

# 宗喀巴大師的〈菩提道次第攝義〉(三)

◆ 袁德林仁波切 藏文講述 ◆ 慈仁格西 中譯

死後難保不墮落，能救此畏唯三寶，  
故應勤修正皈依，終不毀犯諸學處。  
復應善思諸業果，如理取捨乃能辦，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。  
若未獲得眾德身，欲修勝道亦難達，  
故應學此圓滿因，淨修三業諸垢染。  
懺悔業障尤切要，故應恒時依四力，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。



釋迦牟尼佛

以上是下士道的內容，最主要是爭取來世暇滿的人身，這是下士道的核心，非常重要。針對這個人身，須思惟死無定期。由於面對死亡時，結果只有兩個：一個是三惡趣，另一個是三善道。要爭取投生三善道，就需要依靠佛、法、僧才能達成。但光是依止三寶就可以了嗎？並非如此，依止三寶後，應該針對「應做學處」與「應斷學處」如實去修，再來就是修持如偈頌中所說的「四力懺悔」等，都是下士道所要修學的。

接下來是中士道。無論是得到人身或生在天界，最終還是要面對死亡。而在面對死亡時，會因為在輪迴中被煩惱所控制，使得來世也身處輪迴。在輪迴中有種種的苦，若沒有斷除「苦諦」，就會一直輪迴。若能把苦諦斷盡，就可以得到脫離輪迴的果位。這就是中士道的修行，以下慢慢地說明：

若不思惟苦諦失，終不能發解脫欲，  
若不思惟集流轉，則不能斷生死根。



第十九個偈頌是說，若沒有思惟苦諦的過失，就很難脫離輪迴，所以

要深入地思惟，這點非常重要。在佛教中苦有很多分類，有一種叫做「苦苦」，比如說頭痛或生病，就是屬於苦苦的部分，只是斷除苦苦並非佛法的核心。

第二種是「壞苦」，為什麼說是壞苦呢？因為它是會改變的。如我們今天在上課的時候，一開始坐著比較舒服，慢慢時間久了就會變得痛苦，這是很明顯的。又如有時站著比較舒服，但站久了也是一種痛苦。假設買了一輛新車，當下會覺得快樂，但時間久了車子需要清洗，或油價漲了，就會衍生出各種貪、瞋、癡的煩惱。這些只是暫時的安樂，由於不是究竟的緣故，所以會變成壞苦。

第三種就是「行苦」。行苦從何而來？它的因是什麼？就是「業」與「煩惱」造成。世尊初轉法輪時為什麼要講「知苦」？因為苦就是從業與煩惱而來，所以要知道苦因是什麼，這很重要。

以上所講的苦苦或者壞苦，根源就是業和煩惱，因為有了這個色身的緣故，導致很多的痛苦產生。所以若要根本解決問題，就要斷除業及煩惱，這一點是我們要思惟的。若沒有深入、全面地了解業與煩惱，就不可能知道遠離業與煩惱的方法，因為不清楚遠離的方法，而導致很多生活中的家庭問題，或事業中的種種問題。

以業與煩惱來說，最需要被斷除的就是煩惱。若煩惱能夠斷除，就不會造成惡業了。總的來講，業與煩惱就是所有痛苦的根源，因此說是「集諦」，聚集業與煩惱後導致種種痛苦。我們要好好體會集諦，若不明白何謂集諦，就無法得知如何斷除它。



應厭三有希出離，了達生死繫縛因，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。

這是第二十個偈頌。思惟種種痛苦後，應該在內心中感到厭煩、討厭這個痛苦，如此才會徹底想要遠離這些痛苦。若沒有這樣思惟，還是會停留在輪迴中。要遠離痛苦，就要如實修、徹底明白，然後從內心中生出一種不變的信心對治。

「至尊恩師如是修，欲解脫者如是行」，就是說宗喀巴大師也是如是修，而我們佛弟子也應這樣去修。

體會痛苦的本質非常重要，若不知道苦的本質就很難去脫離。比較宏觀來看，在這個地球上，國家與國家之間有種種的問題，再來家庭也是有種種的問題，我們的生命呢？今生結束後就沒有下一世了嗎？不是這樣的，一定會有下一世，世尊的教法或很多大成就者的論典中都有記載下來，這個過程要深深地思惟、體會。在我們心續當中有一個心識，心識的因肯定也是一個心識，從「不是心識」而變成「一個心識」是不可能的，沒有這樣的近取因。如同很多無常法當中，都是以相同的因而來。例如在社會中也看到，有些人知道他的過去世。但無論知不知道自己的過去世，心續是有過去和未來的。因此若要得到好的果位，就要如實去修。

大乘道命為發心，是菩薩行根本依，  
能轉資糧如金汁，攝納眾善為福藏，  
菩薩如是善了知，以菩提心為心要，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。



接下來是上士道的內容，就是「大乘道命為發心」這個地方，這是第二十一個偈頌。所謂的大乘補特伽羅，因為心續中有利益廣大眾生的想法，所以就是上士道的補特伽羅。讓眾生成就佛果，是大乘的根本思想，而要使眾生成就佛果，菩提心非常重要，不可或缺，就像柱子之於房子般。而菩提心是需要修習而得。成為大乘的補特伽羅、進入大乘，需要菩提心。是否進入大乘，就是以有沒有菩提心來分辨，沒有菩提心就無法進到大乘。對於菩提心，是開始修行時很重要，成就佛果時也非常重要。

在龍樹菩薩時代，《丹珠爾》裡記載著一個特殊的法門，可以把普通的鐵變成金礦，這個法門現在應該沒有了。當時龍樹菩薩在那爛陀寺時，因僧眾需要供養，龍樹菩薩就用這個法門供養僧眾。就像這個故事，我們現在所做的大禮拜、供佛、供燈，或觀修空正見，都是為了未來能夠證得菩提心，

整個實修過程就像是轉鐵為金般。菩提心如寶藏，只要有了菩提心，修行的力量就可以維持到未來成就佛果為止。只要證得菩提心，就可以不斷維繫下去，並非有了之後過一陣子便會失去。「菩薩如是善了知」，因為他們的心續中有這個菩提心的力量，這些種種的菩提心修法，宗大師也是這樣修，我們身為弟子也要如是修行，主要實修的方法就是行六度，以下就是解說六度：

施滿眾願如意珠，斬除慳結最勝劍，  
無怯勇悍佛子行，揚名十方此為本，  
如是知己身財善，布施妙道智應學，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。



阿彌陀佛

這個偈頌開始講布施，包括布施的功德等。布施可以滿足眾生的願，所以才稱它是如意珠；布施也可以斷除吝嗇，所以才說是「斬除慳結最勝劍」。真實去行布施的人，會生起非常歡喜的心，所以布施有生歡喜心的作用。如實布施可以遍及十方，這是很好的行為。接下來第二十四個偈頌是如何實修布施。

在布施時，有「法布施」、「財布施」、「無畏布施」等，宗大師也是如此實修，我們身為弟子也要如是去修。接下來是戒波羅蜜多：

尸羅如水洗惡行，亦如月光除熱惱，  
處眾威嚴如須彌，不作恐怖眾生敬，  
如是知己正受戒，智者應護如眼目，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。



第二十五個偈頌是講戒的功德。「尸羅如水洗惡行」，為什麼戒律如水可以洗罪垢呢？因為戒律就是一顆守護的心，如果能好好守護而不產生惡的

想法，就可以如水一般洗掉污垢、罪障。如果在心續中如此持戒，就會像月光驅逐黑暗一般，可以斷除種種罪障。如果戒守得好，其他宗教者看了也會歡喜，這是大家都歡喜的修行。若戒持得好，便不需要恐嚇他人說：「你要對我好！」或「你要尊敬我！」這是不需要的，因為持戒的緣故，對方自然就會恭敬。大成就者也是這樣子去守護戒，持戒就像保護眼珠一般。宗大師這樣修，我們也要如實地去修。

忍為力士妙莊嚴，除煩惱炎勝難行，  
如金翅鳥降嗔蛇，遮粗語刀為甲冑，  
如是知己勝忍鎧，種種方便應擐披，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。



第二十七個偈頌開始是講修忍辱，所謂的忍辱，就是對方在傷害你時，你不是跟他一樣，而是體諒或寬恕他。忍辱非常重要，有很多日常生活中的問題，是因為沒有修忍辱而造成，如果有修忍辱便可以避免。再來忍辱可以對治瞋，瞋非常不好，所以修忍辱的功德不僅對今生有益、對來世也會有幫助。

第二十八個偈頌是說，應當了知如何修忍辱，因為有很多高僧大德這樣修，我們身為弟子也要如是去修。接下來是第二十九、三十個偈頌，講的是精進：

若擐精進不退鎧，教證德增如初月，  
一切威儀不唐捐，隨所作事悉成辦，  
如是知己遣懈怠，應發菩薩大精進，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。



什麼是精進？對善法能夠生起非常歡喜的心，就叫做精進。有了精進，功德便可以越來越增長，這點很重要。精進可對治懈怠，還有種種的功德，很多大德這樣子修，我們身為弟子也要如此去實修。

靜慮轉心如輪王，安住無動如山嶽，  
起定遍緣一切善，能引身心輕安樂，  
如是知己瑜伽王，摧伏散亂常修定，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。



四臂觀音

第三十一個偈頌是禪定波羅蜜多。所謂的禪定就是心安住在一個所緣境上，不會掉舉、昏沉，這個叫做禪定。如果有禪定，心就可以安住於一個所緣境上，而心能夠安住在所緣境上，修什麼都會比較順利，沒有禪定便很難實修。若有禪定，可對治散亂的心，所以定非常重要。宗大師如是修定，我們也需要這樣修行。

慧照深性如眼目，能出生死最勝道，  
超一切經功德藏，能除癡暗第一燈，  
如是知己諸智者，應當勤修此妙道，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。



第三十三個偈頌開始是修智慧，所謂的智慧，指的是能分辨對或錯，我們要修空性，便非常需要智慧。若要無誤了解世尊的一切經典，需要先消除無明，而若要斷除無明，就必須要有智慧。智慧就如眼睛一般，可斷除種種的問題。已成就者也是以修智慧而成就果位，宗大師如此修，我們身為弟子也要如實去修。

若唯修習專住定，終不能斷生死本，  
若離寂止但修觀，亦不能除諸煩惱，  
故須通達真實慧，乘以無動寂止馬，  
執持離邊中觀劍，破除一切邊執陣。  
如理觀察廣大慧，通達真實令增長，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。



由於智慧非常重要，因此第三十五個偈頌繼續講止觀。禪定很重要，但只修禪定沒有智慧，無法體會「無自性」的見解。所以要認知自性有或無，必須修智慧。如果只是單方面用智慧思惟自性有或無也不行，沒有安止是做不到的。安止非常重要，同樣的，勝觀也非常重要，止觀二者相輔相成地修，才可以斷除煩惱。

非僅專住能引定，即由如理正觀察，  
亦見能引真實義，無動堅固三摩地，  
故諸智者應勤修，止觀雙運最稀有，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。

在定修空如太虛，後得觀空同幻事，  
稱讚雙運慧方便，能往菩薩行彼岸，  
如是知己諸智者，不以少分道自滿，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。



金剛薩埵

第三十八至四十一個偈頌，是說安止非常重要，但光安止也是不足的，需要配合智慧，也就是勝觀，此二者能夠雙運，才可斷除種種的障礙。在實修時，觀察修也很重要，在「根本定」的修行階段時，「自性有」的法是絕對不會現起的，因為已經定在此法「自性無」的見解。若眾生修行只投入在「根本定」，卻沒有「後得智」，就等於只有入定沒有出定，這樣可以得到佛果嗎？沒有辦法，所以才會有「後得智」，或者說「出定」。出定時雖然已出定，但也不會遠離空性的實修，所以雖然看到了種種東西，凡夫以為是真的，但他看到的就像是魔術師所變現的東西，並非是真實的。一般出定時，雖然看到很多自性有的現象，但深深地體會是無自性的，這樣的修行很重要。

如是因果二大乘，勝道所需共行道，  
如實生已依導師，趣入續部廣大海。

修習圓滿勝教授，得此暇身不唐捐，  
至尊恩師如是修，欲解脫者如是行。

以上顯宗的部分，無論小乘或大乘，  
若完整了解、明白無誤，接下來就是實修密  
續。先修顯再修密，這一點宗大師是如此的  
修持，身為弟子的我們，也要這樣子修。

正為自心修習故，兼為利益餘善士，  
諸佛所愛圓滿道，淺易宣說所獲福，  
惟願一切諸有情，永不離此清淨道，  
至尊恩師發是願，欲解脫者如是發。



宗喀巴師徒三尊

第四十四個偈頌中的第一句「正為自心修習故」，宗大師是非常謙卑地  
講，意思是說，所撰寫的這部論典，主要是為了幫助自己實修，間接也可以  
利益很多眾生，所以這些法門非常難得。

以上針對〈菩提道次第攝義〉簡單為大家說明，這些內容我們不要當  
成像聽故事一般聽聽就好，應當融入自己心續當中，然後生起信心、如法實  
修，這點非常重要。

今天所圓滿的〈菩提道次第攝義〉，不是看一次或聽一次就好，希望各  
位長期反覆地聽聞及思惟。其次不僅是〈菩提道次第攝義〉這部論典，還有  
《入行論》等很多很好的論典，於吉祥果芒佛學會中也有開課，所以各位有  
因緣的話，要長期的多多學習。我從尊者達賴喇嘛處接受多次的〈菩提道次  
第攝義〉傳承，這是傳承的來源。

我們今天一定有累積一些功德，迴向尊者達賴喇嘛長壽，也迴向台灣很  
多大善知識長壽，聽說台灣有很多地震或種種疾病，所以也迴向各式各樣的  
問題能夠消除。🙏

本文摘錄自2018年3月3日至3月4日，袞德林仁波切於臺灣哲蚌吉祥果芒佛學會之教授課程