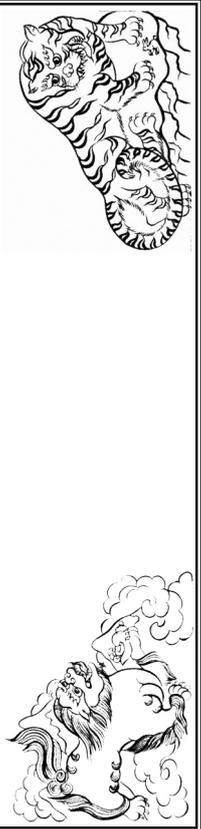
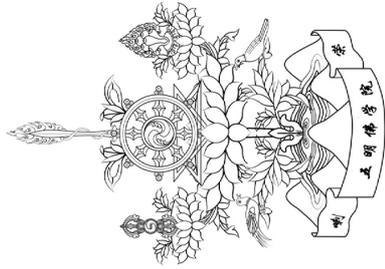




# 菩提道次第廣論講記

(七)

益西彭措堪布 講授



# 科判

午三、忍辱分六.....	17
未一、忍之自性分三.....	17
申一、安忍體性.....	17
申二、安忍違品.....	18
申三、安忍波羅蜜多.....	18
未二、趣入修忍之方便分三.....	21
申一、思惟修忍之勝利.....	22
申二、思惟不忍之過患分二.....	32
成一、真實義.....	32
成二、以瞋恚摧壞善根之義分四.....	33
亥一、生瞋的對境.....	33
亥二、生瞋的所依.....	33
亥三、於對境斷除疑惑.....	34
亥四、摧壞善根之義分二.....	36
金一、遮破他宗.....	36
金二、建立自宗.....	38
成三、攝義.....	40
酉二、現法過患.....	41
申三、攝義.....	45
未三、忍之差別分三.....	46
申一、耐害忍分三.....	46

## 科判

### 菩提道次第廣論講記

酉一、破除不忍怨所作害分二.....	47
成一、破除不忍障樂作苦分二.....	47
亥一、顯示理不應瞋分三.....	48
金一、觀察境分四.....	48
木一、觀察有無自在皆不應瞋分三.....	48
水一、觀察有自在不應瞋分二.....	50
火一、損害心最初生起無自在.....	50
火二、整個損害過程全由煩惱支配故無自在.....	51
水二、觀察無自在不應瞋.....	52
水三、攝義.....	56
木二、觀是客現及是自性皆不應瞋.....	59
木三、觀其直接間接由何作損皆不應瞋.....	62
木四、觀能發動作害之因不應瞋恚.....	64
金二、有境分三.....	68
木一、不欲受苦與對他人人生瞋相違.....	68
木二、是滅盡惡業之因故不應生瞋.....	70
木三、如治病服藥般安忍應理.....	72
金三、所依瞋非應理分二.....	74
木一、觀能害因及有過無過.....	74
木二、觀自所受分三.....	78
水一、正說.....	78
水二、旁述《菩薩地》所說修攝受想分二.....	80
火一、修攝受想.....	80
火二、依想堪忍.....	81
水三、攝義.....	82



亥二、顯示理應悲憫分二.....	84
金一、依《菩薩地》別說分三.....	84
木一、宿生親善想分二.....	84
水一、修宿生親善想.....	85
水二、依想堪忍.....	86
木二、無常想分二.....	87
水一、修無常想.....	87
水二、依想堪忍.....	88
木三、苦想分二.....	89
水一、修習苦想.....	89
水二、依想堪忍.....	92
金二、依本論台說.....	92
戌二、破除不忍障利等三、作毀等三分二.....	93
亥一、破除不忍障譽等三分三.....	93
金一、思惟譽等無功德之理.....	94
金二、思惟有過失之理.....	97
金三、故於破此應當歡喜.....	109
亥二、破除不忍作毀等三分三.....	111
金一、思惟毀謗等無損於身心而滅憂息瞋.....	112
金二、破救.....	117
金三、攝義分二.....	122
木一、總說.....	122
木二、旁述安忍毀謗等之方便.....	123
酉二、破除不喜怨家富盛喜其衰敗分二.....	126
成一、破除不喜怨家富樂.....	126

科 判

菩提道次第廣論講記

戌二、破除歡喜怨家衰損.....	131
酉三、攝義.....	134
申二、安受苦忍分三.....	137
酉一、必須安受苦之理分二.....	137
成一、從作用上觀察助道和障道，斷定必須以苦為道.....	138
戌二、從結果上觀察增苦和減苦，斷定必須安受眾苦.....	140
酉二、引發此之方便分二.....	142
成一、有苦生時破除專一執為不喜.....	143
戌二、顯示其苦理應忍受分三.....	146
亥一、思惟苦之功德.....	147
亥二、思惟能忍眾苦難行之功德分二.....	150
金一、思解脫等諸大勝利.....	151
金二、思能遮止無量大苦所有勝利.....	153
亥三、從微漸修無難之理分二.....	154
金一、略說.....	154
金二、廣說分三.....	155
木一、從微小處漸次修.....	155
木二、須以最堅穩之心力方能成就安忍.....	155
木三、若心堅強大苦也成助伴.....	156
酉三、處門廣釋分八.....	157
成一、依止處分二.....	157
亥一、顯處.....	157
亥二、明忍.....	158



成二、世法處分二.....	158
亥一、顯處.....	158
亥二、明忍.....	159
成三、威儀處分二.....	161
亥一、顯處.....	161
亥二、明忍.....	161
成四、攝法處分二.....	162
亥一、顯處.....	162
亥二、明忍.....	163
成五、乞活處分二.....	163
亥一、顯處.....	163
亥二、明忍.....	166
成六、勤劬處.....	166
成七、利有情處.....	166
成八、現所作處.....	166
申三、思擇法忍分二.....	167
酉一、勝解之境.....	169
酉二、勝解之理.....	172
未四、修忍時如何行.....	173
未五、此等攝義.....	174
未六、安忍度總義分三.....	177
申一、忍的自性.....	177
申二、趣入修忍的方便.....	177
申三、忍的差別分三.....	178
酉一、耐怨害忍的修法分二.....	178

科 判

菩提道次第廣論講記

成一、總說原理.....	178
成二、分說修法分三.....	179
亥一、破除不忍障樂作苦分二.....	179
金一、顯示理不應瞋分三.....	180
木一、觀察境生瞋不應理.....	180
木二、觀察有境不應生瞋.....	182
木三、觀察所依不應生瞋.....	182
金二、顯示理應悲憫.....	183
亥二、破除不忍障利等三.....	183
金一、破除不忍障礙譽、稱、利敬.....	183
金二、破除不忍怨敵對自己毀謗等.....	185
亥三、破除不喜怨家富盛、喜其衰敗分二.....	186
金一、破除不喜怨家富樂.....	186
金二、破除歡喜怨家衰損.....	186
酉二、安受苦忍的修法分五.....	187
成一、安受苦忍的自性.....	187
成二、修安受苦忍的必要.....	187
成三、修安受苦忍的原理.....	188
成四、修安受苦忍的方法分三.....	188
亥一、調整看待苦的心態.....	189
亥二、改變對苦和受苦的看法分二.....	190
金一、改變對苦的看法.....	190
金二、改變對受苦的看法分二.....	192
木一、思惟解脫等大利益.....	193
木二、思惟能遮止無量大苦的勝利.....	194



亥三、正式訓練忍苦的次第及其效果.....	194
成五、所應忍苦的方面.....	195
酉三、法思勝解忍的修法.....	195
午四、精進分六.....	196
未一、精進自性.....	196
未二、趣入修習精進方便分二.....	197
申一、連結.....	197
申二、正義分二.....	198
酉一、思惟精進勝利.....	198
酉二、思惟解怠過患.....	204
未三：精進差別分二.....	205
申一、正明差別分二.....	205
酉一、擐甲精進.....	205
酉二、攝善法精進及饒益有情精進.....	210
申二、發生精進之方便分二.....	211
酉一、連結.....	211
酉二、真實義分四.....	212
成一、捨離障礙精進連緣分二.....	212
亥一、明所治品分二.....	213
金一、明懈怠.....	213
金二、明懈怠之因.....	215
亥二、修斷彼之方便分三.....	215
金一、破除推延懈怠.....	216
金二、破除貪著惡劣事業.....	216
金三、破除退屈或自輕分三.....	217

科  
判

菩提道次第廣論講記

木一、略說.....	217
木二、廣說分二.....	218
水一、依寂天菩薩論典宣說分三.....	218
火一、於所應得破除退屈分三.....	218
土一、破除退屈之必要.....	218
土二、破除退屈之理.....	219
土三、宣說生起怯弱之因.....	222
火二、於能得方便破除退屈分二.....	224
土一、破除認為不能布施手足等的怯退.....	224
土二、由斷疑而破除對施身怯退.....	227
火三、於所安住修道處所破除怯弱.....	229
水二、依龍猛菩薩論典宣說分二.....	231
火一、遮止對時間久遠心生怯弱.....	231
火二、遮止對圓滿無邊資糧心生怯弱.....	232
木三、攝義.....	235
成一、修積順緣護助資糧分四.....	244
亥一、發勝解力分三.....	244
金一、勝解的體相.....	244
金二、生起勝解的必要.....	245
金三、如何生起勝解分三.....	246
木一、思惟業果能引發勝解的理由.....	246
木二、修習業果而引生勝解之方法.....	247
木三、勸勉自己精進.....	248
亥二、發堅固力分三.....	250
金一、堅固力的體相.....	251



金二、堅固力生起之理分三.....	251
木一、觀察之後趣入.....	251
木二、生起三種慢分二.....	254
水一、略說.....	254
水二、廣說分三.....	255
火一、業慢.....	255
火二、功能慢.....	256
火三、煩惱慢.....	257
金三、攝義.....	262
亥三、發歡喜力分二.....	262
金一、歡喜力的體相.....	262
金二、引發歡喜力的方便分二.....	263
木一、無飽足心之相.....	263
木二、於因無飽足分三.....	264
水一、行善決定能生安樂果，理應無飽足.....	264
水二、行善能獲暫時究竟無罪安樂，理應無飽足.....	264
水三、故應發起無飽足意樂.....	266
亥四、暫止息力分二.....	267
金一、需要休息的原因.....	267
金二、發精進規——不急不緩.....	271
成三、依上二緣發動精進分三.....	274
亥一、連結.....	275
亥二、廣說分七.....	276
金一、發動精進時應如何行.....	276

科判

菩提道次第廣論講記

金二、必須依止其因——正念.....	279
金三、正念依止之境.....	280
金四、依止正念以修業果為心要.....	281
金五、惡行須從微小處遮止的根據.....	283
金六、如何依止正知正念之相.....	284
金七、應勵力修學能相續產生有力正念的最勝之因.....	288
亥三、攝義.....	290
成四、由此身心堪能之理分二.....	290
亥一、真實.....	290
亥二、雖難行不應捨棄.....	293
未四、正修行時應如何修.....	295
未五、此等攝義.....	299
未六、精進度總義分三.....	302
申一、精進的自性.....	303
申二、趣入修習精進的方法.....	303
申三、精進的差別分二.....	303
酉一、認定精進的差別分二.....	303
成一、擐甲精進.....	304
成二、攝善法精進和饒益有情精進.....	305
酉二、發生精進的方便分四.....	306
成一、捨離障礙精進的邊緣分二.....	306
亥一、認定違品.....	306
亥二、修習對治分三.....	307
金一、修習無常斷除推延懈怠.....	307



金二、修習業果斷除貪著惡事.....	307
金三、如理思惟破除退屈分四.....	308
木一、於所應得破除退屈.....	308
木二、於能得方便破除退屈.....	310
木三、於安住修道處所破除退屈.....	311
木四、於所應圓滿資糧破除退屈.....	311
成二、修種護持、助長精進的順緣資糧分四.....	312
亥一、發勝解力.....	312
亥二、發堅固力.....	314
亥三、發歡喜力.....	316
亥四、發暫止息力.....	317
戌三、依靠捨違緣、修順緣發起精進.....	317
戌四、由此身心堪能之理.....	318
午五、靜慮分五.....	319
未一、靜慮自性.....	319
未二、修彼方便.....	320
未三、靜慮差別.....	320
未四、正修彼時應如何行.....	322
未五、此等攝義.....	324
午六、般若道理分五.....	325
未一、慧之自性.....	325
未二、生慧方便分二.....	326
申一、真實義分三.....	326
酉一、總說.....	327
酉二、廣說分二.....	327

科 判

菩提道次第廣論講記

戌一、具有智慧的功德分八.....	327
亥一、慧是現後一切功德根本.....	327
亥二、慧如施等五度之目.....	328
亥三、其餘功德皆需智慧.....	329
亥四、信等根以慧為主.....	331
亥五、以慧為依能令施等五法清淨.....	332
亥六、似有相違的功德由慧能令無違.....	336
亥七、二諦的建立及諸經論開遮的差別，由慧能令無違 分三.....	339
金一、二諦無違是智慧的作用.....	339
金二、通達教典的開遮等互不相違，唯一依賴智慧 .....	340
金三、攝義.....	342
亥八、總說一切功德從慧生.....	342
戌二、不具智慧的過失.....	345
酉三、攝義.....	347
申二、勞述分二.....	348
酉一、認定愚癡之因.....	348
酉二、為斷彼故必須精勤聞法分三.....	351
戌一、必須精勤聞法的理由分四.....	351
亥一、聞思修三慧依賴聽聞之故.....	352
亥二、能斷二障的智慧依賴聽聞之故.....	353
亥三、教誡須以忍耐心尋求多聞.....	354
亥四、攝義.....	355
戌二、破斥“承許不需聞思”的邪見分四.....	356

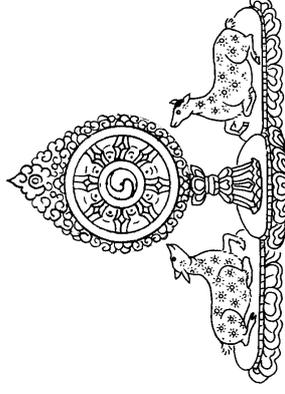


亥一、邪見根源是認為實修時不需觀察修 .....	356
亥二、引教言教誡“欲成佛者必須廣聞” .....	356
亥三、破斥“實修者不需以聞思求知”的邪見 .....	358
亥四、破斥“欲利聖教才需多聞，自己實修則不需”之邪見 .....	359
戌三、將聞思轉為實修助緣的竅訣 .....	361
未三、慧之差別分三 .....	365
申一、通達勝義慧 .....	365
申二、通達世俗慧分二 .....	366
酉一、五明的內容 .....	366
酉二、學習五明的目的 .....	367
申三、通達饒益有情慧 .....	369
未四、正修慧時應如何行 .....	369
未五、此等攝義分二 .....	370
申一、般若度攝義 .....	370
申二、波羅蜜多總攝義 .....	372
巳二、學習四攝熟他有情分五 .....	400
午一、四攝自性 .....	400
午二、立四之理由 .....	402
午三、四攝之作業 .....	405
午四、攝受眷屬須依四攝 .....	406
午五、略為解說分六 .....	407
未一、廣說四攝中後三者體性分三 .....	407
申一、愛語 .....	407
申二、利行 .....	410

科 判

菩提道次第廣論講記

申三、同事 .....	411
未二、四攝事攝為二事 .....	412
未三、四攝是利他唯一之道 .....	413
未四、六度四攝是成就二利的總綱 .....	413
未五、根本後得位時如何行持 .....	415
未六、難行申習極重要故，教誡對此精勤 .....	416
附錄：思考題 .....	415



午三、忍辱分六：一、忍之自性 二、趣入修忍之方便 三、忍之差別 四、修忍時如何行 五、此等攝義 六、安忍度總義<sup>1</sup>

忍波羅蜜多分五：一、忍之自性；二、趣入修忍之方便；三、忍之差別；四、修忍時如何行；五、此等攝義。

今初。

未一、忍之自性分三：一、安忍體性 二、安忍違品 三、安忍波羅蜜多

申一、安忍體性

耐他怨害，安受自身所生眾苦，及善安住法思勝解。忍受其他怨敵的惱害，安然忍受自己身心所產生的眾多苦惱，以及善安住於法思勝解中，這三者分別是耐怨害忍、安受苦忍、法思勝解忍（思擇法忍）的體性。

大乘安忍，即是以大悲、菩提心所引起的三類安忍中，心不擾動的善心狀態。

《顯揚聖教論》說：“忍波羅蜜多，謂或因忍受他不饒益不慧性，或因安受諸苦不亂性，或因審察諸法正慧性。由此行故，諸菩薩以忍受一切不饒益事及損害事，攝諸有情。”《成唯識論》說：“忍以無瞋、精進、

<sup>1</sup> 此科判乃本講記所擬。

審慧及彼所起三業處性。”

申二、安忍違品

此等違品亦有三種，初謂瞋恚，次謂瞋恚及怯弱心，三謂不解無其樂欲。

安忍的違品也有三種：耐怨害忍的違品是瞋恚；安受苦忍的違品，是瞋恚和怯弱心；法思勝解忍的違品，是對正法因為不解而沒有希求的欲樂。

申三、安忍波羅蜜多

圓滿忍辱波羅蜜多者，惟由自心滅除忿等修習圓滿，非為觀待一切有情悉離暴惡，非能辦故，調伏自心即能成辦所為事<sup>2</sup>故。

忍辱波羅蜜多的圓滿，唯一是由自心滅除瞋恚、怯弱、不解無其樂欲等修習圓滿，並非觀待令一切有情全都遠離暴惡，因為此事無法成辦，而且以調伏自心便能達成目的的緣故。

上述理由有二：

一、不可能讓一切有情全都遠離暴惡

如果觀待一切有情全都遠離暴惡，才能安立圓滿忍辱度，則應成諸佛佛都未圓滿忍辱度，因為如今世間仍然遍滿了惡人。

二、調伏自心便能達成目的

此處“目的”，是指消除一切敵人和所有對立面。

<sup>2</sup> 所為事：所須達到的目的。



若想從外境上消滅所有敵人，根本無法辦到；而向內調伏自己的心，便能滅一切敵。因為“敵人”、“對立面”都是以心假立的，一旦調伏自心，一切敵對自然消失，因此若想“天下無敵”，就應降伏自心，而不是一去降伏外敵，“心中無敵”即“天下無敵”。

總之，因為無法讓外有情全都遠離暴惡，故忍辱度圓滿並非觀待有情離惡而安立。又因調伏自心即能滅除一切怨敵，所以忍辱度的圓滿，唯一是由自心滅除瞋等修到最圓滿而安立。

《六波羅蜜多經》：“復次，若諸有情為彼三十六俱胝天魔、鬼神、藥叉、羅刹而來侵害，菩薩唯將安忍波羅蜜多能破彼軍，乃至八萬四千煩惱怨賊，欲摧伏者，亦以安忍而除滅之。非唯如是，天魔大軍煩惱怨賊，乃至極下微小怨賊，亦以安忍而調伏之。是名安忍波羅蜜多。”

《入行論》云：“惡有情如空，非能盡降伏，惟摧此忿心，如破一切敵。”

《入行論》說：瞋恚的對境——惡劣有情如虛空般無有邊際，誰能一一降伏？只要摧伏自己的瞋心，就等同摧毀了一切怨敵。因此，忍辱波羅蜜多的圓滿不必觀待瞋恚對境的窮盡。

“以皮覆此地，豈有爾許皮，惟以鞋底皮，如覆一切地。”

### 忍波羅蜜

### 菩提道次第廣論講記

爲了不讓腳被荆棘等刺傷，而想以牛皮鋪滿大地，但是哪裡有這麼多牛皮呢？只要在鞋底釘上一塊牛皮，就等同以牛皮遍覆大地。

“如是諸外物，我不能盡遮，應遮我自心，何須遮諸餘。”

同理，對於外在能損害的事物，我不能一一遮除，所以應當遮止自心緣對境起瞋，如此串習就能圓滿忍辱波羅蜜多，此外對於生瞋的對境不必遮止，也無法遮止。

譬如，夢中顯現各種羅刹時，不必拿著刀劍一一消滅，只需止息夢心，所有恐怖境界便會消失。因此，智者除心不除境，而愚人除境不除心。

佛在《六波羅蜜多經》中說：譬如，有人擔心腳被荆棘刺傷，而想以牛皮鋪滿大地，以免行走時的憂患。

智者問他：你找牛皮的目的是什麼？

他說：避免腳被刺傷。

智者呵責他：笨人！不必如此，只需將一塊牛皮墊在鞋底，就能永遠不受傷，何需用這麼多牛皮鋪滿大地？

同樣，凡夫處處結怨，手持刀劍想殺盡遍滿大地的怨家。菩薩見後深生悲憫，便告訴他：只要以安忍爲革履防護你的心，何需持刀殺盡所有怨敵？這就是安忍波羅蜜多。

對於安忍波羅蜜，彌勒菩薩的化身布袋和尚曾幽默地說：“老拙<sup>3</sup>穿衲襖<sup>4</sup>，淡飯腹中飽，補破好遮寒，萬事隨緣了。有人罵老拙，老拙只說好，有人打老拙，老拙自睡倒，涕唾於面上，隨它自乾了，我也省力氣，他也無煩惱。這樣波羅蜜，便是妙中寶，若知這消息，何愁道不了。”

唐代寒山大士問拾得大士：“世間謗我、欺我、辱我、笑我、輕我、賤我、惡我、騙我如何處治？”拾得說：“只是忍他、讓他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他。”

在生活中如此行持，就是修忍辱波羅蜜。

**未二、趣入修忍之方便分三：一、思惟修忍之勝利 二、思惟不忍之過患 三、攝義**

第二，趣入修忍之方便者，雖有多門，且當宣說修忍勝利、不忍過患。

趣入修忍的方便，雖然有很多門徑，比如《大乘莊嚴經論》中宣說了四種事，《攝大乘論》中宣說了五門，在其他典籍中還講到二十種方便等等。但此處則針對初學者，著重宣說修習忍辱的勝利和不修忍辱的過患。

著重宣說此二者的原因是：一切白法的根本是勝

<sup>3</sup> 老拙：老笨蛋。

<sup>4</sup> 衲襖：縫有補丁的衣服。

解，如果通過思惟勝利和過患而引發勝解，就能推動自心趣入修忍，所以思惟勝利和過患是很好的方法。《大智度論》說：“菩薩智慧力，觀瞋患有種種諸惡，觀忍辱有種種功德，是故能忍結使<sup>5</sup>。”

### 申一、思惟修忍之勝利

其中勝利，如《菩薩地》云：“謂諸菩薩，先於其忍見諸勝利，謂能堪忍補特伽羅，於當來世無多怨敵，無多乖離，有多喜樂，臨終無悔，於身壞後當生善趣天世界中。見勝利已自能堪忍，勸他行忍，讚忍功德，見能行忍補特伽羅慰慶喜。”

修忍的利益，如《菩薩地》所說：菩薩首先觀察安忍有種種勝利，即能堪忍者來世怨敵少、乖離少、喜樂多，臨終時心無憂悔，死後轉生善趣、天界。

觀察到安忍的利益之後，自己就能堪忍，能勸別人行持安忍，能讚美安忍的功德，見到行持安忍的人也能生起慶慰、歡喜之心。

菩薩事先以智慧觀察為何要安忍、安忍有何利益，以此思惟而在行為上獲得決定。

比如觀察：當別人損害自己時，如果加以反抗，彼此就成了怨家，今生是怨家，來世還是怨家，一見面就看不得眼。倘若換一種方式，容忍別人、呵責自己，甚

<sup>5</sup> 能忍結使：“結使”即煩惱，“能忍結使”即心能安忍而不起煩惱。



至對損害者發悲憫心，這樣轉變當下的意樂，等流果也會轉為善妙，將來便少了一個怨敵。如此不斷串修，心中不以任何有情為敵，來世自然沒有怨敵。

而且，與人結怨，對方也會敵視自己，這樣不忍之處越多，感得的乖離也越多，人際關係就不融洽。相反，若能安忍而不去傷人，來世感得的乖離就少，不論身處何種人群、成辦何等事業，都會得到眾人的支援。智者見到安忍的緣起規律，自然會選擇有利的緣起。

此外，修習安忍，心便能安定不動；心若不動，身即便時時吉祥，心情愉快。臨終時心無悔恨，命終後將轉生善趣或天界。因為，以安忍心不動氣，心境平和，即是上升之相。

智者菩薩首先通過觀察，見到安忍有大利益，便由衷地發起修忍的意願，嚮往修忍、歡喜修忍、自覺修忍。因為事先已如是思惟過，所以受到傷害時，菩薩會立即想起安忍的利益而不動心。

菩薩不但自己堪忍，也會勸人行忍，並常常讚歎安忍的功德，見到能修安忍的人也會歡喜地祝賀他。

總之，這一段講了“一因四果”。一因是“見忍勝利”，四果即“自能堪忍”、“勸他行忍”、“讚忍功德”、“見能行忍慰慶喜”。因此，以“思惟利益”為前方便，自然能趣入後面一連串的善行。此一竅訣是非常適合初學者的方法。



《攝波羅蜜多論》云：“若有棄捨利他意，佛說忍為勝方便。”

《攝波羅蜜多論》說：如果菩薩因眾生的邪行而生起棄捨利他、退失大乘之心，佛說安忍是不退失大乘的因或殊勝方法。

這是說修習安忍，能讓菩薩遇到有情作邪行時，也不退失利他心。

比如，釋尊因地作忍辱仙人時，南印度有位性情暴惡的歌利王。

一天，歌利王帶著采女到郊外遊玩，采女們趁王休息時，前往山間採花，走到了菩薩坐禪的地方。

菩薩為了斷除采女們的貪欲，便為她們說法。這時，歌利王仗劍走來並怒斥菩薩：“你用什麼幻術誘惑我的采女？”

菩薩說：“我守持淨戒，早已沒有欲染。”

歌利王說：“你已證得阿羅漢果嗎？你已證得不還果嗎？”

菩薩說：“都未證得。”

歌利王說：“你這麼年輕，既然沒有證果，就一定有貪欲，否則你為何看我的女人？”

菩薩說：“我雖然未斷貪欲，但心中確實沒有生起貪心。”

歌利王說：“即便是服氣食果的仙人見到女色尚且



生貪，何況你是正值壯年的凡夫？”

菩薩說：“見色不貪並不在於服氣食果，而是因為繫念無常、不淨。”

歌利王又問：“如何是戒？”

菩薩答：“忍名為戒。”

歌利王立刻拔劍砍斷菩薩的手足、耳鼻，又問：“現在你能忍嗎？”

菩薩答：“即使我殘餘的身軀被碎為微塵，我也終究能忍，不起一念瞋心。”

這時四天王降下金剛砂雨，歌利王見後心生恐怖，跪在菩薩面前求哀懺悔。

菩薩發願：“若我真實未生一念瞋心，就讓我的身體恢復如初。”發誓之後，身體立即恢復。

菩薩又發願：“願我來世先度大王。”

因此世尊成佛之後，首先度化了陳如比丘，而歌利王就是陳如比丘的前世。（以上公案根據《涅槃經》、《大毗婆沙論》彙集而說。）

當有情殘暴地肢解自己的身體時，不僅不起瞋心，而且還發願首先救度他，此即修習安忍成就的偉大德行。凡是欲求生命境界圓滿之人，誰不喜歡修習安忍呢？

“世間圓滿諸善事，由忍救護忿過失。”

能摧毀世間今生和來世諸多圓滿善事的怨敵，就是



瞋恚；而能從瞋恚過失中救護自己的親友，便是安忍。

瞋魔極其可怕，它能燒毀百千劫中所積累的善根，所謂“一把瞋心火，能燒功德林”。在瞋恚將起、將要或正起、正要摧毀眾多善根之時，能從這種巨大損失中救護自己的，唯有安忍。因此，為了保護善根，修行人都要修好安忍，否則長期所積的善根，以一念瞋心就能毀滅無餘。（瞋恚的過失將於後文詳述。）

世人對自己所積累的財富都倍加珍惜，不甘虛耗，如果放火將其財富燒成灰燼，肯定痛心疾首。那麼作為修行人對自己的善根福報，也應該倍加珍惜。

“是具力者妙莊嚴，是難行者最勝力。”

安忍是具力者的妙莊嚴，是難行者的最勝力。

“具力者”，即遭人打罵等時，內心具有不願傷人之忍耐力的人。《佛遺教經》說：“能行忍者，乃可名為有力大人。”“難行者”，即行人所不能行、忍人所不能忍的菩薩。

《六波羅蜜多經》說：“復次，一切國王、大臣、長者、居士恒以瓔珞而為莊嚴，諸佛法王、大菩薩等常以安忍瓔珞而自嚴身，若遇眾生非理欺負，大悲安忍而救護之。”菩薩遭受眾生非理的欺負時，能以大悲心安然忍受，不僅不報復，而且能發心救護怨敵，這是最莊嚴的德行，故說“是具力者妙莊嚴”。

菩薩雖見生死流轉苦惱無量，卻能以安忍力代受眾



生之苦，即使經歷無量劫仍不辭辛勞，終究不會棄捨生死而自取寂滅。而且，菩薩以安忍力能施捨一切頭目腦髓、身肉手足乃至身命，心中毫無吝惜。這樣的大安忍，愚人僅僅聽聞都會心生驚恐，汗毛豎立，又怎能施捨呢？所以，安忍是難行者無與倫比的威德力。

《六波羅蜜多經》說：“復次，菩薩雖見生死流轉諸苦，以安忍力代為受之，經無量劫不辭厭倦，亦無棄捨而取涅槃。復次，菩薩摩訶薩以安忍力，能捨一切頭目髓腦、身肉手足及與身命，心無吝惜。凡夫無智，聞之驚怖，身毛皆豎，何能捨之？菩薩如是以安忍力，所生之處容貌端正，一切眾生之所樂見，於大會中常為諸佛之所稱歎。”

“能息害心野火雨，現後眾害由忍除。”

安忍是能息滅害心野火的大雨，一切今生來世的損害都能由安忍遣除。

“諸勝丈夫堪忍鎧，惡人粗語箭難透，反成讚歎微妙華，名稱花鬘極悅意。”

“鎧”：古代戰士所穿的護身鐵甲，相當於今天的防彈衣。安忍能保護自己的相續，讓心不為境界所動，從能護的角度而將安忍比喻為鎧甲。

大丈夫身披安忍的鎧甲，惡人粗語的利箭非但不能穿透，反將變成讚歎的妙花，美名的花鬘不斷傳揚，令人們對安忍者極為歡喜。



佛在《菩薩藏經》中說：我回憶前世作大仙人時，名叫“修行處”。當時有惡魔變化了五百名健罵丈夫，時時尾隨我並以各種惡語辱罵我。

不論白天或黑夜，在我往返去來、行住坐臥等時，或在僧院靜室，或在城市俗家，或在街頭巷尾，或在無人靜處，隨我端坐或站立，這五百名魔的化身，不停伺機以各種粗語謾罵、呵責我，這樣持續了五百年未曾間斷。

舍利子，我回憶那五百年中，雖被諸魔用各種不堪入耳的粗語辱罵，但我未曾動過一念瞋心，我總是生起慈悲救護的善心，以正理觀察瞋恚的對境。

由此公案可知，安忍才是善護自心最殊勝的鎧甲。儘管惡人人多勢眾，並在五百年中不斷放射粗語利箭，卻絲毫穿不透安忍的鎧甲，反而引發菩薩的深慈大悲，所有粗語利箭都化為讚美菩薩高尚情操的美妙花朵。

忍辱波羅蜜不可思議，我們沿著修忍之路不斷進修，必能輾轉進入內心深廣無比的勝境，最終契入一切種智。《六波羅蜜多經》中說：就像那極為高廣的天梯，眾生登梯而上可以直達梵天。同樣，菩薩沿著安忍天梯上升，最終將登至佛地。

所以，為證大菩提，我們應從內心深處對修忍發起猛利誓願。

又云：“忍為巧處成色身，功德端嚴相好飾。”





《攝波羅蜜多論》又說：安忍是暫時能成就人天妙好色身，究竟能成就佛陀三十二相、八十種好端嚴色身功德的善巧之處。

如云：“忍得廣大勝妙相，金色悅意眾樂見。”（修忍可感得廣大美妙、金色悅意的身相，令眾生見而歡喜。）由於無量安忍波羅蜜多的成就，最終將現前佛陀莊嚴的色身。因此，安忍宛如一位能塑造金身的能工巧匠。

《六波羅蜜多經》中說：“菩薩如是以安忍力，所生之處容貌端正，一切眾生之所樂見。”

以下歸納上述《攝波羅蜜多論》教證之義。

謂有情邪行不退利他，從能摧壞眾多善根忿恚怨敵而為救護，下劣為害亦能堪忍、是極悅意莊嚴之具，諸難行者破煩惱逼惱最勝之力，能滅害心大火之水，諸暴惡人以邪行箭不能透鎧，微妙色身具金色相、奪諸眾生眼觀意思，是能造此點慧巧師，以如此等眾多勝利而為讚歎。

“奪諸眾生眼觀意思”，即眾生見到由安忍所成就的美妙金色身相時，眼神和心意都會不禁被它吸引。

所謂“以有情邪行也不退失利他”、“從能摧壞眾多善根的忿恚怨敵中作救護”、“即使被下劣者損害也能堪忍，是極悅意的莊嚴美飾”、“是難行者破除煩惱逼惱的最勝之力”、“是能息滅害心大火的甘霖妙雨”、“是暴惡者以邪行利箭無法穿透的堅固鎧甲”、

“是能塑造奪諸眾生眼觀意思之美妙金色身相的能工巧匠”，以諸如此類的眾多勝利讚歎安忍。

此外，《六波羅蜜多經》中還宣說了許多讚美安忍利益的比喻：

“譬如世間阿伽陀藥，能除自他一切毒病，菩薩亦爾，忍伽陀藥能治自他一切瞋恚煩惱毒病，是名安忍波羅蜜多。”

“譬如世間明月寶珠，商主持行，度大曠野砂磧之中，絕無水處，於夜月中，持珠向月，以器承之，水即隨出，商主飲之，得度曠野。菩薩亦爾，持此安忍明月寶珠，度於生死曠野磧中，絕無智水煩惱之處，於佛智月，持忍辱珠，承佛法水，菩薩飲之，出於生死，至涅槃岸。”（例如：當今時代，處處充滿著利益的競爭，謙遜禮讓的風氣幾乎消失殆盡，這種唯利是圖的環境，逼得人人都深感自危。在這樣的煩惱窟中，佛子應心懷忍辱珠，莫與人爭，自甘卑下，以佛法為甘露，不為外境所動。）

“譬如大地，一切草木依之得生，一切有情依之而住，安忍亦爾，一切菩薩摩訶薩於十地中，修習六種波羅蜜多，依之生長，由斯而住。”

“復次，菩薩摩訶薩安住忍力，堅固不動，如妙高山，旋嵐猛風所不能動，忍妙高山亦復如是，瞋恚猛風所不能動。”

“復次，如巧畫師畫種種像莊彩成就，安忍畫師亦

菩提道次第廣論講記

忍波羅蜜



“是能塑造奪諸眾生眼觀意思之美妙金色身相的能工巧匠”，以諸如此類的眾多勝利讚歎安忍。

此外，《六波羅蜜多經》中還宣說了許多讚美安忍利益的比喻：

“譬如世間阿伽陀藥，能除自他一切毒病，菩薩亦爾，忍伽陀藥能治自他一切瞋恚煩惱毒病，是名安忍波羅蜜多。”

“譬如世間明月寶珠，商主持行，度大曠野砂磧之中，絕無水處，於夜月中，持珠向月，以器承之，水即隨出，商主飲之，得度曠野。菩薩亦爾，持此安忍明月寶珠，度於生死曠野磧中，絕無智水煩惱之處，於佛智月，持忍辱珠，承佛法水，菩薩飲之，出於生死，至涅槃岸。”（例如：當今時代，處處充滿著利益的競爭，謙遜禮讓的風氣幾乎消失殆盡，這種唯利是圖的環境，逼得人人都深感自危。在這樣的煩惱窟中，佛子應心懷忍辱珠，莫與人爭，自甘卑下，以佛法為甘露，不為外境所動。）

“譬如大地，一切草木依之得生，一切有情依之而住，安忍亦爾，一切菩薩摩訶薩於十地中，修習六種波羅蜜多，依之生長，由斯而住。”

“復次，菩薩摩訶薩安住忍力，堅固不動，如妙高山，旋嵐猛風所不能動，忍妙高山亦復如是，瞋恚猛風所不能動。”

“復次，如巧畫師畫種種像莊彩成就，安忍畫師亦



復如是，莊嚴功德圓滿成就。”

以下宣說摧毀瞋恚是一切安樂之因。

《入行論》云：“若勵摧忿勃，此現後安樂。”

《入行論》說：如果精勤摧滅瞋恚，今生和來世必定獲得安樂。

若能恒常修習堪忍，不失歡喜，故於現法一切時中常得安樂，於當來世破諸惡趣，生妙善趣，畢竟能與決定勝樂，故於現後悉皆安樂。

如果能恒常修習堪忍，就不會失去歡喜，因此今生任何時候都能常得安樂，來世也能破除惡趣，轉生妙好善趣，究竟能給予決定勝的安樂，因此不論今生或來世都很安樂。

以上是說修習安忍的人，不論今生、來世乃至究竟，任何時候都會獲得安樂。這是說明安忍者恒常安樂。

《月燈三昧經》中也說：菩薩修安忍，晝夜安祥，其身不離喜樂。

以下交待：對於安忍的勝利未獲定解期間，必須持續不斷地精進串習。

此等勝利皆由忍生，於此因果關係，乃至未得堅固猛利定解之時，當勤修學。

以上這些勝利都是由安忍產生，對於此中的因果關係，乃至沒有獲得堅固、猛利的定解期間，應當精勤地觀察思惟。

忍波羅蜜

菩提道次第廣論講記

申二、思惟不忍之過患分三：一、不現見過

患 二、現法過患

“不現見過患”：“不現見”是指深細、廣遠的因果，以凡夫的根識無法現量觀見，只有依靠聖言才能了知。“現法過患”，指現世可以觀察到、體會到的，易為人知的過患。

酉一、不現見過患分三：一、真實義 二、以瞋恚摧壞善根之義 三、攝義

戌一、真實義

瞋恚過患中，不現見之過患者，《入行論》云：“千劫所施集，供養善逝等，此一切善行，一恚能摧壞。”此是如其聖勇所說錄於《入行》。

瞋恚過患中無法現量見到的過患，《入行論》中說：一千劫中由布施所修集的供佛等（包括持戒的殊勝善根）一切善行，僅以一念瞋恚就能摧壞。這是按照馬鳴菩薩所說而記錄在《入行論》中的。

《曼殊室利遊戲經》說，摧壞百劫所積聚善。《入中論》亦說，由起利那忿恚意樂，能摧百劫修習施戒波羅蜜多所集諸善。

《曼殊室利遊戲經》說，摧壞一百劫中所積聚的眾多善根。《入中論》也說：由生起一利那忿恚的意樂，便能摧壞一百劫中修習布施、持戒波羅蜜多所修集的善根。



《菩薩藏經》中說：忿恚能迅速損壞百千大劫中所修集的善根。如果善根被瞋恚損壞，此後需要再經百千大劫，才開始勤苦修行聖道；倘若如此，則極難獲得無上菩提。所以，我應披上忍辱鎧甲，以堅固的安忍力摧毀忿恚的煩惱魔軍。（《菩薩藏經》說：“夫忿恚者，速能損害百千大劫所集善根。若我善根為瞋害已，復當經於百千大劫，方始勤苦修行聖道；若如是者，阿耨多羅三藐三菩提極難可得。是故我當被忍辱鎧，以堅固力摧忿恚軍。”）

**戒二、以瞋恚摧壞善根之義分四：一、生瞋的對境 二、生瞋的所依 三、於對境斷除疑惑 四、摧壞善根之義**

#### 亥一、生瞋的對境

須瞋何境者，或說菩薩，或說總境，前者與《入中論》所說符合。如云：“由瞋諸佛子，百劫施戒善，剎那能摧壞。”

須瞋恚何種對境，才會摧毀百劫所積的善根呢？有的說是菩薩，有的說是總境。前者與《入中論》的說法相符。如《入中論》所說：由於對菩薩起瞋心，一百劫中所修布施、持戒等善根，一剎那就能摧壞。

#### 亥二、生瞋的所依

生恚之身者，《入中論釋》說：“菩薩生瞋且壞善根，況非菩薩而瞋菩薩。”

生起瞋恚的所依身：《入中論自釋》說：菩薩起瞋，

忍波羅蜜

菩提道次第廣論講記

尚且會摧壞善根，何況一般凡夫對菩薩生瞋。

#### 亥三、於對境斷除疑惑

有人問：如果我不知道對方是菩薩，或者他真的很可恨，這樣也會摧壞善根嗎？

答：

境為菩薩隨知不知，見可瞋相隨實不實，悉如前說能壞善根。

只要對境是菩薩，則不論是否知道對方是菩薩，也不論所見的可瞋之相是否屬實，均如前面所說一般能摧壞善根。

又問：瞋恚的對境一定是菩薩，才會損壞善根嗎？

答：

總其能壞善根，非是定須瞋恚菩薩。

總的來說，能損壞善根，不必要求瞋恚的對境須是菩薩。

《集學論》云：“聖說一切有教中亦云：‘諸苾芻，見此苾芻以一切支禮髮爪塔，發淨心否？’‘如是，大德。’‘諸苾芻，隨此覆地下過八萬四千逾繕那乃至金輪，盡其中間所有沙數，則此苾芻應受千倍爾許轉輪王位。’”

《集學論》中引《聖說一切有教》的一段經文說：

6 一切支禮：五體投地。雙手、雙足以及頭部都頂禮對境，即以身體的所有支分敬禮，叫一切支禮。



一次，佛說：“諸比丘！你們見這位比丘五體投地禮拜佛的髮爪塔，他發了清淨心嗎？”

答：“是的，大德！”

佛說：“諸比丘，從他身體所覆蓋的地面向下經八萬四千由旬直到金輪，這中間有多少粒沙子，則此比丘將感得千倍沙數的轉輪王位。”

乃至“具壽<sup>7</sup>鄒波離來世尊所，恭敬合掌安住一面，白世尊言：‘世尊說此苾芻善根如是廣大。世尊，如此善根何能微薄銷滅永盡？’鄒波離，若於同梵行所而為瘡患，為瘡患已，我則不見有如是福。鄒波離，此大善根由彼微薄銷滅永盡。鄒波離，故於枯樹且不應起損害之心，況於有識之身。’”

乃至講到：具壽鄒波離來到世尊面前，恭敬合掌站在一旁，對世尊說：“世尊，您剛才說這位比丘的善根如此廣大。世尊，如此廣大的善根，以何種罪業能令其微薄、消滅乃至永盡呢？”（“微薄”，比如，某善根本來能引極圓滿的妙果，或能長時引生妙果，現在則由於罪業因緣而令其微小或短少，並非損壞一切善果，這是下品摧壞善根。“銷滅”，應是損減之意，這是中品摧壞善根。“永盡”，是上品摧壞善根。）

佛說：“鄒波離！如果對同梵行的道友起損害心，則生起損害心之後，我不見他還有如此福德。鄒波離，

<sup>7</sup> 具壽：比丘之通稱，因比丘不但具有世間的壽命，而且具有法身的慧命。又作慧命、淨命、長老、尊者、大德等。



此大善根將因此而微薄、消滅乃至永遠滅盡。鄒波離，所以對枯樹尚且不應生損害心，何況對有心識的身體。”

以上引這段經文是爲了證明“對非菩薩瞋恚也會嚴重毀壞善根”。

#### 亥四、摧壞善根之義分二：一、遮破他宗

### 二、建立自宗

#### 金一、遮破他宗

壞善根義，有諸智者作如是說：摧壞先善速疾感果之功能，令果久遠，先當出生瞋等之果，非後遇緣不自生果，以世間道皆不能斷所斷之種，定不能斷煩惱種故。

對於“壞善根”的意義，有些智者說：這是摧壞了先前善根迅速感果的功能，以致善果很久以後才能成熟，而先將出生瞋恚等的果報，並不是說以後遇到助緣也不會出生善果。因爲，以世間道均不能斷除所斷種子，見道之前必定不能斷除煩惱種子的緣故。

這是說，既然世間加行道都不能摧毀煩惱種子，那麼以瞋恚更不能斷善根種子。因此，所謂“壞善根”，只是延遲了善根果報成熟的時間，並不是不會生果。

然此理不定。

但是，這個道理並不決定。

以下列舉各種理由遮破上述觀點。

第一項理由：



如諸異生以四對治力淨治不善所獲清淨，雖非斷種，然後遇緣其異熟果定不生故。

比如，凡夫依四力懺悔淨治不善業所獲得的清淨，雖然不是斷除惡業種子，但以後遇緣也必定不會產生異熟果。

第二項理由：

又已感異熟善不善業，雖非斷種，然後遇緣亦定不生異熟果故。

又如：已經成熟過異熟果的善惡業，雖未斷除種子，但以後遇緣也必定不會產生異熟果。

第三項理由：

又加行道得頂、忍時，未斷邪見及惡趣因不善種子，然遇緣時，亦定不起邪見及惡趣故。

這是將兩種反例並在一句中說，分開即是：

加行道獲得頂位時，雖未斷除邪見，但遇緣也必定不生邪見；獲得忍位時，雖未斷除惡趣之因的不善種子，但遇緣也必定不生惡趣。

以上舉了四個反例，都是說明“雖未斷除種子，但遇緣也不會生果”。

第四項理由：

又如前引“諸業於生死隨重”，隨先熟一善不善業，暫遮餘業成熟之位，僅以此義不能立為壞善不善，亦未說故。

忍波羅蜜

菩提道次第廣論講記



而且就像前文講業果時，引用《俱舍論》所說“諸業在生死中首先隨重業成熟果報”，即隨著某種善業或不善業首先成熟，也就暫時遮止了其他業成熟的時位，所以，僅僅以此意義不能安立是摧壞善不善業，經中也曾這樣宣說的緣故。

這是以教遮破，即：若“暫遮餘業成熟”就是壞善不善業，則佛應在經中宣說。

第五項理由：

又異熟暫遠不能立為壞善根義，若不爾者，應說一切有力不善業皆壞善根故。

而且，不能將“異熟果暫時推遲”安立為毀壞善根的意義，否則應說“一切有力的不善業都能摧壞善根”，但這顯然不成立。

以上兩項理由都是證成，不能將“異熟暫時推遲”安立為毀壞善根的意義。

## 金二、建立自宗

故於此中清辯論師如前所說，以四種力淨治不善，及由邪見、損害之心摧壞善根，俱如敗種，雖遇助緣而不發芽，後雖遇緣亦不能生果。

因此，對此即如前文（下土道講懺悔時）所引清辯論師的觀點：以四力所淨治的惡業以及由邪見和損害心所摧壞的善根，都如同敗壞的種子，即便遇到助緣也不會發芽一樣，以後遇緣也不能生果。

又如前說，雖以四力淨所造罪而得清淨，而與發生上道遲緩無相違義。故有一類雖壞布施護戒之果圓滿身財，然不能壞修習能捨及能斷心作用等流，後仍易起施戒善根。

又如前面所說，“以四力淨治所造的罪業而獲得清淨”與“生起上上道遲緩”並無相違之處。因此，有一類雖然摧壞了布施、持戒的果報——圓滿的身體和財富，但並不能摧壞修習能捨之心和能斷心的作用等流，以後仍然容易生起布施、護戒的善根。

（宗大師在前文懺悔品中曾說：以四種對治力雖然可以懺除罪障，但因爲以往的罪業將導致修行進程遲緩，屢屢難以成就。古德說“識法者懼”，修行人萬萬要謹小慎微，不要以爲惡業可以懺淨就可以放逸，實際上這將導致修法久久難以相應。）

這是說明有一種情況，即雖然摧壞了善根的異熟果，但並未摧壞善根的作用等流。

又有一類，雖壞施戒作用等流同類相續，然未能壞發生圓滿身資財等。

又有一類，雖然摧壞了布施、護戒等作用等流的同類相續，但不能摧壞感生圓滿的身體、資財等。

這是說又有一種情況，即雖然摧壞了善根的作用等流，但並未摧壞善根的異熟果。

#### 菩提道次第廣論講記

#### 忍波羅蜜

又有一類如前所說<sup>8</sup>，若不瞋恚授記菩薩，一劫所能圓滿道證，由起瞋心，自相續中已有之道雖不棄捨，然一劫中進道遲緩。

又有一類如前文所說，如果沒有瞋恚已得授記的菩薩，則在一劫中所能圓滿的道證，因爲生起了瞋心，導致雖然未捨棄自相續中已有的道證，卻使得一劫中的進道推遲延緩。

總之，如淨不善非須盡淨一切作用，故壞善根亦非壞盡一切作用，此極重要。惟應依止佛陀聖教，及依教之正理而善思擇，故當善閱經教而善思擇。

總之，如同“淨治不善業”不一定是“無餘淨治一切作用”，同理，“摧壞善根”也不一定是“壞盡一切作用”，按這樣理解非常重要。

對此唯一應依止佛陀聖教以及聖教的正理而思惟抉擇，因此須好好參閱經教，而善加思惟抉擇。

#### 戊三、痛義

如是能引極非可愛粗猛異熟，及能滅除餘業所引最極可愛無量異熟，是爲非現見之過患。

如是，瞋恚有三種不現見的過患：

一、對自身來說，能引發極不悅意的粗猛異熟；

<sup>8</sup> 如前所說：如《般若攝頌》中說：如果未獲得授記的菩薩以瞋恚心鬥爭輕毀一位已獲授記的菩薩，則其生起多少剎那的惡心，就要在那麼多劫中重新環甲，發起精進。



二、對其他善業來說，能滅除其他善業所引發的最極悅意的無量異熟；

三、會延緩修道的進程。

### 酉二、現法過患

現法過患者，意不調柔，心不靜寂。又諸喜樂，先有失壞，後不可得，睡不安眠，心失堅固平等而住。若瞋恚重，雖先恩養，忘恩反殺，諸親眷屬厭患棄捨，難以施攝亦不安住等。

瞋恚的現法過患（當下可以觀見的過患）：意根不調柔，心不平靜、狂亂不安；而且，由於瞋恚的作用，先有的喜樂將會失壞，將有的喜樂也不能獲得，無法安然睡眠，內心失去堅固而不能平等安住。

如果瞋恚嚴重，即使曾經施恩或養育過的人，也反將忘恩而殺害自己，親戚眷屬也會因厭患而捨棄自己，即使以布施攝受他，他也不會安住等等。

《入行論》云：“若持瞋箭心，意不受寂靜，喜樂不可得，無眠不堅住。”

瞋恚入心能引生猛利的痛苦，故比喻為“箭”。“喜樂”，指心的喜和身的樂。

《入行論》說：如果心中執持瞋心的毒箭，內心將不能感受到寂靜，身心得不到喜樂，而且沒有安定寧靜的睡眠，心也不能穩固安住。

“有以財供事，恩給而依止，彼反於瞋恚，恩主行

### 忍波羅蜜

### 菩提道次第廣論講記

### 弑害。”

有人雖以財利等施恩給前來依止的人，但因為施恩者暴躁易怒，反而激怒受惠者殺害瞋恚的恩主。

“由瞋親友厭，施攝亦不依，總之有瞋恚，全無安樂住。”

因為瞋恚而令親友厭離，即使以財物等布施攝受，他也不曾依止。總之，若被瞋恚控制，心中根本沒有安樂安住。

安忍者是晝夜常安樂，而瞋恚之人是全無安樂住，因此想獲得安樂，一定要破瞋修忍。

《大智度論》中說，一次，帝釋天問佛：“何物殺安隱？何物殺不悔？何物毒之根，吞滅一切善？何物殺而讚？何物殺無憂？”

佛說：“殺瞋心安隱，殺瞋心不悔，瞋為毒之根，瞋滅一切善，殺瞋諸佛讚，殺瞋則無憂。”

以下《本生論》的頌詞有一段緣起：

佛陀因地曾誕生在婆羅門的家庭中，出家後即與俗家妻子一起在深山中修苦行。

一次，一位國王看見他們時，心想：我應觀察他是否有能力修苦行，如果沒有，我就奪走他的妻子。

國王說：“出家人！你在深山靜處修行，若有人奪走你的妻子，你也無可奈何，所以還是讓我將她帶回王宮更好些。”



菩薩說：“國王！若事情真的發展到這一步，縱然沒有保護者，我也會像暴雨打濕大地的塵土一樣，把損害者摧毀無餘。”

國王心想：他仍然貪戀妻子，沒有絲毫苦行的能力。於是，國王便命人去搶奪出家人的妻子，但菩薩泰然處之，不生絲毫瞋恨。

國王說：“你還記得你之前說過的大話嗎？現在怨敵就在你眼前，為何不施展你的威力呢？”

菩薩說：“我並沒有失壞誓言，我征服了怨敵！”

國王問：“你的怨敵是誰？”

菩薩答：“我的怨敵是瞋恚。”於是菩薩便宣說了以下偈頌。

《本生論》亦云：“忿火能壞妙容色，雖飾莊嚴亦無美，縱臥安樂諸臥具，忿箭刺心而受苦。”

《本生論》也說：瞋心的烈火能毀壞美妙的容色，即使飾以莊嚴的飾品也不美觀；瞋心的烈火能毀壞身心的喜樂，縱然睡臥在舒適的床榻上，也會由於忿箭刺心而備受痛苦。

“忘失成辦自利益，由忿燒惱趣惡途，失壞名稱及義利，猶如黑月失吉祥。”

瞋心一旦生起，就會令人忘了成辦自己的利益，因忿恚燒惱而趣向險惡之途。瞋恚令人失壞名聲、義利，猶如下弦月失去吉祥的光輝。



“雖諸親友極愛樂，忿墮非理險惡處，心於利害失觀慧，多作乖違心愚迷。”

雖然親友們和自己很親密，但自己因瞋恚而墮入非理的險境，內心對於何者是利益、何者是損害，已經失去觀察的智慧；所做之事大多違背道理，內心愚癡迷亂。

“由忿申習諸惡業，百年受苦於惡趣，如極損他來復仇，怨敵何有過於此？”

由於瞋恚而申習種種殺生、惡口等惡業，在惡趣中長期感受痛苦，曾被自己極度傷害的怨敵前來復仇，哪有較此更嚴重的過患？

“此忿為內怨，我如是知已，士夫誰能忍，令此張勢力？”

這忿恚是我內心的怨敵，我既已如是了知，大丈夫誰能容忍這瞋魔擴張勢力？

此等過患皆從忿起，乃至未得決定瞭解，應當修習。以上這些過患都是從瞋恚引生的，乃至對此沒有獲得定解之前，應當持續修習。

由此可見，菩薩的行持和一般世人截然不同，一般人的妻子、兒女若被奪走，一定會想盡辦法報復。他們認為最兇險的敵人在外境上，而不知敵人其實就是自己內心的瞋恚。由此也可見行持安忍度的艱難。依世人的觀點反而會認為修安忍的人軟弱無能，世間法和出世間法的差別就是這麼大。

如《入行論》云：“無如瞋之惡，無如忍難行，故應種種理，殷重修堪忍。”

如《入行論》所說：沒有像瞋恚這般嚴重的罪業，能令自他受苦、摧壞善根、障礙地道功德，也沒有像安忍這般難行的修持。因此，應運用種種正理，殷重修習安忍。

“種種理修”，即依靠種種正理思惟修習。《菩薩地》中也說，菩薩以思擇力為所依，對一切都能堪忍。所謂“思擇力”，即依靠種種正理思擇的能力，這是修安忍最重要的所依。

### 申三、攝義

由見勝利、過患為先，應以多門勤修堪忍。

“由見勝利、過患為先”：運用正理觀察，見到安忍的勝利和不忍的過患，以此作為修忍的前方便。

趣入修忍之前，首先須通過思惟見到安忍的勝利和瞋恚的過患，之後應從多方面精勤地修忍。

以下解釋“無如瞋之惡”的理由。

初句之理由，如《入中論釋》云：“如大海水，非以秤量能定其量，其異熟限亦不能定。故能如是引非愛果及能善善，除不忍外，更無餘惡最為強盛。”若僅生最大非愛異熟而不壞善根，則非如此最大惡故。

初句（指“無如瞋之惡”）的理由，按照《入中論釋》所說：“如同海水不可鬥量，瞋恚的異熟果報也無法定

量。因此，能像這樣引發極不悅意的果報及能損害善根的惡業，除了不忍之外，再也沒有其餘較此更嚴重的罪業了。”如果不計毀壞善根，而僅從引生最大不可愛異熟的角度衡量，則瞋恚不是最大惡業的緣故。

因此，是從“引生最大非愛異熟”和“壞善根”兩方面綜合衡量，而說“無如瞋之惡”。

然能雙具引大異熟及壞善根所有惡行，除瞋而外餘尚眾多，謂誹謗因果所有邪見及謗正法，並於菩薩尊長等所起大輕蔑、生我慢等，如《集學論》應當了知。

然而，具有“能引最大非愛異熟”和“摧壞善根”這兩種作用的惡業，除了瞋恚之外還有許多，比如：誹謗因果的邪見，誹謗正法，對於菩薩尊長等對境生起大輕蔑、生起我慢等，應如《集學論》所說而了知。

未三、忍之差別分三：一、耐害忍 二、安受苦忍 三、思擇法忍

申一、耐害忍分三：一、破除不忍怨所作者 二、破除不喜怨家富盛、喜其衰敗 三、攝義。

第三，忍差別分三：一、耐怨害忍；二、安受苦忍；三、思擇法忍。

初中分二：一、破除不忍怨所作者；二、破除不喜

### 怨家富盛、喜其衰敗。

耐怨害忍：

- 一、體相：他人損害時能忍耐的心。
- 二、分類：未入道者的耐怨害忍，以及三乘入道者的耐怨害忍。
- 三、地界：一般的耐怨害忍未入道時也有，而對損害者忍耐的波羅蜜多，則從大乘資糧道開始才有。
- 四、釋詞：怨敵損害時不動瞋心，即是耐怨害忍。未修好耐怨害忍之前，很難忍受怨害，因為即便是修行人，在受到他人傷害時，也很容易大發瞋火。所以，必須按正確的方法反覆串習忍辱。

此處所要遮止的，有兩方面：一、遮止受到怨敵傷害時，生起瞋心；二、遮止見到怨家圓滿時，生起嫉妒不歡喜之心，以及遮止見到怨家衰敗、痛苦時幸災樂禍的心理。

如何才能真正遮止呢？即依靠思惟以下各種道理，以思擇力即能遮止。

- 酉一、破除不忍怨所作害分三：一、破除不忍障樂作苦 二、破除不忍障利等三、作毀等三
- 戌一、破除不忍障樂作苦分三：一、顯示理不應瞋 二、顯示理應悲憫

初中分二：一、破除不忍障樂作苦；二、破除不忍

### 障利等三、作毀等三。

初中分二：一、顯示理不應瞋；二、顯示理應悲憫。

注意：此處兩個“理”字，非常要緊！實際上，以下都是運用緣起的正理作觀察修，“見緣起”是所有修法的眼睛，倘若具此法眼，便能通達以下修法。

亥一、顯示理不應瞋分三：一、觀察境 二、有境 三、所依瞋非應理

初中分三：一、觀察境；二、有境；三、所依瞋非應理。

第一，“顯示理不應瞋”，即按正理觀察之後，可以洞察到“瞋恚”完全是一種錯誤的反應。

所觀察的對象，可以是境、有境或所依，觀察的結果是生瞋不合理。

金一、觀察境分四：一、觀察有無自在皆不應瞋 二、觀是容現及是自性皆不應瞋 三、觀其直接間接由何作損皆不應瞋 四、觀能發動作害之因不應瞋恚

今初。

首先是觀察對境。

初中有四。

木一、觀察有無自在皆不應瞋分三：一、觀察有自在不應瞋 二、觀察無自在不應瞋 三、攝義



### 一、觀察有無自在不應瞋者。

此處觀察的焦點是：整個損害的過程有自在還是無自在，由此是否應起瞋心。

**應當觀察，於能怨害應瞋之因相為何。如是觀已，覺彼於自欲作損害意樂為先，次起方便遮我安樂，或於身心作非愛苦。**

首先應觀察：對於能損害自己的怨敵，應當瞋恨的理由是什麼；觀察之後發現：怨敵最初生起想要損害我的意樂，然後發起損害的方便障礙我的安樂，或者對我的身心作了我不喜歡的苦害。

這是說，瞋恨怨敵的理由是因爲他損害了我，具體是：他最初對我生起損害心，然後又用方法，讓我得不到安樂，或者造成我身心的痛苦，因此由不得我不恨他。這種反應方式就是，他損害了我，我就恨他。

但是，如此反應合理嗎？觀察之後便會發現：這完全是錯誤的反應。

若未以智慧仔細觀察，往往會認爲，既然別人給我製造痛苦，那我也要让對方不得好受。所謂“人若犯我，我必犯人”，其實這種報復觀念毫無道理，只是一種顛倒的串習或者世俗中的習俗而已。

下面開始觀察。

**爲彼於我能有自在不作損害強作損害，而瞋恚耶？抑無自在由他使用而作損害，故瞋恚耶？**



是他能有自在不傷害我，卻強作傷害，因而我瞋恚呢？還是他沒有自在，只是受他法驅使而加害我，因此我瞋恨他呢？

**水一、觀察有自在不應瞋分三：一、損害心最初生起無自在 二、整個損害過程全由煩惱支配故無自在**

**若如初者，瞋不應理，他於損害無自在故。**

若是前者，則瞋恨他並不合理，因爲他對損害不能自主的緣故。

爲何說他對損害沒有自在呢？因爲損害的開端是生起損害心，有了損害心就會引生損害的加行和結果，若能證明最初損害心的生起並無自在，則隨後損害的加行和結果也沒有自在；如此就能證成他對整個損害過程完全沒有自在。

對此可分爲兩個階段觀察。

### 火一、損害心最初生起無自在

**謂由宿習煩惱種子、境界現前、非理作意因緣和合起損害心，縱不故思，此諸因緣亦能生故。若彼因緣有所缺少，則故思令生，亦定不生故。**

只要過去串習的煩惱種子、能引發瞋心的境界現前、非理作意等三種因緣聚合，就一定會生起損害心，即使沒有故意思惟，依靠這些因緣也能生起。相反，若這三緣中有所缺少，那麼即使故意思惟想讓它生起，也

必定不會產生。

如此即可成立，怨敵對生起損害心是不自在的。所謂“自在”，即能夠隨自己的心意而轉、能以自己的意志轉移。然而，當煩惱種子、境界、非理作意三者和合時，即使不想讓損害心生起，也只能任由惡念生起而束手無策。這三者中只要一者不具，即便刻意生起瞋心，也不可能現前。由此可見，怨敵對於損害毫無自在。

這就好比一輛汽車，所有零件都完好無損，燃油也加滿了，只要司機一發動，汽車就不得不行駛。實際上，生害心的人就如汽車一樣，只要三種因緣一聚合，就不得不發作，這就叫作“不得自在”。

實際上，瞋恚只是由這三法聚合所起的反應，其中根本沒有任何主宰者在操縱。我們可以觀察，煩惱種子中沒有主宰者，對境不是主宰者，非理作意也不是主宰者，完全不見有主宰這一念損害心生起的人。

**火二、整個損害過程全由煩惱支配故無自在**

如是由諸因緣起損害欲，由此復起損害加行，由此加行生他苦故，此補特伽羅無少主宰，以他亦隨煩惱自在，如煩惱奴而隨轉故。

再觀察整個損害的過程，也根本沒有任何主宰者的怨敵，只有以諸法引起諸法，並沒有任何主宰者從始至終操縱這一過程。

菩提道次第廣論講記

忍波羅蜜

論中說：如是，由各種因緣聚合而引生損害的意樂，由此意樂又引生損害的加行，由此加行又產生被害者的痛苦，此損害者並沒有絲毫主宰性，因為他也是隨煩惱而轉，就像煩惱的奴僕一樣，任由煩惱支配。

我們知道，最初生起就能令心不寂靜的法，就是煩惱。此處的煩惱是指“損害欲”，隨著這一念煩惱生起，後面一系列的心理、行為和結果都會隨之而起。可見，怨敵其實是被煩惱支配，是煩惱的奴僕，完全沒有自在。

以上破斥了怨敵對損害有自在的觀點。

**水二、觀察無自在不應瞋**

若他自己全無自在，為餘所使作損害者，極不應瞋。譬如有人為魔所使，隨魔自在，於來解救饒益自者，反作損害、行捶打等。彼必念云：此為魔使，自無主宰，故如是行。不少瞋此，仍勤勵力令離魔惱。

如果他完全不能自主，只是受他法控制而作損害，則瞋他極不合理。比如：有人被魔控制、受魔支配，對前來解救、饒益自己的人，反而進行損害、捶打等。救他的人一定會想：他必是受魔控制、無法自主，所以才這樣做。因此絲毫不會恨他，仍然精勤努力讓他脫離魔的困擾。

“被魔控制的人”是比喻凡夫，“魔”是比喻凡夫心中的煩惱，“救他的人”是指菩薩。



如是菩薩見諸怨家作損害時，應如是思：此為煩惱魔使無主，故如是行，不少瞋此補特伽羅，須更發心，為欲令其離煩惱故，我應勤修諸菩薩行。

同樣，菩薩受到怨家損害時，應當思惟：他是受煩惱魔控制，無法自主才做出這樣的惡行，我非但不應對他生絲毫瞋心，更應發起大心，為了讓他早日遠離煩惱，我應當勤修菩薩行。

通過以上觀察，必須體會以下三層含義：

一、怨敵對我的損害，實際是極為可憐、被煩惱控制、不得自在的表現。

二、對待怨敵的態度：對這樣毫無自在的可憐眾生，以瞋恨相待極不合理，見到眾生的苦難，理應發起更大的悲憫心。

三、對待怨敵的行為：不應在他已有的痛苦之上再加損害，那是“在熱瘡上澆沸水”的殘忍之舉。所以，對待怨敵的行為，應當是精勤地為他拔苦。

如《四百論》云：“雖忿由魔使，醫師不瞋怪，能仁見煩惱，非具惑眾生。”

如《四百論》所說：著魔者被魔控制而瞋打醫師，醫師不僅不瞋恨、怪罪他，反而盡力幫助他。佛陀見到眾生被煩惱損害，為了讓眾生脫離煩惱而行種種方便。對於被煩惱系縛的眾生，佛非但不會不歡喜，反將生起更深的悲心。



月稱論師亦云：“此非有情過，此是煩惱咎，智者善觀已，不瞋諸有情。”

月稱論師也說：這並不是有情的過失，這是煩惱的過錯，智者善加觀察之後，不會瞋恨有情。

《大智度論》中說：“菩薩思惟：我初發心誓為眾生治其心病，今此眾生為瞋恚結使所病，我當治之，云何而復以之自病？應當忍辱。譬如藥師療治眾病，若鬼狂病，拔刀罵詈，不識好醜，醫知鬼病，但為治之而不瞋恚。菩薩若為眾生瞋惱罵詈，知其為瞋恚煩惱所病，狂心所使，方便治之，無所嫌責，亦復如是。”（菩薩思惟：我最初發心時，發誓要為一切眾生治療心病，現在這個眾生正飽受瞋病折磨，我應當為他治療，怎麼反而以此讓自己患病（對眾生生瞋）呢？應當忍辱。比如，醫生治療各種疾病，如果患者得了鬼狂病，不知好歹地拔刀相向、辱罵醫生，醫生知道這是鬼病發作，只會盡力為他治療，而不會計較瞋怒。同樣，若被眾生瞋惱怒罵，菩薩知道對方是被瞋恚折磨、被狂心所驅使，所以菩薩只會想方設法為他治療，並不會責怪他。）

菩提道次第廣論講記

忍波羅蜜

《入行論》中雖說多理，然惟於此易生定解，對治瞋恚最為有力。《菩薩地》說修惟法想堪忍怨害，與此義同，故於此上乃至定解當勤修習。

《入行論》中雖然宣說了許多能遮破瞋心的正理，但唯獨這條道理容易引生定解，對治瞋恚也最有力量。《菩薩地》所說的修唯法想而堪忍怨害，也與此義相

同。因此，乃至沒有獲得定解之間，應著重對此精勤修習。

修唯法想：

《瑜伽師地論·卷四十二》說：“云何菩薩於有怨害諸有情所，修習隨順唯法之想？謂諸菩薩應如是學，依託眾緣，唯行、唯法，此中都無我及有情、命者、生者<sup>10</sup>是其能罵、能瞋、能打、能弄、能呵，或是所罵、所瞋、所打、所弄、所呵。”

菩薩應當這樣對損害者修唯法想，即思惟：一切有為法都是依託種種因緣而生起的，並無一法是自然而有。因此，一切法只是因緣的運轉（唯行）、只是五蘊（唯法），其中完全沒有“我”、“有情”、“命者”、“生者”是能罵、能瞋、能打、能弄、能呵，或者是所罵、所瞋、所打、所弄、所呵。

這是說在整個損害的過程中，雙方都是“無我唯法”。

“如是如理正思惟故，於有怨害諸有情所，捨有情想，住唯法想。依唯法想，於諸怨害悉能堪忍。”

這一句是說，依唯法想而安忍怨害之理。

菩薩這樣合理地正思惟之後，便能捨棄認為損害者有真實自我的想法，而安住在唯法想當中（即內心安住於

<sup>10</sup> 我、有情、命者、生者；均為人我之異名。

怨敵只是因緣所生之法的觀想中，只見由諸法引起諸法，其中並沒有任何主宰者）。依靠唯法想，菩薩對一切怨害都能安忍，即受到怨敵傷害時，都能不動瞋心。

### 水三、痛義

邪見者說：對損害者理應瞋恨，因為他以意樂為先，然後生起加行而遮止我的安樂，讓我產生痛苦。

答：不決定！因為不論他是自在而損害你，還是無自在而損害你，瞋恨他都不合理。

第一因成立，即：不應瞋恚對方，因為經觀察之後，發現對方並非真有自在而損害你。

理由是：各種因緣聚合之下，怨敵便對你產生了瞋恚的意樂；有了瞋恚意樂，就會引起瞋恚的加行；以瞋恚加行，就不自在地產生害苦。反之，因緣不積聚，就沒有害心；不生害心，就不會產生損害的加行；不生損害的加行，就不會產生損害之苦。因此，對方完全是被煩惱支配，猶如奴僕一般，毫無自在。

第二因成立，即：不應瞋恚對方，因為他是毫無自在而損害你的。

理由是：如果他完全不能自主而作損害，則應努力幫助他脫離煩惱。譬如，孩子被魔困擾，不由自主地傷害母親，母親並不會憎恨孩子，只會努力讓孩子脫離魔障。

以下再從兩個角度觀察“有情是無自在的”。

第一個角度：

**若諸有情能有主宰，皆應無苦，皆應無苦，以此諸苦非所願故，有自在故。**

如果有情能夠自主，就應該都沒有痛苦，因為這些痛苦都不是有情想要的，而且有情自己又有自在的緣故。

眾生都不願受苦，若有自在，則誰也不會去受苦，如此理應沒有痛苦了。比如，囚犯是迫於無奈才受刑的，若有自在，誰願受刑罰之苦呢？然而，有情都有苦惱，這就說明有情都不自在。

第二個角度：

**又諸有情若為猛利煩惱激動，尚於最極愛惜自身而作損害，或跳懸岩，或以棘刺及刀劍等而自傷害，或斷食等，況於他人能不損哉？**

而且，有情如果被猛烈的煩惱所激，尚且會損害自己最愛惜的身體，或者跳崖自殺，或者以荆棘、刀劍等自殘，或者絕食等，更何況對其他人能不損害嗎？

這是從無自在的作用上觀察，煩惱發展到最猛烈時能導致自殺、自殘，以重例輕，有情生煩惱時，更會傷害他人。

**應如是思，滅除瞋恚。**

應當依此思惟而滅除瞋恚。

對治瞋恚，要如理思惟——合乎道理地思惟，這就是修。

**《入行論》云：“一切皆他使，他主自無主，知爾不應瞋，一切如化事。”**

《入行論》說：一切有為法都是由因緣而生、受因緣支配，全無自主性，了知眼前的現象唯是因緣所生、全無主宰者後，對一切幻化的事物便不應生瞋。

比如，看到一個橫眉怒目、拿刀來砍自己的影像，應當瞋恨嗎？當然不應瞋。同樣，眼前所見全是幻化的人、幻化的動作、幻化的表情、幻化的聲音，又何必對之生瞋呢？

龍樹菩薩在《大智度論》中說：“復次，菩薩知從久遠已來，因緣和合，假名為人，無實人法，誰可瞋者？是中但有骨血、皮肉，譬如累墜，又如木人機關動作，有去有來，知其如此，不應有瞋！若我瞋者，是則愚癡，自受罪苦，以是之故，應修忍辱。”（菩薩知道，從久遠以來，即對眾因緣和合之法，假名安立為“人”，實際上並無實有的人我，所以該瞋誰呢？其中只有骨、血、皮、肉等，就像一堆積木。該瞋骨頭嗎？該瞋皮肉嗎？該瞋毛髮嗎？還是這些堆在一起就該生瞋呢？又像機關木人的牽拉運動一樣，此怨敵有去有來，有各種動作，你該瞋哪個動作呢？明白此理之後，就不應生瞋！如果瞋恨他，只是表明自己愚癡，讓自己徒然造罪受報而已，所以應修忍辱。）

**又云：“故見怨或親，為作非理時，謂此因緣生，**

思已當樂住。”

又說：所以，見到怨敵或者親友在作非理損害的惡行時，應想：這完全是由因緣聚合所生的如夢如幻的現象，其中沒有任何主宰者。這樣思惟之後，應當歡喜而安住。

**“若由自喜成，皆不願苦故，則一切有情，皆應無有苦。”**

以所破、能破來解釋此頌。

“所破”是主宰性，即第一句中“由自喜成”——由自己的意願就能成辦，即無論自己有何所求，都能由自己主宰而獲得。這是說明並非隨他緣自在，而是具有自主性。

“能破”是從反面推理：

倘若如此，由於誰都不願受苦，則應成人人皆可按照自己的心願而沒有痛苦了。事實上，凡夫都深陷苦海之中，這就說明有情都是不自在的；更直接地說，有情均是隨煩惱而轉的。

又云：“若時隨惑轉，自愛尙自殺，爾時於他身，何能不為損？”

又說：如果有情隨煩惱而轉時，對自己最愛執的身體尙且會自殺，那時對他人的身體又怎能不損害呢？

**木二、觀是客現及是自性皆不應瞋**

**第二，觀是客現及是自性皆不應瞋者。**

“客現”與“自性”是一對。客現，即忽爾顯現，如客人來訪是暫時性的，過後客人還會離去，並非永恆常住。自性，即本性——本自即有的性。

此處是要觀察：損害他人若是有情的客現或是有情的本性，該不該生瞋。

**損他之過不出二事，謂是否有情之自性。若是自性，瞋不應理，如不應瞋火燒熱性。若是客現，亦不應瞋，如虛空中有煙等現，不以煙過而瞋虛空。應如是思，滅除瞋恚。**

損害他人的過失不外乎兩種情況，即是有情的自性，或不是有情的自性。

如果傷害他人是有情的自性，瞋恨他則不合理，就像被火燒傷，不應瞋恨本性是灼熱的火焰。如果過失只是忽爾顯現的，也不應生瞋，就像虛空中忽現濃煙，唯一是煙的過失，不應以煙的過失而瞋恨虛空。應當如是思惟而滅除瞋恚。

譬如：吃黃連苦得咧嘴時，能怪黃連嗎？黃連本身就是苦的，怪它又有何用？腳被碎玻璃刺傷，能怪玻璃嗎？同樣，如果損害他人是對方的本性，他本身是像刀子般具有傷害性的人，那麼有必要瞋怪他嗎？

又如：廚房的牆壁被油煙熏黑，能怪牆壁不乾淨嗎？應該責怪的是油煙。佛像沾染了糞便，能因為糞便不乾淨而瞋怪佛像嗎？這顯然不合理。同樣，眾生自性

是佛，任何煩惱過失均是忽爾現的客塵障垢，如同空中忽爾現的雲煙，若因有情忽爾現的過失而瞋恨他，則非常不合理。

龍樹菩薩在《大智度論》中說，我們要想到眾生自性是佛，若以瞋心相待，就是瞋恨佛陀，因此不可以瞋恨有情。而且，不但不應瞋恚，還要發心幫助眾生淨除客塵垢障。《寶性論》中說：“如是眾生貪瞋等，煩惱纏中住佛性，大悲能仁見此已，善作摧毀垢障業。”

《寶性論》的教言極為深邃。有情眾生的貪瞋煩惱猶如迷霧，遮蔽了自己光明徹照的佛性，卻渾然不知，而且，對這些道理絲毫都不了知，完全是睜眼的瞎子。所以，大慈大悲的佛陀見到眾生迷失在客塵煩惱中，即以各種善巧方便利益眾生，讓眾生明白這些道理，而清淨煩惱業障。

《入行論》云：“若於他惱害，是愚夫自性，瞋彼則非理，如瞋燒性火。”

《入行論》說：如果惱害他人是愚夫的本性，那麼瞋恨他便不合理，就像瞋恨燒熱性質的火焰。

火本身就是燒熱性，所以不必瞋它，同理，若愚人的本性是傷害他人，對他生瞋也不合理。

“若過是客來，有情性仁賢，若爾瞋非理，如瞋煙蔽空。”

如果有情的本性仁慈賢善，他的過失只是忽爾顯現

的，那麼瞋恨他們並不合理，如同本是雲煙遮蔽了虛空，卻去瞋怪虛空一樣。

小結：

邪見者說：應當瞋恨損害者，因為他是故意損害我的。

破斥：不定！因為：損害他人若是他的本性，就不該瞋他；而過失若是忽爾現，也不該瞋他。

前者成立，即：瞋他不應理，因為損害人是他的本性之故。此因也決定，因為損害人既然是他的本性便無法改變，自己只有小心提防。比如，被火燒傷，恨火是沒有道理的，只有自己謹慎防火。

後者也成立，即：瞋他不應理，因為他損害人的過失只是忽爾現的。此因也決定，因為這是他忽爾現的過失，該瞋的是過失，並不是具過失的人。比如，虛空被雲煙遮蔽，不應責怪虛空，而應歸咎於忽爾現的雲煙。

### 本三、觀其直接間接由何作損皆不應瞋

#### 第三，觀其直間由何作損皆不應瞋者。

此處觀察的重點是作者，分為直接的作者和間接的作者（操縱者）兩種。間接的作者就是操縱者。

若瞋直接發生損害能作者者，應如瞋補特伽羅，瞋刀杖等；若瞋間接令生損害能作者者，如刀杖等為人所使，其人復為瞋恚所使而作損害，應憎其瞋。

如果瞋恨直接作害的兇手，就應像瞋恨兇手一樣，



去瞋恨直接傷身的刀杖等。

如果瞋恨間接發動損害的兇手，則如刀杖等是被人所使用一樣，此人也是受瞋恚驅使而作損害，因此理應瞋恨他的瞋心煩惱，因為這才是幕後的指使者。

如云：“杖等親為害，若瞋能使者，此亦為瞋使，定當憎其瞋。”

《入行論》說：是棍杖等直接損害了你，如果你一定要瞋恨驅使作害的主謀，則怨敵也是受瞋心驅使，故應瞋恨指使他的瞋心煩惱。

故不瞋杖，亦不應憎能使之；若瞋能使，理則亦應瞋其瞋恚。不如是執，即是自心趣非理道，故應定解一切道理悉皆平等，令意不瞋補特伽羅，如不瞋杖。

因此，如果你不瞋棍杖，也就不應瞋恨使用棍杖的人；如果瞋恨指使者，同理也應憎恨他心中的瞋恚煩惱。

如果不是這樣執著，就是自己的心趣入了非理之道（偏離了正理之路，被無明控制而落入“非理”）。因此，要對“此二者各方面的道理完全平等”生起定解，讓自己的心不瞋有情，就像不瞋棍杖一樣。

**此未分別杖與能使有無怨心者，由前所說破自在理應當了知。**

此處並未分別棍杖和使用棍杖的人是否有怨害心，對此應通過前面所說遮破有自在的道理來了知。

如果有人反駁：在直接的損害者方面，棍杖和使用



者不同，因為棍杖沒有怨害心，它沒有自在，而使用者有怨害心，是有自在的，因此道理上並不平等。

對此運用上述“遮破自在之理”予以破斥，即二者在“隨因緣他自在轉”上完全平等，並沒有一者自在、另一者無自在的差別。

小結：

邪見者：我理應瞋恚損害者，因為他損害了我。

破斥：不決定！因為不論他“直接損害你”還是“間接損害你”，生瞋都不合理。

前因成立，即菩薩瞋他不合理，因為直接的兇手是武器；後因也成立，因為間接的兇手是瞋恚。

#### 木四、觀能發動作害之因不應瞋恚

#### 第四、觀能發動作害之因不應瞋者。

觀察的重點是能發動損害的因。

**受由怨害所生苦時，若是無因、不平等因則不生苦，要由隨順眾因乃生，此因是宿不善業故。**

比如，西瓜既不能無因而生，也無法由豆種等不平等因產生，唯一是由隨順因——西瓜種子所生。同樣，感受怨敵傷害之苦既不是無因生，也非由不平等因所生，倘若是無因或不平等因，則必定不會產生痛苦。因此，要由隨順因才能產生，而感受受害的隨順因必定是宿世的不善業。

由此可知：遭受怨害之苦唯一是由自己的惡業所感



招的。

由自業力發動能害令無自主，故自所招不應憎他。作是念已應怪自致，於一切種破除瞋恚，如那落迦所有獄卒，是由自己惡業所起，為自作害。

“因為是由自己的業力發動，而使對方不由自主地損害自己，唯是自業所感招，所以不應瞋恨別人”，這樣思惟之後，只應責怪是自己所致，在任何情況下都要破除瞋心。這就像地獄中的獄卒，唯一是由罪人自己的惡業所變現，而損害自己的。

或者，皮球踢到牆上反彈到自己身上時，不該瞋牆，而應怪自己的腳。

如云：“我昔於有情，曾作如是害，故害有情者，我理受此損。”

如《入行論》說：過去生中我也曾這樣損害過有情，因此，曾傷害有情的我，按因果規律理應感受這種傷害（我先是墮入惡趣感受了此業的異熟果，現在是以等流果引生他對我的損害）。

因果律最公平，曾經損害有情的我，現在理應遭受損害。這樣思惟之後，應當對此安忍。

又云：“愚夫不願苦，愛著眾苦因，由自罪自害，豈應憎於他？”

又說：愚人不願受苦，卻偏偏愛著能生眾苦的惡因。既然是由自己的罪業而令自己感受受害，怎麼能憎

恨別人呢？（一切怨害之苦都是由自己的惡業造成的，全是自己的錯。）

“譬如諸獄卒，及諸劍葉林，由自業所起，為當憎於誰？”

譬如，地獄中的獄卒和劍葉林令自己受苦，這並非別人造成的，唯一是由自己的惡業引起的。同樣，由自己的罪業導致今生遭受種種損害，這能怪誰呢？因為全是自己的業造成的。因此，今後該做的是精勤斷除痛苦之因，隨緣消舊業，更莫造新殃。

“由我業發動，於我作損害，此作地獄因，豈非我害他？”

由於我往昔的惡業發動，而導致今生他傷害我，他也因此造下墮入地獄的業因，這豈不是我害了他？因此，這是我害他，不是他害我。應如是思惟。

以上思惟業果而安忍的修法，在諸佛菩薩的言教中處處可見，影響所及，形成修行人心普遍存在的忍辱觀念。

平常佛教徒受到傷害時，脫口便說“他在給我消業障，這是我前世傷害他的報應”，這叫“作消業想”、“作還債想”，是由思惟因果而深植於心中的觀念。

龍樹菩薩也在《大智度論》中教導我們，遭遇怨害時作還債想：“云何瞋惱人中而得忍辱？當自思惟：一切眾生有罪因緣，更相侵害。我今受惱，亦本行因緣，



雖非今世所作，是我先世惡報，我今償之，應當甘受，何可逆也。譬如負債，債主索之，應當歡喜償債，不可瞋也。”（別人傷害我們時，該怎麼忍辱呢？應思惟：一切眾生受罪業因緣的牽引而互相損害，我現在受到傷害，也一定是宿世的業緣。雖然今生不曾傷害過他，但這是我前世害他的惡報，現在該由我來償還業債，應當歡喜地接受，怎麼能抗拒不還呢？誠如欠債必須還錢，債主上門來討債，理應歡喜地償還，如果對他瞋怒，那是很不合理的。）

達摩祖師也在《入道四行觀》中說：“謂修道人，若受苦時，當自念言，我往昔無數劫中，棄本從末，流浪諸有，多起冤憎，違害無限，今雖無犯，是我宿殃，惡業果熟，非天非人，所能見與，甘心甘受，都無冤訴。”

（修行人受到怨害、苦惱時，自己要反思：在過去無量歲月中，我一直捨本逐末而在輪迴中流浪。期間，我對眾生結過多少怨仇、有過多少違害。雖然這一次我沒有侵犯他，但這是我前世造惡的報應，並沒有任何天和人在加於我，因此我應當甘心順受，不怨天尤人。）

在西藏流傳這樣一段對話：

有一天，仲敦巴格西問阿底峽尊者：“如果有人加害，該怎麼辦？”

尊者說：“要息瞋。”

仲敦巴又問：“如果有人來殺害自己，該怎麼辦？”

尊者說：“應當想，這是我前世殺害他，才有現在遭他殺害的果報。”

#### 忍波羅蜜

#### 菩提道次第廣論講記

震婆瓦云：“若云非我所致，實是顯自全無法氣。”

震婆瓦說：如果說“這不是我造成的，這是他的錯”，實際是顯露自己全無法的氣味。

這是說明：不論遭受何種怨害之苦，都應想到是自已造惡的果報，不能責怪別人。

小結：

邪見者：對損害者起瞋很合理，因為他傷害了我。

破斥：不決定！因為他人損害自己，應該責怪的是自己。此因成立，因為痛苦只由相應的業因才能產生，他人損害自己，一定是由自己往昔惡業所引生的，就像獄卒等是由罪人的自業所生。

以上通過觀察對境，了知瞋恚只是一種錯誤的反應。以下觀察有境，即觀察受害者自己這方面。觀察“境”，是觀察對方；觀察“有境”，是觀察自己。

金二、有境分三：一、不欲受苦與對他人人生瞋相違 二、是滅盡惡業之因故不應生瞋 三、如治病服藥般，安忍應理

觀察有境不應瞋者。

木一、不欲受苦與對他人人生瞋相違

若於怨害發生瞋恚，是因於苦不能忍者，誠為相違，以不能忍現在微苦，極力引生惡趣無量大苦因故。故應自念我極愚癡而自羞恥，勵防莫瞋。

如果對怨害生瞋，是因為自己不能忍受痛苦，這實

在是自相矛盾，因為：一方面不能忍受現在的小苦，一方面卻又極力引生無量惡趣大苦的業因——瞋恚。因此，應當想“我極其愚癡”而生起羞恥心，努力防範不讓瞋心生起。

如云：“於現在微苦，我且不能忍，何不破瞋恚，地獄眾苦因？”

前兩句是理由，後兩句是結論。

如《入行論》所說：對於眼前的小苦，我尚且不能忍受，為何不遮止能造成後世漫長地獄大苦的瞋恚？理應遮止！

若對小苦不能安忍，則對大苦更不能忍，而瞋恚是能引生地獄大苦的因，為什麼不遮止呢？

《菩薩地》說：“我今於此無義利苦，若不忍者，復為當來大苦因處，我若於此大苦因法隨順轉者，便為於己自作非愛，便為於己自生結縛，便為於己自興怨害，非是於他。”（若我不能忍受眼前這毫無利義之小苦，那麼又會造下將來大苦之因。我如果被這大苦因法支配，不能忍受反而生瞋，就是對自已自作非愛、自生結縛、自興怨害，並不能傷害到別人。）

“大苦因法”：“大苦”指果上地獄之苦，“因”是我們心中的憤怒，憤怒越盛，將來所受地獄之苦就越慘重。

如果隨順內心的憤怒而行，將給自己帶來極不悅意的苦果，即在自己的識田中種下了將來地獄中受苦的一種

子，等於是用業繩將自己緊緊綁住，又等於自己像仇人般地傷害自己，並不能傷害到別人。

由以上觀察可知：生瞋只是毀壞自己而已，沒有任何合理之處。

## 木二、是滅盡惡業之因故不應生瞋

其怨所生苦是我宿世惡業之果，由受此故，盡宿惡業。若能堪忍，不造新惡，增長多福。他似不顧自法退衰，為淨我罪而行怨害，故於怨害應視其恩。

怨敵加害我所產生的痛苦，本是我前世造惡的果報，通過這次受報便能消盡宿世的惡業。如果我能安忍，不僅不會造下新的惡業，還能增長許多福德。對方似乎是不顧自己的福德等衰退，為了淨除我的罪業而損害我，所以應將他視為恩人。

《本生傳》說，世尊往昔作菩薩時，曾轉生為森林中的一頭水牛。

有隻獼猴性格蠻橫，見水牛心性慈悲不生瞋恨，就騎在水牛背上，讓牠來回跑動等，對水牛百般欺辱。水牛菩薩任牠擺佈，沒有絲毫瞋怒，只是安然忍受。

有個藥叉看到後，無法容忍獼猴的惡行，他為了觀察菩薩，就說：“是獼猴收買了你嗎？你害怕牠嗎？你無力反抗牠嗎？如果你不用金剛般的牛角消滅牠，你就沒有安寧之日。”

以下是菩薩的回答：



如《本生論》云：“若有不思自法衰，為淨我惡而行損，我若於此不堪忍，忘恩何有過於此？”

如《本生論》說：如果有人不計自己今生和來世福德等衰損，為了淨除我的宿罪而損害我，我若對此不能堪忍而加以報復，哪有比這忘恩更嚴重的罪業？

《入中論》云：“許為盡昔造，諸不善業果，害他忿招苦，如反下其種。”<sup>11</sup>

怨敵對我所製造的痛苦，實際是由於我往昔殺生等惡業果報成熟，在惡趣中感受了痛苦的異熟之後，所殘餘的等流果。通過這次怨敵損害的因緣，就能無餘滅盡此等流果。

《入中論》說：既然承許以此苦能消盡往昔所造惡業殘餘的果報，為何還生起傷害他的瞋心，又引將來更為嚴重的苦果種子。

我們應該重新認識怨敵的作用：怨敵的加害，實際是為我們消盡宿惡的等流果，又是成就我們安忍度的逆增上緣。若無他的攻擊，我們如何修成忍辱？就像練劍，如果師父不兇狠地進攻，自己如何練就防守的功夫？而且，怨敵自己不但一無所獲，還要背負惡名，犧牲後世和解脫的安樂，更需感受惡趣的痛苦。所以，怨敵的作用是為我們消業障、增福德，成就我們的安忍度。

<sup>11</sup> 此頌譯師後來譯為“既許彼苦能永盡，往昔所作惡業果，雲何嗔恚而害他，更引當來苦種子。”

所謂恩人，就是給予我利益安樂的人；所謂上師，就是賜給我成就的人。而眼前的怨敵，正是利益我、幫助我成就的人，因此他就是我的恩人和上師，原先認為他損害我的觀念是如此荒謬。按照這樣思維，滅除怨害想，安住上師想、恩人想中，就能安忍。

《六波羅蜜多經》說：“復次慈氏，菩薩摩訶薩行安忍時，若見有人執持利刀斷其手足，當於是人生欣慰心、善知識想，猶如有人施已歡悅，我於今者得大福報，於彼受者常懷恩德，傍人見之皆生隨喜。菩薩亦爾，見割截者生大慶慰，除我罪業，施我法財，由為我故，受惡名稱，失於人天解脫之樂，受三塗苦。以是因緣，為我善友，作我良伴，成我安忍波羅蜜多。我於彼人應生敬重，乃至菩提不忘恩德，況反生瞋，若起瞋恚，是負恩德。由是緣故，倍生敬心，作善師想。”

《大智度論》說：“菩薩若見眾生來為惱亂，當自念言：是為我之親厚，亦是我師，益加親愛，敬心待之。何以故？彼若不加眾惱惱我，則我不成忍辱，以是故言是我親厚，亦是我師。”

### 本三、如治病服藥般安忍應理

如為醫重病當忍針灸等方便，為滅大苦而忍小苦，最為應理。

如同為了醫治重病，應當忍受針灸等治療之苦，為了解除大苦而忍受一時的小苦，是最合理不過了！

### 菩提道次第廣論講記

### 忍波羅蜜



小結：

邪見者說：瞋恨損害者是合理的，因為我難以忍受他損害我的痛苦。

破斥：

第一理：

這不是自相矛盾嗎？因為若不能忍受痛苦，則更不應瞋恨對方。

此因也成立，因為現在不忍小苦而瞋恚他，將引起無量惡趣的大苦，就像自己的手指受了小傷，還用石頭砸它一樣。

第二理：

瞋恚對方不合理，因為他對你有大恩德。

此因也成立，因為對方損害你是自己宿惡的果報，而他所做的，正是消除你宿業的方便。譬如，醫生爲了救護病人而以手術、針灸等爲病人治病。

第三理：

對他安忍是合理的，因為這樣不會積累罪業，而且能增長許多福德。

總之，觀察有境就是從自己方面觀察，生瞋對自己有利還是有害。

一方面想：若我不能忍受眼前這點損害而發瞋心，將令自己墮入地獄感受巨大痛苦，這樣毀滅自己合理嗎？非常不合理。如是依靠“生瞋是損害自己”的想



法，就能忍受損害。

另一方面想：他損害我，實際是消除我前世惡業殘餘的業障，增長我的福德，助我成就安忍度。所以，我受苦是自作自受，他唯一是利益我的恩人，怎麼能對恩人生瞋呢？如是依靠“消業、增福想”和“怨敵是恩人想”，就能安忍損害。

**金三、所依瞋非應理分二：一、觀能害因及有過無過 二、觀自所受**

**觀察所依不應瞋者。**

觀察的重點要落在所依上，“所依”就是自己的身心相續。觀察點一定要準確，才能得到明確的定解，否則只能得到模糊的認識，力量也很薄弱。

我們受傷害時，要反觀自己的所依身，看看自己該不該發怒？只有從內心深處真正認識到發怒沒有道理，才能遮止瞋心。

**木一、觀能害因及有過無過**

**一、觀能害因及有過無過。**

觀察點是能造成損害的因，以及自己和對方誰有過、誰無過。

首先觀察能造成損害的因素。

如云：“他器與我身，二皆致苦因，雙出器與身，



如果認為“他拿武器傷害了我，所以我瞋恨他”，則不合理。因為他的武器和我的身體，平等都是導致我受苦的原因。他拿出武器攻擊，我自己則提供了身體，以此二緣聚合而造成受苦，到底該對誰瞋恚呢？要瞋就應平等瞋責，只怪對方並不合理。

比如：胃病患者吃辣椒導致胃出血，能否只怪辣椒呢？導致胃出血的因素，一是辣椒，一是胃不健康。如果要對造成傷害的因素生瞋，則對兩者平等都應生瞋，即一方面恨辣椒刺激了胃，另一方面也要怪胃經不起刺激。如果胃好，也不可能因為幾根辣椒就造成出血。或者有人推門聲音稍大，心臟病人受驚之後心臟疼痛，這能只怪推門的人嗎？不應怪自己心臟不好嗎？

又比如：一陣風刮倒了草屋，能只怪風嗎？對於鋼筋混凝土的建築來說，這陣風只是輕輕地撫摸了一下，可見草屋被風刮倒是由雙方面的因素造成的。或者，高血壓患者被人撞倒致死，撞的人只是外在的誘因，主因還是病人的血壓高。

通過思惟這些比喻，我們應改變自己習慣的思惟模式。以前只是片面地看怨敵單方面的因素，認為全是怨敵的過錯；現在公平地裁判，自己的身體是業惑製造的

12 原文漏譯“二皆致苦因，雙出器與身”這兩句。

大毒瘡，像泡沫般經不起觸碰，這才是產生苦受的主因！

我們只要向內觀一觀，便能發現此五蘊身是由多少業和煩惱的病毒製造的大毒瘡。當一拳、一棒打過來時，內心又有多少執著、多少煩惱強烈地反應著，這些難道不是令自己受苦的因素嗎？為何不見自己的所依充滿過患？為何不知引生痛苦的主因是自己的五取蘊？對於已斷我執的成就者而言，縱然鋼刀砍頭，也似斬春風般了無關係。

**“如人形大瘡，痛苦不耐觸，愛盲我執此，損此而瞋誰？”**

“人形大瘡”：自己的身體是有眼、耳等形的大毒瘡。

這是觀察：對方刺傷身體而令自己受苦，並非對方的過錯，而是由於自己執著身體的過失所致。

如人形大瘡般的身體，經不起一點碰觸，貪著身體、盲無慧眼的我，執著小小芒刺就能傷害的身體，現在它受傷害，到底該瞋誰呢？

對這一句不應粗心。句中“愛”、“盲”、“執”、“損”四字有重大的意義，若體會不到，就會當面錯過生起智慧的機會。

比如：狗吃糞便時，若有人過來掃除糞便，狗就會護著糞便狂吠。在狗的心目中，糞便是可口的美食，所



以牠強烈地貪著，這是“愛”；狗不見糞便污穢的本性，這是無明的“盲”；以此無明能滋長貪愛，使狗對糞便耽著不捨，這是“執著”。假如當時狗能見到糞便不淨的本性，就能脫離對大便的貪愛；但是，因為有無明支持貪愛而引起執著的緣故，這時誰要清除糞便，狗就朝他狂吠，這是“損”，即受到了傷害。

同樣，因為愛執自己，我們生來就有自愛的本能，又因無明遮障而不了知五蘊的本性，故對蘊身牢牢執著；又因為執著如此強烈，所以稍受打擊，就會引生極大苦受。可見，有情之所以感受深重的苦受，是源自對蘊身強烈的執著。假如遠離了“愛盲”，像尊者大目犍連那樣，即使被外道打得遍體鱗傷，內心也毫無苦受。總之，是由於自己執著有漏身，才會被人打傷時痛苦不已，如果身體像虛空一樣，則任誰也傷害不了。

又云：“有由愚行害，有因愚而瞋，其中誰無過，誰是有過者？”

《入行論》又說：對方由於對因果愚昧而損害你，自己也因為愚癡而生瞋心，雙方誰無過、誰有過呢？其實都有過失，所以僅僅報復損害者並不合理。

一般世俗的觀念是“以牙還牙”，即怨敵傷害我有罪過，我進行報復並沒有罪過；但是，拿到正法的法庭上不偏不倚地裁決（不帶我執傾向的裁決），最終一定是判決雙方都有罪，都要受因果律的懲罰。

我們冷靜地觀察，比如，張三一棒打在李四身上，李四心想：我一定要報一棒之仇，有機會一定要還你一刀。從造業的性質來說，兩人造的都是損人害己的罪業；從造業的結果來說，一是已成事實的傷害，一是隱藏在內、遇緣即成事實的傷害，二者只是時間上有先後的差別。

比如，漢代呂後以嫉妒心殘害戚夫人，並殺了她的兒子如意。如意因此生瞋，想要變成大蛇吞盡呂家。後來習氣成熟，果然轉成大蛇，吞噬了呂後的後身，又借海水淹沒呂家。

以正法的準繩衡量，呂後和如意誰有過、誰無過呢？同樣是生害人之心，結果也都是損害人，誰不是愚癡造惡？誰不是損人損己呢？

所以，認為“對方損害了我，我就應當對他生瞋心”，這是有業果愚的人才有的下劣之見。

木二、觀自所受<sup>分三</sup>：一、正說 二、旁述  
《菩薩地》所說修攝受想 三、攝義

水一、正說

二、觀自所受者。

“觀自所受”，即觀察自己所受的菩提心戒，觀察自己的誓言。

所謂“受”，即內心接受“成佛度眾生”的誓言，



已請諸佛菩薩作證，自己承諾從現在起乃至盡未來際，利益一切種類的有情。

受了誓言之後，自己的相續立即轉成菩薩的相續，即以菩提心誓言再造的相續。從此一切思想、言語、行動都依菩提心而發起，因此菩提心就成了所依。

本論宣說六波羅蜜每一度時，都要說到六殊勝，其中第一就是“依殊勝”，這個“依”即菩薩萬行所依的菩提心。

了知這個大乘所依之後，再觀察：以我的所依該不該對眾生生瞋呢？

**若諸聲聞惟行自利，不忍而瞋且不應理，何況我從初發心時，誓為利樂一切有情修利他行，攝受一切有情。如是思惟發堪忍心。<sup>13</sup>**

如果聲聞只為成辦一己的利益，不修安忍而生瞋心，尚且不合理，何況我從最初發心時，就已立誓：為利樂一切有情，誓修利他之行，攝受一切有情。應這樣思惟，而發起堪忍之心。

為了自己的利益尚且不應生瞋，何況已經發誓要攝受一切有情，更沒有理由生瞋，因為瞋恨他人便違背了自己所受的攝受有情之誓言。

<sup>13</sup> 原文中“修利他行攝受一切諸有情者”乃多餘，應刪去。



小乘行人只為自利而修行，對其他眾生的利益不甚關心，彼等尚且不應發起能造成自他痛苦的瞋心，何況我是受了菩薩戒的大乘行人，最初發心時就已宣誓要利益一切眾生，又怎麼能不修安忍呢？即使所有眾生用腳踩在我的頭上，我也終究不應退失利益有情的誓願。

小乘人為了保護自己尚且不瞋有情，何況菩薩立誓救護一切眾生，又怎麼能以瞋心傷害眾生呢？這不是嚴重違背誓言嗎？

《大智度論》中，龍樹菩薩教導我們從所依上思惟：我是菩薩，應當利益眾生，我若不能忍辱，就不叫菩薩，應叫惡人。

**水二、旁述《菩薩地》所說修攝受想<sup>14</sup>分二：  
一、修攝受想 二、依想堪忍**

“修攝受想”是耐怨害忍的基礎，首先從道理上認識，再依理串習，新的觀念就會產生。此想的作用是能遮止瞋心，因此接著說“依想堪忍”。

### 火一、修攝受想

**云何菩薩於有怨害諸有情所，修攝受想？**

問：若有怨敵傷害菩薩，菩薩對怨害有情應如何修攝受想呢？

所謂“攝受”，“攝”即取，將有情當成自己的親

<sup>14</sup> 此科判系本講記所擬。

人，叫攝受。

**謂諸菩薩應如是學。**

菩薩應當這樣修學，即學習如是觀察。

**我為一切有情之類發菩提心，攝受一切有情之類皆為親眷，我應為彼作諸義利。**

我最初為了饑益一切種類的有情而發菩提心，即立誓：盡虛空界所有種類的有情，不論胎生、卵生、濕生、化生，還是有色、無色、有想、無想、非有想非無想，我都攝為自己的親人。

從此之後，三界眾生都成了我的親人，我應日日夜夜為他們成辦世出世間的利益。這是我唯一的職責。

**我今不應本於有情欲作義利，而當於彼不忍怨害，作非義利。**

我本來發願要利益有情，現在不該因為不能容忍怨害，而對他作無利益之事。

我只能饒益他，如果做不利於他的事，又怎麼能叫攝受他呢？比如，母親無論何時都應饒益孩子，如果母親傷害自己的孩子，那叫什麼母親呢？

**六二、依想堪忍**

**如是如理正思惟故，於有怨害諸有情所，滅除他怨，住攝受想。依攝受想，於諸怨害悉能堪忍。**

“滅除他想”：菩薩將有情攝受為自己的親人，由是便可滅除原先認為有情是他人、與己無關的想法。

由於這樣如理思惟，菩薩就能轉變思想，即對怨害有情滅除他與己無關的想法，而安住攝受想中，認為他是我已攝受的親人。依靠攝受想，不管怨敵如何加害，菩薩都能安忍不動瞋心。

如理思惟是因，滅除他想、住攝受想是果，即通過如理思惟便能轉變思想。一旦思想轉變並得以鞏固，則對任何怨害都能堪忍；思想若不改變，即使強忍也很難忍住。因此，須領悟“由如理思惟而轉變思想，依想而堪忍”的修忍原理。

**水三、攝義**

博朵瓦云：“佛聖教者謂不作惡，略有怨害不修堪忍即便罵為，此從根本破壞聖教，由此即是自捨律儀，聖教根本由此破壞。雖總聖教非我等有，自失律儀是滅自者。”

博朵瓦說：佛陀的聖教是不造惡業，如果稍有怨害，自己不修堪忍，立刻出口罵詈，這是從根本上破壞聖教，因此即是自己捨棄律儀，聖教的根本也由此破壞。雖然整個聖教不是我們所具有，但是自己失壞律儀就是毀滅自己。

又云：“如翻鞍牛縛尾而跳，鞍反擊腿，若緩鞦<sup>15</sup>落，始得安樂。若於怨害而不緩息，為其對敵，反漸不

菩提道次第廣論講記

忍波羅蜜

<sup>15</sup> 鞦：拴在牛馬屁股後的事帶。

安。”

尊者又說：就像牛鞍翻了打到牛的身體，牛收尾巴亂跳，鞍子反而打到牛的腿上，只有慢慢地把鞍放下，才能舒適。同樣，如果對怨害不能緩緩地止息，而與他對抗，反而會讓自己逐漸緊張不安。

這是說，面對怨害如果不去抵抗，事態就會逐漸緩和下來；若以瞋心對抗，只會讓衝突更加劇烈。

一、邪見者說：對損害者瞋恚是合理的，因為他是造成損害的因素、具有過失的緣故。

破斥：

不瞋自己、只瞋他人並不公平，因為自己的身體也是損害之因、也具有過失的緣故。此因也成立，因為如果對方只是拿出武器，自己不提供身體，也不可能造成損害。

另外，只瞋對方並不應理，因為能害者和自己平等具有過失的緣故。此因也成立，因為對方愚癡不明業果而作損害，自己也愚癡不懂瞋恚的過患而生瞋心。

二、邪見者說：對損害者生瞋是合理的，因為我不能容忍他對我的傷害。

破斥：

身為菩薩應當安忍任何損害，因為菩薩趣入利他之行後，就要遵循自己的承諾攝受一切眾生，更不能傷害

忍波羅蜜

任何眾生。

此因也決定成立，因為：聲聞僅僅為了成辦自己的利益，尚且都能不生瞋心，何況菩薩已投入利益一切有情的修行中，更不應該對有情生瞋心。譬如，被魔困擾的人，連一般人都不會對他生瞋，何況承諾一定要為他治療的醫生。

總之，我們應通過觀察所依，認識到對怨敵生瞋沒有任何道理。因為：第一，自己這個有漏身是產生痛苦之源，自己對身體的執著是造成痛苦的主要因素。第二，因生瞋而想對怨敵本為苦性的五蘊身製造痛苦，這是業果愚的表現。第三，自己已受了菩薩戒，所依是菩薩的誓言，若對眾生生瞋，則從根本上破壞了這一所依。

亥二、顯示理應悲憫分三：一、依《菩薩地》別說<sup>16</sup> 二、依本論合說

第二，理應悲憫者。

“理”是道理，即眾生都是親人而且都是剎那壞滅、三苦隨逐的本性。由於這些道理，菩薩本應悲憫眾生，怎麼能對眾生起瞋心呢？

金一、依《菩薩地》別說分三：一、宿生親善想 二、無常想 三、苦想

木一、宿生親善想分二：一、修宿生親善想

菩提道次第廣論講記

<sup>16</sup> 此科判是本講記所擬。

## 二、依想堪忍

“宿生親善想”，即一切有情過去生都是自己親愛之人的觀想。

### 水一、修宿生親善想

云何菩薩於有怨害諸有情所，修習宿生親善之想？

菩薩對怨害有情如何修習宿生親善想呢？

謂諸菩薩應如是學。

諸菩薩應當這樣學修。

所謂修大乘，就是學做菩薩、學修菩薩行，對凡夫而言，這必然會有從不懂到懂、從不會到會的過程，如果學好了，自己的心態、行為就會完全轉變。修學的方法就是如理觀察思惟。修行人的成長須從如理思惟開始，首先生起由思惟所成的智慧，然後依法調整自心，如此就能成就品德。所以，首先是培養智慧，其次是造就德行。

以下教導我們，如何通過觀察來轉變觀念。

**非易可得少分有情，經歷長世昔餘生中，未曾為我若父若母、兄弟姊妹、親教軌範、尊似尊<sup>17</sup>等。**

應當思惟：在茫茫人海中，不容易找到少數幾個人，在往昔漫長的輪迴轉世中，不曾作過我的父母或者兄弟姊妹、親教師、軌範師、尊長、似尊等等。

<sup>17</sup> 似尊：類似於尊長的人，雖不是尊長，但與尊長的功德相仿、相似者。

因此，我們所遇到的有情，幾乎都是前世的親人或師長。思惟此理之後，須明白：一切怨敵無不是親人（原先認為是怨敵的，其實無不是自己的親人）。這是認識上的重大轉變，內心若能肯定、深信這一點，以下的安忍就會生起。

### 水二、依想堪忍

**如是如理正思惟故，於有怨害諸有情所，捨怨憎想，住親善想。**

“如理思惟”：“如”是符合，符合道理的思惟就是如理思惟。這是道次第修法的關鍵。本論從最初講到現在，都是依循如理思惟之路教導學人一層一層地轉念，對此務必要有所領會。

像這樣合乎道理地思惟，不知不覺就會轉變觀念，即對怨敵捨棄怨恨的想法，安住在他是很親愛、很和善的觀想中。

有了這一層基礎，安忍就能水到渠成地生起。所以，並不是要你強忍硬忍，這其中有許多善巧方便，若能按照方法訓練純熟，安忍也不難做到。這就像射箭一樣，通過反覆練習之後，就很容易射中目標。

**依親善想，於諸怨害悉能堪忍。**

親善想申習堅固之後，內心就能安住親善想中，這時心很柔軟，要殘忍也殘忍不起來。這樣，當怨敵傷害自己時，依靠親善想，自然就能安忍了。



## 木二、無常想分二：一、修無常想 二、依

想堪忍

### 水一、修無常想

云何菩薩於有怨害諸有情所修無常想？

菩薩對於怨害有情如何修習無常想呢？

謂諸菩薩應如是學。

菩薩應按這樣修學（思惟觀察）安忍。

此處修法的基礎是細無常觀。我們常說前前是後後的基礎，人天乘和聲緣乘除了發心微小不可取之外，都是趣入大乘的共道基礎。比如：業果、無常、苦、人無我等基礎奠定了再來修學安忍，確實是水到渠成；相反，前面的基礎若不穩固，就不易進入大乘的修法，無法深入體會。（為了引導初學者奠定趣入上上道的基礎，全知麥彭仁波切撰寫了《淨心法要》，內容就是修習不淨、無常、苦和無我。有此定解後，再加上菩提心和空性見，就可以真正趣入大乘了。）

諸有有情若生若長，一切無常皆是死法。

三界有情不論是生是長，他的眼耳鼻舌身意、色受想行識等一切法，都是剎那生滅、都是死法。

此處的“死”，應理解為剎那滅，所以是非“死”不可。三界的有漏法都是如此無可奈何，怎不讓人悲傷？

極報怨者，謂斷彼命。是諸有情，命念念斷，智者何緣復欲更斷。



以牙還牙，叫報怨。報怨的極至，就是斷絕對方的命根，所以說“極報怨者，謂斷彼命”。

既然有情的生命如油燈般剎那即滅，智者有何理由還要斷絕他的命根？

如是生死性無常法諸有情上，其有智者尚不應起有染濁心，況當以手塊杖加害，何況一切永斷其命。

“生死性無常法”：有情的生命從體性上來說，都是生死性、不常住的法。

對於像這樣生生死死、體性不常住的有情，有智慧的人尚且不應生起損害的染汙惡心，何況用手、石塊或棍棒加害他，更何況做出斷絕有情生命的事。

見到有情剎那剎那地死亡，怎麼忍心在這樣的死法上再添一刀呢？比如，見到生命垂危的人，你忍心再用刀去砍他嗎？能起“我要讓他痛苦”的念頭嗎？有智慧的人誰會起這樣的惡念呢？

### 水二、依想堪忍

如是如理正思惟故，捨常堅想，安住無常不堅固想。依無常想，於諸怨害悉能堪忍。

按這樣合理地思惟，就能捨棄眾生是常住、堅固的想法，安住在眾生都像燈焰、泡沫般無常、不堅固的想法中。依靠無常想，菩薩無論遭受任何傷害，都能堪忍不起瞋心。

善於修法的人就像是捉蛇的好手，能善巧調伏自心





煩惱。以上是依無常想調伏自己的怨害想。

### 木三、苦想分二：一、修習苦想 二、依想

堪忍

#### 水一、修習苦想

云何菩薩於有怨害諸有情所修習苦想？

菩薩對怨害有情如何修習苦想呢？

謂諸菩薩應如是觀：若諸有情大興盛者，尚為三苦常所隨逐，所謂行苦、壞苦、苦苦，況諸有情住衰損者。

菩薩應這樣觀察：有情當中那些事事如意圓滿之人，尚且時時為苦苦、壞苦、行苦隨逐，不能解脫三苦，何況處於衰損中的有情。

《涅槃經》和《大毗婆沙論》中都有這樣一則比喻：過去有一戶人家，生活安閒自在。有一天，主人聽到一陣敲門聲，開門一看，見來者是一位美女。主人問她：“你來有什麼事？”

她說：“我來送給你無量無邊的財寶，讓你富貴。”

主人又問：“你叫什麼？”

她說：“我叫大功德天。”

主人歡喜地請她進屋，兩人正在交談時，又有人敲門。

主人開門後，只見一位非常醜陋的女人，便問：“你叫什麼？”

她說：“我叫黑暗。”

#### 菩提道次第廣論講記

主人問：“你來有什麼事？”

她說：“我來是要破壞你的一切富貴圓滿之事。”

主人說：“我不歡迎你。”

黑暗女說：“你太愚癡了。”

主人說：“為什麼說我愚癡，我不歡迎你，是我有智慧。”

黑暗女說：“前面來的大功德天是我的姐姐，我們姐妹是不分離的，我姐姐到哪裡，我就到哪裡。你如果歡迎我姐姐，也就要迎接我。”

主人問大功德天：“那位女人說的是實話嗎？”

大功德天說：“她的確是我的妹妹，我到哪裡，她就會到哪裡，你如果喜愛我，就非愛她不可。”

這個比喻是在說明“壞苦”，即一切世間安樂都會壞滅，這個“壞”就是苦。

例如：股票上漲時，大家紛紛投資股市，這時就像功德天在對大家招手微笑一樣；但是過了不久，隨著股市下跌，人們的心情也隨之下沉，先前興奮愉悅的表情不見了，這表示見到了黑暗女。可見，只想見功德天，不想見黑暗女，是不可能的。

大功德天後面緊隨的就是黑暗，興盛後面跟著就是衰敗。如果想要生死中的興盛，就註定要接受衰敗，因為功德黑暗常相隨逐，二者如影隨形，所以世間的歡樂都是苦相。



如何理解“行苦”呢？即眾生全無自在，一切都是隨業力支配。比如：蛇到了冬天就要冬眠，一睡便是幾個月，這是無可奈何、無法抗拒的。無色界天也是如此，雖然在定中無苦無樂（無苦苦也無壞苦），但終究無法擺脫行苦，而且，又將由行苦回到苦苦、壞苦。

所以，生死之中即便是最興盛的人——梵天、帝釋天或者總統、富豪，也是被業惑所困，毫無自由，就這樣以業力在生死海中一波又一波地漂泊。眾生都是這樣困於行苦之中的可憐閻者。

**如是觀已，應如是學：我今於此苦常隨逐諸有情所，應勤方便令離眾苦，不應於彼重加其苦。**

如前修好苦觀之後，便應如是思惟：我現在對於這三苦常常隨逐的可憐眾生，應當努力施設種種方便，讓他遠離眾苦，不應在他已有的痛苦之上，再給他增加痛苦。

《菩薩地》說：“又自他身所有諸行，一切皆用性苦為體，彼無知故，於我身中性苦體上更增其苦，我既有知，何宜於彼性苦體上重加其苦。”

我自己生命體的所有諸行，他人生命體的所有諸行，也就是自己和他人的色受想行識，這一切都是以苦為它的體性。怨敵愚癡無知，才會在我這樣以苦為體性的生命體上，再給我增加痛苦（我本來已夠苦了，他還要給我添加痛苦，這是他的無知），我現在既然學了佛法，知道一切

有漏法都是苦的，怎麼能在他苦性的生命體上，再給他添加一層痛苦呢？

《大智度論》中也講到，菩薩修悲時要觀察：“一切眾生常有眾苦。處胎迫隘，受諸苦痛；生時迫迕，骨肉如破；冷風觸身，甚於劍戟。是故佛言一切苦中，生苦最重。如是老病死苦種種困厄，云何行人復加其苦？是為瘡中復加刀破。”（一切眾生時時苦惱：住胎時，在備受逼迫的狹窄環境裡，受盡了苦痛；出胎時，從母親狹窄的產道中擠壓出來，骨肉像被割破一樣；出胎後，冷風觸身之苦尤勝利劍割身。就像生苦這般，還須一一領受老、病、死等等。眾生既已如此痛苦，為何還要給他們增添痛苦呢？這就像在傷口上再割一刀。誓願救度眾生的菩薩，能這般對待眾生嗎？）

## 水二、依想堪忍

**如是如理正思惟故，斷滅樂想，生起苦想。依此苦想，於諸怨害悉能堪忍。**

按這樣合理地思惟，就能消除樂想，生起苦想。以苦想為基礎，對於種種怨害便都有能力安忍了。

## 金二、依本論合說

**謂當至心作是思惟：一切有情無始生死，無未為我作父母等親屬友善，又是無常命速分離，常為三苦之所苦惱，為煩惱魔之所狂魅，滅壞自己現後利義，我當哀憫，何可瞋恚及報怨害？**

理應悲憫眾生，即應至心思惟：一切有情從無始生



死以來，沒有不會作過自己父母等親屬友人的，一切有情又是無常、生命迅速分離的體性，時時被三苦逼惱、被煩惱魔迷惑狂亂，毀壞自己今生和後世的義利。因此，我應當哀憫他們，怎麼可以瞋恚、報復呢？

《大智度論》說：“諸佛菩薩以大悲為本，從悲而出。瞋為滅悲之毒，特不相宜。若壞悲本，何名菩薩？菩薩從何而出？以是之故，應修忍辱。”（諸佛菩薩以大悲為根本，從大悲出生。瞋是滅壞大悲的劇毒，菩薩瞋恨可憐的眾生，尤其不適宜。如果毀壞了大悲的根本，怎麼能稱為菩薩呢？菩薩又能從何出生呢？因此，大乘人應當修習忍辱。）

**戊二、破除不忍障利等三、作毀等三分二：**  
**一、破除不忍障譽等三 二、破除不忍作毀等三**  
**亥一、破除不忍障譽等三分三：一、思惟譽等無功德之理 二、思惟有過失之理 三、故於破此應當歡喜**

**破除不忍障利等三、作毀等三分二：一、破除不忍障譽等三；二、破除不忍作毀等三。**

**初中分三：一、思惟譽等無功德之理；二、思惟有過失之理；三、故於破此應當歡喜。**

“譽等三”，即譽、稱、利敬。得到背後的表揚、稱讚，是“譽”。得到當面的讚歎，是“稱”。利養與恭敬，是利敬。



此處所要消除的，是當別人障礙自己獲得譽、稱、利敬時，那種無法忍受的心態。能破除不忍障譽等的方，即是如理思惟，具體是按以下三步修習。

這三步以前兩步為因，第三步是果，即：思惟讚譽等不但毫無功德，還有許多過失，如同毒藥；如此思惟的結果將會轉變觀念，覺得別人破壞自己的譽、稱、利敬，實際是值得歡喜的事。

總的須按正確的道理思惟，以轉變自己固有的思想，即：將原先的有益思想（指對讚譽等的看法）轉成無利益想，將原先的有過失想（指認為失去讚譽是一種損失的想法）轉成有益思想，觀念一旦轉變，安忍自然就會生起。

此處，若能觀察到讚譽等對自己毫無利益，而且接受讚譽等會有很多壞處，又見到別人障礙自己得到名聞利養實際對自己有大益，那麼就能對他人障礙自己獲得讚譽等生起歡喜心。原先自己難以忍受而大發瞋心的事，通過如理觀察之後，就變成了唯一讓自己歡喜的事，因此很容易就能安忍。

**金一、思惟譽等無功德之理**

**今初。若他讚我稱我稱譽，全無現法延壽無病等，及無後世獲福德等二種利益<sup>18</sup>。故彼失壞若不喜者，則**

<sup>18</sup> 二種利益：現法利益（現前人生的利益）和後世利益。



無屋用沙屋<sup>19</sup>傾塌，愚童涕哭，與我今者等無有異，應自呵責而不貪著。

從功德方面思惟：稱譽對我們有無利益呢？如果毫無利益，失去它又有什麼可憂傷呢？

如果他人背後讚歎、當面稱揚我的稱譽，完全沒有現世長壽延年、無病無障等以及後世獲得福德等——現法和後世二種利益，那麼失去它，又有什麼可憂傷呢？所以，若因失去稱譽而不歡喜，就和毫無用處的沙屋倒塌時，兒童傷心哭泣一樣愚笨。應當呵責自己，不應貪著這種毫無義利的法。

如云：“讚稱及承事，非福非長壽，非力非無病，非令身安樂，我若識自利，彼利自者何？”

背後受到讚歎，是“讚”。讚譽：從讚歎者的角度用“讚”，作動詞解釋；從被讚者得到讚譽的角度用“譽”，作名詞解釋。當面表揚自己，是“稱”。給予自己恭敬、利養等，是“承事”。

如《入行論》所說：讚、稱和承事既不是增上福德、延長壽命的因緣，也不是增長力量、消除疾病之因，又不是令身體安樂的因素。如果我能辨別“對自己有無利益”，那麼稱譽等對自己能有何種利益呢？實際上，毫無利益。因此，失去了譽、稱、承事，沒有理由不歡喜。

<sup>19</sup> 無屋用沙屋：沒有居住、儲藏、辦公等任何房屋作用的沙屋。



此處觀察的重點是“因”，即觀察：譽、稱、承事這三者是否是成就未來圓滿諸事的因。比如，別人讚美我，能否讓我長壽呢？顯然不能。因為業果的規律是決定的，愛護生命才能得長壽，只是聽到一個虛假的聲音，內心還因此而起貪執，根本無法延長一剎那的壽命。如果單憑讚頌就能得到利益，那麼用答錄機播放一段讚美的語言，聽眾是否都能得到利益呢？實際上，稱譽猶如空穀回音，沒有絲毫利益。

又如，古今帝王都喜歡臣民讚頌自己“萬壽無疆”，但是這能延長其壽命嗎？事實上，不但無法延長一剎那的壽命，還會折損他的福報。

對於利敬也應這樣思惟，比如：別人給你利養、對你恭敬，這些物質與身體的動作，能否增長你的力量呢？絕對不能。因為只有幫助別人才可能增長力量，貪著名利只會消滅身心的力量。

又云：“若沙屋傾塌，兒童極痛哭，如是失讚譽，我心如愚童。”

《入行論》又說：就像沙屋倒塌了，兒童傷心地哭泣，同樣，失去讚譽時，我內心很不歡喜，這就和愚童一樣幼稚。

此處的“愚”，是指內心貪執沒有任何正面作用的方法。因為有貪執，所以失去時就會感到悲傷。這都是癡人莫名其妙的情緒。

菩提道次第廣論講記

忍波羅蜜



比如，看春節聯歡晚會，雖然螢幕上的影像都是幻化、毫無實義的，但愚人卻認假為真，節目播放之前懷著強烈的希求心，正播放時強烈地貪著，晚會結束之後還留戀不已。這就是愚癡。

同樣，由名言文句所組成的虛假讚美語言，其自性本是無利無害，不該用心攀緣、執著它。然而，愚人最喜歡別人稱讚他，因此失去讚譽時，內心便會感到痛苦。

### 金二、思惟有過失之理

第二，讚譽等<sup>20</sup>者於諸非義令心散亂，壞滅厭離，令嫉有德，退失善事，如是思已，則於彼等令心厭離。

從過失方面思惟：讚譽等能令心思在許多無義之事中散亂，能毀壞對世間的厭離心（享用名聞利養，會讓心更加貪著世間，不願出離），又因貪著讚譽，喜歡攀比，而讓人嫉妒具有功德者，因此退失善法。這樣思惟之後，讓心厭離讚譽等。

如云：“讚等令我散，彼壞厭離心，嫉妬諸有德，破壞圓滿事。”

如《入行論》說：受到稱讚、獲得名聞利養等，會讓我緣善法時心思散亂，而且會毀壞我對輪迴的厭離心，讓我嫉妬具有功德的人，由此破壞自己的善根與別人的圓滿盛事。因此，讚譽等是引生眾多過失的源泉。

<sup>20</sup> 等：包括稱和利敬。



《大寶積經》說：

過去，彌樓捷 如來涅槃之後，諸大弟子也隨佛入於涅槃。

此後，許多眾生心想：“吃沙門這碗飯，既安穩又快樂，我們為何不出家？”

他們出家後不修善業，只做三種事：一是常周旋往來於白衣家；二是只顧貪著利養而活命；三是長養身體，而不修集福慧資糧。頭陀的細行妙法大多荒廢，也不讀誦經典。

當時王子陀摩尸利，聽到天神的指示後，告別父母，剃除鬚髮，出家修道。

他問比丘們：“彌樓捷 佛是如何說法教導弟子的？你們將教法傳授給我，我將如說修行。”

比丘們說：“我們沒聽過佛說的法。和尚諸師怎麼做，我們就跟著做，你也應當隨學。”

陀摩尸利比丘便說：“你們一定是因為身世貧賤而出家的，所以現在只看重衣食，行為和在家人一樣。你們現在應該和我一起尋求甚深、清淨的佛法。”

比丘們回答：我們想要的都已得到了，豐衣足食，不需受國王差使，生活安穩快樂，沒人敢輕慢我們。過去在家時的苦惱，現在都不復存在了。這就叫涅槃、第一快樂，此外，我們別無所求。

陀摩尸利比丘聽到之後，傷心地痛哭。於是，他離



開這些比丘，獨自到山林幽遠的靜處，精誠一心，欲求深法。後來思惟修習，證得五神通。

公案中的比丘常常往來周旋於俗家，他們的動機是以出家身求得衣食，以便安閒地養身度日。至於出家的頭陀細行、讀誦修習等，他們一概拋之腦後，對佛法一無所知。令他們在無意義中散亂，泯滅道心、荒廢道業的，就是貪求利養的心。

利養猶如利劍，能毀滅修行人的慧命，從根斬斷解脫道；利養猶如劇毒，誰貪食就會毀壞出離心和自相續；利養又似陷阱，令人深陷欲樂之中無法自拔，最後墮入惡趣。

佛世時，提婆達多出家學道，他背誦了六萬法聚，在十二年中精進修行。之後，爲了求取名聞利養，他來到佛前求學神通。佛告訴他：觀五蘊無常可以得道，也能獲得神通。佛陀並未傳給他修習神通之法。

提婆達多又去乞求舍利弗、目犍連和五百阿羅漢，但是他們都未傳授給他，只是對他說：“你應當觀五蘊無常，可以證道，也可以獲得神通。”

提婆達多所求不遂，便哭泣不樂，又到阿難處求學神通。阿難因爲沒有他心通，念提婆達多是兄長，便傳授給他。

提婆達多得到神通修法之後，入山修持，不久便修

忍波羅蜜

菩提道次第廣論講記

得了五神通。

他想：誰能成爲我的施主呢？阿闍世王子有大王之相，我應當與他結交。

於是，他上天去取天食，至北俱盧洲取自然粳米，又到南瞻部洲的林中摘取果實，送給阿闍世王子。

爲了打動王子的心，他施展各種神通：有時他化作象寶、馬寶迷惑王子，有時變成嬰孩坐在王子的膝蓋上。王子抱著他時，他常常說自己的名字，好讓王子知道。

王子被提婆達多迷惑之後，在柰園建了一座大精舍，以四種供養、種種雜供應有盡有地供養承事他。

諸比丘將此事告訴佛陀，佛說：“不必羨慕提婆達多獲得供養。芭蕉因結果實而枯萎，驢子因懷孕而死亡，愚人因貪著利養而毀壞自己，讓智者見笑。”

提婆達多得到利養之後仍不滿足，他見自己徒眾稀少，心想：我有三十相，與佛相差無幾，只是未能集聚徒眾，如果我座下有大眾圍繞，則與佛有何差別呢？他以惡心破和合僧，得到了五百弟子。

後來，由於舍利弗和目犍連尊者說法教化，僧眾又重新和合。

提婆達多因此生起惡念，推落山石想要壓死佛陀。金剛力士見後，從遠處以金剛杵擊碎山石，碎石飛進，傷了佛的腳趾。



蓮花色比丘尼呵斥他，他便毆打比丘尼，比丘尼眼  
球迸裂而死。於是，提婆達多犯下了三條無間罪。

提婆達多又與邪惡的外道富蘭那等結交，斷壞善  
根，內心毫無慚愧與悔意；又將劇毒塗在指甲上，想在  
禮佛時傷害佛陀。

當他起身前往王舍城途中，大地自然裂開，地獄火  
車前來迎接他，於是提婆達多活生生地陷入地獄，自取  
毀滅。

提婆達多與生具有三十相，可見他前世積福之深！  
這一世剛出家就能背誦六萬法聚，十二年中精進不懈，  
這是何等猛利的智慧和精進！從各方面觀察，提婆達多  
都是不可多得的人才，但為何他後來會一步步走向地獄  
呢？毀滅他的就是名聞利養。自從名利魔入了心竅，他  
的心便敗壞了。為了騙取阿闍世王子的信任，獲得更多  
的利養，他不惜上天宮取天食，飛往北俱盧洲和南瞻部  
洲取各種妙物，又施展各種變化誘惑王子。可見，一旦  
有了名利心，人們就會不擇手段地滿足自己的欲望，毫  
無羞恥心。

提婆達多得到大供養之後，欲望進一步膨脹，竟然  
想和佛陀競爭，成為教主，於是破和合僧，招攬徒眾；  
最後竟然因為無法容忍佛的存在，而以強烈的嫉妒心，想  
方設法謀害佛陀。名利心竟讓一個原本具有功德的人最  
終發狂成魔，深陷地獄。



提婆達多的一生，就如佛陀所說一般，毒瘡從一點  
開始腐化，從皮爛到肉，從肉爛到骨，從骨爛到髓。如  
果耽著名聞利養，貪毒一入相續，就會破持戒皮，爛禪  
定肉，損智慧骨，壞微妙善心髓。總之，追逐名聞利養  
之人，功德會逐漸消失，惡業將日益增長，最後會腐爛  
相續。

唐代悟達國師，從小聰慧過人，十一歲出家學習經  
論，對法義領悟頗深，十三歲便能升座講經。

後來，懿宗皇帝親自聽他講法，並賜給他沉香寶  
座。此後，他的膝蓋上忽然長出一個人面瘡，眉毛、眼  
睛、嘴巴、牙齒樣樣俱全。若喂他飲食，他就張口吞食，  
與常人無異。

後來悟達得到一位聖僧的指點，讓他用某處的山泉  
洗瘡。正在洗滌時，人面瘡忽然開口說：“你知道袁盎  
殺害晁錯的故事嗎？你就是袁盎，我是晁錯。我找你報  
仇已有許多世了，但你在十世之中都是持戒精嚴的高  
僧，我無機可乘。現在你因為受皇帝恩寵，享用過於奢  
侈，生起了名利心而損滅道德，所以我才有機會報仇。  
現在你用三昧水超度我，我們之間的恩怨就此了結。”  
悟達國師用三昧水洗瘡之後，怪瘡果然就痊癒了。從  
此，悟達國師遠離五欲、過午不食、晝夜精進修行，後  
來往生極樂世界。

皇帝賜予沉香寶座，帶給悟達國師極大的尊榮。在



大名之下，堂堂國師也會心醉神迷，把持不住，一念名利心起，即毀壞了道德，讓怨家有機可趁。可見名聞利養是把殺人不見血的軟刀！

《洛陽伽藍記》中有一則公案：

後魏崇真寺的僧人慧疑，死後七天又復活。他說：我和五位比丘依次在閻羅王面前接受審問。

首先是寶明寺的僧人智聰，閻羅王說他一生以苦行、坐禪為業，故應升天。

其次是般若寺的僧人道品，閻羅王說他念誦《涅槃經》，所以也應升天。

第三位是融覺寺的僧人曇最，閻羅王說他講《華嚴經》和《涅槃經》，領眾一千人，並訓誡他：“講經僧真高我慢，心中有人我分黨，這是比丘中的第一惡行。”於是吩咐交有司處理，有青衣十人被送入黑門。

第四位是禪林寺的僧人道弘，閻羅王說他教化四眾施主，建造一切經像，並對他說：“沙門本應專心辦道、坐禪、念誦，不參與世間事務。你因教化求財而生起貪心，也應送入黑門。”

第五位是寶真，閻羅王說：“你原先任太守時，捐獻家產建造寺廟，退任以後雖然沒有坐禪念誦，但禮拜還能不間斷。”又說：“你做太守時是任法取財而建寺院，並非依靠你自己的財力，也送入黑門。”

慧疑因為是被錯召，所以又被放回人間。他把自己

#### 忍波羅蜜

#### 菩提道次第廣論講記

的所見所聞稟告了胡太后，太后便派人前往五位比丘生前的寺院調查，寺中的人都說確實有這五人，但已經死了七天，而且他們生前的業行與慧疑所說一致。

公案中這兩人都因為行善時夾雜名利心而墮落惡趣。一位是講經說法、領眾千人的大法師，名聲大、徒眾多、恭敬利養豐厚，如此身居高位時，極易生起高我慢的心、分黨結派的心、排擠大德的心，這位大法師也因名利而損壞了相續。另一人教化施主、建造經像，本來是興辦三寶事業，但一和錢打交道，凡夫免不了有私心。如此以公濟私，如食雜有劇毒的美食，最終只有葬送自己。

所以，名譽、恭敬、利養都是惡魔手中的圈套，一旦鑽進去個個都會被套住，最後被拋入三惡趣。

下面再看一則公案：

過去有位出家人隱居深山參禪用功。當時有一對母女供養他衣食，護持他安心辦道。

這位出家人住山二十年，始終沒有悟明禪理，由於心生慚愧，而準備辭別這對母女，出山參學。母女倆挽留不住，便為他縫了一件納衣，又送他四錠馬蹄銀做路費。出家人收下之後，準備第二天動身。

當晚他依舊坐禪。半夜時，有個青衣童子拿著一面旗，領了一些人扛著一朵大蓮花來到他的面前。

童子說：“請上蓮台。”



出家人心想：我向來修禪，不曾修過淨土，為何接引我去西方，恐怕是魔來擾亂我。於是一心修禪，不加工理會。

童子再三勸請他不要拖延。他便隨手將引磬插在蓮花台中。到了時辰，青衣童子一行人便離去。

第二天早上，施主家的母馬生了一把引磬。母女倆一看是師父的法器，便趕往師父處，將引磬交給師父，並說：“這是師父的法器，怎麼會從馬肚子裏生出來呢？”

禪師想起昨晚的事，不覺汗流夾背，於是說了一首偈：“一襲衲衣一張皮，四個元寶四個蹄，若非老僧定力足，幾與汝家作馬兒。”說完便將衣服還給母女倆，自己孑然一身參訪去了。

這位出家人雖然修行還算精進，但由於未能悟道，仍然消受不了信施，差一點給施主家作馬還債。所以，若無真實的修行，而僅僅追逐名聞利養，則更是墮落惡趣的因緣。古德說：“施主一粒米，大如須彌山，今生不了道，披毛戴角還。”

笈嘎活佛在《山法寶鬘論》中說：“如果連一位戒律清淨卻不精勤聞思的懶惰之人也不能肆無忌憚地享受信財，那麼我們應當好好反省反省。”

以前沙拉寺有位善知識，修行很嚴謹。當時他獲得了許多利養，但因慮及名聞利養將毀壞自己的修行，就

忍波羅蜜

離開沙拉寺，到其他地方修行。

後來人們仍然尋找到他，並繼續供養。爲了避免再次發生供養的事，他又隱藏在麻風病人當中修持。

這是因爲見到享用信施能毀壞善行而隱遁的事例。唐朝僧人法雲，天性淳厚善良，受到毀罵、侮辱也淡然處之。

他幼年讀書時，就顯得很愚笨，十二歲時，父母送他到五臺山的華嚴寺出家。平常他在寺裡撿柴挑水，做事不嫌苦累，十分勤懇。

到了三十六歲，他仍然不會讀誦。大家因爲他如此愚笨，都叫他牛雲。

一天，他恨自己生性愚癡，活著也沒有意義，就冒著大雪赤足朝禮五台，一心持念文殊菩薩的名號，發願並求文殊菩薩開發他的智慧。

他一路行走跪拜，寒不知衣、食不知味，內不知身、外不知物，一心只想見到文殊菩薩，遇人便問文殊菩薩住在哪裡，但他找遍了五台仍一無所見。

他到了一座寺院中，吃了點東西之後，想見文殊菩薩的志願更加堅定，幾乎到了如癡如醉的地步。

於是他又走到東台。這次見到一位老人正在烤火，他頂禮之後就問：“大德！文殊菩薩住在哪裡？”

老人說：“你找他做什麼？”

法雲說：“我生來愚鈍，想求菩薩爲我開明心眼。”

菩提道次第廣論講記



老人說：“那個頹廢無用漢，不見他為好。”  
法雲認為他是個瘋子，就繼續往北台走。  
不料剛到北台，又見到前面的老人正在雪中端坐。  
他暗歎稀有，認為這是真正的文殊菩薩，就上前磕頭。  
由於他當時又餓又冷，加上極度困乏，便不支倒地，口  
中吐出一團血。

老人對他說：“你前世曾做過法師，但由於你貪圖  
利養，加上慳吝佛法、秘不宜講，以此因緣死後墮為牛  
身，愚笨無知，辛苦地償還宿債。後來，由於你曾經修  
持正法的力量，這一世才能得到人身而且出家為僧；又  
因你慳吝佛法的餘業未盡，所以不會讀誦。”

說完，老人拿出鐵如意鉤，鉤出法雲的心臟給他  
看，心臟果然宛若牛心。老人將心在天井裏洗蕩之後，  
又安回他的體內，並大喝一聲：“起！起！”

這時法雲忽然醒來，身上沒有疼痛，全身流汗，而  
老人早已了無蹤影。這時，只見空中祥雲湧起，輕風拂  
衣，仰望天邊，一團圓光晃如明鏡，老人端坐在蓮臺上，  
漸漸消失在天際。

從此，法雲前世念誦過的經論，都能清晰回憶起  
來，他終身精進行道，如救頭燃。

一天夜晚，他轉繞佛塔，到了二更天時，只見一道  
白光如水一般，從北台直連靈鷲峰，中間現出寶色燦爛  
的天閣。

忍波羅蜜



當時是唐朝開元二十三年的春天，法雲向大眾辭  
別，神色安祥地入於涅槃。

法雲前世做法師時，貪著利養、動機不清淨，故而  
無法消受信財，而且受用越多，業債就越重，最後只有  
墮為牛身來償還業債。《發起菩薩殊勝志樂經》中說：  
“貪著財物，衍生愚癡。”利養受用多了，被黑業蒙蔽，  
就會淪落成愚癡的牛馬。

唐代還有位僧人叫明解，本是普光寺的沙門，生性  
聰明。他愛好文學，擅長書畫，音樂造詣也頗為出色，  
但因為他留戀這些俗事，故而無心學道修行。

龍朔元年，他到洛陽應試。考中以後，他便還俗追  
逐世間功名，不久便死了。死後他托夢給淨土寺的智整  
說：“我因為生前未修積功德，又犯了戒，現在感受苦  
報，非常饑餓。你能念道友之情，賜我一頓飯嗎？”

智整當時答應，醒來後就為他施食。到了夜間剛入  
睡時，又夢見明解前來道謝。

這也是因為貪著世間功名富貴，未壞出離心而還俗  
破戒的事例。所以，名聞利養看似美食，其實是鳩毒，  
享用多了，身也軟了、心也壞了、修行也荒廢了、業障  
也更重了、前途也沒了。

現今時代，人們對名聞利養的貪執更加深重。比  
如，生意人都喜歡被稱為老總，於是張總、李總、王總  
等一大堆，名片上寫滿了頭銜，酒桌上都是光彩四溢的

菩提道次第廣論講記

吹捧話，高帽子滿天飛，好像不這樣人際關係就難以和諧。

志在仕途的人以巨額賄賂、買官，有學問的人爲了各種職稱、名號而爭執不休，即便有些修行人也不例外，也喜歡講待遇、爭座位。

### 金三、故於破此應當歡喜

“故”是承接前兩科判所得出的結論。“破此”即破壞譽、稱、利敬。“應當歡喜”即顯示原先無法容忍的心態是錯誤的反應，正確的反應是歡喜。

第三，如是令我退失譽稱及利敬者，是於惡趣救護於我，斬除貪縛，遮趣苦門，如佛加被。如是思已，應由至心滅瞋生喜。

這是思惟失去名譽等的利益。

本來貪著名利恭敬必將墮入惡趣，在這關鍵時刻，他讓我失去了名利恭敬，這是從惡趣中救護我，斬斷束縛我的貪欲，阻止我進入痛苦的惡趣之門，如同佛陀親自加被我一樣。這樣思惟之後，應當至心滅除瞋恨，生起歡喜。

如云：“故若有現前，壞我譽等者，彼豈非於我，救護墮惡趣？”

如《入行論》說：基於上述原因，如果有人當面破壞我的名譽等，這豈不是在我即將墮入惡趣之時救護我嗎？事實就是如此。因此，對於救護我的恩人生瞋毫無

道理。這是從作用上觀察。

我們思惟：如果對方所做之事損害了自己，則對他生瞋尚可理解，但是對於不僅沒有損害而且有利益的事，有何理由不高興呢？對方毀壞我的名譽，對我並未造成任何損失，而且他是在我即將墮入惡趣之時，挺身解救我，對這樣有利益的事，爲何不高興呢？

### “我爲求解脫，無須利敬縛。”

我希望的是解脫輪迴，所以不需要這些如繩索般能將我繫縛於輪迴中的利養恭敬。

這是從目的上觀察。我們的目的是解脫生死，而貪著利養恭敬則會將自己束縛於生死之中；而且，貪著得越多越牢，束縛也越多越牢。願意將自己繫縛於生死之中受苦，豈不是太愚癡？所以，他人奪去自己的利敬，其實是在爲自己解縛，應該心生歡喜才是。

### “若有解我縛，我何反瞋彼？”

如果有人障礙我獲得名聞利養，從而爲我解開名利之繩的束縛，我爲何反而因此瞋恨他呢？應當歡喜才是。

“我欲趣眾苦，如佛所加被，閉門而不放，我何反瞋彼？”

我正耽著名聞利養，逐步走向惡趣眾苦的深淵時，他奪走了這些只會爲我帶來痛苦的名聞利養，如同佛陀親自加持我一樣，爲我關閉通向眾苦深淵的大門，不放

我進去，我為何反而瞋恨他呢？這是上師前來救護我，理應歡喜才是。

邪見者說：我應當瞋恨損害者，因為他障礙我獲得讚譽、利敬等。

駁斥：

一、不應生瞋！因為“沒得到讚譽等，便心生痛苦”沒有任何道理。為什麼呢？因為獲得讚譽等沒有任何利益，譽、稱、利敬既非現世延長壽命、消除疾病、增長力量、使身體安樂的因緣，也不是來世獲得福德之因。失去這百無一用之法而痛苦不堪，就和兒童因沙屋倒塌而哭泣一樣可笑。

歡喜讚譽等只是平庸凡夫的境界，菩薩不應歡喜。因為稱讚者內心歡喜對菩薩毫無利益，而且讚譽等聲音沒有形體，也沒有絲毫實義，有何歡喜可言？

二、不應生瞋！因為作為菩薩，本應厭離讚譽等世間法。為何要厭離呢？因為讚譽等具有眾多過失，比如，受到稱讚等會讓心散亂、破壞厭離心、引生嫉妒、失壞善法，如同接觸毒蛇一樣，將毀壞自己的功德。

亥二、破除不忍作毀等三分三：一、思惟毀謗等無損於身心而滅憂息瞋 二、破救 三、攝義

第二，破除不忍作毀等三者。

“毀等三”，即毀謗、粗語和惡名。所破是別人對

自己毀謗、說粗語、傳揚惡名時，自己無法容忍的心。能破是下述的如理思惟。

金一、思惟毀謗等無損於身心而滅憂息瞋  
總的應思惟：如果毀謗等會傷害到自己的身心，因此而不高興，則尚可理解；但若毀謗等無論直接還是間接，都不會傷害到身心，那麼就沒理由不高興。

心非有體，非他能害，若直害身間損於心，毀等於身亦不能損，既於身心二俱無損，故應歡喜。如是思已，斷除憂悵，憂悵若滅，瞋不生故。

心沒有形體，所以任何法都不能傷害到它。如果認為是直接傷害到身體，而導致間接傷害到心，但經觀察之後便知，毀謗等也無法傷及身體。既然對身心都無法造成傷害，如此理應歡喜。這樣思惟之後，便可斷除憂愁，憂愁一滅，瞋心就無法生起。

此處滅瞋的次第是：“思惟”、“斷除憂悵”、“止息瞋心”，前前為因，後後為果，由此我們可以領會到修安忍的方法。

亦如論云：“意非有形故，誰亦不能壞。”

這也像《入行論》所說：心不是色法，由於沒有形體的緣故，任何人直接說惡語、使用刀槍等，也無法損害到心。

比如，無論拿刀怎麼砍也砍不到虛空，因為虛空無形無相，不可能成為被砍的對境。同樣，心無形體，終



究無法被傷害。既然沒有受到任何損傷，又有何可瞋恨呢？

頌中“形”和“壞”是關鍵字，這說明“有形則可壞、無形不可壞”的道理。

凡是有形體的物質，就有可能成爲被打擊的對象，只要技術高超，再小、再遠的物質都可以被打擊到。比如，以精確的電子制導技術，發射遠端導彈，能毫釐不差地擊中遠方的目標。又如，運用高能物理技術，可以粉碎極微小的粒子。假如運用禪定所引發的神通力，更有妙不可測的作用。

但是，心沒有形體，本來即不可觸、不可傷，即使最精良的導彈、鐳射也毫無用武之地，何況眼前的怨家只是發出虛幻的聲音，怎麼能傷到你的心呢？因此，本來沒有事，只不過是自己妄自執著而受苦罷了。

**“由耽著於身，故身爲苦損。”**

對方又說：由於我耽著身體，所以當身體被痛苦逼迫時，我會生起瞋心。

**“毀譽<sup>21</sup>及粗語，並其惡名稱，於身若無害，心汝何故瞋？”**

答：別人對你詆毀、說粗語或傳揚你的惡名時，如果那些無形的聲音並未傷及你的身體，那麼心呀！你爲

<sup>21</sup> 譽：詆毀，指責。



什麼要起瞋呢？

明白這些道理之後，我們也可以借永嘉大師的《證道歌》唱一句：“從他謗，任他非，把火燒天徒自疲。”

**震惹瓦云：“若於康羶巴、內鄔蘇巴、照巴三人，任說何語，與向土石全無差別，故得安樂。後時諸人耳根薄弱，故無安樂。”**

震惹瓦說：對康羶巴、內鄔蘇巴、照巴這三個人，不論說什麼，就像對石頭說話一樣，所以他們得到了安樂。而後來的人耳根薄弱，因此沒有安樂。

所謂“耳根薄”，就是別人的話語很快就從耳根進入內心，而引起煩惱。比如，聽到一些毀謗自己的傳言，立即反應：“誰這樣說我，他還說了我什麼壞話？”內心立刻刻瞋恨毀罵的人。而“耳根厚”的人，不論聽到任何流言蜚語或讚美之詞，內心總是不爲所動。

耳根薄的人，量小福薄，別人讚歎幾句，便心生驕慢，覺得高人一等；別人辱罵幾句，內心就無法堪忍，連續幾天生悶氣。這是苦相、福薄之相。耳根厚，就是心量大、福德厚之相，所以，耳根厚的人內心安樂。

**若對警敦說某作是言，答曰：“暗中可罵國王，汝犯離間，應當懺悔。”**

如果有人對警敦說某某說了這樣的話，他就會回答：人們暗中連國王都可以辱罵。你犯了離間罪，應該懺悔。



人們私下即便是對令人畏懼的國王都可以冷嘲熱諷，何況對一般人，更是什麼話都敢說。警敦話中之意是：你來說是非，便是是非人。你傳這個話，實際已經是在挑撥離間。這是教育我們，平時不要聽是非，更不要說是非。

**有謂慧金剛瑜伽師云：“人說我等為伏後者<sup>22</sup>。”**  
**答云：“人不於人作言說事，又於何事？”**次云：“速斷離間。”

有人對慧金剛瑜伽師說：“人家說我們是伏後者。”

慧金剛瑜伽師答：“人在人前不說話，又能做什麼事呢？”然後又說：“速斷離間語。”

漢地流傳這樣一則故事：

唐代有個名叫婁師德的人，器量過人。

一次，他走在街上，忽然聽到有人指名道姓地罵他是畜牲，他假裝沒聽見，直接走了過去。

他的隨從實在忍不住，就說：“老爺，別人罵你，你沒聽見嗎？”

婁師德說：“他是罵別人吧，你聽錯了。”

隨從說：“他明明叫著您的名字辱罵，怎麼會聽錯呢？”

<sup>22</sup> 伏後者：西藏方言，指屁股輕的人，形容人不穩重而到處亂跑。今天這裡有什麼事可以看到他，明天那裡有什麼法會也能見到他。



婁師德說：“天下同名同姓的人很多，他是在罵另一個婁師德。”

這時，那人越罵越凶，隨從忍無可忍，又說：“老爺，那個人又在指著罵您是畜牲，連禽獸都不如……”

婁師德打斷他的話說：“他罵了我一句，你又對我重複一遍，你不是也在罵我嗎？不要多管閒事。”

這一句“不要多管閒事”很有意味。辱罵的話語本來只是幻化的聲音，正現之時，不論怎麼觀察也找不到一點實質。對這樣毫無實義之法，內心還去分別，不是沒事找事嗎？若要分別，可以分別一天、兩天、三天，分別一年、十年、一百年，可以永無止盡地分別下去；然而智者誰會這樣浪費心思呢？最初不去管它，也就沒事了。學道人須學“木石頑”，風吹雨打不相干，所謂“大智若愚，大巧若拙”，罵不還口看似愚笨，實際是大聰明。古人說：“何以息謗？曰：無辯。”又說：“是非以不辯為解脫。”就是教人要“聞謗不辯”。

然而，現代人對於名聲的態度已不如古德。特別是那些有名望的人，一旦有人侵犯他的聲譽，就要在網路、報刊上辯罵，甚至打官司，而媒體也熱中傳播這些消息，人們也喜歡看熱鬧，於是一場場鬧劇接連不斷地上演。

《六波羅蜜多經》中教我們這樣修安忍：“若聞粗語應諦觀察：如是語言何者是粗？粗語二字生不同時，



粗時非語，語時非粗，剎那生滅各不相待。二字尚無況多毀罵，以是觀察百千劫中，作是粗言不成罵辱。又復觀察能罵之人及所罵法，二俱無常剎那不住，何有瞋耶？以是當知，過去已滅、未來未至、現在不住，罵法既空，我身亦爾，同彼無常生滅不住，以不住故一切皆空。作是觀時，無量怨賊一時消滅。”（比如，聽到“粗語”二字時，應觀察“粗語”二字不可能同時生起，即：說“粗”時沒有“語”，說“語”時“粗”已滅，剎那生滅，各是各的。這樣觀察之後便知，就連兩個字的辱罵也沒有，何況很多辱罵，即使有人在百千劫中不斷對自己說粗語，也不構成任何辱罵。

再觀察能罵的人和所罵之法都是剎那即生即滅，那裡有瞋恚呢？因此須知：過去之法已滅，未來之法未生，當下一剎那也不住。罵法既然是空性，被罵的我也同樣是無常生滅不住，因為不住的緣故，一切法都是空性。這樣觀照時，無量的怨敵一時都消滅了。）

## 金二、破救

“救”是指自己找理由反駁，即心中辯解說：雖然毀謗等沒有傷害我，但會導致別人不喜歡我，所以我不高興。

若作是念：由毀謗等，則餘補特伽羅於我不喜，故不歡喜。

如果認為：因為受到毀謗等，會導致其他人不喜歡我，因此我不高興。

若餘不喜我於我有損，可為實爾，然此於自全無所

## 菩提道次第廣論講記

### 忍波羅蜜

## 損，故應斷除不歡喜心。

如果他人不喜歡我對我有損害，則可以這樣認為，但是這對自己毫無損害，為什麼不喜歡呢？所以應該斷除不歡喜之心。

此處觀察的重點，仍是毀謗等帶給自己的是利益還是損害，即應思惟毀謗等對自己沒有任何損害，不必為此不高興。比如，汽車爆炸，那是輪胎爆了，你有什麼不高興呢？同樣，別人心裏不喜歡，那是他們自己在“爆炸”，和你沒有關係。

如云：“餘不喜於我，此於現後世，俱不損於我，何故我不樂？”

如《入行論》說：其他人不喜歡我，對我的今生和來世都沒有任何損害，我為什麼不高興呢？

若作是念：雖他不喜無損於我，然由依此，即能障礙從他人所獲得利養，故於毀謗、毀謗、傳惡名者而發憎憤。

如果認為：雖然他人不喜歡我對我毫無損害，但這會障礙我從別人那裡得到利養，所以我要對毀罵、毀謗、傳揚我惡名的人發怒。

破斥：

所得利養須置現世，瞋他之惡隨逐而行，故無利養速疾死沒，與以邪命長時存活，前者為勝。

此處“邪命”是指由瞋恨別人而得到利養。



所得到的利養終須拋棄在今世，而瞋恨他人的惡業卻將隨逐自己前往後世。所以，“沒有利養而很快地死去”和“依靠邪命長久存活”兩相比較，前者更好。

再觀察，我們生瞋的理由是：由於他的毀謗等，導致別人減少或者不給我利養，因此我要瞋恨他。

可見此處引生瞋心的原因，是我們對利養的貪執。如果不貪利養，則絕不會生瞋。如果將利養視若糞便，別人不給你糞便，又有何可發怒呢？

值得留意的是，這種辯解實際上是我們平時極易犯下的錯誤。我們往往忽視一念瞋心所會帶來的惡果，而認為發瞋心沒什麼大不了的，別人的毀謗斷了自己的財食才是真正要緊的事。

例如，一位老闆或者藝人遭到毀謗，他會說我以後生意不好做了，或者以後觀眾不會認可我的演出。他之所以提出這種辯解，關鍵在於沒有看透因果的嚴重性。修行好的人不會看重利養，但對於貪心強烈的人來說，喪失利養會令他非常痛苦。

因此，以下關鍵是要破除對利養的耽著。具體如何破除呢？即從此生的終點來觀察：現世的利養不論享用多少，臨終時皆歸空無，所以也就沒什麼可耽著的。

**設獲利養長時存活，然於死亡終無免脫，終須有死。至臨終時，先經百年受用安樂，與惟一年受用安樂，二者相等，惟為念境，爾時苦樂無差別故。譬如夢中受**

忍波羅蜜

**樂百年與惟須領受安樂，二睡醒時，樂與不樂全無差別。**

即使得到利養而長期存活，但終究免不了一死。到了死亡時，生前享受過百年安樂也好，只享受了一年安樂也罷，都同樣成為憶念的對境，因為那時苦與樂已沒有差別。就像夢中享受了百年的安樂和享受了片刻的安樂，在夢醒時，二者絲毫沒有樂與不樂的差別。

這是通過思惟死亡時生前的安樂無論久暫，都平等成為憶念的對境，而破除對利養的執著。比如：出納在一年中，所數的錢不論多或少，最後都必須上交，所以他大可不必因為錢多而歡喜，因為錢少而憂惱。

**如是思惟，若於利敬能破貪著，則於毀譽揚惡名等不生憂惱。以不求於他顯我殊勝，雖不顯揚喜無退故。**

按照這樣思惟，如果能對利養、恭敬破除耽著，則對於毀謗、傳惡名等就不會心生憂愁。因為，自己並不希求別人來顯揚我的殊勝，即使自己的名聲得不到顯揚，也不會因此退失歡喜。

如果我不希求名利，則別人讚歎我，我沒有什麼可激動的；不讚歎我，我也不會因此而憂愁。我是否歡喜並不觀待名聲的有無，因此得不到名聲，我也不會失去歡喜心。

反之，若執著名聲，別人讚歎我，我就陶醉欣喜，他毀罵我，我便痛苦憂愁。如此患得患失，不自在地為

菩提道次第廣論講記

煩惱所苦，都是由於被名利之繩束縛所致。

亦如論云：“能障利養故，若我不喜此。”

如果說：他人對我的毀謗等能障礙我獲得利養，所以我不喜歡。

“我利置此世，諸惡則堅住。我寧今死歿，不邪命長活，我縱能久住，終是死苦性。”

答：即使得到了利養，也終須棄於今世，而瞋恨的惡業卻會長久存留在相續中，直到果報成熟為止。所以，我寧願現在未得利養而死，也不願依靠邪命而長久存活；即使我能活得很久，終究也是死苦的本性。

“堅住”：諸法可分內、外兩種，外之色法，可用一些方法來消除，而惡業是內相續之法，一經造下，業習就熏建在阿賴耶識中，洪水沖不走，烈火燒不毀，盜賊偷不去，吃藥排不出，在未生起對治法或者果報尚未成熟期間，惡業將如影隨形地跟著自己，此即“堅住”。

“夢受百年樂，若至於醒時，與受須臾樂，若至於醒時，醒已此二者，其樂皆不還，壽長短二者，臨終惟如是。”

譬如，在夢中享受了百年的快樂之後才醒來，和在夢中享受片刻的快樂就醒來，醒來之後，二者歡樂的時光都不可能重新返回。同樣，人的壽命不論長或短，臨終時都唯一成了憶念的對境。

“設多得利養，長時受安樂，亦如被盜劫，裸體空

手行。”

即便我獲得了許多利養，而長年享受安樂，但最後仍將如同被強盜洗劫過一樣，赤身裸體、兩手空空地隨業力漂泊於後世。

金三、攝義分二：一、總說 二、旁述安忍毀謗等之方便

木一、總說

邪見者說：我應瞋恚損害者，因為他對我作了毀謗等。

駁斥：不應生瞋！因為毀謗等無法損害到身心。爲什麼呢？因爲心不是色法，以毀謗等根本無法損害，而且毀謗等聲音無法觸及身體，故對身體也毫無損害。

邪見者說：受到毀謗等能令其他人不喜歡我，因此我不樂意。

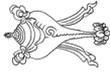
駁斥：不合理！因爲別人不喜歡你，對你沒有任何損害。

邪見者又想：由於他的毀謗等而障礙我得到利養，我當然要恨他。

駁斥：這也不合理。因爲未得到利養而死，好過以邪命而長久存活。此因也成立，因爲：所得之利養最終只能留在現世而無法帶走，但瞋恚的罪業卻將伴隨自己前往後世。況且，不論存活多久，終究無法避免死亡。臨終時，生前享受一百年的安樂和享受一年的安樂同樣

菩提道次第廣論講記

忍波羅蜜



化爲烏有，猶如夢中享受百年的快樂和片刻的歡樂，醒來時同樣一無所有。

邪見者又說：得到利養能讓我長久存活、消除罪業、增長福德，所以追求利養並非不合理。因此，誰障礙我獲得利養，我就對他瞋恚報復。

駁斥：這也不合理！因爲爲了獲取利養而瞋恚，只會滅盡福德、增長罪業。（本來是希求得到利養而增福滅罪，但實際上，爲了利養而對人生瞋，則已成了滅福增罪。）

總之，別人對我們作毀謗、說粗語、說惡名的時候，我們要思惟：這些虛幻的聲音根本無法損害我的身心。假設因爲毀謗等而導致其他人不喜歡我，這也只是他自己心裏不喜歡，與我無關。即便別人因此減少或不給我利養，我也無所謂，因爲利養本來只是夢中的利養，終歸會化爲烏有，與其爲了利養生瞋而下地獄，不如現世不要利養而死。所以，這些毀謗等，就像狂風暴雨之聲，對我沒有任何損害，我沒有理由不高興。

### 木二、旁述安忍毀謗等之方便

分解的方法：一段話是由句子組成，句子是由字組成，字又由音節組成。若將一段話逐次分解成字、分解成音節，便知毀罵本無自性。

比如：別人罵你“木瓜”時，若將“木瓜”二字分解成“木”和“瓜”，單是“木”或“瓜”則沒有一字在罵你。因爲他說“木”時沒有“瓜”，說“瓜”時沒



有“木”，只是在一個時間點上，現起了一個孤零零的音聲，只要第六意識不將前後的音聲聯在一起，不將音聲和所詮義結合，則任何語言音聲皆如水流風動、雞鳴犬吠。“木瓜”二字不過是聲波在空氣中振動而已，問題就出在第六分別意識上。

將一段話分解成單字，句子的意義便會消失；再將單字分解成音節，更只有聲波在振動；最後分至每一刹那，則唯有一刹那的音聲顯現，如此則無法成立任何毀罵，即使有人百千萬劫中不斷地毀罵，也只是風氣在鼓動，毫無實義。

然而，我們的意識習慣性地將前後的音聲聯繫在一起，又把聲音和所詮義混在一起，一聽到音聲就執取意義，認爲他罵我“木瓜”而生起瞋心。

其實，整個過程只是一連串迷亂的反應。如果不是經過聲音和所詮義相互對應的串習，則根本不會發生這些連鎖反應。由於凡夫對名言的串習極其堅固，所以一聽到聲音，就會不自覺地執取相應的所詮義，而且誤以爲真，認爲這是在罵我或讚歎我，隨之便心生瞋恚或驕慢。其實，這都是被自己的分別心騙了，自作多情而已。

我們何以如此脆弱，一聽到辱罵聲，情緒立刻激動起來？這是因爲無始以來，我們一直習慣處於自欺、迷惑的狀態，而極少如理思惟。如今既已了知這種迷亂過程的前因後果，當聽到辱罵時，就應分解語言，不再受



制於分別意識，那麼就會像《六波羅蜜多經》中所說：“百千劫中作是粗言，不成罵辱。”

若有人又說：如果他是寫毀謗書，一覽之下，字字句句同時顯現而且永存不滅，又該如何呢？

答：管住分別心，只是單純地用眼睛看，那麼只見白的是紙、黑的是墨，何來毀謗呢？即使毀謗書貼滿大街小巷，仍然只有白紙黑墨。

對方又說：我明明看見他的嘴巴在說我，手指著我。

答：如果不動分別心，冷靜地看他嘴唇開了又合、舌頭卷了又伸、氣流一呼一吸，這些運作之中是哪個在毀謗你呢？至於他伸手指著你，那也只是無數微塵在變動，就像一道光照射過來、一陣風刮過來。

對方又說：比喻不恰當！面對無情法的運動，愚人也不會生氣，但對方是懷有惡意而辱罵我的。

答：分別心的活動必須緣著內心的語言，如果不緣意言就無法活動。同樣，他的心識刹那刹那緣著名言在運轉，緣前面“木”字時，沒有緣“瓜”，緣“瓜”字時，“木”字已滅，這樣只是一刹那緣一點，只有心的迷亂活動，此外並沒有一個實在的意義。如果對这也覺得可恨，那同樣應瞋恨浮雲的飄動、江河的奔流。

再觀察，不論是能罵的人、所罵的法或者受毀罵者，過去的已經滅了，未來的還沒有來，當下一刹那也住不住，一切都是空性。

忍波羅蜜



不觀察時，對方毀罵的語氣、用詞、表情似乎存在，但一經觀察，這些音聲語言又安住於何處呢？在他的口中、呼吸道裏嗎？在外面的空間嗎？在你的耳裏嗎？裏裏外外遍尋不得。既然沒有實體，那麼什麼是毀罵呢？

或者從反面觀察，比如：先說“木”再說“瓜”，說“木”時，如果“木”的聲音實有存在，那它必定安住在某處，當繼續說“瓜”時，“瓜”的聲音並不會影響到“木”的聲音，但為何說“瓜”時不聞“木”聲呢？這就說明，“木”聲不曾安住過一刹那，既然沒有安住，就絕不是實有。因此，不說很多毀罵，就連一個字的毀罵聲也找不到，罵者、罵法等一切皆空，一時消盡無量怨敵。

明白上述道理之後，今後受到辱罵時，就要運用這些正理的利劍，再也不要被自我的迷亂所欺。

酉二、破除不喜怨敵富盛喜其衰敗分二：  
一、破除不喜怨家富樂 二、破除歡喜怨家衰損

第二，破除不喜怨敵富樂喜其衰損者。

“破除不喜怨敵富樂喜其衰損”，即應破除不喜歡怨敵安樂而喜歡他衰敗的心態。

戌一、破除不喜怨家富樂

所破是見怨家圓滿、安樂時，嫉妒不歡喜的心態。能破是思惟自己發菩提心時，立誓利樂一切有情、願一

菩提道次第廣論講記

一切有情成佛的本願。

首先，以兩對相違來破除菩薩不喜怨家富樂的心態。

第一對相違：

**本為利樂諸有情故發菩提心，今於有情自獲安樂反起瞋恚。**

本來為了利樂有情而發菩提心，現在有情自己獲得安樂，你反而瞋恚他。

這是第一對相違，即：發願時承諾要將最大的成佛安樂給予有情，但現在有情自己稍得些許安樂，你反而不樂意。這是口中承諾的與心中所想的相違。

第二對相違：

**又云惟願一切有情皆當成佛，今見彼等略有下劣利養恭敬，反生憂惱，極為相違。**

你又說“但願一切有情都能成佛”，現在見到他們稍得些許低劣的利養恭敬，你卻反而生起憂惱，這是非常矛盾的。

這是第二對相違，即：發願時說，我一心希望你成佛，成為一切眾生恭敬、供養的對境；然而現在見到有人對他稍作供養恭敬，你心裏卻不願意。如此心口不一，極其矛盾。

**故應於他幾大富樂斷除嫉妬，至心歡喜。若不爾者，則菩提心利樂有情惟假名故。**

因此，不論他有多大的富貴安樂，自己都應當斷除嫉妒，以最真誠的心為他感到歡喜。如果不這樣，則發菩提心和利樂有情只是空話而已。

這一段中，“至心歡喜”四個字很重要，其中有兩層含義：

首先，要發現自己原先心口不一是極大的過失。因為，僅僅口頭上發菩提心，而實際行動卻完全相反，這是欺騙佛菩薩、欺騙眾生。這種不願眾生獲得安樂的心態，若任其發展，後果極其嚴重。因此，見到自己的過失之後，就要及時調整，不論眾生獲得多大的富樂，都應至心歡喜，才能不違自己所發的菩提誓願；否則，發菩提心不但成了有名無實的空話，還有欺騙佛菩薩和眾生的罪過。

其次，若任由見眾生富樂圓滿反生憂惱的心態發展下去，必定會引生瞋心而墮入惡趣，這是一條墮落之路。該如何遮止這種下劣的心態呢？即應通過上述思惟，引生至誠的歡喜心。這是從根本上杜絕瞋心，破除大乘道上最嚴重的障礙，是在即將墮入惡趣時懸崖勒馬，調整心態與大悲菩提心相應，重歸大乘道。

宋朝邵康節有詩云：“每日清晨一炷香，謝天謝地謝君王，但求處處田禾熟，惟願人人壽命長。國有賢臣安社稷，家無逆子惱爹娘，四方寧靜干戈息，我若貧時也不妨（就算我自己貧窮也不要緊）。”范仲淹說：“先天下



之憂而憂，後天下之樂而樂。”

連世間賢人都有如此宏大的志願、寬廣的胸懷，作為菩薩卻嫉妒有情的富樂，這誠然是萬分羞恥的事。就像一位君王發願要為民眾謀福，但是當他看見某戶人家享用山珍海味時，卻心生嫉妒，這是很可笑的。所以，無論何時何地都要盡力對治嫉妒心。

如云：“為樂諸有情，而發菩提心，有情自獲樂，何故反瞋彼？”

如《入行論》說：本是為了將一切有情安置於大安的佛果而發菩提心，所以本應依誓言履行菩薩行，但現在有情靠自己稍得些許世間的小安樂，你有什么理由反而瞋恨他呢？應當歡喜才是。

“云令諸有情，成佛三界供<sup>23</sup>，見下劣利敬，何故起憂惱？”

你最初發心時，說要讓一切有情都成為三界應供的世尊，現在有情得到些許低劣的利養恭敬，你又為何心生憂惱呢？應當歡喜！

“若汝所應養，當由汝供給，親友<sup>24</sup>得自活，不喜豈反瞋？”

本該由你養育的親友，應當由你來供給，現在親友

<sup>23</sup> 三界供：佛是三界有情應供養的對境，故名三界應供。

<sup>24</sup> 親友：一切有情都是菩薩的親友。



能夠自己生存，你不歡喜反而瞋恚，這是什麼道理？

“不願眾生樂，豈願得菩提，故若憎他富，豈有菩提心？”

連衣食的安樂都不願讓眾生獲得，你哪裡是真心希望他們證得大菩提？因此，若見別人財富圓滿就心生嫉妒，又豈有願將一切眾生都安置於佛果的菩提心？

“若他從施獲，或利在施家，此俱非汝有，施不施何關？”

不論怨敵從施主處得到了衣食，還是衣食仍留在施主家，你都得不到，施主給不給怨敵與你何關？你有什么必要嫉妒呢？

以下歸納“破除不喜怨家富樂”。

邪見者說：怨家處處損害我，所以我不願他富貴享樂。

駁斥：不對！因為無論是誰獲得利樂，菩薩都應該至心歡喜。為什麼呢？因為發菩提心就是發起利樂有情的大願，現在有情自己得到些許安樂，你卻起瞋，這顯然違背誓願；而且，本來發願將一切有情都安置於佛果，現在眾生稍得利養恭敬，你卻不歡喜，這也明顯相違。比如，本該由自己來撫養的人，現在靠自己的能力得到了衣食，理應對此歡喜才是。

從正面觀察，無論是誰獲得利益安樂，菩薩都應毫無嫉妒並且真誠地隨喜；否則，所謂的利樂有情和發菩

菩提道次第廣論講記

忍波羅蜜

提心，也只是虛假的口號而已。

而且，不論施主給他衣食，自己都不能得到。再者，不願別人獲得利養，原因是自己希求利養。想要獲得利養，則需修集能得利養的福德，還要有施主對自己生起清淨信心的福德，但自己生瞋唯一是摧毀利養之因。

## 戒二、破除歡喜怨家衰損

所破是怨家失敗時自己幸災樂禍的心態，能破是思惟這種惡心有害無利。

**怨家衰敗而生歡喜，及暴惡心願其失敗，僅由此心於怨無損，惟令自苦。設能損他，然亦俱害。思此過患，當一切種而正滅除。**

見怨家失敗時你心生歡喜，以及以暴惡心咒願他失敗，單憑你的惡心也無法損害怨家，只會讓自己受苦而已；即使能損害他，也是兩敗俱傷，有什麼必要呢？這樣思惟之後，何時何地都要滅除這種惡心。

《感應篇彙編》中說：“人之有失，蓋不幸也。不為哀矜，而反願之，是幸災樂禍也。彼既以災禍為可幸可樂，則災禍安得不隨之耶？是失不在人而反在己矣。人雖至愚，當不為此。”（別人失敗是很不幸的事，非但不同情憐憫他，反而希望他失敗，這是“幸災樂禍”。既然把他人的災難當成可幸可樂之事，災禍怎麼會不緊隨自己而來呢？這樣幸災樂禍，失敗不會落在別人頭上，反而會落到自己身上。再笨的人也不會這樣做。）

《遷善錄》中記載：

宋國的大夫蔣瑗有十個兒子，一個駝背，一個跛子，一個肢體萎縮，一個雙腳殘廢，一個瘋瘋顛顛，一個癡癡呆呆，一個聾子，一個瞎子，一個啞巴，一個死在監獄中。

他的朋友子□問他：“你平時行為如何，怎麼會有這樣大的災禍？”

他說：“平時我也沒造什麼惡業，只是喜歡嫉妒別人。誰勝過我，我就嫉恨他；誰奉承我，我就喜歡他。聽說別人行善，我便懷疑；聽說別人有過惡，我就相信。見人有所得，如同自己有所失；見人有所失，就像自己有所得。”

子□說：“你的心態竟然是這樣呀！你很快會遭到滅門之災。你的惡報何止如此！”

蔣瑗聽了大吃一驚。子□勸導他：“天雖崇高，也察知細小之事。你若能痛改前非，必能轉禍為福，現在悔改還不算晚。”

此後，蔣瑗一一改正生平的惡行，不到幾年，幾個孩子的病都漸次好了。

可見“萬法唯心自現”，一切都是自心所現，心怎麼想就會怎麼顯現。願人得安樂，自己就會得安樂；願人受苦，最後只有自己受苦。蔣瑗過去的心態惡劣，願人失敗，不願人成功，這樣用心，對別人也沒有損害，



只是害了自己。

如云：“設怨有不喜，汝有何可樂？僅由汝希願，豈為損他因？”

如《入行論》所說：怨敵不歡喜，你有什麼可高興呢？這樣做，對你毫無利益只有損害，因為單憑你的惡願，也不會成為讓他受到損害的因緣。既然願望絲毫不會實現，又何必動這樣無義的瞋心？

**“縱由汝願成，他苦汝何喜？若謂滿我心，損失豈過此？”**

即使你的惡願實現了，但是讓他人受苦，你又有什麼可歡喜呢？如果說“這樣可以讓我的心感到滿足”，你生起如此嚴重的害心，哪有比這更嚴重的損失？你將以此害心而墮入惡趣。

**“彼煩惱漁夫，利鉤之所執，我於地獄鑊，定受獄卒煎。”**

魚兒只要被漁夫的利鉤鉤上，就難逃在油鍋裏被煎炸的厄運。同樣，我若被瞋心漁夫以猛利惡業的利鉤鉤住，一定會被扔進地獄油鍋內，感受猛烈的煎炸之苦。

以下歸納“破除歡喜怨家衰損”。

邪見者說：我當然樂意怨敵衰損，因為他對我作了許多損害。

駁斥：不應如此！因為僅以希望怨敵衰損的惡心並不能讓怨敵衰損，即使以此惡願損害了怨敵，但最後仍



是“自他俱損”，如此沒有任何意義。

邪見者說：雖然損害我個人，我生瞋不合理，但他如果損害三寶，我就應該瞋恚。

駁斥：不成立！因為三寶不是可以被損害的對境，既然他無法損害三寶，你又何須生瞋呢？

邪見者又說：應對損害自己親友的怨家生瞋。

駁斥：不應如此！因為，是由怨敵和武器二者同時損害親友，你只瞋怨敵而不怪武器並不合理；而且親友和怨家鬥爭，實際是過去互相損害的惡業現行的果報，是由宿業而感果，怎麼能瞋恨怨家呢？就像稻草遇緣而燃燒，菩薩應當想方設法地滅火，而不是添油加柴。同樣，見怨敵損害親友時，應當設法消除衝突，讓雙方重歸於好，讓一切有情彼此慈愛。

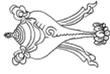
### 卅三、攝義

以下是對耐怨害忍的修行原理和方法以提要的方式總結。

**如是若於障礙我樂及我親樂，為作非樂並於怨家所有盛事，一向視為不可樂相，由此生憂，憂增發瞋。**

這是說明瞋心生起的次第。

如果對於“障礙我和我的親人獲得安樂”，或者對“在我和我的親人身上製造痛苦”，或者對“怨家的圓滿盛事”，一向視為不可樂之相，由此就會引生憂惱，憂惱增長即引發瞋心。



若能破其一向不喜，則止其憂；由憂息故，瞋則不生。

若能破除一向不歡喜的心態，就能止息憂惱；憂惱止息了，瞋心就會失去所依而無從生起。

以上宣說了瞋心的生起和滅除兩種次第。生起次第是：不可樂相生故，憂惱生；憂惱生故，瞋心生。滅除次第是：不可樂相滅故，憂惱滅；憂惱滅故，瞋心滅。

此處開示了修耐怨害忍的基本原理和方法。從果推因，即生起瞋心的原因是內心憂惱，憂惱的原因是內心觀不可愛之相，而被我們視為不可樂的相共有三類：一、別人障礙我們或親人獲取安樂、讚譽、稱頌、利養等；二、別人傷害我們或親人，以及對我們或親人毀謗、說粗語、傳惡名；三、怨敵得到圓滿興盛。

由此可見，瞋心的根源是執取不可樂相。正因為視其為不可樂，所以這些境界一現前，內心便會陷入憂惱，憂惱一旦加深，瞋恨就會爆發。

現在修耐怨害忍，一定要違逆以往的習性，從根本上對治，否則很難修成安忍度。如何從根本上對治呢？總的是以如理思惟轉換原先的想法。比如：把不可樂想轉成可樂想，此想一旦堅固，心中就能歡喜地面對、接受，不致憂惱而生瞋。或者，把不可樂想換成悲憫想，心隨悲憫想轉，就能增上饒益對方之心，也一定能遮止瞋心。其他修親善想、唯法想、攝受想、善知識想、苦想、



還債想、無常想想等等，都是由“依想堪忍”這一原理分門別類所演述的。

故應以前所顯正理，於此破其一向不喜，由眾多門滅除瞋恚，以其過失最重大故。

因此，應當運用以上所開顯的各種正理，來破除一向不歡喜的心態，通過多種途徑來滅除瞋恚，因為瞋心的過失最為嚴重的緣故。

對大乘菩薩來說，起一百念貪心的罪過不如起一念瞋心的罪過大，因為瞋心是損壞菩提心、毀壞菩薩戒最大的怨敵，因此須主動通過不同的途徑來滅除。

以下從正反兩面說明：以妙慧觀察修對於滅除瞋恚極其重要，故若捨棄妙慧觀察修，極不應理。

正面：

能滅教授亦即上說佛子正理，要與煩惱而興駁難，向內摧壞第一仇敵瞋恚之理即此等故<sup>25</sup>，若能以觀察慧善為思擇，以多正理而正破除，則能遮止多類瞋恚，由眾多門發生堪忍，能得堅固微妙習氣，以是由其無垢正理，於正教義獲定解故。

能滅除瞋恚的教授也就是上述的佛子正理，要和煩惱興起駁難、向內摧壞第一仇敵——瞋恚的正理，就是這些的緣故，如果能以觀察妙慧善加思惟抉擇，運用多

<sup>25</sup> 原譯文的“是故”應改為“即此等故”。





種正理正確破除，就能遮止多種瞋恚，從多方面發起堪忍，能獲得堅固、微妙的善法串習力。這是通過了知無垢的正理，而對真實教法的意義獲得堅固定解的緣故。

反面：

**有捨觀慧思擇修者，即捨此等菩薩一切廣大妙行，當知即是自他眼身受取心要無上障礙。猶如毒蛇應當遠離。**

若有人捨棄以觀察妙慧思擇修習，就是捨棄了上述一切菩薩廣大妙行。須知，這是自他依靠暇滿人身領受大乘佛法心要的最大障礙，猶如毒蛇，應當及早遠離。

這是說，如果捨棄以觀察妙慧思擇修（即捨棄對上述正理如理的觀察思惟），就是捨棄了殊勝之道，因此要像遠離毒蛇一樣捨棄。

**申二、安受苦忍分三：一、必須安受苦之理  
二、引發此之方便 三、處門廣釋**  
**第二，引發安受苦忍分三：一、必須安受苦之理；  
二、引發此之方便；三、處門廣釋。**

所謂安受苦忍，即安然領受在生死中或修行中所遇到的諸多苦惱，而不動心。

今初。

**酉一、必須安受苦之理分二：一、從作用上  
觀察助道和障道，斷定必須以苦為道 二、從  
結果上觀察增苦和減苦，斷定必須安受眾苦**



“必須安受苦之理”，即不可不安然接受痛苦的道理。如理觀察必須安受苦的理由，以思擇的力量就能生起“我必須修安受苦忍”的認識。

**戌一、從作用上觀察助道和障道，斷定必須以苦為道**

**如《入行論》云：“樂因惟少許，苦因極繁多。”我等恒有眾苦隨逐，故以苦為道不可不知。**

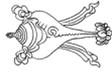
就像《入行論》所說：能引生安樂的因緣只是少量，而能引生痛苦的因緣卻極其繁多。如此由因推果即可預知：我們未來的生涯中時常會有痛苦跟隨，時時都有痛苦降臨。因此，對於“苦轉為道用”的道理不可不知。

所謂“苦轉為道用”，即將痛苦轉為修道的助緣。就像鴉片可以製成藥品來治病，水力可以轉成電能來發電，痛苦也可以轉化為修行的助緣，猛厲推進修道的進程。

比如：乾牛糞取來作燃料，牛糞就變成火，可以煮飯、取暖；河水挑來作湯或泡茶，水便成了美味的飲品。牛糞本身不是火，水也不是湯，但是經過善加利用之後，就轉化成提供人類生活便利的資具。

同理，當我們發現痛苦原來可以引發出離心、大悲心、慚愧心等善心時，就應當合理地利用痛苦這種奇妙的燃料，引燃相續中的善心之火。這就是苦轉為道用的含義。





正像人類認識了物質規律之後，能夠充分利用核能、電能一樣，當我們瞭解了心靈的規律之後，也可以合理地利用苦能，讓它為修道所用，使深廣的苦海變成善心功德的海洋。

**若不爾者，如《集學論》說，或生瞋恚，或於修道而生怯弱，即能障礙修善行故。**

若不知將痛苦轉為道用，就會像《集學論》所說，或者由於苦而生起瞋心，或者由於苦而對修道心生怯弱，由此就能障礙修持善行。

以上總的是說：我們已輪迴流轉了無量世，在識田中已播下無量種子，其中善樂種子只是少量，苦種卻極其繁多；而且，苦種子並不會自動消失，只要尚未生起聖道，因緣和合時，這些種子必然現行，故可預見我們未來隨時都會遭遇痛苦。若不將這些痛苦轉為道用，痛苦就會成為障道因緣；若能轉為道用，借苦修行，苦難就會成為修道助緣。在痛苦生起時，能轉就能增長道業、攝取利益，不能轉就將毀壞道業、遭受損害。因此，爲了在苦難中成就道業，必須學會將苦轉為道用。

身爲人，就不可不學爲人處事的道理；身在苦海之中，就不可不知處理痛苦的方法。凡是修行者，都應學會將苦轉化爲菩提道的助緣。

唐代禪宗祖師趙州和尚說：“時人被十二時所使，老僧使得十二時。”古代的一時爲一時辰，即現在的兩

#### 忍波羅蜜

#### 菩提道次第廣論講記

小時。趙州和尚是將每天二十四小時，不論好壞苦樂統統轉為道用，一切都是佛法的妙用。

**戌二、從結果上觀察增苦和減苦，斷定必須安受衆苦**

此復<sup>26</sup>有苦是由他起，亦有諸苦無論於道若修不修由宿業起，又有一類如下所說，由修善行始得發起，若不修善則不發生。

另外，有三類苦：一是由其他因素偶然引起的眾苦；二是不論修道與否，由宿世惡業引起的眾苦；三是如下文“處門廣釋”中所說，由於修善才得以發起的眾苦，不修善就不會產生。

比如：因爲操作不規範而導致觸電，這是由現前因緣偶然引起的痛苦；由於前世輕慢尊長的業力，今生常感頭痛，這是由宿世業力感招的痛苦，不論修道與否都會出現；還有修般舟三昧，九十天常行不坐不臥，這是修此善才有、不修此善便無的勞苦。

**如若若由宿業及現前緣增上力故決定起者，此等暫時無能遮止，起已必須安然忍受。**

這三類苦中，若是前兩類苦，即由於宿世惡業力和現前因緣的力量而決定生起的痛苦，對這些苦暫時無法遮止，則在苦生起之後必須安然忍受。

<sup>26</sup> 此復：此中還有一層道理在。

為何要安然忍受呢？以下從反面和正面解釋原因。

從反面觀察：

**若不能忍，則反於此原有苦上，由自分別更生心苦，極難堪忍。**

如果不能安忍，就會在原有的痛苦之上，由於自己的分別而更添一層心苦，令心極難忍受。

比如，某人得了癌症，當他知道病情之後，一直執著分別，結果心情越發惡劣，常常陷入恐懼、憂慮、絕望之中，致使痛苦加深、病情惡化。不到幾天，人便明顯衰老。

這說明心理的作用很大。如果沒有安忍的力量，一旦心理防線被衝垮，就只會傷害自己而已。

從正面觀察：

**若能安忍，雖根本苦未能即退，然不緣此更生內心憂慮等苦；若於此上更持餘苦助道方便，則苦極微而能堪忍。**

首先須瞭解“根本苦”和“衍生苦”的意義。“根本苦”是原先已有的基本之苦，“衍生苦”是緣此苦又生起的新苦。比如：遭遇車禍壓斷了雙腿，肢體殘缺的苦，是根本苦；由此而悲傷絕望，是衍生苦。

若能安忍，則雖然根本苦不能立即減退，但不至於緣此苦而又引起內心憂慮等苦；如果在此基礎上，還能修持其他苦轉為道用的方法，痛苦就會變得輕微而能夠

忍受。

**是故引發安受苦忍極為切要。**

所以，由“不忍必定增加痛苦，安忍則能減輕痛苦”這一道理，引發安受苦忍，對每個人來說都是最切身、最緊要的事。

人最關心自己的苦樂，誰都不願受到傷害，而引發安受苦忍則與自己的苦樂密切相關，也是身在苦海中的眾生時時都要運用的方法，因此“極為切要”。

總之，對於那些不可避免的苦，我們能做的，只有改變自己的心境。若能以良好的心態安然接受，就能將痛苦控制在最小的範圍內；若能進一步將苦轉為道用，更可將苦的程度降到最低。但是，平時若未修成安受苦忍，則當痛苦降臨時，心會不由自主地緣痛苦分別執著，結果苦上加苦，令痛苦更加深重，因此必須實修安受苦忍。

苦有三類，上面講了前兩類苦生起時，必須安然忍受並利用苦來成就道業，唯有如此，才是對苦最明智的處理方式。至於第三類修行中的苦，後文將會講述必須安受的理由，所以此處不再贅述。

對於“必須生起安受苦忍”有所認識之後，接下來則須瞭解生起安受苦忍的方法。不懂方法或方法不當則無法生起，這是緣起的規律。

**西二、引發此之方便分二：一、有苦生時破**



## 除專一執為不喜 二、顯示其苦理應忍受

第二，引發方便分二：一、有苦生時破除專一執為不喜；二、顯示其苦理應忍受。

“引發此之方便”，即引發安受苦忍的方法。一切有情都有善的潛能，只要方法得當，就能開發有情相續中善的潛能，引發善的力量。

要引發菩薩相續中的安忍，乃至引發無邊的安忍境界，必有其巧妙的方法，而這些方法便是造就佛菩薩的妙法。

忍有耐怨害忍、安受苦忍和法思勝解忍三種，不論修哪一種，都要運用妙慧觀察思惟遮止其違品，才能修成。（耐怨害忍的違品是瞋恚，安受苦忍的違品是瞋恚和怯弱，法思勝解忍的違品是不解法義而對法沒有樂欲。）

修耐怨害忍的關鍵，是要按照正理反覆思惟，加強如理思惟的力量，轉變原先的想法，如此就能消除不可樂想，從而止息憂惱，即從根止息瞋心而堪能忍受。

此處修安受苦忍，同樣要先運用道理來思惟。首先，以如理思惟，破除苦生起時一向不歡喜的心態，若能做到這一點，就是釜底抽薪，從根本上遮止瞋恚和怯弱。其次，再從功德方面思惟，苦有哪些助道的作用、忍苦修行有何等意義，一旦思惟到量就會引起歡喜吃苦、忍苦的意樂。以這兩種方法，能真正引發安受苦忍。

戌一、有苦生時破除專一執為不喜



以能破、所破來分析。所要破除的是：在痛苦生起時，一貫執持不歡喜的心態；能破的方法是：思惟不歡喜毫無意義。

面對痛苦時，我們一貫是以不歡喜的心態對待。但是，這樣的心態合理嗎？從利益上觀察：如果堅持不歡喜的態度對我們有益，大可堅持而不必放棄；如果沒有利益而只有損害，那麼有何必要堅持呢？

今初。若已生苦有可治者，是則其意無須不喜；若不可治，縱不歡喜，亦無利益，非但無益，且有過患。若太嬌愛，雖於微苦亦極難忍；若不嬌愛，其苦雖大亦能忍故。

痛苦出現時，只有兩種可能：一是有方法對治，二是無方法對治。若有方法對治，就不必要不歡喜，而應積極主動地對治；若已無法對治，即便不歡喜也沒有任何利益，而且還有損害。什麼損害呢？如果太過嬌氣，忍耐力就會越來越大，最後連小苦都無法承受；相反，若能堅強而不嬌弱，忍耐力就會越來越大，最後連大苦都能忍受。所以，應當對治嬌弱不歡喜的心態。

比如：屋子著火了，如果可以救火，則應想方設法去滅火，沒有必要不高興；如果屋子已燒成灰燼，不高興又能有什麼作用呢？倒不如坦然面對。

如云：“若有可治者，有何可不喜？若已無可治，不喜有何益？”





如《入行論》說：如果有方法對治，有什麼理由不高興呢？如果已經無法對治，不高興有何利益呢？

比如牙疼，如果只需吃藥就能治好，就應當及時吃藥，這是值得高興的事，有什麼理由不高興？如果牙齒已無藥可治，不高興又有何用？根本不可能解決問題。

又云：“**寒熱及風雨，病縛捶打等，我不應太嬌，若嬌苦反增。**”

又說：當遭受寒冷、炎熱、颶風、下雨、生病、被捆縛捶打等時，我不應太嬌弱；如果太嬌弱，痛苦反而會增強。

受苦時為何不應嬌弱呢？因為“若嬌苦反增”。其原因有二：一、越不能堪忍苦，苦就顯得越大；二、若無法堪忍小苦，由於等流作用，導致忍耐力越來越小，以後便會越來越苦。

《大智度論》說：“復次，菩薩自知宿罪因緣，生此苦處，此我自作，我應自受。如是思惟，是故能忍。”又說：“復次，菩薩思惟世間八法，賢聖所不能免，何況於我？以是故，應當忍。”

《禪林寶訓》記載了禪宗楊岐祖師的故事。

楊岐祖師初住楊岐山時，老屋的椽子都腐朽了，僅能遮蔽風雨而已。時值寒冬，雪雹打下來鋪滿了床榻。僧眾發心，要為祖師重修此屋，但楊岐祖師推卻說：我佛曾說，今時正當滅劫，山峰穀底尚且變動無常，

又怎能事事圓滿如意，自求稱足？你們出家學道，功夫尚未做穩，就已經是四五十歲的人了，哪有閑功夫去修建好屋？

第二天，上堂說：楊岐住的屋子，牆壁破舊不堪，雪珠撒得滿床都是。楊岐縮著脖子，暗自感歎，憶念苦行僧夜宿樹下的光景。

相比之下，當今社會物質生活比以往豐富得多，人們對生活的要求也越來越精緻、繁雜，衣食住行樣樣追求舒適，稍有斷水停電的情況便難以適應，就連修行人也變得很嬌氣。例如，有些道場條件艱苦，有些人因為不能洗澡，吃不上可口的飲食，就放棄修習佛法的機會。

現代人修行很難入道，部分原因就是吃不了苦，不能像古德那樣難行能行、難忍能忍，很少有人能夠具備古德那種為了求法而不惜捨棄世間一切享受的精神。與古人相比，現代人一方面多了享受物質生活的福報，另一方面卻少了修行佛法、體驗法味的福報。

凡夫通身都是貪瞋癡的煩惱，生活上還要處處講究，一點小苦都受不了，沒有破釜沉舟的勇猛心力，究竟要拖延至何時，才能真正解脫煩惱呢？

**戊二、顯示其苦理應忍受分三：一、思惟苦之功德 二、思惟能忍眾苦難行之功德 三、從微漸修無難之理**

**第二，顯示其苦理應忍受分三：一、思惟苦之功德；**



## 二、思惟能忍眾苦難行之功德；三、從微漸修無難之理。

對於“理應忍受”的“理”字，我們必須銘刻於心。修習耐怨害忍，唯有通過如理思惟才能修成，此處修安受苦忍也不例外。菩薩之所以能現前難行能行、難忍能忍的境界，就是因為菩薩能夠如理思惟，這是每個欲成就菩薩行者的必經之道。

以如理思惟引起勝解之後，以勝解力就能令心自然趣入安忍。唯有在內心引發勝解並且逐漸串習，才能趣入安忍之道；否則，無論在外境上下多少功夫，也不可能引生安忍波羅蜜。《入行論》說：“能仁說勝解，一切善品本”，確實是一以貫之的修行規律。

### 亥一、思惟苦之功德

有人問：苦怎麼會有功德呢？苦若有功德，則無間地獄理應最有功德了，究竟是從什麼角度安立苦的功德呢？

答：此處“功德”應理解為良好的作用，即以苦為緣可以引起各種助道的作用，故將這些助道作用稱為苦的功德。

#### 今初，功德有五。

思惟苦有五種作用：一、驅意解脫；二、除遣傲慢；三、羞恥作惡；四、歡喜修善；五、引發悲憫。

##### 一、驅意解脫

謂若無苦，則於苦事不希出離，故有驅意解脫功德。



如果沒有苦，就不會希求從苦事中出離，所以受苦有驅使自己的心希求解脫的功德。

例如，有些人天天安逸度日，吃喝玩樂樣樣順心，便會認為人間的日子很好而不願出離。我們常說，天身不如人身更有利於修習佛法，正是因為天人的生活太過安逸，生命都虛耗在享受中而不知出離。

《大唐西域記》記載：

往昔，無著菩薩、世親菩薩、師子覺（無著菩薩的弟子）等三人發願往生彌勒淨土，他們互相約定，誰先往生見到彌勒菩薩，便回來告知。其後，師子覺最先往生，但他過了三年都未回來相報。

後來，世親菩薩也捨壽往生。六個月後，一晚，無著菩薩見一天人（世親菩薩）從虛空中降下，並敬禮無著菩薩。

無著菩薩說：為什麼這麼晚才來？

答：我捨壽之後往生兜率天，於彌勒內院蓮花中誕生，彌勒菩薩讚道：善來廣慧。我才旋繞菩薩一圈，便立刻回來相報。

無著菩薩問：師子覺現在何處？

答：我旋繞菩薩時，見師子覺在外眾中，正忙於享受欲樂無暇相顧，怎麼能來相報呢？

##### 二、除遣傲慢

由苦逼迫壞諸高慢，故有除遣傲慢功德。

由於痛苦逼迫而摧毀高慢，所以有遣除傲慢的功德。

### 三、羞恥作惡

若受猛利大苦受時，則知其苦從不善生，不愛其果，須止其因，故有羞恥作惡功德。

感受猛利大苦受時，便知道此苦受是從惡業產生的，如果不喜愛苦果，就必須遮止苦因，所以若有讓人恥於作惡的功德。

### 四、歡喜修善

由苦逼惱希求安樂，若求安樂須修善因，故有歡喜修善功德。

由於痛苦的逼惱而促使內心希求安樂，如果希求安樂，就必須積聚安樂之因——善業，所以若有令人歡喜修善的功德。

### 五、引發悲憫

由比我心度餘有情，知皆是苦，於諸漂流生死海者，能發悲憫。

自己對苦有切身的感受和體會之後，推己及人、將心比心，就能知道眾生都是這樣痛苦的，因此能對一切苦惱眾生引發悲憫。

《大智度論》說：“復次，菩薩思惟國土有二種，有淨，有不淨。菩薩若生不淨國中，受此辛苦饑寒眾惱，自發淨願，我成佛時，國中無此眾苦。此雖不淨，乃是

我利。”（菩薩思惟世界有清淨和不清淨兩種。如果菩薩生在不清淨的世界中，感受辛勞、饑寒等眾多苦惱，反將促使菩薩發起清淨的大願：願我將來成佛時，能夠成就清淨國土，國中沒有這些苦難，眾生都能得到安穩快樂。此世界雖然不清淨，但這是能給予我利益的。）

所以，苦難能令人覺悟，並增長對眾生的悲心和菩提心。

以上諸德及此所例諸餘功德，自應先知，數數修心，謂此諸苦是所願處。

對於上述五類功德及以此類推的其他功德，自己應先了知，然後數數修心，即常常觀想這些苦是我所願意接受的。

“自應先知，數數修心”是指示修行，即：提前就應將上述道理思惟得清楚透徹，然後一次又一次地修心，不斷思惟：若有痛苦降臨，正是如我所願，因為痛苦都是助我成道的因緣，希望我能多受些苦。倘若事先能常常這樣思惟，一旦痛苦來臨，就能歡喜接受。

如云：“無苦無出離，故心應堅忍。”又云：“又苦諸功德，謂以厭除慢，悲憫生死者，羞惡而喜善。”

如《入行論》說：“若無痛苦就沒有出離，所以心啊！你應當堅強安忍！”又說：“應思惟苦的諸多功德，即以苦能讓人引生厭離心、遣除傲慢、悲憫生死眾生、羞恥造惡、歡喜修善。”

亥二、思惟能忍眾苦難行之功德分二：一、



## 思解脫等諸大勝利 二、思能遮止無量大苦所有勝利

第二，思惟能忍眾苦難行之德分二：一、思解脫等諸大勝利；二、思能遮止無量大苦所有勝利。

### 金一、思解脫等諸大勝利

今初。

我昔流轉生死之時，爲求微劣無義欲故，雖知有苦，尙能輕蔑非一大苦，作感當來無量苦因，忍受非一無義大苦；況我今者，爲求引發自他無量利益安樂，尙應故知忍受過前百千俱胝倍數大苦而修善行，況輕於彼。

在我往昔流轉生死之時，爲了追求微小、下劣、毫無意義的五欲，雖然明知有苦，尙且能忽視不止一類的大苦，爲此造下能感將來無量痛苦的業因，忍受數不勝數的無意義大苦；何況我今天是爲求引發自他眾生無量的利益安樂，即便是超過前者百千俱胝倍數的大苦，我尙且應當忍受而修善行，何況比它輕微的痛苦。

比照今世，僅就人類來說，可謂人人都沉淪於苦海之中。成年人爲了養家糊口而奔波勞碌，衣食住行樣樣昂貴，工作競爭激烈，若不盡心盡力就會被社會淘汰；又要擔心到了老年沒有醫療保障、養老保障，所以拼命賺錢，沒有幾天輕鬆的日子。如此辛苦一生，最後也只是赤裸裸地死去，以往的一切什麼也帶不走，到頭來有

何意義？爲何不將此勞苦用於行持無上大道？

應數思惟，令心堅固。

應當反覆按上述道理思惟，讓心堅固。

《入行論》云：“爲欲曾千返，受燒等地獄，然於自他利，我悉未能辦。現無爾許苦，能成諸大利，爲除眾生苦，於苦惟應喜。”

《入行論》說：爲了五欲，我曾經上千次感受過燃燒等地獄的大苦，然而對於自他的利益，我都未能成辦。現在不需感受如此強烈的痛苦，卻能成辦種種廣大利益，爲了遣除眾生的痛苦，對於苦我唯一應當歡喜。

思惟往昔於自他利俱無所成，尙能忍受爾許難行；今爲引發極大利益，於諸微苦何故不忍？故雖有苦，然有此利，我實善得。如是思惟，令心高起。

思惟往昔對於自他都沒有成辦任何利益，尙且能夠忍受那麼多的難行；現在爲了引發極大的利益（發菩提心、行菩薩行），爲什麼連小苦都不能忍受呢？

所以，雖然有苦，卻有如此廣大的利益，這實在是給了我很好的機會。這樣思惟，讓心振作起來。

又由惡友之所誑惑，尙能趣向無義惡途，忍諸苦行，謂跳三尖矛及炙五火等；又爲世間微劣事故，能強忍受務農、徇利<sup>27</sup>、戰競等事，非一大苦。如是思已，

### 菩提道次第廣論講記

### 忍波羅蜜

27 徇利：“徇”是追求、謀求，徇利即追求利益。



當於苦行而發無畏。

而且，由於惡友的欺騙迷惑，自己還能趣入無意義的惡道，忍受跳三尖矛、五火燒身等諸多苦行；又爲了成辨世間微小、下劣的事業，而能堅強忍受種田、謀利、戰鬥、競爭等各種大苦。這樣思惟之後，應當對苦行發起大無畏之心。

《大智度論》中，開示菩薩應這樣思惟：“復次，菩薩思惟我於無量劫中常受眾苦，無所利益，未曾爲法；今日爲眾生求佛道，雖受此苦，當得大利。是故外內諸苦，悉當忍受。”（我曾經在無數劫中感受了很多痛苦，但是忍受這些痛苦並沒有讓我得到任何利益，也不曾爲了佛法而受苦；今天我爲了眾生而求佛道，雖然受苦，但是這太有價值了。因此，不論內外何種痛苦，我都要忍受。）

《瑜伽師地論》說：“云何菩薩安受眾苦忍？謂諸菩薩應如是學：我從昔來，依欲行轉，常求諸欲，故意思擇，爲諸苦因，追求種種苦性諸欲。於追求時，忍受無量猛利大苦，所謂種種徇利、務農、勤王等事。如是追求無義苦時，令我具受種種大苦，皆由無智思擇過失。我今爲求能引安樂最勝善品，尙應思擇忍受百千俱胝大苦，況少小苦而不忍受。如是如理正思惟故，爲求菩提，悉能忍受一切事苦。”

### 金二、思能遮止無量大苦所有勝利

思能遮止無量大苦所有勝利者，如有一人是應殺



犯，若截手指能免殺罪，發大歡喜。如是若由人間小苦，總能脫離無邊生死，別能永斷那洛迦等惡趣眾苦，極爲善哉。

思惟能夠遮止無量大苦的勝利：比如，有個囚犯本應被處死刑，現在若以截斷手指就能免除死罪，他必定歡喜無比。同樣，如果以人間的小苦，總的能讓自己脫離無邊生死之苦，特別能永斷地獄等惡趣眾苦，那是很好的！

若能善思現前久遠二苦差別，則於難行能生心力，全無所畏。

若能好好思惟眼前小苦和長久大苦的差距，就能對於難行產生心力，完全沒有畏懼。

如云：“若截殺人手，能脫豈非善？若以人間苦，離獄豈非善？”

如《入行論》所說：殺人犯若以斬斷手指即能免去砍頭之苦，這不是很好嗎？如果受人間小苦就能脫離地獄大苦，這不是很好嗎？

### 亥三、從激漸修無難之理分二：一、略說 二、廣說

從微漸修無所難者。

從小地方開始修，這樣逐漸練習，就不至於太困難。

### 金一、略說

如云：“若習不易成，此事定非有，故修忍小苦，

大苦亦能忍。”若被忍甲受苦意樂，雜諸小苦漸次修習，則忍苦力漸能增廣。

如《入行論》所說：經過串習之後不易成辦的事必定沒有（只要串習，沒有不成功的），所以逐漸串習安忍小苦，最後大苦也能忍受。如果披上安忍的鎧甲——受苦意樂，雜一些小苦逐漸修習，那麼忍受眾苦的能力也能逐漸增強。

金二、廣說分三：一、從微小處漸次修 二、須以最堅穩之心力方能成就安忍 三、若心堅強大苦也成助伴

#### 木一、從微小處漸次修

《集學論》亦云：“此中若修小苦為先，則於大苦及極大苦而能串習。譬如一切有情由串習力，於諸苦上妄起樂想，如是若於一切苦上，安住樂想而漸串習，則亦能住安樂之想。”

《集學論》說：此處，如果先修安忍小苦，則逐漸對大苦和極大苦也能串習安忍。比如：一切有情由於串習力，而對各種痛苦虛妄地生起安樂想，同樣，如果對苦安住安樂想並且逐漸串習，也能安住在安樂想當中。

木二、須以最堅穩之心力方能成就安忍  
又生此想，復如《猛利請問經》云：“應當捨離如樹棉心。”《華嚴》亦云：“童女，汝為摧伏一切煩惱故，應當發起難行之心。”謂須心力最極堅穩，非心微

薄之所能成。

而且生起此想，又如《猛利請問經》所說：應當捨離像樹棉般微薄之心。《華嚴經》也說：童女！為了摧伏一切煩惱，應當發起難行之心。這是說安忍必須心力最極堅強穩固，而非心力微小薄弱所能成就。

#### 木三、若心堅強大苦也成助伴

故若先發堅強志力，則諸大苦亦成助伴。譬如勇士入陣戰時，見自出血，以此反能助其勇志。

所以，如果首先發起堅強的意志力，那麼即便大苦也能成為修忍的助伴。比如，勇士入戰場廝殺時，見到自己的身體流血，由此反而能助長他的勇氣和志氣。

若先未聞如是之法，雖聞云我不能行此自輕蔑者，則苦雖微，亦能成彼退道之緣。譬如怯夫，雖見他血亦自驚倒。

如果事先沒有聽聞這樣的妙法，或者雖然聽聞，卻說“我不能行持這些”而輕蔑自己的人，即使痛苦很微小，也能成為他退道的因緣。比如，懦夫雖然只是見到別人流血，也會驚恐地倒下。

如云：“有若見自血，反增其堅勇，有雖見他血，亦驚慌悶絕，此由心堅固，怯弱之所致。”

如《入行論》說：有人見到自己流血，反而增長堅強的勇氣，有人即便見到別人出血，也會驚慌恐懼而昏厥，這是由於心力堅強和怯弱所造成的懸殊差異。



西三、處門廣釋分八：一、依止處 二、世法處 三、威儀處 四、攝法處 五、乞活處 六、勤劬處 七、利有情處 八、現所作處

處門廣釋者。

“處門廣釋”：對於所應安忍的苦處或方面，依照《菩薩地》廣泛解釋。

若須安忍所生苦者，為當忍受由何生苦？

如果必須安忍所生的苦惱，那麼應當忍受由哪些方面所產生的痛苦呢？

此分八處。

所應安忍的苦處分八個方面，即：一、依止處；二、世法處；三、威儀處；四、攝法處；五、乞活處；六、勤劬處；七、利有情處；八、現所作處。

以下解釋每一處。首先顯示生苦之處，然後說明為了成辦修行應當忍苦。

戌一、依止處分二：一、顯處 二、明忍

亥一、顯處

依止處者，所謂衣服、飲食、坐具、臥具、病緣醫藥<sup>28</sup>、供身什物<sup>29</sup>，是能增長梵行之依。

依止處，指衣服、飲食、坐臥具、醫藥等日用資身

<sup>28</sup> 病緣醫藥：因病所需之醫藥。

<sup>29</sup> 什物：日用雜物器具。



物質，這些是能增長出家梵行的所依。

唐譯說，依靠這些衣食等，在佛的善說法毗奈耶中出家受具足戒，成為比丘身。也就是說，必須依靠衣服、飲食、臥具、醫藥這四種事，才能成就比丘的身份，因此稱為“依止處”。

亥二、明忍

此等諸物若得粗鮮，他不恭敬，稽留乃與，不應憂鬱，當忍由此所生眾苦。

出家菩薩不從事世間生產，全仗在家人施捨資身物資，才能養活色身，由此一心修道。出家菩薩乞求資身物資時，如果所得資具品質粗劣或數量鮮少，或者別人態度輕蔑、不恭敬而布施，或者不及時布施、拖延才給，遇到這些情況，菩薩內心不應憂愁，而應安忍由此所生的種種苦惱，不讓自己的精進鬆懈或者放棄。此即“菩薩忍受依止處苦”。

戌二、世法處分二：一、顯處 二、明忍

亥一、顯處

世法處者，衰、毀、譏、苦、壞法壞、盡法盡、老、病、死、法、病、死、死、死，如是九種是為世法。

世法處，指衰、毀、譏、苦、壞、盡、老、病、死等九法。

九法中，前四法是世間八法中的四個逆境法，中間二法是外無常，後三法是內無常。“衰”是利的反面，

指沒有得到衣、食、臥具、醫藥等；“毀”是譽的反面，指背後遭人毀謗；“譏”是稱的反面，即當面受人譏諷、污辱；“苦”是樂的反面，即身心感受痛苦。世間內外諸法都是壞滅性，即：外無情稱為“壞法”、“盡法”；內有情稱為“老法”、“病法”、“死法”。

## 亥二、明忍

**依此一切或依一分所生眾苦，應善思擇而忍受之。**

以上九種世法全部或者一部分（不僅僅指一種）現前時，能引生許多苦惱，稱為“世法處苦”。（比如：自己在道場中遭遇許多是非，受到各種無理的毀謗、指責、譏諷，內心會很苦惱。在某些外法壞滅，如房屋倒塌，或者自己生病、衰老、死亡時，也會引生痛苦。）菩薩遭遇這些痛苦時，應當善加思擇忍受，不因這些苦緣而減退、放棄自己的精進，這叫“菩薩忍受世法處苦”。

“思擇忍受”是關鍵字，主要是通過思擇業果和空性而忍受苦境。比如，當面遭人辱罵時，若不思擇而強忍也未必能忍，若思擇能力強，就能壓伏瞋恚。

從業果方面思惟，即：思惟這是往昔惡口的等流果，自作自受，理應順受；又思惟安忍這些辱罵等能消盡過去惡口的業障，不費辛苦即能積聚大福德，應當歡喜而受；又思惟貪著名聲是墮落惡趣之因，他人爲了阻止我墮惡趣而損壞我的名聲，這是上師前來救護我，應當感恩拜受。

從空性方面思惟，即：思惟名言文句唯是假名，遍尋不得絲毫自性，辱罵的音聲本來空寂，猶如空穀回音，實無可忍之處。

就像這樣，首先精通安忍的理論，包括各種業果和空性的正理，然後依理思惟串習乃至熟練，在苦境現前時，便能安然忍受。

《比丘避女人惡名經》中說：“雖聞多惡名，苦行者忍之，不應苦自言，亦不應起惱。聞聲恐怖者，是則林中獸，是輕躁眾生，不成出家法。仁者當堪耐，下中上惡聲，執心堅住者，是則出家法。”（雖然聽到許多辱罵自己的惡名，但苦行者應當忍受，不該因爲苦惱而自言自語地怨尤，也不該因此而煩惱。聽到惡聲便心生恐怖的人，就如森林中的野獸一般，是暴躁不穩重的眾生，不能成就出家法。仁者應當能夠耐下中上三等惡聲，把持住心而堅定安住，這就是出家之法。）

《大智度論》說：“復次，菩薩思惟：世間八法賢聖所不能免，何況於我？以是故，應當忍。（菩薩想：世間八法連聖賢都不能避免，何況我這樣的凡夫？因此，我應當安忍。）復次，菩薩思惟：知此人身無牢無強，爲老病死所逐，雖復天身清淨，無老無病，耽著天樂，譬如醉人，不得修行道福，出家離欲。以是故，於此人身自忍修福，利益眾生。（菩薩想：此五蘊身並非堅固之法，是被老、病、死所隨逐的；雖然天身清淨無垢，沒有衰老、疾病，但天人耽著天宮的欲樂，如同醉酒之人無法修行佛道、出家離欲。因此，得此人身自己要忍修福、利

### 菩提道次第廣論講記

### 忍波羅蜜

益眾生。)

《六度集經》中說：“復有四種忍辱具足智慧，何等爲四：一、於求法時忍他惡罵；二、於求法時不避饑渴寒熱風雨；三、於求法時隨順和尚阿闍黎行；四、於求法時能忍空、無相、無願。”

戌三、威儀處分二：一、顯處 二、明忍

亥一、顯處

威儀處者，行住坐臥是四威儀，第一、第三晝夜恒時從諸障法<sup>30</sup>淨修其心。

威儀處，即行住坐臥是菩薩日常的四種威儀，其中經行和宴坐兩種威儀處，須晝夜不斷地從諸障法中淨修自心，淨除雜染，令自心清淨。

亥二、明忍

由此生苦悉當忍受，終不非時<sup>31</sup>脅<sup>32</sup>著床座草敷葉敷<sup>33</sup>。

爲了修心而不斷地經行宴坐、宴坐經行，由此所生的疲勞之苦，即“威儀處苦”。凡是由威儀所生之苦，皆應忍受，從始至終不於非時以脅著床座或草葉鋪設

<sup>30</sup> 諸障法：指五種蓋障——貪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑。

<sup>31</sup> 非時：中夜之外的非睡眠時間。

<sup>32</sup> 脅：身體的兩邊，從腋下一直到肋骨盡處。

<sup>33</sup> 床座草敷葉敷：大床、小座或者以草、樹葉鋪設的座等。

的座等，稱爲“菩薩忍受威儀處苦。”

《薄俱羅經》中，薄俱羅尊者自述：我出家以來，十八年中未曾偃臥以脅靠床，也從未以背倚靠過。

戌四、攝法處分二：一、顯處 二、明忍

亥一、顯處

攝法處者，供事三寶，供事尊長，諮受諸法，既諮受已爲他廣說，大音讚誦，獨處空閒無倒思惟，修習瑜伽作意所攝若止若觀，爲七攝法。

以心攝取正法略有七種：

一、供事三寶：對佛法僧三寶供養承事。

二、供事尊長：對自己的上師（親教師、阿闍黎等）供養承事。

三、諮受諸法：“諮”是請問、諮詢，“受”是領納、受持。向尊長請問正法，並將法義受持於心。

四、既諮受已爲他廣說：請問、受持正法之後，爲別人廣爲宣說。

五、大音讚誦：對於所學習的佛法，以洪亮的音聲吟詠朗讀。“吟詠”是拉長聲音念誦。

以上“諮受諸法”、“廣爲他說”、“大音讚誦”屬於聞慧。

六、獨處空閒無倒思惟：獨自一人在安靜無人之處，按照經論的意義，無顛倒地思惟、觀察、稱量。這是思慧所攝。



七、修習瑜伽作意所攝若止若觀：串習屬於瑜伽作意的寂止或者勝觀。這是修慧所攝。

#### 亥二、明忍

於此劬勞所生眾苦，悉當忍受。

對於以上七種攝法勇猛辛勞所引生的眾苦，菩薩都應當忍受，不因這些苦緣而減退、放棄自己的精進，此即“菩薩忍受攝法處苦”。

#### 戌五、乞活處分二：一、顯處 二、明忍

##### 亥一、顯處

乞活處者。

乞活處分七種。以下依次講解。

##### 一、自誓毀形

剃鬚髮等誓受毀形。

出家菩薩剃除鬚鬚、頭髮等，發誓受持毀形，捨棄世俗的各種相好。

##### 二、自誓毀色

受持裁染壞色之衣。

自己發誓受持裁染的壞色衣。“受持壞色衣”，即穿著顏色變壞的衣服，而不穿在家人好顏色的衣服。

三、進、止、云、為皆不縱任（行動、靜止、說話、做事都不放縱）

從其一切世間遊涉就攝住故，別行餘法。

小心謹慎地收攝身心，禁止自己到任何世間場所中



去遊玩，由此行持世間法之外的正法。這是說，不去任何世間場所，一心修持。

唐譯此句意義不同，即：在一切世間遊涉中，不論做什麼，都約束自己，不敢隨便。

#### 四、依他存活

捨務農等從他所得而存濟<sup>34</sup>故，依他存活。

出家菩薩捨棄了經商、務農等世間事業，從他人處獲得衣食等資具而存活，所以是“依他而存活”。

#### 五、盡壽從他求衣服等

不應受用集所獲故，盡壽從他求衣服等。

不應受用蓄積之物的緣故，出家菩薩盡其一生都從他人處乞求衣服等。

唐譯是“盡壽從他求衣服等，於所獲得非法珍財、久所貯積，不受用故。”

#### 六、盡壽遮止人間諸欲

斷穢行故，盡壽遮止人間諸欲。

由於出家菩薩遠離非梵行的姪欲法，所以盡其一生遮止人間諸欲。

#### 七、盡壽遮止人間嬉戲

捨離歌舞笑戲等故，及離與諸親友同齡歡娛等故，盡壽遮止人間嬉戲。

<sup>34</sup> 存濟：維持生活，延續生命。





由於捨離歌唱、舞蹈、嬉笑、觀聽、嬉聽、倡伎、倡從等的緣故，以及捨離和親友及同齡人歡娛、笑戲、攜從等的緣故，盡形壽遮止人間的娛樂。

### 為七乞活。

以上為七種乞活處。

《瑜伽師地論·修所成地》說：“由剃除鬚髮故，捨俗形好故，著壞色衣故，應自觀察形色異人，如是名為觀察誓受下劣形相。於行住坐臥語默等中，不隨欲行，制伏驕慢，往趣他家，審正觀察，遊行乞食，如是名為觀察誓受下劣威儀。又正觀察從他獲得無所蓄積諸供身具，如是名為觀察下劣眾具。由此五相，當知是名初處觀察。又善說法毗奈耶中諸出家者所受尸羅，略捨二事之所顯現：一者，棄捨父母、妻子、奴婢、僕使、朋友、眷屬、財谷、珍寶等所顯；二者，棄捨歌舞、倡伎、笑戲、歡娛、遊縱、掉逸、親愛聚會種種世事之所顯現。”（由於剃除鬚髮、捨棄世俗形好、穿著壞色衣的緣故，應當自己觀察我的形色不同於俗人，這叫“觀察誓受下劣形相”，即常人認為不莊嚴的形相，修行人觀察之後發誓受持這種下劣形相。在行、住、坐、臥、語、默等中，不隨心所欲而行，調伏自己的驕慢，前往俗家乞食時詳細觀察，以這樣的威儀到城市乞食，即“觀察誓受下劣威儀”。又觀察從他人處獲得生活物質，而不蓄積供身資具，叫“觀察誓受下劣眾具”。而且，在佛的善說法毗奈耶中出家所受的尸羅，大略來說，

是由捨棄二種事所顯現的：一是棄捨父母、妻子、兒女、奴僕、朋友、眷屬、財谷、珍寶等所顯現；二是棄捨歌舞、倡伎、笑戲、歡娛、遊縱、掉逸、親愛聚會種種世間事所顯現。）

所以這七種乞活處，前五種是屬於誓受下劣形相、威儀、資具，後兩種是屬於誓受禁制尸羅。

## 亥二、明忍

### 由依此等所生眾苦，應當忍受。

依於以上這些乞求行所有艱辛所引生的苦惱，菩薩都應當忍受，不因這些苦惱而減退、放棄自己的精進，此即“菩薩忍受乞活處苦”。

## 戌六、勤劬處

**勤劬處者，勤修善品劬勞因緣所生眾苦悉當忍受。**勤劬處，即由辛勤修習善法的因緣所引生的種種身心勞苦，菩薩都應當忍受，不因苦緣而放鬆或捨棄自己的精進，這叫“菩薩忍受勤劬處苦”。

## 戌七、利有情處

### 利有情處者，謂十一事。從此生苦，皆應忍受。

利有情處，即菩薩修習十一種利益有情之事。由此所生的種種憂苦，菩薩都應當忍受，不因這些苦緣而放鬆或捨棄精進，此即“菩薩忍受利他處苦”。

## 戌八、現所作處

**現所作處者，謂出家者，便有營為衣鉢等業，諸在家者，則有無罪營農、經商、仕王等業。從此生苦，悉**

當忍受。

現所作處，即出家菩薩有營辦法衣、鉢器等事，在家菩薩則有不染罪業的務農、經商、參政等事務。由此所生起的種種勞作辛苦，菩薩都應忍受，不因這些苦緣而捨棄精進，此即“菩薩忍受所作處苦”。

如是八處所生眾苦，隨何苦起，皆應別別精進不廢，正趣菩提，已正趣入不令成其退轉障礙，令意全無不喜而轉。

以上八處所生眾苦，不論生起何種苦，菩薩都應安忍而不廢棄精進，使自己對於大菩提，未趣入的能正趣入，已趣入的不讓此苦成爲退轉菩提的障礙，讓心毫無不歡喜而精進不廢。

《大般若經》說：“空中聲告常啼菩薩言：汝東行求般若，莫辭疲倦，莫念睡眠，莫思飲食，莫想晝夜，莫怖寒熱，於內外法，心莫散亂。行時不得左右顧視，勿觀前後上下四維等。”

申三、思擇法忍分二：一、勝解之境 二、勝解之理

思擇法忍即“法思勝解忍”，又名諦察法忍、觀察忍。《瑜伽師地論》譯爲“法思勝解忍”。  
以下依次解釋“勝解”、“法思勝解忍”以及“三種忍的關係”。

一、勝解：對於所緣境決定印可，而不可移轉。若

菩提道次第廣論講記

忍波羅蜜

對所緣境還有猶豫，則根本沒有勝解。《雜集論》說：“勝解者，於決定事，隨所決定印持爲體，不可引轉爲業。”《廣五蘊論》說：“於決定境，如所了知，印可爲性。……餘無引轉爲業。”

比如，經云：“我等今者，心生勝解，是內六處，必定無我。”我們現在心中生起了勝解，即眼耳鼻舌身意等內六處必定沒有我（即爲空性）。這樣，對所緣的內六處決定印可“無我”，毫無猶豫，以任何因緣都無法動搖，即是勝解。總之，當“任於何境心中斷定此事即是如此，必非其他”的見解具有強大力量，以其他因緣不能轉變時，就叫“勝”。“勝”是增勝，即以其他因緣不能轉變之意。

此處特別須注意勝解的重要性，因爲修行的成效取決於勝解穩固與否。

初學者對於佛理往往只是粗略地瞭解一下，淺嘗即止而不求甚解，因此勝解根本無從生起。須知，勝解猶如磐石般堅固，而一般的了知則如浮萍般漂浮不定，極易忘失。

我們的修行何以進步不大？就是由於我們沒有勝解。因此，平時所學的正法時存時亡，偶爾才提起正念，多數時間心思都被世間法所奪，如此根本無法體現出佛法修持的力量。

二、法思勝解忍：“法”指一切法，即世俗、勝義



二諦所攝的一切法，或者基道果所攝的一切法，或者輪涅所攝的一切法。“思”是思擇，即思惟觀察。“忍”是忍可，即在道理上完全決定，內心沒有絲毫動搖。通過思擇諸法而引起的勝解忍，稱為“法思勝解忍”。

《瑜伽師地論》說：“云何菩薩法思勝解忍？謂諸菩薩於一切法能正思擇，由善觀察勝覺慧故，能於八種生勝解處，善安勝解。”（何為“法思勝解忍”呢？即菩薩對於一切法能遵循聖教與正理正確地思惟，以善能觀察的殊勝智慧，能對八種出生勝解之處安立勝解，叫做法思勝解忍。）此處，“法”是勝解的對象，“思”是獲得勝解的方法或途徑，“忍”是勝解的狀態。

三、三種忍的關係：法思勝解忍是耐怨害忍和安受苦忍的依止處。換言之，要修成前二種忍，必須依靠第三種忍。比如，前文宣說耐怨害忍的修法時，反覆強調須按正理思惟，其實就是要修行人引起對因果、空性等方面的勝解，因為有了勝解，才能修成安忍。

### 酉一、勝解之境

勝解之境，即勝解的對象，或引生勝解之處。依於某種對境而思擇，便能引起對該境的勝解。此處勝解之境極為廣大，實際上包含了一切佛法。

### 第三，引發思勝解忍中，勝解之境略有八種。

引發法思勝解忍中，勝解之境大略有八種。

一、淨信境者，謂三寶功德。

淨信境，指佛法僧三寶的真實功德。

因為是由思擇三寶功德而引生清淨的信心，所以叫淨信境。

### 二、現證境者，謂無我真實。

現證境，指無我真實義，包括人無我和法無我。

因為是由思擇無我真實義而現證真如，所以叫現證境。

### 三、希樂境者，謂諸佛菩薩廣大神力。此復有三，謂神通力、六波羅蜜多力及俱生力。

希樂境，指諸佛菩薩的廣大神力，包括神通力、六波羅蜜多力和俱生力。因為是由思擇諸佛菩薩的廣大神力而引起希求的欲樂，所以叫希樂境。

《瑜伽師地論·卷三十七》中說：“云何諸佛菩薩威力？當知略有三種。一者聖威力，謂佛菩薩得自在，依定自在，隨其所欲，一切事成。心調柔故，善修心故，是名聖威力。二者法威力，謂諸勝法，有廣大果，有大勝利，是名法威力。此中法者，即是六波羅蜜多，所謂布施乃至般若。如是諸法，有大威力，名法威力。三者俱生威力，謂佛菩薩先集廣大福德資糧，證得俱生甚希奇法，是名俱生威力。”

三種力的內涵詳見《瑜伽師地論·威力品》。

四、五、取捨境者，謂諸妙行、諸惡行因，及此所招愛、非愛果，此分為二。



取捨境，指諸妙行因和諸惡行因，以及由此感招的可愛果和不可愛果。諸妙行因和可愛果是所取境，諸惡行因和不可愛果是所捨境，合稱為取捨境。

“此分為二”，即分為“因”和“果”兩種境。“因”是第四種境，“果”是第五種境。因和果有許多開合，比如，因處有十種因——隨說因、觀待因等等，果處有五種果——異熟果、等流果、離繫果等等。

**六、七、所修境者，謂大菩提是應得義，及菩薩學一切諸道是能得彼所有方便，此亦分二。**

所修境，即大菩提是所應證得之義，菩薩修學一切諸道是能證得大菩提的方便。大菩提是所修證的果，六度等是所修習的道，合稱為所修境。

“此亦分二”：這也分成“應得義”和“能得方便”兩種，即果和道兩種。“果”是第六種境，“道”是第七種境。

**八、聞思隨行境者，謂所知境。卓墮巴師說為無常等，然《力種性品》<sup>35</sup>說十二分教等正法為第八種，或應如是。**

聞思隨行境，指所了知的對境。雖然卓墮巴說是無常等，但《瑜伽師地論·力種性品》中說十二分教等正法是第八種，或許應該是這樣。

<sup>35</sup> 《力種性品》：見《瑜伽師地論·卷三十八》。



《力種性品》說：“謂於契經、應頌、記別等法，具多勝解。”

## 酉二、勝解之理

**勝解之理者，謂如實知此諸境已，無所違逆<sup>36</sup>數數思惟。**

勝解之理，即獲得勝解的方法，就是如實了知以上八種境之後，毫不相違地數數思惟。

“無所違逆”是指質上沒有違背真實義。“數數”是指量上一遍又一遍地思惟。質上正確無誤，量上又肯在思惟上下功夫，自然會有成果——能在上述八種境上安立勝解。

《瑜伽師地論》說：“又此勝解，由二因緣，於彼諸處能善安立：一、長時串習故；二、證善淨智故。”

（由兩種條件能在以上八處安立勝解：一、“長時串習”，即數數思惟；二、“證善淨智”，即如實了知，毫無違逆。）

比如，對於因果，依照佛的聖教和正理，沒有錯誤並且一遍又一遍地思惟抉擇，就會引生對因果不可奪的勝解——“因果勝解忍”。

以下標明出處。

**安受眾苦及思擇法俱分八類者，如《菩薩地》所說而錄，特於思法此說極廣。**

<sup>36</sup> 違逆：相違、相反。



以上安受苦忍和法思勝解忍都分八類的內容，這是按照《瑜伽師地論·菩薩地》中所說而摘錄的，論中特別對思法解說得極其廣博。

此處“法忍”中包含了所有佛法的內容，這裡只是略說而已。實際上，修習法忍必須貫穿整個菩提道的修行，這非常重要。

#### 未四、修忍時如何行

修此等時如何行者，謂隨修一能堪忍時，皆令具足六種殊勝，具足六種波羅蜜多。惟除令他安立於忍是忍施外，餘如前說。

修習諸忍時如何行持，即不論修習何種安忍，都應具足六種殊勝和六種波羅蜜多。除了將他人安立於安忍中是安忍的布施之外，其他都如前所說。

具足六種殊勝：

一、依殊勝：依菩提心而發起安忍。  
二、物殊勝：總的一切種類的安忍都要行持（即總的安忍意義），特別在修某種安忍時，也不應忘記總的安忍意義。

比如，照顧病人需要忍受許多辛苦，這時應當想：現在我修這一分安忍，也發心修成一切種類的安忍。  
三、所為殊勝：目的是為了成辦一切有情現前的安樂和究竟的義利而修此安忍。

四、善巧方便殊勝：以無分別智攝持，初學者以通



達法無自性的智慧攝持。

五、迴向殊勝：安忍的善根都迴向大菩提。

六、清淨殊勝：滅除煩惱障和所知障。

具足六波羅蜜多：

將有情安立於安忍中，是具有安忍的布施；防止內心生起聲聞獨覺的作意，是具有安忍的持戒；面對種種境界心不動搖，是具有安忍的安忍；爲了使安忍倍加增長而發起欲樂，是具有安忍的精進；心專一趣入，不雜小乘，將此安忍的善根迴向大菩提，是具有安忍的靜慮；了知能忍、所忍、安忍這三者如同幻化，是具有安忍的般若。

#### 未五、此等攝義

第五，此等攝義者，謂應隨念發菩提心爲行依止而修行者，是欲安立一切有情於漏盡忍所有根本，故須令此漸次增廣。

“行依止”：如同一切花草樹木都要依止大地，菩薩的六度萬行都要依止菩提心，因此發菩提心是六度萬行的依止處。

安忍度的攝義：

應當隨念發菩提心是菩薩萬行的依止處而修習，是欲將一切有情安立於漏盡忍的根本，因此必須讓菩提心逐漸增廣。

大地諸忍作所願境而勤修習。





以初地以上菩薩的安忍作為發願目標而精勤修習。譬如，三地菩薩增勝安忍度的境界，《入中論》說：“設有非處起瞋恚，將此身肉並骨節，分分割截經久時，於彼割者忍更增。已見無我諸菩薩，能所何時何相割，彼見諸法如影像，由此亦能善安忍。”

三地菩薩絕無損害他人的意念，所以本非他人人生的對境。但是，如果有惡人瞋恚菩薩，割截菩薩的身體，不僅割肉而且割下他的骨節，不僅大塊割截而且分分地割截，不僅一次割截而且數數割截，不僅短時割截而且長時割截，即便如此，三地菩薩對此割身者，不但心無瞋恚，而且了知對方將由此罪業而墮入地獄等惡趣，感受極重大苦，所以對割者更加生起極大的安忍。

而且，三地菩薩觀照能割之眾生、所割之身肉、在何時割、以何相割時，現見三輪諸法都如影像一般，以此智慧力也能善修安忍。

以上是三地菩薩由大悲以及由三輪體空的智慧攝持而安忍的境界。我們應當發願：何時我也能成就和三地菩薩一樣的安忍功德，我一定要成就這種境界。諸如此類，常常以大地菩薩的諸忍作為發願目標，精勤地串習安忍，發願成就無量無邊的安忍。如《普賢行願品》所說：“勤修清淨波羅蜜，恒不忘失菩提心，滅除障垢無有餘，一切妙行皆成就。”《菩薩地》說：“於其無上正等菩提猛利欲樂，為圓滿忍波羅蜜多，由是因緣勤

修行忍。”（對無上菩提具有猛利的求證欲樂，為了圓滿安忍波羅蜜多，以此因緣而勤修安忍。）

**諸初發業所應學忍善了知已，如理修學。如於所說有所違越，應當精勤而令還出。若修此時捨而不修，恒為非一大罪所染，於餘生中亦極難修最為殊勝諸菩薩行。**

對於初學者所應學習的安忍內容，善加了知之後，應當如理修學。若對所說學處有所違越，則應精勤讓罪業還出。如果修習這些學處時捨棄不修，則恒時都會被很多大罪業染汙，未來世中也很難修習最殊勝的菩薩行。

《大智度論》說：“復次，菩薩大心誓願，若阿鼻泥犁苦，我當忍之，何況小苦而不能忍？若小不忍，何能忍大。”（菩薩發大心立下誓願，即使無間地獄的大苦我都應當忍受，何況小苦而不能安忍？若連小苦都不能忍，怎麼能忍大苦呢？所以，對目前能修的安忍現在就應當開始修習。）

**若能視為勝道扼要，諸能行者現前修行，未能行者亦能於上淨修意樂，則如《妙手問經》所說，以少功力及微小苦而能圓滿波羅蜜多。**

如果能將安忍視為聖道的扼要或關鍵，能修的安忍，現在就開始修行，暫時還不能修習的，也能在這上面淨修意樂，則如同《妙臂請問經》所說，以少許功力和輕微小苦便能圓滿波羅蜜多。

#### 菩提道次第廣論講記

#### 忍波羅蜜

修忍忍。”

多，以此因緣而勤修安忍。）

**諸初發業所應學忍善了知已，如理修學。如於所說有所違越，應當精勤而令還出。若修此時捨而不修，恒為非一大罪所染，於餘生中亦極難修最為殊勝諸菩薩行。**

對於初學者所應學習的安忍內容，善加了知之後，應當如理修學。若對所說學處有所違越，則應精勤讓罪業還出。如果修習這些學處時捨棄不修，則恒時都會被很多大罪業染汙，未來世中也很難修習最殊勝的菩薩行。

《大智度論》說：“復次，菩薩大心誓願，若阿鼻泥犁苦，我當忍之，何況小苦而不能忍？若小不忍，何能忍大。”（菩薩發大心立下誓願，即使無間地獄的大苦我都應當忍受，何況小苦而不能安忍？若連小苦都不能忍，怎麼能忍大苦呢？所以，對目前能修的安忍現在就應當開始修習。）

**若能視為勝道扼要，諸能行者現前修行，未能行者亦能於上淨修意樂，則如《妙手問經》所說，以少功力及微小苦而能圓滿波羅蜜多。**

如果能將安忍視為聖道的扼要或關鍵，能修的安忍，現在就開始修行，暫時還不能修習的，也能在這上面淨修意樂，則如同《妙臂請問經》所說，以少許功力和輕微小苦便能圓滿波羅蜜多。

以上所說的要點，是讓我們注意因地修忍的造作等流。如果現在放棄修忍，能修的不去修，不能修的又不發願，而任由這種習氣增上，未來就很難趣入菩薩行。相反，現在能修的及時去修，不能修的心中也不放棄，提起心力再三祈禱發願、積資淨障，則有正面增長的作用，以此等流的作用力，將來自然就會歡喜修忍，而且能迅速圓滿安忍度的修行。

**未六、安忍度總義分三：一、忍的自性 二、趣入修忍的方便 三、忍的差別**

#### 申一、忍的自性

##### 一、三種忍的自性

安忍分爲三種：耐怨害忍、安受苦忍和法思勝解忍。其自性分別是：堪能忍受怨害，堪能忍受自身眾苦，能安住法思勝解中。

##### 二、安忍度圓滿之量

安忍度圓滿之量，唯一是由自心滅除諸忍違品修習圓滿而安立的。分別言之：自心滅除瞋恚修習圓滿，是耐怨害忍圓滿；身心苦惱時，滅除瞋恚和怯弱修習圓滿，是安受苦忍圓滿；自心滅除於法不解、無欲樂而修習圓滿，是法思勝解忍圓滿。

#### 申二、趣入修忍的方便

在修安忍的眾多方便中，本論選取的是“思惟修忍

的勝利和不忍的過患”。通過這一途徑，能引發修忍的欲樂，讓心積極趣入修忍。

具體應按本論所說，逐一思惟利益與過患。

#### 申三、忍的差別分三：一、耐怨害忍的修法

#### 二、安受苦忍的修法 三、法思勝解忍的修法

#### 酉一、耐怨害忍的修法分三：一、總說原理

#### 二、分說修法

#### 戌一、總說原理

總的原理，是依靠如理思惟遮止耐怨害忍的違品——瞋恚，由此即能在怨敵加害時，安然忍受。

爲此，首先應認識瞋恚生起的次第，即瞋恚從憂惱生起，憂惱是由取不可樂相產生。由此即知，滅瞋的次第：首先運用正理遮破不可樂相，將其轉爲其他相（這是世俗諦的修法）；之後，再由數數作意將心引向所緣，串習到量時，即可轉變思想觀念，引發破瞋之道。這樣依止如理思惟就能破除憂惱，從根遮止瞋恚。

被我們視爲不可樂的現象有三類：

一、怨敵損害我。其中又分兩類：（一）障礙我獲得安樂以及對我製造痛苦；（二）障礙我獲得譽、稱、利敬，以及對我毀謗、說粗語、傳惡名。二、怨敵圓滿興盛。

所破是這三種不可樂相，能破是各種正理。以如理思惟切中要害，就能轉變不可樂相；之後，再緣此相不

斷作意，便能在心中引生安忍之道；對此再進一步堅固增上，便能逐漸展開安忍的修行。

唯有了解瞋恚生起和息滅的次第之後，才會理解本論所說的各種正理，並不是與實修無關的理論，而是引導我們著重實修安忍的基礎——如理思惟；也才會明白，《菩薩地》中開示種種安忍的修法時，為何總是先說“修如理想”，再說“依想堪忍”，乃至《入行論》、《大智度論》中所講授的安忍修法，也不離這一原理。對此若有深刻的認識，就能掌握修忍的要點，對經論中所說安忍的法門也能融會貫通，而能在不同境緣中靈活運用。

戊二、分說修法分三：一、破除不忍障樂作苦 二、破除不忍障利等三、作毀等三 三、破除不喜怨家富盛、喜其衰敗

亥一、破除不忍障樂作苦分二：一、顯示理不應瞋 二、顯示理應悲憫

“破除不忍障樂作苦”分二：

一、顯示理不應瞋：按正理衡量之後，應當意識到，對怨害生瞋只是一種錯誤的反應。對此必須生起深刻的認識，才算思惟達到扼要。

二、顯示理應悲憫：依正理思惟之後，應當認識到，對待怨害正確的反應是心生悲憫。

若能從這兩方面思惟轉變自心，則遇到怨敵加害

時，原先錯誤的反應便失去了依靠，沒有勢力生起，正面又能引生悲憫，如此就能令安忍極為堅固。

金一、顯示理不應瞋分三：一、觀察境生瞋 不應理 二、觀察有境不應生瞋 三、觀察所依不應生瞋

應從境、有境、所依三方面觀察生瞋並不合理。“境”是怨害或怨敵，指對方；“有境”是受害者，指自己；“所依”是相續，指身心。

首先必須定好觀察點，不能模稜兩可，一次只能觀察一個內容，不可隨意變動。

木一、觀察境生瞋不應理

一、觀察有無自在皆不應瞋

我們之所以痛恨怨敵，潛在的理由是：他故意起損害的意樂、作損害的加行傷害我，因此我恨他。

那麼，我們可以觀察：對方是有自在能不損害我而作損害，還是無自在而損害我。

首先，“他有自在能不損害我”的情況不成立。因為當煩惱種子、對境、非理作意等因緣聚合時，即便對方沒有故意思惟也會生起損害欲；相反，若因緣不具足，縱然故意思惟也不會起損害欲。其實，整個過程只是“唯法生法”，即：三緣聚合起損害欲，由損害欲推動而起損害加行，導致自己感受受害。因此，對方唯一是受煩惱支配，如同煩惱的奴僕，並沒有自在。

其次，對方若是無自在而損害我，則更不應生瞋。因為：如人被魔控制之後，作出瘋狂的行為，其實是一種可憐、苦惱的現象，同樣，他也是被煩惱支配，沒有自在，因此菩薩理應悲憫他，為他治療煩惱魔病。

以下再依理破除“有自在想”。

第一理，如果眾生真有自在，而彼等又皆不願受苦，則應成眾生悉皆無苦；但現量可見眾生皆有苦，如此即可證明眾生並無自在。

第二理，眾生因煩惱熾盛而失去理智時，尚且會殘害自己最愛惜的生命，何況對他人豈能不傷害。

按照上述道理思惟，直到斷除“有自在想”，生起怨敵無自在想並安住此想，就能堪忍怨害。

二、觀察是客觀或自性都不應瞋

思惟：如果損人是對方的自性，則對他生瞋並不合理。因為損人本是他的自性，接觸他必然會被傷害，就像火的本性是燃燒，被火燒傷能怪火嗎？既然知道火會傷人，就只有想辦法預防，瞋恨也於事無補。若他損人只是一時出現的過失，實際他的本性仁慈，則瞋他也不合理，就像空中濃煙熏人，該瞋濃煙而不是虛空。

三、觀察直接或間接作害都不應瞋

比如，有人拿棍棒打我時，應思惟：如果瞋恨直接損害我的身體，則應瞋恨棍棒，因為是棍棒直接打傷我的身體；若瞋恨間接的損害者，則應瞋恨煩惱，因為棍棒是

由手所執持，而手又是受煩惱支配。如果自己沒有這樣思惟，即是非理的反應。

四、觀察能發動作害之因而不應瞋

思惟：“怨敵損害我”不是無因生，也不是從平等因生，唯一是從隨順因生。今生受他損害，一定是由前世自己害他的惡業所感召，否則因果律就錯亂了。

思惟之後，認識到害苦全是由自己害他的惡業所感召，是由自己一手造成的，怎麼能責怪他？應當毫無怨尤地順受。

木二、觀察有境不應生瞋

如果認為“我無法忍受他的損害，因此我瞋恨他”，則應思惟：生瞋的人必墮地獄，若連眼前的小苦我都不願接受，為何要讓自己生瞋而感受地獄大苦？

或者認為“我被他損害，當然要恨他”，則應觀察自己是否真實被他損害了。其實，遭受損害是自己造惡的果報，因此是被自己損害，而不是被他損害。他人的損害實際是為自己淨除宿惡的等流果，對方不顧自己哀損而為我淨罪，又賜給我修忍積福的機會，所以他是利益我的恩人，怎麼能以瞋心對待呢？或者思惟：如同病人接受針灸治療般，忍受眼前一時的小苦即能免除後世惡趣大苦，這是極有利益的事，理應歡喜接受。

木三、觀察所依不應生瞋

“所依”是自己的身心相續。



一、觀察：損害來自雙方面的因緣，即怨敵拿出武器，自己拿出毒瘡般的蘊身，由於兩者相遇才產生了痛苦。若要瞋恚導致損害的因緣，則對武器和自蘊平等都應瞋恨，為什麼只瞋對方而不恨自己呢？而且，武器傷及自身時，是因為自己強烈的我愛執才導致了痛苦，該責怪的是自己的我執，這才是讓自己受苦的主因。

再者，他因愚癡不明業果才損害我，我也因愚癡不明瞋恚的過患而動瞋心，自他都處於迷亂之中；如果無法容忍，則對自他平等皆應瞋恚。

二、觀察：自己已立誓要攝受、利益一切眾生，倘若瞋恨眾生，顯然違背了菩提誓言。

### 金二、顯示理應悲憫

修法的基礎是親善想、無常想以及苦想，此三想一旦堅固，便能如理作意：眼前的怨家本是我前世的父母、親人（親善想），他沉溺在輪迴中，刹那壞滅（無常想），時時遭受三苦逼惱，現在又被煩惱魔蠱惑，如瘋病發作般，毀壞自己今生來世的義利（苦想），我不悲憫他尚且不應理，何況瞋恚報復。

這樣思惟之後，自然對他生起哀憐，而不起瞋恚。

### 亥二、破除不忍障利等三、作毀等三分二：

一、破除不忍障礙譽、稱、利敬 二、破除不忍怨敵對自己毀謗等

### 金一、破除不忍障礙譽、稱、利敬

所破：怨敵障礙自己得到譽、稱、利敬時，自己無法容忍的心態。

能破：思惟譽、稱、利敬對自己不但毫無利益，還會引生種種過患。思惟之後，認識到怨敵讓我失去譽、稱、利敬，實際是在我即將進入惡趣門時，把我擋在門外，因此他是救護我的恩人，不該對他無理瞋怒。由此思惟即能滅除瞋心。

具體即應思惟以下內容：

### 一、譽、稱、利敬毫無利益

就業果來衡量，今生和來世的利益唯一是從善業產生，而譽、稱是聲音文字，利敬則是物質和他人的動作、語言和態度，此等均非善因，因此絲毫不能為自己帶來現世的長壽、健康以及來世的福德等。如果失去這些就悲傷憂愁，則和愚童因為沙屋倒塌而哭泣一樣可笑。

思惟的結果：對於譽、稱、利敬不貪著，覺得這些毫無實義。

### 二、譽、稱、利敬是眾多過患的來源

凡夫都有貪執名利的惡習，當譽、稱、利敬現前時，一經非理作意，就會不自主地貪著、散亂，而且原有的厭離心、精進心與清淨戒等，都會遭到破壞，貪、瞋、嫉妒等煩惱也會隨之增上（享用名利增上貪心，所求不遂引生瞋心，見人圓滿嫉妒難忍）。因此，譽、稱、利敬看似美妙，實乃壞善根、斷慧命的劇毒。

思惟的結果：對譽、稱、利敬生起強烈的厭離心。  
三、挽救自己墮入惡趣  
別人障礙自己獲得譽、稱、利敬，其實是挽救自己墮入惡趣，如同佛陀前來加持一般。

因此，他不是損害我，而是幫助我擺脫貪欲的束縛。若對有利於自己的事生瞋，則是一種愚癡、迷亂。如此思惟之後，滅除憂惱，引生歡喜。

### 金二、破除不忍怨敵對自己毀謗等

所破：當別人對自己毀謗、說粗語、傳惡名等時，認為自己受到傷害而無法容忍的心態。  
能破：思惟毀謗等對自己實無損害，所以沒有理由為此憂惱。

思惟的內容具體如下：

毀謗等的聲音損害不到心，因為心沒有形體的緣故；也無損於身，因為無法觸及身體的緣故。

如果認為“這會使其他人不喜歡我”而瞋怒，則應思惟這對自己並沒有損害，即觀察：他人不喜歡只是他自己的事，對我並無絲毫損害，有何必要為此生瞋呢？

如果認為“這會障礙我獲得利養”而瞋恨，則須按業果衡量“無利養而死”和“為利養生瞋而死”的利弊。此生無論獲得多少利養，享受多久的安樂，臨終時都將化為烏有，只有善惡業能支配自己後世的苦樂，而為利養生瞋唯有造下墮落地獄的惡業，因此寧可不得利

養而死。

思惟的結果：對利養、恭敬等不貪著，在他人毀謗、傳惡名等時，心無憂惱。觀念轉換之後，就能從恨遮止瞋恚。

### 亥三、破除不喜怨家富盛、喜其衰敗分二：

#### 一、破除不喜怨家富樂 二、破除歡喜怨家家衰

損

##### 金一、破除不喜怨家富樂

所破：見怨家圓滿、安樂時，嫉妒不歡喜的心態。  
能破：思惟自己的菩提誓願，即思惟以下兩對相違。  
第一，發菩提心時立誓要給予一切有情成佛的大安樂，現在見到有情獲得些許輪迴的小安樂卻生瞋心，顯然極其相違。

第二，發菩提心時立誓要讓一切有情成爲三界應供，得到所有眾生的恭敬供養，但現在見到有情稍得下等利敬卻極不情願，這也是心口相違。

思惟的結果：認識到菩薩嫉妒有情的圓滿安樂是極爲可恥之事，由此發誓斷除嫉妒。另一方面，由憶念菩提心，而對有情的圓滿安樂由衷歡喜。

##### 金二、破除歡喜怨家衰損

所破：見怨家失敗幸災樂禍的惡心。

能破：思惟幸災樂禍的毒火只會焚毀自己的相續，並不能傷及別人。



思惟的結果：深感自己極其愚癡下劣，而心生慚愧，發誓滅除幸災樂禍的惡心。

以下總結耐怨害忍的內容。

總之，生瞋的次第是：緣不可樂相之故，憂惱生；憂惱生故，瞋心生。滅瞋的次第是：以理破除不可樂相之故，憂惱滅；憂惱滅故，瞋心滅。因此，對於滅瞋修忍而言，遵循正理觀察是最根本的要行。

從量上來說，能以多種正理破除邪執，就能遮止多類瞋恚，由多門引生堪忍，從而得到堅固微妙的習氣。因為，這是由無垢正理對真實教義獲得了定解，並不是含糊糊糊、似是而非的狀態，也不是人云亦云。引生定解之後，習氣得以堅固，就能生起堅定的信念，而不會失安忍的修行。

**酉二、安受苦忍的修法分五：一、安受苦忍的自性 二、修安受苦忍的必要 三、修安受苦忍的原理 四、修安受苦忍的方法 五、所應忍苦的面**

**戌一、安受苦忍的自性**

安受苦忍的自性，即修行遇到種種痛苦時，能安然忍受而不動心。

**戌二、修安受苦忍的必要**

思惟：無始劫來，我們造惡無數，在識田中種下了無量苦種，當因緣和合時，苦果就會現行。假使苦果成



熟時不能轉為道用，又與無明結合，就會引發瞋恚或怯弱，後果極其可怕。因為瞋心一旦生起，就會燒毀功德林，而內心怯弱，則會從大乘道中退墮。很多人遇到突如其來的痛苦和違緣時，因為缺乏修安忍的基礎，便導致道心退失。

若能事先學好安忍的方法，依靠安忍力就能將痛苦控制在最小的範圍內，而不引發內心的憂苦等。若能更進一步將苦轉為道用，更能把苦受的程度降至最低。這就是修忍的必要。

修忍應當事先培訓，以便讓自己在面對痛苦時有能力轉為道用，從而保證修行精進不退。

**戌三、修安受苦忍的原理**

就像光明和黑暗互相凌奪（明存暗滅，暗存明滅），安忍也與其違品相克，如果無法遮止違品——怯弱和瞋恚，就不能修成安忍，而要遮止怯弱、瞋恚，又必須從根找出對治的方法。

瞋恚的根源是緣取不可樂相，怯弱的根源是緣取怖畏相。若能如理思惟觀為可樂相，再緣彼作意引發歡喜心和勇悍心，一旦串習堅固，就能令心不動而修成安受苦忍。

**戌四、修安受苦忍的方法分三：一、調整看待苦的心態 二、改變對苦和受苦的看法 三、正式訓練忍苦的次第及其效果**



## 亥一、調整看待苦的心態

俗話說“知己知彼，百戰不殆”，修行如同打仗，敵人就是心中的煩惱。所以，應常自問：我瞭解自己嗎？我認識煩惱的相狀和生起的次第嗎？我明白自己的反應都是錯誤的嗎？唯有知道自己是如何地顛倒，才會有意識地調整，否則只有屢屢敗在煩惱的手下。

### 一、以往看待苦的心態

十二緣起中，有一環是“受緣生愛”，即：當苦受來時，隨即引生乖離愛——內心的排斥感。這說明我們一向習慣視痛苦為敵人，“敵人”來了，立即以不歡喜心對待。這就是我們一貫的老態度。

### 二、審視這種心態有何必要

首先，應從兩方面觀察：事情發生了，若能解決，就應著手處理，不必不歡喜；如果已經無法挽回，不歡喜也無濟於事。可見，不歡喜只是無明作用下無意義的反應（凡是好的心態皆應與緣起相應，且能起到正面的作用。現在生起這種反應，則說明心已經迷亂了）。

其次，觀察後果：不歡喜的心態只會把事情搞得更糟，連小苦也難以忍受，會令苦受增強；而且，倘若嬌弱成習，就會喪失忍耐力，後果十分可怕。

人最根本的是心，心沒有力量，任何事情都無法成就。脆弱不堪的心豈能戰勝無始積習？又豈能荷負利生重擔？心力弱小的人不戰自敗，連世間小事尚且難以圓



滿，何況了生死、度眾生的成佛大業。看到這一後果之後，即應下定決心破除這種心態。

### 三、調整心態

無論發生何事、遭遇何種困難，都不必憂惱，只有以平靜、積極的心態面對，才能改善事態。

知道這一點之後，應時時以正知正念觀察自心，痛苦來時若起憂愁，應立即提醒自己“錯誤反應又來了”，當下轉變態度。

比如：天氣陰冷時，心臟病發作，心隨境轉，心情馬上低落。這時應想：病若能好，就不必不歡喜；若一時好不了，不歡喜也只會加深痛苦，我應放寬心境，讓心歡喜起來。

又比如：到了週一又要開始一周繁忙的工作，提起工作就感到厭煩。這時應想：若能改變現狀，我應當歡喜；如果暫時無法改變，不歡喜只會讓心更加難受，不如平靜地面對。

## 亥二、改變對苦和受苦的看法分二：一、改變對苦的看法 二、改變對受苦的看法

### 壹一、改變對苦的看法

若讓世人談談對苦的看法，他們會說：若是吞噬我的惡魔，粉碎了我的美夢；若是泥沼，讓我一蹶不振；若是監獄，讓我得不到自由；若是陰風慘雨，使我的生活沒有陽光，讓我對自己、對這個世界失望。





如果未曾深入佛法，不懂得萬法唯心，見不到深廣的緣起，往往會生起這種顛倒的認識，過於誇大渲染苦的不可愛相，從而遮蓋了智慧，致使對於苦的功德渾然不知。

苦有哪些功德呢？苦能讓人深刻反思；苦能讓人懂得珍惜、懂得慚愧；苦能引發同情心、悲憫心，使人關心苦難的眾生；苦能提醒人們輪迴是苦海，並非樂園；苦能讓人引發出離心；苦能令人謙卑，知道自身的渺小，一掃過去的狂傲；苦能讓人誠心皈依三寶，為解脫苦海而勵志修行；苦能讓人厭離喧鬧、浮華，回歸平淡樸素；苦能讓人敬畏，知道因果不虛；苦能讓心深沉，淨除妄念；苦能讓心成熟，不再幼稚膚淺；苦能鍛煉毅力、耐力和定力。總之，在苦難中磨煉，能激發心力，讓人心昇華。

以三士道來看，修三士意樂都不離思惟苦。具體而言：

思惟惡趣之苦漫長、難忍以及苦因繁多，由畏懼心推動，為了避免後世墮入惡趣，而盡力斷惡行善。所以，以思苦為契機，才能引發以後世為重的下士意樂。

思惟三有都是苦性，皆不出死死生生。若能見到五取蘊純粹是苦苦器、壞苦苦器、行苦性，由此才能厭離生死、發起出離心。從此一心勤求出離生死，而徹底轉變行為取向，因為以往不論做什麼，都離不開耽著輪迴的

#### 忍波羅蜜

心，而現在對三有徹底失望，一心只求解脫。因此，以思苦才能把人心從樂著生死引向解脫道。

思惟有情的苦難是何等深重、漫長、無量無邊，才能發起願為有情拔苦的悲心，從而生起利他為主的上士意樂。因此，思惟苦能讓人發起廣大心力，荷負起令一切有情離苦得樂的重擔。

總之，希求增上生之心、出離心、菩提心，都是通過思惟苦而引發的。所以，佛說以八苦為師，苦的確是教導我們如理取捨最好的老師。

這樣如理思惟苦的功德之後，就能徹底改變對苦的認識。思惟之前，認為苦充滿了過患、毫無益處，是不可愛之法，因此而排斥苦。思惟之後，認為苦是良師益友，能多方面滋長善根，讓心靈成熟，增上覺悟，是成道的逆增上緣，由此對苦生起歡喜心。

了知苦的功德之後，應事先將苦修為願境，即應數數修心，不斷思惟：但願有痛苦降臨，給我多一些修出離心、慈悲心的機會。或者想：但願痛苦多來些，讓我知到慚愧，知道懺悔，知道皈依。或者想：有多少苦降臨，就有多少自他相換的機會，痛苦多來一些，就能多代眾生受苦。應當有“受苦我歡喜，享樂我不喜”的心。

#### 金二、改變對受苦的看法之三：一、思惟解脫等大利益 二、思惟能遮止無量大苦的勝利

關鍵是要認識安忍痛苦難行的利益，若能對此生起

#### 菩提道次第廣論講記



勝解，便成爲安受苦忍的依處。

### 木一、思惟解脫等大利益

一、思惟：無量世中，我爲了五欲都能不畏辛勞，但結果只是造下無量苦因；而現在，我是爲了成辦自他無量利樂而修行佛法，比前者高尚無數倍。因此，縱然苦難超過前者百千萬倍，我也應當歡喜接受。

思惟的結果：令心振作起來。

平常還可以運用以下九種思惟，來振奮自心。

或者想：有幸能攝取生命的大義，再苦、再累我也歡喜。

或者想：過去對那些增長愚癡的事，我都能通宵達旦地埋頭苦幹；現在我有幸能實踐真理，苦難再大我也要克服，即使爲求證真諦而死，我也心甘情願。

或者想：過去爲了自己追求財富、地位，都能不惜代價；今天爲了全法界的眾生謀求安樂，更應當不懼任何辛苦。

或者想：若能攝取到一分智慧和福德，能爲有情奉獻心力，無論受多少苦都值得。

或者想：邪教徒都能爲教獻身，我是佛弟子，爲了佛教而受苦，是極其光榮、有意義的事。

或者想：現在是我報答佛恩、師恩、父母恩、眾生恩的時候，再艱苦我也要好好以修行來報恩。

按這樣思惟來激發自己的大乘善根。



二、思惟：誤入邪道、黑道的人，尚且能夠忍受各種大苦（五火燒身、生吞鐵丸、嚴刑拷打、日夜修煉等），還有修外道功法、學武藝的人，也能頂嚴寒、冒酷暑勤修苦煉，我是爲了正法而修行，爲何反而不如他們刻苦？

思惟的結果：對受苦發起無畏之心。

### 木二、思惟能遮止無量大苦的勝利

思惟：爲了修行而忍受眼前小苦，總的能讓我脫離無邊生死，特別能讓我永斷惡趣無量眾苦，我理應歡喜！

此處，關鍵是要觀察“眼前小苦和久遠大苦的差別”。以眼前的小苦換來永世的安寧，這是最有價值、最有意義的事。如此思惟之後，會生起樂於受苦的歡喜心和難行能行的無畏心。

通過修法能夠改變一個人的內心。以前，我們的見識狹窄，都是從我愛執出發，在受苦時不是自艾自憐，就是怨天尤人。現在，若能按上述正理思惟，拓展見識與心量，則在遭遇任何痛苦時都能轉爲道用，轉爲修道助緣。

### 亥三、正式訓練忍苦的次第及其效果

首先，要知道安忍的力量是從對境上練就的，因此要借事練心，從事相上鍛煉心力，紙上談兵無濟於事。

其次，要知道修習的次第，須從小處起修，再逐步提升，而不是一開始就做力所難及的事，否則身心承受





不了，極易退失道心。因此要循序漸進，先對小苦修忍，再逐漸讓忍力增強。

對此，可以理成立：顛倒識以苦為樂，申習堅固時，對苦尚能安住樂想，何況以如理作意對苦作安樂想，一旦申習到量，更能讓心安住於安樂想中。

### 戊五、所應忍苦的方面

這是指《菩薩地》所說的依止處等八處。大乘菩薩必須對此八種忍苦之處，運用上述安受苦忍的修法。這是告訴我們，大乘菩薩無論生活、修行還是利他，都要修習安受苦忍，即無論是對現前生活飲食起居的苦、人際關係的苦、老病死的苦、求法修行的苦、利他操勞的苦，都要修習安忍。

### 酉三、法思勝解忍的修法

勝解的體性，是於法印持，其作用是以違品不可引轉。

獲得勝解的方法，是數數如理思惟，即依靠聖教和正理不斷思惟。

勝解的狀態：內心對於法義的認可穩固不變。

法思勝解是一切修行的核心，一切種類安忍的依處。無論修何種耐怨害忍和安受苦忍，都需要依靠因果勝解忍和空性勝解忍。因此，對修忍而言，引生勝解是關鍵中的關鍵。

### 忍波羅蜜

### 菩提道次第廣論講記

午四、精進分六：一、精進自性 二、趣入修習精進方便 三、精進差別 四、正修行時應如何修 五、此等攝義 六、精進度總義<sup>37</sup>

學習精進波羅蜜多分五：一、精進自性；二、趣入修習精進方便；三、精進差別；四、正修行時應如何修；五、此等攝義。

### 未一、精進自性

今初。

緣善所緣勇悍為相。

精進的體相，是緣善所緣勇悍。

“善所緣”簡別惡，緣惡法勇悍即是懈怠。

《入行論》云：“進謂勇於善。”

《入行論》說：精進是對善法勇悍。

《菩薩地》說為攝善法及利有情，其心勇悍、無有顛倒，及此所起三門動<sup>38</sup>業。

《菩薩地》中說：精進的自性，是為攝集善法和利益有情，內心勇悍、無有顛倒，以及由此意樂所發起的三門動業。

精進的內容，是攝集善法和饒益有情；精進的意樂，是內心勇悍、無有顛倒；精進的加行，是以此意樂

<sup>37</sup> 本科判乃本講記所擬。

<sup>38</sup> 動：造作、行動。

所引起的三門動業。

所謂“心顛倒”，即執苦爲樂，執束縛爲解脫，執無意義爲有意義。比如，外道修各種苦行，執顛倒禁行爲解脫因，或者世人通宵狂歡，執苦爲樂，都是顛倒。以“心無顛倒”簡別世間和外道的動作並非精進。

以精進意樂所引起的身口意的造作，即各種身體、語言、意識的活動，稱爲“三門動業”。比如，照顧病人時，以勇悍心發起身體的動作——熬藥、攙扶等，語言的慰問，意識的觀察、考慮等，即是精進的加行。

唐譯《瑜伽師地論·四十二卷》說：“云何菩薩自性精進？謂諸菩薩其心勇悍，堪能攝受無量善法，利益安樂一切有情，熾燃無間，無有顛倒，及此所起身語意動，當知是名菩薩所行精進自性。”這是從意樂與加行兩方面，顯示精進的自性。精進的意樂又有兩方面，即：心識勇悍，堪能攝受無量善法，成熟自相續；心識勇悍，堪能利益安樂一切有情，成熟他相續。精進的加行，是由精進意樂所發起的身語意動業。

總之，由菩提心引發而對於菩薩行勇悍的心所，即是精進的體相。

未二、趣入修習精進方便分三：一、連結

二、正義

申一、連結

菩提道次第廣論講記

精進波羅蜜

第二，趣入修習精進方便者，謂應多思精進勝利、不進過患，此若申習精進起故。

“多思精進勝利、不進過患”是方法。“此若申習精進生起”是作用，即如是申習將發起精進。

趣入修習精進的方便：應多次思惟精進的勝利和懈怠的過患，因爲若能這樣申習，就能引發精進。

我們之所以不能趣入善法，是因爲對善法沒有信心，而思惟精進的利益和懈怠的過患，能讓人對精進生起信心，有了信心，自然就會趣入善法。

申二、正義分二：一、思惟精進勝利 二、思惟懈怠過患

酉一、思惟精進勝利

其勝利者，《勸發增上意樂會》云：“能除諸苦及冥暗，是能永斷惡趣本<sup>39</sup>，諸佛所讚聖<sup>40</sup>精進，此是恒常應依止。”

其中精進的勝利，佛在《勸發增上意樂會》中說：精進能遣除諸苦及無明黑暗，是能永斷惡趣諸苦的根本，三世諸佛所讚歎的精進超過其他功德，應當恒時殷重依止精進。

“能除諸苦及冥暗”：世人若對農務、經商等精進

<sup>39</sup> 本：根本，即出生之處或所依。

<sup>40</sup> 聖：超勝其他功德。

動作，則能遣除今生貧乏等苦；修行者若精進修持正法，便能遣除今生來世一切痛苦。“冥暗”是心中對於“何者應取、何者應捨”的愚昧無知。凡夫心中有各種對因果、空性等無知，只要精進修學，都能一一遣除。

**“此世所有諸工巧，及出世間諸巧業，若發精進非難得，智者誰厭精進力？”**

世間所有的工巧技藝和出世間所有的工巧業，若能發起精進都不難成就，智者有了精進力，不會厭離這一件事。

**“若有趣佛菩提者，彼見昏睡諸過失，常發精進而安住，我為策彼而說此。”**

如果有人嚮往無上菩提，為了成佛，在見到懈怠之因——昏沉、睡眠等的過失之後，會恆時發起精進而安住於精進中，我（釋尊）為了策勵他們，而宣說了此教言。

以上佛的教言應銘記於心。

**《莊嚴經論》亦云：“資糧善中進第一，謂依此故彼後得。”**

《大乘莊嚴經論》也說：一切資糧善法中精進最為殊勝。因為依靠精進，隨後就能獲得善法資糧，若無精進則不能成就任何善法，成辦資糧的多少完全依賴精進的大小。

若問：靜慮和智慧能降伏煩惱，為何不是最殊勝

的？

答：若未發起精進則不能生起靜慮和智慧，因此一切善法的因是精進。此處是從“由精進才能生起一切善法”這一角度，宣說精進最為殊勝。

以下六句是說精進的作用，前兩句是總說，後四句是分說。

**“精進現得勝樂住<sup>41</sup>，及世出世諸成就。精進能得三有財，精進能得善淨轉<sup>42</sup>，精進度越薩迦耶，精進得佛妙菩提。”**

菩提道次第廣論講記

精進波羅蜜

依靠精進，現世就能獲得殊勝安樂（比如，世人為了遣除疾病、貧窮等而發起精進，現世就能成辦；又如，精進修持寂止和勝觀，即生能證止觀功德），依靠精進，今生後世能成就一切世間和出世間的功德。若精進行持十善業，則能獲得三有財富，在三有中享受人天悅意的安樂。若精進修持四禪和四無色定，則能受生四禪、四無色天。若精進觀修四諦和緣起義，則能超越薩迦耶見，獲得聲緣涅槃。若精進修持大乘法，則能獲得殊勝菩提——佛果。

因此，無論“現法樂住”、“三有安樂”、“四禪八定”、“聲緣解脫”、“佛果菩提”，都能由精進成辦。

41 現得勝樂住：獲得現法樂住。

42 淨轉：原文“清淨”應改為“淨轉”。四禪、四無色定等成就並未徹底清淨，仍有變動性，故稱為“淨轉”。

《大集月藏經》中說：“若能精勤繫念不散，則休息煩惱，不久得成無上菩提。”（若能精勤地一心專注於佛法而不散亂，就可以止息煩惱，不久便能成就無上菩提。）

《菩薩本行經》中說：“直至成佛皆由精進。”從世間最小的一分成就直到成就佛果，都來自精進。

又云：“具進受用無能勝，具進煩惱不能勝，具進厭患不能勝，具進少得不能勝。”

又說：若具足精進，則耽著受用不能勝伏，因為精進思惟“耽著受用的過患”、“受用無實義”等，以思擇力能勝伏貪欲的緣故。若具足精進，則煩惱不能勝伏，發起煩惱之對治力的緣故。若具足精進，則修持布施等加行時，疲厭不能勝伏，具足無厭足精進的緣故。若具足精進，則以少得不能勝伏，上至佛地之一切功德都能依靠精進成就的緣故。

《菩薩地》亦云：“惟有精進是能修證菩薩善法最勝之因，餘則不爾，故諸如來稱讚精進能證無上正等菩提。”

《菩薩地》也說：唯有精進，是能修證菩薩善法的眾多因中最殊勝和主要的因，其他因就不是這樣，因此諸佛如來稱讚以精進能證得無上菩提。

此段唐譯為：“由此精進，是能修證能成菩提一切善法最勝因緣，餘則不爾。是故如來以種種門稱讚精進能證無上正等菩提。”

《攝波羅蜜多論》亦云：“若具無厭大精進，不得證皆非有。”

《攝波羅蜜多論》也說：若具足無疲厭的大精進，不能得到或無法成辦的功德何時也沒有。

《無量壽經》說：“至心精進，求道不止，曾當克果，何願不得。”阿彌陀佛因地為法藏比丘時，曾在世自在王如來前請教，佛開示說：以至誠心精進、永無停息地進取，一定能得果，何願不能實現呢？法藏比丘依佛教言，依願長期精進，最終成佛，號阿彌陀。四十八願願願圓滿，成就了十方世界無與倫比的西方淨土。

《雜譬喻經》中說：“波羅奈國一人出家，自誓不得應真，終不臥息，晝夜經行，三年得道。又羅閱祇國一沙門布草為褥，坐其上，自誓云：不得道終不起，但欲睡眠，以錐刺髀，一年之中，得應真道。”（波羅奈國有一個人出家，發誓不證阿羅漢果，終不躺下休息。於是他晝夜經行，三年之後證得聖果。又有沙門鋪草為墊，發誓若不得道，終不起座。每當想睡眠時，就用錐子刺腿部，於是一年中證得阿羅漢果。）

《西域記》中記載，助尊者八十歲出家，有少年諷刺他說：“出家法業，一為習禪，二為誦經。你現在如此衰老，能做什麼？”

尊者聽後，立誓說：“我若不通達三藏經教、不斷三界愛欲、不得六神通、不具八解脫，終不以助觸席。”於是他在白天研習教理，夜晚一心修定，三年便證得

所願。時人敬仰老人，尊稱他為“肋尊者”。

又云：“非人皆喜饒利彼，能得一切三摩地，晝夜諸時不空度，功德資糧無劣少，獲得諸義過人法，如青蓮華極增長。”

又說：天、龍等非人都喜歡利益、輔助精進者。以精進力能證得一切三摩地（世間四禪八定及出世間無漏三摩地）。如果晝夜六時都精進聞思修，則教證功德、福慧二資都不會低劣、微少，將如夏季江河般迅速增長。由精進能獲得許多超勝常人的功德，如青蓮花由小種子長成粗大蓮莖，又從蓮莖中結出許多果實一樣，通過精進能讓功德由小變大，蓬勃發展，最終得到豐碩的果實。

“非人皆喜饒利彼”：比如，佛往昔作善義王子時，入海取得的如意寶，被龍偷走。王子便脫衣舀水，想讓海水枯竭，其勇悍感動了龍王。龍王和其眷屬以及大鵬鳥等非人都前來幫助王子尋回如意寶。可見，天龍八部都喜歡護持精進者。

《阿毗達磨論》中說：“菩薩於底沙佛時，合十指掌，翹於一足，以一伽陀七日七夜歎佛功德，便超九劫。”（底沙佛時，有位菩薩雙手合掌，翹起一足，七日七夜以一偈頌讚歎佛陀功德，以此超勝九劫的修行。）

《淨土聖賢錄》中記載：

晉朝有個窮人，因貧窮而發大願：我因宿業受此苦報，若我將來不能面見阿彌陀佛、往生極樂世界、成就

一切功德，縱然失去生命，我也終不休息。發誓之後，七日七夜專精念佛，心地開發，見佛相好光明遍滿十方世界，並得佛授記。他七十五歲時往生極樂，即證大菩薩位，號“覺明妙行”。

由此可見，精進力之不可思議，七晝夜精進能超勝九劫修行，七日專精，便開明心地，親見佛顏，得佛授記，正是“獲得諸義過人法，如青蓮花極增長。”

## 酉二、思惟懈怠過患

過患者，《海慧請問經》云：“有懈怠者，菩提遙遠最極遙遠。諸懈怠者無有布施乃至無慧，諸懈怠者無利他行。”

懈怠不精進的過患，如《海慧請問經》說：懈怠的人，菩提離他很遙遠、最極遙遠。懈怠者沒有布施乃至般若，也沒有利他之行。

《彌勒請問經》中說：“佛語阿難，彌勒發意，先我之四十二劫，我於其後乃發道意，以大精進超越九劫，得於無上正真之道。”（佛告訴阿難：彌勒最初發心早我四十二劫，我在其後發菩提心，但我以大精進超前九劫成就菩提。）

《念住經》亦云：“誰有諸煩惱，獨本謂懈怠，若有一懈怠，此無一切法。”

《念住經》也說：若誰有諸煩惱的唯一所依——懈怠，他便不會成就任何白法。

若無精進，隨懈怠轉，一切白法悉當虧損，退失一

切現時畢竟士夫義利。

如果沒有精進、心隨懈怠而轉，則一切白法都將虧損，一切暫時和究竟的士夫義利都將退失。

《華嚴經》說：“勤首菩薩偈云：如鑽燧求火，未出而數息，火勢隨止滅，懈怠者亦然。”（如同鑽木取火，鑽鑽停停，剛有點熱又冷卻下來，始終不能出火，懈怠者也是如此，任學何者都不會成就。）

《法集要頌經》中說：“若人百歲中，懈怠劣精進，不如一日中，勇猛行精進。”

未三：精進差別分二：一、正明差別 二、發生精進之方便

精進差別分二：一、正明差別；二、發生精進之方便。

首先認定精進的差別，再講發起精進的方法。

申一、正明差別分二：一、擐甲精進 二、攝善法精進及饒益有情精進

初中有三：一、擐甲精進；二、攝善法精進；三、饒益有情精進。

酉一、擐甲精進

“擐”是穿，“甲”是鎧甲。“鎧甲”是比喻具有強大勢力的意樂，“穿”是比喻從心中引發。穿上菩薩大勢力意樂之鎧甲，不畏種種難行，即“擐甲精進”。

今初。

《菩薩地》說：“謂諸菩薩於發精進加行之前，其心勇悍，先應如是擐意樂甲：若為除一有情苦故，以千大劫等一晝夜，集為百千俱胝倍數三無數劫，惟住有情那洛迦中，乃能成佛。我亦勇悍為正等覺，非不進趣，發精進已終不懈廢，況時較短其苦極微。如是名為擐甲精進。”

《菩薩地》說：菩薩在發起精進加行之前，其心勇悍（在次第上，發精進加行之前，應先修勇悍意樂），首先應當如是披上意樂鎧甲：倘若為了遣除一位有情的痛苦，而需以一千劫為一晝夜，由此累積成百千俱胝倍的三無數劫，不在餘道而唯一住在地獄中，如此漸次積資才能成佛。縱然如此，我的勇悍也絲毫不減，為求證無上菩提，非不進趣，而是發起勇猛精進之後，終究不鬆懈放棄，何況歷時更為短暫、受苦極為輕微。這叫“擐甲精進”。

“若有菩薩於此精進少發勝解、少生淨信，亦名堅固，尚能長養為求無上大菩提故，發起無量精進之因，何況成就如是精進，於求菩提饒益有情，無有少分難行事業，可生怯劣難作之心。”

若有菩薩對如此勇悍的擐甲精進，能稍微發起勝解和淨信，也堪稱為堅固，僅僅如此，尚且就能長養為求證無上菩提而發起無量精進的因（以此少分勝解與淨信，便能出生、增長為求證菩提所發的無量精進），何況真實成就此擐甲精進時，對於求證菩提、饒益有情，沒有少分難行事業

能夠讓菩薩生起怯弱難作之心。

這是說，一旦修成掣甲精進，不論修何種菩薩道，菩薩都沒有怯弱、畏難之心，成為大無畏者。

**若能修習如是意樂，定能醒覺大乘種性所有堪能，故應修習。**

若能串習這樣的意樂，一定能蘇醒大乘種性所有的功能，因此應當修習。

《攝波羅蜜多論》云：“設等生死前後際，成為極長大晝夜，集此為年成長劫，以盡大海水滴量，發一最勝菩提心，須以此相漸集餘，一一資糧悲無厭，無諸解廢修菩提。”

《攝波羅蜜多論》說：假設從生死的前際到後際之間，算為極長的一晝夜，如此累積三百六十大晝夜為一年，又以年積累成漫長的一劫，直到窮盡了大海水滴數量的大劫，才能發起一種最勝菩提心，縱然必須以這種方式，漸次修集其餘每一種福慧資糧，隨大悲心而轉的菩薩也毫無疲厭，沒有任何鬆懈地修習菩提。

**“自心莫思流轉苦，而掣無量穩固甲，住戒悲性諸勇識<sup>43</sup>，是為最初所應取。”**

內心不思惟自己長劫流轉生死之苦，而披上他的無量堅固鎧甲，這對於安住戒律、以大悲為自性的菩薩

43 勇識：於利他勇悍的心識，是菩薩的異名。

來說，是最初入大乘道時所應攝取的。

**此亦是說掣甲精進。**

這也是宣說掣甲精進。

又如《無盡慧經》所說：“設從無始生死以來，現在以前為一晝夜，三十晝夜而為一月，於十二月計為一年，經十萬年始發一次菩提之心、見一次佛，如是等一苑伽沙數，始能知一有情心行。以如是理，須知一切有情心行，亦無法弱而掣誓甲，為無盡甲。”

又如《無盡慧經》所說：假設從無始生死到現在之間計為一晝夜，三十晝夜等於一月，十二月等於一年，經十萬年才發一次菩提心、見一次佛，又需經過上述時間的恒河沙數倍，才能了知一位有情的心行。縱然必須以這種方式才能了知一切有情的心行，菩薩內心也毫無怯弱而披誓願鎧甲，即是無盡鎧甲。

**是為無上掣甲精進。**

《無盡慧經》這段經文說的也是無上掣甲精進。

《大乘莊嚴經論》中說：“久劫行上勤，利物心無退，令生一念善，沉欲善無量。”菩薩長劫行持無上的精進，為利有情而心無退轉、厭足。菩薩以此方式精進成熟無量眾生時，若見能讓眾生起一念善心，即便要在百千萬劫中精勤，也毫無疲厭，何況要使每個眾生發起無量善根。

以下宜說引發擐甲精進意樂的利益以及長劫修道無勇悍心的過患。

**總之若能引發少分如此意樂，速能圓滿無邊資糧、淨無量障，而成最勝不退轉因；如於長劫能生喜樂，如是亦能速當成佛。**

總之，如果能引發少許如是精進意樂，就能迅速圓滿無邊資糧、清淨無量業障，而成為最殊勝的不退轉之因，如果能對長劫行菩薩道生起喜樂，也就能快速成就佛果。（只要引發少許擐甲精進意樂，便具有快速、大量積資淨障的功能，這一意樂力也是最殊勝的不退轉之因。對於在越長的時間中利他，越能生歡喜心，就越能快速成佛。）

**若於無邊妙行及於極長時等，全無勇悍，惟樂短時速當成佛，反於成佛極為遙遠，以能障礙諸菩薩眾發最殊勝大志力故。**

如果對於無邊妙行和極長的時間等，完全不具勇悍心，只喜歡短期內快速成佛，以這種求速成的心態，反而距離成佛極為遙遠，原因是：這種心態能障礙菩薩發起最殊勝的大志力。

以下引公案策勵發起精進。

《持世經》中說：有一位寶光菩薩，在閻浮檀金佛處發大精進，一心求證佛法，二十億年未起一念惡心和求利養之心；又在二十億年中如是精進，從未生起姪、怒、癡等惡心。無量意菩薩和無量力菩薩四萬年中不臥

不睡，常常腹不飽食，日日宴坐、經行，內心唯一憶念五蘊之相，沒有一點放鬆、懈怠，念念緣法。

《大集經》中說：法語比丘二萬年中不睡不眠，他飛升到空中一棵多羅樹上，結跏趺坐，共一千年不動不搖，始終以法喜為食，以此得大智慧，說法無礙。

若欲成就無上佛道，必須蘇醒大乘種性所有的功能，發起大願力、大精進、大氣魄，如此才能成佛。對照菩薩的精進，我等應見賢思齊，發願隨行。

《普賢行願品》說：“悉除一切惡道苦，等與一切群生樂，如是經於剎塵劫，十方利益恒無盡。我常隨順諸眾生，盡於未來一切劫，恒修普賢廣大行，圓滿無上大菩提。”又說：“普能嚴淨諸刹海，解脫一切眾生海，普能分別諸法海，能甚深入智慧海。普能清淨諸行海，圓滿一切諸願海；親近供養諸佛海，修行無倦經劫海。”由於意樂如此廣大，才能成就佛果無邊功德。

## 酉二、攝善法精進及饒益有情精進

**為何義故，如是擐甲發勤精進？其中有二。攝善法精進者，謂為正引發六種波羅蜜多故，修彼加行；饒益有情精進者，謂於十一事，如其所應而發精進。**

問：為了成辦何種義利而如此擐甲發勤精進呢？

答：為了攝集善法和饒益有情。攝善法精進，即為了引發六種波羅蜜多，而勤修六度每一度的加行。饒益有情精進，是對十一種饒益有情之事，一一按照所應做

的而發起精進行持。

對應精進的自性解釋三種精進：

“擐甲精進”是發起勇悍心，所作的事業是攝集善法和饒益有情。從發勇悍意樂上說“擐甲精進”，從對於何種事業精進而說“攝善法精進”和“饒益有情精進”。《菩薩地》中將精進定義為：爲了攝集善法和利益有情，其心勇悍、無有顛倒，以及由此發起的三門動業。其中即統攝了三種精進的意義。

申二、發生精進之方便分三：一、連結

真實義

第二，發生精進之方便者。

酉一、連結

如前所說，二種資糧、一切白法，由依此故生、住、增長，故修精進極爲重要。

如上所說，福慧二種資糧及一切白法，皆依精進而生、依精進而住、依精進而增長，故修精進極爲重要。

理證：

在自相續中引生精進極爲重要，因爲二種資糧和一切白法的生、住、增長，完全依賴精進。

精進是一切白法的源泉，依靠精進能讓一切白法和福慧資糧出生、安住、增長，對於想圓滿一切功德的菩薩來說，開發相續中的功德之源——精進，極爲重要。

此亦惟見寂天菩薩論說，易解、便修、最圓滿故，

當說此宗。

在修習精進方面，我（宗大師）也只見到寂天菩薩在《入行論》中的解說，容易理解、便於修習而且最爲完善，因此以下宣說此宗。

《入行論》中精進的修法有三種特點：一、易理解，即詞句容易理解；二、便於修，指所說法義容易憶念受持；三、最圓滿，即修習的方法最爲完善。本論主要按寂天菩薩的教授宣說引生精進的方便，此外雖也引用了其他論典，但都是作爲前者的補充。

酉二、真實義分四：一、捨離障礙精進違緣  
二、修積順緣護助資糧  
三、依上二緣發勤精進  
四、由此身心堪能之理

此中分四：一、捨離障礙精進違緣；二、修積順緣護助資糧；三、依上二緣發勤精進；四、由此身心堪能之理。

這四支的次第是決定的，即先修前兩支——捨離障礙、修積順緣，依此而正發精進是第三支，由修精進而身心堪能是第四支。

戌一、捨離障礙精進違緣分三：一、明所治  
品  
二、修斷波之方便

初中分二：一、明所治品；二、修斷彼之方便。

一、認定精進的所治品或違品；二、修持斷除違品

的方便。

首先認定精進的違品和斷違品的方法，之後依之勤修，就能遣除精進的違緣。

亥一、明所治品分二：一、明懈怠 二、明懈怠之因

今初。

金一、明懈怠

不入道者略有二類：一、雖見能修而不趣入；二、怯弱不入，謂我豈能如是修習。

不入道的情況略說有兩類：一、雖然能修，但心不趣入；二、由於怯弱而不趣入，即心想：我怎麼有能力這樣修呢？

雖尚有餘能不能修未嘗思擇而不趣者，然此是說求解脫者，彼非此說。

雖然還有不曾思擇能否修持而不趣入的情況，但不屬於此處所說範疇，此處是專門針對希求解脫者宣說的。

世人沒有解脫之心，所以不會考慮自己能否修持，他們沒有入道的動機，當然不會趣入修行。此處是針對內道修行人宣說的，因此不必涉及這種情況。

初中有二：一、推延懈怠，謂念後時有暇能修；二、

雖非如是，然於庸常諸下劣事，貪著覆蔽。

“初”是指“雖然能修而不趣入”的情況，這也有兩種情況：

一、推延懈怠，即認為“以後還有時間可以修持”。  
二、雖然不拖延，但卻貪著世俗的下劣事業，由於貪著而障蔽了行善的勇悍心。

“下劣事業”，包括世間各種不善業和無記業。比如：增加散亂的娛樂業——上網、觀賞歌舞影視、打電子遊戲等，增長貪欲的業——經商、炒股、閱讀各種世間書籍，貪著這些就會導致懈怠。須知，行善不勇悍是懈怠，而對不善業和無記業勇悍精進也是懈怠。

為什麼貪著下劣事業會障礙精進呢？因為二者所緣不同，貪是心緣可意境隨逐耽著，而精進是緣善法勇悍。若心緣下劣事耽著難捨，則無法對善法勇悍，兩者不能同時發起，亦即：心緣下劣事，就不能緣善法；緣下劣事重，緣善法就輕。所以，貪著下劣事必定無法精進。

如《入行論》云：“說其所治品，懈怠耽惡事，自輕而退屈。”

如《入行論》所說，精進有三種所治品：一、懈怠；二、耽著惡事；三、自輕而退怯。

小結：

障礙我們入道的情況有兩類：一是自己能修而不趣入；二是以自輕、怯弱之心而不趣入。“能修而不趣入”中又有兩種：一是推延懈怠，二是耽著惡事。因此，精進有三種進品——推延懈怠、耽著惡事和自輕怯弱。

### 金二、明懈怠之因

能生懈怠之因者，謂諸懶惰、味著微樂、愛睡眠樂、不厭生死。

能生起懈怠的因緣，即懶惰、耽著微小樂受、愛著睡眠樂受、不厭離生死。

如云：“懶惰受樂味，愛習近睡眠，不厭生死苦，當生諸懈怠。”

如《入行論》所說：懶惰、耽著世間樂受、喜歡睡眠、不厭離生死諸苦，依靠這些因緣將會生起種種懈怠。

有釋前二句文，謂明如何生起之相。

有些注釋將前兩句解釋為：這是說明懈怠生起的相狀，即若有懶惰、愛享受、貪睡眠等現象，就是生起了懈怠煩惱。

認定了懈怠之因後，應當精進斷除，而要斷除又需掌握方法。以下就學習斷除懈怠的方法。

亥二、修斷波之方便分三：一、破除推延懈怠 二、破除貪著惡劣事業 三、破除退屈或

自輕

修斷彼方便分三。

### 金一、破除推延懈怠

初破除推延懈怠者，略有三種，謂已得之身速當壞滅，命終之後墮諸惡趣，如此人身極難再得。

破除推延懈怠的方法，略說有三種，即思惟：一、人身無常，很快就會失去；二、死後將墮入惡趣；三、這樣的人身很難再獲得。

由修此三能除執為有暇懈怠，引發恆覺無暇之心。此三於前下士之時，已廣宣說。

通過思惟這三者，就能破除執著還有時間的推延懈怠，引發常常感覺沒有閒暇的心（即覺得來日無多的緊迫感）。這三者在前面下士道時，已廣泛宣說。

### 金二、破除貪著惡劣事業

二、破除貪著惡劣事業者，應觀正法是能出生現後無邊喜樂之因，無義狂談、掉等散亂，是能失壞現前大

利，引發當來無義眾苦無依之處，修習對治而正滅除。破除貪著惡劣事業，即應觀察唯有正法是能出生今

生和來世無邊喜樂的因，而無意義的狂談、掉動等散亂，是能失壞現前大利益、引發來世界多無義痛苦的來源。了知貪著劣事的過患之後，即應努力修習對治法，滅除耽著惡劣事業的顛倒心。

菩提道次第廣論講記

精進波羅蜜

如云：“棄妙喜正法，無邊歡喜因，汝何故反喜，苦因散掉等。”

“無邊歡喜因”，即出生無邊歡喜的來源——正法。

如《入行論》所說：正法是能出生無邊歡喜的來源，為何你偏偏捨棄這殊勝的歡喜，反而耽著諸苦之因——慣鬧、散亂、掉舉等？不應歡喜，這些是苦因的緣故。

金三、破除退屈或自輕分三：一、略說 二、廣說 三、攝義

三、破除退屈或自輕者。

木一、略說

如是破除推延、耽惡事已，雖於正法能起勇悍，然非以此便為喜足，應於大乘精勤修學。故應除遣於彼怯弱，謂念如我何能修證。

這樣破除了推延和耽著惡事之後，雖然能對正法發起勇悍，但不能以此而滿足，應對大乘精勤修學。所以應當遣除對菩薩行的怯弱心，即遣除認為“我怎麼能修證”的自輕心理。

我們破除了推延和貪著惡事之後，內心會有很大的轉變，不再拖延修法或者耽著睡眠、無義閒談等，時時會有想修正法的歡喜心。然而，菩薩行的難度大、數量多而且極其廣大，初發心者容易因此心生怯弱，故應進一步遣除對難行精進的違品。

按照《入行論》所說：菩薩修道時，內心必須要有無比的勇氣，面對眾多難行，應當發起不退屈的環甲精進和勤積二資糧的加行精進；而且，正行時應以正知正念對於實修發起精進，身心要在調柔自在的狀態中圓滿菩薩行。

木二、廣說分三：一、依寂天菩薩論宣說 二、依龍猛菩薩論宣說

水一、依寂天菩薩論宣說分三：一、於所應得破除退屈 二、於能得方便破除退屈 三、於所安住修道處所破除怯弱

此中分三：於所應得破除退屈；於能得方便破除退屈；於所安住修道處所破除怯弱。

“破除退屈或自輕之理”又分為三部分：一、對於所得破除退屈；二、對於能得方便破除退屈；三、對於所安住的修道處所破除怯弱。

“所得”，是指斷證圓滿的佛果；“能得方便”，即能得佛果的方便——成佛的菩提道；“所安住修道處所”，指修習菩薩道的處所——生死輪迴。

火一、於所應得破除退屈分三：一、破除退屈之必要 二、破除退屈之理 三、宣說生起怯弱之因

土一、破除退屈之必要

所得佛者，謂是永盡一切過失，畢竟圓滿一切功

德，我修一德，斷一過失且極艱難，故我豈能獲如是果？所得之佛果是永斷一切過失，究竟圓滿一切功德的果位，而我要修一種功德、斷一種過失尚且極其艱難，所以我怎麼能獲得這樣的佛果？

若實發起如此退怯，已捨發心，過患極重。設未實起，亦應從初滅不令起。

如果內心真實生起了這樣的退怯心，則是捨棄了菩提心，過患極其嚴重。假如沒有真實生起，也應從最初就滅除，而不讓生起。

理證：

對於修學證一切德、離一切過的佛果，菩薩最初即應遮止怯弱心，因為如果心生怯弱，認為“我如何能修如此廣大的佛果”，則有捨菩提心的極大危險。

## 土二、破除退屈之理

破除退屈之理分二：一、所有眾生皆當成佛，故應遮止怯弱；二、三世諸佛最初與自己相同而能成佛，故應遮止怯弱。

一、所有眾生皆當成佛，故應遮止怯弱

破除道理者，應作是念策舉其心：佛薄伽梵定量士夫，是諦語者、是實語者，不虛妄語、不顛倒語。彼尚記說蚊虻等類能證菩提，何況我今生在人中，身報賢善，有智慧力觀擇取捨。故我若能精進不廢，何故不能證得菩提？

破除退屈的道理，即應如是思惟而提起心力：量士夫佛陀是諦語者、實語者，不說妄語和顛倒語。佛陀尚且授記蚊虻、蚊蟲等類的細小旁生都能證得菩提，何況我現在生為人類，身報善妙，有智力觀察抉擇取捨。因此，我若能精進不捨，為何不能證得菩提？

如云：“不應自退怯，謂不證菩提，如來諦語者，作此諦實說，所有蚊虻蜂，如是諸蟲蛆，彼發精進力，證無上菩提。況我生人中，能知利非利，不捨菩提行，何不證菩提？”

如《入行論》說：不應自己退怯，認為自己無法成就菩提。如來是諦實語者，曾以諦實語說：所有的蚊蟲、蜜蜂、昆蟲、蛆等若發起精進力，尚且都能證得無上菩提，何況我生為人，貴為萬物靈長，有智力明辨利益和非利益，若我修習菩提行精進不捨，為何不能證得菩提？

二、三世諸佛最初與自己相同而能成佛，故應遮止怯弱

又於往昔過去諸佛及現在佛並未來佛，此等亦非先已成佛次修諸道，初惟如我，由漸升進而得成佛及當成佛。由如是思，破除怯弱。

往昔過去諸佛、現在諸佛和未來諸佛，也不是先成佛之後再修菩薩道。他們最初唯像我一樣，也是由逐漸進步而得以成佛和將成佛的。由這樣思惟，去除怯弱之

心。

《寶雲經》云：“菩薩應念所有如來應正等覺，謂諸已現等覺、今現等覺、當現等覺，此等皆以如是方便、如是修道、如是精進、已現等覺、今現等覺、當現等覺。”

《寶雲經》說：菩薩應當憶念所有已經現前正覺、正現前正覺、將現前正覺的佛陀，都是依靠如是的方法、如是修道的、如是精進，而已經現前正覺、正現前正覺、將現前正覺。

乃至說云：“此諸如來亦非皆是成如來已而現等覺，故我亦當於其無上正等菩提而現等覺，我亦應發共同一切有情精進、普緣一切有情精進，如是如是策勵尋求。”

“發起共同一切有情精進”：世人、聲緣、菩薩有何種精進，自己也發起如是精進。“發起普緣一切有情精進”：發起普緣一切有情、為其成辦利樂的精進。

乃至說：諸佛也不是成佛之後才現前正覺的，因此我也應對無上菩提現前正等覺，我也應發起與一切有情共同精進、普緣一切有情的精進，如是如是策勵尋求。

《無邊功德讚》云：“雖諸已得善逝位，亦曾墮諸極下處，佛墮險時不自輕，不應自輕壯<sup>44</sup>亦法。”

《無邊功德讚》說：雖然諸佛現在已證得了佛果，

<sup>44</sup> 壯：壯士，可能是指具有信心、福慧，修行很不錯的人。

但是彼等也曾墮在惡趣深淵之中，然而佛墮險處時，並沒有自輕。同樣，我們也不應看輕自己，倘若自輕，即便是壯士也會膽怯。

### 土三、宣說生起怯弱之因

生此怯弱，是由善知諸佛功德無有邊際，果隨因行，故修道時，須無量門引發功德，及無量門滅除過失，次觀自身而生怯弱。

“果隨因行”：果是隨著因走，因怎麼樣，果就怎麼樣。所以，要得到圓滿的果，因地就一定要圓滿。

生起這種怯弱心，是因為瞭解到佛的功德無邊無際，果又唯一隨因而行，故因地修道時，必須通過無量途徑引發功德、滅除過失，所以再反觀自己的身心狀況時，就會心生怯弱。

若謂諸佛無量功德，於修行時，僅由專懇修學一分微少功德即能成就，於道生此顛倒瞭解，則於現在全無所怯。

如果認為修行時，只要專一懇切地修學一分微少功德，便能成就諸佛的無量功德，對道生起了這種顛倒的理解，那麼現在就會毫無怯弱。

然此非是賢善之相，是於修道之理未獲定解，或雖少有散渙瞭解，然皆未曾親切修持，總覺容易障覆所致。

但是，這種無怯弱的心並不是好現象，因為這是對

於修道之理沒有獲得定解，或者雖有少許泛泛的瞭解，但都未曾親自修持，總覺得容易，以這種心理障礙而導致的。

**若至實行，雖略顯示道之首尾粗概次第滿分之體，生恐懼云：“若須如是，誰復能修？”而捨棄故。**

“道之首尾”，即菩提道從最初一步到最後一步。“粗概次第滿分之體”，即大概的、次第完整的道體。

彼等到了實修時，雖然只是粗略顯示菩提道從頭到尾大概的次第、支分圓滿的體性，他也會立即心生恐懼說：如果必須這樣，誰還能修？由此而捨棄。

**震惹瓦亦云：“未曾實行諸菩薩行，如看射箭，總覺甚易，全無法弱。現在之法無完善者，故不致到怯弱自輕之地；若善圓滿，恐必多起怯懼自輕。”**

震惹瓦也說：沒有實踐過菩薩行的人，就像在一旁觀看射箭，總覺得很容易，心裏一點也不怯弱。現在所學的法還不完善，所以不至於到怯弱自輕的地步；如果法完善圓滿，多數人恐怕會生起怯弱、自輕的心。

佛法如果只是泛泛而談，或者只是片面瞭解，一般人都會自命不凡，認為修行很容易。然而，一旦要具體落實在修行上，嚴格要求每一步修心所應達到的量，這時再將自己的身心狀態一一對照前後完整的修心次第，恐怕一般人的英雄氣概立即會蕩然無存。

即便是一般善人的標準，若具體嚴格地制定出來，

多數人都會認為要求太高，根本做不到，何況是要實踐菩薩行，事事都要捨己為人，這件事說來容易，做起來卻很難。沒有承擔責任時，誰都說得輕飄，但真正要負責時，姑且不說爲了無量眾生而長劫修行，即便只是付出一個月，也不一定願意。

**此言極實。**

宗大師說：震惹瓦這番話說得非常真切實在。

**火二、於能得方便破除退屈分二：一、破除認為不能布施手足等的怯退 二、由斷疑而破除對施身怯退**

**於能得方便破除怯退者。**

“能得方便”，即能得佛果的方便——一六度萬行。

**土一、破除認為不能布施手足等的怯退**

**謂念成佛須捨手足等，我不能爾。**

有人想：若要成佛就必須施捨手足等，這種難行我做不到。

下面以理遮止這種怯退。

**如此之苦應須堪忍：即不修行自任運住，流轉生死，亦會多受斫裂刺燒此等大苦，不可說數，然亦未能成辦自利。爲求菩提難行之苦，較其前苦尚無一分，然能成辦自他大利。**

這樣的苦應當安忍，理由是：即便我們不修行、放

任而住，在流轉生死的過程中，也曾無數次遭受砍斫、割裂、刺痛、灼燒等大苦，卻沒有為自己成辦任何利益。如今，為了求證菩提的難行之苦還不如前苦的一分，卻能成辦自己和一切眾生的大利益。

通過以上校量可知，修行人應當安忍求道的辛苦。

如云：“若謂捨手等，是我所怖畏，是未察輕重，愚故自恐怖。”

如果說：修大乘道必須施捨手足、頭目等，這樣的難行令我怖畏。

答：這是由於沒有觀察苦的輕重差別、對於利害取捨愚癡，才會讓你感到恐怖。

“無量俱抵劫，曾多受割截，刺燒及解裂，然未證菩提。”

試想：無始以來轉生惡趣時，在無量劫中，曾多次遭受刀割、砍截、劍刺、火燒、肢解分裂等大苦，將來仍需無數次感受此等大苦；然而這樣毫無意義地受苦，並沒有成為成就菩提的因。

“我今修菩提，此苦有分齊<sup>45</sup>，為除腹內病，如受割身苦。”

<sup>45</sup> 有分齊：有限量。

思惟惡趣大苦之後，再比較：如今我修行無上菩提的難行之苦，比前者時間短、程度輕，而且此苦是有限量的，容易忍受。好比為了遣除病苦，理應忍受開刀的疼痛。

“諸醫以小苦，能治令病癒，故為除眾苦，小苦應堪忍。”

許多醫生用苦藥、針灸、燒烤等方法來治病，以小苦遣除大病苦。所以，為了遣除輪迴無量諸苦，理應忍受菩提難行的小苦，因為以此便能寂滅自他無量的大苦。

《華嚴經》說：“汝應憶念為諸欲，徒耗諸身前邊際，今求菩提具禁戒，由禁於此摧諸欲。汝應憶念為諸欲，徒耗諸身前邊際，未能承事恒沙佛，未從佛聞如是語。”（你應當憶念自己曾經為了追求五欲，無義空耗了此身之前的

所有身體，而未攝取任何實義。今天為了求證菩提，應當具足禁戒，通過止惡行善摧毀諸欲。你應當憶念自己曾經為了追求五欲，無義空耗了此身之前的所有身體，而未能以此身承事恒沙諸佛，未曾依止諸佛聽聞如是法語。）所以，為了攝取大義，應當忍受修行的辛苦。

《集學論》也說：無始以來流轉輪迴，我們都未曾學修菩薩行，雖然感受了難以言表、無法思量的無量大苦，但對自他卻未成辦任何究竟利益，因此利益極小。相比之下，雖然為了證得菩提而行持難行，但在得地之

後，難行之苦很微小，卻能以此獲得如海般的佛果功德，因此意義極大。

## 土二、由斷疑而破除對施身怯退

又捨身者，初怖畏時非可即捨，先於布施漸次學習，至於自身全無貪著，大悲心力開發之時，若有大利方可施捨，故正捨時全無難行。

而且，最初中仍有怖畏時，不可冒然施身，應先對布施漸次串習，到了對身體毫不貪著、大悲心力已經開發時，如果有大利益，才可以施捨。因此，到了真正施身時，完全沒有困難。

如云：“如此治療法，勝醫且不用，以柔和儀軌，治無量大病。”

“柔和儀軌”，即依安樂道獲得安樂果的方便。因為是遠離縱情享樂邊和苦行折磨邊的中道，並非粗暴的方法，故稱為“柔和”。

如云：像剖腹、截肢、放療等粗猛的療法，大醫王佛陀教導我們修菩提之因時，並沒有如此設立，而是教導我們以柔和儀軌來治療無量的煩惱大病，因此不必對難行怖畏。

問：最後還是要布施自己的身體，不還是難行嗎？

答：沒有這種過失，因為只要按方法逐漸串習，最後不難行持。

“導師先令行，惠施蔬菜等，習此故而後，自肉漸

能施。”

在未串習過布施的最初階段，大師佛陀先讓我們布施蔬菜等物質，等到施捨這些不覺困難時，再行難度較大的布施。這樣逐漸串習，讓捨心擴大、增長，最後連自己的身肉都能輕鬆地布施。

“若時於自身，覺如諸菜葉，爾時捨肉等，於此有何難？”

這是說，施身有時間上的界限。

布施串習到最後，施身感覺如施菜葉一般時，就可以直接施捨身肉等。在此之前，僅僅以意樂施身就足夠了，因此施身並沒有什麼難行的。

是故有說波羅蜜乘須捨身命故生逼惱，是難作道。今此教典善為破除，謂於發生難行想時不須即捨，如與菜等極易捨時，方可捨故。

所以，有人說：顯宗波羅蜜多乘必須施捨身命的緣故，讓身心遭受很大的逼惱，這是難行道。現在《入行論》對此善加破斥說：在對施身仍會生起難行想的階段，不必立即施捨，到了如施菜葉般容易時，才可捨身，因此波羅蜜多乘並不是難行道。

小結：

一般人爲了病癒的暫時安樂，都能忍受針灸、開刀等粗猛的療法，現在爲了成辦究竟安樂的佛果，修行時稍受些苦，理應忍受。況且，佛並沒有讓我們行持難以

忍受的苦行，而是教人以柔和的方法消除煩惱障和所知障。

從階段上觀察，佛陀並未讓我們最初就做力所難及的事，故佛從未開許初學者直接捨捨身肉，而是說，當布施的善心已經能勝伏貪著身體的心，不需造作便能發起堅固大心，施身如施菜葉般容易時，才可以直接施身。因此，對於這樣穩妥、善巧的成佛之道，根本不必怯弱、退縮。

### 火三、於所安住修道處所破除怯弱

於所安住修道處所破除怯弱者，謂念成佛須於生死受無量生，爾時生死眾苦逼惱，故我不能修如是行。

對於所安住的修道處所（生死輪迴）破除怯弱：

怯弱者心想：若要成佛，就必須在生死中受生無數次，期間要遭受生死眾苦的逼惱，因此我不堪修這樣的菩薩行。

對治這種怯弱的方法是：

應如是思：菩薩由其已斷諸惡，以因遮故，必不能生苦受之果；堅固通達生死如幻，悉無自性，故心無苦，若其身心安樂增盛，雖處生死無厭患義。

應當這樣思惟：菩薩由於斷除了惡業，已遮止了苦受的緣故，必定不會產生苦報；而且，菩薩堅固通達生死猶如幻事，全無自性，所以內心沒有憂苦。如果身心只會增長安樂，則即使處於生死之中，也沒有任何可厭

患的。

如云：“斷惡故無苦，善巧故無憂，謂由邪分別，罪惡害身心。福令身安樂，智故心亦安，利他處生死，悲者何所厭？”

前六句是能立的理由，後兩句是所立的結論。

“斷惡故無苦，善巧故無憂”：大悲意樂清淨的菩薩布施身體時，由於已斷除三門惡業的緣故，身無痛苦；由於施身的時機極為善巧的緣故，內心也沒有憂惱。

進一步解釋身心無苦憂的原因——“謂由邪分別，罪惡害身心，福令身安樂，智故心亦安”：由於耽著我和我所的邪分別而損害心，由於殺盜淫等罪業而損害身。菩薩行持波羅蜜多，以廣大的福德力（遠離了罪業），唯一令身安樂；又以智慧通達取捨之處和空性（遠離了邪分別），內心如常啼菩薩一樣安樂。總之，邪分別和罪業是讓身心受苦的主因，而菩薩悲智雙運，遠離了邪分別和罪業，所以身心恆時安樂。

“利他處生死，悲者何所厭？”：因此，菩薩以大悲心爲了利他而多劫安住於輪迴中，並無可厭離之處（因爲無苦唯樂，沒有令生厭離的因）。

又云：“故遍除疲厭，騎菩提心馬，從樂而趣樂，有智誰退屈？”

“遍除疲厭”是菩提心的功能，菩提心能完全遣除身心的疲厭。

所以，菩提心能無餘遣除身心的疲厭，騎上菩提心的駿馬，從身心安樂的大道直奔大安樂的果地，有智者誰會因此退屈呢？

小結：

若無善巧方便，則雖在輪迴中受盡各種苦惱，也無法成辦任何利益。相反，菩薩安住資糧道時，獲得禪定正行，就能斷除罪業而不再受苦，因為斷除了苦因，必定不感苦果。況且，菩薩以修持二種菩提心的力量，身心無苦並且增長安樂。因此，對於所安住的修道處所——輪迴，不必心生怯弱。

水二、依龍猛菩薩論宣說分二：一、遮止對時間久遠心生怯弱 二、遮止對圓滿無邊資糧心生怯弱

火一、遮止對時間久遠心生怯弱

如是雖延無量時劫不應怯弱，惟時長久非厭因故，謂苦極重，雖時短促亦生厭離，無苦安樂時雖久遠，無所厭故。

即使需延長無量時劫，也不應心生怯弱，因為僅僅“時間久遠”並不是讓心厭患的原因，即：若痛苦深重，即便時間短暫也會讓心厭離；沒有痛苦只有安樂，即使時間漫長，也沒有可厭之處。

這是從因果上觀察：苦是令心厭離的因，因此痛苦深重時，時間即便短暫也難以忍受；安樂不是令心厭離

的因，所以時間再長也不會令心厭離。因此，不必對長劫行菩薩道心生怯弱，反而應歡喜地發願“世世常行菩薩道”。

《寶鬘論》云：“重苦雖時短，難忍況久遠，無苦而安樂，無邊時何害？”

《寶鬘論》說：凡夫身心遭受重苦折磨時，即便時間短暫也難以忍受，更何況時間久遠。菩薩的身心沒有苦受而只有安樂，在無量時劫中何來痛苦損害？菩薩在無邊時劫中，身心純是喜樂，不會遭受任何苦害。

那麼，菩薩內心是否毫無逼惱呢？

“此中身無苦，意苦從何有？惟悲世間苦，由此而久住。”

此中菩薩既然遠離了身體的痛苦，則意苦又從何產生呢？（身體無苦，意苦也就無從產生。）菩薩見到眾生生死流轉的無量大苦，由大悲心驅使，而不捨世間長劫住於輪迴中。

“故謂佛久遠，智者無退屈，為盡過集德，恆勤修資糧。”

因此，智者不會以成佛道路時間久遠而心生退屈。為了一一斷盡相續中的過失，並修集所有功德，也不應懈怠，而應恆時不斷地勤修福慧資糧。

火二、遮止對圓滿無邊資糧心生怯弱

又念成佛必須圓滿無邊資糧，此極難作，故我不能。

有人又想：成就佛果必須圓滿無邊的資糧，這是很難做到的，我無法成辦。

**亦莫法退。若為利益無邊有情、求證諸佛無邊功德而為發起，住無量劫欣樂修集無邊資糧而受律儀，則於一切若睡未睡、心散不散乃至有此律儀之時，福恒增長，量等虛空，故無邊資糧非難圓滿。**

對此，也不必怯弱退縮。如果為了利益無邊有情、希求證得諸佛的無邊功德而發起願菩提心，即心想“我願在無量劫中修集無邊資糧”而受持律儀，則在任何時候，不論睡眠或未睡眠、心散亂或不散亂，乃至有此律儀期間，福德恒時增長而且福德之量等同虛空。因此，無邊資糧並不難圓滿。

為什麼成佛所需的無邊資糧不難圓滿？

因為：從發菩提心、受菩薩戒開始，在律儀未失壞期間，福德將會恒時增長而且量等虛空，即從時間上來說，剎那剎那增長福德，就量而言，每次生起的福德如虛空般廣大。

如此剎那不斷地增長，而且又是量等虛空地增長，當然不難圓滿無邊資糧。

又問：為什麼能讓福德恒時增長、量等虛空呢？

因為發菩提心、受菩薩戒是發起廣大無盡的弘大誓願，所受律儀又是盡未來際相續不斷，亦即為利益無邊有情、誓證諸佛無邊功德，菩薩發起廣如虛空、盡未來

際的大願“我願在無量劫中安住輪迴，修集無邊資糧”。由於誓願如此廣大、律儀如此相續，福德自然念念增長、量等虛空。如是受持律儀，緣起絲毫不會空耗，這是由心的甚深緣起所決定的。

“虛空非大，心王為大；金剛非堅，願力最堅。”心王大故，福德等虛空；願力堅故，福德恒增長。因此，寂天菩薩在《入行論》中說：“佛於多劫深思惟，見此覺心最饒益。”

**即前論云：“如一切諸方，地水火風空，無邊如是說，有情亦無邊。”**

此即《寶鬘論》所說：就像所有方位的地水火風空無有邊際，有情的數量也無有邊際。

**“菩薩普悲憫，此無邊有情，欲度諸苦厄，安立於佛位。”**

菩薩緣無邊有情發大悲憫心，立誓要讓無量眾生脫離苦難，將彼等安立在佛果的安樂中。

**“如是堅住者，從正受戒已，隨其眠不眠，及放逸而住，如有情無邊，恒集無邊福，無邊福非難，證無邊德佛。”**

菩薩如此堅定不移地安住誓願，從受持菩提心戒開始，不論睡眠還是醒覺或者放逸，如同有情的數量無有邊際，菩薩也恒時集聚無邊福德，如此積累無邊福德並不困難，以此將證得無邊功德之佛果。

以上宣說“四無邊”——大種無邊、有情無邊、因地的福資糧無邊、果地的佛功德無邊。

無論從東西南北哪個方向，都可以無邊無際地延伸，在這十方無邊無際的世界中，地水火風空也無邊無際，如有有情的數量也無有邊際，有情的苦難也無有邊際。如果心緣無邊有情的無量苦厄，發起強烈的悲心、菩提心，由此受持菩薩戒，就能恆時積集無邊的福德資糧。由於因地能積累無邊的福德資糧，所以並不難成就佛果的無邊功德。

**“若住無量時，為無量有情，求無量菩提，而修無量善，菩提雖無量，以此四無量，資糧非久遠，如何不得證？”**

如果是安住無量時劫、為了無量有情、求證無量菩提而修集無量善根，那麼，雖然成佛必須圓滿無邊資糧，但以這四個無量不需太久便能圓滿資糧，為何不能證得菩提呢？

以上講了四個無量——時間無量、有情無量、菩提無量、善根無量，即安住的是無量時間、所為的是無量有情、求證的是無量菩提功德、修持的是二資糧所攝的無量善根，以這種方式修廣大行，便能迅速圓滿資糧，不難證得菩提。

### 本三、攝義

是故若由最極猛利大慈大悲及菩提心衝動其意，為

利有情願於短時速成佛者，極為稀有。

所以，如果由最極猛利的大慈大悲和菩提心發動自心，為利有情而發願短期內速疾成佛，這是極為稀有的。（由於猛利的悲心和菩提心，而真實發起速疾成佛的誓願，再加上金剛乘不共的善巧方便，才有密宗速疾成佛之道。）

**然若未近此之方隅，僅由見於極長時劫，須正修學無邊諸行及多難行，便作是念“誰能如是”，故妄說云求速近道。此於願心間接損害、正損行心，令大乘種漸趣劣弱，故於成佛反極遙遠。**

但是，如果沒有接近這方面，只是因為見到必須在極長時劫中修學無邊諸行和極多難行，就心想：誰能這樣做呢？因此虛假地說要尋求更快速的捷徑。如此間接損害了願心，直接損壞行心，而使自己的大乘種性逐漸趣於下劣羸弱，因此反而距離成佛極其遙遠。

此段宣說了對於菩薩行時間久遠、學處無邊、眾生難度、六度難行等，心中回避不願承擔的心態。其實，發菩提心就是荷擔度一切有情成佛的重擔，放棄了發心重擔，就會損害菩提心；而菩提心是成佛的種子，種子功能若被消滅，當然就離佛果越來越遠。

而且，本論在講儀軌受法時說：“如是以佛菩薩知識為證，立彼等前立大誓願：未度有情令度脫等。次見有情數類繁多，行為暴惡，或見長久須經多劫勵力修

行，或見二種資糧、無邊難行皆須修學，為怯弱緣，若更捨置發心重擔，較別解脫他勝之罪，尤為重大。”所以，捨棄發心重擔，罪過比別解脫的他勝罪還嚴重。

**以與龍猛、無著抉擇如來密意、最極增長菩提心力所有道理極相違故。**

因為這與龍猛、無著菩薩抉擇如來密意、最極增長菩提心力量的道理極其相違。所以，這是背道而馳的做

法，只會減弱菩提心的力量。

大乘分有龍猛甚深見和無著廣大行二大車軌。龍猛的菩薩的《寶鬘論》和無著菩薩的《菩薩地》等中，都抉擇了佛陀的密意，開示這一最大量增長菩提心力量的秘密。我們的修行若與二大車開示的道理相違，那麼是增長或損減大乘善根呢？是否南轅北轍、愈趨愈遠呢？

**如是若僅怯弱而住，全無所益，反漸怯劣，故應善知諸能修證菩提方便，策舉其心，則辦諸利如在掌內。**

面對浩瀚如海的菩薩萬行，如果只是讓自己消極地停滯於怯弱的心態中，則不僅沒有任何利益，反而讓自己逐漸怯弱羸劣。所以，首先應主動瞭解修證菩提的方法，然後提起心力，則成辦諸利就如握在手中一樣容易。

精進波羅蜜

如《本生論》云：“怯弱無益脫<sup>46</sup>匱乏，是故不應徒憂惱，若依能辦利聰睿，雖極難事亦易脫。”

“匱乏”是指功德法財、道果成就的貧乏。

如《本生論》說：怯弱對我們毫無利益，它並不能讓我們脫離匱乏，所以不必無意義地憂惱。如果依靠能成辦義利的聰睿，哪怕極其困難的事，也很容易從中解脫。

**“故莫恐怖莫憂惱，如其方便辦所作，智者威堅而策舉，辦一切利如在掌。”**

因此，不必恐慌，不必憂惱，只要按照正確的方法成辦所作。通達方法的智者不畏艱難、意志堅定，鞭策自己振奮心力，如是成辦一切義利如握掌中。

**聖者無著數說為當具二事：一、雖善了知於廣大法學習道理，應無怯弱；二、於下劣功德，不應喜足。**

聖者無著菩薩反覆強調說，應當具備兩點：一、雖已了知如何學習廣大法藏的道理，但內心不應怯弱；二、不應對下劣功德感到滿足，即不應得少為足。

《菩薩地》說：“若諸菩薩聞說種種最極廣大、最極甚深、不可思議、不可度量菩薩精進，不自輕蔑，心不怯弱，不於所有少分下劣差別證中，而生喜足，不求

菩提道次第廣論講記

46 原文“悅”應改成“脫”。

上進，是名菩薩不退弱精進。”

然現在人若生少分相似功德，或生少分真實功德，便覺已進極大道位，計惟修此便為滿足。若為智者知道扼要，依於教理善為開曉，謂此雖是一分功德，然惟以此全無所至。果能瞭解，意必怯退。

但是，現在人生起少分相似或真實功德，便感覺自己進證了很高的道位，認為只要修這一點就足夠了。如果有智者了知聖道的扼要，按照教理開導他說：這雖然是一分功德，但僅憑這一點哪裡也到不了（依靠這少分功德不會有任何成就，無法證入五道十地任何道位）。果真能夠瞭解這一點，內心必會怯弱、退屈。

**是故能於一分功德不執為足，更求上勝，及知須學無邊學處而無法弱，極為稀少。**

因此，既能不滿足於一分功德而更求上進，又能在了知必須修學無邊學處之後心不怯弱，這樣的人極為罕見。

以上講了大乘菩薩應當具有無厭足和無法弱的勇悍，這也是本師釋迦牟尼佛的言教。

佛在《六波羅蜜多經》中對慈氏菩薩說，在聽到眾生無邊際、佛果功德無邊際時，不僅不應怯弱，反而要發起猛利誓願，永無疲厭地取證。

佛說：“譬如有一位菩薩壽命無量，他往東方走過了無量三千大千世界，讓所經國土的每一位有情都得證

大涅槃，並在無量阿僧祇劫中如此廣度眾生。在我看來，此菩薩所度化的眾生如指甲上的土那麼少，而東方世界未被度化的眾生，如大地土那麼多。南西北方、四維上下的世界，也是如此。即使有情這樣無量無邊，菩薩也沒有厭捨、退轉之心，始終一如既往地精進不息。

菩薩若能發起這樣的大願，就能毫無困難地修集菩提資糧，三界中的一切智慧、福德、尊貴、自在，不必勤作自然全部獲得。”

這段是說，菩薩若能發起“眾生無邊誓願度”的大心，身心無比振奮，則任修何法都無所畏懼。因為能完全放下自己，發願盡未來際獻身於利益眾生，由此也就能無勤獲得所有的智慧、福德、尊貴、自在。

佛又告訴慈氏：“菩薩摩訶薩！十方世界過去、現在、未來的眾生，有學無學的聖者和辟支佛，總集他們勤修的功德，也不及如來一毫毛功德的百千萬分之一。

這一毛端都是從如來無量功德出生，合集如來身中一切毛端的功德，才能成就如來一根頭髮的功德。如來有八萬四千根頭髮，一一都具有如是功德，合集此等功德，才成就如來的一個隨好。如來又有八十種隨好，合集此等功德，才成就如來的一種妙相。如來又有三十二相，其功德總和的百千倍，成就如來的眉間白毫相。白毫相圓滿，婉轉右旋，明淨鮮白，在黑夜宛如明星般閃亮。舒展開來，上照色界天，收卷起來，又恢復如初，

安住周間。

這一白毫相功德的百千倍，成就佛頂肉髻相。肉髻功德的一千倍，仍不及如來梵音聲相的功德。如來梵音下可無礙傳到阿鼻地獄，上能傳至色究竟天。以上無量無邊的功德，都是由如來的大悲所化現。

這樣的化身是由無量功德修集而成，無法言喻，沒有任何事物可以相比。化身功德的一千倍，成就佛的報身；報身功德的百千萬倍，成就佛的法身。這種功德之量，以心識無法測知。

如果有人聽到佛的無邊功德，不驚、不怖、不畏，當知此人成就精進波羅蜜多。應發如是大心：我已見到佛身的無量福德聚，我也誓證佛果無邊功德，為此勤行精進、不顧惜身命。為利一切有情，縱然要在無量劫中感受惡趣大苦，我也心無憂悔，願讓一切眾生都圓滿成就六波羅蜜多，得成無上菩提。”

此段是從人天眾生，聲緣聖者，如來化、報、法三身功德的層層較量，而顯示出佛果功德浩瀚如海。如果我們稍修些許功德，就以少為足、不求上進，則完全違背了“佛道無上誓願成”的誓言。若不遣除這種以少為足的心理，則會讓大乘種性的力量日益消弱，最終口中雖然說大乘，事實上已淪為小乘。

佛又宣說如來的智慧之量：“比如，舍利弗在聲聞眾中智慧第一。南洲方圓七千由旬，東洲方圓八千由

旬，西洲方圓九千由旬，北洲方圓一萬由旬。須彌山浸在水中八萬由旬，高出水面八萬由旬，四面也各有八萬由旬。山王外又有七重金山，八大海水圍繞，最外邊有大鐵圍山。現在將所有四大部洲、各大山王都作成紙張，八大海水化為墨汁，一切草木取來作筆，所有人天眾生在一劫中不斷書寫，仍不能描述舍利弗智慧的十六分之一。

三千大千世界所有眾生的智慧合集起來與舍利弗相等，而大菩薩了達布施波羅蜜多的所有智慧，又較此功德超勝一百倍；三千大千世界所有眾生都具有布施波羅蜜多的智慧，又不如一位大菩薩所獲淨戒波羅蜜多的智慧。如此一直類比到般若波羅蜜多。

三千大千世界的眾生都具有六波羅蜜多的智慧，仍不如一位初地菩薩所獲得的智慧。如此從初地到十地，智慧之量一直成倍增長。十地菩薩所獲得的智慧，和你補處菩薩的智慧相比，又不及百分之一。”

這時，慈氏菩薩心想：佛今天在大眾中對我如此稱讚，讓我深生顫慄。

佛告訴菩薩：“善男子，請諦聽！如果大千世界中的眾生智慧都如慈氏，這些菩薩在菩提樹下坐道場，降伏魔軍即將成佛，彼等智慧的總和仍不及佛陀智慧的百千萬分之一。

慈氏！你要知道，如來的智慧甚深無量，不可思

議，這並非比喻所能衡量。若有菩薩聽到諸佛的甚深智慧，不驚、不怖、不畏，此菩薩應備加精進來成就波羅蜜多。懈怠者尚且不能成辦世間小善，何況成就如來大智慧到彼岸，救度盡虛空界的一切眾生！”

大乘菩薩的目標是求證諸佛甚深智慧。若有大心求證極果，就不會以人天福報、聲緣果位或者一到十地之功德為滿足。再者，雖然聽到諸佛的無邊功德，而發起求證之心，但沒有精進，世間小事尚且無法成辦，何況現證無上菩提。所以佛勸導菩薩應備加精進來成就波羅蜜多。

有一則關於這一世的觀音上師——嘉瓦仁波切的故事。他的住處有一尊觀世音菩薩像，是從尼泊爾某地迎請來的。

當這尊觀音像被迎請來，正準備供養給嘉瓦仁波切時，聖像開口對仁波切說：“要勤行精進行，為了教法和眾生的慧命，不應懈怠。基於你所具身心的兩種力量，去圓滿教法和眾生的義利，祈願你能圓滿精進波羅蜜多。”

這是觀世音菩薩和嘉瓦仁波切見面的緣起，勸請嘉瓦仁波切能對教法和眾生一一精進。

以上講述了諸佛菩薩的教言，目的是要提醒大家：大乘的根本在於菩提心誓言，此誓言落實和圓滿的關鍵在於精進行，精進行又要有大無畏的精神和不少為足

#### 精進波羅蜜

的志氣。對大乘菩薩來說，此如心臟般重要，若無大志氣，欲修大乘也只是妄談而已。

戌二、修積順緣護助資糧分四：一、發勝解力 二、發堅固力 三、發歡喜力 四、暫止息力

第二，積集順緣護助資糧分四：一、發勝解力；二、發堅固力；三、發歡喜力；四、暫止息力。

護助資糧：護持、助長精進的資糧。

亥一、發勝解力分三：一、勝解的體相 二、生起勝解的必要 三、如何生起勝解

金一、勝解的體相

今初。

諸論中說，欲為進依。

許多論典中說，“欲為精進的所依”。

《瑜伽師地論》《辨中邊論》《入阿毗達磨論》《顯揚聖教論》《成唯識論》《集論》、《廣五蘊論》等論典中，都說欲是精進的所依，以欲能發起精進。

此中勝解即是欲樂。

此處“勝解”就是指欲樂。

緣一個所愛樂的法，內心希求的狀態，即是勝解（欲樂）。其作用是直接引生精進心所，即勝解之果為精進。因此，大乘精進的所依或根本，就是對於大乘法強有力量的勝解。

《顯揚聖教論》說：“欲者，謂於所樂境，希望為體，勤依為業。如經說‘欲為一切諸法根本’。”（欲是對於所愛樂的境內心希望，其作用是成為精進的所依。如佛在經中說：“欲是一切諸法的根本。”）《瑜伽師地論》中說：“欲云何？謂於彼彼境界，隨趣希樂。欲作何業？謂生勤勵為業。”

（“欲”就是對於彼彼境界，內心嚮往希求。“欲”的作業是引發精勤。）

### 金二、生起勝解的必要

鬚髮此者，如云：“我從昔至今，於法離勝解，感如此困乏，故誰棄法解，佛說一切善，根本為勝解。”

引發勝解的必要，即如《入行論》所說：我從無始到現在，未曾對正法生起勝解，才感得於生死中這般困乏。因此，智者誰會捨棄對法的勝解？若想擺脫衰損，則須對法生起勝解。佛陀在《月燈經》中說：“一切善法都依靠勝解。”

不遠離對法的勝解極為重要，因為一切善法的根本是勝解或欲樂，若無勝解便會現前生死的衰損。

以上講述了引生勝解的必要。從反面觀察，因為遠離了勝解而導致無始至今在功德法財上極其匱乏、衰損。從正面觀察，若發起勝解，以勝解力便能勇猛修善，現前一切世間、出世間的圓滿。

若配合三士道解釋，即：若對斷惡行善沒有欲樂，則不會精進取捨善惡，而欠缺受生人天道的因，導致墮於惡趣的衰損中；若對解脫生死沒有欲樂（出離心），則

不能勤修解脫道，從而困在生死輪迴的衰損中；若對成佛、度眾生沒有欲樂（菩提心），則不能勤修菩薩行，而困在唯求自利的衰損中。反之，若有這三種欲，便能依次成就人天善法、解脫善法和菩薩善法。所以佛說“一切善法的根本為勝解”。

金三、如何生起勝解分三：一、思惟業果能引發勝解的理由 二、修習業果而引生勝解之方法 三、勸勉自己精進

勝解如何而起者，如云：“又此之根本，恒修異熟果。”此說修習從黑白業生愛、非愛諸果<sup>47</sup>道理。

勝解如何生起呢？方法是思惟業果，如《入行論》說：“於法勝解的根本，是恒時思惟善惡業，及其各自的異熟果。”這是說，修習“從黑業和白業分別出生非愛諸果和可愛諸果”的道理。

若對業果沒有獲得定解，則對任何法也無法獲得諸佛歡喜的定解，故應精勤修習業果。

### 木一、思惟業果能引發勝解的理由

諸論又說信為欲依，以從二種深忍之心，能引取捨二種欲故。

“深忍信”：深深忍可於心而無法改變的信心，也叫勝解信。

<sup>47</sup> 諸果：異熟果、等流果，增上果等。

諸論典中除了說“欲為進依”之外，還說“信為欲依”，即由對黑白業果的深忍信能引生取捨兩種欲（依靠對黑業果的深忍信，能引生捨棄黑業、黑業果的欲；依靠對白業果的深忍信，能引生求取白業、白業果的欲），所以說思惟業果能生勝解。

## 木二、修習業果而引生勝解之方法

此是思惟諸總業果，及特思惟諸菩薩行所有勝利，及越諸行所有過患諸因果等。

這是思惟總的諸業果，以及特別思惟菩薩行的利益和超越諸行的過患各種因果等。

此處再次說到，對業果的勝解信是一切佛法的所依。下士道修習業果是上士道極為重要的基礎。

現代人對因果的信心薄弱，故其所謂的精進，大多也只是“泡沫精進”。說是學習高法，口口聲聲不用執著，但究其實質，只是在輪迴裏舒服地生活。這是放任自己的習氣，強化我愛執，哪裡有大乘精進的內涵？就連米拉日巴尊者也是因為對業果生起勝解信，才能歷經千辛萬苦、百折不撓而即身成佛，我們對業果又豈能輕忽，而不求勝信解呢？

以下歸納上述內容。

上述重點是要我們認識五個法——善法、精進、欲樂、信心、思惟業果之間的關係，即：一切善法從精進生，精進從欲樂生，欲樂從深忍信生，深忍信從思惟黑

白業果生。彌勒菩薩在《辯中邊論》中說：“為斷除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果。”論中所開示的，就是這一修行法則。由此可見，欲樂或勝解是依靠反覆思惟業果而生起的。

## 木三、勸勉自己精進

如是勝解大乘，入大乘門即是誓除自他一切過失，誓引自他一一功德。然一一過及其習氣究竟清淨，一一功德畢竟圓滿，必須經歷多劫修習，不見我有淨除過失、引發功德一分精進，我實徒耗有暇之身。如是思惟自行策發。

如是勝解大乘，然後思惟：“大乘的入門是發菩提心，即誓願淨除自他所有的過失，引生自他的一一功德。然而，要讓一一過失及其習氣究竟清淨，讓一一功德究竟圓滿，必須經歷多劫的勤修，但現在卻不見我有一分除過引德的精進，我真是無意義地浪費暇滿人身！”這樣思惟而鞭策自己。

“誓除自他一切過失，誓引自他一一功德”，這是說菩提心的具體內容。發菩提心就是立誓讓自他成佛，而佛果又是障無不盡、德無不圓，因此發菩提心是發誓由自己來遣除自他的一切過失、引發自他的一切功德。

如云：“我應除自他，無量諸過失，然盡一一過，須經諸劫海，未見我有此，斷過精進分，墮無量苦處，我心何不裂？”

如《入行論》說：自他的無量過失，我都應當一一遣除，因為我初發心時立下了這樣的誓言。然而，遣除其中每一種過失，都要經歷如海的時劫，卻不見我有一分斷除過失的精進，若不加以對治，最後一定會墮入無量痛苦的惡趣深淵。想到此處，我的心為何不碎裂呢？我的心實在太堅硬了！

**我應勤引發，自他眾功德，然修一一德，須歷經劫海，我終未能起，修此德<sup>48</sup>一分，我將難得身，空棄實奇哉。”**

同樣，自他解脫及一切種智的眾多功德，我都應當精勤引發，因為我初發心時就立下了這樣的誓言。然而，成就每一分功德都需在如海時劫中精勤積資，但我始終未能成辦一種功德的一分正因。人身如此難得，我卻無意義地荒廢，這實在很荒唐。

總之，一遍又一遍地思惟善業的利益和不善業的過患，就能生起對因果的深忍信。

實際上，三士道都是以深信因果為基礎：

首先宣說十種黑白業果，建立下士道；其次宣說苦集滅道染淨兩重因果，建立中士道；最後宣說發菩提心、行六度四攝的大乘因果，建立上士道。若對因果有信心，就能生起由下至上、從粗到細種種取捨的欲。

<sup>48</sup> 原文“得”應改為“德”。

欲有多重要呢？比如，推動社會前進的動力是人心中的欲，而能讓我們精進行道的動力唯一是善法欲。有了善法欲，精進自然就能發起。

《大智度論》中說：“菩薩有三種思惟：若我不作，不得果報；若我不自作，不從他來；若我作者，終不失。如是思惟，當心精進，為佛道故，勤修專精而不放逸。”（菩薩時作三種思惟：一、如果我不做，不可能無因得果；二、如果我不自己做，不可能從他處得果；三、如果我做，終究不會空耗。這思惟之後，一定會發起精進，為了成就佛道，一心勤修而不放逸。）這也是基於對業果的深忍信，菩薩深深知道，自己若不努力，怎能讓自他離一切過、證一切德？思惟之後，為了成佛度眾生，日夜熾燃精進，不浪費分秒時間。

彌勒菩薩在《大乘莊嚴經論》中教誡：小乘人只為自己斷煩惱，也知道成辦此事需如兩木不斷摩擦才能出火一樣，無因不可能得果。菩薩反觀自己的承諾是要斷除自他一切眾生的業惑，為了實現這一宏偉目標，理應比聲聞精進百倍。這也是由思惟業果而發起勝解力。

《觀心疏》中說：“夫欲建小事，心不決志，尙不能成，況欲排五住之重關，度生死之大海，而不勤勞，妙道何由可具？”（若不決心奮發，小事尙且不成，何況要破五住煩惱的重關，度越生死大海，不勤修如何成就妙道？）

## 亥二、發堅固力分三：一、堅固力的體相

## 二、堅固力生起之理 三、攝義

### 金一、堅固力的體相

**堅固力者，謂於何事發起精進，即於彼事究竟不退。**

“堅固力”是指對於某事發起精進之後，就對此事究竟不退。

在大乘道中，能不退失所行善法而堅持到底的心力，叫堅固力。

**金二、堅固力生起之理分三：一、觀察之後**

**趣入 二、生起三種慢**

**木一、觀察之後趣入**

**此初不應率爾而行，當善觀察，見其能辦次乃進趣，若不能者則莫趣入。與其既行中間廢捨，莫若最初不趣為勝。**

最初不應輕率而行，應當仔細觀察，見自己能夠成辦之後，才可以趣入，如果沒有能力成辦，最初就不要趣入。與其行至中間半途而廢，不如最初不趣入為妙。

**其因相者，以於中間棄捨誓願，若成串習，由此等流，則餘生中亦棄所受學處等故，於現法中增長眾惡，於餘生中增長苦果。**

“須先觀察然後趣入”的理由是：如果行至中途就捨棄誓願，一旦養成習慣，以此等流作用，來世也會捨棄所受的學處等，由此當生增長許多惡業，在餘生中增

長苦果。

“當生”指捨棄誓願等的那一生，“餘生”指那一生的來世。以當生增長惡業為因，其來世自然增長苦果。比如，今生棄捨誓願，現前就增長惡業，在今生的來世增長苦果。若以等流力導致第二世也捨棄學處，則在第二世的當生增長惡業，在第二世的來世增長苦果。

**又因先思作此事故，未修餘善，退捨先作，其果下劣，即此一事亦未究竟，故其所作終無圓滿。**

又因為首先是考慮做這件事，決定之後，將精力和時間都投注其中，因此放棄了修習其他善行的機會。如果中途又放棄，則此善業之果會極為低劣，這件事也沒有究竟完成。因此，所做諸事終究沒有一件圓滿。

比如，某學生考大學填志願時，沒有慎重考慮，隨便填了數學系。學了兩年後，學不上去，便轉到物理系。這樣兩年的寶貴時間都浪費了，學習成果也可想而知，而且以後一見數學就不喜歡。像這樣，做事常常做到一半就捨棄，如此養成惡習，做什麼都不會成功。可見，一開始慎重抉擇極其重要，凡事養成慎始慎終的習慣，是成功的關鍵。

**總之誓作何事，其事未成亦障餘事。由其等流，令其誓願所受律儀亦不堅固。**

總之，不論下定決心做什麼事，假如這件事沒有完

成，也會障礙其他事的圓滿。由此等流或習慣性，會導致誓願受取的律儀也不堅固。

如云：“先應觀加行，應作不應作，未作為第一，作後不應退。”

如《入行論》說：做任何事情之前，首先應估量自己的能力，有能力才做，沒有能力就不做。而且，如果不做，最好最初就不做，一旦做了就要堅持到底，沒有完成之前不能中途放棄。

“餘生亦成習，當增諸惡苦，障餘及果劣，此亦未能辦。”

做事中途放棄的過患：由於串習的力量，來世修善時也會習慣性地半途而廢（造作等流果）。如是毀壞誓言的人將會增長罪惡和痛苦（土用果），並且會障礙後面所做的其他事，其果也會變得低劣，果的成熟也將推遲，而且這件事本身也沒有完成。

以上是教誡我們，做事必須先觀察再趣入。古德每造一部論典，首先都建立誓言，在未完成之前始終不放棄。他們的誓言都像刻在石頭上，觀察好了就不會更改，這也是由於對上述道理生起深刻定解所養成的品格。

佛在菩提樹下發誓：若不成道，終不起座。《雜阿含經》說：“如是比较勤方便，肌膚瘦損，筋連骨立，不捨善法，乃至未得所應得者，不捨精進，常攝其心，

不放逸住。”（比丘精勤修道，即使身體消瘦得筋連骨頭，也不捨棄善法，乃至沒有證果之間，一直不放棄精進，恆常收攝自心，不放棄而住。）《般若三昧經》中說：“九十天內不坐不臥，假使筋斷骨枯，三昧不成，終不休息。”（九十日不坐不臥，如果沒有修成三昧，即使筋斷、骨枯，也終究不休息。）這些都是堅固力的體現。

木二、生起三種慢分二：一、略說 二、廣說

此處所說的“慢”，相當於自信心。

水一、略說

是故願令誓願究竟，應修三慢。如云：“於業惑功能，三事應我慢。”

因此，若想让誓願究竟，則應修習三種慢。如《入行論》所說：對於業、煩惱、功能這三事，應當發起我慢心。

可見讓誓願究竟的方法，就是修習三慢。所以，並非空談就能讓誓願究竟，必須切實修習三慢，讓心力堅固之後，才能辦到。

三種慢的體相：

業慢：“我不需要依賴任何人幫助，我要獨自完成此事”，這樣的心態即是業慢。

功能慢：對於“成辦自他二利”不但沒有怯弱，而且自信有能力成辦的心態，稱為功能慢。

煩惱慢：自信“任何煩惱生起，我都能勝伏它，而不讓它戰勝我”的勇悍心態，稱為煩惱慢。

水二、廣說分三：一、業慢 二、功能慢 三、煩惱慢

### 火一、業慢

其業慢者，謂自修道，全不賴他為作助伴，惟應自修。

“業慢”，即自己修道，完全不依賴他人幫助，唯一應當靠自己修。

如云：“謂我應自為，此即事業慢。”

如《入行論》說：生起“我應當獨自完成此事”的勇悍心，就是事業慢。

《親友書》亦云：“解脫惟依於自修，非他於此能助伴。”

《親友書》也說：解脫唯一依賴自己修習，別人不能幫你修。

此是念其我當自修，不希望他。與慢相似，假名為慢。

這是心想：我應當獨自修行，而不依賴其他人。這種心態是看重自己，與慢相似，因此也假立“慢”的名字。

《集學論》中引用《無盡慧經》說：成就解脫要靠自己精進，別人不能替你修，所以不依靠別人的幫助，

唯一由我自己修。又說：我該做的事，就自己做。這種勇悍心與慢相似，所以叫事業慢。

### 火二、功能慢

功能慢者，謂諸眾生隨煩惱轉，尚不能辨自己利義，況能利他，念我能引自他利義而勤修行。

“功能慢”，即所有眾生的身心均受煩惱支配，他們尚且無法成辦自己的利益，何況利益他人，如是想到我能引生自他的義利而勤奮修行。

如云：“此世隨惑轉，無能引自利，眾生非如我，故我應修此。”

如《入行論》說：世人都是煩惱的奴隸，只能受煩惱支配，所以不必說成就一切眾生的利益，就連自己的利益也難以成辦。既然他們沒有能力像我這樣精進地利益他人，那我更應獨自荷負起利他之重擔。

觀此世間，芸芸眾生都淪溺在苦海中，隨業惑巨浪浮沉，苦苦掙扎，他們尚且不能自救，又怎能救人？應當堅信：我能行持自他二利，我不救眾生，誰來救眾生；我不弘揚聖教，誰弘揚聖教；我不修空性，誰修空性……。應像這樣，堅信唯有自己才能挑起救度蒼生、弘揚聖教、修證佛法的重任，奮發心志作大丈夫。

又此諸人於下劣業且勤不捨，我今此業能引妙果何故不為？作是思已而正修習。

“這些世間人為了一己私利，對於農耕、經商等下

劣事業，尚且勤作不捨，而我現在所作事業能引發成佛利生的妙果，為何我不勤作呢？”如是思惟之後，如理地修習。

如云：“**餘尚勤劣業，我如何閑住？**”

如《入行論》說：世間人尚且勤快地做世俗下劣的事業，我身為發誓普度眾生的菩薩，又怎麼能無所事事地安逸閑住？

以下遣除疑惑。

問：這兩種慢是否是輕視眾生而貢高我慢呢？

回答：

**然修此二，非輕蔑他而自驕慢，謂應觀為可悲憫相，無慢雜深。**

修此二慢時，並非輕蔑他人而驕傲自恃，是要將眾生觀為可憐憫的形象，而不參雜傲慢。

如云：“**非以慢修此，自無慢為勝。**”

如《入行論》說：不能以別人下劣、自己優秀的傲慢心修此法，而應想：身為菩薩的我，沒有傲慢才好。

**由念我能餘則不能，與慢相似，假名為慢。**

這是由於心想“我能做到，別人做不了”的心態，和慢相似，所以也假立“慢”的名字。

### 火三、煩惱慢

**煩惱慢者，謂一切種輕毀煩惱，我當勝此，終不使此有勝於我，為欲摧伏諸所治品，令心勇悍，令心堅穩。**

“煩惱慢”，即任何時候都輕蔑煩惱，自信我應當戰勝它，終不讓它有機會勝伏我，為了摧伏各種違品，首先應讓自己的心勇悍、堅定。

如云：“**我當勝一切，不使誰勝我，諸佛獅子兒，應住此我慢。**”

“誰”：三界所有煩惱。“獅子兒”：邪魔外道比喻為其他野獸，佛是人獅子，佛弟子叫“獅子兒”。

如《入行論》所說：我應勝伏一切煩惱，不讓任何煩惱戰勝我，諸佛的獅子兒應當信心十足地安住在殊勝的自信心中。

以下從正反兩方面顯示修習煩惱慢的必要，即從反面宣說在煩惱面前懦弱的危害，正面宣說具有煩惱慢的作用。

首先，從反面觀察：

**若不如是而退弱者，障品雖小，亦能為害。**

如果沒有安住煩惱慢，而退縮怯弱，即使微小的障礙，也能損害自己。

如云：“**若遇死毒蛇，鳥亦如鵬鳥，若我太軟弱，小罪亦為損。**”

如《入行論》說：若遇上毒蛇的屍體，連鳥鴉也會像大鵬鳥一樣敢於侵害牠，如果我對抗煩惱的心太軟弱，連小小的煩惱罪業也會損害我。

**“怯劣棄功用，豈能脫匱乏？”**

如果由於內心怯弱而放棄了成辦自他二利的動作，我怎麼能脫離匱乏呢？

震惹瓦云：“棄法之樂，較往昔樂全無過上，於現法中若棄正法，應思當來所受諸苦無有邊際。若自不能勤加功用，煩惱亦必不覺悲憫，對治不說“汝不能修，我自圓滿”，諸佛菩薩亦不能救。”

震惹瓦說：捨棄正法所得的快樂，並沒有比原來的安樂增加絲毫，應考慮到：如果現在捨棄正法，將來所要感受的痛苦無有邊際。如果自己不能勤奮用功，煩惱必定不會心慈手軟，對治也不會說“你不能修，我自己來圓滿”，諸佛菩薩也不能救度你。

其次，從正面觀察：

若能生起如前我慢，障品雖大，不能為障，是故應鬚髮起慢心。

若能生起前面所說的我慢，再大的違緣也無力作障礙，所以必須發起慢心。

如云：“若起慢功用，障大亦難勝，故心應堅固，摧伏諸罪惡。”

如《入行論》所說：一旦引發慢心的作用，再大的障礙也難以打敗我，因此我的心一定要堅定，憑藉此自信心來摧伏諸罪惡。

若不爾者，修行之人為罪所勝，猶願戰勝三界煩惱，實為智者所恥之處。

否則，修行人被罪業勝伏，還說願我戰勝一切三界煩惱，實在是智者羞恥之處。

如云：“我為罪所勝，勝三界可笑。”

就像《入行論》所說：我被墮罪等的罪業打敗，還聲稱要從三界中取勝，顯然成了可笑之處。

《大智度論》中有這樣一則公案：

佛往昔作商主時，一次，帶領商隊經過一處險地時。被一個羅刹鬼擋住去路。

商主出右拳反擊，但手一碰到羅刹鬼，就被吸住脫不開；又用左拳擊打，也被粘住；再用腳踢，也被吸住；最後頭向前頂，也被吸住。

羅刹鬼問：“你都成這樣了，還想幹什麼？”

商主說：“雖然我的四肢和頭部被你控制，但我的心終究不屈服，我會以精進力和你搏鬥，決不鬆懈、後退。”

羅刹鬼聽了很歡喜，認為他膽魄過人，就說：“你精進勇猛，絕不會休息，我放你過去。”

此處羅刹鬼是比喻煩惱，商主比喻菩提道上的菩薩，菩薩在煩惱前不屈服，最終一定會獲勝。

修行人應像這樣，初夜、中夜、後夜身心都安住於善法中，誦經、坐禪、求證諸法實相，自相續不被各種煩惱覆蓋，身心不鬆懈，此即精進相。

以下再看古代禪師勇猛調伏睡魔的事蹟。

有位毒峰善禪師，閉關時不設床榻，只有一個凳子，他晝夜不睡不臥，精進參禪，以期開悟。

一天夜裏他昏睡過去，一晃到了半夜，他就去掉凳子，晝夜唯一經行、站立。一次又靠牆昏睡，醒後便發誓不再靠牆，在離牆的空處行走。當身體極度疲勞，睡魔更重時，禪師就在佛前痛哭，用種種方法克服昏睡，於是工夫日益進步。

一次聽到鐘聲忽然開悟，作偈說：“沉沉寂寂絕施為，觸著無端吼似雷，動地一聲消息盡，鬪體粉碎夢初回。”

**此由輕毀諸煩惱故，欲為摧伏，故假名為煩惱我慢。**這是由於輕蔑諸煩惱的緣故，而想摧伏煩惱，因此假立“煩惱慢”的名稱。

小結：

若具有上述的自信心——煩惱慢，再大的違緣也無法作障礙，所以必須發起堅固的煩惱慢，來摧伏煩惱。爲了從八萬四千煩惱中獲勝，菩薩以雄猛心勝伏一切煩惱而成爲大勇士。

內心輕蔑煩惱之後而想摧伏煩惱的勇氣，與慢相似，所以叫“煩惱慢”。

**諸作釋者雖有異說，然覺此說與論相符。**

注解《入行論》的論師們雖有不同的說法，但我覺得這樣解釋符合該論本義。

### 金三、攝義

以下總結“堅固力”的內容，歸納了三種慢及觀察之後趣入的要點，最後標出修心之量。

**如是應斷希望於他，當撰誓甲願我自作；此復覺其非餘所能，惟我始能自負其任；如是見已，正修之時令心堅固，惟應向外摧伏煩惱，不令煩惱向內摧伏；更思中途棄捨誓願所有過失，善思擇已，隨所作事，一切誓願悉願究竟。**

如是應當斷除希望他人幫助的依賴心，而披上誓願鎧甲，下決心獨自完成（業慢）；其次，覺得自他二利不是其他人所能成辦，只有我能肩負此任（功能慢）；這樣見了之後，正修時讓心堅定穩固，只允許我向外摧毀煩惱，而不許煩惱向內摧伏我（煩惱慢）；又思惟中途捨棄誓願的過失，謹慎思惟抉擇之後，不論做什麼事，凡是所發的誓願，都願它究竟（觀察之後趣入）。

**乃至未獲堅穩以來，淨修其心。**

對上述內容乃至未獲得穩固定解之前，一直要淨修此心。此即修心之量。

**亥三、發歡喜力分三：一、歡喜力的體相**

**二、引發歡喜力的方便**

**金一、歡喜力的體相**

**發歡喜力者：如是由其猛利欲樂勝解之力，精進未生能令生起；又令已生不退之因，謂由成就堅固之力或**

我慢力；最初入時歡喜而入，已趣入時，於其事業不欲斷絕無飽意樂者，即歡喜力，故應引發。

發歡喜力：精進沒有生起時，以猛利欲樂的勝解力，能讓精進生起（勝解力的作用）；精進生起之後，能讓精進不退失的正因，是成就堅固力或我慢力（堅固力的作用）；最初趣入時歡喜而入，趣入之後對於所作事業不想中斷的無飽足意樂，即是歡喜力（歡喜力的作用），所以應當引發。

趣入時若無歡喜心，趣入後只能保持三天熱情，這是沒有歡喜力的表現。

歡喜力是最初積極投入善法的動力，又是行善堅持不斷的保證，修任何善法都不可缺少，所以要遵循方法引生歡喜力。

金二、引發歡喜力的方便分三：一、無飽足

木一、無飽足心之相

應發何等無飽之理，如云：“此於所作業，如欲遊戲樂，應著其事業，喜此業無飽。”謂應勵力發起喜心，如同小兒遊戲之業，無飽足心。

應當發起何種無飽足之相呢？如《入行論》說：“菩薩對自己所作的善法，要像孩童盼望玩遊戲的樂趣那樣，極其熱愛，永無滿足。”這是說，應當努力發起歡喜心，像孩童玩遊戲那樣，沒有滿足。

木二、於因無飽足分三：一、行善決定能生安樂果，理應無飽足 二、行善能獲暫時究竟無罪安樂，理應無飽足 三、故應發起無飽足意樂

水一、行善決定能生安樂果，理應無飽足  
又如樂果無所飽滿，其因之業亦應無飽。

如果我們對安樂沒有滿足，則對其因——能生安樂的善業，也應當沒有滿足。

如諸俗人於安樂果不能得尚有猶豫，且策勵轉，況行此業決定能生安樂之果。

世人所作的事業能否獲得安樂還不決定，但是他們尚且那麼努力，何況我們行善決定能生安樂果報。

由無欺的因果律，行善決定得安樂，絲毫不會生苦果，因此，行善最能得利益，也最有實義。

如云：“成樂否無定，尚為樂作業，若業定感樂，不修云何樂？”

前二句是說世間人，後二句是說菩薩，由此對比說明菩薩應當踴躍修善。

如云：雖然做世間的事業不一定能獲得安樂，但世人尚且爲了追求安樂而辛勤勞作；如果菩薩的事業不論暫時還是究竟，決定能獲得安樂，那麼不修善業怎麼能得到安樂呢？

水二、行善能獲暫時究竟無罪安樂，理應

無飽足

又以此理亦不應飽足。

而且，由於以下的道理也不應當滿足。

如云：“諸欲如刀蜜，尚且無飽足，況福感樂果，寂靜何故飽？”

如《入行論》所說：五欲的快樂猶如刀刃上的蜂蜜，利益小而苦患大，追求這樣的欲樂尚且沒有滿足心，何況修福業唯一感招安樂之果與寂靜涅槃，為何要滿足呢？

如鋒刀蜜雖亦略有甜味可嘗，但若舐之，必能割舌。可愛欲塵雖與現前少分安樂，然生現後極大痛苦，其受用者尚無飽足，況諸資糧能與無罪現前久遠無邊安樂，何應飽足？

如同刀鋒上的蜂蜜雖有點甜味可嘗，但如果舐食它，就會割傷舌頭。同樣，可愛的欲塵（色聲香味觸）雖然能給人現在少許的快樂，卻會引生今生來世極大的痛苦，對這樣樂小苦大的法，受用者尚且沒有滿足，何況布施等資糧能給人暫時和長久、無有邊際的無罪安樂，為什麼要滿足呢？

而且，以菩提心攝持的善法，利益的對象不僅是自己，而是全法界的眾生；利益的倍數不是幾倍，而是難以想像的倍數；利益的時間不是一時，而是盡未來際。既然大乘善業對自他一切眾生，決定有無量、無限的利

益，為何不歡喜踴躍地行持？為何稍做一點點就滿足？理應永無滿足才對。

總之，我們聞法、思惟、誦經，乃至行任何善法時，都要想到：能夠這樣做多麼有意義，多麼令人歡喜，多麼難得！世人爲了五欲尚且樂此不疲，何況我如今是爲了求證佛道、利益眾生，更應滿懷歡喜地去做。這樣不斷串習，就能養成積極好樂的心態，做任何善法時都會洋溢著喜悅、安祥，一改過去愁眉苦臉的消極心態。

### 水三、故應發起無飽足意樂

如是思已，應當發生無飽意樂。

按以上兩種道理思惟之後，應當發起無飽足意樂。誰能發起無飽足意樂，誰就成爲大福之人，一生都將充滿喜悅。因爲行任何善法時，都能歡喜地趣入，趣入之後，也是樂在其中，而且完成之後，更發願心，如此即便生生世世行善，也只有喜悅而不會疲厭。所以，若能發起無飽足意樂，就能做到長年累月地全身心地投入善法。因此，歡喜力是護持、助長精進極重要的資糧。

故爲圓滿所修善業，乃至未生如日中時，日熾諸象趣向可意蓮池之心，應善修習。

因此，爲了圓滿所修的善業，乃至行善之心還沒有達到像烈日下的象群奔向蓮池那般的心情時，應當對此好好串習，直到發起如此強烈的歡喜心爲止。

所以，歡喜力的修量，是如同烈日下的象群奔向蓮

池的心情。若能到達這一步，則行善的心態將與以往不同，歡喜力的作用——最初歡喜趣入、中間不欲斷絕，將在心中現前。所以，雖然佛法真實不虛，但若不實行，也不能親嘗其味。

如云：“為圓滿業故，如日中熾象，遇池而入池，亦應趣其業。”

如《入行論》所說：為了圓滿善業，應生起如象群躍入水池般的歡喜心，即：大象被烈日曝曬，遇到水池時，會欣喜若狂地躍入池中，我們遇到善業時，也應當如此踴躍地趣入。

亥四、暫止息力分二：一、需要休息的原因

二、發精進規——不急不緩

金一、需要休息的原因

暫止息力者，發勤精進身心疲勞，須暫止息，若爾者，則極厭離，能障後時發精進故。

暫止息力：發起精進之後，一旦身心疲勞，就必須暫停休息，因為如果勉強硬撐，會導致心極厭離，而障礙後面發起精進。

對此，有一位格西解釋說：像我們閉關，有的人開始時非常勇猛，不知道暫止息，一段時間之後便無法調適，以後看到關房就怕，這是由於不善巧的緣故。

宗大師在開示“修習軌理”時，強調初學者修法時間宜短、次數宜多，這也是要求善用“捨”力，即在還

有想修的心時就應截止，後面才有興趣趣入，否則以後一見到座位就會發嘔。

休息無間，仍發精進。

休息好了，立即繼續發起精進。

前事究竟，不應以此便為喜足，應於上勝更發精進。在前面的事完成時，不應以此為足，應當對更高一層的境界再發精進。

此處暫止息力，若譯為“捨力”，則更合適。捨力就是能放捨的力量，修行時善用捨力非常重要。

這捨的力量體現在果斷上：當斷則斷，當行就行，沒有一點拖泥帶水，這就是力量。

此處“捨”分為兩種：一是身心疲勞時的放捨，二是善業完成時的放捨。

第一種捨：身心疲勞時應當立即休息，休息好了，無間再發精進（“無間”二字很重要）。總之，要把握兩個及時：事情過度了要放得及時；休息好了要發動得及時。不論做哪種工夫，即將生起疲厭之前，應立即放捨，這樣後勁就會充足。放捨是爲了再次提起，否則“過猶不及”——任何事情用功過度或程度不夠都是弊病。

第二種捨：完成一項善業或者獲得一種境界時，應當立即捨淨，內心毫不留戀，如此才能上進，否則將滯不前。所以，修四禪八定、五道十地乃至行善，都不能滿足，若以少爲足就是墮於懈怠。

如云：“若時力衰乏，為後故暫捨，為趣後後故，善竟即應捨。”此後所說極為重要，若以前德而為喜足，則能障礙修證眾多勝功德。

如《入行論》所說：如果精力衰竭，為了保持後勁，應當暫時放下不做；而且，為了趣入後後的善行，當一項善業完成時，就應毫無留戀地捨去。後二句所說極為重要，因為若滿足於前面的功德，就會障礙修證許多殊勝功德。

大乘菩薩應當心量廣大、心態積極、永遠充滿活力，而非暮氣沉沉、以少為足。

問：心無滿足並不合理。如果所求的事完成了，應當滿足；如果不能成辦，也應當放棄，怎麼說恒無厭足？比如：挖井費了許多功夫，仍不見有水，就應停止；行路到達目的地，就不應再走。怎麼說恒無厭足？

答：以世間的比喻並不能說明菩薩的精進。比如：挖井挖得不够深，就得不到水，並不是沒有水；即使此處無水，其他地方也會有水。如果說有終點，那必定要到達佛位為止，但即便成佛之後也是心無厭足、悔人不倦，所以說無厭。

所謂“事情成辦之後就應停止”，這種說法也不正確。菩薩的精進志願廣大、誓度一切，雖然已達佛地，但由於眾生無盡之故，彼等精進也不可盡，就像火不熄滅，終究沒有不燒之時。菩薩的精進也是如此，乃至涅槃

榮終究不休息。因此，在佛的十八不共法中，對欲和精進應恒時不斷地修習（出自《大智度論》）。

問：佛法要求人少欲知足，知足有什麼不對？

答：此二“知足”的意義不同。少欲知足是教人對世間五欲要知足，而這也正是為了讓人轉移精力修習聖道。如果混淆兩個知足的含義，以知足為藉口而墮在懈怠坑中，則是很深的墮落，完全違背了菩提心的誓言。發菩提心是“眾生無邊誓願度，佛道無上誓願成”，菩薩必須常行精進，證要滿一切德，斷要離一切過，因此，以少為足的心態會直接損壞大乘種性、毀壞菩薩戒。

《大乘莊嚴經論》中講述了菩薩的無厭足意樂，以布施為例：

### 一、對所施物無厭足

為了利益一位有情並成熟其相續，即使已捨他充滿恒河沙數世界的七寶，菩薩也不會想：“我對他布施了這麼多，已經足夠了。”

### 二、對施身無厭足

即使每個剎那都對一位有情布施恒河沙數的身體，菩薩也不會想：“我對他布施了這麼多身體，現在已經足夠了。”菩薩淨修無厭足意樂，仍然一如既往地奉獻。

### 三、對布施時間無厭足

即使在恒河沙數劫中，須臾不斷地對一位有情布施

身體和受用，菩薩也不會想：“在這麼多劫中我一直對他布施內身外財，現在已經足夠了。”不但心不生滿足，反而發起無厭足意樂“我要永無止息地奉獻眾生界”。

所以，連虛空也不足以描述菩薩心量之廣大。

#### 四、對於有情無厭足

爲了將一位有情安置於無上菩提，成熟其相續，菩薩在恒河沙數劫中對他布施充滿恒沙世界的七寶和身體。就像這樣，縱然要將一切有情安置於無上菩提，菩薩也不會生起現在已經足夠的心。依此修心，發起無厭足意樂，才能恆時無有疲厭。

對大乘菩薩來說，從布施到般若都這樣具足無厭足意樂極其重要。宗大師說“此後所說極爲重要”，就是指：完成一項善業之後，不能因此滿足，爲了趣入後後，應對上上道再發精進，否則以滿足心會障礙修證許多殊勝功德。

#### 金二、發精進規——不急不緩

此又顯示發精進規，謂應俱斷太爲熾然、功用過猛及太散緩<sup>49</sup>，當恆相續如瀑流水。

“恆相續”：持續，一直讓此相續不斷。

此處又顯示了發精進的規律，即應同時斷除兩種過

<sup>49</sup> 散緩：“散”是不集中，“緩”是拖延。

失，一是斷太熾然、功用過猛的過失，二是斷太鬆散、緩慢的過失，應當如瀑流水般持續不斷。所以，精進不像暴風驟雨，而是如細水長流，應十年如一日地堅持。

《四十二章經》中說：

“沙門夜誦迦葉佛遺教經，其時悲緊，思悔改退。

佛問之曰：“汝昔在家，曾爲何業？”

對曰：“愛彈琴。”

佛言：“弦緩如何？”

對曰：“不鳴矣。”

“弦急如何？”

對曰：“聲絕矣。”

“急緩得中如何？”（鬆緊適度怎麼樣？）

對曰：“諸音普矣。”（各種妙音都能彈奏。）

佛言：“沙門學道亦然。心若調適，道可得矣。於道若暴，暴即身疲；其身若疲，意即生惱；意若生惱，行即退矣；其行既退，罪必加矣。但清淨安樂，道不失矣。”（佛說：“沙門學道也是如此。心若調和，便可成道。修道若用功過猛，身體就會疲憊；身體如果疲憊，就會心煩意亂；心一惱亂，修行就會退失；修行退失，罪障就會增加。只要保持清淨安樂，道就不會失壞。”）

這是世尊教導我們修行時，應如何善調身心，不讓鬆緊失度。儒家也說：“其進銳者，其退速。”（精進

過猛，退得也快。)又說：“欲速則不達。”(想要速成，反而到不了。)又說：“勿忘勿助。”(既不忘失它，也不助長它。)道理也是如此。

《菩薩地》說：“若諸菩薩發勤精進，不緩不急，平等雙運，普於一切應作事中，亦能平等殷重修作，是名菩薩平等精進。”(菩薩發起精進時，不緩不急，平等雙運，普遍在一切應作的事業中，也能平等殷重地修作，這叫“菩薩平等精進”。)

古人說：“一張一弛，文武之道。”“張”是拉緊弓弦，“弛”是放鬆弓弦。“文武”指古代的聖王——周文王和周武王，他們治國的方略是張弛有度，不會只張不弛或只弛不張。

其實，這個大規律適用於任何事情。不論修行、生活、工作或做任何事，都要鬆緊適度，有節奏、合理地安排，才能持久而無疲厭。

佛在《遺教經》中教誡說：“是故汝等當勤精進，譬如小水長流則能穿石。”(你們應當勤精進堅持不斷，猶如細水長流，就能穿透頑石。本論也說“如流水”，要點在於恒時不斷。)

又說：“若行者之心，數數解廢，譬如鑽火，未熱而息，雖欲得火，火難可得。”(假如修行數數鬆懈、間斷，就像鑽木取火，還沒鑽熱就停止，那就很難得到火。)比如：聞法經常間斷，就無法生起圓滿的聞慧；思惟不能堅持，幾天思擇，幾天又不思擇，也不能成就思慧；修習定慧，數

#### 精進波羅蜜

#### 菩提道次第廣論講記

數停息，就不能生起聖道。所以，工夫間斷，一曝十寒，不能成就任何佛法的功德。因此必須恒時相續，如瀑流水。(《孟子》說：“雖有天下易生之物也，一日曝之，十日寒之，未有能生者也。”)

**吉祥敬母云：“修殊勝德時，尊曾無急緩，故尊諸勝德，前後無差別。”**

馬鳴菩薩說：世尊！您在因地輾轉上進修習殊勝功德時，從未過急或過緩，所以您果地的殊勝諸德也沒有前後不一致的情況。

這是說等流果。無論做事還是修行，若養成不急不緩的習慣，則果上必會呈現前後無差別的平等相。

博朵瓦亦云：“如席摩主巴之逐盜者無益，應如絳巴之逐盜者，初先預備，次乃至未及盜處而追，如是緩追，又須耐久。譬若全不停息，速猛而進，走至極乏，坐不能起，等同未進。”

博朵瓦也說：席摩主巴一帶追趕盜賊的方法沒有用，應採用絳巴地方追趕盜賊的方式，首先做好充分準備，其次在沒有追到盜賊期間一直追趕，既要速度適中，又要耐力持久。假如毫不停息地猛追，到了極度疲憊時，一坐下去就起不來，這等於沒有前進。

**戌三、依上二緣發勤精進分三：一、連結二、廣說 三、攝義**

“上二緣”，即捨離障礙精進的違緣，修積護持、助長精進的順緣。

#### 亥一、連結

如是了知精進三種違緣，修習對治而壓伏後<sup>50</sup>，其未生修持能令生起之順緣，謂勝解力，若已生者能令不退之因，謂堅固力，修彼業時不欲斷絕者，謂歡喜力，更以息捨力勤發精進。若於此理已得善巧，即於精進當發欣樂之力。茲當宣釋。

這樣認定了精進的三種違緣（推延懈怠、耽著下劣事業、怯弱）之後，修習相應的對治法而壓伏違緣。其次，精進未生起時，能令生起的順緣是勝解力；精進生起之後，能令不退的因是堅固力；修此善法時不想間斷的心力，是歡喜力；再以息捨力勤發精進。如果對這些道理已獲得善巧，就應當對精進發起欣樂力。

“欣樂力”就是求取精進的力，精進是所求取的對象。“對於精進之理得到善巧”是前提，在此前提之下，應當對精進發起求取的心力，叫“發欣樂力”。

比如，開採金礦，知道如何去除違緣、積聚順緣之後，即應對開礦發起求取心。此心力一旦引發，身心就會積極投入開礦。

同樣，現在認定了精進的違品，知道如何以如理思

50 原文漏譯“而壓伏後”。

惟對治（思惟懈怠的過患、無理由怯弱等，以思擇力可以壓伏違品），又已了知精進各方面的順緣，即：能讓未生精進生起的順緣——勝解力；能讓已生精進不迷失的順緣——堅固力；能讓趣入時歡喜而入、已入時不想斷絕的順緣——歡喜力；能讓精進長久相續的順緣——息捨力。了知這些順緣之後，就能知道如何善巧發起精進，而非盲目躁動，這時候應當發起第五力——取精進力，即欣求在自身上取到精進的心力。

由欣樂力推動自己發起精進之後，還須了知在發精進的過程中，應該如何依止正知正念。

亥二、廣說分七：一、發勤精進時應如何行  
二、必須依止其因——正念 三、正念依止之境  
四、依止正念以修業果為心要 五、是行須從微小處遮止的根據 六、如何依止正知正念之相 七、應勵力修學能相續產生有力正念的最勝之因

#### 金一、發勤精進時應如何行

第三，發勤精進斷所斷時，如云：“如與慣戰<sup>51</sup>敵，鬥劍於陣前，當避煩惱劍，返擊煩惱敵。”

在發起精進斷除所斷時，像《入行論》所說：就像老將在戰場上和群敵鬥劍那樣，應當避開煩惱劍的擊

51 慣戰：身經百戰的沙場老將。

刺，並伺機反擊煩惱怨敵。

如慣戰智者與諸怨敵鬥劍等時，不應專謀害他，當善<sup>52</sup>二事，謂須善避他來擊刺及返害他。

比如，善戰的智者和群敵鬥劍時，不應只顧攻擊對方，而應善巧兩件事：一、必須善於避開敵人的攻擊；二、必須善於伺機反擊對方。

行者亦爾，與煩惱鬥時，一須善防避煩惱來傷自心，二須依止對治更進害他。

同樣，修行者和煩惱搏鬥時，一則必須善加防備煩惱刺傷自心，二則必須進一步依止對治法損害煩惱。

反面觀察：

若不爾者，雖以對治滅除一分煩惱作用，然餘煩惱則又劫奪一分善法，或令心中起一大罪，損利平均，則諸善行極難生故。

否則，雖然以對治法滅除了一分煩惱的作用，但其他煩惱又來劫奪一分善法，或讓心中生起一大罪業，這樣損害和利益平均，導致諸善行極難生起。比如，才以對治法滅除了瞋心，內心又捲入了貪欲、嫉妒等煩惱中，這樣很難成就善行。

“故”是理由，即由於上述原因，在發情進斷除煩惱時，既須對治煩惱使之消退，又必須保護自己，應攻

<sup>52</sup> 善：擅長。

守雙全。

以上講了發精進時，必須十分謹慎小心，方方面面都要注意。這種狀況就像“一人與萬人敵”，必須讓煩惱消退的同時，又不讓自己受傷。如稍有不慎，則正在對治某煩惱時，其他煩惱又開始現行。若這種損利平均的情勢，一直延續下去，則要到何時才能成功！

以下舉例說明，只求多聞而不謹防煩惱與只重修行而不聞思的弊端。

喻如欲修法者，覺以先知為要，惟於瞭解執為堅實，極力尋求。此以多聞雖能除遺無知之愚，若不防慎諸餘煩惱，即於爾時染多惡行，致令身心極不調順。

例如，想要修法的人覺得首先尋求了知很重要，便唯一將“瞭解”執為有實義而努力尋求。雖然通過多聞能消除無知的愚癡，但若不謹防其他煩惱發動，在此時就會染上許多惡行，而讓身心非常不調順。

有些人只知道多聞求知，平常不注重觀心修心，因此取得多聞功德的同時，也染上了許多罪垢。

又如念云：調伏身心要於多聞。若專重其修不防愚敵，不聞不學正法，即自所受律儀進止之處亦極愚蒙，則亦恆為眾罪侵害者。

又如，有人認為調伏身心比多聞更重要。如果只重視修行，而不防備愚癡之敵，不聽聞、不求學正法，連自己所受律儀的取捨之處也一無所知，那麼恆時會被眾

多罪業侵害。

有些人重視修而排斥聞思，全然不知具體有哪些學處、應當如何取捨及修習，由於無知而時時違背學處，或者修行不得要領，誤入歧途盲修瞎練等，以致雖然精進，但期間也不斷被罪業損害。

總之，認識自己已有各種煩惱之後，應當進行綜合對治。就像不可能永遠只吃一種菜一樣，應當根據自己的實際情況，時時善巧調整處理。

### 金二、必須依止其因——正念

念的自性，如《成唯識論》說：“云何為念？於曾習境，令心明記不忘為性。”念是對於曾經申習的所緣境，讓心明記不忘。

又如臨陣手劍失落，恐被他殺，無間拾取。如是與煩惱鬥時，若失明記取捨、進止、所緣、行相憶念之劍，恐墮惡趣，亦須無間依止正念。

“明記”貫串至“憶念”，取捨、進止、所緣、行相是明記的對象，即明記取捨、明記進止、明記所緣、明記行相。

又好比戰士在戰場上手中的劍掉落時，恐怕被敵人刺殺，而立即撿起。同樣，我們和煩惱戰鬥時，如果失落明記取捨、進止、所緣、行相的憶念之劍，而害怕墮入惡趣，也必須立即依止正念。

如云：“臨陣劍失落，畏怖速拾取，如是落念劍，

畏地獄速取。”

如《入行論》說：戰士臨陣時寶劍掉落，因為害怕被刺殺而立即撿起，我們失落正念之劍時，也要因怖畏自己墮入地獄，而迅速提起正念。

龍猛菩薩亦說此念極為重要，如云：“大王佛善說，念身為共道，故應勤守念，失念壞諸法。”

龍猛菩薩也說正念極為重要，如《親友書》中說：大王！佛曾說身念處是生起出離心的解脫大道，所以應當精勤守護正念，失壞正念就會失壞一切善法。

《佛遺教經》說：“若有不忘念者，諸煩惱賊則不能入，是故汝等常當攝念在心。若失念者，則失諸功德。若念力堅強，雖入五欲賊中，不為所害。譬如著鎧入陣，則無所畏。”（如果有人不忘失正念，諸煩惱賊便不能侵入其相續、損害善根，因此你們心中要恆時保持正念。如果失去正念，就會失壞諸功德。如果念力堅固，即使進入五欲賊窟也不會受害。就像穿上鎧甲進入戰場，無所畏懼。鎧甲比喻念力，軍陣比喻五欲。念力堅固，煩惱就不能滲入。）

瑞岩和尚每天常反問：“主人翁惺惺<sup>53</sup>否？”自答：“惺惺。”值得效仿。

### 金三、正念依止之境

又所念境先以慧別，次乃念取，以念無擇境力故。

53 惺惺：清醒、機警。

所憶念的對境先要以智慧分別，然後再以正念緣取，因為正念沒有擇境能力的緣故。

《成唯識論》說：“云何為慧？於所觀境簡擇為性。”慧的體性是簡擇所緣境。

**慧須分別何法者，謂總諸經中所說一切應進止之處，尤以自所受律儀中應取應捨。**

慧所要分別的法：總的是諸經中所說一切應修習和應遮止的方面，特別是自己所受律儀中應取和應捨的學處。

**若能於彼住念正知，其所修法乃能圓滿。若惟於住心所緣修念正知，全無所益。**

如果能對這些安住正念和正知，所修的法才能圓滿。如果只對“住心所緣”修習正念和正知，根本沒有利益。

#### 金四、依止正念以修業果為心要

比喻：

**又如陣中先必勵力令劍不失，設有所失無間急取，是因實畏所殺，非僅空言故。**

又比如：在戰場上首先一定會努力不讓劍掉落，萬一掉落也會立即拾起，這是因為真實害怕被殺，並非只是空言的緣故。

比喻中講了一對因果：真實怖畏死亡之心是因，努

力握住劍和失劍時立即拾起是果。

意義：

**諸修道者，先恐失落明記取捨所有正念，設有所失無間能修者，亦因心中實畏忘失念時，為罪染著墮惡趣果，非虛言故。**

修行者最初害怕忘失明記取捨的正念，萬一失念也能立即警覺而提起，也是因為心中真實害怕失念時被罪業染汙，而墮入惡趣，並非是空話。

意義上，因是怖畏失念而墮入惡趣，果是謹慎守護正念。

**能生此心，尤以修習業果為要。吾等若未知此為甚深教授，則為斷絕道中精髓、聰睿所愛功德之本。**

在能引生此心的眾多因緣中，尤其以修習業果為心要。如果我們沒有認識到修習業果是甚深的教授，就會斷絕聖道中的精髓——智者所珍愛的功德之本。

“道中精髓”和“功德之本”都是指對業果的定解。宗大師在下士道中說，對於“業果絲毫不爽”獲得定解，是一切內道佛弟子的所有正見，讚為一切白法根本。世俗諦的修行都建立在對業果的勝解信上，不論人天的斷惡行善，或解脫道的知苦、斷集、證滅、修道、菩薩道的發菩提心、六度萬行，都是有此勝解信才能趣入；而且，以業果為方便，才能了達、證入勝義空性。因此，這是道中精髓，是智者所珍愛的功德之本。

## 金五、惡行須從微小處遮止的根據

若爾，何須於微小罪見大怖畏，無間滅除不令相續耶？

那麼，有什麼必要對小罪見為大怖畏，而立即斷除不讓相續呢？

答案是小罪會發展成大罪。

答：譬如毒箭略傷於身，以此不久毒遍全身，故當速割。如是惡行略傷心時，若捨不顧，速遍全心。實非微小，速能廣大，故於最初須滅令不生，設已生起無間應斷。

答：譬如，雖然毒箭只是稍微傷到身體，但毒素很快會從這一點蔓延到全身，所以應當迅速切斷。同樣，惡行稍微損傷心相續時，如果置之不理，就會迅速蔓延整個內心，這實在不是小事，它能迅速擴展。所以最初就必須消滅不令產生，假使已經生起也要立即斷除。

如云：“如毒依於血，速能遍全身，如是罪得便，亦能遍全心。”

如《入行論》說：就像毒素隨著血液很快蔓延到全身。同樣，若讓罪業得到機會，也會迅速遍佈整個內心。因此，古德常說：“不怕念起，只怕覺遲。”

下面看一則公案：

過去有位叫妙顏的沙彌，八歲時就證得了阿羅漢的神通。

一天，他以神通飛入王宮，王后想抱他。

妙顏說：不能這樣！女人身體不宜靠近沙門！

王后說：你和我的孩子一樣小，我抱抱你，有什麼不行？

妙顏說：單就世間淺近的情理來說，夫人所說也不錯。但從深遠處觀察，情從微起，星星之火能燒萬里原野，涓涓細流能透泰山之石，事情都是漸漸發展而成，以少致多，以小成大。所以智者遠嫌避疑，防微杜漸。

## 金六、如何依止正知正念之相

若爾，欲勝煩惱障者，云何依止念、正知耶？如云：“如執滿鉢油，執劍住其後，盜則畏其殺，禁者如是勵。”

那麼，想戰勝煩惱的人，應當如何依止正念和正知呢？如《入行論》說：譬如犯人端著滿滿一鉢油，士兵在他後面仗劍押送，而且恐嚇他說：“如果油溢出來就要砍頭”，囚犯畏懼被殺而小心翼翼地捧住油鉢。具禁戒者也應當有像這樣的怖畏心，勵力守護正知正念。

公案中囚犯的注意力完全集中在鉢上，菩薩也應像這樣依止正知正念，即應時時觀察自己是否安住正知正念。

謂應如是策勵，廣如迦旃延那因緣應當了知。

應當如是策勵，詳細須如迦旃延那的因緣來瞭解。聖者迦旃延那爲了調伏聖城國王等，便攜五百眷屬

一起來到聖城國，國王下令以隆重的歌舞迎接。

寶主入座之後，國王問：“舞蹈跳得如何？”

聖者說：“沒看見。”

國王有些不高興。聖者知道國王的心思，爲了打消他的懷疑，就請國王提一位即將處死的囚犯，讓他端著滿滿一鉢油行走，又命令武士在後面持刀押送，只要油溢出一滴，當即斬首。

聖者讓囚犯從歌載舞的宮女旁邊走過，然後問他：“你看到什麼舞蹈？”

囚犯說：“我害怕油溢出被砍頭，所以一心專注在鉢上，沒有注意到旁邊在跳舞。”

這時候，聖者對國王說：“連世間囚犯都能因怖畏死亡而不見外境，何況修行人？”國王聞言這才釋然。公案中，死囚的注意力完全集中在鉢上，應當像這樣依止正知正念。或者，如《詩經》所說：“戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。”

**如是策勵之時，總諸惡行，特見睡等懈怠之因現在前者，應不忍受迎面遏止。**

這樣策勵之時，總的發覺各種惡行，特別發覺睡眠等懈怠之因稍稍生起時，就應毫不容忍地迎面遏止。

如云：“如蛇入懷中，故應急起立，如是睡懈生，皆應速遏止。”

如《入行論》說：就像毒蛇落入懷中，應當立即站

起抖落，同樣睡眠等懈怠剛一生起，就要立即制止。

以下舉例策修：

隋朝智舜法師一心修觀，若妄念忽然湧現而無法遏止時，就以尖物刺大腿，或抱石頭繞塔，沒有片刻放逸。

智徹禪師在《禪宗決疑集》的“退墮策勵門”中開示：“退墮”是指退菩提心、退長遠心、退精進心，佛不想禮、道不想修、善知識不想見、道友不想親近、話頭不想學。若有這樣的退念生起，或者是由於用心過度，或者是宿業障深、善根微弱，應當數數在佛菩薩像前五體投地，燃指燃香，髮露過失，求哀懺悔，勇猛學起話頭，前面的退念就會像熱湯消冰般很快消失。

禪師本人一有退念生起，就立即燃香髮露懺悔，求佛加持，念頭當即消退。

我們以前常說，阿底峽尊者隨身攜帶一個木製的曼荼盤，發現有小的罪業，就坐下來懺悔。大尊者尚且如此，何況我們業惑深重的凡夫，若不奮發，如何了斷生死？因此，妄念剛起時切不可容忍，一定要當下消滅。

其次，煩惱生起時只是截斷仍不足夠，還須多修以下兩種心。

**非但斷除，應於犯罪心生不喜，謂我往昔如是轉故，乃至現在漂流生死，尤以正受菩薩律儀，而反安住學處障品，極可訶責，及願今後於如是罪定不令生，防護當來。於彼二心應多修習。**

不只是斷除，還應對犯罪生起不歡喜的心，責備自己：往昔就是這樣隨惡習而轉，以至如今我們仍漂流生死，尤其我已受了菩薩戒，卻安住在學處的違品中，極應呵責（第一心——對犯罪不歡喜的心）。而且，發願：今後一定不再犯這樣的罪業，這樣防護將來不再犯罪（第二心——防護不造罪業的心）。對這二心——不喜犯罪之心和防護不造之心，應當多多修習（多修懺悔的破惡力和恢復力）。

如云：“一一罪生時，應當自訶責，必不令更生，恆思如是行。”

如《入行論》說：任何罪業產生時，都應當訶責自己，而且發誓以後不犯。應常常思惟按這兩方面行持。明朝紫柏大師平日必禮佛之後才吃飯。

一天有客人來，大師飯前忘了禮佛，舉箸便食。於是對知事說：“今天有人犯戒，你痛打他三十棒。若打得輕，還要加數！”

知事心頭一驚，不知是誰犯了戒。片刻之後，大師交給他木杖，自己匍匐在佛像前接受治罰，足足挨了三十棒，兩條腿打得墨黑。

大師說：“眾生無始習氣如油入面，牢不可破，若不痛加折伏，則不易調伏。”

明朝尚書楊煮，夢見自己在園林中遊覽時，順手摘了樹上的兩顆李子吃。醒來後自責說：我平時對義利不明，才會夢中偷吃別人的李子！楊尚書為此懲罰自己幾

#### 精進波羅蜜

天不吃飯。

還有一位君子張其蘊，一言一行都遵守禮法，稍有失誤就痛責自己，發誓悔改，整夜不睡。

小結：

依止正念正知的方式：一要全神貫注，戰戰兢兢；二要惡行一現前，當下就遏止；三要修二種心，對犯罪不歡喜，並猛利發誓絕不再犯。

《四十二章經》中說：“人有眾過，而不自悔，頓息其心，罪來赴身，如水歸海，漸成深廣。若人有過，自解知非，改惡行善，罪自消滅，如病得汗，漸有痊損耳。”

金七、應勵力修學能相續產生有力正念的最勝之因

應勵修學能相續生有力正念最深之因，謂與善師善友共住，及應依止多聞等因。

精進的依處是持續生起強有力的正念，而能相續產生有力正念最殊勝的因，是和善知識、善友共住以及依止多聞等因緣。對於這些最殊勝的因緣，應當努力修學。

如云：“於此等時中，何能<sup>54</sup>串習念，此因能遇師，或行應理事。”

對此頌要掌握“此因”二字。“此因”是指心中數

#### 菩提道次第廣論講記

54 原文“謂當”應改為“何能”。

數思惟，思惟的內容是前兩句。“此因”的作用是“能遇師，或行應理事”。

對於思惟的內容——“於此等時中，何能串習念”，以下從目的、階段、關鍵、方法等四方面分析。

從目的上思惟：若思想煩惱未生的不生，已生的斷除，就要以不放棄和正知正念來依止其對治的方便。

從階段和關鍵上思惟：在我轉入依止對治方便的時候，關鍵就是要有“不必動作就能持續不失常的正念”。

再從方法上思惟：如何才能由串習而形成無勤而不忘失的正念？

以這樣再再思惟為因，就會知道，只有依止善知識和見行相同的道友，在他們的攝持下，時時熏習，有疑惑能得到解答，有過失能得以糾正，有偏差會被提醒，這樣配合各方面能引生正念的因緣，才能培養出強有力的正念，而不是單憑想像就能成功的。

“此因”的作用：以此思惟為因，生起尋求善知識和善教授的意樂，就能值遇教授師、軌範師（堪布、阿闍黎）以及見行相同的道友，也可以從法本或錄音中接受教授，從而能以歡喜心行持應理的殊勝善法（惡行的對治。如是行持，已有的過失能夠改正，未生的過失則不升起。

總之，這是告訴我們，要想生起持續而堅固的正念，必須依止能生起它的因緣。

### 亥三、攝義

總須多聞善辨菩薩學處取捨，次於所知法義一切威儀恒依正念發動精進，故於所精進處要無錯誤。

此處，是要對“於所知法義一切威儀恒依正念”發動精進。

總的必須以多聞善加辨別菩薩學處的諸取捨處，其次對於所認識的法義，要在行住坐臥等一切威儀中恒時依止正念，應當對此發動精進。所以，對於所應用功之處，不錯亂為重要。

真正要發精進，依處是正念堅固，即對於所了知的法義，一切威儀中保持正念，這是精進的依處。正念的對境是菩薩學處的取捨，了知取捨又需依靠多聞而善加辨別，否則，正念便失去了依處。因此，修習精進應在兩處用功，一是努力具足善辨菩薩學處取捨的多聞，二是努力在一切威儀中依止正念。

戌四、由此身心堪能之理分二：一、真實  
二、雖難行不應捨棄

### 亥一、真實

第四，身心由此堪能之理，謂自在之力。

身心由此堪能之理，是說自在力。

如《不放逸品》說：必須善學菩薩學處，及受已不

學過患極重，當視煩惱猶如仇敵，於諸難行莫覺爲擔，應發心力視爲莊嚴。

此段是對《入行論·不放逸品》意義的歸納。

如《入行論·不放逸品》所說：一、必須好好學習菩薩學處；二、受戒之後不學學處，過患極重；三、應視煩惱爲仇敵；四、對於各種難行不要覺得是負擔，應發心力視爲莊嚴。

修善之前，應先憶念這四項內容。

於未修業前先修此等，破除身心於諸善事無堪能性一切怯弱，學菩薩行令成輕利。

在修善業之前，應先憶念以上《不放逸品》的內容，破除身心對於善事不堪能的一切怯弱，讓自己修任何菩薩行時，身心都能輕快猛利。

如云：“定於修業前，令一切有力，憶不放逸論，令自成輕利。”

如云：修習任何善業之前，一定要讓一切具有精進的力量。憶念《不放逸品》中的教言，讓自己修善業時身心不沉重、不疲軟而非常輕快猛利。

以時間、目的、方法、效果四者分析本頌：

時間是“於修業前”，不是正修時或修完後，而是在修任何善業之前，提前準備；

目的是“令一切有力”，爲了讓我們修一切善法時具有力量，身心振奮、具有活力；

方法是“憶不放逸論”，即憶念那些教言；效果是“令自成輕利”，身心變得輕快。

如是勳力能發何等精進耶？謂如樹棉去來飄動，隨風而轉，自內身心於善勇悍，隨勇悍轉。此後精進能善成辦，由生精進，乃能成辦一切資糧。

這樣努力能發起何種程度的精進呢？以比喻描述，就像棉絮來回飄動，隨風而轉，自己的身心對於善法勇悍，隨著勇悍而轉。此後就能很好地成辦精進，由引生精進，才能成辦一切資糧。

這一段的關鍵要於理解“自在力”的相狀和作用。“自在”就是自在而轉。棉絮輕柔，風能隨意讓它飄動，風吹向東，棉花就飄向東，風吹向西，棉絮就飄向西。這是比喻自在的力量。“身心”如棉，“勇悍”如風，身心隨勇悍而轉，如棉絮隨風飄轉，即勇悍一旦生起，身口意就隨之自在地運轉。

自在力的作用是“讓精進善能成辦”，以“善能精進”爲因，一切資糧都能成辦。《莊嚴經論》中說：“資糧善中進第一。”能夠成辦多少資糧完全依賴精進的程度。依《入行論》如法引發自在力，成辦精進，以勇悍自在能轉動身心，從而圓滿資糧。

如云：“如樹棉去來，隨風飄動轉，如是勇悍轉，由是事皆成。”

前三句是以風描述勇悍自在運轉的狀態，第四句是

說勇悍自在轉的結果。

如《入行論》說：就像風能隨意吹動樹棉來回飄動一樣，以勇悍能自在地帶動身心運轉，由此身語意的善事都能迅速成就。

若有勇悍心，善業就能輕而易舉地完成，而且徹底圓滿。做事遲緩、拖拉，總不能圓滿，或者身心疲勞、困苦，都是沒有自在力的表現。

須知勇悍、精進、資糧三法的因果關係，即：勇悍之風發起時，身心之棉便隨之自在而轉，以此能很好地成辦精進，精進不斷，就能成滿一切資糧。

《菩薩地》的定義：“攝善法及利有情，其心勇悍無有顛倒，及此所起三門動業。”可見勇悍是精進的核心的，一旦引生勇悍，就能發起身口意的動轉善業，故說“如是勇悍轉，由是事皆成”。

## 亥二、雖難行不應捨棄

又諸難行，惟應策勵，不應棄捨。

再者，面對種種難行，唯一應當策勵，不應放棄。在攝集善法和利益有情的過程中，不論遇到何種困難，遭受何種打擊，永遠不能放棄，唯一應當勉勵自己上進。

宋朝圓照宗本禪師，十九歲依止道升禪師出家。他平時為僧眾挑水、舂米、煮飯，不辭勞苦，晚上則在屋裡參禪。

升禪師問：“苦行者！荷負大眾的事務這樣辛苦，你勞累嗎？”

圓照說：“若捨一法，也不名滿足菩提。我決志此生親證佛法，怎麼敢說勞累？”

禪師菩提心真切，故能荷負種種難行而精進不退。我們應這樣思惟：

佛果是二利究竟，自利究竟即離一切過、證一切德，他利究竟即度一切眾生。其因當然就是對於成佛和利益眾生希求的欲——菩提心，這又要求勇猛進取一切離過、證德、利益眾生的修行。如果以難行而捨棄，就是直接損壞菩提心，而導致從大乘道中退轉。所以，菩薩遇到任何難行，都不能捨棄，唯一應當勉勵自己上進。無上大道非同兒戲，必須刻苦耐勞，晝夜不息地積一切德、斷一切過，才能圓滿。

如吉祥敬母云：“不修難行業，不獲難得位，故佛不自顧，令精進增長。”

如馬鳴菩薩說：世尊您深知，若沒有精進修持難行的善法，必定不能獲得難得之佛位，即無上大道須在艱難困苦中成就。世尊您明白了這個緣起規律，因此您在因地時，為了獲得佛果，不顧惜自己的身命，讓精進未生者生起，已生者輾轉增長。

以上按照《入行論》的妙軌，開顯了引發精進的方法，確實是“易解、便修、最圓滿”——詞句容易理解、

所緣境容易受持、方法最完善。

#### 未四、正修行時應如何修

第四，正修此時應如何行。隨發何精進，皆當具足六種殊勝及六波羅蜜多。精進施者，謂自住精進而安立他。餘如前說。

不論發起何種精進，都應當具足六種殊勝和六種波羅蜜多。精進的布施，是自己安住精進的同時，將他人也安立於精進中。其餘五度都如前所說。

以身作則才能帶動他人，這在四攝中的“同事攝”中將會詳講。“自住精進”是前提，所謂“己立而立人”，自己安住精進，才能把別人也安立於精進。

具足六種殊勝：

一、依殊勝：依菩提心發起精進。

求人天福報（求名聲、求恭敬、求升天）或者求一己之解脫，而發精進，依處都不殊勝。

二、物殊勝：總的發心修習一切種類的精進，行持個別精進時，也不忘總的精進意樂。

如果沒有想到“所有種類的精進，我都要修”，則沒有精進的總意樂。行精進時具有“無量精進誓願成”的願心，才是具有物殊勝。

三、所為殊勝：爲了讓一切有情獲得現前安樂和究竟利義，爲此目的而精進，即是所為殊勝。

此處要求事事不忘眾生。如果精進時忘了眾生，則

沒有“所為殊勝”。只爲一己、一家、一國，所爲都不殊勝，爲了所有眾生的利益，這種目的才殊勝。

四、善巧方便殊勝：以無分別智攝持精進，初學者以通達諸法無自性的智慧攝持。

精進時，不執著能精進的我、不執著所精進的事、不執著精進的行動，才有善巧方便殊勝。

五、迴向殊勝：精進的善根都迴向大菩提。

六、清淨殊勝：滅除二障。

“六種殊勝”是說波羅蜜多的特徵。精進不等於精進度，因爲若無六殊勝，最多只是精進，而不是精進度。

《大智度論》中以問答顯示波羅蜜多的特徵：

問：對任何善法精勤，都應稱爲精進波羅蜜多，爲何只有菩薩的精進稱爲波羅蜜多？

答：波羅蜜多是“到彼岸”的名稱，世間、聲聞、辟支佛的精進都不具足“到彼岸”的體相，因此不叫波羅蜜多。他們行精進時不具大慈大悲，捨棄眾生，不尋求十力、四無畏、十八不共法、一切種智，以及無礙解脫、無量身、無量光明、無量音聲、無量戒定慧等佛功德法，因此彼等的精進不叫波羅蜜多。菩薩永無止息地精進，一心尋求佛道，這樣修行稱爲精進波羅蜜多。……又菩薩精進不爲財富、地位、勢力，不爲身體，不爲生天，不爲作輪王、梵天、帝釋等天王，也不爲一己求涅槃，唯一爲了成佛、利益眾生，具有這些不共特徵的緣

故，而稱為菩薩精進波羅蜜多。又菩薩精進修一切善法時，都是以大悲為上首，就像獨子病重時，慈父一心一意尋找醫藥為孩子治療。菩薩的精進也以慈悲為上首，救拔一切眾生之苦，心中不暫捨棄。又菩薩的精進以通達實相的智慧攝持，行持六波羅蜜多，稱為菩薩精進波羅蜜。

《大智度論》云：“問曰：一切善法中精進多，今說精進波羅蜜，已入一切善法精進中？答曰：為佛道精進名為波羅蜜，諸餘善法中精進，但名精進，不名波羅蜜。問曰：一切善法中勤，何以不名精進波羅蜜，而獨名菩薩精進為波羅蜜？答曰：波羅蜜名到彼岸，世間人及聲聞辟支佛，不能具足行諸波羅蜜，是故不名為精進波羅蜜。復次，是人無大慈大悲，棄捨眾生，不求十力、四無所畏、十八不共法、一切智及無礙解脫、無量身、無量光明、無量音聲、無量持戒禪定智慧，以是故，是人精進不名波羅蜜。復次菩薩精進，不休不息，一心求佛道，如是行者，名為精進波羅蜜。如好施菩薩，求如意珠，杼大海水，正使筋骨枯盡終不懈廢，得如意珠以給眾生濟其身苦，菩薩如是難為能為，是為菩薩精進波羅蜜。復次，菩薩以精進力為首，行五波羅蜜，是時名為菩薩精進波羅蜜。譬如眾藥和合能治重病，菩薩精進亦如是，但行精進不能行五波羅蜜，是不名菩薩精進波羅蜜。復次，菩薩精進不為財利、富貴、力勢，亦不為

#### 精進波羅蜜

身，不為生天、轉輪王、梵釋天王，亦不自為以求涅槃，但為佛道、利益眾生，如是相，名為菩薩精進波羅蜜。復次菩薩精進修行一切善法大悲為首，如慈父愛子，唯有一子而得重病，一心求藥救療其病，菩薩精進以慈為首，亦復如是，救療一切心無暫捨。復次菩薩精進，以實相智慧為首，行六波羅蜜，是名菩薩精進波羅蜜。”

因此，六殊勝必須貫徹於一切精進中，如果沒有這個內涵，最多只是世間和小乘的精進，談不上波羅蜜多。總之，行持任何精進，都必須是為了佛道、為了眾生，發心時如此，迴向時也是如此。而且不執著精進相，那麼功德將廣如虛空，無量無盡。

《六波羅蜜多經》中比喻：就像大雨從天而降，若降至沙石鹽鹼地上很快就會乾竭；若降入大海之中，乃至海水未乾之前絕不消失。同樣，菩薩行善法時，若為自求解脫，則如大雨降至乾地上，善根不久便會消盡；若為一切眾生，則如滴水投入涅槃大海，此大悲願力由於眾生無盡的緣故，善根也無窮盡。

具足六波羅蜜多：由自己安住精進，而將他人也安立在精進中，是具有精進的布施；如法精進，防止聲聞獨覺的作意，是具有精進的持戒；精進時，忍耐勞累辛苦，是具有精進的安忍；對精進發起欲樂，是具有精進的精進；內心專一不雜小乘，所有善根都迴向大菩提，是具有精進的靜慮；了知能精進、所精進、精進如同幻

#### 菩提道次第廣論講記

化，是具有精進的般若。

### 未五、此等攝義

**第五，此等攝義。應當隨念發菩提心為諸行依而勤修習。**

應當隨時憶念發菩提心是菩薩萬行的所依，而勤修菩提心。

是否能進入大乘、大乘的深廣度如何，都要觀待菩提心。菩提心猶如一切佛法種子，又如大地，從菩提心中生長六度萬行。這樣隨念之後，精勤修習菩提心。

**則於精進為欲安立諸有情故，策發修學漸令增長。**爲了把一切有情安立於精進中，鞭策自己努力修學精進，使精進逐漸增長。

我們發增上意樂時，承諾荷負起一切眾生離苦得樂的重擔，其中一項就是要把盡虛空界的眾生一一安立在精進中，但這需要以實行來圓滿。若自己不學精進，焉能讓眾生精進？所以，唯有自己實修，才能安立眾生。應當以此認識發起對精進的修學。

### 次於大地所發精進修為願境。

其次，須以大地菩薩所發的大精進作為發願目標。

“修”是串習，是將“大地所發的精進”串習為自己心中的真實願境。

以下引經中聖者的精進境界，作為學人發願的目標。閱後應生起見賢思齊之心。

《大集經》云：“法悟比丘二萬年中常修念佛，無有睡眠，不生貪瞋等，不念親屬、衣食、資身之具。”

《自在王菩薩經》云：“金剛齊比丘修習正法，諸魔隱身伺之，千歲伺之，不見一念心散可得惱亂。”（有位金剛齊比丘修習正法時，魔眾隱身在一旁，準備伺機惱亂他，但一千年中都未見他生起一念散亂心，可以趁機惱亂。）

《念佛三昧經》云：“舍利弗二十年中，常勤修習毘婆舍那，行住坐臥正念觀察，曾無動亂。”（舍利弗二十年中勤修毗鉢舍那，行住坐臥都保持正念如理觀察，內心沒有動搖、散亂。）

《如來智印經》云：“輪王慧起捨國出家，三千歲繫念，亦不倚臥。”（有一位慧起轉輪王，捨棄王位出家修行，三千年中一心緣念正法，從不倚靠或躺下休息。）

《一向出生菩薩經》云：“阿彌陀佛昔為太子，聞此微妙法門，奉持精進，七千歲中脅不至席、意不傾動。”（阿彌陀佛因地做太子時，聽受了妙法，日夜奉持精進，七千歲中兩脅不靠席，內心也不動搖。）

《金剛般若經》云：“薩陀波侖菩薩，七歲經行住立，不坐不臥。”

佛在《大寶積經》中講述了兩位菩薩的精進：他們行持精進時，一千年中，沒有起念想躺臥；一千年中，沒有起念想坐下；一千年中，沒有一次彎身蹲著；一千年中，沒有起念分別食物的鹹淡、酸甜苦辣、味道好壞

等；一千年中，每次乞食時，從未看過布施者是男是女；一千年中住在樹下，從未抬頭看過樹的樣子；一千年中，衣服從未更換過；一千年中，沒有起過一念欲覺、悲覺、害覺；一千年中，沒有緣念父母、兄弟、姊妹等親人眷屬；一千年中，沒有起念仰觀虛空、日月、星宿、雲霞等景色；一千年中，沒有起念想從陰影處移到光亮處，或者從炎熱處移到清涼處；一千年中，在嚴寒時節沒有起念加厚衣，讓身體暖和舒適；一千年中，沒有起念談論世間無利益的話語。

雖然以上大菩薩的堅固精進遠非凡夫所能企及，但我們仍要瞭解大菩薩的精進是何等深廣、堅固，若能以大菩薩為榜樣發起廣大志願，則不會稍有境界就沾沾自喜。同時，我們也要知道慚愧，因為大菩薩一千年中心無雜念，而我們一年、一月、一天下至一小時中都做不到，如果再勉力行持少分精進，修學大乘恐怕十分困難。如果連眼前力所能及的精進都不發心修持，行菩提心何在呢？是否已流於空談呢？千里之行，始於足下，若不從低處實行，就無法到達高處。

**於初發業所行精進隨力勤學，尤應斷除精進不共所治諸怯弱等。**

因此，現在就應對初學者所行的精進，隨分隨力勤學，尤其要斷除精進不共的違品——怯弱等。

**又於所得菩提，及為一切有情與樂拔苦，經極長時**

**集無邊資糧行無量難行，先當勇悍擐精進誓甲。**

再者，對於所欲證得的菩提以及為了給予一切有情安樂、拔除有情苦難，經歷極長時間修集無邊資糧、行持無量難行，首先應當勇悍地披上精進誓言的鎧甲，在心中屢屢勇猛地發願心。

**《妙手問經》說：“若略發此廣大意樂，即已積集廣大資糧。”故當勤學。**

《妙臂請問經》中說：“只是稍微發起這種廣大意樂，就已經積集了廣大資糧。”所以應當對此精勤修學。

**若不學者，不能增長種性堪能，恒為眾多惡行染著，於餘生中亦極難學諸菩薩行。**

若不這樣修學，就不能增長大乘種性的功能，而且自相續會恒時被許多惡行（犯菩薩戒的罪垢）染著，來世也極難修學諸菩薩行。

**如是知已，雖尚未能如實修學，然心亦應趣向彼品，隨力隨能發勤精進，如《妙手問經》說，則於餘生少以功力，無諸苦難，速能圓滿精進波羅蜜多。**

這樣認識之後，雖然暫時還不能如實修學，但自己的心也應當嚮往此等，而且隨自己能力發起精進，那麼就會像《妙臂請問經》所說，來世稍用功力，不費很多辛苦，就能速疾圓滿精進度。

**未六、精進度總義分三：一、精進的自性  
二、趣入修習精進的方法 三、精進的差別**

## 申一、精進的自性

一、緣善所緣勇悍，即是精進。所緣必須是善法，意樂是勇悍心。

二、《菩薩地》詳細定義為：爲了攝集善法和利益有情，其心勇悍、無有顛倒，以及由此所引發的三門動業。

目的，是爲了攝集善法和利益有情；意樂，是內心勇悍而無顛倒；加行，是以勇悍心所引發的身口意之活動。因此，任何爲了攝集六度善法和利益有情的勇悍，以及由此引發的種種三門的造作，都是精進。相反，緣惡所緣勇悍，或者緣善所緣不勇悍，都不是精進。

### 申二、趣入修習精進的方法

即從多方面思惟精進的利益，對精進引發歡喜求取之心，又從多方面思惟懈怠的過患，發起厭離懈怠之心。欣、厭二心修到量時，自然就能轉入修習精進。

按照本論和各種教典中所說的利益、過患，努力思惟，一定會達到這種效果。

申三、精進的差別分二：一、認定精進的差別 二、發生精進的方便

酉一、認定精進的差別分二：一、擐甲精進 二、攝善法精進和饒益有情精進

擐甲精進是從意樂上定義，攝善法精進和饒益有情精進都是從所爲上定義。

## 戌一、擐甲精進

### 一、種類

緣善法勇悍的意樂，可歸納爲兩種：一是如《菩薩地》所說，對於利他發起廣大意樂，即擐利他意樂甲；二是如《攝波羅蜜多論》所說，對於積累資糧發起廣大意樂，即擐積資意樂甲。當然，論中只是略舉一例，告訴我們修心的方式，展開則有很多種，關鍵在於自己要依此發起意樂。

### 二、利益

《菩薩地》說：對擐甲精進稍許生起勝解及淨信，就已長養無量勇猛、發勤精進大菩提性，何況成就這樣的擐甲精進。此後，對於求證菩提和饒益有情，沒有任何難行事業能讓菩薩心生怯弱。所以，通過修習這樣的意樂，我們本有的大乘種性功能將如種子遇水般很快蘇醒。

本論總結說：發起少分擐甲精進的意樂，就能快速圓滿無邊資糧、清淨無量罪障，而成爲不退轉大乘道最殊勝的因緣；而且，若能對長劫修道等生歡喜，也就能快速成佛。反之，若對無邊菩薩行和長劫修行等沒有絲毫勇悍，只歡喜短期內快速成佛，如此反而距離成佛極其遙遠。因爲這種心態能障礙菩薩發起最偉大的志願力，而且這種似露水般的道心短暫、薄弱，憑這種心力豈能快速成佛？

我們積資淨障能達到何等量、何種速度，完全觀待發心，心量小、心力弱，量就小、速度就慢，心量大、心力強，量就大、速度就快。

雖然菩提道時間如此久遠，所化如此廣大，難行事業無量無邊，但菩薩內心始終沒有怯弱、退縮。爲了利他，乃至讓一位有情生起利那善念，菩薩也甘願在無量劫中安住地獄，這是何等勇悍的利他意樂！僅此一念心就能迅速積資淨障。

此勇悍意樂一旦引發乃至不退，就成了盡未來際勤發精進的動力源泉，無量上求佛道、下化眾生的精進行將由此不斷湧現。

由此可見，“諸法依緣起，住於意樂上”，意樂上提高一步，緣起就大不一樣，修行也就更進一層。基於這個原因，普賢行願中的每一願，都要求行人發無盡大願，所謂“虛空界盡，我禮乃盡，而虛空界不可盡故，我此禮敬無有窮盡，如是乃至眾生界盡、眾生業盡、眾生煩惱盡，我禮乃盡，而眾生界乃至煩惱無有盡故，我此禮敬無有窮盡，念念相續無有間斷，身語意業無有疲厭。”從禮讚到迴向都是如此發無盡大願。

## 戌二、攝善法精進和饒益有情精進

擐意樂鎧甲所要做的，就是攝集善法和饒益有情。由意樂推動的真實加行，就是後兩種精進。其中，爲了引發六波羅蜜多而修持加行，叫“攝善法精進”；對於

十一種事所含攝的饒益有情之事，發勤精進，叫“饒益有情精進”。

**酉二、發生精進的方便**分四：一、捨離障礙精進的違緣 二、修積護持、助長精進的順緣資糧 三、依靠捨違緣、修順緣發起精進 四、由此身心堪能之理

不論何種白法或者福慧資糧，欲讓未生者生起，必須依靠精進；讓已生者安住，也必須依靠精進；讓已安住者增長，仍須依靠精進。反之，若無精進力，則任何白法和資糧，未生的無法生起，已生的將會退失，未退失的無法增進。可見，修習精進極爲重要。若修行多年進步不明顯，其中一個重要的原因就是，從未發起過猛利的精進力。

認識了修習精進的重要性之後，再宣說引發精進的方法。

**戌一、捨離障礙精進的違緣**分二：一、認定違品 二、修習對治

首先認定違品，其次修習相應的對治法，斷除違品。

### 亥一、認定違品

精進的違品共有三種：推延懈怠、貪著下劣事業、怯弱。由於推延和耽著世間下劣事業，即使自己能修的善法也不會趣入；由於怯弱認爲自己沒有能力，導致沒有勇氣趣入修行。

若對世間瑣事感興趣，就很難對正法發起精進心。所謂“玩物喪志”，像天人沉迷在妙欲中，根本提不起心力修道。所以世法濃一分，佛法就淡一分。

**亥二、修習對治分三：一、修習無常斷除推延懈怠 二、修習業果斷除貪著惡事 三、如理思惟破除退屈**

### 金一、修習無常斷除推延懈怠

之所以會“推延”，是認為以後還有時間和機會修行。其對治是通過修習無常，了知機會極其難得，一旦失去就很難再得到，所以要珍惜當下的機會，立即投入修行。具體就是思惟：人身很快就會失去，一旦失去便會墮入惡趣，那時再想得到人身就太難了！所以只有這一次機會，不能再推延。

如此思惟的效果，即常常生起感到無暇的心。

### 金二、修習業果斷除貪著惡事

在我們的錯覺中，一直認為追求許多世間下劣的事業非常有意義、有價值，對正法反而生不起那麼強烈的希求心。造成這種顛倒的根源，就是業果愚，即：由業果愚串習成顛倒的心態，將正法拋在一邊，而熱衷於世間下劣之事。

其對治是思惟兩種行為的結果。

我們的行為只有兩種趨向，一是對正法精進，二是耽著下劣事業。首先要想清楚，走這兩條路所帶來不同

的結果。

思惟之後可以發現，唯有正法是能出生今生和來世無邊喜樂的因，其他無意義的閒談、掉舉等（諸如觀看影視節目、玩電子遊戲、遊山玩水、上網、逛超市之類）只會失壞現前的大利益，能引發將來眾多無意義的大苦。

我們原本是想離苦得樂，但耽著惡劣之事、遠離正法只會讓我們失去安樂、引生痛苦，這是一條可怕的歧途。認清利弊之後，應當下定決心捨棄世間事業，一心依止正法。

**金三、如理思惟破除退屈分四：一、於所應得破除退屈 二、於能得方便破除退屈 三、於安住修道處所破除退屈 四、於所應圓滿資糧破除退屈**

破除了推延和耽著下劣事業之後，心就可以轉入正法，但不應以此為足，因為這只是對總的正法能發勇悍，所以仍須進一步精勤修學最勝大乘。如果想讓自心從最初就趣入大乘，必須進而遣除對大乘的怯弱心。

### 木一、於所應得破除退屈

所破：認為自己無法成佛的怯弱心。

即認為：佛果是遠離一切過失、圓滿一切功德的果位，而我現在連修一種功德、斷一種過失都很困難，又怎能修成佛果？

這是對自己成佛沒有信心，如果真實生起了這種法

弱心，就會直接損壞希求成佛的菩提心，過失極大。所以，首先必須遣除這種心態，讓它沒有機會生起。

能破：如理思惟自己必定能夠成佛。

一、對比低等旁生而思惟：

佛陀曾以諍實語說過，諸如蚊蟲般的低等生命都能成佛。我身為人，得到如此善妙的根身，有智慧力觀察抉擇取捨，不可能不能成佛。

我們的智力遠勝蚊蟲，試想：蚊蟲能計算 1 + 1 嗎？能憶念三寶嗎？能為其他眾生著想嗎？能辨別善惡嗎？而人的心識極其靈敏，能辨別、能取捨、能計畫、能探索，能用自己的心去相應、信解甚深的空性、廣大之緣起以及不可思議的三寶功德。如果依靠人身不能成佛，那麼還有哪種所依身能成佛呢？

二、對比諸佛成道的歷程而思惟：

過去、現在、未來無量有情已成佛、正成佛、將成佛，這無量諸佛是如何成道的呢？是成佛之後再修菩薩道嗎？顯然不是！彼等都是從凡夫一步步進修，最終才圓成佛果的。

諸佛當初也曾是下劣凡夫，做過妓女、屠夫，墮過地獄、餓鬼、旁生，連基本的斷惡行善都不懂，但是經過逐步串習，最終也登上了佛地。所以，諸佛因地也和我一樣，甚至比我的處境低劣千百倍，即便如此，他們都能修行成佛，我為何不能呢？比如：某人從打工仔奮

精進波羅蜜

鬥成爲大財團的總裁，他是一步步發展成功的。想成爲總裁的人只要積聚和他同等的因緣，一定能成功。

這樣思惟之後便會明白，只要自己從現在開始，實行如是方便、如是修道、如是精進，最終必能成佛。

## 木二、於能得方便破除退屈

所破：認爲自己無法行持施捨頭目腦髓等難行的法弱心。

能破：如理思惟如是行施等的利益及時機。

一、從利益上對比思惟：

如果我不修行而放任自流，必將在生死中感受無量劇苦，卻未成辦任何利益。現在修行無上菩提所受之苦苦，尚不及前者之一分，卻能成辦自他的大義利，所以理應安忍，如同以忍受小苦來治癒大病苦一般，非常值得。

如是思惟之後，斷除法弱，讓心勇悍起來。

二、從階段上思惟：

佛陀並未要求我們最初就行持此等難行，而是先讓我們對布施串習熟練，直到對施捨身肉如施菜葉般不覺是苦時才行持。所以實際行持時，一點也不苦，爲什麼我要畏懼呢？比如，學走鋼絲，看似危險，其實只要經過常規培訓，技藝一旦成熟，走鋼絲也能如履平地般輕鬆自如。所以，並非讓人一開始就走鋼絲，根本不必要懼怕。

菩提道次第廣論講記

### 木三、於安住修道處所破除退屈

所破：認為修大乘道要在生死中受生無數次，並且經受各種痛苦磨難，故而無法承受的怯弱心。

能破分二：一是思惟菩薩在生死中受生無苦唯樂；二是思惟時間長久並非產生厭離的因。

一、思惟：若有身苦、心苦兩種，身苦來自惡業，心苦來自邪分別。菩薩已止息了身口意的惡業，故身體不會感受苦報；菩薩以智慧觀見生死宛若夢幻，而不起邪分別，因此心也不苦。

菩薩不僅沒有身心的苦憂，而且在生死中度眾生時，以廣大的福德力能讓身體增長安樂，以善巧的智慧力，能令內心增長安樂。

二、思惟：時間長久並不是令心厭離的因。如果痛苦很深重，則一秒鐘也不願接受；若身心安樂，則億萬年也不覺厭煩。所以，受苦才是厭離的因。

再者，利他是安樂的源泉，在輪迴中度眾生，時間越長久安樂就越大，為何要畏懼長劫度生呢？所以，不僅不需畏懼，還應以歡喜心發願能早日如是行持。

### 木四、於所應圓滿資糧破除退屈

所破：認為成佛必須圓滿無邊資糧而自己無法成辦的怯弱心。

能破：思惟有方法圓滿無邊資糧。

因為資糧都是在心上安立的，只要將心量擴展至無

限廣大，無邊資糧並不難圓滿，即發起廣大願心“爲了利益無邊有情、求證佛果無邊功德，我甘願安住無量劫，修積無邊資糧”，以這種發心受取律儀。從此，不論睡眠還是覺醒、心散亂還是不散亂，始終不斷增長量如虛空的大福德，所以無邊資糧並不難圓滿。

一般人往往會有“佛果太高”、“大乘修行太難”、“在生死中度眾生太苦”的畏難心理，但我們以理智觀察之後發現，佛果並非高不可攀，菩薩行串習熟練之後也不困難；到了一定階段入生死中度眾生根本就不苦。若將這些辨別清楚，就能破除內心的怯弱，消除修習精進的障礙。

總之，遇到問題要勇於面對，怯弱的心態不但於事無補，而且只會讓自己更加退縮不前。所以，應善加了知能修證菩提的方法，提起心力，如是成辦利益如在掌中般有把握。

### 戊二、修積護持、助長精進的順緣資糧分

四：一、發勝解力 二、發堅固力 三、發歡喜力 四、發暫止息力

修積護持、助長精進的順緣資糧，即發起四種力：勝解力、堅固力、歡喜力、暫止息力。

#### 亥一、發勝解力

以下分別以“定體相”、“知緣起”、“明必要”、“懂方法”來解釋勝解力。

## 一、定體相

勝解力的勝解是特指欲樂。

## 二、知緣起

信、欲、精進三者，前前為因，後後為果，即信為欲依、欲為進依（信為欲的所依，依信生欲；欲為精進的所依，依欲生精進）。

## 三、明必要

《入行論》說：“於法離勝解，感如此困乏。”正因為遠離了對法的勝解，才感得身心世界如此貧乏。比如，因為對業果沒有勝解，沒有欲樂斷惡行善，才導致財富、相貌、壽命、健康等不圓滿；因為對四諦沒有勝解，才會愛著生死而不斷輪迴，非常缺乏解脫道的功德——出離心、戒定慧等。

## 四、懂方法

引發勝解的方法，總的是恆時思惟業果，特別是思惟菩薩行的利益和違越菩薩行的過患。以此思惟對黑業、黑果發深忍信，就能生起捨黑業、黑果的欲；對白業、白果發深忍信，就能生起取白業、白果的欲。

再思惟：入大乘門是發菩提心，即立誓要遣除自他一切過失和引發自他一切功德。事實上，要讓每一種過失及其習氣究竟清淨，或者讓每一種功德畢竟圓滿，都必須經歷多劫修習，然而現在卻不見我有除過、引德的一分精進。這樣思惟之後，呵責自己，鞭策自己精進。

## 亥二、發堅固力

### 一、定體相

所謂堅固力，即無論做任何善事，在發起精進之後都能堅持到底的心力。

### 二、慎決定

我們行善有兩種方式：一是首先草率決定，然後中途退轉；二是首先慎重考慮，一旦決定之後就不再改變，堅持到底。

### 第一種做法的過患：

（一）養成壞習性：從等流果來說，如果養成凡事到了中途就捨棄誓願的習慣，以等流力，來世也會捨棄所受學處。如此一來，今生之中將會增長許多惡業，來生也會增長苦果。

（二）行善效果不圓滿：如果半途而廢，則之前所下功夫基本上都成了“無用功”，連這件事都沒有完成，而且也會障礙其他事的圓滿。

### 第二種做法的利益：

（一）養成好習性：做任何事都能有始有終。

（二）效果圓滿：每件事善始善終，所作皆有意義。有一種人不論做什麼事都不圓滿，總是很輕率地趣入，到了中途就放棄。這種惡習若不痛加改正，將來過患無窮。

### 三、修三慢

爲了讓自己的誓願究竟，應當修三種慢——業慢、功能慢和煩惱慢。

### （一）修業慢

思惟要依靠自己修道，完全不依賴別人，以培養獨自修行的自信心。

### （二）修功能慢

從能力上思惟“眾生都是隨煩惱而轉，自利尚且無法成辦，何況他利，他們不像我能引發自他二利，故我應當勤修。”又思惟“人們對下劣事業尚且精進不捨，何況我所行持的事業能引發極其善妙的果報，爲何不勤作呢？”這樣思惟之後，勤修善法。

### （三）修煩惱慢

在任何情況下都應輕視煩惱，讓心高昂起來，即思惟“我應當打敗煩惱，絕不讓煩惱戰勝我。”爲了勝伏違品，而讓自己的心勇悍、堅定。

必須發起煩惱慢的理由：如果在煩惱面前軟弱、怯法，則小小的障礙也能損害自己；若能發起慢心，障礙再大也能勝伏。

總之，修任何善法之前，首先要去除依賴心，下決心由自己獨立完成；而且要有“別人做不了，只有自己能勝任”的英雄氣概。正修時要讓心堅固，只允許向外打倒煩惱，不讓煩惱向內摧毀自己。此外，還要思惟中途捨棄誓願的嚴重過失，然後不論行任何善法，一旦立

下誓願，都要圓滿。尚未獲得穩固之前，都應好好修心。

## 亥三、發歡喜力

### 一、定體相

未趣入時歡喜趣入、趣入之後不願中斷的無飽足的心力，就是歡喜力。

有了歡喜力，就能讓我們行善時樂此不疲、持續不斷。這是修習任何善法時不可或缺的。

### 二、懂方法

以如理思惟利益，引起歡喜心。

（一）思惟：善業的果報是安樂，既然我對安樂沒有滿足，則對安樂之因的善業也應當無飽足。雖然世人所作的事業能否獲得安樂尚不一定，但他們都能歡喜地勤作，我所作的善法必定能得大安樂，所以我應當對此倍感歡喜，而且要比他們更加精進。

（二）思惟：享受五欲雖然暫時有一點快樂，但後患無窮，世人追求五欲尚且沒有滿足，何況我所修的善法能帶來現前、久遠的無邊安樂，而且是極其清淨的無罪安樂，爲什麼我要滿足呢？這樣思惟之後，讓心歡喜。

### 三、明修量

歡喜力要修到哪種程度才算到量呢？須達到如象群奔向水池般的踴躍之心。若能發起這樣的踴躍心，則諸如“一開始不願意趣入”、“中間心理疲憊”、“無精打采”、“煩悶難耐”等不良狀態，都能改善。

#### 亥四、發暫止息力

應當把握兩個捨：一、身心疲勞時應當放捨，休息好了立即再發精進；二、完成一件事之後必須放捨，要對更高的境界發起精進。

如果讓身心過度疲勞，則會引起對修行的厭煩，從長遠來看非常不利。雖然一時勇猛精進，但中途厭捨而成了虎頭蛇尾。

其次，如果成就少許功德便覺得足夠，則會障礙自己生起後後的殊勝功德。人若滿足現狀而無上進心，就會墮入懈怠坑中，葬送遠大的前途。

再說發精進的規律，就是心要不急不緩，如流水般相續不斷。這是說用功過猛或太散緩皆非中道，而且貴在長期堅持。

實際上，一切行為都要恰到好處，合乎節奏。比如：走路時，身體不緊不松，步伐不急不緩，自自然然就可。我們修行也要注意調節身心，繃得太緊或太鬆都會出問題。

#### 戌三、依靠捨違緣、修順緣發起精進

通過對治違緣壓伏了違品，又能善巧發四種力之後，就應發起欣樂力，即發起取精進之力。

發精進斷煩惱時，不能只顧在一個方面對治，而應同時兼顧許多方面，進行綜合對治。就像一人與萬人敵，要眼觀六路、耳聽八方，在和一個敵人作戰時，還

要防備其他敵人襲擊，見有敵人過來，立即要及時調整對治；否則，只對治一個方面而不顧其他，期間又會被其他煩惱損害，這樣利益和損害相當，則很難進步。

其次，和煩惱戰鬥時，如果失去正念，就要立即提起。能否做到這一點，關鍵在於對因果是否有畏懼心。如果深信因果，真正恐懼失壞正念、被罪業染汙而墮落惡趣，自然會十分警覺。

依止正念正知的方式，是將注意力集中在心上，保持高度警覺。煩惱剛生起時，立即迎面遏制，而且不僅是遏制，還要發起兩種心——對犯罪不歡喜的心和發誓不再犯的心。

要能一直保持有力量的正念，其最勝因是和善知識、善友共住以及依止多聞等。

總之，我們應當用功之處：一是多聞，並以智慧善加辨別學處的取捨，因為依智慧簡擇之後，正念才有明記的對象；二是依止正念（所了知的法義），在一切威儀中都依止正念發動精進。

#### 戌四、由此身心堪能之理

由此身心堪能之理，就是發起自在力。

首先必須憶念《入行論·不放逸品》中的教言，斷除一切心不堪能的怯弱，讓身心變得輕利。按這樣努力，就能生起以勇悍隨意帶動身心運轉的自在狀態，就像以風力能隨意帶動樹棉那樣；從此便能很好地成辦精

進，再由精進成辦一切資糧。

午五、靜慮分五：一、靜慮自性 二、修波方便 三、靜慮差別 四、正修波時應如何行五、此等攝義

學習靜慮波羅蜜多分五：一、靜慮自性；二、修波方便；三、靜慮差別；四、正修波時應如何行；五、此等攝義。

未一、靜慮自性

今初。

住所緣境心不散亂，善心一境性。

靜慮的自性，即安住所緣境心、不散亂、妙善的心一境性。

“心一境性”，即令心安住於某一所緣境的體性。“善”是讚歎“心一境性”極為善妙，具有超勝散亂心的境界、受用、力量等。《瑜伽師地論》說：“繫心於此一所緣境，是故說名心一境性。”將心繫在這一所緣境上，所以稱為“心一境性”。

如《菩薩地》云：“謂諸菩薩於菩薩藏聞思為先，所有妙善世出世間心一境性，心正安住或奢摩他品或毗鉢舍那品，或雙運道俱通二品，當知即是菩薩靜慮自性。”

如《菩薩地》所說：諸菩薩以聞思菩薩藏為前行，所有妙善的世間心一境性和出世間心一境性，心無顛倒

靜慮波羅蜜

菩提道次第廣論講記

地安住於奢摩他品或毗鉢舍那品，或奢摩他和毗鉢舍那雙運道同時通於二品，應知這就是菩薩靜慮的自性。

“於菩薩藏聞思為先”，即對菩薩藏努力聞思，是成就靜慮的前方便，若缺乏聞思，則難以成就靜慮。

《入行論》云：“既發精進已，意當住等持。”

《入行論》說：發起精進之後，內心應當安住等持中。

總之，以菩提心引發，對於菩薩行的所緣境，心一境性，即是大乘靜慮的自性。

未二、修波方便

第二，修波方便，謂當思惟修習靜慮所有勝利，及不修過患，奢摩他時茲當廣說。

趣入修習靜慮的方便：應當思惟修習靜慮的勝利和不修靜慮的過患，這在講奢摩他時會詳細宣說。

宗大師歸納說：修持靜慮能於心自在，猶如國王能隨欲而轉。不修靜慮，內心散亂，則世間禪定尚且不能成就，何況無上菩提。

或者，修習靜慮能成就五神通，獲得見與不見的功德，能將他人也安立於六度中；不修靜慮，則無法讓心安住，不能止息煩惱，三門趣入不善業，不能證得神通等特殊勝功德，縱然獲得也無法增長等。

未三、靜慮差別

第三，靜慮差別。

靜慮的差別，包括自性、品類、作業等方面的差別。

**如前所引，就自性分二，謂世、出世。**

如上所引《菩薩地》的說法，從自性上分爲世間靜慮和出世間靜慮兩種，即凡夫位的靜慮和聖者位的靜慮。

**就品有三。**

從品類上分有三種：奢摩他品靜慮、毗鉢舍那品靜慮、雙運道俱通二品靜慮，也就是奢摩他類的靜慮，毗鉢舍那類的靜慮，既通於奢摩他又通於毗鉢舍那止觀雙運道的靜慮。

**就作業分，謂身心現法樂住靜慮、引發功德靜慮、饒益有情靜慮。**

從作業（作用）上分爲三種：身心現法樂住靜慮、引發功德靜慮和饒益有情靜慮。

**初謂住定即能引生身心輕安所有靜慮；二謂諸靜慮能引神通、解脫、遍處及勝處等共諸聲聞所有功德；三謂有靜慮能引十一種饒益有情事。**

一、身心現法樂住靜慮，即安住定中能引發身心輕安（須達到欲心一境才有輕安）的所有靜慮。

二、引發功德靜慮，即能引發五神通、八解脫、十遍處、八勝處等和聲聞共同的所有功德的靜慮，以及能引發、能安住種種殊勝不可思議、不可度量的十力種性所攝等持的不共聲緣的靜慮。（後一句是依照唐譯《瑜伽師地

論·卷四十三》補寫。《瑜伽師地論》中講到共和不共兩種功德，此處或許是抄寫或刻版時紙漏。）

三、饒益有情靜慮，即能引發十一種饒益有情事的靜慮。

以上這三種靜慮其實都是心一境性，只是就不同作用的角度安立爲三種。

**未四、正修波時應如何行**

**第四，正修彼時應如何行。隨修何善三摩地，皆當具足六種殊勝、六波羅蜜多。自住靜慮亦安立他，是靜慮施，餘如前說。**

正修靜慮時，應當如何行持：不論修何種三摩地，都應具足六種殊勝和六種波羅蜜多。自己安住靜慮，也把他人安立在靜慮中，這是靜慮的布施，其餘如前所說。

靜慮具足六種殊勝：

一、依殊勝：依菩提心發起而修靜慮。

二、物殊勝：總的所有種類的靜慮都應無餘行持（這才是法門無量誓願學的體現），而且，修某種靜慮時，也不忘失修一切靜慮的總意義。

三、所爲殊勝：修靜慮的目的，是爲了讓一切有情獲得現前的安樂和究竟義利。

四、善巧方便殊勝：以無分別智攝持，初學者以通達諸法無自性的智慧攝持。

五、迴向殊勝：每次修靜慮的善根都迴向無上菩提。

六、清淨殊勝：滅除煩惱障和所知障。

修靜慮時，如果只是閉起眼睛修所緣境，修前不發菩提心，也沒有“靜慮無量誓願學”的意樂，修靜慮的目的也不是為令一切眾生獲得暫時、究竟的利益，更沒有以空性智慧攝持，最後又沒有迴向無上菩提，如此則非大乘的靜慮修法。所以，對於六殊勝中自己能修的面，都應實際修持。

靜慮具足六度：

自己安住靜慮的同時，將他人也安立在靜慮中，是具有靜慮的布施；防止聲聞獨覺的作意，是具有靜慮的持戒；修靜慮時安忍損害、辛苦，對於靜慮勝解不動，是具有靜慮的安忍；爲了使靜慮加倍增長而發起欲樂，是具有靜慮的精進；繫心一境，不雜小乘，善根唯一迴向大菩提，是具有靜慮的靜慮；了知能靜慮、所靜慮、靜慮如同幻化，是具有靜慮的般若。

爲何對每一度都要提及“具足六種殊勝和六波羅蜜多”？

答：因爲受了菩薩戒之後，不修靜慮有過失，修靜慮則有功德，而修時又須具足六種殊勝和六波羅蜜多，若無此等內涵，則不能成爲加行和意樂清淨的菩薩行，最多只是世間或小乘的靜慮。

與世間、小乘共同的靜慮——四禪八定等，若具足六種殊勝、六度而修習，便成爲大乘不共的修法。此外，

還有與世間、小乘不共的大乘靜慮，比如《五波羅蜜多經》、《入行論》、《修行次第論》等中所說的自他相換、自輕他重、大悲、菩提心、善根皆迴向菩提、一心專注一切種智等等的三摩地，都屬於大乘不共的靜慮。

### 未五、此等攝義

**第五，此等攝義。隨念發心爲諸行依而正修習。**

隨念發心是菩薩行的所依而修習，即憶念發心是諸行的所依而勤修菩提心。

**則於無漏靜慮爲欲安立一切有情，策勵修學。此堅固增長已，以地上諸靜慮作所願境。雖未能生圓滿靜慮，亦應時時精進不捨，隨力學習心一境性諸三摩地。**

若能依此勤修菩提心，就會爲了將一切眾生都安立在無漏靜慮中，而策勵自己修學。在此想法堅固、增長之後，須以登地上聖者的諸靜慮作爲所希求的對境。雖然目前還不能生起圓滿的靜慮，也應恒時精進不捨，隨自己的能力學習心一境性的各種三摩地。

**若不爾者，恒違學處罪所染著，於餘生中亦極難學菩薩等持所有學處。**

若不發願、不時時隨自己的能力勤修靜慮，就會恒時被違犯學處的罪業染著，來世也很難修學菩薩等持的所有學處。

受菩薩戒即是立誓修學六度四攝，若捨棄靜慮而不修，就會恒時違背菩薩學處，而被犯戒的罪垢染汙自己

的相續。

若能學者，即於現法亦少散亂心，所修善行勢力強盛，當來亦如《妙手問經》說，身心喜樂，靜慮波羅蜜多極易圓滿。

若能依此修學，即便今生也會減少散亂，能使所修善行的勢力強盛，來世也會像《妙臂請問經》所說，身心喜樂，很容易圓滿靜慮波羅蜜多。

於奢摩他時當廣解釋，故此不說。

靜慮的修法將在奢摩他章中廣泛解釋，所以此處即不多說。

午六、般若道理分五：一、慧之自性 二、生慧方便 三、慧之差別 四、正修慧時應如何行 五、此等攝義

學習般若波羅蜜多分五：一、慧之自性；二、生慧方便；三、慧之差別；四、正修慧時應如何行；五、此等攝義。

未一、慧之自性

智慧之自性，即智慧自身不同於其他法的體性。

今初。

慧謂於所觀事能揀擇法，此處是說通達五明處等慧。

智慧總的來說，是對於所觀的事能簡擇諸法，即能

夠辨別一切所知法，同時能夠斷除疑惑，此處則特別講述通達五種明處等的智慧。

《成唯識論》說：“云何為慧？於所觀境簡擇為性，斷疑為業，謂觀得失俱非境中，由慧推求，得決定故。”（慧的體性，是簡擇所觀察的對境，其作業是斷除疑惑，即在觀功德、過失和非功德非過失的境中，通過慧的推求而獲得決定的緣故。）所以，慧有分別事理、決斷疑念的作用，也就是通達事理的作用。

如《菩薩地》云：“謂能悟入一切所知，及已悟入一切所知揀擇諸法，普緣一切五明<sup>55</sup>處轉，一、內明，二、因明，三、醫方明，四、聲明，五、工巧明，當知即是菩薩慧之自性。”

如《菩薩地》說：能悟入一切所知及已悟入一切所知而簡擇諸法，緣一切五明之處而轉，應知這就是菩薩智慧之自性。

能悟入慧者，是未得地前慧；已悟入者，是得地慧。

“能悟入慧”是指登地前的智慧，“已悟入慧”是指登地的智慧。

未二、生慧方便分二：一、真實義 二、旁述

申一、真實義分三：一、總說 二、廣說

55 五明：內明、因明、醫方明、聲明、工巧明。

### 三、攝義

#### 酉一、總說

第二，生慧方便，謂當思惟生慧功德及未生之過失。讓心趣入智慧的方法，就是思惟智慧生起的功德和未生的過失。

其有無通達如實無我性慧之功德過失，毗鉢舍那時茲當廣說。

“通達如實無我性慧”：通達空性的智慧。

其中，具有證悟空性智慧的功德和缺少證空慧的過失，將在毗鉢舍那章中詳細講述。

今當略說所餘德失。

以下簡略講述其他方面的功德和過失。

酉二、廣說分二：一、具有智慧的功德 二、不具智慧的過失

先說功德。

戌一、具有智慧的功德分八：一、慧是現後一切功德根本 二、慧如施等五度之目 三、其餘功德皆需智慧 四、信等根以慧為主 五、以慧為依能令施等五法清淨 六、似有相違的功德由慧能令無違 七、二諦的建立及諸經論開遮的差別，由慧能令無違 八、總說一切功德從慧生

亥一、慧是現後一切功德根本

此中慧是現後一切功德根本者。

智慧是今生和來世一切功德的根本。

如龍猛菩薩云：“慧為見不見，一切功德本，為辨<sup>56</sup>此二故，應當攝受慧。”

如龍猛菩薩所說：智慧是能現見的現世功德和不能現見的後世功德這一切的根本，為了成辦這兩類功德，應當攝取智慧。

“明是求法義，及大解脫本，故應先敬持，大般若佛母<sup>57</sup>。”

“明”是智慧。“法”、“義”、“解脫”，分別是指今生安樂之法、來世增上生之義利、出世間之解脫。“本”是根本，意為能生或依處，如枝葉花果從根產生，根即能生。

能令今生安樂之法、來世增上生之義利乃至出世間之解脫生起的根本，即是智慧，因此求解脫者首先應當恭敬受持此大般若佛母。

亥二、慧如施等五度之目

慧如施等五度之眼者。

智慧就像布施等其餘五度的眼目。何以將智慧比喻為眼目呢？

菩提道次第廣論講記

般若波羅蜜

<sup>56</sup> 原文“辨”應改為“辦”。

<sup>57</sup> 大般若佛母：般若能生三世諸佛，故稱為佛母。

如《攝頌》云：“若時爲慧所攝持，爾時獲眼得此名，如畫事畢若無眼，未畫眼來不得值。”

如《般若攝頌》所說：何時若被智慧攝持，爾時就獲得了眼目，而得到波羅蜜多的名稱。就像唐卡畫完，如果沒有畫上眼睛，就得不到繪畫的工錢。

畫家畫完唐卡的總體之後，會選擇一個吉祥日畫上眼睛，若不開眼就得不到工資。這是比喻：若無般若攝持而修布施等前五度，則得不到波羅蜜多的名稱和功德。

### 亥三、其餘功德皆需智慧

於餘功德皆須慧者。

其餘功德都需要智慧。

譬如妙金所作莊嚴，雖已殊妙，若更嵌飾帝青等寶，尤爲可意。如是從施乃至靜慮五種金莊嚴具，若以揀擇理非理慧細寶<sup>58</sup>嵌飾，更爲稀有。

比如，金子所打造的首飾雖然已經很美觀，但如果再鑲嵌上藍寶石等珍寶，就更加賞心悅目了。同樣，布施乃至靜慮等五種金莊嚴具，若以簡擇是理、非理的慧寶鑲嵌，則更加珍貴稀有。

爲何說智慧能令布施等更加稀有呢？

由此能令施等五法成清淨故，猶如意識能於眼等五

58 鈿寶：器物上鑲嵌的金銀、貝殼等珍寶。

根之境分別德失，而爲進止。

因爲通過智慧抉擇的作用，能讓布施等五法成爲清淨的緣故，猶如第六意識能對眼等五根的所緣境分別功德和過失，從而如理取捨。

六識中的前五識只能取境而不能分別，全靠第六意識辨別所境的好壞等，而進行取捨。比如：耳識取聲音，由意識辨別聲音有害，才知捨離；辨明聲音有益，才知繼續緣取。所以，意識能對五根的對境辨別功德、過失，從而指揮三門合理地取捨。

同樣，若無智慧的抉擇、引導，前五度則就不知如何取捨，即便做了也是盲目而行。只有依靠智慧，才能辨別哪些清淨、哪些低劣、哪些殊勝等，由此捨離雜染、積聚清淨之法，捨離低劣、取證高勝，從而使前五度逐漸清淨、圓滿。因此說，前五度的金莊嚴具若以慧寶嵌飾，則更爲稀有。

如吉祥勇云：“此施等福德，若有妙慧力，如諸金莊嚴，嵌寶尤光顯。”

就像吉祥勇所說：這些布施等福德若能借助妙慧的力量，那就像黃金飾品再鑲上寶珠，尤其顯得光彩奪目。

“慧於彼彼義，增廣功德力，如根於自境，由意願其力。”

其他五度每一種遭除過失、成辦功德的能力，都需要以智慧來增廣。就像五根對於自己的所境，需由意識

來顯示它的力量。

#### 亥四、信等根以慧為主

如是信等根中以慧為主，若有慧主，則善了知施信等德、慳等過失，次乃善巧盡諸煩惱、增長功德所有方便。

同樣，信等五根（信根、精進根、念根、定根、慧根）中以慧根為主，如果有了主要的慧根，就能無誤了知布施、信心等的功德，以及慳吝、懷疑等的過失。其次，唯有智慧才能善巧掌握斷除煩惱、增長功德的方法。

總之，不論修習何種功德，最初要讓未生者生起，中間要讓已生者不退，最後要讓不退者增長，步步都要依靠智慧。比如修信心：最初若未以智慧觀察信心的對境——功德等，信心就無從生起；中間若不繼續以智慧觀察信心的對境，已生的信心將會退失；最後若未以智慧詳加辨別分析，信心也難以增長。

須以智慧為主的原因：其他善根不能依自力辨別自身的功德和違品的過失。比如，布施自身不能分析布施的功德和慳吝的過失，僅僅以布施不能成爲遣除過失、增長功德的方便，而智慧則能依靠自力辨別功德和過失，成爲斷除過失、增長功德的方便。

離開了智慧，其他功德就像盲人一樣，無法成辦任何所求。任何善法都必須依靠智慧來成就，因此無論要成辦任何功德，都不能缺少主導者——智慧。

如云：“信等根中慧為主，如餘根中須意識，有此爲主知德失，亦能善巧斷煩惱。”

如吉祥勇所說：在信等五根中以慧根爲主，就像眼等五根必須依靠意識，有慧根作主，就能認識功德和過失，也能善巧地斷除煩惱。

#### 亥五、以慧爲依能令施等五法清淨

又諸菩薩將自身肉施諸求者，如從藥樹而取，無慢怯等分別變異，亦因智慧現證真實。

“無慢怯等分別變異”：“慢”是內心高舉，認爲自己了不起；“怯”是內心畏縮，認爲自己不堪能。慧力若強，就沒有傲慢、怯弱等分別。

菩薩把身肉施捨給乞者，就像從藥樹上摘取一樣，沒有傲慢、怯弱等分別念，這也是因爲以智慧現證了實相的緣故。

又由慧故，能觀生死、涅槃所有衰損，爲利他故，修學尸羅，能令戒淨。

菩薩依靠智慧能夠觀見所有生死和涅槃的衰損，爲了利他而修學尸羅，以此能使戒律清淨。

由慧通達忍與不忍功德過失，令心調伏，則邪行眾苦無能奪轉。

菩薩由智慧通達安忍的功德和不安忍的過失，以慧力調伏自心，則任何有情以邪行損害等眾苦都不能奪轉。

由慧善知為應精進事，即勤修彼，道極升進。

以智慧了知所應精進之事，即對此勤修，而且，以慧力能使修道進步極快。

以智慧力能使修行進展快、效率高。

又住真實靜慮所有最勝喜樂，亦是由慧依止正理之所引發。

又安住真實靜慮的所有最勝喜樂，也是由智慧依止正理而得以引發的。

故淨施等五法，以慧為依。

因此，能讓布施等前五度清淨的依處，就是智慧。

以下一一具體說明“淨施等五法以慧為依”。

若無智慧而行布施，就會被煩惱染汙，不是心生高慢認為只有自己行，就是心生怯弱認為自己不行。相反，若有智慧認識煩惱的過患，就能發心對治而遣除傲慢和怯弱。

持戒方面，在生起“我能修頭陀行”的慢心或者“我不堪行持”的怯弱時，均要依靠智慧遣除。而且，唯依智慧才能使持戒成為利他的方便，並且令戒律清淨不雜違品。

安忍方面，依靠智慧才能覺察自己生起了“我安忍工夫很好”的慢心，或者瞋恨、怯弱等障礙，而及時對治，使安忍清淨並且增長；而且，以慧力才能在遭遇眷屬的邪行或身心的痛苦時，安然不動心。

以智慧能促發精進，比如：以智慧能了知如何善調身心，使精進持續不斷，能讓一切行為善巧、靈活、怡到好處。或者，依靠智慧能夠抉擇，需著重在哪些方面精進，如何按部就班地精進，如何利用環境、安排時間精進，如何有效率地精進，如何與人合作共行精進，如何圍繞一個中心、多方面起到利益而精進，如何配合自力、他力來精進……。可以說，世上任何進步、改良與發明創造，都源自於智慧。

以智慧能使靜慮清淨，比如：修定而不生我慢、善巧修定的方便而獲得禪定，安住禪定的善樂而不味著等，都需依靠智慧才能成辦。

所以，布施等前五度能否清淨，都要觀待智慧。總之，任何修行及事業的成辦，都需要依靠智慧抉擇並且善巧地處理，這是“以慧為依”的含義。

如云：“菩薩開慧眼，雖施自身肉，如從藥樹取，無別無高下。”

這是說，智慧能令布施清淨。

如云：菩薩現見實相，開了慧眼，雖然割下自己的身肉布施，卻像從藥樹上摘取一樣，沒有我愛執以及對所施物執著的分別，也沒有“唯我能做”的高慢和“我不堪施身之苦”的怯弱。

我愛執、對所施物的我所執、布施時高慢或怯弱之心、對功德的執著、不清淨的動機和行為，這些染汙依

靠智慧都能淨除。因此，智慧能令布施清淨。

又云：“慧見三有獄，勝解<sup>59</sup>度世間，持戒非自利，何況爲三有！”

這是說，智慧能令持戒清淨。

“三有獄”，即欲界、色界、無色界都困於生死之中，恆時遭受三苦逼迫，無一刻自在，因此將“三有”比喻爲牢獄。

又說：菩薩以智慧觀見人天增上生等三界，如同火宅、牢獄，如實照見苦諦，由見苦而激發救度有情出離生死的欲樂。因此，菩薩持戒不是以自利爲主，而是一心爲了利他，尙且不求一己的解脫，何況三有的圓滿。可見，以智慧能淨除持戒動機上的染汗。由於以慧眼如實照見苦諦，故而不爲名聞利養、三有圓滿、一己之解脫而持戒，成爲動機極其清淨的大乘持戒度。

又云：“慧者有忍德，怨敵莫能害，如調伏象王，堪多業差別。”

這是說，智慧能令安忍清淨。

又說：菩薩具有智慧，能了知安忍的功德和不安忍的過失，即使受到怨敵損害，也無法動搖他的內心。就像性情溫馴的象王，不論走多遠的路、背負多重的貨物，身心都能堪能。同樣，具慧菩薩以成就安忍的偉大

<sup>59</sup> 勝解：此處的“勝解”是指欲樂或誓願。

力量能夠成就許多事業。

“唯勤墮苦邊，有慧成大利。”

這是說，智慧能令精進清淨。

唯有勤奮而沒有智慧，不能善巧掌握正確的方法，精進便成了令身心疲勞、墮落苦邊的事。相反，若有智慧相助（以智慧計畫、調節），修行就能進展快、效率高，容易成就大利益。

又云：“諸已趣歧途，集過重罪染，惡人豈能成，靜慮妙喜樂？”

這是從反面說明沒有智慧則難以成就靜慮。前二句說因，後二句說果。

若沒有智慧分辨正道與歧途、罪業與善行，不明了煩惱未生時如何防護、已生時如何遣除，以此將趣入種種世間與外道的歧途，而造集罪業染汗相續。身心充滿罪惡的人又怎麼能安住一緣、成就靜慮善妙的喜樂？

若無智慧抉擇，見解與行爲上的取捨多有錯誤，靜慮則難以清淨。

亥六、似有相違的功德由慧能令無違

又二功德似有相違，由是慧故能令無違。

這是總說，即：看似相違的兩種功德，由智慧能讓二者毫不相違。

“似乎相違的兩種功德”，比如：能夠盡捨財富，

這是超勝常人的崇高相，崇高卻又謙下，看似相違。又如，大智若愚、大巧若拙、捨而無棄、高而不慢、爲而不有、慈而無貪、悲而無憂、動而常靜等，都是以智慧造就之德相。

譬如菩薩作轉輪王，王四大洲，然能不隨欲塵遷轉，是由具足慧臣之力。

比如，菩薩作爲君臨四天下的轉輪王，享受各種五欲，卻能不隨欲塵遷轉，這是因爲具有智慧大臣的力量。

下面再以慈悲喜捨爲例分別解說。

如是雖生猛利慈心，見諸有情極可悅意，然無少分貪欲雜染<sup>60</sup>；見有情苦，雖生恒常猛利難忍大悲，然無懈怠憂惱蔽覆不樂善行；又雖具足歡喜無量，心於所緣全無散動；又雖具足大平等捨，然於眾生所有義利剎那不捨。

這一段講了四對不相違：

- 一、雖然生起了猛利的慈心，見有情爲極悅意相，卻未雜染少分貪欲。這是慈而無貪。
- 二、雖然見到有情的苦難，而生起了恒常、猛利的難忍大悲，卻不會被懈怠、憂惱障蔽而不樂行善。這是悲而無憂。

<sup>60</sup> 原文“貪欲和雜染”的“和”字應省去。

三、雖然具有喜無量心，心於所緣境卻毫無散亂、動搖。這是喜而無動。

四、雖有平等捨心，卻能剎那也不捨棄有情的義利。這是捨而無棄。

此皆由慧成，以慧力故，滅除此等力均之障。

“力均之障”：隨著善心生起的、勢均力敵的障礙。比如，慈心強烈，見有情爲極可愛相時，貪愛也會隨之增強，所以“貪愛”是慈心的力均之障。又如，歡喜心強烈時，心便隨之散動，所以“散動”是喜心的力均之障。

以上這些功德都是由智慧所成就的，因爲有智慧力就能滅除這些功德的力均之障。

在凡夫看來相違的顯現，通過智慧就能毫不相違地圓融貫通，此即智慧無與倫比的獨特功德。

如云：“菩薩具王位，根境如天物，性不變非理，是慧臣德力。”

如云：菩薩成爲統治四大部洲的轉輪王，雖然眼根等受用的對境（色等五欲）如同天宮的妙欲，但菩薩大丈夫的本性卻不因貪著五欲而變得不合理，這是由於菩薩所擁有的智慧大臣<sup>61</sup>具有殊勝的功德力所致。

<sup>61</sup> 智慧大臣：智慧有能力輔佐菩薩不因貪著五欲而改變其本性，故比喻爲大臣。

“慈心純利他，然無貪薰染，悲不忍他苦，不憂懈低劣。雖喜無散動，捨不棄利他，諸德所治品，由慧滅故妙。”

“不忍他苦”，即見別人有苦，內心難以忍受，這是悲憫之相。

菩薩純粹以大慈心利益眾生，視眾生猶如獨子，卻不會因此而染上貪愛；菩薩不忍他苦的悲心猛利、持久，卻不會被憂惱抑制而對行善不歡喜或懈怠，也不會讓自己的勇氣減弱而低劣；雖有無量歡喜，內心卻不會緣對境而散亂動搖；安住平等捨心卻不捨棄或拖延利他。

#### 般若波羅蜜

各種伴隨修慈悲喜捨等功德，而生起的違品——貪愛、憂惱、散亂等，以智慧的妙力都能滅除，以此讚歎智慧善妙。

換言之，能不雜貪愛而修成慈心，能不雜憂惱而修成悲心……，總之，能夠不雜違品而修成各種清淨的功德，即是智慧的妙處。“妙”在不雜違品，又能修成。

亥七、二諦的建立及諸經論開遮的差別，由慧能令無違分三：一、二諦無違是智慧的作用  
二、通達教典的開遮等互不相違，唯一依賴智慧  
三、攝義

金一、二諦無違是智慧的作用

又如《讚應讚》云：“不棄捨法性，亦隨順世俗。”

謂諸相縛所執之事，雖微塵許亦不可得，於此法性獲大定解而不棄捨，然與世俗內外因緣各別生果所獲定解，無違隨順。

又如《讚應讚》所說：不捨棄法性的同時，還能隨順世俗。這是說，一切所執著的事，即使極微塵許也得不到，對此法性獲得大定解而不捨棄的同時，卻又能與世俗內外因緣各自產生各自果法所獲的定解，互不相違而隨順。

愚者感到矛盾而智者認為無違的事有很多，其中最稀有的，就是空性和世俗緣起互不相違，即：所有的執著相連極微塵許也不存在，對此空性生起堅固定解的同時，又能對內外因緣各自產生各自之果，生起不可奪的定解。能這樣見“性空緣起”，正是智慧極其稀有的作用。

一般有事宗，不論外道還是內道的有部、經部及唯識，都認為性空和緣起互相矛盾，是空性就不可能有因果，有因果就絕非空性。能將二者毫不相違地圓融貫通，確實是智慧的無上功德。照見諸法實相，唯一是智慧的作用。

金二、通達教典的開遮等互不相違，唯一依賴智慧

又諸餘人認為極相違事，然具慧者皆能隨順，令無所違。

別人看來極其矛盾的事，具慧者卻能讓這些彼此隨順，毫無相違。

這是說，一般人認為極其矛盾的事，依靠智慧都能圓融貫通。

如前論云：“若開若遮止，佛語或有定，或是不決定，然皆不相違。”

佛在大小乘和顯密教典中，一律開許或一律遮止的方面，稱為“決定”。在部分教典中開許，而在另一部分教典中不開許的方面，稱為“不決定”。

如《讚應讚》所說：有時候開許、有時候遮止，佛語有些決定、有些不決定，但是這些都不矛盾。

謂大小乘及經咒中，見有眾多開遮不同，若以一人雙修二事，尋求無邊經論密意時，諸愚無慧雖覺相違，然諸智者實見無違，亦是慧之所作。

在大小乘和顯密經續中，可以見到很多開許和遮止不同的地方，如果一個人要雙修兩種法，尋求無邊經論密意的時候，沒有智慧的愚者雖會感到矛盾，但智者們卻實際見到毫不相違，這也唯一是智慧的作用。

佛陀是觀待眾生的根機、環境等差異而應機說法，因此會出現有時遮止、有時開許的情況，即：存在對此人遮止、對彼人開許，在此時遮止、於彼時開許等差異，就如同對症下藥一樣，一旦以智慧通達之後，便不會感覺有何相違。

### 金三、攝義

如是無慧覺為相違及有慧者見不相違事，雖有無邊，然二諦建立及經論中互相開遮眾多不同，以慧分辨意趣無違，即是智慧無上功德。

雖然無智慧時感覺相違，有智慧時見到毫不相違的事例有無量無邊，但二諦的建立和經論中許多開遮不同之處，依靠智慧便能分辨其中意趣毫無相違，這就是智慧無上的功德。

智慧不足時覺得水火不容、無法圓融之處，有了智慧就能完全融通，而且能在一人身上全部修集。

對於浩瀚如海的佛法，了義與不了義、顯教與密教、大乘與小乘等中所有開遮不同之處，能夠通達彼此不相違，而且通達之後能夠善巧地修習，都是以智慧所顯現的境界。一個人竟能將這些全部圓融貫通，竟能通達一切聖教無違，正是由於智慧的大用，因此應當希求智慧。

### 亥八、總說一切功德從慧生

一切功德皆從慧生者。

一切功德都是從智慧出生。

如云：“世間圓滿從慧生，如母育子有何奇。”

這是以喻義合說：既然母親能夠養育孩子，那麼母親讓孩子衣食無憂，又有什麼可驚奇？同樣，如慈母般的智慧能夠讓人得到世間的圓滿，這有什麼可稀奇？

菩提道次第廣論講記

般若波羅蜜

(一切增上生和解脫的安樂都能依靠智慧產生，何況區區世間的圓滿。)

**“善逝十力超勝力，一切無等最勝事，及餘一切功德聚，皆依如是慧因<sup>62</sup>生。”**

從究竟來說，佛的十力等功德，超勝聲緣、菩薩的智力。比如，入法性定乃至輪迴未空之間，無勤任運成就利生的事業，是佛陀最殊勝的事業之一。諸如此類究竟的功德，都是依靠慈母般的智慧產生。

從暫時來說，一切世間、出世間的暫時功德，也都是依靠慈母般的智慧這一正因而產生。下面展開闡述。

**“世間藝術及勝藏，所有如眼諸經典，救護覺慧及咒等，種種建立法差別，眾多異門解脫門，彼彼利益世間相，大力佛子所顯示，此等皆從慧力生。”**

前五句是說智慧的九種成果：

一、“世間藝術”：世間的六十四種藝術等等。  
二、“勝藏”：法和財的殊勝寶藏。  
三、“所有如眼諸經典”：所有如眼目般開示取捨之處和解脫正道的經典。

四、“救護”：對於一切現後的損害——疾病、魔障等，能從中救護的方便。比如，藥物、針灸、飲食、日常行為的取捨等，有益於人類身心健康的方法。

<sup>62</sup> 慧因：智慧是出生一切功德之源，故說是“因”。

五、“覺慧”：由智慧力所引發的覺慧。

從智慧能出生智慧，比如：從聞慧能生思慧，從思慧能生修慧；從今生修習的智慧，能生來世的智慧；從入定智慧，能引後得智慧；從了達緣起的智慧，能生了達空性的智慧；從個別分析的智慧，能生了達總體的智慧；從觀察過去、現在的智慧，能生預測未來的智慧。

六、“咒等”：通過諸佛菩薩的加持而在經、續、論中所宣說的咒語等，以及仙人以諦實語所說的咒語等。

七、“種種建立法差別”：包括建立的各種成辦息、增、懷、誅的方法。

八、“眾多異門”：許多種分類。

九、“解脫門”：空、無相、無願三解脫門。

後三句是總結“一切皆從智慧所生”：

“彼彼利益世間相”，是指從“世間藝術”到“解脫門”之間，種種利益世間的方便相。

佛子在成就有情利樂和遣除有情痛苦時，以大力量所顯現的上述種種利益世間的方便相，都是從智慧力所產生。

總之，從最初視善知識為真佛的信心，到五道十地漸次現前的功德、最終成佛之時相續不斷的事業，這一切未生起的能讓他生起，已生起的能讓他增長，乃至能究竟圓滿，都是依賴智慧。應當對此生起堅固、徹底的

定解。

## 戒二、不具智慧的過失

**無慧過患中，施等無慧，如無眼目。**

無慧的過患：行布施等時沒有智慧，就像沒有眼目一樣。

《攝頌》云：“俱胝廈他<sup>63</sup>無導盲，路且無知豈入城？五度無慧如無眼，無導非能證菩提。”

《般若攝頌》說：無量盲人沒有嚮導的引導，連腳下的路都看不見，又怎能沿路走到遙遠的城市？同樣，從布施等前五度所展開的無量修行，若無智慧引導，就如同沒有眼目一般，不能證得大菩提的果位。

所以，五度如盲，般若如眼，若無般若指導，單憑前五度，則無法進趣無上菩提。

**是故施等不能清淨，亦復不能獲得正見。**

所以，沒有智慧，布施等（包括持戒、安忍、直道）善行不能清淨，也不能獲得正見。

以下五段頌文皆引自《般若攝頌》。

如云：“無慧求果報，施體不能淨，利他為勝施，餘惟為增財。”

這是說，無慧則布施不能清淨。

“無慧”：並非一點智慧都沒有，而是因智慧小而

用否定詞說為“無慧”。

沒有智慧而只為自己求殊勝果報，布施的性質便不清淨。大智慧的菩薩以利他心緣無上菩提，一切布施都轉為波羅蜜多。其餘沒有慧眼明見大道者，如智慧中等的人和聲聞緣覺，僅僅為求自利而布施，就像商人為了贏利而施捨一樣。

又云：“無破暗慧光，不能成淨戒，多由無慧故，尸羅成濁染。”

這是說，無慧則持戒不能清淨。

“暗”是指對於何者應取、何者應捨愚癡不明的狀態。

沒有以破暗的慧光遣除取捨的顛倒，則不能成就清淨的戒律。多數由於沒有智慧，不明了開遮、持犯的緣故，而造下佛制罪和自性罪，以罪垢染汙了尸羅。

又云：“慧倒心混亂，不信任忍德，不樂觀善惡，如無德王名。”

這是說，無慧則安忍不能清淨。

邪慧導致內心混亂，不能明瞭安忍的利益和瞋恚的過失，由此不能信解住於安忍的功德，而沒有修安忍的欲樂。

沒有智慧則不樂於觀察善惡，由此導致顛倒取捨，應求取的反而捨棄，應捨棄的卻求取，就像無德行的國王，名聲一度顯揚，隨後立即消失。

菩提道次第廣論講記

般若波羅蜜

<sup>63</sup> 俱胝廈他：俱胝那由他，意為無量。

比喻所對應的意義是：沒有智慧的人不觀察善惡、不謹慎取捨，即使暫時顯現一些功德、福報，也會因惡業增上、福德損耗而迅速消失。

又云：“**智者所稱讚，無餘最細深，欲未障直道，無慧不能住。**”

這是說，無慧則不能安住直道。

智者所稱讚的殊勝功德之中，除了證悟無我的智慧外，再沒有更深細的功德。（般若是最細、最深的功德。）沒有被欲和分別念等過失障礙的直道，即諸佛所走過的正直無曲的大道，遠離了斷見、常見的歧途。這樣正直的大道，沒有智慧是不能安住的。

又云：“**心不勤修慧，其見不能淨。**”

這是說，無慧則見解不能清淨。

內心不勤修智慧，見解就不可能清淨。

若不勤修智慧，就得不到正見，如同不挖井就得不到井水。

“無德王名”的意義：

**王名稱者，謂如無德之王，名稱一揚，後仍退失。**  
“王名”，即如沒有德行的國王，名稱一度顯揚，之後仍會消失。

卅三、攝義

乃至未發大慧光明，愚癡黑暗終不可滅，慧發即滅，故於發慧應隨力能精勤修習。

只要還未發出大智慧的光明，愚癡黑暗終究不可能滅除；慧光一發，愚暗當即消滅。所以，對於開發智慧應隨自己的能力精勤地修習。

如云：“**由發大慧光明力，猶如出現大日光，眾生身中黑暗覆，悉皆除遣惟餘名。**”

如《般若攝頌》說：由發大智慧光明的威力，猶如出現大日光一樣，徹底遣除眾生相續中覆蓋的黑暗，只留下一個虛名。

這是說，智慧能徹底遣除相續中的無明，最後無明只剩下一個名字，而沒有實質。

又云：“**故應儘自一切力，於如是慧勤修習。**”

又說：因此，對於如此妙不可言的智慧，應當盡心竭力地勤修。

爲了讓證悟無我的智慧相續不斷地產生，應當精勤地修習。

申二、旁述分二：一、認定愚癡之因 二、為斷波故必須精進聞法

卅一、認定愚癡之因

**愚癡之因，謂近惡友，懈怠，懶惰，極重睡眠，不樂觀擇，不解方廣，未知謂知起增上慢，上品邪見，或生怯弱念我不能、不樂親近諸有智者。**

導致愚癡的九個因素：

一、近惡友：親近見解和行爲不清淨的惡友，會使

自己造下許多身口意的惡業，而增長無明。

- 二、懈怠：拖延的懈怠。
- 三、懶惰：在放逸、散亂的狀態中休息。
- 四、極重睡眠：睡眠嚴重，導致心識昏沉愚昧，不能修習無上菩提。
- 五、不樂觀擇：對於觀察、抉擇缺乏欲樂。比如，沒有欲樂觀察善惡因果，行為將墮在業果愚中，無法脫離。又如，不喜歡觀察諸法如幻，則無法遠離對世間享受、事業、技藝的耽著，其結果只會增長愚執。
- 六、不解方廣：“方廣”可解釋為佛的廣大智慧，或者最上乘甚深、廣大的妙理。由於不信解佛的最勝智、不信最上乘的妙理，而障礙自己趣入甚深佛法，因此也是愚癡之因。

七、未知謂知起增上慢：明明不知道卻說知道，不懂裝懂而生起增上慢。若被這種慢心障礙，縱遇善友也不能虛心請問受教。

- 八、上品邪見：有嚴重的邪見，能障礙生起正見。
- 九、心生怯弱念我不能，不樂親近諸有智者：生起“我不能”的怯弱心，而不喜歡親近有智慧的人。

如云：“懈怠懶惰近惡友，隨睡眠轉不觀擇，不能仁最勝智，邪慢所覆而輕問，心劣自耽以為因，不信

親近有智士，邪妄<sup>64</sup>分別毒邪見，此等皆為愚癡因。<sup>65</sup>

- 一、懈怠；二、懶惰；三、親近惡友；四、心隨睡眠而轉；五、不觀察思擇；六、不相信佛的最勝智慧；七、內心被顛倒邪慢覆蓋而輕視向他人問難；八、因為心性下劣耽著自我，而不能親近智者勤求多聞；九、俱生和遍計的眾多顛倒虛妄的惡毒邪見充滿心相續。以上是造成愚癡的九種原因。

認識了導致愚癡的因緣之後，應當努力斷除：

遠離懈怠、懶惰，精勤奮發；不接觸惡友，依止善知識，聽聞正法；減少睡眠，常自覺醒；樂於觀察抉擇世俗中的種種因果取捨和勝義空性；於世間事業常觀如夢如幻；不自以為是，不固執自己的惡見，仰信佛陀最勝智，誠信佛語，深入佛慧；改正我慢慢覆藏的惡習，無所隱藏，“知之為知之，不知為不知”，不懂之處即謙虛請教；努力生起正見；去除怯弱，不耽著自己，而歡喜親近智者。

《六波羅蜜多經》中說：“復次，慈氏！有十種事能障智燈，掩蔽光明不能顯了，增長癡暗無所覺知。二者懶惰，於世事業皆不成就，豈能修行出世妙善；二者

菩提道次第廣論講記

般若波羅蜜

<sup>64</sup> 邪妄：“邪”是顛倒，不正確；“妄”是虛妄，不如實。

<sup>65</sup> 原譯“並其邪妄分別毒，及諸邪見為癡因”，應改為“邪妄分別毒邪見，此等皆為愚癡因”。

近惡知識，造諸惡業，增長無明；三者耽著睡眠，身心昏昧，不能修習無上菩提；四者聽聞大乘，尋復忘失；五者樂習世間一切技藝，不知如幻而生執著；六者我慢覆藏，雖遇善友，不能諮問無上正法；七者於大乘教微妙深理不能解悟，我慢自高，便生退屈；八者恥己愚昧，不能親近有智之人；九者攻乎異端，詐謂知見，有所論難，皆涉邪徒；十者於最上乘不生信樂，設有所聞，師心邪解。由是十事障礙大乘，正法不聞，淪溺生死。

離此十事，有十勝法，便能悟入無上菩提。一者精勤樂習禪定；二者親近善友，聽聞正法；三者損滅睡眠，恒自覺悟；四者於大乘法所聞不忘；五者順世事業，常觀如幻，無所著故；六者無所藏隱，決眾疑故；七者不輕己身，勤修行故；八者常樂法施，興大會故；九者恒自謙下，不誑眾生故；十者不自師心，深入佛慧故。菩薩摩訶薩以此十事，具足圓滿六波羅蜜，成就法身清淨解脫。”

**酉二、為斷波故必須精進聞法分三：一、必須精勤聞法的理由 二、破斥承許不需聞思的邪見 三、將聞思轉為實修助緣的竅訣**

“彼”是指導致愚癡的種種因緣。

**戌一、必須精勤聞法的理由分四：一、聞思修三慧依賴聽聞之故 二、能斷二障的智慧依賴聽聞之故 三、教誡須以忍耐心尋求多聞**

#### 四、攝義

##### 亥一、聞思修三慧依賴聽聞之故

故又云：“恭敬承事可親師，為引慧故求多聞。”  
謂應親近智者，隨自力能而求多聞。

所以又說：恭敬承事可親近的師長，為了引發智慧而勤求多聞。這是說，應當親近智者，隨自己的能力尋求多聞。

若不爾者，聞所成慧、思所成慧皆不得生，是則不知修何法故。若有多聞，由思所聞法義，能生思慧，從此能生廣大修慧。

這是從正反兩方面說明，必須隨力尋求多聞的原因。

反面：

若不尋求多聞，聞所成慧和思所成慧都不能產生，如此則無從了知如何修法、應修何法。

正面：

如果具有多聞，通過思惟所聽聞的法義，就能生起思慧，從思慧又能生起廣大修慧。

可見，多聞是引生聞思修三慧的必要前提，所以最初即應致力於多聞。古人說：“物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。”（事物有本有末、有始有終，若懂得先後次第，難道就不遠了。）由多聞而思惟，由思惟引生思慧，由思慧而修習。了知這一因果次第之後，首先應將第一

步做到位。

如吉祥勇云：“寡聞生盲不知修，彼無多聞何所思，故應精勤求多聞，因此思修生廣慧。”

這是開示聞思修三慧的因果關係。

如吉祥勇說：如果缺少了聽聞，那就像盲人一樣，根本無從了知修法的內容。若無多聞，則連思維的內容和方法都不懂，又如何趣入思維呢？所以應當勤求多聞，通過多聞而開展思維和修習，即以精勤聞法為因，聽聞之後，隨順所聞法義如理思維，再按如理思維所決定的法義數數串習，這樣便能使聞思修三慧不斷增長、廣大。

亥二、能斷二障的智慧依賴聽聞之故

慈尊亦云：“三輪諸分別，是名所知障，慳等諸分別，是為煩惱障。”

彌勒菩薩也說：一切能作、所作、作的三輪分別及習氣，稱為“所知障”；慳吝等根本煩惱和隨煩惱的分別，即是“煩惱障”。

“除慧無餘因，能斷此二障，聞為勝慧本，故聞為第一。”

此頌宣說了兩個第一：

一、智慧是一切道中的第一，因為只有智慧能斷二障之故。除了證悟空性的智慧之外，再沒有其他因能夠從根斷除二障。也就是，其餘布施、持戒等道若無智慧

攝持，單憑自身根本無法斷除二障種子，最多只是壓伏粗分障礙，而智慧則能從根斷除二障及其習氣，因此最為殊勝。

二、聞法是一切因中的第一，因為智慧依賴聞法之故。能使智慧產生、增長的依處，就是如理聽聞宣說勝義諦的大乘經論。因此就因而言，聽聞甚深法的智慧最為殊勝。

以上講了必須勤求多聞的理由。

想要做好一件事，首先必須從多方面瞭解它；而要多有所瞭解，又需多聽別人講解。成辦世間小事尚需如此，何況要圓滿無上菩提。

有人問：聽了這麼多法，內容也明白了，為何修時卻不起作用？

答：由聽聞所了知的法義無法結合自心實修，有多方面的原因：或是自己智慧不足，或是沒有解說教授（竅訣）的善知識，或者缺少根本上師的竅訣教言。

亥三、教誡須以忍耐心尋求多聞

《集學論》云：“應忍求多聞，次當住林藪，精勤修等引。”

“等引”是定的異名。“等”是身心安樂平等。依靠禪定力能引生這個“等”，因此將定稱為“等引”。

《集學論》說：行持任何善法都要有不厭倦、能忍耐的心。首先應當尋求多聞，然後依止寂靜處，安頓身

心之後，如理思惟所聞法義，最後精勤串習聞思所抉擇的法義。

自釋中云：“不能忍者，則由厭患，不能堪耐，退失聞等。”

自釋中解釋：所謂“不能忍”，就是由於心裏厭煩而無法忍耐，導致退失聽聞等。

比如，聞法時若無法忍受環境艱苦、氣候惡劣或患病等，就會放棄聽聞。

“無多聞者，則不能知靜慮方便、淨感方便，故應無厭而求多聞。”

沒有多聞，就不能了知靜慮的方便、淨除煩惱的方便，所以應當毫無疲厭地尋求多聞。

《那羅延問經》云：“善男子！若具多聞，能生智慧；若有智慧，能滅煩惱；若無煩惱，魔不得便。”

《那羅延問經》中說：善男子！若具足多聞，就能生起智慧；若具智慧，就能滅除煩惱；若無煩惱，魔就無機可趁。

#### 亥四、攝義

是故聖道最勝命根，謂擇法慧；慧無上因，謂於無垢經論勤求多聞，以諸教理善為成立。

“無上”，即對無垢經論勤求多聞，不僅是開慧之因，而且是無上因。

所以，對於想如理串習法義的實修者來說，聖道最

殊勝的命根，就是揀擇諸法的智慧；而能產生智慧的無上因緣，就是對諸佛菩薩的無垢經論勤求多聞。這是通過眾多教理善加成立的。

戌二、破斥“承許不需聞思”的邪見<sup>分四</sup>：  
一、邪見根源是認為實修時不需觀察修 二、引教言教誡“欲成佛者必須廣聞” 三、破斥“實修者不需以聞思求知”的邪見 四、破斥“欲利聖教才需多聞，自己實修則不需”之邪見

亥一、邪見根源是認為實修時不需觀察修  
然諸欲修法者，尚不能知聞為必須者，是由於修時不能定解必須觀慧思擇而修，反顛倒解不須多聞過失所致。故自愛者，應棄此過猶如惡毒。

然而，許多想修法的人還不知道聞法是實修的必要前提，這是由於對“實修時必須以觀察慧思擇修”不能生起定解，反而顛倒理解成不需要多聞所致。因此，自愛的人應當如棄毒般去除這種過失。

#### 亥二、引教言教誡“欲成佛者必須廣聞”

大瑜伽師云：“覺沃瓦，欲成佛一切種智者，不於牛負量經函<sup>66</sup>辨<sup>67</sup>其所作，而將掌許若講若藏，皆無所

66 牛負量經函：一頭牛馱運的經函。

67 原文“辨”應改為“辦”。

成。”

大瑜伽師阿彌香曲說：覺沃瓦！想要成就一切種智的人，不對汗牛充棟的經函成辦其所作，反而將手掌中那點經函，像是要講一些，又像要有所隱藏似的，都將一無所成。

這是說，真正要成就佛果，必須廣聞博學，只學少許是遠遠不夠的。

**朴窮瓦開啓經卷，安置枕前曰：“我等是學者故，縱未能看，應於此等而發願心。若不知法，云何能修？”**

樸穹瓦打開經卷，安放在自己枕前說：我們是求學的人，所以即使沒能看，也應對這些經捲髮大願心。若不了知法義，則要如何修呢？

**懂哦之弟子送博朵瓦時，三云“汝等快樂”，次云：“能得依止我如天覆地之知識，不須於他更起口水，不勞多看紅紅本釋，事業微少，不勞思業果內心安泰，以多咒法成多事業令心飽滿。”**

懂哦瓦的弟子送博朵瓦尊者時，尊者連說了三次：“你們很快樂吧！”接著又說：“你們能夠依止我的這一位如天蓋地的善知識，不需再對別人傳法垂涎三尺，不必費心去看那麼多紅紅的頌詞和注解，也不必做很多事，不需勞心思惟業果，不用擔憂將會感受何種果報，內心安穩，依靠多種密法成辦息增懷誅等事業而讓內心滿足。”

博朵瓦這番話似乎是在讚歎，其實是在批評：“你們已墮入懈怠煩惱之中還不覺察，既不希求聞法也不思惟，又不勤修善法，也不思惟業果。你們要注意哦！”

**震惹瓦云：“乃至未成佛求學無完，至成佛時始得完畢。”**

震惹瓦說：只要尚未成佛，我們求學就沒有完結之時，直到成佛才能結束。

這是說，未證無學道之前，天天都要學習。

**亥三、破斥“實修者不需以聞思求知”的邪見**

**迦摩瓦云：“若謂修法何須求知，是自失壞。我寡聞者易生此失，易說修行不須求知；然修法者，實定須知。縱於此短壽未能圓滿，須不失暇身，相續多聞。”**

迦摩瓦說：如果認為修法不必依靠聞思尋求了知，這是失壞自己。像我這樣的寡聞者很容易犯這種過失，容易說修行不需尋求了知；但事實上，修法者一定要尋求了知。即使在這短暫的一生中不能圓滿求知，也一定要保住暇滿人身，以便生生世世都能相續不斷地多聞。

我們要經常思惟：末法時代人壽短暫，僅憑此生難以圓滿所有佛法的聞思，所以我一定不能失去暇滿人身，應當勤修能得暇身的因緣，好讓我生生世世能夠不斷修學佛法。

**“若謂修者不須，說者乃須，說說法師易生此罪，**

以修者尤須故。”

如果認為實修者不需多聞，說法的法師才需要，而且說，說法的法師若不多聞，容易產生講錯的罪過，但事實上，實修者則更需多聞。

“實修者更需多聞”有兩個原因：

一、法師聽聞不廣，最多只是偶爾講錯，但實修者聽聞若不夠量，修時極易誤入歧途，後果不堪設想。古人說：“寧可千生不悟，不可一朝錯路。”

二、實修者缺少聽聞，智慧不成熟，則修道時很難有進展。

如是修者慧及慧因多聞，不容或少，應獲廣大定解。

如是，修法者不可缺少智慧和智慧之因的多聞，對此關要應獲廣大定解。

然此定解，於未知修時必須觀察修者極難生起。

然而這個定解，對於不知實修時必須觀察修的人來說，很難生起。

亥四、破斥“欲利聖教才需多聞，自己實修則不需”之邪見

雖自許為受持三藏之法師，亦多認為修之前導或僅為佐證，非實教授。

即便是那些自認為是受持三藏的法師，多數也認為聞思只是實修的前導，或者只是為實修提供證據，並非真實的教授（藏訣）。

由此因緣，說欲速成佛則須勤修，欲利聖教則須多聞。

由於這個因緣，他們便說“想快速成佛，必須勤修；想利益聖教，則需多聞”。

以理破斥：

內自修與利聖教別執為二，此是矛盾最大狂言。

將自己內的修持和利益聖教執著為毫無關係的兩件事，這是自相矛盾的最大狂言。

以聖教中除教證法別無聖教，前者是令了知修行之軌，後者是令知已予以實行。故修行能無錯謬者，即是最勝住持聖教；又能無錯住持修證之聖教，必依無錯瞭解教法故。

因為聖教中除了教、證二法之外，再沒有別的聖教，教法是讓人了知修行的軌道，證法是讓人了知修軌之後，如教實行。所以，能無誤地修行，就是最殊勝的住持聖教，而能無錯誤地住持修證之聖教，又必須依靠無錯誤地瞭解教法。

小結：

聖教 { 教法：令知修行之軌…由聞思而無錯誤地瞭解… 因  
證法：令知已如教實行…由無錯誤地修習而實證… 果

一、自己實修和利益聖教並非不同的兩個法，而是同一個法。

聖教包括教、證二法，教法是讓人瞭解修行的軌道，證法則是讓人瞭解修軌之後如教修行。所以，若能無錯誤地實修，就是最殊勝的住持聖教。

二、欲速成佛，首需勤求多聞。成佛就是離一切過、證一切德，而任何離過、證德都必須依靠無錯亂地修習（無錯亂地串習，就能去除顛倒識而顯現功德），無錯亂的修習又依賴無錯亂地瞭解，無錯亂的瞭解又依靠多聞教法以及如理思惟。

所以，無論是要住持聖教或欲速成佛，都要依靠聞思修才能成辦。

最勝住持聖教↔無錯亂修習↔無錯亂瞭解↔聞思教法。

快速成佛↔無錯亂修習↔無錯亂瞭解↔聞思教法。

### 戌三、將聞思轉為實修助緣的竅訣

故先知多法者，修時即應修彼法義，不可忘失。若先未知，亦勿法退，當隨慧力而求多聞。

因此，首先若已了知許多法義，實修時就應串習那些法義，不可以忘失。如果起初一無所知，也不必怯弱、退縮，應當隨智慧力來尋求多聞。

復非聽聞此法，別修他法，即所修處而求聞思故。又不應惟修一分，定應依止初業菩薩所修圓滿道之次第。

而且，並不是聽聞時聽此法，實修時卻修別的法，因為是要在這所修之處尋求聞思。又不應當只修一部分，一定要依止初發心菩薩所修的圓滿道次第教授。

若慧劣弱，即令修彼；若慧廣大，或初雖微劣，由修習故增廣之時，將此道次漸為增廣，能與一切清淨經論<sup>68</sup>相屬而修，亦非定須別求多聞。故凡圓滿無錯教授，略亦能攝一切經咒大小諸乘道之宗要，若廣開解，亦能遍入一切教法。

如果智慧低劣，就讓他修習簡略的道次第教授；如果智慧廣大，或者最初雖然智慧微劣，但是經由串習之後，智慧增廣時，就將此道次第逐漸增廣，使其能夠與一切清淨經論聯繫起來修，也不是必須在這之外另求一種多聞。所以，凡是圓滿、無錯誤的教授，簡略者也能合攝一切顯密大小諸乘的道要，如果廣為開解，也能遍入一切教法。

未獲如斯教授之時，於少分修易生喜足，然於聖教全體修行宗要，難獲定解。

沒有獲得這種教授時，容易對少分的修持心生滿足，然而對聖教總體的修行宗要，則很難獲得定解。

故應親近良師，淨持尸羅，數聞教授，每日四次修習所緣，至誠祈禱師長、本尊，又由多門積集資糧、淨

除業障。若能勤修此圓滿因，其慧倍復殊勝增長，乃能生起徹底定解。

所以，應當依止善知識、清淨持戒、數數聽聞教授，每天四次修習所緣，以至誠心祈禱上師、本尊，而且通過多種途徑積資淨障。若能真實勤修這些圓滿之因，讓智慧加倍增長殊勝，才能生起徹底的定解。

如先覺云：“先所聞法令心總現，數數思惟稱量觀察。若忘其法，專學持心，則無助伴。”

如古德所說：讓先前聽聞的法義在心中全部顯現，一遍又一遍地思惟、稱量、觀察。如果所學的法全都忘了，只是專學持心，則對修法沒有助益。

比如，聽聞了“無智慧的過失”之後，應獨處靜地，靜下心來，讓所聞法義在心中一一浮現，然後隨法義數數思惟、衡量、觀察。如果聞法之後，全都忘得一乾二淨，則對修行毫無助益。

**故上修者是上法師，中品修者是中法師，凡所修法，即知彼法。**

所以，上等修行者是上等法師，中等修行者是中等法師，凡是修哪個法，就應了知那個法。

以上“如先覺雲”到“即知彼法”之間的内容，可以“聞、思、修、說”四字來掌握。

首先，須“聽聞”善知識傳授的教法——修行的教授。領受之後，就自利方面，需由“思惟”決定此法的

內涵，進而將自相續串習成此法的體性，這叫“實修”；利他方面，為他人開示此法的心要，使他開解之後也實修此法，這叫“說法”。

因此，在自利方面，古德要求聽聞時必須清晰地憶持。這是讓我們有思惟的所緣境。若忘失所聞，則如“巧婦難為無米之炊”，沒有所緣境，也就無法引起思惟。所以，第一，心中要能清晰地顯現所聞法義；第二，要有“主觀能動性”，即主動對所聞法義反覆思惟、衡量，得到定解之後，再於心中反覆串習，最終達到修量。

在利他方面，有多少認識，才能說出多少認識；有多少感受，才能讓別人有多少感受。若對所聞法義明記不忘，就能把內容逐一說出，若只記得一部分，也就只能敘述一部分；然而，即便能夠一字不漏地復述出來，也不代表自己的說法能給人堅定的信念。若對所聞法義精勤思惟，思慧成熟，對佛法的定解極深，就能深刻地表達出法的內涵。如果自相續進一步已串習成法的體性，比如已串習成出離心、菩提心，則自己的說法也能把聽者帶入佛法的感受中。所以，上等修者是上等法師，中等修者是中等法師。

**若由是思定解堅固，則諸惡友唱說“善惡一切思惟皆是分別，悉應棄捨者”，自知法中無如是語，良師不許，便能不隨彼轉。**

如果通過這樣思惟之後，獲得了堅固的定解，則在

聽到惡友談論“一切善惡的思惟都是分別，皆應捨棄”時，由於自己了知聖法之中沒有這種說法，善知識也不贊許這種觀點，就能不隨他的話語而轉。

若無此解，有信無慧，見哭則哭，見笑則笑，隨他所說覺為真實，猶如流水隨引而轉。

“隨引而轉”：別人怎麼引，自己就隨著轉。

如果沒有這種定解，有信而無慧，則會見到別人哭自己就哭，見別人笑就跟著笑，別人說什麼都認為是真實的，就像流水一樣隨引而轉。

沒有通過如理聞思起智慧的下劣信心者，內心缺乏定解，往往隨別人的舌根轉，不能法隨法行。

末三、慧之差別分三：一、通達勝義慧 二、通達世俗慧 三、通達饒益有情慧

第三，慧之差別分三：一、通達勝義慧；二、通達世俗慧；三、通達饒益有情慧。

申一、通達勝義慧

今初。

謂由總相<sup>69</sup>覺悟，或由現量覺悟無我實性。

通達勝義慧，是由總相方式覺悟或由現量證悟無我真實性。

從勝解行地到佛地之間，有著不同層次的通達勝義

<sup>69</sup> 總相：此處指影像。

慧，其具體內涵將在毗鉢舍那章中講述。

申二、通達世俗慧分三：一、五明的內容

二、學習五明的目的

第二，通達世俗慧，謂善巧五明處慧。

“明處”：所了知的對境或對象，叫“明處”。所以，“明處”是從所境的角度而言。

通達世俗慧，就是善巧五種明處的智慧。

通達世俗慧對於從資糧道到十地之間的有學道菩薩來說，主要是指出定位的智慧。

酉一、五明的內容

一、聲明：任何法都要依靠能詮的語言才能獲得瞭解。對於以字、詞、句為自性的語言所組成的結構以及彼等對應的關係等，進行無顛倒闡述的學科，稱為“聲明”或“語言學”。

二、因明：對於所詮義是真實或顛倒，能夠無誤辨別而抉擇的正理，或者無誤闡述現量、比量之相的學科，稱為“因明”或“論理學”。

三、工巧明：包括身、語、意三種。依靠身體的種種技能、技巧，比如書法、運動等，是身的工巧明；種種聲樂、口技、演講等語言的技藝，是語的工巧明；了知世間規律、非世間規律、八種觀察相（觀察男和女、觀察山和森林、觀察大海和水、觀察衣服、觀察摩尼寶、觀察馬和大象）等，

是意的工巧明。總之，闡述世間各種工巧的學科，稱為“工巧明”。

四、醫方明：總的來說，就是通達病因、病體、疾病療法、痊癒四部分。一切有情的身體有風、膽、涎等界，醫學的任務是通過食物、運動等療法，調整諸界增盛、減退、紊亂等不平衡的狀態，使其恢復平衡。闡述治療各類疾病方法的學科，稱為“醫方明”。

五、內明：能無顛倒通達盡所有和如所有所攝一切所知法的自性，並對究竟安樂的解脫和一切種智之道無誤開演的學科，稱為“內明”。

## 西二、學習五明的目的

如《莊嚴經論》云：“若不勤學五明處，聖亦難證一切智，故為調伏及攝他，並自悟故而勤學。”

前二句講勤學五明總的目的，後二句講勤學每種明處的目的。

“聖”意為超勝，指超勝小乘聖者的大乘行者。

如果不勤學五種明處，比小乘聖者更殊勝的大乘行者，也難以證得一切種智。所以，為了調伏眾生、攝受眾生和自己覺悟，應當分別勤學聲明、因明、工巧明、醫方明和內明。

“若不勤學五明處，聖亦難證一切智”，因為一切種智是無礙照見一切所知法，而一切所知法又歸攝在五

明之中，不在因地勤學總攝一切所知法的五明，又如何能證得遍知所知法的一切種智？無因不能得果之故。因此，為了成就一切種智，必須勤學五種明處。

“故為調伏及攝他，並自悟故而勤學”，對這一頌不能理解成登地之後才需開始勤學五明。大乘菩薩的發心和智慧廣大，故從勝解行地便開始勤學五明所攝的一切所知法，並迴向成為獲得一切種智之因，而且由等流力，未來生生世世都會再再串習五明。登地之後，依靠等持和智慧之力，毫不費力就能通達盡所有諸所知法，並且在無量生中自然串習，所以大乘聖者更加精勤地修學五明並且通達無礙。

謂為調伏不信聖教者故，應求聲明及因明處；為欲饒益已信者故，應求工巧及醫方明；為自悟故，應求內明。此是別義。

為了調伏不信聖教的外道等眾生，應求學聲明和因明；為了饒益已生起信心的眾生，應求學工巧明和醫方明；為了讓自己能通達盡所有和如所有所攝的一切法，應求學內明。以上是別義，即求學五明各自的意義。

又此一切皆為成佛故求，是為通義。

而且，這一切都是為了成佛而求學，這是通義，即求學五明的共同目的是成佛。

《報恩經》說：菩薩應當分別勤學聖法十二部經、

因明或比量明、聲明、醫方明及世間工巧明。如果菩薩不學此五明，則何時也不能證得無上正覺一切種智。因此，爲了證得無上菩提，應勤學五明。

### 申三、通達饒益有情慧

**第三，通達饒益有情慧，通達能引有情現法後法無罪義利。**

通達饒益有情慧，即通達能引發有情現生和後世無罪義利的智慧，也就是通達十一種饒益有情事業的智慧。

### 未四、正修慧時應如何行

**第四，正修慧時應如何行。發三慧時，應令具足六種殊勝，及具六種波羅蜜多。自住慧已，立他於慧，是爲慧施。餘如前說。**

“三慧”指通達勝義慧、通達世俗慧、通達饒益有情慧。

正修慧時應如何行：在開發三類智慧時，應讓自己具足六種殊勝和六種波羅蜜多。自己安住智慧之後，將他人也安立在智慧中，這是智慧的布施。其他如前所說。

具足六種殊勝：

- 一、依殊勝：不論修何種智慧，都依菩提心而發起。
- 二、物殊勝：總的一切種類的智慧都無餘修持，在修某一智慧時也不忘失修智慧的總意義。

三、所爲殊勝：爲了一切眾生暫時和究竟的義利，而修習智慧。

四、善巧方便殊勝：以無分別智攝持，初學者以通達諸法無自性的智慧攝持。

五、迴向殊勝：修慧善根悉皆迴向無上菩提。

六、清淨殊勝：滅除煩惱障和所知障。

具足六種波羅蜜多：

自己安住智慧之後，將他人也安立於智慧中，是具有智慧的布施；防止心中生起聲聞、緣覺的自利作意，是具有智慧的持戒；修智慧時，安忍勞苦、違緣而勝解法義，是具有智慧的安忍；爲了讓智慧倍加增長而發起欲樂，是具有智慧的精進；內心專一趣入修慧，不雜小乘，善根唯一迴向大菩提，是具有智慧的靜慮；無誤揀擇，是具有智慧智慧。

**未五、此等攝義分二：一、般若度攝義 二、波羅蜜多總攝義**

**第五，此等攝義。**

**申一、般若度攝義**

**雖有現證空性之慧，若無大菩提心，仍非菩薩之行，故應增長大菩提心爲行所依。**

雖然有現證空性的智慧，但如果沒有菩提心，仍不屬於菩薩行，因此須讓菩提心增長，作爲菩薩行的所依。

### 地上慧度修所願境。

將登地以上菩薩的智慧和度申習為自己的所願境，以其為目標而發願。

比如，《入中論》講到六地菩薩般若度圓滿的境界：“如是慧光放光明，遍達三有本無生，如觀掌中庵摩勒，由名言諦入滅定。雖常具足滅定心，然恒悲念苦眾生。”（六地菩薩發智慧光，放大光明，照破障礙見真實義的無明，了達一切三有本來無生，猶如觀視手中的庵摩勒果，了了分明。又依名言世諦力入滅盡定，雖入滅盡定，卻不捨棄度生之心，對於無依怙的苦惱眾生，悲心恒時增長。）像這樣，緣六地菩薩般若度的境界而發願，即是“修所願境”。

**其能圓滿無上妙智資糧所有方便，謂發三慧，現應勵力而求多聞。**

能圓滿無上妙智資糧的所有方便，就是開發通達勝義慧、通達世俗慧和通達饒益有情慧，為此現在即應努力尋求多聞。

以下再從正反兩方面說明，菩薩必須勤修智慧的理由。

**若不爾者，遠越學處罪所染著，諸餘生中亦不樂多聞，不能學習菩薩學處。**

若不勤修開發智慧的方便，現世將被違越學處的罪垢所染著，來世也會不喜歡多聞，不能學習菩薩的學處。

這是從反面觀察：若不勤修開發智慧的方便——一聞思等，一則與菩薩戒相違，犯戒的罪垢會染汙相續；二則由於等流作用，來世也會不喜多聞，而障礙自己學習菩薩學處。

**若於現法勤修開發智慧方便，能遮現法不學之罪，如《妙手問經》所說，餘生亦能速疾圓滿般若波羅蜜多。**

如果現在精勤修習開發智慧的方便，則能遮止今生不學的罪業，而且就像《妙臂請問經》所說，來世也能快速圓滿般若波羅蜜多。

這是從正面觀察：如果現在勤修開發智慧的方便，一則不犯菩薩戒，不會以現法不學的罪垢染汙相續；二則以等流作用，來世便能快速圓滿般若度。

### 申二、波羅蜜多總攝義

如是經咒二道棟樑<sup>70</sup>——六度之中，修習靜慮之次第，尚似略存，修餘五度之次第，皆已隱沒，故於修行攝要及引發定解之方便，略為宣說。

顯密二道的棟樑——六度當中，靜慮的修習次第似乎還略有存在，而其他五度的修習次第都已隱沒。因此，宗大師對修行攝要以及引發定解的方便，大略作了宣說。

<sup>70</sup> 經咒二道棟樑：“經”指顯，“咒”指密，顯密二道的棟樑是指六度。

宗大師住世的時代，除了寂止的修法次第還略有保留之外，其他五度的修習次第都已隱沒。

不論顯密哪種道，其根本總綱都是六度。在這樣的大乘總綱之法即將隱沒時，宗大師開顯了實修六度的關要和引發定解的方法，因此大師對我們的恩德無法衡量。

**諸大經論所說，修習緣如所有及盡所有般若自性毗鉢舍那之次第，及修習靜慮自性奢摩他之次第，後當廣釋。**

諸大經論所說修習緣如所有和盡所有般若自性——毗鉢舍那的次第，以及修習靜慮自性——奢摩他的次第，將在後文止觀部分詳細解釋。

**凡菩薩成佛，皆依六度而得成佛。《菩薩地》中，於六度一一之後，皆珍重宣說。**

凡是菩薩成佛，都是依靠六度而成佛。《菩薩地》中在講六度每一度的最後，對此都殷重作了宣說。

該論在講述布施度乃至般若度的最後，依次說道：

“如是菩薩依止九相所行惠施，圓滿施波羅蜜多已，能證無上正等菩提。”（菩薩依止九相所行的惠施而圓滿布施波羅蜜多，以此能證得無上菩提。）

“如是菩薩大尸羅藏，能起當來大菩提果，謂依此故，菩薩淨戒波羅蜜多得圓滿已，現證無上正等菩提。”

（菩薩律藏能生起將來的大菩提果，即依止菩薩戒的緣故，菩薩圓滿淨戒波羅蜜多，由此現證無上菩提。）

“當知此中初自性忍，廣說乃至後清淨忍，如是能生廣博無量菩提果。忍為依止，是諸菩薩能圓滿忍波羅蜜多，能證無上正等菩提。”（從最初的自性忍到最後的清淨忍，能出生廣博無量的菩提果。以安忍為依止，諸菩薩能圓滿安忍波羅蜜多，能現證無上菩提。）

“如是最初自性精進，乃至最後清淨精進，皆得菩薩大菩提果。菩薩依此所有精進，圓滿精進波羅蜜多，能於無上正等菩提，速疾已證當證今證。”（從最初的自性精進到最後的清淨精進，都能證得大菩提果。菩薩依止這一切精進而圓滿精進波羅蜜多，以此能於無上菩提速疾已證，速疾當證，速疾現證。）

“如是靜慮無量無邊，能得菩薩大菩提果。菩薩依此圓滿靜慮波羅蜜多，能於無上正等菩提，速疾已證當證今證。”（如是，修習無量無邊的靜慮，能得大菩提果位。菩薩依止靜慮而圓滿靜慮波羅蜜多，能夠於無上菩提速疾已證、當證、今證。）

“如是菩薩極善決定無量妙慧，能證菩薩大菩提果。菩薩依此能圓滿慧波羅蜜多，速證無上正等菩提。”（以菩薩極善決定的無量妙慧能證得大菩提果，菩薩依止妙慧而能圓滿慧波羅蜜多，速疾證得無上菩提。）

**故應了知，此是過去、未來、現在諸菩薩眾共行之道，此六即是一切白法大海，故是修行宗要、無上大嘔**

柁南。

所以應當了知，六波羅蜜多是過去、未來、現在諸菩薩們共同行持的大道，這六波羅蜜多即是一切白法之大海，因此是修行的宗要、無上的大綱要。

六波羅蜜多是一切清淨法的積聚處，一切清淨的菩薩行都匯歸於此，故為一切白法大海。

如《菩薩地》云：“如是六種波羅蜜多，菩薩為證無上正等菩提果故，精勤修集是大白法<sup>71</sup>，名大白法海，是一切有情一切種類圓滿之因，名為湧施大寶泉池。”

此段是說因殊勝。

如《菩薩地》所說：這樣的六種波羅蜜多，菩薩為了證得無上菩提的緣故，精勤修集這大白法海或名大白法海，這是一切有情一切種類圓滿的正因，稱為湧施大寶泉池。

“一切種類的圓滿”比喻為珍寶，“六度”比喻為泉池。以泉池中能湧現許多珍寶，比喻從六度中能湧現一切種類的圓滿。

“又即如集無量福智資糧，更無餘果可共相稱，唯除無上正等菩提。”

<sup>71</sup> 溟：海。

此段是說果殊勝。

這樣所積集的無量福德、智慧資糧，再沒有其他果可以與之相提並論，唯除無上菩提。

只有無上菩提才能和六波羅蜜多所集的資糧相稱。在這無量無邊的資糧之中，沒有一毫許不是佛果之因。

受菩薩戒之後，菩薩所應修學的內容就是六度、四攝，其中，修學六度是為了成熟自相續，修學四攝是為了成熟他相續。

附錄

談談聞思修

一、修的內容由聞思決定，修包括觀察修和安住修兩種

很多人認為“聞思時才需要觀察，實修時唯一應安住修，不必觀察”，這樣自然便會認為：不聞思照樣能修，或者聞思只是研究或為實修提供證據。

這種想法若不遮破，則始終不會重視聞思。

以下破除這種觀點：

實修時必定有個所緣境，有個所修的內容，若不經過聞思，是不可能了知這一內容。就連炒菜這樣的小事也要先聽別人講解怎麼炒，之後還要自己考慮，觀察到位置，才能實際操作。同樣，所修的內容首先要聽別人講

解，由他力得到決定，再由自力思惟決定，然後再串習就是修。所以，修的內容是由聞思來決定的。

再者，聞思決定的內容本來就有觀察和安住兩種，因此修也就有觀察和安住兩種，不能說修唯一是安住。

譬如：修淨土法門中求生淨土的願，即是修厭離娑婆和欣求極樂的心。對所修的內容，首先應通過聽聞瞭解，否則就不知道修些什麼、該如何修。所謂“聽聞”，就是以佛的教法、法師的開演和自己的耳根等因緣和合，而聽到佛經中修欣求心和厭離心的內容。同時，必須明白所聞的法不僅僅是知識，更是所修的內容——實修的教授。

比如，聽到講解娑婆世界的三苦、八苦、五痛、五燒，這是修厭離心的教授；又聽到講述極樂世界種種依報和正報的莊嚴，這是修欣求心的教授。這樣通過他力得到了知，就是由聽聞決定所修內容。

之後，還要對此數數思惟，瞭解透徹。比如，娑婆世界的苦苦、壞苦、行苦，每個苦是什麼意思？為什麼把“苦”、“壞”、“行”叫做苦？為何要出離娑婆世界？娑婆世界有哪些過患？這些問題自己不思惟就決定不下來。所以，修厭離心的內容——三苦、八苦等，先要由思惟引發定解，之後再反覆串習，就會引發厭離心，而且越修越強，越修越穩固，最後，會達到囚犯想

出監獄、糞坑裏的人想出糞坑那樣迫切的心情，一刻也不想待在娑婆世界。

反之修欣求心，就是觀察極樂世界沒有三苦、八苦，往生立即了脫生死、獲得不退轉果位，種種依報環境的功德、正報佛菩薩的功德等。但是，對此若不聽聞、閱讀淨土經論，自己是無法瞭解的；若不思惟，也不能將所修的內容吃准、搞透。所以，首先應通過聞思決定修的內容，再如是反覆串習，令欣求心增上、持續。相續中一旦具有欣求心和厭離心，便是成就了求生淨土的願。

由此可見，修不只是安住，聞思也不只是為修提供證據，不是和修無關的佛學研究。應切記“聞思的任務是決定修的內容”這一關要。

## 二、聞、思、修密切相關

智慧分為聞慧、思慧、修慧。這三種慧是如何產生的呢？即：聞慧由聞而成就，要想獲得聞慧，前行是聽聞，由聞法就會成就聞慧；思慧是由思惟所成就，不在思惟上下工夫，思慧就無從產生，故思慧的前行是思惟，由思惟便能成就思慧；修慧由修習而成就，即由串習而成。

之後，反觀自己：聽聞時，如果沒有如法的發心和行為，耳根沒有專注在法師所說的法義上，或者生起昏

菩提道次第廣論講記

般若波羅蜜

沉、掉舉、傲慢等煩惱，如此絕不會生起聞慧，只會增加無明、業障；思惟時，若對所聞法義，或者粗略閱一遍，或者束之高閣，根本就不看，又怎麼談得上如理思惟？又怎麼有數數如理思惟？所以，落實思惟的人寥寥無幾。如是思慧尚未產生，更談不上引生修慧。

以下再了知三慧次第生起的道理。

#### (一) “修慧從思慧生”

“修慧從思慧生”並不是指從思慧直接就產生修慧。修慧的前行是修，修又是串習由思慧所決定的法義。若無思慧，就無法確定在何處修，想串習也沒有所緣境，又如何生起修慧？所以，要生起修慧，必須串習思慧所決定的法義，是從這個角度而言“修慧從思慧生”。

比如，對世間享樂修出離心，所修就是壞苦，這只有由思慧才能決定。換言之，以思慧能決定欲樂不是安樂性，剎那遷變之故；欲樂壞滅時必定產生痛苦，有貪著心之故。了知這些之後，再安住法義串習，就可以引發厭離心，而且，越串習厭離心越強，厭離心越強，就越能放下。如果沒有思慧，不知在何處串習，又怎麼能生起修慧？所以，沒有思慧指導的修就像盲人射箭，是“盲修瞎練”。

#### (二) “思慧從聞慧生”

並不是說從聞慧直接生起思慧，而是說思慧依靠思惟產生，思惟的內容由聞慧而決定，是從這一角度說“思慧從聞慧生”。

比如：清楚地聽聞了講述八無暇、十圓滿的文句，所憶持的法義就成了思惟的內容。如果聽聞之後，沒有記住任何法義，連講什麼都不知道，又能對何者作思惟呢？因此，沒有聞慧，就不可能有思惟。

總之，由聞而產生聞慧，由聞慧能進入思惟，由思惟而產生思慧，由思慧能進入修習，由修習產生修慧，這是聞思修的生起次第。

另外，應當“主動及時地轉入”聞思修。這個主動性非常重要，聞思修主要靠自己，自己不爭取，沒有人能把智慧直接送入相續。釋尊的能力可謂第一，如果有這種可能性，佛早已把智慧安放在每個眾生的相續中。

所謂“主動及時地轉入”，就是要盡心盡力地投入，聽一點，就要聽懂一點；聽懂一點，就要思惟一點；思惟一點，就要透徹一點；透徹一點，就要串習一點。比如，聽人無我法門，耳根要專注在法師的音聲上，自己的動機就是要聽懂，要生起聞慧，對重點之處，若無法記下，就應作筆記。總之，要盡一切努力得到聞慧。若具這樣的發心和加行，則聽一次就生一次聞慧，聞法就很有收穫，內心便會歡喜聞法。

聽懂之後，最重要的是思惟，即針對聞思所了知的法義，及時地思惟，依靠自力對法義融會貫通，生起斷定的理解。乃至未獲定解之前，必須不斷努力地思惟。

爲了能一心投入思惟，並有所成就，應當合理安排時間和環境，儘量避免外緣的干擾，捨離一切無關的世間瑣事、無義的閒談交往，如此才能集中心力投入思惟。所以，應當獨自在寂靜處，專心致志地觀察思惟法義。聽聞、修行都應如此。

總之，對每天以聞慧了知的法義，要及時轉入思惟，通過點滴的積累，逐漸成就累累碩果，如同“聚沙成塔”一般。世上沒有不勞而獲的事，也沒有異想天開，凡事均需長期用功才会有成果，而且大成果是從點滴積累而來的。

比如，聽聞了人無我法門，知道了“觀察我和五蘊一體、異體”的方法，但並不能以此爲足，而是要思惟透徹，直到生起堅定不移的定解爲止。因此聽聞之後，就應一心思惟：“我”和“蘊”一體有什麼過失；“我”和“蘊”異體又有什麼過失；“我”和“蘊”不是一體、異體，那“我”是什麼？“我”和“蘊”到底是什麼關係？這些問題要一遍又一遍地觀察、衡量，要切實下苦工夫，要知道憑空是不可能產生定解的。

一般思惟時都會有個過程，最初一點也摸不到頭

緒，左邊摸一下、右邊摸一下，翻來覆去地摸索，但最後慢慢會理清頭緒，開始相應法義，能決定“是這樣一個意思”，心裏能肯定而沒有懷疑。

因此，我們應當長期聽聞正法，之後及時轉入思惟，如是讓佛法正見越來越深廣穩固。須知，這是一切修行的基礎。

聞思還有一個關鍵，就是要“熟”，“熟”了就會“透”，“熟”了就會善巧。《禪林寶訓》中說，白雲禪師閱經書不下幾百遍。每次開卷再讀，一定有新的收穫。我們若能像禪師這般勤奮，一定能通達佛法。

古人說：“故書不厭百回讀，細讀深思理自知。”

（舊書若能耐心讀上百遍，細細地讀，深深地思惟，書中的道理自然會明白。閱讀屬於聞慧，讀時思惟屬於思慧。）聽聞、講解、思惟都是如此。任何法門只要反覆講、反覆看、反覆思惟，以串習力終有透徹的一天。

由思惟決定好之後，就要及時串習。比如，對暇滿的含義，很多人五年前就理解了，但是並沒有在心上串習，所以五年後仍在虛耗時間，根本不見有進步，這就是不串習的過患。所以，懂了一點之後，要立即串習。比如，對“暇滿難得”不斷觀察修，才能遠離過失、引生功德，也才能日日有進步（上等修行人日日有進步，中等修行人月月有進步，下等修行人年年有進步）。如果不僅沒進步，還

#### 菩提道次第廣論講記

#### 般若波羅蜜

不斷退步，那就不是修行人，因為只是學知識，根本就不修，沒有改變自相續。

### 三、對實修來說聞思最重要之理

理由是：有多少聽聞，就有那麼多的聞所成慧；有多少聞所成慧，就有那麼多的思惟；有多少思惟，就有那麼多的思所成慧；有多少思所成慧，就有那麼多的修習；有多少修習，就有那麼多的滅除過失、引生功德。換言之：聽聞是零，聞慧就是零；聞慧是零，思惟就是零；思惟是零，思慧就是零；思慧是零，修就是零；修是零，所滅的過失、所引的功德就是零。

因此，對實修來說，聞思最爲重要。若無最初的聞思，修行要麼成爲盲修瞎練，要麼流於影像，很難成就。

由此便知，聞思對於個人修行的成敗和整個佛教的興衰，關係何等重大。如果捨棄了聞思，也就不會懂得什麼是人身的意義，什麼是無常，什麼是苦，什麼是人無我，什麼是慈悲，什麼是出離心，什麼是因果，什麼是生死的緣起，什麼是三寶，什麼是空性，什麼是佛性。如此一來，人天善道、出離心、菩提心、出世間空性之道等，完全會隱沒，最後不聞三寶之名，又怎會有教證二法住持世間呢？對個人而言，人天善道、解脫道、菩提道，只有依靠聞思才會瞭解，也只有串習聞思所決定的法義，才能在心中體證佛法。所以，世親菩薩

般若波羅蜜

說：“佛正法有二，謂教證爲體，有持說行者，此便住世間。”這是千真萬確的定論。

### 四、兩種偏差

#### （一）聞思未到量就盲修瞎練

如果聞思沒有到量，不明白修的次第、方法、數量，不知道如何解決修行中的問題，也辨不清正道和歧途，沒有了定解之日，極易墮入盲修瞎練的險坑中。

#### （二）聞思此法，修持彼法

這是不明白教證二法的關係所致。其實，教法是指示修行的道路，教你怎麼做、怎麼修，而證法是按照所指示的道路真實行持。所以，修就是修聞思所決定的法義。如果聞思和修無關，聞思的法義並不是所修的內容，則即便聞思二十年，也對修沒有任何幫助，有心修行的人又豈願虛耗二十年寶貴時光？若按這種想法，很多人會放棄聞思。

試問：佛成道之後，最根本的事業是轉法輪，四十九年說法，結集成三藏十二部的教法，如果這些教法不是指引眾生修行的教授，佛陀四十九年說法豈非無義？這是對佛的大毀謗。

再者，一般人單憑聽聞也無法得到解脫，否則“修”就成了多餘，只要說“聞、思”，不必再加一個“修”。

菩提道次第廣論講記

全知麥彭仁波切在《大乘莊嚴經論釋》中說：“如果不是這樣，那應當僅僅以聽聞無我等法就現量證悟其義，當下得解脫，所謂的修持也就沒有任何意義可言。又如果不聽聞無我等法就可以自修彼義，那宣說諸經論應成毫無意義，也就不必宣說了，但這是決不可能的。如果想獲得聖者如實見法性的各別自證智，必須首先聽聞聖法，然後思惟其義而起定解，接下來，應當專注一緣修持此法義。因此，初學者最初必須生起聽聞智慧。因此，聽受和所講的佛法是這樣具有大意義和大必要。”

許多人都有這樣的通病，聽完法台上書本，就算完成任務。如此即便一部接一部地聞法，其實根本就沒有思惟過，學的雖多，但真正消化、吸收的卻非常少，又怎麼能引生定解？怎麼能結合相續串習？如此只會墮入“聞思沒有用”、“聞思不必要”的邪見中。

還有一些人雖然在聞思，但不夠徹底。有些只掌握佛法的片段，不懂得整個菩提道從下至上的次第；有些沒有體會到佛法的真實義，沒有得到心要；有些不知道“修”是安住在聞思所得到的定解中，串習由聞思所決定的法義。

觀察目前聞思修的狀況，問題頗多，不良心態也很多。一種是不老實，無法老老實實坐下來，全心全意地

融入佛法；一種是不踏實，學佛多年，心裏一直沒底，總是懷疑“這樣做有沒有用”；還有一種是幻想家，本來基礎的法門就是目前最需要的，拋開這些能聞思、能串習的法門，整天盼星星、盼月亮，幻想能得一個最高、最快、最輕鬆的法。

本來一切佛法通過如理聞思都能顯現為修行的教授，但一般人未能好好聞思，也就沒有能力趣入實修。這並非所學法門的問題，而是我們自身的問題，沒有好好思考過聞思修的關係，一向沒有依教奉行，才導致不能把法結合在自心上修行。如果不改變這種狀況，恐怕還會發生不良的後果。

因此，首先要調整聞思修的發心，明確目標，唯一是為了了生死、成菩提、度眾生，而不是想獲得名聲和地位，也不是只收集佛學知識。

其次，為了能真正串習法義，改變自他相續，先應精進聞思，掌握修的方法，明白修的次第和數量。之後，於己，唯一要在心上實修實證；於他，唯一要無私地為有情開示佛法的心要。由此可見：上等修行者是上等法師，中等修行者是中等法師；住持佛法和實修、自利和利他、教法和證法、聞思和修，彼此關係密切，並非毫不相干。

比如，某人想練劍的願望非常強烈，到處尋訪名

#### 菩提道次第廣論講記

#### 般若波羅蜜

師，拜師之後，想方設法要學到劍術。他的心始終專注在劍術上，對老師的教導，一句不肯漏，全面主動去尋求、去摸索、去請教，目的無非是想把劍練好，提高境界。他弄清套路之後，不會只滿足於“紙上談劍、口上談劍”的境界，會立即真刀真槍地操練。我們聞思修若能這樣熱誠實幹的心，肯定會成功。

所以，學佛不只是爲了作理論家、談論家，積累佛學知識，學佛的目的是解脫、是成佛、是度眾生。一切聞思修都應從這點出發，而且注意力要放在如何修心、應修何法上面。這樣的初發心非常關鍵，應時常銘記於心。須知，佛地之前均爲有學地，均需聞思修，需輾轉增上，故應發起從現在開始學到成佛爲止的大心。佛法如大海，越轉越深、越轉越廣。我們聞思就要和修心結合，逐漸將自相續轉成聖賢的相續，轉成佛菩薩的相續。

## 五、舉例說明

### （一）修暇滿

我們耽著今生，散亂心非常強，這是無始以來串習堅固的習氣，直接障礙攝取後世和解脫的大義。看似很小的顛倒心，實際上危害無窮，會把心完全纏在追求今生的魔網當中，大好人生都浪費在造惡業上。

對治這種顛倒的方法就是修暇滿。能否修成，就觀待聞思是否獲得定解。因爲修暇滿實際是串習聞思所決

定的暇滿難得和義大的意義，如果獲得定解，安住定解觀察，越觀察就越能引發珍惜人生的善心，當這個善心修到猛利、持續時，就有力量逆轉顛倒心。

所以，對於修暇滿來說，最重要就是聞思暇滿，力爭生起定解，而不是用其他方法，也不觀待外在條件。

爲了獲得定解，要盡力尋求聞思。凡是宣說暇滿之處，我們都要好好聽聞。凡是開示人身難得、義大的經論，古德珍惜人身的教言、傳記，我們都應收集，作爲專題，對重點要深入思惟。像這樣，一次一個重點，下死功夫突破，學一次學透一個，步步透出就是在前進。平時應多聽、多看、多思惟。學暇滿，就一心投入在暇滿上，一直思惟到完全扭轉觀念，獲得不可奪的正見，再依正見串習，就是順理成章的事。不然，見解沒有轉變，修行就很難相應。

所以，首先要獲得定解，然後安住在定解中串習，而且要堅持串習，如此才能斷除原先的顛倒心，讓珍惜人身的心越來越強，乃至最後稍一提念，就會現起正念，這就修成了菩提道的一個支分，自相續也因此受用匪淺。

### （二）修人無我

首先，由聞思抉擇無我，遣除心中對無我的懷疑，破除有我的觀點，引起人無我的定解。然後，不論入定

出定、行住坐臥，都再串習無我的定解，讓無我的習氣逐漸成熟，即“生處轉熟、熟處轉生”（習氣生的地方——無我，讓它變熟；習氣熟的地方——有我，讓它變生）。

無始劫來，我們最熟悉的是我執，一張口就是“我”，起心動念都是考慮“我”，不必費力自然如此，這是無始積習，根深蒂固。這個我執就是輪迴之根，此根不斷，根本無法相應出世間法。從這個根出生八萬四千煩惱：讚歎“我”，馬上露出笑容，批評“我”，臉馬上陰沉下來，順我的意就高興，不滿我的意就生瞋心、嫉妒心，凡事都要滿足我的意願。換言之，凡事都要隨順我執才行，這就是修我執。這種狀態若不扭轉，千生萬劫也出不了生死，因為方向完全相反，這是念念生死的走向，怎麼會有解脫？所作所為都落入生死當中。

現在要從根斷除輪迴，唯一要靠智慧。智慧也不會憑空產生，必須通過聞思空性，而且首先從容易下手的人無我開始。

爲了讓修行得力，首先聞思要達到要點。聞思越成熟、越究竟，修起來就越方便。如果聞思透徹，提起來就可以用，就可以安住。這樣熏習得多，思惟得也多，達到量之後，“無我見”自然就穩固，絲毫動不了。

我們對一件事聽得多、想得多，自然形成一種見，

轉不過來，以後無論作什麼，都隨著這個“見”轉。現在應善用心這個作用，逆轉串習，不斷聽聞無我，時時思惟無我，最終會破除疑惑，得到定解，之後串習這個“無我”的定解，以無我執伏住我執，不去想我、貪我……，自然就伏住煩惱。

若能以無我定解的慧眼，見到只有色受想行識五蘊，此外並沒有“常、一、自在”的我，心就直接安住“唯蘊無我”的定解上，串習得越熟、越深，越好。最好一切威儀中都依止正知正念，讓心安住在“無我”中。走路時，知道只有五蘊在不斷隨緣起運轉。聽聲音時，也要作意沒有我，只是耳根和聲塵和合，現起一個聲音的相。安住在無我中，別人說你好，也觀“沒有我，只是一堆蘊，沒有可貪執的”；別人罵你，也觀“只有蘊，只是零散的微塵和念頭”。如是怎麼也找不到“我”，不必爲“我”歡喜、爲“我”憂。

身處人群當中，很容易就和別人比較，這時不安住無我，很快就會生起煩惱。比別人高，就生傲慢；比別人低，就生自卑；見別人圓滿，就生嫉妒；見自己好，就有表現欲，想爭座位、出風頭。這時應當安住在無我中，別人是五蘊，我也是五蘊，心專注在蘊的相上，不去執我，如是“我好、你不好”、“我吃虧”、“我沒有被重視”等念頭得不到支持，就生不起來，即可遮止

貪瞋。

總之，要舉一反三，自己主動給自己當教練，把人無我的法門貫徹在生活當中，時時運用。

### （三）修苦

若對苦聞思得不夠，則很難生起真正的出離心，更不必說大悲心。因為如果沒有聞法，就不了知三苦的體相以及八苦、六道諸苦等的差別，而不思惟有漏皆苦、樂是壞苦等含義，就無法獲得定解，這樣很難安住在輪迴是苦海、是火坑等意義中，也就無法修成普厭三有的出離心。

一般苦苦好理解，但瞭解壞苦、行苦的人並不多，這樣就很難修成出離心，因為只知道苦苦，並沒有深刻認識到壞苦和行苦，就無法對善趣（欲界人天、色界、無色界）生起出離心。若沒有出離心而一味追求輪迴的圓滿，則無論修什麼也只是積集順生死業。

由此可見，了知教理的重要性。教能指示方向路徑、界定地道階位、辨明真妄，若教理不明，就像盲人一樣，容易誤入歧途。比如，認識不到壞苦，就會把欺誑性的樂受看成是安樂，無法解脫對樂受的愛著，不必說天宮的妙樂，即便對人間的小樂也是趨之若鶩，不會覺得沒有意義，而且還耽著不捨。如此發展下去，要等到何年何月才能趣入解脫道？

再者，大悲心也要有聞思苦的基礎才能修成。一般說修大悲，其實修的只是片面的悲、浮在表面的悲。聞思若未究竟，會有很多似是而非的說法，修也是流於影像。今天照著法本相似修一點，幾天不見效果，又轉修下一個，一系列修下來不見有什麼成就，便全拋在一邊，把希望寄託在另一個法上。總認為有不共的法，認為有捷徑，可以輕而易舉地湊效，就是不肯刻苦地聞思修。相反，若聞思究竟再修，則修一法就能成就一法，修出離心成就出離心，修菩提心成就菩提心，修無我成就無我。由聞思決定好了整個菩提道的各個支分，之後就是修習這一系列的道次第，不必再另找一個修法。

### （四）修持淨土

我們想求生極樂世界，前行也是數數聞思淨土經論。比如，對西方淨土的因、果、事、理，依報、正報的功德莊嚴，往生淨土的殊勝利益，往生的正因和違緣，西方淨土的不共優點，修持淨土的方法，阿彌陀佛的大願海，彌陀名號的功德等等，都要由多聞才能瞭解。多聞之後，又要多思惟憶念。如果由思惟聖教和正理引發了定解，那就能引生往生淨土堅定的信和切願。在真信切願推動下，身心投入修持，修一分就是一分淨土正因，步步切實，決定成功，可以說“往生淨土，萬牛莫挽”。以這個原因，滿益大師說：“往生與否，

全憑信願之有無。”

所以先由聞思引生定解，這是最初的關鍵。在定解的攝持下，所有的修行下至一點一滴都能成爲淨土資糧，而且是純乎其純的資糧，由此開始踏上了往生淨土的真实之道。而且，修的效果非常好，因爲整個心和阿彌陀佛相應，功德不可思議。按這樣發展，雖然還身處娑婆世界，其實已成爲極樂國的人。

相反，若沒有聞思淨土的經論，對淨土沒有生起真信切願，則修持淨土容易淪爲影子之道。（當然並不排除宿世已種過深厚善根，一聽就能深信不移，這並非此處所指的對象。可以反觀自己，如果只是模糊的信心，往生的願望甚至比去美國還微弱，那一定要聞思淨土的經論教言。各人都有自知之明，反觀自心就知道信願的真切程度。）

不聞思是怎樣造成修持的不得力和不相應的呢？

（此處，“聞”不只是聽聞，十法行中的書寫、閱讀、誦誦、開演等都歸屬在內。）比如，沒有聽聞思惟過阿彌陀佛的功德和恩德，就不會去憶念，也就無從生起對佛的信心和感恩心。或者，聞思得不夠，觀察和憶念未到期，則信心和感恩心就很難猛利、恒常。如是即便修一點，與法相應的程度也很差，效果也不明顯。

或者沒有聞思，就不會了知阿彌陀佛的智悲力不可思議、四十八願宏深廣大，也就不能由衷地發起對佛的

皈依心，這樣即便形相上向阿彌陀佛合掌、禮拜，但以猛利皈依心禮拜相比，功德相去甚遠。

或者，不知道依仗佛力超越生死遠比單憑自力容易，就不能死心依止佛力，決志求生淨土。

或者，沒有聞思，就不能真正觀察到娑婆世界純粹是苦性，遇到世間的順逆境，仍會耽著不捨，無法投注心力修持淨土。比如，一個人對苦諦思惟得深徹，出離心堅固，他就能放下世間，一心修淨土。而另一人不知輪迴是苦，根本沒有出離心，雖然口中念佛，心中追求世間的念頭不斷。兩人念佛的效果肯定相差懸殊。

或者，不聞思，就不知道淨土不可思議的利益，不會緣此觀察申習，也就難以生起欣求極樂的心，更不能讓欣求心達到強烈，以及持續到行住坐臥的一切威儀中。無法深刻瞭解《阿彌陀經》所說的“無有諸苦，但受諸樂”極樂世界“樂”的內涵，也就發不起求生的心力。

再比如，若沒有對因果深入聞思，就無法引生對因果的信心，這樣正知正念不容易堅固，平常起心動念，惡念多善念少，念佛的功効也差。印光大師說：“心地上不起惡，全體是善，其念佛也，功德勝於常人百千萬倍。”所以，有沒有深信因果的正見，在念佛的效果上相差甚遠。當然，此處聞思業果是指如理如量的聞

思，而且能以法為鏡反省自己。走馬觀花般的聞思或者不得要領的聞思，起不到大的效果。

或者，沒有聞思過菩提心的教法，就不會深刻認識到菩提心的重要性，不知道發菩提心是往生淨土極關鍵的正因。事實上，有沒有菩提心攝持念佛，功德相差懸殊。或者，對於菩提心是大乘入門、菩提心的利益、菩提心的德相、修菩提心的方法等，沒有深入聞思引發定解並實修，即使發菩提心，心力也很微弱，或者只是相似的發心，這樣念佛效果也就很差。

印光大師說：“念佛須善發心者，心為修持之主。心若與四宏誓願合，則念一句佛，行一善事，功德無量無邊。”又說：“鬚髮菩提心，誓願度生，所有修持功德，普為四恩、三有法界眾生迴向，則如火加油，如苗得雨。既與一切眾生深結法緣，速能成就自己大乘勝行。若不知此義，則是凡夫、二乘自利之見，雖修妙行，感果卑劣。”

或者，不系統聞思第二轉法輪的空性和第三轉法輪的如來藏，對於淨土的理解就很膚淺，證入的品位也不高。《觀無量壽經》中所講上品上生的條件，其中一條是“讀誦大乘，方等經典”，目的也是提高對大乘的見解，增上大乘的福慧資糧，從而提高往生品位。

或者，如果沒有聞思最基礎的暇滿、無常、惡趣苦

等含義，就不知道怎麼珍惜時間修習淨土，怎麼讓心專一。相反，對此等若獲得了定解，則一提正念，就能很快讓心轉入修行。如《徹悟語錄》中說：“世之最可珍重者，莫過精神。世之最可愛惜者，莫過光陰。一念淨，即佛界緣起。一念染，即九界生因。凡動一念，即十界種子，可不珍重乎。是日已過，命亦隨滅，一寸時光，即一寸命光，可不愛惜乎。苟知精神之可珍重，則不浪用，則念念執持佛名。光陰不虛度，則刻刻熏修淨業。”

這段開示就是將暇滿和無常的教法直接和淨土的修行結合，顯示為實修的教授。開示中所說的“知”，也只有通過聞思才能強有力地引發。如果經過串習讓珍惜人生的心強烈、持續，單以這個善心，就有力量改正浪費時間的惡習。

印光大師開示：“至謂欲心不貪外事，專念佛。不能專，要他專。不能念，要他念。不能一心，要他一心等。亦無奇特奧妙法則，但將一個死字，貼到額上，掛到眉毛上。心常念曰：‘我某人從無始來，直至今生，所作惡業，無量無邊。假使惡業有體相者，十方虛空，不能容受。宿生何幸，今得人身，又聞佛法，若不一心念佛求生西方，一氣不來，定向地獄鑊湯、爐炭、劍樹、刀山裏受苦，不知經幾多劫；縱出地獄，復墮餓鬼，腹大如海，咽細如針，長劫饑虛，喉中火然，不聞漿水之

#### 菩提道次第廣論講記

#### 般若波羅蜜

名，難得暫時之飽；從餓鬼出，復為畜生，或供人騎乘，或充人庖廚；縱得為人，愚癡無知，以造業為德能，以修善為桎梏，不數十年，又復墮落，經塵點劫，輪迴六道。雖欲出離，末由也已。’能如是念，如上所求，當下成辦。”這是將無常和惡趣苦顯示為實修教授。若想強有力地生起這一正念，基礎仍是聞思無常和惡趣苦。如果聞思獲得定解又數數申習，那就能讓怖畏心越來越強，由此一提正念，就有力量讓心轉入念佛。

### 總結

總之，要知道由聞思修修心的方法和次第，對此獲得定解之後，不會認為聞思和實修沒有關係。我們應當靜下心從長計議，一點一滴逐漸積累聞思，下十五年到二十年的工夫，將思想觀念徹底轉為佛法的觀念，面對任何人事物以及輪迴、人生的現象，都能用佛法來看待，以佛法思惟，以佛法指導自己的身語意，從而走上覺悟之道。

如此，面對輪迴時，不緣則已，一緣就是不淨、就是苦、就是假相，如是自然會退掉耽著輪迴的心；面對眾生時，自然就能生起慈悲菩提心、利他心；修持六度時，自然就能自在趨入，修持到位，而且自然發起大乘宏願；面對境界現前時，都能了知是因緣生，沒有自性，打我、罵我、讚我、毀我，沒有任何可執著之處，能所

雙亡，或者，思惟這些都是緣起法，不必歡喜不必憂。而且，無論講什麼、修什麼、念什麼，很容易就契入，就像丹青妙手畫技純熟時，隨手畫來，惟妙惟肖。

所以，貴在純熟，對佛法要學得滾瓜爛熟，日裏夜裏、醒時夢時，心心念念往法上如理作意，朝也念法、暮也念法，心自然就轉成佛法的體性，從文字的教法修成了心中的證法。

這樣，見色聞聲、待人處事、穿衣吃飯，都可以在心上用功，統統可以轉為道用。就在一個心上運用一切佛法，譬如到一個城市，可以觀無常、觀苦、觀無我、觀多體、觀緣起、觀淨土，可以修菩提心、發願等。可以將佛法完全融入生活，一切都變成修法。

如此才會明白，阿底峽尊者傳來的道次第具有一切佛語現為教授的特點。若能沿此道深入下去，即可顯露更深層次的佛法，如同抽絲剝繭，最終顯露萬法實相，了達佛法的密意。如此自然就知道佛法都是引導眾生成佛的方便，根本沒有相違之處，而且全都可以融會於一個心上，頭頭是道，念念可修。

能修的天地非常廣闊。暇滿、業果、無常、惡趣苦、皈依、苦集十二緣起、懺悔、慈悲喜捨、菩提心、六度四攝等，都是在心上起修。對這一套得到定解之後，修行方法不必要問別人，自己心知肚明，不會再有任何懷

疑。

全知麥彭仁波切在《辨中邊論釋》中告訴我們，聖法的一切修行相或行為相，可以歸攝在十種法行中。十種法行就是書寫、供養、施他、聽聞、披讀、受持、開演、諷誦、思惟、修習。這十種當中含攝了一切有關聖法的修行，因而稱為十法行。我們行持十法行中的任何一種，都可以獲得無量福德聚。因為聖法是出生一切利樂的源泉，並且是超出三有的正道，與之相關的一切作業都具有極大意義。因此下至書寫、聽聞一個偈頌，功德也勝過一切世間善根。

此“十法行”就是聞思修的廣說，而聞思修是我們入佛門乃至成佛為止最重要的所作，也是我們應日夜投入唯一的所作。所謂資糧道的菩薩，主要精力都要用在聽聞和思惟聖法上。在此基礎上“加工用行”，就趣入加行道。由此便知，自己目前應當在何處著手努力。

最後，願大家一入道就認准方向，順利進入聞思修的正軌。

（本文僅就道次第體系，討論聞思修的軌則。然而，眾生根性有利鈍、善根有深淺、法緣有親疏，且修行不止一世，宿世栽培大有厚薄，因此法門的施設、方法、次第無法一概而論。或以信入、或以定入、或以慧入、或漸修後悟，或悟後漸修，或一機一緣而頓悟，或一名一咒而直入，或依佛力頓發宿慧，或依信心暗合道妙，或師徒緣深依師口訣修

持等等，這些都不在本文討論範圍之內，請讀者審慎抉擇。）

已二、學習四攝熟他有情分五：一、四攝自性 二、立四之理由 三、四攝之作業 四、攝受眷屬須依四攝 五、略為解說

第二，四攝成熟他相續分五：一、四攝自性；二、立四之理由；三、四攝之作業；四、攝受眷屬須依四攝；五、略為解說。

學習四攝法成熟他相續分五：一、四攝各自的體性；二、安立攝受眾生的方便為四種的理由；三、四攝每一攝的作用；四、菩薩攝受眷屬必須依靠四攝法；五、稍微展開來解說四攝。

午一、四攝自性  
今初。

布施如前六度時說；愛語者，謂於所化機開示諸度；利行者，如所教義，令所化機如實起行，或令正受；同事者，謂教他所修，自亦應修，與他同學。

布施的自性：如前所說，是善捨思以及由此發起的種種身語之業。

愛語的自性：對所化開示六度，即為所化如實開示六度的內涵。

利行的自性：讓所化按照所教法義如實發起修行，或者讓他真實納受。

同事的自性：教導所化所修之法，自己也應修習，和他一起修學。

如《莊嚴經論》云：“**施同示勸學，自亦隨順轉，是為愛樂語，利行及同事。**”

如《莊嚴經論》說：布施攝的自性如前布施度所說；為有情如實開示六度；勸導有情學修六度，並將他安置在六度的修行中；教導有情修學六度時，自己也隨順他一起修持。以上“開示”、“勸學”、“隨轉”依次是愛語、利行、同事的自性。

此處，布施攝是指三種布施中的財布施，而且是意樂、實物兩種財施中的實物施。為了讓所化成為法器，對他布施所需財物，是布施攝。

愛語攝，即為所化講解法義，幫助他斷除疑惑、引生信解的發心及所說的語言。

利行攝，即見所化對法義已生信解，為了進一步引導他實修，而為他說法的動機和語言。換言之，菩薩為了讓所化將聞思的法義落實於修行中，成就修行的精要，而進一步引導他實際趣入修行的發心和語言。

同事攝，即菩薩見所化已初步趣入修行，為了護持他的修行，令其不退、穩固乃至圓滿，自己也同修此法。總之，培養弟子令其相續逐漸成熟的方法，就是四攝。

#### 四攝法

#### 菩提道次第廣論講記

我們既然已發心利他，就一定要學好四攝法。如果連攝受眾生的方法和步驟都不清楚，又怎麼能真正成熟眾生的相續？一般人都認為四攝法很簡單，而往往輕視。其實，這是從發菩提心開始，乃至盡未來際都要切實奉行的大法。

菩薩攝受弟子之後，要真正負起責任，將眾生安立於佛果不是口中說說便罷，而須實地履行誓言。就像一名良醫，要真正幫助癱患的病人站起來，讓他能一步一步地行走。

#### 午二、立四之理由

##### 第二，立四之理由。

##### 何故定為四攝耶？

攝受有情的方法，為何一定是四種呢？

**答謂攝受眷屬令修善行，須先使歡喜，此必先須施以資財，饒益其身。**

答：要攝受眷屬讓他修習善行，首先必須讓他生起歡喜心，這又必須先布施財物饒益他的身體。

**既歡喜已，令修道時，先須令知云何應修。此由愛語宣說正法，除其無知斷其疑惑，令其無倒受持法義。**

他生起歡喜心之後，要讓他趣入修道時，首先必須讓他瞭解應如何修學。這又需要由愛語宣說正法，遣除他的無知和疑惑，使他無顛倒地受持法義。

既了知已，由其利行令修善行。

他明白如何修之後，再由利行讓他實修善行。

**若自不修而爲他說應取應捨，彼不信受反作是難；且不自修，何爲教他，汝今尙須爲他所教。**

如果自己不修，而對他說哪些應取、哪些應捨，他不僅不會信受，反而將駁斥說：你自己尙且不修，爲什麼教別人，你現在還需要別人教！

**若自實行，他便信受，謂教我等所修之善，彼自亦修，若修此善，定能利益安樂我等。先未修者能新修行，已修行者堅固不退，故須同事。**

如果自己實行，他就會信受，而認爲：教導我們所修的善法，他自己也在修，可見修習此善，一定能利益安樂我們。他被感動之後，先前沒有修的善法能夠開始修行，已經修的善法也能堅固不退。因此，最後必須以同事攝受他。

如云<sup>72</sup>：“能利他方便，令取令修行，如是令隨轉，四攝事應知。”

頌中三個“令”，是指菩薩修後三攝，分別能讓所化成就“受取法義”、“實修六度”、“隨法而轉”等利益。

如《大乘莊嚴經論》說：布施是能利益所化的方法，即菩薩依靠布施爲眾生解除饑寒等苦，而利益其身；愛語是能讓所化無倒受取法義的方便，即由愛語遣除他對波羅蜜多法相的無知、邪知和疑惑；利行是能讓所化實修波羅蜜多的方便；同事是能讓所化隨法而轉的方便，即菩薩以身作則，帶動所化隨法而轉，如果菩薩親自修行此法，所化也會隨學效仿。應知攝受有情爲眷屬之後，成熟其相續的方法，唯一是四攝。

小結：

攝受有情的方便不必更多，少了也不夠，四攝的數量決定。理由是：應對所化成辦的利益決定是四種，能成辦利益的方便也決定是四種。

首先，應使所化成爲法器，可行的方法唯一是布施財物，利益他的身體，讓他生起歡喜心。

其次，應使所化信解法義，可行的方法唯一是以愛語斷除他的無知、邪知和疑惑，使其生起定解。

再次，應使所化趣入實修，可行的方法唯一是以利行讓他的心轉入實修。

最後，應使所化的修行不退、穩固乃至究竟，可行的方法唯一是同事。

因此，成熟他相續的方法，唯一是四種攝法。

菩提道次第廣論講記

#### 四攝法

<sup>72</sup> 以下“如雲”所說的頌詞均出自《大乘莊嚴經論》。

### 午三、四攝之作業

#### 第三，四攝之作業。

以此四攝於所化機何所作耶？

問：以這四種攝法能對所化起到哪些作用？

回答：

謂由布施故，令成聞法之器，以於法師生歡喜故；由愛語故，能令信解所說之法，以於法義令正瞭解、斷疑惑故；由利行故，如教修行；由同事故，已修不退，長時修行。

由布施的緣故，能使人有情成爲聞法的法器，因爲對法師生起歡喜心的緣故。

由愛語的緣故，能使人有情信解自己所說之法，因爲讓他對法義正確瞭解、斷除疑惑的緣故。

由利行的緣故，能使人有情按照所教的內容修行。

由同事的緣故，能使人有情趣入修行之後不退轉，長期堅持修行。

如云：“由初爲法器，第二令勝解，由三使修行，第四成淨修。”

如《大乘莊嚴經論》說：以第一布施攝能使人有情成爲法器（有情接受菩薩布施恩惠之後，自然會對菩薩生歡喜心，而堪爲聞法的法器）；以第二愛語攝能使人有情對波羅蜜多和其他正法生起勝解；以第三利行攝能使人所化修持波羅蜜多；

以第四同事攝能使人所化反覆修持波羅蜜多，從而清淨一切垢染。

小結：

首先，對所化布施財物，以此緣起能使他生起歡喜心，而樂於聽受你的教導，並且依言行持，由此成爲堪能接受教化的法器。其次，以愛語能遣除他的障礙，斷除他對法義的無知、邪知或疑惑，使其信解所說之法。再次，以利行能讓他一心串習聞思所引生的定解，將他從不善業中拔出，而修持善法。最後，自己以身作則，安住修道，讓他隨學自己修持，因此以同事能促使所化修行不退轉，直至究竟。

### 午四、攝受眷屬須依四攝

#### 第四，攝受眷屬須依四攝。

佛說此爲成辦一切眾生義利賢善方便，故攝徒眾，應須依此。

佛在《寶積經》、《妙臂請問經》等經中，宣說四攝法是成辦一切有情義利的善妙方便，因此攝受弟子務必要靠四攝法。

即：要讓所化堪爲法器，應依財布施；要讓所化對自己所講之法生起信解，應依愛語；要讓所化將聞思所生之定解轉爲實修的加行，真正對法義加工用行，應依利行；要讓所化修行之後不退轉並且達到究竟，應依同

事。因此，攝受眷屬必須依靠四攝。

末法時代有一些顛倒現象，比如，有些人攝受弟子，需要弟子供養、讚歎、做“利行”和“同事”。這是倒行逆施，將菩薩道變成了謀取名利、恭敬、承事的世間八法。雖然身為弟子理應這樣做，但作為師長也應檢查自己攝受弟子的動機和行為是否如法。

如云：“諸攝眷屬者，當善依此理，能辦一切義，讚為妙方便。”

如《大乘莊嚴經論》所說：想攝受眷屬的菩薩們應當切實依止四攝法，由此能成辦一切有情的義利，這是諸佛讚歎的善妙方便。

午五、略為解說<sup>分六</sup>：一、廣說四攝中後三者體性 二、四攝事攝為二事 三、四攝是他唯一之道 四、六度四攝是成就二利的總綱 五、根本後得位時如何行持 六、難行串習極重要故，教誡對此精勤

第五，略為解說。

未一、廣說四攝中後三者體性<sup>分三</sup>：一、愛

語 二、利行 三、同事

申一、愛語

愛語有二：一、隨世儀軌<sup>73</sup>語，謂遠離覺覺，舒顏平視，含笑為先，慰問諸界為調適等，隨世儀軌慰悅有情。

愛語有兩方面。第一，隨順世間規範的語言，即遠離皺眉等不悅的表情，舒展容顏，雙目平視，首先含笑，慰問身體是否安康等，隨順世俗禮儀，和藹可親地慰問有情。

二、隨正法教語，謂為利益安樂有情，依能引發信戒聞捨慧等功德，宣說正法。

第二，隨順正法的教言，即為了利益安樂有情，依靠能引發信、戒、聞、施、慧等的功德而宣說正法。

以下再說三種難行的愛語。

又於能殺害怨敵之家，無穢濁心說利益語；於極鈍根心無疑慮，誓受疲勞，為說法語，令攝善法；於其詬詐欺二師等，行邪惡行諸有情所，無恚惱心說利益語，於此難行愛語，亦當修學。

“疑慮”：比如，心想“對他說法有沒有效果呢？有必要教這種愚人嗎？”諸如此類疑慮的心理。

對殺害自己的怨敵之家，以無染汗心對他宣說有利

益的語言；對根機非常愚鈍的眾生，內心沒有疑慮，決心承受勞累而為他說法，使他攝取善法；對詭詐欺誑堪布、阿闍黎等的邪行有情，沒有瞋恚心對他宣說有利益的話。對這些難行的愛語，也應修學。

**又於相續未熟、欲斷諸蓋<sup>74</sup>向善趣者，為說先時所應作法，謂施及戒。**

對於相續尚未成熟而想斷除諸蓋、趣向善趣的人，為他講解最初所應行持的法——布施和持戒。

**又於已離蓋，相續成熟心調善者，為說增進四聖諦法。**

對於已離五蓋、相續成熟、內心調柔賢善的人，為他講解增進四聖諦的法。

**又在家、出家多放逸者，為令安住不放逸行，無倒諫誨。**

對於在家或出家多行放逸之人，為了讓他安住不放逸行，而無顛倒地直言規勸與教誨。

**又疑惑者，為斷疑故，為說正法論議抉擇。**

對於有疑惑的人，為了斷除他的疑惑，而為其宣說正法論議抉擇。

**是為一切門愛語。**

以上是所有種類的愛語。

## 申二、利行

**利行略有二種：一、未成熟者能令成熟；二、已成熟者能令解脫。**

利行略說有兩種：一、未成熟的人，能讓他成熟；二、已成熟的人，能讓他解脫。

**又分三種。**

又可分為三種：於現法利勸導利行，於後法利勸導利行，於現法、後法利勸導利行。

一、於現法利勸導利行，謂勸令如法招集守護增長財位。二、於後法利勸導利行，謂正勸導棄捨財位，清淨出家，乞求自活，由此定獲後法安樂，不必獲得現法安樂。三、於現法後法利勸導利行，謂正勸導在家出家，趣向世間出世離欲，由此現法能令獲得身心輕安，於後法中或生淨天或般涅槃。

一、於現法利（今生利益）勸導利行，即勸導有情讓他如法地積累、守護、增長財富。

二、於後法利（來世利益）勸導利行，即勸導有情捨棄財位清淨出家，依靠乞討存活，由此決定獲得後世的安樂，不必求取今生的安樂。

三、於現法、後法利（今生和來世的利益）勸導利行，即勸導在家和出家人趣向世間和出世間的離欲，由此能

<sup>74</sup> 諸蓋：貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等五蓋。

讓他今生獲得身心輕安，來世受生清淨天趣或者證得涅槃。

又應修行難行利行：一、於往昔未種善根者，難令行善；二、現有廣大圓滿財位者，難行利行，由其安住大放逸處故；三、諸已串習外道見者，難行利行，由憎聖教，愚癡邪執不解理故。

菩薩又應修行三種難行的利行：

- 一、往昔未曾種下善根的人，很難讓他行善。
- 二、現在財富、權位廣大圓滿的人，很難對他作利行，因為他安住大放逸處的緣故。
- 三、已串習外道見的人，很難對他行持利行，因為他憎恨聖教、愚癡邪執而不能理解正理的緣故。

又應修行漸次利行，謂於劣慧者，先令修行粗淺教授；若成中慧，轉中教授；成廣大慧，為說深法，隨轉幽微教授教誡。

又應修行漸次性的利行，即：對於智慧低劣者，先讓他修行粗淺的教授；若智慧已轉為中等，則進一步轉入中等的教授；若智慧已成廣大，就為他宣說甚深法要，轉入幽微的教授教誡。

### 申三、同事

同事者，謂於何義勸他安住，即於此義自當安住，若等若增。如是隨作何事，先應緣於有情義利，定不應

### 四攝法

菩提道次第廣論講記

離利他意樂，然其加行，則先自調伏。

所謂同事，即菩薩勸導他人安住何種所修，自己就應對此所修平等或增上地安住。像這樣，不論做什麼事，雖然首先都要緣有情的利益，內心不能遠離利他的意樂，但在實際行持時，必須首先調伏自己。

如《無邊功德讚》云：“有未自調伏，雖說正理教，違自語而行，不能調伏他。尊知此義故，心念諸眾生，自未調伏時，暫勤自調伏。”

如《無邊功德讚》說：沒有調伏自己的人，雖然宣說真實的正理和聖教，但由於自己的行為與所說相違，故而不能調伏他人。世尊深知此理，所以內心憶念利益眾生，在自心尚未調伏的階段，暫時先精勤地調伏自心。

《廣大遊戲經》中說：自己尚未解脫，不能令他人解脫，如同盲人不能為他人指示道路。自己若已解脫，則能救度他人，如具眼者能引導他人上路。

### 未二、四攝事攝為二事

又四攝事可攝為二，謂以財攝及以法攝。財施為初，餘三屬法，法為所緣、正行、清淨之法，

四攝事可以歸攝為二攝，即以財攝和以法攝。財布施是以財物攝受，愛語、利行、同事則屬於以法攝受，法是以所緣之法、正行之法和清淨之法。

愛語配所緣之法，利行配正行之法，同事配清淨之

法。能讓所化緣三藏十二部，通過聞思斷除疑惑、產生信解，是愛語。能讓所化一心串習聞思所引的定解，是利行。能讓所化修行輾轉增長，清淨一切垢染，是同事。

如云：“由財及以法，謂所緣法等，由此二攝門，說為四攝事。”

如《大乘莊嚴經論》說：四攝法歸納為以財攝受和以法攝受兩種，以法攝受又有所緣之法、正行之法、清淨之法三種（所緣之法是六波羅蜜多等法，以愛語宣說；正行之法是以利行修持；清淨之法，即以同事方式能淨除六度的遺品——慳吝等垢染）。由此財攝和法攝兩方面，承許為四攝事。

### 未三、四攝是利他唯一之道

菩薩利他的方便除了四攝之外，再沒有其他道可行。

又此即是三世一切菩薩利他方便，故是共道。

此四攝法是三世一切菩薩利益眾生的方便，所以是一切菩薩所共行的大道。

如云：“已攝及當攝，現攝悉皆同，是故此即是，成熟有情道。”

如《大乘莊嚴經論》所說：諸佛菩薩往昔已作、未來將作、現在正作的攝受，都是以四攝法而攝受有情，因此，四攝法是成熟有情唯一的妙道。

未四、六度四攝是成就二利的總綱

又菩薩行總有無邊，然大嘔陀南即是六度四攝，以諸菩薩惟二所作：一、自內成熟成佛資糧，二、為成熟他有情相續，六度四攝即能成辦此二事故。

菩薩行總的來說，有無量無邊，然而其總綱即是六度四攝，因為菩薩只有兩種所作，一是在自相續中成熟成佛的資糧，二是成熟其他有情的相續，而六度四攝正是能成辦此二事的方便。

如《菩薩地》云：“由諸波羅蜜多能自成熟一切佛法，由諸攝事能成熟他一切有情。當知略說菩薩一切善法作業。”

如《菩薩地》所說：由諸波羅蜜多能成熟自相續的一切佛法，由諸攝事能成熟一切有情。當知以六度和四攝概略宣說了菩薩的一切善法作業。

故於此中略說彼二。若欲廣知，應於《菩薩地》中尋求。

因此，在此處上士道的道次第中，大略宣說了這二者。如果想要廣泛地瞭解，應當在《菩薩地》中尋求。

在《菩薩地》中，對六度四攝講解得非常全面細緻，若能深入學習一定會得到具體深刻的認識。全知麥彭仁波切曾說：“廣大道的此宗極為善妙應理，應知在唯識名言理論的基礎上，必須建立廣大道軌。因此，聖者無著所創立的廣大道，為一切大乘所需之關要。”

## 末五、根本後得時如何行持

又此根本、後得時，應如何行者，如尊者云：“六波羅蜜等菩薩廣大行，由本後瑜伽，堅修資糧道。”

在入定和出定時，應如何行持呢？如阿底峽尊者所說：六波羅蜜多等菩薩的廣大行，由入定和出定的瑜伽，堅持修習資糧道。

謂初業菩薩受菩薩戒、住資糧道，根本、後得皆不出六度。故六度中，有是根本定時所修，有者是於後得時修。

這是說，初發業菩薩受取菩薩戒、安住資糧道時，不論根本位或後得位，都不外乎修習六度。因此，六度中有些是根本定時所修，有些是後得時所修。

具體是：

謂靜慮自性奢摩他和慧度自性毗鉢舍那一分，是於根本定時所修。前三波羅蜜多及靜慮、般若一分，是後得時修。精進俱通根本、後得。忍中一分定思深法，於定時修。

靜慮自性的奢摩他和般若度自性的毗鉢舍那這兩者中的一部分，是在根本定時所修。前三度和靜慮、般若中的一部分，是在後得時所修。精進則通於根本定和後得位。安忍中的一分“定思深法”，是在入定時修。

入定位修法：緣空性止觀安住（無生法忍）。

出定位修法：緣世俗法的事相而修習。比如，思惟業果或無常之相，或者心緣欲捨捨之相、護持戒律之相、安然忍受怨害之相、四攝之相等而修習。

如尊者云：“起根本定時，遍觀一切法，修幻等八喻，能淨後分別，應正學方便。於根本定時，應恆常修習，止觀分平等。”

前五句是說出定位的修行，後三句是說入定位的修行。

如阿底峽尊者所說：從根本定中起定時，遍觀一切法，觀修幻化等八喻，能淨除出定時的分別念，應當著重修學方便（出定時應修兩方面：一、著重學習方便，二、淨除雜念）；安住根本定時，應當恆時修習止觀平等。

未六、難行串習極重要故，教誡對此精勤若由未習如是稀有難行諸行，聞時憂惱，應念菩薩於最初時亦不能行，然由先知所作願境漸次修習，久習之後，不待功用能任運轉，故其串習極為切要。若見現前不能實行，即便棄捨全不修心，是極稽留<sup>75</sup>清淨之道。

如果由於未曾串習上述稀有難行的廣大行，而在聽聞時內心憂惱，這時應想：菩薩最初也未能行持，但他知道先將它作為發願目標而漸次地修習，經過長久串習

之後，就能不需勤作任運而轉，因此對難行串習極爲切要。如果見到目前不能實行，就放棄而完全不修心，則會嚴重拖延清淨道的進程。

如《無邊功德讚》<sup>76</sup>云：“若由聞何法，令世間生怖，尊亦於此法，久未能實行。然尊習其行，時至任運轉，是故諸功德，不修難增長。”

如《無邊功德讚》說：何種難行之法讓有情聽聞之後，心生驚怖，世尊您於此法，也曾久久未能實行，但世尊您並未因此而放棄，仍然鏗而不捨地串習，一旦串習到量，就能無動任運地隨轉。因此，只要堅持串習，就能令先前沒有的功德產生，已有的功德增長；若不串習，則功德難以生起和增長。

故受菩薩律儀者，定無方便不學諸行。未如儀軌受行心者，亦當勵力修欲學心。若於諸行勇樂修學，次受律儀極爲堅固，故應勤學。

因此，受了菩薩戒的人，決定沒有任何方便可以不必修學菩薩行。還未按儀軌受取行心律儀的人，也應努力修欲學之心，培養自己修學菩薩行的欲樂。若能對菩薩行勇悍歡喜修學，再受律儀就極爲堅固，因此應當勤修欲學之心。

<sup>76</sup> 《無邊功德讚》：這是讚美佛陀無邊功德的一本讚。

上士道次第中，已說淨修願心及學菩薩總行道之次第。

以上宣說了上士道淨修願心和修學總的菩薩行的道次第。

以下引《攝頌》總結，並祈禱加持自己能一一修學。

#### 一、淨修願心

爲令發心長不退，念其勝利日六修，

斷四黑法依白法，如理勤行求加持。

祈求加持我，爲使發心增長不退，而能憶念發菩提心的利益，每日六次修習發心，斷除四黑法、行持四白法，如是如何精進行持。

修學“今生不退發心之因”，是憶念發心的利益及每日六次修習發心。修學“來世不離發心之因”，是斷除四黑法、行持四白法。

成就利他發弘誓，爲速圓滿此誓願，

進受大戒起大行，勤勇修學求加持。

祈求加持我，發起成就利他的弘大誓願，爲了速疾圓滿這一誓願，在受願心之後，進而受取菩薩大戒，發起菩薩大行，勇猛精進地修學。

#### 二、修學菩薩總行道——六度四攝

身命資具三世善，各隨所願施有情，

從心變現以布施，捨心增廣求加持。

祈求加持我，能將身命、資具和三世善根，隨其所願無餘奉獻給有情，從內心變現而布施，讓自己的捨心增長廣大。

布施的根本是捨心，捨心修至究竟即是布施度圓滿，因此祈求加持自己的捨心增長廣大。

**別解脱等諸律儀，捨命不犯眾惡行，若遮若性微細罪，羞恥防護求加持。**

祈求加持我，對所受別解脱、攝善法或饒益有情等律儀，縱然失去生命也不造犯戒的惡行，不論遮罪或性罪，連微細的罪業也以羞恥心謹慎防護。

**人及非人四大種，所作損惱多相逼，斷除瞋恚不與較，觀業忍受求加持。**

祈求加持我，當人類、非人以及四大種所作的損惱逼迫我的身心時，能夠斷除瞋恚而不與之計較，觀這一切都是自己造惡業的果報，而安然忍受。

**既為利他求菩提，無量艱辛經劫海，於諸難行無法倦，著精進鎧求加持。**

祈求加持我，既然已立誓為利有情而求證菩提，即使要備受無量艱辛、歷經如海劫數，也能對一切難行沒有絲毫怯弱、疲厭，而勇披精進鎧甲。

**念知堅固除沉掉，心緣一境生輕安，身心於善有堪能，隨意得止求加持。**

祈求加持我，正念、正知堅固，遣除沉沒和掉舉，心專注一境而引生輕安，身心堪能行持善法，隨意成就寂止。

**以分別智觀法性，即由觀力引輕安，復從輕安發深觀，願生此慧求加持。**

祈求加持我，以分別妙慧觀察法性，由觀力引發輕安，又從輕安發起深觀，願我生起深觀的智慧。

**由施攝眾成眷屬，說如法語示利行，以身作則現同事，四攝利他求加持。**

祈求加持我，由布施攝受眾生成為眷屬，然後為他宣說開示六度的法語，開示能將他安置於實修中的利行，並且以身作則示現同事，願我能以四攝法利益眾生。

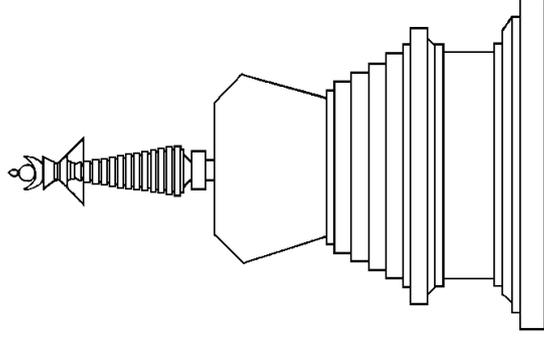
以上對於三世諸佛智慧總集、文殊菩薩的化身——宗喀巴大師的曠世巨典——《菩提道次第廣論》止觀之前的內容，稍作淺釋。由於本人（益西彭措）對道次第未能真修實證，學識淺陋，故此次講解多是參考、引述多種藏漢經論及本論的注解、講記等，各種書名恕不一列舉。

正如本論最初所說，這部源於阿底峽尊者的教授，總攝了一切佛語扼要，遍攝了龍猛和無著二大車軌，是去往一切種智佛地勝士夫的修持法則，圓具三種士夫的修持次第，依照菩提道次第之門，引導善緣者趣向佛地。

對於如此完整、珍貴的道次第，期望學人由聞而思，由思而修。此次講解只是拋磚引玉，更重要的是深入原典，依道次第實修，這才不辜負宗大師造論垂教的一番慈悲。

最後，講聞的善根迴向一切顯密佛法永久住世、法界眾生離苦得樂，特別迴向道次第的教法弘揚興盛。

#### 四攝法



大菩提塔



## 《菩提道次第廣論講記》思考題

### 忍波羅蜜

- 1、安忍的自性是什麼？違品是什麼？
- 2、忍波羅蜜多圓滿之量是什麼？如此安立的理由何在？
- 3、說出安忍的六種勝利。
- 4、駁斥以下觀點並安立“壞善根”的正確含義。  
有人說：所謂壞善根，即摧壞過去善根速疾感果的功能，讓果延後成熟，並非遇緣不自生果，因為以世間道都不能斷除所斷種子，決定不能斷除煩惱種子故。
- 5、說出瞋恚的五種現法過患。
- 6、“無如瞋之惡”的理由何在？
- 7、如何觀察怨敵有無自在而破除瞋恚？
- 8、如何觀察自性和客觀而破除瞋恚？
- 9、如何觀察直接間接由何者作害而破除瞋恚？
- 10、如何觀察能發動損害之因而破除瞋恚？
- 11、從哪些方面觀察有境而破除瞋恚？

12、如何觀察所依而破除瞋恚？

13、如何生起親善想、無常想、苦想而修耐怨害忍？

14、如何破除怨敵障礙譽、稱、利敬時無法容忍之心？

15、如何破除怨敵毀謗、說粗語、傳惡名時的不忍之心？

16、如何破除不歡喜怨敵富樂、歡喜怨敵衰損的心態？

17、用自己的語言說出修耐怨害忍的原理和方法。

18、為什麼必須安受眾苦？

19、引發安受苦忍的方便是什麼？

20、如何思惟苦的功德？如何思惟能忍眾苦難行的功德？二者有何差別？

21、解釋忍苦八處：(1)依止處；(2)世法處；(3)威儀處；(4)攝法處；(5)乞活處；(6)勤劬處；(7)利有情處；(8)現所作處。

22、說出法思勝解忍的勝解之境和勝解之理。

23、修安忍時如何具足六種波羅蜜多？

24、第五“此等攝義”中講了哪些要點？



(1)由緣起觀察以下兩種行善的做法有哪些功過差別？

- ①輕率決定，中途捨棄；
  - ②慎重考慮，一旦決定，堅持到底。
- (2)業慢、功能慢和煩惱慢分別指哪種心理狀態？
- (3)說出業慢、功能慢和煩惱慢與慢的相似及不同之處。

菩提道次第廣論講記

15、歡喜力

- (1)說出對善行不應飽足的理由（至少四條）。
- (2)歡喜力應修到何種程度？

16、息捨力

- (1)由業果觀察以下做法會造成哪些不良後果？
- ①身心疲勞時不休息；②完成一項善事時心裏留戀；③用功時過急；④用功時過緩。
- (2)由業果觀察以下做法有哪些利益？
- ①勞逸結合；②事過不留；③不急不緩；④向上不息。

思考題

- 1、說出精進的自性。
- 2、用自己的話講述精進的利益。
- 3、什麼是環甲精進？引發環甲精進有何種利益？
- 4、什麼是攝善法精進和饒益有情精進？
- 5、精進的所治品是哪些？
- 6、如何修行破除推延懈怠？
- 7、如何破除貪著惡劣事業？
- 8、如何破除退屈或者自輕？
- (1) 於應得破除退屈；
- (2) 於能得方便破除退屈；
- (3) 於所安住修道處所破除怯弱。
- 9、什麼是勝解力？如何發勝解力？
- 10、什麼是堅固力？如何發堅固力？
- 11、什麼是歡喜力？如何發歡喜力？
- 12、什麼是暫止息力？為什麼要運用暫止息力？
- 13、勝解力
- (1)修習業果、信、欲、精進四者有什麼關係？
- (2)按修勝解力的原理說明如何才能對於十白業道和解脫道發起勝解力？



(1)正念；(2)思惟業果；(3)懺悔；(4)多聞；(5)依止師友。

19、如何才能做到一失念就無間提起？

20、“迦旃延那因緣”告訴我們何種依止正念的方  
式？

21、解釋頌詞：

(1) 於此等時中，何能申習念，

此因能遇師，或行應理事。

(2) 定於修業前，令一切有力，

憶不放逸論，令自成輕利。

(3) 如樹棉去來，隨風飄動轉，

如是勇悍轉，由是事皆成。

22 說說修精進時應如何具足六種殊勝和六波羅蜜  
多？

23、有人想：我們身為凡夫，能力有限，論中反覆  
強調要以大地菩薩的精進為目標、要摺意樂甲，這只是  
不切實際的幻想而已，並沒有多少實義。對此應如何破  
斥？

24、在修精進時應如何保持良好趨勢？

25、論證：下士道、中士道及上士道願菩提心的修  
法是修持精進度不可或缺的重要基礎。



## 靜慮波羅蜜

- 1、靜慮的自性如何？
- 2、為什麼大乘初學者應當隨力學習三摩地？

## 般若波羅蜜

- 1、慧的自性如何？
- 2、從哪個角度說智慧如同布施等前五度的眼目？
- 3、為什麼信等根以慧為主？
- 4、解釋頌詞：

(1) 菩薩開慧眼，雖施自身肉，

如從藥樹取，無別無高下。

(2) 慧見三有獄，勝解度世間，

持戒非自利，何況為三有！

(3) 慧者有忍德，怨敵莫能害，

如調伏象王，堪多業差別。

(4) 唯勤墮苦邊，有慧成大利。

(5) 諸已趣歧途，集過重罪染，

惡人豈能成，靜慮妙喜樂。

5、為什麼菩薩能達到慈而無貪、悲而無憂、喜而

### 菩提道次第廣論講記

### 思考題



無動、捨而無棄？

6、什麼是智慧的無上功德？

7、解釋頌詞：

世間藝術及勝藏，所有如眼諸經典，  
救護覺慧及咒等，種種建立法差別，  
眾多異門解脫門，彼此利益世間相，  
大力佛子所顯示，此等皆從慧力生。

8、為什麼說布施、持戒、安忍若無智慧如無眼目？

9、說出造成愚癡的因緣。

10、以理證成修行者需要精勤聞法。

11、為什麼說“欲速成佛則須勤修，欲利聖教則須多聞”是自相矛盾的觀點？

12、按本論說出把聞思轉為實修助緣的竅訣。

13、修三慧時如何具足六種殊勝和六波羅蜜多？

14、是否勤修開發智慧的方便——多聞，有哪些利益和過患？

## 四攝法

1、解釋四攝法的自性。



2、安立四攝法的理由何在？

3、四攝中的每一攝各能起到何種作用？

4、解釋頌詞：

諸攝眷屬者，當善依此理，  
能辦一切義，讚為妙方便。

5、愛語中的隨世儀軌語和隨正法教語各指什麼？

6、菩薩應修學的三種難行愛語是哪些？

7、於現法利勸導利行、於後法利勸導利行、於現法後法利勸導利行，各指什麼？

8、應當修行的三類難行利行是哪些？

9、解釋頌詞：

有未自調伏，雖說正理教，  
違自語而行，不能調伏他。  
尊知此義故，心念諸眾生，  
自未調伏時，暫勤自調伏。

10、如何把四攝法歸納為財攝和法攝兩種？

11、為什麼說菩薩萬行的總綱是六度四攝？

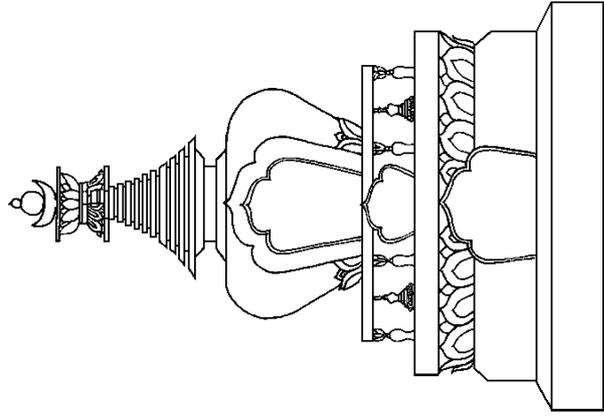
12、解釋頌詞：

若由聞何法，令世間生怖，  
尊亦於此法，久未能實行。

## 思考題



然尊習其行，時至任運轉，  
是故此功德，不修難增長。



思考題

時輪塔