

## 0012 菩提道次第略論 20140509-a

主講法師：上良下因法師

2014 淨律學佛院

《菩提道次第略論》

監院法師慈悲、諸位法師慈悲，諸位同學：阿彌陀佛！

請大家先發起菩提心，為了利益虛空般的如母有情而來發心聽聞此法。同時呢，我們依著這個“聞法儀軌”如理如法地來聽法。

各位請翻到講義的第五十一面，我們來介紹第三段，將這些目標放在心中學習，想要取心要的方式。就是說我們上一堂課介紹的“暇滿”的內容，所謂“暇”就是離開八無暇；那“滿”的話，就具足十圓滿，那個“自”的五圓滿，還有這個“他”的五種圓滿。那我們都介紹完了。

介紹完之後，我們發現，我們確實現在已經離開八無暇，能夠也具足十圓滿的這個果報身，我們就應當要珍惜這個暇滿的人身。那我們應當怎麼樣去思維，然後呢，可以把這個暇滿人身，真得很重視它呢？我們就是這第三段說的，學習想要取心要的方式。想要取心要就是說想要修行，後面所說的三士道，這個都是“心要”。

就是說我今天得到暇滿的人身，所以我應當要珍惜他，來取得這些三士道的修行的心要，就是說我們要能夠很珍惜這個暇滿的人身。

看這個文：

是故應當如此思維：“我今獲得如此妙身，何故令其無有善果？若我令此無義空過，更有何事較此自欺、愚蒙？

所以我們應當這樣思維：我今天呢，已經獲得如此的殊勝微妙的色身，就是具

足十圓滿、離八無暇的妙身。那為什麼令這個“它”——暇滿身，沒有善果呢？很難得的這個身就這樣空過了，那為什麼呢？若我是“令此”這個沒有意義空過，那麼“更有何事較此自欺”？“自欺”就是自己欺騙自己，等於就自己糟蹋自己這個暇滿的身吶，那麼同時也相當的愚蒙，非常的愚昧啊！

然後下一段：

**我曾數數流轉諸惡趣等無暇險處，今僅一次得脫，此若空耗，仍返彼處，我似無心，如為明咒所惑。”應由此等數數修習。**

那再從這個反面想：我曾經啊，過去無量劫的生命當中，數數地在“惡趣等”——就是三惡道等處啊，這些無閑、無暇的險處。那“諸惡趣等”，這個“等”當然包括人，人天道當中也有這個“八無暇”。我們知道，那這些都是無閑、無暇的險處，沒有閒暇來修行的處所。

那“今僅一次得脫”，我今天好不容易得到度脫那些“八無暇”的境界，有這個機會，“此若空耗”，我如果空空的耗損了，仍然返回那些“八無暇”的境界。這樣話，我不就像“無心”——什麼叫做“無心”？就是心被明咒所迷惑的“無心”，不是完全無知的“無心”，是那種被迷惑。就像阿難尊者啊，被摩登伽女大梵天咒所迷惑了，控制不住自己的心，意思是一樣的，這樣的“無心”。

就是說我們想一想這個暇滿人身得來的不容易，單單得到“人”就不容易，何況暇滿的人身的不容易。如果我們今生……比如我們出家修行，還種種煩惱啊，或者是不珍惜，那這個真的是更是可惜啊。就像被明咒所迷惑了一樣，沒有辦法辨別是非了。

那“應由此等數數修習”，常常去觀察。尤其當我們煩惱來的時候，就想想我

今天得到這個暇滿的人身，甚至我們能夠出家了，這個真的是“百千萬劫難遭遇”啊！那如果空過了，以後還會到哪去？都不知道啊！

下一段：

**《入行論》雲：“得此閒暇已，我若不修善，無餘欺過此，亦無過此愚。”**

寂天菩薩《入行論》的開示，也是一樣的道理，就是說在《廣論》裡面他還會引入很多的經論的內容，道理其實都是差不多了，但是他要引那麼多段，就是什麼呢——多次地熏習，還有多角度地熏習。從不同角度，比如有的人他跟《入行論》這段文有緣，那麼有的人他跟其他經論有緣，從不同角度切入。那就《入行論》說，我得到此閒暇的身，我如果不修善業的話，不求解脫，不修善業的話，沒有其餘的這個“欺”——這個“欺”就是自欺啊，欺瞞自己啊——過於此。糟蹋自己啊，欺瞞自己。“亦無過此愚”，也沒有比這樣的更大的愚昧了。得到這麼閒暇的人身，卻不好好修行的話，這是很愚昧的事情。

所以我們可以看，為什麼佛陀說世間的人呐，都是顛倒的？因為大家，人道的身好不容易得到，甚至很多的人都是有大福報的，但是就這樣空過了，那是很愚昧的事情了。

又雲：“難得利益地，有幸能獲得，若我具慧已，仍被引入獄，則如咒所惑，我于此無心，不知為何惑，我心有何物？”

《入行論》接著又說啊，“難得利益地”，這個“利益地”指的就是暇滿的人身。難得啊，得到暇滿人身的這個境界，有幸能夠獲得。那麼如果“我具慧已”，我得到暇滿的人身，我有這個具足分別善惡的智慧，結果還是被引入到地獄，或者是說六道輪回的牢獄當中，那麼這樣子，我的心呐，就像被咒語所迷惑了。那麼“我

于此無心”，這個時候我對於得到暇滿身這件事情啊，就是“無心”吶，沒有好好珍惜它。那“不知為何惑”，這個是感歎吶。我們不知道到底是被什麼力量所迷惑。

“我心有何物”，我心中到底有什麼東西，在迷惑我，使我空過了這個暇滿身。

你看最後一句“我心有何物”啊，就像《六祖壇經》說啊：“仁者心中，必有一物”——我們每個人心中都“有一物”，可能有的人還不止一物，好幾物啊。這些東西都會迷惑我們，使我們不能夠珍惜這個暇滿的身，就這樣去思維觀察。

第四段：

借此妙身，不僅是長遠的利益，連短暫的利益也很容易成辦，所以不應空手而歸。

“長遠的利益”指的就是解脫——三乘的解脫。“短暫的利益”指的是人天，來世的增上生，今生乃至來世的這種增上生的果報。那麼也很容易成辦的，所以不應該空手而歸。

再看文：

此身非唯觀待究竟能成義大，觀待現前亦然：以此妙身易能成辦增上生中身體、資財、眷屬圓滿之因——佈施、持戒、忍辱等理，于此亦應思維。

“此身非唯”，不但是“觀待究竟”，“觀待究竟”就是說從究竟這個角度來“觀待”——來觀、來看，“觀待”就是說對著什麼角度來觀、來看叫“觀待”，他們藏傳的習慣用詞了。就是從“究竟能成義大”這個角度來看，不僅是這樣，那麼“觀待現前亦然”，你看現前的這個利益也是一樣。

《廣論》他定義這個……我們常常講這個“利樂”，尤其在藏傳佛法，他會常常強調“利樂”這個名詞啊，這個“利”指的是利益，“樂”指的是安樂。“利”

的話，利益指的就是未來的利益、來世的利益；“樂”的話呢，指的是今生的安樂。這《廣論》裡面他定義“利樂”。

所以“究竟義大”可以說是“利”，“現前”的話，可以說是“樂”，現前的安樂。好，所以“以此”這個微妙的這個身，暇滿身很容易地能夠成辦增上生當中的這個因。

各位看這個文字上，能夠成辦增上生當中的身體、資財、眷屬圓滿的因，也就是“佈施、持戒、忍辱等理”。“等”就是說你有這個暇滿身能夠容易成就增上生的這個因，增上生當中的身體圓滿、資財圓滿、眷屬圓滿的這個因。那至於什麼叫“身體、資財、眷屬圓滿”，到後面講〈業果篇〉的時候會介紹，到時候各位就知道了。

就是說你有這個微妙色身，你就容易修這種身體、資財、眷屬圓滿的這個因，也就是佈施、持戒、忍辱。“施戒忍”等等這些法門，生“施戒忍精定”，六度當中前五度啊，它都是未來身體、資財、眷屬圓滿的因。那你要修行五度，乃至六度——如果就人天增上生來說，這主要是五度了，這個時候也必須要暇滿的身，暇滿的果報體。

比如說你要有人的果報體啊，你才能成就法器；然後呢，你還要遇到佛法，你如果生長在佛前、佛後，也不行；或根缺、六根殘缺，這個修法也有障礙；或者生長在邪見家；或者本身就有邪見，那當然也不用修了。所以這個“因”還是得要有，這個離開八無暇、具足十圓滿的妙身才能夠得到。

所以“于此亦應當思維”。就是說，也就是思維啊，你下輩子如果還想繼續得到“暇”，繼續得到這種增上生，未來的這種增上生，殊勝的這種人身，那麼還是

得要借由今生的這個暇滿身。也就今生的暇滿身才有辦法引發來世の暇滿身，來世の暇滿身再有機會引發再來的來世の暇滿身，就這個意思。

而且各位看這個暇滿身往往是缺一不可，你如果缺少了，很容易就再失去這個……未來很容易再失去暇滿身的。

下一段：

**得此義大之身，倘若不于晝夜勤修此二之因，如至寶洲空手而返。**

那麼得此“義大之身”，也就是暇滿身呐，如果你沒有在晝夜勤修“此二之因”，勤修這個兩種，不管是這個“究竟義大”，或者觀那個現前的利樂的這個因。那麼這樣子的話呢，就像到了“寶洲”空手而返，那太可惜、太可惜了。到了寶庫啊，卻空手而還，很可惜。

那接著呢，我們再來看：

### 丁三、思維難得

這個是暇滿難得這個法門當中這個定。好，第三段。第一段，觀察暇滿。第二段，觀察義大，有重大意義，就我們剛剛講的“義大”。第三個，觀察難得。好，然後我們看到這個難得怎麼觀察。

第一段呢：

暇滿難得的譬喻。

《律本事》雲：“從惡趣及善趣死後生惡趣者，如大地土；從彼死後生善趣者，如指上塵。”故從善趣、惡趣皆難獲得。

這個《律本事》就是律藏啊，這個律藏裡面有這麼個譬喻：就是佛陀在法會當中，用手抓起大地的土給大家看，說：“你們看我手上的土多呢，還是娑婆世界的

這個大地土多？”那當然是大地，大地的土多得不可為喻。所以佛陀說啊：“不管你今生是在惡趣，還是在人天的善趣，但是你死了之後，會生惡趣的比率就像大地土這麼多。”你說這個在善趣，比如說人道，墮落惡道，這很容易的，只要五戒沒持好就下去了。

那天上天人怎麼也會墮惡趣呢？因為天上的天人他太快樂了，他死了的時候，他有神通。他死的時候他知道用神通觀察他未來可能到人中，可能還是大富長者，但對他來說就像到地獄一樣的痛苦，跟天的快樂啊，那不能比。大家看我們人世間吶：你說再怎麼樣裝扮，怎麼樣莊嚴自己，我們身體裡面就是大小便溺、三十六種不淨物；人世間的快樂我們覺得很快樂，天人看起來一點價值都沒有；我們覺得很好吃的飲食，在他們來說像看到糞坑裡的蛆在吃糞一樣。我們覺得很好，他覺得像糞一樣，蛆在吃糞。所以他想到說，下輩子要到這個地方，他心中很痛苦，起煩惱，因為這煩惱的加持，結果他墮落惡道，所以天人墮惡道是這樣的原因。

那麼到惡道之後，再生惡趣，那也是很容易的。因為在三惡道當中，往往啊，也很難有修善的機會。一樣啊，依著煩惱在造惡業，所以下輩子還是墮惡趣；不然就是因為愚癡，像畜生道太愚癡。愚癡，所以接著還是畜生道。所以不管從善趣，還是惡趣，死後生惡趣的比例像大地的土這麼多。

然後呢，從彼，“彼”就是善趣和惡趣啊，死了之後呢，能夠生善趣的如指上塵。“指”的話，經裡講“指”，不一定是手指啦，“指”是這個指爪，也就是手掌啦，如手掌當中的塵那麼樣的少的比例，那這個比例是天文數字的比例呀。這個是佛的聖言量，天眼觀察確實如此。

所以“故從善趣、惡趣皆難獲得”，就是不管從善趣投生也好，從惡趣投生也

好，都難以獲得人身。對人身哦，不是說暇滿身，單單人身，要得到就很難了，比例就這麼樣的低。所以我們心中不要產生常見，因為要持五戒清淨，下輩子才可以做人——還不是暇滿，還不一定暇滿身呢，還是做人而已。

看第二段：

暇滿難得的原因。

若生此念：“彼由何故如此難得？”如《四百論》雲：“諸人多遍行，非殊勝善品，是故諸凡夫，多定往惡趣。”

就是說“若生此念”吶，如果生下來一“念”，好像這樣像心中的疑想啊：“彼由何故”，這個“彼”就是這個人道啊，為什麼如此難得呢？就像這個《四百論》，《四百論》是龍樹菩薩的心子，他一個重要的弟子聖天菩薩所造的。

在《四百論》裡面說啊，大多數的人“多普遍”，“遍行”普遍地去“行”，“行”就是造做。普遍造作什麼呢？“非殊勝善品”。那什麼叫“非殊勝善品”呢？也就是惡行。他們這個“殊勝”指的是善品，他們造的不是殊勝的善品，當然也就是下劣的惡行。所以大多數的凡夫大多是往惡趣裡面投生，那是《四百論》的原文。

看底下的解釋：

**多數人等亦多造作十不善等，由此亦多往惡趣故；**

解釋就是說啊，大多數的人也都造作“十不善等”，乃至無間罪業啊，都會有。所以呢，大多數的人都是“往惡趣”、往惡道去投生。

我們可以看到現在這個社會確實就是如此。不要說是非佛教徒，其實佛教徒也是一樣。各位要接觸多了就知道，這種大環境當中，有時候是自己煩惱所迫，有時候是環境所迫，要把這個五戒持得清淨啊，都要很有願力，都很不容易。因為本身



的煩惱較強啊，念力薄弱；然後外在環境又特別得染汙，誘因特別多。所以啊，這個佛教，其實佛教徒還是很多造作這些不善業的，還是很多。因為他們會私下講嘛，講他們造了什麼業，問我怎麼懺悔什麼的，我發現確實也是蠻多的。那非佛教徒不信因果，那就更不用說了。

所以大多數人墮落惡趣，這個事情是可信的。雖然說這個叫“比量”，我們沒有現量看到；“現量”就是像佛、佛菩薩現量看到，他有這個三明——宿命明、天眼明、漏盡明——三明，所以看到大多數造惡業的人投生惡趣，他現量看到；我們是比量，比量就看到這麼多人都造作十不善，所以決定是墮惡趣的。

下一段：

**又如瞋恚菩薩僅一剎那，尚須經劫住無間獄，況自相續現有多生所集眾多惡業猶未感果、未以對治滅除，豈能不於多劫住惡趣耶？**

底下他舉個例子。比如說“瞋恚菩薩”，對一個發菩提心的菩薩——不一定是聖人哦，乃至這個凡夫的菩薩，只要他發菩提心了，就入于菩薩位——可能周圍的人，同參道友，他可能是已經發菩提心的人，就是說至少你對他起瞋恨心的時候，他的那個剎那——他是正發菩提心的時候，那麼對他起瞋恨心，那就業很重。怎麼很重呢？“一剎那”就要經過“一劫住無間地獄”。

那“一剎那”是多少呢？好像經典講這個壯士一彈指，就六十剎那。一彈指，一秒都不到啊，一彈指就六十剎那，你說你對他起瞋恨心絕對不會少於一彈指的。那瞋恨心那麼長的時間，一彈指就有六十剎那，一彈指就有六十剎那的話，就有六十劫的無間地獄的果報。那何況我們念念相續啊，起惡念，那不知道要多少劫的無間地獄的果報了。

那這種業我們過去生當中，甚至可能今生啊，都有可能造過這樣無間地獄的業。那何況我們“自相續”，我們心相續當中啊，還有很“多生所集的眾多惡業”啊，還沒有感果。我們不說前世，就說今生。那麼甚至我們學佛，甚至出家之後，心相續當中還有很多的惡念，造了很多惡業，還沒有感果而已。

而且也沒有“以對治來滅除”，就是說整天忙啊，忙。還沒有真正地好好地努力地精勤地拜懺來滅除這些罪業。我們相信因果，所以呢，豈能夠不在多劫當中啊，“住於惡趣耶？”我們造太多惡因了，所以墮落三惡道的比例確實是非常的高，所以這個就是說明暇滿難得的原因吶，真的確實如此。

第三個：

成辦暇滿因的人非常稀少。

這個是剛剛前面講的還只是人道的因，就人道，造這個比如說下品、中品的十善，或者持五戒清淨，那麼這人道的“因”都很難了。

第三個說成辦這個暇滿的“因”吶，那更是鳳毛麟角。

看這個文：

**雖是如此，若能確定往昔所集惡趣之因皆能淨除，並能防護新造之門，則諸善趣不足為奇，然如此者實極稀少；**

雖然是如此啊，“若能”啊，就是說雖然如此，雖然我們過去造了很多惡業，因種非常多。但是呢，若是能夠確定過去、往昔所造的“所集惡趣之因皆能淨除”，就是說你透過這個修行之後，然後，就是說你能夠確定過去造了什麼惡因的多，然後呢，同時把它給淨除。這種對治力，依止力、對治力；然後呢，“並能防護新造之門”，就是防護力，“則諸善趣不足為奇”。

那這樣的話，能夠好好的……我們講懺悔——就是懺其前愆、悔其後過。“懺其前愆”將過去所造的你已經了知的罪業，好好地懺悔清淨，重大的惡業習氣呀，懺悔清淨，然後防護未來不再生起。這樣話呢，投“諸善趣不足為奇”，這個就代表說不難。你能夠好好地修懺，懺悔清淨，那來世投生善趣，有三寶力量的加持，那麼投生善趣不難。

但是呢，“然如此者實極稀少”，能夠這樣做的非常少。所以你看為什麼我們在剛出家的時候，就要強調多拜佛、懺悔業障。其實這個有很多的原因：第一個原因就是剛出家多拜佛，奠定這個基礎，以後你一生都能夠拜佛，即使你活到八、九十歲老和尚，你還能拜佛。不會說，你剛開始就不拜，不要說老和尚，可能到過中年就更不想拜。那你要不拜佛、懺悔業障的時候，業障不斷地累積，縱然你修了很多福報，比如出家很久，福報越來越大，累積越來越多的善業，福報越大。但是呢，你過去或者在這個階段當中，就是說累積的惡業、因種啊，你沒有懺除的話，有時候你福報再大啊，他是不敵業力的，對不對？那因為福報跟惡因啊，這是不能夠功過相抵的。

所以各位剛出家就是要多拜懺。即使出家久了，比如說你以後有機會，比如寒暑假，比如學院放假有時間，你不要到處亂跑。就不是說“放假幾天呀，我就儘量啊，滿滿的，然後最後五點收假，五點前趕快全部沖進來”，不要這樣子。就是沒事啊，在寺院裡面好好用功。用什麼功呢？甚至有機會的話，多拜懺。比如說寒暑假，要是剛好碰到沒有課的時候，給自己安排個修懺的計畫。

過去我在佛學院做執事的時候，寒暑假我都短期的閉關。短期閉關當中，我主要都是在修懺、拜懺。我覺得這個拜懺啊，很重要、很重要，而且拜懺還不只是說

像天天一部八十八佛，天天一部八十八佛，只是說是一種可以說像保養功夫而已啦。就像我們講，這個病要吃藥才能夠好，你吃些保養藥品，他只是保養那個程度，不能夠徹底的好。那怎麼樣才真正的治病呢？就是你有個階段努力地修懺、拜懺。你要拜阿彌陀佛也好、專拜八十八佛也好、專拜大悲懺也好……像我過去，我是喜歡拜大悲懺吶，持大悲咒、拜大悲懺，或者有時候也拜淨土懺。根據這個懺悔的儀軌，來拜懺，然後發起這種慚愧心來懺悔、來滅罪。不然的話，你隨著出家越久，有時候福報越大；福報越大的時候，我們有時候會忽略了我們這個罪業種子還在。因為只是福報暫時伏住了，那個罪業種子暫時伏住，不現前。但等到，比如說障礙現前了，或者福報衰退了，那麼這個時候這種子啊，你過去沒有懺悔的那些種子，比如說在家帶來的、過去生帶來的那個罪業種子，全部浮現出來。如果你年紀再大，要想懺悔，那有時候就難了。或者說，比如說你已經生病了，住院，那你要來懺悔，那怎麼懺？

所以各位趁現在啊，身強力壯的時候，有機會多修懺。好像各位最近我們大家都有去醫院嘛，對不對？去看法師。相信各位都有感觸，感觸我們到那個地方去的時候，我們怎麼修？那個時候要保持正念啊，就不容易了。

所以這個時候就是多拜懺。尤其學院放寒暑假的時候，也不急著去聽什麼，自己看些什麼新的課程什麼的。除了學院安排之外，你自己的話呢，有空就多拜懺。因為平常開學當中可能課業比較忙，寒暑假如果有空檔時間，或者在學院，或者你有自己地方也可以，比如乃至一個七天也好，專心地拜懺。就像打佛七一樣，一天五支香、七支香，專門、專心地拜懺。各位去試試看，這是附帶一說了。

那麼能夠這樣做的人呢，“實極稀少”。所以我們不要說外面了，那我們學院

能夠這樣做，也是很稀少，更不用說外面的世界。那所以呢，這個暇滿的“因”呐，能夠這樣做就很少。

下一段：

**若不如此，定往惡趣，若入惡趣，則不修善、恒造諸惡，故經多劫，縱善趣名亦不得聞，此為《入行論》中所說。**

你如果不這樣好好地思慮懺淨、好好地懺悔業障，那麼一定會墮落惡趣。那麼墮落惡趣當中，不容易修善。比如說今天你出家了，如果煩惱沒有懺悔，那麼下輩子可能你有福報出家了，但是墮落惡道當中可能就是做什麼龍王啊，蛇王啊，這一些，惡趣當中做王。那這個時候啊，“恒造諸惡”。他們這些三惡道眾生啊，三惡道這個畜生道啊，或者鬼王啊，這些有大福報的，他們造業力還是很強，還是可以繼續造惡業的。

那如果說沒有福報，墮落畜生道，那這個整天愚癡啊，那癡煩惱也是煩惱，也是不斷地在造惡業。

那地獄的眾生也是很苦惱啊，也沒有辦法修善業了。

所以“故經多劫”啊，“縱善趣”的名字，就是你在那個地方，連善趣這個名字也不得聞，聽都沒聽過。就像經典裡面講的，有那餓鬼道的眾生啊，他已經經過幾萬年呐，或更久時間啊，連水跟飲食的名字聽都沒聽過。那周圍的人，大家都沒有在談論這個主題啊，連這個名字都再也沒人提起過——幾萬年甚至更久，這個名字都沒聽過。那這個很慘呐，這個是《入行論》當中所說的道理。

所以當然我們就是說，我們要求暇滿的人身，我們當然是要往生淨土，不只暇滿的人身。所以呢，你看修暇滿人身，就要多修它的因。那麼我們現在也是要多……

往生淨土更是要多修淨土的因，基本上就是要多拜懺。所以你現在能拜懺，你要覺得很幸運吶，很幸福啊。你要到那個躺在床上不能拜，那個時候你就很難過了。

第四個：

修這些所緣的成效。

如博朵瓦雲：“如昔盆宇有一城堡名瑪恰卡，甚為壯麗。後為敵人所劫，歷久失壞，有一老人為此深感痛惜。後有一次聞說城堡失而復得，雖不能走，然持一杖拖身前往，喜曰：‘今得瑪恰卡，非為夢耶？’

先舉個譬喻，這個博朵瓦尊者他舉個譬喻。他說啊，過去在盆宇這個地方有個城堡叫“瑪恰卡”，非常的莊嚴壯麗。後來被敵人所劫走了，而且劫走之後也沒有好好保養，經過很久就是壞掉了。那麼這個老人吶，以前經過這個城堡的老人吶，就感到非常痛惜。後來呢，聽說有一次這個城堡主人吶，又失而復得，這個老人非常歡喜呀，他雖然自己不能夠走——太老了，走不太動了——還是很勉強地拖著這個杖，扶著的手杖，拖著老殘的身體啊，前往，勉強自己去看，因為太歡喜了。會歡喜說啊，“今得瑪恰卡，非為夢耶”，難道是在做夢當中嗎？這個這麼壯麗的城堡又失而復得，這麼樣得歡喜，這麼樣得珍惜。

底下看合法。

今得暇滿，亦應獲得如此歡喜而修正法。”直至獲得此心之前，應勤修學。

所以我們現在得到暇滿人身，也應獲得如此的歡喜心而修正法。就像那個老人一樣，他的心態一樣，失而復得。無量劫的生死流轉吶，這個暇滿身失而復得，起大歡喜呀。

所以“直至獲得此心之前”，怎麼“此心”呢？就是你對暇滿的身那種極為珍

惜那種量的生起。是我們之前講的聞慧、思慧、修慧，這個修慧的量生起之前呐，應當勤加地修學，修學“暇滿人身”這個法，在你還沒有對你這個暇滿的身……一想到暇滿身就能夠很感動、很歡喜之前呐，就應當勤加地修學。

所以要得到這種歡喜心，那也不容易，也是要很努力地勤加修學。當然配合我剛剛講的，配合拜懺，懺悔業障的話，你會比較容易得到這樣的量。

第五點：

具備四種特點的修行方式。

于暇滿身若欲生起具相欲取心要之心，須思四法。

就說你得到這個暇滿的身，然後呢，在這個暇滿身當中，想要生起“具相”，就是“具”我們講那個具足那個量啊，就是說那種很強烈的覺受。什麼樣的覺受呢？“欲取心要之心”。你知道你自己有暇滿身了，然後你又能夠生起很強烈的覺受，“我想要生起這種……我想要‘求取心要’”這種心很強烈。

為什麼呢？不只是興趣，不是說我讀《楞嚴經》《法華經》很有興趣，不只是這個。而是什麼呢？“我好不容易得到暇滿身。就像那個老人家，聽那個城堡失而復得，很高興。我好不容易這個暇滿身失而復得，我今生要趕快假借這個暇滿身呐，來修行正法，不然下輩子去哪都不知道。這個叫末班車啊，我要趕快搭上它”。然後求生淨土要緊啊，這麼強烈的心生起，叫“具相”。

要生起這種“具相”的心的話呢，須思維四法。

看四法諦：

其中，一、須修正法：一切有情皆欲安樂、不欲痛苦；成辦其樂、去除其苦唯賴于正法故。

第一個我們要思維說，我們必須要修行正法，正法當然就是佛法。為什麼呢？因為一切的有情都想要離苦得樂，都想安樂，都不想得到痛苦。

而真正的成辦安樂，去除痛苦的因“唯賴于正法”。也就是五乘的佛法可以得到人天的安樂，然後聲聞、緣覺、菩薩的安樂，乃至佛果的安樂。所以一切的安樂、圓滿必須要來自于正法。所以呢，不是依託外在的境界，也不是來完全依託這個正法。

剛好這兩天在看到《禪林寶訓》裡面，古德他講的一件事情啊，提醒我們。他說啊，比如有的人出家久了，有大福報、有大的權勢。他說啊，你不要依賴這些大的福報，或大的權勢的境界。好像有的人會說“我有很好的護法能夠護持我，所以啊，我老來不怕”，或者“我的這個寺院經營，一切都不怕”。這個古德告訴我們說啊，這些都是無常敗壞之法，你要是依賴他，終究要倒楣。而且呢，你不斷地依賴這外在的境界的時候，你對三寶的依賴就會退失掉、就會減少，因為你認為你還有其他的方法。

譬如說你今天，譬如說像有的佛寺，或者傳統的佛寺，他一出家，他把你的東西全部收起來，錢也收起來，什麼電話也收起來，什麼都收起來。你這個時候也就沒得門了，完全沒有，可以說這個上天無路、下地無門吶，你完全沒有其他路可走。你這個時候唯一能夠安住你的心，只有在佛法上安住了，那這個時候你就會完完全全地依賴佛法。

而我們現在，因為我們有太多的選擇了。我除了佛法之外，我還有很多的路可以走，很多的護法的因緣，很多的這個世間的福報的因緣，等等的，所以我們對佛法就沒有完全地依賴、完全地依止；這個時候你心中有退路的時候，這個修行啊，



就沒有辦法成功了。

所以以前我剛出家，我師父就告訴我：“他說良因師，你想想你出家之後就沒有退路了，就要往前走。”當然你想想沒有退路，你才能往前沖。

所以我們“須修正法”，就是說我們的心要完全依賴三寶，三寶就是正法，你的心要對這個要“通身靠倒”。不要覺得說“我有很好的護法，或有很好的世間的福報，等等、等等，這個可靠”。或者“我生病了，我有很好的醫生可靠”——你要這樣想的時候，你就不會對三寶通身靠倒。你就去想，“我就想依賴其他什麼有的、沒的”，但那些你依賴久了，就算好，可以滿足你一時的需要，到了最後你對三寶的這個依靠的心，依止的心就減少很多。那等到這些再也靠不住的時候，你要靠誰？你平常又不靠三寶，沒有這個習慣，到時候就顛倒了。這個是很……有的修行人到最後顛倒，就是這樣顛倒的。

所以第一個，我們須修正法，這是我們決定想，沒有疑惑的決定想；第二個，能修……

我們看第二個：

一、能修正法：外緣善識、內緣暇滿，皆具足故。

我們要告訴我們自己，“我是能修正法的，條件具足了”。為什麼呢？外緣的善知識，還有內緣的暇滿，“皆具足”。

那麼善知識包括外護善知識、同行善知識，還有護法的善知識，也就是我們這個前面講的叫“五他圓滿”。這個“佛降、說正法、教住、隨教轉、有他悲潛者。”佛陀說正法；然後歷代祖師不斷地親證，將法傳承下來；然後呢，有外護，就是外緣善識的圓滿。“內緣暇滿”就是五種自身圓滿：——人、中生、根具、業未倒、

信具這五種的緣也具足，那麼這時是內外十種圓滿都具足，所以我能夠修行正法，要對自己有這樣的信心。

再看第三點：

**又此，<sup>三</sup> 須現世修：倘若現世不修，於後多生難獲得暇滿故。**

那不但要修正法，而且不但我能修，同時要“現世”——我今生我就要修。那麼我今生就要修正法，不是說“我今生啊，就是先栽培個善根，然後下輩子再修”。為什麼呢？因為今生不修，於後來的多生啊，很難以說再獲得暇滿身，很難說。

你不修就很容易隨著煩惱，而隨著煩惱臨終就會顛倒，而臨終顛倒可能連人身都不得了，何況暇滿身！所以像有的出家人他會說啊，“我今生吶，這個年紀大了，或者是這個修行起步晚了，所以我今生就是多培培福就好了，然後下輩子呢，再……我們再做人吶，出家，早點、年青出家，那麼再早點修。”想是很理想，但是呢，你下輩子能不能做人都不知道，更不用說下輩子出家，遇到善知識修行了。

所以不要期待來世啊，今生就好好修了，來世一切不可期待啊。明天都很難說了，何況來世呢。如果明天說倒就倒啊，你今天還來這裡講話，明天就會倒到病院去住了，這都是不是不可能的事情啊，不要期望來世怎麼怎麼的。

好，那麼看第四段：

**四、須當下修：何時將死，無決定故。**

不但今生要修啊，而且我現在就要修。不說等我佛學院畢業後，我再來修，也不是說……像世俗人更離譜，我老了再修——年輕的時候先把責任了了，老了再修——都不是這個意思、都不是這種想法，現在馬上就要修。因為為什麼呢？“何時將死”，是“無決定故”，就死無常啦，後面會提到的，死無常的觀念。

思維這四點：第一個想我必須要修行正法，因為這是唯一的一條路，沒有別條路了，你沒有退路了；第二個想我能夠修正法；第三個想我今生一定要修；第四個想我現在就要修。這四點，透過這四點的“想”，可以幫助你去珍惜你的暇滿身。

看下一段：

**此中第三能遮推延懈怠—念于後世再修；**

第三點呢，就是說，須現世修啊，能夠遮止推延的懈怠。“推延懈怠”就是說“念于後世再修”。我剛剛講有的人想啊，我起步晚了，那麼我下輩子呢，再修好了，反正今生也不能證果，我下輩子我早點出家、修行，精進修行就好了。這個都是很危險的事情，很危險的想法。

然後呢，

**第四能遮不趣懈怠—念于現世雖須修行，然于前前諸年、月、日不修，而於後後再修即可。**

第四個是遮止，“不趣”的這個懈怠，就是不趣向修行的懈怠，就是當下。第三個是推延到未來，那你現在假設你已經不把修行推延到未來，你想我現在就要修。那現在要修的時候，難免我們要有懈怠而不趣向修行。那為了對治，就第四個，憶念現世“雖須修行”，“然於前前”，“前前諸年、月、日不修，而後再修即可。”這個是種懈怠想法。這種想法的破除就是第四個，我現在馬上就要修，因為死無常。

**故攝此二者為“速修正法”，說為三者亦可。念死雖與此法有關，然文繁多，故於後說。**

故此二者，就是第三跟第四啦。第三個就是說“我今生就要修”，第四個是說“現在就要修”，這兩個可以總攝，正因為這兩個都是要破這個懈怠的毛病，所以

這兩個可以攝為一個“速修正法”。

也就可以說，所以呢，“說為三者亦可”，“三者”就是：第一個我們一定要修行正法，沒有退路了；第二個我能夠修；第三個我要趕快修，就這三個。

那然後呢，他說念死無常這個法門雖然跟這四種思維是有關的，因為念死嘛，所以想我們要趕快修正法，不能夠再推延懈怠了。然而念死無常的這個文吶繁多，後面再說。所以，我們之前曾講，你修暇滿跟修念死無常，這兩個可以互相配合，暇滿幫助念死，念死幫助暇滿，一個略修、一個廣修，這樣子的配合。

第六點：其他的修行方式分二：

一、從各種角度思維的方式。

若由種種門中思維，轉意力大，故應如前所說而思；若不能者，則應攝為“何為暇滿體性”、“現前、究竟門中義大之理”、“因、果門中難得之理”，隨所相宜，由前說中取而修習。

這個可以等於說是種總攝。

好，待會再說好了。

聽打：法珠

校對：廣霖 普靈

201703 法義研習小組校對稿