

開啟修心門扉講記 科判

金厄瓦羅珠加參 著 索達吉堪布 譯講

釋道淨 整理 20240715 3 稿 微信 qq 973451196 未校對 禁止商用篡改 法律責任必究

表 0: (1 表) 總表

全文分十九	一 看破今世【上冊】【1~23 課】	二 棄離親友【24 課】	三 拋卻眷僕【25 課】
	四 屏棄相似利他【下冊】【26 課】	五 割棄利養【26 課】	六 放棄儲蓄資具【27 課】
	七 唾棄飲食貪執【27~28 課】	八 不貪受用【28 課】	九 休得隨順【29 課】
	十 厭棄福報散亂【29~30 課】	十一 忆念妙欲過患【30~31 課】	十二 唾棄世間八法【31 課】
	十三 切莫貪歡逐樂【32~33 課】	十四 修習苦為助伴【34~36 課】	十五 無需為師積財【37~38 課】
	十六 恆修死亡無常【38~48 課】	十七 不斷修持【49 課】	十八 修持正因【50 課】
	十九 承前繼後，於師生信【51~54 課】		

表 1-1: (14 表) 一 看破今世【上冊】【1~23 課】

科判	正文
	開啟修心門扉講記 金厄瓦羅珠加參 著 索達吉堪布 譯講
	【上冊】【1 課】 梵音：南無！格熱波達波德薩朵薩巴熱瓦熱北合達色喀雜噶 波達得夏娃達呢，抓薩 合格熱芒，薩爾瓦薩達雜瑪哈色喀色可噶 格熱芒，阿德德查德芒！ 漢意：頂禮上師諸佛菩薩及眷眾！祈請加持利樂源泉之佛法繁榮昌盛！ 祈請加持一切眾生幸福安樂！ 頂禮皈依與十方諸佛佛子無別之殊勝上師無垢蓮足！ 世間祖師千目帝釋等，三界主尊恭依彼蓮足，善妙全能尊者上師前，謙恭追尋殊勝正法者，悲憫彼等具義修法眾，以諸經論師竅決為飾，宣說智者欣悅之教言，願能誠敬專意而諦聽。 三世諸佛之本體上師如意寶說： “在獲得珍寶暇滿人身之時，應當千方百計令此生具有實義。 還應時刻觀察自己的思維與畜生的思維有何差異，因為畜生也有不甘承受寒冷、飢餓的折磨，希望感受幸福的願望，如果我們除此之外沒有其他的追求，那就與畜生不分軒輊了。 所以，為令此生具有實義，精勤修持極為重要。” 令此生具義、精勤修持的首要條件，就是切莫貪戀此生。 《秘密總續》雲：“追尋來世之意義，以大信心而修持，趨入具智之壇城，切勿希求此生果。如若經營此生義，來世之義不能成，若萌追求來世念，此生之果亦增盛。”
一 看 破 今 世	【2 課】 記得阿底峽尊者在印藏弘法事業圓滿，即將示現圓寂之時，弟子中一位叫恰徹却的瑜伽師啟稟尊者：“上師圓寂後，我將好好修法。”上師並不滿意，回答說：“希望你能放下雜事。” 弟子又說：“那講經說法呢？”上師態度也如前。 弟子再問：“邊修邊講如何？”上師仍如前面一樣回答。 “那麼，弟子應當如何行事？”尊者回答說：“應當捨棄今世一切瑣事。” 恰徹卻將上師教言牢記在心間，拋棄一切，前往熱振的休色寺，像野獸一樣地精進修持，未與任何人交往，如此窮其一生，直至圓寂。（果倉巴尊者傳記雲：其為米拉日巴尊者前世。） 一次，一位僧人正在轉繞寺院，仲敦巴尊者語重心長地說： “你這樣轉繞當然令人高興，但若能獨自修習某一法門則更令人開心。” 僧人心想：也許頂禮可以討得歡心吧？於是，就開始頂禮。 誰知，尊者仍然如前面一樣地勸誡。僧人又嘗試了唸誦及觀修，得到的仍是同一答案。 他無計可施，只得詢問道：“那麼，我該如何是好呢？” 尊者毋庸置疑地回答：“捨棄今生！捨棄今生！！捨棄今生!!!” 仲敦巴尊者自己，就是從心底捨棄了今生瑣事的典範。 一次，色頓山谷的信眾迎請仲敦巴去傳法。 他對弟子吉祥自在說： “你代我去吧，我正在修持捨棄世間之法，故不允許我做出行修相異、心行相違的舉動。”

表 1-2: (14 表) — 看破今世【上冊】【1~23 課】

一 看 破 今 世	<p>之後，就終年穿著綴滿補丁的陳舊衣服，將上衣脫下，兩隻袖子搭在雙肩，有時神出鬼沒地消逝於柏樹林中，有時倚在藤仗上獨自打杵休息，口中念著《親友書》中的句子：</p> <p>“利無利苦樂，稱無稱譽譏，了俗世八法，齊心離斯境。”</p> <p>有時又喃喃自語“我是希求解脫者，莫為名聞利養縛”等全部文字，有時僅念出開頭部分，有時念誦了一半，就獨自安住下來。</p> <p>本來，像他這樣的成就者無需如此苦行，他之所以如此韜光養晦、深居簡出，只是為了給後學者做出表率而已。</p> <p>金厄瓦也常複述此等膾炙人口的教言，並以此平息了世間八法。</p>
	<p>【3 課】</p> <p>因此，今生追逐快樂、厭離痛苦等念頭以及如同毒藥般的一切瑣事都應當徹底屏棄。</p> <p>要深知，一切善不善業僅為心之所為，而身語之業卻是無記的。</p> <p>彼等愚痴凡夫卻反其道而行之，一心追求此生的幸福安樂，希望美名廣傳，並獲得他人的恭敬利養，卻害怕痛苦煎熬，擔心臭名遠揚，並以得不到恭敬利養為患。</p> <p>於此必須提醒眾人，在一切所作所為中，由貪嗔痴而引發的（即使是身語的賢善）行為，不善業所佔的成分極大。</p> <p>完全以貪嗔痴所攝持的耕耘稼穡、商賈買賣、牟取暴利、訴訟爭論、伏滅怨敵、護持親友以及聞思修行等一切所作所為都只能成為輪迴和惡趣的因。</p> <p>《因緣品》中雲：“諸法之前意先行，意念首要而敏捷，若以兇狠之意念，所說言語所作行，以彼獲致無量苦，猶如車輪斷頭頸。若以清淨之意念，所說言語所作行，以彼將獲大安樂，恰似樹蔭恆追隨。”</p> <p>以兇惡念頭等三毒為發心所作的一切行為，都必將咎由自取而帶來無窮痛苦。</p> <p>從前，有兩位乞丐見到一群僧眾時，其中一位以嗔恨之念咬牙切齒地詛咒：</p> <p>“但願這些僧人的脖頸被車輪碾斷。”不久，當他躺在路邊睡覺時，被飛馳而來的馬車軋斷了頭部。而另一位卻對僧眾生了清淨之心，心想：若能以天人的甘露供養這些僧眾該多好啊！以此善心使他獲得了極大福報。上午，他躺在樹蔭下睡覺，直至下午，樹蔭也不會因太陽西行而偏移。後來，他以此福德而成為了一名大商主的繼承人。</p> <p>另外，在一般情況下，若故意殺生，則為造作惡業。</p> <p>但是，如同大悲商主雖然殺了人，因為是以大悲心所引發的緣故，不但沒有成為惡業，反而成為圓滿資糧的殊勝方便。此等事例，在《弟子問道錄》中已廣為宣講。</p> <p>我們對世間之事進行觀察也可得知，若以蔑視的態度給予他人飲食等物品，不但不會令他人高興，反而引起他人的仇視；</p> <p>反之，若以恭敬心或大悲心等佈施他人，則會令他人喜笑顏開。</p> <p>所以，一切顯現都是心的差別。應當防意如城，千萬不要令自心生起希求此生幸福的念頭，一旦生起此念，也當勵力拋棄，這一點尤為關鍵。</p>
	<p>【4 課】</p> <p>阿底峽尊者曾諄諄教誡：“若樹根有毒，則枝椹及樹葉均有毒；若樹根為良藥，則枝椹及樹葉均有藥性。同樣，如果其根源為貪嗔痴，則無論做何等事體，都是不善之業。”</p> <p>仲敦巴格西曾請教阿底峽尊者：“如果以貪著此生的幸福安樂、恭敬利養等念頭行事的人們，其後果將如何呢？”“將僅僅獲得此等後果。”</p> <p>“那麼來世又將如何呢？”“將深墮地獄、餓鬼及旁生三惡趣。”</p> <p>格西袞巴瓦也曾教誨道：“以世間八法之心行事之人希望獲得四種收效，如果能如願以償，其此生結果也不過如此，對來世卻無有絲毫利益。如果事與願違，則對此生也無有意義。”</p> <p>龍樹菩薩也雲：“貪嗔痴及彼，所生業不善，無貪嗔痴等，所生業是善。”</p> <p>此外，《寶雲經》中也雲：</p> <p>“世間由心而牽引，以心莫能洞察心，無論善業或惡業，皆由意念而積集。”</p> <p>《入行論》中也雲：“虎獅大象熊，蛇及一切敵，有情地獄卒，惡神並羅刹，唯由系此心，即攝彼一切，調伏此一心，一切皆馴服。”</p> <p>“若不知此心，奧秘法中尊，求樂或避苦，無義終漂泊。</p> <p>故吾當善持，善護此道心，除此護心戒，何牢戒其餘？”</p> <p>因此，無論做任何事情，觀察自己的發心極為重要。</p> <p>如果為了今生的幸福、安樂與名聲，而勤懇造作自耕耘稼穡乃至觀修等一切事業，都只能稱之為“貪圖今生者”，其與旁生無有任何差別。</p>

表 1-3: (14 表) — 看破今世【上冊】【1~23 課】

一 看 破 今 世	<p>如果為了來世的人天福報，而修法或做世間事務，則可稱之為“下等士夫”，彼等一切努力，都只能成為輪迴的因。</p> <p>如果為了自己擺脫輪迴，以對世間諸事產生厭離、恐怖和畏懼的心理而修法，其所做的一切善業，都僅能成為脫離輪迴的因。此等之人可稱之為“中等士夫”。</p> <p>如果不是僅為尋求自己的解脫，而是為了一切眾生的解脫為目標，則其一切行為都是圓滿正等覺的因，此等之人可稱之為“上等士夫”或“勝士夫”。</p>
	<p>【5 課】</p> <p>上中下三等士夫的劃分，僅僅是以發心而安立的，所以，應當透徹深入地思考並善加取捨。其當務之急，就是必須捨棄對今生一切享樂的貪執。</p> <p>看破今生是一切修法首當其衝之關要。</p> <p>如果沒有捨棄今生，則只是徒有修行人之虛名，毫無實在意義。</p> <p>正如前面所說，如果是為了今世的安逸享樂，則其所作的大多努力，都將成為非法之行，而不能稱其為法行。</p> <p>如同馬不具備獅子的法相，故不能稱之為獅子一般。</p> <p>所以，看破今生是修法之基礎，是修法之開端，是修法之前提。</p> <p>熱比旺修曾意味深長地告誡後人：“未嘗修持任一之法門，汝等自詡行者太愚蠢，修法之要即看破今生，法心是否相融以此辨。”</p> <p>葉袞巴上師也雲：“削減眷戀故鄉之深情，親友眷屬棄置於腦後，依靠安貧樂道對治法，此乃舍世者之首籌謀。”所以，應當觀察並審慎衡量，自己以前可曾修習佛法？現在修行是否獲得成效？對於故鄉、親友、飲食、財物等此生的一切榮華富貴是否已經看破？</p> <p>至尊米拉日巴即將返回家鄉，與瑪爾巴譯師依依惜別之際，譯師贈送了一段金玉良言作為精神口糧：“弟子啊！如果沒有捨棄塵世，將世間瑣事與勝法混為一談，則修法必將荒廢。</p> <p>弟子當思輪迴苦，所謂輪迴之自性，縱吾幻變生百舌，歷經無邊俱胝劫，不能盡數悉宣說，吾演妙法莫糟蹋。”</p> <p>（下面一段話是米拉日巴贈送弟子寂光的教言：）</p> <p>“弟子若欲誠修法，應自心坎生信心，切勿瞻顧今生事。爾若欲隨吾修行，應知親友乃魔網，故應掀開此屏障；飲食財物乃魔卒，故應捨棄惡故交；妙欲享受乃魔索，故應遣除此羈絆；知己佳友乃魔女，故應謹防此誘惑；家鄉故土乃魔獄，故應速離此囹圄。死時一切必放棄，不如此時舍最佳。若聽吾教且修持，汝兒即有勝法緣。”</p>
	<p>【6 課】</p> <p>達波拉傑說道：“現境有如惡人不恆常，幻身恰似借物速滅失，財物幻化欺誑痛苦因，故鄉如同魔獄束縛源，何人貪執此等漂輪迴，當斷輪迴命脈我執根。”</p> <p>博朵瓦仁波切也繪聲繪色地比喻道：</p> <p>“死纏牧樁憂水衝，牛轡呢難溼皮裹，箭矢遠射說百遍。”</p> <p>意即當人已處於彌留之際，仍然猶如針線相連般，對此生的安逸享樂至死都執持不放，瓜葛相連，無法脫離，修法就不會有成就。</p> <p>如同牛犢已係於牧樁之上，自己卻並未察覺，仍然四處躡動。</p> <p>開始，拴牧繩尚有一弓的長度，可以任其繼續跑動。繩索不斷牽掛、轉繞，最終被牧樁纏繞，直至脖頸絆於牧樁，牛犢也不能再往來穿梭、東跑西撞了。</p> <p>同樣，首先渴望通過修持某一法門而獲得自在，但被貪執今生衣食等牧樁所絆，終究無法自由自在地盡情馳騁。</p> <p>一位叫薩西的格西在一次紛爭中不幸喪生，仲敦巴格西惋惜地感嘆道：</p> <p>“我的薩西如果三年前死去，還是以三藏法師之身份死的，只可惜他三年後才死。”</p> <p>他所牽掛的寺院成了阻礙他的牧樁。</p> <p>如果能夠掙脫大中小三種牧樁，修行必將無往不勝。</p> <p>小羊羔能被網罟所囿，野犏牛卻能掙脫網羅的羈勒。</p> <p>柔弱的蜘蛛網（雖然可以粘住弱小的昆蟲，）但卻不能束縛羊羔嬉戲的腳步。</p> <p>牛馬等牲口過河時，首先若未毫不猶豫地將其驅趕過河，它們就會被湍急的河流嚇得心驚膽戰，停步不前，即使以強力往前驅趕，也會返至原地。</p> <p>如果羊羔不想喝水，縱使強按其頭，使其嘴沒於水中。</p> <p>（它也不但不會喝水），甚至沾上的水珠，也會奮力抖動使其墜落。</p> <p>同樣，如果草率地以強力斬斷對今生的貪戀，卻未修持任一法門，最終不但不能拋卻貪執，尚會強詞奪理地應付他人的規勸，甚至連以前所學的也喪失殆盡了。</p>

表 1-4: (14 表) — 看破今世【上冊】【1~23 課】

一 看 破 今 世	<p>【7 課】</p> <p>“牛韉”如果過緊，就會導致創傷，最後連所運載的貨物也搖搖欲墜。同理，如果不放棄追求今生的包袱，終將令自他招受痛苦的煎熬。若能對今世持逍遙自在、任其自便的態度，就萬事大吉了。但令人遺憾的是，人們往往將這些規勸視為耳邊風。所謂“呃難”，是指在發各種聲音時，發最初的“呃”聲是尤其困難的。一旦發出了開頭的音，後面的問題也就迎刃而解了。同樣，在修法之初，想放棄今生，實如海底撈針，若能將此問題剷除，解決其他困難也會感到遊刃有餘。</p> <p>這種難以剔除的愛戀也就是指妙欲。如果不是，就請你走近，我們康巴人內部是不必互相欺騙的！諸位高僧大德們如果能夠放棄今世，則修法不可能不成功。能做到這點是難能可貴的，所以應當專心致志地修持。儘管前輩們以此為重點，苦口婆心地對我們進行循循善誘，但我們卻將之視為低劣的法，對其嗤之以鼻。</p> <p>並殫精竭慮地去尋找自以為高深的大法，最終必將一無所獲。還有一個比喻，如果用溼皮將人包裹起來，一開始，裡面的人還感覺輕鬆自在，皮革逐漸乾硬以後，就會被緊緊地捆縛住，絲毫動彈不得，必將由此招致極大的苦痛。此時，若能用一柄鋒利的刀子將皮革割破，那裡面的人一定會喜躍抃舞的。</p> <p>關於這個道理，《因緣品》中也雲：“若能善加觀察於財物，耳飾兒女貪執之心念，鐵木捆紮纏縛難匹敵，切莫將其緊攥聖者言，即使貪慾束縛極鬆弛，亦難順利掙脫聖者言。”</p> <p>是故，如果仍與塵世藕斷絲連，到了緊要關頭，就會牽腸掛肚，不能毅然捨棄，甚至會由此而出現失毀戒律的現象。</p> <p>所以，我們應當以具信心刀背的鋒利智慧刀刃，斬斷今世的一切牽絆。</p> <p>在五種欲妙中，以對衣食的貪執為最，渴望擁有四五套華貴的衣服(在噶當派大德們住世時的藏地，擁有四五套服裝是極為奢侈的事)，不遺餘力地滿足口腹之慾，如此絞盡腦汁苦心盤算，是很難令自己掙脫束縛的。</p> <p>出兵征戰張弓射箭之時，若感覺頭盔太緊而脫下靴履是無濟於事的，而應當機立斷取下頭盔。另外，將靶子立於近處而將箭矢射向遠方；盜賊已潛入森林卻到草原尋其蹤跡；魔眾位於東方反將俑像往西拋擲。此類之舉實為緣木求魚之荒唐行為。</p> <p>同理，修法不見成效本因沒有看破今生的緣故而導致，人們卻將其歸咎於所修之甚深妙法。如今能真正看破今生的修行人實在是萬不獲一，極為稀少。</p> <p>那些法相師、大修行人或者噶當派的大多數人對於何為風入中脈的障礙津津樂道，對高深大法樂此不疲地尋根問底，而像這樣在基礎要點（看破今世）上仔細追究的人卻寥於晨星。但是，要獲得高深見地的斷證，絕非一日之寒。</p> <p>所以，捨棄今生對我等而言實在是不可或缺的首要條件，應當詳加探察並欣然修習。</p>
	<p>【8 課】</p> <p>有一個極為恰當的比喻可以更進一步地說明這一點。如果自己早已飢腸轆轆，即將被迫入死亡的邊緣，好不容易竭盡全力來至一樂善好施的有錢人家中，卻不去索取迫切急需的飲食，以解燃眉之急，而於只對將來有利的金銀財寶垂涎三尺，貪得無厭地拼命索拿，（也許，還沒有等到出門，自己已嗚呼哀哉，命歸黃泉了）。</p> <p>所謂“口說百遍”，也即康巴人商討之時“口說百次，尾搖千遍”之意。</p> <p>說一千道一萬，追根溯源，最根本的就是，不論如何勤懇勉勵地聞思修行，若修法無有進展，都是因為不能放下盤算今生之安富尊榮的緣故。</p> <p>高僧大德們的此番教誨都是立意深刻、回味悠長的，應該能給我們一些啟迪，引起世人的深思。</p> <p>前輩們給我們這些濁世的修行人，留下了浩如煙海的經教，汗牛充棟的論典，但無論說法如何，歸納其要就是，要從現在開始精勤實修，並且勵力斷除的不是其他什麼，就是要斬斷對今生的貪戀，看破今世。</p> <p>這一點對我們具有深遠的意義，其他的一切都毫無價值，我們應對此再三權衡掂量。</p> <p>所謂“雪雞鬥基狐與鼬”的說法，包含了幾個比喻。“雪雞”是指黃鼠狼在河的此岸緊緊地叨住雪雞的脖子，雪雞拼命掙扎，奮力飛至對岸，（最終仍死於黃鼠狼之口。獲得了獵物</p>

表 1-5: (14 表) — 看破今世【上冊】【1~23 課】

一 看 破 今 世	<p>的)黃鼠狼神色悵惘地悲嘆道:“我雖然殺瞭如同空懷母犛牛的雪雞,卻離開了我那可以安睡的故土。”</p> <p>同樣,如果挖空心思地追求此生的享樂,或許會得到一些榮華富貴,但卻因此而與善趣解脫相去甚遠了。</p> <p>所謂“門基”,是指從此地出發前往印度,沒有必要花費心思去探察一百由旬以外的深淵。因為,如果對位於門基的險地不加以提防,最終會摔倒致死。</p> <p>同理,鑽研探究高深的斷證也並非當務之急,如果對貪執今生的懸崖掉以輕心,也會因此而墮落於三惡趣感受難以堪忍的痛苦。</p> <p>所以,杯形糌粑做得薄固然不錯,但也應注意質量。</p>
	<p>【9 課】</p> <p>“狐與鼬”是指狐狸特別擅長躲避,即使是一塊小石頭後面,也能不露痕跡地將自己隱藏起來;黃鼠狼(鼬)善於貼纏,縱然是纖細的茅草,也能緊緊地貼附;</p> <p>猓猓也精於隱匿,馬尾許的一片斷巖,也能將自身潛伏得讓其它動物不易察覺。</p> <p>同樣,鑽營此生的念頭也是善於隱蔽、精於貼纏、精通隱匿的,即使被譽為“智力廣大、行為高潔、人格賢善、具備聞思修行、捨棄一切”的隱士,也可能有貪戀此生的念頭隱藏於心底。</p> <p>“月亮畜勝非同時”中的“月亮”講述的是一位修龍巴地方的人,將兒子的不幸身亡,想當然地怪罪於月曜的迫害。因此耿耿於懷,立誓要讓月亮償命。</p> <p>他將十四日夜晚月亮升起的山頭位置牢記於心,在十五日晚上,攜帶弓箭前往昨日銘記不忘的山頭。豈料想(原以為會在山頭出現的,讓他切齒懷恨的)月亮早早已在山的那頭嘲笑著他的愚蠢。而他卻喋喋不休地埋怨是山牆洩露了他的復仇計劃。</p> <p>同樣,(如果不能捨棄今生,)無論多麼廢寢忘食地聞思修行,不但不能切入正法,反而與法日益遠離。</p> <p>因此,若將今生執為常有,哪怕具有百般功德,也會被這一過失全盤遮蓋,對來世也無有毫許意義。</p> <p>若一味沉湎於今世,而不為來世著想,即使抉擇包括佛地在內的見解功德,也無有任何裨益。</p> <p>夏熱瓦說:“這樣的人與旁生沒有差別。”</p> <p>博朵瓦也痛心疾首地哀嘆:“人們只關心自己的肚皮,而根本不擔憂自己的死亡。”</p> <p>“畜勝”是指如果善於操持今生即為“聰穎大丈夫”的話,那麼畜禽們比我們人類則更勝一籌。</p> <p>比如,沙蜥蜴在居住的窩洞上方開了一個天窗。當遇到蛇的追趕時,它立即從天窗逃脫,並反身將緊追不捨而鑽入窩洞的蛇用堅韌的利牙撕咬致死。</p> <p>另外,在哲地的山岩背後,烏鴉向貓頭鷹追討命債的伎倆;嘉地無角犛牛對付有角犛牛的套路;喜鵲對烏鴉的進攻等等故事也充分證明,在護持親友與子女等方面,旁生比人類有過之而無不及。僅僅一個月,它們就能讓剛出生的雛仔長得與父母的身量一般大小。</p> <p>另外,在儲聚、製作方面的本事,只需觀察老鼠、燕子與蜜蜂的巢穴就可以一見分曉。</p> <p>因此,如果只知經營此生,而不知修法,尚被人們稱為“士夫”或“人”,則真是值得羞愧。</p>
	<p>【10 課】</p> <p>“非同時”是說,此生的長盛不衰,完美無缺,與修習來世二者是不能同時並行不悖、兩全其美的。</p> <p>猶如一塊毛皮,要保留一塊可以用手提攜(肉)的胸毛,與一塊可以盛水的皮二者,也是不能在一塊毛皮上同時兼得的。</p> <p>薩迦班智達也說:“此生圓滿興盛不丟失,企圖永恆利樂之解脫,實為愚昧痴狂之妄想,應當看破今生修菩提。”</p> <p>布頓仁波切也時常自我警誡:“宿積百般福報所成身,暇滿所依來世再獲難,渡越痛苦大海之寶筏,切莫無義空耗仁親哲。”</p> <p>法王加哲巴(無著菩薩)閉關期間,(對於前來拜見他的人,)在關房門外寫著:</p> <p>“勝法以及今生計,二者無法同時成,若能共成則必定,自我欺騙無懷疑。</p> <p>與我會晤無他言,期望各自勤修善。”</p> <p>《寶積經》中雲:“諸法乃緣起,住於意樂上,何者發何願,將獲彼等果。”</p>

表 1-6: (14 表) — 看破今世【上冊】【1~23 課】

一 看 破 今 世	<p>《入行論》中也雲：“佛說一切善，根本為信樂。”</p> <p>如果自己對某種願望一往情深、懸懸在唸，最終卻全無半點收穫。</p> <p>反而在操持低劣事宜之際，無意間卻順便獲得了更為精妙的成果，這種類似蒸沙成飯的事情是絕無可能的。</p> <p>三種士夫及三乘等等的安立，都是建立在意樂及發心的差別之上的。</p> <p>所以，如果我們對今生的享樂牽腸掛肚、心馳神往，為了達到目的，處心積慮、絞盡腦汁，則僅僅獲得更為勝妙的來世安樂都不可能，又怎能妄想菩提的果位呢？</p> <p>要知道，包括來世投生地獄都是因為前世業力，以及臨終之時貪戀溫暖之類的強烈念頭，而使自己來至地獄的熊熊烈火等等當中的。</p> <p>一切都是以猛烈的意念積聚眾多之業，而使心念成為現實的。</p> <p>所以，我們應義不容辭地拋棄對今生的貪執。</p>
	<p>【11 課】</p> <p>至尊文殊菩薩曾送予宗喀巴大師一段至理名言：“如果開初沒有對輪迴產生出離的厭惡心，縱然孜孜不倦地聞思修行，也完全不會超越輪迴及惡趣的因。</p> <p>應當將生圓次第等高深的法暫時束之高閣，精勤修持出離心，直至生出離心為止。”</p> <p>綽迫譯師曾酣暢淋漓地痛斥道：</p> <p>“不知身壽似水泡，不念死主已迫近，縱然修善極眾多，仍為此生之武器。</p> <p>不曉名利乃幻化，未棄貢高利牽縛，縱然被奉為聖者，仍為八法之僕役。</p> <p>今生殘體未放棄，縱然勵力勤修善，終將赤手奔來世，前途渺茫真可憐！</p> <p>不懂輪迴之過患，欲妙享樂不知厭，誇誇其談空口言，亦為狡詐偽君子。”</p> <p>阿底峽尊者也一語道破了個別人的別有用心：“據說他在觀修上師如意寶，但如果觀修之時，綢緞和茶磚之類的念頭在心中紛然呈現，則無論如何觀修，都只能成為滔天之惡業。</p> <p>真正要修行，想脫離生死之海，播撒勝妙菩提的種子，僅僅一念發心的福德，即便是浩瀚無垠的虛空也是無法容納的。”</p> <p>布頓仁波切也常常自我警誡：“為了即生親怨之利益，貪嗔積財攝受諸眷屬，死時眷屬受用不跟隨，業果苦痛唯有己承受。梵天帝釋轉輪之王等，所獲輪迴樂果不穩固，死時未必不會墮惡趣，當於輪迴生厭仁親哲！”希望大家看了此段教言後，都能引起深思！</p> <p>加爾瓦樣功巴也用了一連串恰到好處的比喻，毫不客氣地挖苦道：</p> <p>“人們往往只對高深的法趨之若鶩，低劣的法不能令其滿足。</p> <p>他們對大空性、大無生、高深莫測的大法總是投以關注、欣喜的目光，從不觀察自己的相續與佛法是否相應。</p> <p>雖然所修的法是大圓滿，但也無濟於事，因為大圓滿的修行者必須是大圓滿的根器。</p> <p>目睹現在的人口若懸河地談論著像馬一樣價值昂貴的法，而其人的價值卻不如一條狗。</p> <p>已經與正法南轅北轍，尚不願修習。</p> <p>他們自以為是的言辭其實與說唱者扣人心絃的歌聲，鸚鵡巧舌如簧的重複沒有區別。</p> <p>如果已經了知一兩個法，就應當身體力行地實際修持。</p> <p>一旦通達了一兩種法，就應讓其與內心相融。</p> <p>如果心法未能互相交融，那麼，就如同水與粉末未能融合一般，人法之間也相距萬里，而不能真正地互相容納。</p> <p>法就如同肺葉做成的菜湯一樣（肺葉全部漂盪在湯麵上），僅僅漂浮在口頭，而沒有任何意義。</p> <p>整日怨天尤人、驕傲自滿，滔滔不絕地抱怨。這樣，修法的意義就不能充分體現了。”</p> <p>所以，諸位應當將捨棄今生作為修行的主題，緊密圍繞這一核心進行修持。</p>
	<p>【12 課】</p> <p>無著菩薩的一席話，也讓一些心術不正之人理屈詞窮：“趨入正法解脫軌道時，全神貫注奔於此生榮，無有更甚於此之違緣，是故應當將其悉捨棄。</p> <p>無論如何勤於聞思修，如若雜染惡劣此意念，猶如珍饈摻雜下劣糞，以勝轉劣必定無懷疑。</p> <p>師徒兄友親戚忙爭鬥，惡言劣行全然不顧忌，勤苦勞作積攢諸受用，皆因惡念主宰而導致。</p> <p>為了摧毀他人之福財，竭心盡力鬥毆且爭論，毀壞自他今生及來世，彼心已為惡念魔盤踞。</p> <p>手中高擎經論之明燈，卻為利敬眷屬而傷神，邁入惡業深淵者眼目，已為惡念眼翳所障蔽。</p> <p>為尋廣大名聲眷屬等，縱然廣施財物然其業，僅獲微小低劣之果報，定遭惡念冰霜之襲擊。</p> <p>勵護淨戒然為利養等，網羅纏縛難入解脫軌，輪迴獄中束縛之鐵鏈，已經攔於此惡念手間。</p>

表 1-7: (14 表) — 看破今世【上冊】【1~23 課】

一 看 破 今 世	<p>長時禪觀卻以貪嗔念，自贊毀他挑釁引事端，觀修寂止頻生不靜念，皆因惡念莠草之根源。病痛邪魔盜匪怨敵等，眾人稱為正法之違緣，自心堪能彼皆成助伴，此等惡念方為修法障。操持此生榮華難償願，縱然成功欲享無機緣，自己終將邁上黃泉道，爾時財物眷等均無用，終將離彼感受苦熬煎。如是思維當棄此生算。”</p> <p>因此，捨棄今生是極其深奧莫測之高法。</p> <p>因為所謂“高深之法”應具有難以揆度、不易通達、遣除痛苦、成辦安樂幾大要點，並且於別處不具備，方可稱其為“高深之法”。</p> <p>而捨棄今生之此法，即具有“難以揆度、不易通達”之特點。</p> <p>在印度本土，無論在說有實的唯一識宗以下的何者面前，提及“諸法無實，悉為空性”的言論，他們都會目瞪口呆，驚訝地高呼：“哎呀呀！簡直是胡說八道!!”</p> <p>並且一定會將言說者視為瘋子。</p> <p>同樣，如果沉湎陶醉於此生的安樂，則不論是地位顯赫、一呼百應、高居大格西之位的大智者；還是萬人敬仰、恭敬頂禮的大上師；或者能將四續部倒背如流、開啟百部壇城的大成就者；或者塗泥封門，閉關修本尊或扎龍的大行者；或者修持大手印、斷法、大圓滿的瑜伽師，即使口中像雷霆般振振有辭、天花亂墜地談論著各種深奧的話題。</p> <p>但因為沒有著眼於此法，並了達其精髓，而煞費苦心地忙於此生的圓滿與享樂。</p> <p>一旦提醒他們應當放棄這一切時，他們同樣也會驚奇萬狀，大呼小叫：“哎呀呀！這簡直是一派胡言!”</p> <p>對他人的規勸拒不聽從，置之不理，並將此法視為畏途，一聽其名便誠惶誠恐、毛骨悚然。</p> <p>若見到他人毅然決然地看破今生的高山景行，卻不以為然地嘲諷道：“那人一定是啞巴或者一意孤行，不聽從父母親友等的勸告，而顛沛流離、四海為家的乞丐。”</p> <p>將其視為愚魯孟浪或無能之輩。</p>
	<p>【13 課】</p> <p>無論他們怎樣勤勤懇懇地聞思修行等等，然而，其目的只不過是為了此生無需承受痛苦的打擊；</p> <p>為了步入喧囂的人群，逍遙自在，尋歡作樂；</p> <p>為了成為人們尊崇敬仰的大人物；</p> <p>為了成為家財萬貫，不必假求他人，無需向人伸手乞討，無論黑茶、白茶，還是肉類、酥油和酪糕，各種受用一應俱全，取之不盡、享之不竭的大亨富豪；</p> <p>為了聽到“您是當之無愧的大修行、大智者”的誇讚等等諸如此類的幸福快樂。不但自己為了此等而勤奮不倦，對他人也是如此殷殷教誨。</p> <p>若能通曉此（捨棄今生之）理，也可算得上是超然卓絕、智慧深廣之壯士，那麼，對於其他在家人不能行之有效地接納此等深奧之法的現象，就更不能說什麼了！</p> <p>在如今這個世道，所有的人都欣然尋求風脈或者空性之類的法。</p> <p>平日裡，兩三位道友湊在一起，也只是對此等話題津津樂道。夜以繼日、聚精會神地修習此法的人也是不勝枚舉。</p> <p>但是，能夠興致勃勃、如飢似渴地尋求看破今生之大法的人卻極為稀少。</p> <p>若向他們宣講應當看破親友、房宅、財物等此生的一切圓滿之法，則無異於給了驢子當頭一棒而使其轟然昏厥。</p> <p>一旦提及此話題，他們就會坐立不安、置若罔聞，既不想聽，更不願意實際修持。</p> <p>這些情形並非危言聳聽，而是鑿鑿有據的。如果你想修習的話，就請走近，我們康巴人內部是不必互相欺騙的！</p> <p>卓沃袞波仁波切也毫不容情地揭穿了個別人的不良居心：“此生‘聰慧’大修行，企望今世智慧名，閉關‘與人隔絕’言，寫於門楣大行者，貪圖此生行者名。</p> <p>佈施僅為求此生，樂善好施之美稱，猶如水面浮屑塵。</p> <p>乃至供養三寶等，亦望他人能睹觀，胡思亂想之妄念，無論做何皆光臨。</p> <p>善行皆為圖名聲，悉被名聲念牽引，是故當於此生念，以矛刺穿不留情。</p> <p>如若未以矛戳穿，一切智悲講修等，皆不能堵惡趣門。</p> <p>不可驅除惡道苦，智悲雙全大修行，千般具足經義失。</p> <p>終其一生住叢林，毫耄不肯棄今生，貪戀宅舍及廟宇，挑逗爭執造惡業，</p> <p>縱掌寺院之大權，終奔無間烈火中，皆為未思眾生性，乃為無常而引生。</p> <p>總之死亡無常法，自之相續若未生，密集之法亦不深，相續生起死念時，三皈之辭也高深。</p>

表 1-8: (14 表) — 看破今世【上冊】【1~23 課】

	<p>希求鑽營高深法，終將墮入萬丈淵，爾時縱為深竅訣，亦成內外顛倒法。”</p> <p>前輩大德們也為我們留下了寶貴的言教遺產：“看破今生須依靠四依、三金剛及三類。”</p> <p>首先四依是指心依於法、法依於貧、貧依於死、死依於壑；</p> <p>三金剛是指不緩金剛先行、不恥金剛後衛以及智慧金剛助伴；</p> <p>三類是指脫離人類、接近狗類、證得聖類。</p> <p>【14 課】</p> <p>關於此理，佛陀以當年如何義無反顧地出家，在六年中櫛風沐雨，艱苦卓絕的行為，為我們後學者如何出家修道等做出了最好的示範。若能深解其意，則前輩聖哲的修要指南是極為深奧的，故當深切領會以上修法精要。</p> <p>此等十法是當之無愧的“十大至寶”，一旦讓其深入內心，則可摧毀塵世的一切迷亂；吸乾貪慾的茫茫大海；剷除八法的重重高山；推翻煩惱的穩固堡壘；搗毀惡業的堅韌航船；趨至對治的遼闊平原。實為不可多得的勝妙至寶。</p> <p>在以下的文字中，仍將大處落墨，廣泛地對其進行宣講，以便大家能徹底通達明瞭。因此，看破今生之法極難通曉測度，是人們都很難證達且極為隱秘的妙法。</p> <p>能夠修持此等深密無上之法的人們，將獲得他人所不能具有的，獲取利樂之方法。</p> <p>另外，此深妙大法還具備超勝他法的殊勝特點：可以獲得今生的愉悅，來世的安樂，直至獲得三菩提之間的一切利樂都可以不費吹灰之力，輕而易舉地成辦。</p> <p>也許有人會提出質疑：看破今生之法難道不是放棄今生安樂之法嗎？既然是捨棄今生安樂之法，又豈能成辦今生之安樂呢？</p> <p>這種說法雖然言之有理，但是，正如“企盼超勝嘗苦痛，希求盛名斷勝緣，追尋高位墜深淵”之說法一樣，倘若如蟻附羶般地瘋狂追逐幸福享樂，結果反會大失所望。</p> <p>反之，如果對它們抱著不屑一顧、興趣索然的態度，幸福安樂反而如運諸掌般容易獲取。</p> <p>瑜伽行者們將受用福報視若草芥，卻有“受用不捨瑜伽士”之說法，難道不是嗎？即使英名蓋世、超絕塵寰的佛陀，也豈不是因為斷除了妙欲的緣故嗎？</p>
看破今世	<p>【15 課】</p> <p>藏巴加惹的一段話也可謂千錘百煉：“具修證者之門房，幸福快樂已困躺，饕餮之徒難尋訪；對治士夫之門房，看破塵世已困躺，具貪嗔者難尋訪；斷根源者之門房，舒心得已困躺，具希憂者難尋訪；知饜足者之門房，富貴榮華已困躺，具貪念者難尋訪。”</p> <p>具證者森丹華雲：“追求此生享樂乃痛苦，風捲此念方可得恆樂。”</p> <p>夏沃工巴也開門見山地說道：“如果相信我的話，立時就可獲得安樂，即使相信我，也沒有其他的高招，沒有其他的訣竅，就是令其捨棄今生。”</p> <p>又說：“使我們今生來世蒙受痛苦的一切禍根，就是對今生的貪執，所以必須削減對今生的貪執，如果喪心病狂地追求今世的安樂，其心就絕對不會快樂，即使忙忙碌碌、東奔西跑、疲憊不堪也於事無補。</p> <p>甚至痛苦、罪業、惡言也會不約而同地降臨。因此，應當將氾濫成災的貪慾之念驅之門外，如果能將貪念趕盡殺絕的話，幸福安樂的生活將從此拉開帷幕。因此，若想讓今生來世都獲得快樂，至少應從心底生起什麼也不貪求、什麼也不蓄積的心念。不欲獲得是最殊勝的獲得，不念名聲是最殊勝的名聲，不趨讚譽是最殊勝的讚譽，不求眷屬是最殊勝的眷屬。如果誠心想修法，就必須讓心依於貧窮，貧窮乃至死亡。一旦生出此種念頭，則無論天、魔、人都不能侵犯，如果不遺餘力地算計今生，則只能自取其辱，不但自己品嚐自己釀成的苦酒，還要承受他人的譏諷，來世還須奔赴惡趣去感受無邊無際的痛苦。”基巴雲：“若以風掃此生念，即可稱為厭離者，何亦不需念頭生，美名廣傳遍大地，為修法故舍身壽，和風吹送稱讚語。”</p>
	<p>【16 課】</p> <p>龍樹菩薩也真摯地教誡國王道：“搔癢生樂受，無癢更安樂，如是世間欲，無慾更安樂。”</p> <p>“法規若勝妙，能令世間喜，世間生喜已，且於他無欺。以法理國政，諸方皆嘆稱，現大寶華蓋，眾聖皆禮恭。治國若如法，美譽至紛紛，能獲極勝果，他法無力成。”</p> <p>意即如果你能如法而行，拋棄此生一切貪慾，反能獲得利益、恭敬、名聲等一切回報。如此治理國政，則能令自他受益。反之，如果你對享樂銘記不忘，治理國政也將一無所成。</p> <p>聖天菩薩在《中觀四百論》中也雲：“誰舍世間難，則比他人慾，何者追隨彼，長時受欺瞞。”</p> <p>也進一步說明，如果認真修持，即生也可獲得更勝於他人的安樂，如果不能通曉此理，實在是愚不可及，必將毀壞自他。因此，只有全心全意地修持方能達至大樂之勝地，這一點至</p>

表 1-9: (14 表) — 看破今世【上冊】【1~23 課】

一 看 破 今 世	<p>關重要。</p> <p>寂天菩薩在《集學論》的開頭，也是如此殷切教誨：“何得無散具相勝妙法，將獲前所未得之歡愉，更勝於此安樂不曾有，圓滿菩提無盡之勝樂，以及無等佛果皆能獲。”</p> <p>佛陀（在《因緣品》中）也說：“如若貪諸欲，慾念反將棄，若舍諸貪念，將獲勝妙樂。乃至欲相隨，永不得饜足，何者以智慧，斬彼方滿足。貪念不能饜，以智能知足，以智得足者，三有不能轉。”</p> <p>聖者無著菩薩也殷切教導：“以智慧而生存所能感受之勝法妙用，以享受飲食、女人、歌舞所獲之樂受無法與之相提並論。”</p> <p>為什麼是這樣呢？因為享受飲食等所獲之樂受，不能周遍全身；需要依外緣而獲得；不能恆時隨心所欲而得，只是暫時性地偶爾獲之；並非遍佈三界；其後不能獲得聖財；享受之後即消耗殆盡；怨敵等能從中作梗；不能攜往來世；依之不能究竟滿足；並且滋長今生來世之一切痛苦；猶如麻風病人搔癢之樂一般僅僅是將息滅痛苦冠以快樂之名而已。由此衍生貪慾等各種煩惱，造作殺生等種種惡行。</p> <p>而享受妙法所獲之樂受，可以周遍全身；可以隨時獲得；遍佈三界；其後能獲得聖財；享受之後不但不會窮盡，反而日益增上；怨敵等不能從中作梗；可以攜往來世；依之能究竟滿足；並且不會滋長今生來世之一切痛苦；並非僅僅冠以快樂之名。且能摧毀一切煩惱及惡行。由此可見，佛法是極為殊勝善妙的。</p>
	<p>【17 課】</p> <p>一次，聽說一些施主即將前來拜見，奔公甲格西將供養三寶的供品精心加以裝飾，顯得極為莊嚴。</p> <p>此時，他觀察自己的發心，發現有為了在施主前使供品顯得精美堂皇的虛偽之心。於是一邊抓起一把灰土灑（到供品之上），一邊大聲呵斥：“比丘，你不要裝模作樣，回到座位上去吧！”</p> <p>帕單巴聽聞此事，由衷地讚歎道：“在對三寶的供養中，奔公甲的那把灰是最上乘的！”</p> <p>另一次，加拉康寺為僧眾們供養酸奶。看到分發酸奶的人忙不迭地為隊伍前面的人供養，奔公甲心中忽然閃現了一個念頭：（如果這樣殷勤地為他們供養，）排在後面的我會不會得不到酸奶了？</p> <p>當他繼而以正念察覺後，自言自語道：“你在想什麼啊！”說著，就將碗反扣起來。臨到接受酸奶之時，格西說道：“我這個壞蛋剛才已經喝過了！”然後拒不接受供養。</p> <p>他將零星物件全部供養了加拉康寺，然後踏上了乞食僧人的修行旅途。</p> <p>有一段時間，上潘地方的強盜竊賊極為猖獗。聽說人們都將值錢的物品藏匿起來，並作好了臨行前的準備時。他所有的家當除了一把陳舊的水瓶，一件法衣以外，別無長物。他將法衣舉在肩頭，以手提著水瓶，得意地說道：“恐怕我不需要打點什麼行裝吧！”</p> <p>對此，博朵瓦尊者深感欣慰，發人深省地感嘆道：“既然奔公甲的臨行行裝如此菲薄簡陋，我倒有一塊上好的氍毹，可以託人捎給他，以派死後裹屍之用場。</p> <p>我們這些人好像都不需要到死神那裡去報道，（但這只不過是白日做夢！）作為修行人都應像他一樣，沒有必要囤積大量的食物、茶葉以及摻和料之類的物品。”</p> <p>扎噶瓦也叮囑後人：“我們在準備行裝之時，也應當像奔公甲一樣。”</p> <p>奔公甲自己也深有體會地說：“我做在家人的時候，總是隨身攜帶著荊棘般的弓箭，腰間插著兩三把鋒利的刀子，可是我的敵人卻多如牛毛，朋友卻屈指可數。</p> <p>我一個頂天立地的男子漢，擁有四十畝莊稼的收成，被鄉鄰稱為‘四十蠟’。白天在山口當強盜，晚上到村落裡當盜賊，即便如此，卻經常食不果腹、衣不蔽體。</p> <p>如今我放下武器，結果卻連一個敵人也不復存在，連口水吐在石頭上的事也不用做卻豐衣足食，即使出現饑饉，也如同與富人的脖子連在一起一般，無需考慮吃喝。</p> <p>以前我為了餬口四處尋覓食物，卻不見蹤跡。而今食物卻主動送上嘴來，有吃不完的佳餚、喝不盡的甘飲。我不止一次地提醒自己，這一切，都是仰仗佛法的力量啊！</p> <p>克什米爾班智達釋迦西日大駕光臨之時，藏地的法師們為了印證自己的見解，給馬裝上蹄鐵，翻山越嶺、不辭辛勞、摩肩接踵地前往阿里。</p> <p>看到那些博學多聞的人都蜂擁而往，如我這般孤陋寡聞的人更應該去。</p> <p>但又一思忖，所謂聞思的目的無非是為了消除煩惱，我的煩惱已難以尋形，他們雖廣聞多學卻煩惱依然如舊，這一切，都是因為將佛法停留在口頭（卻沒有融入自己的相續）所導致的。如今，我應該以此為滿足了。像我這樣的人應該可以勝任大法師、大修行、大尊者、大</p>

表 1-10: (14 表) — 看破今世【上冊】【1~23 課】

一 看 破 今 世	<p>長老的頭銜吧!” 當他未與煩惱抗衡時, 一旦生起貪念之苗頭, 就立即用右手拉住左手, 並高聲怒喝: “奔公甲!” 他就是如此忘卻百般惡行 (意即不為惡行), 戰勝自我。</p> <p>即便有些許的煩惱之念甦醒, 也會一邊大呼: “慈誠加瓦比丘! (不得放肆!)” 一邊用右手緊拽左手。(以此對治方式,) 生起了極大的歡悅。</p> <p>據傳, 他原本為一盜匪, 後來看破今生並如前厲行對治, 終於獲得了前所未有的幸福安樂。</p> <p>(據說奔公甲尊者的壽命極長, 已趨於無死持明之行列。</p> <p>並以修持賢妙快樂而著稱於世, 其美名盛傳至今。</p> <p>是博朵瓦尊者的弟子中, 在對治煩惱方面首屈一指的大修行人。其出生地為潘地。)</p>
	<p>【18 課】</p> <p>博朵瓦曾意味深長地說: “修行人在今生中也應與其他人截然不同。我是在家人的時候, 曾三次去挖金, 結果一無所得, 現在每一天都有許多兩黃金的進項。</p> <p>雍瓦谷的卡隆巴所擁有的幸福、快樂和名望, 世間無人可出其右。龍修的金厄瓦也是快樂無比。這一切都來源於如法修持的結果啊!”</p> <p>金厄瓦也深有感觸地說: “在我修行之初, 也是艱難重重, 生活異常拮据。糌粍吃完了, 以荨麻餬口。裙子破了, 沒有可以補綴的布片, 只好用皮革代替。如此天長地久, 故被人們稱為‘皮裙者金厄’。</p> <p>事到如今,(我的境況與過去有天壤之別,) 即使讓我負擔養育整個瞻部洲所有眾生的重擔, 似乎我也能夠勝任。”</p> <p>同樣, 米拉達波與果倉巴等, 在當初做在家人時, 也是備嘗艱辛, 趨入佛門, 捨棄今生後, 從莘莘庶民中脫穎而出, 成為了天底下最快樂的人。</p> <p>如果回顧古往今來所有前輩大德們的事蹟, 就會發現他們都是沿著同一條足跡走過的。我們應當對此審慎思維, 如果能捨棄今生, 則絕對不可能不幸福。反之, 如果不能看破今生, 而企圖得到幸福快樂, 簡直痴心妄想!</p> <p>所以, 無論如何都應將未能捨棄今生之念, 視為擦屁股的石頭一般, 刻不容緩地將其拋棄。</p> <p>羊袁巴說: “此生牽連斷, 捨棄吃與穿, 蔑視己身壽。應當思維嚆舉派大德們倜儻不羈的灑脫行為, 生起厭離、堅忍之心, 依止深山, 在闕無一人的寂地潛心修持, 持之以恆地煇修, 內心必定會生起夢寐以求的境界。”</p> <p>葉袁巴上師也講出一段肺腑之言以提醒後人: “人們與其談論許多似是而非的大道理, 不如拜讀諸佛菩薩的傳記, 瞭解彼等從當初直至後來是如何實踐的。只有這樣, 才是極為善妙, 不會被誑騙的啊!”</p> <p>博朵瓦也殷殷地教誨道: “如果未能了知 (看破今世) 此理, 我們就會肆無忌憚地造作惡業, 在短暫的此生行持舉不勝舉、罄竹難書的種種罪行。如果明瞭此理, 就會終止一切惡行, 穩如泰山的信念也油然而生。”</p> <p>當別人向當巴瓦格西請求竅訣之時, 格西說道: “我沒有什麼竅訣, 我是師父的弟子, 就應當學習 (看破今世的) 信念。”</p> <p>基 巴也說: “沒有比了無牽掛更快樂的事; 也沒有比無所事事更容易的事; 更沒有比唾棄執著還重要的事。”</p> <p>薩迦班智達也雲: “一切自主則快樂, 為人所役皆痛苦, 上乘之樂乃心悅, 上乘之財即佈施, 上乘之伴無奸詐, 智者此生當修行。倘若修法樂必臨, 且觀聖賢與盜賊, 所求圓滿迥不同。”</p> <p>香怎羊巴說: “如果心存凍死也罷, 餓死也罷, 視死如歸的膽魄而勤懇修行, 則既不可能凍死, 更不可能餓死。”</p> <p>香•那南多傑旺修雲: “修行人住于山中數日, 尚未飢餓之前, 牧童就會給你送來食物, 然後回到村落裡告訴大家, 人們也會絡繹不絕地前來供養。”</p>
	<p>【19 課】</p> <p>《呵責破戒經》雲: “舍利子, 吾之教法以罪業無力毀滅, 吾之諸聲聞將永不乏少法衣、齋食。</p> <p>舍利子, 當精勤修持佛果。舍利子, 切莫愛重世間資財。舍利子, 當觀吾云此言, 瑜伽行之比丘蒙成千俱胝天人依凭妙力而精勤賜予一切安樂。舍利子, 凡人無力如是供養承侍。”</p> <p>“舍利子, 何者若為得善逝果位而出家, 並精進修法。則少欲之天人、少欲之眾人及少欲之眾生均供養此瑜伽行比丘鉢盂法衣。”</p> <p>《悲華經》中雲: “往昔佛陀曾如是發願: 吾之教法中身著四指法衣、袈裟者, 若未能遂</p>

表 1-11：(14 表) — 看破今世【上冊】【1～23 課】

<p>一 看 破 今 世</p>	<p>意而得飲食，則我已欺誑如來，故我不得成佛。”</p> <p>又云：“所有在家眾，指甲上耕耘，吾之出家僧，生活無貧困。”</p> <p>金厄瓦仁波切雲：</p> <p>“我等縱然面臨衣食無著之窘況，也當心依於貧，一切具信之士必將竭力供養。因此，最首要的財物是無有貪執，貪得無厭地儲積資財等毫無價值。即使被人們冷嘲熱諷，也當無有諂誑地修行，最終，人們會心悅誠服地聚集。因此，名聲讚譽的源泉是無咎之行為，一切詐現威儀的奸佞之行都毫無意義。”</p> <p>格西喀 巴雲：“力籌此生衣食終年邁，死時菩提勝果未能尋，明日後日幾時亡未知，是故理應速捷覓菩提。</p> <p>不事稼穡不積諸資具，飢寒致死大修之勝士，前所未聞亦未曾目睹，未來亦無目睹聽聞也。”</p> <p>博朵瓦尊者也雲：“即使紛紛揚揚下了九天九夜的大雪，雲雀也能尋覓到棲身之地。同樣，即使整個國土動盪不安，正法衰落隱沒，如果孜孜不倦地策勵修習，也必能找到隱藏容身並促進修行之勝地。”</p> <p>藏巴加惹雲：“看破紅塵不貪戀此生是最殊勝的佈施；</p> <p>千方百計為眾生著想是最殊勝的利眾；</p> <p>任居何處能知饜足是最殊勝的富豪；</p> <p>前往任何國土能隨遇而安是最殊勝的故鄉；</p> <p>無論臥居何方能歡暢欣悅是最殊勝的無量宮殿；</p> <p>哀傷是經驗最殊勝的良伴；持之以恆是最殊勝的壯士；</p> <p>獨立自主是最殊勝的強大；內心不為貪嗔之念所轉是最殊勝的悲心；</p> <p>遮止非理作意是最殊勝的持戒；內心具有證悟是最殊勝的攝受空行。”</p> <p>加哲仁波切雲：“捨棄今生是最善妙的清淨業障之法。”</p> <p>根方扎加尊者的弟子喀 格西，一向為人賢達，福澤蓋世，卻不幸罹患麻風病。</p> <p>想盡一切辦法都無力迴天。在一天夜晚，他輾轉反側，難以入眠，獨自一人陷入了沉思：既然得了這種病，就應當遠離人群，真正地飛遁離俗、歸隱山林，將自己的一切身財都捐作善法。</p> <p>到節莫山崖的岩石下去過枕山棲谷的隱士生活，向素昧平生的過往行人乞討口糧，專心專意地念誦觀音心咒。</p> <p>他就這樣一直思索著，不知不覺進入了夢鄉。</p> <p>他夢見自己被一股巨浪衝擊著，極其惶恐不安，正當生死攸關、千鈞一髮之際，一名白人挺身將他從水中救出放到了節莫山崖的岩石之上。</p> <p>自己的身體中流出了大量的液體。</p> <p>當他一覺醒來，床榻之上積滿了水，他的麻風病也不治而愈。</p> <p>總而言之，看破今生的信念如果前所未生，就當勵力生起。</p> <p>如果已經生起，就應令其越發增盛，歷久彌堅。捨棄今生是修行人唯一的出路。</p> <p>【20 課】</p> <p>大成就者葉莫瓦說：</p> <p>“覺受未能得增上，猶如杲日隱月光，彼皆二取貪境致，具緣之士當斷執。”</p> <p>藏巴加惹也說：“修士如若乏主人，則如風掃富翁財，雄獅淪落為狗伴，稀世珍寶陷淤泥。當具斷貪之主人。”</p> <p>如果從心坎深處生起了捨棄貪執今生之念，則無論修習其他任何之法，都不在話下。只需稍下工夫，就能大見成效。</p> <p>反之，如果沒有生起捨棄貪執今生之念，即使生起了一些覺受及證相，也會倏然退失。這是屢見不鮮、時常耳聞的事實，並且以理證也是可以成立的。</p> <p>卓哀巴大師也雲：“如若此生未斷除，縱生信覺及禪定，猶如前輩諸大德，剎時一切皆退卻。設使此念已堅定，勝法自於相續生，安住並且輾轉增，所有卓然之妙慧，恰似高廣虛空生。猶如撒播賢妙種，此念固增智超群。”</p> <p>有些人從心底裡生起了修法之念，似乎信心、出離心也十分高漲，心性安穩、循規蹈矩地修持，卻因為沒有生起美妙的禪定，終於灰心喪氣。</p> <p>心想：如我這般之人恐怕是無力勝任修習佛法之重任的吧？</p> <p>然後就退失信心，從此一蹶不振。</p> <p>這就是藏巴加惹所講的那種缺乏主人，猶如雄獅淪落為狗伴的所謂修行人。</p>
----------------------------------	--

表 1-12: (14 表) — 看破今世【上冊】【1~23 課】

一 看 破 今 世	<p>正如前面大量闡述的一樣，如果沒有生起此念，則不會有任何的快樂與善妙；如果一旦生起，則一切快樂善妙都會如願以償。</p> <p>看破今世之心，諸佛菩薩都眾口一詞地予以高度評價，一切凡夫的相續都極難產生。一旦生起稍許幼苗，都應欣喜非凡、喜出望外。</p> <p>如果不能視其為理所當然之事，並且習以為常，則不但會削減自己的福報，最終連起碼的自知之明也不具備了。</p> <p>博朵瓦尊者（在《藍色手冊》中）也曾教誨道：</p> <p>“如同人們所說的‘沒有牙齒用牙齦也要啃’，即使令心趨於法並非一帆風順，但無論如何我們也應修持佛法，生起智慧與修法成功也就是如此。</p> <p>‘此生乃至發願勤修習，其上僅且播撒善妙種，如是恆時發願且修持，如獲大手印般具大義。’</p> <p>意即此生當勤奮修習出離心及無常心，並與乃至願菩提心以上的法相結合，在此基礎上即使沒有生起勝觀等，也至少播下了善妙的種子，如果在發願之中死亡，也如同獲得了大手印的果位一般具有極為重大的意義。</p>
	<p>【21 課】</p> <p>福報深淺之差別，不以資財多寡計，自心通達不顛倒，可否生起為準繩。’</p> <p>意指即使此生財力雄厚，也並非具有福報者。如果能生起出離心等了知如何不顛倒之心念，才是真正具有福報之人。”</p> <p>加哲仁波切雲：“心趨於法是最究竟的積資；</p> <p>憶念死期不定是最究竟的機警；</p> <p>棄惡行善是最究竟的聰慧；</p> <p>頂戴眾生是最究竟的高位；</p> <p>知足少欲是最究竟的財富；</p> <p>對一切不生貪戀是最究竟的幸福。”</p> <p>我們應當如此思維，捨棄一切貪圖此生享樂的念頭，如果此念增上，則能對整個輪迴斷除貪執，此時，也就真正地踏上了解脫之路。</p> <p>如果沒有生起此念，則無論如何也不可能邁上解脫正道。</p> <p>只有生起此念才算真正趨入了修行人的行列。</p> <p>捨棄今生的功德與未舍今生的過患就是如此。</p> <p>那麼，我們該如何捨棄今生呢？</p> <p>正如藏巴加惹所說：“捨棄今生必須具備十一種誓言：</p> <p>(1)、不隨順他人而獨處；(2)、背井離鄉、拋舍故土；(3)、厭棄一切妙欲；(4)、恆處卑位；(5)、不護他人情面；(6)、恆時糾察以行對治；</p> <p>(7)、不在意他人說三道四，而認為一切理當如此；</p> <p>(8)、即使珍愛之物被風吹散，也不生絲毫痛苦；</p> <p>(9)、猶如乞丐死亡一般捨棄今生的苦痛；(10)、猛厲不斷地念叨‘一切都不需要！’；</p> <p>(11)、自己掌握自己的牽鼻繩，如此這樣，美妙的修行功德就會如雲般聚集。”</p> <p>另外，修持捨棄今生之人必須具有滴水穿石般的毅力，砸碎頑石般斬釘截鐵的勇氣。</p> <p>如果令其重新追求暫時之歡悅，則猶如強扭老牛的脖子般難於登天；</p> <p>對於憤鬧散亂則如臨大敵，猶如鹿子般稍有驚動則倉皇逃逸；</p> <p>無有絲毫顧慮，猶如罪人般毫不遲疑地縱入深淵；</p> <p>能吃苦耐勞，猶如嫠婦般含辛茹苦地撫育遺孤。</p> <p>換言之，關於捨棄今生的念頭，聖者無著菩薩曾一針見血地指出：</p> <p>“對於事物的貪戀以及對於煩惱的貪戀，此二者出家人都應義無反顧地捨棄。”</p> <p>對於事物的貪戀包括對故鄉、田地、房舍、父母等親友、財物以及糧食等等的耽執。</p> <p>應當將此一切徹底斬草除根，當機立斷地出家。</p> <p>所謂“擺脫家室而出家”的本意就是如此。</p> <p>捨棄今生的行為，是在佛陀的聖教中，對所有出家人的要求，大家都應遵循這一言教。</p> <p>至於具體行持的方式，本來只需加以觀察自己便應心知肚明。</p> <p>但是，如今的世人智慧淺陋，若不一一詳盡地加以闡釋，他們就不可能了達。</p>

表 1-13: (14 表) — 看破今世【上冊】【1~23 課】

一 看 破 今 世	<p>【22 課】</p> <p>正如前面藏巴加惹所說的，在看破今生的十一條學處中，最首要、最關鍵的就是拋舍故鄉。因為故鄉充斥著衍生貪執的外境——親友以及良田、舍宅等物質財富，以及滋長嗔恨的對境——怨敵等等。如果自心被貪嗔之念所左右，而企望修行能馬到成功，簡直是異想天開！即使自己本身沒有貪嗔之念，它們也會自尋上門，讓貪戀與嗔恨毫無節制地在你的相續中蔓延滋長：親友們會為了他們現世的生計而求助於你，滿心希望你能為他們助一臂之力。如果你婉言相拒，他們就會（因失望而耿耿於懷），從而積累惡業。過去的仇敵也因宿怨深藏於心，便抓住時機，想方設法加害於你。故鄉是令自他造作惡業，蒙受痛苦的源泉，所以應當將自己曾經所留戀的故鄉棄若敝屣，只有這樣，才是萬無一失的行為。</p> <p>博朵瓦曾一語中的地說道：“遠離故鄉與親友，如理作意棄憤鬧，此等之人趨解脫。”</p> <p>“捨棄生養自己的故鄉，斬斷親友的關係，唾棄一切未觀察的物質這三大要領，自來是熱振寺暢行無阻的訓誡，然而，想讓所有的後人遵從這一戒條，卻顯得那麼步履艱難。”</p> <p>《發起菩薩殊勝志樂經》中雲：“何處具有雜事及爭論，遠離一百由旬極妙勝，何者煩惱惑業極熾盛，須臾也不留駐及停頓。</p> <p>欲求出家勝義功德者，切莫以嗔恚心而辯論。 汝等無田無需耕耘商，豈言為財帛故生彼耶？ 汝無妻室童兒及嬌女，亦無家庭至親之眾屬，男僕女傭長官皆不具。”</p> <p>藏巴加惹也對此說出一段心腹之言：“煩惱皆因外境而生，不棄故土乃無心人； 修行當以對治而行，不依對治乃無心人； 講法當依因緣而行，不造因緣乃無心人； 士夫理當拋棄故鄉，斥為‘漂泊者’也無悔； 器物恭敬供奉師尊，飢餓致死無怨無悔； 水中撈出已經乾爽，依師短暫無怨無悔； 士夫理當背井離鄉，對治緣起自此和合； 逃遁背離塵世樂果，信心緣起自此和合； 萬丈紅塵冷眼看破，佈施緣起自此和合。</p> <p>身為男子漢，如果對故鄉戀戀不捨，貪嗔之念就會滔滔不絕地湧現，因此，所有的壯士都應拋卻故土；</p> <p>如果沒有斷除繁冗的世間瑣事，善行的福德就不會生長，所以應當放下一切閒雜之事； 如果沒有以勁風橫掃資財，親屬就會對你有所指望，故當讓疾風席捲財物。”</p> <p>加哲仁波切也雲： “貪戀親方如沸水，嗔恨敵方如烈火，遺忘取捨愚闇者，拋棄故鄉佛子行。”</p>
	<p>【23 課】</p> <p>至尊仁達瓦也雲：“何處令貪歡心極熾烈，自續已為名疆利索縛，嫉妒他人競爭心相煎，彼處瞬間不留速逸逃。”</p> <p>巴 瓦尊者也曾經人肺腑地說道： “濁世眾生極慘烈，鄉鄰壓伏且力害，捐稅難逃尚繁重，受迫無機可喘息。</p> <p>惡世眷戀故鄉極艱難，當萌厭離之心趨深山，已知自境生長貪嗔念，尚且貪戀暫具之順緣，何時趨往相宜寂地修，修樂法者師必慈攝受。”</p> <p>加哲仁波切也雲：“自之親眷恭侍已割捨，當棄期盼他人侍奉念，故鄉親友受用皆棄拋，尚為求名之念所羈縛，如斷鐐銬反以繩索捆。”</p> <p>由此我們可以知道，即使並非故鄉，只要令自他煩惱有增無減，那麼，不管是何地，都應毫不留情地拋棄，過著行蹤遊移、居所不定的生活。</p> <p>博朵瓦尊者也誠摯地教誨：“當以化緣維持生存，寡慾不為熱惱圍困，恰似日月逍遙自在，不拘一處浪跡天涯，友人施主莫長計議，頸項之肉勿與他人。”</p> <p>名副其實的修行人應當坐只留下臀印，行僅印上足跡，除此之外，一無所留。</p> <p>即使前往他方，也無有任何後顧之憂。</p> <p>如果臨行之時，將這樣那樣的瑣碎物品託付他人，又再三吩咐務必將大包小包的物件裝上馱子。如此大動干戈，實在於理不容。</p> <p>與正法背道而馳的地方，也頃刻不能停頓。如果所呆之處令自己積攢罪業，就應毫不遲疑地揚長而去。背棄正法的處所若不逃離，必將貽害無窮，無有絲毫利益。</p>

表 1-14: (14 表) — 看破今世【上冊】【1~23 課】

一 看 破 今 世	<p>《月燈經》雲：“於何恆時不執為我所，一切時日亦不耽執彼，猶如鱗角住於此世間，恰似清風遊蕩於虛空。”</p> <p>《念住經》也雲：</p> <p>“日中之前化緣勝，及至明日不忙奔，僅能果腹已稱心，彼等方為比丘身。”</p> <p>也就是說，如果能像經中所言的那樣行持，即使何處對正法有稍許危害，也有足夠的能力立即棄絕而去。</p> <p>奎怎句呢哲雲：“久居一地繁衍貪嗔因，親眷眾多增長偏袒執，蓄積眾多斷截身語善，何不漂泊遊於生疏地？此乃肺腑之言當銘記。”</p> <p>“來往頻繁後悔因，安住一處善行增。”又云，“時常遷徙善遭霜凍。”</p> <p>因此，無論行走還是停留，衡量何者合宜的標準，就是應當觀察善法是否增上，如此權衡之後，方可如理行事。</p> <p>博朵瓦尊者雲：“何為如意外境及伴侶？菩提妙心所攝之三學，居於何地增長即彼境，以何為伴遞增即佳侶，否則即非勝境及良伴。”</p> <p>又云：“猶如在火上添加柴草，無論遭受何等的痛苦與陷害，如果對正法不但沒有傷害，反而成為修持正法推波助瀾的助緣，像這樣的環境就不必放棄。”</p>
-----------------------	---

表 2: (1 表) 二 棄離親友【24 課】

二 棄 離 親 友	<p>【24 課】</p> <p>無論居於何地，斷絕與親友的牽連也十分關要。</p> <p>藏巴加惹雲：“如果對世間法感到索然沮喪，則是斬斷牽連的標誌；</p> <p>如果對世間法有感恩戴德之念，則是沉溺貪嗔泥沼的標誌；</p> <p>如果明瞭世間瑣事皆為迷亂，則是生出厭離的標誌；</p> <p>如果認為一切皆為實有，則是善法油子的標誌。”</p> <p>當然，雖然在行為上棄離親友，心裡卻不能捨棄眾生，而應當對他們生慈悲心，但必須斷絕身體、受用的牽連。否則，修法就會一敗塗地。</p> <p>要斬斷牽連，若能得到父母的欣然應允最好不過，即便他們百般加以阻撓，大發雷霆、大失所望、怨氣沖天，自己也不能退縮。</p> <p>自往昔的釋迦佛開始，所有的修行人都是在親友們的依依不捨、淚雨滂沱中拋下一切的，這是一種特定的緣起規律。</p> <p>加哲仁波切也說：“親友等以愛心相敦促：操持今生圓滿當勤苦。</p> <p>本欲利益反成損害行，彼即逐今生利之愚夫。</p> <p>為解脫故當看破今生，精進修習深廣之妙道，為彼勝義今生皆放棄，前往靜處勤修極關要。</p> <p>富貴之時匿遁亦追逼，衰落之日投靠卻逃逸。</p> <p>兒子尚會弑殺親生父，至愛親眷何者可賴依？</p> <p>當面喜笑顏開和氣狀，背後種種惡語相中傷。</p> <p>利濟反以損害相回報，凡愚伴侶縱親定相欺。</p> <p>盛時媚笑阿諛且諂曲，權施巧計令自財物離；</p> <p>頽時鬻鬻爭鬥無毫利，護養親友悉皆為魯迷。</p> <p>眾親興盛聯合摧他眾，各自分離內部起貪嗔。</p> <p>緊要關頭弟兄相殘殺，親友能成利樂實罕稀！”</p> <p>喀 巴也殷重地告誡弟子：</p> <p>“此生父子及子孫，親屬黨羽皆如同，萍水相逢之過客，心中當無牽掛意。”</p> <p>熱比旺修也雲：“欲妙恰似真仇敵，親屬宛若羈縛繩，驕蠻猶如魔盤踞，切莫貪婪嘉麻瓦。”</p> <p>基 巴曾講過一段精闢的教言：“依靠故鄉長貪嗔，具厭土當速動身；</p> <p>依靠親友萌憂情，修士情意當寡輕；</p> <p>依靠財物貯積生，具離心士當灑脫；</p> <p>依靠甘饐衍貪婪，斷欲之士當苦行。</p> <p>不得饜足此親友，愈護需護者愈眾。</p> <p>斬斷深情方妙勝，此即忠言務鏤心。”</p> <p>巴 瓦也雲：“親友本無親疏分，旺時察言又觀色，貧困潦倒卻相輕，勢卑不見勢盛趨，濁時親朋割捨難。”</p>
-----------------------	--

表 3: (1 表) 三 拋卻眷僕【25 課】

<p>三 拋 卻 眷 僕</p>	<p>【25 課】</p> <p>應當拋卻對眷僕以及徒眾等等的貪戀。正如《入行論》所云：</p> <p>“若貪諸有情，則障實性慧，亦毀厭離心，終遭愁嘆苦。若心專念彼，此生將虛度。”</p> <p>“剎那成密友，須臾復結仇，喜處亦生嗔，凡夫取悅難。</p> <p>忠告則生嗔，反勸離諸善，若不從彼語，嗔怒墮惡趣。”</p> <p>“是故近親友，徒然自招損，彼既無益我，吾亦未利彼，故應遠凡愚。”</p> <p>《因緣品》也雲：</p> <p>“一切時日如怨敵，凡愚相伴痛苦生，愚夫莫見亦莫聞，更莫依止方相宜。”</p> <p>秋吉瓦的一段話可謂字字珠璣：“過去眾多佛陀未調化，所有大力菩薩亦未調。</p> <p>呵責懷恨稱讚生驕慢，於強生嫉均者相比拼，傲視低卑執持粗暴心，縱宣法語亦作貪嗔行。</p> <p>如此凡夫愚眾於現今，吾無力化故當調自心。</p> <p>利他乃法根本之密意，當觀所調化者之根器，知其隨眠多寡前後際，不貪自利能調方調御。</p> <p>己尚追尋名利及樂贊，不具神通若欲行他利，猶如無翅妄想遨藍天，他利未成自利衰敗因。</p> <p>縱言講聞乃為持勝法，必依淨戒無違出離心，應為公正求義聰睿者，智士方宣勝藏乃密意。</p> <p>雖聚追逐今生名利眷，無信無慾縱演殊妙法，亦不實修徒生貪嗔因，此類講聞實乃輪迴繩。”</p> <p>藏巴加惹也深有體會地說道：</p> <p>“如果想幸福快樂，就應選擇獨處。食物豐盛的時候，就可以盡情饕餮，無需與人分享；</p> <p>如果（食物）匱乏，也怡然自得，不必擔憂有誰需要養活，當然快樂無比。</p> <p>即使挨凍受餓，也由獨自承擔，所以十分幸福。”這種說法實在是確鑿不虛啊！</p> <p>有的人將所有的幸福安立於物質財富的基礎之上，（實在是愚魯至極。我們可以推想，）孑然一身的僧人，卻債臺高築，可謂絕無僅有；</p> <p>而作為眾人投靠的首領，卻沒有負債累累的，也只能間或覓之。</p> <p>喀 巴格西也感慨地談及這一點：“敬信眷屬之外無寺院，無有苦於惡人首領者。切莫耽執賢善長官位，恆時處於低劣卑位也！”</p> <p>“頑冥粗暴易怒自利者，增長有漏眷僕無則妙。</p> <p>吾之眷屬乃智慧精進，成辦一切所需無疲厭。”</p> <p>巴 瓦格西也說：“具有財富名望之時，唯命是從隨聲附和；</p> <p>無力損害利益之時，以恩護養也相輕凌。</p> <p>惡時眷屬極難有利，獨自烹調世人皆知，不離親眷乃自妙手，無需欺誑詐現威儀。</p> <p>獨自享樂悠閒舒暢，苦行飲食無窮無盡。獨自生計何處皆覓，獨自衣衫怎樣皆暖，絕地妙火熾熱十分。獨自安住何等亦勝，無我茅棚逸然溫馨。”</p>
----------------------------------	--

表 4-1: (1 表) 四 屏棄相似利他【下冊】【26 課】

<p>四 屏 棄 相 似 利 他</p>	<p>【下冊】【26 課】</p> <p>諸如宣講、聽聞、傳承、引導等等的相似利他之舉，也應當毅然屏棄。</p> <p>卓袞巴大師也說：</p> <p>“對修行人而言，應當身著綴滿補丁的衣衫，手持訶子念珠，門口印滿清晰的鳥跡。</p> <p>在修行之時，無論是誰為懈怠懶散之人講經說法，都絕對沒有利益。格西是不會歡喜的，我也會將此人視為精神癲狂者。”</p> <p>藏巴加惹也告誡後人：“沒有春天的播種，而希冀獲得秋的果實是餓鬼（的痴心妄想）；</p> <p>時機沒有成熟，而企圖度化眾生實在是徒勞無益。”</p> <p>博朵瓦也叮囑我們：“修行人應當勵力調伏自相續，首要之舉就是如此。以他利為主的行為並沒有開許。只需在心裡想著利益他眾，除此之外，身語不一定親自而為。”</p> <p>綽普譯師也感慨萬千：</p> <p>“永久之意未了知，豈受眾託為首領，實為無薪之僕從，平庸空名哎呀呀！”</p> <p>至尊熱達瓦雲：“以八法緣何時不能撼，乃至自心尚未堅定時，除非獨調自相續以外，以行他利損自利莫為。”</p>
--	--

表 5: (1 表) 五 割棄利養【26 課】

五 割 棄 利 養	<p>看破今生並拋棄恭敬利養十分關鍵。 《發起菩薩殊勝志樂經》中雲： “佛言彌勒，諸菩薩摩訶薩當觀利養，生養貪慾； 當觀利養，壞失正念； 當觀利養，以其得失能生傲慢卑恭，如是滋長愚痴； 於成自利之親友家慳吝、耽著，生諸誑惑； 舍四聖種無慚愧故，一切諸佛所不許可。 數習驕逸生高慢故； 於師輕慢為魔黨羽；乃為放逸散亂之根源； 掠奪善根，貪著財物衍生愚痴；搶奪三善； 如電、如輪、宛如霹靂； 為眾多煩惱所染汙； 於親友施主家瞻候顏色而生憂惱； 擾亂自心；愛物損害心生憂患； 於四念處多所忘失； 衰損白法；於四正斷多有退失； 神變神通多有削損；先得利養日後棄失； 與怨相處，親友相棄；引誘他方猶如淫女； 失毀禪定及四無量； 眾生因是深墮地獄、旁生道及閻羅世界； 當觀（貪著）利養，與提婆達多之行徑等同。 彌勒，菩薩如是觀察利養過失，樂於少欲，不生熱惱。 何以故？彌勒，少欲菩薩，於此過患悉不生故，彼修佛法不生違緣； 在家出家諸眾不生厭煩； 諸天及人恆時清淨行持故； 安住且堪守護；離諸惡道，不畏墮落； 遠離呵責，無能勝伏；而得解脫眾魔境界； 無需感蒙一切痛苦；諸天及人亦當愛羨； 禪定嫻熟，安住清明；無有諂曲誑詐； 視五妙欲為過而不放逸。 如說修行，能住聖種，智者及同梵行者亦當愛樂。 彌勒，若有菩薩智慧聰敏，於此（十二）功德能如是知之，為舍一切利養故，當以殊勝意樂依於少欲。”</p>
-----------------------	---

表 6: (1 表) 六 放棄儲蓄資具【27 課】

六 放 棄 儲 蓄 資 具	<p>【27 課】 加哲仁波切針對諸多過患而懇切囑咐： “（此乃）修行歧途當力舍此生； 利養乃縛當斬欲牽連； 名聲無義當棄此耽執。 若無隨遇而安知足心，積累資財增長罪苦因。 若欲增上安樂及善根，依憑知足意樂乃竅訣。 是故操持利養名聲等，此生圓滿心行當屏棄。 臨終註定具利之勝法，應當無散恆時精進修。” 基 巴雲：“若於幻財不知足，精勤積攢終遺留，獨自積累他人享，此乃心語當牢記。 不願希求究竟義，暫時所需未捨棄，斷除貪著何等難！願棄耽執祈加持。 雖未以名攝徒眷，終究無力棄信眾，拋棄世事何等難！無伴獨居祈加持。” 至尊仁達瓦也雲：“除三法衣以及鉢盂等，自己生存必須資具外，黃金珠寶等等其他物， 芝麻毫許自己亦莫持。” 巴 瓦也千叮萬囑：“未知積蓄終被何人攜，尚且不生布施之心念。 一旦斬除貪戀欲妙心，四洲財物為其所掌管。” “除非無有及斷絕，豐足剩餘永無時，強者掠奪弱者盜，濁世財物難留存。”</p>
---------------------------------	--

表 7：（1 表）七 唾棄飲食貪執【27～28 課】

<p>七 唾 棄 飲 食 貪 執</p>	<p>總之，積藏財物等行為，無非是由貪戀飲食、擔心凍餒致死、供養上師等等目的，以及尚未了知妙欲過患的緣故而導致的。</p> <p>其中，對飲食的貪得無厭更是於理不容。</p> <p>在博朵瓦尊者身邊的人，如果對自己的口腹之慾極端重視，修行就會誤入歧途。</p> <p>尊者針對這些人，曾痛心地感嘆道：</p> <p>“都是因為肚皮，而使‘蒼天頹塌’，所以他們修法也不能成功。”</p> <p>智者句呢哲雲：“身語狡詐生長邪命因，過享信財善行減退緣，應當根除美味之貪慾，衣食棄置牆角豈非理？”</p> <p>綽普索南桑給（無垢光尊者）的一番話也是妙語如珠：“雖受具信男女供衣食，恭敬侍奉自亦詐現行，為護他心自受束縛因，當行平等即是吾忠告。”</p> <p>從前，仲敦巴格西與四位瑜伽士前往熱振。</p> <p>一天，已到驕陽當頭，應當食用午餐之時，他們的食物卻一無所剩。</p> <p>一行人飢餓難耐，正商量如何應對之際。</p> <p>袁巴瓦卻胸有成竹地說：“我將會吃到那個從山嘴往上攀登的人所帶來的食物。”</p> <p>當他示現神通的話音剛落，一位施主便攜帶著豐盛的齋食即時而至。</p> <p>（他們終於得以飽餐一頓。）仲敦巴格西向來喜歡隱藏功德，（所以對袁巴瓦顯示神通的行為極為不快，）聲色俱厲地訓斥道：“袁巴瓦，你不要妄自尊大！”</p> <p>【28 課】</p> <p>噶當派的大德們一向就是這樣以隱藏功德為本，故有“隱藏功德者，邪魔不能害”之說。他們從不追求窮奢極靡、紙醉金迷的生活，卻極力推崇清心寡慾的頭陀苦行。</p> <p>據說，金厄瓦的前半輩子可謂一貧如洗，幾乎是以荨麻等維持生計。</p> <p>沒有可以補綴的布片，只好用皮革代替，故被人們譽為“皮裙者金厄”。</p> <p>他就是如此多年如一日拋棄一切希圖、忘卻俗世凡塵而修習的。</p> <p>另外，還有米拉日巴在九年中，莫覺巴在十二年中，也都是以荨麻為生等等舉不勝舉的事例。</p> <p>前輩的善知識們在修行之時，都是這樣歷盡艱辛、排除萬難，以他們高風亮節的行為，給我們後人留下了眾多可歌可泣的動人篇章。</p>
--	--

表 8：（1 表）八 不貪受用【28 課】

<p>八 不 貪 受 用</p>	<p>即使自己福報現前，各種受用唾手可得，也不能大言不慚地恣意受取。</p> <p>修行人就應當如此毫不吝惜地捨棄一切。</p> <p>若說：“如果受用不尋而至，我也無需制止，（只需名正言順地享用；）如果受用匱乏，我也不會苦心經營。”</p> <p>此等說法純粹是自我開脫、自我放縱的無稽之談。</p> <p>經（《富樓那請問經》）雲：</p> <p>“自身不謀諸資財，即使獲得亦捨棄，今起唯求深佛法，護持清淨之戒律。”</p> <p>猶如人們常說的“依靠對治不如棄離惡境”的說法，所以，應當斷除生長煩惱之對境——今生的富貴榮華。</p> <p>此理我們在前面也曾不惜筆墨，濃墨重彩地加以宣講。</p> <p>博朵瓦尊者雲：“具備不求世間四法，彼等已擇修持解脫。</p> <p>未勘寶藏不可摧損，一經探察為人開採。</p> <p>縱他獲得利等四法，知彼實質猶若死屍。</p> <p>恰似多康覺臥持蜜，當視利等四法為敵。</p> <p>權勢顯赫苦海翻滾，竅訣如此宣說應知。”</p> <p>龍樹菩薩也雲：“智者痛苦如財多，少欲之人非如是，一切龍王頭數目，所生痛苦如是多。”</p> <p>博朵瓦尊者針對一些人的強詞奪理，毫不容情地駁斥道：</p> <p>“有人恬不知恥地說‘用嘴哺飼，嬰兒也會食用。</p> <p>如果別人心甘情願地供養，即便是聖者，接受也是天經地義、無可厚非的’，這種說法實在是自我圓場的荒謬之言。</p> <p>即使是供養聖者，我們也不能厚顏無恥地隨意接受。”</p>
----------------------------------	---

表 9：（1 表）九 休得隨順【29 課】

九 休 得 隨 順	<p>【29 課】</p> <p>像順從他人、顧及情面之事，也理當斬除，普穹瓦格西曾說過： “如果孜孜不倦地實修，則如同鎧甲上的鱗片，一旦掉落下來，就再也不能拼合復原。 （同樣，真正修持正法的人，）也不可能再與貪婪今世之凡夫俗子同流合汙了。 如果迎合曲從，就會為世間那些邪魔所牽引。 他們不高興、我很高興。 他們不滿意，是他們自己的事。即使他們誹謗譏諷，也絕不低眉逢迎。 哪怕除了一星半點的口糧之外，別無所剩，在此期間也應安閒從容地修持善法。 如果善法增上，自然可利益他眾。”</p> <p>藏巴加惹也說：“貪嗔根源故鄉當遠離；痛苦根源家庭當捨棄； 耽執根源財物當屏棄；散亂根源顧情當拋棄。”</p> <p>綽普索南桑給也雲：“村落寺院以及深山等，雖住何處不應交親友，於誰相觸不怨亦不親， 穩重自主即是吾忠告。”</p> <p>“住家之時致力嚴飾屋，寂靜山間尋求圓滿福，瑣事令自人生虛耗因，斷盡諸事即是吾忠告。”</p> <p>克怎巴針對眷屬之過患曾感慨道：“籌謀茶酒種種心機等，白法善行散亂之禍根，營築今生伴侶不追逐，當毀護情之牆句呢哲（克怎巴名）。”</p> <p>巴 瓦也說：“威望越大苦越多，迎合長官護部下，平等相爭為積財，曲意迎送無了時。 幸福圓滿難得逞，當生厭離趨山中。”</p> <p>基 巴將加扎法王規勸后人的開示，言簡意賅地加以總結： “若未依一高低法，則不能看破今生； 一切若未入正法，將為相似理所欺； 觀修證悟之高低，值遇外緣可判定。”</p> <p>哦那瓦上師說：“聽從他言寂地難久住，心思紛呈籌劃易抹殺，嚮往修行耽延難究竟， 無益蹉跎歲月豈能行？ 任居何地戒除儲蓄事，前往何方拒絕交熟友，知交雖眾莫與自主權，此乃舍世者之獨立行。 任他蜚短流長莫在意，誰人指示亦莫作惡行，無論終趨何處當忍苦，此乃舍世者之斷心行。”</p> <p>加爾瓦樣功巴也總結道：“以狂風橫掃此生之膽魄乃為第一； 自心不隨他人之主見乃為第二；別無他求，放棄未來打算的安於現狀之心乃為第三； 斬除妙欲藤蔓之厭離心乃為第四，這些都是捨棄今生之先決條件。”</p> <p>巴 瓦也如此自我告誡道：“具備順緣之時修善行，不具之時自在而乞討，何時具足隨遇而安行，護情面者祈師慈悲攝。”</p>
-----------------------	---

表 10-1：（2 表）十 厭棄福報散亂【29～30 課】

十 厭 棄 福 報 散 亂	<p>此生的福報散亂也應當放棄。 他們所謂“增上福報”的說法，只會令散亂紛然呈現，所以千萬不要欣喜若狂，應將這一切視為毒藥而斷然拋棄。</p> <p>喀 瓦雲：“名聲乃魔之奉承，利養乃為束縛繩，福報乃善行違緣，莫視毒為良藥矣！”</p> <p>熱比旺修尊者也雲： “福報若奸詐老人，自心似愚蒙幼童，行事如遊戲成敗，莫耽實有嘉麻瓦！”</p> <p>在印度帕單巴（單巴桑吉）尊者的眾多弟子中，被譽為嚴飾的佼佼者——單巴根噶，曾在帕單巴前祈求獲得五種悉地： “請加持我成為沒有故鄉沒有家室的人；請加持我成為沒有啖食沒有嚼食的人； 請加持我成為沒有摯友沒有怙主的人；請加持我成為人們無論如何也看不到的人； 請加持我不要生起芝麻許的福報。”</p> <p>之後，就小心謹慎地開始了艱難的苦行，經過刻苦不倦的觀修，獲得了殊妙的禪定境界。</p> <p>【30 課】</p> <p>《發起菩薩殊勝志樂經》中雲：“掉舉追悔之類分別念，彼等皆由散動而衍生，誰若行持無義之散亂，彼則不能斷除跡弛行。</p> <p>凡愚喜愛高談世間語，殊勝言行凡愚皆斷絕，增長貪嗔分別念深重，是故於彼過患莫貪執。”</p> <p>加哲仁波切也深有體會地說：“去年之前的夢境一直沉浸於善行之中，中途因為散亂而令這種境界消失了，幾天前依靠這種斷除散亂的方法，才得以恢復如初。</p>
---------------------------------	--

表 10-2: (2 表) 十 厭棄福報散亂【29～30 課】

十 厭 棄 福 報 散 亂	<p>如果所謂‘生長福德’之說根本無從生起，福德反而會自尋上門。”</p> <p>同樣，要捨棄今生，就必須將狗咒等蠅頭微利及一切繁冗瑣事徹底拋棄。</p> <p>基巴雲：“眾多利即隱身樹，欲自在者當盡力，學問多乃餬口計，知而不行失關要。”</p> <p>《發起菩薩殊勝志樂經》也恰如其分地描述了貪念粗重之人的心態：</p> <p>“彼等貪念猛厲生，於諸美味貪執盛，簡陋菲薄心不悅，樂於此等過患行。”</p> <p>《虛空藏》中極力勸誡修行人：</p> <p>“拋棄家庭與依靠，逐利瑣事極寡鮮，行於寂靜之深山，儼若野獸般生存。”</p>
---------------------------------	---

表 11: (1 表) 十一 憶念妙欲過患【30～31 課】

十 一 憶 念 妙 欲 過 患	<p>修法的成功與否還取決於是否了知妙欲的過患。</p> <p>聖者無著對於經中所說在《本地分》之註疏中闡釋道：</p> <p>“經雲‘眾生具有忘失想，安於所詮之諸眾，於所詮義未通達，終與死神相值遇。若能明瞭所詮義，則除知所詮以外，其他所詮不存在，能詮者之心亦無。’”</p> <p>其含義可如此領會：比丘、婆羅門以及在家諸眾，若要尋找或享受妙欲，就必須依靠言語進行吩咐和說明，故將妙欲稱為‘所詮’；</p> <p>另外，由於世間的濁骨凡胎們自己不能了知妙欲的危害，故諸佛菩薩針對其過咎深入細緻地進行詮釋，從這一角度來講也可將妙欲稱為‘所詮’。</p> <p>彼等‘所詮’或者妙欲具有滔天之罪戾，凡夫眾生們卻未能察覺，仍然沉湎其中，優哉樂哉地肆意享受妙欲，由此積累善惡之業，並因業而感受生死之苦。</p> <p>具有遠見卓識之智者們，由於深明妙欲的罪咎，無論親屬、受用多寡，一概毫不痛惜地放棄而出家。為了獲得涅槃，而悉心畢力地修持。</p> <p>其他人也許會對他們譏諷謾罵道：‘你因為不喜歡自己的親友，才放棄今生的享受，並精勤地修行，難道不是為了來世獲得更大的享樂嗎？’</p> <p>即使遭到這樣的惡語中傷，他們也能堅定立場，明白自己並沒有這些過失。甚至對於自己是否有此等過失的想法也從不上心。因為他們沒有絲毫追求今生以及來世享樂的念頭。</p> <p>【31 課】</p> <p>經雲‘是故當斷名色之希求，斷除我慢不具貪慾心，煙霧清淨無損無希冀，人天界中爾等不存在。’</p> <p>其內涵可理解為：因所謂‘名色’，能使近取五蘊之身現見痛苦的緣故，所以應當摧滅慾念，使貪執徹底根除。</p> <p>如果這種決心能再再增長，就能獲得阿羅漢的果位，並能將貪執的隨眠習氣徹底掃除。</p> <p>所謂‘煙霧’即是指耽執，其行跡於三毒之火的前列，能危害智慧之眼。</p> <p>低劣的分別念甚至不能讓人安於平庸，是令人煩亂急躁、尋釁爭鬥的罪魁禍首。</p> <p>如果能將彼等貪慾徹底屏棄，從此也就踏上了享受清淨安閒生活的通衢大道。</p> <p>我們應當做到，不論施主迅速快捷地供養了多麼琳琅滿目、妙不可言的物品，也對施主以及所得沒有半點貪念，則是以貪慾不能損害；</p> <p>如果自己的境遇恰恰相反，也不會大失所望、咬牙切齒、怒火中燒，則是以嗔恚不能摧伏；</p> <p>如果能通達妙欲的過患，並以正念攝持而享用，則是以愚痴不能毀損。</p> <p>不論施主給予何等的供養，也應平等相視，絕對不能有任何希圖之念。</p> <p>晝夜之間，數不勝數的死緣會隨時隨刻地侵擾我們，所以，應當謹小慎微地住於行將就木的念頭中，恆時憶念死亡。</p> <p>這樣的阿羅漢，則無需領受來世，人天世界也就不會再次出現了。</p> <p>因此，了知妙欲的過患極為關鍵，在眾多的經典以及論著中，都不吝重墨，大張旗鼓地對此理加以明示。在本人所著的《善護論》等著作中，也廣泛深入地宣說了這一主題。</p>
--------------------------------------	--

表 12: (1 表) 十二 唾棄世間八法【31 課】

十二 唾 棄 世 間 八 法	<p>一言以蔽之，切莫沾染世間八法這一點也是極其首要的。</p> <p>直貢法王曾雲：“無論如何於死皆不利，世間瑣事虛偽不可依，八法彷彿彩虹之圖案，是否值得信賴當觀察。”</p> <p>熱比旺修也雲：</p> <p>“追求世間之八法，稱頌譏諷毀與譽，利益衰損苦與樂，於彼欣樂與憎恨，妄念粗大之諸眾，雖為修士無修心，往昔今後當下行，可否拋卻諸八法，應當捫心而自問。”</p>
----------------------------------	--

表 13-1：（2 表）十三 切莫貪歡逐樂【32～33 課】

<p>十三 切莫貪歡逐樂</p>	<p>【32 課】</p> <p>善知識桑莫瓦見到世間之人為八法而辛勤勞碌，不由得觸目興嘆： “世間八法對於我們世間眾生而言是極為普遍的。 其中，對快樂的追逐更是普天率土之眾生的共同行為。 於此大地之上，所有的眾生都在為自己所希冀的快樂而東奔西跑、晝夜顛簸。 其實，一切快樂的根源都潛伏著痛苦。 所以，我們不應該面對快樂就欣悅開懷，值遇痛苦就灰心喪氣。 如果為了今生的快樂，而花費大量心思，甚至不擇手段，勢必埋葬自己的來世。 如果像這樣貪圖快樂幸福，則無論是修法還是做世間的任何事務，都是追求今生、沉溺於世間八法的鼠目寸光之徒啊！大家應當深思！ 後人也應以此為借鑑，審慎思維，避免自己重蹈覆轍！” （面對快樂和痛苦，人們總會暴露出形形色色的心態：） 如果朝思暮想、念念不忘的快樂藏形匿影，讓自己不能捕捉，人們就會迫不及待地生起這樣的貪念：如果快樂能從天而降，與我相遇，那是多麼舒心愜意的事啊！ 如果快樂之事已成定局，人們就會認為：這是多麼令人歡喜啊！ 進而對現有的境況產生強烈的貪執； 如果夢寐以求的幸福快樂果真如願而至，又生起但願這一切能與我長相伴隨、永不分離的不願失離的貪執。 如果曾經體驗過的幸福快樂，如今已撒手而去，人們就會對往昔的快樂幸福再三憶念回味。 在追憶中產生“渴望重溫昔日舊夢的強烈貪執”。 相反，人們對痛苦卻是畏懼退避、視若仇敵。如果痛苦不招而至，就會產生希望痛苦沒有出現的願望，繼而對遠離痛苦產生強烈的渴求之情。 如果痛苦沒有出現，就會產生沒有痛苦是多麼的可心如意，千萬不要讓痛苦降臨到我頭上的切切之情。 如果快樂痛苦都沒有糾纏自己，就會產生安於現狀、患得患失的執著之情。 簡而言之，無論興衰榮枯的何等現象出現，人們總是被各種各樣的貪婪執著所羈絆。 這些現象都是追求今生世間八法的典型事例。 那麼，如何才能駕馭自心，讓以上的情況不復出現呢？ 熱比旺修雲：“檀香斧頭同等時，即可稱為離貪者。” 意思是說，如果有一人十分謙恭地用檀香粉為其身體的一方塗抹也不會生起愉悅； 而在身體的另一方，被人用斧頭無情地砍劈，也不會生起惱恨。 如果能達到這種境界，則不論今生出現成敗利衰等何種場面，都會對世間八法持平等一味、如如不動之心。 因此，作為我們這些初發心者，即使從內心深處沒有生起如此真實無偽的境界，做不到親怨平等，也應調整自己的內心，拋開一切歡喜憂愁的分別妄念，專心致志地觀修串習，這一點尤為關要。 如果因為佛法的緣故，而使世間人垂涎欲滴、苦苦尋求的妙欲以及受用等不期而至，就應當於深明其過患的境界中，既無歡喜，也無憂患地享受。 並時時刻刻思索我們在前面再三宣講，以後還將反覆論證的諸多過患，進而生起猛烈的厭離心，千方百計、黽勉不倦地盡力將一切受用拋棄。 如果不能做到，比如為了佛法而不得不享受這些受用，佛陀也曾開許：如果為了眾生的利益，而必須享受這些妙欲，若能時刻提起正念，並以發菩提心攝持等方式行持，就沒有過咎。</p> <p>【33 課】</p> <p>傑欽波尊者雲：“我們若能像仲敦巴格西那樣唸誦他時常複述的捨棄今生的偈頌，至少也能僅僅以詞句的方式來對治，從而斷除世間八法。” 宗喀巴大師也雲：“以此善行為例而獲致，三時所屬自他之善根，但願一切生生世世中，若與勝妙菩提相違逆，追逐嚮往之利及名聲，眷屬利養威望等樂因，祈願剎那亦不得成熟，一切唯成無上菩提因。 縱然無樂百般苦相逼，稍頃憶念世間之圓滿，則如進入熾燃鐵室中，芝麻許之渴慕亦不生。” 我們就應當這樣發願做一名對快樂絕不貪求，對痛苦卻甘願領受的修行人。 《因緣品》雲：“恆時貪圖樂，俱往歡喜行，為愛召喚眾，如兔趨網罟。” 克怎巴雲：“若未究竟舍離貪慾念，此生瑣事則如水波紋，一波方平諸浪又興起，身口之</p>
----------------------	---

表 13-2：（2 表）十三 切莫貪歡逐樂【32～33 課】

十三 切 莫 貪 歡 逐 樂	<p>行寡少非理乎？”</p> <p>薩迦班智達也雲：“心思繁雜則令散亂眾，事務接踵而至恆忙碌，諸等皆需漸次受誘惑，如此虛耗人生可知曉？”</p> <p>基 巴也一再規勸後人：“以風席捲此生樂，實修擔待諸痛苦，苦行拋卻己身命。”</p> <p>至尊仁波切宗喀巴大師雲：“輪迴當中本來沒有快樂，我們現在自以為是快樂的，享受美味佳餚的所謂快樂等等，只不過是將息滅飢渴之苦命名為快樂而已。</p> <p>為什麼是這樣呢？眾所周知，如果一直讓飢餓的痛苦持續，這種痛苦就會越發增盛。同理，如果一直持續不斷地享受美味佳餚，則不但不會感到快樂，反而會痛苦不堪。這就充分地說明，在一開始就根本沒有什麼所謂的快樂，本來一切都是痛苦的因。享受美味佳餚，雖然可以平息飢餓的痛苦，但用餐的痛苦也就開始長出了苗頭。我們卻想當然地將這些詡為快樂。</p> <p>由此可以推斷，輪迴中的一切快樂，本來都是痛苦的本性，只不過被我們冠以‘快樂’的美名而已，我們卻因此而對安立的快樂百般貪執，於其相反的違品恨之入骨。</p> <p>因為對彼等過患不了知，而愚痴地積業，從而流轉輪迴。</p> <p>所以，我們應當生起這樣的意念：誰會留戀這些輪迴的所謂安樂呢？！”</p>
----------------------------------	---

表 14-1：（3 表）十四 修習苦為助伴【34～36 課】

十四 修 習 苦 為 助 伴	<p>【34 課】</p> <p>僅僅不貪執快樂還不夠，我們還應當將痛苦視為助伴，像依靠良藥一般依止痛苦。</p> <p>博朵瓦尊者所講的一些寓言，給我們留下了極大的思考空間：“仲敦巴尊者的出生地羅當巴，包括阿 巴、耶 巴以及東 瓦三地，在阿 巴有一個人名叫芒贊。</p> <p>一天，他的妻子試探性地問他：‘你是願意連續三年以粥維生，其後永享美味。還是願意連續三年享用美味，之後永遠喝粥呢？’</p> <p>他不假思索地回答：‘我當然是選擇喝粥三年了！這樣我就可以積攢滿滿一桶無量光、啟明星以及獅臂等各種各樣的松耳石。’</p> <p>（世間的人為了長遠的享樂尚且甘願承受暫時的痛苦，）同樣，我們為了修法就更應該臥薪嚐膽、與苦相伴了。</p> <p>修行人若不接受痛苦的挑戰，就不能調服自心，就會貪得無厭，永不滿足。</p> <p>（世間的人也明白，）如果認為氈氍只需經過洗濯、揉搓、敲打已能滴水不漏的話，這樣做出來的氈氍就不夠結實。</p> <p>只有通過兩人分別從兩個方向抓住氈氍，用力將對方往自己的方向拽拉，才能做出質地精良、經久耐磨的上等氈氍。</p> <p>同樣，修法之時，若沒有瞻前顧後、躊躇不決，而是勇往直前，就能穩操勝券。</p> <p>擁有不計其數的鋒矛利劍並不能稱之為英雄，若能赤手空拳地戰勝敵人，才是當之無愧的勇士。</p> <p>所以，我們應當慷慨無畏地宣言：‘別人不能做到的我必須做到！’</p> <p>這樣讓自心依於貧窮，安於貧困直至死亡，（由於自己的屍體棄置荒野、無人認領，）幾天以後，餓狗就會前來舔食自己的腳，兒童就會用棍棒抽打自己的頭。</p> <p>我們應當有這樣破釜沉舟、萬死不辭的雄心壯志。</p> <p>總之，若想不再流轉於輪迴，尤其是惡趣以及無間地獄中，就必須有敢於喝下別人不喝的洗碗殘湯，穿上被人當成坐墊的破衣爛衫的勇氣。”</p> <p>至尊宗喀巴大師雲：“世間圓滿皆欺惑，唯一利者即勝法，與法相遇僅一次，故當思維彼等義。”</p> <p>夏沃瓦格西的一席話可謂字字千金：</p> <p>“如果上午沒有呆在床榻之上（厲行對治），下午內心就會被狡詐之念所佔據。</p> <p>因此，所有的青年人在身心強壯有力、朝氣蓬勃的時候，對治的力量也堅不可摧，此時若與煩惱交戰，必將立於不敗之地。</p> <p>（若此時不行對治，）等到胸膛已經佈滿皺紋的垂暮之年，應當虛弱衰老的煩惱仍生機勃勃，不應衰老的對治反而老態龍鍾、力不從心。</p> <p>就會做出各種有失妥當的言行舉止，給他人留下的都是極壞的印象。”</p> <p>世尊雲：“忍者有三：安受苦忍、耐怨害忍以及諦察法忍。”</p> <p>在其他的經典論著中，宣講安忍的篇幅，也可謂卷帙浩繁。</p>
----------------------------------	--

表 14-2: (3 表) 十四 修習苦為助伴【34~36 課】

<p>十四 修習苦為助伴</p>	<p>【35 課】</p> <p>前輩的上師們都勇於承受三安忍等的磨難，或者將苦難看作是促進修行的助緣而進行實修，並與前面所講的“四依”等“十大至寶”結合起來進行修持。</p> <p>諦察法忍與所謂“智慧金剛助伴”，說的都是同一含義，我們應當對其進行觀察抉擇，並以觀修的方式來修心。</p> <p>雲龍瓦格西閉關時，一位信士拉著他的衣服，急不可耐地祈求尊者賜予一段言教，尊者語重心長地說：“你年紀輕輕就出家，應該專注地修持一門臨死不後悔的法。</p> <p>吃糲粃維持生存，披破衣抵擋風寒，與鄉鄰素不相識，持低劣之位，著襤褸衣衫。</p> <p>遠離故鄉，像服用甘飲一樣地聆聽善知識的教誨，即使此生遭受閒言碎語式的譏毀詈罵，即使林木斷塌、山洪暴發也無動於衷，只有這樣精勤修持，才能（在臨死之時）不會後悔。”</p> <p>博朵瓦尊者雲：“他人於我生悲心，吾則恆時歡喜住，此人具法他人無。”</p> <p>又云：“佛陀教法隱沒之時，喜黑法方實力強大，喜白法方勢單力薄。</p> <p>是故趨入非法之徒，長壽無病利惠眾多，趨入正法適得其反，此本規律修士莫懼。</p> <p>敦巴格西如此教我，故當思維此對治法。”</p> <p>顯而易見，於此五濁興盛之時，想沒有痛苦簡直是天方夜譚。</p> <p>所以，我們應當坦然地面對各種厄難，而毫無怯懦之心。</p> <p>薩迦班智達雲：“爭時福報圓滿者，百里難得挑其一，朽塘若將水注滿，必有一方會毀塌。何人如若具財富，彼則難有貴種姓。子孫滿堂富者鮮，彼者若具怨敵至。</p> <p>爾等俱皆圓滿者，多數即將趨死城。”</p> <p>喀 瓦格西也殷切地說道：</p> <p>“違緣乃為善知識，障礙本是勸善者，苦難實為惡掃帚，莫視不喜為禍矣！”</p> <p>《入行論》也雲：“得此不樂食，嗔盛毀自他。”</p> <p>“遭遇任何事，莫撓歡喜心。”</p> <p>“若事尚可為，云何不歡喜，若已不濟事，憂惱有何益？”</p> <p>“苦害有諸德，厭離除驕慢，悲愍生死眾，羞惡樂行善。”</p> <p>我們如果能生起如此定解，則能將過失轉為功德，將痛苦化為快樂。</p> <p>修法之時，無論出現何等的違緣障礙、艱難險阻都不能損害。</p> <p>博朵瓦尊者雲：“有的商人在下雪之時也會說：‘這樣對馬蹄有利。’</p> <p>晚上下雨的時候會自我安慰：‘這樣敵人就不會來侵擾了。’</p> <p>同樣，我們也應將疾病、貧困、誹謗，乃至夢中的痛苦都轉為道用而使罪障清除，並生起諸多功德。</p> <p>此時，能出現違緣障礙反而成了再好不過的事情。</p> <p>如果能這樣的話，違緣就成了我們修行的最佳良伴。”</p> <p>【36 課】</p> <p>那麼，如何將痛苦轉為道用呢？</p> <p>關於此理，正如前面所引用的《入行論》以及前輩上師們的教言中所講的那樣，不論出現何等不願出現的事情，都應當反覆思維如果悶悶不樂實在於理不容，歡欣鼓舞才是理所當然的道理，繼而滿心歡喜並以發心攝持。</p> <p>如同匝哦之女的公案那樣，為眾生的利益而回向，並修持自他相換等等，這就是最為關鍵的要訣。</p> <p>當然，雖然道理是這樣，但也不必矯枉過正。如果我們患了疾病，有治療的手段，還是應該及時治療，而不應諱疾忌醫。智者們對此也是認可的，故沒有什麼不合理。</p> <p>恰卡瓦菩薩雲：“內心常與樂相伴，遇境皆與修結合，果報皆知業追討，觀修眾生之深恩，此四行乃勝方便。”</p> <p>上師們也都這樣說：無論出現何種事與願違的結果，都絕不以分別念跟隨，而是坦然安住，這就是將惡緣轉為道用的殊勝方法。</p> <p>藏巴加惹雲：“被線疙瘩捆縛的人，就會被痛苦與貪嗔所纏繞，通曉如何令自心鬆弛的人，大樂就會與其長相廝守、永不分離。”</p> <p>嘉爾瓦羊衮巴也曾不厭其詳地再三宣說此理。</p> <p>若能如此通達如何將惡緣轉為道用，就能永不間斷地恆享幸福快樂。</p> <p>善知識們都異口同聲地說：</p> <p>“苦樂皆具虛偽性，知調心否為要領，煩惱盛衰亦虛偽，對治強弱為要領。”</p>
----------------------	--

表 14-3: (3 表) 十四 修習苦為助伴【34～36 課】

<p>十四 修習苦為助伴</p>	<p>喀 巴格西也叮嚀道： “內心取捨若未曉，無論如何無樂時，通達取捨之智者，惡緣亦為助伴矣！” 藏巴加惹雲：“若視痛苦為良伴，即為行為之正量； 若能拋棄珍愛物，即為睿智之正量；遭遇何等違緣障，如如不動穩重量。 具恭敬者之門房，大恩師尊已困躺，具邪見者難察訪； 具信心者之門房，殊勝正法已困躺，未視苦為助伴者，難以察覺與尋訪。” 基 巴雲：“如果沒有自心坎深處對貪念生起捨棄之心，即使行持以水維生的苦行也是枉然，終不能趨至究竟； 如果沒有了知輪迴的痛苦，就不會萌生出離輪迴的厭倦之心； 如果不能曉悟內心的取捨，就會成為頭腦簡單、無有主見之徒，並永時不得快樂。” 由此我們可以推斷，所謂的苦樂並非建立於物質條件的基礎之上，而在於內心修養的高低。 我們應當明瞭此理，並進而拋卻一切世間的繁雜事務。 綽頗譯師雲：“謀求今生之高位，成事不足反添苦，戰戰兢兢終潰敗，故當捨棄諸貪執。” 宗喀巴大師雲：“暇身勝過如意珠，如是得來只一次，難得易失如空電，思後應覺世間事，如同去揚純糠秕，故應晝夜求真實。 瑜伽我亦如是修，汝欲解脫如是行。”</p>
----------------------	---

表 15: (1 表) 十五 無需為師積財【37～38 課】

<p>十五 無需為師積財</p>	<p>【37 課】 即使為了上師等等的緣故，而產生的謀取財富的念頭，也應當一併拋棄。 朗日塘巴雲：“依止靜處衣食足，蓄積奢望當斷絕； 晝夜皆以行善度，尋友奢望當斷絕； 安住臥榻人稱心，隨順苦惱當斷絕； 依教奉行師即喜，圖謀利養苦當斷； 護持交付於魔眾，唸誦猛咒苦當斷。” 大阿闍黎傑怎上師曾講過一段令人深思的情節：“有一名十分賢善的格西將對上師的例行祭供中斷了，措巴地方的領主噶帝頗感遺憾地對他的一位弟子說：‘格西是現在前藏首屈一指的大聖賢，但我個人認為，他中斷了對上師的例行祭供，是否有些不太周全吧？！’ 弟子（聽了此話，連忙）趕至上師身邊，焦慮不安地向上師稟報：‘人們都在（對您中斷上師例行祭供的事）議論紛紛，（當如何是好呢？）’格西聽了此話，毫不介意地）說道：‘我既沒有半點對上師的不恭之心，也並非因為貧困拮据。但因此事而使眾人聚集，僧眾們必將會對聚會饒有興趣，並樂此不疲，就會因散亂而貽誤行善，那些對治力薄弱的僧人們，甚至會失壞及背棄（戒律），我這樣做是為了讓人們不沾染犯失三戒的墮罪，這也應該是圓滿上師的遺願。’ 加哲仁波切對此由衷地評價道：“這種‘例行祭供’太棒了！真是十分稀有難得啊！”</p> <p>【38 課】 至尊熱達瓦雲：“深入細緻地聽聞，並捨棄今生，全神貫注地修持精華之義，沒有比此更殊勝的令諸佛菩薩生起歡喜的供養了。 從這個角度來說，現代人所謂的講聞只不過是相似的饒益他眾而已。 為了貪求利養，所作的灌頂、傳授、引導等等聚集眷屬的方式，雖然看似利濟他眾，實際上卻毫無意義。” 因此，思維一切都毫無價值，將短暫的此生無有留戀地拋棄，是至關重要的。</p>
----------------------	--

表 16-1：（7 表）十六 恆修死亡無常【38～48 課】

十六 恆 修 死 亡 無 常	<p>作為修行人，就應當實修捨棄今生的不共同直接因。如前所說，不能看破今生是不合理的，但如果沒有身體力行地實修捨棄今生的主因，就無法看破今生。</p> <p>所以，通達最主要、最關鍵的實修內容勢在必行。</p> <p>那是什麼呢？就是善加思維死亡無常。</p> <p>宗喀巴大師雲：沒有修持憶念死亡之過患就是這樣，人們雖然都意識到自己終究難免一死，卻在每一個日子裡，若無其事地認為“死神不會在今天降臨！”</p> <p>“死神也不會在明天降臨！”就這樣直至結束自己的人生旅程，命歸黃泉的那一刻，都執持著自己萬壽無疆的念頭。</p> <p>如果沒有極力對治這種錯誤觀念，就會被這種荒謬思想所矇蔽，從而生起此生永駐的意識。並忘乎所以地宣稱：“這個我要佔領，那個我也要擁有！”將所有的經歷都孤注一擲地投入到成辦今生的快樂上，嘔心瀝血、反反覆覆地冥思苦想掃除痛苦的計策。</p> <p>至於如何從行動上去力爭獲得來世的安樂、殊勝的解脫以及遍知佛果之大義的進取心，卻沒有一點萌動的跡象，趨入正法也就無從談起。</p> <p>即使一時興起，而進行聞思修行等等，也只不過是為了今生的眼前利益。無論如何行善，其善根的力量都是那麼微乎其微、無足掛齒，卻與罪墮、惡行緊密相連、息息相關。</p> <p>不摻雜慘墮惡趣的因，是十分難得罕見的。</p> <p>即使生起了為來世修習的意樂，而準備趨入修行，卻在將修習推後的念頭中，將修法一拖再拖。</p> <p>無法遮止耽延修行的懈怠懶散，在昏眠酣睡、說長道短、湖吃海喝等醉生夢死的散亂中打發了寸金難買的寶貴光陰。</p> <p>所謂發奮忘食地如理修行的想法，早已被拋到九霄雲外，根本沒有立足之地。</p> <p>不但沒有如理如法地修習，反而以今生的圓滿為己任，令煩惱及其所引發的惡行與日俱增。與正法甘露背道而馳，終將被牽入惡趣的門檻，還有什麼比這更不可容忍的呢？</p> <p>《中觀四百論》雲：“若有三世主，自死無教者，彼猶安然睡，有誰暴於彼？”</p> <p>《入行論》中也雲：“因吾不了知，死時舍一切，故為親與仇，造種種罪業。”</p> <p>【39 課】</p> <p>以下宣說修持憶念死亡之功德：假使能生起觀修憶念死亡的真實念頭，譬如，假設自己已經被斷定，在今明日之內必將死亡。</p> <p>只要對正法有少許的概念，大多數人就不會對親友等有依依不捨之情，完全能斷除對彼等的貪戀，並對佈施等具有實在意義的善行生起濃厚的興致。</p> <p>同樣，（若能生起觀修憶念死亡的真實念頭），也會由衷地意識到為了利養等而使出渾身解數的行為是毫無實義的顛倒之行，從而與惡行一刀兩斷，堅持不懈地積累皈依、持戒等等善業，為邁入殊勝的果位而披荊斬棘、傾力攀登。</p> <p>並將位於水深火熱之中的苦難眾生引往那（最終的解脫彼岸。）還有什麼比這更有意義的事情呢？</p> <p>不勝枚舉的比喻都不約而同地對此竭力讚歎。</p> <p>《大涅槃經》雲：“耕耘之中，秋日之收穫最為殊勝；諸印跡中，大象之腳印最為殊勝；諸意念中，思維無常及死亡最為殊勝，以此念即能將於三界之貪執、無明及我慢徹底驅散。”</p> <p>又將其贊為頓時摧伏一切煩惱之鐵錘，頃刻成辦一切善妙之門徑等等。</p> <p>總之，現在已是士夫們成辦大義的緊要關頭，獲得殊勝之所依（——暇滿人身）的機會僅此一遭，我們中的大多數，都住於惡趣，能有幸趨往善趣的機會萬不得一，並且極有可能前往無有閒暇之地，在那種忙碌不堪的地方，就不可能再獲得修持正法的時間了。</p> <p>即使獲得了可以修持大義的人身，而沒有如理如法地修行，就是因為不會死亡的念頭所導致的。</p> <p>因此，執持命不該絕的觀點，就是通往一切衰落之門；</p> <p>能憶念死亡，即是抵達盡皆興盛之門。</p> <p>所以，千萬不要執持只有無緣修持其他深奧法門的人才需要修持此法，以及僅需在觀修之初稍加修持，而無需長期連續不斷修持的觀念，而應自始至終對此不可或缺的法門，從心靈深處生起定解，並持之以恆地修持。</p> <p>布頓法王雲：“此生無暇速疾睹死神，恰似牽至屠場之畜生，每一刹那均往死亡奔，當思註定死亡仁親哲！</p> <p>莫為今明雜務念頭轉，百種心思終應歸於一，可怖閻羅相迎於吾前，榻間呼吸斷絕命終時，</p>
----------------------------------	---

表 16-2: (7 表) 十六 恆修死亡無常【38~48 課】

十六 恆修死亡無常	<p>除法別無助益仁親哲!”</p> <p>上師如意寶也教導我們:“如果沒有生起猛厲的死亡無常之意念,就會不知不覺地被繁花似錦、五彩繽紛的利益、名聲所勾引,併為其所役使,無論行持聞思修持的何等善業,也全部成為相似之善,對來世沒有利益。</p> <p>在無法戒除渾渾噩噩的愚痴沉睡、說三道四、大吃大喝中,被這些無聊之事所轉。</p> <p>若能生起猛厲的無常之念,則不但在臨終之時無有後悔之心,反而會在此基礎上,對即將到來的死亡,生起樂不可支的欣喜之情。所以,思維死亡實在是事關重大!”</p>
	<p>【40 課】</p> <p>博朵瓦雲:“法師們希求法師的法; 老人們希求老人的法; 孤苦伶仃的棄兒希求離母之法,而我卻認為無常法是最無與倫比的精妙大法。”</p> <p>有人認為無常法只不過是屬於孩童與婦女們的淺顯低劣之雕蟲小技,根本不能列入法的行列,以前藏地的法師們時常就“是否遮遣現分”、“佛陀是否擁有智慧”等主題展開針鋒相對的激烈爭論。</p> <p>博朵瓦針對這一時弊,義正詞嚴地呵斥道: “如果相續生起無常之心,此生的一切現分都可以此念輕而易舉地遮遣。”</p> <p>北方的一些人正在為一位病人作禳災的經懺佛事,一人不期而至,將用於供施鬼神的食子一下子奪走了。</p> <p>猝不及防的人們都紛紛譴責與嘲笑他不該將鬼神的食子奪走,他卻滿不在乎地說: “蠻不講理也好,丟人現眼也好,反正我已得到了北方色卡地方的食子。”</p> <p>同樣,觀修無常儘管也被世人視為蠻不講理,丟人現眼,但是,只要心中生起了無常之念,就可以此為滿足了。</p> <p>一位信士曾向博朵瓦祈求遷移加持,博朵瓦懇切地說: “我沒有其他的遷移加持,只希望你能一門心思地觀修無常,沒有比此更深妙的法門了。如果你的道行在我之上,那呆在這裡就毫無意義。</p> <p>如果你的水平與我相當,那我就可以直言不諱地告訴你,對於我來說,以這個遮遣現分(指無常法)的大法,可以產生深遠的意義,如果你能如法炮製,也必將受益無窮。”</p> <p>一位密咒師的女兒嬌嗔地向父親埋怨:“我的這個破鏡子太小了!”</p> <p>父親聽到她不明事理的抱怨,說道:“你先用它照臉,如果還嫌它小了,那就到我的大鼎鍋那兒去照吧!(那倒是碩大無比的鏡子。)”</p> <p>同理,雖然有人將無常法貶斥為“拙劣小法”,(但我還是開誠佈公地提醒諸位,請不要自不量力,)最好還是先讓無常法在相續中紮下根,再去尋找其他的法,方為明智之舉。</p> <p>博朵瓦雲:“沒有憶念無常的一切修法,都好似冰上的建築,悠然閒暇之時自己彷彿也如假包換似的具有空性等的境界,但是一旦到了緊要關頭,便會從基礎開始土崩瓦解; 如果生起無常之心,則修行不會退轉;倘若相續中尚無有無常觀的立足之地,則一切的努力都會付諸東流; 如若在相續中培養起無常之心,則菩提心與空性等一切功德,都如同源源不斷地堆積一般日益高漲。”</p>
	<p>【41 課】</p> <p>夏沃瓦也抽薪止沸地指出:“能迫不及待地觀修無常之人,都是探尋到法之根本的明智之士,而觀修空性只不過是漂在口頭上的浮誇之舉。相比而言,就顯得極不深入紮實。”</p> <p>他身邊的一位小僧人深有體會地說:“不了知無常而做的轉繞之事,只不過是讓腳白白地疼痛而已。”夏沃瓦聽了此話,喜出望外地讚歎道:“他說的可是千真萬確的啊!”</p> <p>袞巴瓦雲:“無常與業因果之法,如果聽的人以為毫無價值,講的人也認為不名一文,將其作為婦道人家修持之法,則他們既不是智者,也不是尊者與賢者。”</p> <p>香怎耶巴也說:“如果上午沒有生起無常之念,中午貪圖今世的念頭就會抬頭; 如果中午沒有生起無常之念,晚上就會被貪圖今世的念頭所俘虜。 如果邁入貪圖今世的軌道,則無論如何努力,也不能趨往正法。”</p> <p>金厄瓦仁波切也雲:“如果清晨沒有觀修一座無常之法,白天就會被今世之念所左右。”</p> <p>羅德益西炯曾向仲敦巴請求賜予教言,仁波切正對一位尊者肆無忌憚地搞世間法極為不滿,就借題發揮道:“尊者如此熱衷於搞世間法,以備關鍵時刻之需。</p> <p>但真正到了關鍵時刻,這些都不能派上用場,安閒之時口頭所標榜的信心,實為鸚鵡學舌,</p>

表 16-3: (7 表) 十六 恆修死亡無常【38~48 課】

十六 恆 修 死 亡 無 常	<p>(不能解決燃眉之急。)</p> <p>只有屢屢憶念死亡與業因果，等到關鍵之時，才能招之即來並令問題迎刃而解。因此，不善僅能生痛苦，豈言以此而解脫？我當恆時於晝夜，勤思此理方妥當。就應當這樣做，你知道嗎？”</p> <p>金厄瓦將此言複述給博朵瓦，博朵瓦羨慕地說：</p> <p>“格西有一門對誰也不傳授的秘訣，沒想到卻告訴給他了！”</p> <p>阿袞巴雲：“我如果沒有在之前觀修一座無常之法，就不會傳法。”</p> <p>他對所有的人都將此法作為竅訣而悉心傳授。</p> <p>我們也應當讓此法在相續中毫無缺憾地完整保留。</p> <p>嘉地的江擦多策曾不經意地說了一句：“我要到上面去燒點茶水，請你馬上給我傳個法。”</p> <p>博朵瓦隨即不悅地說道：“若能多多觀想無常之法，捨棄今生而追求來世之大義就如拾地芥般容易。就像現在你喝茶很容易，不喝卻很困難。”</p> <p>同時又簡明扼要地囑咐他應當時常觀察業因果、輪迴過患、菩提心與空性等法。</p> <p>夏沃剛巴將此言告知普穹瓦，普穹瓦連忙恭敬地摘下帽子說道：</p> <p>“哎呀呀！只有我們尊者說的這席話，才是異常珍貴的啊！”</p>
	<p>【42 課】</p> <p>堪巴龍巴雲：“我希望你們能以觀修無常的方式而修行，至於其他的方式，則除了讓內心煩亂焦灼以外，還會有什麼呢？</p> <p>若能憶念無常，就會產生對一切非法都不需要的意念。</p> <p>如果自己在後天必定死亡，那麼，即使所有的水都變成酥油；</p> <p>一切的山都化為黃金；全部的人都成為自己的兒女，又有什麼用處呢？”</p> <p>普穹瓦曾生動形象地教導說：“你們若能觀修無常與業因果，就等於是現量地見到我了。我這個頭童齒豁的老人，（並不值得一見。）</p> <p>若能如此觀修，則即使犯失四他勝罪，也可以將罪業清淨，這就是我的遺囑。”</p> <p>柳吾色巴也說：“相續中生起隨念死亡之心乃為其一；捨棄今生乃為其二；修習正法乃為其三，此三者是相依而存的。</p> <p>妄想不死乃為其一；對此生寧死不放乃為其二；</p> <p>造作惡業乃為其三，此三者也是同存共亡的。”</p> <p>又說：“以觀修無常而從貪執今世中得到救護；以觀修業因果而自八無暇中得到救護；以觀輪迴過患而自一切三界中得到救護；以慈悲心而從沉陷小乘中得到救護；以觀修空性而從執著外相中得到救護”等等，對各種行為進行了廣泛地宣說。</p> <p>往昔的（諸大德們），也將思維無常作為殊勝的竅訣。《毗奈耶經》中有這樣一段公案：</p> <p>厄扎塔依國王的王妃沃已被判定將於 7 日之內死亡。（國王無奈之際，）只好將王妃交與一名為“比丘尼母”的女阿羅漢，女阿羅漢安排王妃削髮出家並囑其觀修無常，王妃 7 日後死亡且轉生於天界，後在佛陀前聆聽正法而現見真諦。”</p> <p>因此，思維無常就是實實在在的正行。若認為這不是正行，而是另有其他的正行，這個思維無常之法僅為趨入前行的方便，則是極大的愚昧與荒謬！</p> <p>（如果這樣認為的話，）則菩提心與空性等等也不可能成為正行，因為它們之間是不可能找出什麼差距來的。</p> <p>頗瓦法與臨終之際的甚深大法也就是觀修無常。</p> <p>關於這一點，從前面所講的公案就可見一斑。所以，這樣做也是理所當然的。</p> <p>佛陀所宣講的三解脫門中的無願解脫門，也就是指以對世間的一切觀修無常及痛苦，從而對塵世間的一切無有豔羨之願的意思。</p> <p>所以，應當對這一切有為法都是剎那壞滅、連續壞滅之無常的道理善加思維並長時觀修。</p> <p>往昔，佛陀在獲得了寂止與勝觀的無量禪定時，卻仍然沒有獲得解脫的果位。</p> <p>才開始深深地領悟並精勤地觀修世間道中不存在的脫離世間之道——無常等四諦十六行相，終於以此獲得了殊勝的甘露果位，當時佛陀所觀修的無常也就是我們所說的無常。</p> <p>具有福報與智慧的人們應當了知觀修無常之此法，是善逝佛陀諸多法蘊之精要，進而對其進行觀修。</p>

表 16-4：（7 表）十六 恆修死亡無常【38～48 課】

十六 恆修死亡無常	<p>【43 課】</p> <p>《念住經》雲：“何處若生死念，於此勝念當力贊，依此獲得勝寂滅，前往離垢之方向。若憶死主之恐怖，其心焉能奔過患？以無謬行而恆時，令諸汙垢悉消散。不放逸獲勝妙果，諸佛如是而宣說。諸位當恆念死主，拋棄不善之行為。”</p> <p>加哲仁波切也曾引經據典地勸誡後人：“經雲：‘若能數數觀修無常，即為供養一切佛陀；則為一切佛陀給予之安慰；則為一切佛陀給予之授記；亦為一切佛陀賜予之加持。’”</p> <p>在一切經論竅訣中，都眾口一詞地宣說道：“觀修無常之此道極為勝妙，（它能幫助我們）捨棄對世間的一切貪執。尤其在當今時代，觀修無常更是具有重大意義，沒有比此更為精妙的法門了。”儘管如此千叮萬囑，但那些福報淺薄的人們卻置若罔聞，並沒有對此生起誠信。</p> <p>卓袞巴切中要害，尖銳地指出：“因為隨念無常之此法極為深妙，故令其在相續中生起也極端困難。即使是那些法師與大修士們，在這一點上也是十分欠缺的。”</p> <p>加哲仁波切雲：“若能生起真實無偽的無常之心，自心就不會被任何非法之念所侵佔。但是，能產生這種清淨體驗的修士實在是鳳毛麟角，難得一見。”</p> <p>普穹瓦曾向夏沃剛巴祈求：“我希望今天能在您面前，得授一種具有意義的修法。請您給我指點一下雷莫塘地方是如何焚燒屍骨的。”</p> <p>夏沃剛巴隨即為普穹瓦一一解說：這個是這樣焚燒，那個又是那樣焚燒……</p> <p>普穹瓦感慨萬千地說道：“班瑪香秋尊者啊！人們都對屍體被如同糞便一般搬運的事實熟視無睹，卻口口聲聲地吹噓自己‘已趨入了空性的境界’。</p> <p>（對於這種自吹自擂的空談，）我實在不敢相信。</p> <p>煩惱的犄角仍然堅銳，煩惱的蹄腳依然完好無損，還自吹曉知修行之理，真是可笑！”</p> <p>夏沃剛巴也諷刺道：“精通無常法的人好像比了知無常法的人還要多啊！”</p> <p>《毗奈耶經》中記載：“往昔佛陀住世之時，在比丘尼僧眾中，眾生主母阿羅漢女及其眷屬們主要修持禪定。供施比丘尼及其眷屬則以講聞為主，為了以如法行為護持內心，她們修習禪定的內容即為觀修無常，唸誦有關壽命無常的經函。”</p> <p>這也說明，供施比丘尼及其眷屬們，都是將觀修無常作為修持的主要內容。</p> <p>無著菩薩在對經中的偈頌進行闡釋時，也是這樣講的：</p> <p>阿羅漢們將一切的時日都用於觀修無常。</p> <p>博朵瓦雲：“我的遮遣現分大法就是這個無常法，包括二地的菩薩都要修持此法。然而，格頓等人卻認為：無常法怎麼會不是低劣淺陋之法呢？”</p> <p>卓袞巴也說：“因為觀修無常極其關鍵，所以，一切的經論續部中都對其進行了宣說。律部中也記載了在走廊中描畫白骨等憶念死亡的方式，在阿底峽尊者尚未光臨之前，我卻對此竅訣一竅不通。”</p> <p>又說：“未思死時不定故，今生為饒益親友，以及損害怨敵故，而造種種之惡業，最終親屬與怨敵，悉皆遺留與存駐，無邊惡趣獨奔赴，安有勝此之敗負？</p> <p>死期不定彌留際，其他非法皆無益，內心生起緊迫感，恰似小蟲觸木枝。</p> <p>對於今生諸雜務，定生出離之厭心，於諸何等皆無貪。</p> <p>如此以修死無常，而於今生之妄念，以鋒利矛猛刺穿，諸行皆趨於正法。</p> <p>輪迴過患業因果，菩提心與大空性，悉皆由此而衍生。如此觀修智慧增。”</p>
	<p>【44 課】</p> <p>至尊米拉日巴也現身說法道：“吾於八無暇生懼，故觀無常輪迴過，一心皈依勝三寶，謹慎取捨業因果，以菩提心調相續，阻斷習氣業障流，終證諸現皆幻化，於三惡道無怖心。吾於暫時壽生懼，故修風脈之緣起。”</p> <p>在阿底峽尊者的《道次第》中，也不謀同辭地如此加以闡述。</p> <p>帕單巴雲：“若思死亡何許皆無需，應當誠心憶念當熱瓦。”</p> <p>又云，“有些人是從修習四諦入門，有些是從修習緣起等等入門，可謂五花八門，不一而足。</p> <p>其中，觀修死亡之此入門方式是最為精要深奧的。</p> <p>觀修死亡無常極其重要，在整個修行過程的始終，都不可或缺。</p> <p>若能生起無常之心，則首先可成為趨入正法之因；</p> <p>中途可成為精勤修持之鞭策；最終可以此而獲得光明法身。”</p> <p>果倉巴也教導修行人：</p> <p>“斬斷故鄉之牽連，剷除親友之膠汁，戒除財食之貪執，觀死無常可實現；</p>

表 16-5: (7 表) 十六 恆修死亡無常【38~48 課】

十六 恆 修 死 亡 無 常	<p>斷絕無義之瑣事，晝夜精進修正法，屏棄罪孽之伴侶，觀修暇滿難得現；視諸貪慾為災禍，一心投奔於三寶，於世間法生厭離，觀輪迴過可實現。”</p> <p>基 巴的一段言教字字力透紙背：</p> <p>“不思此生之需求，恆念無暇與死亡，刹那此生極短暫，不得片刻之空閒。思維速疾將死亡，此為忠言當銘記。恍惚渙散耗此生，不念死被散亂牽，死時不定當深思。”</p> <p>羊衞巴也如此論述道：</p> <p>“應當對思維死亡無常、業因果以及輪迴過患之修法生起強烈的信念；應當將妙欲視為過患，並以知足少欲之心而生起迫切感，從而令厭離心獲得收效與進展；應當視上師之一切行為為功德，進而清淨邪見之罪過，並潛心專注地祈禱，令敬信之心能更上一層樓。”</p> <p>帕莫哲巴也雲：“恆時思死亡，掂量所積業。”</p> <p>噶瑪巴若波多傑雲：“死主駕到之時辰，難保內心之平穩，將往何處無定準，今當週密審慎思。總之若能善思量，且具信心誠稀罕，未具今當生毅力。”</p> <p>綽普譯師生動地比喻道：</p> <p>“為了所行皆趨法，念無常苦極重要，猶若騏驎以鞭策，貪嗔自滅甚奇妙。”</p> <p>加哲仁波切雲：“無所伏敵亦無所護親，承顏候色上司下屬無，依止寂地若未調自心，汝尚有何可為瑪呢瓦？</p> <p>秋貯春享尚且無把握，春糧秋令未積為愚人。定死彌留之際有益法，如今尚未修持太愚蠢。追尋嚮往此生圓滿福，人天難得焉能求菩提？</p> <p>故當以棄貪戀此生心，精進憶念死亡而修習，若未憶念死期無定準，縱然勤苦聞思及修行，亦為謀取今生之圓滿，若嘔物毒雜於百味饅。”</p> <p>又云：“今日不死尚且難確定，反作永駐打算極從容，臨終手抓胸口錯亂現，願能隨念死亡祈加持。”</p> <p>【45 課】</p> <p>至尊達波仁波切弟子中逸然超群、名列前茅之瑜伽師秋雍，是一位大成就者。一位康巴的修行人（聽聞其美名，特地前來拜見，）他向成就者供養了布匹後，便祈求傳法。</p> <p>一開始，成就者什麼也沒有傳。康巴人再次殷切地請求，成就者就拉著他的手誠懇地說道：“我也會死，你也會死！我也會死，你也會死！！我也會死，你也會死!!!”</p> <p>就這樣重複了三遍，</p> <p>並進一步起誓：“上師的教言沒有別的，我也沒有修習除此之外的其他法門，你也應當好好修習此法，我發誓沒有比這更殊勝的竅訣了。”</p> <p>據說，康巴人聽完後，也開始精進地修持此法，終於獲得成就。</p> <p>《入行論》雲：“何時赴寒林，觸景生此情：他骨及吾體，悉皆壞滅法。”</p> <p>因此，儘管一切經論，以及藏地各個法脈及宗派的見解各說不一，莫衷一是。</p> <p>但在必須觀修死亡無常，猛厲發願令此境界在相續中萌生並茁壯成長，且時常祈願“以此觀修串習，何時就能讓此境界在相續中萌生”的問題上，卻不謀而合，觀點一致。</p> <p>那麼，又有誰能例外而不精勤修習遠離一切懷疑的殊勝之道——隨念死亡呢？</p> <p>因此，隨念死亡是修行之初的必要途徑。</p> <p>如同前面所闡述的，捨棄今生在修行之初必不可少一樣，這一點務必了達。</p> <p>博朵瓦雲：“前提乃為觀修無常法，並非梵文頂禮句等等。”</p> <p>又云：“如果能憶念死亡，則與香怎耶巴、寧敦釋迦炯以及奔公甲等一樣出色。”</p> <p>耶巴瓦時常提醒自己：死亡之劫，註定難逃！所以，平時偶感小恙，就會將自己的資具傾囊贈與他人，並超然地說道：“沒有資具有什麼不合理？直至死亡之前都可以借債度日。”</p> <p>據說，當他示現圓寂之時，天人奏響的美妙音樂響徹重重山巒，在場的人無不為之震撼。其所剩餘的食物僅除六克之外，別無所有。</p> <p>普穹瓦建議：“應將這些糧食供養三寶。”博朵瓦卻認為：“應當用於僧眾的法會。”</p>
----------------------------------	---

表 16-6: (7 表) 十六 恆修死亡無常【38~48 課】

十六 恆 修 死 亡 無 常	<p>【46 課】</p> <p>寧敦在一開始自恃博學多才，極其傲慢，不可一世。對於自己所掌握的秘訣也是保守吝惜，守口如瓶，絕不輕易示人。</p> <p>後來因為他的一位胞弟的死亡，（才令他如夢方醒，）終於看破今生。</p> <p>以強烈的出離心專一修持無常，即使在閒散解悶之時，也唯獨唸誦道“親友長時相往來，死到臨頭各分開，巨大憂患相煎熬，此為世間之必然”等警句，以促進修行。</p> <p>綽普的上師句呢策信口開河地諷刺道：“連寧敦大師也聲言‘要修無常’，這可能嗎？”</p> <p>大瑜伽士卻以讚賞的口吻回答說：“如果他真的在修的話，就必定有這個無常的境界。”</p> <p>一次，侍者向寧敦大師稟報準備夏用木柴事宜。（寧敦不屑一顧地）回答說：“夏天在不在都不能打包票，準備柴火有什麼用處？如果真的活到夏天，再作商議吧！”</p> <p>根本沒有將這些瑣碎之事提到議事日程上來。</p> <p>博朵瓦讚歎道：“（由此可見，）寧敦無疑已經現見真諦了！”</p> <p>據說，博朵瓦自己也因為相續中生起了無常的緣故，所以，一旦遇到利養等紛至沓來的情況，反而會面呈怒容。</p> <p>在（他所著的）《自言長篇》中，也反覆地自我告誡：“應當考慮如果我今晚死掉該怎麼辦，從而對明日之後的事情漠不關心。”</p> <p>一次，多吉法師獻上了僅僅用於包裹《大方廣佛華嚴經》的 170 函卷帙的包布。</p> <p>博朵瓦尊者說道：“應當催促倍敦法師儘快備妥他準備奉獻的包布。”</p> <p>查噶格西解釋並請求道：“綢緞和毛氈還沒有備齊，可不可以暫緩幾天？”</p> <p>博朵瓦回答說：“我已經沒有工夫等待了，有一張包布就包一函，有兩張包布就包兩函吧！”</p> <p>（聽了博朵瓦的話，大家都開始緊鑼密鼓地加緊準備，）其後，又有 300 張包布備妥。三天後，尊者示現重疾，七天後圓寂。原來，他早已確知自己的去日。</p> <p>博朵瓦雖然一向都是放浪江湖、蕩跡浮蹤、居無定所的，但也因其功德而感召聚集了 2000 餘名僧眾。其中捨棄今生，通達並憶念無常的就有 500 名。</p> <p>加哲仁波切對此讚歎道：“實在令人歎為觀止！在當今時代，即使一名這樣的修行人都難得一覓，（更何況有 500 名？）”又進一步誇讚道：“像喀 衰穹也堪為憶念無常的楷模。</p> <p>據說，他在喀 黑山洞的巖穴修行時，洞口有一叢荊棘，常常掛到他的衣服。他本想將其砍除，但轉念一想：砍了又有什麼用呢？就這樣無論進出洞口的時候，都會生起此念。</p> <p>直至最後圓寂，始終沒有砍除荊棘叢。</p> <p>另外，格西桑頗瓦與喜頓雍仲嘉措等人的事蹟也是感人肺腑，值得我們效法的。”</p>
	<p>【47 課】</p> <p>有人認為，既然觀修具有如此重大的意義和功德，就分門別類地分成若干部分進行觀修。但總的來說，噶當派的善知識們，並沒有將觀修程序詳細地加以區分，而成為各個科判。</p> <p>但是，過去也有個別智者將其分成各個科判進行觀修，眾多的追隨者也按此次第進行修習。兩種修法之間無論在思維與觀修的意義方面，都沒有任何差別。</p> <p>往昔卓龍巴大師的《菩提道次第》中對此也有分類，如今的宗喀巴大師及其弟子們，是遵照“三根本”、“九緣由”的科判進行修習的。目前，這種觀修方式是舉世公認且享有盛名的。</p> <p>以前，源自恰索巴的傳承大師們，將觀修無常劃分為三個部分：</p> <p>粗分無常，細分無常，暫時無常。</p> <p>粗分無常又可分為兩個方面：一切有為法註定毀滅；自己必將不由自主地死亡。</p> <p>細分無常即為：思維每一剎那盡皆趨於無常，猶如陡坡之飛流般咆哮奔騰，以及牧人馬不停蹄地驅趕牲畜等比喻。</p> <p>暫時無常可從四個方面而思維：四大錯亂之無常，觸怒天龍之無常，以上兩種紊亂、衝突皆具之無常，因衣食住處等緣而導致的橫死等等。</p> <p>他們就是按照以上方式進行觀修的。</p> <p>還有很多其他的善知識，則是從外無常與內無常兩方面進行思維的。</p> <p>外無常可分為兩個部分：器世間無常，情世間無常。</p> <p>內無常可分為三個部分：剎那無常，連續無常，暫時無常。</p> <p>剎那無常：每一剎那均處於毀滅狀態的無常；</p> <p>連續無常：即使擁有生命，卻比離弦之箭與狂瀉之瀑更加迅猛地往（死亡）飛馳；</p> <p>暫時無常可分為四個部分：</p> <p>壽命窮盡無常，業窮盡無常；福報窮盡無常；於放逸之中暴死之無常。</p>

表 16-7：（7 表）十六 恆修死亡無常【38～48 課】

十六 恆 修 死 亡 無 常	<p>我的上師說：“觀修無常等法時，身體做毗盧七法，觀修的本體、次第以及定數都應當確定。以強烈的意樂安住其中，而不散於外境。從一開始就要力爭不放縱於惡念而如理修習。”並由此寫道：“要觀修死亡無常，就應當對觀修量以及次第十分重視。”</p> <p>卓袞大師精闢地闡釋道：“這些文字表明：</p> <p>不論以何種方式修習，應當按照次第不錯亂而思維，以及跟隨記憶而思維兩種方式進行。”</p> <p>其中第一種，是指在尚未嫺熟的時候，就不能讓次第錯亂；</p> <p>一旦到了觀修嫺熟，得心應手之際，就可隨意而修，而不必依照一定的次第。</p> <p>根據觀修量的多少，其效果也有著天壤之別，所以務必對此加以重視。</p> <p>針對這一點，無著菩薩在《五部地論》中也這樣闡述道：</p> <p>如果對其內容，從多方面進行思維，就會具有所向披靡的巨大力量。</p>
	<p>【48 課】</p> <p>宗喀巴大師所說的一段話，在眾多難得的言教中，也算得上是崑山片玉：</p> <p>“於此吾等亦曉知，倘若多觀諸親友，所作損害之緣由，則可輕易斷親貪；</p> <p>倘若多觀諸仇敵，所作利益之緣由，即能息滅嗔敵念，迅速生起慈愛心；</p> <p>倘若多觀諸仇敵，所作損害之緣由，則生強烈之嗔恨。”</p> <p>如果有人心裡嘀咕道：雖說要觀修此法，但是，其觀修的方式又是如何的呢？</p> <p>關於此理，智者們的方式就是不與外境混雜，分別從內心加以明觀。</p> <p>一旦使其純熟、習慣之後，心中就一定清晰起來，並能駕輕就熟地進入清晰專注、清晰觀修的狀態。</p> <p>若能這樣於內心明觀、無有錯謬、無有忘失中安住，就無需重複觀修。</p> <p>而只須於此狀態中趨於完整的一體。</p> <p>比如，如果有人對漢地皇上的莊嚴儀態讚不絕口，就會銘記於心而不會忘懷。</p> <p>此時，不必反覆描述，就能於任何時候明清了然地現於心中。</p> <p>如果遺忘，就應當再次明觀安住。其比喻與意義二者是相同的。</p> <p>色頓法師雲：“這些噶舉派的智者、尊者們，都將傳法等其他一切功德暫時棄於一旁、置之不理，而全力以赴地唯一思維無常。”</p> <p>卓袞大師也鞭辟入裡地指出：</p> <p>“與專注而修相比，阿底峽尊者對於妙觀察的褒揚更甚於前者。”</p> <p>一次，金厄瓦仁波切拉著雲龍瓦格西的手，誠摯地說道：</p> <p>“在我死的時候，與因四大不調而生病致死相比，我寧可選擇因非人作害而死。</p> <p>為什麼呢？因為四大不調而生病致死僅僅能提供安受苦忍的對境，而不具備於他人損害而須行持的耐怨害忍的對境。而非人作害之死，就能二者兼具。</p> <p>尤其是如果自己沒有一絲過錯，卻無辜地被人用刀砍殺，求生不得，求死不能，就這樣死去活來地徘徊於生死之間，仍能真實不虛地生起感恩之心，則具備了諦察法忍。</p> <p>這樣就可以同時兼備三種安忍。</p> <p>對此，僅僅從詞句上了解還遠遠不足，只有再三反覆思維、權衡，並生起定解的修道，才是切實可行的方式。”</p> <p>柳吾色巴仁波切也切中要害，直截了當地告誡道：“僅僅思維‘我要死了！我要死了！’並不夠，還應依靠上師的竅訣，進行盤算、衡量與觀修。”</p> <p>他所講的這一切別處不可尋覓的說法，就是殊勝成就上師攝受薰染的標誌</p> <p>能如此通達的人實在是空前絕後、寥寥無幾。</p> <p>柳吾色巴又云：“現在僅僅從詞句上進行觀修，就連來世的無常都好像可以現見了。</p> <p>阿底峽尊者的這個法，不但前所未有的，如今也是難得一現的。”</p>

表 17: (1 表) 十七 不斷修持【49 課】

十七 不斷 修持	<p>【49 課】</p> <p>作為修行人，還應當不間斷地進行修持。</p> <p>夏 瓦雲：“即使（在短期內）屢次三番地思維三惡趣的過患，卻沒有持之以恆。則如同對於聾盲者，無論別人用何等動聽的語言加以規勸，也是枉費心機。剛趨入修行之道的人，即使有一些信心，但只要稍稍有所鬆懈，就會前功盡棄、功虧一簣。那些年輕的僧人們，個個都看起來興致勃勃、趣味盎然、幹勁十足，但他們的修行與對治，卻如同海螺上的浮塵一般，稍經擦拭，就會蕩然無存、原形畢露。”</p> <p>博朵瓦仁波切雲：“因此，應當根據（暇滿難得等法的）每一句言辭的支分，從各個不同的角度，細緻周全地加以思維。而不是蜻蜓點水般地思維一次兩次。</p> <p>如果能在法義沒有完全在相續中生起之前，都鏗而不捨地思維，那麼，其他所有的法都會自然而成。</p> <p>另外，在助伴、善知識以及住處三種順緣均具備的條件下，方能進行思維。否則，要想思維就會感到舉步維艱。”宗喀巴大師也別開生面地寓教於喻：“對於手足斷殘的麻風病人，僅以一兩個療程的藥物治療，是不可能痊癒的。同樣，對於我們從無始以來患染的、根深蒂固、極其沉重的煩惱病根，僅僅對教言之義進行一兩次的修持也無異於杯水車薪，是遠遠不夠的。</p> <p>所以，應當以妙觀察智對一切修法之支分，圓滿地審慎抉擇，並如同奔騰不息的江河一般持續不斷地修持。</p> <p>《懺悔禮讚》雲： ‘心相續之愚痴惑，痼疾根源所依靠，斷手足之麻風病，少許藥物豈見效？’</p> <p>旃扎古味雲：‘內心之樹無始即具備，長期煩惱苦汁以滋潤，無力變為美妙之甘飴，點滴功德之水有何益？’</p> <p>對於這些道理，我們若能持續不斷地修持，內心就會隨之而習以為常。在修行的開初會覺得艱難重重，以後就會自然而然地趨入門徑了。”所以，現在就應當盡力修持無常等法。</p> <p>有些人在去年修習的時候，還會傷感怖厭、情不自禁地思維死亡，而現在卻無論怎樣觀修，意識中都是懵懵懂懂、一片迷茫。就自暴自棄地說：“看來我是修行無望了！”</p> <p>其修行也隨之而江河日下、一瀉千里。</p> <p>但是，如果能遵循殊勝上師的言教觀修，立刻就會接連不斷地在相續中生起無常之心。若能生起無常之心，則空性等等的觀修也會立竿見影，圓滿一切觀修之道也就在朝夕之間了。</p> <p>誠如嘉爾瓦羊衮巴所說：“慣於惡念習氣如捲紙，新生覺受依緣而毀滅，短暫修習不能破迷亂，諸位修士應當恆常修。”</p> <p>羊衮巴又說：“香上師說：‘欲求立即生暖相，急轉直下之前兆，務當持續盡力修，恆常修習勿急躁，如糝粃粉莫急吞。’</p> <p>這些說法實在是舉足輕重的要領，希望我們大家能將此理穩妥實施並悉心體會。</p> <p>將無始以來的積習拋舍，讓不習慣的無常之心等在相續中紮根，並以此而長時修習。”</p>
----------------	--

表 18-1: (2 表) 十八 修持正因【50 課】

十八 修持 正因	<p>【50 課】</p> <p>諸位修行人還應當修持在相續中生起無常之心等等的種種正因。</p> <p>諸大善知識們都眾口一詞地說：</p> <p>觀修之時，對於無常而言，能專注到什麼程度，內心就盡量配合進行思擇；</p> <p>如果不能專注，就盡力陳設各種供品供養三寶並修習七支供；</p> <p>如果這些條件仍不具備，就不要勉為其難，只需將心思轉到思維業因果方面；</p> <p>如果這一點還是力不從心，就盡力淨除罪障；</p> <p>如果心力仍不夠成熟，就順其自然，心中能憶念到什麼，就根據自己的情況隨力而修。</p> <p>一種修法若能獲得成功，其他的成就也會相應而至。</p> <p>所以，應當量力而行，盡力修持自己力所能及的修法。</p> <p>在修持無常之類的法門時，應當依止一位恆常修持無常的上師及道友。</p> <p>閱讀的書籍也選擇無常方面的經論，包括行持積資淨障的一切善行，都應緊密圍繞生起無常之心的主題。</p> <p>宗喀巴大師雲：“首先依靠福田力，內心力量方生起，供養上師三寶業，應當連綿不間斷。”</p> <p>因此，在對上師、本尊、護法供養供物及食子時，應當盡力祈禱以生起此念。</p> <p>並對修習此法的功德，不修此法的過患善加思維，而恆時對修行生起莫大的願望。</p>
----------------	--

表 18-2：（2 表）十八 修持正因【50 課】

十八 修持 正因	<p>僅僅在座中修習還不夠，在所有的座間，也應當反覆憶念死期不定、一切無需的兩種根本大義。唸誦有關方面措辭尖銳、語言犀利、旗幟鮮明的詞句，以增強意念。</p> <p>不要說造作惡業方面的世間事務，即使是佛法方面的其他無關緊要的事，也應當儘量削減。如果出現不虞而至的邊緣障礙，也應當以自己正在觀修的法門予以遣除，從根本上斷除製造邊緣的因素，聚集不可或缺的順緣。</p> <p>絕不染指一切與此法相違背的事情，勵力勸諫他人趨入此法的修習，並對此法極力讚歎。如果這一切都已經具足的話，那麼，就在短暫的今生，此念也一定會在相續中生起。</p> <p>即使沒有生起，那麼在來世生起也就易如反掌了。</p> <p>從前有一個人，當他在偶然的機會看到一具女屍被開膛破肚的景象，（恐懼厭惡之餘，）心中反反覆覆地思量：這個女屍如此令人噁心，那麼，天下所有的女人也都應當如此，包括我自己的身體也不能例外啊！</p> <p>他死後轉生於印度，成為福報可與多聞天子相抗衡的一位大國王的王子，取名為“扎巴”。扎巴成年以後，被許多美豔絕倫的后妃眾星捧月般地圍繞，集百般嬌寵於一身。</p> <p>一次，當他盡情地與眾妃享受完具備各種妙欲之遊舞嬉戲後，眾妃都進入了夢境。</p> <p>他環顧四周的后妃們，忽然感覺自己彷彿置身於腐臭熏天的尸陀林一般，立刻生起骯髒與反胃作嘔的感覺。他一下子驚恐不安起來，迅速倉皇出逃。最後來至佛陀身邊，拜見了佛陀。</p> <p>以聽聞佛法而現見四諦，成為一名名為“扎巴”的大阿羅漢。</p> <p>據說，佛陀在世間界初轉法輪之時，緊隨佛陀身邊的五位比丘與扎巴等五近比丘中的扎巴，指的就是這位扎巴。他最終（因為觀修無常的緣故，而）獲得了阿羅漢果位。</p> <p>如果我們也能如此仿效他的行為，現在以真實的無常心進行修持，則即使有其他什麼功德暫時沒有生起，也必將會在往後的日子裡紛紜而至。因憶念無常，則會對一切都無有貪求，就無需因此而造作非法之業，這樣，即使是聖妙的佛地，也能毫無阻礙地趨往。</p> <p>所以，我們應當精勤地修持無常。</p>
----------------	--

表 19-1：（3 表）十九 承前繼後，於師生信【51～54 課】

十九 承前 繼後， 於師生 信	<p>【51 課】</p> <p>修行人還應當學習前輩的修行之道，並對上師的竅訣深信不疑。</p> <p>如果在此基礎上，修習其他的法門，就能使信心進一步增強。</p> <p>德熱扎波兄弟倆曾到仲敦巴格西前聞聽佛法。敦巴仁波切殷切地說道：“據說，在印度聖地，佛法的入門方式唯有一種，而外道的入門方式則有七種。我們應當修持上師的竅訣。</p> <p>什麼是竅訣呢？就是數數修習死亡無常與業因果，並持守清淨戒律。堅定不移地修持慈悲菩提心，以及以其為前提而引發的各種行為，並積累資糧、淨除罪障，這就是竅訣。”</p> <p>沃色加措法師向尊者祈求教言的時候，尊者的回答如出一轍。</p> <p>另外，康巴華巴即將離開之際，曾向敦巴仁波切討教，仁波切回答說：</p> <p>“行住坐臥之時，都應當趨向於禪定。</p> <p>在體力充沛的青年時代，就應抓緊時機，培養鍛鍊自己的身心，修習上師的竅訣。</p> <p>什麼是竅訣呢？就是多多修習死亡無常與業因果，並持守清淨戒律，修持慈悲菩提心，以及由其引發的積累種種資糧、淨除種種罪障，這就是竅訣。”</p> <p>博朵瓦尊者雲：“如理思維佛功德，皈依三寶入佛道。</p> <p>暇滿難得為先導，修習隨念死無常，複次恆時思四諦，了知輪迴諸過患，眾生俱與我等同，於彼萌生慈悲意，溫和且具菩提心。諸法彼中鹹包涵，此即野風傳遺囑。”</p> <p>卓袞大師也單刀直入地指出：</p> <p>“我等出家人，所修之白法，三藏四續外，別無諸修士，無常至實相，當修此漸道。”</p> <p>柳吾色巴仁波切曾坦率地說道：“我常為農區某些密咒師以酒獻新的方式感到害臊，拉美白咒師飲酒前獻新時，口中總是念念有詞：</p> <p>‘請三寶享用、請護法享用、請三世父母享用、請六道眾生享用，其他再沒有剩下的吧！’</p> <p>同樣，具德上師阿底峽尊者的菩提道次第之此法中，才真正是將四續三藏的所有法義無不涵蓋，（除此之外，其他再沒有剩餘的法。）</p> <p>因此，尊者為我們調配好的這劑靈丹妙藥，諸位至少應當享用少許。</p> <p>服用之後也切忌嘔吐，如果有要吐的徵兆，就通過對其吐口水，吹氣、用冰冷潮溼的石頭熨貼身體，以及拔頭髮的方法想方設法地平息嘔吐症狀。</p> <p>如果現在還未曾服用，也要為了方便以後隨時享用，而時刻揣於左懷。</p> <p>如果擔心其失落，就最好置於懷底。”</p>
-----------------------------	---

表 19-2: (3 表) 十九 承前繼後，於師生信【51~54 課】

<p>十九 承 前 繼 後 ， 於 師 生 信</p>	<p>【52 課】</p> <p>夏沃瓦雲：“對於上中下三種士夫而言，這種修心既是傳戒，也是求學。若能這樣使自心諳熟以後，就不會生起追尋物質財富的念頭，就能以此而獲得眾人的擁戴。所以，也就是最上乘的積累資糧，也就是最上乘的遷就他人。”</p> <p>宗喀巴大師的這段教言更是傳頌千古、蕩氣迴腸：</p> <p>“暇滿義大極難得，亦如水泡速滅盡，何者悉皆不跟隨，黑白業果毫不欺。長久思此緣起法，此四法根若穩固，其余善法容易生。”</p> <p>“彼等未執利樂根，自詡智者與禪師，若賈金洲空手歸。”</p> <p>“南洲聰睿頂中嚴，名稱幡幢照諸趣，龍猛無著漸傳來，謂此菩提道次第。盡滿眾生希願義，故是教授大寶王，攝納經論千流故，亦名吉祥善說海。證一切法互不違，經論悉皆成教言，易證佛陀之密意，重罪險隘亦能救。是故印藏諸智者，具緣眾依之勝言，以三士道之次第，智者何不生歡喜？攝集善說諸精華，每每講聞此妙理，則具講聞勝法德。須思廣集此妙義。”</p> <p>“為根穩固而精勤，諸佛勝法善說中，部分當下即施行，其餘作為發願境，無一捨棄均佛道，如此能將諸佛法，知轉道用勝智者。”</p> <p>因此，如果發自內心地追求勝法妙義，首先放棄此生的黑白花三種瑣事極為關要。</p> <p>一般來說，除了那些最為卑鄙下劣、罪大惡極的無恥之流以外，稍有良知的人們都容易了知，諸如殺生、偷盜等黑事於理不容，而與這類惡行徹底告別的人也比比皆是。</p> <p>但對於所謂的白事、花事，諸如傳授灌頂、講經說法、塑造佛像、發放佈施、經懺佛事、做泥塔像、繕寫護輪、降伏鬼神、唸誦密咒、聞法諷誦等形象上的法事活動，能斬斷未斷除今生貪執的這些忙碌瑣事的人實在是稀有罕見。</p> <p>經中不是說：自心沒有遠離對今生的貪著，則一切所作都毫無必要嗎？</p> <p>再說善不善業均是由心所造。</p> <p>所以，必須令自心做到不被人天鬼神所冷齒嘲笑。</p> <p>《智成論》雲：</p> <p>“無論何種業，身語意所作，第四者不存，於此當明辨。</p> <p>無意僅身語，所作不成業，無彼以言辭，始終亦不成。</p> <p>故身語之業，皆由意業成。</p> <p>眾生以自心，所作諸善惡，一切有利業，皆當善察析。</p> <p>佛雲以邪心，所作不成福。</p> <p>眾生導師雲：故諸善不善，皆由心所為，心亦壞滅法。”</p> <p>《迦葉品》雲：“譬如海水衝擊之某人，反為乾渴煎熬趨死城。</p> <p>如是貪婪諸法卻放逸，身居佛海反奔諸惡趣。</p> <p>又如郎中置於囊袋藥，縱然雲遊浪跡遍世間，若未能阻疾病之糾纏，彼良藥之功效則休談。</p> <p>如是比丘具備成功德，亦具聽聞若未能清除，非理煩惱繁衍之疾患，彼等聽聞縱勤亦無義。”</p> <p>我們應當審慎思維，此經所表達的宗旨究竟何在？</p>
	<p>【53 課】</p> <p>有人認為，只要能傾其一生用於修行，就堪稱名副其實的修行人。</p> <p>如果他們的這種定義能夠成立的話，那麼，經中所說的那些在大海中飢渴難耐、死後尚須奔赴惡趣的情況又是針對何人而言的呢？</p> <p>如果希望此生與痛苦毫不沾邊，與快樂相偃相伴，樂不可言、喜不自勝，名利兼收、萬事暢順。</p> <p>即使進行傳授灌頂、講經說法、聽聞諷誦，也都是被追求此生福報之念所支配，那麼，將來於此輪迴中所承受的痛苦，也必將由這些世間八法而導致。</p> <p>如果仍放任自流、執迷不悟，讓黑白花三種世間八法越發增上，變本加厲，實在是毫無價值。與肩負對疾病毫無療效的藥囊八方奔走的說法別無二致。</p> <p>因此，事到如今，難道你還不明白必須從心底裡徹底拋棄今生快樂幸福的原因嗎？</p> <p>如果有人發問，由世間八法或者煩惱所引發的一切，都是造作惡業而趨往惡趣的因嗎？</p> <p>可以這樣回答：一般來說，除了以殊勝出離心所攝持的以外，所做的由世間八法所引發的所有黑白花三事，都只能成為感受輪迴痛苦的因。</p> <p>因此，以煩惱所牽引的一切佛事活動，都沒有絲毫價值。</p> <p>這就是此經的用意所在。</p>

表 19-3：（3 表）十九 承前繼後，於師生信【51～54 課】

<p>十 九 承 前 繼 後 ， 於 師 生 信</p>	<p>另外，判定是否為惡趣之因以及罪業的界限，可以從兩方面加以陳述： 在上中下三士道中，小士道所積累的一切善根，因為僅僅是為了獲得輪迴安樂而做，所以也就屬於以世間八法或煩惱而造作或積累的。 雖然這部分善根屬於以貪慾心所積累的善根，但仍屬於善業而並非惡業。 小士道的修行人為了獲得人天的圓滿，而去積累佈施以及持戒等福報資糧； 為了獲得色界與無色界的圓滿，而修持寂止、勝觀以及止觀雙運的禪定等等。 這些以煩惱及世間八法所作的不是罪業而是善業。 在諸大論典中，都將這些善業稱為“隨福德分善”。 同理，上界所屬的一切煩惱，以及由其所積累的業，都不屬於不善業的範疇。 同樣，以救畏與善願所持守的戒律，以及因善願所作的佈施等也屬於善業。 因此，以世間八法與貪慾等煩惱所造作或積累，不屬於罪業或不善業的情況也是屢見不鮮的。 無著菩薩雲： “上界的煩惱諂誑等等，全部都是寂止的緊密所依，是以眾多善法所攝持的，故不會成為不善業。”</p>
	<p>【54 課】 如果刨根問底，想弄清哪些屬於善業，哪些屬於不善業的話，可以這樣回答： 凡是被諸佛菩薩所呵斥，並從未讚歎過的業，及其所引發的煩惱就屬於不善業； 與這些相對立的業及其所引發的一切就屬於善業； 此二者均未包含的身口意三業，就被稱為無記之業。 因此，雖然以煩惱所引發而並非罪業的情況很多，但為了此生的名聞利養、快樂幸福而做的灌頂、傳法、誦經、唸咒等等，都屬於惡業與罪障的範圍。 因為在這些行為中，出賣甚深妙法、貪圖之心、損害之心、狡詐諂誑、詐現威儀、諂媚奉承、旁敲側擊、巧取訛索、贈微博厚、廢言綺語等惡業與罪障大行其道，如同滂沱大雨般接連不斷地傾盆而下的緣故。 考慮到這些問題，前輩上師們曾用千言萬語發人深省地指出： “如果沒有遠離對今生的貪執，則一切所作都是惡業。” 又進一步說道： “以貪執此生而做的一切，都是毫無意義的惡業！ 只要貪執此生，就逃不出惡業的園囿。” 大家應對此妥為斟酌啊！ 若將捨棄今生而修行的要點，提綱挈領地加以歸納，則可得出結論： 輪迴所攝的現世快樂及快樂之因，痛苦及痛苦之因，也就是除了屬於毫不利己地饒益他眾，即修持菩提勝果所必不可少的因素以外的，那些取捨之念極其熾烈的煩惱，包括伏首帖耳地歸順服從於貪慾、愛染、世間八法以及貪執今世所涉及的一切，都應以對治心徹底斬斷。 對於日常生活不可缺乏的衣食等等，佛陀也強調： 不可為貪愛心所主宰，為了使福報進一步圓滿殊勝，長盛不衰，就應當多多修持。 其他方面也應該依此理推知，一切行為則不會為愛慾所轉。 總之，一切行事都以出離心及菩提心所攝持，就是不為貪嗔所轉，凌駕於一切的方便之王。 我們應當時刻憶念此理。 若能對任何苦樂都無有取捨地行持，對必需品所持的態度都能以出離心及菩提心攝持，則能迅速圓證遠離一切三界取捨貪念之阿羅漢果位或者圓滿正等覺之勝妙果位。 以此善說所獲致，一切善根願眾生，遠離三界之貪慾，迅速獲得遍知果。 誰以供養承侍諸佛願，清淨供養菩薩摩訶薩，令諸佛陀悉皆生歡喜，十方眾生解脫於囹圄，獲得輪王果位之福德。若見菩薩生信且讚歎，佛說後者福德與前者，相比超勝無量之倍數。 吾以廣聞如海之善說，於此宣揚諸大勝士行，闡演智慧結晶勝深法，令諸暇滿具備廣大義。 願於生生世世諸勝士，永不厭離歡喜而攝受，依教奉行修持精華義，迅速獲得無上菩提果。 此《開啟修心門扉——趨入菩提道次第論之修心篇》由至尊仁波切宗喀巴大師師徒之高足——法師羅珠加參吉祥賢於嘉麻仁欽崗寺圓滿撰著完畢。 祈願以此而令正法長盛不衰，眾生普獲廣大利益。 願吉祥！ 結文</p>