

薩迦派道果法的內容

◆本刊編輯室整理

藏傳佛教薩迦派之道果法十分殊勝，內容浩如煙海，有極多不同的傳授方式，實修之路亦有很多。通常漸根弟子，可以從小乘起修，而後修大乘、密乘，所謂漸修；頓根弟子因其根器和往昔宿緣，可以直接修正行，所謂能頓悟者。

道果法通常分為前行和正行兩部分。前行部分包括在「三現分」的教授裡，「三現分」是指不淨之見、覺受之見與清淨之見，由此劃分前行部分。「三現分」包含了基道果。基指有情眾生，因為業力與習氣，有情眾生眼前是迷亂、不淨之相，也就是我們現在的所見境；瑜伽士與已進入佛門，有一定禪修體驗的修行者，則具備「覺受之見」；經歷了道上的修持而證得佛的果位後，即具備了佛的一切功德與「清淨之見」。

前 行

道果法之前行，如同所有佛法的傳承，是一切乘法、一切法源與一切誓言之根本，就是皈依佛法僧三寶，皈依與否也是區分佛教徒與外道信徒的標準。前行部分的禪修將皈依的修法分為三個步驟：（一）皈依、發心；（二）正行；（三）回向。為徹底理解皈依的含義，又分為皈依之因、皈依之境、皈依之



道、皈依之利益、皈依之法等五點。關於皈依之因、境、道，我們或因恐懼、信心、慈悲心而皈依佛、法、僧，皈依的對境即為佛、法、僧。在大乘中，「佛」指具備圓滿功德之法身、報身與化身佛；法或教法引導我們走向證悟；僧寶指的是已得不退轉位的大菩薩；我們皈依佛、法、僧三寶即以佛為導師、法為道、僧為道友。在利益上，根據經論，皈依具有無量的功德。如果功德有形，整個大千世界也無法容納得下。在皈依之法上，也有共同法和不共法。

不淨之見

三種前行思維之法：輪迴是苦、生死無常與暇滿人身難得、因果不虛。首先講解不淨之見乃是為了發起出離心。釋迦牟尼佛初轉法輪即先宣講苦、集、滅、道四聖諦。第一聖諦即輪迴的本質是「苦」；第二聖諦揭示痛苦之源；第三之「滅」諦說明一切最終歸於寂滅的真理；第四諦「道」，就是滅除苦的方法，指明證得解脫需要修道。為解脫痛苦，我們必須先瞭解痛苦的本質，好比要治病就必須先知道病因究竟為何一樣。欲探究「苦」諦，我們就從瞭解輪迴之苦開始。

一、輪迴之苦

苦分為三種：苦苦、變苦和行苦。

「苦苦」是身心產生種種逼惱之苦，如肉體上的痛苦或精神上的焦慮，三惡道（地獄、餓鬼、畜生道）裡的眾生對此特別有極深刻的體會。三善道的眾生是苦樂夾雜，和三惡道眾生體驗到的，只有程度上的不同，但都能如實感受身心變易的痛苦。我們也能感受到「變苦」：一切以因緣所成之法均為無常，而無常之法均伴

隨著痛苦。從這個意義上說，人生也猶如器世間的四季更迭般充滿變化。年輕人會變老、大家族會離散——每件事物都在不停的變化之中。第三種苦是所有事物的相對性本質。我們通常將感受劃分為「快樂」、「無別」等等，但其實這都是相互比較而有的，事實上這些相對感覺裡並不存在快樂。三界輪迴之中，無論善道、惡道，根本不存在真正的快樂。因此雖然我們暫時會有種種苦樂的感受，但實際上，這些體驗是不值得執著的。就好比飯裡摻了毒藥，不論是美味佳餚還是難以下嚥的飯菜，摻了毒藥就是有毒。因此，為生起出離心，道果法第一部分即強調觀想輪迴痛苦。

為了使行者確實生起出離心，教法中對造作惡業的痛苦，特別是對地獄道與餓鬼道的痛苦有很完整的描述。佛法將整個世間分為六道：三惡道是地獄、餓鬼與畜生道；三善道指人道、阿修羅、天道。但總的來說，輪迴之中根本沒有一個值得貪戀執著之處。為生起從痛苦中解脫的緊迫感，我們必須把第一步基礎打好，也就是真正瞭解痛苦的各種原因和類別。

二、生死無常、人身難得

前行的第二個修法是生死無常、暇滿人身難得。作為凡夫眾生，由於往昔的業障習氣，我們的所見是不清淨的，這些不清淨的顯現是自己造成的。因此，從不淨三有中解脫的唯一途徑，就是修持聖法。為了得以修持聖法，首先必須獲得暇滿人身。

能夠獲得暇滿人身的機會是極其稀有的。要投生到人道，必須積聚種種善因——比如興作善行，特別是純粹的德業，還要有其他如布施、清淨的發願等等助緣，而聚集這些善因也是極其難得的。從難得之數的角度來看，如不仔細思維，感覺人的數量好像還蠻多的；但若仔細想想，我們可以很容易的計算出一間屋子裡有多少人，但在同一間屋子



裡到底有多少其他生命，比如昆蟲、微生物等，卻是根本無法計數。所以相對於其他有情眾生來說，人的數量還是非常的少。而從人本身的特點來說，獲得人身已屬難得，再排除「無暇」、「不圓滿」等不利的條件，具足「暇滿」，就更是難上加難！所謂「暇滿」就是要生在有佛出世之處，佛已說法、佛法住世、諸根具足、信仰正教等等。單從這幾個條件就可以看出值遇佛法是多麼難得！所以暇滿人身比如如意寶還更為珍貴。如意寶是所有物質財富中最寶貴的，一旦擁有它，就可以隨時滿足物質的一切需要，比如飲食、醫藥、衣服等等。但如意寶並不能賜予我們一個好的來世、幫助解脫或證得佛果。我們不但要從道理上瞭解人身的價值，更要切身感受其暇滿的稀有難得，有了暇滿人身，加上精進修行，不但可以獲得更好的來世，還可以自我解脫甚至證悟成佛。如果我們不能善加利用這麼寶貴的條件與時間，在具足這些順緣的時候好好修持，一旦失去，真不知道何時才能再有這樣的機會。

在其他派別的教法裡，暇滿難得和壽命無常是分別教授的。但在道果法中，這兩者是合而為一。我們都知萬法無常，現在所具暇滿人身當然也一樣。佛經裡說，對諸佛最好的供養就是思維無常，因為只有認識到無常，我們才會遠離各種執著；只有努力思維無常才會精進修持，在精神旅途上不斷努力。思維無常是對治痛苦的良藥，是幫助我們最終證悟究竟實相的重要助緣。

我們必須體認，現在擁有的壽命是不確定的。身而為人，尚未出生可能會胎死腹中，或一出生就殞命，也可能在還是嬰兒時期或青少年就夭折，如此類推，生命彷如海上浮漚般脆弱。就算確定能活多少年，外來的天災人禍，什麼事都可能在一夕間發生，好比一盞酥油燈，隨時都可能被突然刮來的強風吹滅。同理，現在擁有的暇滿人身，即使是年輕力壯，也隨時會受到內外各種障礙影響，而與世告別。因此，我們不但要修法，還要抓緊時間，精進地修持，不要懈怠。



三、因果法則

第三個前行修法是業力因果法則。這是佛陀教授的不共教法之一。我們所見、所感受到的一切，乃至於生活質量都是自己造成的，這部分教法分為如夢觀與業報觀兩部分。

如夢之見——有時也稱為「珍寶觀」。如同在睡夢中，我們的體驗和醒著的時候一樣，但一覺醒來，夢裡所見或感受到的就全都消失了。在這個如夢觀裡，能觀與所觀是分別出現的。所有有情都有這種體驗，這是我們所在世界的特點。

業力之見——每個有情眾生因各自業力不同而有不同所見，比如說，有些眾生痛苦小一些，有些痛苦多一些。無論何時何地，業力都如影隨形，善業與惡業就好像種下的種子，因緣具足的時候就會成熟結果。我們的行為分為惡業、善業與無記業。由貪瞋癡所發的行為為惡業，如果一棵樹的根是有毒的，那麼由它所生長出來的花和葉子肯定也有毒。同理，惡業是造成今生與來世一切痛苦之源。業分為身、語、意業三種，由此支分為十不善業。非由貪、瞋、癡而造作，而是由愛心和慈悲所引發的行為善業。好比一棵樹的根是藥材，樹的其他部分也是藥材。同理，任何非染污心的行為為善行，善行能為今世、來生帶來快樂。

既非善也非惡的行為是無記業，比如行走坐臥。這些行為不會產生惡果，所以強於惡業；但它們也不會產生善果，因此比不上善業。學會把無記業轉化為善業是很重要的。如果想要擺脫痛苦，就必須戒除惡業，如果我們放縱自己造下惡因，就不可能得到快樂的果報。因此一定要斷惡行善，哪怕那些再細小的善惡，也要謹慎抉擇取捨；此如涓滴之水，終將匯成大海，極細小的善行，也能積聚成很大的功德。對於那些非善非惡的無記業，要學會通過實踐菩薩行來轉變我們的發心，同時通過精進的修持，來轉變惡業。



覺受之見

道果法的第二部分是覺受之見，包括兩部分：一是共同覺受之見，二是不共覺受之見。共同覺受之見指大乘行者的共同覺受。這些大乘行者依慈心、悲心和菩提心而修持禪定，從而產生的體驗。為生起這種覺受，行者首先必須修持慈心，觀修輪迴痛苦，努力生起追求個人解脫、涅槃之願。我們必須觀修諸蘊聚集為無常，如同無薪之火會熄滅。獲得涅槃時，痛苦的根源——諸蘊聚集也會消失，但這只是暫時的目標。進一步深思就會發現這並非究竟目標，為自己解脫而修行不是終極目的。這就好比我們不應該在家人處於痛苦中，自己卻找個清淨的地方躲起來。如果是個好人、善心人，就不應該滿足於這樣的清淨，而是應該和家人一起承受痛苦，共同追求喜樂的源頭。

由於意識存在連續性（相續），雖然我們的意識不斷變化，但心相續保持不變。所以，心相續是無間的，只是顯現為各種形態，依因緣的和合而生滅。因此，無法說某一特定相續是從何時開始。從無始以來，我們就在三界輪迴裡沉浮，不斷的出生、死亡，不斷以不同的生命形式存在。也因為這樣的關係，佛教徒相信無始以來，每一個有情眾生都曾經做過我們的父母親友。所以捨棄其他有情眾生，只追求自己的救贖，不是修行的正確目標，修行過程中的每個時刻都不能忘記其他眾生。

我們開始培養自己的慈心時，應該牢記每個眾生，即使是最可怕的野獸都有種慈愛的天性，如可怕的獅子也疼愛牠們的幼子。我們都具有某種程度的慈愛之心，但不是完全擁有。所以必須從容易生起慈愛心的對象入手——比如自己的母親、親友，以長養慈悲。一開始可以令已具的慈愛心增長，接著試著把慈愛推廣到敵人身上。我們視某些人為朋友、某些人為敵人或無關者，其實這些都是

自己的人為區別，要試著去轉化這些分別念。其實自己和這三種人都曾做過親友，有了這個認識，知道一切如母眾生都曾給予我無盡的關愛，就可以對所有眾生生起無分別的慈愛心，希望他們永具安樂及安樂因。

生起慈愛心之後，必須發悲心。方法就是關注某一個受苦的眾生，希望他遠離痛苦及痛苦之因。這和修慈心時的觀修方法一樣，也是先從相對容易的對象開始，漸漸擴展到相對比較難的對象，最終以一切眾生為觀修對象。

世俗菩提心與勝義菩提心

有了慈心、悲心的基礎，就開始修菩提心。為了從輪迴裡解脫，必須切斷輪迴之根，也就是我執。雖然從勝義上說「自我」並不存在，但因為如前面介紹的「珍寶觀」幻覺，我們還在造業，被束縛在生死輪迴之中。因此我們必須生起菩提心，摧滅我執所引發一切痛苦與幻覺。欲摧滅我執，必須修持兩種菩提心——勝義菩提心與世俗菩提心。世俗菩提心是壓制我執，勝義菩提心則徹底地消除我執。

世俗菩提心分為願菩提心與行菩提心。為一切眾生證得究竟的佛果而發心稱為願菩提心；為證悟成佛而實際修行，即是行菩提心。這就意味著進入「道」的修持。在發「願菩提心」後所作的聞思修，即為「行菩提心」。從開始修行的那一剎那起，就必須把自己擺在與他人平等的位置，這種平等心非常重要，因為我們一直習慣認為，自己和他人是有很大區別的，不管多麼地關懷他人，無始以來積累的我執習氣還是極為頑固。即使在我們自認為正在關懷某個人時，其實目的可能還是在關心自己，我執就



是如此的頑固。為斷除我執，必須堅持修行與關懷自他，漸漸習慣這種態度，進而就能夠逐步為其他眾生放棄自己的歡樂、利益和其他好處，承擔眾生的痛苦與苦因。如果以前我們這麼做過，應該早就已經成佛了，但事實上，自無始以來，我們都只關心自己，從未為他人著想過，哪怕這樣做帶來的只有更多的痛苦。正因如此，我們要修自他相換，從一般人開始，擴大到以敵人為對境，直到延伸至所有眾生。通過這樣的修行可以積累功德，去除自私的想法並且消除我執。

下面談談廣大的菩薩行。世俗菩提心只是通過壓制我執而暫時克制染污習氣，所以習氣並沒有被消除，未來若因緣具足，又會重新萌發。為徹底消除我執，我們必須修持勝義菩提心。勝義菩提心是指勝義實相，是一切現象的真正本質，這是凡夫所不可思議的。很多哲人試圖回答：我們的本質是什麼？我們為什麼在這裡？我們為何一定要過這樣的生活？我們為什麼一定有這樣的觀念？所以產生了許多的哲學派別，比如有部、唯識、中觀等等，這些派別各自還有許多支派。

有些初學者覺得很難理解，如何對母親、家人和朋友生起慈愛之心，因為他們曾經經歷過破碎、冷漠的家庭關係，吸毒等等問題。我們傳播佛法是為了幫助人們解除痛苦，並引導他們趨向究竟證悟，因此要因材施教。誠然，在這樣一個末法時代想要實踐慈悲是很困難的，所以我們要按照上師傳承下來的心髓去修，這些教法精華有著不共的加持力。即使我們無法全部加以修持，僅只持修其中一小部分，也將對我們有極大幫助。佛陀的教法如大海般深廣，即使只能接收一小勺，也有不可思議的利益。而且，需要愛心與仁慈是人類的基本天性，我們必須藉由各種教法和實踐的方便法門，盡一切努力，學習、培養菩薩行的美德。



清淨之見

在續部教法中把「清淨之見」稱為究竟實相，即「同時生起的俱生智慧」。「同時」意為果與因同時生起——果不可外求。故知，「果」並非向外可以尋得，實際上它本就存在我們的內心。因為因果同時產生，因此每個人都具有佛性。

如果精進修持，每個人都能成佛。從世俗諦來說，我們需要經過不同的階段才能成佛；然而因位的心相續和究竟證悟的相續之間有一種連續性，舉盛裝穢物的銅痰盂為例，當這個痰盂盛著穢物時，我們覺得這個銅本身也是骯髒的；如果把痰桶熔化做成銅飾品，人們可以戴在身上炫耀，別人也會很羨慕，好像銅器被徹底轉化了；再進一步，把銅飾熔化鑄成本尊像，人們對著它頂禮膜拜、讚頌祈禱，這塊銅就更寶貴了。實際上這塊銅的性質從未發生改變，它做過痰盂、裝飾品和本尊像，其外觀發生過許多變化，但銅的內在本質從未變異。同樣，本然的基，心的本體，就是佛性。所有現象的本質，無論何時何地都無不同。經由修持，通過智慧與方便消除無明，最終使我們證得佛果。

經過覺受之見的階段，漸漸消除了無明，內在智慧增長，就獲得了清淨之見。佛就是淨除了一切過失和無明，以大智慧證得清淨之見的覺者。就如人從夢中甦醒，將不會再沉迷於夢境；已完全從無明幻景中清醒的人，也不會再有不清淨之見。我們的所見境對他們來說，是完全清淨通徹的，一切都在境意無別之中，一切都在清淨見裡。◎

本文整理自中華民國密宗薩迦文殊佛學會
<http://www.hhtwcenter.org/>