当的、因缘不成熟的也不说。

还有一些情况下是不应该说的，就是站着的人不为坐着

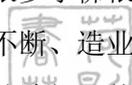


的人说，坐着的人不为躺着的人说，除非他生病卧床，那是例外。走在后面的不为走在前面的人说，走在旁边的不为走在中间的人说，坐在低位的不为坐在高位的人说。还有，包着头的、叉着腰的、抱着颈的、戴着帽子的、拿着武器的、骑在马上、骑在象上的，我们都不为他说法，这都是为了恭敬法的缘故。

那么，怎样的情况下才说呢？当他是闻法的法器时，态度诚恳时，对法恭敬时，时机恰当、因缘成熟时，我们就一定会为他宣说。这个也是要注意的，该说、不该说要弄清楚。

最后我们要把功德回向。从前面听闻的功德，还有现在说法的功德，全部回向给众生，这说明什么呢？虽然说法有二十种功德，但我不是为了这二十种功德才说法的，我以清净心、慈悲心说法，虽然有二十种功德，可是我把这些功德全部回向给一切众生，希望众生早早成佛，所以我也不执著说法的功德。听闻佛法也有听闻佛法的功德，我们也不执著听闻佛法的功德，统统回向给众生，所以最后我们都要念：“愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。”这个意思就是把所有说法、闻法的功德，全部都供养、布施、回向给一切众生，希望他们能早日成就佛道，这就是我们最后一定要做回向的原因。

说到这里，有关怎样听闻，怎样说法的内容，都已经介绍完了。我们就知道这个部分非常非常重要，因为有很多学佛很久的人，他的心并没有因为修行而转变，还是烦恼不断、造业不断，他今天不管听闻什么法，或者修习什么高深的法门，统



PDF 學 器 文 庫



统都不成就，原因就出在这里：正式闻法时，他可能没有断器三过，具足五想；也可能曾经对法或法师不恭敬，他可能只接受他修的法门，其他的就全部排斥、毁谤、批评，因此这些业障就障碍他没办法好好修行。

现在我们这样听下来，就知道我曾经哪里做错了，反省到的就赶快忏悔，这样就可以清净我们过去曾经对法、法师不恭敬，或者不如理听闻、不如理说法的业障，发愿以后不要再造，然后再依教奉行。这些如果都做到的话，相信很快就能跟佛法相应，就能上路，就能很快成就。学佛就怕一开始就走错，如果一开始错了，就会一路错下去，想要成就都很难。最后希望各位师兄提高警觉，策励自己，希望都能圆满做到以上所说的内容。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

# 第六讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

## ◎ 亲近善知识

- 善知识应具备的德相、闻法弟子应具备的德相



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



前面我们已经介绍了闻法时应该注意的事情，还有说法的法师应该具备的条件，接下来，就是正式的修行。

正式修行，我们必须要先寻找一位老师，不然不知道怎么修。尽管自己偶尔会看看书、读读经论，或者跑跑道场，东听听、西看看，但可能都是杂乱无章、没按照次第来听闻学习。看的经论也可能是小乘、大乘、金刚乘、显教、密教都有，有缘拿到哪一本，就看那一本，因此也没办法把它圆融起来。除非你可以马上契入境界，不管是小乘、大乘、还是金刚乘的见地，都可以圆融在心，不会产生任何矛盾冲突，这样的话，就比较没有问题，因为到最后你也可以把它整理出一个很圆满的次第来。



PDF 學 器 文 庫



可是，如果没有这种能力，恐怕就要依止一位善知识很有次第地学习，才不致于盲修瞎练，耽误时间，或者原地打转，进步非常缓慢。因为没有一位具德的上师，在你修行出现瓶颈的时候，告诉你怎么突破，告诉你现在的问题在哪里，下一步又该怎么修习，所以你就会进步得非常缓慢。也就是说，如果我们想要快速成就的话，就要依止一位好的上师。

但这也需要善根、福德、因缘具足，才容易遇到好的上师。因为遇到上师就是有因缘；可以听得懂上师在说什么，听完之后，马上相应，这就要有善根；回去之后，又能好好修行，这就要有福德，这三个条件都具足，这一世就必定可以成就。

不能成就的原因虽然很多，但大部分都不出这三个：有的是过去世种的善根不够，所以这一世有的听得懂、有的听不懂，这就是根性的问题。如果你过去生善根深厚的话，这一世自然一听就懂，没有丝毫障碍；另外，你说你知道这个法门很好，但就是太忙，没有时间修，或者虽然有时间，却因为身心太乱，没有办法修，这些都是福报不够造成的；如果这一世都碰不到跟自己相应的好上师，就是因缘不具足。

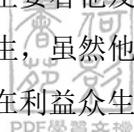
好的上师到底要怎么找？他需要具备什么条件呢？一般来讲，他至少要有调伏自己的能力；就是以戒定慧三学来观察，看看他是不是已经圆满？首先，观察他的戒律是不是清净？他本身是小乘、大乘、还是金刚乘的师父，因为小乘的戒律，跟大乘、密乘的戒律，有一些差别，我们先要看他是哪一类的师



父，才能观察他的戒律是不是持守得很好。如果他是大乘的师父，你就不能拿小乘的戒律套在他身上，也许他没有受比丘、比丘尼戒，所以你就不可以把小乘的比丘、比丘尼戒套在他身上，说他这个不如法、那个不如法，这样就会造下毁谤法和法师的业障，因此要很细心的观察。

为什么持戒清净这么重要呢？因为他自己要把戒律先持好，然后教导众生也把戒律持好，他等于是弟子持戒的好榜样，所以他必须以身作则，身教重于言教，自己先做到，才比较有摄受力。再说，如果他本身不太强调戒律的重要，弟子当然就不会注重戒律，也不喜欢持戒。可是，我们知道戒律是一切修行的根本，它是定慧力的基础，如果持戒不清净的话，就很难得定，身心躁动不安的状况下，也很难开发智慧，这样又怎么成就呢？所以，上师必须持戒清净，弟子们才能效法而达到持戒清净。

第二，观察这位上师有没有定力。什么叫定力？面对境界心不动就叫定力。我们观察他的心会不会随着境界转，就是在面对不同境界时，是不是会生起不同的情绪或烦恼。如果我们看这位上师情绪起伏很大，很容易受到外在境界的影响，一有事情他就不行了，就心动了，贪嗔痴的习气就来了，这就说明他的定力有问题。但也不能完全这样说，因为有些上师脾气很坏，我们不能说他嗔心重，所以还是要仔细观察，主要看他发脾气时，是为了自己还是为了众生。如果是为了众生，虽然他是在严厉喝斥，看起来好像在发脾气，可是他却是在利益众生，



这正是他的教育法。除了这种情况之外，如果他是为了自身的利益，起了很强烈的贪、嗔，或者经常表现阴晴不定、喜怒无常的样子，这就说明他的定力不是很好。

像我们平常观察自己的定力好不好，也是看你还会不会闹情绪，只要你还会闹情绪，就是没有定力的表现。闹情绪的意思，是说你很容易受到外在境界的干扰，一有事情来，就随着不同的事情生起贪嗔痴、嫉妒、伤害……等等不好的念头。只要你心动了，生烦恼了，就表示你的定力不够好。因为定力最主要的功能就是伏住烦恼，一个人定力修得好，烦恼被伏住了，当然就不会随便闹情绪。所以，我们观察这位上师有没有定力，就是看他的心容不容易被外境动摇，看他面对事情的处理态度，是不是面对什么事情都如如不动？心丝毫没有受到影响，也不会随便生起情绪。

如果有戒律的摄持，再加上定力的功夫，就能开发智慧。所以第三个，是观察这位上师有没有智慧？这个智慧，特别是指见空性的智慧，他如果能够开悟最好，因为开悟就有解脱的智慧，明白无我的道理，这是最基本的。整个佛法就是在讲“一切法无我”，如果没有见空性的话，就很难跳出我执的束缚，念念都有我，很难解脱。就算持戒，也有一个“我”在持戒；修定，也有一个“我”在修定；行一切善，也没有忘记有一个“我”在行善，因此功德变得很小、很小。

只有见空性的人，他修一切行，不论发菩提心也好，六度

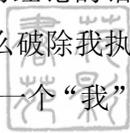


万行也好，不管修哪一个，他的心都不会着在修行的相上。他行善时，心里什么都没有；发菩提心，也没有觉得我很了不起，都没有“我”的观念。如果有“我”的一切善行，就还在轮回当中，只是人天果报而已，永远没有办法解脱轮回。

所以，这个空性的智慧，是你想要解脱或开悟成佛的基本条件，在这个空性智慧的基础上，你才能去圆满一切成佛的福德资粮、智慧资粮。尤其是大乘，一定是要跟空性相应，不论是六度万行，还是十波罗蜜，一定都是跟空性相应的，不然你忙了一辈子，都不会有丝毫的成就，因为你在修“我”，解脱三界都不可能，何况是成佛呢？成佛要出十法界，可是你三界六道都没办法出，那四圣法界当然就更不可能了，所以这个智慧非常、非常重要。

第四个是教理通达，第五个要有实证的功夫，因为这两个有关联，所以我们一起讲。就是说你要通达无碍，完全了解三藏十二部的内容，任何一部拿出来你都看得懂，也都能讲，那就一定要有实证的功夫才能做到。你不用三藏十二部全部都看完，只要明心见性，你就看得懂，因为所有的经论都是在讲心性的道理，你明心见性就表示你已经见到了心性，所以一切经论都回归到自心来讲，你就都懂了。

可是，如果你是带着强烈的我执跟法执看一切经论的话，就通通没办法契入，因为一切经论都是告诉我们怎么破除我执跟法执的，都是在讲人无我、法无我的道理，你还有一个“我”，



PDF 學 器 文 庫



它就是没办法契入。所以，没有见空性的上师，他在看经论或者说法时，就有可能依文解义，因为他自己没有见性，所以就只能按照经论表面的文字来讲，或者只是背诵一些经论的内容，他的心却没有办法契入经论所说的境界。

可是一位有实证功夫的上师，他在说法时，是先契入那个境界当中，然后再从那个境界中说出来，所以不会有隔碍，因此跟那个只是明白教义但没有契入，或者是博学强记、依文解义的情形，有很大距离，一个是在背书，一个是从他自证的境界当中说出来。

如果我们能找到具足戒定慧三学，能通达教理，又有实证功夫的上师的话，因缘就非常好，因为上师他本身已经证到了，所以就可以带领弟子很快地也圆满戒定慧，还有教理通达跟实证的功夫，这就说明，为什么善知识需要具备这些条件。

第六个，德增上。就是说我们找的老师，一定要超过我们的，如果他的程度比我们还差，或者只是跟我们差不多的话，跟他学习就没办法进步。所以一定是要比我们程度好的上师，我们才依止他。

上面所说的六个条件，是一位上师本身需要具备的条件，但在他度众生的时候，还需要另外四个条件来摄受众生。

第一个，说法善巧。说法善巧从哪里来的？是从教理通达跟实证功夫来的，他只要具备这两个条件，他一定说法无碍。

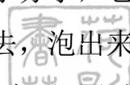


为什么？他会随不同根性的弟子，为他们宣说不同的法门，而且每个人的个性不一样，同一个法门还要用不同的方式，那个比较作怪的，要用作怪的方法来制伏他。所以，不管怎样根性的弟子，上师都有能力、也有方法来调伏他，这就要有无量的方便善巧。

说法善巧的意思，就是说你教导了之后，能产生效果；如果不善巧的话，可能会打折扣，没有办法发挥得很好。一般来说，想要说得清楚明白，除非你自己证到了，所以实证的功夫很重要，你自己做到的事情，你就讲得清楚，不管是要深讲、浅讲、长讲、短讲、还是不长不短讲，都有办法深入浅出，都能讲得清楚。另外教理通达也很重要，因为它可以成就我们的多闻；成就多闻，我们就可以明白这个人要用三藏十二部的哪一个法教来教导他，才会比较有效。

所以我们就知道，教理通达跟实证的功夫如果都具备的话，说法善巧应该没有问题，除了他宿世根性的关系之外，还有些上师是属于木讷型的，他可以很精进的修行，自己可以成就，可他就是不善说。不过这也没关系，因为这样的人只要是开悟的、有成就的，他就是不说话，你常常亲近他，也可以得到利益。

我们打个比喻，现在有很多新发明，有一种杯垫，你放一杯水下去，那个水分子就会改变，大分子可以变成小分子，它也可以放到米里面去煮，也可以烧开水的时候放进去，泡出来的茶或者咖啡特别好喝，这是因为它的水分子已经改变了，同时，



PDF 學 器 文 庫



对我们人体的吸收来说，小分子也比大分子吸收得更好，因此对人体的组织细胞，是比较有益的。我们就用这个来形容，它可以改变物质的分子结构。

就好比 we 亲近开悟的人，我们身上的细胞排列也会重新组合，因为磁场不一样，他磁场特别好，我们常常去亲近他，我们身上的细胞结构就开始改变了，不好的贪嗔痴、习气、烦恼都慢慢排掉，好的留下来。所以即使他不善说也没关系，我们还是常常亲近他，从他那边可以获得很大的利益。

我们都有这样的经验，当你去亲近一位成就者，奇怪，本来心情很糟，可是等你离开他那边的时候，怎么心情变得很好，感觉也很轻松，那就是因为磁场改变，身体的结构已经改变了。这就说明一位有实证功夫的上师，他在教导弟子时，摄受力非常强，他可能不需要讲很多话，但你就知道应该好好持戒、好好修禅定；你跟他相处时，就算两个人都不讲话，你也觉得好像入定了，有那种感觉。因为上师都在定中，所以你亲近他时，也会觉得奇怪，我怎么随便坐就可以坐两个钟头，而且脚都不会酸，我自己在家里坐半个钟头就不行了，腰酸背痛的，这是有原因的。好，这是第一个，在摄受众生的时候，必须要说法善巧。

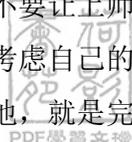
第二个，要有悲悯心。悲悯心怎么看呢？就看他有没有对象的差别。在一个有悲悯心的上师心中，一切弟子都是平等的，一切众生也是平等的，不管是不是他的弟子，有没有皈依他，



有没有修他传的法，在他的眼里一切都平等。有缘就说，有缘就度，心中没有任何执著，没有说这个人我喜欢，他一来我就很欢喜，那个很讨厌的，他一来我就心情不好，没有这样，对谁都一样，平等的救护，这就说明他有悲悯心。有悲悯心，他才能做到后面两个，就是精进利他、远离厌患。

第三个，精进利他，就是你可以观察这位上师，他平常心里想的都是众生的事情，很少为自己考虑，凡夫是念念为自己，那上师是念念为众生。也是因为上师不会考虑到自己，所以在旁边照顾的人就非常重要了，绝对不能让上师累到，因为他会忙到忘记休息，然后把自己的身体弄坏了，等到生病就来不及了，因为机器坏了，你再修也修不回原来的样子。

所以我们要好好照顾师父，不要让他太忙，行程不要排得太满，课不要上得太多，好好休息。但是也不能都不说法，就是要看上师的情况，那个年纪轻、体力好、又健康的，就给他排多一点课也没关系；如果上师年纪大了，或者生了重病，就不能让他太劳累。还有，上师生病了会忘记去看医生，因为在他的念头里面没有自己，所以旁边照顾的人，就要赶快带上师去看医生。然后大家供养的东西，上师也是功德回向之后就赶快吞，供养药的也吞，供养什么就吞什么，也是因为在他的观念里面没有什么合适、不合适，这时负责照顾的人就要帮他过滤，那个不适合上师的药或者食物，功德回向之后，就不要让上师服用。这就说明一个有悲悯心的上师，是完全不会考虑自己的，从这边就可以看出来他是不是精进在利他。精进利他，就是完



全没有自己，心心念念都是精进利益众生。

第四个，就是远离厌患。上师不会因为时间长、次数多、内容一直重复，他就很厌烦，不会，他会非常有耐心。所以从一个好的上师身上，你可以看到他不管怎么忙、怎么累，他都不会不耐烦，也不会心情不好，即使是生病、全身都在痛，他还是一样可以笑得很开心，大家也不知道他在痛，这就说明他可以远离厌患。

如果具足这十个条件，就表明这是一位好上师，如果没有办法全部具足的话，至少也要有五个条件，就是戒定慧三学、有实证功夫和悲悯心。戒定慧三学，说明一个人一定要先能调伏自身烦恼，然后才可以帮众生调伏烦恼，如果他自己戒定慧三学都不圆满，他怎么可能教导弟子戒定慧三学圆满呢？我们知道禅定是伏烦恼，智慧是断烦恼，除非上师他有伏烦恼的定力，有断烦恼的慧力，他才可能教导弟子伏烦恼、断烦恼，如果他自己都没有修到，又如何让弟子也能证到呢？所以这三个是基本条件。第四个，就是他最好是开悟的人，因为开悟之后，要教理通达很容易，要成就多闻也很快，要说法善巧就更没问题了。第五个条件是要有悲悯心，有了悲悯心就一定会精进的利他，一定数数宣说而不会疲累。所以虽然只说了五个条件，其他也差不多都包括在里面了，这就是我们寻求一位善知识最基本的条件。

本论所谓的善知识，是能引导我们从下士道、中士道、上

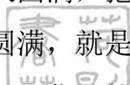


士道，一直到圆满成佛的善知识，他所引导的内容，就是整个《广论》的内容。可是不论你修学的是哪一个阶段，都需要上师的指导，才能快速成就。

如果你想求的只是功名、富贵、婚姻、事业、子女等世间一切的圆满、安乐，在佛法里面统统都有，善知识会教导你怎么正确地断除十恶业、常行十善业，你就能获得这一切，这是整个下士道的内容。如果我们想要解脱的话，善知识也会教导我们怎么解脱的方法，这就是整个中士道的内容。如果你觉得必须开悟成佛才不虚度此生，善知识也可以教导我们如何成佛的方法，这就是整个上士道的内容。所以，从求人天福报到解脱、开悟成佛，都不能远离善知识，因此，我们修行的第一步，就是亲近善知识。

如果有幸能找到一位好的上师，那么，弟子是不是也要具备一些条件呢？上师有了，可是如果我不是具器的弟子，这也一样没办法成就。所以接下来，我们就要介绍，什么是具器的弟子、闻法的根器。

第一，是心能正直，不分宗派。就是你心中没有分别，我是修内观禅的，你是修净土的。不管你今天修学的是哪个宗派，哪个法门，对其他法门一概没有批评毁谤，没有排斥，这是第一个条件。有些密教弟子听到大圆满，心中就只有大圆满，把其它的都排斥在外，这是着了大圆满的相。所谓大圆满，就是无所不包，一切法都成就，你这个不行、那个排斥，那你心就



PDF 學 器 文 禮



不圆满，所以你大圆满也不可能成就。任何一个宗派都一样，不管你今天修学哪个法门，你就是不能执著这个法门，排斥其他法门，也就是不能贪著自宗、嗔恚他宗。如果你自赞毁他，会有什么过失呢？

第一个过失，就是障碍自己成就多闻，因为你排斥这个，你就不听了，这个部分你就没办法成就，批评毁谤那个，那个也别想学了，我们说要教理通达，三藏十二部全部圆融无碍在你心中，可是你这个不喜欢，那个排斥、不要学，到头来只是障碍自己成就而已，这是第一个过失。

第二个过失，是障碍自己成就禅定。因为你每天都忙着分别，分别这个好、那个不好，学一个就分别一个，多学就多分别，多分别就多执著，所以你的心就不能得禅定。只要还会批评毁谤、排斥其他，都说明你是分别执著心很重的人，这样不但障碍自己成就多闻，还障碍自己没办法证得禅定。而且很容易造下不恭敬法跟法师的障碍，也很容易造下毁谤法跟法师的业障，这就更严重了。

那么，怎么检查自己有没有具备这个条件呢？我怎么知道有没有做到心正直住、不堕党类？如果我对各宗各派的法和法师，都跟恭敬我的上师一样，这样就对了，不管他是哪一个教派、哪一个道场，说的是什么法，我都同样恭敬，绝不分别、执著、批评、毁谤、排斥，那就具备了第一个条件。

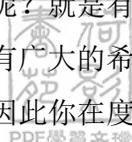
第二，是要有分辨正法、邪法的智慧力。因为刚刚说不



要分别，所以他就真的不分别了，正法、邪法他不分别，佛法、相似法也不分别。不是说不要分别、执著吗？我就统统都接受，这样对不对？不对！这样就没有第二个条件——分别的智慧。没有分别的智慧，是说这个法师善说、不善说，说的是正法、邪法、还是相似法，你都弄不清楚，因此往往有功德的善知识，会被你认为没有功德，而说邪法的师父，你反而觉得好相应，然后带很多人去听，那就是没有分辨的智慧。

如果没有分辨的智慧，会有什么后果呢？就是你这一世别想解脱了，因为他说的不是无我空性的道理，所以你今天跟着他，那你这一辈子就被耽误了。不但如此，同时还种下了很多邪法的种子，而且这个邪知邪见的种子，还不知道要到哪一世，碰到善知识之后，你才转得过来，这一流转就不晓得几世过去了，就是说你会错很久，不是现在这一世错而已，一直要错到你哪一天听闻正法，完全纠正过来为止。那还得要宿世的善根深厚，要有好的因缘，还有福报才行，要不然还是没办法转过来。所以，我们就知道分辨的智慧非常非常重要，否则我们这一世暇满的人生就会空过，不但没有解脱、没有开悟、没有成佛，而且还种了很多邪法的种子在八识田里。

第三，是对佛法有广大的希求心。虽然我现在接触的只是佛法的一小部分，但是我发愿要遍学一切法，最好是三藏十二部、大藏经全部看完。这广大的希求心关系到什么呢？就是有一天你成就了，就可以有无量的善巧方便。因为你有广大的希求心，才会想发愿遍学一切法，然后成就一切法，因此你在度



众生的时候，就有无量的善巧方便。如果你只会一个，那他偏偏不要这个，你就没办法利益他了。譬如说你只会念佛，那他不喜欢念佛，怎么办？没办法！因为你只会念佛，所以广大的希求心也非常重要。

希求心怎么看呢？就是看你对其他的法门还有没有兴趣，哪边在讲经，你有没有兴趣去听？还是说你只有兴趣听跟自己现在所修法门相关的，如果跟你现在修的没关系，你就一概没兴趣，这就表示你对佛法没有希求心，你只抓住佛法很小的一部分，其他的你都忽略了，你只修跟你相应的这个法门，只听有关这个法门的经论，其他的一概排除在外。所以，怎么检查自己对佛法有没有广大的希求心呢？就看你对其他的法门还有没有兴趣修学？有没有发心去成就多闻？如果有的话，就符合这个条件。

第四，对法和说法的法师要有恭敬心，这样就不会造下轻视、毁谤的业障。

第五，一心专注。就是你在听闻佛法、或者听完回去好好思惟、修习的时候，都是一心专注，那你才可能有一些成就。

这五个条件都具备了，你就是一个具器的弟子，如果能碰到好的善知识，应该都可以在这一世成就。希望各位都发愿，能早日遇到好的上师，早日让自己圆满具足做弟子的条件。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与



众生，皆共成佛道。



PDF學藝文禱





菩提道次第广论第一册

# 第七讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

## ◎ 亲近善知识

- 亲近善知识的意乐心

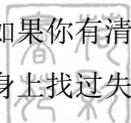


宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



我们前面介绍了善知识的条件，怎么去寻找一位具德的上师；也介绍了弟子应该具备的条件，什么才是一个好弟子。上师找好了，自己也准备好了，接下来，就要亲近依止善知识，向他学习法教。在我们正式亲近善知识的时候，是不是有一些应该注意的事情呢？我们在依止善知识时，应该以什么心态来依止呢？我们今天就介绍这个内容。

对一个初学者而言，上师的数量是应该多一点？还是不用太多？经论上告诉我们要广学多闻，那是不是说我同时要有许多老师？要有南传的老师，还有大乘的，禅宗、密宗、净土宗……，是不是通通要学？可是，又有人说要一门深入，刚开始不要学得太杂，不然你自己会乱掉。怎么办？上师到底要多多的，还是少少的？就看你对所亲近的善知识有没有信心，如果你有清净的信心，在你亲近善知识的过程中，不会老在他身上找过失的话，那你就可以亲近多位善知识，你尽管去跑道场，尽管去



学法门，都不会出问题。

可是，如果你现在还没有办法对你依止的上师，生起清淨的信心，看来看去，看的都是上师的过失，譬如：看这个上师好像戒律不是很清淨，他又喝酒、又吃肉、又什么地方都去。或者，看这个上师好像偏心，对有些人好、对有些人不好。如果你在亲近他时，心中会生起疑问，这个上师到底跟得对不对啊？万一跟错了，我这辈子不就毁了吗？常常会怀疑的话，恐怕就要先找一位能让你心服口服，比较容易生起信心、恭敬心的对象，先来依止他，等到我们慢慢成为一个具器的弟子之后，才开始广学多闻，这样才不会出现不善依止上师的过失。因为你没有信心，你就不会恭敬，就会轻视、毁谤，那个业就很重。所以，为了让自己不要造下这么严重的业障，我们就先依止一位能让自己生起信心的对象，先来学习。等我们信心慢慢具足之后，成为一个好弟子，再亲近其他善知识，广学多闻才比较恰当。

那么，在正式亲近善知识时，应该以什么心来亲近呢？《华严经》里面说得最清楚，就是以九种心来亲近依止善知识。

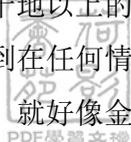
第一，孝子心。世间的孝子，都是随顺父母的意思，不敢违逆，才叫做尽孝道。顺，就是随顺父母的意思，绝对不敢不听话，跟他唱反调，不会做父母不欢喜的事，惹父母生气。用这个来比喻，你亲近依止善知识的时候，要随顺他的教导，绝对不能随自己的习气、烦恼，高兴做什么就做什么，因为随着



我们的烦恼、习气走的话，只会造下更多业障。对善知识的法教，也没办法好好听闻、学习；因此也没办法得到任何法益。所以，用世间的孝子心来比喻我们亲近善知识之后，应该随顺上师的教导，不能随顺自己的习气、烦恼转，这是第一个。

第二，金刚心。我们知道金刚是世间最坚硬的物质，不能轻易被摧毁、或者破坏，用这个金刚心来比喻我们亲近善知识之后，不会受到任何动摇。因为也许我们修到有些成绩之后，就会开始贡高我慢，这时候魔王波旬就来考验你了，他会让你起这样的念头：“我已经修得很不错，可能跟上师差不多了”，或者“我的证悟已经超过上师，可以不用再跟他学了”。如果你不是真正的成就，却起了这样的念头，就可能是魔王波旬知道你会贡高我慢，于是诱惑你生起这样的念头，然后你就会远离善知识，同时对上师的信心也会动摇。要不然就是受到恶友的挑拨离间，他会告诉你说：“你的上师可能有敛财的嫌疑！他募那么多款，不晓得拿到哪里去了？也没有公布收支明细来说明钱用在什么地方？只是常常看到他在募款！”或者是毁谤你的上师戒律不清净，还喝酒吃肉。

曾经有一位师兄来告诉我说：“你的上师是大魔王！你千万千万不可以再去那边跟他学了！”那我的解读是：他在赞叹我的上师。因为要到十地以上的菩萨，才有能力化现成大魔王。所以，我听起来好欢喜！他在赞叹我的上师是十地以上的大菩萨！说不定他是佛，对不对？所以，如果能做到在任何情况下，不管人家怎么说，都不会动摇对上师的信心，就好像金



刚一样颠扑不破，那我们就具备了第二个——金刚心。

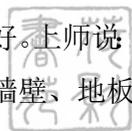
第三，大地心。好像大地一样，可以承载万物，什么都接受，没有说“这个我不喜欢，你不可以放在我上面”，也不会说“你盖了一百层大楼，压得我好重”，没有这样的话。这比喻我们亲近善知识之后，要勇于承担上师交给我们的任何任务，他交代的事情也好、希望我们成就的内容也好，我们都要尽心尽力，不怕重责大任，全部一肩扛起来。好像大地一样，可以承载万物，心无分别，统统都好，我统统尽心尽力去圆满它。有了这样的承担力以后，才能做到后面的六种心：

第一，轮围山心。在须弥山外圈，有一圈轮围山，它永远环绕着须弥山，巩固它、保护它，任何的强风，不管怎么吹，都不会让它倒下来。我们就用这个比喻，不管任何情况下，永远依止你的善知识不会离开。任何情况下，包含了你身体不舒服、生病，上师交代你的事情，你就说没有力气去完成。或者说没有力气修行上师交代的功课，上师说：“你要圆满十万遍“嘛呢呗咪吽”，那你今天生病就说：“唉哟！不行了！今天休假一天。”或者是我今天心生烦恼，心情烦闷在闹情绪，所以今天的功课就不做了，上师交代我的事情，反正也不急，慢慢来，等我心情好一点再说。或者会受到外在环境的影响，太冷、太热没办法修行，肚子没吃饱也没力气修行。很多人如果没吃饱，脾气就很坏，就有这样的人，所以碰到上师说要持午，过午不食，他就毁了。到晚上应该用餐的时间，他的肚子就咕噜咕噜直叫，整个晚上饿到睡不着，这时要跟他讲轮围山心是非常困难的。



像我们到西藏、尼泊尔，或者一些贫穷落后的地区旅游，就有这种经验，天气明明已经很冷，可是没有暖气，印度夏天高达四十多度，也没有冷气。你们旅游都住五星级大饭店，当然没问题，可是如果我们去朝圣、或者是参加法会的地方，是在很偏远的山上，那里没有这些设备。也可能晚上盖的被子很脏，因为那边缺水，没有办法常常洗衣服、洗被子，也可能有跳蚤、有虱子，晚上睡觉就这边抓、那边抓，跳来跳去，于是你就决定：“明天天一亮我就马上离开，实在受不了啦！”可是如果你今天是去参加法会，你走？还是不走？可能还要过午不食，再加上不是太冷、就是太热，你要不要留下来参加法会？或者你的上师就在那边，你现在去亲近依止他，他说：“你晚上留下来，明天再走。”你就想：“啊！完了！”或者他说：“我现在要教你一个殊胜的法，可是你要留一个星期。”你要殊胜的法，还是要快快走？也是一大考验，对不对？因为我们在这边都是吹冷气、点好香、泡好茶，这么好的环境，应该都成就了。可是还是修不好，要是到了那种环境就很难说了。所以现在讲的轮围山心，除非真正有坚定的信心，才能忍受身心、还有外在环境任何的苦。

第二，世间仆使心。就好像世间的仆人一样，什么事情都做。上师交代你什么事情，你都要做，不能说：“我是大老板，怎么来帮上师洗厕所？我家里有佣人，我还来这里给你当佣人？”那就是没有仆使心。上师交代的事情，一定要做得很好。上师说：“厕所洗一洗！”你就把马桶刷得很干净、发亮，墙壁、地板



PDF 學醫文庫



都刷得发亮。可是，如果我们是一面刷，一面埋怨说：“上师都叫那个弟子去做很轻松的事情，偏偏叫我扫厕所。”这就是没有世间仆使心。

所以，我们亲近善知识之后，他派遣我们什么工作，我们要很欢喜的承担，然后尽心尽力去做，不能跟师父讨价还价，说我做这个可不可以？那个不做可不可以？那就是没有世间的仆使心。如果我们做得到，不管什么工作，没有高低，都是一样，只要你把它做好，就是功德圆满。所以上师叫你说：“你去弘法、去讲经”，跟那个“你到厨房去煮斋饭给大家吃”，功德是一样的。因为弘法跟护法的功德是一样的，不是坐在台上说法的法师功德就比较大，各位护持佛法的功德，跟说法法师的功德是一样大的，因为没有人护持，说法法师就没有办法讲经，从场地开始就有问题了。所以我们要知道，护持佛法跟弘扬佛法的功德是一样的，那就不要挑工作了。

第三，除秽人心。这是指专门除污秽的人，像以前有挑大粪的，在现代等于做清洁工作的。像古时候的道场，因为以前没有卫生纸，那上大号怎么办？用什么擦？就是把竹子砍下来，做成一片一片细细长长的竹片，上完大号刮一下，因为缺水没办法洗，刮完就放旁边，大丛林里人很多，到了晚上竹片一大桶，那个给谁洗？被指派工作的那个人要去洗，不能说：“好臭喔！”这就是除秽人心的一种心态。

当你亲近依止善知识之后，像这种工作，你会去做吗？



你可不可以把贡高我慢完全调伏下来，就好像除秽人心，是这样的谦卑低下。如果我们亲近善知识，贡高我慢的心仍在的话，善知识所有的法教都没办法进入我们心中。因为“我慢如高山，法水不入”，所以你在善知识那边听到的所有法教，怎么都修不相应，就是因为你贡高我慢的心还没被调伏，没有现在讲的这种除秽人心。

第四，车乘心。车乘就是车辆，可以运送很多很重的货物，到达很远的地方。用这个来比喻，我们亲近善知识时的心也是这样，不管上师交给我们多少重担，再难行也一定要把它完成，就好像车子，一定要把货物运到最后的目的地。

第五，犬心。我们知道狗是人类最忠实的动物，你怎么打牠、骂牠，牠就是不走，还依偎在你身边，用无辜的眼神看着你，跟你摇尾巴。就用这个比喻我们亲近善知识的时候，心也要这样，不管上师怎样诃责、怒骂，都不会生上师的气。自始至终，永远都不会远离善知识，不会一骂就跑，一骂就退失道心。譬如说，才一挨骂，就生气地说：“我不修了！上师那边我不去了！”上师一骂，你就生气，法也不修了，那就是没有做到犬心。犬心，就是任何情况下，上师怎么打你、骂你，你就不走，你就是决定要跟他，跟到底，跟到成就为止，不开悟我就是不离开，这样就对了。

第六，船心。船是指古时候的摆渡，就是固定在河流的两岸，从这岸到达对岸，来来回回，不管一天跑几趟，积年累月，



PDF 學 醫 文 庫



永远就是这样来来回回，不会厌倦。我们亲近上师的心，也是同样的，永远没有厌倦的时候，不管来来回回多少遍，重复的事情一直做，同样的法一直修，也不会厌烦。

如果这九种心都做到的话，你亲近依止善知识，很快就能成就，因为具备了一个好弟子的条件。这就是我们正式亲近依止善知识的时候，应该用怎样的心，第一个就是九种心。

第二是修信心。这个尤其重要，信心是一切功德的根本，信心是修行的前导。因为有了信心，你才会修；你不相信的法，你就不会修；你不相信的人讲的话，你也不会听。所以你有信心才会修，有修，才有功德。因此信心能让我们没有生起的功德可以生起，因为你有信心，你就会继续修，就能让你的功德继续增长，从没有到有，功德越来越圆满，就是靠信心。

信心能让我们的心清净，不会被不信、怀疑污染。因为你一怀疑，所有的心就被染污了，上师讲的话，你心中总是有疑问，因此那个法就进不来了，因为你怀疑了，那你修的时候，也没有信心。对上师没有信心，对他传的法，也没有信心，那你当然不可能修这个法成就。所以，信心能让我们心清净，心清净就容易开悟。心被烦恼、业力染污的话，我们那个本自清净的菩提自性就没办法现前。如果我们能依止亲近善知识，心越来越清净的话，我们本来具足的智慧是不是就显现了？所以，清净心是让我们最快开悟的不二法门，我们就知道信心非常重要。信心也是恭敬的根本，因为你不相信就不会恭敬，你一定是有

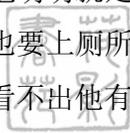


信心才可能恭敬，才可能把我们的慢心完全调伏，慢心调伏之后，上师说什么，马上就进入到你的心中，马上就相应，所以修什么法很快就相应，很快就能成就，这都是靠信心。

信心包含了对所有佛法的信心，从相信因果、三宝……等等，但在这一切的信心里面，又以对上师的信心最重要，为什么？因为一切的法都是从上师那里听闻来的，如果你对这个人不相信的话，那听来的法也会被染污，这样要如何成就？所以在一切信心里面，又以对上师的信心最为重要。

那我们怎么来修对上师的信心呢？就是要多思惟上师的功德，不要寻求上师的过失。如果我们刚开始依止的时候，觉得信心还不够的话，就这样来练习：只看上师的功德，不管人家跟你上说上师怎样，你统统不要听；你在旁边看到很多好像是上师的毛病，你统统不要看。如果能做到只看上师的功德，即使他有再多的过失，你也没看见，那你的心就不会被染污，然后你从上师的功德处，再慢慢继续修，慢慢你就能去除寻求过失的心，看到的都是上师的功德，这样慢慢你就能成就。如果你看来看去都是上师的过失，那上师即使有再大的功德你也看不见，也就很难生起对上师的信心，这样只是障碍自己成就而已。

刚才说对上师要修信心，还有一个更难的，就是要视上师如佛，要把上师当作佛来看。可是我看来看去，他明明就是凡夫，怎么把他当作佛来看呢？他要吃饭、睡觉、也要上厕所，不是吗？他做的事情好像都是凡夫的事情，我实在看不出他有



PDF 學 器 文 庫



什么殊胜的功德所在。如果现在要把他当作佛看，实在是有困难，那怎么办呢？

首先，我们要了解为什么要把上师当作佛来看？因为我们看到佛会生起清净的信心、恭敬心，还有思惟佛功德的心，如果我们用这样的心来依止亲近善知识，是不是很快就能生起信心、恭敬心、还有思惟上师功德的心？这样我们的烦恼很快就能断除，菩提资粮很快就能圆满，也就能快速成佛，所以这个很重要。

可是如果我们还是喜欢挑上师的毛病；或者我过去曾经造下寻求上师过失的恶业，怎么办？那就忏悔。忏悔过去已经造的，防护未来不要再造，这样我们寻求过失的心念，就会越来越少，力量越来越弱。再加上一方面多多思惟上师的功德，思惟上师功德的心越来越强。一个力量越来越弱，一个力量越来越强，终于有一天就完全把它降伏了，因此，在任何情况下，你都不会再观察上师的过失，这时就可以完全做到具足信心的条件了。

不过，这也跟个性有关，有的人不只是对上师挑毛病，他平常为人处世就喜欢挑毛病。譬如说：他交朋友，朋友对他的好全都看不到，哪一天起了一点小摩擦或者冲突，他就看到了，所以他交朋友都是看对方的毛病，而没有看到对方的优点。这样个性的人，在他亲近善知识的时候也一定会如此，就可以从上师身上看出什么端倪来、挑出什么毛病来。而且他又喜欢比较，这位师父跟那位师父，哪一位善说不善说，有没有成就多



闻，智慧圆不圆满，有没有辩才无碍，戒律清不清净，统统都拿来比一比。

另外，我们在亲近依止善知识的时候，不管你亲近多少位上师，不论他是不是你的根本上师，都同样要修信心。如果我们还会寻求那些没有依止的上师的过失，就表示我们的毛病还没有改，我们的习气、烦恼还在。所以重点是，不论任何一位善知识，我们都同样地要观他的功德，不要观他的过失，不管他多闻、不多闻，戒律清静、不清净，有没有智慧辩才，我们都同样的要修信心，只看他的功德，不管他的过失，那我们这一部分也就圆满了。

所以，第一要有九心，第二是对上师修信心，视一切善知识如佛，不只是你跟的这一位，所有的上师都跟佛没有差别，为什么要这么做？因为这样你才有信心、恭敬心，和思惟功德的心，才不会造下轻视、毁谤的业障，这样才是最平安、最稳当的，一直到你成就为止。

第三是随念上师的恩德。你亲近上师之后，跟他长时间相处，你的心常常会被感动，被他的智慧感动，被他的慈悲感动，还是任何生活或修行中的一些小细节。所以这个部分，可能每个人的内容会不太一样。书上引用《华严经》和《十法经》的内容，你们可以参考，只要发自你的内心，怎么来感念上师的恩德都可以。

善知识究竟对我们有哪些恩德呢？首先，教导我们断除一



切恶业，使我们永远不堕三恶道的是善知识；教导我们修一切善，圆满一切功德的是善知识；教导我们断除一切烦恼，从生死中解脱出来的，也是善知识；教导我们怎么发菩提心，正确累积资粮，到最后成佛的，还是善知识。所以，善知识对我们的恩德很大！一切恩德，从世间种种受用的圆满，一直到解脱、成佛，都是因为从上师的教导，才能成就。

为了感念上师，我们平常也可以在自己前面的虚空，观想我们的上师，然后思惟、忆念他曾经对我们的恩德。譬如说：上师曾经怎样帮助我渡过难关？或者教我怎么突破修行的瓶颈？当我遇到障碍时，教我如何清除障碍？如果你经常这样思惟、忆念上师的恩德，很容易就能生起恭敬、供养、承事善知识的心。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

# 第八讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

## ◎ 亲近善知识

- 亲近善知识时的加行、依止善知识的利益、不善依止的过患、总结依止善知识的重要





今天我们来说明以什么实际行动来供养、承事善知识。有三个主要内容：

第一，财物供养。恒常以最难布施的内身外财来供养善知识。恒常，是说很长时间，不是偶尔一两次。最难布施的，什么最难布施？生命最难。内身的意思，是说你这个色身的生命，可不可以供养给你的上师？你可不可以完全信赖他、依止他？因为众生就是最爱命，如果我们连生命都可以供养上师的话，那就没有什么不能供养的。表示我们对身体已经不执著了，就可以祛除贪。一切的贪都是由这个色身来的，我们喜欢吃什么、看什么、听什么，都是为了色身的享受，如果我连这个身体都可以舍弃，那么由身体所引发的一切贪，也全部都可以平息。



PDF 學習 文 禮



同时，我执也可以跟着祛除，虽然我执只是一个概念，可是它是因这个色身而起的，现在色身既然可以舍弃的话，当然执色身为我的执著也可以祛除了。所以如果说，内身可以供养给上师，完全没有贪著的话，是去贪最快、断我执最快、还有积聚资粮最快的途径。为什么积聚资粮最快？因为供养上师，就等于供养十方三世一切诸佛，功德不可思议，所以积聚资粮最快。上师为什么会对弟子提出种种要求呢？实际上是为了成就弟子，上师要你的命又不能做什么，上师本身都不贪著财物，要你那么多财物干什么？所以无非就是要成就弟子的功德，帮助弟子调伏烦恼、祛除贪执、累积资粮而说的法教，是针对弟子能快速成就所做的第一个要求，就是财物供养，最难舍的内身，如果都可以供养了，你的外财、身外之物当然也没有问题，不会有任何贪著。

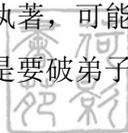
第二，身语的承事。身的承事，包括一切对上师身体上的侍奉。譬如说：帮上师沐浴、按摩，上师生病的话，随时在旁边照顾等等。广义的来说，就是一个侍者要做的事情，弟子都可以做。随时侍奉在上师左右，看上师需要什么，我们就在旁边照顾他，有时候上师年纪太大，或者身体不好、生病的时候，都需要我们照顾。所以身的承事，指的是怎样去照顾上师的身体。语的承事，就是要如实赞叹上师的功德。因为我们经常忆念上师的功德，所以一有机会，我们就会赞叹。但是要发自内心如实诚心的赞叹，不是说一些虚假的话帮上师宣传，这样才能累积弟子语业的功德。刚才讲的照顾师父的身体，是累积身业的



功德。意业的功德，我们前面讲过就是以恭敬心、信心，还有随念上师的恩德，生起敬重的心，这等等的心来亲近依止善知识，就是意业的供养，也是累积弟子意业的功德。

第三，依教修行。依照善知识的教导来修行，这是三种供养承事里面，最最重要的。你说我没有钱，那我是不是就不可以护持师父了？不是的，你只要好好修行，这是上师最欢喜的，所以在三种承事供养里面，依教修行是最殊胜的，也是上师最欢喜看到的，上师最欢喜看到弟子成就。那弟子接受了这么多的教导，要怎么报答上师的恩德？依教修行就是报答上师教导恩德最好的方式，所以这三种供养里面，依教修行是最重要的。

我们要随顺上师的教导来修行，那是不是上师要求我们做的，我们全部都要做到？他如果有违反佛法的义理，违背戒律的内容，这时候要不要随顺？就看上师是凡夫境界，还是菩萨境界了。如果上师是已经见到空性的菩萨，不是凡夫，他做的一切示现可能就是教导弟子的方便，而弟子，也是不得了的大弟子，不是普通的弟子。所以，虽然上师看起来好像是在做一些不如法的、或者违背戒律的事情，可是我们读过菩萨戒就知道，菩萨在怎样的情况下是没有犯戒的；如果上师以慈悲心、清净心，运用种种善巧方便来调伏弟子，借由这种看起来是违背戒律的方式，目的是为了调伏弟子的烦恼、习气，或者为了对他的修行有助益。因为他太执著了，你为了要破他的执著，可能就会做一些看起来好像是违反戒律的事情，实际上是要破弟子的执著。



PDF 學 醫 文 庫



所以就要看上师当下做这样的要求，是不是在清净心跟慈悲心的大前提下。如果上师又是开悟、见空性的人，那就更没问题了。因为他是在空性智慧的当下，生起的善巧方便来调伏弟子的烦恼、习气，或者为了破除弟子的执著。所以菩萨戒里说到，在这种大前提下，上师可以杀生、偷盗、邪淫、还有四种语业：妄语、离间、恶语、绮语，做了这些都不算犯戒，不但没有破戒的过失，还有功德，这是《瑜伽菩萨戒本》里面讲的。

因此，除了刚才讲的情形之外，一般的情况就不可以随顺。因为我们可能亲近了很久，但他不是真的善知识，结果就变成是一起造业，到时候一起堕地狱，相牵入火坑。所以，当我们发现上师的要求是不合乎佛法义理、违背戒律的时候，就不可以随顺。你可以说明为什么自己做不到的原因，因为戒律里规定不可以违犯的，还是其他的理由。因此上师交代的事情如果没办法做到，千万不可以答应之后，而没有去做。万一我们亲近一段时间之后，发现他不是善知识，而是恶知识，怎么办？我们静静地赶快离开就好了。当你发觉上师有不如法的地方，或者他都是做一些违反戒律的事情，而且又要求我们也这样做，那我们只要静静地离开就好，千万不要随顺，更不要造下轻视、毁谤、不恭敬的业障。

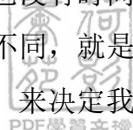
还有另外一个很重要的关键，就是弟子能不能成就，完全看他是什么心态亲近依止善知识，因为有一些弟子，他是贪爱、执著那位上师，才去亲近他的，这样时间久了就会有问题，因为他不是为佛法才去亲近善知识的。所以我们要强调的大前



提，就是你亲近依止善知识，一定是为了要听经闻法、学佛修行，是为了法来依止善知识的，没有个人不清净的杂染。杂染的意思，就包含了刚才讲的贪爱、执著等，因为这样的话，他都会在上师的身上用心，用他凡夫、有分别执著的心整天在上师身上打转，上师今天怎样、明天怎样……，他都没有在佛法上用心，而是在师父身上用心，这就会产生很多过失。假如弟子是这样来亲近依止善知识的话，也不可能有任何成就，反而容易造下一些业障，因为他随顺的，都是他的贪嗔痴，所以一定会造下很多不善依止的恶业，这也是要非常注意之处。

还有另一个重点，就是我们亲近善知识，要多久亲近一次？既然亲近善知识很重要，所以我就天天黏着上师，还是我久久才去见上师一次？因为每次见他，上师就问我最近修得好不好？功课有没有做？因为我都没有好好修、功课也没做，所以我就怕见上师，就不敢去，到最后就消失不见了。因为没有好好修，不好意思去见上师，所以就躲起来。因此，我们如果久久才去亲近上师一次，就会变成没有督促的力量，这样容易在修行上产生放逸、懈怠，烦恼也就开始生起来了。

所以，要多久亲近善知识一次才是最恰当呢？时间间隔不要太长，又不要太短。如果时间太短、次数频繁，会把师父弄得很劳累，整天应付你一个就好了，其他事都不用做了，如果弟子又很多的话，弄得师父没有时间写书、上课，也没有时间弘法，所以这样也是不恰当的。因为每个人的情况不同，就是以我们不会心生懈怠，又不会让上师太劳累为前提，来决定我



PDF 學 器 文 庫



们多久亲近善知识一次。看自己快要不行了，就赶快去见上师，让上师好好地加油、打气、鼓励、加持一下，回去又可以好好地修行，所以每个人自己决定间隔时间的长短，怎样才是最合适的情况。

如果我们都可以做到财物供养、身语承事、还有依教修行这三种供养承事的话，就能产生依止善知识殊胜的利益。总结起来一共有七个殊胜的利益：

第一，很快可以成佛。因为善知识就是教我们怎么成佛的方法，不管他是哪个宗派，最后一定是究竟圆满成佛的，那我们学的是这个法教，所以只要我们好好地依教修行，按照刚才讲的，只要你恭敬、供养、承事善知识，这样累积资粮最快。所以，应该是很快就能成佛才对。

第二，诸佛见了都很欢喜，一定会赞叹说：哎呀！这么一个好弟子，太好了！

第三，生生世世都不会缺少善知识，也不会远离善知识。因为你都是如理如法的亲近依止善知识，所以果报就是你生生世世都会碰到善知识，生生世世都不会远离善知识。由于我们的成就是依止善知识的教导，因此我们生生世世都能有很好的成就。我们现在明白了，为什么很多师兄想要学佛修行，但都碰不到好老师，就是因为他过去生都不跟善知识结缘，也不好亲近依止，要不然就是不如法、不善的依止，所以他想要找一个好老师，就变得非常困难。



第四，一定不会堕恶趣。因为我们依教修行，善知识教导我们哪些恶不要做，这样就能断除一切恶，不造恶业当然就不会堕恶趣，有恶业才会堕恶趣，你只要止息一切恶，当然就不会堕恶道。

第五，你曾经所造的恶业，还有烦恼所引生的果报，都不容易成熟。为什么？因为恭敬、供养、承事善知识的功德很大，等于供养、承事三世一切诸佛，就有这么大的功德力，让你过去无量劫以来的恶业，还有烦恼所引生的果报，不容易在这一世成熟。

第六，能善护菩萨的戒律，行一切菩萨行。这也是在善知识那里听闻到菩萨戒的内容，才知道怎样正确地依止菩萨戒，所以你行的一定是菩萨道，绝对不会违背菩萨的律仪。

第七，你这一世一切的安乐，还有究竟成佛的安乐，都能如愿达成。这一世的安乐，是你行一切善所得的果报，将来成佛，也是你依教修行的果报，一定都能如愿达成。或者是即身成佛，这一世就可以成佛，怎么来的？就是依教修行、供养来的。所以一切的利益安乐，不管是这一世的，还是将来成佛的究竟安乐，都能如愿达成。

这七个，就是我们依止善知识的殊胜利益。

还有，因为这个功德很殊胜、很大，所以我们来世原本会堕恶趣受的大苦，在这一世，可能只是身体不舒服、或者头



PDF 學 器 文 庫



痛一下、生个病，或者心情很烦闷、很烦恼，就报完了。或者是你作恶梦，在梦中受一些苦，感觉恐惧、害怕，那就报掉了。有一位师姊问说拜忏期间作恶梦，是为什么？那是消业障的梦，因为拜忏，那个业障就慢慢地在消，所以会作一些恶梦，在梦中所受的那些苦，就等于在受报，原本将来要堕恶趣的苦，在这一世只是受一点点小苦，就可以报完了。那我们现在讲的，亲近善知识的殊胜利益，也同样有消业障的功效，它可以帮助我们在这一世就把过去的那些恶报，全部一一报完，所以我们就知道，供养、承事善知识的功德不可思议。经上说，我们供养、承事善知识仅仅半天的功德善根，就胜过供养、承事无量诸佛的善根功德，你就知道那个功德有多大、有多么殊胜了！这一世弟子要成就，完全就是依止上师，上师等于是让我们成就的根本，我们如果对他能如法恭敬、供养、承事的话，这一世就能快速成就，因为这样消业障最快、累积资粮最快，还能自利利他。

前面讲的那七个殊胜的功德，还有消业障、累积资粮最快，这都是属于自利。那怎么利他呢？因为还会造恶业的人，旁边的人看了都会摇头叹息，不禁为你担心，周遭的人也会因为跟你相处而心生烦恼、倍感威胁。你现在不但不让自己和周遭的人心生烦恼，而且还行一切善，身口意都是善行，让周遭的人见了都很欢喜，因此就可以进一步去帮助他们。所以，从最消极的不让他们心生烦恼，到积极的用佛法来帮助他们，让他们也成就，这就是利他。



我们依止善知识，最怕就是不善依止，依止得不如法，你认为这样比较好，就这样去做，可是不一定合乎经论的内容，你只是依照自己的意思。但你可能还是凡夫，还有烦恼、分别、执著，整天在打妄想，所以你的方式不一定适合、不一定恰当、也不一定如法。那最严重的，就是他依止的心不清净、有杂染，所以就更容易有过失。可能师父说他两句，他就不高兴，回去就不修法，开始闹情绪了，也可能因此不恭敬、或者轻视毁谤他的上师。所以不善依止的意思，就是说你带着分别、执著、烦恼来依止上师，所造的都是不善依止的过失，尤其以轻视、毁谤上师最为严重。

毁谤上师会有什么果报呢？它会让我们在这一世生怪病，医生怎么检查都检查不出来病因，这就是曾经不恭敬、轻视毁谤上师的业障现前了。要不然就是大家一起吃饭，别人都好好的，就他食物中毒；他坐飞机偏偏就遇到空难；坐船遇到海难；爬山碰到山难；到荒郊野外，被毒蛇咬；或者碰到台风、地震、海啸就没命了。还有就是着魔，被鬼魅附身，让他的身心长时间受到邪灵精怪的侵扰，严重一点的，最后也没命了，这些都是这一世会感得的果报。下一世就是金刚地狱跟无间地狱等着他，经无量劫，受无量苦。就是因为在一切的业里面，毁谤上师的业最重，所以他会碰到这些事情。因此我们在任何情况下，千万不要毁谤上师，让上师的身心不安。因为毁谤上师，就等于毁谤三世一切诸佛，所以它的业会这么重。

轻视上师，等于轻视一切诸佛，所以业障也很重，只是没



PDF 學藝文



有毁谤那么重，它会有什么果报呢？一百世生为狗类。那一定是很惨的狗，而不是那种宠物狗。那个当宠物的狗是很享受的，现在还有狗的三温暖，帮狗按摩，最高级的、五星级全套享受，还有设计各种衣服，梳不同发型，做不同造型，出门还要带一大包伺候狗的东西。哪一天狗死了，主人很伤心，用牠的基因，再复制一只跟原来一模一样的狗，国外已经有这种技术了。另外还有狗的坟墓，狗的骨灰塔，看你要多久去拜望牠一次，还有很多玩具、狗啃的骨头、饲料，全部都供在那里，然后上面一个小框框里面，有他最心爱狗狗的照片。可是，轻视毁谤上师的弟子，生为狗类一定不是宠物狗这一类，而可能是流浪狗，有一餐、没一餐的，到哪边都不受欢迎，都被人家赶，要在外面风吹、雨淋、日晒，满身皮肤病，全身的毛都快掉光了，这么凄惨的狗，要做一百世。如果能投胎做人的话，也是那种最穷、最苦、最下贱的种姓，会有这种果报。所以，在任何情况下，我们都不要轻易的不恭敬，或者轻视我们的上师。

那怎么检查我们还有没有轻视上师之心呢？就看你还有没有慢心，你会不会在上师讲什么的时候，心里不服气，还有自己的意见，如果有，那就是贡高我慢的表现，不恭敬才会有意见，恭敬怎么会有意见呢？另外，上师讲的话，有没有好好地听？上师所教的法，有没有好好地修？这样就可以检查自己还有没有一点点的恭敬，或者轻视上师的心。因为你对上师完全有信心、恭敬心的话，他教的法，你应该会好好地修，他说的一定是利益你、为了你好的话，那你一定会接受，不会心里



面嘀咕、有意见。

那万一你亲近的是恶知识，或者是罪恶友的话，会有什么过失呢？它会让我们没有生起的功德很难生起，生起的功德很容易退失。经上比喻，恶知识或者罪恶友就像毒树一样，从树根、树干到树叶都是毒，连吹过它的风都是毒的。

那我们怎么知道他是不是罪恶友呢？就是看他有没有不恭敬，甚至毁谤三宝？有没有吝啬小气，舍不得布施？不但从来不布施，你布施的时候他还在旁边消遣你说“哈！傻瓜一个！”还有，他在你面前不是打妄语，就是专门说些挑拨离间的话，你如果跟他相处，一定是功德不断退失、一直造恶业，所以果报一定是堕恶道，他也会勾起我们的贪嗔痴，他总是告诉你怎样为自己着想，怎样获得现世的利益，你跟他相处，常常听那些信息，无形中贪嗔痴就会变得越来越强。

书上有另一个比喻，说罪恶友比醉象还要可怕，因为喝醉的大象狂奔起来，可能把你撞死、或者把你踩死，我们最多就是牺牲生命而已，可是罪恶友不只会让我们丧命，更严重的是，他会伤害我们的法身慧命，而且死后一定会堕恶道。所以如果你经常跟这种人在一起的话，别人以为你跟他同党、同类的，也会让我们恶名昭彰，就好像把毒箭放在袋子里，袋子也变得有毒了，用这个比喻来说明你跟恶知识相处的话，你也会受到他的感染。

那既然这么可怕，我们是不是就要躲他躲得远远的？这



样是不是没有菩提心呢？我们心里面并没有舍弃他，只是我们还没有成就、还不稳定，对三宝的信心也还不坚固，那你常常听他毁谤三宝，慢慢地你也会退失信心，所以我们只是暂时远离就好，等我们比较稳定，或者有一些小成就，再回过来度他，这样我们就不会违背菩萨慈悲的精神，也没有忘失菩提心。

以上亲近善知识的部分，我们已经介绍完了。如果不善依止，它会让我们曾经依止善知识的功德很快就退失，没有生起的功德很难生起，所以我们希望能如理如法地亲近依止善知识，就像我们前面课堂中所介绍的，尽量去把它圆满。而且我们亲近善知识，不是偶尔亲近一两次就够了，要恒常亲近依止，直到我们成就，都永远不要远离善知识，要经常地去亲近依止他。

我们看很多学佛修行很久的人，脾气还是很坏，原来的那些毛病一个都没改，习气、烦恼不但没有少，还更严重，他的问题到底出在哪里呢？我们现在听闻“亲近善知识”这部分，就知道他的问题出在哪里了。

第一，就是他可能不知道亲近善知识的重要性，因为还有很多学佛修行的人，是打游击的方式，这边听一点、那边听一点，东抓西抓，没有一位可以固定亲近的上师，修行也没什么次第，有空闲的时候就是看看经书，也觉得很好、很欢喜。或者上上网，看看你们佛法到底讲什么，这个师父怎么讲、那个师父怎么讲，这都是因为还不明白亲近善知识的重要性。可是我们现在明白了，知道亲近善知识很重要，如果你没有时常去亲近善

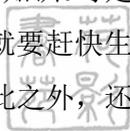


知识，就没有人去点醒你的烦恼、习气，或者教导你，你就很难改。

所以我们如果亲近一位很严厉的上师，你这些烦恼、习气就改得很快，为什么？他一见到你就骂，要求很严格，你想要偷一下懒都不行，实际上这样改毛病最快，可是我们也要有那个勇气，自己要下定决心，怎么骂也骂不跑，打也打不跑才行。如果你有发愿，我这一世一定要成就，而且要快快成就，你就赶快去找一个好老师，告诉他：“请师父慈悲开示、告诉我，我的毛病在哪里？我赶快改。”这样是不是最快？因为你可能定力不够，也没有智慧的观照力，自己有什么毛病，自己也看不清楚，所以以上师的法眼、慧眼、佛眼，好好地观一观，告诉我最大的问题在哪里、我修行最大的障碍在哪里，直接从那边破，不是更快吗？所以，第一种情况，问题就出在他不知道依止善知识的重要性。

第二，是他虽然知道依止善知识的重要，但却犯了不善依止的过失，他用自己的方式来亲近师父，所以就造下很多过失，他自己不知道，或者即使知道，但还是认为上师错、自己对，所以他也不知道忏悔，也没有起防护不要再造的心，因此他的烦恼、习气也很难断、很难转。

现在大家一定绝对不要再犯，一定要如法依止善知识。可是，如果我们发现过去已经造的业，那怎么办呢？我们就要赶快生起至诚忏悔的心，然后发起防护不要再造的心。除此之外，还



PDF 學 器 文 庫



要尽力让自己成为具器的弟子，也要多多思惟上师功德，以及努力积集资粮，并且发广大愿，希望生生世世，一直到证得无上菩提为止，永远为善知识所摄受。就是发愿生生世世都不远离善知识，都不会缺少善知识，这样就算你这一世不成就，下一世还会碰到善知识，生生世世都永远有善知识的摄受，就等于说你从现在到成佛都非常稳当。若是你能快速成佛，那当然很好，如果没有的话，也没关系，因为你还会再碰到好的上师，继续教导你，一直到你成就为止，这就是为什么我们要这样发愿的原因。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

## 附录：上师五十法颂

## ○ 本讲概要

---

◎ 附录：上师五十法颂



跋维谛瓦大师造  
最尊贵的净莲上师 讲授



我们今天开讲《上师五十颂》。上师五十颂，就是奉事上师五十法的偈颂。许多人都误解以为这是修密宗才要学的，其实在显教的各宗各派中，这部颂也非常、非常重要。无论是显教还是密宗，这部《上师五十颂》，是每一位想要成为具器的弟子，必须要具备的条件。一般在受完皈依，或者是密教的灌顶传法之后，就必须要先熟读这部偈颂，最好是把它背下来，然后要求自己做到。这时候再来亲近善知识、听闻法教，就能受益良多，成就也会非常快速。

本颂是印度大班智达跋维谛瓦大师所作。“跋维谛瓦”就是三尊的意思，因为他有三位本尊：上乐金刚、度母、还有不动金刚，所以当时印度人都称他为三尊阿闍黎。“阿闍黎”是教



PDF 學習文庫



“黎”是长，教长，就是最高的上师，我们称为阿闍黎。这位跋维谛瓦大师，他出生在大王族中，后来在拿莲达寺出家，成为大班智达。因为当时没有受到国王的器重成为国师，所以就到处参访各地名刹，和各大班智达辩论佛法。

有一次，他参访到东方的孟嘎拉，他听说离这边不远的一个小岛上，有一尊坚德拉果墨尊者所制造的度母像，就准备坐船去供养度母。可是他的船还在海中间的时候，就被一群怪人抓回他们的岛上，那个岛叫做住地岛，那里的怪人把大师抓到岛上之后，不放他回去。可是他们也不学习佛法，大师在岛上很苦闷，虽然他每天禅修，可是在一个没有佛法的岛上居住，真是味同嚼蜡，同时也很浪费生命。所以他希望能回到印度去度众生，但他又想不出什么办法逃离这个岛。于是他就只有日夜祈祷度母：“度母啊！赶快救我离开这个岛，我希望回印度去度众生。”结果有一天晚上作梦，他就梦到度母跟他说：“如果你想到什么地方，晚上睡觉时，只要头朝那个方向，就可以到达。”他就听从度母指示，晚上睡觉时，头朝着印度方向，神识一直往印度的方向去。第二天醒来，他的身体已经躺在印度的海边了。

可是，当他回到原来拿莲达寺的时候，以前年长一辈的班智达都已经圆寂，那些小沙弥都变成大班智达了，他就非常的感慨说：“唉！我度众生的因缘已经过去了。”因为现在已经有这些大班智达，也不需要他来度众生，于是他就很生气，都是那一批怪人的错！因此他一怒之下，就用上乐金刚的地震咒



轮法，把整个住地岛沉到海底，让所有岛上的怪人统统死光。

有一天晚上，他又梦到度母，责备他说：“你身为大乘的修行人，没有救度众生也就罢了，还杀害这么多众生。破了菩萨的根本戒，你必须全力忏悔、消业障。”他听了度母的话，就决定到中国五台山，在文殊菩萨面前忏悔、消业障。可是当他要出发之前，又梦到度母给他指示说：“就算你到了五台山，也消不了你的业，你的业太重了。你就为初学密教的人，还有为那些破了根本堕罪，会堕在金刚地狱的弟子，写一些论述，来指导未来的一切众生都能快速成就。”所以，大师就针对当时、还有未来的弟子们，能明白事奉上师时的戒律，而得到真正的成就，作了《五十颂》、还有“十四根本堕戒”。这就是《上师五十颂》的缘起。它一共是五十颂，我们一个一个来讲解。

第一颂：

能得吉祥金刚心地因，次第顶礼上师莲座下；  
拜师无数根本清经内，重点少集说此应礼听。

“吉祥金刚心”就是指佛的果地。你想要能证得佛的果地，最主要的因是什么？就是以身口意，至诚恭敬地顶礼在上师的莲座下。作者他就是在拜了无数的老师之后，才在佛陀根本清净的经教之内，重点式的结集成简短的句子，以偈颂的方式，说了这部《上师五十颂》。凡是想修学有所成就的学子，都应该专一至诚恭敬的来听闻。



PDF 學 器 文 禮



第二颂：

所有十方世界中，佛及菩萨三时时；  
礼拜金刚阿闍黎，灌顶大上金刚师。

这是说，所有十方世界中的一切诸佛及菩萨们，每天早中晚三时，都去各个佛土供养，礼拜金刚上师，及传法灌顶的大金刚上师。就是说诸佛菩萨他们每天做的还是礼敬诸佛，礼拜上师，还有灌顶的大金刚上师。

第三颂：

最胜意乐三时时，合掌持花曼达拉；  
供养世尊咕噜师，顶礼恭敬接足礼。

这是以最殊胜的意乐，早中晚三时，时时双手合掌、持花、献曼达拉来供养如佛的上师。“咕噜”就是上师的意思，上师是佛的代表，因为佛涅槃后，我们没有因缘亲见佛，所以上师就等于是佛的代表。我们以接足礼，恭敬地顶礼上师。接足礼，是最恭敬的一种顶礼方式，是用自己的头去碰触上师的脚，叫做接足礼。



#### 第四颂：

在家或者初学释，法经佛像前供养；  
学密弟子真心礼，有时则息诸疑谤。

这是指在家居士、或者是初学的释子，就是出家法师，可以在法本、佛经、或者佛像面前来礼拜供养。但是学密的弟子，有时候在内心以真心至诚顶礼上师就可以了。为什么呢？有时是为了息灭别人对上师的怀疑、毁谤。因为我们知道，在亲近善知识、承事善知识时，弟子要以身来承事上师。以身来承事上师，就是帮上师洗脚、沐浴、擦背、按摩这些事情。可是有些人，他会看到你为上师做这些，好像是下等的仆人才会做的事情，但可能你的地位很尊贵，或者你是大老板，平常都是很多人伺候，现在你居然要帮上师洗脚、按摩、擦背，有些人就会说：“你上师是谁啊？凭什么要你这样的伺候他？”因此就对你的上师产生怀疑、或者说一些毁谤的话。所以在一些对佛法还不相信、还有怀疑的人面前，我们尽量就不要做这样的动作，我们只在坛城前面很恭敬地顶礼，内心同时对我们的上师顶礼就可以了。因为我们知道怀疑、毁谤上师的业非常重，所以在这些人面前，我们尽量小心、谨慎，不要做出一些他不能接受的举动，这是我们要注意的。

在一个家庭里面，也不是每个家人都学佛、都相信佛法的，所以有一些情况，譬如先生学佛，妻子没学佛；或者是太太学佛，先生没学佛；或者小孩学佛，父母没学佛，不管怎么样，



即使是家人，他如果不相信上师、不相信佛、不相信三宝，我们也尽量不要在他们面前做这样的举动。像子女对他的上师这么好，那父母看在眼里就不是滋味，就会说：“你对我们都没有伺候得这么好！你对你的上师，亲得比父母还亲！比家人还亲！”他们心里就会觉得不是滋味，所以我们要尽量避免。夫妻之间也是，本来很恩爱，可是看到对方怎么老是跑道场，而且在道场会发心打扫、洗厕所、煮饭给上师吃，这些都是他在家不会做的，为什么到了道场会做，回家就不会做呢？好像判若两人！也是不太能接受。所以这一类的事情，我们尽量要避免，不要让众生烦恼，这是非常重要的。

这一颂，最主要是在说，为了息灭别人对上师的怀疑、毁谤，我们只要是内心很真心的顶礼上师就好了，不一定要在别人面前，做出好像很恭敬上师的样子出来，不适合的场所，我们千万不要做这一类的事情。

第五颂：

供坐站礼有意事，供养等事作一切；  
金刚弟子力事全，能放大礼无上师。

供坐，就是上师不管到哪里，都要为上师准备一个座位。如果上师到你的道场，要事先准备好一个很清净的座位让上师坐，如果说在外面等车、等船、等飞机，也要准备一个座位让上师坐，不要让上师在那边站很久、很辛苦。所以只要跟上师

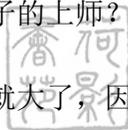


在一起，我们随时都要帮上师准备座位，让上师可以很舒服的坐着，这是属于供坐。

站礼，是说我们如果是陪伴上师的人，不管在道场、还是在外面，随时都要很恭敬的、很有礼貌的站在旁边，不要自己不晓得玩到哪里去了，上师要交代事情时找不到人。或者跑去跟人家聊天、办事情、或者是去逛街，丢下上师一个人在那边不管，绝对不要做这样的事情。所以站礼的意思，就是很有礼貌的站在旁边，随时听候差遣，上师要吩咐什么事情，随时可以找到人。我们一般与上师的距离，不要超过五步以外，你不能跑得远远的，让上师要拉开嗓门叫你，好像很没有威仪的样子。所以这一类有意义的事情，我们金刚弟子都应该尽全力的恭敬礼拜、供养承事上师。

接下来，很重要的就是上师跟弟子要互相观察。这位弟子适不适合受教？他是不是具器的弟子？那弟子也要观察，他是不是具德的上师？在密教里面，要互相观察多久呢？十二年。上师很审慎地观察，经常相处，认为这位弟子合适接受这个传承，很适合把这个法继续地传承下去，这至少要观察十二年。那弟子观察上师也需要十二年，不要很冲动的、很感情用事的、很情绪化的一头就栽进去，亲近没多久就发觉有很多的过失，然后就开始批评、毁谤，这样反而不好。所以弟子也要很谨慎地观察，他是不是可以让你依止、亲近、跟他学习一辈子的上师？

如果互相观察都觉得可以的话，那上师的责任就大了，因



PDF 學 器 文 禮



为这个弟子已经决定这一世都依止你，所以他这一世能不能成就，就是上师的事了。上师要保证这个弟子这一世可以成就，他有这样的勇气，能接受这样的弟子。弟子方面，当然也是要完全具足条件，他对上师的恭敬心、信心，一定要百分之百，他这一世就一定能成就。可是，如果弟子应该具备的条件不具足的话，他这一世不管怎么样跟，也不可能成就，问题不在上师，而是在弟子自己本身条件不具备，这是非常重要的一个观念。所以第六颂就说到：

第六颂：

金刚师及其弟子，同样会得越法罪；  
所以一勇阿闍黎，弟子当互审其器。

如果没有互相审查对方根器的话，金刚上师以及受法的弟子，同样都会得到越法罪，就是犯下金刚大罪。所以一位传法的上师，他有勇气能承担弟子的业，因为你要保证他这一世可以成就。不管他过去造了多重的罪，只要他愿意忏悔，如法来修行的话，这所有的业，师父都要承担，所以他必须要非常勇敢来接受这样一位弟子。这边讲到，一位勇敢传法的阿闍黎，与想学密法的弟子之间，应当要互相审查，如果上师收了不该收的弟子，弟子跟错了传法上师，同样都会得到越法罪，这就犯下了金刚大罪。师父传错弟子，不该传的，你传给他，如果他嗔心很重，你传给他大法，因为他嗔心重，哪一个人得罪了他，他就可以用密法来修理对方。因为密法有不可思议的力量，



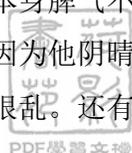
密咒的力量、观想的力量，那个力量都非常强，他如果用在不好的地方，就会伤害很多人。本来密法成就是要用来利益众生，可是因为他没有菩提心，嗔恚心又重，所以他不但没有办法利益众生，反而还危害了很多的众生。这一切的罪业也是上师要承担，因为他传错了弟子，不该传的传给他，结果下场就是师父跟弟子双双堕入金刚地狱。所以，为什么要互相审查十二年的原因，就是要非常小心谨慎，因为一个不谨慎，就统统都到金刚地狱去了，你这一辈子就白忙一场，不但没有任何利益，而且还会堕在金刚地狱之中，所以弟子跟上师都要非常非常小心，要互相观察长一点的时间，千万不要冲动，不要盲目的迷信崇拜，否则到时候都会出问题。

那我们怎么辨别他是不是一个好的上师呢？第七颂就告诉我们，如果是这样的邪师，就千万不要跟他学法。

第七颂：

真慈放弃黑心怒，无戒傲心贪心心；  
多散心乱此族等，有智弟子以慧拣。

首先，那种放弃真正的慈心，没有慈心来救度众生的上师，我们一定不要跟他学。黑心愤怒，就是说他的脾气不好，发脾气时、呵斥弟子时，不是为了弟子好，而是他自己本身脾气不好，愤怒心强。这样的上师，我们也不要跟他学，因为他阴晴不定，今天心情好、明天心情不好，弄得我们心也很乱。还有，



PDF 學習文庫



他本身不守戒律，因为他本身就没有好好持戒，当然也不会教导我们戒律的重要，也不会要求我们持戒，所以我们的戒律也不可能清净。还有，贡高我慢的、贪得无厌的、心又多散乱的，像这一类的邪师，有智慧的弟子应该以慧力来拣择，千万不要去依止这样的上师。

贪得无厌的意思，就是他会在言谈之间，有意无意的不断不断暗示你说他需要什么，他缺这个、缺那个。例如他会说：“天气太热啦！我们道场每次法会，大家都挥汗如雨。”那就是暗示你需要装冷气。一般上师是不会主动讲的，弟子要审慎地观察，看上师缺什么，主动的发心，而不是等上师开口。因为跟在上师身边的弟子，他平常就会很小心的观察，观察不出来他也会问：“上师，您有没有需要什么？有没有缺什么？”而不是说弟子没有问，上师就主动讲，而且不是真正的缺乏，只是因为你贪得无厌，又贪享受、又贪供养等等，这样的上师我们也不跟他学。因为你跟他的这段时间，就要花掉很多钱，他总是有一些花样，一下子说要帮你消灾，一下子又说你最近气色不好、你今年犯太岁、流年不利、你那个风水要改，改一次要三十万，找很多的名目敛财，整天都在想怎么弄钱。这表示说他贪欲非常重，而不是生活上基本需要的东西，他只是希望能多弄一点钱，这样的上师我们就千万不要跟。

怎么样才是一位具德的上师呢？第八颂就说道：



## 第八颂：

稳定具戒忍悲智，心直尊重无谄曲；  
明了仪范密根经，博闲经理诸论议。

一位具德的上师，他必须身心都非常稳定。这就说明他戒定慧三学圆满。他必须戒律清净，还有禅定的摄持，加上观察的智慧，才能真正的身心安稳，因为光是靠禅定的功夫还是不够的，如果没有智慧力的话，那只是靠硬压，有时候压久了，习气还是会爆发。

我们也常有参加断食跟八关斋戒的经验，各位可以观察看看在最后一个晚上，就是明天早上可以开始吃了，你前一天晚上一定会想很多明天要去吃的东西，因为如果是断食三十六个小时，三十六个小时没有吃东西，那个口腹之欲开始一直刺激他，充满了整个脑袋，这时闻思修都进不来，那表示你才压抑了三十六个小时饮食的欲望，它就爆发了，更何况我们压抑了很长的时间。所以很多修行人他就是用压抑的方式，因为佛经上、戒律中说不可以这样、不可以那样，可是他功夫还没到，就全都用压抑的方式，有一天欲望就爆发了。因为他只是抓着戒律的表相，没有得到戒律的实质。他没有真正明白为什么要守这条戒，只是死守在戒相上面，强迫自己说，我不要这样、不要那样，勉强持戒、勉强修定，压抑自己所有的贪嗔痴，所有烦恼的习气都是用压抑的方式，过段时间它就一定会爆发。你才发觉，这一段时间都没有发脾气，可是下一次发脾气时就不得



了，惊天动地，就是因为你前面压抑了很多情绪。或者是压抑很多欲望，譬如，我明明就是很想吃那个，可是我要练习不要有强烈的欲望。因为书上都说不要多贪，所以我就压抑说不要吃、不要吃。或者有些人吃素，很想吃这个，可是不可以，因为它是荤的，也是压抑了很久，哪一天吃荤了以后，就不得了，他把前面十年吃素没吃到的东西，全部都把它吃回来。我们就知道他前面其实不是很真心要吃素，他只是压抑自己的饮食欲望而已。所有的习气其实都是这样，你用压抑的方式都不能解决问题，它有机会一定会爆发，而且爆发得比以前更严重。

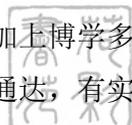
所以，光靠禅定来压抑，是没办法真正解决问题的，一定要有智慧的观照，智慧更重要。有智慧的观察，就知道它是无常的、无我的，自性是空的，它就会自己化解掉，而不是用强压的方法，智慧的观照比勉强持戒、修定的效果要好。所以一位上师，他为什么能身心稳定？就是因为他戒定慧都具足了。所以他不需要压抑，他随时都是在稳定的状态中，不管发生什么事情，他的心都非常稳定，不会阴晴不定，不会有时欢喜，有时脾气不好。不会有这种情况发生。所以第一个条件，就是他必须要身心稳定。

而且，要具足戒律，还要有忍辱的功德。忍辱的功德也非常重要，因为上师要度弟子的话，一定要非常有耐心，不管怎样的弟子，你都要摄受。因为不是每个弟子都很听话，有的很爱作怪，有的很难调伏，可能就是要你显个神通来调伏他。所以做上师的，都要很有耐心，不管你是怎样的弟子，怎样的根



性，笨的、还是聪明的，统统都要完全接受，没有分别。没有说喜欢这个弟子、不喜欢那个弟子，心中完全平等无分别，所以这也要有一些忍耐力。还有，讲经说法、传法时的疲劳，也是要靠忍耐力，要有忍辱的功夫。而且，一旦名气大了，名利双收的时候，很多人看了眼红，就会开始毁谤，这时上师不管人家怎么批评、毁谤，也都没有事。不管你们怎么说、怎么有意见，他都心如止水，不受外境影响，这也是忍辱的功德，不管是怎样的情况之下都要忍。因为一般就是忍耐力不够，才会常常觉得心里面有很多的委屈、苦闷。我们觉得受委屈的事情太多了，任何一件小事情，只要我们不能忍受，就会觉得自己很委屈，觉得自己受苦、受累、受罪，那都是因为我们忍耐力不够的关系。可是做为一位上师，他的心必须跟虚空一样无量无边，这样才可以。所以没有什么事情是上师不能忍的，他忍辱的功德必须很圆满才行，才能做到心量跟虚空一样没有边际。所以我们观察这位上师，他真的是忍辱做得很好的话，就是值得我们去依止的上师。

此外，他一定要有大悲心与智慧力，悲智双运，这是佛法最基本的条件。还要心地正直，尊重每一位众生，心没有谄曲。没有谄曲心，就能平等对待一切众生，没有对象的差别，这是说他本身的修养方面。在经教方面，他也必须有一些成就，他要明了所有密教根本经内的仪轨，他所教导弟子的部分，他必须自己先修过，而且非常熟悉，才能教导弟子。再加上博学多闻，通达经教的理论，又善于论议。就是不但教理通达，有实



PDF 學 器 文 庫



证的功夫，而且还要辩才无碍，他就是一位好上师。

如果是一位密教师，他必须具备如下的条件：

第九颂：

契证圆满十真如，善达事业曼达拉；  
能明密咒相论议，满清诸根悉净安。

必须要契证圆满的十真如。什么是圆满的十真如呢？就是下面讲的，善于通达事业（事业包含了准备法、本作法、后法）；曼达拉，是坛城的意思。就是要传法之前，必须先准备坛城，最初做坛城、加持、开光等等这些准备法。本作法，是正式传法的时候，能明白密咒的念法，还有本尊的供法等等的。后法，传完法之后，后面怎么样收法，也要非常的熟悉。就是从开始到结束的整个过程，都要非常非常熟悉，也能教导弟子学习这些内容。能圆满具足这十真如的话，就是一位圆满清净，而且六根都调伏得非常好的金刚上师了。

以上是说明一位好上师，他应该具备的条件。那什么是一位弟子应该具备的条件呢？他必须能够恭敬上师，而且又具足信心，平常乐善好施。喜欢布施表示他不悭贪，都能舍、放下，是一位非常通达、观念非常开明，而且很舍得布施、供养的一位弟子。

在修行方面，他勇猛精进，而且心非常柔软、谦卑、和善。

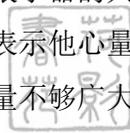


做为一个弟子，心要非常柔软，这很重要。因为心柔软，所以上师教什么，他马上就接受，他不会怀疑。如果信心不够，他就是听了也不相信，他会先怀疑。如果没有恭敬心的人，他的态度就很傲慢。心想“你会的，我都会，你有什么了不起？”他那个贡高我慢的心没有被调伏的话，也说明他的心不够柔软。如果心柔软的话，他自然会很恭敬，很容易生起信心，上师所有的教导，也很容易全盘吸收，所以教起来效果特别好。为什么？因为他相信。你一讲，他马上相信，马上就听进去，马上就做到了，这中间没有障碍。

可是，如果弟子的心不柔软的话，他中间就会有很多障碍，先怀疑就已经障碍了，佛法就进不去，因为被你的怀疑挡掉了。再加上傲慢无礼的话，又挡掉了，没有办法直接百分之百的进去。所以，为什么弟子的心柔和是非常重要的条件呢？就在于它教导的效果非常好，你跟他讲什么，他就接受，他不会跟你争论，他没有意见。如果他有自己的想法，主观成见很深的话，你讲什么，他就要跟你辩，那就表示他心不柔和，才会有这些举动。

也因为他勇猛精进，勤修戒定慧，息灭贪嗔痴，所以随时看到他都很宁静安详、很和善，没有愤怒相，或者苦瓜脸，没有这样，那就是一个好弟子，因为看到他就生欢喜心。

再者，心量广大也很重要，那种小心小量、小根小器的人，就是随时要嫉妒、障碍别人，要分别、要执著，那表示他心量不广大。他修这个法，其他的就全部排斥，因为心量不够广大



PDF 學 器 文 禮



的关系，所以他只能接受他那个小部份，其他全部排斥。他跟别人相处的关系也不太和谐，因为他喜欢分别执著，所以跟他相处融洽的人很少，也就是说，他看得上眼的、可以接受的那一小部份。从他的同参道友、众师兄开始，都是用这种心来对待，包括师父也是一样，师父讲的，我喜欢听的就听，不喜欢听的我还是不听。那同参道友师兄之间也是，我喜欢的才接受，不喜欢的不接受，表示他心量太狭小，这个也不是一个好弟子。

另外，还要有慈爱心，有慈爱心是最基本的条件，因为大乘佛法就是要发菩提心，你没有慈爱心的话，不可能发菩提心。慈爱心就是很欢喜见到别人好，慈就是给众生快乐，他想的、做的，都是让别人欢喜的事情，所以他做事情的标准就是：怎样能让大众欢喜，他就怎样做，而不是说，我反正喜欢这样做，管你高不高兴。一个有慈爱心的人不是这样，他的考量都是以大众的欢喜为目标，大家都喜欢这样，我就决定这样做，而不是我自己喜欢这样做。我自己喜欢，是我自己的贪爱，表示我的贪欲重，然后我不管别人的死活，也不在乎别人的情绪感受，我统统不在乎，那就是没有慈爱心。有慈爱心的人，一定是希望大众欢喜快乐。

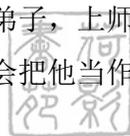
不堕党派之争。就是没有“我是修净土、你是修密宗、他是修天台的”，就是不堕党类。而且又有分辨的智慧，从分辨善法、不善法、正法、邪法、相似法，还是好的上师、不好的上师、邪师、还是善知识，这都要有分辨的智慧。



如果具备以上这些条件，就是标准具器的弟子。那么哪些弟子是走遍天涯海角都没有一位上师想收的呢？就是我们现在要讲的，没有慈心、嗔恚心强、贪欲心重、又高傲自大，平常放逸、懈怠、杂心妄想、粗心大意，对佛法没有希求心，对众生没有悲悯心；亲近佛法和上师只是为了贪求加持。其它的他都没兴趣，听经闻法没兴趣、修行没兴趣、作功课没兴趣，还有闻思修、戒定慧，统统没兴趣。

另外，他亲近善知识不是为了听经闻法、好好修行，而是忙着收集宝贝，参加这个法会有什么结缘品，收集起来，尽量收集有加持力的宝物。参加法会之前他也会先看说明“有哪些结缘品，赞助一千块有这个，好！我就赞助一千块。”他也不是真的要布施，而是要那个宝贝，所以他赞助一千块，居心不良，发心动机不正确，这都是不好的弟子。

有些人去参加法会、拜忏，只有一个目的，就是消业障，所以他来学佛修行只是要消自己的业障，从来没有想过我要好好修行，以后要利益众生、要帮助其他众生，没有想这么多，他只是为了自己，自私自利，为了自己来消业障，这样来学佛修行，这也不是一位好弟子的动机跟发心。像这种学人，是上师永远不该收的弟子。所以上师也会观察，像这一类弟子，绝对不跟他谈佛法，因为他没兴趣，你可能拿宝贝跟他结缘，然后再加持一下，他就很欢喜的回去了。所以这样的弟子，上师不会传法给他，也不会跟他谈佛法的事情，当然不会把他当作是传法的弟子，这些都是我们要尽量避免的。



PDF 學 器 文 庫



第十颂：

若彼求法学法者，登坛后谤阿闍黎；  
则谤一切如来佛，彼子常得诸苦恼。

这个是说，弟子不应该做的事情，如果做了的话，会有什么后果。凡是想要求法或者是学法的弟子，在皈依受法之后，就不应该毁谤我们的阿闍黎、金刚上师，如果毁谤我们的金刚上师，就等于是毁谤一切如来，这位弟子就会时常处在苦恼之中。

第十一颂：

若谤金刚阿闍黎，现得恶报无安时；  
中毒得病着魔乱，愚痴此人会断命。

有哪些苦恼的事情呢？现世会得种种的恶报，永远没有安稳的时候。又有哪些恶报呢？就是会有中毒的现象。还有得种种怪病，医生都检查不出来病因，严重一点甚至会丧命；或者着魔、心狂乱。所以愚痴的弟子，往往会因此而断命，中毒死的、得怪病死的、或者着魔、心狂乱死的，这一世会有这样的恶报。

第十二颂：

王法火灾恶毒蛇，冤贼水难空行怒；  
妖魔鬼与邪怪等，毁人定进金刚狱。



还会受到王法的制裁，所谓的牢狱之灾，要不然就会碰到火灾、凶猛的毒蛇、冤家、盗贼、水难、或者是空行夜叉……等等恼怒的事情，还会受到妖、魔、鬼、邪灵、精怪等干扰。这些现象，都是毁谤金刚阿闍黎的人这一世会受到的种种恶报，死后一定堕入金刚地狱。

第十三颂：

金刚上师阿闍黎，永久不作障碍事；  
愚痴常作诸障碍，命终一进恶地狱。

所以我们永远都不做障碍上师的事情。如果还会愚痴地做障碍上师的事情，临命终时，一定会进入恶地狱当中。

第十四颂：

毁谤金刚阿闍黎，无间地狱等怖畏；  
所说所有畏地狱，废子定入进住狱。

毁谤金刚上师的人，会堕在无间地狱等怖畏当中。包括所有经论上所说的怖畏地狱，将来一定都是到这些地狱。废子，就是被上师放弃的，走遍天涯海角，都没有一个上师要收的弟子，我们称为废子，被大家所唾弃的。这样的一位弟子，一定会堕入地狱当中。



PDF 學 器 文 庫



第十五颂：

大智金刚阿闍黎，发扬无降广大德；  
是故一切当全力，永时辄莫生轻毁。

为什么毁谤上师的业这么重呢？因为具有大智慧的金刚上师，就像天降下的甘露一样，无私的滋润大地万物，金刚上师说法也一样，完全无我的来作法布施，以救度一切苦难的众生，他是发扬佛法的人，有广大的功德。可是你障碍毁谤这么大功德的上师，因此业非常重。所以，我们应当尽全力，永远不要生起轻视毁谤上师的心。

第十六颂：

发生恭敬尊重心，供养咕噜金刚师；  
则除苦恼病乱害，消后无复苦恼难。

我们应当发起恭敬、尊重的心，来供养金刚上师。这样做，不但能消除上面所说的种种苦恼、病痛、以及魔乱等等的侵害，并且在消除这些罪业之后，不会再有苦恼等等的障碍。皈依上师之后，应该要尽全力供养，把你最难舍的东西都拿来供养、布施给上师，这是除我们的执著和贪爱最有效的方法。

所以，接下来第十七颂，就是讲我们皈依上师之后，应该要全心全意的供养。



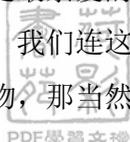
## 第十七颂：

自戒金刚阿闍黎，难施妻儿及自身；  
自命亦舍为拜师，何况富贵与财物。

如果这一世很幸运地遇到有真正传承的金刚上师（自戒，是指有真正传承），我们应该以最难布施的妻子、儿女，还有我们最珍爱的身体，来布施给上师。很多人会觉得奇怪，不能理解，难道我要把老婆也供养给上师吗？不是这个意思，它的重点是“难施”，最难布施。因为一般就是夫妻、还有子女之间的情爱最难舍，所以它用妻子跟儿女来比喻最难布施的，这是指身外。

以自己本身来讲，每个众生最爱惜的就是自己的生命，如果说，你今天可以把最珍爱的身体都供养给上师，不是说要把你的身体给他，而是说你真的能够舍下对身体的贪爱，对上师作身口意种种供养的话，其实这是我们断执著、断贪爱最快的一种方式，也是成就最快的方式。

我们不能成就，最主要的原因，就是因为我们还有执著，还有欲望，还会生烦恼。所以，我们藉由对上师的供养，来断除我们的执著跟贪爱，它最主要的目的在这里，而不是真的要你的命。这边最主要是形容我们最难舍的，无非就是最亲爱的人、还有我们自身，希望这些都能舍下。为了拜师，我们连这些都可以舍弃，更何况是荣华富贵、还有身外的财物，那当然



PDF 學習 文 禮



就更没有问题。

### 第十八颂：

为此无量亿劫时，极为稀有难得之；  
无上成就证布达，勇猛修习此身得。

为什么要这样做呢？因为这个机会是无量亿劫也稀有难得的，有真正传承的上师是很难遇到的。有了上师的教导，我们才能证得佛的果位（布达，是佛的意思。成就证布达，就是能证得佛的果位）。“勇猛修习此身得”，我们只要能勇猛精进地修习，这一生就可以证得佛的果位，但是有一个大前提，就是要有上师的教导。

上师为什么对我们这么重要？因为上师是成就的根本，你这一世能不能成就，完全是靠上师，你能完全依止真正的善知识的话，你这一世要成就就有希望。有了师父的教导，再加上你全心全意的供养，连自己的生命都可以舍弃，用这样舍弃、放下的精神，再加上勇猛的修习，这一世要证得佛果是没有困难的。所以，金刚乘都强调可以即身成佛，这一生就可以成佛，是真正可以做到的，就是我们弟子应具备的条件，我们是不是真的每一个都把它做到？如果都能做到的话，这一世就很有机会成就。



第十九颂：

永久善护其深誓，永久供养诸如来；  
永久供养阿闍黎，咕噜等同一切佛。

我们要永久善于守护自己曾经发过的誓言、誓愿，永久供养如来，永久供养上师，因为供养上师就等同供养一切佛。上师是佛的代表，供养上师的功德，跟供养十方三世一切佛的功德是一样的，所以能全心全意供养上师，是我们累积资粮最快的方式。供养的内容，在以下偈颂：

第二十颂：

有心要得无尽成，所有最上诸珍玩；  
上师心中欢喜物，长时诚心而奉献。

我们有心想要证得无上成就的弟子，就应该把所有最上好的珍奇古玩，以及上师心中所欢喜的物品，长时间的、很诚心的来奉献给上师。我们把自己拥有最珍奇的东西、这一世最珍贵的东西，为了舍你的珍爱，帮你去贪，你就把它拿来供养上师，其他则看上师喜欢什么，你就供养什么，而且不是偶尔，是长时间的，很有诚心的供养。长时间的供养，就表示我们长时间都在累积成佛的资粮，所以不是偶尔做做而已。



PDF學醫文禮



第二十一颂：

施供金刚阿闍黎，永施所有布达等；  
所以此事福德德，福德能得金刚成。

我们布施、供养金刚上师，和永久布施、供养所有的佛是相等的，所以布施、供养金刚上师这件事情，它的福德、功德，能得金刚成就。这是说我们想要这一世得金刚成就，就要布施、供养我们的金刚上师。因为供养上师的功德，跟供养十方三世一切诸佛的功德是相等的，所以应该要这样做。

第二十二颂：

所以想学求法者，有了具戒忍功德；  
慈心圆满优越子，咕噜无二金刚持。

所以想学法、求法的弟子们，必须有具戒和忍辱的功德。具戒，是要遵守戒律。不管是受什么戒，你都要持守，从五戒、菩萨戒，到上师五十颂、十四根本堕戒，这些都是我们要持守的内容，都要把它守好。此外，还要有忍辱的功德。忍辱，就是不要害怕别人的障难。忍辱的范围非常广，包括你在修行上的种种耐心，不能因为天气太热、太冷、或者是住的地方不好、吃的不好，你就退失道心，这是最基本的。因为你的心如果在法上用功的话，就不会在意外在的环境是不是很舒服，那个不是最重要的，最重要的是我们的心是不是能契入佛法。

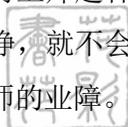


如果我们能在法上得到欢喜的话，就不会很在意外在的享受和安乐，因为外在的环境就是色声香味触，对我们所引发的那种喜乐，只是感官刺激而已，那不是真正的喜乐，真正的喜乐是我们内发的，内在跟佛法、跟修行相应所生起的喜乐。所以，一旦你有了这个喜乐，就不会很在意外在的环境到底多么辛苦，也不会受到它的影响。譬如说天气热，心就很烦躁，生活条件比较差时，也会影响心情，这都是因为我们在法上还没有获得喜乐的缘故，才会有这么大的影响。

这里所说的忍辱的功德，除了修法上的苦以外，还要不怕别人恶意的阻碍、恶意的破坏，这些我们也都能忍耐，不会马上就起嗔恚心，然后跟人家斗。即使别人对我们百般阻碍、破坏，我们仍然要慈心圆满地对待一切的众生，这就是最优越的金刚弟子。

所以，金刚弟子必须要做到的就是：持戒清淨、有忍辱功德、还要慈心圆满，这是作弟子最基本的条件。

还要加上最后一句：永远视上师如佛。“咕嚕”就是上师，永远视上师与金刚持无二无别，就是视上师跟佛是无二无别的。因为末法时代已经没有因缘见到真正的佛，那佛菩萨就化现凡夫身的金刚上师，来传法救度众生，等于是诸佛菩萨现的凡夫相。我们如果能视上师跟佛无二无别的话，就不会对上师起种种的怀疑不信，我们的心就容易生起信心、保持清淨，就不会寻求上师的过失，而造下种种轻视毁谤、不恭敬上师的业障。



PDF 學習文庫



接下来要讲的，就是我们在日常生活中要随时观察，什么该做、不该做的，该做的就要做，不该做的不要做。

### 第二十三颂：

若足踏过上师影，获罪恐怖如破塔；  
于床坐鞋等资具，蓦过获罪何况说。

如果我们用脚踏过上师的影子，所获得的罪业，就如同破坏佛塔一样的恐怖。所以我们跟上师走在一起的时候，要随时注意，不要踩到上师的影子。还有，上师所坐的床座、所穿的鞋子……等等的资生用具，我们也要注意。如果偶然从上面越过的话，所获得的罪那就更严重了。所以，上师的一切用品，我们都不要从上面跨过去。

### 第二十四颂：

大慧弟子欢喜心，上师指导当听受；  
真是超力不能为，则善言恭敬禀白。

有大智慧的弟子，都是以欢喜心来听受上师的教导。对于上师所交代的事情，如果真的是超过我们自己的能力，而不能做到的话，我们应该好好的向上师禀白。善言，就是应该要很善巧的、婉转的、态度很恭敬的向上师好好说明没办法完成的原因，是因为我能力不够，或者是因为有什么困难。都要好好跟上师讲，不能用很埋怨、很生气的口气跟上师讲：“你就



知道我这个不行！还要叫我做！”那就是没有善言。善言的意思，就是语气要非常柔和，然后慢慢、好好地说，不能用不好的、埋怨的语气。

第二十五颂：

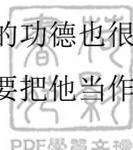
依止咕噜阿闍黎，成就生天现乐成；  
所以一切力所为，当受师命不违背。

因为不论是成就将来生天、或者是现世安乐，完全都是依止上师的教导才行，所以我们应该尽一切能力所为，听受上师的话，没有丝毫违背。这样我们才有可能成就。

第二十六颂：

咕噜财物犹如命，上师心爱如师敬；  
于彼上师执侍人，如亲常时恭敬心。

所有属于上师的一切财物，我们都要非常、非常爱惜，就好像爱惜自己的生命一样。上师心爱的东西，我们也要像对上师一样的恭敬、喜爱。上师身边的执事人，譬如说照顾师父生活起居的，或者是师父的侍者，我们都要像对待亲人一样，时常对他生起恭敬心。就是不要忽视上师身边的人，因为上师的一切都靠他来照顾，如果能把上师照顾好的话，他的功德也很大，所以我们不要把他当作好像是下人般的轻视，要把他当作像我们自己的亲人一样的生起恭敬心。



第二十七颂：

不应金刚上师前，包头顶高坐前去；  
翘足踏坐手叉腰，安然按腰上师前。

以下是一些不恭敬、不礼貌的举动，我们在上师面前尽量不要做。不应该在金刚上师面前包着头、戴帽子、坐在比师父还高的位子，或者坐在师父正前面，这些都是不恭敬的。也不要翘起脚踏坐、两手叉腰。虽然这样很舒服，可是这些姿势不太恭敬、也不太礼貌。

第二十八颂：

金刚咕噜站起时，应当勿坐与勿卧；  
常具敬供诸威仪，站会全事欢喜事。

金刚上师站起来时，我们就不能再坐在那边、或者躺在那边。经常具足恭敬地供养时的种种威仪，譬如说你在供养上师时，或者帮上师做事情时，都是很规矩地站起来，希望能事事都做到圆满周全，做得欢喜。

第二十九颂：

无弃涕唾上师前，坐时勿舒于双足；  
师处举步随口诤，应当不作上师前。



在上师面前，我们不擤鼻涕、不吐痰。坐的时候，都要坐得很好。不要因为坐久了脚酸，就两个脚对着上师，摆得直直的，这也是不礼貌的。还有，上师所在的处所，也不可以乱走动，不要上师坐在那边，你就在前面忙过来、忙过去。或者是随口起诤论，在上师的面前与人拌嘴、讲闲话、或者要上师评理，都不要在上师面前闲话家常，在上师面前只谈佛法修行的事情，其他的闲话都不要谈。所以，以上所说的这些不恭敬、不礼貌的事情，不要在上师面前做。

### 第三十颂：

上师行处邻近傍，语笑歌舞言作唱；  
亦勿金刚上师前，手足揉等无敬行。

在上师行走的地方、或者住处的附近，我们不要高声谈笑，不要唱歌、跳舞、弹奏音乐、或者边谈边唱、说没有意义的话。这个“邻近傍”的意思，就是上师可以听得到的范围之内，我们都不做这样的事情，因为会吵到师父、干扰师父、使师父身心不安，这个业很重。也不要金刚上师的面前有搓揉手脚等不恭敬的行为。

### 第三十一颂：

常时咕鲁坐或起，各按坐起徐礼敬；  
夜水危险路行中，许准后自作前导。



PDF 學 器 文 禮



如果上师坐着或者站起来，我们（“徐”就是慢慢的，动作不能很鲁莽和粗鲁）也要很有礼貌、很恭敬的慢慢站起来或者坐下来。所以上师站起来的时候，我们要跟着站起来，等师父坐下来之后，我们才坐下来。没有特别的事情要跟师父报告、或者问问题的话，我们一般也不坐在上师的正对面，眼睛睁得大大的，盯着上师看，这个也是非常不礼貌的。要坐在师父的旁边，问问题也最好是在稍微旁边，不要在师父的正对面坐。夜间走在危险道路上时，当然不会让上师走在前面，所以这时候我们就先请示上师说：“我到前面带路”，等上师准许之后，再走到前面去作前导。

### 第三十二颂：

阿闍黎前或见处，有智不应现疲身；  
不倚柱及墙壁等，亦不屈指节作声。

在阿闍黎面前，或者看得到的地方，有智慧的弟子不应现出疲劳的身相，不靠着柱子或者墙壁。也不弯曲我们的手指，作出咯咯咯的声音。因为有一些法会，一整天时间很长，坐久了很累，我们会容易找角落坐，或者柱子旁可以靠着，这样比较舒服。或者，跟师父出外一整天，觉得好累，有墙、有柱子就想靠，现出一副很疲倦的样子，这些都不适宜，在上师面前尽量不要现出“你好累”的样子，师父看了就会觉得“我带你跑了一整天，都是我的错！”、“我的法会这么长，害你们在那边这么辛苦！”上师看了会不忍心，所以我们再累，尽量



也只是安静的坐着或者站着就好了，不要现出疲劳的样子。

### 第三十三颂：

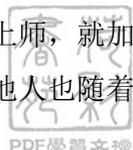
若须替师浴身足，濯足身等奉侍时；  
先白顶礼师令知，完后顶礼自作事。

如要替上师沐浴身体，或诸如洗脚等奉事上师时，我们应当要先禀白，让上师知道你现在要做什么，先报告上师，然后顶礼三次，做完之后再顶礼上师三次，如果上师没有其他交代的事，才可以做自己的事情。譬如说要帮师父按摩，不是一上来就把师父的手抓过来开始按，这也非常不得体。我们要先报告师父，现在要帮师父按摩手，然后才开始。或者报告说：“我现在要帮师父沐浴了”，然后三顶礼之后，再开始帮师父沐浴，完了之后，还要再作三顶礼。这就是帮上师服务时的礼节。

### 第三十四颂：

弟子名称上师时，不称只名下有礼；  
为得恭敬余人前，上师名前特点称。

为了恭敬上师，我们不直接呼上师的名字，前面都会加上一些特别的称号。譬如说：具德的上师、大恩德的上师、慈悲圆满的上师，或者你心中觉得应该怎样去赞叹你的上师，就加在你上师名字的前面，这样来恭敬赞叹上师，让其他人也随着你的态度而生起恭敬心，这是一个很好的表率。



### 第三十五颂：

先请何作上师令，说全遵照上师令；  
双手合掌心耳一，乐心忆持咕噜令。

我们平时应该很恭敬地忆持上师的教导。前面说到，先请问上师有什么事情要弟子做的，上师说了之后，就要完全遵照上师的命令去做，不要随着自己的想法，就随意更改，上师怎么说，我们就怎么做。上师开示或者教导时，我们应该双手合掌，很专心的来听。“心耳一”，就是心耳要合一，就是你耳朵听进来，心念要非常相应，很专心、很用心的来听师父的开示或者教导，中间没有散乱、昏沉、放逸、懈怠、失念、不正知这些现象。听完之后，平时就以一种乐心来忆持上师的教导。我们说闻思修，听闻之后要不断不断地思惟、忆念上师所教导的内容，然后我们的心尽量跟这些佛法的内容相应，这样成就才会快速。

### 第三十六颂：

有笑嗽时上师前，应当则以手遮口；  
若有完事白上事，当无得意软语明。

在上师面前，如果想要笑或者是咳嗽的时候，应当用手来遮住口，不要把口水喷到上师的脸上。还有，帮上师办完事情之后，要向上师报告说：“事情办好了”，不要让师父挂心上



次交代你办的那件事情，从此以后没有下文，也不知道到底做好了没？都没有报告一声。帮上师办完事情后，也不可以有得意的表情，不要觉得自己很了不起，很行很棒，应当以柔软语来禀明上师说：“事情已经办好了”。

第三十七颂：

净心前来欲听法，上师前坐具威仪；  
心身衣等规律正，合掌前跪应三请。

这是请法时的一个规矩。我们想要听什么法，应该以清净心前来向上师请法。坐在上师面前，也要具足威仪。所谓具足威仪，就是下面讲的“心身衣等规律正”，你的心、你的身、还有你穿的衣服都要合乎规律。就是说，你穿的衣服要清洁、整齐，身体要坐得很端正，很有规矩，心要去除一切的傲慢，然后很有礼貌的合掌，双脚跪下，这样说三次你要请法的内容。

第三十八颂：

供养上师与时时，舍离野心骄慢心；  
三门当如初适嫁，摄心低颜甚惭赧。

供养上师，为上师做事的时候，应当舍离野心。“野”就是狂野，舍弃狂妄、骄慢的心，譬如想说：“如果没有我的护持，上师你就是不行！每次法会都是我提供道场，每次法会都是我募款，如果不是我找这么多大功德主来护持，你的庙也盖不



起来啊！所以，上师你应该常常忆念我对你的恩德！”这个就是一种野心、驕慢心，这样你所有的功德全部泡汤了，因为你心不清淨。所以我们的身口意三门，应当像刚刚出嫁的妇人一样，收摄自己的心，低着头，一副很羞惭的样子，而不是觉得自己有恩于上师，然后张大眼睛瞪着上师，从头到脚上下打量。

### 第三十九颂：

严身具等生爱乐，不得现于上师前；  
余事一切自思惟，切勿自作当远离。

在上师面前，我们不要表现出还对庄严身相的资生用具有贪爱。譬如说：今天有法会，很多师姊碰面，在上师面前就开始谈起来。“你那件衣服好漂亮，哪边买的？多少钱？”“现在百货公司正在打折，很便宜喔！”；或者是“你那个包包好漂亮喔！是LV的还是什么名牌的呀？是真的名牌？还是假的名牌？”又在那边开始讨论起来。诸如此类的事情都不适合在上师面前表现出来，那表示我们对吃的、穿的、用的，对世俗的一些物品还非常贪爱，这也是不恰当的。其他的事情，我们也要好好思惟，不应该做的，千万不要做，应当要远离。

### 第四十颂：

开光坛城火供等，说法集子度弟子；  
同城金刚上师居，一切无旨不应作。



弟子和金刚上师，居住在同一个城市时，除非上师派你去，或者是得到上师的允许，你才可以从事开光、坛城、火供、说法、聚集弟子、或者度化弟子的这些事情。为什么呢？因为恭敬上师，上师现在既然跟我同在一个城市，我就应该请上师去，而不是我自己去，要不然人家也会觉得很奇怪，为什么你上师在，你上师不出来弘法，而是你来弘法？所以弟子也是要恭敬上师，对一切度化众生的事情，应该要先请上师来做，除非得到上师的允许，我们才去做这些利益众生的事。

第四十一颂：

开光说法等所得，净施悉以奉其师；  
师纳受后留让财，随得可用自所需。

为别人开光或者说法等等所得的财物，我们应当要将清淨的布施全部奉献给自己的上师，上师在纳受一部分之后，留下来的财物，弟子才能用在自己所需上面。一般弟子在帮别人开光、说法之后的供养，都会交给师父，由师父来分配这个财物要怎么运用，不会说自己就放到口袋去了。这样做，一方面不会生起想要获得财物的贪心；另一方面，把这些供养上师，也是一种感恩的表现，就是感谢师父的教导，我今天才有能力来弘扬佛法，才有能力度众生。



PDF學醫文禮



#### 第四十二颂：

弟子金兄不为徒，自徒说法受礼拜；  
接受承事礼敬等，应止金刚上师前。

上师的弟子，我们不能收为自己的徒弟，否则这也是对上师不恭敬。在自己金刚上师面前，也不接受自己弟子的礼拜、恭敬、供养。譬如说，现在我的弟子要帮我洗脚，或者是帮我穿衣，这一切的承事，都不适合在自己的上师面前做。

上师在时，我的弟子要顶礼，就请他顶礼上师，而不是上师就坐在旁边，看着我的弟子来顶礼我。所以，一切的恭敬、供养、承事都给上师。你如果想要服务，请你为我的上师服务；你要供养，供养我的上师；你要恭敬，恭敬我的上师，是这个意思。

#### 第四十三颂：

若物供养上师时，或有上师所施时；  
二手奉献后顶受，有智弟子大礼师。

如果有物品要供养上师，我们都应该用双手来奉献，不会用一只手拿。如果上师有东西要给我们时，也是要双手来接，接完以后，就放在头顶，这叫做顶受，就是顶礼接受；或者是起身礼拜上师，也可以。这才是有智慧的弟子，最大礼敬上师的表现。



如果有其他师兄破戒的时候，我们像以下偈颂讲的，要好言相劝：

第四十四颂：

自专常忆持不忘，专修正行当全力；  
金刚兄弟非律时，爱语相教指导他。

我们自己应该要非常专一的忆持上师不忘，这就是随时忆念上师的意思。一个弟子要经常忆念上师，应当尽全力专心修习正行，不但要常常忆念上师，而且上师所教导法的内容，也要经常专心的来修习。现在讲的正行，是指《上师五十颂》，我们应当专心修习《上师五十颂》。金刚兄弟如果违反戒律时，我们要用爱语，以及各种经论中所说的道理来指导他。因为你用自己的意思讲，他可能不服气，你就引经据典，什么经怎么说、什么论怎么说、哪位大德怎么开示，有依据的好言相劝。千万不要对他生嗔恚心，或者讲话的语气不好，因为你用嗔恚心、不好的语气，他听了会反感，反而达不到好的效果，也可能因此结下怨仇。因为你曾经指责他、怒骂他、或者对他发脾气，他就会记在心里面形成怨结。所以我们要避免这种情况发生，一定要用柔软语、爱语来说。

第四十五颂，是说戒律上讲，在什么情况下我们没有做到的话，是没有犯戒的：



PDF學藝文社



#### 第四十五颂：

若自病缘无能力，顶礼站等上师戒；  
上师所教敕无作，有德心子无其咎。

如果因为生重病，没有办法起来向上师顶礼，或者站礼，就是因为你生病，没有体力一直站在师父的旁边，随时来为他服务，这些上师所教的戒律内容虽然没有做到，但是有品德的心子（就是弟子），并没有过失。

#### 第四十六颂：

此处多说无意义，当令一切师欢喜；  
离诸上师烦恼事，一切当勤而行之。

以上有关于如何事师的内容已经讲得很多了，在这里再多说也没有意义。总之我们记得一个重点，就是应当所做的一切都能让上师欢喜，远离那些让上师烦恼、让上师身心不安的事，应当这样精勤地去做。

#### 第四十七颂：

金刚如来亲此说，成就跟随阿闍黎；  
此明全物一切事，圆满欢喜咕噜师。

这是金刚佛亲口说的，弟子的一切成就都是跟随阿闍黎来



的，由此说明弟子所做的一切事，都是要让上师圆满欢喜。

#### 第四十八颂：

弟子清净有信心，皈依稀有三宝后；  
能后随师咕噜法，传子日夜为常诵。

弟子有了清净的信心，在皈依稀有的上师、三宝之后，就应该跟着学习上师五十法颂。得到传法的弟子，要日夜经常的读诵，最好是把它背下来。

#### 第四十九颂：

及授金刚密咒等，令作弟子正法盆；  
堕落根本十四戒，应当观背诵持严。

在我们皈依之后，要先熟读《上师五十法颂》，一直到我们正式接受授法（就是传授密法，或者接受灌顶）。从接受上师的传法开始，我们就要密切注意接下来讲的“十四根本堕戒”。为了令弟子成为正法的法器，关于会使弟子堕落的密宗根本十四条大戒，就应当观背读诵，并且严格持守。这十四根本堕戒，等于《上师五十法颂》里的第四十九条，所以其实就包含在五十颂里面。

我们现在看，这十四根本堕戒的内容。



PDF學醫文庫



### 第一：对上师身口意不恭敬；

就是轻视、瞧不起你的上师，这是最严重的一条。对于上师的身语意不恭敬，犯金刚罪，死后一定堕金刚地狱。这十四条的任何一条，都是堕金刚地狱的罪，所以我们要很小心的持守，千万不要犯。对上师的“身”不恭敬，包括上师的鞋子、衣服、座位，我们不要从上面跨过去，或者踩到上师的影子等等。对上师的“口”不恭敬，是不听从上师的教导，或者上师在传法、开示、讲经时，你没有注意听。对上师的“意”不恭敬，是学法不认真，不听师父的话，所作所为，没有按上师的心意去做，上师交代你的事情，你觉得这样比较好，就随便改变，自作主张，这是对上师“意”的不恭敬。应该上师怎么交代，你就怎么做，没有自己的意见在里面。你如果觉得这样比较好，可以把你的意见先提出来，上师觉得蛮有道理的，“好，那就这样吧”，这样就可以。不可以没有经过上师的允许，就自己任意改变，这是不恭敬的一种行为。

### 第二：对显密律仪不遵守

就是不管显教还是密教的戒律，你都不遵守，这当然很严重。一定要严持戒律。

### 第三：对金刚兄弟起怨诤

这个我们就要稍微注意了。因为有些师兄我们很讨厌他，可能之前有些过节，或者相处得不是很愉快，我们现在都要把



这些怨结解开，千万不能对金刚兄弟起任何怨恨，或者有任何诤讼发生。金刚师兄在背后也不要挑拨离间，因为挑拨离间是引起怨恨和诤论一个很重要的导火线，所以我们不要挑拨离间。

#### 第四：忘失慈悲心嫉有情乐

大乘佛法是以菩提心为根本，如果忘失菩提心，修任何大乘法门都不可能成就。所以如果你忘失慈悲心，嫉妒有情安乐的话，这个罪就很重，那表示你没有资格修大乘的法门。慈，是希望给众生快乐，因为你没有慈心，所以才会嫉妒众生的快乐。我们希望一切众生快乐，可你现在见不得人家快乐，他越快乐，你就越难受，尤其是你讨厌的人，越讨厌的，你对他（她）的嫉妒心越强，这是我们需要调伏的地方。悲，是要拔除一切众生的苦，你现在不但没有拔除众生的痛苦，还加重了众生的痛苦。所以这是没有慈悲心的表现，也犯了金刚罪。

#### 第五：畏难不度退失菩提心

就是害怕困难，而不度众生。受到一点挫折就说：“众生好难度，我不度了！”那就犯了这一条戒律，所以我们不可以退失菩提心。不可以放弃菩萨愿行，就是愿菩提心、行菩提心，都不能放弃。

#### 第六：毁谤显密经典非佛说

我们不可以毁谤任何显教或密教经典而说它不是佛说的，这是严重的毁谤三宝，犯了金刚罪。所以我们千万不可以毁谤



小乘、大乘、金刚乘，而且还要发愿，尽力地学习三乘所有的法教。

#### 第七：灌信不具授密法

不对没有信心的人灌顶，或者传授密法。他如果不具信心，就不传法给他，传法的话，就犯了金刚罪。

#### 第八：损苦自蕴不如佛

损，就是损害。苦，就是受苦。自蕴，就是自己的五蕴之身。如果你损害自己的身体，或者使身体受到种种无益的苦行，这是犯金刚罪的。为什么？因为身体是准备要成就佛身的，所以不可以伤害，你伤害它，就没有办法即身成佛。因为在密教来讲，你的身体就是文武百尊的坛城，你伤害了身体，等于伤害了佛的坛城。所以我们千万不要任意伤害身体，去行没有意义的苦行。因为并不是你行了这样的苦行，就可以开悟、解脱、断烦恼，如果达不到这样的目标，那就是没有任何意义的苦行。这样戕（pán）害自身，是破戒行为。

#### 第九：偏废空有、不学空心

不可以偏废在“空”或者“有”中，而不学空心。“空心”就是中观正见、中道实相，说的是“空而不空、不空而空”的道理。空而不空，是讲性空，但不碍缘起；不空而空，是说缘起，自性是空的。虽然一切法是因缘所生、无自性空，但是这个“空”，不是毕竟无，在这个性空里面，因缘具足时，能



生起一切法，所以这个“性空”不碍无量的缘起；一切因缘所生的法，我们又不能把它当作是真实存在的，而产生种种执著，又要在当下知道它自性是空的。这就是空而不空、不空而空的道理。

我们举个实际的例子，各位就能比较清楚明白。譬如：我们一切修行，有没有堕在“有”边或者“空”边？如果一切的修行，都非常执著的话，那就是堕在有边，因为你把因缘所生的一切法，当作是真实存在的。就是说你修得很执著，都著在种种修行的相上面，而没有从生灭当下去体会性空的道理，这就是落在了有边。那落在空边，就是经上讲的身体是假的，不要去贪，所以我就不照顾身体，随便它；说不要贪口腹之欲，我就随便吃，我开水配馒头就过一天了，管它饿啊、饱啊都一样，反正假的嘛，这就落在了空边。很多修行人就是这样把身体搞坏了。

刚才已经讲过，不可以损害身体，结果你修行却在折磨身体，最后弄出一大堆病来，这就是落在空边的表现。叫你不执著，不是说就不要管它，因为你要靠它成佛，如果没有一个健康的身体，你怎么有力气修行呢？落在空边的师兄，他以为说经上告诉我们要看破、放下，所以他就统统丢掉，都不管了。不是！我们是要不执著地照顾好身体，这样才能好好修行，证得佛的果位，这就不会落在空边。

所以我们要注意，不落在空边、也不落在有边，要行中道



PDF 學藝文社



实相，不然就犯了这条戒。不把自己的身体照顾好，就犯戒了；很贪爱身体，也犯戒了。很贪爱和执著你的身体，这就落在有边；都不照顾身体，就落在了空边。所以要不生执著、不起贪爱的好好照顾它就对了。

#### 第十：与谤佛破法恼害众生者为朋

我们不跟毁谤佛、破坏佛法、与恼害众生的人做朋友。为什么？因为他破戒、谤法的严重业障，会影响你没办法成就，因为有共业的关系，虽然他做的事情你都没有做，可是在一起就有一分共业，所以我们应该远离这样的人。

那这样会不会没有慈悲心呢？不会，你发愿要度他说，我成佛后第一个就度你，不过我现在暂时要远离你，好好的修行。

#### 第十一：自矜胜法忘失密意

这就是自己高傲自大，以为获得了殊胜的密法，其实根本不明白佛的密意。尤其是学得越久、修得越久的人，越会有这种贡高，除非他证得初地以上。因为密法的内容，密法的密意，要初地以上才能有一些了解，如果你见思惑、尘沙惑没破、四十一品无明统统都在，就不可能了解密教的密意。可是你却自以为了解，自认为我什么顶都灌过了，什么大法都传过了，认为自己都了解了，什么大手印、大圆满，也都能开示，仁波切看多了，就是这样，没什么。如果是这样一个贡高我慢的心，也不是真正契入佛法密意的话，就破了这一条戒。所以不要自大，



以为自己已经完全了解佛法的密意，如果不是真的了解，就犯了金刚罪。

#### 第十二：不说真密法障破善根

对于适合接受密法，因缘成熟，根性也具器的弟子，想学密法，你不教他，这也有金刚罪。像前面说没有信心的人，不应该教的，你却教了，也犯了金刚罪；应该教的，你没教，犯金刚罪。所以该教、不该教，要有很高的智慧来分辨。对那个有信心、适合接受密法的众生，可是你不说真密法，这样就是障碍、破坏众生的善根，犯了金刚罪，所以该说的时候，还是要说。

#### 第十三：法器及密法材料未完成

这是说，修密法应该准备的法器或者材料，像有些法要做朵玛，你就不可以说我全部都用观想的方式，除非你观想成就了，可以把全部的朵玛，都观想起来。如果你观想不起来，就要把修法应该准备的法器，像铃杵或者鼓都准备齐全。不能说我就按照法本念，应该用铃杵的，应该打鼓的，我都把它省略过去，这就犯了金刚罪，所以应该要准备的法器、应该准备的材料，都要准备好。

#### 第十四：毁谤妇人慧自性

不能看轻女众，因为女众也有佛性，也能成佛。所以毁谤妇人，说她没有智慧，不能见性、不能开悟成佛，就犯了金刚罪。



最后，第五十颂：

依教随顺上师行学子，一切得成无缺上师法；  
我作所集无边善德缘，愿与众生万速胜利成。

如能随顺上师的教导，依教修行本颂，达到圆满无缺的学子，一定能得一切成就。最后作者愿将所作《上师五十法颂》所集无边善功德缘，回向给众生快速达到殊胜利益成就，希望一切众生都能快快成就，这是作者最后的期望。

在这里我们也要感恩作者——跋维谛瓦大阿闍黎，他造了这部五十法颂。还要感谢比丘仁权让钵，把它翻译成藏文。感谢广定法师，把它翻译成汉文。有了他们的慈悲发心，我们才有机会学习《上师五十法颂》。最后希望各位师兄都能不辜负作者期望，这一世都能尽速达到殊胜圆满的成就。

（编按：为便于学人记诵，特在下页敬呈《上师五十颂》原文，请以至诚恭敬之心熟读背诵，切勿撕下或折叠，如需经常诵读该颂，可手抄或复印下来。）



# 上师五十法颂

跋维谛瓦（三尊）班智达 造

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| 一：<br>能得吉祥金刚心地因，<br>次第顶礼上师莲座下；<br>拜师无数根本清经内，<br>重点少集说此应礼听。 | 二：<br>所有十方世界中，<br>佛及菩萨三时时；<br>礼拜金刚阿闍黎，<br>灌顶大上金刚师。   | 三：<br>最胜意乐三时时，<br>合掌持花曼达拉；<br>供养世尊咕噜师，<br>顶礼恭敬接足礼。   | 四：<br>在家或者初学释，<br>法经佛像前供养；<br>学密弟子真心礼，<br>有时则息诸诽谤。   |
| 五：<br>供坐站礼有意事，<br>供养等事作一切；<br>金刚弟子力事全，<br>能放大礼无上师。         | 六：<br>金刚师及其弟子，<br>同样会得越法罪；<br>所以一勇阿闍黎，<br>弟子当互审其器。   | 七：<br>真慈放弃黑心怒，<br>无戒傲心贪心心，<br>多散心乱此族等，<br>在智弟子以慧拣。   | 八：<br>稳定具戒忍悲智，<br>心直尊重无谄曲；<br>明了仪范密根经，<br>博闲经理诸论议。   |
| 九：<br>契证圆满十真如，<br>善达事业曼达拉；<br>能明密咒相论议，<br>满清诸根悉净安。         | 十：<br>若彼求法学法者，<br>登坛后谤阿闍黎；<br>则谤一切如来佛，<br>彼子常得诸苦恼。   | 十一：<br>若谤金刚阿闍黎，<br>现得恶报无安时；<br>中毒得病着魔乱，<br>愚痴此人会断命。  | 十二：<br>王法火灾恶毒蛇，<br>冤贼水难空行怒；<br>妖魔鬼与邪怪等，<br>毁人定进金刚狱。  |
| 十三：<br>金刚上师阿闍黎，<br>永久不作障碍事；<br>愚痴常作诸障碍，<br>命终一进恶地狱。        | 十四：<br>毁谤金刚阿闍黎，<br>无间地狱等怖畏，<br>所说所有畏地狱，<br>废子定入进住狱。  | 十五：<br>大智金刚阿闍黎，<br>发扬无降广大德；<br>是故一切当全力，<br>永时辄莫生轻毁。  | 十六：<br>发生恭敬尊重心，<br>供养咕噜金刚师；<br>则除苦恼病乱害，<br>消后无复苦恼难。  |
| 十七：<br>自戒金刚阿闍黎，<br>难施妻儿及自身；<br>自命亦舍为拜师，<br>何况富贵与财物。        | 十八：<br>为此无量亿劫时，<br>极为稀有难得之，<br>无上成就证布达，<br>勇猛修习此身得。  | 十九：<br>永久善护其深誓，<br>永久供养诸如来；<br>永久供养阿闍黎，<br>咕噜等同一切佛。  | 二十：<br>有心要得无尽成，<br>所有最上诸珍玩；<br>上师心中欢喜物，<br>长时诚心而奉献。  |
| 二十一：<br>施供金刚阿闍黎，<br>永施所有布达等；<br>所以此事福德德，<br>福德能得金刚成。       | 二十二：<br>所以想学求法者，<br>有了具戒忍功德；<br>慈心圆满优越子，<br>咕噜无二金刚持。 | 二十三：<br>若足踏过上师影，<br>获罪恐怖如破塔；<br>于床坐鞋等资具，<br>蓦过获罪何况说。 | 二十四：<br>大悲弟子欢喜心，<br>上师指导当听受；<br>真是超力不能为，<br>则善言恭请禀白。 |



PDF 學習 文庫



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| 二十五：<br>依止咕噜阿闍黎，<br>成就生天现乐成；<br>所以一切力所为，<br>当受师命不违背。 | 二十六：<br>咕噜财物犹如命，<br>上师心爱如师敬；<br>于彼上师执侍人，<br>如亲常时恭敬心。       | 二十七：<br>不应金刚上师前，<br>包头顶高坐前去；<br>翘足踏坐手叉腰，<br>安然按腰上师前。 | 二十八：<br>金刚咕噜站起时，<br>应当勿坐或勿卧；<br>常具敬供诸威仪，<br>站会全事欢喜事。 |
| 二十九：<br>无弃涕唾上师前，<br>坐时勿舒于双足；<br>师处举步随口净，<br>应当不作上师前。 | 三十：<br>上师行处邻近傍，<br>语笑歌舞言作唱；<br>亦勿金刚上师前，<br>手足揉等无敬行。        | 三十一：<br>常时咕噜坐或起，<br>各按坐起徐礼敬；<br>夜水危险路行中，<br>许准后自作前导。 | 三十二：<br>阿闍黎前或见处，<br>有智不应现疲身；<br>不倚柱及墙壁等，<br>亦不屈指节作声。 |
| 三十三：<br>若须替师浴身足，<br>濯足身等奉侍时；<br>先白顶礼师令知，<br>完后顶礼自作事。 | 三十四：<br>弟子名称上师时，<br>不称只名下有礼；<br>为得恭敬余人前，<br>上师名前特点称。       | 三十五：<br>先请何作上师令，<br>说全遵照上师令；<br>双手合掌心耳一，<br>乐心忆持咕噜令。 | 三十六：<br>有笑噉时上师前，<br>应当则以手遮口；<br>若有完事白上师，<br>当无得意软语明。 |
| 三十七：<br>净心前来欲听法，<br>上师前坐具威仪；<br>心身衣等规律正，<br>合掌前跪应三请。 | 三十八：<br>供养上师与时时，<br>舍离野心骄慢心；<br>三门当如初适嫁，<br>摄心低颜甚惭愧。       | 三十九：<br>严身具等生爱乐，<br>不得现于上师前；<br>余事一切自思惟，<br>切勿自作当远离。 | 四十：<br>开光坛城火供等，<br>说法集子度弟子；<br>同城金刚上师居，<br>一切无旨不应作。  |
| 四十一：<br>开光说法等所得，<br>净施悉以奉其师；<br>师纳受后留让财，<br>随得可用自所需。 | 四十二：<br>师子金兄不为徒，<br>自徒说法受礼拜；<br>接受承事礼敬等，<br>应止金刚上师前。       | 四十三：<br>若物供养上师时，<br>或有上师所施时；<br>二手奉献后顶受，<br>有智弟子大礼师。 | 四十四：<br>自专常忆持不忘，<br>专修正行当全力；<br>金刚兄弟非律时，<br>爱语相教指导他。 |
| 四十五：<br>若自病缘无能力，<br>顶礼站等上师戒；<br>上师所教救无作，<br>有德心子无其咎。 | 四十六：<br>此处多说无意义，<br>当令一切师欢喜；<br>离诸上师烦恼事，<br>一切当勤而行之。       | 四十七：<br>金刚如来亲此说，<br>成就跟随阿闍黎；<br>此明全物一切事，<br>圆满欢喜咕噜师。 | 四十八：<br>弟子清净有信心，<br>皈依稀有三宝后；<br>能后随师咕噜法，<br>传子日夜为常诵。 |
| 四十九：<br>及授金刚密咒等，<br>令作弟子正法盆；<br>堕落根本十四戒，<br>应当观背诵持严。 | 五十：<br>依教随顺上师行学子，<br>一切得成无缺上师法；<br>我所集无边善德缘，<br>愿与众生万速胜利成。 |  |  |





菩提道次第广论第一册

# 第九讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

## ◎ 修习轨理

- 六加行法



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授

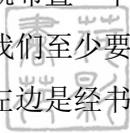


我们亲近善知识之后，就要开始修习正法了。那怎么修呢？分加行、正行跟结行来说。

加行，一共有六个加行，这是金洲大师所传的。

第一个加行，是准备一个修行的地方。就是在家里准备一个你方便修行、盘腿打坐的地方，可以在客厅、书房、也可以在单身的卧房，夫妻房就不合适，最好是比较清静的场所。我们首先预备这样一个地方。

第二个加行，是安置三宝像。地方准备好了，就布置一个坛城，因为佛弟子是皈依三宝，所以在坛城上面，我们至少要设置佛法僧三宝像。一般佛像在中间，面对佛像的左边是经书、



PDF 學習文庫



法宝，右边是祖师大德，或者是上师、善知识的法照，这样就有三宝像。然后显教，就供三杯清水、一个香炉，或者再加上油灯、鲜花、水果都可以。密教就是八供，水、水、花、香、灯、涂、果、乐，这八供就包含了所有的供养在里面。依个人的方便来供养。只是我们要注意的，是所请来的三宝像跟供品都要是来源清净的。也就是说，它必须具备三清净、三无量的条件，才有真实的功德。

什么是三清净呢？

第一个清净，是供养的对象是清净的。我们供养的是能帮助众生解脱轮回之苦的三宝，这当然没有问题，绝对是清净的。但是有些人供养的不是三宝，像民间信仰，他供养的可能是关圣帝君、三太子、土地公、五府千岁、二妈、三妈……很多；不管他们供养的是什么，都必须是本身已经开悟解脱的，或者已经成就的对象，他才可能帮助我们解脱轮回。如果他自己都没有解脱，都还在轮回中受苦，他就没办法帮助我们解脱，也没办法帮助我们断苦，所以供养的对象，一定是清净的三宝。

第二个清净，是供养的心。你的心是不是清净？就看你今天供养，是为了修自己的福报、功德？还是发愿为了利益一切众生，希望一切众生离苦得乐，以这样的心来供养？如果是这样的话，你供养的心就是清净的，这是第二个条件。

第三个清净，是你供养的东西，来源是不是清净的？是你很辛苦赚钱去把它请回来的，或者是师兄很诚心跟你结缘的，



这都可以。如果你是偷的、抢的、骗的，用不正当的手段、违背法律的种种方式把它弄来的，这就不清净。

所以，供养的对象、供养的心、供养的东西这三者，都必须具备清净的条件。

什么是三无量呢？

第一个无量，是指供养的对象是无量的。前面说，供养的对象是佛法僧三宝，那么，家里到底要请多少尊佛，才算庄严呢？因为有些人请佛像，就很伤脑筋，不知道要请哪一尊比较好。他觉得请了这一尊，其他的没有请回来，好像有一点遗憾。没有请到家里的那些佛菩萨，也不晓得会不会保佑我？所以，现在讲到供养的对象是无量的，这个观念非常重要，就是不管你今天请到家里的是哪一尊佛，祂都是十方三世一切诸佛的总集。因此，你今天供养这一尊佛像，就等于供养十方三世一切诸佛，无量无边的佛。只要我们有这样的见解，虽然只是供养一尊佛，就等于同时供养了十方三世一切诸佛，这是指供养的对象是无量的。

第二个无量，是指我们的心也是无量的。前面说了，供养是为了利益众生，所以众生无量无边，你的心也变成无量无边，因此你的心是无量的。

第三个无量，是指所供养的物品也是无量的。虽然你只供养很少的花、很少的水果、很少的供养物，但是你可以观想它



PDF 學習文庫



尽虚空、遍法界，因此它也成为无量的。

如果具备这三清净、三无量，你的供养才有真实的功德。这是六加行的第二个，安置三宝像。

第三个加行，在坛城前结跏趺坐。双盘或单盘都可以。

第四个加行，修皈依跟发心。因为我们修的是大乘，所以我们念的是大乘不共皈依文：“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依，我以所修诸善根，为利众生愿成佛”。发心，是发四无量心：慈无量心、悲无量心、喜无量心、舍无量心，我们是这样念的：“我今愿使一切有情，具足乐及乐因；我今愿使一切有情，离苦及苦因；我今愿使一切有情，皆得究竟涅槃乐；我今愿使一切有情，离冤亲憎爱，入平等舍”。

第五个加行，修七支供养。为什么要修七支供养呢？最主要的目的是要净除业障、积聚资粮。我们知道，今天为什么不成就？为什么不开悟？最主要的原因，就是这两个功课没有每天修，或者没有念念修。偶尔修是不够快的，净除业障不够快，积聚资粮也不够快，你要念念修、没有间断地修七支供养才快。

而且尽未来际，不是说我做一个功课，像修四加行，每个加行做满十万八千就算修完了，不是的，我们的修行是尽未来际，永远没有结束的时候。所以不管是现在讲的七支供养、还是普贤十大愿王，这两者内容是一样的，都告诉我们是尽未来际，永远没有疲累的时候，而且是念念相续、没有间断，这样

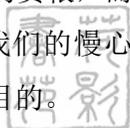


你要净除业障、积聚资粮才够快。下面就介绍七支供养的内容。

第一是礼敬支。就是我们的心，缘十方三世一切诸佛，以至诚的心，最清净的身语意三业，来修礼敬，要具足这个条件。前面讲了，虽然你的坛城前，可能只有一尊佛，但是要观想祂是十方三世一切诸佛的总集。我们平常顶礼一尊佛所得的福德，就已经是无量的，何况我们现在顶礼的是十方三世无量的诸佛，那是不是累积功德非常快？

再者，无论是你身礼拜，还是口念佛，或者是意观想，都是至诚恭敬的，没有丝毫的妄念夹杂，就是无念的，这时还能清净我们身语意三业的业障。一定要至诚恭敬，而且无念，就是没有掉举、昏沉、散乱的情况之下来礼拜，不管是小礼拜还是大礼拜，都可以清净你的身业；如果是口中念佛，就可以清净你的口业，因为你念佛的时候，嘴巴是不会有四种语业的过失，所以就等于同时清净你的口业；你意业在观想时，就不可能起贪嗔痴造业，所以你意业作观想佛，或者观想种种修行仪轨时，就能同时清净你的意业。

所以，至诚恭敬的来修第一支礼敬支的话，它可以清净身口意三业，而且同时可以降伏我们的慢心。我们知道，礼敬最主要是对治我们的慢心，当慢心被降伏了，我们的佛性就很容易开显。因此，礼敬这一支，它不但可以累积我们的资粮，而且还能清净我们身口意三业的障碍，也可以调伏我们的慢心，开发我们的佛性，这就是为什么要修礼敬最主要的目的。



PDF 學習文庫



第二是供养支。供养分财物供养跟法供养。

财物供养，广义来说，什么都可以供养，你觉得最殊胜的、最美妙的、赏心悦目的、你欢喜的，都可以拿来供养佛。为什么要修供养呢？因为它可以去除我们眼耳鼻舌身的贪执，这是最主要的目的，而不是因为有福报我才供养，这样就失去供养原来的意义。

供养最主要是对治我们的悭贪，如果你供养是为了求福报，那还是贪；所以这跟供养原来要对治悭贪的本意是背道而驰的。因此，在供养的当下，要远离眼耳鼻舌身种种的贪，不执著这个供养物，不求任何回报，不求任何果报或功德，这样来修供养。

眼耳鼻舌身意，相对的是色声香味触法。色尘就是你看到的，你都可以供养，你看到漂亮的花朵、美丽的风景、蓝天白云、清风明月，统统可以供养。本来我们会说：“哇！这个好漂亮！”好漂亮，贪就出来了。所以我们第二念就赶快把它供养佛，第二念那个贪就转过来，你八识田那个贪执的力量，就不会因为你看到很美的东西，再回熏到第八识，成为未来贪的种子。所以我们是用供养，来除去我们八识田里种种贪欲的种子，我们看到美丽的东西，就赶快供养三宝，当下你就去除贪了，而且还有供养的功德。

耳根面对声尘，当我们听到好听的、很殊胜的音乐，听了很法喜的、心很清净的梵乐，你赶快供养三宝，就不会回熏到第八识，成为你将来很喜欢听好听音乐的习气，当下就被对治



了，而且还成就了供养的功德。

所以，我们可以很善巧方便地运用在我们的日常生活当中，每天我们六根一定要面对六尘，如果没有修对治的话，在六根面对六尘的当下，很容易引发贪嗔痴，喜欢就贪，不喜欢就嗔，没有特别喜不喜欢的就是痴，每天就是贪嗔痴不断。可是我们现在修供养的话，就非常方便，你六根面对六尘时，马上可以转念，供养三宝，不但有供养的功德，而且可以同时对治我们的悭贪。

香味也是一样，鼻子闻到种种香味的当下，就可以马上拿来供养。味，就是滋味，你吃到好吃的食物，当下就可以拿来供养，这样就不会说我喜欢吃什么，因为过去你就是种下喜欢吃什么的种子，所以你现在看到那个东西，马上就会说：“很好吃！”那个习气立刻就反应了。可是我们现在不是，我们在好吃、好吃的当下，供养三宝，然后断贪，这样来修。

触，就是衣服，或者庄严具，所有庄严身相的东西，包括眼镜、耳环、项链、手镯、戒指等等，都可以拿来供养。这些本来会引起我们贪执的，现在都不一样了。我们现在虽然也是要打扮整齐、清洁，但是没有跟贪欲相应，因为我们都先拿来供养三宝，这样不但可以断除我们的贪欲，同时还达到供养的目的。这是财物供养。

另外，就是法供养。法供养比财物供养更重要，我们知道财物供养无量的功德，都比不上一念法供养功德的百千万分之



一。为什么法供养这么殊胜呢？因为诸佛菩萨都是以法而成就的，我们以法来作供养，就等于我们可以成就一切法，可以成佛，所以法供养是最重要的供养，它是一切供养中最殊胜的。那么，到底有哪些法供养呢？我们希望每天都能修习这些功课。

第一，如说修行供养。如佛所说的来修行，佛怎么说，我们就依教奉行，拿这个修行来作供养，这是如说修行供养。

第二，利益众生供养。就是说我们修行不是为了自己成就，而是为了要利益众生，所以我们就用“希望一切众生都能离苦得乐”的心念来真实修行，作为供养。

第三，摄受众生供养。因为菩萨都是以布施、爱语、利行、同事这四摄法来摄受众生，所以我们就用这四摄法来摄受众生，作为供养。看你平常怎么以布施来摄受众生；怎么说爱语来摄受众生；怎么行利益众生的事情来摄受众生；怎么作为众生的助伴，不管他今天要成就什么事业，我们都助他一臂之力，作为他最好的助伴，在修行的道路上，我们也作他最好的同行善知识，这就是同事。我们把这个四摄法的功德，拿来作供养，就是最殊胜的法供养。

第四，代众生苦供养。我们要经常这样的来发愿，愿众生一切罪苦，都在我身上成熟；愿我一切乐善，都在众生身上成熟，这就是代众生苦供养。

第五，勤修善根供养。就是精勤地修习一切的善根，作为



供养。善根的范围很广，看你要得什么果报？如果你想得的是人天果报，那你就修世间的人天善根，也就是五戒十善，以这个作为供养。如果想解脱，那就修出世间解脱善根，像四圣谛、十二因缘，精进地修无贪、无嗔、无痴三善根，以这个作为供养。如果你想开悟成佛，就必须修六度、十波罗蜜，以这个无上菩提的善根，作为供养。所以，我们希望勤修这一切的善根，不管是人天善根，出世间解脱善根，还是无上菩提善根，作为供养。

第六，不舍菩萨业供养。菩萨是以弘法为家务，利生为事业，所以菩萨的家务跟事业，就是弘法利生。我们在任何情况下，都不舍弃菩萨的事业，就是弘法利生，不管它有多困难、再多的障碍，我们都不舍弃，这样来作供养。

第七，不离菩提心供养。就是念念不退失菩提心，念念都是以菩提心来修行一切的善，或者利益众生，行菩萨道，不管你今天在修行的路上，修的是什么法门，成就什么菩萨的事业，都不忘失菩提心，整个修行的过程，没有一念忘失菩提心，以这个来作供养。

以上所说的供养，如果每一念都能这样来修，没有一刹那间断、中止、或者忘失的话，很快就能积聚成佛的资粮。

这就是第二——供养支，财供养跟法供养。

第三是悔罪支，就是忏悔业障。过去无量劫以来的业障，



PDF 學 器 文 庫



会障碍我们没办法开显佛性，所以我们要如法修忏悔。首先忏除过去的业，一旦忏完，就要小心防护，不要再造。千万不要常常忏，又常常造，一直重复，这样是忏不完的，我们的业报也报不完。所以最好的方法，就是过去已经造的业，来不及了，我们就忏悔，但绝对不要再造，这样才可能忏除干净，所有的业障才可能有清静的一天。这也是念念修忏悔，念念都在忏，这样忏最快，不是拜三十五佛忏、八十八佛忏、水忏等等忏本时才有忏，平常没有忏，这样太慢，为什么？因为我们念念都起贪嗔痴，念念都在造业，你不念念修忏悔，根本来不及，造业的速度比忏悔的速度快，所以我们要念念忏才来得及，念念忏也是念念在防护，形成一个很好的防护力量。这是第三——悔罪支。

第四是随喜支。我们只要看到有人行善，不管他是佛、菩萨，还是声闻、独觉、一切众生，我们都修随喜。为什么要修随喜呢？因为你在随喜时，就不会生起嫉妒心。所以，随喜主要是对治嫉妒。你修随喜，不但有随喜的功德，同时又能灭除我们的嫉妒心，因此，念念修随喜，等于念念在累积功德，念念也在去除嫉妒的习气。

第五是劝请转法轮支。就是在十方一切国土当中，只要有现证菩提的（就是成佛），我们赶快请祂转法轮。为什么要劝请转法轮呢？因为这样才可以利益众生，同时也可以去除我们曾经谤法、或者慢法的障碍。我们过去可能对法、还有说法的法师不恭敬，因此造下轻视毁谤法跟法师的业障，那怎么弥补



呢？就是多多劝请法师转法轮，这样就能净除我们过去曾经谤法、或者慢法的罪障。

第六是请佛住世支。在十方一切国度中，只要有佛想示现涅槃，我们赶快去请祂久住世间，不要入涅槃。为什么要这样劝请呢？因为久住世间，才能真实、经常的来利益众生，同时也可以对治我们曾经违反上师的命令、曾经扰乱上师心意、让上师身心不安的业障。所以，我们要经常劝请法师久住世间，以便利益众生和清净这方面的业障。

第七是回向支。就是把前面修六支的功德、善业、善根，回向给一切众生。前面讲过，我们一切修行，都不是为了成就自己，而是为了利益众生，所以我们把这一切功德，都回向给一切众生。这样就可以对治我们狭隘的见解，我们过去都是回向给最亲爱的家人、朋友，当然大部分还是回向给自己，希望我身体健康、精神愉快、事业顺利、家庭美满、子女孝顺等等，因此心胸变得非常狭隘，这时的功德，就好比只有一滴水。可是，我们现在不一样了，回向给一切众生。你最亲爱的家人，最爱的爱人、朋友，包括你自己，统统在一切众生里面，没有遗漏一个，那为什么不把你这一滴水，滴到大海里面，这样你的心量就像大海，你的功德也像大海一样的无量无边，不是很好吗？有了这个正确回向的见解后，就可以破除我们原来非常狭隘、偏执的邪见，这是它最主要的功能，把你的心量扩大。加上前面六支的净除业障和积聚资粮，回向支就变成有三个功能：积聚资粮、净除业障、增长广大。



PDF 學 醫 文 庫



最后，第六个加行，是祈求加持。我们可以这样祈请：“希望诸佛菩萨加持我，净除修行的违缘（快快地净除业障）；第二，希望诸佛菩萨加持我，增长修行的顺缘（使所有的善业能快速生起，赶快地积聚资粮）；第三，希望诸佛菩萨加持我，使内外一切障碍因缘，都能摧毁、寂灭（一切的障碍，包括内障、外障、密障，不管怎样的障碍，全都能消灭）。”

今天讲的部分，就是我们每天应该用功的内容，不管你修什么法门，都没有离开七支供养，就是净除业障和积聚资粮。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

# 第十讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

## ◎ 修习轨理

- 正行、结行





我们今天讲正行。

正行，就是正式修行。正式修行时到底怎么修呢？这很重要，如果方法错误，你就会像赶集一样，这边参加法会，那边打佛七，又是拜忏，又是放生……，参加了很多活动，可是效果都不太好。有的师兄，可能每天都作早晚课，或者有固定的法在修。可是你的心，有因为修行而改变吗？当习气、烦恼生起时，你可以作主吗？业力现前时，你可不可以摆平？如果你的心已经修到可以自在作主的话，那表示你今天不管修什么法门，都已经有效果了。



PDF 學 器 文 禮



可是，当业力现前时，如果你一点办法都没有，只能任凭业力作主。当烦恼来的时候，你也只能说：“我也不想啊！可是它就是生烦恼！”那就是烦恼在作主。当习气爆发的时候，也一再为自己找借口：“我也不想生气啊！可就是没办法！”这是习气在作主，相信各位都有经验，没办法就是没办法。为什么没办法？因为你的心不能自在作主，都是业力、烦恼、习气在作主。也就是说，不管你修行多久，如果还是这种情况的话，就都没有达到修行的效果。

所以，什么叫修呢？就是你的心不断不断地练习，练习到可以自在作主，你要它安住在什么法门上，就安住在什么法门上，心不会跑掉，不会散乱、昏沉、掉举。你要它念佛，就能佛号不断；你要它打坐，就能证四禅八定；你要它持咒，就能持到相应；你要它观想，就观得起来，要它安住多久，就安住多久，就是要这么听话，不会观不起来，或者是观得模模糊糊的，也不会观起来很快就跑掉了。

业力、烦恼、习气来的时候，如如不动，不受影响，有定力的扶持，有智慧的观照。如果定力伏得住，你就不会发作，不会发脾气，不会生贪嗔痴，那就表示有定力。如果有智慧的观照，那就更高明了，譬如你当下能观一切法的自性是空的、假的。假的有什么好生气的？我是假的、他是假的、我生气的这件事情也是假的，都是因缘所生无自性的，当下就把它空掉了。因为本来是无常生灭的，它又不会永远存在，那你生什么气？没什么好生气的。当下你有般若性空智慧的观照，就把它



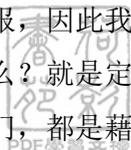
观破了。

所以，所谓的看破、放下，就是你要有这样的智慧观照，你看破，自然就放得下。你看不破，就是因为你把它当作真实存在的，因为你当下没有般若智慧的观照，你把它当作真实存在的，你就认真了，以为它是恒常的、不会改变的。认为那个很讨厌的人，永远都很讨厌，是不会改变的；又比如，那件事情我不能忍受，就永远不能忍受，每次碰到，我就是不能忍受，因为我把那件事情也当作是恒常存在的，它是不会改变的。

可是，只要是有为法，它就一定是因缘所生的。一件事情的产生，只是因缘的聚合，因缘成熟，它就展现了，因缘离散，它就消灭了，它只是因缘的聚散而已，并没有真实的这件事情。一切存在，只要是有为法，就有生灭（无为法没有生灭），有生灭就是无常，无常就不能永恒存在，只是因缘聚散的展现而已。

可是，当我们六根面对六尘的时候，没有这样的智慧观照，加上又没有好好修定，所以面对各种烦恼，心都不能做主。因为定力高的话，虽然较少智慧的觉照，但照样可以伏住烦恼，至少可以让习气的种子不现前，虽然面对不同境界，但心却可以不动，不会生起贪嗔痴，那表示定力很高。

所以，我们现在知道为什么要修行了，就是因为我们的心的老是攀缘外境，生贪嗔痴烦恼，然后造业，就要受报，因此我们要修心，修到它可以自在作主。那修的重点是什么？就是定力跟慧力，定慧力要如何培养呢？不管你修什么法门，都是藉



由止观来培养定慧力的。所以，其实广义来讲，一切法门都在修止观，都在培养定慧力，训练你的正念力和正知力。心要安住在正念上，这个正念就是你的所缘境，也是你现在所修的法门。譬如说：念佛，你的心就要安住在佛号上，这时佛号就是你的正念；数息，你的心要安住在数字上，这时数字就是你的正念；修本尊观，你的心要安住在本尊的观想上，观想就是你的正念。

所以，只要你能忆念保持在正念中，不散乱、不昏沉的话，慢慢地就会有定力。如果你的所缘境很快就不见了，没办法忆念或者保持的话，就表示你的正念力有待加强，所以心才没有办法安住在善的所缘境上，不是昏沉、就是掉举、散乱。没办法安住，你的正念力就没办法培养，因此你的定力就很难进步。所以，正念力是培养定力，就是止的功夫，如果能安住在一个地方，安住得很好，就可以得止，止久了就有定力。

观，就是不断不断检查，你现在的状态有没有散乱、昏沉、掉举？你当下的情况是轻安？还是喜乐？当下你对自心的状态，清清楚楚、明明白白的观照，这叫正知力，它是智慧的来源。

所谓般若慧观的训练，就是正知力的培养，每个当下你都清清楚楚、明明白白。最先是在定中练习，然后平常也这样保持，慢慢地你会每个当下都很清楚，意识也非常清明，都有般若智慧的观照，遇到任何事，你都知道它自性是空的，因此你不会迷惑颠倒，无明很快就破了。

无明，就是以为有一个我，所以才会起我执、法执。可是



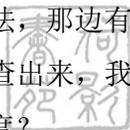
你这样不断不断地观它的自性是空的，是因缘所生的、是无常无我的，那个执著有我的邪见、无明，是不是很快就破了？很快就断我执跟法执，如果你每一念都有这样观照，智慧力就被培养出来了。

所以，我们修行修什么？就是修止观，修定慧力，就是正念力、正知力的培养。不管你修什么法门，心都要安住在那个法门上，那就是正念力；然后不断不断观察，很清楚地觉知当下心的状态，那就是正知力。这样才能达到修行的效果。

以本论来说，从亲近善知识，一直到最后的止观，整部《广论》都是我们正行的内容。所以我们听闻到哪里，就思惟、修习到哪里，你那个部分就成就了，因此听闻之后，你还要不断不断思惟、修习，直到做到为止。

我们前面刚讲完亲近善知识，那我们是不是已经做到了？做到的话，你就是有修，闻思修，听闻后思惟，然后修习。修习，就是一定要修到你心念转变为止，以前错误的知见，现在全部改正过来，这叫做修。所有不善依止、亲近善知识的过失，我都不会再犯；应该怎么如理如法的恭敬、供养、承事善知识，我全部做到了。

譬如说：怎么检查我对上师有没有清净的信心？就看我还会不会寻求上师的过失？我还会不会看他这里不如法，那边有问题，还有没有挑上师毛病的念头？这样就可以检查出来，我们亲近善知识的部分，到底闻思修，修到了什么程度？



PDF 學 醫 文 庫



前面讲到，学佛的第一步就是亲近善知识，那亲近善知识有什么殊胜的利益呢？各位都没有闻思修，所以答不出来！“快速净除业障，快速积聚资粮，快速成佛”，这个就是亲近善知识最殊胜的利益。因为善知识能对症下药，很快就找到你的问题，清除你修行的障碍，所以很快就能让你成就。也是因为你如理如法地依止善知识，所以你的业障消得最快，积聚资粮最快，成佛也就最快。

成佛的关键，就是净除业障、积聚资粮，这两个你都圆满了，是不是就成佛了？那不善依止善知识有什么过患呢？如果你轻视毁谤上师，对上师没有信心，还扰乱上师，让他身心不安，会有什么过失？你就会生各式各样的病，甚至连医师都检查不出来的怪病。不然就是长时间身心忧愁烦恼，死后还会堕入金刚地狱、无间地狱。因此，你活着的时候就没好日子过，死后更惨，堕入地狱，这就是不善依止善知识的过患。

所以，我们要不断不断检查自己，还会不会寻求上师的过失？那怎么防止呢？就是不断不断忆念上师的功德，尽量不要去看上师的毛病、缺点在哪里。上师总是有功德的，可能他持戒非常清净，将来可能成为一代律师，所以我们要赞叹他、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；可能他教理通达、博学多闻……总有他的功德吧！

所以，我们多多忆念上师的功德，一直修到我们对上师生起清净的信心为止，然后也要如理如法地恭敬、供养、承事善



知识，这部分才算圆满。也就是书上讲的，如果我们全部都做到了，那表示亲近善知识这个部分，闻思修都已经圆满了，那我们就可以进行下一个部分的修学。

总而言之，我们听闻到哪里，就思惟到哪里，修习到哪里，那《广论》念完，我们就成佛了，这是一点问题都没有的。

可能我们平常欠缺的，就是思惟跟修习的部分。我们到处跑道场，这边听听，那边听听，但却没有思惟，也没有修习。你的心没有跟着转变，因此，当烦恼、习气、业力来的时候，你一点办法也没有，就是因为你没有修行，错误的知见还在，心也不能自在作主，这就不能说你是个修行人。所以，修行人没有资格说：“我也没办法，我也不想啊……”这都是借口！你修了半天，应该可以自在作主才对。

接下来，是我们在修的时候应该注意的事情。

第一，不要随便改变法门，不要换来换去。因为你到处听，可能每个地方介绍的法门都不一样，或者一个上师，他就教好多法门，天台止观也讲、大手印也讲、大圆满也讲，我到底要修哪个？是不是好混乱？所以，这阵子你是修什么法门，你就好好地修那个法门，一旦决定了，就不要换来换去。不要说，我就试试看数息，这样首先就没诚心，每次教一个法门，他就说：“我回去试试看”，这种心态保证不会成就。

那要怎样才是正确的心态呢？譬如我今天来学这个法门，



PDF 學 器 文 庫



就已经发愿：我希望成就这个法门，将来用这个法门利益众生，之后我精进地成就这个法门，要不然我就没有能力利益众生，这样才对。不是“我回去试试看、修修看”，结果数息数到散乱、昏沉、掉举。既然数息没有效果，不能得定，那我就念佛念念看，念了半天也没办法得一心，因为他没有好好地按照我们前面讲的方法，来训练正念和正知力，所以念佛也没办法得一心。那他又可能说，我参禅好了，参了半天也不开悟。就这样换来换去，一辈子的暇满人身就过去了，结果一事无成！这就是没有一门深入的过失。

如果你修行的方法正确，不只是在坐中修，平常也这样，培养自己的正念力和正知力。在日常生活中，你心住正念，看你的正念是什么，如果你没有特别持咒、念佛、或者观想的话，你就可以跟佛法的义理相应，你的心就住在佛法的正念中，好好思惟佛法，这时候就不会生烦恼、也不会造业，所以在日常生活中，也可以培养正念力。

正知力也可以同时培养。如果每个当下你都清清楚楚、明明白白自己身口意的状况，这样你还会不会犯戒？不会犯，因为你每个当下都很清楚明白心的状况，所以当贪一起来，你马上观照，第二念就把它转化掉了。本来会发脾气的，可是那个不高兴的心一起来，你就看到了，为什么？因为你有正知力的觉照，所以不喜欢、很讨厌的念头一起来，你就已经看到了，就没有后面的生烦恼、造业，不会已经骂出去、打出去，然后才回来忏悔，那都太慢了。为什么会这样？就是因为你平常没



有培养正知力，每个当下你糊里糊涂、不清不楚、不明不白，就算是坐在那边打坐，也没有培养正知力，才会往往坐到昏沉、坐到睡着了、甚至打呼噜，都还不知道怎么回事，那就是你一点正知力都没有，这表示不管今天修什么法门都不可能成就，因为没有培养正念力和正知力。

所以，修什么法门不是重点，每个法门都可以成就，可是为什么你换来换去，都不成就？问题不在法门上，是在你修行的方法错了。如果修行的方法正确，应该不论你修哪一个法门，很快就能相应。很快相应的意思是，你的心可以开始作主了，要它安住在哪里就是哪里，而且可以安住得很好，所以这个法门很快就成就了。这时，你再修别的法门也很快，因为你的心已经训练好了，能自在作主了，叫它观什么就观什么，叫它得定就得定，叫它念佛就念佛。

这样说来，你一开始修什么法门，是不是就没有差别了？因此，你就先修一个法门，好好训练你的心，训练到它听话为止，然后你要它安住在什么法门上，就安住好了。所以，我们修行第一个要注意的，就是不要任意改换法门。

第二，不要任意更改数量。你规定自己的功课，每天心经念几遍、大悲咒念几遍、百字明念几遍、佛号念几声、大礼拜做几下，就是这么多，数量不要任意更改。不要说我今天有时间，就多做一点，明天没时间，就少做一点，这样也不好。不要我今天一早起来，身心舒畅，充满法喜，我就大礼拜做它一千遍。



PDF 學 器 文 庫



明天早上起来，全身酸痛，听到大礼拜就吓死了，一停就停三个月，这样没效的！不要说勇猛精进时，就拼命冲，懈怠放逸时，就连修行的念头都提不起来。

相信各位师兄都有这样的经验，修修停停，这就是任意更改数量的过失。宁愿规定的次数少一点，但是每天一定要做这么多，就是不要让它中断。我每天大礼拜没有办法拜一千下，没关系，我至少拜七下，也不用每天给自己压力，说我一定要拜五百下，然后赶赶赶，做什么事情都心不安，人家来找你，你也不耐烦，心里一直嘀咕说：“都是你障碍我修行！你今天来串门，跟我喝茶、聊天，害我没有时间作功课……”马上忿恨恼就出来了，不要这样。所以，给自己的功课，就是再忙碌也做得完数量，这样就可以了。

第三，不要乱改修行次第。有些法门有它的次第，所以不要贪快，欲速则不达。想想看，有炒完菜才洗菜的吗？有煮好饭才洗米的吗？一百层楼的房子，可以前面九十九层都不盖，直接盖第一百层吗？都不可能，对不对？那就是次第错乱。所以，修行的次第也非常重要，一定是很踏实，老老实实的修行，一步一步不要着急，这样才可能成就，所以越老实，成就越快。那个越卖弄聪明的，以为自己可以投机取巧，反而最慢。

还有，初修时，应该时间短，次数多。每一座的时间短，然后次数增加。譬如说：一开始练习打坐，可能脚很硬，坐一下就腰酸背痛，没关系，甚至你可以从五分钟、十分钟开始练



习都可以。可以早上坐十分钟、下午坐十分钟、晚上坐十分钟，可是这十分钟我都坐得很安稳，心都安住在所缘境上，不散乱、不昏沉、不掉举，因此每个十分钟效果都很好。可是，如果一次坐三十分钟就不一样了，如果我的腿也不行、身体也不行，我硬要熬它三十分钟，那这三十分钟会如何？在地狱中、在痛苦中，一直猛看表，那三十分钟就很长。这是因为你给自己订的时间太长了。一开始修行，不需要这样勉强自己；如此痛苦的经验，会让你以后听到修行就害怕，效果也不好，所以我们宁愿定的时间很短，但效果很好。

比方你诵经诵到法喜时，那一品诵完，就赶快休息，以后就很喜欢诵经。你打坐坐到很舒服时，赶快下座，以后就很喜欢打坐。你修到很法喜、很轻安、很喜乐的时候，赶快停止！以后就很喜欢修了。如果每次都在那边熬、熬、熬，苦啊、痛啊，以后就很怕修行。

在修行的过程当中，能让自己很开心的成就，不是很好吗？所以，我们先从时间短、次数多开始，有空就修、有空就修，时间短短的没关系，因为短短的十分、十五分、二十分比较有可能。你说我诵经一下子诵个两个钟头，现代的人很少可以持续这么长时间。所以，你可以一品、一品诵没有关系，到晚上诵完才全部功德回向，或者每一品诵完，就功德回向，也是可以的。

要不然你每天会很着急，因为你一直想找个空档来赶快修，



PDF 學 器 文 庫



可是偏偏早上很忙、下午也很忙、晚上也很忙，完了！今天都在烦恼中度过，结果什么法门也没修，什么功课也没做，然后给自己很大的压力，千万不要这样。我们可以先修到身心安稳，心安住在善的所缘境上，都安住得很好，这时再把时间慢慢加长。因此，以初修的来讲，时间一定不要太长，宁愿次数多一点，等稳定之后，才把时间拉长，这样才比较恰当。

还有，在修行过程当中，也不要太着急想要成就，或者是想要有一些身心觉受，这样反而会障碍我们。像修定的话，如果你上座之前就想：“我这一座一定要入初禅”，这个有所求的心，保证你没办法入初禅，因为你已经给自己压力了，你的心已经散乱了。太着急容易散乱，你的身心就很难安稳下来，身心很难安稳，就很难安住在所缘境上，这样就很难成就正念、正知力。

那你说，我就慢慢来好不好？当然不好！慢慢来又容易放逸、懈怠、昏沉，所以太慢也不行。因此，不要太快，也不要太慢，就是每天固定功课、固定数量、固定次第，老老实实地修就行了。

这就是“正行”的部分。

第三，是结行。结行就是最后我们把一切修行的功德，回向给一切众生，希望可以满众生一切的愿望，不管他要求的是世间的种种愿望，还是出世间解脱、成佛的愿望，我们都希望他们能如愿。这也表示我们一切的修行，都不是为了成就自己，



而是希望能利益众生。

以上我们就把加行、正行、和结行的部份都说明清楚了。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF學藝文禪





菩提道次第广论第一册

# 第十一讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

## ◎ 修习轨理

- 未修中间应如何修习四种资粮



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



前面我们介绍了如何修加行、正行、结行。今天介绍“四种资粮”。首先说明，平常没有做功课或者修法时，你应该怎么用功？因为现代的人都很忙碌，他能做功课或者修法的时间，其实非常短暂。假设你每天用功半小时、或者一小时，就算两小时，可是还有另外二十二个小时，如果你都在放逸、散乱、失念、昏沉、掉举中的话，你想要以这么少的时间、这么少的修行力，来对治这么重的烦恼、习气、业力的话，那是使不上劲的。所以，在平常没有修任何法门的时候，应该怎样来继续用功？这是非常重要的问题。内容分成四个重点：

第一，你可以修一些净除业障的法门，除去障道的违缘，看你要用什么方法来忏悔业障都可以。



PDF 學 器 文 禮



第二，修一切善行累积资粮，增加修道的顺缘。

前面两点，就是忏除业障、积聚资粮，也是七支供养里最主要的两个。

第三，守护你所受的戒律，这个很重要，因为一切戒律是修行的根本，这个根本如果不稳固的话，你是不可能成就的。

第四，就是我们今天要讲的四种资粮，这四种资粮最主要的目的，就是训练我们的正念力、正知力，也就是培养我们定力跟慧力最主要的来源。

定力是怎么成就的？就是因为你平常就这么用功，不是修法的时候才用功，你平常就是这样来训练心，所以正念力跟正知力，就是我们一切定慧的来源。

首先，第一个，密护根门。就是严密防护六根门头，在六根面对六尘境界时，不取行相，不取随好，这个主要是正念力的培养，也是我们定力的正因，定力的来源。

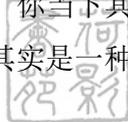
那什么是“不取行相”呢？就是你的心不去取六尘的境界相，当六根面对六尘，眼根面对色尘时你看就只是看，心没有去取色尘的境界相。像各位这样，眼根在看，可不可以做到第六意识不起分别？这样你可以看到东西吗？看得到啊！可见我们的第六意识不起分别时，还是一样可以看得到。就是这样，看就是看，没有分别，没有打妄想，没有生烦恼，这就是不取行相。就是保持六根面对六尘，相接触时第一念的当下，第六意



识不起分别，看的时候就只是看，听的时候就只是听，闻就是闻，舌头尝味，身体对触，意对法尘，都是这样来练习。这其实就是一种定境，延长定力的训练。如果你平常打坐修定，已经可以做到无分别，好像没什么念头，你下座以后也是一样保持，六根面对六尘，念念保持在当下，不起分别，这就是“不取行相”。

那什么是“不取随好”呢？就是心不取境界的好或者不好，因为你一旦分别之后，马上就有好不好、喜不喜欢的念头产生，对不对？比方今天的法会，看到一些我喜欢的师兄有来，还有那个怪怪的师兄他也有来，这就是既取行相、又取随好了。因为你看到那个喜欢的师兄的当下，你就已经生分别了，他是我喜欢的，就跟贪相应了；看到那个怪怪的，不喜欢的师兄，就生起排斥、不喜欢的感觉，那个嗔就已经生起来了。

怎么会有喜欢、不喜欢呢？就是因为你取随好，所以随好是从你取行相以后来的。你取了行相，第六意识就生分别了，就分别出哪个是喜欢或者不喜欢的师兄，马上就取随好了。所以，喜欢、不喜欢是分别以后来的，那已经是第二念了。第一念当下还没有分别，可是第二念你取随好，就分别了，就有喜欢不喜欢之分；喜欢就生“贪”，不喜欢就生“嗔”，没有特别喜不喜欢，那个不认识的，就是痴。因为当下你没有念念分明，没有了知一切法因缘所生，没有这样观照的话，你当下其实是跟愚痴相应的，虽然没有特别的情绪反应，但其实是一种无明愚痴的状态。



PDF 學 醫 文 禮



我们平常六根面对六尘，如果没有密护根门的训练，你取行相、又取随好的话，其实你念念都在生贪嗔痴，念念都在造业。但是我们不知道，还是照样很勇猛精进地看、听，然后忙着分别喜欢、不喜欢；喜欢的，我就耽着难舍，不喜欢的，我就排斥讨厌，然后躲得远远的。

所以，为什么说这是正念力的培养？因为这就是一种培养定力的训练，你可以做到不分别、不取行相，一直保持无分别，看就是看、听就是听，没有喜欢不喜欢，就不会有贪嗔痴。可是，这个多难啊！因为它太快了，你看到喜欢的当下，它就已经冒上来了，想要停止，但是已经来不及了。那怎么办？没关系，我们还有补救的办法。

如果你已经生分别，然后感受也生起来了，那怎么办？感受，就是指三受：乐受、苦受、舍受。乐受就是喜欢的，跟贪相应；苦受就是不喜欢的，跟嗔相应；不苦不乐受（舍受），就是没有喜欢不喜欢的，跟痴相应。即使这三受已经生起了，我们看着它就好了，就不要再继续想下去。

例如以前你看到那个讨厌的师兄，新仇旧恨马上就涌上心头，你每一念都是讨厌、讨厌、讨厌，那你就一直在造嗔业。现在不一样，你看到那个怪怪的师兄，就停留在那个怪怪的感觉就好，不要再继续想下去了；看到那个喜欢的师兄，也一样，就停留在那个感受的当下，不要再继续想下去。因为我们种种感受都是生灭法，只要生起就会消失，你想留都留不住，所以



我们只要看着它，它就消失了，你就不会再继续串习贪嗔痴的习气了，这样是比较安全的办法，不会念念都在造业。

这就好比我们很轻松的坐在沙滩上看海，你看着海浪冲上岸来，然后又退回去，很轻松自在地看着，没有什么特别的感受。我们现在也是，看着你的感受生起、消失，跟看海浪拍打海岸一样，生起、消失了，很轻松的，没有贪嗔痴，就看着它生起，然后消失。你不会看着海浪想说：它为什么不冲高一点？或者担心它退不回去怎么办？我们不会生这种烦恼。同样的道理，感受生起，你为什么会生烦恼呢？它只是生灭法而已，因缘所生的，因缘成熟，它就生起来，你只要看着它消失就好了，应该是很轻松、没事的。所以，没有乐受是要耽着难舍的，也没有苦受是要远离排斥的。所以看到怪怪的师兄，就怪怪咯，上完课就不怪了；看到那个好喜欢的师兄，就停留在当下，喜欢，然后消失了，不要继续又想一堆，那都是在串习你的贪。喜欢就喜欢，第二念就没有了，我们每天六根面对六尘，就是这样来训练正念力，很快定力就可以培养起来。胜过你在那边打坐，撑半个小时，坐到酸胀麻痛，嗔心都起来了，但还是没有正念力。如果是这样的话，还不如你每天六根面对六尘时，随时这样训练，你会发现一段时间之后，情绪起伏好像没有以前那么大了，烦恼也好像慢慢减少了，那是因为你没有继续串习贪嗔痴，当然慢慢就减少了，定力、正念力就是这样培养起来的。

所以，我们这样训练的话，六根面对六尘时，不取行相，不取随好，就不会生烦恼，不生烦恼也不会造业。因为是业力



让我们轮回，没有业力就不会轮回，轮回就这样被切掉了，多好！所以这个方法很重要。第一个，密护根门，六根面对六尘的时候，不取行相，不取随好。

第二个，正知而行，就是培养我们的正知力。“正知”是正知力；“行”就是指身口意三业所有的行业。你行身口意三业时，都有正知力，就叫做正知而行。刚才的正念力，是定力的来源；现在的正知力，是慧力的来源。如果你平常有好好训练正知力的话，那很快就可以成就分辨的智慧了。

那要怎么训练呢？简单来说，就是念念当下，你都了了分明。你每做一件事，你的身、口、意都清清楚楚、明明白白。例如：口业，你说的每一句话，都说得清清楚楚、明明白白；意业，你每一个起心动念，也都是清清楚楚、明明白白。所以，就是随时清楚了知你的身口意三业，身口意从来没有离开过正知力的观照。

我们以一天当中，从早上起床到晚上睡觉所有的活动来说明，那个记忆力很强，可以明记不忘的人，他就是从睡醒的第一念就开始培养的，他每一念都很清楚明白。如果我们讲过的话，讲完就忘记了，一天打了多少妄念，我们也不是很清楚，每天糊里糊涂的，有没有造业也搞不清楚，那就是因为我们没有正知力。

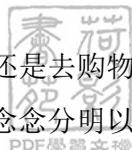
所以，我们从醒来的第一念就开始培养，我第一念在想什么？然后我是用什么姿势起床的？我是先往右边侧身、坐起



来？还是直接就起身坐起来？然后就下床、站起来了？你是不是很清楚每一个动作呢？下床时，你是先踏出左脚？还是右脚？每一步也是念念分明，每个动作都很清楚。接着走向浴室，浴室的门是开着？还是关着的？你是不是都很清楚？可能第一件事是要上厕所，你是不是上得念念分明？然后刷牙洗脸，你是不是刷得念念分明？每个动作都很清楚？有没有按照牙医师的嘱咐，每颗牙齿要刷二十下？你是不是刷得念念分明，没有数过头，或者还没有数到二十下就换别颗了呢？或者你都是随随便便，刷牙只花五秒钟就结束了？洗脸也是，你是怎么挤洗面乳的？怎么洗脸、冲水的？然后怎么把脸擦干净的？接下来可能是用早餐，是不是也是吃得念念分明？正知力就是这样培养出来的！

一般南传在修身念住时，就是这样训练的：吃饭的时候，心里面就跟着默念每一个动作，当你的手举起时，你心里就默念：“举起、举起……”，要去挟菜了，就默念：“前进、前进……挟菜、挟菜、挟菜……收回、收回……口张开、口张开、口张开……放进去、放进去、手放下、手放下、咀嚼、咀嚼……吞咽、吞咽、吞咽……”。所以身体每个细微的动作，要做到念念分明，正知而行，就是这样训练的。你们有兴趣的可以自己一个人在家练习，因为动作要很慢，旁边的人不知道的话会觉得很奇怪。

接着就要出门了，看你是去工作、拜访朋友、还是去购物。正知而行的另一个重点，就是除了你身体的动作要念念分明以



外，你的身业也要很清楚。就是说你要去的地方，是该去？还是不该去？譬如说：你要去拜访朋友，现在这个时间是不是恰当？有没有违反戒律？如果朋友约你去某个地方，可是那个地方是声色场所，去了可能会做破戒的事，这时你有正知而行的话，你就知道是不可以的。在出发之前，你心里就会这样思惟：“我的身业，绝对不会违犯任何微小的戒律，所以那个地方我不能去，因为去了有可能破戒，那我就不去了”，这就是正知而行。

所以，为什么说正知而行是智慧的来源？就是因为你越来越有分辨的智慧，知道什么该做、什么不该做，什么该取、什么该舍，你都很清楚。如果没有分辨的智慧，我们就不知道这个话到底该不该说？这件事该不该做？这件事应该要怎么处理？都不清楚，这就是因为你的正知力不够，当下没有判断的智慧，因为平常没有这样训练。如果你慢慢训练，你就会很清楚地知道，要如何正确判断，除了每个动作很清楚之外，你每个身业要去做的事情，也很清楚，所以你绝对不会违犯戒律，你一定是在适当的地点、适当的时间、去见适当的人物，绝不会有那个拖你去造业、做坏事的朋友。所谓适当的人物，就是你交朋友时，也会有智慧的分辨力，知道哪种朋友该交，哪种朋友会障碍道业，那我就暂时远离，但我心中并没有舍弃或者讨厌、排斥他，而且发愿成就之后来度他，只是因为我现在道心还不坚固，修行力也不够，所以只能暂时远离，等到我道业成就之后，一定会回来度他。

还有，如果是运用在谈生意上，你是不是也可以谈得念念



分明？谈生意最容易让人生起贪嗔痴烦恼！因为每个人都要坚持自己的利益。如果谈到对双方都有利的时候，那就会非常满意，这时候贪念就一直起来，你当下能不能够看到你的起心动念？喔！那个贪起来了，知道我的贪生起来了，赶快正知而行。

前面说要怎么密护根门？就是看着它消失，不要继续往下想而串习贪的习气。生意还是要谈，可是你会很细心地观照自己的每个起心动念。如果谈不拢、双方利益有冲突时，嗔心就起来了，你也是马上就看到——我的嗔起来了！我的苦受生起来了！赶快用看海浪的方法，看着它，它就消失了，也不会继续串习嗔恚的习气。这样你就不会为了谈一个生意，而不晓得造了多少贪嗔痴的恶业，因为谈不拢的话，可能言语上就会有冲突，那不但是造了意业，还加上口业，当然不会严重到打起来，所以还不至于造身业。

这是举各种情况为例，我们每天做的每一件事情，说的每一句话，每一个起心动念，都要了了分明，这样来训练，就有正知而行。

如果能做到正知而行，我们就不容易造下恶业，死后也绝对不会堕恶趣，就算这一世不能证果的话，我们每天也一直在累积证道的资粮。因为念念都在培养正念力、正知力，随时都在密护根门、正知而行。所以，我们的善行是不是一直在增加？即使你没有成就道果的话，你也一直在积聚证道的资粮，因此每天都在增长定力和慧力，都在增长善行。



PDF 學習 文庫



那还会不会破戒呢？不会破戒了，所以远离一切恶业，慢慢就能持戒清净，因为不好的念头，想要破戒、犯戒的念头一起来，你就看到了，所以你就可能再去说、去做，虽然意业已经生起来了，但是你已经看到了，那就赶快忏悔，它就消失了，第二念就没有了，所以你也继续串习意业，也不会有口业、身业。所以很快就能成就定力，因为持戒清净很快就能发禅定。

一般来说，定慧力很难培养，因为平常没有正念正知而行，所以你要累积善行，速度也非常缓慢，持戒也可能没办法很圆满、很清净，所以不能发禅定的原因在这里。我们现在如果有密护根门、正知而行的话，很快就能成就定力跟慧力。这是第二个资粮。

第三个，饮食知量。可以分为四个重点说明：

第一点，不要吃太少。不要为了爱漂亮去减肥塑身，故意吃很少，然后没力气修行。但是也有例外，如果是为了精进修行，可以偶尔断食一下。

譬如瑜伽的修行方法，是一个月断食两次，从初一、十五的前三天开始断，所以断完刚好是初一、十五，那就会心平气和。因为阴历的初一、十五跟月亮的引力有关，这两天会涨潮，地球上的水分都往上升。我们人体里百分之七十是水分，所以也会跟着上升，就会影响到头部，因此这时的情绪特别容易起伏，因为水分都往上升，累积在头部，导致情绪不稳定，就容易造成犯罪率增加。所以为什么瑜伽的断食要在初一、十五的前三



天开始，就是这个原因；断完之后就心平气和了，因为已经没什么水分可以升上去，严格的断食法是连一滴水都不能喝，所以水分很少会累积在头部，当然就不会有很大的情绪起伏，这属于一种修行法。

我们现在讲的不要吃太少，不是指这类特殊情况，而是说你平常吃饭不要故意吃太少。因为吃太少就没力气修行，即使你在那边打坐、修止修观，心念也很难集中。有过挨饿经验的人就知道，饥饿情况下心是很散乱的，也很难得定，因为心散乱时，很难把它收摄回来，所以心念很难专一，要观什么也观不清楚，要数息也数不清楚，因为心太散乱。为什么会散乱？就是因为没有能量把心收摄回来。所以修定也是要能量的，如果饮食不够，养分太少的话，你就没有力气修行，所以不要故意吃太少。

第二，也不要吃太多。吃太多会有什么后果？会造成身心粗重、呼吸不调，容易昏沉，这样很难修观。吃太少容易散乱，很难修定和得止；吃太多容易昏沉，很难修观。大家都有经验，吃饱的时候，多数血液都集中在胃部帮助消化，然后头部缺氧，就昏昏欲睡，吃越多越昏沉。所以这时你想要观什么，也观不起来，观起来也模模糊糊的，因为实在太昏沉了；心没有堪能性，就是说你的心作不了主，想要行善也没有办法，因为太昏沉；想要断恶、断烦恼，也很难，完全用不上力，因为太昏沉，所以也不要吃得太多。



PDF學醫文庫



第三，要吃相宜的食物，而且消化完了再吃。要吃适合自己的食物，因为每个人的体质不同，有的人是寒性体质，有的人是热性体质，有的人是酸性血液，有的人是碱性血液。有的人是因为生病，所以什么不能吃；或者吃什么比较有益，吃什么比较有害。总之，就是要吃适合我们体质，或者对我们病情有帮助的食物。

还有，就是要等食物消化完以后再吃，前一天晚上还没有消化完的，如果继续再吃的话，就容易造成消化不良，引生很多疾病。所以，我们尽量等消化完了再吃，这样才比较健康。

第四，吃的时候不要跟烦恼相应，而且要中量而食。这一点比较困难，我们吃的时候，好吃的就生贪；难吃的就生嗔；没有好吃不好吃的，就吃得糊里糊涂，然后就吃完了，可能一面吃、一面在想心事，或者计划什么事情，也是食不知味，因为心在想别的事。

那你或许会问：“吃东西的时候，要想不跟烦恼相应，那要怎么吃啊？”我们前面讲过密护根门，就是要吃得念念分明。首先我们要知道，修行人接受饮食的目的，是为了滋养这个色身。那你把这个色身养得胖瘦适宜的，要它健康长寿，为什么？为了精进修行啊！精进修行是为了利益众生！所以，为了利益众生，我才接受饮食。这样我会不会吃得贪嗔痴？所以就没什么好吃不好吃的问题，只是为了滋养色身，为了精进修行，为了利益众生。这样思惟，你就不会去挑剔食物，好吃也吃，不

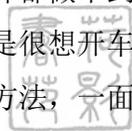


好吃也吃，反正我是为了精进修行才接受饮食的。如果用这种念头来吃东西的话，你会不会知道好吃、还是不好吃？你有味蕾，当然知道啊，你很清楚知道这个好吃，但是没有跟贪相应。怎么做到的？就用刚才讲的方法，像看海浪一样，好吃，然后就消失了，没有跟贪相应。不好吃，然后消失了，不好吃就不好吃，还是吃啊！为了利益众生，为了精进修行。这样，吃的时候，念念分明，增长正知力，培养智慧力，不会吃得愚痴无明。这就是饮食时，怎样训练自己不跟贪嗔痴烦恼相应的方法。所以，修行人不管好不好吃，都可以吃，也不会去选择一定要吃什么，有什么就吃什么。

而且还要中量而食。这个“中”，就是中庸之道，过犹不及都不好。所以中量而食的意思，就是饭不要吃太少、也不要吃太多，要吃相宜的食物，食物消化完之后再吃，吃的时候不跟烦恼相应，这就是中量而食。

还有，不要暴饮暴食，不会因为今天菜色很好，就多吃一碗；不合胃口，就只吃半碗，这就是没有中量而食。简单地说，就是你吃的量，不会太多、也不会太少，因为吃太少障碍修止，吃太多障碍修观，吃得刚刚好，就可以继续修止观，这就叫中量而食。

如果你对饮食特别贪爱，口腹之欲特别重，怎样都做不到念念分明，因为好吃就是好吃，我还是很想吃，还是很想开车排队去买。这样的话，我们可以用思惟饮食过患的方法，一面



PDF 學 醫 文 庫



吃、一面观想，看可不可以对治你那个贪爱饮食的习气。

第一个，在受用饮食的时候，可以这样观想：这些原本是色香味俱全的食物，可是一旦入口之后，在嘴里嚼嚼嚼，就变成五颜六色的、很难看的，再加上口水一混合，一团黏乎乎的东西，这时如果把它吐出来，你会不会想再吞进去？大概都不想再吃了。可是每一口很好吃的食物，吃进去之后都是这种结果。我们之所以觉得好吃，是被味蕾骗了！因为只有那个三寸不烂之舌，知道是什么滋味而已，你吞下去就不知道是什么味道了嘛。所以，第一个办法，就是观想你吃进去的食物，加上口水之后，变成一团黏乎乎的东西，怎么会好吃呢？一点都不好吃，这样会不会就没那么贪了？

第二个，就是你思惟食物经过消化之后，会有什么结果？食物吃下去之后，会产生养分，滋养我们的色身。可是，我们的色身是清净的吗？色身是由三十二个不净物堆积而成的，每个部分都是不清净的，所以我们吃下去，它变成养分，滋养我们的皮肉筋骨、血液，就是滋养全身的不净物而已；最后排出来的，大的、小的也都是不净物。所以，吃下去是长养我们三十二个不净物堆积的色身，四大假合的色身，排出来的大小二便，也是不净物。虽然你吃的时候，觉得很好吃，可是结果却是不净的。这样思惟，你对饮食的贪爱应该又会更少一点了。

第三个，思惟为了要获取饮食所产生的过患，可以分成5点过患来思惟：



1、你赚钱的目的就是为了求取饮食，让自己吃得好、住得好、穿得好，生活品质提高，你就需要赚很多钱。可是，各位赚钱赚得很快乐吗？如果没钱的时候，快乐吗？没钱的时候多苦啊！生活压力多大！所以赚不到钱也很烦恼、忧愁；像有债务压力的卡奴，想不开的就去自杀了，这样只是把问题拖到下辈子而已，根本没办法解决问题。所以，为了求取饮食，赚不到钱的时候多苦啊！那赚到钱，钱多的时候也很辛苦！不要以为钱赚得多是件快乐的事情，因为你开始要生烦恼了！钱要怎么花也生烦恼，不然就是怕人家跟你借钱，又怕被绑架、勒索，交朋友时也要很小心，怀疑这个人是不是看中我的钱才跟我交朋友的？随时都处在担心、恐惧、害怕当中，所以你要花更多精神跟力气去守护它。

而且，钱放在哪里都不安心。放到银行，现在已经没有什么利息了，在美国有些银行还会跟你收保管费，放在保险箱也不安心，那放在床底下，睡在钞票上，万一小偷闯进来怎么办？好像放在哪里都不对。以为放得很安稳，结果发生火灾，一把火给烧光光；遇到水灾，被水冲光光，实在太烦恼了！

所以为了求取饮食，你必须赚钱，可是不管赚得到、赚不到，你都是烦恼一堆，这就是为了求取饮食的第一个过患。

2、为了求取饮食，要互相斗争。譬如同行相忌，互相竞争；或者为了争财产，父子、兄弟也会反目，这种情况太多了，都是为了钱的缘故。



PDF 學 醫 文 庫



3、不知满足的过患。刚才讲的互相斗争，是为了个人的利益，现在讲不知满足的过患，是为了国家利益而去发动战争，去侵略其他国家。那人民就惨了，饱受战火摧残，遭受颠沛流离失所、逃难痛苦，这些到底是为了什么？就是国家为了争取更大利益，也是为了求取饮食，要让国家更富强、更壮大。国王以为这样做，他的人民才有好日子过，没想到一打仗，大家都没好日子过。这些都是为了求取饮食而产生的过失。

4、失去个人自由。这个大家比较能感同身受。在职场上，如果你是老板，可能会比较好一点，但有时老板也要看员工的脸色，现在老板多难当啊！做员工的，也很难当啊！你上班时间是属于老板的，你想干什么都没办法，要加班，就得加班，想休假，不可以，为五斗米折腰，就是为了那份薪水，时间都卖给他了，完全没有自己的自由。

5、恶行丛生的过患。为了讨生活，我们要造很多恶业，如果没有密护根门、正知而行的话，你每天就是念念贪嗔痴，念念都在造业。可是我们现在有好的法门，今后就不容易造业了，知道怎么密护根门、正知而行，虽然是去赚钱，但不会生烦恼。

以上这三个方法，对饮食有特别贪爱的师兄，可以藉着这些思惟和观想来对治。

另外，如果你是出家众的话，接受十方供养，那你在受用饮食的时候，就要功德回向，希望供养的师兄、师姊，早早成佛。还有，你接受饮食的时候，也可以观想是在供养你身上



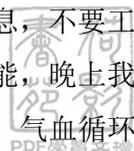
的虫，跟这些虫结缘。因为我们吃下去的食物，不是百分之百都被色身吸收，身上还有很多细菌，各种的虫，我们开饭，它们也一起开饭。所以我们可以观想，现在接受饮食，同时也跟身上的这些虫结缘，希望种下将来度化它们的因缘。因为你现在供养它们，就已经跟它们结缘了，将来可以藉着这个因缘来度化它们；所以你可以这样观想，同时还能去除对饮食的执著，这样，你就不会一面觉得好吃，然后一面生起贪念，因为你所想的，都是我在布施、我在供养这些虫，而不是跟烦恼相应。

以上讲的是第三个，饮食知量。

第四个，睡眠瑜伽。前面讲白天怎么用功，晚上还要继续用功，所以我们不但白天可以正念正知，晚上也一样可以正念正知地睡觉，培养定慧力。白天晚上，二六时中，二十四小时都精进修行，这样很快就能够成就了。

因为我们一天大概有八小时在睡眠，所以睡觉之中怎么修行也很重要，如果这时候没有用功的话，每天就损失了八时的用功机会，因此我们也要知道，晚上怎么精进修行，不浪费时光，继续用功。

饮食、男女、睡眠是欲界众生的习气，所以我们不能没有睡眠。睡眠可以长养我们的四大种，色身就是地、水、火、风四大种的假合，也能让我们体内的五脏六腑暂时休息，不要工作得太辛苦；所以白天它们很辛苦地发挥各自的功能，晚上我们睡觉时，它们也可以休息。例如肠胃蠕动会变慢，气血循环



也会变慢，工作量减少了，就可以休息，第二天你才会有精神、体力来修行。

所以睡眠对欲界众生来说，是一定需要的。不要说我练习不倒单，然后坐在那边硬撑，第二天就昏昏沉沉一整天，那还不如睡饱八个小时，然后第二天精神百倍，修止修观都可以。所以，除非你已从欲界身转成色界身，才可以不需要睡眠，因为色界众生可以不需要睡眠。可是如果我们功夫还没到这个程度，还是要乖乖地睡觉。

那我们要怎么修睡眠瑜伽呢？首先，摆好睡姿，右胁而卧，就是往右侧躺下，左脚叠放右脚上，这个称为狮子卧，也称吉祥卧。

为什么要学狮子卧姿呢？第一个原因是百兽之中，狮子力量最大，能摧伏其他野兽，我们就用这个象征意义，希望也有像狮子一样的力量，可以摧伏我们的烦恼，这是第一个要狮子卧的理由。

第二个原因，因为其他众生都没办法右卧。畜生是趴着睡的，天人是仰着睡的，贪欲重的人很难右卧，他一定要翻过来往左侧卧，所以从晚上的睡姿，就知道自己是不是属于贪欲重的人。因此，只有真精进的修行人，可以右侧卧。如果睡觉没办法采取吉祥卧的众生，就容易懈怠，没办法精进，也不能摧伏烦恼。

第三个原因，因为这个姿势，可以让我们身体不放逸，不



会有妄念，不会大昏沉，不会做恶梦。如果你睡成大字型，身体就容易驰散，因为这是一种非常放逸的姿势，所以心中会有很多妄念，会一直做梦，而且很容易做恶梦，然后睡得很浓厚、很深沉，叫都叫不醒、推也推不醒。用右肋卧睡觉的人，一定不会发生那种像叫也叫不出来，动也不能动的鬼压床的情况。

以上这三点，就是我们采用右侧卧的原因。

那么姿势摆好之后，心里要怎么观想呢？可以分四个方面说明：

第一，可以作光明想。就是观想你的心间，有一粒像拇指指甲一样大小的白色明点，它在放光。可能刚开始观了半天，它还是一片黑暗，这是正常的，因为在还没有正念力和正知力的时候，一定是一片昏暗的。

但不要灰心，继续努力加油，每天晚上就这样练习，心间那个白色明点慢慢就会放光，但是光小小的，就一点点，慢慢再练习，它就会扩大，然后充满整个身体，再后来就会更扩大，整个房间都是亮的，之后你就在一片光明中睡着了。

刚开始练习，如果没有光明，在一片黑暗中睡着也没关系，有了光明之后，在一片光明中睡着，你就会觉得睡得很安稳，就不会做恶梦、不会被压身，也没什么念头，就在光明中入睡，然后在光明中醒来，整夜都是一片光明，慢慢训练，到最后就是这样的境界。



PDF 學 醫 文 庫



常常这样练习，就可以破除我们的无明愚痴，因为光明有摧破无明愚痴的力量。而且白天头脑也会比较清明，不会整天浑浑噩噩，感觉昏昏的，因为你作光明想，就会有这样的效果，思路也会变得很清晰。

第二，可以将心住在正念中。这个正念，就是你修行的法门，看你白天修习哪个法门，晚上也可以把心安住在那个法门上，继续用功，然后这样睡着，所以“正念”的范围非常广。你白天闻思修佛法的内容，晚上心中也同样忆念那个法，在心中转，忆念保持，也一样可以培养正念力。

譬如你在忆念思惟“念死无常”中睡着了，那效果好的话，第二天醒过来的时候，你的第一念还是念死无常，这就表示你的心已经训练得很好了，你的意识也非常清明。正念力成就的人，他晚上睡觉就是这样，他以哪一念入睡，就是那一念醒来，这就是用正念力来入眠的方法。

第三，心可以住在正知当中。如果你心安住在正念中，有没有散乱，是不是马上就知道？譬如，啊！知道心在打妄想，就赶快把心收摄回来，继续安住在正念中。有个东西在检查心有没有跑掉，有没有散乱昏沉，有没有安住在正念中，这个东西是什么？就是正知力。所以一旦有烦恼生起，因为有正知力的关系，你马上就看到了，看到了怎么办？用看海浪的方法，它又消失了，然后再安住在正念当中，继续睡，就这样训练。所以，你睡觉也是睡得正念正知，继续培养定慧力。白天这样



培养，晚上也这样培养，是不是很快就成就了？

第四，起三种想。我们修睡眠瑜伽，心里面要有三种想法：

第一，修睡眠瑜伽要提高警觉，把心收摄回来，看你是作光明想、还是心住在正念正知中，都可以，就是心一定要收摄回来，睡觉时提高警觉，这样就不会睡得太沉重，还可以安住在你修的法门上用功。

第二，这个方法是佛教导我们的，所以我们要很欢喜、很精进地来修睡眠瑜伽。

第三，因为你白天是正念正知，晚上也是训练正念正知，善行日夜相续不断地增长，所以定慧力会不间断、相续增长，一直到你圆满成就为止。

今天讲的这四个法门非常非常重要，就是你在专门修法以外的时间，白天晚上应该怎样用功的方法。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF學藝文





菩提道次第广论第一册

# 第十二讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

## ◎ 修习轨理

- 破除修行时的错误观念



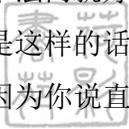
宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



我们今天澄清一些修行的错误观念。

有些人认为，修行时，我只要专心在法门上用功就好了，念佛的就万缘放下，只管念佛；持咒的就只管持咒；打坐的，就只管打坐。这时候，如果来研究经论，或者思惟佛法的话，不是打闲岔吗？如果我的心忙着分别，又怎么会开悟呢？一面修行我现在的法门，一面又思惟、分别、观察佛法内容的话，是不是反而会障碍我开悟？障碍我修行呢？因为所谓的开悟，就是般若无分别智现前，当下是没有分别的，可是如果在修行时，我们不断加以分别，那跟这个无分别的般若，是不是不相应呢？

所以，有的人就认为在修行时，只要好好修那个法门就好了，不应该再生分别去思惟佛法、研究经教。如果真是这样的话，佛法所说闻、思、修的次第，是不是就被打破了？因为你说直



PDF 學習文庫



接修就好了，不用听闻和思惟，一心修定就好了，外道也是一心修定，他为什么不开悟呢？可见只管打坐，是没办法开悟的。

再说，如果真是这样的话，既然经教不用研究、听闻和思惟，那么，一位从未研究过经论的人，和一位精通经论的人，他们的修行结果应该一样才对；可是，结果会一样吗？当然不一样！那个不懂经论的人，修得糊里糊涂的，因为他不明白经教的道理，所以他很难生起真实的信心，也不容易改变习气，很难调伏烦恼，很难有分辨的智慧，也很难发起菩提心，为什么？他不知道怎么思惟这些内容，就不知道怎么实践这些内容。

因此，所谓的信心、定力、智慧、慈悲，都是怎么来的？听闻来的！先亲近善知识，听闻正法，听闻是靠他力；听闻之后，如理思惟，好好来分别、观察、思惟你所听闻的内容，这是靠自力修习。所以，不是听闻过善知识的教授之后就结束了，而是回去后，还要不断地数数思惟、观察、分别你所听闻的义理，要把所有的内容，一直思惟到你的心意转变为止，这才是重点。而不是我拿起课本来看一看，喔！我懂了！这样就好了。

所以，为什么理论你都知道，但实践起来却做不到？就是因为没有数数思惟，你只是听闻，但却做不到，所以要思惟到转变你的心意为止，就是原来错误的观念，已经转变成正知见了。

譬如：前面讲过的“亲近善知识”，说到要怎么修信心，如果你可以一直修到对上师生起真实的清净心，那就已经转变心意了，原来不恭敬和毁谤上师的过失都去除了，这才叫修行。



所以，修行修什么？就是修你听闻的内容，经过思惟后，你实践了，这就是修行啊！可是如果你说只管修就好了，前面的听闻、思惟都不用，直接就修，那你有什么东西可以修啊？那就修不出什么成果来嘛，因为你不知要修什么内容。

因此，一定要按照闻、思、修的次第，佛陀教导我们，一定要从听闻、思惟，然后实践实修。

所以，修得糊里糊涂的人，就是因为他不明白经教的内容，没有常常思惟，那怎么可能去实践这些佛法的内容呢？如果你没有听闻，你要思惟什么内容呢？只会胡思乱想，自以为是，认为佛法就是自己所想的那样。这都是因为你没有听闻正知见，所以也思惟不出什么结果来，或者思惟的都是邪知邪见，但你却根本不知道，因为你没有听闻过什么才是正知正见的内容。因此，思惟所听闻的正法内容，然后去实践，这就是修行。所以，闻、思、修，这个次第一定不能错乱。

那闻、思、修，哪一个最重要呢？闻、思最重要。你没有听闻，就没办法思惟；没有听闻思惟，就没办法实修。所以，以闻、思、修来说，还是闻、思最重要；可是以闻、思来说，又以思惟最重要，就是一定要思惟到转变心意为止。

譬如说你思惟“暇满人身难得”，就一直要思惟到我下定决心，这一世必须成就，这样你思惟“暇满人身”，就实践到了。因为“暇满人身”，就是告诉我们暇满人身非常难得，它的意义非常重大，既然这么难得，而你这一世又得到了暇满人



身，是不是应该赶快修行，赶快成就啊？如果你已经思惟到转变心意，下定决心，绝不再放逸、懈怠，不再拖延时日，不会再像以前一样说：“等我赚够了钱，有了道本再修！”，或者“等我儿女长大，我再开始修！”。现在你不会有这样的观念了，因为你知道暇满人身非常难得。

同样的道理，如果你思惟“念死无常”的部分，就是每天都思惟“我今天就会死”，每天都做好准备，随时可以洒脱、自在、逍遥的走，了无牵挂，为什么你可以做得到？因为你活着的时候，都已经把这些放下了，不论是对妻儿感情的贪着、还是对身体、财物的贪着，你在生前就全都舍下了，所以才能了无牵挂。这说明要如何思惟念死无常呢？就是你已经转变心意，并且实践在日常生活中。佛法是可以实践的，而不只是空谈理论，可是我们要怎么落实呢？就是经过思惟，一直到思惟你的心念转变为止。

“深信业果”的部分也是如此，如果你能好好地听闻、思惟的话，你就不会再违犯任何一个微细的戒，再小的戒律你都能持守得很好，而且还可以转变你过去那些错误的身口意三业，因此你不但可以清净身口意三业，还会欢喜受报，这些都是因为你了知一切逆境、不顺心，只是过去的恶业成熟了而已，所以没有什么好怨天尤人、大发脾气，或者心生嗔恚的；那我现在一切的顺利，也没什么好骄傲自满的，这些不过是我过去的善业成熟了而已。所以就不会生贪著心、也不会生骄慢心，能做到这些，就表示你已有好好的思惟“深信业果”这个部分，



所以你能做到。

如果你都有好好思惟佛法的内容，每天就是这样过身口意清净的生活，遇到任何顺境、逆境，就不会生起贪嗔痴，这才是真正的修行。修行不是只有念诵法本，你今天把法本念完了、法修完了，这样就算结束了，或者说你今天坐了一两座，然后觉得第一座坐得好好喔，或者觉得今天坐得比昨天好，就好高兴，可是，要怎么开悟呢？不知道，也不清楚。

那么，般若无分别智是怎么现前的呢？就是要先从听闻开始，听闻正法，你就有闻所成慧（因听闻而成就的智慧）；那你把听闻的内容好好思惟，就可以成就思所成慧（因为思惟而成就的智慧）；然后你再把它好好落实，从思惟到转变心意，你去实践了，那就是修所成慧（因为修行而成就的智慧）；所以闻思修三慧，就是这样生起的，然后般若无分别智就现前了，开悟是这么开悟的。

所以，我们就知道，为什么外道也修定，但却不能开悟？就是因为他没有闻、思佛法的内容，所以他没法开悟。就算他四禅八定修得再好，也没办法开悟，因为他没有听闻和思惟“一切法无我”的道理，就没有无我、空性的智慧，所以禅定力再高都没用，还是在三界中轮回。

因此，听闻、思惟，跟修行绝对不会互相矛盾冲突，你不断地听闻、思惟，或者研究经教，并不会障碍你开悟和般若无分别智的现前，绝不会障碍你成道、证果的。我们一定要依照



闻、思、修的次第来修习，你才可能开悟。

那什么是我们应该闻、思的内容呢？以本论来说，就是从“亲近善知识”开始，修习对上师清净的信心、暇满人身意义重大而且难得、念死无常、深信业果，到中士道修解脱道，再进入上士道修菩提心等等。

当你修到中士道的时候，好好地听闻怎么解脱的内容，好好地思惟四圣谛或者十二因缘，你就会生起出离三界的心，知道如何解脱的方法。可是，虽然自己解脱了，却又不忍心看到还有这么多众生，在三界苦海中漂流，所以这时候，你就发起“誓愿度尽一切众生”的愿心，希望他们也能离苦得乐，脱离三界苦海，得到究竟的涅槃之乐，这就是菩提心，这样你就进入了大乘的发菩提心。

所以，从最初道前基础开始，然后下士道、中士道、到上士道发菩提心、布施、持戒、忍辱、精进，都听闻、思惟和落实之后，这时再来修止（奢摩他）、修观（毗婆舍那），就不用花很多力气，很快就能证得禅定、智慧，般若无分别智很快就能现前，这是因为你前面已经有好好听闻、思惟、修习这一切的内容，这些都是你证得无分别定的前方便，所以听闻和思惟，绝对不会障碍我们开悟证果。

由于种种错误的观念，现在学佛修行的人，对经论很难生起恭敬心和尊重心，因此好乐研究经论的人其实不多了。大多数人的观念，都认为我今天跟师父学一个法，回去好好修就行了。

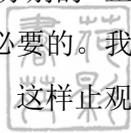


密教就是灌个顶、拿个法本回来，我就每天念，这样就是在修行了。其他的，也不需要再去多费心力。念佛的，就一句佛号念到底。打坐的就只管打坐。因此我们才会说，现在好乐研究三藏十二部的人，真的不多了，原因就是他不觉得研究经论有什么必要性，这也是佛法为什么会愈来愈没落的最主要原因。

每个人在面对茫茫无际的佛法大海之时，都只是求取一小滴水，这滴水就是他现在所修的法门，他觉得这样足够了，以为这样就是究竟。于是佛法就慢慢地没落，因为没有人要听闻、思惟所有三藏十二部这么深广的佛法，没有人发愿要成就三藏十二部。这样继续下去，就愈来愈没有人看经论，大家都是只要抓住一点点，就觉得好像蛮受用的，所以有些传承就会中断，没人发心修学弘扬的那部分就中断了。渐渐地，这个没有了、那个没有了，可能到最后就只剩下一句佛号，或者一句咒语，因为大家都觉得持诵一句佛号就够了，念诵一句咒语就够了，其他的就统统消失在娑婆世界，整个佛法的内容就只剩下很简单的修行法门而已。

由此可知，末法时期佛法会愈来愈没落的原因，就是大家都不明白听闻跟思惟的重要性，以为只要修一个法门就好了。

那什么才是正确的观念？说了半天，好像研究经教也蛮重要的，那到底要不要修定呢？也要修定！所以，不用分别的“止修”，跟需要分别、思惟的“观修”，这两个都是必要的。我们只要分辨清楚什么时候要止修，什么时候要观修，这样止观



PDF 學 器 文 庫



就很容易成就了。

所以，什么时候要止修？就是修定的时候，你就不要思惟观察、不要分别了，你只要一心专注在修的法门上。修定，就是训练我们心要专一，那你只要专注，把心收摄回来，专注在你的法门上得止，无分别，得定，这样就好了。这时候你就不要再分别、思惟、观察所有佛法的内容，这叫做止修。

另外一个，就是观修，也是本论从对善知识修习信心开始，到最后的止观为止，这些都是观修的内容，都是依照闻、思、修的次第来修，这样就很容易成就。所以，每个部分我们听闻到哪里，就思惟到哪里、修习到哪里。我们现在进行的是道前基础部分，希望各位师兄依照我们今天所讲的闻思修的次第，听到哪里，就思惟到哪里，就修到哪里，等到我们《广论》课程圆满的时候，应该也是各位圆满成就的时候。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

# 第十三讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

## ◎ 暇满

- 暇满人身, 义大难得



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



我们经常听人说“暇满人身难得”，什么是暇满？它为什么难得？暇，就是闲暇。有空闲的时间来修行。在三界当中，哪一道，比较可能有闲暇来修行呢？除了我们人道的南赡部州以外，其他地方都很难。为什么很难？我们现在就来解释一下。

首先讲三恶道的众生。

第一，地狱道。不管是生在八寒地狱、还是八热地狱，他长时间都在苦受当中，一心一意只想到怎样离苦，根本不可能想到别的事情。所以，地狱众生，没有时间修行，也不会想要修行，因为受苦的时间太长，经常都在苦受当中。

饿鬼道的众生，经常处于饥渴状态，它一心一意只想要怎



PDF 學習 文庫



样求取饮食，根本没有心思想别的事情，因此也没有时间修行。

畜生道的众生，愚痴性比较重，也没有办法听闻、思惟、修习，也不可能来修行佛法。所以，三恶道的众生没有办法修行。

那么天道呢？天道的福报这么大，但也没办法修行，为什么？在欲界天的天人，因为每天忙着享受色声香味触五欲之乐，心常常处于放逸、懈怠、散乱的状态，因此他没办法得定；没有定，就没办法清净持戒；没有定，也没办法开发智慧，所以没办法修习戒定慧三学。这样，是不可能开悟解脱的。所以，生在欲界天的天人，也是没有闲暇修行的众生。

如果生在色界无想天，“无想”，就是他已经没有念头了，他只是在投生无想天时，动了一个念，临终时，要投生到其他地方，才再动一个念，其余的时间都处在无想状态，连一个念头都没有，他怎么可能闻思修佛法呢？所以生在色界无想天的众生，也没办法修行。

那么无色界的众生呢，就是四空天（空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处），他也是长时间都处在禅定状态，只剩下很微弱的心识活动而已，那种微弱的心识，也没办法闻思修佛法。

所以，即使生在天界，我们所谓的长寿天，不管是欲界天、色界的无想天、或者无色界的四空天，这些天人也都没有闲暇来修行。



因此，我们知道三恶道没办法修行，天人道也没办法修行，那生在人道当中，应该就没问题了吧？是不是所有的人，都可以修行呢？不是！如果是以下四种人的话，也没办法修行：

第一，如果你生在无佛出世的时代，没有佛讲经说法，你也没有机会来听闻佛法。

第二，如果你是生在边地，没有四众游行的地方，没有出家人弘扬佛法的话，也一样没机会来闻法修行。

第三，生性愚痴、诸根不具。即使生在有佛法的地方，但是你因为生性愚痴，怎么听都听不懂，所以也不可能思惟、修习佛法，闻思修都没有办法。还有诸根不具的人，就是看不见、听不到、或者哑巴、没法说话的、身体残缺的，这些都是闻法或者修法的障碍。

第四，执邪倒见。他也不笨，也生在了有佛法的地方，非常聪明、属于利根，但是满脑子的邪知邪见，都是错误颠倒的见解，那佛法就没办法进入他的心中。因为他认为自己错误颠倒的见解都是正确的，所以也没办法听闻佛法；就算听闻佛法，他也没办法思惟或修习，因为他听了可能还不信，不相信三宝、不相信因果，他都是带着他的萨迦耶见（身见）、见取见、邪见、边见、戒禁取见，这五不正见来听闻佛法，这种人也是没有闲暇修行的。所以，即使生在人道中，以上四种情况也是没办法学佛修行的。



PDF 學 器 文 庫



人道中的这四种情况，再加上前面的三恶道，还有长寿天，一共是八种，我们称为“八无暇”，表示八种没有闲暇修行的状况；或者称为“八难”，八种灾难。总之，这八种就是没有办法、没有因缘、或者没有机会学佛。只要生在八无暇、八难以外的地方，就是有闲暇修行的，我们就称为“暇”。

“暇满”的满，就是圆满的意思，分成自圆满和他圆满。自圆满，是指自己修行的条件，是修行的顺缘；他圆满，是指外在修行的条件，是修行的顺缘。自圆满、他圆满各有五个，加起来就称为“十圆满”。

什么是五个“自圆满”呢？

第一，必须要生在人道中；第二，要生在有四众游行的地方，有出家人宣扬佛法；第三，你不是生性愚痴，而且要诸根圆满，没有诸根不具的缺憾；第四，你从过去到现在，从来没有自己做、或者教他人做导致五无间重罪的事情，因为这个重罪会干扰我们身心没办法修行，它让我们处在一种放逸、懈怠和散乱的状态，没有办法持戒、修定、修慧，它会成为我们修行的障碍；第五，相信戒定慧三学能生出世间、出世间的一切善法，有这样的信心。这五个，就是自己修行的条件，是修行时的顺缘，你具足这五个条件的话，这一世修行就会非常顺利。

什么是五个“他圆满”呢？

第一，有佛出世；第二，有佛宣说正法；第三，有听闻正



法之后，能证果的圣人；第四，自己证果以后，还会再去教导别人；第五，要有人护持佛法。

那么，我们现在具不具足这五个他圆满呢？当然具足！第一，现在虽然没有佛出世，但有代表佛的善知识；第二，也有善知识来宣说正法；第三，也有能证果的人；第四，也有真修实证的人再去教导别人，令他人也能成就、也能够证果；第五，现在有很多人护持佛法。所以，这五个他圆满也是具足的。

具足了前面讲的那个闲暇条件（除了八无暇之外就是无暇），再加上现在讲的自圆满跟他圆满，这十个圆满，就称为暇满人身。

暇满人身，为何这么重要呢？因为它是成佛的所依，我们想要成佛的话，就必须依这个暇满人身，才容易成佛，修行成就。

那其他的身没有办法成佛吗？譬如天龙八部，他们福报这么大，难道没办法成佛吗？就是因为他们福报太大了，所以很难生出离心。没有出离心，就没有菩提心，所以他很难成就佛道；因此我们知道，福报太大反而是一种障碍。

那天人可以成佛吗？天人也没有办法，前面讲的，长寿天是八无暇之一，所以天人之身，不管你是欲界天、色界的无想天、或者无色界的四空天，这些天人的天身，也没有办法成就佛道。反而天人在临终时，他们的同伴都会祝福说：希望你能



PDF 學習文庫



生在“安乐趣”。这个安乐趣就是指的人道。

我们知道，人道当中有所谓的四洲，我们属于南瞻部洲。这四洲当中，也只有我们南瞻部洲最容易成就佛道，为什么？因为北俱卢洲的众生，虽然也生在人道，但他们没有持戒的因缘，所以很难成就佛道；东胜神洲和西牛货洲，他们生性比较愚痴，乐多苦少，所以也很难生起出离心，因此也很难成佛。只有我们南瞻部洲的众生，根性比较利，虽然我们也有钝根、愚痴性比较重的人，但相对东胜神洲跟西牛货洲，我们的根性就比他们利多了，而且我们是苦多乐少，很容易生起出离心。所以想要成就佛道，我们南瞻部洲比其他三洲容易得多。

因此，我们说暇满人身为何这么重要？第一，因为成佛必须要依暇满人身才能成就。第二，我们这一世的种种圆满，也要靠暇满人身来修行，才能获得。像我们这一世，为什么大家都能得到暇满人身呢？那是因为过去持戒的功德来的；这一世为什么大家日子都很好过，受用资财圆满呢？那是过去布施的功德来的；为什么能感得好的眷属、好的幕僚、好的朋友？那是过去世修忍辱的功德来的。同样，你以后想要获得这世间的种种圆满，也要依这暇满的人身来修布施、持戒、忍辱、精进，才能继续获得世间的种种圆满。

所以，不但成佛需要靠暇满人身，要获得世间的种种圆满，也需要暇满人身，所以暇满人身非常重要。

可是，暇满人身容易获得吗？暇满人身难得，就表示它



非常难以获得。为什么那么难呢？因为如果是堕在恶趣的众生，想要生在善趣，那就非常非常困难。那么，现在我们生在善趣，能再生善趣，应该就没有那么难吧？还是很难！因为虽然现在生在善趣，但是大部分时间，还是继续在造十恶业。像我们每天的身口意三业，是十善业比较多？还是十恶业比较多？各位当然都是行十善业，但是一般没有学佛的人，因为他们不明白因果的道理，可能造恶业的机会就比较多。所以，只要大部分时间都在造十恶业的话，那死后一定会堕恶趣，再生善趣的机会非常少，就是因为他生善趣时，大部分都在造十恶业的缘故。

还有，就是因为嗔心的缘故，尤其是对菩萨起嗔心。经中说，对菩萨起一念嗔心，住地狱一劫。我们如果常常对菩萨发脾气，住地狱的时间就更长了。所以，即使我们现在生在善趣，可是如果我们常常发脾气的话，尤其是对菩萨发脾气，那住地狱的时间就很长了，要想再生善趣的机会就很少。

再加上还有很多过去的恶业没有报。我们现在日子好过，只是因为善业先成熟，但还有恶业没有报，如果我们平常不修忏悔，又没修对治法，也没防护不再继续造的话，当这些恶业成熟时，那一定是到恶道去。因为恶业就会生恶趣，我们过去的那些恶业，只要还有任何一个还没有报的，都很可能牵引我们到三恶道去投生。那是不是生在恶趣的业报受完了，就可以生善趣呢？也不一定。为什么？因为恶趣很苦，如果你在受苦的当下，没办法忍受的话，就会继续再造新的业，那待在恶趣的时间就会愈来愈长。



PDF 學習文庫



经由以上几点说明，我们就知道，即使现在生善趣，来世能再得善趣的机会，也非常非常小。所以，各位既然已经得到暇满人身，就绝对不要错过，不要让这一世白白空过。应该利用这个暇满人身好好修行，今世一定要修。

可是有的人就会用种种拖延、懈怠的理由，例如：不着急！等我儿子再大一点！或者等我退休！或者等我存一笔钱，才有道粮，我才可以好好闭关、专修……，这等一下、那等一下，结果胡子都白了。

所以，不但这一世要修，而且要赶快修，不但要赶快修，而且现在就要开始非常精进地修，为什么？因为我们要念死无常，什么时候死？不知道！所以要从现在就开始赶快修，这样才不会把那么难得的暇满人身，白白浪费掉。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

# 第十四讲

# ○ 道前基础：本讲概要

---

## ◎ 道次引导

- 依三士道的次第而修



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



今天讲“道次引导”。道次引导的意思，就是如何以这个菩提道次第，也就是三士道的内容，来引导修行人从初修一直到成佛。这堂课主要是把整个修行三士道次第的内容，简单加以介绍，并且说明为何要按这个次第来修习的理由。

有了暇满人身这个修行的基本条件之后，我们就要正式起修了。正式起修之前，要先知道整个修行的内容。本论以三士道的次第来引导修行人。什么是三士道呢？就是下士道、中士道、上士道。这三士道实际上已经完整地含摄了一切佛法的精要，就是从起修，一直到成佛为止的方法，全都包含在这三士道的内容里面。所以，我们只要依照这个次第来修，就一定能够达到最后成佛的目标。



PDF 學習 文庫



那什么是下士道呢？就是修十善业能得人天果报，这是下士道所修的内容。有两种情况：

第一，就是一般的凡夫众生，为了求现世的利益，才来行十善业道的。譬如有的人为了求健康长寿、有的人为了求家庭美满、事业顺利、子女听话、功课要好等等，所以他才会行布施、放生、或者念佛、还是修个什么法门，然后再把这些功德回向，无非就是为了要求世间的种种圆满，所以这是他来学佛修行的原因。

那当他碰到事情的时候，也想利用佛法来帮助他顺利度过难关，这就是属于普通的下士。重点就是因为他想获得世间的种种利益与圆满的果报，为了这个目的他才来修十善业，这种人我们就称为普通下士。

另一种情况，他不只为了求这一世的利益，还希望求得来世还能再生善趣，或者再得暇满人身，还可以继续修行，以这种发心来修十善业。包含哪些人呢？就是声闻、缘觉、还有菩萨。这种人我们就称为殊胜下士。

前面讲的是普通下士，是一般凡夫有所求，为了世间种种利益，他才愿意来修十善业；另一种，就是声闻乘、缘觉乘、还有菩萨乘的修行人，他不是为了这一世的利益，而是为了来世不生恶趣，再生善趣，他以这种发心跟动机来修十善业，所以这两者有差别，一个是普通下士，另一个是殊胜下士。

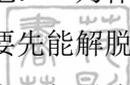


因为下士道也是中士道和上士道的基础，所以不论你是要修中士的解脱之道，还是上士的成佛之道，也即是说，不管你是想走小乘的解脱道，还是大乘的菩萨道、或者想要成佛，都必须要有下士道的基础，也一样要修十善业，你才可以进一步谈怎么解脱、开悟成佛。所以，这里所说的下士道，就称为“共下士”。“共”的意思，就是不论中士解脱道、还是上士成佛之道，都必须以下士道为基础，这时候就叫“共下士”。对于殊胜的下士道来讲，它属于共的部分。

这就是下士道的部分，它依个人的动机跟发心不同，有普通下士跟殊胜下士两种。下士道主要的内容，就是以修十善业为主，十善业的果报，就是可以生在人天道，至少不会堕恶趣。

那什么是中士道呢？中士道就是解脱之道，也可以分为两种：一种为了自己解脱而修；另一种为了利益众生，才来修解脱道，因为你自己没有解脱，怎么去帮众生解脱呢？所以为了利他，你才来修中士道。也就是说，一种是走声闻小乘路线，他为了自己解脱，赶快入涅槃，所以来修中士道。中士道称为解脱道，就表示我们可以藉由修四谛或十二因缘，而达到解脱三界轮回、入涅槃的目标。如果发心为了自己解脱而修行，就属于小乘解脱道。

另外一种是为了利他而来修解脱道。如果你问他：“为什么要来修解脱道呢？”他会回答说：“因为我自己要先能解脱，才能帮助众生解脱，因为这样才说得清楚、说得明白。如果我



PDF 學 器 文 禮



自己都还没有解脱，我也不知道解脱的方法，就没办法帮助众生解脱。所以我为了利益众生，才来修习中士解脱道”。这种以利他的发心来修学解脱道，就属于究竟解脱道。所以，一个是小乘解脱道，一个是究竟解脱道。

如果为了利他而求解脱，就是以菩萨道的精神来修的话，它又称为“共中士”。就是说实际上他走的是大乘路线，他是发菩提心、行六度，想要圆满十波罗蜜，都是为了要利益众生，所以他也必须圆满共下士、共中士的部分。

那什么是上士道呢？上士道又称为成佛之道，是大乘菩萨修的。成佛有两种方法：修显教或密教，这两种都可以成佛，都包含在上士道的内容里。

为什么要分三士道呢？

第一个理由，希望能引导下士道、中士道的修行人，也可以步入大乘。因为不是所有的修行人，一开始就可以发菩提心，所以你要一步一步地引导他。因为大部分的人来学佛修行，还是抱着有所求的心态。譬如你问大部分初学者，为什么会来学佛？可能因为他的家人生病、或者事业失败、遇到不顺利的事情等等，那怎么办？人家就说：你要到寺庙去作功德，如果你是身体不好，就布施医药，或者念个药师佛的名号、或者念个嗡嘛呢呗美吽、还是什么的……，都是因为有所求才开始接触佛法的。所以他不是从一开始学佛就可以发菩提心的。你这时候跟他说发菩提心，他一点概念都没有，而且他也做不到，因为



他都自身都难保的时候，祈求自己的利益都来不及，你怎么可能要求他马上就能完全地利他呢？他也做不到，因为他自己本身还有所求。所以，既然还有所求，有所求就是下士道，就可以先教他修十善业，不管他要求世间的什么结果，只要修十善业，统统都可以圆满。

宗喀巴大师造本论的目的，是希望能引导每一种修行人，不管是从哪边契入的，最后都能修上士道，都能究竟圆满成佛。对于那些没办法一开始就发菩提心、行大乘道的人，就要一步一步地引导，先修十善业，十善业修好了，就跟他说十善业还不能解脱，因为十善业的福报就是生天而已，福报享受完后，还是要堕落，结果还是在轮回当中。只要还在轮回中，本质就只有苦，没有真正的乐，所以本论就会进一步告诉他，只有解脱才不用再来轮回，那就进入了中士道的内容。

等到能解脱的程度，再跟他说：“不可以这样自私吧！你自己解脱了，可是你看还有那么多众生，还在轮回的苦海中，他们多苦啊！难道你都不会发发心，救救他们吗？”，“好吧！我就发个心。”，这样他马上就到上士道去了，因为一发菩提心，就进入上士道，就是菩萨行者。所以当他能解脱了，你再告诉他还有这么多众生在苦海里，你是不是要发心去度他们？他一发心，就入大乘了。因此要一步一步地引导，他就可以契入最后的上士道，上士道圆满了，就能成佛。这就是为什么要分三士道的第一个理由。



PDF 學 醫 文 庫



第二个理由，就是强调即使你是修上士道的大乘人，也要以共下士道、共中士道作为基础，以这个基础作为你上士道的加行道，这就是为什么要分为三士道的理由。

本论虽然分成三士道，但是这些并非单独存在的，共下士和共中士都是上士道的一部份。以一个大乘修上士道的行者来讲，中、下士道都是加行，也是大乘必须要修的一部份，所以它不能分割，也不能单独存在。三士道有它一步一步的次第，而且是一个很完整的佛法精要。

那既然我发菩提心，要走大乘路线，就一定要按照次第，先修下士、中士、然后才能进入上士道吗？我用跳跃的方式，直接发菩提心、行六度，这样会不会比较快？可不可以跳跃？不可以！为什么？因为如果你没有共下士跟共中士的基础，你发的菩提心不是真实的菩提心，心情好的时候，可以发一下，逆境来的时候，就没了。为什么你的菩提心很快就退失了？就是因为你没有共下士和中士的基础。如果我们本身还不能断恶修善、还不能解脱、还没有生起出离心，你怎么帮助众生断恶修善、解脱、生起出离心呢？因为你自己都还没办法做到。所以，为什么要修共下士跟中士的理由就在这里，你自己必须要先有修证，才能引导众生。

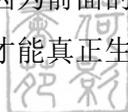
如果是发菩提心，希望走大乘路线的修行人，我们在修共下士和共中士时，跟不共的人（只求人天果报和自己解脱的人）有什么差别呢？我们会在修这些内容时加上一句：“我为了修



菩提心”，因此我修十善业、我修出离心、我修解脱道，目的是为了修菩提心，所以这些内容，就变成是你修菩提心的前行，就是我们前面讲的，中士道、下士道是上士道的一部份。你也可以说：“我为了利益众生，所以我修皈依、修业果、修思惟苦谛、修解脱、或者修生起出离心等等，我是为了利益众生，才修共下士跟共中士的内容”，所以前面所有的内容，就会变成你发菩提心的前行，因为你这些都做到之后，等到你真正进入大乘，才能真实生起菩提心，也就不容易退失发心。

而且，这样也不会产生过失，哪些过失呢？譬如，有些人一说修出离心，马上就抛家弃子，工作也不要了，然后自己躲到深山里面说：“我要修出离心。”这样反而会变成发菩提心的障碍，因为你不再关心你的家人、不再关心你的朋友、不再关心国家社会、不再关心一切众生，你这样怎么生起菩提心？所以你躲到深山里面，也没有办法成佛，因为你舍弃了众生。这就是因为他去深山闭关、或者专修、或者修出离心时，他没有加上这句话：“我为了修菩提心”、或者“我为了利益众生”，然后我修出离心，所以我现在暂时闭关修行，这样他就不会舍弃一切众生。因此我们把前面的内容圆满时，都加上这一句，这个很重要。所以即使你修人天果报的十善业、或者小乘的解脱道，但你都不会偏差，因为你是用菩提心去圆满这些部份。

所以，我们说不能跳跃次第的原因就在这里，因为前面的内容，都是修菩提心的前行，也都非常重要，这样才能真正生起菩提心。



PDF 學 醫 文 禮



在你进入上士道之后，为了使菩提心更坚固，我们就要先受大乘的不共皈依，不共的意思，就是不共小乘的皈依，小乘的皈依只有“皈依佛、皈依法、皈依僧”；而大乘的不共皈依是：“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依，以我所修诸善根，为利众生愿成佛”，这是大乘的不共皈依。所以他皈依，也是为了利益众生才皈依的，不是为了自己解脱来皈依。

受了大乘的不共皈依之后，我们还要受愿心的仪轨，就是跟随上师念诵三遍愿心仪轨的内容。受了这个仪轨后，你就有了愿菩提心。有了愿菩提心之后，你就发愿修学六度、四摄、菩萨戒的内容，以此来利益众生。这些内容修学好之后，才正式受菩萨戒；受菩萨戒之后，就要正式行六度、四摄法，所以这时候是“行菩提心”的开始。

我们先了解菩萨戒的内容，再去受戒，这样才不会常常破菩萨戒。受戒后，就是行菩提心的开始，正式修行菩提心了。这时候，你要精进地行六度、四摄，真实的来利益众生，布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，尤其是禅定跟智慧，一定要更精进。

我们知道禅定很重要，为什么？因为放逸、失念、烦恼，这些是破戒最主要的原因，为什么会这样？就是因为没有禅定功夫，所以很容易破戒。禅定修不好的话，戒律就没办法清净，也没办法开发智慧。禅定就是“奢摩他”，非常非常重要，因为它关系到我们是不是能很快圆满戒定慧三学的内容。

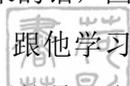


智慧是“毗婆舍那”，那就更重要了。为什么要修毗婆舍那呢？就是要了解空性的道理，了解空性的道理就可以断我执和法执，断烦恼障和所知障。因为这二执、二障断除之后，你才能真正成就无上菩提。所以你什么时候成佛？就看你什么时候破二执、断二障。这都要靠毗婆舍那这个空性的智慧；也就是我们经常说的修观。禅定是修止，智慧的观照是修观。

所以，我们先修共下士道，再修共中士道，最后圆满上士道，这样的次第不能颠倒。就是说我不能先修上士道、再修中士道，或者先修上士道、再修下士道。一定是首先下士、其次中士、然后才上士，次第不可颠倒。不要想贪快，就直接先入大乘，修上士道，这样反而更慢，因为这样的话，就没办法真实发起菩提心。

而且数量也不可以增减。三士道就是三士道，不能变四士道，也不能变二士道。变多就是你另外加进来你认为很精采的部分，就是自己重新写法本，把三士道的法本篡改一下，又另外加上你认为很好的部分，那就是让原来的数量增加；或者你偷工减料，三个变两个、一个，我修这一个就好了。不行！数量不可以增加或者减少。

如果要修学密乘的人，就需要把这三士道的内容，显教的部分都修学完毕之后，才可以进入密乘。要进入密乘的话，因为密教是四皈依，所以你要先找一位上师来皈依，跟他学习，要先灌顶，然后开始修生起次第、圆满次第。更重要的是，密



PDF 學 器 文 庫



教的戒律一定要遵守！不管是哪个部分的戒律，密宗十四根本堕戒、上师五十颂、三昧耶戒，一切密教的戒律都要严格遵守。因为戒律好比一棵树的根，如果树根腐烂了，这棵树绝对就活不了，那你还奢望它开花结果吗？是不可能的，所以戒律就是一棵大树的根，因此我们戒律守得好的话，才有可能在这一世即身成就。

密教有它不共显教的部分，是可以非常快速成就的，但是大前提是要先把三士道的内容圆满，你修密教就非常快速。因为你修十善法，每天都在行十善法，就不可能再造恶业；你中士道圆满，解脱道圆满，你已经有出离心了，所以就不再会贪著任何的世间法；你也有上士道的菩提心，而且也很精进地修六度、四摄法；加上奢摩他、毗婆舍那，修止、修观也很圆满。止观就是培养我们的定慧力，因此以这么强的定慧力、见空性的智慧，来修学任何一个密乘的法门，一定很快速成就，因为前面的基础都已经打好了。所以，修密教的根本条件，其实就是要先三士道圆满，它才容易成就，不然就会有很多过失。

如果说共中士、下士道的内容，都是修上士道的加行，那我们只立上士道就好了，为什么还要另外再立共中士道、下士道的次第呢？本论立下士、中士、再上士的次第，有两个意义：

第一，就是为了摧伏增上我慢。增上的意思，就是比你原来的程度还要再加上去，你原本是这种程度，可是你以为你比这个还要再更高明，自己又加上了很多，那叫做增上。为了摧



伏增上我慢，所以要立这样的次第，这是它第一个意义。

因为他自己都还没有生起断恶修善、出离、解脱的心，就自称是行大乘道的菩萨。为什么会产生这样的过失？就是因为他对整个次第不清楚，才会生起增上我慢。对于《广论》三士道的基础，为什么必须要一步一步地修？他并不了解，他也没有下士道跟中士道的基础，他就说自己是上乘菩萨道的行者，这就是增上我慢。他还不具备这些条件，他可能还在行一点点小恶，那就表示他十善业还没圆满；也可能还没有生起出离心，也可能还没有解脱，他的菩提心可能也常常退失，可是，他就说他是大乘行者，这就是增上我慢。所以为了摧伏这种增上我慢，就必须立这样的次第。

第二，为了能广泛利益上、中、下三士的众生，可以分成两方面来说明：

第一方面，就是对上士道的修行人来说，必须要有共下士跟共中士的基础，就是他必须要行十善业，还要有解脱道的基础，才有助于他修上士道的发菩提心，这时候生起的才是真正的菩提心。

第二方面，对于只能修下士道的众生来说，如果只有上士道的话，他没办法马上发起菩提心，可是又没有其他的下品可以修的话，那他就都不可能有任何成就了，这样就很可惜。譬如他现在发心来学佛修行，可是如果只有上士道，但他就是没办法马上发菩提心，他可能还在行十恶业，连十善业都没办法



做到，他怎么可能一下就发菩提心呢？可是你说：“没办法，我们就只有上士道的部份，下士道、中士道都没有，你要来学的话，就马上发菩提心、行六度，你做不到的话，就没办法了。”他就说：“我现在还做不到，那就算了！”因此，他就不想学佛修行了。如果是这样的话，对于那个初发心想学佛的人，如果没有下品给他修，他只好放弃，这样就很可惜。

况且，如果是从一开始就要求以发菩提心作为学佛的资格来讲的话，大概能学佛的人就没几个了，因为很少有人可以一开始就发菩提心的，除非他是宿世已经修得很好了，这一世他才可以马上发菩提心；可如果不是这种根性，又没有这样的次第，可以让他一步一步往上修的话，那就很可惜了。

所以为了要广泛利益上、中、下三土的众生，对于那些只能从下士道开始修习的众生来讲，他修下士道就很相应了，他会为了有所求，而心甘情愿地修十善业。

对于具有善根的大乘行者来说，你开示共下士、共中士道的内容，让他们修习的话，他原来已经生起的功德，可以继续增长，没有生起的功德，也能很快生起。所以，前面的共道是后面的基础，基础牢固了，自然就能一步一步地引导向上。因此，修共道并不是迂回绕路，也不会耽误修行的时间。

所以，为什么要立这样的次第，就是因为这两大意义：第一是摧伏增上我慢；第二是能广泛利益三土的众生。



如果我们想要接引众生来学佛，就可以先观察他的根器。如果他每天就是求这个、求那个，常常跑庙，抽签、卜卦的，你就知道他是下士道的众生。所以这时候，你跟他讲下士道就好了，其他的不用讲，什么发菩提心、解脱，他都听不进去，太遥远了！菩萨道多难啊！所以你就告诉他：“你要求这些很简单啊，你行十善业就好了！”对于这种根器比较低劣的众生，你为他讲下士道就好。

中等的根性呢？我们就为他说中士道，他会说：“娑婆世界好苦啊！我希望不要再来了！”你就告诉他中士道如何解脱的方法，因为他想要赶快解脱，中士道刚好契合他的希求心，所以这种情况，你就为他介绍中士道的部分。

对于上等利根的众生，就为他说上士道，希望他能发起利益众生的菩提心，能在这一世开悟成佛。这就是菩萨对一切有情，依照次第来引导他修行的内容。

最后要说明的是，以显密来说，是先修显教的大乘发心，然后才能渐次地趣入密乘。所以再次强调，修密乘必须要有显教三士道的基础，才能契入密教，这样才能在密乘当中很快速地解脱、成就。

整个三士道次第的内容，就说明到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





下士道



至诚祈愿法界一切如母众生

离苦得乐

永脱轮回苦海

早证菩提

早成佛道

# 前言



看破、放下，是学佛修行人常常用来安慰、劝导他人遇到不顺心、不如意，或者重大变故时的话语。但是，听闻了念死无常的内容之后，我们才有所体悟，唯有真实念死的心量生起，才有可能真正做到看破、放下。一般众生，沉沦在轮回锁链中多生多劫，早已习惯把苦空无我的轮回真相，当成是常乐我净，数数投生六趣而无法自拔。倘若不能借着强有力的修行，来对治调伏渴爱贪染的习气，不再为现世安乐计划筹度，否则，纵使修行多年，也只能任凭烦恼、业力、习气的摆布，自己是一点都作不了主，还遑论要发菩提心、利益众生。

然而，只要我们稍加思惟死亡之后的去处，不免就会忧心忡忡，担心三恶趣是否有可能成为将来的投生之处？因此，当我们了解堕入三恶趣之苦是如此难以承受之后，不由得就会对过去所造的恶业，发起强烈的怖畏之心，进而断除将来会堕恶趣的种种业因，同时生起惭愧、忏悔之心。

但只凭一己之力，决定无法让我们从恶趣当中逃脱出来，惟有依靠皈依三宝的功德力，并且深信三宝是唯一可以将我们从恶道中救护出来的真实皈依处，才有可能。可是若仅止于参加一个皈依仪式，就要达到这个目的，恐怕还是无法如愿。所以，



如果我们不清楚皈依三宝之后，应该还要从事哪些修行的功课，或者皈依之后，不了解什么是该做的、不该做的而有所违犯的话，实际上你已弃舍了三宝，却还不自知。这些内容都是我们必须详加研读，并且尽力实践的；皈依三宝的功德才能逐渐转变我们原来的烦恼、业力、习气，以及净除堕三恶道的业因。

（编按：以上这三个部分，就是这次《菩提道次第广论》讲座（2）下士道的内容。本书在每个单元之后，附录上师在“菩提学会座谈会”中的开示内容。开示虽仅仅数语，却都是字字珠玑。无论是对学人的提点劝勉，或者针对师兄的知见症结，上师皆能一语中的，直接明白指出实修的精要。因此，特别加以收录，希望无法与会的大众，也能同霏法益。）





菩提道次第广论第一册

# 第十五讲

# ○ 下士道：本讲概要

---

## ◎ 念死无常

- 未修念死的过患



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



大家有没有想过“有一天我会死”这个问题？有？那怎么办？是想到死后去哪里？还是我是否应该要先把遗嘱写好？万一来不及交代就走了，很多事情还没讲清楚，譬如房子、车子怎么处理？动产、不动产怎么处理？上次签（买）的乐透彩（编按：一种彩票）也不晓得中了没有？一般人都会想有一天我会死，那死的时候怎么办呢？想一想我的家人：老的太老，小的太小，都放心不下，我最亲爱的另一半，也不得不舍他而去了，应该愈想愈心痛才对。我用尽一生的力气和时间所赚来的钱，一毛钱都带不走，想到又更心痛了。

你们怎么想？是直接就想死后会去哪里？你们发愿要去哪里？有没有师兄觉得，我根本就不可能有下辈子？这两种



PDF 學 器 文 庫



情况：一个是解脱了，不会再来轮回；另一种是不相信有来生，所以就认为没有下辈子。除了要往生净土的人以外，如果不能解脱的话，你们希望到哪里去？死后生天享福，不是很好吗？（有弟子回答“太快乐了”）太快乐，不能修行？还是做人好了，得暇满人身可以继续修行。可是来生的人天果报怎么来的？行善来的。如果我们活着的时候，每天不能行善的话，人天果报就没有份，对不对？

那会不会害怕堕恶趣？想到有一天我会死，但我过去造的恶业还没有感果，这时死的话一定会堕恶道。那有什么办法可以不堕恶道呢？除非断十恶业，才能不堕恶道。那么，什么才是可以帮助我们不堕恶道的真实皈依处呢？就是皈依三宝。皈依三宝是不是就可以保证不堕恶道？（有弟子答：还要行善业）还要行十善业，还要修行。不错！你们都已经很有概念了。

以上就是整个下士道的内容，就是从“有一天我一定会死”这边开始。如果从来都没想过这个问题的人，就说明他还没有契入下士道。

有些人一想，就愈想愈心痛，因为他都还没有准备好就要死了，这个没交代、那个没交代，财产舍不得、亲人舍不得，他愈想愈害怕，就不敢再想下去了，从此以后都不敢再动这个念头了。他心说：没事何必想这些呢？我好好活着不是很好吗？所以他对死亡就不可能准备好。

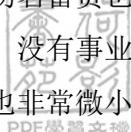
另一些人根本不相信有来世，不相信有六道轮回，不相信



善因可以得善果，当然他就不会想说我死后会到哪里去，因为死了就没有了嘛！所以，他也不会契入下士道，甚至根本不会想要学佛修行。你看外面的那些人忙忙碌碌的，他也不会来想学佛修行，为什么？他觉得这样蛮好的啊，我活得很快乐，每天为自己打算，日子过得很安稳，家庭、子女、事业都很平顺，他不知道为什么要学佛修行，那不是很多余吗？他也从来没有想到“死后会到哪里去”这个问题，这种人他就不可能想到来学佛修行；即使有一天他有因缘学佛修行，也是因为没有想到死后会去哪里，所以也不会为下一世来做好准备。

那么，怎样才可以不堕恶趣呢？皈依三宝、断十恶业，就可以不堕恶道。知道了这个道理，他就会为下一世做准备，积极地断除恶业；如果为了得人天果报，为了这个暂时的安乐做准备，他就会在活着的时候，积极修善，这样就一定能得人天果报。

可是，没有想到下一世会去哪里的人，就不会为后世做任何准备，他只会求这一世的种种利益：可能是名闻，或者是利养，看他求什么，求财的也很多，中马票就更好了！求佛菩萨加持我这次中奖，我分一点来供养三宝。这样的学佛修行人，因为没有想到下一世会去哪里，所以他的学佛修行，只是在利用佛法来达到他所求的目的而已。他行善是为了求果报、求功德，不是为自己求，就是为家人求，求财也好，求功名富贵也罢，总之，没有婚姻的求婚姻、没有子女的求子女、没有事业的求事业。这样，即使他积极行善、累积功德，力量也非常微小，



为什么？因为心量小，功德就小；心量大，功德就大。像这样有所求的学佛修行一辈子，也不会有什么太大的成就。因为有所求就是贪，我希望得到这个、得到那个，全部都是在增长自己的贪，说是学佛修行，其实只是利用佛法的善巧方便，来达到自己贪的目的而已。

那贪不到的时候怎么办？就起嗔恚。拜了半天菩萨，如果不灵验的话，就不信了。台湾有很多落难的土地公、三太子，就是因为信徒跟这些神明求来的明牌都签不中，一气之下就把这些神像丢了。他为什么起嗔恚心？就是因为贪不到，嗔恚心就生起了。可是，如果我们很顺利地达到目标的话，又会生起慢心，认为我比你厉害，我要名有名，要利有利，我飞黄腾达，一切都比别人顺利，于是就觉得高人一等。那比不过人家的时候怎么办？嫉妒啊！他条件又不比我好，凭什么比我会赚钱，一切都比我顺利？嫉妒心一来，想障碍别人的心就来了。不明白整个宇宙轮回的真相，不明白业果的道理，这个是愚痴。

所以，虽然他好像在学佛修行，但是每天都在增长自己的贪、嗔、痴、慢、嫉妒，结果一定是堕恶道。像这样的人，说是学佛修行，结果却堕了三恶道，原因出在哪里？就是因为他没有从“念死无常”下手，所以整个下士道他也没办法契入。

这两种不会想到“有一天我会死”的人，第一种是根本就不会学佛修行；第二种是即使他学佛修行，所行的善行跟功德也非常非常小，原因就是因为他有所求。只要有所求就有烦



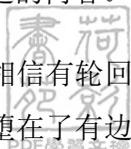
恼，有烦恼就会造业，造业的结果，就会堕到恶道。第三种情况，就是他觉得轮回太苦了，希望解脱、开悟，也希望成佛、度众生；可是，因为他没有想到有一天会死，所以观念里面老是觉得来日方长，因此就会放逸、懈怠、昏沉、掉举、散乱，这就是为什么没有办法精进，道业不能快速成就的原因——没有念死无常。

所以，随时念死无常，为下一世做好准备的修行人，才有资格入下士道。不然他忙了一辈子，学佛修行，但是连下士道都没有契入，结果堕三恶道。或者放逸懈怠，让暇满的人身空过，然后一事无成，想解脱，没有办法；想开悟成佛，也是打妄想而已，一辈子都不可能有任何结果。

因此，首先我们要知道什么是下士道的发心，就是念死无常。想到有一天我会死，死后到哪里去？如果堕恶道，那不是无量无边的苦在等着我吗？怎么办？皈依三宝。因为只有三宝可以帮助我们从恶道里面救脱出来。

可是，皈依之后，是不是就可以保证不堕恶道？还不可以。因为如果你继续造十恶业的话，果报还是堕三恶道，所以皈依完之后，还要深信业果，明白十恶业的道理，知道造什么业，会得什么果，这样才能正确地断除十恶业，如果进一步行十善业的话，就能得到人天果报。这就是所有下士道的内容。

请问各位，真的有轮回吗？可是，有些人并不相信有轮回，请问各位：轮回是真实存在的吗？认为有轮回的人堕在了有边，



认为没有轮回的人又落在了空边，那轮回到底是有还是没有？轮回的现象是有，但它的自性是空的，这样就不落两边。如果说它没有，就等于否认轮回的存在，这就错了，明明是有轮回的现象；但如果认为轮回的现象是真实存在的，这又错了，因为它自性是空的。所以，轮回的现象是有，但自性是空的，这样说就比较圆满了。

那什么是造成轮回的原因呢？既然我们想跳出轮回，就要知道轮回是怎么形成的。我们众生不能解脱轮回的原因在哪里？

轮回是怎么造成的？贪爱造成的。有一念的贪，就会形成轮回的现象。那贪爱是怎么来的？“我执”来的。因为以为有“我”，就有我贪，无我的人是没有贪的，没有我，还贪什么？所以贪是由“我”来的。可是，真的有“我”吗？如果各位坐在这里的，都不是“我”，那又是谁坐在这里呢？是因缘假合的一个臭皮囊坐在这里，也不是真实存在的。我们观察这个色身，就是地水火风的假合，色受想行识五蕴的假合，并没有一个真实的“我”坐在这里，它只是因缘暂时的聚合而已，因缘条件具足了，就有这个肉体的存在。其实，这个肉体也不是真正的“我”，要不然我们死掉了，“我”应该就没有了。人死后肉体会腐烂，如果这个肉体是我，那腐烂之后，“我”到哪里去了？跟着腐烂了吗？没有啊！可见这个肉体不是“我”。那这个心是“我”吗？它念念生灭、无常，心也不是“我”！

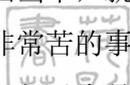


所谓的“我”，就是身心的假合，身心生灭的过程，我们把它当作是有一个我的身、我的心存在。可是，我们观察身、观察心，都发觉它不可得，只是因缘假合，一连串生灭相续的过程而已。我们把这个生灭相续的过程，当作是真实存在的。这就是颠倒！本来是无我的，以为有一个“我”的真实存在。

那死后到哪里去？如果没有“我”的话，就没有这个问题了。所以，众生都是先起了“我倒”，本来无我，以为有一个真常不灭的我，然后再把无常生灭的身心活动，当作是常的，因此又落入了“常倒”。

不但非常执著这个色身，还每天为它忙忙碌碌，连心识的活动也把它当作是“我”：是“我”在想，“我”在决定我今天要过怎样的生活，是“我”在决定要怎么享受，要怎样善待自己，该如何满足我的色声香味触等种种欲望。我每天早上一醒来，就想今天要怎么让自己过得比较开心，我高兴到哪里去，我今天想见什么人，我今天想做什么事，都是我希望、我喜欢做的。这样做，无非就是希望它能引发“我”的快乐。

可是，我们追寻的是真正的快乐吗？我们追寻的快乐，只是烦恼的根源，一切的痛苦都是从这边来的，因为你求不到，所有的烦恼就现起了。一切这些感官的刺激、暂时的欢乐，都不是真正的快乐，它的本质都是苦的，只要还在轮回当中，就没有真正的快乐。所以，本来三界轮回是一件非常非常苦的事情，我们却以为有快乐可以追寻，本来是苦的，我们却以为是



PDF 學 器 文 庫



乐的，这又落入了“乐倒”。

每天打扮得整整齐齐、漂漂亮亮，为的是什么？我们以为这个色身是清淨的，以为洗完澡，就很干净了，是真的吗？拿显微镜看一看，我们的皮肤有多少细菌在上面？这个身体真的是清淨的吗？每天眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都会分泌很多分泌物，它一点都不清淨。每天上厕所排出来的也不清淨；虽然吃的时候很高兴、很好吃。所以我们观察身体内外，其实并没有真正的清淨，如果执著以为是清淨的，这又落入了“净倒”。本来不清淨的，我们以为清淨，然后每天为它梳妆打扮，为它忙，出门要穿什么衣服，要配什么裤子、鞋子、袜子，为我们的形象做种种的装扮，每天要冲凉一次到三次，这都是落入净倒。

这就是为什么我们会轮回的原因，从“无我”以为有“我”开始。我执是轮回的根本，以为我的身心是真实存在的——落入常倒；没有快乐以为有快乐——落入乐倒；不清淨以为清淨——落入净倒。先起了“我”的执著之后，接下来全部都落在颠倒当中，轮回就是这样形成的。

所以，我们要解脱轮回实际上很简单，明白这个道理之后，好好地观察我们身心的活动，发觉并没有一个真实的“我”存在，从此以后，观念里面就没有“我”，这样就对了，你就可以解脱轮回了。因为我们已经明白造成轮回现象的原因在哪里，我们就直接破。轮回是由我执产生的，所以只要证到无我，就没有轮回的现象，当下就没有了。

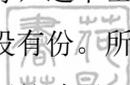


我们就知道不能念死无常有什么过患。

那这个法门怎么修习？从初发心学佛修行，到你成就，整个修行的过程都是要靠念死无常。只要你一忘记“我会死”这件事，你每天就会为了现世的利益忙碌，那就根本没有进入下士道，更不要说中士道、上士道了。所以，这个课题非常非常重要，不管是下士道、中士道、上士道，都是以“念死无常”为基础，你活着一天，就每天要练习这个法门，这样才可以达到你所求的目标。

如果你只要求人天果报，下士道就够了。如果你觉得人天果报还不究竟，希望解脱轮回，那就进入了中士道，中士道就是解脱道，告诉我们怎样解脱轮回的方法。你自己解脱了，觉得还有无量无边的众生在轮回的苦海中，心里非常不舍，那你的菩提心就生起来了，这时候就进入了上士道；所以上士道的全部内容，都是发菩提心来利益众生，到那时候心心念念都是为众生忙，不再会为自己，为什么？因为已经无我了。既然已经证到无我，那接下来你活着做什么？就是不再为自己，而是为众生活、为众生忙，你每天行的就是菩萨道，等到菩萨道的福德资粮和智慧资粮圆满，你就成佛了。

以上就是整个下士道、中士道、上士道的内容。这所有的内容，都要从念死无常开始。如果你这部分没有修好，连下士道都没有办法入门，后面的中士道、上士道当然就没有份。所以光靠想是达不到结果的。原因出在哪里？就是念死的功课没



PDF 學 器 文 庫



有做好，没有常常提醒自己随时会死。

既然什么时候死都不知道，那你是不是每天都已经做好准备，随时走都没有问题？是不是已经有把握在死的时候，不会带着恶业走？应该清净的恶业，都已经清净了？如果带着恶业走还是三恶道。而应该累积的善业、功德，是不是都已经累积了？这就是我们每天要努力的目标。

## 课后问题发问与回答

[问]：法师刚才谈到无我，讲到色身是因缘所生，这个我明白，但是紧接着说我们的心是念念生灭、无常的，请问是什么意思？

[答]：心，是指心念的意思。我们每天一睁开眼睛到现在，不晓得动了多少念头，一个念头起来，它就消失了，等一下又有一个念头生起来，每一个念头都过去了。如果说念头是我的话，那前念灭了，“我”应该跟着念头一起消失，可是没有啊！对不对？可见心念不是我。

[问]：请问心念是指……？

[答]：心念的活动不是“我”，因为它生起来就消失，它只是一个生灭的现象，生起就消失，叫做生灭。

[问]：那么我们的心是不是真的？



[答]：妄心是假的。妄心，为什么叫“妄”？就是虚妄，它是六识的活动，所以是虚妄的。但是我们有一个真心，真心是没有生灭的，如果见到真心，我们就开悟了。我们修行就是希望能见到真心，而我们平常心念的活动，它是虚妄的，是有生灭的。

[问]：师父，如果我们整天念死无常，整天一直念死，会不会无法平衡自己的生活？

[答]：不会！

[问]：因为我们时时刻刻都在念死，所以工作已经成为没有意义的事情了。

[答]不是！念死无常不是说我们所有的事情都不要做了，然后来好好想这个问题，不是的。而是我们随时都准备好，每天告诉自己我今天就会死，做好这样的准备，这样你就可以很逍遥自在的过生活，因为你不再会执著了，对不对？都已经可以面对死亡了，没有什么事情比死亡这件事情更大。所以，当你可以坦然面对死亡的时候，世间的一切东西，你都可以很快就放下，你不再会执著了。每天不执著的过生活，多好啊！多自在！多洒脱！多逍遥！是这样。不是念死念到什么事都不做了，专心来念死，不是这个意思。因为我们后面的方法还没有讲，所以你还不清楚，我们有正确的念死方法。



PDF學藝文社

[问]：怎样才能断我执？



[答]：就是藉着观察我们的身心，发觉它并没有一个真实的“我”存在，明白这个道理，就可以断除我执。所谓的我执，就是以为有一个真实的“我”的存在，然后对它产生执著，叫做我执。可是我们藉由观察身心的活动，作智慧的观照，发觉没有真实的身心存在，因此就根本没有“我”的存在，这时以为有我的这个执著，自然就破了。这是其中的一个方法。

破我执有很多方法，一般最简单的，就是藉着观察色、受、想、行、识五蕴的变化，进一步推出五蕴不是我。你可以观察色身，它是属于色蕴，发觉色蕴不可得，是因缘假合的，没有一个“我”，所以色蕴不是我。你也可以观察种种的感受，一下苦、一下乐，可见它也不是真实存在的。如果乐受是真实存在，它应该不会消失，可是我一下高兴、一下悲伤，可见种种感受，不管是乐受、苦受、还是舍受，都不是真实存在的，因为它会变来变去，凡是有生灭的，都不是真实存在。所以受蕴也不是我。想蕴，就是我们的心念，你一下想过去、一下想未来，可见这个心念不是我，所以想蕴不是我。行蕴也不是我。从整个轮回现象，到我们每天的活动，都是行蕴的作用。

像我们刚刚进来，两个小时以后离开，已经不是同一个人了，为什么？因为有很多身心的生灭变化，这就是行蕴，可以小到心念的迁流变化，也可以大到整个轮回的现象。比如我这一世之后，下一世会到哪里去，生生世世会轮回多久，这整个轮回的现象，都是行蕴的作用。可是我们观察它，也不是真实存在的，所以行蕴也不是我。



识蕴，是八识的活动，整个人识的活动都是生灭的过程，也不是我。

我们都以为五蕴是我，可是我们一个一个分别观察，发觉每一个都不是真实存在的，可见没有一个“我”。因此结论就是五蕴不是我，这样就可以破我执了。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF學藝文禪





菩提道次第广论第一册

# 第十六讲

# ○ 下士道：本讲概要

---

## ◎ 念死无常

- 修习念死的殊胜利益、正确的念死之心



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



如果说，我今天就会死，那是怎样的心情呢？（师兄答：悲哀的）那悲哀之后，我要做什么事情？我的态度会不会跟过去一样？因为不是很久以后才死，而是我今天就会死！这样的话，我要怎么面对我的家人呢？看看年老的父母，我应该对他们做什么？过去我都很任性，使性子、不听话，现在会不会了？如果我今天就会死，那我应该对他们做些什么呢？趁现在我还活着的时候，赶快孝顺他们，也不会再跟他们反抗了，看父母有什么心愿，赶快帮他们达成。

还有，我那嗷嗷待哺的小孩呢？他是最让我牵挂，最让我生烦恼的人，我对他的期望最大，他就是我的整个命！可是我今天就要死了，我的小孩怎么办？所以，这时候我对我的小孩



PDF 學 醫 文 庫



还会不会像以前那样打骂、生气？不会了！应该趁活着的时候，赶快好好地爱护他们、教育他们。

还有我最亲爱的伴侣，应该怎么对待他？我就要走了，以前为了芝麻绿豆的小事，总是要吵吵架、拌拌嘴、各执己见，都认为是对他错。那现在呢？没有时间吵架了，趁活着的时候赶快多爱护对方，但不是恩爱牵缠之后，互相发誓生生世世要做夫妻，我下一世一定还要再当你的爱人，这下可糟糕了！那个五百世夫妻就是这么来的。

所以想到这些问题，我们最不舍的就是亲人，包括父母、子女、夫妻；六亲眷属其实是我们最难割舍、最难放下的。那我们现在念死，应该怎么来调整自己的心态呢？要对他们好，但是又不会产生执著，这要很高的功夫。趁活着的时候，该爱护的，好好爱护；该孝顺奉养的，好好孝顺奉养，这中间没有执著，又不会产生贪爱。

那怎样才能做到呢？想一想，我们走的时候，谁都没有办法陪伴我们，只有一个人孤独的上路，而且这一世的六亲眷属，下一世又不晓得是什么关系了，每一世的关系都不一样，所以现在恩爱的家人，只是这一世因缘暂时的显现，也不一定生生世世都是最亲密的家人。这样想，可不可以容易放得下执著和对他们的贪爱了？

所以，那些殉情的情侣，活着不能在一起，死了以后还想在一起，死了以后确定可以在一起吗？一定不会的！因为每个



人的业不同，各自随业转。他们这样做，是多么傻的事情啊！白白牺牲了，到时候都只有孤独的上路。

我们每天这样念死，每天练习割舍对亲情的贪爱跟执著，慢慢你的贪爱执著就会愈来愈淡，但是会愈来愈爱护家人。这样活着就可以放下对他们的执著，那样就很轻松自在了。原来都是对他们太执著，尤其是对自己的子女，爱之深、责之切，因为对他们的期望很高，所以常常为了很小的事情，为了成绩不好、不好好读书，就会很生气。现在不会了，爱护他们都来不及，更不忍心诃责他们，只是尽心尽力地教养，对他们不再有任何执著，也不会生烦恼、忧虑，也不会牵挂了，你会活得比以前更轻松。以前是期望太多，所以烦恼就多，痛苦也多。现在不一样了，不再期望就没有烦恼，没有烦恼就不会痛苦，该怎么做就怎么做，尽心尽力就好，不强求、不奢望。这样就可以在活着的时候，放下对亲人的执著。

还有，我拼命赚来的那些财物怎么办？我今天就要死了，我的房子、车子、金银财宝怎么办？我修密教二十年所收集的宝贝、加持物怎么办？我今天就走了，一毛钱都带不走，房子带不走、车子带不走，什么都带不走，那我要怎么处理这些东西呢？

既然一个都带不走，为什么不给需要的人呢？谁喜欢就送他，而且还要感谢他成就我布施的功德。不然留下来的财物愈多，死的时候那口气愈难咽下去，就想这个怎么办、那个怎么



PDF 學習文庫



办，但又一个都抓不住，多慌啊！那我们为什么不在活着的时候，就把它处理好呢？生活必需品留下就好了，其他都是多余的。家里也不用装铁窗、铁门，一道一道的锁，没有东西好偷的，欢迎光临！这样不是很好吗？晚上也睡得很安稳，不然就会想我的黄金藏在哪里，美钞藏在哪里，睡都睡不安稳。生活没有问题就可以了，活着只是为了修行，其他都是多余的，这样就把财物也处理好了。

至于目前还没有办法处理的，就写好遗嘱，修行人一定要先把遗嘱写好，房子到时候怎么处理，一个一个都交代清楚，这样随时都准备好了，走得潇洒自在，不是很好吗？

还有，我们这个最爱的身体怎么办？死的时候它就腐烂了，火葬后就剩一把灰。我们现在每天为它又是吃、又是穿、又是拉，忙得不得了，现在开始要不要那么忙？只要它保持活着就可以了，不需要特别去爱护它、照顾它，不会用很多心思、花很多金钱在养生上面下功夫，反正要死了，吃得好也是白骨一堆，吃不好也是一堆会腐烂的肉，没有什么差别，营养够就好，不要特别去讲究，不要像之前，一定要吃哪一家的什么菜肴，不管多远都要开车去，排队也没关系，因为好吃啊！现在没时间做这些事情了，因为我今天就会死，哪有时间排队？这样我们是不是活着就可以看破、放下啦？常常会有人问：“我怎么看破、放下？”现在就有答案了，念死就可以帮助你看破、放下，对不对？多好的法门啊！自己先做到，做一个榜样给他们看，我就是这样看破、放下的。



可是，如果只跟他说：“你就念死啊！”结果他每天一想到死，就慌得不得了，这个带不走、那个也带不走，想到就心痛！一想到我亲爱的家人，我马上就要离他而去了。我这么多的宝贝，怎么处理呢？又开始生烦恼了！这个就是错误的念死。正确的念死，不会产生这种恐惧、害怕、忧虑、牵挂的心理。

所以，我们向别人介绍这个法门的时候，一定要讲清楚，应该恐惧、害怕、忧虑的是什么？不应该恐惧、害怕、忧虑的又是什么？什么是带得走的？什么是带不走的？先要交代清楚。亲人带不走、财物带不走、我们这个臭皮囊带不走，所以要放下。什么带得走？我们造的业。所以我们应该害怕、恐惧的是什么？就是那个带得走的。

你到底准备好了没有？我们过去无量劫以来，一定做错很多事情，那个恶业如果还没有报的话，等我死的时候恶业现前，我不是要到三恶道去受无量无边的大苦吗？所以我现在活着应该怎么办？赶快忏悔无量劫以来，因为贪嗔痴所造的一切业障，我希望赶快忏完，这时候你才会一心一意、很诚心地要断除一切的恶业。

过去忏悔就想：“啊！我做错了！”不久马上又犯了，因为不诚心。当我们面对死亡，就会非常至诚恭敬地好好忏悔，这时才能发挥忏悔的力量，因为你怕死后会堕恶趣，所以现在忏悔就不得不真心一点，因此我们活着一天，就会勇猛精进地忏悔，希望把过去所有的恶业都忏除干净。



PDF 學 器 文 庫



那我还敢不敢继续造恶？不敢了！过去的忏都忏不完，还造新的？过去已经造了，来不及了，只有忏悔，没有其它的解救办法，然后很小心防护我的身口意，绝对不要再造下任何恶业。可是还不够！因为我们还希望带一些善业走，这样我们就有人天果报。所以，不但要勇猛精进地忏悔，积极地断恶，还要积极行善、累积功德。如果我们的恶业还没有清净，还来不及积聚善业功德，就死掉了，那我一定会堕恶趣。这才是我们应该害怕的，而不是那个带不走的，这就是正确的念死。我们自己这样做，然后也告诉别人，如何正确的修习这个法门。所以，这个法门不但可以自利，还可以利他，自己活着时可以得到解脱，也可以帮助众生得到暂时的解脱。

如果我们每天都这样做，还会不会害怕死亡？前一阵子大家都很担心年底 SARS（编按：重症急性呼吸综合征）会再来，现在来的不是 SARS，是流感，国外已经死了很多人，你们会不会担心？如果我确定死了之后，去的地方比现在还好，我巴不得赶快去！怎么会怕死呢？如果我发愿往生净土，净土比这边更好，没有任何痛苦；或者想要得暇满人身的，如果我都已经有把握的话，当然就不怕死了。这样一来，我们就可以活着勇敢的面对死亡，没有丝毫畏惧，而且每天都在行善、累积功德，自利利他，这就是念死的利益。如果能做到的话，就能超越对死亡的恐惧，坦然面对，死得很洒脱、自在。活着的时候是这样，死的时候也是这样。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与



众生，皆共成佛道。



PDF學藝文社





菩提道次第广论第一册

# 第十七讲

# ○ 下士道：本讲概要

---

## ◎ 念死无常

- 念死的方法 一、思惟决定死



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



前面我们讲念死的重要，虽然听了很法喜，可是过两天就可能全忘了，如果没有每天练习的话，很快地回到现实，又开始忙碌。所以，知道每天怎么练习这个法门，也非常重要，每天、每天练习，随时准备好，死亡到来的时候，不但不会害怕，而且能坦然面对，走得很洒脱、自在。那怎么来练习呢？

第一个，我们每天要思惟的是“我一定会死”。你们见过不会死的人吗？妖怪？妖怪也会死，它也是有寿量的。神仙死不死？神仙也会死。神仙有很多种类，像彭祖活了八百岁，那只是地仙而已，还有天仙、鬼仙、大罗金仙，虽然说神仙可以与天地同寿，但天地也有成、住、坏、空，所以与天地同寿，还是会死，只是他命长一点。



PDF 學習文庫



证果的阿罗汉、辟支佛会不会死？佛会不会死？只要还在十法界当中，就一定会死。只是六道轮回的众生，是分段生死；四法界的圣者，是变易生死。分段生死是由烦恼障所造成的，不同的烦恼造不同的业，就在不同的六道中轮回；四圣法界，是所知障的差别，所知障就是无明，由无明的深浅，来决定他在四圣法界的哪一界，这样由所知障所形成的生死，就叫做变易生死，都是有生死。

所以，连那个生死自在的圣者，他们都有生死，何况是我们生死还不能自在的凡夫，当然一定会死。因此，我们首先要认清这个事实：我一定会死！

不管你今天是什么身份、地位，你名声再显赫、地位再崇高，还是要死；再有钱，还是要死；不管你是什么人种，白人、黑人、黄种人，都一样会死；不管你住在什么地方，也一定会死；到空中有空难、海上有海难、登山有山难，所以上山下海也不安全。不管你在什么地方，没有死亡到达不了的地方。过去是这样，现在是这样，未来还是这样，只要还在轮回当中，就不免有生死，这个事实不会改变。

所以，我们首先提醒自己“我一定会死”，有没有什么力量可以让它不来呢？消灾延寿药师佛念一念，有没有效？什么密咒、无上咒、无等等咒念一念，有没有效？什么回春方、延命方，灵丹妙药，吃了可不可以不死？什么秘方都没有用，还是会死！财富再雄厚、势力再强大，也没有办法买通阎罗王帮

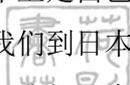


我把生死簿上的名字画掉，做不到！由此可知，纵使有大势力、大财力，也没有办法让死亡不来；用药力、咒力也没有办法，完全无计可施，反正一定会死就对了。

所以，我们首先思惟的是“我一定会死”，没有任何的方法可以让死亡不来，无论势力、财力、药力、咒力都没有办法使它退却。

第二个，我们要思惟的是，寿命不但不可能增加，而且每天都在减少。我们每天想尽办法，练什么气功、瑜珈……练了一大堆，希望能延长寿命，可是我们的寿命真的可以增加吗？就算我们可以活一百年，从入胎时开始计算，在妈妈肚子里面一个月，你的生命就少一个月，怀胎十月，你一百年的寿命就少了十个月，所以是从入胎就开始走向死亡了。我们弄不清楚，还拼命想延寿，其实我们每一刹那的生命都在走向死亡，活了十岁，寿命就减少十年，现在是三十岁，就少了三十年，每一刹那都在减少，你一百岁的寿命一直在减少、一直在减少，怎么可能增加？这个才是事实的真相。

我们只要用心观察，在日常生活当中，都有很多提醒我们无常迅速的生活细节。譬如我们看到很美的花，它就在跟我们说无常的道理，像牵牛花早上开，傍晚整个花瓣就往内缩，到晚上这朵花就凋谢了，它只有一天的寿命；芙蓉花，早上是白色，中午变粉红，晚上成红的，也是只有一天的寿命。我们到日本看樱花很漂亮，就说花开得好漂亮！照一张相留念。我们没有



PDF 學習文庫



想到它在跟我们说无常。晴天时看好蓝的天，朵朵白云飘在蓝天上，好飘逸的云，诗人就写了一首诗：“那飘逸的云，就好像洒脱的你，来无影、去无踪”。音乐家就谱一曲大自然的乐章，或者编一首歌来吟唱，但是怎么想，就是都没有想到它也在跟我们说无常。秋天的云变得最快，每一刹那都在变化，呈现各种不同的形状，我们的生命就好像云一样，随时会消散，可是我们看到云消散，也没有什么感觉，没想到它就跟我们无常的生命一样，随时会消散。闪电也是，一闪就过去了，我们也没有感觉到它在诉说什么？

我们的生命就是这么短暂，一闪就没了，所以要赶快修行啊！我们到加拿大，看到尼加拉瀑布，气势磅礴、奔流不止，好壮观，也就照一张相，好美！之后也没有感觉它在跟我们说什么。其实我们的生命也像瀑布一样，这么快速地下奔流，一去不回头。我们看流水也是，没有看过往上流的瀑布，也没看过回头的流水，那都在说明生命的消逝不可能再回头，我们每一刹那都在走向死亡，寿命也不可能再增加。

所以，无情也能说法，它随时都在跟我们诉说无常生灭的道理，只是因为我们的心系红尘，所以看不见也听不到它们在说法。因此，第二个我们要思惟的就是，我们的寿命不但不能增加，而且每一刹那都在快速、相续的减少。

第三个要思惟的是，既然生命这么短暂、这么快，唯恐来不及修行，还没有修好，死亡就到了。



不要以为还有很多时间可以修行，小孩子懵懂无知不会修行，青少年玩都来不及，没有吃摇头丸什么的，就阿弥陀佛了，哪里奢望他来这边打坐、听课，所以青少年也不会想到修行这件事。每个人的人生阶段，从青少年读书，到大学毕业，接着就找一份工作，赚一点钱就娶老婆，娶了老婆马上小孩就出生了，哪有时间想到修行？都非常忙碌，事业、家庭、子女就已经占据了全部生活，难得有一点点空闲来听闻佛法，或者修行。就算有空闲、有假期的时候，想要好好用功，也不一定可以做到，因为吃饭、睡觉就去掉一半了，如果再生个病，又完了，没有力气、也没有心情修行，一心一意只想赶快病好。

那吃饱了没事，是不是就可以专心来修行呢？不一定，他可能既散乱又昏沉，我们的人生就是散乱跟昏沉两大境界而已，累了就昏沉，就睡了，睡醒来，有精神了，就散乱，昏沉、散乱、昏沉、散乱……这样一辈子就过了，很少意识很清明，或者在定中的，除非他得定了。所以人生境界就是昏沉、散乱的交错，哪里能好好的闻思修，修习戒定慧。即使是在做功课，也是昏沉、散乱；不做功课的时候，就放逸、懈怠。好不容易有假期，先睡到中午再说，然后把家里的地抹一抹、衣服洗一洗，再去买个菜，也差不多没有时间了。所以我们能修行的时间，真的很有限。这是讲壮年、中年还有一点力气，等到老年，除非他很健康，保养得很好，有练功，那是例外。一般年老的人，没有一身的病痛，能动、能照顾自己，就已经算不错了，但也没有什么力气修行，心有余而力不足。



PDF 學 器 文 庫



这样算一算，一生当中，到底有多少时间可以修行呢？真正能修行，脑筋又清楚，又真能契入佛法里面，这样的时间大概不会超过三、五年。我们想要在三、五年当中成就什么法门，要深入经藏，智慧如海，又要止观成就，只花三、五年的功夫就要做到，除非他善根很深厚，不然还真的很难。

所以我们就知道，为什么学佛、修行的人这么多，但是成就的人很少，这是有原因的。我们每一刹那都在走向死亡，真的没有时间去浪费了，那还有心情逛街、旅游吗？好好安排自己的修行吧！

我们今天先介绍第一个“我一定会死”，里面又有三个重点：第一，就是我一定会死，没有任何方法可以让它不来。第二，我们的寿命不但不能增加，而且还每一刹那相续地减少。第三，我们应该担心害怕的是，还没修行成就，就已经死了，下一世去哪里？还没有把握，如果能再得暇满人身来继续修行，这还可以，可是，我们已修到了有把握来世再得暇满人身的程度了吗？如果没有的话，就还要赶快加油。

## 课后问题发问与回答

[问]：请问在家众应该怎么修行？

[答]：先好好念死，然后看你方便修什么法门都可以。

[问]：有什么方法，可以把过去的业障真正的消除？



[答]：就是至诚忏悔，同时还要明白业的自性也是空的，这样事忏加理忏，就是很圆满的忏悔。理忏，是明白业的自性是空的，这样你就不会把过去所造的恶业，当作是真实存在的，如果你觉得那些恶业是实有的，那就忏不完、忏不干净，因为它如果真实存在，就不会消失，那你忏了半天也没用。所以业虽然是有，但自性是空的，我们有了这个了悟之后，就不会这么害怕过去所造的业障，因为它不是真实存在的，因此我们就能通过至诚地忏悔，把它忏除干净。所谓的事忏，就是事相上的忏悔，是你通过各种忏悔的仪轨，达到净障的效果。忏悔的方法很多，看你会哪一个，你就用那一个。

[问]：礼佛三拜算不算忏悔？

[答]：不算！那是在礼佛，不是忏悔。

[问]：在佛的面前至诚忏悔，可以吗？

[答]：可以。有机会的话，把忏本拿起来念诵也很好，因为所有的忏法里面，都会讲到罪业的内容，我们会比较清楚地检查出哪些有犯过，总比我们在这边忏，不知道忏什么内容要好一点。原本我们不知道自己的过错在哪里，读了忏本之后，就知道我们错在哪里，例如：曾经不孝顺父母、不恭敬师长、曾经杀生……，都写得很清楚。我们知道过去犯了哪些，现在就至诚忏悔那些曾经犯的过错，这样会比较清楚，效果也比较好。

[问]：上了这个课之后，想到人生是无常的，也应该开



PDF 學 器 文 庫



始学，像我这样的年纪，要怎么样做好准备工作？

[答] 就是念死啊！我们现在就为死亡做好准备，内容、方法就是我们这几天会讲的，每天就这样来思惟、修习。我记得这位老菩萨，她第一天来的时候，问我：“我还来得及吗？”我说：“来得及！只要还活着都来得及。”

[问]：我们再投胎之后，八识会不会跟我们前世一样？

[答]：它是延续的，是生灭相续的一个作用。我们过去造了什么业，都含藏在八识里，成为业识的种子，这个业识的种子会跟着我们生生世世一直轮回。你说会不会一样？就看你那个业识的种子有没有清静，有没有改变。譬如说：我过去有一些错误的知见，现在因为听闻佛法，就改过来了，因此，我过去种的那知邪见的种子，会因为有了正知正见，它就改变，就没有了。有一些会相续，是因为它没有改变，或者继续串习，因此力量愈来愈强。所以，所有业识的种子，它会增加还是减少，就看我们每天身口意在忙什么。

[问]：如何才能有慈悲？

[答]：慈悲是我们佛性里面自性的作用，那是已经完全开显我们佛性之后的作用。其实，所有的智慧、慈悲、无量功德宝藏，都是我们本自具足的。成佛，就是开显自性，把我们自性里的智慧、慈悲、德能完全开发出来，然后善巧方便运用，去利益众生。因此，我们修行的目的，就是要开显我们的自性，



佛性是每个人都有的，就看我们什么时候见性？见性之后才好修行，就是所谓的悟后起修，否则都是盲修瞎练，开悟之后才算真正开始修行，这时清净业识种子的效果也会非常好，因为你已经知道一切因缘所生法的自性是空的，这时候才会不执著地去修行，因此很快就能圆满智慧资粮和福德资粮。

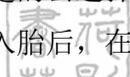
我们在没有见性之前，因为有我执、法执，所以无论你修什么都执著得不得了，因此要消业障很难，要累积功德也很难。所以，见性对我们来讲，是整个修行过程中最先要突破的，但要如何才能开悟呢？以功夫来说，只要证到四禅就可能开悟。从欲界定、未到地定、初禅、二禅、三禅，就能达到四禅，因此我们在止观方面要加强。除此之外，还要再加上空性的见地。

[问]：静坐可不可以靠墙？

[答] 不可以，这样会阻塞气脉，而且在证得欲界定时，会有法持身，你靠墙的话就没有了，因此连欲界定都很难入。

[问]：乘愿再来的人，他们有没有隔阴之迷？

[答]：看他证到几地，要证到八地才没有隔阴之迷，八地之前都有隔阴之迷。到了八地菩萨，当他乘愿再来的时候，可以入胎不迷、住胎不迷、出胎不迷。在八地之前，有的是入胎不迷，就是他往生之后，神识离开身体，他很清楚的去选择他要投胎的地方，然后就入母胎，这是入胎不迷。入胎后，在母胎里面还很清楚，这是住胎不迷。有的是在入胎的时候还很



PDF 學習文庫



清楚，在住胎的当中就迷了，怀胎十月期间，前世的记忆慢慢就不清楚了，这就是入胎不迷，住胎迷。那有的是住胎时也很清楚，可是出胎时经过狭长、黑暗的产门，这样一挤，结果“哇！”的一声，前世所有的记忆全都忘了，这就是入胎不迷，住胎不迷，出胎迷了。所以，八地之前的菩萨都很难说的，只有到了八地，入、住、出胎都清清楚楚，才没有隔阴之迷。

不过这也不用太担心，只要是乘愿再来，他会修一修就想起来，即使有隔阴之迷，也会很快回忆起过去种种的修行，然后延续他过去的愿力。譬如他过去发愿要弘法利生的，他这一世就会莫名其妙走弘法的路；过去发愿要翻译经典的，他就会开始翻译经典，看他过去发的什么愿，这一世就会走那样的路。其实，愿力就是带领我们走菩萨道的一股力量，也就是说，你现在会做怎样的菩萨事业，就跟你过去的愿力有关，你过去发什么愿，你就会朝着那个方向去做，因为愿力在推动你这样走，这也是“如是因、如是果”的道理。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

# 第十八讲

# ○ 下士道：本讲概要

---

## ◎ 念死无常

- 念死的方法
- 二、思惟死无定期
- 三、思惟死时除佛法以外, 其它都无益



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



念死无常第一个思惟的是“我一定会死”，第二个是思惟“不知道什么时候死”。

有些师兄觉得：虽然一定会死，但是什么时候呢？可能没这么快吧？算命的说我可以活很长。如果心存侥幸地想还很久呢，每天都这样想的话，那又完了！马上又回到现实，忙着追求这一世的利益，然后开始生烦恼、造业，很快又忘记会死这件事了，所以我们不能这样想。

那怎么想最稳当呢？就是每天都想“我今天就会死”，没得商量。因为只有这样想，才能发挥念死的效果，要不然我们会忘记死这件事情。如果没有随时做好准备的话，就无法面对死亡，所以当死亡到来的时候，我们就非常惊慌恐怖，想到我

PDF 學習文庫



最亲爱的人不能陪我走，我最难割舍的财产，一毛都带不走，又怕死后堕恶趣，因为恶业还没有报。于是就在惊慌恐怖中死去，同时又含着忧悔懊恼，为什么？后悔自己为什么不好好修行！可是，这时候一切都来不及了。所以只有每天都做好准备，才是最稳当的。

每天都思惟“我今天就会死”，这样我们才能渐渐舍离对亲人的贪爱，对财物的执著，为什么？我今天就会死，都带不走，那就放下吧！每天都这样想，慢慢、慢慢就能看破、放下了。既然都带不走的東西，为什么不早点放下呢？这样练习，很快就能舍离对亲人和财物的贪爱，每天也会努力地忏除业障，为什么？怕死的时候带着业障走，所以要赶快忏除业障，把过去无量劫以来所造的罪业，通过每天至诚地忏悔，希望赶快把它忏除干净，当然也不会再造新业了。把旧业忏了，没再造新业，就算我今天死的话，也一定是生善趣，不会到恶道去。如果能再勇猛精进修解脱道，或者发菩提心、行六度的话，那就更好了。

因为念死，我就会努力断恶，努力行善，努力忏除业障，努力积聚资粮，这样就算我今天不死的话，也很好，因为我又累积了很多善行和功德；那万一死的话，我也不会害怕死亡，所以只有念“我今天就会死”是最稳当的。我们每天都这样练习，虽然不知道什么时候会死，但是我就把它当作“我今天就会死”，那么，我们的心就不会留恋在这一世当中，也不再会跟人家斤斤计较。

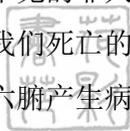


像现在快到年底了，年底有什么业务考绩、职称评定等，如今都无所谓了，有没有年终奖金也无关紧要。就像我们去旅游，只住一个晚上，我们会不会想法把这个旅店好好装潢一下？不会！因为明天就走了，我不会花这个心思。同样的，我今天就走了，我还会不会花很多时间在眼前的利益上？也不会，因为我就要走了，所以我也不会想怎样好好来装潢家里，或者好好来累积财富……都没有了，只是随缘度日而已，轻松愉快，没有牵挂。

所以第二个，思惟“死无定期”可以分三方面来提醒自己：

第一，南瞻部洲的寿量不定。在须弥山周围有四洲，都属于人道范畴，北俱卢洲的人可以活一千岁；西牛货洲的人可以活五百岁；东胜神洲的人可以活两百五十岁，而且他们的寿量都是固定的。只有我们南瞻部洲的寿量不一定，很多胎儿在母亲肚子里就死了，有的一出生就死了，有的还在爬就死了，青少年就走的也有，白发人送黑发人的事情，也时常在身边发生，这都说明南瞻部洲的寿命是不一定的。

而且，让我们死亡的因缘也非常多，活命的因缘很少。外在有天灾：不管是台风、飓风还是龙卷风，都会造成很多人死亡、财物的损失；地震、火灾、水灾也是；再加上空难、海难、山难，各种灾难；还有土石塌方、交通意外；以及看不见的非人恼害：山精水怪、魑魅魍魉等，这些都是外在会让我们死亡的因缘。内在的话，就是生病，四大不调，导致五脏六腑产生病



PDF 學習文庫



变，像心脏病、肾脏病、肺病、肝病、胃病等等，各种疾病都会造成死亡，饮食不当也会。所以，让我们死亡的因缘非常多，活命的因缘却很少。再加上本来是活命的因缘，有时反而变成让我们死亡的因缘，譬如说：房子本来是盖来住的，可是一遇到地震，反而会压死人；饮食本来是让我们活命的，可是吃不好、吃太多、吃太少，饮食不当，都会造成死亡的因缘；本来应该互相扶持的亲戚朋友，但也有兄弟阋（xi）墙，儿子杀父等谋财害命的事情。而且，我们的生命实际上非常脆弱，随时都会死亡。像被虎头蜂螫一下，毒蝎子刺一下，或者蚊子叮一下，被传染登革热，都会造成死亡。所以，第二个“死无定期”思惟的就是这三个内容：

第一，南赡部洲的寿量不定；第二，让我们死的因缘很多，活命的因缘很少；第三，我们的生命非常脆弱，死亡随时会到来。

第三个重点，我们要思惟的是，死的时候什么都带不走，只有我们所造的善恶业带得走。我们最亲爱的人帮不上忙，他除了在我们身边伤心哭泣以外，一点办法都没有；家财万贯也帮不上忙，一毛钱都带不走；我们最爱惜的身体，到时候四大分散，也带不走，只有我们曾造的善恶业带得走。这就是我们每天要思惟的：我一定会死，今天就会死，死的时候什么都带不走，就这三大重点。每天这样不断、不断提醒自己，随时为死亡做好准备，这就是念死无常的修习方法。



## 课后问题发问与回答

[问]：如何对待冤亲债主？

[答]：冤亲债主，因为过去自己和他结了怨结，我们现在讲到念死，就知道不要再跟人家计较了，因为我们这一世遇到的小人多，就是过去自己结的怨结。为什么这一世会成为六亲眷属？就是跟他结恶缘来的，叫做冤亲；债主，就是讨债来的，我们的六亲眷属有的是来还债，有的是来讨债的。那个把我们弄得很苦的，就是来讨债的人；也有来报恩的，那个很孝顺，又会照顾我们的人，就是来还债的。不管是讨债还是还债，冤家还是仇家，都是我们自己过去跟他结的缘，看是结善缘多、还是恶缘多；譬如，这一世相处得非常愉快，夫妻非常恩爱，这个就是善缘比较多；那个冤冤相报的情况，就是过去结了恶缘，到现在还没化解掉。

所以，我们现在修念死的话，就希望把过去所结的恶缘都化解掉，一些没有打开的心结，活着的时候都把它解开，要不然下一世再碰到，还会成为我们的怨敌、冤亲，或者专门给我们扯后腿的小人，所以我们不用怨、也不用怪，这都是自己前世跟他结的缘。有的人贵人比较多，那就是前世曾经帮助过别人，这一世他就会成为我们的贵人，因此，如果我们现在多多跟众生结善缘，将来就会贵人比较多，小人比较少。

[问]：如果有一天修到阿罗汉、菩萨，那也是空？



PDF學醫文禪



[答]：这是堕在空边，阿罗汉、菩萨虽然都证悟到空性，但是所有众生仍然愚痴无明，不明白因缘所生无自性、空的道理，仍然有强烈的我执跟法执。所以菩萨悲悯众生，说法给他们听，希望能破他们的执著，不是说众生空，就不去度他们了。菩萨虽然知道众生的自性是空的，但是勇猛精进的度众生，就不会落在空边；虽然勇猛精进的度众生，但是不会产生执著，也不会落在有边，这样就对了。所以佛菩萨为什么可以在六道生死中出入自在？就是因为祂已经明白这个道理，因此才可以随缘度化众生，随不同的因缘，作不同的化现。

## 关于“念死无常”的开示

（开示于二〇〇八年六月一日学生心得报告）

我们都知道，冈波巴大师是密勒日巴最重要的弟子。有一次，有人问冈波巴大师说：“如果一个人很诚心想要修行的话，什么是最重要、最基本的条件？”冈波巴大师回答说：“就是念死无常。这是一个修行人最基本、最重要应该具备的条件，如果不具备这个条件，他所有的修行，都是为了这一世的利益，无论他修再高深的法门，他的心也不会改变，他的烦恼也不会减少。”

这一段话说明，一个修行人最基本、最重要的，就是念死无常，它是修行的第一步，也是最重要的一步。这个部分如果没有先具备的话，那就是像冈波巴大师讲的，你这一世不会有



什么结果，也不会有什么小成就、大成就，都不可能，可能只是种种人天善果而已。因为要求好的果报，就会行善累积功德，但只是这样而已，不可能有任何结果。想要利益众生，也不可能，因为自己本身没有出离心，当然也不可能有圆满的菩提心。所以，不管自利或者利他，都不可能有任何结果。希望各位师兄努力地先把这个条件具备好，然后再来谈修行。现在就听各位师兄关于念死无常的心得报告。

（各位师兄汇报后，师父的会后开示）

听起来，各位都在这个法门上蛮用心。最重要的就是要持续，这是我们一辈子的功课，不是说现在复习这个部分，我们才念一下，然后念到下个段落的时候，这个部分又忘记了。它是每天的功课，而且是很重要的功课，一定要把它完全的实践。

刚才听各位报告也知道，实际上它实践起来是有困难的，那是因为我们习气的力量比较大，修行的力量比较小，所以我们会觉得还是习气跑得比较快，还是烦恼生起得比较快。那就是在提醒我们：不管是戒定慧、或者闻思修，都需要加强。所以，我们应该把修行放在生活或生命的第一位，这个部分先尽量找时间去做，其他红尘的事等有时间再来管，这样才可能真实生起“念死无常”的心量来。

我们之所以觉得“念死无常”很难，就是因为我们把红尘俗世放在第一位，然后有时间或者空闲时，才来从事修行。这是本末颠倒，我们应该把修行放在第一位，这样的话，我们的



修行力才能来得及慢慢赶上我们的烦恼、业力、或者习气的力量。这样烦恼、业力、习气的力量，才可能慢慢减弱，修行力才可能慢慢加强。那是因为，我们心心念念都在修行上，都在佛法上，失念的时候很少，而不是念念在红尘上，偶尔思惟一下佛法，这个力量是不够的。

所以，我们应该重新调整一下，希望各位把修行放在第一位，不管红尘俗世有多忙，我们也要心不离开佛法。就是说，你是用佛法的智慧、慈悲、或者善巧方便来过红尘的生活。这样我们的修行才会很快速地进步，然后我们现在还拿它没办法的那些烦恼、业力、习气的力量，才有可能慢慢被我们的修行力所调伏。也鼓励各位师兄，要继续努力。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

# 第十九讲

# ○ 下士道：本讲概要

---

## ◎ 三恶趣苦

- 八热地狱



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



思惟三恶趣苦，是延续前面讲的“念死无常”。我们因为念死无常，所以每天都随时准备好要走，那什么才叫做准备好呢？就是恶业已净除，善业已积聚。这样，我随时走也不害怕，因为至少有人天果报。如果有把握往生成就，或者解脱的话，那就更好了。否则，就算我们不希望死后堕恶趣也办不到，因为只要还有恶业在，就一定会堕恶趣。

所以，要是害怕死后堕恶趣的话，从现在开始，我们就要积极断除一切恶业，这样就有把握死后不会到恶趣中受苦。但是，如果我们对三恶趣的内容不了解，那个害怕堕恶道的心念，恐怕也很难生起，为什么？因为不晓得三恶趣到底有多苦，就不会害怕堕到恶趣受苦。而害怕堕恶趣的心如果生不起来，我



PDF 學習文庫



们就不会积极地断除恶业，也不会趁活着的时候，赶快净除业障，并且防止再造，这样继续造恶业的结果，死后一定堕恶道！

所以，念死无常之后，接着就是要经常思惟三恶道的苦，不但要详细了解三恶道苦的内容，而且还要知道造了哪些业，会堕到地狱、饿鬼、畜生道当中。

首先介绍地狱，地狱有八热地狱、近边地狱、八寒地狱、独一地狱这四类。

常常有人问：地狱到底在哪里？地狱确实有它的所在之处，从印度菩提伽耶的金刚法座，往下三万两千由旬，就是八热地狱的第一层——等活地狱。由旬是一种长度单位，怎么计算呢？每三十或者四十里是一由旬。那么，三十或者四十里乘以三万两千由旬，就是第一层等活地狱的处所，然后往下每隔四千由旬又是一层地狱，这样一直下去。

首先介绍等活地狱，等活地狱里的众生，因为生前互相杀害的关系，彼此结下很深的怨仇，到了等活地狱碰面了，你看我、我看你，都是仇视的眼光，然后互相打斗。因为强烈嗔心的关系，感得等活地狱里充满了各种铁器。为了报复对方，就互相拿起铁器伤害对方，或者手上长出长长的铁爪，互相殴打，一直打到对方倒地为止，昏死过去之后，空中会有声音说：“你可以活过来了。”接着业风一吹，他就醒了，刚才身上的伤痕全部都复原如初，然后爬起来再继续打，一直打到昏死过去，再活过来，再继续打，就这样每天死千百回，再活千百回，一直到



寿量结束为止。

为什么会堕到等活地狱呢？就是你生前造了杀生的业，不管是自己杀还是供他人杀，死后都会堕到等活地狱中。自己杀，譬如你从事杀生的行业，像屠宰业，每天要杀鸡宰羊，这是自己杀；供他人杀，是你卖给别人杀。不能说我养鸡卖给别人，我没有亲自杀，这样就没有杀生业；还是有的，因为是你把牠养大的。其他诸如养猪、养鸡、养鸭、养鱼，卖给别人杀，都会堕到等活地狱当中。还有，以强烈的嗔心杀害众生，或者贩卖人口当作奴隶，都会堕到等活地狱当中。

八热地狱的寿量是一定的，前六个地狱，各以六欲天（四天王天、忉利天、焰摩天、兜率天、化乐天、他化自在天）的寿量为一日一夜，而且相对应的两者，寿量相同。例如：四天王天的寿量为五百岁，等活地狱的寿量也是五百岁。如果换算成人间的岁月，四天王天的一日一夜等于人间五十年，一年有三百六十天，所以四天王天的寿量，等于人间的九百万年（50年 × 360天 × 500岁）。九百万年就等活地狱的一日一夜，因此等活地狱的寿量，等于人间的九百万年乘以十八万年。等活地狱的众生，每天这样打斗，要经过那么长的时间，才能离开等活地狱，这还是八热地狱中最短的，但我们知道它已经非常的苦了。

我们在思惟每一个地狱的业因时，要好好反省自己有没有犯？如果曾经造过杀生业的话，就要好好地忏悔。平常也要多



PDF 學習文庫



多思惟、观察地狱的景象，像这样互相仇视、互相杀害的状况，在人间也经常发生，我们看电视新闻，两边的黑道大哥在火拼或者仇杀的时候，就等于是等活地狱在人间的展现。所以当我们看到这类新闻，或者报章杂志的报导，就知道是怎么回事了。如果每个地狱，我们都这样去了解它的话，就会对整个地狱景象的印象非常深刻，再加上随时反省、检讨和忏悔的关系，我们的恶业很快就能净除，也不会相续再造新的恶业，这就是我们要思惟三恶趣苦最主要的目的。

第二个，黑绳地狱。为什么叫黑绳地狱呢？就是身体被黑绳切割。这里的众生，会被所谓的牛头马面拉到烧得通红的热铁板上，用烧热的铁线一弹，你的皮肉骨髓马上就焦烂了，然后再按照他弹的线条来切割你的身体，看是用剁的、砍的、还是切的方式。因为业力的关系，切上面的时候，下面就恢复了原样，切下面的时候，上面又恢复了原样，就这样一直重复，在你身上砍、切、割、剁，直到寿量结束为止。

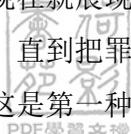
为什么会到黑绳地狱去？就是你之前曾经以强烈的嗔心伤害父母、朋友、得道高僧、证果圣者、或者佛法僧三宝；或者以强烈的嗔心打妄语、挑拨离间。在现实生活中，我们看到分尸案的新闻，身体被切割成好几块，这就是黑绳地狱果报在人间的展现，这种展现也可以小到我们切菜、切水果时不小心切到手，所以当我们切到手的时候，赶快想想看，我最近有没有在背后挑拨离间？有没有因为怀恨在心打了妄语？有没有在背后暗箭伤人？总而言之，我们怎么以嗔恚心伤害众生，现在我



们的身体就会怎样被切割，小到平常小的刀伤，大到身体出现意外、手术开刀，都和黑绳地狱果报同样的情况。如果我们在日常生活中，时时作这样的观察，就能生起高度的警觉心，警惕自己以后绝对不要再以嗔恚心伤害任何一个众生，这样死后就一定不会堕到黑绳地狱。

接下来，以下每个地狱的寿量，都是一倍一倍地往上加。第一个等活地狱的寿量是五百岁，第二个黑绳地狱的寿量就是一千岁，它以忉利天的寿量为一日夜。忉利天的一日夜是人间的一百年，寿量也是千岁，因此忉利天的寿量等于人间的三千六百万年（100年 × 360天 × 1000岁），这就等于黑绳地狱的一日一夜。所以，要经过人间的三千六百万 × 三十六万年（3600万 × 1000岁 × 360）才能离开黑绳地狱。

第三个，众合地狱。众合地狱的情况又是怎样呢？就是会被狱卒驱赶到两座山的中间，这时两座山就合拢来，所以叫众合。罪人的身体就像榨油一样，一直被挤压，挤压到身上的血都爆开了，血再沿着山壁慢慢流下来，下面是烧得滚烫的铁板，当血碰到铁板之后，马上变成滚开的血水，再连身体一起煎煮，真是非常非常痛苦。至于山的形状，就看你生前杀害的是什么动物，山就显现成那个动物的头。譬如：你生前喜欢杀鸡的话，山的形状就是鸡头；生前喜欢宰羊的话，山的形状就是羊头；喜欢吃牛肉的，就是牛头。生前你杀害什么众生，现在就展现出那个众生头的形状。然后两座山就这样一直靠近，直到把罪人的身体挤破，连五脏六腑、骨头全部都挤碎为止，这是第一种。



PDF 學習文庫



还有，就是把罪人赶到一个很大的铁槽里面，然后就像榨甘蔗一样，把罪人的全身压得粉碎。有的是大铁山从上面掉下来，掉下来的瞬间，身体就被压得稀巴烂，然后在热的铁板上被切割剁；就看罪人生前是怎样来切割剁众生的肉，现在也是怎么样被切割。我们在日常生活中要怎么来观察，有哪些情况是这样活活被压死的？像车祸，两台车子撞在一起，坐在里面的人活活被夹死，压扁；或者大卡车跟小车相撞，整个小车陷到大卡车车轮下，活活被压死；或者山崩，整座山坍塌下来，把人活活压死，这些都是众合地狱在人间展现的景象。

它最主要的业因，就是生前喜欢杀害猪、羊、牛、兔等动物；或者生前喜欢打猎，追杀这些动物，设种种机关来捕捉牠们，所以现在你也要受同样的苦。因为众合地狱，最主要的受罪形式，是身体受到压榨，因此它跟我们的身业有关，除了杀害动物以外，如果犯下严重的偷盗和邪淫，死后也会堕在众合地狱中。而且也是等到身体都碎裂为止，这两座山才分开，然后因为业力的原因，身体很快又恢复如初，再重复同样的景象，一直到寿命结束为止。众合地狱的寿量也是两千岁，它是以焰摩天的寿量为一日夜。焰摩天的一日夜是人间的两百年，寿量也是两千岁。

第四个，号叫地狱。为什么叫号叫地狱？就是被火烧所发出的哀号声音。这里的众生，会被狱卒从后面追赶，因为很害怕就一直跑、一直跑，看到前面有房子就往里面钻，进去之后，门就咚的一声关起来了。原来那是一间大铁屋，火在瞬间燃烧，

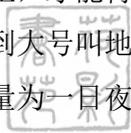


罪人只有在里面被烧得哎哎叫。这种情况就很像火灾现场；或者车子被撞，瞬间起火燃烧，来不及逃出时的景象；或者是空难，飞机爆炸，就活活被烧死在里面。在烧过一阵之后，铁门就会打开，虽然你很想逃出来，可是有狱卒挡在门口，不让出来，你只有再回去继续烧，这样一直重复到寿量结束为止。

号叫地狱的寿量是四千岁，它是以兜率天的寿量为一日夜。兜率天的一日夜是人间的四百年，寿量也是四千岁。那为什么会到号叫地狱呢？主要是以嗔恚心造下十恶业的众生，死后就会堕到号叫地狱中。

第五个，大号称地狱。它的铁屋有两层，外面一层烧完，又把你赶到里面一层，再继续烧，所以它比号叫地狱还要更苦。它的业因，主要因为强烈的贪心。以强烈的贪心谋财害命，或者为了贪求口腹之欲，吃活鱼、活螃蟹、活虾、喝蛇血、喝鳖血；或者因为贪心的关系，偷取三宝的东西，譬如到寺庙里偷佛像，偷香油钱等等；或者偷穷人家的东西，因为他已经穷到活不下去了，你居然还忍心偷他的东西，让他更没办法活下去，所以这个业就非常重。

除了强烈的贪心之外，还有邪见，就是以贪心造下种种恶业，还理直气壮地说：动物本来生下来就是要给我们吃的，不是吗？海鲜要吃活的才新鲜，不是吗？祭祀本来就是要杀生，才能得到天神的庇佑，不是吗？像这一类的邪见，都会堕到大号称地狱。大号称地狱的寿量是八千岁，它以化乐天的寿量为一日夜。



PDF 學 器 文 庫



化乐天的一日夜是人间的八百年，寿量也是八千岁。

第六个，烧热地狱。烧热地狱的情况，很像我们吃的沙爹，放在网上烧烤，也像烤鱼或者烤肉。它有三种情况：第一种是放在大的铁网上，有几百由旬这么大，把罪人放在上面烧烤。第二种是用烧热的铁叉，从身体下面穿过去，再从头顶穿出来，然后放在火上烧烤，火焰从罪人的眼睛、耳朵、鼻孔、嘴巴、全身毛孔里喷出来。第三种，放在已经烧得通红的大铁板上，仰卧或者趴着，然后用烧热的铁锤捶一捶、再磨一磨，再捶一捶、磨一磨，一直到皮肉焦烂，全身骨头都碎裂为止，捶完后他又会复活，然后再捶，一直重复这样的苦。

为什么会堕到烧热地狱呢？因为生前对三宝、父母、还有众生做出种种残害的事情；或者用火烧山林、原野，因为里面有很多动物，你这一把火就把牠们全部烧死，所以杀业非常严重。烧热地狱的寿量是一万六千岁，它是以他化自在天的寿量为一日夜。他化自在天的一日夜是人间的一千六百年，寿量也是一万六千岁。

第七个，极热地狱。极热地狱有三种情况：第一种，是用大铁串，从罪人身体的下面往上贯穿到两个肩膀、头顶，同时会从罪人的嘴巴、耳朵喷出猛烈的火焰。第二种情况，是将烧得很热的铁片，把罪人的身体包裹起来。第三种情况，是把罪人的身体倒过来，把脚一抓，就丢到热石灰水里面，整个罪人的身体就在里面上下漂浮，一直到皮肉筋骨全部焦烂为止，然

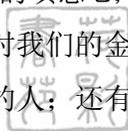


后再把骨头捞出来放到地上，等全身恢复到原来的样子，再丢进去烧煮，这样重复受报，一直到寿量结束为止。

为什么会堕到极热地狱呢？最主要的业因是生前杀阿罗汉、辟支佛、菩萨；或者说法的时候，把非法说成正法；或者是无根谤（没有根据地毁谤别人）；或者让别人身心倍受煎熬，产生强烈的热恼，那就会感得极热地狱的果报。极热地狱的寿量有三万两千万岁，等于半中劫。

第八个，无间地狱。无间地狱也有几种情况：第一种情况，是猛火从四面八方迅速地烧起来，因为火力太旺，所以看不到罪人的身体，只听到哀号的声音。第二种情况，是把罪人丢进一个装满热灰的大铁畚箕（bēn jī）里面，罪人只有在热畚箕里面哀号、翻滚，一直到全身焦烂为止。第三种情况，是命令罪人趴在铁地上或者大铁山中，拔出他的舌头，拉得平平的，然后钉上几百个铁钉，就是拔舌地狱。第四种情况，是把罪人放在热的铁地上面，用很大的铁钳，钳开他的口，先把热铁丸放进他的嘴里，然后再倒进洋铜水，从他的嘴巴、喉咙一路焦烂，五脏六腑也全部焦烂，最后洋铜水再从他的下面流出来，非常痛苦。

为什么会堕到无间地狱去呢？因为把正法说成非法，非法说成正法；或者对佛菩萨以及自己的上师，生起强烈的嗔恚心；或者不相信有前世、不相信有来生等等邪见，或者对我们的金刚上师起邪见；或者恶心杀害父母、师长、有德行的人；还有



PDF 學習文庫



就是杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧这五逆重罪，和造作强烈的十恶业，死后都会堕在无间地狱中。无间地狱的寿量是六万四千岁，等于一中劫。

为什么叫“无间”呢？有五个意思：第一是“趣果无间”，就是这边一断气就下去了，没有经过中阴身。第二是“受苦无间”，就是一旦我们堕到无间地狱，所受的苦是没有刹那间断的。第三是“时无间”，是说时间相续没有间断。第四是“命无间”，是指寿命没有间断，不是说你堕到无间地狱一阵子，然后又转生到别处，再回来，没有，这中间一直要到一劫的时间结束，你才会离开无间地狱。最后一个“身形无间”，就是无间地狱有多大，你的身形就有多大，无间地狱是八万四千由旬，所以你的身形就遍满八万四千由旬，没有间隙地受苦。

到这里把八热地狱介绍完了，也同时介绍了它的业因，还有我们平常怎么思惟、观察它的内容。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

# 第二十讲

# ○ 下士道：本讲概要

---

## ◎ 三恶趣苦

- 近边、八寒、独一地狱



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



今天介绍近边、八寒、独一这三个地狱。

近边地狱，靠近八热地狱的旁边，所以叫近边。每一个热地狱的外面都有四面墙、四个门，外面还有铁城围绕，铁城上面又各有四个门，一共是十六个近边地狱，所以八个热地狱，一共有二百二十八个近边地狱。四个门分别是不同的近边地狱，所以一共有四类的近边地狱。

第一个是塘煨地狱。在八热地狱受完苦报之后，门就会打开，罪人看到地狱的门一开，就赶快往外跑。先朝东方逃，因为很热，希望有凉风吹过来，可以熄灭刚刚所受的热恼。这时他远远看到有沙丘，就很高兴地跑过去，可是当他一踏上去，那个沙丘马上就变成热沙，踏上去的那只脚就整个陷下去了，一直



到膝盖，皮肉血脉全都立刻烧得焦烂。因为业力的关系，当脚抽回来的时候，又恢复原来的样子，再换另一只脚踏下去，又整个皮肉血脉焦烂，提起来又完好如初，就是受这样的苦。

好不容易爬过这座山丘，接着再循南方逃出去，这时罪人因为非常口渴，希望能喝到水，找了很久，好不容易看到远远的有条河，就很兴奋地冲过去跳进河里，没想到一跳进去之后，清澈的河水刹那之间变成充满各种死尸的景象：人的尸体、马的尸体、狗的尸体，非常臭秽，好像粪坑一样，这就是第二个粪坑地狱。整个人从头到脚都埋在恶臭的尸体中，里面还有叫做“利嘴”的虫，从皮肉爬进去，破坏罪人的筋骨，再钻进骨髓里，去啃食骨髓，罪人就受着这样的苦，一直要等到受完报之后，才能离开。

从粪坑地狱爬出来之后，罪人再往西方逃出去，希望能找到一个可以歇下来的地方。这时他看到远远有翠绿的青山，就很高地爬上去，可是当他爬上去的时候，每一根草立刻变成锐利的刀，这就是刀道地狱，或者称刀刃地狱。把我们脚上的皮肉筋骨全部刺穿割伤；同样的，脚提起来以后又完好如初，换另外一只脚踏上绿草，草马上又变成非常锐利的刀，把脚割伤，脚提起来又好了，就这样一直重复受同样的苦。

好不容易爬完那座青山，罪人已经疲累不堪了，很想找个地方坐下来休息，舒缓一下身心所受的热恼。这时他看到有可爱的园林，林中长满了果树，心里就想：“我如果能坐在果

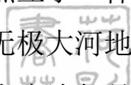


树下面吃果子，不但可以解渴，还可以纳凉，那一定是件非常愉快的事！”可是没想到才一接近，坐下来，那个树叶马上变成刀剑纷纷落下来，这就是剑叶林地狱。把罪人的身体切割得遍体鳞伤，最后终于不支倒地。倒地之后，又有紫红色的獒犬来啃咬罪人背脊，啃到几乎要昏死过去，可是由于业力的关系，又会再苏醒过来。

醒过来之后还得赶快逃命，因为狗还在后面紧追不舍，罪人此时看到前面有棵树，心想狗不会爬树，他就赶快爬上去，结果一爬上去，所有树叶马上变成铁刺林，这是铁刺林地狱。当罪人往上爬的时候，全部的铁刺都往下，直接贯穿全身，那真是痛得受不了。罪人心想不要爬了，赶快下来，但要下来的时候，那个刺又反过来朝上，还是一样的贯穿全身，受同样的苦。

接下来，天空飞来一种大鸟，叫做“铁嘴”，这就是铁嘴大鸟地狱。牠就停在罪人的头上或者手臂上，啄食罪人的眼睛。以上所说的利刀、剑叶林、铁刺林、还有铁嘴大鸟，这四个都是属于第三种近边地狱的内容。

等到受完报之后，罪人再往北方继续逃。这时真是又饿又渴，他远远看到有条非常清澈的河水，想说这下应该没问题了吧，可是没有想到才刚跳进去要喝水的时候，整个河水刹那间又变成热的石灰水，罪人的身体就在里面烧煮，好像煮豆子一样，就在水里面上下漂浮，这就是第四种近边地狱——无极大河地狱。这时罪人很想赶快爬上岸来，可是没办法，因为岸边都是



狱卒拿着棍棒、绳子、还有大网看守着，不让他上岸，罪人只有在热灰水里继续漂浮。直到狱卒觉得煮得差不多了，就用钩子、绳子、或者大网把罪人捞上来，然后放在烧得很热的大铁地上，问他“现在感觉怎样啊？”这时候罪人又饿又渴，所以他就说：“我现在除了很饿、很渴以外，其他什么感觉都没有了。”狱卒就说“那好，你很饿是不是？现在请你吃热铁丸。很渴是不是？就请你喝洋铜水。”，狱卒就这样把热铁丸、洋铜水灌进罪人的嘴巴，从喉咙到五脏六腑，全都烧得焦烂，最后再从下面流出来，这就是无极大河地狱所受的苦。近边地狱的业报要受多久呢？并没有一定，要看我们造业的多少、还有轻重，来决定受报时间的长短。

为什么会堕到近边地狱呢？主要是破戒，在家众，受了五戒之后不好好守，破杀盗淫妄酒的戒律；出家众，受沙弥戒的破沙弥戒，受比丘戒的破比丘戒。或者是破坏别人修清净的梵行，譬如别人受八关斋的时候，你去破坏他，或者在受戒的期间，你去引诱他犯罪，这都算破坏他人的清净梵行。或者以不正当的手段来讨生活，譬如以杀生为职业，或者贩卖酒、贩卖枪械、毒品等等，我们称为“邪命过活”。或者焚烧山林，因为里面包含有虫卵、已经孵化成虫的，还有鸟兽等等，都在山林里面，结果你一把火把牠们都烧死了，所以杀业很重。或者一次杀害很多生命，譬如家里有蚂蚁窝的，就用热水去烫，结果整窝蚂蚁都死光光，或者蜜蜂窝，反正是一次杀生很多，死后就会堕在近边地狱当中。



接下来，看八寒地狱。八寒地狱在什么地方呢？就在八热地狱的旁边，距离一万由旬的地方，往下每隔两千由旬，就有一个寒冰地狱，这就是八寒地狱的住处。

第一个寒冰地狱，叫做寒疱地狱。在他出生的地方，整个是冰山、冰川，受报期间也都是在冰山、冰川里面，随时有寒风吹，愈吹愈冷，罪人就一直缩、一直缩，缩到最后身体变成像一个肉球，这是第一个寒冰地狱。

第二个寒冰地狱，叫做疮卷皱地狱，又叫大疱地狱。它还要再苦一点，怎么苦呢？罪人不只是整个身体缩起来而已，他身上的冻疮还继续破裂。因为皮肤非常细薄，寒风一直吹，雪一直下，身体的皮肤就会裂开，身上的血就流出来，血一流出来，马上又变成冰。因为血里面带有意识，所以当血凝固成冰的时候，非常痛苦。再加上冰里面有一种虫，会继续咬罪人的皮肉筋骨，把身体咬破，然后溃烂成一段一段的肉段，这是第二个寒冰地狱的情况。

第三、第四、第五，是以叫苦的声音来区别。第三个寒冰地狱，叫做喝嘶(zhā)訖，是冷到牙齿互相碰撞所发出来叫苦的声音；第四个，叫做郝郝凡，是冻到嘴唇一直抖所发出来叫苦的声音；第五个，叫做虎虎凡，是冷到由喉咙发出来叫苦的声音。

第六、第七、第八，是以身体破裂的情况，还有皮肤的颜色来命名。第六个寒冰地狱，叫做青莲地狱。就是冻到皮肤发青、裂开，裂成五瓣或者六瓣，看起来像青莲花，所以就叫青



莲地狱。第七个，皮肤变青之后再继续冷下去，就会变红，裂成十瓣或者更多，看起来很像红色的莲花，所以就称为红莲地狱。第八个，是再继续发红，叫做大红莲地狱。皮肤变得非常的红，裂得更多瓣，像百瓣或者更多瓣的莲花。

为什么会堕在八寒地狱当中呢？最主要的业因是不相信因果，起断灭见。很多人说“人死如灯灭”，根本没有来世，谁看到有来世？谁也没看到，所以根本不相信。第二个，是偷佛像、佛经，有一些绝版的佛经可以卖个好价钱，他就偷来卖；或者毁坏佛像、毁坏佛经，有一些纯金做的佛像他就偷偷去刮金，这些都会堕在寒冰地狱中。

第三个，是夺取出家人的田地，明明是属于出家人的地，就想出家人可能不会跟我们计较，于是就霸占出家人的土地。第四个，是夺取自己父母的衣食，本来我们对父母应该尽心尽力地奉养，可是我们现在不但不照顾他们的生活，反而从他们那边夺取财物，有房子就夺房子，有土地就夺土地，有金钱就夺金钱，这样也会堕在寒冰地狱中。第五个，是逼人家跳河、跳海，或者把人家推下海、推下河淹死，也会堕在寒冰地狱中。

八寒地狱的寿量也是一定的，怎么计算呢？就是用一个大箩筐，里面装八十斛芝麻粒，一斛有五斗，所以总共是四百斗的芝麻粒。这么多的芝麻粒，每隔一百年，拿一粒芝麻出来，等到把这个大箩筐里四百斗芝麻全部取光，第一个寒冰地狱的寿量还没有结束，就是用这个来比喻寒冰地狱受报的时间，非

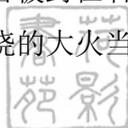


常非常的长。第二层寒冰地狱的寿量，是第一层寒冰地狱的二十倍，第三层又是第二层的二十倍，依此类推，一直到第八层的大红莲地狱。

最后一个是独一地狱。为什么叫独一地狱呢？因为它是由个人的别业所显现的。前面介绍的八寒、八热、近边等地狱，都是由众生的共业所形成的。我们念过唯识就知道，其实并没有真实的地狱存在，只是我们的业识受到染污，就变现出种种地狱的景象，它都没有离开我们心意识的作用，所以我们造作怎样的业识，这个业识的种子就变现出怎样的地狱景象。

因此，独一地狱的景象也是，我们生前造作怎样的业，就显现怎样的地狱景象，可能是我一个人造的，也可能是我们两个人一起造的，那死后独一地狱就是我一个人或者我们两个人；如果是我们一伙人造的，死后我们就会全部投生在一起。所以它可能是一个人，可能两个人，也可能很多人，就是由个别的别业所显现的。

独一地狱因为是个别造业，个别受报，所以它受报的地方不一定，受报的时间也不一定，是由个别的业来决定的。它的处所，可能在靠近八寒、八热地狱的旁边，也可能在人间，靠近大海的岸边、河边、深山旷野、地下，也都有独一地狱。可能被压在悬崖当中的也有，很像小说里面写的。或者被封在石头里面、冻僵在冰里面、在滚烫的泉水里面、在燃烧的大火当中、或者是藏在树里面。



PDF 學 醫 文 庫



所以我们砍树的时候，不是说我什么时候高兴砍哪一棵树就马上去砍，我们会先绑一根红线在那棵树上，然后插上香，告知他说：“请你赶快离开，我要砍树了。”三天之后再把树砍下来，这样做，就是以防树上有孤独地狱的众生寄居。

过去西藏有位大德，有一天带着弟子到一个很大的湖边，然后就对着湖水感叹：“好可怜！好可怜！”旁边的弟子觉得很奇怪。这位大德就告诉弟子说：“湖里住了一位喇嘛，这位喇嘛生前专门帮人家治病来骗取供养，死后就堕在这个大湖里面，变成一条很大很大的鱼。”虽然这么说，可是大家都看不见，于是他就显现神通，把湖水全部吸干，结果就看到有一条大鱼，牠的身量跟湖一样大，正在痛苦地翻滚，为什么呢？原来鱼的全身上下布满了密密麻麻的小虫，正在啃噬牠的肉，这些小虫就是当初被骗取供养的那些众生所化成的。这就是孤独地狱在人间显现的一个例子。

孤独地狱到底因为造了什么业呢？主要是身口意三业所造下的种种恶行，死后都有可能堕到孤独地狱。

那地狱到底有多苦呢？举个例子，像我们平常缝衣服，不小心扎到手，或者切菜割到手，就好痛！对不对？可是现在假设有三百支长矛，同时猛烈地刺向我们的身体，这个苦还比不上地狱最轻微的苦。这样我们就能大概体会地狱确实很苦很苦。既然我们不希望堕在地狱当中，平常就要非常小心地观察自己的身口意三业，到底有没有违犯。因为最强烈的十恶业，一定



会堕到地狱当中。

以身业来讲，我们现在应该不再会杀鸡、杀鸭、杀活鱼，可是家里的蟑螂、蚂蚁、蚊子，可能多多少少还免不了杀一下，从今天开始，希望我们把家里打扫干净，再加上持戒清净，让这些东西慢慢远离。我们从很多大德的传记中知道，只要持戒清净，那些昆虫或者动物是不会爬进他的住处的，这就是持戒功德所感得的果报。

至于偷盗，我们现在也不会再去偷别人的东西，可是我们还会不会逃税漏税？公家的东西，还会不会做私人用途？比方在公司打私人电话，公司的签字笔、纸张、信封等等，顺便带回家用，这些事情还会不会做？别人的东西，我们心里还会不会存有非分之想？只要动念：“我好喜欢他的东西喔，如果能弄到手多好！”光这样想，其实就已经犯了很微细的偷盗戒，就是觊觎（jì yú，编按：非分的希望或者企图）别人的东西。总而言之，属于别人的东西，我们都不要打妄想就对了。

邪淫的话，因为现在社会已经开放到某种程度，有很多的外遇、婚外情、一夜情，我们身为佛教的修行人，尽量不要做这些男女淫欲的事情。这是有关身业的部分。

口业也是，不要打妄语、挑拨离间、或者恶口。像选举的时候，每天一打开电视，看到的都是口业。互相批评、毁谤，那是恶口；免不了要挑拨离间，是离间语；还要讲很多骗话来骗取选票，那是妄语；如果再互相讨论，说你挺谁、你要选谁，这中间又



会讲很多绮语。所以我们在日常生活中也要很小心注意，尽量不要违犯这四种口业。

每个起心动念也要详细检查，尽量不要跟贪嗔痴三种意业相应，我这一念是不是跟贪相应？还是这一念已经起了嗔恚心？也要仔细检查。希望从现在开始，我们不再造身语意的十恶业，发愿连最微细的恶业，也不要有任何违犯，而且行的都是十善业。我们介绍地狱的苦，就是希望藉此能做一些反省，过去已经造的业，要赶快忏悔，现在正在造的，要赶快停止，这样我们的业就会慢慢清净，清净之后，就不可能再堕到地狱去了。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

# 第二十一讲

# ○ 下士道：本讲概要

---

## ◎ 三恶趣苦

- 旁生苦、饿鬼苦



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



今天介绍畜生道和饿鬼道的苦。

畜生道住在哪里？牠们跟我们人道一起共同居住，有天上飞的、地上走的、海里游的，都是畜生道住的地方。

畜生道到底有什么苦呢？最苦最苦的就是愚痴性比较重，没办法闻思修佛法，所以也没办法证得涅槃或者解脱。没有听说狗狗开悟、证果、得涅槃的，这就表示，一旦生在畜生道当中，想要开悟、证果、解脱是不可能的，活着就是忙着吃东西、睡觉、繁衍下一代而已，这是畜生道最苦的地方。

第二种苦，就是牠们会被杀害。有的是要吃牠的肉，所以把牠杀害，像鸡、鸭、鱼、鹅、牛、羊等。有的是因为牠身上



PDF 學習 文庫



有值钱的东西，例如用来养生，或者保暖的东西，牠们也会遭到杀害。譬如我们为了取象牙来用，就把一只大象杀了；或者要泡虎骨追风酒，就把虎牙拿来泡酒；或者女众爱漂亮的，要用珍珠，那一串珍珠项链上就有多少条生命；或者要穿貂皮大衣，还有兔毛、羊毛，只要能拿来作毛皮的动物，都会遭到杀害；或者皮鞋、皮带，所有的皮制品也需要杀害动物，才可以得到。总之，能吃的就吃，能用的就用，能养生的就养生。

第三种苦，是被当成种种交通工具，被人系缚和鞭打的苦。譬如马、象、骆驼，都要负载很重的东西，还要供人驱使，不听话就用脚踢、或者鞭打。另外一个很大的苦，就是失去自由，不是被关在笼子、栅栏里，就是被穿鼻、嘴巴套上缰绳，以便供人驾驭。

第四种苦，是弱肉强食、互相吞食的苦，还有被猎人追杀、恐惧的苦等等。

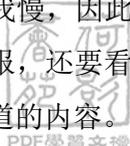
那么，畜生道的业因是什么呢？为什么会堕在畜生道当中？如果对法和说法的法师不恭敬，或者对现出家相的僧侣轻视、毁谤，破坏他的名声，就会堕在畜生道中。还有，行十恶业中比较轻的，也会堕在畜生道当中。一旦堕在畜生道当中，还有个别的特性。如果是生性愚痴、又加上贪欲比较重的，会生在鸟雀当中，因为所有的禽兽中，就属飞禽类的欲望最重。所以生前如果是多欲的众生，死后堕在畜生道，就会变成鹅、鸽子、孔雀、鸳鸯等。



如果生前是愚痴里更愚痴的，就会变成厕所里面钻来钻去的蛆，或者蚂蚁、飞蛾。因为飞蛾看到火就拼命往火里钻，结果就把自己烧死，所以非常愚痴。如果生前喜欢鞭打牛、马，喜欢把动物绑起来、关起来，或者喜欢追杀动物的，死后就会生做象、马、牛、羊、麀（zhāng）、鹿等动物。如果生前嗔恨心比较强的，就会变成毒蛇、虎头蜂、毒蝎子，种种有毒的动物。骄慢心比较重的，以恶心杀害众生的，就会生在老虎、狮子、八脚兽当中。如果生前狂傲不拘、心怀险恶的，就会生在猪、狗、驴子、狐狸、野狼当中。生性悭贪、吝啬，不肯布施又嫉妒心强，再加上轻躁不安的，就会生在猿猴当中。

没有羞耻心，话特别多，不知道节制，话匣子一打开就不知道收的，就会变成乌鸦、八哥、鹦鹉，都做鸟了还想要说话。如果生前贪得无厌，喜欢说一些挑拨离间的话，就会变成猫、狸、熊。虽然愿意行大布施，可是性子急，脾气又暴躁的，死后就会生在龙中，成为大力龙。如果修布施，但是贡高我慢，瞧不起别人，说：“我可以布施这么多，你可以吗？”每次布施都要先看名单，谁捐了多少，那我一定要比他多一点，不管怎么样，要第一名就对了，以这样的心来布施，或者瞧不起别人没办法布施的，就会生在大鹏金翅鸟当中。

所以我们知道，大力龙或者大鹏金翅鸟，都是布施的功德很大、福报很大，但是一个是脾气坏，一个是贡高我慢，因此还是生在畜生道当中。所以不一定布施就有好的果报，还要看你是用什么动机跟发心来行布施。这是有关于畜生道的内容。



最后讲饿鬼道。为什么会生在饿鬼道当中？就是在所有慳贪、吝啬里面最严重的，这一类众生死后就会投生在饿鬼道中。饿鬼道的众生大部分都处在非常渴、非常饿的状态中，有的是已经瘦到皮包骨了，以致于整个身形就像一棵枯树；有的因为业力关系，口中会喷火，食物一放进嘴就化成焦炭；有的肚子里会燃烧，一到晚上肚皮就发热。因为长时间被火烧的缘故，所以饿鬼道众生看起来是焦黑焦黑、枯瘦枯瘦的样子，头发也非常枯黄，披头散发的、很急忙地跑来跑去，想赶快找到吃的、喝的，但就是很困难，即使他们常用舌头来舔嘴唇，还是没办法停止这种焦渴的状态。

为什么会经常处在这种又饿又渴的状态呢？因为他们有三种障碍：

第一种，是根本没有办法获得饮食障碍。由于吝啬的业力所致，只要他们一靠近，不管是山泉水、海水，还是池塘、沼泽，都有大力鬼神拿着刀、枪、剑、长矛挡在岸边不让他靠近，要不然就是他一靠近，那水马上变成脓血，脓血里还有各式各样的虫钻来钻去，那你还想不想喝？当然不想喝了。或者不是脓血，而是变成粪坑，全是大小便在里面，那当然更不想喝了。要不然就是整堆烂泥巴在里面，也没办法喝。这就是第一种，根本没办法获得饮食障碍。

第二种，是无法受用饮食的障碍，即使有食物、有水在他面前，但他还是没办法吃喝。因为有的饿鬼喉咙细得跟针一样，



根本没办法吞咽任何东西，就算吞进去一两滴水，还没到肚子就已经被蒸发了，因为太少了，要不然就是根本喝不进去。有的口中会喷火，不管他拿到什么好吃的东西，一放进嘴巴就变成焦炭。有的变成焦炭以后，还会继续再燃烧他们的嘴巴。有的是脖子会生出像肉瘤一样的东西，叫做颈瘻，实在饿到不行时，就互相挤破对方的肉瘤，吸里面的臭脓来吃。有的肚子很大很大，里面在燃烧，东西吃下去也全部化为灰烬。这就是第二种障碍，即使能获得水或食物，也没办法受用。

第三种，是对食物本身有障碍。有的饿鬼只能吃人家吐出来的痰；或者只能吃人家丢掉的垃圾；要不然就是已经臭掉的馊水；或者只能吃杀鸡宰羊流出来的污血；有的是吃大小便，或者吃人家剩下的残食；有的只能割自己身上的肉来吃，别的都没办法吃。这些都属于第三类障碍，就是食物本身非常臭秽、不清净。

刚才说有一类的饿鬼，他一到晚上肚子就会发热，像我们看到皎洁的月光，觉得好清凉，可对他来讲，不但怕见到阳光，就连看到月光也觉得非常炎热。相反地，冬天的阳光照在我们身上，会觉得温暖、很热，可是他却感觉像寒风在吹袭他的身体，觉得很冷很冷，为什么会这样呢？这是因为生前愚痴颠倒的关系，所以死后堕在饿鬼当中，也是同样的愚痴颠倒，因此冷热的感受跟我们刚好相反，这又是另外一种业力的展现。

有的饿鬼，远远看到有果园，园里的果树结满了果子，可



PDF 學習文庫



是当他一靠近，全部果树都枯掉了，所以他也没办法吃到果子。有的眼睛会冒出恶毒的火焰，只要他瞄到哪里，哪里就干掉，瞄到河，河就干掉；瞄到大海，大海就干枯，这也是一种业力的展现。或者他一看到食物，那个食物就变成火炭，也一样吃不到。有的是看到一片青山绿水，景色宜人，本来很漂亮的风景，等到他一靠近，整个山河变色，本来翠绿的山林，刹那间全部被猛火燃烧，整个倾斜倒塌，变成一副非常杂乱、凄凉的情景。

既然口渴，大海有这么多的水，为什么不去喝一点海水来解渴呢？也没办法，因为业力的关系，我们看起来是翻腾的巨浪，在他的眼里看起来却是热沙，海面上有很多的水泡、水蒸气，他看起来却是热雾，再加上风吹过来都变成非常炎热的狂风，所以他即使看到大海，也没办法喝到一滴海水。那么下雨的时候，喝喝雨水总可以吧，也没办法，因为雨水落下来，在他看来，马上变成一支支的铁剑和烧热的烟炭，就好像火炭从天而降，或者变成烧红坚硬的石头，从天上掉下来，所以不但喝不到雨水，还会被这些急坠的铁剑、烟炭、热石，猛烈撞击身体，那更是苦上加苦。以上这些，就是饿鬼道受苦的情况。

饿鬼道到底还有哪些种类呢？有所谓的无财鬼、少财鬼、多财鬼三种品类。如果生前实在吝啬得不得了，死后就会变成无财鬼，像刚才讲的，喉咙细得跟针一样，连一滴水都吞不进去，这属于无财鬼，根本没办法获得饮食。少财鬼，是偶尔可以获得饮食，像刚才介绍的脖子上有一个一个肉瘤，他们互相挤破来吃，至少有时可以吃到臭脓，所以就把他归在少财鬼



这个品类。

另外一类，虽然有时很吝啬，但有时也会布施、会帮助别人，所以他堕在饿鬼道当中，就成为多财鬼。有一类多财鬼叫“希祠”，是常常受人祭拜的，他能在虚空中来去自在。有的住在坟墓，譬如说他的子孙在祭拜他时，就可以受用这些饮食。所以清明节时，能扫墓的还是要扫一下，因为可能有些饿鬼在那边等着，没有祭祀时就吃不到，有祭祀时才吃得到。

还有一类叫做“希弃”，就是刚才讲的，他专门吃人家吐出来的口水、口痰、或者排出来的粪便，要不然就是人家丢弃、吃剩下来残余食物，因为业力的关系，只能吃这一类他们觉得很好吃的美食，但至少还能吃得到，而且像粪便，取得很容易，人家丢弃的东西也很多，所以他们也属于多财鬼一类，不会常常挨饿。

另外有一类叫做“大势”，就是有威德大福，他有自己的衣冠，可以吃到好吃的美食，好像天子一样，还有自己的宫殿，出门还有车马相随，这就是在饿鬼道里面享受最好的、地位最高的。有人问：饿鬼道到底在哪里？它有分正住跟边住两个地区。正住的地区，就是我们南瞻部洲，阎浮提往下的五百由旬，那边有一座阎罗城，周围有七万五千由旬这么广，由鬼王来统治这些鬼众。另外，在铁围山的两山中间，日月照不到的地区，也有很多饿鬼住在那里，这两类都属于正住的地区。

边住，是散居在其他各地，就不一定在哪里，有一些是



住在厕所，所以我们家里的厕所一定要打扫干净，因为边住的这些饿鬼，他们喜欢住的地方，是非常阴暗、潮湿、肮脏、臭秽、不清净的地方。有一些住在空中，有一些住在丘陵。有一些住在坟墓，所以后代子孙要经常去打扫，拔拔杂草，整理整理，如果被荒废很久，或者有些棺木部分已经裸露出来的话，就很可能有饿鬼在那边居住。

新居，就是刚盖好的房子，人还没有搬进去，可能就已经有饿鬼先住进去了，所以一般民间信仰说新居落成要拜土地公、地基主，或者要洒净，其实也有它的道理。故宅，就是年久失修的房子，大多会漏水的现象，所以很潮湿，如果还有很高的树木遮住房子的话，阳光就很难照进屋内，一走进去会感觉很阴凉、很潮湿，加上很久没人住，也没人打扫，变得很臭，可能就有饿鬼在里面待着。所以我们居家环境，从里到外一定要打扫得很清洁，每天闻起来香喷喷的这样最好，因为饿鬼道的众生喜欢臭味，家里打扫的很干净，他就不喜欢靠近。

另外，四洲也有鬼道众生，大海、名山大川都有。一般我们在入山的地方，会看到有土地公庙或者城隍庙，等于说这整座山的区域，是归这个城隍土地或者山神来管的，在民间信仰里也会拜土地公，希望他能保佑这个地方的安宁，我们现在就知道他们都属于饿鬼道。

有威德的饿鬼分二类，一类是有福有德的正神，像城隍、土地公就属于这一类，一般民间会去祭祀他，希望他能保佑我



们平安。另外一类是有福无德的邪神，因为还是会有人去祭拜他，所以他们也有自己的庙宇，这些夜叉、罗刹或者魑魅魍魉，会附在庙里的神像上，就是一般所谓的阴庙，如果你常常去求他，然后许了什么愿没有还愿的话，那果报就会很惨，大部分都属于这一类。

有威德的这些鬼，他们有自己的庄严华丽的宫殿。没有威德的鬼，就会散居在种种不净处、厕所、坟墓、或者依附在一些东西上。所以我们也常听说，有一些古董或者来路不明的东西要少买，或者买来后要净化，就是因为这些东西或者古董上，可能附有一些饿鬼道的众生，那个东西等于是他的房子，他居住的地方。

饿鬼道的身量到底有多大呢？不一定，有大到一由旬（三、四十里）这么大的，也有小到三寸这么小的。他受苦的程度跟身量的大小成正比，身量愈大，苦愈大，身量愈小，苦愈小。像佛经中讲到的三十六部鬼王，也是属于饿鬼道的众生，每个鬼王都统领很多饿鬼，成为他的眷属。我们简单说明一下，为什么会堕在这三十六部鬼神的业因。

第一个，镬(huò)汤鬼。生前为杀手，人家出钱雇他去杀人，死后就会堕在饿鬼当中，把他丢到烧得很热的汤里煎煮。另一种情况，是别人寄放东西在你那里，你起了贪心霸占不还，这也会堕到饿鬼道当中。

第二个，针咽鬼。刚才是杀手，现在是出钱找杀手去杀人，



这种人死后也会生在饿鬼道当中，变成针咽鬼，就是喉咙细得跟针一样，没有办法喝到一滴水。

第三个，食吐鬼。这是因为丈夫比较喜欢布施，就劝太太说：“你到那里去布施，帮忙人家一下。”可是他太太很吝啬，就假装说：“没钱啦！我们自己都快活不下去了，哪里还有钱去帮别人！”但自己却偷偷把钱存起来，就是不拿出来，死后就会生在饿鬼当中，专门吃人家吐出来的东西。

第四个，食粪鬼。这是因为老婆欺骗先生说，家里没有吃的东西了，自己却偷偷吃好吃的，而且还非常嫌恶（wù）她的先生，死后就会堕在饿鬼道中，只能吃人家的粪便为食。

第五个，食火鬼。是生前把人家活活饿死，有粮食却故意不拿出来，譬如说古时候哪边在闹饥荒，官府就会打开粮仓赈饥，让百姓有米粮吃，或者布施米粥，让老百姓来喝。可是他却下令，不准打开粮仓，说要留作军队之用，或者其他用途，结果饿死很多百姓。这样，他死后就会受到火烧，就是前面讲的，那个口中会喷火，或者腹部里面有火焰在燃烧的，还会饥渴得哎哎叫，受这样的果报。

第六个，食气鬼。就是先生自己偷偷吃好吃的美食，不让妻子、儿女吃，果报就会堕在饿鬼当中，常常受到饥渴的苦恼，只能靠嗅别人的气来过活。

第七个，食法鬼。就是生前为人说法时，不是以清净心、



慈悲心说法，而是为了财物、利养来说法，死后就会生在饿鬼道当中，什么东西都吃不到、喝不到，全身瘦到皮包骨。只有在僧人说法时，才能以法为食，所以叫食法鬼。

第八个，食水鬼。就是生前卖假酒，或者酒里面掺水，来骗取人家的钱；还有生前不持斋戒的，死后都会长时间处在焦渴状态。

第九个，希望鬼。就是买东西时讨价还价，一定要杀价杀到别人活不下去；或者骗取人家的东西，死后就会常常处在饥渴的状态，要等到有人祭祀时，才能够吃得到。

第十个，食唾鬼。就是专门吃人家的口水，或者不净的东西。这是因为他在供养出家人时，明明是用不清净的东西，却骗说是好东西，这样，死后就会堕在饿鬼道当中常被烧煮，只能吃人家的口水和不净物。

第十一个，食鬘鬼。就是生前偷人家供在佛前的花鬘，他看那个花很漂亮，就偷来自己戴，这样，死后就会生为食鬘鬼，要等到有人遭遇到什么事故时，他才可以拿这个花鬘来吃。

第十二个，食血鬼。这是因为生前杀生、饮血时自己独享，不给他的妻子、儿女吃，因此这一类悭贪的果报，就会堕在食血鬼当中，专门吃人家杀鸡宰羊流下来的污血，而且要有人祭祀时才吃得到，平常没有祭祀吃不到。

第十三个，食肉鬼。就是生前卖肉时偷斤减两，来牟取暴



利，死后就会成为非常狡诈，长得丑陋的食肉鬼，不管谁见了都很厌恶，也是要等到有人祭祀肉时，他才可以吃得到。

第十四个，食香鬼。就是卖香的人，专门卖那种化学香，或者品质不好的香，而且卖得很贵，所以死后就只能闻这个香烟的味道，等饿鬼道受完报之后生在人道中，也会非常贫穷，这就是骗人家的钱，做生意不老实的果报。

第十五个，疾行鬼。这是破戒的僧人披上法衣之后，骗取众生的财物，譬如他跟信众说：“现在有病人需要财物救助，希望你们能供养。”可是他拿了财物之后，并没有布施给那些病人，而是全部留着自己受用，这样死后就会堕在饿鬼道中，专吃那些不清净的东西，还会有火烧他的嘴巴和肚子。

第十六个，伺便鬼。这是靠谋骗取得财物，又不知道布施，死后全身毛孔出火，只能靠吃人家的气与不净物来活命。

第十七个，黑闇（àn）鬼。这是贪赃枉法求取财物，还把人家关在暗无天日的地方，任凭他在牢里苦苦哀求，发出阵阵令人心酸的哀号声也置之不理，死后就会生在黑暗的地方，而且恶蛇遍满，全身像被刀割一样的苦。

第十八个，大力鬼。这是专门偷别人的东西，虽然不是自己享用，而是分给其他恶贼，但因为他布施的不是真正的福田，因此死后就会变成大力鬼，虽然有神通，也一样要受饿鬼道的苦。

第十九个，炽然鬼。这是两个国家打仗，把对方的城墙



攻破后，就进去抢劫、杀害百姓，所以死后整个身体被火燃烧，发出很凄厉的哀号声。这样受完报之后再生为人，也会常常被人抢劫，因为过去抢夺别人的财物，所以现在也受同样的果报。

第二十个，伺饘（yīng）儿便鬼。生前因为有人杀他的婴儿，他非常生气，就发誓以后也要杀其他的婴儿，因此他死后就会专吃小儿的大便，还会伤害别人的婴儿。

第二十一，欲色鬼。就是生前好淫，赚了钱也不会布施，死后就成为欲色鬼，专门跟人家交媾。譬如有时会梦到好像跟人家交媾，或者在半醒半梦之间好像有被压（俗称鬼压床），有些就是这一类的鬼道众生。

第二十二个，海诸鬼。就是生前在旷野中，四下无人时，去骗取病人或者穷人的财物，死后就会生在大海中的小沙洲，在那里所受的寒热之苦，超过我们人间的十倍。我们一般是热到四十度以上，大概就活不下去了，那他是四十度的十倍那么热；或者冷到零下三、四十度，也快要活不下去，而他是这个冷的十倍那么冷，所以我们就知道，他们所受的寒热苦非常非常严重。

第二十三，阎罗王执杖鬼。这是生前亲近国王、大臣，专门在旁边倒行逆施，行一些暴恶之事的人，死后就会成为鬼王的执杖鬼，在鬼王身边帮忙做事情。

第二十四，食小儿鬼。就是生前以咒术来骗取别人的财



PDF 學醫文庫



物，或者生前喜欢杀害动物，杀猪、杀羊、杀鸡等等，死后会先堕到众合地狱当中，地狱果报受完之后，才再生在饿鬼道中，成为专吃小孩的鬼类。一般文明的国家已经听不到这一类事情了，可是在某些蛮荒原始的部落，还常常会有小孩子不见的事情发生，那就是这一类饿鬼所为。

第二十五个，食人精气鬼。这是骗人家替他卖命，譬如要别人帮他冲锋陷阵，他就说：“不用怕！你去打头阵，我会在后面掩护你。万一你死了，你家里的妻儿老小都由我来照顾！”说这种话诳骗人家，结果那个人真的丧命后，他所做的承诺都没有兑现，死后就会堕在专门吃人精气的鬼类当中。

第二十六个，罗刹鬼。这是因为生前举办大型法会时，杀害很多生命来祭祀，看起来好像是为人民或者众生祈福，可是在举办法会的过程中，不晓得要伤害多少生命，所以死后就会堕在罗刹鬼当中，受饥火所烧。

第二十七个，火烧食鬼。因为慳贪嫉妒，喜欢吃，又舍不得自己买，就到寺庙去吃出家人的东西，这样比较省钱，所以死后会先堕在地狱当中，地狱果报受完之后，就会生在饿鬼道中，受火烧身之苦。

第二十八个，不净巷陌鬼。把不清净的食物供养给清净的修行人，包括出家人与在家修清净梵行的人，这样的果报就会堕在饿鬼道当中，常食不净物。



第二十九个，食风鬼。这是看到出家人来托钵，就跟他说：“好，你明天来，我再准备食物给你。”可是隔天出家人来了，这个人却没有供养他，死后就会生在饿鬼道当中，成为食风鬼。

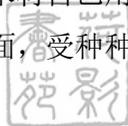
第三十个，食炭鬼。这是监狱的管理员跟典狱长说：“报告典狱长！有个犯人很不听话，非常不合作。”他就说：“饿他三天！”结果把犯人饿死了，典狱长死后就会变成食炭鬼，专门吃火炭维生。

第三十一个，食毒鬼。这是生前用有毒的食物让人家中毒死亡，死后会先堕在地狱当中，地狱报受完之后，会生在饿鬼中，经常受饥饿的苦，吃的都是有毒的东西，而且有火焰常常来烧自己的身体。

第三十二个，旷野鬼。就是有人在旷野中，造湖泊、或者水池供大家喝水，可是你破坏它，让大家没办法喝到水，这样，死后就会生在旷野鬼当中，常受饥渴、还有火烧身的苦。

第三十三个，塚间食灰土鬼。这是因为生前偷人家供养佛的花来贩卖，用那个钱来活命，死后就会生在坟墓堆里，专门吃烧死尸的热灰。

第三十四个，树下住鬼。就是住在树下的鬼，本来人家种树，是要让大家乘凉的，可是你把树砍掉，拿那个木材自己用，或者拿去卖钱，死后就会生为鬼类，只能住在树下面，受种种风吹、日晒、雨淋的寒热之苦。



PDF 學習 文庫



第三十五个，交道鬼。交道，就是马路边。这是生前偷盗过路人的粮食，因此死后就常被铁锯截锯身体，也是要等到有人在路边祭祀时，才可以吃得到。

第三十六个，魔罗身鬼。这是生前专门走邪门歪道的，死后就会堕在饿鬼道中，专门破坏人家的善法。

我们刚才说四洲都有饿鬼，可是它有差别，东、南、西三洲，是有威德的鬼跟无威德的鬼；可是北洲，因为它最殊胜，所以只有有威德的鬼，而没有无威德的鬼；四天王天跟忉利天也是一样，只有有威德鬼。另外，四大天王的每一个天王各领两种鬼类的部众：东方的持国天王，领的是干闥婆、毗舍闍；南方的增长天王，领的是鸠盘荼、薛荔多；西方的广目天王，领的是富单那跟那伽（就是龙）；北方的多闻天王，领的是夜叉跟罗刹。

这八种饿鬼道的众生，被四大天王所命令、统领，为他们护佑人间，或者护持佛法。

关于思惟三恶趣苦，讲到这边就圆满了，希望各位能在平常多多思惟，以加深对它的印象。最主要的目的，是能明白三恶道的苦，而发起勇猛精进的心，勇猛精进干什么？赶快断除堕三恶道的业因，过去已经造的，通过至诚的忏悔让它清净，从现在开始绝对不要再造。



## 关于“思惟三恶趣苦”的开示

(开示于二零零八年七月二十七日学生心得报告)

我们这一次的主题是“思惟三恶趣苦”。也许有些久修的师兄会觉得说，我学佛修行那么多年了，每天行的至少都是十善业，应该死后不会堕恶趣吧？所以这部分应该离我蛮遥远的，可能其他造恶业的众生才会去，像我们都应该不会去了。因此，在复习这部分时，他可能就不会花很多心思，因为觉得事不关己。

可是，如果是发菩提心的菩萨，想要走大乘菩萨道，他就不是只管自己了。因为，发菩提心的大前提就是：一切众生都可能是我往世的父母，或者我最亲爱的母亲。而我过去最亲爱的母亲，他不一定死后都能生三善趣，或者解脱，或者到阿弥陀佛净土去，不一定是这样。也很可能他现在正在三恶道受苦，就算是生在人道、天道，也不究竟，因为也还没有解脱、没有开悟。

所以，如果我们复习这个部分，是用发菩提心的角度来看的话，我们可能会比较有一些感受。因为我们看任何一部分时，都会很清楚的知道它的业因是什么，他为什么会到那个地狱？那个地狱有哪些苦？如果是最亲爱的母亲，现在正在受那个苦，我会不会想到赶快帮他们除苦？这时候菩提心就能发出来。尤其是怎样帮他们拔苦的大悲心，就会在你思惟三恶趣苦的时候，非常非常深，而且很广地开展出来。就是因为你是发菩提心来看待一切众生，尤其是三恶道的众生，他们现在正受哪些

PDF 學習文庫



哪些苦，是为什么去的。明白这些业因之后，我们以后要引导一些初学，或者是一些病苦的众生，看起来好像是人中的三恶道，这样的情况也很多，他们看起来好像正在受三恶趣苦，也就是现世报。我们也比较清楚他现在生这个病是为什么？如果想要病赶快好，或者想要改善的话，应该给他什么建议，直接从业因下手会比较贴切。然后针对他个人的问题，让他也知道怎么来把这个因去掉，因去掉就不会有那个苦果了。所以，我们应该以这种发心来复习这个部分，在思惟的同时，应该很清楚的知道所有业因果报的内容。而且，更能让我们的大悲心不断不断增长，这是我们复习这一段应该有的发心。

好，现在听各位心得报告。

（各位师兄汇报后，师父的会后开示）

各位师兄的报告非常不错，都有好好地思惟，而且又有发菩提心。希望各位师兄加油继续努力，今天就讲到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

# 第二十二讲

# ○ 下士道：本讲概要

---

## ◎ 皈依三宝

- 皈依三宝的原因、三宝的功德



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



今天开始讲解“皈依三宝”。

整部《广论》的前后次第都有关联，而且环环相扣，所以我们学习《广论》，应该从前面的道前基础，按照它的次第一步一步一步地修学，就很容易成就。

为什么会讲到“皈依三宝”呢？从前面的“念死无常”开始，就是要为将来做好准备，希望每一天都能准备好随时走。怎样才叫做准备好呢？就是过去所造的恶业已经清静了，善业也已经积聚了，这个时候走，至少不会堕入恶道。

可是，我们担忧害怕的是，如果过去所造的恶业还没清静，善业功德还没来得及累积，我们就死了的话，这时候死了会到



PDF 學習 文庫



哪里去？那一定会到畜生、饿鬼、地狱这三恶道去。但如果我们对恶道的内容不了解，不知道饿鬼道有什么苦，地狱道有什么苦，做畜生有什么不好，那我可能也无所谓，堕恶道就堕恶道，下地狱就下地狱，做饿鬼就做饿鬼，当畜生就当畜生，有一些畜生宠物的日子也好像过得不错。如果是这样的话，我们也不会生起害怕堕地狱、饿鬼、畜生三恶道的心，这个怖畏的心不容易生起来。

所以，为什么在念死无常之后，就马上讲“思惟三恶趣苦”？明白了三恶趣到底有哪些苦，我们才会生起怖畏之心，才知道原来三恶趣这么苦，是我以前根本不知道的，不管怎样，我都希望死后不要堕恶趣。这样，怖畏的心才能生起来。

怎样才可以不去三恶道呢？凭我自己的能力可以做到吗？那就想一想，反省一下，我每天是动善念的时间多呢？还是动恶念的时间多？是心情好、生欢喜心的时间多呢？还是沮丧、忧愁、牵挂、烦闷、伤心，心情不好的时间多？这样衡量一下就知道，想要不堕恶趣，只凭自己的能力，好像没这么容易，因为造业的时间比较多，行善的时间比较少。

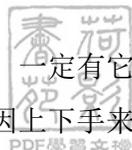
所以，接下来的问题是，我不想堕恶趣，要靠谁呢？谁才能帮助我从三恶趣的痛苦中救护出来？什么才是我真实的皈依处？碰到事情时，我是怎么皈依三宝：皈依三宝的原因、通过三宝的功德来找解决的方法？我今天碰到不顺的事：事业不顺、家庭不顺、小孩不顺、或者自己不顺，依照我们中国民间



信仰的说法，每年有三个生肖分别是坐太岁、犯太岁、冲太岁，那我信不信这一套？我是不是整天就想说我今年犯太岁，所以才诸事不顺？或者听算命的说：“你今年有血光之灾！要小心喔！”你听了会不会很紧张？会不会问说：“是不是我家里的风水出了问题？还是我该买些水晶来改改运，增加磁场？还是要去卜卦？”碰到不顺心的时候，我们到底怎么来解决？我们自称为三宝弟子，什么才是我们真实的皈依处？如果我们碰到事情去找风水师看风水、改风水，风水师就是我真实的皈依处；我去找算命的，算命先生就是我真实的皈依处；去找小鸟衔卦的，白文鸟就是我真实的皈依处。所以，我们到底对三宝有没有信心？只要看你碰到事情时怎么解决，就知道你对三宝有没有信心了。

我们都知道三宝——佛宝、法宝、僧宝；可是你是真正有把三宝当作自己真实的皈依处吗？你真正相信三宝可以帮助自己从三恶道中救拔出来吗？把我们从轮回中救拔出来，可以帮助我们开悟、解脱吗？你真正信得过三宝吗？如果信得过，为什么你碰到事情都不用皈依三宝的功德力来解决？不去思惟、分析我今天得到这个果，是不是因为过去我造了什么因？有没有从因果方面去思惟、去反省如是因、如是果的道理？或者是用忏悔来消业障？当我们碰到事情，是不是都可以用佛法的正思惟来解决，在佛法中寻求答案？

从因果就可以找到答案，你现在碰到任何事情，一定有它的因，如果以后不想碰到这样的结果，那就应该从因上下手来



改正。但如果已经造了的业怎么办呢？那就忏悔！然后欢喜受报，受报就是消业障，所以我很欣然的接受，而且也知道怎么改进，改变因，果就改变了。

可是，我们是不是用因果的道理来找答案、解决问题的呢？或者是用佛法见空性的智慧，明白一切法无我、无我所，既然没有一个“我”的存在，哪里来的我的烦恼、我的业力、我的种种诸事不顺啊？从无常下手也很好啊！一切都是因缘生灭，没有一个人可以做主的。佛菩萨也没有办法帮我们改变命运，更何况是风水师、算命师、卜卦师，他能帮助我们改变命运吗？命运就是因果相续的展现，那是掌握在我们自己的手里，可是我们信得过三宝吗？

所以，现在讲到为什么要皈依三宝？是因为害怕堕恶趣的心，让我们想找一个可以帮助我们三恶道当中，救护出来的一个真实的皈依处。而且更重要的是，我们相信只有三宝可以帮助我们三恶道当中解脱出来。

因为如果只是担心、害怕碰到诸事不顺，害怕不好的境界现前，害怕冤亲债主，害怕业力现前，或者害怕堕入三恶道，可是我们不相信三宝的话，我们就会找另外的方法来解决我们的困难和问题，而不会寻求三宝。因为我们没有真正的信心，所以碰到事情时，就会找别的方法来解决，可能是世间的方法，或者去皈依外道、天神，或者去求灵签、问鬼神、问乩童，或者去改运。那就说明，你虽然认为自己是佛弟子，可是当碰到

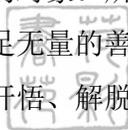


事情的时候，你不是寻求佛法来解决，这就说明我们对三宝其实没有真实的信心，也没有真正的皈依，这种情况都需要重新皈依。

所以，接下来我们就要开始修对三宝的信心，明白三宝到底有哪些功德？我们平常就要多多思惟三宝的功德，了解三宝的功德原来这么殊胜，是任何其他对象都不能代替的，因此我才要皈依三宝。藉着这样不断地思惟、分别、观察之后，才能慢慢生起对三宝清净的信心，这个就是如何趣入“皈依三宝”的内容。

但这整个大前提是先要知道，为什么三宝才是我们真实的皈依处？为什么佛宝是我们真实的皈依处？祂到底有什么殊胜之处？因为祂是已经远离怖畏，已经解脱的人，这是我们真正要皈依的对象。可是除了佛之外的那些天神，例如大自在天，他们自己都还没脱离轮回，本身还有所怖畏，也还没有真正解脱，所以我们如果皈依他的话，他也不能帮助我们远离怖畏，达到解脱。所以为什么要皈依佛的第一个理由，是因为佛已经远离怖畏，而且已经解脱。

第二个理由，就是祂不但自己解脱，而且还能帮助我们解脱。因为教导不同根性的众生，要有不同的法门，而且都要能帮助众生达到解脱、远离怖畏，这才是我们要皈依的对象。所以为什么要皈依佛的第二个理由，就是只有佛才具足无量的善巧方便，可以帮助一切众生远离怖畏，而且不论是开悟、解脱、



PDF 學 器 文 庫



成佛，这些目的都可以达到。

如果他自己已经解脱，也可以帮助众生解脱，可是他要挑对象，那假设我们没被他挑中的话，他不愿意摄受我，就算我今天皈依他，也没办法得到救护。所以第三个理由，就是他要具有大悲心。佛具有圆满的大悲心，怎么知道佛有大悲心呢？因为祂没有对象的差别，一切众生都要度，好的要度，坏的要度，亲人朋友要度，最讨厌的人也要度。反观我们的悲心不圆满，就是因为我们还有对象的差别，喜欢的人先度，好人先度，那个还没有办法处理、面对的人，只能跟他说对不起。所以我们皈依的对象，一定是具有圆满的大悲心，没有亲疏的差别，一律同等的对待，以平等心普度一切众生。

第四个理由，就是不管你有没有供养他，他都接受你的皈依。不会因为你今天有供养我，我就让你皈依，你没有供养，我就不让你皈依。我今天举办一个皈依法会，每个人收多少钱，这样才可以来皈依我，不然不接受皈依。可是佛不会这样，不管你有没有财供养，都可以皈依祂。而且佛最欢喜的事，不是财供养；如果我们供养世上最珍贵的宝贝给佛，但却不好好修行的话，祂也不会欢喜。佛最希望看到的是“法供养”，也就是正行供养，希望我们都能依教奉行，因为这样才能真正开悟、解脱；财供养只能得到福报，不能开悟、解脱。

佛完全具足以上四点，所以我们要皈依佛。

为什么要皈依法呢？因为一切佛法都是佛说的，我们既然



真心诚意皈依佛，当然佛所说的法，我们也要至诚的皈依。

而依法修行的僧伽，也是我们的皈依处。僧伽就是清净的修行人，是依照佛所说的法，如理如法地修行，这也是我们皈依的对象。

以上就是为什么要皈依三宝，以及为什么三宝是我们真实皈依处的理由。

可是，光知道这些是不够的，我们还要进一步思惟三宝的功德，而且平常要不断不断地熏习，才能增长信心，藉着皈依三宝的功德力，慢慢转变我们的烦恼跟习气。所以，我们就知道三宝的功德力到底有多大，大到可以转变我们的一切，乃至开悟成佛。因此接下来我们介绍三宝有什么功德。

首先介绍佛宝的功德。佛的功德，分为身、语、意、业四点来介绍。

第一，佛的身功德。我们都知道佛有三十二相、八十种好，其实祂有无量相、无量好，但以世间的相好圆满来讲，就是用这三十二相、八十种好来代表。因为当时印度的文化风俗认为，这些相好是人相中最好的，所以就把它归列出三十二相、八十种好。事实上佛的相好不只是这样，祂是无量相、无量好，这些都是因为长时间历劫修来的，是功德力的累积。

也是因为佛有三十二相、八十种好，如此的相貌端严，所以众生一见到佛，马上就被摄受了。佛不用讲话，只要在你面



前走过去，你的心就会自然地宁静下来，烦恼也立刻止息下来，这就是因为佛的功德力与威德力，所以祂有摄受众生的力量，令我们光是看到佛的相好，整个心就清净下来。

我们都有这样的经验，就是当自己走进佛寺，进入大殿，心很自然就平静下来，顿时觉得很清净，为什么呢？就是因为见到佛像的关系，光是佛像就能让我们的身心马上安稳下来，更何况是佛在世的时候，可以亲见佛本身。这就是功德力的展现，佛身业的功德，使一切众生见到佛，都会油然而生起仰慕之心，所有烦恼当下都被调伏了。

第二，佛的语功德。如果能听佛说法的话，那效果就会更好，这就要讲到佛语业的功德。为什么当时很多听佛说法的人，佛一座说法还没讲完，他就已经证果了？这就是佛语业功德的摄受力。佛经中说：“佛以一音演说法，众生随类各得解”，这就是佛语业功德的展现。每个去听佛说法的众生，听到的就是他想要听的；他心中的疑惑，就在他听佛说法的时候豁然开朗。那个贪欲重的，就好像下过一场大雨，地上的灰尘被洗得干干净净，染污的心，也好像被清净过的感觉，所有烦恼都在当下止息了，这就是佛说法时，语业功德的摄受力。所以一旦见到佛，听佛说法，所有贪、嗔、痴、慢种种烦恼统统都没有了，就像下了一场大雨一样，被冲洗得干干净净，嗔火生不起来，贪欲也平息了，愚痴无明。就好像千年暗室，火光一点亮，不管你无明黑暗了多久，就在听佛说法的那一刹那，心中的光明智慧就被点燃了。之前会觉得我是世界上最怎么样的人，见到佛之



后，贡高我慢全都平息了，就会觉得自己也没什么好了不起的。

所以听佛说法，就有这样殊胜的功德力。如果听完之后，还能如理作意思惟、修行的话，当然你要断烦恼，要解脱、开悟成佛，都非常非常快速，这只有佛说法的功德力，才能达到的。再者，身心不安的人，听了佛说法，身心马上就安顿下来；有病苦的，马上就除病苦。不管是上根、中根，还是下根的人听佛说法，都能得到真实的利益。怎么知道自己是什么根性呢？上根的人听佛说法，心马上跟佛所说的法相应，就是会生起法喜、欢喜心；中根的人听佛说法，他的智慧会被不断不断开发出来，智慧一直增长；下根的人，因为愚痴无明比较重，听佛说法就能让他慢慢地去除愚痴性。这就是佛说法的功德，语业的功德。

第三，佛的意功德。意业的功德，就是说佛的智慧、慈悲最圆满。佛的心充满了无量的智慧，无量圆满的智慧怎么来？就是因为祂破除了三惑，见思惑、尘沙惑、无明惑，四十二品无明都没有了。所谓“破除一分无明，开显一分智慧”，当所有无明都破尽了，圆满的智慧就完全显现，所以佛有圆满的智慧。佛的智慧遍及一切，没有什么地方不能到达，没有什么事情不知道，佛无所不知。其他的天神或外道，他们虽然也有智慧，但是都不能像佛这样圆满，就是因为他们的三惑没有完全破尽。

佛有无量的慈悲，佛的慈悲怎么展现呢？就是祂悲不入涅槃，而且发愿生生世世到众生的世界，久住世间来利益众生，这就是祂悲心的展现。因为祂可以休息而不休息，祂不断不断



PDF 學 醫 文 庫



地发愿要弘法利生，久住世间来教导一切众生，这是佛悲心圆满的地方。佛就是这样发愿的，只要有一个众生没有成佛，我就没有休息的一天，尽未来际，恒常、没有间断地利益众生。众生不度尽，就永远不休息，这就是佛悲心的展现。

第四，佛的业功德。这个业，是指佛的事业。佛是以“弘法为家务，利生为事业”。一般人不管从事什么行业、事业，为的就是赚钱；而佛的事业是利益众生，就是以身语意三业的功德来利益一切众生。一般人的家务事，就是先生、老婆、孩子、家庭、柴米油盐……；而佛的家务事，就是弘法。所以，我们要皈依佛宝，就要思惟佛的功德，从身、语、意、业这四个功德来思惟。明白佛为什么能成为我们真实的皈依处，就是因为祂有这些功德，所以我们才要皈依佛，这样才能真正得到真实受用。

法宝也是从皈依佛来的。因为既然佛宝那么殊胜，当然佛所说的法也非常殊胜。法的内容有哪些呢？就是三藏十二部。整个佛法可以分成教、证两个部分，教是理论部分，就是听闻跟思惟戒定慧的内容。那么，实证你所听闻跟思惟的内容，这是修，也是证。所以，教、证是一切法的内容，也就是闻思修、所有戒定慧圆满的内容。为什么要依照佛所说的法，好好地来闻思修呢？为什么要依教奉行？因为这样才能成就佛圆满的功德。因为一切圆满的功德，都是从法来的，这就是法的功德。

僧宝，就是清净的修行人或出家人，是我们修行的助伴。



我们依止他，就是因为他本身是修行正法、思惟正法的人，所以我们才要皈依他，成为我们修行的助伴，这就是僧宝的功德。

如果我们觉得对三宝的信心还不够的话，就要不断地思惟三宝的功德，只要我们常常忆念佛、法、僧的功德，就能慢慢增长我们对三宝的信心。当我们碰到事情时，可以启白三宝，然后精勤地供养三宝、勤修皈依，以此功德力回向一切都能圆满，这才是正确的方法。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





菩提道次第广论第一册

# 第二十三讲

# ○ 下士道：本讲概要

---

## ◎ 皈依三宝

- 相宗、性宗两种传承（一）



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



皈依三宝之后，应该怎么做？是不是皈依完就结束了？很多人是被人家拉去，糊里糊涂地皈依，然后回去也没有继续再做些什么，他以为只要皈依就好了。所以我们今天要说明的这个观念很重要，如果我们要带领其他众生进入佛门的话，比较理想的状态，就是他自己誓愿要接受皈依，而且是至诚皈依，否则不能产生皈依的功德。而且，如果皈依之后，没有再继续从事学佛修行的事情，也只能说是跟佛法结个缘而已。

我们已经知道为什么要皈依三宝，可是，怎么样才算是真实的皈依？皈依之后到底要从事哪些修行的功课呢？这就是我们今天要介绍的内容。

皈依后应当修学的次第，有两个传承：一个是相宗的传承，



一个是性宗的传承。相宗传承是以无著菩萨的系统为主，性宗传承是以龙树菩萨的系统为主，内容是大同小异的。

首先介绍相宗无著菩萨的系统。

第一步要先找一位善知识。我们不可能皈依之后就自己学习了，一定要依止一位善知识来学习，而且最好是具德的善知识。所以，皈依佛的意思，就是皈依教导我们佛法的善知识。

皈依法，就是要听闻正法。你皈依了这位善知识，并非皈依完就结束了，还要跟他学习经论、法教等所有修行的内容。所以亲近善知识之后，不是到那边结结法缘，有空坐坐、喝茶聊天，而是要听闻正法。也不是听完回去就算了，还要如理思惟、法随法行，就是依教奉行。听闻正法，是闻的部分；如理思惟，是思的部分；法随法行，是修的部分。这就是说，我们依止善知识之后，还要闻思修佛法。所以皈依法的意思，就是要闻思修佛法，先听闻正法，如理思惟，法随法行。法随法行的意思，就是随着能帮助我们到达涅槃解脱的教法而正修行。

皈依僧，就是以修涅槃解脱法的人为自己修行的助伴，和他一起共同学习，这就是皈依僧之后要做的事情。

除此之外，还要修习止观，令诸根不掉。诸根不掉在〈道前基础〉曾经讲过，就是密护根门、正知而行、饮食知量、睡眠瑜伽，这四个是我们进入止观的前方便。如果平常都能做到这四个条件的话，那你修止观，就可以很快证得禅定和开发智

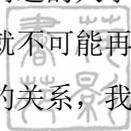


慧，所以它是我们修习止观的四种资粮。

诸根不掉，指六根不掉举，也是密护根门的意思，就是当我们六根面对六尘时该如何修止观，这部分在《天台小止观》介绍过了，各位可以参考“历缘对境修止观”的内容。它就是在说明我们眼睛看东西时怎么修止观，耳朵听声音时怎么修止观，平常就要这样来修止观，这也是我们皈依之后要学习的内容。

再者，一切佛法的内容都要学习。整个三藏十二部经总结起来就是戒定慧三学，戒定慧三学又以戒学为定学和慧学的基础。所以我们皈依之后，就要随自己的能力，欢喜去受戒、持戒，因为它是三学的根本。一般是三归五戒，先三皈依之后，再受五戒，有机会的话，就参加八关斋戒，再受菩萨戒。密教的话，就还要再受一些密教的戒律，譬如《上师五十颂》、〈十四根本堕戒〉。所以，要以戒学为修行的根本，因为它最重要，这个基础打好之后，你的定慧力才能成就。定慧力怎么来？就是修止观来的。因此，我们一定要持戒清净，然后修习止观，成就定学和慧学。所以，皈依之后，我们就要好好来修戒定慧三学，因为它是一切佛法最主要、最根本的内容。

此外，还要学习佛的大悲心。皈依三宝之后，我们就不要再有伤害众生的念头，而且要有护念众生的心，不让他生烦恼，这是学习佛的大悲。所以我们每天就要很注意周遭的人事物，是不是有让人家生烦恼？当然我们皈依之后，就不可能再去伤害动物或者虐待动物。可是因为我们居家环境的关系，我



PDF 學 醫 文 庫



们会不会因为怕狗或者其他宠物乱跑，就把牠拴住，或者绑起来、关起来？牠会不会因此而失去自由？比如本来可以在天空自由飞翔的鸟，可是我们为了观赏，就把牠占为己有，然后关在一个小小的笼子里，其他各种宠物也是一样。现代人饲养宠物，那真是千奇百怪，从大蟒蛇、蜥蜴、迷你猪……什么动物都有人养，牠们本来可以在森林原野等大自然的环境中任意奔驰，可是我们为了想要收集宠物，就把牠养在家里。如果家里有一个大庭院、大花园、或者大房间，那可能还算比较适合，可是如果我们居住的环境已经很狭小了，那这样是不是有很轻微虐待动物的嫌疑呢？我们不要讲得太严重，因为可能有些师兄家里有养狗、养猫、养鸟等等。

因为我们护念众生的心慢慢会生起来，所以牠们受到伤害，我们也会很难过，看到牠们被关起来，我们也觉得于心不忍，就是不忍心去伤害众生，这是因为你的大悲心不断不断增长的关系。你会很自然的，什么事情都先想到别人的感受，别人会不会不方便？会不会受到伤害？我们会先考虑到别人的处境，而不是以自己的利益为先。这是因为皈依之后，开始修戒定慧的关系，慢慢就比较能体会众生他们到底在想什么，我要怎么表现，才会对他们比较好。如果顾虑别人的时间，比只顾自己的时间慢慢增加，那就表示我们的大悲心不断地在增长。所以这个很重要，我们希望我们的大悲心、智慧，每天都在不断不断地增加。

最后一个，就是每天都要时时不忘供养三宝。因为我们这



一世所有的圆满、受用，其实都是三宝的恩德，可能我们以前没有想这么多、这么深、这么远。我们都会以为今天日子过得好，是自己努力赚钱得来的，跟三宝有什么关系呢？我今天感得一个好的眷属，一个美满的家庭，孝顺的子女，或者能找到一个很好的工作，遇到一个很好的老板、很好的同事，都是自己的命好、运好，不是吗？跟三宝有什么关系？

其实，一切在我们看起来是幸运或者顺境，那都是因为过去世我们曾经皈依三宝，修学佛法的内容，知道怎样断除一切恶业，增长一切善业，因此累积了很多功德和福报，这一世才可以感得种种世间的圆满，所以，怎能说跟三宝没有关系呢？我们都不是这一世才开始学佛、跟佛法结缘的，一定是在过去世就已经蒙受过三宝的恩德。过去世我们就是因为亲近佛法，如理修行，正确地断恶修善，所有善行的功德在这一世果报成熟了，所以才有种种的圆满与顺心的事情，那不是三宝教导我们的吗？如果说我们过去没有皈依三宝，没有学习佛法的话，就不知道怎样如理如法地修行，然后正确地断十恶业、行十善业，那这一世当然就没办法感得这么多好的果报。

所以，我们追溯这种种美好的来源，其实都是三宝的恩德。因此，我们为了感念三宝的恩德，就要每天时时不忘供养三宝，也是因为我们继续地供养三宝，功德不断地累积，那将来感得的果报，又会比这一世更圆满，这样一世一世不断增上，所以我们生生世世都受到三宝的恩德。



PDF 學 器 文 庫



那么，如何每天时时不忘供养三宝呢？就是至少在受用三餐之前，不要忘记供养三宝：“供养佛，供养法，供养僧，供养法界一切众生。若饭食时，当愿众生，禅悦为食，法喜充满。”还有，在喝水之前也可以先供养，这是最少最少的供养三宝。时时不忘供养三宝的含义，是说其实随时都可以供养，不是只有在吃饭、喝水时才想到供养。譬如说：我今天逛街，买了一顶新帽子，我还没有戴之前，也可以先供养三宝，感念三宝的恩德，让我有这样的福报，有钱可以买东西；或者买一件新衣服回来，先别急着穿，先供养三宝，感念三宝的恩德，让我有新衣穿；买一双新鞋也可以这样供养，就是随时感念三宝的恩，随时不忘供养三宝。这就是我们皈依之后，每天要做的事情。

这是第一个传承，就是相宗所传的，无著菩萨跟世亲菩萨的系统，是这样教导我们的。

性宗的传承，就是龙树菩萨的传承，它的内容比较多一点，分成别学跟共学部分。别学，就是个别来学习、个别来说明；共学，就是共同来学习。别学和共学都各有六点。

首先介绍别学部分。这六点当中，有三点是应该遮止的，就是皈依之后，不要做的事情；另外三个别学的部分，就是皈依之后，应该要做的事情。

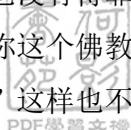
应该遮止的部分，就是你皈依三宝之后，哪些事情就不要做了？第一，既然至诚皈依了佛，就不要再去做其他神明，无论三太子、五府千岁、万应公、大爷伯、土地公……，只要



你能说出来的那些，就不要再去做皈依他们了。为什么呢？因为他们自己都还没有解脱，都还在三界当中轮回受苦，怎么可能帮助我们解脱呢？既然已经确定佛是我们真实、唯一的皈依处，所以我们皈依佛之后，就不要再皈依其他。

可是很多师兄问：“我的家人拜妈祖、拜土地公，如果我的父母、或者好朋友是拜这些的，他们硬要拉我去，我要不要跟他们一起拜？”或者是跟他们说：“我不进去了！因为我是佛教徒，你们自己进去就好了，我在外面等你们！”不晓得我爸爸、妈妈会不会生气？我们要不要恒顺众生，跟他一起进去拜？烧纸钱就烧纸钱，这样算不算皈依其他天神、或者皈依民间信仰？我拜土地公，算不算我皈依土地公？不算！只是拜拜而已，没有皈依。

所以，皈依跟拜拜要搞清楚，不是你皈依三宝之后，其他的都没放在眼里，然后把所有的神都得罪光了，这样也不好吧？只是我们皈依佛之后，不要再皈依其他的就好了。你可以恒顺众生，跟他一起拿香拜拜，然后问讯（编按：一般动作为双手合掌，弯腰作揖）就好，不要顶礼（编按：顶礼，指跪下，两手伏地，以头顶着所尊敬的人的脚，是佛教徒最高的敬礼）。我们看到佛像是三顶礼，可是看到民间信仰不用三顶礼，你就合掌或者问讯，这样就可以了，跟他打个招呼，也不要得罪他。这样做的话，那些神明没有得罪，你的父母、亲人也没有得罪，大家皆大欢喜，和平相处。他们也不会抱怨说：“你这个佛教徒好奇怪！你皈依之后，我们去哪里，你都不去。”这样也不



太好，所以我们只要把观念弄清楚，不要再去皈依其他的对象就可以了。这是第一个不应该做的事情。

第二，皈依法之后，我们就不要再生起伤害众生的念头或行为。这一点跟相宗的传承是一样的，要远离损害心，因为要学习佛的大悲心，所以皈依法之后，就不要再生起伤害众生的念头和行为。

第三，皈依僧之后，就不要和不相信三宝、毁谤三宝的人来往、做朋友。你或许会问：这会不会得罪人啊？也不会，我们心里很清楚，只是暂时远离他们。为什么要这样呢？因为我们才刚刚皈依，还没有建立对佛法的正知见，信心也不够，如果常常跟不相信三宝的人在一起，他可能会讲一些怀疑、或者让我们丧失信心的言论，所以我们就很容易受到他的影响，从而退失对三宝的信心。虽然我们没有毁谤三宝，可是因为他常常在你面前毁谤，我们就有共同造下毁谤三宝的共业。所谓共业，就是虽然你没有造，可是你跟这个人在一起，他造什么业，你也会有一分共业。所以，虽然我们没有造，可是因为经常相处、来往的关系，他这个不信三宝跟毁谤三宝的业，我们也要承担一分。因此，我们只能选择暂时远离，等我们对三宝有坚固的信心之后，他怎么讲，我们都不会怀疑，也不会受到他邪知邪见的影响，这时候我们再回头来度他，告诉他什么是正确的佛法。所以，我们的心并没有真正弃舍他，只是暂时不要受到他的影响，等自己修好之后，再回来度他。



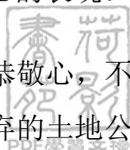
这是我们皈依之后，不要做的三件事情。

哪三件事情是应该要做的呢？首先，当我们皈依佛之后，看到一切佛像，都应该生起恭敬心，就好像见到佛一样。佛像就是佛的代表，不管是泥塑的、木雕的、还是画的，我们都不要任意批评、毁谤，或者是有一些意见；譬如说这尊佛像好像画得不太好看，那尊佛像好像塑得头太大、比例不对等等的，总之不要任意批评，因为它就是代表佛。

再者我们也不要将佛像随意摆放，你可能临时找不到地方供，就随便放着，让它受到风吹雨淋，或者蒙上很多灰尘，这都是不恭敬佛的表现。我们一定要把佛像供在清淨的地方，而且每天不忘供养。

还有，最近因为不太景气，可能手头有点紧，刚好家里有一些比较值钱的佛像，例如古董佛像之类的，于是就把它拿去当铺变卖或典当，当作抵押品，看可以抵押多少钱，先拿来周转一下，这也是不恰当的，因为这是属于商业行为，有贩卖的嫌疑。我们绝对不可以贩卖三宝，不可以贩卖佛像、经典！三宝只适合结缘，不能有商业行为，因此我们不能利用三宝来赚钱、过生活，靠这个来养活自己，这是不恰当的。因为三宝是让我们开发法身慧命，帮助众生解脱、开悟成佛的，所以不适合用来当作商品买卖。这是对佛像、法宝一种恭敬心的表现。

凡是看到佛像，就要好像看到佛一样生起恭敬心，不要任意批评，更不要随便丢弃。像台湾有很多被丢弃的土地公



或者其他神明，因为不灵验就把它丢弃了，实际上这也不好，更何况是佛像。所以，我们一定要很恭敬的把佛像供养起来。如果自己用不到、太多的，就跟人家结缘，让别人来供养，这样也很好，就不会因为佛像太多而随便搁置。这是我们皈依佛之后，应该要这样生起恭敬心，见到一切的佛像，就好像见到佛一样的恭敬。

第二，皈依法之后，对所有的三藏十二部经典，也要生起恭敬心。即使是短短一个四句偈颂，这么小的一个纸片，我们也不可以随便丢弃，因为那就是法宝。同样的，法宝也不适合拿来当作抵押品，或者是典当。有些经典可能是已经绝版的书，有人跟你谈价钱，说你这个绝版书拿来给我印，我给你多少钱，千万不可以把经典当作商品来买卖。同样也不可以把经书、法宝随便放在风会吹到、雨会淋到、或者会蒙上很多灰尘的地方。譬如有的人心想：我床底下还有空间，就把经书全部堆在床底下，每天睡在上面，这样不晓得有没有佛光普照？有没有加持力？因为有的人，家里空间比较狭窄，可是结缘的书愈来愈多，不晓得该怎么办，所以就随便到处堆。

有经典的地方，就一定有护法神，因为护法的誓愿就是护持佛法，所以千万不要随便放。夫妻的房间不适合放经典，有些人想说我放在床头，晚上睡觉之前，或者有空躺下来可以看一下，既可以休息又可以看佛经；客厅也放一本，想说我看电视看累了，来翻一翻；厕所也放一本，看起来好像很会利用时间，好像很精进，因为随时都不忘拿经典起来看，可是他放的



位置都不恰当。所以，夫妻房不要放、卧房不要放、厕所不要放，总之就是不要乱放，一定要好好把经典恭敬地供起来。

要读经时，如果设有坛城的话，就先燃香，把手洗干净，很恭敬地把它请下来看。假若看到一半，有电话来了，有的人就把经书往旁边一丢，赶快去接电话；或者有人按门铃，就赶快去开门；或者看累了，就把经书摊在那边，然后就去做其他事情了，这些作法都不恰当。要把它合起来，也不能说我现在看到这一页，就把它折起来，不可以。最好是用那种可以重复黏贴的小纸条，黏上去也不会伤害纸张，还可以随时拿下来，而且它也不会掉。所以，经典不看时，一定要记得把它合起来，最好是放回原来清净的、高的地方，不要随便就放在桌子上，跟桌上那些喝的、吃的东西全部杂放在一起。还有的人，把法宝供在家里的鞋柜上面，他鞋柜的最上面放经书，下面放鞋子。这样也不行！不能把经书跟鞋子、袜子放在一起，这些都要注意。

也不可以从经书上面跨越，像有小孩子的家庭，你把经书放在那边，孩子就在旁边玩，然后在经书上面跨来跨去，这样也不恰当，都是不恭敬法的表现。我们这一世为什么这么愚痴？就是因为过去世对一切法宝跟说法的法师不恭敬造成的，所以这一世才会感得愚痴的果报。现在知道原因了，就要从今天开始，对法及法师生起恭敬心，这个愚痴的业因就能慢慢地净除，智慧就能早一点开发。这就是皈依法宝之后，要这样来学习。

第三，皈依僧宝之后，对一切现出家相的出家人都要恭敬。



PDF 學 器 文 庫



不管他是南传的、北传的、显教的、密教的，不管他跟我同不同一个法门，同不同一个宗派，都要至诚恭敬，绝对不要轻视毁谤，或者做任何批评。这就是皈依僧宝之后，我们要这样来学习。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第一册

# 第二十四讲

# ○ 下士道：本讲概要

---

## ◎ 皈依三宝

- 相宗、性宗两种传承（二）



宗喀巴大师 造论  
最尊贵的净莲上师 讲授



前面介绍龙树菩萨传承中别学的部分。别学就是三个不应该做的，三个应该做的，一共六个，今天介绍共学的部分。共学的部分也有六个。

第一个，是应当随念三宝功德的差别。就是要知道三宝跟外道有什么差别，佛是智慧最圆满，慈悲最圆满的。为什么智慧最圆满？因为祂已经断除三惑——见思惑、尘沙惑、无明惑。断了见思惑可以出三界，破无明惑才可以出十法界，这是佛法以外的宗教没办法做到的。虽然其他宗教也有智慧，但却不够圆满，就是因为他们没有断除三惑，所以不能出三界，更别说出十法界了。

佛的教法是最圆满的，因为佛法可以帮助我们解脱、开悟



成佛，这也是其他的教派没办法做到的。外道的教法没办法解脱，也没办法断我执、法执，所以他们依然有烦恼。因为烦恼是由我执来的，我执没办法断的话，就没办法断烦恼，也没办法出三界。而且，他们的教法，也没办法开发佛性、明心见性，只有佛的教法可以帮助我们开悟、明心见性，所以他们的教法也不够圆满。

其实它有无量的差别，我们可以慢慢去比较、分析，三宝比较殊胜的原因到底是在哪里。我们常常会被问到：天主教、基督教难道不好吗？或者一贯道等其他宗教，或者现在有很多新兴的教派，难道他们不好吗？不能说他们不好，而是我们觉得三宝最殊胜。那是不是就要对他们排斥呢？也不是，为什么？因为大部份的宗教都是劝人为善，这是相同的部分。我们都知道，劝人为善会有什么果报？就是人天果报，所以他们大部分是着重在善法的部分。佛法里面也有人天果报的部分，所有善行功德的果报，就是人天果报。可是，佛法以外的那些教派，他们有解脱道吗？他们有菩萨道吗？他们有成佛之道吗？没有！只有佛法有！所以，为什么三宝更加殊胜的原因就在这里。

其他宗教人天善法的部分，只是佛法里面很小的一个部分，就是六道当中的人天道而已，去除了三恶道的部分。因为他们也是教导人要断恶修善，也有他们的戒律，也是要行善累积功德，可是那最多最多就是得人天果报而已，没有出三界。为什么不能出三界？因为他们的教法里面，没有教导如何断我执的方法，



没办法断我执，就没办法出三界；也没有进一步教导如何断法执，所以也不能出十法界；也没办法开发自己的佛性，见到自己的真如本性，见性成佛。这个部分是其他教派都没有的，所以我们才会说三宝功德特别殊胜。

这是第一个，我们皈依之后要共同学习的，就是随念三宝功德的差别，尤其是跟外道、其他教派的差别到底在哪里，这样我们才能增长对三宝的信心。

第二个，是随念三宝的恩德，恒常精勤地供养三宝。这就是我们前面说过的，吃饭、受用东西之前，应该不忘先供养三宝。那么供养三宝，到底有哪些内容？我们前面只是稍微介绍了一下，让各位了解到，我们平常其实有很多机会可以供养三宝。可是，什么才是供养三宝最圆满的方式？它又应该具备哪些条件呢？

首先介绍供养有哪些内容。比如：释迦牟尼佛在世时，或者有佛住世时，我们亲自去供养佛身，这叫“供养身”。佛不在世时，我们为了感念佛陀，为佛造舍利塔，有了佛塔之后，我们来作供养，这叫“供养塔”。不论是供养身还是供养塔，它有分为现前供养和非现前供养。如果是佛身或者佛塔现在我们面前，我们亲自来作供养，这就是现前供养。如果佛身或佛塔不在我们面前，我们用观想的方式来作供养，这就叫不现前供养。

另外一种，叫做法性供养。就是不论我们家里供养的是



哪一尊佛，我们都要有一个认知：就是一切佛的佛性都是相等的。阿弥陀佛的佛性，跟释迦牟尼佛的佛性、药师佛的佛性、一切佛的佛性，是相等的、共通的。所以，你今天供养阿弥陀佛，跟供养十方三世一切诸佛，以法性来说，没有差别，因此你供养一尊佛，就等于同时供养十方三世一切诸佛。只要我们有这样的认知，你在家供养一尊佛就可以了，不用说我身体不好，是不是要加一尊药师佛？我还要求智慧，再来一尊文殊菩萨，大慈大悲观世音菩萨也不能忘记，深怕因为忽略了哪一尊佛菩萨，而没有得到祂们的加持。所以，有了对法性供养的认识之后，其实你只要供养一尊佛就足够了，因为这就等于同时供养十方三世一切诸佛。

所以，法性供养的功德，大过不现前供养；不现前供养的功德，又大过现前供养，这是不同供养的内容。还有，你是自己供养（自作供养）？还是教别人供养（教他供养）？还是自己跟别人一起来作供养（劝他供养）？这也有差别。如果说我不会因为放逸、懈怠、懒惰而不亲自供养，只要有机会，我一定亲自作供养，我不会委托别人说：“你如果要去放生或者作功德，通知我一声，我拿钱给你，请你帮我去作供养就好了。”除非你是真的没有时间，而不是因为放逸、懈怠、懒惰的关系，所以不亲自供养。我们最好是亲自供养，因为它的功德不一样。

可是，还有比亲自供养更好的，就是教他供养，尤其是我们看到目前生活情况不是很好的、比较贫穷的、生活资具比较缺乏的人，我们可以找机会教他一起来作供养。先拿一些身边



可以供养的东西，带着他一起作供养，然后告诉他，供养有哪些殊胜的功德，譬如可以免除贫穷的果报，还有种种供养的功德，让他也练习来作供养。

如果实在没有钱，是不是就不可以供养了呢？也不是，因为供养的方法很多。实在是穷到什么东西都拿不出来的时候，怎么作供养？就随喜啊！随喜是一个很好供养的方法，你虽然自己没有作，可是你看到别人供养，你在旁边随喜，你的功德跟他一样大。

还有，属于大自然的、没有主人的各种事物，都可以拿来作供养。譬如说：我们看到外面的胡姬花开得很漂亮，拿来供养三宝；今天天气很好，蓝天白云，看了心情很开朗，就以这个蓝天白云的风景来供养三宝；在傍晚的海边，见到：哇！好美的夕阳！马上供养三宝。这些都是不花钱的，随时都可以供养三宝，而且还可以去除我们的贪著。因为一般我们看到就会说：“好美喔！”就生贪了，然后会想说，我以后没事一定要常常来海边，因为我喜欢海边的景色，这就是贪著海边的景色。可是我们现在不一样了，看到海浪翻腾的样子，或者蓝天倒映在大海上，参着朵朵白云，我们就把这宜人的景致供养三宝。凡是让我们赏心悦目，本来会产生贪执的事物，马上把它供养出去。这也是很好、很方便的方法，让我们练习时时不忘供养，还能去除我们的贪执，又能不断累积我们的菩提资粮，所以我们可以教别人这样来作供养。



PDF 學 器 文 禮



另外一种，就是自他一起来作供养。我们想要做什么供养时，就呼朋引伴，找同参道友大家一起来供养三宝，共襄盛举，这样也是很好的。这三种供养，哪一个功德最大呢？自他共同来作供养的功德，大过教他供养；教他供养的功德，大过自己供养，因为只想到自己供养，都没有想到众生，大悲心不够，所以功德最小。这就是以供养的方式来说。

至于所供养的内容，有财敬供养，就是财物跟恭敬供养。所有的财物都可以供养，只要是最殊胜、最微妙的，都可以作供养。而恭敬供养就是我们以恭敬心，对三宝所表现出来的种种行为，所有恭敬的内容都算。譬如说：我们礼拜三宝、合掌问讯，还有绕塔、唱种种赞颂，这些都属于恭敬供养。

广大供养。就是不管你供什么，前面讲的佛身供养、佛塔供养，还是现前、不现前，你供养的都是最多、最微妙的，就是尽自己的能力，愈多愈好，而且是最好的，不是家里剩下的、自己用不到的东西，才拿去供养，一定要殊胜微妙的。而且供养时是非常欢喜的，充满对三宝的信心。最后再将这个供养的功德，回向无上菩提，这样来作供养，就是所谓的广大供养。

非染污供养。就是我们在供养时，心要离开骄慢。骄慢的意思是，我供养得多时，就觉得自己好像高人一等，那个贡高我慢的心很自然地就生起来了。比如在一场大法会中我是大功德主，可以坐在前面第一排第一个位置，我就觉得自己的身份地位比人家高，那种感觉就叫做骄慢心。心里想说：“我可以

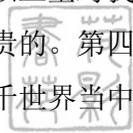


做得到，你们行吗？我有这个能力，才没把你们放在眼里！”这就是心被染污了。还有，要远离放逸、懈怠的心，不要因为懈怠、懒惰，而请他人代供，最好是亲自供养。还要离贪染的心，就是说我今天供养三宝，不是为了取悦谁，也不是为了自己的名闻利养，或者是为了要获得好名声，所以我供养给别人看，那就是跟贪染心相应。另外，我们供养的鲜花、水果，只要有刺、有毒、有特殊味道，都不适合供，以上这些都属于染污供养。

最后一个，是正行供养，就是以正行佛法来作供养，这是最殊胜的，就是依教修行，随时都不忘以修行来供养三宝。这是佛最欢喜的，因为只有这样才能成佛，其他供养都是累积福报而已。所以，正行供养才是所有供养中最殊胜的，因为它可以让我们开悟成佛。

我们要用怎样的心态来供养三宝？如果我们能具备以下六种意乐心，在供养三宝时有这六个认知的话，就是最殊胜的供养。哪六种意乐呢？

第一，是知道三宝是无上的大功德田。所有的功德田中，三宝的功德田最大，所以供养三宝的功德最大，这就是我们对三宝的第一个认知。第二，是知道三宝对我们有无上的大恩德。前面讲过，我们这一世所有的圆满，都是蒙佛的恩德而来，因为过去皈依三宝，如法修行而获得的圆满果报，所以三宝对我们有无上的大恩德。第三，三宝是一切有情中最尊贵的。第四，三宝是最难遇的。第五，三宝是独一无二的。所有三千世界当中，



PDF 學 器 文 庫



没有一个福田可以胜过它，所以它是独一无二的。第六，供养三宝是圆满一切世间、出世间法的根本。如果想要圆满一切世间的种种，或者出世间的解脱、开悟、成佛，它的根本从哪里来？就是从供养三宝来的，所以你要圆满这一切的根本，就要供养三宝。

有了这六种认识之后，我们才来作供养，再把一切功德回向给诸佛菩萨，这就是最圆满、最正确的供养。供养三宝，不是我有机会就作一作，因为没有这样的认知，可能最后也没有回向给诸佛菩萨，没有回向无上菩提，所以不够圆满。有了这个圆满的供养之后，我们要累积福报、功德都非常快速，因为有正行供养的关系，当然成佛也非常快速，所以这个很重要。这就是第二个应该修学的，要随念三宝的恩德，恒常精勤地供养三宝。

第三个，既然了解了皈依三宝的殊胜，我们自己也感受到三宝对我们的恩德，其他还没有皈依的，还不知道皈依三宝有多么殊胜利益的那些众生，我们是不是要发大悲心去教导他、带领他，告诉他们三宝是什么？这就是对众生发起大悲心，为众生介绍三宝，但也没有强迫推销，而是因缘成熟了、时机成熟了，所以带领他进入佛门。这就是第三个，因为大悲心的缘故，我们应该告诉其他皈依三宝最为殊胜的道理，这也是法布施的一种。

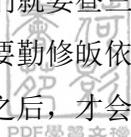
第四个，我们想要完成什么事情，或者心中有所求，或者



有紧急危难，想要求助于人的时候，应该怎么办呢？应该赶快供养三宝，就是修广大的供养。用刚才讲的最殊胜的方式来作一个广大圆满的供养，然后启白三宝说我的愿望是什么，祈请三宝加持。这中间还要修皈依，因为修皈依三宝的功德，让我们所有的愿望都能实现。重点就是，当你有紧急危难时，要坚定地依止三宝，而不去依止其他的，譬如看风水、算命、卜卦、茅山道术、符咒、降头等等，为达目的不择手段，这是不好的。所以重点就是，当我们遇到任何事情的时候，都是向三宝祈请，而不依止其他的世间法来解决问题。

可是要注意的是，我们祈请三宝的内容，第一，是以不违背戒律为原则，破戒的事情不能求，因为三宝、佛菩萨也不会答应。而且，也不可以违背因果的道理，如是因、如是果，你要求什么，得从因下手，你种了这样的业因，就一定有这样的果报，不用求也一定会有这样的果报。所以，还要把因果的道理，作为我们祈请的考量前提。想想我们这样祈请，是不是合乎因果道理？合乎因果的道理，才可以如法地祈请三宝加持，希望我们的愿望可以早一点达成。这是一个很好的方法，所以不用问师父说：“我这件事情应该怎么办？”现在就知道该怎么办了，你所有的愿望都可以实现，就看你有没有信心，碰到事情时就是这样来做，不用求神问卜。

第五个，是知道皈依三宝殊胜的利益之后，我们就要昼三时、夜三时的勤修皈依，也就是一天二十四小时都要勤修皈依。为什么要勤修皈依？因为我们知道三宝殊胜的利益之后，才会



精勤地来修皈依三宝。

首先，我们要知道，皈依三宝到底有什么殊胜的利益？这个我们也要仔细了解，因为我们要带领众生皈依三宝，可是如果你说不清楚为什么要皈依三宝，皈依三宝有哪些好处，只是把他拉来，皈依完之后就把他丢在一边，从此没有下文，这是不负责任的做法，可是大部份的人都是这样糊里糊涂就皈依了。所以我们希望以后带领大众皈依时，能把皈依的道理说明清楚，到底有什么殊胜的利益也要交代清楚，他愿意皈依的话才带他来，就不会变成只有形式上的皈依，但心里面并没有至诚地接受皈依三宝这件事情，这样等于没有皈依，他的皈依是无效的，以后需要重新皈依。

第六个，是不管在任何情况下，绝对不弃舍三宝。平常开玩笑时，也不能很随口的就说“我要弃舍三宝”这样的话。即使在紧急危难时，生命、财产受到威胁时，也不要轻言弃舍三宝的话。这很重要，不能为了财物或者生命，就弃舍三宝，因为在三宝之外，没有真实的皈依处，结果就是生生世世都要受轮回之苦，或者堕恶道的苦，因为救护我们的三宝没有了，所以后果会变得非常凄惨。因此在任何情况下，绝对不要弃舍三宝。

我们现在就来介绍，皈依三宝有什么殊胜的利益？它也有两种传承：一个是无著菩萨的传承，一个是龙树菩萨的传承，各别都有八个殊胜利益。

无著菩萨怎么说呢？皈依三宝殊胜的利益有：

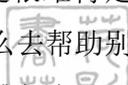


第一，能获得广大福。因为三宝是三千大千世界中独一无二的、最殊胜的福田，所以皈依三宝就能获得广大福，这个福就像虚空一样无量无边，是没办法衡量的。因为皈依三宝的功德不可思议，因此它的福德也是不可思议的。

第二，能获得大欢喜。这个大欢喜怎么来的呢？就是从随念三宝的恩德来的。我们生生世世因为皈依三宝，如理如法的修行，才能得到暇满人身，不但得到暇满人身，还可以再度皈依三宝，继续闻思修学佛法，想起来是多么令人欢喜的一件事情！这样的认知就是获得大欢喜的来源。

第三，能获得三摩地，也就是能得定，如果我们常常心生欢喜的话，就容易得定。初禅叫做离生喜乐，二禅叫做定生喜乐，三禅叫做离喜妙乐，都是离不开喜乐。所以想要得禅定的话，要先让自己的身心产生欢喜，我们常常心生欢喜，就很容易得定。怎样的人会常常心生欢喜呢？就是有福报的人。所以我们才会说，平常要多行善累积福报、累积功德。这就好比当我们帮助别人时，我们看他很欢喜，我们自己也很欢喜，当下身心马上就轻安、快乐起来，所以说“助人为乐”，真的是这样。我们帮助别人，心情会特别好，也就容易得禅定，因此行善累积功德非常重要。

有些常常精进打坐的人，他修得很勤快，但是很难得定，就是因为他大部份时间都是想到自己，很少想到怎么去帮助别人、利益别人，所以虽然他打坐的时间很长，但很难得定，那



PDF 學 醫 文 庫



就是因为他福报不够。所以我们才会强调说，如果你想要得定的话，平常一定要多多行善、累积功德，然后得大欢喜，这样才容易得定。所以第三个殊胜的利益，就是得三摩地。

第四，获得大清净。这个大清净是指解脱的意思，因为皈依三宝之后，就知道怎样如法修行，从持戒清净开始，三归五戒，皈依之后受戒，然后持戒。持戒清净，心生欢喜就容易得定；得定之后，又容易开发解脱的智慧，所以就能获得大清净，就是得到涅槃解脱，这一切都是从皈依三宝而来的。因为你皈依三宝之后，依止善知识、亲近善知识来闻思修学佛法，才可以达到最后的解脱。

第五，具有大守护。皈依三宝之后，如果对三宝有真实信心的话，我们身上就不需要戴很多护身符、加持物、嘎屋、佛牌、念珠、手珠等等，那都是因为没有安全感才戴的关系。在本论中讲到一个故事：有一个外道，他练了一个很厉害的法术，叫做风绳。他想要杀谁，只要一持咒，风绳就会去取那人的性命，屡试不爽，非常灵验。所以大家都很怕他，深怕得罪他，否则哪一天他就会对自己施法。可是唯独有个小孩不怕他，虽然年纪很小，却没有把外道放在眼里。这个外道就非常生气，于是施咒，想要用风绳置小孩子于死地，可是弄了半天，小孩就是不死。他想：“奇怪！为什么这个小孩不会死呢？是不是我的风绳失灵了？”于是他找了一只狗来试试看，结果一施法，那只狗就死了。他心里非常纳闷，为什么狗死了，小孩却没死？他就问那个小孩说：“你是不是练了什么比我还要高的法术？”



小孩回答说：“没有啊，我只是皈依了三宝而已！”

原来小孩只是皈依三宝而已，你看那个小孩的信心有多强！皈依三宝之后，所有的邪门外道通通失效！为什么这些在我们身上不会失效？为什么我们还那么害怕？为什么还要戴那么多守护自己的东西？就是因为我们虽然皈依三宝，但是对三宝没有清净的信心。因为在你受完皈依的仪式之后，就有护法神在保护你了，只要你有信心，护法神就不会跑掉。再加上你受了五戒，每一戒有五位护法神，所以一共有二十五位护法神，随时都护卫在你左右。可是，你偏偏要破戒，破一个戒，五位护法神就离开了，再破一个，又走了五位，到最后不得不戴很多护身符在身上，可是依然没有安全感，还要祈请加持。

所以，问题都出在我们对三宝是不是有真实的信心？如果有的话，你身上都不用戴任何东西，凭着这个信心，护法神就要保护你，不会让你受到任何伤害。你的修行之路、菩提大道，一路顺畅，如果还可以发菩提心的话，一定会更加顺畅。所以，皈依三宝到底有什么殊胜的利益？就是具有大守护，龙天护法善神一定会保护你，所以不用害怕，就看你自己信得过、信不过。

第六，过去所造的恶障，会变得非常轻微，或者永远消灭。过去因为邪知邪见，去亲近邪恶师，结交罪恶友，结果造了一大堆罪业。可是现在因为皈依三宝，具有正知正见，知道怎样如法忏悔过去所造的恶业，因此所有的恶业都变得非常轻微，甚至完全净除，这就是皈依三宝的利益。



PDF 學醫文庫



第七，可以正式进入善士的行列。善士，就是经上说的善男子、善女人。只要皈依三宝，如法修行，就能进入善士的行列。

第八，能得到佛、如法修行人、与护法诸天的护念跟欢喜。只要依教奉行，我们就一定有这样的信心，相信诸天、佛菩萨一定会护持，上师也会加持我们。

这就是无著菩萨的传承，有八个殊胜的利益。

接下来介绍龙树菩萨的传承，其中有五个是一样的，其他三个不一样。

第一，可以正式成为佛弟子。是不是佛弟子，就看你有没有皈依。你有皈依，就是佛弟子；没有皈依，就不是佛弟子。所以，皈依三宝之后，就是正式成为佛弟子。

但你是不是至诚皈依？是不是至诚接受三宝，成为你唯一真实的皈依处？这个是重点。如果你心里没有至诚地接受三宝，你的皈依是无效的，即使你跟着念皈依文，你也不是佛弟子。尽管你经论通达，修禅定又得定，甚至开悟了，你也不是佛弟子。就算你念佛、持咒、打坐、行善、累积功德，你也不是佛教徒，因为你心里面，没有至诚接受三宝成为你真实的皈依处，这点非常非常重要。

第二，皈依是一切戒律所依的根本。因为你先皈依，然后才受戒，所以一切戒律的根本，就是皈依。你一定是先皈依之后，才开始去受戒。



第三，先前累积的业障，都能变得非常轻微，甚至完全清净。（同前第六）

第四，能积集广大的福德。（同前第一）

第五，不堕恶趣。

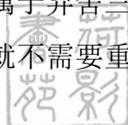
第六，人与非人不能加害于你。因为具有大守护，谁都没办法加害于你。（同前第五）

第七，一切愿望都容易实现。这个我们刚才也讲过了，碰到事情时怎么办？赶快作大供养，供养三宝，然后修皈依三宝，把供养跟皈依的功德，回向给你所希望达到的愿求，祈请佛菩萨加持，一般都能满愿。最主要是因为你修皈依跟供养三宝的功德，再加上佛菩萨的加持，因此可以满愿的原因在这里。（同前第八）

第八，能很快成佛。只要你依教奉行，依法闻思修到戒定慧圆满就能得证涅槃解脱，甚至开悟成佛。（同前第七）

明白了皈依三宝的殊胜利益之后，我们就要勤修皈依。以上就是有关龙树菩萨的系统，六个别学和六个共学的内容。

那么，哪些违犯的情况，叫做弃舍三宝？哪些情况只算有亏损、退失，但不算弃舍三宝呢？如果违犯的情况属于弃舍三宝的，就要重新皈依；如果只有亏损、退失的话，就不需要重新皈依。



PDF 學 器 文 庫



弃舍三宝的情况一共有九个。就是龙树菩萨传承中六个别学的部分（三个应该遮止的、三个应当要修学的）；加上今天所说的，共学其中的三个，这九个没有做到，就算是弃舍三宝。

第一，皈依佛之后，不再皈依其他天神。因为你皈依佛之后，再皈依其他的，就表示你弃舍了三宝，不然你为什么要去皈依其他山神、外道、或者鬼神呢？所以这种情况一定是你弃舍三宝，必须要重新皈依。

第二，皈依法之后，不要生起任何损害众生的念头。如果常常想要报复别人，生起要算计别人的心念，表示你已弃舍三宝，因为如果没有佛的大悲心，跟佛是不相应的。

第三，皈依僧之后，就不要跟不信三宝、毁谤三宝的人交往。如果我们皈依僧之后，还跟那些外道的老师来往密切，还对外道法非常好乐、贪著难舍的话，这种情况就一定是弃舍三宝，不然你怎么会那么好乐去学习佛法以外的那些法？或者跟那些不信三宝、毁谤三宝的人在一起呢？你常常跟他们在一起，就会受到不好的影响，就会跟着他们一起批评、毁谤三宝。所以你一定是弃舍三宝才会做这样的事，不然不会在皈依三宝之后，又不相信三宝，而且还批评、毁谤三宝，这种情况也要重新皈依。

另外三个应该要修学的，如果没有修学的话，也算是弃舍三宝。第一个，皈依佛之后，对佛像要很恭敬，不可以随便丢弃。第二个，皈依法之后，千万不可以贩卖、典当、抵押任何佛法经典，不可以把经书放在风吹雨淋的地方，不可以让它蒙



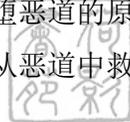
上很多灰尘，也不可以跟鞋袜放在一起、不可以在上面跨越等等。第三个，皈依僧之后，要对一切出家人非常恭敬，不要任意批评、毁谤、瞧不起。如果违犯这三个之中任何一个都算是弃舍三宝，这样就六个了。

再加上我们今天讲的共学部分，其中的三个如果没有做到的话，也算是弃舍三宝，就是：没有随念三宝的恩德，恒常精勤供养三宝；没有勤修皈依；有性命危难时，弃舍三宝，因为你选择自己活命、保护自己的财产，然后把三宝丢掉了，所以这种情况下，也一定是弃舍三宝。

以上九种情况，都算弃舍三宝，必须要重新皈依。

我们今天讲的六个共学当中，三个算弃舍三宝；另外三个只算是有退失，可以不用重新皈依。这三个就是：应该随念三宝功德的差别；随念大悲，告诉其他众生皈依的道理；当你想要完成什么事情，或者心里有所求时，应该要供养三宝、启白三宝，要依止三宝，而不依止其他世间的方法来解决事情。这三个如果没有做到的话，算是有退失，不算弃舍三宝。

现在我们就知道，为什么三宝能帮助我们恶道当中救护出来，那是因为皈依三宝之后，我们可以如法修行，可以正确地断恶修善。诸恶莫作，众善奉行，你只要断一切恶，远离十恶业，那当然就没有堕恶道的业因了，因此可以不堕恶道的原因在这里。所以我们才会说，皈依三宝是帮助我们恶道中救护出来的真实的、唯一的皈依处。



PDF 學 器 文 庫



我们皈依三宝的课程就到这里圆满。

## 关于“皈依三宝”的开示

（开示于二〇〇八年十一月九日学生心得报告）

我们今天来讨论“皈依三宝”。

“皈依三宝”大家都耳熟能详，但是，都做到了吗？怎么检查自己皈依三宝是不是真的做到了呢？小乘跟大乘的标准不一样，各位都是大菩萨，所以我们就以大乘菩萨的标准来问问自己，我是不是已经真实皈依了？以大乘的角度来看的话，就是除非你的出离心真实的生起，才能说你是已经真正皈依三宝了。“真实的出离心生起”这是重点，要不然你皈依三宝之后，忙的还是世俗的东西。你供养三宝所求的内容，全部都是为了这一世：求股票涨、薪水涨、还是不要被裁员……，也就是说你皈依三宝之后，所求的还是世间利益。

所以除非你出离心真实的生起，才能说你是真实的皈依了。因为这时你才不会为自己而求，你所有的努力都是为众生，不再自私自利地为自己的任何愿望而求三宝加持，譬如求三宝加持我事业顺利、家庭美满、子女孝顺、功课要好，还有自己健康长寿、金钱多多等等。不再为世间的种种利益来求佛菩萨或者三宝加持，而是希望自己能早一点圆满菩提心，早一点利益



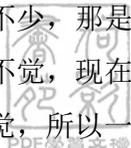
众生，不管是用什么方式来利益，这样，你才会朝大乘菩萨道的路线来走。

因此，首先要问自己出离心是不是真实生起了？否则，你只是把皈依三宝或供养三宝，当作你圆满世间种种利益的工具或手段而已，那就太可惜了。因为修了半天，你可能就是累积了一些人天果报而已，但却不可能出三界，当然更不可能开悟成佛，那是太遥远的事情。最主要就是你这一念动机是不是正确，这才是最重要的。

好，希望大家都能真实的生起出离心，从今天开始，不再为了自己的利益打算和着想，只为众生来圆满菩提，这才是真实的皈依。现在听各位的报告。

（各位师兄汇报后，师父的会后开示）

学佛是一条很漫长的路，它是尽未来际、生生世世，一直到自己成就，自己成就也还没有完，还要管众生的事，所以它是一条不归路，永远没有止尽的道路。因此也没有什么来不及、或者觉得学得很沮丧。虽然过程当中多少都会有这种感觉，可是要知道，只要有学习，或者小到甚至只是一个念头，它都会熏到我们八识成为未来的种子，所以我们绝对不会白学。即使短时间内看起来好像没什么功效，或者学了一段时间，发觉自己问题愈来愈多，烦恼愈来愈重，业力好像也不少，那是进步的象征，就是说以前你都看不到，以前是不知不觉，现在开始有一点后知后觉，然后才慢慢可以做到先知先觉，所以一



定会经过这样的过程。

重要的是，我们要明白所有的努力，都没有白费，因为一丝一毫它都会回熏到我们的八识，成为未来善根的种子，或者菩提涅槃的种子、修行的种子，所以任何努力都没有白费。只是这个过程中，好比我们要把金矿炼成纯金，一定要有去杂质的过程，只要把所有的杂质都去完，它一定就是纯金，这是毫无疑问的。

修行也像这样，纯金好比我们的真心，我们要见到真心本性，就一定要把杂质全部去除，不管是用水洗、还是用火炼，所以这个过程要有恒恒心、忍耐心、还要有毅力。长远心非常重要，有很多人学佛修行，学到一半，可能就跑到另一个跑道去了，那就是他的长远心不够，所以他会中途放弃，或者去追求一个看似更快速、更有效，可以马上就看到好处的方法。

可是我们所有修炼的过程，最主要的就是把这些杂质去掉，那个纯金是我们本来就有的，所以不用去外面找，只要把我们的真心本性，让它显现出来而已。因为佛性是每个众生都有的，所以众生本来就可以成佛，这是毫无疑问的。

明白这一点之后，就不用太担心，也不用很沮丧，因为我们自家本来就有的东西，只是现在怎么去开显它而已。

其实也不用生烦恼，或者用很多功夫，因为正知见是最重要的，你只要知见正确的话，就不会走很多冤枉路。正知见

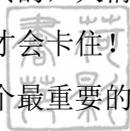


怎么来？就是从听闻来，多听闻佛法，建立正知见之后，确定正确的道路，很快就能到达目标，那个目标是我们本来就有的，所以其实它也没有太困难，只是正确的方法很重要。

另外，我们要有真正的出离心，才有真实的皈依，以大乘来讲是这样。可是，出离心怎么来呢？怎样才叫做生起真实的出离心呢？很简单，就看那个“我”还在不在。只要还有我，就没有真实的出离。因为有我就有贪嗔痴，有烦恼就会造业，有业就会轮回。

所以，这个“我”没有去掉之前，你不可能有真实的出离心，因为还有我，就一定会为自己着想，那一定是先把自己摆平以后，才想到众生的事，所以菩提心也没办法生起，就是“我”一直卡在那里。都是先想到我的利益，为什么？因为我执还在，所以我一定是先管好自己，这时没有真实的出离心，只要念念为我、为自己打算，就没有真实的出离心。

所谓的出离心，就是除非你见到空性了，你明白空性的道理，你看自己是梦幻泡影，看一切众生也是梦幻泡影，什么人情世故也是梦幻泡影，都不是真实的存在，你就不会卡住，担心佛法跟人情世故会不会冲突？全部都是虚空中的花朵，都是梦幻泡影，怎么会冲突呢？你会觉得冲突，就是因为你没有空性的智慧，你有我执跟法执，你把“我”当作是真实的，人情世故是真实的，众生是真实的，一切法是真实的，你才会卡住！所以，空性的智慧，是我们能否生起真实出离心一个最重要的



PDF 學 器 文 庫



关键。如果没有空性的智慧，你就会把因缘所生的一切法，都当作是有真实的自性，都是可得的，你当然就没办法看一切都是如梦如幻，就梦幻不起来。

所以为什么菩萨可以不断地发愿来娑婆世界？虽然很苦，可是他为什么敢来？因为他不怕！为什么不怕？因为没有我、没有法，也没有真实的众生可度啊！既然我不可得，我所说的一切法也不可得，只是应机说法而已，今天有什么因缘，我就说什么，说完也没有了，本来就不是真实存在的！所以他才有勇气，不断不断发愿来娑婆世界度众生。他也不会觉得苦，因为苦也是无自性的，所以也没有哪边会卡住，还是哪边过不去的，或者有什么矛盾冲突的，他都没有。

只要还有矛盾冲突，就表示我们还没有见到空性，见空性之后，这都不是问题。每天你就过着梦幻似的生活，本来就是在梦里面，一切都不是真实存在的。所以见空性之后，你就能真正的随缘，真正的看破、放下。

总而言之，皈依三宝，就要生起真实的出离心。怎样生起真实的出离心呢？就是要见空性的智慧，才能真正做到，不然都会做得很辛苦，以为真实的出离心，就是要放弃些什么，所谓抛家弃子、这个要放下、那个也不想碰，以为那是真实的出离心，那又错了。真实的出离心，是你可以一肩扛起来，可是全部都是梦幻泡影，所以你不会觉得有负担，也不会觉得扛了很多红尘的东西，压得自己透不过气来，不会，因为都不是真



的！就好像虚空一样没有负担，真正可以做到，那才是真正的出离心。不会让你生烦恼，不会让你起执著，没有任何负担的，那才是真正的出离心。

你可以尽管在红尘里面滚，但是你片叶不沾身，那才是真正的出离心，那是大出离心，大菩萨做的事情。不是自己躲起来，然后人情世故全部不管了，全部都丢下，不是那个意思。而是有更大的承担力，可以承担一切众生在我身上都没关系，他可以很轻松愉快，就是因为他有空性的智慧。而空性的智慧就包含了无限的大慈大悲，他才能真正圆满的实践，无缘大慈，同体大悲。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





## 普为读诵受持辗转流通者回向

愿以殊胜功德海 回向法界诸众生  
世世安稳充法喜 无始业尽心清净  
疾苦灾难悉消除 慧开福增永不退  
以此法缘微妙因 今世必当成道种



普愿见闻者  
悉皆发菩提  
我等与众生  
皆共成佛道





荷影书苑  
编排



【法宝贵在学修流通·请君切勿束之高阁】