

二〇一〇年「菩提道次第略論」講座問與答

●如性法師中譯
●日宗仁波切講述

編按

二〇一〇年四月十八日至五月三十日，慧炬佛學會假劍潭海外青年活動中心，邀請第一〇二任甘丹赤巴——日宗仁波切，講解藏傳佛教格魯派祖師——宗喀巴大師，濃縮三藏十二部經典要義，寫成之《菩提道次第略論》。講座由如性法師負責翻譯，連續進行三十七天，每堂課程約有四百人次前往聽講。以下「問與答」，即為當時參與課程的學員，向仁波切請益的佛法提問。

關於日宗仁波切

日宗仁波切於一九二八年誕生於印度拉達克。襁褓時期，即由尊貴的第十三世達賴喇嘛圖丹嘉措，和上一世仁波切的老師認證為日宗祖古，並舉行座床大典。在此之前，仁波切前二世轉世，都與拉達克地區有著因緣。仁波切四歲到十八歲期間於拉達克的日宗寺學習佛法，大部分時候都由親教師陪同待在寺院中，學習讀、寫、背誦和佛法基本要義，依著藏傳僧伽教育的傳統，奠定日後深入經藏的基石。

一九四七年，仁波切滿十八歲時，由拉達克跋涉至西藏，初時待在拉薩城區，主要師事第九十四任甘丹赤巴座主，並住於一處，仁波切在其座下受比丘戒。如此過了三年後，仁波切入拉薩近郊的哲蚌寺學習，直至一九五九年，在這十年中，仁波切在哲蚌寺努力用功，進而對經論有了更深刻的了悟。在尊貴的達賴喇嘛離開西藏後，仁波切也回到拉達克，之後，當他得知在達爾豪斯（Dalhousie 在今北印度喜馬恰省 Chamba 境內）一帶有很好佛學院時，仁波切即啟程前往就讀，在此圓滿了

經論部分的學習，並獲得大乘佛學教育的最高等學位「拉然巴」。成為拉然巴格西後，仁波切前往那時剛在南印度卡納塔喀省胡蘇爾（Hunsur Karnataka）復校的下密院學習了數年，仁波切起初擔任維那，後來成為下密院方丈。

仁波切成為哲蚌寺洛色林僧院及下密院方丈後，足跡遍及西方世界，年年造訪歐美，甚曾遠赴南非弘法，並慈悲給予各種顯密教授，在頂尖西方學府教育莘莘學子。仁波切在緊湊的行程外，仍精進禪修進行多次閉關，包括一次在拉達克僻處圓滿的三年密續閉關。仁波切從下密院方丈一職卸任後，成為哲蚌寺洛色林僧院的方丈，從哲蚌寺退休後，他開始接受各地學生的邀請至海外弘法，但仁波切仍懸念印度的眾生，例如在一九九九年至二〇〇〇年間，耗費寶貴的六個月時間在達蘭沙拉給予整部大藏經的口傳等。直到獲選為「蔣哲曲傑」法座持有者後方退休。

依藏傳佛教格魯派傳統，象徵宗喀巴大師父子三尊（宗喀巴、賈曹傑、克珠傑）的格魯三大法座，分別為「甘丹赤巴」、「蔣哲曲傑」及「夏巴曲傑」。其中「甘丹赤巴」實則為格魯派的教主，在藏族社會享有極崇高之地位；而代表「賈曹傑」尊者法座的繼承者，即是「蔣哲曲傑」。「蔣哲曲傑」和「夏巴曲傑」二法座的持有者，將輪替登上格魯派教主「甘丹赤巴」法座。二〇〇九年十月二十七日，在達賴法王、噶瑪巴法王、第一〇一任甘丹赤巴，及夏巴曲傑仁波切的見證下，蔣哲曲傑·日宗仁波切已於印度達蘭沙拉諾布林卡進行陞座儀式，成為第一〇二任甘丹赤巴法座持有者。

關於《菩提道次第略論》

《菩提道次第略論》是藏傳佛教格魯派祖師——宗喀巴大師，總攝三藏十二部經典之要義，按下士道、中士道、上士道之修行，由淺



入深、循序漸進，詳細導示具緣眾生成佛次第而編成的論著。

本論擷取《菩提道次第廣論》之精華，於「下士道」中教授依師、暇滿、無常、三惡趣苦、歸依、業果；於「中士道」中傳授跳脫生死輪迴的四聖諦；於「上士道」中講授發菩提心及六度四攝之菩薩行。

把修法者分為三士類別，主要乃便於依著正確的先後次第教學。

「三士道」雖以大乘之「上士道」最為殊勝，但在具體行持上，即使已發菩提心，亦須如實修習十善業及戒定慧三學等，若欠缺中、下士道之學養基礎，依然無法進入「上士道」階段。是故，不但中、下發心者必須修學中、下士道，上士發心者，亦須依次進入下士道及中士道之修持範圍，不可省略、顛倒或錯謬。

宗喀巴大師強調修行次第，要先顯後密，顯密並重、如實修持，方可成就。不論修習漢傳、藏傳佛教，《菩提道次第略論》都是教導如何修行成佛的重要論典，針對成就佛果的次第、體性、思惟和修學的方法，從初發心乃至證得無上佛果之間的次第，如理闡述、如實導引，是任何根機的行者、有心成就佛果的弟子，不可不認識、不可不學習的慧命寶典。

關於《菩提道次第略論》，日宗仁波切介紹宗喀巴大師所造的「道次第」，主要可分為「廣」、「中」、「略」。所謂的「廣」，就是平常耳熟能詳的「廣論」；「中」，就是「菩提道次第略論」，或是稱為「中論」；「略」，指的就是「菩提道次第攝頌」。要特別加入科判，是因為廣論有四種不同註解，簡稱「四家註」，無論是廣論或是四家註，內容都非常的深廣。科判則是把「四家註」當中比較重要的部分濃縮，所以內容比較精簡，而且容易了解。

問與答

一、請問「薩嘎達瓦」的起迄日期？且在此期間內所造善業的功德增長多少倍？

答：藏曆的四月初一到三十。在此期間內，每天福報增長都一樣是十億倍。

（編註：指氏宿月。藏曆四月氏宿出現，故名氏宿月。相傳釋迦牟尼于藏曆四月十五日降生、成道和圓寂，藏俗在此月中，宗教活動極為頻繁。）

二、宗大師所造的《菩提道次第論》分廣、中、略三種，其中略的《菩提道次第攝頌》其文為何？

答：其文為「俱胝圓滿妙善所生身，成滿無邊眾生希願語，如實觀見一切所知意，釋迦教主尊前稽首禮。無比導師最勝之長子，負荷佛陀一切事業擔，變現化身遊戲無量刹，彌勒文殊菩薩前頂禮。……」

三、根本上師、上師及傳承上師應如何區別？

答：「上師」是指具有功德的人；而根本上師是指我們透由心去認定對方為我們的上師之後，並在他的座前聽聞一個偈頌以上的法類，跟上師之間產生了法緣的關係，就可以稱為根本上師。所以從這個角度來說，一個弟子是可以有多位的根本上師。傳承上師指的是對於某種的法類具有圓滿的傳承者我們稱為傳承上師，或是傳承祖師。

四、「弟子」之質多不如「上師」，弟子應如何區分、辨識某師是否具有德？具幾多德？某師所說的法是正法或相似法？

答：對於初學佛法的人來說，一開始不見得要馬上認定講法者為自己的上師，應該藉由道次第的內涵作如實的觀察。而觀察的方式可以一開始把對方當成是一位講法者，或是一位學法上的長輩，以跟對方討論佛法的方式，讓自己對於佛法有更進一步的了解。這時也可以透由自身閱讀經論，或是周遭的同行善友他們對這位上師的看法，讓我們進一步的去觀察這位上師是否具有論著當中所說一位上師所必須具備的德相。透由觀察之後，如果這位講法者具備了論著當中所說的種種德相，就可以將他認定為自己的上師，來作如理的依止。



五、一般對「慈心」的認知是予眾生樂，對「悲心」的認知是拔眾生苦，但對「菩提心」的行相較難體會。請法王慈悲舉例開示弟子，菩提心的行相是什麼？

答：菩提心的所緣是圓滿的菩提；在緣著圓滿的菩提時，內心中生起想要獲得此殊勝果則是菩提心的行相。這樣的一顆心在生起之前，必須以希求利他的發心為因，也就是之所以要緣著圓滿菩提最主要的原因是要利益一切有情。以這樣的發心為基礎，將我們的目標擺在圓滿菩提之上，而生起一顆想要獲得圓滿菩提的心，就可以稱為菩提心。

六、能否以菩提心思惟念死？如果可以，該如何思惟行持？

答：在道次第當中，不只是上士道的法類跟菩提心有關聯性，縱使是下士道以及中士道的法類，如果我們將目標擺在圓滿的菩提上，此時這些法類跟菩提心也會有直接的關聯性，所以也稱為共下士道及共中士道的法類。比方以無常來說，如果我們將目標擺在圓滿的菩提，更進一步地為了要去除自他二者被惑業所束縛的生死，所以策勉自己，希望透由修學大乘法能夠早日獲得圓滿菩提的這種修學方式，就可以將菩提心的法類跟無常的法類連結起來。而在修學念死無常時，也應該將我們的目標擺在為利有情願成佛的這點上，來思惟無常的道理。如果以這樣的一種動機來作觀修，這時我們所修學的法就能夠稱為是共下士道的法類。我曾經聽說，過去有位祖師，他在步行的過程中，每跨出一步，在這短短的時間裡都能夠將整個菩提心的內涵完全地思惟過一遍，這表示他平常有在不斷地串習菩提心的法類，所以在這麼短的時間之內能夠任運地思惟菩提心的法，而讓自己生起一顆菩提心。所以我們也應該透由這樣的一個公案，讓自己不斷地去思惟菩提心的法類。

七、皈依當中，應可皈依彼之原因裡第三點「大悲遍轉，無有親疏。」和第四點「普利一切有恩無恩者。」有何不同？

答：第三點「大悲遍轉，無有親疏。」是以意樂的角度來作解釋；第四點「普利一切有恩無恩者。」是以加行的角度來作介紹。

八、皈依二因中，深信三寶有救護之能，和所生的皈依，這兩者有何不同？

答：皈依的二因當中，藉由思惟三寶的功德能夠讓內心中生起對三寶的信心；皈依則是藉由皈依二因而讓自心誠心地去依賴三寶。所以「信」是指內心當中對於三寶的功德生起信心，而「皈依」是更進一步地想要去依賴、依靠三寶。所以這兩者是不同的。

九、吸毒販吸毒時所生的樂受，被虐待狂被毆打時內心產生的快樂，屠夫宰羊的快感，這些都是過去善業所感嗎？凡是樂受就一定是善業所感嗎？

答：以被虐待狂被毆打時內心所產生的樂受而言，可以分為身、心兩個層面來作探討。內心當中所生起的樂受，確實是善業所感的果報，但是身體所承受的痛苦，卻是過去的惡業所感得的等流果。不過，由於業果的內涵非常的深細，有些內涵確實很難解釋的。

十、依廣論教授得知，要以四力懺悔淨除惡業，但我們常常造作十惡業，有時候多到記不清楚自己所造的惡業，有時則是無知犯錯，若只針對有印象的惡業及總相的身語意懺除惡業，能淨除惡業嗎？

答：如果能夠回憶起過去所造的某些重大的惡業，這時可以藉由思惟業果的道理，讓內心當中生起四力來作懺悔；如果沒有辦法回憶起所造的惡業為何，這時也應該警惕自己、告訴自己，不應造作以十惡業為主的惡業，而將身語意三門所作的惡業總相，至誠懺悔，也能淨化惡業。

十一、淨罪之相，是依心中近日有否正在進行四力懺悔才算，或平時以斷惡行善的意樂而作種種善行時，所產生的種種淨罪之相也算？



答：內心當中是否生起淨罪之相，是以在近期是否以懺悔作為修學的重心，並且在晚上睡眠時如果一再地呈現淨罪的夢境，就表示已生淨罪之相。如果只是生起一、二次，並不能代表已透由懺悔而生淨罪之相。

十二、若是從小遭受母親遺棄的人，如何對母親念恩而修七因果教授呢？

答：對於這個問題可以從兩個角度來作思惟：一、雖然從小遭受母親的遺棄，但在母胎中之所以能夠長大，也是藉由母親的照顧所形成的，因此可以從這個方面來思惟母親的恩。二、如果藉由之前的方式，無法生起念恩的感受，也可以思惟自己的父親或是其他扶養我們長大的親人，對我們所付出的恩德來修學念恩。

十三、「愛我執」與「小乘的自利作意」有何不同？已破我執者是否仍有「愛我執」？

答：小乘的自利作意是屬於愛我執，對於小乘的阿羅漢而言，雖能斷除我執，但無法斷除愛我執。雖是如此，但他們心中的愛我執跟一般人相較之下，力量是比較微弱的。

十四、大乘的慈悲心和小乘的四無量心有何差異？

答：菩薩心續中的大悲心，與小乘羅漢心續中的悲無量，雖然都是緣著有情，並希望有情都能離苦，然而這兩顆心最大的差異在於所緣的多寡。菩薩心續中的大悲心，是緣著一切有情，而小乘羅漢心續中的悲無量，是緣著絕大部分的有情。之所以說是緣著絕大部分的有情，是因為他對於某一些有情，並沒有辦法生起希望他人離苦的悲心。比方說，當他緣著另外一位小乘的羅漢時，他會認為對方並沒有任何痛苦，跟自己目前的現狀其實沒有太大的差異，所以對於這樣的有情，他無法生起希望他當下能離苦的心。所以小乘羅漢的悲無量，他的所緣並沒有辦法緣著一切的有情。

十五、如果不是佛教徒，但他的所作所為，是符合十善業的內涵，只是沒有受戒，不能得人身嗎？只有佛教徒能得人身嗎？

答：如果不是佛教徒，但他的所作所為，是符合十善業的內涵，雖然沒有受戒，但他的行為等同是持守斷十惡的律儀，所以藉由十善的行為，來生還是能夠獲得人身。

十六、在三士道及奢摩他的部分中，《略論》均提到「正念」及「正知」，可否請仁波切以思惟三士道的法類，如業果、死無常等來舉例說明「正念」與「正知」。

答：以念死無常而言，首先我們必須要先了解念死無常的內涵。以道次第來說，道次第透由三根本及九因相的方式來介紹人身無常的道理。透由聞思，了解了這些內涵之後，讓我們的心專注在人身是無常的這一點上，生起正念；並且在此同時，藉由心的一分來觀察我們的心緣著人身無常的同時，是否生起昏沉或是掉舉，如此觀察自心的一顆心就是所謂的正知。

十七、論中提及修奢摩他的對境可以是佛身像，但是又說「然其所緣並非現為畫、鑄等相，應學令現真佛之相。」可是我們都未曾觀見過佛，要如何觀想真佛呢？

答：論中所謂「然其所緣並非現為畫、鑄等相」是指當我們仔細地觀察畫中的佛像之後，了解佛所呈現出來的面貌為何，而讓我們的心專注在這樣的一個境界上，把他想成是一個有生命的補特伽羅。比方說我們雖然沒有看過某人，但可以藉由對方的照片來想像對方是長什麼樣子；相同的道理，藉由仔細地觀察畫中的佛像，來想像真佛所呈現出來的面貌。⑨