

就能除世間的錯亂，能竭貪欲的大海，能摧八法的高山，能傾煩惱的堡壘，能壞惡業的船筏，能達對治法門的康莊大道；因此，它們實在是最殊勝的秘財。下面還要廣說，請好好地理解它！

七

由此看來，「且第諾統」這個法門，我們的心很難測透它的底，一般人很不容易通達，是秘密的地方，這就是所謂甚深、秘密、無上的法門了。

還有，既然獲得利益安樂的方法，在別處沒有而唯這個法門有，那麼，還是這個法門深，比別的法門殊勝卓越；這個法門能使我们並不多費力氣地成辦現世快樂、後世快樂和三種菩提，乃至一切。

有人以為：修「且第諾統」不是要拋盡現世的快樂嗎？怎樣能成辦現世的快樂呢？你這個話是實在的。諺云：「平常的樂事不願意享受，大的樂事又沒有份，若能分享高級的樂事就使人墮落懸崖」。又這樣傳說：「存心求幸福安樂，反而沒有快樂；不存心進求，一任自然，反而有快樂。」難道不是說修行人不希望感應，感應也不棄修行人嗎？難道不是說佛陀所以有偉大名聲，其根本也在於能滿五欲嗎？

章巴甲惹說：「快樂睡在修行人的門前，饕餮之徒是不會發現的；『且第諾統』睡在對治者的門前，貪瞋之輩是不會感覺的；心意安泰在為斬草除根的人看門，患得患失者不會知道；富翁在為知足的人看門，貪戀五欲者不會接近。」朵瑾·尚敦伯說：「追求現世的快樂是痛苦的，如果能把現世的快樂交給風，就能生畢竟的快樂。」霞柏港巴也說：「我說：『如果真正信任我，我就使你們快樂。』弟子們說：『那麼，我就信任你吧！』我說：『但是，我也沒有別的方法，沒有別的教授，只有教你們且第諾統！』」漾霞·播港巴說：「貪求現世的五欲，是我們現在和將來一切痛苦的因，所以必須拋棄現世五欲的經營；現世五欲經營大的時候，心裏就不會快樂，結果還不知『伊於胡底』。在那種情形下面，只有罪、苦、惡名三者同時來了。因此，必須遮止這多種多類的欲念；遮止各種五欲的觀念，就是快樂的開始。因此，要使現在、將來都得快樂，就必須表示心裏面什麼也不貪和什麼也不積聚。但是，不求利養，利養反好；不要名譽，名譽反大；不圖稱讚，稱讚反廣；不想眷屬，眷屬反多。如真心修法就需要守窮，而且要能窮到死的最後；誰能生起這種觀念，天、鬼、人三者是絕不能使他困窘的。耽著五欲、追求五欲的人，是在自討下賤、自作痛苦，別人譏嫌，自己也苦惱，將來還要墮惡趣。」

杰確巴說：「能授『現世五欲』於風，才能叫做『厭離行者』。一個人什麼也不需要

時，他的名稱一定遍揚於大地；能為佛法犧牲生命時，他的名譽一定會由風來傳播。」

龍樹阿闍黎也說：「搔疥癢固然舒服，但沒有疥更舒服。這樣，有世間五欲固然快樂，但沒有五欲更快樂。佛法是勝妙的道理。佛法能令世間快樂，能令世間歡喜，此世他世都不欺誑。行為合於佛法，當國王也快樂，並能出生像廣大頂髻一般的名稱遍揚十方，就是阿闍黎們也要給你敬禮；你當國王能依照佛法行事而不是為名，那就有很好的結果，除此別求是不會有利益的。」這是一段教授國王的話，意思是，你如果能依照佛法拋棄現世的五欲，那麼，現世的利養、恭敬、聲譽和名稱等，隨你所欲，一切皆成；這樣，你攝持王位，對於自己一切才能有益；除此，如果你另外把心樁釘在五欲上面去，那麼，你哪怕掌握國政，也沒有利益。

聖天阿闍黎在「中觀四百論」裏也說：「誰若不能洞見這世間而為他人說法，那就是愚痴；假使人們跟著他走，就會極長時間地被他欺騙。」這是說：能好好地修佛法，就在現世，也會比別人快樂。若連這一點都不知道，那就是個呆子或愚夫，他是會自他俱害的。因此，好好地修佛法，就能夠掌握快樂的關鍵。此事極為重要。

寂天阿闍黎在「集學論」的開頭說：「由獲不散殊勝法，未得諸樂定能得，已得諸樂永不失，並得菩薩無盡樂，無等圓滿諸佛位。」

薄伽梵也說：「若欲求諸樂，當盡捨五欲，若盡捨五欲，即得最勝樂；若隨五欲轉，永無滿足時，智遮五欲時，即能得滿足；五欲不能滿，智遮能滿足，具智滿足人，不隨三有轉。」

聖者無著也說：「享受佛法的智慧生活的快樂，簡直不能和享受吃喝、女人、歌舞等五欲的快樂相提並論。」這話怎樣講呢？因為吃喝等等享受的快樂是：一、不是充溢全身的；二、要靠外緣，不能隨欲即得；三、不遍三界；四、不能引聖財；五、受用有盡；六、易遭仇怨等破壞；七、不能帶往後世；八、無論怎樣享受，也不會滿足；九、能引現、後一切痛苦；一〇、像搔癢的快樂似的，僅僅是以暫時息苦而名為「樂」；一一、能引貪等煩惱；一二、能導致殺生等罪行。享受佛法所生的快樂是最殊勝的：一、充溢全身；二、從心所欲；三、三界都有；四、能獲聖財；五、受用不盡地增長；六、仇怨等不能毀滅；七、現在和將來都可帶走；八、能畢竟滿足；九、不引現在和將來的苦；一〇、不是假名安立為樂；一一、能摧毀煩惱；一二、能摧毀惡行。

格西奔恭甲聽說將有齋主來拜會，就把佛供作得好好的；但他即時檢查自己的意樂，發現自己這樣做是為的齋主的情面，為的希望齋主讚嘆莊嚴，他即撒上一把灰，說：「比丘不應該作假啊！」怕當巴聽見這件事，他說：「在西藏，供養三寶的，奔恭甲的那把灰才是頂

好的。」有人在甲拉康寺供酪，奔恭甲聽到行堂師給前幾排留酪的聲音，心中想：看這情形，到後面來我們會得不到了。但是，他隨即提起正念來，說：「就想到你的嘴！」並且把他的木碗扣起來。「快盛酪呀！」行堂師叫他。說：「壞念頭剛才喝過了！」不肯受酪。他的資具本來很少，但是，他罄其所有地獻給甲拉康寺而去討口修行。

傳說：有一個時期，在寰宇那個地方的上部發生了戰亂，出了很多盜賊，人們都紛紛地收藏東西：可是奔恭甲聽說了，他除了一個破水瓶和一件袈裟以外，別無一物，他把那件袈裟搭在臂上，把那個水瓶提在手裏說：「我的收拾就是這樣，除此，還有什麼可作呢？」博朵瓦聽到這個故事，稱讚說：「奔恭甲的收拾才對哩！」同時帶一件普魯給奔恭甲，對大眾說：「他要死了，需要裹屍，我們不死，所以不需要！」是的，修行人必須像他這樣，如果預先要準備許多糶巴、茶和酥油，佛法是不會修成的。傳說咱迦瓦也說：「我們也應該盡量學一學奔恭甲的那種收拾啊。」

奔恭甲自己說：「我作白衣的時候，雖然帶著像刺也似的弓箭，佩著兩三把刀，但仍然感到仇人多，不夠防禦；因為我一個人能敵四十人，街上的人們就給我安個綽號叫做『嚇四十一』。我雖然白天上山行劫，夜來村裏行盜，但肚子仍然不飽。現在呢？我丟掉了防身武器，仇人反倒一個也沒有；我連吐口水在石頭上的事情都不作，但肚子也能飽；不管發生什

麼饑荒，誰個富有，我都可以去大伙吃；在從前，我的嘴得不到飲食，現在是飲食找不到我的嘴，吃不完，喝不盡，『佛法真實』這個念頭接二連三地湧現著。」

「迦濕彌羅國的釋迦吉祥來西藏的時候，藏中格西們都備馬到哦日去請求印證，我想，他們一生多聞，尚且要去，我未曾多聞，更需要去了。但是，咳！多聞的目的是什麼呢？還不是為的減輕煩惱嗎？而我的煩惱已經在減輕了，他們多聞而未減輕煩惱，這是由於只在口上說一說所致；很明顯，現在我自己這樣就可以了，難道我現在還想當一個格西嗎？難道我還想做個大修行人、做個首領、做個上座嗎？」

傳說他在跟煩惱鬥爭時，如果生起五欲的心，就用右手拉著左手說：「你阿！奔恭甲！」並用很多惡言詞呵斥，自己制罰自己，如果煩惱減少了，他就說：「比丘！楚丞甲瓦！」並且扯著右手，一個勁地高興。

我們試想一想看，他是強盜土匪出身，竟能拋棄現世五欲而如此努力地得到那種快樂，難道還不值得加以注意嗎？

博采瓦也說：「只要認真修佛法，就在現世，也可以跟別人不同；我當白衣時，挖了三次金礦，可一錢金子也沒得到，如今每天都有很多兩金子湧來！在角瓦隆巴地方，再沒有比康龔巴的快、樂和名譽三者大的了，在隴薛地方，再沒有比瑾哦瓦快樂的了；這都是從如法

修行得來的成就。」又說：「瑾哦瓦在最初求學的時候，沒有糶巴，僅僅吃一點活麻，裙子沒有東西補，就使硝皮來補它，故有『瑾哦果嚮景』之稱；然而，現在瑾哦瓦卻能這樣想了：所有南瞻部洲的人，我都能養活他們。」

這樣，像彌拏、扎波、郭倉巴等人，最初當白衣時，都是苦得不成話，後來入了佛門，因為能拋棄現世五欲，就比一般黔首的人還要快樂得多。

這樣，如果想一下過去師長們的傳記，就沒有一個不是那樣的。

我們更應當拿他們來想一想：我也是一個男子漢大丈夫，如果能拋棄現世五欲而沒有快樂，根本是不會的，不能棄捨現世五欲而有快樂，也是根本不會的。既是這樣，我為什麼事情不拋棄現世五欲呢？現世一切五欲像擦糞的石頭似地亟應去掉！

漾滾巴說：「應當斷現世的五欲，讓衣食缺乏一些，讓身命沒有牽累，多多思惟傳承師長們的傳記，發起披甲精進和忍苦耐勞的心，長時間地住在山上去修行；這樣，佛法自然會從內心底下生起。」

喇嘛耶貢巴說：「與其閱讀很多一般人的貌似言論，不如拿諸佛菩薩的傳記作基礎，看他們從始至終是怎樣地修行；如果這樣做，那才真是最好、最誠實的啊！」

博朵瓦說：「如果不了解這個法門，自己就會像東施效顰一樣地在很短的時間裏，表現

許許多多不同樣子的惡行。」又說：「如果能了解這個法門，自己就會不作一切惡行，就自然知道回頭來修功德。」

有人向格西盯巴瓦請教授時，他說：「我沒有什麼教授，不過因為我是一個很能幹的師父的徒弟，所以尚能教你得到一點好處。」

杰確巴也說：「心裏沒有負擔的快樂是無比的，不作無意義的事情的順利是無比的，心無所求地坦然而住的利益更是無比的。」

薩本達說：「一切自由得快樂，一切隨他就痛苦。快樂第一為發心，財中最勝為布施，最上名稱為不誑。具慧欲圖現世樂，修行佛法亦得成；應觀正士與盜匪，所有圓滿諸差別。」

相尊耶瓦說：「要凍死就讓它凍死，要餓死也讓它餓死。如果存著這種觀念去埋頭苦幹地修法，既不一定凍死，也不一定餓死。」

相啦郎·多傑罔取也說：「頭幾天住在山洞裏挨餓，漸漸地會有牧童開始給乾糧，最後，街上的人聽說了，也會送供養來的。」

「治罰犯戒經」說：「舍利弗！我的聖教不會因過失而鬥諍，我的弟子們不會為衣食而辛苦。因此，舍利弗！大家儘可以精進地修佛地的功德，用不著貪求世間的財利。舍利弗！

看吧！我說對於瑜伽行的比丘們，有成千俱胝的天眾在想用一切安樂去努力地、精進地供養。舍利弗！這樣的供養和承事，人間是作不到的。」又說：「舍利弗！那些隨如來出家和精進修法的比丘瑜伽行者，由於少欲的諸天、少欲的人和少欲的一切有情的布施，他們的鉢和衣是絕不會沒有的。」

「悲華經」說：「往昔薄伽梵發心時說：『在我的教法裏，只要能夠受持四指袈裟，若不如願得到飲食，則我欺誑佛陀，誓不成佛！』」又說：『假使一切在家的士夫們僅在拇指上耕田，我的出家弟子們也不會被生活所困。』」

瑾哦仁波切也說：「即使我們被衣食的生活所迫，但因為能夠深心耐窮，就仍然是信士們的供養處。因此，最主要的享受是無貪，我們用不著積聚什麼東西。別人無論怎樣譏嫌我們，只要自己心不作假，終於是會使大夥發生好感的。因此，名稱的最可靠的基礎是威儀沒有過失，所以用不著故作嬌態。」

格西卡熱巴說：「現世的衣食，無論怎樣作也夠，只是求不到死後的菩提果；明天死，還是後天死，我自己不知道，因此，應當迅速地求菩提才是。雖然不事稼穡，也未積累資具，但是，修行人凍死的或餓死的，以前見得有、聽得有嗎？以後也是永遠不會看見和聽見的。」

博朵瓦說：「雪哪怕下到九天九夜，而百靈鳥仍然能夠毫不困難地找到容身之處。同樣地，地方無論怎樣不安寧，佛法無論怎樣地損滅，但如果真正修行佛法，是可以得到僻靜的地方、居住的地方和成就佛法的地方的。」

章巴甲惹說：「棄捨現世五欲不貪著眼前的享受，就是最好的布施；無論作什麼都為有情，就是最好的饒益眾生；對任何境界都能知足，就是最好的富翁；到任何地方都能適可，就是最好的家鄉；在任何處所都能睡覺，就是最好的寢室；修證有了厭離朋友的心，就是最好的朋友；修行能堅持到底，就是最好的男子漢；自己能得自在，就是最好的勢力；心不隨貪瞋的勢力，就是最好的悲心；不起『非理作意』，就是最好的持戒；心具修證，就是最好的空行攝持。」

甲塞仁波切說：「最勝的懺罪是能棄捨現世五欲。」

傳說滾幫札甲的弟子格西卡熱巴是一個功德和福報都很大的人，他生了癩，用什麼方法也無效驗，有一個晚上，他想：有這個病，無論如何也要被逐出人羣去，現在我應當作一個真正的逐放者，把所有財產都拿來作善事，跑到那畿末山的山坳裏去住，吃的，向過路人乞討，這樣專唸「嘛呢」。就在那晚上，他夢見自己被水漂著，由一個白色人從水中救出來擺在畿末的山坳裏，身上滴了很多水；他醒來時，果然臥具都濕透了，癩病也因此完全得到消

除。

「且第諾統」，的確是使我們的修證未生者得生，和已生者不退失地增長的唯一無二的方法。

祝青蔚波說：「未生向上心，如月被日蔭；此由執實境，諸仁應斷貪。」

章巴甲惹說：「修正已生起，然而沒有主人來管它。好像富翁被風飄、獅子逐狗伴、寶珠墮泥中一樣。因此，我們非常需要厭離世間五欲的這個主人。」

如果能夠遮止現世的一切貪著，修其他一切佛法都將毫不困難地一轉趣就可以了；如果沒有遮止貪心，任何修證雖然似乎生起在，但它一定很快地失去，這種情形，我們見的聞的太多了，同時，還有理論成立。

眾生依怙說：「未割五欲皮，信定等上德，雖然似生起，一刻即消失，若有厭離心，功德必堅固，一切佛法，定於相續上，生起與堅住，並不斷增長，生所有道心，易如從空取，譬如播種然，如已播此種，其他諸道心，皆極易引生。」有些人倒是真心修法，他們有信心，有厭離心，心量也大，住也住得下去，觀想也有把握。但正當此時，因為沒有生起很好的禪定，便灰心地想：我雖然這樣修持，但還不能成功，於是完全放棄不修。這就恰如章巴甲惹所說「修證已生起，然而沒有主人來管它，像獅子逐狗伴一樣。」如果沒有生起像前

面說的那種且第諾統的心。一切樂善絕無發生之處，如果生起能使隨心隨意地得到一切樂善的厭離心，諸佛菩薩都要善為稱讚。這個心很難在眾生們的相續上生起，如果能稍稍生起一點，就應該自己歡喜慶幸。不張開腿來使勁站住的人，是自己不知道自己薄福。

博采瓦說：「有人說，雖然沒有牙齒，但也要用牙齦來啃。我們的心如果不肯趣向法，但不管怎樣也要修法，道心就會生起來，佛法也就會生起來。在現世裏，最低限度要修『願心』以下的佛法，願心以上的一時修不到，也要播一點『願將來能修』的種子；如果用這樣修行的方法常播『願種』，就將獲得如得『大印』般的巨大利益。」這是說，應從厭離現世五欲或修無常來配合發菩提心以下的修行，而那發心以上的奢摩他和毗鉢舍那等雖然沒有生起，然而可以播下種子，如果能夠播下願力的種子，那就是死了，也沒有關係，也能像得「大印地位」般地獲得巨大的利益。

又說：「福報大小的差別，並不是因為財產的多寡，而是自己相續上面『不顛倒智』生起和沒有生起這兩件事情來區別的。」這是說，我們不以富於現世的圓滿為有福，而是以生起厭離心等的不顛倒智為有福。

甲塞仁波切說：「內心相續上如果有佛法，那就是究竟的積聚資糧；如果能憶念哪天死沒有決定，就是究竟的聰明人；如果能止惡修善，就是究竟的誠直；如果能愛戴一切眾生，

就是究竟的高尚；如果能知足、有智慧就是究竟的富貴；如果在任何上面也不貪著，就是究竟的快樂。」能夠這樣思維，就能遮止對於現世一切五欲的貪著，由於這個厭離現世五欲心的發展，就能對於整個生死發生厭離，到那時，就可以叫做掌握了解脫道的方針了。如果沒有這個厭離心，無論有什麼，也不能掌握到解脫道的方針；必須有厭離心，才算是入了佛教徒的團體。

八

假使有這樣的想法：棄捨現世五欲的功德和不棄捨的過失既如上述，那麼，棄捨的辦法是怎樣呢？關於這個問題，章巴甲惹說得有：「關於棄捨現世五欲，需要這些條件：一、跟平常人的心理不一致地獨特；二、遠離家鄉；三、專門對五欲修灰心意冷；四、降低自己的地位，而且不顧任何人的情面；五、經常監視『遮止對治』的修習；六、不要計執人言人語，應該以『說了就是了』的觀念泰然置之；七、任何東西，哪怕被飛吹光了，也不發生痛苦；八、讓這一世窮苦，像乞丐般的以至於死；九、經常地唸誦『無所需求』的猛咒；一〇、自己的鼻繩要自己牽住；一一、修行像祥雲圍繞般容易。」又說：「誰想棄捨現世五欲，他就：一、必須使身心勤勞，並有一種像關開石頭一樣的最大的決斷；二必須表面上什