

南華大學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士論文

## 歷緣對境自在之道

——以《菩提道次第廣論》解脫煩惱為主之論析

The way of Facing the circumstances, the heart can also keep calm and comfortable—— An analysis to relieve the Afflicting Emotions on 《The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment》

研究生：林聰耀

指導教授：尤惠貞 博士

中華民國 106 年 06 月 27 日

南 華 大 學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩 士 學 位 論 文

歷緣對境自在之道

—以《菩提道次第廣論》解脫煩惱為主之論析

研 究 生：林聰耀

經考試合格特此證明

口試委員：蔡品娟  
劉煥玲  
尤惠貞

指導教授：尤惠貞

系主任(所長)：唐俊龍

口試日期：中華民國 106 年 6 月 27 日

## 謝誌

數年的求學歷程和論文研究的背後，是無盡心力的結晶，從清晨到深夜，無數努力的結果以及無量眾緣的成就。而常師父終其一生奮鬥不懈，利益眾生，給了我勇敢、勤奮的典範。

撰寫論文對我而言是項艱鉅的考驗，一來離開校園已久，二來年歲已多，在體力、腦力卻是無法與年輕時期相比，能夠完成這項艱鉅的任務誠屬不易，其中最要感謝的是張育寧老師。張老師為學嚴謹、為人誠懇，對於想要藉由研究佛學而解脫煩惱、通達自在的我，完全傾囊相授，的確是一位良師益友。

從如何做摘要到擬題、解題、解析心理層面、深入分析義理、體悟、實踐，一步一步引導進入論文研究之門，並且提供很多寫作資源；這些學習方法紮實又穩固，不僅提升了我的寫作技巧，更是導正了我以前只重視「消文」的表面功夫，與對佛學義理的體悟，開拓了學習視野，協助釐清思路，開展自我觀照、覺察、改變等身心修養功夫。這樣的研究學習過程雖然辛苦，確實有大進步。

在長時間的寫作過程當中，每次與老師見面，老師總是放下手邊的工作，全力以赴的指導。在老師的鼓勵與幫助之下，所幸沒有因為研究的困難和修行之艱鉅而在中途退縮，終能堅持到底完成；這是我習性改變的開始。

感謝指導教授尤惠貞老師，辛勤指導順利完成論文。感謝口試委員蔡昌雄老師與劉煥玲老師，仔細審閱我的論文，中肯切題的建議，讓研究更臻完善。

感謝所有我要感謝的人，包括福智師長、雲嘉區林分苑長、陳侯君老師、連添旺師兄、張師姊、謝師姊、王師兄、莊師兄們，以及我的家人，特別是高齡的父母親和太太的護持，體貼分擔家事，讓我無後顧之憂。謝謝你們！

研究歷程製造了更多省思的機會，在已過「耳順之年」的我，還有諸多「耳不順」的現象，因此深覺慚愧。由此研究讓我學習冷靜以對、幽默處理、開展心量、逆境茁壯；雖然不夠練達，但我會繼續修行，一階一階完成我的生命課題。

以《廣論》作為研究，能夠將自己多年來的經歷與苦受融入，而產生更深刻的體會，這是一個好的開始，願將所學貢獻對社會有所助益。

祝福世間法喜充滿、眾生福智圓滿！

## 中文摘要

人常常因為煩惱而產生苦痛與悲劇。煩惱既傷人又難根治，因此解脫煩惱，常保寧靜喜悅是每個人生命中之重要課題。佛學的本質在內而成聖，外而推愛，救渡眾生，因此運用佛陀智慧乃自在之道。

西藏佛教格魯派宗喀巴大師融通顯密教法，其總攝三藏十二部義理，並以阿底峽尊者的《菩提道炬論》，以及文殊菩薩所傳的《三主要道》（出離心、菩提心、空正見）融合為架構之重要著作即《菩提道次第廣論》。此大論如理闡述修習佛法的根本、體性、思維與實踐，詳實述明修行者依照修學次第開展修持進程。據「三士道」根機之高下，由初淺引導至高深的修習漸層，廣引諸多經論言說如何在通往了悟生死的解脫道上及證悟佛果的菩提道上精進持修。

本文以探討對治五毒--貪瞋癡慢疑等煩惱為主。

- 一、由福智「廣論研討班」之終身修學緣起與歷程之相互關聯契入，
- 二、析論煩惱之根源在無明和我見，及其生起之原因和禍患，
- 三、歸納十項對治煩惱之法門，
- 四、參師長之教導提出預防之道，
- 五、探討福智師兄姊之生命經驗與學習成就，其依止師長教導與《廣論》義理以及聆賞讚頌以對治煩惱，從而改變生命之案例。

關鍵字：宗喀巴、菩提道次第廣論、釋日常、廣論研討班、讚頌、解脫煩惱、

自在

## 英文摘要

Human beings often suffer from pain and tragedy because of afflicting emotions. It is such difficult to heal, and so hurting. It is a very important issue to free ourselves from afflicting emotions in life, and keep peace and joy in mind all the time. The essence of Buddhism is so holy and compassionate, which can save all living creatures. So the application of Buddha wisdom is the way of keeping clam and comfortable.

The master Tsongkhapa in Gelug Sect of Tibet Buddhism, who Masteries Explicit doctrine and consolidate the Tibetan Buddhist System, his Classic work 《The Great Treatise on the Stages Of The Path to Enlightenment》 merged 《Bodhi Taoism》 written by Aisha Venerable and 《Three Principal Aspects of the Path 》 written by Manjusri Bodhisattva. This great work state the fundamental·characteristic·cogitation and practice in Learning Dharma, elaborate In detail how the practitioner develop Practice process in accordance with phase. According to the "three way of practicing asceticism", from the Beginning introduction to depth of the advanced practice, widely cited by the opinion on how to realize life and death on the path to liberation, and progressively ascending on the path of Bodhi.

This article is focus on healing afflictive emotions of desire 、anger 、ignorance 、pride and jealousy.

First: The lifelong learning origin and process in bliss and wisdom discussion seminar.

Second: Analyze the root of afflicting emotion is ignorance and obsession.

Third: Summarize ten ways to deal with afflicting emotions.

Forth: Provide precautionary approaches refer to teachers and instructors.

Fifth: discuss the life experience and learning achievement from bliss and wisdom fellow initiates ,according to teacher's teachings and connotation of 《The Great Treatise on the Stages Of The Path to Enlightenment》 and listen bless praise to heal afflicting emotions, so as to catch of a lifetime.

Keywords: Tsong kha pa, 《The Great Treatise on the Stages Of The Path to Enlightenment》 , Shi Ri-Chang, 《The Great Treatise on the Stages Of The Path to Enlightenment》 Seminar, bless praise, relieve the afflicting emotions, the heart can also keep calm and comfortable

# 目錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	II
英文摘要.....	III
目錄.....	IV
第一章 緒 論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究現況與範圍.....	6
第四節 研究方法.....	9
第五節 研究架構.....	13
第二章 菩提道次第廣論之緣起.....	14
第一節 宗喀巴大師簡傳.....	15
第二節 《菩提道次第廣論》概要.....	18
第三節 福智法人事業體創辦人—日常老和尚簡傳.....	29
第四節 「廣論研討班」之終身學習.....	38
第三章 《菩提道次第廣論》論煩惱.....	47
第一節 煩惱的定義.....	48
第二節 煩惱生起之次第與原因.....	53

第三節 煩惱之過患 .....	59
第四節 煩惱之對治 .....	64
<b>第四章 解脫煩惱達到自在之道 .....</b>	<b>108</b>
第一節 生活中煩惱之萬象 .....	109
第二節 歷緣對境煩惱之預防 .....	112
第三節 應用《廣論》改變生命之實例 .....	117
第四節 讚頌功效與煩惱對治實例 .....	127
<b>第五章 結論 .....</b>	<b>139</b>
第一節 研究成果與結論 .....	139
第二節 研究限制與展望 .....	142
<b>參考文獻 .....</b>	<b>146</b>

# 第一章 緒 論

吉祥月華，在天空輕輕漫照。銀輝遍灑，天香嬌嬈。

芙蓉夢裡，清歌飄飄。勇士柔腸，千古輝耀。

傾聽著，傾聽著，第一縷的晨光。

注入了，注入了，虔誠的心扉。

傾聽著，傾聽著，第一縷的晨光。

漫妙的花在那一刻盛開，盛開。

傾聽著，傾聽著，第一縷的晨光。

注入了，注入了，虔誠的心扉。

傾聽著，傾聽著，第一縷的晨光。

我的渴盼，我的渴盼，燦爛，燦爛的盛開。

〈第一縷晨光〉<sup>1</sup>

## 第一節 研究動機

研究者就讀小學時期，時常跟隨奶奶參訪寺院，看見法師們總是笑容可掬、和藹可親、慈心悲目的，好似沒有什麼事情能令其產生不愉快的感覺。

中學時期遇見很多修行人，心中不禁生起許多疑問，他們在修行什麼？同樣存活於世間，為何有人需要修行，有人卻不需要修行？沒有修行是因為不知道要修行？不懂如何修行？還是沒有值遇修行因緣？到底哪一種人生才是有意義的？吾人要如何抉擇才能使自己的生命富有意義？要如何修行才能讓生活快樂自在，不致白來世間走一回？心中懷抱著這些疑惑，一直到了大學時期，參加佛學社，學習佛學課程，才稍稍明白修行的涵意。

---

<sup>1</sup> 研究者將讚頌《第一縷晨光》置於第一章的原因，是因為正法光明猶如第一縷晨光照破生命長期之黑暗；現將法益注入我心，著手進行解脫煩惱之研究，讓久積難改的惡習，能夠轉化，讓身心得到自在。希望未來的生命也能不斷的綻放出光采，乃至無限，直至圓滿生命。真如詞曲，《福智讚頌-五線譜輯》〈第一縷晨光〉-T123，台北：圓音有聲出版股份有限公司，頁114。



後來研究者有幸值遇殊勝因緣，參加「廣論研討班」作更完整的學習。當時讀到「修習軌理」才真正明瞭「修行」之義理：

所言修者，謂其數數於善所緣，令心安住，將護修習所緣行相。蓋從無始，自為心所自在，心則不為自所自在，心復隨向煩惱等障，而為發起一切罪惡。此修即是為令其心隨自自在，堪如所欲住善所緣。<sup>2</sup>

「修行」就是依循正法修正錯誤的行為，要不斷地觀照自己的內心，令其安住在善的境界上，所以必需切實執行，這是為了要對治長久以來因為「無明」<sup>3</sup>而養成的惡習氣。眾生皆希望離苦得樂，要達到究竟離苦得樂就必須透過修行以及造種種的善業，才能夠如願地將心安住在善的境界上。

但是，心其實難以矯正又難調伏，而無法將之控制在善的境界上的原因是什麼？乃因心被煩惱障礙住了，我們就看不清事情的真相，明明是惡的，卻以為是善的，而造做出種種不好的事情，長久以來就是如此養成了惡習氣。

原來，人是帶著很多「習氣」<sup>4</sup>來到世間投胎的，又因為「無明」又造作了很多「惡業」<sup>5</sup>，致使吾人承受很多的「苦果」<sup>6</sup>。而在遭受種種挫折、磨難的人們當中，有些人會在痛苦困頓之中成長，使之成為進步的養分，進而昇華其生命、靈性；有的人卻是自憐自艾或怨天尤人或憤世忌俗，導致自己和他人皆受害！

---

<sup>2</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁45。

<sup>3</sup> 「無明：梵語 avidya 為煩惱之別稱。不如實知見之意；即闇昧事物，不通達真理與不能明白理解事相或道理之精神狀態。亦即不達、不解、不了，而以愚癡為其自相。泛指無智、愚昧，特指不解佛教道理之世俗認識。」佛光大辭典編修委員會慈怡主編，《佛光大辭典》，台北：佛光出版社，1999，頁5094。

<sup>4</sup> 「習氣：正惑的餘氣。如裝豆腐乳之甕，腐乳雖已出盡，且經洗滌多次，然而猶有鹹味。行者多生積習，雖經長時行蕩滌，然而餘氣猶存，亦復如是。」陳義孝編，《佛學常見辭彙》，台南：白石文化出版社，2012，頁266。

<sup>5</sup> 「惡業：為善業之對稱。調身、口、意所造乖理之行為。即出於身、口、意三者之壞事、壞話、壞心等，能招感現在與未來之苦果。」佛光大辭典編修委員會慈怡主編，《佛光大辭典》，高雄：佛光出版社，1988，頁4950。

<sup>6</sup> 「苦果：惡業生，而使身心受苦之果報。總言之，生死之果報皆為苦；分別之，則如天上者為樂果，如地獄者為苦果，如人界者則苦樂並存。」佛光大辭典編修委員會編，《佛光大辭典》，高雄：佛光出版社，1988，頁394。

通常人在生活平順的時候，較不容易感受到痛苦，尤其是在飛黃騰達之際，甚至會以為來到人間是享樂的。然而，不論受苦或享樂，如果都能夠把心沈靜下來，細細思惟，苦受的人生是我要的嗎？享樂的人生是真實究竟的快樂嗎？就會產生疑問了，是不是應該要探尋心靈提升來超越這些苦樂受！

例舉最平常又多數人愛吃的蛋糕來分析「樂受」；喜食蛋糕者，一見蛋糕猶如蜜蜂看到花朵般雀躍，初時品嚐心情很是歡喜，套句流行話「有幸福的感覺」，但是吃多了對於身體卻是一大負擔，倘若無節制一直吃，則損害健康甚鉅，甚至吃撐了還繼續吃的話，想一想吃蛋糕的感覺會是如何？是真正的快樂嗎？有人說看到蛋糕會想吐！因此，吃蛋糕若是真實的快樂，又怎會產生這種不愉快的感受呢？

所以，這種表相的快樂，以佛陀的眼光看來，是一種假相並非真樂，真實的快樂應該是永恆的，無論在任何狀況之下都會感覺快樂才對。如果每件事情都能夠進一步觀照，在醒覺之際，仔細思惟應當如何做，才能得到真實究竟的快樂，若能早日認清真相，不再盲目的隨波逐流以及追求表相，才不會浪費了寶貴又難得的「人身」；此時明白了修行是很重要的事情，可以藉由修行來破除慣性與迷思，因此研究者決定運用佛學智慧如理修行。

## 第二節 研究目的

由於現在處於資訊氾濫的時代，加上社會結構變遷、錯誤觀念比比皆是，造成人們承受巨大的壓力，人心就常常處於失衡的狀態！

人的心，既有良性潛質，能夠發展出高尚人格，帶來幸福安樂，也有負面心理，由此滋生心理疾病，製造痛苦煩惱。當身體出現疾病時，吾人大都會尋求治療，以免延誤病情損害健康。同理，當心靈出現疾病之時，也需要重視，並且積極對治。雖然心病看似無形無相，但都從思緒影響行為發展，倘若掉以輕心，其危害絕不亞於身體病變，甚至還會使人走上絕路。

佛法的修行是不僅要解除負面心理，同時也重視正面心理的建立。在佛陀成就的「三德」<sup>7</sup>中，「斷德」是由斷除煩惱而成就，是對負面心理的徹底解脫；「智德」和「悲德」分別代表大智慧和大慈悲，是人類潛在的良性心理品質的完全展現。其中，智慧偏向自利，而慈悲偏向利他，它們共同構成了大乘佛教自利利他、自覺覺他的內涵，尤其是對慈悲的修習和實踐，更是大乘佛教不共聲聞的殊勝之處。<sup>8</sup>

福智文教基金會創辦人——日常老和尚就是一位具足慈心悲願的典範。他曾經開示設立「《菩提道次第廣論》研討班」有其深遠的意義。而研究者受惠於常師父的大慈大悲願力——「廣論研討班」，現在已經在「宗行班」<sup>9</sup>研讀。當研讀到〈中士道〉——「煩惱發生之理」，驚嘆於宗大師將煩惱分為四部份深入層層剖析：正明煩惱、煩惱生起的次第、煩惱生起的原因與煩惱的過患。

宗大師首先說明煩惱的相狀就是：「無論在任何情況之下，內心對到境界之後，只要產生一點點的不寂靜，那就是煩惱。」然後進一步將煩惱的各種樣貌，如貪、瞋、癡、慢、疑...等等煩惱習氣個別分析探討；接著再說明煩惱是如何產生的，不僅詳細說明顯而易見的煩惱，也探討細微的因素，也就是產生煩惱的根本原因即煩惱升起的次第；最後，為了引發修行者對治煩惱之心力，再析論煩惱的過患，令行者心生警惕，而從內心生起想要徹底斷除煩惱的決心。

研究者由此見識到宗大師分析義理深邃而且透徹，實在令人是獲益良多；佛法對於煩惱的解析竟是如此縝密精細，令人無比讚嘆。

看看我們的生活，想一想，每個人、每天不都是被各種不同的、或大或小的煩惱所苦嗎？隨時隨處就可能與家人、或同事、或朋友、或學生、或工作、或陌

---

<sup>7</sup> 「三德：大涅槃所具之三德相，即：法身、般若、解脫三者。據大乘義章卷十八載：(一)法身係指一切存在本來具足之真如，或指以功德法完成之身。(二)解脫即脫離煩惱束縛。(三)般若指悟之智慧。此三者，三即一，一即三；在因位時，稱為三佛性；在果位時，稱為三德。」佛光大辭典編修委員會編，《佛光大辭典》，高雄：佛光，1988，頁 668。

<sup>8</sup> 參釋濟群，〈大乘佛教的慈悲觀及其心理治療中的轉化作用〉，

<http://phathoc.net/PrintView.aspx?Language=zh&ID=5F7450>，103.6.3 查詢。

<sup>9</sup> 宗行班是「廣論研討班」學習制度的第五階段。參本論文第二章第五節內文「廣論研討班」學制簡介，頁 42。

生人……，就是有過不去的地方！例如，因為瞋煩惱而產生的惡情緒，造成自己身體的傷害，或傷及周邊的人，或作出錯誤的決定，或破壞人際關係，或造作出令他人起煩惱之惡業等等！

數十載的學習過程，令研究者深深領會到佛法之真善美聖，故而思惟倘若能藉此研究，將煩惱了解透徹，明白煩惱生起的次第、原因與過患，屆時觸境一來、煩惱一起，就不會盲目地被煩惱牽著走，把原本寧靜的心，攪得一團混亂，而是能知其生起之來龍去脈，把一切相狀看的清清楚楚、了了分明，進而起對治之功，則修行即生效用；倘能以此自利又饒益他人更是美善一樁！

自讀首楞嚴，從此不嗜人間糟糠味。

認識華嚴經，方知已是佛法富貴人。<sup>10</sup>

誠然，佛教三藏十二部經，猶如暗夜之燈炬、苦海之寶筏，為人生帶來光明與幸福，而古德此首詩偈更是一語道出修行者閱藏慕道、頂戴感恩之情！可惜佛教經典因為卷帙浩瀚、古文艱澀，常令忙碌之現代人有義理遠隔、望而生畏之憾，因此日常老和尚普設「廣論研討班」，以使法雨均霑，普利十方。研究者誠敬感佩師父之大慈大悲、普渡眾生之精神，意願起而敬效之。

基於上述之研究動機，研究者著手進行煩惱的理解、詮釋與建構已完成之佛學的解脫煩惱思想體系，發揮其哲理之精義以及運用佛學的智慧而達到對境自在的方法，為廣大的處於貪瞋癡慢疑等煩惱，卻無法解脫這些諸多困擾的有情大眾提供另一種思惟，以期幫助現代人建立正知正見，了解如何運用佛教之修行法門以茲安身立命、安頓心靈、互助成長，擁有慈悲喜捨的人生觀才是深刻而必須實踐的課題。因此基於《菩提道次第廣論》析論煩惱過患和對治、以及「廣論研討班」之學習和應用讚頌以解脫煩惱達到自在之道的研究，故本論文之研究目的含攝以下三者：

---

<sup>10</sup> 黃連忠釋譯，《釋禪波羅蜜次第法門》，〈總序〉，星雲，台北：佛光，1998，頁1。

一、探討《菩提道次第廣論》之析論煩惱發生的原因、煩惱過患與對治煩惱之方法。

二、探討福智師兄姊在「廣論研討班」的學習成就，探究其運用《菩提道次第廣論》教義以茲解脫煩惱令心自在的案例。

三、解析讚頌對治煩惱之功效。<sup>11</sup>

### 第三節 研究現況與範圍

#### 壹、研究現況

運用《菩提道次第廣論》之解脫煩惱以達對境自在的相關研究幾乎沒有，經研究者幾番努力搜尋之後，尋得 9 篇以《菩提道次第廣論》為主軸而探討不同主題之論文：

- 一、《菩提道次第廣論》中「七因果教誡」和「自他相換」修心法之探究  
《菩提道次第廣論》與《成佛之道》之研究——以三學為主
  - 三、宗喀巴《菩提道次第廣論》之止觀思想與實踐
  - 四、宗喀巴《菩提道次第廣論》三士道教學研究
  - 五、《菩提道次第廣論》引用文獻之研究
  - 六、宗喀巴顯密圓融思想之研究-以《菩提道次第廣論》為主
  - 七、以《菩提道次第廣論》-看花非花繪畫創作之研究
  - 八、四梵住實踐義涵之比較研究——以《清淨道論》、《大智度論》、《菩提道次第廣論》之思想傳承為主
  - 九、宗喀巴三士道思想中的生死觀-以《菩提道次第廣論》為主之探討
- 而以上之論文與研究者之題目有微少交集者為：

---

<sup>11</sup> 以上參張韶文(張育寧),《當代儒學的爱情哲學研究》,嘉義:南華大學生死學研究所碩士論文,2011,頁 6-7。

## 一、《菩提道次第廣論》中「七因果教誡」和「自他相換」修心法之探究：

此論文主要是探討《菩提道次第廣論》中「七因果教誡」和「自他相換」兩種修心法之發心次第。同時介紹宗喀巴大師的生平，主要從求學的過程看出宗喀巴大師的教功德——博通三藏；從實修看出其證功德——實證增上三學；再從宗教改革運動和利生的事業了解其悲天憫人的胸懷及其利益佛教和眾生的事業。此論並闡述了《廣論》之重要性，從造論的因緣和《廣論》的特色及安立三士道的目的，探出《廣論》之殊勝。再論述三士道的關聯，了解整個菩提道是以上士道為其核心教授，共下士道及共中士道則是上士道的前行，此乃正確的修行次第；三士道主要詮釋三主要道（出離心、菩提心和空正見）的內涵，再說明菩提心的內涵。在論述「七因果教誡」修心法時，說明大悲心是大乘道之根本，引用經論析述其在菩提道上之初、中、後三時都重要；說明「七因果」其餘各支是大悲心的因果之理；再者，說明修習「七因果教誡」前，必須先修平等捨的原因及修習內容。在論述「自他相換」修心法，包括「自他相換」能修之原因、去除修習此法的障礙；各支的內容：自他平等、我愛執的缺點、愛他執的功德及正修「取苦」和「施樂」法，引用佛陀修行「自他相換」的實例，做為學習的典範。透過此研究可以得知無論是修習「七因果教誡」或「自他相換」，皆可以生起菩提心。<sup>12</sup>

## 二、《菩提道次第廣論》與《成佛之道》之研究——以三學為主：

此文以《廣論》與《成佛》的知識體系為論述基底，於此之上，架構戒學、定學、慧學，詮釋三學，並從歷史、人物著眼說明二論的思想體系，進而分析二論全書的基本架構。其戒學，〈歸依〉，《成佛》僅於「歸敬三寶」中說明，而《廣論》不只於下士道說明，更於上士道說明歸依是為了再次堅固菩提心而行的儀軌。〈十善業·菩薩戒〉，《廣論》在下士道裡，於業果中，說明十善業。又於上士道中，從十善業開展出菩薩戒，說明持戒之理。最後二論在六度的持戒度中，分別說明作結。其次論定學，《廣論》上士道六度之後，另外開展出奢摩他。再來論慧學，二論皆於說明四聖諦中的苦諦與集諦後，轉說十二因緣，再轉入四聖

<sup>12</sup> 簡吉君（釋空行），《菩提道次第廣論》中「七因果教誡」和「自他相換」修心法之探究》，佛光大學，樂活生命文化學系，碩士論文，2013。

諦的滅諦與道諦。二論皆簡說般若度，是前述慧學的總結，並為後續的毗鉢舍那與智慧度作引線。最後精說毗鉢舍那與智慧度的內容。<sup>13</sup>

### 三、《宗喀巴《菩提道次第廣論》之止觀思想與實踐》

在釋迦牟尼佛所教導之佛法實踐上，止與觀是最核心之兩大必要修持。經由止觀修持而獲證奢摩他與毘鉢舍那，乃至通達止觀雙運而證悟涅槃，此一成道路徑，早有難以數計證成道果者之步履復踏其上。由是足見實踐止觀修持乃是趣入涅槃究竟之關鍵。西藏佛教格魯派宗喀巴大師融通顯密佛理教義，其統整西藏佛教體系化之重要著作即是《菩提道次第廣論》。論中詳實述明行者依照修學次第，致力於並重身心修持之止觀雙運，終至成就自利利他之無上正等正覺。此論文由戒定慧三學之修學進路與相互關聯契入，說明此大論止觀思想與實踐之奠基，再藉由探討禪定修持之理與緣起性空之義，建立清淨無染之正念與正見，然後反覆串習而成辦奢摩他與毘鉢舍那，最終實踐止觀雙運之境界，從而解脫生死以證悟佛果。<sup>14</sup>

### 四、《宗喀巴《菩提道次第廣論》三士道教學研究》

《菩提道次第廣論》是藏傳佛教中最重要的經典之一，宗喀巴大師造論的目的是在教導眾生如何成佛。其教學方法、課程設計因次第清晰、步驟明確，成為藏傳佛教中最具影響力的經典之一。而此一論文研究主要是從教學方面闡發《廣論》的特色，以此論當中分三而立的三士道成佛課程為中心，從其課程設計與教學策略兩方面契入，對三士道課程的安立與引導進行探究，藉此理解宗喀巴大師引導眾生邁向成佛之道的教學樞紐所在。三士道各有其所屬的教學目標、對治問題以及對治問題的方法。其中，下士道以「常」的顛倒想為對治中心，引導眾生念死無常、思惡趣苦、皈依三寶、深信業果，希求來世人天安樂。中士道以「樂」的顛倒想為對治中心，引導人們思惟苦諦、集諦、十二緣起、解脫正道，希求解

<sup>13</sup> 林斐文(釋紹和)，《《菩提道次第廣論》與《成佛之道》之研究——以三學為主》，新竹：玄奘大學宗教學系碩士論文，2013。

<sup>14</sup> 連英華，《宗喀巴《菩提道次第廣論》之止觀思想與實踐》，新北市：輔仁大學宗教學系碩士論文，2012，頁 ii。

脫生死。上士道以「我」、「淨」的顛倒想為對治中心，引導人們發菩提心、修菩薩行、學習止觀，希求無上菩提。在教學策略方面，宗喀巴大師認為成佛的關鍵在於「發心」，只要能將人的修道心量提升到與佛平等，就有機會成佛。因此他倡發「上士心」，引導人們從修道的起始就以上士的發心來修道。藉由「上士心」的引發，放遠眼光，由發心而調心、以願力調心力，從凡夫而成佛。這樣的成佛教學，是一種漸悟引導的過程。宗喀巴大師結合發心與調心的作用力，為人們鋪陳一條通往成佛的道路；從近到遠、由淺入深，徹底破除禁錮人的凡夫心，讓人在不斷超越中，轉凡為聖。<sup>15</sup>

以上綜觀相關研究實在是寥寥可數，似乎尚有待於來者，是故整體而言，對解脫煩惱以達對境自在的研究不論是在廣度或是深度上皆有所不足。因此，進行此研究及分析也是本論文想要嘗試的方向。

## 貳、研究範圍

本研究進行的範圍是宗喀巴大師所著、法尊法師翻譯之《菩提道次第廣論》<sup>16</sup>為文本，以「煩惱總相-令心不寂靜」與「煩惱別相」中的「五鈍使-貪、瞋、痴、慢、疑」做為論述之基礎，析論煩惱生起之次第、原因與過患，並將《廣論》對治煩惱以達到解脫之教理，輔以利他概念，並配合「善行班」<sup>17</sup>所教授的「觀功念恩」<sup>18</sup>、「代人著想」<sup>19</sup>之理念，將這些教法融會貫通運用於生活之中，以茲解脫煩惱，使對境時能夠令心自在<sup>20</sup>。

## 第四節 研究方法

<sup>15</sup> 陳淑梨，〈宗喀巴《菩提道次第廣論》三士道教學研究〉，台北：國立臺北教育大學，語文與創作學系語文教學碩士論文，2010。

<sup>16</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智出版社，2000。以下內文皆簡稱為《廣論》。

<sup>17</sup> 廣論研討班五個階段之第三階段。

<sup>18</sup> 看到別人的功德或做事的用心，感念他帶給我們的好處。

<sup>19</sup> 處處以他人的立場來看事情。

<sup>20</sup> 自在：自在就是對治煩惱以後，令身心無所罣礙可以自主，不會被煩惱牽著團團轉；亦即透過學習正法，以正智慧照了真如之境，能通達一切諸法，使吾人之心完全脫離煩惱的繫縛，進而讓一切的行為通達無礙、圓融自在。



要做到對古聖先賢的學問有真正相應地理解並不容易，這牽涉到研究佛學的方法問題。因為要面對義理詮釋的問題，故本文採取「創造性的詮釋學」研究法，以詮釋出佛學析論煩惱之精義及解脫煩惱之義理；兼併開展具體的實踐功夫，以對治煩惱病痛，通達自在之道。

從文本的脈絡中來進行佛學詮釋，由於考慮到傳統佛學思想中所擁有之豐富的義理意涵，以及現代佛學詮釋所具備的必然性，因此通過文獻與哲學進路的相輔相成，以傳統的研究為基礎，並在文本脈絡中昇發經典意涵，方能使佛學經典詮釋呈現出應有的哲學意義。但是哲學的理論發展是有其自身的脈絡與形式，亦即哲學理論的出現在於由他發生的源頭，經過觀念推演的開展，最後在多元的思考下確立個別的意義屬性。所以當吾人在詮釋本文時，必須注意佛學進路有其所欲展現的意義世界。這裡所謂「創造性的詮釋學」乃是傅偉勳先生在研究經典時，從研究方法層面所提出來的構想，屬於一般方法論，應用範圍可以廣及宗教、哲學、文學、藝術乃至其他人文學科的原典、思想、作品等等的了解與詮釋。他說：「創造的詮釋學共分為五個辯證的層次，即：實謂層次、意謂層次、蘊謂層次、當謂層次、必謂層次。」<sup>21</sup>傅偉勳先生解釋：

「創造的詮釋學」，它的建構與形成實有賴乎現象學、辯證法、實存分析 (existential analysis)、日常語言分析、新派詮釋學理路等等現代西方哲學之中較為重要的特殊方法論之一般化過濾，以及其與我國傳統以來的考據之學與義理之學，乃至大乘佛學涉及方法論的種種教理 (如教相判釋、勝俗二諦、言詮方便之類) 之間的「融會貫通」。<sup>22</sup>

所謂「實謂」層次基本上關涉的是原典校勘、版本考證與比較等等基本課題。

「意謂」層次則是通過語意澄清、脈絡分析、前後文表面矛盾的邏輯解消，以思

---

<sup>21</sup> 傅偉勳著，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，〈創造的詮釋學及其應用〉，台北：東大圖書公司，1990，頁 10。

<sup>22</sup> 傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，〈創造的詮釋學及其應用〉，台北：東大圖書公司，1990，頁 9。

想家時代背景的考察等等功夫。「蘊謂」層次，乃關涉種種思想史的理路線索、原思想家與後代繼承者之間的前後思維聯貫性的多面探討，以及歷史上已經存在的種種原典詮釋等。「當謂」層次，則在於詮釋者須設法在原思想家教義的表面結構底下掘發深層結構，據此批判地考察在「蘊謂」層次所找到的種種可能義蘊(meanings)或蘊涵(implications)，再從中發現最有詮釋理據或強度的深層義蘊或根本義理出來，這就需要詮釋者自己的詮釋學洞見(hermeneutic insight)，已經不是「意謂」層次的表層分析或平板而無深度的詮釋可比。最後，「必謂」層次，創造的詮釋學家，不但要講活原思想家的教義，還要批判地超克原思想家的教義之侷限性或內在難題，並為後者解決其所留下而未能完成的思想課題。<sup>23</sup>

研究者認為從哲學進路可以如此地層層昇進，從經典的文字入手，通過語意脈絡的分析，在歷史的進程中採取批判的繼承（繼往）與創造的發展（開來），一步步接近經典思想的意義，然後進入深層的哲學結構，從而解放詮釋活動的根源。但是又不能只以研究者的立場就隨意加以詮釋，需對於佛學的理论能有相應的理解。

換言之，在研讀經典的過程中，並非把語錄推出去當成純認知的對象，加以客觀的解讀、分析或歸納，而是把這些話語先放入吾人的生命當中，反覆的思索、涵泳與體證，讓所有的義理儘可能的通過自身的體驗，找到真正足以令自己信服的理由，然後方逐漸形成一些明確的概念，再將這些明確的概念進一步加以融會貫通成為一個思想系統。

佛學的本質自度度人，佛家宣講著「慈悲喜捨」<sup>24</sup>與發「菩提心」<sup>25</sup>，從自我解脫進而產生度化眾生之心；在求自我解脫之時，要對治生命的困頓，並且能

---

<sup>23</sup> 傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，〈創造的詮釋學及其應用〉，台北：東大圖書公司，1990，頁 10-11。

<sup>24</sup> 即四無量心；慈無量心、悲無量心、喜無量心、捨無量心。與一切眾生樂，名慈無量心；拔一切眾生苦，名悲無量心；見人行善或離苦得樂，深生歡喜，名喜無量心；如上三心，捨之而不執著，或怨親平等，不起愛憎，名捨無量心。因此四心普緣無量眾生，引生無量之福，故名無量心。又此四心若依禪定而修，則生色界梵天，故又名四梵行。見陳義孝編，《佛學常見辭彙》，台南：白石文化出版社，2012，頁 156。

<sup>25</sup> 求取正覺成佛的心。見陳義孝編，《佛學常見辭彙》，台南：白石文化出版社，2012，頁 282。

起出存在的治療作用，必須把自己的生命經驗和經典理論，相互辯證對觀反省，於此生命得到受用。

嘗舉曾昭旭讀書為例。他在早年時讀了梁漱溟《東西文化及其哲學》，便起出一種自我生命的「閱讀治療」，而得到其生命主軸，他說：「只覺得自己的一生都明朗起來了，像相片在顯影劑中逐漸鮮明，心中真是忽忽如狂，歡喜無限。其後大約有半年，我都是在梁先生的精神指引下，做反省自己、組織自己的工作。」

26

再如其閱讀唐君毅《人生之體驗續編》的狀態：

我站在書架前，一字字仔細閱讀著唐先生的長序，在唐先生肫懇的情辭與明睿的識見之下，我才首次照見了我自己的愚妄，省悟每一項真理之旁有一陷阱...我用平生最誠敬的心情展卷細讀，每一字都不敢放過，每一字都要拿來和自己年來的經歷相印相磨。每讀完一篇，都覺得是經歷了生命徹底的洗鍊，望著下一篇的篇名，不敢再往下讀。次日又將同篇重讀、重想，直到數日之後，心情稍稍恢復寧定，才敢讀下一篇。...讀完了，整個人宛如脫了一層皮。<sup>27</sup>

由以上之引文，我們可以更清楚得知在閱讀佛學經典時，要有生命與對象間的來回辯證與反省，在生活中正視現實，從錯誤的觀念中反思，學習從煩惱的情緒中拔脫，生命才能成長轉變。所以我們可以在閱讀的同時，進一步試著「勇敢而誠實的面對自己」<sup>28</sup>，廣泛地面對一切發生在自己身上的事件或從潛意識中翻起的記憶，作一是非的鑑別跟取捨的抉擇，一般通稱為反省，<sup>29</sup>也就是佛學所謂

<sup>26</sup> 曾昭旭，《且聽一首樵歌》，臺北：漢光文化公司，1985，頁47。

<sup>27</sup> 曾昭旭，《且聽一首樵歌》，臺北：漢光文化公司，1985，頁49。相關描述亦可見曾昭旭，《性情與文化》，臺北：時報文化公司，1985，頁125-126。

<sup>28</sup> 曾昭旭，〈自我探索與心靈成長——從中國生命哲學談意識與潛意識的溝通〉，台中《師友》，第337期，1998.11，頁4。

<sup>29</sup> 以上參張韶文(張育寧)，《當代儒學的愛情哲學研究》，嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文，2011，頁9-14。

的「懺悔」<sup>30</sup>。

## 第五節 研究架構

基於以上研究動機、研究方法，本研究之章節安排與架構如下：

第一章 緒論，本章共分為五節；分別介紹本文之研究動機、目的，透過前人研究成果回顧分析本文之可行性以及所使用之研究方法和研究範圍等。

第二章 《菩提道次第廣論》之緣起，本章共分為四節；簡介宗喀巴大師與《廣論》概要說明，以及日常老和尚之生平事蹟與廣論研討班之緣起。

第三章 《菩提道次第廣論》論煩惱，本章共分為四節；說明煩惱之定義及其生起之次第與探討產生煩惱的原因和過患以及煩惱之對治。

研究者順應宗大師的理路整理出十項對治煩惱的法門，以茲因應生活當中時常會發生的問題，並析論化解煩惱，對吾人實際的意義，進而能夠對症下藥徹底根除煩惱，非以無奈、勉強的消極壓抑。

第四章 歷緣對境自在之道，本章共分四節；列舉生活中煩惱之萬象，參師長教導提出預防之道，探討福智師兄姊之生命經驗與學習成就，其依止師長教導與運用《廣論》義理、聆賞讚頌以對治煩惱，從而改變生命之案例，並析論化解煩惱之意義。

第五章 結論，本章共分為二節；是全文的總結，分論本研究的核心以及研究成果。同時，本章還就研究之限制與不足做出說明，以待來者之補充與探討。

---

<sup>30</sup> 「懺悔」參本文十項對治煩惱的法門之「肆、四力淨修」之拔除力，頁 78。

## 第二章 菩提道次第廣論之緣起

巍峨的拉章，矗立在大地上。

眾生千萬億崇敬無量，雪山的法源靜靜地流淌，如今匯集在我們的拉章。

以本傳上師的加持，令拉章的大門開敞。

以世代眾僧的祈願，支起拉章的柱樑。

以弟子虔信的淚花，掛飾拉章的殿堂。

以護法浴血的金鎧甲，圍起拉章的城牆。

拉章拉章，宛若大商船，承載所有的祈望。

拉章拉章，猶如大寶庫，守著稀世的珍藏。

啊上師上師，請住我心的拉章，毋棄兒在天一方，結束我的流浪吧。

啊上師上師，請您受享此拉章，福薄我如貧乞兒，祈您垂盼此供養。

拉章拉章，矗立起來吧！讓現證燈光照亮拉章的窗。

拉章拉章，矗立起來吧！讓教言樂章在拉章徹響。

拉章拉章，矗立起來吧！讓我們師徒齊聚此一方。

拉章拉章，矗立起來吧！匯集一切吉祥永不消亡。

拉章、拉章、拉章、拉章，矗立起來吧！

拉章、拉章、拉章，上師請住我心拉章！

〈拉章〉<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 真如詞曲，《福智讚頌集》T-129。參釋如吉：「拉章」一詞是藏語的音譯，有善知識住處的意思，也是寺院的名稱。此處「寺院」特別是指即將興建的根本道場——月稱光明寺。希望透過上師三寶的加持力，並且匯集僧俗大眾的祈願力，能令根本道場及各地寺院早日興建圓滿，祈願所有的正道場能夠久住，僧眾如法聞思修行、無有障礙，以令三寶興盛，眾生安樂。福智僧團全球資訊網，<http://bwsangha.org/qanda/misc/423-06055>，105.1.19 查詢。

研究者體悟到，「拉章」亦是隱喻每個人應於內心建立起自己的根本道場，讓稀世的珍藏法寶能夠滋潤我心，恭迎《廣論》的修心法要得以快速轉化吾心；並藉著諸佛菩薩、恩師加持，突破種種修行的難關，讓我能夠解脫煩惱身心自在。

## 第一節 宗喀巴大師簡傳

《菩提道次第廣論》是能夠引導解脫之道，啟發學者修行直至證得解脫與覺悟。作者宗喀巴大師(1357-1419)，是青海省湟中縣宗喀區人，即今塔爾寺(西寧附近)，生於元順帝至正十七年，西曆 1357 年，天資聰慧絕倫，七歲出家，十六歲時，受了師長的影響，進入西藏求學，此後一生都在西藏，先是遍訪所有的善知識，參叩請益廣學各家各派的教法，繼而認真修行，最後廣事弘傳，把西藏的佛法從衰頹中振興，至於鼎盛，維持迄今，長達六百多年而不衰，直到最近，為政治變亂所擾。

大師不同於一般孩童，舉止從未失當，本能地表現出菩薩之行事。聰穎好學，三歲時，由第四世噶瑪巴遊戲金剛(1340-1383年)授居士戒。七歲出家，法名「善慧名稱祥」，接受卻傑·敦珠仁欽所授於的沙彌戒，跟隨卻傑·敦珠仁欽學習。只要大喇嘛閱讀，他毋需教導便會誦讀。卻傑·敦珠仁欽為宗喀巴大師主持勝樂金剛、喜金剛、大威德金剛和金剛手菩薩灌頂儀式。時便已熟記所有儀式，完成勝樂金剛的閉關，並為自身做灌頂，同時也能親見金剛手菩薩。常夢見阿底峽尊者(982-1054年)，這象徵著他將能如尊者一樣糾正在西藏久遭誤解的佛法、恢復世尊的純淨法脈，將顯密之教義相結合。

十六歲(1372年)起，到西藏學法，親近各處著名的大德。在西藏中部，大師在止貢噶舉派寺修習，學習了稱為「大印五法」的止貢派大手印法、醫學以及更為詳細的大乘發心儀軌。十七歲，已經成為一名善巧的醫生。後又在寧瑪、噶舉、噶當及薩迦諸派之寺院習學《現觀莊嚴論》、彌勒的其它著作以及般若。十九歲就在前後藏各大寺院，立《現觀莊嚴論》宗。當時已成為一名學富五車的大學者。大師繼續遊學於藏傳佛教各大寺院，學習「五部大論」及印度佛學教義，並參與無數的辯論考場。不僅修習噶當派菩提道次第教義，也接受無數密法灌頂和教法如薩迦道果之法、止貢噶舉派的那洛巴六法和時輪金剛法門。學習詩歌、星象，並熟悉建造曼荼羅(壇城)。在所有的學習過程中，

都是過耳不忘、了然於心。

大師有著強烈的出離心，生活清苦，仍誓守其清淨戒。在止觀上已有成就，但對自己所學及證量仍不滿足。繼續遊學問道，甚至對同一部經典也再三請求講解。大師自二十多歲起開始施教。一度研習《甘珠爾》和《丹珠爾》並翻譯的佛陀親教及其印度注疏。

二十四歲（1380年）受比丘戒，已成到處聞名的論師。此後在剎公塘閱藏數年，又徧從一些大德學習各種高深密法。三十二歲撰寫《金鬘疏》，這是一本關於《現觀莊嚴論》及般若的注疏。大師對印度的二十一種注疏做了綜合與討論。無論做何著述，都會引證所有印度及西藏之佛教典籍，參照、比較、甚至嚴謹的編輯不同的譯本。從未迴避典籍中的深奧晦澀之處，並給與詳細的解釋。

大師教授十七種重要典籍，對每部經典中之錯誤的解釋一一糾正，並闡明自己的觀點。每天還進行大威德金剛的自我灌頂及持修其它密法。在六十三年歲月裡，所成就的學習、修行、著作、教授及閉關，實在是不可思議。大師依據噶舉傳承法門，完成了首次重要的勝樂金剛閉關修持。精進禪修那洛巴六法和妮古瑪六法，獲得證悟。

三十四歲時決定精研及修持密宗四部。除非行者已深刻領悟前三個下部密續，否則無法真正了解無上瑜伽之真諦。因此，他再一次廣泛遊學，領授諸多下部密續之灌頂與教義。此外，還精研密集金剛和時輪金剛的五圓滿次第。

大師隨噶瑪噶舉派大喇嘛-烏瑪巴研修文殊菩薩法門和中觀論。自童年起，這位大德就學習薩迦派的中觀修行，每天得以親見文殊菩薩向他授於一句經文。兩人互為師生，彼此學習。烏瑪巴依據大師之驗證，以確實文殊菩薩的顯現及所授無誤。這極為重要，因為聖像有時可能是由外道所現。

大師和烏瑪巴一同完成一項文殊閉關。自此大師便能在淨觀中親聞文殊菩薩，從中獲得所有修持上的圓滿回答。大師自覺對中觀和密集金剛並不是非常的理解。文殊菩薩建議進行一次長期閉關，這樣能夠理解他所教的法義。大師

偕同八名近隨弟子閉關四年，向三十五佛的每一尊佛懺恭行十萬大禮拜，完成一百八十萬次曼陀羅供養及許多的大威德金剛自我灌頂。仔細鑽研《華嚴經》裡的菩薩行。閉關後，親眼目睹彌勒佛之金身。大師及眾弟子在拉薩重塑彌勒金身，此即為大師四功業之一。

寧瑪派喇嘛羅札南喀堅參（虛空幢）參見了宗喀巴大師。羅時常親見金剛手菩薩的金身。羅給大師傳授了噶當道次第教義和口耳之傳承。大師曾一度想前往印度研修，但金剛手菩薩建議他留居西藏，以裨益更多眾生，大師遂遵從建議。於是著述關於顯教次第的《菩提道次第廣論》和四密部次第的《密宗道次第廣論》。

大師是一位徹底的改革家，當他發現教義有所不足時，仍有勇識突破之。改革總是嚴格遵循邏輯及經典。非有違他與導師間的關係。當他再次閉關，與其導師仁達瓦一起修行，完成了大部分的《菩提道次第廣論》。在段期間，親見阿底峽尊者及其道次第傳承諸大德之金身，因此而澄清了許多疑難。又研習止貢噶舉派的那洛巴六法和大手印。他教授了律部，其傳法明晰，被視為其第二功業。

完成《菩提道次第廣論》之著述後，大師決定大力傳授密續教法。廣授《菩提道次第廣論》及密續，並著述了有關大乘佛教教義之確定性及詮解性意義的《了義未了義判別善說心髓》。三十六歲（1392年）將西藏所譯顯密一切教授學習圓滿。三十九歲，在羅扎從虛空幢大師受得內鄔蘇巴和僅哦瓦所傳的"教授派"的菩提道次第教授，又在扎廓寺從法依賢大師受得由博朵瓦傳鐸巴和霞惹瓦的「教典派」的教授，又從法依賢學聖教次第論，是為菩提道次第論的依據。四十三歲（1399年）應拉薩各寺院邀請，廣講教法，尤其注重大小乘戒的弘揚。

四十六歲由勝依法王等眾多大善知識勸請，在惹真寺著《菩提道次第廣論》，後又著《密宗道次第論》，詳釋四大密部修行次第。五十三歲（1409年）建格登寺，是為黃教的根本道場。宗大師在拉薩覺康（大昭寺）開創祈願大會。



他在釋迦牟尼佛像上供以王冠，表明這是一報身像，而非僅為化身像。佛陀之報身在六道眾生俱得解脫輪迴之後才進入寂靜涅槃，而化身只是暫住於世。這被視為大師的第三大功業。

弟子為免除大師雲遊之操苦，建造格登(又譯甘丹)寺。他慈示建造大殿，其內設有巨大的佛像及銅質造密集金剛、勝樂金剛和大威德金剛之立體蔓荼羅(壇城)。這被視為大師的第四大功業。五十九歲，命妙音法王建哲蚌寺(1416年建成)。又因菩提道次第廣論卷帙太多，鈍根眾生難於受持，另造一略本《菩提道次第論》。六十二歲(1418年)，由大慈法王建色拉寺(1419年建成)。是為黃教三大寺。1419年大師示寂於格登寺，享年六十三歲。其畢生著作達十八卷之多，大部分是關於密集金剛的修行法門。圓寂後，進入虹身，而非經歷凡夫的中陰身而證得覺悟。<sup>2</sup>

## 第二節 《菩提道次第廣論》概要

本論融攝性相二宗的二大道軌，統攝如來一代時教之全部樞要，實是開啟三藏寶庫的一把鑰匙。宗喀巴大師總攝三藏十二部經的要義，以及文殊菩薩與彌勒菩薩為代表的深觀派和廣行派傳承系統，循著龍樹、無著二大論師的軌道，再延續到噶當派祖師阿底峽尊者所著的《菩提道炬論》，加上歷代祖師大德之語錄精要所組成。按「三士道」由淺入深的進程而編著。「三士道」是應任何一種根機的人，從初發心乃至證得無上菩提，中間修學佛法所必須經歷的過程。

本論內容，是對過程的次第、體性和思惟修學的方法，如理闡述。對於志欲趨入佛道的人來說，誠為難得的指南。有志讀者依序研閱，自能掌握聖教宗旨，正確認識佛道全貌。若能由此確立目標，進而依據所學，細自內省，找到

---

<sup>2</sup> 參維基百科，<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%AE%97%E5%96%80%E5%B7%B4>，106.1.1查詢。

自己相應的定位，步步向上，則無上菩提不難可達也。本生論云：「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城」信不誣也。

### 一、釋名

「菩提」就是「覺」，能夠了知宇宙萬事萬物的來龍去脈，這是我們祈求的果——佛果，佛是我們尊崇敬仰的人，是一個覺行圓滿的人，佛是梵文，譯成中文是「覺者」，覺悟世間的真理，證得究竟圓滿的果。我們祈求徹底的離苦得樂，而達到的目標就是佛。「道」是為了達到這個目標的方法。「次第」是努力的過程必須一步一步地循序漸進。「廣論」就是詳細說明從凡夫到成佛這一條路，使我們了解後照著次第努力實踐，結果就會出現。

### 二、前言

本論融攝性相二宗的二大道軌，統攝如來一代時教之全部樞要，實是開啟三藏寶庫的一把鑰匙。宗喀巴大師總攝三藏十二部經的要義，以及文殊菩薩與彌勒菩薩為代表的深觀派和廣行派傳承系統，循著龍樹、無著二大論師的軌道，再延續到噶當派祖師阿底峽尊者所著的《菩提道炬論》，加上歷代祖師大德之語錄精要所組成。按「三士道」由淺入深的進程而編著。「三士道」是應任何一種根機的人，從初發心乃至證得無上菩提，中間修學佛法所必須經歷的過程。因《菩提道次第廣論》卷帙太多，鈍根眾生難於受持，另造一略本《菩提道次第論》

### 三、內容

本論內容，是對過程的次第、體性和思惟修學的方法，如理闡述。對於志欲趨入佛道的人來說，誠為難得的指南。有志讀者依序研閱，自能掌握聖教宗旨，正確認識佛道全貌。若能由此確立目標，進而依據所學，細自內省，找到自己相應的定位，步步向上，則無上菩提不難可達也。本生論云：「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城」信不誣也。

本論的結構分為五個部分。

### (一)道前基礎

第一部分是「道前基礎」。我們不管學習任何知識或做任何事情之前，一定要有妥善的準備工夫，做為往前跨或更深入的基礎。比如建造一棟摩天大樓，要先勘察地形，請建築師規劃，看看這塊地是否能負載得了這棟摩天大樓？然後才可以一層一層往上建。

道前基礎就是「心理準備」。前面敘述的犀牛故事，明白的告訴我們，如果不認清一件事對我們有殊勝的利益，要去接受它是很困難的；同樣的，一個圓滿的教法，如果我們心理上不準備接受、甚至排斥，或者雖然不排斥，但對它要引導的方式，我們不懂或誤解，一樣起不了任何效用。因此，道前基礎就是教導我們：既然得到了殊勝圓滿的教法，應該準備什麼？要具足什麼條件、用什麼方法才能趣入，進而修學？廣論告訴我們，要親近善知識才能趣入佛法，要思惟人身難得易失，才會策勵自己修學佛法。

透過道前基礎的準備和認識後，趣入佛法所修學的三士道，也就是下士道、中士道、上士道的次第。

### (二)下士道

下士道主要在抉擇人天福報的果位，如何不失去既得的人身，進而提升，期使下一世要比這一世更好，得到更圓滿的人身甚或是天人果位，這相當於漢傳佛教中太虛大師所講的人乘與天乘。下士道的說明分為四大段：1.念死無常，2.三惡趣苦，3.皈依三寶，4.深信業果。

中士道則在下士道的基礎上，繼續導引下士夫更上一層樓，闡示明了即使證到人天果位，六道中最高的天道並不圓滿，其究竟實質內容是行苦。因為在天仙的果位享受福報和禪定的喜樂，最長也只能達到八萬四千大劫，八萬四千大劫後仍會五衰相現，又得下有墮之苦。一旦明瞭了這一層因果諦理，則會讓行者自然升起更上一層樓的心，如此便善巧地將下士夫往上導引至中士道了。

### (三)中士道

在「中士道」中，闡明三苦、八苦，六道輪迴皆苦，直指世間的實質不僅

無常，而且本質是苦。當大家了解到六道輪迴都是苦，便發自內心願意掙脫六道輪迴，因此就產生出離心，出離心就是中士道的精華所在。出離心產生時，進而闡示出離心的方法如何達到解脫——四諦、十二因緣。這相當於漢傳佛教中太虛大師所講的聲聞乘與緣覺乘的修法。「中士道」包括：1.思惟苦諦（三有生死過患），2.思惟集諦（煩惱及業流轉次第），3.思惟十二有支（流轉還滅道理），4.思惟解脫生死正道（戒定慧三學）。

修道證果這一條路困難重重，若無強盛的推動力，是會半途而廢終至一事無成，所以我們要先認識苦，感其逼迫性策發修學，因此中士道說明的就是四諦：苦集滅道。集諦為因，苦諦是果，道諦是因，滅諦是果。為什麼世尊不順因果次第先說因後說果呢？世尊先說「苦諦」後說「集諦」的原因，就是眾生為無明所暗覆，把痛苦執為安樂，生不起求解脫的心，就如世間人，若不是為生活重擔所逼迫，會心甘情願耐苦耐勞，學習技藝，求職就業嗎？所以佛為眾生說明總別苦相令起厭離，進而研求苦因。

那麼，苦的範圍是什麼呢？依三種受相的不同分為苦苦、壞苦、行苦——遇到苦的事當然苦，這是「苦苦」；遇到快樂的事耽溺於樂受中，但這種感受既不真實又不長久，當樂受變壞時便痛苦無比，這是「壞苦」；遇到不苦不樂的捨受中，因為遷流變動，無常所隨逐，感到不安穩，這是「行苦」，有一句話說「花好月圓」，反過來變成「人去樓空」，就是這種狀況。

如果我們能深入觀察苦性，就會了解世間的事一無可取而生起厭離心，而下定決心依著方法消除苦因、積累樂因。照理世尊應該接著宣說「道諦」，為什麼又先說「滅諦」呢？如果我們不能脫離惑苦，不就永遠為世間所綁而安於其中嗎？反正一切都不能改變，何必努力呢？因此世尊為啟發我們的信心，斬釘截鐵地告訴我們：滅諦的果就在前面，只要做對一定會得到它！痛苦的力量在後面推動著我們往前進；圓滿的果實在前面牽引著我們向前衝，如此一推一拉，大家努力地修學，滅盡惑、業、苦三種雜染，證得究竟寂滅的涅槃。

講到這裡，諸位應該能清楚地認識，欲修學佛法先得生起厭離心，否則會貪著

世間的安樂，欲救度眾生也得靠出離心昇華為菩提心；進一步想到：自己解決生死，見一切眾生還沉沒生死苦海，而生起慈悲心想去救度一切眾生；所以為了救度一切眾生，自己必須成就無上佛果。由此發起菩提心，求受菩薩戒，學習六度，修學四攝，就是上士道。我們一定要了解這個次第的必要性，由修習中士道進一步修學上士道。

#### (四)上士道

在「上士道」中分二部份：1.發大菩提心，2.修菩薩行。用「六度四攝」來導引中士夫進入菩薩乘，六度偏重於自己日常生活中的薰修，而念念住於清淨的覺行中；四攝則偏重在利他當中來薰習自己的覺行。「上士道」將六度萬行四攝做到圓滿後，就證到佛果。這相當於漢傳佛教中太虛大師所講的菩薩乘修法。

六度是指布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。尤其在忍辱度中，教導很多如何讓自己能夠在這個紛擾的人世間，接受所有不如己意之境的考驗、甚至能夠把被侮辱或被攻擊的事情，快速的轉化，讓此心能夠儘快回復平靜，進而處之泰然；經過忍辱度的學習，反覆的讓自己依循正知正念，而停止以前的一些煩惱習氣，另身心達到自在的境地，這部份也是研究者經常練習、研讀、修心的部份。

#### (五)止觀

成佛的因是菩提心，怎樣使這個因究竟圓滿呢？廣論在最後一部分說到「止觀」，止觀兼修才能明了見真實義，詳細抉擇清淨正見，也稱為離增益、損減二邊的「中道正見」。一切法唯依仗因緣而生起或安立，本來沒有獨立的實在的自性（就是涅槃，也是依斷障來安立的）。眾生由無始傳來的妄執習氣，於無實性法，執為有實性，就是「增益執」也叫做「有見」、「常見」等。一切法雖無實性，但依一定的因緣，決定當生、當立，並非全無。譬如鏡中人影，本無實體，但由明鏡、空間、光線、人體等因緣會合，自然便有人影現出，且能發生應有的作用。若說「諸法既無實性，就該完全什麼都沒有，所見所聞，

都是錯亂」，這就是「損減執」，也叫做「無見」、「斷見」等。反之，則為「增益執」。這「斷」、「常」二見，都不合於真理，偏於一邊，所以又叫做「邊見」。

「中道正見」，既不執諸法實有自性，也不撥無（否認它的存在）所生所立的諸法，如實了知「諸法仗因緣而有，故無（獨立的）自性」而不墮「常邊」，也了知「諸法既仗因緣而有，就有（不亂的）因果」而不墮「斷邊」。由此正見，不墮二邊，故名「中道」。

無始傳來的無明實執，是一切煩惱的根本，也是生死的根本，要由此清淨見才能斷除。若未得此見，僅有出離心、菩提心。任憑如何修學，終不能斷任何煩惱。所以清淨見是大小乘一切道的命根，最為重要。

修此見法，先以四理或七相，觀察眾生無始時來所執的「我」，通達「我空」；再以四理或破四生等理，觀察眾生無始時來所執的「實法」，通達「法空」。四理就是：1.認識所破的我；2.決定我與五蘊的或「一」或「異」，二者必居其一；3.認識我與五蘊是一的不合理；4.認識我與五蘊是異的不合理。

七相就是：一（「我」與五蘊是一）、異（我與五蘊是異）、能依（我依五蘊）、所依（五蘊依我）、具有（我有五蘊）、支聚（五蘊合聚為我）、形狀（五蘊組合的形式為我）。從這七方面，認識執我的不合理。四生就是：自生、他生、共生、無因生（破四生的道理，本論引中觀諸論廣說）。

以「四理」來破所執實法，先認識所執實法與構成它的支分，再以我和五蘊為例，照上述以四理破我的道理來破。既通達無始妄執的「我」及「實法」空，再詳細推察緣起道理，得知諸法雖無性而有「緣起因果」。如果還覺得緣起因果與自性空各是一回事，就是還沒有真正通達中道深義。若是由見諸法因果緣起，就能破除內心實執，了達諸法實無自性，才是得了「中道正見」。這樣的正見，不祇是由見空來破常執，而且由見有（緣起的有）的力量來破常邊；不祇是由見有來除斷執，而且由見空（無實性空）的力量來破斷邊。這尤其是中道正見的特殊作用。

菩提道次第，是成就無上菩提必須經歷的過程，修下士道不只為自求人天安樂，修中士道也不只為求自了生死，都是為上士道準備條件，所以都是菩提道的一部分；由於緩急、淺深、難易的不同，必須分出次第。不僅各大科有一定的次第，就是大科以下的細支，也都有一定的次第，不可紊亂。所以三士道是一個整體的，是脈絡貫串，通體靈活的，要平行修行，不能偏廢。以上五個部分不是孤立無關，而是脈絡貫穿的，是成就無上菩提必經的過程。

#### 四、本論的特點

本論從「親近善知識」到「修毗舍那」，每一科都先依正理成立，次引經論證明，後引迦當諸語錄顯發，結出要義，多是前人所未道及，這是大師的不共希有善說。今就本論突出的獨到之處，略舉數點：

##### （一）修菩提心法：

修菩提心法有多種，如瑜伽師地論說的「四因」、「四緣」、「四立」等，都是指已種大乘善根的人說，才能由「見佛」、「聞法」、「見眾生受苦」或「因自身受苦」，便能引發大菩提心。若一般有情，未種善根，必須依教漸修，才能發起。發菩提心的教授，過去諸大論師，有時因機對境，略說數語，多不全面。

本論將阿底峽尊者所傳各種教授，分為二類：

一、從金洲大師傳來的七重因果的教授：1.知母（思惟法界有情都是自己的母親），2.念恩（思惟一切有情於我有恩），3.報恩（思惟當報一切有情恩），4.悅意慈（見一切有情猶如愛子生歡喜心），5.大悲（思惟一切有情於生死中受無量苦，我當如何令其得離此苦），6.增上益樂（恒常思惟自己應該擔負令諸有情離苦得樂的重大責任），7.菩提心（須具兩種欲樂：欲度一切有情出生死苦，欲成無上菩提。若但欲利他，不求成佛，祇是大悲心，不是菩提心；若但求成佛，不為利他，祇是自利心，也不是菩提心。菩提心，一定要具備「為利眾生」和「願成佛」的兩重意義）。從知母到增上意樂，都是修利他心的方法；已發起增上意樂，知道惟有成佛才能究竟利他，為利他而進求無上菩提，才是菩提心。在修知母以前，還須先修「平等捨心」為基礎，才能於一切怨、親、中庸

(非怨非親)的有情，都容易修起「知母」等心。

二，靜天菩薩入行論中所說的「自他相換法」，就是把貪著自利、不顧利他的心，對換過來，自他易地而居，愛他如自，能犧牲自利，成就利他。此法：先思惟修自他換的功德，和不修的過失（如由利他故成佛，由唯自利故祇是凡夫等）。思惟自他相換的心，定能修起（譬如父母精血，本非自身，由往昔習氣，也能起我執）。應對治二種障：覺自他二身各不相關，應思惟自他是相對安立的。覺他人痛苦，無損於我，不須顧慮，當觀自他相依而存，猶如手足，足痛雖無損於手，但並不因此手就不治足的病。正修：思惟凡夫無始以來由愛執我所生過患，令我愛執未生不生，已生者斷，制不再起。再進思惟諸佛菩薩由愛他所生一切功德利益，令愛他心未生者生，生已增長，安住不退。最後乃至出息入息，都修與有情樂，拔有情苦。這是利根眾生修菩提心的簡捷方法（修自他相換之前，也須先修平等捨心）。像這樣完備具體的修菩提心的方法，是以前諸西藏語錄的教授所沒有的。

## (二)修止除沈法：

修止有兩障礙即掉舉和沈沒。掉舉是心隨可愛境轉，其相散動，較易覺察。沈沒其相隱昧，很近於定，不易認識。修定的人，很多墮在沈沒中，還自以為住在定中，久了反轉增長愚癡和妄念。又有人把八大隨煩惱中昏沈，誤認為沈沒；修定的時候，祇要沒有昏沈，便自以為沒有沈沒了，因此就墮於沈沒中而不自覺。本論引解深密經說，「若由昏沈，及以睡眠，或由沈沒……」證明昏沈與沈沒性質不同。昏沈是大隨煩惱，其性或不善，或有覆無記，唯是染污。沈沒是心於修定所緣的境，執持力弛緩，或不很明瞭。心雖澄淨，祇要取境不很明瞭，就是沈沒。它的性是善或無覆無記。非是染污。又引集論說「沈沒為散亂攝」，證明沈沒不屬於昏沈心所。又集論所說的散亂，也通善性，非唯染污。以這些理由，說明昏沈性惟染污。沈沒則非染污，其性各別，斷定昏沈決不就是沈沒。修定的人，不但已生的沈沒應當速斷；在沈沒將生未生之際，尤應努力防止。本論詳細分析昏沈與沈沒的差別，使修定的人，能辨認沈沒，免入歧



途，最為切要。對治沈沒的方法，本論引修次第論說，「心沈沒時，應修光明想，或作意極可欣（興奮）事佛功德等」，令心振奮；並廣引瑜伽師地論聲聞地，詳說對治方法。

### （三）修空觀的抉擇：

修觀，是為引生聖慧，對治煩惱，所以最重要的是修緣空性（或名無我）的觀。正確的修法，要先求通達無我的正見，然後於正修觀時，就緣所通達的無我義而修觀察。到了由觀察力引生經安，其觀即成。

當宗喀巴大師時代，對於修空現，有很多不同的說話，歸納起來總有如下四類：第一說以為：修空就是修諸法真理，諸法真理離是絕非，所以祇要攝心不散，不起任何思念，無分別住，就與真理自然契合；不須先學空見，然後學空。此說起自唐時摩訶衍那（一個曾到西藏盛傳此說的漢僧），雖然蓮花戒論師詳加破斥，但宋元以來，西藏講修空的，仍多墮於此見。宗喀巴大師在本論中，對此抉擇甚詳（見「抉擇大乘道體須雙修方便般若」，及「毗舍那」科中「抉擇真實義」，並「修觀方法」諸科中），今略摘述如下：若不分別住便是修空，悶絕、睡眠、無想定等，應該都是修空。若不起非分別便是修空，眼等五識都不起是非分別，應該也是修空。若攝心一處不起分別便是修空，一切修止的時候，應該都是修空。

他們有的人這樣說：「若先觀察所執的境，再來斷除能執的心，如狗被人拋石塊打擊，追逐石塊，不勝其煩。若攝心不散，不令起分別，一切分別即從自內心斷除，如狗咬拋石塊人的手，他就不能拋石塊了，這才是扼要的辦法。」本論對此說，廣引經論破斥。

如引《文殊遊戲經》說：「故瑜伽師，應張智眼，以妙慧劍敗煩惱敵，住無所畏，不應如彼怯人閉目。」又在修次第論說：「猶如戲時，不效勇士張目視敵所在而相擊劍，反如怯兵見他強敵閉目待死。」這都說明修空觀的人，必須先認清所執的境，再依正理通達所執境空，才能斷除妄執。若但不分別住，決不能斷任何煩惱。本論喻之為：如於暗中誤認繩為蛇，生起恐怖，必須用燈

燭來照，看清繩不是蛇，恐怖才能除去，若不看清，恐怖終不能去。

又引提婆菩薩說，「若見境無我，能滅三有種」；引《入中論》說，「分別依有實事（所執的境）生，實事非有已思擇」「通達我為此（妄執）境已，故瑜伽師先破我」；又引法稱說，「若未破此境，非能斷此執」。

這一切都說明必須先觀察所執的「我」等境空，才能斷除「我」等妄執，不是閉上眼睛，一切不分別，便是修空。這第一種誤解，是修空觀的最大歧途，本論所抉擇的，極為扼要。

第二說以為：若未得空見，令心不起分別，這雖不是修空，但是祇要得了空見，再令心無分別住，就是修空。本論斥之為：若依此說，先得了空見，後修菩提心時，應該也是修空。所以此說不合理。

第三說以為：未得空見固然不是修空；得了空見，完全無分別住，也不是修空；要每次修空之前，先用觀慧思擇空理，再無分別住，才是修空。本論指斥此說：如此，「臨睡前先用空見觀察一次，再入睡眠，酣睡無分別時，應該也是修空」。所以此說也不合理。

第四說以為：以上三說，都不合理；唯認為要在修空觀前，先引起空見，再緣空性令心住定，才是修空觀。實際上緣空之見令心住定，雖是修空見，但祇是緣空見的修「止」，不是修空「觀」。本論引《修次第論》說：「若時多修毗舍那，智慧增上，由奢摩他力微劣故，故風中燭令心動搖，不能明瞭見真實義，故於爾時當修正奢摩他。若奢摩他努力增上，如睡眠人不能明瞭見真實義，故於爾時當修智慧」。這說明在修空的時候，止觀必須兼修，使止觀勢力平均，才能明瞭見真實義。若專修觀，不間修止，先得的止，容易退失，止退失了，觀也不能成就。但若只修止，不修觀，就完全不是修空觀的意義了。這樣詳細分析這些錯誤，申明修空觀的正軌，尤為本論獨到之處。

#### (四)安立世俗諦：

般若部經，中觀諸論，都說「一切法都無自性」，所以學中觀見的，多偏於空，不善安立世俗諦，易墮所見。本論說明中觀宗雖破一切諸法自性，但要安立無

自性的緣起--世俗諦。安立俗諦，要具備以下三個條件：

1.是名言識所共許。名言識，通指一般人的眼等六識。名言識於境，只隨所現而轉，不再推求其境是否有自性。世俗諦法，必須是這種名言識所一致承認的。

2.無餘名言量妨難。名言量，是指正確的名言識。如錯亂識見繩為蛇，他人不錯亂識見是繩非蛇，就不能安立錯亂識所見的蛇為世俗有，因為與他人不錯亂識所見不同的緣故。

3.無觀真實量妨難。觀真實量，就是觀諸法是否實有的正量。有情由無明習氣的力量，任見何物時，很自然的便執為實有體性。如見房屋時便覺房屋是實有。房屋是名言識共許，也無餘名言量妨難。若不推求其是否有自性，也就不為觀真實量所妨難。因此所見的房屋，可安立為世俗有。但房屋是否實有體性，就要由觀真實量來判斷。以觀真實量觀察，就見房屋開無實體。因此有情所執房屋實體，不能安立為世俗有。

具備這三種條件的，才可安立為世俗諦。這樣安立的世俗諦，既無實體，不墮「常邊」；也有因果作用，不墮「斷邊」。這是本論的一個重要特點。

## 五、本論的弘傳

宗喀巴大師四十六歲（1402年），在惹真寺造《菩提道次第廣論》後，廣事弘講。五十六歲（1415年）在格登寺，為普利群機，又將廣論中所引教證及諸破立省去，概括要義造成《菩提道次第略論》。此後諸大弟子，或依廣論，或依略論，自行化他，利益很廣。<sup>3</sup>

<sup>3</sup> 釋法尊著，〈宗喀巴大師的「菩提道次第論」〉，宗喀巴造論，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，附錄三，台北：福智之聲出版社，2006，頁592-607。

### 第三節 福智法人事業體創辦人—日常老和尚簡傳

成芳草之兵，列翠樹之陣。

舞動的春季，那是你雄渾的心曲，那是你雄渾的心曲。

朝日、朝日，就那樣升起、升起、升起。

萬類生機、萬類生機、萬類生機。

月亮，在你眼裡，悲心之湖，傾灑大地。

八萬四千覺兵，八萬四千覺兵，出征輪迴城，出征輪迴城。

救度苦海蒼生，救度苦海蒼生。

出征、出征、出征，正念刀光劍影，剿滅輪迴殘夢，八萬四千煩惱滅亡。

締造無死空性國城、締造無死空性國城、締造無死空性國城。

成芳草之兵，列翠樹之陣。

舞動的春季，那是你雄渾的心曲，那是你雄渾的心曲。

正念刀光劍影，剿滅輪迴殘夢，八萬四千煩惱滅亡。

締造無死空性國城，締造無死空性國城，締造無死空性國城。

〈太陽王傳說〉<sup>4</sup>

日常老和尚（1929年—2004年），台灣佛教比丘，曾於台灣住持新竹福智寺、鳳山寺，創辦福智佛學院，其志業乃在漢地建立、保存、弘傳格魯派宗喀巴大師的圓滿教法，於各地宣講《菩提道次第廣論》，成立「廣論研討班」以使眾生法露均霑，遍布於大中華地區、美國、新加坡、馬來西亞等等；並且創

<sup>4</sup> 這是真如老師禮讚恩師日常老和尚的讚頌，因恩師法號而取名，希望透過這首讚頌，讓聽者感受到常師父為了利樂有情精進不懈、大悲、大智、大勇的超凡力量。<http://bwsangha.org/video/2015-08-21-06-40-23/449-08045>，106.2.20 查詢。真如詞曲，《福智讚頌集》，T-126〈太陽王傳說〉，ebook <http://www.theqi.com/buddhism/lyric.html>，106.3.24 查詢。日常老和尚看到眾生被困在煩惱的深淵之中，不斷的因為無明而造業，造了惡業又受苦，受苦了再造業，因而遭受到無盡的痛苦，無法跳脫出來，生起了大悲心，發願引導眾生出離煩惱的輪迴苦。研究者感悟日常老和尚，力戰煩惱永不退卻的精神，正是我們的典範。

設慈心有機農業發展基金會，輔導栽種、生產有機農作並為消費者把關；成立里仁事業，產銷無毒有機產品；在台灣雲林縣古坑鄉設立「福智教育園區」，打造提升心靈的學習環境。所有作為皆是為了饒益廣大的有情眾生。

## 一、世間第一等人是出家人

老和尚的父親在他小時候即教導他背誦四書五經，並鼓勵出家利益眾生。1947年隨叔父來台，爾後畢業於台灣省立工學院（成功大學前身）。由於心中念念不忘「世間第一等人是出家人」的庭訓，於1965年在苗栗圓光寺本明法師門下剃度出家，法雲寺受具足戒。出家後，老和尚受持戒律精進修行，並深入研讀經論，廣學禪、淨；且長年親近海內外佛教界各方大德，遍學大小乘佛法，一生持戒嚴謹。

老和尚原以修習淨土宗唵佛法門為主。1966年，因幫印順法師改建在外雙溪的「報恩小築」，印順法師督促其應深入經藏，獲贈《菩提道次第廣論》海內孤本。繼而於新竹市青草湖福嚴精舍依印順法師學習經論，受到在精舍授課的仁俊法師的啟發極多，仁俊法師在新店建立「同淨蘭若」道場，老和尚也追隨前往。1972年，老和尚於福嚴精舍中的美國佛教會駐台譯經院講解經論。受紐約美國佛教會之邀請，隨仁俊長老赴美東弘法，駐錫大覺寺。老和尚於海內外弘法不遺餘力，尤其致力於《菩提道次第廣論》、《南山律在家備覽》、《大般若經》等之弘傳。1992年創辦福智團體，並成立持戒精嚴之比丘、比丘尼僧團，帶領僧俗二眾建立教法、住持聖教。

## 二、觀功念恩

老和尚勉勵所有學員，對於有情眾生應該片刻不離地觀察他人的功德以及思惟對我或其他眾生的恩惠（觀功念恩）、觀待他人的利益如同觀待自己的利

益（代人著想）。<sup>5</sup>

### 三、開展「福智法人事業」

老和尚說：教育是人類升沈的樞紐。生命的提昇需以心靈為主，物質為輔，但現今社會偏重物質追求，導致心靈空虛。於是老和尚悲愍眾生，故戮力推廣德育，於 1997 年發起成立「福智文教基金會」，指示福智弟子們舉辦各項生命成長營隊，並由里仁事業大力贊助，推廣多項提升心靈的教育活動：教師、教育行政主管、工商企業主管、醫事人員、卓越青年、大專青年...等等生命成長營隊，在社會各層面皆產生極為正面的迴響，二十多年來，為數眾多的各界人士從中得到身心靈提升<sup>6</sup>。

老和尚以多年的修學體驗，認為良好的環境是教育的關鍵，因此「福智佛教基金會」承租位於雲林縣古坑鄉麻園村的土地，籌設從幼稚園到大學、體系一貫的福智教育園區，附設由志工打理並且提供學生下田實作、採用「有機農耕法」的「麻園農場」。並規劃終身學習園區，提供眾人從小到大到老的終身學習園地，其目的是建構一個完整的全人教育體系以及良善社會的示範校園，培育具有高尚品德、寬廣生命格局與深厚人文素養之人才，是展現孔子所言：「老者安之、朋友信之、少者懷之」<sup>7</sup>的良善淳厚社會，建構大同世界之雛形。

---

<sup>5</sup> 參維基百科，<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%87%8B%E6%97%A5%E5%B8%B8>，106.2.23 查詢。

<sup>6</sup> 眾多參加營隊的學員，無論在工作、生活、人際關係、情緒...諸多方面皆大為改善。例如學生在參加營隊期間因為感動而覺察到應該感恩家長；企業主管和教師們透由學習觀功念恩而看到員工和學生的亮點，不僅藉著亮點而鼓舞了員工、學生們進步的動力，也因此減少對立與摩擦，反而達到企業主管和教師們要求的目標。學員也因為心靈大為提升，而減少盲目追逐物質享受，觀待人事物的角度不同於以往，更懂得愛物惜福，這是對自己 and 他人對皆受益。

<sup>7</sup> 顏淵、季路侍奉時。孔子說：「何不各人說說自己的志願？」子路說：「我願把自己的車馬和所穿的皮衣和朋友共用，用壞了也不怨恨。」顏淵說：「我願不誇耀自己的才能、不張大自己的功勞。」子路反問孔子：「也聽聽老師的志願！」孔子說：「我願老年人得到奉養而安樂，朋友交往互守信實，年少的能得到撫愛。」參世一編輯部，《四書讀本》，台南：世一出版，1997，頁 116。

#### 四、光復大地、光復人心

老和尚關懷眾生健康及生態環境的保護。眼見台灣農業生產過程裡農藥、化學肥料泛濫使用，已經使人類的健康亮起紅燈以及造成土地酸化，危及後代子孫，不但傷害了與人類有平等生存權利的無辜眾生，最後受傷最重的必定是高居食物鏈最上層、自掘墳墓的人類自己；設想長此以往，人類不是因為吃了太多有毒物質而病死，要不就是餓死，最後不免為了搶奪乾淨的生存資源而相互征戰而死。

為了免於這些痛苦的結果，他引導弟子回歸自然，種植有機蔬果來護生養地。1997年創辦「慈心有機農業發展基金會」<sup>9</sup>，由志工參與台灣的有機蔬果、安全的食品加工的認證以及推廣工作，協助農友從依賴農藥及化肥的慣行農法轉為有機耕作，普獲政府及各界的肯定。進一步更將台灣有機產業與生態保育、全球環境暖化等重要議題整合，樹立許多成功的典範，希望為有情生命創造清淨的生活環境，也為後代子孫留下一片淨土，其目標是：「光復大地，光復人心」。2012年，弟子眾們承繼老和尚之悲願，成立「慈心有機驗證股份有限公司」，以更為落實並提升有機驗證的標準與信心。

除了有機護生，老和尚更察覺食品化學添加物氾濫，食品加工過程裡廣泛使用為了增添色香味卻有害人體的人工添加物，嚴重危害大眾身體健康，在1998年，由在家弟子成立「里仁公司」<sup>10</sup>，開發健康安全的加工食品及環保生

<sup>8</sup> 福智全球資訊網，<https://www.blisswisdom.org/about/foundations/bwep/01>，106.6.9 查詢。

<sup>9</sup> 慈心有機農業發展基金會鑒於驗證業務蓬勃發展，100年3月將評鑑驗證業務自基金會獨立出來，成立「慈心有機驗證(股)公司」推動有機農產品及有機農產加工品等相關驗證業務，希望還給人類健康，並留給子孫一片淨土。100年12月27日通過全國認證基金會認證，正式執行有機驗證業務。慈心官網 <http://tw-toc.com/big5/us.asp>，106.6.9 查詢。

<sup>10</sup> 善意成就心事業：從一顆慈心出發到現在，里仁門市超過百家，成為台灣最大的有機直營連鎖。海外的服務據點涵蓋了美國、加拿大、新加坡、馬來西亞、上海、香港等地區。

活用品，形成了生產者、銷售者、消費者，三者之間誠信互助的良善循環，目前海內外已有 153 家直營店，以「自然、健康、平實」的商品特色，「誠信、互助、感恩」的經營理念深耕台灣，成為有機農業和產業最堅強的後盾。

## 五、永不投降的常敗將軍

日常老和尚一生致力於弘揚宗喀巴大師所著作的《菩提道次第廣論》，依著道前基礎、下士道、中士道、上士道這樣的次第步驟向上修行；要永遠和自己的煩惱鬥而不要被自己的煩惱征服、不要被自己的煩惱打敗。其以《菩提道次第廣論》為基礎，開展各項福智法人事業，過程中經歷了非常多的困難挫折，但總是以「常敗將軍」自勉，絕不氣餒。並以此勉勵弟子與在家眾學員在最終走上成佛這條道路上，永不退縮。<sup>11</sup>

老和尚於 2004 年 10 月 15 日圓寂，但其慈悲與智慧仍然不斷地啟發引領著弟子們，持續在人間播灑真善美聖的馨香。鳳山寺的羯摩僧團同在家弟子們繼續承擔老和尚的弘法利生事業，其事業對當今社會有著廣泛而深刻之正面影響！<sup>12</sup>

以下是老和尚略述出家三十年，學佛與值遇《菩提道次第廣論》的因緣，

---

<https://www.leezen.com.tw/about.php>，106.6.9 查詢。

<sup>11</sup> 1991 年日常老和尚帶領幾位出家眾，在南投福智精舍成立福智第一個男眾僧團，隔年相繼於屏東南海寺成立女眾僧團。1993 年老和尚率領比丘僧團進駐新竹鳳山寺，規模逐年擴大，據點分布海內外。在師長的教導下，僧團平日精勤聞思教典，實踐於身心，希望佛陀聖教的日輪於自心輝耀，進而引領在家居士學習佛法，踏上離苦得樂之道。福智僧團全球資訊網，<http://bwsangha.org/>，106.2.23 查詢。

<sup>12</sup> 參：

(1) 福智全球資訊網，<http://www.blisswisdom.org/about/master-jihchang>，106.6.9 查詢。

(2) 福智僧團全球資訊網，<http://bwsangha.org/>，106.6.9 查詢。

(3) 財團法人福智文教基金會，

<http://edu.blisswisdom.org/index.php/2012-08-17-08-08-05/2012-08-25-08-06-50>，106.6.9 查詢。

(4) 維基百科，<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%87%8B%E6%97%A5%E5%B8%B8>，106.6.9 查詢。

(5) 釋聖嚴法師口述，胡麗桂整理，〈我所知道的日常法師〉，本文轉載自《人生雜誌》二五六期，[http://voicefriend.blisswisdom.org/old\\_site/Tvo/tvo\\_160/tvo\\_160\\_04.htm](http://voicefriend.blisswisdom.org/old_site/Tvo/tvo_160/tvo_160_04.htm)，106.2.24 查詢。



希望能對大家起鼓勵作用。佛法說任何事都是緣起，最初老和尚所接觸的佛法並非《廣論》，而是時下流通最廣的念佛法門，它是末法時期最殊勝的法門，但是有一個先決條件：

當沒有法的時候，大家只有念佛了。為什麼沒有法？了解佛法的人都認識這就是業，一切都是業決定的，我們宿生造了相應的業，這生感得相應的果；因為我們宿生造的是末法的業，這生感得末法的果。如果不想修學佛法就另當別論，如果想修學一定希望把錯誤的減輕，乃至於徹底淨除，好的把它增長，乃至於究竟成佛。

老和尚勸告我們，現今有幸還能感得一點佛法，不能再造損毀佛法之因，我們想求功德，而當中最好的就是供養三寶，如理如法的修行；反過來，損法是嚴重的一件事。如果法衰微了，要戰戰兢兢保護法，如果法還存在，更要謹慎保護最殊勝的法。

老和尚舉寺門口那棵老榕樹為例，樹齡已經十年，還是老樣子，但周圍房子的面貌卻已經改變，這提醒著我們：世間是無常的轉變，但是佛法性空緣起之法卻是亙古不變，什麼樣的因緣就會感得什麼樣的果報。老和尚說弟子們都與他結了頗為相似之業，才能一起接觸佛法。

既然如此，就要思惟我們為什麼學佛呢？老和尚提醒大家想一想：世間人都很忙，忙什麼呢？一個目標：「離苦得樂」！痛苦，希望能拿掉它；快樂，希望得到它。要達到這個目標的途徑有千萬種方法，但是，走入宗教尋求解決的人卻很少，因為世間人認為這是迷信。既然所有世間的、出世間的目標是共同的，都是為了離苦得樂，那我們為什麼選擇佛法呢？

只有佛法能夠正確的教導我們苦樂真正的原因；怕痛苦，唯有把痛苦的因拿掉，乃至徹底的淨除，痛苦自然會消失。譬如生病，好醫生會找出病因，你依照他指示的方法把病因去除，病豈不痊癒！

找快樂，快樂的因在哪裡？照著它去做，不就得到快樂了嗎？找到苦樂的因，從根本上下手。當然，不是目前能真正得到快樂，但「因」對了，「果」自然會出現。譬如想賺錢，先念書獲得賺錢的知識，因為這是賺錢的因，佛法也是如此，為了離苦得樂，找到佛法，就應該把佛法教導我們的苦樂的真正原因徹底了解，然後照著方法去做，苦樂問題自然解決。

然而不幸的，現在是末法時代，佛法的樣子雖然還在，但內容已缺失，甚至快到隱沒的階段，使我們無法照著它得到我們所希求的果。老和尚舉了大家最常應用的科學為例，雖然科學書籍還在，但是，如果沒有好的老師、也沒有好的學校，學生無人指導、也無處學習，那書本豈不形同「天書」？末法時期亦復如此。藏經、寺院還在，但是能夠將藏經裡佛說的意趣如實完整說明的人已鳳毛麟角。

正法時，佛在世，佛說的法是究竟圓滿的，願意學的人只要下多少工夫就可獲得多少果實。末法時，法本身還是很圓滿，但能夠依法實踐的人減少了。長此以往，書還在，學校也在，但是沒有人有能力把法的內涵如實如量的告訴我們，這就是末法的特徵。此時很慶幸的留著一個法，到了極樂世界由阿彌陀佛親口告訴我們法的內涵、苦樂的問題，這就是念佛法門的狀態。

老和尚說他開始接觸佛法時念佛，而且念得相當得力；從念佛到遇見《廣論》乃至於全神投入，最初的轉變是遇見了當代大德印順導師，導師對他說：「像你這樣念書識字的人，應該讀讀佛經。」起初，老和尚讀起來覺得沒有什麼興趣，但是慢慢深入之後，發現對念佛很有幫助，於是信心大增，因而生起接觸經教的興趣。雖然當時還侷限於念佛持戒方面的經書，但也是深入經藏的淵源。

另一個轉變是老和尚去美國後，住在華僑圈子裡，為了帶動大家，樣樣事情要親自動手，在他一直感念敬佩的師長——仁俊法師的諄諄教導下認真學習、參與各種佛事的因緣，擴大了生活層面，涉獵的佛法也增廣了，除了漢系外，還接觸北傳的，如日本、韓國，南傳的，如泰國、緬甸等，乃至遇見西藏的藏系佛法。

老和尚原本對藏系佛教也有很深的誤解，但因為那段時期的接觸了解，對藏系有了嶄新且深刻的認識。他分析這或許和當地的民族融合性有關。紐約是個有名的「萬國博覽會」，來自世界各地的人在此彼此相融，這種風格使人心胸開闊，進而以包容的心情與人相處，以欣賞的態度接納別人，就在這種奇特的因緣下發現藏系有其殊勝的特長和內涵。

如果我們不故步自封而能敞開胸懷，善學別人的長處補自己的短處，對我們修學的助益是不可小覷的。如果我們能全心全意為正法久住而努力不懈，即使是末法時代，我們仍然有機會改善自己的「業」，這個概念是我轉變的重要推動力。

因此我的轉變絕不是胡攪瞎碰，而是具足內外條件。外在條件是有師長介紹引導藏系的內涵，其內涵包括了理論上的完整無瑕，實踐上的可修可證，讓我感到相應甚至完全信服。內在條件是自己肯不肯去除己見接

納，及有沒有具足智慧辨別。

內在的條件尤其重要，老和尚舉了「非洲的稀有動物——犀牛」為例說明：犀牛已經瀕臨絕種，很多國家就想盡辦法制定法律要保護牠，甚至專門為牠設立一個「動物保護區」，讓牠在保護區內安全的生長。但是，問題出現了。捕捉犀牛帶至保護區的人，其動機是愛護犀牛免被殘忍的捕殺，但犀牛能了解嗎？不！以牠的「癡」性不但無法了解，且因為無始以來的習性，使牠一看到有人要捕捉牠，即本能的逃跑，甚至於頑強抵抗。

我們仔細的觀察自己，是否也有這種心態？隱藏在我們八識田內的觀念其實是涵蓋六道的，如果所遇的境和自己不相應，尤其貪瞋現起時，我們的反應和畜牲是沒有兩樣。這是一個多麼可怕愚昧的觀念呀！這種心態會阻礙甚至斷絕我們進步的機會！我們要認真的思考，如果我們遇到一個人，看到一件事，是否也像犀牛一樣內心就生起排斥的念頭呢？

老和尚透由這個例子，叮囑弟子們要在心中深思並且警惕，如果善學《廣論》，之後會發現宗大師也明白的教導我們：「不是佛不救我們，是我們內心的障礙沒有去除，使佛沒辦法救我們，外支已成，內支不具呀！」所以，老和尚分享學習經歷說：

回想自己在紐約能夠認識《廣論》，乃是因為沒有心生排擠，才能進一步認真學習，終至發現這個教法實在是美不可言。那時，再看看漢系的教法，才真正地有一番以前從未有過的了解，終於體會什麼叫「末法」了。漢系、藏系本來都是佛的教法，經論就是經論，但是如果沒有師長教導就無法了解其中真實的內涵。

從這裡，老和尚發現，以前認為懂的其實不懂，不懂的也終於弄懂了，更重要的是一直無法在佛法上向前跨的難題也一步一步的解決，這真是歡喜無

比。老和尚懇切的告訴大家：

我從我的師長以及《菩提道次第廣論》的教授得到太多太多的好處！所以盡心盡力的介紹給出家眾和在家眾！真希望你們一起品嚐甘露法味，而後改善自己努力增上！

老和尚還分享了一位《廣論》學員的心聲；這位同學工作很忙碌，身兼數職，但是他對「佛法」很有好感，對《廣論》更是好樂；問他為什麼能在百忙之中讀《廣論》呢？他的回答是：他經營事業和管理的理念，最精華的部分都在《廣論》中，把《廣論》的道理用在生活上，結果走得一帆風順。

老和尚叮嚀：佛法把世間的真相說得淋漓盡致，特別是人對境時的起心動念，大家不妨努力，會有不可思議的感受！<sup>13</sup>

老和尚以其數十載的修證心得，開示了《廣論》這部殊勝圓滿的教法，並將最精彩的修心法要融入生活，清楚的闡述《廣論》所教導的義理，讓弟子們得以清楚的依循實際的例子，對應到自己的內心，以轉變積習難改的習氣，期能幫助眾生改善生命、斷除煩惱、讓身心得到自在，這樣繼續的生生增上，乃至發菩提心證得一切種智，而達到究竟成佛的終極目標。

## 第四節 「廣論研討班」之終身學習

### 壹、緣起

日常老和尚勉勵弟子：「一切佛菩薩無一例外，皆從凡夫時把握正確方法，一步一步走上成佛之路，絲毫不能勉強而行或越級而行。」<sup>14</sup>因此，為了讓在家人能夠走上成佛之路，真正透由學習佛法而實踐佛法，首開「廣論研討班」

<sup>13</sup> 以上參日常老和尚〈淺談值遇《菩提道次第廣論》的因緣〉，百度文庫，<https://wenku.baidu.com/view/b6aa3b24ccbff121dd368308.html>，106.1.1 查詢。

<sup>14</sup> 台北市福智文教基金會，<http://buddhism.blisswisdom.org/index.php/2012-05-03-06-44-58>，106.03.02 查詢。

<sup>15</sup>，透由大家共同研討與分享來建立完整的道次知見，一次又一次的學習，能夠真實依靠《廣論》的內涵修學上去，最後圓成佛道。

老和尚開示設立「廣論研討班」有著深遠的意義：

各位是否生起欲學心呢？是否有這個經驗？如果獨自研讀書籍，雖然書的內容很動人，但總覺得印象模糊不夠深入，如果與人切磋研討，甚至各抒己見愈辯愈明，最後通曉文義刻入心板！這是第一個意義。

各位是否有過這個感覺？雖然想學佛，但總被俗務纏身或為世間朋友牽扯，而力不從心甚至退怯不前！如果加入研討班，看到圈子裡同行善友對佛法的好樂心、精進心，自己怎敢放逸懈怠呢？無形中團體就對我們起了保護作用，這是第二個意義。

各位對「業」是否真實的認識？如果答案是肯定的，應該能了解：今天能學習研討是宿生努力的結果；而今日認真研習是往後繼續學習的因。更重要的，只要我們如理如量的努力，所謂「感應道交」，一定感得佛菩薩攝持，使我們今生修學順利，來生在佛法團體裡，這是第三個意義。

老和尚同時釋疑關於來生再來的問題，有人認為：我是念佛法門，到了極樂世界就不要回來了！

如果真實信佛，而說到了極樂世界就不再來人間了，是完全不合佛法意趣的，為什麼呢？學佛最究竟圓滿的是成佛，要成佛就要發「菩提心」<sup>16</sup>。菩提心是要解救一切眾生，要解救一切眾生是不是要普緣盡虛空有情？如果看到娑婆世界的眾生受苦而不去救度的話，符合菩提心嗎？所

---

<sup>15</sup> 簡稱「廣論研討班」。

<sup>16</sup> 「菩提」舊譯為「道」，「求真道之心曰菩提心」。新譯曰「覺」，求「正覺之心曰菩提心」。其意一也。大日經疏一曰：「菩提心，名為一向志求一切智智。」見高觀廬，《實用佛學辭典》，台北：老古文化事業公司，頁 1462。

以，要成佛就必須發「菩提心」，再回到娑婆世界來解救諸多苦難的眾生。那麼，再來娑婆世界的時候是不是希望有個佛法團體呢？依「業」的道理，就該在今生造和法相應的業，以做為來生修法之順緣。

有一類人肯定下一生會再來輪迴，卻擔心「隔陰之迷」<sup>17</sup>。老和尚解釋，「隔陰」<sup>18</sup>有什麼關係？造的業是善、是惡才是至關重要！認識佛法，了解業的特徵，就清楚——「業」<sup>19</sup>其實是掌握在自己的手中。現在有了圓滿的教法，自己能夠如理行持，眼前增長我們的認識，改善我們的生命，將來，受到建立的共業團體之保護，得以生生增上乃至究竟成佛！

20

老和尚鼓勵大家在這個團體之中要同心同願，凝聚共識創造共業，生生世世不斷改善，直至成佛！例如：福智法人團體，聚集了各方英雄好漢，他們放棄高職高薪全心投入團體服務，只為成就更高的無上菩提！又如：有人因為參加「廣論研討班」越學越高興，不斷受到法的攝受接引，越學越歡喜，最後走入僧團，專心為接引更多的眾生而努力，發無上菩提心，利他自利來成就至高無上的佛道！

---

<sup>17</sup> 「隔陰之迷」就是從一個維次空間轉到另一個維次空間，而空間維次不同，自然就有差距，所以會把從前的事情忘記了。但是如果真的是菩薩再到世間來投胎，就是有緣來投胎。雖然迷一陣子，這個時間長短不一樣，各人緣分也不相同；有人時間很短，幾年就恢復了，有人要十幾、二十年才豁然覺悟。而這其中也有大菩薩會幫助小菩薩。也有例外的，出胎前，入胎的菩薩也有。普通人經過轉世都會有隔陰之迷，既然如此，即使存在因果報應，但今世的我已然忘卻前世的我，來世的我又必然忘卻今世的我，則今生之行善或行惡的我，與來生所承受善報或惡報的我之間又有何關係，如此則因果報應雖存亦亡矣。這是一個讓很多人感到困惑的問題，很多人因此而敢胡作非為，淪為庸俗的現世主義者。  
<http://big5.xuefo.net/nr/article2/18286.html>，103.6.9 查詢。

<sup>18</sup> 陰是五陰——五蘊。我們的身心自體，佛分別為五陰：色陰、受陰、想陰、行陰、識陰；眾生生死中，只是這五陰的和合相續，沒有是常是樂的自我。這一生的身心自體是前陰，下一生的身心自體是後陰，前陰與後陰，生死相續而不相同，所以說「隔陰」。參印順法師談「隔陰之迷」<http://big5.xuefo.net/nr/article2/18286.html>，103.6.9 查詢。

<sup>19</sup> 「業」為造作之一。意謂行為、所做、行動、作用、抑制等身心活動，或單由意志所引生之身心生活。若與因果關係結合，則指由過去行為延續下來所形成之力量。此外，「業」意涵有行為上善惡苦樂等因果報應思想，及前世、今生、來世等輪迴思想。業分身、語、意三種。見佛光大辭典編修委員會編，《佛光大辭典》，高雄：佛光，1988，頁5494。

<sup>20</sup> 福智全球資訊網，<http://www.blisswisdom.org/index.php/2012-08%A8%8E%E7%8F%AD>，106.2.20 查詢。

<http://www.blisswisdom.org/index.php/2012-05-04-14-50-10/2012-05-04-14-51-20/item/25-%E3%80%8A%E5%BB%A3%E8%AB%96%E3%80%8B%E7%A0%94%E8%A8%8E%E7%8F%AD>，103.7.9 查詢。(註：本篇係由福智之聲雜誌〈佛法要義專欄〉轉載)

所以老和尚勉勵大家，加入「廣論研討班」後，在第一輪研讀時，只要聽懂而有感覺聞法的喜悅即可，此時播下善根種子，不要停，要繼續灌溉施肥，一直到開花結果為止。

老和尚分享他多年習佛的經驗：「《菩提道次第廣論》的殊勝內涵真是美不可言，這個寶藏是取之不盡用之不竭的，希望我們都能用心探索，嘗到甘露法味。」<sup>21</sup>老和尚並且以將傳統《廣論》菁華化、白話化、現代化為宗旨，力求佛經寶藏再現今世，以通俗親切的面貌，溫渥現代人的心靈。

參加「廣論研討班」確實是改善我們的思惟與行為的大動力，從中得到解脫煩惱的方法，故於聽法時應保持一顆純淨的善心，貼緊廣論原文來學習、研討並且聆聽老和尚的音檔，體會其感人的悲心大願，如理思惟與行持，才能真正得到大助益。學習不生氣、不造惡業、學習懺悔、忍耐、不觀過，以觀功念恩、代人著想之心待人處事。

## 貳、「廣論研討班」學制簡介：

目前班級數量多達一千八百班，海內外學員人數超過七萬人，並且因應修學《廣論》的風氣日盛，仍然持續增班中，為了應眾生的機緣，接引更多人學習，亦廣開各種性質班別。<sup>22</sup>

《廣論》研討的修學是終身學制。為了能夠讓學者由淺入深，步步向上，研討班的學習制度分為五個階段：

一、一輪班：佛學基礎課程的正確建立，並培養好樂歡喜的學習心。

---

<sup>21</sup> 福智全球資訊網，<http://www.blisswisdom.org/index.php/2012-08%A8%8E%E7%8F%AD>，106.2.20 查詢。日常法師，〈《菩提道次第廣論》簡介〉，民國八十三年，《福智之聲》，〈佛法要義專欄〉。

<sup>22</sup> 一、「廣論正規班」：按部就班的學習《廣論》深廣內涵與佛菩薩精神，完整細緻的學習，並深入探討整體法類與佛法精髓。(初級班 1 年，中級班 1.5 年，高級班 1.5 年)

二、「廣論精要班」：快速了解《廣論》大概內容，1 年期課程提供重點及架構式的學習。期滿可進階再細緻完整的學習。

三、「廣論概要班」：將《廣論》淬鍊昇華，半年內可對宗喀巴大師的中心思想有概念認識，以做為正規班的前行課程。

四、「高階管理人士佛學院」：專門為企業管理人士規劃的讀書會，輕鬆快樂沒有壓力的研討《廣論》，將佛法運用在工作與生活中，讓生命充滿活力！

五、「幸福佛法班」：將《廣論》的內涵以影片欣賞等形式呈現，輕鬆掌握佛法扼要，內容生動活潑淺顯易懂，幫助初學者認識心靈的作用並運用在生活中，提升生活品質與生命高度。



二、增上班：佛學概念進階與實踐。

三、善行班：學習「觀功念恩」與「待人著想」的理念，引導學員在生活中實踐佛法，並透由每天反省檢討、做紀錄，且在課堂上分享做善行的快樂，不斷策發行善動機，養成持續做善行及記錄的習慣。

四、備覽班：學習戒學前的準備課程，研討弘一大師的《南山律在家備覽》，培養學員懂得觀察內在的起心動念，奠定未來修學定、慧的基礎。

五、宗行班：將佛法融入生命，知行合一，並讓學員彼此在共學及實踐佛法中，形成相互照顧、關懷的系統。精進行持，生生增上，直至成佛。<sup>23</sup>

另外，福智團體特於 2015 年 10 月 7 日開啟福智居士佛學院。

居士佛學院：日常老和尚多年辛勤弘傳《菩提道次第廣論》，接班的真如老師，遵循老和尚的願景，創建僧眾五大論學制，同時亦為居士們建立嚴密的修學體系。居士得以中文學習「五大論」<sup>24</sup>的佛學院課程，創寫佛教歷史的新篇章，<sup>25</sup>主要歸功於日常老和尚的遠見，早在二十多年前就著手規劃僧才的培育；敦請如月格西<sup>26</sup>、尊珠老師等等善知識來台教導僧眾與小沙彌們學習藏文與梵文，再學習五部大論的課程；加上真如老師不畏辛苦的接替常師父繼續帶領著福智團體前進，如今已造就很多的僧才，將藏文與梵文翻譯成中文，才有現今以中文學習為主的居士佛學營，廣開學習大門。第一期課程內容主要有三部分——《廣論》穿線、《攝類學》及主題課程。<sup>27</sup>期盼學員在密集、深刻、專

<sup>23</sup> 財團法人台北市福智佛教基金會，〈廣論研討班-學制簡介〉，<http://buddhism.blisswisdom.org/index.php/2013-01-21-08-15-31/2012-05-03-06-48-28/item/126>，106.3.6 查詢。

<sup>24</sup> 五大論包括：法稱論師的《釋量論》、彌勒菩薩的《現觀莊嚴論》、月稱菩薩的《入中論》、世親菩薩的《俱舍論》，以及功德光大持律師的《戒論》。

<sup>25</sup> 五大論學制，讓學員得以大步跨越語言的障礙，直接以中文學習，不只是學習《廣論》的一大步，更是整個佛教史上的一大步！並開辦居士佛學營七日營、二日營等課程，且推展至澳洲、韓國、日本、菲律賓、北美等海外各地，海內外超過 7,000 位居士，正式踏上學習五大論的長征之路。

<sup>26</sup> 格西，為藏傳佛教格魯派僧侶經過長期的修學而獲得的一種宗教學位。必須要精通五部大論，學習完畢參加辯經考取學位。在藏傳佛教格魯派具有頗高的身份。在格魯派拉薩三大寺系統中格西又分四級，即拉然巴格西、磋然巴格西、林賽格西和朵然巴格西。參維基百科，<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A0%BC%E8%A5%BF>，106.5.3 查詢。

<sup>27</sup> 真如老師期勉學員，應以非常深的感恩心來學習，因為五大論學習最困難的高峰，僧團法師已經翻越過去了。現在法師們來授課，居士們千萬不要以老、病、忙、笨當藉口，只要耐下性

注的教理思辯下，建立純淨知見、調伏陳年積習，獲取最堅實的佛法利益。<sup>28</sup>

### 參、研究者學習《廣論》緣起

研究者因緣際會參加了「廣論研討班」開班說明會。第一堂課日常老和尚講解「人生歸向——人生何去何從?」，提到一般人的生命皆是「忙盲茫」，為了追求更好的物質生活，認真地汲汲營營，一生都在匆忙中度日！老和尚提醒吾人應該要透由學習正法來提昇心靈，則生命和生活品質亦為之提昇，不要只是盲目追逐世間利益；縱然世間的名利得到了，但是心靈還是空虛的，午夜夢迴之際讓人感到茫然；所以希望大家能夠盡早藉由心靈上的學習來提升生命和生活品質。

這堂心靈讀書會著實令人警醒！引導研究者重新思惟人生，吾人只顧盲目地追尋名聞利養，還自以為很努力、或者暗自得意有些許成就、生活無憂，卻是造了很多惡業而無覺知，不只浪費了寶貴又難得的人身，將來還會得到惡報！這些警世的言論與觀點，在在讓研究者得到另一種思惟的方式，如獲至寶一般心生歡喜聽聞正理。研究者為了了解生命實相、不枉費此生、也要為未來作準備，於是決定參加「廣論研討班」。

某日課程研討「如何講聽二種殊勝相應法」，第一項「聽聞軌理」之「思惟聞法所有勝利」，其中一段，龍樹菩薩明示：「由聞知諸法，由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」<sup>29</sup>透由正確聽聞明瞭所有的善惡法，可以讓我們知道哪些事情可以做，哪些事情不能做，就能遮止一切不好的行為；也藉由聽聞正法，知道那些執持著不食、不臥、裸形等，以為修此等苦行就可以獲得解脫的想法是毫無意義的；正確聽聞能夠如法修行，由持戒而得定，由定而生慧，由慧而證得涅槃的境界達到清涼寂靜，惱煩不現，眾苦永寂，無執著，隨緣而

---

子一點一點學，保持歡喜心、長遠心，一定可以穿越。

<sup>28</sup> 在真如老師的帶領下，福智僧團法師們專心致志學習藏文原典、背誦、辯論，完成里程碑的學制後，隨即馬不停蹄的投入經典漢譯。可以預見佛陀圓滿教法的珍貴傳承與典籍，將會透過持續翻譯，穿越時空，綿延不絕地流傳到眾生的心中。福智全球資訊網，<http://www.blisswisdom.org/events/f/843-4-365>，106.4.3 查詢。

<sup>29</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智出版社，2000，頁 15。

不變的圓滿境界。故知從斷惡修善，到圓滿戒定慧，乃至最後證得涅槃，都是依止聽聞而來。宗大師再引龍樹菩薩於《聽聞集》裏所作的比喻明示：

如入善覆蔽，黑暗障室內，縱然有眾色，具眼亦莫見。如是於此中，生人雖具慧，然未聽聞時，不知善惡法。如具眼有燈，則能見諸色，如是由聽聞，能知善惡法。<sup>30</sup>

這個比喻實在是奧妙極了！他說到其實我們一般人對很多事情都是盲目的，沒辦法看清事物的全貌真相，如同處在一個密不透光的暗室裏，雖然具有眼睛，但是卻什麼都看不見。

現在聽到一個具足智慧的人，將事情的來龍去脈告訴我們，這就像是將暗室裡的電燈打開了一樣，我們就能夠看清室內的物品。意即，當吾人聽到具有大智慧的佛陀，將許多世間的真相告訴我們以後，那種快樂的感覺，就好像為處在暗室中看不清任何東西的我們，點亮了燈光，光明使得我們能夠把所有的事物都看得清清楚楚。以前不明白的世間真實現象，經過佛陀的教導，現在都恍然大悟，明瞭了善惡法，也就不敢再為非作歹了。

研究者對於以下段落印象亦是深刻，「聽聞軌理」三之三：「正聞軌理」分二：一、斷器三過，二、依六種想。

若器倒覆及縱向上，然不淨潔，並雖淨潔，若底穿漏，天雖於彼降以雨澤，然不入內；及雖入內，或為不淨之所染污，不能成辦餘須用事；或雖不為不淨染污，然不住內，當瀉漏之。如是雖住說法之場，然不屬耳，或雖屬耳，然有邪執或等起心有過失等。雖無上說彼等眾過，然聽聞時所受文義不能堅持，由忘念等之所失壞，則其聞法全無大益，故須離彼等，此三對治，經說三語，謂：善諦、聽聞、意思念之，此亦猶如〈菩薩地〉說：「希於遍知，專注屬耳，意善敬住，以一切心，思惟聽聞。」

<sup>30</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智出版社，2000，頁15。

研討班班長<sup>32</sup>詳細解說，宗大師教導學習者如何以正確的態度來聽聞與學習殊勝正法：

一、宗大師以三種不同狀況之盛水容器，譬喻學習時的三種心態：

- (一)覆器:容器倒置。
- (二)污器:容器雖正放，但不乾淨。
- (三)漏器:容器雖正放並且乾淨，但有破洞。

二、再以天降甘露進入這三種容器，觀其所盛接的甘露之狀況，來譬喻三種不同的心態其所產生的學習效果。

三、學習者在聽聞善知識講說殊勝正法之時，因心態之不同而產生不同的結果，以此對應聽法的收穫。

四、引《瑜伽師地論·菩薩地》來證成經論也是這樣教導，學習者必須專心聽聞並且如理思惟法義。

接著，「六想」：

- 一、於自安住如病想者。
- 二、於說法師住如醫想者。
- 三、於所教誡起藥品想者。
- 四、於殷重修起療病想者。
- 五、於如來所住善士想者。
- 六、於正法理起久住想者。

宗大師將學者以病人作為譬喻；把說法的老師或法師，以醫師作為譬喻；將這些善知識所要教授的真理，以藥品作為譬喻。以上說明學者如果想讓生命得到真正的受用，可以把自己當作是生病的人，應謹遵醫師的囑咐及其所開藥

<sup>31</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北:福智出版社，2000，頁 17。

<sup>32</sup> 帶領研討班的師兄或師姊。

方服用。

透由以上宗大師的妙喻，條理分明的形容學習者聽法的狀態與求學應具備之態度，研究者深刻體會到宗大師的教導，實在是飽含著超勝的智慧。研究者從這些研討內容裡得到深切的體悟，吾人確實可以透由《廣論》學習到很多正知正見，藉此徹底改善生命。



### 第三章《菩提道次第廣論》論煩惱

生老死大海 智慧為輕舟 無明大闇冥 智慧為明燈  
諸纏結垢病 智慧為良藥 煩惱棘刺林 智慧為利斧  
痴愛駛水流 智慧為橋樑 是故當勤習 聞思修生慧

多聞解了法 多聞不造惡 多聞捨無義 多聞得涅槃  
善聽增長聞 聞能增長慧 慧能修淨義 得義能招樂  
聰慧得義已 證現法涅槃 聞法淨點慧 證得第一樂

多聞能持固 奉法為垣牆 精進難毀譽 從是三學成  
多聞能奉法 智慧常定意 如彼閻浮金 孰能說有瑕  
智博為多聞 持戒悉完具 二俱得稱譽 所聞而盡獲  
多聞如寶鏡 照法盡無餘 自照兼照他 二俱生喜悅  
多聞如瓔珞 自身先嚴飾 有情生喜悅 愛樂無窮盡  
諸有稱己色 有嘆說名德 斯皆諸貪欲 然自不覺知  
聞為知法律 解疑亦見正 從聞捨非法 行到不死處

〈多聞瓔珞〉<sup>1</sup>

一切眾生存活於世間，基本的需求就是遠離痛苦、尋求快樂，也就是老和尚明示的：眾生所有追求無非一個目的——「離苦得樂」。到底要如何才能做到呢？這就需要找出痛苦的本源，將痛苦去除才能得到真正的安樂。

為什麼人會產生痛苦？就是面對不如己意的事情，沒能順從自己之意境。通常人們喜歡自己習以為常或認知裡的現象，多數人不喜歡、甚至是排斥「非我族類」，所以當面對自己不喜歡的、不習慣的或不認同的現象之時，內心就會產生不舒服的感覺，強烈一點的，還牽引出瞋的習氣，就會生氣或是更激烈的發出攻擊，如此就引發煩惱而產生痛苦，當然就得不到快樂！

<sup>1</sup> 節錄自《佛所行讚》、《大寶積經·菩薩藏會》、《法集要頌經·多聞品》。真如詞曲，《福智讚頌集》，〈多聞瓔珞〉T-56，ebook <http://www.theqi.com/buddhism/lyric.html>，106.3.24 查詢。研究者經過多年來的修習，確實體悟到聞、思、修的重要；經過聽聞、思惟能夠讓我們了知一切的法要，有如明燈照進密閉的暗室內，讓我們看清一切事物的真相，藉由聞、思，讓我們得到智慧，不再因人的無明而被煩惱牽著團團轉。藉著聽聞正法、思惟法要、加上努力修證，就能解脫自在，證得第一樂。

因此想要得到快樂，首先就要能夠對治煩惱；要對治煩惱之前，就要先了解煩惱是什麼（煩惱的定義）？煩惱生起的根本源頭是什麼（煩惱生起的次第）？煩惱產生的原因是什麼（煩惱生起的原因）？當煩惱升起來以後，對我們產生什麼影響？有什麼害處（煩惱的過患）？要了解這些害處就是苦的原因，應該找方法根除（煩惱的對治），排除苦因即能脫離煩惱的束縛，不為外境所困擾，才能達到解脫、自在。<sup>2</sup>

## 第一節 煩惱的定義

宗喀巴大師對煩惱所下的定義非常簡潔有力：

煩惱總相者，如《集論》云：『若有法生，即便生起極不靜相，由彼生故令心相續，極不靜起，是煩惱相。』謂若何生，令心相續，極不寂靜。

<sup>3</sup>各別相中有十煩惱。<sup>4</sup>

煩惱的總相是什麼？就是在面對任何境界的時候，內心只要有一點點的不寂靜，也就是心中生起任何不愉快或不舒服的感受即是煩惱。<sup>5</sup>

宗大師根據《集論》、《瑜伽師地論》、《釋五蘊論》等把煩惱分成「十個各別的行相」<sup>6</sup>來說明。而現在最重要的是要先能夠認識煩惱的特徵，因為真正要

<sup>2</sup> 阿蘭若師：「斷除煩惱，須知煩惱過患、體相、對治、生因。由知過患，觀為過失，計為怨敵，若不知過患，則不知為怨敵」。宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 172。

<sup>3</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 170。

<sup>4</sup> 「...十煩惱。貪者謂緣內外可意淨境，隨逐耽著，如油著布難以洗除，此亦耽戀自所緣境，與彼所緣難以分離。瞋者，謂緣諸有情及苦、苦具，謂刀杖荊刺等，發恚惱心，發粗猛心，於彼諸境思作無義。慢者.....。此十煩惱，是如《集論》《瑜伽師地》《釋五蘊論》所出而說。」宗喀巴著，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁 170-171。

<sup>5</sup> 「謂若何生，令心相續，極不寂靜。」見宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 170。

<sup>6</sup> 「十煩惱」分為五鈍使、五利使，為佛教的詞語；「使」，因能驅使行者之心神，使其流轉於三界(欲界、色界、無色界)，乃煩惱之異名。

「五鈍使」：貪、瞋、慢、無明、疑，因為行相不是很猛利，但是很深厚；迷於「事」而起之

對治的就是這個。就像我們要除掉菜園裏的雜草，一定要先認清楚菜與雜草的形態，才能正確的把雜草拔除乾淨；否則雜草不拔，反而把菜拔掉了，豈不白費工夫又弄巧成拙。<sup>7</sup>

《廣論》析論煩惱的別相有「十煩惱」，本文僅就比較容易察覺，但不易改變的五種煩惱--「五鈍使」深入析論：

一、貪者，謂緣內外可意淨境，隨逐耽著，如油著布難以洗除，此亦耽戀自所緣境與彼所緣難以分離。

第一是「貪」。我們的心由於追逐外境，往往對於喜歡的人事物和覺受就產生耽著難捨的意念，因而一心一意的想要得到，甚至窮極一生、不擇手段的去追求。這種狀態，就像油漬沾滿了布一般，難以洗淨，自心與外境難以分離的愛戀，就是貪。

二、瞋者，謂緣諸有情及苦苦具，謂刀杖荊刺等，發恚惱心，發粗猛心，於彼諸境思作無義。

第二是「瞋」。不論對象是人、事或物（如刀、杖、荊刺等），只要是能引發眾生苦受，令其感到不舒服，因而產生恚惱心，或者引發忿、恨、惱、嫉、害等情緒，或想要對這些人、事、物加以報復、損害的想法或行為都屬於瞋。

三、慢者，謂依止薩迦耶見，緣內外之高下好惡，令心高舉，高相隨轉。

第三是「慢」。依於自己的想法，在和他人比較之下，所產生一種認為自己強過別人、或看不起別人、或傲視天下、或洋洋得意的心態，都屬於「慢」。

在《大乘五蘊論》中則將慢心詳分為七類：

(一)慢：謂於劣計己勝、或於等計己等，心高舉為性。

---

「思惑」，於事境上（五塵境）之顛倒妄情，因其性拙，故總稱「五鈍使」，或稱「思惑」，是煩惱當中比較粗重的。

「五利使」：身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見，行相是非常地猛利，是五種迷於「理」而起之「見惑」，故總稱「五利使」。

也有把十煩惱總說分為六種煩惱，就是把此五種統稱為「見煩惱」。宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 170-171。

<sup>7</sup> 參宗喀巴造論，釋日常講述，《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第 10 冊，台北：圓音出版社，2015，頁 4。



- (二)過慢：謂於等計已勝、或於勝計已等，心高舉為性。
- (三)慢過慢：謂於勝計已勝，心高舉為性。
- (四)我慢：謂於五取蘊隨觀為我或為我所，心高舉為性。
- (五)增上慢：謂於未得增上殊勝所證法中謂我已得，心高舉為性。
- (六)卑慢：謂於多分殊勝計已少分，下劣心高舉為性。
- (七)邪慢：謂實無德計已有德，心高舉為性。<sup>8</sup>

四、無明者，謂於四諦業果，三寶自性，心不明了，染污無知。

第四是「無明」。不明瞭「四諦」(苦、集、滅、道)<sup>9</sup>、「業果」和「三寶」<sup>10</sup>等真實涵義。因此內心被愚癡所遮障，所以在遇到不如己意的境界時，無法看清事情的真相和全貌，無法從業果的角度去思惟、去化解逆境，讓心情很快的平靜下來。

五、疑者，謂緣諦等三法，念其有耶無耶，是耶非耶。

第五是「疑」。是對於前面所說的四諦、業果、三寶不相信，懷疑它到底是真的、假的？是對的、錯的？所以在遇到困難的時候，無所依靠顯得非常的無助，心無法自在。這個疑的反面是信，真正得到淨信心的，譬如：證得預流果的聖者叫不壞信，他的信心就清淨了；假設沒錢或沒食物他一定寧願餓死，也不會造惡，因為明白事情一定有其因果關係，沒有一點懷疑，因此不會在那個果相上面執著。而我們一般人，即使知道有因果，但是還沒有達到深信；所

<sup>8</sup> 天親菩薩造論，玄奘法師譯，窺基、普光、德清、智旭等四家解疏，《大乘百法明門論解疏》附錄之一，世親菩薩造論，玄奘法師譯，《大乘五蘊論》，台中：方廣文化公司，2000，頁 130。

<sup>9</sup> 「四聖諦」又名四真諦或四諦法：即苦諦、集諦、滅諦、道諦。

「苦諦」是說明人生多苦的真理，人生有「三苦」、「八苦」、無量諸苦，苦是現實宇宙人生的真相。

「集諦」的集是集起的意思，說明人生的痛苦是怎樣來的真理，人生的痛苦是由於凡夫自身的愚痴無明，和貪欲瞋恚等煩惱的掀動，而去造作種種的不善業，結果才會招集種種的痛苦。

「滅諦」是說明涅槃境界才是多苦的人生最理想最究竟的歸宿的真理，因涅槃是常住、安樂、寂靜的境界。

「道諦」是說明人要修道才能證得涅槃的真理，道有多種，主要是指修習「八正道」。

此「四聖諦」括盡了世間與出世間的兩重因果，集是因，苦是果，是迷界的因果；道是因，滅是果，是悟界的因果。見陳義孝，《佛學常見詞彙》，台北：福智出版社，2006，頁 151-152。

<sup>10</sup> 「三寶：佛寶、法寶、僧寶。一切之佛，即佛寶；佛所說之法，即法寶；奉行佛所說之法的人，即僧寶。佛者覺知之義，法者法軌之義，僧者和合之義。」陳義孝，《佛學常見詞彙》，台北：福智出版社，2006，頁 80。

以做事時的抉擇，還是無法依照因果法則判斷該做不該做，只依過去的習性與自己的喜好，所以做的時候又照做不誤。這種狀態，就是信心未淨，這就是「疑」。

在《大乘五蘊論》中將煩惱詳分為「六根本煩惱」以及「二十隨煩惱」。「二十隨煩惱」是隨著「六根本煩惱」而起的枝末煩惱，其中有十種稱為「小隨煩惱」、二種稱為「中隨煩惱」、八種稱為「大隨煩惱」。簡述於下：

一、「六根本煩惱」，即為宗大師所歸納之「十煩惱」。

(一)貪：謂於五取蘊染愛耽著為性。

(二)瞋：謂於有情樂作損害為性。

(三)慢：有七慢：即慢、過慢、慢過慢、我慢、增上慢、卑慢、邪慢。

(四)無明：謂於業果及諦寶中無智為性。此復二種，所謂俱生、分別所起。又欲纏貪、瞋及欲纏無明，名三不善根，謂貪不善根、瞋不善根、癡不善根。

(五)疑：謂於諦等猶豫為性。

(六)見：有五見：即薩迦耶見、邊執見、邪見、見取見、戒禁取見。(此即為「五利使」)

二、十小隨煩惱：因其性質比較粗而猛烈，各別生起，範圍較小，所以稱為小隨煩惱。

(一)忿：謂遇現前不饒益事心損惱為性。

(二)恨：謂結怨不捨為性。

(三)覆：謂於自罪覆藏為性。

(四)惱：謂發暴惡言尤蛆為性。

(五)嫉：謂於他盛事心妬為性。

(六)慳：謂施相違心悋為性。

(七)誑：謂為誑他詐現不實事為性。

(八)諂：謂覆藏自過方便所攝心曲為性。

(九)憍：謂於自盛事染著倨傲心恃為性。

(十)害：謂於諸有情損惱為性。

三、二中隨煩惱：因其遍於所有惡性之心，凡作惡事皆有此二心，範圍比小隨煩惱大，故稱之中隨煩惱。

(一)無慚：謂於所作罪不自羞恥為性。

(二)無愧：謂於所作罪不羞恥他為性。

四、八大隨煩惱：這些煩惱的性質沉重，故名大隨煩惱。

(一)昏沈：謂心不調暢無所堪能蒙昧為性。

(二)掉舉：謂心不寂靜為性。

(三)不信：謂信所對治，於業果等不正信順，心不清淨為性。

(四)懈怠：謂精進所治，於諸善品心不勇猛為性。

(五)放逸：謂由貪瞋癡懈怠故，於諸煩惱心不防護，於諸善品不能修習為性。

(六)失(忘)念：謂染污念，於諸善法不能明記為性。

(七)散亂：謂貪瞋癡分心流蕩為性。

(八)不正知：謂於身語意現前行中不正依住為性。

錯誤的見解引生了錯誤的認知，導致無法看清一切事物的真相，使的我們在歷緣對境的時候，隨著習氣而轉，因此就衍生出各種煩惱。

當認清吾人根深蒂固的敵人就是煩惱，才能找對方法勵力根治，所謂知己知彼百戰不退轉，否則做任何事情...，例如:掃地，今天要打掃這個房間，不知道到底要掃掉什麼，不認得垃圾的形象，本來要清掉垃圾，卻把書本統統掃掉了，豈不白費工還反成矯枉過正。

我們先認識煩惱的體相，了解什麼是錯的，是如何生起的？有什麼害處？怎樣對治？這些就是這裡所要表達的內涵。學佛最重要的，就是要了解煩惱的體相，對治自己的煩惱，這是「自利」；自己能夠解決了，推己及人去幫助別人，這是「利他」。一旦離開了這個，那整個的佛法不管是小乘或大乘都沒有了！所以現在了解了煩惱的體性以後，接著說它是怎麼生起的。

一般人常有貼人標籤的習慣，看到對方的行為以後，產生一個先入為主的觀念，認為他就是某種樣子，這種貼標籤的行為，往往源自於人的無明和強盛

的自我見解，就是所謂的我執所造成的。其實我們想一想，除了佛以外，哪一位不貼人家標籤的？我們看見任何人、任何東西，會不會有個概念？這個概念不外三類：第一覺得很好，第二覺得很不好，或者第三說不上來，腦筋當中對其是一片模糊；這就是我們內心當中無始以來累積的習氣，對事實的真相看不清楚，這種狀態我們稱之為「無明闇障」，這是我們要很清楚、很明白的。每一個眾生都是被無明遮蔽，我們所看見的一切，都是自己內心無明的投射，我們真正要了解這種相狀。平常我們常覺得在與人互動的過程中，被人家誤解了，當時也許還不了解，但是如果真正肯去反省，發現原來自己對待他人也是如此時，我們就有機會在這個地方轉變過來。<sup>11</sup>

## 第二節 煩惱生起之次第與原因

### 壹、煩惱生起之次第

關於「煩惱是如何生起」這個問題，唯識學派中，有兩類不同的說法：

隨教行唯識派認為「無明」是造成煩惱的根本原因。就是不知道事物本身的來龍去脈和真相。「無明」就是不明，有二種解釋：譬如近視看不清楚，是一種不明；或者完全顛倒地看錯，也是一種不明。這樣對事物看不清楚或者完全顛倒地看錯，就是煩惱的根本。

隨理行唯識派則認為「我見」(薩迦耶見)是煩惱的根本。

宗大師為了說明煩惱生起的源頭，以盤繩作為譬喻，說明「無明」是煩惱的根本：

如許薩迦耶見與無明異者，譬如盤繩，略降黑闇，於繩實體不能明了，於彼遂起執蛇之覺。如是障蔽明見蘊體，由無明闇誤蘊為我，從此發生

---

<sup>11</sup> 參宗喀巴造論，釋日常講述，《菩提道次第廣論淺釋》，第四冊，台北：圓音出版社，2003，頁 100-101。

諸餘煩惱。如許彼二為一，即薩迦耶見為煩惱根本。此復由其薩迦耶見，執為我已，遂即分判自他差別。如是分已，貪著自黨，瞋恚他品，緣我高舉，執我常斷，於我見等及彼相屬所有惡行，執為第一。如是便於開示無我之大師，及師所說業果、四諦、三寶等法，邪見謂無，或復生疑：為有、為無？是耶、非耶？<sup>12</sup>

因為看不清楚事物的真相，才會產生錯將繩子看成蛇之幻覺。藉此隱喻，因為智慧不足而把由色、受、想、行、識這個「五蘊」假合的我，認為是真實的，從此有了「我執」而產生諸多的煩惱，殊不知這個「我」只是「五蘊」在眾多因緣下所產生出來的僅此。

另外認為「我見」(薩迦耶見)才是一切煩惱的根本者，宗大師引《釋量論》來證成：「一旦有了『我』(這個我裡面有兩樣東西——無明、薩迦耶見)，就會產生自他的分別，對屬於自己的就執著，對別人就瞋惱，因此分別而產生貪等思惑與見惑，一切的煩惱接著生起來了，造成內心無法平靜，就被一切外境牽著走。」<sup>13</sup>

那薩迦耶見跟無明到底是同還是異呢？以下各別析論：

一、依隨教行唯識派主張無明跟薩迦耶見是異：

宗大師云：「無明者，謂於四諦業果，三寶自性，心不明了，染汙無知。」<sup>14</sup>就是說無明是對於其所緣境不清晰、不明瞭，所以說無明是闇蔽的心所；就譬如繩子盤好擺在地上，在天色略略昏暗的時候，由於不能看清楚繩子的實體，因此誤以為這堆繩子是蛇。<sup>15</sup>

接著「於彼遂起執蛇之覺」即「薩迦耶見」執為蛇。「薩迦耶見」是執著

<sup>12</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 171。

<sup>13</sup> 《釋量論》：「有我知有他，執瞋自他分，與此等係屬，生一切過失。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 171。

<sup>14</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 170。

<sup>15</sup> 「譬如盤繩，略降黑闇，於繩實體不能明了。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 171。

有一個「獨立自主的我」，雖是邪慧，但其特色是能夠「別別分析」，所以是智慧的心所，「從此發生諸餘煩惱」。<sup>16</sup>因此隨教行的唯識派，無著菩薩與世親菩薩認為薩迦耶見與無明是異。

二、依隨理行唯識派的主張是無明跟薩迦耶見是同：

「如許彼二為一，即薩迦耶見為煩惱根本。」所謂「彼二為一」，不是說它們兩個完全相同，而是說薩迦耶見屬於無明，為無明的一分子，因為薩迦耶見所耽著的境，是指「獨立實體有我」，而實際上「我」是沒有獨立實體的，是因緣假合而成；所以從這個角度來講，也是闇蔽的心所，所以薩迦耶見為生煩惱的根本，就這部份來講，與無明是一樣的，故許為一。因此薩迦耶見屬於無明，但無明不一定是薩迦耶見。譬如：薩迦耶見是松樹林，無明是森林；松樹林屬於森林的一部份，所以說薩迦耶見是屬於無明的一部份。

三、中觀應成派，主張無明與薩迦耶見是同：

宗大師云：「十二支中初無明支，是生死根本，又說薩迦耶見為生死根本者。以無明是總，薩迦耶見是別，故不相違。」<sup>17</sup>這是站在所耽著的境都是自性有的角度，故說為一。

無明是「法我執」，薩迦耶見是「人我執」；不論哪一部派都主張薩迦耶見——人我執，都是由法我執所引生，故無明是因，薩迦耶見是果。

這個自性有的我，放在人上叫我我執，放到法上叫法我執。因為人我執和法我執所執的都是自性有，而法我執是無明，補特伽羅我執是薩迦耶見，「故法我執與補特伽羅我執，俱是無明」。所謂「俱是無明」是站在法我執和補特伽羅我執都執為自性有而言的。

由上可知，隨理行唯識派與中觀應成派，雖然都主張無明跟薩迦耶見是同，但是他們的角度、理由、內涵卻是不同。中觀應成派是從執為自性有的角度而言的。而隨理行唯識派「許彼二」無明和薩迦耶見「為一」，是因為它們

<sup>16</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁171。

<sup>17</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁460。

都屬於「無明」。

隨理行唯識派「如許彼二」無明和薩迦耶見「為一」，是因為「無明」與「薩迦耶見」均為「煩惱根本」。並非是說無明就是薩迦耶見，而是說薩迦耶見符合無明的涵義以及作用是一樣的，都是煩惱之根本。

隨教行唯識派，其承許無明跟薩迦耶見是異，所立之理由是，薩迦耶見有它很清楚的耽著境——補特伽羅獨立實體有我；薩迦耶見很清楚的執到此耽著境，故稱為智慧的心所。而無明是暗蔽的心所，沒有明顯的耽著境。因為它們一個是智慧的心所，一個是暗蔽的心所，故許為異。<sup>18</sup>

明白了煩惱的特徵和生起的次第之後，接著是說明煩惱生起的原因。

在此有一個問題，前面說煩惱生起的根本是「我見」(薩迦耶見)和「無明」，那不就是煩惱生起的原因嗎？為什麼這裡還要再說煩惱生起的原因呢？到底生起的次第與原因有什麼不一樣呢？

這裏我們要有一個理解，煩惱有粗、細之分，最細的根本就是前面所討論的「我見」<sup>19</sup>和「無明」，這是一般人很難察覺到的，所以需要從比較容易觀察到的粗分行相去了解，這也是佛法殊勝之處。

接著探討煩惱粗分的行相，也就是煩惱生起之原因。

## 貳、煩惱生起之原因

宗大師歸納煩惱生起的原因有六項。他處尚有不同之分法，如《瑜伽師地論》是分三項原因：所依、所緣、助伴。除了所依、所緣以外，其他相關的、相應的，就列在助伴當中。而《華嚴經》則分為所依、所緣、串習、思惟四項。宗大師則將此分得更細緻。

能生煩惱之因分六。所依者謂煩惱之隨眠，所緣者謂順生煩惱境界現

<sup>18</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁171。

<sup>19</sup> 「我見」又稱「薩迦耶見」。

前，猥雜者謂隨學惡友非善士夫，言教者謂聽聞邪法，串習者謂增長煩惱昔串習力，作意者謂妄增益愛非愛相，及於無常妄執常等非理作意。

20

一、「所依」。就是煩惱之隨眠，亦有稱它為煩惱種子；論煩惱根本是從哪裡開始的，就是由於以前生起了煩惱以後，會留下一種習氣，一旦遇到相應的境界，它就像種子發芽一樣會再生起來。煩惱的根本都是從煩惱的種子而來，這個種子，在沒有遇到「外緣」<sup>21</sup>時，眠伏在我們的「第八識」<sup>22</sup>當中，處於一種睡眠狀態，所以稱之為「隨眠」，遇上外緣時就對境反應而生起「現行」，因而發生種種煩惱。這是所有表層煩惱之根源。例如貪隨眠與瞋隨眠，都是內在習性，潛伏於意識流中，一旦有外境的刺激，如遇到可意境，則貪隨眠即生起；遇到不可意境，瞋隨眠即生起。

還有另稱「隨眠」為「業習氣」，這個如果不經過對治是無法解決的。任何人一定都是以自己習氣相應的角度去看待或應對事情，從小生下來即是如此；如嬰兒剛剛出娘胎，無須人教就知道要吃奶。如果我們仔細去觀察很多事情都是這樣，原因就是「業習氣」。例如：假設一個糖尿病患者，潛藏著喜吃甜品的嗜好(即習氣種子)，當一看到甜品這個外緣時，口中就分泌口水之反應而想吃它，卻不管甜品對身體的反應是如何，因而造成身體上的種種病痛。這個喜歡吃甜品的「習氣種子」(嗜好)，就是煩惱發生的所依。

再例舉同一父母所生的孩子，生活環境一樣、也受同樣的教育，可是個性卻不太一樣，這是因為宿生帶來的「隨眠種子」不一樣之緣故。

二、「所緣」。單單「隨眠」也是不足以引發煩惱的，尚有「所緣」，就是順生煩惱的境界現前，意即「面對境界時所生起之反應」。由於不同的境界現

<sup>20</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁172。

<sup>21</sup> 「外緣」佛教語。謂眼、耳、鼻、舌、身、意等感覺，緣起於色、聲、香、味、觸、法等外物。遂泛指使人與外界發生關係的各種因素。

<sup>22</sup> 「第八識」即阿賴耶識，華譯為藏識，因它能含藏諸法的種子。見陳義孝編，《佛學常見辭彙》，台南：白石文化出版社，2012，頁263。



前，會引發不同的煩惱，譬如順境現前時，引生貪煩惱；逆境現前時，引生瞋煩惱；不順不違境現前時，引生癡煩惱。故外面的境界，是煩惱發生的所緣。

以上「所依」和「所緣」是兩個產生煩惱的最主要原因。其他相關的還有《瑜伽師地論》所言「助伴」，以下四項即為說明。

三、「猥雜」。因為親近惡友，受其引誘雜染，而跟著享樂或是追求世間的名聞利養等等，乃致於引生貪、瞋、癡等煩惱。

四、「言教」。由於聽聞了邪法的言論、教導，於是，非但不能伏斷煩惱，反因錯誤的引導而生出煩惱。

面對觸境之時影響著我們的心者，除了觸境之外，整體而言，我們這一生從小至長大，生活環境、人、事、物等，對我們都有絕對的影響力；從家中的父母、配偶、兄弟姐妹到學校、社會，這些人在有意、無意之間，他們的行為以及所傳遞的觀念都影響著我們，所以就有了「猥雜」和「言教」二項。

以下，第五、六點是屬於自己造作的事。

五、「串習」。如果每天不斷地串習貪、瞋、癡等等各種煩惱，如此只會造成煩惱不斷地增長，反而無法斷除。我們之所以會產生煩惱也是由於平常一直在串習煩惱，已經太習慣了，變成一種專長！如果現在要對治的話還來得及，只要不斷地如理思惟正法，串習正法的力量，就不是生煩惱，而是對治煩惱的專長。所以在福智團體裡的講學、研討、論辯，乃至所做的一切事情，都是為了要串習如法的力量。

六、「作意」。就是思惟，我們應如理去思惟而非妄增益。真正重要的是要把所學的正法，實際運用在生活當中去觀察。例如：除了研討之外，有人歡喜看書，這也是一個習慣，要懂得選擇對我們真正有助益的書，看了以後好好地如理思惟觀察、反省自己，然後能夠皈依、懺悔。如果能夠這樣做，即使看得少，也是有著絕對的好處；不然，看了很多不好的書，結果學到越來越多的錯誤觀

念，又養成壞習氣，那就害了。<sup>23</sup>

在此要特別注意的是真正想要修學佛法的下手之處；第一項「所依」的「隨眠種子」是宿生帶來的，我們莫可奈何，也無從改變；而第二項「所緣」的順生煩惱境界，是宿業感得的，我們也無從動起。因此，最要當心的就是我們所親近的人和他們告訴我們的一些道理，真正能夠選擇的就是這一部分，我們應當要了解並且思辯他們的言行舉止是否真正具有正知正見，而不是一概接收，因而在無形之中被染汙了都還不自知，這是明白地點出了外在的「言教」聽聞了邪法；而「猥雜」是所親近的人不好；以上是要特別注意的事項。

所以我們應該要親近善知識和善友，這是修學佛法必須的第一步；因為親近善知識和善友不僅是「不生煩惱的因」，也是「能生對治煩惱的因」，這是我們必須了解的。因此修學佛道，一定要謹慎抉擇所處的環境和人，這是絕端重要的基本要則；另外，還要能夠分辨我們聽到的言教，是順生煩惱的邪法，還是對治煩惱的正法。

### 第三節 煩惱之過患

接著宗大師明示煩惱的危害至鉅，以及對我們所產生的影響深測，提策修行者應起大怖畏，千萬要調伏煩惱，絕不作煩惱奴隸：

謂煩惱纔生，先能令心雜染，倒取所緣，堅固隨眠，同類煩惱，令不間斷。於自於他於俱損害，於現於後於俱生罪，領受苦憂感生等苦。遠離涅槃，退失善法，衰損受用，赴大眾中，怯懼無樂及無無畏，一切方所惡名流布，大師護法聖者呵責，臨終憂悔，死墮惡趣，不能獲得自己義利。<sup>24</sup>

<sup>23</sup> 宗喀巴造論，釋日常講述，《菩提道次第廣論淺釋》，第四冊，台北：圓音出版社，2003，頁 106-107。

<sup>24</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 172。

當煩惱習氣之種子，面對外界事件而發出芽來的時候，原本純淨的心就立刻被煩惱的壞習慣所污染了，開始攀緣外境難以止息，因而產生了種種的固執己見或顛倒是非的執著。這一切是如何發生的呢？原來是因為含藏在我們第八識<sup>25</sup>內的習氣種子，現今遇到外緣而立刻生起了直覺的反應。例如：一般人遇到了喜歡的外境，會萌發貪習氣種子，於是產生了貪求之心，接著此心會盲目的跟隨歡喜的境界，甚至無止境的追求。倘若遇到了自己不喜歡的外境，萌發瞋習氣的種子，此心就現起生氣、惱怒或忿恨的反應，而作出種種的惡業，如此又回薰到第八識，成為未來的習氣與種子。這樣種子生起了現行，這些對境所產生的直覺反應又生出了未來的種子，如此不僅更堅固了內心的習氣種子，也使得煩惱永遠無法根除。

一旦讓煩惱現行了以後，對於自己、他人、甚至大眾，都會造成損害；再因盲目造作的結果，使我們害怕失去現在所擁有的，也希求我們尚未得到的，這種患得患失的心理，讓吾人的身心一直處在惡性循環的憂苦之中。

此心若是不停地受到煩惱的干擾，就無法得到涅槃寂靜之樂；因為煩惱使我們的善念退失，也衰退損毀一切好的果報(受用)；當我們身處在大眾之中時，煩惱使吾人的內心變得怯弱、畏懼和害怕；不論我們置身何處，都會因我們的智慧不足，煩惱使鬥爭不斷、造作出種種惡行，因而使惡名遠播；也讓我們受到大師和護法聖者的訶責；在臨命終時會現出種種的憂悔；煩惱又驅使我們死後墮入「惡趣」<sup>26</sup>；煩惱常造成我們盲目的作出不理智的行為，如此就無法獲

---

<sup>25</sup> 依據第八識所顯現具有的眾多體性，分別有各種不同名稱，例如：阿賴耶識、如來藏、真心、真如、自性、法性、空性、實相、本際等。如來藏緣起宗認為第八識為大乘佛法的基礎，在三乘經典中較常使用的名稱為如來藏。第八識是真實心，佛在般若經中說祂為「不念心、無住心、非心心、無心相心」，自無始以來一向無念，一向離語言道，一向不起見聞覺知之心行，乃至不思量六塵一切法，故說「言思路絕、心行處滅」。如是體性自無始劫以來「本來如是」。只有祂能遍一切界、一切地、一切時、一切處。參維基百科，<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%85%AB%E8%AD%98>，106.4.3 查詢。

<sup>26</sup> 「惡趣」又作惡道。為「善趣」之對稱。趣，為往到之義。即由惡業所感，而應趣往之處所。據俱舍論卷八載，五趣之體為無覆無記，又五趣攝於有情數；即謂由善惡業所招感之異熟無記之果體，名之為趣，故說一切有部主張「趣」不通於善、染及器世界。一般以地獄、餓鬼、畜生三趣稱為三惡趣，又稱三途、三惡道，為純粹惡業趣往之處；其中，依瞋恚趣往地獄，依貪欲趣往餓鬼，依愚癡趣往畜生。相對於三惡趣，阿修羅、人、天等三趣稱為三善趣，為行善業者所趣往之處。三惡趣若加阿修羅，即為四惡趣。三惡趣加人、天即為

得真正的利益。<sup>27</sup>

宗大師引《入行論》，具體的說明煩惱怨敵的形象和危害以警惕我們：「貪、瞋等煩惱是我們最大的怨敵。它既無手也無腳，談不到勇敢，也沒有智慧，可是它卻能夠驅役我們，就像它的佣人一樣任其擺佈。」<sup>28</sup>

於此日常老和尚諄諄教導弟子們，對以上《入行論》的這幾句話應該特別注意警惕：

煩惱在我們的內心當中，我們從早到晚都為它而忙，結果它卻一點一滴、默默地在損害我們；想到了這裡，你還願意隨順自己的貪心，去做爭名奪利等等的事情嗎？

平常我們遇見小小的不如己意的境界，就有可能生起瞋恚心，從內心嘀嘀咕咕地抱怨，乃至動口或動手的反擊，表現出不能忍耐的反應，而對於這些默默在損害我們的煩惱，卻都能忍耐，這實在是忍錯了！<sup>29</sup>

所以說「忍非處應呵」，就是我們真正不該忍的是自己的煩惱，這是痛苦的本源。瞭解了這些道理，再加上經論開示「無我」<sup>30</sup>的道理，經過思惟之後，

---

五惡趣，又稱五惡道、五趣；其中阿修羅包括在餓鬼、畜生、天上三處，或為地獄所攝。五惡趣再加阿修羅即稱六道，又稱六趣。人類亦於六道中輪迴生滅。

惡趣義攝入佛教之後，專指地獄、餓鬼、畜生三道，天、人為二善道。此外，阿彌陀佛四十八願中，第一願為無三惡趣願，第二願為不更惡趣願，此二願皆為大悲拔苦之願。佛光大辭典編修委員會慈怡主編，《佛光大辭典》，高雄：佛光出版社，1988，頁4950下。

<sup>27</sup> 《莊嚴經論》云：「煩惱壞自壞他壞淨戒，退損失利護法大師呵，鬥諍惡名他世生難處，失得未得意獲大憂苦。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁172。

<sup>28</sup> 「瞋愛等怨敵，全無手足等，非勇智如何，彼令我如僕，安住我心中，歡樂反損我，於此忍不憤，忍非處應呵。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁172。

<sup>29</sup> 宗喀巴造論，釋日常講述，《菩提道次第廣論淺釋》，第四冊，台北：圓音出版社，2003，頁109。

<sup>30</sup> 「無我」又作非身、非我。「我」，即永遠不變（常）、獨立自存、中心之所有主（主）、具有支配能力（宰），為靈魂或本體之實有者。主張所有之存在無有如是之我，而說無我者，稱為諸法無我；觀無我者，稱為無我觀。「無我」係佛教根本教義之一，於三法印中，即有「無我印」。通常分為二種：

一、「人無我」：有情（生者）不外是由五取蘊假和合而成，別無真實之生命主體可言，又稱我空。五取蘊即構成凡夫生存的物心兩面之五要素。

當別人來罵我的時候，我可以作如是想：「我不必在乎他的言語，因為『被罵』這件事情，只要我能夠不在乎，它對我就是不痛不癢；而且我現在最重要必須立刻對治的，就是我內心的煩惱；我應該要戰鬥煩惱！」

《入行論》更是特別指出煩惱的禍害：

一切天非天，設與我作敵，彼不能令入，無間大火中。此大力惑敵，若遇須彌峰，且不留灰塵，能剎那擲我。如我煩惱敵，長時無始終，餘敵皆不能，至如是久遠。<sup>31</sup>

縱使一切的「天人與阿修羅」<sup>32</sup>等，都與我為敵，也不能使我墮入「無間地獄」<sup>33</sup>的大猛火中；但是煩惱這個怨敵，卻能夠在頃刻間，將我拋向無間地獄的大猛火中；而這種強大的勢力，就算是遇到了世界最高的「須彌山峰」<sup>34</sup>，也能將之化為灰燼，何況是如此脆弱、渺小的我。這個煩惱怨敵，從無始以來就一直跟隨著我，不像其他的敵人，僅是短暫的一段時間為敵。因此，對於這個久遠以來，一直絆著我的怨敵，若是無法戒慎恐懼的去觀照，常常就會不知不覺地受其牽引，而這又是可怕之處。

寂天菩薩<sup>35</sup>在《入行論》裡總結，提策我們所結交與親近的師友之重要性，應該要慎重選擇之：「若隨順承事，悉為作利樂，若親諸煩惱，返作苦損惱。」

<sup>36</sup>如果我們願意親近、承事善知識，就能得到許多世間的以及出世間的利益和

---

二、「法無我」：一切萬法皆依因緣（各種條件）而生（假成立者），其存在本來即無獨自、固有之本性（自性）可言，又稱法空。佛光大辭典編修委員會，慈怡主編，《佛光大辭典》，高雄：佛光出版社，1988，頁 5087 下。

<sup>31</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 172。

<sup>32</sup> 即「三善道」。天屬上善，人屬中善，阿修羅屬下善。

<sup>33</sup> 受苦沒有間斷的地獄，為八熱地獄之一。

<sup>34</sup> 華譯妙高山，因此山是由金、銀、琉璃、水晶四寶所成，所以稱妙，諸山不能與之相比，所以稱高。又高有八萬四千由旬，闊有八萬四千由旬，為諸山之王，故得名妙高。此山為一小世界的中心，山形上下皆大，中央獨小，四王天居山腰四面，忉利天在山頂，山根有七重金山，七重香水海環繞之，在金山之外有鹹海，鹹海之外有大鐵圍山，四大部洲即在此鹹海的四方。

<sup>35</sup> 即寂天論師，八世紀初，古印度那爛陀寺著名佛教學者，屬中觀應成派，為中觀派晚期極具開創性的思想家。著有《入菩薩行論》簡稱《入行論》。

<sup>36</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 172

安樂；可是如果親近、承事的是煩惱怨敵，那只會帶來無邊的損惱和痛苦。

以上所說，是煩惱的過患；佛菩薩和祖師大德們一而再、再而三地在經典裡詳載著煩惱的過患，都是為了提策弟子們應當戒慎恐懼警惕之，切莫放任煩惱主宰，造成我們承受著無盡無邊的苦果。

倘若我們能夠了解「業果」<sup>37</sup>道理，就能明白這世間哪有敵人？都是自己造的業！就算有外在的敵人，他來傷害我，最多把我弄死，可是絕對不可能把我送到無間地獄去，但是煩惱惑敵卻具有猛烈的力量，能夠在很短的時間之內毀掉我們，它不但厲害，而且掌控的時間又無始無終，這是所有其他的敵人不能相比的；就算我們不了解業感的道理，以敵人的大小相比的話，最大的敵人我們不去對抗，卻只對抗那些無關緊要的外敵，這實在是不合理！

仔細想想，跟外在的敵人鬥，就像殺死屍一樣，一點用處都沒有，因為即使不鬥他終究會死；所以真正的勇士要鬥的就是煩惱惑敵！此外一般世間的敵人，有時去隨順、承事他，他多少還給我們一點點好處；但是，如果親近隨順煩惱惑敵的話，反而使我們生出更多苦惱和惡報！

以上是從各個角度析論煩惱的禍害，其危害時間的久遠，還有世人看得見的外在敵人，與我們內在的煩惱怨敵兩相做比較，從這些不同的面向，我們如理思惟觀察，才能夠真實地認識煩惱以及其過患。理論了解之後，進一步要將之運用在面對境界的時候，了解如何對治；對治的方法正確與否，每一個地方它的質、量、次第都要明瞭，這樣層層深入剖析，就可以找到對境不能夠自在的根本原因就是煩惱！

---

<sup>37</sup> 「業果」：業，指善惡業；果，即由業所感人、天、鬼、畜等之果報。又作業報。由業而報果，此乃自然之法理，稱為「業果法然」。此外，業與果乃彼此相接相續者，業為因，果為報，因果接續，無窮無止。佛光大辭典編修委員會慈怡主編，《佛光大辭典》，高雄：佛光出版社，1988，頁 5498 下。

## 第四節 煩惱之對治

煩惱既然對我們產生那麼多的禍害，我們的起心動念卻又任其牽引，往往因此造做出許多令自己後悔或遺憾的事情，使得我們的身心無法處在喜悅寧靜的狀態，養成習慣之後，加強了識種子的習性，隨時遇到了外境心情就黏著上去，遭受煩惱的控制自己都無法自主，簡直就像煩惱的奴隸。為了讓我們能夠解脫煩惱的束縛，得到清涼自在，一定要想辦法對治。

綜觀整本《廣論》就是為究竟解脫、成就佛位之指南，宗大師次第分明由淺入深的教導，起於下士道為得人天果位而勸修皈依與業果；至中士道為達到聲聞<sup>38</sup>、緣覺<sup>39</sup>果位，而勸修戒定慧三學，進而上士道的勸發菩提心，勤修六度四攝，最後以止觀進入密乘，成就圓滿佛位。但是眾生無始以來的煩惱習氣太重，因此首先必須對治煩惱，故從下士道至上士道，若能按照宗大師的教導，一步一步勤實的跟著宗大師的圓滿教法來修行，最後必定能夠達到究竟的安樂與自在。

佛陀教導了八萬四千法門，就是為了因應廣大眾生的機緣，解決各別所生的煩惱；研究者順應宗大師的理路整理出十項對治煩惱的法門，以茲因應生活當中時常會發生的問題，並析論化解煩惱，對吾人實際的意義，讓我們更能夠深刻體會佛陀與宗大師的的用心。

以下整理十項對治的法門：

壹、勤修隨喜：對治嫉妒與傲慢心。

貳、密護根門：以正知、正念對治貪、瞋、癡等煩惱。

參、業果法則：斷惡、修善、廣行六度，對治委屈、忿恚、瞋惱、憤怒、

---

<sup>38</sup> 二乘或三乘之一，凡是聞佛音聲和修四諦法門而悟道的人，總稱為聲聞乘。聲聞乘修四諦法，自凡夫至阿羅漢，論時間，速者三生，遲者六十劫，其修行的方便有七（即七方便），得果有四（即四果）。陳義孝編，《佛學常見辭彙》，台南：白石文化出版社，2012，頁 316。

<sup>39</sup> 二乘或三乘之一，凡依十二因緣之理而起修和悟道者，總稱為緣覺乘。緣覺乘修十二因緣觀，自凡夫至辟支佛，論時間，速者四生，遲者一百劫，其修行重在悟證，悟所到處，便是證所到處，故無明顯的階位可言。陳義孝編，《佛學常見辭彙》，台南：白石文化出版社，2012，頁 329。

悲傷、失落、苦惱、怨恨。

肆、四力淨修：淨除已造惡業、對治過去惡習、防護繼續造惡、皈投依靠佛法僧以行正法善業。

伍、五停心觀：對治貪欲、瞋恚、愚癡、我執、散亂。

陸、觀功念恩、代人著想：對治瞋恚、增廣心量、廣結善緣、改善人際關係。

柒、忍辱度：對治瞋恚、忿恨、嫉妒等情緒。

捌、苦功德：求解脫、除慢、悲愍、羞惡、喜善。

玖、菩提心、大悲心：對治瞋恚、我執、悲傷、失落、苦惱、怨恨。

拾、空正見、三輪體空：對治瞋恚、我執、悲傷、失落、苦惱、委屈、忿怒、怨恨。

依宗大師的理念，對治煩惱須從修行開始；在修行之前須先做好準備，稱之為「前行」；因為修行的時候會有很多障礙，所以一定要先集聚資糧、淨除罪障<sup>40</sup>。普賢菩薩作「七支供養」是為集資淨障，此中，最容易修習的一支就是「隨喜支」，研究者特將「勤修隨喜」提出來作為對治煩惱的第一項要點。

#### **壹、勤修隨喜：對治嫉妒與傲慢心**

隨喜了世間的染污之法，是增長罪惡；隨喜了妙淨之法，實在妙不可言！在任何時處，用對了都可以增長功德；可是，如果不隨喜功德，卻隨喜了罪惡，那真是太可惜了！<sup>41</sup>

所以宗大師提出〈普賢行願品〉之「隨喜支」<sup>42</sup>作為教導我們調伏身心煩惱的方法之一；隨喜是對治瞋恚心和嫉妒心的好方法，尤其對治凡夫很重的一個煩惱——嫉妒心。嫉妒心對於修行是一項很大的障礙，因此普賢菩薩特別提

<sup>40</sup> 修行是修正自己不好的習氣、行為。因為要改正那些根深蒂固的習氣，是困難而痛苦的事，故須更大的力量與努力才能行之，但是，一旦改過就是解脫煩惱魔，得到大清涼，這就是需要淨罪集資的原因。

<sup>41</sup> 參宗喀巴造論，釋日常講述，《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第3冊，台北：圓音出版社，2015，頁235-236。

<sup>42</sup> 「十方一切諸眾生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。」諦閑大師輯要，《普賢行願品輯要疏》，台北：諾那華藏精舍金剛贈經會，1998，頁109。



出這一願，教我們要勤修「隨喜功德」<sup>43</sup>，不但不要嫉妒人，進一步更要知道別人的優點得以學習，足見修習此法之重要性。

「此中禮敬供養勸請請住隨喜五支，是為順緣，積集資糧。悔者是除違緣，淨治罪障。隨喜支中一分，於自造善，修歡喜者，亦是增長自所作善。」<sup>44</sup>這是說明七支供養當中，「禮敬、供養、勸請轉法輪、請佛住世、隨喜」這五支，是屬於修道的順緣，能積集資糧。「悔罪支」清楚明辨該懺悔的過錯，去除修行的違緣阻礙，淨化所遭遇之苦難，主要是淨治罪障。「隨喜支」中亦包含自隨喜的部份，若能對自己所作之善，修習歡喜心，也可以增長自己的善根。承上所述，積集資糧、淨除罪障、增長善根，即使所造的善因微少，但透過迴向之後，則可以使善根增長廣大。

隨喜，是要對自己或他人的善行、善果，心生歡喜。也就是凡是有人行善，包括自己，事不論大小，都能以歡喜心稱揚讚歎、隨順應和；由此則能引生欣賞自己與他人的善行和優點，並且從中學習其長處；此外，若能盡心盡力促成他、幫助他，就是儒家所言「成人之美，成人之善」；而進一步知道他人和自己的優點，有成人之美就是真正隨喜。

如果我們自己能力不夠或時間、因緣不具足，無法幫助他人，那以歡喜心讚歎，亦是具有隨喜功德。若是自己有能力但是不肯幫忙，或是單單不嫉妒，此非真正的隨喜。<sup>45</sup>若是能夠了解「成就他人其實是在成就自己」<sup>46</sup>，如此就會開闊胸襟、海量包容、更上一層境界，歡喜並且欣賞別人超越自己，這樣的隨

---

<sup>43</sup> 此出自《華嚴經》之〈普賢行願品偈頌〉。其在藏傳佛教稱為「七支供養」，在漢傳佛教則稱為「十大願王」。「隨喜支」即藏傳「七支供養」之第四支；同漢傳十大願王之第五行願「隨喜功德」。宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁42-45。

<sup>44</sup> 《宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁44。

<sup>45</sup> 參釋淨空講述，德源整理，《認識佛教節錄》，頁87-89。

<https://zh.scribd.com/document/49714340/%E8%AA%8D%E8%AD%98%E4%BD%9B%E6%95%99%E7%AF%80%E9%8C%84>

<sup>46</sup> 幫助別人的時候，是在與人結善緣，即是種善因，將來也會感得善果。以佛學的概念：「從利他的實踐而完成自利，最能彰顯佛陀大悲為上首的本懷。所以以智慧為體、慈悲為用，因應時代、地區與眾生的需要，一方面淨化自己的身心，同時在各自行業中從事利他的菩薩行，這才是人間佛教的真義。菩薩立志上求佛道、下化眾生，理想很崇高，但行踐要從平實處做起。」釋厚觀，〈從人間佛教談自利利他的菩薩行〉，《生命教育》，

<http://www.yct.com.tw/life/97drum/97drum16.pdf>，106.6.11 查詢。

喜功德是非常殊勝的。

當自己的利益與大眾的利益相衝突之際，先成就一己之私，或許是一些人的選擇。然而，在滿足自己的同時，往往也損及他人，痛苦、憂患和紛擾，也因此隨之而來。佛法教導我們，修菩薩行首要利他，在利他中完成自利。付出當下，收穫最多的往往是自己；成就他人，其實就是在成就自己。悲智雙運，自度度人，人生的圓滿、世界的和諧，不求自得！見諶法師，〈學習菩薩發心〉，

以世間的概念：成功需要天時、地利、人和。就是說，一個人之所以會成功，除了上天要幫助他，大地也要幫助他，當然，更少不了眾人心悅誠服的幫助，如此，他才能獲得成功。幫助別人的時候，就是在為自己結善緣，當有一天需要別人幫助的時候，助緣很自然地就會來。

宗大師教導：「隨念此五補特伽羅所有善利，修習歡喜，猶如貧者獲得寶藏。」<sup>47</sup>所以透過隨喜，可以輕鬆地增長自己的資糧。若能用一雙看見美的眼睛，去發現彼此心中的善，然後隨喜它，不只增長功德，還可以體會到，原來我和他人都是善良的。我們應該勤修隨喜功德，這是最迅速又容易積集資糧成就佛道的方法，就如同宗大師在《證道歌》提到：「少勤能集廣資糧，隨喜善業為最上。」

現在來觀察我們的現行，會不會嫉妒他人的善、輕忽自己的善呢？或是看不見功德，即使見著了也沒有歡喜心？如果是這樣，就需要長時間勤快地練習隨喜，藉以改善現狀。學習了業果，我們知道了善是樂因，想想世間一切美好，都是因為你我的善業而出現，如果想讓他人幸福，就會歡喜他人的善業；同樣的，看到自己造善業能感得樂果，也很值得高興啊。應多思維善因善果在我們生命裡的價值，然後多珍惜並且廣為造善。<sup>48</sup>

例如，看到新聞報導：某善行團體做好事，或某慈善機構幫助窮人翻修破屋等等。在我們的心中升起感佩的念頭，這是修隨喜。每天晚上、也許睡前靜

<sup>47</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁44。

<sup>48</sup> 參釋如行，<http://bwsangha.org/qanda/dharma/422-06054>，106.6.6 查詢。

心想想自己今日做了那些善行，在心中好歡喜，這也是修隨喜，隨喜自己的功德。勤修隨喜就是這麼容易！

這個世界上有很多人的嫉妒心很強烈，往往見不得別人好。人家的能力高、或是成績好、或是認真學習、或是人際關係好、或是長相漂亮、或是較年輕...等等，就會生起嫉妒心，不是說人家的壞話、不然就找人家的麻煩；或者也有受人恩惠、幫助卻絕不承認；還有看別人錢賺得多，心裡也不是滋味的；別人比較用功，又看不順眼，認為沒什麼了不起；殊不知這些種種不好的習性，都是生起煩惱的原因，使人心不寧靜。這些都理應勤修「隨喜」加以對治，學習欣賞別人的優點、感恩別人的好處，這對修行定有莫大的助益。

隨喜修習久了，就會養成一種好習慣，能夠看到平常忽略的許多功德，而且嫉妒心逐漸減少，因為嫉妒而帶來的熱惱、忘恩負義和惡口批評或毀謗也會大大地減少，取而代之的是喜悅心，漸漸的由隨喜而增多了讚歎，更是長養我們跟隨行善與樂善之心，如此就能隨時處在歡喜清涼的狀態了！

## 貳、密護根門：以正知、正念對治貪、瞋、癡等煩惱

為什麼要修學「密護根門」呢？因為從無始以來，我們的心是隨著第八意識的種子，遇外緣就生現行，現行再回薰到第八意識，成為未來的種子，如此種子生現行，現行生種子，而主宰了「三世因果」<sup>49</sup>、「六道輪迴」<sup>50</sup>，眾生由其未盡之業，故於六道中受無窮流轉生死輪迴之苦。此六道若另以現實人生譬喻，瞋恚一起當下即地獄，貪欲即為餓鬼，愚癡即為畜生，鬥爭即為阿修羅，喜悅心則為人間、天上。<sup>51</sup>

我們的心，是完全不能作主、無法自在的，都在隨著煩惱，不斷地發起身語意三業的惡行。是故日常老和尚開示：

<sup>49</sup> 現在的果報是由過去所造的業因而來，現在所造的業因就是未來的果報。

<sup>50</sup> 「六道，即天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄，有善惡等級之別。佛光大辭典編修委員會慈怡主編，《佛光大辭典》，高雄：佛光出版社，1988，頁4950下。

<sup>51</sup> 佛光大辭典編修委員會慈怡主編，《佛光大辭典》，高雄：佛光出版社，1988，頁4950下。

當境界現起的時候，有兩條路可走，一條路——順著煩惱轉；一條路——用正知見對治它，順著煩惱很容易，用不著努力就跟隨著它；正知見就難了，所以要數數憶念正知，要密護根門，不斷的努力。<sup>52</sup>

修行是不斷地訓練我們的心，讓它能隨自己的意，安住在善的境界，不再隨煩惱或外境打轉，如此才能修一切善行，成就一切德。<sup>53</sup>特此，宗大師教導修學「密護根門」來訓練心安住，以下詳作說明，共區分為五項：

一、用什麼法寶防護？使用「正念」法寶，並且要恆常地、真切地用大精進的力量關注六根的一舉一動，不要偏離正念。真正的修行，就是必須這樣做，這也是防護貪、瞋、癡三毒最有效的利器。

既然有了防護六根的「正念」法寶，還要不斷地練習，直到善於操作精熟不忘失的程度，要能夠在心一對到境而起雜染的時候，隨時就拿出寶器來對治。否則，即使懂了道理，如果沒有認真的思惟觀察，心裡現起的相狀還是跟三毒相應；只要聽到一句不如己意的話，就起瞋心，或被人稱讚幾句，就感覺輕飄飄，這是處於貪煩惱的狀態。這就是為什麼要恆常地使用「正念」思惟觀察的重要原因。<sup>54</sup>

二、有了防護的法寶，那要防護些什麼呢？要防護我們的「六根」：眼、耳、鼻、舌、身、意。<sup>55</sup>

三、從哪裡防護？從六根面對六塵後，所產生可愛的，以及不可愛的六種

---

<sup>52</sup> 釋日常法語，《福智之聲》第九十一期，<http://mypaper.pchome.com.tw/cir888/post/1320652540>，106.6.20 查詢。

<sup>53</sup> 「蓋從無始，自為心所自在，心則不為自所自在，心復隨向煩惱等障，而為發起一切罪惡。此修即是，為令其心，隨自自在，堪如所欲，住善所緣。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁45。

<sup>54</sup> 「以何防護者，謂遍護正念及於正念起常委行。其中初者，謂於防護根門諸法，數數修習令不忘失。謂於正念，常恆委重而修習之。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁47。

<sup>55</sup> 「何所防護者，謂六種根。」(同上)

境界上去防護。當六根對到六個境(六塵)<sup>56</sup>之後，會產生順、逆不同的覺受，對於順者就覺得悅意，不順者就覺得不悅意等等這些造成心不寧靜的煩惱。所以就是必須從這些覺受的境上作防護。<sup>57</sup>

四、既知要從六種境上防護，如何防護法呢？分二部分，

第一，守護自己的六根。前面提到當六根對六境時，意識就會對可愛的境生起貪心，不可愛的境生起瞋心，所以必須努力防護六根，不讓六根對到六種境時，就生起貪、瞋煩惱。真正守護的時候，對於六境是不取「行相」與不取「隨好」。也就是六根對到六境之後會生染污，而染污有二種：

第一種是「行相」的染污。就是去看好看的，看了之後歡喜。

第二種是「隨好」的染污。看過了以後，心裡想這個蠻好的，心裡就想要獲得。反過來，對不歡喜的，那就引發瞋心。

如果我們平時能夠防止，但萬一在妄念升起的時候忘掉了，或是當煩惱太甚，妄念來時沒有防住，雖然心裡覺得不可以做，但是自己就是擋不住，這就是煩惱盛的時候。宗大師教導我們在煩惱熾盛的時候應該觀察自己的內心，哪一個熾盛？就要努力對治，的確有的人是無始以來的習氣非常厲害，這時候必須像前面所教導的，用「正念」法寶，不斷地以大精進力努力防護之。<sup>58</sup>

五、了解防護的目標是什麼？平時我們意根一縱，對境的時候，一定是雜染的，總是處於或貪或瞋或癡的狀態。一旦努力的防護，不讓它雜染，而安住於善性當中，不然，至少也要能夠安住在「無記性」(不惡也不善) 當中。這就是我們要防護的目標。

---

<sup>56</sup> 「六塵」:眼、耳、鼻、舌、身、意等六根所相應的六種對境，也是六識所感覺、認識的六種境。

<sup>57</sup> 「從何防護者，謂從可愛及非可愛，六種境界。」

<sup>58</sup> 「守護根者，謂根境合，起六識後，意識便於六可愛境六非愛境，發生貪瞋，應當勵力，從彼諸境護令不生。即以六根而防護者，若於何境，由瞻視等，能起煩惱，即於此境，不縱諸根而正止息。其守護根者，是於六境，不取行相，不取隨好。因此，守護根就是對於色、聲、香、味、觸、法這六境，不取行相，不取隨好。若由忘念煩惱熾盛，起罪惡心，亦由防護而能止息。取行相者，謂於非應觀視色等，正為境界，或現在前，即便作意彼等行相，現前往觀。、取隨好者，謂於六識起後，能引貪瞋癡三之境，意識執持，或其境界，雖未現前，由從他聞，分別彼等。煩惱熾盛對治者，應觀自心，何煩惱盛，勵修對治。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 195。

「無記」有兩種，一種「有覆」無記，另一種「無覆」無記。染污的是「有覆」，不染污的則是「無覆」。平時我們的心念就是自然而然在五根對境之後，緊跟著意識就生起來，然後在此升起種種的邪妄分別，又會增長雜染，此時我們必須想辦法用「正念」防護；「正念」是防護的最佳武器。<sup>59</sup>

### 參、業果法則：斷惡、修善、廣行六度，對治委屈、忿恚、瞋惱、憤怒

「種瓜得瓜，種豆得豆」的道理，是世間勸人上進的明訓，其用在佛法上更是適切的說明了因果不爽的真義。整個佛法，可以說是建立在三世因果、六道輪迴的基礎上，若是對此認識不清，或不能深信業果，就是學佛的基礎不穩固，怎麼能成就道業？所有的因果，就是在講「如是因感如是果」的道理。想得到什麼果，就得種什麼因，例如要得稻子，就必須種稻種；麥種是生不出稻子的。只要種下善因，一定能得善果，無須看風水，保證命好、運佳。若是不種善因，卻一味地求善果，啓有憑空而得之理！

許多修行者，仍然無法精進地斷一切惡，積極地行一切善，乃因對於業果道理沒有深入了解的緣故。對於自己每日身口意的所作所為，是否如理如法，並沒有十足的把握，遇到事情或出了狀況，也沒有從業因去推究，那麼即使是學佛、修行、或是行善多年，也是無法累積功德，開展智慧，甚至有時還會碰上天災人禍，諸事不遂等種種的障礙。這其間的因素，其實就是由於古往今來所有惡業的污染；在惡業未淨除，善因未種夠的情況下，果報當然就一一應驗了。

佛法的全部內容，可用四句話涵蓋「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」唯有斷除一切身口意三業的惡行(十惡業)，才能不墮三惡道；廣行十善業，不被惡法所染污，最後連善也不執著，才能自淨其意，住於般若無分別智當中，廣行六度。這是學佛的次第，也是修行的次第，更是成佛的次第，

---

<sup>59</sup> 「防護為何者，謂從雜染守護其意，令住善性，或無記性。此中所住無覆無記者，謂威儀等時，非是持心住善緣時。」(同上)

所以第一步，如何正確地斷一切惡，便顯得格外地重要了。

深信業果是非常重要的，也是下士道中最精華的部分，詳述了善惡業及其果報的內容。如果未能深究業果的道理，就無法產生信心；為了要產生決定的信解，故對於業果的道理，一定要有正確的認識，引起內心當中一種強有力的勝解，使它深深地「安忍」<sup>60</sup>在內心不被動搖，如此才能修一切善，而達人、天樂果，<sup>61</sup> 學佛者應時時思惟受持。

以下是「深信業果」的內容，思惟業果的總相，分為：業的四個特質，以及十業道的內容，分二部份來介紹。

#### 一、業的四個特質：

(一)、業決定理：一切苦受、樂受皆有其原因，善業生善果，惡業生惡果，這是總原則。如果能夠對「如是因感如是果」的決定相，有殊勝的了解，而不被世間的苦樂表相所矇蔽的話，便具備了佛弟子的正見，此正見被讚為是一切善法的根本。

如果能夠了解這個道理的話，眼前就沒有一點好抱怨的，所有的煩惱、是非等等都可以消解了；因為我們所面臨的一切苦樂，都是自己造成的；造了，就是存在；不造，絕對不會碰上。若是有什麼不對，總歸會反省自己，然後由反省來淨除、解決！反之，不懂這個道理，遇到事情如果心生不喜的話，那只會輾轉增加煩惱而越弄越糟。

有了三世觀的思惟，以業果法則解釋，我們現在會受到被傷害的果報，一定是以前曾經傷害過對方，所以現在受到了這種果報，遇此應該感到歡喜受納，因為現在將以前對他傷害的債務還清了，我應該為「無債一身輕」而歡喜。再從另一面觀之，他目前造了這個傷害的惡業，將來也是一定會得到惡果。所以，站在慈悲心的立足點上，應該為他產生悲憫心，對方清了我們的舊業，卻

---

<sup>60</sup> 安忍即是透過智慧的觀照，看清無常、無我的真相，能夠安然忍受一切痛苦，而不會生起無調的情緒與煩惱。

<sup>61</sup> 宗喀巴造論，釋淨蓮釋，《菩提道次第廣論(三)下士道深信業果》，台北：台北市菩提佛學會，2000，頁 I - II。

因此造了新業。倘若能夠接受這個觀念，也是一種根本對治憤怒，徹底解決瞋心的好辦法，能令我心寧靜。

我們一般世間人是未嘗不想找快樂，未嘗不想去掉苦惱，但因得不到正確的方法，所以一直在作緣木求魚的事情，結果南轅北轍，越跑越遠，這就太可惜了！可是往往我們聽見了業果道理，聽的時候覺得對，聽過了以後，心裡面就沒有了，這是沒有忍可在心。如何才能深深地印在內心當中呢？唯一的辦法，就是努力地思惟、觀察，多想。要了解自己不想這個道理的時候，腦筋在想什麼？不努力地思惟三寶，我們的腦筋其實常常在煩惱當中打轉，大部分是「癡呆」<sup>62</sup>地一生就過去了。

世上有很多人都是好人，平時沒有脾氣，也沒有什麼不好，但是，提也提不起，放又放不下；看見好東西，眼睛張大了，被人罵幾句又受不了；也未嘗不想修行，可是雖然想要跳脫痛苦，「因」卻始終在煩惱惡業當中轉，怎麼可能得到好「果」！

所以在業果道理這裡如果能夠認清楚了，自然而然就能提起心力，不要讓心隨著煩惱轉，就是要努力地思惟觀察，然後深入去想；否則真正的功德沒有積聚，卻浪費了暇滿人身；弄得不好，還說長弄短的，結果去了惡道！要知道我們所受的任何快樂、適悅的，都是以前造的善業；任何痛苦、逼迫、受不了的，都是以前造的不善業；所以不要貪便宜，沒有便宜可貪！想到這一點的話，若想找便宜，那就趕快努力造好因，一定有好處在。<sup>63</sup>

(二)、業增長廣大：業會隨著我們的思心所而增長廣大。也就是意志力的作用會使業變大，微小的善、惡「因」，因為心念的擴大或持續的關係，能感得廣大的苦、樂「果」。譬如我想：這東西好！於是就動身發語想辦法去追求，

---

<sup>62</sup> 此癡非指人愚笨，而是指對因果、三寶(佛、法、僧)的不明瞭，於是造作很多未來會感得惡報之因；然不自知！

<sup>63</sup> 「業決定理者，謂諸異生及諸聖者，隨有適悅行相樂受，下至生於有情地獄，由起涼風，所發樂受，一切皆是從先造集善業所起，從不善業發生安樂，無有是處。所有逼迫行相苦受，下至羅漢相續之苦，一切皆是，從先造集不善而起。從諸善業發生苦受，無有是處。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁117。



身口意跟著來了，這個就是業。這裡邊主動者就是「思」，在我們還沒有說話之前，就已經想了半天，那段時間，業都在增長，如果是惡的，就增長惡業；善的，就是增長善業。所以真正的修行，要修什麼呢？「十善業道」，修一切善，這是最重要的關鍵。

因此造小小的業，會增長廣大變成很大的果，我們應該趕快努力做好事，一切真正好處的根本都是造善來的。而一點小的壞事，將來就大的惡果，一點小便宜，千萬不能貪！貪得一點小便宜，造了一點的小好處，將來得到了大痛苦，誰還願意？主要就是因為不了解這個道理。只要是一點點壞的事情，一定要斷除；只要是一點好的事情，就努力去行持，唯一的就想趕快努力去種善因、斷惡果。所以真正重要的修行就是「斷惡修善」！

不能忽視也不要以為自己做了一點不善無所謂，隨便做一點，它後面慢慢地就滿滿地集起來，結果造了大惡，受大罪。反過來，不要以為是小善而不做，只要稍微能夠歡喜去做的話，結果也得到了極堅固、極圓滿的善因、善果，後面大的善業都集起來了。所以在每一個地方，我們的念頭，當下就要提起！

(三)、所未造業不會遇：未造業不會受報。感得苦樂的這個業因沒有造的話，絕對不會感這個苦樂的果。所以當我們想到有這個難得的暇滿人身，自己曉得這就是我自己的事情，絕對拼命努力修行。<sup>64</sup>

(四)、已造之業不失壞：已經造的善惡業，絕對不會壞失，即使經過百劫，時間因緣成熟，果報就會降臨。一切的苦樂不是無緣無故來的，都有它的原因，並非許多人說的「運氣好、壞」；因為造不善業會感苦，不善業越多，苦得越厲害。而善業則是一切安樂之根本。<sup>65</sup>此如宗大師引《寶鬘論》說明：「諸苦從不善，如是諸惡趣，從善諸善趣，一切生安樂。」<sup>66</sup>

<sup>64</sup> 「所未造業不會遇者。謂若未集能感苦樂正因之業，則定不受業苦樂果，諸能受用大師所集，無數資糧所有妙果，雖不必集彼一切因，然亦定須集其一分。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁120。

<sup>65</sup> 「故諸苦樂非無因生，亦非自性，自在天等不順因生，是為從總善不善業生總苦樂。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁117。

<sup>66</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁117。

現在我們造的都是雜染之業，善中有不善，不善中有善，所以我們感得這個人間是苦中作樂，樂中有苦。這個我們要分辨得清清楚楚，例如：賺了錢，有苦惱；但是沒有錢也有無錢的快樂。這就是善因當中有雜染之業；惡業當中，也有善因存在，種種的因果，一點都不亂的。<sup>67</sup>

業果道理是佛法的根本，所以學佛者首先要認清學佛的基礎在深信業果，知道一切果報的業因是什麼，了解業果的整個道理，這才能斷除一切身口意的惡行，然後才談得上行善積功德，功德資糧有效的積聚了，朝著學佛修行的目標精進，將來好住在無分別智中，廣行六度，行菩薩道。

假定我們對於由業感果確定的道理，認得清清楚楚，心裡面絕不含糊的話，這個是真正佛弟子的正見。一切善法的根本，基礎就在這裡；我們所以有很多各式各樣的是是非非，都因為得不到正見，不了解因果。一旦真正了解，則天下太平，所有的爭論和所有的問題都徹底解決。

因為佛法講空，空故緣起，緣起故空。緣起的相就是業，如是因感如是果！它本不是天生有自性的，一切看造什麼因，感什麼果。所以這個道理是佛法真正的根本，正見就從這個地方建立起來。

所以宗大師教導我們，從正皈依—皈依法修起，先把行相說明，進一步再怎麼改、怎麼修，然後會得到什麼果。這一世努力去修，就生生增上，眼前是增上生，最後得到決定勝，這就是我們必需做的，修行次第一定是從這大乘的理路—布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，基本的也可以說是戒、定、慧。

倘若我們沒有修行的話，不管現世眼前出身家裡如何好，念書又是好成績，或是長得非常漂亮，或是非常聰明，或者眼前地位高、財富足。儘管如此，若不修行，到後世「悉不獲安樂」。這些東西到臨終時就像夢一樣，帶不走就受苦去了。

反過來，如果我們修行的話，不怕現世樣樣東西差，只要不做壞事，而且

---

<sup>67</sup> 「諸苦安樂種種差別，亦從二業種種差別，無少紊亂，各別而起。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 117。

具足布施、持戒、忍辱等六度萬行<sup>68</sup>等，那就會像夏天的江河，剛開始好像乾乾的，到後來越來越多，乃至於把大海都充滿了。現在是增上生，後來是決定勝，一定得到安樂。<sup>69</sup>

既然要努力斷惡修善，那就需要信心，如此能生起善法欲，精進修行了<sup>70</sup>。善法就是依靠善知識來聽聞，認真地聽聞得到正確的信解，的的確確修行是最好的事情。人都想「離苦得樂」，如果真實了解一切的好事，都是從過去「修善」得來的，哪有人不想修行？故須戰戰兢兢努力造善業，千萬不要造惡業。但是，什麼是善業？什麼是惡業呢？我們對善、惡業的體性行相要有正確的認識才有行持的標準，這就是正知見，正確地了解內涵。<sup>71</sup>

## 二、思惟十業道

一切的善行、惡行，總離不開身口意三門的造作，故以三門來決定一切善、非善行的運轉差別；應思惟抉擇業果對我們影響甚鉅。而以最粗顯、最根本的統攝業道，總共是十業。

(一)十惡業（黑業）：殺生、不與取、欲邪行、妄語、離間語、粗惡語、綺語、貪欲、瞋心、邪見。

十惡業道：

1.殺生：指殺生的對象，凡是具有生命的有情，使之斷命，就是殺生。

2.不與取：即偷盜。

3.欲邪行：即邪淫。

4.妄語：於見、聞、覺、知說妄語；妄語業是我看見的說沒看見，沒看見的說看見；聽見了說沒聽見，沒聽見的說聽見。

---

<sup>68</sup> 六度是包括了菩薩所修的一切行門，由於具體行門很多，故以「萬行」稱之。陳義孝編，《佛學常見辭彙》，台南：白石文化出版社，2012，頁133。

<sup>69</sup> 「種等雖卑不著惡，具足施戒等功德，如夏江河能滿海，後世安樂定增廣。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁119。

<sup>70</sup> 「斷惡勵力修善業，無信豈能如欲行。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁119-120。

<sup>71</sup> 參宗喀巴造論，釋日常講述，《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第7冊，台北：圓音出版社，2015，頁57-109。

5.離間語：離間語就是說各式各樣的壞話來挑撥離間。這有兩種情況，一種是本來很和合，而從中挑撥；還有一種，本來就不和合了，而再加以中傷。

6.粗惡語：說出讓人聽了以後心裡會起煩惱的話，這樣就是犯粗惡語。粗惡語也叫惡口，惡口是很傷人的。就像有人常常習慣性說「三字經」，那就是惡口。

7.綺語：綺語就是引發無意義的話語。論業的輕重，綺語是最輕的，但是對我們的損害卻是最大的。經論上告訴我們一個特點：修行人只要內心當中不是依止於道、趨向於滅，所講的話就是綺語。

#### 8.貪欲：

(1)是對於自己的財物有耽著心，就是內心當中非常喜歡、非常愛護，對它很執著。

(2)是除了耽著原有的以外，還希望擁有更多。

(3)是對別人的東西，覺得好，內心當中就對它放不下。

(4)心裡想這個東西怎麼使它成為我的，只要生起這樣的念頭那就是謀略心。

(5)覆蔽心是對於自己這種心，不曉得它對我們是有傷害、有很大的過患的。對於世間來說，應該感覺慚愧、羞恥，對出家人來說更應該遠離。所以由於不了解事實的真象、不明理，居然讓前面這種心繼續下去，這叫做「有覆蔽心」

#### 9.瞋心：瞋恚也有五相圓滿。

(1)是對所瞋的對象，心裡面老是釘在那上頭。

(2)是心裡老是放不下。同樣地我們對於所貪的東西也是會放不下，一心想獲取；瞋的東西放不下是希望他受害，兩個方向正相反。

(3)是對於所瞋的對象心裡面有怨恨，還想繼續去傷害他。

(4)謀略心就是動腦筋想去傷害對方。

(5)覆蔽心也是一樣，對自己的瞋心，不會感覺這是不應該做的而生起羞

恥心，不曉得它的害處，這兩個都是共世間的，至於出離，這是出世間的。

10.邪見：十惡業當中的邪見，與根本煩惱當中的癡和不正見有一點不太一樣，十惡業裡的邪見所包含的範圍比較狹，煩惱當中的癡跟不正見範圍很廣，三界中都有。這裡的邪見就是誹謗「實有義」，特別是世間有很多因果緣起的法則，這個是世間真實的情形，不過有人把它否定掉，這是斷滅見。

(二)十善業（白業）：不殺生、不偷盜、不邪淫、不打妄語、不作離間語、不言粗惡語、不說綺語、不貪、不瞋、沒有邪見。

斷除上述十惡業即是十善業。如何斷除十種惡業而行十善業呢？首先是對所有「身語意」等十業<sup>72</sup>，思惟它的過患所引起的果報，再起要離一切惡的善心，進而作種種防護的加行，直到完全不犯為止。

#### **肆、四力淨修：淨除已造惡業、對治過去惡習、防護繼續造惡、皈依依靠佛法僧以行正法善業**

思惟業果的最主要目的，是在於能運用正知正念，在身口意三門上知所取捨，斷惡修善，這才是真正的修行。一位修行者是否真正了達空性，完全視其能否深信業果，平時能否細察自身的三門有無造業，所以必須了解內容和方法，切實修持遮止十惡業、修行十善業。

了解業果法則之後，明白了我們過去因為無明而造做的惡業將來會得到惡報；那麼，我們有沒有機會補救、去除？宗大師提出佛陀所示「四力淨修」，詳細地教導了懺悔罪業的過程和方法，這是思惟業果後，正確修行應進、應止的重要。其道理是要懺除清淨已經造下的惡業、並且防止再續造。

一、拔除力：這是追悔過往的力量，有劫奪罪性的功能。首先必須懺悔罪業，因為在一個充滿煩惱和罪業的心中是發不起菩提心的；純淨的菩提心必須在三世清淨的心中才能生根、發芽。譬如，一支瓶子要盛裝純淨的水，瓶子必

---

<sup>72</sup> 「身語意」即身三、語四、意三等十業。身三：殺生、不與取、欲邪行，語四：妄語、離間語、粗惡語、綺語，意三：貪欲、瞋心、邪見。

須是洗淨的，再注入清水，若是瓶子不乾淨，純淨的水倒進去就會受污染。可見，這是發菩提心的第一步。

所以「業障」<sup>73</sup>既由惡業所造成，當然也就必須先消除惡業，業障才可望消除。懺悔罪業是將自己心中的罪孽剖析出來，如同排瀉腹中之毒物，這樣可以避免罪感潛伏在內心深入作祟。此須依照方法，正確的懺悔，才能達到消除惡業及業障，故應猛利懇切的修持《金光明懺》以及《三十五佛懺》以淨除罪業。

不管以前如何犯錯，至少我們今後肯改過，不用傷心、不用悲哀，更不需要消極懊悔與難過。佛光山副住持慧昭法師舉《慈悲三昧水懺》「人之居世，誰能無過？學人失念，尚起煩惱，羅漢結習，動身口業，豈況凡夫而當無過？但智者先覺，便能改悔，愚者覆藏，遂使滋蔓。」等語，說明凡夫犯錯是常事，重點在察覺後乞求對方的容忍和原諒。

慧昭法師講述了懺悔實例。一個小男孩常欺侮黑人女孩，長大後突然回憶起此事，深感不安，便百般找尋對方並當面請求原諒。「唯有懺悔力，乃能除滅罪業！」慧昭法師指出，懺悔分為事懺和理懺，拜懺要借自力懺和它力懺來消除罪業，當煩惱一起時，要先自我反省，不要一味責怪別人。<sup>74</sup>

人是很容易犯錯的，所以，有了過錯，對不起他人或對不起自己的良心時，唯一能夠補救的方法就是懺悔，勇於承認自己的過錯。做了對不起他人的事，就要去找他懺悔，請他原諒；對不起自己的良心時，就自己責備自己，以後不再犯錯。

「懺悔」是在自己做錯事之後，知錯改過的表示，也是一種不甘墮落，向上昇進的心志，這是消除宿業的主要方法，也是止惡從善必經的程序。由此可

---

<sup>73</sup> 「業障」，就是會障礙學佛修行，使我們不容易達成修行的目標。因此，修行要有所成就，必須先消除業障。

<sup>74</sup> 慧昭法師，〈懺悔法門：用真誠懺悔除滅罪業〉，人間通訊社，<http://www.lnnews.com/news/%E6%85%A7%E6%98%AD%E6%B3%95%E5%B8%AB%E5%88%86%E4%BA%AB%E6%87%BA%E6%82%94%E6%B3%95%E9%96%80%EF%BC%9A%20%E7%94%A8%E7%9C%9F%E8%AA%A0%E6%87%BA%E6%82%94%E9%99%A4%E6%BB%85%E7%BD%AA%E6%A5%AD.html>，106.6.6 查詢。

見，懺悔實在是修行中不可少的方法。有了懺悔，人們才能免除做錯事之後，心中所產生的罪惡感；才能夠改過向新，不致於長此墮落。所以，佛教乃至其他宗教都注重懺悔，的確是有它的道理存在。<sup>75</sup>

二、依止力：皈依三寶及發菩提心<sup>76</sup>，此一念之德能消無量的罪障。尋找精神上的依託，以消除內心的恐懼與不安，就像病人尋覓良醫，得到有效的治療和幫助。

三、對治力：能使罪性清淨，並消滅將成之罪，使不再造惡。以佛法來調伏煩惱，廣修六度<sup>77</sup>、十善、四攝<sup>78</sup>，積累資糧，恢復道力。好像病人要在良醫的指導下服藥、調理以恢復健康。分為：

- (一) 依止甚深經——受持讀誦心經、金剛經等，並深思經義。
- (二) 勝解空性——趣入無我，深信自性本自清淨。
- (三) 依念誦——如百字明咒或種種殊勝咒語。
- (四) 依形象——依清淨心造立佛的形象。
- (五) 依供養——微妙供養佛、佛塔廟。
- (六) 依名號——誦持諸佛菩薩名號。

除此之外，從依止善知識起，到上士道修菩提心為止，都是對治的殊勝方法。

四、防護力：這是防遮未來的力量。能起防非止惡之功，防止造十惡業。透由此可以極力遮止身口意三門的業障，一切煩惱障，以及毀謗正法障等，防護不再造惡。誓不犯罪就像病癒後要時時小心飲食，注意冷暖以免再度引發疾病。同樣的，發露罪障，清靜之後，必須嚴持戒律，精進行持以防止罪孽的再度產生。

以上「四力淨修」是懺悔罪障的最有效、最圓滿的方法。像這樣修習之後，

<sup>75</sup> 釋慧廣，《懺悔的理論與方法》，高雄：法喜出版社，1990，頁8、19。

<sup>76</sup> 菩提心即求取覺悟成佛之心。

<sup>77</sup> 六度即指布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六種法門。

<sup>78</sup> 四攝即布施、愛語、利行、同事。

原來「五毒」熾盛的心理溫床，就會逐漸轉化為安祥、慈悲、智慧的土壤，菩提心的種子一旦播下，自然就會生根、開花、結果！

「四力淨修」雖有淨除的力量，然亦有其侷限，茲分析如下：

一、雖然能使重業輕報，長報短受，其間的差別是看修行者是否四力具全、精進猛利、長時相續等諸因素而定。

二、倘若還在因位，尚未感果，還容易遮止；但是，如果業果已轉成果報，就無法產生功能。

三、修四力對治，雖然可以懺除惡業，卻與無犯的清淨，有著很大的差異；而且縱然是至誠懺悔、勤修對治，惡業清淨了，再要生起修道證果的時間，還很遙遠；所以證道的聖者，都是嚴加防護，即使是最微小的罪，也寧棄生命絕不去犯。

#### 伍、五停心觀對治貪欲、瞋恚、愚癡、我執、散亂

之所以要修「五停心觀」是因為我們無始以來的散亂與惡習，心裡隨煩惱轉的行相非常粗猛，如果沒有降伏粗猛的煩惱，就沒法深細的修行。

粗猛的煩惱，因著不同的人、不同的根性，表現出來的行相是不一樣的，有很多人貪煩惱特別重，有很多人瞋煩惱特別強；貪、瞋、癡三毒，這些煩惱力量非常強烈，怎麼辦呢？針對貪欲、瞋恚、愚癡、我執、散亂等五心就有對治方法，初修學的人要修「五停心觀」，就是為了制伏特別強盛的煩惱，只要把這個制伏了，使妄心不起，到達解脫自在之境，後面的問題就根本解決了。

79

茲將「五停心觀」分述如下：

一、以「不淨觀」對治貪欲

---

<sup>79</sup> 宗喀巴造論，釋日常講述，《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第11冊，台北：圓音出版社，2015，頁157。



這是觀察一切「根身器界」<sup>80</sup>皆屬不淨，藉以停止貪欲。吾人為何有貪欲？因為對世間萬象生起種種的愛欲、愛執，總要得之而後快。

譬如對身體、對於男女、飲食的執著。通常我們看見喜歡的東西，就想著種種的好處，感覺好的不得了，美的不得了；修「不淨觀」之後，對一向歡喜的東西，感覺變得醜惡不堪。這有一套完整的修法，如理如量修起來，則不論是男女或飲食，一看見就覺得又臭又髒，不但是心裡的感受，乃至於鼻子聞到，心裡面反胃，受不了會想吐！如《月燈經》云：「此腐爛色身，命亦動無主，如夢如幻化。愚夫由貪此，造極重惡業，而隨罪惡轉，不智被死乘，當往那洛迦。」<sup>81</sup>這是說明肉身是骯髒的，性命也是無常、迅速剎那即過，而且我們的生命，自己無法主宰，都是被業主宰著。經過深入觀察之後，了解了這些完全是虛妄與欺誑，就像如幻如化的夢，根本沒有「我」在，這個骯髒的肉身卻還造出了種種的惡業；如果能夠如此的了解，就沒有什麼好貪著的；反過來，若不能把貪除掉的話，就跟著貪轉，永無滿足之時，則會越貪越烈，乃至於墮落到地獄去受苦報！

平時我們都有的一些經驗，譬如咖啡、茶等等對許多食物的嗜好，剛開始只是隨便吃吃，不覺得非吃不可，到後來慢慢上了癮就越吃越多，如果還沒有因為副作用而產生痛苦的話，根本就停不住。這是貪的特別厲害之處，不但永遠無滿足，反而不斷地加深，因此造作極大的惡行，現下雖得到一點的小好處，將來卻要受絕大的苦。對於這樣嚴重的道理，我們必須努力的了解，認真的修習以為對治。

## 二、以「慈悲觀」對治瞋恚：

這是觀察一切眾生痛苦可憐之相，藉以停止瞋恚。吾人生起貪心，是因為「愛執」；反之，「不愛」就易生起瞋心、恨心，此時若能生起「慈悲心」即能對治。「慈」者，予樂；「悲」者，拔苦。悲憫之心，是看見別人受苦，我於心

<sup>80</sup> 「根身即六根身體，為眾生的正報；器界又名器世間，即國土器物等，為眾生的依報。」陳義孝編，《佛學常見辭彙》，台南：白石文化出版社，2012，頁 240。

<sup>81</sup> 喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁 263。

不忍，自然的生起救助之心，這是人之常情，也是人之本性。吾人如能發心要予樂拔苦，自然不會對其他眾生起忿怨，再說，慈悲者要視人如己；若對己瞋恚，豈非不智？

### 三、以「因緣觀」對治愚癡：

這是觀察一切萬象皆從因緣生、因緣滅，前因後果，歷歷分明，藉以停止愚癡。人所以對萬事萬物不能認清，甚至對自己的本來面目都不認識，都是因為愚癡，不了解世間真相。例如桌子，是結合宇宙之間風霜雨露等各種因緣長成的樹木，經過人工製作而成，這是宇宙萬有的合和，不是桌子本自所成。如果眾生能夠體悟宇宙一切現象皆是緣起緣滅，自然對生滅的原理有所了解，而能遠離愚癡。

### 四、以「念佛觀」對治我執：

這是觀察佛身相好，功德莊嚴，以停止業障。吾人生生死死，死死生生，不停地在生老病死裡輪迴，所以不能解脫，都是因為「我執」，所以須打得「我執」死，才能許我們的「法身」生。如果我們能念佛，念到天也空，地也空，只有一句佛號，似有似無，如此「執著我相」自然會淡化。

### 五、以「數息觀」對治散亂：

這是觀察呼吸出入之相，專注默數每一出入息，重複自一數至十，藉以停止散亂心。我們的心中時常妄念紛飛，猶如一堆亂絲，雜亂無章。「數息觀」，就是念頭專注於出入息；將空氣吸到丹田，再緩緩吐出，如此「一呼一吸」為一次。數到後來，氣如游絲若有似無，輕輕又柔柔，慢慢地散亂心就會停止。

82

因為我們的心總是隨煩惱而轉難以調伏，故先觀察自己哪一種煩惱最熾烈，我應該努力對治。如果不依照前面所說，先找出煩惱的原因，再進一步策勵自己勤修對治的話，自認為偶爾違反一些小過錯，罪業非常輕微，心中不必

---

<sup>82</sup> 參星雲大師，〈五停心觀〉，牟尼佛法流通網，<http://www.muni-buddha.com.tw/buddha-wiki/p2-detail.asp@pid=1332&tohit=1.htm>，106.4.18 查詢。

太在意，因而輕視戒律，放縱自己的身心，隨著煩惱造惡業的話，將來都是受大苦的果報。<sup>83</sup>

總說我們的煩惱是很難對治的，了知煩惱過患，修習「五停心觀」調伏自心，必能降伏五種煩惱魔，把煩惱清除出去，而大獲全勝，即能渾身清涼。

## 陸、觀功念恩：對治瞋恚、增廣心量、廣結善緣、改善人際關係

「廣論研討班」於第三階段「善行班」特別學習「觀功念恩」與「待人著想」的理念與實作練習。「觀功」是指觀看他人的善行或優點，不執著其缺點，然後生起珍惜、或原諒、或包容，或進一步想要效學其優點之心。

日常老和尚極為重視「觀功念恩」教育，特別叮囑千萬不要「觀過念怨」；平常我們遇見了任何一點小事情，不管恩、怨，一點點的小事情都可以產生很大的結果。如果我們很仔細地去觀察的話，會發現，對自己最有價值的事情就是「觀功念恩」。以下是觀功念恩的教法：

### 一、觀功念恩的理念

#### （一）為什麼要觀功念恩

因為每個人都依著自己的習性和觀念去看待事物、去衡準他人，因而產生了恩恩怨怨，這一切慢慢地累積，粗猛的煩惱都由此生起。

#### （二）觀功念恩的目標

建立正確的觀念和習性，看待所有的人事物。

#### （三）觀功念恩的好處、觀過念怨的害處

##### 1.看別人功德，自己一定有好處

看別人的功德，別人不一定有好處，但自己一定有好處；看別人的過失，別人不一定受害，自己一定受害。

##### 2.得師長攝受

---

<sup>83</sup> 「煩惱熾盛對治者，應觀自心，何煩惱盛，勵修對治。若不如是策勵修學，思違越此，許其罪輕微，於諸佛制放縱而轉，當獲純苦。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁195。

因為想學習道理必定要有善知識，想依靠善知識必定要把善知識跟我們之間的障礙除掉。如果內心當中一直觀師長的功德，即使有時候會有小小的見過心，也不至於障礙自己對師長的信心。

### 3.對治諸煩惱

君子遇到任何事情應先反求諸己，檢點自己的過失，不是把箭頭射向他人，揭看別人的過失。「看別人」是痛苦的根本，「看自己」可以從痛苦中救出自己，進而幫助他人。

### 4.觀過念怨害自己

觀過觀了半天，真正傷害的是自己，因為我們腦中完全隨著煩惱轉。

## (四) 觀功念恩的內涵

### 1.認識三種不同人生觀

(1) 觀過念怨：處處不滿，責怪他人

(2) 觀光念閒：冷眼旁觀，漠不關心

(3) 觀功念恩：體諒他人，心存感恩

### 2.對師長、父母、朋友、同事、同學、眾人、仇人都可以觀功念恩。

## 二、觀功念恩的方法

### (一) 五總則

#### 1.信心為根本

要做到「觀功念恩」需靠自己的信心，有了信心，自然而然願意由此去觀，即使對方沒有功德，我們也可以看出功德來；反過來，就算他有功德我們視而不見，也不願意去看。真正的信心並非平常我們所說「我相信」而已，是必須自己經過一關又一關去克服內心的障礙，才算是真正的信心。

#### 2.覺察心和境

對境之時，觀察自己的心相：「我這個心念，是看對方的功、念他的恩，還是起了惡心？」

### 3.角度要寬廣

人之所以引生煩惱，最主要的原因是什麼？是為了自己！從自己的角度，看別人就是不順眼；如果多代別人著想，心量就會大大的放寬。

### 4.串習要足夠

只要願意不斷地學習，沒有一件事情是學不成功的。

### 5.因正則果圓

即使一點點壞事，一定要斷除；即使一點好事，努力去行持。因正確了，就能得到圓滿的結果。

## (二) 四別則(即找功德、學念恩、勤修隨喜、轉過患為功德)

### 1.找功德

(1) 執取功德，映蔽過失。

(2) 若觀他人的過錯，也許我一樣有；他人的功德，也許我沒有。

觀功念恩的理念之中，找功德的方法就是找到他的優點，以蓋過他的缺點。尤其對待家人，因為太過熟悉，總是很容易就看到對方的缺點，於是，對方一聽到我們的建議，就立刻生起防衛心，往往將美善的建議解讀成惡意的攻擊，就因為這樣的誤解而阻斷了雙方溝通的機會。為了改善這種對立，有一個很好的方法，就是盡量去發現對方的優點然後給予讚美，如此可以漸漸改善雙方的關係，屆時再給予建議，則比較能夠接受，所以如果希望對方做得更好，一定是要多看他的優點、多予鼓勵，才能幫助他進步，臻至達成我們所期望的目標。

而且我們也必須認知每一個人都有其優點，不要執著的認為我的方法才是最好；自己若是能夠先有這樣的想法，對方也較能放下防衛心，接受我們的意見，這種溝通較能夠取得共識。

## 2.學念恩

觀功念恩中之「念恩」角度有三：

- (1) 顯而易見的深恩
- (2) 觀察可見之恩
- (3) 逆境可見之恩

茲將個別解釋如下：

- (1) 顯而易見的深恩：

容易看見的、很明顯的長期關心、扶養或教導、幫助我們的人，例如父母或師長或好友對我們的深恩，他們可能是世上最關心我們的人，我應該要感謝他們給我的恩德。

- (2) 觀察可見之恩：

學習去感恩，透過觀察可以看見的恩德。例如買賣，不是我付錢就了事，如果沒有那麼多人在用心生產或運作的話，即使他人是為了生存而工作，倘若沒有他們的用心，我自己是成就不了一切生命所需。以生產基本的養命食物為例：我自己無法從買土地、種植各式蔬果、照顧、採收、加工、烹飪，全程獨力完成；故若是他人不在其工作崗位上認真做事，我們即使是有錢也買不到生活必需品，因為有他人的努力，所以大家可以得到益處，這種分工互助合作，就是於我有恩。再舉例：感恩老闆創業，我才能擁有這份工作；感恩有人種植有機，我們才得以享受清淨的飲食；感恩有國家，我們才能安邦樂業。以上的恩德是透過觀察才能體會的。

又如空氣，平常我們不會特別察覺它的重要性；設做一個實驗，用一個塑膠袋套在自己的頭上，然後綁緊不要讓空氣進入，經過一段時間以後，我們就會察覺到我們生存所需的氧氣漸漸用完了，那時會感覺呼吸困難。這個實驗，就是要讓我們體會，世界上有很多東西對我們是很重要的，但是因為習以為常的關係，都被我們忽略；現在經過細心的觀察，才又把它認清楚。這是一種學習觀察體會對每一件事情，都感念其的恩德的一種方法。

### (3) 逆境可見之恩：

要對我討厭的人、或傷害我的人，觀他的恩德，此項觀察對我們來講確是不容易；好像沒有觀他之過，就算是對他太好了，還要念他的恩，確實是太困難了。但是，日常老和尚為何會極力推行「觀功念恩」理念呢？因為「觀功，對別人不一定有好處，但是對自己一定有好處；觀過，對別人不一定有害處，但是對自己一定有害處！」一想到這裡應該更堅信「觀功念恩」的重要性。

接著分析，已經被傷害了，若因此心生怨恨，甚至恨到睡不著覺一直想著如何報復，這樣只會讓自己受二度傷害。所以我們一定要學習幫助自己不怕受傷害的理路，並且勿以對方之過錯來懲罰自己。若能換個角度想一想，如果沒有人扯我後腿，我又怎能練腿力？對方給我逆境，正是可以促進我的學習與成長，令我增強能力以應付逆境。

觀功念恩的方法：

一定要有信心，要相信觀功念恩一定是對自己有好處；想解脫煩惱就必須「觀功念恩」。為什麼「觀功念恩對別人不一定有好處，但是對自己一定有好處。」？

這個解答須先從分析反面——「觀過念怨」的壞處著手。為什麼「看別人的過失，別人不一定受害，但是自己一定受害」？因為當我們在看別人的過錯時，內心的相狀可能是無奈或懊惱、不平或生氣、憤怒、甚至是忌妒、或仇視，這些情緒都令讓我們的內心不安寧，這就是煩惱的相狀！

如何才能消除這種煩惱？最好的辦法就是不要「觀過」——不看別人的過失。但是別人傷害了我，我怎能不看他的過失呢？我也許想罵他一頓，或者找機會報復一下，以解除或發洩我心中的憤怒；即使我忍耐下來，但心中不平難解、氣難消，也是一種自我折磨！——這些心情都是可以被理解的，想要解除這類煩惱可參「忍辱度」<sup>84</sup>。

---

<sup>84</sup> 詳見本文十項對治法門之「柒、忍辱度」，頁 90-98。

又當我在「觀過念怨」之時，我若是氣憤或咒罵他人，我自己就無法處之泰然，內心無法寧靜喜悅，就是拿別人的過錯在懲罰自己！如果對方接收到我的抱怨或咒罵，結果卻是破壞了彼此的關係！問問自己，這是我想要嗎？

我們不都是想脫離苦痛、得到快樂嗎？既然想要解脫煩惱達到自在，而「觀過念怨」的方法是行不通的，那應該怎麼做比較好呢？唯有改變思惟才能將我們從痛苦裡解救出來，那就別再「觀過念怨」了。不再「觀過念怨」的修習方法可以由學習「忍辱」與「業果法則」<sup>85</sup>來消解。

3.勤修隨喜：能引生欣賞自己與他人的善行和優點，並且從中學習其長處還可以輕鬆地增長自己的資糧。<sup>86</sup>

#### 4.轉過患為功德

- (1) 多看他用心
- (2) 自心比他心
- (3) 成就我學習
- (4) 看整體功德<sup>87</sup>

以「觀功念恩」取代「觀過念怨」的觀念，尋找對方用心之處；以自他換想想，倘若換成我自己也不喜歡別人不看我用心之處卻看我的過失；而看對方的優點，我也能夠學習；縱然看到對方的過失，亦應自我警惕不與他犯相同之錯，故至聖先師孔子教導：「別人的言行舉止，必定有值得我學習的地方。選擇他的優點向他學習，借鑒他的缺點進行自我改正。」<sup>88</sup>如此，不但幫助自己不致於陷入煩惱的深淵，反而不斷地進步，還能保持好心情。

以下解析廣論研討班學員，運用「觀功念恩」所遇到的問題：

一、觀功念恩是在教人「是非不分」嗎？我們所接受的教育理念就是「要

<sup>85</sup> 詳見本文十項對治法門之「參、業果法則」，頁 71-78。

<sup>86</sup> 詳見本文十項對治法門之「壹、勤修隨喜」，頁 65-68。

<sup>87</sup> 財團法人福智文教基金會，

<http://edu.blisswisdom.org/index.php/2012-08-31-02-50-56/352-2013-11-28-09-11-59>，106.5.1 查詢。

<sup>88</sup> 「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」參世一編輯部，《四書讀本》〈論語·述而〉，台南：世一文化公司，1997，頁 141。



明辨是非，錯就是要改正」，現在明明是他錯，卻不要看他的過以糾正之，還要去看他好的那一面，這樣有道理嗎？

二、觀功念恩是不是在袒護做錯事的人？這樣令人感覺非常的不公平，反而引起受害者的氣憤！

三、在我尚未學習「觀功念恩」理念之前，時常被家人要求觀看某人之功德面，但是卻沒有為我處理不平事件，所以「觀功念恩」於我反成夢靨，讓我深深感覺這是偏頗、極不公平的作法！

須先學習「觀功念恩」的理路，並且真正了解其精髓與好處，這樣能夠運用得宜，心悅誠服的接受這個美好的理念。剛開始因為生疏，想要觀功念恩也是不容易，故須經常練習；所以起步的時候，可以透由廣論班的相互學習，藉以養成習慣，即可具備一雙發現美的眼睛，容易觀看到人事物美好的一面；看見別人對我有益之處，我也能夠學習別人的優點，若是能夠做到這樣，就可以漸漸去除不愉快事件所造成的心理傷害。

再說「觀功念恩」是為了要建立正確的觀念，去看待所有的人事物，以對治煩惱。目的既然是要去去除煩惱，那就要了解：看別人的功德，自己一定有好處；看自己則可以從痛苦中救出自己，還能幫助他人；進一步的好處是改善人際關係，因為我們的態度改變了，能讓關係從對立的狀態，漸漸轉變成和諧融洽；而看別人的過錯是痛苦的根本，故「觀過念怨」對自己一定有害處。

萬一事件對自己造成很大傷害的話，用這個觀念實在是不容易平息；但是，記住一個原則：一切的思惟，皆是以幫助自己能夠解除煩惱為要，所以再大的痛苦，也是要練習到自然實踐。如果能夠達到這個境界，修行功夫則更臻上層，遇到再大的困難，非但難不倒我們，還能沈著的應對。

至於對那些為非作歹的人，並非縱容或是袒護他們；因為他所做的壞事，一定會得到相應的果報。而依佛法的理路，我們應該以他的惡行，心生警惕，感謝他的示現，教我們不要重蹈覆轍，甚至心生悲憫，當我們有能力時也救度

他。<sup>89</sup>

### 柒、以「忍辱度」對治瞋恚、忿恨、嫉妒等情緒

許多人對於生活當中無理或者無奈之事，為了和諧或不引起吵架，常常以「忍耐」應對之；其實如果沒有透過學習正法，這樣的「忍耐」往往有其限度的，也是壓抑、不健康的，所以世人總是慨歎：「忍字是心上一把刀」！忍多了、忍大了，當有一天積累過多，超過我們所能承受的極限就會爆發，而這樣的爆發，出口不是對外就是對內，對外則可能傷人與人爭鬥，對內傷己則造成自己罹患憂鬱症或癌症等等病症，更甚者或自殘！社會新聞時常報導這類型，因為沒有機會學習到忍辱的正知見和好方法，而導致受煩惱大害。至為可憐、可惜啊！

如何修心才能夠泰然處於各種事境，而不是無奈的壓抑自己呢？首先可以冷靜想想，如果因為受到他人的傷害而產生了瞋恚的煩惱，瞋恚是會造成自己身體的傷害，根據研究它在我們體內會產生劇毒，影響身體健康，這真是得不償失！

因為被傷害而生氣，這些心情都是可以被理解的；但是，想事情應該深遠，處理事情更應高瞻遠矚，我們要積極找出愛護自己、保護自己不受傷害的方法才是明智之舉。如果冷靜的多方思惟，對方被我還罵、甚至被我報復成功，我雖出了晦氣就能高興了嗎？我能以勝利者之姿高枕無憂嗎？其實不然！設若以對方的立場，則換成他不高興，產生了如我之前的煩惱相狀，就此結下了怨仇勢不兩立，或許他也會想找機會報復，這樣我是否必需處於備戰狀態，這種情況之下我還高興得起來嗎？

這是一種惡性循環，冤冤相報何時了？仔細想想，不管有沒有報復成功，我們的內心總是無法處於清安狀態，那我們應該怎麼辦呢？

---

<sup>89</sup> 詳參下一則對治法門「忍辱度」之「從觀察加害者的角度，來幫助受害者不要瞋的理路」，頁 96。

進一步分析，我既已被傷害，那內心肯定不舒服，如果再讓我的心跟著煩惱打轉，那就是讓我自己再度受傷害；也就是這樣做非但於我本身沒有好處，反而令我「苦上加苦」，難道我要讓這樣的痛苦繼續下去？

當我在對他的抱怨或咒罵之時，他不一定接收到，但是我的咒罵與氣憤的當下，我自己肯定無法處之泰然，內心不能寧靜喜悅，那就是拿別人的過錯來懲罰自己了！

我們不都是想脫離苦痛、得到快樂嗎？既然想要解脫煩惱達到自在，而這樣的抱怨或咒罵是行不通的，那應該怎麼做比較好呢？唯有「轉念」改變思惟才能將自己從痛苦中救拔出來。

進一步思惟，說我們想藉著修行以解脫煩惱，而「修行」就是修正不正確的行為；「解脫煩惱」就是解除焦慮不安，讓我的心寧靜喜悅。那麼在別人傷害我的時候，我正好歷事練心，不生氣、不抱怨。

在「忍辱度」裏，宗大師引用寂天菩薩的一段話來教導我們如何應對外界複雜、或險惡的環境，仍然可以保持寧靜喜悅的心情。如云：「惡有情如空，非能盡降伏，惟摧此忿心，如破一切敵。」<sup>90</sup>若是要讓所有的眾生和環境都能夠符順我的心意，那實在是太難了，於是，我們要做的就是好好的觀修我自心，保護好我的起心動念，意即善護念同時護善念，只要將心修好了，那就如同化解了一切不如我意之事。這些教導實在令凡夫讚嘆，菩薩實是具有大智慧。

寂天菩薩還舉了一個妙喻：「以皮覆此地，豈有爾許皮，唯以鞋底皮，如覆一切地。」如果我們要在一大片長滿荊棘的地上，覆蓋牛皮以避免荊棘使我受到傷害，但是，哪有那麼多牛皮以覆盡天下棘刺呢？況且那還是浩蕩的工程啊！最好的辦法，就是自己穿上皮靴以為保護，那麼行走在滿荊棘的地上，則如同在所有的地上都鋪上牛皮一樣，不怕受傷害。

所以寂天菩薩作一個總結：「如是諸外物，我不能盡遮，應遮我自心，何須遮諸餘。」同樣的道理，所有的外物，我不能全部遮除，而是應當遮止自己

<sup>90</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁286。

的心，何必遮止其他的外物。故我們當務之急是調伏自心的煩惱，而不是調伏外境；碰到不如意的事情，就從調柔自己下工夫，即不受外境干擾。萬法唯心造，這就是佛法的高明之處，對於煩惱之處理猶如四兩撥千金。

如何由自己內心下功夫？很多人都知道「忍」的好處，但是如何才能做到不壓抑、不無奈，而是坦然面對苦惱外境，首先研究宗大師如何教導我們學習「忍辱度」。

何謂「忍」？宗大師將「忍」分類為「耐怨害忍、安受苦忍、思擇法忍」三項，意即「耐他怨害、安受自身所生眾苦、以及藉由思惟法義而消除因無明所產生的痛苦」。又有稱之「生忍、法忍、無生法忍」。

一、「耐怨害忍」，能夠忍耐別人對我的傷害與埋怨。換句話說是不論在心理或生理上，別人對我損害的時候，我都能夠忍耐。反之，若不能忍耐的話，就會發脾氣、起瞋恚心。平常我們如果碰見這些傷害的境界來臨時，覺得不能忍耐的煩惱相就是瞋恚。若能藉由善巧的方法來止息就是「耐他怨害」，這是忍辱的第一個特質。

二、「安受苦忍」，是對自身所生的種種痛苦之安忍。這些苦有兩類：

一類是由過去所造的苦因所感得業而引起苦受。如受到貪欲的引誘而做出不法的行徑，得到不法的利益，最後法網恢恢，終難逃脫入監之苦，而且名譽掃地。

另一類是由修善而引起，如修行所產生的苦受。(一)身體；例如有些修行人必須忍受早起作早課的痛苦，或是因為費時費力去做公益或幫助別人而使身體勞累，然而這類苦受卻往往在心靈上可以得到很大的滿足與快樂，超越了身體的苦，這些足以由義工們身上得到證明。(二)對治習氣所產生的苦受；因為人要改變舊有的習慣，幫助自己超脫，有時候會感覺理路拉鋸之痛苦，然超越後即得清涼感。

對自身所生的痛苦，我們常有兩種反應，第一種是瞋心，自己對自己身心上的東西會起瞋惱。第二種是怯弱心，特別是當我們要做某件事情，覺得自己

的力量不夠的時候，會產生許多苦惱，那時候心裡面就畏縮、退怯、不夠堅強或信心不足，特別是修行這件事情，必須忍受很大的苦，這時候必得勇悍地排除怯弱心才能有所成就。

三、「思擇法忍」，即「善安住法思勝解」，藉由思惟法義而消除因無明所產生的痛苦。我們現在在顛倒當中、在錯誤當中、在非法當中，所以要修學佛法的原因是為了什麼？雖然我們並沒有如理如量地體悟到法的真實內涵，可是確確實實、多多少少有感覺到眼前的狀態是痛苦的。我們也有幸能學到法，了解這個真相，明白這些苦的原因在於無明所產生的顛倒，是因為對於眼前的一切境相，沒有能夠正確地如理如量地認識，以及產生圓滿的了知，所以就一直在顛倒當中，自然會產生這種問題。現在要想解決問題，一定是要正確地把握住法的內容，如理如量地了解，經過依從善知識如法地聽聞，然後再經過如理思惟以後而得到了跟法相應的一種勝解。就是經過「聞」、「思」的過程而解決了煩惱以後，內心當中所得到的清涼感是跟法相應的，此時就能夠體會到這個法是這麼的美好，能夠品味法味就會覺得法喜充滿！

為了引發修行者修忍的意樂，宗大師特提出以修忍的勝利與不忍之過患來提策大家：

#### （一）修忍的勝利

1. 未來在後世中很少有怨敵、少有背叛，有很多快樂。
2. 臨終時不會後悔、遺憾。
3. 身後將投生於善趣和天界之中。<sup>91</sup>
4. 修忍辱是能善巧成就佛的三十二相、八十隨行好這樣的色身，忍辱的功德是莊嚴色身最好的裝飾物。<sup>92</sup>
5. 忍辱是將我們從摧壞眾多善根的忿恚怨敵中救護出來。

<sup>91</sup> 〈菩薩地〉：「於當來世無多怨敵，無多乖離，有多喜樂，臨終無悔，於身壞後當生善趣天世界中。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 286。頁 286。

<sup>92</sup> 《攝波羅蜜多論》：「忍為巧處成色身，功德端嚴相好飾。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 286。

6.如果精勤摧滅瞋恚、恆常修習堪忍，今生和來世必定獲得安樂。

以上這些勝利都是由安忍產生，對於此中的因果關係，乃至沒有獲得堅固、猛利的定解期間，應當恆常修習堪忍，精勤地觀察思惟。<sup>93</sup>

平常我們若是碰見一點小事情就暴跳如雷或是瞋惱狡辯，這都是最需要自我反省的；真正的大丈夫不是在這種地方發威，而是要能夠克服自己的煩惱，不為任何觸境所轉，甚至應具有能力轉那個觸境，這才是真正用對了力量；否則，自己就做煩惱的奴隸，碰到一點小事跟著團團轉，纏在煩惱當中轉不出來！所以說別以為自己可以戰勝很多敵人，這些世間敵人，不去殺他，沒有一個例外的到最後也都是會死的；只有一樣東西——煩惱，若不對治的話就永遠存在，所以要把煩惱克服了才是真正有殊勝的本事。

有了這種力量的話，不怕外面惡劣的境界、人、種種會傷害我的；尤其人來人往的，平常說嘴巴像利刀一樣，最容易傷人，如果我有了忍辱的功夫，不但它對我莫可奈何，「反成讚歎微妙華」；明明人家來罵我，怎麼變成讚歎呢？這就是我能夠不跟著生起反應的話，他就一點也傷不到我，反而變成對我最佳的讚歎。

## （二）不修忍之過患

### 1.不現見之過患

因為不修忍辱的過患是我們凡夫眼前所看不到，只有依靠祖師大德來明示。寂天菩薩的教導，在《入菩薩行論》云：「經過一千劫那麼長的時間行布施所積聚的善行，及親自去供養佛陀所集的這麼大的功德，但只要發一次脾氣就全部摧壞了。」<sup>94</sup> 月稱論師的警惕，在《入中論》云：「生起剎那的瞋念，就能摧毀百劫當中修習布施、持戒波羅蜜多所集諸善。」<sup>95</sup>

<sup>93</sup> 《入行論》：「若勵摧忿勃，此現後安樂。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 287。

<sup>94</sup> 《入行論》云：「千劫所集施，供養善逝等，此一切善行，一恚能摧壞。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 287。

<sup>95</sup> 《入中論》亦說：「由起剎那忿恚意樂，能摧百劫修習施戒波羅蜜多所集諸善。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 287。

## 2. 現法過患

眼前看得見的害處很容易體會，例如：當我們發脾氣的時候，是意不調柔、心不寧靜，直接就傷害了我們的身體，而且瞋心現行的時候，最可怕的是連理智都會失去！

我們可以注意觀察一下，當瞋火非常大的時候，我們是一點辦法都沒有，我們或者看看別人，當人暴跳如雷的時候，怎麼勸是一點也沒有用，我們碰到自己的時候也是如此，這是最不好的、也是最危險的，人在沒有理智的情況之下，所作的決定都是錯誤的，如果失去理智時正在開車，那後果真是很難設想！

所以一般人都被無明搞得團團轉，被煩惱把自己纏死，往往自己還覺得：我對！那實在是最大的愚癡、顛倒。

佛學講的忍辱，是最究竟、最圓滿的轉念。故宗大師教導三要項不應瞋之義理：

一、由觀察加害者的角度，以幫助受害者不要瞋恚的理路：

（一）怨敵傷害我是不由自主的，乃受煩惱敵(無明)所害。

（二）是因緣合和所導致。

（三）就算我受到傷害而要起瞋心，瞋的對象應該是怨敵心中的「無明」這個煩惱敵。

（四）遭受怨敵損害，原因還是自己以前(或前世)所造作的業所致，不怪別人。(依業果法則)

從受害者的角度來看，要做到這些不要瞋怨敵的理念，的確是非常不容易，尤其若是對業果法則不認識或無定解，往往會感到非常氣憤傷痛，也可能認為這是在縱容壞人，！但是，這樣的分析確是有其道理。因為我們都想要「離苦得樂」；可是，如果我們一直在看別人的過錯，此時觀察自己內心的相狀，除了氣憤、委屈、痛苦之外，還有什麼？

幫助自己靜心想一想。當一事件確定我沒有錯，是錯在對方，然我所受到的傷害，使我的內心憤忿不平、痛苦憂惱；這時候要排除這些煩惱，真正能夠

幫助我們療癒的方法就是依照佛法的理路向內自省；然我又沒有錯，怎麼要反省？自省的目的是為了平復內心的痛苦。傷害已經發生，我要如何療癒，回到寧靜，當務之急就是找出各種能夠化解煩惱痛苦的方法。

首先，要解除不愉快與委屈感。如果將這些情緒一直放在心上，那是一再地傷害自己，承受痛苦的折磨。

若從對方的角度分析，他之所以會傷害我們，是因為他被無明煩惱所操控，就像精神患者無法自主；<sup>96</sup>當我們看到精神患者，尚會對他的病情產生悲憫心而取代了自己的煩惱。這樣想的話，我們的內心比較能夠平靜。

至於他人的過失，他願不願意改過，我們不一定能夠主導，故最緊要的還是平復自己受傷的心。《入行論》明示：「若有可治者，有何可不喜，若已無可治，不喜有何益。」<sup>97</sup>事情如果尚能挽救，那就毋須不高興，事情如果已經無法挽救，則如寂天菩薩說的：「此時再不喜的話，對我們是沒有幫助的。」<sup>98</sup>如果一直為這件事情耿耿於懷，對肇事者生氣、憤怒，自己不得安寧，為了不讓傷害持續，最重要的就是要照顧好自己，讓自己的心平靜；至於傷害我們的人，一定會感得相應果報。

二、觀察受害者自身，不要瞋恚的道理：

(一) 如果自身有：「我無法忍受他的損害，因此我瞋恨他」的想法，則當思惟：生瞋之人必墮地獄，若連眼前的小苦我都不能忍，反會因瞋心發怒造下將來感地獄無邊大苦！<sup>99</sup>

(二)從業果法則觀看，應觀察自己是否真實被他損害了。其實，遭受損害是自己以往造惡的果報，因此是被自己損害，而不是被他損害。實際上，對方不顧自己善根損害，從正法中衰退而傷害我，反而替我淨除罪業，又賜給我修

---

<sup>96</sup> 社會上確實有少數犯罪者藉此鑽法律漏洞，以作為脫罪之理由；然此有法律制裁，不在本論之內。

<sup>97</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁 299-300。

<sup>98</sup> (同上)

<sup>99</sup> 《入行論》云：「於現在微苦，我且不能忍，何不破瞋恚，地獄眾苦因。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁 293。



忍積福的機會，因此，怨敵是對我有恩，怎麼能以瞋心對待呢？況且，我若是忍受眼前一時的小苦，不再造作新的惡業，即能免除後世惡趣大苦，將來必定能增長福德，這是極有利益之事，理應歡喜接受。<sup>100</sup>

三、觀察怨敵所受的煩惱是因無明造成，而不要為此起瞋心：

（一）觀察自他身心都受煩惱無明的侵害，我該瞋誰呢？

（二）依菩提心應當修利他行，這樣想就能忍受他人怨害。<sup>101</sup>

若能勤加思惟上述理路，即使還無法完全消除內心因受傷害而引起之瞋恚心，至少也可以減少心中的憤怒，讓傷害降至最低。

### 八風不動

佛陀教導修習忍辱度，必須破除「八風」對我們的內心所造成的波動。八風即：稱讚、譏笑、毀謗、讚譽、利益、衰損、痛苦和快樂等八項。為何「八風」會引生內心波動呢？例如，當我們做好一件事情，別人讚賞或回饋我，此時我的內心就會高興，甚至洋洋得意；這是一種「慢心」的表現，心不寂靜；反過來，如果受到他人的批評，那我的內心又產生不愉快的感受，以上都是煩惱。

當然，此時要釐清一個觀念：別人批評的時候，正好自我檢視，先反省自己是否有哪裡沒有做好，感謝對方的指點；如果批評是因為「忌妒心」所產生的惡意攻擊，那我們也不必生氣，此時以感謝的態度來接受惡意攻擊；正好考驗我的忍辱功夫；而他的惡意攻擊，是在造一個苦因，為了成就我的忍辱功德，自我犧牲造了惡業。有了這樣概念，內心就不會再受任何觸境影響，這就是「八風不動」的境界。

---

<sup>100</sup> 「其怨所生苦，是我宿世惡業之果，由受此故盡宿惡業，若能堪忍不造新惡，增長多福，他似不顧自法退衰，為淨我罪而行怨害，故於怨害應視其恩。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁 293。

<sup>101</sup> 以上參宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁 290-294。

## 捌、苦功德：求解脫、除慢、悲愍、羞惡、喜善

宗大師開示：「我等恆有眾苦隨逐，故以苦為道不可不知。」<sup>102</sup>因為平常我們所遇到的境，十之八九都是不如我意的比較多，即苦因非常多；這些苦因會造成我們的苦受，為了要去除這些苦，就必須從因地找出苦的原因，結果發現苦因非常多，樂因是很少；<sup>103</sup>在這種情況下，我們必須了解要以苦作為提策修行的動力，注意不能再造苦因，要好好的種樂因，以後才能得到樂果。有了這個概念的話，當我們碰到苦，能以苦為師，就不怨天尤人，不會苦上加苦，心情得以寧靜。

宗大師提出所示苦有五項功德，<sup>104</sup>以下析論：

一、求解脫。若沒有苦的話，就不會想求出離苦，不想出離，就不會想到要修行。六道當中，只有我們現在這個人身才可以修行，天道不能修行，因為天道太快樂了，地獄是純苦也無法修行，人身是恰到好處，雖然恰到好處，然推動我們向上的，的的確確是苦！<sup>105</sup>

二、除慢。因為有苦，就能遣除驕慢之心。平時自己有了好事情常覺得很得意，得意的時候，不是驕、就是慢。「慢」是覺得我比你高明，「驕」是對自己得意的事情沾沾自喜；現在有了苦受，這些驕傲與慢心就消失了。驕、慢兩樣東西是煩惱，尤其是「慢」，它永遠跟著「我相」在轉的。這裡論「慢」，倒不是說破那個「我相」，要了解修學佛法時最重要的就是恭敬心，最大的障礙就是慢心；一有慢心在是「慢如高山，法水不入」。而當我們一受苦的話，自己就會覺得：我真是一無是處！身是病老牽連，心是煩惱纏綿，這是一無是處。到那時候自己一心一意的，生病求醫生，心苦求佛法，最後會發現，不管身心之苦，都是一心一意求佛法是最好的辦法。一旦求佛法，對法及師就會生起恭

<sup>102</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 299。

<sup>103</sup> 《入行論》云：「樂因唯少許，苦因極繁多。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 299。

<sup>104</sup> 《入行論》云：「苦諸功德，謂以厭除慢，悲愍生死者，羞惡而喜善。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 300。

<sup>105</sup> 「調若無苦，則於苦事不希出離，故有驅意解脫功德。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 300。

敬心，而且進一步的想學習。<sup>106</sup>

三、悲愍。由於自己受苦，然後擴大推己及人，自心度他心，會想到：一切眾生都在生死大海當中漂流！悲心由此生起。再由大悲心的策發，想幫助一切人將痛苦去除，得到快樂；那就必定要尋找智慧，推動佛法的原因就是如此。

四、羞惡。當我們受了大苦的時候，會思惟這個苦是怎麼產生的？原來，因為造了種種不善。既然怕苦，曉得苦是一種「苦果」，就必定有它的「苦因」！應該趕快從「因地」中努力造「善因」，不要再造「苦因」以免將來又感得「苦果」！因此對於自己所造種種的惡業，覺得怎麼這麼差而感到羞恥，羞是見不得人，恥是恥辱，生起慚、愧心，就會產生決心不願意作惡的功德。

五、喜善。由於苦所以會想求安樂，安樂是由「善因」來；如此能引發我們「歡喜修善」。<sup>107</sup>

原來，苦有這麼大的好處，但是因為我們不曉得，還要處處避開它。這裏並非要我們去受那些苦，而是要我們運用苦，好好思惟，以求得解脫。這就是佛法真正高明、真正圓滿之處，藉著苦來轉煩惱，轉種種的惡業、罪惡，變成智慧，變成功德。就因為有苦受，所以不管出離也好、是菩提也好，佛道就由此產生。

苦既然有這麼大的功德，當我們在受苦的時候，思惟苦的五種功德，經過轉念，苦的覺受就會減輕許多，不僅能夠安然的承受痛苦，更應好好的藉著苦，幫助我們一直增上。<sup>108</sup>

## 玖、慈悲心與菩提心：對治瞋恚、我執、悲傷、失落、苦惱、委屈、忿怒、怨恨

寂天菩薩開示：「一切世間所有的快樂，都是從利他中產生，一切世間所

<sup>106</sup> 「由苦逼迫壞諸高慢，故有除遣傲慢功德。」(同上)

<sup>107</sup> 「若受猛利大苦受時，則知其苦從不善生，不愛其果，須止其因，故有功德。由苦逼惱希求安樂，若求安樂須修善因，故有歡喜修善功德。」(同上)

<sup>108</sup> 「由比我心度餘有情，知皆是苦，於諸漂流生死海者，能發悲愍。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，頁 300。

有的痛苦，都是從自利中生起。」<sup>109</sup>因此，宗大師在進入上士道之前，就先教導我們要進入大乘之門的根本基礎，就是發心，發大菩提心。

所以說進入大乘第一步是從裡開始起的，一旦發了這個心，就安立在大乘道上了。即便是其他的任何功德都沒生起來，只要大菩提心生起來的話，就是大乘行人。反過來，若把大菩提心拿掉了，儘管修了很多功德，甚至已經通達空性，大澈大悟了，這個還是墮落在聲聞地<sup>110</sup>當中，而不算大乘。所以是否為大乘行者，完全看有沒有發大菩提心。

宗喀巴大師在《廣論》的上士道菩提心修法中，講到兩種方法：七因果和自他相換。七因果即六因一果，六因即：從「知母」生「念恩」生「報恩」生「修慈」生「修悲」生「修增上意樂」，最後得到「正等覺菩提心」果即得大菩提心果；這些步驟既是層層遞進的因果關係，是修行大乘菩提心的次第。

一、知母：最初修習知母，是思惟從無始以來，輪迴生死不斷，因此我的受生也無窮盡；生我的母親也沒有窮盡；由此推知，一切有情都可能做過我累世的母親。再說，一切有情不僅僅是我們往世的母親；在未來世當中，也同樣是我們的母親，而且永遠沒有窮盡的時候。如果能夠這樣來思惟，對於知母這個部分，就會生起堅固決定的了解。

二、念恩：修習一切有情是我母之後，如果先緣這一世的母親來練習，念恩的心很快就能生起。

三、報恩：雖然不斷地輪轉生死，使我們不能相識，但一切的有情眾生，無一不曾是有恩於我的母親，而他們現在正在輪迴當中受苦，無所依靠，如果我捨下他們而自求解脫的話，就是一個薄情寡義、毫無慚愧心的人。

了解知母、念恩、報恩，是發心的所依之後，接下來第二部分是正式發起此心，內容分三：修慈、修悲、修增上意樂。

四、修慈：首先要知道修慈的對象是在六道輪迴中的一切眾生，因為還沒

---

<sup>109</sup> 「盡世所有樂，悉從利他生，盡世所有苦，皆從自利起」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁 225。

<sup>110</sup> 由修大乘的佛菩薩而墮落到小乘聲聞地。

有得到安樂，都是我們修慈的所緣。心裡應該不斷地憶念如何讓他得安樂；一心祈願他能得安樂；我應當負起給予他安樂的重擔。修習慈心的次第，是先緣我們最親愛的人來修，接著是中庸，再其次是怨敵，最後是徧緣一切有情。

五、修悲：首先要知道修悲的對象是在遭受三苦的一切苦惱眾生，就是我們修悲的所緣。心裡也應該不斷地憶念如何讓他遠離痛苦；一心祈願他能遠離痛苦；我應當負起拔除他痛苦的重擔。修悲的次第，也和修慈一樣，先緣親友、次緣中庸、再緣怨敵，如果對於怨敵，也能視同親友一般，生起拔苦的心，最後再緣十方一切有情修悲心。

六、修增上意樂：在修報恩時，雖然也能生起，希望一切如母的有情，能夠離苦得樂的心，但只憑這個願心是不夠的，現在是要將如何令眾生離苦得樂的重擔，負荷在自己的身上，而且其心堅定、絕不推諉。

七、所修果即為發心：只要是發起「為利眾生願成佛」的願心，就算還沒有行布施等六度，也沒有正受菩薩戒，都能稱為願菩提心；在正受菩薩戒之後，依然如此發願，這時的發心，就稱為行菩提心。最後得到「正等覺菩提心」果。

依寂天菩薩教典而修：「一切世間所有的快樂，都是從利他中產生，一切世間所有的痛苦，都是從自利中生起。但凡夫不明白這個道理，才會每天忙著自利，只有佛觀察到這兩者的差別，才能一心一意地行利他。若是不能將自己的快樂，和他人的痛苦真實交換，不但不能成佛，而且在生死輪迴中也沒有快樂可言。」<sup>111</sup>

所以，應當好好地思惟：只是貪愛、執著自己的利益（我愛執），是一切衰損之門，因為我愛執，所以生貪瞋癡等煩惱，造作殺盜淫等惡行，結果不是墮在三惡道，就是生在貧窮、下賤的人中，諸根不具、短命多病、常遭不如意等事，故是一切衰損之門。若能執著他人的利益（他愛執），不但能成佛，就是生在人中，也有大權勢、大名稱、言威信、多長壽、智慧利等，這是一切

<sup>111</sup> 入行論云：「盡世所有樂，悉從利他生，盡世所有苦，皆從自利起。此何須繁說，凡愚作自利，能仁行利他，觀此二差別。若不能真換，自樂及他苦，非僅不成佛，生死亦無樂。」，宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁 225。

圓滿之本。<sup>112</sup>

依前述思惟觀察，一定能生起修習自他交換的心。如入行論所言：「就算再困難，也不應該退卻，這個自他交換的法門，都是由修習力，即不斷不斷地串習，一直到轉變心意為止所成就。就像先前聽到怨敵的名字就生起畏懼，後來成為摯友相離時卻反而不樂，這種愛執的轉變，也是由薰習而起的。」<sup>113</sup>依照這個道理來推論，要修習將自己看作他人、將他人看作自己，轉變的心念也能夠生起。

有一則故事。有一個人在下雨天搭乘公車，車上的乘客擠得像沙丁魚。在不耐中，他突然覺得某個人的雨傘尖碰到了他的腳踝，他本想轉頭對那不知輕重的人還以顏色，但車內實在太擁擠，他根本無法轉身。當車子搖晃時，那傘尖就刺得更重，他心中的怒火逐漸升高，心想等一下要訓斥對方一頓。

好不容易到了一個大站，下去了一些乘客，他終於有了轉身的餘地，憤怒地以皮鞋頂開那刺人的傘尖，然後轉身怒視那個「不長眼」的乘客。結果，發現那竟是一個盲人，刺到他腳踝的並非他以為的傘尖，而是她的拐杖！他心中原本難以抑制的怒火突然消失，還想幫她尋找座位，腳踝似乎也不再那麼疼痛。

為什麼感覺會突然轉變呢？怒火是怎麼消失的？這都是因為想法改變了，當他發現對方是個盲人時，升起了慈悲心，所以世界也跟著改變。<sup>114</sup>

## 拾、空正見、三輪體空：對治瞋恚、我執、悲傷、失落、苦惱、委屈、忿怒、怨恨

佛陀所說的一切法，都是為了引導眾生，能理解空性道理，因為空正見是

---

<sup>112</sup> 入行論云：「調當思惟，唯自愛執，乃是一切衰損之門，愛執他者，則是一切圓滿之本。」，宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁225。

<sup>113</sup> {若修自他換易意樂，定能發起。}{如先怨敵聞名便怖，後若和順相結為友，設無彼時，亦能令生最大憂惱，一切悉是隨心而轉。故若能修觀自如他，觀他如自亦能生起。}{即此論云：「困難不應退，皆由修力成，先聞名生畏，後無彼不樂。」}，愛執他者，則是一切圓滿之本。」，宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁225。

<sup>114</sup> 學習電子報，〈轉念〉，<http://ibook.idv.tw/news/enews871-900/enews896.html>，106.6.26 查詢。

解脫的唯一道徑。如果直接講空性，因為眾生根器不同，福報不足，恐怕無法理解，甚至顛倒的理解，認為不存在這樣的真理而造惡業，反會墮落於惡道。於是佛非常善巧先說無常、苦、空等道理，慢慢引入空性之門。

因為眾生無法馬上了解自性空的道理，所以佛陀有時說：「五蘊是包袱，人都是背著包袱」；有時說：「沒有真實的我，但有五蘊」；有時說：「無有外境，三界唯心造，心是有自性」。其實佛陀的所有教法，皆為眾生證悟空性而說，但對暫時無法理解的眾生，以善巧方法來引導，是希望將來能解悟空性真義。

悲心是福德資糧，是利他；空正見最殊勝是智慧資糧，是自利；為求自他二利，故應修習二資糧之教理。<sup>115</sup>

空正見是指「緣起性空」之法，也就是一切法都是因緣生、因緣滅，故說「緣起性空」；一如《心經》所言：「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。受想行識，亦復如是。」我們這個身體，是由色、受、想、行、識暫時結合成的五蘊之身，也是因緣暫時和合而成，這就是為什麼說我們的身體是因緣假合的。

佛法講「空」，並非什麼都沒有，而是以因緣生、因緣滅的觀點而說；佛法非玄學，是依現實而如實知之，亦即是在現實經驗中體悟諸法本性皆空，是一切「法」<sup>116</sup>的本性。

因為一切法都是因緣和合而生的，故為「假有」；一旦因緣和合時就存在了，即「真空生妙有」的意義。等到因緣消失，人事物就不存在，所以說其本性是空，就是所謂的「性空」。

因為佛陀體悟到萬物皆從因緣而生的原理，如實的為人類宣說，所以佛教的因果法則，是建立在緣起性空上。縱觀世間的一切法，無一不是相互關係的存在，一切都是重重關係的「緣生緣滅」；惟有在如幻如化的緣起法中觀察因

---

<sup>115</sup> 「嚐悲是福德，嚐空乃最勝，為求自他利，飲此即佛子。」龍樹菩薩造，《釋菩提心論》103偈。參第十四世達賴喇嘛官方國際華文網站，<http://www.dalailamaworld.com/topic.php?printertopic=1&t=184&start=0&postdays=0&postorder=asc&vote=viewresult&sid=09a0558b99f786710b504f911af543f8>，106.7.8 查詢。

<sup>116</sup> 「法」即是人、事、物之總稱。

果，才能澈底通達緣起的因果性。所以要了解因果原理，必須先通達「緣起性空」的道理。

宗喀巴大師在中年時，得到佛護的《中論釋》，認識到月稱和清辯兩家見解的異同，了悟到「緣起性空」，提倡「應成派中觀見」，並依此批判當時西藏流行之各種中觀學說，主張「一切法唯名分別安立」，建立他在中觀思想方面的獨特主張。也就是一切的人、事、物都是依靠因緣、條件、暫時的聚合，而安立上一個假名。如果這些條件消失了，這些人、事、物也都不見了。

中觀應成派許於立「五蘊之身」假名為我，從佛教的觀點看來「諸法無我」，其實「無真實之我」，然眾生有此實執，而生起「自性實我」，也就是我們所執著的五蘊之身，其實分析下來，都是因緣假合；是在此時此刻的因緣際會中結合了，而暫時是屬於我的，一段時間之後緣滅了，這個五蘊假合之身分離，那就什麼也沒有了。

然而世間的一切紛爭與煩惱，確實都是因「我執」而引起。因此若能真實了知「性空法則」，如實的了悟「無我」的真實義；那麼世間的一切紛爭就都沒有了。佛陀就是觀察到這個宇宙的真理，而如實的教導眾生，希望讓眾生了悟這個真相以後，能夠究竟解脫一切煩惱。

「我執」是因為「我見」所引起的一種執著；如果總是站在自己的角度執取自己的見解，如此見解特別強盛的人，很容易產生所謂「自尊心」問題，與外界互動的過程，動不動就跟人爭執，引起自他紛惱不斷！一旦令「自尊心」作祟，面子就放不下，非要跟人爭個面紅耳赤，這都是因為不明白真正「自尊」所為何來。

「自尊」其實是來自對於他人的尊重，甚至是敬重。敬重年高者，他們的人生經驗比我們豐富、奉獻比我們多，而且這當中很多人更是我們的長輩；敬重德劭者，勿以年齡取相而對他人起慢心。所以，越是能夠不輕慢、不侵害、不詆毀他人、並且尊重他人，因此自己也不會造惡，就越是能夠贏得自尊；否則，別人不與我們計較，而我們自己又不在乎造惡的話，表面看似爭贏了，裡



子卻得不到他人之尊重，何來自尊！

「空正見」之所以能破除「我執」乃因明瞭所執的「我見」是因緣假合，故了解空正見的義理，就能夠體悟到一切爭端都是因緣假合，我們應該要放下自己所執持的見解，如此就不會一昧的執著維護作祟的自尊心和虛榮心。所以要對治煩惱，必去「我執」，欲去我執，必須了解空正見的真实義理一切都是因緣假合，即能止息一切煩惱。

明瞭「緣起法」的意義，就能了知世間萬法都是「無常」，好的可能變壞，壞的也可能轉好，所以即使一時遭遇困難、挫折、悲傷、失落、委屈，只要能夠安忍的朝向正確的方向努力，逆境終究會過去，故「無常」也會為人生帶來無窮希望。

如果，我們突然被樓上的人灑了一身水，直覺的反應，很可能會想罵他一頓。但是，如果是天空忽然下雨把我們淋濕了，即便是脾氣再不好的人，也不會對著天空大發雷霆。在某些狀況之下，我們也可能不在意淋雨；甚至，感謝天空來場及時雨，解除了酷暑，滋潤了萬物。同樣是水灑下來，卻產生不同的想法，這意味著什麼？

不妨看看「莊子空船」<sup>117</sup>的譬喻：

在一個煙霧瀰漫的早晨，有一個人划著船逆流而上。突然間，他看見一隻小船順流直沖向他。眼看小船就要撞上他的船，他高聲大叫：「小心！小心！」

但是，船還是直接撞上來，他的船幾乎就要沉了。於是他暴跳如雷，開始向對方怒吼，口無遮攔地謾罵著。但是，當他仔細一瞧，才發現原來是條空船，因此氣就消了。

為什麼看到空船就不怒了呢？因為根本沒有對象。原來，生氣是因為有被侵犯或被傷害的感覺生起，然後需要找到一個可以出氣的對象；現在看到是空

---

<sup>117</sup> 「方舟而濟於河，有虛船來觸舟，雖有偏心之人不怒；有一人在其上，則呼張歛之；一呼而不聞，再呼而不聞，於是三呼邪，則必以惡聲隨之。向也不怒而今也怒，向也虛而今也實。人能虛己以遊世，其孰能害之！」參黃錦銘注譯《新譯莊子讀本》，〈外篇·山木〉，台北：三民書局，1974，2009，頁262。

船，沒有駕船的人，因此，也許自認倒楣，也許自我安慰：大事化小，小事化無，有驚無險，反而慶幸也；如此思惟，被侵犯或被傷害的感覺就消失，因此氣憤之感受即無影無蹤，煩惱也就化解了。

文中提到另外一種狀況：「倘若來船有人，那就會高聲大喊請對方轉向；如果喊一聲對方沒聽見，再喊第二聲，如果第二聲還是沒反應，那喊第三聲一定會罵他。」

兩種情況船都被撞了，但差別是什麼？後一種情況之所以生氣，就在於有個侵害者，故需有發洩憤恨的對象！

想一想，通常我們是採取什麼樣的態度，來面對自己的際遇呢？內心在解讀自己的受害原因，是認為「所有的痛苦和錯誤都是對方造成的」，自己是純然的受害者，討回公道乃是理所當然，施加報復也是站在正義的一方；或是可以像認定「莊子空船」一樣，則無論船上是否有人，我內心嚮往的就是「把船空掉，如同從來就沒有可以激怒我、傷害我的對象」！

從「一切都是他者之錯」的一端(此岸)，到「莊子空船」的另一端(彼岸)，當中還有無數的「解讀」方式(過渡)，這意味著人心在本質上具有一個極大的選擇性，在面對世界時擁有以各種不同的觀點來「思惟、明白與理解」自身經驗，而這個選擇性影響著我們所採取的行動。<sup>118</sup>

其實，所有的心念與反應都是由自己的內心升起，也是從來都只屬於自己，學習、選擇以什麼樣的觀點看待事情完全是自己的責任。故莊子勸勉世人，人人皆把自己保持在「空船」(虛己)狀態，那麼，即使人與人之間難免碰撞，猶如空船撞空船，何害之有！

「莊子空船」是一則非常奧妙的譬喻，藉以體證「三輪體空：無有受害者，無有氣惱事，無有侵害者。」如此「不著相」就是佛法之「空正見」的至高境界，緣生緣滅一切止息，世間歸於寧靜喜悅，隨緣自在。

---

<sup>118</sup> 參林茹鴻，〈「加倍奉還」與「莊子空船」〉，台灣心理治療學會，<http://www.tap.org.tw/articles/article60.html>，106.7.15 查詢。

## 第四章 解脫煩惱達到自在之道

踏過生死的霜雪 度過障難的寒夜  
舉劍宣誓 快斬眾苦之源  
行於煩惱毒叢中 遨於痛楚愁雲裡  
菩提佛子 心綻空性清涼光  
勇猛 勇猛 勇猛 吾師導示勇猛行  
無畏 無畏 無畏 隨師踏向菩提道  
撐起決志的風帆 乘著精進的長風  
向寶洲 取摩尼 遍濟一切眾生貧  
收起無止的淚眼 力攀雪嶺的高岩  
採來不死甘露藥 醫天下生老病死  
向前走 向前走 掙脫一切羈索  
邁步向前走  
向前走 向前走 拉緊你我的手  
勇前不回頭  
向前走 向前走  
直到蒼生盡到離邊的那一頭  
向前走 向前走  
直到蒼生盡到離邊的那一頭

〈勇悍行〉<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 研究者希望藉著讚頌的音聲和言詞的帶領，讓大家能隨著諸佛菩薩的牽引，掙脫一切煩惱的羈索。因為在這坎坷風雨的修行路上，必須精進不懈地摧伏一波又一波不斷生起的煩惱，但是只要我們有信心，拉緊諸佛菩薩的手，勇往直前，永不回頭，一定能夠戰勝煩惱、降伏煩惱，而能享受歷緣對境自在之樂。真如詞曲，《福智讚頌集》T-133〈勇悍行（快版）〉。

## 第一節 生活中煩惱之萬象

現代人的煩惱又多又重，天天都在無奈地攪煩惱，生活當中若非承受著經濟壓力，不然就是承受著被人說閒話或指責或攻擊的憂惱，更甚者還有受困在暴虐的情緒或環境裏的，這其中的痛苦心酸，實非筆墨所能形容，往往也無法對人言說，這樣的苦痛猶如淌在水深火熱之中，又像墮入恐怖地獄不見天日一般，看不見光明和希望，日日受著煎熬，嚴重者還有人痛不欲生！

研究者也時常聽見人們訴說他們過往數十載的生命當中，經歷過許多辛酸坎坷以及無數世間人情冷暖的場面。每一個人終其一生當中，總是會遇到諸多境遇，有人順遂、有人不順遂，於是各自就會產生不同的應對方式：

有人會以享受人生的方式作為人生歷練；

有人是由苦難之中奮起，不向逆境低頭；

有人會以消極的態度，認為不如意是無可奈何的事；

有人會因為無法因應生命中的諸多的無奈、傷害而引發疾病；

有人連續遇到挫折，會產生無數的抱怨，認為老天不公虧待了他，因而養成一種怨天尤人的習慣，造成自己的不愉快；

也有些人因為無法排解逆境、無力面對諸多煩惱，因此會去請教老師或是修行人，找出解決煩惱的方法。

### 壹、一天中的經歷

人每天都在經歷著各種大大小小不同的煩惱，例如一早，匆忙中準備好了早餐，眼看孩子上課就要來不及了，卻還叫不起床，而且自己也要準備上班，所以受時間壓力的困擾，可能著了急火氣也就上來了，於是罵了孩子或跟家人爭執，好不容易，帶了一肚子氣終於上路了。

接著上班途中，經過十字路口，突然有一個闖紅燈的人，飛速的從面前經過，差一點相撞，內心受到驚嚇。

上班之中，老闆交代一大堆工作，忙不停、做不完，同事也各有各的事情

要做無法幫忙，因而延誤了下班時間，然後加班卻無加班費。

好不容易下班回到家，看到配偶東西亂丟，報紙看完隨處放置，講過無數次，還是老樣子，大家同樣都在上班，他回家可以休息、看報紙，而我還需為家人煮晚餐，內心就更不舒服；再看孩子沒在讀書，只是打電動，擔心他的功課，這也令人氣結！

每天經歷著各種不同的觸境，也產生了無數的煩惱，難道生活就要每天與煩惱為伍嗎？工作、求學、感情、安全、紛擾、競爭、情緒不佳、身體不適、溝通不良、個人喜好、適應，各種不同的壓力源，因此內心和外境所產生的衝突不斷，這些都會產生不舒服、不自在，甚至讓身心造成絕大的痛苦，難道人生就要這樣苦下去嗎？當然不！人人都有「離苦得樂」的本能，就是要找方法求得解脫。

## 貳、利益紛爭

多數人都在為了生活而忙得不可開交，看到喜歡的東西，就一味的想得到，甚至有人還會費盡心思的據為己有。如果這種喜歡的東西，有兩個人以上也喜歡的話，那就會造成競爭，甚至有人也會不擇手段、無所不用其極地爭奪，而把這個所喜愛的東西據為己有。萬一對方比我還強，我就一無所有，這又造成內心的挫敗感，因而鬱鬱寡歡，或者處心積慮的想辦法，把對方打倒，因而造成鬥爭不斷。得不到的人，用盡心機想去得到；而得到的人，戰戰兢兢用心守護，怕有一天被奪走。所以雙方就為了一個「喜歡的東西」你爭我奪，無法安寧。

## 參、社會新聞

每天翻開報紙，看到新聞報導負面事件多過於行善事件，往往都是一些為了利益而爭鬥，為了報復而害人，造成可怕的後果。

到底現代人的情緒或心性是什麼了？為什麼有很多人心浮氣躁、缺乏耐性？為什麼有人未經努力就想要一蹴可幾？為什麼不能忍讓或忍耐？是不是受了西方資本主義的影響導致我們崇尚財富、崇尚享樂、喜好享受？個人主義過度強

調「只要我喜歡有什麼不可以」，往往我行我素就對其他生命失去了尊重，而做出侵害的可怕行徑！

煩惱不僅威脅到個人之身心安全、子女之生活安定，也威脅到整個家庭體系與家庭制度之穩定，如此煩惱危機已不只是個人問題，也是社會問題。因此，要維持美好的心念，就必須用心學習正法，透過修行以改變心性。

#### 肆、教育問題

我們的教育跟環境也是出問題，層出不窮偏頗的現象以及急功近利的短視行為，都令有識之士憂心忡忡，不斷呼籲並且提倡應該要實施「生命教育」與「品德教育」，希望藉由教導正知正見來改變大家錯誤的思想。

那麼，究竟我們應該要學習什麼以自內心改變思惟理路？結果發現古聖先賢的教導是千年屹立的經典智慧，千古不滅之明燈。

全球各地都有各式團體，透過各種教導以導正人心，致力於提升自己、改善家庭、幫助他人、改造社會，創造共好的環境。但是，改善的人數以及速度遠遠不及破壞的人數多，所以更需要廣邀以引導更多人學習正法，運用正念正知，大眾一起努力發起造善的行動，如此大家才能安居樂業。

研究者剛開始接觸佛教的時候，聽到法師說佛是沒有煩惱的，佛能清楚了知世間的一切萬象，所以不會被一切境所困擾。然眾生卻把幻象認為是真實的，而一味的追求、執取不放，因而生出很多煩惱。

經過研究者進一步了解，原來佛陀是經過不斷努力修行，覺悟到「世間本是虛妄的，五蘊之身是因緣假合而成的，世間萬象實際上都是空無的，只是因緣生因緣滅而已。」了悟了這個真理，就是得到了「一切種智」，對一切事情就不會再執著，看清事物本質皆是虛妄，不再迷於世間的各種幻象。

人生存在這個複雜的世界，每天面對大大小小的事，經歷林林總總的撞擊，要想輕鬆以對化解諸煩惱，的確是需要靠智慧，若能了知一切萬象皆因緣起，即能超越外境而安然的度過。

## 第二節 歷緣對境煩惱之預防

近年來網路上不斷地轉傳一則「佛陀之智慧語錄」，標題是：「修行最終失去的東西」。

有人請教佛陀：「透過修行，您最終得到了什麼？」

佛陀答：「什麼都沒有得到。」

再問：「那您還修行做什麼？」

佛陀微笑答：「不過我可以告訴你我失去了什麼。我失去憤怒、憂慮、悲觀和沮喪；失去焦慮不安；失去自私自利和貪瞋痴三毒等等眾多煩惱；失去了凡夫俗子的一切無明習氣障礙。」

心靈文章轉傳次數之高，以及各式各樣的心靈課程，即可看出人們有多麼需要提升心靈並藉此解除煩惱！而人人都在企盼能夠健康快樂、吉祥如意、圓滿自在！

人類最尊貴的情操就是同體慈悲。人生不僅僅只是為了拓展自己的才能，更重要的是要能夠珍惜他人，給予他人愛護與提攜，為社會大眾創造更多的福祉，讓愛能夠在人與人之間流轉、滋潤人心，發揮生命的光和熱，照亮自己也溫暖別人。倘若人人能夠透過修行而解脫煩惱，即可展現人類偉大的情操，共創合諧、幸福的社會，建立「共好美善」的環境。

佛學正是一門智慧之學。宗喀巴大師總攝佛法三藏十二部經的要義，按「三士道」由淺入深的進程而造論，對於志欲趨入佛道的人來說，如此步步向上，則無上菩提終究可達也。《廣論》又是一門心智科學，能夠幫助大家認識心相，轉心即改命，讓生命從苦變成不苦，更轉成樂。

宗大師在《廣論》裏開示很多調伏自心、克服煩惱、超越逆境的方法，所以學習《廣論》之後，了解到：當我們遇觸境的時候應該隨時觀照自心，碰到違緣逆境也應該時時想到要藉「正法」向內調伏，而非向外要求；如此雖然生活當中還是會遇到許多問題，但是因為自身的改變，以前覺得大問題現在都變

小了，煩惱對我們的打擊力也就變弱，這是為什麼呢？因為我們已經慢慢的進步了，只是無始以來的習氣根深蒂固難以清除，這也是為什麼必需要學會隨時觀照自己的起心動念，然後運用正法對治煩惱的原因。一定要這樣不斷的經過正法的串習，面對觸境的時候，才能依此教法調伏心境，漸漸的內心就能獲得更多的清涼，痛苦也會慢慢的減少，最後就能解脫煩惱。

以下歸納學習自我覺察要點，以教訓他人之時，自己內心的狀態為例，深入分析，以茲檢視內心的相狀，作為歷緣對境煩惱之預防。

要清楚是為了什麼目的而責備人；弄清楚為何而罵，不流於情緒性的宣洩，對於受責備者的改善才有幫助。勿以教導之名而行罵人之實，就是切忌放任自己的習氣因為看不慣別人而開罵，這樣只會破壞關係；更不要用惡毒的言辭傷害他人，令人心生怨恨。第一次錯誤其實不該責罵，甚至可以適當鼓勵犯錯，因為犯錯可以讓人學習到原來的考慮不夠周詳，從犯錯中獲得的經驗和教訓，未來如果能夠做到不再犯同樣的錯誤，那麼這一次犯錯的價值便十分珍貴。

教訓人的理由和立場容或有千百種，但概括可分為表裡兩種狀況，這些分析是為了幫助學習自我覺察，每一次透過「看見」內心狀態，而去找相應的正法勵力對治，才能真實改變。

#### 一、表思惟：

（一）是否認為就是他人的過錯，才引起我開罵？

（二）是否動不動就強烈要求他人配合自己？

（三）在教訓或指責他人的時候，內心是否感覺很暢快？

表面上看，開罵人可能覺得自己罵得很暢快，注意這往往是情緒性的發洩。

#### 二、進一步觀察內心微細的相狀：

（一）在開始想罵人念頭一升起的時候，內心馬上就不平靜了。

（二）在罵人的當下，內心是否現起氣憤的情緒。

（三）罵過之後，心臟是否產生砰砰跳跳的感覺？

（四）罵人其實耗心思又費力氣。



經過以上細微的分析，即能了解在教訓他人的時候，內心是一種煩惱相狀！這是想要得到解脫的修行人應該勵力對治的。首先應如理思維《廣論》教理之煩惱的禍害，再想一想，我可不可以罵人，我該不該罵人，以令自心冷靜。接著進一步探究：

一、為什麼我會想罵人？

二、我罵人的目的是什麼？

三、是想命令對方服從我嗎？

四、還是因為我自己的心胸狹隘或個性習氣使然，看不慣對方或不能接納對方？或是忌妒對方？

五、是不是我的包容心不足，不能尊重他人？

六、我是否惱羞成怒？

七、是我控制慾太強嗎？

八、我是否自以為是，要求太苛？

九、我是否脾氣不佳？不耐煩？

十、我是否強詞奪理，還認為自己很有道理？

十一、我做對了嗎？

十二、我有比他做得更好嗎？

十三、有得到如期的效果嗎？如果得到的是反效果呢？

十四、我的期望是如理的嗎？

十五、若是如理，為了達到我期望的效果，應該怎麼做比較好？

十六、若是無理，我應該如何對治自己的惡習？

十七、既然達不到效果，又令自己和他人產生煩惱，我應該要改變。

煩惱的生起是由於「我自己的見解」<sup>2</sup>，所以必需先自我反省：「我的方法是最好的嗎？」首先要去除「自我為是的念頭」<sup>3</sup>，才有能力進一步去思維怎樣

<sup>2</sup> 即「薩迦耶見」，又稱為「我見」。

<sup>3</sup> 即「我執」。

才是最好的解決方法？

應站在對方的立場去考慮他是否有什麼困難？或是有什麼需求？或其用意為何？如此就能夠設身處地為他人著想，我要如何了解對方？我要如何幫助他？

一、考慮他是否因為挨罵致使腦筋一片空白，不知你要求什麼，因此做事的時候依然故我。

二、一般人在受到他人的建議、或過度要求、或不合理要求、或指責、或攻擊的時候，內心會升起防衛心。

倘若如此分析下來，對方無法達到目標，其實是我造成的，那我實在是沒有理由罵人。

煩惱雖有百百種，然透過這些分析理路，可以舉一反三，去觀察不同的煩惱相狀，則放諸四海皆準；例如觀察慢心，從「我為什麼輕視他？」運用分析理路，開始往內觀察自己輕慢他人的心理狀態，抽絲剝繭地去探討，有助對治煩惱習氣。

接著，以下就是要學習關照內心的寧靜喜悅。

第一、隨時關照內心是否處於寧靜喜悅的狀態

因為我們常常一碰到不如我意的觸境時，很快現出不悅的反應，就是這樣急著反應就隨著煩惱轉；對於事情的看法應緩評斷，不要急於反應，猶如行車之間必得保持適當的安全距離一樣，才不會連煞車板都來不及踩就一頭撞上去。所以先緩一緩，檢察自心有無不喜？不喜則生憂，憂則生瞋，煩惱都跑出來了。

如宗大師教導，如果能夠破除這種不歡喜的心理狀態，就能夠遮止生起憂惱。由於憂惱止息的緣故，瞋恚心就不再生起。所以應該藉由正理，從這裡著手破除長久以來不歡喜的心理，透過各種方法滅除瞋恚心，因為瞋恚心的過患

是最嚴重的。<sup>4</sup>

首先要令心安住在愉悅的狀態，心念清明隨時覺察，一有不悅，立刻對治，即使運用一種最簡單的方法「觀呼吸」也是很好，只要轉移焦點不要執著在不悅的事項上，否則一旦讓瞋火的勢力擴大，燃燒更猛烈的話，就很容易做出不理性的行為；有時還把一件原本很小的事情擴展很大，甚至不可收拾；到那時才驚覺悔不當初，往往為時已晚矣。由此可知，保持良好的情緒是件多麼重要的事！

### 第二、覺察微細的煩惱以防微杜漸

有一些微細的煩惱，不容易覺察，這是因為平日已養成的習慣使然，不覺得自己的態度有什麼不好，所以可以訓練自己的敏銳度，讓自己能夠警覺。真如老師教導我們要常常用鏡子照自己的臉，看看有沒有不喜的相狀，一看到有細微的不喜，就儘快找出不喜的原因，立即如理思惟正法，令心平靜。

### 第三、己所不欲勿施於人

煩惱是苦，我們自己也不喜歡，所以理應注意自己的言行舉止不要造成別人的煩惱。在我們做每件事情的時候，一定要先思惟，這件事會不會造成他人的困擾？如果會的話，就要想想怎麼做比較恰切，盡量不使別人生起煩惱。這樣待人著想的結果，也可以免除那個煩惱再逆轉到自己身上。

### 第四、悅納自己寬容別人

只要不是大的原則問題，應該多與人為善，寬大為懷，為人處事要厚道，絕不能得理不饒人，無理爭三分，要給人台階下，更不要為了一些雞毛蒜皮的小事爭得臉紅脖子粗，甚至拳腳相向，傷了和氣；應該培養博大的胸懷和寬廣的氣度。不妨看看林瀚如何告誡子弟：「何事紛爭一角牆，讓他幾尺也無妨；長城萬里今猶在，不見當年秦始皇」。

### 第五、培養良好興趣怡情養性

---

<sup>4</sup> 「若能破其一向不喜，則止其憂，由憂息故，瞋則不生。故應以前所顯正理，於此破其一向不喜，由眾多門滅除瞋恚，以其過失最重大故。」見宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁 298。

清晨即起可以出門吹吹微風、曬曬太陽、誦經、聆聽讚頌、運動、接觸大自然、靜坐、蒔花植草，這些都是很好的活動，可以化解心理壓力，蓄積能量。多閱讀好書充實生命、提升靈性與知能，培養良好的興趣是保護心理健康的重要條件，適應力會越強，抗壓性則越高。抱持樂觀的態度看著什麼人事物都順眼，做起事來皆順心，知足常樂則每天都能保持好心情。

第六、還有一種簡單有效的方法：「假裝很快樂」。假裝久了就會變真，其實就是天天練習好心情的意思，熟能生巧，自然就會減少煩惱，也很容易把喜悅感染給周圍的人，讓大家和諧相處。

「實修」不只內心靠著正念、正知守護，也必須盡力付諸實踐。沒有付諸實踐，只是處在動機狀態，就像讀藥方，對病的療癒沒有幫助。必須讓內心的力道增強到真正付諸行動才行。

### 第三節 應用《廣論》改變生命之實例

以下這些研究案例，皆是運用「廣論研討班」的教導，學以致用對治煩惱之實例，改善了生活與心靈品質之生命故事分享。

#### 壹、謝師姊以「密護根門」<sup>5</sup>對治貪食之案例

謝師姊詳盡的自我分析其嗜食甜食之習慣緣由，在參加「廣論研討班」以後，藉由《廣論》教理，找到嗜吃甜食的根源，細細思惟甜食的過患之後，對症下藥去除不良習慣。

數十年來我有著嗜吃甜食的習慣!因為在那個貧困的年代，父母親白手起家異常辛苦勞累，經年累月長時間在外奮鬥；當時住在鄉下，居家附近最容易購買、最方便食用、最便宜並且最耐存放的食物就是白吐司和秤重零賣的甜奶油；因為有以上的優點，我們以為這是好食物。疼愛我的

<sup>5</sup> 詳見本文十項對治的法門之「貳、密護根門」，頁 67-70。

母親，擔心我下課回家餓著肚子，留了費用方便我自行購買，於是，在我的成長過程當中，就是天天吃這個長大的。

年輕的時候，所知有限，加上資訊不夠發達，因此並不了解甜食對身體和情緒有著偌大危害；活至中年，雖然知道了甜食的大禍害，但是惡習一旦養成實在難以改掉，只是忍住少吃，還是非常難抗拒甜食的誘惑和嗜吃的習慣，甚至，一陣子沒吃甜食就會有發慌的感覺，再吃的時候則有歡喜的心情。

現今，令我受苦的甜食後遺症，諸如：身體容易發炎、提早老化都已經顯現當中，尤其記憶力退化更是明顯；因此，不斷的抵抗甜食的誘惑，成為一種生活當中的拉鋸戰。這實在是一項大煩惱，如果眼前不努力對治，而放任貪吃甜食這個大煩惱不停地危害身心，終有一天給身體造成大病痛就更是難以收拾，那可是要承受更大的煩惱與病苦。

在我學習心靈提升課程之前，我並不知道原來我除了小時候養成的習慣使然之外，還一直受到甜食廣告的影響；廣告總是營造出香甜可口誘人的美味，食用之後會讓人有幸福感和滿足感，也就是得到快樂和小雀幸！中年時期，學習了心理學與心靈成長課程，我開始懂得抽絲剝繭去探討、分析嗜吃甜食的緣由。因此獲得一個令我震驚的發現，甜食竟然就是我的毒品！它有著代償作用，而這背後的主因是我的愛能不足，我缺乏足夠的愛與安全感，於是生命沒有能力自主安頓、沒有辦法好好安身立命。

雖然母親非常疼愛我，但是因為雙親長時間在外工作，不能陪伴我，於是我只能孤獨地長大。除此，再追根究底，又跟我以前的學習和認知有關連；學生時代，我沒有學習到可茲安身立命的學問，也沒有遇見具有智慧的善友和善法環境，於是，我一直在隨俗漂流，偏偏又漂流不順，結果一直緣在自己不如人之處！

問題是，即使我好不容易找到原因，我還是拿它沒辦法，因為我有甜食

成癮症。這也讓我體會到有菸癮、酒癮、毒癮之人的痛苦感受，難怪他們很難戒斷。

不論參加任何活動或是親朋往來，只要見著有人準備甜食，哇!我就很開心，十指大動。我自己都看得清清楚楚，貪的行相一直盤踞在我的心中，我被這個煩惱控制得團團轉，而且貪相最可怕的是沒有滿足的時候，會越貪越多，所以就是越吃越多，下一次還會想吃甜食，再下一次...!

直到我學習了富含深厚哲理的智慧之學--《廣論》，了解佛陀教導的真理，生命不是為追求世間的名利情感而成就，而是有著更寬廣的意義、更高的價值與追尋，更長遠的目標，那就是成佛。

於是，我的見解改變了，看待事情的角度不同以往了，這種改變是真正超越世俗的看法，不再用世俗的觀點來衡準人事物，當然包括看待自己的生命，於是我的思惟越來越開朗、寬厚。

如果一直緣在世俗的觀點，一直在跟別人比較，就會一直感覺，無論怎麼比，自己都是非常的不足，欠缺這個、欠缺那個。所以慶幸自己能夠擁有殊勝的因緣，值遇常師父推廣「廣論研討班」，這實在是救度了無數的生命。感謝引導我進入研討班學習的友人。這所有的善士環境都讓我非常感動、也非常感恩!

如果沒有學習《廣論》，自己恐怕會一直沉淪在世俗的觀點裡跳脫不出痛苦的深淵，因為被世俗所衡量，也就用這樣的角度自我要求，同樣也是如此要求家人，就會一直活在別人的看法裡，並且背負很多來自於家庭和社會的期待，根本無法好好做自己。這樣的生活模式與生命歷程實在很可怕、可憐也可悲!

因為學習正法而改變了理路，能夠細細思惟，找到嗜吃甜食的根源，才能對症下藥根除惡習；不然，總是勸說不要吃，也知道甜食傷身，就如毒癮者，明知毒品傷身，往往「知道卻做不到」，這就是我們使用世俗的觀點容易產生的通病啊!

學習《廣論》助人覺醒，因為懂得正法才能對比出惡法。我的思惟如果是一直隨俗追求「世間的安全感」，那將永無安寧之日，反而升起貪瞋癡等等諸多煩惱，因此造作許多惡業自己都無知，有了這樣的認識和了解之後，容易培養知足常樂的思想，也慢慢改變不再以世俗的觀點來衡量自己的物質層面和人際關係擁有的多寡，轉變的心力乃是透由一次又一次聽聞師長的教導與策勵，則一次又一次的提升，如此堅定正知正見後，猶如撥雲見日，看見自己擁有非常豐富的心靈內涵。

透過佛陀的教義來提升心靈品質以茲安頓身心，安全感則相對提升，能夠體會到世界上萬事萬物是何等之愛我，例如：社會上有很多的人熱心又親切，在其工作崗位上盡其本分或無私奉獻，很多人認真的學習正法也努力造善業，讓我得以生活在善友組成的愛與安全的環境裡發展長才；還有大自然有著美麗的風光，各種多彩多姿的生命，豐富的物產資源，得以滋養我的心靈與生命等等。

這所有一切，幫助我能夠好好的存活在世間，透由此我感受到很多的愛以及幸福，並且從中學會感恩，這時候愛能就源源不絕地增加了；當愛能增加就會減少嗜吃甜食，以作為追逐小確性或是幸福感的來源，因此而降低了成癮性。

解決心理問題之後，接下來要解決的問題其實就比較簡單了，那就是口腹之欲。對於飲食的欲望或多或少人皆有之；常師父教導對治這個飲食的貪念，初步學習的人最好的辦法就是「眼不見為淨」，也就是使用「密護根門」的法門。於是，我在意志力薄弱的時候，最常以不聽、不看、不想、不吃、不碰，作為基礎以保護自己的意志力，減少接觸到甜食的誘惑，也會將注意力轉移到其他的事情上。

除了運用「正念」防護貪煩惱之外，家人也會在我長時耐不住想吃甜食的時候，提醒萬一罹患糖尿病的嚴重害處，不只要在肚皮和大腿劃九格，每天打一支針胰島素，還有可怕的病發症，如因為末梢血液循環不

良，營養運送不到，導致傷口無法復原必須截肢、敗血症危及性命，可能造成眼瞎、失智...。家人善意的警告，也引起我的怖畏，因而也減少甜品的進食量。

因為貪吃甜食所受的眼前的病苦，經過「業果法則」的思惟，造貪業未來將受的惡果，在在都令謝師姊內心起大恐怖以自我警惕，因此謝師姊分享她隨時提醒自己要「密護根門、眼不見為淨、思惟甜食對身體的害處，而杜絕再去攀緣的意念」，以此對治貪煩惱，確實有效降低了很多吃食的欲望，減輕她多年積習難改的不良習慣。

## 貳、計程車司機王師兄「觀功念恩」的案例

王師兄原本在一家公司上班，因為公司遷移至中國大陸，所以他被資遣了；他的年齡已經 50 歲，轉換職場有困難，於是當起了計程車司機。剛開始，開車時間長，收入又少，家中還有兩個就學中的孩子要撫養，負擔頗重，常常入不敷出，所以經常抱怨兩黨惡鬥、政府無能、造成社會不公、施政方針無法拓展，導致經濟萎靡不振、企業大量出走等等，話匣子一開就難關閉，甚至在搭載乘客的時候，也將心中不滿抱怨給乘客聽。

現在回想起來，抱怨後並沒有因此讓心情舒展，越是報怨越是停不住口，反而讓自己的情緒更為煩躁，有時還會將這種不好的心情帶回家中，導致家庭氣氛低迷，所以一直很不快樂！

有一天，朋友邀請我去聽一場《改變命運》的演講。真的嗎？命運能改變嗎？我心中懷疑；好吧，姑且去聽聽。講師提到這樣的概念，「心念」會影響一個人的「情緒」，情緒影響環境，環境改善了，「命運」就能改變，而加入「廣論研討班」學習，可以讓我們改變「心念」。

一席話讓我回想以前一直生活在抱怨之中，這種抱怨的心念就影響著我的情緒與環境，甚至使家庭氣氛低落，難怪孩子愈來愈不願意接近我！



因此，我決定參加「廣論研討班」。當我學習到業果原理的時候，明白了抱怨是惡口，這是造惡業，會感得惡果的，我決定不再抱怨了，也不罵政府了。經過了幾年的學習，時常聽到法師和班長講述「觀功念恩」的好處與「觀過念怨」的害處，並且教導學員如何將這個理念運用於生活當中；於是我也試著練習。

我要如何將「觀功念恩」應用在工作上呢？要怎麼做才能讓我打從心底改變心境，能夠每日愉快出車而不受外界的影響？我想到我應該要轉移焦點，不要總是注意著不如意的事情，諸如塞車、有人不守交通規則、客人少、經濟不景氣、壓力、社會不公不義之事...等等。

王師兄表示，剛開始還不太習慣，但日漸受到正確理念的薰陶，心情改善了很多。當他懷抱著感恩乘客的思惟時，發覺乘客不但喜歡跟他聊天，也喜歡搭他的車，還會向他索取名片。

想到我的收入來源是乘客，他們就是我的衣食父母，我應該要多多對這些財神爺「觀功念恩」，並且給予他們最好的服務。於是，我每天穿戴整齊上工，告訴自己要天天保持好心情，帶著笑容可掬的臉龐，伴隨著輕快愉悅的聲音對著每個上車的財神爺問候：「您好，請問貴賓要去哪裡？」遇到塞車，我就從容地輕鬆吹起口哨哼唱歌曲給財神爺欣賞。

自從王師兄學會「觀功念恩」之後，轉變了一個很好的工作態度，日子果然開心過，這不只為他贏得好心情，也帶進許多生意，而他還有一個快樂的祕密。

「觀功念恩」真是好用，我現在總是會換個角度想事情。例如，雖然是在開車，但其實是乘客付費請我出來玩。如果客人是去風景名勝，這

又太好了，我賺更多，正好可以順道賞賞花再離開，反正都來了，何況有人付費。由於我是由衷感謝乘客的心情，乘客能方便搭車，心情也愉快。

有一次，我載到一位公司老闆，他覺得我的服務很好，於是跟我約定時間，載他去清淨農場。哇！真是太棒了，有人請我陪他去山上玩。現在，我已經有許多固定的客戶會電話叫車，收入也比以前上班薪資還高，偶爾還有客戶請我陪他去山上賞花、海邊看海。由這一切境遇更是讓我體會到觀功念恩的意義與殊勝的利益。

王師兄學習《廣論》之後，心念改變、心情變好、工作態度改善了，由於他把微笑和熱情傳給了乘客，這種感染力，也是造善業的功德，注意自己所造之業，把正能量傳給他人，隨時觀看人事物美好的那一面，結果工作與生活都變愉快了，人際關係也圓融了，這是日常老和尚教導弟子們要好好學習「觀功念恩」的用心。

### 案例三、莊師兄因為趕時間而開快車深入內省懺悔的案例

近月與太太約好早上八點鐘出發參加一個九點鐘的會議，但是她拖到八點十五分才出門，行程即需一小時；當時我內心焦急開會遲到了，所以心裡很不高興，為什麼常常拖拖拉拉的誤時，害得我為了趕時間，神經緊繃把車開得飛快，非常危險，又擔心路上發生意外、撞到人車，這是事關生命財產的嚴重問題！太太看我一直不講話，想化解氣氛，就先道歉，並說安全最重要。

以前我會責備她不守時，也會因為不高興而整個路程都不說話，打起冷戰。所幸後來我學習了《廣論》，師長教導很多修心法要，凡事要往內觀照自己的心，也想到真如老師教導要隨時觀察內心有無不喜，如果發覺任何不喜，要儘量在最短的時間內化解；因此，自覺應該儘快停止這樣生悶氣的現象，如此終能讓我靜心自我反省，經過這樣的轉念，整個心情剎時就清爽起來，而且了解了她遲到的原因是出門前關照公婆並準備他們的午晚餐；聽到這裏我應該

感恩才對，在內心怪她遲到，真是不應該！

不過也提醒，以後出門前大家應當提早做足準備，改掉這種數十年來常常遲到與不守時的壞習性。如果真是不得已遲到了，還是應該心平氣和接受已經發生的事實，保持良好心情，一切以安全抵達為最重要。

謝師兄透由此次經歷，體會到內觀的重要性。內觀可以把自己從痛苦當中解救；再進一步反省，如果因為遲到而開快車，結果超速或是闖紅燈遭罰款，那就太浪費了；而十次車禍九次快，如果因為趕時間開快車而發生車禍，那更是害自害他、損失慘重，會議也甬開了。

萬一撞到人則可怕的後果真是不堪設想，嚴重車禍把人撞成殘廢、失能、死亡這些事件時常發生，造成受害者及家屬一輩子的傷痛、困苦，而肇事者亦要賠償數百萬、上千萬，在這個低薪時代，這是毀人也毀己的行為！又若以為自己的汽車堅固，萬一與更大的車子相撞，那也會慘兮兮；誰也承受不起一次「萬一」，代價太大了！

謝師兄說，數十年來經常為這種不守時的事鬧起不愉快，對於這種趕時間、開快車、遲到、搭不上火車……的陳年惡習，應該要透過深入的反省，思惟開快車可能造成的禍害，令自己心生警惕，必定要痛定思痛猛勵改過，就像思惟佛陀教導煩惱的禍害有多麼嚴重一樣，不該放任自己一直在滋長惡習！

而且，我們應該借鏡一些成功人士的模範，他們心中所思惟的不是「準時」而已，而是「提早」，這是對自己和他人的尊重。廣論研討班的張師姊，她的女兒就是這樣的模範，從小即自發性的對「守時」非常重視，凡事一定提早規畫、準備或出發、早到，處事從容不迫，實在令人讚歎其善慧根皆具。（佛法對成功的定義非指世俗的事業有成或錢財多，而是指「修行有成」。）

所以，無論如何都必定要提早作好準備。例如，有時太太因為善意而準備食物留給公婆也自己帶出門食用，想一想這與因為趕時間而開快車，讓別人與自己都暴露在車禍的高風險當中，萬一發生意外相比較，那多花費一些時間多備一道菜、多吃幾口，一切實在都顯得沒有意義，換來的也許是終身懊悔，到

那時再要後悔也來不及！但是，人就是這麼無明，看不到錯誤，還是執著自己的想法認為是對的，結果一直在犯錯，這就是一種可怕的輪迴！

謝師兄懺悔道：「我的煩惱敵活得太愉快，我為什麼要讓它們那麼愉快呢？我要像一個戰士那樣，竭力消滅煩惱敵。」

古人說：「江山易改，本性難移」，這是講長久以來所積的習性太重的關係；然而它不是不能改，若有智慧，有用功，什麼習性都可以消解的。不良的習性，統統把它修完了，才能夠超出這個六道，能夠了脫生死。所以習性不是固定不變的，是需要靠智慧去照破，需要靠用功把它消滅。天下太平了，超出輪迴了，就能夠得到大自在。<sup>6</sup>

如果我們一直看他人，或是想要求對方的話，那是痛苦的根本。他人若不能照著我的方式去做，我就不滿意，因為事不如我意，我則生起煩惱。要消除這種痛苦最好的方法就是反觀自己，因為看自己可以把自己從痛苦當中救出來，離苦以後，才能夠進一步發菩提心，以自己的經驗去幫助別人，原因是我已經脫苦了，可以運用正法幫助更多的人。

為什麼「反觀自己」可以把自己從痛苦當中救出來呢？

從反面來看，責怪別人或要求別人不是比較容易嗎？我自己很輕鬆，省去反省和改變，就是要求別人改變；於是我會說：「我會這樣做，當然有我的理由啊，你就按照我這樣做，你就配合我，不管我做什麼，你都應該要支持我啊！要我配合別人，順著別人的習慣，我就是不習慣別人的做事模式，所以我才要求別人，順著我的方法做事。」

現在分析：

一、「上善若水」以水為師。把自己修行的像水一樣的柔軟，遇到任何的容器都可以相容；反過來，不修自己就是把自己變成充滿稜角的石頭，不管放到任何容器，都會刮傷容器，甚至不相容！而且修善自己，只要修過關了，自

---

<sup>6</sup> 參萬佛聖城—法語續紛，〈其身正而天下歸之〉，<http://www.cttbchinese.org/fayubinfen/?p=6782>，106.5.20 查詢。

己就像柔軟的水，不但行遍天下無阻礙，還能潤澤萬物；否則一塊充滿稜角的石頭，四處與人發生摩擦、起衝突，傷己又傷人！

二、反觀自己也是在作深入的懺悔<sup>7</sup>，在懺悔的時候，心是向內調柔的；往外責怪別人的心是憤怒不平的；惟有向內調柔，心才能平靜。

三、當要求他人配合自己的時候，內心是不舒服的，這已經是煩惱的狀態。他人是否能夠配合或有必要配合，這都是變數。而我是否也破壞了他人的習慣？我自己的習慣是正確的嗎？當我們看到他人的錯誤時，也要回看自己是否犯同樣的錯誤，應由各個面向來觀看事情。從觀功念恩與代人著想的理念來觀待，我們的心情就緩和了，這是解決煩惱的一個良方。

至聖先師孔子教導：「君子哪兒做得不對，會從自己去查找原因，要求自己做好，從而修正自己；小人則是向外去查找原因，要求別人做好。」<sup>8</sup>而且多檢討自己(反躬自省)而少責備他人，就能遠離怨恨了。<sup>9</sup>如果世人能注重自己的品德修養，勤於改正自己的心性缺點，管理好自己，碰到不如意事，就不會一味地往外推責任、苛求別人、管別人，反而會體諒、寬恕他人，這樣自然能減少很多紛擾和怨恨。身心能夠平和、家庭幸福乃至社會和諧，都是要從自己做好，以德服人，別人才會心悅誠服。

發生衝突矛盾、出現麻煩事，為何要找出自己的因素、修正自己呢？倘若有心要提昇自己的話，從千變萬化的人情世故中，去領悟因果關係，不也是絕佳的、難得的機會嗎？就算不是我的錯，養成「凡事先找自己的原因」這種習慣也是自我負責的態度。

再說，許多不如意，也有自己的因素在裡面，只是我們表面意識不到這種深層原因，而且有時也不一定是此時的錯誤，遇到不如意事必有原因，自己思想意識中的不足，支配著的言行，造成不好的結果，這其中的因果法則，就是

<sup>7</sup> 「懺悔」參本文十項對治煩惱的法門之「肆、四力淨修」拔除力，頁 78。

<sup>8</sup> 子曰：「君子求諸己，小人求諸人。」參張翠蘭注譯，《論語讀本》〈衛靈公〉，台南：和風出版社，2010，頁 302。

<sup>9</sup> 子曰：「躬自厚而薄責於人，則遠怨矣。」參張翠蘭注譯，《論語讀本》〈衛靈公〉，台南：和風出版社，2010，頁 299。

自己修行的不足造成了不如意事。如若欠缺查找自己的修行，也意識不到自己的不足，就會盯著別人，一味地要求別人。

萬事萬象的流轉，都有一套奧妙的哲理，若能細細觀察，就能作為我們為人處事的最佳指標，所以古有名言「萬物靜觀皆自得」，如果吾人能夠靜下心來，深入的體會這個的運行，就能了解我們身處於這個宇宙的時候，應該如何自處的道理。所以，這個世界無論好或不好，都是在教人覺悟。我們應當內觀，在生活中多學習，也可以從我們這個小宇宙悟出整個大宇宙的道理。無論做什麼事，都應該先要求自己，而不埋怨他人，找出自身的缺點，努力改正，只有抱持這種態度，才能夠把事情做好。<sup>10</sup>

#### 第四節 讚頌功效與煩惱對治實例

日常老和尚說讚頌是從菩提心流淌出來的樂音；是真如老師為了饒利眾生，為了幫助弟子們修行、給弟子承接法音而作的。由此可知，每首讚頌都是老師菩提心的美妙心意；依此理念反覆唱頌即可深入體會。

有人說修行實在是苦!老和尚開示道:

剛開始的確如此，就像戒鴉片，要戒很痛苦，因為被鴉片的嗜好困死，等到戒掉之後，身心就非常愉快。要修掉我們習以為常的壞習慣，永劫的塵勞也是這樣。真正要達到這個效果，一定要有同行善友彼此切磋琢磨。如果再經常把佛法僧三寶的功德、恩德，透過旋律，圍繞在心中，這個力量就遠比我們如法思惟的力量強，這是唱頌真正的價值，因為不知不覺就在憶念著讚頌，唱頌時心力也就不知不覺地提起來，這是互相增長的，現在把法義透過讚頌來增強，也是造最善淨之業。所以當我們藉著唱頌，內心就很容易相應，而得到佛

---

<sup>10</sup> 參正見網，〈君子求諸己〉，<http://big5.zhengjian.org/node/48939>，106.5.23 查詢。

菩薩的加持，突破根深蒂固的惡習性。<sup>11</sup>

## 壹、讚頌意趣與功效

以下是日常老和尚開示「菩提心樂音 讚歎佛功德--讚頌」的意趣和功效。

### 一、讚頌有助於深入體會佛法

學佛為什麼要唱讚頌？

我們修學佛法往往停留在認識文字，難以體會文字背後真正的意義，更不用說要依法生起感動！但是耳根透過美妙旋律的牽引，內心融入讚頌樂音，就很容易生起對法相應的感受，深入體會三寶功德。因此相較於一般世間流行音樂，讚頌不但可以增長內心對法的體驗，還有扭轉社會的意義價值。

《論語》有云：「興於詩，立於禮，成於樂。」孔老夫子的中心思想是「仁」，仁最究竟圓滿成就的時候「成於樂」。孔老夫子又說：「人而不仁，如禮何？人而不仁，如樂何？」假如沒有仁，所有的禮樂都是很荒唐的！因此，我們唱讚頌，內心要有一種崇高的理念，不要當成小調、山歌在唱。知道這是在禮讚三寶，內心有了與法相應的動機，用這種態度來唱就對了。

《廣論》研討班於上課前會先唱一、二首讚頌。唱頌的時候，研究者喜歡細細品味頌辭，深入體會意涵，並與生活當中的煩惱，對照著頌辭來思惟與對治，的確讓人有一種感動，真如老師是為了消解弟子的煩惱而創作。所以日常老和尚勉勵大家唱頌的時候，將法益融入心中，消除六根對六境所生之煩惱；有了這種與法相應的動機與態度，唱頌就能產生功效。

---

<sup>11</sup> 福智青年，〈讚頌辭法要〉，

[http://youth.blisswisdom.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=534:2012-05-31-08-18-59&catid=241&Itemid=797](http://youth.blisswisdom.org/index.php?option=com_content&view=article&id=534:2012-05-31-08-18-59&catid=241&Itemid=797)，106.4.22 查詢。

研究者茲舉〈勇悍行〉為例，除了氣勢磅礴、雄壯威武的旋律能夠提振精神，策發吾人勇敢面對煩惱，即使產生掙扎與痛苦，也因為讚頌而注入了加持的力量，升起勇悍對治的心力，頌辭中描述對治煩惱習氣所經歷的辛苦過程，然而我們一定要追隨師長的帶領，勇猛無畏的向前行，勇往菩提道邁進不退卻，直到煩惱盡除，證悟涅槃寂靜之樂。

讚頌在在鼓舞著我們只要不要怕難，一定能夠降伏煩惱，得到空性清涼之果。因此每當研究者在辛苦的對治煩惱之時，若經讚頌的洗禮，就像得到佛菩薩的加持一般，提振起士氣。

也許有人會納悶，學了佛乃至受戒了，還可以唱讚頌嗎？

過去許多祖師大德常以讚頌攝化眾生，例如密勒日巴尊者、貢唐仁波切以及嘉木樣大師等等。並且為了集聚資糧、供養三寶、歌詠佛德而唱頌，經論說是如法的，寺院道場每天早晚課的梵唄唱頌，就是最佳的例證。

## 二、作讚頌的利益可建立教法

真如老師說明，創作讚頌的因緣。

有一次殷重虔誠祈求宗喀巴大師，不斷反覆持誦〈密集嘛〉，在一心專誠的祈求中，很深情的旋律就從心中冉冉升起，後來旋律與祈求合而為一。在很深的靜謐虔誠的祈求中，所觀之境越來越清楚，祈禱的心也越來越強，這樣的祈求之後，有一種周身很透脫、內心很聖潔的感覺。

日常老和尚知道真如老師會作讚頌供養三寶，鼓勵其繼續創作，讓大家得以唱頌，可以藉此建立教法。於是，為了饒益廣大的有情以及作師所喜，真如老師持續創作。



### 三、須以依止法為修行中心

真如老師教導弟子：

當大家全心全意唱讚頌的時候，也是常師父內心最感動、最歡喜的時候。他就是怕我們受苦，生生世世被惡業煩惱所繫縛，如果我們在這地上匯成一種光明的力量、光明的海洋，那麼許多許多沉墜在苦惱中的有情看到我們之後，他們就會從四面八方來尋覓正法、尋覓善知識、尋覓友伴。

為了成辦常師父的心願，所以讚頌最根本的核心就是依止法，令師歡喜。我們作弟子的，也要用令師歡喜的心來唱讚頌。縱使沒有音樂專業素養，只要有這顆珍貴的發心，就能生出種種順緣與條件。

真如老師為了因應不同根性與年齡的眾生，創作了很多不同曲風的讚頌，發願以法音宣揚佛陀的功德，讓所有的聆聽者都能速疾證得三主要道，透過讚頌引領眾生通往覺悟的佛道！

### 貳、張師姊以師長教導和讚頌對治煩惱實例

關於讚頌的功效，現在茲舉「廣論研討班」裡一位張師姊為例，觀她如何從參加研討班的各項學習，再經讚頌之洗禮，從困頓的人生走向光明大道。

張師姊的人生歷程很特殊，自年輕時候起，生命中就經歷了太多不順遂，又歷經失婚十數年後再離婚之重大挫折，加上因為婚姻波折承受巨大經濟壓力，日夜不停地工作，而無力好好照顧幼女，一連串的挫折導致失敗後為此又時常遭受長輩責罵，以及其中規中矩、乖巧卻不知變通的生活模式和思想，形成了累重的煩惱，引發嚴重的身心疾病！而屋漏偏逢連夜雨，在七年前唯一最疼愛她的母親因受癌症摧殘而往生，導致師姊的憂鬱症復發！

師姊在福智的學習過程體悟甚深、收穫無數，因此大大的改善了她的生命。此令研究者無比讚嘆於一個因為承受各種苦難折磨和壓抑而引生煩惱重重

的生命，非但不向命運低頭、不跟失敗妥協，還一直能夠精勤奮鬥不懈怠，又因為來到「廣論研討班」學習，接受法露滋養，讓我們都可以從她的言談舉止和陽光般燦爛的笑容裡面感受到其受法益無窮，猶如一朵美麗的花綻放出生命的光彩。其實周圍的人事物和環境並沒有改變，但是師姊的生命格局打開了，心思已經大不同前，世界也就改變了；不僅思惟廣闊深遠，學習的法義也是用來時時注意調伏自己的煩惱；因此，非但不在意別人對她的責難，反而能夠感謝欺負她的人消除了自己的舊業，更以此自我警惕勿隨其造惡，並且給予對方祝福。師姊說：

透由業果道理<sup>12</sup>，我明白了自己的煩惱粗重不是因為別人害我啊，全是我對不起自己；對方因我而造了惡，將來可能感去惡道，每思及此即令我起大怖畏，千萬注意不要害人害己啊！

跟隨常師父學習宗大師的圓滿教法《菩提道次第廣論》，師父諄諄教導要依止善知識，要精進如理聞思修。這些是我從事修行和對治煩惱最殊勝的方法，而讚頌必不可少，因為與自己的煩惱鬥、想要改變惡習氣和惡思惟也是很辛苦掙扎的事，總是責怪別人比較容易，但是又造惡業了！因此，我一定一定要想辦法從「因地」上面下功夫改變。

聆聽讚頌的時候，我的心境會跟隨不同的讚頌曲目而澎湃洶湧、或氣象萬千、或柔美純淨、或大慈大悲，總之心續是隨著讚頌的內涵思維，不會緣在自己粗重的憂悲苦惱上面打轉。讚頌是讚佛菩薩的殊勝功德，能夠幫助我的心緣念著佛菩薩的功德，增強能量、改善磁場、心力輝耀、義氣昂揚、開展正向人生；也因為感動，就想要效學佛菩薩救度眾生的大悲願力如法行持，由此開展了自己的心量，想要善待有情、幫助眾生、想要造善業，同時也勇悍而猛力的提起了對治煩惱的力量。

---

<sup>12</sup> 詳見本文十項對治的法門之「參、業果法則」，頁 71-78。

從師姊的描述當中流露出非常歡喜和讚嘆的表情，可以感受到她對於讚頌有著深刻的體會。師姊是廣論學員，曾任職小學教師多年，現職為大學教師，教授生命教育、生死教育、正念禪修、正念療育、正念催眠、養生功法、愛情哲學、臨終關懷、有機食物等等生命關懷與身心靈療癒之系列課程；致力推廣「善生善終」、「共好」以及「環保、淨塑」理念。以下是她的心得分享：

在一切時處，應盡我們的能力愛護眾生、珍惜資源；要關愛自己、關懷他人、保護大自然；我好，也要讓你好，還要幫助他好。

師姊熱切地敘說著她對於「護生與共好」的理想，這讓研究者體會到有認真學習的善友是多麼重要的事情，我們的社會就是需要更多像這樣有著美好理念又熱情的人，大家攜手合作，共創美好家園，人人才能安居樂業。師姊說：

我立志要徹底改變生命，致力於心靈提升。我認為知識就是力量，因此我熱衷進修並且四處學習，透過不斷的學習，增強自己的思辨與能力，所以專精多種生命療育技能；而這一切種種精勤不懈的努力，起因都是為苦所逼迫，於是我使盡力氣想要脫離苦海，一刻都不敢懈怠！

師姊能夠有此巨大的轉變與超越，從人生的谷底再奮起，乃因真正體悟到「以苦為師」<sup>13</sup>的道理。師姊喜歡音樂，這也是她紓解壓力的方法之一。

在我還沒有學習心靈提升課程之前，我偶爾會聆聽交響樂曲，但大都是聆聽流行歌曲，原因是其垂手可得，周邊的人和環境，也就是同學、朋友、同事、商店，幾乎都是撥放流行歌曲。

---

<sup>13</sup> 詳見本文十項對治的法門之「捌、苦功德」，頁 98-100。

二十年前，在師姊波折不斷的人生裡，遇上重大生命挫折。她表示因為自己缺乏智慧，在遭受此重大打擊的時候思惟打了死結。在當時沒有金錢和時間去學習心靈成長課程的期間裡，又因生活太封閉，身邊沒有人可以指引明路，亦無免費學習的資訊和管道，也沒有遇到學佛的師兄姊，因此除了尋找免費的心靈書籍閱讀之外，最簡便、省時、省費用的紓壓方法就是聆聽流行歌曲。

重大挫折導致師姊罹患了憂鬱症。在那些悲傷的歲月裡，常常跟著吟唱流行歌曲裡的抒情曲；因為悲傷所以感覺很好聽，演唱者也有著優質的嗓音作詮釋，但是往往越聽越是悲從中來，心情越低落。師姊說：

眼淚汨汨流不停或是嚎啕痛哭，思緒總是沉浸在悲傷的氛圍裡。

無語問蒼天，為何自己的際遇會如此悲慘，卻又無人可以救拔，只有歌曲懂我的心情，導致自己一直沉淪在自憐自艾的情境裡；我完全不了解，這種方法不但沒有幫助反而沉淪！

由於當年沒有學習心靈課程，不懂覺察，所以遇事只會憑著感覺走，渾然不知接收那種續流，不能自主、無法停歇，就跟著悲傷煩惱虛耗了好多年的青春歲月與能量，沒有能力保持喜悅、寧靜，因此也無從體會喜悅寧靜是何等曼妙的覺受！

直到師姊學習心靈成長課程，培養覺察的功夫，有了自省與思辨的能力之後，才發現原來坊間有許多抒情歌曲令思緒困頓，在心情非常低落之際，聆聽悲傷曲目，無異形成惡性循環，沉浸在悲情之中無力自拔！

因為自身有過痛苦經歷，所以當自己費盡千辛萬苦，想從困頓中拔脫出來之際，警覺以前都缺乏生命教育，致使我們對待生命與靈性的思惟狹隘。又當時社會上常有因為感情、壓力或情緒問題之無法控制，而導致自殺、殺人或自殘、殘人的悲慘現象。心中升起不忍學生將來萬一遇上

挫折也用激烈錯誤方法處理而受害，因此又立志成為生命教育老師，授課內容是為了幫助有情眾生改善生命、提升心靈層次；如此，也就想到生活當中無處不聞的流行歌曲對於我們的影響。

聽聞師姊的敘述，讚嘆師姊因為苦功德而生悲愍心，不忍眾生跟她一樣受苦，由於她經歷無數苦難，費盡千辛萬苦才能跳脫，所以能貼近受苦的眾生心，撫慰他們的心靈，故發願成為生命教育老師，祈願能夠幫助學生，盡早脫離苦痛，不必像她一樣曠時費日，忍受鉅苦才找著出路。

研究者因為在南華大學進修研究所課程的因緣，認識了這位教師師姊，於是推薦她參加福智文教基金會所舉辦的「教師生命成長營」。再聽師姊分享，感受到其在此亦獲益甚多，不禁為之歡喜。

未學習過佛學的我，第一次在福智文教基金會所舉辦的「教師生命成長營」聆賞到讚頌的時候，心情真是雀躍萬分，心中升起了神聖、喜悅、寧靜、安定，充滿能量的覺受，一股要力戰煩惱的力量油然而生起，意猶未盡聽了還想再聽。啊！驚嘆世間怎有如此美妙悠揚、獨特又悅耳的歌曲！

不禁疑問：「為什麼以前我從來沒有聽過、未見市面販售、未聞廣播電台和商家播放？」我的心中立即現起想要將這些美妙讚頌分享給學生、親朋好友，想要傳揚讚頌，將美好的讚頌分享給大眾的理念，希望所有的人也能夠藉由讚頌提起修行的心力，或是受苦的人可以藉此療傷止痛。

從「教師營」回來之後，參加「廣論研討班」與善友們一起跟著師長學習，這是師姊感覺最美好的時光！每次課程安排皆在前行緣念時跟唱讚頌，這讓師姊感到好歡喜，心得很多。

每次上課，聆唱讚頌妙音都是一個好的開始喔！令人感到好歡喜，還能提振奮心力。真如老師為了接引眾生學習圓滿教法，應眾生機緣創作數百首讚頌，曲風廣闊多變化，有旋律柔美、有輕快活潑、有清淨莊嚴、有氣勢磅礴、有大悲願力...，保證適宜老中青小所有年齡層歡唱歌詠。

師姊感受到人存活於世間之不易，各種煩惱、壓力、紛擾極多，大至挫折不斷，小至一點點微不足道的小事，或莫名其妙的就受人責難、或被人妨礙，或鑽牛角尖跟自己過不去，或是為難責怪他人，有時還會吵架，有時往來語氣亦不佳，心力難免低落，難以提振！因此我們必得尋找一些正當方法來抒解壓力，而聽音樂、唱歌都是在生活當中極為尋常方便，隨順就會做的事情。

美國曾經公佈 40 個簡易長壽方法，「唱歌」高居長壽方法的榜首。<sup>14</sup>歌唱，是對生命的讚美、是對時光的詠歎。然而聆聽悲傷曲目，無形中讓思想越負面，卻是陶醉其中無有覺察。

相較之下，讚頌對於思想都是正面的影響，尤其在此末法時代更應積極的推廣，以茲淨化人心。感恩真如老師為弟子們創作鼓舞人心之涓涓法音，令弟子們得以虔敬供養諸佛菩薩與師長，此如〈普賢行願品〉所載「各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。」<sup>15</sup>

在這氣清景明的春天，穆穆清風吹拂，草長風舒盎然青青，展現欣欣向榮的生命力。喜愛唱歌、喜歡朋友的我，現今日日倘佯在樂音輕揚、餘韻繞樑的讚頌當中，心開意解。當我們敞開胸懷，陶醉在樂曲的旋律；當我們引吭高歌，忘卻世間塵囂；當我們與朋友歡然相聚，以歌傳法；

<sup>14</sup> 微博，《生命時報》，<http://weibo.com/p/23041852edaa110102w0cx>，106.4.13 查詢。

<sup>15</sup> 雲水網站，《《華嚴經普賢行願品》偈頌今譯》，

[http://www.npc.edu.hk/staff/~ngtungying/fodian/fodian\\_006.htm](http://www.npc.edu.hk/staff/~ngtungying/fodian/fodian_006.htm)，106.3.6 查詢。

悠揚的樂音，也等於幫助我們傳達了身做好事、口說好話、心存善念的美好心情。

研究者深刻感受到師姊想要廣傳讚頌的美好理念與分享法喜的那股熱情。師姊熱切分享其學習《廣論》一年後，在一次參加福智文教基金會所舉辦的「淨智營」當中，有著深切的體悟。

師父開示：「我們要超越世間的想法」，我感動的眼淚汨汨流，赫然體悟：原來我生命的前數十載之坎坎坷坷，全部都是福報！所有的挫折全部都是為我累積悟道資糧。

要把「苦」視為增上緣的力量；而無常，不是定型的，是可以改變我們未來的一切，促進人生的美好；空，不是沒有，空是建設有的，要空了才有，一生一無所有，就是真空生妙有！<sup>16</sup>

師長的教導，改變了我狹隘的思惟與自憐的想法，幫助我在實修時有更多的體會與成長，一切在在令我萬分感動，這是無與倫比的智慧與恩德。

研究者著實佩服師姊在「廣論研討班」中學習短短的一年，竟然能有如此深邃的體悟與改變。「超越世間的想法」這是多麼困難的事，有多少人能承受生命中數十年的挫折和困頓，非但不被敗在其中，還將之看成是福報、當成滋養生命向上提升的養分！但是，師姊確實每天精勤努力的聽聞師長的教導，透過聞思修得到師長的法益，真正把自己的生命給翻轉了！

非僅如此，她還讓更多人同霑法益；除了自己身為教師教導學生之外，廣論母班之學習、護持其他班級，更為此發心參加了班長培訓班。因此一聽到師父說「要超越世間的想法」，立刻翻轉思惟，迅速跳脫出「羨慕他人有著世間

---

<sup>16</sup> 星雲大師口述，佛光山法堂書記室妙廣法師等記錄，〈真誠的告白——我最後的囑咐〉，《貧僧有話要說》，台北：福報文化公司，2015，頁 581。

的順利和幸福，以為這才是福報」的想法，超越悲情與痛苦的深淵。

透由師姊如實的修證可見，「依止善知識」是心靈成長中關鍵起步；同時，了解到研討《廣論》不僅是探索佛陀智慧的途徑，也是追尋自我生命意義與提升心靈的過程，在學習過程中充分發揮生命的潛力，功德資糧逐漸增長，樣樣都成就，悉能成辦眼前究竟一切利義，善根獲得，能作自他二利，且真實圓滿資糧。<sup>17</sup>

以前我學習過多種身心靈療癒技能，個人感覺每一種療癒方法都是片面的，不過這些學習成為跳板，讓我在聽聞常師父開示《廣論》義理之時，幫助體悟本論是一部真正能夠達到究竟療癒身心靈的寶典，能夠幫助我們日日增上、乃至生生增上。

深感自己超級幸運，能夠遇見大善知識，學習宗大師的圓滿教法，如理聞思修，聆聽讚頌，跟隨一群善士攜手同行，這些相輔相成倍增的能量，助益我對治各種煩惱，擁有常保寧靜喜悅的能力。

師長說，希望藉著讚頌的音聲和言詞的牽引，讓大家能夠再度地體認佛菩薩的慈悲，再現心中的虔誠，能在坎坷風雨的修行路上再度地振奮起來，策發向前跨出那每一步的勇氣，勇悍地對治煩惱、斷煩惱，感受到做為一個修行人的快樂、自在和聖潔感，也希望引生所有學佛的人，心中對上師、對三寶、對眾生、對教法，那一份深深的共鳴。<sup>18</sup>

有道是：「欣賞一個人，始於顏值，敬於才華，合於性格，久於善良，終於人品。」看著師姊在修行上的認真與進步，著令研究者既佩服又隨喜，自助

---

<sup>17</sup> 「親近勝利者，近諸佛位，諸佛歡喜，終不缺離大善知識，不墮惡趣，惡業煩惱悉不能勝，終不違越菩薩所行，於菩薩行具正念故，功德資糧漸漸增長，悉能成辦現前究竟一切利義，承事師故，意樂加行悉獲善業，作自他利資糧圓滿。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁37。

<sup>18</sup> 澈見 LucidiTV，《勇悍行（交響樂版）》，<https://www.youtube.com/watch?v=Ijtv0IxOGCo>，106.3.6 查詢。



者人助天助也，其不僅自利亦饒益了眾生，而生命就是這樣互相帶動著生命，跟正能量的人在一起，擁一身正氣；和陽光的人在一起，心地也光明；和快樂的人在一起，時常面帶微笑；和大方的人在一起，待人就不小氣；和睿智的人在一起，處世就能清明。借人之智，修善自己，學最好的別人，做最好的自己，與人良善，終得福報。



## 第五章 結論

我以至誠身語意 稽首皈依三世佛  
讚嘆無邊功德海 種種香花皆供養  
設我口中如有千舌 經無量劫讚如來  
世尊功德不思議 最勝甚深難可說  
假令我舌有百千 讚嘆一佛一功德  
於中少分尚難知 況諸佛德無邊際  
假使大地及諸天 乃至有頂為海水  
可以毛端滴知數 佛一功德甚難量  
我以至誠身語意 禮讚諸佛德無邊  
所有勝福果難思 回施眾生速成佛

〈蓮花喻讚 2〉<sup>1</sup>

### 第一節 研究成果與結論

日常老和尚歷經多年辛勤耕耘，弘傳《菩提道次第廣論》，令廣大漢地有情得聞正法甘露。老和尚勉勵：「對目標產生勝解，才不會被庸俗的外境所轉。」所以我們必須了解佛陀告訴我們的宇宙觀「三世輪迴、因果業報」。什麼是「宇」？上下四方，就是空間；什麼是「宙」？古往今來，就是時間。對於整個時空，可以檢視自己到底是抱持著什麼樣的看法？吾人若是沒有經過佛法的啟發，其實如同井底蛙，看出去的那一片小小的天空，就以為是宇宙的全貌；然，非也！

---

<sup>1</sup> 研究者於全文最末，歷經千辛萬苦，百戰不懈的對治一波又一波的煩惱之後，感覺有如蓮花之出淤泥而不染之聖潔，這一切都要感謝諸佛菩薩的加持，得以度過重重的難關，享受對境自在之樂；最後獻上七支供養表達對佛菩薩的敬意，讚嘆諸菩薩的功德。透過本研究幫助研究者在修行上稍有體悟之際，願將自己的受用分享，祈願把功德迴向眾生速成佛道。真如詞曲，《福智讚頌-五線譜輯一》，〈蓮花喻讚〉-T47，台北：圓音有聲出版公司，頁74。

即使目前對於這方面的認識比較少，至少要知道佛陀告訴我們的時空觀、宇宙觀到底是什麼樣子。這件事為什麼這麼重要？因為一個人的宇宙觀如果是錯的，不用去探討他所省思的人生觀會是對的。

為什麼？想一想，當人如果認為沒有因果業報，萬一他想要胡作非為，則可能會認為造惡沒關係，反正不會怎樣；更甚者，認為為非作歹後若是被判刑，頂多蹲監獄吃免費的牢飯，出來之後造惡技能還更厲害！

如果沒有三世輪迴觀念的話，省思人生所得結論會是什麼？因為不相信有「過去生」和「未來世」，人生目標只擺在這一世，想著怎樣賺更多錢、獲取更多名望、擁有更廣闊的人脈、權勢，當下享樂，往往以自己為中心，想著怎樣讓自己和眷屬過著更富裕的生活，買更大的房子、更好的車子。這些看似無可厚非，人生不就是這樣嗎？殊不知造惡皆由此而生，有沒有去觀看所做之事的另一面是什麼？

而更糟糕的是，有人為了獨自享樂就拋家棄子；有人貪財之極竟不擇手段攢取；這些都造成了更多家庭和社會問題。這樣設定人生目標只在這一世的人，眼光有限，怎麼可能設定要「救渡眾生、解脫煩惱、修學正法、直至成佛」等等弘願<sup>2</sup>呢！為什麼？因為其所認知的宇宙只是片面的，是失真的，與真相相去甚遠矣！

由此可見，如果抱持著錯誤的宇宙觀，就沒有正確的人生觀，當一個人的人生觀已經錯誤，修行會成功嗎？假如生命就在不斷地重覆受納煩惱諸苦再造諸惡，那無止境的輪迴背後，人生到底有什麼意義？可以不斷地問自己，這一生所為何來？

由生命的思考體悟到人生觀之所以重要，在於人除了生理的需求外，還有意義、價值的需求，也就是「理想性」，這是人之所以為人、人之異於禽獸，則必得做最懇切的進德修業。

---

<sup>2</sup> 所有修學大乘佛法，行持菩薩道的人，必定懂得菩薩所發的「四弘誓願：眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」

要改變無始以來的煩惱習氣與根深蒂固的我執，的確是非常困難的事。甚至研究者在研究進行當中，也觀察到自己常常現出「我執」的習氣；例如，研究者以自己的論文就教一位師兄，在他看了這些問題後，就直接指明理路錯誤與論述不足之處，當時研究者卻感覺自尊受損，覺察到自己因為「執著我對」而在內心生出些微不喜，但是為了得到解脫就會立刻警覺，應該運用宗大師的教導與真如老師的告誡立即對治，絕不允許瞋煩惱坐做大，造成更大過患；況且，師兄有其對於研究之嚴謹度的要求，乃是出於善意針對論文內容與研究理路給予修正和指點，研究者卻因為「我執」的緣故，只緣在自己的不悅意感受上，反而忽略了應該觀功念恩，感謝師兄辛勤地給予我的指導才對啊！由此，研究者透過學習和反省而能夠升起慚愧心來修正自身的錯誤。

另一則反省是，研究者在年輕時期常常得理不饒人，倘若認定自己於某事有理的話，就會跟對方爭辯到底，總要辯到贏為止；現在想想，表面上自己是爭贏了，但實際上是真贏嗎？其實眼前得到了一點小利，卻是與人結下大怨，這就是造作了未來的苦因啊！因此，透過學習，一切就有了改善的方法。

是故煩惱的解脫雖然不容易，然以正法對治一定能臻效用。依此本研究之成果有：

一、「廣論研討班」的學習，讓我們有了正確修行的方法。

二、由問題意識「解脫煩惱」此一核心概念著手，進行對佛學的煩惱名相之理解、詮釋與建構《廣論》已完成的思想體系，發揮其哲理精義以茲對治煩惱。

三、整理修行之理路，以幫助現代人了解宇宙觀，藉以建立正確的人生觀，透過修行以對治煩惱，擁有自在的人生，這是深刻而必須思考的生命課題。

四、透由福智師長開示《廣論》之義理，提出歷緣對境煩惱之預防。最重要的是使人們了解佛陀所教導之真理。若能依循正知見去實踐，必可減少很多煩惱病痛，故以此論為之開導，以期幫助人間多一些和諧。

五、了解福智師兄姊之生命經驗與在「廣論研討班」的學習成就，探究其

應用日常老和尚開示《廣論》義理與聆賞讚頌，確實有效對治積習難改之煩惱，從而改變生命。

六、透過研討班的學習，幫助研究者能夠觀察到自身時常現出「我執」的習氣並且予以對治。

凡夫因為習氣太重，是故修行是不能止息的，要策勵自己不斷地精進前行，要儘可能保持起心動念的純粹、光明、無私，與愛能的充沛，這是必須的身心修養功夫。

宗大師的鉅著《菩提到次第廣論》並非紙上談兵，而是真正切合生命，能起對生命的實踐作用，教導如何按照次第學習，種下善因、根除煩惱，避免將來感得惡果，以徹底改善無限生命，使吾人由此得到救度，能夠真正的離苦得樂，心中常保寧靜喜悅。

## 第二節 研究限制與展望

研究者囿於能力與時間無法精研奢摩他(止)與毗鉢舍那(觀)，因此許多深意無法闡述，尤其是在探討禪定修持道理與緣起性空之義更是不足，故本文所析論的對治煩惱方法側重在下士道、中士道以及上士道的六度四攝之前；本研究之基本貢獻就在對治煩惱的闡述上有些微成績。

本文之研究限制在於：

一、研究者自己也時常處於無明之中；析論他者時，自以為看清楚別人，其實有許多誤解；析論自己時，卻又不能真實面對自己的樣貌；所以，無論是看自己或觀他者皆是不清不楚。

二、當研究者自己清明之時，也能把他人之習氣看到了然於心，卻也無法全然幫助周圍的人，因為凡夫「我執」習氣真是根深蒂固，雖善巧引導，然未竟其功。有人我慢心強，有人我執心盛，總是緣在自己的習慣上認定自己有理，要求別人一切順應著他，故理由特多、強詞奪理、似是而非，如此就在自己面前建立一道牆，阻礙修行之進步，也與人磨擦甚多，自他皆擾！

以上研究者體會出七項要點：

- 一、首先必須知道自己有煩惱、
- 二、覺察到自己心不寧靜、
- 三、要看清自己的煩惱、
- 四、明辨煩惱、
- 五、真正想要對治煩惱、
- 六、必定得想要改掉自身的習氣、
- 七、不論自己對錯，都願意在面對問題時反躬自省，不批評別人。

否則，如果一味往外看他人，尋其有無過失錯處，甚至明明錯在自己卻還要強挾他人，那就永遠看不見自己的煩惱與問題，更甯談解脫煩惱了！

例如，碰上一件不如我意之事。如果按照以前的習性，我會先抱怨或評判對方；由此即心生不喜。現在如果能夠「發現」這個不喜，知道「不喜」會生「憂」，「憂」生「煩惱」。那就盡快停止不喜，先思惟對方為什麼會這樣做？甚至會體諒他，事情的起因是因為他的無明所導致；了解原因之後，較容易引發我們的慈悲心，想要幫助他，不會一直緣在他的言行舉止令我不悅之事項上；煩惱即刻止息。

佛法是內明的功夫；自己內在世間寧靜喜悅，則外在世間則寧靜喜悅，這是佛法最妙之處；只要從自己改變起，世界就轉變了。(萬法唯心造)

如果對因果法則無真切了解，就不能把握大乘佛學的理路；如果對宗大師的生命人格和哲學思想沒有相應的契會和敬意，就無法了解《廣論》之價值。是故研究者於研究進行之時，總是不停思惟如何才能精準明確地闡述宗大師造論的用心與殷切的教導，誠心誠意地祈願能夠契會大師偉大的人格與哲思，以助研究者得以傳神地析論《廣論》的真實義理。特別是研究宗大師啟明對治煩惱的教導，每每讀之，總是為其深厚的智慧，感動得無以復加。研究者時常祈求能夠與師長感應道交，唯願本研究可以發揚煩惱之對治，以助有情眾生有一參考可茲依循，得以解脫煩惱，提升心靈進而通達自在。

當然，《廣論》已是公認之鉅著，自不待研究者宣說。如果生命是不斷的輪迴，那我們此生有幸遇到佛法，遇見師長，得到最好的教授，有同行助伴善知識，又有暇滿人身，這是無比珍貴，當為來生增上而精勤努力。

研究者每每在拜讀《廣論》以及聆聽日常老和尚講解本論之時，對師長的人品、學問、大悲願力及其生命歷程由衷敬佩，屢屢生出感恩、緬懷之意，下筆前總是誠惶誠恐，苦思如何才能精實地將解脫煩惱之精義寫出。<sup>3</sup>

在本研究中，研究者以一種審慎的方式，部分地解釋了宗大師所教導的煩惱名相與對治。這些內容可以讓學習者有一個好的開始，去理解宗大師對於修習解脫煩惱的看法。對宗大師而言，一個絕對必不可少的重點在於，學習者不應急著去追求自認為的「比較高深的修行」，卻忽略作為修行之道基礎的基本三學<sup>4</sup>，而這個重點構成《廣論》整個概念與設計的基礎。誠如宗大師所言：某些人說，只要把精力擴展到修習安住自己的心，以及理解見地之上，而可無知於之前所有修習的要旨，但是這種作法將使我們極難取得心要。因此，你必須對修行之道的整個過程生起定解。<sup>5</sup>

宗大師建議，每個人必須從基礎的修行進展到更高階的修學。此外，當我們修學嶄新的、更高深的修行法門時，必須再度修持之前所修習的法門，藉以時時刻刻「令自心平衡」。在已經成就基本修行法門很長一段時間後，應回頭去修習這些法門，藉以維持、強化對上師的信心，珍惜難得的暇滿人身，增進對無常、業果、死亡的了解，以增強求解脫的心與對輪迴的厭離，以及所立下的任何戒律，還有為了利益一切有情眾生而達到覺悟的願望。<sup>6</sup>

宗大師提出以下的主張，為《廣論》作總結：我們必須進入金剛乘之道，

---

<sup>3</sup> 以上參張韶文(張育寧)，《當代儒學的爱情哲學研究》，嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文，2011，頁 132-133。

<sup>4</sup> 三學：戒學、定學、慧學。

<sup>5</sup> 「若於前者全無所有，專修心住專樂見解，難至宗要，故須對於圓滿道體引生定解。」宗喀巴造論，釋日常講述，手抄稿第 20 冊，頁 212-213。

<sup>6</sup> 「如是若心不樂修行，當修暇滿，若著現法當修無常、惡趣過患以為主要。若覺漫緩所受佛制，當自思惟是於業果定解劣弱，則以修習業果為主。若於生死缺少厭患，求解脫心則成虛言，故當思惟生死過患。若凡所作，皆為利益有情之心不猛利者，是則斷絕大乘根本，故當多修願心及因。」宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁 556。

即佛教密續的修行。然而，在進入金剛乘之道前，「必須已經修學顯教與密咒的共道」。換句話說，在《廣論》裡所提出的一個完整的修行，所有大乘佛教共同的修行的重點，都是我們修行的基礎，如果沒有這個基礎，我們就不適合密續獨特的修行法門。宗大師教導我們，在一個適當的基礎上，進入並修持佛教密續，將使我們的人生具足意義。我們將為一切眾生帶來快樂，把佛陀教法的利益推展到自己與其他眾生的心續之中。<sup>7</sup>

寄望未來，在探討止觀思想以對治煩惱、解決生命挫折，能有深刻的發揚，以使當代社會亂象(常常有為煩惱所困、因煩惱而產生悲劇的新聞事件發生)，有其治療上的作用與價值，讓高深的佛法智慧，確實能夠運用於生活當中，發揮人間佛教的妙用。

研究者自學佛以來歷經三十多載，一向也在摸索中度過，幸蒙師長的教導，開示本論之宗要，才深深地認識到以往之錯誤。

既濟即未既，研究結束才是學習的真正開始，至於師長所示，研究者也尚未能夠全盤領悟，所以論述之中錯誤在所難免，尚祈諸方大德，不吝賜教斧正，至盼至謝。

---

<sup>7</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000，頁 558。蓋·紐蘭著，項慧齡譯，《空性：宗喀巴《菩提道次第廣論》之空性教導》，台北：橡實文化、大雁文化，2011，頁 163-164。



## 參考文獻

### 專書：(依姓氏筆劃)

天親菩薩造論，玄奘法師譯，窺基、普光、德清、智旭等四家解疏，《大乘百法明門論解疏》附錄之一，世親菩薩造論，玄奘法師譯，《大乘五蘊論》，台中：方廣文化公司，2000。

世一編輯部，《四書讀本》，台南：世一出版，1997。

佛光大辭典編修委員會，慈怡主編，《佛光大辭典》，高雄：佛光出版社，1988。

佛光大辭典編修委員會編，《佛光大辭典》，高雄：佛光，1988。

宗喀巴造論，釋日常講述，《菩提道次第廣論手抄稿》舊版第 1-20 冊，台北：圓音出版社，2015。

宗喀巴造論，釋日常講述，《菩提道次第廣論淺釋》，第四冊，台北：圓音出版社，2003。

宗喀巴造論，釋日常講述，《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第 10 冊，台北：圓音出版社，2015。

宗喀巴造論，釋淨蓮釋，《菩提道次第廣論(三)下士道深信業果》，台北：台北市菩提佛學會，2000。

宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2000。

星雲大師口述，佛光山法堂書記室妙廣法師等記錄，《真誠的告白——我最後的囑咐》，《貧僧有話要說》，台北：福報文化公司，2015。

真如詞曲，《福智讚頌-五線譜輯》，台北：圓音有聲出版股份有限公司。

高觀廬，《實用佛學辭典》，台北：老古文化事業公司。

張翠蘭注譯，《論語讀本》〈衛靈公〉，台南：和風出版社，2010。

陳義孝編，《佛學常見辭彙》，台南：白石文化出版社，2012。

傅偉勳著，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，〈創造的詮釋學及其應用〉，台北：東大圖書公司，1990。

曾昭旭，《且聽一首樵歌》，臺北：漢光文化公司，1985。

黃連忠釋譯，《釋禪波羅蜜次第法門》，〈總序〉，星雲，台北：佛光，1998。

黃錦鉉注譯《新譯莊子讀本》，〈外篇·山木〉，台北：三民書局，2009。

慈怡主編，《佛光大辭典》，台北：佛光文化事業有限公司，1999。

蓋·紐蘭著，項慧齡譯，《空性：宗喀巴《菩提道次第廣論》之空性教導》，台北：橡實文化、大雁文化，2011。

諦閑大師輯要，《普賢行願品輯要疏》，台北：諾那華藏精舍金剛贈經會，1998。

釋慧廣，《懺悔的理論與方法》，高雄：法喜出版社，1990。

#### 期刊論文：(依姓氏筆劃)

牟宗三，〈研究中國哲學之文獻途徑〉，原刊於《鵝湖》，第 121 期（1985 年 7 月），今收入《牟宗三先生全集》，台北：聯經出版社，2003，第 27 冊。

曾昭旭，〈自我探索與心靈成長——從中國生命哲學談意識與潛意識的溝通〉，台中《師友》，第 337 期，1998.11。

#### 博碩士論文：(依姓氏筆劃)

林斐文(釋紹和)，〈《菩提道次第廣論》與《成佛之道》之研究——以三學為主〉，新竹：玄奘大學宗教學系碩士論文。

張韶文(張育寧)，〈當代儒學的爱情哲學研究〉，嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文，2011。

連英華，〈宗喀巴《菩提道次第廣論》之止觀思想與實踐〉，新北市：輔仁大學宗教學系碩士論文，2012。

陳淑梨，〈宗喀巴《菩提道次第廣論》三士道教學研究〉，台北：國立臺北教育大學，語文與創作學系語文教學碩士論文，2010。

簡吉君（釋空行），〈《菩提道次第廣論》中「七因果教誡」和「自他相換」修心法之探究〉，佛光大學，樂活生命文化學系系，碩士論文，2013。

網路資源：(依筆劃)

日常老和尚〈淺談值遇《菩提道次第廣論》的因緣〉，百度文庫，  
<https://wenku.baidu.com/view/b6aa3b24ccbff121dd368308.html>，106.1.1 查詢。

台北市福智文教基金會，  
<http://buddhism.blisswisdom.org/index.php/2012-05-03-06-44-58>，106.03.02 查詢。

林茹鴻，〈「加倍奉還」與「莊子空船」〉，台灣心理治療學會，  
<http://www.tap.org.tw/articles/article60.html>，106.7.15 查詢。

星雲大師，〈五停心觀〉，牟尼佛法流通網，  
<http://www.muni-buddha.com.tw/buddha-wiki/p2-detail.asp@pid=1332&tohit=1.htm>，106.4.18 查詢。

財團法人台北市福智佛教基金會，〈廣論研討班-學制簡介〉，  
<http://buddhism.blisswisdom.org/index.php/2013-01-21-08-15-31/2012-05-03-06-48-28/item/126>，106.3.6 查詢。

財團法人福智文教基金會，  
<http://edu.blisswisdom.org/index.php/2012-08-17-08-08-05/2012-08-25-08-06-50>，106.6.9 查詢。

高觀廬，《實用佛學辭典》，台北：老古文化事業公司，  
<http://big5.xuefo.net/nr/article2/18286.html>，103.6.9 查詢。

第十四世達賴喇嘛官方國際華文網站，  
<http://www.dalailamaworld.com/topic.php?printertopic=1&t=184&start=0&postdays=0&postorder=asc&vote=viewresult&sid=09a0558b99f786710b504f911af543f8>，106.7.8 查詢。

雲水網站，〈《華嚴經普賢行願品》偈頌今譯〉，  
[http://www.npc.edu.hk/staff/~ngtungying/fodian/fodian\\_006.htm](http://www.npc.edu.hk/staff/~ngtungying/fodian/fodian_006.htm)，106.3.6 查詢。

詢。

微博，《生命時報》，<http://weibo.com/p/23041852edaa110102w0cx>，106.4.13 查

詢。

慈心官網 <http://tw-toc.com/big5/us.asp>，106.6.9 查詢。

萬佛聖城—法語繽紛，〈其身正而天下歸之〉，

<http://www.cttbchinese.org/fayubinfen/?p=6782>，106.5.20 查詢。

激見 LucidiTV，《勇悍行（交響樂版）》，

<https://www.youtube.com/watch?v=Ijtv0IxOGCo>，106.3.6 查詢。

福智全球資訊網，

<http://www.blisswisdom.org/index.php/2012-08%A8%8E%E7%8F%AD>，  
106.2.20 查詢。

<http://www.blisswisdom.org/index.php/2012-05-04-14-50-10/2012-05-04-14-51-20/item/25-%E3%80%8A%E5%BB%A3%E8%AB%96%E3%80%8B%E7%A0%94%E8%A8%8E%E7%8F%AD>，103.7.9 查詢。(註：本篇係由福智之聲雜誌〈佛法要義專欄〉轉載)

福智全球資訊網，

<http://www.blisswisdom.org/index.php/2012-08%A8%8E%E7%8F%AD>，  
106.2.20 查詢。日常法師，〈《菩提道次第廣論》簡介〉，民國八十二年，《福智之聲》，〈佛法要義專欄〉。

福智青年，〈讚頌辭法要〉，

[http://youth.blisswisdom.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=534:2012-05-31-08-18-59&catid=241&Itemid=797](http://youth.blisswisdom.org/index.php?option=com_content&view=article&id=534:2012-05-31-08-18-59&catid=241&Itemid=797)，106.4.22 查詢。

慧昭法師，〈懺悔法門：用真誠懺悔除滅罪業〉，人間通訊社，

<http://www.lnanews.com/news/%E6%85%A7%E6%98%AD%E6%B3%95%E5%B8%AB%E5%88%86%E4%BA%AB%E6%87%BA%E6%82%94%E6%B3%95%E9%96%80%EF%BC%9A%20%E7%94%A8%E7%9C%9F%E8%A>

A%A0%E6%87%BA%E6%82%94%E9%99%A4%E6%BB%85%E7%BD%AA%E6%A5%AD.html，106.6.6 查詢。

學習電子報，〈轉念〉，<http://ibook.idv.tw/enews/enews871-900/enews896.html>，106.6.26 查詢。

釋日常法語，《福智之聲》第九十一期，

<http://mypaper.pchome.com.tw/cir888/post/1320652540>，106.6.20 查詢。

釋如行，<http://bwsangha.org/qanda/dharma/422-06054>，106.6.6 查詢。

釋厚觀，〈從人間佛教談自利利他的菩薩行〉，《生命教育》，

<http://www.yct.com.tw/life/97drum/97drum16.pdf>，106.6.11 查詢。

釋淨空講述，德源整理，《認識佛教節錄》，頁 87-89。

<https://zh.scribd.com/document/49714340/%E8%AA%8D%E8%AD%98%E4%BD%9B%E6%95%99%E7%AF%80%E9%8C%84>

釋聖嚴法師口述，胡麗桂整理，〈我所知道的日常法師〉，本文轉載自《人生雜誌》二五六期，

[http://voicefriend.blisswisdom.org/old\\_site/Tvo/tvo\\_160/tvo\\_160\\_04.htm](http://voicefriend.blisswisdom.org/old_site/Tvo/tvo_160/tvo_160_04.htm)，106.2.24 查詢。

釋濟群，〈大乘佛教的慈悲觀及其心理治療中的轉化作用〉，

<http://phathoc.net/PrintView.aspx?Language=zh&ID=5F7450>，103.6.3 查詢。