

# 讓心 解脫

第41任薩迦法王著



「薩迦傳承」出版



2024© All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共用許可協議》（署名——非商業性使用——禁止演繹）4.0 項下的著作權保護。本作品允許為合理使用的目的而複製或印刷，但需保留完整作者署名。

不得為商業利益或個人金錢報酬之目的而使用本作品。

詳情參閱《知識共用許可協議》。

「薩迦傳承」出版

<https://sakyatradition.org>

電郵 : [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公眾號 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the\\_sakya\\_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

Twitter: [Sakya\\_Tradition](#)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

# 目錄

第 41 任薩迦法王序	1
本書緣起	4
鳴謝	6
導讀	7
第一章：卓袞·確吉·八思巴簡傳	10
第二章：《教誡國王》品	17
第三章：關於《教誡國王》的教授	31
第四章：《致啟必·帖木兒王子建言書——珍寶鬘》	97
第五章：關於《珍寶鬘》的教授	123
編注	239

## 第 41 薩迦法王序

今天是一個非常喜慶的日子。關於確吉·八思巴法王的傳記，你們現在可以趁閒暇之餘在書中讀到，因此我不會在此贅述，我只想談談八思巴法王生平的一部分。他無疑是文殊菩薩的真實化身，是西藏最偉大的導師，也是統治疆域的第一位藏族喇嘛。

誠然，他在世俗和宗教領域中都日理萬機，當時也有一些人批評他身兼宗教人士與世俗領袖的角色，他們對他的事業做了一些不恭的評論，並對他進行了一些考驗。有一次，他們去見確吉·八思巴時，看到了由佛陀派遣、駐留在世界各地弘揚佛法的十六尊阿羅漢——這十六阿羅漢也前來拜見確吉·八思巴。他們見到這一幕時，所有的疑慮和迷亂都徹底清除，他們認識到確吉·八思巴不僅是一位大師，更是真正的佛陀——一位人類形色的佛陀。由此可見確吉·八思巴多麼偉大，實乃人身佛陀。

確吉·八思巴撰寫了許多書籍，包括儀軌法本、世俗課題的文本等。收錄在本書中的兩部作品《教誡國王》和《珍寶鬘》都極為重要，這兩部書囊括了佛法的完整教義。事實上，《教誡國王》

包含了小乘、大乘（波羅蜜多乘）和金剛乘的踐行。至於《珍寶鬘》，有三品演說了踐行的不同層次。

### 《珍寶鬘》

《珍寶鬘》第一品不僅對佛弟子意義深遠，對每一位、對普羅大眾亦如此，因為它教導我們如何以善的方式過世俗生活，而善的方式將使自己與他人皆幸福快樂，我覺得這極其重要。我總是告訴大家，在你成為一名優秀的精神踐行者之前，需要成為一個好人；否則，就不可能成為一名好的踐行者。一個好人意味著活得相當誠實且健康，這會帶來幸福，並能利益他人，使他人也感到快樂。只有在這個基礎上，才会有伴以精進而踐行的精神之道——無論你傾向於選擇哪條道路，不必非得是佛教。我沒說佛教是唯一的救贖之道。每個人都有不同的心態和傾向，所選的應該按照自認為對自己最好的、業緣引領你去的道路。

第一品是有關世俗生活：如何以善的方式過世俗生活。此教法是授予一位蒙古王子的，因此它涵蓋了大量如何以善治國的建言，此教法還涉及如何處理個人事務。

如你們所知，有善道和惡道，而人道屬於善道之一。在《珍寶鬘》的第一品中，確吉·八思巴談論了持守屬於善道的七種品質，

這不僅對佛弟子而言十分重要，對每個人來說——無論是否佛弟子——都是重要的。

如果你已選擇成為佛弟子，《珍寶鬘》第二品涵蓋了小乘法教。世尊佛陀成覺後，他的多數追隨者都是上座部弟子（有時也稱為小乘行者）。

《珍寶鬘》第三品則涵蓋了大乘法教，並以佛陀的偉大品質（即：功德）為結尾。書中不包含密法，僅有小、大乘的法教。我真心相信，如果你學習和閱讀這本書，會極有助益。

除此之外，我也沒有太多要說的，請大家盡情享用晚餐。很高興瞭解到我們都有共用佛法並一起弘揚佛法的深厚虔敬心。我祝願大家萬事吉祥，願根本咕嚕、傳承咕嚕、諸佛菩薩的偉大加持，現在及永遠皆與大家同在。非常感謝。

第 41 任薩迦法王於 2018 年 6 月 16 日，在紐約大悲遍空寺舉行的英文版《讓心解脫》卷二發佈會的殊勝時機以英語賜予此演講。「薩迦傳承」於 2022 年準備並編輯了此文字稿的英文版。薩迦傳承翻譯小組在 2024 年整理後將此文翻譯成中文。

## 本書緣起

2018年7月，在薩迦·赤千法王（第41任薩迦法王）的殊勝加持與親自指導下，「薩迦傳承」法義翻譯小組應運而生。在建團的同時，法王指示我們將他當時剛出版的英文版《讓心解脫》第2卷翻譯成中文，並盡可能廣泛地與全球中文母語者分享，這是我們接到的首要任務。為了圓滿此任務，我們召集了來自各宗派的優秀行者與學者佛弟子，以他們的專長協助翻譯本書。經過長達6年的反復翻譯、校對和審查，我們很高興在法王的八十歲華誕之殊勝日，圓滿了法王交予我們的任務，並全球發佈此書，作為對法王的供養，同時向十方世界的諸佛菩薩和一切眾生供養。

特別之處，本書適合所有人——無論有無學佛背景、無論是權貴還是百姓、無論年老或年幼。在這個疲於奔命的時代，終日汲汲營營的我們，要麼為學業、事業奔波，要麼為家庭或生活各種事務忙碌，往往難以提升精神心靈、修善乃至實踐精神發展。本書提供了兩個實實在在的實例：日理萬機的一國之主和皇子。雖然他們身居高位，集權貴財富於一身，但若要真正幸福，他們依然需要行善積德。此外，本書還提供了循序漸進的方法，幫助

人們從趨入法道實現個人解脫，直至為了所有有情眾生達到圓滿成覺的境界的淺白易懂的闡釋。這也是法王希望我們將本書翻譯成中文，並盡可能傳播到全球中文讀者的主要原因之一，讓他們也能受到啟發，為自己的人生作出正確的努力。

除此之外，我們也衷心感謝法王耐心地為我們解答與指導本書內容，使我們能夠以佛法的儀軌來踐行，克服因我執我慢而生起的各種內外障礙，並將本書內容中提及的佛法實實在在地運用到圓滿此專案的過程中。法王可謂用心良苦，以善巧方便和智慧，授予這本書的任務遠大深廣，旨在幫助更多有緣眾生——所有直接、間接參與者、讀者——理解和踐行佛法，獲得真正的幸福與解脫。

為了利益廣大讀者，編譯組在整理本書的過程中，選用了通俗易懂的詞彙，同時也盡可能保留了作者的語氣和表達。此外，為了顧及資深的佛學同修，我們在使用傳統佛學術語時，以括弧的方式標注，力求更好地服務來自不同佛學背景的廣大讀者。

## 鳴謝

我們要向所有參與本書製作的學者、行者、譯者、編輯，以及出版小組的每一位，致以萬分感激。特別是：堪布蔣揚、堪布昂旺、仁真玉珍尼師、強巴、揚珍、拉姆次仁、Sujata、媛、嘉措、翼、琳、張、Rachel、Bodhi、Grace、Qilin、Weijun、燕、靜，以及我們在整理本書的過程中諮詢的堪布、堪姆、祖古、格西、學者等。在此，我們也要向那些曾直接或間接為本項目做出貢獻卻無意中被遺漏的人表示真摯的感謝。

## 迴向

願第 41 任薩迦法王法體安康、長久住世、法輪常轉。願純淨、可靠、真正的無間斷傳承的佛法，法脈綿綿不斷、弘揚十方、遍佈世界、惠及一切有情。願望一切有情眾生速速圓滿福慧二資糧、證得無上菩提。願和平遍佈十方。願望一切善願皆遂。願本書利益一切有情！

# 導讀

每個人都渴望幸福美滿、財富豐盈、家宅平安，甚至希望子孫後代福澤綿長。然而，這一切的獲得和實現，都離不開一個核心——「善」。善是所有美好事物的緣起，更是通往出世間終極幸福的基石。

佛法，超越了哲理與宗教信仰，它也是一種生活方式。佛法的智慧適合每個人。本書將深入探討如何將佛法的智慧融入日常生活。無論你是國家領袖還是普通百姓，企業巨頭還是基層員工，家長還是子女……智者的教誨不僅適合于精神領域，也適用於世俗層面，能為你指引修身、齊家、治國、平天下之道，助你邁向更高的境界。

善是佛法的核心，大善之心涵蓋無量的慈悲，延伸至菩提心。當善德與智慧相輔相成，便如同為猛虎添翼，助我們越過人生的種種挑戰。智慧，有著不同的層次，簡而言之，它是無知的對立面，使我們明辨何為當行，何為當止。

無論你當下追求的是暫時的世俗成就，抑或永恆的終極之樂，本書的內容都能為你提供指引，助你在追求幸福與圓滿的道路上行穩致遠。





卓衮·確吉·八思巴



第41任薩迦法王

# 第一章

## 卓袞 ● 確吉 ● 八思巴簡傳

第 42 任薩迦法王 著

## 卓哀 ● 確吉 ● 八思巴簡傳

薩迦派傳承是由昆氏家族，特別是昆·貢秋嘉波（藏：姓·稀聖王）所創立的。昆氏家族以三個特別的名號而廣為人知：光明天人種姓、無垢昆氏血脈、薩迦巴。第一個，「光明天人種姓」是家族前五代的名號，源自昆氏家族起始於三兄弟的事實。三兄弟是從淨光明天界下凡，他們的名字分別是車仁、玉仁和優塞。玉仁有一個兒子名叫瑪桑·吉傑，瑪桑·吉傑的兒子名為堪次·帕姆波塔（或托薩·帕沃塔），托薩·帕沃塔有一個兒子名叫魯薩·塔波·沃欽，魯薩·塔波·沃欽的兒子名叫亞邦·凱——這些便是天人種姓的五代。

從第六代開始，這個家族被稱為「無垢昆氏傳承」，始於亞邦·凱的兒子昆·巴凱。從昆·巴·凱開始，我們有昆·帕波切、昆·多傑仁千（藏：姓·金剛珍寶）、昆·喜饒雲旦（藏：姓·智慧功德）、昆·雲旦炯內（藏：姓·功德生源）、昆·慈誠嘉波（藏：姓·持戒王者）、昆·宗妥喜饒（藏：簡稱智慧）、昆·格甲布、昆·格通、昆·巴波、昆·釋迦洛追（藏：釋迦慧）。從昆·巴凱到釋迦洛追，共有十一代持有第二個名號，即「無垢昆氏傳承」。

昆·釋迦洛迫有兩個兒子：昆·若喜饒慈誠（藏：姓·稱持戒王者）和昆·貢秋嘉波。小兒子昆·貢秋嘉波應其兄長昆·若喜饒慈誠的願望，於 1073 年建立了薩迦寺。從那時起，這個家族也持有了第三個名號，即「薩迦巴」。

昆·貢秋嘉波於 988 年前的 1034 年出生，於 1102 年趨入了大涅槃，他的兒子是喇嘛薩千·貢嘎寧波（藏：法力高深·歡喜精髓）。喇嘛薩千有四個兒子：貢噶巴、洛本·索南澤摩（藏：最高的功德）、傑尊·劄巴·堅贊（藏：至尊·稱·勝幢）和培珍·偶波（藏：祥瑞之光）。長子前往印度學習，並在當地離世。最小的兒子培珍·偶波有幾個兒子，其中包括薩迦·班智達·貢嘎堅贊（藏：學者·歡喜勝幢）和桑察·索南堅贊。桑察·索南堅贊是薩迦·班智達的弟弟，他踐行「迦那之主」<sup>[1]</sup>象鼻財神法——這不是世間的迦那，而是迦那形色的出世間本尊。

象鼻財神親自祈請一位名為瑟頓日巴的偉大佛法踐行者轉世為桑察·索南堅贊的兒子，於是，瑟頓日巴轉世為洛迫堅贊——洛迫堅贊是卓袞·確吉·八思巴（藏：眾生怙主·法·聖者；法王八思巴之名，他是薩迦五祖、第 7 任薩迦法王）的私人名字，他就是桑察·索南堅贊的兒子。

卓袞·確吉·八思巴於藏曆 1235 年（木羊年）三月初六出生，其受生過程——無論是在其母親瑪吉·貢噶·吉（藏：諸佛聖者們唯一的母親·慶喜·福大）受孕之時，還是在他出生時，皆伴

隨許多不凡的徵兆。許多吉祥、殊勝的徵兆，甚至在他的幼年依然連續不斷地顯現。例如：未曾學習過，卻能讀書寫字。後來，他從未學習卻通曉了許多學科，並能不費吹灰之力理解所知道的一切學科。他記得自己的前世是偉大的踐行者瑟頓日巴，曾直接與觀世音菩薩對話，觀音乃一切佛陀悲心的化現。當瑟頓日巴的弟子們聽說他已轉世到薩迦時，其中兩位便前往薩迦，以確認這是否為真正的轉世。當確吉·八思巴見到他們時，不僅認出了他們，還知道他們的名字。這讓他們驚歎不已，內心生起了堅定不移的信心和虔敬心，於是他們向卓袞·確吉·八思巴致以極大的恭敬。

一次，確吉·八思巴陪同其伯父，也是他的根本咕嚕<sup>[2]</sup>——薩迦·班智達·貢嘎堅贊一起出行。他們來到了一個叫吉隆的地方，那裏有許多僧人。當時，有一位名叫紮西頓珠的年長僧人，他曾是瑟頓日巴的侍者。當確吉·八思巴見到這位老僧人時，認出了他且說：「我的幫手，紮西頓珠。」他不僅認出了這名侍者，還記得其名字。老僧人非常激動，眼淚奪眶而出，他抱住確吉·八思巴的雙腳，致以巨大的恭敬。

這些是他幼年時示現的一些神通實例。他在三歲時，就能背誦喜金剛儀軌加長版及其他經文，周圍人無比驚訝，都說「這真是一位聖者」，於是名震四方。這時，他被稱為「八思巴」，意為「聖者」。十歲時，他從薩迦·班智達獲授了沙彌戒，並跟隨薩迦·班智達前往覲見元朝皇帝。十七歲時，在普通人看來，他獲得了與薩迦·班智達相同的所有學識。薩迦·班智達認定確吉·八思巴

已經準備好了荷擔護弘佛法的重任，因此將法螺、鉢，以及其他吉祥物傳給他，並指示：「現在是你開展眾多佛法事業並利益有情眾生之時了。你應記住你的過去世以及誓言。」就這樣，薩迦·班智達賦予了他荷擔佛法的責任。

他從根本咕嚕薩迦·班智達處獲授了薩迦派珍貴而甚深的道果法，以及許多其他的灌頂、教法、竅訣等。十九歲時，他再次謁見元朝皇帝。這次，他獨自踏上行程，並為皇帝、皇后及一些隨侍授予了喜金剛灌頂，一共有二十五人獲授了喜金剛灌頂，在忽必烈直接統轄的元帝國及周邊地區確立了金剛乘法教。卓袞·確吉·八思巴向國王、皇后及其隨從示現了不可思議的聖跡，令他們留下深刻印象，確信他就是真正的聖者。他們由此對自己的咕嚕生起更強勁的信心和虔敬。

皇帝為了回報卓袞·確吉·八思巴所賜予的灌頂和教法，供養出了雪域的管理權。既然卓袞·確吉·八思巴是皇帝的根本咕嚕，皇帝便提出了讓雪域所有人都成為薩迦派的追隨者——這會終止其他所有藏傳佛教宗派，使其變成只有一個宗派，即薩迦派。皇帝有此能力做到這一點，但八思巴拒絕了，他表示沒有必要讓所有藏人都成為薩迦派的追隨者，他們應該保留各自的宗派與傳承。因此，我們才能存有藏傳佛教的所有宗派，這展示了卓袞·確吉·八思巴是何等智慧與高尚。

後來，他獲授了具足戒。在他的諸多成就中，他為蒙古語發

明了一種書寫系統。在薩迦，他做了諸多供養，建造了眾多莊嚴的佛殿等。在世人看來，他從許多不同的導師處獲授了諸多教法。三十三歲時，他再次覲見皇帝，並使佛法廣泛傳播。他向許多不同的人群和追隨者轉法輪，傳授了許多法教。

有很多人前來聽他開示。通常，因教學或灌頂而要聚集追隨者時，我們會敲打銅鑼來宣佈開始。但是，若有成千上萬的人，而一個人站在一個地方左手拿鑼右手敲打，聲音不會傳播到每一位那裏。因此，當時敲鑼的人會騎在馬上四處走動，這樣大家都能聽到。

在他所傳授的法教中，當然有珍貴且甚深的道果法。獲授他道果法的主要弟子是祥·貢秋培（上師·姓氏·稀寶增）。我們的道果傳承從八思巴傳至祥·貢秋培，後者傳至自己弟子納紮·紮普巴，以此類推。通過這一無間斷的傳承，此法至今仍然生生不息。

他撰寫了許多主題的法本：咕嚕們的傳記、吉祥祈禱文、儀軌、解釋聖法的《教誡國王》<sup>[3]</sup>（見本書第二、三章）以及《珍寶鬘》<sup>[4]</sup>（見本書第四、五章）。《珍寶鬘》是向王子建言的一本書。八思巴編寫了大量經續法本。他通過教學、寫作以及其他方式，將畢生都投入於佛法的弘揚，只為利益有情眾生。

我們稱八思巴為「確吉」，意即「法王」，因為他既是雪域之王，亦是雪域之咕嚕。還有許多其他的聖事業我可以講，但由

於時間有限，我就此結束談話。願你們所有人都與卓袞·確吉·八思巴有非常強勁的聯結。要實現的話，就不僅要聽他的傳記，還要追隨其足跡，遵循其教導。如果我們不能學習甚深的教法，那可以學習一些基本的教法，如《教誡國王》、《珍寶鬘》，還有他關於皈依、菩提心等的法教。以此方式，我們可以與八思巴建立更強有力的聯結，獲得更進一步的加持。我們可以從自己的導師那裏獲得這些法本，並進行學習、審思、禪修（即：聞思修），這將把他的加持帶進我們心相續中。

此版《八思巴簡傳》由第 42 任薩迦法王大寶金剛仁波切於 2022 年 1 月 24 日在美國紐約大悲遍空寺以英語講解。「薩迦傳承」於 2023 年準備並編輯了此文字稿的英文版。薩迦傳承翻譯小組在 2024 年整理後將此文翻譯成中文。預告：在翻譯整理本書的過程中，我們已經將第 28 任薩迦法王撰寫的《八思巴傳》從藏文翻譯為中文。由於篇幅較長，我們將其單獨編制成書。敬請密切關注其發佈消息，並關注我們旗下的所有官方平臺。



## 第二章

### 《教誡國王》品

卓袞·確吉·八思巴 著

## 《教誡國王》品

敬禮一切佛菩薩。  
美稱名譽音吉祥，  
功德超絕義吉祥，  
頂禮聖吉祥佛已，  
向自在尊作敬呈。  
二種經典九悅言。  
汝心亦解空正見，  
如擊鈸者歌相和，  
詩人豈不復作詩。  
能仁為調無邊眾，  
數數宣說無量法，  
悉皆唯一為實修，  
彼等之理如是知。  
猶怖及恥所縛者，

不逾國王制定法，  
守者無損福祥增，  
所獲讚揚勝國王。  
能仁最初為攝眾，  
於共乘所制定法，  
能自守亦由對境，  
以圓滿儀軌受持。  
以見未見輪迴苦，  
極怖畏及以彼觀，  
諸聚聖者通達已，  
若以慚愧心束縛，  
能得見未見有樂，  
成為解脫功德基，  
亦成人天供養處，  
讚歎比佛受甚多。  
三有唯一是痛苦，  
涅槃亦僅為息滅。  
是故希求輪涅者，  
緣於大悲心所境，

因無痛苦盡消，  
因獲大樂施樂者，  
唯一是佛且彼者，  
由如我生彼之法，  
我亦將來能作故，  
決定獲得正等覺，  
不退意樂無懶惰，  
修無偽勝菩提心。  
若逾則墮熾燃獄，  
守持彼即安樂果，  
妙果由化獲得者，  
所受三昧守如命，  
如是三乘三律儀，  
乃是自他諸功德，  
生住增長所依處，  
最初之際作堅固。  
語句離垢極微妙，  
以二量識遍抉擇，  
不與初中後善違，

於法決定法差別。  
說者智慧無障礙，  
無吝文示故具悲，  
證獲大勢力佛陀，  
彼之隨從以及彼，  
具等流德及聚故，  
以殊勝眾及同境，  
決定殊勝福田已，  
僧伽彼近示聯結，  
擁有三種同分德，  
於師長者念救恩，  
恆依修持不壞信。  
以因本質連續性，  
欲脫自苦及苦因，  
如同一切諸眾生，  
生起無奪大悲心。  
為勝菩提利他義，  
暫且所求善根之，  
憶念功德修彼故，

以猛意樂引於彼。  
如是敬信大悲心，  
意樂心即業前行，  
即便造作少許善，  
此為動念而修持。  
前方或者自身軀，  
觀為能仁王之身，  
處所佛刹與一切，  
諸佛佛子及眾徒，  
五根對境諸受用，  
雲供之海供自他。  
殊勝師及無餘佛，  
形相事業與自性，  
同等無二了知己，  
恒時前方或梵頂，  
心間蓮花中央想，  
祈請亦觀無有二。  
諸善惡及諸苦樂，  
亦如輪涅一切法，

一切根本即為心，  
若徹觀察辨心時，  
無顏色亦無形狀，  
是故非一亦非異，  
無自性故無有生，  
不住不滅離邊中，  
遠離戲論虛空般，  
如是領悟心無礙，  
明空雙運自性者。  
吾心乃是何性質，  
一切眾生心本性，  
諸法即顯空雙運，  
一切通達無執著，  
由此之道入禪定。  
如二所緣及無緣，  
處於雙運等住故，  
由伺察心無動搖，  
獲勝禪定奢摩他。  
累積一切善惡時，

數數憶念歡喜者，  
彼之力量增長故，  
隨念善業令增長。  
特於某緣作入定，  
隨所緣及諸性相，  
自證所受之義等，  
一一觀察抉擇已，  
彼之因緣緣起理，  
盡所有亦觀察故，  
無有些許緣如義，  
如是了知修勝觀。  
以此行善等功德，  
彙集一切諸善根，  
迴向吾等無邊眾，  
願證無上正等覺。  
時所作善雖未造，  
如是迴向大義故，  
彼之心願成就已，  
所為乃是心為主。

如是隨念迴向等，  
殊勝願望所莊嚴，  
諸善無漏且增長，  
願成自他大義因。  
如是修行及彼等，  
復有為法盡所有，  
彼依因緣和合生，  
故無自性以習氣，  
所染心中顯種相。  
顯而受彼無真實，  
因緣所生如幻相，  
如眠所纏夢境知。  
無為法由假名立，  
於彼無義名與聲，  
尋思彼諸有為法，  
所欲何者實為癡。  
世俗因果無欺誑，  
如行感受異熟故，  
因不藐視業果理，

有執實若觀常法，  
非存無時及無方，  
若分時間及方位，  
無有獨立之事物。  
若無一法異何生，  
非彼諸無存在故，  
若作尋思為有法，  
如無短者無長者，  
有者則無自性故，  
無雖觀為性豈有，  
以二破斥遣除已，  
無依觀待能作故，  
無有二非二法性，  
聰明睿智請知也。  
心無色故無方位，  
尋思真實獨自性，  
若與顯種相執取，  
是一彼心亦為異，  
說者為虛若是異，

如何成法與法性。  
顯為二亦何從來，  
為何幻盡得涅槃，  
所取即無自性故，  
能取亦復無自性。  
餘彼明瞭實言者，  
除態自他極虛假，  
最初未生無自性，  
遠離極為戲論性，  
遍知一切諸法已，  
如同虛空無所緣，  
諸法不離性空律，  
亦無斷缺緣起續，  
此為極妙了如是，  
比此微妙更甚妙，  
諸法顯空雙運者，  
及心亦明空雙運，  
諸道智悲雙運也，  
知己一切作串習。

世俗緣起如幻相，  
勝義自性即空性，  
二亦無別雙運也，  
應知因道果諸法。  
如基前行及等起，  
隨喜以及迴向五，  
各有三分十五法，  
一切善道所總攝，  
各亦所行善異門，  
何勤具彼諸法則，  
以彼令受善趣樂，  
積累極大二資糧，  
故明禪定令聖道，  
以修善行增智慧，  
以末道修究竟果，  
心性始於本初淨，  
界證寂靜入一味，  
自性身即法性身，  
知盡所有斷圓滿，

輪迴諸法以道轉，  
身所轉依相莊嚴，  
語所轉依六十支，  
意轉依盡所有智，  
三智慧及過轉依，  
勝尊功德極無邊，  
彼即圓滿受用身，  
業轉依成所作智，  
無量事業即化身，  
彼諸乃為證圓滿，  
故為權受常不斷，  
請國王亦如是行。  
總攝勝乘深義後，  
供獻此法禮品善，  
國王為主一切眾，  
願得殊勝佛果位，  
最勝法禮為此著，  
獻已增長其信心，  
複作敬獻九生主，

不乍散逸請垂念。  
願您長壽永住世，  
子孫綿續圓吉祥。  
今為希求解脫時，  
應斷逸怠行精進，  
吉祥聖教不衰敗，  
如汝法王安住世，  
暫如此披袈裟際，  
於此您意作何想，  
吾雖非至高大齡，  
然身微弱懶而畏，  
為尋法欲依靜處，  
祈請如是賜恩德。

此被稱作《教誡國王》之品。

藏曆鐵陰羊年七月初八      八思巴寫於星毘之地。

本篇由藏文譯為中文。為了保持古代偈頌的表達，即便文中帶有提問的意思，編譯組仍引用逗號與句號的形式。



## 第三章

# 關於《教誡國王》的教授

第 41 任薩迦法王 著

## 關於《教誡國王》的教授

### 前言：生起正確的動機

無論我們何時接受法教，首先要做的，就是生起正確的動機。以錯誤的動機接受法教，猶如得到了不對症的醫學治療——這會帶來更多的問題，而非好處。比如，若懷有貪心或憤怒之心，則會帶來巨大的危害；若沒有任何特別的動機，抑或只是好奇，想瞭解更多關於該主題的內容並將其視為常識，那它就無法給我們帶來巨大的利益。但是，若持有正確的動機，即便只是一句教言，亦能帶來巨大利益。

正確的動機有很多層次。不論是佛弟子還是非佛弟子，不論是人類抑或其他種類的有情眾生，我們都希望脫離痛苦、苦難<sup>[5]</sup>且擁有幸福快樂。事實上，每一個人——每個個體、每個社會及每個國家——都在為了離苦得樂而前赴後繼。然而，除非我們改變自己的心，否則無法獲得真正的幸福快樂。

許多人接受法教，是為了克服此生的痛苦，諸如肉體疼痛、

精神焦慮、法律上的問題、家庭問題或人際關係問題。輪迴中存在着巨大的苦痛，人們尋求精神的慰藉，來圓滿自己對健康、長壽、富貴等的世間願求。這雖然也是一種好的動機，但仍是在輪迴中，因此並非接受法教的正確動機。正如文殊菩薩賜予薩千·貢嘎寧波著名的教法《遠離四執》中所言：「你若執著此生，則非佛法踐行者。」

佛法踐行者的動機，至少也應是為了來世的結果。畢竟，人的一生成極其短暫。人們甚至幾乎未能活到百歲，而不論在人生中可能得到什麼——名譽、財富或成功，都沒有長久的利益。因此，儘管對於我們普通人（即：凡夫）而言，一個好的生活很重要，但不值得執著。生命宛若水面漂浮的水泡，隨時都會破裂。故而，為了此生而接受法教，並非正確的動機。

話又說回來，許多接受法教者意識到生命無常，我們遲早都必定會離開這個世界。死時，我們的肉身將以這樣或那樣的方式被處置，但神識並不會以如同肉身一樣的方式被處置。看不見的心不會如肉身一樣被毀壞，神識將繼續。根據法教，我們造作的行為決定了自己神識繼續趨向何處。善行會引導神識去往善道，惡行將牽引神識墮入惡道。若墮入地獄、餓鬼或旁生這三惡道中的某一道，則會發現那裏有巨大之苦。我相信你們當中很多人對那裏所經受的苦之描述已耳熟能詳，無法堪忍如是之苦，畢竟我們連這個世界上的苦都無法忍受，又如何能忍受惡道的苦呢？

希望從惡道中得到救度並再再地生於善道中，也許是一個很好的動機，但是善道仍在輪迴流轉中。儘管生在善道不會有太多苦，但仍然有苦。不經審查，我們會覺得善道苦樂兼具，但事實上，善道中亦唯有苦，於苦之外再無其他，那些看上去似乎是快樂之事，只是一種更不易察覺的苦。為此，不值得對輪迴有任何的執著。正如《遠離四執》中所言「若執著輪迴，則沒有恰當的出離」，恰當的出離，意味著意識到善道亦有巨苦。若仔細地審查整個輪迴，便會發現其中無有絲毫值得我們去執著的。

雖然抱有這種出離心，你可能會尋求脫離一切形式和種類的輪迴，視整個輪迴猶如燃火、毒蛇窩，而後尋求涅槃或個人的解脫，這當然也很好——這是非常好的動機——然而，接著下來，我們必須仔細思維：輪迴中仍有不可計數的其他有情眾生。若相信轉生：在此之前，我們曾有過無數生；而未來我們仍將反復轉生，除非我們獲得解脫或證悟。然後是：沒有一處是我們從未曾投生過的，也沒有一個有情眾生不曾一次或多次地做過自己善良慈愛的父母。捨棄所有人，僅僅為自己尋找最終解脫的念頭非常自私。

若我們親近的家人——父母、兄弟、姐妹、子女、伴侶，都在淒慘處感受巨大的痛苦，而自己卻在安全快樂之處，自己無法感到滿意——假設你是善良的人。你會更希望能和摯愛一起，至少能分擔他們的痛苦，不論是否能真的幫助到他們。

如是虛空無盡，有情眾生亦無盡，每一位有情眾生其實就是我們至愛的父親、母親、兄弟、姊妹等。每一位都給了我們非常

多的愛、關懷和保護，每一位都以多種方法利益過我們。然而，由於投胎轉世的變遷，我們對此不了知，並且不再認識彼此。我們視某些人為怨敵、某些人為友人、某些人則為陌生人，而事實上每一位有情眾生，都是自己至愛的母親，這包括了我們最憎恨的怨敵，即那些如今看上去或許對自己極為有害、極為惡毒的人。他們以怨敵的形像顯現，向我們討取所欠的債，因為我們沒有償還其恩德。由於每一位有情眾生都是自己摯愛的母親，我們必須考慮到他們的福祉、痛苦、苦難、利益和幸福。

一切有情眾生皆有「克服痛苦且尋得永恆快樂」的意向，然而，由於無知<sup>[6]</sup>，他們再再地給自己製造更多的痛苦。他們因缺乏智慧而摧毀了自己快樂之因。我們必須幫助他們，但是該如何做呢？我們也是普通人，並且不具有圓滿的智慧、圓滿的悲心、圓滿的力量。我們徹底被自己的業及煩惱所系縛。業風吹至何處，自己別無選擇，只能去到那裏。我們無法選擇出生的形式，亦無法選擇出生的處所。我們如何能幫助其他有情眾生呢？

我們必須要始於「生起慈悲心」和「利益一切眾生」的念頭；這超越了即使是諸如梵天、帝釋和遍入天，這些世間最有力量的尊主之所能為。他們雖具極大力量，卻無法幫一切有情眾生從痛苦中獲得自由。他們甚至連「要救度一切有情眾生出離輪迴痛苦」的念頭，都沒有。同樣，那些住於涅槃的聲聞<sup>[7]</sup>和緣覺<sup>[8]</sup>，也沒有救度有情眾生的力量。唯獨圓滿證悟的佛陀有智慧、悲心和能力，去解脫一切有情眾生遠離痛苦。

你一旦獲得證悟，就能在剎那間救拔無量有情眾生。為此，我們最高的目標，應當是獲得證悟，並非只為了自己，而是為了一切有情眾生，如此就能救拔他們免於輪迴之苦，並置他們於幸福之地——這應是我們的目標，而且是接受法教最高的動機。

因為此乃如此重要與崇高的動機，一個人僅僅是在心中有此念頭，這本身即有著巨大的功德了。所有其他事情，例如要長壽、健康、富足的願望，相比之下，非常渺小。不論如何，當你具有此崇高動機時，所有這些世俗的願望，亦會自然滿足。

在接受法教時，正確的行為也很重要。經中說，在接受法教時，我們應如病人遵循醫囑般。身體不適時，我們當然會很認真地遵循醫生的忠告。而現在我們都患了煩惱病。這些煩惱異常強大，而且控制著自己的心。我們別無選擇，不得不朝著煩惱所牽引著的方向前進。我們需要治療這個煩惱。我們應當視賜予法教的老師為醫生，視佛法為妙藥，視自己為病人，視接受法教為接受治療，以及視周圍的人為醫療助理。

## 主要教學： 開端

現在我們轉向教學本身。全部教學和文本分為三部分：開端（即：前行）、主要部分（即：正行）和總結（即：結行）。故我們以前行開始，而第一個前行就是頂禮。頂禮有三個目的：首先，通過對佛、咕嚕，以及其他值得尊敬者，獻上頂禮，作者顯示他正在做崇高之行，並展示了欲以正確的方式撰寫此文的意向；其次，對佛獻頂禮能幫助作者無障礙地完成此文；最後，不論我們何時向佛陀頂禮，都能產生巨大的福德，且不論讀者何時閱讀此禮敬文，都能得到巨大福德。該頂禮句的中譯即：

敬禮一切佛菩薩

美稱名譽音吉祥

功德超絕義吉祥

「功德超絕義吉祥」，指佛陀既具有赫赫威名，也是具有真正善良品質（即：功德）的證悟者。像聲聞、緣覺的眾生雖具有善德和一定程度的顯赫善德，但是卻沒有佛陀的威名；像梵天、大自在天和遍入天這類世間天神非常有力量和名望，但卻缺少佛陀所具的真正功德。佛陀超勝於此二類眾生，因為只有諸佛既被描述為「具功德」，又真正具足它們。

「功德」，指事實上諸佛已經遠離了一切形式的障垢——遠離煩惱障和所知障。諸佛本身已經遠離了這些障垢，並且也遠離

了其傾向（即：習氣），已經徹底永遠如此，不會故態復還。佛陀已獲得了優秀的功德，此功德源自「了知相對真相（即：世俗諦）和究竟真相（即：勝義諦）」，此般功德為佛陀特有，連世間天神、聲聞、緣覺都無法共沾此德。因此，作者向佛或證悟者頂禮。

在向佛陀頂禮後，作者決心撰寫此文，並闡釋撰此文之目的。他說：

頂禮聖吉祥佛已  
向自在尊作敬呈  
二種經典九悅言  
汝心亦解空正見  
如擊鉢者歌相和  
詩人豈不復作詩

藏文中，此處的「自在尊」是一個常規術語，指統領一地區之人。他被說成「尊貴」，表示他是一位特別的統治者，尤其是一位踐行聖法、遵循聖行的君主。對這樣一位「佛教徒君主」，八思巴將闡釋此珍貴教言。

但是，忽必烈可汗已值遇過許多具德的法友和導師，並且已經得過許多深廣的法教。給他更多關於佛法的教導之目的何在？

這是需要遣除的疑問。正如偈中所言，忽必烈雖在學習世俗和靈性之事，但對他再次闡釋佛法並無不妥。比如，我們為了享樂而聽音樂，即使同樣的歌曲我們已聽多遍。同理，八思巴在偈中間「詩人豈不復作詩」。

然而，與這例子不同的是，這些言辭並非僅為了享樂。通過佛法，我們能脫離輪迴之苦，這是極為偉大的目標，也是巨大的利益，它值得憶念和加深認知，此乃賜予教導的雙重目的。想像一座完全由白色大理石構築的美麗宮殿。宮殿本身已經雄偉壯麗，但倘若它反射出滿盈的月光，則會錦上添花，它的潔白會愈發明晰。同理，也許君王已知道了許多甚深教法，但能反復鞏固所學，知識會得以增長，且會如滿月光輝下的大理石宮殿般，變得更加明晰。

然而，加強、回顧知識，只是暫時的目的。如前所述，終極的目標或動機，是獲得圓滿的證悟，進而幫助一切有情眾生。為此，我們會一遍又一遍地聽聞法教，從而獲得越來越深入的理解。

能仁為調無邊眾

數數宣說無量法

悉皆唯一為實修

彼等之理如是知

「能仁」指佛陀，其身體、語言和證悟智慧<sup>[9]</sup>的優秀品質，

令他能予以無量的法教。由於有情眾生無量，並且有著不同的心態、意樂、傾向、品味、煩惱，佛陀為了幫助他們而予以了數之不盡的法教。在梵文中，法教稱為「達摩」（Dharma），我們可以把這個詞分為兩個音節——「達」和「摩」。梵文中，「達」的意思是「攝持」，「摩」的意思是「心」，故「達摩」意即「攝心」。

一切的現相<sup>[10]</sup>可分為兩類：世俗的和究竟的。在世俗的、相對的層面上，每一個法——此處指現相——都有各自不同的特性。因為它們具有這些特殊的性質，我們才能區分個體。但若仔細地觀察物質，從究竟層面看的話，現相本身並不實際具有這些特性。通過對世俗和究竟二諦的全然瞭解，我們能攝持自心——堅定地攝持而防止落於輪迴中。

佛法無邊，儘管我們談到了某些數字，如佛陀所講的八萬四千法教。這些數字並非佛陀予以法教的實際數量；相反，它們是佛陀的眾弟子所接受法教之數量，比如，阿難接受過八萬四千法教，這個數字起源於此處。佛陀的實際法教無有邊際。記住：無量眾生具無限的、各式各樣的念頭和傾向，佛陀賜予的法教，適合於每個種類和層次的眾生。

這些無量的法教並不是僅供學習和辯論的，它們是用來實踐的。這是佛陀教導法教的目的，若我們不踐行法教，其目的就無法實現。無論獲得了什麼知識，無論接收了什麼法教，無論法教深淺廣略，關鍵是要去踐行它。唯有當我們將法教運用於日常生活中，並以此作為踐行的一部分時，它才達到本來的目的。

劃分法教的方法很多。通常，我們指的是「三乘」。「乘」指「車乘」，即到達目的地的方法。這三乘指的是聲聞乘、緣覺乘和菩薩乘。我們是大乘的追隨者，大乘和菩薩乘是一樣的。

在菩薩乘中，我們是菩薩戒<sup>[11]</sup>的遵循者。諸菩薩，亦稱「佛子們」。也就是說，趨入菩薩道確保了你會在未來成佛，猶如孩子攜有父母的姓氏般；另一方面，在聲聞乘和緣覺乘中，他們的終極目標並非成佛，而是成為阿羅漢。

你可能會想：既然佛陀予以了聲聞乘和緣覺乘無量法教，既然每個法教都意味著要踐行，那我們也應該踐行聲聞乘和緣覺乘的法教。確實這樣。聲聞乘和緣覺乘的法教主要闡釋了「如何戒除身體和語言的惡行」，菩薩戒主要是戒除心意的惡行。雖然菩薩戒中亦包括斷除身和語的惡行，但二者並無矛盾。每個法教都要踐行，包括聲聞和緣覺乘的法教，因為菩薩的動機是獲得圓滿證悟，即佛果，所做的所有踐行——甚至那些源自較低乘的踐行，都會成為通往佛果之道。

最後，在金剛乘裏，我們受持五方佛（阿彌陀佛、不動佛、寶生佛、不空成就佛和毗盧遮那佛）的戒律時，阿彌陀佛的戒律是踐行佛陀的每一個法教——三乘和密續四部的法教。此外，成佛時，你將要傳講所有三乘的法教。為了能傳講這些法教，你必須了知並踐行它們，否則將無法為有情眾生展示正確之道。



## 如何踐行佛法：五個主題

- 一、純淨的道德戒律為道之基
- 二、動機的因素為道之前導
- 三、禪修瑜伽為道之核心
- 四、法道上增上善德的後續努力和方法
- 五、注入所有佛法之道與元素

### 一、純淨的道德戒律為道之基

正如大地是一切有生命的、無生命的事物之基，沒有大地，我們就無法站立；純淨的道德戒律，是一切功德生起之基——一切功德於其上生起。我們應如下所述的例子般行持純淨的道德行為：

猶怖及恥所縛者

不逾國王制定法

守者無損福祥增

所獲讚揚勝國王

能仁最初為攝眾  
於共乘所制定法  
能自守亦由對境  
以圓滿儀軌受持

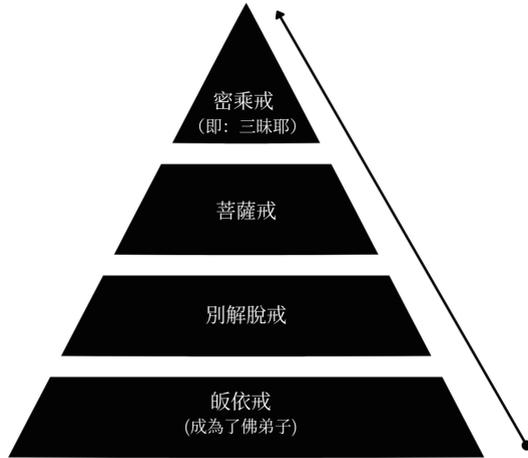
古時，每個國家都有國王，而且每個人都出於對懲罰的恐懼而受縛於國王。忤逆有權力的國王，可能讓他們遭受非常嚴厲的處罰。出於「若違反規則就會被批評或譴責」的恐懼和羞愧，人們會遵守自己國家國王或王后所定的法律。

遵守王法，還可以獲得好運，財富得以增多，血脈也得以繁衍。國王會褒賞你，還可能獲得獎勵、勳章等。若從國王處得到了榮譽和認同，自然而然地，大臣和其他人也會認為你值得讚揚。這是例子。

從世間層面而言，遵守王法當然是有用的——你無有怖畏，還會獲得名氣、榮譽、成功和讚賞。

以見未見輪迴苦  
極怖畏及以彼觀  
諸聚聖者通達已  
若以慚愧心束縛

## 佛教主要的戒律



作為佛法踐行的基礎，純淨的道德戒律非常重要。正如大地是一切有生命的、無生命的事物之基，清淨戒律是一切優良品質生髮之基。它有三個部分：波羅提木叉戒（即：別解脫戒）、菩薩戒和密乘戒。

具無量智悲力的佛陀，以他的善巧方便，予以了巨大數量的法教，因此，能力層次不同的佛法踐行者，有不同層次的戒律。在佛陀於印度住世期間，他的大部分弟子都是聲聞、緣覺乘的追隨者，佛陀向此總體受眾強調小乘的教法。大部分的眾生不能遵

循更高的道，「聲聞乘和大乘的初學者」指的就是佛陀這些普遍的追隨者。佛陀希望能幫助他們，所以為了利益這些聲聞、緣覺乘的踐行者，而予以了別解脫戒。

別解脫戒，主要是為了清淨身體和語言的惡行。其大部分的戒條，都在於斷除身和語的負面行為，這比斷除心意的惡行更簡單，而且這就是共同乘強調它的原因。

戒律和誓言有許多不同的層次。最初的戒律稱為「皈依戒」。沒有受持皈依，就不能受任何其他戒。其實，若沒有受持皈依，甚至還不算是佛弟子。生於佛弟子的家庭並不會讓你成為佛教徒。只有去皈依時，你才成為佛弟子——無論你的家庭是不是佛化家庭。更確切地說，為了解脫，你必須皈依法僧。若是為了世間的目的而受持皈依，則是不恰當的皈依。恰當的皈依應至少是為了解脫。

受持皈依後——你就成為了佛弟子——屆時就可以受持更多的戒律了。基本有三種戒：優婆塞戒、沙彌戒和比丘戒。優婆塞戒是在家人的戒律，在家男女優婆塞的戒條並沒有不同，唯一的區別就在於根據各自的能力，決定是否要守持全部或只是部分的戒律。理想情況下，每位佛弟子，都該遵守優婆塞戒條的所有五條戒：戒除殺生、妄語、偷盜、淫邪、醉酒。然而，若無法遵守所有，那也可以受持一條或兩條戒，只有在你受戒並遵守全部五條戒時，才稱為「優婆塞」。

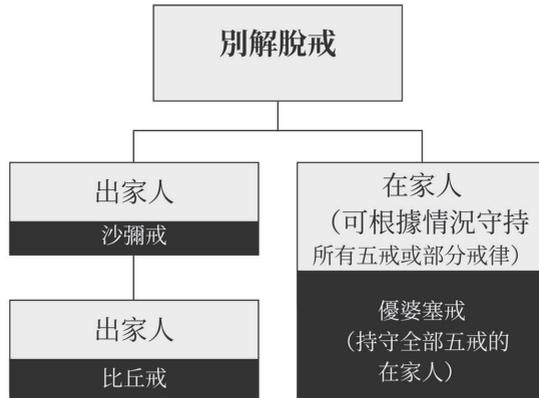
一旦受持要斷除殺生，就必須斷除殺害包括昆蟲在內的任何活著的眾生，無論是哪種。若不小心殺害了眾生，如踩到了昆蟲，並不算是破戒，因為沒有殺生的意樂。破戒必須同時有這四個因素：基（即：對象）、意樂（即：動機）、加行（即：行動）、究竟（即：對對象所採取行動的直接結果）。基，指除自己以外的眾生——另一位眾生，從昆蟲上至人類；必須還要有殺害的意樂，戒條是非常明確的。例如，若你不希望殺害某人，隨後卻因意外殺死了他——某種失誤——這不完全符合標準，因為你並沒有此意樂；行動，即比如刺殺或下毒；若此活著的眾生因此而死去，這稱為「最終」、「究竟」、「結果」。

優婆塞之上是沙彌，意即「新學」，這是為接受更高的出家戒者而準備的，男性對應比丘戒，女性則對應比丘尼戒。不同層次的戒律，可以滿足能力層次不同的佛法踐行者之需求，還有我們應只受持符合自己能力的戒律。

簡言之，第一步是受持皈依戒，之後，有一戒、二戒、三戒、四戒和五戒的受持，若受持所有五條戒律，就是在家人的圓滿優婆塞戒；更高的層次，若希望步入出家生活，則能選擇受持沙彌戒，這用於僧眾與尼眾；之後，可以受持比丘或比丘尼戒，這是根據別解脫戒而言最高層次的戒律。

戒律應從住持處正確地受持。優婆塞戒可以在一人前受戒，例如導師；而沙彌、比丘和比丘尼戒則必須在住持和僧伽，或者

僧眾或尼眾團體前受持。依循正確的儀式，在正確的時間、正確的地點，屆時在你正確地受持戒律後，住持會指導你護戒。若能持戒，就能感得巨大的利益。



就世俗層面而言，人們遵守法律是出於懼怕懲罰、慚愧或心虛。同樣，若不能守戒，也會感受到對「世間可見（即：顯）和不可見（即：隱）之苦」的恐懼：「顯苦」指今生的痛苦，若沒有守戒，則會遭受巨大的痛苦；「隱苦」意味著根據自己的煩惱，將在未來於地獄、餓鬼和旁生這三惡道中感受的巨大痛苦。比如，若出於憤怒、仇恨而殺了某人，就很可能會投生於地獄中；若出於貪心而殺害動物，比如為了得到它們的肉、皮或骨，則很可能

會生在餓鬼道中；有些人出於無知而殺戮，為了尋樂或體育運動，在某些國家，動物在宗教儀式中被祭祀，這樣的行為會導致你轉生為旁生。若你必須要去感受這些投生惡道的痛苦，則肯定無法忍受，故而出於對痛苦的恐懼，我們要守護戒律。

我們也因慚愧心而守戒。雖然能瞞住普通人，假裝沒有破任何戒，但諸佛菩薩有遍知力，我們無法向他們隱藏惡行。無論我們做什麼，諸佛菩薩看我們，都宛若你能看到你自己的手掌一樣清晰。

守戒能帶來巨大的利益，你將在世俗的生活中獲得快樂，還有更重要的是：你將獲得圓滿解脫之果。

能得見未見有樂

成為解脫功德基

亦成人天供養處

讚歎比佛受甚多

如前所述，「得見」指此生的結果：若戒殺，將長壽；若戒盜，將得財富。「未見有樂」指來世將投生善道。比如，大量的善德將得以投生天界，中等善德將得以生於非天，而少量善德得以生於人道。在善道，你能享受善道的所有品質，如長壽、健康、富貴、威力、智慧、妙相等，這些稱為「善道七德」。

更重要的是：若我們能守持良好的戒律，若避免做能隨之引發後悔的錯事，心就能變得平靜。惡行使心被擾亂——感到後悔和愧疚。心被如是擾亂時，你就無法在禪修中獲得好的體驗；相反，若你能守戒，就不會感到後悔或愧疚，心會變得非常寧靜。結果是，我們能做寂止禪修，也稱為靜慮或奢摩他；當心變得非常寧靜、穩定後，而且能安住一個所緣<sup>[12]</sup>，你就能生起內觀的智慧，即勝觀，能控制心和改變心，並能從輪迴中獲得徹底解脫。

所有人都明白，煩惱或負面情緒對我們非常有害。它們從身體上和心靈上傷害我們。它們今生和來世都在傷害我們。但因我們已長期地與煩惱糾纏在一起，故而止息它們很難。改變此狀況的唯一方法，就是禪修。通過禪修，我們能改變自己的心，這是佛陀予以法教的目的。誠然，這並非易事，禪修是極困難的，即便只是片刻。你必須在僻靜處禪修，同時還得具足其他因素。最重要的是心要平靜。

此時，由於我們的煩惱非常熾盛，它們控制了我們的心，因此我們沒有自由。由於煩惱力量強大，我們無法踐行佛法、無法做正確之事，但是通過禪修我們就可以。因此，護持別解脫戒非常有益。再者，若守戒，你會成為值得人和天人尊敬的對象，甚至會獲佛的讚歎，許多經中的引文可支撐這點。

這解釋了為何小乘即聲聞和緣覺的戒律，主要是關乎身體和語言的行為，因為身體和語言比心意更容易控制。斷除殺、盜的

行為不難，但不讓負面情緒在心中生起卻很難。因此，佛陀對初學者和普通追隨者，講解了調伏身體和語言行為的方法；此後，為了讓我們能控制心而傳授了菩薩戒，也為了不僅使我們自己受益，也使其他有情眾生受益。

三有唯一是痛苦

涅槃亦僅為息滅

是故希求輪涅者

緣於大悲心所境

因無痛苦苦盡消

因獲大樂施樂者

唯一是佛且彼者

由如我生彼之法

這一段闡述了菩提心即證悟之心的兩個首因：大悲心和成就佛果的希求心。

宇宙分為三界——欲界、色界和無色界。欲界是我們所處的地方，此處有六個不同的道，即三善道和三惡道。三惡道是地獄道、餓鬼道和旁生道；三善道是人道、非天道和天道。欲界是沉溺於欲望的眾生所居之處，據說欲界是造成痛苦和感受痛苦之果的地方。欲界之上是色界，色界之上是無色界。這兩界中，沒有我們

在欲界中所看到的顯而易見之苦；雖然在色界和無色界的眾生沒有沉溺於欲望的狀態，但他們仍然有苦因；換言之，色界和無色界的眾生縱然沒感受到痛苦之果，卻有造成痛苦之因。

概括而言，有三種苦：苦苦、變苦，以及基於一切現相的因緣本性導致之苦（即：行苦）。

苦苦，指我們通常視為苦的苦：身體疼痛、精神焦慮等事。

變苦，指我們通常視為樂的苦。儘管某些事物可能顯現為喜悅、快樂，事實上卻是另一種形式的苦。儘管此刻很享受它，但人們都知道這一切將變化，這種樂的顯現將再次變成苦。

行苦就是一切皆無常；一切因緣和合的事物都是無常的，無常就是苦。因此，整個輪迴，不論欲界、色界還是無色界，事實上處處皆是苦。即便到達了輪迴之巔，這種情況也不會永恆持久。你將墮落，將不得不再次感受巨大的苦。沒有任何一處值得貪戀。輪迴充滿痛苦，沒有任何事物值得我們貪執。



另一方面，我們有聲聞和緣覺的涅槃。由於聲聞和緣覺沒有痛苦，有些人可能會認為該嘗試獲得涅槃。當然，與輪迴相比，涅槃的確非常好，然而，儘管所謂的聲聞緣覺的小涅槃或中涅槃沒有粗大的痛苦，卻仍有細微障垢和無知的傾向（即：無明的習氣）。獲得了涅槃，並不意味著已生起了全部的品質。此外，這種涅槃成為獲得圓滿證悟的最大障礙。有鑒於此，這種涅槃不是我們值得追尋的目標。

一次，舍利子正準備講法，通過聽他講法，在座的五百名弟子，皆會證得阿羅漢果，即涅槃。可就在他即將開始講法之時，文殊菩薩出現了。由於文殊菩薩是大菩薩，比舍利弗資深，於是舍利弗祈請文殊菩薩代為講法。那天所有從文殊菩薩處獲授佛法的人，都墮入了地獄。

舍利子將此事告知佛陀，說：「今天文殊師利做了一件非常錯誤的事。」

佛陀問：「他做了什麼？」

舍利子解釋：「我正準備講法，本來我講的法，可以讓每一位聽法者都證得阿羅漢果。但我請求文殊師利替我講法，結果所有的聽眾都墮入地獄中了。」

佛說：「文殊師利做得正確。若你講法，他們雖然會證得阿羅漢果，可是他們會在那種狀態下，停留一段我們無法想像的、

很長的時間，這會成為他們成佛的最大障礙。然而，文殊師利予以了法教，雖然他們因此暫時墮入了地獄，這卻讓餘存的惡業很快成熟。儘管他們目前在受苦，但是不久就會從地獄中解脫，再趨入菩薩道後會很快地證悟成佛。因此，文殊師利做得對。」

從菩薩的見地來看，一邊是充滿痛苦和過失的輪迴，另一邊是涅槃——完全的平靜和痛苦的止息。輪迴和涅槃都是極端，處於輪涅的眾生都是慈悲的對象。輪迴有太多顯而易見的、身體上和心理上的痛苦，連普通人也能見到這種痛苦，並感到強烈的悲憫心和大悲心。儘管在涅槃中的眾生沒有任何如此明顯之苦，但仍未獲得大樂——他們要圓滿證悟，還需要花大量的時間——所以也是悲心的對象。

生起菩提心的第一個因，是悲心。在趨入菩薩道後，你所做的每一個踐行，都不是為了你自己，而是為了一切有情眾生。為實現這一目標，首先你需要有真心實意的悲心。我們皆有一定的悲心，但此刻我們的悲心很有限。我們對家人和朋友有慈悲的情感，容易對他們生起愛心，但很局限，並非真心實意的悲心。真心實意的悲心即對一切有情眾生，皆有的悲心，不論敵友親疏，甚至還包括我們最嗔恨的敵人。真心實意的慈悲心，意味著對每一個有情眾生的愛心和悲心，包括住於涅槃的聖者。我們必須要對墮入輪迴和涅槃兩邊的眾生，都生起悲心，這就是生起菩提心的第一個因。因此，此句的偈頌說「三有唯一是痛苦，涅槃亦僅為息滅。是故希求輪涅者，緣於大悲心所境，因無痛苦苦盡消，因獲大樂施樂者，唯一是佛且彼者……」。

菩提心的第二個因，是以成就佛果為目標。「因無痛苦盡消，因獲大樂施樂者」，我們必須要以取得佛果，也就是以無住涅槃或大涅槃為我們的目標。「不住」指不住於兩個極端的任何一邊。由於佛已經遠離了一切形式的障垢，因此他徹底遠離了任何痛苦或障垢。

佛陀也能予以喜悅。佛陀具足身語意的事業和其他無量的功德，但其中最重要的是語事業，即通過授予以法教，幫助他人消除悲苦，這就是佛陀予以喜悅的方法。佛陀已遠離了一切形式的障垢，經由授予以教導而賜予大樂。根據法教，佛陀之所以偉大，並不是因為他展現了大神通和救度眾生——的確也有這樣的故事和公案——而是因為他通過賜予以教導，來幫助有情眾生。我們必須踐行這些法教，而因此得到救度。因此法教提到：你是自己的救護者，沒有其他人能救你，只有你能自己救自己。佛陀說：「我為汝說解脫道，當知解脫依自己。」解脫並非一件可由佛陀賜予以禮物般給你的東西。我們必須努力獲得解脫和證悟。我們所應追求的目標，不是聲聞緣覺的涅槃，而是圓滿正覺，即佛果。正如佛陀遠離了一切形式的障垢，獲得了大樂，我們亦需如是。

有人可能會想，佛陀確實很偉大，所以我們必須獲得證悟，但作為具有諸多缺點的普通人，我們或許不可能取得如此巨大的成就。要克服這種想法，我們必須憶念此處所言：「由如我生彼之法。」佛也不是從最開始就證悟了，他也曾和我們一樣，是有煩惱和缺點的凡夫，但他趨入菩薩道且做菩薩行了，做了努力，

積累了大量福德和智慧，還遠離了一切形式的障垢——煩惱障和所知障。由此，他獲得了證悟，我們沒有理由不能獲得證悟。

和佛一樣，很多偉大的成就者和大師，一開始也僅僅是普通人。藏地偉大的瑜伽士米拉日巴，是曾有很多世間問題和痛苦的普通男子。但在遇到了一位偉大的導師後，他為了淨除自身惡業而經受了巨大的苦難，之後獲得了巨大的證悟。他們曾像我們一樣，因此我們不應感到沮喪。接著，文中講到：

我亦將來能作故

決定獲得正等覺

不退意樂無懶惰

修無偽勝菩提心

我們要想：佛陀已獲得遠離一切障垢且終極證悟的巨大功德，我們亦一樣能做到。當然，一些疑惑或疑問會產生。比如，障垢與我們的心如此徹底地混合在一起，我們有可能去除嗎？如果可以，該怎麼做呢？即使你能淨除障垢，難道不會像身體的污垢一樣，再次被染污嗎？我們清潔身體且還每天沐浴，但仍然會日復一日地再次變髒。我們會有這三種疑問。

答案是：心的本性中無有障垢（即：障垢永遠無法污染心的本性）。若本性中有障垢，我們就無法完全淨除障垢。煤炭的本性是黑色，不論清洗多少遍，煤炭也絕不會變成白色。心的自性

光明（另譯：淨光、明光），從未被障垢所染污，因此障垢是可以永久性去除的。

障垢的諸因淨除後，障垢就不會重現。障垢的主因，即一切煩惱和過失的源頭，正是無知或智慧乏少，其對治法是獲得智慧。此處的無知指的是「我執」。我們執著於「我」，毫無邏輯原由地執著於我，由此衍生出其他的負面情緒。直接的對治法，就是證悟「無我」的智慧。有了「無我」的智慧，就能淨除障垢的因。

菩提心的第一個因，是悲心；第二個因，是對獲得證悟的渴望或強烈的願望；第三個因，是毫不怯懦或懶惰地去實踐。

我們不應怯懦，認為成佛需要很漫長的時間，或認為必須要經受艱難困苦，或對自己必須為無數的有情眾生服務，抑或對學習無量的法教而感到氣餒。所有這些看起來也許很難。確實，比如：有無數的有情眾生，然而事實上，只有緣於有情眾生的「無數」，我們才能累積功德。若僅對一位有情眾生起悲心，則很難積累巨大的功德；但若能對無量無數的有情眾生起悲心，則能快速地獲得巨大的功德。如此可見，確實因為有無量的有情眾生，所以更容易積累海量的功德。

根據大乘的法教，那些有最好的精進、最佳的智慧的人，需要三大阿僧祇劫<sup>[13]</sup>的時間，方能成就佛果，這是非常非常漫長的時間。然而，若考慮到在此處談及的，是像佛果如此無比殊勝之果，就不是「那麼長」的時間了。此外，時間也是相對的——

對一人而言，也許是很長的時間段，對另一人而言，或許卻是非常短的。對某些菩薩而言，一劫的時間等同凡夫一周的時間；對其他眾生而言，一周仿若一劫。隨著從樂趨至樂，從幸福趨至幸福，你斷除怯懦會變得更容易。你不應氣餒。

證悟之道按階段有「五道」：資糧道、加行道、見道、修道和無學道，這些均是證悟之道的幾個不同階段。首先，資糧道是凡夫的菩薩道。一旦生起菩提心，即成為菩薩，同時趨入了資糧道。隨著進步，你就來到了加行道，雖然此道仍然是在世間層面，卻更接近出世間的層次，故加行道猶如世間與出世間層次的銜接或過渡。若你達到了加行道，則永不再墮落惡道，達至不可逆轉的進展狀態。你證得了第三道，即見道後，屆時就永不會再墮回凡夫的世俗層次。從那時起，你只會在修道中愈發進步，邁向無學道，證得佛果。

因此，你不應氣餒，我們在輪迴中所耗的時間是無有止境、不可計數的——沒有「輪迴的起始」這回事。從無始至今，我們一直陷入輪迴的桎梏中，感受了無盡的痛苦。相比之下，三大阿僧祇劫並不算是很長的一段時間。

菩提心的原由或因有三：悲心、獲得證悟的意樂和勇氣。具足這些，我們生起菩提心並趨入菩薩道。當我們認識到證悟對於自己、對於他人是多麼重要時，當思維到獲得佛果會帶來如此巨大利益時，並且為了一切有情眾生，而有了成就圓滿證悟的強烈願望時，這就是所謂的願菩提心。若能在導師和諸佛菩薩面前，

作為誓言來表達此願，則是所謂的生起願菩提心。接下來便是「行菩提心」。要證悟，不能僅僅是發願，必須付出巨大的努力，必須趨入菩薩道——必須追隨偉大菩薩們的足跡，我們發願要追隨菩薩們的行為方式，去踐行六波羅蜜多、四攝等，這就是所謂的「行菩提心」。若在導師、諸佛菩薩面前，作為誓言而生起此心或想法時，這就是「生起行菩提心」。



若已生菩提心，你就成為菩薩了。儘管你可能是徹頭徹尾的凡夫，儘管可能徹底被自己的業和煩惱所系縛，在生起菩提心時，就有了「真正菩薩」的名稱，而且已在菩薩道上了。

菩薩戒的戒條會根據弟子的層次差異，有所不同，但主要的戒條，是永遠不放棄獲取證悟的願望。為了達到此願望，你必須遵循大菩薩們的道路。

在別解脫戒和菩薩戒之後，第三個是密乘戒。

若逾則墮熾燃獄  
守持彼即安樂果  
妙果由化獲得者  
所受三昧守如命

此偈闡釋的是密乘戒。每當佛陀在這個大千世界中出世時，稱為「光明劫」，佛陀未出世的時期，則是所謂的「暗劫」。暗劫眾多，而明劫卻極為稀少。現劫中有千佛出世，稱為「賢劫」。千佛中，無有一佛予以密乘教導——他們為普通聽眾和普通追隨者教授，其中大部分都是聲聞道或大乘道的追隨者，而他們尚不適合趨入金剛乘。

現下，在這個末法時代<sup>[14]</sup>，只有我們的世尊釋迦牟尼佛，以超凡的勇氣和特殊的悲心，獲得證悟，故有力量對像我們這樣的凡夫授予咒乘法教。密乘法教非常重要。有大精進和智慧，並且踐行普通大乘（即：波羅蜜多乘）法者，需要三大阿僧祇才能獲得證悟，這是一段很漫長的時間。然而在金剛乘中，那些有幸、大精進和智慧者，能在一生中獲得證悟，這是非常短暫、非常迅速的。即便另一些沒有這般精進或幸運的人，也仍能在臨終或中陰階段獲得證悟，這也非常快。至於那些沒有這般能力去獲得果位的較遜者，若未造下墮罪，也會在七世人身內獲取證悟，還是非常快的。因此，金剛乘戒和金剛乘的法教肯定是非常珍貴的。

此處，從若違背戒律將面臨的後果開始，通過四點來詮釋金剛乘戒。如違反了金剛乘戒律，則將「若逾則墮熾燃獄」，這是違反金剛乘戒律的後果。金剛乘戒是所謂的「三昧耶」，三昧耶

意即「時間」，從受持戒律那一刻起，你就為戒律所縛。若破戒了，則會投生地獄、餓鬼或旁生的惡道中，那裏有難以想像的無限痛苦。

然而，第二點卻是：如守持三昧耶，則會感受巨大利益——「守持彼即安樂果，妙果由化獲得者」。護持完好的戒律，則將體驗暫時和終極的成果。在此生中、臨命終時，或在七、十六世中，將能獲得巨大成果。若守持戒律，這就是你會獲得的利益。「彼即」是指暫時的成果，從樂趣至樂。

第三點，是必須正確地接受金剛乘戒，這意味著要從具格的咕嚕，在正確的壇城中，於正確的時間，通過正確的儀式而獲授金剛乘戒。

概括而言，我們會區分大灌頂、加持灌頂和隨許灌頂。在開始咒乘踐行前，獲授灌頂至關重要。關於大灌頂，會有針對不同的人、各式各類眾生的不同壇城。對凡夫而言，只能在兩種壇城中獲得灌頂：沙壇城和彩繪壇城。當咕嚕具有極高證量且弟子也在較高層次時，弟子則可以在身壇城、等持壇城中獲授灌頂，但對於凡夫而言，灌頂必須要有物質壇城及緣起物作為所依，同時亦須有具格的咕嚕和正確的儀式。

大多數的大灌頂需要兩天時間。第一天只是測試領受灌頂者的能力，去辨別他們是否有與金剛乘道的業緣；若有，灌頂時通過擲牙棒、觀察夢境等方式，得知其可獲得何種悉地<sup>[15]</sup>。然後，第二天，就獲得灌頂。

事部、行部、瑜伽部和無上瑜伽部四個不同續部，有不同種類灌頂。無上瑜伽部中，事實上會賜予四個灌頂，分別是寶瓶灌、秘密灌、智慧灌，以及第四灌。

第四點是，必須清淨地護持金剛乘戒。偈頌中這一句「所受三昧守如命」：生命是非常寶貴的，灌頂時受持的三昧耶同樣重要。生命如此珍貴，故應猶如保護自己寶貴的生命一樣地去守護它。

如是三乘三律儀  
乃是自他諸功德  
生住增長所依處  
最初之際作堅固

別解脫戒、菩薩戒，以及三昧耶（即：密戒），這三組戒律都是重要的，因為通過護持它們，一切好的品質得以生起、保持且增上。以這幾組戒律為基礎，所有世間和出世間的品質皆得以生起。同時，對於佛法踐行者而言，它們也是將已生起的品質得以保持之基礎，從這些戒律中，好品質長養、增長，乃至結果。因此，據說必須對戒體嚴格觀察。

至此圓滿了第一部分：純淨的道德戒律為道之基。



## 二、動機的因素為道之前導

語句離垢極微妙

以二量識遍抉擇

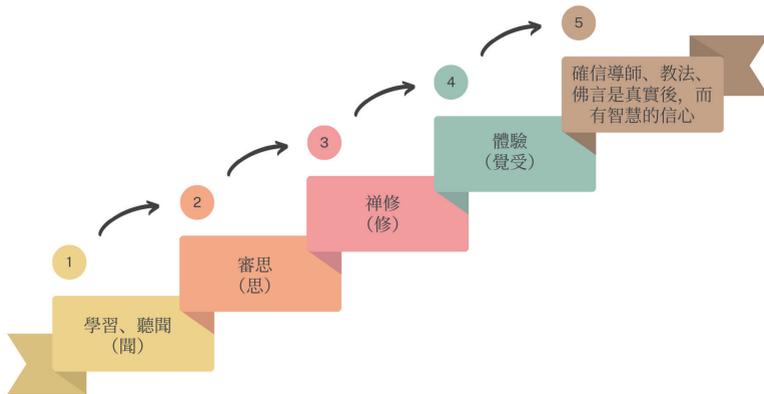
不與初中後善違

於法決定法差別

第一個動因是信心。說起「信心」時，是指「有智慧的信心」；盲目的信心是不正確的。為什麼我們要對佛陀有信心？畢竟每個宗教都宣稱其創始人是最優秀的，他們各自的怙主是最偉大且具足一切優良品質的。僅是說說「佛陀偉大」並不能證明什麼，我們必須做的是各自去證明佛陀的偉大。佛陀因其傳授的教導而偉大；再者，當踐行這些法教時，我們就能獲得優良品質，也能改變自心，這讓我們能以自身的體驗來證明他的偉大。

在薩迦派的道果法中，我們講到「四真實性」（即：四無欺）<sup>[16]</sup>，這四點可以從不同的次序進行闡釋，比如：經典中是怎麼寫的、如何踐行等等。但是確立四真實性的方法，是先學習（即：聞），再審思（即：思），後禪修（即：修）——屆時就能獲得體驗。在因先聞，再思，後修而得到「真實」的體驗時，你當下就可以確認你的咕嚕是具格的，你從他那裏獲授的教導是真正的、真實且可靠的法教——是基於佛陀真正的宣講，即佛陀的真實可靠法教。我們以此方式建立所獲得的教導之「四真實性」。

以此方式確立所獲得的教導是佛陀真正的宣講



若我們僅僅相信佛陀是偉大的，若對佛陀有的「僅僅是信仰」，卻沒有基於其教導而去長養任何自身的體驗，這對我們而言，就會很難有很強的內在信念。假如有人說還有更好的老師，那時我們的心隨時可能改變。然而，有了自身的體驗時，你的心就不會擺動。

佛陀的好品質沒有邊際，有著無人能全然描述的品質，即便我們用無數劫來描述，亦無法說盡佛陀的好品質。若鳥展翅飛翔於虛空後折返，並非因為空間不足無法繼續飛翔，而是由於鳥耗盡了自身的力量。任何描述佛陀品質的人，會因自身的知識和能力所限而精疲力盡，無法繼續描述。無論如何，我們用這三點來表述、概括他的優良品質：智慧、慈悲和力量。佛

陀的智慧，意味著他的教導是完美無瑕的；之所以完美無瑕，是因為它們沒有缺點，同時也不是讓我們盲目相信的。佛陀自己說過，出家僧尼和智者們，應當如購買黃金般地檢驗、鑒定其法教，以確認其真實性。我們會切、燒和刮金子的表面，且只有在確定是真的以後，才會購買。同理，佛陀說：不應僅僅以信心遵循他的教導，而是只有在運用自己的智力仔細檢驗、鑒定後，才遵循他的教導。佛陀從未說過「你必須遵循我的教導」，這就是為何此處會說「不與初中後善違」。

你會獲得的體驗是：法教初善、中善、後亦善。法教開始是初善，因為聽聞法教時，這些教法能挑戰你對煩惱的理解。起初，我們大部分人甚至沒有意識到煩惱是有害的。許多人認為煩惱其實是好的，比如，他們會說某人很勇敢，或者某人做了這樣或那樣的大事。但事實上，煩惱是一切痛苦的根源。以佛陀的教法挑戰煩惱。接下來，審思所聞，這能壓制煩惱。由於在審思上花時間且作出努力，因此煩惱平息。最後，你禪修，唯有通過禪修，方能改變自心且消除諸種煩惱。

儘管佛陀有無盡的知識或智慧，但若同時缺乏悲心，那麼他是不會去予以他人教導的。故此處說：

說者智慧無障礙

無吝文示故具悲

## 證獲大勢力佛陀

### 彼之隨從以及彼

佛陀無所隱瞞，以大悲心予以了深廣的法教，猶如一位只有一個孩子的母親般。所有的母親都愛自己的孩子，但是，只有一個孩子的母親，對唯一的孩子有著特別的聯結——這就是佛陀對一切有情眾生具有悲心的方式，這也是為什麼他予以法教。

儘管佛陀具有廣大的智慧和大悲心，如果缺乏力量，他就無法克服障礙或者違緣。但事實上，佛陀具有巨大的力量。

入法道後的第一步，就是皈依佛、法、僧。此處的偈頌最先提到「法」，是因為在描述法教時，我們能立刻瞭解到予以此教法者，同樣是值得皈依的對境。這證明佛陀是偉大的，佛陀成為皈依的對境並非僅僅出於迷信。此處將「佛」與「法」結合在一起講解。

接下來是「僧」：

具等流德及聚故

以殊勝眾及同境

決定殊勝福田已

僧伽彼近示聯結

有關僧眾的首要一點是，他們並非世間神靈的追隨者，他們是佛陀的追隨者。其次，雖然他們尚不具足佛陀的圓滿品質，但他們有和佛陀相似的品質，而且他們的事業也是一樣的。我們將僧眾視為道上的友伴——「決定殊勝福田已，僧伽彼近示聯結」。我們視佛陀為嚮導，能為我們指引正道；視法為道本身，因為要抵達目的地，就必須踐行佛法。有一個好的嚮導是不夠的，還必須自己親自趨入此道，往道上前行。我們必須通過踐行佛法，才能獲得證悟。僧眾是道上的旅伴，你並非獨自前行的，相反是有同伴的。這些偈頌以這種方式對「三寶」做了闡釋。然後，下一句偈頌闡釋：精神導師是重要的。

擁有三種同分德

於師長者念救恩

恒依修持不壞信

以因本質連續性

導師或咕嚕是重要的，因為是咕嚕將佛、法、僧介紹給你。我們沒有福德在真實生活中見到佛——真實的佛，但我們能通過精神導師而聽聞佛法。大乘法教沒有詮釋咕嚕是佛，但精神導師就像是佛，因為他為我們指明正確的方向，也介紹了三寶。

我們在討論的動因是：信心、悲心和意願。第一個動因是信心，闡釋了皈依佛、法、僧，以及導師或咕嚕。第二個動因是悲心：

欲脫自苦及苦因  
如同一切諸眾生  
生起無奪大悲心  
為勝菩提利他義

一切有情眾生皆沉迷於惡行。儘管他們的願望，是從無知和負面情緒而導致的痛苦中解脫，他們卻不斷地製造導致持續受苦的因素。他們因而感受著極大的痛苦——生老病死之苦，不只一次，而是從無始以來至今一次又一次。一切有情眾生，不論是有信仰者還是無信仰者、佛弟子或非佛弟子，不論有何思想或哲學觀念，我們所有人皆希望脫離痛苦。我們必須為了一切有情眾生起大悲心，意識到他們和自己一樣，都渴望著遠離苦和苦因。培養此悲心很重要。

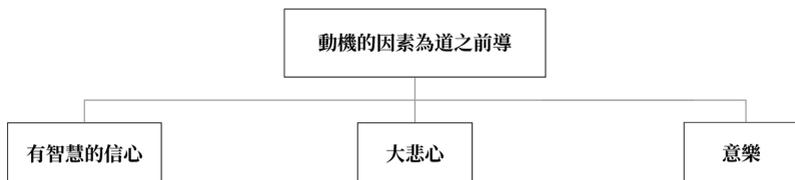
有不同種類的悲心：有對眾生的悲心、對達摩（即：法）的悲心，以及對非物（即：無緣）的悲心，這些分別指的是：願眾生從苦中解脫，願他們從苦的諸因中解脫，以及願他們從苦的究極根源中解脫。

聲聞和緣覺雖有悲心，但他們的悲心並未轉化成行動，只停留在心理層面。菩薩的悲心是積極的，且更有力量和效用。在開始的時候，我們曾說過，悲心作為基礎是重要的，但是作為一個動因也是重要的。在大乘中，法教的根基在於悲心，在初始、中間、最後，悲心皆是重要的。

第三個動因——道之前導，是意願（即：意樂）。

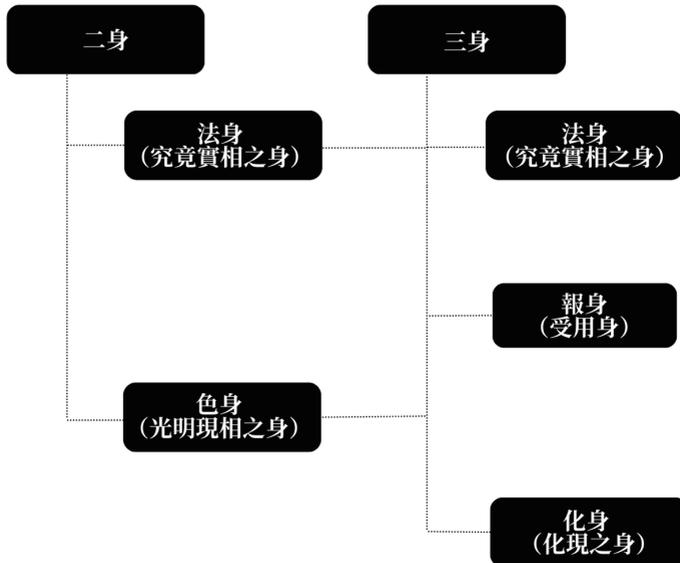
暫且所求善根之  
憶念功德修彼故  
以猛意樂引於彼  
如是敬信大悲心  
意樂心即業前行  
即便造作少許善  
此為動念而修持

如前所述，最高的證悟，即「不住涅槃」，就是具足法、報、化「三身」，且還具有佛陀不可思議之事業、品質的佛。憶念這些品質和善德的利益，會增強你成就佛果的意願。每當踐行佛法時，非常重要的是，我們要具足這三個因——信心、悲心和意願。我們所做的每一個踐行，都必須以正確的因——動機來行持。



### 三、以禪修瑜伽為道之核心

龍樹菩薩說過，佛具有二身：「色身」即「光明現相之身」，「法身」即「究竟實相之身」。成就色身的方法，就是以一個物體為對象踐行禪修（即：做有所緣的禪修）。



根本頌中說：

前方或者自身軀  
觀為能仁王之身  
處所佛刹與一切  
諸佛佛子及眾徒  
五根對境諸受用  
雲供之海供自他

有兩種觀想或禪修的方法。首先，可觀想佛陀在前方。我認為，這是教導初學者或那些沒有勇氣自觀為佛者的方法。若對法教比較熟悉且可以觀想的話，那麼應觀想自己以佛的身相顯示，觀想佛陀的身相。根本頌詞中「能仁王」，是梵文的「牟尼」或「智者」。聲聞緣覺是較低的牟尼，佛則是無上的牟尼。

觀想佛被眾多弟子和菩薩圍繞。「弟子們」指的是聲聞和緣覺們，「菩薩們」則是指佛子們。自觀為佛時，聲聞緣覺和菩薩圍繞著你。這種禪修是以金剛乘的方式，觀想自己以本尊的形體顯示。

眾多不同的文本中的諸多引言，都說明一切有情眾生是佛。誠然，有情眾生與佛是完全不同的，像我們這樣的普通眾生無依無怙、沒有自由或知識，而且無論業風吹到哪里，我們就得到

那裏。我們必定感受巨苦。與此同時，諸佛徹底從業和煩惱中解脫，並且已經消除了所有形式的障垢——煩惱障和所知障，已獲得了遍知的智慧和圓滿、究竟的證悟。凡夫與佛之間的差別判若雲泥。

然而，「我們心的本性」與「諸佛卓越智慧的本性」之間並無區別——在「心」的自性上，並無差別，這是為何如果你努力，就能夠成佛。若沒有佛性，則不論如何努力，也絕不能成佛。

為了成就色身或佛的形體（即：肉身），我們自觀為佛，或觀想佛在前方，身金色，具三十二相<sup>[17]</sup>、八十隨行好<sup>[18]</sup>，射放出許多光。

假如佛陀在現實生活中來找我們，我們當然會有巨大的虔誠心，並且會毫不猶豫地向佛陀做任何形式的供養；但當我們觀想佛，或者站在佛的畫像、塑像前時，儘管我們頂禮和做供養，也許心裏不會有巨大的信心，甚至還可能會對做供養有所猶豫，這是我們的煩惱心所致。事實上，在現實生活中見到真實的佛、看到佛的畫像和塑像，以及在我們心中「看」（即：觀想）到佛之間並沒有區別。同樣，不論我們去哪里、在哪里，我們的一切，佛陀都知道。我們所做的事情、我們所具的虔敬心、我們所做的供養、我們所有的信心……每一件事情佛陀都清清楚楚地知道，就像看著自己的手掌一樣清晰。故而，這三者之間真的沒有絲毫不同。

任何情況下，你都要再三地觀想佛陀，來積累福德。然後，有了很清晰的觀想時，你要想：「佛陀從何處來？住於何處？會去往何方？」以此方式檢查你的觀想時，你會發現佛陀不從任何一處來，亦不住於任何方所，也不去往何方。通過此踐行，你能了悟到，一切現相都是同樣的無生、無住、無滅，你也會生起智慧和功德。

觀想佛陀時，也應觀想佛剎中的一切有情皆是勇士。佛剎全是珍寶，且如手掌般柔軟。若按壓地面，地面會下陷；若你鬆手，地面則會反彈。觀想所有的眾生都是菩薩或弟子，弟子即聲聞和緣覺。

然後，應做供養。這是五種感官（即：五根）的供養：形色是眼睛的供養（眼根的色法）、聲音是耳朵的供養（耳根的聲法）、氣味是鼻子的供養（鼻根的嗅法）、味道是舌頭的供養（舌根的味法）、觸碰是身體的供養（身根的觸法）。若有真實供品，則應供養這些供品。若沒有，則做意幻供養。普賢菩薩做了非常特殊的、不可思議的供養，應思維你猶如普賢菩薩一樣，通過意幻在做不可思議的、巨大的供養。這樣做，能獲得巨大的功德。你也應禮敬你的精神導師，正如這裏所言：

殊勝師及無餘佛

形相事業與自性

同等無二了知己

恆時前方或梵頂

心間蓮花中央想

祈請亦觀無有二

戒律乃至密乘法教，皆強調了導師的重要性。這是因為我們所有的品質，都源於精神導師。咕嚕必須具備諸多資格或特點。正如怙主彌勒所言，精神導師應調柔、學識淵博等。精神導師至少要具備三個條件：首先，他應非常自律，不持守戒律的導師是不對的；其次，他要有智慧，應有淵博的佛法知識；第三，他應具有悲心，無猶豫地教導弟子們——他應有耐心、能力和勇氣去教導。

找到這類咕嚕極為重要，因為遇到了這樣具格的咕嚕和親見佛陀是一樣的。佛陀具足大悲心；佛陀猶如母親愛她唯一的孩子般地愛著每一個有情眾生。然而，由於缺少福德和機運，我們在此生中沒有機會親見佛陀，無法親聞佛語，無法直接獲授佛陀的加持。然而，以咕嚕為媒介，我們既能得到佛陀的法教，又能得到佛陀的加持。咕嚕如同給我們太陽能量的儀器般，太陽雖一直在太空明亮地照耀著，但沒有合適的儀器，我們無法利用其能量；同樣，沒有咕嚕，我們就無法得到佛陀的加持。

儘管佛陀以普通人的外表（即：凡夫相）顯現，你應視自己咕嚕的身語意與佛陀無別，對咕嚕始終要有大虔敬心。練習觀想咕嚕就在你的前方，或頭頂上，或心中的蓮座上。在較高階的咕

嚕瑜伽（即：上師瑜伽）中說，日間應觀想咕嚕在頭頂上，晚間觀他在心蓮上。以此方式，你可以恒時獲得他的加持，也會體驗到免於各種形式障礙的保護。

這些是我們稱為「用物體禪修」（即：有所緣禪修）的練習。通過這些禪修，你會獲得輪迴和涅槃的一切優良品質和利益。第一個踐行，是觀想被菩薩眾圍繞的佛陀，然後做供養。在接下來的踐行，即咕嚕瑜伽，其中提到我們要有虔敬心，卻沒有說要做供養——但實際上，兩者是一樣的：觀修佛陀的形象時，應具有虔誠心並做供養；在咕嚕瑜伽中，應具虔誠心和做供養。

這樣，我們能累積福德資糧。如同鳥以雙翼飛翔天空般，要成就佛果，需要福德和智慧二種資糧。通過觀修諸佛菩薩眾，通過對他們做供養並生起虔誠心，我們能累積福德。最終在成佛時，會獲得佛的身相，伴隨諸如身金色等的三十二相和八十隨行好，還有你也會成就佛刹。成就佛果的一切可見品質，都是經由積累福德資糧而獲得。

另一個成就是法身。為了獲得法身，要踐行不依靠物體（無所緣）的禪修。法身要通過積累般若智<sup>[19]</sup>才能得到，為此，需要踐行無所緣的禪修。此處講道：

諸善惡及諸苦樂

亦如輪涅一切法

我認為，此處的「善」應該是梵文中的「庫薩拉」（kusala），「庫」（ku）意為「壞的」，「薩拉」（sala）意為「放棄」或「避免」。所謂「善」，是指斷除殺和盜之類的行為。輪迴，是指概念思想（即：分別念）、概念思想之流（即：分別相續）。涅槃，則意味著沒有概念思想（即：無分別念）。

這個偈頌指出，每件事——即我們見到的一切事物、一切苦樂——都是心。是這顆心在造惡，亦是這顆心在行善；是這顆心在感受快樂，也是這顆心在感受痛苦；是這顆心墮入惡道，也是這顆心轉生善道；是這顆心獲得解脫和證悟。一切的根源皆在於心。

若心斷除了惡行，就有善德；若心不斷除惡行，就有過患。若了悟到心的本性，即是涅槃；若沒了悟心的本性，即是輪迴。從無始以來直至今日，不論我們多麼努力，卻未能了悟心的本性，這就是為什麼我們一次又一次地困在輪迴中。因此，我們必須要做的就是開始審視這顆心。

一切根本即為心，  
 若徹觀察辨心時，  
 無顏色亦無形狀，  
 是故非一亦非異，  
 無自性故無有生，

不住不滅離邊中，  
遠離戲論虛空般。

若開始通過聞、思、修來審視這顆心，你無法找到心。如同無法找到虛空一樣，心也無法被找到，心並非實有存在；若心是實有存在，就必須有某些形色，若有形色，則也會有顏色、形狀或大小，但心是沒有顏色、形狀或大小的。

若心是實有存在，它就要麼是「一」，要麼是「多」，可是關於心，你卻找不到一或多。心沒有根，沒有處所，沒有基礎<sup>[20]</sup>，無有蹤跡，無色無形，它是超越思維的，因此它從未出現過（即：不生），從未安住過（即：不住），亦從不停止（即：不滅）。

萬法皆由因而生。然而，在我們分析因果時，會發現「因」和「果」在不同的時間裏起現，「因」出現在某一時刻，而「果」在另一時刻，它們沒有「相遇」。若因和果同時存在，那誰是誰的因呢？若沒有因，法又因何而生呢？若說因果是同時生起的，那就無法區分一個為因另一個為果；若它無因而生，則一定會恆時生。

因此，心從未曾生。由於心從未生，故也從未安住；而從未安住的法，也不可能滅。心，沒有中心，也沒有邊際，心遠離「有」和「無」這二邊。

普通人不會花精力去思維現相的本質（即：實相）；較聰明的人，會問自己「為什麼我們在這裏？」、「事物的本質為何？」他們也想知道自己平常所見與實相之間是否有區別。黃疸病人可能會把月亮看成是黃色的，但事實並非如此。對他們而言，誠然，月亮顯而易見是黃色的，但這是由於他們的病。我們所看到的房子、寺院、樹木、山和水……如此諸多不同的事物顯現在我們面前，就猶如在黃疸病患者前顯現的黃色月亮般。我們的煩惱和幻覺製造了這些輪迴事物的顯現，但真相卻是不同的。

一些有思想的人試圖找出真相是什麼。經過仔細的研究後，人們找到了許多不同的答案。非佛弟子學派有許多不同的答案，佛教內部也是有許多不同的哲學派系。佛陀所傳授的究竟的、最主要的答案，稱作「圓滿的智慧」（智慧度）。此後，這由龍樹菩薩作進一步的闡釋。佛陀曾授記，在他大涅槃之後，會有一位叫「龍」的比丘有能力闡述此真相。正如佛陀所預言的，龍樹菩薩解釋了中觀派的哲學道理。

龍樹菩薩解釋道，一切現相以兩種方式顯現：相對真相（即世俗諦）和究竟真相（即勝義諦）。相對真相對實相的顯現不做觀察。相對而言，有我、有眾生、有經驗等。在以非常銳利的分析進行觀察後，龍樹菩薩發現了：在究竟的層次上，不可能斷言說實相一定是這樣或那樣的，這也是他和所有其他派系的根本差別。究竟真相是超越詮釋、超越文字、超越分別、超越語言的——它遠離一切邊，即有、無、非有、非無，亦沒有生、住、滅。

然而，你也許會疑惑：若心非實有，若心無所得，那麼觀察的那顆心又是什麼呢？

如是領悟心無礙

明空雙運自性者

當然，在觀察心的時候，你無法在任何地方找到心，一切皆由心所造，但覓心時，卻又不可得，然而，又不能說沒有心。如若真的完全沒有心，那你就僅僅是一具沒有生命的屍體——你徹底沒有知覺了。然而，我們是醒覺的（有正常的覺知和反應），我們是活著的，而且我們還有此非常清晰的覺知和不具實體的清晰明瞭。

心，並非空無。「空」，並不意味著像沒有東西的空房子一樣空蕩蕩，並非如此。確切地說，當試著尋找這顆心的時候，你雖然找不到它，但有某種東西我們能感受到，這就是覺知。覺知與空性（即：覺空），如同火與火的熱度一樣，是不可分的。空性不離清明或覺知，清明不離空，二者不可分，應如是了知。

吾心乃是何性質

一切眾生心本性

其他每一個眾生的心，也是同樣的覺知和空性，即覺空無二。

諸法即顯空雙運

一切通達無執著

由此之道入禪定

包括心在內的一切現相，都是明性和空性，即明空無二的。也許我們看到了很多東西，但去察究時，則除了明空無二外，卻一無所得。我們不能說事物不存在，對於我們的覺知而言，它們是存在的，我們能看到它們；但同時，若你仔細檢查，想找到它們，卻不可得。它只是徹底的明空無二罷了。

《心經》中說：「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色。」這就是說，顯現和空是完全無二無別的，應了知一切自心和萬法即如是。

如二所緣及無緣

處於雙運等住故

由伺察心無動搖

獲勝禪定奢摩他<sup>[21]</sup>

如前所述，頌詞介紹了兩種禪修：用物體禪修（即：有所緣的禪修）和不用物體禪修（即：無所緣的禪修）。有所緣的禪修分二：觀修咕嚕及觀修佛陀。因此，總共有三種禪修。通過踐行有所緣的禪修我們積累福德，踐行無所緣的禪修則積累智慧。

通過做這些禪修，你會證到一種完全寂止的境界。現在我們的心極其忙碌，所以，儘管我們努力嘗試坐下來觀「心的本性」，卻仍然無法做到這一點。特別是在一開始時，會生起那麼多的念頭，你可能會因為無法禪修而感到氣餒。但事實上，這念頭續流一直都在，通常我們都太忙了而沒有注意到，只有在你試著坐下來禪修時，才意識到有這麼多的念頭在生起。意識到這一點事實上就是正做著正確的禪修之徵兆，所以沒有必要感到氣餒。起初，你無法做到長時間禪修，最好做短時間卻很多座的禪修。這樣的話，最終你將能非常清明地保持單點集中（即：安住在一緣境界中）。這對真正的禪修提供了基礎，是非常好的。

由於我們所做的禪修也是念頭，你可能想知道如何能從念頭中生起真正的禪修。相傳在古代，為了生火，人們將兩根木頭相摩擦。火與木頭是不同的，然而，將兩塊木頭相摩擦卻能生火，而火卻又能徹底燒掉生火的這兩塊木頭。同樣，在有緣禪修中，念頭確實存在，但是無緣禪修終會由此生起，這就是真正的禪修。無緣禪修能讓你了悟究竟實相。

誠然，要證悟究竟實相得需要做出巨大的努力，不僅需要禪修，亦需要福德。有所緣的禪修，能積累福德；無所緣的禪修，能產生智慧。如鳥以雙翼翱翔於空中一樣，伴隨著福德與智慧，我們就能獲得成果。



#### 四、法道上增上善德的後續努力和方法

累積一切善惡時

數數憶念歡喜者

彼之力量增長故

隨念善業令增長

善業不應浪費。隨喜善行能增上其力量，因此我們該反反復復地憶念善德。若我們隨喜他人所做的善行，若我們能支持他們，而不帶有嫉妒心或競爭心，則會成為自己獲得巨大功德之因。我們也應該隨喜自己的善業，隨喜自己所做的諸如供養或幫助其他眾生等善業，應思維：「我做了非常有益的事情，這是有功德的。」這增上了善業的力量，進而一直獲得越來越多的功德。

對所做的惡行，我們應生後悔心。學習懺悔惡行是非常有效的踐行。若造下了惡業，卻覺得自己做的是對的，心想「我做了好事，我所做的是好的」，則惡業會在你的心中更有力了，並帶來更嚴重的後果。因此，應當永遠對自己所做的惡行，生起強烈的悔恨心，思維：「我犯了嚴重的錯誤，損害自他，我不應做那樣的事情，這真是彌天大錯。」

你還應將自己的惡行告訴他人，同時該保密自己的善行。行善，不應該宣揚，而是私下隨喜，心中思維：「我做了非常好的事情，將獲得功德且能利益到眾生。」若做了惡行，則不應隱藏

這些惡行，應對他人說自己犯了大錯。這能減少惡業在心中的力量，而降低後果的嚴重性。

特於某緣作入定  
隨所緣及諸性相  
自證所受之義等  
一一觀察抉擇已  
彼之因緣緣起理  
盡所有亦觀察故  
無有些許緣如義  
如是了知修勝觀

無論何時行持了善業，你都應憶念它們，尤其當依佛像做了有緣禪修後，你應當憶念禪修並審查對象和心，分析每一個因和條件（即：緣）。你以此方式去審視禪修時，則能認識到現相（即：法）的緣起性，也就是一切法都是關聯的，若沒有這個因那個緣，這個或那個體驗就不會生起。

舉例而言，有晴朗的天空、明月和一鉢淨水時，月影就會出現在水面上。不論有多少個鉢，每一個鉢的水面上，都會映現出一輪月亮。要讓這倒影出現，需要許多事物：明空、明月、淨水、鉢等，需要諸多的因和緣，影像方能顯現。

電視機是一個現代的例子。為了讓螢幕上顯現圖像，電視需要許多物件，以精確的方式聚集在一起：電路、電源、天線等。哪怕只是一根細小的電線沒有了，圖像也無法顯現。同理，我們所體驗的人生、所做的踐行……一切皆相互依存（即：緣起法）。一切都源於對其他事物的依賴，沒有正確的因和條件，事情不會顯現。若事物是實有存在，它們則不應依靠因和緣；反之，則應能完全不依其他事物（即：他法）而顯現。然而，因為萬法都要依靠因緣，這說明它不可能是實有存在的。

若能在正確的寂止或奢摩他之基礎上如是做觀察，就能獲得內觀，你將能證得究竟實相。

以此行善等功德

彙集一切諸善根

迴向吾等無邊眾

願證無上正等覺

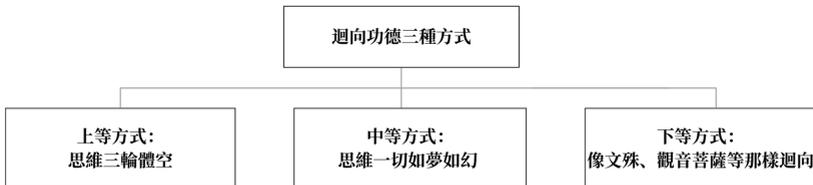
迴向功德是極其重要的。若不迴向功德的話，不論你做了什麼樣的善行，都可能會被生起的強烈對立情緒如嗔心而摧毀。重要的是，你所積累的任何善業，都要在它被浪費或受到任何負面影響之前做迴向。

踐行迴向的方式非常具體。將過去所做的任何善業，正在做的任何善業，以及將會做的善業彙集起來，然後再將它們全都迴向。

最上等的迴向功德方式，是了悟「三輪體空」——「三輪」在此處是指：功德的對象、創造功德者，以及創造功德的行為。「三輪」事實上並未有過生、住和滅。普通人要覺知或了悟空性，是困難的，但思維這三輪是不生、不住、不滅的，是迴向功德的最佳方式。

中等迴向功德的方式，是了悟到我們所獲功德不論為何種，皆非實有存在，如幻術或夢幻般。醒著時，很容易知道夢並非真實；可是在做夢時，夢就如同此生一般真實。在夢中，你感受快樂、憂傷、恐懼或焦慮，各種體驗都可能出現。同樣，我們正經歷著的人生如夢一般，並非真實的，如幻術、幻影。故此，你要如是思維而迴向功德。

下等的迴向方式，只是思維：我將像偉大的文殊菩薩和觀音菩薩等覺者那樣迴向功德。若不知道如何正確地迴向，就只是想要以「與他們迴向功德的方式相同」來迴向自己的功德。



在善業和由此而得的功德溫熱猶存，尚未被任何強烈的負面因素影響時，應將善業迴向：為了一切有情眾生而成就圓滿佛果。你如是迴向，善業就不會被諸如嗔心的強烈負面情緒所影響；再者，迴向能讓功德如同利息一樣恆時增上。

時所作善雖未造  
如是迴向大義故  
彼之心願成就已  
所為乃是心為主

此處提及的，是祈願或發願的力量。我們甚至可以迴向未來的功德——這也會有效，因為萬法唯心。心本身最重要。

如是隨念迴向等  
殊勝願望所莊嚴  
諸善無漏且增長  
願成自他大義因

每當做善業時，我們都應當有好的動機，隨喜所做的善業，並在最後迴向功德。這樣，縱使是小的善業，也會得以增上且不被浪費。

不論造下了什麼惡業，我們都要反復地悔過，若感到內疚，會削弱此惡業的力量。

有了這些踐行，你的功德得以增上，同時你的惡業也得以削弱，如此，你能成就大利。



## 五、注入所有佛法之道與元素

如是修行及彼等

複有為法盡所有

彼依因緣和合生

故無自性以習氣

從相對的層面而言，我們應觀一切法如幻覺或幻術。

萬物皆依賴因和緣，因此都沒有實有的自性，正如在水中月影的例子中所講的一樣。同樣，一切現相和我們所做的每一項踐行，都沒有自性，沒有實有的自性，但同時卻又顯現。因此，可以理解成如幻覺或幻術。

所染心中顯種相  
顯而受彼無真實  
因緣所生如幻相  
如眠所纏夢境知

儘管外在的現相（即：外境）不真實，但是卻因自己的傾向（即：習氣）等而顯現。俗話說「眼見為實」，但我們確實見到的很多事物，都不真實，譬如夢或幻術。在幻術中，幻術師憑藉特殊的物質和咒語，讓許多事物顯現，但我們很容易意識到這些並非真實。應當觀一切現相如夢或如幻術。

無為法由假名立  
於彼無義名與聲  
尋思彼諸有為法  
所欲何者實為瘋

舉例而言，虛空不是由因和緣而造成的，它僅是念頭而已，並非真實。了知和合之物（即：有為法）都並非真實的，那麼顯而易見，非和合之物（即：無為法）也不是真實的。

世俗因果無欺誑  
如行感受異熟故  
因不藐視業果理

如前所述，龍樹菩薩以二諦，即世俗諦和勝義諦，來闡釋一切現相。在證得勝義諦之前，我們都必須經過世俗諦，還必須要謹慎地遵循業因果法則。萬法相互依存，我們做的任何行為都會產生結果。儘管事實上並沒有因和果，既無有所斷，亦無有所取，但在我們證得這個實相之前，相對層面上的每個物體和現相都有其自己的因和緣，也必將結果（即：有因必有果）。即便是極微小的惡行，也會生出惡果；極微小的善行，也會生出善果。證得勝義諦之前，遵循業因果法則極其重要。

有些人說，一切都是無常的，萬法都是法界，而在法界中，不論做什麼——好或壞、善或惡，都沒有區別。然而，在證得勝義諦之前，你都必須要非常小心。正如偈頌中所言「如行感受異熟故」。

有執實若觀常法

非存無時及無方

若分時間及方位

無有獨立之事物

若無一法異何生

非彼諸無存在故

有兩個不同的哲學派別必須要破斥，這兩個派別代表了兩種極端的見解，分別叫做永恆主義（即：常見）和虛無主義（即：

斷見)。首先，永恆主義接受現相是實有存在的。如何駁斥這個謬見呢？一個實有體應是「物」或「識」。若是物，則必有方向或體積。哪怕是所謂的「不可分割」的最小單位，也必定有方位。若一直如此分下去，什麼也找不到。時間也是同樣可分的。任何具有量綱或可分的事物，都因此而具有複合的組成部分。若在任何一處都找不到「單一」的現相時，又何來找到「多」呢？故，萬法皆相互依存。

若作尋思為有法  
如無短者無長者  
有者則無自性故  
無雖觀為性豈有

第二種派別，虛無主義宣稱「什麼都不存在」。諸多不同的派別傾向於「有」邊，也有許多傾向於「無」邊。但如果你堅持這兩邊見中的任何一邊，就無法獲得證悟。勝義諦是遠離一切「有」和「無」的。

以二破斥遣除已  
無依觀待能作故  
無有二非二法性  
聰明睿智請知也

心無色故無方位  
尋思真實獨自性  
若與顯種相執取  
是一彼心亦為異

這是因為能境或心，必須攝持諸多不同的所境（即：對象），故它不可能僅為一。

說者為虛若是異  
如何成法與法性  
顯為二亦何從來  
為何幻盡得涅槃  
所取即無自性故  
能取亦複無自性

「能」境和「所」境（即：主體和對象）互相依存。若無「所」境、無有現相或無有法，若外境之物乃非真，那麼「能」境如何生？他們是互相依存的，因此若一者不存在的話，另一者也不可能存在。

餘彼明瞭實言者  
除態自他極虛假

最初未生無自性  
遠離極為戲論性  
遍知一切諸法已  
如同虛空無所緣  
諸法不離性空律  
亦無斷缺緣起續  
此為極妙了如是  
比此微妙更甚妙

我們見到的色、聲等一切顯現，都是緣起。由諸多因緣而這樣或那樣顯現且這個過程永不會中止，一直持續。同時，一切都是空性的。說萬法由緣起（即：相互依存）而生，也就指萬法皆為空性。若法真正實有，它們就會自生；若某一法要依存（即：觀待）於其他法，就說明它本性上並不真實，非實有。

只要我們還認為顯現與空性分離，那就不是究竟的見解。究竟的見解，指顯現和空性並非失衡——顯和空二者完全是平衡在一起、不可分割。顯空不可分，聲和空亦不可分，識和空也不可分。此處說：

諸法顯空雙運者  
及心亦明空雙運

諸道智悲雙運也

知己一切作串習

世俗緣起如幻相

勝義自性即空性

二亦無別雙運也

應知因道果諸法

因或基，即世俗諦和勝義諦二諦無二；道，即方便與智慧無二；果，即色身與法身無二。因此，我們有因、道、果這三者。

如基前行及等起

隨喜以及迴向五

各有三分十五法

開始時，我們說過，為了踐行佛法我們需要遵循五事：基、動因、禪修、增上因，以及最終的融入，即印持。若將此五事分別以基、道、果三項而運用，即得共計十五事，此為正確的踐行之道。踐行後能得到何種果呢？

一切善道所總攝

各亦所行善異門

何勤具彼諸法則

以彼令受善道樂

積累極大二資糧

「善道樂」指投生善道：生於人道、阿修羅道或天道。同時，經由不斷圓滿這十五事，能積累二資糧。此偈說的是能得到資糧道的結果。

資糧道是前面提到的五道中的第一道，五道即：資糧道、加行道、見道、修道、無學道。資糧道和加行道稱為「二世間道」，表明仍是在世間層面。資糧道是主要積累資糧。

故明禪定令聖道

以修善行增智慧

以末道修究竟果

心性始於本初淨

界證寂靜入一味

自性身即法性身

知盡所有斷圓滿

「聖道」指五道中的第二道——加行道。它將世俗層次連接到出世間層次。當初次見到究竟實相時，即從加行道進入了第三道的見道中的當下，這也是菩薩初地，佛道十地中的第一地。

初地和究竟證悟之間的區別，如同新月和滿月之間的區別，都是同一輪月亮。此後，隨著智慧的增上，你將趨入第四道的修道位，按照波羅蜜多乘的說法，修道有九個階段（即：二地至十地）。在每一個階段，智慧會增上，如新月逐漸圓滿至滿月。最終達到滿月，即佛果。

輪迴諸法以道轉

身所轉依相莊嚴

語所轉依六十支

意轉依盡所有智

三智慧及過轉依

勝尊功德極無邊

彼即圓滿受用身

業轉依成所作智

無量事業即化身

彼諸乃為證圓滿

三十二相和八十隨行好，構成「百十二相好」。佛陀具有五智：法界體性智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智，以及成所作智。法界體性智和法身是同一回事，其實就是萬法的本性。

如前所述，我們心的本性，與佛陀般若智的本性，無有差別，佛陀的般若智本性就是法身。法身並不是什麼新獲取的東西，法身是我們本具的。此時此刻，我們就擁有法身，因為我們的心性本然純淨。心在本質上從未被障垢所染污，儘管我們此時不能認出它。障垢被清淨之時，我們將看到自己心的本性，這就是法身。

在淨除障垢後，你能獲得的是佛陀的三十二相、八十隨行好，會有金色身、六十梵音語，以及包含大圓鏡智、平等性智、妙觀察智等遍知智慧。成就的智慧是化身。身相功德和其他智慧一起為報身。如是，能獲得具三身五超然智的佛果。

故為權受常不斷  
請國王亦如是行  
總攝勝乘深義後  
供獻此法禮品善  
國王為主一切眾  
願得殊勝佛果位  
最勝法禮為此著  
獻已增長其信心  
複作敬獻九生主  
不乍散逸請垂念

願您長壽永住世  
子孫綿續圓吉祥  
今為希求解脫時  
應斷逸怠行精進  
吉祥聖教不衰敗  
如汝法王安住世  
暫如此披袈裟際  
於此您意作何想  
吾雖非至高大齡  
然身微弱懶而畏  
為尋法欲依靜處  
祈請如是賜恩德

佛之事業永不終止，只要虛空存在，就會持續。

下麵的偈頌包括總結和迴向。這些就是為皇帝忽必烈而講的內容，我們也以此結束講解。



## 第四章

# 《致啟必●帖木兒王子建言書——珍寶鬘》

卓袞·確吉·八思巴 著

## 《致啟必●帖木兒王子建言書——珍寶鬘》

頂禮一切佛菩薩。

極盡誕於福德海，智慧積成大身相，  
無量功德所嚴飾，制勝妙高前敬禮。  
誕於善德大海洲，種姓身圓具威德，  
擅攝自政之吉祥，珍寶王子願常勝。

（第一品）

示清淨戒律之基，具廣聞源泉藏者，  
持福德大寶積者，於勝者意海所出，  
此珍貴寶鬘書信，施光明照一切方，  
為增自他莊嚴飾，以善意樂遙獻之。

為汝財富得圓滿，以財相贈作何用，  
猶如月光於蓮花，使其明亮獻法禮，

何者財富雖圓滿，若非極具佛法財，  
猶如伴毒之美食，食其唯有生痛苦，  
何者雖具佛法財，然若匱乏世間財，  
如同裹皮大珍寶，無法成辦利他業。

何人皆具此二者，則能大成二利業，  
恰如攝方便珍寶，能作自他之莊嚴，  
故而為使己兼具，此二種規之福德，  
從而獲遍一切果，宣此故一緣思之。

太陽光與海洋界，以及堅固山川等，  
最終尚會皆衰敗，眾生財富更如此，  
明此理故以汝德，勿使汝心變驕慢，  
為令以德複增德，恆時謹慎不放逸。

內心所生痛苦及，安樂亦為變苦法，  
一切皆由集所生，以及彼作彼因等，  
此皆汝應常思之，自與他之貪執心，  
不應染雜心相續，當令轉為善道緣。

資與願隨順力故，以身直接及間接，  
侍奉父母及親眷，心念彼等之恩德。  
為行合規之善德，綿延後嗣如長河，  
關懷彼等心所欲，當令如願皆得償。  
仰仗何者之恩德，於其感恩且不盡，  
猶如頂嚴珍寶佛，應作常被敬戴者。  
彼即於己如珍寶，所欲盡皆能降賜，  
己亦成為他眾之，理應敬戴尊貴者。

種類之中年長者，語者之中諦語者，  
學術之中具理者，持戒者中利他者，  
珍寶之中大智慧，高貴者中具德者，  
卑微者中羸弱者，羸弱者中患病者，  
妻妾之中追隨者，子嗣之中持明者，  
親眷之中不欺者，友伴之中施益者，  
僕人之中遵囑者，受患者中報恩者，  
被損者中忍辱者，諸眾之中驟臨者，  
彼諸對境多思量，且以恭敬守護之，  
他人亦會以此因，趨入合度善業中。

漁人及與屠夫等，彼諸損害他眾者，  
倘使自利亦不成，豈可成辦利他事。  
學徒佛子及諸佛，由因利他行差別，  
以劣中勝三種相，獲果雖是為隱蔽，  
然因近行利眾數，分為寡中多別故，  
豈不見分別成為，微中巨之主尊乎。

故於彼盡所有之，有情尚應慈愛待，  
則於仰賴己眾人，更應善待何須說。  
依止己者與眾生，明知彼諸皆平等，  
然殺個別又滿足，另一些者不如法，  
應當無害眾人心，使之彼等皆歡喜，  
當臨消除悲傷時，汝雖理當樂嬉戲，  
然為歡喜順邪人，習惡之心而害眾，  
倘若明察汝應知，此即苦因當捨棄。

己以錯謬倒行事，卻不堪他人粗語，  
傷害無辜有情命，豈有比此更違合。  
憐他人故受喜愛，護他人故受尊敬，

因愛語故受讚揚，此相即是實性法，  
為證菩提懷憐憫，且行利他無需說，  
僅僅行持世間法，豈不應當亦如是。  
如此思而於他人，常施利益及愛憐，  
今生來世自他事，豈不盡能皆得成。  
倘若壽福法增上，汝當直面諸艱辛，  
能遮止則盡遮止，願君謹慎待諸事。

以財護持眷屬故，彼以身命及一切，  
護持聖法此即為，諸聖所說當思之。  
法與某些世間事，暫時個別雖不成，  
汝意切莫作退轉，且看商與農耕者，  
所作大事雖一時，極難成辦然逐漸，  
行之則如築蟻穴，難成之事亦能成。

成廣大業雖遭遇，僅一違緣亦是多，  
猶如含毒箭一枚，能奪眾多人性命，  
然行利他事業則，海量塵數亦無多，  
國政施行越寬廣，豈非越顯王之大。

具方便則作損者，亦能轉為自方友，  
如同狂象以利鉤，伏而使之具慧心。  
世人雖論以施暴，調伏眾多敵之說，  
然以柔能化為柔，如火於火水於水。  
暴力雖伏一敵人，複爾繼現更甚多，  
如河灘分鵝卵石，何等結果望思之。  
若以方便伏彼等，雖多亦能固自方，  
房舍建於高聳岩，豈不照樣穩而固。

如是掌控彼方後，於諸己所下屬者，  
一切方應如法護，為以法利樂世間，  
當以慈愛語言說，賜封合度之官爵，  
財富松緩賜予之，理應如是施民政。  
經由如此而獲得，經濟建設之成果，  
盡皆彙聚收入中，成為自己之福德。  
猶如農民之行徑，勤耕勞作田地故，  
莊稼收成豈不見，亦是如此相應獲。

民政本自雖平等，然於行善及行惡，  
如增體力祛身病，理應賞賜與懲罰。  
為予懲罰而責罵，毆打掠奪及惡辱，  
作諸批判可為之，殺害取命則非為，  
恰如染污之衣裳，漿洗而用為智者，  
倘若以火燒毀滅，誰人言其為明智。

賜予適當之官位，需扭轉時則扭轉，  
當思撫養幼兒時，如何以食餵養法。  
無功德與無過者，在此世間無有之，  
大多時與暫時中，善加觀察作取捨，  
諸如伴煙之燈燭，品則味美之毒食。  
行於平川及水路，需由馬車和船舶。

應知如理享受用，其能導致怨和友，  
亦或成無利害者，四則成受用本身，  
初始追逐而積累，隨後增長至守護，  
漸損爭鬥終成害，故而享樂實為敵。  
正路財及任運成，清淨物以善妙心，

作諸上供與下施，則能助利益增長。  
於受用無利害心，不予佈施及使用，  
恒常存放及浪費，此等受用無意義。  
無論起初如何得，自他共同享用故，  
獲得暫時之安樂，此即能成為受用。  
諸前所述中第一，及與第三常舍之，  
第二則應恒行之，第四儘量持清淨。

不知滿足而享受，導致產生諸痛苦，  
應知身體衰弱及，不化之病從中來。  
酒能欺凌行世間，身體力衰智慧退，  
諸事敗且遠離法，故於酒常視若毒，  
此外論貪戀欲望，能耗盡善業功德，  
所作之事常失敗，故當恒常知滿足。  
若論成辦事之法，先察後作是賢明，  
先作後覺稱愚者，此說源自經典故，  
汝當對己所作事，觀察商量再行之，  
促成一切事圓滿，亦不留其他悔恨。

總之發達與衰敗，切勿驕慢與卑微，  
知所作而報恩德，應供供之卑者護，  
統攝他方且於諸，境內皆以法護持，  
財富享受應有度，賢明手段成辦事，  
如是作之於世間，得以圓滿而興盛，  
為行利益彼方事，由此得入安樂道。

(第二品)

引領入種種道之，導師極其眾多矣，  
然斷除財等之過，功德圓滿之勝者，  
任誰亦無稱自己，功德劣而具過失，  
故而當以自性慧，善查彼之德行及，  
彼所指示經教相，何之經說若無垢，  
必定是以二量成，相違不連則盡舍。  
統一利且作安樂，此等經是為正法，  
如此不依賴他力，能以己力分辨者，  
最勝導師乃世尊，且於彼所宣之法，  
追隨眾亦為正士，故而於正法生信，  
亦極虔信圓滿佛。因佛子及隨學者，

是為具慧正士故，自亦知三寶功德，  
由此生信而致使，一切怖中得救護，  
當以世尊作己之，法道及與陪伴者，  
且於有生之年中，當作己之救護者。  
此即除一切過患，生一切功德之基。

依止如此勝救主，趨入甘露之門故，  
恒常應當如法行，而彼之基為戒律。  
因受持八關齋戒，一晝夜行善之力，  
串習淨戒且生於，欲界天此為佛說。  
為舍貪心與散亂，清淨現行而得以，  
聯結清淨之來生，當受特別解脫戒。  
即使無法俱圓戒，也當務必如應授，  
乃至即便持一戒，也當莊嚴己之戒，  
若能串習非難也，善業功德隨增長。

因而為使極盡地，通曉盡一切知識，  
於種種正理典籍，汝當精勤多聽聞，  
閱覽以及作討論。精通一切之經典，

以及分門別類之，取捨選擇恒無誤，  
尤於正法大理者，常作聽聞不饜足。  
為使成為知識藏，以及為廣增妙智，  
如同尚存疑慮心，極難成辦士夫事，  
故雖聞而義未決，則必極難具意義。  
汝之所聞為何者，若以正理分辨之，  
則必使其具意義，如同形色眼可見。

若勵聽聞與考察，則所聽聞雖微少，  
卻也逐漸廣增智，恰如蜜蜂採集蜜。  
此即能使於教法，自在掌握大方便，  
如同農業之莊稼，是為證法大食財。

彼因決斷有寂苦，源自業因無明故，  
於增長善功德及，不淨觀及慈愛觀，  
緣起界之分別類，以及呼吸與隨念，  
能取所取等諸法，妙觀察且等持故，  
聯結趨善道資糧，又因見與修究竟，  
得以趨入涅槃道，從而得證以方便，

以及淨罪之分別，種種導師與弟子，  
以及由諸功德等，極其所辨之涅槃。  
此為略說小乘法，恰恰又如攀登於，  
大乘法之梯子也。小乘引導品二終。

(第三品)

如是以彼此之分，雖勤成辦己之義，  
然因損衰利他之，大方便故遠離佛。  
何者若精進利他，自他二義皆可成，  
衰他之義成己義，豈能圓滿己之義。  
多說又能作何用，攝持國政之王與，  
僅以微酬自持者，且看此二者區別。  
故而為使得證成，猶如歡喜利他之，  
大海之中誕生者，一切如母有情之，  
唯一至親遍知佛，以及為使得諸如，  
作導師及令歡悅，作通行及堅固穩，  
作友伴及攝眷屬，此等所欲能力間，  
偕同一切有情眾，請將成二義之佛，  
與成就彼之大乘，及不退轉之僧眾，  
作為皈依之聖賢。

此即成為能誕生，圓滿所欲之珍寶，  
菩提心之根基矣，勝伏有寂其餘善。  
於心除了心之外，無他因且刹那之，  
自性外亦非無因，心即為心之因故，  
心亦恒無始無終，具彼則為眾生矣，  
虛空無有邊與際，世界亦與此相同，  
故而當知依彼之，眾生數亦不可量。

此為慈愛對境故，彼諸因各自業力，  
心雖不欲痛苦爾，然被苦蘊周遍摧，  
三途由於連續轉，輪迴猶如旋火輪，  
此為輪迴之異名。如此這般有情界，  
因皆具法身自性，若具方便則彼諸，  
皆可證悟成佛爾，然因習氣下劣及，  
因緣友伴下劣故，衰於行利他之事，  
利己亦不得圓滿，僅僅獲得解脫者，  
此為涅槃之異名，猶如幻化之城市，  
是為暫時之果矣，能仁王如是說故，  
應當逐漸勝彼等。

有寂彼諸世出世，安樂及其無垢因，  
令長存者為慈心。輪迴一切痛苦與，  
小乘及與其果等，能令遠離其因者，  
即為悲心之相也。故而所作行為狀，  
祈請常持慈與悲。如是雖具慈愛心，  
然若不具方便法，複雖具而若乏力，  
不能成辦利他義。是故除一切過患，  
累積一切功德者，證得大威力道及，  
智慧達到究竟之，佛亦從凡夫生故，  
我亦欲如是成就，如此發願稱願心，  
彼以依止善知識，具足圓滿儀軌中，  
如是悉發願望故，即為生起願菩提。

若稱能證佛陀之，一切方法已盡施，  
此即行菩提心故，乃為生起入誓心。  
此即未生得生法，已生輾轉增上故，  
當以大歡喜發願，且行改造達究竟。  
願乃如同將欲行，而入則同真行走，  
當思某些佛子於，願行所作如是喻。

如是心與發心之，修行分為入與行，  
此理是為個別說，此即世俗菩提心。  
若察此實一與多，相連續故非為一，  
若無一則何來多，此二外有別為何，  
若無有故無非有，違故二者亦非性，  
無能立故二非非，故而察之無存故，  
心意亦不執性相，此乃勝義菩提心，  
等流性之使然故，一切種相之具勝，  
見地亦是如此故，無執平等住且於，  
一切喻因所抉擇，勝義菩提多串習。

知曉輪涅之過患，遠離於其渴慕心，  
隨念佛陀之功德，恆時於此懷渴慕，  
自他平等且相換，樂於行持利他事，  
對此不怯與不悲，入於能入之方法，  
此乃將願菩提心，達究竟之大方便，  
所修智慧福資糧，令其達到究竟地。  
彼亦於己之能證，圓滿佛法六度法，  
以愛發起此等心，以三輪不分別及，

不退以及無饜足，化機所願令滿足，  
彼諸催入於菩提，於人人如是相待，  
以樂施一切之物，財及無畏法慈等，  
如理如法施予之，此為佈施波羅蜜。

以無罪過之意願，斷舍惡而積功德，  
近行利益他人事，此為戒律波羅蜜。  
以不動亂之意願，不懼不以為然所，  
決定之心而不亂，此為忍辱波羅蜜。  
歡喜攝持善功德，擐鎧甲而不退縮，  
不動搖及無饜足，此為精進波羅蜜。  
以心不動之意願，一切諸境攝於心，  
心於心上極安住，此為靜慮波羅蜜。  
以欲遍知之意願，通曉世俗觀察彼，  
極盡知其無自性，此為智慧波羅蜜。

逐漸可成慳吝及，違戒嗔怒與怠惰，  
散亂無知之對治，而除一切之過患。  
受用樂行及美貌，一切事成及心寂，

盡於一切善妙知，此為暫時之果矣。  
一至五度恒常中，能增長福德資糧，  
而彼六者能夠使，智慧資糧得圓滿。

此外五者為寂止，而其六者乃勝觀，  
故說心安住寂靜，察則能見勝義觀。  
前者能息滅無明，清淨靜慮之神通，  
後者根除一切過，圓滿清淨大智慧。  
戒律乃此二之基，其餘三為成就因。  
若詳觀察則每項，皆具六度與二者，  
是故應知每一項，亦具六者及二二，  
並且常修煉串習，於彼成佛不遠矣。

能促成熟有情者，當知乃是四攝法，  
以財施召喚一切，所化及令獲暫樂，  
以愛語波羅蜜多，如是清淨圓滿說，  
再以利行將所說，付諸實際正行中，  
己亦和同參與行，令所行生歡喜心。  
首者當以佈施攝，三則以法懷攝之，

彼即最初行利益，其餘三乃令解脫，  
行持利益他法者，盡皆涵蓋於此中。  
如是累積二資糧，及與極勤行二利，  
應於如幻中之行，習於無分別瑜伽，  
諸聖者之所作行，菩提虛空性相者，  
是以無遮染之心，令其全然現行之。

福德智慧之雙輪，擅於方便之命柱，  
廣大受戒之所依，隨念精進與禪定，  
具足支分駿馬者，逐次一二三諸與，  
能轉禱願方向等，盡皆令聚而得入，  
順解脫之同分道，彼即稱為資糧道，  
入得如此大車已，具足根門五支分，  
以及威力五支分，一二象等依次使，  
令彼前進得趨入，順抉擇同分之道，  
殊勝智慧大海中，此即稱為加行道。

行地道時應斷除，見所斷之荊棘叢，  
猶如天光照海面，平等住心及法界，

融於一者智慧海，菩提支分大珍寶，  
具七相之勝竅門，昔未見之彼今見，  
並且得以趨入故，此即稱名為見道。  
無分別智慧大舟，聖道分支風帆等，  
飾以八種相裝嚴，入此中以佛加持，  
隨順及時之起風，於寂靜法界竅門，  
得趨入故盡斷除，以如海濤修持力，  
所能斷之一切過，並於應學聖法之，  
於諸珍寶作主人，修持所見義而習，  
此即稱名為修道。

如是等同趨入於，超越猶如大地及，  
海洋般之世出世，如意珍寶大洲門。  
達到所行道盡頭，消除一切異品及，  
功德徹底圓滿故，此即稱為無學道。  
彼出世間道亦由，諸十地來作區分，  
猶如雖同大海水，本基卻以別別顯，  
是故解脫雖同法，然以本體功德異。

為使建立己功德，成無量眾生所依，  
住於近佛之地且，喜佈施故歡喜地；  
由於遠離戒律之，垢染故稱離垢地；  
因得教法之覺受，具忍光故發光地；  
證法因被火焰燃，精進熾故焰慧地；  
學修難學以禪定，護自心故難勝地；  
依止智慧而現見，輪涅法故現前地；  
離於性相之方便，極殊勝故遠行地；  
不為一切分別動，善居大願不動地；  
以清淨大力四智，為他說法善慧地；  
因持禪定雲所攝，智慧堡故法雲地。  
彼之盡頭金剛定，大珍寶藏得開啟，  
依彼力轉住四力，展無量無邊功德，  
終究得證眾生之，唯一至親者佛陀。

如同空中烏雲散，盡除一切之障蔽，  
虛空智慧合一味，此即自性身之說。  
無量方便大悲力，處所導師眷屬時，  
法五決定與大樂，享受圓滿之報身，

此即遠離於自利，得具三十二功德。  
處與非處神通力，及與業力諸根界，  
信解遍行安立及，知宿而住隨念與，  
知死遷無漏智力，此諸即為佛十力，  
對於障蔽魔壇及，攻擊而言同金剛。

於斷舍及智慧與，出離道及彼所障，  
如理清淨之宣說，普遍皆無所畏懼，  
此乃即是四無懼。對於駁斥攻擊及，  
護持所化之眾生，猶如極奮迅獅子，  
口無錯亂及失言，念無忘失平等持，  
無異想無不定心，以及無不知己舍，  
欲無減精進無減，念無減與慧無減，  
解脫及與解脫之，知見普遍無減損，  
身口意之三門業，皆隨智慧而行及，  
過去現在及未來，皆以無礙智慧知，  
此等即為佛陀之，共計十八不共法。  
普皆遍而全無染，故而等同於虛空，  
此為遠離之功德，若分類則無量數，

十自在等其餘說，皆含此中請知悉。  
身以利他之異熟，具足三十二相德，  
足下平滿千輪相，足跟滿及指纖長，  
指間網縵柔軟相，七處飽滿鹿王施，  
馬陰藏如獅上身，肩膊極廣肩頭圓，  
手長身勝清淨相，喉無垢染如海螺，  
獅子頰車四十齒，齒齊密而白齒白，  
廣長舌且味覺勝，嘉拉續嘉妙音相，  
紺色目勝睫毛密，眉間毫毛極白相，  
頂髻極高無可見，膚薄紫磨金色相，  
每一毫毛右旋生，發如珍寶紺青色，  
平正方圓如多足，大力者中最勝者，  
彼諸為三十二相。

若論八十之隨好，則於此更甚廣分。  
此為身相之福德，猶如秋天晴朗夜，  
群星之中滿月燦，佛於十地證中燦。  
亦如彼現海面故，使得兒童生歡喜，  
善業如理合積故，顯現相合彼事成。

此即大乘法秘訣，隨以經教理而說。  
以圓滿報身威力，無量眾生福所依，  
種種示現作利益，彼為佛陀之化身，  
自性身即法界之，殊勝智慧所聚集。  
報身佛除圓鏡智，非為其他之故而，  
平等性與分別性，即是彼之差別性。  
能作事業之智慧，淨集佛陀之化身，  
彼諸身與智慧亦，逐漸所依和能依，  
如自利與利他，以粗或細之形式，  
為使彼佛亦連同，無漏法界融一味，  
為使無盡因所造，為使伏一切異方，  
以及為近圓願望，證得遍一切自在，  
亦為所作境無盡，恆時連續不間斷。

是故彼之教法亦，長久得住於世間。  
於彼無有顯非顯，顯現及與隱沒及，  
所見增上和減退，有情眾生分別心，  
是由業力中產生，非為境之威力生。  
如同空中雖有顯，亦或不顯及於日，

有現也有隱沒般，如是非為如同彼，  
是故清淨瑜伽者，常得佛陀之加被，  
且於甘露法盛宴，恒時受用稀有矣。  
此為大乘之佛法，僅以簡略中說之，  
廣則且尋他處知。

為使成就至高義，若能善行世間法，  
轉生天界不遠矣，又若攀登人天梯，  
解脫近在咫尺矣，三乘住於出離心，  
一乘住於所致果，如是所宣義次第，  
我亦即如此說之。見彼岸之集眾與，  
彼諸善妙通賢者，雖於法相分多門，  
反復清晰闡述已，然為少而精煉地，  
普攝竅門於汝心，亦為利益於他人，  
我即宣說此義也。我意幼稚如孩童，  
亦未廣博學知識，驟然作故此間錯，  
願諸大士恒包涵。願此功德令眾生，  
善用世間禮儀規，趣入甘露正法門，  
一切證成佛果位。

致啟必·帖木兒王子諫言書——珍寶鬘

藏曆火陽虎年 五月初八

八思巴於吉祥薩迦佛學院造

含二百零四頌

由古如印刷發行

編注：本篇由藏文譯為中文。為了保持古代偈頌的表達，即便文中帶有提問的意思，編譯組仍引用逗號與句號的形式。此外，為方便讀者理解，編者在偈頌之間以括弧的方式標注三品的分割。



## 第五章

### 關於《珍寶鬘》的教授

第 41 任薩迦法王 著

## 關於《珍寶鬘》的教授

無論何時接受法教，首要之事，是要始終生起正確的動機。思維為了如虛空般無盡的一切有情眾生，我必須獲得圓滿的證悟；思維為了獲得證悟，我接受此甚深法教；思維接受法教之後，我就會精勤遵循此道前進。以正確的行為接受法教是重要的，這是指身體上坐姿恭敬，語言上肅靜緘默，心意上專注於法義的每一個字。

這部教典的實際標題是《致啟必·帖木兒王子建言書——珍寶鬘》。卓袞·確吉·八思巴和伯父薩迦·班智達，是最早前往中原的一批藏地大師。為了無量眾生的利益，他們在那裏初轉金剛乘法輪。在這期間，八思巴授予了皇室成員許多甚深灌頂和法教，並分別致函王子們和其他皇室成員，給予他們教導。雖然沒有明確的記載，但我仍相信這些教授是他要從中原返回藏地前的臨別饋贈。

那時，蒙古人開創了盛世王朝——元朝，統治著龐大的帝國，帝國疆土包括亞洲的許多地區，並遠至歐洲。皇室成員中的一位

王儲名為啟必·帖木兒，八思巴的這部建言就是為他撰寫的，這部著作的別名是《珍寶鬘》。



## 禮贊句：前行和禮贊

頂禮一切佛菩薩

每一篇教法，都以向賢者頂禮致敬開始，以便作者毫無困難地撰寫此論，也讓將來研習此文的人能克服障礙。向三世諸佛致敬表明了作者是虔誠的佛法踐行者，使其追隨者們、後世要研習此文者，亦同樣追隨這種德行。以此原因，所有的教文，都始於向諸佛菩薩頂禮致敬。在藏語中，詞語「致敬」字面意思就是頂禮。

下一偈中，作者特別向佛陀致敬。

極盡誕於福德海

智慧積成大身相

無量功德所嚴飾

制勝妙高前敬禮

這一偈以須彌山為喻。須彌山據說聳立於海中，廣闊且含攝了一切元素（即：大種）<sup>[22]</sup>之精華，它有諸如珍寶等等巨大的善法功德。如須彌山生於廣袤的海洋之中，佛陀出生於浩如煙海的功德與智慧的積累中。根據波羅蜜多乘，佛陀因積累了三大阿僧祇劫的浩瀚功德而獲得證悟，佛陀亦積累了無量智慧。他學習（即：聞）、審思（即：思）、禪修（即：修）且最終獲得了對究竟真相（即：勝義諦）的徹底證悟。藉由證悟，佛陀離於每一種障礙，並獲得了無量善法功德。因此，作者向佛陀致敬並頂禮，使其通過佛陀的加持，將能夠毫無障礙地撰寫此建言書。

誕於善德大海洲

種姓身圓<sup>[23]</sup>具威德

擅攝自政之吉祥

珍寶王子願常勝

他讚頌王子，將其比作珍寶。珍寶來自大海，珍寶是璀璨的，能滿足人的願望。好比珍寶一般，王子出生於善德大海洲。王子過去世廣積福德，因而感果現世生而為人。此外，他生在強大的帝王世襲家，身為王子，具足財富、權勢和榮耀。他滿足臣民的願望，維護國家的福祉。作者說：「珍寶王子願常勝！」這是在讚頌王子，並為其發宏願。

此珍貴寶鬘書信

施光明照一切方

## 為增自他莊嚴飾

## 以善意樂遙獻之

八思巴本人是受了具足戒<sup>[24]</sup>的出家人，也是一位菩薩，持守咒乘<sup>[25]</sup>戒律，並且將戒行保持得極其清淨，這是造論所需的優良品質之一。他亦聽聞和研習了許多偉大的教法——如此多的法教，使其心猶如富貴珍寶海。通過守持清淨的戒行，以及聞、思、修，他不但獲得了巨大的功德，還取得了如珍寶財富般巨大的內在了悟。由彼如海之意中，教文之詞句如珠鬘般生起，其光芒照耀四面八方，堪為彌足珍貴之教授。

這些法教稱為初善、中善和後善。初善是指你一旦聽聞法教，便學會什麼是應做的正確之事。我們瞭解到，沉迷（即：耽著）<sup>[26]</sup>於負面情緒而產生的惡行是錯誤的，因為負面情緒是自己痛苦的根源。不學習佛法，就不會瞭解這些。儘管無人願意受苦，但與此同時，我們卻並不瞭解苦來自何處。然而，通過學習法教，我們會瞭解苦是如何生起的——苦從我們自己的負面情緒中生起，並非由任何外物而生起。

學習這些法教後，我們應審思、研習和分析這些教法。以此方式，你會加深對苦之根源的認識和不想受苦的想法。這不是單靠祈禱「願我能戰勝苦難」就能了事的。我們必須要採取行動，要壓制負面情緒，使其失去活力，這是法教的中善所在。

最後，聞與思以後，你應禪修。唯有通過禪修，才能發掘負面情緒的根源，進而徹底消除它們，因此這是法教的後善所在。法教光芒四射，照耀八方。以賢善的願望、動機和心意，八思巴將此法獻給王子。

下麵的部分說明了八思巴給予此建言的目的。

為汝財富得圓滿

以財相贈作何用

猶如月光於蓮花

使其明亮獻法禮

王子富有四海、權傾八方，對其物質饋贈是沒有意義的，故八思巴以法獻之。王子本就博學多聞，事實上，他已瞭解佛法，儘管如此，八思巴覺得還是值得向其再再教授，以增廣和深化其知識，鞏固和加強其掌握程度和運用能力。



## 第一部分：世間的建言

何者財富雖圓滿  
若非極具佛法財  
猶如伴毒之美食  
食其唯有生痛苦

心靈、精神踐行非常重要。你也許擁有巨大的財富、權勢及它們所帶來的榮耀，但若缺少佛法，那麼無論多麼成功或強大、多麼偉大或有多麼輝煌的成就，這些最終都將導致痛苦；無論你多麼位高權重，無論你多麼身強力壯，一切終有結束的一天。這些榮耀如同摻毒之美食，你享受美味，但它會在將來導致極大的痛苦。所以世俗成功要結合「法」的成功，這至關重要。二者皆具，你將能實現今生和來世的目標。踐行佛法不僅能利益自己，也能利益他人：你將實現自己的目標和他人的目標。

何者雖具佛法財  
然若匱乏世間財  
如同裹皮大珍寶  
無法成辦利他業

若無世俗的權力或成功，真正的佛法踐行者就不能成就大事以服務他人。你也許是一個很好的佛法踐行者，但僅此而已難以利益很多人，因為你無法接觸或影響眾人。然而，王子手握數千

人的福祉，運用所持的世俗權力，則可以遵循佛法引領他們。王子可以是一位世間與出世間權威之兼具者。為了此生能利益到最多的眾生，世俗上的成功大有裨益。

何人皆具此二者

則能大成二利業

恰如攝方便珍寶

能作自他之莊嚴

若世俗權力和佛法功德二者兼備，你就能心想事成，亦能自利，因你知道佛法，也踐行佛法，還過著賢善的生活；你也能一呼百應，就像大權在握的王子能影響到成千上萬人的生命。以此達成自利利他之目的，這如同精雕細琢的珍寶，極其貴重，有目共賞。具足世間和心靈的優良品質，就如精雕細琢的寶石般美好。

故而為使己兼具

此二種規之福德

從而獲遍一切果

宣此故一緣思之

如此思量具足兩種財富的利益，並考慮什麼會對王子和他人大有裨益，八思巴給予此建言。他要求王子仔細聆聽此教法的詞句及思維其意義。

以下是實際的建言之始：

太陽光與海洋界  
以及堅固山川等  
最終尚會皆衰敗  
眾生財富更如此

皓日、海洋、須彌山這些事物，看似非常堅固、廣闊和永恆，是一切看似剛強和永久的象徵。我們從未想過太陽會從天空墜落，海洋會枯竭，須彌山會隱沒……但事實上，一切都是無常的，佛陀說一切合和之物皆無常，即任何依賴原因和條件的聚合（即：因緣和合）而存在的事物，皆是無常的。終有一日連太陽都會消亡，一切將歸於黑暗；海洋，雖然非常深廣，也終將消亡；須彌山，儘管非常龐大穩固，亦終將消亡。

據說，須彌山是一切要素的精華。中陰眾生沒有形體，可以非常快速且無礙地穿越世界，正如我們的心念可以僅借作意即達一處。例如：此時此地，我的心念可以在印度或在中國；同樣，中陰身可以很快速地移動至遠地，但無法穿越像菩提伽耶這般的聖地，亦不能穿越母體子宮，除非他們之間有著必要的業緣聯結；中陰眾生亦不能穿越須彌山，因為須彌山聚合了一切元素的精華，它非常強大堅固。

所有這些終有一日將消失殆盡。一切都是無常的。那我們的世間財富又何值一提呢？無論我們擁有多少財富，無論我們有多大權勢，無論我們有多少眷屬，無論我們有多少智慧，這一切終歸毫無用處。當我們離開這個世界時，這一切終將逝去。有情眾生猶如水面上漂浮的泡沫，隨時都會破滅。

明此理故以汝德

勿使汝心變驕慢

為令以德複增德

恒時謹慎不放逸

意識到一切合和之事物是無常的，一切世間的繁華沒有自性<sup>[27]</sup>（即：無「我」）：永遠不要驕傲。帝王們有強大的權勢，故有可能會變得非常傲慢自大，尤其在古代，帝王們可以為所欲為，能把人民的生命當兒戲。八思巴勸導這位未來的君王不要驕傲，因為沒有什麼事物是恒常的，這種種的權勢和榮耀不是永恆的。

即使光耀世間的皓日、深邃的海洋以及須彌山都將隱沒，更何況你的生命、榮耀以及你所擁有的成功呢！勿要驕傲。而且，為了增輝你的榮耀之光，請謹慎保持正念，意識到一切都是無常的，一切聚合的事物皆是無常，了知一切有漏皆苦。據說人一定要有所畏懼；沒有畏懼，人會為所欲為，此為不善也。故此要謹慎，在行為的對錯取捨上要有正念。

內心所生痛苦及  
安樂亦為變苦法  
一切皆由集所生  
以及彼作彼因等  
此皆汝應常思之  
自與他之貪執心  
不應染雜心相續  
當令轉為善道緣

意識到輪迴是苦。牢記苦有三種：苦苦、變苦、行苦。

苦苦是我們通常認為的苦，比如身體疼痛和心理焦慮。在我們的人道中，無人能逃離生苦、老苦、病苦和死苦，以及其他種種苦。即便是富有的人，也會遭遇精神上的痛苦，而貧窮的人則常常體驗到身體上的苦，例如缺食少穿等。我們經歷種種痛苦，諸如法律問題、家庭問題、人際關係問題……如此種種不同類型的苦，永無止境。這就是苦苦。

變苦源於我們通常認為是幸福的快樂。當你把樂與苦相比較時，它們看起來是快樂，但也只不過是另一種形式的苦。比如，一個生活條件很糟糕的人——住著很破的房子，沒有冷暖氣，沒有供水，還臭烘烘髒兮兮的——如果此人能搬到有一切現代設施的房子裏，他會非常快樂，但這種快樂只因他原來的居住條件很

糟糕。如果這些設施是真正的幸福之源，那麼情況應該是，此人在那裏住得越久越快樂。然而，假如他在有那些設施的房子裏住上很漫長的一段時間，他又會開始覺得不快樂。他會想要去往別處，做別的事情，體驗新的事物。他不想永遠住在那所屋子裏，即便屋子具備了所有現代化設施。設備再俱全的牢房終歸是牢房。任何幸福都會變化。

萬事萬物依賴於因緣（即：諸法因緣生）。萬事萬物的緣起性決定了我們在輪迴中的「存在」，這便是第三種痛苦。無論我們去往何處或做什麼，都不會有真正的滿足感。貧窮國家有許多問題——諸事運轉失靈，你無法只做自己喜歡的事情，做什麼都費時低效，一切都很複雜，因此你會痛苦不堪、怨天尤人。然後，當你到了一個有新設施、現代和高效的國家，你還是會受苦——節奏太快，無有寧日，沒有滿足感。這是萬法緣起性之苦——行苦。

認識這三種苦——苦苦、變苦、行苦，啟必·帖木兒應決意不使自己的心受到染污，他必須採取行動去駕馭煩惱。一顆染污的心造作惡行，而惡行生起各種痛苦。他應該努力積累功德，不是僅僅自己這麼做，也不是僅為一己之利這麼做。因為他是萬人之上的領袖，無論做什麼都會被人們效仿，故王子應引領人們行善。

資與願隨順力故

以身直接及間接

侍奉父母及親眷

心念彼等之恩德

為行合規之善德

綿延後嗣如長河

關懷彼等心所欲

當令如願皆得償

啟必·帖木兒的地位、高貴的出身、甚至他的身體等，並不只是偶然發生的，它們的發生是由於因緣和合——通過善行，他造了善業、祈禱及發了崇高的願望。他生於帝王之家的原因，除了他自己的善行、祈禱和福德，再沒有其他了。

八思巴亦提醒王子應憶念其父母的深恩厚德，尤其是賜予他身體和生命的母親。嬰兒若沒有母親便無法存活，因為他既無法言語，也無法進食，無法獨立生存。然而，他卻受到了父母和其他親人的照料，因此應銘記這一點。他必須將他們予以他的恩德銘刻於心，並思考如何回報他們所給予的恩惠與利益。

通過這類善行，他的血脈傳承將會延續和穩固，如江水般綿延流淌。世人將敬佩他。他應以善的方式行進，並以善的方式引導人民。由此，他的帝王血統將得以延續，贏得萬民之心，滿足自他之願——國家安定強盛，人民幸福快樂。這樣，他將贏得自己的榮耀。

仰仗何者之恩德  
於其感恩且不盡  
猶如頂嚴珍寶佛  
應作常被敬戴者  
彼即於己如珍寶  
所欲盡皆能降賜  
己亦成為他眾之  
理應敬戴尊貴者

王子的幸福、喜悅和榮耀，都歸功於教授佛法的佛陀之加持。銘記此，他必會尊重和崇敬佛陀，也會對佛陀充滿虔誠，佛陀就像國王頭上皇冠頂嚴的寶石。佛陀是一切榮耀、成功和幸福之源，因為佛陀教導了佛法；遵循佛法會帶來喜悅、成功和榮耀的利益。

遵循佛法，如同擁有所謂的「滿願寶」般，所願皆遂。據說，有一種寶石，若將其清洗乾淨置於旌旗之上，然後對它頂禮、供養，你就能圓滿所有的願望。這樣的珍寶可以賜予衣食、居所、醫藥及任何所需資具。經由遵循此正義、賢善的生活方式，並引導他人從善，其結果是王子會得到尊崇和敬仰的利益。

種類之中年長者  
語者之中諦語者

學術之中具理者  
持戒者中利他者  
珍寶之中大智慧  
高貴者中具德者  
卑微者中羸弱者  
羸弱者中患病者  
妻妾之中追隨者  
子嗣之中持明者  
親眷之中不欺者  
友伴之中施益者  
僕人之中遵囑者  
受惠者中報恩者  
被損者中忍辱者  
諸眾之中驟臨者  
彼諸對境多思量  
且以恭敬守護之  
他人亦會以此因  
趨入合度善業中

「種類之中年長者」，是指在老、幼、中年、貧、富等各種人當中，應該尊重這些長者，因為他們不僅年長，在一般情況下，他們更有智慧——因為隨著年歲流逝，他們瞭解的更多。

「語者之中諦語者」，是指尊重那些說實話的人；「學術之中具理者」的學術，指的是佛法。當我們選購物品時，在做抉擇之前，我們通常會考量，並詢問別人的意見。而佛法不是短暫性的，不是只為此生，而是為生生世世。如果我們抉擇錯誤，這個錯誤將會是生生世世的錯誤，它將是非常大的過失。我們必須謹慎選擇真實可靠的佛法——正法。

薩迦·班智達曾經解釋過正法的五種功德：首先，這些法教是佛陀給予的。第二，正法由佛陀的弟子們集結。別忘了佛陀的時代還沒有文字，更不用說磁帶、攝像機這樣的記錄設備了。佛陀的弟子們很有智慧，當佛陀予以法教時，他們細心觀察，將許多教言牢記於心。佛陀入滅後，弟子們舉行了三次聚會，對佛陀的教言進行回憶和集結。不管記得什麼教授，弟子們將每一條都背誦出來，從第一條起逐條逐條背誦。這是第一次集結。直到第三次集結，佛陀的法教才被書寫下來。這便是為何說正法的第二個功德是「在聚會中集結」。第三個功德是，法教是由諸班智達<sup>[28]</sup>闡釋的。班智達是非常博學的人，相當於現在博士學位持有者。第四個功德是，法教是由大成就者所禪修過的。最後，因為法教是從印度傳入藏地的，必須進行翻譯，因此正法的第五個功德是由真正的譯師進行翻譯。

根據薩迦·班智達所言，具足所有這五種功德的法教就是正法，這樣的法教應該被聽聞、學習、審思和踐行。有許多形形色色的、自詡為最高、甚深等等的法教，但僅僅說「最高」、「甚深」這些詞語，並不能證明什麼。

「持戒者中利他者」：有很多不同種類的踐行、行為和舉止。那些利他的人，他們真誠助人，應該被尊崇。

「珍寶之中大智慧」：物質財富是不可靠的，更具強權的人能從你手中奪走它；它可以被竊賊盜取；它可以被誤用；它可以被虛耗。比如，假如父母為自己的孩子留下物質財富，這筆財富也不一定能利益他們。這些財富可能會被虛耗或濫用，也可能會成為爭鬥或苦難的根源，等等。而父母教給孩子的智慧卻無法被奪走，也不能被竊賊盜去。這智慧將留在他們的心相續中，不僅在今生，還有來世，持續地利益他們。所以，在各種財富中，當屬智慧之財最勝。

「高貴者中具德者」：有很多不同的對境，因其頭銜、權勢、樂於助人或者別的什麼而值得尊敬，其中至高的敬意，應該給予智者。智慧就像能驅散無知（即：無明）黑暗之光明，智慧能賦予真正的力量和自豪感。

「卑微者中羸弱者」：有很多種人被歸類為卑微的人，但他們當中的貧苦者需要受到保護，不應被忽視。

「羸弱者中患病者」：同樣，貧苦者也有很多種。有些人是物質上貧窮，有些人是缺乏智慧，等等。在貧苦者中，那些身體上罹患疾病的人，應是最值得悲憫的對象，該得到關愛。

「妻妾之中追隨者」：在你的配偶或可能成為配偶者中<sup>[29]</sup>，追隨你想法的人，志趣相投的人，看法相同的人，會與你琴瑟和諧。有著不同想法和不同趣味的配偶將難以和睦相處。

「子嗣之中持明者」：傳統上，是由兒子延續家族血統和姓氏。在兒子們當中，首先要記住延續世襲血脈和家族姓氏的人。藏文中，「部」是兒子的泛稱，這個詞也可以指代孩子，就是可以指兒子和女兒。任何延續家族血脈、家族傳統、家族香火的孩子都應該得到更多的關愛。

「親眷之中不欺者」：你可以有各種不同類型的親友，他們或遠或近，對你或有助益或無益處，等等。最重要的是，對那些不欺騙人的人以及可以信任的人，要表示關心和尊重。

「友伴之中施益者」：朋友可以分類為——對你有助益的，或沒有助益的；當你需要幫助時，朋友分為能幫助你的和不能幫助你的。當你成功時，會發現很多人想做你的朋友，親朋好友們都來投靠你；但當你不成功時，他們就會悉皆散去，這些並不是合適的朋友。真正的朋友，是那些不會欺騙你，而且在你需要幫助時和遭遇問題時，還會幫助你的人。

「僕人之中遵囑者」：你會有很多不同類型的僕人、侍者。有些不但不聽你的話，而且還自作主張、孤行己見；但是好的僕人和侍者會唯命是從，只按你說的去做。

「受惠者中報恩者」：當你幫助了別人，常常會得不到回報或報答，他們反而還會以怨報德和傷害你。在你曾經幫助過的人當中，你要找尋那些會回報你恩惠的人，以及你利益他們時會報答的人。

到目前為止，這是世俗層面的建議。王子總有一天會成為皇帝，將不得不照看他的王國和臣民。所以，他需要這些世間的建言。

「被損者中忍辱者」：有時即便你並非有意傷人，有人還是會因而受到傷害。比如，某個動作或用詞可能引發誤解，導致他人感到受傷。那些立即反擊你的人非善類；而那些能夠忍受傷害且還能保持寬容的人，是需要關懷的。

「諸眾之中驟臨者」：這也是事續部<sup>[30]</sup>的三昧耶<sup>[31]</sup>之一。古時，要遠行是很艱難的。比如，你要帶上所有的食物，還很難找到地方歇腳，等等，尤其在長途跋涉中遭遇到種種困難。突然出現的旅行者，是最需要幫助的人，通過向他們提供居所、衣食、飲料或任何他們需要的來照顧他們，是事續部的三昧耶之一。

「彼諸對境多思量，且以恭敬守護之，他人亦會以此因，趨入合度善業中」：如果王子正確行事，那他的臣民會以他為榜樣，

因此也過著賢善的生活；如果王子為非作歹，他的臣民也會這麼做，這會引起動盪。

漁人及與屠夫等

彼諸損害他眾者

倘使自利亦不成

豈可成辦利他事

此處八思巴講的，是那些靠惡行為生的人，比如，不斷屠宰或折磨動物、人等等。人人都渴望幸福快樂，他們因此而這樣謀生。然而，事實上，這些人並不會實現自己的目標；通過從事惡行，他們無法獲得真正的幸福。如果他們連使自己快樂的目標都不能達成，又怎能成就他人的快樂呢？

學徒佛子及諸佛

由因利他行差別

以劣中勝三種相

獲果雖是為隱蔽

然因近行利眾數

分為寡中多別故

豈不見分別成為

微中巨之主尊乎

「學徒」<sup>[32]</sup> 是聲聞和緣覺，接著是菩薩，再來是諸佛。諸佛在最高階位，菩薩是中階，而學徒或聲聞、緣覺是下階。佛陀利益一切眾生，所以最偉大；菩薩利益許多眾生，故為中等；聲聞的目標是獲得涅槃寂靜，正因此他們為下階。之所以佛陀是最勝，菩薩為中，聲聞緣覺或學徒為下，全然是基於其利他事業的範圍。這不是我們容易立即知道的事情。我們通過文本而非通過「看到它」來學習到這一點。然而，即使在我們自己的世俗經驗中，亦能看出，在眾領導者當中，最能造福他人者，是最偉大的。

故於彼盡所有之  
有情尚應慈愛待  
則於仰賴己眾人  
更應善待何須說

在菩薩的生活之道中，你應該利益一切有情眾生，因為你意識到：一切有情眾生皆是你的母親，曾利益過你。非常重要，以此方式對一切有情都生起慈心，包括你最憎恨的敵人。若你對一切眾生如此思維，顯然你也得利益自己的臣民和那些依靠你獲得福祉的人。非常重要：對一切有情生起慈心。

依止己者與眾生  
明知彼諸皆平等  
然殺個別又滿足  
另一些者不如法

對每一個人而言，他們的生命皆是非常寶貴的，人人如此。如同我的生命對我而言是珍貴的，每個眾生亦如是。結束生命意味著失去了你此生所擁有的一切。我聽說在中國古代，如果一個人觸怒皇帝，皇帝就會下旨，不僅要殺掉此人，還要株連九族，或諸如此類地處理。這樣做，是由於害怕有人報復。就只是為了防止報仇，連當事人的無辜親友也慘遭殺害。

應當無害眾人心  
使之彼等皆歡喜  
當臨消除悲傷時  
汝雖理當樂嬉戲  
然為歡喜順邪人  
習惡之心而害眾  
倘若明察汝應知  
此即苦因當捨棄

一個執掌社稷的統治者，有時難免會感到非常疲憊和膩煩。所以八思巴說，統治者可以享受假日的樂趣。普通人有時去度假，卻做出諸如打獵或釣魚的事情。如果你只是追蹤動物而不傷害它們，以便適時地遣除無聊，還是可以的。

然而，耽於享樂，或以傷害其他生命為樂、為這種「樂趣」而狩獵，是有害的，會造成自己的痛苦。人人都渴求幸福快樂，

但由於無知，我們更多地造作了苦因。了知到這一點，八思巴指導王子，既然他現在意識到這一點，就不要這樣做。

己以錯謬倒行事

卻不堪他人粗語

傷害無辜有情命

豈有比此更違合

八思巴反對死刑。此處他說沒有人是完美的，沒有一個人只具好的品質；而且，滿身缺點的人也會有些許好的品質，他們不可能一無是處。不管你是誰，你都可能犯錯。若你不能忍受他人的過錯——若打個比方，你是握有強權的皇帝，然後因有人拂了你的意，你就殺了他們——沒有什麼比這個更大的自相矛盾了<sup>[33]</sup>，它是完全錯誤的。

憐他人故受喜愛

護他人故受尊敬

因愛語故受讚揚

此相即是實性法

這一偈的意思很明顯。善行，是幸福快樂真正的因，也是所願皆遂的真正之因。對眾生踐行慈悲心時——打個比方，當你關愛動物時，如你的狗，它們會非常快樂，會想親近你，想幫助你，

向你示好。如果你善待人們，對他們展現慈悲心，則會贏得他們的尊重。當他們有問題或需要幫助時，若你關愛他們，給他們衣食、藥品，給予他們慰藉、鼓勵和安慰，那麼反過來，他們也會尊敬和崇拜你。若言辭和悅，同樣會受到稱揚。

這是顯而易見的。縱觀歷史，那些非常自私、殘暴和殘酷的領袖就算死後，也遭人怨恨和唾棄；而仁愛慈悲的領袖，則流芳百世，受世人敬仰。在近代史中，我們從聖雄甘地這樣的人身上看到這個事實。雖然他外表看起來相當貧困，很瘦而且穿著簡樸，赤足或腳穿陋屐，但他非常慈悲，關愛民眾，並贏得了他們的尊重。我聽聞：就連很多有權有勢的英國大將軍都對他推崇備至，覺得他不同凡響。

為證菩提懷憐憫

且行利他無需說

僅僅行持世間法

豈不應當亦如是

為了證悟，我們必須生起悲心並利他。不言而喻，沒有悲心，就不能獲得善德，因為慈悲心是一切善德的生命力。為了獲得證悟，我們要對一切有情眾生，生起大慈大悲之心，否則，菩提心或者證悟之心就不會生起。菩提心來自於慈悲心。為了獲得證悟，這些踐行是不可或缺的。然而，即便在世俗層面，你越是展現出慈悲心，越是更多地利他，則越會受到敬仰。

如此思而於他人  
常施利益及愛憐  
今生來世自他事  
豈不盡能皆得成

為了今生的目標，比如要妥善治理國家，生起慈悲心和利益有情是非常重要的。認識到這一點，就要總是對人慈悲和幫助他人。這也將為你以後的生生世世帶來利益，因為善的踐行，將在未來的生生世世中不斷地利益你。

倘若壽福法增上  
汝當直面諸艱辛  
能遮止則盡遮止  
願君謹慎待諸事

要增長壽命、財富和增進佛法踐行，你必須忍受困難。往昔的統治者生活窮奢極侈，他們難以進行長時間的佛法踐行。即便今日，富人也是相當習慣於奢靡的生活方式，他們很難長時間念誦祈禱文和禪修。然而，經歷這些困難後，你將獲得巨大利益，而且在看到這些利益後，你將能忍受艱難困苦。

舉例而言，當一位商人看到有利可圖的生意時，無論任務多麼困難或複雜，他都會堅持下去。堅持守戒、聞思修等，確實困難。

然而，這些努力將為你帶來長壽、財富，當然還有佛法的利益。由此你不僅會今生成功，後世也能受益。

以財護持眷屬故

彼以身命及一切

護持聖法此即為

諸聖所說當思之

我認為「眷屬」意指周圍的人——侍者和夥伴。給予他們種種好處，他們得到庇護，他們反過來護衛你的身體和生命作為回報。他們一起護持佛法，這是最重要之事。財富等固然可以保護物質和身體，但是佛法卻極為重要，因為佛法保護心智。

法與某些世間事

暫時個別雖不成

汝意切莫作退轉

且看商與農耕者

皇帝日理萬機，俗事和法務眾多，應接不暇。要事事卓有成效，或許不可能。但是為了完成某些事項，你一定不能氣餒。沒有人能事事成功——我們時而成功，時而失敗。

失敗時，別氣餒，不要認為「我什麼事都辦不成」，只需再接再厲就是了。商人和農夫就是榜樣。假如商人的一單生意失敗

了，他不會放棄，而是會嘗試開始另一單生意，賺更多的錢；同樣，假如今年的莊稼欠收，農夫也不會停止耕種，他只會在來年繼續努力。同樣，你也必須如此做。

所作大事雖一時  
極難成辦然逐漸  
行之則如築蟻穴  
難成之事亦能成

艱難的任務和龐大的專案，難以立刻全部完成。即使你可能會面臨很多問題、挑戰、困難，儘管有時會灰心喪氣，還是要循序漸進地堅持，同時要有決心。儘量不要氣餒，要鍥而不捨、循序漸進地繼續努力。若你滿腔熱忱卻慘遭失敗，然後因為失敗了而停止嘗試，那麼理所當然，你永遠都不會獲得成功。不管面對多少困難或難題，你一定要繼續下去，要持之以恆；無論事情有多艱難，如果你堅持不懈，必定會馬到成功。螞蟻只是非常小的動物，卻能築成巨大的蟻丘。

成廣大業雖遭遇  
僅一違緣亦是多  
猶如含毒箭一枚  
能奪眾多人性命

在承擔一個非常大、很重要且有益的專案時，哪怕只有一個能破壞專案的因素，也顯得太多了；哪怕是一個障礙或妨害都太多了，而且這足以造成巨大傷害。正如即便只是一支毒箭也能致命，一個問題亦能毀掉整個專案。

然行利他事業則  
海量塵數亦無多  
國政施行越寬廣  
豈非越顯王之大

有益的事物永遠都不嫌多，即便它們如大海中的微粒般不可勝數。切莫說「好的事物太多了」。

具方便則作損者  
亦能轉為自方友  
如同狂象以利鉤  
伏而使之具慧心

處理國事時，方便善巧是必須的。倘若具足方便，即使那些想傷害我們的人，亦能為自己所用，有害心者能被克制，能化敵為友；若有善巧方便的手段，那些反對我們的人，也會成為幫助自己的人，就好比一個單鉤就能馴服狂象，使象成為坐騎和做其他服務的事項。

世人雖論以施暴  
調伏眾多敵之說  
然以柔能化為柔  
如火於火水於水

世間的思維方式，是有仇必報，如果有人向我們宣戰，我們也向他宣戰，用暴力方式摧毀敵人。八思巴在此處解釋道：暴力是行不通的，和平的方式才奏效。和平可以創造和平，但是暴力卻無法產生和平。事實上，嘉瓦仁波切就曾如此忠告過喬治·沃克嗎·布希！尊者會見他時曾說：你無法通過武力手段平息你的敵人，但用和平的手段卻是可以的。八思巴舉例說，若被火灼傷，傳統治療方法之一，是給傷處用火；或者若耳朵進水，可以往耳朵裏灌更多的水，進而把水弄出來。同樣，要實現和平，我們必須和平相處，我們無法通過武力製造和平。

暴力雖伏一敵人  
複爾繼現更甚多  
如河灘分鵝卵石  
何等結果望思之

我們可以用武力摧毀敵人，但問題不會就此止步。如前所述，中國的皇帝明白，若處死一個人，就必定會擔心他的家人、同伴

或者其他人的報復，這樣敵人會倍增。這一偈是說，若通過武力摧毀一個敵人，就會製造更多的敵人。好比河岸上的一粒石子，將它鏟走時，馬上會有更多石子出現。

若以方便伏彼等

雖多亦能固自方

房舍建於高聳岩

豈不照樣穩而固

如果我們致力於以和平方式對待敵人，化敵為友，而不是使用暴力，那麼不僅我們的敵人，連敵人的親友、同伴，也都會成為自己的朋友。交朋友越多，我們的政權會越穩定，好比岩石上建造的房屋。我認為此建言很好。

如是掌控彼方後

於諸已所下屬者

一切方應如法護

為以法利樂世間

我們無法通過武力，來摧毀對手或敵人，但是通過善巧方便，卻能征服國家和人民。應當按照佛法，來治理那些被征服的人，使每個人都能在此生幸福，還有未來的生生世世，也將繼續體驗幸福。下一偈進一步講治理國家和人民的方法。

當以慈愛語言說  
賜封合度之官爵  
財富松緩賜予之  
理應如是施民政

按照佛法安邦治國和治理臣民，我們切記人人皆要幸福快樂。我們一定要愛他們，就像每個母親關愛自己的孩子般，希望孩子身體安康、內心快樂。母親亦會希望自己的孩子永遠幸福快樂，也就是說，母親希望自己的孩子具足快樂的因。我們一定要給予臣民如此的關愛。

再者，我們應該言辭和悅。藏地有句話說：言語雖然沒有鋒利的刀刃，卻能刺傷人心。我們可能有一顆善良的心，但如果說了嚴厲、刺耳的話，人們會感到傷心。

我們亦應賞賜臣民名號、禮物和頒發獎項，對他們論功行賞，滿足他們的物質需求，如此人民會快樂；而他們因為快樂，作為忠誠的子民，會對你言聽計從。

經由如此而獲得  
經濟建設之成果  
盡皆彙聚收入中  
成為自己之福德

猶如農民之行徑  
勤耕勞作田地故  
莊稼收成豈不見  
亦是如此相應獲

若以此所述方式治國——以仁德追求和平、增長國家財富、為人民謀利益，那他們的增益倒會增長你自己的財富，人民的福祉會成為你自己的福祉。一切都會回歸於你，你所施予的一切利益也會降臨到你身上，好比農夫在自己田地裏耕種，終究自己收穫。

民政本自雖平等  
然於行善及行惡  
如增體力祛身病  
理應賞賜與懲罰

我們必須平等對待所有的臣民。在現代政治體系中，無論是總統還是乞丐，法制下人人平等。但往昔，情況有所不同。國王在某種程度上是最高權威，負責制定法律。八思巴告誡王子：應該平等地管理所有臣民；但同時，應該懲戒那些違反法律且為非作歹的人，否則違法者會越來越多，直到國家毀滅。此外，那些遵紀守法且對國家忠誠的人，應該得到嘉獎。

他以疾患為例。假如有疾病，就一定要治療，否則疾病會造成損害。懲戒那些違法的人，就好比治療疾病一樣。那些做好事的人應當得到獎賞，就像體力需要保持一樣。

為予懲罰而責罵  
毆打掠奪及惡辱  
作諸批判可為之  
殺害取命則非為  
恰如染污之衣裳  
漿洗而用為智者  
倘若以火燒毀滅  
誰人言其為明智

八思巴強烈反對死刑。這裏他用衣服作為例子。那些犯錯的人就好比髒衣服——髒衣服洗洗，就輕易地變成漂亮乾淨的衣服了。如果因為衣服髒了就將它燒掉，那它就無法再穿，且會永遠消失。同樣，死刑也許可以消滅違法者，但同時這些臣民就會永遠消失了，這是不明智的。如果善待他們，違法者可以變成良民。

賜予適當之官位  
需扭轉<sup>[34]</sup>時則扭轉  
當思撫養幼兒時  
如何以食餵養法

那些埋頭苦幹、立下汗馬功勞的人，應該獲賜獎賞和名號；中等功勞的，應獲賜中等獎賞；微末之功卻予以重賞是不對的。八思巴舉例說，對不同類別的人，要施予不同種類的食物。如果把成人的食物喂給嬰兒，嬰兒是不能消化的；而如果把嬰兒的食物給予成人，又不能填飽他們的肚子。

無功德與無過者

在此世間無有之

大多時與暫時中

善加觀察作取捨

諸如伴煙之燈燭

品則味美之毒食

行於平川及水路

需由馬車和船舶

在普通人中，沒有人完美無缺，只有佛陀是圓滿的。無論一個普通人多麼優秀，總會有缺點；同樣，無論一個人多糟糕，也總會有優點。細細觀察他們後，我們應接受那些優點較多而缺點較少的人。以火炬為例，火炬燃燒時會產生煙氣，但也給予光明且是有用的，所以我們接受煙氣。缺點較多而優點較少的人，不應被接受。比如美味的毒藥，雖然可口卻危害大。判斷人也要因事而制宜。在陸地旅行時，人們需要馬匹；而在水上旅行時，則需要舟楫。

應知如理享受用  
其能導致怨①和友②  
亦或成無利害者③  
四則成受用④本身

八思巴說有四種資財。有時財富如敵人，因為它會招惹大麻煩且產生問題。

初始追逐而積累  
隨後增長至守護  
漸損爭鬥終成害  
故而享樂實為敵

如敵之財是指什麼呢？起初獲取財富時，你舉步維艱、困難重重，非常痛苦、焦慮；同時，在增長和守護財富中，又一直擔憂，擔心有人會把財富從你身邊奪走、偷走、拿走。自始至終，財富都不能給你帶來幸福快樂，只讓你痛苦。最後，財富還會成為爭鬥的根源。人們——甚至親友、兄弟姐妹——經常為了錢財而勾心鬥角。他們爭吵甚至殺害彼此，這是我親眼所見。這種資財就如敵人一樣，沒有好處。

正路財及任運成  
清淨物以善妙心

作諸上供與下施

則能助利益增長

親眷常常守望相助，有些財富也是如此。起初，獲取這些財富時，你不會經受巨苦。有時，因為往昔的業，人們很容易就能得到財富，不必經歷很多痛苦、擔心、焦慮。有些財富是通過惡行而得來的，這是不好的。無論如何，這類猶如親眷的財富，是以善行方式、無需勤作而獲得的。得到之後，由於你的善心善願，對佛、法、僧做供養，佈施給窮人、需求者、匱乏者和病人等等。這類財富不斷利益眾人，而且也會增上。這種財富猶如親眷。

我們的一個喇嘛<sup>[35]</sup>曾跟我說，起初他很窮，試著累積財富，於是變得很吝嗇，盡可能地積攢每一文錢，但總是沒辦法存到很多錢。後來，他就試著去佈施錢財，花錢，作供養，佈施給有需要的人。就在那時，他說，他能攢到一些錢了。慳吝是無法積累錢財的，但是慷慨卻可以。

於受用無利害心

不予佈施及使用

恒常存放及浪費

此等受用無意義

有些財富屬於不勞而獲，且非通過惡業得來，可你一旦獲得這種財富，就會很吝嗇——不施於別人，自己也捨不得用，不僅如此，反而一味地存、存、存，一直在努力存錢。

印度有個新聞故事，一位工作多年的銀行職員，他非常非常吝嗇，吝嗇到連自己的食物都不願花錢買；他反而去那些能得到免費食物、免費醫療等等的地方。他一輩子都這麼過，什麼都存著，卻從不花錢。當然，最後死期到來。這個人沒有親戚、沒有家人、沒有規劃遺產受益目標，於是政府就把他所有的錢財都充公了，一了百了。

無論起初如何得  
自他共同享用故  
獲得暫時之安樂  
此即能成為受用

這也是我們所謂的普通財富。它也許以善或惡、艱難或容易的方式獲得，它也許用於自身的舒適，或花在親友等身上，不一定是佈施。這就是「現實」或普通之財。

諸前所述中第一①  
及與第三③常舍之  
第二②則應恒行之  
第四④儘量持清淨

第一種如怨敵之財富須遠離；第二種如親眷之財富，應令其增長，同時也是我們該追求的；第三種虛耗且無有意義的財富亦應遠離；至於第四種財富，你可按照自己的意願或正確的方式獲取。如此，八思巴在財務方面給出了非常好的建議。

不知滿足而享受

導致產生諸痛苦

應知身體衰弱及

不化之病從中來

花很多錢、揮霍無度或者穿著昂貴的衣服、使用高檔品來炫富，放縱無度，都是不好的行為，會導致痛苦。若飲食太奢侈，吃太多或過於豐盛的食物，會消化不良。過度消費和放縱奢靡也同樣會造成痛苦，你應當避免這樣的行為。相反，取「中庸之道」而行，這是佛教的哲學：過度的苦行是錯誤的，因為會損害身體，但過度的奢侈享受也是不對的。

酒能欺凌行世間

身體力衰智慧退

諸事敗且遠離法

故於酒常視若毒

這是非常好的忠告。藏文中的「倉」一詞通常翻譯為「酒」，指的是用青稞釀造的一種啤酒。然而，在此處，「倉」指的是所有種類的酒精飲品。八思巴指出了飲酒的所有過患。首先，喝酒的人會被他人鄙視。在印度拉吉普（Rajpur）地區曾有位醫生，一位非常好的醫生。他的診斷非常準確，經驗也很豐富，但是他嗜酒。他很能喝，因此人們都建議，如果想找他看病，要在午餐前儘早去，因為午餐過後，他就沒辦法做出正確的診斷了。在藏地，我們曾有些手工做得很好很細的木匠和裁縫，但是他們飲酒後，就會把所有事都做錯，裁剪出錯等等。若喝成這樣的話，則會被批評，甚至被鄙視。其次，酒也會毀壞身體，導致多種疾病，如肝硬化。第三，酒會減損智力。喝醉後，會像瘋子一樣分不清對錯。平常思維清晰、交談清楚的正常人，此時也沒辦法清晰地思維和交談了。第四，酒精會毀掉我們，使我們無法實現目標。當我們都無法好好地交談和思考的時候，還能怎樣達到自己的目標呢？第五，酒精會使一個人離於法道。顯然，如果我們連世間的活動都沒法好好地完成，還如何能追隨佛法之道呢？

任何一種酒精，任何一種麻醉品，我們都應避免，應將它們視為毒。我想，今時今日這意味著的，是任何一種可損害身體或心智的藥物。這對年輕人而言是金玉良言。對毒品說「不」是非常明智、非常正確的。

此外論貪戀欲望

能耗盡善業功德

所作之事常失敗

故當恒常知滿足

耽著感官覺受會令福報消滅。知足常樂總是更好些。我們一定要非常小心，不要有強烈的貪著。

若論成辦事之法

先察後作是賢明

先作後覺稱愚者

此說源自經典故

汝當對己所作事

觀察商量再行之

促成一切事圓滿

亦不留其他悔恨

無論承諾了要做什麼事，在開始專案或工作之前，你必須要審察它，去審察這項活動的本質、目標或預期回報是什麼等等。在仔細地審察和探討之後，活動才往下繼續，這是做任何事的明智方式。而愚蠢的方式，就是做了過後才討論。無論你做什麼事，在許下承諾之前，都必須要審察和探討，事情一旦開始，就要有始有終。我們應該和朋友，尤其是智者們商討。若能如此而行，即使工作最終未能圓滿，也不會有任何遺憾。

總之發達與衰敗  
切勿驕慢與卑微  
知所作而報恩德  
應供供之卑者護  
統攝他方且於諸  
境內皆以法護持  
財富享受應有度  
賢明手段成辦事

富有或成功時，不應驕慢；失敗且沮喪時，也不應氣餒或怯懦。那些曾服務你和曾做了好事的人，你要認可他們的善良。我們對父母、師長、長輩和智者應敬重，而對弱者、窮者、貧者和病者應給予保護。我們應依佛法來管理和統治自己的國土與臣民。

佛教中有業因果法則。我認為包括基督教在內的所有主流的宗教中，都以某種方式講述了業因果法則。據我所知，印度教是非常強調因果的。具有遍知智慧並徹知一切業因果的佛陀，對此做了詳細的闡釋。佛教認為，整個宇宙、整個輪迴都是由業所造。

業包括善業和惡業。那些投生於惡道的眾生因惡業而轉生那裏。不論造作了何種業，我們都必須感受其果，無法逃避。哪怕你的行為是為了另一個人而做，那個人也不會感召此果。唯有造

業者將得到其果，而業是永遠不會消失的，哪怕多劫後，它仍舊存在，去哪里它都如影隨形，獎或罰只會跟隨著造作此業的人。

另一種業的分類方法是重、輕、極輕三種。重大的業，不論是善或惡，都會在即生中成熟；較輕的業會在來世成熟，而極輕的業會在多世後成熟。

業是非常細微的。

有所謂的「引業」。如果我把某物扔進這個房間，它可能就會落到窗外或房間的一個角落裏。同理，讓我們轉生此處的業就是「引業」。讓我們今生投生為人的，是前世所造的業。我們也可能會投生到地獄或天道，而把我們投擲到這裏，投擲到人道，投擲到發達地區的善業即為「引業」。

還有一種業叫「滿業」。生在人道後，有些人生活得很好，長壽且富足等等，這叫做好的「滿業」——引業極善，滿業也極善。有些人雖投生在諸如人道的善道中，卻要在那裏面對許多困苦。他們可能是短命並飽受疾病、貧窮、一事無成等各種苦難，這種情況下，引業雖善，但滿業卻不善，因此而感受苦難。

同樣，對那些在惡道的眾生而言，他們的引業是惡，因此才會投生於惡道，但有時即使在惡道的眾生，也有相當善的滿業的，尤其是旁生中如寵物之類的，特別是發達國家的寵物，那裏某些

動物享受的生活，比發展中國家的某些人類眾生的生活還要好。它們的滿業就是善業，這讓它們雖處於惡道卻能享受奢華的生活。

依佛法治理國家，指的是遵循業因果法則來治國。要知道不論國王或百姓，只要行惡就會造成痛苦，而行善則會帶來利益。

「財富享受應有度，賢明手段成辦事」：若財富主要用於享樂，人們以奢侈的方式滿足個人目的，是不對的；一毛不拔、囤積財富亦不對。應遵循中道，這才是智慧之道，亦是崇高之道。這樣，你的人生將是輝煌和成功的。當國王依佛法統治國家時，國家會繁榮，人人皆幸福。



## 第二部分：和小乘相關的出世間建言

如是作之於世間

得以圓滿而興盛

為行利益彼方事

由此得入安樂道

當我們還在這個世上，並且獲得了幸福和成功時，就應當朝著出世間的層面、「如何能在那裏找到幸福」這兩方面思考，要做到這點就得趨入佛法之道。若你在這裏感到不快，若你不成功，若你有很多的痛苦和焦慮，則不能以正確的方式開始趨入法道，這猶如病人不能為自己做很多事情一樣。首先，要有良好、健壯的身體和健康的心智，擁有平靜與祥和。在此基礎上，一個人才有能力轉向出世間的層次，也就是超越此生。為了尋得能在今生來世一直持續下去的幸福，我們應遵循法道。

雖然偈頌中沒有標注，但從此處第二個部分開始了。至此，他對「如何過著世俗生活」以及「如何依佛法和善德的方式治國」給予了建議。下麵的部分八思巴給予了真正的佛法教授。

引領入種種道之  
導師極其眾多矣  
然斷除財等之過  
功德圓滿之勝者  
任誰亦無稱自己  
功德劣而具過失  
故而當以自性慧  
善查彼之德行及

藏文中的「敦巴 (སྨན་པ།)」此處譯為「導師」，即「指引者」，這個詞也慣用來指各個宗教的創始者。眾多導師或創始者帶領其追隨者，遵循不同的教派之道。而達到最高境地的創始者和最有把握、最可靠的導師，已淨除一切過失及其因，並圓滿了一切好的品質，這樣的導師，才是最殊勝的。

當然，每個教派的創始導師，都聲稱他們是最至高無上的。八思巴解釋：我們需要用自己的直覺和智力，去找出哪位創始導師才是最偉大的。通過觀察其言行、心性以及教法，一個人能分辨出他是否已經「淨除了一切過失」並「圓滿了一切好的品質」。

彼所指示經教相  
何之經說若無垢  
必定是以二量成  
相違不連則盡舍  
統一利且作安樂  
此等經是為正法  
如此不依賴他力  
能以己力分辨者

僅僅說「佛陀是偉大的」，並不能確定這就是事實。佛陀偉大在於其法教，這些法教遠離一切語言和文字上的垢染。

我們也可以通過兩種「有效的認知」<sup>[36]</sup>，也就是「有效的認識方式」，來證實它們。一種有效的認知方式，是基於推理或證據，比如：看到煙而能明確推知山上有火，煙證明了有火；另一種是直接感知，就是通過個人體驗的認知。

追隨佛陀及其教法的人被為「僧」。因法教偉大，僧也必須是崇高和偉大的。若了知法教的偉大，則確定了「佛陀是清除了一切過失、獲得了一切功德的真正、真實且可靠的導師」。如此，我們確定了三寶的真實與聖妙。

最勝導師乃世尊

且於彼所宣之法

追隨眾亦為正士

故而於正法生信

亦極虔信圓滿佛

因佛子及隨學者

是為具慧正士故

自亦知三寶功德

由此生信而致使

一切怖中得救護

當以世尊作己之

法道及與陪伴者

如前所述，首要的是佛法，因為佛法是純淨的，還有我們可用有效的認知，來確定其有效性；此外，佛法是沒有矛盾的，故我們可以體驗到對法的真實信心和信念。我們可以確定一種真實的信賴感或託付感——不是迷信，而是建立在充分理由上的信心。我們的想法不應該是：「我是佛弟子，所以我對佛有信心。」相反，應該去瞭解，因為我們能得到佛法的巨大利益，因為法能淨除我們的一切過失，使我們生起佛果的大功德，故法具足初善、中善和後善。

從自身體驗而言，佛法能賜予這麼多安慰和利益，因此，對佛陀具有信心是可能的。如此殊勝、甚深的法教，只可能源於一位偉大的導師。因為對佛法的信心，我們也對佛陀及其「子嗣」<sup>[37]</sup>——菩薩有信心。菩薩被稱為佛的子嗣，或者說，佛的兒子，因為他們持有佛陀教法的傳承，終將成佛，正如你的孩子持有家族的血統，而且終有一日會繼承你的位子一樣。這裏的弟子，是指聲聞、緣覺。他們不會成佛，他們雖追隨佛陀的教法，但卻只能成為阿羅漢。

佛陀、佛子和弟子眾們都是偉大的。了知佛法僧的殊勝功德後，然後，在伴以「對他們生起的信心」及「在輪迴中繼續受苦的恐懼」，而皈依佛為導師、皈依法為道路、皈依僧為道上的友伴。信心可以分為三種：清明信、確信信和欲求信。這裏所描述的動機多半是確信信。

舉例而言，若想去某個未知的地方，首先要做的就是，去找一位能給你展示正確道路的人，一個有知識且你信任的人，這就是我們該如何皈依佛，他做嚮導為我們指引解脫道。然後，為了到達目的地，我們需要自己成辦旅程，前往目的地，引導者不可能直接把我們放到目的地去。我們必須踐行佛法，也就是皈依法作為道路。最後還要皈依僧，踏上漫長而艱辛的旅程時，與其獨自前行，不如與信任的同伴同行，這會有很大的幫助，因而皈依僧作為友伴。根據小乘，皈依佛法僧的期限，是到此生完結的那天。

且於有生之年中

當作己之救護者

此即除一切過患

生一切功德之基

趨入法道的第一步就是皈依，這是一切佛法的根本，它既是整個法道的前行，亦是一切戒律的基礎。佛弟子與非佛弟子以皈依與否而區分。生在佛弟子的家庭中，並不能使我們成為佛弟子。任何人，不論他們的家庭如何，只要為了獲得解脫而皈依佛法僧，就是佛弟子。皈依，是一切好品質的巨大基礎，並能清除一切過失。皈依且趨入佛門後，就應該始終依法教而行。皈依也被視為主要之基，正如大地是一切有情無情物之基，清淨戒是一切好的品質生起之基。

依止如此勝救主  
趨入甘露之門故  
恒常應當如法行  
而彼之基為戒律

戒律有許多不同的層次，此處是針對在家人的八支戒。八支包括三支分。第一支稱為戒律支，包括：首先斷除對任何生物的殺害，從最小的昆蟲至以上的生物，都不能殺害；然後，從不值錢的到極貴重的物品，皆不能偷盜；第三，不撒謊；第四，戒性行為。這些是第一支中所包含的四條戒律。接下來即正念支，這包括了戒「毒」，即酒精和任何其他種類的毒品。第三支為苦行支，包括不坐在高座上、過午不食和不歌舞欲樂、不佩戴珠寶或化妝。這是八個戒條。

「一日一夜」指二十四小時。若能每日守持這些戒條，則為清淨優婆塞。正如偈頌中所說，若不能每日受持，僅是在殊勝日，比如滿月日和新月日受持，會對持戒習以為常，並於來世將能投生到天界和欲界天。

因受持八關齋戒  
一晝夜行善之力  
串習淨戒且生於  
欲界天此為佛說

投生輪迴的主因，就是貪執和業，換言之，即欲與行，這就是眾生反復不斷投生輪迴的因。當看到整個輪迴中，不論惡道還是善道都遍滿痛苦，你就會由衷地不想再投生輪迴。首先要斷除轉生輪迴的因，即貪執。

你也必須捨棄散亂。此生終結時，貪執、業行和散亂，會導致我們投生到下一世。要脫離輪迴，就必須要斷除輪迴的因。第一步即守持戒律，即別解脫戒或波羅提木叉，這是聲聞與緣覺乘的律儀。良好的戒行是至關重要的，當然它也有許多不同的層次。

為舍貪心與散亂

清淨現行而得以

聯結清淨之來生

當受特別解脫戒

普通人由於太習慣於世間生活的方式，或許無法守持所有的戒條。因此，教導極為善巧的佛陀，提供了諸多不同層次的戒律。比如，若無法守持所有戒條，也可以僅受持如第一條的不殺生戒律，而成為「一戒者」；受持兩條戒律——不殺、不盜，成為「部分戒者」；受持三條——不殺、不盜、不妄語，成為「多戒者」；能受持全部五個戒條——不殺、不盜、不妄語、不邪淫和不飲酒的人，即所謂的圓滿優婆塞。

雖然圓滿優婆塞須斷除的是不當的性行為（即：邪淫），但在守持一日一夜八關齋戒時，應完全斷除一切性行為。

哪怕只是守持一條戒律，也能帶來巨大的利益，逐漸你將能守持越來越多的戒律。要做善行，在一開始也許是困難的，但習慣成自然，它會變得越來越容易，功德亦得增上。

即使無法俱圓戒  
也當務必如應受  
乃至即便持一戒  
也當莊嚴己之戒  
若能串習非難也  
善業功德隨增長

確立良好的戒律，是一切好品質的基礎，下一步就是去學習。你應該深入和廣泛地學習、聽聞和研討法教。根據自己的生活經驗，你必須用自己的直覺與智慧，去驗證佛陀的法教是否是真實可靠的，而不是僅僅因為迷信，唯有如此做，你才把法教作為自己的道。要動用自己的聰明才智去做，要去學習和獲取知識，要去聽聞、學習、辯論、分析和觀察。獲得智慧之後，才能決定何者應取、何者應舍。

因而為使極盡地  
通曉盡一切知識  
於種種正理典籍  
汝當精勤多聽聞  
閱覽以及作討論  
精通一切之經典  
以及分門別類之  
取捨選擇恒無誤  
尤於正法大理者  
常作聽聞不饜足  
為使成為知識藏  
以及為廣增妙智  
如同尚存疑慮心  
極難成辦士夫事  
故雖聞而義未決  
則必極難具意義  
汝之所聞為何者  
若以正理分辨之  
則必使其具意義  
如同形色眼可見

應學習所有的科學知識——各種各樣不同的知識，尤其是佛法。「達摩」一詞的梵文，根據上下文，有各種不同的含義。此處「達摩」或「法」指的是：通往解脫和證悟的聖道。就法而言，我們應該很仔細地學習佛法，不要輕易確定自己已學滿了。哪怕也許已經聽聞過一個教法，仍應一直無倦怠地聽聞，因為聖法乃是一切知識的精華，能讓我們的智慧和福德得到增長。

思維、分析並去除疑惑，是非常重要的。若心中充滿疑惑，則會一事無成。在佛教的傳承中，重要的是：要分析所學，並用自己的理性、直覺和智慧，而且要反復地如此做。有兩種不同的弟子：資質較低的弟子，因信心而趨入法道；資質較高的弟子，則基於自己的理性而遵循法道。最終，通過分析法教，你將能清晰地確定它們的含義，如同清晰地看到物體一樣。

若勵聽聞與考察

則所聽聞雖微少

卻也逐漸廣增智

恰如蜜蜂採集蜜

應該學的內容雖然頗多，但你不應灰心，要持續、反復地學習。即使你的努力再微不足道，也會讓你的知識增長，正如小水滴亦能匯成海洋。同樣，蜜蜂雖是一只微小生物，但它卻能建築出巨大的蜂巢。

此即能使於教法  
自在掌握大方便  
如同農業之莊稼  
是為證法大食財

聖法有兩方面：教法和證法。對佛法的含義進行學習、聽聞和分析，是掌握教法的善巧方便，在此基礎上而實現證法。教法是證悟之因。

彼因決斷有寂苦  
源自業因無明故  
於增長善功德及

通過學習，你能對輪迴的苦有所瞭解。苦因有二：煩惱或負面情緒，以及行為或業。知道了這一點後，你就會增加善行並進行其他的踐行。

不淨觀及慈愛觀  
緣起界之分別類  
以及呼吸與隨念  
能取所取等諸法  
妙觀察且等持故

不同的踐行針對不同的煩惱，比如，通過觀修對身軀的可厭、醜陋以及不淨方面，作為對自他身體的執著和貪欲（即：貪心或貪）的對治法。思維身體是由諸如肉、骨、血等極為不淨物所構成的，能削弱我們的執著或貪欲。

作為憤怒（即：嗔恨或恨）的對治法，則觀修慈心，這是通過思維「一切有情眾生都和自己一樣希望安樂」而行持。所有的有情眾生，都有同樣的感受。接著，對治無知（即：無明或癡），可觀察相互依存的緣起或因果。然後，由於自己的心有如此多的念頭且我們無法控制它們，可做「專注呼吸」的禪修，也可觀修「能緣和所緣法」。通過這些針對不同的煩惱而做的不同踐行，你將能控制心並獲得善道的幸福。

聯結趨善道資糧

又因見與修究竟

得以趨入涅槃道

從而得證以方便

以及淨罪之分別

種種導師與弟子

以及由諸功德等

極其所辦之涅槃

這些就是我們在前面解釋過的五道，即：資糧道、加行道、見道、修道和無學道。這五道能引領我們通往佛果。成佛或成阿羅漢，取決於所使用的方法，而菩薩和佛子則以他們的品質而區分。

此為略說小乘法

恰恰又如攀登於

大乘法之梯子也

小乘引導品二終

在予以世間建言部分後，八思巴給予了出世間部分的建言，即從小乘之道開始闡述，然後繼續講述大乘之道。我們始於世俗層面，然後繼續邁向小乘，再趨入大乘。



### 第三部分：大乘相關的出世間建言

如是以彼此之分

雖勤成辦己之義

然因損衰利他之

大方便故遠離佛

文字的第一部分，是關於今生，如何成為一個好人且過上有善德的生活；第二部分，是關於「小乘」和「如何證得涅槃」。至此，這部分並沒有太多談及其他眾生。然而，即使你竭盡全力去獲得解脫，脫離輪迴之苦，若沒有要利他的善巧方便，究竟佛果仍是非常遙不可及。成佛的唯一目的，就是利益他人，若不具備此菩提心，則不可能獲得證悟。

何者若精進利他

自他二義<sup>[38]</sup>皆可成

衰他之義成己義

豈能圓滿己之義

在世俗的顯現中，無始以來，我們僅考慮自己和自己的利益。今生中，我們日日夜夜為自己而奔波勞累，卻從未成功滿足自己的所需；而諸佛，為他人的利益全力以赴，實現了二利——自利和他利。雖然與痛苦遍滿的輪迴相比，涅槃是件了不起的事，但涅槃卻是優良品質無法全然顯發的境地或狀態。為了實現自己的目的，同時還要全然顯發出自身的優良品質，就必須要思維：如何實現他人離苦得樂的目的——這是大乘之道。若缺乏幫助他人這一方便，就不可能實現自己的目的。故為他利而付出精力、時間和努力是非常重要的。

多說又能作何用

攝持國政之王與

僅以微酬自持者

且看此二者區別

一位治理國家且為全國及其臣民謀利益的國王，是一位受萬人敬仰的偉大君主，他完全不同於只關心自己的財富和自用錢財的人。

故而為使得證成

猶如歡喜利他之

大海之中誕生者

一切如母有情之

唯一至親遍知佛

以及為使得諸如

作導師及令歡悅

作通行及堅固穩

作友伴及攝眷屬

此等所欲能力間

偕同一切有情眾

請將成二義之佛

與成就彼之大乘

## 及不退轉之僧眾

## 作為皈依之聖賢

為了完全實現自己的目的或利益而踏入大乘道之人，為了獲得自利，我們需要投入利他之中，必須趨入大乘道，因為單單是涅槃，並不值得貪戀。法教中告訴我們，一切有情眾生都是我們的母親、父親或親屬，因此拋棄和忽視他們，而只求個人的解脫是不對的，所以趨入大乘道是非常重要的。

佛是由菩薩修習之後才成就的（即：諸佛復從菩薩生）<sup>[39]</sup>。成為菩薩，就意味著要無視自身利益，將所有的精神、精力、時間，都投入於利他之中。這樣做，就會得到最高的果。要做到這一點，首要之事就是皈依。皈依，是一切佛法之根、整個法道的前行和所有戒律的基礎。

佛教各派系都踐行皈依，但大乘的皈依具有四個特點。首先是「因」。通常，皈依之因有三個：怖畏、信心和悲心。儘管三個因都是大乘皈依的一部分，但主因是悲心。當你趨入大乘道時，唯一目的是為了救護一切有情脫離輪迴之苦，引領他們邁向幸福之路，而沒有悲心是無法做到這一點的。

第二個大乘皈依的特點是皈依的對境。儘管皈依的對境，即佛、法、僧，在所有佛教派系中都是一樣的，但是在大乘皈依的教法中對這一點的解釋有所不同。在大乘中，描述佛陀具有三身，

即法身、報身和化身。我們皈依佛陀作為為我們展示道路的嚮導。佛已淨除一切形式的障垢，也證得一切可能的證悟，因此從各個角度而言他都是殊勝的。我們皈依法為道路，法是救護者。因為嚮導雖重要，但僅有嚮導是不夠的。嚮導可以為你指明道路，可是你必須自己前行，這就是為何佛陀說：「自己才是自己的救護，除了自己之外，沒有其他救護者。」<sup>[40]</sup>這也是為何八思巴說：法是「作通行及堅固穩」的。在你趨入法道後，需要有可信的旅伴，因此，我們皈依不退轉菩薩<sup>[41]</sup>。總之，大乘皈依的對境可以如是理解：我們皈依「具有三身的諸佛」、皈依「既是大乘法教，又是諸佛菩薩所證得的法（即教法和證法）」，以及皈依「不退轉菩薩所組成的僧眾」。

大乘皈依的第一個顯著的特徵，是以悲心為主的「因」；其次，是如上所述的「對境」；第三個特點是「時長」，即直至獲得證悟為止；第四個特點是「目的」，即為一切有情眾生的緣故。大乘的目標是：為一切有情眾生而獲得圓滿證悟。

此即成為能誕生

圓滿所欲之珍寶

菩提心之根基矣

勝伏有寂其餘善

皈依是一切戒律的基礎。皈依後，就應生起菩提心或把證悟心作為動機。珍寶一樣的菩提心，是所有幸福、利樂的來源，沒

有比生起菩提心更高的善行了，它是心的真正財寶。即使只生起一次菩提心，也能如末劫火<sup>[42]</sup>般焚盡一切惡業。菩提心亦似英雄，當你行於險道時，若有強壯的英雄相伴，就無需有任何怖畏；菩提心似如意樹，能結無盡果，不論摘多少，都總是會長出更多的果實。菩提心，是克服一切痛苦的唯一方法，沒有更超勝於它的了。

於心除了心之外  
無他因且剎那之  
自性外亦非無因  
心即為心之因故  
心亦恒無始無終  
具彼則為眾生矣

心與其他種類的實體不同，其他實體是肉眼可見的，能夠被觸摸，它們由元素構成，並可以用顏色、形狀等進行描述。然而，心不可視，不可觸，我們亦無法描述其顏色、形狀或大小，尋不著，即不能說在這裏或在那裏。因此，心不可能從元素或可視物中產生，只能以心自身的不斷相續而生：心由心生。

此外，這顆心永遠在瞬息萬變中。心並非一個單一的實體，它永不相同，我們昨天所思與今日所想並不相同。常說的「無始」，指的就是心無有開始。這顆延續性的心無有開始，無疑是一大奇跡。

虛空無有邊與際  
世界亦與此相同  
故而當知依彼之  
眾生數亦不可量

虛空或宇宙是無有邊際，輪迴亦同樣沒有終點。無論救度了多少有情眾生，無論多少有情眾生獲得瞭解脫或證悟，有情眾生的數量從未減少。若虛空有邊，那你朝東方走七步，那當然會離東邊近了七步、離西邊遠了七步；但由於虛空是無盡的，就沒有什麼能讓你變得更近或更遠的了。同理，儘管無量眾生被救度或獲得證悟，但有情眾生的數量並沒減少。只要存在有情眾生，佛陀的事業就會繼續。佛的事業永不會終止。只要輪迴還存在，佛的事業也會存在。

此為慈愛對境故  
彼諸因各自業力  
心雖不欲痛苦爾  
然被苦蘊周遍摧  
三途由於連續轉  
輪迴猶如旋火輪  
此為輪迴<sup>[43]</sup>之異名

輪迴中的一切有情眾生，都是我們慈悲心的對境。一切眾生都希望幸福快樂。無論是否有信仰，無論持何見解，肯定沒有人希望痛苦，而每個眾生都渴望快樂。然而，每一個人，由於自己的業力、自身的行為，而遭受著巨大的痛苦，這就是所謂的「生命之輪」。這個輪子轉完一圈，隨即又開始一圈，永遠持續下去。輪迴一直繼續，永無終結。個人或個人的心相續有個終點，但是輪迴沒有。舉例而言，有一顆種子，這顆種子生長後產生另一顆種子，如此持續下去。我們雖然無法指出這個過程的開始，但我們知道，若把種子燒焦，就會有個可確定的終結。

如此這般有情界  
 因皆具法身自性  
 若具方便則彼諸  
 皆可證悟成佛爾  
 然因習氣下劣及  
 因緣友伴下劣故  
 衰於行利他之事  
 利己亦不得圓滿  
 僅僅獲得解脫者  
 此為涅槃<sup>[44]</sup>之異名

凡夫與圓滿證悟者之間有著天壤之別。有情眾生是無助、無智和無識的眾生，儘管他們的目標是擺脫痛苦，卻因無明而造下業及苦因。這種經驗、這個過程不斷持續。佛是完全覺醒了、已徹底斷除了一切形式障垢，而且永不會再被染污的有情。凡夫與佛之間的區別，猶如黑暗與太陽之間的區別。

然而，「心的本性」與「佛果的法身」無有差別。「有情眾生的心之本性」與「佛的無上智慧<sup>[45]</sup>之本性」是無別的。法身並非是從我們的外面所獲得的某物，它已經在我們的自心中，由於被障垢遮擋，我們雖已擁有，卻還未知道或見到。正因為一切眾生心的真正本性是清淨的，故一切有情眾生皆有成佛的潛能，正如每顆種子若遇到合適的條件，都有長成為作物的潛能一樣。

猶如幻化之城市

是為暫時之果矣

能仁王如是說故

應當逐漸勝彼等

若遇到正確的方法，每一位有情眾生皆能成佛。然而，因不同意樂、或優或劣的助益因素的存在，以及不同的友伴，所有眾生不能直接成佛。故此，為契合不同種類的有情眾生，佛陀給予了不同教法。佛陀建立了三個不同的車乘或乘：聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘。前兩者中，聲聞乘和緣覺乘，並非趨向究竟佛果的乘。聲聞乘和緣覺乘，就如同長途旅行中的可憩息之中途站或地方。當然，最終每一位都會成佛。

有寂彼諸世出世  
安樂及其無垢因  
令長存者為慈心

菩提心或證悟之心，是一切利益、所有的果實或成果之源。菩提心自慈悲心生起。慈心，是祈望一切有情眾生快樂，並且具有快樂之因。慈心的體現方式，就像是每個母親皆愛她的孩子，希望孩子身心健康愉快、永遠幸福快樂。我們所有人與生俱來就有慈心的趨向，無論我們是否聽過法教，都是如此。我們祈望人們能快樂，同時具有樂因。然而，此處真正的慈心指的是，祈望無論是敵是友，認識或不認識的一切眾生，都有樂與樂因。我們必須通過踐行佛法來生起這種廣大的慈心。我們與生具有的狹小的慈心也是很重要的，因為它是種子。通過踐行佛法，我們能讓這種狹小的慈心變成普世的慈心。

輪迴一切痛苦與  
小乘及與其果等  
能令遠離其因者  
即為悲心之相也

當生起了慈心後，當希望每個有情都有樂與樂因時，環顧四周，你會發現他們並不快樂。如火的本性是熱一樣，輪迴的本性即是苦。概括而言，無人能逃脫生、老、病、死這四大苦。此外，

在生活中，我們遇到怨敵、與摯愛別離、不欲之事發生、無法滿足所願和所求<sup>[46]</sup>。作為人類，我們面對家庭問題、法律問題、人際關係問題、財務問題……如此多種類的問題。無論去往何處或與誰交往，都得不到最終的滿足，總會有些事不對或有其他可抱怨的理由。

悲心，是由衷地希望受苦中的有情眾生能離苦。輪迴中的一切有情眾生都在受苦，因此我們必須願所有眾生都遠離苦與苦因，僅僅是願他們從苦中解脫是不足夠的，因為除非他們也從苦因從解脫，否則他們將一而再、再而三不斷地受苦。

小乘的高階眾生（即：聲聞乘和緣覺乘的覺者）雖然沒有凡夫的明顯痛苦，但他們同樣也是悲心的對境。要知道有兩「極」或「邊」：一邊是輪迴，這裏的眾生毫無選擇、毫無自由。在輪迴中，煩惱和業力之風吹到哪兒，眾生就不得不飄到哪兒。輪迴中具大苦。

另一邊則是徹底遠離苦的涅槃。然而，涅槃是一種寂止的狀態，它無法展現我們的一切功德。因全部功德未能得以展現，就不可能利益他人。住於涅槃是成佛的最大障礙。

一旦你入於涅槃，將花費你很多很多劫的時間方能成佛。「從打地基開始造房子」，要比「對已建好的房子翻新改造」要容易些；「在圖紙上修改」比「在現有的房子上修改」更容易。因此，

入涅槃的眾生也是悲心的對境，因為他們未能展現出圓滿的功德。「安住於『涅槃』」是我們證達「無住涅槃」或「大涅槃」的最大障礙——無住涅槃是超越輪迴和涅槃二者。

故而所作行為狀  
祈請常持慈與悲  
如是雖具慈愛心  
然若不具方便法  
複雖具而若乏力  
不能成辦利他義

沒有慈悲心，就無法生起菩提心。事實上，悲心是一切好品質的生命力，缺乏慈悲心就仿佛缺少了生命的身軀；另一方面，有慈悲心卻無善巧方便，也無法利益到他人。

一位殘疾的母親看到自己孩子落入水中，會驚恐萬分迫切希望去拯救她的孩子，但因為身體的殘疾卻無法救護。儘管我們或許有慈悲心，但由於仍是凡夫，暫時無法更多地利益眾生。我們不具備證悟者的圓滿的智慧、悲心和力量，唯一能有效地幫助眾生的辦法就是成佛。因此，在下一個偈頌中說道：

是故除一切過患  
累積一切功德者

證得大威力道及  
智慧達到究竟之

我們必須獲得證悟。我們或許會想：儘管獲得證悟是一件大事，但我們僅僅是普通人。也許我們沒有勇氣或意志力，而想：「我們這樣的凡夫如何能成佛？」為了鼓勵我們，八思巴繼續寫道：

佛亦從凡夫生故  
我亦欲如是成就  
如此發願稱願心<sup>[47]</sup>

諸佛也曾是有情眾生。開始，他們是發起菩提心的凡夫，隨後獲得證悟。我們和他們一樣，都有佛性，我們也有法教的善巧方便，我們具足因緣，我們沒有理由不能成佛。你不應氣餒，而應有強大的發願。若能「為了救護一切有情眾生脫離輪迴之苦而發願成佛」，這就是所謂的「願菩提心」。

彼以依止善知識  
具足圓滿儀軌中  
如是悉發願望故  
即為生起願菩提

若此大願是在精神導師前，依儀式獲授戒律，此願稱為「生起願菩提心」。

若稱能證佛陀之  
一切方法已盡施  
此即行菩提心故  
乃為生起入誓心

當生起願菩提心後，你就發下了成就圓滿佛果的宏願，但你也需要希求受持、趨入菩薩的廣大行誼，這種心念是所謂的「行菩提心」。如果你在導師前，以受菩提心戒的形式生起了這樣的心念，即稱為「生起行菩提心」。

此即未生得生法  
已生輾轉增上故  
當以大歡喜發願  
且行改造達究竟

行菩提心，是「令尚未生起菩提心者，生起菩提心；已生起菩提心者，其菩提心得以增上」的殊勝方法。菩提心有二：相對菩提心（即：世俗菩提心）和究竟菩提心（即：勝義菩提心）。世俗菩提心亦分二：願菩提心和行菩提心。

願乃如同將欲行  
而入則同真行走  
當思某些佛子於  
願行所作如是喻

願菩提心可以比喻為「要去另一個國家的願望」，行菩提心猶如「真正地踏上了旅程——整理好行囊，踏上旅途直至到達目的地」。行菩提心是為成佛而行，故應精進地踐行。

如是心與發心之  
修行分為入與行  
此理是為個別說  
此即世俗菩提心

我認為此處的「心」，指的是願菩提心，而非庸俗之心，有三個階段：願菩提心、生起願菩提心和護持願菩提心。沒有通過儀式，若你聽到佛陀的大功德和成佛的殊勝利益時，發願為一切眾生而成就佛果，這就是「願菩提心」。若當著戒師的面，在一切諸佛前，將此心作為戒律，說「我一定要成就究竟佛果」，這就是「生起願菩提心」，意即你已受持了稱為「菩薩戒」的戒律。在獲授戒律後，就必須要護持某些戒條，不應做違背戒律之事，應做助於護戒之事，這是護持菩提心的踐行。這是三個階段，類似於行菩提心、生起行菩提心和護持行菩提心。

若察此實一與多  
相連續故非為一  
若無一則何來多  
此二外有別為何  
若無有故無非有  
違故二者亦非性  
無能立故二非非  
故而察之無存故  
心意亦不執性相  
此乃勝義菩提心  
等流性之使然故  
一切種相之具勝

這是對究竟菩提心或智慧面向的闡釋。世俗菩提心是方法（即：方便<sup>[48]</sup>）。鳥為了能在空中飛行需要雙翼，同理，為證得佛果你既需方便，也要智慧。方便如腿腳，讓我們能走在道路上，而智慧如眼。若只有腿而沒有眼，或有眼而沒有腿，旅行則無法成行。到目前為止，我們談論的菩提心，包括願心、行心以及踐行它們的重要性，皆是在方便的層面。方便與智慧這兩個面向要結合，後者即究竟菩提心。

究竟菩提心，是所有現相的真實體性。「真相（即：實相）」和「我們所看到的現實」，是不同的兩回事。設想一個有眼疾的人看到月亮有重影，此人雖然看到有兩個月亮，但並非現實。我們就像此人一樣，所看到的和感受到的都並非現實。若仔細觀察，會發現不存在單獨的個體，所有的現相都是由多個元素組成。以這張桌子為例，在我們的心中，我們認為桌子是單一或單一實體，但它並不是，它是由許多塊木頭結合而成的聚合體。若看到了所有這些木頭，我們意識到「它」有很多，那這個叫「桌子」的個體又在哪里呢？此外，每塊木頭又可以切分或分解為眾多木塊。每個切塊都由越來越小的單位構成，一直到原子。想像最小的可能存在的單位，小到無法再切分下去。我們也許會認為這個小元素、這個小原子就是個體。但即便是原子，假設它在空間中存在，就一定有朝向不同方向的側面，所以就一定還能繼續切分。如此，你根本找不到任何一個實體。

其次，通過分析，我們找不到「一」，又何來找到「很多」呢？當連「一」都無法建立時，又如何能得出「二」、「三」或「多」呢？然而，除了「單一」和「很多」外，物體還會以其他形式存在嗎？

「存在」（即：有）與「不存在」（即：非有），如「左」和「右」一樣是互相依存的。若無「存在」，也不會有「不存在」。說「不存在」，意味著事物「之前曾存在」，或「可能存在，現在卻不存在了」，它假定了存在。此後，我們不能說事物「既存在又不存在」（即：二俱），也不能斷言「既不是有又不是沒有」

（即：二俱非）。實相——勝義實相，是遠離一切邊的：有邊、無邊、二俱邊、二非邊，它是超言離思的。它超越分別，因為我們的心是庸常的，而庸常之心無法了知究竟真相。

這是最高的見地。佛教外還有許多不同的教派和哲學，在佛教內也有許多不同的哲學見解。所有這些，無論他們所描述的見解為何，皆落入「永恆主義」（即：常見），抑或「虛無主義」（即：斷見）這兩類或兩個邊中的一個。只有我們稱為「中觀宗」或「遠離二邊的中道」，才能描述究竟真相或現實。

佛陀在般若經典中賜予了這些教授，此後由龍樹菩薩大師進行注解。佛自己曾授記：會有一位叫龍樹的比丘，能解釋一切見地中的究竟、無上見地。

見地亦是如此故

無執平等住且於

一切喻因所抉擇

勝義菩提多串習

一旦培養了智慧，方便會變得更強大有力，以此而能獲得證悟。

知曉輪涅之過患

遠離於其渴慕心

隨念佛陀之功德

恒時於此懷渴慕

通過了知「輪迴和涅槃二者的過失」後，我們不會對輪涅任何一邊再有任何追求。通過憶念佛陀的偉大功德，我們始終會對成就佛果有強烈的願心。

自他平等且相換

樂於行持利他事

對此不怯與不悲

入於能入之方法

此乃將願菩提心

達究竟之大方便

所修智慧福資糧

令其達到究竟地

目前，我們覺得「自己」與「他人」之間有著天壤之別。我們一直認為自己是首要，而他人是次要。圓滿菩提心的第一步，就是要使兩者平等。正如我們視自己是重要的，同樣每一個眾生也是如此重要，他們都有同樣感受，都渴望幸福快樂，要遠離痛苦與苦難。我們必須學會把自己和他人看得同等重要。

# 行菩提心

菩薩道

積累福慧

六度波羅蜜多  
(六圓滿)

福德

布施

財富布施

無畏布施

法布施

慈布施

福德

持戒

福德

安忍

福德

精進

福德

禪定

智慧

智慧

在熟諳視他人和我們同等之後，我們就必須踐行自他相換。要獲得證悟，就必須斬斷輪迴的根，即我執。我執是一切苦難和痛苦的根源，而根除它的最有效方法，就是踐行自他交換。要踐行此法，想像你正給予他人一切幸福、快樂和所有美好事物，也觀思你正拿走他們所有的苦難、痛苦和疼痛，以此，我們能摧毀我執。毫不氣餒或沮喪地踐行，是過去、現在和未來一切諸佛的證悟之道。我們要想成佛，就必須隨學他們。

行菩提心，是指趨入菩薩道，而菩薩道的主要踐行，就是積累福德和智慧二資糧。這樣做，你就圓滿了行菩提心。下一個偈頌更詳細地解釋了這一點：

彼亦於己之能證

圓滿佛法六度法

以愛發起此等心

以三輪不分別及

不退以及無饜足

化機所願令滿足

彼諸催入於菩提

於人人如是相待

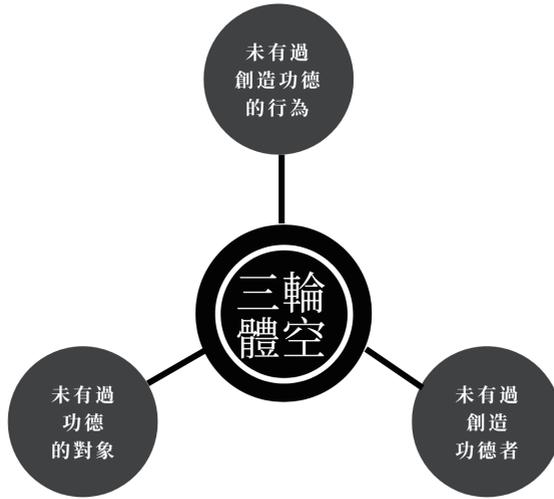
菩薩的主要或普遍的踐行，是在沒有三輪概念狀態下（即：處於三輪體空<sup>[49]</sup>），踐行六度波羅蜜多<sup>[50]</sup>（即：六圓滿），以獲得佛陀出於大悲心的諸功德。「三輪」指的是對象、主體和行為。比如，在踐行佈施時，對象是接受者，主體是作為施者的你，行為包括了所施物。

要知道事實上，這三輪上並非實有存在，它們是世俗層面的顯現。事實上，並沒有眾生，沒有佈施的施者，亦沒有施予的行為或物品。只有以這樣的智慧踐行，才是佈施波羅蜜多或佈施度。

若佈施是以執著「自、他和物，各自單一、獨立、實存」的庸常心而行的話，雖然是佈施的行為，但卻不是佈施波羅蜜多。佈施波羅蜜多指的是，以「菩提心的動機」與「三輪體空的智慧」而佈施——這時才是佈施波羅蜜多。「佈施波羅蜜多」和「佈施」是不同的。智慧很重要。其他的波羅蜜多猶如盲人，而智慧宛如引領他們的明眼者。當以三輪體空的智慧去行持佈施、安忍或其他波羅蜜多時，這就成為了成佛的真實之因。否則，雖然也許是善行，卻並不是成佛的直接因。

再者，我們也不應拖延踐行波羅蜜多。你也許就要準備佈施了，然而會想：「不，我今天不給，明天再給。」這是不對的，因為這種想法與佈施完全對立。你也可能會想：「今天我給了這麼多，足夠了。」這樣，你或許會執著於「不佈施」或「已經佈施夠了」的念頭。所有的波羅蜜多——佈施、持戒、安忍、精進、禪定和智慧——都必須如此處所講這般地去踐行。

迴向功德最佳方式：思維「三輪體空」



以樂施一切之物  
財及無畏法慈等  
如理如法施予之  
此為佈施波羅蜜

佈施有四種：財物佈施、無畏佈施、法佈施和慈佈施。

以無罪過之意願  
斷舍惡而積功德

近行利益他人事

此為戒律波羅蜜

持戒是沒有染污的行為，即避免殺生、偷盜，還要行善業。再次強調，重要的是：有菩提心的動機，結合無三輪分別的智慧來行持波羅蜜多，這時「持戒」就成為「持戒度」。

以不動亂之意願

不懼不以為然所

決定之心而不亂

此為忍辱波羅蜜

安忍度，是憤怒或嗔恨的真正的、直接的對治法。煩惱中沒有更甚於憤怒的，一瞬間的強烈憤怒，能摧毀千萬劫所積累的功德。憤怒是一切煩惱中最惡劣的。若在憤怒中殺害了有情眾生，很可能會墮入地獄；然而若出於貪心，比如為了財富、為了獲得動物的血肉或皮毛，據說則會投生餓鬼道；若由於無知殺害動物或有情眾生，而不知道這是惡行，比如認為祭祀動物能讓天神歡喜，很可能會投生旁生道中。憤怒是難解決的，也是最惡劣的煩惱，但有一個優點，就是相對容易控制。當我們憤怒時，我們並不快樂，然而我們並不想要不快樂，因此能更容易去除憤怒。例如貪心，可能不那麼嚴重，但更難以去除。貪欲帶來「好」的感覺和「幸福」的想法，我們耽著此等，故而更難斷除貪欲。

歡喜攝持善功德

擐鎧甲而不退縮

不動搖及無饜足

此為精進波羅蜜

精進即對善的踐行抱有很大的興趣，渴望做善業。有精進心就如同披上了鎧甲，變得更強大有力。

以心不動之意願

一切諸境攝於心

心於心上極安住

此為靜慮波羅蜜

通常而言，心往往搖擺不定，它如同念頭的河流一直在動。此持續的念頭，讓我們無法達到內在禪修的穩定。因此，我們必須在座上練習「專注」禪修。通過認識五過患，採用八對治和九方便，就可以安住於禪修中。

一開始，我們用一個外在物體來練習；過後，專注在「心」自身；最後，心將能不為念頭干擾，保持一心一意的專注力，它會變得穩定、清晰、明亮，如同一根不受風擾的蠟燭。這就是所謂的寂止或禪定。

以欲遍知之意願

通曉世俗觀察彼

極盡知其無自性

此為智慧波羅蜜

我們希望瞭解事情的真相。普通人並不會太在意這個問題，但較聰明的人則努力想找出現實的本性，或者說，萬法的實相。於是人們分析、研究並用清晰的推理和邏輯思維後，得出不同的結論。有很多不同的佛教和非佛教的派別，它們全都對現實的本性有著不同的哲學見解。

在對「相對的真相」或世俗諦，也就是「我們看到和感覺到的事物」，進行仔細分析後，我們會認識到並沒有實有存在的事物。一切事物都依靠因與條件（即：緣）：當因緣以某種方式聚合時，某種事物就顯現了；當所需的因或緣中任何一個缺失時，事物就不顯現。就仿佛夢一樣，因為我們睡著了，因為我們白天生活的習氣等原因，看到我們的夢。在夢中，我們看到這麼多不同的事物。做夢時，夢中的感受就如同生活中一般真實。夢能讓你快樂，夢能讓你歡喜，夢能讓你擔憂，夢能使你恐懼，夢能讓你悲傷也能讓你落淚，這些經歷如此生一般真實。然而醒來時，什麼都沒有，一切都消失了，夢中所見的，哪怕一丁點痕跡也沒有了。人生也如此。唯一的區別是，我們此時在生命中的感受，具有更堅固的慣性，因此更難意識到它並非真實的。

事實上，一切現相都不是實有存在的，這就是我們所說的智慧。這也是為何它適用於其他的波羅蜜多，就像當我們踐行佈施時，以「三輪體空」——沒有實有存在的施者、被施者和施捨物，去佈施。儘管顯現上有這三件事，事實上，主體、對象和行為三輪都是「沒有實有存在」的。如果以此智慧攝持而踐行佈施，它就成為了智慧波羅蜜多。持戒、安忍、精進和禪定也一樣。智慧是至關重要的。

逐漸可成慳吝及

違戒嗔怒與怠惰

散亂無知之對治

而除一切之過患

佈施對治慳吝，戒律對治惡行，安忍對治憤怒，精進對治懈怠，禪定對治散亂，智慧對治無知。

受用樂行及美貌

一切事成及心寂

盡於一切善妙知

此為暫時之果矣

這個偈頌闡述的是，踐行波羅蜜多的暫時成果：通過踐行佈施，能得財富；通過踐行戒律，能投生善道；通過踐行安忍，能

有令人悅意的身體特徵；通過踐行精進，能滿諸願；通過踐行禪定，將帶來心的平和；通過踐行智慧，能使你在智者當中廣聞博學。這些都是除了究竟成果之外能夠獲得的暫時或世間的成果。我們都渴求成功與富足，期盼生於善道。儘管祈禱和發願具備力量，但仍不足以滿足這些願望。然而，通過踐行佛法，特別是佈施的實踐，我們一定能獲得成功與財富。

一至五度恒常中

能增長福德資糧

而彼六者能夠使

智慧資糧得圓滿

佈施、持戒等前五度圓滿福德資糧，而第六度智慧度圓滿智慧資糧。

此外五者為寂止

而其六者乃勝觀

故說心安住寂靜

察則能見勝義觀

止禪<sup>[51]</sup>是專注或寂止的禪修。此時此刻我們的心是非常紛亂的，我們體驗到一連串的念頭此起彼伏。通過對於專注的練習，心則能變得平靜，這並非易事，但若長期練習，則可獲得寂止。

如同健身一樣，一次鍛煉並不能帶來任何明顯的改變，但若持續地鍛煉，則一定會有改善。

我認為這種專注對普通人而言是非常難的，因為我們只是不習慣。我們習慣念頭不斷流串，因此很難坐下來，保持不動，一心一意地專注。然而，若能經常這樣做，我確信你會有所進步，能安住於完全的寂止中，即便這需要花些時間，你也不應氣餒。

在寂止的基礎上，繼而行持勝觀<sup>[52]</sup>的禪修，也就是去洞察或看一些你從前沒有看到的事情。通常而言，我們看不到究竟真相（即：勝義諦<sup>[53]</sup>），也無法接近它，只是從文本或注釋上得到一些相關的概念，但並沒有真正地體驗或現見它。可是通過禪修，它的意義會變得更穩定、更明確。

前者能息滅無明

清淨靜慮之神通

後者根除一切過

圓滿清淨大智慧

寂止禪修能息滅煩惱。通過止禪，即使是極強烈的憤怒或貪欲都能息滅。它也為禪修奠定了基礎，令神通得以生起。當心變得越來越清明和細微時，神通會自然生起。比如，在做夢的時候，我們的心是更細微的。

然後，通過踐行勝觀或內觀的智慧，能將煩惱徹底淨除。方法層面即慈心、悲心和菩提心，抑制了煩惱，使它們「失去活性」，比如，讓憤怒、貪心等無法生起——不過這些煩惱的種子仍然存在。勝觀能挖出煩惱的根，將其徹底摧毀，如此，憤怒或貪欲便無法再生起。

戒律乃此二之基  
其餘三為成就因  
若詳觀察則每項  
皆具六度與二者  
是故應知每一項  
亦具六者及二二  
並且常修煉串習  
於彼成佛不遠矣

清淨戒律是一切功德的基礎。要建一幢高樓，你需要牢固的地基。同理，對其他所有踐行而言，清淨的戒律是非常重要的。當你持戒清淨時，心亦清淨；當你心清淨時，你的踐行也會更好。清淨戒律是止禪和勝觀這兩者的基礎，而佈施、安忍和精進作為助緣。然而，如果仔細觀察，每一項踐行都同時涵攝了所有的六度波羅蜜，例如：踐行佈施時，我們在佈施的同時也正斷除了惡行；佈施時，也踐行著安忍和精進；我們也專注於自己正在做的

事情（即：靜慮度），再者，我們也以三輪體空的智慧而佈施（即：智慧度）。

一開始，我們並不習慣這些踐行。比如，不習慣安忍，所以當有人對我們惡言相向時，我們就很難保持安忍。然而，倘若今天初次嘗試安忍一次，明天就能安忍兩次，還會覺得更容易，接著後天就能安忍三次……以此方式循序漸進，就會習慣安忍。能這樣行持的人，離成佛也不遠了，離佛果非常非常近了！

能促成熟有情者

當知乃是四攝法

以財施召喚一切

所化及令獲暫樂

以愛語波羅蜜多

如是清淨圓滿說

再以利行將所說

付諸實際正行中

己亦和同參與行

令所行生歡喜心

六圓滿是為了成熟自己，成為菩薩，「四攝弟子」或四攝卻不同。六圓滿與四攝都包含佈施，但在四攝中，佈施的踐行是為

# 六度波羅蜜多

## 對治

## 暫時的成果

## 永恆的成果

布施	慳吝	得到財富	圓滿佛果
持戒	惡行	投生善道	
安忍	憤怒（嗔恨）	有令人悅意的身 體特征	
精進	懈怠	能滿諸願	
禪定	散亂	心平和	
智慧	無知（無明）	在智者當中廣聞 博學	

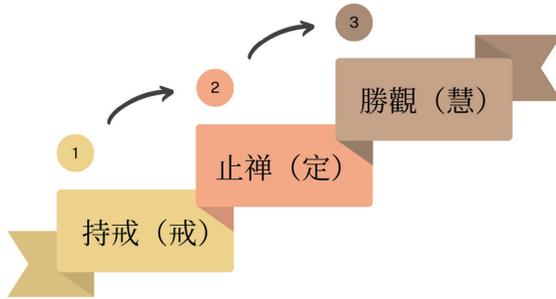
了攝受或召喚弟子入法道，其他三攝是：說令人歡喜的話（即：愛語）、以善巧的方法引導他人（即：利行），以及為了給對方勇氣而精進踐行佛法（即：同事）。

首者當以佈施攝  
三則以法懷攝之  
彼即最初行利益  
其餘三乃令解脫

給予物質是為了利益他人，而其餘的三個方法包括闡釋和踐行佛法。

行持利益他法者  
盡皆涵蓋於此中  
如是累積二資糧  
及與極勤行二利  
應於如幻中之  
習於無分別瑜伽  
諸聖者之所作行  
菩提虛空性相者  
是以無遮染之心  
令其全然現行之

## 解脫之法（三學）



累積二資糧（即：二資），指的是福德資糧和智慧資糧；二資的兩個目的（即：二利）是，「實現自己的目的（即：圓滿自利）」與「實現他人的目的（即：圓滿他利）」。在伴以「一切都是幻相或幻術」的想法，來踐行六度與四攝的同時，又踐行「無概念化」（即：無分別念）的話，隨著踐行，障垢會變得越來越小，你也會越來越接近真相。

福德智慧之雙輪

擅於方便之命柱

廣大受戒之所依

隨念精進與禪定

具足支分駿馬者  
逐次一二三諸與  
能轉禱願方向等  
盡皆令聚而得入  
順解脫之同分道  
彼即稱為資糧道

五道中的第一道是資糧道，有三個層次：小資糧道、中資糧道、大資糧道。舉例而言，由馬牽引的兩輪馬車，移動向前的方法，便是依靠馬的強壯肢體——正念、熱忱或精進，以及專注，猶如馬的肢體，讓我們在道上前進。

入得如此大車已  
具足根門五支分  
以及威力五支分  
一二象等依次使  
令彼前進得趨入  
順抉擇同分之道  
殊勝智慧大海中  
此即稱為加行道

加行道是五道中的第二道，是連接世間和出世間的結合點。加行道有四個層次：暖位、頂位、忍位、世第一位。如同黎明破曉時，在看到太陽之前，就能看到陽光，加行道也是如此。隨著你接近出世間的層次，證悟也變得越來越清晰、明亮。

行地道時應斷除  
見所斷之荊棘叢  
猶如天光照海面  
平等住心及法界  
融於一者智慧海  
菩提支分大珍寶  
具七相之勝竅門  
昔未見之彼今見  
並且得以趨入故  
此即稱名為見道

獲得見道位時，亦即證悟了初地菩薩果位。一切障垢清除後，心變得如同海面映射的藍天般。禪觀的心和究竟真相徹底融合——你見到了究竟實相。從此以後在法道上，你就真正地與佛陀無異了，你和佛是同一個類別，你們之間唯一的區別，只是程度或圓滿度而已，如新月和滿月的區別一樣。在獲得見道位時，你就徹底遠離了煩惱和生老病死苦，淨除了一切的煩惱障，亦在淨除所知障中。

無分別智慧大舟  
聖道分支風帆等  
飾以八種相裝嚴  
入此中以佛加持  
隨順及時之起風  
於寂靜法界竅門  
得趨入故盡斷除  
以如海濤修持力  
所能斷之一切過  
並於應學聖法之  
於諸珍寶作主人  
修持所見義而習  
此即稱名為修道

有些分類系統雖描述菩薩果位為「十地」，但根據大乘法教，菩薩果位有「十一地」。初地被稱為「見道」，接下來的九地，即從第二地到第十地，稱為「修道」，在這期間你的禪修如上弦月般增上。根據波羅蜜多乘（即：共同大乘、經乘）的說法，第十一地是佛果或究竟證悟。

如是等同趨入於  
超越猶如大地及  
海洋般之世出世  
如意珍寶大洲門  
達到所行道盡頭  
消除一切異品及  
功德徹底圓滿故  
此即稱為無學道<sup>[54]</sup>

所知障分為粗大的、中等的、細微的。隨著我們不斷地在道上前進，越來越多的細微和極細微的障垢都去除了。在第九地時，只剩下極細微的所知障。在細微障垢淨除後，就到達了終極目標——無學道。

彼出世間道亦由  
諸十地來作區分  
猶如雖同大海水  
本基卻以別別顯  
是故解脫雖同法  
然以本體功德異<sup>[55]</sup>

證悟雖然會不斷增上，但都是同一個證悟，如初月與滿月皆是同一輪月亮般。梵文的「部米」表示大地，正如大地是一切有情、無情物的基礎一樣，「地」是一切功德的基礎。

為使建立己功德  
成無量眾生所依  
住於近佛之地且  
喜佈施故歡喜地  
由於遠離戒律之  
垢染故稱離垢地

初地稱為「歡喜地」，等同於見道位。當證得二地時，即使睡夢都遠離惡行，故而稱為「無染地」（即：離垢地）。

因得教法之覺受  
具忍光故發光地

菩薩地與「圓滿」是相應的。「歡喜地」對應圓滿的佈施，「離垢地」對應圓滿的持戒，此處的「發光地」則是指具有圓滿的安忍之光。

證法因被火焰燃  
精進熾故焰慧地

學修難學以禪定

護自心故難勝地

此地稱為「難勝地」，因為概念性想法是難以控制。難勝地對應第五圓滿——圓滿的專注或圓滿的禪定（即：禪定度）。

依止智慧而現見

輪涅法故現前地

此處完成了六波羅蜜多和前六地的闡述。但有時也會有「十波羅蜜多」的說法，另外的四波羅蜜多是：方便、願、力、本初智。

離於性相之方便

極殊勝故遠行地

不為一切分別動

善居大願不動地

以清淨大力四智

為他說法善慧地

此为圆满的力量。

因持禪定雲所攝

智慧堡故法雲地

此處完成了與十圓滿對應的十地的闡述，每一地都有其與眾不同的品質。

彼之盡頭金剛定

大珍寶藏得開啟

依彼力轉住四力

展無量無邊功德

終究得證眾生之

唯一至親者佛陀

菩薩道中有不同的階段。在十地之後，就到達十一地，根據大乘道，十一地就是究竟佛果。

如同空中烏雲散

盡除一切之障蔽

虛空智慧合一味

此即自性身之說

當煩惱障和所知障連同此二障的傾向或習氣，都如雲朵消散於空中般消失時，屆時法身或心的真實本性，遠離一切障垢，就會顯現出來。然後它與究竟實相融合，稱為「法性」，這就是「自性身」。

無量方便大悲力

處所導師眷屬時

法五決定與大樂

享受圓滿之報身

此即遠離於自利

得具三十二功德

法身來自何處？事實上，它自始從未變化過，只是單純地顯現著，在於我們是否能認出它而已。法身並非從自身外而獲得的某物，它並非新得之物，而是我們每一位從一開始就具有的。現在，我們由於障垢而無法看見法身；然而一旦障垢淨除，法身就自然在那裏。

然而，功德是新獲得的。報身有五種決定。第一種是「處所決定」：報身不住於任何一處，唯獨最無上的佛刹，即奧明淨土。

第二是身的決定：報身形態是偉大導師佛陀最高的色身形態。凡夫的肉身，轉為具有三十二相八十隨好的佛身；凡夫的音聲，轉為具有六十支分語的梵音；凡夫的心，轉為無上遍知的智慧。

接下來是弟子（即：眷屬決定）。報身並沒有凡夫弟子，僅有到達不退轉地的菩薩作為弟子。

# 菩薩五道十地 (大乘之道)



<b>資糧道</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 三個層次</li> <li>• 小資糧道</li> <li>• 中資糧道</li> <li>• 大資糧道</li> </ul>
------------	--

<b>加行道</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 四個層次</li> <li>• 暖位</li> <li>• 頂位</li> <li>• 忍位</li> <li>• 世第一位</li> </ul>
------------	--

<b>見道</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 初地菩薩</li> <li>• (歡喜地)</li> </ul>
-----------	---

<b>修道</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 第二至</li> <li>• 十地菩薩</li> </ul>
-----------	---

<b>無學道</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 究竟佛果</li> <li>• (十一地)</li> </ul>
------------	---

凡夫位

聖者菩薩位

佛地

# 大乘菩薩果位

菩薩果位	對應的波羅蜜多「圓滿」踐行
初地菩薩：歡喜地	圓滿的布施
二地菩薩：離垢地	圓滿的持戒
三地菩薩：發光地	圓滿的安忍
四地菩薩：焰慧地	圓滿的精進
五地菩薩：難勝地	圓滿的禪定
六地菩薩：現前地	圓滿的智慧
七地菩薩：遠行地	圓滿的方便
八地菩薩：不動地	圓滿的願
九地菩薩：善慧地	圓滿的力
十地菩薩：法雲地	圓滿的本初智

第四是「時決定」：只要輪迴不空，報身佛住世就不會結束。

最後，報身只宣講最無上的大乘法教，即法決定。

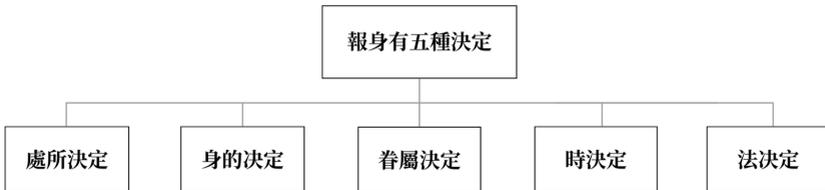
報身具有大樂受用，這也是為何稱之為「報身」，意即「受用身」。法身是為了自利而得之果，而報身的所有功德都是為了利他。有些學者說報身的一切功德，如住於天宮、擁有佛陀色身，都是為了利他而做的示現，佛陀自己無法看到這些，而只是安住最高可能的境界。但另一些學者卻說佛陀也可以看到報身。

處與非處神通力  
及與業力諸根界  
信解遍行安立及  
知宿而住隨念與  
知死遷無漏智力  
此諸即為佛十力  
對於障蔽魔壇及  
攻擊而言同金剛

佛陀具有其他聖者所不具有的、獨一無二的功德。在這些獨一無二的功德中有十力，此處列出了這十力，要移除垢染、降伏障礙的圓滿證悟者方獨具這十力。

下麵的一組，是佛陀所獨有的功德，即四無畏。

於斷舍及智慧與  
出離道及彼所障  
如理清淨之宣說  
普遍皆無所畏懼  
此乃即是四無懼



佛陀沒有任何障垢的體驗。比如，聲聞與緣覺具足神通，但他們無法了知一切。他們的神通在距離和時間上都有限制。曾有一位阿羅漢觀察一位信眾，懷疑他是否具有解脫善根時，但佛陀卻能立即回答：「是的，他有善根。」佛陀解釋道，很久以前此人曾是一頭豬，豬被一只狗追趕而恰好順時針繞佛塔轉圈盤旋，而種下善根。佛陀能直接如此回復，而阿羅漢卻不知道。無論多麼遙遠的過去或多麼遙遠的未來，也無論多麼遙遠的空間，佛陀都能一一解答任何問題。他完全沒有障垢，因此具有無畏力。

也曾經有七條蟲在一片葉子上，葉子漂浮在湖上，湖中央有一尊毗盧遮那佛的佛像，而風又正好吹著這片小葉子，使它順時針繞著佛塔轉圈。當然，這一切都是偶然發生的。然而，由此功德，這些蟲子後來投生為人，分別迎娶了一低賤種姓男子的七位女兒。由於是賤民，他們也受到很糟糕的待遇。這些人從割草勞動得到了一些工錢，便將這些錢供養了僧眾。由此功德，在他們來世投生為王族的七位王子，並遇到了精神導師，生起了菩提心。此後，他們都成為了菩薩，獲得了佛果。

即使是最微小的善行，我們也不應忽視。儘管那些蟲子和那頭豬當時並不知道自己在做什麼，它們還是如此做了，進而獲得了成果。作為人類，我們具有知識，所以若我們做許多頂禮，會有大的功德！

對於駁斥攻擊及

護持所化之眾生

猶如極奮迅獅子  
口無錯亂及失言  
念無忘失平等持  
無異想無不定心  
以及無不知己舍  
欲無減精進無減  
念無減與慧無減  
解脫及與解脫之  
知見普遍無減損  
身口意之三門業  
皆隨智慧而行及  
過去現在及未來  
皆以無礙智慧知  
此等即為佛陀之  
共計十八不共法  
普皆遍而全無染  
故而等同於虛空  
此為遠離之功德  
若分類則無量數

佛陀有許多獨特的、顯著的功德。比如，佛陀能持續安住於禪定境界。而阿羅漢和其他行者在座上修時雖能保持十足的正念，且能進行仔細的觀察；但下座後，就不能保持正念或者可能變得散亂。佛陀則不然。

這段列舉了諸佛的十八種獨特或顯著的品質，但事實上，他們的品質無量無邊。鳥在空中翱翔，最終會精力耗盡，得返回地面。它們之所以停止飛行不是因為沒有可飛翔的空間了。空間是無限的，然而鳥兒的氣力卻有限，故而它們不得不停下來。同理，無人能描述佛陀的全部品質，因為人的能力終會耗盡。例如，獲得了語自在者可以在數劫中不斷講述佛陀的品質，但如此詳述也絲毫無法減少佛陀的全部品質，佛陀的品質是數之不盡的。

十自在等其餘說

皆含此中請知悉

這些是佛陀斷除一切障垢後所得到的品質。當障垢淨除後，就能獲得佛陀的這些偉大和獨特的功德。

身以利他之異熟

具足三十二相德

如前所述，佛陀的色身主要是為了利他。佛陀的身體由巨大福德而生，所以哪怕只是看到佛陀的身體也有巨大利益。

許多人曾問：「誰能見到佛陀？」、「凡夫能見到佛嗎？如果不行的話，需要到何證悟境界方可見到佛？」當八思巴去漢地時，他被問到這些問題。尊者回答說：有兩種見到佛的方法，一種是通過自力，另一種則是借助他力。借助他力時，普通人也能見到佛陀；但要以自力見佛的話，需要至少證得資糧道。

這也就是說，如果佛陀正好來到這裏，我們這個地區的人如果能夠見到他，這並非是由於我們自身的力量，而是因為他人的力量，例如那些邀請佛陀前來之人的力量。以自力見佛，指的是即便佛陀沒有被邀前來此處，但以你自己的功德，你仍會在淨中見到佛陀。

足下平滿千輪相

足跟滿及指纖長

指間網縵柔軟相

七處飽滿鹿王施

馬陰藏如獅上身

肩膊極廣肩頭圓

手長身勝清淨相

喉無垢染如海螺

獅子頰車四十齒

齒齊密而白齒白

廣長舌且味覺勝  
嘉拉續嘉<sup>[56]</sup>妙音相  
紺色目勝睫毛密  
眉間毫毛極白相  
頂髻極高無可見  
膚薄紫磨金色相  
每一毫毛右旋生  
發如珍寶紺青色  
平正方圓如多足<sup>[57]</sup>  
大力者中最勝者  
彼諸為三十二相

曾有位菩薩，為了見到佛陀肉髻之頂，而一直往上走。他攀升到非常高，經過了許多善道，儘管那樣也未能見佛陀肉髻之頂。我曾聽說它並沒有那麼高，但不論走多遠攀多高，你也永遠見不到其頂端。

不論你是遠或近，都能聽到佛陀的音聲，而且是一樣的聲音。你能在任何地方聽到佛的聲音，不需要麥克風！你能聽到佛陀是在用你自己的語言說話，無論你是天人、龍族、夜叉或人類，你都會聽到他說的是你的語言，而不需要同聲傳譯。

佛陀的個頭也比其他眾生高大很多。也許你們記得在拘屍那迦有一尊側臥的佛像，我聽說這就是佛身實際的大小，但是具體如何我也不知道。

若論八十之隨好

則於此更甚廣分

八十種隨好包括指甲赤銅色等，它們具體闡釋了三十二種主要相。

此為身相之福德

猶如秋天晴朗夜

群星之中滿月燦

佛於十地證中燦

佛陀如明亮星空中的滿月一般安住。

亦如彼現海面故

使得兒童生歡喜

善業如理合積故

顯現相合彼事成

此即大乘法秘訣

隨以經教理而說

正如水中月影一般，那些具有足夠福德的人能見到佛陀。

以圓滿報身威力

無量眾生福所依

種種示現作利益

彼為佛陀之化身

化身，意為「化現之身」。與報身截然不同，化身能隨處顯現，甚至在此凡夫世界。它也可以顯現為各種所需的形象，不一定是佛的形態。化身也可以顯現為許多事物，顯現為聲聞、轉輪王、國王或王后、大臣、平民、僧或尼，甚至動物。但報身顯現上無生也無趨入涅槃，化身卻不能永存。

自性身即法界之

殊勝智慧所聚集

報身佛除圓鏡智

非為其他之故而

佛陀具有五智。第一個，法界體性智即法身；第二個，圓鏡智即報身。接下來的兩個是，平等性智和妙觀察智，正如下一偈中所闡釋，乃是報身的特徵：

平等性與分別性  
即是彼之差別性  
能作事業之智慧  
淨集佛陀之化身

第五智，成所作智即化身。

彼諸身與智慧亦  
逐漸所依和能依  
如是自利與利他  
以粗或細之形式

佛陀的品質是無量的，但能以許多方法進行分類，如：能載與所載、自利與他利、粗大與細微等等。

為使彼佛亦連同  
無漏法界融一味  
為使無盡因所造  
為使伏一切異方  
以及為近圓願望  
證得遍一切自在

亦為所作境無盡

恒時連續不間斷

法界是不變的，佛陀也是。佛事業永無止境，因為輪迴無盡。如果現在有百萬眾生即將成佛，輪迴中剩餘眾生的數量亦未減少。只要輪迴仍存在，佛事業亦存在。



觀音菩薩曾發願會長住輪迴，直至一切有情眾生獲得證悟，自己方才成佛。這是最上等的菩提心，即所謂的「牧童式」菩提心<sup>[58]</sup>。牧羊人會先將所有的動物安置於安全之處，自己最後才進入。當然，如此發菩提心的觀世音已經成就佛果了，這曾是他的發願。

當觀音菩薩生起菩提心時，他也對自己發下了毒誓：「若我捨棄此菩提心，願我的身體碎成千片。」此後，在無數的日夜，一段非常漫長歲月裏，他救度了很多的眾生遠離痛苦，幫助無數眾生獲得解脫。最終，在很長時間後，當他回視輪迴，想看看痛苦眾生的數量減少了多少時，卻發現數量不僅沒有減少，反而增多了。此時的觀音菩薩非常沮喪，想到：「我救了多少眾生？可現在我看到眾生的數量是無盡的，我無法幫到所有的眾生。」如此，他捨棄了菩提心，身體也裂成了千片。

他的咕嚕阿彌陀佛顯現在他面前說道：「我的兒子，你這樣做是不對的。你應當再生起菩提心，甚至生起比之前更大的。」阿彌陀佛加持了他碎成千片的身體後，變成了有千只手的觀音菩薩；他裂成十片的頭，則變成十首；阿彌陀佛將自己的臉置於觀音菩薩頭頂處。因此，千手觀音有十一個臉、一千只手和一千只眼睛。

是故彼之教法亦

長久得住於世間

於彼無有顯非顯  
顯現及與隱沒及  
所見增上和減退  
有情眾生分別心  
是由業力中產生  
非為境之威力生

佛陀顯現或不顯現等等，是由於我們的概念性想法<sup>[59]</sup>和業力而致。佛陀的教導只是看起來有時住世、有時不住世，而事實上，它們如太陽一般時刻都在，甚至我們看不見的時候也一直在。

如同空中雖有顯  
亦或不顯及於日  
有現也有隱沒般  
如是非為如同彼  
是故清淨瑜伽者  
常得佛陀之加被  
且於甘露法盛宴  
恆時受用稀有矣

對那些純淨的瑜伽士而言，佛陀一直都在賜予加持，他們將永遠享受妙法甘露。

此為大乘之佛法  
僅以簡略中說之  
廣則且尋他處知



## 總結

為使成就至高義  
若能善行世間法  
轉生天界不遠矣  
又若攀登人天梯  
解脫近在咫尺矣

若你成為一個好人，過上善德的生活，則未來能投生於天界。當投生於善道，即投生於人道或其中一個天界的善道時，解脫就近在咫尺了。儘管每一個眾生皆有佛性，但人類有最好的機會獲得證悟，這也是為何說解脫不遙遠的緣故。

三乘住於出離心

一乘住於所致果

如是所宣義次第

我亦即如此說之

佛法中有三乘，而一切乘最終歸於一乘。當你長途跋涉，你無法立刻走完所有的路，你會找些地方歇腳。其他乘即是提供暫時的歇息處，但最終一切都將到達趨向終極佛果之道。

見彼岸之集眾與

彼諸善妙通賢者

雖於法相分多門

反復清晰闡述已

然為少而精煉地

普攝竅門於汝心

亦為利益於他人

我即宣說此義也

佛陀的教導曾被很多大德以諸多方式做過闡述了。八思巴說：本篇是為了王子亦是為了他人利益之故，以簡短精要的方式給予的講解。

我意幼稚如孩童  
亦未廣博學知識  
驟然作故此間錯  
願諸大士恒包涵  
願此功德令眾生  
善用世間禮儀規  
趣入甘露正法門  
一切證成佛果位

此即迴向。

致啟必·帖木兒王子諫言書——珍寶鬘

藏曆火陽虎年五月初八

八思巴於吉祥薩迦佛院造

含二百零四頌

由古如印刷發行

至此，我們圓滿了此次教授。



# 宇宙三界輪回

1 無色界

天界

2 色界

天界

天界

6. 他化自在天
5. 樂變化天
4. 兜率天
3. 夜摩天
2. 忉利天
1. 四王天

三善道

3 欲界

阿修羅道

人道

旁生道

餓鬼道

地獄道

三惡道

編注：

[1] 迦那意即「群」。迦那之主或群主，負責統領眾伽那或侍奉印度教濕婆的小神，這是世間的迦那。象鼻財神源自印度教，據說在佛教創立之前，就被印度民眾廣泛崇拜，同時也是印度教的歡樂神。後被佛教吸收，又名大聖歡喜天、大紅象鼻天、象頭明王。本文中，八思巴的父親桑察·索南堅贊所踐行的是迦那形色的出世間本尊。

[2] 「guru」（梵）音譯為「咕嚕」，藏文為「喇嘛」，意為「老師」，尤其是金剛乘的精神老師。在佛學術語中，一般譯為「上師」。本書，法王提及「咕嚕」時，通常是指傳授金剛乘教法的老師。

[3] 又譯《致可汗忽必烈之法禮》。

[4] 又譯《致啟必·帖木兒王子建言書——珍寶鬘》。

[5] 佛陀說的「dukkha」（梵文），在四聖諦中，普遍譯為「苦」。「du」為「惡」，「kkha」為「空」。佛法中的苦，意為有漏洞，包括：痛苦、苦難、不滿、不安、不喜歡、憂悲、苦惱、缺陷、無常、無實等等。為方便讀者閱讀，本文簡單根據上下文，譯為「痛苦、苦難」。實際上，苦有多種，請參見各種佛法開示，獲得更全面、更準確的認識。

[6] 無知：「ignorance」的佛學術語是「無明」，但是本文內容利益廣大讀者包括非佛學者，編者採用「無知」。

[7] 聲聞：「聽聞者」或「門徒」，指通過依止善知識而獲得個人解脫或涅槃的行者。

[8] 緣覺，或辟支佛：「獨覺」，在成為辟支佛的那一世，沒有依靠老師而依靠一己之力獲得了涅槃。

[9] 凡夫由於尚未證悟，神識未轉化為智慧；而徹底證悟的眾生則具備智慧。因此，菩提心是在未成佛時「生起」和「長養」的，而已成佛者則不需要再生起或長養菩提心。

[10] 一般情況下，「phenomenon」翻譯為「現象」，但「現象」一般被定義為「心所觀察、研究的對象」，這表達的是二元對立下的概念，而佛法裏，它往往是指「本質的一種顯現」，有著一元化的涵義，故參考歷代大譯師在中譯佛經的用詞，在此譯作「現相」（以與「實相」相對）。

[11] 菩薩戒分三個層次，分別是針對利根、中根和鈍根修學者的。

第一種，是龍樹菩薩所說的戒律。這種戒名義上有十八條，實際上是十四條。在此基礎上加上不舍願菩提心和行菩提心兩條戒後，名義上就成了二十條戒，其實是十四條戒加上最後兩條，一共十六條戒。

第二種，是無著菩薩所說的戒律。從動機或發心的角度來說，此戒律只有四條戒；但從行動的角度來說，此戒律還是可以分成八條戒。雖然中根者的戒條比上等根基的少一些，但受持起來也不一定很容易。

雖然二十條戒和八條戒在戒目的條數上有所不同，但實際上二十條戒也可以歸納在八條戒中。

第三種，是下等根基者的戒律。只受持願菩提心——為了度化一切眾生而發誓成佛的決心。

在沒有受戒之前，我們首先要瞭解每一個戒條，然後根據自己的情況選擇受哪種戒。

[12] 單修寂止時，特別是最初階段，注意力集中叫安住，安住的目標物或者對境，叫「所緣」，在所緣境上安住的注意力，叫「能緣」。或者說，在二元沒有合一的狀態下，心是能緣，心的對境是所緣。

[13] 阿僧祇或譯為無數、無央數，意為不可計數的、多到沒有數目可以計算，是一個古印度計數單位。阿僧祇劫是指無數劫。劫是印度教和佛教宇宙觀術語，意思是一段對人類來說極長的時間。劫共分為大、中、小三劫。三阿僧祇是指從菩薩到成佛所需的時間。一共有五十菩薩階位。首四十階位屬於第一阿僧祇劫，從初地到第七地是第二阿僧祇劫，從第八地到第十地（即佛果位）為第三阿僧祇劫。釋迦牟尼佛經歷了三大阿僧祇劫轉貪嗔癡等三毒心為三解脫而圓滿佛果位。

[14] 佛法共分為三個時期，即：正法時期、像法時期、末法時期。釋迦牟尼佛趨入大涅槃後，五百年為正法時期；此後一千年為像法時期；再後一萬年就是末法時期。

[15] 悉地（梵）：意為「成就」。

[16] 四真實性或四無欺：真正、真實且可靠的上師；真正、真實且可靠的佛言或法語；真正、真實且可靠的釋論和教言；真正、真實且可靠的覺受體驗。

[17] 佛陀的三十二相，即足安平相、千輻輪相、手指纖長相、手足柔軟相、手足縵網相、足根滿足相、足趺高好相、腓如鹿王相、手過膝相、馬陰藏相、身縱廣相、毛孔生青色相、身毛上靡相、身金色相、常光一丈相、七處平滿相、兩腋滿相、身如獅子相、身端直相、肩圓滿相、四十齒相、齒白齊密相、四牙白淨相、頰如獅子相、咽中津液得上味相、廣長舌相、梵音深遠相、眼色如紺青相、眼睫如牛王相、眉間白毫相、頂成肉髻相。

[18] 佛陀的八十種相好，又名八十種隨形好，即無見頂相、鼻高不現孔、眉如初月、耳輪垂埤、身堅實如那羅延、骨際如鉤鎖、身一時迴旋如象王、行時足去地四寸而現印文、爪如赤銅色薄而潤澤、膝骨堅而圓好、身清潔、身柔軟、身不曲、指圓而纖細、指文藏複、脈深不現、踝不現、身潤澤、身自持不逶迤、身滿足、容儀備足、容儀滿足、住處安無能動者、威振一切、一切眾生見之而樂、面不長大、正容貌而色不撓、面具滿足、唇如頻婆果之色、言音深遠、臍深而圓好、毛右旋、手足滿足、手足如意、手文明直、手文長、手文不斷、一切嚙心之眾生見者和悅、面廣而殊好、面淨滿如月、隨眾生之意和悅與語、自毛孔出香氣、自口出無上香、儀容如獅子、進止如象王、行相如鵝王、頭如摩陀那果、一切之聲分具足、四牙白利、舌色赤、舌薄、毛紅色、毛軟淨、眼廣長、死門之相具、手足赤白如蓮花之色、臍不出、腹不現、細腹、身不傾動、身持重、其身大、身長、手足軟淨滑澤、四邊之光長一丈、光照身而行、等視眾生、不輕眾生、隨眾生之音聲不增不減、說法不著、隨眾生之語言而說法、發音應眾生、次第以因緣說法、一切眾生觀相不能盡、觀不厭足、發長好、發不亂、發旋好、發色如青珠、手足為有德之相。不同佛經裏有不同版本，但大同小異，編者本文選取的是比較普遍的一種，感興趣的讀者可自行查找。

[19] 此處的智慧是指能所合一、能所雙泯、勝觀的智慧，即般若。

[20] 此處意思是不依賴其他事物。

[21] 奢摩他，即靜慮或寂止。見注釋 51。

[22] 大種，指構成一切色法（即：一切有形的物質）的地、水、火、風四大元素。世間一切物質，皆由四大所生，不能離四大而有，故稱為「大種」。

[23] 此處的「滿」，意為圓滿。

[24] 這裏是指比丘戒。

[25] 咒乘，同為金剛乘、密乘。

[26] 耽著：佛學術語，意為沉迷、眷戀。

[27] 此處「自性」指的是單一、獨立、恆常、非因緣的本質。

[28] 「pandita」，梵文，意為學者。

[29] 由於八思巴是向王子做建言，所以在偈頌引用「妻妾」。但因本論述是給廣大讀者閱讀，編者在此處將論述的「spouse」翻譯為「配偶」。

[30] 密續分為四部：事部、行部、瑜伽部和無上瑜伽部。事部是四部的第一部。

[31] 三昧耶，梵文的音譯，意為密乘的戒律。

[32] 偈頌原文是用了「學徒」，故在正文的論述中，編者根據偈頌原文，將此段的「disciples」譯為「學徒」。

[33] 意思是，連自己都不是完美的，能容受自己的缺點，卻因為苛責他人、無法容受他人缺點或拂逆，而殺了對方，這是最大的自相矛盾。

[34] 此處的「扭轉」意為阻止。

[35] 喇嘛（藏語），實際上指的是佛法老師。但現在，大眾普遍稱藏傳僧人為「喇嘛」。這裏，法王所說的「喇嘛」指的是某位薩迦中心的僧人。

[36] 「valid cognition」的佛學術語是量，此處說的兩種量是現量和比量。

[37] 此處的佛學術語是「補處」。

[38] 二義，又譯為二利。

[39] 參見《入中論》：「聲聞中佛能王生，諸佛復從菩薩生，大悲心與無二慧，菩提心是佛子因。」成佛的因緣：聲聞、緣覺都是依靠佛的教言而出生的，佛則是由菩薩修習之後才成就的，而菩薩是依靠三種因緣——大悲心、無二空性智慧和菩提心而成就。有了大悲心、無二慧和菩提心，自然能成為菩薩，菩薩以利益一切有情眾生為動機，「發菩提心後行菩薩道」的踐行，自然能成就佛果。

[40] 汝為汝怙主，餘者豈可怙，自成自怙主，解脫一切苦。

[41] 不退轉菩薩，指菩薩所修功德善根不再退失。

[42] 末劫火指壞劫時所起之火災。於佛教之世界觀中，謂世界之成立分為成、住、壞、空四劫，於壞劫之未必起火災、水災、風災，火災之時，天上出現七日輪，初禪天以下全為劫火所燒。

[43] 此處原文舊譯是「有」，但為方便廣大讀者理解，我們翻譯為「輪迴」。

[44] 此處原文舊譯是「寂」，但為方便廣大讀者理解，我們翻譯為「涅槃」。

[45] transcendental wisdom: 不同的哲學家對於這詞有不同的理解，但在佛法的角度，是指已經徹底超越二元的智慧。

[46] 此句所提及的四種苦，佛學術語分別是：怨憎會苦、愛別離苦、不欲臨苦和求不得苦。

[47] 如此發願稱願心：此處指願菩提心。

[48] 方便，又稱善巧方便、善權方便等，音譯烏波野、漚和、偈和，佛教術語，意為用各種權宜辦法引導眾生進入佛道。

[49] 三輪體空，指在行持六度時應有的態度，又稱三事皆空、三輪清淨。比如，佈施時住於空觀，不執著能施、所施及施物三輪。就佈施而言，施者、受者和所施之物，就是三輪，踐行後，這三輪相不存於心，故「三輪體空」。

[50] 波羅蜜多，梵文，字義是「到彼岸」，即是從煩惱的此岸度到覺悟的彼岸。又譯為：六度波羅蜜多、六度、六圓滿，即：佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。

[51] 「Śamatha」（梵：奢摩他），一般譯為「禪定」「定禪」「止禪」「寂止禪」或「止」，意思是以專注的力量，安定身心。

[52] 「Vipaśyanā」（梵：毗婆舍那）一般譯為「勝觀」或「內觀」，意思是觀察如其本然的實相。

[53] 「Ultimate truth」直譯為「究竟真相」，佛學術語是「勝義諦」。根據佛教，有二諦：世俗諦和勝義諦。勝義諦是聖智所知所見的真實理性，也就是通過內在證悟的離言法性。

[54] 無學道，即究竟道。

[55] 此句是指存在本體與功德之差異。

[56] 嘉拉續嘉是一種鳥名。

[57] 此處「多足」，指尼拘盧樹。

[58] 根據大乘法教，概括而言有三種菩提心：猶如國王的菩提心、如同船夫的菩提心，以及如牧羊人的菩提心。猶如國王的菩提心：就像一位通常引領其人民的國王，有國王般的菩提心意指自己先成佛，才有能力帶領一切有情眾生趨向解脫和證悟。如同船夫的菩提心：船夫的使命，是將包括他或她本人在內的船上每一位，都送過河去到彼岸。如牧羊人的菩提心：牧羊人是跟在羊群後面照料它們的，這和此類菩薩心的道途相似——直到一切有情眾生都成覺了，我才成覺。

[59] 「Conceptual thought」的直譯是概念性想法，佛學術語是分別念或分別心，意思是指思量分別一切事理，如分別你我、是非、愛憎、善惡、美醜等等。







■ 薩迦·赤千法王被尊為藏傳佛教薩迦傳承的第四十一任法主。法王生於1945年，來自尊貴的昆氏家族。這一家族的祖先可追溯到西藏歷史的早期。該家族在十一世紀時創立了薩迦派。年輕時，法王從眾多卓越的大師和學者處接受了高強度的佛法訓練，包括了佛教哲學、禪定修習和修法儀軌等。

普遍地，法王被認為是文殊師利菩薩的化身，他是許多新生代佛法上師和行者的精神導師，並在東西方國家皆傳授了薩迦派的核心教授——道果法。法王示現出了甚深的智慧與慈悲，他不辭辛勞地工作著，建立了大量的寺院、尼眾院和教育機構，並將佛陀教法帶給了世界各地的無數信眾。



**「薩迦傳承」—— 把珍貴的薩迦教法  
以您的母語精準圓滿地傳達於您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the  
Precious Sakya Teachings Accurately  
and Entirely in Your Native Languages**

<https://sakyatradition.org>

2024©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有