

# 《大圓滿心性休息論·第二品 壽命無常》

全知無垢光尊者著

尊貴上師覺媚桑度堪仁波切講授

講授地點：佛陀教育基金會七樓講堂

漢 譯：徐 長 樂 居 士



附錄：轉載五明佛學院索達吉堪布《大圓滿心性休息大車疏》譯序及本頌

《大圓滿心性休息大車疏》是全知無垢光尊者的《三大休息》之一，也是寧瑪派的顯密菩提道次第論，它可堪為藏傳佛教中獨占鰲頭的一部鴻篇巨制。早在九一年，法王如意寶晉美彭措曾經為成百上千的僧眾傳讀過此部大論，但當時許多漢族人沒有聆聽的機會與緣份。想必如今對藏文全然不懂而對顯密教法信心實足者對此論也會求之若渴，視之如金。因為大成就者的金剛語與現代人由自己紛繁複染的分別妄念所說的語言有著天壤之別。

我們通過親身體驗與實踐均可證明，以一顆真摯虔誠的信心猛歷祈禱無垢光尊者，甚至權權依賴於他老人家所留下來的珍貴論著，也必定會得到不可思議的意傳加持，而且決定無有誤入歧途的危險。並且證悟法界本性的人也是比比皆是。

這部論典是真正的智慧上師，她時時刻刻都在為我們指點著通向解脫洲的光明大路。當您信手翻開此書，會情不自禁地為這其中的豐富教證、對宗派雖點透徹的闡述以及密宗證悟的竅門拍案叫絕，由此也會對作者生起無比的信心，或許更會令您意想不到地精通了諸多經續。……總之，此部論典的的確確是無漏智慧的結晶，但願現世、後世的人們珍惜愛重。

藏曆四月二十五空行護法雲集之吉祥日  
西元二〇〇二年六月五日

# 《大圓滿心性休息頌》

全知無垢光尊者著

索達吉堪布譯

## 頂禮普賢如來！

本來怙主功德海，智悲自性不可測，諸佛佛子如意源，頂禮散利樂雲者。

光明法身淨佛性，無明執故漂此有，業及煩惱曠野中，疲勞心性今休息。

### 〈第一品 暇滿難得〉

- 01 . 友等暇滿寶藏身，六趣之中極難得，猶如盲人獲寶藏，當以極喜修利樂。
- 02 . 何為閒暇與圓滿？吾者未生三惡趣，邊鄙邪見長壽夭，佛不出世及喑啞，
- 03 . 遠離一切八無暇。為人根足生中土，業際無倒信佛法，具足殊勝五自圓。
- 04 . 值佛出世與說法，正法住世入佛門，善師慈攝五他圓，即是十八種暇滿。
- 05 . 自己具全之此時，當誠精勤修解脫。倘若此生未修利，後世不聞善趣聲，
- 06 . 業力所牽墮惡趣，長久流轉於其中，不知取捨入邪道，漂於無邊輪迴中。
- 07 . 故今具有自在時，以隨善道之緣起，當依無盡善二資，超越三有之城邑。
- 08 . 獲寶舟時若未渡，無邊輪迴此大海，永久於惑苦濤中，受逼迫時我何行？
- 09 . 故速披上精進甲，為除心與心所染，踏上淨智光明道，菩提道中不間斷。
- 10 . 今得圓滿法根本，無垢珍寶之法器，不容清涼法甘霖，受輪迴苦毀自己。
- 11 . 大樂利樂雲聚中，所降妙智甘露雨，流入人身淨心田，故當喜悅誠行法。
- 12 . 人天尋師佛陀說，猶如盲龜頸恰入，漂於海中木軛孔，人身較此更難得，

- 13 . 暇滿寶身何堪言？是故今起當精進。如是人分相似身，中等身及珍寶身。
- 14 . 不知善惡行非法，根雖具足相似身，縱然轉生於中土，亦為邊鄙野蠻性。
- 15 . 佛說未入正法道，顛倒善惡貪今生，散於慣鬧外境中，蠻橫放蕩棄後世，
- 16 . 不求解脫雖聞法，非殊勝身中等性，偶爾心向微善法，多時罪蒙慧眼故，
- 17 . 持相自他有何利？彼等在家或出家，稍許勝過惡趣眾，是故稱為中等身。
- 18 . 佛說無垢之法器，最為殊勝之正士，自在聞思精華義，調己勸他行善法，
- 19 . 修行山王極穩固，彼等仙人勝幢相，無論在家或出家，即是珍寶之人身。
- 20 . 故於大德前聞法，如法修持住正法，恒常行法止非法，以修法義而住法。
- 21 . 不久越過三有海，速至寂洲得涅槃。何者轉生為人時，倘若不勤修善法，
- 22 . 則無比其智劣者，如自寶洲空手返，無義虛度暇滿身，故當恒修寂滅法。
- 23 . 諸法依賴於自心，心依暇滿緣起生，種種因緣聚合時，當調自心諸法根。
- 24 . 死亡恐怖生無邊，貧窮痛苦如雨下，皆從虛度暇滿生，故增上生定勝法，
- 25 . 由思暇滿難得生，晝夜喜悅速勤修。此說暇滿之功德：面見導師具實義，
- 26 . 聞修正法亦具義，今生具義來世果，皆自暇滿人身生，故當數數生歡喜。
- 27 . 天等世間眾生主，聲緣佛子中怙主，獲得無死甘露位，亦從勝寶人身生，
- 28 . 故讚暇滿勝天身，已獲人身當生喜。人天之中人易得，無念見諦智慧地，
- 29 . 獲得人身易成就，深藏金剛乘道果，故說殊勝暇滿身，乃為諸乘法所依。
- 30 . 猶如窮人獲勝寶，懷疑畏恐是夢境，應當欣喜思暇滿，成就現後利樂法。
- 31 . 以此妙音甘露語，願息眾生之散亂，赴往林中斷煩惱，疲勞心性今休息。

## 〈第二品 壽命無常〉

- 01 . 如是雖獲難得身，然為剎那無常性，若詳觀察無實質，猶如水泡不可靠，
- 02 . 是故日日夜夜中，恒常思維定死亡。此身一切痛苦根，深重煩惱之來源，
- 03 . 雖著衣飾花鬘等，美味佳餚供奉之，然終無常毀壞離，為鷹狐狸豺狼食，
- 04 . 捨此愛淨常執心，當自今起修妙法。三界圓滿善妙主，梵天樂生千眼等，
- 05 . 聲譽福德威光燭，亦無勝過死主時。縱成禪定住數劫，業盡之際必死亡，
- 06 . 一切天人阿修羅，成就之士持明者，人間君主平凡眾，皆畏死亡生無邊。
- 07 . 今生無常烏雲中，死主跳動閃電舞，晝夜諸時降變雨，淋溼三地諸苗芽。
- 08 . 器情無常世成壞，七火一水風毀時，大海洲山所圍繞，四寶山王亦無常，
- 09 . 當思一切定有成，一虛空時誠修法。緣覺弟眾佛子中，引導世間諸怙主，
- 10 . 宛如晴空中皓月，為諸星鬘所環繞，巍然朗然坦然現，亦示無常涅槃相，
- 11 . 無量教法珍寶日，亦漸隱沒當觀此。猶如無實芭蕉樹，幻室自身何不滅？
- 12 . 故定死亡然死期，死處死緣皆不定，此壽無增恒衰減，死緣眾多生緣微，
- 13 . 時不待我當緊迫，自即日起勤修法。四大聚合之心室，雖為動念士所飾，
- 14 . 亦由因緣所產生，乃壞滅性有為法，猶如舊城無常有，故當迅速修正法。
- 15 . 猶如赤風中油燈，剎那無常動搖性，驟然猛烈之死緣，降臨自己頭上時，
- 16 . 不能久住定死亡，故應當下修正法。眷屬受用與親友，美貌韶華財種姓，
- 17 . 皆需棄捨獨自亡，無助益者隨善惡，爾時依處唯正法，為何今不勤修持？
- 18 . 思維世間前後代，先前無量人已逝，如今人間多數眾，百年之內定死亡。
- 19 . 未來一切亦復然，且觀老幼同輩去，吾亦不離此性故，當思定死而修法。

- 20 . 三界地獄至有頂，無一勝過死主者，悉皆無常無實質，不可依靠如車輪。
- 21 . 尤其人世多損害，成多病魔之禍源，兵刃火災險地毒，野獸國王與怨敵，
- 22 . 以及盜賊土匪等，摧毀生命壞圓滿。縱然無有諸損害，士夫壽命亦流逝，
- 23 . 晝夜剎那皆變化，逐漸靠近死主域，猶如江河匯於海，或似日落於西山。
- 24 . 食等生緣雖圓滿，尚有如毒生苦時，數多逆緣之危害，豈能不滅諸圓滿？
- 25 . 是故無不成死緣，死亡處緣期不定，當棄無義欺世法，誠修死亡無常法。
- 26 . 此時吾得暇滿舟，正具上師竅訣槳，若不精勤渡苦海，更無較此愚癡者。
- 27 . 何故佛贊珍寶器，淨除諸過獲正義，若不成為自他利，則自束縛輪迴獄。
- 28 . 嗚呼如同教誨石，思多世人增厭離，開示不悟讀不解，明日死亡今執常，
- 29 . 貪著輪迴無厭心，明知我慢明懂迷，憤鬧散亂降惑雨，何時我利此等眾？
- 30 . 於此奉勸欲度過，過患輪迴之苦海，成就稀有妙德者，即日思維定死亡，
- 31 . 晝夜唯觀修無常，反覆生厭出離心。彼成現後利樂法，勇猛精進而修持，
- 32 . 捨今世斷我執迷，總之成就諸妙德，拔出諸過解脫因，急修法根本無常。
- 33 . 如是法理蒼鳴聲，發出深益教妙音，願眾散亂執常惑，疲勞心性今休息。

《大圓滿心性休息·第二品、壽命無常》終

## 一、前言：

2006年5月10日星期三 PM 7:30 ~ 9:30 (錄1.)

### 1-1、略說求法圓滿之條件

### 1-2、口傳《寧體前行法》

### 1-3、重釋第一品論題—略說「暇滿難得」

### 1-1、略說求法圓滿之條件

按照金剛乘的傳統來說，若要學習或是接受一個法必須具足三個部份才算完整。所謂三個部份：

- 1、「灌頂」：就是參加一般大家所常聽到的某某本尊的灌頂法會，而「灌頂」的意義是給予傳授求法者修行這個法的權利之意。
- 2、「口傳」：或稱「傳籠」就是口耳傳承，也就是藉由傳法上師的口來唸誦法本，把一個法念誦出來，然後經由我們求法者的耳朵來聽取，所以經由口耳得到法的傳承。
- 3、「教導」：就是傳法上師詳細教授解釋，要修持某一個法它詳細的修持方法；如儀軌的觀想步驟、該如何禪定、該如何念誦，應該要有所瞭解的細微部份都會在這教授的過程中加以傳授。

所以一般若要接受一個完整的法都要接受「灌頂」、「口傳」和「教導」這三部份，在接受了這三個很完整的部份之後求法者才可以說是很完整的知道如何去修這個法，而到修持這個法的授權以及得到這個法的清淨傳承，如此來修才稱得上是完整的。當然我們求法的過程中並不一定會每一個法都具足圓滿這三個條件，有時我們參加法會只是得到「灌頂」或是「口傳」，而「教導」的部份通常是在「灌頂」或是「口傳」之後才會有的，所以「灌頂」和「口傳」也可以獨立的授予。今天因為有一些新加入師兄弟的緣故，首先我們恭請仁波切給全體的師兄弟們口傳全知無垢光（龍欽巴）尊者所著作的《寧體前行法》（註1），當仁波切給予我們口傳的時候大家要注意聆聽仁波切所誦念的經文就可以了。

### 1-2、口傳《寧體前行法》

### 1-3、重釋第一品論題—略說「暇滿難得」

在去年(2005年)由迦拉仁波切講授了龍欽巴尊者所著的《三休息論》(註2)中《心性休息論》的〈第一品·暇滿難得〉的部分，接著我們就繼續來講授這〈第二品·壽命無常〉的部份。關於這個論題過去應該是解釋過，今天再跟大家解釋何為「心性休息」？

所謂的「心性休息」是說；我們在輪迴當中所有一切的眾生，在經歷了一切輪迴當中的外境也好或是內在心理的種種痛苦都無法解脫。為了要從這種種輪迴痛苦中解脫的緣故，我們必須要從事修行來讓自己的心回到本來面目(註3)，在原本的面目當中解脫種種的痛苦，在它本來的面目中得到最終的休憩。這裡說到「心性休息」是說我們心性的休息所在是指的是心性，就是說在自己心的本來面目當中休息，它並非是說把這個心完全滅除或是說得到一個新的心，這裡並不是這樣的意思，而是回到心的本初狀態當中休息。

我們常說「佛即眾生」，而佛與眾生差別在哪兒呢？所謂的佛是捨棄或是斷除了一切該捨棄該斷除的種種過錯而證得一切圓滿智慧以及圓滿所有六度萬行的功德者；相對的眾生就是還沉溺在種種的煩惱以及過失迷誤當中，受種種痛苦情況者則稱之為眾生。就究竟義來說佛與眾生並無好壞之別，以究竟義而言佛與眾生是無二無別的。佛與眾生就心性來說，佛是開悟者而眾生是迷亂者，亦即明心見性者為佛，心性染垢貪愛執著者為眾生。就真實義而言，本來佛與眾生更無差別。所以就心的觀點來說，心的本質就是清淨的、光明的，佛跟眾生的心是一致無差別的，是清淨光明的。

我們把煩惱叫做「染垢」的原因是，煩惱可以遮蔽我們的心，會使得我們心的本性無法顯露出來，所以我們稱之為「染垢」。這有如空中太陽或明月被雲遮蔽一般，雲不會一直都在那兒的它總有消散的時候，當雲現前的時候太陽或是明月會被遮住，當它消散時陽光或是月光就會顯露出來。無論雲翳存在與否太陽和月亮是一直不變的，只是說陽光或月光是不是能顯露出來跟是不是被雲遮住有關。這情況就好比我們所說的眾生心有如陽光一般，但若被雲給遮蔽住就無法顯露出陽光，一旦雲被遣除之後就能重現陽光。所以眾生心有如太陽，眾生煩惱有如空中雲朵一般會遮蔽太陽。為了要使所有一切的眾生能重見到心的本來面目(也就是能見到心性或是說「明心見性」)，所以全知無垢光(龍欽饒降巴)尊者著述了這所謂的《大圓滿心性休息論》十三品，其目的就是要令所有一切眾生都能重見自新的本來面目。

在初品當中講到「暇滿難得」，意思是說我們此生能夠得到了具有八種閑暇、十種圓滿條件的人身是非常難能可貴的，這關於「暇滿難得」的部份在過去的課程中已經講述的非常詳盡。為何我們要一再的提起「暇滿難得」？那是

因為我們一般大多數的人對於像我們這樣具有人身這珍貴的條件，以及具足其他所謂八暇十圓滿的珍貴條件的情況並不是十分的瞭解，所以必須一再重複的去講述。我們在「暇滿難得的人身」之後加上一個「寶」字，為什麼要加這個「寶」字呢？這「寶」就是珍寶的意思，為什麼說是珍寶呢？第一個原因是因為它條件非常難得，第二個條件是因為它非常的稀有。我們都知道在所有的礦石之中以及所有的物件當中金跟銀是寶，那為什麼金跟銀是寶？因為金跟銀非常稀少的，而且非常的難得難遇。但是比起金跟銀來說又有更難得的東西，那就是鑽石。比起金銀來說鑽石更加難得，所以鑽石的價格就更高，那是因為鑽石十分稀有難得的緣故，所以鑽石又比金銀更為稀奇和珍貴。我們此世身心的寶亦復如是，是如此的稀奇如此的難能可貴只是我們不瞭解，所以我很可能會錯失把握住此世這珍貴人身寶的機會，這有如鑽石是如此的稀有難得，而知道鑽石價值的人當她得到這珍貴的鑽石時就會非常的歡喜，非常的珍惜。但是相對於其他不知道也認不出鑽石的人來說，就算手中握住真鑽石也認不出它的價值，因為對鑽石一無所知的緣故也很有可能將握在手中得真鑽隨意放置，或者認為這只是依顆白石罷了而將其丟棄。這一丟那損失可是非常大的，因為我們不知道它的價值的緣故，所以白白的浪費掉這已經握在我們掌中價值高昂的鑽石，而不知好好的去利用它。同樣的我們這「人身寶」也是如此，我們此世已經得到如此的一個寶，但是在我們對這人身寶沒有非常認識的情況之下，就非常有可能會白白浪費掉我們此世如此珍貴的人身寶，因此為了要讓自己不會錯失不會浪費此世這人身寶的緣故，要解釋清楚為什麼人身是暇滿難得的寶。大家或許會說：「唉呀！這不用你說我也知道人身是很難得，也是很珍貴的呀！」「我瞭解呀！我知道啊！」，但是我們常說「我們瞭解！我們知道！」但是大家靜下心來去回想看看我們是如何的去利用我們的身體？怎樣去利用自己這一生的時間？我們是如何利用我們自己的人身寶？從這自己怎麼用它我們就可以知道它有沒有價值了。為了這人身寶不被錯失不被浪費的緣故，全知龍欽巴尊者就一再的苦口婆心的利用各種例子以及道理來說明這「人身寶」的重要以及它的可貴，也給了很多的建議說是要利用這人身寶來做種種的善，來累積種種的福報智慧二種資糧，也一再的強調這種珍貴的人身寶是不會一再的被獲得，一旦得到就要好好的利用，不然一旦錯失就難以復得。這就好像我們之前所說世間珍寶並非人人都能獲得，有些珍奇的寶物我們前所未聞見都沒見過，更遑論說是要得到這些珍寶。我們此世的人身寶也跟這世間的珍寶是一樣不是那麼容易遇見的，所以關於「暇滿難得人身」部分就是第一品所說的全部內容。

註 1：即為藏傳寧瑪巴教派的四加行儀軌《大圓滿龍欽寧體能顯遍智妙道前行儀軌》，其中包含了「四轉思維」的共同前行以及包含「皈依、發心、金剛薩埵懺罪、貢獻曼達拉、大禮拜、上師相應」等內容的不共加行，寧瑪巴修行者為進入大圓滿境界所必須從事的修行。

註 2：《三休息論》乃《大圓滿三休息論》之簡稱，《三休息論》包括了〈心性休息論〉、〈禪定休息論〉、

〈虛幻休息論〉。根據釋性願法師所闡釋：「大圓滿」是寧瑪派特有且相當重要的修習法門，大圓滿法又有「心性休息法」、「禪定休息法」、「虛幻休息法」之分，這三休息是大圓滿法的總綱，其關係乃相輔相成。其中

- ▲「心性休息法」：即明心見性當下清淨，說明寧瑪派「九乘次第」的修習。目的是爲了避免落入空、有二邊的執著，而入離戲論的中觀正見，產生自然智慧。
- ▲「禪定休息法」：說明「生起次第」和「圓滿次第」的修習，即經由氣、脈、明點修習而達到大樂、光明和無念。目的是爲了對破「有」的執著而見空性。
- ▲「虛幻休息法」：是修空性的「八幻喻觀」，專門對治修空樂、空明、無念定時產生的執著。目的是爲了破頑空的執著，認清「空」亦非實有。

《三休息論》是龍欽巴大師極富盛名的著作，本文分爲八種因乘修行，四種密續生圓次第及無上果大圓滿修習，是一切有情疲勞心性之休息處。然而三部論中實以「心性休息」統率後二論。

註3：本來面目就是佛性本體，亦名真如自性，或是指清淨心。

## 二、續講〈第二品·壽命無常〉

壽命無常品分五：一、略說；二、廣說；三、因而說精進（故說精進）；四、結行（結語）；五、現品迴向。

接著第二品要說如此珍貴的人身寶它真正的情況？像如此珍貴的人身寶它是否可以恆常不變的擁有？其實這真正的情況並非如此，也就是說我們的生命是無常的，即使我們已經見到我們的人身寶是非常珍貴的也非常的珍惜它，你想要永久的擁有它這也是做不到的，這些就是我們接下來要講的「壽命無常」的部份。

我們通常都會說：「『無常』！我是瞭解的。通常別人問起這問題我也會說一切是『無常』的，所以我瞭解『無常』的。」但是說實在的我們說「無常」只是口頭上說，心裡並沒有活在「無常」當中。接著我們以五個部份來說無常：一、略說無常。二、廣說無常。三、故說精進（勸勉精進）。四、結語（結行；總結「無常」）。五、現品迴向：（迴向本品善根）把以上所說「無常」的部份所具有的功德做一個迴向。

### 2-1、略說「無常」

這個部份說到像如此閒暇圓滿的人身珍寶，我們雖然得到了但是心裡卻不能認為這珍貴的人身寶是會一直恆常存在的，必須要知道是無常的。因為有這樣的一個想法，所以必須要非常精進的來做種種的善。也就是說我們得到這個人身寶並不是說你非常珍愛它想要保存它就可以保存下來的，因為它是無常的，是會變遷流轉的。因此我們在如此的情況之下需要好好的珍惜、好好的把握而不要白白浪費掉這個身體。所謂的浪費就是說懶惰，或是說心非常的散漫一點都不以為意的讓時間就錯過。我們說「無常」就是說這個生命或是這人生甚麼時候會失去？這是無法掌控的。在甚麼情況下會失去是不一定，是無法掌控的，因此就必須要好好的把握這珍貴的機會去好好精進的去努力。所謂精進的努力的意思是說，對於一切能夠利益別人利益自己的事（自他二利）都應該努力的去做，因為之前說過此世珍貴的人身寶是不會一得再得的。在根本偈誦當中就說到：（註1）

即便獲此難得之閒暇，仍屬無常剎那敗壞法；

仔細想來無有真實義，如泡沫般不能視為常。

日夜恆常實修死亡想。

本頌中雲：「即便獲此難得之閒暇，仍屬無常剎那敗壞法；」此生我們即便得到如此珍貴的人生珍寶，但是這具足八暇十圓滿珍貴的人參寶仍然是屬於剎那敗壞的無常法。雖然我們常常想「無常」，但是我們想的「無常」就想得比較粗略（時間比較長）也許是年也許是月，也許稍為細一點是日（也就是天天無常）。但是說實在「無常」是非常細微的，不光這些粗略的叫做「無常」，其實真正的「無常」是在剎那剎那（註2）之間變遷流轉，所以「無常」是非常細微的。當我們在觀「無常」的時候，因為我們看到「無常」的現象，所以我們所經歷的種種痛苦會因為見到「無常」的現象而減輕，而不再覺得痛苦是那樣的令人難以忍受，因為即便是痛苦它也一樣是在剎那剎那中變遷流轉的，它不會是永遠都是那個樣子停留在那兒的。當我們在觀「無常」時也會發現，在行善的時候就不再那麼困難了，因為行善雖然是辛苦但這辛苦也終將過去，而善果也會在剎那剎那中被累積起來，因此在行善當中也會因為觀「無常」而覺得輕鬆起來。

若是從另外一個角度來看，也就是由「無常」而減輕痛苦這方面來看，比方說我們講到最大的痛苦就是跟所愛的人分離（指自己的至親好友等自己所喜愛的人），但是當我們見識到一切都是「無常」也認知到這是一個無法避免的現象，而認識到這是世間法的一個常理時，會知道分離也是「無常」當中的一個現象，我們的心理就不會那麼的痛苦難過。這情形就是說當我們對一件事情

能夠真實去瞭解的時候就不再有痛苦，比方說我們今天晚上七點半來上課，聽經上課到九點然後大家就各自回家了，沒有人會在九點結束的時候感到痛苦，因為大家知道那是時間到了，然後很清楚的知道接著要做甚麼事情。在你很清楚的情況之下當你要回家就不會覺得難過，那是因為我們來聽課之前就很清楚的知道這課程的上課時間，所以我們照這時間來去，心理就不會覺得痛苦也不會覺得說時間未到就提早離開或是時間到了也不想走。那是因為在這之前我們就很清楚的知道聚散的時間，何時該聚？何時該散？自己了然於胸，對這整個事情全盤清楚瞭解之後，一旦事情發生也不至於造成太大的痛苦。這種情比起我們生離死別的情況又有點不同，我們在面對生命無常發生的時候，心理常常會受到極大的打擊與震撼，因為在我們身邊所親愛的人一旦離開（比方說死亡），我們心裡就會不能接受就會非常的痛苦。這原因就是雖然我們知道生命是無常的，但是甚麼時候會離開？卻不是我們可以確定知道的。因為不確定的緣故所以當它發生時跟我們所想的不一樣，此時心裡就會覺得無法接受。也就是說我們雖然都知道每個人終將死亡，但是對於每一個人死亡的時間我們無法曉得，當它發生時我們就會因為跟自己所預測的不一樣而受到極大的打擊。這也就是我們未甚麼要常常觀「無常」想「無常」的緣故，因為我們時常觀「無常」想「無常」，對「無常」就會有更深的認識。當你對「無常」有更深的認識時，「無常」的發生就不會讓自己受到太大的打擊。就我們跟別人的關係上來說，我們也會覺得只要是互相幫助、相互喜愛那種關係就會非常穩固長久，但是說實在的這只是我們的盤算。所謂的「無常」就在我們的身邊，即使我們是如此精細的盤算著，它並不一定會這樣的發生。有時候我們跟朋友之間因為外在的因素，非常和睦的二人也會分開；有時候因為彼此的見地不同（意見不同），也會分開，所以會造成這種關係轉變的因素也是非常多的。聽到這裡或許大家就會說：「唉喲！佛法就是這樣老是提不愉快的一面。要不然是說「無常」，要不然是說轉變，要不然是說這無法掌握……總是讓人覺得這有很多的困難，很多的痛苦。」其實不完全是這樣的，就拿「無常」來說；當然我們好像看到「無常」的很多無可奈何、很多的負面的一面。但是我們從另外的角度來看；因為你有對「無常」正確的見解，所以當我們跟非常合得來的朋友在一起或是跟家人在一起時，因為知道「無常」的緣故，也知道「無常」甚麼時候會到來。我們可以看到有「無常」觀的人，其實是更懂得珍惜跟享受這美好的緣分的。所以我們說知道「無常」的人他特別懂得珍惜跟他人相聚的機會，特別是跟到合得來的朋友時他會格外的珍惜。因為他知道像這種機緣不是常常會有的，因此一旦得到了就要非常的珍惜，互相可以更進一步的去維繫或是表達相互之間情誼。

帕當巴桑傑（註3）給頂瑞瓦這地方住了很久，所以他就對這邊的人寫了一部書，當中提到：「所有的親人所有的好友就好像市集當中的顧客一般」這意思就是說；在有市集的時刻顧客也聚集在一起，等到這市集消散那市集當中的顧客也就各自分散。因此父母也好夫妻、子女也罷，大家跟市集當中聚集的顧客

是沒有兩樣的。也就是說他們聚集在一起的時間是有限的，時間一到又是會各自離開的。因此對於父母、夫妻、兒女家人、朋友，能夠相聚在一起的時候就應該要好好把握，不要用這珍貴難得的時間來相互爭鬥、怨恨或迫害。如果能夠這樣想的話，不管是一個家庭也好，一個小小的團體也好，一個社會國家也罷，那大家都知道相聚是很難得可貴的緣故，大家就會好好珍惜彼此之間相處的時間，彼此就會非常和睦也會互相幫助的讓彼此的關係處於良好和諧的狀態之中。

繼續本頌說到：「仔細想來無有真實義，如泡沫般不能視為常；日夜恆常實修死亡想。」意思是說，在我們周圍中的一切都是無常的，所以並沒有任何東西是你可以得到的，也沒有任何東西是你會真真實實失去的。所以既然你沒有真真實實會得到的東西，也沒有會失去的東西時，你也就沒有任何意義去拼奪，也不必為了這一些小小的利益就爭個你死我活的，必須要放下這些執著。這一切有為法如泡沫般不能視為常，這所有發生在我們周遭的事情都是無常的，就好比水中冒出的氣泡一樣，你不能把它當成是恆常的、是永久不變的。所以應當怎麼做呢？就是「日夜恆常實修死亡想」，也就是你要常常憶念起死亡這件事情，要日夜不斷的把死亡這件事情放在心裡面。這裡講「日夜恆常實修死亡想」，我們都不喜歡想到死亡，都害怕面對死亡，怕面對死亡。但是這死亡不單是當指我們生命終了的那一刻，實際上我們時時刻刻面對的現象就是「無常」的現象就是我們所說的死亡。當你想到一切是死亡、是「無常」的時候，那就沒有甚麼是可以永久被留下來的，也就是如同之前我們所說；是沒有甚麼是可以去執著，去鬥爭的。因為是這樣的想法，所以你就可以放下一切不應該執著的對象，而能夠把握現象（當下）跟所有人相處的機會。越是可以把握機會去利益別人，去保持和睦的關係珍惜相聚的時光，如此去想去做就跟佛法所說的是相符合的。所以總歸一句就是說，我們是在「無常」的現象當中的情形是無法被改變的。從一出生或是在那之前我們就是在「無常」當中，我們所看到的就是此世出生後一直到死亡，在這當中我們都是在剎那剎那中接近死亡，沒有任何東西可以阻擋。所以我們雖然此生得到這閒暇圓滿的珍貴人身寶，但是它也是處於「無常」的現象當中而無法被保存下來。這就好像芭蕉樹一樣，芭蕉樹你如果一層一層的去剝，剝到最後它是中空的，是沒有任何實質的東西存在的。我們閒暇圓滿的人身寶雖然難得，但也是跟這芭蕉樹是一樣不是恆常穩固存在的，所以我們人身寶的存在也是不堪受嚴格的檢驗的。對於沒有實質存在的東西我們不會去覺得可惜，也不會格外的去執著它，因為它沒有被執著的價值。所以就像我們之前所說過的芭蕉，把芭蕉分解到最後它是空心的。即使是樹木也有木質堅實、鬆散之別，總之越是實在堅固的東西越是常被珍惜的，但是我們所處的世間當中，所有的有為法（註4）都是無常的；也就是沒有實質，沒有值得執著的。我們這身體是非常脆弱並且非常容易消失的，就好像水當中冒出的氣泡一般，氣泡的產生和消失之間是非常短暫留也留不住的。人身就長遠性來看也是跟氣泡一樣脆弱、容易破滅的。對這個人身我們是非常貪愛執著的，

但是你仔細去找這個身體，不管是從軀幹或是四肢，都無法從他們上面找到所謂的「我」，找不到一個實質的人身。所以這樣看起來這個人身一方面可以說它是很珍貴的；另一方面它也沒有一個實質性。

在《法集要頌經》當中佛陀說到：「嗚呼！諸行無常，生即轉變而敗壞；因生而轉成壞故，閃爍星星及油燈，幻術朝露泡沫般，睡夢閃電雲翳般，有為諸法亦如是。」這裡說到「嗚呼！諸行無常」是說：「唉呀！實在是非常的可惜非常悲傷的一件事情啊！」為甚麼非常悲傷？因為我們希望它恆常不變的這一切都無法恆常保留，因為諸般有為法（諸行）是無常的。「生即轉變而敗壞；迅求寂滅是為樂。」是說我們一旦出生就開始變遷流轉，而一切的變遷流轉都是朝向衰損、敗壞進行著。因為世間一切有為諸行當它一出生就隨即流轉變遷終成敗壞這種現象的緣故，要如何去脫離這種壞苦？那只有證得心的本性（證悟心性），證得像佛陀一般的智慧跟果位才可能脫離這種種的壞苦，也就是這無常的痛苦，因此說「迅求寂滅是為樂」。當你證得佛陀的智慧跟果位才能夠從這種種的痛苦中解脫出來，證得寂滅的時候也就是從痛苦當中解脫的時候，因此說真正能得到快樂的是證得寂滅。所以一切的有為法都是無常的，是沒有辦法做任何改變的，那也不是你承認或不承認這現象而能改變的，無論你承認與否，無論你喜歡與否都是無法改變的。他就好像天上閃爍的星星，這模糊的星星它甚麼時候要隕落消失？那是不一定的。就好像油燈一樣，油燈被風一吹神摩時候要熄滅？也是不一定的。就好像魔術師所變幻出來的幻術一般，也許在我們眼前會出現個幾秒鐘或是幾分鐘，但是它很快就會消失。也好像是朝露一般，露水在陽光一照之下很快就會消失的。又好像是泡沫一般，一冒出水面很快的就會消失掉的。就好比我們的睡夢一般，睡夢一醒甚麼都沒有了。好像天空的閃電一樣，一閃即過。又好比天上的雲一般，沒有辦法長久。這種種的現象都說明瞭世間的法，它就是這樣的無常。

所以我們概略的來說「無常」，按經上所說的就是這樣的情況。以上就是略說「無常」的部份。

## 2-1-1 · 回向發願

註 1：詳見附錄 p.4 《大圓滿心性休息頌》本頌—01.02

註 2：在佛法中通常「一彈指」為六十個剎那。

註 3：帕當巴桑傑：藏傳佛教的八大主要傳承之一「覺于派」祖師。帕當巴桑傑(Phadampa Sangye)及瑪姬拉尊(Machik Lapdron)傳承(Shije and Chö Lineages: "Pacification

of Suffering" and "Genuine Dharma of Severance")。

此傳承修習息苦法(Pacification of Suffering (zhi byed))及其支派法教。  
覺於派傳自帕當巴桑傑，教法以般若為主。

註 4：有為法：有為法就是惑業所為的。有為法有它的相,或說有生、住、異、滅之有為相故。

## 2-2、廣說「無常」

二〇〇六年五月二十四日 星期三 (錄 2)

廣說「無常」分十三：一、執愛身體亦無常；二、得梵天果亦是無常；三、乃變化性故為無常；四、器情世界皆為無常；五、以諸佛佛子示現涅槃而說無常；六、以無增唯減而說無常；七、外內皆為無常；八、以比喻而說無常；九、終捨一切故為無常；十、三世均為無常；十一、三有皆是無常；十二、剎那亦無常；十三、諸緣時境皆無常。

### 2-2-1、執愛身體亦無常

接著我們來說「廣說『無常』」的部份，這部份分成十三個小段。第一個就是講到：「執愛身體亦無常」，這裡是說我們在六道當中的眾生都是有身體的，而且每一個眾生對自己的身體都是非常珍愛非常執著的。但是這我們所珍愛執著的身體，即使我們在如何的去照顧它或是喜愛它珍惜它，這身體它還是無常的，是會消失留不住的。我們這麼喜愛執著的身體，我們都認為它是好的，都認為說我們儘可能去保存它，而它是值得被保存的。而這種想法是不是對的呢？其實這是很有問題的。這裡是說到對於不清淨的身體以及會轉變的身體是沒有實質的自性存在，它是會分散的，也沒有一個特定的地方可以指出是這個身體的。像這樣的一個身體，我們應該要捨棄對它的執著，必須要日夜仔細的去觀想「無常」。

首先說到我們這個身體是不清淨的。我們仔細去看看我們的身體它真的是乾淨的嗎？真的想來這個身體它並不是乾淨的。我們的身體是不乾淨的這句話並不單指這個身體外表，我們可以將這身體從頭到腳來看，它所流出的液體幾乎都是臭的而沒有香的；比方說淚水、眼垢、鼻水、鼻垢、耳垢、汗水、糞便……等等從我們身體所流出來的都是氣味不好的。凡是從我們身上毛孔所排出的液體或是分泌物，如果你不去處理它就會發臭，為甚麼會發臭呢？基本上我們的身體它就是髒的，所以它所排出來的東西當然是會發臭，即便我們非常的真愛它，但是我們如果不去清洗不去處理照顧它的話，它髒的本性就很快的會流露

出來，所以說我們的這個身體是不乾淨的。

我們的身體是在「無常」的狀態中時時刻刻的在流轉變遷，所以它是沒有一個實質的東西可以被掌握的，也就是說身體在剎那剎那之間流轉變遷而沒有一個穩定性。看看我們身體在小時候我們總是希望它能夠快快的長大，等到身體漸漸長大茁壯後並且慢慢的衰老萎縮時，又十分懷念童年時光。所以我們根本無法停留在童年時期或是壯年時期的身體狀況，這身體就是有這種變遷流轉的特性而沒有辦法去更改它。我們都不喜歡年老，可是卻無法停止身體逐漸老化，年紀越來越大手腳就越不聽使喚；我們也不喜歡白髮蒼蒼，可是我們無法令頭髮一輩子烏黑亮麗；我們也不喜歡年老變醜，可是漸漸的我們的肌膚就會因為年老而鬆弛產生皺紋。這都說明瞭身體都是在剎那之間轉變的，這一切現象都是「無常」。所以我們說這個身體是沒有實質穩定性的，也就是說你找不到身體上上下下任何一個部份是會被穩定控制住而不會被改變的。因為因緣的聚合，因為「四大」（註5）的和合而有我們這個身體，但是這完整的現象是否會一成不變的呢？其實也不是的。等時間一到，手腳身體到了一定的時候它就會各自分離消散的。這不只是粗分的說我們死亡後這個身體會腐爛或是說身軀會分散，而是在我們死亡的時候除了看得到身體的腐爛之外，還有細分的那些我們所看不到由「四大」的力量所聚合的身體，在死亡的那一刻它就各自會被消散回歸到「四大」當中去。這些現象在臨命終時的人身上都看得到；比方說臨命終的人他不由自主的就會流口水或是流眼淚或是流鼻涕等等情形，為甚麼會如此呢？這是因為「四大」中「水大」的力量在消散的緣故。身體的體溫也會漸漸的消失，從手腳開始冰冷到心頭，而心頭的熱氣溫度最後也會消失，這一切的消失都說明瞭「火大」的力量在消散。從氣（呼吸）就可以看到「風大」的力量，一個人在臨命終時氣會漸漸的變弱直至呼吸停止，這就是「風大」的力量消散。比方說我們總覺得說好像有一個身體好像很完整的讓你去指，但是當我們真正要去指身體時，指遍全身我們也找不到可以真正完整代表身體的部份。我們也許會說：「有哇！當然有個身體呀！這身體就是從頭、頸、軀幹、四肢；由頭髮一直到腳指甲這所有的範圍內的部份都叫做身體啊！」當然這個身體是我們給這樣子的一個包含了有頭、頸、軀幹、四肢這所有的範圍內的部份的聚合體方便的名稱而已，如果你要指出真正的身體在哪一個點？那是指不出來的。所以總歸來說我們的身體就如同之前所說它是不乾淨的，它是會流轉變遷的，它是沒有一個穩定長住不變的實體，也就是說它是沒有一個點可以指出來說是代表身體的。對於擁有上述這些特質的身體我們卻非常貪愛執著，對於身體的這些貪愛執著我們要詳實仔細的去思維，這是對的嗎？這是值得的嗎？當仔細對於這種執著加以思維之後我們會發現，其實這種執著是非常沒有必要的，這種執著的心是應該要被捨棄的。而我們要捨棄這種執著所應該要做的事就是一日夜的思索「無常」。就這觀點來看的話，根本偈誦（註6）上是說：

亦不歡樂一切苦根本，於此大煩惱源之身軀；

衣飾鮮花珠鬢作穿戴，美食妙飲盡其作享用。

時盡無常敗壞且離散，淪為狐鷺野斑之食物；

應捨珍愛執持常淨心，從今以後精勤修正法。

這意思是說，我們的身體是一切痛苦的根源。而我們一般最執著的就是這身體因為這身體代表的是「我」，而這個「我」可以產生很大的煩惱。為什麼會這樣說呢？為了這個身體的緣故我們要為它準備很多的衣服，還要為它準備很多的裝飾品；為了它需要吃喝的緣故而費盡很大的辛苦，所以我們很容易的就淪為身體的奴隸，所以說身體是一切痛苦的來源。

我們看這個身體，光就以吃喝來說你就無法不去理會它；它渴了就必須去喝點茶水，它餓了就必須去餵它吃點東西，若它渴了、餓了而不去理會它的話我們就會感到渴或餓而覺得痛苦。為了要不斷的來供應身體的吃喝，我們就必須去做許多不願意做的事情，所以在這照顧身體上面我們就必須去忍受一些痛苦。不僅是身體渴或餓時要加一點水或食物進去，它把東西吐出來的時候又必須去處理掉，比方說流鼻水或是流口水了，你會放著它不管不去理會它嗎？這也不行，因為不去理會它的話，它又會變髒變臭了，所以你又必須去做一些擦拭清潔的處理。就吃的方面來看你給它太多不行太少也是不行，沒有一個定量，所以要招呼這身體還真是花費不少功夫啊！把身體餵飽難道就行了嗎？不是的，當你肚子餵飽之後他又開始挑胃口了，而且要挑好吃的。那都挑好吃的行了沒？那還不行有時候還要換換口味，有時它會想要吃甜的；有時它會想要吃鹹的，有時候它又想來點辣的或是清淡的。所以我們看看，光就是吃的問題就要花費多少功夫在這身體上。那讓它吃好的而且時常為它變換口味可不可以？這還是不行，還要看吃得食物跟身體的體質合不合？有的人不能吃辣的；有的人不能吃生冷的；有些人不能吃甜的；又有些人不能吃好吃的肉，因為太油了。這些細節講起來非常的麻煩，我們可以仔細的看看就光試吃的問題就要為身體勞苦多少。所以我們要求身體的舒適這方面來看，光是吃的方面要令身體舒服都不是一件這麼容易的事情。然而對身體不只是吃得問題而已，它還需要我們去保護它，它會面臨外在很多的敵人，小如蚊蟲之類，大如會傷害生命的猛獸、仇敵一般，我們都要設法去阻擋。除此之外又有氣溫冷熱的問題要去照顧，所以為了這身體的舒適又要去買房子，讓它能夠有一個既好又舒適的地方居住，同時也要買衣服來穿著以便照顧這個身體。所以說起來要照顧這個身體是非常辛苦的。

上面所述是有關於照顧身體上它帶給我們的辛苦，然而它所給我們帶來的煩惱是更勝於此的。它更大的問題是它內在的，也就是為了這個身體這個「我」的緣故，我們所有的「五毒」（註7）都是從「我」這裡產生的。比方說我們貪

愛自己這個身體和這個「我」，所以我們就會處處保護自己。因為要保護自己的緣故，所以往往會傷害到他人。由懷疑他人是否會傷害到自己？所以通常我們就會採取攻擊行為來先發制人，這都是根源於我們對這身體的執著。我們對自己的身體是很執著的，我們是很難接受他人批評的。比方說自己明明很胖，別人只不過是說出事實，而當我們聽到時，往往就會無法忍受而動怒。那你也不過是瘦了點，別人也只不過是隨口說你太瘦啦！我們一聽又不高興了。這為什麼呢？這是因為我們對這個身體太執著，所以我們不容任何人去批評它。若是這批評的話不中聽時就很可怕了，有時甚至嚴重到會去傷及生命。比方說我們只是為了口腹之慾而去獵殺很多的眾生，可是當我們在殺生來滿足自己的口腹之慾的同時也種下了許多煩惱業障的因。從這小小的地方來看我們就可以知道，一切貪、瞋、癡三毒的根源就是這個身體。這身體它不僅要吃要照顧的很好，接著又要穿，穿又要穿得暖穿得好，有得穿還不夠，它又要一些鮮花珠寶或是其他配件來作為裝飾，鮮花珠寶配件不能只有一件那還不夠，最好在不同的場合、不同的心情下有不同的搭配而盡可能的去蒐集，總之因為我們珍愛這個身體，所以我們會把自己認為很好的裝飾配件往身上帶。我們身上穿著綢緞等上好質料的衣裳或帶著自己認為最喜歡的珠寶配件時，覺得自己是在珍愛這個身體或是重視這個身體，覺得這樣子自己會非常的快樂，可是往往有些人就因為自己的穿戴太惹眼而招致盜賊的覬覦甚而帶來殺身之禍。所以這些綾羅綢緞珠寶首飾乍看之下是會給我們身體帶來極大的享受和照顧，但是從另一個角度看來，這些價值昂貴的裝飾不但平常要非常妥善費心保藏的同時也會給自己帶來殺身之禍，所以這些珠寶裝飾不但對自己的身體沒有很大的助益反而會帶來一連串的擔憂煩惱。當自己擁有一些東西的同時煩惱也伴隨而來，在沒有的時候我們為了要得到的緣故，我們會很辛苦。當我們達到目的得到以後，為了要維持或是保存又得費盡心思的去煩惱去作種種的防範。所以當我們擁有的價值越高時，相對的我們所要付出的辛苦就越重煩惱障就越大。即使我們費盡所有的辛苦去愛護去照顧這個身體，也把最貴重品牌的衣裳首飾穿戴在身上……等等，不管我們是如何費盡心思的照顧這個身體，這個身體總是要轉變的，它絲毫無法因為我們是如此費心的照顧而長住不變。一旦死亡到來無論我們多麼重視珍愛的朋友，不管是多麼親愛的家人，當死亡到來時就在也不會有人把你認為是那麼的重要了。一具死亡的屍體沒有任何人會認為它非常的重要而將它保存下來，大部分就是會被丟棄到荒野當中去，在荒野當中就會淪為狐狸鷲鷹及其他野獸的食物。當然在死亡之後對於屍體的處理各地有著各自的習俗，有的會用埋葬的方式；有的用火葬的方式……等等，種種的方式就是要把這屍體處理完畢。一旦我們一口氣接不上來的時候，它的所散發出來的氣味就不會好，它也同時就成為了大家害怕接觸的物體。所以之前無論我們是如何的去喜歡珍愛這個身體，或是如何的用極其昂貴品牌的衣裳首飾來妝扮這身體，一但躺下成為一具屍體時就是人人所害怕的，人人所不敢靠近的物體，沒有人會喜歡一具屍體，也沒有人會認為屍體是非常乾淨的。生死其實只是在一線之間，生死的距離是非常近的。我們總是認為說生和死是距離非常遙遠的，其實只是一口

氣的差別，當我們一口氣提不上來的時候就是死亡了。所以生跟死其實只是一口氣的差別而已，當我們吸不到下一口氣時也就是我們從一個活生生的人變成一具冷冰冰的屍體時候，那是很快的。所以我們時常認為這個身體會一直恆長久存，也認為這身體是乾淨的，我們對這身體也非常貪愛的，這些見解或是看法都是不對的，都是我們應該要捨棄的。對於這樣的一個身體我們去貪愛執著它，費盡許多的時間和功夫去照顧它，這是不值得的。我們應該要捨棄對這身體的貪愛心，要利用這身體去修行才是正確的，所以根本偈誦最後一句說到：「從今以後精勤修正法」我們不能太貪愛執著這個身體，我們也不能認為它是恆常不變的，我們不要對它花費代多的時間，應該要好好的利用這身體來從事修行。

這身體就如同之前根本偈誦中所說的一樣，我們對這身體是一直有所誤解的認為它是會恆常不變長久存在的，所以我們就會對它非常執著的去花盡心思去為它做種種事情，這是不對的。尤其是剛才所說的我們最討厭人家來攻擊我們的身體，所以對它保護得很好，所以當有人批評我們的身材長相時就會非常不高興，者是去攻擊對方，這是一般人時常會犯的過錯。這一再的說明瞭我們對自己的身體是非常非常執著的，如果不是這樣執著的話就不會受不了他人的一句批評。對於他人的批評我們一定會心生不悅或是攻擊回去，這就是因為我們執著太深的緣故。比方說同樣的一句不中聽的話來描述自己、自己的朋友、自己朋友的朋友三者時，這句不中聽的話在自己心裡所產生的力量就會有很大的差別；當一句很不重聽的話說到我們自己本身時，那就會引起我們很大的煩惱。我們頓時心理會覺得：「這句話的對嗎？他說的沒有錯嗎？我真的是這樣嗎？他這樣說公平嗎？……」我們心理會產生很大的疑問，同時也會產生很大的不愉快，並且我們會不斷的去回想這些問題而且一直持續著。當我們聽到這一句批評自己的話時，我們心理就會非常的沮喪，會非常不悅的認為自己一定不是這樣的，這一定是別人說錯了。會想辦法把這個錯誤釐清，會想辦法把別人的觀念給更正過來，因為自己絕對不是如同外界的批評那樣子的。如果這一點做得還不夠的話，就會更進一步的想辦法去加以反擊去把說這話的人給找出來，而且要對這說話的人加以批評，並且用更嚴重的批評來回批他。同樣的一句批評若是對朋友或是對朋友的朋友的話，那麼這批評的話對心理影響的力量輕重就有很大的差別。如果同樣的這批評的話說到了我們不認識或是不相干的人，我們雖然是聽見了，但是通常心理是不會有什麼感覺的也不會有什麼反應的。如果這是針對你對手或是仇敵而作的批評的話，明明是一句壞話而我們心中搞不好會覺得高興或是覺得批評的真有道理呀！他就是這個樣子！更甚至於這批評的力道還不夠重呢！為什麼同樣一句話會產生如此大小不同情形的影響力？這最重要的區別就在於我們對於所批評的對象執著的程度而有不同；比方說我們對自己的執著一定是最深的，這句話一定不能批評到自己，一批評到自己就會無法忍受。因為朋友跟自己也有點關係的緣故，所以批評到自己的朋友也會有點反應。如果再批評到不相干的人時，同樣的批評那就不會有任何的反應，那就是因為自己的執著沒有那麼深的緣故。因此批評的話語是一樣的，講

也是同樣有人在講，聽一樣是我們的耳朵在聽，但是這句話的作用力卻是大不相同。所以這樣看起來，言語它本身是絲毫沒有任何力量的，這言語力量的產生是源自於執著的人自己心裡所產生的。所以對於這種情形我們要先認識到，在認識到這情形之後就要把這貪愛執著的心給捨棄掉，因為這種貪愛執著的心是不正確的。即使我們不願意捨棄掉這種貪愛執著的心，對這個身體也產生不了多大的利益。

尊聖寂天菩薩（註8）曾經說過：「這身體好像是借來的一般，而且只借取一次。」這意思是說我們的身體就好像是借來的一般而且只能借取一次，既然這身體是借來的所以我們不是這身體的主人。在如此的情況之下就沒有什麼好執著的了，因為它是藉來的東西，無論我們如何去執著它，終究它還是要歸還的，所以它並沒有什麼好執著的，因為就算是執著也是沒有用的。而且在它只能借取一次的情況之下，我們就必須好好的珍惜這只能借取一次的機會。就因為只有用它一次的機會，在這樣的情況下我們應該要好好把握這只有一次機會的時間。而我們是跟誰來借用這身體呢？或許大家會覺得說：「這哪是借的呀！這是我的身體啊！」可是仔細想想我們這身體還真是借來的呢！那是跟誰借來的呢？那是跟死亡之神（死主）借來的，為什麼會說是跟死神借來的？死神祂什麼時候找上我們？要把我們的命取走？祂說取就取沒得商量，所以說這身體就好比是跟死神借來的一樣。這如同我們跟別人借東西一般，主人什麼時候要取回？這決定權是在主人身上。我們的生命也是如此，什麼時候要結束是決定在死神身上的而不是決定在我們手裡，所以說它會是像借來的一般。我們說死亡是無定期的，我們每個人一定會面對死亡這是毫無疑問的，只是說死的時間是不一定的，什麼時候會死這是抓不準的，也許是十年或許是百年，總之這時間是抓不準的。就好像是我們台灣九二一大地震是一樣的，什麼時候會發生地震沒有人知道，當時震央在哪？也沒有人知道，當時災情最為嚴重的地區在哪？也沒有人知道，會傷亡多少人？沒有人知道，這就是我們所說「死期不定」的現象。經過九二一大地震之後，我們大家就會很自信的覺得說：「啊！地震很可憐哪！死了好多人喔！」心裡會覺得很難過，不曉得該怎麼去幫忙。但是確定的一點是「喔！地震的時候我不會死掉！」我們就相信我們不會在地震中死掉，因為我們經過台灣史上最大的地震而倖免於難，我們就認為下一次地震我們也不會死。這是我們從地震當中所得到的經驗，在潛意識當中我們會告訴自己是很安全的。但是實際上我們要好好的去想想，那些在九二一當中不幸罹難的人們，大家仔細想想這些罹難者在事發當時會不會想到他們會失去生命？同時在九二一當中同一戶人家有人罹難，但也有人奇蹟生還，這些生還者當然心中因為家人罹難而非常悲傷，但是也有些人會因此覺得他大難不死倖免於難，所以它也可以躲過第二次或是其他的災難，這種人不是沒有的。所以我們要有的一個想法就是；死亡一定會發生，死亡所發生的時間點是不一定的。修行者觀修「無常」是非常重要的，雖然我們現在活生生的在這裡，可是不保證我們會活到多久。所以常常思維死亡、思維無常是非長重要的。我們之所以會跟人界一樣東西是因為有需要用到這一樣東西，所以一旦借來了就要好好的來加以使

用。同樣的我們這個生命和身體也是借來的，既然已經借到手了就要好好的去利用它。我們如果跟人借一個東西並且好好的利用，最後完好如初的將東西還給人家，那下次我們要跟人家商借東西就可能再借到。同樣我們能夠將這借來的身體妥善加以利用不會白白的浪費它，那我們就有可能再借到這個身體。如果說我們不好好利用而白白浪費這個機會，那下次我們要再借就不見得能有這麼好的機會了。這就好比我們將人家借給我們的東西損壞，這物品的主人就不會再借給我們第二次了。「無常」觀是很重要的，並不是說聽一聽有了這個常識就算了，要常常去思維、觀修「無常」。

因為語言需要透過翻譯的關係，所以課堂上所能講授的內容就因為時間而大幅的受到限制，也因此我們再這裡所能做的就是一種提示和說明，這要靠大家回去再做功夫把聽來的內容先作思維，也就是說你所聽來的東西並不一定要全盤接受。你要先想想兼天所聽來的內容裡有沒有哪些地方是說錯的？說的有沒有道理？你能不能接受這樣的講法？先去過濾、思維所聽來的訊息，在你思維過後認為所說的是無誤的、就是如此的，之後再按照這無誤的想法去做觀修，總是要自己多花時間和功夫去自修。修法的人根據經上所看來以及自己修行經驗來說話，而聽法的人程度並不是一樣的，也許你在聽法後有自己的心得跟想法，或許是跟說法者所持觀點不同，這些都是可以提出來討論的。釋迦牟尼佛最特別的地方就是，佛陀希望所有聽佛法的人要有質疑的精神，對於佛陀所說的教法能夠多方面的去推敲、思考，不需要因為是佛陀所說的就全盤接受。這跟外道所持的看法不一樣，只要外道所信奉的神祇所說的就是不容置疑的要全盤接受。所以釋迦牟尼佛說對於祂所說的法，如果你覺得沒有錯時你才需要去實踐它；如果你認為有問題的話，那麼你大可不必去管它。因為佛法建構的過程都是透過修學、辯論以及著作來圓滿的。先是有一個人來說法，然後有人聽了法之後提出他的疑問來做研討或甚至於作辯論，從辯論當中去釐清、矯正錯誤的知見，從研討辯論之後的結論有所心得的話再把它著述下來。辯論的精神不在求輸贏，而是在釐清觀念。只有藉著辯論的手段，才可以將自己錯謬的知見作澄清。

問：為何說身體是借來的？又為何說身體是有可能再借得的？如何借？

答：剛才說跟死神借這身體，是強調說這身體它會存在多久並不一定，也就是說你什麼時候會死亡是不一定的，並不是說真正有一個死神在控制我們的生命跟身體。為什麼說我們如果好好利用這身體就有再借的可能？這是說你如果按照這個佛法所說的「業因果報」來說，如果你懂得好好利用這身體從你做對的「因」也就是所謂的善，以及這些會讓你得到人身的「因」去做，去累積很多的善業的話，你就會一再的得到人身甚至於你將得生天界，所以說只要你好好懂得利用人的身體去做正確的事情，你還是會再得

到人身。這就好像你去跟人借東西，你好好的利用而不讓它壞失的話，那你就還有可能再借到。這身體或許我們都沒有辦法讓它不死，可是我們利用這身體去做種種的善業，這些善的果報會令我們再一次的得到人身，所以說有一借再借的可能性。但是如果你不懂得好好利用這次的機會，你在這輪迴的過程中就會錯失掉得到人身的機會而投生到六道中的其他六道當中去了。

再拿一個比方來說，就好像我們有一顆樹的種子。這顆種子如果我們好好的去照顧它，把他種到肥沃的土裡，適宜的灌溉、施肥，以及充足的陽光。這種子長出來開花結果當中，又會有新的種子長出來。所以我們藉著這新的種子又可以再種另一棵樹。即使前一棵樹消失了，藉著種子它又會再長一棵樹出來，所以一借再借的原因就是這樣。如果這顆種子落到我們手裡，我們把它浪費掉，任其枯萎、任其種子的力量消散，在這種情況之下它就不可能再開花結果，也因為如此而導致這種子只有一次的生命而已。

## 2-2-1-回向發願

註5：四大：指組成情器世間的四大元素「地、水、火、風」而言。

也有「五大」（地、水、火、風、空）的說法。

註6：詳見 p. 4 附錄 p. 4 《大圓滿心性休息頌》本頌—02~04。

註7：五毒：指貪、瞋、癡、慢、疑等五種煩惱障礙。

註8：寂天菩薩：按索達吉堪布傳講——寂天菩薩七種稀有傳記略說

在漢傳佛教中，寂天菩薩的事跡知之者甚少。關於寂天菩薩的史實有七種稀有傳記，如頌雲：“本尊生喜住爛陀，示跡圓滿破諍辯，奇異事跡與乞行，為王降伏諸外道。”寂天菩薩是古印度南方賢疆國的王太子，原名寂鎧，父王名善鎧。他從小信仰佛法，恭敬三寶，對自己的眷屬和其他眾生非常慈善，常給他們財施等。太子幼年即學識出眾，諳達世間的各種學問、技藝。在瑜伽師“古蘇嚕”座前求得《文殊銳利智成就法》，通過精進修持，親見本尊（印度的大德如智作慧論師、阿底峽尊者等，都認許寂天論師是文殊化身。阿底峽尊者在《菩提道燈論》的講義中寫過：寂天論師親見了文殊菩薩，得到加持而現見真諦。另一名叫布紮的論師也有這樣的說法）。後來，善鎧國王去世，大臣準備擁戴寂鎧太子登位，在即將舉行授權灌頂儀式的前一夜，太子夢見了文殊菩薩，夢中，文殊菩薩坐在寂鎧太子將登基的王座上，對他說：“唯一的愛子啊，這是我的寶座，我是你的上師，你和我同坐一座，是不應理的。”另說太子夢見大悲度母尊，以開水為他灌頂，太子問度母為什麼用開水為自己灌頂，度母回答：“授王權灌頂之水與地獄鐵水無有差別，我用開水為你灌頂的含義即在此。”寂鎧太子醒

後，曉悟到這是聖尊對他的授記與加持，以此而對世俗八法生起了猛厲的出離心，於是舍棄了一切離開王宮。寂鎧太子獨自一人在荒野中步行，一路上得不到任何飲食，只有不斷祈禱聖尊，到了第二十天，進入了一處森林，飢渴疲憊的太子找到了一窪濁水，正準備飲水，出現了一位容飾莊嚴的女子，告訴他不要飲用濁水，而應該享用淨水，便把他引到了一汪清澈甘美的泉源邊，泉水旁有一位瑜伽師，瑜伽師其實是文殊菩薩的化身，女子是度母化現。太子飽飲了甘泉，又在瑜伽師處求得了殊勝法要。修持後生起了甚深智慧境界。-----（第一種稀有傳記畢）

繼後，寂鎧去遊歷東印度，來到五獅國王之國土，當時，得知他武藝高強的大臣將他薦舉給五獅王，他因此成了五獅王的大臣，將武藝等明處弘傳世間。有段時間，寂鎧給國王當護衛，一些嫉妒賢能的大臣，見他持著修文殊本尊的那柄木劍，便到國王那裏進讒言：“新任大臣是個狡詐者，大王要是不信，請看看他手中的武器，根本護衛不了國王。”五獅王疑信參半，便要求寂鎧出示寶劍，寂鎧對國王說：“國君啊，這樣做會傷害你的！”可是國王成見已深，強令取出寶劍，他只好要求國王閉上右眼，然後從劍鞘中抽出木劍，閃耀的劍光傷害了國王注視著木劍的左眼，眼珠當時彈出落地，疼痛、悔恨交加的國王至此方知道寂鎧是位大成就者，與大臣們一起在寂鎧大師前懺悔、皈依，大師便加持五獅王，使其左眼復原。有了這次事件，五獅王心意轉變，完全遵大師之教言，在所轄地高豎佛教法幢，弘揚正法。寂鎧大師在五獅王的國家所住年數，有多種說法，但無論如何，大師調化了五獅王后，便轉到了中印度那爛陀寺。

-----（第二種稀有傳記畢）

寂鎧來到那爛陀寺後，依當時寺內五百班智達之首的勝天為親教師出家，法名寂天。當時大師深隱內證功德，暗暗地在文殊本尊前聽授教法，精修禪觀，同時緊扣大乘佛子的修學次第，集一百多部經律論之精義編著了《一切學處集要》、《一切經集要》（略稱《學集論》、《經集論》）。但在外觀上，除了飲食、睡眠、步行外，其他事情一概不聞不問，因此被以外表衡量他的人貶稱為“三想者”。當時那爛陀寺僧值們認為寂天不具備任何一種修行正法的功德，不應該再住在本寺，但又找不到很好的理由來驅逐他。後來該寺舉行誦經大會，要求比丘在會上背誦所學的經典，一些人想借此機會羞弄寂天，讓他自行離開寺廟，便要求勝天論師去安排寂天誦經之事，寂天論師便應允了。輪到他誦經的那一天，那些人在誦經會場上故意搭起了高座，而沒有安設上座的階梯，會場中擠滿了想看 he 出醜及對他有些懷疑的人，寂天論師並不在意這些，很自在地登上高座，問道：“請問要背誦已經聽過的論典，還是沒聽過的？”想看笑話的人便故意回答要背大家沒有聽過的，這時瑞相紛呈，眾人看見文殊聖尊顯現在天空中，寂天論師隨即誦讀其智慧境中流出的《入行論》，至第九品三十四頌：“若實無實法，皆不住心前，彼時無他相，無緣最寂滅”時，身體騰空，漸漸升高，終至不見身影，只有從虛空中傳來的朗朗誦經聲，一直到全論誦完為止。當時得不忘陀羅尼的班智達各自記下了頌文，克什米爾的班智達記下了一千多頌，東印度的班智達記下的有七百頌，中印度的班智達記下了一千頌，因此大家產生了爭執懷疑。後來打聽到寂天論師在南印度的吉祥功德塔（尼泊爾史料記載：吉祥塔為香根佛塔……另有其他歷史的記載此處不一一列舉），便派兩名班智達去迎請他回寺，但遭到了婉拒，兩位班智達只好請他出示《入行論》的正確頌文。寂天論師告訴了他們一千頌的《入行論》為正確，並且在他曾經住過的房間裏藏有《學集論》、《經集論》、《入行論》三部

論的經函，並授與這些論的講說修習傳承，自此《入行論》在印度得到了廣泛弘傳。

-----（第三種稀有傳記畢）

寂天論師在吉祥功德塔時，那裏鬱鬱蔥蔥的森林中住有五百位比丘，他也在林中搭了一個茅棚，作為住處。當時森林中有許多野獸，與林中的修行人和睦相處。比丘們經常見到野獸成群進入寂天論師的茅棚，在習以為常中也有人感到異常，終於有些細心的人觀察到了：進入寂天論師所住茅棚的野獸都沒出來。他們在棚外窺視，發現寂天在棚內啃著大塊的獸肉。比丘們於是推斷寂天有殺生罪行，敲椎集合了林中的修行者，準備當眾宣佈寂天的“破戒惡行”，再將他驅逐。正在大眾集合商議時，失蹤的野獸一個個從寂天的茅棚裏走了出來，當然，彼此相處日久的比丘對它們非常熟悉，發現這些野獸一個個神氣活現，比以前更為健壯。驚異之餘，僧眾對寂天論師生起了很大的信心。寂天論師不願意讓人瞭解他的身份，謝絕了僧眾的挽留而離開森林，遊化到吉祥功德塔的南方。他身著乞丐裝束，以他人拋棄的殘食為食物，修行鄔粗瑪密行。當地的迦底毗舍梨王有一女僕，一次倒浴身水時，潑在寂天論師身上，那些水頓時如遇熱鐵般沸騰起來，女僕正驚訝之際，他已不見蹤跡。

那時有一名叫香迦得瓦的外道向國王啟請說：“兩天後，我將在虛空中繪制大自在天壇城，如果佛教徒不能毀壞此壇城，我將焚毀佛教經籍、佛像等，佛教徒也必須轉入我的教門。”信奉佛教的國王招集了僧眾，告知了外道的挑戰，可僧眾中誰也不敢答應能摧毀外道的壇城，國王正在焦急萬分之際，女僕將自己遇到的異事稟告了國王，國王急令女僕去尋找那位異人。女僕到處尋找，終於在一株樹下見到了寂天論師，便將來意說明，請求他降伏外道，寂天論師爽直應允，並吩咐女僕到時準備一大瓶水，兩塊布和火種。第三天清晨，外道師開始用彩土在虛空中繪畫大自在天壇城，剛剛繪出壇城東門，寂天論師即入風瑜伽定，顯示神變，頓時起了一場暴烈的風雨。剎那之間，外道所繪壇城被摧毀無跡，那些嚇得簌簌發抖的外道們也被暴風卷起，如同落葉一般飄落到四處。此時天地間一片昏暗，寂天論師從眉間放出光明，照亮著國王、王妃等人，風刮雨淋之下，國王他們亦是衣裝零亂，滿身塵土。女僕用事先備好的那瓶水為他們洗淨，那兩塊布給國王、王妃披上，又用那火種點燃了一大堆火，國王等眾人頓覺溫暖舒適，沉浸在勝利的喜悅之中。後來國王將當地外道的廟堂拆毀，所有外道門徒也皈依了佛門。寂天論師降伏外道那塊地方，一直到現在都被稱為“外道失敗地”

-----（第四種稀有傳記畢）

寂天論師後來到了印度東方曼迦達地方，與那裏的許多外道徒進行了一場大辯論，寂天論師顯示神變，挫敗了外道們，使爭端得到了平息-----（第五種稀有傳記畢）

在曼迦達西部不遠的地方，有五百名持邪見的外道門徒，當時那裏鬧飢荒，他們得不到食物，遭受到飢餓痛苦折磨，無可奈何中他們商議：“誰要能解決眾人的食物問題就推他為首領。”寂天論師得知後，便到城市中化得一鉢米飯，並作了加持，使外道徒眾取食不盡，解脫了飢餓痛苦。成了他們的首領後，寂天論師給他們傳法，使他們拋棄了邪見，皈依佛門，後來變成了很好的修行人。-----（第六種稀有傳記畢）

有一段時期印度某地遭到極大的自然災害，糧食顆粒無收。當地一千多乞丐無法得到食物，一個個只有束手待斃。奄奄一息的乞丐們正在躺著等死之時，寂天論師運用神變使他們得到豐富的飲食，且為他們廣說因果、輪回、五戒十善等佛法，將他們引導於佛法中

-----（第七種稀有傳記畢）

上面簡單地講述了寂天論師的七種稀有故事，我們知道了作者是一位大成就者後，對他著的論典也就很願意去學習。寂天論師的傳記，在《布頓佛教史》、《印度佛教史》以及一些《入行論》講義中都有，詳簡不一。從史料上看，這位菩薩居無定所，四處遊化，一生充滿了神奇的故事。這次所講的，只不過是這位菩薩應化此世事跡的萬分之一而已。