慧光集

《開顯解脫道・實修引導手冊》（上）

圖登諾布仁波切 著

【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手，創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦──生、老、病、死，是現代科學無法解決的。因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等，都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候，與普通人毫無差別；所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願──自由自在的解脫。

解脫是超越生、老、病、死的範圍，和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然。已經回歸此境界的高僧們的來去，是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧，是唯一使人們實現最高之理想的方法。

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裡才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布　慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都

慧光集(84)

ཐར་ལམ་རབ་གསལ་ཉམས་ལེན་མཛུབ་ཁྲིད་ལག་དེབ། ༼སྟོད་ཆ།༽

《開顯解脫道・實修引導手冊》（上）

目錄

前行念誦儀軌・開顯解脫道 ········ 9
前言 ········ 41
共同厭世四加行 ········ 43

❖ 一切入座前行「三要點」 ········ 44
❖ 加行實修次第 ········ 55
❖ 四共加行的重要性 ········ 56
❖ 何謂共同厭世四加行 ········ 59

壹、暇滿難得 ········ 62

❖ 前行念誦儀軌釋 ········ 62
❖ 暇滿 ········ 66
✦ 八閒暇 ········ 66
・非人類的四種無暇 ········ 69
・人類的四種無暇 ········ 70
✦ 十圓滿 ········ 72
・五種自圓滿 ········ 72
・五種他圓滿 ········ 75
✦ 驟生緣八無暇 ········ 79
✦ 斷緣心八無暇 ········ 83
❖ 難得 ········ 88
✦ 從因上思維難得 ········ 88
✦ 從比喻上思維難得 ········ 97

✦ 從數目差別思維難得 …… 99
✦ 思維既得大意義 …… 102

貳、壽命無常 …… 105

❖ 前行念誦儀軌釋 …… 106

❖ 總綱 …… 110

❖ 修習無常的重要性 …… 111

❖ 壽命無常的具體修法 …… 113
✦ 思維外器世界而修無常 …… 114
✦ 思維內情世界而修無常 …… 117
✦ 思維高僧大德及世間尊主而修無常 …… 122
✦ 思維三根本、九理由、三決定而修無常 …… 124
✦ 思維猛勵希求而修無常 …… 134

叁、因果不虛 …… 137

❖ 前行念誦儀軌釋 …… 138

❖ 因果分為兩類：廣義；狹義。 …… 142
✦ 廣義因果 …… 142
✦ 狹義因果 …… 143
・業力的儲存與輪迴的動力 …… 148
・三種受報方式 …… 151

❖ 業果四原理 …… 154
一、業決定之理 …… 154
二、業增長廣大之理 …… 157

三、未造業不會遇 · 161
四、已造業不失壞 · 163

❖ 所斷不善業 · 166
✦ 殺生 · 170
✦ 不與取 · 173
✦ 邪淫 · 175
✦ 妄語 · 177
✦ 離間語 · 180
✦ 惡語 · 181
✦ 綺語 · 182
✦ 貪心 · 183
✦ 害心 · 184
✦ 邪見 · 185

❖ 不善業果報 · 189
✦ 殺生果報 · 190
✦ 不與取果報 · 194
✦ 邪淫果報 · 196
✦ 妄語果報 · 197
✦ 離間語果報 · 199
✦ 惡語果報 · 201
✦ 綺語果報 · 203
✦ 貪心果報 · 205
✦ 害心果報 · 207
✦ 邪見果報 · 208

❖ 所行善業 · 210
✦ 三種身善業 · 211

✦ 四種語善業 …… 212
✦ 三種意善業 …… 213

❖ 善業之果報 …… 213

❖ 結語 …… 216

肆、輪迴過患 …… 219

❖ 前行念誦儀軌釋 …… 220

❖ 總體過患 …… 225
✦ 苦苦 …… 225
✦ 變苦 …… 226
✦ 行苦 …… 230

❖ 支分過患 …… 232
✦ 略說 …… 232
✦ 廣說 …… 233
• 地獄道 …… 233
• 餓鬼道 …… 257
• 傍生道 …… 270
• 三惡趣總結 …… 280
• 人道 …… 282
• 非天道 …… 299
• 天道 …… 303

伍、解脫利益與依止上師 …… 311

❖ 解脫功德 …… 312

❖ 依止上師 …… 315

༄༅། །སྔོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་ཐར་ལམ་རབ་གསལ་བཞུགས་སོ།། །

前行念誦儀軌・開顯解脫道

米滂仁波切 造

སྔོན་འགྲོའི་ངག་འདོན།

前行念誦儀軌

བླ་མ་མཁྱེན། ལན་གསུམ།

喇嘛千　（三次）

上師知

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཨུ་དུམ་ཝ་ར་འདྲ།།

達究涅嘎悟敦瓦日阿札

暇滿難得猶如優曇花

རྙེད་ན་དོན་ཆེན་ཡིད་བཞིན་ནོར་ལས་ལྷག།

涅那敦千意勳諾利拉

既得大義超勝如意寶

འདི་འདྲ་རྙེད་པ་ད་རེས་ཙམ་ཞིག་ལ།།

迪札涅巴達瑞贊西拉

獲得如是此身唯一回

དོན་ཆེན་གཏན་གྱི་འདུན་མ་མི་སྒྲུབ་པར།།

敦千丹既敦瑪密竹巴

若未成辦究竟大義果

དོན་མེད་ཆུད་ཟར་གྱུར་པ་བདག་ཅག་ལ།།
敦梅卻薩久巴達嘉拉
我等無義虛度此人身

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།
袞秋袞杜喇美突傑瑟
三寶總集上師悲眼視

དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།
達究敦由傑巴津吉洛
願獲暇滿實義求加持

དམིགས་རྐང་དང་པོའོ།།
第一修法竟

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་གློག་བཞིན་གཡོ།།
杜既湯傑密達洛欣由
諸法無常遷變如閃電

སྣོད་བཅུད་གང་ལ་བསམས་ཀྱང་འཇིག་པའི་ཆོས།།
努具剛拉散江既畢秋
思維器情悉皆壞滅法

འཆི་བར་ངེས་ཤིང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱང་།།

契瓦詮興南契恰美江

決定死亡死時卻不定

རྟག་འཛིན་སེམས་ཀྱིས་རང་མགོ་བསྐོར་ནས་སུ།།

達增森吉讓果果內素

心執常法唯是自欺誑

བག་མེད་ངང་དུ་གནས་པ་བདག་ཅག་ལ།།

巴美昂杜內巴達嘉拉

我等恆處懈怠放逸中

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།

袞秋袞杜喇美突傑瑟

三寶總集上師悲眼視

མི་རྟག་འཆི་བ་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

密達契瓦霑巴津吉洛

能念死亡無常求加持

དམིགས་རྐང་གཉིས་པའོ།།

第二修法竟

དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ནམ་ཡང་ཆུད་མི་ཟ།
嘎那利追南揚秋密薩
黑白業果永時亦不虛

རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་བ་མེད་པའི་ལམ་འདི་ལས།།
久追路瓦美畢蘭迪利
於此無欺因果正道中

འཁོར་དང་མྱ་ངན་འདས་པའི་ཆོས་སུ་སྣང་།།
扣蕩釀安迪畢秋素囊
顯現一切輪涅之諸法

རང་བྱས་རང་ལ་སྨིན་པར་ངེས་ན་ཡང་།།
讓既讓拉門巴誒那揚
雖知自作定熟於自身

ཚུལ་བཞིན་འཇུག་ལྡོག་མི་ནུས་བདག་ཅག་ལ།།
慈動久多密努達嘉拉
我等無力如法作取捨

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།
袞秋袞杜喇美突傑瑟
三寶總集上師悲眼視

དགེ་སྡིག་བླང་དོར་བགྱིད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

給地浪多既巴津吉洛

能作善惡取捨求加持

དམིགས་རྐང་གསུམ་པའོ།།

第三修法竟

བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མང་དང་ལྡན།།

梭巴嘎威杜盎芒當丹

具足眾多難忍之痛苦

བདེ་བར་སྣང་བས་ཡིད་བསླུས་འགྱུར་བ་ཅན།།

迭瓦囊威宜律久瓦堅

現為安樂欺意變異者

ཟག་བཅས་ཕུང་པོ་མཐའ་དག་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ།།

薩具彭波塔達杜盎久

一切有漏五蘊痛苦因

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་མེ་ཡི་འོབས་འདྲ་ཡང་།།

康孫扣瓦美意歐札揚

三界輪迴猶處火坑中

དེ་ལྟར་མི་ཤེས་ཆགས་ལྡན་བདག་ཅག་ལ། །

迭達密謝恰丹達嘉拉

我等不知如是尚貪世

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །

袞秋袞杜喇美突傑瑟

三寶總集上師悲眼視

ངེས་འབྱུང་བསམ་པ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

詃炯森巴介瓦津吉洛

生起出離意樂求加持

དམིགས་རྐང་བཞི་བའོ། །

第四修法竟

དེ་ནས་ཐུན་མིན་སྔོན་འགྲོའི་སྐྱབས་འགྲོ་ནི།

復次不共前行之皈依：

མདུན་དུ་དཔག་བསམ་ཤིང་ཆེན་ཡལ་ག་ལྔའི། །

敦杜巴散興千雅嘎詃

於前如意寶樹五枝上

དབུས་སུ་བླ་མ་ཨོ་རྒྱན་རྡོ་རྗེ་འཆང་། །

悟素喇嘛歐金多傑羌

中央上師烏金金剛持

བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོས་བསྐོར། །

具畢喇嘛宜旦康卓果

傳承上師本尊空行聚

མདུན་དུ་སྟོན་མཆོག་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་རྣམས། །

敦杜頓卻杜孫桑傑南

前方師尊三世一切佛

གཡས་སུ་ཉེ་སྲས་ཐེག་མཆོག་འཕགས་པའི་ཚོགས། །

耶素涅系貼卻帕畢措

右旁親子大乘聖者眾

རྒྱབ་ཏུ་གསུང་རབ་གླེགས་བམ་རྣམ་པ་ཅན། །

佳杜宋冉雷問南巴堅

後枝安奉善說眾經卷

གཡོན་དུ་མཆོག་བརྒྱད་ཉན་རང་དགེ་འདུན་དང་། །

雲杜卻覺年讓給敦當

左側八大尊者聲聞眾

མཐའ་སྐོར་ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྐྱོང་ཚོགས་རྣམས་ཏེ། །

塔果耶喜秋炯措南迭

周圍智慧護法眾環繞

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་སྐྱབས་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ཀུན།།
秋具杜孫佳佑湯傑袞
所有十方三世皈依境

མ་ཚང་མེད་པ་ཏིལ་གོང་ལྟར་གསལ་བའི།།
瑪倉美巴地貢達薩威
悉皆明觀猶如芝麻莢

མདུན་དུ་རང་དང་མ་སོགས་སྙོས་བཅས་དང་།།
敦杜讓當瑪叟堆具當
於前我與母等眾親眷

མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་གུས་བདུད་དེ།།
卡恰森間袞吉固對迭
及諸遍天有情敬頂禮

དུས་འདི་ནས་བཟུང་བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར།།
杜迪內宋江秋寧波巴
從今乃至菩提果之間

ཡིད་ཆེས་མཆོག་གིས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བར་བསམ།།
宜契秋給佳素卓瓦散
發起殊勝信解而皈依

以上的偈頌，要邊念邊觀想皈依境，然後再念皈依偈：

ནམ་མཁའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི། །

南盔內素南誇剛瓦益

安住虛空遍滿虛空者

བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་། །

喇嘛宜旦康卓措南當

上師本尊空行諸會眾

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ། །

桑吉秋蕩帕畢給敦拉

諸佛正法以及聖眾前

བདག་དང་འགྲོ་དྲུག་གུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི། ། ལན་གསུམ།

達當卓竹固畢佳素趣　（三遍）

我與六道眾生敬皈依

སྐྱབས་ཡུལ་དེ་ལྟ་བུའི་མདུན་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་ཐོག་མར་ཚད་མེད་བཞི་ལ་བློ་སྦྱོང་ནས།
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་སོགས་ཚི་རིགས་བསགས།

於如上皈依境前而發心者，初修四無量心，誦願諸眾生永具安樂等四無量心的頌詞。

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག

森間湯傑迭瓦當迭威究當丹巴就吉

願諸眾生永具安樂及安樂因

སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

杜盎當杜盎及究當抓瓦就吉

願諸眾生永離痛苦及痛苦因

སྡུག་བསྔལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

杜盎美畢迭瓦當密抓瓦就吉

願諸眾生不離無苦之妙樂

ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྙོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག
ལན་གསུམ།

涅讓洽當尼當抓威當紐拉內巴就吉

願諸眾生遠離貪嗔之心住平等捨　　（三遍）

དངོས་གཞིའི་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།
次正行發心

ཧོ། ཇི་ལྟར་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱིས།།
伙　既達杜孫嘉哇瑟介既
伙　如同三世佛佛子

བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་ལྟར།།
江秋卻杜突呢覺巴達
已發最勝菩提心

བདག་ཀྱང་མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་ཀུན་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར།།
達江夸恰卓袞札記契
我亦為度遍天眾

བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།།
喇美江秋秋杜森覺多
願發無上菩提心

འདི་འབུམ་བསགས།
以上頌誦十萬遍

རྗེས་སུ་འབྲས་བུ་སྔགས་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་ཁྱད་པར་གྱི་ཚུལ་དུ། །

次殊勝密咒果乘之發心

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས། །

達當塔意森間南

我與無邊諸有情

ཡེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ལ། །

耶內桑吉音巴拉

本來即是正覺尊

ཡིན་པར་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་དུ། །

音巴謝畢達尼杜

了知如是之自性

བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །　　ཞེས་ཅི་རིགས་བརྗོད་དོ། །

江秋秋杜森覺多

即發殊勝菩提心　　　　如是隨力誦

མཎྜལ་ལ་ཚོམ་བུ་བཀོད་ལ།

供曼茶

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ། ཆོས་དབྱིངས་མཉམ་ཉིད་ཆོས་སྐུའི་ཞིང་ཁམས་སུ།།

嗡阿吽　秋映年逆秋固興康素

嗡阿吽　法界等性法身淨剎土

རང་གདངས་མ་འགགས་ལོངས་སྐུ་རིགས་ལྔའི་ཞིང་།།

讓囊瑪嘎隆固熱欸興

自現不滅報身五佛剎

མཁའ་ཁྱབ་སྤྲུལ་སྐུའི་ཞིང་གི་བཀོད་པ་རྣམས།།

誇恰珠古幸格果巴南

周遍化身剎界諸莊嚴

ཀུན་བཟང་བདེ་ཆེན་མཆོད་པའི་སྤྲིན་དུ་འབུལ།།

袞桑迭千秋畢珍杜布

普賢大樂供雲而奉獻

ཨོཾ་རཏྣ་མཎྜ་ལ་པཱུ་ཛ་མེ་གྷ་ས་མུ་དྲ་སྥ་ར་ཎ་ས་མ་ཡེ་ཨཱཿཧཱུྃ།

嗡　日阿那曼札拉布雜美嘎　薩慕札薩帕日阿那薩瑪耶阿吽

ཞེས་འབུལ།

如是而供獻

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་སྒོམ་བཟླས་ནི།
修誦金剛薩埵

ཨ བདག་གི་སྤྱི་གཙུག་པད་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ།།
阿 達格既族貝地丹定杜
阿 於自梵頂蓮花月墊上

དཔལ་ལྡན་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་ཟླ་བའི་མདོག །
巴丹多傑森巴達威舵
吉祥金剛薩埵皎月色

རྡོ་རྗེ་དྲིལ་འཛིན་སྙེམས་མ་ཡུམ་དང་འཁྱུད།།
多傑遮增念瑪雲當趣
執持鈴杵雙運白慢母

ལོངས་སྐུའི་ཆས་རྫོགས་རྡོ་རྗེའི་སྐྱིལ་ཀྲུང་བཞུགས།།
隆貴切作多吉既仲修
圓滿報飾金剛跏趺坐

ཐུགས་ཀར་ཟླ་སྟེང་ཧཱུྃ་ལ་ཡིག་བརྒྱས་བསྐོར།།
突嘎達定吽拉意具果
心月百字旋繞於吽字

བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་བབ་སྡིག་སྒྲིབ་དག་པར་གྱུར།།
杜澤俊哇底遮達巴究
降下甘露清淨諸罪障

སྟོབས་བཞི་ཚང་བའི་སྒོ་ནས་བདུད་རྩི་འབེབས་སྦྱོང་གི་དམིགས་པ་བཅས་ཡིག་བརྒྱ་བཟླ།
以具足四力，觀想降下甘露而淨除。並誦百字明：

ཨོཾ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ས་མ་ཡ། མ་ནུ་པཱ་ལ་ཡ། བཛྲ་ས་ཏྭ་ཏྭེ་ནོ་པ། ཏིཥྛ་དྲི་ཌྷོ་མེ་བྷ་ཝ།
སུ་ཏོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ། སུ་པོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ། ཨ་ནུ་རཀྟོ་མེ་བྷ་ཝ། སརྦ་སིདྡྷིམྨེ་པྲ་ཡཙྪ།
སརྦ་ཀརྨ་སུ་ཙ་མེ། ཙིཏྟཾ་ཤྲི་ཡཾ་ཀུ་རུ་ཧཱུྃ། ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོ། བྷ་ག་ཝཱན། སརྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ།
བཛྲ་མ་མེ་མུཉྩ། བཛྲཱི་བྷ་ཝ། མ་ཧཱ་ས་མ་ཡ་ས་ཏྭ་ཨཱཿ
嗡班雜薩埵薩瑪雅、嘛努巴拉雅、班雜薩埵迭諾巴、地叉知桌美巴哇、蘇豆卡約美巴哇、蘇波卡約美巴哇、阿努日阿埵美巴哇、薩哇斯地美札雅雜、薩哇嘎嘛素雜美、字當夕日央咕汝吽、哈哈哈哈夥、班嘎萬、薩哇達他嘎達、班雜嘛美慕雜、班雜巴哇、嘛哈薩瑪雅薩埵阿

ཐུན་མཐར།
後行

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་རྨོངས་པ་ཡིས། །
袞波達呢密謝門巴意
怙主我以愚昧無知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས། །
丹策利呢嘎幸釀
於三昧耶有失犯

བླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག །
喇嘛袞波嘉作既
怙主上師祈救護

གཙོ་བོ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ། །
作沃多傑增巴迭
亦即主尊金剛持

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན། །
突傑千波大尼堅
具足大悲體性者

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི། །
卓威作拉達嘉趣
眾生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ། །སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་དྲི་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།
達當森間湯傑既　固宋突　雜瓦當　煙拉格　丹策釀恰　湯傑　托洛　夏叟　地遮尼東遮密　措　湯傑江興　達巴雜杜索
我與一切有情身語意失壞之根本支分誓言，悉皆發露懺悔。業障、罪墮、種種垢染，祈求悉為清淨。

ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་ཞལ་ནས་རིགས་ཀྱི་བུ་ཁྱོད་ཀྱི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་ཐམས་ཅད་དག་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གནང་བ་བྱིན་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་རང་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་སྐུར་གྱུར་པར་བསམ་ལ།

謝　梭瓦達畢　多傑森畢夏內　熱既布　確既　丹策釀恰湯傑達巴因諾謝　囊瓦津內　讓拉騰畢　讓當森間湯傑多傑森畢固　究巴　散拉

如是祈禱後，金剛薩埵親諭：「善男子，汝失壞之一切誓言，皆已清淨。」說後融入自身，觀想自己與一切有情皆成金剛薩埵身。

ཡིག་དྲུག་བཟླ།　　ཨོཾ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ཧཱུྃ།

並誦六字心咒　**嗡班雜薩埵吽**

མཐར་བསྔོ་སྨོན།

最後迴向發願

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །

給瓦迪意紐杜達

我今速以此善根

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

多傑森巴竹究內

成就金剛薩埵尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

卓瓦既江瑪呂巴

令諸眾生無一餘

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

迭宜薩拉果巴秀

悉皆安置於此地

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

達蕩森間湯傑既

我與一切諸有情

དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་ཀུན་དག་ཅིང་། །

丹策釀恰袞達竟

失壞誓言皆令淨

འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར། །

迪內江秋寧布巴

從今乃至菩提間

དམ་ཚིག་རྣམ་པར་དག་པར་ཤོག །

丹策南巴達巴秀

三昧耶戒願清淨

ཅེས་སོགས་སྨོན་ལམ་གདབ་པོ། །

等發願

བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།

上師瑜伽

ཨེ་མ་ཧོ། རང་སྣང་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་ཁམས་སུ།།

誒瑪伙　讓囊達巴冉將興康素

奇矣哉　自現清淨浩瀚佛剎土

རང་ལུས་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མར་གསལ་བའི།།

讓律多傑南究瑪薩威

明觀自成金剛瑜伽母

སྤྱི་བོར་ཆུ་སྐྱེས་འདབ་སྟོང་ཉི་ཟླའི་སྟེང་།།

既沃秋既達東尼迪定

梵頂千瓣蓮日月墊上

སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཨོ་རྒྱན་རྡོ་རྗེ་འཆང་།།

嘉內袞杜歐金多傑羌

皈處總集烏金金剛持

དཀར་དམར་ཞི་འཛུམ་རྡོ་རྗེ་ཐོད་བུམ་བསྣམས།།

嘎瑪昔尊多傑托問南

白紅寂悦執持杵蓋（托巴）瓶

ལོངས་སྐུའི་ཆས་རྫོགས་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འཁྲིལ།།

隆固切奏措嘉雲當徹

圓滿報飾雙運措嘉母

སྐུ་ལ་རང་བྱུང་རྒྱུད་སྡེའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྫོགས།།

固拉讓炯究地既扣作

身圓自生續部之壇城

ཙ་བརྒྱུད་བླ་མ་མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་བཅས།།

雜具喇嘛康卓丹堅具

本傳上師空行守誓等

ཏིལ་གྱི་གོང་བུ་ཕྱེ་བ་བཞིན་དུ་བཞུགས།།

德既恭布切瓦動杜修

安住如同解開芝麻莢

རྔ་ཡབ་གླིང་ནས་དེ་འདྲའི་ཡེ་ཤེས་པ།།

盎雅林內迭知耶喜巴

如是烏金剎土智慧尊

ཆར་ལྟར་བབ་པ་བསྒོམ་པའི་རྟེན་ལ་ཐིམ།།

恰達瓦巴袞畢滇拉騰

猶雨融入觀修之所依

ཧཱུྃ༔ ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་ནུབ་བྱང་མཚམས༔ པདྨ་གེ་སར་སྡོང་པོ་ལ༔
吽 歐金由記努江燦　　貝瑪給薩東波拉
吽 鄔金剎土西北隅　　蓮莖花蕊之座上

ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས༔ པདྨ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས༔
雅燦秋格饢竹涅　　貝瑪炯內謝素札
稀有殊勝成就者　　世稱名號蓮花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར༔ ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྒྲུབ་ཀྱིས༔
扣杜康卓芒波果　　切既吉素達竹記
空行眷屬眾圍繞　　我隨汝尊而修持

བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ༔ གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ༔
津吉洛企謝素索　　咕汝貝瑪悉地吽
為賜加持祈降臨　　咕汝貝瑪悉地吽

ཞེས་གསུམ་མམ་བདུན་བརྗོད་པས་སྤྱན་དྲངས་ལ་བསྟིམས་ནས།
此七句頌誦三、七遍而迎請融入後，

ཡན་ལག་བདུན་པ་ནི།
復行七支供

ཧོཿ རྡུལ་སྙེད་ལུས་བཏུད་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
伙　杜內呂對貴畢恰擦洛
伙　化身塵數恭敬而頂禮

སྣང་སྲིད་གཞིར་བཞེངས་ཀུན་བཟང་མཆོད་པས་མཆོད། །
囊瑟昔興袞桑卻畢卻
奉獻現有本圓普賢供

ཚེ་རབས་ནས་བསགས་སྡིག་ལྟུང་ཅི་མཆིས་བཤགས། །
才冉內薩地東既趣夏
無始所積罪墮皆懺悔

འཁོར་འདས་དགེ་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རངས། །
扣迪給措袞拉吉宜讓
輪涅一切諸善作隨喜

འགྲོ་ཁམས་ཇི་སྲིད་རྡོ་རྗེའི་སྐུར་བཞུགས་ནས། །
卓堪既瑟多吉固修內
乃至輪盡祈住金剛身

ཟབ་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་དུ་གསོལ། །
薩吉秋既扣洛果杜梭
祈請常轉深廣正法輪

དགེ་ཚོགས་མ་ལུས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཕྱིར་བསྔོ།།

給措瑪律桑吉托契喔

無盡善聚迴向成正覺

གསོལ་བ་གདབ་པ་ནི།

祈請

ནུབ་ཕྱོགས་ཨོ་རྒྱན་དབང་གི་ཕོ་བྲང་དུ།།

努秋歐金旺格波張杜

西方烏金自在無量宮

བདེ་གཤེགས་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་སྤྲུལ་པ་སྟེ།།

迭謝固宋突既竹瓦迭

善逝身語意之化現者

འཛམ་བུ་གླིང་དུ་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་བྱོན།།

贊布林杜卓威敦拉俊

為利贍部眾生而降臨

རིག་འཛིན་མཁའ་འགྲོ་མང་པོའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།།

仁增康卓芒波扣既果

持明空行會眾作圍繞

པདྨ་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

貝瑪炯內既拉措拉梭瓦迭

祈請烏金蓮師諸聖眾

ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

歐金貝瑪炯內拉梭瓦迭

祈請烏金上師蓮花生

བདག་ལ་དབང་བསྐུར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །

達拉旺固津吉拉杜梭

祈禱賜予灌頂作加持

ཞེས་མོས་གུས་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་བཏབ་ཅིང་འོད་ཟེར་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་གྱིས་སྤྱི་བོ་ནས་དབང་བསྐུར་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པར་བསམ།

གཞན་ཡང་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོ་དང་ཡི་དམ་གང་ཡང་རུང་བ་དབྱེར་མེད་ཀྱི་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་དཔེར་མཚོན་ན་རྟ་མགྲིན་ལྟ་བུ་ལ་ངོ་བོ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོ་ལ་རྣམ་པ་རྟ་མགྲིན་དུ་གསལ་བཏབ་ལ།

如是以勝解、虔誠之心猛勵祈請後，觀想其光明甘露相續而入自梵頂後、獲灌頂加持。

另又蓮師與任何本尊無別之上師瑜伽者：如以馬頭明王為例，明觀本性為蓮師，形象為馬頭明王。

དམར་ནག་གྲུ་གསུམ་དབང་གི་གཞལ་ཡས་ནས༔

瑪那竹孫旺格夏耶納

紅黑三角自在無量宮

བདུད་ནག་ཕོ་མོ་བརྫིས་པའི་གདན་སྟེང་དུ༔

杜那波嫫最畢丹定杜

黑魔男女匐伏座墊上

དབང་གི་རྒྱལ་པོ་པད་མ་ཧེ་རུ་ཀ༔

旺格嘉波貝瑪嘿汝嘎

自在勝尊蓮花嘿汝嘎

པདྨ་རིགས་ཀྱི་ཁྲོ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར༔

貝瑪熱既綽沃南吉果

蓮部憤怒諸尊作圍繞

རྟ་མགྲིན་དབང་གི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔

達真旺格拉措拉梭瓦迭

祈請馬頭自在諸聖眾

ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔

歐金貝瑪炯內拉梭瓦迭

祈請烏金上師蓮花生

བདག་ལ་དབང་བསྐུར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།

達拉旺固津吉拉杜梭

祈禱賜予灌頂作加持

ཞེས་སྨྲར་བའི་ཚིག་བདུནཔོས་གསོལ་བ་བཏབ།

如是以勝解、虔誠之心獲灌頂加持

དེ་བཞིན་གཤིན་རྗེ་གཤེད་ལ།

如是大威德

མཐིང་ནག་ཨེ་ལས་དྲག་པོའི་གཞལ་ཡས་ནཿ

聽那誒利札布夏耶納

誒變藍黑憤怒無量殿

གཤིན་རྗེ་ཚུ་གླང་བརྗེས་པའི་གདན་སྟེང་དུཿ

欣傑秋浪最畢丹定杜

閻羅水牛蜷臥座墊上

འཇམ་དཔལ་ཡ་མནྟ་ཀ་གཤིན་རྗེའི་གཤེདཿ

江巴雅曼達嘎欣吉謝

文殊雅門達嘎大威德

གཤེད་པོ་ཁྲོ་བོ་དྲེགས་པའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར༔
謝波綽沃寨畢扣吉果
佛慢忿怒眷屬作圍繞

གཤིན་རྗེ་གཤེད་པོའི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔
欣傑謝布拉措拉梭瓦迭
祈請怖畏金剛諸聖眾

ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།
歐金貝瑪炯內拉梭瓦迭
祈請烏金上師蓮華生

བདག་ལ་དབང་བསྐུར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།　　སོགས་འགྲེའོ།
達拉旺固津吉拉杜梭
祈禱賜予灌頂作加持　　觀想同上

ཐུན་མཐར་དབང་བཞི་ལེན་པ་ནི།
後行修四灌頂

བླ་མའི་གནས་གསུམ་ཡི་གེ་འབྲུ་གསུམ་ལས། །

喇密內孫意給竹孫利

從於上師三處三字上

འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱུང་ནས་སུ། །

喔瑟嘎瑪聽孫炯內素

發出白紅藍色三種光

རང་གི་གནས་གསུམ་ཐིམ་པས་བྱིན་གྱིས་བརླབས། །

讓格內孫騰畢津吉拉

融入自身三處作加持

སླར་ཡང་བླ་མ་འཁོར་བཅས་འོད་དུ་ཞུ། །

拉揚喇嘛扣具喔杜修

又復師偕眷屬化為光

ཚངས་པའི་ལམ་ནས་སྙིང་གི་ཐིག་ལེར་ཐིམ། །

倉畢蘭內寧格替雷騰

由自梵穴融入心明點

བླ་མའི་ཐུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པ། །

喇密圖但讓森耶美巴

上師意與自心成無別

སེམས་ཉིད་གཉུག་མ་ཆོས་སྐུའི་ངང་བཞག་པས།།

森逆紐瑪秋固昂夏畢

心性本然法身中安住

སྒྲིབ་པ་བཞི་དག་དབང་བཞིའི་ཡེ་ཤེས་ཐོབ།།

哲巴夕達旺夕耶喜托

清淨四障獲得四灌智

ལམ་བཞི་འབྱོངས་ཤིང་སྐུ་བཞི་མངོན་གྱུར་པའི།།

蘭夕炯興固夕問究畢

精熟四道現前四身果

བྱིན་རླབས་དབང་བསྐུར་མ་ལུས་ཐོབ་པར་གྱུར།།

津拉旺固瑪呂托巴究

獲得一切灌頂及加持

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ་བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ།

嗡阿吽班雜咕汝貝瑪悉地吽

ཞེས་བསམ་ལ་བཛྲ་གུ་རུ་ཅི་རིགས་བགྲང་མཐར།

如是而觀想隨力數誦。最後發願

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་བླ་མ་དང་།།

傑瓦袞杜揚達喇嘛當

生生世世不離師

འབྲལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།།

札美秋既巴拉隆就京

恆時享用勝法樂

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས།།

薩當蘭既雲丹冉作內

圓滿地道功德已

རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མྱུར་ཐོབ་ཤོག །

多傑羌格果旁紐托秀

唯願速得金剛持

ཅེས་སྨོན་ལམ་གདབ་པར་བྱའོ།།

如是發願也。

སྔོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་འདི་ཉིད་མི་ཕམ་འཇམ་དཔལ་དགྱེས་པས་བསྡེབས་པ་དགེ་
ལེགས་འཕེལ།།།།

此前行念誦儀軌為米滂江巴吉巴所造，增上善妙！

【前言】

本書根據全知米滂仁波切所著的前行念誦儀軌《開顯解脫道》，為了方便道友們實修而作講解。

實修的內容，屬於出世間的解脫道，包含兩個部分：

一、四共外加行——暇滿難得、壽命無常、因果不虛、輪迴過患的修法，又稱「四轉心修法」。透過這四個加行的修持，讓我們生起出離心；加上解脫利益與依止上師的觀修，進而堅定走向解脫的決心。

二、不共內加行——皈依、發菩提心、獻曼荼羅、金剛薩埵、上師瑜伽等五種內加行的修法。

這十一種修法，即是解脫道的次第，如階梯般層層遞進。相關內容，在《大圓滿前行・普賢上師言教》、《前行備忘錄》等書中已有詳盡闡述。

《開顯解脫道・實修引導手冊》是一本專門指導如何實修共不共加行的手冊，歸納眾多修行的訣竅與精要。每一座修習之初，應先進行「入座前行三要點」，並同時具備「三殊勝」；實際修持時，則運用觀察與安住輪番交替的方式。希望以此通俗易懂的引導，方便行者儘快掌握實修要訣。

尤其，在修習自他相換菩提心的部分，增補了《修心祈願菩提心海津梁》；修持六度學處的持戒度時，增補了「十八根本墮罪」；在清淨違緣罪障的部分，亦增補了「金剛乘十四條根本墮罪懺悔文」，並詳加解說。

願此書能真實利益一切希求實修顯密教法的修行者！

珠古　圖登諾布

2025 年藏曆 4 月 15 日於台北

共同厭世四加行——壹、暇滿難得

❖ 一切入座前行「三要點」

རྩ་བརྒྱུད་བླ་མར་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཐར་ལམ་ཉམས་ལེན་རིམ་པ་ལ།།
ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་གནད་གསུམ་འཆོས།། ལུས་གནད་རྣམ་སྣང་ཆོས་བདུན་དང་།།
ངག་གནད་རླུང་རོ་བསལ་བ་དང་།། ཡིད་གནད་ཀུན་སློང་བཅོས་པའོ།།

頂禮根本傳承師，修行解脫道次第，
調整身語意三要，身要毗盧七法坐，
語要排除污垢氣，意要發起清淨心。

「修行解脫道次第」，指的就是「開顯解脫道」。這個修法是出世間的解脫道，而非世間的善法。其中，前面的四轉心修法，主修走向解脫的出離心；後面的五加行，從發心開始就是成佛之道。這九種修法正是解脫道的次第，下下是上上的基礎，像階梯般層層遞進。

頂禮根本及傳承上師們，一切入座之前，首先應當進行三個要點。其實，無論修持任何一個法，其前提都必須具備這三個要點。也就是，要調整自己的身、語、意，身要點——毗盧七法坐；語要點——排除垢氣；意要點——發清淨心。

✦ 身要點

དང་པོ་ལུས་གནད་བཅོས་པ་ནི།། རྐང་པ་སྐྱིལ་ཀྲུང་ལག་མཉམ་བཞག །
སྒལ་ཚིགས་དྲང་བསྲང་མགྲིན་ཙུང་གུག །དཔུང་པ་རྒོད་གཤོག་ལྟར་བརྒྱང་བ།།
མིག་གཉིས་སྣ་རྩེར་ཕབ་པ་དང་།། ལྕེ་རྩེ་ཡ་རྐན་ལ་སྦྱར་རོ།།

首先調整身要點，兩足跏趺手定印，
脊椎正直頸微俯，兩臂展開視鼻尖，
舌抵上顎此七法。

身的要點——毗盧七法：

第一法，兩足金剛跏趺坐（就像唐卡中佛菩薩的坐姿）。俗稱盤腿，全盤或半盤都可以；

第二法，雙手結定印。即左手在下、右手在上，左右兩個拇指相對（此即禪定印），安放在肚臍處；

第三法，身體正直。脊椎拉伸挺直，就像串起銅錢一般，不倚靠任何東西；

第四法，兩臂展開。雙臂向外展開而勿內收，如同老鷹即將展翅起飛；

第五法，頸部微俯。頭部稍微前傾，幅度不能太大，微俯即可；

第六法，眼視鼻尖。除了特殊情況，眼睛一般往下垂視鼻尖；

第七法，舌抵上顎。就是以舌尖抵住上顎。

我們的身心有著密切的關聯，心的清靜與否，跟身體的姿勢有關。密法裡講：身直則脈直；脈直則心直。所謂「心直」，就是指心裡沒有太多雜念。不要輕忽這個坐姿，僅僅做了毗盧七法，許多雜念自然消散，心也容易安靜下來。這是身的要點，極為重要。

因此，養成良好的坐姿習慣十分重要。無論是打坐，或者日常在電腦前工作，身體保持正直，都有很大的助益。過去噶千仁波切在監獄的時候，堪布門色仁波切指導他們禪修，便要求身要正直，即便辛苦勞動後，休息時也最好不要東倚西靠。噶千仁波切回憶道，在那麼艱苦的環境裡面，他依然做到——即便是休息的時候，身體也保持正直端坐。

✦ 語要點

ངག་གནད་རླུང་རོ་བསལ་བ་ནི།། ལག་གཡོན་རྡོ་རྗེ་ཁུ་ཚུར་གྱིས།།
བརྐ་གཡོན་རྩ་བོ་ཆེ་སྙིང་མནན། ། གཡས་པ་རྡོ་རྗེ་རྩེ་གསུམ་པའི།།
ཕྱག་རྒྱས་སྣ་བུག་གཡས་པ་བཀག ། གཡོན་ནས་རླུང་རོ་ལན་གསུམ་བསལ།།
དེ་བཞིན་གཡས་པའི་ཁུ་ཚུར་གྱིས།། བརྐ་གཡས་རྩ་བོ་ཆེ་སྙིང་མནན། །
གཡོན་པ་རྡོ་རྗེ་རྩེ་གསུམ་པའི།། ཕྱག་རྒྱས་སྣ་བུག་གཡོན་པ་བཀག །
གཡས་ནས་རླུང་རོ་ལན་གསུམ་བསལ།། སླར་ཡང་རྡོ་རྗེ་ཁུ་ཚུར་གྱིས།།

གཡས་གཡོན་བརླ་རྩ་མཉམ་དུ་མནན། ། སྣ་བུག་གཉིས་ནས་ལན་གསུམ་བསལ།།
དམིགས་པ་ཚེ་རབས་ཐོག་མེད་ནས།། བསགས་པའི་ལས་ཉོན་སྡིག་སྒྲིབ་དང་།།
དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་སྒོམ་སྐྱོན་དང་།། བྱིང་རྨུགས་འཐིབ་གསུམ་རླུང་ནག་པོའི།།
རྣམ་པར་གྱུར་ནས་སངས་པར་བསམ།།

語之要點排垢氣，首先左握金剛拳，
按壓左大腿動脈，右手三股金剛印，
摁住右邊之鼻孔，左鼻孔排三次氣；
而後右握金剛拳，按壓右大腿動脈，
左手三股金剛印，摁住左邊之鼻孔，
右鼻孔排三次氣；左右同握金剛拳，
按壓左右腿動脈，兩鼻同排三次氣。
觀想無始所積累，業惑罪障破誓言，
修障昏沉迷茫等，化為黑氣向外散。

語的要點是排垢氣，就是排除體內污濁之氣。打坐的時候內心需要平靜，而內心的平靜跟呼吸密切相關，所以調整呼吸就屬於語的要點。

如何調整呢？就是觀想：體內那些不淨的污濁之氣，被完全排出去，如此則身清淨了，心自然便容易安靜下來。

如何排除濁氣？方法就是，通過鼻孔將濁氣排出去。具體而言：首先，從左鼻孔排氣三次；其次，

從右鼻孔排氣三次；最後，再從左右兩個鼻孔，同時排氣三次。因此，又稱為「排九垢氣」。

具體排氣方法如下：

首先，從左鼻孔排濁氣。左手握金剛拳——拇指尖壓住無名指指根，然後將其他四根手指放在拇指之上，握成拳頭，這叫做「金剛拳」。握好後，按壓在左大腿根部的動脈之上。同時，右手結三股金剛印——即右手同樣以拇指尖按壓無名指指根，其他四個手指握成拳後，再將食指或中指伸出，摁住右側鼻孔，然後從左鼻孔排氣三次。

其次，從右鼻孔排濁氣。改用右手握金剛拳，同樣按壓在右側大腿根部動脈上，而左手改結三股金剛印，用食指或中指摁住左鼻孔，從右鼻孔長長地排三次氣，儘量將氣排盡。

最後，同時排兩邊鼻孔的濁氣。左右手同時握金剛拳，分別按壓左右大腿的腿根動脈上，左右兩個鼻孔同時長長地排氣三次。

排氣時要觀想：從無始以來流轉輪迴的過程中，我與一切眾生所積累的業、煩惱、罪障、破誓言，以及修行中出現的昏沉、散亂、迷茫等障礙，

全都化為黑氣，隨著呼氣從鼻孔排出體外，如同密宗修法儀軌中驅魔除障一般。

為什麼要排濁氣呢？這就是清潔法器的方法。如同做飯前，先將碗盤、鍋具洗刷乾淨一般。語要點的作用，就是淨化我們的身體，讓它成為堪為修法的合格法器。如此一來，我們的心自然能夠平靜下來。

我們這顆狂躁不安的心，需要通過很多竅訣和技巧，方能調伏。語的要點，正是其中一個非常重要的竅訣。

✦ 意要點

意的要點：發心、祈禱上師。

- **發心。**

ཡིད་ཀྱི་གནད་ནི་ཀུན་སློང་བཅོས་པ་སྟེ།། རྡོ་རྗེ་རྩེ་མོའི་རྒྱུད་ལས་འདི་ལྟར་གསུངས།།
རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་ལེགས་པར་བསྡུས་ནས་ནི། །ཤིན་ཏུ་བསམ་པ་བཟང་དང་ལྡན་པས་ཉོན། །
བརྗོད་ངས་བློ་ལ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་སོགས། །དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བྱིན་མི་རློབས། །
དེས་ན་ཐོས་བསམ་སྒོམ་སྒྲུབ་སོགས།། རྣམ་ཀུན་རང་གི་སེམས་ལ་བརྟག །
རྣམ་པར་རྟོག་པའི་སེམས་བསྡུ་ན།། ཆགས་སྡང་རྨོངས་སོགས་མི་དགེའི་སེམས།།
དད་དང་ངེས་འབྱུང་བྱང་ཆུབ་སེམས། །ལ་སོགས་དགེ་བའི་རྟོག་པ་དང་། །

དགེ་སྡིག་གང་དུ་ལུང་མ་བསྟན༎ དེ་གསུམ་མ་གཏོགས་སྐྱེ་མི་ཤེས༎
མི་དགེའི་རྟོག་པ་འབྱུར་འཇོམས་གྱིས༎ ལུང་མ་བསྟན་གྱི་རྟོག་པ་བཅོས༎
དགེ་བའི་རྟོག་པ་མཆོག་ཏུ་གཅེས༎ བསམ་པའི་ཀུན་སློང་མ་དག་ན༎
ལུས་ངག་བཅོས་པ་ཚུལ་འཆོས་ཡིན༎

意要發起清淨心，金剛頂續如是云：
「所有妄念攝一心，善妙意樂而諦聽，
金剛心等三世佛，忘失者不予加持。」
是故聞思修行等，隨時向內觀自心，
起心動念不外乎，貪嗔癡等不善念，
信心以及出離心，菩提心等善念與，
非善非惡無記念，除此三外別無他。
不善動機應立除，無記妄念應改善，
生起善念極重要。倘若動機不清淨，
身語改造成狡詐。

意的要點是發起清淨心。大圓滿龍欽寧體傳承上師們在開始講法時，經常引用《金剛頂續》中的一段文句：「所有妄念攝一心，善妙意樂而諦聽，金剛心等三世佛，忘失者不予加持。」

三殊勝中的「正行無緣殊勝」，是指以證悟空性的智慧來攝持修行，但一般人難以做到。那初學者該如何修持？我們可以按「相似的無緣」來行持，就

是要一心專注，將散亂之心攝於一心。因此，無論聞、思、修行，都應隨時向內觀察自心，極其重要。

「金剛心」指的是金剛薩埵。如果不專心，一直處於散亂之中，便無法獲得金剛薩埵佛，乃至三世佛的加持。換言之，要獲得諸佛菩薩的加持，就必須專一，即一心念佛、一心祈禱，而非三心二意。

此處特別強調「攝散亂之心於一心」的重要。如同雨後滿地積水，若於中間挖一條水溝，水便能集中而不漫溢；同樣，修行時若能收攝散亂於一心，則能使修行順利進行。

進一步內觀自己的起心動念，不外乎善、不善、無記三種發心。每個人都有一顆自知自明的心，可以覺察自己的心態。若發現生起不善的念頭，應當即時自我警惕與譴責。

每一座修行時，都應如實觀察：這座修行，是希求今生消災救怖之心？還是希求利養讚歎的善願發心？若屬於以上兩種不善發心，則應如毒藥般丟棄；若是不善不惡的無記發心，也應及時調整。

小士道的發心，仍屬世間人的心態，並非入解脫道者所應修；中士道的發心，雖求自我解脫，仍

帶有成辦一己私利之心，也應予以斷除。唯有真正發起大士道的清淨發心，方能契入正道。

如果發心不清淨，僅僅發起世間求樂救佈等心，即便外表上身語改造為，看似很有修養、如修行人，然因發心動機不清淨，其身語所表現的行為，終究成為狡詐之相。

དེས་ན་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་ཀུན།། སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་འབྲས་གཉིས་དང་བྲལ།།
རྫོགས་སངས་གོ་འཕང་འཐོབ་བྱའི་ཕྱིར།། བདག་གིས་དམ་ཆོས་སྒོམ་སྒྲུབ་བགྱི།།
རྣམ་པའི་ཀུན་སློང་རྣམ་དག་བསྐྱེད།།

因此等空諸有情，遠離苦因及苦果，
獲證圓滿佛果故，以我觀修微妙法，
當發如是清淨心。

為了讓等虛空一切有情遠離苦因及苦果、獲證圓滿佛果的緣故，因此我要觀修此清淨微妙之法。應當發起如是清淨心。接下來：

- **祈禱上師。**

在自己的頭頂上方一肘處的虛空中，觀想一朵白色蓮花，其花瓣是白色的，花心是藏紅色的，在其上之蓮花座墊上，觀想根本上師面朝自己。

དཔལ་ལྡན་རྩ་བའི་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །

巴丹雜威喇嘛仁波切

具德根本上師寶

བདག་གི་སྤྱི་བོར་པདྨའི་གདན་བཞུགས་ལ།།

達格吉沃貝美滇秀拉

安住頭頂蓮座上

བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་རྗེས་བཟུང་སྟེ། །

嘎珍千布果內傑松迭

以大恩德攝受已

སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་བསྩལ་དུ་གསོལ།།

固松圖吉嗡竹雜杜梭

祈賜身語意悉地

觀想好以後，就要在上師座前，滿懷感恩戴德的敬信之心祈禱上師，加持賜予自己身、語、意的成就。

བླ་མ་འོད་ཞུ་རང་ལ་ཐིམ།། མི་རྟོག་ངང་ལ་དལ་ཅིག་བཞག །
དེ་ནས་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཞིག །འགྱུ་བར་རྩོམ་ཚེ་བསྒོམ་བྱར་འདུག །

上師化光融自身，無念當中稍安住。
復次開始起心時，應入及時所修法。

最後上師化光融入自身，自己的心與上師的智慧融合為一體。在這種狀態中，不跟隨過去的分別念，不迎接未來的分別念，也不持續現在的分別念，盡可能在無分別的狀態當中安住。

開始起心動念的時候，再接著修習及時相關的修法。

這以上是入座的前行修法。

❖ 加行實修次第

དངོས་གཞིའི་ཉམས་ལེན་ཐུན་ཐུན་མིན།། ཐུན་མོང་སྔོན་འགྲོ་བློ་ལྡོག་བཞི།།
ཐུན་མིན་ནང་གི་སྔོན་འགྲོ་ལྔར།། ཉམས་ལེན་སྙིང་པོ་ཀུན་འདུས།།

正行所修共不共，共同厭世四加行，
不共五種內加行，歸納修行諸精要。

前行的修法，分為：共同的外四加行和不共的內五加行。

共同外四加行，即暇滿難得、壽命無常、因果不虛及輪迴過患等四法，又叫做「厭世四加行」。在《開顯解脫道》的儀軌裡，已直接開示此四加行，雖然沒有另外詳述「解脫利益」和「依止上師」，我們亦可觸類旁通，間接思維、體會並通曉其義。

不共內五加行，則包含：皈依、發菩提心、獻曼茶羅、金剛薩埵懺罪以及上師瑜伽。

總之，在共與不共的加行中，已經涵攝了一切修行之精要。

❖ 四共加行的重要性

དང་པོ་བློ་ལྡོག་རྣམ་བཞིའམ།། ཞེན་ལོག་ཆོས་བཞིའི་ཉམས་ལེན་ནི།།
ཚེ་འདིར་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན།། དེ་ཕྱིར་དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་དང་།།
འཆི་བ་མི་རྟག་བསྒོམ་ནས་སུ།། ཚེ་འདིའི་དོན་གཉེར་བློ་ལྡོག་བྱ།།
འཁོར་བར་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།། དེས་ན་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་།།
རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་མེད་བསྒོམ་ནས་སུ།། ཕྱི་མར་འཁོར་བར་ཞེན་བློ་ལྡོག །
ཁྱད་པར་ཀུན་མཁྱེན་ཡབ་སྲས་ལུགས། །རང་འདོད་ཡིད་བྱེད་བསམ་བློ་ལྡོག།
དེ་ཡང་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལ།། བསམ་ནས་སྐྱོ་ཤས་སྐྱེས་པའི་ཚེ།།
རང་ཉིད་གཅིག་པུ་ཐར་འདོད་བློས།། དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་མ་རྒན་འགྲོ །
འདོར་ན་དེ་ལས་ཁྲེལ་མེད་སུ།། དེ་ཕྱིར་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་ཀུན།།
སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་སྙམ་པའི།། ངེས་འབྱུང་ཆེན་པོའི་བློ་བསྐྱེད་དོ། །

首先所修四厭世，或修四種厭離法。
貪著今生非行者，故當修暇滿難得；
修習死亡無常而，於求現世生厭離；
貪著世間非出離，故當修輪迴過患；
思維業因果無欺，於求後世生厭離。
尤其全知師徒系，自私自利當厭離。
由思輪迴諸過患，因而生起厭世時，
若欲獨自解脫而，遺棄深恩如母眾，
無有較此更可恥。一切等空諸有情，
必安置於佛果位，如是發大出離心。

《離四貪》中說：「若貪今生，非行人。」意思是說，如果只貪戀今生的安樂與利益，不思維來世，更不思解脫與成佛，那就不是真正的修行人。

因此，修行之初，應當首先修習「四厭世心」，亦即四種厭離法門。若對今生世間利益仍貪愛執著，便不是真正的修行人。換言之，若仍放不下現世的名利與享受，那就談不上是真正的修行者。因此，為了放下對現世的貪著，應當先修習「暇滿難得」與「死亡無常」，藉此生起對於現世貪求的厭離之心。

「若貪輪迴，非出離。」即使修行動機不是為了現世利益，但只要內心仍存有欲求來世人天福報的念頭，未曾發起求解脫、求成佛的志向，亦不能稱為具有出離心。

「貪著世間，非出離」，至於對來世之貪著，則當以「輪迴過患」與「因果不虛」為對治。意思是，即使不是為了今生的利益而修行，但若仍希求來世的人天福報，未發起解脫、成佛之心，則仍不具出離心。凡是以欲求世間安樂為動機所行的善業，至多感得輪迴中短暫的有漏福報，終究無法出離生死輪迴。因此，貪著世間，便非出離。

所以，為了徹底斷除對世間的貪執，應當修習

「輪迴過患」與「因果不虛」，透過這兩種修法，令內心對來世的世間安樂、利益，也能生起厭離之心。

尤其是在「全知師徒系統」中，亦即全知龍欽巴無垢光尊者與智悲光尊者的大圓滿「龍欽寧體」傳承中，更特別強調：不僅要修「出離輪迴心」，還要修「大出離心」，亦即出離自私自利之心。

《離四貪》中又云：「若貪自利，非菩薩」。當我們因思維輪迴種種過患而生起厭世之心時，若僅僅欲求自身解脫，而不顧念一切深恩如母有情所受的痛苦，則從大乘佛法的角度來說，再沒有比這更可恥的事。

這就好比一個單親家庭中，只有母子二人，若兒子只顧自己的享樂，卻棄母親的生死、苦難於不顧，則世間人亦視其為最可恥者。因此，於此應當深切反省，生起對「自私自利心」的厭離。

為將遍虛空法界一切如母有情眾生，皆引導安置於佛陀的果位，應發起廣大的出離心。實際上，所謂「廣大出離心」，即是菩提心。

四轉心修法的重點如下：

1. 放下對現世輪迴的貪愛與執著；

2. 放下對來世輪迴（如人天福報）的貪愛與執著；

3. 放下自私自利之心，發起利他的菩提心願。

❖ 何謂共同厭世四加行

ཐུན་མོང་བློ་ལྡོག་སྔོན་འགྲོ་བཞི། དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཚེ་མི་རྟག།
འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལས་རྒྱུ་འབྲས། བསླུ་བ་མེད་པ་ཡང་ཡང་བསམ།

共同厭世四加行，暇滿難得壽無常，
輪迴過患業因果，永不虛耗反覆思。

我們的這顆心，就如同一隻瘋猴子般四處亂竄，東想西想，剎那也不消停。不妨就交給它一個任務——讓它想些有意義的事情。雖然世間有意義的事情很多，但此處指的，即是反覆思維「共同厭世四加行」的內容——暇滿難得、壽命無常、因果不虛、輪迴過患。

為了安撫這顆如瘋猴子般的心，我們就運用這個方法——讓它想個夠，想夠了自然就靜下來了。先讓它反覆思維這四項內容，想著想著，到最後心感到疲倦、懶得再想了，那時就不再繼續思維，而是什麼都不想，安住在一種無分別的狀態中自然休息，這就叫做「安住修」。當雜念再次升起時，就讓

它再度去想，如此交替反覆訓練這顆躁動的心。

「共同厭世四加行」的修法內容，不應僅僅停留在理解層面，而須不斷反覆思維，否則起不了太大作用。在持續觀修的過程中，有些時候心中會生起某些體會或感受，此時不要繼續思維，就保持並安住在這份感受的狀態中，當感受逐漸消退後，再繼續思維。

實際上，修行初期並無真正的「安住修」，主要是以思維、觀察修為主。有時我們持續觀修，當思維到一定程度後，不想再繼續思維，似乎連刻意想要生起念頭也提不起心念。這時，就什麼都不要想，只需保持在一個平靜的狀態。

此時，最重要的是保持清醒，如果能在此狀態中往內反觀——看這個思維者的本體，那就有可能於當下體會到真正的心之本性，但這也沒有那麼容易。

我們要的就是一種平靜的狀態，安住的時候要保持清醒，雖然是沒有什麼分別，但是你自己知道這個狀態，並不是懵懵懂懂、迷迷糊糊的，而是清清楚楚的一個狀態。總之，不起分別念時就安住，保持這個狀態；當雜念開始生起的時候，則回到觀修繼續去思維。所有的前行修法，基本上都是這樣。

在禪修中，一般區分為兩類修法：一個是觀察修——需要思維的修法；另一個是安住修——不去思維的修法。

修寂止時，經常會聽到：要安住在無分別、自然的狀態。但這種真正的無分別安住，必須是在初步見性之後才能做到。對於尚未見性、也未接受過直指心性訣竅的初學者而言，那要安住在什麼樣的狀態呢？其實，就是沒有念頭，一個無念的狀態，這是一個基礎。透過漸次練習，最終便能在證悟智慧的境界中，自然安住於無思、無念的本然狀態。

現在我們初學的階段，先是要思維；思維到一定程度有些覺受的時候，再安住在這個狀態。以後無論修什麼法，四共加行也好、不共加行也好，都應這樣以觀察、安住輪番來修習。

壹、暇滿難得

སྔོན་འགྲོའི་ངག་འདོན།

前行念誦儀軌

བླ་མ་མཁྱེན།　ལན་གསུམ།

喇嘛千　（三次）

上師知

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཨུ་དུམ་ཝ་ར་འདྲ།།

達究涅嘎悟敦瓦日阿札

暇滿難得猶如優曇花

རྙེད་ན་དོན་ཆེན་ཡིད་བཞིན་ནོར་ལས་ལྷག།

涅那敦千意勳諾利拉

既得大義超勝如意寶

འདི་འདྲ་རྙེད་པ་ད་རེས་ཙམ་ཞིག་ལ།།

迪札涅巴達瑞贊西拉

獲得如是此身唯一回

དོན་ཆེན་གཏན་གྱི་འདུན་མ་མི་སྒྲུབ་པར།།

敦千丹既敦瑪密竹巴

若未成辦究竟大義果

དོན་མེད་ཚུད་ཟར་གྱུར་པ་བདག་ཅག་ལ། །

敦梅卻薩久巴達嘉拉

我等無義虛度此人身

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །

袞秋袞杜喇美突傑瑟

三寶總集上師悲眼視

དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

達究敦由傑巴津吉洛

願獲暇滿實義求加持

དམིགས་རྐང་དང་པོའོ། །

第一修法竟

祈禱上師垂念加持，首先念三遍「上師知」。

喇嘛千　喇嘛千　喇嘛千（三次）

這是在祈禱上師、呼喚上師。

為什麼要念三遍呢？因為上師代表佛、法、僧三寶，也代表上師、本尊、空行三根本，還代表法、報、化三身，因此要呼喚上師三次。

為什麼一開始要祈禱上師？

事實上，共不共加行以及正行修法境界，能否在自相續中真正生起，跟上師有密切的關係。如果獲得上師加持，則自相續中很容易就生起定解和覺受。所以在修行的過程中，以虔誠的信心來祈禱上師非常重要。

暇滿難得猶如優曇花，既得大義超勝如意寶，

暇滿是指，具足十種圓滿、遠離八種無暇。

具有十八暇滿的人身，就像優曇花一樣難得。優曇花不是一般所謂「曇花一現」的那種曇花，優曇花只出現於佛出世時，佛涅槃後它也隨之消失。我們這個人身，就像優曇花現於世間一般，是非常難得的！

如果已經得到了，那麼它對你的意義是非凡的，遠遠超勝如意寶。為什麼？因為世間人所謂的「如意寶」，只能滿足眾生的世間所需，但無法讓眾生從輪迴中獲得解脫；依靠珍寶人身修行，卻能夠讓我們今生就可以了生脫死。其餘五道，不論是天人的身體，還是三惡趣眾生的身體，都不具備這樣的能力。

獲得如是此身唯一回，若未成辦究竟大義果，

這樣的珍寶人身，不是每一次投生都能獲得，因為得到一個有修法因緣的暇滿人身，並不是那麼容易。這次我們既已得到，若沒有善用它——去修對來世具有重大意義的法，去成辦解脫道，則如《入行論》中所說：「已得此閒暇，我若不修善，除此更無惑，除此更無癡。」獲得這樣的暇滿人身，卻不好好修持善法，世間再也沒有比這更愚癡的人。那真是太可惜了！

我等無義虛度此人身，

我等眾生大多數都非常地迷茫，所作所為無有任何實義，始終都在輪迴當中漂泊，虛度光陰。多麼可悲啊！

三寶總集上師悲眼視，願獲暇滿實義求加持。

祈請三寶總集的上師！請您一定要用大慈大悲的慧眼來關照、垂視我們，加持我們的暇滿人身不要虛度，使之真正具有意義！

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའི་ཉམས་ལེན་ནི། །ངོ་བོ་དལ་བར་བསམ་པ་དང་།།
ཁྱད་པར་ཆོས་ཀྱི་འབྱོར་བ་དང་།། རྙེད་པར་དཀའ་བའི་རྒྱུ་དཔེ་དང་།།
གྲངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་བསམ་ཞིང་།། རྙེད་ན་དོན་ཆེན་ལྡན་པར་བསམ།།

暇滿難得之修法，思維閒暇之本性，
思維圓滿之特法，思維難得之因緣，
比喻數目之差別，思維既得大意義。

暇滿難得的修法，內容包括：思維閒暇之本性、思維圓滿之特法、思維難得之因緣、思維比喻數目之差別、思維既得大意義。

❖ 暇滿

✦ 八閒暇

དམྱལ་བ་ཡི་དྭགས་དུད་འགྲོ་དང་། །ཀླ་ཀློ་ཚེ་རིང་ལྷ་དང་ནི། །
ལོག་ལྟ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྟོང་པ། །ལྐུགས་པ་འདི་དག་མི་ཁོམ་བརྒྱད། །

「地獄餓鬼及傍生，邊鄙地及長壽天，
邪見不遇佛出世，喑啞此等八無暇。」

「無暇」的意思是，沒有修學佛法的機會與條件，亦即缺乏修行的身心基礎與外緣環境。

八無暇分為兩類：非人類的四種無暇：地獄、餓鬼、傍生、長壽天；人類的四種無暇：邊地、邪見、佛不出世、喑啞。

ཅེས་པའི་ལུང་དོན་ཇི་བཞིན་དུ། དམྱལ་བ་ཚ་གྲང་དག་གིས་མནར།།
ཡི་དྭགས་བཀྲེས་སྐོམ་ཉེན་པས་གདུང་།། དུད་འགྲོ་བཀོལ་ཞིང་སྤྱོད་པས་འཚེ།།
ལྷ་ཚེ་རིང་ལ་འདུ་ཤེས་མེད།། མཐའ་འཁོབ་གནས་ན་བསྟན་པ་མེད།།
ལོག་ལྟ་ཅན་རྒྱུད་ལོག་ལྟས་བསླད།། སྟོན་བསྐལ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྟོང་ཞིང་།།
ལྐུགས་པ་དབང་པོ་མ་ཚང་བ།། དེ་དག་དམ་ཆོས་བྱེད་མི་ཁོམ།།
མི་ཁོམ་བརྒྱད་དང་བྲལ་བ་ལ།། དལ་བ་བརྒྱད་ཐོབ་ཅེས་བྱ་སྟེ།།
བརྒྱད་པོ་གོ་རིམ་ངེས་ཅན་དུ།། ཐུན་རེ་ལ་ནི་དལ་བ་རེ། །
སྒོང་བ་མ་ཐོན་བར་དུ་སྒོམ།།

如上教證中所言，地獄寒熱所迫害，
餓鬼飢渴所苦惱，傍生役使所損害，
長壽天無心所想，邊地無有佛聖教，
執邪見心邪染污，暗劫無佛出世間，
喑啞諸根不齊全，彼等無暇修行法，
遠離八種無暇處，即可獲得八閒暇。
八種閒暇按次第，一座當修一閒暇，
深有體會為標準。

修持暇滿難得時，首先需觀修八無暇。能夠遠離八種無暇，即表示已具備八種閒暇。

其中在廣泛思維非人的無暇時，以地獄為例，應從四個方面來觀修：地獄的處所、地獄眾生的身體、地獄眾生的痛苦、地獄眾生的壽量；同樣，餓鬼、傍生等也都是從處所、身體、痛苦、壽量等方面來觀察思維——它們根本沒有修行佛法的機會。總之，沒有生於八無暇處，而有空閒修持正法稱為閒暇，即是八閒暇。

修八無暇之法，應該按照次第一一觀修，每一座專修一種無暇。例如，思維地獄無暇時，應從處所、身相、痛苦、壽量四方面入手：地獄眾生所處的環境極為險惡；其身體形態難以忍受；痛苦程度非人間所能比擬；壽命綿長，苦報無盡。

如此反覆思維，直到生起深切體會為標準。同理，餓鬼、傍生等類，亦從這四方面詳加思維。觀修時可將一座再分為數個小座，如八座、十座等等。

修出「八閒暇」的標準是什麼呢？就是以，是否生起「對閒暇身的珍惜與感恩之心」為標準。當你能夠深深體會到：生在八無暇處，根本沒有修行佛法的機會——「喔！如果生在地獄、餓鬼……，根本沒有修行佛法的機會，多麼遺憾啊」；遠離八無暇處，獲得修行正法的機會，多麼珍貴難得！

- **非人類的四種無暇：**

地獄：「地獄寒熱所迫害，無有空閒修正法。」地獄痛苦無量，包括八寒、八熱、近邊與無間地獄，以思維寒熱兩種地獄為主。依據地獄眾生的環境、身相、壽量、痛苦逐一觀修，則必能體會到地獄眾生不可思議的痛苦，即便人間所有苦難加總，也難以跟其痛苦相提並論。《普賢上師言教》中說：「如果生在地獄中，則日日夜夜感受寒熱之苦，而無有空閒修法。」

餓鬼：「餓鬼飢渴所苦惱，無有空閒修正法。」《普賢上師言教》中說：「如果生為餓鬼，則恆時感受飢渴之苦，而無有空閒修法。」試想：如果身為餓鬼，終其一生一直感受飢渴的痛苦折磨，根本沒有修行的機會，那有多麼悲慘！其實，人間也有類似餓鬼道的痛苦，可作為觀修時的參照。

傍生：「傍生役使所損害，無有空閒修正法。」《普賢上師言教》中說：「如果生為傍生，則感受被役使及相互損害的痛苦，而無有空閒修法。」與人類共處的傍生非常多，它們的痛苦我們非常清楚。身為傍生多受人類役使，動物世界又弱肉強食、相互傷害，加上傍生心性愚鈍，無法聞思修行，所以也無有空閒修行正法。

長壽天：「長壽天無心所想，無有空閒修正法。」《普賢上師言教》中說：「如果生於長壽天，則在無有意念、無想之中虛度光陰，而無有空閒修法。」前面的地獄、餓鬼、傍生三者是被痛苦折磨，無有閒暇修行正法；長壽天沒有明顯的痛苦，但是也沒有空閒修持正法。投生長壽天的因是什麼？因為修持缺乏勝觀只有寂止的無想定，所以投生無想天當中。長壽天處於很細微的一種心念當中，沒有粗大的想法和念頭，沒有辦法聞思修。長壽天誤把無有意念當成是解脫，命終之時會對佛產生邪見，必定會隨著以前的業力墮落惡趣。

- **人類的四種無暇：**

邊地：「邊地無有佛聖教，無有空閒修正法。」《普賢上師言教》中說：「如果生在邊鄙地，則無有佛法，所以無有空閒修法。」例如，沒有佛法的邊鄙之地，連佛的名號都聽聞不到。類似中東等地區戰亂頻仍，根本沒有修習佛法的機會，所以無有空閒修行正法。

邪見：「執邪見心邪染污，無有空閒修正法。」《普賢上師言教》中說：「如果生為外道，或成為隨同他們的持邪見者，自相續被邪見染污，所以無有

空閒修法。」比如佛教以不殺生為善，持邪見者卻以多殺為善；還有一些將佛教歸於迷信當中，不相信因果、輪迴，不相信佛的存在和解脫的存在，類似斷滅論者，他們的心相續被邪見染污。這類邪見者充斥在社會的各個角落，一旦相續被邪見染污，則根本沒有修行正法的機會。

佛不出世：「暗劫無佛出世間，無有空閒修正法。」《普賢上師言教》中說：「如果生於暗劫，則連三寶之聲也聽不到，不了知善惡，所以無有空閒修法。」暗劫為佛不出世之時代，因為沒有佛轉法輪，眾生無機會接觸佛法、分辨善惡，自然沒有修行正法的機會。

喑啞：「喑啞諸根不齊全，無有空閒修正法。」《普賢上師言教》中說：「如果生為喑啞，則心相續無法調順，所以無有空閒修法。」喑啞，包含盲人、聾啞人等，但最主要是指精神失常、智障之人。這些人雖具人身，但由於心相續無法調順，喪失修行之功能與條件，所以無有空閒修行正法。

遠離上述八種無暇，即得八種閒暇，具備修行佛法的基本條件，極為難得，應當倍加珍惜！

思維特法圓滿分二：五種自圓滿；五種他圓滿。

✦ 五種自圓滿

མི་ཉིད་དབུས་སྐྱེས་དབང་པོ་ཚང་། ལས་མཐའ་མ་ལོག་གནས་ལ་དད། །
ཅེས་སོགས་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་གསུངས་བཞིན།། རྟེན་གྱི་འབྱོར་པ་མི་ལུས་ཐོབ།།
ཡུལ་འབྱོར་ཆོས་ཚོགས་ཡུལ་དབུས་སྐྱེས།། དབང་པོའི་འབྱོར་པ་དབང་ཀུན་ཚང་།།
རང་ངོ་ལ་ལྟོས་རང་འབྱོར་ལྔ།། བསམ་འབྱོར་ལས་ཀྱི་མཐའ་མ་ལོག །
དད་འབྱོར་སངས་རྒྱས་བསྟན་ལ་དད།།

「得生人中根具足，業際無倒信佛法。」
如是龍樹菩薩說，所依圓滿得人身，
環境圓滿生中土，根德圓滿諸根全，
意樂圓業際無倒，信圓滿於法生信，
觀待自方五圓滿。

「得生人中根具足，業際無倒信佛法。」這段話已簡要總結了暇滿人身的核心價值。若從自方來觀察，我們是否具足修行佛法的條件，就需審視自己是否具備五種圓滿，也就是所謂的「五種自圓滿」。哪五種呢？

依《普賢上師言教》等諸論所說，分別為：一、得人身（所依圓滿）；二、生中土（環境圓滿）；三、諸根具足（根德圓滿）；四、業際無倒（意樂圓滿）；五、信佛法（信心圓滿）。

這五項，非僅理論列舉，而是每位真正想趣入正法修行的人，必須反覆觀察、深切思維的地方。以下依序說明，並穿插引導語作為座上禪修的觀照要點。

一、**得人身**（所依圓滿）

試想，如果未得人身，墮入畜生、餓鬼、地獄等惡趣，連聽聞佛名的機會都沒有，又談何修行解脫？如今我們已得暇滿人身，具備學修佛法的根本所依，這樣的機會多麼稀有而難得，怎能不珍惜？

請靜心觀察：我是否意識到這具人身的殊勝與可貴？

二、**生中土**（環境圓滿）

如果生在沒有正法的邊鄙之地，即使得到人身，也難遇真實善知識與清淨的正法教授。如今我們身處於佛法興盛地——臺灣，即是一例，不僅大小乘俱、顯密並弘，還可以自由聞、思、修行，這難道不是福報成熟的明證嗎？

靜心思維：我是否真實住於正法興盛之地？

三、**諸根具足**（根德圓滿）

六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）是否具足、運

作正常，對於聽聞正法、理解義理、修行止觀，皆有直接關聯。若身心失調、神志不清，則即使有善知識教導，也難以領會。如今我等身心正常、能思能修，當生大歡喜心！

並自問：我的身心是否具足修行所需之功能？

四、業際無倒（意樂圓滿）

「業際」是指行為的傾向、日常所作所為之方向。若職業本身與殺、盜、淫、妄等惡業相關聯，比如屠夫、販賣酒等；或習性偏向貪、嗔、癡的造作，就是「業際顛倒」。如此，則雖聽聞佛法，也難與心相應。

故須深察：我是否從事違背正法的職業？是否經常串習不善的行為？

五、信佛法（信心圓滿）

若對佛法本身缺乏信心，認為宗教皆是迷信，或僅僅停留在形式、口頭之「信」，而沒有深入聞思修，便難以真正趣入解脫之道。真正的信，必須建立在理解與實踐之上。如今我已生起趣入佛法的心，故具備信心圓滿。

請誠實自問：我對佛法的信心是否堅固？是否願意深入聞、思、修行？

這五種圓滿是觀待自方應該具足的，因此稱為五種自圓滿。這裡要注意的是：五種自圓滿當中的前三個條件（得人身、生中土、諸根具足）都已經具備，這些是過去累世所修之福報，今生已具備，實應隨喜！隨喜的同時，還應下定決心——我一定要把握機會，不能讓這個機會白白空耗。

對於後面的兩個條件（業際無倒、信佛法），看似具備，但稍有不慎，即失正道之因緣。故需謹慎觀察、恆常策勵，若有缺陷，則務必設法力求圓滿。

✦ 五種他圓滿

སངས་རྒྱས་བྱོན་དང་དེས་ཆོས་གསུངས། །བསྟན་པ་གནས་དང་དེའི་རྗེས་འཇུག །
གཞན་ཕྱིར་སྙིང་ནི་བརྩེ་བའོ། །ཅེས་པའི་ལུང་དོན་ཇི་བཞིན་དུ།།
སངས་རྒྱས་བྱོན་པའི་བསྐལ་པ་རུ།། སྐྱེས་ཕྱིར་སྟོན་པ་ཁྱད་པར་འབྱོར།།
ཆོས་འཁོར་གསུམ་བསྐོར་ཆོས་ཀྱི་འབྱོར། །བསྟན་གནས་མ་རྫོགས་དུས་ཀྱི་འབྱོར།།
དེར་འཇུག་སྒྲོལ་ཡོད་སྐལ་པའི་འབྱོར།། དགེ་བའི་བཤེས་ཟིན་ཐུགས་རྗེའི་འབྱོར།།
གཞན་རྐྱེན་ལ་ལྟོས་གཞན་འབྱོར་ལྔ།།

「如來出世與說法，佛法住世入聖教，
為利他故心悲憫。」如上教證中所言，
生於佛陀出世劫，是故導師勝圓滿，
三轉法輪法圓滿，法仍住世時圓滿，

有入教規緣圓滿，師已攝受悲圓滿，
觀待他方五圓滿。

經中云：「如來出世與說法，佛法住世入聖教，為利他故心悲憫。」這段教證已明示五種「觀待他方而成就的圓滿」，意即：我雖具備了人身的條件，若外緣不具，仍難以真正趣入正法。所以，必須仔細觀察「他圓滿」是否具足。

依《普賢上師言教》等諸論所說，分別為：一、如來出世（導師勝圓滿）；二、佛已說法（法教正法圓滿）；三、佛法住世（時間圓滿）；四、入聖教之緣（入教之規圓滿）；五、善知識攝受（悲憫圓滿）。

這五項，同樣不僅是列舉而已，而是我們每日觀修暇滿人身時，應當逐一觀察、細細思維的要點。以下依序說明，並安排座上觀修時的引導語。

一、如來出世（導師勝圓滿）

在無數個大劫中，佛陀出世的劫稱為明劫，佛陀沒有現身於世的劫稱為暗劫。無論過去、現在、還是未來，明劫和暗劫的出現都相差懸殊，墮落暗劫的機率極其大，而值遇明劫的機率卻微乎其微！如果遇到了暗劫，連三寶的名號也聽不到，更不要說聽聞、行持佛法。

如今我們不僅出生於賢劫千佛的第四尊佛——釋迦牟尼佛降生的明劫，還值遇密法，的確福報匪淺！這意味著在根本源頭上具足了圓滿，有機會獲得引導，乃至獲得善趣、解脫、佛果。擁有這樣修學的機會，我們是何其幸運。要懂得珍惜啊！

好好觀修：生於佛出世的明劫，是何其稀有難得？

二、**佛已說法**（法教正法圓滿）

佛陀雖已出世，但若恰巧遇上佛沒有說法示道，而安住於入定境界中，則儘管佛陀在世，也不會有正法的光明，如此與佛未出世幾乎沒有差別。

如今，佛陀不僅出世，還三轉法輪，傳授了最極完備的九乘法要，成為不可思議聖教法圓滿。不但佛已說法，當今仍有很多善知識傳授正法、引導我們，第二個他圓滿完全具足，應當生起歡喜！

深深思維：如果釋迦牟尼佛出世，但未宣說佛法，我們現在還有聞法修行的機會嗎？

三、**佛法住世**（時間圓滿）

假使世尊三轉法輪，但聖教已經隱沒於世，我們處於法滅後的黑暗時期，也就意味著：無法見到最完備的三乘法藏之一句一偈。

如今雖處末法時期，但是佛陀的顯密法輪，仍然完備地留存於世。如果去閱讀大藏經，仍能看到三乘法門，以及諸多菩薩祖師所造的論典、注疏、修行引導、教言等等。還有很多自佛傳來、不曾間斷的清淨傳承，這些都說明了現今的時間圓滿。我們實在太幸運、太圓滿了，一定要倍加珍惜！

靜心觀想：我是否意識到自己所處的這個時代，是佛法尚住、具備修行可能的黃金時期？

四、入聖教之緣（入教之規圓滿）

佛法雖住世，但若無清晰入門的教規，也難以實際趣入正法。

如今，戒律制度、修持次第、灌頂儀軌皆具，有皈依戒、居士戒、菩薩戒、密乘戒可受，有次第可行，有僧團與傳承可親近。所以為緣分圓滿。

請自問：我是否已皈依進入佛門？是否正受持某些教規、戒律？這些是否正是我與佛法相連的橋樑？

五、善知識攝受（殊勝悲心圓滿）

《華嚴經》中說：佛法要是沒有善知識講解，世間再聰明、再有智慧的人，憑藉自力也不能通達。

因為佛經浩瀚無垠，若無上師的竅訣，就不知

如何將經論的要點，與自心融為一體而修行。因此，縱然有了佛法、自己也皈依了，依然不夠，還必須要有善知識的攝受。

尤其在修習空性與密法的過程中，上師的攝受是絕對不可或缺的。所以，從初入佛門，到中間修習，到最終證悟，皆離不開師長的悲憫與攝受。

仔細想想：能夠遇到佛法、進入聖教，更幸運的是被真正的善知識攝受！這個地球上，能夠擁有這樣機會的人微乎其微，而我竟然就是那個幸運兒，是否該為自己感到慶幸、欣喜？!

• 小結

五種他圓滿中，前三項——如來出世、佛已說法、佛法住世，皆已具足。這樣的殊勝外緣，值得隨喜、值得感恩。至於後兩項——入聖教與師攝受，雖看似具足，但仍需謹慎觀察，不可掉以輕心。若尚有不足處，應立即想辦法補足，使五種他圓滿能夠圓滿具足。

✦ 驟生緣八無暇

雖然此生已得暇滿人身，也具足修法的外在條件，但這種「有閒暇」的狀態，其實未必恆常。一旦

內外緣中，忽然現起遮止修法的違緣因素，即便原本具足暇滿，也會變得難以修行。這種情況，就稱為「無暇」。

所謂「無暇」，是指因緣缺失，導致無法現起修行的機會或狀態，因此落入不能修法的困境。比如，有時煩惱現起得特別猛烈；有時極度懈怠、散亂、提不起心力——這些都是讓我們雖具暇滿，實際上卻無暇修法的情況。

因此，我們必須認真思考，以下這八種可能隨時出現的逆緣與違緣。這八種障礙，被稱為「驟生緣八無暇」：

一、**五毒擾動**。所謂五毒，是指貪、嗔、癡、傲慢、嫉妒等煩惱。有一些人，雖然內心偶爾生起想要學佛、修行的心，但五毒的力量太強大，自心完全被貪、嗔、癡等煩惱所制伏，提不起心力修持正法。

該如何對治？對初學者而言，一開始要修對治煩惱的觀修法門，如，貪欲重則修不淨觀；嗔恚重則修慈心觀；愚癡重則修緣起觀。

二、**愚癡深重**。即種姓愚昧，就是智慧極為淺薄。雖然進入佛門，卻無法了知法義，對於佛法的

句義一無所解，沒有聞思修行佛法的緣分。這是由於過去多生累劫造作極重惡業，內心被業障覆蔽。

對治的方法：就是修持金剛薩埵，依止四力（依止力、破惡力、恢復力、現行力）猛厲懺悔；同時祈請能生智慧的本尊——文殊菩薩，祈願早日開啟智慧門。

三、為魔所持。因為被邪師、魔知識所攝受，令自己的心也轉入邪道，見解及行為都是顛倒的，完全背離了正法。末法時代邪師、邪教猖獗、氾濫，並非偶然。因為末法眾生的心本就偏邪，所以很容易和邪師、邪教相應，所作所為皆不如法。

值得注意的是：魔知識、邪師的外相，不一定是頭上長角，面目猙獰。很多時候，魔也會化現為「似佛」的樣子，但所言、所行，完全背離佛法慈悲、智慧的精神。

對治的方法：就是在還沒有依止前，要按照經典所列具格上師的條件，仔細觀察、抉擇。可參考《普賢上師言教》「依止上師」章節，其中有非常詳盡地說明。

四、懈怠拖延。雖然心裡一直想要學佛、修行，但是懈怠放逸，虛度光陰，沒有絲毫精進心。

對治的方法：就是觀修死無常，以此策勵自己精進用功。

五、惡業海湧。就是所謂的業力深重。業力深重和煩惱粗重略有差別：煩惱粗重，指貪、嗔、癡粗大；業力深重，指往昔造業嚴重，導致即便今生精進修行，但是心相續仍無法生起任何功德，又因為往昔作惡的果報，現世遭遇種種不幸。由於不了知一切都是往昔惡業之果報，非但無法將逆緣轉為道用，反而使修行更添障礙。

對治的方法：必須深信業因果不錯亂，對往昔所造的惡業發露懺悔；當惡業成熟現前時，切勿對三寶與正法失去信心。

六、為他奴役。即為他所轉，身心被他人所控制，失去自主權。即使內心渴望學佛修行，卻因種種現實關係、責任壓力，而無法實踐，宛如他人的奴僕。

此時應當善巧尋求解套的方法，設法脫離對方的控制或限制，爭取修法的自主空間。

七、求樂救怖。是指發心不正，學佛的動機只是為了祈求解決現世的衣食問題，得到安穩、快樂；或為了遠離災難、疾病、怖畏而進入佛門，這就叫求樂救怖。

這種人雖入佛門，但對正法沒有絲毫定解；再加上過去生中習氣的染著，所作所為都不如法。

對治的方法：是透過聞思正法、努力精進，令自己的內心生起真正的出離心及清淨的菩提心。

八、偽裝修法。這種人雖然已經學佛、修行，但實際上所求的仍是世間八法——名聞利養、財物資具、他人讚歎、地位名望……，一切都只為現世利益，遠離了解脫之道。掛羊頭賣狗肉，貌似修行人，實則內心真正要的卻是名聞利養等現世利益。

對治的關鍵：必須清楚認識到謀求現世利益的過患，從根本上斷除對名利的耽著，並趣向真實出離與解脫之道。

✦ 斷緣心八無暇

從某種程度來講，「斷緣心」比「驟生緣」還要可怕。驟生緣只是偶爾影響修行，斷緣心卻從根本斷除了趣入正法的可能，讓你從此無法修行，甚至從解脫的道路上完全退失。

比如，心不向善、無有信心、不求出離，或者邪性強盛、耽溺現世享樂等等，由於內心染著邪惡

的串習，所作所為皆行於非法，甚至出現破戒、重罪等，心相續中根本無法萌發菩提之苗芽。

因此，必須反覆觀察：自己是否已有這些嚴重違緣？若有，應當立即依靠對治法門來斷除，並真誠祈禱上師三寶攝受加持。哪八種違緣呢？

一、為今束縛。即被現世的財物、受用、妻子、親友等牢牢繫縛，終日辛苦勞作、汲汲營營，沒有時間修行正法。

對治的方法：經常思維無常四際的過失（指：生際必死；合際必分；聚際必散；高際必墮）。

二、人格惡劣。過去的高僧大德曾說：「弟子的功德或行為可以改變增長，然而人格下劣則無法改變。」

正如《格言寶藏論》中所說：「劣者無論再改造，性情不會變賢善；煤炭無論再改造，其色無法變雪白。」人格低劣者，即便遇到佛陀般具德的善知識，亦難獲其攝受與加持，反而與正法背道而馳。

過去有些上師認為，這種人格下劣的人，無有對治之法；但也有一些上師主張，可以安排他們於寂靜處長期聽聞佛法，漸漸調伏心性，亦不無希望。

三、無出離心。無論怎麼聽聞惡趣輪迴的痛苦，都好似與自己無關，心中毫無怖畏之感。這些人把三界火宅視如天堂，由於缺少出離心，根本沒有趣入佛法的機會。

對治的方法：就是反覆觀察三界輪迴的本質是苦的，透過這樣的方法，令自己的心相續中生起出離心。

四、無有正信。對正法及善知識生不起一點信心，完全斷絕進入佛門的因緣。所謂「信為道源功德母，長養一切諸善法」，具信才能進入法道；反之，對正法、上師缺乏信心，則無法入門。

對治的方法：就是思維上師及正法的功德利益，護持不退轉的信心。

五、喜愛惡行。即喜歡造作惡行，對修善毫無興趣。身口意三門不寂靜、調柔，日常行為皆與佛法相違。有些人可能是前世業力所致，對行持善法一點興趣都沒有，反而樂於造作諸惡行。

堪布阿嘎在《前行備忘錄》中也說：「喜愛惡行，無以對治。」喜愛惡行的人，即使千佛現前，亦難救度。

六、心離正法。對不具備善法功德與正法光明的人來說，如同在一條狗的面前放草一般，興趣缺缺；即使遇到再好的上師傳法，也無動於衷，心相續中無法生起出世間的功德。

對治的方法：思維佛法難遇，要捨棄與佛法相違的惡行，並且精進修持。

七、毀壞律儀。倘若進入小乘後失壞了別解脫戒，或者趣入大乘後退失菩提心，失毀了菩薩律儀，則除了墮入惡趣外別無出路，不僅今生來世都痛苦，且對將來獲得佛果亦有障礙。

對治的方法：要了知毀壞律儀的四因：（1）不知學處，不知道所受持戒條；（2）放逸，沒有正知正念；（3）煩惱粗重；（4）不敬律儀。

譬如：以別解脫戒而言，雖然犯了四種根本戒中的一個，但是仍要好好守護其餘三個。《前行備忘錄》中說，倘若破了戒律，一定要如理加以懺悔。一開始受戒就沒有失壞過的人，是樹立佛陀法幢者，又是摧毀魔幢者；即使失毀了戒律、但能如理懺悔的人，也是樹立法幢者、摧毀魔幢者，所以不要輕視懺悔。

八、失毀誓言。即毀壞密宗三昧耶戒。已進入密乘，但若違犯對上師及金剛道友的誓言，則斷除了一切成就的因緣。

雖然密宗有無數的誓言，但是法王如意寶及諸多上師皆強調：若對密宗金剛上師有嚴重矛盾，未曾懺悔；或與金剛道友之間互相抵觸，互不講話、心懷嫌隙，則不可進入密法壇城，亦不應共聞密法。這就叫做破誓言。

所以，金剛道友之間若發生口角，或者不說話，沒過夜之前必須懺悔，不可等閒視之！

這八種斷緣無暇，也稱為「解脫燈滅」。一旦落入其中一個，即如燈火熄滅，從此遠離妙法，斷絕解脫希望。作為發心趣入正道的行者，務必仔細觀察，千萬不要讓這些邪行與自相續並存。

• 小結

雖然我們已具足十八種暇滿人身，然而在此人身，仍可能潛伏以上這十六種違緣障礙，如果不及時對治，它們將嚴重阻礙我們修行的進展。

所以，一旦發現自己相續中有這些障礙，就要及時對治，將違緣轉為道用。

❖ 難得

✦ 從因上思維難得

མཐོ་རིས་ཙམ་དུ་སྐྱེ་བ་ལ།། རྣམ་དཀར་དགེ་བའི་རྒྱུ་དགོས་ན།།
དལ་འབྱོར་མི་ལུས་འཐོབ་པ་ལ།། དགེ་བ་ཕུན་ཚོགས་སྨོས་ཅི་དགོས།།
རྣམ་དག་ཚུལ་ཁྲིམས་གཞིར་བཟུང་ནས།། སྦྱིན་སོགས་དགེ་བས་གྲོགས་བྱེད་ཅིང་།།
རྣམ་དག་སྨོན་ལམ་མཚམས་སྦྱར་ན།། ད་གཟོད་དལ་འབྱོར་རྒྱུ་རུ་འགྲོ།

僅僅生於善趣中，尚須清淨善法因，
況得暇滿之人身，尤須圓滿善法因。
清淨戒律為根本，佈施等善作助伴，
清淨發願作結合，方能成為暇滿因。

僅僅獲得一個人或天人的身分，尚且需要至少一種清淨善法作為因；更何況若想獲得暇滿人身，則需具備更多清淨的善根。

若要獲得暇滿的人身，必須具備哪些條件呢？

一、持戒。

第一個條件是持戒，要有清淨戒律作為根本。龍樹菩薩曾說，戒律如同大地。有了大地，才能種植莊稼、長出植物，有情眾生才能安居其上。這就說明了戒律的重要。

佛法裡講「戒、定、慧」三學，第一個就是「戒」。在這裡也是一樣，想要得到暇滿的人身，首先就是要持戒。

此處所說的戒律，不一定是指出家人的戒律，也涵括了居士戒。成為暇滿人身的因，就是受持戒律。比如說受持一條戒律——不殺生戒受持到底、不與取戒受持到底、不妄語戒受持到底。一輩子不殺生、不與取、不妄語，難不難？當然難。

首先要具備一個清淨的戒律基礎，這就是暇滿難得的因。所以，絕非易事，當然難得！

二、行善。

第二個條件是行善。在持戒的基礎上，還要行善。比如說佈施、供養、對上師三寶生起恭敬心、對眾生生起慈悲喜捨的心，還要聞、思、修等等。持戒是因，這些行善都是助緣。

試想：必須做多少善行，才能在這一世現前種種修法的順緣呢？所謂順緣，就是獲得暇滿人身，現前種種修法的助道資糧。如果既沒有持戒的基礎為因，又欠缺行善的助緣，又怎麼可能在自己的身上現前修法的順緣呢？絕無可能。所以，非常難得！

三、發願。

第三個還要發願，要時常祈願：「但願我生生世世都能得到暇滿人身！」唯有結合清淨的發願，才能攝持住這些善根因緣。

雖然你有受戒、行善，可是這些善根最後往哪個方向發展，關鍵還是在於你的迴向發願。有了持戒的因、行善的緣，還要結合一個清淨的願，如此才能把你前面的善根牢牢攝持住，讓它們在未來朝向——獲得暇滿人身，這個特定的方向成熟果報。

我們就按照這個思路來思維。

མཐོ་རིས་སྐྱེས་ཤིང་དལ་འབྱོར་ལྡན།། ངོ་མཚར་ཁྱད་འཕགས་མི་ཡི་ལུས།།
འགལ་རྐྱེན་བྲལ་ཞིང་མཐུན་པའི་རྐྱེན།། ཚང་བ་སྟབས་དང་སྟེས་དབང་གིས།།
སྣང་བ་མ་ཡིན་རང་རང་གི། རྒྱུ་མཐུན་འབྲས་བུར་སྨྱོད་པའོ།།

生於善趣具暇滿，殊勝微妙之人身，
遠離違緣具順緣，絕非偶然之現象，
而為各自相似因，感得各自等流果。

一切法無有不隨緣起，都是因緣和合而顯現產生的。八暇十圓滿的人身也不例外，它是由相應的因緣而生，並不是靠關係、靠運氣等偶然得來的。如「種瓜得瓜，種豆得豆」，不可能雜亂，也不可能有因無果或有果無因。

認識了暇滿的因之後，接下來就要觀察它的難得；也就是觀察：修積這樣的因緣，其實是非常困難的。從正反兩方面思維：

- **正面思維：修積暇滿善因極為難得**

དེ་ལྟའི་དལ་འབྱོར་ཕུན་ཚོགས་རྒྱུ༎ བསྒྲུབ་པ་ཡང་ནི་ཤིན་ཏུ་དཀའ༎
དཔེར་ན་ངན་སོང་གནས་གསུམ་དུ༎ དགེ་བ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་མེད༎
དུད་འགྲོས་ཚུལ་ཁྲིམས་སྲུང་ནུས་སམ༎ ཡི་དྭགས་སྦྱིན་པ་གཏོང་ནུས་སམ༎
དམྱལ་བས་བྱམས་པ་སྒོམ་ནུས་སམ༎ མཐོ་རིས་ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གྱིས༎
དགེ་བའི་ཆོས་བཅུ་སྒྲུབ་ནུས་སམ༎ མུན་བསྐལ་དང་ནི་མཐའ་འཁོབ་གནས༎
ལྐུགས་པ་དང་ནི་ལོག་ལྟ་ཅན༎ ཡང་དག་ལྟ་ལ་གནས་ནུས་སམ༎
ཆོས་ཀྱི་ཡུལ་དབུས་སུ་གྲགས་ཀྱང་༎ ཆོས་བཞིན་སྒྲུབ་པ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་༎
དགེ་ཆོས་ཅུང་ཟད་སྒྲུབ་པར་ཡང་༎ སྙེད་བཀུར་ཆེ་འདིར་རེ་བ་བཅས༎
ཡང་ན་ཉོན་མོངས་སེམས་དང་འདྲེས༎ རྒྱུ་ཡི་དགེ་ཚོགས་སྒྲུབ་དཀའ་ན༎
འབྲས་བུ་དལ་འབྱོར་ལུས་འཐོབ་དཀའ༎ དཔྱིད་དུས་ས་བོན་ཉུང་བཏབ་ན༎
སྟོན་དུས་འབྲས་བུ་དེ་བཞིན་ནོ༎

如是閒暇圓滿因，修積成就極難得。
比如惡趣三途中，無有修善之機緣：
傍生能否受戒律？餓鬼能否行佈施？
地獄能否修慈心？善趣非天與天人，
能否行持十善法？無佛出世與邊地，
喑啞以及持邪見，能否持有正知見？

雖稱佛法之中土，如法行者極稀少；
少許修善亦帶有，利養恭敬求現世，
抑或夾雜煩惱心。因上難修積善法，
果上難得暇滿身；如春田裡播種少，
秋收果實亦如是。

創造暇滿人身的因緣非常不容易，比如惡趣三途（地獄、餓鬼、畜生）當中，無有修善之機緣：

「傍生能否受戒律？」——不能。因傍生與愚癡相應，不知取捨。我們觀察畜生道眾生，連自我保護的能力都不足，如何能受持戒律？比如動物中比較有能力的大象、獅子，即便念一句「阿彌陀佛」就能成佛，它也做不到。

「餓鬼能否行佈施？」——不能。因餓鬼道是由貪心、吝嗇感召的，也與貪吝相應。

「地獄能否修慈心？」——不能。因地獄道是嗔恚感召的，也與嗔恨相應。

「善趣非天與天人，能否精進行持十善法？」——不能。因為天人恆時處於散亂、放逸的狀態，與放逸、傲慢相應；非天阿修羅則與嫉妒相應。所以，他們要行持十善法非常困難。

「無佛出世能否持有正知見？」——不能。因生於暗劫，沒有佛教的光明，不知取捨因果，連三寶之聲也聽不到，無有聞思機會。

「邊地能否持有正知見？」——不能。因邊地無有佛法，缺乏因果正見，所以無法持有正知見。

「喑啞者能否持有正知見？」——不能。喑啞者如智障，心相續無法調順，無法透過聞思建立正見，更何況在見上修持。

「持邪見者能否持有正知見？」——不能。因持邪見者自相續已被邪見染污，故難得清淨善因。

「雖稱佛法之中土，如法行者極稀少，少許修善亦帶有，利養恭敬求現世，抑或夾雜煩惱心。」——是的。即使身處佛法之地，然真正如法修持者極少。即便少數修善之人，但是行為中常常摻雜利養、恭敬、求世間名利等動機，或夾雜嫉妒、傲慢等煩惱心，故難得清淨善因。

「因上難修積善法，果上難得暇滿身，如春田裡播種少，秋收果實亦如是。」

如果因上難以修積善法，則果上自然難得暇滿人身；如同，春天在田裡播下的種子少，則秋天自然收成就少。這些再再說明，獲得暇滿的因非常難得。

以上是從正面思維，修積成就暇滿的善因極為難得——地獄道、餓鬼道、傍生道、長壽天、佛不出世、生邊地、喑啞，及持邪見者，這些眾生都無法修積八暇十圓滿的因緣。故而，要深刻體會到「暇滿人身」好難得！

• 反面思維：造就失壞人身之因極為容易

སེམས་ཅན་བགྱིད་པ་ཕལ་མོ་ཆེ། །དལ་འབྱོར་མི་ལུས་གཞོམ་པའི་རྒྱུ། །
ངན་སོང་དུག་གསུམ་ཚབས་ཆེ་ཞིང་། །སླར་ཡང་ངན་འགྲོའི་རྒྱུ་རྣམས་གསོག །
ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཕྲག་དོག་དང་། །འཐབ་རྩོད་བརྣབ་སེམས་རྣམ་པར་འཕེལ། །
མི་རྣམས་ཕལ་ཆེར་སྡིག་པའི་ལས། །མི་དགེ་བཅུ་སོགས་བགྲང་དུ་མེད། །
མཆོག་གསུམ་ལ་བརྟེན་སྡིག་པའི་ལས། །བྱེད་པ་བསྐལ་མང་ངན་སོང་རྒྱུ། །
དེ་ལྟར་བསམ་ན་དལ་འབྱོར་གྱི། །མི་ལུས་ཐོབ་དཀར་ཡིད་ཆེས་ཐོབ། །
མདོར་ན་དང་པོ་བསྐྱུན་པར་དཀའ།། བར་དུ་གནས་པར་དཀའ་བ་དང་། །
ཐ་མ་སྐྱོན་པར་དཀའ་བའོ། །

有情所作多數為，失壞暇滿人身因。
惡趣三毒極粗重，復又積累惡趣因；
天與非天增嫉妒，鬥爭以及貪欲心；
人類多數作惡業，十不善等不勝數。
緣於三寶作惡業，多劫沉溺惡趣因。
如是思維即深信，暇滿人身多難得。

總之首先創造難；中間持續保存難；
最後果報成熟難。

「有情所作多數為，失壞暇滿人身因。」惡趣三毒粗重，貪、嗔、癡一生起，那就是摧毀暇滿的因。

「天與非天增嫉妒，鬥爭以及貪欲心。」天人貪愛放逸、享樂，非天嫉妒強烈、喜愛鬥爭，皆難以修積善因。

「人類多數作惡業，十不善等不勝數。」人類的身口意三門多造惡業——身三業：殺生、偷盜、邪淫；口四業：妄語、兩舌、惡口、綺語；意三業：慳貪、嗔恚、邪見。

「緣於三寶作惡業，多劫沉溺惡趣因。」在這裡特別提到，以三寶做為對境造惡業，比如說謗佛、謗法、謗僧等等，是多生多劫沉溺於惡趣的因。這是人類很容易違犯的，不可不慎！

「如是思維即深信，暇滿人身多難得。」由此可知：暇滿人身極難得。總結來說，暇滿人身好難得：

首先「創造難」：需具備清淨戒律、廣大善行與清淨發願；

中間「持續保存難」：凡夫易起嗔心，一旦對菩

薩等嚴厲對境生嗔恨心，則如星星之火足以燎原，一念嗔火善根全數燒盡；

最後「果報成熟難」：重業先牽引，善業往後延。因為在自相續眾多的業中，重業是最先成熟的。

總之，在獲得暇滿人身的期間，若能遠離一分的修法違緣，就能具足一分的修法順緣。其中任何一點順緣，皆是過去善因所感。

- **關鍵訣竅：以菩提心攝善根，順勢得果**

སོག་མ་ཐོབ་པའི་ཆེད་མིན་ཡང༌།། ས་བོན་བཏབ་ན་ཤུགས་ལ་འབྱུང༌།།
དེ་བཞིན་རྣམ་མཁྱེན་གོ་འཕང་ལ།། དམིགས་པའི་དགེ་རྩ་ཙམ་འགྲུབ་ན།།
གནས་སྐབས་ལྷ་དང་མི་ཡི་རྟེན།། ཤུགས་ལ་ཐོབ་པའི་ཚུལ་བསམ་ནས།།
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་རྗེས་ཟིན་པའི།། དགེ་བ་ལ་ནི་བརྩོན་པར་རིགས།།

雖然播種非為得，稻葉莖稈自然生。
如是緣於遍智果，而成少許之善根，
暫時人天所依身，自然獲得此情形。
當思維並應勤修，菩提心所攝善法。

譬如為了秋季莊稼豐收（果）而播種，雖然未曾想在過程中得到莖、稈、葉等，但由於播下種子——能生果的緣起，則中間的莖、稈、葉等自然產生。

雖然行善時沒有特別為了來世獲得暇滿而發願，但若在三殊勝（前行發心殊勝、正行無緣殊勝、結行迴向殊勝）的框架裡面進行，以菩提心攝持，則生生世世乃至成佛之間，自然會出現人天善妙之果。果不求而自得，所以是一個非常殊勝的訣竅。

• 小結

從因的角度來說，暇滿人身得之不易。真正的關鍵是：如何善用這暇滿人身，取得真實的意義。什麼是真實的意義呢？

誠如《入行論》中所說：「駕馭覺心駒，由樂趨勝樂，智者誰退怯？」覺心駒，就是菩提心駿馬。駕著菩提心駿馬，引領自他一切眾生，遠離一切苦因苦果，直驅無上正等正覺的果位。再沒有比這更直接、更徹底的大道了。

所以，下定決心經由菩提大道取得真實的意義，這才是善用暇滿人身達到最究竟的目的。

✦ 從比喻上思維難得

མདོ་ལས་གསུངས་པ་མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས། །
རྒྱལ་པོ་བདེ་སྤྱོད་ལ་ནི་འདི་ལྟར་གདམས། །

རྒྱ་མཚོ་ཆེར་གཡེངས་གཉའ་ཤིང་བུ་ག་དང་།།
རུས་སྦལ་འཕྲད་པ་བས་ཀྱང་དུད་འགྲོ་ལས།།
མི་ཉིད་ཆེས་ཐོབ་དཀའ་བས་མི་དབང་གིས།།
དམ་ཆོས་སྤྱོད་པས་དེ་འབྲས་མཆིས་པར་མཛོད།།

經中所說之意義，龍樹教導樂行王：
「大海漂浮木軛孔，與龜相遇極難得，
傍生轉人較此難，故王修法得勝果。」

《花嚴經》中說：「諸佛出有壞出世亦難得，轉成暇滿人身極難得，故當以比喻詳說此理。」在波濤洶湧的海面上有一個具孔的木軛，木軛隨風漂於海面上，沒有固定停駐的地方；另外，有一隻盲龜，每一百年才浮到海面一次。這兩者相遇的機會，微乎其微。當這隻盲龜浮到海面時，不偏不倚恰好鑽進飄盪的木軛孔當中，這種機會更是難上加難，但獲得暇滿的人身較此尤為難！

依據經中所說的意義，龍樹菩薩教導樂行國王：「大海漂浮木軛孔，與龜相遇極難得，傍生轉人較此難，故王修法得勝果。」相關內容，在《雜阿含經》、《涅槃經》、《法華經》等經中都有宣說，《普賢上師言教》中亦有比較詳細的說明。

《前行備忘錄》中說，大海、盲龜、百年、具孔木軛、被風吹動，分別比喻：

大海比喻三惡趣（地獄、餓鬼、畜生），深不見底、廣闊無垠，如同輪迴的痛苦無有邊際；盲龜比喻惡趣眾生，因為愚癡不具取捨的慧眼，造作惡業墮入三惡趣；每百年浮到海面一次，表示難以從中解脫。三惡趣眾生，本身與貪、嗔、癡相應，所以很難從中解脫；一孔木軛，比喻具人天身分者少之又少；被風吹動，表示隨善緣所轉。

根據比喻所象徵的意義，觀察、安住輪番交替修持。

✦ 從數目差別思維難得

སེམས་ཅན་གྲངས་དང་རིམ་པ་ལ།། ལྟོས་ན་མི་ལུས་ཐོབ་པ་ནི།།
ཤིན་ཏུ་དཀའ་བ་འདི་ལྟ་སྟེ།། དམྱལ་བ་མཚན་སྐར་ལྟ་བུ་ལ།།
ལྟོས་ན་ཡི་དྭགས་ཉིན་སྐར་ཙམ། །ཡི་དྭགས་མཚན་སྐར་ལྟ་བུ་ལ།།
ལྟོས་ན་དུད་འགྲོ་ཉིན་སྐར་ཙམ། །དུད་འགྲོ་མཚན་སྐར་ལྟ་བུ་ལ།།
ལྟོས་ན་བདེ་འགྲོ་ཉིན་སྐར་ཙམ།།

觀察眾生之數量，觀待彼此可推知，
獲得人身極難得，「地獄猶如夜晚星，
餓鬼則如白晝星；餓鬼猶如夜晚星，

傍生則如白晝星；傍生猶如夜晚星，
善趣則如白晝星。」

觀察眾生數量的比例差異，可以推知獲得人身非常難得。

佛經中說：「地獄眾生猶如夜晚的繁星，而餓鬼則如白晝之星；餓鬼眾生猶如夜晚繁星，而傍生則如白晝之星；傍生眾生如夜晚繁星，而善趣眾生則如白晝之星。」

地獄跟餓鬼對比下：地獄眾生數量眾多，猶如夜空的星星；餓鬼眾生數量稀少，猶如白晝的星星（白天由於陽光強烈，幾乎看不見星星，偶爾看到也是非常稀少。）餓鬼跟傍生兩相對比，也是如此——餓鬼多如夜空的星星；傍生少如白晝的星星。傍生跟善趣（人、天、阿修羅）對比之下，也是一樣的。

可見，六道眾生的數量呈金字塔狀——金字塔尖，好比最頂層的人天，數量最少；最底層的地獄眾生，數量最多。表示善趣的眾生少之又少，造作惡業的眾生遠遠超過造作善業的。

གཞན་ཡང་དམྱལ་བ་ས་ཆེན་རྡུལ༎ ཡི་དྭགས་གནྡའི་བྱེ་མར་མཉམ། །
དུད་འགྲོ་ཚང་འགག་སྦྲང་མ་ཙམ། ལྷ་མིན་བུ་ཡུག་འཚུབས་པ་བཞིན༎
ལྷ་དང་མི་ནི་སེན་སྟེང་གི། རྡུལ་ཙམ་ཞིག་ལས་མེད་པར་གསུངས། །

復次地獄大地塵，餓鬼猶如恆河沙，
傍生如同酒糟多，修羅瀰漫大雪般，
人天猶如指甲上，微塵那般極稀少。

此外世尊又說：「地獄的眾生猶如大地的微塵，餓鬼眾生猶如恆河沙，傍生猶如酒糟，阿修羅猶如瀰漫的大雪，而人及天人僅僅像指甲上的微塵一樣。」如上所說，地獄眾生猶如大地微塵般不可計數，餓鬼數目猶如恆河沙，傍生數目猶如酒糟，阿修羅數目猶如瀰漫大雪，全都難以計數；唯獨人及天人僅如釋尊指甲上的微塵。六道眾生從數目上比較的話，也有如天壤之別。

《涅槃經》也記載道：有一次，佛陀從地上沾了一點點塵土，問迦葉尊者：「我手上這些塵土多，還是十方世界大地的土多？」迦葉尊者答言：「當然是十方世界大地的土多。」佛陀又說：「得人身並行持善法者，如同我手上的塵土般稀少；而未得人身、行持惡業者，猶如十方世界大地之土般眾多。」這就是佛陀跟迦葉尊者間的對話，佛陀以這樣的方式告訴他的追隨者，人身是非常難得的。

地獄與餓鬼的眾生我們無法親見，但傍生卻經常可見。比如，我們走進市場看看，拿攤位上陳列

的海鮮與販賣的老闆比較，哪個數量比較多？我們再仔細觀察，僅僅一個蟻穴中的螞蟻，其數量就超過了一個國家的人數，甚至超過整個南贍部洲的人數。這就是傍生跟人的對比，我們可以親眼看到其數量之差別。如是比較，則知要獲得一個人身的確是極其困難！

以上從暇滿，以及從因上、從比喻上、從數目上觀察難得。八暇十圓滿的人身如此難得，如今既已得到，我們一定要好好利用。

如果善用它，就像一艘大船可以承載我們度脫輪迴苦海；如果錯用它，則造惡威力驚人，就會變成輪迴的基石，永遠無法脫離輪迴苦海。

✦ 思維既得大意義

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ལ།། བརྟེན་ནས་དམ་ཆོས་སྒྲུབ་ནུས་ན།།
སྡུག་བསྔལ་མཚོ་སྒྲོལ་ཐར་བའི་གྲུ། དོན་གཉིས་འགྲུབ་པའི་ནོར་བུར་ངེས།།

若依暇滿人身寶，能修正法必可成，
度脫苦海解脫舟，成就二利如意寶。

人身也可以稱作如意寶，因為它成就了自利、也成就了利他。如今已經得到如此暇滿的人身，那就具有極大的意義。如果善用它來修行佛法，則不

僅自身可以度脫輪迴苦海，還可以利益度化無數眾生。自度度他、自利利他，所以是「度脫苦海解脫舟，成就二利如意寶」。

每個人都本具佛性如來藏，如何才能將它呈現出來？若無因緣則無法顯發，最好的因緣就是得到暇滿人身，利用它來修行，把佛性如來藏上的障礙淨除，如此則它本具的德相自然呈現出來。所以，暇滿人身就是成就二利的如意寶。

貳、壽命無常

སྔོན་འགྲོའི་ངག་འདོན།
前行念誦儀軌

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་གློག་བཞིན་གཡོ། །
杜既湯傑密達洛欣由
諸法無常遷變如閃電

སྣོད་བཅུད་གང་ལ་བསམས་ཀྱང་འཇིག་པའི་ཆོས། །
努具剛拉散江既畢秋
思維器情悉皆壞滅法

འཆི་བར་ངེས་ཤིང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱང་། །
契瓦誒興南契恰美江
決定死亡死時卻不定

རྟག་འཛིན་སེམས་ཀྱིས་རང་མགོ་བསྐོར་ནས་སུ། །
達增森吉讓果果內素
心執常法唯是自欺誑

བག་མེད་ངང་དུ་གནས་པ་བདག་ཅག་ལ། །
巴美昂杜內巴達嘉拉
我等恆處懈怠放逸中

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
袞秋袞杜喇美突傑瑟
三寶總集上師悲眼視

མི་རྟག་འཆི་བ་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

密達契瓦瞻巴津吉洛

能念死亡無常求加持

དམིགས་རྐང་གཉིས་པའོ། །

第二修法竟

諸法無常遷變如閃電，

世間的萬事萬物、一切有為法都是無常的，如同閃電一般迅速變化，像戲劇一樣沒有真實意義。

思維器情悉皆壞滅法，

仔細思維：器世界和有情世界，無論哪一種，全都是壞滅法，沒有一法是恆常不變的。這就是「諸行無常」的真正內涵。

決定死亡死時卻不定，

雖然世間人都知道自己終有一天要離開人世，有生必定有死，但什麼時候死、怎麼死，這些都沒有辦法確定。

心執常法唯是自欺誑。

明知自己會死，卻總以為「現在不會」、「今年不會」。我們總是執著於一個「常有的我」，不斷地

欺騙自己：還不會死，還來得及。以為未來還有很多時間，於是日復一日地計畫著未來的修行藍圖，結果就在計畫中死去。這樣的心態，是修行最大的障礙。因為只要覺得「還有時間」，就會不斷地拖延、懈怠，就不會真正下定決心修行。

心裡若沒有無常的概念，就會覺得自己能活一百年、一千年、一萬年。結果怎麼樣？到最後，還是得死；而且死亡來臨的時候，什麼準備都沒有！

我等恆處懈怠放逸中，三寶總集上師悲眼視，能念死亡無常求加持！

我們恆時處於懈怠放逸之中，不知死期將至，不念無常、不念死亡、不念修行。祈請三寶總集的上師——蓮花生大士，時時刻刻以大悲眼攝受，令我憶念無常與死亡，於心續中生起定解。

修無常引導的要義，除了自己依聞、思、修多串習外，最重要的就是祈禱上師。尤其修學金剛乘的弟子，更加不能離開祈禱上師。因為總集三寶一切功德的根本——上師，隨時隨地都會護念具緣的弟子，若能一心祈請，必定蒙加持。

上師蓮師的大悲之眼，無時無刻不注視著我們的起心動念、一舉一動。唯有時時祈請大恩上師，

才能令我們心續之中，真正生起對無常與死亡的定解。否則，即使道理聽得再多、記得再多，若沒有體會，也只是一堆知識罷了！

有時候，我們看似廣聞博學，但若用不上，我們的腦袋也只是個資料庫而已，記了很多佛法的知識，看似很博學；實際上起不了作用——因為心裡沒有體悟、沒有感受。

如同《普賢上師言教》裡所說，有個放牧的傭人，幫主人家牧養牛羊，數目記得清清楚楚，卻沒有一隻是屬於自己的。這個比喻非常準確：若只重聞思而輕修行，最後就會變成這種人。

所以，聞、思固然重要，但要邊學邊修、學修並重；否則若只學了一堆知識而不修，等到想要開始修行時，已年邁體衰、不久人世，悔之晚矣！

思維壽命無常：第一總綱；第二修習無常的重要性；第三壽命無常的具體修法。

❖ 總綱

ཕྱི་སྣོད་གཡོ་བའི་འཇིག་རྟེན་ལ། །ནང་བཅུད་འཁྲུལ་བའི་སེམས་ཅན་བརྟེན། །
སྣོད་བཅུད་འཇིག་རྟེན་ཞེས་བྱ་སྟེ། །རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་མི་རྟག་གོ །

變壞外器世界中，依存迷亂內有情，
稱為器情世間也，因緣所生無常性。

這四句偈頌為整個「無常修法」的總綱，概括了精神與物質世界一切法的無常本質。

藏文「佑威」，意為變壞、動搖；「既滇」意為世界、所依。「佑威既滇」，即是說：這是一個隨時變壞、動搖的世界，從語義上已表明輪迴世界不可靠、變化無常的本質。

佛陀在『四法印』當中講到：「諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜。」其中「諸行無常」即說明：凡是因緣所生的一切現象，都無恆常性。

「變壞外器世界中，依存迷亂內有情，稱為器情世間也。」外器世界，指四大洲（東勝身洲、南贍部洲、西牛貨洲、北俱盧洲）、八小洲，以及中央須彌

山、日、月等；「情」則指三界六道一切有情眾生。此中所謂「器情世間」，即是動盪不息的世界中，依存著因迷亂而輪迴的眾生。

「因緣所生無常性」，正是貫穿器情二者的總義：無論內在的精神世界、外在的物質世界，一切都是緣生緣滅、變異無常。這就是整個無常的核心、總綱。

❖ 修習無常的重要性

ཚེ་འདིར་ཞེན་ནས་མི་འདོར་ན། །ཐར་པའི་ལམ་ལ་བགྲོད་ཐབས་མེད། །
མི་རྟག་རང་བཞིན་གོམས་པ་ན། །ཉམས་ལེན་སྐུལ་ཤུགས་ཉིད་དུ་འགྱུར།།
དེ་དོན་བསམ་ཞིང་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས།། གོ་སྐབས་མི་འཚོར་ཐར་ལམ་འཇུག །

貪執現世而不捨，無法趣入解脫道，
若能體會無常性，則成修行之動力，
當思此義而精進，把握當下入正道。

「貪執現世而不捨，無法趣入解脫道」，若對現世榮辱、名聞利養深深貪著，戀戀不捨，終究無法趣入解脫之道。所作所為，只是為了這一生的世間圓滿，既不考慮來世，更無暇顧及生生世世的解脫。唯有真切體認一切法皆為無常、無實，才能激發我們的修行動力。一旦無常修成，我們就不會再懈怠、懶惰，不會往後拖延，而是緊緊把握當下，趣入解脫道。

《大涅槃經》云：「一切耕種之中，秋實第一；一切足跡之中，象跡第一；一切想中，無常死想是為第一。由是諸想能除三界一切貪欲、無明、我慢。」一切耕種之中，秋季的果實是最豐盛的。一切足跡當中，象跡是最安全的。因為大象走路極具智慧，能預知前方險處繞道而行，後來者僅須遵循象跡，即可避免一切損害。一切思想中，以念死亡無常的想法為最殊勝。

經中以秋實和象跡來譬喻、讚美無常死想。因為，死亡無常之想，能夠遣除自相續中，對現世乃至三界的一切貪執，產生功德的苗芽，所以無常死想如同秋實。若生起念死亡無常之心，即能遣除三界一切無明、煩惱等損害，唯一遵行有益於後世的安樂之道，所以無常死想如同象跡。

為什麼無常死想是一切想中第一呢？因為「能除三界一切貪欲、無明、我慢」，唯有無常的心生起，才能夠斷除對三界的種種貪欲以及無明、我慢。我們之所以不斷在輪迴中流轉，正是因為對現世的名譽、財產、地位等貪戀不捨。若能深深思維「暇滿難得」、「壽命無常」之理，就能逐漸斷除對現世的貪愛執著。

實際上，修行難以持續、缺乏動力，就是因為沒有生起「暇滿觀」、「無常觀」。一旦此二觀生起，清楚體會到：我現在擁有的暇滿人身是如此稀有難得；同時意識到死亡無常，此珍寶人身隨時可能失去。這時就會認真思考：對我們而言，當下什麼才是最重要的？活著的真正目的是什麼？找到這些問題的答案後，一定會義無反顧地投身修行。

其實，「暇滿觀」、「無常觀」就如兩個推動器，無論修前行、正行，乃至最深密的大圓滿修法，都是不可或缺的原動力。尤其是「無常觀」若修得不到位，則修行一定會拖延、懈怠，終必一無所成。因此，過去有些漢傳佛教大德，常於自己的禪房牆上懸掛一「死」字，以此來警醒、惕勵自己！

❖ 壽命無常的具體修法

壽命無常的具體修法，分五：(一)、思維外器世界而修無常；(二)、思維內情世界而修無常；(三)、思維高僧大德及世間尊主而修無常；(四)、思維三根本、九理由、三決定而修無常；(五)、思維猛勵希求而修無常。

✦ 思維外器世界而修無常

ཕྱི་སྣོད་འཇིག་རྟེན་འབྱུང་བ་བཞི། །རི་རབ་གླིང་བཞི་གླིང་ཕྲན་བརྒྱད། །
ནང་གི་རྟེན་འབྲེལ་ཁྱད་པར་གྱིས། །ཕྱི་རུ་རྟེན་འབྲེལ་སྣ་ཚོགས་པ། །
ས་ལྷང་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་སོགས། །སྣང་ཡང་དངོས་ཀུན་ཕྲ་བ་ཡི། །
སྐད་ཅིག་སྐྱེ་འཇིག་རང་བཞིན་དང་། །རགས་པ་ཆགས་གནས་འཇིག་སྟོང་ལས། །
མི་འདའ་རྟེན་འབྱུང་མི་རྟག་ཆོས། །ནམ་ཞིག་བསྐལ་པའི་མཐའ་མ་ལ། །
མེ་བདུན་ཆུ་གཅིག་དང་རླུང་གིས། །སྟོང་གསུམ་འཇིག་རྟེན་སྟོང་ངེས་ན། །
སྟོན་གཞུག་སྦྲང་འདྲའི་མི་ལུས་ལ། །བརྟན་པའི་ཡིད་རྟོན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །
དེས་ན་མི་རྟག་བསྒོམ་པར་རིགས། །

外器宇宙四大種，須彌四大八小洲，
內在緣起差別因，外現緣起種種相，
地球日月星辰等，然而萬物不超越，
細微剎那生滅性，粗相成住壞空法，
緣生緣滅皆無常。世界末日來臨時，
七火一水及風吹，三千世界盡毀空，
況如秋蠅之人身，有何穩固可信賴？
故應精進修無常。

慈師（堪欽慈誠羅珠，以下簡稱「慈師」）『佛教世界觀』一文中提到：

「佛教世界觀，依照佛陀所講的觀點，不同的眾生看同一個星球，各自會看到不同的形狀，因為內

在緣起的差別會影響到外在的緣起。雖然佛陀將這個世界描述成很多不同的形狀，但並非意味著這個世界同時存在這麼多不同的形狀，而是表明一個世界在不同眾生的眼裡，會顯現出不同的面貌。其原因就在於內在因緣的不同，只有佛才能知道各種奧妙。佛經中對這個世界的各種描述就是由此而來的。」

《定解寶燈論》提到：六道眾生觀看同一個對境，比如人類看到的是一杯水；餓鬼看到的是膿血；天人看到的是甘露；地獄眾生看到的是鐵汁銅水。雖然所見對境相同，但由於眾生內在業感的差異，在各自眼中卻顯現出不同的樣貌。同理，整個宇宙中，外在世界的種種顯現，也正是眾生內在緣起差別的投射。

慈師(《五加行開示錄》)：

「佛教講的器世界，是指外面的宇宙，除了眾生以外的一切物質，如山河大地等等。首先要觀察它是不是無常。」

這裡從所依、能依的角度來說，小範圍而言，所依的器世間，就是我們居住的房子；能依的情世間，則是住在房子裡的人。那麼，我的房子是不是無常的？規模再擴大一點，我們所處的寶島台灣是不是無常的？再擴及整個地球，是不是無常的呢？

「平時我們用肉眼看一座山，哪怕連續看很長時間，也瞧不出它在一剎那一剎那地生滅。在看房子等比較堅固的物體時，同樣也感覺不到其剎那剎那的生滅。它們看上去是靜止的，而實際不是這樣，每一剎那都在發生變化，這是從細微的角度來說的。」

佛教以邏輯推理所得出的結論，如今以高倍數顯微鏡來觀察，更是明白可見：世間沒有一個物質是靜止不動的，每一剎那都在變化，由於變化速度太快，以至於我們絲毫察覺不到。

「從比較粗的角度來講，成、住、壞、空，是佛教所講的宇宙演變的四個階段。『成』是整個宇宙形成的階段；形成以後，六道中有了生命，他們最初是從其他世界遷移過來的，這些生命不斷繁衍，直至壞劫出現，這是『住』的階段；此後會有極大的災難將宇宙徹底摧毀，這就是『壞』的階段，壞劫中，一些眾生也會移至他方世界；最後，整個宇宙進入『空』的狀態，這時太空裡沒有任何一個星球，只有虛空。這一階段過去後，宇宙又會經歷成、住、壞、空，如是循環不息，周而復始。

這樣觀察後，就能感覺到，山川、房屋等堅固之物，也是變化的、有生滅的。所以，外面的器世界是無常的，其中沒有任何物體是常住不滅的。」

總之，由眾生共業所感而成的外器世界，無論是四大洲、須彌山、天界，乃至鐵圍山等，看似堅固可以存續一段漫長時光；實際上，每一個剎那都在壞滅，最終必定因七火一水而盡數毀滅（《普賢上師言教》裡有詳述其壞滅的過程）。

誠如前面的頌詞所言：「世界末日來臨時，七火一水及風吹，三千世界盡毀空，況如秋蠅之人身，有何穩固可信賴？」我們總以為三千大千世界非常堅實，牢不可摧，實則終將依次經歷七火、一水與十字杵金剛風的摧毀，如同風吹灰塵般地盡數毀滅，歸於虛空。大千世界尚且如此，更何況如秋蠅般脆弱的人身，又有什麼恆常穩固可以依賴的？

關鍵就在這裡，這幅畫面必須自己有所體悟，體悟之後——「故應精進修無常」，這時修行的動力就會自然生起。當真正體會無常時，自然就會積極地珍惜、把握當下！

✦ 思維內情世界而修無常

ཆེ་བའི་འཇིག་རྟེན་སྣོད་བཅུད་བཞིན།། ལུས་ནི་སྣོད་དང་རྣམ་ཤེས་བཅུད།།
སྐད་ཅིག་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་ཅན།། མངལ་དུ་ཞུགས་ནས་བཙའ་བའི་བར།།
འཚར་སྐྱེའི་རིམ་པར་ཆགས་པ་དང་།། ཟླ་གུ་ནས་བཟུང་འཆི་ནད་ཀྱིས།།
ཟིན་པའི་བར་དུ་གནས་པའི་སྐབས།། འཆི་ནད་ཐེབས་ནས་འཆི་བའི་བར།།

འཇིག་པའི་གནས་སྐབས་ཉིད་ཡིན་ཏེ།། དཀར་ལམ་སྣང་བ་ཆུ་འཇིག་དང་།།
དམར་ལམ་སྣང་བ་མེ་འཇིག་དང་།། ནག་ལམ་སྣང་བ་རླུང་འཇིག་དང་།།
བརྒྱལ་བ་སྟོང་པའི་གནས་སྐབས་སོ།། དེས་ན་སྣོད་བཅུད་མི་རྟག་ཚུལ།།
དཔྱད་དང་འཇོག་པ་སྤེལ་མར་བསྒོམས།།

廣大世界器情般，身體如器識似情，
剎那變化之自性。入胎乃至降生間，
發育過程屬成期；嬰兒乃至罹絕症，
此段期間屬住期；罹患絕症至死亡，
此段期間屬壞期；白光出現水大壞，
紅光出現火大壞，黑光出現風大壞，
乃至昏厥屬空期。是故器情無常性，
觀察安住輪番修。

猶如整個宇宙、山河大地等外器世界，與依存其上的內有情眾生，都是剎那變化、無有恆常之自性；我們的身體如同「器」，意識好似「情」，同樣不離變化無常的自性。

上一段「變壞外器世界中，依存迷亂內有情」，所依——變壞外器世界，能依——迷亂內有情；同樣的，所依——身體，猶如變壞外器世界，能依——意識，猶如迷亂內有情。兩者皆為能依、所依的關係。因此，如同外在廣大的器情世界無有恆常，我

們內在的身與識也是無常的，也會依次經歷成、住、壞、空四個階段。

從母胎中形成直到降生，屬於「成」的階段；從呱呱墜地的嬰兒直到罹患絕症，屬於「住」的階段；從罹患絕症直到死亡，屬於「壞」的階段；死亡來臨，外氣中斷，內息尚存的這段期間，會出現「明、增、得」隱沒次第：明——「白光水大壞滅」，來自於父親的白明點從頭頂快速下降（時間很短），外相如同月光普照朗朗晴空般出現白光；接著，增——「紅光火大壞滅」，來自於母親的紅明點從臍部快速上升，外相如同日光普照無雲晴空般出現紅光；之後，得——「黑光風大壞滅」，白、紅二種明點在心間相遇，神識進入其中，外相猶如黑暗遍佈清淨虛空般出現黑光，瞬間漆黑一片，突然間昏厥過去，即為「空」的階段。

關於外內器情皆為無常的道理，分別以入座和座間、觀察安住輪番的方式來觀修。要深深體會：從有頂（無色界）以下至地獄底層以上，無有眾生能夠逃脫死亡的真理。同時，座上修生起的感受和體會，必須延續至座間；若一下座就散亂、放逸，則好不容易生起的一點體會、感受也將流失。這樣的修行，對自身起不了任何作用。

མྱ་ངན་བསལ་བའི་སྤྲིངས་ཡིག་ལས། །སའམ་འོན་ཏེ་མཐོ་རིས་ན། །
སྐྱེས་ནས་ལ་ལ་མ་ཤི་བ། །འགའ་ཞིག་ཁྱོད་ཀྱིས་མཐོང་བའམ། །
ཐོས་སམ་འོན་ཏེ་ཐེ་ཚོམ་ཟ། །ཞེས་པའི་དོན་ལ་ཡང་ཡང་བསམ།།

解憂書中如是云：「地上抑或善趣處，
某些有生然不死，此種現象汝豈見，
豈聞抑或生疑惑？」此句意義反覆思。

如此，有生則必然有死，從善趣天界以下，從未聽說或見到過有生而不死的例子，甚至連產生「是否一定會死」的懷疑，也未曾聽聞過。

དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ལྔ་མངོན་ཤེས། །མཁའ་ལ་རྒྱང་རིང་འགྲོ་བ་ཡང་། །
གང་དུ་འཆི་མེད་སྤྱོད་ཡུལ་བའི། །ས་དེར་འགྲོ་བར་མི་ནུས་སོ། །

「大仙具有五神通，能於虛空遠程行，
然而絕對到不了，永遠無死之境處。」

具有五種神通的天人或仙人，雖然以神變力可以行走於虛空中，但最終也無法擺脫死亡。《解憂書》云：「大仙具有五神通（即，神境通、天眼通、天耳通、宿命通和他心通），能於虛空遠程行，然而絕對到不了，永遠不死之境處」。

མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཞལ་ནས་འདི་སྐད་དུ།།
ཚེ་འདི་གནོད་མང་རླུང་གིས་བཏབ་པ་ཡི། །

ཚེ་ཡི་ཆུ་བུར་བས་ཀྱང་མི་རྟག་ན། །
དབུགས་དབྱུང་དབུགས་རྔུབས་གཉིད་ཀྱིས་ལོག་པ་ལས། །
སད་ཁོམས་གང་ལགས་དེ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ། །
ཞེས་གསུངས་དོན་ལ་ཡང་ཡང་བསམ་པར་བྱ།།

怙主龍樹如是說：「壽命害多即無常，
猶如水泡為風吹，呼氣吸氣沈睡中，
能得覺醒極稀奇。」此句意義反覆思。

這句話出自《親友書》，是龍樹菩薩對樂行王的教誡。意思就是，我們的生命危脆，傷害眾多、順緣極少，就像風中水泡般瞬息破滅。每天晚上安然地入睡，平緩地呼氣、吸氣，但誰也無法確定不會死亡。所以，沒有在睡眠期間死去而能安然醒來，真是一件非常稀奇的事！

《地藏經》中亦云：「無常大鬼，不期而到。」死神從不與人約定時間，往往出乎意料地降臨，讓我們一命嗚呼。

我們最大的問題就是，覺得死亡距離我們還很遙遠。理論上，我們都知道總有一天會死，但是每天我們都告訴自己——今天不會死。雖然我們並非否認自己會死，但卻相信「暫時不會死」，於是忙於對現世的種種計畫，卻把修行一再推遲到明天、明

年、……最終在一連串的「現世計畫中」走到生命的盡頭。

如何破解這一迷思？最直接有效的方法，就是精進修持「暇滿難得」、「壽命無常」，對修行生起真切的緊迫感，自然就不再懈怠！

✦ 思維高僧大德及世間尊主而修無常

རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྲས་དམ་པའི་ཚོགས། ། མི་རྟག་འདའ་བའི་ཚུལ་སྟོན་ན། །
སྐྱེ་དགུའི་བདག་པོ་ཚངས་དབང་དང་། ། མི་ཡུལ་རྒྱལ་པོ་འབྱོར་ལྡན་སོགས། །
འཆི་བདག་ཁ་ནས་ཇི་ལྟར་ཐར། །

佛及佛子聖賢眾，尚示無常而圓寂，
世間尊主梵天王，人間君王財主等，
死魔口中豈能逃？

《法集要頌經》云：「諸佛與菩薩，緣覺及聲聞，尚捨有為身，何況諸有情？」獲得自在的佛菩薩、阿羅漢，無一不示現圓寂、捨棄肉身。釋尊教法中，五百羅漢皆示現涅槃，其後的印度二聖（指古印度精通佛教戒律學的兩位大論師：釋迦光與功德光）、六莊嚴（指莊嚴南贍部洲的六位聖者：精通中觀學的龍樹和聖天；精通對法學的無著和世親；精通因明學的陳那和法稱）等，也都相繼離開這個世界。此

後，佛法傳至漢、藏二地，一千多年中，前後出現過無數成就者。譬如西藏前弘期的二十五位大成就者，後弘期的阿底峽尊者、密勒日巴尊者、宗喀巴大師、龍欽巴大師等；漢地的六祖惠能大師、智者大師等高僧大德，最終也都離開這個世界，唯有名留青史，活在後人的記憶之中。

何況毫無自在的凡夫，無論獲得怎樣高貴殊勝的軀體，終將難逃一死！

以上是思維高僧大德而修無常。

接著，思維世間尊主而修無常：

比如天界的大梵天、帝釋天、遍入天等天王，雖然具有神通，身體堅固且具光明，壽命長達多劫，然而色界之身，在引業窮盡時終究壞滅；欲界天之身，也無不顯現五種衰相（即天人將死時現五種衰相：頭上花萎、腋下汗出、衣裳垢膩、身失威光、不樂本座）而死亡。

又如人間的，無論是傳說中的轉輪王，古今中外歷代帝王，還是現今各國總統，以及全球排行榜上的大富豪們，最終都將面臨死亡，無一倖免！

放眼周遭，雖然每個人的身體形貌、勢力大小、壽命長短等，因各自業感而有差異，但皆為業

惑煩惱所感的有漏之身，平等無異，無一能超越壞滅的本性，終將如水泡般幻滅。這些不只是佛法的觀察，也與科學觀察相符，我們應當反覆思維、深切體會。

✦ 思維三根本、九理由、三決定而修無常

འཆི་བ་མི་རྟག་བསྒོམ་པ་ལ།། བསྒོམ་ཚུལ་མང་ཡང་གནད་བསྡུ་ན།།
རྩ་བ་གསུམ་དང་རྒྱུ་མཚན་དགུ། ཐག་བཅད་རྣམ་པ་གསུམ་གྱིས་བསྒོམ། །

死亡無常之修習，方法眾多然概要，
即三根本、九理由，三決定而修無常。

死亡無常的修法雖然眾多，但噶當派的大德們主要的無常修法，全都歸納在「三根本、九理由、三決定」的修習中。後來噶當派的教法就像鹽溶水般——溶入所有藏傳佛教的教派修法中。

རྩ་བ་གསུམ་ནི་ངེས་པར་འཆི། ། ནམ་འཆི་ཆ་མེད་འཆི་བའི་ཚེ།།
ཆོས་མིན་གང་གིས་མི་ཕན་ནོ།།

三種根本之首為，決定死、死期不定，
死時除法皆無益。

三種根本是哪三種？

一、包含你我在內的所有生命，決定會死；

二、死期不定；

三、死亡的時候，除了佛法以外，其他的都無濟於事、派不上用場。

རྩ་བ་རེ་ལ་རྒྱུ་མཚན་གསུམ༎ ངེས་པར་འཆི་བའི་རྒྱུ་མཚན་གསུམ། །
སྐྱེས་ནས་མ་ཤི་ལུས་པ་མེད། །ལུས་ནི་འདུས་བྱས་ཡིན་པ་དང་། །
ཚེ་ནི་འགྲིབ་ཅིང་འཕེལ་མེད་ཕྱིར། །

三根各自三理由，決定死亡三理由，
無有生而不死者，身體有為因緣生，
壽命唯減無增故。

三種根本各自又有三個理由，所以共計九種理由。

其中第一種根本「決定死」的三個理由：

一、有生必然有死，沒有一個生而不死者；

二、「身體有為因緣生」，身體都是有為的有漏法、因緣所生的緣故，緣盡則散；

三、我們的壽命自誕生的第二刹那起，就只減少不增加，所以必定會死。

無常四際：生際必死、合際必分、聚際必散、高際必墮。《解憂書》中如是云：「地上抑或善趣處，

某些有生然不死，此種現象汝豈見，豈聞抑或生疑惑？」這句話的意義要反覆思維。

如此，有生則必然有死，從善趣天界以下，從未聽說或見到過，哪個眾生有生而不死之事，即使是生起「是否會死」的懷疑也絕對沒有。身體因緣而生，緣盡則散。壽命不可能增加、只有減少的緣故，所以必定會死。

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་རྒྱུ་མཚན་གསུམ།། ཚེ་ཡི་ཚད་ལ་ངེས་པ་མེད།།
རྟེན་གྱི་ལུས་ནི་ཤམ་རེ་ཆུང་།། འཆི་བའི་རྐྱེན་མང་འཚོ་རྐྱེན་ཉུང་།།

死期不定三理由，贍部壽量無定準，
所依之身極脆弱，死緣極多活緣少。

三根本當中的第二個「死期不定」也有三個理由：

一、南贍部洲人類壽量無有定準；

二、所依身體極其脆弱；

三、死緣極多，活緣稀少。

འཛམ་བུ་གླིང་གི་མི་རྣམས་ཀྱི།། ཚེ་ཡི་རིང་ཐུང་ངེས་པ་མེད།།
འཆི་རྐྱེན་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཏེ།། ཁ་ཅིག་མ་ཡི་མངལ་དུ་འཆི།།
ཁ་ཅིག་སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་འཆི།། ཁ་ཅིག་གོག་འགྲོའི་དུས་ན་འཆི།།
ཁ་ཅིག་དར་ལ་བབ་དུས་འཆི།། ཁ་ཅིག་རྒས་ཤིང་འཁོགས་ནས་འཆི།།

ཁ་ཅིག་འཕྲལ་བྱུང་རྐྱེན་དབང་གིས༎ བཅོས་ཡོང་མེད་པར་གློ་བུར་འཆི། །
ཁ་ཅིག་བཅོས་མེད་ནད་ཀྱིས་མནར། །ཡུན་རིང་མལ་དུ་ལུས་ནས་འཆི། །

南贍部洲之人類，壽量長短無定準，
死緣種類極多樣，有者死於母胎中；
有者初生即刻死；有者爬行時夭折；
有者壯年時死亡；有者年邁體衰死；
有者意外突降臨，搶救不及驟然逝；
有者罹患不治症，長期臥床後死亡。

《因緣品》中云：「有者胎中死，有者落地亡，有僅爬行逝，有跑時夭折，有老有年幼，有些壯年人，相繼而離世。」

第一個理由，南贍部洲人類壽量無有定準。這點我們看得很清楚，周遭的人們，無論年長年幼統統都會死。尤其是末法時代，人們的煩惱熾盛，天災、人禍、疾疫頻仍，隨時可能奪人性命。

觀察死於戰爭中的人，他們都是在壽命未達究竟時死去，誰也無法預料自己會死於何時、何處。這些都反映出「死期無定」的事實。

再以戰爭類推，觀察當今有多少人死於癌症、愛滋病、心臟病等疾病；有多少人死於地震、洪水、海嘯等自然災害；有多少人死於政治、暴力、謀殺；

有多少人死於車禍、空難、飲食中毒；有多少人死於心理壓力與過勞。他們全都是在壽命未盡時，提前死亡。

如是全面觀察，就會理解「壽命不定」的含義。尤其當今時代，生存狀況日益惡化，突發死亡事件比比皆是。我們身處這樣的世界，不可能不受共業的支配。暫時的安穩，不等於真正生存在太平世界。故應時時惕勵：人類時刻處於死亡邊緣，難有生存的保障，故而應當生起精進修行之心。

སྤྱིར་ན་མི་ཡུལ་ནད་རིགས་མང་། །ཁྱད་པར་དེང་དུས་སྲོག་གི་བདུད། །
སྙིང་རྩའི་ཁྲག་འགག་ཀླད་ཁྲག་ཤོར། །གཟའ་ཕོག་པ་དང་ངན་སྐྲན་དང་། །
ཨེ་ཅེ་ལ་སོགས་ནད་ངན་གྱིས། །ཚེ་སྲོག་འཕྲོག་པའི་ཚུལ་ལ་བསམ། །

一般人間疾病多，特別當今害命魔，
心肌梗塞腦出血，中風、癌症、愛滋等，
種種疾病奪生命，此種情況當思維。

第二個理由，所依之身極其脆弱。如經中所說「生命如水泡」，就像水上的浮泡，一碰就破，十分脆弱。無需重大損傷，僅僅一個小小的傷口，也可能引發致命的敗血症。

我們的身體非常脆弱，尤其現代人生活在精緻飲食、高壓的環境中，高血壓、糖尿病、中風、心

肌梗塞等健康問題頻頻拉警報；空氣污染更導致呼吸與肺部疾病。實際上，我們的生命真的猶如浮泡，時時處於危機邊緣。對於這種情況，千萬不可輕忽，要好好思維「生命危脆」之理。

ས་འགྱུལ་ཆུ་ལོག་མཚོ་འཕྱུར་བ། །མཚོ་རླུང་མེ་ཆེན་འབྱུང་བཞིའི་དགྲ། །
དམག་འཁྲུག་ནད་ཡམས་མུ་གེ་དང་། །ཟས་དུག་ཡོག་དང་འཁོར་བགེགས་བྱུང་། །
མཁའ་ཉེས་རི་ཉེས་མཚོ་ཉེས་སོགས། །འཆི་རྐྱེན་གྲངས་མེད་ རླུང་ལྟར་འཚུབ། །
ཚེ་སྲོག་རླུང་གསེབ་མར་མེ་ལྟར། །འཆི་བའི་གམ་ལ་གནས་པ་སྟེ། །
ཡུན་རིང་སྡོད་པའི་གོ་སྐབས་མེད། །

地震、洪水及海嘯，颱風、大火等天災，
刀兵、瘟疫、飢荒災，飲食中毒出車禍，
空難、山難、海難等，死緣無數如狂風，
生命猶如風中燈，處於死亡邊緣地，
無有常住之機會。

第三個理由，死緣極多，活緣稀少。《寶鬘論》說：「死緣極眾多，活緣微少許，此等亦成死，故當常修法。」

損害我們生命的疾病就有404種，魔障有1080種，這些都是死緣。還有數不盡突發的天災——地震、海嘯、土石流；人禍——戰雲密布、詐騙猖獗、毒品氾濫；疾疫——新冠肺炎全球肆虐、……等等。

這些都發生在我們的生活周遭，有的是我們親身經歷，有的是我們親眼所見或親耳所聞。

實際上，我們可以非常清楚地思維這些死緣，一想到戰爭、飢荒、地震等等，腦海中立即就能浮現死傷慘重的畫面，感受特別強烈！

འཆི་ཁར་དམ་པའི་ཆོས་མིན་པ།། གང་གིས་ཕན་མེད་རྒྱུ་མཚན་གསུམ།།
གཉེན་བཤེས་ཀྱིས་ནི་མི་ཕན་ཞིང་།། ཟས་དང་ནོར་གྱིས་མི་ཕན་ལ།
རང་གི་ལུས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་ཕན།། དེ་ལྟར་རྒྱུ་མཚན་དགུ་ཡིས་ནི།།
ངེས་པར་འཆི་སོགས་ཐེ་མི་ཚོམ།།

臨死時除佛法外，餘皆無益三理由，
親朋好友無助益，食物財產亦無益，
甚至自身亦無用，如是此九種理由，
決定死亡等無疑。

第三種根本，「臨死時除佛法外，餘皆無益」，死亡來臨的時候，除了佛法之外，其他的都沒有利益。也有三個理由：

第一個理由，親情不可替死。這裡「親朋好友無助益」，是指親友們不能代替我們去死。臨終的時候，雖然子女、親朋好友可以為我們助念、做功德、迴向，但死亡的痛苦仍須自己承受，無人可替代。

第二個理由，食物財產皆無益。實際上，死的時候遺留下來的食物、財產，亡者根本帶不走，還不如生前廣修供施，積累福德資糧。唯死後，孝順的子孫也可以拿亡者的遺產，上供下施、積累功德。

第三個理由，甚至自身亦無用。我們這一生非常珍愛的身體，在死亡的時候也必須捨棄，無法帶走。

總之，臨死最痛苦的關鍵時刻，唯有佛法能帶我們度越死亡的關鍵時刻。

• 小結

སྐྱེ་བ་འཆི་བའི་རང་བཞིན་ཅན།། ནམ་འཆི་ཆ་མེད་འཆི་རྐྱེན་མང་།།
འཚོ་རྐྱེན་ཉུང་ཞིང་དེ་ཡང་ནི།། འཆི་བའི་རྐྱེན་གྱུར་དཔེ་མཚོན་མང་།།
དེ་སོགས་ཡང་ཡང་བསམ་པར་རིགས།།

有生必死自然律，死時無定死緣多，
活緣極少彼亦成，死緣案例不勝數。
彼等反覆當思維。

「有生必死自然律」，有生必然有死，這是自然的規律；「死時無定死緣多」，死亡的時間是沒有定準的，而且死緣眾多；「活緣極少彼亦成，死緣案例不勝數」，活緣非常少，而且活緣變成死緣的案例也多不勝數。

最讓人感到無奈的是，為了生存尋求飲食、住房、治病等，我們以為這些都是活緣，殊不知有時活緣也會變成死緣！

比如飲食本是為了活命，但有時飲食過多、暴飲暴食，或者食不相宜，反而導致健康出問題，成為致死的因素。更有甚者，原本用以治療疾病的藥物，可能因為吃錯藥、打錯針，結果變成致死的原因；為了延年益壽而服用營養品，卻適得其反導致罹病，種種活命的助緣反都成了死緣。

我們的生活中，處處充滿死緣，所以沒有任何理由認為「我不會死」。以上的這些道理，大家一定要反覆思維！

ཐག་བཅད་གསུམ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། །ངེས་པར་འཆི་བས་འཆི་ཁ་རུ། །
ཕན་ངེས་ཆོས་ཞིག་ངེས་པར་བསྒྲུབ། །ནམ་འཆི་ལ་ནི་ཆ་མེད་པས། །
ད་ལྟ་ཉིད་ནས་བསྒྲུབ་པར་བྱ། །ཆོས་མིན་གང་གིས་མི་ཕན་ཕྱིར། །
དམ་ཆོས་ཁོ་ན་བསྒྲུབ་ཐག་བཅད། །

三種決定則如是，必死之故於臨死，
有利佛法決定修；由於死期不定故，
決定現在起修行；法外皆無利益故，
決定唯修佛正法。

前面三根本、九理由的思維結果，就是為了產生後面的三種決定。若內心能生起後面的三種決定，就表示前面的聞、思有了結果。所以最後的關鍵，就是要做到這三種決定，這也意味著無常已經修出來了。

三種決定：

第一個決定，「必死之故於臨死，有利佛法決定修」，決定要修持臨終時真正有利益的佛法；

第二個決定，「由於死期不定故，決定現在起修行」，由於死期不定，隨時可能面臨死亡，故而從現在起就要開始修行，不可拖延；

第三個決定，「法外皆無利益故，決定唯修佛正法」，面臨死亡時，除了佛法以外，其餘的一切都派不上用場，故而下定決心，唯一修持正法。這也是最關鍵的！

真正對我們今生、來世、中陰有利益的就是佛法。尤其是臨死的時候，唯有佛法才是我們的依怙；唯有佛法才是依處，令我們從痛苦中救脫。佛法如同洲島，在疲憊不堪的輪迴旅途中，讓我們安穩休憩；佛法如同友軍，在中陰和來世的路途中，作我們的友伴，讓我們遠離怖畏；在生死漫漫長路上，

也唯有佛法作為明燈，始終為我們指引方向、照亮前路。

因此，我們必須從現在開始，修行對臨終真正有利益的佛法。只要無常觀真正修起，它就會成為推動我們精進修行的原動力。

✦ 思維猛勵希求而修無常

འགྲོ་འདུག་ཉལ་འཆག་ཐམས་ཅད་ལ། །ཚེ་འདིའི་སྤྱོད་ལམ་ཐ་མར་བསམ། །
གཞན་དུ་འགྲོ་ཚེ་སླར་ལོག་པའི། །གོ་སྐབས་ཨེ་ཡོད་ཅི་ཤེས་བསམ། །
ངལ་གསོའི་གནས་སུ་སྡོད་པ་ན། །འདི་རུ་འཆི་ན་ཅི་ཤེས་སྙམ། །
མཚན་མོ་ཉལ་བའི་དུས་སུ་ཡང་། །དོ་ནུབ་ཉལ་ས་འདིར་འཆི་ནས། །
སང་ཉིན་ལྡང་བའི་ངེས་མེད་བསམ། །ནངས་མོ་སད་པའི་དུས་ན་ཡང་། །
དེ་རིང་ཉི་མ་འདིར་འཆི་ནས། །དོ་ནུབ་ཉལ་བའི་ངེས་མེད་བསམ། །

日常諸行住坐臥，皆觀此世最後行，
前往他鄉時當思，能有返鄉機會否？
行走休憩時當思，或許將命喪於此；
晚上入睡時當思，今晚或命喪此榻，
明早起床無定準；晨起甦醒時當思，
今日或許會死亡，晚上睡覺無定準。

隨時都應觀修死亡無常。日常生活中的行、住、坐、臥等一切行為，皆應觀想為此生最後的行

為——走最後一段路、吃最後一頓飯、說最後一席話、坐最後一張椅、睡最後一張床……，心中所思所念，也應如此。

當我們出國旅遊，或前往異地時，應思維：也許就此客死他鄉，再也沒有返鄉的機會；平時散步於路邊休憩時，應思維：或許一口氣上不來，便命喪於此。晚上入睡時，應思維：今晚睡在這張床榻上，不知明早還能醒來否？早晨甦醒時，應思維：今晨雖然醒來，但不知今晚還有睡覺的機會否？如是串習觀修無常，便能生起猛勵希求之心。

前文也提及，所有觀念當中，以無常觀最為殊勝；就如所有腳印中，大象的腳印最為殊勝。若能隨時隨地提起無常正念，內心自然便與正法相應。

དེ་ལྟར་ཡང་ཡང་གོམས་བྱེད་པ།། འཁོར་བའི་བྱ་བཞག་ཐམས་ཅད་ཀུན།།
མི་རྟག་སྙིང་པོ་མེད་པར་ཤེས།། འཆི་ཁར་ཕན་པ་དམ་པའི་ཆོས།།
ཁོ་ན་ཡིན་པས་དྲན་ཤེས་དང་།། མི་འབྲལ་ཡང་དག་ལམ་ལ་འཇུག །
བརྩོན་འགྲུས་ཐང་ལྷོད་མེད་པའི་ངང་།། འོད་གསལ་ཆོས་སྐུ་ཐོབ་པར་བྱེད།།

如是反覆串習者，了知輪迴一切法，
無常虛妄無實義；然於臨終有利益，
唯正法是故不離，正知正念入正道，
無有鬆懈精進中，終獲光明法身也。

這裡講到思維壽命無常的利益：若能反覆串習無常，便會了解輪迴一切法都是無常的、虛妄的、了無實義。然而臨終之際，唯一對我們真正有所助益的，只有正法。因此，平日修行中應時時提起正念，不離正法。

帕當巴格西說過：「若相續中生起此無常，初為入法因，中為精進鞭，最終能獲得，光明法身也。所以，相續中若未生起真實無常之念，僅僅在表面上求法、修法，最終將成為佛教油子之因。」修習無常的利益很多：最初，能引發正知正念，趣入佛法正道；中間，能不散亂、不放逸，一直保持精進；最終，便能獲得光明法身，成就佛果。

所以，觀修無常是開啟一切修行之門的前行。

叁、因果不虛

སྔོན་འགྲོའི་ངག་འདོན།

前行念誦儀軌

དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ནམ་ཡང་ཆུད་མི་ཟ། །

嘎那利追南揚秋密薩

黑白業果永時亦不虛

རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་བ་མེད་པའི་ལམ་འདི་ལས། །

久追路瓦美畢蘭迪利

於此無欺因果正道中

འཁོར་དང་མྱ་ངན་འདས་པའི་ཆོས་སུ་སྣང་། །

扣蕩釀安迪畢秋素囊

顯現一切輪涅之諸法

རང་བྱས་རང་ལ་སྨིན་པར་ངེས་ན་ཡང་། །

讓既讓拉門巴誒那揚

雖知自作定熟於自身

ཚུལ་བཞིན་འཇུག་ལྡོག་མི་ནུས་བདག་ཅག་ལ། །

慈動久多密努達嘉拉

我等無力如法作取捨

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །

袞秋袞杜喇美突傑瑟

三寶總集上師悲眼視

དགེ་སྡིག་བླང་དོར་བགྱིད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
給地浪多既巴津吉洛
能作善惡取捨求加持

དམིགས་རྐང་གསུམ་པའོ། །
第三修法竟

黑白業果永時亦不虛，

業因果主要是講黑業和白業的果報，確實真實不虛。整個世界有一個永恆不變的規律，那就是因果不虛。《百業經》中說：「眾生之諸業，百劫不毀滅，因緣聚合時，其果定成熟。」眾生所造的業，即使歷經百劫也不會毀滅、消失；一旦因緣聚合，果報一定會成熟。

就像空中的飛禽，雖然在飛行時看不到它的影子，但即將落地時，影子必然會隨之顯現。同樣的道理，每一位眾生所造的業，無論是善業、惡業，或是無記業，絲毫亦不會消失，一旦因緣聚合，果報定會成熟。

於此無欺因果正道中，顯現一切輪涅之諸法，

所以，這個世界是在無欺因果的規律中運行的，業因果是不會欺惑、不會消失的。在這樣的因

果規律中，輪迴、涅槃的所有法都會現前。這個世界除了輪迴法和涅槃法，別無他法，而輪涅一切法全都是依循因果規律而產生的。

輪迴中所有的快樂和痛苦，無論是三善趣的安樂，還是三惡趣的痛苦，全都是前世所造之因成熟所致。涅槃所攝的一切法，包括往生淨土，獲得聲聞、緣覺、菩薩乃至佛果，也全都以因果不虛的規律而顯現。同樣，我們今生所造的善惡業，也必將牽引著來世的命運。因此，我們一定要對因果不虛的道理，生起堅定不移的信心。

雖知自作定熟於自身，

黑業、白業的因果永不虛妄，業因果定會無欺顯現。因此，我們必須認清自作自受的道理——自己所造的業，一定會成熟於自己的相續中。如同《百業經》中所說：「我們所造的業，不會成熟於地、水、火、風四大當中，也不會成熟於其他眾生蘊、界、處的相續中，只能成熟於自己的相續當中。」我們如今所造的任何善惡之業，只會成熟於自己的相續中，無人能代受。

所以，不要心存僥倖，應對因果不虛之理生起堅定不移的信心。

我等無力如法作取捨，三寶總集上師悲眼視，能作善惡取捨求加持。

雖然明知因果規律絲毫不欺誑，但我們這些愚昧無知的凡夫——有的因為無明覆蔽，有的因為煩惱深重，有的因為邪師誤導、……種種因由，致使我們無法如理如實地取捨因果、斷惡行善。

因此，我等眾生在此虔誠祈請三寶總集的上師：請您以大悲之眼垂視，加持我們能夠如理取捨因果、精進斷惡修善！

❖ 因果分為兩類：廣義；狹義。

✦ 廣義的因果

རྒྱུ་འབྲས་ལ་ཡང་སྤྲ་ཡངས་དོག །གཉིས་ལས་དང་པོ་སྤྲ་ཡངས་པ། །
འདི་ཡོད་པས་ན་འདི་འབྱུང་ཞིང་། །འདི་སྐྱེས་ཕྱིར་ན་འདི་སྐྱེས་པ། །
གཡོན་ལ་ལྟོས་ནས་གཡས་སུ་བཞག །མཐོ་དམན་གོང་འོག་རིང་ཐུང་སོགས། །
ལྟོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཏེ། །ཕན་ཚུན་རྒྱུ་འབྲས་བརྗོད་ཀྱང་རུང་། །
ས་བོན་འདི་ཡོད་མྱུ་གུ་བསྐྱེད། །འདི་མེད་མྱུ་གུ་བསྐྱེད་སྲིད་དམ། །
དེ་བཞིན་སྣོད་བཅུད་མ་ལུས་པ། །རྒྱུ་འབྲས་ཆོས་ཉིད་ལས་མི་འདའ། །

因果大致可分為，廣義狹義二類別。
廣義此有故彼有，此生故彼生之義，
猶如有左故右立，高低、上下、長短等，
彼此皆相互觀待，亦可說互為因果。
有此種子生彼芽，若無種子豈生芽？
如是器情一切法，不離世間因果律。

釋迦牟尼佛的弟子曾經問佛：「因果是什麼？」佛說了非常經典的兩句話，作為因果的依據——此有故彼有，此生故彼生。

什麼是「此有故彼有」？意思是，因為有這個東西，就產生了另外一個東西，所以叫做「有」。比如，有左就有右，有高就有低，有上就有下……左

右、上下、長短、高低等相互觀待的抽象概念，都是「若無此即無彼」的關係。所以，在某種程度上也是互為因果。

什麼是「此生故彼生」？比如，有了水稻的種子，就產生稻芽；有了花的種子，就長出花朵。換言之，如果沒有水稻的種子，就不會產生稻芽，這是常見的因果。

從廣義來說，一切萬法都離不開因果。外器世界中所有的事物，無一不是因緣和合而生；有情世界，即眾生的身、口、意，同樣也是由因緣聚合而成。所以，從廣義來講，一切法皆為因果所攝。

✦ 狹義的因果

དགེ་སྡིག་རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་མེད་པ། །སྒྲ་དོག་པ་ཡི་རྒྱུ་འབྲས་ཡིན། །
ཡངས་དོག་གཉིས་ཀྱི་མཚུངས་པའི་གནས། །རང་བྱུང་ཆོས་ཉིད་ཁོ་ན་སྟེ། །
ཐུབ་པས་བསྐྲུན་པ་མ་ཡིན་མོད། །ཐུབ་པ་ཇི་བཞིན་རྟོགས་མཁན་ཡིན། །

善惡因果永不虛，即為狹義之因果，
廣狹因果相同處，僅是自然規律也，
非為世尊所創造，世尊僅是發現者。

狹義的因果，即佛教所說的「善有善報、惡有惡報」的善惡因果。

廣義因果和狹義因果的共同點，在於它們都是自然規律，都不是釋迦牟尼佛創造的。《稻稈經》中有一句非常著名的話：「如來出現若不出現，法性常住。」意思是說，不管釋迦牟尼佛出現也好，不出現也罷，因果之間的自然規律永遠都存在。釋迦牟尼佛創立了因果學說，闡述了因果之間的關係，建立了一個完整的思想體系。但因果本身，卻不是釋迦牟尼佛創造的，也不是任何鬼神創造的，而是客觀存在的自然規律，佛陀只不過把這個規律揭示出來罷了。

佛教認為：如果自己行善，將來就會感受幸福、快樂；如果自己造罪，將來就一定會感受痛苦，這與你是否信仰佛教無關。因果規律就像太陽、地球等宇宙天體的運轉一樣，都屬於自然規律，無論科學與宗教如何去解釋，都不能更改自然界運行發展的軌跡。自然法則是任何人都超越不了的，佛也無法改變。

印光大師說：「如來成正覺，眾生墮三途，皆不出因果之外。」可見，連諸佛菩薩尚且不能超出因果之外，更何況凡夫。不管你信或不信，都要受因果規律的制約。

自然界中有很多存在的東西，是我們看不見、

摸不著的。例如，我們的感官僅能感知極少部分的可見光與物質，而科學家指出，我們所見的物質僅占宇宙總體的5%，其餘95%是暗物質與暗能量。

由此可知，很多我們看不到的東西，也是存在的。這其中，也包括狹義的因果。這裡講的狹義因果，即十善、十不善。十善是善業；十不善就是罪業。由這樣的善業和罪業就產生了六道輪迴，這個內容堪欽慈誠羅珠有詳細講解。

比如，一個人偷竊或殺生，雖然當下看不見果報，但是殺業的種子或者是能量，已經儲存在阿賴耶識的識田中。同樣，起了一個善念，當下我們也看不到什麼果報，但是善的種子業已種在阿賴耶識當中。

輪迴的根源就是無明、我執，由此造作善業、惡業，致使眾生流轉於六道輪迴。換言之，六道輪迴是由眾生的業力所感召的，因此我們務必要好好思維因果之理。

這個內容大家都懂，但是僅僅了解還不夠，必須進一步隨文深入思維。在這個過程中，若生起一些感受時，可以在這個狀態中稍微安住，待念頭再起時，又繼續思維。

這裡的修法，以觀察思維修為主，跟我們平時看書不一樣——座上修是在一種平靜的狀態中思維，其力度跟平時閱讀完全不一樣。

ཆོས་ཀུན་རྒྱུ་མིན་ལས་སྐྱེས་མིན། །རྒྱུ་མེད་རྐྱེན་མེད་གཏན་མི་སྐྱེ། །
འཇིག་རྟེན་བྱེད་པོས་བཀོད་པ་མིན། ། རྒྱུ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་ཉིད་ལས་སྐྱེ། །
རྒྱུ་འབྲས་གསང་བ་སངས་རྒྱས་ཉིད། །ཕོ་ནས་རྟོགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དུ། །
དྲང་སྲོང་ནས་བཟུང་དགྲ་བཅོམ་བར། །ཕྲ་བའི་རྒྱུ་འབྲས་རྟོགས་མི་ནུས། །
རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི། །གསུང་གི་རྗེས་འབྲང་རྒྱུ་འབྲས་སྟོན། །
རང་ནུས་ཤེས་རབ་ཚད་བཅས་ཏེ། །བག་ཆགས་སྒྲིབ་པ་མ་སྤང་ཕྱིར། །

諸法並非非因生，亦非無因無緣生，
更非造物主安排，而是因果緣起生。
因果奧秘唯有佛，通徹之外世間中，
仙人乃至阿羅漢，無法通曉細因果。
佛子菩薩亦隨佛，經教而說因果理，
自力智慧有侷限，尚未斷除習氣故。

「諸法並非非因生，亦非無因無緣生，更非造物主安排，而是因果緣起生。」這四句偈是整個因果真理的總綱。萬事萬物，既不是非因生，也不是無因無緣而產生，更不是造物主的預先安排，而是依因果緣起生。

至於這一切如何從因緣而生，其道理極為深

細，唯有佛才完全通達、徹底了知。因為佛乃一切智，遠離了煩惱障、所知障以及習氣障，故能圓滿徹見因果深細之理。其他的，從凡夫（包括那些極其聰明的科學家、哲學家等）、具足禪定及神通的仙人，乃至證得人無我的阿羅漢，皆因智慧未臻圓滿，無法究竟明瞭因果的道理。

以阿羅漢為例，聲聞有四種不知因：

一、地點隱蔽而不知。由於相距太遠，阿羅漢無法察知。比如，目犍連尊者的母親轉生到聚光佛的剎土，由於此剎土遠離娑婆世界，尊者無法以自力觀察到，只能向釋迦牟尼佛請示方能知曉；

二、時間久遠而不知。比如，舍利弗觀察不到吉祥生施主有出家的因緣，佛陀卻知道他久遠以前曾繞佛塔，以此善根成熟，今生得以出家證道；

三、因果無窮而不知。阿羅漢對於細微之因果，無法完全明瞭。比如，孔雀翎毛上的不同色彩，源於何種不同因緣等等這些細微處，阿羅漢無法了達，唯佛的智慧剎那分明、不相混雜，清楚照見這一切因緣；

四、佛法甚多而不知。對於眾多的法，阿羅漢無法知曉。譬如，佛具四無畏、十八不共法等功德，

阿羅漢對這些則無力如實度量。曾有羅漢觀察如來的頂髻，結果發現無有邊際，無法盡知。

由以上聲聞「四不知因」即可了解，眾多因果的微細道理，除佛以外，連阿羅漢也無法徹底通達。

至於登地以上的佛子菩薩眾，雖已證得空性，然而對於深細的因果之理，也需遵循佛陀經教中所宣講的因果之理。因為他們尚未斷除習氣障，故而自力智慧仍有侷限，對於極細之因果尚不能盡知。

《緣起偈》云：「諸法從緣起，如來說是因。彼法因緣盡，是大沙門說。」這句話揭示出：一切法都是從自身的因緣中產生，當因緣窮盡時，法亦隨之消失。這裡面已包含輪迴和解脫的所有關鍵。正因佛陀發現了此緣起性空的道理，所以堪稱「一切智者之頂」。

• 業力的儲存與輪迴的動力

དགེ་སྡིག་ལ་སོགས་ལས་བྱེད་པའི། །སྤྱོད་པ་གྲུབ་རྗེས་ཕྱི་ཚུལ་ལ། །
ཐམས་ཅད་རྫོགས་པ་ལྟར་སྣང་ཡང་། །གང་ཞིག་ཁྱད་པར་རང་བཞིན་ཅན། །
ནུས་ཚད་གནས་པར་ལས་ཞེས་བྱ། །དེ་ཉིད་སེམས་ཀྱི་བརྟན་ཟབ་ས། །
ཀུན་གཞིའི་ཁམས་སུ་གསོག་ཉར་བ། །བཀྱུལ་བའི་སྐབས་ཀྱང་གཡོ་བ་མེད། །

行善造惡完成後，表面看似已結束，
然某種特殊能量，名之為業儲存於，
精神最深穩藏識，即便昏厥不動搖。

一個人，無論行善或是造惡等行為完成後，表面上看起來似乎一切都結束了。例如，殺了一隻螞蟻或蟑螂，或者在佛前燒一根香、點一盞燈，這些行為當下完成後，好像什麼也沒有留下。其實，有一種我們看不見的能量，佛教稱之為「業」，它會儲存在我們最深的精神層面——也就是藏識（即阿賴耶識）裡面。這裡是精神最穩定、最深密的部分，即便一個人昏厥時，藏識也不會動搖。它像一個記憶體，會將所有善惡行為所留下的能量儲存起來，等到因緣成熟時，就會顯現果報。

第八識又叫「含藏識」或「阿賴耶識」，它含藏諸法的種子，就好像電腦存儲各種資訊一樣。當我們以煩惱驅使造下某種業，即便當下這個煩惱已經消失，但這個業卻會儲存在阿賴耶識上。業是一種特殊的能量，如稻種般蘊藏著能生稻芽的能力；同樣的，當阿賴耶識上播下一個業的「種子」，即便經過很長的時間，只要因緣成熟，它就會產生「果」。

所謂的業，就是一個儲存在藏識中的能量，雖然看不見、摸不著，卻有很強大的力量。它能將前世所造的善惡業帶入今生，也會將今生所造的善惡業帶到後世。如此循環往復，形成了生滅交替、無有止息的輪迴。可以說，我們的人生就是受制於業力的支配。人生中的苦樂得失，世間的盛衰興替，無不是業力感召。因此佛說：「自作自受，共作共受。」

業與因果報應、生死輪迴，密切相關。所謂輪迴，就是生了又死，死後並非斷滅，又復再生。生生死死、死死生生，往復循環，像一個齒輪般不停地轉動。由因到果，由果到因，相續不斷，就這樣形成輪迴流轉不停的現象。

ནུས་ཚད་ནམ་ཞིག་སྨིན་ཞེ་ན། །ཚེ་འདིར་ཡང་ན་ཚེ་ཕྱི་མ། །
ཡང་ན་ལོ་འཁོར་བརྒྱ་ཕྲག་རྗེས། །མདོར་ན་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚོགས་པའི་དུས། །
ངེས་པར་བདེ་སྡུག་འབྲས་བུ་སྤྱོང་། །ཡིད་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་རྣམས་ནི། །
བསྐལ་པ་བརྒྱར་ཡང་ཆུད་མི་ཟ། །རྒྱུ་རྐྱེན་ཚོགས་ན་དེ་ཡི་འབྲས། །
ངེས་པར་སྨིན་ཞེས་རྒྱལ་བས་གསུངས། །སྤྱོང་རིམ་མཐོང་ཆོས་སྤྱོང་འགྱུར་ལས། །
སྐྱེས་ནས་སྤྱོང་འགྱུར་ལན་གྲངས་གཞན། །སྤྱོང་འགྱུར་གྱི་ནི་ལས་གསུམ་སོ། །

能量何時將成熟？今生或者下一世，
抑或數百年之後，總之因緣聚合時，
必將感受苦樂果。佛說眾生之諸業，

經過百劫不毀滅，然而因緣聚合時，
彼之果報定成熟。受報方式有三種，
後報、生報、現世報。

儲存在藏識裡的能量，什麼時候會成熟？可能是今生，也可能是下一世，甚至幾百年之後。總之，當因緣聚合的時候，這個能量必定會成熟。到那時，我們就會感受痛苦或快樂的果報。

佛經中說：「眾生之諸業，百劫不毀滅，因緣聚合時，其果定成熟。」又云：「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」

這個觀念極為重要。很多人會懷疑：「作惡真的會有果報嗎？」類似這樣的疑惑，正是因為，我們誤以為造了業會立即受報。事實上，受報的方式有三種：現世報、生報、後報。

• 三種受報方式

ཁྱད་པར་ཡུལ་དང་ཀུན་སློང་གིས། །འབྲས་བུ་མྱུར་དུ་སྨིན་བྱས་ཏེ། །
མཐོང་ཆོས་མྱོང་འགྱུར་ཚེ་འདིར་མྱོང་། །དེ་ཚུལ་མདོ་སྡེ་ལས་བཀྲ་པར། །
བསྡུས་པ་ཉིད་ཀྱང་ཀློག་པར་རིགས། ། ཚེ་འདིར་བྱས་པ་ཚེ་ཕྱི་མར། །
མྱོང་བ་སྐྱེས་ནས་མྱོང་འགྱུར་ལས། །ལན་གྲངས་གཞན་ལ་མྱོང་འགྱུར་ལས། །
ནམ་ཞིག་མྱོང་སྟེ་ཚད་འཛིན་མེད། །དགེ་བའི་ལས་སྨིན་བདེ་འབྲས་ཐོབ། །

སྡིག་པའི་ལས་སྨིན་སྡུག་འབྲས་ཐོབ།། རང་བྱུང་དྲང་སྙོམས་རྒྱུ་འབྲས་སྲོལ།།
སུ་ཡང་དེ་ལས་འདའ་མི་ནུས།།

特殊對境及動機，致使果報速成熟，
今生即受現世報，百業經匯集眾多，
現報公案當閱讀。今生作業下一世，
必定受報即生報，後報時間無界限，
遲早感受其果報。善業成熟得樂果，
惡業成熟得苦果，自然公平因果律，
誰也無法超越彼。

現報，即今生造業，今生受報。比如，年輕的時候造業，中老年時就遭遇果報，有時甚至當下果報立即現前。

為什麼會迅速受報？這是因為某些特殊的因緣，使得果報迅速成熟。這類快速成熟的業，來自於嚴厲的對境和強烈的動機。不論是強烈的嗔心、害心，還是極大的慈悲心，都會促使果報迅速現前。在《百業經》中就蒐錄很多這樣的公案。

嚴厲的對境，例如，《百業經》中有一個嘲諷出家人的公案。有人看見一位出家人跳躍過河，於是無意中說出：「這出家人像猴子一樣」。僅僅因為這個惡語的罪業，就讓他後生五百世皆投生為猴子。

由此可見，語言造業不可不慎。特別在末法時代，口業尤其易犯，比如選舉期間，候選人相互攻訐謾罵，無形中積累無量惡業。不可不警惕！

生報即是，無論行善、造罪，都不會在今生受報，也不會晚於下一世受報，而是必定在來世成熟的果報。比如，造五無間罪之類的大惡業或大善業，在下一世一定會受報。例如，殺父弒母（五無間罪）等大惡業，即便已現世因法律制裁處以死刑，但凡是造五無間罪者，死後不經中陰直接墮入地獄。

後報，既不是現報，又不是生報，受報時間不定，有可能是一百年、一千年，甚至一萬年之後才會感果。這類果報的力量雖然沒有前面兩種強大，受報時間不確定，但只要業的種子未受到破壞（如懺悔），遲早必定受報。

善業成熟，感得善果；惡業成熟，感得惡果，這是自然的規律。不會因種族、性別、年齡、宗教信仰、地位高低，而有所不同。因果的規律法爾如是，不由任何造物主、萬能神，或任何分別意識來主宰，所以它是一種最公平的自然規律。一般的法律有時會誤判，但是因果的自然法則從不錯亂，所以是最公平的準則，超越一切世間制度。

❖ 業果四原理

ལས་འབྲས་སེམས་པ་བཞིར་འདུ་སྟེ། །ལས་ངེས་པ་ལ་སེམས་པ་དང་། །
ལས་ཀྱི་འཕེལ་བ་ལ་སེམས་པ། །ལས་མ་བྱས་དང་མི་འཕྲད་དང་། །
ལས་བྱས་ཆུད་མི་ཟ་བའོ། །

業果四基本原理：一業力決定之理，
二業增長廣大理，三未造業不會遇，
四已造業不失壞。

業果有四個基本原理：

一、**業決定之理**，即造業必定感果；

二、**業增長廣大之理**，即小因生大果之理；

三、**未造業不會遇**，即業不會無中生有，未造之業絕對不會感果受報；

四、已造業不失壞，即已造作之業終將感果，永遠不會失壞。

一、業決定之理

འཇིག་རྟེན་དངོས་དགུའི་བྱེད་པོ་ནི། །ལས་ཉིད་ཡིན་ཏེ་བཟོ་བོ་བཞིན། །
ལྷ་ཡུལ་དང་ནི་དམྱལ་ཁམས་འདྲི། །སྐྱོ་སྐྱིད་དང་ནི་སྡུག་བསྔལ་འདྲི། །
མཚོན་ཆའི་རི་དང་མེ་འོབས་འདྲི། །ཉི་ཟླ་དང་ནི་རི་རབ་འདྲི། །

ཁམས་གསུམ་དང་ནི་རིགས་དྲུག་འབྲི། ལས་ཀྱིས་མ་བྲིས་གང་ཡང་མེད། །
འཇིག་རྟེན་ཁམས་ན་ཡོད་དོ་ཅོག ། སྣ་ཚོགས་སྨིན་འབྲས་མི་མཚུངས་པ། །
ལས་ཀྱིས་མ་བྱས་གཅིག་ཀྱང་མེད། ། ལས་འགག་པ་ན་དེ་ཀུན་ཟད། །
དེ་ལྟར་ཕལ་ཆེན་ལས་གསུངས་བཞིན། ། སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་ལས་ཉིད་ལས། །
བྱས་པར་ཤེས་ནས་བསམ་པར་རིགས། །

宇宙萬物創造者，唯有業力如畫師，
繪出天堂及地獄，繪出歡樂及痛苦，
繪出刀山及火海，繪出日月須彌山，
繪出三界及六道，無一不是業所畫。
「一切世間之所有，種種果報各不同，
莫不皆由業力成，若滅於業彼皆盡。」
如同華嚴經所說，情器一切由業力，
決定之理當思維。

這個世界一切的人事物，包括天體運行、草木生長、個人命運、社會運行，由誰決定？以佛法而言，唯一是由業決定，既非上帝決定，也非君王決定，更非所謂的「我」決定，當然也不是無因無緣憑空產生。

所謂業決定之理，即行善必感樂果，造惡必感苦果。所以，無論倒楣或幸運的事，都不會無緣無故落到我們的頭上。什麼是「業決定一切」？就是

說，所有快樂和痛苦的果報，皆由相應的善因和惡因所感——善因感得樂果，惡因則感得苦果；如同「種瓜得瓜、種豆得豆」。播下什麼種子，就收成什麼果實——種的是甜的種子，收的就是甜美的果實；種的是苦的種子，收的便是苦澀的果實，這是鐵律。

正如經文所說：「一切世間之所有，種種果報各不同，莫不皆由業力成，若滅於業彼皆盡。」所有世俗緣起的現象，都是因緣和合而產生的。《華嚴經》卷二十九〈十迴向品〉中說：「只有業，是宇宙萬物的創造者，它像一位畫師，繪出天堂、地獄，繪出歡樂、痛苦，繪出刀山、火海，繪出日、月、須彌，繪出欲界、色界、無色界，這一切無一不是業力所畫。」

關於業決定之理，我們普遍能接受粗大的痛苦——如地獄、餓鬼、傍生的苦，確實是業力所感；但對於一些細微的苦，我們可能就會質疑：真的和業有關嗎？

實際上，即便是極微細的痛苦和快樂，也無一不是業所感召的。譬如，等活地獄中的有情，正被烈火炙烤、各種酷刑折磨得死去活來，若此時恰有一縷清涼微風吹來——這一點點的快樂，也莫不與

過去生所造善業有關。一切皆由業決定之理，應當如此理解。

總而言之，從善或不善的總業，決定我們生命的去向，感得總體的苦樂果報，如善業得生樂趣，惡業得生苦趣。然而，於每一道中又有種種差別，如，同樣生為人，有人一生順遂、衣食無憂；有人卻貧病交迫、窮困潦倒——種種差別，無一不是由業來決定。善業得樂果，惡業得苦果，業果報應絲毫不爽。

一旦所有的業滅盡時，猶如從噩夢中甦醒一般，夢境瞬間消失，隨夢境而起的一切痛苦、恐懼，也隨之消失得無影無蹤。

此真實不虛的業果決定之理，是一切佛弟子應當具備的基本正見，也是一切善法生起的基礎。對於此理，應當深深思維，並堅信不移。

二、業增長廣大之理

ཕྱི་རོལ་རྒྱུ་ཡི་འཕེལ་བ་ནི། །དཔྱིད་དུས་ས་བོན་འབྲུ་གཅིག་གིས། །
སྟོན་ཀར་ཡོང་འབབ་ཁྲི་འབྲས་བཞིན། །ནང་རྒྱུའི་འཕེལ་བ་དེ་བས་ལྷག །
ཕྱི་རྒྱུ་འཕེལ་བས་མཚོན་མི་ནུས། །དགེ་སྡིག་ལས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆུང་ཡང་། །
འབྲས་བུ་བདེ་སྡུག་རྒྱ་ཆེན་སྐྱོང་། །ཚིག་རྩུབ་ངག་ནས་ཐོན་པ་ཙམ། །

བསྐལ་མང་ཉིན་ཁའི་གནས་གྱུར་ཡོད།། དགེ་བའི་སྤྱོད་པ་ཕྲ་མོས་ཀྱང་།།
བདེ་འབྲས་རྒྱ་ཆེན་སྨྱོང་བ་ཡོད།། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས་དཔྱད་གསུམ་གྱིས།།
བསྟན་པའི་ལས་འབྲས་འཁྲུལ་བ་མེད།། དེ་ཚུལ་ཤེས་ནས་གཟབ་ནན་སྒོས།།
སྡིག་པ་ཆུང་ངུར་གཟབ་པ་དང་།། དགེ་བ་ཆུང་ངུ་ལ་ཡང་འབད།།

外因增長之例子，春季播下一粒粟，
秋天收穫萬顆籽；內因較外因更廣，
僅從微小善惡因，竟感極大苦樂果。
口出一句粗惡語，可成萬劫不復罪，
小善行感大樂果，遍智佛以三觀察，
宣說業果無錯謬。了知此理應謹慎，
勿以惡小而為之，勿以善小而不為。

由微小善業能感極大樂果，由細微惡業能感極大苦果。這是因為，業種會得到無明、煩惱的滋潤；所以內因果的增長，在數量與速度上，遠遠超過外在因果所能比擬。

《集法句》云：「雖造微少惡，他世大怖畏，當作大苦惱，猶如入腹毒。雖造微少福，他世引大樂，亦作諸大義，如諸穀豐熟。」

《集法句》的這段話告訴我們：即使造作的只是微小的惡業，但在來世業力成熟時，也會招感極大的怖畏與苦果；就像服毒，雖服少量卻能擴散全身。

同理，行善如種稻，雖然是微不足道的善行，未來亦可感得巨大的福報；猶如豐收的田地，所獲穀物成倍增長。

總之，即便只是稍作罪業，也會引生大苦惱；即便只是略行善業，也會引生大安樂。了知此理之後，在行為上更不應輕視、放逸。如蓮師所說：「是故見比虛空高，取捨因果較粉細。」小因生大果，這是法爾道理，也是慈誠羅珠堪仁波切經常講的「蝴蝶效應」。一切真理的歸屬，即是法爾道理（又稱法然道理。指不論如來之出世、不出世，本來即存在於法界之自爾道理。譬如火之能燒、水之能潤）。

佛教的因明學，最主要抉擇的是什麼？就是抉擇在整個世間中，本師釋迦牟尼佛是唯一的量士夫——其所說皆為無謬的諦實語。這個抉擇極為重要。因為在佛的教法當中，關於因果的教法最極隱蔽。為什麼說它隱蔽？由於因果深密、隱而不宣，凡夫的感官根本無法測度——眼看不見、耳聽不到、思想也無法觸及。對於我們的感官無法測知、極其深奧隱蔽的因果，我們唯一便是相信、依靠佛所說的。

那麼，什麼是「業果增長廣大」？

因果分為兩種：一是外因果；一是內因果，二

者皆有增長廣大的特性。

以外因果為例，春天播下一粒小小的稻種，到了秋天卻能收穫上萬顆稻穀。正如詩云：「春播一粒粟，秋收萬顆籽。」

內因果即是業果，它也會增長、廣大，而且增長的程度是外因果無法比擬的。即便最初只是一個微小的善因，未來也能感得極大的善果；即便最初只是一個微小的惡因，未來也可能領受極大的苦果。

因此古諺云：「勿以惡小而為之，勿以善小而不為。」這些都不能等閒視之，小善積多了，能成為利天下的大善；小惡積多了，也足以毀滅國家。

譬如，在過去普光佛的時候，有位具神足通的比丘，行走如風。一位出家人對他說：「你跑得那麼快，像猴子一樣。」僅僅這麼一句話，他便轉生為五百世的猴子。

這就是業增長廣大的真實案例。雖然表面看來，只是一件小事；然而若內心懷著惡意，這股力量將慢慢滋長。就像我們心裡剎那生起一個嫉妒或嗔恨的念頭，當下便在阿賴耶識中播下一顆種子；如果不加以對治，讓它茁壯起來，就如癌細胞般慢慢擴散到全身，最終一發不可收拾。

《賢愚經》云：「雖諸微小罪，莫想無害輕，火星雖微小，能焚如山草。」凡夫難免造惡，尤其是在末法時代。因此，一旦察覺心中生起惡念、造作惡業，應當立即懺悔。否則，「星星之火，足以燎原」。千萬不可輕忽！

三、未造業不會遇

དགེ་ལས་མ་བྱས་མི་འཕྲད་ལ། །སྡིག་པའི་ལས་མ་བྱས་མི་འཕྲད། །
ལུང་མ་བསྟན་ལས་ཀྱང་དེ་བཞིན། །རྒྱུ་མེད་དེ་འབྲས་ཅི་ལ་འཕྲད། །
ལས་འབྲས་མི་ཤེས་དབང་གིས་ནི། །ཁག་ངན་ཐམས་ཅད་གཞན་ལ་བཀལ། །
དེ་ཚུལ་ཤེས་ནས་རང་སྐྱོན་བརྟག །སྡུག་བསྔལ་འབྲལ་འདོད་སྡིག་མི་བྱ། །
བདེ་བ་འཐོབ་འདོད་དགེ་བ་སྒྲུབ། །

善業未作不會遇，惡業未作不會遇，
無記之業亦如是。無因豈能感其果？
由於不知業果故，以致怨天與尤人，
當知此理觀自過。欲離苦則莫造罪，
欲得樂則多行善。

「善業未作不會遇，惡業未作不會遇，無記之業亦如是。」《菩提道次第略論》云：「若於感受苦樂之因，業未積集者，則其苦樂之果，決定不生。」如果自己沒有造作招感苦樂的善惡之因，則必定不會得到相應的苦樂果報。

善業，即與無貪、無嗔、無癡相應之業；不善業，即與貪、嗔、癡相應之業；無記業，既非與無貪、無嗔、無癡相應，亦非與貪、嗔、癡相應之業，例如，日常生活中的洗漱，既未起善念，也未起惡念，這就叫做無記業。有時看似行善，其實落入無記業。比如，參加放生，若自己並無解救物命之心，僅因朋友邀約、正好無事，就當作出遊。雖然放生解救物命是在行善，但由於動機是無記的，所以果報屬無記。

「無因豈能感其果？由於不知業果故，以致怨天與尤人。」無因又怎麼可能感果？如果無因能感果，則應當空中生花、兔子長角，火生水、水生火，如此豈不違背世俗現象？

不僅無因不能感果，有因無緣也不能感果；必須因緣具足，果方能生。譬如，一株玫瑰，種子是主要的「因」；水、土、日光、空氣、肥料、人工等是助「緣」，如是因緣和合，方能發芽、成長、開花、結果。同理，若無善惡因緣，又怎能感得苦樂之果呢？這是不可能的。

但是因果的深密，凡夫僅憑感官根本無法準確判斷。輪迴流轉中究竟發生了什麼，我們根本搞不

清楚來龍去脈，以及錯綜複雜的關係，僅能看到眼前發生的短暫現象。由於不明業果的自然規律，世人一旦遭遇不幸便怨天尤人。

「當知此理觀自過。若欲離苦不造罪，若欲得樂積善業。」所以，應當了解因果不虛之理。遇到不幸時反求諸己，觀察自己的過失，如此便能坦然面對，並誠心懺悔。面對逆境，首先接受，其次坦然面對，最後懺悔了結，這是最理性且最有效的方法。

離苦得樂的方法再簡單不過——想要離苦，就不要造惡；想要得樂，就多多行善、積累福德資糧，這才是千古不移的真理。

四、已造業不失壞

ལས་བྱས་འགལ་ཟླ་མེད་གྱུར་ན།། ཕྱི་རོལ་དངོས་པོའི་རྗེས་མི་འབྲང་།།
ལས་བསགས་པོ་ཡི་རྗེས་འགྲོ་ཞིང་།། དེ་ཡི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱིས་ཟིན་པའི།།
ཕུང་པོར་ངེས་པར་སྨིན་པར་འགྱུར།། སྡིག་པའི་ལས་རྣམས་ཟད་པའི་ཚུལ།།
སྤྱོང་ནས་ཟད་པར་འགྱུར་བའམ།། ཡང་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལྡན་ནམ།།
གཉེན་པོ་སྟོབས་བཞིས་བཤགས་པ་ན།། སྡིག་པ་འགྲིབ་ཅིང་དག་འགྱུར་ཏེ།།
ཁ་བ་ཉི་མས་ཞུ་བ་བཞིན།།

已造業若無違品，不隨外物不失壞，
唯一隨從積業者，其心相續所攝之，

蘊上遲早定成熟。罪業耗盡之方式，
感受報應而窮盡，抑或具足菩提心，
四種對治行懺悔，罪業減輕而清淨，
猶如陽光融積雪。

什麼是「已造之業不失壞」？即是說：已造的善惡業，在未遇違品的前提下，當因緣具足時，必定會感得相應之果。就如田中已播下種子，若未遇違緣，則因緣聚合時，必定開花結果——種稻得稻穀、種瓜得瓜，絕不會空耗。

「不隨外物不失壞」，已造之業，不會隨著外境變化或身體毀壞而消失；「唯一隨從積業者」，而且業果只跟隨「造業者」本身，不會轉移到其他對象上。

「其心相續所攝之，蘊上遲早定成熟」，只要因緣具足，遲早會成熟在其心相續所攝持的五蘊上；也就是說，果報不是成熟在物體或外境上，而是在能感受苦樂的五蘊身心上現起。此處特別強調，五蘊若無心相續所攝持，則如木石般無情，業果不會成熟其上，便不會有苦樂的感受。

什麼是「具有違品」？是指會破壞原有業力成熟的條件。若已造的善業遇到邪見，例如，做了佈施、供養等善行之後，心中若生起了吝嗇、後悔之心，

則成為違品，使善業無法感果；已造的惡業，若生起菩提心，或依四力懺悔對治，則能成為違品，使罪業不再感果。

菩提心，是一切懺罪之王，一旦生起無造作的菩提心，罪業便會自然清淨。此外，金剛薩埵的修法，也是極有效的懺罪法門，其中包含四種對治力——依止力、破惡力、恢復力、對治力。依這四種對治力懺悔，罪業便可逐漸減輕，終至清淨，猶如積雪遇到陽光逐漸融化一般。

明白這個道理，我們應當善加運用——行任何一個善業，務必以菩提心攝持而迴向，如此則可保存善根不失壞；若造下任何罪業，亦應生起強烈後悔心，並以四力懺悔，則此惡業便被破壞而減輕，甚至不再感果。

已造之業，若未遇違品，是不會失壞且必定感果。如目犍連尊者的公案便是例證。

目犍連尊者，乃釋迦牟尼佛弟子中神通第一。有一次，他被裸形外道毒打到體無完膚。有人問他：「你不是聲聞眾中神通第一，怎麼會被打成這樣？」他答道：「因為被前世業力所持，我連『神』字都想不起來，更不要說顯神通了。」

事實上，以目犍連尊者的神力，僅右腳指一踩，便可撼動整個帝釋天宮；然而以前世罵母的業力成熟，在業力現行的同時，縱有大神通亦無法阻止。這就是「已造業不失壞」。

❖ 所斷不善業

འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་གཏི་མུག་གསུམ། །དེས་བསྐྱེད་ལས་ནི་མི་དགེ་བའོ། །
ཞེས་སོགས་རིན་ཕྲེང་ལས་གསུངས་བཞིན། །དུག་གསུམ་ངོ་བོས་མི་དགེ་བ། །
དེས་བསླངས་མཚུངས་ལྡན་མི་དགེ་བ། །ཉོན་མོངས་སློང་བྱེད་རྟོག་བཅས་བློ། །
ཡིད་འོང་ཡུལ་བརྟེན་འདོད་ཆགས་བསྐྱེད། །ཡིད་མི་འོང་བས་ཞེ་སྡང་དང་། །
བར་མ་ལ་བརྟེན་གཏི་མུག་འབྱུང་། །

「貪心嗔心及愚癡，彼所生業即不善。」
如寶鬘論中所說，三毒本性即不善，
由彼所引不善業，分別心能引三毒，
於悅意境生貪心，不悅意境生嗔心，
中等對境生癡心。

貪、嗔、癡的來源是什麼呢？就是分別妄念與非理作意。正是由種種分別妄念，才生起貪、嗔、癡等煩惱。

如《中論．觀顛倒品》所說：「從憶想分別，生

於貪恚癡，淨不淨顛倒，皆從眾緣生。」

原本在外境上並無「淨」或「不淨」的分別，但由於妄想分別的緣故，於是對境就顯現為清淨、不清淨或顛倒的相，貪、嗔、癡三毒也隨之生起。依靠清淨可愛的分別妄念，便產生貪欲；依靠不淨可惡的分別妄念，便產生嗔恚；依靠顛倒的分別妄念，便產生愚癡。

比如，身體本來是由三十六種不淨物組成，但凡夫的分別念卻執為清淨、可愛，由此便生起貪心。所謂「情人眼裡出西施」，實際上，並沒有一個客觀存在的「可愛對象」——有人眼中可愛的對象，在他人眼中可能非常可惡。尤其，當你將對方執為怨敵時，便會覺其特別惡劣，嗔恨心也隨之生起。

貪、嗔就是這樣來的。其實，現象的本體並沒有可愛、可惡之分，這些差別全是自己的分別念安立的。親人是自心安立的；仇人也是自心安立的。

癡也是如此。例如，瓶子本來是剎那生滅的無常物，但分別念卻執它為常有，從而生起癡心。我們總是把無常的人事物，當作是恆常不變的，這就是癡。

因此，當非理作意生起的時候，外境便顯現為顛倒相，由此便生起無明；一旦無明生起，貪、嗔、

癡等煩惱隨即生起。所以，誠如《中論》所言：「從憶想分別，生於貪恚癡」。

因此，一個行為究竟是善、是惡，不能僅從表象判斷，端看其背後動機——以什麼樣的心引發的，若是與貪、嗔、癡相應，便是不善業；反之，則是善業。

མི་དགེའི་ལས་ལ་མཐའ་མེད་ཀྱང་། །བསགས་པའི་སྒོ་ནས་བསྡུ་བ་ན། །
ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་མི་དགེ་བཅུ། །སྲོག་གཅོད་མ་བྱིན་ལེན་ལོག་གཡེམ། །
ལུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་མི་དགེ་གསུམ། །རྫུན་ཕྲ་ཚིག་རྩུབ་ངག་ཀྱལ་སྨྲ། །
ངག་གི་སྒོ་ནས་མི་དགེ་བཞི། །བརྣབ་སེམས་གནོད་སེམས་ལོག་ལྟ་སྟེ། །
ཡིད་ཀྱི་སྒོ་ནས་མི་དགེ་གསུམ། །

不善業細說無邊，然從身語意三方，
可歸納為十不善：殺生偷盜及邪淫，
三種身作不善業；妄語離間綺惡語，
四種語作不善業；貪心害心與邪見，
三種意作不善業。

十不善業，在《普賢上師言教》中已有詳細的解說，這裡僅作綱要式略述。所斷之十不善業分為三類：身惡業、語惡業、意惡業。這些惡業，皆是由貪、嗔、癡所引發的。

其中，身惡業分三：殺生、不與取、邪淫；語惡業分四：妄語、離間語、惡語、綺語；意惡業分

三：貪心、害心、邪見。

此處的「貪」，與前文三毒中的「貪」略有差別，十不善中的「貪心」比較粗大，不同於根本三毒的「貪」。

很多人在接受居士戒、皈依戒時，因為不了解戒律的詳細內容，往往五戒一起受，稍有不慎便易犯戒。在藏傳佛教中，對於居士戒的傳授極為嚴謹。慈誠羅珠堪仁波切傳授居士戒時，都是逐條傳授。

作為居士，當然須以皈依三寶為基礎，再根據自身狀況受持一戒、二戒、多戒或圓戒，切勿一股腦兒全數受持！

特別要提出的是：

居士戒中的「不殺生」，是指不殺人；而十不善業中的「不殺生」，則是不故意殺害任何生命，兩者對境有所差異。

「不妄語」，主要是指「不妄說上人法」，即沒有證悟卻自稱證悟，沒有神通卻說自己有神通等虛妄誑語。

「不偷盜」，則與沙彌戒、比丘戒中的「不盜」相同，極為嚴格，不易守持。譬如，用公家電話辦私事、逃漏稅、未繳過路費等，皆屬違犯。

因此，受戒時應審慎衡量，依自身狀況逐條受持，方能真實守持。

✦ 殺生

གསད་བྱའི་ཡུལ་ནི་སེམས་ཅན་ཏེ། །གསོད་སེམས་དང་བཅས་སྦྱོར་བ་བརྩམས། །
མཐར་སྲོག་འགག་པ་སྲོག་གཅོད་དོ། །ཞེ་སྡང་དབང་གིས་དགྲ་བོ་གསོད། །
འདོད་ཆགས་དབང་གིས་དུད་འགྲོ་གསོད། །མཆོད་འབུལ་ཕྱིར་གསོད་གཏི་མུག་དབང་། །
ཕ་མ་དང་ནི་དགྲ་བཅོམ་གསོད། །མཚམས་མེད་དམྱལ་བར་ལྟུང་བའི་རྒྱུ། །

所殺對境為有情，具有殺心及行動，
使之命終即殺生。以三種動機殺生，
貪心殺生如狩獵；嗔心殺生如殺敵；
愚癡殺生如祭祀。殺父殺母殺羅漢，
直墮無間地獄因。

一個嚴重的罪業成立，必須具備對境、動機、行動及結果等四個條件。以殺生為例：

一、對境：即殺生的對象。比如，看到家裡有一隻蟑螂，心裡想著：「我要除掉它」，此時蟑螂就是對境。殺生前，心裡確認這是一個生命，無論人或動物，皆稱為對境。

二、動機：即有欲殺之心。如果沒有欲殺之心，如無意間踩死螞蟻、昆蟲之類的小生物，雖有對

境，但無欲殺之心，並非故意為之，第二個條件就不具足。雖然仍屬殺生，但罪業較輕。

三、行動：實際執行殺生的行為。比如，看到一隻蟑螂覺得很煩人，心裡起了殺心，於是拿起拖鞋拍打。這個拍打的行為就叫行動。

四、結果：即對境的生命結束。延續上述例子，最終蟑螂被拍死了，這就叫結果。

以上四個條件全都具備，就構成完整的殺生罪。四條中若欠缺任何一條，罪業便會減輕；但若全部具足，哪怕是殺死一隻蚊子，罪業也非常嚴重。

還有幾種情況，要特別注意：若為了殺死一隻動物或一個人，籌謀多時，殺心一再串習，罪業就更為嚴重；若殺生過程持續時間很長、手段極端殘忍，罪業亦會加重；此外，若以強烈嗔心殺生，罪業也更加嚴重。

殺生業可分為三種：貪心殺生，嗔心殺生，愚癡殺生。

貪心殺生，例如，獵人為了以動物的肉、皮毛等換取錢財，這便是以貪心殺生。

嗔心殺生，比如，仇敵之間互相砍殺；有夙仇的兩國開戰，便是嗔心驅動的殺業。

愚癡殺生，因愚昧無知——不了知善惡因果之理，如某些外道以殺生祭祀、供養大自在天，認為是一種解脫法；又如，有些人主張動物生來就是供人食用的，它們沒有意識、沒有苦樂的感受等等；或認為害蟲該殺，殺了也沒什麼罪業，這些都屬於因愚癡而殺生。

尤其，殺父、殺母、殺阿羅漢，屬於五無間罪，是最嚴重的罪業。如今殺阿羅漢的情形極為罕見；殺父、殺母的案例雖不常見，但新聞中偶爾仍有所聞。凡造五無間罪者，死後不經中陰，直接墮入無間地獄。

我們應當深深思維：往昔的生命當中，我們曾經造下多少殺業，如今確實已記不起來。然而，無論是否記得，這些殺業的種子皆儲存在阿賴耶識當中，一旦因緣成熟，果報終將現前。

即便不談過去世，單單此生，我們或多或少都造過殺生業。現在唯一的補救方法，就是透過真誠懺悔，清淨這些罪業，這一點至為關鍵。

✦ 不與取

ལེན་བྱ་གཞན་གྱི་དངོས་པོ་དང་། །ཀུ་སེམས་དང་བཅས་སྦྱོར་བ་བརྩམས། །
བདག་གིར་བྱས་པ་མ་བྱིན་ལེན། །ཁྲིམས་མིན་བཙན་དབང་གིས་འཕྲོག་པ། །
དབང་ངམ་སྟོབས་ཀྱིས་མ་བྱིན་ལེན། །སྒོག་ནས་བདག་གིར་བྱེད་པ་ནི། །
འཇབ་བུས་མ་བྱིན་ལེན་ཞེས་བྱ། །བསླུ་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་རྒྱུ་རྫས་ལེན། །
གཡོ་སྒྱུས་མ་བྱིན་ལེན་ཞེས་བྱ། །ཚོང་སོགས་གཡོ་ཐབས་ཀྱིས་བླངས་པ། །
ཁེ་བཟང་ཇི་ཐོབ་བརྐུས་དང་མཚུངས། །

所取對境他人物，具有盜心及行動，
終歸己有不與取。非法強勢力劫奪，
即為權威不與取；暗中偷取歸己有，
稱為盜竊不與取；欺騙手段獲取物，
稱為欺誑不與取，欺誑手段之經營，
獲利偷盜無差別。

「不與取」，就是在沒有經過對方同意的情況下，將屬於他人的財物據為己有。

不與取的四個條件是：

一、對境，他人的財物；

二、動機，生起想要偷盜的念頭；

三、行動，設法拿取；

四、結果，心想此後這些東西就歸我所有，這樣便構成「不與取」。

「不與取」可分為三類：權威不與取，盜竊不與取，欺誑不與取。

權威不與取：勢力強大之人，如國王不依合法稅收，而以非法暴力強奪他人財物；或仗著強大的軍事力量，劫掠他國土地、資源。這一類就稱為權威不與取或勢力不與取。

盜竊不與取：如盜賊趁人不注意，在對方未察覺的情況下，暗中竊取飲食或財物，據為己有，稱為盜竊不與取。

欺誑不與取：如經商時，為了欺騙對方，以說妄語、非法秤量等手段獲取對方的財物，稱為欺誑不與取。

現在有些人誤以為，只要沒有親自去偷盜，而是透過經商等手段獲取財物，便不構成罪業。其實，只要以欺誑的手段經營，所獲得的利潤都與直接偷盜沒有差別。

偷盜，就是明知東西是他人所有，卻設法據為己有。無論是透過權威的手段、盜竊的手段，還是

欺誑的手段，只要有盜心、有行動、想據為己有，偷盜罪就已經成立。

不與取的果報，根據動機大小不同，分別轉生於三惡趣中。即使僥倖獲得人身，也轉生為乞丐、僕役等下劣之人，財產經常無緣無故損失等等。種種果報，細思極恐，不可不慎！

若發現自己曾經犯下不與取的罪業，一定要立即懺悔！

✦ 邪淫

ལོག་གཡེམ་ཉེས་པ་ཆེ་ཤོས་ནི།། གཞན་གྱི་སྡོམ་པ་ཉམས་པར་བྱེད།།
ཡུལ་དུས་གནས་སྐབས་ཐ་དད་པས།། བགྲོ་བྱ་མིན་དང་ཡན་ལག་མིན།།
དུས་མིན་གནས་མིན་སྣ་ཚོགས་སོ།།

邪淫最大過患為，毀壞他人之戒律，
不同環境及時間，非行非支非時及，
非處等種種類別。

邪淫最大的過患，就是毀壞他人的戒律，依據不同的環境、處所及時間，可分為四種情況：

非行，與他人的配偶、或父母子女等七代內的親屬發生關係，稱為非行。

非支，於口、肛門等不正當門中發生關係，稱為非支。

非時，於受持齋戒時、妊娠期間，或不願意的情況下進行，稱為非時。

非處，在佛堂等三寶所依處進行，稱為非處。

若邪淫對象，是父母、阿羅漢（尼）、出家僧尼等，則罪業特別嚴重，叫作「大邪淫」，屬於近五無間罪。無論男女，只要毀壞出家人的戒律，都是極為嚴重的罪過。

邪淫的罪過依輕重可分為三品：

與母親、女兒、姊妹、父親、兒子、兄弟六親行淫者，為上品罪；

與配偶外的男女行邪淫者，為中品罪；

即使是自己的妻子，若於非時、非支行淫者，亦為下品罪。

邪淫的果報，且不說來世，光是現世就會帶來極大的麻煩——如家庭破碎、財產受損、官職不保、身敗名裂。看看近年的Me Too 運動，有多少人因此跌落神壇，由此可見一斑。

欲界眾生本就貪欲強烈，再加上現今網路發達的推波助瀾，色情網站散播各種引發貪欲的影像，使得邪淫之風更加氾濫。這些網站的經營者，雖然並未直接行邪淫，但因其言行導致他人行邪淫，其罪過與自己行邪淫無異。

因此，關於邪淫的內容，應詳細觀察、仔細思維。若曾違犯，務必懺悔補救！

✦ 妄語

妄語分為三類：一般妄語，大妄語，上人法妄語。

• 一般妄語

བརྫུན་སྨྲའི་ཡུལ་ནི་མི་ཡིན་ལ།། བསླུ་སེམས་དང་བཅས་སྦྱོར་བ་བརྩམས།།
གཞན་གྱི་རྣར་ཐོས་རྫུན་ཐལ་བ།།

說話的對境為人，存有欺心及行動，
他人耳聞成妄語。

此處的妄語，比居士戒中所指妄語更為細緻。

妄語也需要四個條件：

一、對境，必須是人。不可能對無情說妄語，通常也不可能對動物說，因為它們聽不懂。

二、動機，有欺騙他人的念頭。

三、行動，說出口、默認、發訊息、做手勢，無論採取哪種表達方式，都叫行動。

四、結果，無論他人是否相信，只要聽到（或看到）、接收到，就是結果。

這四條都具備了，即是完整的妄語罪。

一個人若愛說妄語，就會失去他人的信任。就像「狼來了」的故事，一個人謊話說多了，最後即便說真話，他人也不會相信。而且撒了一個謊，就要用更多的謊去圓，最後連自己都難以自圓其說。

- 大妄語

དགེ་སྡིག་རྒྱུ་འབྲས་མེད་པའམ། །སངས་རྒྱས་དག་ཞིང་མེད་དོ་ཞེས། །
ཅུང་ཤོབ་བཤད་པ་རྫུན་ཆེན་པོ། །

若說善惡無功過，或說無佛無刹土，
此等即為大妄語。

如果說：善法無有功德、惡業無有罪過、清淨刹土無有安樂、惡趣無有痛苦、佛陀無有功德等等，這些都稱為大妄語，再也沒有比這個更嚴重的明顯妄語了。

例如說：「什麼善有善報，惡有惡報？哪裡有佛的剎土？哪裡有極樂世界？這都是想像出來的！這些都是迷信！」因為自己看不見、摸不著，就認定是虛構。

文革時期，很多人以這些理由來駁斥佛法——「哪裡有天堂？哪裡有地獄？有的話，現在就讓我們看。」其實，上天堂、下地獄也需因緣具足，現今身在人道，由於業的隔閡，自然看不到天堂、地獄。

這類因為無知而否定因果、否定剎土的言論，就是大妄語。「善有善報，惡有惡報。」這是千真萬確的道理，卻非說它不存在，這就是與事實不符的大妄語。

- 上人法妄語

བསླུ་ཕྱིར་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་སམ། །བྱང་སེམས་ཡིན་ཞིང་མངོན་ཤེས་ལྡན། །
དེ་རིགས་མི་ཆོས་བླ་མའི་རྫུན། །

為騙他人自稱佛，或稱菩薩有神通，
此類妄說上人法。

例如，沒有得地卻說得地了，沒有神通卻說有神通等，凡是自己沒有功德卻自稱有功德，這些都屬於上人法妄語。

有時候，我們自以為修行還不錯，不知不覺中說出一些境界很高、有些神通的話語，這個要非常小心！即便真的有些神通，如非必要也不會講出來。

✦ 離間語

ཡིད་མཐུན་པ་ཡི་མི་གཉིས་བར། །དངོས་སུ་ཕྲ་མས་འབྱེད་པ་ལ། །
མངོན་སུམ་ཕྲ་མ་བྱེད་པ་ཡིན། །ལྐོག་ནས་དེ་གཉིས་ཕྲ་མས་འབྱེད། །
ལྐོག་ཕྲ་ཞེས་སུ་བརྗོད་པ་ཡིན། །དེ་དག་ལས་ཀྱང་ཉེས་ཆེ་བ། །
དགེ་འདུན་ཐུགས་མི་མཐུན་པར་བྱེད། །ཁྱད་པར་གསང་སྔགས་བླ་མ་དང་། །
སློབ་མའི་བར་དུ་དབྱེན་བྱེད་པ། །གྲོགས་མཆེད་ཕན་ཚུན་མི་མཐུན་པར། །
བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་ཉེས་པ་ཆེ། །

情投意合兩人間，當面行挑撥離間，
稱為公開離間語；背後挑撥令分開，
稱為暗中離間語。其中嚴重罪業為，
破和合僧尤其於，密乘上師與弟子，
抑或金剛道友間，行挑撥製造不和。

離間語分為二類：公開離間語，暗中離間語。

離間語，就是世俗所謂的「搬弄是非」，使兩個原本感情很好的人，互相猜忌而分裂。

此語業，也須具備四個條件——對境、動機、行動與結果。只要在情投意合的兩人間說了離間語，

無論對方是否真的因此分開，都已構成罪業。

公開離間語：如有權勢者當面挑撥，例如，大企業主在員工面前故意離間，這是公開離間語。

暗中離間語：有些人不敢明說，卻私下跟甲說乙的壞話、跟乙說甲的壞話，這就是暗中離間語。

其中最嚴重的，是破和合僧。破壞僧團和合，是近五無間罪之一；破壞聞思修行道場、佛法團體的和合，也罪過深重。

尤其是密乘裡：若挑撥上師與弟子間的關係，使其產生衝突，便違犯金剛乘的三昧耶戒；或在共聞密法、共受灌頂的金剛道友之間製造不合，也犯了三昧耶戒，其結果都是墮金剛地獄。

如此嚴重的果報，當謹慎再謹慎！一旦違犯，應立刻懺悔！

✦ 惡語

ཁྱད་མི་མཛེས་སམ་ཞན་པའི་ཀ། །མངོན་མཚང་བརྗོད་པ་ཚིག་རྩུབ་ཡིན། །
འཇམ་པོའི་ཚུལ་གྱིས་སྨྲ་ན་ཡང་། །ཕ་རོལ་ཡིད་མི་བདེ་བྱེད་པ། །
དེ་ཡང་ཚིག་རྩུབ་ཉིད་དུ་འདུས། །གཞན་ཡང་བླ་མ་དགེ་བའི་བཤེས། །
སྐྱེས་བུ་དམ་པ་དག་གི་དྲུང་། །མི་སྙན་པ་ཡི་གཏམ་སྣ་ཚོགས། །
བརྗོད་པ་དེ་ཡང་ཉེས་པ་ཆེ། །

當面挖苦他人身，缺陷短處語刺傷，
縱是柔語似和善，聽者不悅亦為惡。
若於上師善知識，或諸高僧大德前，
說出不悅耳之語，罪過同樣極嚴重。

「惡語」是指用惡毒、刺耳的言語罵人；對有生理缺陷、難言之隱的人，當面揶揄挖苦；或表面語氣溫和、言辭婉轉，實則笑裡藏刀、刺傷人心——這些都屬惡語。

總之，無論以何種方式，凡是讓人聽起來不舒服、令人難受的話，都屬於惡語。

惡語雖然不是刀槍，但對人的傷害，有時更勝刀槍。所以要注意口德——病從口入，禍從口出！

此外，若在上師、善知識、高僧大德面前，說出不敬、不悅耳的言語，也會造下極大的語業罪過。切不可輕忽！

✦ 綺語

འདྲ་མིན་འཆལ་གཏམ་འབྲེལ་མེད་ངག །སེམས་གཡེངས་དགེ་སྦྱོར་གཅོག་པར་བྱེད། །
གཞན་གྱི་ཁ་ཏོན་བར་གཅོད་སོགས། །བྱེད་པས་ངག་ཀྱལ་ཉེས་པ་སྟེ། །

是非妄言無關語，令心散亂斷善行，
障他誦經修功德，此等綺語罪業重。

除了上述的妄語、離間語、惡語之外，凡是在貪、嗔、癡、慢的基礎上所講的——像是講八卦、聊是非，甚至取笑他人等，皆屬綺語。因為其基礎非貪即嗔，所言毫無意義，故叫綺語。

尤其嚴重的是，若在他人誦經、持咒、唸佛等修法期間，插話或干擾，使其心無法專注，這樣的綺語罪業尤為嚴重。

這類話語看似無害，但因遮斷了自他善業的持續，果報不可小覷，須特別注意！

接下來，有關「意」的不善業有三：貪心，害心，邪見。

✦ 貪心

གཞན་གྱི་ནོར་རྫས་རང་ཉིད་ཀྱི། །བདག་གིར་འདོད་པ་བརྣབ་སེམས་ཡིན། །

貪心即貪他人財，意圖據其為己有。

所謂貪心，是指對於他人的財物，心裡想著：「如果這些東西屬於我該多好啊！」並且反覆盤算：「我要怎麼樣才能把它據為己有呢？」凡是對他人的財物生起欲求之心，皆屬貪心。

這裡所說的貪心，與一般貪、嗔、癡三毒中的

「貪」略有不同。三毒中的貪，其範圍非常廣，但是十不善業中的貪心，特指：貪圖他人的財物，想要據為己有。因此，範圍相對比較小，但罪業仍不容小覷。

✦ 害心

གཞན་གྱི་བདེ་དགར་མི་དགའ་ཞིང༌། །མི་འདོད་བྱུང་ན་དགའ་བ་སོགས། །
གཞན་གནོད་བསམ་པ་གནོད་སེམས་ཡིན། །

於人安樂生不悅，於人不幸生歡喜，
損人之心即害心。

這裡的害心，與貪、嗔、癡中的嗔心不一樣。特指：看到他人幸福安樂，心生嫉妒，感到不歡喜；見到他人遭遇不幸——生病、破產，反而幸災樂禍，心生歡喜。凡是對他人生起損惱之心，皆屬害心。

最為嚴重的是，對於佛菩薩、上師、父母懷有惡毒之心；乃至對傍生以上存心加害，罪過都很嚴重。

凡夫因與生俱來對自我的執著，而將金錢、名譽、地位、……等等執為己有。對於自我的執念愈深，心量就愈狹窄，不甘落於人後。只要他人勝過自己，便生起難以抑止的嫉妒，進而引發害心，時時欲置對方於不幸。

但凡害心一起，不僅傷人，更把自己推入痛苦的深淵。絕不可輕忽！

✦ 邪見

སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་ལས་རྒྱུ་འབྲས།། ལམ་དང་འབྲས་བུའི་ཡོན་ཏན་སོགས།།
ཐམས་ཅད་རྫུན་ཞིང་མེད་སྙམ་པ།། དེ་འདྲའི་ལྟ་བ་ལོག་ལྟ་ཡིན།།

認為因果前後世，修道證果功德等，
皆為虛假不存在，此種觀點即邪見。

這裡的邪見，是指認為因果、前後世、修道、成就、極樂世界、地獄等，都不存在的觀點。

古印度有360 種邪見，可歸納於「常見」及「斷見」中。這裡所說的邪見，主要是斷見、斷滅論——認為人死如燈滅，沒有前世、後世，也沒有因果輪迴，行善無功德、造惡無過患，稱為無因果之斷見。

所謂常見，就是認為有一個常有的神我或造物主存在，萬事萬物都是它創造的，只要依附它，就能免於受苦。

「寧可有常見，不可有斷見」，常見者雖然無法解脫，但若相信因果，至少可能行善、升天；持斷見者，不信因果、輪迴，終將墮入惡趣。

སྲོག་གཅོད་གོང་ན་སྡིག་གཞན་མེད། །མི་དགེ་བཅུ་ལས་ལོག་ལྟ་སྟེ། །
ཞེས་པའི་ལུང་དོན་ཇི་བཞིན་དུ། །མི་དགེ་བཅུ་ལས་སྲོག་གཅོད་དང་། །
ལོག་ལྟའི་ཉེས་པ་ཤིན་ཏུ་སྟེ། །དགྱེས་པའི་སེམས་ཅན་མ་གཏོགས་པ། །
འཆི་བར་མི་འཚེར་སུ་ཡང་མེད། །སྲོག་ལས་གཅེས་པ་ཡོད་སྲིད་དམ། །
དེས་ན་སྲོག་གཅོད་སྡིག་པ་ཆེ། །ལས་དང་རྒྱུ་འབྲས་མེད་སྙམ་པའི།།
ལོག་ལྟས་དགེ་རྩ་ཡོངས་སུ་གཅོད།། དེས་ན་སྡིག་ལྡང་འདག་ཐབས་མེད།།

「殺生之上無他罪，十不善中邪見重。」

如上所說之教證，十不善中殺生及，
邪見乃屬最嚴重。於有情而言珍貴，
莫甚生命地獄外，無有不畏死亡者，
故罪大莫過殺生。謂業因果皆無有，
邪見斷善本唯一，故此罪深難洗滌。

十種不善中，最嚴重的：第一是殺生，第二是邪見。

慈師曾說：「殺生是傷害眾生的生命。對於每一個有情（包括我們自己在內）而言，世上的一切事物當中，最可愛、最可珍貴的，就是自己的生命，除此以外，沒有什麼更珍貴的了。那麼，剝奪其他生命的生存權利，罪過當然很大！這是對被殺有情極大的傷害。所以，殺生是非常嚴重的罪業，絕不能做。」

除了地獄眾生以外，所有眾生都畏懼死亡。將心比心，自己有多麼珍惜生命，他人對生命就有多麼珍視！所以，殺生剝奪其他眾生的生命，罪過重大莫甚於此！

因此，學佛人最基本的要求就是——不能故意殺生。若故意殺生，就失去了作為佛弟子的資格。佛經亦說：若殺一個眾生而不懺悔，將償還五百次生命。

其次，邪見，更是斷滅一切善根的根本。

「謂業因果皆無有」的意思是：有人主張業（行為）與因果報應完全不存在，認為善惡行為不會帶來任何後果。換言之，他們否定——「因為做了什麼事，就會有相應的結果」這個基本法則。

從佛法的角度來看，這種見解是一種極其嚴重的錯誤——即邪見。因為它摧毀了眾生修善避惡的根本動力，也完全背離了佛陀所教導的「業因果」法則。

這樣的「邪見」，會斷絕善根，是一切錯誤見解中最根本、最嚴重的，因此其罪過極為深重，難以洗滌。

具體來說：

謂業因果皆無有——是指否認業力（即行為與其果報的關係）存在的人，認為世間一切現象沒有因果報應，無論行善或造惡，最終都不會產生相應的果報。

邪見斷善本唯一——這種錯誤見解（邪見）最嚴重的危害，在於切斷修持善行的根本動力。如果不信因果，善惡行沒有報應，修善積德也就失去意義，人們自然不會用心行善，善根也因此被徹底斷除。

故此罪深難洗滌——正因這種見解損壞根本，所帶來的惡果極為深重，實非輕易能夠懺悔淨除。

從佛教因果法則的觀點來看，認識並信受業因果，是引導眾生走向斷惡修善的基礎；否定業因果則是「斷善本」的惡見，使人陷入無明、趨向墮落。

因此，這段話以極為鋒利的語氣提醒我們：邪見的危害不容小覷，要時刻警惕，守護正見、善根。這是修行的根本，亦是身心清淨的保障。

如果認為沒有前世後世，沒有因果報應，那就會肆無忌憚地造作殺、盜、淫、妄等業，無惡不作。如今很多人就是因為邪見的影響，才變得為所欲為，喪失底線。

堪仁波切指出：「實際上，古往今來，從來沒有任何一種邏輯或實驗，真正能夠證明不存在前後世、不存在因果、不存在輪迴。有人因為自身智慧淺薄，別人說沒有，他就人云亦云、以訛傳訛。在這樣的環境裡，很容易產生邪見。」

十種不善業皆為重罪，但是殺生、邪見尤其厲害。今後一定要特別注意！

❖ 不善業果報

མི་དགེ་སོ་སོར་འབྲས་བུ་བཞི། །རྣམ་སྨིན་དང་ནི་རྒྱུ་མཐུན་འབྲས། །
དབང་དང་སྐྱེས་བུ་བྱེད་འབྲས་སོ། །མི་དགེ་བཅུ་པོ་གང་ཡིན་ཀྱང་། །
ཀུན་སློང་ཞེ་སྡང་གིས་བྱས་ན། །དམྱལ་བར་སྐྱེ་ཞིང་འདོད་ཆགས་ཀྱིས། །
བྱས་ན་ཡི་དྭགས་གནས་སུ་དང་། །གཏི་མུག་དབང་གིས་དུད་འགྲོར་སྐྱེ། །
ཉོན་མོངས་ཚད་ཀྱིས་འཇལ་བ་ན། །ཆེན་པོ་དུག་གསུམ་ཚབས་ཆེ་ཞིང་། །
དུས་ཡུན་རིང་པོར་ལས་བསགས་པ། །མཐར་ཐུག་དམྱལ་བའི་གནས་སུ་ལྟུང་། །
འབྲིང་གིས་ཡི་དྭགས་གནས་སུ་སྐྱེ། །ཆུང་ངུས་དུད་འགྲོར་སྐྱེ་བ་ཡིན། །

不善各有四種果，異熟果及等流果，
增上果與士用果。任一不善依動機：
以嗔心則墮地獄，以貪心轉生餓鬼，
以癡心則轉傍生。按煩惱粗重程度：

上品三毒粗重且，長時累積墮地獄；
中品轉生餓鬼道；下品轉為傍生道。

龍樹菩薩在《中觀寶鬘論》中云：「由貪轉餓鬼，以嗔引地獄，癡多成傍生，相反得人天。」由此可見，貪、嗔、癡等三種煩惱，能令眾生分別墮入三惡趣。

十不善業中，不論是殺、盜、淫、妄等任何一種，如因嗔心而造，會墮於地獄中；如因貪心而造，會墮入餓鬼道；如因癡心而造，會轉為傍生。

按煩惱的粗重程度，可分上、中、下三品：上品惡業，由於三毒俱全，且極其粗重，又經長時累積，最終必墮入地獄道；中品惡業，則轉生餓鬼道；下品惡業，則轉為傍生道。

✦ 殺生果報

སྲོག་གཅོད་རྣམ་སྨིན་ངན་སོང་གསུམ། །ངན་འགྲོ་ལས་ཐར་མི་ཡི་ལུས། །
ཐོབ་པའི་དུས་མྱོང་སྡུག་བསྔལ་ནི། །སྲོག་གཅོད་པ་ཡི་རྒྱུ་མཐུན་འབྲས། །
དེ་ལ་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་དང་། །མྱོང་བ་རྒྱུ་མཐུན་འབྲས་བུ་གཉིས། །
ཚེ་འདིར་ སྲོག་གཅོད་ལ་དགའ་བ། །དེ་ནི་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་དང་། །
ཚེ་འདིར་ཚེ་ཐུང་ནད་མང་བ། །དེ་ནི་མྱོང་བ་རྒྱུ་མཐུན་ཡིན། །
ཡུལ་ལ་སྨིན་པ་དབང་གི་འབྲས། །ས་ཕྱོགས་ཉམས་མི་དགའ་བ་དང་། །

ངམ་གྲོག་དང་ནི་གཡང་ས་ཅན།། སྲོག་ལ་གནོད་པ་ཅན་དུ་སྐྱེ།།
མ་བཤགས་སྡིག་པ་མང་འཕེལ་བ།། སྐྱེས་བུ་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་སྟེ།།
མུ་མེད་འཁོར་བར་འཁྱམས་པར་འགྱུར།།

殺生異熟墮三途，惡趣解脫得人身，
所感苦即等流果，分為同行、感受二：
前世造作殺業故，今世亦喜造殺業，
即為同行等流果；今生短命及多病，
即為感受等流果。增上果成熟境上，
生於環境不優美，抑或深谷險地等，
生命備受威脅處。若不懺悔惡業增，
即為殺生士用果，漂泊無邊輪迴中。

果報分為四種類別：異熟果，等流果，增上果，士用果。以下分別說明：

一、**異熟果**。佛教術語中四種果報之一，指因業力成熟而顯現的果報，其特點為：

異時而熟，因與果必隔世異時而熟；

變異而熟，因變為果，果之性質與因之性質不同；

異類而熟，「因」有善有惡，而「果」是非善非惡之無記性，所以其性質已變異為別類。

殺生的異熟果為墮入三惡趣：地獄、餓鬼或傍生。若以嗔心殺生，墮地獄；以貪心殺生，轉生餓鬼；癡心殺生，轉為傍生。

按粗重程度，殺業果報分三：上品殺生，感得地獄果；中品殺生，轉生餓鬼；下品殺生，轉為傍生。

二、**等流果**。以異熟果的牽引，在地獄、餓鬼、傍生中果報受盡，解脫後再度獲得人身時，會現前與過去相似的習性與感受之果報。

不僅僅人會感受等流果，包括惡趣眾生也會感受這樣的果報。例如，有些動物前世喜歡殺生，今生也喜歡殺生。

因果相似的果報即為等流果，分為兩種：

1. **同行等流果**。就是指今世與前世所造的業相同，前世喜歡造什麼業，今世在行為上也是如此。前世喜造殺業，今生仍有喜好殺生的習氣。

例如，有些小孩，自幼見到小昆蟲，如螞蟻、蚊蟲等，就忍不住踩踏、拍打；動物也是如此，像貓看到老鼠就要捕殺等等，這些皆是同行等流果。

2. **感受等流果**。是指感受上的果報延續。過去殺生，解脫惡趣後生為人，今生就容易短命多病。

例如，有的小孩一出生或一、二歲就夭折；有的在母胎中就死了；有些人終生疾病纏身，久治不癒，這些皆為感受等流果。

三、**增上果**。是指造業後成熟在外境上的報應。例如殺業重的人，往往出生於環境惡劣、生命易受威脅之地，如深谷、險地、戰區、災區等。

當然「增上果」並不是說，業力直接成熟在外境的地、水、火、風上，而是指業力對外境所產生的作用。

其實，我們現在所處的器世界，也是以眾生共業而形成的。《華嚴經》說：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。」實際上，外境是我們自心的投影。

同樣的道理，成熟在外境的意思，就是說我們的內心和外境是相互作用的——外境影響我們的心，我們的心也影響外境。一個人的內心若充滿焦慮、煩躁，那麼在他的眼中，外面的世界也會變得醜陋不安，這是一種自然規律。

此處所講的增上果，主要是側重於外境上的報應，亦即業力與外境產生的一種相應關係。

四、士用果。若造業後未加懺悔，惡業將如同滾雪球般增長，就像把錢存在銀行裡，存的時間越長，利息越高一樣。

造了惡業之後，倘若沒有以懺悔來對治，惡業隨時間累積，果報將愈趨沉重，導致苦果綿延生生世世，這就是士用果。

反之，若以菩提心攝持善行，哪怕只是在佛前點一盞燈、燃一炷香，也能因發願而令善業不斷增長——這就是「小因生大果」的道理。

以上即為殺生所感的四種果報，不可不慎！

✦ 不與取果報

རྐུ་བའི་རྣམ་སྨིན་ངན་སོང་གསུམ། །ཚེ་འདིར་མ་བྱིན་ལེན་ལ་དགའ། །
དེ་ནི་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་དང་། །རྒྱུ་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་དབུལ་བ་དང་། །
ཅུང་ཡོད་དགྲ་ལྷར་ཐུན་མོང་གྱུར། །དེ་ནི་མྱོང་བ་རྒྱུ་མཐུན་ཡིན། །
ལོ་ཏོག་ལ་ནི་སད་སེར་ཕྲང་། །ཕྲོན་ཤིང་ལ་ནི་འབྲས་མི་ཆགས། །
ལྷུ་གུ་ཡོད་པའི་སར་སྐྱེ་བ། །དེ་ནི་རྐུ་བའི་དབང་གི་འབྲས། །
མ་བཤགས་ཐེག་པ་མང་འཕེལ་བ། །རྐུ་བའི་སྐྱེས་བུ་བྱེད་འབྲས་སོ། །

偷盜異熟墮三途，今世亦喜愛偷盜，

即為同行等流果。缺乏受用不富裕，

縱有亦與怨敵共，即為感受等流果。

生逢旱澇饑荒處，收成減果不結實，
即為偷盜增上果。若不懺悔惡業增，
即為偷盜士用果。

果報分為四種類別：異熟果，等流果，增上果，士用果。以下分別說明：

一、**異熟果**。不與取的異熟果，為墮入三惡趣：地獄、餓鬼或傍生。若以嗔心偷盜，墮地獄；以貪心偷盜，轉生餓鬼；以癡心偷盜，轉為傍生。

按粗重程度，果報分三：上品偷盜，感得地獄果；中品偷盜，轉生餓鬼；下品偷盜，轉為傍生。

二、**等流果**。

1. **同行等流果**。前世以偷盜為業，今生仍喜行竊、詐騙；若轉於傍生中也成為喜愛偷盜的老鼠、……等等。

2. **感受等流果**。在三惡趣當中受報後，即便僥倖獲得人身，亦轉生為乞丐、傭僕等下劣之人；即使擁有些許財產，也常遭搶劫、盜竊、遺失，或被迫與仇敵共同享用。

三、**增上果**。轉生到莊稼常遭乾旱、洪災、冰雹等饑荒頻仍的地區，莊稼歉收，果實不結。

四、士用果。若犯偷盜業而不懺悔，惡業將如雪球般增長、愈滾愈大，導致惡果綿延不絕，未來生生世世受苦無盡，此即士用果。

✦ 邪淫果報

ལོག་གཡེམ་རྣམ་སྨིན་ངན་སོང་གསུམ། །ཚེ་འདིར་ལོག་པར་གཡེམ་ལ་དགའ། །
དེ་ནི་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་དང་། །ཁྱོ་ག་ཡང་ན་ཆུང་མར་ཏུང་། །
ཁྱིམ་ཐབས་མི་མཛེས་ལྷོད་པ་ཅན། །དགྲ་ཟླར་འཕྲད་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། །
ལོག་གཡེམ་སྤྱོད་པ་རྒྱུ་མཐུན་ཡིན། །བཤང་གཅི་དང་ནི་འདམ་རྫབ་སོགས། །
ཡིད་མི་འོང་བའི་སར་སྐྱེ་བ། །དེ་ནི་ལོག་གཡེམ་དབང་གི་འབྲས། །
མ་བཤགས་སྡིག་པ་མང་འཕེལ་བ། །ལོག་གཡེམ་སྐྱེས་བུ་བྱེད་འབྲས་སོ། །

邪淫異熟墮三途，今世亦喜造邪淫，
即為同行等流果。配偶醜陋且薄情，
宿世仇人相遇般，即為感受等流果。
生於糞坑、淤泥等，骯髒不悅意之處，
即為邪淫增上果。若不懺悔惡業增，
即為邪淫士用果。

果報分為四種類別：異熟果，等流果，增上果，士用果。以下分別說明：

一、異熟果。邪淫所感異熟果，為墮地獄、餓鬼或傍生三惡趣。若以嗔心行邪淫，墮地獄；以貪

心行邪淫，轉生餓鬼；以癡心行邪淫，轉為傍生。

按粗重程度，果報分三：上品邪淫，感得地獄果；中品邪淫，轉生餓鬼；下品邪淫，轉為傍生。

二、等流果。

1. **同行等流果。**前世喜作邪淫業，則今生習性依舊，耽於聲色、放逸淫樂。

2. **感受等流果。**由於過去邪淫惡業，今生於婚姻關係苦不堪言，如配偶相貌醜陋、情感冷淡，彼此爭執不休，甚至如仇人重逢般劍拔弩張，演變為家暴、情殺等極端果報。

三、增上果。感得生活環境到處是淤泥、大小便穢，污染嚴重、臭氣熏天，令人極不舒服。

四、士用果。若不及時懺悔所造邪淫之惡業，則惡業增長，相續不斷，未來一再墮落、受苦無窮，名為士用果。

✦ 妄語果報

རྫུན་སྨྲའི་རྣམ་སྨིན་ངན་སོང་གསུམ། །ཚེ་འདིར་རྫུན་དུ་སྨྲ་བར་དགའ། །
དེ་ནི་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་དང་། །རང་ལ་སྐུར་འདེབས་བསླུ་བྱེད་མང་། །
དེ་ནི་མྱོང་བ་རྒྱུ་མཐུན་ཡིན། །འཁོར་པ་མི་བརྟན་འཛིགས་སྐྲག་གི །

ཡུལ་རྐྱེན་འཕྲད་པའི་སར་སྐྱེ་བ། །དེ་ནི་རྫུན་སྨྲའི་དབང་གི་འབྲས། །
མ་བཤགས་སྡིག་པ་མང་འཕེལ་བ། །རྫུན་སྨྲའི་སྐྱེས་བུ་བྱེད་འབྲས་སོ། །

妄語異熟墮三途，今世亦喜說妄語，
即為同行等流果；常遭誹謗及欺騙，
即為感受等流果。生於財富不穩固，
恐懼不安怖畏處，即是妄語增上果。
若不懺悔惡業增，即為妄語士用果。

果報分為四種類別：異熟果，等流果，增上果，士用果。以下分別說明：

一、**異熟果**。妄語的異熟果，為墮入三惡趣：地獄、餓鬼或傍生。若以嗔心說妄語，墮地獄；以貪心說妄語，轉生餓鬼；以癡心說妄語，轉為傍生。

按粗重程度，果報分三類：上品墮地獄；中品轉生餓鬼；下品轉為傍生。

二、等流果。

1. **同行等流果**。若過去世喜好妄語，今世即使得人身，仍習氣不改，謊話連篇，此為妄語的同行等流果。

2. **感受等流果**。雖然轉獲人身，但常遭誹謗、欺騙。即使說實話，他人也不相信；不受敬重，所說教言亦無人信受奉行，皆由過去妄語之業感所致。

三、增上果。生活環境動盪不安，財富不穩、事業難成，稍得利益旋即失去。人際關係互相欺瞞，信任崩解。此為妄語之增上果。

四、士用果。若犯妄語業而不懺悔，習氣將不斷增長，導致惡果綿延不絕，後患無窮。萬不可輕忽！

✦ 離間語果報

ཕྲ་མའི་རྣམ་སྨིན་ངན་སོང་གསུམ། །ཚེ་འདིར་ཕྲ་མ་བྱེད་པར་དགའ། །
དེ་ནི་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་དང་། །འཁོར་གཡོག་ནང་མི་མཐུན་པ་དང་། །
བྲན་གྱིས་ཀློལ་བ་སོགས་འབྱུང་བ། །དེ་ནི་མྱོང་བ་རྒྱུ་མཐུན་ཡིན། །
ངམ་གྲོག་དང་ནི་གཙོང་རོང་ཅན། །བགྲོད་པར་དཀའ་བའི་སར་སྐྱེ་བ། །
ཕྲ་མའི་དབང་གི་འབྲས་བུ་ཡིན། །མ་བཤགས་སྡིག་པ་མང་འཕེལ་བ། །
ཕྲ་མའི་སྐྱེས་བུ་བྱེད་འབྲས་སོ། །

離間異熟墮三途，今世亦喜離間語，
即為同行等流果；眷屬之間不和睦，
或遭僕人反駁等，即為感受等流果。
生於懸崖深谷等，難以行走之地方，
即是離間增上果，若不懺悔惡業增，
即為離間士用果。

果報分為四種類別：異熟果，等流果，增上果，士用果。以下分別說明：

一、**異熟果**。離間語的果報極為嚴重，尤以破和合僧為最，也屬五無間罪之一。若動機具足貪、嗔、癡三毒，且極為粗重，其異熟果必墮三惡趣，或者墮在拔舌、烊銅、犁耕等地獄中長劫受苦；或者墮在傍生道中啖食糞便，如同鵜鶘鳥一樣無有舌根。

按粗重程度，果報分三類：上品墮地獄；中品轉生餓鬼；下品轉為傍生。

二、**等流果**。

1. **同行等流果**。雖從三惡趣中暫時解脫，得人身後，仍喜說離間語，暗中挑撥、製造紛爭。當今世界諸多戰爭、衝突，多為口業所引發，正所謂「禍從口出」。

2. **感受等流果**。即使憑少許的善業得到人身，也有與生俱來的生理殘障，舌根不具，口氣發臭；或者講話結巴，縱然口說善語，也無人相信。由於往昔破壞他人和合，今生眷屬亦不和睦，部屬違逆，常為言語紛爭所苦，難得安寧。

三、**增上果**。感得生於高低險峻、難以行走之處，如山谷懸崖、崎嶇之地，居處不安，環境險惡。

四、士用果。若不懺悔，則此業將不斷增長。

所以造業之後，應立即以四對治力誠心懺悔，淨除罪業。

✦ 惡語果報

ཚིག་རྩུབ་རྣམ་སྨིན་ངན་སོང་གསུམ། །ཚེ་འདིར་ཚིག་རྩུབ་སྨྲ་བར་དགའ། །
དེ་ནི་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་དང་། །རྟག་ཏུ་མི་སྙན་ཐོས་པ་དང་། །
རང་སྨྲས་འཐབ་མོའི་ཚིག་ཏུ་འགྱུར། །དེ་ནི་མྱོང་བ་རྒྱུ་མཐུན་ཡིན། །
རྡོ་གསེག་ཚེར་མ་ཅན་ལ་སོགས། །ཡིད་མི་བདེ་བའི་སར་སྐྱེ་བ། །
ཚིག་རྩུབ་དབང་གི་འབྲས་བུ་ཡིན། །མ་བཤགས་སྡིག་པ་མང་འཕེལ་བ། །
ཚིག་རྩུབ་སྐྱེས་བུ་བྱེད་འབྲས་སོ། །

惡語異熟墮三途，今世亦喜說惡語，
即為同行等流果；常聞不悅耳話語，
己言亦成爭吵因，即為感受等流果。
生於亂石纍纍處，荊棘叢生不悅地，
即是惡語增上果。若不懺悔惡業增，
即為惡語士用果。

雖然言語並非刀劍武器，但能摧毀人心，比如使對方剎那生起嗔恨心。所謂「士可殺不可辱」，足見侮辱性言語之破壞力。尤其是對嚴厲的對境（上師三寶、父母、恩人等），僅說一句惡語，也將導致累世無法從惡趣中解脫。這些公案非常多，當引以為戒！

果報分為四種類別：異熟果，等流果，增上果，士用果。以下分別說明：

一、異熟果。惡語的異熟果，為墮入三惡趣：地獄、餓鬼或傍生。若以嗔心說惡語，墮地獄；以貪心說惡語，轉生餓鬼；以癡心說惡語，轉為傍生。

按粗重程度，果報分三：上品墮地獄；中品轉生餓鬼；下品轉為傍生。

二、等流果。

1. **同行等流果**。即使從惡趣中暫時解脫，獲得人身，若未曾深切懺悔，則過往習氣未斷，今生仍喜口出惡語，輕易謾罵、羞辱他人。

2. **感受等流果**。於日常生活中，常受他人惡語中傷，遭人譏諷侮辱，或被語言攻擊所傷害。即使自己並未說惡語，也常處於是非之中，內心不得安寧，此皆過去粗言惡語所感之果報。

三、增上果。感得生於瓦礫叢生、荊棘遍地、無法耕作之地，荒涼乾枯，外境不安。

四、士用果。若不懺悔，習氣將不斷增長，導致惡果綿延不絕，後患無窮。

惡語之業，極其嚴重。是故學習業果時，不僅止於理解，更應深信因果而生慚愧心，進而發起懺悔，嚴防今後再犯。所以嗔念生起時，要記得寂天菩薩的教導——「言行應暫止，如樹安穩住。」此時不言不行，如樹一般，安住如如不動，以免一開惡口就造了惡業。

我們學習惡業的四種果，主要是生起以下三種作用：

一、深信因果；

二、生起慚愧心；

三、進行懺悔，今生誓不再犯。

雖然這些內容很容易理解，但最關鍵的是，必須在自己內心生起深刻的感受。

✦ 綺語果報

ངག་འཁྱལ་རྣམ་སྨིན་ངན་སོང་གསུམ། །ཚེ་འདིར་ངག་འཁྱལ་སྨྲ་བར་དགའ། །
དེ་ནི་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་དང་། །རང་ཚིག་མི་བཙུན་སྤོབས་པ་ཆུང་། །
བདེན་པར་སྨྲས་ཀྱང་གཙིགས་མཐོང་མེད། །དེ་སོགས་མྱོང་བ་རྒྱུ་མཐུན་དང་། །
སོ་ནམ་འབྲས་བུ་མི་འབྱུང་ཞིང་། །དུས་ཚིགས་ལོག་ཅིང་མི་བརྟན་སར། །
སྐྱེ་བ་ངག་འཁྱལ་དབང་གི་འབྲས། །མ་བཤགས་སྡིག་པ་མང་འཕེལ་བ། །
ངག་འཁྱལ་སྐྱེས་བུ་བྱེད་འབྲས་སོ། །

綺語異熟墮三途，今世亦喜說綺語，
即為同行等流果；言語失當無辯才，
雖說實語無分量，即為感受等流果。
生於莊稼不生果，季節顛倒不穩地，
即是綺語增上果。若不懺悔惡業增，
即為綺語士用果。

果報分為四種類別：異熟果，等流果，增上果，士用果。以下分別說明：

一、**異熟果**。綺語的果報為墮入三惡趣：地獄、餓鬼或傍生。若以嗔心說綺語，墮地獄；以貪心說綺語，轉生餓鬼；以癡心說綺語，轉為傍生。

按粗重程度，果報分三：上品墮地獄；中品轉生餓鬼；下品轉為傍生。

二、**等流果**。

1. **同行等流果**。即便從惡趣中解脫轉生為人，仍習性未改，喜談八卦，整日言語空洞，盡說些無關緊要之語，此即是同行等流果。

2. **感受等流果**。言語沒有分寸，缺乏辯才，縱然說實話也無人信，缺乏威信，皆由過去綺語之業所感。

三、增上果。雖投生人間，卻生於土地貧瘠之地，縱使日日辛勤耕耘，到頭來卻顆粒不收。季節反覆無常，導致果樹不結果，或非時結果；果實外熟內澀，無法食用。此外，外在環境不優美——缺乏綠意、流水點綴，令人不舒服，難以安居。

四、士用果。若不及時懺悔，則此業將不斷增長。所以造業之後，應立即以四對治力誠心懺悔，淨除罪業。

✦ 貪心果報

བརྣབ་སེམས་རྣམ་སྨིན་ངན་སོང་གསུམ། །ཚེ་འདིར་བརྣབ་སེམས་སྐྱེ་བར་དགའ། །
དེ་ནི་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་དང་། །བསམ་པའི་དོན་རྣམས་མི་འགྲུབ་ཅིང་། །
རྟག་ཏུ་མི་འདོད་པ་དག་འཕྲད། །བརྣབ་སེམས་མྱོང་བ་རྒྱུ་མཐུན་ཡིན། །
ལོ་ཏོག་ཉེས་ཞིང་གནས་དང་དུས། །ངན་པའི་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་བའི་སར། །
སྐྱེ་བ་བརྣབ་སེམས་དབང་གི་འབྲས། །མ་བཤགས་སྡིག་པ་མང་འཕེལ་བ། །
བརྣབ་སེམས་སྐྱེས་བུ་བྱེད་འབྲས་སོ། །

貪心異熟墮三途，今世亦喜生貪心，
即為同行等流果；諸事不順常遭遇，
眾多不悅意之事，即為感受等流果。
生於莊稼荒蕪地，惡劣時代痛苦處，
即是貪心增上果。若不懺悔惡業增，
即為貪心士用果。

果報分為四種類別：異熟果，等流果，增上果，士用果。以下分別說明：

一、異熟果。以貪心為動機所造業，其異熟果即是在三惡趣中受苦。現今許多戰爭與衝突，皆由強烈貪欲導致。雖然兩國之間本無仇怨，最後卻兵戎相向。主因是貪心，亦伴隨嗔恨及愚癡，造作極重惡業，終致墮落三途。

按粗重程度，果報分三：上品墮地獄；中品轉生餓鬼；下品轉為傍生。

二、等流果。

1. **同行等流果。**即使轉生為人，仍習性不改，見他人擁有好東西，便生起強烈佔有欲，想要據為己有，這便是貪心的同行等流果。

2. **感受等流果。**僥倖獲得人身，也是相貌醜陋，貧窮可憐；縱有財富也易於散盡，難以稱心如意，諸事不順。

三、增上果。轉生於土地貧瘠、飢荒戰亂之地，皆是過去貪心惡果所致。

四、士用果。若造作貪心惡業後未及時懺悔，業力便日益增長，而感更重之果報，此即貪心之士用果。

✦ 害心果報

གནོད་སེམས་རྣམ་སྨིན་ངན་སོང་གསུམ། །ཚེ་འདིར་གནོད་སེམས་སྐྱེ་བར་དགའ། །
དེ་ནི་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་དང་། །འཇིགས་སྐྲག་འཚེ་བ་མང་པོར་འཕྲད། །
གནོད་སེམས་མྱོང་བ་རྒྱུ་མཐུན་ཡིན། །རྟག་ཏུ་འཇིགས་ཤིང་སྐྲག་པ་དང་། །
འཚེ་བ་མང་བའི་ས་ཆ་རུ། །སྐྱེ་བ་གནོད་སེམས་དབང་གི་འབྲས། །
མ་བཤགས་སྡིག་པ་མང་འཕེལ་བ། །གནོད་སེམས་སྐྱེས་བུ་བྱེད་འབྲས་སོ། །

害心異熟墮三途，今世亦喜生害心，
即為同行等流果；遭遇怖畏眾損害，
即為感受等流果。生於常有大恐怖，
眾多損惱之地方。即是害心增上果，
若不懺悔惡業增，即為害心士用果。

果報分為四種類別：異熟果，等流果，增上果，士用果。以下分別說明：

一、**異熟果**。以害心為動機所造業，其異熟果即是在三惡趣中受苦。

按粗重程度，果報分三：上品墮地獄；中品轉生餓鬼；下品轉為傍生。

二、**等流果**。

1. **同行等流果**。過去世常生害心，若不深深懺悔，則今生乃至生生世世，唯起害心，難有生起慈

心的機會。

2. **感受等流果**。僥倖獲得人身，也是相貌醜陋、愚昧無知。身心常為種種痛苦煎熬，常遭眾人霸凌。轉生於空曠恐怖、邊鄙野蠻、時起爭端之地，經常慘遭礌石、兵刃等橫死。

三、增上果。轉生於經常發生瘟疫、瘴癘等災害橫禍的擾惱處，遭受怨敵恐嚇威脅，以及毒蛇猛獸、非人、惡賊等的毒害。皆是過去害心惡果所致。

四、士用果。若造作害心惡業後未及時懺悔，業力便日益增長，而感更重之果報，此即害心之士用果。

✦ 邪見果報

ལོག་ལྟའི་རྣམ་སྨིན་ངན་སོང་གསུམ། །ཚེ་འདིར་ལོག་ལྟ་སྐྱེ་བར་དགའ། །
དེ་ནི་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་དང་། །ལྟ་བ་ངན་པ་ལ་གནས་ཤིང་། །
གཡོ་སྒྱུས་རང་གི་སེམས་འཁྲུགས་པ། །ལོག་ལྟའི་སྤྱོང་བ་རྒྱུ་མཐུན་ཡིན། །
འཁོར་བ་ཉུང་ཞིང་མགོན་སྐྱབས་དང་། །དཔུང་གཉེན་མེད་པའི་སར་སྐྱེ་བ། །
ལོག་ལྟའི་དབང་གི་འབྲས་བུ་སྟེ། །མ་བཤགས་སྡིག་པ་མང་འཕེལ་བ། །
ལོག་ལྟའི་སྐྱེས་བུ་བྱེད་འབྲས་སོ། །

邪見異熟墮三途，今世亦喜生邪見，
即為同行等流果；經常處於惡見中，

各種欺誑擾自心，即為感受等流果。
生於缺乏財富及，無依無靠之地方，
即是邪見增上果。若不懺悔惡業增，
即為邪見士用果。

果報分為四種類別：異熟果，等流果，增上果，士用果。以下分別說明：

一、**異熟果**。以邪見所造業，其異熟果即是在三惡趣中受苦。

按粗重程度，果報分三：上品墮地獄；中品轉生餓鬼；下品轉為傍生。

二、**等流果**。

1. **同行等流果**。過去世常生邪見，若不深深懺悔，則今生乃至生生世世，轉生為具邪見者，其過患無法想像。

2. **感受等流果**。僥倖獲得人身，由餘業影響，將生於邊地，不信三寶、誹謗因果，處處誤導他人，擾亂自心。

三、**增上果**。器世間所有最勝妙的資生之源，逐漸隱沒。種種不淨物乍看似清淨；引發煩惱的事物乍看似安樂的；危險之地誤以為是安居之所；非

救護處誤當成依怙之地。此等錯亂見解，皆邪見所感之果。

四、士用果。以邪見所造業，未及時懺悔，業力便日益增長，而感更重之果報，此即邪見之士用果。

❖ 所行善業

མ་ཆགས་མི་སྡང་གཏི་མུག་མེད། །དེས་བསྐྱེད་ལས་ནི་དགེ་བའོ། །
ཞེས་སོགས་རིན་ཕྲེང་ལས་གསུངས་བཞིན། །དུག་གསུམ་བྲལ་བའི་ངོ་བོ་དགེ །
དེས་བསླངས་མཚུངས་ལྡན་དགེ་བ་ཡིན། །དེ་ཕྱིར་དགེ་བའི་ལས་རྣམས་ནི། །
བསགས་པའི་སྒོ་ནས་བསྡུ་བ་ན། །ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་དགེ་བ་བཅུ། །

「無貪無嗔及無癡，彼所生業即為善。」
如同寶鬘論所說，遠離三毒本性善，
被引相應之善業，以業積累門歸納，
身語意之十善業。

如《中觀寶鬘論》中所說，前述十不善業，是指從貪心、嗔心及愚癡等三毒所引發的惡業；反之，善業則是從無貪、無嗔、無癡所引發的業，此點同樣見於《中觀寶鬘論》。

「遠離三毒本性善，被引相應之善業。」遠離貪、嗔、癡三毒的本性即是善，由此善心所造的善

業無邊無際，但從積累業的途徑來說，則可歸納為十種善業，亦即：

身三善——不殺生、不偷盜、不邪淫；

語四善——不妄語、不離間語、不惡語、不綺語；

意三善——不貪心、不害心、不邪見。

✦ 三種身善業

ལུས་ཀྱི་དགེ་བའི་ལས་གསུམ་ནི། །སྲོག་གཅོད་སྤངས་ནས་གཞན་སྲོག་སྐྱོབ། །
མ་བྱིན་ལེན་སྤངས་སྦྱིན་པ་གཏོང་། །འདོད་ལོག་སྤངས་ནས་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་། །

身所作之三善業：戒殺護生第一善；
戒偷佈施第二善；戒淫持戒第三善。

三種身善業：

一、**不殺生：**即斷除殺生，守護生命。非僅不殺生；更進一步，行持護生、放生等愛護生命的善行。

二、**不偷盜：**非僅不偷盜，還要行持佈施。

三、**不邪淫：**斷除邪淫，護持清淨戒律。

若能在善知識面前發誓受戒，所獲功德尤為殊勝。因為從受戒之時起，戒體便在相續中生起，只要守持不毀，直至命終，戒的功德將持續增上。

若僅只是不造惡業而無進一步守戒、修善，則無法廣大積集功德。因此，在力所能及的範圍儘量守持戒律，這是非常重要的修行。

✦ 四種語善業

ངག་གི་དགེ་བའི་ལས་བཞི་ནི། །རྫུན་ཚིག་སྤངས་ནས་བདེན་པར་སྨྲ།
ཕྲ་མ་སྤངས་ནས་འཁོན་པ་བསྡུམ། །ཚིག་རྩུབ་སྤངས་ནས་སྙན་པར་སྨྲ། །
ངག་འཁྱལ་སྤངས་ནས་ཁ་ཏོན་བྱེད། །

語所作之四善業：斷除妄語說實語；
斷除兩舌化怨仇；斷除惡語說愛語；
斷除綺語念誦經。

四種語善業：

一、**不妄語：**斷除妄語，說諦實語（真實語）。

二、**不兩舌：**斷除離間語（兩舌即離間語），化解怨恨。非僅不說離間語，而且要化解怨恨。

三、**不惡語：**斷除惡語，說愛語。真心實意地說悅耳好聽的話語，就是愛語。菩薩四攝法，其中之一就是愛語。

四、**不綺語：**斷除無義、散亂的話語，精進念佛、誦經、持咒。

✦ 三種意善業

ཡིད་ཀྱི་དགེ་བའི་ལས་གསུམ་ནི།། བརྣབ་སེམས་སྤངས་ནས་གཏོང་སེམས་བསྒོམ།།
གནོད་སེམས་སྤངས་ནས་ཕན་སེམས་བསྒོམ།། ལོག་ལྟ་སྤངས་ནས་ཡང་དག་ལྟ།།

意所作之三善業：斷除貪心修捨心；
斷除害心修愛心；斷除邪見持正見。

三種意善業：

一、**不貪心**：斷除貪心，當修捨心。

二、**不害心**：不僅斷除害心，而且修饒益眾生之心，這是大乘佛法。

三、**不邪見**：斷除邪見，當依佛教緣起性空之正見。

❖ 善業之果報

དགེ་བཅུའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྨིན་འབྲས་བུ་ནི།།
མཚུངས་ལྡན་མཐོ་རིས་གསུམ་དུ་སྐྱེ་བ་ཡིན།།
སྐྱེ་ཀུན་དགེ་བ་བྱེད་པར་སྒྲོ་བ་སྟེ།།
དེ་ནི་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་འབྲས་བུའོ།།
སྲོག་གཅོད་སྤངས་པས་ཚེ་རིང་ནད་ཉུང་བ།།
མ་བྱིན་ལེན་སྤངས་འཁོར་ལྡན་དགྲ་ཕྱུན་མེད།།

འདོད་ལོག་སྤངས་པས་ཁྱིམ་ཐབས་མཛེས་ཤིང་མཐུན།།
རྫུན་གཏམ་སྤངས་པས་ཀུན་གྱིས་བསྟོད་ཅིང་བྱམས།།
ཕྲ་མ་སྤངས་པས་འཁོར་གཡོག་གུས་ཤིང་འདུད།།
ཚིག་རྩུབ་སྤངས་པས་རྒྱུན་དུ་སྙན་པར་ཐོས།།
ངག་འཁྱལ་སྤངས་པས་རང་ཚིག་རབ་ཏུ་བཙུན།།
བརྣབ་སེམས་སྤངས་པས་བསམ་པའི་དོན་ཀུན་འགྲུབ།།
གནོད་སེམས་སྤངས་པས་འཚེ་བ་དག་དང་བྲལ།།
ལོག་ལྟ་སྤངས་པས་ལྟ་བ་རྣམ་དག་སྐྱེ།།
དེ་སོགས་སྤྱོད་པ་རྒྱུ་མཐུན་འབྲས་བུའོ།།

十善業之異熟果，生於相應三善趣。
諸世喜歡行持善，即為同行等流果；
戒殺長壽且少病，戒盜富裕無盜敵，
戒淫家和人美麗，斷除妄語眾愛戴，
斷除離間眷眾敬，斷惡語常聞妙聲，
斷除綺語話有威，斷除貪心如願成，
斷除害心離損惱，斷除邪見生正見，
此等感受等流果。

一、**異熟果**。轉生於相應的三善趣中——天道、人道、阿修羅道。

二、**等流果**。

- 斷殺生：感得長壽、少病。

・ 斷不與取：感得受用具足、財物無虞、無盜敵侵害。

・ 斷邪淫：感得夫妻和睦、家庭幸福、少有怨敵。

・ 斷妄語：感得誠信仁慈、受他人稱讚愛戴。

・ 斷離間語：感得眷屬和合，同伴、僕人皆敬愛。

・ 斷惡語：感得常聞悅耳之話語。

・ 斷綺語：感得語言具威德，受人重視，具影響力。

・ 斷貪心：感得心想事成、如意自在。

・ 斷害心：感得遠離損惱、無怨無害。

・ 斷邪見：感得相續生起善妙之見，即生起正知正見。

ཕྱི་རོལ་ཡུལ་ལ་སྨིན་པ་དབང་གི་འབྲས།།
མི་དགེ་བཅུ་ཡི་འབྲས་བུ་ལས་ཟློག་སྟེ།།
ཕུན་ཚོགས་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ལྡན་པར་འགྱུར།།
གང་བྱས་དགེ་བའི་ལས་རྣམས་མངོན་འཕེལ་ཞིང་།།
བསོད་ནམས་རྒྱུན་མི་འཆད་པ་འབྱུང་བ་ནི།།
སྐྱེས་བུ་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་ཉིད་ཡིན་ནོ།།

成熟外境增上果，與十不善果相反，
具足圓滿之福德。所作諸善業增長，
福德接連不斷現，即為善業士用果。

三、**增上果**。成熟於外境，與前面十不善業的果報相反，將具足一切圓滿的功德——豐饒安樂，遠離災禍、病痛與匱乏。

四、士用果。所作的任何善業都顯著增長，福德接連不斷地湧現。

❖ 結語

དེ་ལྟའི་མི་དགེའི་ལས་བཅུ་དང་། །དགེ་བའི་ལས་བཅུ་བསྒོམ་པའི་དུས། །
རྒྱུ་འབྲས་ཕན་ཚུན་ཐོ་གཏུག་ནས། །བསམ་ཞིང་བསྒོམ་པ་གནད་དུ་ཆེ། །

十不善及十善業，因果彼此對應而，
思維觀修極重要。

歸納總結：觀修十不善業及十善業所感果報時，無論是反省不善業，或是思維行持善業，都要觀察「因果對應」的道理。每一個業因，都必定導致其相應的四個果報（異熟果、等流果、增上果、士用果）。觀修時，務必將業因與所感果報一一對照，對應思維。如此觀修，至為重要。

當真正深刻理解：一個業因，竟能導致如此多重且深遠的果報時，內心自然會生起警惕與敬畏。

例如，觀修十不善業時，若以因果對應來思維其可怕的果報，自然會生起畏懼，進而遠離惡行；反之，觀修十善業時，若見其所感果報皆為安樂圓滿，則易生起歡喜心，進而力行修善、斷惡。

རྒྱུ་འབྲས་དོ་མཉམ་བསྒོམས་པའི་མཐུས། །རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་མེད་ངེས་ཤེས་སྐྱེད། །
ད་ལྟའི་སྡིག་སྤྱོད་འགྲོ་བ་ལ། །སྙིང་རྗེའི་སེམས་བསྐྱེད་རང་ཉིད་ཀྱིས། །
བསགས་པའི་སྡིག་པ་བཤགས་པར་བྱ། །

思維因果對應故，因果不虛生定解，
緣於當前作惡眾，當發悲心且懺悔，
自身所犯一切罪。

《前行備忘錄》中云：「十善業有，行三有的業和行寂滅的業兩種。到底變成其中哪一種？要觀察自相續。如果發心是追求增上生的意樂，奉行十善、修行四禪八定，結果獲得善趣，就是行輪迴的業。如果為了自我從三有六道處解脫出來，追求解脫果位並奉行十善，那顯然是中士道行寂滅的業，它是單一的方便，必須要以智慧攝持。如果大士道行人追求遍知果位，奉行十善，就是大士道行寂滅的業。我們必須具足三殊勝來實地修行。

　　這所有的業是緣起，觀待作為因的善業、惡業，相應出現樂果、苦果，是依緣而起。」

肆、輪迴過患

སྔོན་འགྲོའི་ངག་འདོན།

前行念誦儀軌

བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མང་དང་ལྡན།།

梭巴嘎威杜盎芒當丹

具足眾多難忍之痛苦

བདེ་བར་སྣང་བས་ཡིད་བསླུས་འགྱུར་བ་ཅན།།

迭瓦囊威宜律久瓦堅

現為安樂欺意變異者

ཟག་བཅས་ཕུང་པོ་མཐའ་དག་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ།།

薩具彭波塔達杜盎久

一切有漏五蘊痛苦因

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་མེ་ཡི་འོབས་འདྲ་ཡང་།།

康孫扣瓦美意歐札揚

三界輪迴猶處火坑中

དེ་ལྟར་མི་ཤེས་ཆགས་ལྡན་བདག་ཅག་ལ།།

迭達密謝恰丹達嘉拉

我等不知如是尚貪世

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།

袞秋袞杜喇美突傑瑟

三寶總集上師悲眼視

ངེས་འབྱུང་བསམ་པ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

誒炯森巴介瓦津吉洛

生起出離意樂求加持

དམིགས་རྐང་བཞི་བཞི་པ།།

第四修法竟

具足眾多難忍之痛苦，

輪迴是什麼樣的？它具足無量難以忍受的痛苦。

地獄中有寒凍熾熱之苦；餓鬼有飢餓乾渴之苦；傍生有被役使、互相殘害之苦；人類有苦苦、變苦、行苦三苦，以及生老病死等八苦；阿修羅有嫉妒鬥爭之苦；天人則有天人五衰死墮之苦——諸如此類，無一不苦。

六道一切有情，皆被自道的痛苦所逼迫，每種痛苦都是極難忍受的。

現為安樂欺意變異者，

雖然輪迴當中有時顯現些許快樂，但那是假相，是欺惑、變異性的快樂，並非真正的快樂。如《大乘經莊嚴論》云：「實為苦因，變壞之故。」它實際上是痛苦的因，因為具有變化性、壞滅性，所以

叫變苦或壞苦。人類有三根本苦：痛苦是苦苦；快樂是變苦；不苦不樂的捨受是行苦。所以，快樂的本質也不離苦。

有時看似很快樂，但若以智慧詳加觀察，則會發現：人間的快樂，其實充滿種種不確定與潛藏的苦因。比如，有人請吃大餐，面對豐盛可口的美食，忍不住食指大動，暴飲暴食的結果，得了急性腸胃炎。

所以，表面上看似美好快樂的事情，實際上經常轉變成痛苦之因。

一切有漏五蘊痛苦因，三界輪迴猶處火坑中，我等不知如是尚貪世，

上一段講到，輪迴中所有的快樂其實都是變化的，是痛苦的因，它欺惑著我們的心。這一段進一步說明，有漏的五蘊是痛苦之因，無論是欲界、色界乃至無色界的五蘊，都是痛苦的因。三界輪迴猶如火坑，《妙法蓮華經‧譬喻品》中云：「三界無安，猶如火宅。眾苦充滿，甚可怖畏。」

說到三界痛苦，可能有些人會懷疑：「怎麼會是痛苦呢？」

其實，只要細細觀察人生的每個階段，從生、老、病到死，到底哪一個階段是快樂的？再看看我

們所處的社會現況，尤其是如今這個時代，著實令人膽寒。

很多人根本不了解輪迴的本性，還一直貪戀不捨，以為這一切很有意義。這樣的眾生實在可憐，也實在愚癡。

三寶總集上師悲眼視，生起出離意樂求加持。

因此，我們要祈禱三寶總集的根本上師：請您慈悲垂念加持我們，讓我們的相續當中真正生起出離心——從三界輪迴中徹底出離的心。

唯有真正生起出離心，我們才有解脫的希望。

當我們在人生中經歷、感受痛苦時，一定要想到：這就是輪迴，處處充斥著痛苦，它是輪迴的本性。唯有從輪迴中獲得解脫，才是真正的修行。

無數的前輩大德，無不依此方式獲得成就，趣入解脫。我們今生有幸值遇佛法，得遇善知識，獲得如此珍貴的竅訣，只要依教奉行、如理修持，必能獲得解脫。

- **思維輪迴過患的重要性：**

慈師說：「作為修行人，如果不能體會到輪迴是苦，就不會有出離心，不會考慮更長遠的問題，也不會有走解脫道的想法。同時，也沒有辦法修慈悲心。只有知道眾生很痛苦，才能修慈悲心。如果眾生都沒有痛苦，怎麼去修慈悲心？比如說，四無量心當中，最重要的就是悲無量心，也即希望眾生遠離痛苦的心。如果覺得眾生沒有痛苦，那還遠離什麼痛苦？所以，如果不了知世界是痛苦的，就不能生起慈悲心，也沒有辦法發菩提心了。

另外，如果沒有痛苦的觀念，一直都認為生活是幸福的，明天的路是很光明的，當遇到不順利的時候，就會遭受沉重的打擊，甚至精神崩潰。」

慈誠羅珠堪仁波切在這段開示中，特別提出「思維輪迴過患的重要性」——一旦真正了解輪迴之苦，自然能生起出離之心；不僅希求自己出離輪迴痛苦，更希求一切眾生都能遠離痛苦，此即生起悲心的動力。因此，思維輪迴過患極為重要。

思維輪迴過患分二：總體；支分。

❖ 總體過患

輪迴總體過患分三：苦苦、變苦、行苦。

འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་པ་ལ། །སྤྱི་བྱེ་གཉིས་ལས་སྤྱིའི་ཉེས་དམིགས། །
སྡུག་བསྔལ་གྱི་དང་འགྱུར་བའི་དང་། །འདུ་བྱེད་སྡུག་བསྔལ་རྣམ་གསུམ་གྱིས། །
རིགས་དྲུག་འཁོར་བར་གནས་སོ་ཅོག །ཐམས་ཅད་མནར་ཞིང་གདུང་བར་བྱེད། །

思維輪迴之過患，可分總體及支分。
總體過患即苦苦，變苦、行苦等三苦，
凡住六道輪迴眾，悉皆飽受苦折磨。

《法華經》云：「我等以三苦故，於生死中受諸熱惱。」意思是，我等一切眾生，正因苦苦、變苦與行苦，而在生死輪迴中飽受折磨。

那麼，究竟依靠什麼方法才能遣除這三苦呢？——唯有依賴佛法甘露。

✦ 苦苦

ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་སྐྱེས་ཙམ་ནས། །ལུས་སེམས་གདུང་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི། །
སྡུག་བསྔལ་འདོད་ཁམས་ཡོངས་ཁྱབ་སྟེ། །འབུ་སྲིན་ཡན་ཆད་ཤེས་ཚོར་ནུས། །

苦受生即令身心，損惱故名為苦苦，
遍及一切欲界處，昆蟲以上皆感知。

苦苦，就是苦受一生起，立即就能損惱身心，所以名為「苦苦」。這種苦受，遍及地獄乃至欲界六天之間；也就是他化自在天以下都存在，昆蟲以上的生命都知曉的痛苦感受。

慈師：「苦苦，就是最粗大、最猛烈的痛苦。苦苦產生的時候，會感覺痛苦；苦苦留存的時候，會一直痛苦；當苦苦消失的時候，就會覺得愉快、幸福。比如，生病了，就開始痛苦；在生病的過程中，也是痛苦；康復的時候，就幸福了，所以生病就是苦苦。

苦苦是我們一般人都會肯定的苦。善趣眾生是善業所感而投生的，所以不可能一直受苦苦。地獄、傍生、餓鬼三惡道的痛苦，就主要是苦苦。」

✦ 變苦

ཟག་བཅས་ཚོར་བདེ་འགྱུར་བའི་མོད་ཉིད་ལ། །
སྡུག་བསྔལ་བསྐྱེད་པ་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཏེ། །
དགྱེལ་བ་ནས་བཟུང་བསམ་གཏན་གསུམ་པའི་བར། །
གནས་པ་ལགས་མོད་རྨོངས་པའི་འགྲོ་བློ་ཅན། །
བདེ་ཞེན་སྐྱེད་པར་བསམ་ནས་ཡིད་སྨོན་ཤོར། །
དེ་ཉིད་དོན་དུ་གཉེར་སླད་འབད་པས་རྒྱུག །

有漏樂受一變遷，苦受即生名變苦，
遍及地獄至三禪，然凡愚眾卻認為，
快樂幸福而欣羨，不惜傾全力追求。

有漏樂受，一旦變遷，即生痛苦，故名「變苦」。此苦遍及地獄至色界三禪，一般凡夫俗子卻誤以為那是快樂幸福，所有的生命都傾慕它，甚至不惜傾盡一切來追求。

很多人不解——明明是快樂幸福，令人稱羨的，為什麼還要稱為『苦』？那是因為，此種有漏樂受一經變化，便會導致極大痛苦，所以叫做「變苦」。

例如，俊男美女青春年華，肌膚緊緻，穠纖合度；一旦年過不惑，皺紋漸顯，體態發福，這是多麼殘酷的變化之苦！

它遍及地獄乃至三禪天之間，因為色界三禪還有樂受，所以仍有變苦；四禪遠離樂受，故只有不苦不樂的有漏捨受，此時苦苦、變苦已無，但仍有行苦。

ཟག་བཅས་བདེ་བ་རང་གི་ཡིན་པ་ལ། །འགྱུར་ཚེ་སྡུག་བསྔལ་སྐྱེ་ཕྱིར་འདི་ན། །
དམྱལ་ནས་བསམ་གཏན་གསུམ་པའི་བར་དུ་ཁྱབ། །བྱིས་པ་དག་གིས་བདེ་བ་ཡིན་ནོ་ཞེས། །

དང་པོ་མཛའ་བ་ལྟར་སྣང་ཡང་། །འགྲོགས་ཤིང་གཤིབ་ཀྱིན་ཇེ་ངན་མཐར། །
འབྲལ་བར་འདོད་ཀྱང་བྲལ་མི་ནུས། །

當下分明感受樂，為何名之為痛苦？
表面雖貌似快樂，然趣痛苦無法擋；
猶如與惡人為友，初期貌似極友善，
越處則每況愈下，悔恨欲離難自拔。

「當下分明感受樂，為何名之為痛苦？」這是很多人的疑惑——明明人生是幸福快樂的，為何稱為苦，我並不覺得苦啊？其實，它雖不是「苦苦」，但仍屬於「變苦」。

「表面雖貌似快樂，然趣痛苦無法擋，猶如與惡人為友。」變苦就像與惡人為友一樣，一開始交往時，看似親善友好，久而久之關係惡化，終致悔恨而難以脫身。

眾生愚癡，往往為了眼前的一點蠅頭小利，而造下無量痛苦的因。

ཐུབ་པས་འཇིག་རྟེན་ཟག་བཅས་བདེ། །སྤུ་གྲིའི་ཁ་ཡི་སྦྲང་རྩིའི་དཔེར། །
གསུང་བཞིན་བླུན་པོ་མངར་བའི་རོར། །སྲེད་ནས་ལྡག་པས་རང་ལྕེ་སྣད། །
དེས་ན་འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཙམ། །ཁོ་ན་གཉེར་སྐད་དུས་ཚོད་དང་། །
ལུས་ནུས་སེམས་ཤུགས་ཀུན་གཏོང་བ། །གླེན་རྨོངས་ཤེས་མེད་མཚོན་ཚུལ་ཏེ། །
དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་ལོག་པར་སྤྱད། །ཚེ་སྲོག་སྟོང་ཟད་ཕངས་པ་ལ། །

佛喻有漏世間樂，猶如刀口塗蜂蜜，
愚人欲享受甜味，舌舔蜂蜜利刃傷。
當知唯求世間樂，付出全身心時間，
此乃愚昧無知相，顛倒利用暇滿寶，
空耗生命誠可惜！

佛以「刀刃塗蜜」來比喻有漏世間樂。愚人為了享受蜂蜜之甜味，不惜用舌舔刀口，結果被利刃切斷舌頭。

因此，那些為了追求世間之樂而付出全部時間與心力的行為，實乃愚昧無知之表現。好不容易獲得的暇滿人身，不知善加利用，卻為了眼前一點利益，空耗寶貴生命，多麼可惜！

即便在地獄中，有時亦有短暫的樂受。當觀音菩薩或文殊菩薩等大菩薩現身加持，地獄眾生偶感清涼之風，暫時止息熾熱之苦——這亦屬變苦的一種。

慈師說：「變苦，當時感覺是快樂，一旦失去或變故，就會感到痛苦。變苦產生的時候，是愉快的；存在的時候，也是愉快的；當它消失的時候，才會感到痛苦，這個痛苦，就是之前的愉快導致的。

比如，一輩子當高官，已經對別人的恭敬奉承習以為常，退休以後，就會異常失落與憂傷，無法

接受前後之間的落差。人間所有的幸福，最終都會消失，只是時間的早晚。如果過度執著，就會帶來痛苦，這叫做變苦。變苦的安立，實際上已經肯定了善趣的短暫幸福。」

表面上，善趣還是有些短暫的快樂，但實際上就是變苦。

✦ 行苦

ཟག་བཅས་བཏང་སྙོམས་སྐད་ཅིག་མ། །ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་སྡུག་བསྔལ་ཏེ། །
ནད་རྣམས་ཀུན་གྱི་འབྱུང་རྩ་བཞིན། །ཁམས་གསུམ་སྡུག་བསྔལ་གནས་ཁྱབ་ཅིང་། །
སྡུག་བསྔལ་གཞན་གཉིས་རྩ་བ་ཡིན། །

有漏捨受剎那性，行苦抑或遍行苦，
猶如一切病原體，遍及三界痛苦處，
為餘二苦之根本。

一切有漏的五蘊（色、受、想、行、識）都是剎那生滅變異法，雖然當下無明顯感受，卻是苦苦與變苦的根本。這種苦普及於三界一切處，下至地獄乃至三有之頂，為一切痛苦之根源。

慈師：「行苦，產生的時候感覺不到痛苦，存在的時候也感覺不到痛苦，消失的時候也感覺不到痛苦，卻會導致以後的痛苦。

比如，一個死刑犯走到被槍決的地方要走一百步的路，他每走一步，離死亡的痛苦就近一步，之前的每一步導致死亡痛苦的因素，所以也屬於痛苦。無論我們現在的有漏五蘊——身體和精神是痛苦還是快樂，以後一定會產生痛苦，所以稱為行苦。」

རང་སེམས་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་པ།། དེ་ལས་ལྷག་པའི་སྡུག་བསྔལ་མེད།།
རང་སེམས་ཉོན་མོངས་ལས་གྲོལ་ཞིང་།། རང་དབང་ཐོབ་པ་བདེ་བ་སྟེ།།
ཐར་བའི་ཕན་ཡོན་ཟེར་བ་ཡིན།། དེ་དོན་ངེས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ།།

自心為煩惱控制，無有較此更大苦；
自心煩惱中解脫，獲得自在即安樂，
稱為解脫之利益。當知此義極必要。

「自心為煩惱控制，無有較此更大苦」。輪迴當中的痛苦很多，但是最大的痛苦就是「自心為煩惱控制」，不得自在。所以，「自心煩惱中解脫，獲得自在即安樂」，所謂的安樂，即是自心不被煩惱控制，從煩惱中解脫出來，這也是解脫的利益。

總之，痛苦的感受即苦苦；有漏快樂的感受即變苦；不苦不樂的捨受即行苦。三苦遍於輪迴三界，唯有透過佛法，方能斷除煩惱，獲得自在安樂。

❖ 支分過患

✦ 略說

སེམས་ཅན་དམྱལ་བ་དམྱལ་མེས་ཉམས། །ཡི་དྭགས་བཀྲེས་ཤིང་སྐོམ་པས་ཉམས། །
དུད་འགྲོ་གཅིག་ལ་གཅིག་ཟས་ཉམས། །མི་དག་འཚོ་བ་ཐུང་བས་ཉམས། །
ལྷ་མིན་འཐབ་ཅིང་རྩོད་པས་ཉམས། །ལྷ་དག་བག་མེད་པ་ཡིས་ཉམས། །
འཁོར་བ་ཁབ་ཀྱི་རྩེ་ཙམ་ལ། །བདེ་བ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །
ཞེས་སོགས་དྲན་ཉེར་གསུངས་པ་བཞིན། །འགྲོ་དྲུག་གང་དུ་སྐྱེས་ན་ཡང་། །
སྡུག་བསྔལ་གྱི་ནི་རང་བཞིན་དང་། །སྡུག་བསྔལ་འཁྲུལ་འཁོར་ལས་མི་འདའ། །
མེ་ཡི་འོབས་དང་སྲིན་མོའི་གླིང་། །ཇི་བཞིན་བདེ་བའི་གོ་སྐབས་མེད། །

「地獄有情受獄火，餓鬼感受飢渴苦，
傍生感受互食苦，人間感受短命苦，
非天感受爭鬥苦，天境感受放逸苦。
輪迴猶如針之尖，何時亦無有安樂。」
如念住經所說般，生於六道任何處，
不離痛苦之本性，不出痛苦迷幻輪，
猶如火坑、羅剎洲，無有絲毫安樂也。

《念住經》上說：「地獄眾生感受寒熱之苦，餓鬼遭受飢渴之苦，傍生感受愚昧無知、被人役使、互相啖食之苦，人類不能避免生老病死及三大根本苦，非天飽受爭鬥之苦，天界感受放逸懈怠之苦。

總之，整個輪迴猶如住於針尖上一樣，連瞬間的安樂都不可能有，恆時被痛苦逼迫折磨。」

如同經中所說，前文「輪迴總苦」中已說明，苦苦、變苦及行苦，遍及三界輪迴。因此，無論生於六道中的任何一道，皆不離痛苦的本性，都無法超越迷惑的循環，如同身處火坑、羅剎洲，恆時被痛苦煎熬、折磨，無有絲毫的安樂可言。

✦ 廣說

廣說六道輪迴之痛苦。其中地獄痛苦分為四類：八熱地獄、近邊地獄、八寒地獄與孤獨地獄之苦。

• 地獄道

破斥「地獄不存在」之說

慈誠羅珠堪仁波切在《五加行開示錄・輪迴過患》中，駁斥了「地獄不存在」的觀點，並針對許多人的疑惑加以說明：

「有些人因為用人的肉眼或顯微鏡、望遠鏡等，在地球內外都沒有發現地獄，就對地獄的存在生起懷疑；但是這些觀察結果並不代表地獄不存在。那怎樣理解地獄的存在呢？

在某些佛經裡講，地獄存在於地面之下，也就是地球內部，這是不了義的說法。佛陀傳法時，有很多聽眾，他們的文化背景各異，想法不一，於是佛就根據其根器，暫時這樣宣講，讓他先接受、消化這個問題，然後再逐漸地引導他，這是一種方便，但不是最究竟的說法。那究竟的說法是什麼呢？

用我們的眼睛，在地球或銀河系任何一個星球上尋找地獄，是找不出來的。為什麼？因為感官和對境有著非常密切的關係。人眼所能看到的，是適應它的事物，這叫人間；地獄眾生的感官跟我們不一樣，那種感官可以感覺到它的世界——地獄。由於人的感官和地獄眾生的對境沒有任何關係，所以我們的眼睛看不見它們的世界，它們也感覺不到我們的世界。

假如一個地獄眾生，現在來到這間屋裡，房子及房內的事物在它眼裡是什麼樣的呢？就是地獄裡的景象。同樣在房內，我們看到的卻是人間的事物，這兩種現象並不矛盾。比如這個瓶子，我們看它是個陶瓷瓶子，地獄眾生看它不會是這樣，而是燒紅的鐵，或是火焰之類讓它感受痛苦的東西。因為以前造了很嚴重的業，所以現在它的感官感覺不到美妙悅意之物，這與它的業力有關。一切均是業力的顯現。」

這裡堪欽明確指出：在地球或銀河系任何一個星球上尋找地獄，是找不出來的。那是因為感官和對境之間，有特殊相應的密切關係。所以，人的感官只能感知人的世界，地獄眾生的感官才能感知地獄的景象。彼此看不見，是由於業力差異所致。

「再以夢的比喻說明此理。一人在作噩夢，夢裡遇到老虎、毒蛇來追他，正作噩夢之時，他的夢境在何處？此時，這人身邊有一個醒著的人，以他的感官感覺不到猛獸追殺的恐怖，但夢中人卻看得到，這兩個世界是在同一個地方，還是不同的地方？實際上是一個地方。但由於他們業力的不同，所以各自的感官會產生相應的變化，從而感覺到兩個迥然相異的世界。」

結論就是：到目前為止，沒有任何一種學說，沒有任何一種有力的證據，可以推翻六道輪迴的存在。雖然人的肉眼看不見地獄、餓鬼，但是它們也像傍生道一樣是實際存在的。因此，我們應當深信——地獄確實存在。

ཚ་གྲང་བཅུ་དྲུག་ཉེ་ཚེ་དང་། །ཉེ་འཁོར་དམྱལ་ཁམས་བཅོ་བརྒྱད་དེ། །
ཚ་དམྱལ་བརྒྱད་ནི་ཡང་སོས་དང་། །ཐིག་ནག་བསྡུས་འཇོམས་ངུ་འབོད་དང་། །
ངུ་འབོད་ཆེ་དང་ཚ་བ་དང་། །རབ་ཏུ་ཚ་དང་མནར་མེད་དོ། །

八熱、八寒與孤獨，近邊地獄十八獄。
八熱乃等活、黑繩，眾合、號叫、大號叫，
燒熱、極熱和無間。

八熱地獄有什麼特點呢？按照《俱舍論》和《瑜伽師地論》所說，八熱地獄從等活地獄逐層向下延展到無間地獄，如同礦井層層疊疊而建。這些地獄的地面與四周，猶如剛鑄煉好的熾熱鐵板，熱度之高，非人間所能比擬。

打個比方，如果有一顆像牛那麼大的鐵球，一碰到地獄噴濺的火星，立刻就被熔化得無影無蹤。整片地獄鐵地熾燃如爐，甚至連一隻腳可以立足之處都沒有，一踏上去，立刻燒焦。其實，地獄種種恐怖的景象，並非外力懲罰，全都是我們自己的嗔心、害心所感召來的果報。

觀修地獄的痛苦，應從四個角度去思維：

一、地獄眾生的環境；
二、地獄眾生的身體狀況；
三、地獄眾生所受的痛苦；
四、地獄眾生的壽命長短。

其中，地獄眾生的身軀特別龐大，是南贍部洲人的四倍以上。身色好似血染般殷紅，皮膚極薄，

肌膚緊繃，好比眼球般脆弱，經不起接觸。頭髮倒豎，三角眼，汗毛聳立，肢體粗大，腹部龐大，形貌類似忿怒明王，極其恐怖。如果南贍部洲的人看見地獄有情的身相，肯定會被嚇昏。

其他地獄的苦狀，以下將逐一敘述。

等活地獄

ཡང་སོས་ལྕགས་བསྲེགས་ས་གཞིའི་སྟེང་། །མདག་མེ་འབར་ཀློང་གྲངས་མེད་འགྲོ། །
ཕན་ཚུན་ཁོང་ཁྲོས་མཚོན་ཆ་ཡིས། །གཅིག་ལ་གཅིག་གིས་བརྡེགས་ནས་ཤི། །
སྐབས་དེར་མཁའ་ལས་ཡང་སོས་ཤོག །ཅེས་པའི་སྒྲ་ཞིག་གྲག་མ་ཐག །
འཕྲལ་དུ་སོས་ནས་སྔར་བཞིན་དུ། །ཕན་ཚུན་བརྡེགས་ཤིང་གསོད་པ་ཡི། །
ཤི་སོས་རེས་མོས་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་། །

等活灼熱鐵地上，火炭中央無數眾，
互相嗔恚彼此以，兵器砍殺而致死；
此時空中便響起，等活復生之話音，
即復生又互砍殺，感受隨死隨生苦。

在灼熱的鐵地上，熊熊炭火中央，聚集無數眾生。它們互相看到時，內心不自覺生起強烈嗔恨，彼此怒目而視，如同仙俠劇裡具有神通的人一般，手中自然現起刀、劍等兵器，仇人見面分外眼紅，立刻展開殘酷的砍殺，直至將對方殺死。

對地獄眾生而言，剎那間的死亡反倒是一種快樂，但苦就苦在——死不了。才一死亡，空中立即響起一道聲音：「等活復生！」隨著聲音落下，所有被殺的地獄眾生又立刻復活。接著，又一如既往，彼此仇視，互相砍殺。復活後再次被殺，被殺之後又再度復活，就這樣不斷重演，輪番交替，永無止息，苦痛難忍。這就是等活地獄的「隨死隨生」之苦。

根據經論記載，等活地獄的刑期長達五百個地獄年，等同於人間的1兆6653億年。

<u>黑繩地獄</u>

ཐིག་ནག་དམྱལ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །ལྕགས་བསྲེགས་ས་གཞིར་ལུས་ཀྱི་སྟེང་། །
གཤིན་རྗེའི་ལས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །ཐིག་ནག་བཞི་དང་བརྒྱད་སོགས་བཏབ། །
དེ་སྟེང་ལྕགས་ཀྱི་སོག་ལེ་ནི། །མེ་འབར་བ་ཡིས་ཡང་དང་ཡང་། །
གཤོག་ཅིང་གཅོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་། །

黑繩地獄諸眾生，陷入熾熱鐵地上，
閻羅獄卒於其身，以黑線劃為四分，
八分抑或十六等，而後以火紅鐵鋸，
感受反覆剖割苦。

有人開玩笑道：隨著時代變遷，現在地獄的刑具是否也會跟著改變？

這是個好問題，既然是業力所感，武器應該也會隨之有所變化。不過，在這裡我們還是按照佛經上提供的劇本來思維。

黑繩地獄的眾生，身陷熾熱鐵地，閻羅獄卒們把地獄眾生的身體，用黑線劃分為四分、八分、十六分、三十二分等分，劃分後再用火紅鐵鋸反覆剖割。其痛苦程度，為等活地獄的10倍。

黑繩大地獄的刑期長達1000個地獄年，等同於人間的13兆3225億年。

眾合地獄

བསྡུས་འཇོམས་དམྱལ་བ་གྲངས་མེད་ཀྱི། །སེམས་ཅན་ལྕགས་ཀྱི་གཏུན་ཆེན་པོ། །
ཡུལ་ལྗོངས་ཙམ་གྱི་ནང་བླུགས་ནས། །གཤིན་རྗེའི་ལས་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ནི། །
ལྕགས་ཀྱི་ཐོ་བ་རི་རབ་ཙམ། །ལྷད་ལ་བསྐོར་ནས་བརྡུངས་པ་དང་། །
རི་རྣམས་ར་ལུག་ལ་སོགས་པའི། །མགོ་བརྙན་རྭ་རྩེ་མེ་འབར་བས། །
རྡུང་ཁ་བཀྲི་བའི་བར་དག་ཏུ། །དམྱལ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་འཚིར་བའི། །
སྡུག་བསྔལ་མི་བཟད་ཉམས་སུ་མྱོང་། །

眾合地獄無數眾，置於如大地鐵臼，
閻羅鬼卒揮舞著，如山鐵錘而捶打；
諸山如羊頭攢聚，熾熱角尖相抵牾，
感受擠壓之痛苦。

無數地獄眾生被置於如大地般的熾熱鐵臼中，閻羅鬼卒揮動著如大山般巨大的鐵錘，猛烈捶擊其身；四方諸山如群羊頭般攢聚，彼此以熾熱的角尖交相抵牾、對撞，眾生則於其中飽受擠壓之苦。其痛苦程度，為黑繩地獄的10 倍。

眾合大地獄的刑期為2000 個地獄年，等同於人間的106 兆5800 億年。

<u>號叫地獄</u>

ངུ་འབོད་དམྱལ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས།། ལྕགས་བསྲེགས་ཁང་པ་སྒོ་མེད་ནང་།།
འཚོད་ཅིང་སྡུག་བསྔལ་འདི་ནས་ནི།། ཐར་བའི་དུས་ཞིག་མི་འོང་ངོ་།།
སྙམ་དུ་སྡུག་བསྔལ་འོ་དོད་འབོད།།

號叫地獄眾陷於，無門熾熱鐵屋中，
感受無邊煎熬苦，思及永無脫離時，
絕望難忍而悲號。

號叫地獄的眾生，身陷於無門的熾熱鐵屋之中，四面封閉，烈火熊熊。身陷其中，承受極度的灼燒與煎熬，心裡想著：「恐怕永遠無法從此處脫離」，心裡絕望到極點，忍不住悲聲嚎叫！在一片強烈的熾燃火海中，只能聽到陣陣的悲號聲，故名號叫地獄。其痛苦程度，為眾合大地獄的10 倍。

號叫地獄的刑期為4000個地獄年，等同於人間的852兆6400億年。

大號叫地獄

ངུ་འབོད་ཆེན་པོ་ལྕགས་བསྲེགས་ཀྱི། །ཁང་པ་གཉིས་རིམ་ནང་དུ་ཚུད། །
ཐོ་བས་རྡེག་སོགས་སྡུག་བསྔལ་ཞིང་། །ཕྱི་ནང་སྒོ་གཉིས་ལྕགས་ཞུན་གྱི། །
ཞལ་བ་བྱས་པས་ནང་མ་ལས། །ཐར་ཀྱང་ཕྱི་མ་ལས་མི་ཐར། །
སྙམ་དུ་འོ་དོད་ཆེན་པོ་འབོད། །

大號叫地獄眾生，陷於雙重熾鐵屋，
感受杵棒錘擊苦，思及內外雙重門，
皆為鐵水澆鑄，內門縱脫外難逃，
絕望難忍大悲號。

大號叫地獄的眾生，身陷雙層熾熱鐵屋之中，屋內不斷有閻羅獄卒以鐵錘、鐵棒等刑具重擊其身，所受痛苦更加劇烈。它們內心想著：「內外兩道門都是鐵水澆鑄而成，即便僥倖從內門逃脫，也難以逃離外門」。悲從中來，忍不住放聲悲呼，故名大號叫地獄。其痛苦程度，為號叫地獄的10倍。

大號叫大地獄的刑期為8000個地獄年，等同於人間的6821兆1200億年。

燒熱地獄

ཚ་བའི་དམྱལ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །ཁྲོ་ཆུ་ཁོལ་མའི་སྣོད་ནང་དུ། །
མནར་གཅོད་ཚད་མེད་སྐྱོང་བ་ཡི། །བཟོད་མེད་སྡུག་བསྔལ་ཡ་རེ་ང་། །

燒熱地獄眾陷於，沸騰銅漿大鐵鍋，
感受煎熬烹煮之，無量難忍諸劇苦。

實際上，八熱地獄無一不具灼熱之苦，但此地獄特別熾熱，故名「燒熱地獄」。

鐵器之中，充滿沸騰的鐵水，無量地獄眾生在其中煎煮，痛苦難忍。其痛苦程度，為前五個地獄總合的10倍。

燒熱地獄的刑期為16000個地獄年，等同於人間的5京4568兆9600億年。

極熱地獄

རབ་ཚར་གསལ་ཤིང་རྩེ་གསུམ་པ། །མེ་རབ་འབར་བས་དམྱལ་འགྲོ་ཡི། །
རྐང་མཐིལ་དང་ནི་འོག་སྒོ་ནས། །ཐལ་མར་འབིགས་པ་ལ་སོགས་པའི། །
མནར་གཅོད་སྡུག་བསྔལ་ཉམས་སུ་སྐྱོང་། །

極熱獄中三叉矛，火焰熾燃之矛頭，
向上貫穿有情之，兩足掌心及肛門，
感受此等殘害苦。

此地獄中，閻羅獄卒手持火紅的三尖鐵矛，從地獄眾生的兩足掌心和肛門刺入，貫穿身體，從雙肩和頭頂徑直穿出，類似現今烤架上的雞、魚般。此外，還用燃燒的鐵片將它們的身軀緊緊纏裹，慘況無法形容。其痛苦程度，為前六個地獄總和的10倍，並且重覆承受。

極熱地獄的刑期為半中劫。

無間地獄

མནར་མེད་དམྱལ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །ལྕགས་ཁྱིམ་འབར་བ་ཆེན་པོའི་ནང་། །
གཤིན་རྗེའི་ལས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །ལྕགས་བསྲེགས་སོལ་བ་རི་བཞིན་དུ། །
སྤུངས་པའི་ཁྲོད་དུ་དམྱལ་བ་ཡི། །སེམས་ཅན་གྲངས་མེད་པ་བཅུག་ནས། །
མེ་དང་ལུས་གཉིས་དབྱེར་མེད་དུ། །བསྲེག་ཅིང་ཁྲོ་ཆུ་ཁོལ་མ་ནི། །
ཁ་རུ་བླུགས་པ་ལ་སོགས་པའི། །སྡུག་བསྔལ་ཡ་ང་མྱོང་དགོས་སོ། །

無間地獄眾陷於，廣大熾熱鐵屋中，
閻羅獄卒將眾生，置於堆積如山之，
熾燃炭般鐵塊上，烈火身軀成一體，
滾燙鐵汁灌入口，恆時感受無邊苦。

在十八地獄中，最嚴重、最痛苦難忍的，當屬無間地獄。

在熾熱的鐵屋中，閻羅鬼卒將無數地獄眾生，投入堆積如山、熾燃如炭的鐵塊裡，烈火與身軀二者燃為一體；同時，還要承受著沸騰的鐵汁灌注其口，苦不堪言。

正是因為，此地獄眾生必須承受前七種地獄的所有痛苦，且毫無間歇、恆時劇烈，沒有一瞬能喘息，故名「無間地獄」。

無間地獄的刑期長達一中劫。

近邊十六遊增地獄

ཉེ་འཁོར་ལྷག་པ་བཅུ་དྲུག་ནི། །མནར་མེད་དམྱལ་བའི་ཕྱོགས་བཞི་ན། །
མེ་མུར་འོབས་དང་རོ་མྱགས་འདམ། །སྤུ་གྲིའི་ཐང་དང་རལ་གྲིའི་ཚལ། །
བཞི་བཞི་ཡོད་པས་བཅུ་དྲུག་གོ། །

近邊十六遊增獄，無間獄四方各有，
煻煨坑及屍糞泥，利刃原、劍葉林等，
四增獄共計十六。

近邊地獄分布於無間地獄的四方。可分為五個：煻煨坑地獄、屍糞泥地獄、利刃原地獄、劍葉林地獄、鐵柱山地獄。僅聞其名，已令人不寒而慄！

煻煨坑地獄：落入劇烈燃燒的炭火坑中，血肉焦爛，痛苦難忍。

屍糞泥地獄：墜入由人屍、馬屍、犬屍等腐爛屍體形成的淤泥中，濃臭四溢、腐爛不堪。身體被埋至頭頂，為具有鋒利鐵喙的小蟲啄食，劇苦無量。

利刃原地獄：地面生長如草般的燃火鐵刺。右腳踏上旋即刺穿，左腳再踏亦被刺透。腳步抬起便又復原，再踏又重覆被刺，持續受苦。

劍葉林地獄：鐵樹的樹葉如利劍，隨風飄動，劃裂眾生的身體。身體不斷被割裂，雖會復原，然復原後再被切割，如是反覆受切割之苦。

鐵柱山地獄：因業力牽引，來至四方斜角各有之鐵柱山。山頂傳來昔日友人之聲，誘使眾生向上攀爬，過程中被樹上向下的利葉刺穿，至山頂又被烏鴉、鷲鷹啄食眼膏，痛苦難當。

無間地獄的東、南、西、北四面，各有煻煨坑地獄、屍糞泥地獄、利刃原地獄及劍葉林等四個地獄，共計十六個。東南、西南、西北、東北各有一座鐵柱山，共計四座鐵柱山。合為「近邊十六遊增地獄」。

這些地獄眾生，乃由於曾造無間罪，當其業力減輕，從無間地獄中解脫後，轉生至此處繼續感受劇苦。

གོང་སྨོས་དམྱལ་བའི་འགྲོ་རྣམས་ཀྱི། །སྡུག་བསྔལ་དག་ལ་བསམ་པའི་ཚེ། །
རང་ཉིད་ལྟད་མོ་པ་ལྟ་བུར། །མ་ཡིན་རང་ཉིད་སྡུག་བསྔལ་བ། །
དེ་དང་དེ་དངོས་ཡིན་པར་བསྒོམ། །གནས་དང་ལུས་དང་ སྡུག་བསྔལ་བ། །
ཚེ་ཚད་དོན་སོགས་ཡང་ཡང་བསམ། །དེ་ལྟར་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་དག །
སེམས་ཀྱིས་མྱོང་ཚོར་ཤིན་ཏུ་གལ། །

觀己身處諸地獄，非旁觀乃受苦者，
掌握住所、身體及，痛苦、壽命等四要，
反覆思維深體會，輪迴痛苦極關要。

在此提醒大家：觀修地獄痛苦時，切不可把自己當作旁觀者，而應觀想——自己就是一個正身處地獄中受苦的眾生，如此觀修，方能生起感同身受之心，深切體會其中的痛苦。

觀修時，要掌握地獄環境、身形及痛苦、壽量這四個關要。必須反覆思維，如此方能讓內心真實體驗到輪迴的苦相，進而生起強烈的出離心。

གདམས་དོན་ཇི་བཞིན་ཉམས་བླང་ན། །སེམས་སྡུག་ལྷང་ངེ་འོང་བར་ངེས། །
དེ་ནི་སྐྱོ་ཤས་དེའི་དབང་གིས། །ཐར་འདོད་སྐྱེས་ན་ངེས་འབྱུང་ཡིན། །

依照教言而觀修，若生悲傷為厭離；
若生欲求解脫心，此乃真實出離心。

依教言而觀修，必能深切體會到輪迴諸苦之不可承受，也能體會業因果毫釐不爽的真實法則。

一方面，將引生對自己所受輪迴苦的厭離心；另一方面，透過觀修，也會對輪迴中正在受苦的眾生，生起悲憫之心，提醒自己今後要謹小慎微，千萬勿造墮地獄的罪業！

因此，思維輪迴的痛苦能夠引發出離與慈悲，極為關鍵，具有無量無邊的利益。

八寒地獄

འཁྱགས་རོམ་གངས་རིའི་ས་གཞི་ལ། །ཁ་བ་བུ་ཡུག་རབ་ཏུ་འཚུབ། །
གྲངས་མེད་འགྲོ་བ་ལས་དབང་གིས། །དྲངས་ནས་གྲང་དམྱལ་གནས་སུ་ལྷུང་། །

冰川、雪山之大地，瀰漫狂風及暴雪，
無數眾生被業力，牽引墮落寒獄中。

八寒地獄的四周被冰封的雪山環繞著，中央地面是極凍的冰河。狂風暴雪肆虐襲捲，黑暗、危機籠罩整個地獄。無量地獄眾生赤身裸體，如初生嬰兒般薄細的皮膚，毫無遮蔽地飽經風刮寒凍之苦。

八個地獄的寒凍之苦，各不相同，因此安立了八種名稱，稱為八寒地獄。

གྲང་དམྱལ་བརྒྱད་ནི་ཆུ་བུར་ཅན། །ཆུ་བུར་རྗོལ་དང་སོ་ཐམ་པ། །
ཨ་ཆུ་ཆུ་དང་ཀྱི་ཧུད་འདོན། །ཨུཏྤལ་ལྟར་གས་པད་མ་ལྟར། །
པད་མ་ཆེན་པོ་ལྟར་གས་བརྒྱད། །

八寒地獄為具皰，皰裂以及緊牙獄，
阿啾啾及呼呼聲，裂如青蓮及紅蓮，
裂如大蓮花地獄。

八寒地獄分別為：具皰、皰裂、緊牙、阿啾啾、阿呼呼、裂如青蓮、裂如紅蓮和裂如大蓮花地獄。

具皰地獄、皰裂地獄

གངས་རླུང་ཁྲོད་དུ་གཅེར་ལུས་འཁྱགས་བྱེད་ནས། །ཆུ་བུར་སྐྱུང་པ་ཆུ་བུར་ཅན་ཞེས་བྱ། །
ཆུ་བུར་བརྡོལ་ནས་རྨ་རུ་སོང་བ་ལ། །ཆུ་བུར་རྡོལ་བ་ཞེས་སུ་བརྗོད་པ་ཡིན། །

赤身裸體風雪中，寒凍生皰名具皰。
具皰破裂成瘡傷，故名之為皰裂獄。

1. **具皰地獄：**此獄眾生，剛初生即被寒風吹逼，全身蜷縮結皰，痛苦難耐，故名「具皰地獄」。

其刑期為：將容量二百藏升的大盆裝滿芝麻，每百年取出一粒，直到全部取盡，方得出離。（一藏升有六合，一合即一把或一握，手指向掌心微曲所容之量。）

2. **皰裂地獄：**此獄眾生，皰瘡裂開，流淌膿血，故名「皰裂地獄」。其刑期為具皰地獄的20倍。

緊牙地獄、阿啾啾地獄、阿呼呼地獄

གྲང་ལྷགས་བཟོད་པར་མ་ནུས་པར། །སོ་འཆིར་བས་ན་སོ་ཐམ་པ། །
ཚད་ལྡན་སྒྲ་འབྱིན་མི་ནུས་པར། །ཨ་ཆུ་ཆུ་ཡི་སྒྲ་ཙམ་ཞིག །
འདོན་ལ་ཨ་ཆུ་ཆུ་ཞེས་བྱ། །ཁ་ཡང་བཙུམ་པར་མི་ནུས་པར། །
ཀྱི་ཧུད་ཅེས་པའི་སྒྲ་ཙམ་ཞིག །ཤུགས་མེད་འདོན་པ་ཀྱི་ཧུད་འདོན། །

寒冷難耐牙緊咬，故名之為緊牙獄。
無法發出哭喊聲，僅能發出阿啾啾，
故名之為阿啾啾。嘴巴凍僵難閉合，
僅發微弱呼呼聲，故名之為阿呼呼。

3. **緊牙地獄：**此獄眾生全身凍僵，牙關緊咬，口難張開，故名「緊牙地獄」。其刑期為皰裂地獄的20倍。

4. **阿啾啾地獄：**前三個地獄裡的眾生還能哭喊，但是此獄眾生只能發出「阿啾啾」的呻吟，整個地獄充滿阿啾啾的悲嚎聲，故名「阿啾啾地獄」。其刑期為緊牙地獄的20倍。

5. **阿呼呼地獄：**連阿啾啾的呻吟也間斷了，無法閉上口，只能發出「阿呼呼」的歎息聲，故名「阿呼呼地獄」。其刑期為阿啾啾地獄的20倍。

裂如青蓮地獄、裂如紅蓮地獄、裂如大蓮花地獄

གྲང་བས་ཉེན་པས་ལྤགས་མདོག་སྔོན་པོར་སོང་།།
བཞི་ཚལ་གས་པས་ཨུཏྤལ་ལྟར་གས་པ།།
ལྤགས་པའི་ནང་ནས་ཤ་དམར་ཕྱིར་མངོན་ཞིང་།།
བརྒྱད་ཚལ་གས་པ་པད་མ་ལྟར་གས་བྱ།།
ཁྱད་པར་ཤ་མདོག་དམར་ནག་ཏུ་སོང་ཞིང་།།
ཚལ་པ་བཅུ་དྲུག་ཡང་ན་སོ་གཉིས་སུ།།
གས་ཤིང་སྲིན་བུ་ལྕགས་ཀྱི་མཆུ་ཅན་གྱིས།།
ཟ་བ་པདྨ་ཆེན་པོ་ལྟར་གས་སོ།།

皮膚寒凍成青色，裂成四瓣如青蓮。
皮下肉凍成紅色，裂成八瓣如紅蓮。
甚至凍成暗紅色，裂成十六、三十二，
鐵喙昆蟲咬噬著，故稱裂如大蓮獄。

6. **裂如青蓮地獄：**地獄眾生整個皮膚凍成青色，身體裂成四瓣，猶如青蓮綻開，故名「裂如青蓮地獄」。其刑期為阿呼呼地獄的20倍。

7. **裂如紅蓮地獄：**地獄眾生皮下的肉凍成紅色，身體裂成八瓣，猶如紅蓮綻開，故名「裂如紅蓮地獄」。其刑期為裂如青蓮地獄的20倍。

8. **裂如大蓮花地獄：**地獄眾生身體凍成黑紅色，裂成十六瓣、三十二瓣或無數瓣，故名「裂如大蓮花

地獄」。不僅承受寒凍之苦，在凍裂的傷口中，還爬入許多具鐵喙的昆蟲不斷啃噬。其刑期為裂如紅蓮地獄的20倍。

孤獨地獄

གནས་དང་སྡུག་བསྔལ་ངེས་མེད་པར། །རྣམ་ཤེས་བེམ་པོ་ལ་ཞུགས་ཤིང་། །
བདག་བཟུང་སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་སྤྱོང་། །འདི་དག་ཉི་ཚེའི་དམྱལ་བའོ། །

處所、苦、壽皆不定，意識入於色法而，
執己身受各種苦，此即名為孤獨獄。

此地獄處所不定，痛苦也是不定的，可能出現在深山、海島、曠野，或在深林。這類眾生因業力所感，把自己的意識（靈魂）放入日常使用的門、柱、爐灶、繩索、……等等中，誤把這些當作自己的身體，感受種種痛苦。

譬如，將門當作身體，有人開門時，宛如自己的胸部被打開般的痛苦；將柱子當作身體，就感受頭部被重壓的痛苦；將火爐當作身體，生火時，則感覺五臟六腑被燒成灰般的痛苦……。

因此，西藏人每日升火前，都會念誦六字大明咒並輕吹爐口，避免驟然點火時，可能傷及棲息其中的地獄眾生。即便現代改用瓦斯爐，依然可以延續此一良善傳統，免於傷及眾生。

轉生地獄之因

དམྱལ་བར་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི། །དུག་གསུམ་གྱིས་བསླངས་མི་དགེ་བཅུ། །
ཁྱད་པར་སྡང་བས་སྲོག་གཅོད་སོགས། །ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྡིག་པའི་ལས། །
གཉེན་པོ་སྟོབས་བཞིས་བཤགས་པ་དང་། །ཕྱིན་ཆད་མི་བྱེད་དམ་བཅའ་དགོས། །
དམྱལ་བའི་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་ནས། །མར་ཤེས་དྲིན་དྲན་དྲིན་གཟོ་སོགས། །
བསྒོམ་པ་ངེས་པར་གལ་ཆེའོ། །

轉生地獄之因素，三毒所引十不善，
尤其嗔心殺生等，無始以來所積業，
四對治力行懺悔，立誓今後絕不造。
緣於地獄諸有情，觀修知母及念恩，
報恩之心極必要。

轉生到地獄的因，總體來說，是三毒（貪、嗔、癡）驅使下造作的上品十不善業，但主要還是嗔心所造的殺生等業。自相續從無始以來，必定積累了無數這類的業。

因此，應當具足四種對治力進行懺悔，並立誓：從今以後，縱使生命遭遇危險，也絕不再造這樣的惡業。首先應斷除的，就是殺生之業，發誓從此絕不再造。

此外，對於轉生地獄的一切有情，要了知都曾

經做過我們的母親，感念其恩德，並由此生起想要報恩的心念。這一點至關重要！

མ་གྱུར་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཀུན། །སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་འབྲས་གཉིས་བྲལ་ཤོག །
སྡུག་བསྔལ་འབྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་། །སྡུག་བསྔལ་བྲལ་ཕྱིར་བདག་གིས་བརྩོན། །
དེ་སྐད་མཆོག་གསུམ་བསླུ་མེད་ལ། །དད་པས་གསོལ་འདེབས་བྱིན་རླབས་ཞུ། །

但願如母有情眾，遠離苦因及苦果，
般般期盼離諸苦，為離諸苦我精進，
是故無欺三寶前，虔信祈禱求加持。

生起知母、念恩、報恩之心，進一步以「四關聯」虔誠祈禱：

一、與願望相關聯：但願地獄中一切受苦受難的如母有情，遠離苦因及苦果。

二、與希求相關聯：若地獄中受苦的一切如母有情，遠離苦因及苦果，那該多好啊！

三、與立誓相關聯：願由我來承辦——令地獄中的一切如母有情遠離苦因及苦果的利生事業。

四、與祈禱相關聯：為令地獄中一切如母有情遠離苦因及苦果，我向無欺皈依處的上師、三寶，虔誠祈禱：唯願一切如母有情，現在當下即能於地獄中速獲解脫。如此猛勵祈請三寶加持！

（增補祈禱文）

在祈求時，要觀想自己和一切如母有情一同祈禱。邊念誦、邊觀想：

བླ་མ་རྒྱལ་བ་འགྲོ་བའི་མགོན།།

喇嘛嘉瓦卓威袞

上師佛陀眾生怙

འགྲོ་བ་སྐྱོབ་པའི་དོན་བརྩོན་པ།།

卓瓦究比敦尊巴

精勤救眾利生事

སྟོབས་ཆེན་འཇིགས་པ་ཀུན་སེལ་ལ།།

多千晉巴袞沙拉

大力能除眾怖者

དེ་རིང་ཉིད་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི།།

迭仁尼內佳素切

我等今起恆皈依

此偈出自《入行論》第二品，首先作皈依。應如是觀想：皈依境上師如來是一切眾生的依怙主，恆時精勤救度眾生，並具足能遣除一切生死怖畏的大力量。為此，我與所有沉溺於生死中的如母眾生，從今起一心皈依上師佛。

ཀྱེ་མ་ཀྱི་ཧུད་དཀོན་མཆོག་ཐུགས་རྗེ་ཅན།།

傑瑪吉呼恭秋圖傑間

　　嗚呼大悲三寶尊

རྒྱལ་བ་ཁྱེད་ལ་བརྩེ་བའི་ཐུགས་མངའ་བས།།

嘉瓦切拉最威圖盎偉

　　如來您具大悲力

བདག་སོགས་རིགས་དྲུག་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལས།།

達梭熱竹扣威杜案例

　　祈賜加持我等眾

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཐར་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

達達尼杜塔瓦金吉洛

　　頓脫六道生死苦

此偈出自《寧瑪寧體法行儀軌》。其中「嗚呼」是一種悲嘆語，表達我們與一切如母有情，正處在極其危難、無力自拔的痛苦狀態；因此，至誠祈請具大悲的三寶尊：如來您具有無上的救護力量，請您即刻加持我和一切如母有情，當下立即就能解脫六道生死的苦難。

དཔའ་བོ་ཁྱོད་ལ་ཐུགས་རྗེའི་སྟོབས་མངའ་ཞིང༔
巴沃卻拉圖吉多盎欣
勇士您具大悲力

སྔོན་བྱུང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་བཙན་ན༔
翁炯綴威例吉綽鑽那
宿生餘業已猛起

ཡལ་ཡོལ་བཏང་སྙོམས་ལེ་ལོ་མ་མཛད་པར༔
雅猶當紐列洛瑪雜巴
切莫空捨勿懈怠

སྙིང་ནས་ད་གཟིགས་ཐུགས་རྗེ་རྒྱལ་བའི་ལྷ༔
寧內達瑟圖傑嘉偉拉
大悲佛心今當照

འཁོར་བའི་འདམ་ནས་དྲངས་ཏེ་སྐུ་གསུམ་གྱི༔
闊偉當利彰迭古孫吉
拔我等出生死泥

གོ་འཕང་མཆོག་ལ་མྱུར་དུ་དྲང་དུ་གསོལ༔
果旁秋拉紐杜彰杜梭
速引三身勝果位

此段出自《寂靜忿怒之界懺言自解脫》。進一步祈求：在拔苦上具有勇猛力量的如來，您具有大悲的力量，我以及諸母有情由於宿業已經猛勵現起，若不及時救度，就要墮落苦趣。因此，一切具大悲的如來！願您以悲心即刻觀照，切不可在此時捨棄我等，請將我等從生死泥淖中拔濟出來，迅速導引至三身果位。

關於六道其餘的痛苦，也應以同樣方式——細緻思維其處所、身形、苦相、壽量等特性，生起厭離與出離之心，並依次進行懺悔、發誓、知母、念恩等觀修。這是共通的修行要道。

以上為觀修地獄之過患，接下來思維餓鬼道之過患。

• 餓鬼道

ཡི་དྭགས་གྱིང་ན་གནས་དང་མཁའ་ལ་རྒྱུ། །གྱིང་གནས་ལ་ཡང་ཕྱི་ཡི་སྒྲིབ་པ་དང་། །
ནང་སྒྲིབ་དང་ནི་སྒོས་ཁྱེར་སྒྲིབ་པ་ཅན། །

隱住、空遊餓鬼二，隱住餓鬼復分三，
外障、內障及特障。

餓鬼總體分為二類：隱住餓鬼、空遊餓鬼。

其中，隱住餓鬼分為三類：外障餓鬼、內障餓鬼、特障餓鬼。

<u>外障餓鬼</u>

ཕྱི་སྒྲིབ་གཅེར་བུ་རུས་མགོ་ལྤགས་ཀྱིས་གཡོགས། །
ཤ་མེད་ཀེང་རུས་བུད་ཤིང་སྐམ་པོ་འདྲ། །
སྐྲ་རྣམས་ཟིང་ཞིང་གདོང་ནག་ཁ་ལྕེ་སྐམ། །
ཟས་དང་སྐོམ་གྱི་མིང་ཡང་མི་ཐོས་ཤིང་། །
བཟའ་བཏུང་དོན་གཉེར་ཕྱོགས་རྣམས་ཀུན་ལ་རྒྱུ། །
དགུན་དུས་ཉི་མ་ཡང་ནི་གྲང་ཞིང་བསིལ། །
དབྱར་དུས་ཟླ་བ་ཡང་ནི་ཚ་ཞིང་སྲེག །

外障裸體皮包骨，瘦骨嶙峋如乾薪，
髮亂面黑口舌乾，飲食名亦不得聞，
四處遊蕩求飲食。夏季月亮如火燒，
冬季太陽寒刺骨。

經典中常描述的餓鬼形象，正是此類外障餓鬼。它們的肚子大如山谷、四肢細如茅稈。因業力所感，無法獲得食物，甚至數百年間連水的名字也沒聽過。它們經常四處奔波、尋找飲食，卻一無所獲，長期遭受飢渴之苦。下面舉一則公案：

從前，晝辛吉尊者曾到餓鬼境內，不慎中了餓鬼的吝嗇之毒，口乾舌燥。在一座大鐵城門前，遇

見一黑面紅眼極其可怖的餓鬼。尊者問它：「哪裡有水？」立刻聚集一群如燒焦樹幹般的餓鬼，請尊者給它們水喝。尊者回答：「我自己也沒水喝，正在尋找，你們是誰？」它們回答：「我們轉生到這裡已有十二年，連水的名字也未曾聽過。」

對餓鬼來說，四季是顛倒的。夏季的月亮原本是清涼無比的，但對它們而言卻如烈火；冬季太陽原本是最溫暖的，但對它們而言卻如刺骨冰刀。

རྒྱང་མཇལ་ལྗོན་བཟང་ཉེ་ན་སོལ་ཤིང་དང་།།
རྒྱང་མཇལ་ཆུ་ཀླུང་ཉེ་ན་གྲམ་སྐྱར་གྱུར།།
རྒྱང་མཇལ་ཟས་མཆོག་ཕུན་ཚོགས་ལྟར་སྣང་ཡང་།།
ཉེ་བར་ཕྱོགས་ན་སྲུང་མའི་ཚོགས་དག་གིས།།
གོ་མཚོན་ཐོགས་ནས་ཡོངས་སུ་བསྲུངས་པ་དང་།།
སྐྲོད་ཅིང་རྡེག་ཕྱིར་འཐོབ་པའི་རེ་བ་བྲལ།།
ལོ་བླ་རིང་པོར་ལྟོགས་ཤིང་སྐོམ་པས་མནར།།

遠見妙樹近枯幹，遠見河流近乾灘，
遠見豐美之佳餚，趨近則見眾獄卒，
手持兵器嚴守護，驅趕毆打無法得，
經年恆受飢渴逼。

有時遠遠望見果實纍纍、鬱鬱蔥蔥的綠樹，支撐著龐大的身軀艱難地趕過去，可是到了近前全都

成了枯幹；有時看到遠處有清涼的河流，可是到了近前卻只剩乾涸的河床；有時見到種類繁多的美食、受用，接近時卻遭遇許多手持兵器的守衛驅趕、毆打。經年累月，恆時感受飢渴之苦逼迫。

內障餓鬼

ནང་སྒྲིབ་མགྲིན་པ་ཁབ་ཀྱི་བུ་ག་བཞིན།།
ལྟོ་བ་རི་འབུར་དང་མཚུངས་བཀྲེས་པས་བཟུང་།།
བཟའ་བ་ཅུང་ཟད་ཐོབ་ཀྱང་མིད་མི་ནུས།།
གལ་ཏེ་ཆུ་སོགས་ཅུང་ཟད་མིད་གྱུར་ན།།
མཚན་མོ་ཕོ་བའི་ནང་ནས་མེ་འབར་ཏེ།།
ནང་ཁྲོལ་འཚིག་པའི་སྡུག་བསྔལ་བཟོད་གླགས་མེད།།

內障咽喉如針孔，腹如盆地難飽足，
縱得飲食難吞嚥，即令嚥下少許水，
夜晚感受腹內燃，焚燒內臟苦難忍。

這類內障餓鬼，口如針眼、咽喉比馬尾毛還細，腹部卻大如盆地，極難填飽。好不容易喝下一點點水，但是口中的毒氣卻令水乾竭；即便少量進入腹內，夜間也在胃裡化為烈火，五內俱焚，苦不堪言！

特障餓鬼

སྒོས་ཁྱེར་སྒྲིབ་པ་ཡི་དྭགས་ཆེ་བ་རེའི། །ལུས་ལ་ཆུང་བ་མང་པོའི་ཚང་བཅས་ནས། །
དེ་ཡི་ཤ་ལ་ཟ་ཞིང་ཁྲག་ལ་འཇིབ། །བཟའ་བཏུང་རྙེད་པ་ཕུབ་མར་གྱུར་པ་དང་། །
ལྕགས་ཀྱི་ཐོ་ལུམ་དང་ནི་རྣག་ཁྲག་དང་། །ཡང་ན་རང་ཤ་ཉིད་དུ་གྱུར་པ་སོགས། །
མ་ངེས་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་ཚོར་བགྲང་དུ་མེད། །

特障餓鬼軀體上，居住成群小餓鬼，
啃食其肉吸其血，獲飲食即成糠秕，
或化鐵錘及膿血，抑或變成自身肉，
感受無數不定苦。

在每個特障餓鬼龐大的軀體上，居住著成群的小餓鬼啃食它們的肉，吸吮它們的血。此外，它們所得到的飲食，往往變成糠秕、鐵錘、膿血，甚至化為自身的血肉，被自己再次吞食，感受無數不定的疾苦。

關於「飲食成糠秕」的公案，請參考《大圓滿前行．普賢上師言教》。

空遊餓鬼

མཁའ་ལ་རྒྱུ་བ་འབྱུང་པོ་དང་། །བཙན་དང་རྒྱལ་པོ་ཤི་འདྲེ་དང་། །
མ་མོ་ཐེའུ་རང་ལ་སོགས་པའི། །ཡི་དྭགས་རྣམས་ནི་དུས་རྟག་ཏུ། །
འཇིགས་སྐྲག་འཁྲུལ་སྣང་ལ་སྤྱོད་ཅིང་། བསམ་ངན་སྐྱེས་ཤིང་གཞན་གནོད་བྱེད། །

ཤི་མ་ཐག་ཏུ་དམྱལ་བར་ལྟུང་།། ཁྱད་པར་ཚེ་ལས་མ་འདས་གོང་།།
ནད་དམ་མཚོན་ནམ་རང་ལྟེབ་སོགས།། རྐྱེན་ལམ་གང་དུ་ཤི་བ་བཞིན།།
ཞག་མ་བདུན་ཕྲག་རེ་རེའི་མཚམས།། ཤི་བའི་སྡུག་དེ་སླར་ཡང་མྱོང་།།

空遊餓鬼即妖精，惡魔、死魔及厲鬼，
鬼女以及獨角鬼，此等餓鬼恆處於，
恐懼、怖畏迷亂中，常生惡念勤害人，
死後立即墮地獄。尤其無論其生前，
以疾病、兵器、自殺，何種方式而橫死，
每隔七天復感受，彼種死亡之痛苦。

「空遊餓鬼即妖精，惡魔、死魔及厲鬼，鬼女以及獨角鬼」，指空中遊行的餓鬼，如妖精、鬼王、死魔、厲鬼、鬼女、獨角鬼等等。

「此等餓鬼恆處於，恐懼、怖畏迷亂中，常生惡念勤害人，死後立即墮地獄」。我們聽到這些鬼類的名稱時，也許會感到恐懼；實際上，它們才是最可憐的！這些餓鬼經常處於提心吊膽、擔驚受怕，以及迷亂錯覺的狀態中。因為擔驚受怕，所以時常生起惡念、傷害他人，死後多數都是立即墮入地獄。

「尤其無論其生前，以疾病、兵器、自殺，何種方式而橫死，每隔七天復感受，彼種死亡之痛苦」。尤其它們的死亡，無論是疾病導致、兵器殺害，或

者自殺等途徑橫死的。那麼每隔七天，它們都會重新經歷一次相同的死亡方式與痛苦，極其可怖！

སྡུག་བསྔལ་གཞན་ལ་སྐྱོ་འདོད་པས། །གང་སར་གཞན་གནོད་ལས་སུ་འཇུག །
དགའ་བས་མཛའ་བཤེས་སར་ཕྱིན་ཆེ། །དེ་ལ་ནད་གདོན་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་། །
སྔགས་ནུས་ཅན་དག་གདན་དྲངས་ནས། །མནན་བསྲེགས་འཕངས་པའི་ལས་བྱས་པས། །
ཡི་དྭགས་དེ་རྣམས་མནན་པ་དང་། །སྲེག་དང་བྲབས་པའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་། །

欲轉痛苦於他人，所到之處皆害人，
滿心歡喜趨親友，卻令病、瘋遭不幸，
只能邀請猛咒師，進行詛燒拋儀式，
將此餓鬼壓伏或，焚燒、拋撒恆受苦。

這些餓鬼往往企圖將自身的痛苦轉嫁到他人身上，所到之處皆是損人不利己。

由於死時仍放不下親人，雖然轉生餓鬼，還有一種習氣，見到前世的親屬仍生歡喜，想要去親近。但因其本身強大的負能量，一接近人，便使親人身染重病、精神錯亂，遭遇諸多不幸。

然而親人不知其原委，只以為遭遇鬼魅侵擾。於是，往往邀請具有威猛咒力的法師，進行詛、燒、拋儀式——將這些餓鬼壓伏在地底黑暗處，長達數劫；或者修火供，將它們在火裡焚燒；或者拋

撒驅邪的芥子或石子，將這些餓鬼的頭裂成百瓣，身體斷成千截等等。這些餓鬼，承受著壓伏、焚燒、拋撒之劇苦。

དགུན་དུས་ཉི་མ་གྲང་བ་དང་། །དབྱར་དུས་ཟླ་བ་ཚ་བ་སོགས། །
ལོག་པའི་སྣང་བ་ཡི་དྭགས་སྤྱིར། །མཐུན་སྣང་སྡུག་བསྔལ་དཔག་མེད་སྤྱོང་། །

冬季太陽亦寒冷，夏季月亮酷熱等，
反常現象彼共相，感受無量之痛苦。

空遊餓鬼也要經歷與其他餓鬼相同的苦難，例如：冬季時本該溫暖的太陽，對它們而言卻是寒冷刺骨；夏季裡應該清涼的月亮，卻變得如烈火般熾熱。這些反常顛倒的現象，是餓鬼道所共通的果報。

有些餓鬼則以鳥、狗等令人討厭的形象，感受無量痛苦。

<u>餓鬼壽量</u>

མི་ཡུལ་ཟླ་བ་དེ་ཡི་ཞག །ཡི་དྭགས་ཚེ་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལ། །
མི་ལོ་གཅིག་ཁྲི་ལྔ་སྟོང་ངོ་། །

人間一月彼一日，餓鬼自壽五百年，
人間年數一萬五。

根據《大圓滿心性休息大車疏》的說法，人間的

一個月，相當於餓鬼界的一日。以此換算，餓鬼自壽五百年，即是人間一萬五千年。

《長阿含經》中說：「餓鬼壽十萬歲，多出少減。」

《俱舍論》亦云：「餓鬼月日五百年」。（餓鬼一日相當於人間的一個月，如是計算它們自壽達五百年。）

《觀佛三昧經》中則說：「極長壽者八萬四千歲，短者不定。」

雖然各部經論說法不盡相同，但無論五百年或八萬四千年，其間所受的痛苦都極其漫長而難忍。

明白了這個道理，應當真誠反省、警醒提策，儘量避免造未來轉生餓鬼的因。若能將自己擁有的財物上供下施，便能累積資糧、對治慳貪，是非常有意義的善行選擇。

轉生餓鬼之因

དེ་ལྟར་ཡི་དྭགས་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ། །དུག་གསུམ་གྱིས་བསྐྱངས་མི་དགེ་བཅུ། །
ཁྱད་པར་སེར་སྣ་ལས་བྱུང་བའི། །ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྡིག་པའི་ལས། །
གཉེན་པོ་སྟོབས་བཞིས་བཤགས་པ་དང་། །སྦྱིན་ཚད་མི་བྱེད་དམ་བཅའ་དགོས། །
ཡི་དྭགས་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་ནས། །མར་ཞེས་དྲིན་དྲན་དྲིན་གཟོ་སོགས། །
བསྒོམ་པ་ངེས་པར་གལ་ཆེའོ། །

如是淪為餓鬼因，三毒所引十不善，
尤其慳吝所產生，無始以來所積業，
四對治力行懺悔，立誓今後絕不造。
緣於餓鬼諸有情，觀修知母及念恩，
報恩之心極必要。

《親友書》云：「如是一切諸餓鬼，一味獲得種種苦，彼因愛財如命士，非聖吝嗇佛所說」。

轉生到餓鬼主要的因，就是吝嗇和慳貪。即便自己家財萬貫，也捨不得享用，更捨不得上供下施。這種慳吝絕非聖者之所行，而是凡夫最可怕的煩惱之一。正因這個煩惱造業，眾生才會淪為餓鬼。

應當從轉生餓鬼的因，以及餓鬼的環境、身相、痛苦、壽量等四個要點，反覆思維觀察。同時應想到：從無始以來，我們的相續中，必定積累了無數此類慳吝之業。因此，應當具足四種對治力進行懺悔，並立誓：從今以後，縱使生命遭遇危險，也絕不再造此種惡業。首先，應當斷除的，就是慳吝之業，發誓從此絕不再造。

此外，對於轉生餓鬼的一切有情，也要了知都曾經做過我們的母親，感念其恩德，並由此生起想要報恩的心念，這一點至關重要！

མ་གྱུར་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཀུན། །སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་འབྲས་གཉིས་བྲལ་ཤོག །
སྡུག་བསྔལ་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་། །སྡུག་བསྔལ་བྲལ་བར་བདག་གིས་བརྩོན། །
དེ་སླད་མཆོག་གསུམ་བསླུ་མེད་ལ། །དད་པས་གསོལ་འདེབས་བྱིན་རླབས་ཞུ། །

但願如母有情眾，遠離苦因及苦果，
般般期盼離諸苦，為離諸苦我精進，
是故無欺三寶前，虔信祈禱求加持。

生起知母、念恩、報恩之心，進一步以「四關聯」虔誠祈禱：

一、與願望相關聯：但願餓鬼中一切受苦受難的如母有情，遠離苦因及苦果。

二、與希求相關聯：若餓鬼中受苦的一切如母有情，遠離苦因及苦果，那該多好啊！

三、與立誓相關聯：願由我來承辦——令餓鬼中的一切如母有情遠離苦因及苦果的利生事業。

四、與祈禱相關聯：為令餓鬼中一切如母有情遠離苦因及苦果，我向無欺皈依處的上師、三寶，虔誠祈禱：唯願一切如母有情，現在當下即能於餓鬼中速獲解脫。如此猛勵祈請三寶加持！

（增補祈禱文）
在祈求的時候，要觀想自己和一切母情在一起，代母情眾生向上師三寶祈求，邊念邊觀想：

བླ་མ་རྒྱལ་བ་འགྲོ་བའི་མགོན།།

喇嘛嘉瓦卓威袞

上師佛陀眾生怙

འགྲོ་བ་སྐྱོབ་པའི་དོན་བརྩོན་པ།།

卓瓦究比敦尊巴

精勤救眾利生事

སྟོབས་ཆེན་འཇིགས་པ་ཀུན་སེལ་ལ།།

多千晉巴袞沙拉

大力能除眾怖者

དེ་རིང་ཉིད་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི།།

迭仁尼內佳素切

我等今起恆皈依

ཀྱེ་མ་ཀྱི་ཧུད་དཀོན་མཆོག་ཐུགས་རྗེ་ཅན།།

傑瑪吉呼恭秋圖傑間

嗚呼大悲三寶尊

རྒྱལ་བ་ཁྱེད་ལ་བརྩེ་བའི་ཐུགས་མངའ་བས།།

嘉瓦切拉最威圖盎偉

如來您具大悲力

བདག་སོགས་རིགས་དྲུག་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལས།།

達梭熱竹扣威杜案例

　祈賜加持我等眾

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཐར་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

達達尼杜塔瓦金吉洛

　頓脫六道生死苦

དཔའ་བོ་ཁྱོད་ལ་ཐུགས་རྗེའི་སྟོབས་མངའ་ཞིང༔

巴沃卻拉圖吉多盎欣

　勇士您具大悲力

སྔོན་བྱུང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་བཙན་ནས༔

翁炯綴威例吉綽鑽那

　宿生餘業已猛起

ཡལ་ཡོལ་བཏང་སྙོམས་ལེ་ལོ་མ་མཛད་པར༔

雅猶當紐列洛瑪雜巴

　切莫空捨勿懈怠

སྙིང་ནས་ད་གཟིགས་ཐུགས་རྗེ་རྒྱལ་བའི་ལྷ༔

寧內達瑟圖傑嘉偉拉

　大悲佛心今當照

འཁོར་བའི་འདམ་ནས་དྲངས་ཏེ་སྐུ་གསུམ་གྱི༔

闊偉當利彰迭古孫吉

拔我等出生死泥

གོ་འཕང་མཆོག་ལ་མྱུར་དུ་དྲང་དུ་གསོལ༔

果旁秋拉紐杜彰杜梭

速引三身勝果位

以上為觀修餓鬼之過患，接下來思維傍生之過患。

- **傍生道**

傍生的痛苦分二：一、海居傍生；二、散居傍生。

海居傍生

བྱིངས་གནས་དུད་འགྲོ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ན།།
ཆང་འགག་སྦྲང་མ་བཞིན་དུ་ལྡིག་ལྡིག་གཏམས།།
ཕལ་ཆེར་མུན་པའི་གླིང་དུ་གནས་པ་དང་།།
རང་ལུས་ཡན་ལག་བརྐྱང་བསྐུམ་ཡང་མི་མཐོང་།།

海居傍生大海中，酒糟般密集一處，
有者居於暗島上，自身屈伸亦不見。

在一望無際的大海中，魚、蝦、螺、龜等眾生，如酒糟般密集聚居。有的棲息在沒有陽光照射的黑暗島嶼上，甚至連自己肢體的屈伸也無法看見。

ཆེ་བ་རི་བོ་ཙམ་དང་ཆུང་རྡུལ་ཕྲན། །ཆུ་གནས་ལུས་ལ་ཆེ་ཆུང་ཚད་གཟུང་མེད། །
ཆེན་པོས་ཆུང་བ་མང་པོ་ཁྱུར་མིད་བྱེད། །ཆུང་བ་དུ་མས་ཆེན་པོ་རེ་རེ་ཡི། །
ལུས་ལ་ཚང་བཅས་ཁ་ཟས་སུ་ཡང་བྱེད། །

大如山丘小微塵，無法限定其身量，
弱肉強食大吞小，小則寓居大傍生，
嚙食其肉吸其血。

這些海居傍生，有的大如山丘，如鯨魚、長蛇之類，其身量可以圍繞須彌山數周；小的則如微塵或針尖一般，身量大小不定。

這些海居傍生弱肉強食（大魚吃小魚），大的吞食小的，比如，鯨魚一張口，就將無量的小傍生捲入其口；小的則如針尖刺入大的身體，每一個大的傍生身上，都有很多小含生築窩、寄居、嚙食。

རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་རླབས་ཀྱིས་བསྐྱོད་པའི་ཚེ། །
རླབས་དང་འགྲོགས་ནས་ཤར་གནས་ནུབ་གཡོས་ཏེ།།
འགྲོ་སྡོད་གནས་ གྲོགས་གཏད་སོ་གང་ཡང་མེད།།
ཚེ་སྔོན་ཤིན་ཏུ་གླུན་ཞིང་རྨོངས་པ་ཡིས། །
གླང་དང་དོར་བྱའི་གནས་ནི་མི་ཤེས་པར། །
རྟག་ཏུ་མཐའ་མེད་སྡུག་བསྔལ་ཉིད་ལ་སྤྱོད། །

大海波濤洶湧時，隨波東飄且西蕩，
行、處、友伴皆不定。前世極其愚癡故，

不知任何取捨處，恆處無邊痛苦中。

海居傍生隨著洶湧的波濤起伏，東飄西盪，無論去處、住處、友伴都是不定的。

由於前世極其愚癡，不懂得善惡因果取捨的道理，今生轉生為傍生，終日處在無邊的痛苦之中。

散居傍生

ཁ་འཐོར་ལྷ་དང་མི་ཡི་ཡུལ་གནས་ཀྱང་།།
གླེན་རྨོངས་མནར་གཅོད་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་དང་།།
གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཟ་བའི་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་།།
མི་ཡིས་བཀོལ་སྤྱོད་དང་ནི་འཛིན་གསོད་དང་།།
ཁྱད་པར་དེང་རབས་མི་ཡི་འཇིག་རྟེན་དུ།།
གདུག་གསོད་བྱེད་ཐབས་གསོན་པོར་ཟ་དང་།།
མེར་སྲེག་ཆུར་འཚེད་གསོན་ལྤགས་བཤུ་བ་སོགས།།
མི་ཡུལ་དམྱལ་བ་མངོན་སུམ་ཉིད་དུ་མཐོང་།།

散居住於人天境，感受愚昧、迫害苦，
遭受互相啖食苦，被人役使或捕殺，
尤其現代人世間，各種殘殺捕獵術，
生吞活剝煎、烤、煮，人間煉獄現量見。

散居傍生雖身在人天之境，但仍感受著愚昧和被役使的痛苦。譬如龍族傍生，常遭大鵬鳥的威脅，

以及熱沙雨降臨的危害。這類傍生愚癡、呆笨、心狠手辣、毒氣熾盛，非常可憐。

在人間的傍生，痛苦更是我們現量可見。野生動物長期處於驚懼之中，朝不保夕。它們互相啖食，或被獵人捕殺，或被猛獸吞食，如《動物世界》等影片中所見：猛獸們是如何撕咬吞食其他弱小動物，令人膽寒！

尤其非法盜獵捕者手段更是殘忍，令人髮指：為了獲取象牙、犀牛角、……，無情地獵殺珍稀動物，慘無人道。這些傍生往往毫無反抗之力，只能任人宰割。

那些人類飼養的動物也是如此，被飼養的牛、豬等，終將送往屠宰場宰殺；雞舍中的雞，被強迫不停下蛋；馬戲團的動物，則在鞭子下受盡痛打與逼迫。這些痛苦，我們都能親眼見聞。

正如《親友書》所言：「有因珍珠有因毛，血肉骨皮而遭殺。」《大圓滿心性休息》亦云：「因肉皮骨而遭殺，感受痛苦無邊際。」可見，傍生所遭受的種種痛苦，是我們難以想像的。

丹麥每年夏季舉行的「屠鯨大會」，便是一例。他們將大量鯨魚圍堵於淺海，再全部殺死，鮮血染

紅整片海岸，景象極為血腥慘烈。

又如，加拿大的聖勞倫斯灣和俄羅斯的白海，每年都有數以萬計未滿月的小海豹，被獵人圍捕。根據1950 年代的紀錄片顯示，每年都有幾十萬隻才出生幾天的小白仔，在這個海灣的浮冰上，被獵人拿著刺棒活活打死，當場剝皮……，景象駭人！

僅僅為了貪圖美麗的皮草，人類便以殘忍手段對待這些毫無還手之力的小生命；轉眼之間，雪白的誕生之地成為血腥的屠宰場。

尤其現今世間，猶如活生生的煉獄場：有人生吞活蝦、活章魚；有人直接將活的大閘蟹放到沸水裡川燙，眼睜睜看著這些生命在沸水中垂死掙扎，完全無動於衷。真是忝為人類！

傍生因

དེ་ལྟར་དུད་འགྲོར་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ། །དུག་གསུམ་གྱིས་བསྐྱངས་མི་དགེ་བཅུ། །
ཁྱད་པར་གཡོ་ལེན་དོམ་མི་འཇལ། །སྲོག་གཅོད་དམ་ཚིས་ཉན་མི་སྲུ། །
བསོད་སྙོམས་ཚོགས་ལ་བར་གཅོད་སོགས། །ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྡིག་པའི་ལས། །
གཉེན་པོ་སྟོབས་བཞིས་བཤགས་པ་དང་། །ཕྱིན་ཆད་མི་བྱེད་དམ་བཅའ་དགོས། །
དུད་འགྲོའི་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་ནས། །མར་ཞེས་དྲིན་དྲན་དྲིན་གཟོ་སོགས། །
བསྒོམ་པ་ངེས་པར་གལ་ཆེའོ། །

如是淪為傍生因，三毒所引十不善，
尤其私竊、債不還，殺生、不願聞佛法，
經常阻撓辦齋會。四對治力行懺悔，
立誓今後絕不造。緣於傍生諸有情，
觀修知母及念恩，報恩之心極必要。

轉生為傍生的主要原因，是由貪、嗔、癡三毒引發的十不善業所致。尤其以私竊、欠債不還、殺生、不願聞法，以及破壞僧眾辦齋會等為主。

如《辯意經》所說：「有五事作畜生，一犯戒私竊，二負債不還，三殺生，四不喜聽受經法，五常以因緣艱難齋會」。這五種行為，是轉生為傍生的重要因緣。

特別是不願聽聞佛法，顯示出深重的愚癡；而愚癡，正是墮入傍生道的主因。倘若今生對聽聞佛法毫無興趣，便可推知，前世中已長劫漂泊於傍生之中，致使今生聞法意樂微薄；如果今生，仍不願聽聞佛法，則來世再次轉生傍生的可能性極高。

因此，應當以四個方面來觀修傍生之苦：

一、傍生的處所：如屠宰場、養殖場、圈養地等，環境惡劣，苦不堪言；

二、傍生的身相：特別觀想傍生道中身形卑劣、任人奴役、虐待、無自由尊嚴；

三、傍生的痛苦：如活活剝皮、投入熱油、沸水中煮食等；

四、傍生的壽量：壽命長短不一，依業力因緣各異。

透過這四方面的觀修，便能深切體會到傍生之苦，由此生起厭離心，進而策發修學解脫道的勇氣決心。

此外，從無始以來，我們的相續中，必定積累了無數此類愚癡之業。因此應發深切慚愧心，具足四種對治力進行懺悔，並立誓：從今以後，縱使生命遭遇危險，也絕不再造此種惡業。首先應當斷除的，就是上述五因。

又，對於轉生傍生的一切有情，也要了知都曾經做過我們的母親，感念其恩德，並由此生起想要報恩的心念。這一點至關重要！

མ་གྱུར་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཀུན།། སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་འབྲས་གཉིས་བྲལ་ཤོག །
སྡུག་བསྔལ་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་།། སྡུག་བསྔལ་བྲལ་བར་བདག་གིས་བརྩོན།།
དེ་སྐད་མཆོག་གསུམ་བསླུ་མེད་ལ།། དད་པས་གསོལ་འདེབས་བྱིན་རླབས་ཞུ།།

但願如母有情眾，遠離苦因及苦果，
般般期盼離諸苦，為離諸苦我精進，
是故無欺三寶前，虔信祈禱求加持。

生起知母、念恩、報恩之心，進一步以「四關聯」虔誠祈禱：

一、與願望相關聯：但願傍生中一切受苦受難的如母有情，遠離苦因及苦果。

二、與希求相關聯：若傍生中受苦的一切如母有情，遠離苦因及苦果，那該多好啊！

三、與立誓相關聯：願由我來承辦——令傍生中的一切如母有情遠離苦因及苦果的利生事業。

四、與祈禱相關聯：為令傍生中一切如母有情遠離苦因及苦果，我向無欺皈依處的上師、三寶，虔誠祈禱：唯願一切如母有情，現在當下即能於傍生中速獲解脫。如此猛勵祈請三寶加持！

（增補祈禱文）
在祈求的時候，要觀想自己和一切母情在一起，代母情眾生向上師三寶祈求，邊念邊觀想：

བླ་མ་རྒྱལ་བ་འགྲོ་བའི་མགོན།།

喇嘛嘉瓦卓威袞

上師佛陀眾生怙

འགྲོ་བ་སྐྱོབ་པའི་དོན་བརྩོན་པ།།

卓瓦究比敦尊巴

精勤救眾利生事

སྟོབས་ཆེན་འཇིགས་པ་ཀུན་སེལ་ལ།།

多千晉巴袞沙拉

大力能除眾怖者

དེ་རིང་ཉིད་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི།།

迭仁尼內佳素切

我等今起恆皈依

ཀྱེ་མ་ཀྱི་ཧུད་དཀོན་མཆོག་ཐུགས་རྗེ་ཅན།།

傑瑪吉呼恭秋圖傑間

嗚呼大悲三寶尊

རྒྱལ་བ་ཁྱེད་ལ་བརྩེ་བའི་ཐུགས་མངའ་བས།།

嘉瓦切拉最威圖盎偉

如來您具大悲力

བདག་སོགས་རིགས་དྲུག་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལས།།

達梭熱竹扣威杜案例

　祈賜加持我等眾

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཐར་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

達達尼杜塔瓦金吉洛

　頓脫六道生死苦

དཔའ་བོ་ཁྱོད་ལ་ཐུགས་རྗེའི་སྟོབས་མངའ་ཞིང༔

巴沃卻拉圖吉多盎欣

　勇士您具大悲力

སྔོན་བྱུང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་བཙན་ན༔

翁炯綴威例吉綽鑽那

　宿生餘業已猛起

ཡལ་ཡོལ་བཏང་སྙོམས་ལེ་ལོ་མ་མཛད་པར༔

雅猶當紐列洛瑪雜巴

　切莫空捨勿懈怠

སྙིང་ནས་ད་གཟིགས་ཐུགས་རྗེ་རྒྱལ་བའི་ལྷ༔

寧內達瑟圖傑嘉偉拉

　大悲佛心今當照

འཁོར་བའི་འདམ་ནས་དྲངས་ཏེ་སྐུ་གསུམ་གྱིཿ

闊偉當利彰迭古孫吉

拔我等出生死泥

གོ་འཕང་མཆོག་ལ་མྱུར་དུ་དྲང་དུ་གསོལཿ

果旁秋拉紐杜彰杜梭

速引三身勝果位

- 三惡趣總結

མདོར་ན་ངན་སོང་གནས་གསུམ་པོ། །གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱི། །
རྣམ་གྲངས་དོས་དྲག་རྒྱུན་རིང་མྱོང་། །ངན་སོང་སེམས་ཅན་གཏི་མུག་པས། །
དམ་པ་ཆོས་ཀྱི་སྣང་བ་མེད། །དགེ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་མེད་པའི་ཕྱིར། །
ཐར་བའི་དུས་ཤིག་ཤིན་ཏུ་དཀའ། །

總之投生三惡趣，任何一處必遭受，
眾多強烈長時苦。惡趣有情愚昧故，
無有正法之光明，無有行善之順緣，
是故難有解脫時。

整體而言，三惡趣的情況如上所述。雖然偶爾因過去善業或佛菩薩大悲示現，確有極少數眾生能暫時獲救，但這是極為罕見的特例，並非常態。

總之，無論轉生於地獄、餓鬼或傍生，必將遭受無數劇烈且持久的痛苦。這是因為三惡趣中的眾

生普遍愚昧無知，缺乏正法的光明，亦無行善之順緣，因此極難獲得脫離惡趣的機會。

特別是在傍生道中，若轉生為老虎、獅子、狼等肉食性動物，以殺業維生，不僅自身苦痛不斷，也因持續造作重罪，幾乎沒有轉生善趣的可能性。

སྔར་བྱས་སྡིག་པའི་ལས་རྣམས་ལ། །ཐོལ་མེད་སེམས་ཀྱིས་འགྱོད་བཤགས་དང་། །
ཕྱིན་ཆད་མི་བྱེད་དམ་བཅའ་ཞིང་། །ངན་སོང་གནས་སུ་སྡུག་བསྔལ་བའི། །
སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྙིང་རྗེ་བསྒོམ། །དུས་གསུམ་དགེ་རྩ་མ་ལུས་པ། །
ངན་སོང་སེམས་ཅན་ཡོངས་ལ་བསྔོ། །ངན་སོང་གནས་ནས་ཐར་བར་ཤོག །

須以誠摯行懺悔，往昔所造諸惡業，
立誓今後絕不犯，深陷惡趣眾有情，
感同身受發悲心，三世一切諸善根，
迴向惡趣苦難眾，但願惡趣中解脫。

作為修行人，應誠心誠意懺悔往昔所造惡業，並立誓從今以後絕不再犯。更應對三惡趣中受苦的有情生起深切悲憫之心，願將自己三世所積聚之一切善根，迴向給淪落惡趣的這些眾生，但願它們能早日脫離惡趣。

懺悔時，也應如祈願文「清淨我等一切眾生違犯三昧耶戒」所說一般，誠心誠意懺悔一切違犯，期望自他共同清淨。並立下堅定誓願：對過去所造之

惡業，今後絕不重蹈覆轍。唯有真實立誓、徹底斷除，方能從根本上清淨罪障。

同時，也應感同身受地觀照三惡趣眾生，生起深切悲憫。因為已了知輪迴極苦，特別是三惡趣更苦，故應將自身三世所修集之一切善根，不僅為自利，更應迴向一切眾生，特別是墮於惡趣之一切有情，祈願彼等早日離苦得樂。

正如常誦的迴向文所云：「此福已得一切智，摧伏一切過患敵，生老病死猶波濤，願度有海諸有情。」願將一切功德迴向給一切眾生！

總之，應以強烈的悲心，將自己三世所有的善根總集起來，誠心迴向——願一切墮入惡趣的無量眾生，早日離苦得樂，究竟獲得解脫！

以上為三惡趣的過患，接著進行三善趣之過。

• 人道

མི་ཡི་སྡུག་བསྔལ་མདོར་དྲིལ་ན།། རྩ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་གསུམ་དང་།།
ཡན་ལག་སྡུག་བསྔལ་བརྒྱད་དུ་འདུས།། རྩ་བ་གསུམ་ནི་སྡུག་བསྔལ་གྱི།།
སྡུག་བསྔལ་དང་ནི་འགྱུར་བའི་སྡུག། ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་སྡུག་བསྔལ་ལོ།།

人道痛苦歸納為，三根本及八支分。

苦苦、變苦及行苦，此乃三種根本苦。

人間之苦分為：三根本苦；八支分苦。

首先，三根本苦：苦苦、變苦和行苦。

三根本苦

སྔ་སྡུག་མ་སངས་ཕྱི་མའི་སྡུག་བསྔལ་སླེབས།།
སྡུག་ལས་སྡུག་བྱུང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ།།
ད་ལྟའི་བདེ་བ་ཡུད་ཙམ་ཉིད་ལ་ནི།།
འགྱུར་བ་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཞེས་སུ་བརྗོད།།
ཟག་བཅས་ཆོས་རྣམས་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་ཅན།།
དབང་མེད་ཡིད་མི་བདེ་བ་འདུ་བྱེད་སྡུག །

前苦猶在後苦至，由苦生苦名苦苦；
當下擁有之快樂，轉眼成苦乃變苦；
有漏諸法皆遷流，逼迫不安名行苦。

苦苦，就是前苦未盡、後苦又至，也就是苦上加苦的意思。一種痛苦還沒受完，另一種痛苦又接踵而至，就像俗話說的：「禍不單行」、「屋漏偏逢連夜雨」。

比如，一個家庭裡，母親失智，照顧的子女也因身心不堪負荷而病倒，家中經濟陷入困境；又如，有人本來只是感冒咳嗽，不料引發了肺炎，苦不堪言。這種前苦未去、後苦又至的痛苦，就叫做「苦苦」。

事實上，無論生在輪迴中的哪一道，都只能苦上加苦地過日子，沒有一刻能得真正的清閒安樂。

變苦，指的是快樂的感受在變質後所帶來的痛苦。凡是一切「可得」的樂受法，當它存在時讓人感到快樂，但快樂變化或消逝時，便引發了痛苦與煩惱。

比如，為了讓父母享受兒女承歡膝下之樂，子女們從海外返鄉探親，結果飛機失事罹難，從此天人永隔，期待團圓的美夢瞬間破碎；又或者，朋友歡聚一堂、大快朵頤，結果飲食過量，得了急性腸胃炎，上吐下瀉。這種快樂轉變成痛苦的過程，就是壞苦或變苦。

行苦是指變化，也就是說，只要是變動遷流的事物，它本身就是一種痛苦。如《心經幽贊》所說：「諸有漏法，性墮遷流，逼迫不安，皆名行苦。」

行苦涵蓋了一切中性（捨受）的感受，也就是非明顯的苦受或樂受的狀態。因為一切有漏法都是因緣和合而成，所以無一不是處於生滅變化、流轉遷移的過程中，其內在本質是不安穩的。這種遷變的逼迫感，就是行苦。

當以慧眼觀察時，聖者能直接體驗到，這種無常生滅的痛苦，就如同把毛髮放入眼睛裡，立即感到

刺痛；凡夫眾生則像把毛髮放在手掌心，毫無所覺。

事實上，一切法皆是無常的，一直在生滅變遷中流轉不息。因此，行苦雖然暫時沒有明顯表現出來，但它始終以一種隱藏的方式存在著。

從更深的層面來說，行苦已涵攝了苦苦與變苦，三苦其實都不離於行苦的範疇。

八支分苦總說

སྐྱེ་ག་ན་འཆིའི་སྡུག་བསྔལ་ཆུ་བཞི་དང་། །སྡུག་པ་བྲལ་དང་འདོད་པ་བཙལ་མི་རྙེད། །
མི་སྡུག་པར་འཕྲད་ཉེར་ལེན་ཕུང་པོ་བཅས། །མི་ཡི་སྡུག་བསྔལ་བརྒྱད་དུ་ཐུབ་པས་གསུངས། །

生老病死苦瀑流，怨憎會、愛別離苦，
求不得、五蘊熾盛，佛說人生八種苦。

人道除了三根本苦外，還有八種支分苦：即生、老、病、死四大苦瀑流，以及怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛等四苦，合為八苦。

為什麼說「生」是痛苦呢？因為「生」是一切痛苦的根源，一旦出生，便不可避免地步向老、病、死，一切痛苦皆由此而起。

老苦，是指眾生隨著年齡增長，體力衰弱、器官退化，內心也逐漸生起無力感。這種身心俱疲的失控與脆弱，就是老苦。

病苦，是指由地、水、火、風四大所成的色身，一旦四大失調，便百病叢生、身心俱苦。無論貧富貴賤，皆無法逃脫病痛的折磨。

死苦，世事無常，有生必然有死。死亡面前，人人平等——無論是億萬富翁，還是街頭乞丐；無論是世界領袖，還是平凡百姓，最終都要面對死亡。死亡來臨時，那種恐懼、依戀與不甘，便是死苦。

生、老、病、死如同奔流不息的瀑流，平等地降臨在每一位眾生身上。此外，還有四種苦：

怨憎會苦：自己憎惡、怨懟的人，卻不得不碰面、相處，心中備受憤怒煎熬之苦，這就是怨憎會苦。

愛別離苦：對於自己所愛之人或貪著的事物，無論如何依戀貪著，終有一日不得不分離。這種難以割捨卻又必須分離的痛苦，就是愛別離苦。

求不得苦：內心渴求的人、事、物，無論如何努力追求，偏偏無法如願，這種強烈的失落與痛苦，便是求不得苦。

五蘊熾盛苦：五蘊即是色、受、想、行、識，我們的身心即由這五蘊聚合而成。前述七苦，全都是依五蘊所感聚集而生，所以稱為五蘊熾盛苦，它也是其他七苦的根源。

生苦

སྐྱེ་བ་སྡུག་བསྔལ་དང་ལྡན་སྐྱེ་བའི་སྡུག །ཟླ་བཅུར་མངལ་གྱི་བཙོན་དུ་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་། །
སྐྱེ་བའི་ཚེ་ན་བྱིས་པའི་ལུས་པོ་ནི། །སྐྱེ་སྒོ་ཤིན་ཏུ་དོག་པོ་བརྒྱུད་དགོས་ན། །
དེ་ཡི་སྡུག་བསྔལ་ཚིག་གིས་མཚོན་པར་དཀའ། །མ་ཡི་ལུས་དང་བྲལ་ནས་ཕྱི་རོལ་གྱི། །
ཚ་གྲང་རླུང་གི་རེག་བྱས་ཟུག་སློང་ཞིང་། །མི་ཡི་ལག་པས་བཟུང་དང་ཕྲུག་རེག་སོགས། །
ཕྲུ་གུ་དམར་འབྱར་ལྤགས་པ་སྙི་མོ་ཡིས། །བཟོད་པར་མི་ནུས་ངུ་སྐད་ཤུབ་ཤུབ་འདོན། །
སྡུག་བསྔལ་ཚོར་བ་དྲག་པོ་མང་དུ་མྱོང་། །

生與苦俱乃生苦，十月胎獄受眾苦，
出生之際嬰兒身，通過狹窄之產門，
言語難述其痛苦，甫離母體即接觸，
寒熱空氣所刺激，人手抓摸碰觸等，
嬰兒細嫩之肌膚，難以承受嚎啕哭，
感受眾多劇烈苦。

以下分別詳述八苦。思維時，應依據本段的分述內容，一一觀修。首先介紹生苦，又分為三：住胎之苦、降生之苦、生後之苦。

一、住胎之苦：懷胎十月之中，胎兒所受痛苦難以盡述。《大寶積經》云：「若母多食或時少食，皆受苦惱。如是若食極膩或食乾燥，極冷極熱，鹹淡苦醋，或太甘辛，食此等時，皆受苦痛。」可見母親若飲食過多、過少，食物寒熱失調、口味辛辣刺

激，都會直接影響胎兒，使其感受種種痛苦。詳細描述，可參見《普賢上師言教》。

二、**降生之苦**：《大寶積經》云：「由業力故，風吹胎子，令頭向下，雙腳向上，將出產門。」胎兒即將出生時，因業力牽引，頭朝下、雙腳朝上，必須通過狹窄的產道。若母親產門過於狹窄，胎兒可能因難產而夭折，甚至母子同時喪命。在醫療不發達的年代，這種悲劇不時上演。現代醫學進步，可以剖腹生產，但以往自然分娩，母子均需經歷巨大的危險與劇烈的痛楚。

三、**生後之苦**：《佛說五王經》云：「生墮草上，身體細軟，草觸其身，如履刀劍。」剛出生的嬰兒皮膚極其細嫩敏感，一離開母體，接觸到外界空氣、寒熱變化，乃至被人以手觸摸，其肌膚所感，皆如刀割般痛苦。因此，幾乎無一例外，嬰兒一出生即大聲哭叫，正是無法承受強烈的痛苦所致。

老苦

གཟུགས་དང་ལང་ཚོ་ཡོངས་སུ་རྒུད་གྱུར་ཏེ།། འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ཇི་བཞིན་ལོངས་སྤྱོད་པའི།།
མཐུ་དང་བྲལ་བ་ཀ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན།།

形色、韶華已衰敗，周身乏力諸根弱，
無力享用即老苦。

其次是老苦，是指眾生在衰老過程中，身心所受的各種痛苦。當身體衰敗時，精神也隨之低落，兩者互相影響，身心俱疲，難以為繼。

《瑜伽師地論》中列舉了老苦的五種樣貌：

一、**盛色衰退**，容貌逐漸枯槁，青春不再；

二、**氣力衰退**，行動日漸無力，舉止遲緩；

三、**諸根衰退**，眼、耳等感官功能明顯減弱，感知大不如前；

四、受用境界衰退，對外在五欲享受的能力逐漸消退，即使擁有，也難以真正享用；

五、壽量衰退，生命漸入暮年，死亡一步步逼近。

由於精神與肉體有著密切關聯，兩者互為影響。此時修行與否，在心態上的差異就非常大。若是修行人，了知一切無常，盛衰乃必然，則能坦然接受。如此，便不會過度內耗，能以怡然的心境面對。

反之，則難以接受，繼而抗拒，甚至採取各種非自然的抗老手段，企圖逆天抓住青春的尾巴。由於太過在意，導致神經緊繃、過度內耗，一旦發現白髮、皺紋，就焦慮不堪，徒增不必要的煩惱。

病苦

ལུས་ཀྱི་ནང་གི་འབྱུང་བ་མི་སྙོམས་པས། །འདུ་བ་འཁྲུགས་པས་ལུས་ལ་གདུང་བ་དང་། །
སེམས་མི་བདེ་བ་ན་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལོ། །

體內四大不調和，盛衰錯亂身覺痛，
心感憂傷即病苦。

接著是病苦。一旦生病，瞬間破壞原有舒心、安適的狀態，過去安穩的生活步調也因此被打亂。

生病的原因，主要源於地、水、火、風四大不調。根據《五王經》所說：

地大不調，則全身沉重；
水大不調，則全身腫脹；
火大不調，則全身燥熱；
風大不調，則全身僵硬。

四大一旦不調，便會引發身體沉重、水腫、燥熱、四肢僵硬等症狀，因此才有「四大不調而生四百四種病」之說。

生於娑婆世界，依四大而生存，便無可避免如瀑流般的老苦與病苦。若能修行，則能轉老苦、病苦為道用；若未修行，則深陷痛苦，苦不堪言。

死苦

ཚེ་ཡི་མཐའ་མ་འཆི་ལ་གདུག་པའི་ཚེ། །
མཛའ་བའི་བཤེས་དང་ངེས་པར་འབྲལ་བ་དང་། །
ལོངས་སྤྱོད་སྤུ་རྩེ་ཙམ་ཡང་འཁྱེར་དབང་མེད། །
ལུས་སེམས་འབྲལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་རང་གིས་སྤྱོང་། །

生命走到盡頭時，眾親雖圍仍分離，
絲毫財產帶不走，獨自感受分解苦。

最終是死苦。《入行論》云：「臨終彌留際，眾親雖圍繞，命絕諸苦痛，唯吾一人受。」

意思是，臨終之際，縱有親友環繞，也無法挽留將逝的生命。此時，無論是一般人，或是擁有上千弟子的上師、數億子民的國家領袖，乃至萬貫家財的大富豪，即便對親人、眷屬、財物等，有萬般的貪戀、難捨；但死亡來臨時，唯有獨自面對，除了過去所造的善惡業之外，無有任何事物能隨行相伴，亦無人能代受死亡之苦。

《瑜伽師地論》中列舉了死苦的五種樣貌：

一、**離別所愛的財寶**——此生辛苦積累的財富，終須捨離；

二、**離別所愛的朋友**——所有摯愛的朋友，終須一別；

三、離別所愛的親屬——無論多麼眷戀不捨的親屬、家眷，無法伴隨，終須離別；

四、離別所愛的自身——無論如何珍愛執著這個身體，終將腐爛、化為一把灰；

五、於命終時備受種種強烈的憂苦——特別是臨終時，感受四大分解、五根衰竭的痛苦過程。當四大逐漸隱沒、五根功能逐一喪失時，所經歷的種種痛苦，即稱為「分解苦」。

雖然上述過程充滿苦痛，但面對死亡時，修行人與未修行人有著極大的差別。

若為修行人，則臨終時能放下萬緣，自在離世；能以平靜心態坦然迎接死亡，如同換乘其他車輛般自然順暢。

反之，若未修行者，則對親眷財物萬般難捨，執著與恐懼交織，令死亡之苦加倍增長。

以上四大苦瀑流，毫不留情地沖刷著每個人，無一倖免。或許有人因為年華正茂、身體康健、幸福美滿，而覺得人間如此美好，何來「人間是苦」？

那是因為你沉溺於表面快樂的假相，對於「無常」的鐵律視而不見。一旦條件變化，變苦現前，眼前的

快樂便會瞬間變質，痛苦隨之而來，令人措手不及！

深入思維觀察，便不難發現：現代人間，正如火如荼地上演著六道戲碼——世界各個角落，有多少人，身陷如地獄般的戰場？有多少人，如餓鬼般飽受飢渴之苦？有多少人，如畜生般被虐待、奴役？又有多少利慾薰心的狂徒，隨時準備發動戰爭？還有不少人，過著如天人般窮奢極逸的生活？因此，六道的痛苦，在人間都可以找到相應的情景。

怨憎會苦

དགྲ་བོ་ལ་སོགས་ཡིད་ལ་མི་མཛའ་བ། །མཐོང་བར་མི་འདོད་ན་ཡང་རྒྱུན་དུ་འཕྲད། །
དགྲ་ཡ་ལམ་དོག་གཡོལ་བའི་ཐབས་མེད་པས། །འཁོན་འཛིན་ཞི་ནད་ཞི་བར་མ་བྱས་ན། །
འཁོན་ལན་སློག་རེས་དུས་དེ་ནམ་ཞིག་རྫོགས། །

仇人、怨敵及盜賊，不願遭遇卻常遇，
冤家路窄無法躲，若不化解怨仇恨，
冤冤相報何時了。

接下來是「怨憎會苦」。《大毗婆沙論》中云：「不可愛境，與身合時，引生眾苦，故名非愛會苦。」

俗話說「怕什麼、來什麼」，那些自己討厭、憎惡的，避之唯恐不及的對象與環境，偏偏因為業力所感，反而頻繁出現，甚至還得生活在一起，怎麼

甩都甩不掉。正所謂「冤家路窄」，由此引發種種煩惱與痛苦，即是怨憎會苦。

典型的例子，如貌合神離、相敬如「冰」（兵）的怨偶；又如仇人般的親子關係。殺父弒母、虐兒致死等社會新聞，時有耳聞。

對於當事人而言，那種身心交迫的痛苦，是極其真實且劇烈的。若無修行基礎，這類痛苦實在難以承受。愈執著，愈痛苦；愈想擺脫，愈加糾葛。如此惡緣重重疊加，終成冤冤相報，無有寧日。

若為修行人，面對如此仇怨，則能以緣起與業力之理觀照，懂得以懺悔及慈悲心來化解怨仇，讓惡緣得以止息，不令繼續增長。

愛別離苦

གཅེས་ཤིང་ཕངས་པའི་གཉེན་སོགས་བྲལ་བ་ན།།
སེམས་ལ་མྱ་ངན་ངག་ཏུ་སྨྲེ་སྔགས་འདོན།།
ལུས་ལ་གནོད་ཅིང་ཡུལ་དེའི་ཡོན་ཏན་དག།
དྲན་ཞིང་འདོད་པས་ཡིད་ནི་རབ་ཏུ་གདུང་།།
སེམས་ཕམ་ཡི་ཆད་ལ་སོགས་སྡུག་བསྔལ་སྐྱོང་།།

至親好友終須別，心生悲哀語啜泣，
眷戀其恩意難捨，悵然若失徒傷悲！

「愛別離苦」，如《大毗婆沙論》云：「諸可愛境，遠離身時，引生眾苦，故名愛別離苦。」

所謂愛別離苦，指的是自己所愛的人、事、物，因無常的變遷，不得不分離，從而引生極大的痛苦。典型的例子如失戀，或白髮人送黑髮人時，所經歷的撕心裂肺之痛。

此苦雖也包含離開可愛環境的痛苦，但最主要、最深刻的，還是與親人離別所帶來的切膚之痛。現實中屢見不鮮，尤其以白髮人送黑髮人之悲、婚禮忽變喪禮之慟，為最深切的例證。

面對愛別離苦時，修行人與未修行人亦有極大差別：

若無修行者，往往深深執著所愛之人，一旦遭逢離別之痛，便情緒崩潰，甚至因此自傷、自毀。

若為修行者，了解無常與業力的道理，便能以智慧觀照，坦然接受，勇敢面對，將痛苦轉為修行的助緣，使心靈得以昇華。

求不得苦

གང་ཞིག་འདོད་པ་འབད་ཀྱང་མ་རྙེད་པ། །སོ་ནམ་བྱས་ཀྱང་སྟོན་ཐོག་མ་གྲུབ་པ། །
ཚོང་ལས་བྱས་ཀྱང་ཁེ་སྤོགས་མ་ཐོབ་སོགས། །སེམས་ལ་མྱ་ངན་ངག་ཏུ་སྨྲེ་སྔགས་འདོན། །

ལུས་ལ་གནོད་ཅིང་ཡུལ་དེའི་ཡོན་ཏན་དག། དྲན་ཞིང་འདོད་པས་ཡིད་ནི་རབ་ཏུ་གདུང་།།
སེམས་ཕམ་ཡི་ཆད་ལ་སོགས་སྡུག་བསྔལ་སྐྱོང་།།

諸有欲圖求不得，如勤農事無收穫，
經商不得利潤等，眷戀難捨意難平，
悵然若失徒傷悲！

「求不得苦」，如《大毗婆沙論》云：「求如意事，不果遂時，引生眾苦，故名求不得苦。」

意思是，眾生因業力與習氣牽引下，對金錢、名譽、地位、美色等可愛對境生起強烈執著，苦苦追求而不能得時，便會引生極大痛苦，這就是求不得苦。

這類例子極為常見，如愛戀被拒、發財夢碎、升遷受阻。最典型的如相思病，因過度愛戀又得不到回應，導致長期苦惱與折磨。從中世紀起，這種情況就被視為一種心理疾病，可能引發食慾不振、失眠、憂鬱等症狀。嚴重者，甚至自殘或傷害他人，屢屢成為社會新聞。

此類痛苦，不僅限於感情，也包括對金錢、成就、名利等的追求。如果沒有修行基礎，這些「求不得」的挫敗，將成為壓垮身心的重擔。

此外，求不得苦也有另一個側面，即是不欲臨

苦。明明極力迴避、苦不堪言之事，但因業力所感，卻仍被逼迫承受。如，炒股破產、投資失利、伴侶出軌、子女忤逆等等，皆為不欲臨苦。

五蘊熾盛苦

གཟུགས་ཚོར་འདུ་ཤེས་འདུ་བྱེད་རྣམ་ཤེས་ཏེ།།
ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་ཡང་།།
ཟག་བཅས་ཉིད་ཕྱིར་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་གྱི་གནས།།
རྟེན་དང་སྣོད་དང་འབྱུང་ཁུངས་ལགས་པར་གསུངས།།

經說色受想行識，近取五蘊有漏性，
是故乃是諸苦處，苦依苦器與苦源。

五蘊熾盛苦，是指有情眾生之所以感受種種痛苦，其根源正是「五蘊」——色、受、想、行、識這個身心組合體。

五蘊生起無盡苦惱，如熊熊烈火焚燒身心，苦上加苦，這就是五蘊熾盛苦。

如《中般若經》云：「須菩提，近取五蘊乃有漏法故為諸苦之處、諸苦之所依、諸苦之器、諸苦之源也。」

意思是，凡夫執著於五蘊（色、受、想、行、識），此一身心的組合體為「我」，而五蘊本身就是

被煩惱染污的有漏法，因此成為一切苦的所在、依據、容器與根源。

一切痛苦發生在五蘊之上，故為「苦處」；

一切痛苦依五蘊而存在，故為「苦依」；

五蘊如同承載痛苦的容器，故為「苦器」；

不僅承受痛苦，同時也是造作痛苦的根源，故為「苦源」。

ཉེར་བར་ལེན་པའི་ཕུང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས། །
སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཕན་ཆད་སྡུག་བསྔལ་འདྲེན། །
ཚེ་འདིའི་སྡུག་བསྔལ་ཡོངས་ཀྱི་རྟེན་དུ་གྱུར། །
སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱི་སྣོད་དང་རང་བཞིན་ཉིད། །
ཡིན་ཕྱིར་ཉེར་ལེན་ཕུང་པོ་སྡུག་བསྔལ་ལོ། །

依於近取五蘊身，招引來世種種苦，
成為今生苦所依，三苦之器與本性，
因稱五蘊熾盛苦。

眾生依靠五取蘊身而起貪、嗔、癡，造作諸業，進而引生後世苦果。例如：人類因貪欲而殺生，將來感召地獄等苦報；現有的五取蘊，也成為老、病、死等種種苦的所依與容器。

總之，無論是怨憎會、愛別離，或是求不得、不欲臨等苦，乃至老病死等一切身心之苦，皆因五蘊熾盛苦所引發。

了知這些痛苦的真相後，應該深刻認識：輪迴無非是苦，輪迴的本質就是苦。只要身陷輪迴泥淖，就注定時刻與痛苦為伴。

作為修行人，應當以徹底出離輪迴為目標，精勤聞、思、修持解脫之道，務必獲得解脫的信心與把握。

同時，以大乘佛教的角度來說，修行不是為了獨善其身。僅僅自己一個人獲得解脫是不夠的，應當義無反顧地承擔起解脫一切眾生的責任。應發起菩提心，修學菩薩行，以最大的力量通過佛法來利益眾生。

• 非天道

非天之苦分二：無樂之理、勸勉精進修法。

無樂之理

ཀུན་མཁྱེན་ཆོས་རྗེའི་ཞལ་ནས་འདི་སྐད་དུ། །
ལྷ་མིན་རྣམས་ལའང་བདེ་བའི་སྐབས་མེད་དེ། །

དོན་མེད་འཐབ་རྩོད་འཁྲུག་ཅིང་ཞེ་སྡང་ལ། །
ལྷ་ཡི་དཔལ་ལ་མི་བཟོད་ཕྲག་དོག་ལྡན། །
གཡུལ་ངོར་སྡུག་བསྔལ་བརྒྱ་ཕྲག་བསྙེན་འཚལ་ལོ། །
ཞེས་གསུངས་ཇི་བཞིན་སྔོན་གྱི་ཕྲག་དོག་སོགས། །
མི་དགེའི་ལས་དང་བག་ཆགས་དབང་གིས་ནི། །
ལྷ་མིན་ནང་གི་སྡེ་རིས་མི་མཐུན་ཞིང་། །
འཐབ་རྩོད་ཁོ་ནས་དུས་ནི་འདའ་བར་བྱེད། །
ལྷ་ཡི་ལོངས་སྤྱོད་ཕུན་ཚོགས་མཐོང་བ་ན། །
ཕྲག་དོག་མི་བཟོད་པ་ནི་སྐྱེས་ནས་སུ། །
ལྷ་ལ་འཐབ་ཏུ་འགྲོ་ཞིང་གཡུལ་འགྱེད་པས། །
མཐུག་འཐབས་རྟག་ཏུ་ཕམ་ཉེས་ཁོ་ནར་འཕྲད། །
མདོར་ན་དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྤྱོད་ལྷ་རྣམས་ལ། །
འགྲན་པར་ནུས་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ལུས་དང་ཡིད། །
མནར་གཅོད་སྡུག་བསྔལ་ཉིད་ལས་གྲོལ་མི་ནུས། །

遍智法王如是說：「諸非天亦無樂時，

無義戰爭起嗔恨，嫉妒天福不堪忍，

沙場百般受痛苦。」由於往昔嫉妒等，

惡業習氣所感召，非天內部不合睦，

唯以戰爭而度日。天人受用勝過己，

強烈嫉妒油然生，與天作戰常慘敗。

總之財富與天近，唯身心苦難擺脫。

遍智法王（龍欽巴尊者）《大圓滿心性休息頌》云：「諸非天亦無樂時，無義戰爭起嗔恨，嫉妒天福不堪忍，沙場百般受痛苦。」

非天指的是阿修羅。由於往昔嫉妒、好鬥的不善業習氣所感，諸非天也無有安樂的機會。阿修羅嫉妒心特別強，極易對外境生起嗔心，經常與上一層的天人發動沒有實義的戰爭。

它們看見上層天人的財富受用圓滿，一切需求皆由如意樹生出——如意樹之根在非天境內，果實卻由天人享用。一想到這裡，非天便生起無法遏止的嫉妒心。

在嫉妒與嗔恨雙重的驅使下，它們對天人發動戰爭。但戰爭中，天人只要未傷及頸部，其他如手腳等部位受傷，只要塗敷天界的甘露即可痊癒；但非天沒有甘露，受傷後無法立即恢復，只能長期承受傷痛，甚至失去性命。

阿修羅喜好戰爭，主因就是嫉妒作祟。嫉妒心一生起，痛苦隨之而來，與快樂無緣。好妒之人內心無法安寧，進而生起嗔心，終被煩惱束縛，失去自由。所謂「失去自由」，其實並非外境造成，而是被內在的煩惱——尤其是嗔恨與嫉妒所控制。

雖然我們看不到天人與非天之戰，但現今世間許多戰爭場景與之極為相似。

阿修羅不僅與天人鬥爭，即便是自身領域內，如區域與區域間、部落與部落間，也常因不和睦而爆發爭鬥，戰爭幾乎成為常態。

具強烈嫉妒心，同時也具一定福報的人，往往轉生為阿修羅。由於長期喜歡爭鬥，內心早已播下殺伐的種子；即使曾行些許善業，由於嫉妒心特別強，故極易感生此趣。

勸勉精進修法

དེ་བས་དགེ་ལེགས་ཞི་བའི་འགྲོ་བ་དག། མྱུར་བ་ཉིད་དུ་ཐར་པའི་ཆོས་མཛོད་ཅིག།

故求善妙寂滅眾，當速修持解脫法。

了知非天的種種痛苦之後，凡欲追求善妙、純潔正法，希望快速獲得寂滅果位的人，應當精進修持解脫法門。

如是觀修後便會發現：財富受用如天人般的非天，身心仍無法擺脫痛苦的折磨。人間亦有相似情境，世上仍有戰亂不斷之地，如當今的中東地區，與阿修羅道極為相似。

投生阿修羅的主因，即是嫉妒心。我們前世與今

生肯定造作了無數嫉妒煩惱的惡業，來世必定會感生於阿修羅中。應當生起猛厲追悔之心，懺悔往昔所有惡業，並猛烈發誓：今後不再造作感生非天之業。

同時，應對已轉生於非天的眾生發起強烈的悲心，視彼如母，思其恩德，生起報恩之念。進一步以「四關聯」虔誠祈禱：

一、與願望相關聯：但願阿修羅中一切受苦受難的如母有情，遠離苦因及苦果。

二、與希求相關聯：若阿修羅中受苦的一切如母有情，遠離苦因及苦果，那該多好啊！

三、與立誓相關聯：願由我來承辦——令阿修羅中的一切如母有情遠離苦因及苦果的利生事業。

四、與祈禱相關聯：為令阿修羅中一切如母有情遠離苦因及苦果，我向無欺皈依處的上師、三寶，虔誠祈禱：唯願一切如母有情，現在當下即能於阿修羅中速獲解脫。如此猛厲祈請三寶加持！

- **天道**

天人之苦分為：死墮之苦、投生之苦、有漏樂苦、當修解脫法之攝義。

死墮之苦

ཀུན་མཁྱེན་ཆོས་རྗེས་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་ལས། །
འདོད་ལྷའི་གནས་ནའང་སྡུག་བསྔལ་ཚད་མེད་དེ། །
བག་མེད་འདོད་པས་མྱོས་དང་འཆི་འཕོ་ལྟུང་། །
མེ་ཏོག་བརྙིངས་དང་སྟན་ལ་ཉམས་མི་དགའ། །
གྲོགས་ཀྱིས་སྤོང་དང་ཕྱི་མའི་གནས་ལ་འཇིགས། །
ཚོར་བ་མི་བཟད་ལྷ་ཡི་ཞག་བདུན་འབྱུང་། །
ཞེས་གསུངས་འཆི་འཕོ་ལྟུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསྟན། །

遍智心性休息中：「欲天處苦亦無量，
放逸欲醉與死墮，花鬘枯萎不喜墊，
為諸親友所捨棄，見後生處生畏懼，
天界七日難忍受。」如是宣說死墮苦。

天人可分為三類：欲界天、色界天與無色界天。

龍欽巴尊者《大圓滿心性休息頌》云：「欲天處苦亦無量，放逸欲醉與死墮，花鬘枯萎不喜墊，為諸親友所捨棄，見後生處生畏懼，天界七日難忍受。」

此偈簡明而具體地呈現欲界天的痛苦相狀：

「欲天處苦亦無量」，欲界有四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天等六種天人。看似極樂的欲界諸天，其實苦患無量。

「放逸欲醉」，欲界天人沈迷於欲樂（如美色、香氣、舞樂），極度放逸。就像世間一些富二代，每天只知道吃喝玩樂，在紙醉金迷中度日。最後，如從美夢中醒來般，空蕩蕩的、一無所有。

「死墮」，雖然尚未感受惡趣之苦，但通過天眼觀察，不久將墮入地獄、餓鬼、傍生等三惡趣中，強烈的死墮痛苦迎面襲來。

「花鬘枯萎不喜墊」，天人臨終時出現「五衰相」——身光暗淡、衣服垢染、花鬘枯萎、不喜所坐、腋下流汗。此句即包含其中兩相：花鬘枯萎，頭上的花鬘原本鮮豔芬芳，如今慢慢枯萎；不喜墊，天人原本很安穩地坐在自己的天宮寶座上，但臨終時也坐不住了。五衰相不是普通衰老，而是死亡與即將墮落的強烈預兆。

「為諸親友所捨棄」，當天人五衰現前時，其伴侶與眷屬見其福報盡失，皆生厭離，遠遠避之，不願靠近。

「見後生處生畏懼」，天人於死前具有天眼，能見未來轉生之處。大多數將墮地獄、餓鬼、傍生等惡趣，故臨終前生起極大恐怖與悔恨。

「天界七日難忍受」，《普賢上師言教》中說：「這

時天人通過天眼觀察，了知自己後世轉生何處。當看到轉生之處的痛苦時，本來死亡的痛苦還沒有消除，現在又加上墮落的痛苦，無形之中痛苦就增長了兩三倍，他們禁不住放聲哀嚎。這種悲慘的情形要延續七天，三十三天的七天可相當於人間的七百年啊！」這段期間，天人被迫直面失落、孤獨、恐懼、墮落等多重情緒，其內心痛苦極為強烈難忍，身心如焚。

投生之苦

སྲིད་པ་འོག་མར་ལྷུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་ནི། །
ཀུན་མཁྱེན་ཆོས་རྗེའི་ཞལ་ནས་འདི་སྐད་གསུངས། །
ཚངས་རིས་ལ་སོགས་གཟུགས་ཁམས་བསམ་གཏན་ལྔ། །
ལྷ་མའི་ལས་ཟད་སྲིད་པ་འོག་མར་ལྷུང་། །
འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་མཐོང་ནས་སྡུག་བསྔལ་ལ། །
གཟུགས་མེད་ཞི་གནས་ལས་ཟད་ཚུལ་མཐོང་ནས། །
སྲིད་པ་ཕྱི་མར་འདུ་བྱེད་སྡུག་བསྔལ་ལྡན། །
མཐོ་རིས་ཐོབ་ཀྱང་ཡིད་བརྟན་མི་རུང་བས། །
སྐལ་བཟང་རྣམས་ཀྱིས་ཐར་པ་བསྒྲུབ་པར་བྱ། །

下墮之苦遍智說：「梵天等處之色界，
四禪諸天之眾生，往昔業盡墮下有，
感受變苦而苦惱。無色寂止業已盡，

見後投生具行苦，雖得善趣不可靠，
善緣者當修解脫。」

色界十七天，指從梵眾天到最高的廣果天。此處眾生，因往昔的業力，雖然暫時安享寂靜之樂，但由於業果未斷，臨終會驟然出現痛苦，最終仍感強烈變苦，下墮三界輪迴。

無色界四天（空無邊處、識無邊處、無所有處和非想非非相處），這裡的眾生，長時安住於寂止中。當此業力窮盡時，因為要投生，這時開始有了思維。此前，他一直以為這種狀態是成就、解脫，而今驚覺仍需輪迴，便生邪見，如《俱舍論》所說，他們在最後業力現前時立即下墮。總之，無色界眾生入於禪定時，因無勝觀智慧，不能斷煩惱，故仍有行苦。

所以，不管轉生天界還是人間，雖然獲得了善趣的快樂，但依然不可靠。因此，即生遇到大乘佛法、值遇善知識、具足暇滿人身的有緣者，一定要放下貪戀輪迴之心，一心希求解脫道！

有漏樂苦

ཟག་བཅས་བདེ་བའི་སྡུག་བསྔལ་འདི་ལྟར་གསུངས། །
འཁོར་བའི་བདེ་ལ་ཆགས་པའི་འགྲོ་བ་ཀུན། །

མེ་ཡི་འོབས་སུ་སྲེད་པས་གདུང་བར་ཟད། །
ཅེས་པའི་གདམས་པ་ཡིད་ལ་འཆང་བར་རིགས། །

有漏樂苦如是言：「貪輪迴樂諸眾生，
如愛火坑受苦已。」此教應銘記於心。

這兩句也是龍欽巴大師的法語，是對整個六道輪迴中「有漏樂苦」的總結。

眾生貪執輪迴中的種種快樂，其實和貪愛火坑沒有什麼差別，如同飛蛾撲火般，最終落得自焚受苦。

如恰美仁波切《極樂願文》中云：「人天之安樂，猶如雜毒食」。輪迴之樂皆為有漏，終歸變苦與行苦，猶如雜毒的食物般，有副作用會帶來痛苦。因此，輪迴當中看似的安樂，其實也是痛苦的，離不開痛苦的本質。

當修解脫法之攝義

འདི་ལྟར་ཐར་པ་རང་ལ་རག་ལས་ཤིང་། །
ཐར་པའི་ཐབས་ནི་ལྷ་མིའི་སྟོན་པས་གསུངས། །
གཞན་གྱིས་བློ་བུར་འཁྲིད་པའི་སྐབས་མེད་དེ། །
གཉིད་སྨྱོས་རྨི་ལམ་སུས་ཀྱང་དགག་མེད་བཞིན། །
གལ་ཏེ་ནུས་ན་བདེ་གཤེགས་སྲས་བཅས་ཀྱི། །
ཐུགས་རྗེའི་ཟེར་གྱིས་འཁོར་བ་སྟོངས་ཟིན་ངེས། །

དེ་བས་རང་ཉིད་བརྩོན་པའི་གོ་བགོས་ཏེ།།
ཐར་ལམ་འཇོག་ལ་བརྩོན་པའི་དུས་ལ་བབ།།
ཅེས་སོགས་ཀུན་མཁྱེན་ཆོས་རྗེའི་ལེགས་གསུང་བཞིན།།
ཚུལ་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་པ་མཆོག་ཏུ་གཅེས།།

「如是解脫依自己，釋尊已示解脫法，
他眾驟時不能度，如眠醉夢無他遣。
能遣佛菩薩悲光，早令輪迴成空無，
是故今披精進鎧，時至踏上解脫道。」
彼等遵照遍智之，善說實踐極重要。

「如是解脫依自己，釋尊已示解脫法」，要想從輪迴和惡趣當中解脫出來，應當依靠自己的精進，其他人包括佛陀也沒有辦法。

《毗奈耶經》中說：「吾為汝說解脫法，解脫依己當精進。」佛陀說，我已經為你們傳了解脫之法，現在能不能解脫就看你自己了。

「他眾驟時不能度，如眠醉夢無他遣」，想要依靠他人某種突然的因緣讓自己解脫，這是不可能的。就像人在睡夢中或者迷醉時，依靠別人的力量無法遣除，唯有自己醒來，方能遣除這種迷茫的狀態。

「能遣佛菩薩悲光，早令輪迴成空無」，如果依靠別人真能遣除的話，那以釋迦牟尼佛為主的往昔

諸佛菩薩，應該早已度盡輪迴中的所有眾生，輪迴也早就空掉了。

「是故今披精進鎧，時至踏上解脫道」，但前面無數佛已出世，卻仍無法做到。所以，有了佛陀的開示和善知識的指導，每個人一定要披上精進的鎧甲，踏上解脫道，這是非常重要的。如果自己不精進，想要獲得解脫，的確非常困難。

此頌為全段總結與實修導向核心。佛已示解脫道，若自身不精進，即使佛菩薩亦難救度。所以，我們要遵照全知龍欽巴尊者的善說、教言去實踐，這才是最為關鍵的！

伍、解脫利益・依止上師

❖ 解脫功德

གང་ཞིག་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་འབྲས་ལས།།
གཏན་དུ་ཐར་བ་བྱང་ཆུབ་གསུམ་བརྙེས་པ།།
ཁྱད་པར་སྲིད་ཞིའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པ།།
ཐར་བ་བླ་མེད་འགྲོ་ཀུན་སྒྲོལ་བྱེད་པའི།།
བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོ་དོན་དུ་གཉེར་བ་གལ།།

輪迴苦因苦果中，永解脫證三菩提，
尤其不住有寂邊，無上解脫度諸眾，
故當希求大菩提。

透過前面四加行的修法，對整個輪迴生起真實的厭離之後，接下來自然想要尋找出路。以往，我們總把輪迴看作安樂之處，從未發現它其實充滿痛苦；如今知曉輪迴的過患，便應深思解脫的功德利益，時時憶念三菩提（聲聞乘菩提、緣覺乘菩提、菩薩乘菩提）果位寂靜、清涼、殊妙的斷證功德。

《入菩薩行論》說道：「捨盡則脫苦，吾心成涅槃。」意思是，只要能完全放下執著，就能徹底脫離痛苦，內心便能安住於涅槃的寂靜自在。

為什麼會有痛苦？那是因為我們對世間法太過執著。若想真正解脫，就得從放下開始。放下多少執著，

就能減輕多少痛苦；若能徹底放下，便能完全超脫。

比如，當我們不再緊抓著名利、財物、人我之間的是非得失，就能從無盡的追逐中解脫出來。如果進一步放下對「我」的執著，也就是徹底認清「我」的虛妄性，便能從輪迴的根源——我執中解脫出來。

因此，解脫的關鍵在於「放下」：放下一分執著，便得一分清涼；全然放下執著，便得大自在解脫。

「吾心成涅槃」，當一切煩惱的根源——執著被息滅後，內心自然安住在寂靜清明的境界中。我們之所以流轉輪迴、受苦不已，正是因為無明、執著。如果能夠放下執著，便能遠離一切痛苦，這就是殊勝的解脫之道。

總之，所謂「解脫」，就是永遠脫離輪迴，脫離業、煩惱的束縛。這樣的解脫，就是「三菩提」的境界：聲聞乘菩提、緣覺乘菩提，以及最廣大殊勝的大乘菩提。無論哪一乘，皆因斷盡煩惱而到達寂靜安穩，離苦得樂而顯現清涼自在，這就是「到彼岸」的真正意涵。

在這三種解脫中，最殊勝的就屬大乘菩提。它不僅是為求自我解脫，更願度盡一切眾生。這樣的

解脫，不墮輪迴，不住寂滅，真正做到——智不住三有、悲不入涅槃，出入自在，廣度有情。

如今，我們有幸值遇大乘佛法，這是百千萬劫難值遇的機緣，應當把握此難得的暇滿人身，發願證得大乘圓滿佛果，利益無邊眾生！

❖ 依止上師

ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་ཞལ་ནས་འདི་སྐད་གསུངས།།
དེ་ལྟར་ལས་འབྲས་མ་ནོར་ལེགས་པའི་ལམ།།
དམ་པ་རྣམས་ལ་ཉེ་བར་བསྟེན་ལས་འབྱུང་།།

全知龍欽尊者云：「如是無謬因果道，
來源依止善知識。」

善知識是毫無錯謬的引導者。全知龍欽巴尊者《大圓滿心性休息》中云：「如是無謬因果道，來源依止善知識。」

了知正法與非法、善業與惡業都是由依止善知識而來。《華嚴經》中云：「嗟！善男子，汝當令善知識生喜，以此可盡知福德與非福德資糧，故能盡除一切流轉輪迴之因。」

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཉན་རང་ཚོགས།།
བྱང་ཆུབ་གསུམ་བརྙེས་དགེ་བའི་བཤེས་ལས་བྱུང་།།
སྲིད་ན་མངོན་མཐོ་བདེ་བའི་ཤས་ཐོབ་པ།།
དེ་ཡང་དམ་པ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་།།
དེ་ཕྱིར་སྐྱེ་བོ་དམ་པ་བསྟེན་པར་བྱ།།

「三世一切佛菩薩，以及聲聞緣覺眾，

獲三菩提由師生；獲得世間增上樂，
亦源依止諸上師，故當謹依善知識。」

全知龍欽巴尊者《大圓滿心性休息》中說：「過去、現在、未來三世的一切佛菩薩，以及聲聞、緣覺這些聖者，他們獲得三乘菩提（聲聞乘菩提、緣覺乘菩提、菩薩乘菩提），都是因為依止善知識，並且獲得世間的增上安樂，也是因為依止善知識。」

《大般涅槃經》亦云：「不能親近善知識故，雖有佛性，皆不能見。」可見，若想通達佛法深義，必定要依止具德上師。

一切經續，從未宣說過不依止上師而成佛的例證。輪迴中的一切有情，於解脫正道全然無知，如同天生盲者迷失於曠野；若無善知識的引導，便無從識別方向，更遑論走上正道。

因此，作為追求解脫的行者，首要之務，便是善巧依止一位具德上師。

✦ 上師應具備的基本條件

《普賢上師言教》云：「總而言之，觀察上師可以攝於觀察是否具有菩提心這一條件中。如果心相續中具有菩提心，從今以後不可能不成辦弟子們今生

和來世的一切利益，這位上師所傳的正法也是與大乘道相關的，所以也會令所有的弟子趨入正道中。」

所以，作為大乘善知識，最低標準必須具備：

一、**不造作的菩提心**。如果一位上師具有菩提心，則無論其修證境界如何，都會一心致力於利生的事業，必定會盡全力引導弟子走上正途。所以，具有菩提心是作為上師不可或缺的基本條件。

二、**相當的智慧**。作為上師，僅有菩提心是不夠的，還必須具備引導弟子通達解脫之道的智慧，能夠指明方向、善巧教導。

三、**戒律清淨**。所謂戒律清淨，是指：若是出家人，必須具備出家戒；若是在家人，則應具備在家戒；若學密宗者，其密乘戒務必要清淨。如果戒律不清淨，便失去引導他人的資格，這一點極為關鍵。

✦ 弟子應具備的條件

作為弟子，依止上師亦須具備以下四種態度與行持：

一、**精進大鎧**。縱然遇到生命危險，也不違背上師的意願。

二、智慧極堅。內心穩定，不因短暫違緣或挫折而動搖，具備堅實的辨別力與正見。

三、承事上師。為了成辦上師的事業，即使付出生命也在所不惜。如此憑藉法性之力，自然能蒙受上師的意傳加持。

四、修學上師的意行。對於上師的一切行為善加觀察之後，便全部依教奉行。修行者也是模仿往昔諸佛、佛子的行為；因此弟子依止上師，也同樣應隨學上師的一切行為。

因此，首先應當善巧觀察上師；中間善巧依止上師；最後善巧修學上師的意行，這樣的弟子，無論如何必定會趨入正道。如《功德藏》云：「首先善巧觀察師，中間善巧依止師，最後善巧學意行，此人必將趨正道。」

《開顯解脫道．實修引導手冊》（上）

——四共加行圓滿

2025/6/24 朱滂仁波切圓寂日於台北

流通處一覽表

❖ 流通處一覽表

台灣北部

1	喇榮三乘法林佛學會	台北市金華街 17 號 4 樓	02-23970919
2	中華慧燈研修會	台北市信義路二段 251 號 4 樓	02-23939333
3	佛化人生	台北市羅斯福路三段 325 號 6 樓之 4	02-23632489
4	德祺書坊	台北市重慶南路一段 61 號 6 樓 612 室	02-23752611
5	全德佛教文物台北廣場	台北市光復南路 49 號	02-87879050
6	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓	02-23951198
7	普巴顯密佛教文物企業社	新北市樹林區中山路一段 220 號	02-26873771
8	佛陀教育中心—板橋悲願講堂	新北市板橋區中山路二段 581 號	02-29510565
9	佛陀教育中心—新竹中心	新竹市北區竹光路 111 號	03-5337368
10	佛陀教育中心—冬山中心	宜蘭縣冬山鄉冬山路二段 478 號	03-9580286

台灣中部

11	蓮池山彌陀禪寺	苗栗縣頭屋鄉曲洞村八鄰 71 號	0939-641-230
12	圓覺佛教文物	台中市西區五權路 1-1 號	04-23786888
13	中華地藏講堂 協會	南投縣竹山鎮中山路 21-1 號	0926-556-726
14	普巴顯密佛教文物企業社	台中市西屯區文心路三段 107-17 號	04-23150905
15	噶陀仁珍千寶佛學會	台中縣神岡鄉圳堵村神清路 322 號	04-25630771
16	善財佛教文物	台中市西區英才路 583 號	04-23710858

台灣南部

17	台南市藏密佛學會	台南市東區長榮路二段 304 號 10 樓之 1	06-2745691
18	佛陀教育中心—台南	台南市中西區府連路 106 號 1 樓	06-2131112
19	佛陀教育中心—高雄生命書坊	高雄市新興區中山二路 472 號 7 樓	07-2212323
20	屏東縣佛教青年會圖書室	屏東市信義路 263-3 號	08-7320332 0918-166-119

海外地區

21	佛哲書舍（香港）	中環文咸東街 121 號地下	852-3421-2231
22	佛哲書舍（九龍）	九龍旺角洗衣街 185 號地下	852-2391-8143
23	佛哲書舍（新界）	元朗泰祥街 37 號地下	852-2479-5883

❖ 為方便各地道友，我們特別在全省安排了二十個流通點，海外地區三個流通點，歡迎就近請閱。另，本學會出版之《慧光集》乃免費結緣，學會亦未委託任何單位或個人代收助印款，如欲助印請與本學會聯絡。

❖ **匯款帳號如下：**
戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會
銀行：安泰銀行──汀州分行
帳號：03412601490000
劃撥帳號：18839701

❖ **注意事項：**
1. 銀行匯款後，請 e-mail 告知：匯款金額、時間、末五碼，請註明贊助出版品、功德主名字、地址、電話。
2. 郵局劃撥，請註明贊助「出版品」。

❖ **學會聯絡資訊：**
e-mail : larongtw68@gmail.com
電話：02-2397-0919；0919-906-189

【迴向文】

此等三世積累之善根　成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者　病障違緣兵災饑饉苦
無餘遣除幸福安樂時　世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧　願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

免費結緣

慧光集(84)《開顯解脫道·實修引導手冊》(上)

作　者：圖登諾布仁波切
發行人：圖登諾布仁波切
總編輯：聽列秋尊
編輯校稿：林惠娸、李振豪、沈佳燕、呂凱華、耶喜
封面設計：曾亞琪
內頁插圖：曾亞琪
設計編排：Sonam

版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：陳瓊英律師
出版者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會
地址：台北市金華街17號4樓
電話：(02)2397-0919　手機：0919-906189
網址：www.larong-chuling.org
E-mail：larongtw68@gmail.com
郵撥：18839701
戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會
香港地區：聯絡人：Angela Liu(劉杭儀)
地址：香港鰂魚涌基利路3號逸樺園第一座33E
電話：852-9389-9761
E-mail：dharma_wind@yahoo.com
銀行：香港上海匯豐銀行有限公司
帳號：400-269585-838
戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司
◎捐款HK $100以上可申請免扣稅
承印者：崎威彩藝有限公司
ISBN：978-986-99339-6-4
初版一刷：2025年8月 恭印2,500冊

歡迎助印 · 功德無量