

菩提道次第廣論

手抄稿

參。

鳳山寺版

出版說明

《菩提道次第廣論》是由至尊宗喀巴大師（西元1357-1419），1402年於西藏熱振寺所造。本論源自彌勒菩薩所傳之《現觀莊嚴論》教授，並依循往昔印度智者頂嚴阿底峽尊者（西元982-1054）所造《菩提道炬論》中三士道之次第，詳盡闡述了從凡夫至成佛圓滿無謬之道次，故能總攝一切佛語扼要，兼以共下士、共中士、上士之調心次第引導，能令學者易於趣入諸佛密意，實為希欲成辦佛陀果位者最佳的實修教授寶典。

《菩提道次第廣論》最初是在康藏、甘肅、青海、蒙古等地區普遍弘傳，1931年法尊法師（西元1902-1980）遠赴拉薩求法，在大善知識安東格西座下學習此論，之後歷經三年分別在拉薩、仰光及重慶漢藏教理院，陸續翻譯校改，於1935年冬完成漢譯，為本論在漢地流傳之始。

日常老和尚一生親近佛教各宗派諸多高德耆宿，博通三藏，持戒精嚴，以多年的學修詳審觀察，深感此論之殊勝圓滿，誓願生生世世修學弘揚。之後從美國宣講乃至台灣，歷經種種困難，終於1988年在南普陀佛學院講述圓滿。老和尚善觀現時漢地之緣起，以平實親切、

深入淺出的講說，使欲學修者易於理解、受持，並推展研討共學模式，配合集資淨障，將所學之知見在平時生活中能夠付諸實踐，成辦生生增上的善淨之業。至今已推廣到世界各地，啟迪了無數迷茫的心靈。

老和尚於南普陀佛學院正式宣講之《菩提道次第廣論》，共一百六十卷錄音帶，至今廣為流傳，由弟子將文字稿彙集成《菩提道次第廣論手抄稿》南普陀版，共二十冊。後於1996年，老和尚駐錫新竹鳳山寺期間，再度宣講本論至中士道，共七十二堂課，增補諸多對於文義的精要消釋，及持續精勤依師聞思修行的深刻

體驗。其後亦由弟子恭錄成此《菩提道次第廣論手抄稿》
鳳山寺版，共九冊。書內之卷數及時間是依原音檔作標
記。音檔下載：台北市福智佛教基金會網站

<http://www.buddhism.blisswisdom.org/>。

此書由眾多僧俗弟子共同努力，歷時多年謄稿、校潤
而成，儘可能完全地保留 老和尚說法時之語句，然以
管窺天，錯漏之處仍屬難免，敬祈諸方大德不吝賜教。
願此甘露法音遍傳，普潤一切有情。並祈願 老和尚早日
乘願再來，引領群萌直至成就無上菩提！

福智佛教基金會 謹識

二〇一七年五月三日

菩提道次第廣論 手抄稿

目次

· 第十七卷	1
· 第十八卷	37
· 第十九卷	69
· 第二十卷	105
· 第二十一卷	139
· 第二十二卷	177
· 第二十三卷	211
· 第二十四卷	243

菩提道次第廣論

手抄稿
鳳山寺版

第
17
卷

菩提道次第廣論手稿

鳳山寺版 第十七卷

0103¹

我們講到道的根本親近善知識當中，前面善知識的相，學者的相，然後應該如何親近。如何親近當中第一是總的，意樂、加行當中意樂部分是總的，這個講過。然後呢，第二修信，那麼昨天把修信的那一部分講了一部分，這是非常重要的。所以我們重新再仔細地想一想：要修那個信，有一樣非常重要——深忍，怎麼樣使得我們能夠對於所信的，現在是三寶、四諦等，產生深忍，那個是必須要勝解。所以要去多聞，聽懂了以後，自己去思惟：怎麼才是對自己有利、對別人有利；反過來，什麼是對自己有害、對別人有害。我們經過了這樣的抉擇以後，我們自然了解到，真的要做的就是觀功，那麼這樣才可以策發我們的淨信，下面還要念恩。

0145¹

所以有一個非常重要的基本原則，這一點如果能夠把握得住的話，下面容易辦——觀功念恩。當然現在說把師長看成佛，退一百步，最差的一個條件來說，

那麼記牢一個原則：他是不是佛，沒有關係，我要成佛，真的。當你了解了這一點你就好辦了，你不信佛當然算了，你信了佛，想成佛那是必須要的條件。那麼加上我們昨天已經說的，我們現在的凡夫，根本是染污的心識當中，透過我們這一種染污的習慣去看，那佛來我們也看不見。所以在這種情況之下，如果我們反覆地理解的話，這個概念自然生起。那生起來了以後夠不夠？不夠，那要去思惟。

02'52"
所以我想我們在座的同學，大家有共同的經驗，我們在經過了討論，自己的觀察，經過討論，這個理路很明顯。但是因為我們無始以來的習氣非常地強，所以說煩惱或者是煩惱很盛，或者又放逸，講的時候有，講過了以後又不行。所以我們平常的時候，當然聽講，討論完了以後，有空的時候還要把這個道理多去思惟，那後面會非常詳細地告訴我們。那麼當我們能夠這樣去做，那自然而然這效果就產生，所以說親近知識、聽聞正法，下面——如理思惟。那麼我們現在繼續看，翻三十四頁，說：

03'48"
下至唯從聞一偈頌，雖犯戒等，亦應就其功德思惟，莫觀過失，悉無差別。

前面的一再說，他的功德很大，增上，是已是遠超過我，可是如果我們不就

他的功德方面去看，看他小小的過失的話，那他功德就看不見了；反過來，正反兩方面，這樣。那麼現在哪怕你跟著他只要聽一個偈子，只聽過一次，講得很簡單，而真實的他又犯戒，這麼大的錯誤，你還是應該觀他的功德，而不要觀過。那最後的所謂「悉無差別」，就是照剛才說的，因為我要成佛，這最重要的！

04.53¹¹

在座的每一位同學，是不是你希望離苦得樂？其實我們真正看，所以我們平常的時候看人家的過失等等的話，還是真正的中心還是自己在離苦得樂，所以目的是共同的，不幸的呢，就是以前我們愚癡，我們顛倒，把事情看反了。所以這個才是最遺憾的、最可惜的，明明我們要離苦得樂，可是我們不懂得訣竅，隨順著我們無始以來的這個無明，還以為自己很正確，那傷害了自己，這點我們了解。所以下面呢，引經論上面來說明，說：

05.37¹¹

《寶雲經》云：「若知由其依止尊重，諸善增長，不善損減，則親教師或聞廣博，或復寡少，或有智解，或無智解，或具尸羅，或犯尸羅，皆應發起大師之想。」

那這個道理就很清楚了，如果我們了解了，我們如法地去依止自己的師長，這樣，那麼在這種情況之下，我們的善法自己就增長，我們的惡法惡業自然就

減少。這個真正來說，只有對自己的利益，完全從自己的利益方面去看。所以在這種情況之下，自己的親教師——親教師就是和尚，對於一般出家人，親教師一個，譬如說你出家跟著一個師父，那就是你的親教師。下面的就阿闍黎，阿闍黎叫依止師。阿闍黎那佛法裡邊就有五種，譬如說我們剃度的時候，除了和尚以外，自己的所謂我們稱他為師父以外，另外還有一個，那就是阿闍黎，那就是剃髮阿闍黎；後面我們還有授經阿闍黎、依止阿闍黎，那這有好幾個，這樣。那麼不管他知識很廣博，或者並不是；或者有智慧了解得很多，或者不是；或者戒很清淨，或者不是，你要嘛不依他，不依他可以，《廣論》上面很清楚告訴我們：你可以自己選，等到你一旦選定了以後，那你就得非依不可，因為本來就是你自己的事情。所以他特別、特別這個傳承裡邊，告訴我們很清楚、很明白，所以你寧願慢慢地來，這個是對我們非常重要的。那麼所以說：

0750¹

如於大師信敬愛樂，於親教師亦應信樂，於軌範師悉當發起恭敬承事。

就是說在這種情況之下，你都把他看成是佛，你對佛是怎麼樣的，那麼對於自己的這個和尚，也應該如此。還有，對於依止的阿闍黎，你可以不依止他呀，這本來是我們自己選的。那麼這樣做有什麼好處呢？那我們就看：

08'20"
由此因緣菩提資糧，未圓滿者悉能圓滿，煩惱未斷悉能斷除。

就是這個！我們到這裡來不是要淨罪、集資嗎？要！現在你要淨罪，最好的就依止你的和尚、阿闍黎。你不是要集聚資糧嗎？你要集聚資糧最好的就依止他。你不是信佛嗎？那佛親口講的，在經裡面講的，這是我們了解的。所以

08'50"
如是思已，

了解了這個，

08'52"
便能獲得歡喜踴躍，於諸善法應隨順行，於不善法應不順行。」

那我們就很至誠恭敬地、非常歡喜地，對師長的教誡，好的跟著他、不好的我們不要去做。這個是《寶雲經》，下面又引一個經：

09'13"
《猛利問經》亦云：「長者，若諸菩薩求受聖教，及求讀誦。若從誰所聽聞受持，施戒忍進定慧相應，或是集積菩薩正道資糧相應，一四句偈，即應如法恭敬尊重此阿闍黎。」

說這個經上面也說，這個「長者」就是佛稱呼問者、這個長者，說這個菩薩，現在我們都是要學大乘的人，要想學佛，所以要求這個聖教，從讀誦、聽聞、受持開始。那麼要做的內容，無非是八萬四千法門，攝起來就是六度萬行，所謂布施、持戒、忍辱、精進等等，凡這些相應的，總都是這些都是什麼？求菩薩道的資糧。所以從我們下腳的第一步，從資糧，到一步一步進入，乃至於只聽最簡單的一四句偈——就是最簡單的，通常印度一四句偈三十二個字，四句，像我們譬如說四句，五個字一句的、七個字一句的，或者八個字一句的，但是裡邊有一些完整的，一個佛法的概念，那我們如果從他只聽這個，我們就要如法地尊重依止。下面說：

10'48"

隨以幾許名句文身開示其偈，假使即於爾所劫中，以無諂心，以一切種，利養恭敬及諸供具，承事供養此阿闍黎。長者於阿闍黎，作應敬重阿闍黎事，猶未圓滿，況非以法而為敬事。」

那佛陀親自講，說哪怕你聽得這麼少，那麼隨他用多少「名句文身」，就是解釋的文字，那假如是一句當中有多少字，那麼每一個字、每一個句也要這麼多劫。譬如說如果講一個字當作一劫的話，那三十二個字就要三十二劫，我們就要應該這麼長的時間當中，「無諂」是什麼？就是從心裡邊、內心當中要去做。

那我們有的時候，表面上做得很好，心裡面，對不起，不是那麼回事，那個沒有用！我們從心底裡邊要去這樣，「一切種」是最最從內心當中盡心盡力地去供養、承事，這樣。以這樣的供養，還不能圓滿，換句話說，從他那裡受的那個法恩，要這樣去報答都報答不完，何況是非法！這一點是我們要了解的。那麼總之一句話，前面大師告訴我們應該有的理念，用經論上面種種的證成，那麼無非是從這地方讓我們去思惟、觀察那知識的功德，由於真正的思惟、觀察，我們就可以生起這個淨信心來。

1249”

那麼昨天我們已經談過了，師長方面容易，在這裡我們要勉勵、互相勉勵，同學之間，這個非常重要啊！我們儘可能地同學之間也去思惟、觀察。不是我們要學佛嗎？佛看一切眾生，要救一切眾生，或者是從這地方去看。或者把一切眾生看成什麼？說是這個成佛像菩提樹一樣，那個菩提樹是不是要用來灌溉？那個眾生就是悲水。換句話說，一切的那個流落在世間煩惱很盛做種種壞事的那些眾生，我們應該以大悲心去看。由於這些煩惱很盛，拿我們現在來說，專門做壞事的，那我們能夠對他有悲心，因為我們在他身上才談得到有悲心。有了悲心成就我們自己的菩提，就像我們自己是一個菩提樹一樣，經過了那個悲心的灌溉，這個菩提樹就長出成功一個菩提樹王。

1401”

那現在是十惡不赦的這些人，我們對他們尚且感覺對我們有這麼大的功德，那何況現在我們大家共同學佛的同學，大家都是出家僧伽，我們反而把他看成功過失的，那豈不是我們顛倒嗎？這樣。所以我們不管順推、反推，能夠從功德那一方面去看，那策發我們的淨信。因為我們的淨心我們自己提升，因為我們自己提升，然後別人也受用，結果是自、他都得利益。所以在這裡面，我們平常非常強調：我們入門的第一步——觀功念恩。

1447”

所以平常有人把它輕鬆一點就說笑話，說這個觀家有弟兄三個，一個叫觀過念怨是老大，這樣，一個是觀功念恩是老二，中間的什麼？觀光。什麼叫觀光？那無所謂觀功，無所謂觀過了，反正當作沒有什麼事情一樣。那我們要選，這第一個觀過，對我們是絕對有害；中間那個觀光，你也無所謂好壞的話，那是輕鬆一點可以，但是這個還是浪費生命；對我們真正有用的應該是採取後面那個。也就是說我們無始以來的習氣，都是採取那個前面那種，這個是對我們絕對有害的，就這樣。那我們想辦法漸漸地轉變過來，轉變功成後者，那這樣的話才是我們學佛的佛弟子。那麼這個就是我們這個內心，這個就是意樂方面的第二。那現在看第三，念恩哪！

1515911

第三隨念恩者。《十法經》云：「於長夜中，馳騁生死尋覓我者。於長夜中為愚癡覆而重睡眠，醒覺我者。沉溺有海，拔濟我者。我入惡道示善道者。繫縛有獄解釋我者。我於長夜，病所逼惱為作醫王。我被貪等猛火燒燃，為作雲雨而為息滅。應如是想。」

那前面是觀功，這地方念恩，這兩個東西可以互通的。那是「長夜」是什麼長夜呢？我們是無始以來在無明的長夜當中，因此造了種種的業，輪迴生死。所以這個長夜，並不是現在我們眼睛看得見的白天跟黑暗，是我們的心眼要透過智慧去看，看見真正的光明。我們陷在愚癡當中，看不見事實的真相，這個才是我們真正的長夜，我們無始以來就在這地方。因為看不見事實的真相，所以永遠在生死輪迴當中，那麼現在善知識把我們找回來。然後這個時候我們被愚癡所覆蓋，像睡眠當中，他還是善知識把我們醒過來。「有海」呢，因為這樣的，「有」就是三有，我們一切眾生輪迴在三有當中，三有就是三界，欲有、色有、無色有，那至於名詞這裡不解釋。那在這裡的特別就是貪、瞋、癡，「等」字就是這個煩惱當中最重要幾樣總括，那麼這個像是猛火一樣，而能夠像天上的雲息滅，應該這樣去思惟。那是《十法經》。

18'09"¹
 《華嚴經》說：「善財童子，如是隨念痛哭流涕。諸善知識，是於一切惡趣之中，救護於我。令善通達法平等性。開示安穩不安穩道。以普賢行而為教授。指示能往一切智城，所有之道。護送往赴一切智處。正令趣入法界大海。開示三世所知法海。顯示聖眾妙曼陀羅。善知識者，長我一切白淨善法。」應如此文而正隨念。一切句首，悉加「諸善知識是我」之語。

這個是引另外一個經，這個文字容易懂。現在在這個地方，不是在文字上面作推敲，而是說自己哪怕找到一句跟它相應的，我們怎麼對境界上面的，要懂得去思惟、去觀察。然後呢，這個經裡邊把善知識改為自己，說「我」，啊！這個這樣。每個人自己這樣去做，那就對！所以

19'29"¹
 於前作意善知識相，口中讀誦此諸語句，意應專一念其義理。

這個才是，我們嘴巴上面在念，然後心裡面這樣去想，這點非常重要！在這裡，但願各位同學我們研討的時候，也希望能夠互相在研討，心裡面能夠去想，要照著我們研討的去想。假定我們不能這樣去做的，我們往往在研討的時候，不知不覺當中增長這個我見，好像自己也了解了——我了解，別人不知道，我比別人強！那這樣的話，我們去研討也好、讀誦也好，那個走錯掉了！

20'23"¹
於前經中，亦可如是，而加諸語。

那個就是前面那個《十法經》啊、其他的經啊，都我們以這樣的像套上這個，善知識是我的什麼，善知識是我，從長夜中把我們救出來等等。那麼下面再看：

20'46"¹
又如《華嚴經》云：「我此知識說正法，普示一切法功德，徧示菩薩威儀道，專心思惟而來此。此是能生如我母，與德乳故如乳母，周徧長養菩提分，此諸善識遮無利。解脫老死如醫王，如天帝釋降甘雨，增廣白法如滿月，猶日光明示靜品。對於怨親如山王，心無擾亂猶大海，等同船師徧救護，善財是思而來此。」

這個裡邊又引《華嚴》，這個文字也不去細講，那這裡邊有幾個地方簡單地說一下。說這個「怨親如山王」，這怎麼講呢？譬如說我們哪，這個大山，不管什麼東西來動不了它，那我們現在也是一樣，那個怨、親，平常我們怨來的話，瞋恨；親來的話，是貪心、悲，反正都是在怨瞋當中，我們不要、不為這些動搖。那麼「等同船師徧救護」呢？船師就是船上開車的人，譬如說現在我們就說一條船，一個做個船長，那我把那條船駕駛到那裡，只要人坐在這船上，他都把他帶到、從此岸帶到彼岸去，就是這個。下面再念這個文：

22'33"

菩薩啟發我覺慧，佛子能生大菩提，我諸知識佛所讚，由是善心而來此。救護世間如勇士，是大商主及怙依，此給我樂如眼目，以此心事善知識。」

以這樣的心情去伺候善知識，

22'59"

應咏其頌而憶念之，易其善財而誦自名。

就像上面說的一樣，那麼口誦、心惟，那這樣的話，我們三業都跟它相應。

23'18"

前面那個地方就是說明如何親近知識的意樂部分，說我們內心當中應該怎麼安立；現在呢，有了這個內心照著如法的去做，進一步來說，我們的行為應該怎麼樣？平常我們做很多事情的時候，很多人學人家，學個樣子，內心當中心裡面學不好，所以在這種情況之下，佛法上面告訴我們，真正的業的最重要是內心。於是我們就想：欸！這個重要的意樂就好了！所以我們就花很多時間去研討，結果研究完了半天也不做！假定真的意樂相應的話，你就會很認真地去，因為你覺得這是好的，好的事情哪裡你坐在那裡不做的？這是要了解啊！所以真正如果我們把握得住的話，內心的意樂如果把握得準的話，那個行為一定會跟著它做，這樣。那麼在我們學習過程當中，我們對這兩個的特徵，應該把得很清楚。

所以在這地方特別把內心應該怎麼安立，然後行為應該怎麼相輔助，這兩樣東西是輾轉增上的。所以現在下面看：

24'42"

第二加行親近軌理者。

在親近善知識，怎麼去做法。他下面馬上說：

24'51"

如《尊重五十頌》云：

那個《尊重五十頌》另外一個名字叫《事師五十頌》，就伺候自己的師長，一共有五十個頌子。

25'05"

「此何須繁說，勵觀彼及彼，應作師所喜，不喜應盡遮。」

那這個先講一講。說這對於「此」是指伺候自己的善知識，這個還用多講嗎？那不要多講！那實際上，據說這個是馬鳴阿闍黎造的，那個是印度佛法是鼎盛的時候，所以大家都對這個概念很清楚，所以這個還用多講嗎？可是對我們現在來說就不一樣了，我們現在就要花比較多的時間，因為現在的時候大家都不懂

這一點。那麼告訴我們應該怎麼作呢？「勵觀」，勵，是很努力、很認真地去觀察。觀察什麼？「彼及彼」，這個兩個彼指什麼呢？一個前面是老師所歡喜的，還有一個呢，不歡喜的。所以下面說，所歡喜的那應該是努力去作，如果老師不歡喜的應該盡力地遮止。所以我們平常的時候，真正伺候師長要注意這個特點。

26:29¹¹

那麼在這地方，老師歡喜的什麼？老師不歡喜的什麼？這有個特點。世間的人跟善知識不一樣，所以他前面一再講，你去找善知識，你要選喔！世間人歡喜的，哎呀，你幫我忙，我歡喜，這樣；你不幫我忙，我不歡喜！真正的佛法的善知識不會是這樣的，你好好地照著佛法去作，我就歡喜，你不照佛法去作，我就不歡喜。這是不是我們要的？

27:01¹¹

我在這裡講一個小的故事給你聽，但這個故事裡邊，這個真正主要的你注意這個情節、特徵。說有一個老和尚帶個小沙彌，然後呢，當然傳統這樣，那個小沙彌要伺候這個老和尚。所以平常的時候，一般人我們剛剛開始小孩子嘛，就是這樣，所以他伺候老和尚已經做得滿辛苦，所以做完了以後，他總歸自己把好吃的給自己，就這樣。照理說拿佛法來說，應該最好的東西供養這個老和尚，那

麼差的東西自己吃，這樣。可是那小沙彌因為不大懂啦，所以他就反過來做，就是說好的東西自己吃，壞的東西供養那個和尚，就這樣。那麼照我們來說的話，好像這個不大對啊！那老和尚說，怎麼說？老和尚說：「欸！這個對我很好，這個很好，對我好。」教我們世間的觀點恰恰相反了，好的東西我自己吃，壞的東西給你，你說對你好，咦，奇怪咧！有一天這個小沙彌說這個老和尚到底怎麼想啊？所以他有一天就反過來，他說把好的東西給老和尚，把壞的東西自己吃。那老和尚說：「這下對你好！」

2831¹¹

拿我們的世間看起來，不是完全相反嗎？這說明什麼？因為這個老和尚是一個真正的善知識，他重點不在世間那個好壞，是從看見那個小孩子能夠如理地事師，他就很歡喜，他真正歡喜的是歡喜這個！這樣。所以這個小沙彌把好东西伺候師長了以後，他很讚歎這個小沙彌：「啊！這樣對你好！」可是我們世間人看不清楚，這我們要了解的啊！所以他前面一再告訴我們，絕對不是無條件的叫你一定要伺候，說你必須是從前頭開始到後頭一路。首先你要自己具足是這個具相的弟子，具足了這個條件，你才有能力去判別什麼是知識、什麼是非知識；判別了以後，然後依止他，依止他如法行，如法行的意樂是這樣、加行這樣，那這個時候才談得到。下面再說：

29'39" 金剛持自說，成就隨軌範，知己一切事，悉敬奉尊長。」

「金剛持」也就是說法身佛，實際上金剛持是密教裡的。真正的我們勉強地說的話，那就是說，這個平常我們看見的是化身佛，這樣，他現在是或者至少是報身佛。那個他說的話就是——化身佛有的是說還比較轉彎抹角的，現在這個話是最透徹的，親自說——我們任何一個人修學，都看什麼？「隨軌範」，看自己的師長。所以了解了這個，自然一切我們所有的行為都要恭敬承事，要供養自己的師長。那麼上面這個是《事師五十頌》當中，下面的解釋：

30'40" 總之應勵力行，修師所喜，斷除不喜。

說總之應該努力去作，應該修行、應該照著老師所歡喜的努力去修，對不歡喜的應該不作。那麼什麼是所喜的呢？

30'55" 作所喜者，謂有三門，

哪三門呢？

31'01" 供獻財物，身語承事，如教修行。

這三樣東西。所有的財、物供養；供養完了以後，還要身語承事；最後呢，如教修行。不過這種問題，都是的確只有我們深深了解了佛法才會做，世間的人來說這都是說不通的，那我們也不要管他。這也是我們必須要了解，為什麼要說我好端端為什麼要供養給你呀？世間人當然，我不從你這地方去挖得來還可以，我要供養你啊？那所以現在這個時代是這種，那真正佛法那個基本的概念完全不一樣，這裡嘛我們不細談，後面會很認真地告訴我們。

31.52¹

如是亦如《莊嚴經論》云：「由諸供事及承事，修行親近善知識。」又云：「堅固由依教奉行，能令其心正歡喜。」

照著次第來，真正重要的什麼？先是供養，這個是財敬供養；然後身語承事，怎麼去親近；最後「堅固」，這樣的前面基礎做好了，最後依教奉行。前面的財敬供養是集聚這個資糧，然後呢身語承事，這個是非常重要的！你們可以世間來看，如果說你真正要從這個人身上學什麼的話，你必須跟他建立很深厚的關係，那個時候你才能夠學到重要的東西，深厚的內涵。所以第一個供養，集聚你自己的這個資糧，然後第二個供養，前面一個供養是最主要的是那個福報，後面話，你身語承事的話，能夠成就你的耐力。然後有了這兩樣東西——耐力跟

你的認識，最後的話，你才能夠真正從他那地方接受他的真正的教法，這是最簡單地說。以後你們自己努力地走下去的話，你自然會感覺到這個三點的絕端重要！那麼現在下面解釋一下這三樣東西，第一個就是財敬供養。

33'37"

其中初者，如《五十頌》云：「恆以諸難施，妻子自命根，事自三昧師，況諸動資財。」

說，就在這個《事師五十頌》裡邊，說「恆」是不斷地，以種種最難捨的——在世間的一般人來說，自己的妻兒、子女是最難捨的，乃至於自己的生命。拿來幹什麼呢？奉事自己的三昧師。那個三昧師實際上指是密教裡的上師，密教的老師，這樣。所以，密教裡邊對這個事師要求遠比顯教來得嚴。反過來說，我們現在一步一步上去，那我們只要能夠這樣地去一步一步該做上去，自然而然也有做到的一天。那麼最難捨的都能捨，何況是其他的呢？

34'41"

又云：「此供施即成，恆供一切佛，此是福資糧，從糧得成就。」

由於前面這個供養、施捨，這個等於什麼？供養自己的老師是等於供養一切佛。平常我們說：供養佛菩薩可以，供養人好像不行。但現在這個地方不是喔！

供養自己的老師等於供養一切佛，一切佛要無量無邊，但是供養的老師就這個，這是我們要了解的。所以平常我們總是很容易供養別的，但是往往對自己的老師看不見這個特點，所以這個我們慢慢地、慢慢地去學習。那麼這樣的供是什麼？成就的福資糧。由於福資糧那才能夠得到成就，所以這個是絕端重要的，沒有福資糧要想真正走上去不可能的！那麼這是《五十頌》裡邊。下面又引一個祖師：

3514511

復如拉梭瓦云：「如有上妙供下惡者，犯三昧耶。」

如果有好的東西不供師長，而把壞的東西供，那個犯了，錯了！三昧耶是密教的戒，是非常嚴重的。密教裡邊，前面已經講過，大師也講過，犯了戒，那最起碼的成就都不可能。如果真嚴密來說，犯了戒，那我們顯教裡說平常一定要墮落，乃至於墮地獄，密教裡犯了三昧戒的話墮金剛地獄，金剛地獄拿我們現在來說阿鼻地獄，這樣。不過這裡邊也分，有很多是可以懺悔，有很多不能懺悔，那我們現在都還沒有受，將來自己一步步上去，那自然會了解這個特點。不過有一個例外，

3613711

若是尊長喜樂於彼，或是唯有下劣供物，則無違犯。」

有一個例外的，說自己的老師歡喜這個，那你把他歡喜的供養他，這個不違犯；再不然的話，你沒有好東西。所以平常的時候有好東西總是應該供養，那一點我們現在平常的習慣也不行，這個也是跟時代有關。所以這個像我們小的時候，像小的時候家庭裡，媽媽總是把最好的給自己的孩子，可是因為傳統的習慣，像我們小的時候，那父親總歸很重視，就是這樣。可是現在的人不是，現在我看見的做父母的總把最好給孩子，所以孩子長大了不會想到自己的尊長的，好的東西自己來。所以現在這個時代，物質是增長了，可是人的精神上的話，真是每況愈下。這是為什麼現在我不斷地建議大家，我們在學佛之前，如果有機會的，想辦法把那傳統的，像儒家這些很多是自己本來的這些東西，這個東西比起現在西方的這套東西，能夠更跟佛法相應，這樣。使得我們走過來，從現在那個西方崇尚物質、絕端崇尚物質轉到佛法比較容易，這個原因在此。那麼上面是拉梭瓦說的，下面解釋：

3818^a
此與《五十頌》所說符順，

這是跟上面的《事師五十頌》一樣。

38'25"

如云：

就像說：

38'27"

「欲求無盡性，如如少可意，即應以彼彼，勝妙供尊長。」

不是我們現在要求「無盡性」，無盡性是什麼？說佛性，就是這樣。不是我們求無上菩提嗎？那麼這樣，只要稍微好一點的，就應該把這個好的，你覺得好的，或者是師長歡喜的，反正總是在最好的東西一定供養，供養自己的師長。

38'57"

此復若就學者方面，以是最勝集資糧故，實應如是。

那麼這個是就學生方面來說——我們學的人來說，為什麼要這樣做啊？這句話很清楚，實際上這樣去做為了集聚我們自己資糧，反過來說，淨除我們的罪障。所以前面老和尚給小沙彌說，欸！他那個小沙彌把好東西給他師父，他師父說：「欸！這樣對你好。」因為這樣去做對他來說集聚資糧。可是這個是對學生喔，對老師呢？不是。

39'37" 就師方面，則必須一，不顧利養。

這樣才對！所以說老師拿著這個東西是要求學生，「欸，你要供養我好的。」這個老師那就很差了。當然，我們已經跟了他，那就算我們倒楣；如果說你平常先跟他，千萬不要跟、千萬不要跟這個。我之所以說那個倒楣的話，那我自己在我過程當中，我當年也是自己莽莽撞撞的，也不懂，啊！馬上去跟。可是後來看見這種，心裡面就觀很多過失，現在想起來，一直自己覺得很後悔、很錯誤。但實際上呢，所以我就想起我以前做錯了以後，後來我去問校長，校長想了半天不回答，他最後給我一句實話：「以後千萬小心！」那我不大懂，我想繼續地問他：可是這件事情怎麼辦呢？這樣。他只告訴我以後怎麼小心，後來還是告訴我，說既然你已經跟了他，你就應該堅持下去，其實這個還是淨除你罪障，至少前事不忘後事之師，這個是他沒講，我真正地體會到。所以這個地方兩方面看的，這一方面我們必須要就是很清楚，假定我們做學生應該怎麼辦、做老師應該怎麼辦。那麼下面又引一個祖師講的：

41'07"

霞惹瓦云：「愛樂修行，於財供養，全無顧著，說為尊重。與此相違，非是修行解脫之師。」

這個老師他真正重要的，他真正所喜好的，修行！他作為老師，看見那個

弟子，看見那個弟子這個弟子要如法修行，這個才是，這個弟子有沒有財供養，它不是重要的，乃至於全不顧慮，這個才是真正尊重。如果說不能把握這一點的話，那不是真正自己修行的老師。所以我們去看尊者傳，或者《密勒日巴尊者傳》，他雖然讓那個弟子供很多，可是這老師，像《阿底峽尊者傳》當中，他供老師的時候，老師暫時收下，那是為了好像隨順這個緣起，等到完了以後他退回去，「我這個東西一點用場都沒有，這是對你的好處，那你還是把它拿去。」密勒日巴尊者他那個老師也是一樣，他那個老師本身對這個根本無所要求，真正重要的就是透過這個，讓那個弟子能夠完成他的捨心，集聚他的資糧，成就他的耐心，然後各式各樣的，這個才是真正重要。那這個是財敬供養，第二身語承事：

42,3,6"
第二者謂為洗浴按摩擦拭及侍病等，當如實讚師功德等。

那除了這個以外，還要親自去待他，伺候他。還要怎麼樣呢？如實的，除了伺候還要去讚美師長的功德。這個讚美，「如實」啊！既不是虛構，也不是諂曲，是你內心當中真的要如實地看見，看見了然後讚歎。開不開口沒關係，可是內心當中你要真正的如實地體會到，這個對我們真有價值。

43,23”

我們去看《密勒日巴尊者傳》，也可以看得見，平常我們世間，如果老是掛在口頭的話，到後來大家都是口頭禪，毫無意思。可是你看那《密勒日巴尊者傳》，我們就不會，密勒日巴尊者唱歌的時候，一開口第一句話是什麼？他的一開口就是他的老師，對吧！「與三世諸佛無二無別的老師」，一開口就是這個。換句話說，他心目當中沒有別的，就是這個！如果我們真正地努力的話，起心動念就是這個。現在我們起心動念是什麼？不知道。如果仔細去看的話，煩惱法，那就是唯是我們要修行的地方。所以真正我們真正轉過來的話，自然而然心裡面就是這個，所以你一開口這個東西就冒出來了，這個才是我們真正重要的！

44,24”

那麼現在第三，前面這些東西還都是集聚資糧，那最後的有了這些，才能夠達到第三步，這個也有它的一定的次第。這個細的內涵，你們將來去做，你自然體會到前面這些是非常重要的、非常重要的！或者我簡單地來說，我們要修大乘佛法不是要集聚無邊資糧嗎？平常要集無邊資糧的像世尊一樣，捨無邊、無量劫來捨頭目腦髓，結果如果你能夠親近師長的話，你就在師長一個人身上你就能完成這麼大的功德，而我們居然不知道去做，這就是我們真正顛倒愚癡的根本原因在這裡！我們現在看《密勒日巴尊者傳》，看起來好像很好笑、很好玩，實際上，當我們真正去看的時候，以我們去看的話，他的老師是不是一個十惡不赦

之徒啊？說了話都不算數，就是這樣。那我們眼光會不會這樣去想？所以真正重要的，我們透過這地方去看，那我們自然慢慢、慢慢地就曉得怎麼去提升自己，這一點對我們非常重要！

45,44¹¹

那麼現在呢，我並不把這個重點放在老師，我是建議各位同學在你身上周圍，看你周圍的人。你怎麼曉得住在旁邊的那個你平常覺得他不行的那個人，他不是佛菩薩化身？你有這個慧眼能看得見他嗎？看不見。進一步來說，你是不是願意跑來學佛的？願意！既然你願意學佛的，你願意不願意照著佛這樣去做？這個才真正重要的！所以我們現在理論上知道了，那怎麼辦呢？我們不斷去練習。並不是我們說今天講完了，我們馬上去看看隔壁的人，他也是佛、他也是佛，不是這個意思！我們今天了解了以後，我們去試，對啊！說我是個凡夫，我是透過我的染污識，我的確看不見。那從這個上面我們自己反觀自己的話，我們對於旁邊的人，以前的看法跟現在的看法就開始有機會轉變了，然後在這個上面，我們漸漸地加深。這個是很實在的一個辦法。如果我們周圍的人能夠漸次地改善的話，那其他的人，我們就比較容易了。下面：

47,03¹¹

第三者謂於教授遵行無違，此是主要。

前面這個所以要一路過來，最重要的無非引導到這一點哪！下面馬上引那個《本生論》，說：

47'16"
《本生論》云：「報恩供養者，謂依教奉行。」

這個最重要！這個才是真正的報恩，這個才是真正的真實的供養，照著老師告訴我們的去做，因為這個老師他真正歡喜的什麼？修行！他給我們的教誡，無非重點都放在這個上頭！

47'40"
設若須隨師教行者，若所依師引入非理及令作違三律儀事，如何行耶？

欸，你現在我們說樣樣跟著他，那萬一老師引導我們不對的，那怎麼辦呢？下面有一個方便，說：

48'00"
《毘奈耶經》於此說云：

《戒經》上面說：

48'06"
「若說非法，應當遮止。」

那這個你不要照著他去做。除了戒上面還引那個經，

^{48'13"}
《寶雲》亦云：

這《寶雲經》上也說：

^{48'16"}
「於其善法隨順而行，於不善法應不順行。」

所以下面是大師解釋：

^{48'23"}
故於所教，應不依行。不行非理者，《本生論》第十二品亦有明證。

這個上面說：所以他如果教我們不合理的，那我們不要照。那個處處地方有證明。那我們看《阿底峽尊者傳》上面有一段公案，阿底峽尊者那是在哪一個廟啊？是不是尸羅寺，還是什麼廟？他有一個上座喝酒，然後阿底峽尊者就把那個上座就是說照著戒律把他趕出去，大家記得不記得？其實這個是一個大成就者，要把他趕出去，他就從牆裡邊跑掉了。啊！那個尊者大為驚訝，原來是他——成就者。這種成就者，有沒有什麼酒不酒啊？他到天堂跟地獄一樣啊！這樣。後來他就問，問的時候那個誰就告訴他，說你想這樣做，什麼心？我是好心，所以我是

為了護法。那沒罪，雖然沒有大罪，你還是要怎麼、怎麼。記得這個公案吧？這個說明，我們同樣下面也說，雖然他不合理，可是我起了瞋心，對不起，他固然不合理，你合理嗎？害了！像阿底峽尊者，他雖然把他趕出去，他並沒有起他瞋心排斥他，只是說照著戒律要這樣去做，這我們要清楚啊！所以他下面馬上告訴我們說：

^{49,54"}
然亦不應以此諸理，遂於師所，不敬輕訾而毀謗等。

雖然你不照著他做，但是你絕對不能因為這樣的關係，對自己的老師毀謗乃至輕慢，不可以！你內心當中還是恭恭敬敬的。那到那時候，我們會怎麼想啊？又講不合理，又教我們覺得要恭恭敬敬，怎麼做法？有一個很簡單的辦法，你告訴——業感。後面也說得很清楚，我們確信學了佛一切都是業感，為什麼我感不到一個像佛一樣，為什麼我感到這個？是不是你回過頭來還是在你自己身上找？既然業感，我現在是不是要努力是如法去做？你能夠這樣去，那下面的問題自然解決。所以我們一切時處照著如法去做，他每個地方都有正確的方法教導我們，幫忙我們如法地去針對眼前的事情一步一步地增上。下面又引《事師五十頌》：

^{51,03"}
如《尊重五十頌》云：「若以理不能，啟白不能理。」

照著這個道理不能做的，那你該說明不能做的原因。

51'17"
應善辭謝而不隨轉。

他前面是說，告訴我們不要毀謗，也不要輕慢，應該怎麼辦呢？很善巧地、婉轉地辭謝，而不要跟著轉。

51'32"
如是親近時，亦如《莊嚴經論》云：「為受法分具功德，親近知識非為財。」

這個親近有一個原則，就像《莊嚴經論》上面說：我們去親近師長是為什麼？為了從他那地方求受佛法，增長功德，絕對不是為了財。這個財，不僅僅是說財物，都不是為了世間這些事情。所以下面解釋：

52'05"
是須受行正法之分。

那下面解釋。

52'09"
博朵瓦云：「差阿難陀為大師侍者時，謂若不持大師不著之衣，不食大師之餘食，許一切時至大師前，則當侍奉承事大師。」

那個世尊在世的時候，要請侍者，那麼去找阿難做侍者。這個侍者是大家求之不得的喔！可是阿難有幾個請求，什麼請求啊？說，大師不要的衣服他不要，大師吃下來多的東西他不吃。為什麼？因為人家供養大師的東西太多太多了，都是最好的東西，世尊當然用不完啦！那用不完，怎麼辦？交給侍者。所以平常我們的侍者，啊！那好，那跟著侍者的話，我又有得吃，又有得穿，樣樣好東西都來。阿難，不是！我要的不是這些，我要的是法，所以這些不要。然後，為什麼要一切時處能到世尊前呢？希望能夠請法。所以他下面說：

53'18"
如此慎重，其意是在教誨未來補特伽羅。

一方面他自己做，一方面示現給我們看，那教誡我們後面學佛的佛弟子，這是非常重要的！那反過來說，我們是怎麼呢？

53'34"
我等於法全不計較，雖少許茶，悉計高低，謂師心中愛不愛念，此是心內腐爛之相。」

這幾句話，我願意跟我們在座的共同每一位同學互相策勵。我今天絕對在這裡不是你們的老師，我只能說我跟你們一樣，是世尊的、是宗大師的、是我們自

己的老師的學生。我們現在平常眼前對佛法不計較，我們計較的什麼？世間的。世間的哪怕一點茶，大家會計較：欸！你多了，我少了，就表示老師歡喜你。所以大家在他面前爭寵，換句話說為名、為利，都是「我」在這兒做怪。這是什麼？內心腐爛之相，這是我們特別應該注意的！

5437¹¹

那麼到底怎麼腐爛法呢？到中士道裡邊，對煩惱相他會詳細地說明，到那時候我們但願不要在文字上面轉，看了這個東西隨分隨力地觀察內心。其實我們現在所了解的，隨後回過頭來看一下自己心裡就清楚。等那裡講完了，定下心來看自己，是跟人家爭我是你非的煩惱增長，還是的確我們在這兒談，討論法理，認識了法理淨化內心？這一點非常清楚。我們跟人家說：「啊！我們在研討法理。」你仔細看自己隨順著習氣，隨順著習氣煩惱走找藉口呢？還是真的佛法不懂，互相切磋琢磨增上呢？只要我們自己內心觀察，很清楚！那麼下面的解釋，下面又說除了這個以外，還有一點：

55138¹¹

幾時親近者，

那親近的時間。不但是親近的方法，還有各種條件，所以親近知識因為太重要、太重要了，所以一步一步來說。

55'50"¹
如博朶瓦云：「有一來者，是加我擔，若去一二，是擔減少，然住餘處，亦不能成，是須於一遠近適中經久修習。」

這個親近的時間要很長久喔！真正親近善知識時間要非常長、非常長！這樣。那有幾個典型的例子，有幾個很典型的例子我們要了解。通常情況之下，在加行道以上，那大概比較沒問題，然後就見道，見了道以後你能見十方佛菩薩了。所以這個時間要相當長，拿我們現在世間來說，很難於確定它。真正修學佛法，的確它都是以劫計的，因為我們翻開佛經來看，都是多少劫、多少劫，這一點我們要把握住。如果我們了解了佛法的深遠的眼光去看，我相信各位都會確信我們在一塊兒，已經不是一生、兩生。今天我在這兒扮老師，再過三十年以後的話，你是老師，我跟著你學了。因為你跟法相應，你會輾轉地在這個地方。那麼至少我們眼前來看也是一樣，要相當長。

57'20"¹
他不但講長，還有一個喔！「有一來者」，他說博朶瓦那時候已經做了……，博朶瓦是敦巴尊者的最重要的三個弟子之一喔！他說又多來一個人，那我增加我的負擔，那麼去掉呢，減少。他這個的真正重要，是什麼意思呢？是說他另外一個地方也說明，假定說做弟子的人親近師長條件夠，懂得如理依止，你就靠得很

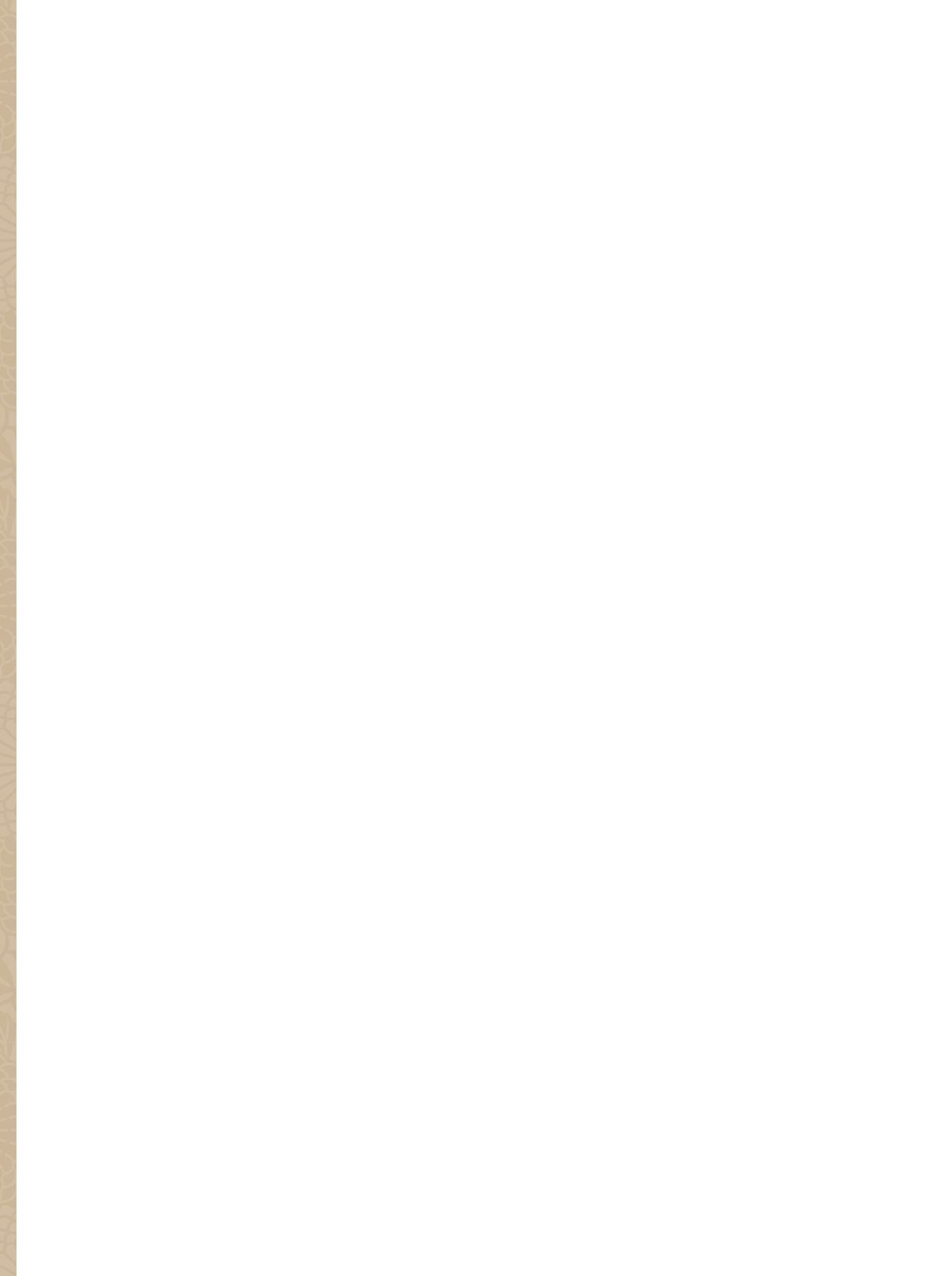
近；否則一般的人靠得老師近的話，就看他的過失了，所以住得遠一點，他真正重要的是在這個上頭。所以「遠近適中」，換句話說，假定你能夠完全不看師長的過失，那越近越好；再不然，你遠一點，你遠一點的話，因為你這個師長的很多小事情就看不見。所以我曾經聽見過，這個老師、師長，師門當中有一句話：靠得老師越近，有一類人靠得老師越近，靠得地獄越近。你覺得親近他了，可是你不懂得善巧，你看見他過失，那個時候就非常嚴重！

5841¹¹

所以在這件事情上面，我們總結起來要注意，我們的內心當中隨時檢查：我今天來是為什麼？為佛法。所以為了佛法，使得自己要具相；自己具相了，要找到好的老師；找到了好的老師，要怎麼懂得去承事，剛剛開始的是這個樣。內心當中隨時檢查：我真正重要的是為……。檢查自己內心，真正重要的是為法，絕對不是為世間這些事情。那麼經過這樣的嚴密的檢查，那看看勉強可以。

5920¹¹

所以我們總結起來，說現在親近的方式分意樂、分加行，意樂是總的、修信、念恩，我們把它歸結起來——觀功念恩；然後加行是財敬供養、身語承事、如教奉行，這個地方講到這裡。好，那今天到這裡為止。



菩提道次第廣論

手抄稿
鳳山寺版

第
18
卷

菩提道次第廣論手抄稿

鳳山寺版 第十八卷

00:03''

三十七頁，講到甲四，道之根本親近善知識，那親近善知識當中分六個，一、二、三那麼前面都講了，今天講第四親近的勝利。來看文：

第四親近勝利者。

00:27''

這個親近的勝利，下面是：

00:31''

近諸佛位。諸佛歡喜。終不缺離大善知識。不墮惡趣。惡業煩惱悉不能勝。終不違越菩薩所行，於菩薩行具正念故，功德資糧漸漸增長。悉能成辦現前究竟一切利義。

到這地方我先簡單地解釋一下。說我們為什麼好好的離開了世間，以世間人來說，大家覺得很高興，世間樣樣的圓滿，我們現在棄捨了，跑到這裡來學佛，

大家為什麼？有一個共同的目標——學佛！這個中心之旨是非常重要的。那麼現在說，你要想學佛根本在哪裡？親近善知識。前面說過了以後，他第一個告訴你，親近了有什麼好處啊？哪！「近諸佛位」。你要來是學佛，然後你能夠親近善知識，你就跟這個「佛」——你要達到的這一個果位，靠近了，非常重要的——一個基本概念！

0210¹¹
而且，第二個「諸佛歡喜」，我們現在做的行為，不管你有、無，那周圍的人大家都會有的人說你好、有的人說你壞，那麼我們總會被這個影響。現在壞人說你好，你願意不願意？壞人說：「欸，這個人很好，我很歡喜他。」都願意來接近你，你願意不願意？我想我們學佛的人，所謂這個壞人就下地獄的人，我們現在不必哦，這樣，這些人很歡喜你，對你有什麼好處？沒有什麼好處。然後下地獄的人都討厭你，佛菩薩都歡喜你，你覺得呢？這是我們要知道哦！你靠近諸佛對你來說；外面的人呢？人家呢？那佛、菩薩，佛歡喜當然菩薩也歡喜。

0311¹¹
而且我們真正要想修學一定要有善知識的引導，你能夠這樣做的話，你也不會缺少、也不會離開大善知識，這個是非常好的好處！你能夠得到這個，你就不會墮落惡趣。那個不墮落惡趣是它的果，因在哪裡呢？「惡業煩惱悉不能勝。」

這個真正的輪迴生死之因，乃至於跳出生死輪迴，都看我們造的什麼業。造的染業，那輪迴生死，染業當中惡的，墮落，染業當中善的，生為三善道，造了淨業就能夠跳出生死輪迴。

04104”

現在這裡呢，這個惡業是為什麼？由煩惱所使，是這個因。所以你能夠親近善知識的話，這個惡的果不會有你份，為什麼？你能夠遠離惡的這個因。所以這些東西，為什麼說不講離，而講不能勝，說惡業煩惱是「悉不能勝」？這個關於真正的煩惱的內涵，到下面共中士會很認真地去說明。我們要真正地斷煩惱，一定要首先了解煩惱過患——對我們有什麼害處；然後煩惱的行相——那煩惱什麼樣子；然後煩惱的生因——煩惱是怎麼生起的；然後你怎麼去對治。基本最起碼我們應該了解這四點，才能夠對治。那現在這個地方簡單地說明一下，因為這個是整個修學佛法的中心，所以在這裡簡單地說。

0521”

上一堂剛講過，我們來親近知識是為什麼？因為這個世尊名望好、地位高、對方有錢，都不是。為什麼？「受法分」，到這裡來，從善知識那裡聽受、接受如理的正法，而不是世間這些東西，這是非常重要的。所以前面說，我們對法不計較，計較的是什麼？「雖少許茶」，並不是說這個茶我們真的貪一口，而是這個

東西給他，不給我，「嗯！」心裡面很嘀咕：「這個師長看得起這個人，看不起我這個人。」這樣，自己又很難過！都在這些事情上轉。這些是什麼？都是煩惱。

0623¹¹

所以我們真正到這地方的真正的目標在哪裡？就是這樣。所以來了以後，各位雖然有善根宿生，但的確不太清楚，所以我們隨分隨力關於煩惱要認識。煩惱是造業的根本，業就感我們的苦樂，果的根本。既然我們願意離苦得樂，對我們來說真正重要的，因就這個，那因此在這裡簡單地說一下。我想在座的很多老同學都比較清楚，新同學不太清楚的，你們可以請教那學長們。那個煩惱的行相——過患我們現在先不要去深入——在我們目前所謂的煩惱的行相應該有基本的認識。我們大家都會說煩惱，啊！煩惱惱惱的，那到底什麼是煩惱？要認識這個，所謂它生起來的行狀，有的時候我們稱這個叫煩惱的自性、體性、行相，都沒關係，真正重要的就是我們認識它。那個經論上面很明白地說明，我就隨便地舉幾個。

0745¹¹

譬如說《廣論》上面他是引那個《集學論》上說，這個煩惱一生，不寂靜相，這個內心當中就靜不下來，心裡面會有一種擾亂相，這樣。所以這個是一個非常重要的！然後《大智度論》上也講，什麼是煩惱呢？它能夠心裡面能夠作惱我們的自己的心，心一惱，生理就不安了。所以說，這個煩惱我們最主要的

就是，它是擾亂的意義，會擾亂我們的內心，使得我們不安靜。那麼由於這個生起來了以後，由於這種內心當中生起這個煩惱以後，內心當中不能寂靜，然後使得我們的身心相續，繼續不斷地在這地方轉。譬如說我們現在看見，假定說剛才這種狀態，說我到這地方來，看見這個師長，說師父說這個好東西給了他，不給我，心裡就會嘀咕：「看得起他，看不起我！」心裡會嘀咕，大家想想看有沒有？在我們沒有來之前，我們跑到別的地方，世間是不是忙這個？然後一天到晚在這地方轉，這是什麼？這是什麼？煩惱相！

0924”

我們所以到這地方來的根本原因就要認識它、對治它。我們大家都會講，修學了佛法，「啊！勤修戒定慧，息滅貪瞋癡。」大家都會唸，大家都會講。那請問什麼是貪瞋癡啊？貪瞋癡就是煩惱，煩惱的根本是無明，就是對於「我」的行相不認識。然後呢，由於有這個「我」，隨順我的就貪；不隨順我的，或者障礙使我得不到的就瞋。根本的原因是事情的真相看不清楚，不外乎這個。那麼透過了戒定慧慢慢地把它消除。

1019”

戒定慧有一定的次第，通常我們說戒的功效是什麼？捉，捉住它。煩惱把它看成是賊，然後來偷、來搶、來傷害是魔，然後來傷害我們的法身慧命的，所以

讓那個戒來把它捉住。定呢？縛，把它綁住，動都不能動。然後慧把它殺。所以戒捉、定縛、慧殺，我們也會講，現在請問：你怎麼捉它？真正要了解啊，這個捉賊比較難，如果說我們認識了這個行相，捉煩惱比較容易。但是我們普通人捉煩惱真難，我們無始劫來始終沒捉到，因為根本都不認識它，我們並不了解什麼是煩惱。

1132¹

所以人家有一個比喻說：我們大家曉得這裡有個小偷，然後大家喊要捉賊，結果小偷混在我們這個圈子裡，小偷也喊捉賊，你曉得哪一個賊？所以你真正要捉，你一定要認識什麼是賊。現在真正的賊是什麼？煩惱賊。所以我們學了很多道理，一天到晚講，但是賊不認識，你怎麼捉？所以這個地方需要兩樣東西：有正確的認識，然後要下手對治它，戒的真正內涵要從這兩個去說。戒的形相我們看得見，但是戒的真正的內涵，那不是我們眼睛可以看的，看外面看不見，可是回過頭來反照我們身心很容易，所以叫作「內明」，你一清楚，你向裡邊看。那麼在這裡我順便地簡單講一下，但願以後碰到這種地方的話，大家好好地努力。眼前雖然並不太清楚，可是畢竟大家有善根，所以在這地方我們只要不斷地祈求努力，終於後面我們會解決這個問題。

1302¹

那麼關於這個「惡業煩惱悉不能勝」，在這裡也說明了，我們無始以來被這個

東西——說強盛的家賊推動著我們；現在我們親近了善知識，由於善知識指出這個行相，讓我們了解了就不會被它牽著走，所以說它就不能勝利。我們自己能夠聽從善知識正知見強盛於它，克服我們自己的煩惱習氣，這個才是我們到這裡來應該聽受的。所以說在這種情況之下，如果師友來呵斥你，說你不對，這個地方這是我們一種幫助。我們如果說在這種地方覺得，嗯！他來呵斥我，好像他給我一點東西這個好的，那我們跑到這裡來，根本錯掉了！這是我們應該正確了解的一個特點。

1404¹

下面看，如果我們真正能夠這樣去做的話，我們不但是要自己解決，因為我們來學佛嘛，還要幫助別人，所以這個時候，就「終不違越菩薩所行」。那我們修學佛的這個人叫作菩薩，不但自己解決而且幫助解決別人，我們的行為跟以前完全不一樣。那自己雖然不了解，可是因為有善知識——師、友，所以我們能夠勝過我們的業煩惱。能夠勝過業煩惱的話靠什麼？正確的方法。既然有正確方法，所以我們就不會違背菩薩所應該做的去做。那麼外面的行為是這樣，裡邊呢？「於菩薩行具正念故，功德資糧漸漸增長」，裡邊有我們的能夠真正的正念在這個上頭，所以我們慢慢、慢慢地，我們希望集的功德資糧漸漸地就增長。由於這個增長，眼前的利益、究竟的利益都得到了。這個是親近善知識的勝利。所以下面再總結說：

15'25"¹¹
承事師故，意樂加行悉獲善業，作自他利資糧圓滿。

由於親近了自己的師長，內心——意樂，然後透過這個意樂，行為都能夠改善，都能夠獲得善而且淨，這個地方的善是指淨，善淨。那在這種狀態當中，不管自己的利益、幫助別人，我們要集聚的資糧都圓滿，由於資糧圓滿，那下面修行就能夠成就。那下面的引《華嚴經》：

16'03"¹²

如是亦如《華嚴經》云：「善男子，若諸菩薩，為善知識正所攝受，不墮惡趣。若諸菩薩，為善知識所思念者，則不違越菩薩學處。若諸菩薩，為善知識所守護者，勝出世間。若諸菩薩，承事供養善知識者，於一切行不忘而行。」

因為善知識時時提醒我們，我們可能忘記掉了，可是他不會忘記。然後在這個地方有一點，除了善知識——師以外，還有個友。為什麼我們平常的時候要非常尊重我們的同行善知識？也許師是佛、菩薩他不會忘；友，我們在修學過程當中，我們會忘。可是有一個好處，友不是一個人，是一個團體。而這個團體有一個根本不同的地方，我們這個團體跟世間的團體一樣不一樣？不一樣！到這裡來的人，都有一個共同目標：我們要力求向上。雖然做不到，可是內心上面都會感覺到「我怎麼做不到」，所以自然有慚愧心。當互相看見對方的時候，一看見這

種行相、這件衣服，啊！這是佛、佛菩薩的行相，很容易就引發自己的慚愧。

1731¹¹

所以他的內心也許不一定相應，可是這件衣服，所以我們稱這件衣服，這是三世諸佛的清淨幢相。當然這個清淨幢相，你的意樂不乾淨，那你沒有用。譬如現在我們世間上面去看，說：這些人！他們世間人不懂佛法、不信佛法的人，他完全不了解這個僧伽的殊勝的功德，他會說：這些人怎麼怎麼……可是對我們來說，一看見這件衣服，內心上面馬上就策發，所以會提醒自己。凡是我們行大乘行者，除了你真正的加行位上面修行以外，通常都在那個一個大乘的僧團當中，自然有師、友如法地來攝受我們，我們也如法地與眾和合，因為自然會產生這樣的效果！

1832¹¹

若諸菩薩，為善知識所攝持者，諸業煩惱難以取勝。」

這個是真正重要的！當我們不被煩惱、業所取勝的時候，那個時候什麼？那就是對治煩惱的這個正法漸漸地佔了優勢，漸漸地增長。

1857¹¹

又云：「善男子，若諸菩薩，隨善知識所有教誡，諸佛世尊心正歡喜。」

我們世間的人歡喜的，跟佛菩薩歡喜的不太一樣，佛菩薩的真正的目標，要

把我們救出來，而他也了解救出來的唯一的方法，告訴你，如法去行。現在你能夠照著去做，那這個才是佛菩薩歡喜的！所以說，這個如果你能夠隨順著善知識的教誡，他的教誡無非是正確的方法，淨除煩惱，所以佛世尊心歡喜。

19'39"

若諸菩薩，於善知識所有言教，安住無違，近一切智。於善知識，言教無疑，則能近於諸善知識。

這個很重要！我們通常情況之下，正因為不了解煩惱的特徵，剛才說的它的過患、它的行相，所以我們隨順它；而唯一的對治，是善知識提示給我們的正法。那時我們對於這個正法就算是有很淺近的一點信心，對它很深刻的內涵不了解，這個時候你除了淨信心以外，你有沒有別的東西？就像你要去一個從來沒去過的地方，要靠一個人引導你，你除了相信他，跟著他以外，有沒有別的路好走？沒有！那麼對這個淨信來說，最嚴重的傷害——疑心。所以說，於善知識的言教要無疑，這個時候才能親近他。這個親近不是你靠著他旁邊，這個親近你內心當中要相應，當你一疑，對不起，遠了！這是絕端重要的一個根本。所以說，

21'02"

作意不捨善知識者，一切利義，悉能成辦。」

內心當中不但不疑，而且「作意」，我們起心動念一直這樣想。平常我們碰到小小的一點什麼不如意，為什麼不如意啊？通常情況之下，自己隨順著煩惱，然後師長教誡，說這個不要隨順煩惱啊！然後呢，這個時候自己是煩惱的奴隸，聽著奴隸走，然後師長就告訴你不順煩惱，自己覺得不如意了！那都是最可惜、最可憐的就是這個！

2140¹¹
所以以前，在我自己跟隨師長的過程當中，有幾個比較嚴厲的師長，碰到這種情況之下，他會比較嚴厲地呵斥，說：「下流胚！」就這樣。平常世間來說下流胚很好的，可是我所聽見我的老師下流胚是最嚴重的，說：「好的你不學，你怎麼隨順著這些！」這句話沒有講，這個叫什麼？下流。現在想想，一點都沒錯！下流，流到哪裡去？好一點的畜生，壞一點的墮落餓鬼、地獄，三惡道，這是下流。我們事師也是要力爭上游，這是我們應該知道的。所以那個時候內心當中，念念地要對師長有淨信，起心動念作意：無論如何，我一定不能離開！如果你真的這樣的話，因為你內心當中有這樣，有淨信，所以你的真正的義利你就能夠成辦。那下面另外引一個經：

22142¹¹
《不可思議秘密經》中亦云：「若善男子，或善女人，應極恭敬，依止親近承

事尊重。若如是者，聞善法故成善意樂，及由彼故成善加行。由是因緣，造作善業。轉趣善行，

好！所謂善男子、善女人呢，應該恭敬，不但要恭敬，「極恭敬」，就是說怎麼樣我們自己想辦法把那個恭敬心要提高到最高的極致。那麼現在呢，我們隨分隨力去做。在我們一般人的概念當中，真正要提，提不起來。那前面的都是教授，你真正地了解他的功德，對我們真正的大恩，那個時候我們恭敬心會提得起來。所以不是平白地、單單這樣去做就可以。那麼恭敬了以後，然後要依止、要親近、要承事，在前面都說這個。能夠這樣做的話，那我們的內心當中，我們親近了就聽聞善法，聽聞了善法因為隨順著他，所以意樂——內心當中都是善的；由於意樂善，當然行為也就善。一切的行為——業，本身好壞主要的是我們的意樂，並不在事情的表相，重點後面說。但並不是說這個表相完全不是哦！這種真正重要的，後面的「業」裡邊會詳細說。由於這樣的因緣，喏！造了善業；造了善業，當然那將來「轉趣善行」，那這個不斷地、不斷地，慢慢、慢慢地就增上！

24'40"

能令善友，愛樂歡喜。由是不作惡業，作純善故，能令自他不起憂惱。由能隨順護自他故，能滿無上菩提之道，故能利益趣向惡道諸有情類。是故菩薩應依

尊重，圓滿一切功德資糧。」

那麼如果這樣的話，使得我們不斷地在善當中輾轉地增上，那個時候我們使善友歡喜愛樂。這個物以類聚，你行惡，惡友歡喜，你跟他混在一塊兒。通常我們雖然來是來了，可是我們的善、惡是不斷地在這兒交爭兩樣東西。通常情況下，兩個人聊天聊得很起勁，那最可怕的自己是增長，然後旁邊的也是惡友。剛開始也許大家覺得說法，講講、講講，完全變成非法，自己完全不知道。法這個東西，自己要內心上面去檢查，然後這個著力的，這一點慢慢、慢慢大家要務必都要知道，然後要去身體力行。

261001

所以由於這樣的話，這文字很容易清楚哦，不作惡業，那麼作純善。然後呢善的話，對自己、對別人都不起憂惱，因為這個地方惡就是煩惱，那既然是煩惱拿掉了，當然不會憂惱。現在惱，將來是憂，或者是煩惱本身就是令人憂，這個是後面詳細會講。然後呢，能夠護自他，能夠滿無上菩提。自己得到了好處才能夠利益，自己真正地能夠解決了才能夠幫助別人。由於這樣的話，所以「是故菩薩應依尊重」，所以菩薩，再一次來叮囑應該依止自己的善知識。那這樣的話，能夠圓滿一切功德、一切資糧。這個是經上面的，下面另外一點：

27'07"¹¹
復次由其承事知識，應於惡趣所受諸業，於現法中身心之上，少起病惱，或於夢中而領受者，亦能引彼令盡無餘。

這是一個最大的大好處，非常重要的！我們眼前親近了善知識、聽聞正法、如理行，業就不會造惡了。那是說要如理行哦！假使我們聽聞了以後，還是造惡那是沒有用的。就即便是我們眼前不造惡了，可是以前無量劫來造的惡業怎麼辦？所以下面告訴我們。

27'52"¹¹
下面告訴我們，如果我們真正地能夠親近善知識、承事善知識，如果這樣的話，不要說眼前的業能夠惡業截止，而且能夠善業增上。這以前所造的這種惡業，這種惡業要墮落惡道的，現在呢，由於你如法地親近、承事善知識，所以不必墮落惡道，在現在的身心上面少起病、惱，兩樣東西。或者善知識這個教誡使你心裡面不痛快，會惱你的心，告訴你這個行為不對，你心裡聽了蹦蹦跳，「哦！他指責我。」心裡面會覺得惱。然後乃至於生病，或者是雖然不病，本來你坐在那裡舒舒服服躺在那裡、坐在那裡，然後叫你去受苦工，這樣，你上面會感覺一些這些問題。我們看《密勒日巴尊者傳》，是個典型的例子。或者是現實的，或者是夢當中，這樣，哦，遇見一些什麼恐怖的、痛苦的事情。由於這麼一來，好！把以前造的惡業，本來要感受惡趣的，都洗乾淨了，都洗乾淨了！這個是另外

一邊來說這個承事善知識的大勝利，這是對淨罪一方面來說。還有呢？我們曉得最重要的我們要集聚資糧，所以看：

29129¹¹

又能映蔽供事無量諸佛善根，有如是等最大勝利。

我們現在說要集聚資糧，集聚資糧最重要的什麼？要供養佛。欸！現在妙了，你能夠親近善知識，那個功德超過供養無量諸佛。我們供養一個佛就了不起啊，現在親近善知識，這個功德能夠超過供養無量諸佛，這麼大的勝利！

29159¹¹

這種道理我們平常都不太了解，那是為什麼？因為末法，沒有法了。所以當初我也是這樣，譬如說我們現在這裡唸的三皈依，我們這個三皈依上面加了個皈依上師，當初我就不懂，所以大家叫它四皈依，實際上這是三皈依，沒有四皈依。那個上師是什麼？佛法僧三寶的一個總相。所以要皈依佛的原因，佛告訴我們正確的方法，照著他去做，現在由於師長告訴你，所以這個師是代表是「佛」；他這個「法」是活的；然後他能夠周圍策勵你、保護你，同時可能也兼「僧」的這個保護的作用，有這樣的內涵。既然我們現在要想修行都要透過這個法，而這個法直接從老師那裡來的，請問說功德、你的恩哪一個大？這個細的我們現在不說，將來我們漸漸地一步一步地深入，自然會了解這個。

3120¹¹

那麼在這裡要常常記得一句話：自己第一個要具慧、要正住，才能夠辨別是師、非師，這個時候才去依止，而不是聽了這個以後，反正是莫名其妙隨便跟一個人，那這個很麻煩！現在我們這裡都看得見有很多外道，最近不斷地報上面登出這種來，以前我們聽說的盧勝彥這些，哦！現在是一個一個外道是雨後春筍，但是真正的佛法的話是鳳毛麟角，這是我們真正要很清楚認識的這個特點。那麼下面我們看，再引那個經論上面證。前面是說有這樣的大大的殊勝的利益，下面再引經不斷地反覆來告訴我們，也就是這件事情對我們絕端地重要！

3218¹²

《地藏經》云：「彼攝受者，應經無量俱胝劫中，流轉惡趣所有諸業，然於現法因疾疫等，或飢饉等，損惱身心而能消除，」

那就是主要的重點。說假定說你去依靠真的善知識，善知識也攝受你，你能夠如法地去依止他，那麼在這種狀態當中——當然你眼前會增上，就是把前面的話總結，你眼前一定增上；除了眼前增上，以往造的很多惡業，這種惡業本來要經過無量劫流轉生死，不但流轉生死而且在惡道當中這種惡業，因為你現在親近、承事了，在現法當中就會能夠消掉。所以我們通常由於修行，第一步好處——重罪輕報，這一點我們要知道。

3325¹¹

我們如果不了解以為好像我跑來修行啦，那應該好像一路一帆順風。我當年自己我就是犯了這個毛病，出了家了跑到這裡，我自己覺得說修行的，老師叫我做這個，心裡面很不痛快。現在老同學都知道，後來我真正遇見一個很好的老師，那老師把我痛罵一頓：「你來修行！哦，我燒了飯給你吃讓你修行啊！你修行為誰啊？」他瞪大了眼睛問我。我當時聽了以後，說：那修行還不對啊？那完全沒聽進。後來過了一些，我試試想想看，沒錯呀！你修行（那時候我是念佛），你到了極樂世界去，哦！我該倒楣跟你燒飯，燒給你吃啊！你的衣食住行你哪來的？對呀，我越想越不對啊！不曉得你們懂不懂這個意思？先不要說別的，就是拿世間的很平白的幾個情況來說，你跑到這來修行，然後我張羅各式各樣的東西——弄住的、弄吃的、燒好了飯給你，然後讓你修行，請問你什麼叫作修行啊？有這種事情嗎？所以這個善知識真好。

3441¹¹

以前我還自覺得沾沾自喜，特別是，諸位知道，眼前佛法普遍，出家的水準程度都提高。我那時出家，三十多年以前，那佛法剛剛得到台灣來有一點樣子，所以這個知識份子出家的很少。那自然而然呢，我沒出家之前人家捧得像高高的真好，「喔唷，你了不起呀！」自己飄飄然，也不曉得到底說些什麼，佛法也不懂，所以跑到廟裡去，自恃就好像很了不起的樣子。那我剛出家的，我的師父

也好，啊！的確覺得這個年輕人哪……！他是一番好意，結果我卻沒有如法地去做，自己覺得還很得意！所以在這地方我把我自己失敗的經驗告訴諸位。

ॐॐॐॐ

所以這裡說，即使我現在如法去做了，請問：你無量劫來你都是佛菩薩？還是你造了很多惡業啊？造了很多惡業，將來這種惡業要不要感果啊？還是要啊！所以如果說你不好努力淨罪集資，你憑什麼增上啊？那時候所以來了以後，為什麼第一件事情要努力做這個，是這樣。就像很多古時的那個大廟裡面等等，第一件事情跑得來——做苦工！當然現在順便也講一講，那現在漢地的情況我不太知道。或者說，我直截了當說，現在是末法了，這種我們知道也沒有用，大家沒有法，大家亂搞嘛！就像《阿底峽尊者傳》上這樣。那個已經完全亂成一團，然後土地也是菩薩、城隍也是菩薩，那是在這種情況之下，你還能夠講什麼！那什麼樣的外道都來了，盧勝彥、清海那套東西，都是搞這種名堂，所以現在的這些不談。那古代，譬如說禪宗，哇！那進去的時候都要被那個所謂「毒辣鉗錘」。在禪門當中有一句話：「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」當然這個舉例子啦！說到了冬天非常冷以後，到了春天轉回來，到那個時候，春天先開的花是梅花，梅花很香的。這個是一個喻，就是對我們修行人來說一定要經非常嚴厲的考驗，那個時候自然就開出最好的正法的花果來。下面不妨引密勒日巴尊者這個

典型的例子，這我們要知道的。

37135¹¹

在現代我摸索了一段時候，後來終於從藏系聽說，他們印度最早的時候，他那個出家的形式是這樣，現在的戒律上面還留下來，出家頭上五年，學律。沒錯！第一件事情，沒有什麼道理；今天這麼坐下來跟你講《菩提道次第廣論》，沒有的！來了以後告訴你怎麼做，早晨幾點鐘起來，站怎麼站，坐怎麼坐，吃飯怎麼吃飯，那麼儀軌。也許我們想：為什麼我們現在要來學這個？

3813¹¹

現在你另外從一個角度去想一想，你就很清楚、很明白了！我們從世間跑到佛門當中去，中間是不是突然之間一個大轉變？那現在我們想，假定說我們這裡到美國去，或者到日本去、到德國去，請問你的這裡的話——中國話，說得通嗎？你是不是第一件事情到美國要學美式的英語，到日本是不是要學日語，到德國是不是要學德語？你要學會他們的習慣、學會他們的種種方式，要不要學？要啊！現在你從世俗跑到佛門當中來要求無上菩提，你就拿你原來那套東西，行嗎？這天公地道的的事情，所以出家五年學律。這個律不是深入的儀軌，深入的道理，而是表相的儀軌——講話應該怎麼講，吃飯應該怎麼吃，坐應該怎麼坐，想想看，對不對？就這樣，所以頭上的幾年這樣。

39131¹¹

然後這個學了以後下面怎麼辦呢？告訴你三寶的功德。昨天我們講，哦！這個什麼是信哪？「於實、德、能」，這樣。為什麼講實、德、能呢？說三寶、四諦、業果——業果就是業感緣起，這些道理它有真實的；那麼這個裡邊特別強調是：讚佛的功德。那後面等會詳細地講，說佛是何等何等了不起，這樣，然後你這內心當中啟發。那以我們現在來說，我們也同樣可以世間的比喻來說。這個不妨以我來說，因為我自己的真正能夠說的就是經驗，你們可以根據你們自己的想法。譬如說我們小的時候去念書，那時候已經受了西方的影響，所以大家向西方人看齊，學校的老師也好，家裡的父母也好，常常講，啊！愛迪生如何偉大、偉大，如何地偉大，然後講這些人。心目當中想：將來我長大了要學他。諸位！你們在學校裡頭有沒有這種你們內心當中所崇敬的偉人，有沒有？有！現在呢？進入佛門當中那個老師、周圍，他就會告訴我們這個內涵，啊！所以內心當中形成一個崇高的目標，仰望的，就是我要追尋的真正的人生的目標，這是自己的宗旨。

4115¹¹

所以那個時候進來了以後，我的行為漸漸地跟法相應，然後內心當中有了崇高的目標。現在既然你有了崇高的目標要這樣做，那怎麼辦呢？那坐下來學，他是怎麼得到的，我們現在應該怎麼跟他去學。他那個次第是這樣。如果我們了解了這個特點以後的話，啊！那才懂得為什麼他們最……現在譬如說我們現在看那個戒律

上面，他頭上出家，是不是要出家五年學律？我們都老不大懂。我出了家二、三十年，現在才勉強體會到一點點，真正算起來，你們都比我好，我真是羨慕你們！

42107¹¹

那我們現在繼續地看下去，說，剛才講到哪裡？流轉諸業，說在《地藏經》當中，這個以往的惡業，那麼因為這樣講的話，那這個惡業由於善知識的指導、認識，那我們就能夠淨除它，講這樣的講起。那現在我們如果真正這樣去的話，那這種惡業就能夠重罪輕報。對！剛才就是說我們出了家以後的第一件事情，就照著這樣，聽了師長去講，前面說五夏學律，在學律的過程當中，那平常就開始練習伺候那個師長，不知不覺當中、習慣當中，就是這樣來，跟我們現在不太一樣，那這裡也順便說。

4303¹¹

這個所以諸位，將來我們眼前的社會，眼前的社會當中，反正一個家庭當中，現在經濟也比較好，很有錢：「兒子啊，你只要把念書念好了，樣樣這個父母代你做。」好的人家，家裡還有佣人，就這樣。那自己把自己弄成一個廢物，這是最可惜的！這廢物沒關係啊，最後丟垃圾桶裡面，將來我們這樣去做的會下地獄！這個才是我們最嚴重、最可惜的一點！所以平常我們對這個理路了解了以後，自然能夠策發我們的這個身心。那麼除了這個，下面繼續下去，「或飢饉等，損惱身心而能消除」，那就是一點點，能夠去減除。

43'49"

下至呵責，或唯夢中亦能清淨。

乃至於呵斥一下，或者作一個夢都能夠清淨。不過講這些有一個道理，我們現在說真的受苦惱也沒有什麼苦惱，不過至少有一點可能的——會遇見師友的呵斥。我們覺得被師友呵斥了是清淨嗎？你們覺得被師友呵斥了，清淨不清淨啊？不一定。為什麼不一定？你有沒有淨信心。假定說這個師長是一個善知識，然後呵斥了，你一定能清淨了嗎？不一定。你如果有淨信心，能！你沒有淨信心，不能！他呵斥你，你心裡嘀咕：「我冤枉了，他為什麼罵我，為什麼不罵別人？別人都這個樣的。」你心裡會嘀咕，會不會？對不起！你不是清淨，你是在增長，這一點我們要很清楚哦！所以他前面是告訴我們，我們以什麼意樂，以什麼修信，什麼是念恩，所以在這種情況之下，你對於他有這樣的一個淨信心，哪怕下面的呵斥，都能夠淨除。

45'12"

實際上我們也知道的，為什麼來呵斥我們，簡單地來說，如果你好好的，他會呵斥你嗎？不會。呵斥通常都是非理，被他呵斥是不是你非理那一個擋住了？非理擋住了，你墮落就沒有。也許眼前你沒有，我們看密勒日巴尊者還是被呵斥，以前有！這個是根本幾個重要的原則，我們要了解。那下面再說：

45'44"
雖於俱胝佛所，種諸善根，謂行布施，或行供養，或受學處，所起眾善，然彼僅以上半日善，即能映蔽。承事尊重，成就功德不可思議。」

說我們現在，這個地方是特別地強調供養師長。現在呢，你假定說供養「俱胝佛」。「俱胝」是印度的一個數目，是一個大數，我們說百、千、萬，然後萬再上面十萬，這個印度數那個數字，一個十萬叫作一個拉克，然後一百個拉克是一個俱胝，這樣算多少？十萬是一個拉克，一百個哦，十萬、百萬、千萬、一億，一億哦！現在你要去供養一億個佛，你說呢？我們連他一個佛都沒供到，釋迦牟尼佛我們沒看見，現在你要供一億佛。欸！他現在種善根、還要布施、還要供養、受學學處，這麼多的善。如果你能夠半天，半天怎麼辦哪？那就是承事自己的善知識，這個功德就超越！所以最近我們一直談，不但自己的師長，我自己不是，我自己曉得，可是至少扮一個樣子，然後不但是我，而且但願你們周圍的同學，你就把他看成老師，不斷地練習。這個功德的增上，然後真正的功德的積累，我想總有一天佛菩薩親自來攝受我們。所以自然而然，這個是非常重要的，一個重要的基本的關鍵。

47'41"
又云：「諸佛無量功德神變，應觀一切悉從此出，是故應如承事諸佛，依止親

近供事尊重。」

說，佛有無量無邊的種種的功德，那這個功德怎麼來的？根本從這裡出的。所以我們這個是應該去仔細地觀察、了解，所以了解了這個以後，我們自然而然就像親近、承事諸佛一樣，去親近自己的知識、師長。

^{48,261}
《本生論》亦云：「悉不應遠諸善士，以調伏理修善行，由近彼故其德塵，雖不故染自然薰。」

那個《本生論》上面說，在任何情況之下，絕不可以遠離善知識，換句話說要親近他。那麼親近他的目標幹什麼？「以調伏理」，這個調伏理是順著聞思修、貪瞋癡。親近善知識的目標幹什麼？聽聞正法、如理思惟、法隨法行，這個！那是理論上的認識漸漸地加深，還要照著行持，所以戒定慧。照著他所告訴我們的這個道理，來調伏自己的這個煩惱、惡業，來增長自己的善行。能夠這樣做的話，以「德塵」，這個德像塵，這個為什麼叫塵呢？一點一滴地積累起來。我們現在的是「業塵」，也是無量無邊地積累起來。如果真正的親近的話，你不要故意，自然而然慢慢地、慢慢就改善。就像我們一個人親近惡友的話，你不知不覺當中跟他下去了；那麼現在如果親近善知識，不知不覺也增上了。

49'44"

博朵瓦云：「我等多有破衣之過，如拖破衣，唯著草穢，不沾金沙。其善知識，所有功德，不能薰染，略有少過，即便染著。故於一切略略親近，悉無所成。」

那個大祖師就告訴我們說，我們哪，就像一個「破衣」，破衣。這個是舉一個比喻，為什麼呢？我們究竟他博朵瓦意思什麼樣，我也不太清楚！不過我們可以想像得到，一件破衣服，你還尊重不尊重啊？破衣服你不尊重，本來就是拿來抹桌子，對不對？髒東西，那個破衣是一丟。所以這個破了以後，沾上的東西都是髒東西，破衣的特徵就是這個。好的衣服，哦，你很莊重！看見髒了，抖抖乾淨，放在櫥裡邊，唯恐那個灰塵要把它沾染上去。

50'47"

我們現在就是犯這個過失。所以我們就像拖這個破衣，那什麼東西髒東西都沾上去，好東西，不會。我們弄好東西絕對不會用那破衣去的，稍微乾淨一點，你的桌子願不願意用那個抹地的這破布來抹？不會啊！這是我們真正要注意的一個特點哪！所以在這種情況之下，善知識的功德是沾不上，但是壞的都是我們來，這是我們要注意的。所以在任何情況之下，略略親近是沒有用的，要恆常親近，這是我們特別應該注意的！那麼前面這個，就是親近的殊勝利益，下面：

51'38"

第五不依過患者。

依靠了，有這麼多的好處；不依止呢？有這麼多的禍患，有這麼大的過失。現在看：

51511¹¹
請為知識若不善依，於現世中，遭諸疾疫非人損惱，於未來世，當墮惡趣，經無量時受無量苦。

眼前假定你請求來以後，不去好好地依止——這個條件很重要啊！說很多能說善道、有修行，換句話這個能說善道不是假的哦，有教量、有證量，然後呢，這個不一定就是你的善知識，是你親自願意去請說：「哦！我要依靠你。」那現在對我們來說，平常地方第一個就是自己的親教師，出家依止的和尚、阿闍黎，這兩個是任何一個出家人的根本。在家人呢？你的皈依，你皈依三寶的。你可以不皈依他，皈依是皈依三寶，但是一定有跟你相應的，他引導你的這個。不過所以在家、出家人，如果對你有了這樣的緣以後，那個時候你必須如法地依止，這是我們應該知道的。

52158¹¹
這兩天一直講，他是不是佛沒關係，我所以來皈依、所以來出家，為學佛。既然你來，你就應該如法去做，這是一個絕端重要的基本概念！所以假定你請了以後，不好好地善巧地依止的話，麻煩來了！不要說將來一定墮落，現在就不會

有好結果，遭什麼呢？「疫疾非人損惱」，你會有種種的身心的苦、病苦，然後這個非人、鬼神都來干擾你。將來呢，墮落惡趣，一定墮落，而且經無量時要受無量苦。那下面馬上引那個經：

53'43"

《金剛手灌頂續》云：「薄伽梵，若有毀謗阿闍黎者，彼等當感何等異熟。

說，這個金剛手問，說問世尊：假定自己毀謗自己的阿闍黎（換句話，自己依止的老師），那要感到什麼樣的果報呢？「異熟」就是將來的果報。

54'06"

世尊告曰：金剛手，莫作是語，天人世間悉皆恐怖，

說，世尊聽見了以後，馬上告訴告訴他：金剛手，啊！你千萬不要提起這件事情，欸！這個事情聽起來真是好害怕。為什麼？因為假定說，

54'23"

秘密主，然當略說，勇士應諦聽。

「秘密主」是金剛手。「勇士應諦聽」，為什麼要勇士啊？你如果單單聽見了，你就害怕得癱掉了，所以這個時候就告訴我們要勇敢；還有呢，金剛手是個勇士，他是勇悍地能夠摧破一切煩惱。要認真地聽啊！那麼佛就告訴：

54'45"
我說無間等諸極苦地獄，即是彼生處，住彼無邊劫，是故一切種，終不應毀師。」

說，佛是親口告訴我們，你說的這個毀謗阿闍黎的罪過是何等地大。那說無間地獄等，凡間是最苦的地獄，就是那個毀謗了阿闍黎以後的生處。不但要去，而且住的時間非常長，所以在這種情況之下，任何情況之下，絕不可以毀師。

55'23"
像這個道理，我但願在這地方，願意跟各位同學策勵。我自己再說一遍，我自己曉得不是！我不夠。不過現在呢，我們現在末法，我假扮這樣老師，我永願盡我的力量，我當作我的同學，我自己也在學，所以我願意在座的各位同學也是一樣，這一點非常重要哦！對自己的師、友、世間父母，非常重要、非常重要！

55'55"
那麼在這種情況之下有個抉擇哦！父母、師友並不是一定隨順他，大家記得不記得？他如理，隨順；他非理，可以不要隨順，而且應該不隨順。但是內心當中能不能毀謗他？能不能瞋惱他？不可以！所以在這地方是不是抉擇得滿清楚？那時候，「哦！他雖然這樣，我要努力。」特別是世間，因為世間的確大家不太了解，父母總是希望最好的給我們，可是他不一定了解真正的最好的，那時候我們不一定照世間的方式去隨順他，但內心當中更應該以佛法來感謝他，要自己

努力；那麼佛門當中亦復如是。

56'52"

《五十頌》亦云：「毀謗阿闍黎，是大愚應遭，疾癘及諸病，魔疫諸毒死，王火及毒蛇，水羅叉盜賊，非人碍神等，殺墮有情獄。」

這樣，這是《事師五十頌》當中的。毀謗了阿闍黎，這是最大的大愚癡！這個地方所以講「大」的話，再沒有比這個更愚癡的了！你要想超脫輪迴救一切眾生，唯一的是師長，你依止了師長，居然還不依靠他，還有哪一個愚癡比這更大的？你為了這個而皈依三寶，皈依了三寶，你要違越他，還有哪一個比這個更愚癡的？所以說，如果這樣的話，會遭到什麼？下面種種。最後，現世遭遇這些，將來墮落地獄。所以，

57'50"

終不應惱亂，諸阿闍黎心，設由愚故為，地獄定燒煮。

假定愚癡了，無知愚癡了，做了，那決定——我們不要有僥倖心——墮落哪裡呢？

58'05"

所說無間等，極可畏地獄，諸謗師範者，佛說住其中。」

文字容易懂。我們無知了、毀謗了，那將在——佛親口告訴我們，到那種無間地獄去。

58'21"¹¹
善巧成就寂靜論師，所造《札那釋難論》中，亦引經云：「設唯聞一頌，若不執為尊，百世生犬中，後生賤族姓。」

那麼這樣的一個寂靜論師，他的名字是寂靜論師，「成就」，很有成就，造的這個論釋當中引經上面告訴我們這句話：即使你給他聽一個頌，就是簡單的一個頌，那如果說——那時候我們還要尊敬，昨天講過了——假定你不好好地尊敬他，那麼一百世要在狗當中；還有將來這個業消掉了，到人當中是個下賤的地方。

59'19"¹¹

那麼像這種地方我們不要輕易，總覺：啊！沒這麼嚴重。這個是內心當中一種腐爛之相，因為我們只有策勵我們不斷地努力。我們的行為可以不要太過分，可是內心當中意樂本身不要放鬆，這是我們應該了解、應該注意的。這行為太過分了以後，體力，不是我們體力所能夠負荷得了的，但是我們的心情不要放鬆，這是我們修學佛法相當重要的一個特點。那今天就到這地方為止。

菩提道次第廣論

手抄稿
鳳山寺版

第
19
卷

菩提道次第廣論手抄稿

鳳山寺版 第十九卷

00'03"

道的根本親近善知識軌理當中第五，前面是依止的殊勝利益，第五是不依的有什麼過患。現在請翻到三十九頁，請看文：

00'32"

又諸功德，未生不生，已生退失，

除了前面說的這一個，說我們現在希望的，要淨除罪障，要增長功德。說假定我們不去依止善知識的話，那這個功德如果沒有生起來，那生不起來，也就是說有的這個功德都是靠著依止的善知識而生起；反過來說，就算你已經生起了，如果說你不依止，那這樣的話，已經生起了，退失，那是它的禍患。現在引經來說明：

01'28"

如《現在諸佛現證三摩地經》云：「若彼於師住嫌恨心，或堅惡心，或恚惱心，能得功德，無有是處。」

那麼就說明。這個平常我們說，我們為什麼無緣無故會對一個人起嫌恨呢？特別是現在對自己的師長會起這個嫌恨呢？那麼這要知道，這個師長最主要的是來指示、來幫助我們，淨除我們的煩惱、惡業，而這個煩惱、惡業偏偏又是我們無始以來所習慣的，我們總以為這個對我們最好。凡夫最錯誤的、迷惑的，就是這個「我」，而且對這個「我」執著得很厲害，也從來不知道。那麼現在只有依止的善知識，他看清楚，然後他幫忙我們拿掉。所以除了指出理論來，他用正、反兩個方向，我們弄不清楚，好像不配我的胃口，不順我的習氣，這樣。這一點，我們要特別地了解。

03'03"

所以我們在這個地方也不妨看，古來這種大善知識調教學人，除了說這個安慰、柔軟語以外，有很多是比較強硬的，很多的像密勒日巴尊者他的老師，那時我們很容易弄不清楚了起嫌恨心，乃至於心裡面老是記住，那這個東西麻煩，所以說這一點在這裡。乃至於就是沒有這種心理，那應該說沒問題吧？還是不行！

03'47"

若不能作大師想者亦復如是。

對自己的師長，要把他看成——這地方「大師」就是佛。那像這個道理，諸位慢慢地多去思惟。不要說自己的師長，乃至於下面的是用比較輕的來比方

重的，乃至於

04.15¹

若於三乘補特伽羅，說法苾芻，不起恭敬，及尊長想，或大師想者，此等能得未得之法，或已得者，令不退失，無有是處。

就是普通人，乃至於「三乘」的說法。為什麼要指這一點呢？因為我們總覺得我們是大乘，那這個二乘的，好像我們心裡面會輕視他，這樣。或者是我們說，「啊！這個了不起的是一個大成就者」，那說「這個人沒什麼成就」，這種心裡面也類似的。但實際上不管他成就不成就，他只要是跟我們說法，我們只要是跟他，那時候都應該怎麼呢？應該起恭敬心，當作自己的老師，當作佛，應該這樣。如果我們不能這樣去如法地去做而能夠受用，不可能！然後，為什麼原因呢？下面說：

05.28¹

由不恭敬，沉沒法故。」

這是它的真正的原因。我們對佛法的受用，那個「敬」、「信」兩個是絕端重要的，這兩個東西如果不能生起的話，說聽了法能夠受用，是不可能的。所以在這裡我們平常討論什麼等等，往往心裡面很輕鬆的心情，那恭敬心沒有。再加上謙、恭敬自然而然比較自己不會高慢。通常情況之下，當我們論辯的時候，

不知不覺當中，因為並沒有把這個自己的心貫注在法理上面。譬如說我們討論過程當中，我們就如法地去想、思惟這個法講些什麼。而我們討論的時候，只是由於個人的勝負，然後自己的知見去討論的話，那這個恭敬心是生不起來，而這個高慢心一定生起來，那這種狀態的話，一定沒有用場。所以這地方要特別注意！那麼，這個是前面不親近；那下面還要更糟糕，現在我們應該親近的不親近，現在反而還要親近不善知識，下面說：

06'58"

設若親近不善知識及罪惡友，

這是另外一點。

07'04"

亦令諸德漸次損減，一切罪惡漸次增長，能生一切非所愛樂，故一切種悉當遠離。

那麼這個裡邊有兩種：惡友是很明顯的，非善知識——就是不善知識的話，只要不能使我們增長的，我們都不能親近。所以如果親近的話，那使得我們的功德會損減，不但損減，而且罪惡會增長。最後的結果，我們不希望的，一種都是不可愛的一切的罪障都會靠近。所以在這種情況之下，我們在任何情況之下，

都應該遠離。那我們無始以來的習氣，人總歸歡喜啊，人就是這樣，會有一種執著、會一種喜好。所以這一點特別注意！所以如果我們不能力求增上親近善知識，那自然而然我們就容易親近或者惡友、或者非善知識。就我們一般的習性所好，我們最容易跟自己相應的人，偏偏我們無始以來相應的就是煩惱、罪惡，這個是最糟糕的。那麼下面又引那個經證：

08'40"
《念住經》云：「為貪瞋癡一切根本者，謂罪惡友，此如毒樹。」

這一點我們要了解，這個是三毒的根本，三毒的根本是什麼？惡友。就像毒樹，你沾到了，非中毒不可！我們不知不覺當中會碰到這種情況。那麼《涅槃經》，所以一個一個經地引證：

09'10"
《涅槃經》云：「如諸菩薩怖畏惡友，非醉象等，此唯壞身，前者俱壞善及淨心。」

真正的修行佛道的那些菩薩，對惡友是非常害怕；我們現在對惡友那是非常地歡喜，卿卿我我就是不能分開，這是對我們最嚴重的這樣。那菩薩恰恰相反，他怕到什麼程度呢？像醉象。這個在印度地方最可怕的就是醉象，因為象是力氣

最大的，獅子、老虎任何一樣最猛的猛獸，那個象群走過來，牠們都讓開，這樣。那吃醉的象的話，那就亂來的。那為什麼對牠這麼怕呢？因為這個醉象所來的，什麼東西都把它弄壞，會這麼嚴重法，換句話說我們碰到一定會弄死。那麼為什麼他會怕醉象一樣的可怕呢？說這個實際上比醉象還要可怕，是醉象來的話，最多把我們弄死，但是惡友除了把我們傷害，還要「俱壞善及淨心」，這是真正可怕的。所以醉象最多損失我們一世的生命的話，那個惡友的話，我們無始的慧命，都會被他損害。那麼，

10'42"¹
又說彼二，一唯壞肉身，一兼壞法身。一者不能擲諸惡趣，一定能擲。

這兩個，醉象最多把我們的肉身害死，但是惡友的話，法身。法身是無限的，肉身是有限的，最多一百年，那你怎麼比呢？而且肉身雖然壞了，他不一定墮落到惡道當中，但是遇見了惡友的話，他一定把我們送到惡道當中。又要送到惡道，又要兼壞法身，時間又長，這是我們平常應該好好地多去思惟的。

11'30"¹
《諦者品》亦云：「若為惡友蛇執心，棄善知識療毒藥，此等雖聞正法寶，嗚呼放逸墮險處。」

這文很容易懂。這個惡友就像毒蛇一樣，注意這個「執心」哪，我們不知不覺當中，就會被它抓去，這樣。所以這一點通常情況之下我們很難分辨得出來，那麼真正地對我們好的是什麼？善知識，以及善知識給我們的教誡，這是能夠解除我們的無始以來的愚癡、三毒的最好的良藥。那假定說我們不幸了遇見這種人，那這個時候就算我們聽見了正法了，對不起，還是沒有用！聽見了正法以後，還要自己精進力行。現在我們聽見了，放逸！就是這樣。道理是懂的，那大家也可以說講一大篇道理，講完了以後，在那兒大家吃飽、睡覺、聊天，那這個是沒有什麼意義的。所以真正要了解了以後，要努力去行持，這個是我們重要的。

121581

《親友集》云：「無信而慳吝，妄語及離間，智者不應親，勿共惡人住。若自不作惡，近諸作惡者，亦疑為作惡，惡名亦增長。人近非應親，由彼過成過，如毒箭置囊，亦染無毒者。」

那一而再、再而三地引經，引祖師的教誡，都是告訴我們這個。像前面這些，他沒有淨信心的人，就是這樣，那這種的特徵；慳吝；然後妄語及離間。這個「妄語及離間」我們要把它看成這樣，就是說拿佛法的這個標準去看我們談的都是非法的、不相應的，使我們遠離佛法、遠離善知識的，特別重點應該從這個

角度去看。那這種人，真正有智慧的人，千萬不要跟他親近。為什麼？因為那些在我們修學佛法的人看起來，這是惡友。如果自己不做，然後你做了以後，你也被他染上了。這個下面舉一個，最後那句是舉一個比喻。那麼現在這裡，說明惡知識是什麼：

^{14'25"}惡知識者，謂若近誰能令性罪遮罪惡行，諸先有者不能損減，諸先非有令新增長。

這就是惡友。那麼誰是惡友呢？當你靠近了他以後，使得你的種種的性罪、遮罪，種種的惡行，沒有的變成功有，然後有的不能減。現在我們，有的要減；沒有的不要再生。所以這個要特別地說這個祖師：

^{15'03"}善知識敦巴云：「下者雖與上伴共住，僅成中等。

下等的人跟好的人住的話，那最多你爬到中等，很難爬到上等。

^{15'19"}上者若與下者共住，不待劬勞，而成下趣。」

反過來，好的人跟下的人一起住的話，那你不必要、不要用什麼努力，你只

要跟他在一塊兒，你本來很精采的，那一下就跟他一樣，跑到最下。下面要爬上來，花了好大的氣力只能爬到中等；上面的人一點都不花氣力，一下到了下等。所以在經論上面有一個比喻，他說我們就等於把一個那個石球，石頭或者石球、鐵球，要推到山頂上去，你要戰戰兢兢始終不放，花了好大的氣力向上推；你稍微一放，不用用力，「嘎！」一下滾到山腳下。現在我們修行也是如此，所以他用種種比喻來說明這件事情。

1617^a

那麼這個是第五不依的過患。那下面最後說，就是把前面這個道理分類地說明以外，還有一些其他的意義總攝在這個第六裡邊，再講一下。所以，

1640^a

第六攝彼等義者。世徧讚說尊長瑜伽教授者，應知即是如前所說。

這一般來說，真正的凡是修行的，這個佛法裡邊「世徧讚」，大家普遍地、沒有一個例外的，特別重視這個「尊長瑜伽」，就是說我們稱它為「上師相應法」，怎麼樣才能夠修跟這個師長相應，這個就是前面所說這個道理。那麼這個道理要怎麼辦呢？要很認真地一開頭的時候要努力地修習，所以下面說：

1733^a

若一二次，修所緣境，全無所至。

修一、兩次，就算是有一點點小小的感覺，也沒有用！那現在實際上，何況不修、何況不知；或者雖然知道了，不修；或者修了以後，只修一、兩次，那是沒什麼用場。那因此怎麼辦呢？

17157¹¹

若是至心欲行法者，須恆親近，無錯引導，最勝知識。

因此真正要想修行的人，必須要「恆」是恆常，不能說今天來一下，明天沒有啦！就這樣。然後前面說「親睦無常」，這種都是要遠離，要咬緊牙關，生生世世，不到成佛不罷手。至少我們現在來說，見道以上，實際上見道以上，你就隨願就能夠見到十方佛，這是我們很重要的。那親近的什麼？這個最最殊勝的知識。這個知識能夠帶給我們什麼呢？沒有錯誤地引導我們正確的修行的教授。

18150¹¹

爾時亦如伽喀巴云：「依尊重時，恐有所失。」

那伽喀巴特別，他為什麼要這樣的一句話呢？伽喀巴是祖師哦，這個祖師都是有這個特點，他真正依止善知識的時候，心裡面有一個念頭：唯恐錯誤。這兩句話，我們先在心裡想一想看，我們心裡面有沒有這個念頭？先不要說唯恐錯誤，我們心裡面有沒有想要依靠善知識的？這是一個現實，並不是說：一說，

哦，馬上就要有，不是！至少我們在修學過程當中，要拿這個標準內心去檢查，所以這一點是非常重要的！

19'42"

平常我們，以我現在來說，的確我現在學了《廣論》才多少有一點了解，以前儘管也學佛、也出家，始終不知道，不知道這個依止的道理。如果勉強來說嘛，依止這善知識以後的話，啊！這地方有一個安全的可以吃飯的地方，好像我可以來修行，就這樣。這個是我們平常現在目前一般的錯誤的狀態。那下面這個話是什麼意思呢？就告訴我們說：

20'20"

謂若不知依止軌理而依止者，不生利益反致虧損。

這個就告訴我們：我們如果不了解依止善知識軌理，應該怎麼依止、為什麼就要這樣依止，而不知道就依止的話，那沒有什麼利益，只有生過失。那是前面那個伽喀巴就典型的。他是為什麼會內心當中有這種感覺呢？這有很多道理，那我們拿這個標準衡量自己。因此說：

20'57"

故此依止知識法類，較餘一切極為重要。見是究竟欲樂根本，故特引諸無垢經論，並以易解，能動心意，符合經義，諸善士語，而為莊嚴，將粗次第，

略為建設，

這樣，所以在這地方說明，這個依止善知識這一個原則是最最重要，比之於其他要學的法來說，這最重要！因為這是前面的先決條件，如果這個先決條件沒有的話，那後面我們就不談。所以他就說，為什麼先決條件呢？就是究竟欲樂的根本，我們所希望的究竟對我們有利益的根本就在這裡。對我們來說的究竟的利益是什麼？要徹底地解決生死輪迴問題，還要幫助一切人解決生死輪迴問題。因為它是非常深遠的一個目標，而實在我們現在所以做不到的原因，都看不見那深遠的，都只看見膚淺的，只被眼前的那個小小的利害所使，這是我們一個最大的錯誤。

22'34"

那麼所以大師就特別地用種種正確的——「無垢」是沒有錯誤的「經」或者「論」，而且因為經論比較深了，所以用最淺近的方式解釋了以後，無非使得我們能夠了解、能夠策動我們的心情來改變我們的，依照著所說的道理，來改變我們的這個惡習。所以說除了這個以外，那這個內涵它完全符合經論的以及諸祖師語，把它最簡單扼要地來說明一下。這是簡單扼要的，

23'27"

廣如餘處，應當了知。

詳細地說，那經論裡邊哪一個地方都會講這一點。那最後後面那個是總結，最後那個是總結。我們看，一條一條看：

23,42¹
我等煩惱，極其粗重。

這是我們現在的狀態，也就是說前面我們應該具的病想，我們應該了解的。這一點如果我們不知道，後面這東西我們就談不到了。照理說，我們如果是了解了以後的話，我們一定會最著急的一件事情，要解決自己身上的煩惱毒病，就要找善知識，要去找那個療病藥。那現在我們很嚴重的是什麼？

24,18¹
多不了知依師道理。

我們身心上面有這麼嚴重的，但是並「不了知」，這個是無知。當然退一步來說，根本不知道是煩惱；那就是知道了，也不曉得去依師。譬如現在我們有一些人也是修行，末法的修行人的特徵就是這樣。不是修行人，他根本不曉得是煩惱，還覺得這個是好東西，現在一般世間都是忙這些。那現在修行了，他也是，說：我要修行啦！那趕快剃個頭，出了個家，然後就修行了，不曉得依師的道理，這是第一個無知。所以前面一再說，我們整個的修行過程當中，最嚴重的一個問題

就是無知。那現在，其次，知道了，

25'12"

知亦不行，

這個是放逸，這是亦是很可惜的！

25'19"

諸聞法者，反起無量依師之罪，

那麼不但是如此，而且聞了法還……。是，本來依師是淨除我們罪障、增長我們資糧的，現在我們反而會起依師的罪，而且很多。那原因很多，在這裡最重要的什麼原因呢？不能產生「淨信」兩個字。假定說我們聽見了能夠淨化煩惱的話，這個信心生起來、恭敬生起來。那平常我們往往做不到這樣的一點，

26'04"

即於此罪亦難發生悔防等心，

就是這個心，即使凡是前面所說，也不能防護將來不犯，也不能追悔以前的。這文字很容易懂，我們自己想一想看：為什麼會產生這種效果？自己想一想看：我自己有沒有這種狀態？自己想一想看：在我周圍有沒有看見這兩個狀態？如果我們很認真地能夠這樣去觀察，多多少少我們就有機會能夠想辦法不斷地

提升、不斷地改善。

26'49"
故應了知如前所說勝利過患，數數思惟。

所以我們應該了解前面所說的這個親近的勝利、不依的過患，了解了以後還要有一點——數數思惟。然後經過了這樣，

27'08"
於昔多生，未能如法依止諸罪，應由至心而悔，

那以前沒有好好的，趕快好好地努力！現在我們通常見到的這種狀態是，真正地遇見了，假定說我們現在想，我們遇見了，像密勒日巴尊者遇見他的老師，像諸如我們以前看見過的，那我們會怎麼想呢？我們可能會覺得抱怨：啊！是他要求我，怎麼這麼嚴哪！我說可能，因為我自己犯過這個毛病，我也看見同學當中不少有這種狀態。當年我在跟我的自己的老師，他要求的時候，我心裡面常常這樣想：哎呀，法師，我只是個凡夫啊，你要求我要求得我太過分了！好像這樣。那這種心理現在算起來，好像還算是不錯的。那有的時候只是心裡面嘀咕，有的時候如果有同學的話，大家會想：這個法師什麼、什麼……。就這樣。那種情況之下，麻煩就來了，自己總歸有道理的！然後就聽「我」在招呼，就在

作崇了，所以他前面講的這些統統忘掉，這是我們為什麼真正修行之前要有這麼多的認識。那為什麼我們產生這種心理呢？這個很明白地說明：以前我們從來沒有修過，以前我們努力的都是為「我」。所以這個地方要一層一層地，而且一再重複地來策勵自己。那麼了解了這個，

28'59"
多發防護之心。

然後努力要真正要做的呢？

29'04"
自應勵備法器諸法，數思圓滿德相知識，積集資糧，廣發大願，為如是師，乃至未證菩提以來攝受之因。

這是我們眼前真正重要的！我們現在真正要努力的話，「勵」就要是非常努力地準備，準備使得自己成功一個什麼？法器。為了要使得自己成功一個法器，不斷地思惟這個善知識是圓滿德相的知識，是這樣的；反過來說，那淨化我們自己的罪障。了解了這個，我們現在沒有怎麼辦呢？集聚資糧。不斷地去懺悔、不斷地集資，而且發大願。發什麼願？我到這地方來是為求無上菩提，不但自己要解決問題，而且幫忙一切人解決這個問題，正因為如此，所以我必定要認識那

現在那個狀態。如果我們真的這樣想的話，那起心動念平常就容易檢查得到。那麼這樣的做的，要做到什麼程度呢？就是還沒有證得菩提——這個菩提有兩種：最起碼的見道，最好的佛果；真正說來在沒有見到佛之前，一直需要善知識的攝受。我們現在沒有忙這一點，所以一直被惡友在這個圈子裡生死輪迴當中，周圍碰來碰去，碰到這個。假定我們真的能夠這樣做，有什麼樣的效應呢？

30'45"
若如是者，不久當如志力希有常啼佛子，及求知識不知厭足善財童子。

我們真正能夠這樣去做的話，不斷地努力改善的話，我們就能夠達到這樣的程度。下面舉了兩個例子，一個就是常啼佛子——常啼菩薩，這個常啼菩薩是《大般若經》當中，真正求般若的一個非常了不起的一個菩薩。他為了求善知識，他不惜於什麼？那把自己的生命都交出來，就這樣。在《般若經》上面那個〈常啼菩薩品〉就是說明這一點，因為要去求善知識，所以要供養。那要供養呢，他就告訴他你要怎麼樣，要供養乃至於要心臟，那可以！要什麼，就可以。這個就是說他「志力希有」，這個志向，他的心願；「力」，不但是內心當中，而且行持的力量。

31'55"
那我們自己比一下看，我們碰到一點的情況，那心裡面的志向是什麼？都是「我」，都是忙世間的；行為呢，坐在這裡軟趴趴的。所以為什麼我們現在這裡

很強調，我們要去實地上去操作。這樣「心」，內心當中的；「力」，體力上面的，兩個不斷地鍛鍊。那這樣的話，我們漸漸、漸漸地能夠增長。

32,22”

譬如說我們現在對於我們這中國人來說，我們很仰望一位大師——玄奘大師。當年他到印度去求法之前，他也曉得：哇，走這條路是非常艱難、非常艱難！所以現在有飛機、有什麼汽車、有什麼，那時什麼都沒有啊，兩隻腳跑，還要自己揸了很重的行李，吃的什麼統揸在身上面。所以他就怎麼練習呢？每天去跑路，一天要跑譬如十公里、跑十五公里、跑五十公里。等到跑得覺得沒有問題了，然後腳上綁一塊磚頭，先綁個五斤、再綁十斤、再綁二十斤。那我們是說起來不是自討苦吃嗎？不，是鍛鍊自己的意志！

33,15”

那這種人，這實在是我們的祖師們的典型的例子。所以平常的時候我們要曉得，為什麼在常住，我們現在一個常住是侍候佛菩薩，所以我們千萬不要看到，哎喲，好像我做了一點，我吃了虧了！我做了一點，這是我增加我的最佳資糧，一方面鍛鍊我們的意志，一方面侍候佛菩薩，還有一方面莊嚴這個道場，讓很多外面來的人看見了以後，啊！覺得這個道場讚歎。有各方面的好處，我們不斷地從這個角度上面去想。當然你可以從另外一個角度去想，這個本來是由你，本來

完全由你。如果說我們又願意往壞的地方去想的話，說佛，佛也可以一無是處；孔老夫子，孔老夫子也可以一無是處，天下沒有一個好人。反過來說，你能夠往好的方面去想的話，提婆達多都是佛的諸善知識，這種是我們平常應該注意的。

341.9¹¹

所以我們常常心目當中要想到什麼？像《大般若經》當中的常啼菩薩，像《華嚴經》當中的善財童子。常啼菩薩的特徵——志力希有；善財童子的特徵——不知厭足。並不是說善財童子沒有志力，他也有最堅強的意志，然後最大的能耐。你看他去求善知識，跑到哪個地方去找，啊！花了好大、好大的時間。在古代那個要去找的話，都是兩隻腳硬跑的，有的時候要爬山、有的時候要入海，就這樣。求到了一個，他還要再；求到了一個，再來！一直從凡夫一直到究竟成佛，那這個是典型的例子。

351.3¹¹

所以原則上面，我們要把這兩個都加起來。第一個，我們要為了求，應該要發最大的願，應該有最大的能耐；而且不要厭足，不要碰到一點點，那自以為覺得就行了。所以修學佛法當中有很多障礙，前面的一關一關透過掉了以後，就算是我接觸到了以後，有一個障礙叫「得少為足」，才得到了一點點；那個前面叫「未得謂得」，還沒有得到以為知道了。譬如說對我們現在來說，我們學

《廣論》，文字上面看見，啊！說是大師的圓滿教法等等，實際上我們得到了嗎？沒有得到，只是文字啊！拿前面來說的話，這是甘蔗皮啊！你把甘蔗皮吃下去了，自己覺得吃飽了，這是很荒唐的事情啊！所以在這地方的兩個，這兩位這是大菩薩的行徑，放在這地方作我們一個目標。那即便是我們做不到，是個崇高的目標，的確我們有我們心目當中仰望的這個。有了這樣的一個仰望的目標在，自然而然後使得我們能夠心心念念地推動我們。那時候就我們注意旁邊，啊，這個善知識，然後善友，互相地鼓勵、互相地增上。如果這樣，我們終有一天能夠爬得上去。這是前面的整個的總結。

36157¹¹

那麼現在呢，我們現在繼續下去。這個講到這地方為止，那就是講到正文了。「甲四」當中正文，正文當中最重要的一說，道的根本是親近知識。那個親近知識前面的簡單地說分兩部分，一個就是簡單說一下，那開始的善知識——也就是說這個地方有兩部分：一個要親近善知識，善知識的行相，那麼跟善知識有關的，不是僅僅要善知識，自己是不是一個修學的、夠不夠條件，然後應該如何依止，這個一共開出個六項來；下面就是善知識說的法，親近知識，然後又所說的法我們去修行，所以下面再說的是略說修習軌理。真正我們要從善知識那兒學的是什麼？法，所以師、法。為了要修行，那個時候友就包含在裡頭了。所以我們現在看那個文：

38.07"
略說修習軌理分二：一 正明修法，二 破除此中邪妄分別。

分兩部分：一個是正明修法，二是破除此中邪妄分別。第一個，正確地來告訴我們正要修的方法。親近了善知識以後，我們所以親近善知識的原因，是因為如法去修習，所以這個法是善知識告訴我們的。所以前面講了親近善知識以後，緊跟著告訴我們。那下面的破邪執，真正的法要兩點，說摧邪、顯正。通常我們是非不辨，所以一定要把是跟非都辨別得清楚。把正的說清楚以後，還要把錯誤的，似是而非的，把它簡別地非常清楚，那麼這樣的法才不會使我們產生誤解、走錯。

初中分二：一 正修時應如何，二 未修中間應如何。

39.10"

現在關於那個「正明修法」當中又分兩部分：正修應該如何，未修中間應該如何。那這個時候，所以這個是專門修行人。什麼叫正修，什麼叫未修？我們現在這樣想：我們一天之間二十四小時，對於一般普通人來說根本無所謂修不修，反正嘛就是這樣。那當然世間事也來這麼說：要去上班、去賺錢，賺完了錢以後回來嘛就休息，這是世間人。那麼我們現在也是一樣，那修行呢，我們要去修行，修行完了以後沒有修行的其他的時間，準備。所以在這地方告訴我們的

「正明修法」，正修、未修兩個都包含在裡頭，說明：對一個修行人來說，一天二十四小時都有正確的方法的。如果我們真正能這樣做的話，那這個才真正地能夠把這個我們的現在的問題解決。

初中分三：一 加行，二 正行，三 完結。今初

40'15"

那現在我們看「正修」，那麼分三部分：前面是加行、中間正行、後面還要完結。

40'29"

初加行法有六，乃是金洲大師傳記。

那麼前面，正修的前面有個準備工作，這個叫作「加行」，一共有六點分成功。那麼特別說現在這個法是金洲大師的傳記，為什麼要講這個？前面我們不是講，現在這個道次第它是兩大車軌的傳承嗎？也就是說，現在講那個方法，是從佛一直傳下來，中間教、證二量並沒有斷過，有它正確的方便的，這個是它的一個重要的原則。那麼分哪六點呢？他下面一步一步來說：

41'21"

謂善灑掃所住處所，莊嚴安布身語意像。

第一個，我們先來修行的話，前面要把聖像供奉在這裡。那麼為了供奉聖像，

好好地把那地方弄乾淨。拿我們現在來說就是我們的殿堂：大殿，然後我們的禪堂、我們的教室……，就這樣，這些地方就是變成最重要的；假如專門修行的話，你譬如說閉關，那有個小小的關房。那麼先把那聖像供起來，這第一。第二呢：

42'00"

由無諂誑求諸供具端正陳設。

第二，要去對這個聖像前面，這個聖像實際上千萬不能把它看成像，這就是佛、菩薩、祖師親自在這裡，所以我們要把最好的東西去供養他。而供養，為了求供養，「由無諂誑」，這個求得的供養品要很清淨，這個後面會詳細說，第二。那麼第三呢：

42'29"

次如《聲聞地》中所說：「從昏睡蓋，淨治心時，須為經行。除此從餘，貪欲等蓋，淨治心時，應於床座，或小座等，結跏趺坐。」故於安樂臥具，端正其身，結跏趺坐，或半跏趺，隨宜威儀。

這是第三個。那麼這個上面這兩個弄好了以後，那坐下來，真正重要的坐下來就是「跏趺坐」。這個跏趺坐有一個特點，平常我們真正坐的時候一定要跏趺坐，

這個這裡先不細講，到後面正式講那個「定」那一部分的話，再詳細講。

4312¹¹

那麼這個並不是一直坐，假定說在這種情況之下，他前面說心裡面打瞌睡、沈、昏，那個時候站起來經行，這樣。所以當如果是自己的心裡面昏沈的時候，那去經行，其他的時候呢？那麼其他的時候，平常我們為什麼說種種的，這個貪欲蓋，「蓋」就是煩惱，我們現在真正修行的，除掉這個煩惱。如果說昏沈，這是個煩惱，那應該站起來經行，那除了這個以外就坐下來。那個坐的方式，他說應及床座或者小座，這個隨宜，隨自己的方便，這第三。這個「跏趺」有兩種，或者全跏趺、或者半跏趺，「隨宜威儀」，個人相應，那第三。第四：

4412¹¹

既安住已，歸依發心，決定令與相續和合。於前虛空明現觀想，廣大行派及深見派傳承諸師，復有無量諸佛菩薩，聲聞獨覺及護法眾為資糧田。

這第四。那麼這個時候我們什麼呢？觀想。安住好了以後，我們在前面「歸依、發心」，說：我現在為什麼要歸依？為了要求無上菩提。當然你也可以說我要解決生死輪迴，現在有人說：啊，我要求佛菩薩保佑，要求佛菩薩什麼，就這樣。那麼現在這個地方特別講修行的話，是專門指大乘為求無上菩提，所以要歸依三寶，所以祈求。

4502¹¹

那個要怎麼辦呢？「決定令與相續和合。」我們現在相續和合的是什麼東西？我們相續和合的是什麼？「粗重煩惱」，四個字。所以要修行的話，要把這個三寶來取代它。平常我們理念上也有，文字上也懂，可是跟我們身心和合的還是自己的煩惱，所以這個修行整個的要做這件事情。下面整個的就告訴我們，告訴我們這個。我們平常的時候講不要急、不要急，的確要修行不是一天、兩天乃至於多生多劫。但是反過來呢，我們不要說不要急、不要急，那反正沒什麼事情，吃飽了飯、睡睡覺。我們要內心上面非常地堅持，分秒必爭，這樣。然後要找正確的方法，這樣地做下去，那時候我們只注意現在我們是不是如法，如果說我們如法了，那其他就不要管，這是很重要的一個特點！

4627¹¹

所以密勒日巴尊者有一句名言叫：「慢慢修時，快快到。」他為什麼叫慢慢修？你好像慢慢地修，但是你最後你最快。並不是叫我們拖拖拉拉的，反正睡覺、吃飯、聊天，不是這個意思！就是我們心裡面不要著急、不要躑等、不要求快。那怎麼辦呢？我們該做的事情一點都不放鬆，很穩，把得很穩。好像表面上面看起來，人家要趕快呀，趕快求這個、趕快求……他沒有！但是他心裡上面對他該做的事情把握得很穩，這個才叫慢慢修。結果呢？快快到。比快的還要快！這就是我們應該要注意的。

4715¹¹

所以這地方他說歸依了以後，那發心。那怎麼個和合法呢？就觀想明現。這是什麼？廣大行派、深見派的傳承諸師，還有無量佛菩薩，平常我們就說「資糧田」。平常我們拜三十五佛或者什麼，都是這樣，我們是唸，唸完了以後內心當中要去思惟，真正修的時候第一件——要把他觀想起來。那為什麼要觀想起來？就是我們的資糧田，對這個田，我們對他的發露懺悔、對他的祈求、對他的歸依，請他來加持，它有很多深厚的意義，在這裡不去細講。這教授的特點，就是告訴你這個原則，你照著去做。如果講道理，只是淺近的，將來你真正體會到了，深遠的道理你才會真的知道，那麼這是第四。不過下面有個問題哦：

4818¹¹

又自相續中，若無能生道之順緣積集資糧，及除逆緣淨治業障二助緣者，唯勵力修所緣行相之正因，亦難生起。

是！我們要照著前面這樣的一、二、三、四這個步驟走。不過假定說我們自己——「自相續」就是我們自己——我們自己的資糧不夠、罪障未除，那在這種狀態當中，那你不管怎麼努力，修不起來的！你要修的修不起來！就像我們做任何事情也一樣，你要的條件你沒有，你怎麼修得起來？燒飯，你沒有米、沒有水、沒有火，你怎麼燒什麼嘛！就算你有了米了，沒有水也不行；有了米，有

了水了，沒有火，還要鍋子，是不是這些沒有一樣東西少得了的？只能說有很多東西必須要的，有很多東西次要的。真正最好的話必要的、次要的都有，否則的話，必要的必不可少。現在我們在這個地方也注意，假定說這些條件不夠的話，所以後面在「定」一支當中說，假定說不具足修行的這種條件的話，就算你修個幾萬年，沒有用。所以佛門當中有一句話「蒸沙煮飯」，沒米拿來沙來煮，煮了半天還是沙，一點用場都沒有！那應該怎麼辦呢？碰到這種情況怎麼辦？

49:56"
是故次應修習七支以治身心，攝盡集淨諸扼要處。

那就是第五支，這個前面講，前面這個加行法當中六支，六個法當中第五個。說碰到這種情況，那不要硬來，那改一個方法，要修什麼？修這個「七支」，我們通常說七支行願。這個七支行願幹什麼呢？能夠對治自己身心，或者淨住自己身心。做些什麼？兩件事情——「攝盡」，雖然是七樣東西，但是能夠包含了淨罪、集資兩樣東西。我們無非是罪障很重，透過前面的這個七樣法，所說的七支，可以淨除；我們還有資糧不夠，透過前面這個我們就能夠解決。

50:51"

關於這一點，譬如說我們現在簡單地來說一下。這個究竟修行的資糧，我們

不一定體會到，可是到廟裡來，我們大家都有這個經驗。剛開始來的時候，那麼大家會不太習慣，這樣。那麼不太習慣裡面有兩個，有兩種狀態：一個會想著自己的家，覺得這些東西這麼好，這樣，這是一種；還有一種，雖然不想學了，可是在這裡很多東西不習慣。那這兩個什麼呢？想家——這是違緣。就是我真正要的東西跟佛法裡邊，我現在要的東西不是佛法正確的，卻是世間的那些東西，這是個違緣。還有一種，就是雖然我現在不想學了，可是在這裡的這套東西我不太習慣，比如說我們現在來說，要學的很多法器，然後要很多經典，背書。對不起，我不懂！人家在那兒敲啊、唱啊，那我在這兒傻傻的，很想學，可是不知道。那你們怎麼辦？只有努力地學，對吧！還有一個，就算是我們寫字，就算是我們背書，你很想念，但是不行！那怎麼辦呢？我就不斷地念，這大家有經驗。只要你肯不斷地去努力下去的話，它自然慢慢地就改善了，這個就是集資部分。

5230¹⁴

我之所以這樣說，讓我們很容易地把這些實際上的狀態來衡量一下，那是分兩方面。那麼這個藏系稱為「七支行願」，拿我們漢地來說，這是「十大願王」。這十大願王是我們早晚課每天都念的，現在我們看一下：

5255¹⁴

其禮敬支中，三門總禮者，謂「所有」等一頌。非緣一方世界及一時之佛，

應緣十方過去當來及現在所有一切諸佛，以至誠心，三業敬禮，非隨他轉。智軍阿闍黎釋中云：「此復若僅頂禮一佛，所得福德，且無限量，何況緣禮爾許諸佛。」

在那個早晚課的廣本當中有這樣的：「所有十方世界中，三世一切人師子，我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。」就是這個，這樣。那麼這個是「禮敬」。禮敬分兩部分，第一部分叫三門——就是身、口、意，總的，這個文字很容易懂。不過它下面有一句話：這樣的禮敬不是跟著別人，是我自己內心至誠懇切地去禮。這一點很重要！通常我們在這裡，大家「啊，好像要到了廟裡嘛，早晚課也只好跟著它了。」那都是隨他轉。我們要從內心當中真正去做這件事地至誠恭敬地去做，這一點很重要！那麼這個是三門的總禮。下面再分「三門別禮」，說身、口、意，所以看下面：

54'23"

三門別禮中身禮敬者，「普賢行願」等一頌。謂以方時所攝一切諸佛，以意攀緣，如現前境。變化自身等諸佛刹，極微塵數，而申敬禮。此復是於諸境所有普賢妙行，發淨信力，由此信力，發起禮敬。「一身頂禮其福尚大，況以爾許身業禮敬，其福尤大。」智軍阿闍黎所釋也。

那就是我們這個早晚課誦當中，「普賢行願威神力，普現一切如來前，一身復現剎塵身，一一徧禮剎塵佛。」這樣。這一共兩個偈子，也就是身應該這樣地敬禮。這文字比較容易懂，我就不去解釋。

55'21"

「意敬禮」呢？這個身是敬禮，平常我們禮拜的時候有兩種：有一個一方面禮、一方面很至誠恭敬地心裡面觀想；一方面身體在那兒拜，腦筋裡胡思亂想，那胡思亂想就不對。那麼這個腦筋當中應該怎麼辦呢？

55'42"

意敬禮者，「於一塵中」等一頌。

這個頌是這樣的：「於一塵中塵數佛，」於一塵當中，有像微塵沙數的諸佛在這裡面，所以這個佛是無量無邊地充徧了法界。「各處菩薩眾會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。」這是我們禮的時候觀想當中這樣：這個佛之多啊，這麼多！就是身這樣地禮敬，意這樣地觀想。

56'15"

謂於一一微塵之上，皆有一切塵數諸佛安住菩薩圍繞會中，應發勝解，隨念諸佛所有功德。

不但是觀想佛，還要想佛的功德。

56'31"

那麼再下面「語敬禮」，那還要嘴巴上面讚頌。這個偈子是這樣：「各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。」那他下面說：

56'51"

語敬禮者，「各以一切」等一頌。謂於諸佛功德勝譽，

殊勝的，去讚歎。

56'58"

不可窮盡，化一一身，有無量首，化一一首，有無量舌，以微妙音而稱讚之。

要這樣地讚歎。

57'08"

此中音者，即是讚辭，其支分者，謂因即是舌根，（此與漢文稍有出入）海者是繁多辭。

說這個我們漢文也有、藏文也有，說這個「語禮敬」，在藏文當中跟漢文稍微一點出入，那沒有關係，那我們只要懂得意趣，這樣去做就行。

57'32"

上面這個呢，就是這個「禮敬」。在我們漢文當中，就相當於這個「禮敬諸佛」、「稱讚如來」這兩支，那麼在這個藏系七支當中的相當於第一支。再下面是「供養支」：

57'51"

供養支中，有上供者，

供養當中有兩個，一個「有上」、一個「無上」，我們現在先看「有上」。那個偈子是這樣的：「以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來」等等，這樣，那這我就文就不唸了。

58'15"

「以諸最勝」等兩頌。最勝華者，

這解釋：

58'19"

謂人天等處，所有眾多希有散華，鬘謂配貫種種妙華。

「鬘」是把那個花串起來，串成功一串花鬘。

58'30"

此二種中，皆有一切或實或假。

這個一切所有的這些花，「實」是真實的，比如種出來的，「假」的是觀想的。

58'42"
伎樂者，謂諸樂具，若弦若吹，若打若擊。

這個我們的樂器，各式各樣的。

58'51"
塗香者，謂妙香泥。勝傘蓋者，謂諸傘中諸勝妙者。

所有這些當中最好的。

59'03"
燈燭者，謂香油等氣香，光明及摩尼寶有光明者。燒香者，謂配眾香，或唯一種所燒然香。勝衣服者，謂一切衣中最勝妙者。最勝香者，謂妙香水供為飲水，以氣馥香徧三千界所熏水等。末香者，謂妙香末可撒可燒，或積為堆，或畫壇場，支配顏色形量高廣等妙高峯。

妙高峯就是須彌山，山當中最高的。

59'43"
聚者加於前文一切之後，有眾多義及莊飾義並種種義。

這個文就不解釋了。這個供養是「有上供養」。下面還有個「無上供養」。無上供養這文是：「我以廣大勝解心，深信一切三世佛，悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。」文也唸一下：

60'06"¹
無上供者，「我以廣大」等一頌。言有上者，謂世間供。

那麼現在這個「無上」呢？

60'15"¹
此中乃是諸菩薩等，神力所變微妙供具。頌後二句，於前一切不具足此二句義者悉應加之，是說敬禮及諸供養所有等起及其境界。（此與漢文稍有出入）

就是說我現在供養的時候，不但是「等起」——是內心，「境界」——所緣的境，我們要學普賢菩薩那樣，所有的一切，發那個心，沒有一點遺外，就是再也沒有超過，所以稱它為「無上」。那麼這是供養一支。那今天就到這地方。

菩提道次第廣論

手抄稿
鳳山寺版

第
20
卷

with a maximum of 1000 iterations. The first 100 iterations were discarded to reduce the effect of starting values on the results. The mean and standard deviation of the parameters were calculated from the remaining 900 iterations. The standard deviation of the mean parameter values was used as a measure of the uncertainty in the parameter estimates. The 95% confidence intervals (CI) for the mean parameter values were calculated using the normal distribution approximation. The 95% CI for the mean parameter values were calculated using the normal distribution approximation. The 95% CI for the mean parameter values were calculated using the normal distribution approximation.

The model was fitted to the data using the maximum likelihood method. The maximum likelihood method is a statistical method for estimating the parameters of a statistical model. It is based on the principle of maximizing the likelihood function, which is a function of the parameters of the model. The maximum likelihood method is a widely used method for estimating the parameters of a statistical model. It is based on the principle of maximizing the likelihood function, which is a function of the parameters of the model.

The model was fitted to the data using the maximum likelihood method. The maximum likelihood method is a statistical method for estimating the parameters of a statistical model. It is based on the principle of maximizing the likelihood function, which is a function of the parameters of the model. The maximum likelihood method is a widely used method for estimating the parameters of a statistical model. It is based on the principle of maximizing the likelihood function, which is a function of the parameters of the model.

The model was fitted to the data using the maximum likelihood method. The maximum likelihood method is a statistical method for estimating the parameters of a statistical model. It is based on the principle of maximizing the likelihood function, which is a function of the parameters of the model. The maximum likelihood method is a widely used method for estimating the parameters of a statistical model. It is based on the principle of maximizing the likelihood function, which is a function of the parameters of the model.

The model was fitted to the data using the maximum likelihood method. The maximum likelihood method is a statistical method for estimating the parameters of a statistical model. It is based on the principle of maximizing the likelihood function, which is a function of the parameters of the model. The maximum likelihood method is a widely used method for estimating the parameters of a statistical model. It is based on the principle of maximizing the likelihood function, which is a function of the parameters of the model.

The model was fitted to the data using the maximum likelihood method. The maximum likelihood method is a statistical method for estimating the parameters of a statistical model. It is based on the principle of maximizing the likelihood function, which is a function of the parameters of the model. The maximum likelihood method is a widely used method for estimating the parameters of a statistical model. It is based on the principle of maximizing the likelihood function, which is a function of the parameters of the model.

菩提道次第廣論手抄稿

鳳山寺版 第二十卷

000511

甲四，道之根本親近知識當中，現在講這個裡邊的兩部分當中的第二部分，「略說修習軌理」。那麼現在繼續翻到四十三頁，四十三頁這個略說修習軌理的正行時的「加行」部分。那個前面已經關於「禮敬」、「供養」兩支已經說過，那麼今天講「懺悔支」。這個在漢文當中就是「十大願王」，那個前面是「禮敬」，然後「稱讚」——讚歎，「供養」、「懺悔」，所以在漢文當中，這個「懺悔」所謂第四支。漢文當中分十支，藏系當中分七支，這個內容一樣，這個我們要了解，只是開合不同。因為我們真正地要修的，就是無非是淨罪、集資，所以這個內容絲毫不差。現在我們看文：

014111

悔罪支者，「我昔所作」等一頌。

就是平常我們的早晚課每天念的，這個這一支是一定全部都念。十大願王我們現在是簡單的，在這個《朝暮課誦》當中〈大懺悔文〉裡邊的那個，那個就是十大願王的全部。這個十大願王的全部，現在我們只念這個十支，「一者禮敬諸佛」到「十者普皆回向」十支；那麼這個〈大懺悔文〉當中的那個全部，那是總共有十六個偈，十六個偈子。那麼諸位如果平常不太熟悉的話，那可以翻那個《早晚課誦》。那麼這個實際上講我們在修行前面的第一步，那是非常重要的，非常重要的！這裡只是說把理論讓大家了解，如果說諸位真的認真願意修，那麼關於這一部分，我們可以在這裡常住另外找一個時間，給大家細細地再說一遍。我們現在繼續看那個文：

0310¹¹

「我昔所作」等一頌。依三毒因，身等三事，其罪自性謂我所作，

那麼就是：「我昔所作諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意（那個三門當中）之所生，一切我今皆懺悔。」這個是說我們依於三毒，那麼這個三毒通常就是總括一切煩惱，濃攝起來。煩惱的根本是無明、我執，那薩迦耶見，所謂人我執、法我執兩種，然後由於這個上面生出煩惱，最主要的是三毒。由於這個三毒策使這個身、語、意造種種的罪業。那麼現在這個罪，是我自己作的。

04'06"

此復具有親自所作，及教他作，或於他作而發隨喜。總攝一切說「諸惡業」，應念此等所有過患，悔先防後，至心懺除，則昔已作，斷其增長，諸未來者，堵其相續。

那麼總說，這個「作」又分幾部分：或者自己作，或者教別人作，這個罪是一樣的，在戒律裡邊說得很清楚；或者不是自己作、也不是教他作，別人作了在隨喜，那簡單地說一下。譬如說我們支使別人，小的乃至於作一很小的一個小動作，比如說門口：「欸！門口有一個什麼，一個小動物、一個小蟲，你去把牠弄掉！」就這樣。那實際上，作的人如果去殺，有罪；教的人，一樣。如果說你又具有這種傷害牠的心，然後去教另外一個人去作，另外一個人去作這件事情，當被殺這個小蟲殺死的時候，那這個教的人跟那個殺的人是一樣的罪。因為你有殺的意樂，借重的別人，這樣，這個在戒經上面很清楚。

05'42"

所以我們現在世間上面很多人不知因果的人，自己不出面，教別人去作，自己還覺得很得意，「嗯！我在人後面，神不知、鬼不覺。」把那個傷害了別人——怨家，實際上這個情況罪是一樣。而真正如果說從業性來看的話，自己的罪比他還要糟糕，因為你心裡邊委曲婉轉地生這種傷害之心，這個別人還沒有啊！所以

我們真正了解了佛法的因果的原則了以後，那自然「自作」固然不可以，「教別人」尤其不應該。

062011

乃至於「見作隨喜」，說別人作，我們在這兒後面去隨喜他。這個隨喜有幾種，平常我們在我們的周圍經常會發生的，比如說你不歡喜，大的我們先不去管它，舉一個小的例子，比如說那我們不歡喜某人，假定在這地方。那麼假定說不一定去傷害他啦！我不歡喜的人，他今天吃了一點小苦頭，我在旁邊暗暗地，暗暗地就高興說：「這個傢伙活該！這個傢伙應該！」我們會不會有這種情況？那我們也是犯了罪。反過來說，假定人家有好事情，我去隨喜他的話，那也是不要用太大的功，集最佳資糧，這是我們應該了解的。

071211

那麼現在這地方所指的「惡」，說這個惡「總攝所有一切」，應該多去思惟、多去這樣觀察，這些罪惡的過失、禍害。然後了解了以後，自然去會產生追悔之心，說：我怎麼造這種很差的事情！對以前的，去追悔；眼前，絕對不作；將來，要防護，這個才是真正的懺悔。否則的話，就是你眼前覺得後悔說作過了後悔，如果將來不防護，那個懺悔沒什麼多大的效應，在本論後面很認真地告訴我們這一點。所以因此這樣「至心懺除」，要很至誠懇切地從心底裡邊決心把以

前的拿掉。那麼這個使得以前在作的不再增長，那麼沒有作的，不要再作下去，這個才是懺悔的意義。下面「隨喜」：

08'12,9"

隨喜支者，「十方一切」等一頌。

說「十方一切諸眾生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。」就是指這一個。那麼這個一頌，

08'44"

隨念此五補特伽羅所有善利修習歡喜，猶如貧者獲得寶藏。

那這個「隨喜」。隨喜是有好的事情我也隨著一起讚歎、歡喜，就是這樣心情。心裡面歡喜，乃至於嘴巴去讚歎他，最主要的是內心當中對他產生這種歡喜的、隨喜的心情。那個所謂說「五補特伽羅」，不是五個而是五類，哪五類呢？一切的所有眾生，這是凡夫；還有二乘的有學、無學；還有如來跟菩薩。也就是說我們凡夫是一類，然後修學佛法的小乘、大乘。這個小乘當中有很多是有學，譬如說預流果，然後這個一來果、不還果，這個還在因位當中沒有證得小乘的結果，所以說有學；無學呢，證得阿羅漢果——小乘到最後的，所以小乘當中也分兩類。大乘呢，因位當中是菩薩，果位當中是佛陀。是所有的這些，凡是

有善，佛、菩薩，然後二乘，當然都是好的，就是凡夫有好的，我們都去隨喜。

10.21¹¹

隨喜到什麼程度呢？要「貧者得寶」，就像我們是個窮人得到了寶藏一樣。

這一點對我們非常重要！我們現在平常因為只管自己，自己得到了好的，很高興！別人得到了好的，嫉妒！我們現在要怎麼辦呢？看見別人得到好的，就像自己窮人得到寶藏一樣的，從內心當中去歡喜，而絕不是嫉妒他。平常我們自己要得到好的，要花好大的努力，結果現在別人努力了，我只要去隨喜，我得到的功德，像他努力得到的一樣。所以很多經論上面，特別是宗大師，非常強調這一點：我們不要用太大努力，只要去隨喜，增長這麼大的功德。我們眾生就是這麼差勁，也可以說就這麼沒有福德，最好的增長福德資糧的機會放棄！自己還覺得腦筋好，還覺得聰明，這最顛倒的莫甚於此！那麼下面，「勸請轉法輪」：

11.42¹¹

勸請轉法輪支者，「十方所有」等一頌。謂於十方刹土之中，現證菩提，獲得無著無障礙智，未經久時，變爾許身，勸請說法。智軍阿闍黎作「現證菩提」而為解釋。

那個「勸請」是勸請世尊。那個勸請這一個偈子是這樣的：「十方所有世間

燈，最初成就菩提者」，那就是成的佛，而剛剛成佛的，「我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。」十方所有的一切刹，現在剛剛證得佛果的那個，那我去勸他。這個有一個道理的，這個佛法原則上面，所以叫法爾道理，所有的佛都是這樣。世尊證了最究竟圓滿的無上果的時候，通常就有人去勸請，他就說法，那麼在這一個人地方是特別指這個而言。那當然其他的一切人你去勸請也是了，可是這個人地方，大師就引證，特別說智軍阿闍黎說這一頌裡邊所指的勸請，是指那些成佛的，這樣，因為這個是才究竟轉法輪之處。那麼下面「請佛住世」：

13.16^a

請住世支者，「諸佛若欲」等一頌。謂於十方刹土之中，諸欲示現般涅槃者，為令發起一切眾生究竟利益，現前安樂，故變無量身，勸住佛刹微塵數劫，不般涅槃。

那個頌子是這樣的：「諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住刹塵劫，利樂一切諸眾生。」說十方一切刹土當中的世尊要示現涅槃的時候，我們去勸請，因為曉得這個世尊是一切眾生的究竟利益安樂之處。他在世間，即使不說法，他就有無量的功德，就會利益無量眾生，何況世尊留在世間那自然會說法。所以說「說法」是一種利益，「安住」——住在世間也是一個利益。世尊的

功德實在無量無邊，你去供養、看見他，你只要看見他，乃至於用種種的其他。我們就「看見」這一類，哪怕你不歡喜他，你就討厭他，是，討厭他了以後你一定要墮落，可是因為這個因緣，你還會究竟成就。所以佛法雖廣，不度無緣之人，如果說比較好的，當然是你一聽他的講法，你馬上成就；即便是你現在不歡喜他，你看見了他，你今天內心當中起個違逆他，這也是跟他結個緣。結了個緣，最後當你惡業感了以後，那世尊法爾有這個威力，又把你救起來了。所以這個世尊留在世間有這麼大的功德！

1519^a

從這裡我們也可以看看，我們留在世間有什麼功德？我們平常總覺得做一個人，尤其是現在人家常常說：「啊！你現在做了一些事，比如說念了一些書，你好好地念了一些書，你應該利益世間哪！」那真正講利益世間的話，除了佛法以外，實在很難說利益，小的、相對的利益還是有一點，究竟的利益只有佛法。在佛法當中最究竟圓滿的只有世尊，這所以我們勸請世尊住世。

1515^b

那最後一支，「迴向支」。這個在這個十大願王這十支當中一共有十六個偈子，十六個偈子當中像前面的住世、請轉法輪、隨喜、懺悔這些，只有一個偈；然後迴向，單單迴向一支有五個偈子，這樣。那麼這個所以它也長一點，它那個

每一個偈子都有它特別的意義。現在我們先看那個文，這特別的意義，這裡你文唸過了以後再簡單地說一下。

16'49"

迴向支者，「所有禮讚」等一頌。以上六支善，表舉所有一切善根，悉與一切有情共同，以猛利欲樂迴向令成大菩提因，永無罄盡。

說上面一共有六支善，哪六支呢？就是禮敬、供養、懺悔、隨喜，然後請轉法輪、請佛住世，一共六支。把這個六支，大師也可以說總攝一切的善根，那現在這個善根幹什麼呢？「與一切有情共」，不僅僅是我，我把我做的善根，還要迴向給所有眾生。迴向給所有眾生幹什麼？就有幾種。譬如說我有了好處，希望我迴向給他，得到什麼利益。譬如說我們世間的來說，常常有這種現象，生了病了，做一點功德，希望他的病趕快好。乃至於譬如說現在世間的做父母的人，看見了兒子「你好好念書。」希望他聰明一點，做了很多善根，希望他考上個好學校。這個都是種了善根給他迴向。

18'12"

那我們現在呢？要做一切善根，要迴向給一切眾生，希望他得到什麼利益呢？說希望他得到無上菩提。而且，迴向「以猛利欲樂」，要迴向這個，只有

迴向這個大菩提，這樣才是「永無罄盡」，這樣才會永遠用不盡。平常我們比如說，有沒有功德？有的，迴向給他只能得到一點點，這樣，這個是很不一樣的地方。所以通常我們就是說要迴向，迴向菩提。如果分開來講的，就是說迴向給一切眾生，第一個；迴向一切眾生幹什麼呢？要成就無上菩提。這總說，也可以這兩點。那這個裡邊也可以細細地分開，細說地分開，這是為什麼會有這麼多支。

19'15"
如是了解此諸文義，意不餘散，具如文中所說而行，則能攝持無量德聚。

說就像我們上面所說的，這個文要了解它這個文所指裡邊的意義，了解了以後，我們這個專注一意。不是說嘴巴上面唸，心裡面胡思亂想，而是很專注的，就像文裡邊所告訴我們的，這樣去做，去迴向，能夠這樣的話，就能夠攝持無量的功德。那麼現在這地方，再細分這個六支當中，

20'05"
此中禮敬，供養，勸請，請住，隨喜五者，是為順緣積集資糧。

這個五樣是順緣，這個順緣是什麼？積集資糧。懺悔呢？

20'16"
悔者，是除違緣淨治罪障。

那麼這個除了五支以外，第六支懺悔是除罪障。其中

20'26"
隨喜支中一分，於自造善，修歡喜者，亦是增長自所作善。

隨喜當中可以隨喜別人，同樣也可以自己隨喜自己。所以自己作完了善也歡喜，這樣同樣也可以把自己作的善增長。這一點很重要！所以平常我們作了一件壞事情，心裡自己也隨喜起來，「啊！我作得很得意，神不知、鬼不覺。」實際上你的惡業即不斷地增長。反過來，作了一件好事情，你也隨喜，我們的善業不斷地增長，這一點都應該了解。所以特別地解釋一下，這隨喜是包含自己、他人。那麼是六支。至於說迴向：

21'16"
其迴向者，是使積集淨治長養諸善，雖極微少，令增廣多。

那麼第七支迴向的意義幹什麼呢？使我們要作的淨除罪障跟積集資糧，積集資糧使它不斷地增長，使它不斷增長，雖然很少的，由於迴向那變得增廣，而且變得無量無邊，永無這個終盡的一天。

21'49"
又使現前諸已感果將罄盡者，終無窮盡，

這種好的所謂善淨之業，經過了迴向一支，迴向好的，小的變得更多；將完了，就是「將罄盡」的就是完的，由於這迴向的關係，就增廣變得無窮無盡。

^{22'14"}
總之攝於積集，淨治，增長無盡三事之中。

把上面的總共的七支總集起來，可以分成幾個：第一個淨除違緣以前的業障；然後集聚資糧；而把這一個功德還要增長，增長到無窮無盡，那個總說。

^{22'44"}

所以看看那七支行願有這麼大的威力，也就是說我們世間大家都是希望求好，哪有再比佛法更好的！實際上究竟說來，也可以說唯一的、真正究竟的只有佛法。那麼這個是前面加行當中的第五支，是說假定你皈依條件不夠，那麼不行，所以還要修這個淨罪、集資，使它無盡增長。那麼修起來了以後怎麼辦呢？最後第六支，再看：

^{23'21"}

次令所緣明了顯現，

因為經過了這樣一來的話，我們能夠所觀的這個資糧田，皈依的境，那個境就一定能夠明顯了。顯現了以後怎麼辦呢？

23'39"
供曼陀羅，應以猛利欲樂，多返祈禱，

這個「曼陀羅」是梵文，拿我們來說，就是諸佛的住處，或者我們稱它為壇城，就這樣。那麼為什麼叫「供曼陀羅」呢？就是說我們現在要供養的時候，比方我們供養的水呀、花啊，乃至於很多東西，那個都是很有限的。現在我們要供養的話，把我們那個三千大千世界要觀想成功像佛的淨土，實際上這個地方就是我們釋迦世尊的那個攝受的。把總是最好的東西，然後把這一個最好的東西全部來供養——供曼陀羅。而且供了以後，「以猛利欲樂」，在佛前面去供養。為什麼要供養呢？希望下面這個，所以「多返祈禱」。祈禱些什麼？看：

24'44"
謂「維願加持，從不恭敬善知識起，乃至執著二種我相，所有一切顛倒分別，速當滅除。」

這是淨除罪障，我們所要做的無非是兩件事情，前面是淨障，淨障那個唯願這個世尊、諸佛菩薩、那龍天護法等等的來加持我。加持我做些什麼呢？淨除罪障。有一些什麼罪障呢？那依照著我們修行的次第來說，第一個：修行次第要親近善知識；然後從親近善知識以後，怎麼一步、一步、一步深入；到最究竟圓滿的時候，能夠棄捨這個我執、法執，所以反過來說，我們剛開始不親近知識，

到最後不能了知人我執而執著，這個就是我們修行的道次。所以祈求加持，從頭開始一步一步昇進，一切我們現在所造的種種——由於無明所造的這個不認識的這個無明、煩惱，跟由於煩惱所造的業——能夠很快地能夠淨除。淨除了罪障，下面集聚資糧了，所以：

26'12"¹
從敬知識，乃至通達無我真實，所有一切無顛倒心，速當發起。及其內外一切障緣，悉當寂滅。」

那麼淨除罪障，反過來從最開始親近知識，敬重、尊重知識開始，一步一步上去，乃至於能夠通達兩種無我。那個以前是無明，現在能夠正知，所以「無顛倒心」很快地發起，發起了這個心，當然造作種種善淨之業；以及其他的裡裡外外的所有的障緣統統消失掉。那麼「內外」的話，就是說「內」通常是，我們也可以說裡邊的內心當中的煩惱，不認識真相；「外」是外面給我們的很多不順利的情況，這都是我們修行上必須要克服的。這個是說在我們正修的時候，前面加行要做的。有了這個加行以後，第二步——正行。現在我們看正行：

27'34"¹
正行分二：「總共修法，二此處修法。」

那麼現在先說總共修法。為什麼這地方又要講總共修法跟此處修法呢？因為在本論一開頭，是簡略地告訴我們這個大綱，實際上，告訴我們大綱，理論認識了，要照著去實際上地修持，修持的時候要有修行的方法，這是一個；那修行的方法是共同的，我們用同樣的一個修行的方法，然後所修的內涵是各別各別按照著次第步步深入的。所以現在總共修法，就是整個的修行的方法。所謂「此處的修法」，這個修法了解了以後，照著次第，比如第一個應該念什麼？念善知識；念了善知識以後，再下面應該念什麼呢？念暇滿難得；念了暇滿難得以後，然後珍惜自己要趕快修行；修行的時候念死無常，諸如此類。所以前面是總共的修法，那這個修心所緣的對象，卻是一層一層地深入，這個是所以說這地方為什麼講總共修法、此處修法。或者說一個是能修的這顆心，一個是這顆心所緣的境，就是我們修道的次第，一步一步地深入。所以現在我們看一看，能修的這顆總共的心，總共修法：

29,201
今初 所言修者。謂其數數於善所緣，令心安住，將護修習所緣行相。

啫！這個「修」，就是簡單扼要地就這麼幾句。我們要修最主要的是什麼呢？「於善所緣」，也就是說我們現在的心要去修的是緣一個善的東西，那這個

善所緣，要使得心安住在這個上頭。我們現在平常的時候自己可以檢查一下，在這個地方說「善」的，就是對我們有好處的，譬如說叫我們寫字對我們有好處，叫我們背書有好處，然後叫我們禮佛有好處，叫我們學定有好處，這是我們感覺得到；世間來說，譬如做很多好事，父母叫你這樣。然後我們想想看：叫你寫字，你坐在那裡坐得苦不堪言，最好去看電視、去玩，心安得下來、安不下來？安不下來！這樣。然後呢，叫我背書，這安不下來！大家有沒有這個經驗？有！現在「修」是幹什麼呢？就是本來安不下來的，我們把它修改過來，使得我們這個心能夠安住在這個才是好的，才是我們心應該所緣的，這個心緣；於所緣的話，也就是像我們的手去把一個東西一樣，這是有形的，心也是安住在這個上頭。

3108¹¹

因為以前我們一向不善巧，所以我們現在要把它轉過來。那麼這個時候怎麼辦呢？要「數數」，要不斷地把它拉回來、不斷拉回來，所以說「將護修習」。這個「將護」就是保護，我們不斷保護、去練習我們應該所對的好的這個境界。這個大家清楚不清楚？凡是所有我們該做的事情，都可以用這樣的一個內涵。

3143¹¹

所以它並不是一個非常深奧的道理，卻是我們人人在日常生活當中遇得見的這樣的心情。問題是我們怎麼懂得了以後，從淺的一步一步深入。只要我們能

夠把握住這個特點，從淺的地方一步一步深入的話，乃至於究竟的成佛，不難！就像我們現在念書一樣，你現在一口氣叫你說馬上念一個博士，誰做得到？可是如果你現在在幼稚園裡面，反正跟著大家，人家念、你也念，這樣，「來、來、來、去、去、去。小狗跳，小貓叫。」你弄、弄、弄、弄，弄了幾年，你慢慢地不知不覺當中就起來了，這是我們人人有的經驗。當然你自己腦筋好，你肯用功會走得快，可是假定說你能夠維持不塌下來的話，並不難哪！

32,40”

所以我們了解了這個道理以後，就真正可以感覺到修行不是我們想像那麼難，而是說我們得不到正確的方法，以及沒有這個維持正確方法的師友。所以前面說，這個能夠這樣去做，能夠這樣去做的話，「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城」。你能夠聽到了正確的方法，跟著它去做，不要花太多的，所以「少力」，我們就能夠把無始的生死縛著我們的這一件事情解決。那麼下面再解釋一下，好像這麼簡單，但是困難在哪裡呢？困難在這裡：

33,30”

蓋從無始，自為心所自在，心則不為自所自在。心復隨向煩惱等障，而為發起一切罪惡。

現在我們這個內心當中，所以這麼難矯正過來、不聽話的原因是什麼？因為

它的習慣！它的習慣越久是越難改。它現在習慣了多久了？無始。哇！這個時間是長得算不盡的時間。無始以來幹什麼？「自為心所自在」，聽它招呼。「它」是指什麼呢？煩惱！所以心不為自己自在，而且為煩惱所轉，因此被這個障礙住了，對事情也看不見，因為看不見，造種種的惡，所以我們以為這個好的，因此做種種壞的事情。

3.4.3.1"

所以我們平常的時候，世間有看得見，譬如我們現在看見的，抽菸。你說這個抽菸好抽嗎？我想你們如果願意你不妨試試看！當然受了戒的同學，這個不要去抽。不妨你們現在小，以我來說，因為剛剛開始的時候那個大家都抽菸，人家也遞我一支菸。那時候只有十幾歲，也好玩，欸，拿一支菸去抽。一抽，又這個味道實在很難受，然後又嗆、又辣，你根本不曉得什麼味道。現在呢，不是抽菸是檳榔，那我也想：「欸，拿來吃吃，找那個檳榔來嚐一嚐。」一嚼，那味道實在不好。奇怪了！可是你慢慢地慢慢多弄弄的話，你又會習慣。所以人家叫「嗜痂成癖」，很多很不好的東西，你不斷地去慢慢地做的話，你就會覺得很好吃，你覺得很好玩。

3.5.3.4"

這個都是一個習慣性。我曾經聽人家講過很有趣的一件事情，我剛聽見的

時候以為人家開玩笑，後來曉得是真的。那個蒼蠅，那個小蒼蠅那個蛆啊，你們知道不知道？白白的。你如果看了以後，你怎麼感覺啊？啊！如果你那個菜裡邊、湯裡邊、飯裡邊有一條蛆在裡頭的話，你就吃不下了！叫你吃下去，你會吐出來，會不會？我想我們都會這樣。嘿！有人就歡喜吃這個，而覺得：「啊！這味道之美呀！」最好的招待客人，就是吃這個。那這個習慣你們知不知道在哪裡？你們知道不知道在哪裡？台灣！說據說高山族的一部分。以前我們遇見過一個法師，他是花蓮人，那麼他那時候，這個花蓮在山上採那個木材，因此山上面有很多那時候高山族的人，那高山族的人最好的一道菜，就這個東西！怎麼弄的呢？據說他們就打獵嘛，把那個獵到的東西就吊在那地方。吊在那裡以後，然後爛。爛，那個蒼蠅就來了，來了以後，那個蛆在裡面鑽，「啊！牠好了。」好高興！把那拿出來，就那麼活生生把牠吃下去。喔！你們想想看，這個東西，那個肉已經很臭啊！

3713”

還有另外一種，那不曉得這個你們知道不知道？不是這裡有的。臭豆腐，臭豆腐大概一般沒什麼關係，你煎好了，很好吃。那不是要煎的，還有一種叫「臭冬瓜」。那個大陸上面浙江寧波人很歡喜吃這個，到了夏天，啊！他覺得這個味道之美啊！你沒有這個味道，他吃不下飯。實際上這個東西如果你不習慣的，

這個屋裡面稍微放一點點的話，你們所有的人都跑出去，你待不住！這麼一個那個惡劣的味道，欸，他覺得很歡喜。說明什麼？習氣。現在我們無始以來的這種習氣，還樂此不疲！我是隨便舉一個輕鬆的例子，讓我們感覺到無始以來的這種習氣的厲害。所以現在為什麼前面要這樣的努力地去修行呢？就由於無始以來積集的這種習氣。所以他下面再繼續地解釋：

38118^a

此修即是，為令其心，隨自自在，堪如所欲，住善所緣。

經過了前面的這個修行，因為我們無始以來由於無明顛倒，造種種罪，那麼現在經過了修行以後，使得我們的心能夠像我們所希望的，我要它怎麼辦，它怎麼辦。我們現在希望離苦得樂，所以要種種善業，所以使得心安住在善的事情上頭。以前我們做不到，經過了修行我就做得到了！

38152^a

這一點，我們也在座的人人體會得到，你們剛開始來的時候，寫字苦不堪言，背書苦不堪言。只要你不離開這個環境，只要你能夠聽從師、友給我們的教誡，我們慢慢地練習，到後來覺得很容易啊！現在是很明顯的，不要說大人，就是預科班的那些小朋友們，你們拿出來字，你自己看，很多大人看見了，哇！都自嘆不如。現在對我們來說一點不困難，拿出來就這個樣！假定你不這樣去做的

話，請問你這個生命不是浪費掉？所以說這個修行，好人是「樂得為好人」；然後這世間的人是「枉自為小人」，世間說，我們輪迴六道說「枉自輪迴」，時間浪費掉了，一點好處都沒有！現在我們努力地去修行，你不覺得過來了以後，自己的……，眼看著一步一步改善，不但自己而幫助一切人解決這個問題，多麼地好！

40'05"

但是雖然說修行，修行還有一個條件哪，所以他一層一層地的說明，下面又告訴我們，修行還需要這樣的一個條件。再看文：

40'17"

此復若隨，任遇所緣，即便修者，則於所欲如是次第，修習爾許善所緣境，定不隨轉。反於如欲善所緣境堪任安住，成大障礙。

說，真的要修行，不是說我們想修就可以。現在下面說「此復」——再說，假定你要修的話，你自己覺得碰到哪一個你就去修，而「任遇所緣」，任意你碰到的，我們隨便碰到的哪一個我們就去修，這樣去修，修不起來的。修行為什麼修不起來？一定要它一定的次第的，「則於所欲」，因為你必須要照著完整的次第，一步步修上去才行，現在你沒有，你隨便依你碰到的就去做。這意思什麼，什麼意思呢？就是說通常我們情況之下，說碰到我歡喜的，我要怎麼做；修行不是，一定要照著佛菩薩他過來的經驗，告訴我們怎麼做才可以。所以這

一件事情、我們念書都是一樣，也許說叫你念書，你說：「我也念書啊！我拿了一本書，隨便自己高興念。」可是對不起，老師告訴你不是這個樣！那麼這個時候為什我們要聽老師的？因為它是經驗，他有經驗，他是過來人，曉得照著這個次第怎麼一步步地做。

4153¹¹

所以你如果不照著他去做的話，那麼他應該要教我們，如果不照著善知識告訴我們的次第去做的話，產生什麼現象呢？產生了一個現象，說「則於所欲」，這樣會對你應該修的這個次第，應該修的次第所有的內容，「修習爾許善所緣境，定不隨轉」，一定修不起來，一定修不起來。而且不但修不起來，反而成為你應該修的，「反於如欲善所緣境」，你應該修的，「堪任安住，成大障礙」。所謂「堪任安住」的話，使得你照著次第能夠如法地修起來，你能夠安住在上頭，而不會說對所緣的境界始終亂成一團，這樣。所以一再地這個地方，大師特別地警告我們說：

42158¹¹

若從最初令成惡習，則終生善行，悉成過失。

所以我們一開始要注意這一點。假定我們一開頭就「任遇所緣，即便修者」，把這件事情養成惡習的話，那完了！雖然你也想修，你也做了好事，可是結果

呢？你這個一生的好事，沒有用——終成過失，白白浪費掉了！不但浪費，而且養成功的惡劣的過失改不過來；這一生改不過來，帶到下一世，惡習又起來了。真正修行人來說，極大部分人的錯誤就錯在這裡。不修行不談，根本沒碰到門；修行了，那就是碰到這裡——他遇到了什麼，不依次第，隨自意樂。所以我們前面在說這個過程當中，很強調一點：我們為什麼一定要找善知識、一定要捨自在、一定要堅持照著他的方法去做。如果我們不能這樣去做，不是學佛，是學我，隨順著自己的習氣做，那學了半天，習氣越來越厲害，還在這個地方轉，這是我們應該注意的。所以他最後結論：

4424¹¹

故於所修諸所緣境，數量次第，先須決定。（這第一步。）次應發起猛利誓願，謂如所定，不令修餘。即應具足憶念正知，而正修習，如所決定，令無增減。

那這個仔細地解釋一下。所以對於我們所修的這個「諸所緣境」，也就是說我們所修的這個次第，譬如說像我們現在所緣的，譬如說念書，那你念的什麼書，這個就是你所緣的境；寫字，你所寫的這你的筆、你的字帖，這些就是所緣境。那我們現在修皈依，然後親近知識，然後修暇滿，這就是我們的所緣境。對於我們所應該修的所緣境，不要馬上去修，在修的之前，應該對於修的內涵，這個

內涵包括幾樣：第一個它什麼質、什麼量，數量、次第、前後，對於這個先要產生正確的認識，認識到「決定」，絕不動搖，不是浮浮泛泛；浮浮泛泛被人家一說，你心裡就動搖了。

45,48¹¹

然後決定了以後，是不是馬上去修呢？不！還要「發起猛利誓願」，是要非常強盛的！誓願的特徵是什麼？就是我一定要做到，一定要做到！不是說我要去做了，算了！去做了，你稍微遇見一點點困難就退了，然後遇見一點好的順緣，又被它拉走了。說我要發願一定要，而且是猛利的，那這樣的狀態當中，絕對不為外面的這種境界影響偏失掉，那個時候你所了解的數量、次第，才能夠步步深入。所以說發起了這個誓願以後，才照著自己從善知識那裡所了解聽聞的決定的再去修，而不修別的。修的時候應該具足正念、正知，說「憶念正知」，這兩個東西同時需要，這個是在正確的練習。就學這個，不要多、不要少！

47,01¹¹

那這關於整個的修，在後面會詳細地說明，這一個是整個的簡單說明，所以叫「總共修法」。換句話說我們修行的方法了解了，了解了以後，下面拿著這個修行的方法，照著這個次第一步一步地深入。那現在，第一步要修的就是親近善知識，也就是這裡說的「此處修法」。我們現在繼續地看下去：

47'32"
此處修法者。先應思惟依止勝利速成佛等，及不親近所有過患，謂能引發現法後世諸大苦等。

第一個。說現在我們開始正修了，那第一個親近知識。那個親近知識當中，前面道理已經講過了，那現在我們總結的這地方說先要思惟——在思惟的過程當中，重新把前面的道理說——第一個，思惟依止善知識的殊勝的利益，這個利益包括快速成佛等等，這個所謂「等等」是前面已經講過。然後，反過來不親近的過患，不親近有種種的禍患，什麼樣的禍患呢？能夠引發現有的、後世的種種的苦惱，而且叫「大苦」。這個為什麼要加「大」呢？無窮無盡的，不但廣而且深。那麼了解了這個以後，下面第二個：

48'45"
次應多起防護之心。謂不容蓄，分別尊長過失之心。

第二個，要防護、保護自己，千千萬萬不要去想師長的過失。那我們現在這裡同樣地也要多練習不要看同學的過失，乃至於漸漸地不要去看別人的過失。所以古代的修行人都很強調這一點，六祖大師有一句名言：「若真修道人，不見他人過。」我們總覺得自己是修道的了不起的人，如果你真是修道人，你絕對看不見

別人過失。至少理論上我們了解。你修道是不是要解決自己的問題？現在你看見別人過失，看見過失本身是個煩惱，就是要我們修改的。而且要去修的時候，拿這個自己觀的心要看這個東西，現在你方向已經看反了，已經弄反了，你還修什麼？所以真正要解決自己問題，看不見別人的。

49,56"

進一步來說，我們真的要學的是大乘，要去幫別人，那正是我要去幫的對象，沒有他，我就沒有修的這個真正重要的策勵的力量啊！說為利有情願成佛，看見他們這麼多有情苦惱，所以我要趕快去救他們；要救他們我要學，要學，要修。是，那些人在煩惱當中，所以正因為如此，策勵我自己努力地修行。所以你不是看見他的錯，而是因為看見他是策勵我修行，所以他對我還有恩！是不管大乘、小乘。那眼前我們雖然一時做不到，可是懂得這個道理，那下面只要我們如法地去思惟，就使得我們漸漸能夠從做不到，而漸漸改過來，到最後做到，如法地做到，那這一整個的轉變的過程就是我們的修行。那麼特別在這個地方，對於師長。

50,59"

所以我以前唸過一首頌叫〈常憶念頌〉，就是恆常、一直應該記在腦筋裡的，自己記住的。它那個頌是這樣的：「已過如山積不見，師過秋毫亦明察，法

不相應實由此，勤加懺悔常憶念。」說自己的過積得像山一樣大，看不見。老師的過失呢？「秋毫亦明察」，小得一點點，秋毫是最細、最小的東西，都看見。這個毛病來了，「法不相應實由此」，我們說修法，修來修去修不好，那原因在哪裡？就在這個上頭。所以下腳的第一步是要懺悔，「勤加懺悔」，努力去懺悔。現在看了《廣論》很清楚，你修行的根本是依師，換句話說，我現在種一棵樹，這是根本，你第一件事情就把那根本就弄掉了，那你怎麼種得出來？所以為什麼這個地方下腳第一步要告訴我們，千千萬萬不要看師——看他的過失，內心中千萬不允許這種心，在這裡要把它拿掉。所以，

52'27"
隨自所知，應當思惟，戒定智慧聞等諸德。

那麼應該這個老師的錯誤，不要。那應該觀想，說我們所有的了解的，不管是戒定慧所有的這些，請問這些東西是不是都來自師長？沒有師長，我們自己有嗎？所以這個根是這樣。這個東西是來自這地方的種子，現在你還沒有修行，把那個種子已經燒焦掉了，你怎麼種它出來呢？換句話說，這個東西是從師長那裡來。現在呢，你把他看過失，問題就錯了。所以我們不容蓄過失，然後看這個種的，這個前面已經很詳細說明。

53'23"
乃至自心未起清淨行相信時，應恆修習。

那麼前面告訴我們修，要修到什麼程度才可以呢？說要修到清淨的行相。清淨的行相是什麼？就是能夠對於自己的師長產生了淨信心。前面說淨信心是怎麼產生的？「觀功念恩」，看他有這麼大的功德，然後對我有這麼的恩，什麼恩呢？這個法是不是都是他告訴我的？是！因為這個法，我思惟觀察這個法，然後能夠跳出生死輪迴，這個法是不是像個種子一樣？我照著這個法而增長就行。所以他對我們的功、對我們的恩。由於這樣的話，我們就產生淨信心，淨信心然後就恭敬他，這個是清淨的行相——信。只要這一種狀態還沒有產生，那我們應該繼續地修習。所以我們現在說：「哦！我要去修行去了。」「哦！我也見了空性了。」那這個如果沒有的話，那都是顛倒的，就等於說基礎還沒有打，我說我房子的屋頂已經蓋好了。這是我們應該注意的！

54'41"
次應思惟如前經說，於自己作當作諸恩，乃至未發誠敬而修。

就是了解了這些，老師的這些功德，然後曉得這個功德，不但是老師，也就是這個功德就是我要的，佛就是這樣成佛的，這都是我們要修的。那麼然後再

說，我現在了解的這些都是什麼？「已作當作諸恩」，就是都是老師，由於這個老師的接引，我才有機會層層過來。

5622¹¹

乃至於現在，比如像我們說不但是師長，還要觀察我們的團體，這地方很用得上。請問：是不是我們必須在這個團體當中，才有機會使我們共同增上？就是以我來講，今天假定說你一個人，我不能說我不講，可是講的機會很少。同樣的道理，說我去聽也是一樣，就有很多人兜起來。請問：你今天兜起來的話，你要不要衣食住行？這個衣食住行，是不是這樣的一個團體當中的，大家的那一群人共同努力的結果？所以如果這樣去想的話，周圍所有的人，對我們修行都是正面，而且必須要的。明明有這麼大的功、明明有這麼恩，為什麼我們看不見？那就是我們的煩惱。現在指出來了以後，我們還是會這樣，那更清楚我們的障礙。所以也是一樣的，「乃至未發誠敬而修」，也是一樣，我們一直要努力到對眼前這些看清楚了，說師、友對我們有已經做的、現在做的、將來正做的那些重要的功德、恩，那麼這個就是我們現在應該努力的。

5647¹¹

現在說總共修法、此處修法，那個兩部分就是說正行。前面前行有了、正行有了，下面後時、後行——修完了以後呢？

57'06" 後時如何行者。應將所集眾多福善，以猛利欲由《普賢行願》，及《七十願》等，迴向現時畢竟諸可願處。

每一座修完了以後要做怎麼呢？那就將所集的各式各樣的福善，那以很強盛的猛利的願，由《普賢行願》——前面說的十大願王就是《普賢行願》，《七十願》是另外一個，總之所有這些都是「迴向現前畢竟諸可願處」，現前的利益、將來的利益，這種利益是要真正可願之處。比如說我們希望發財，這個不是真正的可願之處，是虛假的，只有一樣東西——為求無上菩提。為了求無上菩提，我們要修行；要修行，我們要好的環境，我們要健康，那個健康就對！假定說我要了健康以後就去享樂，那個健康就不對！就這樣。因為享樂造惡，墮地獄。所以健康是一個共同的，要了健康用什麼用場，那我有了健康去修行，那個健康就對，這個我們應該弄清楚的。

58'24" 如是應於晨起，午前，午後，初夜，四次修習。

那這個了解，正修的是一天是四次：早晨起來、上午、下午、晚上。

58'36" 此復初修，若時長久，易隨掉沈自在而轉。此若串習，極難醫改，故應時短，

次數增多。

正規的是四趟，但是我們剛剛開始的時候，由於時間長了以後，這個心會昏沈，心會不相應。不相應有兩種：有一種掉，不斷地外面散，有一種沈——那個掉散在後面正講這個奢摩他的時候，我會詳細講——而不能自己把握得住。這個時候如果養成功習慣的話，很難改，所以我們剛開始的時候短一點，短一點。短到什麼程度呢？舉個例：

59'21"

如云：「有欲修心，即便截止，則於後次心欲趣入。若不爾者，見座位時，即覺發嘔。」

說我們剛剛開始修的時候，你先是不得法，等到稍微得了法了以後，你覺得：啊！修好歡喜。那個時候你就是「有欲修心」，有了這種心，你就停下來。這有什麼好處呢？因為你覺得修行有這麼好處，所以停下來了以後，你心裡老去想，所以說「後次心欲趣入」。如果你不這樣的話呢？滿好，修得滿好，你還繼續不斷地坐下去，坐到後來坐得苦不堪言，下來了。因為你已經坐得苦不堪言，下次你想到要修，哦！心裡就害怕。所以說你一看見那個座位，你心裡就討厭它，「發嘔」就是這個。所以剛開始應該這樣。

6016⁴
若待稍固，時漸延長，於一切中，應離太急太緩加行過失。由此能令障得減少，疲倦昏沈等亦當消滅。

說等到你慢慢、慢慢地，後來漸漸地延長，然後在這種經過了不斷地熏習以後的話，你會離「太急太緩」，就是前面的沈掉。這種過失消失掉了，那你才照著正常的四次去做。如果你能夠如法地去做，障礙會少掉，然後你就能夠成就。所以這個障礙，下面又說疲倦、昏沈哪，統統消失掉了。好，那麼今天就把這裡講到這地方為止。

菩提道次第廣論

手抄稿
鳳山寺版

第
21
卷

菩提道次第廣論手抄稿

鳳山寺版 第二十一卷

00'03"

我們講甲四親近知識當中，那個正行部分：總共修法，此處修法。那麼這個「此處修法」，說正修，然後修完了以後，「後時」。也就是分成幾部分，前面是一個前行或者是加行，中間是正行，後面是修完了以後的回向。那麼這個拿我們現在來說，專門修行的人就是他一天二十四小時分兩部分，一部分是正修的，一部分是其餘的時間；正修是每天有四座，這樣。那麼其餘的時間呢？現在我們繼續地看：

01'18"

未修中間如何行者。

就是除了這個正修的以外，應該怎麼做？

01'31"

總之雖有禮拜旋繞及讀誦等，多可行事，

說，總括地來說有很多事情可以做，或者是禮拜，或者是繞佛，或者我們就是繼續地閱讀，或者是經典讀誦，很多可行的。

02'02''

然今此中正主要者，謂於正修時勵力修已，未修之間，若於所修行相所緣，不依念知，任其逸散，則所生德，極其微渺。

現在這裡最主要的是講什麼呢？就是，不是我們前面是正修嗎？那個修的時候是非常地認真、努力，然後修完了以後，其他的時候，就告訴我們還要繼續地做它相應的事情。如果那個時候不繼續地努力——繼續努力怎麼辦呢？應該「依念知」，這個正念、正知。說假定我們修完了，剩下來的時間不能繼續地以正知正念來策勵自己，那麼那個時候，在這種狀態當中修的時候儘管是修得很好，也很努力，可是這個時候產生的效應不大。應該怎麼辦呢？說：

03'13''

故於中間應閱顯說此法經論，數數憶持。

應該修的時候是修，修完了以後，就是還要繼續地看。修，他是說自己認真地去真正的實質地體驗，這個只有自己的如法修持才能體驗的。那麼下來呢？下來就要看經論，看什麼經論呢？還是跟這個有關係的，這樣，不斷地去思惟觀察。

因為我修的之前，一定是根據自己的聞思相應的法，等到思惟得到了決定不移了以後，然後去如理地去修。所以修的時候，一定把自己所思惟抉擇的這個道理去做；那麼修下來了以後，仍舊繼續地照著經論上去看——我前面修得對不對呀？這是一種。還有修完了以後，回過頭去看那個經論，對經論上面自己能夠親自地加以印證，增長自己的淨信心，這個是我們應該做的。

0431¹¹

這裡看哪！現在我們真正說做個修行人應該怎麼做呢？就是說前面親近善知識，為什麼要親近善知識？因為我們所有認知的一切，都是在這個受客觀環境的影響，假定我們不能靠近善知識，那靠著惡友的話，受他的影響。在凡夫分上沒有第二條路好走，所以要談修行這是必須要的條件。那麼善知識你幹什麼呢？聽聞，聽聞了以後，就如理思惟，抉擇了對不對，然後了解了以後，對自己對於所聽到的有生起決定的信心，剩下來就要去修。修持了以後，下來呢？還要不斷地就拿那個串習。假定我們下來了以後，不管了，那就算你修的時候是很努力，那麼這個實際上這功德也不大。

0533¹¹

現在我們停下來看看，我們現在做些什麼？說，我們還不到修的階段，我們上課，上課的時候可能有兩種，有一種自己不好好地如理如法地去聽，比如說前面

說的，或者是這個不屬耳、覆器，或者是器垢。聽完了以後要如理去思惟，不斷地思惟，而且經論的證成，那這樣的話，我們才能夠漸次增上。我們本來就條件差，如果不努力增上，上完了課以後再嘻嘻哈哈，產生什麼效果？所以這個跟世間是的確有很不一樣的地方。這並不是表示說我們一定要一天到晚很緊張，不是這個意思。我們還是需要調一下，輕鬆一下，可是腦筋裡面平常存的這種念頭，這是對我們非常重要的啊！所以為什麼他要這樣去做呢？他就說明這個道理，所以說：

06'44"

應由多門修集資糧生德順緣，亦由多門淨治所有違緣罪障。

我們所有整個的修行，說來說去只有兩件事情。正因為我們無始以來隨順著無明習氣，所知道的固然是錯誤，然後根據這錯誤的行持也都是錯誤，所以我們一向都在這地方轉，這習氣非常強盛。如果沒有善知識的引導，以及不遵照著善知識的，努力去修持的話，效果不大，扭不過來。所以說真正現在去修，我們必須要的條件，那個時候也同樣的情況之下，要不斷地策勵。

07'39"

平常我們常常說：「為學如逆水行舟，不進則退。」因為我們可以看得出來，

做任何一件事情，有人說一個比喻，譬如說我們的心臟，那個心臟它如果說幾分鐘停止跳動的話，這個人就死掉了。它那心臟的跳動是什麼形式啊？一緊一縮就把那個血就壓出去，一鬆，鬆的時候好像不壓，實際上那個心臟需要鬆的時候，它那個調整。它之所以鬆一下，為什麼啊？要準備下一個再去壓那個血，所以一鬆一緊、一鬆一緊。那我們說一棵樹，正在那兒增長的話，夏天、冬天調。那我們修行的時候呢？上座、下座。可是不管它上座、下座，它根本都是一致的。

0837¹¹

那現在我們回過頭來看世間，世間人是不是一致呢？世間人也一致的。怎麼叫一致呢？他去上班為什麼？要去賺錢。他為什麼要賺錢哪？是不是為了要去享受？所以他上班是享受，下了班就用這個錢去享受，是不是這樣？對！那我們修行呢？我們也應該說，我們很認真地去學，學了以後，然後照著去行，然後彼此間也是這樣。那因此說我們上課的時候應該這樣，下課的時候應該這樣；上座的時候又應該這樣，下座的時候應該這樣。這個理路清楚不清楚？所以平常的時候，雖然我們做不到，可是了解這個道理以後，是不是我們應該策勵我們自己？這是對我們眼前非常重要的一個特點。再下面，說：

0943¹¹

一切之根本，應如所知，勵力守護所受律儀。

那前面那個總之一句話，淨罪、集資當中它有一個根本，根本就是我們所受的戒。它為什麼從這個上面開始呢？修行主要的是行持，為了要如理了解正確與否，所以要聽聞，聽懂了以後，要如理行持，從持戒開始。這個一點就告訴我們：不是我們坐在這個教室裡面，大家聽懂了，然後去理論上面討論了半天，可是下來不照著去做。所以他很明白地告訴我們根本，說我們了解了以後那也要去照著去做。那持戒是什麼呢？它有很多內涵，很細的，到最初的根本，可是最主要的不外乎戒、定、慧，從戒開始，怎麼戒捉、定縛、慧殺。那真正最主要的是心對境的時候，看：我現在是不是在繼續地隨順著我相應的我執，貪、瞋、癡；還是我了解了佛法以後，去觀照對境的時候，看看：到底現在起心動念是三毒嗎？那照著經論把這個擋住。那這個為了產生這樣的效果，所以我們不斷地要親近師、友，聽聞、如理思惟、切磋琢磨，乃至於全部精神放著去修。下面繼續：

二二二
故亦有於所緣行相淨修其心，及律儀戒，積集資糧三法之上，名為三合而引導者。

主要的他這個方法引導我們，我們也有這樣說法，實際上這個是同一件事，我們從不同的角度去看。說對我們所緣的行相「修其心」。其實這個所緣的

行相，我們可以廣、狹兩種來談。有一種我們學了以後，照著它去，比如說我們現在要觀想什麼——要念佛，然後針對著這一點上來說。正規的其他的來說，就是我們一切時處所面對的這個境，然後面對境的時候，我們每個人自己有他的想法、有他的看法；現在要照著佛，經上面的，善知識指導我們的這種道理，來取代我們一向我以為的這種認識，然後照著我所聽聞到的這種正確的方法，來修改、來革除我自己以前貪瞋癡相應的，這個就是修。

1305¹¹

那麼現在到這個地方為止，我們就停下來再看一下。所以回過頭來再去想一想：前面應該有一些什麼準備；有了這個準備以後的話，正修，正修的時候還得分成功：前、正、回向；下座的時候我們心裡面應該如何。就是它是絲毫不放鬆的，來兩方面這個不斷地策勵我們，那這個就是平常我們了解正修的軌則。

1346¹¹

對於在這個上頭，說這個是個教授，這個教授是針對著、宗大師是專門針對著那出家人、修行人的，的確像這個內涵，現在以在家人來說，是相當困難的，那這個特點就在這個上頭。那我們現在對於剛剛出家的同學來說，我們要用透過什麼樣的方法，然後不斷地策勵自己，漸漸、漸漸地這上面改變過來。那這個真正的仔細的內涵，到了後面會細說，如果我們前面剛剛碰到了時候就去做的話，

我們還是做不起來的。總記得大師這句話：「任遇所緣，即便修者」，那對我們真正要修的修不起來。所以這個地方只是告訴我們一個大概，假定我們前面已經有了很深厚的善根，理路很清楚，可以。否則憑我們現在這樣的，懂得一點要去修，還是不可以。這個所以這地方叫總略修法，整體的、大略的，我們有了這個認識以後，那我們就願意照著這種《廣論》整體的那個內涵，一步一步地、細細地學下去。那麼下面又說，前面講了一個特別的是……。

15'10" 復應學習四種資糧，

這個是真正集資糧位上面的最最重要的。一方面介紹修行的時候，還有這樣的非常重要的在我們修行過程當中，集資糧最好的善巧的方法；一方面假定自己條件夠的話，的確可以照著這個四種資糧馬上可以修習。但是目前一般來說，目前我們在跟在家居士普通介紹的時候，那個四種資糧並不是我們現在能夠真的實踐的，我們就看下去就知道。這個四種資糧，

15'52" 是易引發奢摩他道，毗鉢舍那道之正因，

這個四種資糧是幹什麼用的呢？奢摩他、毗鉢舍那，拿我們現在來說，一個

止、一個觀，那個是真正地要想得到止觀的正確的因素。我們前面不是說戒、定、慧，戒是正因嗎？所以他把戒的真正的內涵，也可以說從這四點當中說得非常清楚。這樣對我們有個很大的好處，我們才不會把這個戒，死死地看為我們現在一般普通的，「哦！這個叫作戒、這個叫作戒」，戒的基本精神在後面那個四點當中。但是反過來說也不是說除了四點不要，其他的輔助的很多，那麼從《沙彌律儀》乃至於比丘、比丘尼的這個大戒，乃至於菩薩，乃至於到後來的密乘戒，層層地深入。現在我們看，哪四樣呢？第一個是密護根門，說：

17'03"
所謂密護根門，正知而行，飲食知量，精勤修習恬寤瑜伽，於眠息時應如何行。

就是說，一共有四樣東西。「密護根門」——秘密地保護自己的根門，「根」，就是自己的六根。然後這個保護，「密」，就是我自己知道，別人不知道，這不是在行相上頭。譬如說我披這件衣服，應該怎麼披？拜應該怎麼拜？走路應該怎麼辦？行相外面看得清楚，可是你內心當中怎麼想人家就不知道了，現在這個我自己知道，而且必須要在這個上面下手才可以。「正知而行」呢，對於自己所知道的事情，正知有兩個：要正確的方法，然後根據這個正確的方法，

這兩樣東西——第一個，我用的方法是正確；第二個，要用這個正確的方法去做我該做的事情。所以這個正知而行，所有的行為都要根據這個條件。下面兩個，對於飲食、睡眠這兩樣東西。那下面我們一條一條看：

18'27"

初中有五。

那就是密護根門。

18'31"

一以何防護者，謂徧護正念及於正念起常委行。

這個裡邊說，「密護根門」，拿什麼東西去保護呢？說「徧」，這個徧是普遍，沒有一點遺漏，要保護正念，以及對「正念起常委行」。「正念」就是我們的念力，這個要正。我們的念有正、有邪，首先要使它這個念歸到正上面，然後要徧是一切時處沒有例外地去保護這個正念。還有對正念要使什麼？「起常委」，常是恆常、不能間斷的，委是委細，很仔細的。那麼，

19'31"

其中初者，謂於防護根門諸法，數數修習令不忘失。

那個「初」就是正念，什麼防護法呢？防護的這個根門——眼、耳、鼻、舌、身，我們要不斷、不斷地保護它。然後這個所謂保護之門指修，依據我們所知道的，不要使得我們那個念、正念忘失，這一點是相當重要的！所以在後面修行當中，修行當中特別說明，我們犯戒，換句話說，我們做不好的幾個原因：第一個是無知，我們對於該不該不知道；然後知道了以後，要起恭敬心；起了恭敬心，要不放逸，放逸就是說，那知道是知道了，「唉，不想去做！」那叫放逸，這個三個說通常情況之下。還有一種呢，煩惱盛，就是無始以來非常強盛的煩惱；當然這個裡面不包括邪見哪、錯誤的概念哪，那個根本不談。所以這個是修習的第一個，第二個呢：

20'57"
二者謂於正念，常恆委重而修習之。

修習的時候要採取這種態度，剛才已經說過了。那這個是說「以何」，拿什麼東西防護。第二個叫：

21'10"
何所防護者，謂六種根。

就是我們正念是來防護的工具，那麼請問這個正念保護些什麼呢？保護六根，

就是保護我們的六根。拿我們的念力，看著我們的六根，所謂六根是眼、耳、鼻、舌、身、意，腦筋當中一直觀察著。我眼睛對境的時候看看，有的時候看見，欸！這個好看我就多看一眼，這不好看我不想看，這個聽得歡喜，然後這個人高興跟他聊天，那這個都是不對的，這樣。所以我們注意我們自己的眼、耳、鼻、舌、身，還有意根——腦筋當中起心動念，是如法的、還是非法的。

^{21,53"} 從何防護者，謂從可愛及非可愛六種境界。

就是說我們六根所對的境界不外乎兩種：有一種我歡喜的，有一種我不歡喜的。那歡喜的就跟著它去，不歡喜的呢？還是跟著它去。為什麼叫不歡喜的還是跟著它去啊？歡喜的跟著它去是貪，不歡喜跟著它去是瞋，大家想想看，那就是我們不外乎這種狀態。所以他下面緊跟著說：

^{22,34"} 如何防護，

怎麼防法呢？

^{22,37"}

其中有二，

有兩個，一個是

22'41"
守護根者，

什麼叫「守護根」呢？

22'44"
謂根境合，起六識後，意識便於六可愛境六非愛境，發生貪瞋，應當勵力，從彼諸境護令不生。

根對了境以後，根一對境這個六識就生起來了。一生起來了以後，一定是說這個歡喜的貪，這個貪它，不歡喜的瞋。既然發生這種情況的話，我們這個根就想辦法努力，不去對那個境。我現在眼前舉一個簡單的例子，這是我們最容易犯的一個特點。比如說我們現在這裡最容易犯的是什麼呢？大家歡喜聊天，就這樣。說，你一看見這個人跟你很談得來，哦！然後你跑得去找他，沒有什麼事情，找一個藉口。自己要注意，如果自己了解了以後，曉得：欸！我又犯這毛病了。所以一看見這個境，馬上避開。假定說我們真正講的話，我們應該說：「啊！某人哪，我們都有這個共同的習性，我們應該努力。」

23'54"

我是隨便舉一個例子來說，只有這樣子真正策勵。而取代我們平常我們還要找藉口，然後想種種半天，想盡辦法保護煩惱、增長煩惱，還要為自己找藉口。對我來說我曉得我做不到，可是我一直願意想辦法認識自己的藉口，希望我們的同學當中互相策勵。這有什麼好處呢？儘管我們共同做不到，可是我們同學當中，有個共同的認識，所以碰到這種情況之下，比較容易引發自己的慚愧，不會互相當下幫助當中，我來幫你的賊、你幫我這個賊。這一點，是我們處處修行人非常重要的應該注意的一個特點！所以這個是「守護根」，那麼下面：

24'51"

即以六根而防護者，

前面那個守護根是就在那個根，這個不要讓那個根使它有活動的餘地；第二個，就利用那個根來守護，這兩個不一樣。什麼是會利用那個根呢？我們看，說：

25'12"

若於何境，由瞻視等，能起煩惱，即於此境，不縱諸根而正止息。

因為當我們對了這個境以後，看見了以後就會生起煩惱，所以我們就利用我們的根，所謂六根去認識它。所以說：

25'34"
其守護根者，是於六境，不取行相，不取隨好。

說現在我們不是馬上擋住那個根，不讓那個根去對那個境，現在進一步利用那個根對境的時候那怎麼辦呢？說對境的時候，不要取它的行相，不要取它的隨好。行相跟隨好，下面解釋：

26'00"
若由忘念煩惱熾盛，起罪惡心，亦由防護而能止息。

如果我們能夠不取行相，不取隨好，那麼由於這個或者是忘失正念，或者煩惱熾盛起的罪惡心，由於這樣的防護就能夠擋住它。所謂「行相」是什麼？

26'21"
取行相者，謂於非應觀視色等，正為境界，或現在前，即便作意彼等行相，現前往觀。

這個叫作「行相」。就是說我們由於不應該看的境界，「色」，比如說眼睛看的色，我剛才前面講的就是這個。或者是看個電視，或者看一個電影，或者看見一個朋友，這個朋友我歡喜跟他聊天的，或者是好吃的、好玩的這些東西，這樣。那麼這種境界現起的時候，就自己作意，「即便作意」，我們就要跑得去看，

那這個在這一點上面在取行相；現在我們呢，利用這個根擋住它。這個叫行相，「取隨好」呢？

27'20"¹¹
取隨好者，謂於六識起後，能引貪瞋癡三之境，意識執持，或其境界，雖未現前，由從他聞，分別彼等。

那個「行相」是境界現前的時候，不讓它現前；「隨好」是境界過後了，腦筋當中還緊跟著去想，這兩個不同。那麼這兩種情況，就是利用我們自己的六根，說我就要認識它，這個不要，我不要再跟著它去做。

27'54"¹¹
那現在我們前面看，以拿什麼防護？拿正念。拿正念去保護什麼？保護六根。怎麼保護法？對於境界上面，可愛、非可愛要生貪、瞋的，我們不要讓這個根去對這個境，生那個貪跟瞋。怎麼防法呢？或者是那個根的當下不讓它緣那個境，或者就是利用那個根緣境的時候，我們要認識它，不要取隨好，不要取行相。那麼請問為什麼要防護呢？所謂，

28'32"¹¹
五 防護為何者，

也就是說為什麼要去這樣防護呢？我們花了這麼大的勁幹什麼呢？看：

28'41"
謂從雜染守護其意，令住善性，或無記性。

這個說明。平常我們一對境的時候都是起雜染，一起雜染，那這個就是煩惱；然後造雜染的業，輪迴生死，無窮無盡地受痛苦，永遠輪迴。了解了以後，第一件事情就在這個上面，這個才是真正的戒的真正的內涵，也就是說密護根門。所以通常我們這個地方另外一個名字叫作「根律儀」，律儀就是戒，在這個《瑜伽師地論》上的這個（本地分）當中，有個很仔細的說明，我們要了解戒的真正的特點。所以防護那個雜染只有一個地方允許它去，哪裡啊？善的，或者無記。什麼叫無記呢？它沒有——不分善、不分惡。那麼請問什麼是無記？下面說：

29'52"
此中所住無覆無記者，謂威儀等時，非是持心住善緣時。

這個允許的。比如說我現在在這裡，或者很認真地看書、思惟，然後拜佛、休息，這是善的；累了，我要站起來休息一下，或者是坐在那裡閉上眼睛養養神，這個時候內心當中有沒有緣壞事？沒有，但是的確也沒有緣好事，這個叫作無記。無記有兩種：有一種叫有覆無記，有一種叫無覆無記，現在我們要住的是

無覆無記。我精神滿好，然後我放下心來，不緣那個善的，這是無覆無記。我累了，我可以閉上眼睛休息一下，這個是無覆無記，我自己刻意地就說休息一下，等一下，休息好了我再起來，這是無覆無記。

30157¹¹

平常我們狀態當中，好像也沒做好事、也沒做壞事，懶懶散散地躺在那裡，隨便就輕輕鬆鬆的，這個有覆無記，這個是染污法。我們一生極大部分的時候，就在那種有覆無記當中，這是為什麼在修學佛法過程當中，跟世間有很多不一樣的地方。說我們已經養成成功習慣，坐下來一張椅子，好舒服，啊！躺在那地方。這佛法真正做的時候，不是！站，規規矩矩地站；坐的時候，要規規矩矩地坐，儘可能地坐得讓自己坐得很挺直。因為凡是這種安逸的地方，凡是這種安逸的地方，都是長養自己惡習的，最起碼——放逸；還有呢，不知不覺當中，讓自己這個貪瞋癡那習染起來了。

31159¹¹

所以我就印象當中，以前我跟去過的幾個重要的老師，我特別常常講的，那個仁法師。比如說他在這地方房間裡面有幾張椅子，你們看我們一般人如果有沙發，一定先去揀那個沙發坐。他跑得去，如果有圓凳子，他一定坐圓凳，不會坐沙發，那這個是典型的基本精神，就這樣；沒有了，他也會就是坐沙發。我就講

一個小小的故事給你們聽，那個離開現在已經三十年了，整整三十年，可能……我已經記不住了啊！那時候我剛出家沒多久，有一次，那就在新竹福嚴精舍，福嚴精舍，我也不認識他，不過我讀過他的一篇文章，覺得這個法師這篇文章裡邊那個精神，你看了他的文章覺得鏗然有聲。懂不懂鏗然有聲哪？就是說他那文章寫起來就是這種味道，然後他那個文字也是，不是像普通人很順暢的那種文章，不一定是很流利，可是裡邊所表達的意思，就是會你感覺出來很強悍那種味道。啊！我看了覺得心裡面很仰望，人家告訴我這是某人，那這樣。

3334”

那次我正好到福嚴精舍去，那次有好幾個大長老，最主要的那個系統當中就是印順老法師，那的確是一個佛學界非常了不起的一個人，那麼他的真正重要的那些，他的下面的這個重要的，包括現在福嚴精舍有一個真華長老，真華長老算起來還比仁法師還要低一輩。那麼在哪裡呢？在現在的壹同寺，他們周圍也像我們這裡一樣的，一個滿大的一個圈子，沙發四面，就這樣。那我一進去的時候看見，當然印老就坐在那個最大位的大位旁邊，那周圍的那些弟子們坐在那個沙發上面，那個很大的大沙發很考究的。那印老的這個旁邊，那個旁邊有拿一張就像我們現在那種圓凳子，圓凳子，不是沙發，他就搬在那個旁邊，一個人規規矩矩地坐在旁邊。那我一進去的時候，眼睛一看，我的心目當中覺得：欸！這個大概是個

侍者。你們知不知道侍者？就是那個小和尚跟在這個老和尚旁邊的侍者。然後我進去的時候，跟印老頂禮，然後就看了一下那個我以為的侍者——就是仁法師，那我心目當中正希望去拜訪他的。那因為他坐在旁邊嘛，那我就當然看過也就算了。

35108¹¹

那後來，那個寺院法會完了以後，我正想去拜訪那個仁法師。那我第一次去拜訪他，人家告訴他，仁法師怎麼、怎麼、怎麼、怎麼去，其實我已經看見過他，他也看見過我，不過大家都不知道，那我就去拜訪他。去拜訪他的時候，然後我跑得去，他那時住在台北。然後就進去，先去通報，他就叫我等一下，等一下，那我很恭敬、規規矩矩等在那兒，戰戰兢兢。結果出來了，一看，他就：「噢！」噢了一下。那我心裡面沒有噢出來，我心裡面跟他一樣：噢！就是這個人。我心目當中想：哦！本來是應該是一個像小和尚的侍者，原來是高高的一個大師！給我非常深的印象。以後我跟他若干年，我在很多情況之下就看見這個。

36107¹¹

所以我覺得，就像本論上面前面告訴我們，真正你親近這種善知識，儘管他不講什麼，可是你不知不覺當中會受他的這個影響。因此我現在看見哪，我們無緣無故跑到後面拿那個椅子一坐，我心裡面就常常有這種感覺：唉！現在這個時代就是這樣。我但願你們記住，平常的時候千萬不要多貪這種逸樂，這個逸樂。

這個逸樂你表面上面看不出有什麼壞處來，但是這是一個煩惱的溫床。你們注意！它不是煩惱，但是這個最嚴重的惡習氣，都從這地方慢慢滋長出來的。

3651^a

所以古人都經過非常非常嚴密的、艱難的鍛鍊，說鍛鍊這個意志，這是它的特別的意趣的。當我們將來真正願意，一步一步深入的話，你會發現要絕端的這種刻苦耐勞的精神。那我們現在平常的習慣養成成功了，樣樣東西要舒服的，到那時候修行是沒有份的，那只有什麼呢？動動筆、動動嘴巴。這一世勉強還可以，下一世弄得不好的是「無聊文人」，所以人家說；文人不是壞，文人不壞，可是「無聊文人」那就糟糕了！我們要了解這個。嘴巴很硬，但是他行為、那些習氣就養成成功了。所以這很多地方，我們平常的時候都要小心注意的這些特點。

3749^a

那麼這個就是密護根門，我但願各位真正用功的時候，你注意啊，好好地注意一下，這個就是四種資糧當中最重要、最前面的一樣東西！那個密護根門跟第二個正知而行是有絕對關係的，絕對關係。現在我們看第二個：

3810^a

正知而行者有二，

分兩方面來說：

38'15"ⁿ
何為所行事，於彼行正知。

分兩方面。第一個，而行——做些什麼；對做的事情要正確地知道。這個「正」有兩種，如理的，然後我們正確地知道、如理地行。下面，所行的事，做些什麼？

38'41"ⁿ
初中有二，謂五行動業及五受用業。

這是專門指出家人，我們出家人該做的就這兩件事情，除了這個都不是我們該出家人所做的。不過這個是指宗大師時代的，跟我們現在稍有差別，但是原則上面，我們還依循著這個原則去做。

39'07"ⁿ
其中初五之身事業者，

第一個就行動業，換句話說我們的行動。他行動裡面分：身事業、眼事業、一切支節業、衣鉢業以及乞食業。下面看，身事業，就是我們的身體的行為：

39'27"ⁿ
謂若往赴所餘聚落餘寺院等，若從彼還。

這是我們身體該做的，就是指做這個。

39'36"
眼事業者，一若略觀，謂無意為先，見種種境。二若詳瞻，謂動意為先，而有所見。

這是兩種，就是我們的眼睛所看，一個是無意的，隨便；一個有意的。什麼是無意的？比如說你走路，當然眼睛張開來了會看見，或者你想輕鬆一下。什麼是有意的？那我在那兒認真地看書、認真地注意一件事情。

40'08"
一切支節業者，謂諸支節，若屈若伸。

除了這個以外的，所有我們的身體的支節，屈、伸。第三，衣鉢業呢？

40'16"
衣鉢業者，謂若受用及其受持三衣及鉢。

我們要所受持的。

40'25"
乞食業者，謂飲食等。

這樣，那下面。這個就是什麼？這個叫作「行動業」，我們所有的行為不外乎這幾樣。還有呢？「受用」。

40'38"ⁿ
寺內五種受用業中，身事業者，若行謂往經行處，或往同法者所，或為法故行經於道。

這個是行。住：

40'55"ⁿ
若住謂住行處，同法親教，軌範尊重，似尊等前。若坐謂於床等上結跏趺坐。

睡，後面有，這是行、住、坐、臥四樣東西。語事業呢，

41'13"ⁿ
語事業者，謂若請受，曾所未受，十二分教，分別了解。諸已受者，或自誦讀，或為他說，或為引發正精進故，與他議論所有言說。

這個是語事業。

41'29"ⁿ
意事業者，謂諸默然，若於中夜而正眠臥，若赴靜處，思所聞義，若以九心修三摩地，若正勤修毘鉢舍那，或於熱季極疲倦時，於非時中起睡眠欲，略

為消遣。

這是意事業，我們腦筋該動的。

^{41'53"}
晝夜二業者，

白天、晚上。

^{41'56"}
謂於永日及初後夜，不應睡眠，

說白天固然是絕不可以睡眠，那麼初夜、後夜也不要。

^{42'06"}
此亦顯示身語二業。

那麼當然這個晝夜、白天哪，身、語都包含在裡頭。

^{42'13"}
言睡眠者，顯示唯是夜間之業及是意業。

中夜休息一下，照著佛制的只睡四個鐘頭，現在我們條件不夠，所以我們要長一點，乃至於可以七個鐘頭、六個鐘頭——個人睡眠。不過的確照著佛制的話，

我們白天是不應該睡覺，那這件事情以前跟大家說過。

42138¹¹

講到那個睡眠這件事情，我自己的一個經驗也告訴你們，這個你們作為參考。樣樣東西都是一個習慣，樣樣東西都是習慣。我自己的感覺，小的時候，一般人中午根本就不會睡午睡。後來曾經有一度，我身體不好，什麼病呢？得結核，肺結核，現在那個已經很沒有問題了。那我不到二十歲就得了，那醫生就說要休息一下，後來到了台灣來，人家說中午要休息，那也沒有什麼事嘛，就是睡覺，所以養成功這個午睡的習慣。

4317¹¹

那後來很久，那以後後來出家了。出了家以後，那不但有午睡，還有一個——現在很多寺院當中一個叫回籠覺，不曉得你們聽見過沒有？什麼叫回籠覺呢？這個寺院起來很早，傳統的兩點多鐘就起來了，我那個時候剛出家的時候還有這種風味，兩點多鐘就起來了。起來了以後做早課，早課通常情況之下滿長的，滿長的，通常早課要兩、三個小時。所以我們現在看藏地的，好像很長，實際上漢地也是一樣，唱、念都很慢。那後來慢慢地時間縮短啦，可是因為有這種老的這個長輩帶著，所以早晨起來還是滿早。那早晨上完了早殿以後通常就用齋，用完了齋以後也是寺院裡面也是一樣，它會出坡。那時候有的是有老法師，有的是我住

的那個地方，我出家地方，他們事情也沒那麼多，那麼有的時候老人家起來了弄好了也沒什麼事情，就躺一下。通常後來很多人就會這樣，因為起來早嘛，吃過早飯再去躺一下，這個叫回籠。你們知不知道回籠啊？我剛開始聽也聽它不懂。在山上面大概住了將近一年左右，養成功這習慣。

4445¹¹

以後我後來下來，下來就到仁法師那裡去，仁法師他非常嚴峻，他中午也要休息一下的，後來我知道，他吃過飯以後，他會稍微躺一下，十五分鐘，只有十五分鐘，他從來不會睡著的，就是覺得吃過飯以後應該養一下神，這樣的對那個消化會比較好一點。可是對我來說呢，因為山上已經養成那個早晨那個回籠覺，通常說是說稍微躺一下，美其名曰稍微躺一下，養一下神，實際上常常一睡，吃過早飯沒有什麼事情，睡它兩個鐘頭，就這樣，這麼糟糕！然後說起來：哦！我們山上是早晨兩點鐘就起來喔，晚上又怎麼、怎麼睡得這麼很晚哦！其實白天要睡它四個鐘頭，然後這個睡覺要分三趟睡。那、那你看看，這個樣！

4541¹¹

所以到仁法師那裡，心裡面當中已經有這個很警惕的那個心情，說不可以睡。硬是好艱苦啊！我整整三個月。剛開始的時候曉得：啊！這無論如何不能睡，可是到那時候眼睛就睜不開，那個眼睛皮就會闔下來；他也不會來看你，

這樣。有的時候喝一點茶，結果喝了茶以後，一整天睡不著覺，那實在是好辛苦。那我就花了好大的氣力，終於克服了。克服了以後，可是這個習性，就是沒有就算，有了這個習性動不動就會來、動不動就會來。

46:20¹¹

以後後來就到了美國，到了美國，那時候先在紐約，那段時候我根本也沒時間，因為要做的很多事情。所以吃過早飯了以後，洗碗啊、什麼整理啊，大殿、寮房啊，很大的地方我一個人去做。那時候，其實那個習慣在同淨蘭若已經養成功了。我們那時候同淨蘭若住那個地，那個滿大一個地，住的人只有四個，那個地有六分地。拿現在我們這六分一點不大——鄉下，可是你想六分地，六分地有多大？福智精舍只有五分地對吧？比福智精舍還要大。除了前面有一片種點香蕉，那個草我們不一定弄，後面我們都要自己去弄——大殿裡、外；廚房，吃過了飯，第一個碗洗乾淨；然後掏廁所；然後前面的陰溝掃乾淨；然後去弄大殿；然後前面去拔草。仁法師不做，這樣。另外有一個人下面去買菜，那時不像現在是有冰箱，根本沒有，騎了個腳踏車。你們沒有做過，根本不知道。他每次上來的時候，哪怕冬天，上來了，衣服要換一身，都是混身是汗。那這種情況之下，當然山上的事情就是兩個人做。有的時候只有三個人，那我一個人做那些事情。

47:52"

結果做做做，總算到後來，剛開始去的時候，仁法師說：「啊，讓你好好休息。」到後來只有幾個人，那一天到晚就做。做了以後，那個我最好的時段就是這段時候，那個筋骨就鍛鍊起來了，睡也不想睡。那一直後來到紐約，到了紐約以後那個做的事情很多，可是因為經過那段時候的鍛鍊，剛開始覺得很苦，後來發現：啊！這個真是，你不經過鍛鍊的話，你根本沒有用。

48:22"

那以後呢，後來又到洛杉磯去。到洛杉磯，地方也比較小，樣樣都是現成的，那沒什麼事情，偶然的也會睡。可是我後來真正地感覺到這個習慣養成成功了之後，非常艱難，但是你在根本沒有這個習慣之前不需要。所以以前偶然會睡一下，那以後後來身體不好，吃過飯又會躺一下。所以以後一直到了這個地方來，現在已經這個習慣養成功了，就是有的時候累，我會說：「累了，我躺十五分鐘，你喊我一聲。」自己很警惕。所以漸漸地感覺到，這隨順這個習慣——養懶！非常容易，養懶非常容易，你不要找藉口的，你都會。所以那個時候一定要自己拿出這個精神、意志來跟它鬥！所以我簡單地跟你們說這個。

49:25"

對於說午睡這個習慣，我始終沒改過來。我也曾經有過一度要努力去改，也是一樣，苦苦地跟它鬥，然後中午吃過了飯就是不睡。常常這種情況之下，弄到

下午三點、四點，那人還是昏昏沉沉，我就是不睡！可是那時候已經太晚了，我出家已經晚，然後真正地要決心要鬥那個中午的午睡，多少？已經四十五歲以後的事情。總算那段時候有一點效果了，有一點效果。那時正好在回到台灣來，在福嚴精舍，我還記得有兩個年輕人。結果以後回想以前，根本不需要！所以我現在建議你們，趁你們這個年齡，假如身體真的不好，你們可以休息，千萬不要自己隨便找藉口養成功這惡習，這一點對大家非常重要！好，那我們現在下面再繼續下去：

50'31"
於此十事正知行者，謂隨發起若行動業，或受用業，即於此業先應住念，不放逸行。

這個正知而行，分成兩部分：一個，所做的什麼事情；第二個，對它正知。所以就是上面所說的十件事情，應該正知；去做的時候要安住在這個正知，知是一個指導。那麼不管發起上面所說的「行動業」、或者「受用業」，在這個之前，注意這個字——「先應住念」。如果你先不提正念的話，那很難，剛剛開始修行的時候，這是絕端重要！所以對我們的行為，為什麼前面說「徧護正念，於正念起常委行」是這個樣，為什麼前面我們講要淨信要這樣。因為我們如果

不努力地提持的話，自己的我執煩惱，它有百千萬個理由，它這個理由都是對我們現在自己的感覺上是百分之百成立，非跟它轉不可。所以說，要事先有這個正念，然後策勵自己「不放逸行」，這一點對我們是非常重要的！

52'06"

所以這件事情只有自己策勵，旁邊人來管的話，產生不了多大效果。剛開始我們可以，久而久之，管久了以後，管的人也覺得麻煩，自己雖然即便想叫別人管，人家真的管的，內心當中會起衝突。所以古代人，特別是儒家，「父子不責善」，最親近的人不能互相要求責善，「責善則離」，一離，完了！這個最重要的關係消失掉了。那這個即是非常重要的！說：

52'44"

由彼二種所攝持故，應以何相而正觀察，如何方便而正觀察，即以是相，如是方便觀察正知。

就像這樣，由於我們能夠正念，能夠不放逸，這樣。然後以這樣的話繼續觀察，我們對我們的行為應該怎麼樣去做、如何做，這個都有正確的方法，那麼就以這樣的方法來去做。

53'20"

此中復有四種行相，

那這個分四種。哪四種？下面一個個說明：

53'26"

初謂於其身事業等十種依處，應以何相如何觀察，即於是處以是行相，如是觀察，

舉個例子就容易懂了。

53'36"

譬如於其往返事業，如律所說，往返行儀，正了知己，即於其時正知現前，行如是事。

譬如我要出去叫「往」，回來叫「返」，那麼對這件事情，就照著戒律上面告訴我們應該怎麼做的。那麼所以在沒去的之前腦筋當中先想好，然後使得這個正知現起，然後照著自己所正確知道的去做。

54'09"

我也想起當年我出家的時候，那老師，特別是仁法師，告訴我們：「你們兩個人出去，注意！不要排成這個橫的，兩個人這樣一行，應該排成一排，三個人出去也是一樣。」我們就覺得：跑到街上面三個人一排，好像軍隊裡一樣，不大對勁。那心裡面覺得：唉！這個又不得不聽。所以跑出去有的時候人家就看：

嗯！你怪怪的。那後來慢慢地就體會到了什麼？平常我們沒有什麼事情，就是出去大家就聊天，這是非常糟糕、非常糟糕的事情！所以如果跟他在一起的話，我們一定很規矩地跟著他後頭，再後面一個跟著他後頭。你不一定要像真的像排的軍隊一樣，可是順著這樣的一個次第，自然你自己會保持你自己的應有的行為，這是它很重要的原因。我們現在看不見，所以如果你真正看看古代的這個佛門當中，現在有的時候你到泰國去的多多少少還會看得見，這個都是典型、都是方範。

55'32"

二謂於其何種方所，應以何相如何觀察，即於是方，以是行相如是觀察，

舉個例。

55'32"

譬如行時，應先了知沽酒等處，五非應行，除此所餘是可行處，於彼彼時，安住正知。

第二個，到哪裡去，你應該怎麼辦。舉個例子，譬如說在事先我們了解，買酒的地方啊、這些地方，有五個地方不可以去，倡女家、什麼……。「倡女」你們知道不知道？這當然我們不會去，這些買酒的地方啊！現在譬如說這種都是莫名其妙的，戒律上面有一些沒有，可是現在我們不應該的去的去的地方，我所曉得的，

什麼？卡拉OK，是不是這個地方？卡拉OK做什麼？我不知道！可是我的印象當中，這個不是好地方，都是放逸的地方。是不是這樣？這一種地方我們就不應該去，反正這種娛樂場所我們都不應該去。這個是指地方，還有下面指時間：

56'34"

三謂於其何等時分，應以何相如何觀察，即於是時，以如是相如是觀察，譬如午前可赴聚落，午後不可，既了知己，即如是行，爾時亦應安住正知。

第三個時間，譬如我們出去的時間，照戒律的規定，午前可以，午後就不行，它有它的原因，這個這樣。因為以前出家的都是修行，那麼真的出去的時候——乞食，乞食只有午前，午後不可以。當然我們現在說要辦事，那這個你正事辦，可以。所以什麼時間、什麼地點，這樣。然後呢，對這件事情應該怎麼做法，以及你做的時候，你的威儀應該保持什麼樣的狀態。最後一樣，我們就看，下面第四：

57'31"

四於所有此諸事業，應以何相如何觀察，即應於其爾所事業，以如是相，如是觀察，譬如宣說行時應當極善防護而入他家，所有此等行走學處，悉當憶念。

這個第四，譬如說你要到人家家裡去，那麼到人家家裡去，不要到人家東張

西望，不要到人家裡面大聲地喧說，不要嘻嘻哈哈，這個都是我們應該注意的。

5800¹¹

像這種情況，我還看見老一輩的那時候出家人還有這種風格，我曾經跟你們講過，我曾經看見有一個在大陸上面禪堂裡面出來的一位法師，這樣。那時候我出家不久，但是因為所跟隨的就是像現在一樣，能說善道，現在還自己多多少少吃了幾十年的苦頭曉得，啊！真是很荒唐，自己單單嘴巴沒有用，多多少少還有點慚愧，那時候還不知慚愧，好像很懂的樣子。那個法師聽見我一講的話，噢！這個對我是非常恭敬，法師長、法師短。但是真正一比的話，這個行為就完全不一樣，他在那兒一坐就是這樣，他自然而然的，他也不會說東張西望，坐下來跟你坐在那裡，坐一、兩個小時他始終這樣，很偶然地這麼眼睛望你一下，就這樣。然後呢，你跟他走路，他也不會站起來匆匆忙忙的，這輕輕、悄悄地，非常自然，就站起來，筆直地走過去。他就是大陸上面那種叢林裡面薰陶出來的。

5917¹¹

所以說律上面剛剛出家第一步，幹什麼？跟著自己的師長「五夏學律」，告訴你這規矩怎麼怎麼做，你把它好好地學好，那時候沒有什麼道理好講，那前天我們曾經講過，那個規矩就養得很好。那我們現在的情況，這是末法，這是非常可惜的一點。我們現在看：

59'40"

總之所有若晝若夜一切現行，悉應憶念，了知其中，應不應行，於進止時，一切皆應安住正知，謂我現前正行如是，若進若止。若如是行，則現法中不為罪染，沒後亦不墮諸惡趣，諸道證德未獲得者，即住能得正因資糧。

就上面說的，假定我們能夠這樣做的，不管是白天、晚上，所有的事情都能夠了解得很清楚——應該做的、不應該做的。不應該做的，不做；應該做的，做，一切時處都是能夠很正確地自己了解了，就照著正確的方法。那麼眼前不會造惡，眼前這個因非常好，將來死了以後不墮惡道。能夠這樣，我們對於修道這件事情，沒有獲得的漸次會不斷地增上。這個是什麼？「能得正因的資糧」。這兩樣東西非常重要！好，那今天到這裡。

菩提道次第廣論

手抄稿
鳳山寺版

第
22
卷

菩提道次第廣論手抄稿

鳳山寺版 第二十二卷

00'04"
那麼已經講完了前面的「密護根門，正知而行」，現在請看四十九頁的第二段。

00'22"
此與密護根門二者，如聖無著引經解釋而正錄取。若能勵力修此二事，則能增長一切善行，非餘能等。

說這個前面兩樣，「密護根門」跟「正知而行」這兩樣，這是無著菩薩引經論上面解釋，那現在宗大師把它全部把它錄下來。因為這個是我們修行當中，在資糧位上面最重要的，因此說假定我們能夠努力地在這個兩件事情上修，那麼它產生的效應是什麼呢？「能增長一切善法，非餘能等」，也就是說在我們正修行的時候，再沒有比這個更好的了。

01'28"
特能清淨尸羅及能速引止觀所攝無分別心勝三摩地，故應勤學。

那麼這是不但是一切善法，特別是——這個下面這句話非常重要！我們真正地修學佛法，從修行的角度去看，不外戒、定、慧，現在就照著這個方法去做的話，特別是能夠清淨我們的尸羅。說這樣去做，戒能清淨，戒能清淨的話，那是最快速的、最正確的方便，能夠引定慧。這個定慧的真正的目標是什麼呢？就是得「無分別勝三摩地」，這個是真正的。那我們現在修學這樣，就可以達到我們要的目標。既然如此，所以他最後一句話——這個才是我們應該努力學的。目前我們要隨分隨力，平常在我們生活當中，就是不是能夠全部做到，可是我們平常應該策勵自己，應該策勵自己，就漸漸、漸漸地去時時不斷去練習。再下面：

02'59"
飲食知量者，謂具四法。

那麼這個四法當中，再下面「飲食、睡眠」，這是我們最重要的必須依賴的這個修行的工具——暇滿，暇滿呢這兩樣東西仍舊是需要的，所以對這兩點應該怎麼做。關於飲食方面，「謂具四法」，要具足下面四個條件，一個一個看：

03'35"
非太減少，若太減少飢虛羸劣，無勢修善，故所食量，應令未到次日食時無飢

損惱。

第一個不要太少。那麼到底什麼叫太少呢？這個要個人自己去衡量，吃得太少的話，那修行的時候，力量不夠，這樣。所以自己衡量，那吃了以後能夠到第二天，這個是吃。就是我們以前最早佛世是吃一次，一餐，現在我們出家平常是吃兩次，那麼總是使得自己覺得到第二天還能夠沒問題。下面，

04'29"

非太多食，若食太多，令身沉重，如負重擔，息難出入，增長昏睡，無所堪任，故於斷惑全無勢力。

前面的是太少，那一種又吃得太多。吃得太多又什麼呢？身體會覺得很重，就好像擔了很重的擔子一樣。那個平常的如果說玩哪、睡覺啊，那不感覺到，如果真正要修行的話，那吃得太多的話……。那我們剛開始的真正的修行，就是所謂得三摩地，那這個裡邊最重要的就是數息，然後不淨，兩種觀法。如果你吃得太多的話，你坐下來的话，你覺得身體很累，然後出入息這個很難調得平。不但如此，睡覺的時候還會很昏、昏睡，在這種狀態當中的話，你真正要想修行的話就做不起來了，這樣。因此我們既然是為了修行而來，如果吃得太多的話，那我們要想修行而斷惑，沒有力量，所以不可以吃得太多。那麼第三，

05'55"

相宜而食消化而食者，依飲食起，諸舊苦受，悉當斷除，諸新苦受皆不生長。

吃的東西要能夠合適，要能夠消化，如果不合適、不消化的話，那吃的東西會增長身體的感受上不舒服，乃至於生病，這些東西統統要去掉。最後，

06'22"

非染污心中量食者，謂不起眾罪安樂而住。

在我們真正的飲食，這個修行人跟非修行人根本差別——非染污心。前面是講所吃的東西不要多、不要少，應該吃得合適。最後一點，就是我們吃的時候，什麼樣的心理才是清淨的、不染污的；什麼樣的心境是不清淨的，是染污的。

07'00"

所以我們在齋堂裡面，吃飯之前，維那會：「佛制比丘，食存五觀。」佛制定吃飯還要仔細地觀察。裡邊有一句：「為辦道業，方受此食。」我今天跑到這地方來吃是為什麼，是為了要修道所以才受。所以它有個比喻，就像說塗車油，拿我們現在來說，要用這部汽車所以要加汽油，還要加機油，那部汽車不會對那個汽油很好感的。譬如說我們來說，這是可以想像得到，乃至說你灌進去，它這個汽車就開。那我們現在想想我們吃的時候是一種什麼狀態？這個好吃，啊！多吃一點很歡喜；不好吃，心裡面就排斥，這樣，那這個心就是有染污。

08101¹¹

那麼現在我們剛開始的時候，當然不是很容易做得到，本來嘛！所以是我們修行。所以我們應該這樣，說因為我們要修行而來，所以在沒有修的之前，是有問題的。所以並不是說我們聽見了就能做到，我們願意聽到了以後，漸次、漸次地逐漸改過；反過來，也不要說我是個凡夫，然後倒自己找了個藉口，弄了幾十年還是一動都不動。這我們總是了解了這些道理，隨分隨力地把我們所學到的，從《遺教經》、《沙彌律儀》乃至於現在的《菩提道次第廣論》隨分隨力地去思惟、去觀察，漸漸地把自己來淨化、來提升。

08157¹¹

那這裡呀，我也簡單地告訴你們諸位，這是我所感受到，我自己跟我周圍都看見過這種類似的情況：剛開始出家的時候先很猛利，然後自己覺得，那看見人家行持上面好像要去掉貪，吃兩次，所以一開頭時候我以前也是這樣，還沒出家，晚上就不吃飯了，然後吃得很少。結果過了一下，那個肚子嘛很餓，人嘛很瘦，事情做不來，到後來拼命吃，吃得很多，這樣。以後我自己看看周圍的人，也有類似的這種狀態。

09138¹¹

凡任何一件事情，在這裡真正要學習，他一定要有師、友能夠善巧地引導，曉得正確的方法，慢慢、慢慢地改。所以我們前面一開頭時特別地說明：我們

應該算起來很不錯，有善根才能夠遇見佛法，普通人不容易的，乃至於能夠出家，這個是有相當條件的。但是來學的時候，往往犯一個毛病——學我，拿自己所認識的佛法去做，跟真正佛法上面告訴我們的是一個很大的距離。這話很容易講，如果各位自己檢查一下的話，我們就很容易體會得到，都是憑自己的想像——我覺得要這樣的，我覺得要那樣的。

1036¹¹

所以在修行過程當中，第一點叫淨信，一定要把自己的認識的這個東西拿掉，然後你要聽從。聽從善知識的這些概念都不是我們有的，這理論上面很清楚，這是最難也是最重要的那一部分。但是也並不是說我隨便看見一個人我就跟著他，這個人多少有一點經驗，理論上面跟實踐上面，有沒有錯誤的引導次第。那這種情況之下，放棄了自己的知見去跟他，那時候我們才有提升的機會。這一點在我們剛開始的時候，從前面一路上面過來，一直到這麼整個的學完，這是一個特點。所以從這一點上面來說我們說是要修淨信心。

1131¹¹

那麼現在關於這些事情，這個四種資糧是非常實際的修行的內涵，所以我們要重新把這個東西再提起來說一說。再繼續下去，說我們能夠不染污，這樣去做的話，那麼這個才不是罪過，這樣的飲食則是「安樂而住」。再下面：

11'59"
又於飲食愛著對治者，謂依修習飲食過患。

通常我們放掉了以後，進入佛門當中來，這個飲食的愛著是不容易放掉的，原因呢，因為我們不能不飲食。平常的時候不一定，大家忙嘛，讀書也好、做其他的事情也好；一對那個境，心自然緣著這個境走。然後呢，別的東西可以不對，我們關在山裡面、關在寺院裡面，可是飲食不能不對。面對飲食、無始的習氣，外、內兩個境具足，那個貪愛心會生起來。所以這地方就告訴我們，怎麼樣對這個飲食的愛著去對治它。那麼這個地方要思惟這個飲食的過患，說它有一種種的過失。那這個大別分為三類：

13'03"
過患有三，由受用因所生過患者，謂應思惟任何精妙色香味食，為齒所嚼，為涎所濕，猶如嘔吐。

這第一個，由受用的原因，這樣。因為我們去受用這個飲食，那生起來什麼樣的不理想的地方呢？我們就想：吃的時候，啊！這味道很好，看起來很美，心裡面也很歡喜，可是經過我們嘴巴上嚼了一下，嚼爛了以後你再去看，那情況就完全不一樣，完全不一樣了。所以像什麼呢？像吐出來的東西一樣。我們自己可以想像得到，你嚼、嚼，嚼爛了以後，你再吐出來看看，自己也覺得噁心，如果

人家的話，你就會受不了。那就是什麼？這飲食的過患之一。第二個呢，

14'13"

由食消化所生過患者，

吃下去了，消化了，它有什麼樣的不理想的地方呢？

14'22"

謂思所食至中夜分或後夜分，消化之後，生血肉等，諸餘一類變成大小便穢不淨，住身分。

說吃下去了，消化了以後，到了晚上，消化了能夠轉化成功我們身體的血跟肉，這是支撐我們身體。剩下一類呢，渣汁變成大小便，就安住在下面。這個，

15'00"

此復日日應須除遣，及由依食生多疾病。

那每天要很多次的做這個事情。大小便是最髒的、最臭的，我們最厭惡的，那都是由飲食而生的過患。那麼而且稍微不小心，那很多毛病都跟著來了，所以想想這個飲食對我們的第二種的這個過失。第三呢，下面從，

15'28"

由求飲食所起過患，

那麼第三種，前面這兩種是我們直接從吃上面講，第三種呢，我們去獲得這個它也有。這個分成功五點：

15'46"
此有五種，由為成辦所生過患者，謂為成辦食及食因，遭寒熱苦，多施劬勞，若不成辦憂憾而苦，設若成辦，亦恐劫奪及損失故，發起猛利精勤守護，而受諸苦。

這個是五種當中第一種，為了我們要生產獲得所吃的東西。那下面是什麼呢？直接的、最直接來看——寒熱苦。諸位最近去看過慈心農場，你們也實際上去操作過，看看他們多麼地辛苦！冬天很冷也要做，夏天很熱也要做，寒跟熱，汗流浹背還要去做，這樣。忙了半天，如果是收成不好等等，啊！心裡面很擔憂；那很幸運地收起來了以後，又怕被人家偷掉、搶掉，我們還要想辦法去守護。如果我們世間去看看的話，哪一個不是？諸位現在還有一些比較年輕，沒有這經驗過的，自己好像一切都很現成，那都是父母代勞。將來長大了也像父母一樣，世間就這個樣，都是忙這些事情。這是第一，然後當中的第二：

17'32"
親友失壞者，謂由此故，雖父子等互相鬥諍。

說，由於為了這些東西，飲食那是簡單的，我們人所有的真正地為了依生活的當然很多，可是這個飲食最主要的；人家呢家裡面乃至於最親的親人，往往為了這些事情而互相起爭論。那我們現在雖然沒有這個經驗，可是我們卻——這像同學都是像兄弟一樣，很多情況之下，他少了、我多了，我自己歡喜，他就不高興，反過來我就不高興，這是小的。然後這種心理引起什麼？互相實際上的鬥諍之因。那麼再下面，一條一條：

18'31"
不知滿足者，由於飲食愛增長故，諸國王等互相陣戰，領受非一眾多之苦。

那除了這個互相高下的對比以外，就是你獲得了，這東西永遠不會滿足的。那由於這樣的這種飲食的貪愛不斷地增長，總覺得自己越多越好，越聚越多。乃至於到最嚴重的就是國家與國家之間，應該它樣樣都有啊！對不起，它還是為了這個，這個是更是糟糕！那麼第四呢，

19'12"
無自在過失者，諸食他食者，為其主故，與他鬥競，受眾多苦。

為了飲食而得不到自在。這個地方的「諸食他食者」，就是跟人家做傭人，拿人家錢，然後是要給他做事。為什麼要拿錢哪？為了要吃，所以我的飲食要

仰賴於他。如果我們現在世間上面出去看看的話，每個人都要工作，為什麼要工作，是不是為飲食？既然你要為飲食的話，你必須——現在我們來說老闆，就是這樣，那為了它而努力，為了這件事情而鬥競，那個是要種種苦惱。

20105¹¹

現在那個社會上面，大家有一個很有趣的現象，整個的這個商場當中，所以說為了要產生更好的效果，不斷地最極嚴重的、劇烈的競爭，幾乎在這個世界上沒有一個地方能夠避免。最原始的開始的因在哪裡？就是從這裡開始。所以真實說起來，是我們沒有一個人能夠得到自在的，都是為了這個。那你說這樣說起來，應該老闆就自在了；老闆也不自在，老闆更苦，這是我們世間非常現實的一個問題。

20151¹¹

在這裡，我就想起一個很有趣的一個老闆的故事。這個事情這樣的，實際上這裡面牽涉到兩個老闆，一個老闆在美國的，一個老闆在台灣的。這個老闆不是隨便開一個小店的老闆哦，那非常有錢的那種、大企業的。有一次，那個美國的一個企業家到台灣來，那麼通常他們都多多少少或者是本來就是朋友，或者商業上的來往的結成朋友。他們有一天就談起來，談完了以後，他們談了一個故事，那個故事後來從那個企業家來告訴我。他說：「唉！法師啊，現在真羨慕你們。」他對我說，他說：「你們出家人真好。」我不曉得為什麼這個企業家無緣無故地跟我說這件事情。

2154¹¹

有一次，他說他跟一個朋友，這個朋友——在台灣那個企業家跟他談。現在目前在國內，汽車非常流行，在二、三十年以前，那個國內的汽車是非常稀少的，噢！有部汽車是很光彩的事情。那麼當然在美國就不是，美國是很普遍的。那所以這種大企業家當然自己有汽車了，有了汽車就有一個司機。然後那個司機來說，說一個月拿老闆的幾千塊錢，那個時候只有幾千塊錢，不像現在很多萬喔！所以聽那個老闆差來差去，「哦！要到哪裡去、要到哪裡去。開到了，你在這裡停一下，我去辦完了事情再下來。」我們可以想像得到一個汽車司機伺候這個老闆的狀態。結果有一天完了以後，這個兩個老闆大家談，那個兩個老闆談了半天，說算來算去不如我這個司機來得好。

2315¹¹

那為什麼會不如司機？你們想，假定說我們願意去做的話，你願意跟人家做司機，還是願意讓司機送你的老闆啊？大家想，世間的人來說，是不是大家都希望做老闆？你看他有多少、多麼有錢、多麼闊氣，有汽車，還可以用個司機，隨時隨地指揮那司機怎麼、怎麼，這樣來。那世間上大家都希望要做到那個老闆，可是等到做到那個老闆，那個大企業的老闆，他算了半天，寧願做那個司機。那普通人你沒有得到，無法想像；可是現在這兩個都是大企業，他們兩個談了半天，共同的結論，沒錯，也還不如這個司機。那麼後來呢，就是這個企業家來告訴

我：「真正算算，的確不如這個司機。」那個企業家說。當然那時候，後來我想如果當時我開玩笑：那為什麼你不跟人家開汽車去呀！當然我當時沒有跟他說這個開玩笑的話，我聽聽、想想他的話也實在。

24126¹

他就說：「現在我們兩個人比一下，表面上面去看，我有很多錢，可是我真的快樂嗎？」要錢的目標是幹什麼？希望有了錢，因為快樂一點。所以快樂到底什麼？這個錢快樂嗎？拿我們現在來說，或者銅板、那張紙，這個紙並不能給你帶給你快樂。但是心裡面確實奇怪，這是為什麼原因，這裡不細談，你們好好地學了佛法以後，自己檢查，才了解說我們都被自己的錯誤的煩惱所騙。其實我們在日常生活當中，處處地方都這個樣。

25121²

所以說，這個兩個大企業就算了一下，他說：「我算了一下，我這個汽車司機他的生活很單純，然後他開一個汽車，他只要把那個開車開會就行了。我坐進去告訴他，上班，他也不要講，反正平常的時候不用講，他曉得上班，咚……：把那個車子從我的家裡面開到公司；下班，他曉得下來了，不講，那只有回家，所以他把那車子咕嚕嚕開到家裡。開到了家裡面，他自己回家去了。他的錢是不多，可是他那個家庭回去，家裡面他太太啊、妻兒子女啊，吃飽飯悠哉悠哉的，

禮拜天還可以休息一下。那就是偶然有一點事情叫他說，叫他哪裡等一下，那開到那裡，這個汽車司機你可以想像得到，往路邊一停。不像現在哦，現在那個停車好困難，那時候那到那裡都可以停。一停車，他要嘛高興往車子裡一躺，呼嚕呼嚕睡個大覺，再不然就拿了個報紙看一看，這樣，那很輕鬆。」

26:26¹

老闆呢？不是！他坐在車裡，這個司機是給他開車，可是他腦筋裡面動：「嗯！我今天等一下上班有什麼事情要做，明天要什麼事情要做，後天要什麼做，一大堆事情，就是這樣。然後上班的時候要動腦筋，下班的時候要動腦筋，吃飯的時候要動腦筋，睡覺的時候要動腦筋，乃至於玩的時候。我們現在感覺人家，噢！去出去玩，特別是高級的人。所以說人是啊，去享受所謂高爾夫球，其實他並不一定真正為高爾夫而打高爾夫。因為他商場上面需要，覺得那是很多高人去的地方，那既然他也擠入高人之列的話，他也應該湊上一腳，所以他必須學這個東西。結果他除了吃飯忙以外，他還要學這個東西。為了什麼？去應酬。所以那個汽車司機只被了他的吃飯要賺這個錢綁住，他現在做老闆的是這個也綁住、那個也綁住、那個也綁住，那出去玩並不是去玩，被這個東西所綁住。他一算，二十四小時幾乎沒有一個時候不被綁住。結果那個企業家跟我這樣地說。

27:45¹

所以你仔細想想的話，誰有了自在？追根究底是幹什麼？為了飲食。這個

所以修學佛法的人，的確我們從多方面深入去觀察，你會看見世間的很多奇怪的現象。大家由於顛倒，不了解真相，樂此不疲，還以為這個正確的。那再下面最後一點，這個五點當中：

28'16"
從惡行生者，謂為飲食，飲食因故，三業造罪，

或者是直接為了飲食，或者為了獲得飲食——所謂飲食的因，然後造種種的罪，身口意三業都造惡。

28'33"
臨命終時，憶念其罪，追悔而死，沒後復當墮諸惡趣。

生前忙，忙了以後到臨終的時候，想想：啊！為了這種事情，毫無價值，後悔。所以死的時候是後悔，死了以後呢，墮入惡趣。有這麼大的過患，飲食。下面反過來說：

28'59"
雖乃如是，然亦略有少許勝利，

雖然前面有這麼大的害處，但是它也有一點好處。有一點好處，什麼好處呢？

29'12"¹
謂由飲食安住其身。

由靠了飲食，使得我們身體能夠好好地過，有了這個健康的身體，那才可以修行；有了修行，解決這個問題，這個就是它的好處。它有這麼大的過患，但是還稍微有點好處，這是為什麼佛制說比丘應該存五觀，說用這種方法去觀察，然後再吃。下面：

29'51"¹
若唯為此故，依止飲食，不應道理。

說假定我們不了解為什麼要來飲食，而像前面這樣，只是為了吃的話，那這個不合道理的。所以我們應該了解是為了辦道業才來吃，其實修行人都是這樣，我們所有做的任何事情都有個特別的目標。那麼總結這個目標的，我們可以用一個字來、用一句話來代表，說——發菩提心。

30'30"¹
故應善思而後受用，謂由身住，我當善修清淨梵行。

所以應該很認真的，「善」是善巧，善巧地思惟，思惟過了以後，再來受用這個飲食。那麼怎麼思惟法呢？說，因為我要修清淨的梵行，所以需要這個

身體；需要這個身體的安住，所以要飲食，應該這樣子思惟。那麼如果說生起這種貪著等等，那麼是從它的過患那一面，從它的過患那一面。當你生起了過患那一邊，下面就提醒自己，我是為了要修行這樣才去吃，那麼這個就不會以前的習慣，貪著這種染污所染。下面，除了自己修梵行，還有呢，我們現在的飲食怎麼來的呢？這施主來供養的，所以我們也應該思惟：

31,42¹¹
施者施主亦為希求殊勝果故，榨皮血肉而行惠施，亦當成辦彼等所願，令得大果。

說，前面所說的，為了辦飲食要這麼勞苦，我們現在的飲食卻不要，哪來的呢？是這種施主送得來的。他為什麼要送來呢？他是覺得送來的時候有很大的利益，所以儘管他自己努力，花了種種的辛苦，然後省吃儉用，說「榨皮血肉」就是省吃儉用，省下來，來供養出家人。那既然我們在這種情況之下領受了話，不但自己修行，還要應該滿他們、成辦他們所希望的，這樣，那個才是真正的好處。

32,50¹¹
又應憶念《集學論》說，應當思念饒益施主，及身中蟲，現以財攝，於當來世，當以法攝。

那麼《集學論》上面也說，當我們受用飲食的時候，除了說為辦道業以外——這個辦道業有廣、狹兩種：狹的，就是修道自己成功；廣的，同樣地還要利益一切，那麼特別現在來布施我的應該利益他，這是對外面來說。什麼「身中蟲」呢？是說佛觀察我們身體當中有八萬四千蟲，那我們飲食了以後去滋養牠，現在以飲食來滋養牠，將來我修好了以後以佛法來攝受牠。

^{33'43"}
又應思惟當辦一切有情義利，而受飲食。

那剛才說過了，就是發菩提心。

^{33'52"}
《親友書》亦云：「應知飲食如醫藥，無貪瞋癡而近習，非為憍故非慢故，非壯唯為住其身。」

這我們應該知道啊，這個飲食就像吃藥一樣，不是增長我們的貪瞋癡：啊，這個很好吃啊！所以佛經上面說，這個身體它有一種病，什麼病啊？飢餓病，會餓的。那麼為了治這個病，如果我們能夠這樣去思惟的，那個三毒慢慢、慢慢地就減輕了，這樣，所以不是為了貪瞋癡而再去忙這個。那麼「憍」跟「慢」什麼意思呢？無非是從這個好惡上面去講，「憍」是對自己，啊！我自己覺得，吃得

很強壯，身體很好，我的飲食好，這種種；「慢」呢，對別人。也不是希望吃了以後覺得很強壯這些理由，很健康這些理由。而是說，吃了以後我能夠使身心安住，可以修行。那麼總結這一部分，那就是關於四種瑜伽當中的「飲食知量」。

那最後一個：

35'32"
精勤修習恬寤瑜伽，

最後一個，就是「恬寤」就是睡眠，那麼睡覺也要好好地努力地修。

35'44"
於眠息時如何行者。《親友書》云：「種性之主於永晝，夜間亦過初後分，眠時亦莫空無果，具足正念於中眠。」

這個《親友書》上面說，就是告訴我們修行應該怎麼辦。那個「種性之主」，那就是修行人，簡單地來說，這個修行人對睡眠採取的態度。「永晝」是白天，就算到了夜間——夜間分，這個印度人的習慣，「時」啊，我們現在說十二小時、二十四小時，那印度人分為六時，晝三、夜三，夜是初、中、後，白天也是初、中、後。那麼這個白天的初、中、後，整個不可以睡覺；晚上呢，要什麼？初夜跟後夜也不要，這個也要「過初、後分」，初夜跟後夜都不可以睡，

要去修行。那麼只有一個時候——中夜，中夜是眠時，就是中夜那實際上拿我們現在算四小時，也就是從十點鐘到兩點鐘這個時候，這個時候也不要讓它就平白地睡過。那難道睡還可以修行嗎？可以！他下面告訴我們「具足正念於中眠」，睡的時候要能夠保持正念，那下面會解釋。

^{37,38}
此顯永日，及其夜間初後二分，若正修時，若其中間，如所應行。

上面《親友書》裡面告訴我們說，白天以及晚上的初夜、後夜，這樣。那麼，這個是幹什麼呢？是正修時，這是我們前面要個這樣的。

^{38,10}
故行坐時，應從五蓋，淨修其心，令不唐捐，如前已說。

那這個時間，換句話說晝夜六時當中——晝日的三時，然後夜間的初夜、後夜，這一天當中這五時啊，就像正修當中，或者坐、或者行，那都幹什麼？「從五蓋」，這五蓋就是煩惱當中的總結的這幾樣東西，那麼因為它能夠蓋覆我們，蓋覆我們的真心的。貪、瞋、癡，然後呢，我想想看哦，睡眠，什麼？眠、掉，我就記它不住了，這個五蓋的名字，回頭去查一下。三毒是，那麼然後加上那個「疑、掉悔」，這樣。那這個是五蓋，大概啊！掉悔是屬於一個，或者是掉

跟悔。因為最主要的這個地方特別指從定而入，這個五蓋一定做不成功的，它這個最主要的原因是在這個上頭。那平常我們真正的修行的，就是怎麼樣不要被五蓋所蓋，而能夠進入定、慧。現在正修的時候，這個五個時間當中，以這樣地去「淨修其心」，千千萬萬不要白費。那麼，

^{39,58"}
此與護根，正知三中，皆具修時修後二法，此中所說，是修後者。

那這個前面所說的，跟「密護根門、正知而行」當中，同時在修的時候也用、修以後。現在這地方，講那個「精勤修習睡眠恬寤瑜伽」，那個都是指什麼啊？「修後」而言的。前面那個五時當中，那都是有兩個，正修、修後；現在這個恬寤瑜伽，都是修以後的，睡覺的時候。

^{40,37"}
眠睡現行是修後事，故此莫令空無果。

說睡覺，「現行」就是說現在就是睡覺這件事情，是修以後。雖然修以後，還不可以讓它空無果。那麼怎麼樣使得睡覺都不會白白地浪費呢？下面說：

^{41,03"}
如何眠者，

怎麼睡呢？

41'07"
謂於永日及夜三分，於初分中，修諸善行，過初分已至中分時，應當眠息，諸為睡眠所養大種，由須睡眠而增長故。若能如是長養其身，於諸善品修二精進，極有堪能，極為利益。

這個白天過去了，然後晚上呢，初夜還是好好地修，過了初夜以後到中夜時分，那個時候要睡覺。為什麼要睡覺呢？因為經過了睡眠以後，我們人是由四大種所扶持的，經過了睡眠以後的話，那個大種會增長；由於這個大種增長有力的話，才能夠好好地修行。修行最主要的需要精進，那個是會需要這樣的。所以在這種情況之下，經過了中夜的睡眠長養大種，我們就有能力努力地修行，得到我們要得到的結果，所以有很大利益。那個是指初夜以前，那麼到了中夜臨睡呢？所以，
42'31"
臨睡息時，應出房外，洗足入內，右脅而臥，重疊左足於右足上，猶如獅子而正睡眠。

那睡覺是這樣的，說先到外頭去洗洗腳；現在我們不一定，因為在佛制，印度他們都赤腳的、赤腳的，所以到了晚上睡眠的時候，到外頭洗洗腳就進來

睡覺，這樣，這是原因。洗好了以後呢，睡的時候「右脅而臥」，這個右脅的方
式，就是把那個手這樣，右手放下來，這個叫右脅，睡就睡在這個上頭，然後身體
是側過來。人家說行、住、坐、臥它一定有它的威儀，那麼睡的威儀呢，像弓。
平常我們臥在這裡，仰躺直直的像個死屍一樣；那修行人睡的時候像一張弓，
彎在那裡，這是主要的原因，這種睡法叫獅子臥。那為什麼要這樣去做呢？他
下面說，「獅子臥」：

43'43"
如獅子臥者，猶如一切旁生之中，獅力最大，心高而穩，催伏於他。

這個在旁生當中，獅子力量最強猛，而且這個牠那個心非常警覺，而且很
穩，稍微一點東西牠就驚醒了，那我們睡眠的時候，也是這樣。那這種睡眠的
心識，那加上自己的內心的策勵，那個心裡面始終保持跟法相應的警覺心，這樣
一來，睡眠雖然睡了，可是這個跟法相應的正念還繼續地維持著。這就是告訴我
們，雖然我們外表上面休息一下，長養善根，內心當中正念繼續維持，這個就是
它這一部分的重要的內涵。

44'45"
如是修習恬寤瑜伽，亦應由其大勢力等，伏他而住，故如獅臥。

他前面說，獅子能夠摧伏於他，不為他所摧伏，那麼現在這地方「他」是講什麼？特別是講煩惱。我們白天整個修行無非是——「五蓋」就是個煩惱，哪怕睡眠了，我們還不要被那個煩惱……，睡眠的習氣也是個煩惱。平常我們別的東西容易，這個睡眠、飲食，對修行人來說，好像因為它並沒有什麼最大的罪過啊，這樣。但是，它沒有無義的消耗，它並沒有很惡的罪過，但是是一個無記，是一個「有覆無記」的狀態。這個有覆無記是一個人身最大的浪費，我們要修行，要好好地利用這個暇滿的人身，這樣，所以說摧伏於他。那麼現在我們能夠修習這個睡覺的「瑜伽」是——睡覺怎麼跟法相應呢？「亦應由其大勢力等，伏他而住」，就像獅子睡一樣。

46'08"
餓鬼諸天，及受欲人，所有臥狀，則不能爾。

除了這個獅子臥，像我們修行人照著獅子臥以外，其他的——下面餓鬼、上面的諸天，那麼人間就是除了修行人以外，都是「受欲人」；我們是「淨欲人」，反過來啊，要淨除這個欲，這個欲——種種的煩惱。那所有的睡相，都不是這樣的。

46'37"
彼等一切悉具懈怠，精進微劣，少伏他故。

前面說的餓鬼、諸天、受欲人，他這個都是懈怠相。那個懈怠跟精進是恰恰相反，很少精進。因為懈怠不能精進，所以不能降伏煩惱。

47'00"

又有異門，

另外一個，另外一種解釋：

47'04"

猶如獅子右脇臥者，法爾令身，能不緩散，雖睡沉已，亦不忘念。睡不濃厚。無諸惡夢。

那麼除了這個以外，還有幾個好處，這種睡眠的方法，它本身能夠不使得這個身體緩散，這個緩散是什麼？就是放逸。自然而一放逸，那個懈怠就跟著來了。雖然睡得很沉，他那個正念還能夠繼續。而且睡得也不濃，容易醒過來。在這種狀態也不會做惡夢。那麼這個是它的好處。反過來，

47'50"

若不如是而睡眠者，違前四種，一切過失，悉當生起。

假定不這樣的話呢，那前面四種是好處，現在四種反過來，那很多的壞處就跟著來了。這個前面就是告訴我們，睡的時候應該以什麼樣子去睡，這外表的。

下面呢，緊跟著：

48'15"

以何意樂睡眠有四，

那睡的時候心裡面應該以什麼樣的意念，那麼分四點來說明：

48'25"

光明想者，謂應善取光明之相，以其光心而睡眠之，由是睡時心無黑暗。

應該第一個是「光明想」，說取那個光明的相，然後睡的時候你心裡去想——

光明，那麼睡的時候心裡就不會黑暗，這是一個方法。

48'49"

念者，謂聞思修諸善法義所成正念，乃至未入熟睡之際，應令隨逐。由此能令已睡沈時等同未睡，於彼諸法心多隨轉，總之睡時亦能修諸善行。

那第二個呢，「念」。我們心裡面是還繼續地聞思修這個。由於前面當中不斷地思惟這種善法，那麼思惟了善法，這個善法的念頭繼續下去，所謂「所成的正念」。即使睡著了，那因為我們沒有睡著之前，這個念頭還維持，所以睡著了，這一個正念繼續的。在這種狀態當中，能夠就算我們睡得很沈了，然後這個善念——善法相應的心念——還在那兒轉。在這種狀態當中，自己一方面睡，

然後這個四大在長養，但是修行的勢力沒停止，還在修。第三：

50'02"
正知者，謂由如是依止念時，隨起煩惱即能了知，斷除不受。

前面是說「正念」，那下面「正知」。我們如果能夠很強盛的這種念頭，那麼睡眠當中就是有煩惱生起來的話，也很清楚，也能夠不被煩惱所轉。比如說我們現在白天，我們大家腦筋很清楚，可到了晚上夢當中的話，通常這個夢就糊塗了；白天自己曉得不應該做的，到了晚上做夢的時候會亂掉。假說內心當中有強盛的正知的話，夢當中也會擋得住。這個不是一下可以，可是如果說我們真正地努力地修行的話，到那時候你會感受得到。最後一個：

50'56"
起想有三，初者謂一切種，其心不應為睡所蔽，

這個「起想」——起來，這個分三部分說。第一個，在任何情況之下，這個心不要為那個睡所蔽。什麼叫「睡所蔽」呢？我們有的時候一睡下去，睡得非常地熟，什麼都吵不醒，聽見那個打板聲音，啊！了不所動。實際上這有兩種喔：沒有聽見打板聲，這樣；我們現在有很多人聽見了打板的時候，啊！轉一個彎，「還早啦！還有十分鐘啦，再躺一下。」那根本連它這個都談不到，這是我們要知道。

5140”

所以我的印象當中，我覺得是為什麼說我常常提起仁法師，那麼我那時候跟仁法師睡的時候，剛去，他第一次就給我一個概念，這個概念使我非常受用很多年。不過到現在老了以後，自己覺得非常遺憾，如果我能堅持下去更好。他一聽見那個，我們那個時候不是用板哪，他用兩個小鬧鐘，這樣，兩個小鬧鐘放在那裡，鬧完了起來，有一個人去按電鈴。或者拿我們這兒，聽見那個打板。聽見那個打板，「啪！」一下，第一聲下去，通常情況是一定聽見，聽見了第一件事情，往那個床上馬上坐起來。他那個時候這個強調這件事情，「蹦！」一下跳起來。的確的，你常常會聽見那個床上就「嘎！」一下，他就坐起來那個聲音，「啪！」一下就坐起來。你試試看，那坐一起來的話就是這樣。我有的時候試了以後坐起來了以後，還是——頭裡面昏昏的；你努力地把眼睛睜開，那下來了，也就過來了。你們試試看，人就是這樣，而且修行非如此不可的！

52154”

我們現在最大的問題在哪裡呢？還沒有睡以前想：唉！我很累了，明天早晨多睡一會兒。所以這個「睡起」，你心裡面先要警策自己，如果你真的警策，一定會產生這個效果。不過在這裡我不建議你們小的，原則上面呢，通常到什麼情況之下？大概到二十向後一點，現在這個時候的身體很多條件比較差，或者十八歲以後。在發育那段過程當中，你讓他好好地睡。但是成年以後的話，繼續下去的

話，說實在的啊，那這一世要想談修行那都是空話！不要說修行，我們想種一點善根都不可能，平常自己還要找種種藉口，那根本是下地獄的下流胚子！我當初仁法師就這樣告訴我，我現在越想越是。所以這一點我但願每一位同學，在座同學好好地策勵自己。這就是「想」，所以你心目當中如果能夠這樣的話，那睡，這個睡遮不住。所以他是

53'59"¹¹
應以精進所攝之心，驚懾而眠，猶如傷鹿，由此睡眠，不甚沈重，不越起時，而能醒覺。

心裡面拿那個精進心所告訴我們的：啊！我們就在生死輪迴當中啊……。譬如我們有種種的、自己個人自己想。然後這個內心當中有一種警策心，警策心，拿了這個警策心去睡，就像受傷的鹿一樣。受傷的鹿，牠聽見一點聲音牠馬上就起來，馬上就很警覺地想辦法逃避。我們現在被無始的煩惱所傷、所抓，我們必須像傷鹿還要警惕，我們才能夠戰勝我們的煩惱。如果我們這樣的話，我們睡也睡得不沉，然後也不會到了時間不起來。

54'55"¹¹
二者謂作是念，我今應修，佛所開許恬寤瑜伽，為修此故，應大勵力，引發欲樂。由是能依佛所開許獅子臥式眠無增減。

第二個怎麼想呢？說：我現在在這裡睡覺，什麼？這個是佛所開許的，為了修行，所以才睡覺。而這個睡覺，是什麼？也是一個修行的方法，所以叫「惛寤瑜伽」。對這件事情要很大的努力，那這個第一個內發、「引發欲樂」，就是心裡面我為了這樣，要去做。在睡覺之前先是想好，不是說：啊！忙了一天了，脫下衣服來，好好地輕輕鬆鬆睡一下。所以你事先以什麼心睡下去，那這個念頭就會我們緊跟著跟下去，這是一個相當重要的。然後如果我們能夠這樣去做的話，那自然而能夠照著佛所開許的這樣，說規定多少時間我就多少時間，不要增、不要減。

5619¹¹

三者謂應作是思，如我今日勤修惛寤，及諸善法，明日亦應如是勤修，由是於善欲樂相續，雖忘念中亦能精勤修上上品。

第三，這個「起想」，這是修睡眠的起想怎麼呢？說我這樣，應該這樣想：我今天在睡覺，不是睡覺，幹什麼啊？修那個「惛寤瑜伽」，以種種的善法，明天也是這樣。由於睡覺的時候，都能夠使正知、正念保持著，這樣，那如果這樣一來的話，我們這個意樂始終跟佛法、跟善法相應。因此即便是忘念當中，它還是在這個正知、正念的相續之流還在，所以它仍舊能夠修、勤修，而且上品的

勤修。這點對我們實質上是有很大的幫助的。那下面說：

57'32"

此食睡行，若能無罪，具義而行，現見能遮眾多無義虛耗壽數故。

我們平常壞事固然不做——惡事，那麼現在呢，飲食、睡眠這兩樣東西是無記的，沒有什麼罪過，但是這兩樣東西並不是有真正的好處的。說好處，有啦！假定我們浪費掉的話，是浪費、無義。說能夠「無罪」，而且有真實的義利可得，那如果我們能這樣做的話，能夠遮止「眾多無義」。無意義的事情既然不做，既然不做無意義的事情的話，那個壽命我們就不會空空地浪費掉了。所以這裡說修行人連他吃飯、睡覺都要這樣，那我們現在白天大家嘻嘻哈哈浪費，那個是何等地不幸！我但願我們在座的同學，以法師自己以身作則帶著頭，那自然而下面慢慢地、慢慢地跟上來。我們真正努力去做了，那這個才有能力去幫助別人，這一點是非常重要的！

58'53"

如聖者無著引經，如所決擇，而為解說。

前面就是完全依照著無著菩薩引那個經論上面它所講的，實際上這個也就是在《瑜伽師地論》上面說明的。

59'10"

如是唯除正修時中所有不共修法之外，加行，正行，完結，中間諸應行者，從此乃至毘鉢舍那，所修一切所緣行相，皆如是行。已釋中間所應行說。

像前面說的，除了正修不共的、特別的修法以外，那麼正修的，就是前面正修行時，那它的前面的加行、正行、完結，這個是正修當中相關的。然後呢，正修一天有四座，除了這個四座以外的時間叫「中間」，應該怎麼辦？應該這樣。

60'01"

這種修法是從我們一開始親近善知識，一步、一步、一步上去，乃至於得到毘鉢舍那。毘鉢舍那就是觀，止觀。就是如果說止觀成就的話，就是最起碼見道，就是我們修行的全部。所以從頭到尾所修不管修什麼，我們所緣的境有不一樣，先是緣善知識，緣了善知識以後，先暇滿難得、念死無常這些，是說用這個心來去緣的對象是各個不同，可是自己的修行本身的方式則是前後一貫，都是照著現在這地方所說的這樣做。那這個就是解釋中間應怎麼做。總結起來，正修的、中間的兩個都有了，那這個修行就整個的就成片了。到此為止。

菩提道次第廣論

手抄稿
鳳山寺版

第
23
卷

the 1990s. The authors also note that the impact of the 1990s on the UK economy was not as severe as that of the 1980s.

There are a number of reasons why the UK economy has not recovered from the recession of the 1990s. One of the main reasons is the high level of unemployment. The unemployment rate in the UK has remained high since the early 1990s, and this has led to a loss of skills and experience among the workforce. Another reason is the high level of government spending. The government has spent a large amount of money on social welfare and other public services, which has led to a large budget deficit. This has led to a high level of public debt, which has also contributed to the economic problems of the UK.

There are a number of policy options that could be used to help the UK economy recover from the recession of the 1990s. One option is to reduce government spending. This would help to reduce the budget deficit and the level of public debt. Another option is to increase taxes. This would also help to reduce the budget deficit and the level of public debt. A third option is to increase the minimum wage. This would help to increase the income of low-wage workers and reduce the level of unemployment. A fourth option is to increase the number of hours worked by employees. This would help to increase the output of the economy and reduce the level of unemployment.

There are a number of challenges that the UK government faces in implementing these policy options. One challenge is the need to balance the budget. The government must ensure that its spending is not greater than its revenue. Another challenge is the need to increase the number of jobs in the economy. The government must ensure that its policies are aimed at creating jobs and reducing unemployment. A third challenge is the need to increase the skills and experience of the workforce. The government must ensure that its policies are aimed at improving the quality of the workforce.

There are a number of reasons why the UK economy has not recovered from the recession of the 1990s. One of the main reasons is the high level of unemployment. The unemployment rate in the UK has remained high since the early 1990s, and this has led to a loss of skills and experience among the workforce. Another reason is the high level of government spending. The government has spent a large amount of money on social welfare and other public services, which has led to a large budget deficit. This has led to a high level of public debt, which has also contributed to the economic problems of the UK.

There are a number of policy options that could be used to help the UK economy recover from the recession of the 1990s. One option is to reduce government spending. This would help to reduce the budget deficit and the level of public debt. Another option is to increase taxes. This would also help to reduce the budget deficit and the level of public debt. A third option is to increase the minimum wage. This would help to increase the income of low-wage workers and reduce the level of unemployment. A fourth option is to increase the number of hours worked by employees. This would help to increase the output of the economy and reduce the level of unemployment.

There are a number of challenges that the UK government faces in implementing these policy options. One challenge is the need to balance the budget. The government must ensure that its spending is not greater than its revenue. Another challenge is the need to increase the number of jobs in the economy. The government must ensure that its policies are aimed at creating jobs and reducing unemployment. A third challenge is the need to increase the skills and experience of the workforce. The government must ensure that its policies are aimed at improving the quality of the workforce.

菩提道次第廣論手抄稿

鳳山寺版 第二十三卷

00:05"

甲四，甲四當中講「略說」，前面的已經講過了，那這個地方現在是略說修習軌理。這個略說修習軌理，兩部分：一個是「正明修法」，是正式地說明，簡單扼要地說「修」是怎麼一回事；第二個，「破除邪妄分別」。前——正明修法，說顯正。平常我們要成立一個理論的時候，兩方面：破邪、顯正。錯誤的，要把它淨除、要把它斥破；正確的要把它建立。那現在前面的，就是把正確的道理正確地說明，說明了以後，緊跟著就是破除這個錯誤。那這個破邪顯正先後的次第不一定，看需要。現在在這裡，就是先把正確的理论說明，說明了以後呢，下面就是有一些錯誤的概念。因為在修行過程當中，很多不了解，先接觸了一個錯誤的概念以後，往往不但自己走錯，會影響很多正確的這個理論，所以這地方緊跟著把錯誤的這個概念說一下，這樣。

01:57"

現在在末法的時候，這個錯誤的概念是占極大部分、極大部分。固然最近

很多外道，像我們看得見盧勝彥、清海，乃至於假借著這個來都專門做騙人的，最近宋七力等等，那簡直是一團黑、漆黑，偏有很多人就跟著他。那就是比較好的、不屬於這一類的，真正的信佛，實際上對整個的佛法的內涵，也同樣的有許多似是而非的錯誤存在。這個在我們正式地修行之前，都應該辨別得很清楚，那這樣走下去才不會走出岔路來。現在我們隨分隨力地看那個文，那麼將來真正遇見的時候，就要拿我們所學的聖教來衡準，想辦法漸漸、漸漸把它校正過來。現在在《廣論》五十二頁：

0314¹⁴

第二破除於此修軌邪執分別者。心未趣向聖言及釋諸大教典，現教授者，作如是言：

那麼在什麼情況之下，他會產生這種錯誤的論調呢？就是說，如果說在修，這雖然是個修行人，但是他對於真正修行的內容沒有了解。那麼真正修行的內容要從哪裡去找呢？佛告訴我們的——經，這地方叫「聖言」。那麼這個經論本身，理路深、廣，內容非常豐富、非常深奧，那我們剛剛初機，一般不太容易了解。那麼所以這個聖言，佛講的，雖然是最究竟圓滿的，既然是初機不了解，所以那個菩薩、祖師們就把它解釋。所以——釋，那個「釋」通常都是菩薩，通常

我們說祖師，這些祖師有菩薩、有佛，為了應我們機，把世尊講的深廣的經——這上面說「聖言」，解釋。那這些呢，前面所說的就是真正的大車軌，傳承下來這個大祖師們的這種教典，凡是初學的人，對於這些沒有善巧學習過，而了解這個經、論是能夠呈現在我們面前，是眼前最重要的教授的那些人，他會這樣想、這樣說。下面怎麼說呢？

05137¹¹

正修道時，不應於境數數觀察，唯應止修，若以觀慧數觀擇者，是聞思時故。

他們怎麼講？說：「你真的修道的時候，不應該對這個境去觀察。應該怎麼辦呢？應該止修。」那麼「觀察修」跟「止修」是兩個不一樣的內涵，下面會講。所以他們講，說我們正修的時候應該，簡單地來說：心不要動，不要去觀察。因為觀察，那是什麼？修行過程當中分幾個次第，說：親近善知識、聽聞正法、如理思惟，最後叫法隨法行，法隨法行就是專門地貫注在一個地方，叫作修，也就是說——聞、思、修。說：去觀察是聽聞、思惟的時候，現在呢，我們透過了前面的聽聞、思惟以後，要去修行了，那這不要再去看。要觀察是前面聞、思的時候，就像我們現在講、聽、討論，然後討論完了以後，自己漸漸地、細細地思惟這個裡邊的法理，這個時候是要觀察、要思惟；那麼真正修的時候，那

這些東西統統不要的。這是第一種，下面又說：

0719^a

又諸分別，是有相執，於正等覺，為障礙故。

那麼進一步來說，說：你現在是去思惟、觀察，這是「分別」，這種分別是
一種執著，這是有相的執著；那個佛法，要真正地說修學佛法，「正等覺」就是
佛，那是要去掉這種分別。所以既然現在你去修行的時候去分別，豈不是一個
障礙嗎？是沒用的。那麼這一種說法是什麼呢？

0750^a

此乃未達修行扼要，極大亂說。

這一種論調，是對這個修行的精要並不了解的錯誤的說法。像這種講法，在
外頭，到現在為止外頭還是到很多地方普遍我們聽得見。那我們很幸運，經常都
在這個地方認真照著次第一步、一步地去學習，所以不大容易聽得見。在我當年
接觸佛法，這幾十年的過程當中，遇見太多這種道理。譬如說我們現在民間一般
佛法當中，這個佛法流通的有幾部經典——《彌陀經》啊、《金剛經》啊，就這
樣。那麼《彌陀經》重要的就是求往生淨土的，所以你只要一句「阿彌陀佛」，什
麼都不要去管了，那固然不談。還有一種，說比較好一點的學禪，講《金剛經》。

那《金剛經》上面要去分別，所以動不動「啊，你這個都是分別啦！你不要去管它啦！」這是非常荒唐的一件事情。所以他以為分別是什麼？你糊裡糊塗什麼都不要管，這樣，這個叫分別。那是一個絕大的錯誤，而且這種論調非常普遍。

09128¹¹

那我就講一個小小的故事給你們聽，這個事情發生在現在已經幾十年了，那時候我還沒有出家，將準備出家，那三十多年。有一次我在也有一個念佛的一個道場，那麼有幾個老修行，年紀都很大了那種老居士們，接觸了佛法幾十年。早晨呢，他們在這個大殿堂裡邊，這個是個念佛堂啦，那就是我們通常說的那個大殿，在整理。那在整理過程當中，好像是墊……，不記得了，是木魚墊，木魚還是那個大磬，下面不是有一個軟墊子嗎？那麼有一點破了、有一點舊了，有一個居士就把它：「扔了好，唉呀！這個好像破了很久了，去換一下，好好地弄一下。」那另外的一個人馬上插口了：「那你這是管它幹什麼嘛！你就不要分別啦！」就這樣。當時我聽了以後，因為平常的我們的習慣，都是就好像「你不要妄分別啦，你這個都是妄分別的，沒什麼意思的啦！」當時也不大懂啊，那麼就事情就聽過就算了。

1053¹¹

所以實際上弄到後來的，如果我們這不歡喜的話，就告訴人家：你不要分別啦！就是這樣，那好簡單的一句話，什麼地方都是這樣。那麼請問：如果這樣

的話，那我們「是法」、「非法」是不是也是分別？那都是一個分別。那一個「是法」、「非法」都分不清楚，你這個豈不是很荒唐嗎？

1117¹¹

所以我後來，曾經看見一個禪門的祖師說，談這個不分別是談何容易，這是真正的功夫。說，他一個祖師說：假定說真的人家把最髒的東西、最好的東西給你，或者叫你去吃，你也覺得甘之如飴，不要說已經大家覺得毫不在乎的話，那時候你夠條件談這個話了。現在你倒試試看哪！打你一巴掌，然後好好的時候稱讚你幾句，你也覺得兩個一樣，那你可以談，那不分別了。實際上都是內心當中自己的非常強盛的執著，然後不歡喜別人做這種行為，他用這個口吻，叫作「不要分別」。那本來不分別，那的確那是要經過了很嚴密的聞思的次第，修行所證得一個境界。我們弄到後來就變成這個樣，那這是一種絕端的錯誤！

1123¹¹

那麼當然現在他這地方講的不分別，也有他的原因喔！所以我們現在一步一步地，正規的次第了解了以後，一方面了解了以後，能夠善巧地成立我們自己修行的理路，照著它走；一方面能夠幫助別人，免除人家走上錯誤。所以不管你自行、化他、建立聖教，這個對我們是非常重要的基本概念。那下面他馬上引那個經論的說明。

13'03"
《莊嚴經論》云：「此依先聞，如理作意，起修正作意，真義境智生。」

那個經論上面很明白地告訴我們，修行有幾個次第，先怎麼辦呢？從善知識那裡聽聞；聽聞了到以後呢，去如理思惟所聽聞的道理；那麼等到思惟、抉擇好了以後，根據自己抉擇，能夠分別清楚是非以後，照著這個去修，那樣子情況之下，「真義境智生」，才能夠真正地如理通達。下面解釋：

13'50"
此說從其思所成慧，如理作意，所聞諸義，修所成慧，真義現觀，乃得起故。

前面的解釋。先要根據思所成慧，那思所成慧是怎麼來的呢？就是去作意，必須是去要如理地去思惟所聽到的道理。反過來說，先聽聞；聽完了以後辨別它的是非去思惟；然後思惟了以後，自己能夠確定要修的方法，照著這個去修行。那個時候——真義現觀，我們真正要能夠修的那個境界才能現起。下面，

14'44"
故所應修者，須先從他聞，由他力故而發定解。

這是第一。說在我們修行當中所應該修的，有幾個次第。注意！這個非常重要的這幾句話。第一個：一定要「先從他聞」。這個從他聞，靠什麼？靠

「他力」，靠這個善知識的力量。那由於靠著善知識，那麼經過了如理的解釋。那當然前面為什麼要依師，師要什麼條件，然後這個裡邊還有弟子需要什麼條件，如何去依止，這個都是必須要的。我們才能夠真正地能夠找到善知識，也能夠判別是非，找到了以後也能夠真正地依止，然後從他那地方怎麼一步、一步的次第。那麼這是第一個。

15'47"

次乃自以聖教正理，如理思惟所聞諸義，由自力故而得決定。

第二步：對於從善知識那裡聽到了道理，這個要聽懂、要聽正確，那麼根據聽懂的正確的理解，那麼其次還「以聖教的正理」——那是不是有錯呢？或者自己聽錯，或者善知識引導過程當中有所問題，那個都是應該以聖教來證成，這兩樣東西互相印證的，如理去思惟。這個時候自己能夠把從善知識那裡聽來的這個道理生決定，自己能夠決定不移。所以前面這個主要的是他力——善知識的，那麼到這個地方經過了思惟的話，是自己對所聽得的道理，那根據著聖教的抉擇以後，能夠產生決定的勝解——不但自己認識，認識得正確，而且確定不移。

17'04"

如是若由聞思決定，遠離疑惑，數數串習，是名為修。

根據著前面這兩個——聞跟思，能夠產生決定的認識，確定不移，再沒有一點疑惑了。然後在這個情況之下，「數數串習」，不斷地去照著這個道理去如理地修，那這個地方叫作「修」。

1735¹¹

那目前呢，我們現在這個地方的聞、思、修的第三種「修」，一時還談不到，或者我們說戒、定、慧，那個地方第三種主要的是指定、慧上面的特點。但是我們現在的真正下腳的第一步，那個「戒」卻是我們正要做的。那這個戒，你也可以把它放在聞、思當中，這個戒也可以放在修當中。我舉一個非常簡單，那對我們人人用得上的道理來說。譬如說我們平常的時候，因為無始以來的習氣，這個習氣總比較容易放逸、容易閒散，這樣。那麼這個時候要策勵自己，要策勵自己。譬如說我們有的時候沒什麼事情，就歡喜看閒書，或者隨便聊天，這個不一定，總個人有個人自己的喜好。也許教你看正確的一本書，你看了半天，嘖！看看沒有味道，可是隨便看一個閒書，那些東西看得很起勁；或者聊天，這樣。坐在這地方正規談道理的時候，談不出什麼道理來，說東說西的話，那半天、一天不嫌。

1901¹¹

這個時候，我們先要透過了前面正確的了解：這樣做對我們不好。然後呢，我們雖然的確內心上頭確定認識這件事情不應該做，可一旦對境的時候，這個

習氣就來了，那這個時候怎麼辦呢？也是數數、不斷地努力要改正過來。這我想我們可以體會得到的，就這件事情是我們下腳第一步就用得上，而且必須要經過這個努力。如果自己不用功根本體會不到，你如果用功的話，很明白！這個絕對不是說，你一天就能改得過來，所以我們急是完全急不來的。這個修行就必須要有很正確的認識，要堅忍，這樣，然後照著這樣去做。所以我們可以從這地方體會得到，在我們雖然剛剛開始，隨分隨力根據我們的聞、思相應，那麼戒定慧，所謂聞思修、戒定慧，與我們現在相應的地方，我們就應該照著這樣的一個次第，不斷地數數串習我們該做的這種事情。下面繼續：

2013.01¹

故以數數觀察而修，及不觀察住止而修，二俱須要。

所以真正講修行的話，兩者都需要。一個，要不斷地觀察去修；一個，不觀察，那個學定，這個時候特別是定，然後由定而慧，這一部分是不要觀察，一個境，安住在一個上面。譬如說現在我們皈依，然後皈依的時候有兩種，一種我們就說，現在普通時下的我們稱它為——不是皈依啦——念佛。說在我們平常的中國人流行的念佛就四種：實相念佛、觀想念佛、觀像念佛、持名念佛。假如說念佛的話，你就觀想；哦，看阿彌陀佛的聖像，這樣去觀；還有一種念阿彌陀佛、

阿彌陀佛……這種。那麼像這種狀態當中，譬如說假如我觀想，那我就想那個佛相，然後定在那個上頭，或者是你數息、或者是什麼，那這個心就安住在這個上頭，不要動，這個就是止，這樣，這個止。實際上真的修行過程當中，那個止修跟觀察兩個都需要的。那麼怎麼配合兩個的細緻的原因那以後再說，現在剛開始的時候這樣，我們對於這個整個的原則這地方先加以說明。下面說：

22'13"
以於聞思所決擇義，現見俱有不觀止住，及以觀慧思擇修故。

說，對於這個真正的修行，就聞、思、修喔，對於聞、思所已經決定的這個道理，實際上修行的時候需要兩種，現見這個兩個都要。一個是止修，止修不要觀察的，安住在這個上頭；一個觀修，要對這個境不斷地思惟、觀察的。實際上既然需要兩個，怎麼能說只要止而不要觀呢？所以說：

23'01"
是故若許一切修習皆止修者，如持一麥說一切穀，皆唯是此，等同無異。

因為前面這種錯誤的人的概念，以為不要思惟、觀察，那麼實際上修行過程當中，思惟、觀察跟止修兩個都要。現在既然偏了，所以他把錯誤的，說這個不對。所以說，是故假定以為一切的修習只是「止修」而不要「觀修」，這種

概念就等於什麼呢？說拿一個麥子說等於說一切的穀，這個是同樣的錯誤。那麼這個話怎麼講呢？譬如說我們現在吃的東西——食物，有五穀對吧？有五穀。那五穀當中米是不是？是。麥是不是？是。那還有其他的很多東西。那我們現在說拿了一粒麥子說：這是不是五穀？麥子當然是五穀。反過來說，那麼既然是五穀，除了這個是五穀以外，其他都不是囉！這個對不對呀？當然不對！也是這樣同樣的錯誤。又好像我們現在坐在這地方說：我是不是人？是。所以人就是我，除了我以外，那你們呢？你們都不是人。是不是等於說這個話一樣？是呀！我們有很多地方就犯這樣的一個錯誤。下面我們繼續看：

2449¹¹

復如聞所成慧，以聞為先，思所成慧以思為先，如是修所成慧，亦應以修為先，以其修慧從修成故。若如是者，則修所成慧前行之修，即是修習思所成慧所決定義，故說修慧從思慧生。

再進一步來說，說「聞所成慧，以聞為先」。那個我們在這裡，平常我們講「聞、思、修」——修行的次第，那麼這個聞、思、修真正需要，為什麼要講聞、思、修呢？它有一個道理：「聞」並不等於「聞慧」，「思」並不等於「思慧」。這話怎麼講？我現在舉一個現實上非常簡單的一個例子：別人告訴

你一句話，或者你告訴別人一句話，你是講完了，你講給對方聽，對方不一定聽懂。你們有沒有這個經驗？或者你聽別人講，別人告訴你了，他已經講完了，你聽懂沒有？很多情況之下沒聽懂。有沒有這個經驗？那麼現在呢，我們從善知識那地方要去聽他告訴我們的道理，他也講了，我也聽見了，但是聽懂了沒有？不一定！聽是聽了，但是沒聽懂。那怎麼辦呢？我還要繼續地問，然後這個反覆地多去切磋琢磨討論，乃至於同學當中。大家有沒有這個經驗？所以要去聽，或者你要去講給他聽，總是一個講、一個聽，那個叫聽的話，這個講、聽是一定在這地方。它有一個重要的概念，勢必要傳遞一個概念，那個要傳遞的概念，這個才是要講話真正的原因。

27129¹¹

那我們現在修行也是，從善知識那裡把他的經驗來告訴我們，透過了這樣的講說，我們才了解他要告訴我們的一些什麼內涵。了解了內涵，如果是佛法來講，那這個叫「慧」。所以這個慧是從哪裡啊？從聽聞開始的，所以說：「聞所成慧，由聞為先」，對吧？一定是這樣。

28103¹¹

那麼「思所成慧」呢？聽是聽懂了，對，想：「嗯！老師怎麼講，我聽懂了。」那我懂是懂了，我能不能做得好？是問題，這樣。現在我隨便舉一個非常

簡單的一個比喻，你們諸位稍微注意一下，這個比喻當中說兩件事情：譬如說我們現在大家這裡念書、學習寫字。老師告訴你這個字怎麼寫，要寫怎麼寫嘛寫得漂亮，這樣。隨便寫一個字，老師告訴你：「你看見沒有？」對，寫了幾次，那簡單一點的，那乃至於一次你就看會了，你看會了。看是看會了，可是我寫的時候，寫出來的字不能像老師一樣啊？不一樣，這我們了解。我們這個練字花好大的時間哪，這麼一點、一畫、一橫、一豎我們會。那老師寫得很漂亮，等到我寫的時候，我們常常給它一個很有趣的名字叫「狗爬」，那寫出來的字像狗爬一樣的，很亂。換句話說，你會了、知道怎麼弄，可是你沒辦法把握得住。大家想想有沒有這個經驗？有！這是第一個。

29131¹¹

還有呢，在我們這裡，你們稍微注意喔！我們每天，我們從起床開始到晚上這個養息打板，這一天要打很多次，好簡單！但是往往今天這個原來打板的人不在，或者換一個新手，結果你看凡是新手去打，那個好簡單的那個板，那個新手上去，那個板打起來那個腔調是怪怪的，你們有沒有注意？我想大家都聽見了。在這地方很多人聽了很多年了，每天要打好多次，聽了幾千次、聽了幾萬次，他拿起來打起來就不靈光。

301.6¹¹

這是說明什麼？說明不管是聞、是思，說「聽」並不等於「聽懂」。那這裡如果說要傳遞的這個內涵——佛法叫智慧的話，「聽」並不等於得到「聞慧」；「思」並不等於得到「思慧」。現在清楚不清楚？所以你先聞，那才能夠慢慢、慢慢地把對方的話聽懂，叫聞慧；根據你聽懂的東西，自己不斷地去思惟、去練習，那你才能夠把握住這個訣竅，叫思慧；那麼等到你真正地聽懂了，自己能夠決定照著去修，這個叫修，修才能夠得到修慧。它這個關鍵的次第的必然性。

310.7¹¹

在這個地方就是說：所謂「聞所成慧，以聞為先」；同樣地，「思所成慧，以思為先」；「修所成慧，以修為先」，這樣。所以「修慧從修成故」，這個是沒問題。再向前推，「修所成慧」的前面的準備「前行」是什麼？是「修習思所成慧所決定」的，所以說「修慧從思慧生」。這個道理了解了，那下面這個次第就出現了：

314.5¹¹

以是若有幾許多聞，亦有爾多從此成慧，此慧幾多其思亦多，思惟多故從思成慧，亦當不虧。如思慧多，則多修行，修行多故，則有眾多滅除過失，引德道理。

在這上面就說明了。我們了解了前面諸內涵以後，那麼所以在這裡上，你有多少聽聞，那你從聽聞而得到的、成的聞慧也多。那麼因為這個聽聞了以後，你才有聞慧。那麼有了聞慧以後，要根據這個聞慧去思，所以「此慧幾多」，這個聞慧多的話，你就思惟也多；那思惟多的話，思所成的思慧也多。那麼思慧多的話，修行的修又多；如果修多的話，修慧也多。那麼這個修慧有什麼用場呢？根據這個修行的慧，才能夠去掉我們無始以來集積的錯誤，那個就是除過；同樣呢，過失改掉的話，功德就增長。

33'06"

所以我們修行的成就與否，必須要經過前面的——像多聞，多聞得到聞慧；然後根據這個聞慧，然後去思惟，得到思慧；思惟了以後，根據去修，得到修慧。那這個時候才能夠除掉我們的錯誤、過失，增長我們的功德。因此在這個地方，正確的聞、思是絕端重要！所以他下面說：

33'38"

故諸經論，皆說於修，聞思最要。

因此，所有的經跟論——這個經跟論就是我們修行根據的重要的憑藉，也可以說唯一的憑藉；進一步來說，經是佛講的，論當然佛也有講論，主要的論是

菩薩、祖師講的。也就是說佛、菩薩，現在在這地方就我們所根據的、依據的，或者是經跟論、或者佛菩薩，就說所有的佛、菩薩、經、論，統統都是這樣講：在修行過程當中，前面聞、思是最最重要！

3431¹

若謂聞思所決擇者，非為修故，唯是廣闡諸外知解，若正修時，另修一種無關餘事，如示跑處另向餘跑，則前所說悉無係屬，亦是善破諸聖言中，諸總建立三慧次第生起之理，則其亂說「趣無錯道，不須多聞」亦成善說。

那麼在這種情況之下，他所必須的聞思的次第，建立了以後；那反過來，我們就說駁斥。哦！有一個人說：「聽聞、思惟這個跟修行沒關係。這個聽聞、思惟都是什麼？講講道理，這個真正的修行要淨除自己的煩惱，對於這個裡邊開發心性這件事情沒關係的！要真正要修行的時候另外找一個，跟前面聞、思沒有關係的。」這種講法就等於是什麼？以前是跑馬，現在不妨我們開車，說給你一張地圖，叫你怎麼、怎麼走，怎麼走。等到地圖看清楚了，正式去上車那個地圖丟掉了。地圖告訴你出了門向左轉，然後要走，結果等到你一上車的時候，出了門向右轉，那個地圖都不要了。那我們就等於這麼荒唐法！所以他前面就正面的、反面的兩個一再地說明，這樣。

36'16" 這一種狀態當中產生什麼樣的效應呢？這破壞了聖教。所以叫「善破」，而且破得非常厲害，這個是一個絕對嚴重的錯誤！那麼關於這一點，在前面甲三當中，乃至於甲二當中，已經指出來。所以我們在這裡再講，下面後面又層層地會告訴我們，也就是破除現在很多錯誤的這種認識。

36'56" 那麼這個，因此在整個的修行當中，整個的修行過程當中，必須是什麼樣？「總建立三慧次第生起之理」，我們修行過程當中一定是親近知識，然後聽聞、思惟，然後根據這個道理，一步一步上來。因為我們正規的需要修行的，有一個重點——我們有一個錯誤的認知，根據我們錯誤的認知，造種種的惡業，所以輪迴生死，我們總稱為叫作無明、煩惱，跟無明、煩惱造的種種的雜染之業。這個無明、煩惱的正破除，也就是正規的破除，什麼？智慧。要獲得那個智慧，必須是聞、思、修這樣的次第。因此呢，對於這個修行的次第要一個完整的、整體的建立，所以說「總建立」。那假定照著前面這樣說的話，他把那個整體的，我們要修行層層深入的這個內涵，徹底破壞掉了。所以這一種錯誤的說法，那是非常糟糕的，那這種說法完全是亂講！所以說前面說：「則其亂說『趣無錯道，不須多聞』亦成善說」，反而是他那種講法是正確的，說我們現在真是非常遺憾的這個道理。

38421

因此在我們現在末法的時候，眼前有一種現象，剛才已經講過了，那種外道所以能夠產生這麼大的效應的話，主要的原因就是我們對這個佛法的根本的道理，大家都不認識。外道嘛當然不懂，現在我們自己修行人也不懂。那這個修行人都不懂的話，外道來假借的話，你拿什麼去判別它是非、邪正？這是一個非常嚴重的根本錯誤！所以但願我們在這裡好好地學，能夠弄清楚了，那在這種情況之下，即使我們一時沒有辦法照著它漸次深入，產生應有的效果，但至少外面這些亂來、騙人，那我們認得很清楚。一方面我們自己也不跟他走，一方面我們可以很嚴正地拿正確的道理來告訴大家，這種狀態當中，這種騙人的這種人他就沒有立足之地。

391471

假定我們沒有這個能力，那世間大家是非不分，弄到最後，這種狀態是騙人的「人」這種錯誤，可是因為我們沒有能力去辨別是非，他騙人的人說：「我是佛。」我們現在佛弟子的人沒有能力說他不對。所以一般人並不了解什麼是佛法，只看見那個騙人的人那種錯誤的行為，所以透過他們這種錯誤的行為，留給人家的印象，大家覺得：「喔，佛法就這樣的！」那請問在這種情況之下，不但人家不會尊重歡喜佛法，人家總覺得佛法專門這一套東西，佛法在世間還能不能傳播開來了？那一定只有一條路——毀滅！人家一看見這個，說這些都是

等於說像流氓一樣，乃至於有的時候比流氓都不如。人家說流氓他多多少少還是說很正直哦，不會變這個欺詐，那一套人專門是這樣。實際上，佛法怎麼可能是這樣？我是說一個絕端的例子。所以從這個地方的不管是正面、不管是負面，我們真正作一個佛弟子，這對我們是絕端重要！

4112¹¹

我剛才說的照著次第步步上升，那是我們正在所謂顯正，自己修行；然後呢，像這種地方也可以說是破邪，對外面來說。那這個是關於這方面順便說一下。那我們繼續下去，繼續下去說：

4131¹¹

未達此等扼要之相，即是多習經典續部，與一從來未習教者，於正修時，二人所修，全無多寡。

對於上面這個道理，這個是很重要的的一個概念！那麼上面這個道理是講什麼呢？就是說：我們修行必定要依照這個聞、思、修，這樣的次第，步步地建立。對於這個道理不正確了解的人，在這種狀態當中，豈不等於是說產生這樣的效應——一個人呢，了解了很多道理；一個人呢，一點道理都不懂，照理說，這兩個人有很大的差別的。或者我們來說，一個呢，他從幼稚園開始，念小學、念

中學、念大學、念研究所，很認真念，念最好的學校；一個呢，從來沒念過書。現在最後要去修行，這兩個人一樣的，有沒有這個道理啊？那如果說照他這樣說的，是不是等於這樣？他說：「是！現在你修行的時候，那這個前面這個聞、思那是講講的，修行沒用的。所以你真真正地去修行的時候，這兩樣東西不要的。」

43100¹¹

這等於說，我現在這個地方，就是要做一個很偉大的計畫，要正式去做了，譬如要造房子，那麼要造房子了。那造房子當然前面要很多思惟，要去設計、要弄。那我現在就思惟、設計、去弄的時候，要請一個什麼？要一個最好的建築師，那個最好的建築師說不定是要研究所、要留學或者要大學畢業。為了要大學畢業而念中學，然後要念小學。那麼弄好了以後，他設計好了去造房子去了，這是一種。那現在前面這種講法的話，就等於說兩個人——一個是最好的學校念過來的；一個是大字都不認識的，兩個去造，造出來的結果是一樣的。那如果我們這樣去衡量的話，處處地方會用得上。這個比喻是不是大家比較清楚一點？

43152¹¹

那這種道理，說我們一方面了解這個道理，一方面後面有一點我們非常重要的：我們不要這個懂得了個道理以後，變成什麼呢？嘴巴上面都講，不去真正地修行。為什麼到後來在佛法當中產生了這種誤解呢？這個原因是這樣：很多人

懂得了道理以後，他就不修了，專門嘴巴上面講。他最後使得人的感覺——你們這些人專門嘴巴講講的，真正的內涵一點都沒有的，倒不如你看老老實實，他什麼都不要。所以我們不能一個勁地責怪他們的錯誤，實際上所以產生這個錯誤，有它這樣的一個流弊。因此今天我們重新再來檢討這個的時候，所以自己要很清楚明白，改正以前所有的錯誤。

44,44"

所以本論一開頭的時候，大師提出兩句非常有名的名言：「今勤瑜伽多寡聞，廣聞不善於修要。」但願我們一路上面過來的時候，就避免這個錯誤。所以《廣論》一開頭，那個大師就告訴我們：我們聽聞多少，隨分隨力照著去做。如果我們一開頭能夠養成功了習慣，漸漸、漸次地增上的話，那到後來這種前面所犯的錯誤，我們都可以漸漸、漸漸地把它校正過來。好，我們現在繼續下去：

45,27"

又彼行者，是執聞法及觀擇等以為過失，諸惡軌派令成堅固。

這上面這種錯誤執著的這種人，他們有一個錯誤的執著，執著什麼呢？執著以為聽聞跟思惟這是錯誤的，這一種執著是一個「惡軌」。假定說這種錯誤形成功讓人家遵循的一種方法、一個軌則的話，這是一個非常嚴重的一個錯誤，所以

叫作「惡軌」。那如果大家都是這樣去做的話，那豈不是會破壞佛法嗎？所以說這個惡軌派——它不僅是一個人，而且有很多人，變成功這樣的一個派——如果我們大家都堅固這樣的話，那反而善法不能堅固，惡法反而是堅固，這是我們應該注意的。所以下面再一層，層層地正面、反面、理論、比喻，乃至於我們現在實際上所遭遇到的這種情況，一再地來剖析，讓我們層層地深入。下面我們繼續看：

46159¹
是故串習聞思二慧所決定義，雖非修成，然許是修，有何相違。

那麼這個就是正規地我們成立一個道理。所以說我們現在在前面，「是故串習聞思二慧所決定義」，對於聽聞、對於思惟，由於聽聞而得聞慧，由於思惟而得思慧，這個要想得到也要不斷地去練習，所以稱為它「串習」。那這兩樣東西，從聞、思、修這個次第來算，一個是聞、一個是思，不是修，但是對於修的整個的內涵來說，它還是修。所以我們應該說這個是修，這個是不相違背的。

47157¹

那麼在這裡我舉一個，說一個簡單的比喻來說明一下，回過頭來大家再看這個文就很容易懂了。譬如我們現在，講我們佛法裡邊的話，說我們一切的有情，或者我們觀察整個的世界。現在我們說，比如說五蘊，或者是把那個我們的人來

說，這人有各種分別，人、或者是有情，說他是什麼啊？色跟心兩樣東西互相組成的，色、心。那麼色就是這個物質、肉體方面的，心就是精神、認知方面的，這兩樣東西。簡單地來說叫色跟心，如果我們把它詳細一點分開來講的話，那個「色法」，那個色法當中我們又分成功外色跟內色。什麼是外色？色、聲、香、味、觸。色是眼睛所看見的；聲是耳朵聽見的；香是鼻子所聞到的……，所謂色、聲、香、味、觸，外色。內色呢？眼、耳、鼻、舌、身，是吧！我們用眼睛去看見看得見的色，用耳朵去聽聽得見的聲。所以這個色法再細細地分的話，變成功色、聲、香、味、觸。那麼在這種情況之下，如果我們分類分開來的時候，聲、香、味、觸跟色是不一樣的，這個大家了解不了解？總合起來的話，聲、香、味、觸是不是都列入色法當中？對吧？這是一種。

50107¹¹

然後進一步我們開「心法」。這心法簡單地說總共的心，仔細地看呢，說受、想、行、識，受、想、行是叫作心所法，最後那個識那就是這個心體。如果分開來講，受、想、行跟那個識不一樣，但是併起來都是心法，這個道理是一樣。

50139¹¹

那麼同樣地現在的話，我們簡單地來說，整個都叫修行，聞也是修、思也是修、修也是修；但是分開來講的話，那聞、思、修就有次第的。這個清楚不清

楚？所以如果我們簡單地來說，聽聞，聽聞了以後要把它聽懂，聽懂了以後要去思惟，思惟了以後要把思惟的道理自己抉擇，是不是都是修行啊？是修行！你不能說不是。現在懂不懂它這個聞，它這個文字上面的「聞」字？所以說這個上面，「許是修，有何相違？」這不相違的。可是有人就說他不對，所以他反過來就反駁，這下面的話就是反駁。

51,28"
若相違者，則諸異生未得初禪未到定時，應全無修。

以這個話怎麼講呢？這個我們首先要了解的——這個因為現在大師要反駁，反駁前面這個說錯誤的那種認知——那麼在修行過程當中，首先要說明：在修行過程當中，那我們凡夫叫作「欲地」，欲地的心是散亂的。那麼所以這個修行過程當中，第一個要達到「定地」，那定地的最簡單的是什麼？要進入初禪，初禪。所以在平常我們凡夫，凡夫這個地方叫「異生」，看見沒有？五十三頁的最後，叫異生——我們凡夫。在我們凡夫，要到了初禪那時候才真正地進入定，在這個初禪之前那都是散亂的。那麼現在這種情況之下，要得到初禪，要不要一些修行哪？要修行！怎麼修呢？所以說到初禪之前先要聽聞，聽聞了思惟，然後你把聽聞的道理聽懂叫聞慧，聽懂了去思惟叫思慧，思惟不斷去觀察、去修行才

能夠產生了修慧。同樣地我們世間的這種也是一樣，現在我要透過戒、定，然後慢慢地把散亂的心把它慢慢地降伏下來，所以在這種狀態當中能夠一步一步進入，從欲地的散亂進入初禪的定位，這個是必然的次第。

5330¹¹

現在反對的那些人說，反對的那些人說：「那個聞、思不要的，那修行只有這個時候才是修。」請問如果你這樣說的話，你以什麼方式能夠達到這個初禪的定地？假定你說前面這個都不是修的話，那麼這永遠不可能有人真正能夠進入那個初禪的定地，因為他前面不是修，既然不是修，你什麼方法能夠進到那個呢，豈不是一個矛盾嗎？那這段文字主要的是說這個。

5408¹¹

那麼為什麼這個地方特別是說異生呢？說聖人，因為到了聖人他不受這個限制，聖人可以示現各式各樣的。不要說佛在一切時處，就是普通的聖人，他可以任意地在任何情況之下，那前後，前後可以很自由地控制，所以這個地方叫「諸異生」。現在我們下面說：

5436¹¹

以欲地中，除說已得入大地時，由彼因緣，可生修所成慧之外，餘於欲地無修所成，對法論中數宣說故。

那這個一段，了解了我前面講的，這個文字就很容易懂了。說在欲地當中除了聖人，聖人這個地方就是「入大地」，真正登地的菩薩叫非是異生，聖者以外普通我們都是凡夫。那個除了他們以外，其他的在欲地當中豈不是沒有修所成的嗎？這個是不可能的。「對法論」，就是論當中一再地強調、說明。

551231¹¹

故言修者，應當了知，如《波羅蜜多釋論·明顯文句》中云：

所以在這地方，下面就正式地——駁斥了這個錯誤的這種言論以外——再正面地又說：所以所謂「修」，到底怎麼一回事呢？應該了解就像下面的兩個，兩個一個是《波羅蜜多論》，還有《明顯文句論》當中都說：

551511¹¹

「所言修者，謂令其意，成彼體分，或成彼事。」

這個就是修。什麼叫「修」呢？就是讓我們的意、心意，就成功它的一部分，或者就成功這樣。這個話怎麼講？我們現在，譬如說現在我們剛開始修行的時候，有幾種不同的修法，我隨便舉個修行喔！剛開始的修行人我們修不淨觀、數息觀。那麼我舉一個簡單的比喻，凡是修不淨觀的人，在什麼情況之下修不淨觀？不淨觀有兩種，貪心強的人要修不淨觀，貪有兩種：有一個，貪男女的欲；

對於身體的執著，這個就是貪。那麼為了破除這種貪心，他修那個不淨觀。不淨觀怎麼觀法呢？有幾種觀法。說有一種呢，看得很髒；還有一種——白骨，譬如說我們對那個身體很放不下，那麼我們就觀，去觀察把那個身體看成成功為白骨。當你真正地觀成了以後，你去看別人，看看都是骨頭。你看見一個人，看看都是骨頭，那都是個白骨一具，你還有什麼執著啊？你不會執著了。

5717¹¹

那麼另外一種大不淨觀，我們看見了說：「啊，非常好！」你就觀那個東西又臭、又髒、又爛，你平常最好的東西，你一看見這東西就其臭無比、其髒無比地就現起來了。所以這個意思也就是說，腦筋當中我們現在看見這種東西是不是很好啊，很執著，他現在心裡面的這個意就轉變成功這樣，這個是修。

5714¹¹

像我們現在很少人去修這個，但是這個真正要去修，如果真正去修的話，的確你能夠如理地得到教授，當然前面你得沒障礙，有障礙根本修不起來，好好地去做修，不難！我這一生當中曾經遇見幾個人，那同樣地還有啊，有的人有宿生帶來的。我曾經遇見過這麼一個人，這個人實際上也是宿生帶來的。那她很不幸宿生是個修行人，但是這一生走岔了，信佛但是沒有機會修行。然後她已經結了婚、成了家，但是她修過了不淨觀，前生修過那個不淨觀，這樣。所以內心當中

對這個東西不歡喜，可是沒有接觸過佛法，她這宿生的這個感受並不強，後來接觸了佛法聽見了以後，她就非常強烈地生起來、現起來。有一次我碰見她，就談起來了以後，啊！她眼淚直流。我覺得她為什麼流？有什麼傷心？她就告訴我，她對世間這種也是男女之情感到絕端地恐怖、絕端地害怕，她就敘述。那我仔細地觀察，就是宿生修過這些。

59'06"

譬如說我們現在來談飲食吧！我們看見那個飲食是不是覺得很好吃啊？假定你修不淨觀，一拿到的話你覺得拿到大糞一樣，叫你吃下去，你難受不難受啊？你會非常難受，就是這樣。如果逼著你吃的話，你會不會覺得吃下去，吃得嘔出來？就是這樣，她就是這麼一個人。所以這種都告訴我們：的確，那「修」就是這個樣！除了這個道理以外，我順便地告訴大家，那的確有它的一定的次第。然後這個次第你能夠遵照走，走上去的話，我們有正確的認識，所以前面這個理論上面的認識，對我們很重要，否則我們偏差。那我們把這段文把它簡單地說完：

59'49"

譬如說云修信修悲，是須令意生為彼彼。

那麼什麼是「修信」、什麼是「修悲」呢？同樣地現在我們要相信別人，

可是我們腦筋當中偏偏不相信，那怎麼辦呢？也是一樣。你真的肯去修，一定做得成功。悲呢，我們一定要照顧別人，可是現在只管自己、傷害別人，那怎麼辦呢？要去修，修到這某一個程度，你的意思轉過來。

6015¹¹
以是諸大譯師，有譯修道，有譯串習。如《現觀莊嚴論》云：「見習諸道中。」蓋修習二，同一義故。

所以前面說我們要修行是修成這樣。那麼現在那個經典是從印度翻過來的，那麼這個翻譯的這種大師們，有很多把它翻成「修道」，有很多翻成「串習」。那就像《現觀莊嚴論》說「見習諸道」，這個「修、習」兩個是同一個道理，我們不要對這個誤解。好，今天到這地方為止。

菩提道次第廣論

手抄稿
鳳山寺版

第
24
卷

the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased from 10.5 million to 13.5 million, and the number of people aged 75 and over has increased from 4.5 million to 6.5 million (Office for National Statistics 2000).

There is a growing awareness of the need to address the needs of older people, and the need to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people. The Department of Health (2000) has published a strategy for older people, which sets out the government's commitment to older people and the need to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people.

The strategy for older people is based on the following principles: (1) to ensure that older people are able to live independently and actively; (2) to ensure that older people are able to access the health care services that they need; (3) to ensure that older people are able to participate in the decisions that affect their lives; and (4) to ensure that older people are able to live in a safe and secure environment.

The strategy for older people is based on the following principles: (1) to ensure that older people are able to live independently and actively; (2) to ensure that older people are able to access the health care services that they need; (3) to ensure that older people are able to participate in the decisions that affect their lives; and (4) to ensure that older people are able to live in a safe and secure environment.

The strategy for older people is based on the following principles: (1) to ensure that older people are able to live independently and actively; (2) to ensure that older people are able to access the health care services that they need; (3) to ensure that older people are able to participate in the decisions that affect their lives; and (4) to ensure that older people are able to live in a safe and secure environment.

The strategy for older people is based on the following principles: (1) to ensure that older people are able to live independently and actively; (2) to ensure that older people are able to access the health care services that they need; (3) to ensure that older people are able to participate in the decisions that affect their lives; and (4) to ensure that older people are able to live in a safe and secure environment.

The strategy for older people is based on the following principles: (1) to ensure that older people are able to live independently and actively; (2) to ensure that older people are able to access the health care services that they need; (3) to ensure that older people are able to participate in the decisions that affect their lives; and (4) to ensure that older people are able to live in a safe and secure environment.

The strategy for older people is based on the following principles: (1) to ensure that older people are able to live independently and actively; (2) to ensure that older people are able to access the health care services that they need; (3) to ensure that older people are able to participate in the decisions that affect their lives; and (4) to ensure that older people are able to live in a safe and secure environment.

The strategy for older people is based on the following principles: (1) to ensure that older people are able to live independently and actively; (2) to ensure that older people are able to access the health care services that they need; (3) to ensure that older people are able to participate in the decisions that affect their lives; and (4) to ensure that older people are able to live in a safe and secure environment.

菩提道次第廣論手抄稿

鳳山寺版 第二十四卷

00'03"
五十四頁，就是甲四、總略宣說當中破除邪執那一部分，那麼今天繼續。看五十四頁的第二段：

00'30"
又如至尊慈氏云：「決擇分見道，及於修道中，數思惟稱量，觀察修習道。」

上面是彌勒菩薩講的，下面是解釋這上面那個偈，我們看一下那個解釋的怎麼說。

00'56"
此說大乘聖者修道，尚有數數思惟，稱量觀察。思擇此語，則知若說將護與修二事相違，是可笑處。

那麼前面我們已經解釋了，說這個「修」有兩種：狹義的來修，是指聞、思、修這個修。那麼這個修，是根據聞所得的聞慧，然後再去思惟，思惟所得的

思慧，決定了以後去修的時候，把自己思慧所得的修，這是狹義的。廣義的呢，乃至於怎麼親近師長、依師，到聞、思都是。

02,03¹¹

那麼我們很多人現在對這個誤解，所以這裡特別說明，不但是我們凡夫，乃至於現在所謂「決擇分、見道」，乃至於「修道」。也就是說，見道是從加行上去到登地，這是見道，見了以後修道，所以說那個是聖者。是彌勒菩薩說得很清楚，不要說凡夫需要，就是聖者他也需要。需要什麼呢？「思惟、稱量、觀察」，很明白，這樣。而我們現在居然不要，那是一個很大的錯誤！所以說，我們現在剛開始的時候「將護、修習」，將護是努力地保護，該做的要做、不該做的要防止它不要做，那麼做得對不對，這個一定要去思惟、去觀察，那才知道對、不對。我們現在有誤解的人，以為這個不是修，而且把它看成跟修違背的，那是一個錯誤，是非常可笑的事情！那麼下面說哪些要用思惟、觀察的，看哦：

03,3,2¹¹

如是如說修習淨信，修四無量，修菩提心，修無常苦，皆是數數思擇將護，說名為修，極多無邊。

那下面繼續舉出事實來，所謂的修習，需要思惟、觀察的是什麼呢？就是自己的淨信心；修四無量心，那就慈、悲、喜、捨；修發菩提心；那修無常、念

苦，這都需要不斷地、不斷地思惟、觀察。然後這樣做才是修，非常多、非常多！

0418”

原則上面我們了解，所謂「修」，它有幾個特徵，前面不是說所言修是令我們的意，就是我們的心、心意，成功它的體分——或者是它一部分、或者它的整體。這個我們大別分為四大類：有一類經過了修以後，使我們心就轉成功所修習的這個境。譬如說我們現在凡夫，始終是貪著無厭，然後討厭……，執持自己，排斥別人，經過了修習以後，我們能夠厭離、能夠發慈悲，這是一種，這是使得我們那個內心轉成功我們所希望修的這個。還有一種呢，就是我們應該了解的、認知的那個境，透過佛法告訴我們世間相是無常，然後一切法是無我空性，這我們不了解，那麼透過了修習以後，使我們能夠了知。這個了知不是說，我坐在這裡講一點道理，我就了解它，這樣。當我們心自己對境的時候，就很清楚明白這個是無我的，這不是說我們現在這種語言、文字，那都需要修行。那麼第三種，是我們所願那個境，譬如說我們要到淨土，說這個才是我們該去的地方，那第三種。第四呢，我們應該銘記不忘的。

0617”

我們心裡面，現在實際上我們心裡面都沒有這種，都在無始的習氣、昏散之中，這個都需要去慢慢地修習。那這種修習，實際上都需思惟、觀察，看看

內心相應不相應，正確不正確。那假定說我們對於修行過程當中思惟、觀察不要的話，那是一個絕大的錯誤！那下面引：

06'149''

《入行論》及《集學論》云：「為自意修我造此。」

那這個兩本論，這兩本論都是寂天菩薩所造的。他也說：「我啊……。」這兩本論之所以提出來，這是極具價值的，特別是在深見的一派當中，那是一個最了不起的一個大祖師。那麼在這個論裡邊就說：「我為了自己修行，所以我造這個論。」那麼這兩個論當中：

07'127''

是二論中所說一切道之次第，皆說為修。

那很明白！這一本論，就是寂天菩薩，說：「我為了要自己修行所以造這個。」也就是說這本論裡面所有講的這些東西都是講修。實際上這個裡邊都是講什麼？聞、思、修統統包括在裡頭。

07'152''

《集學論》云：

而且舉個實際上的一個例：

0715711

「以如是故，身受用福，如其所應，當恆修習，捨護淨長。」此說身及受用善根等三，於一一中，皆作捨護淨長四事，說此一切皆名為修。故言修者，不應執其範圍太小。

那麼現在特別宗大師舉出這個來。這個《入菩薩行論》，這是菩薩必須修行的，不但是理論，而且我們修行的教授，那都在這個裡頭。那現在這地方就說，我們身、受用、善根，所有這些沒有一個例外，那怎麼修法呢？都要經過這四個步驟：捨、護、淨、長。所以所有的都是修。

0815911

那麼這個什麼叫「捨護淨長」呢？那我們簡單地說一下。舉個例子，譬如說修菩薩行，修菩薩行我們曉得六度，這個是根本，六度當中是自利的根本，再四攝；那廣開呢，所謂八萬四千法門。那第一個布施，布施有一個名字叫「捨」，說因為我們無始以來非常慳貪執著，自己也不會「捨」，只有反過來去「執」。那第一件事情，就我們該做的要去做，所以要捨。然後為什麼要捨呢？就是我們無始以來有一個毛病、習氣、煩惱——就是慳貪。要保護——一方面嘛努力去修這個布施，修那個捨，還一方面說要保護自己，千萬不要把捨的這個相違品，就是什麼呢？就是慳貪。所以捨跟護，一個是說防自己的壞的那一方面，一方面

積極做該做的那一方面，這兩樣。如果我們能持戒的話，一個叫止持、一個叫作持，該做的要做、不該做的要防護它不要做，這樣。所以真正的戒最重要的就是這個特點。

1017¹¹

但是我們修了這個戒以後，我們又會執著，那怎麼辦呢？我們要了解我們修這個是三輪空，所以第三個「淨」，這個要把修的這個執著，要把它淨除、淨化，這個才是我們修行佛法的正軌。那麼把這個功德長養、增長，增長無盡。這所有的修行當中沒有一個例外的，都要經過的——捨、護、淨、長，所以說一切都叫修。那可想而知：不管彌勒菩薩、不管是寂天菩薩，他們所有造的論，論上面都告訴我們這個修的範圍是非常廣，怎麼可以說只是單單執著這一個一點呢！這是一種錯誤。那麼這是一種的邪執上的錯誤。另外一種，他說這個分別、思惟這是有相執。那下面來破除它：

1122¹¹

又說一切分別是相執故，障礙成佛，棄捨一切觀察之修，此為最下邪妄分別，

說另外一種講法，說這個我們要無分別，然後呢，所以這句「分別、思惟、觀察」這是有相的執著，這是障礙成佛的。實際上這是一種邪執，而這種邪執是最差的、最下的，換句話說最差的一種錯誤。

1152¹¹

那我昨天曾經談過，說我們以為就好簡單的，不要去分別，那自己如果這樣分別，最好的是怎麼辦？像畜生一樣癡癡呆呆，什麼都不知道；還有睡大覺，你當然最好。這個是嗎？那根本是絕大的錯誤！那為什麼現在宗大師提出這個來呢？也就是說在他們藏地，當年有這一種錯誤的概念。那麼這個錯誤概念誰帶進去的呢？

12123¹¹

乃是支那和尚堪布之規。破除此執，於止觀時，茲當廣說。

佛法從印度傳到西藏去，比傳到漢地來得晚。這個從印度傳到漢地是漢朝已經開始，可是傳到藏地的話要晚上六、七百年，到松贊岡布時代才傳過去。所以那個時候的漢地，佛法已經鼎盛了，所以有一支佛法就從漢地傳進去的。那麼所以在這個地方所謂「支那」，那這是中國，從中國傳進去的。那麼那個時候傳進去，跟文成公主，後來金城公主那個時代又帶進去的。那個時候漢地這個禪宗已經開始起來，而且到後來滿興旺。那麼學禪如果學得不得法，學錯的話，就會產生這樣的一個毛病。禪本身不錯，但是學禪學錯就有這樣的一個流弊，這樣。

1348¹¹

那這個佛門當中就有這麼一個典故，說這有一個老和尚，他自己學，實際上他學的以為是禪，實際上學錯了，只是學定。因為是那個定，根本是共世間的，這樣。然後他就說：「老僧兩腿一盤……。」那這個時候實際上他是並不像我們，

我們一盤就打瞌睡，那是沒有用場的；他能夠一坐的話，真正地能夠進入定境。所以他覺得：我這個兩個腳一坐下來的話，那什麼分別都消失掉了。這是定當中，實際上佛法並不是定，而是慧。

1438¹¹

有這麼一個故事，說「酒肉」什麼？「穿腸過，佛在心頭坐」，這樣。因為他自己一坐，那在定當中，那定當中的確，所有的這種分別都不見了，以為自己得了無分別定，所以自己儘管地吃，說他自己覺得這個就是佛。那這個是在盛唐的時候還是更前，我就記它不住了。所以他說這種話實際上都是錯誤的，我們現在一般的由於佛法這個不太興盛，很多人有這個誤解，那麼說這種話。結果呢，這個和尚死了以後，後來投一條牛。那正好那個時候有一個，我不曉得是哪一位很有名的一個大德。那麼後來這個大德就曉得，曉得這條牛就是那個生前有這樣的一個修行人，這修行人因為他誤解，把這個定看成功慧，所以他以為這麼一坐，啊！自己什麼都分別都沒有了，以為得到無分別定、以為見到空性。所以他就說「酒肉穿腸過」，他什麼都吃，因為他沒分別嘛，然後「佛在心頭坐」，所以他墮落。

1610¹²

墮落了以後，然後這位高僧就跑去跟那個牛說：「你不是說『酒肉穿腸過，佛在心頭坐』嗎？你怎麼現在這裡墮落了呢？」當然這個畜生墮落牠自己不

會知道，那麼因為有這樣的一個高僧，好像是一個，我不曉得……記不住了，是誌公禪師還是不曉得哪一位大德，是非常有名的一個佛菩薩的化身。所以然後一加持，這個和尚就醒了。那這條牛就自己撞到石頭上面，自殺而死，有這麼一段公案。那當然對這個定的誤解。那後來禪來了以後的確有太多這一類。如果諸位稍微地注意一下那禪門的公案的話，就會發生這種問題。

17100¹¹

那麼另外呢，這個禪門當中也有一個非常有名的公案，那個是好像是曹洞的祖師還不曉得是什麼的我想？那反正是非常有名的那個兩個大祖師，我一下也像記不住了。這個以佛門當中來講，見道然後修道，他第一個要見——要證見那個空性，見到了以後根據那個修，所以要拿這個東西來消除無量劫來的習氣。

17141¹¹

所以我們常常講，我們今天在這裡很認真地去討論，這有兩種：有一種討論的話，增長自己的習氣，然後自己覺得很行，「我比你行！」不知不覺的，你不會、好像自己不感覺到。這種討論根本錯的，根本錯的！還有一種呢，我們的確理論上面經過了這樣的往返地這個討論，論辯以後對這個理路更正確地認識。可是認識是認識了，內心當中的習氣還是很強，那個時候要提起很大的大精進力，然後把認識的東西去觀照自己，儘量地策勵自己，照著剛才捨護淨長的這個方法，

要去不斷地觀察。說：我現在講得了這個道理，我對境的起心動念，我是照著佛告訴我的道理做呢，還是隨順著煩惱？

1839¹¹

那麼這是在聞、思階段上面；現在修行見道呢，就是見了道就修階段，還是要這樣做的。所以真正的我們祖師通常說大徹大悟了，然後真的證見空性啦，禪門當中很重視這個。所以一個祖師已經大徹大悟了，然後他自己說：「我見道是見到了，見是見到了，可是我的行——修行行處現在還一無是處。」就見來說我已經見道了，我的行處還是零分。

1914¹¹

假如舉一個比喻來說的話，比如說我們現在要從這裡要上南部，我們坐在這裡看地圖，看得非常清楚，這個是聞、思境界。然後我們坐上車子，開到那個高速公路邊上了，曉得：哦，那我看得很清楚！你也曉得怎麼開，路也認識，可是你現在人在哪裡啊？還在新竹，一步都沒有動。那個祖師很典型的軌範就告訴我們這裡，那我們現在有太多的這種錯誤。所以說正規的禪宗的祖師他不會犯這個毛病的，但我們學任何東西我們都有這種錯誤。那麼這是反正學錯了。

2010¹¹

那同樣的，現在我們學念佛，念佛也是一樣，本來這個祖師開一個方便，說末法啦，大家條件不具，那我至誠懇切，曉得娑婆世界是苦啊！那一心一意地求

到極樂世界，到了極樂世界見了佛慢慢地學。結果弄到後來呢，大家說：啊，那你什麼都不要管了！那我只要念佛。結果他什麼都管，就是一樣東西不管——念佛不念。那我當初就是犯這個毛病。那進一步，我們現在學教好像改變過來，同樣犯這個毛病！講了很多道理，然後自己覺得……這個慢心無比；照理說這個東西應該學了以後自己反照自己去行持的，還是不行！所以順便一講，如果你學錯了，不管你學什麼，都錯。這個真正的問題，我們要了解這個特點。

2059¹¹

那麼關於宗大師這個地方講的支那堪布，在當年這個西藏，是留下來很多這種後面仿效的錯誤。那後來這經過幾個那個印度的那個大祖師，都把這個問題解決了。那麼關於這一部分，大師這本本論在後面的止觀方面會詳細地說明。那麼這一點我所以特別細說一下，我鼓勵我們每一位真正學《廣論》的同學，一定要很清楚！這個理路上面把握住了，一定要照著這樣的方式去認真地依次淨化自己而增長。

2150¹¹

又此邪執障礙敬重諸大教典，以彼諸教所有義理，現見多須以觀察慧而思擇故。

那麼再說，進一步呢，像這種上面所說的錯誤，那個這種錯誤的認知而且

執著，那是對我們形成功一個絕大的障礙。在我們修行過程當中這個「敬、信」是最重要的，因為信，所以敬；因為敬跟信，所以能夠淨除罪障、集聚資糧。現在我們有了這種錯誤的執著的話，這個敬、信就消失掉了，一消失，那這個不但不能淨除罪障而且增加罪障，這個是最嚴重的！所以他特別再說明，因為所有的不管哪一個教理上面都告訴我們，需要以觀察慧去思擇，這是一方面。下面有一句話，我們應該特別注意：

23'02"
諸思擇者，亦見修時無所須故。

那麼進一步來說呢，講修的人固然是不要，那進一步來說，應該講聞、思、講思惟的人，那應該很重視吧？那宗大師告訴我們，很多講聞、思的人，他也覺得修的時候，也不要的。

23'26"
在這地方我們在座的同學，也許覺得我們是不會，我們是應該照著聞思修的次第。我但願我們不會，可是以我的經驗來說的話，很難說。我不妨舉一個實際上的例子，我們在《廣論》從頭教到現在，是不是都在聞、思當中，請問你們諸位在學的過程當中，是不是感覺的這個都是要修行的，拿著這個理路要去修行的，你體驗到了嗎？你真的去實踐了嗎？不一定哦！如果這樣的話，你說我們在

聞、思當中，就覺得這個是所需要的嗎？這就是我真正最主要的失敗的經驗。

2419¹¹

我們譬如說前面也好、後面也好，我舉一個非常簡單的例子來說。前面曾經說，我們要修皈依，如果皈依修不起來的話，對不起，那個時候罪障還重沒有除掉，資糧未聚，所以那個時候要修七支行願。七支行願然後先不去細談，修完了以後，然後下面就告訴我們說然後要供曼達；供了包括那個，一共加行有六法。供了曼達以後是祈求：從不敬善知識到執著二種我執，祈求佛菩薩加持，淨化我們的障礙，這個違緣要除掉；進一步來說，從敬重善知識起到能夠認識兩種空性，希望佛菩薩加持，使我們生起。我們在座的諸位聽懂了，看把它個道理講一講，還是照著實踐？自己去觀察一下就知道。這是前面講的。

25131¹¹

後面又特別告訴我們，是依福田力是要教授，說現在我們最重要的莫過於「精勤供養三寶」。那麼如果這樣去做的話，我們聽的時候，聽不懂，聽懂了又記不住，或者不了解，是這些的話，那自然而然能夠增長。現在我們的確有這種問題，我們是不是真正能夠對這個境界的時候，很至誠恭敬地去供養了？還是我們好歡喜坐在那裡高談闊論？請問：我們是講聞、思的人，做了嗎？所以我們在這地方，千萬不要輕易地笑別人，所有這些東西都是自己的反觀。

2617¹¹

我所以一開頭就給大家說，我並沒有什麼，談不到什麼修行，只是我自己一生失敗的經驗。那經過有的時候是自己得到善知識的教誡，有的時候乃至訓斥，然後照著自己去做，那真正的感受；回過頭來翻翻，《廣論》上面告訴我們清清楚楚。然後我們還要偏偏去找教授，這就是我們真正的最嚴重的事情。所以這個地方，我但願我們真正學教的那些人，說這個「思擇者」，我們以為我們對了，實際上不一定！那凡是上面不管你偏向這邊、偏向那邊，這些是：

27102¹¹

又此即是聖教隱沒極大因緣，

我們現在說末法了！末法不是天上掉下來的，就是我們行持的人不去努力去做的——業感嘛！我們現在學佛的人，不管你講修也好、講教也好，都不能夠照著我們應有的佛指示我們的道理，然後菩薩、祖師、師長、善友留下來的這些人去做的話，那誰來做呢？所以這個是聖教真正隱沒的最主要的原因。因為犯了這個毛病以後就

27141¹¹

以見諸大經論非是教授，心不重故。

我們心裡面不會恭敬，去敬信它。這個時候當然，我們不恭敬，那這個法外

面的人誰來恭敬你？那因此現在這個時候就引發：正規的佛弟子不去恭敬，然後一般莫名其妙的外道，假借這個東西來招搖撞騙，使得人家大家對你產生了這個絕大的誤解，這是最極端的狀態，流弊就如此產生。下面我們繼續看：

28'20"

如是修道有思擇修，及不思擇止修二種。

那麼講完了這個道理以後，再說真正的修行是有兩種，有一個叫思惟、觀察的，有一個不需要，在那安住去修的。

28'35"

然如何者思擇修耶？及如何者止住修耶？謹當解釋。

那麼這兩種當中，哪一個需要思惟，哪一個需要安住的呢？下面簡單地解釋一下。

28'53"

如於知識修習淨信，及修暇滿，義大難得，死沒無常，業果，生死過患，及菩提心，須思擇修。

喏！下面，實際上我們現在《廣論》上面從一開頭，到菩提心為止，這些東西全部要思惟修的。親近思擇，親近善知識，那修習的淨信；那麼正規下去的

修暇滿、義大；然後再下去死沒無常、業果，那個照著次第會來。

29'24"¹
謂於此等，須能令心猛利，恆常變改其意。

為什麼要思擇呢？要經過了修習思惟、觀察以後，那個提起那個猛利的心性來。然後這個很強盛的心情，內心當中要維持到什麼程度呢？不是說偶然修一下，要不斷地修，那麼使得這個心經常保持這種狀態，有了這樣的力量才能夠改變自己的無始的習氣。說：

29'55"¹
此若無者，則不能滅此之違品，不敬等故。

假定不經過上面這樣的思惟、抉擇，產生猛利的心情，而且恆常相續的話，那麼沒有這樣的強盛的力量就不能對治，對治什麼？違品。什麼違品呢？就是我們真正的障礙我們修行的這些這不恭敬等。

30'26"¹
起如是心，唯須依賴數數觀察思擇修故。

說那應該了解，對於這些東西那一定要……，因此對於這些東西，一定要數數思惟觀察，這樣。下面舉一個例子：

30'44"

如於貪境，若多增益可愛之相，則能生起猛利之貪，及於怨敵，若多思惟不悅意相，則能生起猛利瞋恚，

好的我們沒有修，壞的我們人人有這個經驗。下面舉一個，說「貪」，是對這個我們歡喜的這個境界，假定說我們多去想：嗯，這個東西實在好吃，這個東西好玩、這個好什麼……。如果我們多去思惟的話，那麼越想這個貪心越強。反過來說，如果這個人你不歡喜他——怨敵，你想這個傢伙真討厭，然後你多去想、多去講的話，你心裡面的瞋恨的心越強。說明這一些東西，都是經過了我們不斷地去思惟、抉擇產生的，壞的是如此，好的也是如此。

31'38"

是故修習此諸道者，境相明顯不明皆可，然須心力猛利恆常，故應觀修。

那麼對於這些，修前面所說的像對於知識的修淨信等，這個不一定要「境相明顯」。那麼正「境相明顯」指什麼呢？就是我們皈依的時候，去觀那個佛相，一定要把佛相觀得很明顯。現在呢，前面說的對修知識的修淨信心，對自己的暇滿義大……，這個不需要。明顯是不需要，但是需要什麼？兩個條件：第一個要猛利，還有要恆常相續，這兩種都需要不斷地觀察、思擇這樣地修，這個是思擇修。另外一種呢，安住，不去思惟的。

32,34"
若心不能住一所緣，於一所緣，為令如欲，堪能住故，修止等時，若數觀察，住心不生。故於爾時則須止修。於止觀時此當廣說。

另外一種，就是我們希望那個心，安住在我們所對的這一個境界上面，這樣。譬如說我們現在要觀佛相，然後如果你心裡面一亂，這樣，那這個你就沒辦法觀得起來。所以對於專一所緣的，我們如果希望像我們希望的安住在這個上頭，假定腦筋當中不斷去思惟的話，那這個心就不能穩固地安住在這個上頭；那個時候就不要思惟，那個時候就要安住修，這兩個是不同的。那麼到底什麼時候是止修，什麼時候觀修呢？後面講到止觀的時候，會很詳細地說明。那是另外一種。

33,46"
下面再講一種，不斷地大師一一詳細地分析，讓我們了解對、錯。繼續下去：

33,57"
又有未解此理者，說凡智者唯應觀修，凡孤薩黎唯應止修。此說亦非，

有一種，另外一種講法，說「凡智者」，這個智者不是說智慧的智，就是泛稱我們在聞、思階段，譬如說我們現在討論，在藏地說辯經，這一種就是智。也就是說：修這個聞思相應的這個慧的這些，那好像這個是應該觀察；然後「孤薩黎」呢，就是把前面這個道理已經弄得很清楚了，應該專心一意地修，

那在這種情況之下那只要止修啦！那這個道理對不對呢？大師說也不是。

34'48"
以此一一皆須二故。

不管你是智者也好，不管你是孤薩黎也好，這兩樣東西都又要止、又要觀。所以說：

34'58"
雖諸智者，亦須修習奢摩他等。諸孤薩黎，於善知識，亦須修習猛信等故。

對於那個智者，就是前面說思辯這些人，他一樣地要修奢摩他，奢摩他就是定學。對於這孤薩黎，那麼這個是理路已經了解了，實際上了解了去修行的時候，他是不是還是從善知識一步一步修的？那個修善知識還是要修淨信等，所以還是要修習這個——觀察、思惟。

35'30"
又此二種修道理，於諸經藏及續藏中，俱說多種，

不但是如此，而且這個兩種道理，不管是顯教、不管是密教——經是顯教，續是密教。所以經藏、續藏都說，整個的顯、密所有的這個理論上面都說，而且很多地方。

35'56"¹ 須由觀察而修習者。若無觀修或是微少，則不能生無垢淨慧，道勝命根。

要了解，凡是由觀察、思惟去修習的，如果你不去觀察，或者雖然觀察，觀察得很少的話，那產生不了我們需要的真正的智慧。這個真正的無垢的智慧，這是什麼？真正是我們修道的真正的根本。這個是殊勝之道，這不是我們普通凡夫的，這個殊勝的道就是見道以上的，假定你沒有思惟、觀察的話，你根本不可能！退一步來說：

36'43"¹ 慧縱略生，亦不增長，故於修道全無進步。

退一步來說，因為縱然略略生起，但是也沒辦法增長，既然沒辦法增長的話，對於修道的話，談不到！

36'58"¹ 道所修證最究竟者，如敬母阿闍黎云：「慧中如徧智。」謂能無雜簡擇一切如所有性，盡所有性，即是慧故。

我們現在所謂修行、修道，苦、集、滅、道，修種種道，它最究竟的那就在「敬母阿闍黎」當中：這個智慧當中最重要的是遍智，這個遍智就是佛智，遍於一切的。那這個遍智是指什麼呢？能夠「無雜」，沒有一點的錯誤地那個抉擇

一切的如所有性、盡所有性。

37'36"

「如所有性」，那我們現在的這兩個名詞，在我們漢地普通不大習慣，普通我們真正的常常講的什麼？叫作真諦，叫作俗諦。一個是專門解空性真如的，一個是專門解緣起；換句話說，一個是緣起性空：一個是見空，一個是看有。那這個都是什麼？都是需要修道當中究竟證得的。假定我們沒有這個觀察慧去思惟抉擇的話，那個是得不到的。那麼這個前面說明了，下面再加上一條，那個另外一種錯誤的。

38'21"

是故於道幾許修習，反有爾許重大忘念，念力鈍劣，簡擇取捨意漸遲鈍，當知即是走入錯道正因之相。

照理說我們修了以後應該越修越利，但是由於前面的錯誤的這種知見、邪執，然後弄不清楚，然後你照著這種錯誤的方法去修；應該修的話，這個智慧越來越明利，結果現在不是，反而越修越鈍。所以「忘念」，這個容易忘掉，然後越來越遲鈍，這樣。然後簡擇、觀察很多的事情，那對這種事情越來越鈍的話，那是什麼？走錯了！這個是我們千萬要注意。

39'17"

所以說，不要說現在的錯誤的見解，就算真的學定，那學錯了以後又犯這個

毛病。那我自己以前也犯過這種毛病，也聽見很多周圍的人。不要說在觀察修要很明利地觀察，就是止修學定的時候，腦筋也非常清楚。那現在我們往往這坐下來的話，心慢慢地遲鈍了，這樣。其實我們也注意得到啊，你如果坐在這裡，我們在佛堂裡面念佛、拜佛，坐下來，坐下來時候，自己覺得心慢慢好像滿沉重，這樣。或者我們坐在這地方，最好眼睛閉起來，好像容易聽，可是你眼睛一閉的話，你的心慢慢地覺得……，這是個沉相就起來了，你不知不覺得起來了。你會覺得比較專一，覺得很好，實際上這個都是錯誤，這樣。這個後面的止觀當中，其他的地方先不去說了。那繼續：

40'25"

又於三寶等功德差別，若能多知，依此之信亦多增長。

那麼下面就一一地來簡單地說明，後面才會詳細地告訴我們。我們真正修信，怎麼會產生信心的呢？因為了解三寶的功德。所以我們對於三寶的功德有什麼差別——就是不同的內涵，曉得佛有什麼功德、法有什麼功德、僧有什麼功德。佛的話，又說身功德、語功德、意功德，就這樣。那各式各樣的，那自利的功德、利人的功德，這個都是差別。假定了解的越多，那我們越多了解的，我們對他的信心那就能夠增長，這是前面修淨信部分。進一步來說，譬如說我們

修厭離、知道苦。

41'29"
若多了知生死過患，故生眾多厭患出離。

進一步來說，皈依以後修業果、修出離心，假定我們能夠如法地去修，了解我們現在這個生死輪迴當中有種種的禍患的話，那我們了解的越多，那生起的厭離心就越多。

41'52"
若由多門，能見解脫所有勝利，故亦於此猛利希求。

那麼因為照著這個多了解了這個苦要厭離，那進一步來說，我們如法地修行解脫殊勝的好處，能夠多的話，那麼這個對於解脫的希求心也強。

42'17"
若多了解大菩提心，及六度等希有諸行，則於此等諸不退信，欲樂精進，漸能增廣。

更進一步來說，有了厭離然後進一步來說，這個次第就是進入上士，修菩提心、廣行六度，曉得：啊！這個是希有難行。那在這種情況之下，那能夠產生了強盛的信心，能夠好樂精進努力去做，這個都要靠多思惟、多觀察。

42'52"
如是一切皆依觀慧，觀察經義修習而起，故諸智者應於此理，引起定解，他不能轉。

這一切道理都要思惟觀察的，那麼觀察的時候，遵照經上面告訴我們的道理。所以真正修行的人，就應該照著這個道理，引發自己的殊勝的見解，不要隨便為別人東西變化。下面：

43'29"
諸於修理見解極狹者，作如是言，若以觀慧，極多思擇而修習者，則能障礙，專注一緣勝三摩地，故不能成堅固等持。此當宣說。

說，原則上面我們修行的時候，第一個要廣聞，一開始要廣聞，廣聞了以後，那我們整個的理路的了解就寬廣。有一類因為對這個理路的認識太狹，他們會這樣想——這不是沒有，只是狹喔，沒有根本談不到——假定我們去多去觀察的話，那這個會障礙我們修定，修定必須要專心一致，不要去多觀察思惟，這樣；然後就算修起來，我們還要繼續地使得我們的定得到堅固。這個道理，大師說下面會詳細地說明。

44'40"
在這一點，現在我們有很普遍的這種誤解。我當年自己學佛也是這樣，後

來學了佛，經常聽見這種，我想在座你們出去，你們常常聽得見。很多人說：「啊！我心很亂，我心裡面亂，告訴我怎麼學定啊！」很多人都告訴我們：你怎麼學定，心不要亂，那境來了以後，也不要如理去思惟，我一心一意的，我希望能夠打坐、能夠念佛。這個是我們常常有的毛病。不過注意啊！並不反過來說，表示我們這個聞、思一定對，前面一再說，總是我們不管做哪一個，一定要抉擇辨別它的正、誤，才這樣走下去。那現在我們看大師的這個文：

45'34"

若謂其心於一所緣，如其所欲，堪能安住，此三摩地，先未成辦現新修時，若數觀擇眾多所緣，定則不生。乃至其定未成以來，於引定修，唯應止修，亦是我許。

是說，假定說我們現在真正要修時——要修定，修定的這個心要安住在所緣的一件事情上面，這個修三摩地；那麼沒有修成功之前，如果我們不斷去觀察的話，那個定生不起來的，為了這樣，不要去思惟觀察。說大師說：「對！這個我也贊成。」

46'25"

若謂引發如是定前，觀修眾多即許是此定障礙者，是全未解大車釋論宣說引發

三摩地軌。

那麼，但是問題是這樣喔！在這個之前，修那個定之前，為了引發這樣的這個定，所以前面需要加行、需要基礎，那個基礎、加行是需要觀察思惟的。如果說為了引發那個定以前的很多觀察思惟，把這個就以為定的障礙的話，那錯了！那根本錯了！這一個錯誤是為什麼產生的呢？因為他根本不了解「大車」——這個大車就是傳承，歷代真正的清淨無垢的那個大傳承——所告訴我們的修習的道理，不了解。祖師的話都不懂，何況是佛法呢？那會產生這種誤解的。下面舉一個比喻：

47136¹

謂如點慧鍛師，將諸金銀數數火燒，數數水洗，淨除所有一切垢穢，成極柔軟堪能隨順。次作耳環等諸莊嚴具，如欲而轉堪能成辦。

舉一個比喻，譬如說「鍛師」，鍛師就是我們現在這一個銀樓裡邊煉製那個金銀的這些。他把那個金銀怎麼辦呢？或者從礦裡面出來、或者另外煉，需要不斷地火裡面燒，不斷水裡面洗。為什麼要這樣去做呀？要淨除一切的雜質、髒垢，要使得它先把那個雜質拿掉，就變得很純、很柔軟。那麼做好了以後，進一步拿這個金器、銀器再做種種的莊嚴具，這地方說耳環等等那種莊嚴具。那個時候的話，我們就要它怎麼辦就怎麼辦，這是比喻。那這個比喻說什麼呢？就是說

我們修行也是如此。現在先看那個文：

48'48"
如是先於煩惱隨惑及諸惡行，如在修習諸黑業果，生死患等時中所說，應以觀慧數數修習彼等過患，令心熱惱，或起厭離，以是作意如火燒金，令意背棄諸黑惡品，淨此諸垢。

現在他下面解釋，就用那個譬喻，什麼叫火燒、什麼叫水洗。譬如說對我們現在來說，我們在修行之前，一定先要認識煩惱。這個煩惱有根本煩惱跟隨煩惱，所以「先於煩惱跟隨惑」，就是根本煩惱跟隨煩惱。種種的、很多的壞的「惡行」，這一些惡行後面的黑業果當中，我們繼續下去的，就是有了煩惱會造惡業，有了惡業就會流轉生死，下面都再詳細地說。

50'01"
那麼都告訴我們這些道理應該觀察慧，怎麼觀察法呢？了解說這樣做有很多的危害，有很多的過失，有很多的患害。當我們不斷地思惟觀察了以後，我們心裡面就起熱惱。平常我們惱別人，現在我們惱自己，說：「我怎麼這麼差呀！我怎麼這麼這麼差啊！」所以決心要對自己的錯誤排斥它、厭惡它。這樣的這種內心當中的作意就像什麼呢？用火來燒那個金上面的雜質。那個鍛鍊這種金銀的話用火燒，修我們的心的呢？就是如理去觀察我們自己內心上的煩惱，使得我們

的內心起背棄，所以是厭離，厭離我們這種黑的、惡的，這個惡的這個地方叫黑品，那用這種修習的方法來淨除內心當中的雜染。進一步：

5113¹⁴

如在修習知識功德，暇滿義大，三寶功德，白淨業果及菩提心諸勝利等時中所說，以觀察慧數數修習此等功德，令心潤澤，或令淨信。以此作意，如水洗金，令意趣向諸白淨品，愛樂歡喜，以白善法澤潤其心。

進一步來說。我們前面的障礙拿掉了，進一步來說，修習什麼呢？對於親近知識的好處，然後暇滿義大、難得，修三寶皈依的功德，種種的，白業果就是修善法，乃至於上面具菩提心的種種勝利，這個後面的這種道理。這種道理我們怎麼辦呢？要去思惟觀察，這個就是增長我們的觀察的智慧。如果不斷地去思惟、觀察、修習的話，那觀察它的功德，那時候心就感到潤澤。就像我們想：「啊！這個好。」當我們越越好，我們心裡越歡喜，這個就是對內心當中善淨法的這種滋潤，使得生起淨信來。這樣的作意，就相當於用水洗那個金一樣。現在呢，我們透過如理去思惟，使得我們內心當中增長淨信，然後趣向那個白淨法，使它產生很好樂歡喜，這個相當於水洗。經過了上面兩個火燒、水洗，把雜質弄乾淨了，能夠我們要怎麼辦就怎麼辦了，那下面就：

53'04"
如是成已，隨所欲修若止若觀，於彼屬意無大劬勞，即能成辦。

像前面所說的，或者止、或者觀，那麼成功了以後，不管修止也好、修觀也好，只要我們願意，就是願意的那不要太大的努力就能夠成就。我們現在很多人修行，花了好大的氣力不成就，就是前面的準備工作沒做好。所以，

53'37"
如是觀修，即是成辦無分別定勝方便故。

要曉得，前面他是說：「啊！我們這個分別邪執，實際上錯了！」說，我們為了要成就無分別定的殊勝方便，那不但說像前面的邪執要去掉要用它，反過來說，我們如果能夠如理地去思惟、觀察、修習，卻是能夠成真正成就無分別定的殊勝方便。

54'16"
如是亦如聖無著云：

那前面解釋完了以後，馬上引這個無著菩薩的話來證明：

54'27"
「譬如點慧鍛師或彼弟子，若時為欲淨除金銀一切垢穢，於時時中火燒水洗，柔輭隨順，現前堪能成辦彼彼妙莊嚴具。」

前面這個一段解釋就是說這個話。

54'47"

點慧鍛師若彼弟子，隨所了知，順彼工巧以諸工具，隨所欲樂妙莊嚴相，皆能成辦。如是諸瑜伽師，若時令心，由不趣向貪等垢穢，而生厭離，即能不趣染污憂惱。

那這個解釋，上面用金銀來解釋。這個像銀樓裡面鍛鍊金銀的這個比喻來說明，現在我們「如是諸瑜伽師」，就是說我們修行的人，那使得我們的心從貪著、瞋恚，三毒這種錯誤當中生起厭離，然後心不再隨著三毒轉，這樣的話就能離開這種雜染；由於離開這雜染，心裡就不會憂惱。進一步，

55'51"

若時令心，由於善品，愛樂趣向，即生歡喜。

那麼壞的呢，厭離；好的呢，「善品」，愛樂趣向它，生起歡喜。

56'03"

次瑜伽師，為令其心於奢摩他品，或毘鉢舍那品，加行修習，即於彼彼極能隨順，極能安住，無動無轉，如為成辦所思義故，皆能成辦。」

那經過了前面這些，前面這些就是親近師長開始一直到發菩提心，這個有

了以後，發了菩提心以後當然還要修六度。有了這個以後，然後我們不管是——

「奢摩他」就是止，「毘鉢舍那」就是觀，這兩樣東西不斷地去修，這個叫「加行修習」。那對於或止、或觀，「極能隨順，極能安住」，我們要怎麼辦就怎麼辦，能夠產生一點都不動不轉。這個時候才能夠「成辦所思義故」，透過了聞、思決定的，我們要去修，那前面就是修。真到修，照著這樣的方法做到了，那所有的聞思修的該做的這一些內涵，我們統統可以做到。那麼下面再繼續下去：

57'19"
又能令心堅固安住，一所緣境勝三摩地，所有違緣要有二種，

這個真正的內心安住的最大的障礙，兩種喔，哪兩種呢？沈、掉。

57'34"
謂沈及掉。是中若有猛利無間，見三寶等功德之心，則其沈沒極易斷除。以彼對治，即是由見功德門中策舉其心。定量諸師，多宣說故。

這第一個。現在假定說對那個沈掉的功德，第一個治「沈」。透過了我們前面的思惟，說親近師長的功德這些好處，能夠對於三寶的功德生起了很猛利的心，而且無間。什麼叫「無間」呢？我們一修馬上就生起來，這樣。這個需要什麼條件？要不斷地思惟觀察。現在我們呢，想壞事情，一碰到馬上起來了；想好

事情，怎麼弄也弄不起來。那現在我們要不斷地去修習，修習了以後也是一樣，對三寶的功德，一想，馬上生起，這個叫無間，而且非常猛利。那因為這種心很強盛，這種心裡面一起來的話，那個沈沒的心就沒有了。為什麼呀？因為這種心是見的功德，正是它把那個心提起來。我們現在沈沒是什麼？這個心沈下去，你有力量一提的話，它自然就不沈。這個道理，「定量諸師」，凡是真正有修行的人，都這麼說。另外一點呢，

50.11.11
若有無間猛利能見無常苦等過患之心，則其掉舉極易斷除。以掉舉者，是貪分攝散亂之心。能對治彼，諸經論中，讚厭離故。

那麼反過來說，對於我們另外一種無常、苦的過患，很容易他去攀緣，這個攀緣的時候心裡面就產生掉舉。掉舉什麼狀態呢？是貪分，就是歡喜它，因為歡喜這些所以心散亂。假定我們能夠很強盛地無間地見到無常的，這個根本是無常而且是苦的，有種種過患的，那自然我們心裡面就不會。因為這個貪的正對治就是這種無常，自然容易生起這個厭離心，經論上面都這麼說。好，那麼今天就到這地方為止。

敬重法寶

恭敬佛、法、僧三寶，是智慧的因。不論是經論典籍，或是佛菩薩、師長的聖像，以及書寫、印製佛法的字紙，都是值得我們恭敬的。

請妥善處理佛書，放置於乾淨的高處，並與世間一般的書籍分開放置。請不要將佛法書籍或聖物放在地上，或壓放在其他的東西之下，或跨過它，乃至坐在上面。也不要用於其他世俗的用途，比方說墊高桌椅、作支撐物等。若閱讀之後，可以將佛書與其他想要研閱的人結緣，讓佛法能傳遞到更多人的心續中。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

菩提道次第廣論手抄稿（鳳山寺版）／日常老和尚講述。

-- 第一版. -- 臺北市：圓音有聲，2017.07

冊； 公分

ISBN 978-986-94427-4-9（第1冊：平裝）. . .

ISBN 978-986-94427-5-6（第2冊：平裝）. . .

ISBN 978-986-94427-6-3（第3冊：平裝）. . .

ISBN 978-986-94427-7-0（第4冊：平裝）. . .

ISBN 978-986-94427-8-7（第5冊：平裝）. . .

ISBN 978-986-94427-9-4（第6冊：平裝）. . .

ISBN 978-986-94944-0-3（第7冊：平裝）. . .

ISBN 978-986-94944-1-0（第8冊：平裝）. . .

ISBN 978-986-94944-2-7（第9冊：平裝）. . .

ISBN 978-986-94944-3-4（全套：平裝）.

1.藏傳佛教 2.注釋 3.佛教修持

226.962

106008693

菩提道次第廣論手抄稿 鳳山寺版 第3冊

講述者：上日下常老和尚

發行人：釋如證

編輯：財團法人台北市福智佛教基金會

出版者：圓音有聲出版股份有限公司

地址：台北市南京東路四段137號8樓

電話：(02) 87128232

傳真：(02) 87128232

二〇一七年七月恭印5000本（第一版第一刷 平裝18開）

定價：新台幣100元

佛法珍貴難遇，您所支付的款項，將繼續資助佛法書籍所需之編輯、美編、印刷、流通及相關必要的開支之用。感恩您的護持，與我們共同創造令佛法長遠流傳的善業！祈願正法久住，廣利有情！

ISBN 978-986-94427-6-3

版權所有·請勿翻印

