

南 華 大 學

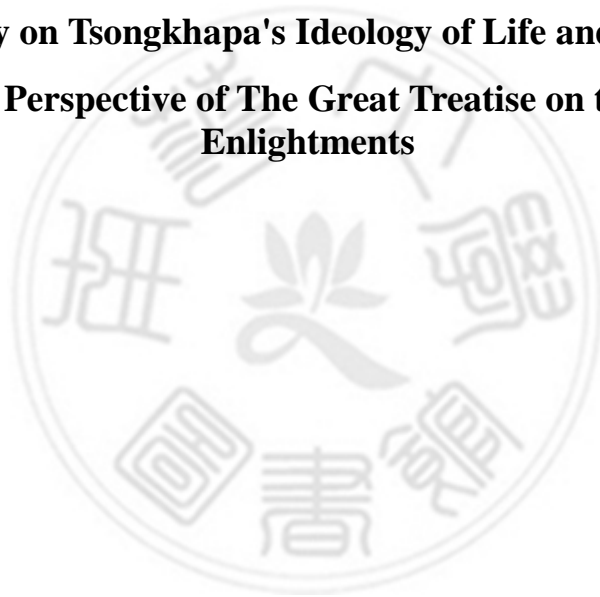
宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

宗喀巴大師生死思想研究

—以《菩提道次第廣論》為主

**A Study on Tsongkhapa's Ideology of Life and Death:
From the Perspective of The Great Treatise on the Path to
Enlightenments**



研 究 生：鄭瑩芝

指 導 教 授：黃國清

釋如證

中 華 民 國 106 年 7 月 12 日

南 華 大 學

宗教學研究所

碩 士 學 位 論 文

宗喀巴大師生死思想研究—以《菩提道次第廣論》為主

研究生：鄭瑩芝

經考試合格特此證明

口試委員：_____

嚴瑋弘
黃國清
周文祥

指導教授：黃國清 釋如證

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 106 年 6 月 29 日

宗喀巴大師生死思想研究

—以《菩提道次第廣論》為主

摘要

人類自古即嘗試從各個角度探索生死問題，近百年來生死學科成立，但許多生死問題終未得到圓滿的答案。佛教義理主要內涵即在解決生死問題，因此本文擬聚焦於宗喀巴《菩提道次第廣論》之生死思想，以此探究佛法對生死問題及死亡超克之啟示。

宗喀巴大師乃藏傳格魯派創始者，紹述自佛陀以來傳承不斷，深見廣行二派教理，著書授徒，修建寺院，創辦學制並舉辦大型法會，對藏傳佛法有振衰起弊之功。《廣論》乃其最重要著作，內容兼包並蓄，是從凡夫到成佛的完整教科書。該書以三士道歸納不同世人之生死問題及其生命目標，從中梳理出解決問題達成目標的修持方法。

從下士夫怖畏死後墮落惡趣之苦，引導其學習歸依業果，以追求後世人天善趣為目標。進而進入共中士道，了知即使生在善趣，難逃唯苦所攝的輪迴，學習集業感果之理及解脫諸法，以生起出離輪迴之決心為目標。最後因不忍眾生苦，而以上求佛道，下化有情為生命目標，擴大生格局進入上士道之修習。

《廣論》以成佛為生命宗旨，道次之間層層昇進，次第井然，在修持過程中同時完成三主要道之修證，超越死亡並達到生命最究竟圓滿之境界。《廣論》生死思想扣緊各種生命問題加以歸納並提出解決對策，對當代生死學提供極有意義的參考價值。

關鍵字：宗喀巴、生死思想、生死超克、三士道、解脫、成佛

A Study on Tsongkhapa's Ideology of Life and Death: From the Perspective of The Great Treatise on the Path to Enlightenments

Summary

Human being has been trying to explore the issue of life and death from different point of view since ancient times. However, there is no satisfactory answer of many problems of life and death so far even if there are lots of related studies of this issue during the past century. The main connotation of Buddha dharma is to define the issue of life and death, and this study which focuses on the life and death ideology of Tsongkhapa's "The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment" probes the enlightenment of the Buddha Dharma on life and death.

Tsongkhapa is the founder of Gelug Sect of Tibetan Buddhism, and also Inherits directly from Buddha's teaching. Then, he wrote books, taught apprentices, constructed the temples, formed the association of education and held grand Buddhist assembly. To Tibetan Buddhism, Tsongkhapa is the one who flourish the culture of Buddhism and weed out abuse of the superstition. "The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment" is Tsongkhapa's most important accomplishment, which is rich in theory to teaching human how to identify and classify the different of death of human; As well, this is the complete textbook for ordinary person to become a Buddha. This book adopts "The Three Types of Persons" to summarize different ordinary person's problems of life and death and their purpose of life. This book also combs out and shows beings the Buddhist practice ways to achieve goals by solving problems.

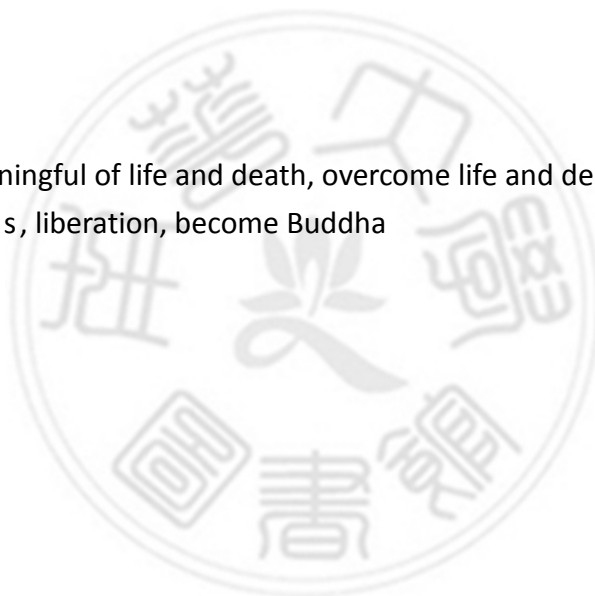
Since The Persons of Small Capacity dreads the terrible consequences after death because of corrupted and depravity, this book guides beings how to take refuge successfully to achieve the blessedness after understand karma and samsara. Then, further being The Persons of Medium Capacity after making effort at meditation, person will realize even if in happiness, it is difficult to run away samsara or the reincarnation of bitter. It also means that beings should learn the theory of

liberation and the theory of karma for raising the determination of escaping samsara. Finally, it is cruel to see suffering of all sentient beings, so the goal of life is not only to penetrate deeply the Buddhism, but also to purify beings. As well, to expand the pattern of life into the practice of The Persons of Great Capacity is essential.

The main idea of “The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment” is becoming Buddha by step by step. This book shows beings how to accomplish three main Buddhist practices - “The Three Types of Persons” when they are on the process of cultivation, and also to overcome the death to achieve the completeness of live. “The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment” summarizes various life issues and proposes solutions; it provides a meaningful reference to contemporary life and death value at the same time.

Key words:

Tsong-kha-pa, meaningful of life and death, overcome life and death, The Three Types of Persons, liberation, become Buddha



目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
一、研究動機.....	1
二、研究目的.....	3
第二節 文獻回顧.....	3
一、宗喀巴生平思想與學思歷程及其貢獻.....	4
二、宗喀巴生死思想研究.....	14
第三節 研究方法及使用版本.....	17
第四節 本文架構.....	18
第二章 生死學與佛教生死思想.....	22
第一節 當代生死學研究概況.....	22
一、當代學界生死思想之界定和研究範圍.....	22
二、當代學界關心之生死學研究議題.....	26
第二節 當代學者對佛教生死思想的解讀.....	35
一、五蘊說.....	38
二、業力因果說.....	39
三、輪迴說.....	40
四、十二緣起說.....	43
五、佛教的臨終關懷.....	44
六、佛教對殯葬與喪禮的影響.....	45
七、佛教對死亡恐懼的看法.....	46
第三節 藏傳佛教的生死思想特色.....	47
一、以禪修死亡規律生起入道之心.....	49
二、以業果法則作為死亡超克之基礎.....	50
三、解密死亡過程以超越生死樊籬.....	50
四、確立完整的中有理論.....	52

本章小結.....	60
第三章 宗喀巴下士道的生死思想與死亡超克.....	63
第一節 追求來生的幸福.....	63
一、三士道的界定.....	63
二、暇滿人身是修行的基本條件.....	66
三、建立生命的宗旨.....	69
四、念死無常.....	71
第二節 歸依與恪守業果法則.....	87
一、尋求庇蔭與指引—歸依.....	89
二、超克生死的良藥—業果法則.....	91
本章小結.....	115
第四章 宗喀巴共中士道的生死思想與死亡超克.....	118
第一節 唯苦所攝的輪迴.....	118
一、一期生死之苦—八苦.....	119
二、輪迴中的苦—六苦.....	121
三、苦的根本—三苦.....	125
四、三善道之苦.....	128
第二節 解密輪迴生出離心.....	131
一、生死輪迴的根本—煩惱.....	132
二、煩惱的生起.....	136
三、煩惱形成業的過程.....	138
四、十二緣起.....	148
五、共中士道生死超克的盲點.....	159
本章小結.....	163
第五章 宗喀巴上士道的生死思想與死亡超克.....	166
第一節 擴大生命的格局.....	166
一、上士夫的菩提誓願.....	166
二、發菩提誓願的因緣.....	168

第二節 以菩提心支撐生命實踐.....	172
一、以七因果教授發心.....	173
二、以自他換教授發心.....	193
本章小結.....	199
第六章 結論.....	202
一、《廣論》提供生命問題完整而系統的理論架構及解決之道.....	202
二、《廣論》生死思想架構出生命昇進的理論依據及實踐之道.....	203
三、《廣論》生死思想經得起時代考驗並提供世人生死智慧.....	205
四、《廣論》生死思想之道次第法類具備嚴密的內在關聯.....	207
參考書目.....	209

表格目錄

表一 生死學定義及範圍比較表.....	25
表二 死亡消融的前四次循環狀態.....	59
表三 十黑業道之事、加行、究竟、等起、動機對照表.....	96
表四 十黑業中造成重業的對象.....	99
表五 十黑業感得之等流果及增上果.....	103
表六 八種異熟功德、異熟果報、異熟因緣比對.....	110
表七 不同層次生死思想之目標、推動力、修持方法比較表.....	203
表八 不同層次生死思想之目標、推動力、修持方法含攝關係表.....	204

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

一、研究動機

尋求美好快樂的人生是人類的本能。人類社會許多發明和建設都是為了這個普世價值而出現。苦與樂是一組相對的概念，痛苦減少快樂增加，人生的幸福就越圓滿。是否有方法可以幫助世人得到長久的快樂並遠離痛苦？

生命中眾苦之最巨者首推死亡。因其具有絕對不可逆性。生命出現的同時，死亡就存在。生死問題也成為不同族群、學科、哲學、宗教……關心和探討的大問題。由於各學門長期的發展累積，逐漸形成各種理論樣貌不同的生死理論。死亡觀影響人們對生命的態度和看法。由此探問，死亡對生命觀有極大價值與意義。若能對生死思想做深入的理解應有助於追尋生命的快樂。

古今學者著書立說，引領人們在生死之間過渡，然其關注點多數在生前，涉及死亡過程與死後之討論甚少。送終祭葬等孔門禮學雖源於死亡，然其核心關懷在完成生的價值與意義¹。道家視生為勞瘁，死為休息，強調放下對生的執著，開擴生命格局與眼界，齊一生死²。基督教認為遵照神的意志，死後便能得到永生。佛教形成之初即希望幫助世人得到永恆究竟的快樂，解決生死問題，而與一般世間學問有所區別。其對死亡所成立的理論亦在不同層面予生死問題以解答。

1903年專門研究生死問題的學科肇始於美國，經過學者努力，逐漸成立專門學科，使得當代生死學漸為世人重視。西方學者往往將當代生死思想與醫學、科技、殯葬……等眾多學科跨領域討論與整合。東方國家整體而言乃引進西方學說，再尋求適合於東方文化民情，整合出符順東方民情之生死學、生死哲學或生死教育。

近二十年來，生死學在兩峽兩岸漸受重視，各種討論生命教育、臨終關懷等等生死學的學問，逐漸成形、融合、擴展，使生死學蔚然成風。生死思想在現代人面對迷茫時，成為指導人們面對生命的一個指引。生死學或生死哲學之興盛有

¹ 郭文杰等：〈佛教生死觀在中國的臨終關懷語境〉，《成都大學學報》2012年第5期，頁7-10。

² 畢治國：〈未知死，焉知生〉，《黑龍江社會科學》2003年第4期，頁18-23。

其時代因素，其研究概況如何？

發源於印度的佛教思想，注重透由哲理與實踐引導世人趨向快樂遠離痛苦。佛教解明生死之理論特色及其於當代生死學提供之啟示為何？佛教經典經過三次結集，教法自印度傳播到中國、西藏、泰緬等地，有漢、藏之分，南、北傳之別。藏傳佛法對死亡解密特別有一套看法，其相關生死之理論內容如何？

聚焦於藏傳佛教經典探索生死思想，格魯派³創始者能仁第二宗喀巴，在其所著《菩提道次第廣論》⁴中，歷敘由凡夫到成佛所有次第與路徑，以此為主要文本，探求其生死思想。

宗喀巴大師⁵以三士道次第撰述《廣論》，三士各有不同之生命理想與目標。修習共下士道之士夫，其生命理想為得到人天果報，此理想如何可能達到？其理論依據為何？宗喀巴對完成共下士道提供何種生死思想及死亡超克⁶之理論架構？作為未來生命中必然發生的客觀事實，宗喀巴如何引導我們去面對死亡？如何去思索死亡的特質及對生命的意義？以上種種問題，圍繞共下士道生死思想與死亡超越，乃宗喀巴共下士道之生死思想及死亡超克之探討主軸。亦本文擬探究之問題。

輪迴是佛教重要理論，宗喀巴如何解析輪迴的實況？輪迴對修習共中士道之士夫之啟示為何？輪迴產生的關鍵為何？其於生死思想之意義為何？宗喀巴如何詮釋死亡狀態？死亡狀態或其過程對生命的啟示為何？以上問題，圍繞共中士道的生死思想及死亡超越，宗喀巴如何闡述共中士道的生死思想及死亡超克？

上士道生命目標是上求佛道下化有情，然而行菩薩道需長時間累積廣大資糧。路遠難行，菩薩行者如何能生起真實菩提心以達到生命目標，完成生死超克？

本文希望能夠對以上諸問題深入探討，釐清現代生死學與佛法中相關的生死思想的問題及架構。

³ 格魯派藏語為格魯巴，其意為善規派，由其倡導嚴守戒律而得名。鄧來送：〈文殊菩薩化身—宗喀巴〉，《五台山研究》2007年3月，頁14-17。

⁴ 以下簡稱《廣論》。

⁵ 以下簡稱宗喀巴。

⁶ 傅偉勳先生認為學習生死學要由精神超越、克服死亡的恐懼與束縛，如宗教上所說的終極解脫或救濟，稱為死亡超克。傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，(台北：正中書局，民國82年)，頁63。

二、研究目的

本文擬從現代生死學概況入手，探討現代生死學與生死哲學之發展概況，包含名義、界定、討論範圍，以及研究生死哲學的學者對佛法生死思想的解明。其次，聚焦於宗喀巴生死思想，將其思想中相關於生死體系的理路梳理清楚，以三士道的架構加以整理並作完整的呈現，提供有意學習生死思想並進而解決生命問題，得到快樂，並超克死亡者一個參考的角度。

本文寫作希望完成以下研究目的：

- 一、探討當代生死學研究與概況
- 二、介紹佛教與藏傳佛教的生死思想
- 三、論說宗喀巴的生平與學思歷程及其佛法貢獻
- 四、解明宗喀巴共下士道的生死思想與死亡超克
- 五、解明宗喀巴共中士道的生死思想與死亡超克
- 六、解明宗喀巴上士道的生死思想與死亡超克
- 七、總結宗喀巴生死思想之殊勝及其對現代人提供之生死智慧

第二節 文獻回顧

本文主旨在研究當代生死學研究概況與宗喀巴的生死思想，應涉及之文獻有四類：一、當代生死學研究與概況。二、佛教之生死思想及藏傳佛教生死思想研究。三、宗喀巴生平思想與學思歷程及其貢獻。四、宗喀巴生死思想之研究。

為建構完整的論文架構，避免資料重覆，有關當代生死學發展以及學者對佛教生死觀和藏傳佛教生死觀之文獻，將於第二章相關小節敘明。本節之文獻回顧，首先概覽宗喀巴生平及其學思歷程與貢獻。藉由宗喀巴學習歷程與思想創獲，及其在生命問題的解決和生死觀照的展現，作為了解宗喀巴其人其事及生死思想之基礎。透過文獻的探討，找出宗喀巴《菩提道次第廣論》的殊勝價值，說明本文以《廣論》為文本的重要意義。其次，針對過去研究宗喀巴生死思想之文獻分析，敘明過去研究成果及本文可以努力的意義及方向。

一、宗喀巴生平思想與學思歷程及其貢獻

本部分寫作主旨，希望先瀏覽宗喀巴生平及學習歷程，從中梳理出其對藏傳佛教的貢獻。分為兩個主軸：(一)、宗喀巴生平與學思歷程；(二)、宗喀巴對藏傳佛法的貢獻。首先討論前者。

(一) 宗喀巴生平與學思歷程

宗喀巴是藏傳佛教史上格魯派的創立者，也是藏傳佛教具有卓越成就的高僧。他從幼年開始即與佛法有深厚的淵源。年歲漸長，得到眾多高僧大德的指導，遊學多方並精研教理。講經、著書、立說、建寺、創建重要法會，倡守戒律，改善當時佛教界頹風。確立藏傳佛法學習內涵、架構、次第，培養嗣教人材，建立顯密相融之佛學體系，使格魯派得以蓬勃發展。以下即敘明宗喀巴的生平事跡。

1. 求學生涯

宗喀巴(1357-1419)⁷，本名洛桑札巴。巴是藏人對人的尊稱，宗喀巴是尊號。由於宗喀巴出生於青海省安多宗喀地方⁸，而得此尊號。宗喀巴出生於藏族篤信佛教之世家，父親名魯本格，母親薩阿卻，宗喀巴為其六子中排行第四者。

宗喀巴重要師長有噶當派、薩迦派、噶舉派、教授派、教典派、寧瑪派的大德，如：頓珠仁欽，噶舉派喇嘛智貢仁波切，薩迦派持中觀應成派見解的高僧仁達瓦·宣努羅哲，薩迦派喇嘛衮噶爾。幾位重要師長，對他的學習課程的安排有共同特色：遵循修行的道次。使得大師在學習時嚴謹有序，並且全面地學習各派學理內涵。多方面的師承使宗喀巴有機會吸收各教派的精華。由於他對於各派理論深入學習，先後依止十四位高僧大德，最後搏取眾長成為集大成者。以下依時間順序敘述宗喀巴的學習歷程。

宗喀巴年滿三歲，噶瑪噶舉派黑帽系之第四世噶瑪巴活佛·若貝多杰(1340-1383)，途經宗喀地方，宗喀巴隨雙親見活佛，獲授近事戒。同年，夏瓊寺高僧頓珠仁欽收其為門徒，宗喀巴隨頓珠仁欽學習長達十年。頓珠仁欽傳授宗喀巴禮拜儀軌及文殊菩薩五字真言。年滿七歲時在夏瓊寺出家為僧，從頓珠仁欽受沙彌戒，法名洛桑札巴，開始接受寺院的正規教育。宗喀巴跟隨頓珠仁欽完成了藏傳《慈氏》五論、《因明》七論和龍樹《中觀》學說的學習。對於大乘般若類經典、瑜

⁷ 鄧來送：〈文殊菩薩化身—宗喀巴〉，《五台山研究》2007年3月，頁14-17。

⁸ 安多在今青海省湟水流域，古稱宗喀。尕藏加：〈宗喀巴生平事迹略考〉，《中國藏學》2015年第4期，頁107-114。曹自強：〈宗喀巴及其弟子對藏傳佛教格魯派的貢獻〉，《中國宗教》2006年3月，頁32-33。

伽行派中觀教義、菩薩修行法門和唯識學、因明邏輯學之思想有完整深入的學習。經過跟隨頓珠仁欽十年精勤學習，奠定了穩固的佛學基礎。

十六歲時(1372)，宗喀巴遵從上師頓珠仁欽的指導，前往西藏求學深造。十七歲時到達西藏智貢寺，隨噶舉派喇嘛智貢仁波切學習。之後到貢塘學醫，往噶當派第瓦堅寺學習《慈氏五部》⁹。兩年後赴後藏薩迦寺，跟隨持中觀應成派見解的高僧仁達瓦·宣努羅哲(1349-1412)學習，仁達瓦是薩迦派大師，乃影響宗喀巴最深之師長。宗喀巴隨仁達瓦系統地學習《俱舍論》以及月稱論師之《入中論》。之後，又研習噶舉派著作。其後又轉入密教系統地學習《金剛鬘》、《薄伽梵金剛手大輪》、《金剛心要釋》、《金剛手上集釋》、《那若法門集釋》、《金剛生起廣釋》等，對於金剛界、吉祥最勝頂等密續灌頂亦加以學習。

宗喀巴二十二歲(1378)¹⁰，開始「奔波於薩迦、貢塘、桑埔等佛學研修中心，參與各種辯論活動，以提高自己的思辨能力，二十五歲時已精通《慈氏五論》、《俱舍論》、《釋量論》、《入中論》和《律學》……在各大寺立宗答辯……產生一定程度的個人影響」。¹¹並且與弟子開始在各地講經說法，透過說法，引領僧人走增上生道，學習生命問題的解決。

二十七歲時(1383)，在雅隆南杰寺由慈臣仁欽授比丘戒，當時宗喀巴能講十七部佛教經論，聲望日增。直到三十六歲之前，宗喀巴系統且圓滿地修學顯密各宗教法，包含薩迦派的道果法、噶舉派的大手印法，阿底峽尊者的《菩提道燈論》等，同時進行實修，逐漸建構出自己的佛學思想體系。

2. 著書立說

宗喀巴廣學各派經論要義，獲得高深造詣，三十歲(1388)開始著書立說，1401年到1408年之間，完成了八部著作，這一系列的著作對建立其佛學體系與宗派有重要作用。

宗喀巴一生著書共19函，174種。其中最重要的著作是《菩提道次第廣論》以及《密宗道次第廣論》。二書是宗喀巴佛教思想體系的代表作。其中《菩提道次第廣論》對藏傳佛教的教理儀軌尤其有影響深遠。二書之外《入中論善顯密意

⁹ 五部論典是《現觀莊嚴論》、《大乘中觀論》、《辯中邊論》、《辯法性論》、《究竟一乘寶性論》等五部論著。鄧來送：〈文殊菩薩化身—宗喀巴〉，《五台山研究》2007年3月，頁14-15。

¹⁰ 許多記載提到宗喀巴在22歲時接到母親收到盼望他回鄉的信息，在學業和思念母親的抉擇中，宗喀巴選擇永留西藏並託人送回自畫像一幀，以解母親思念親兒之情。這是宗喀巴三次生命中重要抉擇中的一次。何峰：〈論宗喀巴的三次關鍵抉擇〉，《世界宗教研究》2015年第5期，頁62-67。

¹¹ 註8，尕藏加：〈宗喀巴生平事迹略考〉，頁107-114。

勝明疏》、《辨了義不了義善說藏論》等典籍亦為其著作中極重要者。¹²

宗喀巴重要著作及年代依次如下：1389年《善說金鬘》。1398年《緣起贊嘉言心要》。1402年完成《菩提道次第廣論》，之後接著完成代表其戒學思想的《菩薩戒品釋》、《侍師五十頌釋》、《密宗根本十四戒釋》。1405年為龍樹密宗論典《建立次第》作疏釋，書成，名《建立次第疏釋》。1406年完成《密宗道次第廣論》。1407年完成《中觀廣釋》。1408年完成《辨了義不了義·善說心要》。1409年夏開始寫《吉祥集密圓滿次第第五次第明炬論釋》，完成《密宗道次第廣論》。1410年完成《集密四天女請問經釋》、《智金剛經集釋》、《五次第圓座導修》、《第五次第明炬論釋》。1415年擇《菩提道次第廣論》扼要精華，寫成《菩提道次第略論》。¹³

宗喀巴著書很注重完整教法之傳承，他本人學思歷程亦十分重視佛法的傳承和次第。在他之前，卓隆巴·羅哲炯奈撰寫《正道道次第廣論》，是佛教道次第的第一部名著。《正道道次第廣論》是對《菩提道燈論》的注疏，這部論對宗喀巴撰寫《廣論》有重要影響。

《廣論》一書以《菩提道燈論》為骨幹，是佛法集大成的巨著。其撰寫過程：宗喀巴在熱振寺阿底峽尊者像前祈禱多日，得到啟示而決定開始撰寫《廣論》。史籍記載：

從釋迦佛到堪欽·南喀堅贊間的傳承諸上師現身，尤其以阿底峽尊者、種敦巴、博朵瓦、霞惹瓦等現身，親見此景達一個月之久，廣傳無邊教授及教敕，最後博多瓦等三師融入阿底峽一師，阿底峽手摩大師之頂說道：「你可以廣作佛事，修大菩提，饒益有情眾生，我將助你。」言畢即隱。啟白道次第傳承的開勝道門，就此所造。呈現如此瑞相，機緣和合，遂造三士道次第廣論。¹⁴

在祈禱多日後，歷代傳承上師現身達一個月，為宗喀巴做加持，宗喀巴於是開始撰寫《廣論》。當《廣論》完成後，不僅幫助很多僧人回歸正軌修行，影響所及，他和弟子在藏區各地建寺說法，吸引了許多僧眾前來學習，最多的時候甚至於到達上萬人，對當時佛教界有正本正源，廣博弘揚的功能，對於後人也提供了學習佛法的重要經典。

¹² 張雖旺：〈宗喀巴創建格魯派的歷程〉，《四川民族學院學報》第22卷第3期(2013年6月)，頁7-10。

¹³ 《善說金鬘》又稱《現觀莊嚴論》獅子賢釋詳疏。《緣起贊嘉言心要》又稱《緣起贊》，張雖旺指出，《緣起贊》的出現「標志著宗喀巴佛教哲學思想的成熟」。《中觀廣釋》又稱《中觀根本智論廣釋》。同前註。

¹⁴ 土觀羅桑卻季尼瑪著，劉立千譯：《土觀宗派源流》(香港九龍：佛教慈慧出版社，1993年)，頁291-292。同註8 尕藏加：〈宗喀巴生平事迹略考〉，頁107-114。

《土觀宗派源流》記載克祖杰尊者對《廣論》的評價說：

宗喀巴所造的《菩提道次第》廣、略二大聖典乃是普攝一切經論的密意和疏解，作為一個補特伽羅成佛之助緣，道體圓滿，數量決定，次序井然。其觀修的次第，於現在相續心中即可得到證驗。此道的總綱和各支分，過去藏土從未有人道及。對此不共殊勝無上之理趣，若以無謬正智，善為觀察，則必能生起定解。¹⁵

這段話說明《廣論》在「藏傳佛教領域乃至整個佛教界，是一部史無前例的經典巨著」¹⁶。其內容涵蓋三藏十二部，且將文殊、彌勒傳下的的深見、廣行二派教法要指疏理清楚。書中積極提倡學佛要依循道次第一步步地前進，為廣大佛法學習者從初入道到最終成佛提供了全面的指導及種種修心方法。

宗喀巴撰寫《廣論》的原則，是先依正理立論，其次廣引經典印證，說明理據，接著對一般人容易有疑惑處以譬喻說明，對一般人容易有邪見處設問解答。全書的結構以道前基礎開端，依次論述三士道之目標及修習內涵等，最終討論止觀。全書包合理論與實踐兩方面，以教理和實修交相輔助，將理論和實踐圓滿結合。對有心學習佛法以改善生命，追求生命理想境界的世人，提供了循序漸進的學修途徑。

宗喀巴在《廣論》中表示，寫這本論是為了「導具善者趣佛地理」，企圖先令學人明白正確的道理，確立知見，進一步實際起修改善生命。廣論的所化機分上、中、下三士，廣緣一切世人。宗喀巴之後，為《廣論》作註疏或傳授者很多。學習《廣論》必須在心中一一禪修道次的內容，在心中生出覺受，再把覺受固定下來，讓心念與經論所闡述的相合，才算是修心，單單閱讀《廣論》並不能令讀者生出有益心續的覺受。¹⁷可以說《廣論》一書，兼具學術性的學理依據以及實修的引導。

針對學習廣論基礎穩固，具備修密條件的世人，宗喀巴進一步撰述《密宗道次第廣論》，其目的就是想要幫助一切具善根者能夠找到趣入生命圓滿境界的入道之門。

3. 建寺立宗除蔽端

元末明初，西藏佛教界「俗潮滾滾，邪風日盛，戒律喪盡，顯密水火，佛法敗落」¹⁸。宗喀巴深感有加以整飭復興的必要，他認為嚴明的戒律是佛法興盛的

¹⁵ 註 8，尕藏加：〈宗喀巴生平事迹略考〉，頁 107-114。

¹⁶ 同前註。

¹⁷ 參見祈竹仁寶哲編著：《甘露法洋》（雲南：雲南民族出版社，2006 年 4 月），頁 37 及 104。

¹⁸ 班班多杰：《宗喀巴評傳》（北京，京華出版社，1995 年），頁 40。註 12，張雖旺：〈宗喀巴

根本，因此，在 1388 年開始戴「桃形尖頂黃色」的「班霞僧帽」，表示自己要嚴守戒律的志願。¹⁹1393 年，宗喀巴師徒九人至沃卡精奇寺朝拜彌勒佛像，見寺院荒頹、門庭潦落，遂重修精奇寺，得到廣大僧眾的好評。

1400 年，宗喀巴正式公開提出了他的見解。當時他在拉薩的噶瓦棟寺向四百五十多位僧人傳法，闡示戒律的重要性，並提出僧人必須嚴守戒律的主張。學者認為此乃宗喀巴創建格魯派之始。1401 年開始，宗喀巴以《道炬論》為骨幹，陸續撰述《菩提道次第廣論》和《密宗道次第廣論》，從理論基礎上奠定了格魯派「持戒清淨、學修有序、先顯後密、顯密並重」的特色。²⁰格魯派門徒從 30 人逐漸擴展為千餘人，宗喀巴遂修建根本道場。1409 年正月在帕竹政權的支持下創建祈願大法會，大法會前徹底修建大昭寺、小昭寺的經塔、佛像。²¹法會之後修建甘丹寺，自任為總法台，格魯派至此時可謂正式成立。宗喀巴擔任甘丹赤巴十年，於 1419 年圓寂。

宗喀巴圓寂後由賈曹杰·達瑪仁欽(1364-1432)繼承法位。²²賈曹杰廣收門徒，繼續弘揚格魯派教法。1431 年時自覺身心衰弱，遂由克祖杰·格列巴桑(1385-1438)²³繼續主持格魯派。由於宗喀巴大師、賈曹杰尊者和克祖杰尊者三人共同弘揚傳承了格魯派教法，弟子們多數也先後受學於三位大師，因此宗喀巴大師、賈曹杰尊者和克祖杰尊者三人被尊為宗喀巴師徒三尊。

除宗大師父子三尊之外，宗喀巴的大弟子中，嘉央曲杰·札西班牙典(1379-1449)，絳欽曲杰·釋迦益喜(1354-1435)，根敦珠巴(1391-1474)等人對弘揚格魯教法亦有重大貢獻。嘉央曲杰·札西班牙典於 1416 年奉命修建拉薩哲蚌寺，規模之大，居各寺之冠。嘉央曲杰·札西班牙典擔任哲蚌寺首任法台，並於此弘揚格魯教法，初建寺時僧人 2000 餘人，最盛時達到 7700 人。

絳欽曲杰·釋迦益喜曾兩次代表宗喀巴，應明皇帝之邀至京師傳法。先後被永樂帝及宣德帝封為「西天佛子大國師」及「大慈法王」²⁴。1418 年奉師命於拉薩北郊修建色拉寺，寺成，任首任法台，最興盛時僧人達到 5500 人。

創建格魯派的歷程》，頁 7-10。

¹⁹ 宗喀巴入藏前即能嚴格奉行居士戒和沙彌戒，他一生中對戒律中細微的開遮都如護眼珠般精勤守護，認為戒是一切功德的根本。註 12，張雖旺：〈宗喀巴創建格魯派的歷程〉，頁 7-10。

²⁰ 註 8，尕藏加：〈宗喀巴生平事迹略考〉，頁 107-114。

²¹ 註 12，張雖旺：〈宗喀巴創建格魯派的歷程〉，頁 7-10。

²² 賈曹杰乃後藏日塘地方人，薩迦派高僧仁達瓦的弟子，本為宗喀巴的同門師弟，1395 年仁達瓦推薦他為宗喀巴的首席弟子。註 8，尕藏加：〈宗喀巴生平事迹略考〉，頁 107-114。

²³ 克祖杰是後藏拉堆地方人，原本也是宗喀巴的同門，1407 年仁達瓦推薦他成為宗喀巴的弟子。宗喀巴視其為心子，認為克祖杰尊者將是把大師教法廣弘到各地的人。克祖杰尊者圓寂後，班禪活佛的世系形成，他被追尊為第一世班禪。註 8，尕藏加：〈宗喀巴生平事迹略考〉，頁 107-114。

²⁴ 大慈法王藏語是絳欽曲杰，是五大法王之一。同前註。

根敦珠巴於 1416 年拜宗喀巴為師，習修顯密教法，在宗喀巴弟子中年紀最小，1447 年在日喀則修建扎什倫布寺，該寺乃後藏之格魯派最大寺。根敦珠巴任首任法台，最盛時寺內僧人到達 5000 人。根敦珠巴對後藏和阿里地區格魯派教法的弘傳貢獻厥偉。

宗喀巴和其五位主要大弟子的弘法活動，以及修建格魯四大寺院，使得格魯派確立了教理系統以及嚴密的學制，僧人亦得以安住於寺院及嚴謹的學制中努力學習。宗喀巴身體力行展現對戒律的重視，使得格魯派整頓藏傳佛教的活動，學理和制度有所憑藉依托，僧人學習仿效亦有楷模，成功地改善了教界不重戒律與次第的頹風。

4. 講經授徒

宗喀巴秉承佛陀所傳深見廣行二大派之傳承，以阿底峽尊者所著道炬論為骨幹，將凡夫走向成佛之理念與修持方法，以道次第的架構，著書立說，同時推行戒律，對於提振西藏地區佛教頹蔽之風作出貢獻。

此外，宗喀巴對於宗教人才的培養，做出很大的貢獻。宗喀巴對佛教人才的培養，體現在其講經授徒的活動中。以下即以時間為序，條列宗喀巴於各地講經說法的活動²⁵：

1377 年冬天，在江孜乃寧寺，應僧眾啟請講授《阿毘達摩集論》。

1381 年受比丘戒後，四處講經授徒。

1386 於溫地格若卻溫寺對眾多三藏法師講授《現觀莊嚴論》、《釋量論》、《入中論》。

1389 年宗喀巴於德瓦金寺及甲域地方為 70 多位僧眾講授《現觀莊嚴論》、《釋量論》、《入中論》、《阿毘達摩集論》。之後，在覺摩隆寺、德瓦金寺、昂噶寺講授三藏教典及其注釋。前往雅隆地區五佛寺、門喀寺為 70 餘位三藏法師講授《現觀莊嚴論》、《釋量論》、《集論》、《入中論》、《律經》。

1395 年為洛扎卓瓦寺僧眾講《集菩薩學論》。

1399 年於精其寺為十推論師、達瑪仁欽為首的兩百多位三藏法師講說許多顯密教法，同年，應邀至布達拉宮為桑浦、德瓦金、貢塘、噶瓦棟、覺摩隆、索等六寺主持人及數千僧眾講《中觀光明論》、《菩提道次第論》、《律經》等

25 關於宗喀巴講經授徒的記錄。註 12，張雖旺：〈宗喀巴創建格魯派的歷程〉，頁 7-10。

教法。

1400 於噶瓦棟寺為僧眾講說《菩薩戒品》、《事師五十頌》、《密宗十四根本戒》等戒律方面的論典。秋，與仁達瓦在噶瓦棟寺為 450 多人講經論。

1401 春，應止貢寺主卻吉杰布之邀至該寺，以自己的見解講授教法。

1403 年於熱振寺為僧眾講《菩提道次第廣論》。

1405 年於降巴林寺寫作《密宗道次第廣論》，並為三藏法師講解此論。

1407 年在阿喀降曲林寺，為數百名顯密三藏法師講授《密宗道次第廣論》。其後，至色拉卻頂寺，為條件具足之僧眾講《集密五次第》、《勝樂圓滿次第》等密法。夏，於拉薩色拉卻頂寺為眾多寺院主持和三藏法師約 600 餘人講授《菩提道次第廣論》、《密宗道次第廣論》、《四百論》。

1408 年夏，應闡化王扎巴堅贊之請，至仲布隆寺為 1500 多人講授《菩提道次第論》，魯亨巴傳規的「勝樂修法」和母續圓滿次第等顯密甚深法輪。

5. 舉辦重要法會

除了講經之外，宗喀巴傳法活動中，還有創辦重要法會。其中最重要的有三次：第一次是 1389 年於門喀扎西棟寺，以三個月時間為僧眾講授十七部經論，足見其經教理論知識的淵博。第二次是 1404 年於熱振寺舉辦講經法會，開此後年年舉辦講經法會之先例。第三次是 1409 年正月一日於拉薩舉辦祈願大法會，參加之僧俗二眾各一萬餘人，在西藏政教史上產生巨大影響。

上列宗喀巴一生著述以及傳法過程中，利益眾多僧俗二眾，其收授弟子之人數亦眾。1384 年開始，陸續有僧人追隨他學習，其中，早期弟子有三藏法師察柯溫波·阿旺扎巴、多堆巴·扎巴洛追、童頓雜涅納室利、格西頓巴、釋迦也失等人。1397 年賈曹杰·達瑪仁欽，1407 年克祖杰，1415 年一世達賴根敦珠巴等人先後跟隨宗喀巴學習。宗喀巴收徒眾多，《格魯派教法史·黃琉璃寶鑑》上記載弟子眾多，史載有名者 104 人，能自立者 140 人，各有寺院和事業，結緣聽法者更是不計其數。²⁶

²⁶ 註 12，張雖旺：〈宗喀巴創建格魯派的歷程〉，頁 7-10。

(二) 宗喀巴對藏傳佛教的影響與貢獻

宗喀巴出生在阿底峽尊者重振西藏佛教後四百年，當時宗教界的狀況，僧眾輕視經教，崇尚密法，以修密為終身目標，但不依次第學習，戒律廢弛。宗喀巴力挽時蔽，窮一生精力投注於經教學習，承接佛陀傳承兩大車軌之教授，著書立說。同時針對時蔽提倡戒律以導正風氣。講經授徒以推廣正確的見解。修建寺廟，舉辦法會，以振興教法。藏傳佛教經由宗喀巴及其弟子的努力才得以振衰起蔽。以下即分項敘明宗喀巴對藏傳佛教的貢獻：

1. 提倡戒律振興頽風

格魯派的藏語涵意為善規勸派，其得名來自於該派提倡僧人與學佛者應嚴守戒律。宗喀巴為了導正僧眾輕視經教與戒律，專務密法修習之風氣，積極提倡依次第學習經教及嚴守戒律的要求。

在做法上，宗喀巴率先嚴格持守戒律，以身作則，終其一身，持戒嚴謹。其次，宗喀巴於 1388 年戴「桃形尖頂黃色」的「班霞僧帽」標舉自宗對戒律的重視，使得藏區佛教界再次對戒律加以重視。由於宗喀巴同時進行建寺、法會等種種宗教教育活動，其崇信者十分眾多，影響所及，使得西藏佛教界戒律廢弛的狀況得以獲得導正。

2. 著書集成建立學制

宗喀巴一生依著道次第，透由完整的傳承教授，將顯密經論完整學習圓滿。當時，西藏地區僧眾不習經教，輕視教理，驚求修密是一普遍現象。宗喀巴為了達到振興教界的理想，揭櫫教典學習先顯後密的原則，為僧眾制定了完整嚴格的學經理論體制。他的幾部著作，包含從凡夫到成佛，由顯而密所有內容，能夠引導所有次第的學佛者趨向究竟成佛。宗喀巴的著作使得藏傳佛教的理論體系成熟。他建立學制的種種努力，更使得格魯派教法能在當時弘揚，成為最有生命力的派別。

3. 修建寺廟舉辦法會

宗喀巴一生舉辦過多次講經法會，收授弟子無數，影響所及，使得格魯派教法廣泛地在藏地傳播。宗喀巴一生，與其弟子共同建立了色拉寺、哲蚌寺、甘丹寺成為格魯派弟子學習佛法的基地。在這些寺院裡，僧眾得以安心依嚴格的學制依次第修學佛法，為格魯派教法的弘揚打下深厚的基礎。

除此之外，祈願法會的創辦，對於藏地佛法的振興以及格魯教法的弘揚，也

起了很大的作用。西藏佛教界舉辦法會有悠久的歷史，藏地歷史上著名的大法會有三。首先是 1076 年，阿里古格王於托林寺，為紀念阿底峽尊者而舉辦法會，時值藏歷火龍年，故又稱「火龍年法會」。其次，1277 年，八思巴在曲彌仁莫召集七萬餘僧眾召開的「曲彌法會」。最後是 1409 年，宗喀巴在拉薩舉辦「祈願大法會」。

辦「祈願大法會」的因緣是：宗喀巴在 1407 年與闡化王扎巴堅贊會談，得到鼎力支持，二人共同擬定要在 1409 年舉辦祈願大法會。之後，宗喀巴從多方面做完善的準備工作。他修繕廟宇，宣講經論，籌備供養資具，招募法會人員等，最後如期於拉薩舉辦祈願大法會。法會從藏曆正月初一開始進行十五天，早上由宗喀巴為信眾講授《佛本生經》，下午由與會者祈禱誦經。經過祈願法會，宗喀巴在藏地的聲望達到頂峰。之後，他在旺古爾山擇地建造格魯派第一座寺院—甘丹寺。祈願大法會的成功和甘丹寺的創建，標幟著宗喀巴宗教改革的成功。²⁷

經過以上的討論可知，佛法在七世紀開始漸漸傳入西藏，首先和原始苯教融合，呈現藏傳佛法的風格。由於蓮花戒大士著《修次三篇》，為藏傳佛法重視道次第之濫觴，其後阿底峽尊者著《道燈論》標立道次第之架構，至宗喀巴著作兩本《廣論》，徹底完成了藏傳佛教學習與修行的完整次第。

宗喀巴最重要的兩本著作中，《菩提道次第廣論》是其眾多著作中最重要者。《廣論》幫助明代藏地佛法學習者建立道次第學習的基礎，影響層面極廣，成為當時藏傳佛法學制中最重要的藍本，流傳至今，學習《廣論》者日漸增多。因此本文擬以《廣論》論為研究宗喀巴生死思想之主要論著。

除了以上的討論之外，牛宏作〈菩提道次第廣論佛學思想探微〉，指出宗喀巴所著《廣論》全面而細緻地闡述了藏傳佛教中的修持理論，扼要說明三士道的修證體系，三士道由來，三士道不同的法類。²⁸高澤禎：〈道次第三題〉從道次第溯源、傳承、著述以及道次第在藏地廣為流傳的原因等方面探討道次第在藏地由發源、建立、廣傳之過程及其於佛法修學之意義，以及格魯派對道次第在藏傳佛法之貢獻。²⁹

朱麗霞：〈從詮釋學的角度看宗喀巴佛學體系的建立〉從詮釋學的角度對宗喀巴的佛學思想進行梳理，尤其注重宗喀巴與月稱佛學思想的關係，期由此建立宗喀巴對於佛學理論的詮釋與重構。理清宗大師佛學體系中「著」與「述」的成

²⁷ 註 12，張雖旺：〈宗喀巴創建格魯派的歷程〉，頁 7-10。

²⁸ 牛宏：〈菩提道次第廣論佛學思想探微〉，《西藏研究》2004 年第 2 期，頁 78-82。

²⁹ 道次第於印度佛法已具備，蓮花戒論師著《修次三篇》在藏地首倡，阿底峽著《菩提道燈論》使道次第受到重視，其後噶當、格魯派加以繼承和發揚。自宗喀巴以來，道次第的著作達 300 種之多，可見其流衍之廣泛。高澤禎：〈道次第三題〉，《西藏研究》2005 年第 1 期，頁 13-19。

份比重，對宗大師的佛學體系給予全面客觀的定位。

宗喀巴思想上承月稱應成中觀派，基本上紹繼月稱論師學說的主脈。宗喀巴解釋原典文本往往加入問題，以表示對之論敵觀點反對。在解釋文本過程中，作了大量使文本明晰化的工作。宗喀巴在論釋他人思想時，會引申以及挖掘大量的言外之意，以重新解釋來消融經典詮釋和建立自身佛學體係。宗喀巴對月稱論師思想的創造性發展，由他整個佛學論著看，突出表現在兩方面：一、對眾生流轉生死的根本原因的認定不同：月稱論師認為眾生生死的根本是薩迦耶見，宗喀巴認為是無明。二、對「分別」的看法不同：月稱論師認為眾生由於種種分別而被繫縛在生死輪迴之中，不能解脫；宗喀巴在一切分別之前加上「邊執」和「邪」，將無分別限定在基於一切自性之上的分別。³⁰

宗喀巴之傳記在西藏不下三十餘種，其中周加巷於清道光年間所著的《至尊宗喀巴大師傳》記載最詳實，朱萍、楊學義著〈藏傳佛教傳記文學《至尊宗喀巴大師傳》研究〉，針對流傳最廣的兩本譯本加以比較。二譯本分別是：郭和卿白話全譯本，以及法尊法師文言摘譯本。前者概括了周加巷所著宗喀巴傳記的四個特點：一、記載詳實。二、宗喀巴之德性風範全依西藏大德著述。三、除引克祖杰和多敦絳伯嘉措著述外，大都引據寧瑪派、薩迦派、噶舉等其他派大德對宗喀巴的評價，避免自宗自讚之過。四、辭藻華麗、理論精湛。此外郭譯保留藏地原本地名，法尊法師本著重意譯及傳播的問題。³¹

何峰：〈論宗喀巴的三次關鍵抉擇〉對宗喀巴三次生命之重要抉擇作了梳理，說明宗喀巴 16 歲離鄉到西藏學佛，其中有三次機會離開西藏但都沒有放棄初衷的抉擇。宗喀巴 21 歲時收到母親寄來的信及白髮，希望他回鄉，他畫了一幅自畫像唐卡並修書一封給母親安慰了母親思子之心。西元 1395 年六月，應堪欽夏多哇之邀，宗大師從沃卡經明地前往洛札吾寺，兩人相互相請教並講授諸多佛法。大師向堪欽提出欲往印度深造解決疑惑的想法，但堪欽指出宗喀巴本人可能不會再回到西藏。宗喀巴最後為了幫助藏地佛法弘揚，因而抉擇留在西藏繼續學習。1408 年夏，明成祖永樂帝遣使者至拉薩，邀請宗喀巴前往漢地說法，宗喀巴派高足釋迦也失替他赴京。這三次抉擇顯示宗喀巴決志學習幫助一切有情生命超脫生死問題的學問，成就了他後來著書立說，建立教法，幫助眾生解決生命問題的志願。³²

關於宗喀巴生平與學思歷程之研究結果大致如上。討論宗喀巴生平與學思歷

³⁰ 朱麗霞：〈從詮釋學的角度看宗喀巴佛學體系的建立〉，《西藏民族學院學報》第 26 卷第 3 期，(2005 年 5 月)，頁 1-4。

³¹ 朱萍、楊學義：〈藏傳佛教傳記文學《至尊宗喀巴大師傳》研究〉，《淮海工業學報》第 13 卷第 3 期(2015 年 3 月)，頁 44-46。

³² 何峰：〈論宗喀巴的三次關鍵抉擇〉，《世界宗教研究》2015 年第 5 期，頁 62-67。

程之學者及著作，如：尕藏加：〈宗喀巴生平事迹略考〉³³、陳楠：〈明代藏傳佛教對內地的影響〉³⁴、江曉東：〈格魯派初興階段與中央政權的關係〉³⁵、張雖旺：〈宗喀巴創建格魯派的歷程〉³⁶、札洛：〈再現「第二佛陀」的偉業〉³⁷、鍾行：〈論宗喀巴成功整頓藏傳佛教內在原因〉³⁸、鄧來送：〈文殊菩薩化身—宗喀巴大師〉³⁹、索代：〈格魯派佛教文化特點〉⁴⁰、杜悅：〈試論宗喀巴顯密教法的特徵及對藏傳佛教的影響〉⁴¹、拉關、日毛太〈宗喀巴思想的當代價值〉⁴²、陳楠：〈宗喀巴佛學思想探源〉。

二、宗喀巴生死思想研究

綜觀研究宗喀巴生平、佛學思想與生死思想之文獻著作豐富。但宗喀巴生死思想之相關主題研究相對稀少。佛教經論記載著豐富的生死思想與修持的相關資料，專門研究一經一論之生死議題者零星可見，但探究《廣論》生死議題之研究並不多見。⁴³

目前專文研究宗喀巴生死思想者，僅林士倚：《宗喀巴三士道思想中的生死思想》一以《菩提道次第廣論》為主之探討⁴⁴。該論文選擇《廣論》為主要研究文本，對於《廣論》的三士道思想進行死亡觀和生命觀的分析探究，將《廣論》中的生死思想整合，認為人們由「憶念死亡」而開始修行，步步升進，乃至究竟

³³ 註 8，尕藏加：〈宗喀巴生平事迹略考〉，頁 107-114。

³⁴ 陳楠：〈明代藏傳佛教對內地的影響〉，《中國藏學》1998 年第 4 期，頁 45-60。

³⁵ 江曉東：〈格魯派初興階段與中央政權的關係〉，《西藏民族學院學報》第 28 卷第 1 期(2007 年 1 月)，頁 36-39。

³⁶ 註 12，張雖旺：〈宗喀巴創建格魯派的歷程〉，頁 7-10。

³⁷ 札洛：〈再現「第二佛陀」的偉業〉，《書林漫步》2016 年，頁 26-29。

³⁸ 鍾行：〈論宗喀巴成功整頓藏傳佛教內在原因〉，《網路財富》2009 年 8 月，頁 163-164。

³⁹ 鄧來送：〈文殊菩薩化身—宗喀巴大師〉，《五台山研究》2007 年 3 月，頁 14-17。

⁴⁰ 索代：〈格魯派佛教文化特點〉，《西藏藝術研究》1999 年 3 月，頁 69-76。

⁴¹ 杜悅：〈試論宗喀巴顯密教法的特徵及對藏傳佛教的影響〉，《西部學刊》2014 年 1 月，頁 55-56。

⁴² 拉關、日毛太〈宗喀巴思想的當代價值〉，《天府新論》，2008 年 12 月，頁 103-104。

⁴³ 釋見寂：〈《清淨道論》與《菩提道次第廣論》「念死」修持之比較〉，以《廣論》三根本九因相為主軸，比對《清淨道論》與《廣論》關於念死畏死之定義、修念死理及其方法、念死的功道果等層面。能幫助讀者對宗喀巴及覺音論師念死思想初步理解。

<http://www.yinshun.org.tw/95thesis/95-02.htm> 檢索日期 2017.1.20。釋見寂：《菩提道次第廣論》念死修習之心得，屬心得報告。見《慧炬雜誌》511-512 期合刊，2007 年 2 月，頁 44-50。陳淑梨：《宗喀巴菩提道次第廣論三士道教學研究》，偏重於《廣論》應用於教學之探討，對於生死思想並沒有深入專題的討論。(台北：國立臺北教育大學語文與創作學系碩士論文，2010 年)。

⁴⁴ 林士倚：《宗喀巴三士道思想中的生死思想》一以《菩提道次第廣論》為主之探討(嘉義：南華大學生死研究所碩士論文，2004 年。)

解脫的「以死超生」之實踐次第，提供現代人生死智慧與實踐的資糧。

《宗喀巴三士道思想中的生死思想》首先詳細敘述《廣論》的思想背景，對於宗喀巴時代的藏地佛法概況提供相當豐富詳盡的介紹。其次探討三士道思想中的死亡觀與超越，最後探討三士道的生命觀與昇華。論文中三士道的死亡觀包含念死的意義、佛教死亡觀的基本概念、三士道的死亡觀、觀修死亡的方法。三士道的生命觀與昇華則包含暇滿難得、生命的現象—苦、煩惱、十二緣起以及利他。作者所選擇的內涵大致上可謂緊扣與生死相關的法類，對於初步了解生死思想可提供幫助。

然而，林士倚的論文有兩點或可商榷：首先，本論文在建構宗喀巴生死問題之主軸時，分為「三士道的死亡觀與超越」和「三士道生命觀與昇華」論述三士道的法類。這樣的分類可能有以下問題：

一、這樣的架構打破了宗喀巴道次第的觀念，綜合論述《廣論》中相關生死思想的內涵。然宗喀巴將世人之生命狀態區分為三種層次，《廣論》之章節架構亦以三士道區分。這樣的架構不僅有佛陀以來的傳承基礎，同時亦有其深厚的理論依據，和對世人生命問題實際狀態的考量。三種士夫之生命理想不同，生命要解決的問題亦別。由於這種分別，宗喀巴引導不同層次之世人趣入佛道的方法亦有別，道次第彼此間存在連貫與層層深入的關係。具備完整的從凡夫到成佛的所有要面對的問題和解決此問題的方法。宗喀巴造論亦是以三士道若是打破道次第的架構敘述宗喀巴的生死思想，失去原論著的骨架及立論的用意。

道次第的特質是前前為後後的基礎，宗喀巴三士道思想之所以為其後佛法研習者所推重，造成廣大影響，也正是由於井然有序的修學次第，能幫助普羅大眾乃至於學修有成者，各安其位，穩紮穩打地步步升進所致。因此，本文希望嘗試從三士道架構的原貌探討宗喀巴之生死思想。

二、死亡在生命的每一刻都存在於生命中，即所謂的變異生死的狀態，當代學者亦指出生命是一種向死的存在，生死問題原本是互滲共存。對死亡的探討不單單只是為了以「死」為客觀對象作研究，而是為了讓「生」的狀態更好。生存時的學習與心靈的提升，是為了在生命的每一階段都能夠具有最好狀態，乃至於年老或死亡時，仍然能夠平靜而有尊嚴的邁向生命的下一個階段。同時，生前的心靈提升，對於死亡的超克如何發生作用，是生死思想中至關重要的課題。生死是生命之一體兩面，一而二，二而一，因此，竊以為不妨將生死思想回歸到生死互滲的狀態，置於三士道之架構中審視，會較為符合當代生死學之角度與宗喀巴造論之原意，同時也較合乎生命的實況。

其次，林士倚的論文選取了與生死思想相關的法類再加以重新組構，進行宗喀巴生死思想的探討。這樣的作法亦有可商榷之處。

一、《宗喀巴三士道思想中的生死思想》在論述死亡觀念時，首先討論死亡

的過程和去處，其次討論死亡本質、對死亡的態度、念死的意義，最後討論超越死亡恐懼以及憶念死亡和觀修死亡的方法。在對於死亡觀的論述中，作者先論述了中士道輪迴觀所討論的死亡內涵，其次討論下士道對死亡的論述內涵，念死的意義。念死無常是人道的階梯，而超越死亡恐懼是念死的動力，必須先解決此二問題或觀見死亡的逼切性，討論死亡觀修方法才有足夠的動力。念死的觀修具有前中後重要，乃三士道所應共修，應置於死亡討論的最前敘述。當得到人天善趣後，為解明善趣仍有種種輪迴的苦，於是乃有死亡過程、去處、本質等主題探討的必要性，此亦是中士道所要討論的問題。

二、關於生死超克的理論，本文雖說明十二緣起，但對業果問題並未述及，十二緣起雖是討論輪迴中業果的呈現與生命過程的轉換，但若是能在闡明業果的基本原則之後再加以析論，可以使得僅只求人天善法的下士夫有行為的依止，同時指引看清輪迴唯苦的中士夫一條明路，藉由掌握輪迴的密碼而超越生死。若是能還原《廣論》原本的論述次第，或者更能明晰展現宗喀巴生死思想殊勝不共的特色。

宗喀巴以三士道區分生命問題並提供解決問題的佛理依據和實踐方法，宗喀巴所提供的理論依據和踐行之法，彼此間亦有道次第的前後關連的關係。亦即，前前次第的佛理和實踐方法，是後後道次第的基礎。前面法類修持紮實，是後面法類修持的良好基礎。《廣論》是一部能夠實際幫助各種生命層次的人們解決生命問題的論典，如果能夠依著《廣論》的內涵去思考生死問題，對於自我生命的昇進會有真實的幫助。因此，本文期望能還原宗喀巴生死思想的本來架構，在此架構中探討其生死思想。

此外，《宗喀巴三士道思想中的生死思想》在佛教史的部分提供了詳細的介紹，能夠提供後學者清楚理解當時藏傳佛法的大致脈絡，在介紹三士道所涵攝的法類時亦能清楚指出法類在道次第中的位置。但在論述生死思想之內涵時，則略覺簡要，每一個法類僅扼要敘述其意義，較多地引述其他經論作為旁證。筆者以為，宗喀巴造論之本意，希望提供一切具善根者均能找到恰當的契入點，踏上成佛的階梯。循著《廣論》的生死思想即是能夠契入大師心意的一條路。因此，對於宗喀巴《廣論》原文所涵攝的生死思想的意義，或提供怎樣的超越生死的建議和內涵，不妨可以再詳細論述。本文在寫作時亦希望能夠針對宗喀巴所提供的佛理及實踐方法作較深入的討論。

基於以上的理由，本文希望能夠嘗試在宗喀巴三士道思想架構中探討其生死思想及內涵。希望透過三士道的架構，凸顯宗喀巴生死思想之不共殊勝處及其符順於時代脈動的價值，提供現代人生死智慧及實踐的參考。

第三節 研究方法及使用版本

本文擬以文獻研究法先進行《廣論》文本意義的解明，找出宗喀巴重要的生死思想概念，再以思想研究法探究宗喀巴的生死思想，最後將宗大師的生死思想在完整架構中詮釋清楚。

首先藉由文獻研究法進行文獻資料的初步理解。文獻研究法在本文中的地位是取其工具意義⁴⁵，希望藉由查閱佛學辭典、對照版本，解析文脈以及運用現代學者的相關研究成果，解明文字名相的意義及其在佛法脈絡中的涵義，由此獲得有關原典的重要知識，對《廣論》文本作精確的訓讀與妥切的詮釋⁴⁶。

理解文字意義之後，進一步詳細分析《廣論》中有關共下士道、共中士道及上士道之生死思想的重要概念，以此概念為核心，綜合相關文句與段落，做系統的詮解。以三士道的脈絡架構出宗喀巴生死思想之理論體系。希望透過此方法，梳理宗喀巴生死思想之理論脈絡，同時希望經過對死亡超克的理解與思索，提出宗喀巴生死思想的研究成果，作為現代生死學的參考。

本文寫作時，《廣論》文本以法尊法師翻譯之《菩提道次第廣論》為主。該書乃《廣論》最早的中譯本。其後四家合註與釋智敏集註均以法尊法師譯本為底本加以詮註，迄今全面重譯的著作尚未面市。目前雖有白話廣論譯著，除祈順來、海月二位先生之白話譯本，由祈順來先將法尊法師本漢譯成白話，再由海月以白話與藏文直接進行比對，將文義扞隔格不符順處加以調整修改。其餘著作仍以法尊法師譯本為底本。可見法尊法師本仍是目前流行最廣的漢譯版。因此本文寫作時，以法尊法師譯本為主。義理解析有疑惑時，參考各家註本作為參照判斷之用。

在理解《廣論》文義時，直接與《廣論》相關之註本，是巴梭法王、妙音笑大師等所註解之廣論《四家合註》、釋智敏所集《廣論集註》。擬參考之祖師大德著作：第三世達賴喇嘛(1543-1588)⁴⁷道次第著作《淬煉精金》、祈竹仁波切(1936-2013)⁴⁸《甘露法洋》、第十四達賴喇嘛針對《廣論》所著《覺燈日光》。

⁴⁵ 文獻研究法雖對於把握思想架構助益不大，卻是理解文獻不可少的基礎，因此本文首先取其工具意以理解文獻意義。吳汝鈞指出：「文獻學基本上是語言文字的學問，是思想活動中的第一步，是了解文字的字面意思的一步。然而文獻本身是工具義，工具本身是中性的，並無價值意義，它不代表理想或目的而是一種方法，它雖能疏通以文字為本的種種問題，但不一定與思想有直接關連。」吳汝鈞：《佛學研究方法論》(台北：學生書局，1983年)，頁111-115。

⁴⁶ 王開府：〈思想研究法綜論——以中國哲學為例〉，《國文學報》第27期(1998年6月)，頁147-188。

⁴⁷ 法名索南嘉措，《明史》稱為鎖南堅措，西藏堆龍(今堆龍德慶)人。
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%AC%AC%E4%B8%89%E4%B8%96%E8%BE%BE%E8%B5%96%E5%96%87%E5%98%9B> 檢索日期2016.3.20。

⁴⁸ 也稱為祈竹仁寶哲，祈竹任波切，祈竹祖古，祈竹活佛，是當代藏傳佛教格魯派祖古傳承之一，四川阿壩州馬爾康大藏寺的法台。法名洛桑登度，也是一名藏醫。

白話本廣論或註解，以釋日常《菩提道次第廣論》手抄稿⁴⁹以及如性法師譯《菩提道次第略論講記》⁵⁰二種為主要參考文本，其餘白話本廣論亦備而存參者如：祈順來、海月譯《菩提道次第廣論》白話本⁵¹、劉小農譯文：白話《菩提道次第廣論》⁵²、釋湛護所譯白話《廣論》以及王世鎮所譯白話《廣論》⁵³。藏文本廣論以及中藏對照本和英文版《廣論》，限於語言上的困難，只能留待來日語文能力提升之後再進行比對研究。

第四節 本文架構

第一章 緒論

敘明本文研究動機與目的，文獻探究，研究方法。本文研究目的在於解明當代生死思想與佛教和藏傳佛教生死思想，以及宗喀巴三士道之生死思想，期望能凸顯宗喀巴生死思想之殊勝及其與當代生死思想互相補足發明之處，提供當代人生死智慧。

讀其書不可不知其人，文獻探究部分首先針對宗喀巴之生平與學思歷程及其對藏傳佛教的貢獻加以探討，藉由人殊勝與法殊勝，顯明本文選擇《廣論》為主要探討文本的價值。接著敘明有關宗喀巴生死思想之研究成果及繼續研究之意義，以凸顯本文研究之意義。最後說明研究方法和使用的主要文本。

第二章 生死學與佛教生死思想

本章擬先敘明台灣地區當代生死學概況。包含我國現代生死學興起的背景、概況，討論的議題及範圍。其次，整理現代學者對傳統佛教生死思想的詮釋，系統說明學者對佛教生死思想的想法。接著整理當代學者對藏傳佛教生死思想的理論思想並敘明。計劃分三節：第一節、當代生死學概況。第二節、當代學者對佛

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A5%88%E7%AB%B9%E4%BB%81%E5%AE%9D%E5%93%B2#.E7.AC.AC.E4.B8.83.E4.B8.96.E7.94.9F.E5.B9.B3> 檢索日期 2016.3.18。

⁴⁹ 釋日常述，宗喀巴著：《菩提道次第廣論講記手抄稿》第 1 冊至第 13 冊，(台北：圓音出版社，2016 年)。由於該書在本文引用頗多，為清耳目，以下簡稱《廣論講記手抄》並註明冊次。

⁵⁰ 釋如性譯，日宗仁波切：《菩提道次第略論講記》第 1 冊、第 2 冊，(台北：福智之聲出版社，103 年 4 月)。由於該書在本文引用頗多，為清耳目，以下簡稱日宗仁波切《略論講記》。

⁵¹ 宗喀巴造論，法尊法師譯，祈順來、海月譯：《菩提道次第廣論》白話本，青海：青海民族出版社，2014 年。

⁵² 劉小農譯文白話，法尊法師譯，宗喀巴著：《白話菩提道次第廣論》，(台北：橡樹林文化，2009 年)。以下簡稱劉小農譯：白話《廣論》。

⁵³ 宗喀巴造論，法尊法師譯，湛護法師白話翻譯《菩提道次第廣論》：高雄：悲智印經會，2015 年。宗喀巴造論，法尊法師譯，王世鎮譯註，《新譯白話菩提道次第廣論》，(北京：中國藏學出版社，2014 年)。

教生死思想的解讀。第三節、藏傳佛教的生死思想。

西方哲學對死亡的研究自古希臘已開端緒，而中國古代文獻雖於生死問題綿延成系，但兩岸將生死問題作為學科研究則是晚近的事。死亡學與死亡教育引進我國可溯源於 1970 年代，但因國情因素，台灣的生死學直到傅偉勳教授於 1993 年出版《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》才引起注意，蔚為顯學⁵⁴。

傅偉勳教授將美國死亡學引向台灣學界，從科學整合的角度提示死亡學研究的現代意義並試圖加進「愛」和「生」的元素，同時把死亡學配合中國心性體認本位的生死智慧和西方對死亡現象做客觀研究的死亡學統合為生死學⁵⁵，探討現代人的死亡問題與精神超克，以及生死的終極意義，確定了台灣「生死學」學科的方向，傅教授的思路基本主導了台灣生死學的發展脈絡。⁵⁶

傅偉勳之後，國內學者基本是接續其思路，而更重視生死學的實務運用與管理。經過學者的努力推展，無論是大專院校課程、安寧療護機構的設立、悲傷輔導或殯葬禮儀都有所發展。⁵⁷同時，國內有關生死學的學術機構、院所、學術專刊⁵⁸、官方教育手冊、教師手冊亦相繼出版⁵⁹。

為聯繫佛教生死思想對當代生死思想提供之幫助，在當代生死學的思想背景下，解明佛教生死思想。因此在生死學研究之後，究明佛法生死思想及死亡超克的意義。探究學者們如何評析佛教經論中的生死思想，在生死學領域中佛教文獻可資現代生死學借用與不足處，並由此延伸探討藏傳佛教生死思想的相關議題，最後聚焦在宗喀巴的生死思想。

第三章 宗喀巴共下士道生死思想與死亡超克

宗喀巴以共下士道、共中士道和上士道，將世人的生命分三個層次，其撰述《廣論》亦如次分三層次。本文探討宗喀巴的生死思想，擬依宗喀巴三士道的架構敘明。因此第一節前半擬闡明宗喀巴對於三士道的定義及其生命目標與要解決的生命問題，接著再討論宗喀巴共下士道生死思想。

下士道生死思想首先要討論暇滿的義界及其對修行的意義與價值，宗喀巴在道前基礎已闡明暇滿義界及價值，敘明暇滿是修學佛法必要條件，亦是上中下三

⁵⁴ 張淑美·謝昌任：〈台灣地區生死學相關學位論文之分析〉，《生死學研究》2005 年第 2 期，頁 1-44。

⁵⁵ 鄭曉江：〈論生死學與生死哲學〉，《江西師範大學學報》第 41 卷第 1 期(2008 年 2 月)，頁 31-35。

⁵⁶ 張永超：〈20 年來兩岸學界關於「生死問題」的不同進路及其比較〉，《福建江夏學院學報》第 5 卷第 4 期(2015 年 8 月)，頁 80-85。

⁵⁷ 註 55，鄭曉江：〈論生死學與生死哲學〉，頁 31-35。

⁵⁸ 2003 年南華大學《生死學研究》半年刊出版，是國內第一種正式出版的生死學專業學術期刊。

⁵⁹ 註 54，張淑美·謝昌任：〈台灣地區生死學相關學位論文之分析〉，頁 1-44。

種士夫所必具，世人修學佛法達到現前增上生並回向、追求究竟的勝利，都必須以暇滿或隨順的暇滿為所依，因此下士道生死思想先闡明暇滿義界及價值。其次，本文在三士道的框架中討論宗喀巴的生死思想，故緊接著暇滿之後，敘明宗喀巴對三士道的界定。

生命是一種向死的存在，生與死之間有緊密的連動關係，因此不能截然分開生與死來討論，必須由生老病死整體的角度來談論生死問題，所以在解明暇滿與三士道之界定後接著討論宗喀巴念死亡無常之思想。以完整彰顯宗喀巴對當期生命狀態的看法。

第二節討論宗喀巴共下士道的死亡超克。佛法要讓眾生離苦得樂，下士階段的主要問題是下一世如何避免墮入惡趣並且得到人天果報。宗喀巴提出歸依及業果供世人學習，前者取救護及依止意，後者使世人依之修行十善法。歸依及業果即是本部分要討論的主題。

第四章 宗喀巴共中士道的生死思想與死亡超克

宗喀巴在中士道從苦的角度來闡釋生命的實相，苦分為三苦、六苦和八苦。苦苦、壞苦、行苦三苦是苦的根本。六苦探討輪迴之實況。八苦從現世的不圓滿探討生命的本質。宗喀巴之意在於，藉苦的討論引發世人對苦諦的認識和關注。接著，宗喀巴探討苦的由來，希望以此作為脫苦證道的必要認識，本章亦擬順著宗喀巴的思路解明其對生命真相的詮釋。

為什麼宗喀巴在共中士道討論生命實相的時候集中全力解明輪迴唯苦所攝？即使身在人天善道，若不正確造善，福報享盡後仍然必須墮落惡道隨業受報，因此得到人天安樂不是永恆的終點。只求下一世安樂，對下士而言寧或功德圓滿，但從輪迴的視角觀察則處處不安樂，因此中士道不得不觸及輪迴實相及解決的問題。當世人認清在輪迴中必須生生世世面臨與親友分離，珍寶財物臨命終不得不捨棄，親仇互轉，高下不保信……等種種不圓滿時，便不得不回頭審視希求人天果報安樂圓滿的商榷處。因此，宗喀巴希望中士夫以厭棄生死，出離輪迴為生命目標。

值是之故，共中士道的生死思想必須解明輪迴的理論基礎，以及出離的可能途徑。宗喀巴除了以四諦之理說明出離證道的可能，又再以十二因緣輪轉的過程解明輪迴的理論，敘述死亡過程和中陰的道理，透過對輪迴本質的認識和死亡過程的解密，幫助世人完成生死超克。

第五章 宗喀巴上士道的生死思想與死亡超克

佛法對死亡的看法可分為凡夫的死亡和聖者的生死兩條路徑，一條是一般生死學所關注，現世物理現像生命的生死。一條是佛法所獨有，生命究竟圓滿完成

的涅槃境界。造成輪迴的根本是無明，想要從輪迴中解脫必須斷除煩惱。總的來說，上士夫的生命要解決的問題是如何解決自他有情的一切眾苦。因為看到眾生的苦，想到幫助自他出離苦得到永恆的樂，所以努力學習並提升智慧，發菩提心，修行六度萬行，最後究竟成佛。上士道的生死思想和死亡超克依此核心發展。

宗喀巴上士生死思想的討論充滿自覺覺他的積極色彩，認為上士應該以自覺覺他的實踐，來解決生命的問題，發菩提心，行菩薩道，廣行六度來完成生命的意義和價值。宗喀巴希望上士修行者能夠因為智慧層面的學習與提升，由自他換和七因果兩條路徑發起菩提心，在實踐層面透過六度累積善淨功德，解決生命的問題，實踐生命的理想，達到不執著生死也不執著涅槃的境界。

上士道死亡超克的難處是雖然世人想要追求空性的智慧，要自覺覺他，以幫助自他生命達到究竟涅槃來解決生老病死的生命問題，但是如何能夠讓世人發起行菩薩道的心願並行持是很大的難點，因此宗喀巴在自他換和七因果的章節盡力梳理，希望能夠透過詳盡的剖析讓世人徹見自我見解的盲點，破除錯誤見解，生起行菩薩道的心願並起修。

第六章 結論

本章擬將本論文討論後的發現清晰呈現。透過介紹當代生死學，探討佛法、藏傳佛法以及宗喀巴《廣論》對生死思想成立之理論架構。將幾個重要主題與宗喀巴生死思想彼此間互相輔助之處形成連結，依前後次第歸結出彼此間之聯繫與遞進關係，凸顯宗喀巴生死思想的殊勝處及其對當代生死學之貢獻。並且提供有心由此門進入，提升心靈，解決生命問題者以參考方向。

第二章 生死學與佛教生死思想

本章計劃探討以下主題：一、當代生死學概況，包含我國現代生死學興起的背景、概況，討論的議題及範圍。二、現代學者對傳統佛教生死思想的研究。三、藏傳佛教生死思想的詮釋。

計劃分三節：第一節、當代生死學研究概況。包括名義界定、研究範圍及學界關心的議題；第二節、當代學者對佛教生死思想的解讀。以當代學者對佛教的生死思想的解明為主要探討內容，期望從中探討生死學領域中佛教文獻可資現代生死學借用處；第三節、藏傳佛教的生死思想。探明藏傳佛教生死思想，並由此聚焦在宗喀巴的生死思想，引入第三章探討主題。

第一節 當代生死學研究概況

本節從定義、範圍和關心的議題等方向敘明當代生死學的發展概況，首先敘述學界對生死思想的界定。

一、當代學界生死思想之界定和研究範圍

探討生死思想的學科隨著不同區域與時代因素，以不同的面貌呈現。其內涵相當廣泛，異名亦多，如：死亡學、死亡哲學、生死學、生命教育……等，各學科均在不同程度上彰顯生死思想的內涵。以下對生死學、死亡學、生死哲學、死亡哲學、生死教育之名義界定及研究範圍加以說明。

(一) 死亡學

死亡學包含的範圍很廣，不單單是社會和自然科學的事，又是每個個人的問題，探究人生旅程的終點—亦即瀕死與死亡，以及死亡後靈魂歸宿，乃至是否再生再世重返人間……等有關未來命運的種種問題的學問，在美國，稱之為「死亡學」(Thanatology or studies of death and dying)；在日本，稱之為「死生の學」；在我國，則稱之為「生死學」(Life and Death Studies)。死亡學的研究是為了幫助臨終者、或是罹患不治之症者以及他們的家屬能夠得到舒緩性的照顧，這樣的照護

稱為安寧療護。⁶⁰

(二) 生死學

狹義的生死學說，是從死亡方面加以著眼，認為生死學是研究瀕死與死亡所涉及之問題的學問，有時候狹義的說法會將生死學與死亡學畫上等號。

廣義的生死學定義，是指探討整个人生過程，所涉及的生、老、病、死的種種困惑，這是現代生死學所採用的定義。其內涵包含自生命誕生以至於死亡的整个人生過程，所牽涉的生、老、病、死的問題與解決。生死學關注的議題包含很廣，甚至將生命倫理學之議題亦納入討論，大致有：死亡困惑、人性尊嚴、生死教育、生命權、死體器官買賣、安寧緩和醫療、臨終照顧、死亡教育、殯葬習俗……等等。⁶¹生死學的內容應包含以下內容：一、面對死亡挑戰，展現愛之關懷的進路；二、探索死後生命或死後世界；三、以愛的教育幫助每一個體建立健全有益的生死觀與生死智慧。⁶²

傅偉勳認為生死學的根本任務是在精神上「超克死亡問題」。⁶³鄭曉江指出建構合理的生死觀的核心是生死互滲，生死互滲是達到死亡超克的途徑。所謂生死互滲是指死亡並非出現於生命的終點，而是滲透於人生的整個過程之中。生死互滲是人生中的實存狀態。從意識上站在人生的終點，由死來反觀生，才能真正察覺到自我的生命缺少什麼，人生中應該追求什麼，並且更深入去理解快樂與悲傷的真諦，因此對人生的方向和性質也會更能確定，由此把死的必然性轉化成規劃人生的力量，達到所謂的死亡超克。⁶⁴

(三) 生死哲學

生死哲學主要是把對人生和對死亡的哲學問題緊密聯繫在一起的討論，研究

⁶⁰ 根據世界衛生組織，安寧療護是一種可以讓患者和家屬，在面對足以威脅生命的病痛時，可用來提升生活品質的照護方式，包括治療疼痛和其他生理、心理、及社會的問題。安寧療護的主要功能是幫助病者舒緩死亡的過程的痛苦和恐懼。

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E5%AD%B8> 檢索日期 2016.10.20

⁶¹ 生命權包含代理孕母、墮胎、人工流產、安樂死等。這些主體以及自殺、安寧療護屬於生命倫理學範疇，但由於某些項目對當代社會形成強烈的衝擊，許多探討生死學之專書以相當篇幅探討此主題。

⁶² 註 55，鄭曉江：〈論生死學與生死哲學〉，頁 31-35。

⁶³ 傅偉勳認為「生死是一體兩面，所以必須把死亡問題擴充為生死問題，才能達到死亡的尊嚴與生命的尊嚴，從而實現現代人死亡問題的精神超克，並獲得生死的終極意義」。註 6，傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 20。

⁶⁴ 鄭曉江：〈論中國傳統死亡智慧與生死互滲觀〉，《中國哲學史》1999 年第 3 期，頁 9-26，46。

生死學必須與研究生死哲學相配合，以增進智慧層面以及悟解和應用。⁶⁵ 生死哲學對死亡關注的不是死亡本身，而是「死亡對臨終者及活者的諸種影響」，因此生死哲學必然朝向生死智慧發展，並對臨終者提供精神方面的支撐作用。諸如生命幸福的感受、對親友死亡的悲傷的銷解等等，均是生死哲學關注的重點。⁶⁶

生死哲學研究的目標，在於使生者，尤其離死亡尚遠者，能從對死亡的研究中獲得教益，以提升生活與生命的品質。生死智慧本質上即是對人生的各種問題，包括死亡的思考及解決，其中最重要的是人們對「彼岸」世界超越性存在的種種解釋模式，研究解釋生死問題，從精神上溝通生死，獲得超克生死的方法，以獲得對生死的正確態度⁶⁷。

(四) 死亡哲學

思考死亡具有相當的生命意義，因為死亡的存在，人們思考死亡，才使得人類得以進行哲學思考。學界對於死亡哲學的界定是：「死亡哲學雖名為談死實乃談生，明顯的具有人生觀和價值觀的意義……是人生哲學和生命哲學的一種深化延續和擴展。」⁶⁸ 死亡哲學是一個在發展中的系統，呈現死亡的詫異，死亡的渴望，死亡的漠視 和死亡的直面四個具有質的差異性的階段。死亡哲學關心的範圍很廣，早期的原始宗教活動與藝術、神話；文明進步後生物學、醫學、心理學、政治學、法律學、倫理學；核子時代死亡問題成為現代物理學、環境科學和社會心理學的重大課題。⁶⁹

死亡哲學有別於具體科學，他並不具體討論臨床死亡，或社會心理學的整體滅絕等等問題，而是以理論思惟形式表現出來的關於死亡的形而上學，死亡哲學「有別於宗教神學和文學藝術，又對一切有關死亡的形而下的研究有一種普遍的統攝作用和不可抗拒的指導力量。」⁷⁰因此歷來許多哲學家對於死亡不斷地進行著探究。

(五) 生命教育

如何將對死亡的研究架構成可以學習討論的體系，同時又能幫助學習者內化，從而建構出個人獨有的生死觀念，進而幫助個人生命品質提升，是現代研究死亡

⁶⁵ 註 55，鄭曉江：〈論生死學與生死哲學〉，頁 31-35。

⁶⁶ 鄭曉江：《生命終點的學問》，(台北：正中出版社，2001 年)，頁 24-25。

⁶⁷ 註 55，鄭曉江：〈論生死學與生死哲學〉，頁 31-35。

⁶⁸ 鈕則誠引用陳修齋的話說明，參見段德智《死亡哲學》洪葉出版社 1994 年出版，序言頁 5。

⁶⁹ 段德智《死亡哲學》洪葉出版社 1994 年出版，頁 3-5，頁 10-11。

⁷⁰ 同前註，頁 4-5。

學者或死亡教育、生命教育的學者關心的問題。要達到此目的，就必須將死亡教育或生命教育理論和實務並進，因此推行死亡教育與生命教育勢在必行。死亡教育關心的不是生理的死，而是透過生命終點的思索，談觀念上的死，其目的在提升人們生活的品質，期望讓人們達到對死不恐懼、不焦慮、能夠坦然面對。⁷¹

以上五種與生死思想相關的學科其相異之處何在？是否有是否有共通處可作為探討生死思想的參考？以下先將學界對生死學之定義、內涵列表比對：

表一：生死學定義及範圍比較表

學科	定義	內涵範圍
死亡學	探究瀕死、死亡、死亡後靈魂歸宿、再生……等有關未來命運的學問。	幫助臨終者、不治之症者及其家屬在生理、心理、及社會層面能得到關心及舒緩性的照顧，提升其生活品質。
生死學	狹義的生死學與死亡學意義相同。廣義的生死學，是研究人生旅程各種問題。	凡自生命誕生至死亡的整个人生過程，所牽涉的生、老、病、死、尊嚴、生死教育……等問題與解決，以及精神超克死亡。
生死哲學	將對人生和死亡的哲學問題緊密聯繫，透過對生命最終結局的研究，使生者從中獲得教益，顯現生命意義，促進生活幸福。認為必須求助於哲學或宗教的智慧，是一種悟解和應用。	關注「死亡對臨終者及活者的諸種影響」，產生對臨終者及其親友提供精神方面的支撐作用。對人生的各種問題，包括死亡的思考及解決，其中最重要的是人們對「彼岸」世界超越性存在的種種解釋模式，從精神上溝通生死，獲得超克生死的方法，以獲得對生死的正確態度，以升生活與生命的品質。
死亡哲學	以理論思惟形式表現出來的關於死亡的形而上學，對一切有關死亡的形而下的研究有一種普遍的統攝作用和不可抗拒的指導力量。是人生哲學和生命哲學的一種深化延續和擴展。	以理論思惟形式表現出來的關於死亡的形而上學。包括早期的原始宗教活動與藝術、神話；文明進步後生物學、醫學、心理學、政治學、法律學、倫理學；核子時代死亡問題成為現代物理學、環境科學和社會心理學的重大課題都是死亡哲學關心的範圍。
生命教育	將對死亡的研究，架構成可以學習討論的體系，同時又能幫助學習者內化從而建構出個人獨有的生死觀念，進而幫助個人生命品質提升，是現代研究死亡、死亡教育、生命教育的學者關心的問題。	將死亡教育或生命教育理論和死亡教育與實務並進。透過生命終點的思索，談觀念上的死，目的在提升人們生活的品質，期望讓人們達到對死不恐懼、不焦慮、能夠坦然面對。

據上表，死亡哲學偏重形而上的研究，並統攝指導有關死亡形而下的學問。死亡學界定在死亡及死後靈魂的歸宿和未來命運，偏重對臨終者及家屬的關懷。生死學、生死哲學、生命教育共通之處在於透過對死亡作觀念上的研究，期望能

⁷¹ 註 66，鄭曉江：《生命終點的學問》，頁 17。

提升並深化生命意義，達到對死亡不恐懼，相異之處在於生死學及生死哲學進一步討論到從精神上超越生死。生命教育偏重在將生死問題有系統建構成對受教者的幫助的課程，由於肩負指導學習者學習從生到死的所有課題，乃至於從生命終點審視自我生命態度的任務，因此具有最寬的範圍。

綜合以上討論，當代相關生死問題的學問，除死亡哲學由形而上切入探究，死亡學特別注重對臨終的關懷。其餘不論生死學、生死哲學、生命教育，都是從對死亡的探討朝向對生命意義與價值深化發展，生死哲學與生死學更期望對死亡超克做出貢獻。生死思想所討論的範圍包括生命問題，生命智慧，各種生命問題的解決，提升生命的實踐乃至於修行，死亡的面對超越，這些內容可以分為生死問題和生死問題的解決兩大項，前者即是生死思想關心的內涵，後者即是精神超克關注的課題。因此，本文在寫作時，亦採取這兩個角度探討宗喀巴之生死思想。

二、當代學界關心之生死學研究議題

西方哲學對死亡的研究自古希臘已開端緒。段德智《死亡哲學》將西方討論死亡的哲學思想加以論述。大致將西方哲學家討論死亡分為四個階段：死亡詫異，是對死亡的哲學發現及解釋的階段。討論原始死亡觀與原始宗教神話，以及對死亡本性的哲學思考。此時哲學家的角度大致認為死亡是醒時所見、暫時的解脫、自然現象或是毫不相干的事。

死亡渴望主要從基督教角度思考，基督教義視死亡是在耶穌基督中復活，討論焦點集中在《舊約》、《新約》中的死亡問題，以及基督教的死亡觀及其危機。由永生的觀點衍生出死亡渴望。

死亡漠視此時期是對不死信仰的理性證明階段。包括證明靈魂不死、否定靈魂不死以及哲學家對死亡精神和身體的相關或道德確定性問題。認為靈魂不死的代表哲學家有笛卡兒、斯賓諾沙、萊布尼茨……，諸家認為靈魂比身體長久，人的心靈不會絕對消滅。對不死信仰的理性否定者，代表哲學家有伽桑狄、伏爾泰和盧梭等人，認為憎惡死亡是人的天性，因而不怕死亡。康德和黑格爾則認為死亡是精神和自身的和解。

直面死亡是從人類意志存在，科學與死亡的關係來討論。這時期的哲學家叔本華、尼采等人認為死亡不觸犯生命意志，死亡後繼續存在非常可能。死亡是一直滲透到當前生命的勢力，生存就是不斷排除趨向死亡的東西。因此，對於死亡採取直視面對的態度。

中國古代哲人的生死智慧，多半建構於個體生死與個人修養，缺乏一套完整制度，並且未將死亡看成社會現象、社會問題，因此共命生死學的部分涉略極少，

同時對於死亡教育的推廣亦嫌不足⁷²。學者面對生死主要憑藉個人對古聖精神的仰望及精神層面之學習內化與提升，涵養境界高而能從容養生面死者固然不少，但多數是自我提升和內化，缺少對普羅大眾全面之影響。因此中國古代哲學在生死學的層面，並沒有構成足夠寬廣的面向足資指導世人生死智慧，故有引進西方相關學科並加以擴展的背景需求。以下即簡略敘述近代西方生死學發展及其對我國生死學之影響。

近代系統的生死學研究肇始於一百多年前，1903 年俄國生物學家梅契尼科夫(Elle Metc hnikoff)出版了《人的本質》(The Nature of man)一書，提出死亡學(Thanatos)的概念，認為「用科學的精神及方法研究死亡學和老人學可減少人類承受痛苦的過程並可改善人類生活品質。」⁷³梅契尼科夫之後，愛爾蘭詩人艾略特在 1955 年指出死亡教育的重要；胡怡安《現代生死學導論》說道：「20 世紀 60 年代美國大學和中學已開設死亡教育課程，70 年代中期據紐約時報報導，美國大學已經開設死亡與臨終通識課程者高效達 165 所，1975 年已經有 40 多所醫學院開設了死亡教育的正式課程」⁷⁴。足證西方生死教育百年來在學者的努力下已有很大的擴展，同時也可證明生死教育在當代思潮之重要與必要性。

兩岸有關生死問題之學科研究，於 1970 年代已引進我國，但因國情因素並未順利發展。整體而論，兩岸學界關於生死問題主要的研究路線有兩條：一、大陸學者段德智與鄭曉江以西方哲學史和中國儒釋道精神為基礎，以西方死亡哲學、中國生死智慧逐漸走向生命教育；二、台灣學者傅偉勳接續美國死亡學傳統，創造性的引向台灣學界，開始「生死學」學科的確立。二者共同的走向是生命關懷和生死教育。

台灣學界關於生死問題的研究維度偏向生死學領域。傅偉勳教授於 1993 年出版《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》一書，引起各界對生死學的注意。傅偉勳教授將美國死亡學引向台灣學界，以其多年講授「死亡與死亡過程」的教學經驗，以及在臨終精神醫學、哲學、宗教學……等方面累積的研究心得，從科際整合的角度提示死亡學研究的現代意義，並試圖加進「愛」和「生」的元素，將中國心性體認的生死智慧，以及西方死亡學以死亡為客觀研究對象的學科統合為生死學。傅氏強調生死學之目標為探討現代人的死亡問題、生死的終極意義與死亡的精神超克，確定了台灣「生死學」學科的方向。同時，傅先生邀集國外擅長英、日文的旅美學界，將有關死亡學的國外名著，翻譯成中文，匯集出版，將美國的死亡學轉變為生死學引入台灣學術界，開啟台灣生死學的研究風氣。

傅教授之後，生死學理論在學界的開展如：楊國樞教授、鄭石岩教授、余德

⁷² 龔鵬程序。註 66 鄭曉江：《生命終點的學問》，頁 3-5。

⁷³ 陸曉姪：《影像中的生死課》(北京：北京師範大學出版社，2016 年)，頁 23。

⁷⁴ 同前註，頁 28 頁。

慧教授、吳庶深教授、鈕則誠教授、尉遲淦教授等人基本是接續傅偉勳教授的思路，而更加重視生死學的實務運用與管理。楊國樞教授提倡死亡教育可改為生死教育；鈕則誠教授、尉遲淦教授沿著生死教育的思路發展。

由於學界的倡導，生死理論漸漸落實為生死教育與管理，影響所及，台灣無論是大專院校課程、專門學術機構與安寧療護機構的設立、悲傷輔導、殯葬禮儀以及各種與生死有關的議題都得到更多的重視。⁷⁵以下略述之：

(一) 學術教育機構與學術研究

學界打開生死學研究領域之後，有關生死學的課程、學術機構、院所、學術專刊亦隨之興起。有關課程部分：台大、陽明、淡江、輔仁……等大學院校，先後於通識課程中開授生死學選修課程⁷⁶。前台北護理學院則於必修課程中開授生死學課程。教育當局為了順應學術潮流，將生死教育改稱「生命教育」融入中小學階段有關課程講授。

學術機構部分：1997 年南華大學創設國際間第一所專門生死學學術機構，講授有關生死學方面的學問，探討生死問題，蔚成研究風氣。此舉不僅在台灣是創舉也可能是全球僅見，即在美國雖有種種課程設立，但並沒有任何認可的大學直接以死亡及悲傷系或死亡學系命名的科系。⁷⁷此後，台北護理學院於 91 年成立「生死教育與輔導研究所」，生死學儼然成為獨立的專門學科。

學術專刊部分：生死學教科書及官方教育手冊、教師手冊相繼出版，2003 年南華大學《生死學研究》半年刊出版，是國內第一本正式出版的生死學專業學術期刊，至今持續發行。

生死學的推廣除建立各種機構與成立上述之專門學科與學術期刊之外，台灣從 1970 年代開始到 1990 年代有關生死學的學位論文逐漸增加。張淑美·謝昌任將生死學研究歸納為十項，分析台灣地區生死學相關學位論文，得出結論：生死心理、生死哲學觀、自殺、臨終關懷、生死教育等五項研究較多，生死社會觀、悲傷輔導、生死禮俗、生死宗教觀研究者較少，生死學理論基礎的研究更少。⁷⁸

⁷⁵ 註 56，張永超：〈20 年來兩岸學界關於「生死問題」的不同進路及其比較〉，頁 80-85。

⁷⁶ 余德慧著有《生死學十四講》、《觀山觀雲觀生死》並在花蓮東華大學與慈濟大學開設生死學課程，楊國樞和余德慧等人於 1992 年在台灣大學開設生死探索的選修課。註 73，陸曉姪：《影像中的生死課》，頁 25-26。

⁷⁷ 註 66，鄭曉江：《生命終點的學問》，頁 121-136。

⁷⁸ 生死心理包含：死亡概念、死亡態度、生命意義感、生死態度、死亡焦慮、死亡建構、瀕死態度、瀕死經驗、生命概念、憂鬱感、生命意義感。生死哲學觀包含：生死哲學、生命哲學、死亡哲學等相關的哲學的基本問題，包含人生觀、價值觀、倫理觀、人文宇宙觀、生死觀、

除了成立學術機構以及各個學齡層有相關生命教育的推廣，近來來有關生命教育或死亡教育的著作，亦大量出版。舉例來說：陸曉婭著《影像中的生死課》⁷⁹，從死亡學和生命教育的角度選了十部現代生死學關心的課題，以不同生命主題的影片，將死亡與生命教育的內涵，透過影片欣賞、課堂討論與課後回響，引導學生從各個層面認識死亡。書中並敘明作者對生死的觀點，引導學生進入對生命的深層思考。辜琮瑜《生死學中學生死》⁸⁰從中西生死學及宗教角度，探討死亡恐懼、死亡覺察……等種種現代人關心的議題。羅尼·史密斯《生死習題》⁸¹從死亡的角度，探討愛、關懷、人際互動、為何受苦、臨終等問題，契入如何真正的活著。從各種角度與專業領域探討生死問題的著作在近年形成頗為龐大的勢力。

(二) 死亡尊嚴

傅偉勳引進西方生死學，不遺餘力地在國內推動生死學，其名著《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》一書，成為研究生死學領域膾炙人口的開山之作。從書名不難看出，作者寫作之目的與他對於生死學的期望是希望增進研究生死學的人們，對於生存的關注，不僅僅在活的時候能夠活得平安有品質，在死時，哪怕是高齡、重病，都能夠安然平和地面對生命最終的結局。作者在書中介紹《美好人生的摯愛與告別》，聶爾玲與先生如何一路思考研討生命的課題並漸漸減食，平和安詳的面對生命最後一程以及離別。又引庫布勒·羅斯描敘臨終與死亡之理論，說明死亡乃是「個別主體的高度精神課題」⁸²。

傅偉勳先生所謂尊嚴，在生者來說，希望人人能夠獲得到安身立命之道，平安地與年老或病痛的威脅相處，從容的面對死亡。他說：「無論如何，即使面臨個體死亡的日益『機械化及非人性化』現象……儘量設法使絕症患者在他生命的最後關頭，能夠心平氣和又具有人性尊嚴地離開人間……對於我們現代人來說，乃是第一項根本的死亡問題，值得大家關注反思」⁸³能夠在活著的時候，安然度過和面對高齡時自我身心老化以及經濟、政治、社會、健康等種種問題，對於人生層面種種棘手問題平和地面對，達到生命層次的精神提升即是和「生命尊嚴」

生亡的本質、生命的意義、身心關係等等。自殺包含：自殺、輕生、危害健康行為等。臨終關懷包含：臨終病人照顧、緩和醫療等、臨終關懷、安寧照護、全人照顧。生死教育包含：戰爭的集體死亡、安樂死、死刑、墮胎、器官移植捐贈器官捐贈等。悲傷輔導包含因各種失落所引起的悲傷反應。生死禮俗包含：生命禮儀、殯葬禮制等。生死宗教觀包含：單獨實存超世俗的高度精神性的問題、存在個人安身立命的問題。註 54 張淑美·謝昌任：〈台灣地區生死學相關學位論文之分析〉，頁 1-44。

⁷⁹ 註 73 陸曉婭著：《影像中的生死課》。

⁸⁰ 辜琮瑜：《生死學中學生死》：(台北：法鼓文化，2010年)。

⁸¹ 羅尼·史密斯(Rodney Smith)著，鄭清榮譯：《生死習題》，(台北：法鼓文化出版社，2009年)。

⁸² 註 6 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 44。

⁸³ 同前註，頁 45。

息息相關的內涵。要做到人人有生命的尊嚴，需要社會制度的配合，而在個人，也必須在精神層次有意識地自我提升。

現代人因為環境的改變以及高齡化的問題，要在高齡漸至於死亡的過程中保持平和較以往更需要著意。因為環境的改變，現代社會中想安然死在自家床上又有家人作陪，已不是那麼容易，那麼「避免機械化及非人性化的極端現象」的死亡，並提高其精神境界，對現代人來說，與死亡的尊嚴關係密切。傅偉勳指出：「高齡化乃至死亡過程……就深層看，則是內在生命(即精神)繼續成長不休且更能深化積極面的人生階段」⁸⁴這段話指出死亡學乃至每一個個人應該關心生命的最終階段，如何保持「死亡的尊嚴」，讓生命能夠「心平氣和又具有尊嚴地離開人間」⁸⁵是生死學重要的課題。

死亡尊嚴的課題，即是生死思想課題的核心，不論任何年齡，每個人都會面臨此一挑戰，生存時如何活得平靜，維持生命的尊嚴，高齡化社會如何接受此一挑戰，或是自己如何面對高齡，在生活上能有好的安頓不致孤離無依，在精神上仍能安身立命。如何準備自我內在精神的狀態，從容自然地接受死亡，使死亡的尊嚴能夠存在，生死學中的種種議題基本上都是環繞於此而思索。

(三) 死亡恐懼

對於死亡恐懼是人類的本能。學者指出：「所有生物與生俱來就有自我保護的生理本能，幾十億年來，大量複雜的生命形式一步步進化，都在用自己的方式盡可能久地生存、繁衍，將基因一代代傳下去。……然而，人類與蝙蝠、蚯蚓不同，因為我們知道，不管怎麼做，最終都會輸掉與死亡的鬥爭。這樣的觀點確實讓人極度不安。」⁸⁶造成人們畏懼死亡的原因，最根本的原因是人類對存活的需求。

人類有兩種心智極重要的心智能力：高度的自我意識及從過去、現在和將來思考的能力。當我們意識到自己必然會死亡，卻無法預測和控制它的到來時，就令我們陷入「可怕的困境」。與其他動物不同之處，人對死亡有「與生俱來的恐懼」。為了應付與生而俱的恐懼，人類有許多解決辦法。其中之一，是對永生抱持希望，因此人類會想加入有意義的群體，譬如創造永恆的文藝作品、以人名命名建築物，以此方式超越死亡，讓自己感覺到自身對永恆的世界提供了卓越貢獻。

⁸⁴ 同前註，頁 47。

⁸⁵ 同前註，頁 45。

⁸⁶ (美)所羅門(Solomon,S.),格林伯格門 Greenberg,J),匹茨辛斯基(Pyszczynski,T.)著，陳芳芳譯：《怕死—人類行為的驅動力》(北京：機械工業出版社，2016年)，頁 4。

其次，處理死亡恐懼的途徑是感受個體意義，簡言之即是「自尊」⁸⁷，當代心理學家以科學方法研究得知，自尊心除了能緩解焦慮之外，由於對自己較高的價值感，能夠抑制與生俱來的恐懼。

數千年前古希臘哲學家伊比鳩魯(Epicurus，公元前 341-270)認為人類一直都有超越死亡的欲望，認為人類應該認識到自己對死亡的恐慌以及非理性，因為壞的事只能發生在能夠感知的人身上，死人沒有感覺，如同出生前的狀態。由這個意義看，死亡與我們從未存在過的狀態一樣。⁸⁸但是哲人這類說法並沒有被多數人接受，人們至今還是會對死亡存在著焦慮恐懼。

生死學討論的死亡恐懼和「預期死亡」有很大關係。預期死亡者指患上絕症且被宣告不久於人世者。預期死亡會增加人們的死亡恐懼，患者會陷入日日都可能死亡的極大恐懼與完全透不過氣來的悲慘感受之中。死亡痛苦超過任何人。

現代人對死亡的恐懼較古人更嚴重，原因在古時人們習慣於在家族圍繞，家人守候的溫暖的氣氛下離去。死亡後個人生命還在家族內永存，因此死亡不是「完全的毀滅」而是「家庭、家族大生命延續過程的一個環節」，這種觀念在很大程度上減輕了死亡帶給人的孤獨、無助、恐懼和焦慮。但是現代社會臨終時有許多是由急救、太平間、解剖台、焚屍爐等組構而成。現代人的死以痛苦萬分的搶救取代了溫情脈脈、親情盎然。死亡的倫理性銳減，取而代之的是種種冰冷的醫療性指標，善終的盼望破滅，現代人的死亡過程強化死前的孤獨無助，加重了人們死亡的恐懼與痛苦。⁸⁹為此，人們的死亡恐懼也較古人要強烈。因此，應該及早提供關於死亡的合理觀念培育人們面對死亡的心理素養，使人們比較早地建構起面對自我之死的健康心態。⁹⁰

學界有關死亡恐懼的討論，如：張亞譯《直視驕陽》，⁹¹陳芳芳譯《怕死—人類行為的驅動力》，⁹²都是從心理學角度討論死亡恐懼的專書。辜琮瑜：《生死學中學生死》，書中列有專文從幾個不同面向討論死亡恐懼。近年有關死亡恐懼的討論漸漸增多，可見正視死亡恐懼的需要，以及將人們對死亡恐懼引導到正確方向，對於把握生命有積極意義。

⁸⁷ 人類獲得自尊的方式不盡相同，或是以擁有多少長牛角、或是堆多少山藥金字塔……不一而足。註 86(美)所羅門(Solomon,S.)，格林伯格門 Greenberg,J)，匹茨辛斯基(Pyszczynski,T.)著，陳芳芳譯：《怕死—人類行為的驅動力》，頁 8。「是事物的文化格式提供給你的角色和價值的反映。」「感覺在一個有意義的領域自己是一個有價值的參與者。這種對於個人意義的感覺抑制了與生俱來的恐懼。」同前，頁 36。

⁸⁸ 同前註，頁 206-208。

⁸⁹ 註 66 鄭曉江：《生命終點的學問》，頁 18。

⁹⁰ 註 66 鄭曉江：《生命終點的學問》，頁 142。

⁹¹ (美)IRVIN D. YALOMO 著，張亞譯：《直視驕陽》(北京：中國輕工業出版社，2009 年)。

⁹² 註 86。

(四) 臨終關懷與安寧療護

臨終關懷和安寧療護包含身心靈的整體照顧，對於現代人安然老死，扮演重要角色。安寧療護屬於生命倫理學範疇，由於現代人在生命靠近死亡階段對醫療體系的依賴日益加深，而安寧療護所關懷之對象屬於與生命最終階段有關之本人或其親屬，許多生死學書籍中對於臨終關懷和安寧療護的主題有許多討論，幾乎視其為現代死亡教育的重要課題。因此亦略述之。

安寧療護是指「由一組專業人員，用愛心陪伴癌症末期病人走完人生，且求生死兩無遺憾」⁹³。其目標是幫助病者與家屬安然走完人生最後一段路，平靜地度過悲傷。學者推廣安寧療護的目的，是希望幫助臨終者、臨終者親屬、醫護人員獲得深刻的死亡教育。希望幫助主要患者合理的死亡觀和態度，坦然無懼地面對死亡。親屬能以平緩的心態積極配合，當親人去世後，能順利從哀傷中超拔出來。而相關醫護人員，尤其是安寧照護小組的成員，能夠給予患者和家屬引導和支持，並對自身對於死亡與生命有幫助。⁹⁴

安寧療護之馬偕醫院鍾昌宏、賴允亮，成功大學醫學院趙可式等人，均對安寧療護的推行作出貢獻。早期台灣安寧療護的單位與機構成立狀況如下：

1987年 馬偕紀念醫院成立安寧照顧小組。

1990年2月 成立安寧病房。

1990年12月 成立安寧照顧基金會。

1992年 康泰醫療教育基金會推廣安寧照顧工作，有眾多出版品出版，如：失智症臨終關懷、乳癌、糖尿病等專文，以及銀髮族健康生活、安寧照顧種子培訓等推廣教育活動。

1994年 佛教蓮花臨終關懷基金會成立。

1995年10月 台灣中華安寧照顧協會成立。

在開始推動後七、八年間，安療護推展工作就有三個基金會、一個協會及一個安寧照顧教育示範中心，即馬偕紀念醫院淡水院區設立安寧病房，推動居家安寧療護並與基金會訂立合約。目前國內許多醫院都設立了安寧療護單位，參與安寧療護的醫院逐漸增加中。綜合來說，安寧療護在建立機構和教育推廣方面取得很好的成果。⁹⁵

除此之外，學者各以所長，從不同角度探討臨終關懷與相關研究，出版相當

⁹³ 賴允亮：《安寧療護之歷史、現況、展望及原則》1997年9月，頁118。

⁹⁴ 註66 鄭曉江：《生命終點的學問》，頁117-119。

⁹⁵ 註66 鄭曉江：《生命終點的學問》，頁120。

多有理論與實務結合的著作。如：辜琮瑜《生死學中學生死》⁹⁶，釋慧開《生命是一種連續函數》⁹⁷，鄭曉江《解讀生死》⁹⁸，釋德嘉、釋宗惇《生死奧秘》⁹⁹，等書分別從理論與實務方面針對臨終關懷有深入的討論。

(五) 自殺與安樂死

除了安寧療護之外，自殺以及安樂死雖與安寧療護同屬生命倫理學範疇，亦共同為社會極重視的生命問題，當代生死學著作中亦經常花大篇幅討論，因此，亦於此稍作說明。

首先說明自殺問題：自殺是由自己達成死亡結果，在現行法律上不構成犯罪。社會學家涂爾幹(E. Durkheim)界定自殺是「個人積極或消極的行動，且深知此種行動所產生的結果是會直接或間接導致自身的死亡」¹⁰⁰。自殺是一種自我毀滅的行為，在十大死亡原因中佔有一席之地。現代社會自殺者較傳統社會多，傳統社會文化視自殺為不光彩的行為，也沒有研究統計。

現代人生活上的種種困境，對於生命出口感到茫然，不僅有強烈或不理性的自殺行為，在存活時的焦慮感也較傳統社會強烈。鄭曉江指出現代人的人生有五個大問題，構成生命的焦慮和惶恐，也使得現代人在面對挫折時缺少精神生活與安全感的支撐。這五大問題是：

1. 一無所有的人生焦慮感：雖然現代人實物佔有量和生活豐富程度都比傳統強得多，但是因為人們是否覺得擁有，並不取決於現實中擁有的物究竟有多少，而是取決於人們用自己擁有的與他人擁有的進行比較。世界上永遠都有比我們擁有更多的人。相比之下，現代人往往覺得自己擁有的東西實在少得可憐。鋪天蓋地的信息往往對比出我們所擁有得太少。

2. 淹沒的焦躁與無奈：迅捷變化的社會，新樣式、新內容、新領域令人們無所適從，只好陷入焦慮與無奈中。現代人被茫茫人海水淹沒，被動盪生活裹脅而行、被平庸單調以及重複的工作與生活淹沒。

3. 活得沒有意思的人生空白感：現代人一般都太忙，無暇顧及人生的意義與價值。猛然抬頭回視過去，會油然而產生一種人生的空白感，覺得過去的時光完全

⁹⁶ 註 86(美)所羅門(Solomon,S.)，格林伯格門 Greenberg,J)，匹茨辛斯基(Pyszczynski,T.)著，陳芳芳譯：《怕死—人類行為的驅動力》。

⁹⁷ 釋慧開：《生命是一種連續函數》，(台北：香海文化事業公司，2014年)。

⁹⁸ 鄭曉江主編：《解讀生死》，(北京：社會科學文獻出版社，2005年)。

⁹⁹ 釋德嘉、釋宗惇等著：《生死奧秘：十六個生命的靈性對話與臨終學習》，(台北：三應股份有限公司出版，2016年)。

¹⁰⁰ 林綺雲主編：《生死學》，(台北：洪葉文化出版社，2000年)，頁 463。

沒有意義，而未來的人生價值是乎也尋覓不到。

4. 沒感覺的惶恐：現代人生活內容多樣豐富，但是有很多人由於感官受的刺激太強，對什麼都提不起勁，變得麻木沒感覺。

5. 陌路客的孤獨與寂寞：現代人與人之間接觸頻繁，彼此間利益關係密切。為了在密切的互動中保護自己的利益，人與人之間的防備心也重，造成內心對人的不信任，孤獨寂寞成為心靈的情調。¹⁰¹

現代人精神生活的焦慮感對於人們找尋生命的立足點構成威脅。相對於現代社會的高壓力與陌生孤獨，傳統社會個人與家庭甚至家族之間有緊密的關係，親族之間形成密切的關懷網絡，在經濟和情感上都形成支持系統。學者指出，傳統社會自殺狀況少之原因，是由於中國人家庭家族觀念強烈，不論生死，個人生命和家族有很深的連結，因此生存時個人和家族共榮辱，死亡後不是「完全的毀滅」而是「家庭、家族大生命延續過程的一個環節」。因此傳統社會中的個人，在面對生命極大衝擊時，考量的層面比現代人寬廣許多。自殺的狀況也就較少。同時，也由於古人較少討論自殺，自殺的人數事例並沒有被搜集和流傳下來，所以對古人自殺能夠研究的文獻極為有限。¹⁰²

學者對於自殺的討論頗多，傅偉勳《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》討論老年人自殺問題，陶在樸《理論生死學》中討論自殺與文化基因，林綺雲，張盈堃，徐明瀚所著《生死學—基進與批判的取向》¹⁰³，從基進¹⁰⁴的角度探尋生死學中的自殺議題。鄭曉江《生命終點的學問》，林綺雲《生死學》¹⁰⁵都有專文討論自殺的問題。

其次討論安樂死問題：安樂死(euthanasia)語源來自希臘文，是指「好的死亡或無痛苦的死亡」(easy death)，原本只是一個簡單的概念，沒有快樂與否的問題，後來《韋氏字典》加入近人觀點，指安樂死為「無痛苦致死術」。安樂死直接牽涉到政治與法律的問題，並且「涉及所有絕症患者的『死亡的尊嚴』」，安樂死與自殺常被放在一起思考，然而，二者間有根本的差異。學者指出「自殺與安樂死的根本殊異性，是在自殺出於自我選擇，法律上不算犯罪……安樂死則不然，並不一定出於自願，即使出於自願，也不見得能夠達到目的。」¹⁰⁶

不論國內或國外，安樂死討論的焦點大致是從法律層面以及倫理角度思考其應否合法化。大致來說，贊成安樂死的原因可歸納為三：1、尊重每個人自由選

¹⁰¹ 註 66 鄭曉江：《生命終點的學問》，頁 2-5。

¹⁰² 同前註，頁 18。

¹⁰³ 林綺雲，張盈堃，徐明瀚著：《生死學，基進與批判的取向》，(台北：洪葉文化事業有限公司，2004 年)。

¹⁰⁴ 基進的意涵：找到一個更寬廣的基礎，讓生死學的種子可以有廣泛耕耘的空間。

¹⁰⁵ 林綺雲，張盈堃，徐明瀚著：《生死學》，(台北：洪葉文化事業有限公司出版，2004 年)。

¹⁰⁶ 註 6，傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 73。

擇的權利，包括自求安樂死的權利。2、醫療發達可能可以延長人的壽命，但是患者本人痛苦可能延長並造成親人經濟與精神負擔，尊嚴因而損失。3、患者病痛難忍，家屬亦難承受。反對安樂死的理由，歸納為四：1、依「生命神聖性」原理，不應在任何情況下剝奪人的生命。2、准許安樂死等於助長自殺，不符合人性。3、同意安樂死會助長醫生、家屬或相關人士濫用權利，導致弊端。4、誤診造成病人安樂死，或未來醫學進步，可能絕症可以醫治，應該保留希望。近來亦有學者亦有從醫生自覺或宗教層面作價值探討者。¹⁰⁷

不論贊成與反對，在法律、文化、社會、醫療、法律各方面，安樂死都有正反雙方反對與支持的族群。但實際上生命在關鍵時刻，當事人或其極重要的親屬或相關人士作出的抉擇，是他們最切身的問題。不論矛盾與難解，或是在抉擇過程中心靈情感上陷入痛苦的糾葛，以及最後的不捨與結果的承擔，都是這些人生命的課題。所以回歸各自的生命情境，思考抉擇的動機和生命價值是重要的考量。

除此之外，殯葬是死亡的直接產物，屬於死亡經濟的一環，亦逐漸為學者所重視，陶在樸《理論生死學》¹⁰⁸採科學角度寫作，試圖系統反省與建構生死學的內容，從死亡經濟的角度對歐美和國內殯葬的用地、喪葬費用等方面做比較研究，推算未來喪葬用地充足與否。尉遲淦《殯葬臨終關懷》¹⁰⁹從臨終關懷的角度探討傳統的殯葬服務與現代的差別，殯葬服務中的臨終關懷的契機，以及傳統和現代的臨終關懷，試圖將殯葬與臨終關懷互相融涉。

當代生死學的內涵及重要議題已如上述。佛教的終極關懷即在幫助世人解決生死問題，其理論學說對人們解決生死問題有怎樣的助益以及對當代生死學有何啟示？為了探明此一問題，亦在當代生死學的思想背景下，試探當代學者對佛教生死思想如何解讀，希望能找到彌合之契機。

第二節 當代學者對佛教生死思想的解讀

當代生死學的研究自 1903 年始肇始於西方哲學科學體系，東方國家生死學的發展主要引進西方生死學說為主體，再輔以東方特有的人文科學加以轉化。死亡學研究可以分為形而上與形而下兩部分，前者以死亡哲學為主，後者偏重具體學科。西方哲學在討論死亡哲學時積極地主張直面死亡，把死亡問題提升為「哲學的一項根本原則」，在死亡哲學取得巨大進步，但是對實際層面解決死亡問題

¹⁰⁷ 辜琮瑜稱安樂死會助長醫生、家屬或相關人士濫用權利，導致弊端為「滑坡理論」。同註 80 《生死學中學生死》，頁 357。有關安樂死之論述，參見同書，頁 357-370。同註 6 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 77-78。

¹⁰⁸ 陶在樸：《理論生死學》，(台北：五南書局，民國 88 年)。

¹⁰⁹ 尉遲淦：《殯葬臨終關懷》，(台北：威仕曼文化，2009 年)。

卻沒有助益，哲學家本身也缺乏面對死亡的坦然。透過哲學家本身對死亡的悲觀色彩，對於當代西方社會的人生觀也有一定的負面影響。¹¹⁰

傅偉勳在探討生死問題時，發現人面對死亡時，單單只憑藉著科技與未經練習的意志力，較難有強韌的意志力超克死亡。他認為藉哲學或宗教的幫助，深化內心的力量有助於在精神上超克死亡。他指出：「現代人的死亡問題及其精神超克，必須涉及宗教性或高度精神性的探索課題。也就是說，死亡學與臨終精神醫學的發展與深化，必須假定它們與哲學、宗教學的科際整合，才有成效。……做為現代人，我們應該都具備起碼的基本了解。」¹¹¹由此，藉重宗教的研究成果，幫助世人探討生死思想，並具體學習在精神上超克死亡，是一可以參考的途徑。

佛教的生死觀既能對當代生死學提供不同面向的參考與借鑒作用，那麼全面把握佛教生死觀對於探討死亡奧妙並藉以指導諸如臨終關懷、死亡超克……等與生死相關的課題，具有相當的價值。本節即針對當代學界對於佛教生死思想的研究成果作說明。

佛教發源於印度，在佛教之前，印度教已有長遠的歷史。佛教的部分生死思想受到印度教的影響，因此先扼要介紹印度宗教發展的概要。

印度河文明發源於西元前 2500 至西元前 1750 年左右，此時期古印度人是以達羅毗荼人為主的土著人。1750 年左右達羅毗荼人因不明原因毀滅，幾百年後，雅利安人來到此地，征服土著，崇奉天啟聖典—《吠陀》(veda)，長期發展下，漸漸形成吠陀文化。《吠陀》(veda)是現存古印度最早的宗教歷史文獻，可分為狹義和廣義兩種。狹義的吠陀僅指吠陀本集，包括《梨俱吠陀》、《耶柔吠陀》、《沙摩吠陀》、《阿闍婆吠陀》，吠陀時期是指狹義吠陀產生的時期，包含西元前 1500 年到西元前 800 年間的文化。廣義吠陀包含西北印度文獻總體，其具體文獻包含《吠陀本集》、《梵書》、《森林書》和《奧義書》¹¹²

印度哲學分為四時期，分別是吠陀時期、史詩時期、經典時期、註疏時期。西元前 1500 年至西元前 800 年之吠陀時期，以《吠陀》歌頌、梵書(brāhmana)、《奧義書》為主要經典，婆羅門教的三大綱領即在此時成立。西元前 800 年至西元後 200 年之間是史詩時期，此時期是《奧義書》初期，各派哲學發展初期，耆那教、佛教、印度教之濕婆及維修奴派成立於此時間。西元 200 年至今是經典時期，各教派以文字紀錄經典。經典產生後，註疏時期開始。

¹¹⁰ 海波：「西方在倡導死亡的人化或生命化和『向死的自由』、闡揚死亡的非理性體驗諸方面取了令人矚目的成就。」海波：《佛說死亡》，(陝西省：陝西人民出版社，2007年)，頁6。

¹¹¹ 傅氏此說是繼對托爾斯泰、黑澤明之死亡文學作品與聶爾玲《美好人生的摯愛》提出對死亡問題的反思，他認為，單單知道死亡對於精神超克幾乎是沒有幫助。要成功地超克死亡，必須在生前在精神上有良好的練習。註6 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁98。

¹¹² 姚衛群著：《印度宗教哲學概論》，(北京：北京大學出版社，2006年)，頁3-5。

印度三大聖書是《四吠陀經》、《奧義書》與《薄伽梵歌》三部典籍，是印度哲學之重要經典。在《吠陀經》中樹立了超越諸神至高無上的宇宙本體，《奧義書》中討論了關於本體梵我論及輪迴解脫等婆羅門教重要思想，學者認為印度宗教哲學的真正起點產生於《奧義書》時期。¹¹³《薄伽梵歌》則是印度史詩時期的作品，在史詩時期之末，開展了與佛教初期階段相近的婆羅門教六派哲學。¹¹⁴

印度在長期發展中漸漸形成社會階級制度，最高層的是僧侶，也就是婆羅門；其次是王侯、武士，主管世間事物，稱為剎地利；其三是吠舍，是農工商、庶民；第四是首陀羅，是奴隸或原住民以及被征服的其他種族。印度教中的婆羅門將人生規劃為淨行期、家居期、林棲期、遁世期，在四個時期中分別學習聖典、結婚生子、隱居苦修禪定，最後完全放棄世俗生活，遊歷化緣。

佛教在吸收和批判婆羅門教的基礎上建立其理論，大約成立於西元前六世紀。在佛教產生之前，印度長期居於統治地位的是婆羅門教的思想體系。在佛教成立之時，印度社會有兩種挑戰傳統婆羅門教之勢力興起，其一是因新興國家產生，使得屬於王族的剎帝利種姓地位提高，其二是商業興起使得以經商為主的吠舍地位提高。這兩股社會勢力的變化使得與婆羅門勢力抗衡的沙門思潮應運而生。¹¹⁵

印度教與婆羅門教視佛教為異端，認為婆羅門是「唯一的創造性主神 (brāhman)」。印度經典中的《奧義書》最重要的理論是「梵我不二論」、「業論」(karma)與「輪迴」(samsāra)。業論認為每個眾生都有「包括所有萬物、植物、動物……等的『積業』，決定未來死後輪迴的命運。」有善業者在未來即有善報，有惡業者在未來即有惡報。這套說法形成印度教裡特有的天國和地獄。佛教受其影響也有「業」的講法唯內涵不同，並且也借用其六道輪迴說。¹¹⁶

佛教發源於印度，在輪迴、業、解脫的觀點和印度教有相同的看法。同時，佛教也在印度教的基礎上發展出完整的理論。佛法除了從生物學屬性看待死亡，還對於死亡過程中生理心理兩個層面深入解析，並提供一套超越死亡的觀點和可供實際超越的方法，將死亡本體和人生的終極意義統合起來，對死亡的超越有實際的落腳點。

佛教的根本教義是要看破生死，脫離輪迴。其對於生死學的獨到貢獻是將生死視域擴展至極限，將客觀宇宙與主體精神世界視作純粹客觀的研究對象，進入生死系統中討論，對死亡的複雜性、多重性和無常性進行深入的剖析而有獨到的

¹¹³ 註 112 姚衛群著：《印度宗教哲學概論》，頁 4。

¹¹⁴ 六派哲學是尼夜耶派、數論派、勝論派、瑜伽派、彌曼沙(差)派、吠檀多派。印度哲學發展、階級制度等，參見聖嚴法師著：《印度佛教史》，(台北：法鼓文化出版社，2006 年)，頁 18-25。

¹¹⁵ 參見姚衛群著：《印度哲學》，(台北：淑馨出版社，1996 年)，頁 29。

¹¹⁶ 同前註，頁 19-21。

認識。117

學者研究指出：「佛教是當前世界文化體系中唯一可與死亡學進行全方位接軌者，其最為特殊之處表現為死亡進程的破解。」佛教理論中以死亡過程的解密，深入到死亡的發生機制以及生理過程變化，突破了學界對死亡不可逆性和單向性的對於死亡基本研究的障礙。佛教對於死亡的理論，與現代西方臨床對於死亡的觀察吻合，足以作為現代死亡學研究的借鑒。¹¹⁸

就佛教本身而言，佛法理論對於輪迴的構成質素，如何解脫生死以及超越生死提出了完整的生死思想架構。就生死學而言，佛教生死思想可以作為當代學術許多難點之借鑑。其生死思想可從五蘊說，業力說，輪迴說，緣起論等幾個方向來討論。以下即一一敘述。

一、五蘊說

佛教和印度傳統輪迴觀念最大不同處在於前者否定了後者所主張的 *ātman*，持無我的輪迴觀。佛教認為生命構成的要素分物質和精神兩個層面，稱為五蘊。佛教各派除了犢子部以及毗婆沙宗的一個支派—正量部，主張有一個不可說我，而對無我產生質疑外，所有佛教部派都認同苦諦有「無常、苦、空及無我」四種行相。

補特伽羅 (*pudgala*) 一詞最早是用以指代輪迴的主體。此說最早見於犢子部與正量部經典。犢子部認為有一個「不可說我」是六識的主體，能夠攜業投生於輪迴，正量部所說同此。佛教認為外道的「我」是在五蘊之外存在的我 (*ātman*)、神我 (*puruṣa*)、命 (*jīva*)，是常住不變的有支配功能的。但佛教認為並沒有主體我存在。五蘊是隨著業的牽引產生變異，是遵循因果規律而變化。犢子部與正量部對補特伽羅的定義認為五蘊非即非離，與其他部派不同。其他部派指出，五蘊實有類同於外道。補特伽羅是五蘊合和的假名，換言之，補特伽羅我不是真實存在的，也就是人無我。本文所說的補特伽羅我是採取非犢子部的其他部派的定義。¹¹⁹

五蘊是五組因緣合和變動的因素，五蘊說與緣起觀使第一因的存在消解，破解了實有與自性的看法。五蘊的內涵，包含色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。色

¹¹⁷ 註 110 海波：《佛說死亡》，頁 45。

¹¹⁸ 同前註，頁 7-8。

¹¹⁹ 見達賴喇嘛，霍布金斯著，鄭振煌：《達賴喇嘛在哈佛》，(台北：立緒文化，民國 93 年)，頁 33。<https://zh.wikipedia.org/zh/%E4%B8%AD%E6%9C%89> 檢索日期：2017.5.28
[https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%A3%9C%E7%89%B9%E4%BC%BD%E7%BE%85_\(%E4%BD%9B%E6%95%99\)#.E6.AD.B7.E5.8F.B2.E6.BA.90.E6.B5.81](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%A3%9C%E7%89%B9%E4%BC%BD%E7%BE%85_(%E4%BD%9B%E6%95%99)#.E6.AD.B7.E5.8F.B2.E6.BA.90.E6.B5.81) 檢索日期：2017.5.28

蘊由地、水、火、風四大組成，是五蘊的物質因素。受、想、行、識四蘊是五蘊的精神因素。這兩組因素時刻處於變動之中，使得五蘊和合的眾生隨之不斷遷流變化。

五蘊是眾多因素組合而成，會隨著因緣時空而變動。因此佛教認為不可能在五蘊和合上找尋到本然存在的，有自性的，永恆的「我」。「無自性我」的觀點也為佛教多數宗派所共許。

佛教認為，由於世人對五蘊的本質認識不清，執著五蘊為「我」和「我所」，因此和在外境接觸時，對於外境區分人我觀念，貪愛自身，損毀他人，透過身口意造作種種未來感生苦樂的行為。能感生苦樂的行為又稱為業或業因。業在造作完成時熏建因位識，成為業習氣，因緣成熟時，便會結生感果。¹²⁰因果業力和輪迴構成佛教生死思想的基礎。輪迴(samsāra)和業(karma)是佛學上的大問題，也是佛教生死思想的基礎。

二、業力因果說

「業」本為梵語 karma 的意譯，被認為是延續生命進程、推動生死輪迴的直接動力。¹²¹業的概念緣出古印度《吠陀》經典，主要就是指「善有善報，惡有惡報作業果報必自受」。¹²²到《奧義書》中漸漸系統化。

佛教從各個角度著眼，對業作了細緻的分析。佛經中敘述最多的以十善業十惡業最多。十惡業是殺生、偷盜、邪行、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪欲、瞋恚、邪見。十善業是不殺生、不偷盜、不邪行……等與十黑業相反的十種白業。從感得苦樂果的角度，業分善、惡、無記。從造業的方式分身、口、意三業。福業、非福業和善惡業類似，福業又可從染淨的角度分有漏業和無漏業。「漏」是煩惱的別名，取其缺漏，為煩惱侵入或福德智慧漏泄之意。有漏業是由煩惱發動的業，包括惡業及有漏心造作的善業。有漏心造成的善業如「貪求名利權位而做出對社會有益的貢獻，這善業雖會給他招來今生來世的福報，卻會增長他的貪心和我執、我愛，反成作惡受苦之因」。

黑、白業是從造業的心是否由煩惱所引發，對他有情是否造成傷害以及未來感得黑暗或光明的果報的角度來分判。從是否符順於戒律的角度，則有律儀業、不律儀業、非律儀非不律儀業。從業是否能讓人見聞覺知得到，可以分為有表業和無表業。從造業主體多或一的角度來分，有共業和不共業之分。從業感果的總

¹²⁰ 陳兵：《生與死—佛教輪迴觀》，(台北：佛光出版社，2005年)，頁36。

¹²¹ 同上，頁77。

¹²² 談錫永：《細說輪迴生死書》(台北：全佛文化，1998年)，頁125。

別來分，有引業、滿業，引業是指投生六道的異熟果報，滿業是指得異熟果報後圓滿與否的別報。從業是否感果的角度，可分一定感果的定業，果報不定的不定業，現世感果的順現法受業，來生感果的順生受業，多生後感果的順後受業等。¹²³

對於業的因果定律，佛教也有深刻的剖析。大致可分為以下幾類：(一)、善惡業因必生同類果報：善業生樂果，惡業生苦果。(二)、自作自受，不由於他：造業的果報必然由造業者本人或是其五蘊相續而生者承受自己造業的果報。(三)、業因多類，果報五種：造業的因從各種不同角度有不同分類，果報可分五種：士用果是指現世即可受用的果報；等流果是指同類因果相續；異熟果是來生投生於六道的果報；增上果是造業感得的環境；與他增上果是和眾人共業所感得共同依止的環境。(四)、果依眾緣，報通三世：因緣成熟所造業即感果，業果按其成熟時間分今生就成熟；來生成熟以及多生後成熟。¹²⁴

三、輪迴說

佛教認為世間任何現象都依內在作用的因，以及外在輔助的緣，集合而生起變滅。世間一切現象都是眾多條件的暫時集合，由於因果緣起的作用，使得世人在生命每個環節都有延續性。同時，排除了生命有第一因的宿命論。

要結束生命生死相續的過程，必須經過修道形成新的生命的因，若不透由修行截斷生命輪迴的續流，輪迴不可能戛然而止。因此，解明輪迴之因及如何跳脫輪迴成為佛法中的重要課題。

輪迴的思想濫觴於印度原始聖典《黎俱吠陀》，正式建立於《梵書》及《奧義書》時期。婆羅門認為「梵」永恆不滅，「自我」也永恆不滅，因此，人死之後仍然有完整的個體存在，並且以自我歸於大梵為理想境界。¹²⁵

佛教的輪迴思想較之印度各派哲學要更進一步，¹²⁶最大不同之處在於確立

¹²³ 律儀業指符合戒律的業。非律儀業指不符合戒律的業，譬如豢養牲畜宰殺……等，《大方便佛報恩經》中記載有十六種或十二種。非律儀非不律儀業是指不是戒律儀軌規應作或不應作的業。以上有關業的討論，參考註 120 陳兵：《生與死—佛教輪迴觀》，頁 79-83。

¹²⁴ 同註 120 陳兵：《生與死—佛教輪迴觀》，頁 83-102。

¹²⁵ 婆羅門教追求梵我合一的 *ātman*，是一種有自性的梵我，但此思想為佛教所不許。同註 122 談錫永：《細說輪迴生死書》，頁 119-135。

¹²⁶ 在婆羅門教的基礎上，耆那教、數論派對奧義書的輪迴觀點有不同面向的討論。印度宗教哲學大體分信仰梵天和反對梵天兩大系統，前者包含聲論師、吠檀多師、數論師、瑜伽師、勝論師、正理師等六派，而聲論和吠檀多又屬於婆羅門教派。不信梵天的有佛教、耆那教、順世外道等三派。九派之中，只有順世外道不主張出世，因此也是九大派中唯一不信輪迴者。因為出世的目的是為了尋求解脫輪迴的方法，所以求出世者必信輪迴。諸派討論的主題主要是與輪迴有關的梵、自我、業、宇宙、人生、天人關係。談錫永在其著作中對各派對輪迴的看法有詳細的討論。關於業力的討論，奧義書已提出因果關係的複雜性，最重要的是對梵天

「無我」。佛教認為沒有「天神或上帝主宰的靈魂」，沒有「具有根本自性的神我」，也沒有四大組成「恆常的物質的個體」¹²⁷。

佛教認為「無論用任何形式來建立一個個體，作為自我的標誌，都會陷入常邊」。同時，佛教也不同意順世外道視「人死如燈滅」而陷入斷邊，這樣的主張「忽視人的精神作用」，也否定了因果。¹²⁸非斷非常的觀點，使得佛教的輪迴思想與其他印度宗派有所區別，從而體現在其對因果觀點的討論。在這樣的基礎上，輪迴沒有永恆的主體。因此，不應該執著有一個輪迴的個體存在。

輪迴的狀態，根據《大乘流轉諸有經》說：

前識滅已，後識生時，或生人中，或生天上，或墮旁生、餓鬼、地獄。大王，後識生時無間生起，彼同類心相續流轉，分明領受所感異熟。大王，曾無有法能從此世轉至後世，然有死生業果可得。大王當知，前識滅時，名之為死；後識支起，號之為生。大王，前識滅時無有去處，後識支起無所從來。所以者何？本性空故。¹²⁹

上面這段話可以梳理出以下幾個要點：(一)、佛教認為人的意識念念相續，沒有停歇，人死亡時的狀態也是如此。臨命終時，生前薰建的意識種子生起，過去造作的身、口、意的業因若成熟，便成為必須領受的果報。(二)、今生和來世有「因果相續的緊密聯繫」，但是二者之間，並沒有一個不變的自我承受生死。意即在輪迴中並沒有一個有自性的主體。(三)、眾生死後，隨著自己過去所造作的業投生六道之中。換言之，六道是眾生輪迴的區域。

進一步說明：第一點、前生成熟的業因在死亡後形成新的生命，連續的環節，可以由緣起法則得到生命延續的理據。佛教因果觀和業力輪迴觀建立在緣起法則上。透過緣起法，佛教成立了生命環節發展的連續性，同時成立了生命發展的延續性。¹³⁰佛教認為緣起(paticcasamuppadu) 是構成萬法生滅的原因。所謂緣起，是指「各種客觀條件具足時，便生起一切事物與現象」，客觀條件改變時，事物亦隨之改變乃至於消失。¹³¹因此，過去生造作的業力因緣成熟，就會感果。前一

主宰輪迴的否定，不論勝論師的自然主義傾向或是數論師宿命論傾向，都已將業力凌駕於天神之上，而脫離神力的完全支配。佛教的輪迴學說較各派說法更進一步且合理。同註 122 談錫永：《細說輪迴生死書》，頁 141-161。

¹²⁷ 所謂無我又分人無我及法無我，前者即補特伽羅(pudgala)無我，是指一切生命無自性；後者一切客觀現象無自性。同上註，頁 164。註 110 海波：《佛說死亡》，頁 74。

¹²⁸ 同註 122 談錫永：《細說輪迴生死書》，頁 162-163。註 120 陳兵：《生與死—佛教輪迴觀》，頁 36-37。

¹²⁹ 註 120 陳兵：《生與死—佛教輪迴觀》，頁 37-38。

¹³⁰ 註 110 海波：《佛說死亡》，頁 64。

¹³¹ 註 122 談錫永：《細說輪迴生死書》，頁 167。

世的生命結束，由於執著五蘊為自我之實有，以及生前造作的業因，便開始了下一世的生命。

第二點、關於輪迴是否有自性我存在的問題，在討論生死問題的領域中，各派各有說法。婆羅門教主張有高於一切的梵神，梵我合一是一個體最高的理想。或有主張靈魂不滅的說法。或有人死如燈滅的說法。佛教以五蘊學說及緣起法則否定了輪迴的主宰及第一因。由於五蘊眾緣和合的特質，構成眾生生命隨因緣變動不居而「無常一主宰」的客觀事實，排除了宿命論¹³²。緣起法則主張萬法由因緣而起生滅，故而在輪迴的過程中，並沒有主宰的力量決定輪迴的方向或結果。¹³³沒有主宰與第一因，使得輪迴的主導力量必須回歸到業力。

業力說使得眾生在對境造業時具有兩重特質：1、異熟果報、所受環境和對境反應的思想習慣，某種程度被過去生熏建的業力影響。2、個體對境時，具有某種程度的主觀能動性與決定權，能在舊業感果時轉變業發展的方向。透過轉變對境的造作和心裡狀態，就能改變未來受果的狀態。這是佛陀為眾生說法的主要目的，同時也是佛法指引眾生能夠追求幸福和快樂的重要條件。

第三點，輪迴的區域在六道，六道觀念從《吠陀》時期到《奧義書》時期便由婆羅門建立。「有情世間」的觀念為佛教繼承，並進一步建立「器世間」的觀念，將「六道」的哲學層次提高，變成哲理的認知。

佛教稱在六道中輪迴的生命為「有情」(sattva)或「眾生」(sattva)¹³⁴，其生命形態大別為六種，也就是佛教所說的「六道」，又區分為三善道和三惡道。「器世間」指的是有情的生存環境及空間，佛教分為「欲界」、「色界」、「無色界」等三界。六道有情屬於欲界有情¹³⁵，色界有情是初禪、二禪、三禪、四禪天的天人，無色界的有情是無色界四天的天人。¹³⁶

在三界六道之中，眾生有各自不同的形質及身體，其生存的環境條件亦不相同。三善道眾生的生活環境和受用相對好，三惡道的有情則痛苦多。眾生因為無明煩惱的造作，形成業力。一生結束後，由於業力的作用，再次投生於六道，若是沒有經過學習和修行來改變自己的業習氣，就繼續投生，形成輪迴。

¹³² 註 110 海波：《佛說死亡》，頁 64。

¹³³ 註 122 談錫永：《細說輪迴生死書》，頁 167-171。

¹³⁴ 《佛學大辭典》眾生梵語亦作 *sattva*，又名有情，指一切有情識的動物。《佛學大辭典》和《佛學常見辭匯》對二詞義的解釋，差別在於：一、《唯識述記》指出舊譯是眾生，新譯有情。二、有情著重在「有情識」的動物，眾生之義偏重在第一「集眾緣所生，名為眾生」，第二「歷眾多生死，名為眾生」，第三「十法界中，除佛之外，九界有情，皆名眾生」。見《佛學大辭典》、《電子佛學常見辭匯》。學者指出，若將眾生「譯為有情，就簡別了植物、原生質、變形蟲之類的生命，因為這些生命都沒有感情。」同前註，頁 172。

¹³⁵ 欲界六天的天人有物質身，飲食男女之欲。欲界天由低至高分別是四天王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天。

¹³⁶ 佛教如何建立器世間的內涵，可參考註 122 談錫永：《細說輪迴生死書》，頁 174-219。

最後必須說明，學者指出：六道可以從兩個視角去看待，一是生存在不同空間或環境的眾生。一是指人的心境可以歸屬於六道中的某一種狀態。六道眾生所受的痛苦並不是只有該道所屬眾生才必須承受。必須觀察到人類的生命裡已經具備了六道中的各種痛苦。¹³⁷

四、十二緣起說

佛教理論如何成立輪迴為可能？輪迴的過程如何？其中有什麼樣的因果關係？具體來說，「十二緣起」即是佛教解釋「生命受困於輪迴的因果關係」。¹³⁸佛教透過「四聖諦」、「十二緣起」曉喻世人生命在輪迴中的狀態。佛陀以苦諦剖析輪迴中苦的實相，以集諦詳敘形成的原因。十二緣起觀則說明生命流轉的過程。

認知生命無常是學習佛法者一項基本的修行。體認無常有兩個主要功能，首先，認知生命無常，體會人體的脆弱，透過學習了解心靈是自由的，只有提升心靈才能從輪迴的痛苦中解脫出來。因此，必須集中精神提升心靈的修行。其次，找尋生命真象的本質，透由對真象的理解，會消解世人對真象的錯誤認知，而這正是痛苦的根源。¹³⁹

十二緣起在佛法理論中的價值，在於建立了生命輪迴的內在理論基礎。給予生命生生相續一個合理的解釋。佛陀在《稻稈經》講述十二緣起的流轉和還滅因緣。認為：眾生因為無明¹⁴⁰而造業，造業的行動熏習心識，留下業的影響力，稱為因識或因位識，因識在因緣成熟時就感果，是新生命開始的結生識，也稱作果識或果位識。

由於無明、行、識的力量，生起新一期的生命，新一期生命最初的構成稱為「名色」，名指受、想、行、識四蘊，色指色蘊。名色發展為六入，使個體生命具有六根。六根、六塵、六境三者和合產生六觸，觸有可意、不可意及捨觸三種，觸支之後受支生起。受支有苦、樂、捨三種，偏重與外境接觸的單純感受。感受生起後，眾生起好惡之心，執著苦受想離開，執著樂受不肯捨棄，就是「愛」支。愛支的更強烈執取就是「取」支。取執著的對象有四種：強烈執著色、聲、香、味、觸五塵的欲取。強烈執著邪見的見取。強烈執著不能幫助世人出離的邪戒和邪行。強烈執我、法為自性有的我語取。由於執取的強烈力量，形成業習氣

¹³⁷ 六道固然指六種不同的生活環境的眾生，更指吾人當下心境不離此六道。參見達賴喇嘛著陳世威譯：《抉擇未來》，(台北：橡樹林文化，2002年)導讀，頁4，正文頁36。

¹³⁸ 註137 達賴喇嘛作：《抉擇未來》，頁37。

¹³⁹ 達賴喇嘛、霍華德·卡特勒合著，朱衣譯：《快樂—達賴喇嘛的人生智慧》，(台北：時報文化，2003年)，頁145。

¹⁴⁰ 無明有二層意思，其一執著自性有的心識，其二是明業和果。

構成下一世的有支。死亡後業力招感中陰身，投胎，進入來生的「生有」。以上是十二緣起支順緣。十二緣起支前支的止息能阻斷後支的生起，就能漸次地止息在輪迴中受生。

另一組討論十二緣起支的架構，是將十二緣起分成能引、所引、能生、所生四支，由三世兩重因果的角度探討業因果之間成熟的問題。¹⁴¹ 十二緣起展現的是由等起到果報成熟一連串的「動態鏈」，學者指出「在未獲佛教所稱的理想境界之前，生命是一個無窮過程，眾生按照『識』至『死』十個環節所組成的因果相續的鏈條『生生於老死，輪迴週無窮』，處於生死輪迴不已的狀態。十二因緣把生命現象背後的因素都考慮在內。生和死只是人眼所能見到的部分。」¹⁴²在十二因緣中，因為無明起業行而熏習因位識，產生其後一連串的動態鏈。在動態鏈中，無明是佛教要斷除的生死之根本，而無明的觀念使得佛教的生死思想和其他各學派的生死思想不同，因為無明的成立，使佛教的死分為兩種，輪迴之死和輪迴解脫之死。前者是當代生死學研究的生物的死，後者是佛教的理想境界，是對死亡的超越。¹⁴³

五、佛教的臨終關懷

臨終一刻是佛教極關注的時間點。念死以及佛教所有法門之修練，其最終目的是希望作用在臨一念，能夠對自己的生死產生主導自力量。當自己力量不足時，就靠外力幫助。中國佛教一直保持著印度傳統佛教對臨終者的身心照顧的精神。學者以《智顛傳》指出：「人命將終，聞鐘磬聲增其正念。」古代修行者以鐘磬、說法、稱誦佛名號……等方式幫助往生者「嚴正心境」。此方法在中國得到推廣。《臨終方法》上記載著對臨終者完整的照顧方式，其中的方法得到僧俗廣泛應用。考古資料也記載唐代有信徒將臨終的家人送到寺院讓家人可以在安全的心靈環境中離去的記載。學者考察，在《全唐文》、《增一阿含經》以及出土墓誌銘中，均有記載佛教對死亡時期的關注。¹⁴⁴

關於《全唐文》、《增一阿含經》以及出土墓誌銘中的記載可以證明佛教對臨終的重視，佛教此種對臨終關注的精神，填補了中國傳統文化對臨終階段理論與實際關懷的不足。不僅如此，佛教對臨終的關懷也彌縫了當代生死學對死亡臨終等時間的了解與關懷的不足。提供當代生死學重要的資訊和擴展視野的必要性。

當代學者對於臨終關懷投入許多精神建構理論及實踐，佛教理論中原本存在

¹⁴¹ 註 126 達賴喇嘛：《達賴喇嘛在哈佛—論輪迴、四聖諦和敵人》，頁 93-99。

¹⁴² 註 110 海波：《佛說死亡》，頁 72。

¹⁴³ 同前註。

¹⁴⁴ 同前註，頁 149-150。

臨終關懷之本色。近年來許多學者並進一步將其理論著作，給予世人更多的幫助和準備。釋德嘉、釋宗惇等著《生死奧秘》¹⁴⁵收錄十六則「生命的靈性對話與臨終學習」專文，以理論與臨床實務展示臨終關懷面臨的生死問題。辜琮瑜著《生死學中學生死》¹⁴⁶，專文討論死亡與失落、悲傷處理、臨終病人的瀕死歷程、死亡與告別等議題。釋慧開著《生命是一種連續函數》¹⁴⁷討論生命的永續經營和終極關懷。除此，傅偉勳《生命的尊嚴和死亡的尊嚴》也討論到臨終關懷的議題。佛教對臨終關懷的思考，可作為當代臨終關懷重要的參酌補充。

佛教臨終關懷的另一個課題是中陰法門。中陰法門在北傳佛教的相關指導較欠缺，只有論及中陰身和中陰生命存在¹⁴⁸，由中土喪禮多方面受到佛教思想影響的情況來看，北傳佛教應接受了中陰思想，如七七齋的產生就是受中有壽量 49 日的影響。藏傳佛教關於中陰理論則較多，因此有關中陰的討論，將於藏傳佛教相關項目中討論。以下先討論佛教對殯葬喪禮的影響。

六、佛教對殯葬與喪禮的影響

佛教思想進入漢土，對喪葬風俗也逐漸產生影響。基本上，佛教儀式與生死思想對喪葬儀式在很大層面上影響了中國傳統的喪儀式。佛教死亡觀對中國喪葬風俗影響可以從幾個方向探討。

一、儀式的變革：初期的改變是產生齋會儀式，有七七齋、百日齋。七七齋是模仿「中有」七七四十九為期之說，而百日齋則是結合儒家喪禮中百日之說，其後又有結合儒家期年、三年之喪而產生一年齋、三年齋。齋會很明顯是佛教的表現方式，其中齋食反應出佛教業果輪迴觀念，因此不希望在死後儀式有殺生之事而取齋食方式。齋會後來發展出七月半盂蘭齋會，是和中國孝道觀念結合的產物。盂蘭齋會固定是在每年七月半舉行。¹⁴⁹

二、法會的產生：法會的產生代表佛教中國化完成的一種形式，法會是齋會的承接和發展。流行較廣的法會有盂蘭盆會、瑜伽焰口、水陸法會和餞行道場。盂蘭盆會盛行於唐代，是為了超亡度荐，固定於農曆七月十五日舉行，藉著供養眾僧人齋食，並請眾僧誦經舉行法會，超荐亡者，使亡者親屬得到重大的好處。

瑜伽焰口出現於中唐時期，是密宗的一種儀式，以專門對餓鬼施食的經咒和

¹⁴⁵ 釋德嘉、釋宗惇等著：《生死奧秘：十六個生命的靈性對話與臨終學習》，(台北：三應股份有限公司出版，2016年)。

¹⁴⁶ 註 80 辜琮瑜：《生死學中學生死》：(台北：法鼓文化，2010年)。

¹⁴⁷ 釋慧開：《生命是一種連續函數》，(台北：香海文化事業公司，2014年)。

¹⁴⁸ 註 110 海波：《佛說死亡》，頁 151。

¹⁴⁹ 同前註，頁 163-165。

念誦儀軌超荐鬼道眾生，有時也針對民間亡靈。瑜伽焰口一開始實施就在民間盛行，可能與中國傳統鬼神信仰有關。瑜伽焰口沒有實施時間和地點的限制。

水陸法會的全名是「法界聖凡水陸陸普度大齋勝會」，又稱水陸齋、水陸道場。水陸法會是形式完備規模盛大的佛教儀軌，目的是供養仙佛，超度水陸一切亡魂。起源於唐中葉後，北宋時定形。水陸法會由於時間長、規模大、法事完整是大型的儀典。

餞行道場是俗眾施設的道場，因為水陸法會規模太大，一般人難以承擔，盂蘭盆會又有固定時間，而人死亡時間不定，因此晚期民間結合了盂蘭盆會、焰口施食及水陸法會的部分儀軌加以簡化，最流行的是為亡者送終的餞行道場。產生時間大約在宋代，儀式簡單，時間不長，是一般民間可以自己承擔者。¹⁵⁰

三、對葬式的影響：中國傳統葬式受到「身體法膚，受之父母」的影響，一般都取全身而葬，秦漢之際受神仙思想影響，保留完整屍身更形重要，甚至會有修補損傷身體和防腐的措施。安置屍體的方式以土葬、崖葬、懸棺葬等方式為之，其中以土葬為主。佛教傳入中國後，其死亡觀改變了中國人對傳統葬式的美好憧憬，新流行的葬式有火葬、水葬、野葬。其中火葬對中華民族傳統喪葬習俗影響最大。火葬至隋唐時逐漸增多，宋代僧人已有普遍火葬的情形。

佛教葬式對中國葬式的影響也表現在其與傳統葬式結合的特殊形式。大致有塔墓葬、石窟寺瘞葬、野葬等形式。塔墓葬起於佛陀火葬後所得舍利平分為八，得到舍利的國王為之建塔，從此以後塔成為佛教頂禮膜拜對象。因此，塔墓葬大多用於高僧。西晉開始有弟子為師立塔，唐代塔墓葬得到肯定和推廣。石窟寺瘞葬，這是野葬中國化後的一種變體，是將屍身置於佛窟中的一種葬式。取佛力護佑的用意。現在可考查最早的石窟寺瘞葬是西魏時期的墓。瘞葬的屍體有野葬遺體、林葬後遺骸或火葬後的骨灰等幾種。¹⁵¹

佛教對中國喪葬儀式的影響，雖然表象所見是喪葬儀式的改變，但必須明白，一定是思想產生相當的影響力，才能改變行之已久的喪葬習俗。透過喪葬及超荐儀式的改變或興起，可以推知佛教生死思想對中國人的死亡後的思想產生很大的影響。而當代學界對殯葬的關注也漸漸增多，是符合社會脈動的一種反應。

七、佛教對死亡恐懼的看法

死亡恐懼是人類對境的自然反應，當有代學者亦有專論討論死亡恐懼。¹⁵²漢

¹⁵⁰ 關於法會的產生，參見註 110 海波：《佛說死亡》，頁 166-174。

¹⁵¹ 佛教葬式對中國葬式的影響，參見前註，頁 181-199。

¹⁵² 註 98 (美) IRVIN D. YALOMO 著，張亞譯：《直視驕陽》，註 86 (美) 所羅門(Solomon, S.)，格林伯格

傳或藏傳經典也都有關於畏懼死亡的討論。《大智度論》在〈序品〉提到「畏死」的概念說：

念死者，念五眾身念念生滅，從生已來，常與死俱，今何以畏死？¹⁵³

這段文字指出，五眾是無常身，自出生以來即剎那、剎那生滅變化，邁向死亡，前念滅後念生，因此此身出生以後和死亡同時存在，既然如此，又為什麼對死亡感到恐懼呢？論者之意，並非對死亡持冷默的態度，而是認為，死是必然的存在，且人自出生便常與死俱，所以無端乃至於無意義的畏死是沒有好處和必要的。正因為死是必然的存在，因此，希望此生不空過乃至能夠得到無限生命最大果利的世人，應該要積極的「念死」。所謂念死是指念死無常，是佛教重要法門之一。將於第三章詳論。

宗喀巴在《廣論》中指出：對死亡應該感到畏懼的是沒有在生前好好修行就失去生命，因為沒有造善而墮入三惡趣，而不是恐懼失去財寶，與親友分離，或是失去自己的俱生骨肉。如果有把握生前時光提升心識，死時就不用恐懼，反之，平時不修正法，徒耗生命，死亡時悵然憾恨，也無濟於事。

總之，死亡是肉體死亡，神識並不會死去，它會無數次的轉生，因此，死亡不是絕對狀態，死與生是一組相對轉化的觀念。佛教對死亡恐懼的看法是以此引導世人正視得到暇滿人身的價值，並藉著得到暇身時修行以提升生命的層次。

第三節 藏傳佛教的生死思想特色

藏傳佛教指在西藏民族所在地區形成的佛教的一支。其名稱是相對於南傳佛教、北傳佛教而言，是單純以地域劃分。本節以介紹藏傳佛教生死思想為主，首先概略介紹藏傳佛教發展，其次敘明藏傳佛教生死思想，期能作為了解宗喀巴生死思想的背景知識。

佛教大約在五世紀傳入藏區，以朗達瑪滅法為分水嶺，分為前弘期和後弘期。前弘期和後弘期分別指藏傳佛教在西藏地區發展的兩個時期。前弘期大約開始於七世紀松贊干布王迎娶尼泊爾公主以及唐朝文成公主。由於尼泊爾公主和文成公主進入西藏後，塑佛像、引入佛經、建佛寺，佛法自此時大規模傳入西藏，得以弘傳。

門 Greenberg, J), 匹茨辛斯基地(Pyszczynski, T.) 著，陳芳芳譯：《怕死—人類行為的驅動力》，二者都是從心理學角度討論死亡恐懼的專書。註 80：《生死學中學生死》，專文從幾個不同面向討論死亡恐懼。

¹⁵³ CBETA, T25, no. 1509, p. 219。

佛法初入西藏，與藏地流傳已久的苯教互相影響，經過長期的發展，形成藏地佛法重視儀軌的風氣。由於西藏地區長期盛行苯教，藏傳佛教在形式和儀軌上，受到苯教頗深的影響。苯教是一種發源於古代象雄¹⁵⁴地區的原始宗教。苯教從象雄發源後，沿雅魯藏布江向東傳播到整個藏區。苯教被學術界稱作「靈氣薩滿教」¹⁵⁵，認為萬物有靈，在西藏地區影響力非常深厚，教義幾乎滲透到藏地生活的各方面。

西藏地區出現佛教後，與苯教在形式儀軌上互相吸收、融合。苯教吸取了佛教六道輪迴說，以取代樂土的玄想。佛教吸收苯教的儀軌，使得藏傳佛教在祭祀禮儀、咒術、火祀、招神儀式……等眾多層面都顯現出苯教的影響痕跡。苯教的原始神祇也被當作佛教的護法神。兩種宗教透過密切的接觸和融合，各自形成新面貌。對藏傳佛教來說，表現出許多苯教的特徵，也反映了佛教文化的巨大包容性。

藏傳佛教在進入西藏後，經長期與苯教的融合拉拒，最終經由靜命論師和蓮花生大師的努力，藏傳佛法儀軌初步建立。期間支那勘布倡無分別說，一度紊亂了教法。藏王自印度迎請蓮花戒論師入藏與之辯論，廓清風氣，穩定教界狀況。這段期間稱為前弘期。之後，由於朗達瑪滅法，藏地佛法衰敗，幸智光王、菩提光王叔姪迎請阿底峽尊者入藏整飭教法，使藏地開始重視歸依和業果，引入道次第的觀念，是後弘期的開始。阿底峽尊者入藏著作《菩提道燈論》對後來藏傳佛法有深遠影響，他的主要弟子種敦巴尊者創立噶當派，敦巴尊者有三位大弟子，樸穹瓦、謹哦瓦、博朵瓦，分別創立了教派傳承教法，使佛陀留下來的教法得以流傳。

大約四百年之後，藏地僧人偏好密法，忽視戒律和學習次第，經過宗喀巴的提倡，在教理上逐漸形成嚴謹有序的結構，以經律論為學習藍本，三士道為學習次第。在修行上注重戒、定、慧三學，以顯教為基礎，再入密法，極為重視教理與實修結合依次而行。宗喀巴的種種努力使格魯派教法在藏地得以弘傳，同時也振興了藏地頹廢的教風。

藏傳佛教對人類精神和心性有獨特的看法，認為身心之間有密切聯繫，但身心之間又有很大區別，現在心是過去心的連續¹⁵⁶。學者指出，在長期的流傳中，藏傳佛教具有四個主要特色：具有濃厚的苯教成份；重視密宗；活佛轉世制度；政教合一制度。四者之中，密宗的修持以及活佛轉世成為佛法生死觀念的重要特色。

¹⁵⁴ 今名「阿里」。俞春榮：〈論藏傳佛教的特點〉，《絲綢之路》第 189 期(2010 年)，頁 20-23。

¹⁵⁵ 苯教之所以稱作靈氣薩滿教，是因為巫師叫作「薩滿」。見上註。

¹⁵⁶ 桑杰端智：〈藏傳佛教心理學內涵與文化更新〉，《中國民族學類核心期刊》2005 年第 1 期，頁 119-124。

藏傳佛教認為修行成道的喇嘛死後，能夠轉世成為靈童，靈童可以經由特定的途徑和方式確定。藏傳佛教活佛轉世的理論建立在佛的「法、報、化」三身說，以及十二緣起和業力論，由於這些理論在藏區長期被運用，逐漸形成活佛轉世制度。學者認為，活佛轉世是為了解決宗教首領的繼承問題，在與寺廟經濟利益結合的基礎上所建立的特殊的宗教傳承制度。這種制度對西藏宗教教派局勢的穩定發展有很大的幫助。活佛轉世制度由元朝開始，到清代有四大系統，分別是達賴喇嘛系統、班禪喇嘛系統、外蒙古哲布尊丹巴系統、內蒙古章嘉活佛系統。¹⁵⁷

藏傳佛教生死思想源於印度佛教，因此有許多共通之處，五蘊、業果、輪迴、十二緣起都和印度以漢傳佛教一脈相承，唯其對於密宗的重視，使得藏傳佛教經典中密教經典所佔分量甚夥¹⁵⁸，一方面為密宗的修習提供條件，同時藏傳各教派中，密宗的修行理論和方法，使得藏傳佛教生死思想和其他宗派的佛教生死思想有一些不共的特色。

藏傳各教派中，寧瑪派以「大圓滿法」為特有的密法。噶當派以阿底尊者的《菩提道燈論》為宗旨，倡顯密圓融；薩迦派以道果為主，講究「成境為心、成心為幻、成幻無自性」的「三要」。噶舉派以大手印為主，講求即身成佛和立地成佛。格魯派重視顯密兼修，以顯宗為基礎，再趣入密宗，強調「緣起自性空」。藏傳佛教各派均有其超越生死的一套理論和作法。以下即敘明藏傳佛教生死思想。

一、以禪修死亡規律生起入道之心

藏傳佛教認為生死是有規律可循的循環過程。這種理論，體現在以下幾方面：死亡是必然的，人死的時間、地點和形式是偶然的，只有修正法能對生命發生真實幫助。

首先，在死亡的必然性方面，宗喀巴觀修死亡的三個項目之中，有「決定死」，就是在說明眾生必然會死亡的特性。藏地大祖師如密勒日巴尊者、岡波巴大師、宗喀巴大師、帕繃喀大師從各方面指出：任何一種受身都有死；天涯海角，沒有不死之地；此身是有為法，由六大組成，必然有生滅變化，六大分散時必定死亡；自古至今沒有不死之人；人壽剎那生滅，結局必定要死；死亡無法阻止，當死亡時親屬、朋友、財寶都帶不走……所論都指向死亡的必然性。¹⁵⁹其次，人死的時

¹⁵⁷ 關於活佛轉世制度，參見註 154，俞春榮：〈論藏傳佛教的特點〉。

¹⁵⁸ 密宗理論在藏文大藏經《丹珠爾》部共有佛經譯本 799 種，密宗經典有 398 種，佔 51%；《丹珠爾》部共有印度高僧著述 2337 種，密典有 1747 種，佔 78%。除此之外，藏傳佛教密法總集《大乘要道密集》主要說明解釋道果語錄、密咒曼陀羅儀規、禱祝及大戶印三類內容。修習理論則有宗喀巴《密宗道次第廣論》、《密宗十四根本戒釋》，克主杰《續部總建立廣釋》等著作。見註 154，俞春榮：〈論藏傳佛教的特點〉。

¹⁵⁹ 劉俊哲：〈藏傳佛教關於生死智慧的論說〉，《民族學刊》2011 年 2 月總 4 期，頁 48-54。

間、地點和形式是偶然的：宗喀巴死亡的三個原因之中，有「死無定期」，即在說明人的壽命沒有定限，因此死無定期。

最後藏傳佛法生死思想和暇滿大義有重要關涉，認為把握能夠聞法修行的人身，是藉正法提升生命走增上生道的重要關鍵。佛果不是一蹴可幾，必須一生一生把握宗旨，步步昇進，才能達到究竟離苦得樂的涅槃境地。

二、以業果法則作為死亡超克之基礎

業果觀念和輪迴觀念是佛法生死觀的重要基礎。藏傳佛教在後弘期時由阿底峽尊者的提倡，使得藏地僧人對業果重視學習。宗喀巴撰《廣論》於下士道詳敘業果法則內涵，中士道十二緣起又詳細剖析業因果之間變化傳衍，以及眾生與自我業力纏縛的關鍵。業果法則成為藏傳佛法生死思想與生死超克的重要環節。

三、解密死亡過程以超越生死樊籬

藏傳佛教生死觀與漢傳佛法最大不同處，在於其對死亡過程之解密，並發展出完整的超克死亡之系統，此乃藏傳佛教特殊處。藏傳佛教關於死亡過程之解密，不僅僅是建構中陰理論。中陰理論的成立是由禪觀角度觀察而來，被認為對超越死亡往生淨土有相當的作用。對佛法的信受者而言，是一套可實修並得到超越生死的契機。因此，此理論被應用在悟修瑜伽，日常實修，以及臨終和中陰階段。主要目的是藉由修持力，讓原本要進入輪迴的神識能夠進入彌陀淨土或特定的地方。

藏傳佛法認為透過修行和死亡過程的某個關鍵，能夠提升生命乃至於證果。因此對於死亡本質、死亡徵兆、死亡過程、中陰都詳細論述。先說明藏傳佛教對身心組成的看法。

(一) 身心組成層次

藏傳佛教將人的身心分為三種層次，其一、粗身粗心；其二、細身細心；其三、最細身心。粗身粗心是指地、水、火、風、空五大和合的肉身，是異熟果報體，粗心是指五識和第六意識。細身是指人的生理作用，組成要素是氣、脈、明點，細心是潛意識的心理活動。最細身是指「最極微的能或場，又稱為最細風或本來氣」。最細心是「沒有被污染的本來心」。

藏傳佛教認為氣、脈、明點是生命能量之本源，必須靠著這三者才能維持生理機能正常。在三種層次的身心狀態中，細身和生死輪迴的關係最密切。在寧瑪

派大圓滿法中，以氣解釋生的生命力，稱為本元生命。¹⁶⁰

(二) 死亡本質

藏傳佛教認為死亡的本質意義有四：五大消失、明點壞散、意識消失、神識離身。以下說明之：

1. 五大消失：人的肉身由地、水、火、風、空五大和合，人死亡時，五大消失。前文言及寧瑪派以氣為人的本元生命，再進一步說，藏傳佛教認為人有五根本氣，分別是平住氣、命氣、下行氣、上行氣、遍行氣。平住氣和人的消化功能和體溫有關，命氣和心的混沌或清明有關，下行氣和排泄功能有關，上行氣和吞嚥、呼吸有關，遍行氣和四肢行動、靜脈功能有關。

2. 明點壞散：明點是五大的精華，它能產生和維持生命。死亡時，位於臍輪的明點會壞散。

3. 意識消失：藏傳佛教認為生死不光只是生理作用，還包含意識。因此，對人死亡時意識的關顧是藏傳佛教的重要特色。藏傳佛教認為意識的消失和五大的消失有很大關係，人死時五大會依土大、水大、火大、風大的次序一一消溶，最後溶入心識，身體漸漸衰退，意識茫然，直至感覺漸漸消失。

4. 神識離開身體：藏傳佛教認為意識會因為人肉身死亡而消失，但是神識不會消失。¹⁶¹由於神識不會死亡，在肉身死亡後，神識就有如何安頓的問題。在藏傳佛教的理論系統中，就有使神識安頓的修行方法。破瓦法就是轉化神識的一種方法，又稱作遷識法。其內涵是：透過修行，使得神識從六道輪迴中的某一道遷移到另一道或是佛國淨土。

(三) 死亡徵兆

認識死亡徵兆有助於對死亡時機的掌握。首先，藏區流傳廣泛的《大幻化網引法》、《明行道六成就法》等典籍中，將死相分為「遠、近、最近」三種。遠死

¹⁶⁰ 關於三身的理論，見註 159 劉俊哲：〈藏傳佛教關於生死智慧的論說〉。

¹⁶¹ 劉俊哲先生稱「人死時神識或靈魂離開自身」，由於佛教並不主張人有靈魂，一般偏向神識說，因此，此處僅以神識來指稱。神識一詞有時學者稱為「心」、「意」、「識」，也有被稱作「靈魂」。但是佛法中並不承認有一個叫作靈魂的本體存在。佛法認認生命傳遞的狀態類似薪盡火傳，並沒有實存的一個承載輪迴的靈魂實體存在。同前註。

相離死期最遠，又可分為外死相、內死相、密死相。近死相是臨近死期之死相。¹⁶²

最近死相是臨終時的身心變化，又可分為粗質收滅，細質收滅，極細質收滅。粗質收滅是收滅人身體中的地、水、火、風四大，眼、耳、鼻、舌四根，以及受蘊、想蘊、行蘊等。粗質收滅是最初死亡時生理功能的壞滅。在身體的表現是意識模糊，身體枯瘦衰弱，視覺、聽覺、味覺失靈，喪失消化功能。細質收滅則是指身體中地、水、火、風四種元素的收攝。其順序首先是收地入水，其次收水入火，接著收火入風，最後收風入識。¹⁶³最極微細的微觀的收滅包括「現、空、得、增」四相，此四相與收地入水等四相八者稱為「臨死八相」。

四、確立完整的中有理論

生死輪迴理論的構成，主要從業果的角度切入。佛教認為眾生所造作的身語意三業，會在一生結束後，隨著轉世投生而在下一生發生作用。由上一生到下一生之間的媒介，藏傳佛教稱之為中陰身，或稱中有。是有情在一期生命結束後，下一期生命尚未形成的媒介。由於中有的這種特殊性，各部派對中有理論持不同的看法。大致來說，漢傳和藏傳佛法承許中有理論，而南傳則不認為有中有。中有理論最早出自一切有部，以下即簡述其在佛教史上的發展。

(一) 中有理論的歷史發展

在佛教之前，數論派曾提出細微身的理論，稱為神我（*puruṣa*）並將之視為輪迴的主體，數論派所說的神我在輪迴中的地位和佛教的中有一樣，不同之處在於佛教的中有和數論派的中有意義並不相同。佛教界對於「中有」是否存在有歧義。中有說的雛型出現在《奧義書》，最早結集的四部阿含經並沒有提到中有，佛教經論中「中有」最早出現在說一切有部的論典，見於《阿毘達磨異門足論》以及《阿毘達磨法蘊足論》。學者指出，在西元前三、四世紀時中有已是佛教界普遍且獨立使用的術語。漢地流傳之印度佛教論典如《阿毘達磨大毘婆沙論》、《成實論》、《阿毘達磨俱舍論》、《三彌底部論》之中都詳細記載有關有無中有之

¹⁶² 外死相的狀況是「夢見有人游花園或騎驢到南方等」。內死相狀況是「手按兩耳，牽引手指，有眼但看不見人或物之影像」。密死相是「鼻孔吸氣不勻，僅有一鼻孔出氣，重病後迴光返照」。近死相出現時「耳朵失聰，六日之後死。舌失味，五日後死。目失視，四日後死。鼻失嗅，三日後死。身失觸，二日後死。精血無，一日後死」。同前註。

¹⁶³ 劉俊哲：「收地入水時，身體不能動彈，不能自持，視覺影象明顯消失，周身之氣向心輪收攝」；收水入火時「汗與唾液等干涸，見陽焰之相」；收火入風時「身體出現熱並由手腳端向心部收攝，能看見如螢火之微光等」；收風入識時「呼吸減少直至斷氣，能看見如燈光明亮等相，作惡者遭受較大之痛苦。」，同前註。

論辯內容。

佛教和印度傳統輪迴觀念最大不同處在於前者否定了後者所主張的 ātman，持無我的輪迴觀。部派佛教對「中有」有不同的定義，一說「中有」等同於補特伽羅（pudgala），補特伽羅一詞最早是用以指代輪迴的主體。此說最早見於犢子部與正量部經典。犢子部認為有一個「不可說我」是六識的主體，能夠攜業投生於輪迴，正量部所說同此。其他部派指出，五蘊實有類同於外道。補特伽羅是五蘊合和的假名，換言之，補特伽羅我不是真實存在的，也就是人無我。本文所說的補特伽羅我是採取非犢子部的其他部派的定義。

佛教各派對中有存在與否的論辯，是在承認有輪迴而無我的前題下進行。主張「無中有」論者如：部派佛教時期大眾部及其支派一說部、說出世部、雞胤部、上座部化分出的化地部以及南傳佛教。記載無中有論的經論以《舍利弗阿毘曇論》、《成實論》為主，以及南傳《論事》。主張「有中有」論者如：正量部、說一切有部、化地部的末宗。記載「有中有」的經論如《阿毘達磨大毘婆沙論》、《俱舍論》、《三彌底部論》。

主張「無中有」論者認為眾生一期生命結束立刻隨業力影而投生六道，提出三界皆無中有之說。「有中有」論者則認為眾生死亡後必須先隨業力化生為中有，再去轉生。有中有論者對於三界有情是否都有中有觀點亦不相同，《阿毘達磨大毘婆沙論》之有部論師，認為欲界色界一定有中有，無色界則無中有。另外也有認為無色界亦有中有，或是欲界色界造業猛利者會直接投生之主張。

不論主張有無中有，論師都是從教證兩方面論證自宗符順正理而他宗背反正理，雙方各自以經證理據成立自宗駁難他宗，各自堅持見解。造成中有有無之諍從教證來看，原因有三：1.佛未曾說有無中有。2.傳持的經典不同。3.對經文詮釋不同。由於雙方所持的教證都是間接證據，不足以說服對方。由於部派所建構的宗義思想不同，輪迴理論亦有差別，因此對於在輪迴過程中是否需要中有就成為理證的差異。

從理證來看，有無中有的輪迴理論，有三點產生決定性的影響：1.對業果相續方式見解不同。2.對剎那生滅諸法能否轉變之見解不同。3.對一剎那能否分為前後二時的見解不同。

主張有中有的論者，認為三世實有，剎那生滅之諸法不會轉變，必須從體起用才有轉變可言。既然諸法不會轉變，那麼前後生之間賴以聯繫業力者，便必須是五蘊假合的中有，如此才能保證前後世不會中斷。無中有論者則主張過去和未來無實體，現在實有。因此前法是轉變為後法的因，諸法剎那生滅而有轉變，所以依靠著心識的相續就可以建立前後世。

對無中有論者而言，一剎那可以再分成前後，投胎時前一剎那入胎之心識，可以在後剎那捨離前世的五蘊，所以無中有論者論為要投胎得到下一生的生有時，

前一生的死有才捨去。但對中有論者來說，剎那是最小的時間單位。若沒有中有，則已經是實體的心和心所法，既不能分割為二，又不能轉變，業力的傳遞就會有問題，並且會有「趣壞、所依身壞、有一身內二心俱生」的問題。¹⁶⁴

由前述討論得知，中有有無之爭與部派輪迴理論有直接關係，而此差異又來自部派宗義思想不同。本文所持之立場，並不在討論中有之有無，而是將中有理論視作生死過程中生命繼起狀態的一個理解，以此思考在追求生命圓滿過程中，自我需要的準備及努力方向。

(二) 中有理論重要內涵

藏傳佛教對於中陰理論、受胎住胎有很詳細的敘述。¹⁶⁵藏傳佛教各派亦各自有其不同的中有時期的修持方法或中陰超度。一般來說，藏傳佛教把生命在輪迴中的現象分為幾個階段，一、自性中有：指生命脫離母胎到最後臨命終之間；二、臨終中有：指從臨命終到呼吸停止之間；三、法性中有：呼吸中止之剎那顯現光明到「消融於任運境界」之間；四、投生中有：從「消融任運境界」後，是無碍漂游的意生狀態，到投生母胎之間。最後，投生於母胎就稱作投生中有，此時已進入下一世。死亡中陰就是命盡中陰，命終持續到法性中陰顯現的階段。¹⁶⁶

中有和死有的關係，如秤低昂。當死有一結束，中有立刻產生。中有的形貌諸根具足，呈現未來要投生的身形。並且具有業通。能見到同類的身形，因為中有特有的業的神通，有類似天眼通的能力，身體也沒有障礙。

中陰身能否轉變，藏傳佛教有不同說法。或認為中陰受生後就不能轉變，《俱舍論》認為中有身形不會轉變，但《集學論》則認為會有轉變。或認為中陰身前半以前一世的樣態存在，後半以下一世的樣態存在。或認為中陰在投生中陰過程，死者可以起願選擇要生往何處，這是中陰階段的最後一個機緣。中有的顯色會因要投身的六道而有差別。中陰身投生的姿勢會因為下一生轉生善趣或惡趣而有所不同，轉生天界的中陰身頭向上，上升而去；轉生到人道的直行，轉身到三惡趣的頭向下，下墮而去。

中陰身的壽命最長四十九天，四十九天之內，若沒有投生，每七天會轉生一次。直到四十九天一定要隨業力去投生。由於藏傳佛教認為中陰身是把握轉生投

¹⁶⁴ 關於中有是否存在的討論及其歷史，本單元僅敘大要，詳參釋常延著：《佛教中陰身思想之源流與發展》，(台北：法鼓文化，2016)，頁 27-81。犢子部對補特伽羅之見解參見本文頁 38 及註 119。<https://zh.wikipedia.org/zh/%E4%B8%AD%E6%9C%89> 檢索日期：2017.5.28

¹⁶⁵ 入胎後只有神識和業種子藏於胎中，住胎時間是三十八週再四天，住胎分五期。註 159 劉俊哲：〈藏傳佛教關於生死智慧的論說〉。

¹⁶⁶ 此處取龍欽饒降巴師之說。註 159 劉俊哲：〈藏傳佛教關於生死智慧的論說〉。

胎的重要因緣，因此對於中陰受生和中陰超度有較多討論。

(三) 中陰超度

中陰受生輪迴現象。是指在中陰狀態時，因為顛倒見，對於男女交合的幻象起憤怒，神識與父精母血合和成胎。在神識與精血和合的一剎那，就是下一生的生有。中陰超度又稱遷識法，是出輪迴的法門。中陰超度是指有修證或學習者，在中陰階段運用生前所學，或是藉著上師超度，把握恰當時機把神識遷移到極樂世界或自己想去之地的法門。

死亡中陰有二個淨光期，第一階段是身心分離階段，心識相對來講停留在身體中，但是心識並沒有意識存在。第二階段死者由無意識醒來，到神識離開身體之間的時間，特別要一提的是，在這個階段死者有獲得解脫的機會，可以拋卻業力的束縛甚至開悟成佛。生前修習中陰超度的意義在此時即能發揮作用。

以上所述為藏傳佛法中陰理論之共通部分，中陰修法是藏傳佛教和漢傳不共的修法，在藏傳佛教法屬於密法，在學術界比較少討論，往往需要靠上師親傳以及對上師的信心方能生起。藏本文亦僅能嘗試介紹文獻資料。傳佛法有許多不同派別，各派之中陰修法亦有所差異。以下即以噶舉、寧瑪和格魯派理論為例敘明。

(四) 噶舉派—大手印法

噶舉派又稱白教，第二位祖師諦洛巴(Tilopa, 988-1096)和那諾巴有特殊的禪修法—那諾六瑜伽法和大手印。其後經瑪爾巴、密勒日巴，再傳給曾受噶當教義和戒律嚴格訓練的岡波巴，岡波巴將自諦洛巴傳來的修行法和噶當教理結合，之後有四大八小支派的傳承。其中噶瑪噶舉創派祖師杜松欽巴(1110-1193)廣學噶舉、薩迦、寧瑪派教法，以大手印和拙火定作為主要修法。

噶舉派認為凡夫身心有「粗、細、最細」之三身與三心。對應不同粗細有不同的修法。噶舉所修教法分「解脫道」和「方便道」。「解脫道」的大手印教法需上等根器，要求修學者要有最細的身心，作為修行的基礎，諦洛巴和那諾巴為了助一般根器者方便修持，便將無上瑜伽部重要續經總結為「那洛六法」次第引導凡夫將粗身心次第修證化成組身與細心，乃至於最細身心。¹⁶⁷

大手印是指經由上師指導十指結印所修開悟自心本性的法門。那諾六法是為了轉粗身心為最細身心的吐納導引觀修法門。那若六法包含拙火成就法、幻身成

¹⁶⁷ 噶舉派之修法說明，參慧炬編輯室：〈噶舉派之傳承與特色〉，《慧炬雜誌》535-536 期合刊，2009年2月，頁4-11。

就法、光明成就法、夢境成就法、遷識成就法、中陰成就法。六成就法要配合大手印一起修才能達究竟成就。六法之中，和中陰有關的是遷識成就法和中陰成就法。

(五) 寧瑪派—中陰聞即解脫法

藏傳佛教中各派都有中陰教法的傳授。《中陰聞即解脫篇》在近代流傳，出自蓮花生大士的伏藏(gter ma)《深法靜忿密意自解》¹⁶⁸。該文獻出自掘藏師卡(卓)瑪林巴(Karma Lingpa)在十四世紀時於岡波達(Gampoder)的山上發現許多文獻¹⁶⁹，蓮花生大士在《中陰聞即解脫篇》凸顯死亡修持的三大重點：「1、死亡中陰是解脫、證悟之特勝時機。2、中陰口訣引介之助益。3、生前實修至為重要。」¹⁷⁰提出這三點的目的在說明：研修中陰教法者應把握第三點是前兩點能夠展現的先決條件，才不致輕忽了生前實修的重要性。

聞即解脫法可於恰當時機先修各自得到的前行法，之後依次而修。若沒有獲得解脫，則由教導此法門的亡者師長，同門善友，或至少是口齒清晰能夠正確念誦經文者在遺體旁引導亡者思考生前修習的此類法門，憶念三寶，把握死亡時神識轉變，四大消融的過程，及相應的發心時機，以幫助生前已修持者。¹⁷¹

《圖解西藏生死書》討論的是寧瑪派(Nyingm，又稱紅教)的中陰教法。其作用在於提供世人生前學習以作為死時準備，當臨終時，亡者觀察自己各種生命現象崩解過程，「適時啟動『遷識法』，遷移意識到美好的淨土。若是亡者自己無法使用遷識法，就必須透過第三者以「中陰聞教救度大法」來幫助亡者。¹⁷²

作者指出有六種中陰：生處中陰，是生有狀態的意識與行為。夢裡中陰：是睡夢時身心的狀態，瑜伽行者會於此時修行。禪定中陰，是指在禪定覺悟。臨終中陰，死亡時短暫昏迷的無意識狀態，大約持續三天半，但長短不定。實相中陰，即死有結束，中有生起。投生中陰，指將投入下一生結生的狀態。¹⁷³前三者是生

¹⁶⁸ 《圖解西藏生死書》作「寂靜與忿怒諸尊自然顯現於覺悟之中」，見張宏實：《圖解西藏生死書》(台北，橡樹林文化出版，2009年)，頁40。

¹⁶⁹ 這些文獻就是伏藏，伏藏的由來有二說：受法眾生的根器會因時局不同而不同，因將密宗經典埋藏，等待後人發掘，目的在於使合宜的法門在合宜的時代被傳遞。另一說：因九世紀初朗達瑪滅法，藏地僧人為保護經典不受破壞而埋藏之。參見註168張宏實：《圖解西藏生死書》，頁36。

¹⁷⁰ 參見確印卓瑪尼師漢藏對譯，蓮花生大士原作：《中陰聞即解脫》藏漢對譯誦本，(台北：喜笑之歌出版社，2010年)，頁11。

¹⁷¹ 由於本書涉及許多實修和密法過程，且喜笑出版社保留所有書面授權之權利，同時，單單只是展示此實修過程對筆者以及讀者而言只是積累異類文辭而無任何助益，因此於此不錄著作之相關內容。有意深入了解者請自行參考前註頁51之後。

¹⁷² 註168張宏實：《圖解西藏生死書》，頁42-43。

¹⁷³ 同前註，頁51。

前中陰，若能於生前修持便能於生前得到解脫。後三者是死時或死後的中陰。在此時要解脫首先以自力幫助自己，觀察死亡時五大溶解的過程，當溶解過程快結束時啟動遷識法，因此關鍵必須在恰當時機憶念出「遷識法」，若自力無法完成，則必須由他人來協助。

死亡時意識會經歷四個階段，第一階段是生理上「肌肉、體力、體熱、呼吸和身體氣色逐一崩解」進入無意識狀態，臨終者可以看見第一個光明，此時是可以修解脫的機會。第二階段臨終者會停止呼吸，生命風會留在中，直到心臟不跳動為止，此時亡者意識會突然清楚，此時亡靈稱為「淨幻身」，這時有第二明光出現，明光與業力相抗衡，對修解脫產生影響力。第三階段亡者會再次昏迷，約三四天後進入實相中陰，意識完全脫離肉身，肉身開始腐化。生前業力會出現幻相干擾亡靈。第四階段意識進入投生中陰，會有業力干擾亡靈投生。¹⁷⁴

死亡過程中光線、顏色、聲音都會隨著不同死亡階段而變化，重點是把握強烈的智慧光芒，避免柔和業光的誘惑。對於因業力誘發的幻相不要恐懼，不必理會。死亡過程中要多憶念三寶。親友為亡者念誦「中陰聞教救度大法」大致狀況是先供養三寶，其次讀頌四偈頌，接著讀誦聞教救度大法。遷識法的精神主要是幫助亡者將神識遷往淨土。¹⁷⁵

(六) 格魯派對中陰的看法

宗喀巴關於死亡和中陰的專門著作有《俱信論》以及《勝集密教王五次第教授善顯炬論》。《俱信論》是針對那洛六瑜伽無上瑜伽密續的圓滿次第法門所作。拙火瑜伽是那洛六瑜伽之首，學習拙火瑜伽的重點不能僅是知識的理解，而是要生起覺受。¹⁷⁶那洛六瑜伽以及拙火瑜伽修行法門都是源自釋迦牟尼佛，之後由高度證悟者直接從證悟的本源領受到甚深教法，毫無間斷地傳承至今。拙火瑜伽修行的目的是為了完全用心識掌控自己的投生。使用的方法是使用各種不同的禪修技巧，這些禪修技巧對應佛的三身，也對應於死亡、中陰和投生。

修行者以睡眠、夢境、再度清醒三個時間的修習，模擬觀修由中陰至投生之間的相關轉化，這時只是生起次第的修行。脈、氣、明點是構成金剛身的元素，圓滿次第的修持者已能控制此三者，對其進行死亡覺受的模擬，引生死亡時實際的轉化。修行拙火瑜伽的目的是為了「完全控制金剛身，把心識帶到最細微、最

¹⁷⁴ 註 168 張宏實：《圖解西藏生死書》，頁 56-59。

¹⁷⁵ 關於死亡過程意識變化、歸依境的觀想和遷識的較具討論，有關紅教的理論，可參看前註，頁 68-121。釋常延從學術研究角度探討寧瑪派之中陰理論，可參註 164 釋常延《佛教中陰身思想之源流與發展》，頁 194-218。

¹⁷⁶ 圖敦·耶喜喇嘛(Lama Thubten Yeshe)著，項慧齡譯：《拙火之樂》，(台北：橡樹林文化出版，2007年)，頁 23-24。

深入的狀態」¹⁷⁷，西藏修行人認為能夠以拙火瑜伽控制自我神經系統的四大元素時，就能控制外在元素，然而這些修行必須跟隨善知識，以禪觀的方式學習。在藏傳佛法觀念中認為只有修行者宿生具緣的師長知道他的修行突破點，因此首先要找到師長向師長學習。拙火瑜伽主要集中於脈氣明點的覺察和死亡過程微細變化的觀修，修行的基礎建立在對死亡過程和中陰身種種變化的覺察。¹⁷⁸

十八世紀魯派學者噶威洛卓所著《安立死亡中陰轉世三基身顯炬論》，屬無上瑜伽部密集金剛之論典。《安立死亡中陰轉世三基身顯炬論》係解釋宗喀巴在《勝集密教王五次第教授善顯炬論》中對龍樹菩薩所作的詮釋。拉諦仁波切翻譯此書並參考《廣論》對《俱舍論》之詮釋，清楚呈現佛法之修行心理學基礎。以下即略述拉諦仁波切《穿越生死》中所論之格魯派對死亡超越的看法。

中陰轉化猶如化鐵成金術，中陰身似有待轉化的生鐵，轉化的方法是無上瑜伽部的生起次第和圓滿次第，純金的產物是佛的三身，轉化的果是無死的佛境地。娑婆世界胎生的人類由地、水、火、風、脈、明點等六大¹⁷⁹組成，氣、脈和紅白明點組成人的微細身。

修行者在修習生起次第時，主要是淨化對死亡、中陰和投生的體驗，但這僅是想像的層次，到修圓滿次第瑜伽時就要透過禪定的力量，實際體驗死亡時四大元素以及概念心消融的過程。¹⁸⁰因此，對於死亡過程的研究是藏傳佛法很重視的內涵。宗喀巴在《菩提道次第廣論》中有敘及死亡過程、死歿和結生之理，應是為學習《廣論》的具善者作未來學習的準備。

密宗行者認為生命是能量流的變化過程，其超越死亡的方法是透過氣的修習，在臨終和中陰過程脫離死亡的控制。對於死亡過程的了解是基礎功夫。對於死亡過程的描述建立在氣或能量流的理論上¹⁸¹。「氣」包含吸入的空氣、微細氣、支撐意識基礎的能量流。密宗醫學理論中把氣分為持命氣、上行氣、周遍氣、火等住氣、下遣氣五種。¹⁸²人身上有七萬二千條氣脈，最主要的有三條，分別是左脈右脈和中脈，從頭頂開始，在身體軀幹中，呈脈輪的形式。¹⁸³身心的健康依賴位於頭頂的紅白明點，又稱為「不壞明點」，其中有極細持命氣，死亡的最後階段

¹⁷⁷ 同前註，頁 37。

¹⁷⁸ 《拙火之樂》一書尚有許多談到實修的章節，討論如何跟隨上師修持、修習本尊、如何在死亡不同階段應用平日禪觀所修。可自行參閱。

¹⁷⁹ 一說六大是骨、髓、父精、肉、皮和母血。拉諦仁波切、傑佛瑞·霍普金斯著，翁仕杰譯：《穿越生死》，(台北：春天出版國際有際公司，2004年)，頁 41-51。

¹⁸⁰ 註 176，圖敦·耶喜喇嘛(Lama Thubten Yeshe)著，項慧齡譯：《拙火之樂》，頁 103-104。

¹⁸¹ 註 179 拉諦仁波切、傑佛瑞·霍普金斯著，翁仕杰譯：《穿越生死》，頁 30。

¹⁸² 持命氣位於心臟，產生呼吸、打嗝、吐唾等。上行氣位於胸腔中間，由嘴和喉嚨運作。周遍氣位於頭頂，使身體做出曲伸動作。火等住氣位於胃中，在五臟間移動，負責消化食物。下遣氣，位於下腹，控制大小便和生理期。參註 179 拉諦仁波切、傑佛瑞·霍普金斯著，翁仕杰譯：《穿越生死》，頁 30-31。

¹⁸³ 三條脈從頭頂到性器官，其分佈詳細情況。同前註，頁 52-53。

要出現死亡明光時，所有的氣會融入極細持命氣中。¹⁸⁴

死亡過程是從氣和四大依序消融。所謂消融是指意識原本賴以存在的基礎是「氣」，只要身體中還有氣存在，死亡就不可能發生。當四大消融時，支撐某一部分的氣就不能作為意識基礎，而他的下一個支撐元素就會顯得明顯，這種情況叫消融。舉例來說，地大是身體堅硬的部分，當地大消融，作為液態元素的水大的撐持力就會更顯明。所以這種情況不是地大融入水大，而是因地大消融而水大相對變明顯。¹⁸⁵

死亡時，伴隨著四大與根、識、蘊、塵，共有八次循環消融。前四次循環，四大消融時，和其同組的內外徵兆也會跟跟消融。消融的順序依次是地、水、火、風，以及與四大相應的五蘊、五根、五塵及內在徵兆。可整理如表二¹⁸⁶：

表二：死亡消融的前四次循環狀態

	第一次消融	第二次消融	第三次消融	第四次消融
四大	地大：身瘦、四肢鬆弛，覺得身體向下沈	水大：唾液、汗、尿、血、體液變乾	火大：不能消化食物或喝水	風大：十風移入心中，呼吸停止
五蘊	色蘊：四肢變小、身虛弱無力	受蘊：無法體驗三種覺受	想蘊：不能辨別和親友有關的事物	行蘊：身體不能再做人任何動作
識	大圓鏡智 ¹⁸⁷ ：視力不清、幽暗	平等性智 ¹⁸⁸ ：不能敏銳覺察意識中的感受	妙觀察智 ¹⁸⁹ ：不能記得親友的名字	成所作智 ¹⁹⁰ ：不能辨識外在世界的活動
五根	眼根：不能張開	耳根：聽不到外在和體內聲音	鼻根：吸氣微弱，呼氣大口又長	舌根：不能體驗味道
五塵	形色：身體色澤消失、力氣用完。	聲音：聽不見耳內聲響	味道：聞不到味道	身根和觸物：不能體驗粗細
內在徵兆	陽焰景象	浮煙景象	煙霧中螢火光景象	燈焰將熄景象

第五次循環到第八次循環，心開始消融，由粗分心漸次到細分心，由概念性認知而知覺漸消失，最後無意識，進入死亡階段，內在徵兆則是由第五次循環的白光澄空，第六次消融白景象心，內在徵兆是看到充滿紅光的澄空，第七次消融紅增上心，出現深黑的澄空，第八次進入黑近成就心，沒有任何景象，呈現極澄空的死亡明光心。

第五次循環到第八次循環出現澄空時，世俗性的粗意識在心中消失，且心對境的狀況一次比一次更微細。明光景象出現，是因為「紅白菩提各自融入心中的

¹⁸⁴ 同前註，頁 32-33。

¹⁸⁵ 同前註，頁 33。

¹⁸⁶ 註 179 拉諦仁波切、傑佛瑞·霍普金斯著，翁仕杰譯：《穿越生死》，頁 35-36。

¹⁸⁷ 大圓鏡智是指「許多對境可以同時且清楚地出現的一般意識」，同前註，頁 57。

¹⁸⁸ 平等性智是「辨識樂受、苦受、不苦不樂受一般的意識」。同前註，頁 58。

¹⁸⁹ 妙觀察智是「用來辨識親人個別姓名、努力目標等一般的意識」。同前註，頁 60。

¹⁹⁰ 成所作智是「今生來世之外在世俗性的活動與努力目標與如何達成等的意識。」同前註，頁 61。

紅白不壞明點，所有的中脈內的氣，都消融入最細持命氣。透過這個力量，在一般狀況一開始就存在但不顯現的最細心和最細氣在此時就顯現了」，於是死亡明光出現，¹⁹¹這時就是基本法身，是可以化為法身的基礎。凡夫在明光出現時會以為自己要被消滅而害怕。由於心識沒有修習到某種程度，所以是用不確定的方式經歷死亡明光。¹⁹²

對死亡的界定不是以呼吸有無判定，而是以明光心的出現為準。人死後可以停在澄空大約三天，三天後若身體沒有被重病破壞，鼻端與性器官會流出血或膿汁，此乃意識離開身體之徵兆，此時才是移動身體的安全時機。太早移動身體，會干擾死亡結束的過程，可能使亡者投生到三惡道。死亡的過程在明光消失停止後，意識會從死亡明光開始，再逆向經歷內在的七個階段，當反轉過程開始時，就開始投胎成中陰身。¹⁹³

中陰身開始的過程是死亡明光顫抖一下下，最細心和最細氣離開紅白菩提，逸出其外，留下物質身體，中陰身開始。中陰身被稱為「基本圓滿報身」，含有可以被轉化為圓滿報身的基礎。⁸⁷ 中陰身的特徵、壽命、離開身體的方式、顏色、運動方式、入胎、住胎……等所述與《廣論》相同，詳後文宗喀巴共中士道生死思想。唯需補充說明，開始受精到有粗色身的階段稱為「基本化身」，具有經修行而轉化為化身的基礎。

修行者取基本死亡、中陰和投胎三階段，以能化現本尊的種子字或手印等方法將中陰身轉為道用。最細心會維持與前世同類型的連續體，修圓滿次第的修行者會由禪定的力量停止此過程，成就幻身。幻身成就後中陰和投胎轉世便停止了。¹⁹⁴

本章小結

當代生死學肇始於 1903 年西方，學者於 1993 年引進國內，時間雖然不長，但是發展迅速。現代醫學與科技文明，對人們生活形態及生命期望，以及人們看待生死產生不同程度的影響。由於學者的努力，生死學已形成研究風氣。學界投入研究者日漸增加，各種相關研究機構成立、大學開設課程、成立研究所、學術

¹⁹¹ 註 179 拉諦仁波切、傑佛瑞·霍普金斯著，翁仕杰譯：《穿越生死》，頁 76。

¹⁹² 同前註，頁 80-81。

¹⁹³ 註 179 拉諦仁波切、傑佛瑞·霍普金斯著，翁仕杰譯：《穿越生死》，頁 37-38。

¹⁹⁴ 同前註，頁 124。

專刊，安寧療護病房、臨終關懷系統，乃至於設立中小學生命教育課程，使得生死學在不同層面提出了貢獻。

生命教育在生死學科中所涵蓋的範圍最廣，推行的層面也最廣，以其為代為，當代生死學關注的議題環繞現代人生命的重要關注點：希望提供世人愉悅的生活、快樂而有意義的人生。其生命目標以現世的平安，快樂安然的老人和平安的死亡為主，推動人們追求此目標的動力是求世間善終為目標。期望人們透過學習生死學科，思考生命的意義和價值，建立正確的生命價值觀以及生命態度來達到此目標。

佛教生命輪迴說指出，在未學習和證得某種生命成就前，生命只能悲觀地被無始劫來的煩惱和業左右。透過正確學習，世人能找到一條可以生生增上，最後達到最究竟的快樂的路。支撐輪迴理論成立者，厥為業果說。業果如何在前世今生發生影響力，十二緣起和四諦占有解密其間轉變的重要作用。由於佛教提供生生相續的思考角度，提供了具體方法及積極超越的思考視角，死亡不再是一個無奈的終點，亦不僅只是生死互滲的參照點。正確的學習和努力，死亡可以超越，生命可以達到究竟的快樂。

當代學界以科學儀器和方法作旁證，深廣化其理論。佛教則以禪觀證得其理論。因此佛教對於死亡中陰、死亡過程等當代科學無法跨越的界線能夠深入探討，提供當代生死學不同的視角，而這正好是當代生死學無法觸及的部分。

藏傳佛教關於死亡過程之解密，不僅僅是建構中陰理論。藏傳佛教中陰理論的成立是由禪觀角度觀察而來，被認為對超越死亡往生淨土有相當的作用。對佛法的信受者而言，是一套可實修並得到超越生死的契機。因此，此理論被應用在睡眠、日常實修、以及臨終和中陰階段。主要目的是藉由修持力讓原本要進入輪迴的神識，能夠進入彌陀淨土或特定的地方。

藏傳佛法和漢傳佛法承認中有，南傳不承認中有，印度各部派對中有的看法亦不相同。然而，研究中有的意義在於提供生命延續的思考點。讓學習者可以從這個立場去思考，生命從前一生過渡到後一生的身心狀態。思索生命可以更無憾的做法，及早準備，對於死亡超克以及出離輪迴有重要的意義。同時也提供當代生死學一個可思考的內涵。

當代生死學之限制是：對死亡過程的研究僅能停在死前，無法觸及死後。甚至於對死亡的界定亦還在發展過程中。對於超越生死的建議，由於研究方法的難點，能夠提供的觀點較為薄弱。然而，當代生死思想對仍可作為佛教生死思想的他山之石，主要表現於：當代學者以科學方法研究瀕死以及前世今生的成果，可以作為佛教有來生，甚至輪迴存在的旁證。心理學或相關科學對重建心理慣性以及死亡恐懼的研究，亦提供世人以及佛教積極光明的參考方向。

總結來說，佛教在臨終和死亡過程以及生命的轉生等方面可以提供當代生死

學參考的視角，佛教提供豐富的理論以及實際的作法，幫助人們達到更深刻的生命認識。從佛法多面性的理論及其能提供具體的升進策略來看，佛法具備目前最圓滿的生命教育理論架構及實踐指標。有心研究生死思想或生命教育以自助助人者，不妨可以從佛法的生命觀點深入探究，相信會有相當的收穫。



第三章 宗喀巴下士道的生死思想與死亡超克

本章著眼在宗喀巴如何解析下士夫的生命問題及目標，以及他針對世人如何過有意義的人生並超克生死所提供的建議。本章第一節擬闡明宗喀巴下士道生死思想，第二節則探討如何藉著對認識生死的智慧，提升生命品質，超克生死。以下即敘明宗喀巴的生平及學思歷程。

第一節 追求來生的幸福

宗喀巴紹述自佛陀所傳深見、廣行二大傳承，依阿底峽尊者《道炬論》之架構，融攝傳自佛陀從凡夫到成佛所有道次第法類，依三士道為導引次第。令眾生得到現前增上及畢竟決定勝兩種好處。最終目的是要幫助一切具善根者能夠趣入佛道的修行。

本文主旨在探討宗喀巴的生死思想。三種士夫之生命目標不同，要解決的生命問題亦異，超越生命困境與死亡的方法也不同。因此，宗喀巴針對不同階段的世人提出之生死思想自然有差別，且此差別圍繞著不同士夫的生命狀態與目標而開展，因此本文章節安排依《廣論》三士道脈絡，首先究明以下問題。三種士夫的內涵和界定為何？其生命目標和理想有何差異？要解決的生命問題為何？以下首先說明宗喀巴對三士道的界定。

一、三士道的界定

宗喀巴撰述廣論的內容架構有三個特色：(一)、目標方面，從現前增上和畢竟決定勝二種利益引導。(二)、化度對象，廣利上中下三種根器眾生。(三)、修行法門，下士以皈依業果引導；中士認清苦的本質，以四諦及十二緣起及為主要學習法類；上士引導發菩提心並廣行六度及修持止觀之理，證空性慧。

首先說明兩種利益。佛陀想要引導眾生成辦的眾多利益可以統攝在兩種利益之中：現前增上生及畢竟決定勝¹⁹⁵。現前增上生包含來生不墮惡趣及生善趣¹⁹⁶。是共下士道眾生要追求的目標。畢竟決定勝分為跳脫輪迴的解脫和一切智，前者指成辦聲聞、獨覺的二乘，後者指修學顯密二乘以求成佛的大乘道行者。¹⁹⁷以下討論以三士界定之內涵。

¹⁹⁵ 宗喀巴著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》(臺北：福智之聲出版社，1988年)，頁66。

¹⁹⁶ 宗喀巴大師著，釋如性譯，：《菩提道次第略論》，(臺北：福智之聲，民國101年)，頁57。

¹⁹⁷ 同前註，頁55。

(一) 三士道之內涵

宗喀巴三士名稱由來是依據《攝決擇分》和《俱舍論釋》¹⁹⁸。將學習佛法者以生命目標分為三類。

下士：第一類是未必立即希求超出輪回或成佛，以追求人天的果報為目標，希望下一世不墮三惡趣為滿足者，稱為「下士」。宗喀巴說：

依於成辦現前增上生事，盡其所說，一切皆悉攝入下士，或共下士所有法類。殊勝下士者，是於現世不以為重，希求後世善趣圓滿，以集能往善趣因故。¹⁹⁹

下士夫的生命目標以追求現前增上生為主，分為「追求現世」和「追求後世」兩種²⁰⁰。據此，宗喀巴將追求現前快樂的世人分為「下士」²⁰¹、「共下士」和「殊勝下士」。其中，重視現世快樂的世人歸類為下士。追求後世圓滿，不重視現世快樂，而願意在今生累積後世能生善趣之因者，稱為殊勝下士。

中士：第二類是並不滿足於人天或修羅道的果報，對於一切三有發起厭離心，希望永遠離苦得樂，修持四諦證須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢四種果位的聲聞乘，或修十二因緣希望證辟支佛果的緣覺，稱為「中士」。

上士：第三類是不止求自己脫苦，也希望所有眾生都能離苦得樂，修菩薩道以求證佛果的菩薩乘，稱為「上士」。宗喀巴安立上士道要修行的法類是發菩提心、六度、止觀等顯教法類，或是在顯教之後，繼續修生起次第、圓滿次第等密法。總之，以菩提心和空性慧雙翼，證得佛果。²⁰²

(二) 共道的涵義

宗喀巴造論時雖然依據三士道區分世人為三類，但是其根本意趣是引導世人能夠趣入上士道的修行。《廣論》皈敬頌提到本論的內涵乃「總攝一切佛語扼要」，是「於三士所有道中，能漸引導，次能導入大乘佛道。」²⁰³正說明本論涵括了從佛陀傳下來所有的一切傳承，三種士夫到成佛所有次第的法門，而其詮說欲令具

¹⁹⁸ 《略論》：「三士之名，於《攝決擇分》和《俱舍論釋》等多處有說。」註 196 宗喀巴：《略論》，頁 56。

¹⁹⁹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 66。

²⁰⁰ 註 196 宗喀巴：《略論》，頁 56。

²⁰¹ 下士的分類，《略論》分為正下士，和共下士。同前註，頁 56。《廣論》分下士，共下士，殊勝下士，註 195，頁 66。

²⁰² 關於三士名稱界定，參考註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 67。

²⁰³ 同前註，頁 24。

善根者趣入成佛的大道。

基於宗喀巴造論之本意，論述下士道之理乃在引導下士夫進入中士或上士道之學習。論述中士道之理乃在引導中士夫進入上士道之學習。因此，三士道的修持並不單單以完成某一位階的目標為滿足。三士道前前為後後的基礎，後後為前前的目標。意即，雖修持下士道，但以追求解脫生死輪迴或發菩提心為生命宗旨，這樣的殊勝下士夫所修學的法類是成就中士或上士目標之共道，因此稱為共下士道。共下士修行的法類，是中士修行的基礎。同理，中士夫雖然眼前修中士道法類，但宗喀巴希望引導其人生目標能夠提升，以利益一切眾生為宗旨。這樣的中士夫希望自他都能得到究竟成佛的果位，只是眼前必須先完成足夠堅實的基礎，因此，未來要修習上士道法類，眼前他所修行的是中士和上士要修的共同法類，所以稱為共中士道。

下士道和中士道的法類是上士道的基礎。上士道顯教所學又是密教的基礎。因此，本文敘及下士道及中士道時，一律以共下士道及共中士道稱之，以符順宗喀巴造論之本意。

宗喀巴以三士道漸次引導，不直趣上士道，是因為下士夫以及中士夫修習的法類，就是上士夫生起菩提心的前行。下士夫和中士夫在心續中成熟之果即是成就上士夫修習應具備的因。下士夫修習的內容雖與世俗諦有共通處，但亦是勝義諦的基礎。中士夫藉由觀察世俗諦而趣向勝義諦，生起對成佛的盼望，其修習內涵即上士夫修習之前行準備。

三種士夫所修習的法類關係密切，次第井然。若是沒有共下士道與共中士道的修習基礎而直趣上士道，會產生增上我慢。亦即連下士、中士的量都還沒生起，卻因為學了上士道的道理，沒有正確檢查內心，而自以為生起了上士的量。同時，即便多生修習，已經有上士夫和中士夫的量，但今生也需要追求增上生和解脫，需要謹守業果法則為行止之標準，所以宗喀巴從三士道完整的角度一一闡明道次法類，正符合其廣攝一切有情趣入佛道的立論宗旨。²⁰⁴

三士道之目標修持和三種士夫之根器差別既已敘明，以下即解明宗喀巴共下士道的生死思想。下士所遇的問題在於人生目標往往安立在現世，只求眼前安樂，不知道人有來生，以及死後有隨惡業墮入三惡趣的可能。宗喀巴引導學習佛法者認識後世墮落的可怕，希望引起其不光只求現世，並生起求後世幸福的盼望。因此，下士夫的理想人生目標是追求人天乘的果報，遠離墮入三惡道的危險。宗喀巴認為，若是在求後世增上的同時，安立以出離或發菩提心為更究極的目標，則所做的和殊勝下士一樣，卻由於目標不同而能生生增上，導入成佛的方便。因此，

²⁰⁴ 註 196 宗喀巴：《略論》，頁 70-73。

引導普通下士發起對後世安樂的希求，進而修行共下士道，是宗喀巴對這個階段的世人的期許。以下先討論下士夫的修行條件。

二、暇滿人身是修行的基本條件

下士夫的人生目標之一是希望後世不墮惡趣，要達此目標，必須修善持戒。能夠持戒的基本條件必須得到暇滿人身。人的特質是思惟、勇健、梵行，唯有在身為人的前題下，才能學習佛法，持戒、修善。在這樣的基礎下，生生增上，保得人天善趣之身。

人身分為殊勝的人身及普通的人身。殊勝人身又稱「暇滿人身」，是修學佛法的極重要所依。「暇」是指「有機會修持正法」。²⁰⁵六道之中唯有人道眾生具備可以學習思惟的條件，人道眾生雖苦樂都有，但堪可修持。雖得人身，並不一定能修，必須具足暇滿才能學習。

暇滿是指具有修學佛法的十八種條件，使來生增上的特質。詳細來說，暇滿包含閒暇和圓滿。宗喀巴定義閒暇為：

由戒斷諸畜趣體，及八無暇常得暇。²⁰⁶

宗喀巴指出，持戒可以斷除投生於畜牲道等三惡趣，標明得到暇滿的其中一個重要條件，暇滿不是偶然得到。得到暇滿則能夠避免八種不利於修行的情況—「八無暇」。八無暇是指：

執邪倒見、生傍生、餓鬼、地獄、無佛教及生邊地，懷戾車性為駸啞，長壽夭。²⁰⁷

八種無暇指八種無法學習佛法的狀態，因無法學佛修行，不可能得到增上生。

八無暇分為兩類，一類是人道的無暇，一類是非人的無暇。人道的無暇沒有比丘、比丘尼等出家四眾所在的「邊地」²⁰⁸；愚、啞、聾、肢體殘缺等「根不具

²⁰⁵ 註 17 祈竹仁寶哲：《甘露法洋》，頁 100。

²⁰⁶ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 59 引《攝功德寶》。註 196 宗喀巴：《略論》，頁 49。

²⁰⁷ 同前註，頁 59 引《親友書》。

²⁰⁸ 四眾指比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼，沒有四眾弟子所經之地，由於沒有四眾弟子，世人沒機會聽聞佛典並起修。註 196 宗喀巴：《略論》，頁 49。

全」²⁰⁹；認為沒有前後世、業果、三寶的「具邪見」²¹⁰者；生在沒有佛教的地方²¹¹。

人道的四種無暇中，生在邊地、根不具全、無佛教三者，是因為沒有機會聽聞正法，建立正知見，因而缺乏取捨判斷的能力。具邪見者則因為不相信、不了解正法，因此這四種人雖生於人道卻缺乏學佛的條件²¹²。

非人的無暇，指的是地獄、惡鬼、畜牲等三惡趣，以及長壽天的有情²¹³。三惡趣的眾生因為愚痴、苦逼太強，聽不懂佛語，因此沒辦法修行。長壽天的眾生有兩種，其一、無想天的有情，除了在初生時和臨死時有心識作用之外，其餘長劫時間心所都沒有現行，因此無法修行。其二、無色天的有情，因為沒有修道善根，所以無法修解脫道。以上已解明閒暇的內容，接著說明圓滿。

宗喀巴將圓滿分成自圓滿和他圓滿，自圓滿是指自身所具備能圓滿學習佛法的條件，他圓滿是指環境中能促成世人學習佛法的條件。自圓滿有五項：「人、生中、根具、業未倒、信處。」²¹⁴五種自圓滿是世人修習正法的順緣，其中最重要的是「信處」，因為信處是生起世間和出世間一切白淨善法的憑藉。

五種他圓滿是指：「佛降、說正法、教住、隨教轉、有他具悲愍。」²¹⁵他圓滿相對於自圓滿來說，是他有情所具備，因此稱為他圓滿。「五他圓滿」前四種在現今社會不具全，但「說正法、教住、隨教轉」都還有替代條件，雖然現今不是佛陀示現的時代，但是佛陀曾在二千五百年前說正法，法的傳承在，而且還有師長及教法，也有許多大師僧人居士等恭敬法的修行者，是隨順的他圓滿。²¹⁶

得到人身比任何一道的眾生轉生時具有更大的可塑性。若能依據佛陀的教示，付出正確的努力，來生就能夠不墮三惡趣，解脫輪迴或成就佛果。但是，暇滿人

²⁰⁹ 根不具全列入無暇主要是因為本身沒有可以學習佛法的條件，諸根之中，又以意根不具全影響最大。就初學佛法者而言，根不具影響相對小，若是進入高深境界的修行，影響較大。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 59。註 196 宗喀巴：《略論》，頁 49。

²¹⁰ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 59。註 196 宗喀巴：《略論》，頁 49。

²¹¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 59。註 196 宗喀巴：《略論》，頁 49。

²¹² 宗喀巴著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》（臺北：福智之聲出版社，1988 年），頁 59。

²¹³ 根據《親友書》之說，長壽天的有情是指「無想天」及「無色天」，《八無暇論》則認為長壽天的有情是常被五欲擾亂使心散亂的「欲界天」。天界的福報大，但並不利於修持。欲界天眾生享樂無盡，完全不會想到修行。色界及無色界的眾生，長期在定中難有修學的機會，所以是無暇。以上參註 196 宗喀巴：《略論》，頁 49。註 17 祈竹仁寶哲：《甘露法洋》，頁 100。

²¹⁴ 生中是指生於有四眾弟子所在的地方；根具是指沒有愚痴、啞、所有的肢體和五官眼耳都具全；業未倒是自己沒有造作，也沒有教他人造作無間罪；信處是對於經律論等佛法有信心。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 60。

²¹⁵ 「佛降」是指經三大阿僧祇劫長時修行，現證正等正覺的佛出世；說正法是指佛或佛的聲聞弟子說法；教法住世是指佛陀說法到還沒涅槃期間，以現證方式修持的第一義的正法還沒壞滅；隨教轉是指眾生能夠了知正法而隨順其因緣而作宣說，有他具悲憫是指有提供修行物資的施主。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 60。

²¹⁶ 《四家合註》頁 436。註 17 祈竹仁寶哲：《甘露法洋》，頁 101-102。

身雖然擁有極有價值的條件，卻很容易失去，失去後又必須隨業流轉於六道，極難再次得到人身。

六道之中三惡趣苦極難堪忍，宗喀巴在《廣論》中以專門篇章詳敘三惡趣苦狀²¹⁷，曉喻世人應在得人身時了知並畏懼未來投生於三惡趣，因而必須做一些準備和努力。宗喀巴以此闡明下士夫的第一人生任務，厥在生起希求後世得到人身的願望。同時，共下士道修行的法類亦以求得人天果報，保障來生能夠繼續增上為第一要務。在此前提下，就必須思考如何能夠避免墮入三惡道。

同時，也須知道，在六道之中，三惡趣苦逼太強並且慧力不足，無法修學佛法。天道眾生若是在過去生沒有修學佛法的習氣，即使今生投生天道，既無法新證，亦無法修學佛法。修羅福大而瞋心強，無法修學。只有人道中南瞻部洲的世人具備修學佛法並生生增上的條件。²¹⁸

暇滿人身的價值和意義彌足珍貴，得到暇滿不僅代表理應勤修以使來生得到增上生，同時包括保持具備修行條件之暇身乃今生要務，若失暇身便失去了修行增上的機會。²¹⁹得到暇滿人身是六道輪迴中唯一可以衝破輪迴枷鎖的機會。因此，下士夫人生的最大目標即在走增上生道，得到人天乘的果報。

宗喀巴以暇滿人身為三士道修行的基本條件，目的就在於讓有緣讀到本論的世人，因為了解暇滿的珍貴難得而更加生起珍惜暇滿絕不空過²²⁰與修道的決心。那麼達到增上生，再次得到人身，具體作法為何？遇到的困難與阻礙為何？針對可能的阻礙，宗喀巴提供超越的建議為何？這些都是在下士道生死超克要解明的問題。

針對下士夫的人生目標，宗喀巴指出了幾個思考方向：確立生命目標、正確

²¹⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 86-93。

²¹⁸ 在佛教器世間的觀念中，以須彌山為中心，四邊有四大洲，分別是南瞻部洲、東勝身洲、西牛貨洲、北俱盧洲，每一大洲有二從屬小洲，四大洲都有人道眾生居住，南瞻部洲才有佛法可聞。四部洲人類的身量各為自己肘長的三肘半。南瞻部洲人較餘三洲小，且身量不定，隨劫增減。四洲人類壽命，北俱盧洲壽量千歲無夭折，西牛貨洲人壽量五百歲，東勝身洲人壽量二百五十歲。唯南瞻部洲人壽量不定，隨劫增減而有夭折。註 122 談錫永：《細說輪迴生死書》，頁 217。

²¹⁹ 暇滿一失難再得。宗喀巴《廣論》引《事教》說：「從惡趣死復生彼者，如大地土；從彼死沒生善趣者，如爪上塵」，說明在六道輪迴中，惡趣眾生和天道眾生比例十分懸殊。從業果思考懸殊的原因有三：其一、世人往往造作的是十不善的業，因此累積的往往是投身惡趣的因；其二、瞋患有修證的菩薩一剎那，要一大劫住在阿鼻地獄中，而世人在無始劫來造了多少惡業並不知道；其三、在我們身心相續中有過去多生多劫所造作的惡業還沒有對治掉，將來一定會感果，一旦感果，必定使令造業者在惡趣之中。若能修學正法對治舊惡，不造新惡業，則能夠投生善趣，但是能正確修行者卻很少。參見註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 62-63。

²²⁰ 應當思維：「我今獲得如是妙身，何故令其空無果利，我若令此空無利者，更有何事較此自欺，較此愚蒙，而為重大。曾數馳諸惡趣等無暇險處，一次得脫，此若空耗仍還彼處者，我似無心，如被明咒之所蒙蔽。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 61。註 196 宗喀巴：《略論》，頁 51。

學習增上生道的法則、把握能夠修行的時機。首先，討論應建立的生命目標。下士夫的生命目標在求得後世的人天乘果報，但是，宗喀巴對此有更深邃的考量，他認為，僅僅希求來世的增上，得到人身，十分可惜。世人只須改變冀求的高度，做同樣的事，卻可以得到生生增上，最終可得到更好的結果，這就是本節討論「共道意義」的目的之一，其具體的作法就是建立生命的宗旨。以下即針對宗喀巴對建立生命宗旨的闡述說明之。

三、建立生命的宗旨

一切眾生都希望離苦得樂，宗喀巴認為人擁有思想能力以及實踐善法的意志力，換言之，人道眾生具有「思惟、勇健、梵行」等特質，使其得到幸福快樂的條件優於其他的眾生，是人道眾生生生增上的重要基礎。

然而宗喀巴認為，同樣的努力，若僅止於求下一世增上，得到人天果報，不是究竟之道。只求後世人天安樂，無法保證接下來的一世是否安樂，何不走一條希求永遠的安樂之路。宗喀巴增上生體系中，人天果報以及下一生的增上含攝在究竟目標之中。因此若能把握每一生都向究竟目標前進，就能夠一生比一生好，也就是生生增上。要達到生生增上，只有以究竟成佛為目標，才能生生世世都不走入錯繆之路。而把握住究竟目標，在內心確立不論自己眼前是在什麼狀態，都朝這個目標走，分分秒秒，心心念念，都以「成佛」這個目標為抉擇的標準，就是所謂生命宗旨的建立。

宗喀巴生死思想的整體架構，希望引導所有的世人進入大乘菩薩道的修行。他在《廣論》道次引導中說得很清楚，他說：

如是雖說三士，然於上士道次第中，亦能攝納餘二士道無所缺少，故彼二種是大乘道或分或支……「無害與諦實，與取及梵行，捨一切所執，此是善趣行。遍觀生死苦，斷故修諦道，斷除二種罪，此是寂靜行。亦應取此等，是出離道支。由達諸法空，生悲眾生流，無邊巧便行，是勝出離行。」是故此中非導令趣唯以三有之樂為所欲得下士夫道，及為自利唯脫生死為所欲得中士夫道，是將少許共彼道，作上士道引導前行，為修上士道之支分。²²¹

在這段話中，宗喀巴指出，雖然本論講三士道，但是上士道中含攝共下士道和共中士道。共下士道和共中士道是上士道的支分。下士夫造作不傷害有情及妄語等符順於業果法則的造作，以及持守清淨戒律，去除執著。能這樣去做的世人，就

²²¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 68。

是走在追求後世善趣圓滿的道路上。中士夫全面地觀察思惟生死輪迴中的各種苦相，因為不堪忍在輪迴中的苦，因此修行出離道，修戒定慧，斷除性罪遮罪，就是修聲聞緣覺之道。上士夫在修出離道的基礎上，因為修證空性的智慧，以及悲憫眾生的菩提心，希望成佛，廣行六度萬行，最為殊勝。同時亦是本論造論的宗旨目標。本論引導世人的方向不是只求三有之樂的下士夫道，也不是只求自利解脫生死的中士夫道，而是要引導世人走上士道，發菩提心，證空性慧，最後成佛。

眼前之所以討論共下士道和共中士道的原因，是因為共下士道和共中士道包含著部分上士道修法的支分，共下士道與共中士道的法類必須有堅穩的成就，才能成為修習後一次第的基礎。因此將共下士道和共中士道屬於上士道修行的前方便也詳細討論，目的就是要引導世人趣入上士道。縱然下士夫關注最多的寧或是企盼能夠有一個好的來生。在這樣的基礎以及宗喀巴立論的宗旨融通思考下，宗喀巴除了詳細闡明下士夫階段必要掌握的要點之外，也以建立宗旨的觀點引導世人深刻的思考生命更高層次狀態的可能。

宗喀巴將人生追求的快樂分為兩大類，其一、現前增上的利益；其二、究竟決定勝的利益。現前增上是求現世及來生快樂，宗喀巴認為若只追求現世的安樂，與追求來世得人天果報所花費的努力相同，但僅止為現前的快樂努力殊為可惜。因為付出一樣的作為，不同的只是調整生命理想的高度，其結果卻千差萬別。因此他認為把握今生修菩薩道的價值高於一切。他說：

我身無實，如蕉如沫，眾病巢穴，老等眾苦所出生處，應以上士所有現行度諸晝夜，令其不空而趣大乘。²²²

色身如芭蕉似水沫，十分脆弱，似存有而不堅實，由於有身體，乃有老病種種眾苦匯聚出生。然則，身體雖然為眾苦所匯集，卻是藉以修行的依靠。並且人身一旦逝去要再得到很困難。若是得到暇滿而只求現世短暫之樂，或得到人天果報，所付出的努力私毫不少，但最多再換一個不能保信的人身，故應藉著這不堅實的身體建立成佛宗旨，修長久的大利，最為殊勝。

宗旨建立之後，如何正確學習增上生道的法則？宗喀巴提出了幾個方向。首先，必須從生命的終點去思惟，這是宗喀巴生死思想扼要處，透過對生命終點的思惟，宗喀巴不僅在三士道闡示其生死思想的想法，同時也揭示出生死超克的方法。其次，解明業果法則，為世人提供行為準則。以下即就宗喀巴從死亡角度的觀察解明其生死思想。

²²² 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 68。

四、念死無常

肉體生命必定死亡以及老、病存在的普遍性，是人生的三大不可愛樂，經典記載這三種不可愛是佛陀出現世間的因緣²²³。因為這三大不可愛，佛陀為了引導世人能夠離苦得樂，為世人講經說法，希望能引領世人徹見生命的實相，指引出一條藉由修行突破生死樊籬，超越死亡圈限的生命道路。對於這樣的議題，能仁第二宗喀巴在《廣論》中從哪些角度引導世人思考生命的真相？在這樣的基礎上如何把握生命的意義和價值？可以用什麼方法開展離苦得樂之路？接下來即就《廣論》所述探討之。

生命的真相有很多層次，在共下士道範疇中，宗喀巴首先從生命的終點—「死亡」，做為引導世人觀修的對象，期望世人在看清生命終點的真實狀況後，趁早決定人生目標，調整態度，進而提升生命品質，而不只是文字性的感嘆生命易逝。聲聞佛法時期的經論便記述以觀察死亡為修行的法門，認為能夠時時憶念死，可以促進今生修行更精進，成就最大善果，得到涅槃²²⁴。大乘佛法對念死的價值判斷雖然在理論體系上有更詳細的擴展，基本上仍承襲聲聞佛法系統，亦是宗喀巴在下士道「念死無常」所闡明的內涵。現今生死學探討之目標，亦是立基於幫助世人完成生存時更高的價值與意義。

首先說明什麼是「念死無常」：念是指思惟，憶念，在《廣論》體系中指的是以禪觀的方式去思惟「死無常」；「死無常」是身命斷絕的死亡。念死無常又稱作「念死」。

佛法對「死」有兩層定義，一是剎那生滅的「變異生死」；一是一期生命結束的「分斷生死」²²⁵。一般探討死亡或生死教育、生死哲學的專書所指涉的死，是指「分斷生死」。

宗喀巴在《廣論》中沒有對死下定義，但是從文脈可以明確看出《廣論》指涉的死是一期生命結束的分斷生死。此處可借用其他佛教經論對「死」的定義來理解《廣論》的「死」：《清淨道論》指出死有四種定義：正斷死、剎那死、通俗死、眾生命根斷絕的死²²⁶，宗喀巴在《廣論》念死無常中指出此身「決定死」，

²²³ CBETA，大正藏，《雜阿含經》卷十四，頁 95，下。

²²⁴ 《增一阿含經·廣演品》中有二處提到修念死的功德果利。經中說：「當修行一法，當廣布一法；修行一法已，便有名譽，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，逮沙門果，自致涅槃。云何為一法？所謂念死。」又云：「……念死，便得具足，成大果報，諸善普具，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。是故，諸比丘！常當思惟，不離死念，便當獲此諸善功德。如是，諸比丘！當作是學。」見《增壹阿含經》卷 2〈廣演品 3〉CBETA, T02, no. 125, p. 556, c13-p. 557, a9

²²⁵ 葉鈞譯，覺音大師著：《清淨道論》，(嘉義：法雨道場，2011年)，頁 267。

²²⁶ 羅漢斷除輪迴之苦叫正斷死。諸行剎那生滅叫剎那死。樹廢棄金屬叫通俗死。同前註，頁 267。

之後討論「死無定期」，二者在文脈上一脈相承。即以「死無定期」來說，意謂死期不可推度，若是剎那生死，則生命在存活之際分分秒秒都在不斷生死變化當中，是「生死互滲」²²⁷的狀態，絕非某一定點的死亡，「死無定期」指的是生命結束目前異熟果報的狀態分斷生死。由此可知《廣論》念死無常中的念「死」，正是《清淨道論》第四種「眾生命根斷絕」的死。

《廣論》中「念死無常」簡稱「念死」，就是把死當作思惟的對象，透過不斷的思惟死亡及生命的宗旨，來達到把握生命宗旨和及時努力的目的，準此，「單單知道自己將死」或者閱讀這方面的書，並不等於「念死無常」。念死無常是指以「死」為觀修的對象，透過教理的理解，配合禪參，思惟自己的生命總有一天會死亡，而死亡何時來臨、以什麼方式來臨或是在什麼地方發生，都是不能確定的，若是對死亡能夠「令心中生起真實之覺受及體驗」²²⁸；對自己生起「死將來臨」、「命根將斷」的作意²²⁹。由此改變生活的態度，生起修行佛法的決斷並起修，就是念死無常。

宗喀巴認為，生命必然存在「死」而且死具有不可預期性，他紹述噶舉等派的念死思想，提出三根本九因相來討論死亡的現象。念死三根本，指的是「決定死」、「死無定期」、「死時除法而外餘皆無益」，以白話來說，就是「死亡的必然性」，「死期不可知」以及「要超越死亡，唯有依靠修正法」。宗喀巴在每個根本之下，列舉了三個原因成立根本。宗喀巴如何成立死亡的三個根本？以下即依序解明三個根本：

(一) 死亡的必然性

死亡的必然性在法尊法師所譯《廣論》中，稱作「決定死」。世人人都知道人一定會死，但是由於無始以來的慣性影響，「自己會死亡」對於多數人來說是很陌生的概念。因此，宗喀巴首先引導世人認清楚：有生一定有死，死亡乃生命中必然發生者。宗喀巴提出三個理由：1、沒有任何因緣能阻止死亡。2、壽命剎那減少而有定數。3、能夠修正法的時間很短促。以下說明：

1. 沒有任何因緣能阻止死亡

首先，關於「沒有任何因緣能阻止死亡」，宗喀巴從受身、所在處所、個體

命根斷絕的死即是分斷生死。同前註，頁 227。命根斷絕之死亦見註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 175-178。

²²⁷ 註 64 鄭曉江：〈論中國傳統死亡智慧與生死互滲觀〉。

²²⁸ 註 17 祈竹仁寶哲：《甘露法洋》，頁 114。

²²⁹ 註 43，頁 10。

生命存在的時代、和避死方法等四個角度來引導我們思考：不論這一生領受的是什麼樣的身體；居住在什麼樣的處所²³⁰；過去、現在還是未來²³¹；或是用任何方法，都不可能逃過或延遲死亡。他指出：

……任受生何等之身，定皆有死……任任何境其死定至……前後時中諸有情類，終為死摧，等無差別，……於其死主逃不能脫，非以咒等而能退止……²³²

「任受何等之身，定皆有死」：宗喀巴指出「若佛若獨覺，若諸佛聲聞，尚須捨此身，何況諸庸夫」²³³，即使成佛的聖者尚且捨身示現，遑論一般庸常凡夫。關於任受何身皆有死，五世紀的覺音論師也指出世界已存在億萬年，但我們並沒有辦法找出長生不死的生物，不論美醜、胖瘦、健康或衰弱、有神通或特殊成就最終都必須死亡。有史以來的大君主、最猛的勇士、有神通的人，有大名聲的人、有大福的人、有大力的人、有大智慧的人，證得阿羅漢果位的聖者及以及佛都會死亡，沒有誰曾成功的逃離死神之手。²³⁴帕繃喀大師也指出：「七代付法師、八十大成就者、六莊嚴二勝等印度的那些班智達與成就者，以及西藏的『堪洛卻松』、阿底峽尊者父子，文殊怙主宗喀巴父子等，都已入滅，現下全都只存在於言談中，我為什麼能不死？」²³⁵從前面的例子可作出結論：眾生結生之後必定邁向死亡，就像從山頂落下的石頭，和這個生命結蘊的身體共同壞滅。²³⁶死亡是與生俱來的，沒有人能夠免除死亡。²³⁷

「任任何處其死定至」：世界上找不到死亡到不了的地方，不論空中、山中、海中²³⁸找不到不死者，乃至於有無量神通的仙人都會死亡，由此可證不論投生何處，結生的最後結果必然是死亡。

「前後時中諸有情類，終為死摧，等無差別」：在歷史上沒有不死的有情。宗喀巴指出「盡其已生及當生，悉捨此身而他往，智者達此悉滅壞，當住正法決

²³⁰ 「住於何處死不入，如是方所定非有，空中非有海中無，亦非可住諸山間」。同前註，頁 77。

²³¹ 「盡其已生及當生，悉捨此身而他往，智者達此悉滅壞，當住正法決定行。」同前註，頁 77-78。

²³² 同前註，頁 77-78。

²³³ 同前註，頁 77。

²³⁴ 註 225 覺音大師：《清淨道論》，頁 231，念死的方法「以比較」。

²³⁵ 仁欽曲扎譯，第三世墀江仁切筆錄整理，帕繃喀仁波切講授：《掌中解脫一菩提道次第第二十四天教授》，(台北：白法螺出版社，2014 年)，頁 194。

²³⁶ 註 225 覺音大師：《清淨道論》，頁 228。

²³⁷ 「世界已經存在億萬年，無法找出任何有覺知力的生物，是長生不死的。我們身體的自性相當脆弱而且短暫，無論是美麗或醜陋、肥胖或纖瘦都很確定地在步向死亡，沒有任何方法可以避免，世上所有東西都無法說服死亡離開。」《淬煉精金》，頁 43：<http://www.baus-eps.org/sutra/fan-read/009/004-1-09.htm> 檢索日期 2016.4.20.

²³⁸ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 77。

定行。」²³⁹，不論往昔、現在或未來的眾生，生命的最後都是死亡。循著祖師大德的開示，可以更多觀察角度：現在存在於身邊的人，幾十年後就不在世界上了，現在還高高興興在做著某件事的人，五十年後恐怕所剩無幾。八十年後，肯定一個也不在了²⁴⁰。由以上的討論確定：不論任何時間的眾生一定有死亡。

「於其死主逃不能脫，非以咒等而能退止」：不論是用咒語、戰術、財富、神通，都無法戰勝死神。帕繃喀大師提到一例可以作為補充：從前目犍連曾想以神力解救釋迦族人，但是最終還是沒有成功，²⁴¹可見得用任何方法都不可能逃離死主手掌心。

透過以上的討論可以確認，死亡是無法逃避的命運，一旦死期到了，只有「束手就範」。宗喀巴引用《教授國王經》「四大山王」之喻說明死亡的特性，經中形容四大山王「堅硬、穩固、成就堅實，不壞、不裂，無諸隕損，至極堅硬，純一、實密」，難以摧毀、抵擋的固著性，正是死亡的特質，除非遇不上，遇上了必定要命。死亡「從四方來」，覆天蓋地，如前文所言，無一處不到。不會給予眾生任何機會，他「研磨一切草木本幹及諸枝葉，並研一切有情有命眾生」，使其壞散瓦解，無所逃於天地之間，即令「速走」、「以力退」、「以財退」、以「咒藥」退都沒有用；這四大山王就是老、病、死、衰，從有情出生便纏在生命裡²⁴²。與生俱存，是故，眾生生命有驅向死亡的必然性。

在此，宗喀巴希望世人認清的事實是：只要結生，就一定有死亡，而且沒有任何因緣可以阻止死亡來到。不論身份如何、擁有多少財富、住在什麼地方、以及你用再高明的方法，都不可能逃過死亡。所以，以為自己有什麼優厚的條件，或是找任何方法以為能夠躲過死亡，都是不可能的。

2. 壽命剎那減少而有定數

透過前文的討論，世人寧或會這麼想：「既然死亡一定會到，是否可以從另一個角度努力，把壽命延長，讓死亡來臨的時間向後推延呢？」現在醫學及科技在延長壽命所作的諸多努力正可以為此想法作註腳。然而，宗喀巴指出：「壽無可添，無間有減」，他告訴世人，壽命在受生時已經由過去的業力決定，只能隨著時間的消逝而剎那減少。宗喀巴引《入胎經》說明壽無可添的理由：

²³⁹ 同前註，頁 77-78。

²⁴⁰ 註 17 祈竹仁寶哲：《甘露法洋》，頁 115。

²⁴¹ 波斯匿王的兒子「聖生」準備屠殺釋迦族的時候，目犍連想以神變力將「聖生」及其軍隊帶到外鐵圍山之外，但佛陀說這無益於阻止這場災難。一些釋迦族的青年男女藏在如來的鉢內，另有些人被安置到太陽的宮殿裡。但在屠殺發生之日，這批人也一樣死去。可見即使神也無法幫助人逃過死主。註 236 帕繃喀仁波切講授：《掌中解脫》，頁 194。

²⁴² 《菩提道次第廣論》、《掌中解脫》、《清淨道論》、《喻法論》都引此經及喻。

「若於現在善能守護，長至百年或暫存活。」極久邊際，僅有爾許。縱能至彼，然其中間壽盡極速，謂月盡其年，日盡其月，其日亦為晝夜盡銷，此等復為上午等時而漸銷盡，故其壽命總量短少。此復現見多已先盡，所餘壽量雖剎那許亦無可添，然其損減則遍晝夜無間有故。²⁴³

字面的意思，有情壽命在入胎時就已決定，並且不斷的趨向死亡；已經投生後壽命無法增加，即使好好保養守護，最多活到一百年，而最長也差不多就是這樣；並且，從此時到命終之間，壽量減少十分快速，壽命的消逝和時間的消逝同步：人生一個月一個月過著，一年就結束了；一天一天過去，不知不覺一個月就結束了；早上和夜晚過完，一天就結束了。壽命遍晝夜都在損減，一剎那也不會增加²⁴⁴。即使安然入睡或正做著某事的此刻，生命仍然不停息的邁向死亡²⁴⁵。

如何更進一步去思惟時光的消逝就是生命的消逝，確認死亡的面貌「月盡其年，日盡其月」？釋日常指出，過去的生命不論過得多風光熱鬧，當事過境遷，留下的只是短短的一剎那的「念想」。因此，不妨從回想時心續的狀況來觀察：

……你回想一年以前，回想十年以前，就像眼前哪！你從那個時候回過頭來反看眼前，豈不是一剎那？這個生命就這麼快一剎那……。²⁴⁶

從宗喀巴現實生活舉出織布、牧童牽羊、江河湍流、險岩流瀑、以杖畫水、秋雲多變、空中閃電……等許多譬喻，凸顯生命迅速流逝，無法逆轉，幫助世人思惟壽命剎那剎那損減的道理。面臨死亡大限，世人沒有任何拒絕的能力，只能聽從命運，任其吞噬。宗喀巴指出生命的真相是受生之後迅速的趨向死亡，沒有增添、回頭、暫停、自主的機會，不必期望增壽來延長性命，因為生命的真相就是「壽無可添，無間有減」。再透過釋日常提供以剎那念想來觀察過去的生命，可以確立時光如白駒過隙的真實性。透過時光飛的逼切體會，宗喀巴再下一劑良藥告訴世人：不但要速修正法，且須知能修的時間也很短促。

3. 能夠修正法的時間很短促

經過前面兩項討論，對內心生起「我一定會死亡」的世人而言，可大別為兩類。其一、生起把握今生的決定，致力為增上生而努力。其二、同意死亡的存在，但認為還有時間可以做很多別的事²⁴⁷。前者已開啟邁向死亡超克之路，但仍牽涉到知見和習氣兩方面的問題，在本文討論業果的部分時，將會一併討論。關於

²⁴³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 78。

²⁴⁴ 同前註，頁 78。

²⁴⁵ 註 17 祈竹仁寶哲：《甘露法洋》，頁 115。

²⁴⁶ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 5 冊，頁 197。

²⁴⁷ 註 50 日宗仁波切《略論講記》第 1 冊，頁 307。

後者，宗喀巴針對可能如此思考，走入錯謬之路的世人，指出：

縱能至如前所說爾許長邊，然亦不應執為有暇；謂無義中，先已耗去眾多壽量，於所餘存亦由睡眠分半度遷，又因散亂徒銷非一，少壯遷謝，至衰耄時，身心力退，雖欲行法，然亦無有勤修之力，故能修法時實為少許。……伽喀巴亦云：「六十年中，除去身腹睡眠疾病，餘能修法尚無五載」。²⁴⁸

文字的重點是，就算我們現在一切順利，也不能以為自己還有很多時間修行，因為壽命有限，人活一百歲算很長壽，但在這段時間裡，沒有意義的事情、世間的節慶、應酬、飲食、生病、玩耍、看電視，耗去了許多生命，剩下的被睡眠占掉一半，剩下時間，加上心緒散亂耗掉不少光陰。在這種狀況下，若是年輕時拖延不修，年老時身心體力衰退，即使想要修法，也沒有力氣。以此計算，一生中能夠座上修法的時間恐怕不到五年。

透過第三個原因—「能夠修正法的時間很短促」的討論可以知道，實際上世人活著的時間扣除睡眠、年老無力、疾病等時間，即使能活得很長，能夠用來修行的時間仍然很少。若是以為自己還有時間，會讓生命在睡眠、疾病之中逐漸衰老，空耗時日，最終導致「衰耄時，身心力退，雖欲行法，然亦無有勤修之力」²⁴⁹。因此，要確立「即使長壽但修法時間很少，所以長壽也沒用」，確定要把握當下時間努力學習可以超克生死，讓生命得到快樂的觀念和方法²⁵⁰。

宗喀巴所討論三根本九因相的內容與前輩祖師大德如第三世達賴喇嘛、祈竹仁波切……等所持論的三根本九因相內涵一致，然而在岡波巴大師所著《解脫莊嚴寶》所舉「死亡必至」的根本立宗之中，僅列舉前兩個原因。誠然，在生命必死的三個根本現象之下，只要論者能完整表述，二因相、三因相、五因相，均無不可，亦即，列舉的原因數量是可以商榷同時亦是自由的。但是宗喀巴在「決定死」立出「生時無暇修行妙法」此一原因，而有別於岡波巴大師只列兩項，是為了破除世人「修行就可以延壽」的邪見。延壽有延壽的因，初修者的心識因為心懷散亂，很難有這種功力，因此最好認清此一事實好好把握時間做最大努力，不要認為可以靠延壽再修持²⁵¹，如果不能把握當下修行，期望靠稍微修行來延壽再修，可能會損失掉珍貴的暇滿人身。

修行正法就好比搶救將要被洪水沖走的平原的麥子，放棄或拖延，「將連一顆麥粒也收不到，全被洪水沖走。」但只要肯「迅速、努力搶救，至少能收回一

²⁴⁸ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 80。

²⁴⁹ 四世貢唐仁波切說：「不思修法過二十，想修想修又二十，不行不行十餘載，此乃空耗一生傳。」可做為此一狀態另一說明。註 236 帕繃喀仁波切：《掌中解脫》，頁 196。

²⁵⁰ 註 50 日宗仁波切《略論講記》第 1 冊，頁 307。

²⁵¹ 宗喀巴此一因相與《修心日光》同。

些麥子。」²⁵² 我們的生命也一樣，面對死亡時，我們就像麥子之於洪水，沒有任何可以抵禦的能力，而死亡侵吞生命也正如洪水沖走麥子。修行也一樣要有刻不容緩的心情，「盡其所能」的「修習三士道」，就能成辦增上生的利益。

科技發達，生活較往昔更便利。藉著醫藥的幫助，解決了許多以往不能解決的病症，使得世人對長壽更增添了許多「合理的迷思」。同時，當代學者也指出，隨著科技的發達，現代人面對死亡卻比古人更焦慮，究其因，不外乎憑藉著醫學的發達，使得人們對於延長壽命的信心與期盼增加，無形中對死亡的感受也更陌生，一旦遇到突發狀況或自己和親友患重病，也很可能限入更深的焦慮與恐懼中。同時，由於現代人死亡前所經歷的狀況和古人差距甚遠，遠離親族的溫馨陪伴以及與醫療器材、藥水與不適的診療纏縛的狀態也增加現代人的死亡焦慮，因此現代人希望依靠醫療器材活久一些的願望仍然存在。

然而，「每一個人無論生前狀態如何，都或遲或早會死去，這是死亡教育過程中最大、最迫切需要解決的問題之一。死亡之必然性，使人之生籠罩在濃厚的死亡陰影之下，人們也就必然會或強或弱地產生對死亡的焦慮與恐懼，尤其是那些『預期死亡者』更是如此。」²⁵³若是不能深入思考生命終點的問題，而固守著生命久住的想法，死亡突然而至，將令人措手不及。²⁵⁴

現代生死學家對於生命不可逃避的老、病、死，採取同樣的看法，正是由於死亡是不可逃不可免的宿命，才發展出生死學科等諸多議題。傅偉勳《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》一書中，介紹托爾斯泰的死亡學名著「伊凡·伊里其之死」，以及黑澤明 1952 年製作的《活下去》，認為前者是死亡文學的極致而後者是死亡電影的登峰造極，傅先生引述黑澤明製作此片的動機是：「有時候我想到自己的死亡，想到自己停止生存……我還在過我的人生之時，我怎麼離開它？我覺得我還有太多的事待我去做，我總在想我還活得太少。《活下去》這部電影就是從這些著想產生出來的。」²⁵⁵

聶爾玲(Helen Nearing)1992 年出版的《美好人生的摯愛與告別》(Loving and Leaving Good Life)敘述身心已到日沒狀態的老年人對生死的態度，老齡化生活與心平氣和地面對死亡的意義²⁵⁶，則是從另一個角度討論人類在面對此生生命必

²⁵² 註 236 帕繃喀仁波切：《掌中解脫》，頁 196。

²⁵³ 預期死亡者指患上絕症且被宣告不久於人世者。這類人的死亡痛苦超過任何人。患者陷於一種日日都可能死亡的極大恐懼之中。同註 66 鄭曉江：《生命終點的學問》，頁 141-142。

²⁵⁴ 博朵瓦曾以一個譬喻形容世人對暇滿的態度是：「在懸崖邊一手抓住一撮草，一腳踏在一小撮草上，採蜂蜜吃。黑白鼠來咬食他手足所依的草，他卻沉迷在蜜汁甜味中。」在這個譬喻中，至極危險的懸崖好比輪迴，我們依著似草的人身，迷惑在蜜味般的五欲中，像黑白老鼠的晝夜侵蝕似草的人身。博朵瓦著：《喻法論》，(台北：佛陀教育基金會，2015 年)，頁 41。

²⁵⁵ 註 6 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 74。

²⁵⁶ 同前註，頁 86-98。

然的結局的心態。不論「伊凡·伊里其之死」、《活下去》、《美好人生的摯愛與告別》，都是從直面死亡的角度思考死亡在此生的意義和價值，亦即承認死亡必至的生命終點，從而對其進行預備性的思考。宗喀巴以觀修死亡來引導世人珍惜暇滿與此正有著異曲同工之妙，由於對死亡在生命中的狀態的思考和禪觀，能夠幫助世人把握今生的生命。以上已解明宗喀巴「決定死」的思想，接著解明死期的不確定性。

(二) 死期無法預知

第一根本中，宗喀巴引導世人正視生命必然會結束，破除世人被慣性影響而認為此生不會死以及千年萬年計的想法。接著，宗喀巴告訴世人死期具有不確定性。

首先討論在解明決定死之後，為什麼還要講死無定期？第一根本和第二根本有何差異？可否只留其一？如果不確定必死，談死無定期成為架空之事。若確定必死，也決定要修正法，還有一個盲點，即：修正法能讓我們累積到增上生和成佛果的資糧。但是不用太急著努力，因為還有時間，可以明天再修。有此想法的世人還是會拖延懈怠，所以宗喀巴在第一根本之後，接著闡明死無定期的道理。死無定期鎖定的目標是敦促吾人把握修正法的時機。什麼時候修正法呢？宗喀巴說：

今日已後，百年以前，其死已定，然此中間，何日而來，亦無定期，即如今日，謂死不死，俱不決定。然心應執死亡方面，須發今日定死之心。²⁵⁷

從第一根本的理路推衍，思惟「決定死」得到的結論是必須修行正法。宗喀巴引導世人發起今日必死之心的目的是希望使世人生起「今天必須修行」的心。為什麼要想「今日必死」？可以從兩方面來想：認為今天一定不死或大部分可能不死，以一般人的習氣，就會耽著在今天還不會死的想法，所以也不用去忙下一生的事。於是就會把大部分乃至於全部的時間忙於長久留住在現世的事，不太會積極去為後世打算。萬一在這過程遇到死亡，只能憂懼懊悔。反之，如果每天都想著今天一定會死或大概會死，正確學習佛法的人就會為後世努力，萬一此時死亡，有了準備，也不必憂慮，萬一沒有死，正好累積了後世的資糧²⁵⁸。

日人黑澤明劇作《活下去》，是膾炙人口探討生死觀念的經典作品。主角渡邊由於知道自己將死亡，受到一位姑娘的激勵，決定在死前做一件利益社區居民

²⁵⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 81。

²⁵⁸ 宗喀巴：「以念今日決定不死，或多分不死，其心則執不死方面，便專籌備久住現法，不能籌備後世之事。於此中間為死所執，須帶憂悔而沒亡故。若日日中籌備死事，則多成辦他世義利，縱不即死，造作此事亦為善哉，若即死者，則此尤其是所必須。」同前註，頁 81

的事，以使自己平凡的生命有意義。於是一反平時拖延閒散、可有可無的生活態度，積極奔走，完成社區居民夢寐以求的事——為貧民社區建設兒童公園。公園落成典禮上，同事都被渡邊的精神感動而在同時舉辦的渡邊喪禮上互相勉勵向他效學。但是第二天，當大家走進辦公室，面對堆積如山的公文，生命再次落入延宕的循環之中。劇作結局停在公文交疊的辦公桌，引發觀眾無限的遐想。²⁵⁹

劇作的結局可以停在如山的公文堆，現實的人生，是否能夠堪忍於一生又一生的無知與荒誕？乃至於輪轉受苦？宗喀巴洞見若陷入「尚可活」的迷思或拖延的習氣，將導致生命虛度，為了教導世人把握眼前可修的光陰，進一步指出必須要生起「今日必死」的心量。

思惟死無定期對修行入道有關鍵性的作用，宗喀巴同樣列出三個原因來引導世人思惟：1、南瞻部洲有情壽量無定。2、死緣極多，活緣極少。3、身極微弱，故死無定期。以下即循序探討死無定期，首先探討「南瞻部洲有情壽量無定」。

1. 南瞻部洲有情壽量無定

在「決定死」中已確定修正法才是最有智慧的抉擇。有志之士會想：在什麼時候走到生命的盡頭呢？在今生結束之前，得把握時間修正法，儲備一些來世的資糧才行。但是死何時來不確定，這種不確定性會造成世人被其他表面看似緊急的事件牽絆，延宕最重要的修行。所以宗喀巴告訴世人，必須當作好像今天甚至隨時會死亡一樣的來過日子。

死期不定的第一個原因是「南瞻部洲有情壽量無定」。宗喀巴說：

思瞻部洲壽無定者，總之俱盧壽量決定，諸餘處者各各於自能住壽量雖無決定，然亦多數能得定限。瞻部洲壽極無定準，劫初壽數經無量年，今後須以滿十歲為壽長際，即於現在老幼中年，於何時死皆無定故。如是亦如俱舍論云：「此中壽無定，末十初無量」集法句云：「上日見多人，下日有不見，下日多見者，上日有不見。」又云：「若眾多男女，強壯亦歿亡，何能保此人，尚幼能定活？一類胎中死，如有產地，又有始能爬，亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，漸次當趣沒，猶如墮熟果。」應當作意所見所聞；若諸尊重或友伴等，壽未究竟，忽由內外死緣未滿心願而死，念我亦定是如是法，應數思惟，應令發生必死之心。²⁶⁰

北俱盧洲、東勝神洲、西牛賀洲的有情壽量有定限，唯獨南瞻部洲有情，從劫初八萬四千歲到劫末十歲，其間有情壽命長短不定。不論是老年、中年、幼年，何時死亡都沒有定數；早上見到的人，有的下午就見不到了，下午見到的人，第

²⁵⁹ 註 6 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 85。

²⁶⁰ 註 195 宗喀巴：《廣論》，1988 年，頁 82。

二天也見不到了，即使是強壯的人也會面臨死亡，幼年不能保證一定能活，胎中、生下來會爬時，才會走路者，或老年，或幼稚者、或中年時，都有可能死亡。應該從所見所聞思考：既然不論師長朋友都可能因為壽量未盡，突然因為內外死緣而亡，我自然也是如此，我何能逃過突然而亡的命運呢？死亡終會找到我啊！從死亡思想的角度分析，可得出以下幾個要點：有情壽命長短不定、何時死不定、以何方式或原因死不定、何處死不定、死後投身何趣不定。

比較根本一第三因相和南瞻部洲壽量無定，二者似雷同，實則「於生時亦無閒暇修正法」主要告訴世人，即使活著沒有時間，「思惟死無定期」則是在告訴世人就快沒得活了，雖都顯示時間緊迫以敦促世人加緊努力，但死無定期卻更有逼切性，顯然死神突至，一切事必須嘎然而止乃是世間常態。

宗喀巴希望世人因為對壽量無定有正確認識，因而每天都念死無常。如果無法想像自己今天或明天會死的話，至少也應該思惟：「明年這個時候，或許會輪到我死」，或是「我可能就要死了，因為某人就是像我這個年紀死的」，透過這樣的思惟生起要修法的心。

世人不能確知壽命何時結束，但也可能抱著僥倖的心態，認為自己好好的生活應該沒有事吧？宗喀巴進一步破除此顛倒見，提出「死緣極多，活緣少」作為觀察的角度。以下討論之。

2. 死緣極多活緣少。

宗喀巴說：

思惟死緣極多活緣少者，謂於此命有多違害。謂諸有心及諸無心，若諸魔屬、人、非人等眾多違害，及旁生類損此身命亦有多種；彼等如何違害之理；如是內中所有諸病及外大種違損之理，皆應詳思。復次自身由四大種成，彼等亦復互相違害—諸大種界若不平等，有所增減，能發諸病而奪命根—此諸違害是與自體俱生而有，故於身命無可安保。²⁶¹

文意是說：違害生命的因素很多，不論有情或是無心的外境，諸如身內的病緣和外在魔屬、人、非人、旁生，都可能違害生命。原因是色身有種種病緣會致命，並且色身由四大種組成，若四大種之間不平衡，往往能夠引發身心疾病甚至喪命。再者，四大種與色身與時俱存，致命的違害與五蘊身俱時而生，因此，生命與死緣亦是與時俱存，隨時可能喪命。

沿著上文的脈絡，進一步說明：首先，外在死緣極多：從生到死的過程，能

²⁶¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 82。

使生命消亡的外緣很多，有情、人、非人、土、石、木塊、魔羅、蛇蠍，甚至各種旁生，都有可能危害我們的生命。在現今死緣更多不勝舉，生活中一個小細菌、車禍、墜機……均成為死緣。

其次，內在死緣與生而俱：此又分為兩部分，第一、我們身體是四大合和，四大不調即成死緣：四大隨時互相減損，四大不調成為病緣，病是死緣，於是世人生命陷在危險中。而四大種與生而俱，所以世人無法保證生命的安全²⁶²。第二、有情身內有眾多內在死緣：身體為八十種蟲所共有，八十種蟲各自依其所住之處而吃食咬嚼著有情之身，隨其所在，外皮、內皮、肉、髓、骨髓……毫無抵抗力，無條件為其食宿之寄，八十種蟲在所住的地方生老死及排泄，也可能引發數百種病症²⁶³。

內外死緣眾多，有沒有可以幫助世人得到長壽的因緣呢？宗喀巴說：

……現是五濁極濃厚時，修集能感長壽久住大勢妙業極其稀寡，飲食等藥勢力微劣，故皆少有能治病力。諸所受用，安然消後，能長身中諸大種分，勢用虧減，故難消化，縱能消已亦無大益。資糧寡集，惡行尤重，念誦等事勢力微劣，故延壽等極屬難事。又諸活緣亦無不能為死緣者，為不死故求諸飲食、房舍、伴等，此復由其受用飲食太多太少及不相宜、房舍倒塌、親友欺侮，是等門中而成死緣，故實不見有諸活緣非死緣者。復次存活即是趣向於死沒故，活緣雖多，然無可憑。寶鬘論云：「死緣極眾多，活緣唯少許。此等亦成死，故當常修法」。²⁶⁴

上段文意，可以分三方面看，第一、我們所處的時代是五濁惡世，要修集能夠感得長壽的業的機會十分稀少，飲食醫藥的效用微弱，因此藥醫病的效果很差，世人受用飲食後能夠長養大種的勢力很少。世人累積的資糧善業又少，惡行眾多，念佛誦經等勢力都不夠，因此想要延壽是很困難的事。第二、活緣不得不成為死緣，世人為了活命要得到飲食、房舍、同伴，因為受用飲食量太多太少或不恰當，或是房舍倒塌、親友之間不合睦而有構成種種死緣。第三、活著自然就趣向死亡，死緣原本就很多，活緣無法憑藉，而且最終成為死緣。

接著分析文中的生死思想脈絡：首先，外在環境極度惡劣，活緣延壽的勢力微弱：現在是五濁惡世，末法時期，要修持累積能感得長壽、大勢力的殊妙善業十分不容易，我們受用的飲食消化不易，即使安全的消化了，能夠長養身體，幫

²⁶² 帕繃喀大師：有情出生時，與生而俱的四大和「風、膽汁、涎液」，只要稍不平衡，就會奪走有情的生命。四大就像「同在一個器皿中的四條蛇，哪一個力大就把其他三個吃掉」勢鈞力敵時彼此保持平衡，一旦勢力有消長，就會彼此殲滅，危害生命，則有情的生命狀態自始至終都是跟死綁緊緊綁在一起。註 236 帕繃喀仁波切：《掌中解脫》，頁 199。

²⁶³ 參考《清淨道論》「死隨念—與多人共此身」。註 225 覺音論師：《清淨道論》，頁 232。

²⁶⁴ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 83。

助我們得到健康的也不多。醫藥的功效也不強，因此要依賴醫藥來增長壽命並不容易。在行善修持方面，世人累積資糧寡少，因要延壽幾乎不可能。也就是說，宗喀巴認為要延長壽命，除了物理性的飲食醫藥之外，行善修法等累積資糧的行為，對世人生命長度和生活品質才真正有影響力，因此宗喀巴在下士道中詳述了業果的道理，目的即在指導世人依正確的觀念和方法種長壽的因，關於業果的思考，將在後面深入討論。

其次，活緣與死緣一體兩面，活緣會轉換為死緣：世人為了求生存，需要飲食、房屋等物質性的憑藉，以及親人、友伴等精神感情方面的心理依靠，但是這些讓世人覺得可以生活得更好的「活緣」，宗喀巴表述其特質為「無不能為死緣」，亦即，所有的活緣都具有死緣的特質²⁶⁵。

結合宗喀巴所指述的死緣與現今社會及科技文明來思考，可以發現：房子能使人免於風雨、仇人與旁生的危害，但是房子倒塌，即造成死緣；食物滋養人身四大種，但飲食過多、飲食不當、飲食不節……等種種問題會不同程度的危害世人生命，現今科技發達產生各種食品添加物、塑膠食器、農藥……等各種快速製造食物的過程中，在給予人們便利生活的同時，也使食物安全堪慮，食物滋生功效大減，同時隱含致病害命的因子。食物本為增長生命的活緣，卻成為造成身心病症之因。

資生的工具，成為害命的原因：交通工具原本提供人們載客運貨的方便，為世人節省時間，但車禍與飛機失事同時增加了世人死亡機率；科技帶給世人速度、效率和各種便利，卻使得世人因為求速度、便利與享受而缺乏心靈層面的涵養，現代人的精神疾病或是精神生理交替的疾病，成為世紀關注的大事。

為了心靈的安全與幸福感，世人求取友伴親屬，但是親友之間為了爭取財產權利，或是意見不合而翻臉，打官司的也很多；生意競爭，朋友、親人間勾心鬥角，互相傷害的也大有人在。醫藥科技以及藥品原為療病延命，但是隨著新藥與新技術的出現，大型傳染病、癌症、老年痴呆、糖尿病等等各種醫學無法完全解決的病勢力不減。有一類人以念誦求長壽，但由於貪求現世，念誦修行時動機、修行勢力微弱，不能殷重修，造成修善法勢力也微弱，所以要想延壽，是十分困難的事。由以上討論可以確認生命的實相即是「死緣極多，活緣極少」。宗喀巴將生命的實相展開在世人面前，讓世人明白生命從入胎結生之後，生緣與死緣同

²⁶⁵ 帕繃喀仁波切用「霧氣」來譬喻「四百零四種疾病、三百六十種魔鬼、十五種厲害的童子魔、三百六十種非人等」，外在死緣，像霧氣一樣籠罩著我們，霧氣具有無孔不入、鋪天蓋地、使外境迷蒙甚至伸手不見五指的特性，諸多外在死緣籠罩，完全包覆著我們的生命，上天、入地、下海都逃不了，可謂無所逃於天地之間；生命無時無刻不在死緣覆蓋中。註 236 帕繃喀仁波切：《掌中解脫》，頁 199。

時俱在，不斷令生命衰損，私毫沒有增長壽命的因緣存在²⁶⁶。

宗喀巴為何要詳細剖析死緣與有情生命的俱生性？一因為一般人對於死緣不能坦然面對，延誤把握正法修行的機會。世人對死緣存在以下幾類看法或做法：其一、不覺得有死緣存在，認為自己很健康，碰到死緣也不會怎麼樣。其二、死緣是別人的事，自己不會遇到。其三、對死緣感覺麻木，當死緣出現時，沒有智慧抉擇和分辨，不能用正理抉擇，破立不恰當，因此不能用業果抉擇正確的行為。其四、找尋延壽之法，追求長生不老或不死。其五、死主來時，殺生補養，尋求神祕力量……以求活命。

延壽要有延壽的因，用傷害他有情生命的方式，不但不能延壽，恰恰正是減損壽命的因。死緣和吾人生命容或不一定以某種形式交會，但是只要遇到一次就足以使吾人喪命。因此，面對眾多死緣，定不能心如木石，死緣眾多是生命的真相，應該認真的觀修。

死緣極多活緣極少」已如上述。既然身心內外都有死緣，醫藥飲食滋生勢力又微弱，有沒有減弱死緣侵害性命的對抗力量呢？譬如身體強健、四大調和？宗喀巴指出，世人不止無法逃脫內外死緣，五蘊所成的色身，本身就無力抵禦死亡。他提出「身極微弱，故死無定期」以阻斷世人的繆見。

3. 身極微弱故死無定期。

宗喀巴說：

思惟其身極微弱故死無定期者，身如水沫至極微劣，無須大損，即如名曰芒刺所傷，且能壞命，故由一切死緣違害是極易事。²⁶⁷

色身的本質極微弱，很容易因為某個因素而致死，因此死何時來臨不可預知。世人的色身像水泡一樣脆弱，不需要大損害才能奪走性命，僅僅小小的芒刺就能奪取性命，因此，由死緣致死是很容易的事。

分析本文中關涉生死思想的內涵，首先歸納世人能夠存活的基本條件：必須有出入息；身體和生存環境必須冷熱均衡；四大平衡；有食物的滋養。其次，宗喀巴以風中的燈燭、激風中的水泡、草上的露珠、蘆葦等各種喻來說明色身極度脆弱，不需重大因緣就能使世人喪命。人身像風中燭、水中泡、草上露及蘆葦這麼脆弱，實在沒什麼抵擋死緣的力量。

²⁶⁶ 《大涅槃經》：「言死想者，謂此命根，恆有眾多怨敵圍繞，剎那剎那漸令衰退，全無一事能使增長。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 83。

²⁶⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 83。

再從現實的現象去思惟，一個細菌、一根刺、一個碰撞……都會要我們的命，現今登革熱、腸病毒、不定期而流行的感冒、2006 年左右的 SARS 病毒……等等，都是很小的病菌，卻能使人們身體受損，甚至奪取人們壽命。脆弱的身體毋需大損即能喪失生命。再加上生命的實相就是處在極大的危險與不安定中，消失何其迅速。命終後又只能隨業流轉，若是不把握當下修行，人生目標如何實現？因此，在死期不定的論題中，宗喀巴歸納出必須當下修行的結論。

既已解明生命易逝，宗喀巴亦給出當下即應修法的意見，修法時會有什麼叉路呢？為了避免走上叉路，白費時間，宗喀巴指出：要思惟死時除法而外餘皆無益。

(三) 死時除法而外，餘皆無益

世人若接受此生生命終點必定是死亡，並且死期不定，就會如同黑澤明《活下去》劇作主角渡邊一般，本能地生起尋求生命意義，並完成某種生命價值。²⁶⁸ 生命目標直接影響人一生的造作和未來方向。若是沒安立正確的目標和正確學習，即便僅止是希求來世得到人天果報，仍會因為習氣的影響，任由現世種種無時無刻牽絆干擾而無法專心修行。

正因為死亡必至以及時間不定，依所好安立目標時，若弄錯修的對象，將走入叉路。面對死亡，人們最放不下的就是親友、財物、自己的身體。因此這三個對象也正是成為阻礙修行或導致錯誤方向的因素。宗喀巴認為此三者並非要修的對象。因此，宗喀巴再次引導世人思惟第三根本：死時除法而外，餘皆無益。他說：

思惟死時除法而外，餘皆無益之三者，如是若見須往他世，爾時親友極大憐愛而相圍繞，然無一人是可隨去；盡其所有悅意寶聚，然無塵許可得持往；俱生骨肉尚須棄捨，況諸餘法？是故現法一切圓滿皆棄捨我，我亦決定棄捨彼等而赴他世。復應思惟：「今日或死。」又應思惟：「爾時唯法是依是怙，是示究竟所有道理」。²⁶⁹

首先，談到親友無用：天津醫科大學 80 年代末到 90 年代曾對 4250 人做抽樣調查，探求人們面臨死亡時最關心的問題。發現大多數人最重視的是「親人」與「未了的責任」，並在現代醫學的臨床實踐中獲得證實。這項研究證明世人在死亡時最放不下親人。²⁷⁰

²⁶⁸ 註 6 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 85。

²⁶⁹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 84。

²⁷⁰ 註 66 鄭曉江：《生命終點的學問》，頁 38-39。

但是人死的時候，對於最放不下的親人實際上是莫可奈何，既不能多一分照顧關愛，而子女、親屬、奴僕、朋友，無論如何摯愛死者，除了在身邊掉淚之外，只有愛莫能助，他們不會也不能隨死者而去。不止如此，世人往往時常為親友擔憂，害怕他們生病、死亡、受挫或失敗，為了保護親友而造下各種罪業，可能因此在來世受異熟果而墮入惡趣。

其次，身外財無用：死亡時，一切外財帶不走。即使勢力強大，尊貴如梵天、帝釋或轉輪聖王，也不能多留半點財寶。財富對死後處境不僅毫無幫助，反而令人在生前及臨終時徒生貪著。不止宗喀巴視外財為無用，諸祖師大德亦持同樣看法。覺音論師指出，即使是征服整個大地的具福者，臨終時也只剩半個庵摩羅果的權利。²⁷¹岡波巴大師認為，世人生時為了悅意寶聚，往往歷盡艱難辛苦，為了守護財物，產生種種爭鬥、辯訟以謀取財產，甚至為了錢財而為彼奴婢，受種種的苦痛，來生則會因此生的造作而墮入惡趣，十分不值得。是故，追求財寶、權利、屋舍的滿足為人生重要目標是徒勞無功之事。²⁷²

最後討論俱生骨肉無用：俱生骨肉指我們的身體，佛家觀點色身由五蘊和合，是因緣所生，沒有自性。色身在死時不能隨神識轉生，屍體只能被他人包裹起來加以處理，對世人一點用處也沒有。然而人們對自己的身體卻十分寶愛，擔心它受凍、挨餓，像珍寶般地愛護著。為了讓身體好過，避免寒、熱、饑、渴和病痛，人們想盡辦法養護色身，因而造作罪業，終於招致來生墮入惡趣之危險。²⁷³

如上所述，死亡時親屬、財物、自己的身體既無法跟死者走²⁷⁴，死者也帶不走親屬、財物或自己的身體。那麼汲汲營營忙碌一生，所為何事？實際上親屬、財物、自己的身體三者泛指一切現世中的內外財。宗喀巴舉三個多數人最放不下的內外資財為例，說明死亡來臨時，沒有心識修行成就者沒有任何自主性。因此要及早修行求來生人天善果之法。最底限是先完成共下士道的所求，最高標準則是在生命宗旨的統攝下，走增上生道。

人有尋求生命意義的本能希望，黑澤明《活下去》一劇中，渡邊知道自己瀕死時，幾經思索，發現生活的一切外在理由都已不存在，如今面對死亡，惟有自我承當，自己設法尋找「生活下去」的意義。在與一位姑娘對話後，重新定位生命的意義，並成功的在貧窮地區建蓋了一座供兒童遊憩的公園。²⁷⁵這是當代死亡

²⁷¹ 註 225 覺音論師：《清淨道論》，頁 229。

²⁷² 寂天論師在《入菩薩行論》第八品，偈 72-84 指出：許多人們為求財物而付出體力、離鄉背景、失去自由乃至於生命，其結果卻是現世成傭成奴，最終失去暇滿人身，久歷惡趣艱困。見寂天論師造，釋如石譯，《入菩薩行論》（台北：福智之聲出版社，2008 年），頁 79-80。

²⁷³ 同前註，寂天論師造，《入菩薩行論》第八品，偈 29-32、偈 39，頁 74-75。

²⁷⁴ 「是故現法一切圓滿，皆棄捨我，我亦決定棄捨彼等，而赴他世。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 84。

²⁷⁵ 註 6 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 85。

學者給予生命意義的一個示例。可由此進一步思考宗喀巴在共下士道討論念死無常對世人提供的生死思想的意義。

(四) 共下士道念死無常的意義

宗喀巴共下士道談念死無常的目的何在？宗喀巴將下士夫分為樂現法及樂後世兩類。前者求現世的安樂，後者求後世得人天果報。若只求現世之樂，則其生命目標在死前已完成，沒有必要思索死亡。這樣的生命狀態並非佛家所許。

宗喀巴認為世人要離苦得樂，應當建立生命宗旨，趣入大乘道，成佛救渡一切眾生。這是佛家解決痛苦，得到快樂的最究竟方法。然而，成佛不是一蹴可幾，因此必須建立宗旨，生生無誤無偏地增上，最後終能達到目標。

宗喀巴對沒有業果和來生觀念，眼光侷限在今生，只求現世安樂的世人，因勢利導：敘明建立生命宗旨之重要，曉喻世人生命不僅止於今生，還有來生。因此，要把目標放遠，希求後世的安樂，如此，便將世人只專注於現世的眼光拉遠，看到還有下一世的生命，進而擴大了生命格局。引導其跨越生死的藩籬，趣入殊勝下士，以希求後世得人天果報為階段性目標。使其先成為「於現世不以為重，希求後世善趣圓滿，以集能往善趣因」的殊勝下士，以得到人天果報為短期目標，依道次第修行，正確地趣入增上生道。²⁷⁶

要完成後世得到人身的目標，必須透過心識的修行，修行的依靠是暇滿人身。結生時壽量已定，在壽量無法增加的狀況下，唯有把握時間，精勤修行。宗喀巴系統而完整的敘明「死無常」的道理，使世人透過認識生命終點的狀態，避免死亡恐懼，透過學習死亡提供的訊息，把握更深刻的生命意義。這是宗喀巴共下士道生死思想的大要。

宗喀巴敘明死亡不可避免與死期不定的同時，將生命意義架構於把握當下，修行正法。從而使得世人從現世安樂與親友、財物、寶愛身體均不可保信當中思索生命更深層的意義。

宗喀巴的生死思想體系中，告訴共下士道的學習者，人生不單單只有一生，透由今生的努力，還會有下一生，提供共下士道的學習者的目標，以現前增上步步昇進，最後達到究竟決定勝。開啟生命充滿希望的一幕。兩相比較，可知當代生死學和宗喀巴共下士道的生死思想都希望能夠把握有意義的今生。當代生死思想為宗大師生死思想提供有力的旁證，說明念死無常珍視生命，以及人類有尋求生命意義的本能，只是受限於對生命所求的思索，往往困在日常瑣事中，等到突

²⁷⁶ 宗喀巴著：《菩提道次第廣論》（臺北：福智之聲出版社），1988年，頁66-67。

發狀況發生時，由於困境的激發則因為想要「活下去」或更深邃地想要讓生命活出價值，不甘願平凡地無聲地死去，因而一反常態地生活。

當代學者亦指出，思考死亡的目的在於適度引發世人之死亡焦慮，成為「思考生命意義起點」²⁷⁷。可以這麼看待：宗喀巴的生死思想能夠提供現代生死學參考的視角與養分。二者共同的理想是：何不趁著平時身心安康的日子就思考生命的意義和價值。這方面，當代生死學尚在扣問生命的義涵，而宗喀巴所提供的以生命宗旨為目標，在下士夫時首先要求得後世善趣圓滿，最終要求得「上求佛道，下化有情」，無疑提供了一個當代生死學以及世人值得思考的方向。

依海德格實存分析的角度，只有人的存在才是真正實存。人必得在各別人生旅途做出不同的生命抉擇。在面對死亡時，如何解決生死問題是每一個個體必須面對的事。²⁷⁸必須進一步探問：宗喀巴敘明生死思想之後，他建議世人以何方式達成共下士道的目標，得到人天乘的果報？如何利用有限的生命作死亡超克？本章第二節即計劃解決此二問題。

第二節 歸依與恪守業果法則

本節主軸在討論共下士道的死亡超克。超克一詞出自傅偉勳《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》一書，其意涵是藉精神力量超越死亡的樊籬。換言之，死亡超克是探討生死問題最終的目的。

眾生都有追求快樂的本質，若未經學習，缺乏後世與業果觀念，只關注於現世快樂與否將會因為只求眼前的快樂而傷害他人，最終自己要承受苦果。宗喀巴希望世人明了生命生生相續的況態，不能只耽著在現世，還要把眼光放遠，要把握今生為來生增上付出努力，以創造來生的幸福安樂。

來生的幸福安樂是否可創造？要如何創造？要完成這個目標，就必須重建某些思考和行為，藉以超越或克服生命本身的某些限制，這就是共下士道死亡超克的意義。

死亡超克是每一個生命個體企盼卻又難以突破的關卡。黑澤明《活下去》一劇中，主角渡邊知道自己得了胃癌之後，經歷了找尋生命價值的過程，認為蓋建兒童公園就是生命的意義。因此，以超乎常人的體能和熱情，突破層層困難，最終完成了利益社區的兒童公園。渡邊在剪綵時死去。喪禮之後，同事紛紛對渡邊

²⁷⁷ 「從存在主義的角度看，或許生死教育的目標並不是減輕死亡焦慮。恰恰相反是適度引發死亡焦慮，讓死亡焦慮成為引導人去思考生命意義的起點。」註 73 陸曉姪：《影像中的生死課》，頁 31。

²⁷⁸ 註 6 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 65。

的精神和態度表示感動，並且為了他自我實現生命意義的精神而互勉，要學習渡邊的偉大精神，但是第二天大家面對辦公桌上數不清的工作時，發誓共勉的熱誠已消失不見。²⁷⁹

劇作結局揭示世人習慣於種種限制，常在不知不覺中向環境與生活妥協。由於慣性影響，人們往往忽略了生命更深邃的價值，而這些更高價值在個人的生命中，往往不到生死關頭無法彰顯，但到了生死關頭時往往又可能來不及完成。

對生死存亡交會的緊張點的思索，正是世人學習生死學以及探討精神超克的契機。傅偉勳說：

黑澤明的電影「生活下去」結束之處，正是我們結合死亡學、臨終精神醫與哲學、宗教學，藉以探討生死問題及其精神超克課題的開始之時。渡邊固然自我肯定了「生活下去」本身，就是實存地回應死亡挑戰的「意義」，但在自我肯定的背後，仍存在著哲學上、宗教學上的極其重要的一連串問題，有待回答。渡邊祇肯定了「生活下去」本身就是「意義」，但他並未進一步問：為什麼「生活下去」就是「意義」？²⁸⁰

死亡是生命之必然，此必然與世人面對生命的慣性，缺乏方向性與宗旨的追尋，使得許多人未及面對生命中的重要意義便須面對死亡。若沒有事先做好足夠的準備，死亡迫近時，只有靠平時的涵養承接挑戰，並不會有因死亡而新生的能力出現。平時若是沒有心識的修持，面臨時死亡時，僅止是畏懼不止沒有幫助，反而增加焦慮。因此，死亡超克絕對必須是「平凡而沒有危險的日子」裡的生命課題。透過心識的鍛鍊，可以有效幫助世人直面死亡時平靜的程度。²⁸¹這個角度也顯示出，佛法對於世人生命追求幸福的終極價值，及其在生死問題的重要地位。

宗喀巴闡述死無常的意義，在這樣課題下，更凸顯其重要。佛家觀點認為在死亡時唯一能幫助世人的，只有經過修行鍛鍊的心志。念死無常引導世人在「平凡」的日子裡直面死亡及生命的意義，由生命的終點回溯生存的宗旨和暇滿易失，從而趁早進行相關的學習和準備。

宗喀巴在三士道中分別提出不同超克死亡的方法，在下士道的範疇中，提出的是皈依三寶並學習業果法則。

²⁷⁹ 註 6 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 75-85。

²⁸⁰ 註 6 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 84。

²⁸¹ 同前註，頁 67-69。

一、尋求庇蔭與指引—歸依

宗喀巴認為，如果畏懼苦就要趁早尋求避苦的良方。最好的方法就是找尋足堪依靠的對象以求救護。尤可論者，歸依因可以分三重，分別呼應下、中及上士道。歸依乃三種士夫超克生死之基礎，故於此一併討論。祈竹仁波切說：

下士發心者，知道人死不如燈滅，而經觀察又知來世處境不妙，便思慮：「誰能救我？」他們明白到唯有三寶能救助他們於三惡道厄運之能力，以此心尋求庇蔭，這是下士之皈依因。中士者，因見苦諦及集諦與十二因緣等，便明白到就算能生於三善道，仍然並不算徹底及安全，所以他們欲求究竟解脫。誰有能力令他們脫出六道呢？唯有三寶可以！故此，他們以這動機作為皈依因。最利根者，見眾生苦而心生不忍，欲求最上之智慧、悲心及能力來救助度生，為著這目的，他們必須依賴三寶而求成佛，這是大乘或上士之皈依心。²⁸²

上述下中上三重歸依心的依止對象都是三寶，歸依後所學亦同。唯有依止動機隨各人的根器及心量大小，因而有不同的目標和歸依因。此不同的歸依因與前述生命宗旨與三士道所求呼應，同時與三種士夫尋求生死超克之途若合符節。

下士夫因為知道死後不是灰飛煙滅，而是仍有來生，而因為今生造作恐怕來生處境堪虞，同時希望求得今生能夠安身立命的行止目標，因此必須求救護與指導。透過救護而求得來生人天善趣，因而生起歸依心。中士夫因為學習四諦及十二緣起法，明白即使生於三善道還是會失去，失去之後沈淪生死，不是徹底的安全，因此要求究竟解脫，於是要尋找出離六道輪迴的救護對象，唯有三寶可以完全助其解脫，故以此為歸依因。上士夫因不忍眾生苦，要成佛救一切眾生，以此因歸依三寶希求成佛。由此可見，歸依是入佛法的大門，且是貫通三士道的重要法類，前中後都具重要性。

祈竹仁波切指出，歸依必須分四支講解，包括正確的歸依動機、正確的歸依對象、歸依有要學習的方法以及歸依後要學習應學。²⁸³和宗喀巴所說的歸依內涵相同。《廣論》中詳細的論述了歸依的原因、歸依的對象的條件、歸依方法、歸依後如何學習。²⁸⁴以下略述。

歸依的對象需具備四個條件，分別是：一、本身已經證得最佳生命狀態，在佛家來說即是涅槃；二、具備能幫助所有求助者的善巧方便；三、具有大悲心，

²⁸² 註 17 祈竹仁寶哲：《甘露法洋》，頁 123。

²⁸³ 同前註，頁 123。

²⁸⁴ 註 195 宗喀巴著：《廣論》，頁 98-117。

願意幫助一切的有情；四、幫助眾生的方法是引導世人依正理修行，不在乎世間財利的供養，沒有任何偏心。²⁸⁵佛陀是唯一具備這四個條件的對象。因此是最佳的歸依者。

作為佛弟子，歸依佛陀時，也同時要歸依法與僧。佛陀是依佛法修行的成就者，由於佛陀觀見真理，再教導弟子，歸依者才有機會從凡夫步步增上，得到究竟的快樂。佛弟子藉以增上的主要憑藉是佛法，因此，歸依佛之後，必須求取善知識的開導，聽聞佛法，正確聽懂之後，思考道理之間的因果關連，驗證其合理性，反觀自心是否符順佛法，並修改想法和習慣，重新建立正確的見解和行為模式，因此正歸依是歸依法。學習正法並修行有成不是一蹴可幾，需要環境以及同行。僧寶是最佳修行助伴，故須歸依僧。

歸依以法為正歸依，而不以佛為正歸依，其意義在於，歸依並非單方面憑藉佛陀神力洗除罪業，亦非靠佛手去除眾苦。眾生業力自己造作，自己承受，這是業果法則的基本原理。因此若想要得到後世人天善趣，必須歸依學習正法，從身口意三方面改變自己的行為，才有可能得到期望的結果。

歸依是透由學習佛法建立正確的知見，同時藉實修改變想法和習慣。因此，在歸依之後，要跟隨善知識學習種種正法的道理，正確聽懂了之後要思惟其中的道理，生起信解，並且如理如法照著佛陀的教法去做。首先，守護六根，在對境時不掉舉、不放逸、不隨逐外境。其次，學習並持守戒律。再次悲憫有情，斷除對有情的損害。最後對三寶境勤修供養，累積資糧。²⁸⁶

歸依是進入佛教大門的開始，使世人依靠最殊勝的力量來突破所有的內外困難及障礙²⁸⁷。下士夫怖畏墮落惡趣，於是歸依三寶。以解脫或成佛為目標者，也必須以歸依為基礎，修習共下士道的法類，先得到足堪修習的所依身，再生生增上達到最終目標。

宗喀巴指出，最究竟圓滿的法寶是從斷除一分過失，證得一分功德兩個方向輾轉累積，最後成就圓滿功德，並不是靠著外力忽然得到什麼圓滿功德和快樂的

²⁸⁵ 宗喀巴說歸依對象必須具備以下條件：「初者，謂自即是極調善性，已能證得無畏位故，若未得此，則如倒者依於倒者，不能從其一切畏中救護他故。第二者，謂於一切種，度所化機，善方便故，此若無者，縱往歸依，亦不能辦所求事故。第三者，謂其具大悲故，此若無者，雖趣歸依，不救護故。第四者，謂以一切財而興供養，未將為喜，要以正行而修供養，乃生喜故，此若無者，則定顧視先有恩惠，不與一切作歸處故。」見註 195 宗喀巴著：《廣論》，頁 99。祈竹仁波切說皈依四因：(1) 自身亦難保者，肯定並無能力救助別人，但佛陀卻是斷除一切怖畏之自在者。(2) 佛陀不單自己已離怖畏，而且有圓滿能力引導我們亦脫離怖畏。(3) 佛陀不單已得自在及有能力引導我們，而且亦願意引導我們。(4) 佛陀不但願意引導我們，而且絕不偏心。對乞丐、妓女、屠夫及大罪人等，佛陀都一視同仁地巧作教導。註 17 祈竹仁寶哲：《甘露法洋》，頁 126。

²⁸⁶ 廣論歸依後所學分「攝分中出」與「教授中出」。註 195 宗喀巴著：《廣論》，頁 104-116。

²⁸⁷ 同前註，頁 116。

果報。²⁸⁸歸依後必須依正確方法學習各種法類，思惟印證其中的道理，反觀自己內心如何想，有何差異，差異的原因在哪裡，自己所做的如何，如何符順正法，並按次第學習各個法類。

佛法雖講歸依，並不要學習者盲信。佛救渡眾生的方法，不是手注淨水為眾生洗去罪業，不是動手除去眾生的苦。佛若是以此救渡眾生，則符順於順世外道所說的迷信，實則他幫助眾生的方法，是把法的真諦展現在眾生面前，讓學習者聽後思惟、辯證，在合理的懷疑中獲得正確見解和智慧，從而以法為目標，以法觀察自心和行為，覺察、調整，不論是下中上士，在此同時，踏上增上生的光明大道。法的聽聞和學習，以及聽懂後將之與自身相續發生緊密關聯，成為歸依後重要的一環，也是宗喀巴引導眾生學習生死超克的重要徒徑。

共下士道生死超克的第一個方法是尋求最有力的救護者必由之得到生命的方向，在歸依的討論中已敘明其涵義。共下士道生死超克的第二個法類，是業果法則。以下敘明之。

二、超克生死的良藥—業果法則

解明業的造作，未來影響，感果時程，感果種類及轉變關鍵的原則，就稱為業果法則。業果觀念並非佛家獨創，而是在印度經過長時間的發展，到七世紀時成熟。學者指出業果觀念緣於古印度《吠陀》經典，為印度教與佛教所共許：

「業的概念源於古印度《吠陀》經典，到《奧義書》逐漸明朗化、系統化……業是命運的決策者。」²⁸⁹

談到「業」，一般觀念會認為它影響輪迴而感到被束縛的悲觀。然而宗喀巴教導世人學習業果法則，從悲觀的角度抽離出來。在沒有解脫和成佛之前，人類的生命就輪轉了無數次。輪迴和業是本然的生命狀態，生命並不會因為討論業果而變得悲觀，反而因為了解業果，能指引世人主動地放進快樂的因，未來就能感得快樂的果。換言之，若是沒有學習和解脫，生命仍將繼續輪轉下去。這和是否

²⁸⁸ 《廣論》：「最下法寶，亦是由其初修業時，遠一分過，修一分德，斷證二事，倍轉勝進而為安立。非離此外，忽從他來。」集論曰：「最下法寶，指初修業者最初開始之法寶，即斷一分過，修一分德之斷證二事。」《廣論譯釋》：「究竟果位法寶，就是斷除煩惱障及所知障的滅諦和智慧法身等。」宗喀巴大師造論，法尊法師譯，智敏上師集註：《菩提道次第廣論集註》，（台北：方廣文化事業有限公司，2014年），頁269。「最終的法寶，是在初學時遠離一分過失，極成一分功德等斷、證二種功德不斷增長而安立，並非從其他突然產生。」見註51祈順來、海月譯：《廣論》白話本，頁86。註52劉小農譯：白話《廣論》，頁155，譯下為「最究竟」。釋如亨：「下」在藏文是邊際意，可作二解：一底限意，二圓滿意，此處取二解。註195宗喀巴：《廣論》，頁116-117。

²⁸⁹ 註120陳兵：《生與死—佛教輪迴觀》，頁79。

知道業果法則沒有直接有力的因果關係。若是不能把握業果的關鍵，無限生命必然無可避免地很悲觀的受業力所主導。另一方面，正確學習業果，世人可以很積極的主導自己的生命，得到現世快樂，以及未來世生生增上。業果法則是積極正面，能提供世人精神及實質層面超克生死的利器。

世人透過身口意三種途徑完成意志或行為，當下就在身心相續留下影響力，成為未來感果的因位識，這種未來會感苦樂果報的力量，就稱為業力。業因與業果之間是一連串細密的連動作用，同時又牽涉緣起的複雜變化。²⁹⁰業力何時發生作用，以及其呈現的方式，並非透由根現量即能觀察其因果關係。

業果某些部分可以用科學方法證成，但是多數狀況不一定能夠以根現量印證。因此業果法則在佛法體系中被歸類為極隱諱法。針對業果的此一特質，學習業果時要對佛語有深厚的信心，並且多研讀因果經典，透過對佛菩薩祖師行誼的了解，生起對業果的信心。這同時也是歸依三寶的重要內涵，若是對歸依的對象沒有足夠的信心，在學習佛陀教理時，很容易半信半疑或是當作知識論，對於真實人生無法發揮解決生死問題，幫助自他得到快樂幸福的鎖鑰。

當然，佛法學習並不要求學習者在一開始即盲信，而是希望學習者在學習時先正確聽懂，之後能夠在理智上思惟其理，找出內心不同意的點反覆推敲，通曉後以法觀察及調整自心及自己的行為。長此以往，才能得到佛法真實的好處。因此宗喀巴在詳敘歸依的重要及原則之後，指出業果是「一切白法的根本」，是歸依後「斷除一分過失，證得一分功德」，首先要學習的法類。宗喀巴指出，歸依後必須：

善巧善不善業及果差別，如理取捨而修正行，是為修法。若不久思二業及果，如理取捨，則不能遮諸惡趣因，縱畏惡趣，然亦不能脫此畏故。是故救拔果位惡趣，須於因時，糾治其意隨不善轉，此復依賴於諸業果得深忍信。²⁹¹

對於善業惡業及其果報差別，如理取捨而依業果法則修正行，這就是修正法。若不長久思惟黑白業及其果報，並如理取捨，就不能遮止造作惡趣因，即使畏懼墮入惡趣，也無法脫離惡趣果報。所以要把自己從惡趣果報中救拔出來，必須在造因時就糾正心裡狀態隨著不善方向轉動，要做到這樣必須依賴對於業果法則起深忍信。這段話道明，若是對業果有堅定信心，也正確理解、思惟業果法則，以業果法則指導調整對境時的心態，遠離不善，才能遮止造作惡趣因，遠離惡趣果報。

由於對業果的學習和信心，能夠幫助修學共下士道法類的眾生，累積善趣的

²⁹⁰ 關於業和緣起之間的複雜變化，將在共中士道生死思想討論十二緣起時詳細解明。

²⁹¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 117。

因，得到人天善趣的果報。阿底峽尊者進入西藏以業果喇嘛著稱，宗喀巴針對藏地佛法輕忽戒律，專驚密法的風氣，以道次第引導世人步步增上修行。業果既是一切白法的根本，是下士夫獲得人天果報的憑藉，同時也是共中士道和上士道所有行者的共道，生死輪迴的基礎，宗喀巴透過業果，為世人跨越生死，得到增上生指出一條明路。

宗喀巴指出，學習業果首先要對業果生起堅定信心，因為業果是一切白法的根本。他說：

若於業果或決定相，或無欺罔，獲定解者，是為一切內佛弟子所有正見，讚為一切白法根本。²⁹²

字面之意，若能對於業果決定一切真實不虛的道理生起定解，是內道佛弟子的正見，也是一切善法的根本。換言之，對業果生定解，是學習佛法，成為佛弟子的基礎，也是生命開始離苦得樂的契機。因此，宗喀巴將業果法則視為共下士道超克生死的方法。宗喀巴將業果的具體原則從總則和眾多面向加以闡明，以下先解明業果總則。

(一) 四個共同原則

宗喀巴指出業果有四個總則，所有一切業果原則都涵蓋在此四總則之下。四個業果的基本原則分別是：1、業決定理；2、業增長廣大；3、業未造不遇；4、業已造不失壞。以下略述其義：

1. 業決定理

業決定理是指業決定眾生所有的苦樂果報。造作業因一定感得相應果報，善因必感樂果，惡因必感苦果，絕無錯漏。哪怕只是涼風吹來所產生的樂受，都是由於過去造作善業所感得的。絕對沒有從造作不善業而得到樂受的可能。反之，所有令眾生感到逼迫不悅的苦受，必定由不善的業因所引發，絕對沒有造作了善業而引生苦果的可能。²⁹³換言之，苦樂的果報不是無因生，不是本然存在的本體自行運作而來，或是有外在主宰操作而產生，苦樂果報是由過去造作的善業或不善業決定。

²⁹² 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 117-118。

²⁹³ 《廣論》：「謂異生及諸聖者，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。從諸善業發生諸苦，無有是處。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 117。

2. 業增長廣大。

業增長廣大是指即使所做的善惡業很微小，卻具有感發極大苦樂果的能力。宗喀巴指出：

微細黑白諸業，如影隨形，皆能發生廣大苦樂，當生堅固決定解已，雖微善業應勵力修，微少惡罪，應勵力斷。²⁹⁴

業會因為某些因素，在感果時得到比造因時還巨大的作用。宗喀巴指出：能夠由輕微業感發廣大果報的原因，是因為「內身因果增長」，即個人在心續中不斷輾轉反側，藉由思惟的作用導致的結果。²⁹⁵意念的造作是業成因感果的重要因素，也是佛法最值得注意之處。認清業增長廣大的特質，即必須對於平日造作謹慎小心，因為業因果之間如影隨形，好比飛鳥，雖然因為距離遠而看不見投射在地上的影子，但影子卻不曾剎那離開飛鳥。²⁹⁶對此業果原理產生信心之後，要反觀自己的起心動念，努力的斷除惡的意念和行為。即便是小善亦應勵力修習，微小惡業亦應致力斷除。

由於意念在業果法則中的重要作用，使得世人有改變自身因果的主控性。從而使得業果在增進快樂，改變命運的過程中，具有積極的意義。透過業果的作用，下士夫得以超越生死的樊籬，得到下一世的暇滿人身。關於意樂在業果法則中的重要及作用，將於後面的討論敘及。

3. 未造不會遇。

若沒有造集能感苦果的業因，就一定不會感得苦的果報，同理，沒有造集能感樂果的業因，也一定不會感得樂的果報。能受用佛陀所集圓滿廣大資糧中的一分妙果，雖然不必自己積聚全部的因，但是也要有自己累積的一分善因才可能受用得到。²⁹⁷

4. 已造之業不失壞。

眾已經造作的善業或惡業，必定在因緣恰當之時，以相應的樂或苦的果報成熟在其身心之上。婆羅門教徒認為善惡果報可以交換，可以把好的取來留著，不好的業轉嫁給他人。但佛陀則說已造的業不會失壞，未造的業不會遇到。²⁹⁸這樣

²⁹⁴ 同前註，頁 119。

²⁹⁵ 同前註，頁 118-119。

²⁹⁶ 博朵瓦指出：地上的人和飛鳥影子是不離相隨的，只是鳥因為在高空，暫時不會顯現牠的影子，等到降地的同時，影子則完全明顯現出。同樣，有些善惡之果，很快明顯感受，有些來世才會感受。註 254 博朵瓦：《喻法論》，頁 82。

²⁹⁷ 《略論釋》：「例如彌陀福德，雖已為眾生成就極樂世界，然亦須眾生能修淨業，始能生彼世界。」註 288 智敏上師集註：《廣論集註》，頁 274。

²⁹⁸ 《超勝讚》「梵志說善惡，能換如取捨，尊說作不失，末作無所遇。」梵志是婆羅門。能換在

的說法與第一個總則符順，也是佛法不共殊勝處，由於已造不失，未造不遇，個人才能成為自己業力的主宰者，並透過實踐改變無限生命。

了知苦樂因果是各自造業各自感果等四個原則之後。進一步要先從哪些業果道理來學習，並發起定解？總體來說，眾生透過身口意三門造業，三門的一切善不善行決定了業的善惡及感果。由其造業的方式和性質分類，可以歸入十業道中。雖然十業道不能盡攝所有的業，但是造業中「最粗重、明顯、根本」的業，就是這十種。亦即十黑業和十白業幾乎涵攝三門造業所有範疇。²⁹⁹了知十業道的法則和果報，在對境時小心防護三門造惡業，可以遠離三惡道。三門造作十種白業，是得到人天果報，成辦三乘及現前和畢竟兩種利益的基礎。³⁰⁰因此宗喀巴從十業道來闡明造業感果要學習的內容。以下加以解明。

(二) 從造業要素談十種業道

宗喀巴為了清楚解明十業道，從幾個方面剖析業果的道理。分別是從造業究竟的角度談十黑業十白業，造重業的條件，具力業門等幾個角度，其目的在於使世人了解業果法則的這些原則並以之作為行為的準則。

1. 從四個面向說明業的完成

完整的造業可以分析成四個成份，宗喀巴從「事、加行、意樂、究竟」四個因素來分析業行的完成。所謂「事」是指造業的對象。「加行」是指造業時的行為，包含方法、步驟、工具……等幫助行為完成的助緣。「意樂」是指造業時的心理狀態，也就是動機和想法，包含「想、欲樂、煩惱」³⁰¹。「究竟」是指相應於造業動機，結果完成的狀況，結果符順於動機，就是究竟。

以下先將十種黑業的四個要素，表列如下，組合事、加行、意樂、究竟，可以得知完整造業的情況：

藏文有遷移意，取捨藏文原意是施與受。佛法主張業不會在他人身上成熟，但婆羅門的想法認為善惡業可以遷移到他人身上，惡果可以施給他人而將善果留給自己。與佛法相異甚大。同前註。

²⁹⁹ 註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 161。

³⁰⁰ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 121。

³⁰¹ 《瑜伽師地論》卷 59：「……想者有四，謂於彼非彼想，非於彼彼想，於彼彼想，非於彼非彼想。欲樂者，或有倒想或無倒想樂所作欲。煩惱者，或貪或瞋或癡，或貪瞋或貪癡或瞋癡，或貪瞋癡一切皆具。……」註 288 智敏上師集註：《廣論集註》，頁 278-279。

表三：十黑業道之事、加行、究竟、等起³⁰²、動機對照表³⁰³

業	事(對象)	加行	究竟	等起	動機
殺生	具命的他有情。	用器械或毒、咒等殺生。	爾時死或餘時死。	樂殺害	想殺害有情
不與取(偷盜)	屬於他人的東西。	用勢力、詭計、欺詐、偷竊……取得未經允許之物。	移離本處。田等無處可移者安立已得到。	雖未許令離彼欲	想從他人處拿東西過來
邪行(不當性行為)	不當之對象、部位、地點、時間	自邪行或教他邪行	兩兩交會	樂欲行諸不淨行	欲望
妄語	被見聞覺知的與實際相反。	以言說、默言、姿勢表示。	對方了解妄語的內涵。	覆藏想，樂說之欲	歪曲事實與感知。
離間語	和合的有情或不和合的有情。	以實語或非實語，令有情不和。	被離間者了解離間言。	令和順有情乖離欲，不和有情樂不合欲	希望和合的有情離散，或不和合有情不和。
粗惡語	引生有情生起恚惱之意。	以實語或非實語說非可愛語。	以令人不快的態度說話且對方了解。	樂粗言欲	想以令人不快的態度說話。
綺語	無意義語，如邪命語、無法相應、非義語等。	發勤勇去說沒有意義的綺語閒談。	不須領解，纔說綺語即成。	樂宣說無屬亂語	想作隨興沒有根據的談話。
貪欲	財產或擁有的東西	對他人財產令屬我之目的。一直想著或謀劃。	決心希望他人財物屬於自己。	欲令屬我	想讓財富或資產變成自己的
瞋恚心	引生有情生起恚惱之意。	有想讓有情恚惱的想法。	決心去做擊打的事。	樂打等欲，令他被害之心。	想以令人不快的態度說話、思考、做事。
邪見	實有義的阿羅漢、因果等對象	對實有否定。例如：謗因、果、作用、有事。	確信已經誹謗真實存在的東西。	樂誹謗欲	否定存在的對境存在。

參見上表，舉例來說，要完成一個殺業，意樂方面是世人被貪、瞋、痴三毒其中之一或二或三者影響，生起要殺害某一個眾生的動機，於是開始採取心

³⁰² 等起，產生的念頭。譬如殺業之等起為「產生殺的念頭」，不與取的等起是「不與取的欲望」。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 163。

³⁰³ 註 195 宗喀巴著：《廣論》，頁 122-129。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 200-212。

理謀劃或是實際行動，使用種種手段，自作或教他殺害眾生，當鎖定目標的某一對象，生命因此喪失，殺業就究竟。

進一步說明：殺業的對象必須是具有生命的他有情，若是自殺，宗喀巴說：「前等死無本，已生餘身故。」當自己死亡時造業者不存在，已經投生到新的生命，所以只有加行罪沒有究竟罪。³⁰⁴

意樂方面，要有無誤想。首先：對於要殺害的對象的認定必須核實無誤。對於造業對象的認定的原則分成四種。一、殺害的對象是具命有情，造業者也視對方為具命有情。二、殺害的對象是具命有情，造業者誤認為非有情。三、殺害的對象不是有情，造業者確知其不是有情。四、殺害的對象不是有情，造業者誤認其為具命有情。其中一三兩種是不錯想。再者，本來要殺害「張三」，但是誤殺了「李四」，造業動機和殺害的對象沒有相應關係，所以沒有究竟，對於殺害「張三」而言，沒有根本罪。也就是說，對於引起想要殺害的對象而言，必須要有「無錯想」。若是造業動機是只要有人來就殺，那麼當人被殺害時，究竟就完成，殺的根本罪就成立了。³⁰⁵

加行的部分，自己去做或教他人做都成立殺業。用任何一種工具、方式，只要對方死亡，業就究竟。

其他九種黑業，宗喀巴定義：「不與取」是指搶奪或使用計謀奪取或佔有他人財物。「欲邪行」是指進行不恰當的性行為。「妄語」是說不符合事實、沒有意義的話語。「離間語」是指挑撥離間使人不和睦。「粗惡語」是指說粗惡言語使人內心起恚惱的話。「貪」是指起了想要貪取他人財物的念頭。「瞋」是指以粗惡言語或行為損惱他人。「邪見」主要是指對因果、諦實存在的人事物，諸如三寶、阿羅漢等聖者加以詆毀，認為其不存在。³⁰⁶

以上對於十種黑業之造作動機及完成已扼要敘明。貪、瞋、邪見三種黑業要圓滿，除表二所列基本元素之外，要造業圓滿還需要五個心理條件。

貪心圓滿的五個條件：宗喀巴指出，貪心圓滿的五個次第，第一是有耽著心，就是對自己的財物執著的心；第二是貪婪心，就是想要累積財物的心；第三是饕餮心，就是對屬於他人的資財，渴望想得到的心；第四是謀略心，指的是凡他人所有的東西都認為應當屬於自己；第五是覆蔽心，是指對貪欲的心不覺得羞恥，不知貪欲心的過患，也不想捨離貪欲心，使心意被蒙蔽。以上的五

³⁰⁴ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 122。《俱舍》云：「前等死無本，已生餘身故。」《俱舍論》卷 16：「俱死及前死，無根、依別故。」無本，謂無根本業道。註 288 智敏上師集註：《廣論集註》，頁 279。

³⁰⁵ 以上關於殺業的內涵參見註 195 宗喀巴著：《廣論》，頁 122。

³⁰⁶ 註 195 宗喀巴著：《廣論》，頁 122-129。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 163-169。

種心只要任缺一樣，貪欲心就不圓滿，對於想要他人知道自己欲望寡少、見聞廣博、或是好善樂施等等好名聲之事也屬於貪欲。³⁰⁷

瞋恚圓滿的五個條件：瞋恚的五相第一是有憎惡心，就是憎恨的意樂，對於損害自己的對象，能傷人的方法在心中具體成形，想要損惱別人；第二有不堪耐心，就是指對於他人損惱的心不能忍耐；第三有怨恨心，是由於前面損害的心不能平息下來，因而不斷思惟，非理作意，增長內心的瞋；第四有謀略心，是指內心想著要如何對想要損害的對象捶撻或殺害，作種種損惱對方的事；第五覆蔽心，就是心被無明所覆蔽，對於自己所起的憎惡、不能堪耐、怨恨等心思不能覺察，不知瞋恚的過患，也不思厭離瞋恚心，任由瞋恚一步步的增長，最後就圓滿了瞋恚心。³⁰⁸

邪見圓滿的五個條件：邪見的五相第一是愚昧心，就是對於真實的事情，不能「如其法相，知其法性，實實在在地了解」³⁰⁹；第二暴酷心，是指對法性實相不了解，還覺得自己所想的是對的，是好的；³¹⁰第三越流行心，是指起心動念不能如理如法觀察，反而非法起心動念；第四有失壞心，是指對於自己誹謗「布施等妙行沒有善果」，否定因果等見解不但不知錯誤，還對自己的見解深信不疑；第五覆蔽心，是指對於邪見不覺得羞恥，明明錯了，還覺得得意，覺得有道理，不承認，不知道邪見的過患及產生對錯誤見解的厭離心。這五種心相若是缺少一個就不能圓滿邪見五相。³¹¹

邪見的種類有很多種，但宗喀巴特別拿出誹謗因果來談，是因為一旦有此邪見，一切善根都斷掉，一切的惡行也會跟著來，所以是邪見中最重的根本，就是毀謗因果。

以上所談乃十黑業基本原則。除了基本原則之外，宗喀巴從意樂、對象、加行、是否有對治、邪執等五個因素說明十業道輕重。十業道輕重是指在以上五個方向內涵輕重不同，造業感果之輕重差別亦異。

2. 從五個方面說明重業

以殺業為例，宗喀巴指出五種業是殺業中的重業：一、猛利的三毒所引生的身、語、意的殺業。二、造業時不論是自作或教他作或是隨喜他人所作，凡是由猛利三毒或猛利無貪、無瞋、無痴的意樂所引發的行為，或是因為長時蓄

³⁰⁷ 註 195 宗喀巴著：《廣論》，頁 127。

³⁰⁸ 同上註，頁 128。

³⁰⁹ 廣論手抄稿第七冊，頁 195。

³¹⁰ 宗喀巴造論，法尊法師譯，湛護法師白話翻譯《菩提道次第廣論》（高雄：悲智印經會，2015年），頁 210。

³¹¹ 註 95 宗喀巴《廣論》，頁 128-129。

積的怨恨心、作時心情很殷重、或一時頓殺多生或是令對方起猛利大苦、怖畏、或是作了不應做的事後再殺害，或是對貧苦有情殺害等業都是重業。三、由於沒有持續或沒有花費稍許時間持戒以對治惡業，會令惡業成為重業。四、由於依恃邪見而造的惡業。五、由於對象的不同而成為重業，諸如大身形的傍生、人、父母兄弟、尊長委信、有學菩薩、羅漢獨覺、惡心出佛身血等都是重的殺業。³¹²

其他的九項黑業在意樂、加行和對治等方面都一樣，唯隨造業對象有差別而可能構成重業，因此列表說明。構成重業的對象可參見表四。

表四：十黑業中造成重業的對象³¹³

業	事(對象)
殺生	大身傍生、人、人相、父母兄弟、尊長委信、有學菩薩、羅漢獨覺、惡心出佛身血。
不與取	劫盜眾多上妙及委信者；孤貧、出家眾、法眾、入聚落而行劫盜、劫奪有學羅漢、獨覺、僧伽、佛塔。
邪行	若母、母親、委信、他妻、比丘尼、正學女、勤策女；面門、受齋戒、胎滿、重病；塔近邊、僧伽藍。
妄語	為誑惑多取他財而說妄語、於父母乃至於佛、善賢、知友、若能起重殺生等三而說，為破僧(最重)
離間語	破壞他長時親愛及善知識父母男女，破僧，引發身三重業
粗惡語	於父母等及餘尊長說粗惡語，若以非真非實妄語說粗惡語，現前毀罵，訶責於他。
綺語	妄語等三，所有綺語，輕重如前。若諸依於鬥訟諍競所有綺語，若以染心，於外典籍，而讀誦等。若於父母親屬尊重，調弄輕笑，現作語言，不近道理。
貪欲	貪欲僧伽，佛塔所有財寶，及於己德起增上慢，乃於王等及諸聰叡同梵行者所起增上欲，貪求利敬。
瞋恚心	於父母親屬尊長，無過貧苦諸可哀愍，諸誠心悔所作過者，起損害心。
邪見	能轉趣謗一切事，較餘邪見此為最重，又謂世間無阿羅漢，正至正行，此見亦爾。

根據上表，十黑業重業除了前文五項所說之外，造業的對象若是三寶、父

³¹² 喀巴在《廣論》引《瑜伽師地論·本地分》說明六種造成重業的情況：加行；串習；造業體性；造業對象；一生所造都是善或都是惡業。其中造業的體性是指十業道等身語七支，前者較後者為重，貪瞋邪見後者重於前者。可互參。同前註，頁 129-131。

³¹³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 129-131。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 170-172。

母、尊長、塔廟、賢聖、法眾、大形傍生等就是重業。

3. 四種具力業門

除了某些造業對象會形成重業之外，宗喀巴提出業有具力業門。所謂具力業門，是指在某些情況所造的業會成為極重業。《廣論》提出了四類：福田門力大；所依門力大；事物門力大；意樂門力大。³¹⁴以下敘明之：

「福田門力大」：「福田門」是指對三寶、父母、尊長和等同尊長者，即使只造作少許的利益或損害的業，都會感得大福或大罪。³¹⁵原因是因為福田重大的緣故。譬如盜取三寶很少的財物，會轉成大罪。

「所依門力大」可分兩個角度探討：智慧和戒律。先談前者。依於智慧所造的業：依智慧所造的業，能做正確的善惡抉擇，由於見到過失而懺悔之前的錯誤，能破壞感果的可能性並防護不犯，再加上勤修善法，未來自然感得廣大樂果。反之，若有以下五個狀況，即使狀況很輕微，仍可以感生到有情地獄。這五個特質是：

重愚痴，善根微薄、惡業尤重，不起追悔，先無善行。³¹⁶

嚴重的愚痴就沒法以正知見去對治自己的錯誤，因為善根微薄，所以不知道造善，造惡嚴重，又不懂追悔自己的錯誤，加上沒有造善的等流習慣……這些會使得眾生造業的習慣和條件趨向造惡，若是不懂得或沒能力對治自己的惡習氣和惡業，不知不覺間，舊業增長廣大，又不能夠對治新業，疊床架屋，於是感得極苦果報。

其次談依於戒律所造的業：依戒律所造的善因為所修的善勢力大，未來感果亦得廣大福。持戒者和沒受戒者造業時雖然意樂和對象沒有差別，但是因為所依身不同的緣故，持戒者能感得的果報較沒受戒者大很多。《寶蘊經》說集合三千大千世界中，所有已入大乘轉輪王位的在家菩薩一起供養量如大海的燈燭，量如須彌的火炬，這個功德還不及一位大乘出家菩薩，手持一盞塗著薄脂的小油燈，供養佛塔百分之一的功德。」意樂相同、供物相同、供物量差別甚大，但由於出家持戒之差異，果報就有很大差別。³¹⁷

「事物門力大」，以布施為例，對有情布施以正法最殊勝，供養諸佛以正行供養較財供養為勝，其餘可類推。³¹⁸

³¹⁴ 註 195 宗喀巴：《廣論》頁 131。註 196 宗喀巴：《略論》，頁 111。

³¹⁵ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 132。

³¹⁶ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 133。

³¹⁷ 註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 174-175。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 134。

³¹⁸ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 134。

「意樂門力大」，造業時的心裡狀態，考慮其心態上的強烈與否，考慮自他利益，力度大小、時間長短等各方面會影響造業的結果。舉例來說，集合三千大千世界一切有情，每個人都各建一座佛塔，佛塔大小像須彌山那麼大。在千百大劫中，以一切好東西供養佛塔。這樣的功德遠不及菩薩不離成佛心願，拋撒一束花的功德。對於惡行，煩惱強猛，時間恆長，力道就大。而煩惱中又以瞋心的力量最大。³¹⁹

業果能夠真實改變世人的苦樂，其影響力貫穿時空，從超克生死的角度思考，知道某些造業的內涵或對象會導致未來受苦，在因地造業時就應謹慎留意，調整自己的心裡狀態和造業方向。同時，遇到逆境時，思考是因為往昔所造而感得，便較能釋然接受。若能從這兩方面去做，逆境當下心意開解，順境不驕傲，總是覺察自己的心態和利他，未來也能感得好的果報，如此，自然能夠改善生命狀態。在此前題下，清楚知道什麼業是重業並更仔細防範調整，是業果學習的重要課題之一。造業會感果，接著闡明造業之果報。

(三) 三種造業的果報

成為大苦或大樂的果報已如上述。除了重業之外，宗喀巴從三個方面談造業的果報，分別是異熟果、等流果、增上果。以下一一說明：

異熟果是指轉生之後產生的果報，異熟果具體展現在投生的狀態，譬如人道眾生、畜牲道眾生異熟體不同。異熟也有異時、異地、異性而熟的意思。造業時有善性或惡性，感得的果報體是無善惡的，是異性。造業與感果時間不同，是異時。感果時已轉生，空間轉換，是異地。³²⁰造業感得的異熟果報依《廣論》引《瑜伽師地論·本地分》說，若是以惡業為例，嚴重的貪瞋癡三毒造業會感生到地獄道；中品三毒造業會感生到餓鬼道；下品三毒造業會感生到畜牲道。³²¹

等流果是指感果時與熏習因位識相應的續流。等流果又分為領受等流和造作等流。³²²領受等流是指因地造作，感果時感得和因相應的果。舉例來說，因地殺生使他有情壽命不能圓滿，造業者這一生會感得壽命短促，體弱多病等壽命不圓滿的果報。造作等流是指因地熏習的習氣，在果位對境時，會以同樣的等流習氣反應。以殺生為例，因地好殺生，投生到下一生時仍然有喜歡殺生的

³¹⁹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 134。註 51 祈順來、海月譯：《廣論》白話本，頁 100。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 8 冊，頁 3。

³²⁰ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 8 冊，頁 12。

³²¹ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 8 冊，頁 12。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 135。

³²² 《瑜伽師地論·諦者品》和《十地經》說等流果有兩種，註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 135。

領受等流又稱為假等流，在因地對他有情造善或造惡，果地時自己就會承受給予他有情的苦受或樂受。以殺生為例，因地殺害他有情時使其壽命短促或是使其多病、壽量不圓滿，未來自己感果時，也會感得壽命短促，體弱多病。³²⁴

造作等流又稱為真等流，因地造作在心續中留下的等流習氣，感果時，對境會現起和因地相應的造作習慣。造作等流乃學習業果尤其要注意者。從超克死亡的角度思考，佛法修行，最重要的是能夠覺察到自己對境時的起心動念。觀察到自己對境的造作等流，阻斷不善的等起心和等流習氣，增廣增強善的等起心和等流習氣。長期累積，一方面能夠養成好的造作等流，另一方面藉著善業的累積，未來能感得好的異熟果報和增上環境。換言之，藉著善心相續的等流造作，未來能夠感得樂果，得到增上生，達到超克死亡的目的。

怎麼從雜染的業和心續中翻轉，必須靠正知見。因為正知見的力量，令人看到自己的起心動念。從覺察中翻轉，養成正確的等流習氣，在因地造作時遵循業果法則去做，未來必定能夠感得樂的異熟果報和增上果。在感果時不論苦樂，都造快樂的因，靠著自主的抉擇善等流，之後一定感得善的果報，不斷持續，必然能造就生生增上的良善結果。

業果法則應用在生活中，充滿主動和積極的色彩，只要照著：「你想要快樂的果，你就需要先有快樂的因。如果你不想要有痛苦的結果，你就得確定不要起痛苦的因。」³²⁵去思惟，把握等流習氣這個「創造命運，跳出生死」的基本概念，靜息、懺悔惡業，增長善業。³²⁶若是能夠把握到造作等流的覺察和調整，就是提早在「平凡」的日子創造了「偉大」，遠離了「危險」。如果能夠把握造業的關鍵，的確能做到超克死亡。這是宗喀巴生死思想對當代生死學極有力的一劑良藥，是提供當代生死學走出死亡限制的明燈。

最後一種果報稱為增上果，又稱為主上果、士用果。宗喀巴說：

諸主上果或增上果者，謂由殺生，能感外器世間所有飲食及藥果等皆少光澤，勢力，異熟及與威德，並皆微劣，難於消變，生長疾病。由此因緣，無量有情，未盡壽量，而便中天。³²⁷

所謂增上果是指造業所感得的外在器世間的環境，又稱為增上環境。增上果包含飲食、醫藥、衣服、房舍……等一切外在條件。由於造作善惡業的不同，所

³²³ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 8 冊，頁 13-17。

³²⁴ 同前註，頁 16。

³²⁵ 陳世威譯，達賴喇嘛作：《抉擇未來》，(台北：橡樹林文化)，2002 年 1 月，頁 36。

³²⁶ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 8 冊，頁 60。

³²⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 135。

感得的增上環境也有各種不同的差別。舉例來說，殺生會感得器世間的飲食、醫藥貧乏或狀態不好，沒有效果。亦即吃了食物，卻難以得到食物對身體的滋養。

為清楚呈現十黑業所感得的果報，以下將造作十黑業所感得的等流果和增上果整理如表五。

表五：十黑業感得之等流果及增上果³²⁸

業	造作等流	領受等流	增上果
殺生	樂殺害	廣論：壽量短促； 諦者品及十地經：壽量短促多諸疾病	外器世間所有飲食及藥果等，皆少光澤，勢力，異熟及與威德，並皆微劣，難於消變，生長疾病。由此因緣，無量有情，未盡壽量，而便中夭。
不與取	雖未許令離彼欲	廣論：資財匱乏； 諦者品及十地經：資財匱乏，與他共財	眾果尠少，果不滋長，果多變壞，果不貞實，多無雨澤，雨多淋澇，果多乾枯及全無果
邪行	樂欲行諸不淨行	廣論：妻不貞良； 諦者品及十地經：眷屬不調或非可信妻有匹偶	欲邪行者，調多便穢，泥糞不淨，臭惡迫迕，不可愛樂
妄語	覆藏想，樂說之欲	廣論：多遭誹謗；諦者品及十地經：多遭誹謗受他欺誑	虛妄語者，調農作行船，事業邊際，不甚滋息，不相諧偶，多相欺惑，饒諸怖畏，恐懼因緣。
離間語	和順有情樂乖離欲，不和有情樂不合欲	廣論：親友乖離； 諦者品及十地經：眷屬不和眷屬鄙惡	離間語者，調其地處丘坑間隔險阻難行，饒諸怖畏恐懼因緣。
粗惡語	樂粗言欲	廣論：聞違意聲； 諦者品及十地經：聞違意聲，語成鬥端	粗惡語者，調其地所多諸株杙，刺石礫瓦，枯槁無潤，無有池沼，河流泉湧，乾地鹵田，丘陵坑險，饒諸怖畏恐懼因緣。
綺語	樂宣說無屬亂語	廣論：言不威肅； 諦者品及十地經：語不尊嚴，或非堪受無定辯才	諸綺語者，調諸果樹不結果實，非時結實，時不結實，未熟似熟，根不堅牢，勢不久停，園林池沼，可樂極少，饒諸怖畏，恐懼因緣。
貪欲	欲令屬我	廣論：上品猛利貪；諦者品及十地經：貪欲重大不知喜足，尋求無利或不求利	貪欲心者，調一切盛事，經歷一一年時月日，漸漸衰微唯減無增。
瞋恚心	樂打等欲云何令其遭殺遭縛，若由他緣，或自任運耗失財產	廣論：上品猛利瞋； 諦者品及十地經：損害於他或遭他害	瞋恚心者，調多疫癘，災橫擾惱，怨敵驚怖，獅子虎等，蟒蛇蝮蠍，蚰蜒百足，毒暴藥叉諸惡賊等。
邪見	樂誹謗欲	廣論：上品猛利痴； 諦者品及十地經：見解惡鄙諂誑為性	諸邪見者，調器世間，所有第一勝妙生源悉皆隱沒，諸不淨物乍似清淨，諸苦惱物乍似安樂，非安居所，非救護所，非歸依所。

³²⁸ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 135-136。

宗喀巴關於十黑業造業完成的因素和果報已如上述。與十黑業相反的是十白業。十白業果的內涵原則與十黑業之事、加行、意樂、究竟的造業感果原則相同。宗喀巴說：

於殺生不與取欲邪行，起過患欲解。起勝善心，若於彼起靜息方便，及於彼靜息究竟中，所有身業、語四意三，亦皆如是。³²⁹

白業是指理解到殺生、偷盜、邪行等十黑業的害處和過失，生起殊勝的造善業的意樂，止息造作十黑業的身口意的行為，遠離造惡的境界和行為，因此也就避免了感得黑業果。³³⁰

造作善業也會因所作業的輕重，感得輕重不同的果報。以異熟果報來說，最重大的善業將感生色界天和無色界天。中等的善業將感生欲界天。下品的善業將感生人中。

造白業能得到人天的果報，因此，不論聲聞、獨覺或是大乘道，都以修習十善道為基礎。宗喀巴說：

以此十種怖畏生死，離諸悲心，由隨順他言教修習，辦聲聞果。又諸無悲，不依止他，欲自覺悟，善修緣起，辦獨勝果。若心廣大，具足悲心，善權方便，廣發宏願，終不棄捨一切有情，於極廣大諸佛智慧，緣慮修習，成辦菩薩一切諸地波羅蜜多。由善修習此一切種，則能成辦一切佛法。³³¹

怖畏生死輪迴而以身口意造作十種白淨善業可以成就三種果位：為了自利脫離生死輪迴，藉著聽聞佛法而修習，能成辦聲聞果位。為自利靠自己的善根修習，成辦獨覺果位。發起殊勝大悲心，修習各種法門，廣發大願，始終不棄捨一切有情，修習所有成佛之智慧，成辦菩薩智慧及果位乃至於佛果位。可見十善業道是三乘道的根本，也是成辦一切佛法的根基。

除了上述業果總相之外，還有一些和業果相關的道理，宗喀巴將其統攝在業餘差別中闡明。其內容包含從各個角度探討業的法則。以下即加以說明。

³²⁹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 136。

³³⁰ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 8 冊，頁 51。

³³¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 137 引《十地經》。

(四) 其他重要的業果問題

1. 引業和滿業

影響眾生投生善趣或惡趣的一組業力稱為引業，引生善趣蘊體的業一定是善業，引生惡趣蘊體的業一定是惡業。影響投生後感得的狀態、環境、受用圓滿與否的業稱為滿業。滿業包含善惡兩種業，不論結生在善趣或惡趣，善的能滿業使造業者感得快樂的果，惡的能滿業使造業者感得苦的果。舉例來說，持戒的善業能使眾生感生為人，善的能滿業使其富貴、長壽、健康、莊嚴……。惡的能滿業使其斷肢節、五根不全、容貌醜陋、多病短命、貧窮……。不持戒以及造作惡業使造業者投生到三惡道，但也可能因為善的滿業而有富樂的果報。引業投生的異熟蘊體在六道之中，滿業則顯現在肢體健全、健康長壽、容貌好壞等各方面，不一而足。³³²

2. 定業和不定業

造業是否感果可分為定業和不定業。定業或不定業依其是否造作和是否感果分為四類：作已不增長、作已增長、增長而非作及非作非增長業。

定業又稱作順定受業，是造作之後一定會感果的業。沒有受到瞋心和懺悔影響之前，一定會感生異熟果報的業稱為定業。有的業因為造業條件或造業後某些因素影響，不感生果報，這些業就稱為不定受業或順不定受業³³³。宗喀巴說：

順定受業者，謂故思已，若作若增長業。順不定受業者，謂故思已，作而不增長業。³³⁴

也就是說造作後增長的是順定受業，造作後不增長的是順不定受業。順定受業的條件有三：造業時發動了行心所，起動了意業³³⁵；思惟後付諸身口行為造作³³⁶；造業後沒有悔意³³⁷，使業力增長。這三種條件齊備，業一定會感異熟果報，稱為順定受業。順不定受業是指造作而不增長的業。影響定受不定受的關鍵是業有沒有增長³³⁸。凡是增長業就會感果。《廣論》列舉了十種造作之後

³³² 註 50 日宗仁波切《略論講記》第 1 冊，頁 339-440。

³³³ 同前註，頁 440。

³³⁴ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 138。

³³⁵ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 7 冊，頁 77。

³³⁶ 註 50 日宗仁波切《略論講記》第 1 冊，頁 440。

³³⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 138。「增長業」在《略論講記》第一冊稱為「集聚」。註 50 日宗仁波切《略論講記》第 1 冊，頁 440。

³³⁸ 增長又稱為集聚，就是會感果的業。參見《菩提道次第廣論手抄稿》第八冊，頁 80。

不一定感果的業。這十種不感果的業是：

一夢中所作，二無知所作，三無故思所作，四不利不數所作，五狂亂所作，六失念所作，七非樂欲所作，八自性無記，九悔所損害，十對治所損。³³⁹

這十種不定業可以分成三類：沒有起動行心所造的業、意樂不強所造的業、感果功能被破壞的業。

(1)無知、無心，沒有起動行心所的造業：無知而造作的業是指造作的時候不知道，譬如走路踩死螞蟻。「無故思所作」是無心而造，指面對境界時沒有事先預設籌劃所造作的業。譬如打蚊子，這種業是有強有力的的習氣所導致，雖然沒有猛利的三毒，但由於習氣的影響，對境若是沒有自覺，一再造作，形成串習強烈的業，還是有要承受的業果。³⁴⁰夢中所作、失念所作、狂亂所作都屬於沒有起動行心所造作的業。串習在業果中是一個重要的課題，等流習氣是由串習而來，繼續造作又形成新的業習氣，命終感果時也起重大作用，這部分將在後面的章節討論。

(2)意願不強或被迫所造的業：「不利所作」是指造業時不是為了自利，或是本身不想去作而造的業，或不是為了自利而造的業。「不利不數所作」是指不常常去作的業。「非樂欲所作」，是指造業時不是因自己歡喜好樂而去做，〈攝抉擇分〉稱為「自無樂欲他逼令作」，在動機上缺少主動性。³⁴¹

(3)業感果的功能被破壞：悔所損害和對治所損是指對治惡業，把業感果的功能破壞了，就不會感果。〈攝抉擇分〉說：「若有暫作，續即發起猛利追悔及厭患心，懇責厭離。正受律儀，令彼薄弱。未與異熟，便起世間所有離欲。損彼種子及起出世永斷之道。害彼種子。」³⁴²當造業之後，立刻懺悔自責，或是靠戒的力量防護，使惡業力量薄弱。在業還沒感得異熟果報之前，就破壞業種子，未來就不會感果。悔所損害和對治所損兩種屬此類。

「自性無記」，則是指走路、睡眠等本身就是無記性的業，不會感果。除了「作已不增長」和「作已增長」，還有「增長而非作」及「非作非增長業」的業。增

³³⁹ 《廣論》分別引《瑜伽師地論·本地分》和《瑜伽師地論·攝抉擇分》所說十種不定業，此處取《瑜伽師地論·本地分》所列。〈攝抉擇分〉所列的十種是：「無識別所作，夢中所作，非故思作，自無樂欲他逼令作，若有暫作，續即發起猛利追悔及厭患心，懇責厭離，正受律儀，令彼薄弱，未與異熟，便起世間所有離欲，損彼種子及起出世永斷之道，害彼種子。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 138。

³⁴⁰ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 8 冊，頁 80-81。

³⁴¹ 以上有關不定業的說明。同上註，頁 80-81。

³⁴² 宗喀巴引《瑜伽師地論》，註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 138。

長而非作的業，是指某些業沒有作卻會增長，宗喀巴以殺生為例說：

為害生故，於長夜中，數尋伺，然未殺生。³⁴³

即使沒有實際行動，但是心裡老是去思索著、惦記著、尋伺著要殺生。因為意業的反覆造作，使得內因果增長，也就是業果總則中的自身因果增長，此時，就算這些事沒有做成功，業還是在增長，七支中的隨喜也是屬於這一類。

平時痴呆放空、閒聊、胡思亂想、謀劃計較是一般世人很容易造作的意業，這些靠思惟力而作的業都屬於增長而非作，是一定受的業。因此若是要從精神上超越苦痛，或是希望超克死亡得到好的下一生，就要在平日的生活中觀察自己的心念，凡是和貪、瞋、痴相應的心裡狀態就要去除，才能得到快樂的果報³⁴⁴。

將定不定業與十業道輕重比對，可以概括如下：造業時若是「動機強烈、時間長久、次數頻繁、不知悔改」³⁴⁵或是反覆謀劃思慮等幾種情況下造的業都是集聚的業。強烈的意樂和反覆思惟運作，可以和業果總則第三項「業增長廣大」互相參照，造業時雖然沒有身語的行為，但是意念的惡還是會導致苦果，因此就要學習觀察自己內心的行相，並且正確的對治惡業，造善淨之業才能得到樂果。

世人無不希望得到幸福快樂，遠離痛苦。定不定業對於死亡超克的意義在於幫助世人了解如何能讓已造善增長廣大，已造惡損壞不感果，亦即令善業定受，惡業不定受。透過對意樂的覺察對治以及懺悔惡的意樂，使造作的惡業不感果。藉此淨除所造的惡業。同時，養成造作白淨善業甚至持戒的等流，使之增長廣大，就是現前增上生的基礎，也是宗喀巴提供世人死亡超克的方法。造業是否感果的因素已如上述，以下闡明造業感果的時間。

3. 造業感果的時間

造業感果的時間並不一定，有些業是當生感果，有些業是下一生或第三生之後感果。今生所受的果報有些是過去生累積的善惡業的果報，並非今生所造作感得。因此，現象顯現時會有與眼前的因不符順的果報，譬如作惡的人逍遙自在或是勤懇修行的人生活辛苦等，這是由於眼前所受的果報是過去生種的因，而今生種的因目前尚未成熟感果，感果的業因卻是在更早之前已經形成，二者並不是同一組因果。現在種的因須待眾多因緣成熟才感果。人們常因為太急於定論因果關係而對業果誤解或失去信心，實際上業果法則是極隱諱法，有當生感果者，有下一生感果者，也有多生多劫後感果者，不能僅僅只從一生的

³⁴³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 138。

³⁴⁴ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 8 冊，頁 84-85。

³⁴⁵ 註 50 日宗仁波切《略論講記》第 1 冊，頁 441。

長度或根現量來觀察。

宗喀巴討論感果時間的意義在於，幫助世人了解業感果的時間原則，首先避免造作現法受的惡業，並積極地針對已造作的惡業進行懺悔，破壞其感果的效應，同時把握造善的機會及時間。雙管齊下，不僅在當生就得到快樂，下一生也得到善趣的異熟與圓滿快樂，生生增上，達到死亡超克的目標。

造業感果的時間分三種：現法受、順生受、順後受。現法受是當生受報，順生受是下一生受報，順後受是第三世之後，包含第三世的某一世受報，時間可能長至百劫千劫。

以現法受為例，《廣論》中提出現法受有八種。宗喀巴說：

現法受者，謂即彼果現法成熟。〈本地分〉說此復有八，若由增上顧戀意樂，顧戀其身、財物諸有，造作不善，於現法受。若由增上不顧意樂，不顧彼等，作諸善法。如是若於諸有情所，增上損惱增上慈悲。又於三寶尊重等所增上憎害，及於此所，增上淨信，勝解意樂。又於父母諸尊重等恩造之所，由增上品，酷暴背恩，所有意樂，所作不善，於現法受。若由增上報恩意樂所作善法，於現法受。³⁴⁶

討論十業道時宗喀巴從四個面向來闡明業的完成，上述八種現法受的業也可以從「事、意樂、加行」等角度來分析：造業的對象若是對三寶、師長等具力業門，造作強烈的損害，或生起強烈的淨信心以及殊勝信解，現法受。對恩德深重的父母和師長若興起強烈背恩忘義的想法及行為，或是以強烈的報恩心對父母師長等恩田所作的善業，現法受。造業的意樂若是強烈利他，或強烈自利為動機所造作的業，現法受。造業的方式若是強烈損惱眾生或強烈利他所造作的業，現法受。

了解以上幾種現法受的業，從造業對象、心裡狀態、具力業門等因素思惟，就能漸漸把握造業的方向和力度，最主要的原則就是：想要在未來得到快樂的果，眼前就放進快樂的因。不想未來受苦果，眼前就不要放痛苦的因。同時考慮業力輕重，覺察自己內心偏向，以正知見對治，一定能夠增上。

除了上述業果內涵之外，對下士夫而言，要得到人天善果，在投生時能否感得趣往人天善趣的引業成熟是下一生感果的極重要因素。投生時感得人天善趣的引業決定補特伽羅下一生投生在何道，因此投生時業感果的狀態至關重要。因此，宗喀巴在共下士道敘明對增上生極重要的業果法則—臨終感果的順序。

³⁴⁶ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 139。

4. 臨終感果的順序

造業感果除了時間遲速不同而有現法受、順生受、順後受之別，臨命終時已成熟的業感果先後順序也不同，並且與輪迴轉生有極大關係。輪迴轉生必須要很多因緣積集成熟，眾生無始劫來造作無數的業行，臨命終時，已成熟的業感果先後的原則依「重、近、串習、先」的順序。宗喀巴說：

諸業於生死，隨重、近、串習，隨先作其中，即前前成熟。³⁴⁷

在眾多成熟的因緣中，重業會先感果，譬如善的重業和輕的惡業，善的重業會影響感果。若善惡業輕重相等，則近業會先成熟。近業指接近死亡時的業。臨命終時現起的善惡業何者勢力強，就會先感果。若近業的善惡勢力也相等，則串習較多的業會先成熟。串習是指平時反覆熏習創建的等流習氣。平時串習較多，比較習慣的業會先成熟。若是串習的善惡業數量也相等，則在時間順序上先造作的業會先成熟³⁴⁸。

臨終感果的順序，是眾生引生下一世異熟的重要因素，共下士道的目標要追求人天果報，因此如何得到人天善道的異熟果報十分重要。根據重業先感果的原則，前述十業道重業中，不論從意樂、對象、持戒等方面，若能多造作善業，乃至於恆常造作。再再串習善淨的等流習氣，對具力業門造作善淨之業。則在重業與串習兩方面對生死超克相對有把握。再者，近業的現起和串習關係密切，若能在對境時養成覺察自心的習慣和敏感度，配合對具力業門造作善業，對今生和來生的增上會產生力量，進而達到共下士道感生人天的目標。

下士夫的生命目標是得到人天善趣。從生命宗旨的角度思考，至少要在後世得到暇滿人身。若希望在增上生道有更好的修行成果，宗喀巴指出，最適合修行的所依身是具備八種條件三種因緣的所依身。以下敘明之。

5. 暇滿最好的狀態—八因三緣的所依身

下士夫的生命理想以得到人天善趣為目標。但宗喀巴著作《廣論》的目的是要「導具善者趣佛地理」。想更快速得到最究竟的快樂，就要具備增上生道更好的條件，這些條件就是具備八種「異熟功德」，作為「成辦一切種智」的所依身。因此在共下士道的範疇中，宗喀巴提出「八因三緣」的課題。八因三緣是增上生最好的所依身的條件。八因是八種最好的修行條件，每一種都可以從異熟功德、異熟果報、異熟因緣三方面討論。

³⁴⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》引《俱舍釋所引頌》，頁 139。

³⁴⁸ 十四世達賴喇嘛著，江支地譯：《生命之不可思議》(台北：立緒文化，民國 84 年)，頁 41-49。

此處所指的異熟指的是暇滿人身，功德是指獲得暇滿人身後擁有的特點；果報是指得到暇滿人身之後的作用，異熟因緣是指根據什麼業因得到這樣的果報。八種最好的修行條件是指：壽量圓滿、形色圓滿、族姓圓滿、自在圓滿、信言圓滿、大勢名稱、得丈夫性、具足大力。以下先將八種異熟整理列表：

表六：八種異熟功德、異熟果報、異熟因緣比對表³⁴⁹

	得此異熟之因(異熟因緣)	異熟的特點(異熟功德)	異熟之作用(異熟果報)
壽量圓滿	斷除殺生及傷害他人的三業。	感得長壽	有時間能施行自他二利，集聚眾多善業。
形色圓滿	供養明燈、布施新衣、修學忍辱、減少瞋恨、隨喜他人佛法或世間法的圓滿。	外貌莊嚴、五根具全、體型勻稱。	大眾初見即生歡喜，願意來聽聞教誡。
族姓圓滿	摧伏慢心，恭敬他人	生於王室貴族，為世人所敬重	使人對其所作的教誡沒有違犯，盡力成辦。
自在圓滿 ³⁵⁰	布施衣服、食物給乞討者，主動援助有難者，上供下施資具的苦難眾生或功德田。	具有廣大資財，親友、眷屬眾多	能以布施攝受廣大有情，再以正法令其成熟。
信言圓滿 ³⁵¹	修習斷除語業的四種惡行。	身語所行誠實不欺，能得他人信任。	以四攝法攝受有情，令其善根成熟。
大勢名稱 ³⁵²	經常發願未來能獲得各種功德，精勤供養三寶、父母、聲聞、獨覺、親教師、阿闍黎、上師等殊勝福田。	具有勤修布施等眾多功德，聲威遠播，所以能成為大眾供養的對象。	能幫助許多需要援助的人，他人為了報恩會很快地聽從教誡。
得丈夫性	思惟男身的優點、女身的缺點、遮止貪愛女身的欲望，解救將遭閹割的有情	身為男眾	能成辦各種功德，發起希求精進學法而使智慧快速增長。能處眾無畏，獨處亦能靜修，不易受外緣阻礙。
具足大力	他人無法勝任的事勇於承擔，可以一同合作則盡力協助他人，布施給飢餓的眾生。	身強體壯，鮮少遭受疾病或非人等外力阻擾，對該做的事勇悍無畏	能對利益自他之事不感厭倦，生起勇猛堅固的歡喜心，得到慧力，發起神通。

舉「壽量圓滿」為例：修行學習或是造善業長壽的條件優於短壽，因此是共下士道較好的異熟功德。怎麼樣能夠得到壽量圓滿呢？—從身口意三方面斷除殺

³⁴⁹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 139-141。

³⁵⁰ 《略論講記》作財勢圓滿，註 50 日宗仁波切《略論講記》第 1 冊，頁 444。

³⁵¹ 《略論講記》作言詞威肅，同前註，頁 445。

³⁵² 《略論講記》作權勢遍揚，同前註，頁 445。

生和傷害他人的行為，就能得到壽量圓滿的異熟功德。壽量圓滿的作用是能有多餘時間做對自他都有利益的修習，集聚到眾多善業。八種異熟之因緣、功德、果報可以由上表一一比對。

成就異熟的因緣可以分因和緣兩方面討論，因分為八種，即上表中的異熟因緣。造業時，如果能配合「心清淨」、「加行清淨」、「田清淨」等三緣，能夠感得殊勝的異熟果。

首先談心清淨。心清淨分為自他兩部分，對自己來說應該將修學八因造作的眾多善業，回向無上菩提，而不是只求來生成辦異熟功德。對他人的部分，對於功德比自己殊勝的同行斷除嫉妒，對功德相等的同行避免比較，對功德較差的同行不應輕毀，隨喜他人功德，每天多次反覆思惟自己應做的善行。³⁵³

其次談加行清淨。加行清淨是指要恆常精進的修學八因，對還沒有學習佛陀教法的人引導他學習佛法，進而受律儀，修學八因。對於已學佛法的人應適時給予讚美，使他人對修行歡喜。並且，這些行為要持續不放棄。最後，田清淨是指：心清淨和加行清淨能得到眾多微妙善果，所以要時常思惟其利益。

共下土道造業感果之理已如前述。若是不慎造作惡業，未來便會感得惡果。而在無始劫錯謬的見解和養成的不良習氣影響之下，世人造作善業的機率少而相對較造惡難，因此如何延遲惡業感果的時間，阻斷惡業成熟也是業果學習中的重要課題。宗喀巴針對已造及將造的惡業提出四力懺悔對治。以下敘明：

(五) 以四力懺悔對治已造惡業

了解善惡因果的道理之後，由於離苦得樂的動力推動捨惡取善，但是或因過去養成的習氣，煩惱熾盛，行為放逸等原因，還是會不慎造惡。在產生過失之後應該立刻修懺悔使其淨化。如果沒有懺悔破壞業感果的作用，使業力不感果，安逸於眼前安樂，待惡業成熟感果，便無所逃於天地之間。因此，宗喀巴提出淨化惡業使其不感果的方法。³⁵⁴

宗喀巴以四力懺悔來指導世人淨化惡業。要淨化的惡業有兩種，一種是墮罪還出：受持佛陀制定的戒律者，依照佛所說的教誡來淨化墮罪。一種是諸惡還出：沒有受戒者犯了性罪，或是受戒後造作了「違反戒律以外的惡業」，必須要透過四力來懺悔。³⁵⁵前者屬於戒律要討論的範圍。後者適用受戒以外諸種狀況。

³⁵³ 註 50 日宗仁波切《略論講記》第 1 冊，頁 449-450。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 141。

³⁵⁴ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 144。

³⁵⁵ 佛法將會感得苦果的惡業分為兩種，一種是不論佛陀是否制戒，只要造作都對他有情造成傷

四力懺悔是透過懺悔和防護，損傷作已增長之業未來能感果的功能，避免罪惡業繼續增長的四種方法。宗喀巴說：

惡淨之理者，謂諸能感於惡趣中大苦因，或令變為感微苦因。或生惡趣，然不領受諸惡趣苦。或於現身稍受頭痛，即得清淨。如是諸應長時受者，或為短期，或全不受。³⁵⁶

四力懺悔的功能，是將未來將要領受的苦由大苦轉為小苦乃至全無苦受，或是將生惡趣者不生惡趣，或是將長期領受的苦受轉為短期或全無。

四力懺悔能夠發揮的功能端視淨修四力者投注多少時間力量，是否持續，修持圓滿與否決定。宗喀巴說：

由淨修之人力之大小，四力對治圓不圓具，及時相續恆促等門，故無定準。³⁵⁷

惡業對治的結果視修法者投入多少力量，四力對治修得圓滿與否，持續時間綜合決定。四力分別是破壞現行力，對治現行力，遮止罪惡力，依止力。

關於破壞現行力，宗喀巴說：

初力者，謂於往昔無始所作諸不善業，多起追悔。³⁵⁸

破壞現行力的意義是對於無始劫以來所作的各種不善業起「追悔」，追悔的目的是改掉不圓滿的習氣，因此必須先看到問題，知道自己錯在何處。若是沒有這個前題，四力懺悔就無法成立。

如何生起追悔心呢？宗喀巴說：

欲生此者，須多修習感異熟等三果道理。³⁵⁹

下士道的重心在於完成個人的修持求得人天果報，次第上先從反省自身開始。從經論教理以及觀察自己的造作，多方面恆時思惟業感果的道理，由此找出自己需要修改的問題。懺悔的精神並不是強調針對錯誤向他人道歉，而是針對錯誤的行為起追悔心，並促使自己依論修持。宗喀巴提出的修持方法，是由金光明懺或三十五佛懺來悔除往昔的惡業。

害的業，譬如殺、盜、邪淫、妄語、惡口、兩舌、綺語等性罪，一種是佛制戒禁止世人造作的遮罪，譬如飲酒。墮罪是指佛陀為了保護世人不造作惡業制定的戒律，若受戒者違犯就有墮罪。

³⁵⁶ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 146。

³⁵⁷ 同前註，頁 146。

³⁵⁸ 同前註，頁 147。

³⁵⁹ 同前註，頁 147。

由追悔往昔所造諸惡業之後，四力懺悔第二力就是對治現行力，要對新造的業起對治作用。有六種，分別是受持讀誦甚深經典、勝解空性、念誦經咒、造立供養佛像、供養佛所塔廟、聽聞受持諸佛名號。透過對空性的勝解，念誦經典經咒以及供養佛像等方式，對於依佛法以及依法修行的成就者生起信心，對於要努力的方向產生生決心和力量。

四力懺悔第三力是遮止罪惡力，宗喀巴說：

正靜息十種不善。《日藏經》說由此能摧所作一切自作，教他，見作隨喜，殺生等門，三門業障，諸煩惱障及正法障。³⁶⁰

遮止力的作用在於追悔往昔所作惡業，謹慎防護新造的業，不再新造。重點在於守護三門不新造十種不善業。遮止力與破壞現行互相配合才能圓滿防護不再造新的惡業。第四力是依止力。修歸依及菩提心，讓自己身口意三門造業朝善淨的方向發展。

四力對治在理論架構中可能令人想不通的矛盾點在於，若是惡業可以透由四力對治悔除，是否和「業已造不失壞」相抵觸呢？宗喀巴指出，經論中說「諸業縱百劫不亡」，是指沒有修四力對治的狀況，若是能夠以四力懺悔破壞業種子感果的功能，惡業就不會感果。因此四力懺悔和業已造不失壞並不互相抵觸。

再者，宗喀巴闡述四力懺悔多從「先業所有異熟」來敘明，原因在於，往昔所造作的業還沒感果時，業力種子的功能容易破壞，若是已經感果，種子的功能已經發揮作用，懺悔的力量就無法令其感果功能完全消除。

了解了業果法則之後，重要的是在內心生起強烈的定解而付諸行動，若是只停在觀念的理解，對自身的利益有限，必須要用以改變平時的思惟和行為。業果是極隱諱法，比空性還難以了解。空性可以透過正理來證成，但是業果的道理要先對佛陀的教言生起信心，相信佛陀是不會說不諦實的話，佛經所說的法也是諦實的，在這樣的基礎上再反覆思惟業果的道理才能生起定解。

空性的的修習是理解及修習業果的助伴。空性即是緣起法則，對緣起法的體會有助於了解業果法則，宗喀巴於共中士道專章討論十二緣起支，本文亦將於共中士道討論之。需注意者，如果自以為了解空性而否定業果，是誤解了空性的內涵。學習業果法則，要能對於善惡業感苦樂果的道理生起定解，恆常觀察三門、防止造惡，以此斷絕投生惡趣。只了解但不實踐，放任自己的行為，等於是開啟惡趣之門。³⁶¹

³⁶⁰ 同前註，頁 145-146。

³⁶¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 142-144。註 50 日宗仁波切《略論講記》第 1 冊，頁 450-456。

業果是佛教生死輪迴理論的基石已如前述，佛法透由業果法則提供不同根器與目標的世人突破生死樊籬，改變現狀的光明大道。眾生今生的異熟果報和增上果受限於業力，但是等流果可以透過學習抉擇和改變。等流造作改變，現前心境以及未來感得的果就會改變。人人都希望得到幸福快樂，而幸福快樂確實可以藉由正確的努力得到，但是要改變命運不能光靠發願，必須透過正確的次第和方法學習以及實踐。

透由學習因果法則，提供心智訓練的正確方向和方法。確立「想得快樂的果，要先有快樂的因；不想要痛苦的果，絕對要拒絕痛苦的因」。其次藉著檢視自我的心靈狀態，加以分析，找出能帶引我們向快樂之途前進的想法，剔除令我們步入痛苦的想法和作為³⁶²。接著練習覺察存在於心中的每一個負面想法，也就是惡念，並消除它們。不斷重複自我鍛鍊，直到非常熟悉。³⁶³每天早上要發願要讓一天積極正面思考，晚上反省是否做到。用跟自己的等流習氣戰鬥的意志力堅持訓練自己建立積極正面的心智，終有一天會成功地養成習慣造善業的習氣進而得到種種造善的果報。³⁶⁴

最後必須說明，學習業果越能相信因果，配合正確的學習效果越好，對改善生命的幫助越大。然而業果是極隱諱法，或許學習者訓練自我心智，重建業習氣，改變生命得到現世和來生的快樂有所懷疑。關於這點，現代科學的研究可提供參考。霍華德·卡特勒指出，腦神經專家已研究出腦部具有發展出新的行為模式的能力。透過持續練習，腦部能夠組合出新細胞，以回應新刺激。他說：

許多機構與研究人員如都將腦部的可塑性或腦神經再生能力記載在文獻中……證明持續不斷的反覆練習使腦部產生了新細胞，改變了原來參與部位的神經結構。這些驚人的研究報告顯示，從生理學的觀點來看，腦部也是可以改變的。我們可以靈活地運用思想，或是加入新的思惟方式，使我們的腦部真的改變了。這也表示內在的改變可以經由學習(輸入新知)，慢慢消除負面的思考模式，建立新的思惟方式(組成新的腦細胞)。³⁶⁵

腦神經專家的研究提供一個訊息：腦部可以透過持續的練習改變與重建新的反應機制，透由自我反應機制的改變，在現世對境時得到快樂和造善業並由意志力主

³⁶² 註 139 達賴喇嘛、霍華德·卡特勒合著：《快樂—達賴喇嘛的人生智慧》，頁 34-35。

³⁶³ 同前註，頁 36。

³⁶⁴ 達賴喇嘛說：「只要你花時間來練習，就會有正面的改善效果。每天你一起床，就要讓自己做積極正面的思考，如：『我要讓今天過得積極而有意義。我絕不能浪費這一天寶貴的時光！』等晚上睡覺前，檢視一下你今天做的事，然後問問自己：『我是否如我所願地善用了這一天的時光？』…快樂和懺悔…一天天的做，你就會慢慢培養出正面的思考模式了。38 「這個訓練就像是跟自己戰鬥一樣，必須不斷地用正面的思維取代負面的思考模式」。同前註，頁 38。

³⁶⁵ 同前註，頁 40。

導形成新的等流習氣絕對能夠達成。對外境反應的改變，形成業力續流朝善的方向，未來感得善的果報是必然的結果。

本章小結

當代生死學者希望提供世人安樂的今生和平靜的老死。透過世間各種學問的學習和生死思想的思考，或者解決了今生的問題。但是在共下士道的學習中，宗喀巴引導世人看清生命不是只有這一世。善終的願望誠然可貴，但死後的生命更不容忽視。因此，在今生能夠把握的時間中，學習令下一生得到人天果報而不墮入三惡趣的佛理和實踐法則，至為重要。

共下士道的學習者，在得到隨順的暇滿人身之餘，應當好好運用，以發揮最大的價值。暇滿人身意味著能夠透由學習建立宗旨，重建正確看法，養成良好習氣，幫助自己造作快樂的因，未來感得快樂的果。對於還不知道有來生而只求今生安樂的世人，宗喀巴的目標是引導其認識死後還有來生以及來生墮落惡趣的實況。由於了知三惡趣的苦而心生怖畏，因此產生努力的動力，以得到後世人天異熟果報為生命目標，先成為殊勝下士。進一步透由宗旨的建立，修習共下士道的法類。

宗喀巴指出，生命升進的機會在得到暇滿人身之時，而暇滿人身難得易失，失去之後若墮入三惡趣將承受恐怖的苦果。為了不要墮入三惡趣，必須在生前修行正法。能夠修行的時間十分短暫，因為死亡是生命必然的結果。宗喀巴從眾生「一定會死亡」、「死期不定」以及「死亡時只有正法對生命有幫助」三方面闡明死亡在生命中存在的狀態，教導世人應該正向看待死亡，在生前把握時間修正法，不要一味地恐懼死亡時將失去親友、財寶乃至於自己的生命。因為死亡必定會來，與其懼怕，不如積極正向的超越生死的樊籬。

業果法則與輪迴是佛法生死思想的基礎，眾生由於身口意造作善惡業，未來會感得苦樂果報，由因感果有真實不虛的相應關係。若是能夠正確的學習業果法則，建立正確的知見，以見導行，持之以恆去做。由於對業果的信解，不論面對好壞境界與抉擇，都能夠以正確的見解待人處世，這不僅符順於當代生死學者以正確的生命價值觀面對生命。對於所作所為符順業果法則，不僅能夠改善當生的生命，心安理得的面對生命的每一階段，安然老死。同時，也能對未來世投生狀態也有絕對正向的意義，遠離三惡趣，得到人天善趣。換言之，共下士道的生命目標、修持推動力和修持方法，都含攝當代生死思想並在其基礎上提升。

思惟業果時要避免誤解因果報應的道理，既不宜悲觀被動地認為命運受制於業果，也不宜將所有事都歸責於業果而忽略了自我在業果法則中的責任。從業果

法則思考，今生所遭遇的事的確會受到前世或多世前的作為影響，但在今生每個人都還是有選擇權以及改變的空間。學習業果法則，除了要承擔起自我在業果中的責任之外，特別要負起向善改變的責任。並且，要將這種觀念應用到一生中所有的時間，盡可能地遍及於每一個剎那。業報是前世或多世前行為造作的結果，今生一定會遇到。但是今生和後世的生命會遇到什麼狀況，是現在的人生可以決定的。學習業果必須從這種積極行動的角度來改變自我命運。

學習業果法則易觸及的困難點在於業果是極隱諱法，由因感果之間的鏈結不像瓜熟蒂落般全部能夠以肉眼觀見或簡單的推理求得。因果之間不止牽涉到造業意樂的強弱恆促，造業對象的特殊性，還有感果時程的不定性……。凡夫很難從今生的作為或眼前的果相推知前因，同時不信因果固然是業果的愚昧，若是剛愎地以為因果可以用簡易的方法決定，也是對業果太過粗率愚昧之見解。為了避免學習業果的盲點，最好的方式是先藉著對佛語的信心幫助自己契入業果的學習，同時多方研閱因果公案，思考教理。因此，佛法的入道之門厥在歸依三寶。透由歸依三寶，循序學習與觀照自心，深刻學習業果法則，能夠幫助自我建立積極正向的生命觀並得到幸福。

三種士夫是補特伽羅不同層次的生命狀態，三士道則是凡夫修行至生命圓滿境界的路徑與方便。宗喀巴在下士道教導世人認識暇身的珍貴以及必須建立生命宗旨的重要。接著，透過怖畏三惡趣苦的推動力，以及念死無常的逼切，幫助共下士道的修習者學習並實踐歸依、業果等法則，使自我的生命達到追求後世人天善果的生命目標。同時，共下士道修習的內涵，也正是未來進入共中士道生起出離心的基礎。若是沒有堅實的共下士道法類的修習基礎，在修習共中士道時，便無法升起足夠的量則，因而延遲出離心的生起。

生命在沒有進入到今生，沒有遇到佛法之前已輪迴無數次。由於往昔的造作，眾生不論樂意與否，今生必須承受種種苦樂果報。但是業果法則是中性的，要讓他成為積極改善生命的鑰匙或是悲觀的受制於業果，全憑各人學習以及努力。若是不思因果法則，不對治自己的惡的想法和習慣，隨習氣使然放進種種痛苦或夾雜快樂的因，未來將承受種種苦果。若是不斷修正自己，培養正向的習慣，在生命裡放進快樂的因，未來就會感得快樂的果。從這個角度理解業果法則，業果法則本身即具有光明正向的色彩。依循業果法則，世人得以跨越生死的樊籬，生生增上。由此亦可見佛法的生死思想，具有正向積極的色彩，透由正確的學習，每個人都能夠決策並影響自我的未來。

宗喀巴下士道的生死思想對於當代生死學提供了補充，同時，當代生死學在畏懼死亡、證成生命死因繁多、念死無常不殷切時便無法產生足夠動力，從而使得生命流於平庸因循……等方面，證成了人們對於死亡恐懼的存在以及缺乏宗旨與目標，將使生命普遍缺乏積極性。這種狀態跨越時間與空間，古今皆同，各地

皆然。透過當代科學的研究，證成佛法改善生命的可能性。當代生死學與佛法之間的交融互涉，正足以說明佛學與當代生死學間互相補充的意義和價值。



第四章 宗喀巴共中士道的生死思想與死亡超克

宗喀巴在共下士道引導世人認識，生命並不是僅僅只有現世這一期的生命。這一生必定有死亡，死後墮落惡趣承受大苦，必非世人所願。因此必須在有限的今生，把握時間學習和超越，以得到後世生於善趣的結果。

為了得到後世的善趣及增上，透過歸依和學習業果道理並觀察起心動念，調整身口行為，努力斷惡修善以超克死亡，獲得善趣的異熟。為了增上生進程能夠更圓滿，宗喀巴進一步指出，想要透過修行以離苦得樂的所依身，最好是具備八因三緣的暇滿人身，鞏固了業果法則對於死亡超克及生生增上的重要意義。

在共中士道的生死思想中，宗喀巴認為，世人生起了共下士的意樂之後，要再進一步以共下士道的修學基礎生起共中士的意樂，透過共中士的學習，生起厭離生死輪迴之心，進一步作為進入上士道修行的準備。

共中士道的生死思想中，宗喀巴提出生命生生相續不絕，得到人天果報固然好，但若僅止於此，遇到的問題是：得到人身而忽略更高的目標與努力，仍然無法跳脫出行苦。生命將會在一期期的生死中浮沈，無法自主。世人為了離苦得樂必須了解生命真相。因此在共中士道的生死思想中，宗喀巴揭示生命在輪迴中的實況。以下即由共中士道的生死思想與生死超克為兩大主軸進行探討。

第一節 唯苦所攝的輪迴

眾生還沒有解脫和成佛之前，不斷在六道中升沈，學者稱無限生命的此一狀態為輪迴，取其在六道輪轉，難以出離之意。在沒有學習佛法之前，世人可能只著眼在現世的安樂，生命可能會很悲觀的受業力所主導，但是若了解業果的法則，明白生命是生生相續，而在死亡超克的學習中，了知業沒有自性的道理，只要把握造業、修善、持戒、懺悔等原則，就把握到業果積極光明的鑰匙，生命就可以透由主觀持續的努力，積極的主導自己的生命一生一生增上，這是業果法則給予世人的啟示與希望。

中士夫遇到的生命問題，如前文所述，反覆思惟死無常及死後可能墮入惡趣，因希求後世投生善趣而透過修學與實踐共下士道如歸依、業果等法類，期望獲得人天善趣。但是在得到人天的果報之後，發現自己仍然在輪迴中升沈，並沒有從行苦中超脫出來。故須進一步了解生命輪迴的真相及超脫之法。宗喀巴說：

雖得人天勝位，然仍未能出於行苦，若即於此執為樂性，實為顛倒。故於真實全無安樂，其後定當墮諸惡趣邊際惡故，譬如有一

無間定當墮於懸險，現於險崖暫為休息……故於善趣亦當厭患，
猶如惡趣。³⁶⁶

得到人天果報，仍沒法從行苦超脫出來。若執著人天果報為樂，實在顛倒。即使得到人身，並沒有真實的安樂，過去的惡因成熟時必定會再墮落惡趣。好比將墮崖者在懸崖邊暫時休息，滿足於此，將增長對三界的貪著，進而增長愚癡，最終將再次墮入惡趣並在輪迴中無法出離。所以對於善趣也應該視同惡趣而生起厭離心。

在本文中，宗喀巴指出中士道的人生問題是：雖然得到善趣圓滿，但只要在輪迴中，仍有再次墮入三惡趣的危險，暫得的善趣不足保信。必須進一步修學中士道的法類，超克中士道的人生問題，解脫生死輪迴的束縛。

輪迴中束縛眾生的兩張大網是「業」和「煩惱」。因為「業」和「煩惱」的繫縛，眾生在三界中以胎、卵、溼、化等方式投生於六道。生命無法自主，不斷結生相續在六道投生，無法出離，這種狀態就是「束縛」，也稱為「輪迴」。所謂解脫就是從這樣的繫縛中跳脫出來，想要解脫的心就稱為「希求解脫之心」³⁶⁷。

如何能夠生起希求解脫的心呢？宗喀巴從苦的角度闡釋生命的實相，苦可以理解為不圓滿、不如意。宗喀巴從生死總苦和六道別苦兩個角度談輪迴的本質，以此引導世人認清輪迴的過患，進一步追求解脫之樂。

宗喀巴以生死總苦和六道別苦闡述輪迴的本質。生死總苦以三個方向來闡明生命的現象：一、八苦，是從生有為始，講現世生死的苦，生、老、病、死四種苦，是生命在不同時期的苦。愛別離、怨憎會、求不得，是從人際互動和人與外境的相對關係引生的苦。五陰熾盛是眾生不圓滿的根本。二、六苦，是從輪迴受生的角度談苦，跨越多生多劫來談有情在輪迴中所受的苦。三、三苦，是從苦苦、壞苦、行苦三方面來談論生命的本質。以下先談八苦。

一、一期生死之苦—八苦

宗喀巴指出所有六道有情受生之後有八種苦，是所有眾生共有。八苦關注的是「當生」的狀態，絕大部分可以由觀察或思考推理解。

生苦：生苦是指投生之後同時俱生的苦。有五種苦相：出生當下伴隨眾苦：三惡道眾生以及胎、卵、濕、化四類眾生，出生當下有無量猛利眾苦即伴隨而生。

³⁶⁶ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 152-153。

³⁶⁷ 註 50 日宗仁波切《略論講記》第 2 冊，頁 11-14。

煩惱伴隨的苦：三界中所有眾生被粗重煩惱控制，身心不自在，煩惱持續不斷，煩惱力量強盛時，沒有經過學習和鍛鍊的心智沒有辦法掌控自己，導致不能安住在善法上。身體是眾苦所依處：投生之後，老、病、死等眾多痛苦依附，無法擺脫。身體是煩惱所依：在輪迴中受生之後，面對苦苦容易起瞋，因壞苦容易起貪，面對行苦時則多半在愚痴的狀態³⁶⁸，三種煩惱使世人身心苦惱不平靜，逼迫身心。不由自主走向死亡：生苦最後的結果是「離別法性」，也就是死亡，所有結生最後的結果不出死亡，即使內心抗拒不願意，仍然不得不與累積的財富、至愛的親友分離。³⁶⁹

老苦：老苦也有五相。姿色衰退：人年老時年輕貌美轉為衰老，腰彎如弓，頭髮花白，額頭布滿皺紋像使用許久的砧板，年輕時外表的容貌光采消失。氣力衰退：坐下的時候身體像繩索斷掉的袋子一般，迅速跌坐，再也提不起。站起來時很吃力像拔樹。口齒不清，行動極為緩慢，反應遲鈍。五根衰退：眼睛看不清楚，記憶力和專注力衰弱。受用力衰退：身體器官衰退，使得受用飲食難以消化，無法享受種種年輕時喜愛的美食。壽量衰退：年紀越大越接近死亡。³⁷⁰

病苦：病苦有五相。身體變壞：生病時體質變壞，使身軀瘦弱、皮膚乾枯。憂苦增加：生病時痛苦憂惱增加，身中四大失衡，身體受苦，也令心生起憂惱。不能受用令人愉悅的外境或事物：由於身體的不適，有種種禁忌，不能受用美好的食物，行動不能隨心所欲。被迫受用令人不愉悅的境界：不喜歡的飲食、藥物，甚至令身心不舒服的治療，也不得不忍受。命根速離：病是死緣，若是因為病重無法治癒，內心就產生很大的憂苦。³⁷¹

死苦：死苦也有五相。死亡時世人不論富有，都必須捨離累積的財富、親友、以及自己的身體，臨命終時還要忍受四大分離、解肢節等種種劇烈的痛苦。³⁷²

怨憎會苦：害怕和怨敵相遇，內心憂愁不愉快。擔心怨敵對自己的身心名譽有所損害。害怕因怨敵而送掉性命。害怕自己因怨敵而違背正法，因而死後墮落惡趣。

愛別離苦：當世人遠離至愛的親友或師長時，心中會為此感到悲痛，口中

³⁶⁸ 註 50 日宗仁波切《略論講記》第 2 冊，頁 27。

³⁶⁹ 註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 202。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 156-157。生苦除五種苦之外，還包括五種住胎的苦，可參考註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 153-160。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 157-158。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 203-204。

³⁷⁰ 註 50 日宗仁波切《略論講記》第 2 冊，28-30 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，九 161-167。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 204-205。

³⁷¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 160。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 206。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 167-169。註 50 日宗仁波切《略論講記》第 2 冊，頁 30-31。

³⁷² 釋註 50 日宗仁波切《略論講記》第 2 冊，頁 31。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 69-170。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 206。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 160。

發出怨歎之聲，傷害自己的身體，憂思成疾，擔心受用不足。

所欲求不得苦：所欲求不得苦和愛別離苦一樣，譬如農人耕種但收成不好，做生意得不到利益，對於想要的結果經過努力追求卻無法得到，使得內心失望憂苦，在現實生活中有許多這樣的情況。

五蘊熾盛苦：五取蘊的苦也分五項。分別是「當成眾苦之器，及依已成眾苦之器，是苦苦器，是壞苦器，是行苦器。」³⁷³因受生而得到充滿痛苦的五蘊身：五取蘊聚合，所有一切的不圓滿就依著這個身心而存在。五取蘊為老、病等苦所依附：只要有五取蘊就得承受老、病之苦。五蘊身因受粗重煩惱影響，產生苦苦。五蘊身因受粗重煩惱影響，產生壞苦。五蘊身形成後，就以行苦為自性，為一切煩惱和業所束縛，無法自在。

無始以來行苦不停的在進行中。眾生因往昔的無明感得現世的身心，投身後又與惑、業纏縛，一方面承受眾苦，一方面又造作苦因，成為未來受生的因，循環不止。若沒對治就會不斷循環受生，因此，行苦是根本問題。在三苦時會加以討論。³⁷⁴以下闡明輪迴的苦感。

二、輪迴中的苦—六苦

宗喀巴從無定過患、無飽足過患、數數捨身過患、數數結生過患、數數高下過患、無伴過患等六個角度闡明眾生在三界六道不斷流轉的狀態。以下分別說明：

無定過患。宗喀巴說：

謂於生死流轉之時，父母等親於他生中轉為怨敵，怨敵等轉成親屬，如是父轉為子，子轉為父；母轉為妻，妻轉為母等。唯是次第展轉流轉，是故全無可憑信處。……即現法中亦復展轉，互為親怨。……如是修習，破於親怨分別黨類而起貪瞋，觀生死法，任何全無安心之處，應起厭離。³⁷⁵

這段話說明在生死輪迴中眾生彼此間的關係變動不居。輪迴中原本親愛如親子，轉生為怨敵，怨敵轉生變成親屬。父子關係互相轉換，母親與妻子之間互相轉換。展轉變化不定，無可憑信。乃至於現世人際關係也是不斷變化，互為親怨。觀察現世人與人之間關係的轉換，能夠破除對於親怨分黨而引起的貪瞋。觀察到在生

³⁷³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 161。

³⁷⁴ 註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 207-208。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 161。

³⁷⁵ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 162。

死輪迴中，沒有穩定不變令人安心的對待關係，應深入思惟，生起厭離心。

共下士道「死時除法而外餘皆無益」中敘及，世人在死時最捨不下的是親友財物及自己的身體。無限生命流轉中，眾生隨著業力在六道輪轉，彼此關係不斷變化。不論人際關係或環境，人都有期望美好現況穩定或是朝向好的方向發展的願望。但事實並不一定如己所願。伊凡伊里奇將死時，他的同事首先想著的是「還好不是我」，「他的職位將由誰來接替」等關注於自身利益，期望自己在各方面保持良好的願望。並不是對伊凡的祝福。³⁷⁶即使現世都無法隨自由意志保持不變，何況在輪迴中？所以僅只是心中期望美好事物恆常相伴，都不容易。生死流轉中全無可憑信之處，與他有情之關係也會轉變，執著於此並無保信，且是內心痛苦的根源，故應厭離生死輪迴。³⁷⁷

無飽足過患。宗喀巴說：

「一一曾飲諸乳汁，過於四海於今後，隨異生性流轉者，尚須多飲過於彼。」謂當思惟一一有情，飲母乳酪昔飲幾許，今後若不學解脫道，當飲幾何？此是略喻，更當思惟生死之中，盛事苦事，無所未經，令心厭離。若謂受樂令意滿足，然三有樂，任受幾多，非但無飽，後復轉復增長貪愛，由此長夜馳騁生死，經無量劫，受諸至極難忍大苦，然其安樂不及一分。……盡所得三有盛事，悉皆欺誑，領受無量無義大苦。如前唐捐無量色身，皆當憶念，若後仍不策勵勤修，更當如是，思惟此理，令起厭離。³⁷⁸

任何一個人在輪迴受生當中，必定有母親，將每一生當中所吃母親的奶累積起來，比四大海水還要多。即使從現在開始算，只要沒有出離生死輪迴，在未來隨業流轉，不斷投生，飲用母乳的總量絕對超過以前所食用的量。有情在生死輪迴中，每次投生所飲乳酪累積起來不可計數，若不學解脫道，必將繼續輪迴。乳酪只是輪迴不盡的一個譬喻，在輪迴中種種苦痛，只要不出離都將無止盡地繼續。

在生死流轉中，眾生不斷經歷種種盛妙和痛苦之事。即使輪迴中領受快樂時會令眾生生起滿足，但三有所領受之樂的特質是：不論有多少樂，受樂後沒有正法引導，不會滿足，反而增長貪愛。因為對輪迴真相不了解，不思出離，在無明長夜中，不斷隨著無明造作善或不善業，所受的大苦遠較安樂多。三界中的歡樂盛事本質上都是無常欺誑，使得眾生不斷領受無數沒有價值和意義的大苦。並且，今生之前，已毫無意義的捨棄了無數次的色身。若今後再不策勵勤修正法，仍會無止盡的繼續這種沒有意義的輪迴。思及此，應當要對輪迴生起厭離心。

³⁷⁶ 註 6 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 65-66。

³⁷⁷ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 198-201。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 162。

³⁷⁸ 本段文字出自妙音笑大師。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 162-163。

由於對三有之樂的貪愛，眾生不斷的在輪迴中結生。³⁷⁹猛利的貪欲生起來時，永遠難以滿足。世人在輪迴任何一道都經過無量次，任何好事都經歷過，但是貪心沒有滿足，反而增長，貪的果報導致眾生在輪迴中不斷受生受苦。

輪迴之路有多長，輪迴之苦有多少？宗喀巴引經論說：將投生在地獄所飲的烱銅汁累積起來，超過大海水之量。將投生在畜牲道中食用的不淨物累積起來，超過須彌山。將生死中因為與親友分離而流下的淚水累積起來，連大海的空間都無法容納。將過去與人鬥爭所截割的敵人的頭顱堆積成山，比梵天還高。在輪迴裡，人們生生世世忙碌就留下這些。因此，宗喀巴希望世人能夠認清，多生多劫以來，眾生在輪迴中無止盡的受生、受苦，都因無明所攝的貪欲，而虛耗無數生。現在有機會了解輪迴實相，應當思惟解脫出離之道，生起厭離心。³⁸⁰

此外，若享樂時不知滿足，等於開啟另一扇痛苦的大門，如同口渴的人為了解渴而喝下海水，必然越喝越渴。享受世間五欲時若是不斷讓欲望蔓延而不控制，將導致惡性循環。宗喀巴指出，務必要在得到人身的此刻反覆思惟輪迴受生的真相，學習正法，持守戒律，真切的實修出離輪迴之道。³⁸¹

數數捨身過患。宗喀巴說：

數數捨身過患者—「一身體諸骨聚，超過幾多須彌峰。」謂一有情受身之骨，若不爛壞，多於須彌。³⁸²

有情在輪迴中不斷捨身又受身，若是將死亡之後的骨頭聚集起來，可以超過幾座須彌山。

在輪迴中所有的歡樂盛事都不滿圓。不斷起起落落的六道輪迴中，世人即使享樂也是再次引生往惡趣受苦的因。惡趣中的苦累積起來超過四大海水，這樣的輪迴若是沒有止盡，豈不是極度令人無法忍受？宗喀巴期望世人能夠對在輪迴中自己無法自主的現象再再思惟，生起出離心。

數數結生過患。在生死輪迴中沒有經過努力學習和對治，解脫不會自己到來。倘若以為受報完即可以出離，是對業果不明了，因為第一因很難發現。數數結生過患即討論此主題。宗喀巴說：

數數結生過患者—雖將地丸如柏子，數母邊際未能盡。……釋中引經文云：「諸苾芻，譬如有人，從此大地執取諸丸，量如柏子，

³⁷⁹ 宗喀巴在《廣論》引《親友書》、《弟子書》、《除憂經》、《華嚴經》等經典，以及懂哦瓦桑瓦祖師之語來說明無飽足過患。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 163-164。

³⁸⁰ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 201-221。

³⁸¹ 註 50 日宗仁波切《略論講記》第 2 冊，頁 37。

³⁸² 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 164。

作是數云：『此是我母，此是我母之母。』而下其丸。諸苾芻，此大地泥速可窮盡，然諸人母展轉非爾。」是顯自母及彼母等母輾轉次第，此論亦說母邊際故。此成厭患因之理者，如四百論云：「若時雖一果，初因非可見，見一亦增多，爾時何不畏。」其釋亦云：「此顯由諸難可度量稠林相續，令極難行生死大野，常應厭患，隨順於此，當如理修。」³⁸³

宗喀巴引這段文字並不是單單講明「每次結生有一個母親，要找最早的母親找不到邊際」的實相。而是告訴世人，若取大地土作成柏樹子，以土丸代表母親，再做一顆代表母親的母親……以此類推，很快就把土用完了，但是輾轉為母者找不到。宗喀巴引這個譬喻告訴世人：「一個眼前可見的果，最初因找不到的。」以現前成為「子」的對象而言，往前推有無數的「母」為其因，最初的因找不到。前文曾言及業果法則是極隱諱法，基本因輾轉推衍時，只有佛才能澈見³⁸⁴。

任何一個果要找最初因既然不可得，任何一件事的根本因不可推究，若不能從煩惱根本斷除，就只能不斷承受果報，永遠要結生解決這個問題。假設輪迴中充滿樂受還好，偏偏輪迴中「難可度量稠林相續」，艱困難行。出離不容易，因為離苦得樂的心驅使，想跳脫輪迴的世人，宗喀巴建議的方向是：應結合戒律行持，謹守身口意三業，正確的種因，以出離心為前導正確努力。

數數高下過患。輪迴中即使得生人天，福報享盡，還是會隨著貪欲瞋恚等黑業在輪迴中不斷下墮。宗喀巴針對這樣的狀態，闡明數數高下過患。宗喀巴說：

數數高下過患者，既成百世施應供，業增上故復墮地，既滿轉輪聖王已，復於生死為奴婢。天趣天女乳腰柔，長受安樂妙觸已，後墮地獄鐵輪中，當受粗磨割裂觸。長時安住須彌頂，安足陷下受安樂，後遊燄煨屍泥中，當念眾苦極難忍。天女隨逐受歡喜，遊戲端妙歡喜園，後當住止劍葉林，獲割耳鼻刖手足。天女殊妙如金蓮，共同游泳徐流池，後墮地獄當趣入，難忍灰水無極河。雖得天界大欲樂，及諸梵天離欲樂，後墮無間為火薪，忍受眾苦無間絕。得為日月自身光，照耀一切諸世間，後往極黑陰闇處，自手伸舒亦莫覩。……當思一切從高墮下所有道理，厭患三有，以其三有最後邊際，衰所攝故。³⁸⁵

在數數高下過患中，宗喀巴舉了許多兩兩相對的狀態對比在輪迴中投生的狀況。世人因為布施，得到如帝王天人之供養，享樂時若沒有正確目標，學習並建立正

³⁸³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 164。

³⁸⁴ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 223-226。

³⁸⁵ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 164-165。

確的知見，享福的同時也會造善惡諸業，造了惡業又墮落，便在六道中生沈。³⁸⁶

宗喀巴希望世人能夠認識生在人天善道還是沒有究竟解決生命的問題，因為生在人天善道若是沒有生起出離生死輪迴的心，即使得到好的生活條件，也會因為沒有和正法相應的等流以及出離的人生目標，在平日的造作中很難以出離為前提，也不會以持戒為根本，很容易就處在隨著造作的業生沈的狀態下。

數數高下過患在現世即可觀察：世間不乏原本做老闆，因為生意失敗成為伙計的狀況。中外歷史中也有當皇帝或總統又成階下囚的事例。當世人由高盛處滑落就產生苦受。生死輪迴中由天界墮落到三惡趣中的差異何其大，其痛苦更是難忍。宗喀巴指出輪迴三有的真實狀態，希望世人能夠確信「三有一切盛事，最後邊際，衰所攝故。」由此引導世人深思出離。

無伴過患。前述所有輪迴的苦必須獨自領受，並沒有同行者。宗喀巴說：

無伴過患者，若能了知如是過，願取三福燈光明，獨自當趣雖日月，難破無邊黑闇中。……無伴而趣者，如入行論云：「獨生此一身，俱生諸骨肉，壞時尚各散，何況餘親友。生時獨自生，死時還獨死，他不取苦分，何須作障親。」¹⁶⁵

在經過上述五種輪迴中的不圓滿的討論，宗喀巴勸告世人，若是能夠了知輪迴過患，則應該斷除對輪迴的貪著，身口意三門修善。世人眼前忙的都帶不走，這一生單獨來，死後即使是自己的身體都不能互相為伴，更何況親友。輪迴眾生獨自投生，沒有相互為伴者。

以上所述，歸納輪迴所有的苦為六種。輪迴盛事不可保信，眾生必須一次次的捨掉當生的一切，所有的累積都帶不走，唯有造作的業如影隨形。³⁸⁷輪迴狀態來自於五蘊所成的身心是煩惱所攝，本質就是苦。如同「五蘊熾盛苦」所討論，三苦是五取蘊的本質。以下即探討宗喀巴如何闡明三苦：

三、苦的根本—三苦

三苦是壞苦、苦苦、行苦。先說壞苦。宗喀巴說：

譬如極熱或瘡或癰，若於其上灑以冷水，似為安樂，於生死中所

³⁸⁶ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 227。

³⁸⁷ 宗喀巴又將六苦分為三類：「一、生死中，無保信處。二、受彼安樂，終無飽期。三、無始而轉。第一項包含所得身不可保信，努力的成果不可保信，得到盛事不可保信，共住者不可保信四項。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 165-166。

有樂受，若壞滅時，還起眾苦，故名壞苦。此復非唯其受，即此相應，餘心心所及為所緣諸有漏境，皆是壞苦。³⁸⁸

壞苦又稱樂苦，是令人誤以為快樂的苦。壞苦表面上令眾生感到愉悅，但實際性質是苦性所攝。宗喀巴以瘡癰之喻來說明壞苦。壞苦好比瘡或癰在發炎紅腫時引生嚴重的熱痛，此時若在「瘡或癰」上灑一點冷水讓溫度降下來，就會感覺比較舒服，令人感到安樂。在生死中所受的快樂的性質就是如此，這種快樂本質並不是真快樂，而是苦的漸息滅位。瘡癰灑涼水使得熱痛減輕而暫時舒服，涼感消失，痛苦還是出現。而瘡或癰破的時候就產生絕大痛苦，這樣的快樂算不上真的快樂。

壞苦不光指感受而言，而是包含面對有漏的境界，以及心裡相應而起的心所的反應。沒有經過佛陀或師長指出來看不見這種本質，於是一味的貪求這種虛妄的樂受。造作惡業，成為苦因。

苦苦是：

熱癰逼切，觸熱水等變異觸時，起極楚痛。如是當知苦受，隨纔生起，便能觸惱或身或心，故名苦苦，譬如腎痛。此復如前，非唯其受。³⁸⁹

苦苦是令人感到苦苦。癰瘡腫痛發炎時，本來就令人很痛苦，再碰到熱水會更痛。苦苦的狀態就是這樣。纔生起就令身心產生苦惱。苦苦和壞苦一樣，不光是感受，而包含有漏境界以及相應而起的心所反應。世人會面對這種不悅意境排斥或起瞋心，造作惡業，成為苦因。

行苦是：

又如熱癰，俱未觸會二觸之時，有漏捨受，為諸粗重之所隨逐，故名行苦。此亦如前，非唯其受，此由先業煩惱自在而轉，故名為苦，及為能發後煩惱種，所隨逐故，名為徧行粗重所隨。³⁹⁰

熱癰沒有受熱水或涼水刺激，沒有苦受也沒有樂受，這種狀況稱為捨受。有漏的五蘊身被煩惱所逐，雖然眼前沒碰到，但是未來一定碰到。

行苦和苦苦、壞苦一樣，不光是感受的問題，而包含與捨受相應的心、心所以及所緣的有漏境。行苦被過去所造的業和煩惱影響，因此有種種不如意，在承受以前的煩惱和業時，又輾轉造業，引發未來的「煩惱種」。「種」的特質就是「繼續不斷增長」，在「一切時、一切處、一切地，只要三界之內，沒有一個例外」

³⁸⁸ 同前註，頁 166。

³⁸⁹ 同前註。

³⁹⁰ 同前註，頁 166-167。

的跟著，不論是糊塗的人還是聰明的人，是醒著還是睡著，任何情況下一直跟著，因此稱為「徧行」³⁹¹。換言之，若是沒有修對治擋住煩惱，眾生就會一直在生死中輪迴。

行苦在生死中會引發苦樂的感受，增長貪瞋癡，宗喀巴說：

如是若起樂受，貪欲增長。若起苦受，瞋恚增長。苦樂俱非隨粗重身，則於無常執為常等，愚癡增長。其中貪欲能感當來於五趣中生等眾苦。瞋於現法起憂感等，於後法中感惡趣苦。癡於前二所感二苦隨逐不捨。故於樂受，應觀為苦滅除貪欲。於諸苦受，應作是思，此蘊即是眾苦因緣，苦從此生，猶如毒箭，滅除瞋恚，於諸捨受，應觀無常銷滅為性，滅除愚癡。³⁹²

在生死輪迴中，起樂受的境會令人增長貪欲；起苦受的境會令人增長瞋恚；不苦不樂境會令世人沈迷，把無常當作常態，所有的顛倒都跟著來，增長愚癡。

若是不認識行苦，或是認識了沒有對治，就不斷的使令三毒增長，貪欲的增長使得世人造作感得未來在五趣中生死輪迴，一旦結生，就感得前述生、老、病、死等苦。瞋恚的增長使人現法就生憂感，未來則感得惡趣之苦。對真理真相的愚昧，導致貪、瞋隨逐，因此所有的苦也都跟著。³⁹³

宗喀巴期望世人能夠在學習苦的道理之後，養成當快樂的事出現時，要觀察到其中蘊含苦的本質而滅除貪欲。境界引生苦受時，要思惟我們的身體這個五取蘊本來就是眾苦的所依身。五蘊身成就眾苦因緣，是眾苦的根本，生死的根本，像毒箭一樣，因此不應該對外境瞋恚，而要認識引生苦的根本是五蘊身。對於不苦不樂的境，應該觀察思惟他的本質是無常，不要執著以為是常法，而以智慧去觀照。³⁹⁴

行苦像身負重擔，背多久，就有多少痛苦。五取蘊由於苦和煩惱種子俱生，本質就是苦。一旦有了五取蘊，雖然眼前還沒有苦受，但是因緣成熟時就會生起苦。所以說，行苦遍及一切苦，同時也是苦苦和壞苦的根本，應該多修對苦的厭離心。

樂受能夠增長貪欲，但仍是假象。它的本質完全找不到自性之樂。舉例來說，走太久會覺得苦，坐下稍微休息會產生樂受。然而這種樂受本質上並不是樂的，若本質是樂的，應該坐久還是樂。但世間現量即可知坐久仍會有苦受生起。所以

³⁹¹ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 244。

³⁹² 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 166。

³⁹³ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 245-246。

³⁹⁴ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 247。

走太久稍微休息產生的樂，本質上是前面的苦的息滅，本質仍是苦的。是處在行苦的狀態，只是因為前苦減少而誤以為是樂。³⁹⁵

宗喀巴從現世角度闡明八苦，說明即使生在善趣，得到了人身，現世仍然有種種六道眾生共有的不圓滿、不如意。失去人身後又被繫縛在六道輪迴，墮落惡趣固非所願，享受人天富樂之後，仍然無法保有辛苦得來的人身，努力的成果和遭逢的喜樂盛事乃至於親朋友伴，都會隨無常與輪迴逝去。領受的安樂，輾轉助長貪心，不得飽足，在輪迴中仍然是眾苦隨逐。種種不圓滿的根本在於五取蘊是三苦所攝。三苦的本質都是苦，於是必須思考，是否只以求得人身為生命的最佳歸宿。

思考單單只以來世得人天身乃至於暇滿人身，是否堪為生命的最高目標，除了從六道輪迴的共相探索，還可以進一步從六道別相探索。三惡趣純苦之相，宗喀巴已於共下士道解明，其地決非世人任何時刻所願往之處。對於共下士道修習者，人生目標厥在求得後世人天安樂。然後世人天安樂既已統攝在三苦之中，當生為八苦包融，失去人身後在六道輪迴不盡，逃不出六苦。那麼，善趣是否尚有可眷戀處？唯有針對三善趣的狀態究明，方能解決此一疑問與留戀生死的可棲息處。是故，宗喀巴大師闡述了三善趣的狀況。

四、三善道之苦

三善趣是指人道、修羅道、天道。宗喀巴從生死別苦的角度一一闡述三善道眾生的苦。

先談人道之苦。宗喀巴說：「人苦者，謂飢渴寒熱，不可意觸，追求勞苦，復有生老病死等七，如前當知。」³⁹⁶人道能夠感受到飢餓、口渴、寒冷、炎熱等種種生理的不如意。事業或人際關係的不如意引生的煩惱，使世人為了追求快樂而造惡。對世間的盛事，沒得到想努力得到，得到了怕失去，失去了又拚命追求，前述生老病死等八苦，得到人身後一樣不少。

除上述各種不圓滿之外，人趣也存在許多惡趣的苦。地獄的特質就是在寒熱兩種逼惱當中，人趣種種身心的逼惱，帶給人的痛苦也類似寒熱地獄的苦。餓鬼道的眾生要一口食物都十分困難，人道也有貧窮無依的世人。畜牲道的有情被驅使，被飼主或其他大型旁生傷害，強凌弱，大欺小，在人道也有種種強力者對弱者制罰損害的事情。除此之外，世人因為貧乏，為了得到溫飽而追求勞苦。有了

³⁹⁵ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 166-167。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 214-215。

³⁹⁶ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 167-168。

嫌不足，怕失去，起謀略心傷害他有情，造作種種惡業，又種下感生惡趣之因。歸納來說，物質受用不足者為食衣住行等基本受用而勞苦。物質受用足夠者為追求更多金錢、財富與尊貴，同樣勞苦地追求³⁹⁷。

接著討論修羅道之苦。修羅道有情的特質是瞋心重。由於瞋心非常大的緣故，雖然福德可以和天道媲美，又具有智慧，但是沒有辦法真正見到聖者之教，因此只有造惡而無法造善，於是無法透脫出輪迴。³⁹⁸除此之外，瞋心使修羅看到他人比自己好就受不了，嫉妒心很盛。而修羅的增上環境又特別地容易引生其嫉妒心：修羅見天道有情富樂就不能忍受，偏偏天道福報大，富樂多。修羅宮的果樹吸取修羅土地的養分，樹卻在帝釋天的園子裡結果。修羅男眾本身長得很醜，修羅女卻很美，修羅女喜往往歡嫁給天人而不喜歡嫁給修羅，使得修羅男眾常妒忌難忍。種種的不如意，使得修羅一天到晚跟天爭鬥，爭鬥往往使身體承受割裂傷、斷手、斷足等苦，於是修羅就一直處在瞋妒爭戰之中。這些苦是修羅道的異熟障礙，使得修羅道有情沒有辦法修行見諦。³⁹⁹

最後討論天趣眾生的苦。天趣分欲界天、色界天和無色界天。欲界天有三種苦；色界和無色界有粗重苦。先討論欲界天的苦，欲界天的苦有死墮苦、悚慄苦、斫裂殺害苦。死墮苦有二：死殞苦和墮下處苦。

首先說死殞苦。天趣的福報很大，由於絕大的享樂，失去時將引生絕大的痛苦。天趣有情在將死時會有五種死相現前，由於高下差異絕端地大，五種死相引引生的苦非人道有情之苦可比擬。五死相是：身色變為不可愛、不樂本座⁴⁰⁰、華鬘萎⁴⁰¹、衣服垢染、身出汗。⁴⁰²當天道有情現起五衰相時，天人一定會死亡。由於天趣有情在生時享受的樂絕端地大，而五衰相現起時僅僅是五衰相已使天人難以忍受。

墮下處苦：天人死亡後也一樣要依著所造作的業投生，無法自主，若死亡時已沒有善業，則只能投生旁生、地獄、餓鬼三惡趣，上升的機會極少。天人能夠預知自己死亡後將投生何道，由於長期地享受福報，以及天道眾生因為福大樂多，除非往昔已建立了修道習氣，否則很難在投身天趣後新建修道習氣。於是在天界

³⁹⁷ 《資糧論》云：「惡趣苦無餘，人中亦現有，苦逼等地獄，貧如琰魔世。此中旁生苦，強力於羸弱，制罰及損害，相續如暴流。有因貧乏起，餘從不足生，追求難忍苦，一切謀略殺。」
《四百論》云：「勝者為意苦，庸流從身生，二苦日日中，能壞此世間。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 168。

³⁹⁸ 《親友書》云：「諸非天中意苦重，由其性瞋天德故，此等由其趣性障，具慧不能見聖諦。」，註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 168。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 269。

³⁹⁹ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 270。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 168。

⁴⁰⁰ 天人都有本座，此時天子不樂本座，坐不住了。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 273。

⁴⁰¹ 身上的花鬘都枯萎。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 273。

⁴⁰² 天人不似人道會流汗，但將死時會流味道不好的汗。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 168。

長劫的時間只是享樂，並沒有修道造善，當衰相現前時往往是福報用盡將投生惡道之時。天人預知自己下一生的去處，在高下對比強烈的狀況下，內心往往生起極大的恐怖驚懼。思惟天人極樂的享受和失去後下墮的苦痛，有智慧的人不會貪著天趣的快樂。⁴⁰³

其次說悚慄苦：天人福報有大有小，大力的天子一旦發起瞋心，就會欺凌壓迫福薄的天子。因此福報大的天子生起的時候，薄福的天子會起很大的苦惱。此即天道的悚慄苦。⁴⁰⁴

最後說斫裂殺害苦和驅殞：天人與修羅打鬥時，或者被殺或者被傷，身體或肢節斷裂，若是頭斷了，就會殞歿。所以即使生在天界，也還是經常要承受斫裂殺害之苦。驅殞是指力氣大的天子一旦發起脾氣，會把力量弱的天子趕走。⁴⁰⁵

根據以上的敘述，欲界天的有情實際上沒有真正的快樂，因為欲界天的有情貪欲還在，當內心的貪火熾盛時，一直在煩惱中。散亂煩惱的心續中，剎那也得不到自在。放逸散亂的心續不能證寂滅，這狀況好比薪火在風中燒，熾然猛烈的狀態，不能安寧。所以欲界天的快樂好比病癒後立刻吃不適宜的食物，不僅食物的營養不能消受，還會引發大病和不適。人道眾生因為修布施而生到天上，由於欲界天的欲樂很大，會使欲界天天人貪心增長，不能修道積福，於是福享盡又再墮落。⁴⁰⁶

接著討論色界及無色界之苦：除了欲界天之外，色界及無色界等上二界天也不圓滿。上二界天沒有苦苦，但是煩惱種子沒斷，生死的根本還在，只是暫時不起現行，行苦一直持續，待因緣成熟還是會因業與煩惱產生苦果。⁴⁰⁷色界和無色界的天人雖然能長劫住在定樂當中，但是這種禪定並沒有達到解脫。在定中看起來像是超越了惡趣的苦，但是這種樂卻不能久住。因為行苦自性還在，一旦出定就會向下墮落。

上二界天人因為禪定時間很長，所以會令人誤以為已經脫離輪迴，不會再墮落惡趣。實際上不論入定多長時間，上二界的壽量和輪迴相比不過一剎那。投身天界好像空中的飛鳥以及向空中射的箭一樣，鳥飛累了還是要停下來休息，箭射出去，力盡時還是會掉落。色界無色界的天人在壽命終了時還是會下墮。上二

⁴⁰³ 諸天趣樂雖極大，然其死苦大於彼，如是思已諸智者，莫愛有盡天趣樂。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 168。

⁴⁰⁴ 悚慄苦者，請由有成就廣大福聚及上妙五欲天子生時，諸薄福天子，見已惶怖，由此因緣受大憂苦。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 168。

⁴⁰⁵ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 273-276。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 169。

⁴⁰⁶ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 276-277。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 169。

⁴⁰⁷ 色及無色上界諸天，雖無此諸苦，然煩惱隨逐，有諸障礙，於死於住悉無自在，故彼亦由粗重為苦。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 169。

界的天人還是在行苦中，享受天福就像燃燒的燈，燈油剎那剎那的損減，壽命也剎那消失。壽量盡時壞苦來臨，還是要再墮入輪迴受生。⁴⁰⁸

宗喀巴在共下士道敘明三惡趣苦，引導世人認識只求現世安樂而造作惡業，死後將可能墮入三惡趣，因此生起求得人天果報之生命目標。進入共中士道，宗喀巴進一步指出，得到人天果報，並不代表生生世世都能圓滿快樂。首先，得到人天果報仍然要面臨生老病死等八苦，五蘊聚合身唯苦所攝，福盡後在六道輪迴也有種種不圓滿。因此暫時的人天快樂不能保障永恆快樂，若不出離，只能在六道浮沈。三惡趣非所願往，人天善道共相上是諸苦隨逐，進一步探明，則人道之中惡趣諸苦亦所在都有。修羅道異熟障礙使其不能見諦，生性好妒，常與天道爭勝，不能寂靜。天道則有種種下墮、死歿、悚慄及被驅殞之苦，尤其嚴重的是天福享盡時，沒有資糧，大致都要墮落惡趣。

總結來說，六道之中生命的實相唯苦所攝。揭開輪迴帷幕，下士夫僅求人天安樂的生命理想，呈現的是悲觀的色彩，高下變異，不可保信。因此，從共中士道的角度，必須重新思惟，面對輪迴唯苦的狀態，生命的理想要如何調整？如何達成此理想？亦即，如何超克生死？—宗喀巴與自佛陀以來的祖師大德們有共同的想法，認為生命的目標必須提升到出離輪迴。至於如何能夠做到出離輪迴，探究造成苦的原因以及如何解決苦，乃中士夫必須要關心與理解的重點。中士夫必須把握生命陷入苦境與輪迴的原因，才能對症下藥，解決生命的問題。這也正是宗喀巴生死思想中共中士道生死超克的主題。以下即解明之。

第二節 解密輪迴生出離心

宗喀巴共中士道的死亡超克，是從兩個角度來討論，其一、從四諦的角度；其二、從十二緣起的角度。透過對集諦的闡明，宗喀巴引導世人明白形成輪迴的原因在煩惱和業，由於煩惱和業這兩個因素使得有情不斷受生，承受自我造作的業所感得的果。從死亡超克的角度，若能掙脫煩惱和業對個體的束縛，就能從生死輪迴中解脫出來。藏傳佛教認為把握生前修持，可以在中有過程幫助死亡超克。因此，宗喀巴對於死歿及中有結生之理加以闡述。幫助世人理解生命輪轉的細微變化，以把握修行的關鍵，達到死亡超克。以下首先討論造成生死輪迴的根本。

⁴⁰⁸ 《資糧論》云：「色無色諸天，超越於苦苦，以定樂為性，住劫不傾動。然非畢竟脫，從彼仍當墮，似已得超越，惡趣苦暴流，雖勵不久住，等同空飛鳥，如童力射箭，墮落為邊際。如久然諸燈，剎那剎那壞，諸行變壞苦，仍當極侵惱。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 169。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 217-218。

一、生死輪迴的根本—煩惱

造成生死輪迴的因是煩惱和業。其中又以煩惱為根本。煩惱又叫做惑、無明，也就是十二因緣的無明和行。煩惱和業二者之中煩惱是造成痛苦和輪迴的主因，若是沒有煩惱，縱然累積了很多宿業，由於這些業的狀態像種子一樣，若沒有潤澤種子發芽的因緣，就不會發芽感果。煩惱是業的俱有緣，必須有煩惱才能使業感發苦芽。反之，即使沒有宿業，煩惱仍可以引發眾生新造感生苦果的業。因此要超脫輪迴，完成共中士道的生死超克，對治煩惱就極其重要。⁴⁰⁹

對治煩惱必須先認識煩惱，對於煩惱的內涵、行相、煩惱怎麼生起均要認識清楚，才能進一步談對治。宗喀巴指出煩惱有總相有別相，在論述煩惱的總相時，宗喀巴說：

「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。⁴¹⁰

不論是色法或心法，凡生起時使有情身心相續生起不寂靜，這「極不靜」的狀態就是煩惱總相。

煩惱別相是指各別的煩惱。宗喀巴指出各別的煩惱有十個，分別是：貪、瞋、癡、慢、疑、壞聚見，邊執見、見取見、戒禁取見、邪見。要從輪迴中出離，必須對治煩惱。不認識煩惱的形相，便無法對治。因此以下須對十種煩惱的行相加以闡明。

首先談貪。宗喀巴說：

緣內外可意境，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。⁴¹¹

心耽著內在或外在的悅意境界，被境吸引，無法自拔。好比布吸了油，沒法洗淨。因為緣著歡喜的境界而耽著其中，不忍與之分離的難分難捨的附著的狀態，就是貪。貪包含內心相續所攝的內在感受和見解，以及非相續所攝的外在境界，諸如名譽、地位、財產……等等。⁴¹²

接著談瞋。宗喀巴說：

緣諸有情及苦，苦具，謂刀杖荊刺等，發恚惱心，發粗猛心，於

⁴⁰⁹ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 9 冊，頁 281-285。

⁴¹⁰ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 170。

⁴¹¹ 宗喀巴著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》（臺北：福智之聲出版社，1988 年），頁 170。

⁴¹² 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 6-7。

彼諸境思作無義。⁴¹³

瞋所緣的對境包含有情、痛苦本身、傷害有情或令有情產生痛苦的物品如刀杖、荊刺等，針對這些對象不能忍耐，以粗猛的心去對待，甚至想要傷害對方的，排斥的心理反應稱為瞋。⁴¹⁴

接著談慢。宗喀巴說：

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。⁴¹⁵

慢緣於薩迦耶見，由於薩迦耶見執著自我為實有，以自我為最高，現起自滿高傲的心裡行相。⁴¹⁶

無明。宗喀巴說：

於四諦、業果、三寶自性，心不明了，染污無知。⁴¹⁷

無明是對於四諦、業果、三寶自性的真實的狀態不了解，以染污的無知的狀態去看待事物，是愚痴的狀態。⁴¹⁸

疑。宗喀巴說：

緣諦等三法，念其有耶無耶，是耶非耶。⁴¹⁹

疑就是對於「四諦、前後世、業果、三寶」是否存在抱持懷疑態度。

接著討論壞聚見，壞聚見又稱薩迦耶見。宗喀巴說：

壞聚見者，謂緣取蘊，計我我所，染慧為性，我我所見。其中壞是無常，聚是眾多，為欲顯此所見之事，唯是無常，非一之法，全無常一補特伽羅，故為立名曰壞聚見。⁴²⁰

壞聚見是緣著色、受、想、行、識，五取蘊為我或我所。認為有一個不需觀待蘊就獨立自主存在的我和我所⁴²¹，這是由於染污的認識，看錯了五取蘊的特質。壞是指無常，聚是眾多東西的聚合。稱為壞聚是為了彰顯因為這類染污所見的主、

⁴¹³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 170。

⁴¹⁴ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 7-8。

⁴¹⁵ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 170。

⁴¹⁶ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 8。

⁴¹⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 170。

⁴¹⁸ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 8-9。

⁴¹⁹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 170-171。

⁴²⁰ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 171。

⁴²¹ 無色界的有情沒有色蘊，就是執取四蘊。註 50 日宗仁波切《略論講記》第 2 冊，頁 59。

客體的本質就是無常，不是特定指某一對象才是無常。凡是由五取蘊聚合的有情，就符合壞聚的原則，世上並沒有常一自主，有自性的補特伽羅，凡是補特伽羅都是無常且眾緣和合而生。⁴²²

當世人生起壞聚見時，會認為「我」是控制者，「蘊」則是被控制的對象，二者似主僕關係。經論定義「我」或「補特伽羅」之依待關係與世人的認定恰恰相反。經論特別強調「依賴五蘊當中任何一蘊所假立的士夫」為我或補特伽羅。這說明「我」或「補特伽羅」的⁴²³形成必須依賴、觀待蘊才能安立。

在提到五見時都會提到染慧這個詞，也就是壞慧，染污慧。染污慧和無明並不相同。無明是不了解四諦，業果等內涵的愚痴心態。上文所談的無明最主要是強調其不解事實與無知的心態，對某些法類不清楚不明了。染污慧或壞慧則是邪解，是用錯誤的方式去了解境。

以壞聚見為例，壞聚見是認為是「我」是獨立自主實有，這種見解是用錯誤方式認知對境，將原本不存在的境視為存在，用錯誤的方式去增益境。增益的方式可能是由於過往習氣，只要以錯的方增益境都是染污慧或壞慧。壞聚見，薩迦耶見都是對我的本質不了解，增益為獨立自主實有的染污慧。關於薩迦耶見和無明之間的關係，在本章稍後討論十二緣起時將再進一步分析討論。以下接著討論邊執見。

邊執見的意義，宗喀巴說：

緣薩迦耶見所執之我，計為長恆，或見斷滅，無從此沒，結生當來，染慧為性。⁴²⁴

邊執見又稱為邊見。執著斷見或常見。持薩迦耶見者執著我永恆不變，是常見。執著我死後灰飛煙滅，到此為止，空無一物，是斷見。

常邊的常並不是無常的常，而是執著境的常邊，一切法由支分因緣聚合而成，是觀待形成。若一法真實存在，則境界上一定會有對應存在的實境。但支分上沒有真實的對境。譬如念珠，由每一顆珠子和串珠的繩子組成，然而珠和繩都不是念珠，個別珠子和繩子上找不到念珠的真實對境。執著常見就會認為有實質的永恆的念珠存在，這種把原本不存在的對境，增益為永恆的狀況就是執常。接著討

⁴²² 壞聚見有粗分和細分，宗喀巴在共中士道所講的壞聚見是「中觀自續派以下，包含唯識、經部、有部所共同承許的壞聚見」；毘婆舍那所談的壞聚見，則是以「中觀應成派的觀點作介紹」，二者相較，前者所承許的是粗分的壞聚見，後者承許的是細分的壞聚見，必須先了解粗分的壞聚見，才能當握細分的壞聚見。註 50 日宗仁波切《略論講記》第 2 冊，頁 59-60。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 10-12。

⁴²³ 註 50 日宗仁波切《略論講記》第 2 冊，頁 60。

⁴²⁴ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 171。

論見取見。

見取見之義，宗喀巴說：

緣薩迦耶見，邊見，邪見，三中隨一，及彼所依見者之蘊，執為最勝，染慧為性。⁴²⁵

緣著薩迦耶見、邊見或邪見其中一種，以為某種見解最為殊勝，認為此見解是最殊勝的解脫因，同時這些見解所依之蘊體最殊勝。這種染污慧所成的見解就是見取見。

戒禁取，宗喀巴說：

緣壞戒，可捨之戒，及諸行狀軌則，身語定轉，所有邪禁及緣彼等所依之蘊，見為能淨罪惡，能解煩惱，能出生死，染慧為性。⁴²⁶

戒禁取是指緣著錯誤的戒，應捨的戒，以及各種顛倒的執著、行為等軌則去修持，以為能夠靠著這些戒律及所依的五蘊淨除罪惡，解決煩惱，出離生死，是戒禁取見。這也是依著染污智慧為體性。

壞戒和可捨之戒包含類似算命或自認為對的想法，之所以為見煩惱是由於其不符順於因果，或屬於世間同時不符順因果的見解。以這些想法及其制定的軌則作為行為規範，這種情況就是「非因計因，非果計果」⁴²⁷，錯置因果，緣著這樣想法以為可以解脫問題，就是戒禁取見。

邪見。宗喀巴對邪見的定義是：

謗無前世後世及業果等，或計自在及勝性等為眾生因，染慧為性。⁴²⁸

邪見就是毀謗有前後世和業果法則，或是認為世間是由大自在天創造，世間都是自性所成，不了解性空緣起，對因果不認同，這些因為染污慧形成的見解稱為邪見。⁴²⁹

⁴²⁵ 同前註。

⁴²⁶ 同前註。

⁴²⁷ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 15。

⁴²⁸ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 171。

⁴²⁹ 關於十種煩惱的解釋參見祁順來、海月譯，宗喀巴著：《菩提道第廣論》白話本，(清海：青海民族出版社，2014 年)，頁 125-126。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 222-223。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 3-15。

二、煩惱的生起

以上十種煩惱是怎麼生起？有兩種說法。第一種是唯識派無著論師所承許，認為薩迦耶見和無明不同，無明是因，薩迦耶見是果。因為無明，看不清事實真相，於是誤以五取蘊的蘊體為我，由此發生一切煩惱。第二種看法是中觀派論師和法稱論師承許的主張，認為薩迦耶見就是無明。⁴³⁰

其餘根本煩惱生起的方式中觀派和唯識派看法一致，認為薩迦耶見執著五取蘊是真實存在的自我，生起自他差別之心。對和自我相應的貪著難捨，對和自己不相應的起瞋恚。緣著自我的取蘊和見解生起慢心。不知未來及前後世，因此偏於常邊或者偏於斷邊，於是形成邊見。執著與我相應的種種見解，以及隨之而起的惡行生起，見取因而產生。執取自己的見解，對於佛陀告訴我們的業果、四諦、三寶不理解或不肯接受，認為這些是不存在的，成為邪見。⁴³¹以上即是煩惱的性質和生起次第。

接著討論煩惱依靠什麼因緣而生起。宗喀巴指出有六種能生煩惱之因，分別是隨眠、境界、猥雜、言教、串習、作意。他說：

所依者，謂煩惱之隨眠。所緣者，謂順生煩惱境界現前。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。⁴³²

在煩惱六因之中最重要的是所依和所緣。所依是隨眠，煩惱依於隨眠。隨眠就是業種子，形成了等流習性。種子、習性若是沒有對治，就會繼續存在。所緣是順生煩惱的境界。順生煩惱的境界分為內境和外境，內境是意識，外境是色塵。能夠引發煩惱的境界現前，不論是外在色塵或是內在意識所緣的法生起，觸動了煩惱種子，就引生煩惱。

境界中成為煩惱助緣者尚有猥雜和言教。猥雜是指親近惡友或跟隨非善者學習，言教是指和聽從與正法不相應的邪法。猥雜和言教兩者，分別是和正法不相應的人與法，兩者會導致世人與不善的環境以及觀念相應，成為順生煩惱的境。串習煩惱相應的習氣。過去生造作與煩惱相應的習氣，在今生境界現前時，造業者若未經學習思索，很自然會以與習氣相順的反應對境，形成再次串習煩惱的習

⁴³⁰ 註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 222-223。

⁴³¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 171。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 223-224。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 16-20。

⁴³² 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 172。

氣。作意是指內心生起的非理作意。

要破除隨眠種子需要較深的功夫，境界無法改變，但順生煩惱的境界如交友、學習對象內涵可以選擇。透過學習和訓練心智的覺察力，也可以有力的改變串習和作意的造業方向。共中士道的學習者，可以透過學習和對境時的不同選擇，在某種程度上把煩惱的影響降低乃至於斷除種子。

認識煩惱過患能夠提升對治煩惱的動力，若能視煩惱為仇敵，更能堅持克服困難突破煩惱加諸身心的枷鎖。因此，宗喀巴特別闡述了煩惱的過患。宗喀巴說：「斷除煩惱，須知煩惱過患，體相、對治、生因。」⁴³³要了解煩惱的行相、對治方法、生起原因就必須透過聽聞論典。選擇與自己根器相應，程度適合的經典深入學習，認清根本煩惱和隨煩惱的行相，覺察身心相續中的念頭，將之與論典中所談的煩惱對應，並與之抗衡，這是鬥煩惱的基礎。⁴³⁴

煩惱生起時，心就生起雜染，對所緣境界顛倒執著，使隨眠種子更加堅固。同類煩惱不斷生起，對自他都造成損害，禍延今生和來生，今生忍受憂悲苦惱，來生領受苦果。同時遠離寂靜，退失善法，受用減損。在大眾中憂懼無樂，到處都留下惡名，種種作為都被聖者呵責，臨終憂毀，死後墮落惡趣，無法利益自己。

煩惱對世人有諸多傷害。針對煩惱過患，宗喀巴指出當視為仇敵。他說：「煩惱壞自壞他壞淨戒，退損失利護法大師斥，鬥爭惡名他世生無暇，失得未得意獲大憂惱。」⁴³⁵煩惱不僅傷害自他，也破壞清淨的戒律。使自身善的行為減少，惡的行為增加。失去利養，護法和師長都會加以訓斥。為了利祿鬥爭，造作傷害自他的惡業，來生生於無暇之地，失去已得和未得的種種利益。

煩惱雖然無手無足，既無智慧勇力，也沒有堅利的武器，但是卻能以世人為奴僕。怨敵還有可能因被感動而改變態度，但是煩惱決不會因為得到好處而退步，反而會更變本加厲。即使天人或修羅，都無法把眾生送到地獄。煩惱能夠剎那間把對手丟到地獄去。哪怕是須彌山，煩惱都可以將他化為灰燼。世間敵人不論多厲害也不能生生世世傷害他人，但煩惱卻穿越生死，緊緊與眾生命糾纏在一起。⁴³⁶煩惱是造成業和生死輪迴的根本原因，在了知煩惱的特質後，進一步必須認識煩惱如何衍生業，業的造集與輪迴之關聯。

⁴³³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 172。

⁴³⁴ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 33-35。註 50 日宗仁波切《略論講記》第 2 冊，頁 68-69。

⁴³⁵ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 172。

⁴³⁶ 註 50 日宗仁波切《略論講記》第 2 冊，頁 66-68。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 224-225。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 172。

三、煩惱形成業的過程

凡是有漏的種子，能夠造集感得生死輪迴苦性的特質者稱為集。⁴³⁷造作集聚的作用稱為業，共下士道對於業果的總則及十黑業行相曾加以敘明，在共中士道宗喀巴更進一步加以闡明業的內涵。宗喀巴從業的分類，以及業如何造集來闡述集業的道理。

首先談業的分類，宗喀巴從三個面向敘明業的分類：業的產生方式、業的體性、業的善惡。業產生的方式分為思業和思已業。思業之意，宗喀巴說：

《集論》云：「云何為思，謂令心造作意業，於善不善及無記中，役策心為業。謂令自相應心，於境轉動之心所意業。」⁴³⁸

思就是意業，是「想做某件事的最初動機」。⁴³⁹思已業是由意樂引發的身語二業。思已業的體性有幾家說法。宗喀巴說：

身語業分為二種，有表，無表。婆沙師許唯是有色，世親論師破之，許為與身語表俱轉之思，故二種業俱說為思。⁴⁴⁰

身語二業可以分為有表相和無表相，有表相外相看得出內涵，如：禮拜、誦念等；無表相外相看不出其內涵，如：持不殺生戒時有不殺的戒體。

四部宗義當中，有部的宗義師認為，不論有表業還是無表業，其戒體均是色法，因為有部主張天眼能見到法處所攝色，故有表無表均是色法。除有部宗之外，中觀應成派也承許業是色法。世親論師則認為身語業是身語在表現行為的同時，內心所生的思心所，所以本質是心法，不是色法。換句話說，世親論師一派認為造業時分成動機與行動兩階段，在生起想做某件事的動機，是屬於思業的思心所，付諸身語行動時是思已業的思心所，不論思業或思已業都是心法。俱舍論和唯識主張承許此說。

從業的善惡分，業有善、惡、無記三種。無記業沒有令有情流轉生死的能力，能夠招引流轉生死的是善業與不善業。不善業使有情引生在三惡趣，稱為非福業。善業又分為福業和不動業。福業分為有漏善和無漏善。無漏的善業不受煩惱所使，不會令造作者在生死中流轉。有漏的善業使造作者在欲界生死輪迴。不動業為色界無色界所攝，造作不動業能感生上二界。

⁴³⁷ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 42。

⁴³⁸ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 173。

⁴³⁹ 註 196 宗喀巴：《略論》第 2 冊，頁 69。

⁴⁴⁰ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 173。

福業與不動業的差別是指異熟果可動與否，若在臨終時因為某些因緣影響了福業，有可能該影響因素先成熟，而影響投生的結果。不動業是造作了於色界和無色界成熟的業，一定會在色界和無色界成熟，不會在其他地方成熟。不動業感得的時間不定，但成熟的域界則不會改變。了解福業非福業與不動業在生死流轉中的作用，應從身口意三門多做覺察，從因上面去努力，避開惡業造集善業，這是離開痛苦的重要一步。⁴⁴¹接下來就解明宗喀巴思想中，煩惱如何在生死流轉中形成業。

(一) 如何集業

唯有離開生死輪迴才能解脫生死流轉的諸苦，要脫離生死輪迴，必須於因地避免造集引生生死輪迴的業。因此，對於何者是引生生死之業，如何努力才能不造集生死流轉之業則是極其重要的生死超克的課題。關於這個論題，宗喀巴指出：

總諸聖者，於諸善業發生增長。預流一來，亦有造集不善業者，
然諸聖者，定不積集善趣惡趣引生死業。⁴⁴²

「聖者」證三果以上，已斷煩惱。因為煩惱已斷，不會新造不善業。而聲聞乘的初果和二果，有時還會造集不善業，但是一定不會造集引生生死流轉的善業或惡業。⁴⁴³

不造生死輪迴之業的關鍵何在？宗喀巴說：

……自隨補特伽羅我執而轉，爾時容造能引之業。現證無我真實義已，雖於生死由業煩惱增上受生，然不新造能引之業。預流一來，亦能不忍斷除我執，譬諸強力制伏羸劣，是故造集能引生死業者，謂住大乘加行道上品，世第一法以下，一切異生。⁴⁴⁴

執著補特伽羅我執的眾生，會造作能引生死流轉的引業。現證人我空的聖者，雖因為過去煩惱和習氣的業力量繼續在生死輪迴中受生，但絕不會新造能引生生死之業。由於習氣的力量很大，預流果和一來果的聖者，在定中正觀空性時能安住在破除我執的狀態，出定後習氣使然，我執未能盡斷但力量微弱，一旦我執出現智慧立刻能覺察，不能忍可而斷除之。總之，能造集引生生死輪迴之業的人，是「大乘加行道上品，世第一法以下」的凡夫。不再造作輪迴生死之業的則是對「我」

⁴⁴¹ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 47-50。

⁴⁴² 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 174。

⁴⁴³ 《中觀論》云：「生死本為行，故智者不造，故愚為造者，非智見性故。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 174。

⁴⁴⁴ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 174。

的真實相見到的聖者。⁴⁴⁵

凡夫如何造作引生生死輪迴的業呢？主要是因為執著補特伽羅我執，不明白沒有一個真實有自性的我存在。以為五取蘊是我，執著有我，被這個錯誤的執取左右著，不能自主。在這種狀態下，造作非福業與福業，甚至修持靜慮無色地所攝的奢摩他，累積不動業。

換一個角度思考，凡夫如何造出離生死輪迴的業呢？—首先要見到三有中所有的一切都是苦諦所攝，見到其過患，生起希求解脫的願望，修集善業。同時，對於無我的真相能夠如理觀察，並以與這種智慧相應的心造作善業。能夠如此，則資糧道和加行道的凡夫，雖然造作的是能引生生死輪迴的業，但是由於看到生死輪迴的過患想要脫離，又針對無我空生的智慧去如理觀察思惟，用這種相應的意樂去造作的就是能夠對治產生後有的善業。能對治產生後有的善業和「生死的根本」，「我執」的行相相違，並非一般生死輪迴集諦所攝的業。能對治產生後有的善業，還是在生死輪迴之中，因此歸類於集諦所攝，但是外相看起來和集諦相似，內涵和方向卻完全相反，是隨順的集諦。透過正確而持續的懺悔、淨罪，引發與智慧相應的造業意樂，就能一步步地增上。

宗喀巴在這裡，指出了後有愛引生生死輪迴的主因。有二，一、因為無明，不認識世間實相而產生後有愛；二、因為無明而造種種惡業。把握到關鍵，就要接著學習與智慧相應的，認識五取蘊無自性的無我智慧，發起要解脫輪迴的意樂，並修習解脫法門。⁴⁴⁶

宗喀巴說：

由是因緣，若未由多異門，觀察修習生死過患，於生死盛事破除貪愛，獲得對治。又未如理以正觀慧觀無我義，又離修習二菩提心。餘諸善行，唯除少數依福田力，悉是庸常集攝，轉生死輪。⁴⁴⁷

當明了脫離輪迴的方法之後，有三個方向是可以努力的：其一、從多方面學習和觀察輪迴的過患，破除對輪迴中美好事物的貪愛；其二、依正理觀察思惟無我的義涵；其三、發起菩提心，修習世俗菩提心和勝義菩提心。除此之外，少數人可以依靠福田力脫離生死輪迴—譬如念佛。⁴⁴⁸關鍵在對於生死過患的正確認識和想要跳出來的心，若是有對輪迴極大厭惡的心，一心生起對佛的好樂，一心念佛，

⁴⁴⁵ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 50-56。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 226-227。

⁴⁴⁶ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 57-65。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 227-228。

⁴⁴⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 175。

⁴⁴⁸ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 65-74。

還是可以跳出生死輪迴。

宗喀巴指出生命無限相續，在未學習解脫道之前，只能被動的在六道輪迴。當代討論生死的學科，難以觸及死後世界或死亡的過程。因此學界亦有主張沒有生前死後的理論。宗喀巴在共中士道指出：眾生因為無明煩惱而造業，業的力量增長，產生後有的強大勢力，引生下一生的生命，構成生死流轉。由於無明或薩迦耶見造集感生生死業，在一期生命終了時，進入死亡與再次投生的過程。

宗喀巴在共中士道詳敘死亡過程，死亡過程的認識和修持也正是藏傳佛教很重視的一部分。死亡過程有何特徵？死亡過程，對提升吾人認識生死提升生命有何幫助？對生死超克有何啟示？要明了此，就必須對死歿與結生有認識。以下即敘明：

(二) 死歿及結生的過程

宗喀巴承襲印度佛法對生命流轉現象的看法，把生命分為四個階段，其中關於中有階段是藏傳佛教超越生死的重要關鍵。由於中有的詳細理論與證成，使得藏傳佛教的生死思想能夠形成完整的體系。

宗喀巴在「死歿及結生之理」中，闡明眾生從前生死亡到下一生投生的過程和狀態。其中討論的主題即是「中有」，中有又稱中陰或中陰身。中陰身的研究是佛教與生死學學界極大的不同點，中有理論完整的論述了佛教對生前死後生命狀態的看法，對現代生死學提供可資思考的方向。

在進入解明宗喀巴對生命的四個過程所陳述的理論之前，首先說明：佛教體系對中有理論有不同看法。引起歧論的徵結在於有無中有。南傳佛教認為沒有中有，而藏傳佛教認為有中有。其他各派也各有不同看法。而有無「中有」的理論核心在於各家對於業力輪迴的見解不同。主張有「中有」者認為前後世是五蘊和合的假有，剎那是最小的單位，因此前後生之間必須有極細微五蘊所假合的色身，作為轉生的媒介。主張沒有「中有」者認為「業果相續是在心識前後統一之中建立」，認為一剎那可以再分為前後剎那，形成轉生的過程。⁴⁴⁹兩種說法各有經典論據。本文第二章第三節有關於中有理論歷史發展的探討，可以參看。

研究中有的積極意義，是透由對中有的研究，為世人指出兩期生命之間的身心狀態。以提供世人認識生命輪迴的可能性，透過對宗喀巴「中有」理論的學習，檢視自我現況，更加確定自己必須做哪些準備，以便在關鍵時刻，為今生劃下圓

⁴⁴⁹ 註 164 釋常延：《佛教中陰身思想之源流與發展》，頁 67-99。

滿的句點。

學者指出，宗喀巴對於「中有」概念的詮釋，有一部分仍是以印度傳來的顯教經論為依據。⁴⁵⁰但是除了和顯教共通部分之外，最具特色的是宗喀巴把中有理論，「配合密法的修證經驗以及修行的原理，而給予『中有』更加深細和創新的詮釋」。⁴⁵¹中陰修持法有許多部分屬於密法範圍，由於密法的學習以師弟直接相傳口授為主，學理研究有所限制，同時，僅對理論有了解但不能對上師生起信心或不能實修並沒有意義。《廣論》是宗喀巴顯教理論之論述，可以由其中了解藏傳格魯派對中有的理論，一方面可解明其共中士道的生死思想，同時作為未來深入學習的基礎。

宗喀巴首先說明死亡有三個因緣，其一、壽盡死，就是指有情宿生所造的業感得了這一生的果，宿生所引的壽量滿了，就死亡，這種情況也叫「時死」其二、福盡死，這一生的福報盡了，雖然壽量還有，但是福盡了，就死亡。其三、未捨不平等死，雖然這一生的福和壽都沒有盡，但是有其他特別的因緣導致死亡。⁴⁵²

三個死亡因緣中，「未捨不平等死」有九個原因，是為九死因緣：「食無度量，食所不宜，不消復食，生而不吐，熟而持之，不近醫藥，不知於己若損若益，非時非量，行非梵行。」⁴⁵³九個原因中有五個與飲食有關，一個與醫藥有關，一個是對於自己不自量力，一個是男女之事。

其中，「食無度量」是吃太飽沒節制。「食所不宜」是吃了自己身體不適合的食物。「不消復食」是吃了還沒消化又吃，造成食物累積在腸胃中，食物消化的時間延長，導致食物腐敗，腐敗的食物在消化道產生毒素，造成身體負擔。「生而不吐」中，「生」是指還沒到胃裡的食物，生而不吐是指吃了不恰當的食物，該吐的沒吐掉。「熟而持之」中，「熟」是已經到達胃的食物，「熟而持之」是指已經到胃的食物卻沒有順利的排泄出來。

「不近醫藥」是指生了病卻不恰當的就醫。「不知於己若損若益」是指對於對自己有損或有益的事分不清，對自己的能力不能正確評估，不自量力。「非時非量」，「行非梵行」，非梵行狹義是指男女關係，廣義是指不道德的事，是在不恰當的時間行男女之事或不道德的事，或是過度縱欲。⁴⁵⁴

其次，死時心有三種狀態，善心死，不善心死，無記心死。善、惡、無記三

⁴⁵⁰ 宗喀巴在《廣論》對中有的詮釋，主要依據世親的《俱舍論》、無著的《瑜伽師地論》以及《入胎經》等顯教經典來詮釋。同前註，頁 194。

⁴⁵¹ 註 164 釋常延：《佛教中陰身思想之源流與發展》，頁 194。此外，該書頁 195-228 有關於寧瑪派十四世紀發現的伏藏法典，有關於中陰聞即解脫的理論介紹。

⁴⁵² 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 175。

⁴⁵³ 同前註，頁 176。

⁴⁵⁴ 九死因緣亦見《藥師經》。參註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 90-93。

種心識狀態是指粗想的續流。死亡時心識會先從粗想再漸次進入細想。粗想時的心識狀態，會延續到細想，心識進入細想時，會捨去善惡，而住在無記心。

善心，惡心或無記心的提起，可以由自己憶念提起，或他人引導提醒而想起。死時生起什麼樣的心識，牽涉到生時造業的方向。生前造作重的善惡業，若在臨終前果報成熟，可能會生起相應的心識。平時的等流習氣對臨終的心識也有很大影響，平時串習多的業在死時力量較強，容易生起。若是平時串習善惡相等，則臨終時先憶起來的法就不退捨。

當粗想現行之後，進入細想，不論粗想是善念或惡念，在細想時都進入無記狀態。因此，如何在生前修行使等流心識能維持在善淨的一方面是超克生死的重要功課。心識相續是無始的，不曾停止，直到死亡，中陰現起，再次投生，都一直持續著。若能在心識上調整等流，則心念就會轉向善的一面，由因果的法則，自然就得到增上生。以上是顯教的說法，藏傳佛教密宗對細想心識和顯教看法不同，顯教認為細想即進入無記心，但是密教中有將細想狀態轉成善心的修法。

對死心有正確認識能幫助世人在平時做好準備，對於生死超克有極重要的意義。善心死不代表就往生善趣，因為重業會先感果。善心與惡心是下一生投生的助緣，所以不能單純的以善心死來評斷投生，下一生的感果仍然不能脫離共下士道「重、近、串習、先」之原則。在這裡能夠把握和學習的是：平時串習和造業對於臨終某一道心業力的現起，有相當的影響和作用。

宗喀巴在共下士道討論等流果，應用在臨終理論的幫助是：平時習慣某方面的力量強，死時心很容易就專注於彼，別的就忘掉。因此，平時想著戒、想著天、串習多的想法，到臨終時就想著，一定就到那地方。臨終時那一道的心業力現起，往生者就到那一道去。理解等流心識的意義後，平時努力串習善淨之業，同時將具力業門等因素應用在實踐上，在起心動念時就學習覺察與對治，如此，串連起每一個善念為因，便是在平凡的生活中，進行生死超克了。

生前造作的業除了影響臨死時心識的狀態，也影響下一生投生的結果，同時，生前造業對於死時四大分解的苦受程度也不一樣。宗喀巴指出造善者死時的狀態，像從暗處趣向光明，看到的是可愛的景象，安祥而逝。身體雖然有苦受，但不會很嚴重，解肢節苦不太厲害。⁴⁵⁵作惡者臨終由於造惡業的緣故，會有造惡業的前相出現，譬如：夢中見到怪異的景象，從光明趣向黑暗等。隨著所造作惡業的大小，見到臨終時不可愛的景象程度會有不同。造作嚴重的不善業者，會見到不好的前相，臨死時「眼睛直翻，吐沫直飛」，大小便失利」。造作中等不善業者，前相有時現有時不現。造惡業者臨終四大分解時，解肢節苦十分嚴重。除了投生到

⁴⁵⁵ 作善者如從闇處趣向光明，臨命終時，猶如夢中，見有種種可意之色，非不可愛，安祥而逝。臨死其身無重苦受。造妙業者，解肢節苦，亦極輕微。參見註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 176。

地獄和天界兩個地方的有情沒有解肢節苦，其餘有情或輕或重，都有解肢節苦⁴⁵⁶。

臨終時是什麼作用使得有情形成中有以及投生下一生呢？宗喀巴說：

一切人臨命終時，及至未到昏昧想位，長夜所習我愛現行，復由我愛增上力故，謂我當無，便愛自身，此即能成中有之因。⁴⁵⁷

所有人在臨終，神智還沒有昏昧時，由於多生多劫所串習的我愛執現行，由於我愛執的緣故，因感覺到「我」要消失了，執取不到我了，所以生起猛利貪取自身的力量，就是形成中有的因。⁴⁵⁸

臨終時，細想已進入昏昧位，所以決定到下一生的「關鍵是在粗想的時候，不在細想的時候，細想的時候已經不能轉變」⁴⁵⁹，平時把握清醒時的思惟力，以及睡眠時的修持，對於有心改善自我生命品質，幫助自己生命離苦得樂者，有很大的啟示意義。

臨終狀態的認識對超克死亡的重要意義是：我愛執的現起，不單單只是在臨終時突然憑空而至，而是在日常生活中便無時無處不在。念念之間的相續，從過去生命的續流帶到這一生，對境時產生同類的反應，形成等流習氣。惡的等流習氣若不對治，思考的習慣就帶到臨終，在這一生命結束時繼續延續，形成中有以及下一生的等流習氣。共下士道的等流果所指涉的也正是這樣的內涵。因此，覺察起心動念，調整成使其成為快樂的因，就能導引出圓滿的果。宗喀巴正是以此指出一條能夠幫助世人得到離苦得樂的美好果實以及死亡超克的康莊大道。⁴⁶⁰

再者，藏傳佛教有睡眠時結合中陰救度，修習死亡光明的修法。宗喀巴在道前基礎中有四種資糧的引導，認為四種資糧是引發奢摩他毘婆舍那的正因，其中，精勤修習怛寤瑜伽便從姿勢、意樂、眠息時間……等方面指導正確的睡眠。⁴⁶¹《廣論》是闡述顯教理論的論典，沒有談到密法或中陰救度的修持。但是結合《廣論》臨終時粗細想的轉變以及怛寤瑜伽得到的啟示是：睡覺前為一天做總結，提起善念，對睡時都在正念或善念中有幫助。因為每一念的業都跟前面一念相應，若是散亂心睡，則睡時的業還是散亂的業。睡前把善心提起來，心識會越來越細，細

⁴⁵⁶ 「造不善業當死之時，現受先造不善果，所有前相，謂如夢中多怪色相，於彼顯現，如是從光明趣向闇處。諸造上品不善業者，由見彼等不可愛相，身毛恐豎手足紛亂，遂失便穢，捫摸虛空，翻睛咀沫，此等相現。若造中品不業，彼諸相中有現不現，設有不俱。作惡業者，解肢節苦，最極尤重。又解肢節，除天、那落迦所餘生處，一切皆有。」參見註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 176。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 99-103。

⁴⁵⁷ 參見註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 176。

⁴⁵⁸ 同前註，頁 176-177。

⁴⁵⁹ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 114。

⁴⁶⁰ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 107-109。

⁴⁶¹ 宗喀巴所提適合一般顯教學習者的怛寤瑜伽，註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 50-52。

想現行，粗想的念頭一直繼續，可以使整個晚上都在增長功德。平時養成何種習慣，到臨終時就如是現起。⁴⁶²

《廣論》所談臨終的理論，還有從何攝煖。從何攝煖是指臨終時的煖和識，最後收攝到什麼地方。識收攝處也是煖所終止的地方，宗喀巴說：

造不善者，識於所依從上分捨，上分先冷乃至心處。造善業者，
自下分捨，下分先冷，二者俱從心處識捨。⁴⁶³

造善業的有情在臨終時會從下半身先捨煖，識和煖捨了之後就不再攝持五蘊，四大就分解。反之，造不善業的識從上半身先捨煖。不論是善或不善，最後都在心的地方收攝。⁴⁶⁴識心離開色身時生命就進入中有狀態。四大分解的次第也有一定的規律，對修行人來說，有一套修行方法及指導教授。這在後面的主題中會加以討論。

(三) 中有的形成

佛教對生命的狀態分為四個階段：死有、中有、生有、本有。所有眾生在證阿羅漢之前，除了無色界和地獄道以外必然有中有。死有、中有、生有、本有四者之界分為何？宗喀巴說：

死已未生是為中有，當正受生初一剎那是為生有，從此第二剎那
乃至死有最後剎那以前，是為本有，臨終最後剎那是為死有，此
望將來受生之死有，是其本有。⁴⁶⁵

臨終的一剎那是死有。在前一生命死亡後，下一生命還沒生起時，中間的階段叫中有。死亡同時，沒有任何時間的間隔就成立了中有，「識從何捨，即於彼處，無間而成」⁴⁶⁶，死亡和中有像秤桿的兩端，此處死亡成立，彼處中有同時現起。中有遇到恰當因緣而結生，結生剛開始的一剎那就是生有。生有的下一剎那直到

⁴⁶² 調整睡眠或對境的等流能夠對臨終有幫助的原因在於，前一剎那是後一剎那的因，今天是明天的因，這一世是下一世的因，三者量雖不同，質卻完全一樣。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 114-115。

⁴⁶³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 177。

⁴⁶⁴ 釋如得指出：在佛教理論中，從何攝煖的啟示是：死亡時四大分解，觸碰亡者身體會轉移亡者的注意力，造成亡者的痛苦而引生瞋心。若是觸碰亡者下半身，容易把亡者的注意力轉移到下半身，增加下墮的機會。此處所說的心脈不是顯教的肉心，而是中脈的心脈，最初投生的不壞明點處，這是密續的講法。此外，神識從什麼地方離開色身，有以下之說「頂聖眼生天，人心餓鬼腹，畜生膝蓋離，地獄腳板出。」神識離開色身之說，註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 117-118。

⁴⁶⁵ 《廣論》引《俱舍論》之說。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 178。

⁴⁶⁶ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 177。

這一生結束，就是本有。

中有產生的因有兩個，同時也是生死的因。宗喀巴說：

謂我愛已生故，無始樂著戲論已熏習故。善不善業已熏習故。⁴⁶⁷

「無始樂著戲論」就是惑，煩惱。在生死中能繫縛有情的是惑和業，惑⁴⁶⁸又稱為煩惱或無明，惑的特質是「對事理的真相不能正確地認識」。眾生無始以來認不清五蘊內涵，誤認為五蘊是「我」，產生「我愛」的執著。長久熏習形成的力量稱為「惑」。「惑」產生執著，造作善業惡業，當生命要結束時，便對一向寶愛的東西生起強有力的執著，因此生起中有。由於惑和業兩個力量，不但使眾生臨終時生起中有，也因此使生命繼續流轉，修行要解脫者正是此繫縛，因此這正是修行要認識的關鍵。

關於中有的形相特色，宗喀巴說：

又此中有，眼等諸根悉皆完具，當生何趣即彼身形。乃至未受生有以來，眼無障礙，猶如天眼。身無障礙，如具神通。⁴⁶⁹

中有識心的狀態比本有狀態的有情靈活很多，現出來的是下一生的形相，諸根具足，而且具有神通。有三種狀況能夠看見中有：修行得到淨天眼的聖者；同類的中有可以看見自己下一生業道所在的有情；⁴⁷⁰佛力加持。

中有的形體，《俱舍論》認為中有一旦形成就不會轉變，《集論》則認為中有可以轉變。中有轉變的原因取決於業力，一般所持的見解認為不會轉變，除非有特殊的理由，譬如聖者的加持力或家人超渡等外在因緣才能轉變。

中有的壽量最長只有七七四十九天。四十九天之中，每七天之中，如果得到投生的因緣，隨時就會去投生。如果因緣沒有成熟，中有的狀態七天會轉一次，最多七輪，四十九天之中一定會投生到下一生。⁴⁷¹

從死有到生有之間的變化，可以和共下士道感果之理互相參看。前一剎那到後一剎那的印證，可以作為修行的依據。世人造業感果都在等流當中，當眾生結

⁴⁶⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 177。

⁴⁶⁸ 惑因為行相的粗細不同，又稱為利使、鈍使，無明、塵沙，愛、見、無明、塵沙等。參註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 120。

⁴⁶⁹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 177。

⁴⁷⁰ 學者指出有三種情況可看見中有：一同類互見，二天眼通和宿命通，三佛力加持。參見註 164 釋常延：《佛教中陰身思想之源流與發展》，頁 102-104。中有「眼根和身」沒有障礙，因此有天眼通，身要到何處都能去，但是中有的神通和佛菩薩修成的神通不同，中有的神通是業神通，是隨業力而現的，因此中有具有能夠看見自己下一生同類有情的神通。參見註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 126。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 177-178。

⁴⁷¹ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 148-149。釋如得：佛教針對中有壽量對死亡的建議，認為前七天很重要，是投生的主要因緣，生者最好天天為亡者積福回向。因為人死亡狀態不一，橫死者一下就進入中有狀態，因此寧可往前算一些，在第五、六日做七。

生之後，生有沒結束之前，心念剎那不斷往前推移，其方向和狀態和過去生的造作等流相同。死有發生，中有生起的過程中，仍受等流習氣影響。中有形體狀態和生有不同，但是心念還是前後相續，延續生有的等流。這種念念相續的狀態，就是修行的關鍵。若是覺察對境的惡，轉變為善，不僅當生種快樂的因，累積善因來生收取樂果。妙善習氣能幫助中有結生及下一世投生時取得更好的狀態，下一世生有生起，妙善習氣繼續造作，就能真實的幫助自我走生生增上之道。⁴⁷²

當中有結束，下一生結生的第一剎那就稱為生有。宗喀巴以胎生為例說明眾生結生的過程，他說：

彼中有於當生處，見有自己同類有情，為欲看彼及戲笑等，遂願往趣當生之處。次於父母精血，起顛倒見。爾時父母未行邪行，猶如幻變，見行邪行，便起貪愛。⁴⁷³

中有在結生的地方見到幻現的同類有情，為了看其嬉笑而趨近，開始結生的過程。其過程如下：中有會看見幻現的有業緣的父母交媾的景象，對此生起貪欲。從看到男女全貌而漸漸專注，只看見男女根。若下一生會成為男性，此時對於幻現的男性產生想取代他的心態。不希望他存在而生起排斥心，由於這種強有力的心理，中有就會趣前。此時父母各出一滴精血住於母胎中，由於強有力的執持力量，精血和阿賴耶識的力量和合，二者互相攝持，於是眼耳鼻舌身五根的微細四大種和與諸根相順的俱有根就和合搏生起來，識就安住在最初的身蘊之中，此時就是結生，這一剎那稱為生有。⁴⁷⁴中有的消失和生有的出生也是「如秤低昂」，生有生起時中有就消失。⁴⁷⁵

死歿結生和煩惱現起關係密切，平時要觀察惱煩生起轉變，對於死亡超克有重要的意義。生有結生的過程，一個心念，導致下一生的結生。本章第一節「數數結生過患」曾敘及任何事第一因不可得。眾生造業必定牽涉繁多，與他有情輾轉相關，彼此之間業力往往糾纏複雜，找不到初因。以此思考生有結生的狀態，若是能夠克制心念，不要任見何物即起貪念並歡喜趣前，或起瞋恚而排斥，是防

⁴⁷² 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 151-152。

⁴⁷³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 179。

⁴⁷⁴ 《廣論》引《瑜伽師地論》說生有結生的狀態是：「見其父母，誤於精血見行邪行。生此欲已，如如漸近，如是如是漸漸不見男女餘分，唯見男女二根之相，於此發憤中有即沒，而生其中。此後父母貪愛俱極，最後決定各出一滴精血，二滴和合住母胎中，猶如熟乳凝結之時，與此同時中有俱滅。與滅同時，即由阿賴耶識力故，有餘微細諸根大種和合而生，及餘有根同分精血和合搏生。爾時識住，即名結生。」，註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 179。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 154-157。

⁴⁷⁵ 與此相反，若下一生的業力是成為女性，就會對幻現的女性產生取代的心態而結生成女性。《廣論》說：「若當為女，欲令母離，貪與父會，若當生男，便欲父離，貪與母會。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 179。

止其成為輪迴之因的心識修習。同時積極造作善業，累積增上生之因。⁴⁷⁶

宗喀巴除了從集諦的角度闡明有情不斷在六道輪迴的原因。同時，也透過對十二緣起流轉的道理，解密因果業力在輪迴中推移的細微因素。使得業力輪迴在理論上有完整的所依處。以下即針對宗喀巴對十二緣起的理論加以闡述：

四、十二緣起

在十二緣起支的理論中，宗喀巴分五部分解明十二緣起之理：十二緣起支內容定義、分類功能、支牽引變化之理、一重二重之辨、成熟感果時間。以下先說明十二緣起支每一支的內容；其次敘明支分略攝，亦即針對十二支在生死流轉中的行相、功能以及前後關係加以說明；接著討論十二緣起如何從前世推展到後世，種子成熟的原理以及經過時間等種種理論的說明；最後，針對前三者綜合說明。

(一) 十二緣起之名相

十二支是無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。無明之意，宗喀巴從三個角度來說明無明，第一個角度，以《俱舍論》的角度說明無明：

無明者，如《俱舍》云：「無明如非親實等。」此亦如說怨敵虛誑，非唯遮無親友諦實，及異親實，是說親友實語相違所對治品。如是無明亦非僅遮能對之明及明所餘，是明相違所對治品。⁴⁷⁷

《俱舍論》以非親實來表述無明，若能了解非親與非實就能了解無明。引文中，無明不僅僅只是要表達沒有親友和沒有諦實，也不是只表示不是親友以及不是諦實。無明之意是要表達「親友、實語相違所對治品」。分析其義涵，可以從無明的範圍和無明的性質兩方面來了解。

範圍方面，無明是非親非實。親愛與諦實可以有三種狀況，親與實、中庸、怨敵與妄語。非親非實有兩種可能，其一怨敵與妄語，其二了不相干屬於中庸的部分。也就是說，除了親愛與諦實之外，不論是中庸或非親非實，都涵蓋在無明的範圍裡面。

性質方面，無明是「親友、實語相違所對治品」，此說法將無明的意義鎖定在親友、實語正相違的一方面，意即無明和親愛與諦實是敵體相對的，非親正對

⁴⁷⁶ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 152。

⁴⁷⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 181。

的是冤，實正對的是妄，無明不是要表達沒有明和不是明，無明要表達的是明相違的對治品，就是指和明相對的，也就是說凡是「不親愛的、不實在的」，和「所有跟親、實相違的」，都包含在無明中，都是「明」要消除對治的內涵。⁴⁷⁸

第二個角度，薩迦耶見即無明。這是法稱論師和中觀論師所說。宗喀巴說：

此中能治明者，謂正明了補特伽羅無我之義，此相違者，謂補特伽羅我執薩迦耶見。⁴⁷⁹

能夠正對治無明的就是明，明是正確的了知，在五蘊之上安立的補特伽羅⁴⁸⁰是沒有自性的。和「補特伽羅無我」相違的是補特伽羅我執的薩迦耶見。

分析其義涵，所謂補特伽羅是指具有五蘊或四蘊的有情⁴⁸¹，在此蘊體上安立其名為補特伽羅。補特伽羅的本質無自性，沒有常一自主的我，沒有實體的我，沒有自性存在的我，即是補特伽羅無我的意義。此處的「我」泛指一切有情，因此，「補特伽羅我執」是指緣自己或緣他有情有自性。而「補特伽羅我執薩迦耶見」可以理解為「補特伽羅我執的薩迦耶見」，是指執著於在五蘊之上有一個有自性的「我」，這樣的見解稱為薩迦耶見。薩迦耶見所緣的對象一定是自我的蘊體，認為自我蘊體有自性，這是對補特伽羅顛倒見解的執取，這種執取就是無明，並且是流轉生死的主因。法稱論師所承許之無明是邪解與顛倒見解，其內涵已如上述。

第三個角度，無著論師與世親論師的看法。宗喀巴說：

無著論師兄弟，則許倒執實義蒙昧實義二中後者，總謂邪解未解二心之中，為未解心，然此相違能治上首，則同許為覺無我慧。又此愚蒙，《集論》中說略分二種，謂業果愚及真實義愚，初能招集墮惡趣行，後能招集往樂趣行。⁴⁸²

無著世親二論師認為倒執實義和蒙昧實義之中，蒙昧實義是無明。總之見解的錯誤和不了解二者之中，無著兄弟承許的無明是不了解實相。但是不論是主張無明是對真實義顛倒認識與執取，還是看不清實相以至於對真實義蒙昧或迷惑不解，二家都認為「覺無我慧」是對治無明的根本。所謂覺無我慧就是對空性證得，對無明不同意的看法。對於真實的不了解或由於不了解所產生的邪執著在《集學論》裡大致分為兩種類型，其一是業果愚，其二是真實義愚。前者能夠招集墮落到惡

⁴⁷⁸ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 175。

⁴⁷⁹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 181。

⁴⁸⁰ 依於自身的五蘊之上安立的士夫稱為補特伽羅。

⁴⁸¹ 無色界有情沒有色蘊，僅受想行識四蘊。釋日常：「補特伽羅是什麼？就是這個五蘊……不解的把它看成有我」。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 181。

⁴⁸² 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 181。

趣的造作；後者能夠招集往生善趣的造作。

法稱論師所許的無明是「以自己蘊體安立的補特伽羅，是有自性的」。這種執著「我有諦實」的見解，是與諦實顛倒的邪見解，稱為薩迦耶見。法稱論師承許的無明，是指薩迦耶見顛倒見為無明，好比認為繩子就是蛇。而無著和世親論師所承許的無明是「蒙昧實義」，也就是看不清楚真實義，對真實義蒙昧迷惑不解，看不清真實義，好比把繩子看作蛇。宗喀巴指出，二家對無明的觀點雖然範圍廣狹不同，但是都承許能對治無明的即是證得空性，能了知無我的智慧。

無明可以分為兩類，一種是業果愚，就是對如是因感如是果的業果法則愚蒙不理解，由於對造業感果的真正內涵不了解，因此在本能驅使下，妄求快樂而造作了種種惡業，於是感得墮落三惡道的異熟果。⁴⁸³另一種是了知業感果的道理，由於理智的引導造作種種善業，因此感得往生善趣人天的果報，但是因為這類人對於四諦和空性還處於迷惑的狀態，不能真實了知空性的內涵，因此還是跳不出輪迴。真正要能跳出輪迴必須要具備以了知空性為基礎的覺無我慧。⁴⁸⁴

十二緣起的第二支是「行」。宗喀巴說：

行即是業，此有非福業能引惡趣，及能引善趣業。後復有二，謂能引欲界善趣之福業，及能引上界善趣之不動業。⁴⁸⁵

行就是業，指的是行為動作，就動作狀態來說稱為行，動作後留下的影響力量稱為業。由行為造作產生的業分為福業和非福業。福業又分為引生到欲界的福業以及投生到色界、無色界的不動業。行業由於無明造作集聚使得世人的身口意三業感得欲界福業或上二界不動業，這三種果正是前述集諦所討論的福業與不動業。由於無明的緣故，眾生透由造業感果又再度輪迴。

十二緣起的第三支是「識」。宗喀巴說：

識者，經說六識身，然此中主要，如許阿賴耶者，則為阿賴耶，如不許者，則為意識。此復若愚，從不善業起苦苦果，造作增長諸不善業，此業習氣所熏，現法之識者，是因位識。由依此識，未來世中於惡趣處結生之識者，是果位識。如是由於無我真實義愚增上力故，未如實知善趣真苦，妄執為樂，即便造集福不動業，爾時之識是因位識。由依於此遂於欲界上界善趣結生之識，是果位識。⁴⁸⁶

⁴⁸³ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 184。

⁴⁸⁴ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 185-186。

⁴⁸⁵ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 181。

⁴⁸⁶ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 181-182。

所謂識，各宗派有不同的看法，中觀宗不許阿賴耶識，唯識宗主張有第八識。宗大師在此沒有針對有無阿賴耶識作討論，他認為可依各家對識的看法解讀因位識和果位識。因此他說：經上說六識身，最主要的是承許有阿賴耶識的，就是阿賴耶識；如果不承許阿賴耶識，就是意識。識可以分成因位識和果位識。產生因位識和果位識流轉變化的原因是由於業果愚和真實義愚。

業果愚導致的情況是：由於愚昧不解業果法則，雖然想要求樂果，但不了解什麼是樂的因，造了不善業。這種不善習氣熏習現在的心識，稱為因位識。因位識形成一種潛在於心識的力量，成為未來在惡趣結生的識，結生時的識就是果位識。⁴⁸⁷

真實義愚導致的情況是：對於無我的實相不了解，雖然感生到善趣，卻不知善趣的本質是苦，虛妄地執著善趣為樂果，因此造作了福業或不動業，此時造作的善熏習因位識，種下欲界或上界的善趣結生的種子，當因緣成熟時，同樣會由於愛取的滋潤形成來生的果位識。

因位識和果位識是觀待的關係，前生熏習的識稱為因位識，來生結生的是果位識，二者是同一個續流。因地由於無明鼓動造作了行業，這個業產生影響力潛伏在心識，在十二緣起中安立其為因位識。因位識也是一種習氣，具有種子的性質。能夠在因緣具足的情況下被潤發而引生生死流轉。⁴⁸⁸果位識則是具有影響力的識種經由愛取滋潤而結生，結生之後的識稱為果位識。

因位識是行業造作後尚未感果前的名言安立，果位識是從愛取潤發後於來生結生的名言安立。十二緣起支若將果位識與名色分立，在結生時的第一剎那即是果位識，之後是名色，若十二緣起支不將識分為前後各半支，則果位識歸入名色中，名即是心識的部分，色是色法的部分。⁴⁸⁹

宗喀巴說：

由於業果無明起不善行，於識熏建惡業習氣，令其堪成三惡趣中
果時之識乃至於受。⁴⁹⁰

眾生對業果的道理不能如實了知，會在受業感果時仍然造作感生惡趣的業因，惡業習氣會感生三惡趣的識乃至於受。對業果有正確認識的人，因為明了業果真實不虛，因地就會止息造作引生惡趣的因。

⁴⁸⁷ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 188。

⁴⁸⁸ 因位識在唯識學上又稱為種子，或是異熟種子，或是名言種子。所謂名言種子，表示其性質是一種名言安立。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 188。

⁴⁸⁹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 181-182。

⁴⁹⁰ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 184。

所謂名色，宗喀巴說：

名色中名者，謂受想行識非色四蘊。色者若生無色，唯有色種而非實色，除此餘位羯羅藍等色，如應當知。⁴⁹¹

名色分為名與色。名是指心法，受想行識四蘊總稱為名。色是色法。色在三界形式不同。欲界和色界眾生色即色蘊，無色界眾生沒有色蘊只有色蘊的種子，當其在無色界的業報受盡，會依著色蘊種子而引生色蘊，在六道中輪迴。

名色發展的狀況，以胎生為例，因位識在中陰狀態時緣著父母的精血，因為強力的執取，使心識依附於所執的精血，果位識與色蘊結合就成為羯羅藍位。由於羯羅藍位是心識所依，心識緣於色而成就羯羅藍位，因此果位識稱為「俱有依」識。⁴⁹²在結生剎那到六根生起之前的時間稱為名色。

胎生的眾生羯羅藍位形成後，果位識由於業力的推動與色蘊一起增長，眼、耳、鼻、舌、身、意六根在羯羅藍位漸漸生起成為具有六根的生命體，就是六處。化生的眾生在結生的一剎那六根同時生起。卵生和濕生的眾生在結生後沒有住胎的過程，從名色到六根生起的過程是在卵或包膜中進行，過程和胎生一樣。⁴⁹³名色和六處是自體的總相和別相，性質是五蘊合和的本體。當名色發展出六根後，才能以六根領受外塵。

生命發展到六處時諸根具足，便與外境發生「觸」。宗喀巴說：

觸者，謂由根、境、識三種和合，取諸可意、非可意、中庸三境，說「六處緣」者，亦表境識。⁴⁹⁴

根和外境接觸產生認識作用的分別心，就是觸。六根和六識與可意、非可意、中庸的外境接觸就是觸。經論有時講「六處緣」是包含六境六識而言，因為必須根境識三者相合才會生起觸。十二緣起支的觸強調剎那性，其強度還沒有到分辨好壞喜惡，只是「感觸到了」。觸是一種心識，但不等於觸覺，觸覺是指六根與外境接觸產生的感覺，譬如碰到火感覺熱，是觸覺。十二緣起的觸強調的是心識的部分。

根境觸三者和合後，接著會生起受，宗喀巴說：

⁴⁹¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 182。

⁴⁹² 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 191-192。

⁴⁹³ 關於六處的定義，宗喀巴引〈本地分〉作說明：「六處者，若是胎生，由其最初識入精血，為羯羅藍，與名俱增，成眼等四處，身與意處，於羯羅藍位而有。若是化生，結生之時，諸根頓起，無此漸次。卵生濕生唯除住胎，餘者悉同。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 182。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 191-193。

⁴⁹⁴ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 182。

受者，謂觸取三境順生三受，謂苦、樂、捨。⁴⁹⁵

六根和外境接觸第一剎那後，心識就會生起喜歡、不喜歡、中庸三種感受，針對三種情況就有樂受、苦受、捨受。

受支強調的是「領納性」。觸是受用境界，當六根對六境時，觸的特質就在境界上，六根緣著境界轉，稱為受用境界。境界和心分開，須根境識三事和合產生觸。受分為兩種：生受用，異熟受用。生受用是指今生所感受的和前生是分離的。當六根和境界和合生觸以後，個體感受好就會愛著，感受不好就會排斥。因為這樣的因緣，受就會產生三毒相應，其結果在未來會感生生死流轉之果，這就是生受用。異熟受用是指因為生受用感得生死流轉，有了新的結生，是生死流轉中的果，前世造業今生感得異熟稱為異熟受用。

觸是心對境界的反應，苦受或樂受是和心結合的，觸是對外境的辨別，受是內心的執持，對外境清楚辨別和內心執持二者都圓滿，就成為受用圓滿。舉例來說，嬰兒住在豪宅裡，由於身與外境的接觸有身受用，但是其內心卻對於豪宅並沒有辨別感受的差異，受用不圓滿。或者吃到好食物雖然有觸，但內心若是沒有覺得是好吃的食物，此時就是生受用不圓滿。受用圓滿是修行觀察的關鍵，能夠識破境界的欺誑，就能解決在生死流轉的問題。若是沒有識破受支在身心方面的作用，與無明相應的愛便會生起。

受有樂、苦、捨三種，離苦得樂的本能使人生起愛執或遠離的反應，就成為十二有支的愛。宗喀巴說：

愛者，謂於樂受起不離愛，於諸苦惱起乖離愛。說「由受緣生愛」者，是從無明和合觸緣，所生之受而能生愛，若無無明，雖有諸受愛終不生。由是因緣，觸是境界受用，受是生受用或異熟受用，若此二圓滿，是為受用圓滿。其中三界有三種愛。⁴⁹⁶

愛是一種樂著、愛著，面對快樂世人會生起不希望離開的反應，對於不快樂或痛苦的感受，會希望遠離，這就是乖離的體性。因為無明所攝的受才會生愛執，如果沒有無明，就算有受也不會生起愛執。譬如阿羅漢有受但是卻不會愛著樂受也不會對苦受起乖離，這種感受離開繫縛，由於愛不生，生死輪迴就能截斷。⁴⁹⁷

若是沒有在受支生起時截斷，愛執生起，在欲界與貪相應的叫欲愛，和色界相應的叫色愛，無色界沒有色蘊，但是貪著愛還是能夠引生後有而流轉，稱為有愛。欲愛、色愛、有愛就是三愛。

⁴⁹⁵ 同上。

⁴⁹⁶ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 182-183。

⁴⁹⁷ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 198-199。

愛執力量生起後慢慢增強，向後發展到最強的力量時就引發更強力的取。取是指對於愛著境界進一步執取，因此它是對愛的更深一層的力量，比愛更強烈。愛之後再加上取才能引發出流轉生死的後有的力量。若是只有愛的力量，沒有發展為更強的取，還是不會達到生死流轉。業果法則中作已增長的力量就是取。宗喀巴說：

取者，於四種境起四欲貪，謂欲著於色聲等欲塵，及除薩迦耶見
餘諸惡見，惡見係屬惡見惡禁，及薩迦耶見，是為欲取，見取，
戒禁取，我語取。⁴⁹⁸

取是指對四種境界起貪著：對色、聲、香、味等四種境起欲貪，稱為「欲取」。對除了薩迦薩見以外的惡見、邊見起貪欲，稱為「見取」。對係屬於惡見的惡戒起貪欲，譬如對外道的豬戒狗戒等起貪欲，稱為「戒禁取」。由於薩迦耶見而起的執取，因為薩迦耶見而認為我、我所是諦實，在心中對我、我所貪欲，稱為「我語取」。⁴⁹⁹

「有」仍是一種強有力的力量，由於往昔因為無明而造作，在心識當中種下一種影響力，稱為「習氣」或「業習氣」，因位識的種子，是一種潛在的功能，經過愛取的滋潤，就引發出強有力的能夠生出「後有」的感果的力量。因為輪迴是在下一生的受生才開始，在有支的時候還沒有生，所以當有支生起時還是在因位，所以經論稱為在因上「假立果名」。⁵⁰⁰

有支之後，由於強有力的力量，必定引生下一生的受生。就是十二緣起支的生支。生支就是生命四個階段的生有，生有之後進入本有，有了本有一定漸漸發展到老死。宗喀巴說：

生者，謂識於四生最初結生。老死中老者，謂諸蘊成熟轉變餘相，
死謂棄捨同分諸蘊。⁵⁰¹

生支就是識經過愛、滋潤產生大力量，隨業力而再次結生的第一剎那。生有下一剎那就進入本有。有了本有，一定向老死發展。老就是生命中無數剎那累積而來的生命狀態，由於五蘊不斷累積成熟，就由幼而少而壯，最終衰老。命限到的時候，這一生的業力結束，必須捨棄同一個五蘊身，稱為捨同分。因為個體生命一定有死，但未必有老，所以老支合併在一支來談。以上是宗喀巴所說的十二支的內涵。

⁴⁹⁸ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 183。

⁴⁹⁹ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 201-202。

⁵⁰⁰ 同上註，頁 202-203。

⁵⁰¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 183。

如何透由理解十二緣起支學習到超克生命提升自我的指引？要了解這些必須解明十二支有什麼共同的性質與分類。以下即解明宗喀巴《廣論》中對於十二緣起支的分類，透過十二緣起支的支分略攝，可以了解十二支的特質及其間的因果關係。

(二) 十二緣起之分類

宗喀巴根據《集學論》把十二緣起支分為四大類：能引支、所引支、能生支、所生支。能引會引發所引，能生會生起所生。

能引支是指能夠引發或引誘的力量，包含無明、行、因位識，因位識從因地的角度安立，只有半支，故能生支是兩支半。所引支是被引發的，包含果位識、名色、六入、觸、受，果位識是從果位的角度安立，也是半支，故所引支是四支半。能生支是指能夠引生下一生結生的力量，包含愛取有三支。所生支是被引生的，包含生與老死兩支。

由於經論把十二緣起支分為能生所生能引所引四類，於是論師對於十二緣起支安立以及生死流轉有一重因果或是兩重因果之辯。宗喀巴主張兩重因果。⁵⁰²他說：

能引因所引之法，即能生因之所生起，所引已生，即於此立生老死故。⁵⁰³

被能引因所引生的「果位識、名色、六入、觸、受」是靠著愛取有生起。第一重因果愛取潤發因位識，才能產生大勢力而引生下一生的有，也就是下一生的結生。生有的第一剎那就是因位識由愛取滋潤所引的果位識。一旦果位識與所依的蘊結合，產生名色，就會自然開始新的一生的過程。生有生起的下一剎那即進入本有，而在「果位識、名色、六入、觸、受」產生的過程中，「生、老死」便涵攝在蘊體的變化中。所引支四支半和所生支的兩支所指相同但總別不同，所引支四支半是別相，所生支是總相。⁵⁰⁴

為什麼不將十二緣起併為一重因果討論呢？因為從造業到感果之間的緣起變化的實際狀況就是兩重因果。並且，宗喀巴為了闡明所引支的苦諦和所生果的苦諦在行相、狀態、內容別別不同。所以用兩重因果來說明十二緣起中生命流轉的現象。

⁵⁰² 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 207-210。

⁵⁰³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 183。

⁵⁰⁴ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 210。

生命在本有狀態時，內心不斷與內外境界產生交互作用，觸支之後迅速進入受支。不論覺察與不覺察，都在一生當中不斷對境造業，差別在於是斷惡修善或是作惡多端。因為業果愚或真實義愚，世人在無明的狀態下造作身語意三業，熏習因位識。因位識屬於種子狀態，有引生未來習氣的作用，但苦果還沒有被引生。然而由於因位識潛在苦諦的力量，不斷熏習後，未來一定能夠引發果位識，感得苦果。

臨終時，由於平時的無明和行業的熏習，起顛倒見，以為蘊體將要消失，生起不捨與愛著。愛的滋潤增長為取，愛取勢力強大，不對治一定會生出勢力強大的有支，順著這個力量就會造成中有以及結生相續。中有結生的狀況是，心識由前一生的因位識由愛取作用進入中有。果位識依於極微細分的蘊，當結生因緣成熟時，果位識與父精母血結合，成為色法與心法俱有的名色。名色在總相來說叫生有，一剎那之後稱作本有。五蘊身結生感果，現法就是苦。

宗喀巴兩重因果的意義在說明：由因引生的果有種子位和現法位。種子位是因位識狀態，現法位是感果後之五蘊狀態。種子位是引果苦諦，現法不苦，未來才會感得苦。現法位是生果苦諦，現法即是苦。

二重因果另一作用在說明：果生起的時候有兩種因。宗喀巴說：

果之受生有二種因，謂能引因及此所引生起之因，故說二重因果……能生之愛與發愛之受，二者非是一重緣起，發愛之受，乃是餘重緣起果位。⁵⁰⁵

果的生起有兩重因，能引因的無明、行、因位識是引生果的進取因，能生支的愛、取、有是果的俱有緣。⁵⁰⁶因地因為無明的造作，種下感果的種子，這一生再經過愛取的滋潤，才能引生下一生具有果位識的名色等。

宗喀巴詳細說明因感果之間兩重輾轉的關係，希望世人能夠警策惕厲：若沒有修出離道，這一生果報盡時還是會再次輪迴。由於引果苦諦眼前還沒有巨大的苦感現前，沒有苦逼，未諳其理者會忽略其威力。實則引果苦諦未來有感得苦的力量，因此在因地必須避免造未來感苦果的因。了知此理，應當警惕於因地時即當戰兢惕厲，斷惡修善，養德增慧，為來世增上乃至於出離生死而準備，等到感果時才不致痛苦萬狀，求救無門。

要感生生果苦諦，經過能引因和能生因二重熏習，一定會於未來感生苦果。由於往昔熏習的識於今生對境時，經過愛取滋潤，會產生下一世的後有。這一世

⁵⁰⁵ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 183-184。

⁵⁰⁶ 進取因是指能夠在未來引出果位識之因，俱有緣是指感果時不可缺少的助成的力量。此處從釋如得說。

的名色六入等由往昔造集之因所成，今生無明愛取之果，於來生感得新的名色六入乃至老死。「受」是過去不同業因感得的果報，現法中一切都是受，這一生的受的可能是當生造作感得，也可能是上一生或多生造作感得。面對苦受時，若了知苦受是往業感得，便不再造作跟無明相應的惡業。反之，遵從業果法則捨惡取善，或是觀察思惟生在善趣，等同地獄，或是想到所有眾生同樣在輪迴中受苦，生起大悲心希望自他一切有情出離生死輪迴。因為不同層次和目標，生命就會成就不同的高度。

(三) 生死流轉的形成

十二緣起理論為因果說提供了業果傳遞的內在聯繫意義。透由十二緣起，能夠解明生死流轉形成之因。宗喀巴說：

由愚業果無明起不善行，於識熏建惡業習氣，令其堪成三惡趣中果時之識乃至於受。次以愛取數數潤發，令彼業習漸有勢力，於當來世惡趣之中感生老死。又由愚無我真實義無明，起欲界攝戒等福行，及上界攝奢摩他等諸不動行，於識熏習妙業習氣，令其堪成欲界善趣及上界天果位之識乃至其受。次以愛取數數潤發，令其業習漸有勢力，於當來世諸善趣中，生起生等。⁵⁰⁷

人人都希望得到快樂遠離痛苦，但因為不明了業果道理，因為無明造作惡業，在因位識熏習惡業習氣，形成未來能感生三惡趣的種子。臨終時由於愛取的數數潤發，使得有支勢力強大，引生了下一世的生老死。

因為對於五蘊無我的真實義愚昧不明，雖然了解業果道理而捨惡取善，持戒造作福業，或是修習奢摩他等不動業。在因位識熏習善妙習氣，成為未來能引生到欲界善趣或上二界果位識的種子。臨終時因愛取力量的潤發使得業習氣勢力逐漸增強，感生善趣的生有，生起生及老死。⁵⁰⁸

生命輪迴的關鍵是靠識種，識種藉著業增上的力量而感果，因此稱為業田、識田。造業感果的歷程很細微，起一個念頭就種了一個因位識種子。眾生每一剎那起心動念與對境造業中，⁵⁰⁹累積很多因位識。眾多善惡交雜的種子中，如何潤發善種子令其感果，而使惡種子不感果或延後感果，至少先在來生感生善趣異熟以及善果爭取再次修善以及懺悔惡業的機會至為重要。

十二緣起提供一個可以努力的方向，因位識既然靠平時行業熏習累積，要生

⁵⁰⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 184。

⁵⁰⁸ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 265-268。

⁵⁰⁹ 同前註，頁 251-252。

起下一生則靠愛取潤發，每一次的造業都是對因位識再次熏習，並留下影響力量，並形成續流。即使有其他的事出現，心續還是很可能牽掛著這個強力的力量。臨終時，平時的造作的無明之行現起，串習最多最強者就會先產生影響力，形成下一生的結生。⁵¹⁰串習產生的力量不可思議。若平時對境當下就能夠覺察起心動念，正確的取捨，從苦因切斷，在因地就種下未來感得樂果之因。

(四) 從十二緣起看造業感果時間

從因感果需要多少時間，是十二緣起能夠提供生死超克的另一個關鍵。宗喀巴說：

能引所引支之中間，容有無量劫所間隔，或於二世即能生起無餘世隔。其能生支與所生支二無間隔，速者二生即能圓滿。如於現法新造天中順生受業，即於現法滿二支半，謂無明行及因位識。臨終以前圓滿愛取及有三支，於當來世圓滿所引四支及半，並圓所生二支分故。遲久亦定不過三生，謂其能生及所生並三能引各須一生，諸所引支於所生支攝故，能引能生中間，縱為多世間隔，然是其餘緣起之世，非此緣起之世故，此未別算中有之壽。⁵¹¹

這一生因為無明起行，熏習因位識之後，到引生與此因位識相應的「果位識、名色、六入、觸、受」，二者之間有可能間隔無量劫，也可能隔世就引生。能引支熏習因位識後，同一世「愛取有」的力量生起，下一世一定感生「生老死」。這是兩世圓滿。感果時間最久不會超過三世。能引支熏習因位識，中間被其他緣起叉開，在某一世識種現起，再經過愛取滋潤，於隔世感生有。這是三世圓滿。

舉例來說，這一生因了知業果法則而發願往生天界，並且造作身語意業熏習因位識，臨終時因愛取的潤發，下一生感生天界，圓滿果位識以及名色六入觸受。就是二世圓滿。若沒有在第二世感果，隔了若干世才由愛取潤澤過去生的某個因位識，感果就有三世。三世之間時間不必連續。因為業果愚或真實義愚而造業熏習因位識，但是中間因為某些因素把這個因緣叉開，沒有繼續熏習。此識種還不到成熟感果的程度，因此沒有在第二世感果。直到未來某一世，此識種子現行並得到不斷熏習。臨終時以愛取滋潤了這個因位識，於是在下一生結生感果。這種情況在因位識到愛取的中間，可能有無量劫的間隔。由能引支熏習因位識一世，能生支愛取有滋潤一世，所生支結生一世，前後共得三世圓滿。若是在熏習當生

⁵¹⁰ 同前註，頁 239-240。

⁵¹¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 185。

就得到愛取的強力潤發而在下一世感果，就是兩世圓滿。⁵¹²

了解十二緣起二世三世感果的關鍵，及其對於死亡超克的意義和價值在於：若是善業，要想辦法令其兩世圓滿。具體作法是多多串習。若過去曾造一個重的善業，也可能每一世都潤發，就是一業感多生。若是惡業，要停止造作，已造者要懺悔破壞感果功能，不再愛取滋潤，使其永不感果或延後感果。因此，每一個對境造業時都要極慎重。

五、共中士道生死超克的盲點

宗喀巴在共中士道示導世人認識未經學習前，生命是無盡的輪迴。輪迴的實況充滿悲觀的色彩，唯苦所攝。宗喀巴在共中士道展開生命由五蘊聚合，行苦攝持的目的，是希望世人了知，若是迷惑於五蘊身是實有的我，執著我以及我所有，不明白無我的真實意義，即便生在善趣，未來仍然被業及煩惱繫縛在生死之中，因此必須生起出離心截斷生死。進一步學習煩惱集業以及十二緣起之理，以此為出離的基礎。但是在這過程有盲點。

對於厭患生死輪迴勤修出離的困惑及謬見，有些學習者因誤會，提出經論之說：「諸菩薩者，為欲成熟攝受有情，於生死中見大勝利，非於涅槃見如是利。」⁵¹³認為修出離心是聲聞行者妙善的抉擇，但是修習菩薩道的行者不應該修厭離心。

宗喀巴並不同意上述見解。他舉證說明，經論之意並非因惑業導致的漂流生死不應厭離，而是在顯示：

菩薩為利眾生，乃至生死最後邊際，擐披誓甲學菩薩行，雖總眾生一切大苦，一一剎那降自身心，然不由此厭離怖畏，於廣大行勤發精進，於生死中不應厭離。⁵¹⁴

不厭患三有的意義不是不厭離輪迴三有之苦，而是為了救渡眾生出離輪迴，立誓救一切眾生而學習菩薩行。有了這樣的發心，即使眾生在輪迴中所有的苦，剎那不止地降臨到自己身心之上，菩薩都不畏懼退縮。菩薩行者不論遇到任何困難都不退怯，仍然會精進廣行各種菩薩行，在生死輪迴中救度眾生而不厭離生死。再者，不厭患三有的意思是「在生死輪迴中利益有情不厭患，而應當生歡喜心」。最後，從輪迴過患引發出離心，再將眾生視為如母有情，為了救渡一切眾生，要

⁵¹² 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 10 冊，頁 271-278。

⁵¹³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 188。

⁵¹⁴ 同前註，頁 188。

遍捨一切猥雜誘惑，行大乘道修菩薩行。這是不厭患三有的三層意義。⁵¹⁵

如果基於煩惱與業的束縛的緣故，在生死輪迴中漂流輪轉，被眾苦逼迫，則對於自己想要離苦得樂的義利都辦不到，何況利益他人，又怎麼成就菩薩利他的事業呢？反之，若是貪愛輪迴中的盛事，說自己是為了利他才不求出離，這樣的想法和做法是智者不會做的。宗喀巴讚許的是見到輪迴的過患，對於三有的輪迴產生厭離心，一心想要出離，但由於對眾生的大悲心，不忍自己獨自解脫，住於涅槃，因此為了利益廣大的有情而修持戒律，安住在輪迴中救度一切有情的菩薩行。

(一) 為何不講出離之法

宗喀巴對於中士夫並沒有指引一條立即軌成出離趨入涅槃寂靜的道路，反而讚許大乘菩薩「以大乘道筏，度脫無始流轉生死，為父母等諸親眷屬，無依無怙諸眾生故」⁵¹⁶，安忍躍入輪迴瀑流，救渡一切眾生的發心。宗喀巴如此安排的理由，從他開宗明義講述撰寫本論是為了「導具善者趣佛地理」可以清楚知道。大師雖然在共下士道闡述達到得人天善趣的生死超克之理，但並不以引導眾生只得人天善趣為滿足。

共中士道四諦十二緣起之說，一方面為成立業果與輪迴提供了理論依據，一方面曉喻世人在起心動念之間即可截斷惡業的造作及延後感果或淨除惡業。進一步為中士夫提供了超克生死與增上生道的關鍵。對於聲聞乘或緣覺乘行者希望達到的涅槃寂靜之路，宗喀巴並不特意敘明，因此，聲聞緣覺行者修習的滅諦和道諦，宗喀巴並不在共中士道的道次法類中討論，即使滅諦和道諦是修證四果軌成出離的重要修持方法，仍不是宗喀巴撰述廣論所討論的內涵。其用意符順於造論宗旨：為了引導眾生趣入成佛的階梯。

(二) 以何等身滅除生死

宗喀巴在道前基礎曉喻世人珍惜暇滿人身，以其具有思惟、勇健、梵行等特質，乃學佛、聽聞正法、超克生死的最佳所依身。宗喀巴透過歸依以及業果理論，幫助學習者建立正確的處世觀念和思考模式，調整對境의思想和行為，達到得到人天乃至於八因三緣的果報的目標。得到增上生及下士夫的生死超克。

對於學習共中士道的修習者，宗喀巴指出要衝破生死輪迴的極大困境，須對

⁵¹⁵ 註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 245-247。

⁵¹⁶ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 189。

集業感果的道理善加了知。對於思心所對境衍生的一連串造業的續流覺察並修正。宗喀巴闡明苦集二諦以及十二緣起的內涵，指導眾生起出離生死輪迴的決心，並朝正確的方向重建正確的知見和良善的習慣。

共下士道的修學，以能得到八因三緣的果報為最佳，亦是以生生世世走增上生道為目標。共中士道生起出離心，修解脫道，最佳的狀態為何？宗喀巴指出，要修解脫道依憑的所依身，最底限是暇滿人身。得到暇滿時就要以斷除生死為目標，眾生在生死中輪迴已相當久，輪迴不曾自動消失，往後也不會自然還滅，因此，必須在得到暇滿人身時努力去斷除。但是共中士道要斷除生死，最好的所依是出家身。宗喀巴說：

此復居家於修正法，有多留難及有眾多罪惡過失，出家違此。斷生死身出家為勝，是故智者應欣出家。⁵¹⁷

在家修出離道有眾多不利，必須出家修行。宗喀巴指出在家「難修正法」，因為在家：

富則守護劬勞為苦，貧則追求眾苦艱辛，於無安樂愚執為樂，應當了知是惡業果。⁵¹⁸

不僅在家難修出離道，即使修學菩薩道也以出家為最佳所依身。宗喀巴說：

非但修行解脫脫離生死歎出家身，即由波羅蜜多及密咒乘修學種智，亦歎出家身最第一。⁵¹⁹

修共中士道及上士道都以出家身最適合，那麼出家修什麼呢？宗喀巴指出出離生死輪迴要修戒、定、慧三學，並敘述犯戒還出的原則。

(三) 修什麼法能滅除煩惱

要出離生死輪迴，宗喀巴指出，應當修學寶貴的戒、定、慧三學。戒學的主要精神是以戒法調整收攝散亂的心緒，令心緒安住在正法。定學主要令心得定靜，又稱作三摩地或心學。慧學是學習空性的智慧，了解人我空之理，令心得到解脫。

修學戒定慧三學的結果：修三學斷除煩惱分三種層次，戒學破壞煩惱，定學制伏煩惱現行，慧學使種子斷盡。若持守戒律不毀犯，能得到欲界人天的果報，毀犯戒律墮惡趣。修習定學清淨，能得到色界和無色界的果報。修學慧學證空性，

⁵¹⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 191。

⁵¹⁸ 同前註，頁 191。

⁵¹⁹ 同前註，頁 193。

就得到解脫。三學圓滿可以得到增上生和決定勝。

修戒定慧三學如果有不慎毀犯戒律，必須修還出儀軌使戒律清淨，不能不理。因為清淨的戒律是來世獲得人身，未來得以解脫的正因。若是鬆弛對戒律的守護，彷彿吃毒藥，死後將墮落惡趣。並且，顯教戒律是密咒密戒的基礎，基礎不好，高深的修行也不會好。因此務必要對戒律珍重執持。

宗喀巴將造成犯戒的原因統攝為四，四犯因是：無知、放逸、不敬、煩惱熾盛。四犯因中，對治無知的方法是聽聞正法，了知持戒的道理。對治放逸的方法，是面對外境抉擇取捨時，要養成以正知正念，數數觀察身口意三門是否符順於正法。清楚了知自己的起心動念是善是惡，依靠自我覺察及法的力量，對作惡或起惡念要懂得慚愧，也要懂得怖畏惡業的異熟果報。對治不敬的方法，就是對於佛、佛所制的戒和同行都要修恭敬心。對治煩惱熾盛，應先觀察內心，何種煩惱熾盛，努力以正確的法類對治。絕不可認為是小罪就不在乎，對於佛所制的戒任意放縱，否則以後只有純苦的罪報。⁵²⁰

(四) 如何斷煩惱

四諦和十二緣起剖析了眾生因煩惱造業感果一連串的心理反應。同時也說明，證一來不還果位的聖者，雖然因為往昔所造的業而投生輪迴，但是因為沒有煩惱，不會再造集引生輪迴的業。因此，要斷除在生死輪迴中不斷受生，首要任務是斷除煩惱。

宗喀巴指出，煩惱之中最嚴重的是無明，是一切煩惱的根本。對治無明，要多修習緣起法，了解生死流轉和還滅的道理。若能如是修習，則壞聚見、邊執見、見取見、戒禁取見、邪見等五種見煩惱都不會生起。⁵²¹

其次，瞋恚會引發現世及後世的大苦，斷斷善根感果的能力，是世人跳脫生死輪迴的大怨敵，因此要努力修習忍辱對治。若能夠不起瞋心，即使現法都能得到極大的安樂。貪愛能讓過去造作的所有善業和不善業的力量增長，成為繼續受生的因。欲界眾生從根、境、觸和合而產生受，由受生愛，對於這類貪愛應多修習不淨觀及貪愛欲塵的過患。對於世間八法：利益、名譽、稱讚、享樂及其相違品，要修輪迴過患，特別要修念死無常來對治。我慢是今生中最能障礙道業者，同時也是來生感得卑賤種姓的因，所以必須數數思惟老、病、死、愛別離等八苦及業果道理。對於四諦、三寶、業果若獲得定解，疑煩惱就不會生起。

⁵²⁰ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 195。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 257。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 11 冊，頁 151。

⁵²¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 199。

除了根本煩惱之外，睡眠、昏沈、掉舉、懈怠、放逸、無慚、無愧、忘念、不正知等二十種隨煩惱最容易出現而障礙善品的修習，也應該各別了解其過患並不斷修習對治，令其勢力漸漸微劣。

最後，宗喀巴認為對治煩惱要對於生死輪迴的過患恆長修習，見三有一切盛事、衰事均同火坑，生起證解脫的心，學戒定慧三學。若只求證得解脫，所得的功德和所斷的過失和成佛相比，相差非常多。求解脫對於自利尚且不圓滿，利他也僅是少分，因此宗喀巴勸發世人在生起出離心要證解脫時，直接趣入大乘。⁵²²

本章小結

下士夫由於了知生命還有下一生，因為怖畏後世墮入三惡趣的苦，因此尋求歸依救護，希望得到正確的指導，解決生命問題。宗喀巴針對共下士道的修習者提出業果法則，使世人明了過去的業報現前時，可以用寬廣而符順於業果的心態去接受。同時，要確定自己在業果的環節中具有絕對的主動性，業果是積極樂觀的法則，每個人都能在自己生命的當下決定自己的命運。只要止惡行善，依循業果法則去實踐，並且懺除以往的惡業，就是求得人天善果的實踐之道。

共下士道的修習者得到人天善果誠屬可貴，但投生人天並沒有辦法解決在輪迴中的生命問題。在輪迴中唯苦所攝，若不出離只能不斷在六道中隨業流轉。因此，宗喀巴在共中士道提出十二緣起和四諦等理論與實踐之道引導世人認識共中士道的生命問題及解決之道。

共中士道的生死思想中，宗喀巴透過對苦諦的闡述，剖析生死輪迴中唯苦所攝的實相。他分別從四諦和十二緣起兩種角度，詳細分析了構成輪迴的因素、感果時限、造業選擇以及惡業還滅等種種內涵。苦諦的解析使共中士道的生死思想呈現悲觀的色彩，同時亦是生命不可逃避的實相。宗喀巴於集諦之理詳述煩惱相狀及其引發諸業及業感果流轉的道理，正為下士道業果理論的深化與補充，提供了業果在前後世相續的內在理則。

宗喀巴透過十二緣起支的闡述，解明業果從根境識和合引生一連串思心所以及身口造業的變化，透過思惟和身口造作熏習因位識，產生未來感得善趣或惡趣的影響力。又因為業果愚和真實義愚，繼續隨著習氣為了眼前的離苦得樂而愛取執著種種苦樂，使業感果的力量成熟，乃至引生中有和生有的結生。前世熏習的因位識，在新的結生狀態稱為果位識。新結生熏習前一生感果的果位識，在未來能感果的相對立場，又成為未來的因位識。事實上不論因位識或果位識，前世或

⁵²² 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 199-203。

後世，造業感果的是同一個心識的續流。了知十二緣起支熏習識種感生生有等關鍵，就能主動地改善或終止惡業感果的續流，達到超越死亡的目的。

十二緣起支和四諦的理論，解明業力輪迴無始無終的內在原因，為業的流轉和結生相續提供了理論的基礎。從死亡超克的角度思考，了知由惑業引生生死輪迴及十二有支生起輪迴的道理，能夠除遣極嚴重的愚痴，對於無因生、邪因生等等一切邪見能夠破除，獲得正確見解。依正確見解修習出離道，就能破壞造成生死輪迴的根本。

共中士道的生死思想極重要的關鍵是對輪迴的真實相狀—苦諦，建立正確的見解和深忍信受。若是不能正視雖生於樂趣，仍有諸苦隨逐，死後亦無真實快樂，必須六道浮沈，隨業流轉，則不能引發探究輪迴唯苦的根本原因，並進一步修苦而生起出離心，最終只能沈淪苦海。唯有了知輪迴唯苦的實相，以及集業感果的真實作用，才能引發世人面對實相，生起厭離輪迴的心，並且改變身口意三業造作的習慣，才能超越死亡的束縛，從輪迴中透脫出來。

宗喀巴希望世人循著三士道次第修行，發菩提心取證佛果。三士道彼此間層次井然，前前為後後的基礎。共中士道的修習者若是缺乏生命宗旨的統攝極可能急證二乘。沒有暇滿與念死的基礎就難以把握修行的機會，不會積極修習。若沒有歸依和業果法則的堅實基底，那麼在修習輪迴諸苦的工夫中，便難以結合共下士道對業果與歸依的量則，而生起足量的出離心。

必須在共下士道的基礎上，深刻思惟苦諦，由於徹見輪迴唯苦所攝的真相，引生徹底出離輪迴的冀望，再透過修習四諦與十二緣起法，並以四力懺悔對治往昔惡業，破除人無我。生起出離心。同時，對苦的覺受，又是成為進入上士道修行的基礎。由於生命出離輪迴非一生一世可及，因此，共中士道的修持者，以出離輪迴為人生目標，同時亦是符順於中士夫的人生觀，在生命未圓滿出離輪迴的條件之前，中士夫仍需求後世人天善趣，此即增上生的觀念。

宗喀巴當時的思潮之中，有一派誤解經論的說法，以為只有聲聞乘行者需要出離輪迴，而菩薩行者不需要生出離心。此說導致在意樂與次第上的偏失，以為不需生出離也能完成菩薩大願。這種偏差可能使得誤解者耽戀在生死輪迴中，安於眼前的樂受，不生出離，卻以為自己在利益眾生，未會先會。宗喀巴針對這些偏差的狀態加以辨正。當時世人解經錯誤導致的偏失，同時也是現今的一般狀況，足供有心藉佛法學習超越生命樊籬者以參考。

宗喀巴導正當時人對經論的誤解，指出菩薩固然要在輪迴中救度眾生，但是其內心的動機是建立在認識輪迴實相，以及體認到在輪迴中唯苦所攝。內心生起極大厭離，進而推己及人，對於有情沈淪生死輪迴之苦生起不忍，以及想要救度其離苦得樂的心。因此必須在輪迴的世界中去幫助他有情。這種情況是牽就有情

所在，為了完成菩提心所攝之理想。此理想必須在輪迴中實踐。從宗喀巴的論述中亦明顯看出，宗喀巴共中士道的目標除了引導世人認識輪迴唯苦，生出離心之外，緊接著希望由此引導世人進入上士道的修行。因此縱使經典中不乏修持滅諦證得道諦得證四果的法門，但宗喀巴仍然將中士道的重點放在解明輪迴實相，引導人們思惟苦以及緣起性空的真理，卻不闡釋取證二乘的方法。

共中士道的生命理想以出離輪迴為目標，而宗喀巴巧妙地在抉擇能趣解脫道性的討論中，以分辨出離心的生起與否和時下對菩薩道行者不必生出離心的繆見的辨正，將世人的目光導引到上士道必須正視的主軸：行菩薩道。順利地將共中士道的生命與宗旨連結在一起。

猶可論者，宗喀巴共中士道生死思想透過集業感果之理進一步在共下士道的業果基礎上剖析了造業之後在心續中留下未來能感生果報的因位識種子，從福業與不動業分析感生人天善趣的業與果，深化地解析了業果理論之內涵。使世人對於煩惱和業之間的連繫有清楚的認識，也因此了解業和輪迴之間的重要關係以及超克生死的實踐的方向。再者，中有的論述以及十二緣起對業果內在連繫與造業感果的細緻分析，解密了生命由前一生到下一生的實況。凡此種種，都是宗喀巴生死思想與超克可以提供當代生死學以生死智慧之處。

另一方面，當代科學從腦神經的實驗研究中發現，人腦可以透過持續改變外在行為而重建大腦的思考模式。只要能持續去做，大腦不僅能改變看得事情的看法，從而改變了對境時的心情和反應模式，也能因此重建人生觀和行為習慣。見解改變作法，持續的作法重建思考習慣。見解和思考習慣決定造業方向，以及未來感果的苦樂狀態。當代科學家此一研究結果正可以作為宗喀巴共中士道生死思想與生死超克的有力證明。

第五章 宗喀巴上士道的生死思想與死亡超克

第一節 擴大生命的格局

一、上士夫的菩提誓願

上士夫在共中士道的基礎上進一步提升生命理想與境界。宗喀巴對上士夫的定義是：

士夫安樂，士夫威德，士夫勝力，謂能擔荷利他重擔，唯緣自利
共旁生故。故諸大士本性，謂專一趣注行他利樂。⁵²³

上士夫是具有大乘種性，能夠對世間一切有情起悲憫心，想要透過拔除世間有情的愚癡痛苦，利益世間一切有情並擔負利他重擔者稱為上士。上士以擔荷一切利他重擔為目標，自己的安樂，威德，殊勝能力等等，都是符應於這個最究竟圓滿的利他的目標。利他最圓滿的方法便是成佛。換言之，上士夫的生命理想是上求佛道，下化有情。此亦即是發菩提心之內涵。

如何能夠說服世人發起利益一切有情的心是上士道的難點所在，宗喀巴以次第井然之理路層層引導世人。首先，輪迴充滿荊棘險阨，三有的一切，即使享樂亦猶如毒蛇火坑。中士夫長時間修習觀察輪迴的狀況後，必然生起不願意久住輪迴之心，而想要出離輪迴解脫所有痛苦。宗喀巴指出，共中士道所修的解脫不退失，不僅在善趣。但是共中士夫所斷的過失和所證的功德卻不圓滿。宗喀巴說：

又此解脫無所退失，非如善趣，然所斷過及所證德僅是一分，故
於自利且非圓滿，由此利他亦唯少分，後佛勸發當趣大乘。故具
慧者，理從最初即入大乘。⁵²⁴

由於所證功德與成佛相較僅是少分，對於自利無法圓滿，對於利他只能少分，因此宗喀巴指出佛陀於有心解脫者一定會勸發其生起入大乘的心。其中的理路是：自利和利他是互相依存分不開的。世間的觀念，某種好處屬於甲便不能再屬於乙，佛法則認為利他就是自利。只求解脫生死，自利利他都不圓滿，若等解脫再回頭救度眾生，又進入一條迂曲遙遠的路，因此宗喀巴引導世人應該以智慧抉擇，在

⁵²³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 204。

⁵²⁴ 同前註，頁 203。

最初就走大乘道。⁵²⁵

宗喀巴進一步指出，放棄中士理想而轉趣大乘的理由，在於修解脫輪迴的二乘人，雖然能夠解決自己的問題，但是卻不能圓滿利益他人。若是要利益有情，一定要棄捨二乘道，走大乘道。宗喀巴說：

見諸眾生墮三有海與我相同，盲閉慧眼不辨取捨，履步踳蹶不能離險，諸有成就佛種性者，不悲憫他，不勤利他不應正理。⁵²⁶

由於認識輪迴的真相，體驗輪迴的痛苦，推想所有的眾生都和自己一樣：盲無慧目，在輪迴中步履蹣跚行於險道，不具慧力，不能分辨應取應捨，而具備能夠成就佛種性的世人，若是見此狀況卻不能悲憫有情，是不符順正理的。換言之，宗喀巴之意是：若是具有大乘種性的人了知於此，一定會引發大慈悲心，與世人共同去除內心的愚癡，淨除在輪迴的種種障礙，去除在輪迴的痛苦。

承前所述，眾生因為無始劫受無明擺佈，執著五蘊為我，對境總是考慮自己多，如何能做到以利益一切有情為生命目標？宗喀巴提出的方法就是發菩提心。菩提心不僅是趣入顯教與密咒兩種大乘所必須，心續之中一旦生起菩提心，雖沒有生起其他功德，還是能安立為大乘人。但相續中離失了菩提心，即使已經通達空性，還是只能算聲聞行者。因此，是否為大乘人，全看有沒有菩提心。即使修習的是大乘法，若「菩提心未圓滿」就不能算入大乘之數。⁵²⁷宗喀巴說：

菩提心功德能生自他一切利樂本源，能除一切衰惱妙藥，一切智士所行大路，見聞念觸，悉能長益一切眾生，由行利他兼成自利，無所缺少具足廣大善權方便。⁵²⁸

發起菩提心後，即便布施給烏鴉少許飲食，由於菩提心的攝持，一個小小的善行也能進入菩薩的行列，如果沒有菩提心，縱然把三千大千世界都裝滿珍奇寶貝也不能算菩薩行。因此，若沒有生起菩提心，即使行者修持戒律乃至毘婆舍那，或是修密教的本尊脈息明點等等，都不能躋身進入菩薩行列。⁵²⁹

能夠真實發起菩提心可以快速淨治罪障，集積資糧，微少的善也能增長廣大，將盡的資糧增長無盡，所以自己要離苦得樂，也幫助一切有情離苦得樂，發起菩

⁵²⁵ 註 51 祈順來、海月譯：《廣論》白話本，頁 149-150。

⁵²⁶ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 203。

⁵²⁷ 宗喀巴說：「於此二乘隨趣何門，然能入門唯菩提心。若於相續，何時生此未生餘德，亦得安立為大乘人。何時離此，縱有通達空性等德，然亦墮在聲聞等地，退失大乘。」⁵²⁷法雖是大乘之法，不為滿足，最要是彼補特伽羅入大乘數。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 204-205。

⁵²⁸ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 204。

⁵²⁹ 「若勤修此真實心，雖施烏鴉少許飲食，由此攝持亦能墮入菩薩行數。若無此心，縱將珍寶充三千界而為布施，亦不能入菩薩之行。如是淨戒乃至智慧，修諸本尊脈息明點等，皆不能入菩薩之行。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 207。

提心是上士夫的第一重要的目標。那麼宗喀巴對於如何發菩提心，發菩提心的次第以及發起之量有什麼看法呢？討論這些問題之前，首先先探討發菩提心的因緣。

二、發菩提誓願的因緣

宗喀巴從三方面闡明菩提心生起的因緣：四緣發心、四因發心、四力發心。首先討論四緣發心，四緣發心是發菩提心的四個原因，分別是親自見聞諸佛威神功德；聽聞佛法深生信解；不忍聖教寢滅；不忍眾生苦。

第一種情況「親自見聞諸佛威神功德」，因為親自看到或是由可信的來源聽到佛的希有神變，內心生起想得到像佛一樣的功德。⁵³⁰因為親眼看見或由來源可信的人傳講的佛的功德，內心生起歡喜仰望因而想要得到佛的功德。

需要說明的是，知曉佛的威德神力之後是否人人都會生起羨慕的心呢？可能有人會認為威德神力終歸是佛菩薩的功德，凡夫要得到很困難。關鍵在於：佛教的觀點，十方三世一切眾生都具足此能力。重點是楷模在前，能否視作榜樣目標，能否隨學修行。如果確立效學對象，依著宗喀巴次第井然的階梯邁步而上，循著生生增上的方向前行，最終一定能夠到達理想的境地。

若是無法因為佛的神力而生起想要成佛的心，宗喀巴提出了第二種可以幫助世人生起希求成佛之心的方法⁵³¹——雖然沒有機會親見或聽到佛的希有神變，但是透過聽聞經律論三藏法要，由此了解佛功德的偉大，因而生起對佛的淨信心，生起希望證得像佛一樣的智慧和功德的心願。⁵³²

怯懦心使人對於照顧他有情的勞苦或可能的困難裹足不前。宗喀巴指出大菩提心人人能夠生起。重點是必須校正生命目標。信得過佛菩薩的功德，希望得到和佛一樣偉大無邊的智慧，於是一次又一次的在誦讀或聽聞甚深經典時，把經論內涵深深烙印在心識中，便會對生命逐漸產生影響力。

從古迄今無數祖師大德注解經論，闡釋佛法的內涵。根器不一的眾生數數透由聽聞佛法或誦讀無垢經論學習佛的知見，啟發善根，就是屬於這種狀態。雖然聽聞三藏法要的世人信解佛智的進程不一，但誦持聽聞的當下即是發菩提心的因。

前文引現代科學家對改變思考及行為習慣的研究，已經證明持續訓練一個想

⁵³⁰ 見諸佛及諸菩薩難思神力，或從可信聞如是事，依此發心，謂念所住所修菩提有大威力。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 208。

⁵³¹ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 51-54。

⁵³² 雖無如是若見若聞，而由聽聞依於無上菩提法藏，信解佛智而發其心。參見註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 208。

法或習慣，的確能夠在心裡上重建新的行為和想法，等流習氣的重建培養如此，發菩提心的培養亦然。因為想要成佛的動機鼓動，聽聞正法熏習因位識種子。同時在聽聞時取得正確的理解，思惟觀察自心，建立正確的知見，面對環境時以佛法引導身口意三業。在這些過程中不斷加深對佛的信心和對佛果的企求，以一連串趨向提升心靈，指向成佛的過程，取代十二緣起由無明而始的惑業造作。長此以往，在提升認知，強化正知見，反觀自省的同時，一方面熏建妙善習氣重建思考結構，另一方面，造作善淨之業感得的三種果報也會真實不虛的回饋在增上生。⁵³³

第三種情況，沒有聽聞正法，但是因為看到正法將滅，想到正法若能久住世間，就能滅除無量有情痛苦。因為想到聖教住世帶給世間的光華，不忍見聖教衰頹，希望正法能夠久住，於是發心要證得菩提果位。⁵³⁴第三種角度是看見正法將滅，想要令正法久住的角度而發心。

面對不圓滿的境界，凡夫採取一種態度，佛菩薩則從光明的角度面對。聖者以清淨的見解看到希望，希望能夠震聳啟聵。古來在正法將衰時挺身而出講論著作或救亡圖存的所有大德，均屬此類。作意跟隨這樣的角度建立人生觀，以佛菩薩的視角思惟生命的理想方向，就能夠生起相應的發心，將自我生命高度向上推升。

最後一種情況，雖然沒有正法將滅的因緣，但是看見自他愚癡煩惱極重，基於大悲心的策動，希望濁世眾生能夠離苦得樂，因而發心成佛救度眾生。⁵³⁵這種狀況的發心是因為看見末法眾生，愚痴造作未來感得苦果的業，心中不忍，生起想要幫助一切有情的心。

第四種發心可分析為兩點：(一)、由於見到「世間的行相錯誤顛倒」，要改正他；(二)、看見「難發而發」。關於前者正由於對真相不了解，所以不斷的學習，以增進對真相的認識。透由正確的認識，以正知見糾正身心相續上的種種病相。其次，見到難發而發，依佛知見做正確的事。倘若保持著對於不知道的事情畏縮；對不會做的事不肯做，則最終沒有上進之路，只能從原地下退。⁵³⁶

四緣發心是以希求成佛的心來成辦發菩提的因，第一和第二個因中並沒有提到以慈悲所引導而發心，是從見聞聽講佛功德的偉大，希望得到佛的功德而發心。

⁵³³ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 54-56。註 139 達賴喇嘛、霍華德·卡特勒合著：《快樂—達賴喇嘛的人生智慧》，頁 40。

⁵³⁴ 雖未聞法由見菩薩正法將滅，便作是念而發其心，謂念如是正法久住，能滅無量有情大苦，我為令此菩薩正法久安住故，定當發心。參見註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 208。

⁵³⁵ 雖未觀見正法欲滅，然見惡世上品愚癡，無慚無愧嫉妬慳等，便作是念，於此世中，雖於聲聞獨覺菩提能發心者，尚屬難得，況於無上菩提發心。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 208。

⁵³⁶ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 58。

這是發菩提的究竟根本，發菩提心必須以成佛為前提。宗喀巴引導世人以四緣發心是基於想要證得佛的圓滿果位所發的菩提心。這種欲證菩提的發心，才是發菩提心的究實內容。並不是與己無涉對面而立。他說：

又此發心，由於菩提發欲得心而為建立，非就所為而為安立。⁵³⁷

發菩提心的原因與成佛的目標緊扣，是希望「我要像他一樣」「我也要得到」的發心，並不止於羨慕佛擁有許多功德或能救濟許多眾生，把佛菩薩視作與自我遙遙無關的個體，而是以「我要成為你」的強烈動機發心。

動機方向確立，佛菩薩怎麼證得，證得的方法，則是後面次第的問題。宗喀巴說：「若不於佛功德修信，則於佛位不希證得，不能滅除於辦自利執唯寂滅為足之心。」⁵³⁸ 如果世人對於佛功德不了解，也不修信心，自然沒穩固的淨信心，那麼對於佛的果位就不會希求證得。對於佛果位不希求證得，看到生命中的眾多痛苦想要除掉，自然會選擇除掉自己的痛苦為優先，解決自己的問題為中心，因此不能滅除只求自利而希求獨自解脫的心。

宗喀巴指出：「小乘唯脫生死，唯有一分斷證功德，其自利義不滿圓故。」⁵³⁹ 自我了脫生死的意樂所修的果，由於只求自我解決疾證寂滅，所證的果是二乘果。證二乘果僅能得到少分斷證功德，對於自利並不圓滿。所以宗喀巴期望引導世人能夠究竟離苦得樂，二利圓滿，要二利圓滿就必須發菩提心，修學大乘道。

怎麼樣能夠遮止只求自利的缺失呢？宗喀巴說：

若由修習慈悲門中，見於利他須大菩提，欲得佛者，此能遮遣於利他中執唯寂滅為足之心。不能遮前滿足執故，又無餘法能遮彼故。⁵⁴⁰

若能夠啟發慈悲心去濟度他人，就能遮除只求自利不幫助他人的心。但是宗喀巴認為只策發大慈悲心卻沒有成佛不能滿足自利和利他圓滿的條件，而且沒有任何法門可以補救這個問題。發心最重要的是要策發希求成佛的心，要證得佛的果位才是發心的中心，這是發菩提心最重要的。⁵⁴¹

宗喀巴指出證二乘的不圓滿：

此雖脫三有衰損，然未解脫寂滅衰故，又經宣說圓滿自利是佛法身故。故於佛德淨修信已則能觀見，況云利他。即辦自利，若不

⁵³⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 209。

⁵³⁸ 同前註。

⁵³⁹ 同前註。

⁵⁴⁰ 同前註。

⁵⁴¹ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 77-78。

得佛亦必不可，是為不退小乘最大因緣。⁵⁴²

證聲聞或緣覺果位，雖然能夠脫離三有當中的衰損，但是並沒有解決小乘落於寂滅邊沈空滯寂的問題，不僅不能圓滿利他，對於自利也無法圓滿。經典說「只有佛的法身能夠圓滿自利」，聲聞緣覺所證無法完成圓滿自利。因此，不管是求自利或利他，一定要證佛的功德才能圓滿。換句話說，單單有大慈悲心沒有佛的智慧和威德力，無法成辦圓滿的利他行。因此宗喀巴指出必須要對佛功德修淨信心，自然能觀見要圓滿二利才能水到渠成。單單只求自利或利他不能圓滿，必須雙求菩提與利他。能夠對這點確認，世人才能逐漸堅定成佛的信心，不會再因種種因緣而退墮小乘。⁵⁴³

第二個角度，從四因發心。宗喀巴說：

從四因發心者，謂種姓圓滿，善友攝受，悲憫有情，而不厭患生死難行，依此四因而發其心。⁵⁴⁴

種姓圓滿指本身條件具足，具有大乘種姓。其次，外在環境有善友攝受，善友又分兩類，其一師長善知識，其二同行善知識。再次，悲憫有情，內心緣於自利利他，由於這種悲憫有情的心，才能宿生長養大乘種姓。最後，悲憫有情的功德要想圓滿，必須在生死輪迴中進行，所以必須要不厭患在生死輪迴中度一切眾生的種種難行之行。⁵⁴⁵

第三種角度，從四力發心。四力發心是指發心的四個力量。宗喀巴說：

謂由自功力欲大菩提，是名自力。由他功力希大菩提是名他力。昔習大乘，今暫得聞諸佛菩薩稱揚讚美而能發心，是名因力。於現法中親近善士，聽聞正法，諦思惟等長修善法，名加行力。⁵⁴⁶

自力是指靠自己的功力發菩提心，由他有情的功力而發菩提心稱為他力，往昔曾修習大乘佛法，這一世偶然聽聞到對佛菩薩的稱揚讚美而發心，是因力。是指自己已具備發心的因。在現世親近善知識，聽聞正法，如理思惟，長時間地修習善法以培養對佛的淨信及發心稱為加行力。藉由自力和因力而發心是堅固的發心，憑藉外在因緣，由他力或加行力而發心是不堅固的發心。

菩薩行的根本必須依靠發菩提心及對佛果位的希求。但現今的狀況是聖教及大乘佛法逐漸隱沒，真實發起菩提心者極為稀少，唯有發菩提心成佛才能幫助自

⁵⁴² 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 209。

⁵⁴³ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 83。

⁵⁴⁴ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 209。

⁵⁴⁵ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 84-85。

⁵⁴⁶ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 209。

他有情生命究竟圓滿。因此，必須持續思惟其中道理，而不能只憑外力或形式上的唱誦，認為自己已具備大乘發心。

對於自力與他力的看法，有一類人會認為自力是宿生的，自己並沒有這項能力。從宗喀巴理論體系思考，宿生的成果或能力，也是個人在往昔宿生中的每一個當生努力以加行力累積的結果。共下士道討論的等流習氣即是過去在身心相續留下業的影響力。共中士道的果位識以及對境時愛取的偏好，也是熏建因位識而成。

宗喀巴在三士道中不曾放棄告訴世人正確學習教法，以及以聖教量思惟觀察反省自身的必要及殊勝。他闡明得到人天乘果報，認識苦並生起出離心以及希求佛果的相關理念，無一不建立在可以實踐的道次基礎上。只要能夠正確學習，從這一生開始，步步努力，便能步步昇進，使生命充滿光明美好的希望。這就是增上生道的意義。

由上面的討論，上士夫的生命要面對的，立基於共下士道、共中士道要解決的同樣的生命問題，不同的是，需要解決問題的主體，擴及一切眾生。由於下士夫奠定歸依及依業果行止的準則，努力得到八因三緣的暇滿人身，中士夫在共下士道的基礎上，因為對苦的修證，徹見唯苦實相以及必須斷除我執的決心，並在戒定慧三學加以努力，厭棄一切三有輪迴盛事，戮力生起出離心。以共中士道的修持為基礎，因觀見自身在輪迴中的苦，思及一切有情也是同樣的處境，因為不忍眾生苦的悲心，想要救渡一切有情，發願成佛。若能漸次成就上求佛道，下度有情的菩提心，便成就了上士夫的生命目標。

第二節 以菩提心支撐生命實踐

菩提心是入大乘之門的鑰匙，換言之，沒有發起菩提心，便無法入大乘門，而發起菩提心是上士夫超克生死的關鍵。那麼能夠發起菩提心的保障為何？宗喀巴對於世人發菩提的次第方法提供怎樣的方法體系？

首先，宗喀巴指出，修菩提心能夠成功的保證是由於完整傳承。從世尊以下代代相傳，完整教授和祖師修證的傳承完整沒有間斷。宗喀巴說：

修菩提心次第者，從大覺窩所傳來者現分二種，一修七種因果教授；二依寂天佛子著述所出而修。⁵⁴⁷

⁵⁴⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 210。

修菩提心的教授來自阿底峽尊者，其中可分兩個傳承，一、七因果教授，二、寂天菩薩教授。七因果教授有完整修習次第，寂天菩薩教授又稱為自他換教授，修自他換以緣起性空為基礎，利根者較易趣入。兩種教授雖然可以稍作區分，但是並不是截然不同，而是各有特別功效，可以互相發明。⁵⁴⁸以下先解明七因果教授。

一、以七因果教授發心

七因果的內涵包含知母、念恩、報恩、慈、大悲、增上意樂、菩提心七者。宗喀巴說：

七因果者，謂正等菩提心生，此心又從增上意樂，意樂從悲，大悲從慈，慈從報恩，報恩從念恩，念恩者從知母生，是為七種。⁵⁴⁹

七因果中前前生後後。歷來七因果教授有幾組解釋：

(一)、六因一果：此乃普遍講法，係指由知母至增上意樂前六者為發心之因，成就之菩提心為果。蓮花戒大師、達賴喇嘛三世⁵⁵⁰、掌中解脫⁵⁵¹、袞卻格西、達賴喇嘛十四世⁵⁵²、釋日常⁵⁵³主此。

(二)、七因一果：修七個因導致一個佛果，郭和卿⁵⁵⁴主此。

(三)、七因七果：成佛只可以當果，其他七個前前為後後之因，形成七組因果。

(四)、五因二果：前五是因，後二是果，意即知母、念恩、報恩、慈⁵⁵⁵是大悲的因，增上意樂、菩提心是大悲的果。

宗喀巴在七因果教授中分兩個科判解明七因果。首先指出，大乘道的根本是大悲心，其次說明諸餘因果是此因果道理。入大乘道的關鍵是發菩提心，菩提心的根本是大悲心。「此因果」中的「此」即是大悲心，諸餘因果是指除了大悲心之外的其餘六者是大悲心的因或果，意即「知母、念恩、報恩、慈」四者是生起

⁵⁴⁸ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 124。

⁵⁴⁹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 210-211。

⁵⁵⁰ 彌勒若巴喇嘛編撰，達賴喇嘛十四世傳，達賴喇嘛三世著：《菩提道次第簡明釋論》，(台北：曼尼文化，2009 年)，頁 171。

⁵⁵¹ 「其中知母至增上意樂六項為因，發心為果。」註 236 帕繃喀仁波：《掌中解脫》，頁 721-722。

⁵⁵² 「知母……增上意樂為六因，果為菩提心，故稱七因果。」第十四世達賴喇嘛著，蔣揚仁欽譯：《覺燈日光一道次第講授成滿智者所願》第 2 冊，(台北：商周出版社，2015 年)，頁 138。

⁵⁵³ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 124。

⁵⁵⁴ 絳巴妥默 (即郭和卿) 著，《滅除心闇曼殊意光論 (學習問答 360 則)》：第 105 則。
<http://baus-eps.org/sutra/fan-read/009/002-04.htm>，檢索日期 2017.3.15.

⁵⁵⁵ 此處的慈特別是指悅懌慈，而非與樂慈，關於這個問題，將在後文說明。以下以悅懌慈名之以別於與樂慈。

大悲心的因，而「增上意樂、菩提心」是以大悲心為因生出的果。

必須進一步思考的問題是，宗喀巴在共下士道時即已說明，必須依著一定的次第建立正確無誤的知見和信解，再按部就班修行。若是不能把握根本和七因果間的必然次第，一生善行極有可能均成過失。那麼，宗喀巴對於以七因果教授生起菩提心的次第如何安排？世人要把握的根本為何？其次，在上一節中宗喀巴既指出入大乘道的根本是菩提心，而此處又講到「大乘道的根本即是大悲」，那麼究竟大乘道的根本是大悲心抑或菩提心？二者是一是二？若是一，七因果如何成立，若是二，如何解釋大乘道的「根本」為何的問題？最後要釐清的是大悲心與菩提心二者之間如何安立？

由於見聞佛的難思威德等因素，啟發欲成佛心，尋求相應方法，具體方法就是先發大菩提心。菩提心非無因生，必須有前因才能發起菩提心的果。宗喀巴說：「荷盡度眾生重擔，賴此悲故。不荷此擔便不能入大乘數故。」⁵⁵⁶，能夠生起菩提心的前因，就是大悲心。換言之，大悲心是菩提心的根本因，而菩提心是入大乘的根本因。⁵⁵⁷

知母、念恩、報恩、悅懌慈四者是大悲心的前行因，由此四者生起大悲心，由大悲心引發增上意樂與菩提心。悲心是七因果的根本核心，其主要內涵是利他心以及為利有情而希求佛果。悲心的二個重要內涵是圓滿發菩提心的條件，「菩提心是否堅固最主要是看大悲心是否堅固，大悲心堅固，菩提心就堅固，大悲心弱，菩提心就弱」⁵⁵⁸，所以維持穩固的大悲心，才不會退墮菩提心。

接著說明大乘道的根本是大悲的原因。宗喀巴從大悲心的初重要、中重要、後重要來解明此一問題。關於大悲心的初重要，宗喀巴說：

若由大悲發動心意，為欲拔除一切有情出生死故，起決定誓。若悲下劣不能如是。荷盡度眾生重擔賴此悲故，不荷此擔便不能入大乘數故。⁵⁵⁹

世人因為大悲心的驅策，誓願要拔除一切有情出離生死苦海，擔荷所有眾生的重擔，若是沒有這種要擔荷一切眾生痛苦的發心，不能入大乘行列。宗喀巴亦引經證成菩薩的大悲緣於苦惱有情，要將一切有情的痛苦除掉。大悲心對成佛的重要像呼吸為命根的前導一樣，大悲心也是令成佛利益眾生的力量無窮盡，使行者得入大乘行列的重要因素。⁵⁶⁰至於如何生起大悲心，需要圓滿的福智二資糧，以及

⁵⁵⁶ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 211。

⁵⁵⁷ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 127-129。

⁵⁵⁸ 註 551 第十四世達賴喇嘛：《覺燈日光》第 2 冊，頁 140。

⁵⁵⁹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 211。

⁵⁶⁰ 《無盡慧經》：「如息出入是人命根之所前導，如是諸菩薩所有大悲無盡，亦是成辦大乘前導。」

依次第一步步的禪觀思惟。以上是大悲心的初重要。⁵⁶¹

大悲心的中重要：當世人透過種種努力，生起大悲心，進一步要行種種難行的菩薩行以救度一切眾生，在行持的過程將面對的困境是：第一、有情數量眾多；第二、有情行為暴惡；第三、幫助一切有情的菩薩行不僅不好學，要實踐也有眾多困難；第四、要救度眾生的法門眾多而無邊際，令人望而怯步；第五、成佛並非一蹴可幾，需經無量劫，即便發起菩提心，也需要經三大阿僧祇劫方能成就。由於以上種種原因，極可能會造成行者見之怯畏，退墮小乘。⁵⁶²

行菩薩道遇到的諸多困難，宗喀巴認為還是要以大悲心為良藥，方能不退墮小乘。大悲心不是在最初發起便完成，任何菩薩都是經過發心，遇到困難，藉學習與思惟法理，堅定信心，再次策發大悲心，生起突破難關的意志力與相應的行動。由於大悲心的策動，行菩薩道者不再顧惜自己的苦樂，願意承擔有情所有的苦，願意棄捨任何世間安樂。精勤利他不厭捨眾生，久之自然能圓滿一切資糧。⁵⁶³換言之，有了大悲心，菩薩行者就有更多的能力堪耐勞苦，為了眾生就勇氣百倍，願意生生世世穿越生死去救拔一切苦難的有情。以上是大悲心的中重要。⁵⁶⁴

大悲心的後重要：當菩薩行者一再經歷難關，證得佛果位後，大悲心仍然有其不可取代的重要性。宗喀巴說：「諸佛獲得果位之時，不如小乘而住寂滅，盡虛空住義利眾生，亦是由於大悲威力，此若無者同聲聞故。」⁵⁶⁵諸佛成佛後，不會像二乘人住於寂滅邊，而是盡虛空盡未來際，在無限的時間與空間中利益一切有情，佛之所以如是抉擇，也是因為大悲心的緣故。以上是大悲心的後重要。⁵⁶⁶

必須辨明的問題是：大小乘之差別在菩提心，若承許大悲心為入大乘之門檻，論者或有分判標準的疑惑。該如何會通？關於這個問題，宗喀巴援引數經作辨明：

《修次中篇》：「由大悲心所攝持故，諸佛世尊雖得圓滿一切自利，盡有情界究竟邊際而善安住。……佛薄伽梵無住大涅槃，因即大悲。」譬如稼禾初以種子，中以雨澤，後以成熟而為最要。佛之稼禾，初中後三，悲為最要。吉祥月稱云：「以許悲為佛勝苗，初如種子增如水，長時受用如成熟，是故我先讚大悲。」……《正攝法經》云：「世尊，菩薩不須學習多法，世尊，菩薩若能善受

《伽耶經》：「諸菩薩行，大悲發起，有情為依。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 211。

⁵⁶¹ 同前註，頁 211。

⁵⁶² 同前註，頁 211。

⁵⁶³ 《修次初篇》：「…聖發生信力經說：『其大悲者，為欲成熟一切有情，全無苦生是所不受，全無樂生是所不捨。』若趣如是極大難行，不久即能圓滿資糧，決定當得一切智位。是故一切佛法根本唯是大悲。」同前註，頁 212。

⁵⁶⁴ 同前註，頁 211-212。

⁵⁶⁵ 同前註，頁 212。

⁵⁶⁶ 同前註，頁 212。

善達一法，一切佛法皆在其手。一法云何？所謂大悲。世尊，由大悲故，一切佛法皆能自來菩薩手中。……菩薩大悲所至，一切佛法咸至其所。……譬如命根若在，餘根亦在。世尊，如是大悲若在，菩提餘法亦當生起。若於如是勝道扼要，無邊教理之所成立，獲得定解，於菩薩心根本大悲所有法類，何故不執為勝教授。故如響那窮巴說：「於覺窩所雖請教授，終唯教云，捨世間心，修菩提心。」善知識敦巴譏笑告曰：「此是掘出覺窩所有教授中心。」知法扼要，獲決定解，唯此最難。⁵⁶⁷

由於大悲心的攝持，諸佛菩薩在各處濟度苦惱有情，諸佛圓滿自利而不住涅槃的原因即在對眾生的大悲心。不論有多少眾生，他都能恆常不斷地生起相應的大悲心行利他行。所以宗喀巴以莊稼譬喻，初期播種，中以雨澤，最後成熟，三個階段都要靠大悲，由此指出佛要濟度眾生，初、中、後三個時段中「悲為最要」。

《正攝法經》指出諸佛最究竟度眾之法，就是大悲。由於大悲心的成就，其餘所有的法都能成為佛菩薩救度眾生的利器。大悲心猶如命根，命根若在，其他諸根才存在，命根若亡，則餘根亦無所依附。

宗喀巴指出，對於強烈推動救拔一切有情於生死苦海的大悲心，當了知大悲心的究竟殊勝，及其對上士夫的生命理想扼要關鍵處後，即應數數聞思圓滿大悲心的所有法類，執為殊勝教授，發決定解，如理修行，才能依次生起出離心，菩提心，乃至於成佛。

接著要思考，如何依次第生起大悲心？諸餘因果是此因果道理，如何成立？生起大悲心之後如何進一步生起菩提心？首先談生起大悲心的因。宗喀巴說：

初從知母乃至於慈，為因之理者。總欲離苦，數數思惟其有情苦即能生起，然令此心易生猛利及堅固者，則彼有情先須悅意愛惜之相。⁵⁶⁸

由知母到慈是生起大悲的因，其道理在於上士夫的生命目標，是希望幫助一切眾生解決生死輪迴的苦，自他都達到究道的佛果位。要生起想幫助他有情的心，只要數數思惟他有情已遭遇和將遭遇的苦痛，不忍的心就會生起。這也是共中士道修苦的重要意義。但是若要讓這種想要利益他有情的心快速、猛利、堅固，還必須對他有情先有悅意愛惜的心。這是修知母、念恩、報恩三者的目標。一般來說，世人對於自己越親近憐惜的人的苦越不能忍受，對怨敵受苦反生歡喜或幸災樂禍，對不親不怨的人反應則中庸，造成這種差別的原因，在個人對於他有情的悅意程

⁵⁶⁷ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 211-212。

⁵⁶⁸ 同前註，頁 213。

度。⁵⁶⁹因此，要培養大悲心，基礎在增進對他有情的悅意感。

七因果知母、念恩、報恩的目的，就是要引發對他有情悅意可愛的觀待心。七因果第一項「知母」的涵義是了知母親的恩德。「母」在此是「他有情」的代表。宗喀巴首先引導世人認識母親，憶念母親的恩德，進而生起報恩的心，對有情與樂拔苦。修知母要達到的目標，宗喀巴說，要做到：「愛執有情猶如一子」。必須進一步說明三個相關的問題：

第一：「母」不一定專指母親，而是代表能夠令人生起愉悅感的對象。以「母」為代表的原因有三點：首先，要修出對他有情的悅意相並非一蹴可幾。「知母」修習的對象必須緣一切如母有情，達到親中怨等視，並對一切有情產生悅意感，成為生起大悲心的基礎。⁵⁷⁰開始修習時選擇容易生起悅意感的對象容易修成功。因此宗喀巴以母親安立名相，實則「知母恩、念母恩、報母恩」與「悅意如子」不但不衝突，並且不論母或子，都是用以表述對於有情修念恩、報恩、悅意的對象的譬喻性的代詞。宗喀巴希望世人在心續中培養對一切有情的悅意相，母與子只是世人相對容易生起悅意的對象。

再者，選擇以母親為對象有其理論體系與符順現實的意義。眾生彼此之間任何一種對待關係，在某一世可能不存在，但是母親一定存在。對於卵生、濕生以及胎生有情來說，只要有投生，必定有母親。受生的次數無法推算，每次受生都要有母親，所以母親的量無法計算。⁵⁷¹因此，以母親作為增進悅意相的第一個練習對象，可以避免缺少觀待對象的缺失。

有情在輪迴中找不到入胎受生的開端，若不修解脫或成佛修習大乘道，永遠在輪迴中流轉無有出期。輪迴無盡，證果的聖者不再投生，所以眾生投生的次數一定超過有情的數量。⁵⁷²每一次投生，母親都不免劬勞辛苦，照顧子女。因此，以如母有情修「知母」，最能涵攝成佛救渡一切眾生的目標。

第二、必須擴大思考對「母」的認識。基於第一項的三點理由，以及念恩心生起的必要考慮，不能只將「母」視作生物性的母親，必須進一步從三個角度來

⁵⁶⁹ 親怨中庸若有痛苦多生捨置，其中初者，因有可愛，此復隨其幾許親愛，便生爾許不忍其苦，中下品愛下品不忍，若極親愛，雖於微苦亦能生起廣大不忍。見敵有苦，非但不生欲拔之心，反願更大願不離苦，是不悅意相之所致。此亦由其不悅大小，於苦歡喜而成大小。親怨中庸所有痛苦，既無不忍亦無歡喜，是由俱無悅非悅意相之所致。如是應知，修諸有情為親屬者，是為令起悅意之相。親之究竟是為慈母，故修知母，憶念母恩，及報恩三，是為引發悅意可愛。愛執有情猶如一子，此悅意慈是前三果。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 213。

⁵⁷⁰ 知母在相續中極難生起，但是若知母都生不起來，後面的次第也就無從生起，因此在這個次第一定要努力去做。帕繃喀大師針對知母的理路有深入的討論。參見註 236 帕繃喀仁波切：《掌中解脫》，頁 728-730。

⁵⁷¹ 註 236 帕繃喀仁波切：《掌中解脫》，頁 730。

⁵⁷² 同前註，頁 731。

看待「母」這個對象。

(一)、生母：指懷胎十月保護滋養「補特伽羅我」的母親，若是沒有生母，入胎受生成為不可能，由此見其恩大。

(二)、養母：指養育「我」的母親，必須養到個體能夠自主生活，下至飲食衣著，面對生命中的一切事件，上至定立生命的目標，追求來生的人天果報乃至於輪迴中至極究竟的大樂，恩更大。⁵⁷³

(三)、利益母：利益母是指令我能活到現在，饒益我、令我學習佛法，提供我衣食者，凡種植、採收、紡織、做衣、運送……等等所有令我生活便利者都算。可以說包含所有一切有情在內。利益母包容的範圍比前二者更廣，恩德更大，同時也是對一切如母有情修念恩、報恩的重要內涵。

第三、悅意慈和與樂慈的討論。在佛法領域中慈心一般有悅意慈和與樂慈兩種概念，七因果中的慈是屬於悅意慈或與樂慈呢？宗喀巴說：

親怨中庸若有痛苦多生捨置，其中初者，因有可愛，此復隨其幾許親愛，便生爾許不忍其苦，中下品愛下品不忍，若極親愛，雖於微苦亦能生起廣大不忍。見敵有苦，非但不生欲拔之心，反願更大願不離苦，是不悅意相之所致。此亦由其不悅大小，於苦歡喜而成大小。親怨中庸所有痛苦，既無不忍亦無歡喜，是由俱無悅非悅意相之所致。如是應知，修諸有情為親屬者，是為令起悅意之相。親之究竟是為慈母，故修知母，憶念母恩，及報恩三，是為引發悅意可愛。愛執有情猶如一子，此悅意慈是前三果。⁵⁷⁴

在本段中，宗喀巴指出人們對於他有情的苦能不能忍受，是否生起想救拔的心，或是不忍和救拔的程度，都受到其對他有情「不悅大小，於苦歡喜而成大小」「親怨中庸所有痛苦，既無不忍亦無歡喜，是由俱無悅非悅意相之所致。如是應知，修諸有情為親屬者，是為令起悅意之相。……此悅意慈是前三果。」很明確的指出「知母、念恩、報恩」三者要修的果是悅意慈。

宗喀巴也指出，慈心若是與樂慈則與悲心有重覆。他說：

此悅意慈是前三果，由此即能引發悲心。欲與樂慈及拔苦悲，因果無定。故知母等三種所緣，即是與樂慈及拔苦悲二者根本，故於此中當勤修學。⁵⁷⁵

⁵⁷³ 本問題相關見解，從釋如得說。

⁵⁷⁴ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 213。

⁵⁷⁵ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 213-214。

宗喀巴明確指出透由「知母、念恩、報恩」的因能夠得到悅意慈，由悅意慈就能引發悲心。接著他辨明欲與樂慈和拔苦悲二者因果無定，亦即與樂慈和拔苦悲互為因果，因此，又可以說知母等三者就是與樂慈和拔苦悲的根本。可見宗喀巴之意，透由「知母、念恩、報恩」引發的果是悅意慈，由悅意慈而生起見到有情有苦時不忍之心，因此想要與樂拔苦。與樂慈是給予缺乏安樂的有情安樂，大悲心是看見具足痛苦的有情想要救拔其出離痛苦。與樂拔苦是一體兩面，因此與樂慈不需特意去修，只要修起大悲心，必定會幫助有情拔苦，若轉化所緣，大悲就是大慈。悅意慈是引生救拔一切有情的大悲心的因。大悲心就是拔苦悲，當大悲心生起時，與樂的大慈心會同時生起來。

接著闡明增上意樂及發菩提心為大悲心之果的理由，宗喀巴說：

由其如是漸修其心，悲心若起，便能引發為利有情希得成佛，即此便足，何故於此添增上心？欲令有情得樂離苦，慈悲無量聲聞獨覺亦皆有之，若自荷負一切有情與樂拔苦，則除大乘決定非有，故須發此心力強勝增上意樂。⁵⁷⁶

宗喀巴於此自設問答，指出當依著知母念恩的理路修持，想要救度一切有情離苦得樂的大悲心若生起，思及唯有佛具足救度一切有情之功德，即能引發世人為利有情願成佛的心願。那麼討論增上意樂的意義何在呢？宗喀巴指出，在佛世時聲聞或獨覺行者也修習慈悲喜捨四無量心，但是沒有親自擔荷一切有情離苦得樂的重擔的增上意樂。大悲心的特質是要親自荷負一切有情的重擔，親自承擔一切有情與樂拔苦的工作，這種決斷承擔有情離苦得樂重擔的心就是增上意樂。

發心的質量是「至誠」的，從內心「深深地、一點不假，實實在在，沒有一點餘剩的」⁵⁷⁷，要親自荷負一切有情離苦得樂的重擔，這是增上意樂根本的重點。宗喀巴為了讓世人正確無誤地把握到這種重點，舉《海慧問經》中商主之子墮不淨坑的公案說明：童子跌入不淨坑，旁邊擔心的親人若只是號哭憂嘆而不能入不淨坑救出童子，就不能算發起增上意樂。必須一心一意只想救出童子，全無顧惜自己而奮勇跳入糞坑救出童子，這樣才算是發起增上意樂。⁵⁷⁸

《海慧問經》的譬喻是要說明，見諸有情墮入不淨坑心生憂苦悲嘆已經是難能可貴的大悲心，且是聲聞獨覺所共有⁵⁷⁹，但是要有親自救拔的增上意樂，是心力更強的菩薩方能為之。

必須進一步思惟，由於念恩報恩心的策發，上士夫會對世人生起悅意相，見

⁵⁷⁶ 同前註，頁 214。

⁵⁷⁷ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 163。

⁵⁷⁸ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 214。

⁵⁷⁹ 「獨一愛子落不淨坑，如母之悲，聲聞獨覺亦皆共有。」，同前註。

到有情在生死流轉中的苦，想要幫助對方得到究竟的快樂，遠離痛苦。然而自己是否具備圓滿救度一切有情的能力呢？《海慧問經》的例子引導世人認識到即使證得羅漢果位不再生起煩惱，沒有人我執，成為一位聖者，但就救拔有情而言，僅能利益少數有情。救拔者本身證得解脫，能夠利益被救拔的對象最高的高度是成就解脫，不能立人於成佛的果位，亦即無法究竟完成苦的解脫。

了知這樣的道理，就必須進一步反觀：自己有沒有能力安立一切如母有情在成佛的果位？如果自己沒有這樣的能力，誰具有此能力？自己必須具備什麼樣的條件，才能令一切如母有情現前與究竟的一切利益都圓滿達成？成佛是最究竟的果位，唯有佛的身語意業的功德，能夠沒有困難的幫助一切如母有情。只有佛有此能力，因此，要將下士夫思惟佛的身語意功德，因為佛的功德廣大，生起為利有情一定要成佛，起決斷希求成佛之心。要成佛，就必須發菩提心。前文所言四因、四緣、四力發心，便可與七因果鏈結。形成由知母念恩報恩，對眾生起悅意慈，發大悲心，進一步為親自救度一切有情於苦海，而必須成佛，因而發起菩提心的完整體系。

修習七因果能夠漸次生起菩提心，此乃修習七因果對於超越生死的重要價值。宗喀巴從三方面討論如何正修七因果：(一)、怎麼樣修習利他之心；(二)、怎麼樣修習希求菩提心；(三)、七因果所要修的內涵就是修如何發菩提心。本文首先解明怎麼樣修習希求利他心，其次討論在七因果的教授中怎麼引發菩提心。

(一) 修習利他心

修習希求利他心是發菩提心的基礎。利他心的基礎在於平等捨和悅意慈，這是上求佛道下化有情的兩個基礎心態。對一切有情不分黨類親怨，平等而視，利益眾生的過程中，才能普緣一切有情而無偏私。對一切有情修悅意相的作用則在於，菩薩道要利益一切有情，使其生命離苦得樂。去除他有情苦樂的意願強度，和我如何看待對方成正比。悅意心越高，對於對方的苦越不能堪忍，利他心越強。因此修平等捨之後，必須進一步對一切有情修悅意相。以下即從兩個角度解明修習利他心的方法：

1. 對一切有情修平等心

要修利他心，先思考發起利他心要依靠的條件。什麼時候會想要利他？一對境中他有情的苦惱，會引生對方的利他心。宗喀巴指出，修習捨心的方法，應先以共下士和共中士相關的內涵為基礎修習，之後遮止貪瞋。他說：

如前下中士中，所說諸前行等所有次第，於此亦應取來修習。又若此中不從最初遮止分黨，令心平等，於諸有情一類起貪，一類

起瞋，所生慈悲皆有黨類，緣無黨類則不能生，故當修捨。⁵⁸⁰

修七因果的前行，應先修共下士及共中士道法類。修平等心最重要的是要遮止分黨，不被黨同伐異的想法影響，對一切有情修無量慈、無量悲。黨同伐異會造成貪瞋，以及有黨類的慈悲，這在成佛利益眾生會構成障礙。因此在一開始修平等心時一定要先把沒有偏私的基礎建立起來。這個基礎就是修捨心。

宗喀巴將捨心分為三種：「行捨、受捨及無量捨。」⁵⁸¹行是心裡「平等而住，沒有昏沈、掉舉」，所謂行捨是指五蘊之中行蘊當中的捨。受捨是指感受上是捨受的行相。無量捨是不論緣任何有情，沒有一點點討厭，沒有一點點執著的狀態。⁵⁸²宗喀巴希望世人要達到的是無量捨。宗喀巴所指的捨心是：「於有情自離貪瞋令心平等」⁵⁸³，此處所指不是有情狀態是否離開貪瞋，而是修行者本身不為外境所動，修「自心清淨相」，⁵⁸⁴對有情是捨相應的平等心。

修平等捨的次第，宗喀巴說：

…先以中庸無利無害為所緣事，次除貪瞋令心平等，若能於此心平等已，次緣親友修平等心。若於親友心未平等，或由貪瞋分別黨類，或貪輕重令不平等。此亦平已，次於怨敵修平等心，此若未平，專見違逆而起瞋恚。⁵⁸⁵

先以沒有怨親利害的中庸為對象，練習緣著這樣的對象除掉貪瞋之心。成功後，對親友修平等心。對親友的平等心也修成了，最後才對怨敵修平等心。若是對怨敵平等心沒修成，會產生對怨敵的瞋恚。

修平等捨的目標是令心緣一切對象與外境都沒有貪瞋之心。能做到對所緣對象無貪無瞋，是生起利他心的基礎。唯有在對一切有情平等捨的基礎上，才能不起貪著，不起瞋恚，因而見其苦而進一步生起利益對方之心。修平等捨的對象先從無親怨的中庸開始，之後才是親，最後是怨，與修知母先親，再中庸不同，順序不同的原因是因為修平等捨時，中庸對象容易修成功平等捨。而知母的對象從今生的母親修最容易生起，之後對親近者修，容易生起，若是順序倒置不易生起。如何能夠生起利益他有情的心，若無可攀登的階梯，終究只是念想。宗喀巴於此提出具體的進路，指出若能修二事能斷貪、瞋，他說：

由修何事能斷貪瞋？謂修二事：就有情者，謂念一切欣樂厭苦皆

⁵⁸⁰ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 215。

⁵⁸¹ 同前註。

⁵⁸² 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 178。

⁵⁸³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 215。

⁵⁸⁴ 註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 280。

⁵⁸⁵ 同註 582。

悉同故。緣於一類執為親近而興饒益，於他一類計為疏遠，或作損惱或不饒益，不應道理。就自己者，當作是思：從無始來於生死中，未經百返為我親屬，雖一有情亦不可得。於誰應貪、於誰當瞋？此是《修次中篇》所說。⁵⁸⁶

在這段文字中，宗喀巴引《修次中篇》說明可從兩個角度斷除貪心和瞋心。首先，從他有情的角度思惟：從他有情的角度看，離苦得樂是有情共同的特性。若親近某一類對象，饒益他，而疏遠另一類有情，損惱他或不肯饒益他，不合道理。其次，從自己的角度思惟，從無始生死以來，我已在輪迴受生無數回。所有的有情都曾經是我的親屬，或是為父、為母、為子、為女、為兄弟姐妹，沒有一個有情曾與我非親非故。既然所有有情都曾與我有親故因緣，那麼我對何人應起貪愛，又對何人應起瞋恚呢？

以上是從自他兩種角度思惟修平等捨的方法。若是這樣思惟還是生起了貪瞋心，當如何？宗喀巴說：

又於親屬起貪愛時，如《月上童女請問經》云：「我昔曾殺汝一切，我昔亦被汝殺害；一切互相為怨殺，汝等如何起貪心？」及如前說無定過時，一切親怨速疾變改所有道理，當善思惟，由此俱遣貪瞋二心。此取怨親差別事修，故不須遣親怨之心，是滅由執怨親為因所起貪瞋分黨之心。⁵⁸⁷

當對於親屬產生貪愛心時，應該像《月上童女請問經》中所說，思惟過去生中曾與親友互相殺害，如是一想，就無法生起貪心。接著思惟無定過患。過去生曾與貪愛的親屬互相怨害，親仇迅速變換，如今又有什麼好貪戀。經過這樣的思惟，對於貪戀和瞋恚之心都能除去。⁵⁸⁸需強調者，《月上童女經》所遮除的「怨親差別」，不是不區別親怨，而是要破除因區分親怨而導致之瞋心或貪戀心。⁵⁸⁹當執著貪瞋的心對治之後，貪瞋引生的不平等念頭也就對治掉了。對一切有情修平等捨成就了，接著就能進一步修習對一切有情的悅意相。

2. 對一切有情修悅意相

在悅意慈的潤澤之下，大悲心即能速疾生起。宗喀巴引《修次中篇》說：

慈水潤澤內心相續，如濕潤田，次下悲種易於增廣，故心相續以

⁵⁸⁶ 同前註，頁 216。

⁵⁸⁷ 同前註，頁 216。

⁵⁸⁸ 註 53 王世鎮譯註，《新譯白話廣論》，頁 180。

⁵⁸⁹ 註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 281。

這裡所說的慈，是「於諸有情見如愛子悅意之相」的悅意慈⁵⁹¹。在心續中因為修平等捨，由愛憎產生的不平便消失，再以悅意的慈水潤澤，播下生長力旺盛的悲種子，見有情在輪迴受苦所生不忍，大悲心便能很快生起。這是七因果之極大法要。⁵⁹²

如何對一切有情修悅意心呢？修悅意慈和大悲的前行有三：知母、念恩、報恩。以下依序解明：

(1)知母

知母的基礎想法是一切有情於我而言都是如母有情。「生死流轉無其始，入胎受生亦無初」，有情在無始輪迴中無數次受生，投生的過程中有可能在六道中的任何一道，六道都曾待過，任何一個有情理應都與我有過很親近的關係。《本地分》指出這些關係「若父若母、兄弟姊妹、軌範親教、若餘尊重、若等尊重」⁵⁹³不一而足。眾生不止過去生當過自己的母親，未來還會成為自己的母親，親密的關係不斷重覆，沒有終際。若是能推知這種人我關係，應當對眾生確實是自己母親生起堅固定解，念恩心就容易生起。反之，則要再去思惟。

為什麼要思惟在生死輪迴中所有一切有情都是自己的如母有情呢？修知母是生起菩提心很重要的基礎功夫。由於一般世人在成佛路徑上，目前還處在凡夫位，還沒有生起菩提心，但是接觸佛法者對三寶有些許的信心，還沒有到淨信的程度時，如何能夠引發對三寶的信心？宗喀巴善巧地透過世人經驗中可觀察體會的內涵來引導世人，透由對如母有情的思惟，知母、念恩、報恩一層層地觀修，就能達到遍緣一切有情生起悅意慈。初機修學佛法要生起對一切有情的這份心，唯有從知母、念恩、報恩這些關鍵階梯走上去。⁵⁹⁴

對於知母的思惟對象可以從親中怨三個角度思惟，思惟時先親，而中，而怨，最後遍及一切如母有情。思惟內涵，與己「親」愛的對象，可以從生母、養母、利益母三者一一思惟。接著再思惟三者等視，一切有情於補特伽羅我，即使非生母，也有利益母之因。思惟這一世的母親對自我的利益之後，進一步思惟，過去生母親亦是如是利益我之道理。

中庸對象是指今生不認識、無關、但是今生是利益母，過去生是生母、養

⁵⁹⁰ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 216。

⁵⁹¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 216。註 53 王世鎮譯註，《新譯白話廣論》，頁 180。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 281。

⁵⁹² 註 53 王世鎮譯註，《新譯白話廣論》，頁 180。

⁵⁹³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 217。

⁵⁹⁴ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 204-205。

母、利益母的對象。思惟內涵與「親愛」對象相同。怨恚對象是指現今為敵人，但是過去生當過我母，我仍能對他修，對怨敵修習的方式是思惟眾多恩德中，令我成佛的恩是最大的，怨敵對我有這層恩德。以「一切有情」為對象來修習時，要緣及昆蟲、飛禽走獸、乃至於地獄有情。尤其重要者，必須延伸到地獄道的有情才能令自我發起真實的菩提心。

(2)念恩

修習「知母」建立一切有情如母的見解之後，進一步要思惟如母有情對成熟自己每一世生命圓滿的意義並對如母有情修念恩。修習的順序從今生的母親對自己的恩德去深思，這是人類眼睛現量能見能推知的，宗喀巴說：「修習一切有情是母之後，若先緣於現世母修速疾易生。」⁵⁹⁵以今生的經驗作基礎去思惟最容易生起。修習的方式是在禪觀時先緣想母親在面前，境相明顯後，接著思惟今生的母親，往昔也曾為我母，宗喀巴說：「先想前面母相明顯，次多思惟非唯現在，即從無始生死以來，此為我母過諸數量。」⁵⁹⁶

其次思惟當他作為自己母親時，如何養育保護子女。宗喀巴說：

如是此母為母之時，一切損害悉皆救護，一切利樂悉皆成辦。特於今世先於胎藏恆久保持。次產生已黃毛疏豎，附以暖體，十指捧玩，哺以乳酪，授以口食，口拭涕穢，手擦屎尿，種種方便，心無厭煩而善資養。⁵⁹⁷

母親為了子女，不敢吃的食物必須得吃，不敢做而對胎兒有好處的事情必須得做；從懷胎、生產時忍受種種苦痛，照顧養育，饑渴時給予飲食，寒時與衣，匱乏時給予資財。在我們還沒有自主力時，母親為我們保暖，哺乳，把屎把尿，清理涕穢，用種種方式把好的給子女，內心沒有一點厭煩只為資養子女。

接著思惟母親總是自己不肯受用好東西，而把好處給子女，宗喀巴說：「又饑渴時與以飲食，寒時給衣，乏時給財，皆是自己未肯用者。」⁵⁹⁸而養育子女之資具，又非憑空得來，必須經歷眾多艱辛，甚至會為子女造作殺雞、打妄語等惡業以養活之。一生當中，不知花費多少劬勞養育子女，不知為子女造作多少未來要承受苦果的業。但是母親從不畏懼自己現今以及未來將受苦，一心只為兒女好。宗喀巴說：

⁵⁹⁵ 跋梭天王·曲吉堅參等著，宗峰緣宗譯：《菩提道次第廣論四家合註》，(北京：中國社會科學出版社，2014年)上冊，頁396。

⁵⁹⁶ 註195宗喀巴：《廣論》，頁217。

⁵⁹⁷ 註594跋梭天王·曲吉堅參等著：《菩提道次第廣論四家合註》，上冊，頁397。

⁵⁹⁸ 註195宗喀巴：《廣論》，頁217。

又此資具皆非易得，是負罪苦及諸惡名，受盡艱辛求來授與。又若其子有病等苦，較其子死寧肯自死，較其子病寧肯自病，較其自苦寧肯自苦。出於自心實願易代，用盡加行除苦方便。⁵⁹⁹

母親願意代子女受苦辛勞的心完全出於自願，用盡苦心只為孩子。總之，要盡所知所能體會母親為孩子著想，去除孩子的痛苦，給予孩子快樂。深入思惟，從中生起真實念恩的感動。⁶⁰⁰

修念母恩時可以從生母、養母、利益母三種角度思考，從孕育生命，護養劬勞，及至於食、衣、住、行、育、樂，過去、未來……等各方面，都令我受益。再者，若想要得人天乘，或是完成究竟成佛的目標，都必須持戒，持戒對境必須遍該生境。要成佛，走增上生道，成就決定勝，都需要有情，因此有情對於補特伽羅我的饒益很深重。從這樣的理路推衍，遍灑出去所有一切境界都有「有恩母等」，宗喀巴透由以上理路，將一切有情攝入知母、念恩的理論系統中。

當以現今的母親修念母恩生起覺受後，依次轉換所緣境，擴大觀修範圍。首先接著對父親以及其他親友修念恩。生起後，再對中庸之人修念恩。對中庸人都生起親愛的感受，再對怨敵修念恩。把今生的怨敵視為過去或未來的母親，待對怨敵也產生如同母親之心後，再以十方眾生為所緣，視其為宿世母親而修念恩。透過層層深入的思惟，生起對對於一切如母有情的感恩心，不再伺求他的缺點或過失。人我之間的衝突自然降低，生命就會改善增上。以上是修念恩的內涵。⁶⁰¹

念恩的思惟中較有困難的是對怨敵的思惟，此時可以思考是由於過去的惡業，使我們今生看似像敵人，但是由一切有情曾為我母的角度思惟，過去生他也曾用心照顧我，若將此平等捨的觀點放進來，則可以成立怨敵也是過去於我深恩極重者。修念恩心之後，進一步便要依著親怨中庸乃至一切有情修報恩心。

(3)修報恩

思惟報恩不需由親中怨次第，直接由總體次第思惟，安立觀想境之後，首先思惟對我有深恩的如母有情，和我一樣，今生仍然在生死苦海中流轉，盲目顛蹶，無所依靠，為煩惱所逼。由於沒有如理的學習超越生死的道理，不見增上生及決

⁵⁹⁹ 關於母親為子女犧牲自己，甚至願意代子女受病受死，卡若堪欽·阿旺饒丹說：「這一點，非但是善趣，即便是瞋恚之蘊體的蜘蛛與蝎子，也是寧可身體被吃掉也要養育其子，且也有不瞋的慈愛等，況言其他。」註 594 跋梭天王·曲吉堅參等著：《菩提道次第廣論四家合註》，上冊，頁 397。

⁶⁰⁰ 同上註，頁 396-397。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 282。

⁶⁰¹ 註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 234。

定勝道，步履顛蹶，心狂目盲，不能自主而造惡，趣向可怖懸崖，此時唯有期盼其子能來相救。⁶⁰²

其次，思惟當如母有情身陷險難，為子者對有恩之母親陌然拋棄，甚為可恥。一切有情皆於我有恩，如今明知有恩又捨棄之，只顧著自己了脫生死而不顧慮他，連下等人都不如。⁶⁰³

接著，要思惟報答父母的大恩，應將其從輪迴救出，安立於解脫道，若只給予親人現世的好處，使其來生仍然在輪迴中，不能算報恩。因為眾生無始劫中造作許多善惡業，必然在生死輪迴中升沈。宗喀巴說：

生死富樂母自能得，然彼一切無不欺誑，故我往昔於由煩惱魔力所傷，如於重傷注硝鹽等，於性苦上更令發生種種大苦，慈心饒益，應將彼等安立解脫涅槃之樂而報其恩。⁶⁰⁴

離苦得樂是眾生的本能，任何人會為在這樣的本能驅使下求取現世的富貴安樂，但是求取快樂的過程否符順於業果，能否得到真實的快樂，未來要承受怎樣的果報就沒有定準，至少必須以出離心去修習，才會感得解脫的果，而不再輪迴於六道受苦。因此，報恩的目標，必須要救如母有情出離輪迴，乃至於安立其於成佛的果位。

如同共中士道所討論，僅止是追求現世安樂為目標，對生命是一種大欺誑，當今生結束，所有的富樂都帶不走，如海中一漚。只有造作的黑白業會跟著，尤其在沒有善知識引導，沒有善友幫助，自己又缺少善根，顛倒所見的情況下，僅以追求現世安樂為目標將引生更大苦果。唯有安立如母有情在涅槃解脫的果位上，讓他永遠的遠離生死輪迴之苦，才是報恩的道理。再接著，思惟不報恩者所背負的擔子，比大海及須彌山還重。對如母有情知恩報恩，才是智者所讚許的行為。

最後，總結來說，見母親喪失正念，心狂目盲，步履顛蹶步向險崖。唯有靠孩子來救渡他，若孩子不肯出手相救，誰還會幫他呢？孩子應當承擔起救護母親的責任。同理，如母有情被煩惱魔擾亂，心性顛狂，沒有觀察得增上生決定勝的智慧，又無善知識引導，每一剎那都在造惡業。在輪迴或惡道奔馳，母親唯有盼望孩子救他，而孩子也責無旁貸應救母親。以此思惟，將母親救出輪迴才是真正的報恩。⁶⁰⁵生起對如母有情的報恩心之後，接著要正式發起利他的心。

⁶⁰² 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 219。

⁶⁰³ 《弟子書》云：「諸親趣入生死海，現如沉沒大水中，易生不識而棄捨，自脫無愧何過此！」故若棄捨如有恩，於下等人且不應理，況與我法豈能隨順。」同前註，頁 218。

⁶⁰⁴ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 219。

⁶⁰⁵ 嘉木祥協巴·阿旺尊哲將《廣論》有關念恩的幾個內涵，分為如上五點。註 594 跋梭天王·曲吉堅參等著：《菩提道次第廣論四家合註》，上冊，頁 283-284。

(二) 正式發起利他的心

發起利他心分三：慈心、悲心、增上意樂。先討論慈心。

1. 慈心

修慈所緣的對象特別是指「不具足安樂」的有情，內心應該對不具足安樂的有情安立：「如何能令他得到安樂？希望他能獲得安樂，我應該令他得到所有的安樂」的心。⁶⁰⁶慈心雖然難生，真正如理如量的依次第修習，終究會產生足夠的心量。關鍵在正知見。宗喀巴敘明修慈心的功德：

《曼殊室利莊嚴佛土經》云：「於東北方有大自然王佛，世界曰千莊嚴，其中有情皆具安樂，如諸苾芻入滅定樂。設於彼土修淨梵行，經過百千俱胝年歲；若於此土最下乃至於彈指頃，緣一切有情發生慈心，其所生福較前尤多，況晝夜住。」⁶⁰⁷

修慈勝利比常時用眾多財物對殊勝福田供養的福還要大。經論中說：即使把無量剎海中所有最好的供養拿來供養一切佛，功德還不及生起很小的慈心。⁶⁰⁸《寶鬘論》說：「每日三時施與三百罐飲食，功德不及在剎那間緣一切有情所修慈悲心的福一分」⁶⁰⁹，以上都是修慈功德的證明。

修慈心的人，現世能得到所有天人用慈悲的心愛念和關顧，在一切時處守護他。喜樂越來越多，一切的外力毒害不能侵擾傷害他。想要成辦的事，不需要多大的辛苦就能把要做的事辦成。未來能生到梵天，如果暫時不能得到解脫，還可以得到與慈相應的種種功德。⁶¹⁰如果有了慈心，眾多天人會以慈愛的心來守護照顧你。佛戰勝魔軍就是靠慈悲的力量，因此，最好的守護就是慈悲心。

修慈心的順序是親、中、怨，其次再遍於一切有情修習。修習的方法是先思惟在苦苦中的有情，由於思惟苦苦便對其產生悲憫心。接著數數思惟眼前具安樂的有情，仍在行苦之中，缺乏有漏、無漏諸樂。由於修習慈心的緣故，便

⁶⁰⁶「行相者，謂念云何令遇安樂？維願令其獲得安樂，我應令其遇諸安樂。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 219。

⁶⁰⁷ 同前註，頁 218。

⁶⁰⁸ 《三摩地王經》云：「徧於無邊俱胝剎，盡其無量眾供養，以此常供諸勝士，不及慈心一數分。」同前註，頁 219。

⁶⁰⁹ 《寶鬘論》云：「每日三時施，三百罐飲食，然不及須臾，修慈福一分。天人皆慈愛，彼等恆守護，喜樂多安樂，毒刀不能害。無勞事得成，當生梵世間，設未能解脫，得慈法八德。」同前註，頁 219-220。

⁶¹⁰ 與慈相應的種種功德有所謂慈法八德，在《略論釋》說：「一天人敬，二天人護，三心安樂，四身安樂，五毒不能傷，六刀杖不害，七事不勞成，八生於梵世。」註 50 日宗仁波切：《略論講記》第 2 冊，頁 177-178。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 240-242。

會任運生起想要給予苦惱有情安樂的心，因此同時作意自己將種種妙樂施於有情。⁶¹¹

宗喀巴深諳世人對於發菩提心的怯懦，因此數數闡明發心的好處，引發世人因為對於慈悲殊勝的好樂，進一步生起想要求得慈悲的心並採取行動。在慈心發起的過程中，第一個困難是對「如母有情」累生累世無一不曾為我母的確證。這點能夠生起，再透過現世母親對自己劬勞養護之恩的觀察思惟，由於母親的養育照顧，才能有今生。因此進一步想到要報母親的恩。

由於平等捨的修持使修習者對一切眾生沒有惡澀不平。知母、念恩、報恩的修持，使其見一切有情具悅意可愛之相。思惟如母有情在輪迴中無法逃避的苦痛，這種令人難以忍受的苦痛也正發生在自己身上，因此不忍他們在生死輪迴的苦，促使世人生起想要幫助眾生拔苦與樂的心。

在拔苦與樂的過程中，由於世人的習慣性使然，又會有種種困難和令人望而生畏的狀況出現，因此，宗喀巴先闡明慈悲心的殊勝功德，引發世人願意突破困難培養慈悲心的動力。努力修習後行者視任何人都如同母親一般感恩悅意，對任何人都起悅意歡喜之心。想要去利益他，幫助他脫離宇宙間最大的苦痛，所遇都是平等捨的對象，所有有情都是悅意有情。內心沒有煩惱，天下被完全克服，於此同時，自己也得到最佳守護。反之，內心的不平和煩惱繼續滋長，繼續造惡，輪迴受苦。兩相比較之下，自然會抉擇「雖難生然須勵力」，因為這是不得了了的功德，有無與倫比的好處。

要得到世間的好處同樣要付出許多辛苦，但能否得到尚且不知，而即便得到，若不是根據業果正見而得到，造作的是非福業；或是僅止是為了現前安樂，成為有漏的善業。未來將在輪迴中繼續受生，而修習慈悲心卻有上述無法比擬的好處，並且，修慈悲心是發起菩提心，未來成就佛果的必須基礎。兩相比較，的確值得調整生命的方向和目標，把追求世間富樂或是解脫自利的努力移到修慈悲心。

2. 悲心

接著談修悲。大悲心就是拔苦悲，當世人心續中生起大悲心時，要給予對方安樂的與樂慈也會生起來，二者僅僅是轉化所緣。以下分三方面討論大悲心：大悲的特點、大悲與發心二者的斷疑、特別於發心斷疑。

首先解明大悲的特點。修悲所緣的有情是指沒有解脫輪迴，還在三苦之中的

⁶¹¹「修慈次第先於親修，次於中庸，次於怨修，其次遍於一切有情；如次修習。修習道理，如於有情數數思惟苦苦道理，便生悲愍，如是亦當於諸有情，數數思惟缺乏有漏、無漏諸樂。樂缺乏理，若修習此，欲與樂心任運而起，又當作意種種妙樂，施諸有情。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 219-220。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 12 冊，頁 244。

苦惱有情。宗喀巴指出，應當思惟自己在生死輪迴中，生生世世都必須承受著共中士道所說種種總別眾苦，無法出離，若是恆常修習修習共中士道之總別眾苦而生起定解，自然而然會發生猛利堅固的出離心。

其次，從自己在輪迴中所受的苦去推度一切如母有情，他們也是在生死輪迴中，無可逃於天地之間，必須要承受著由煩惱造業感得的種種苦果。眾多有情都是現世或過去生與自己具緣的如母有情，眼見他在苦海，不應視若無睹。必須進一步救拔他們出離輪迴苦海。因此，對於苦惱有情內心要安立：「如何能令他離開苦？願他能捨離三苦，我應該親自去幫助他，令他捨離三苦」⁶¹²的心意。

修大悲心的順序和修慈一樣，由親中怨依次而修。當對怨敵和對親友的心能轉為平等時，再對於十方一切的有情修習。宗喀巴指出修悲的對象次第極為重要，他說：

先於親友，次於中者，次於怨修。若於怨處如同親友，心平等轉，漸於十方一切有情而修習之；如是於其等捨慈悲別分其境。次第修者，是蓮華戒論師隨順《阿毘達磨經》說：「此極扼要，若不別分，初緣總修似生起時各各思惟，皆悉未生，若於各各皆生前說變意感覺，漸次增多，後緣總修隨緣總別，清淨生故。」⁶¹³

實修的順序分六，先對受苦者修習大悲心，其次對造苦者修大悲心，再次親、中、怨，最後對一切如母有情修大悲心。大悲心能生起，與樂慈必定生起，因此先修大悲心為主。宗喀巴所安立修慈與修悲的次第一致，務必要依著經論所說依次而修，如果一開始不分別對象，緣總的對象修習，容易誤會以為已生起應修的量，細察才發現並沒有生起大悲心。若是按部就班地一個次第紮實了再往下一個次第修，最後對一切有情修悲心。才能漸次提升慈悲之量。並不論對總的對象或別的對象，都生起清淨的大悲心。這是承襲《阿毘達磨經》所安立的次第，每一個次第都生起對不同對象的有情足量的悲憫心，希望自己能親自息滅生死輪迴中的有情的眾苦，清淨心生起，才能救拔有情。

最後，對受苦者修大悲心，是指看到受不了的殘忍影像要發願：如果他能遠離苦及苦因該多好。對造苦者修大悲則是透過思惟想到「造苦因者由於傷害他有情，乃造作苦因者，他眼前雖然還沒感苦果，但未來必感苦果，如果他能遠離苦及苦因該多好。」對苦境的發願必須以共中士道對苦的體會為基礎，對造成他人痛苦的造苦者的思惟，則是十二緣起二重緣起的運用。對於親、中、怨及一切有情均應如是修行思惟。

⁶¹² 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 220。

⁶¹³ 同前註，頁 220。

大悲心易於生起的關鍵在共中士道。宗喀巴認為對苦的思惟是大悲心生起的基礎。共中士道對苦的觀修乃出離心的基礎，若共中士道已經具備發出離心的基礎，在此基礎上修習大悲心容易生起。宗喀巴說：

此復若前中士道已生起者，比自心修易於生起。若於自上思惟此等，則成引發出離心因。若於他上而思惟者，則成引發悲心之因。然未先於自上思惟，則不能生令至扼要。⁶¹⁴

若是觀修自己在生死輪迴之苦，深切的認識並生起體會，是出離心的因。觀修他有情在生死輪迴之苦，則是引發悲心之因。宗喀巴說：「若無量門思惟無樂苦惱道理，慈悲亦多，若恆思惟則能發生猛利堅固，故少教授便覺飽足，棄修諸大教典所說，力極微弱。」⁶¹⁵可見共中士道對於苦的修習和體會，不僅是生起出離心的因，也是進入上士道的關鍵。大乘行者對苦的思惟，遍緣一切有情，必須比聲聞行者還要深廣。聲聞行者僅以自己出離為目標，大乘行者為度一切有情思惟苦諦，大乘行者策發的厭離心以及對苦的體會絕對較聲聞行者廣。對苦的修習的深入，成為大悲心的基礎，修七因果的前行基礎。若要再深廣了解苦的修習，可以依〈菩薩地〉所說之悲心所緣的百一十苦而修。⁶¹⁶

大悲心要到什麼樣的量才算圓滿？宗喀巴引《修次初篇》指出：

心中最愛幼兒若有痛苦，其母能生幾許悲痛；即以此許而為心量，若於一切有情悲任運轉，說為圓滿大悲體相，由此生起大慈之量，亦當了知。⁶¹⁷

對一切有情的心情，就像對待心中最愛的幼子有苦痛時的狀態，孩子有多少痛苦，母親也就生起多少悲痛，對一切有情能任運生起大悲心，才算大悲心圓滿。而當大悲心圓滿時與樂慈也同時生起。由於大悲心的趨策，不忍見如母有情受苦而立誓救拔一切有情。誓願「親自」拔濟一切有情的發心就是增上意樂。

3. 增上意樂

大悲心生起後要修增上意樂。增上意樂是指對苦深廣觀察後，生起「要救拔一切有情」的悲心。發起增上意樂的質量，必須能平等而遍緣一切有情，宗喀巴說：

攝大乘論亦云：「清淨增上力，堅固心昇進，名菩薩初修，無數

⁶¹⁴ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 221。

⁶¹⁵ 同前註，頁 221。

⁶¹⁶ 同前註，頁 221。

⁶¹⁷ 同前註，頁 221。

三大劫。」三無數劫，起首菩薩亦須發起如是之心，故全未知此之方境，僅作是念—為欲利益一切有情，願當成佛，為此義故我行此善。發此意樂便大誤會，未得謂得，堅固所有增上之慢。不以菩提心為教授中心而善修習，追求餘事勵力欲想超邁多級，了知大乘扼要觀之，實可笑處。⁶¹⁸

所謂清淨增上力，是不論對親中怨有情，都能平等發起救拔之心才是徹底圓滿，才是「清淨」，若是因為親怨中庸的差別而無法對一切有情平等生起救拔之心，就不算徹底圓滿，因此必須以七因果前面五個次第為基礎，在知母念恩等次第的基礎上一步一步修習，之後，在清淨的基礎上再求堅固與昇進。當修行者見到任何一個有情，都能任運發起要救拔他的心情，這時才算圓滿了下品資糧位⁶¹⁹。修學時以菩提心為修習中心，把握到扼要，不是都不修習其他法類，而是任修何法都以修菩提心為中心去修持。

生起大悲心之後，不可避免會想到所有如母情都十分悅意可愛，但是為眾苦所逼迫，缺乏安樂，他要如何才能解脫眾苦呢？宗喀巴說：

此諸有情，可愛悅意如是乏樂，眾苦逼惱，云何能令得諸安樂，解脫眾苦？便能荷負度此重擔，下至語言亦當修心……僅生慈悲與樂離苦，猶非滿足，是為顯示須有慈悲，能引是心—我為有情成辦利樂。又此非唯於正修時，即修完後一切威儀皆能憶念，相續修習增長尤大。⁶²⁰

當想到要幫助一切有情脫離眾苦時，要生起自己要荷負此救度有情的重擔之心並實修，修持時不是只有座上修，兩座之間所有行住坐臥乃至於對世人說一句話，都要串習想要利他的心。共中士道之十二因緣熏習因位識，養成串習習慣，能夠幫助此類心續快速感果，在此時取來實踐，在一切時中都憶念利他心並實踐，則能快速增長。並且，可以將七因果之所有次第都如此長時串習。

由於修習大悲心到質量圓滿，見任何有情在苦海中而生不忍，因此立誓親自去拔濟一切有情，而要拔濟一切有情必須的能力除了願意去救之外，還必須要有智慧，法界中智慧最圓滿能利益眾生的就是佛，於是決心要求得成佛的果位，同時自己的心續中生起希求像佛一樣功德的心便自然生起。為了救度一切有情而希望能夠求證佛果，這是生菩提願心的因。當修行者希望在自己心緒中能具足無上

⁶¹⁸ 同前註，頁 222。

⁶¹⁹ 發起菩提心後「三無數劫起首菩薩，亦須發起如是之心」，修學菩薩道有資糧位、加行位、見道位、修道位、無學道，從初發願心到成就無學道位，對任一有情都能任運生起拔救之心，就是下品資糧位圓滿。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 222。

⁶²⁰ 同前註，頁 223。

菩提的功德時，菩提心便生起了。

遇到困難時會有心力不夠的時候，這時往往退怯，認為自己只是一介凡夫，不能行菩薩道。宗喀巴指出，此時所生起的菩提心是願菩提心，還不是行菩提心。這種願菩提心的發心「非已至高上聖道所有發心」而是「初發業者所有發心」⁶²¹，宗喀巴告訴世人，發起願心正恰恰是初機學習者所修。由此一連串的討論，可以確定：按照次第一層層的思惟，確立必須要對一切如母有情報恩，在達到增上意樂的基礎上，進一步就可以討論正發菩提心。

(三) 正式修習發菩提心

在增上意樂發起之後，在修菩提心時首先要由下土道歸依法類思惟：

利他定須菩提起欲得心，然僅有此猶非滿足，如歸依中說由思惟身語意三事業功德，先應盡力增長淨信。……一切種智必不可少，能為引生發心之因，雖有多種，然悲為勝，自力所發極為殊勝—此是修次初篇引智印三摩地經所說。⁶²²

增上意樂是想要親力親為地給予一切有情快樂，幫助一切有情拔苦。進一步確定唯有佛有圓滿的智慧，能圓滿利益一切有情。因此，除了想要成佛，還必須要進一步思惟成佛的方法。關於成佛的方法及其次第準備，宗喀巴在共下土道和共中土道數數闡明，在修後後的法類前，若能力所及，可取前前法類串習，若否，則取其要者修習。

由宗喀巴對道次第前前生後後的堅持，顯示出宗喀巴對於道次第修行的態度：前面的法類是後面法類的基礎。在修習菩提心時，首先要串習歸依法類，再再增長對三寶的淨信心，由於淨信心的增長，對成佛信心增加，時時刻刻把成佛目標懸在心中，有助於對成佛的目標的堅持和努力。有目標在前面自我策勵，其他世間的安樂或是困難會相對薄弱。

(四) 發菩提心是七因果要修的成果

七因果要修成功的果相就是「真實的發起菩提心」，宗喀巴指出，雖然《華嚴經》、《入行論》等諸經論有各種說法，但七因果主要修習的目的就是生起菩提心。而當修行者生起「為利有情，願當成佛」或「為利有情，應當成佛」能夠發

⁶²¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 222。

⁶²² 同前註，頁 223。

起此心，就是菩提心的願心，發願心之後，對於菩薩行者應學之學處受律儀等，能夠去做，就是發起行心。⁶²³以上是宗喀巴所論七因果教授。以下討論自他換教授。

二、以自他換教授發心

宗喀巴討論菩提心生起的另一個傳承教授，就是「自他換」教授。自他換教授是性宗寂天菩薩教典所示的次第。一般而言自他換教授需有空性修習的基礎較容易契入。自他換的定義就是把愛己心轉成愛人的心，把對自己貪著的心轉成對自己不貪著的心。在「自他換」教授中，宗喀巴首先闡明能自他換的利益和不換過患，以此引出學習者學習的意願。

(一) 修習自他換的原因

離苦得樂是世人乃至於一切有情的本能，當世人對於生死輪迴的苦深切體認後，必然想要救護自己脫離輪迴，並且希望能夠快速脫離，但我們不懂脫離的方法，宗喀巴告訴世人，利益他人是最快速能夠自利的方法，宗喀巴舉佛陀的例子來說明。他說：

「此何須繁說，凡愚作自利，能仁行利他……若不能真換，自樂及他苦，非僅不成佛，生死亦無樂。」⁶²⁴

快樂都是從利他生起來，而痛苦都是從自利而得到，比較佛陀和自己，佛陀從初發心，經過長時間的修行到最後證得究竟涅槃的果位，得到究竟的快樂，靠的是什麼呢？正是不斷的利他行。不能將自樂他苦互換，不止不能成佛，即使在生死輪迴中要求得快樂也不可能。

輪迴之苦在共中士道時討論苦時已說明，重點是上士夫將以何方法解決此問題。宗喀巴提供的方式是修習自他換，就能成就圓滿。自利自愛是一切衰損之門，不單單成佛不可能，解脫也不可能，即便求現世的安樂也不可能。只求自利，為煩惱所使，未來只有果報自受，生生世世在輪迴中受苦，道理前文均已討論。⁶²⁵宗喀巴認為透過思惟自他換的利益，以及思惟不修自他換單單只是愛執自我的過患，就會生起堅定想要修習自他換的心。並且，只要肯修，自他

⁶²³ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 224。

⁶²⁴ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 225，引《入行論》。

⁶²⁵ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 225，引《入行論》。註 49 釋日常：《廣論講記手抄稿》第 13 冊，頁 23-26。

換一定能修成。

(二) 修自他換易於生起菩提心

宗喀巴針對世人的心理狀況作了剖析。他指出，世人可能會這麼想：「他的身體不是我的身體，怎麼能夠對他生起『他的身體是我的身體』的心呢？」宗喀巴指出，事實上世人目前的身體也不是自己本有的，這個身體也是由父精母血和合而成。由於世人在多生多劫中因為無明，誤把五蘊和合的色身看作有自性的自我，加上累劫串習對自我的執著，產生我愛執以及種種煩惱。若是以他有情為對象修習愛他執，就像世人在這一世透過對「父母精血和合且不斷變化的五蘊身」修習我愛執，同樣能夠修得起來。

人有思惟能力，透過思惟能使心轉動，持續地依正確方式修持，一定能做到愛他如己。就「我未成為我時不會執著我」來思考，可以知道我們對自己的執著也是由出生後漸漸串習我愛執來的，若經過學習，開始練習愛他執可以成功，因為每個人都成功地串習我愛執。再者，美好的外物在店裡時我們不會有感覺，破了壞了都不會心疼，但若是將之買來，內心便立刻會有「這是我的」的想法出現，擁有的東西破了壞了，內心就會難受。由此可知世人對人或物的心態受到對待關係影響。這種心態可以主觀調整修正，並且，宗喀巴闡述了可行的次第供世人學習。

修習自他換之次第，是改變「愛著自己，棄捨他人」的思考習慣，發心愛他如己，棄捨對自我的貪執。為了做到這點，就必須放棄我愛執，看清我愛執在生死輪迴中對自我的嚴重傷害，視如仇敵般棄捨之，對於去除他有情的苦則要殷重修習。這是修習自他換的原則。在修習自他換之前，要先破除修習障礙。

(三) 修自他換的次第

宗喀巴指出：修習自他換有兩個障礙。必須先去除這兩個障礙再進正式修習。因此，以下分兩項來討論。

1. 去除修自他換的障礙

首先，人們長久習慣於把自他看作像「青色與黃色」般不相屬的對待關係，因此將發生在自身的苦樂和他身的苦樂別別相屬。對於他有情的苦樂覺得與我不相干，因而棄捨對他有情的關心，對於自己的苦，認為是切身之苦，必須除去。

宗喀巴指出，自他的關係並不是如「青、黃」相對的關係，而是「此」與「彼」

的關係。青、黃無論在任何地方都是青色、黃色，不論任何人看到青色都會認為那是青色，看到黃色都會認為是黃色。此山彼山則不然，宗喀巴說此和彼是假名安立的相待關係，是沒有自性的。⁶²⁶若由此山看彼山，視此山為此山，視彼山為彼山；但若是相對關係對調，由彼山看此山，則彼山成為此山，此山成為彼山，這種狀態經論中也提到「自他唯觀待，妄如此彼岸。彼岸自非彼，觀誰而成此，自且不成自，觀誰而成他。」⁶²⁷自他是觀待而成的，和此岸彼岸一樣，當互換立場時，原本所執著的自我和他方就不存在。

其次，世人會認為他有情的痛苦對自己沒有傷害，認為他的苦樂與我不相干，因此不需要為了去除他有情的苦而努力。宗喀巴導正說：如果此理可以成立，則世人即使擔憂老時受苦，也不應該在年少時積集財物。因為老年時的苦不會妨礙年輕的時候的自己，也就不需要擔心少年不努力，老大徒傷悲了。世人若遇到腳痛，手會去幫助腳解除造成疼痛的因，若是以「他人之苦不會妨礙自我」之理來看，手也應該不要管腳的疼痛，因為疼痛的是腳而不是手，腳痛不會妨礙到手。

也許人們會說，年少和老年是同一個相續心，手和腳是同一個五蘊聚合身，所以不可以用來做自與他的類比。宗喀巴指出，如果世人承許心的相續是從許多剎那連續之假名安立有老少，而手足是從身體支分假名安立為手足，都沒有獨立自性。同理，自我和他我也是在因緣合和的五蘊體與識心相續而假名安立出自他差別，自他是觀待而安立的，並沒有自性。在母親生出孩子之前，世人本來來也沒有把自己身體當身體自己，而是後來安立出來的。對自我的執著也是在無始以來串習成立的，也由於這樣的串習安立，使得世人對自己所受的苦不能忍受。若是能夠透過修習愛他執，久而久之對於他有情的苦也一定能夠發生不忍之心。⁶²⁸當兩重思想心態的障礙去除之後，就可以進入修習自他換的次第了。以下討論之。

2. 正式修自他換

若能循著宗喀巴所指的方向和方法，透過思想上的論辯，消除自他換的障礙，為修習自他換做好基礎準備工作後，便可以進入正式的修習。宗喀巴從三個方向解明如何修自他換。

首先，要多方面思惟我愛執的害處。先認識一切有情之所以長劫在生死輪迴中流轉受苦的原因。在共中士道時曾討論我愛執是由於無明認為五蘊假合的色身為自我，產生對自我的貪愛執著。因為我愛執使得自己在無始生死到現今，因為對境的種種不順意，為了求一己的利益而造作非福業或是有漏的善業，自己既沒有機會離開生死輪迴，他有情也沒有得到利益，反而致使自己在生死輪轉中受種

⁶²⁶ 「此說唯由觀所待處而假安立，全無自性」。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 226。

⁶²⁷ 《廣論》引《集學論》。註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 226。

⁶²⁸ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 227。

種眾苦逼惱。因此，只求自利不止不能成就自利，反而必須承受種種苦果。

以共下士道業果思惟：何人或者什麼因素決定世人一生結束後往生何道？承受各種苦樂果報？一由前文討論可知，沒有誰主宰這一切，是造業者造業以及因緣和合而得到相應的果報。因為十黑業感得惡果，持戒及十善感得善果。再細想為什麼世人會造作不善業？起於口腹之欲的貪心、被蚊蟲叮咬的瞋心、因癡心導致好玩無意義的作弄小動物、或是為了享樂而剝奪他人的基本生活權利，再觀察他人爭吵、政黨鬥爭、國際戰爭……，種種黑業的造作，起因亦無不是由於我愛執。經過多方思惟，確立我愛執的過患甚大。

其次，要多方面思惟愛他執的好處。宗喀巴指出，若是往昔即能夠把自利的心轉成利他心，早就圓滿一切自他的利益而成佛了。由於一心一意利益的對象弄錯了，因此長時勞苦而沒有得到究竟的好處。因此必須了知對於我們來說，第一大怨敵就是我愛執，應該時時刻刻以正知正念守護，堅持且全力滅除我愛執，務必讓我愛執未生不得生，已生斷除。同時，要努力讓自己生起他愛執。

要生起他愛執，先要多方面思惟他愛執勝利。致力於對他有情生起「可愛、可樂、可意之相」。切實地行利益他有情之事，宗喀巴指出，往昔我們執著我愛執，如今應該發起愛他如自之心，發起此心要念他有情對自己的恩德或由其對自己所作的饒益去思惟。應視利益他人如肥沃的田地，好好地播下善妙利他的種子，就能得到一切現前和究竟都真實的利益。⁶²⁹實際的作法是使有情歡喜悅樂，廣行十種白業，棄捨禁絕十黑業。

進一步思惟，緣著有情才能發起菩提心。推究自己為何發心，是為了利益有情，因而學習各種發心利他之行，而諸佛在發心成佛的過程中都需要有情，直到獲得究竟果位時，也是為了廣利一切有情才能成佛。⁶³⁰由此推知，修習自他換的中心即是大悲，如果能把大悲心修習得越堅固，則越能任運行廣大的難行利他之行。宗喀巴說：

專住利他及菩提果，亦見是從菩提心苗之所出生。此心根本見為大悲，故諸佛子愛樂修習，若多修習令其堅固，則能任運趣極難行諸廣行。⁶³¹

利他與成就佛果需要靠菩提心，而菩提心的根本是大心，因此要從多方面修習大

⁶²⁹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 228。

⁶³⁰ 「令諸有情歡喜頌說，若殺有情則能引其墮三惡趣；若救其殺能引善趣，復得長壽；若於有情不與而取及施資財，發瞋恚心及修慈悲，亦能引生善趣、惡趣。特緣有情乃得發心，為利有情始修諸行，是故成佛亦須有情，要依有情施等乃滿，當審思惟。諸佛獲得究竟果位，是由廣利有情而生—應思此理，不應剎那貪著自利。」註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 229。

⁶³¹ 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 229。

悲心。

最後，正式修習自他換時，宗喀巴指出，要從最前面的次第開始，發大菩提心所作的任何事，都是要利益一切有情。即使修定修到堅固不動搖，連在耳邊擊鼓都動搖不了修行者的程度，但是若修行的內涵缺少慈悲心和菩提心攝持，其果報仍然「猶當生於晝夜應悔之地」，所謂晝夜應悔之地就是指進入無色界定，失去學習佛法的機會，落入八無暇，失去跳脫輪迴的機會，等出定後墮入惡趣，肯定令自己後悔。

生起菩提心的具體作法，要常常親近「開示此法大善知識，常與如是修心伴侶共同居住，觀閱顯示此法經論，勤修此因，積集資糧，淨此障礙，自能如是淨修其心，則定能下圓滿種子」。⁶³²換言之，當學習自他相換之後，從各方面思惟要利益一切有情，完成生命目標，達到成佛的究竟果位，必須發菩提心，要發菩提心的根本又在生起大悲心。大悲心的精神是愛一切有情勝過愛自己，透過前述自他換的思惟內涵，及修法能夠漸次生起，因此，應該要下定決心將自己心續中的我愛執轉成愛他執，一定能夠達成發心的目的。

當依著次第修習自他換，生起菩提心願心之後，上士夫接著要受願心儀軌及廣學六度，透過六度萬行利益眾生，鍛鍊心續，同時累積福智二資糧，修菩提心與空性的智慧，以此漸次達到成就佛果之目標。

不論是修七因果或自他換，其目的是生起菩提心，但是學習佛理和「使自己成為具有此特質者」之差距在於，眾生的習性通常是在狀況發生時，心胸會自然而然地變得狹窄。注意力全部集中在擔憂狀況或問題，同時會感覺只有自己是唯一的受苦者。自我中心使問題顯得更難解決。在這樣的狀態中，以自他換的角度練習看待事件會有幫助，簡言之，「轉移角度」看事情，譬如：「了解別人也有同樣的受苦經歷，甚至是更糟的經驗。這個轉移角度的練習對某些病痛也有效。……如果你只關注於一件事，那件事就會變得越來越嚴重。如果你越緊張，那個問題也越難解決。」⁶³³這是自他換的方法運用在日常生活的一種方法，自他換並不如同一般想像的困難，它是可以在日常生活中運用的有效心理思惟活動。

修習使大悲心乃至菩提心生起的法類，以本節所述宗喀巴所引導的方法持續觀修，一定可以成功。困難點是人們的思考習慣或心理習慣，思考習慣如上所言，碰到狀況是會自然而然，甚至不知不覺地因為關注於自己和事件。心理的習慣，因為離苦得樂本能的驅使，使得在狀況當前時要去緣想他人的苦變得困難或令自己不願意去做。這一方面凸顯平時練習各種道次第法類的重要性，一方面也證明要放掉長久熏習的我愛執對於未修習者不是自然可以發生之事。現代心理學家在

⁶³² 註 195 宗喀巴：《廣論》，頁 230。註 52 劉小農譯：白話《廣論》，頁 296-297。

⁶³³ 註 139 達賴喇嘛、霍華德·卡特勒合著：《快樂—達賴喇嘛的人生智慧》，頁 154-155。

這方面提供了很好的研究成果可資參考。

現代科學對於慈悲心的研究，可是作為學習心靈提昇的有力旁證。許多的研究顯示：擴展慈悲心與利他心有益於個人身心健康。其中最有名的是，哈佛大學的心理學者所作的實驗。在實驗中，主試者大衛麥考蘭達先讓一群學生觀賞德蕾莎修女照顧病人與窮人的影片。觀賞之後，學生主觀表示，影片激發了他們的同情心。接著，主試者分析學生的唾液，其結是 A 型免疫血球數增加，這種血球能夠提升身體抵抗呼吸道疾病感染的免疫力。

此外，密西根大學的詹姆斯·豪斯所做的調查，也提供修慈悲心的價值。研究發現，經常行善者，以及待人仁慈，讓人們活力無窮並且對生命的期望提高。另一些身體與心智的相關醫學研究也證明積極正面思考的心智，對身體健康確實有幫助。

許多研究都顯示，幫助人能產生快樂的情緒、穩定的感覺，而且減少壓力。哈佛畢業的喬治·韋蘭特做過一項長達 30 年的研究，他發現「利他的生活方式是保持精神健康的重要元素。」亞倫·路克斯曾針對幾千人做調查研究，他指出：「經常參與社會工作、義務幫助別人的人表示，他們活力充沛，感覺溫馨，精力十足，而且總是開開心的。他們顯得心情平靜，對自我的評價也較高。」並且，這些關懷他人的行為對穩定情緒和紓解壓力以及行為失常都有成效。⁶³⁴

現代科學的調查和實驗，清楚地證明了利他對自我身心健康的效益，可作為修菩提心有心理上之難點者提供有力的參照資訊。如何在平時保持對道次第法類修習的心力。以面對痛苦為例，世人一生中痛苦不斷，最大的痛苦如如變老、生病、死亡，以及人際互動的問題，是每個人都必須面對的問題。面對痛苦，人們本能的反應會想要離苦得樂。存在的普遍現象之一是，因為不能接受或承受痛苦的事實，於是本能而無意識地把痛苦歸咎於他人。⁶³⁵人們期望由於這樣的心理活動，可以減少自己的痛苦。

追尋快樂是最正當的人生目標。但是歸咎於他並不能使人們得到真實的快樂，哪怕是眼前的快樂都有困難。在共下士道業果的探討談到瞋心，共中士道談到無明與瞋心，當歸咎於他的情況出現時，內心並不是如釋重負，而是對歸咎對象產生瞋心，以及由於這種心理活動衍生出來的一連串煩惱。因此，佛理提供的作法是練習有系統的思惟和觀修，以重建積極正向的思考模式，將會全面改變人生。與共下士道和共中士道不同之處在於，前二者聚焦於重建自我正向思考習慣的可能性，而上士道發菩提心的教授所修的內涵以利他為主要。

經過共中士道對苦的必然性的觀修，修行者能夠朝向超越痛苦的方向努力，

⁶³⁴ 關於利他和慈悲心對自我身心健康與提升的討論資料，參見上註，頁 110-111。

⁶³⁵ 參見註 139 達賴喇嘛、霍華德·卡特勒合著：《快樂—達賴喇嘛的人生智慧》，頁 117。

以平靜的心面對逆境，不斷修練，逐漸會由於修行得到內心的平靜與快樂。結論是痛苦可以昇華與超越。在上士道擴大心量學習利他的練習中，並不會因為利他而使自己失去快樂。因為，「享受快樂人生的一些要素…如果你仔細觀察，你會發現這些東西全都需要仰仗他人」。如果享受快樂的要素全部需要仰賴他人，那麼人際之間就應該是具有共同情感，而不是冰冷與僵硬。達賴喇嘛說：「慈悲心是人類存活的基础，也是生命的真正價值所在。缺少了這一點，生命的基本價值就消失了，能夠深刻體會別人的感受，就是愛與慈悲的基础。」⁶³⁶

宗喀巴引導人們修練的七因果與自他換，就是上士夫昇華和超越自我心靈的方法其中的兩種。修習大悲心是為了更崇高的目標，去承擔別人的痛苦。這是對他人生命的聯繫與承諾。宗喀巴引導的方法，指出一條路，幫助上士夫了解慈悲心的重要並產生信念和決心去修習對他人的慈悲心。現代學者也提供了許多研究調查成果證明慈悲心對自他的好處，其次最重要的是自我是否願意誠心誠意地培養它以使其與自我「終身與共」。

本章小結

共中士道的修習者觀察到輪迴唯苦所攝後，透過宗喀巴所提供之佛理與實踐方法，努力生起出離心的證得。出離心的證得能夠得到聲聞獨覺四果的成就，去除人我空，不受到煩惱的擺佈。但緣想一切有情時，就會受到所知障的影響。羅漢聖者的智慧和成佛相比，後者才是究竟圓滿生命離苦得樂的目標。因此，在上士道的士夫，有其未解決的生命問題，為了引導上士夫完成上求佛道下化有情的生命目標，宗喀巴提出了以七因果和自他換發菩提心趣入大乘道的佛理和實踐之道。

上士夫是具大乘種性者，由於不忍眾生苦，對世間一切有情起悲憫心，以利益世間一切有情並擔負利他重擔為己任。因此，其生命問題是如何成就廣大的利他行，幫助一切有情生命究竟離苦得樂。由於這種強烈的不忍眾生苦的心意的推動，上士夫憑藉著共下士道對暇滿、念死、歸依、業果等法類修證的成果，以及共中士道對十二緣起法的了悟，以及對苦諦的深刻體會，在此基礎上憑藉七因果或自他換的教授為主要修持方法，發起菩提大願希求佛果，藉由發心以及廣行六度來完成生命最終的目標。

透過對輪迴的解析，宗喀巴引導世人認識輪迴唯苦的實相，令世人因見輪迴苦痛之無盡，引生世人出離輪迴的決心。就二乘人而言，面對唯苦的輪迴，唯一

⁶³⁶ 本段引文。參見註 139 達賴喇嘛、霍華德·卡特勒合著：《快樂—達賴喇嘛的人生智慧》，頁 63、105。

目標就是出離輪迴，速證涅槃。然而，共中士道所斷的過失和所證的功德並不圓滿。和成佛相較，共中士道所證功德僅是少分，自利不圓滿，利他只能少分。宗喀巴造論之目的是希望導引具善根者能夠趣入成佛境地，因此，在共中士道的基礎上無疑必須昇進，開擴心胸以一切有情為己任。在此前提下，宗喀巴認為，中士夫對苦的體會越深入，出離心就越穩固，以此為基礎，發起大悲心也越堅實。

要完成成佛度眾的理想，必須先發起想要成佛的心，發成佛之心的方法有四緣發心、四因發心、四力發心。由於本身種姓圓滿，能夠悲愍有情，外在又有善友攝受之條件，不畏輪迴苦之條件，又能依憑著過去生累積的因，靠自己的力量或是這一生得良好的師友環境及條件再次熏習，再透過種種方法，由於希望得到佛的功德神變力，以及不忍眾生苦，希望能拔濟一切有情脫離苦海生起想成佛的心，這樣的心即是菩提心。

菩提心的根本是大悲心，修大悲心首先要具備對一切有情平等捨的基礎，其次要對一切有情起悅意相。要做到這兩點，可以透過七因果和自他換。前者先修平等捨，之後以知母、念恩、報恩修悅懌慈，修對一切有情的歡喜心，因為歡喜心越足夠，不忍其苦之心越強烈。當悅意慈修起來後就要修大悲心。大悲心須以共中士道對苦的思惟以及對有情的悅意為基礎。因為對苦的觀照及對有情的悅意，會生起拔除一切有情痛苦，並且親自擔荷此拔苦與樂任務的心，為達到這種任務，發現成佛是最重要的一步，當這種增上意樂與要利益他有情的心生起，就是發起菩提。

由自他換的方法思惟，是由我愛執和愛他執之利弊趣入，在理路上認識平時對自己的愛著難捨是串習得來。事實上自他的對立並不是如我們習慣所認定般敵體對立。重建愛他執以取代我愛執是可行的，何況在佛法體系中有完整的理論可資參考運用。

成佛是為了眾生，同時需要眾生來幫助自我成就成佛的願望。當菩提心願心生起後，必須進一步學習願心要學習的內涵及菩提行心的內涵。同時廣行六度，修習止觀，同時要證得空性慧，破除法我執。如是，透過道次第的進路，在共下士道時生起歸依心並學習業果法則，於共中士道時以共下士的基礎觀修苦諦，生起堅實的出離心，上士道時以對苦諦的修證，擴大心量，發菩提心求證佛果，而成佛必須以菩提心為根基，證得空性的智慧。

換言之，共下士道是進入共中士道修習的基礎，而共中士道的出離心，是進入大乘門發起菩提心的基礎。三士道的法類正是成就三主要道所修的內涵。若能依著道次第的階梯紮穩工夫，最後必然能達到生命究竟圓滿的境界，得到最究竟的快樂以及死亡的超克。

除了在宗喀巴的理論體系中，提供完整的理論幫助世人可以從中學習和辯證，現代心理學者研究也指出：重建思惟模式完全可能，並且當個人越能放寬心量對

他人施與慈悲與愛心，不僅在主觀心理上感到快樂和有價值，科學方法亦同時證明其免疫力因此得到提升，對生命有期望且活力無窮。因此，最重要的問題不是做不到或不可能，而是是否找到一套合宜的方法，讓人們能夠依循，以及有緣接觸者，是否願意為了自我生命的千秋大業稍作停留，審視宗喀巴所提供的完整體系，定睛於自我眼前的狀態堅持養成習慣去做，如此便能乘著法理的雙翼，飛躍生命的高峰。



第六章 結論

一、《廣論》提供生命問題完整而系統的理論架構及解決之道

當代生死學者希望提供世人安樂的現世生活和平靜的老死。透過世間各種學問的學習和生死思想的思考，或者在某種程度上解決了今生的問題，或者仍然無解。問題的焦點在於對生命真相認識的參照點有待商榷。即使得到善終，仍然沒有解決共下土道的生命問題。

宗喀巴的生死思想起點便建立在承許有來生的基礎上討論。在共下土道的學習中，宗喀巴引導世人看清生命不是只有這一世。善終的願望誠然可貴，但死後的生命更不容忽視。若是造惡多端而不造善，後世必然墮落三惡趣，而三惡趣將是極大的恐怖。因此，在今生能夠把握的時間中，學習令下一生得到人天果報而不墮入三惡趣的佛理和實踐法則至為重要。

下士夫由於了知生命還有下一生，因為怖畏後世墮入三惡趣的苦，因此尋求歸依救護，希望得到正確的指導，解決生命問題。宗喀巴針對共下土道的修習者提出業果法則，使世人明了過去的業報現前時，可以用寬廣而符順於業果的心態去接受。同時，確定自己在業果的環節中對自我有最根本重要的責任，業果是積極樂觀的法則，每個人都能在自己生命的當下決定自己的命運。只要止惡行善，依循業果法則去實踐，並且懺除以往的惡業，就是求得人天善果的實踐之道。

共下土道的修習者得到人天善果誠屬可貴，但投生人天並沒有辦法解決在輪迴中的生命問題。在輪迴中唯苦所攝，若不出離只能不斷在六道中隨業流轉。因此，宗喀巴在共中土道提出十二緣起和四諦等理論與實踐之道引導世人認識共中土道的生命問題及解決之道。

共中土道的修習者觀察到輪迴唯苦所攝後，透過宗喀巴所提供之佛理與實踐方法，努力於出離心的證得。出離心的證得能夠得到聲聞獨覺四果的成就，去除人我空，不受到煩惱的擺佈。但緣想一切有情時，就會受到所知障的影響。羅漢聖者的智慧和成佛相比，後者才是究竟圓滿生命離苦得樂的目標。因此，共中土道的修習還無法真實解決生死的問題。

上士道的修行者緣想一切有情在生死輪迴之中受苦，若不能發心利益一切有情，圓滿菩提心和證得空性智慧，便不能圓滿成佛的目。為了引導上士夫完成上求佛道下化有情的生命目標，宗喀巴提出了以七因果和自他換發菩提心趣入大乘道的佛理和實踐之道。

宗喀巴在《廣論》中針對生死思想提供不同層次觀念之引導，相應不同層次的生死觀念，提供相應的解決與實踐之道。綜觀佛教經論與當代生死思想著作，

或是扣著佛理，或是從實踐層面探討生死思想，但能夠集中扣緊生命問題作主軸，探討生死問題的解決與實踐之道的著作，首推宗喀巴所著的《廣論》。

《廣論》一書扣緊生命問題為主軸，以佛理論述生命問題及其解決之道，提供層次井然之完整地、系統地解決生死問題的理據及實踐之道。同時，宗喀巴透過闡述生命宗旨的重要及殊勝，將生命宗旨，道次第與生命問題的緊密結合，把人們引導到大乘佛法的大道上，使得任何一種層次的世人，都能夠在《廣論》中找到相應的立足點，契入生命究竟圓滿的大道。

生命觀可以分為求今生安樂，實踐某種生命目標乃至平安老死，求後世人天善法，解脫輪迴以及成佛等幾個層次。《廣論》集中於這些生命問題作了很好的歸納。人天善果有人天善果的解決之道，解脫輪迴有解脫輪迴的解決之道，成佛有成佛的解決之道。宗喀巴在《廣論》中，針對這些不同層次的目標，一一地提供了佛理依據和解決的方法。

宗喀巴指出，由於只求人天善果層次的生死觀無法真正解決生死問題，而使得解脫的生命問題依然存在。所以宗喀巴又針對解脫層次的生死觀提供引導。解脫層次的生死觀仍然不能達到究竟圓滿的快樂，因此，宗喀巴引導人們思考成佛層次的生死觀及解決與實踐之道。宗喀巴將每一層次的生命狀態扣著佛理作了清楚的闡述，並針對不同層次的生死問題以佛法理論提供解決方案及實踐之道。透過這些論述，系統地解決了世人所有的生命問題，完整地呈現其由凡夫到成佛，所有可能遇到的生命問題之生死思想。

二、《廣論》生死思想架構出生命昇進的理論依據及實踐之道

宗喀巴將三種層次的生死思想安立在三士道的理論架構中，將不同生命狀態者區分為三種士夫，針對不同士夫的生命狀態與生命問題，提供解決問題的佛理以及實踐之道，稱為三士道。由於三士道的修證，可以完成由凡夫到成佛必經的三種路徑—三主要道。以下將當代生死思想及《廣論》三士道的生死思想以生命目標、推動人們追求生命目標的主要動力、達到目標的努力方法，列表如下：

表七、不同層次生死思想之目標、推動力、修持方法比較表

	當代生死思想	共下士道生死思想	共中士道生死思想	上士道生死思想
生命目標	優雅的老化，安然的死亡	後世人天善趣	解脫生死輪迴	發菩提心成就佛果，度一切有情
推動力量	世間善終	畏懼三惡趣苦	畏懼輪迴諸苦	不忍眾生苦
修持方法	提升精神境界	修習歸依、業果法類、四力對治	十二緣起法、苦諦、集諦、出家身修戒定慧	修習七因果、自他換、達諸法空

從表七可以看出不同層次的生命狀態在生命目標、推動力和修持方法之間的差異。其中，當代生死思想對於得到安然死亡所提供的正確的生命目標，並未給予具體統一的標準，以傅偉勳之說，當代生死思想是將重點放在透過生死學的學習，提早在生命存活時，以各種方式提升精神境界，以安然的面對老死。

四種生會狀態之間並非各別獨立，四者彼此間存在著遞進涵攝的關係。《廣論》中將三種士夫以不同的生命狀態區分為三類，分別是下士夫、中士夫、上士夫。解決生命問題的法類不僅扣緊同一層次的生命問題給出解決之道，前後層次之間的法類彼此亦遞進涵攝，環環相扣，具有嚴密的次第。換言之，為了成就生命最圓滿的目標—成佛，道次第之修習後後必須以前前為基礎，沒有前前道次第修習的堅實基礎與推動力，後後的道次第也無法生起堅實的定解和覺受。

在生命宗旨的統攝之下，修習道次第以完成生命目標與成就是不同士夫的人生所求，同時也是進入高一層次目標的基礎。後後道次在目標、推動力及修持方便等方面都必須涵攝前前，不僅不能將之排除在外，同時必須賴前前為基礎的證量才能生起後後的成就。因此，下表更能將四種生命狀態表達清楚。以下先將四者之含攝關係整理如下表。再加以說明：

表八、不同層次生死思想之目標、推動力、修持方法之含攝關係表

	內 涵	當代生死學者	共下士夫	共中士夫	上士夫
生 命 目 標	優雅的老化，安然的死亡	主要	含攝	增上生	增上生
	後世安樂(人天善趣)		主要	增上生	增上生
	解脫生死輪迴(出離心)			主要	增上生
	上化佛道下度有情(成佛)				主要
推 動 力 量	世間善終	主要	含攝	含攝	含攝
	畏懼三惡趣苦		主要	含攝	含攝
	怖畏輪迴諸苦			主要	含攝
	不忍眾生苦				主要
修 持 方 法	提升精神境界	主要	含攝	含攝	含攝
	歸依、業果、四力對治		主要	含攝	含攝
	十二緣起、苦諦、集諦、 以出家身修戒定慧			主要	含攝
	七因果、自他換、達諸法空				主要

舉例來說，共中士道缺少共下士道的修持基礎難以成就共中士的修持，完成共中士的目標必須賴共下士所得之暇滿人身為所依，才能進一步修習苦諦與十二緣起。對共中士道的修習者來說，求後世人天善趣的目的是為了走增上生道，後世安樂是為了得到人身修行，不是為了安樂。中士夫所怖畏的輪迴諸苦包含三惡

趣苦，對共中士道的修行者來說「雖生善趣，等同那洛迦」。共中士道的修行者，要觀察十二緣起修出離心，以戒定慧修解脫，若不能奠基於共下士道業果、念死等法類的修持基礎，進一步對苦深刻禪觀，無法圓滿證得三主要道之出離心。因此，對修共中士道的修習者而言，最重要的是共中士道的目標的達成，在此之前的方法是基礎，目標是含攝關係，不是絕對必要。

同理，上士夫以思惟苦諦及出離的基礎，思惟一切如母有情都在生死輪迴中步履顛蹶茫然失所，結合平等捨與七因果或自他換所修持之大悲心，生起一定要親自救度一切有情出離生死輪迴之增上意樂，發起三主要道之菩提心。受持菩提願心後，進一步受行心儀軌，證得三主要道之空正見，成就佛果，徹底解決生死問題。

透過三士道的架構，宗喀巴不僅提供一套完整的以生命問題為核心的生死思想理論，同時提供完整的解決生命問題的理論和實踐方法，藉著三士道的修持，完成三主要道的證得。任何層次或任何生命問題的世人，只要願意嘗試宗喀巴生命宗旨的思考，確立適合的人生目標，學習《廣論》所提出的生命問題的解決之道，一定能夠受用《廣論》中的佛理和實踐之道，使自己的生命走上增上生道，因為《廣論》提供的生命問題的解決，從不知有後世只求現世安樂的人生觀，到為遠離三惡趣求後世安樂，進一步見輪迴唯苦生起出離心，到發菩提心證空性慧，真正解決生死問題成就佛果，次第完整一應俱全，是一套完整的生命昇進的理論。宗喀巴提供了詳實清楚的理論，學習者只要不放棄，就會走在生命上升的道路上。

三、《廣論》生死思想經得起時代考驗並提供世人生死智慧

當代生死學以人類整體歷史上對生命現象的探索和現代醫學與科技文明之研究成果，希望對於人們解決生命問題發揮不同程度的影響。期望能對人類如何面對生命，以及超越死亡做出貢獻。當代生死學家所謂的超越死亡是指得到現世的平安，快樂安然的老化和求得世間善終。

由於學者的努力，成功地成立生死學相關學科，形成研究風氣，並促成各種相關研究機構的成立，以及各層級學校開設課程。在不同層面將生死學之研究及貢獻落實於社會及教育。然而當代生死學之困難點在於，對於超越生死的建議，受限於研究方法的難點，能夠提夠的觀點較為薄弱。而生死學亦沒有提供一定能得到世間善終的學理依據。

宗喀巴生死思想以共下士道為契入的起點，承許生死輪迴。引導人們正視死後還有下一生，必須以下一世的人天安樂為目標。當人們學習業果法則之後，解除了生命只能悲觀隨業果和環境左右的困境。透過正確學習，人們能成功地建立生命的宗旨，找到自己適合的安身立命之起點，並且循序昇進，由得到人天善果，

進一步觀修苦諦，生起出離心，再擴大境界，發菩提心入大乘門並修空性慧以求證佛果，透過增上生道，達到成佛的最究竟果位。

宗喀巴透過業果的法則，提供人們命運之所以呈現眼前狀態以及自我可以如何改變命運的理論依據。透過十二緣起解密業力形成輪迴的內在連繫，煩惱造集成業的道理，以及死死和中有結生的狀況，將業果衍生變化的時間軸作了連貫。提供前世今生的存在的理論依據。

對於發菩提心成就佛果的討論，宗喀巴以輪迴理論為基礎，討論自他換和七因果發心的理論依據和實修方法，提供人們具體的解決理論和實踐之道，循此前進，最終的結果便是成佛。與此同時，宗喀巴對不同層次的世人提供生命具體解決之道及積極超越的思考視角，死亡不再是一個無奈的終點，亦不僅只是生死互滲的參照點。透過對生命生生相續的肯定，宗喀巴生死思想解決了當代生死思想期望善終而不確定的問題。當人們接受生命不曾真的死去，而是可以一生持續努力增上時，面對生前和死亡的積極意義，都將使得生命的每一刻都能夠迎接光明，而不是苦澀與未定的等待未知。

佛教與當代生死思想不同處在於前者以禪觀證得理論，後者以科學工具取得研究成果。以禪觀證得的生死理論及解決之道正好可與科學方法互相補足。佛教對於死亡中陰、死亡過程等當代科學無法跨越的界線能夠深入涉及，提供死亡過程和死後身心狀態以及投生理論。正好是當代生死學無法觸及的部分。同時也提供了超越死亡的思考視角以及實踐的方法。

當代學者以科學方法研究瀕死狀態以及前世今生的成果，提供了大量的資料作為生前死後以及輪迴存在的旁證。心理學或相關科學對重建心理慣性以及死亡恐懼的研究，亦提供世人以及佛教積極光明的參考方向。

業果理論的積極層面，科學界亦提供有力的旁證。心理學家指出，大腦具有重新建構思考習慣和行為模式的能力。此理論對於培養等流習氣，重建積極正面的思考模式和行為習慣，提供了科學研究的理據。而宗喀巴所提出業果法則等種種理論，正與心理學重建積極正面的思考模式若合符節。宗喀巴提供了生命正確方向及實踐方法，可以作為當代生死學參考。而心理學家的理論，又成功地證明了生命改變的契機在自己身上。

生死思想中最大的難點在於發菩提心。成佛是為了眾生，在成佛過程中需要眾生來幫助自我完成成佛的願望。宗喀巴詳敘發菩提心的理論和實踐方法。然而是否能夠因為宗喀巴的理論而徹見愛人如己的珍貴價值，結果因人而異的。必須先能在理論上能夠接受，才會願意進一步依著上述的理論重建大腦積極思考的習慣。現代心理學者研究指出，重建思惟模式完全可能，對一切有情生起歡喜心或重建愛他執以取代我愛執是可行的。科學研究證實，當人們願意對他人付出愛心和慈悲，自我的免疫力會提升，自我的快樂和價值感增加，證明在為他人付出時，

並不是痛苦，重點是我們怎麼去學習看待境界。所以，發菩提心之後固然有長路要實踐，但是不嘗試去做，在輪迴中生命仍然沒有出離的機會，也不會有成佛得到究竟勝的機人會。諸佛是已經成功的典範，教授教典是成功的步驟方法，因此，上士夫的生命理想與超克在於去做，就步步增上，最終達到究竟成功。

四、《廣論》生死思想之道次第法類具備嚴密的內在關聯

宗喀巴《廣論》之生死思想不僅人生目標與生命問題層次分明，其生死思想不論理論或實踐層面，亦環環相扣。一方面，宗喀巴在《廣論》中說明生死思想之佛理依據統攝在生命目標和問題的解決之下，同時，不同道次第彼此間的理論依據亦前後相扣。這樣的安排不僅看出《廣論》是一部討論生死思想系統嚴謹的論著，不同生命狀態的人們在學習其中的理論時，易於理解，容易趣入。

舉例來說，同樣都講業與煩惱，共下士道從總別兩個角度討論業果四個總則以及十種黑白業的內涵及輕重差別，再敘明引滿業、一定感果的業和一定不感果的業、從業感果的時間討論順定受業、順後受業和順生受業，從臨終感果的順序討論重、近、串習、先等諸業，以及異熟、等流、增上等業果內涵。宗喀巴清楚說明業果的基礎理論，引導學習者認識業果，提供人們行為的準則。只要常常思考四個總則的道理並且從不犯十黑業造作十白黑的角度，檢查自己的起心動念，嘗試從對境時的等起心去檢查自己的作意，修正等流習氣，並隨份隨力造作善淨之業，在動念和行為上努力符順於業果法則。簡言之，共下士道的學習者學習業果道理之後，除了信受理解之外，最重要的是遵行無違。對於想得到後世人天果報的人們，首先要遵行持守淨戒、修持善業、修習四力對治以破壞或延緩黑業感果的業果法則。

宗大師共中士道的業果理論特別強調集業感果之理、感果時間、三世兩重因果等內涵，並且透過中有和死歿結生的狀態解明業果法則如何構成輪迴之間的連繫，並說明引果苦諦現法不苦，生果苦諦現法即苦等特質，曉喻何以造業後現法不苦，而未來會感苦果的道理。透過解明業果隱諱之理，讓人們對於業果跨越多世生命的理則有所理解。對於眼前造業更加慎微知著，同時也更謹慎自己的起心動念與身口造作。另一方面，透過對苦諦和集諦的學習，了解凡夫如何造集引生生死輪迴的業，以及各種根本煩惱的行相，透由對業果更深細的內涵的學習，作為自我造業的指導準則。

在共下士道的學習，只要考慮依據業果法則造善業，知道「怎麼造善業、什麼是善業」，由於明白什麼是善業而遵行業果法則。共中士道的學習，要進一步思考為什麼業是這樣連貫的，以及如何造作出離輪迴的業。因此宗喀巴在敘述共中士道的業果理論時，也在共下士道的基礎上從造業感果的角度以及生命四種形態的過程，特別著力解明業果在輪迴中的作用。所以中士夫面對業果，要明白「為

何是如此」，由於明白而修出離。在上士道的業果理論中，符順其生命目標，且上士夫是生起出離心欲解決一切有情生命痛苦，因此在上士道的業果討論，集中在如何將苦諦以及輪迴的理論應用在七因果與自他換的修持之中，真實地透過觀修，生起要利益一切有情，成就佛果，證得空性的實踐層面。也就是說，宗喀巴提供上士夫的業果觀念是「要這麼實踐」。

關於煩惱的理論，共下士道並沒有著墨於煩惱的解明，只是在說明十黑業時，指出貪瞋癡三種黑業要圓滿，必須五相具足。並將成就貪瞋癡圓滿的五種心裡狀態顯示出來。使共下士道的學習者，可以對照著反觀自我的內心狀態以為警惕，最底限可以配合等流習氣及四力對治的修習，讓五相不要成就。

共中士道要破除人們對輪迴的不解與對善趣的貪愛，必須解明無明與薩迦耶見在生死輪迴中對人們的障蔽可謂漫天蓋地，同時必須讓對唯苦的輪迴生起厭離感的世人了解何以自己在無始劫來不斷地沈淪生死，何以必須跳脫，又如何可以跳脫，必須解明無我與緣起的道理，以及人們如何在無我、緣起的實相中落入我執與輪迴之中流轉生死。因此宗喀巴深入地解明煩惱的根本問題。並在共中士道如何斷煩惱修習解脫的章節中，指出要多修習緣起法，目的在於使厭離輪迴的人們透過緣起的道理思維無我及空性。到了上士道的次第，對於發菩提心的行者，是真實斷煩惱的階段，必須廣行六度累積資糧，以止觀雙運的修持，證空性慧，斷盡煩惱種子，乃至於成就佛的果位。

總之，宗喀巴《廣論》所闡明的生死思想，扣緊生命問題，提供佛理及解決之道。《廣論》將生命問題及生死思想作了很好的歸納，包羅了各種狀態之世人的生命問題，因此，能夠經得起社會與時代的考驗。即使在科技爆炸的今日，《廣論》仍然能夠提供現代人豐富的生死智慧及解決生命問題的良方。《廣論》不僅在理論和實踐層面能夠豐富當代生死學的內涵，當代科學與生死學的研究更從許多方面肯定或證成了《廣論》生死思想之理論和實踐層面的可靠性和可行性。

《廣論》生死思想和如何決解生命問題的探討，一方面扣緊不同層次的生命問題，提供不同狀態者最適合其程度的生命指南。同時，《廣論》所提供的佛理依據和實踐方法，在三士道法理的內在關連亦緊密相扣。順著《廣論》所指引的方向堅持學習，一定能夠藉著宗旨的統攝，走增上生道，生起出離心，發起菩提心，修證空正見，最後證得圓滿佛果，達到生命昇進最圓滿的境界。

參考書目

一、專書

(一)廣論類

1. 宗喀巴造論，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》臺北：福智之聲出版社，1988年。
2. 宗喀巴造論，法尊法師譯，劉小農譯文白話：白話《菩提道次第廣論》，台北：橡樹林文化，2009年。
3. 宗喀巴造論，釋如性譯：《菩提道次第略論》，台北：福智之聲出版社，101年。
4. 宗喀巴造論，法尊法師譯，日宗仁波切講授，釋如性譯：《菩提道次第略論講記》第一冊，台北：福智之聲出版社，103年。
5. 宗喀巴造論，法尊法師譯，日宗仁波切講授，釋如性譯：《菩提道次第略論講記》第二冊，台北：福智之聲出版社，103年。
6. 宗喀巴造論，跋梭天王·曲吉堅參等著，宗峰緣宗譯：《菩提道次第廣論四家合註》上冊，北京：中國社會科學出版社，2014年。
7. 宗喀巴造論，法尊法師譯，釋智敏集註：《菩提道次第廣論集註》，台北：方廣文化事業有限公司，2014年。
8. 宗喀巴造論，法尊法師譯，王世鎮譯註，《新譯白話菩提道次第廣論》，北京：中國藏學出版社，2014年。
9. 宗喀巴造論，法尊法師譯，祈順來、海月譯：《菩提道次第廣論》白話本，青海：青海民族出版社，2014年。
10. 宗喀巴造論，法尊法師譯，湛護法師白話翻譯《菩提道次第廣論》：高雄：悲智印經會，2015年。
11. 宗喀巴造論，法尊法師譯，釋日常述：《菩提道次第廣論講記》手抄稿第一冊至第十三冊，台北：圓音出版社，2016年。

(二)其他專書

1. 吳汝鈞：《佛學研究方法論》上下冊，台北：學生書局，1983年。
2. 林綺雲主編：《生死學》，台北：洪葉文化出版社，2000年。
3. 拉諦仁波切、傑佛瑞·霍普金斯著，翁仕杰譯：《穿越生死》，台北：春天出版國際有際公司，2004年。
4. 祈竹仁寶哲編著：《甘露法洋》，雲南：雲南民族出版社，2006年4月。
5. 段德智：《死亡哲學》，台北：洪葉出版社，1994年。

6. 姚衛群：《印度哲學》，台北：淑馨出版社，1996年。
7. 姚衛群：《印度宗教哲學概論》，北京：北京大學出版社，2006年。
8. (美)IRVIN D. YALOMO 著，張亞譯：《直視驕陽》，北京：中國輕工業出版社，2009年。
9. (美)所羅門 Solomon,S.,格林伯格鬥 Greenberg,J,匹茨辛斯基地 Pyszczynski,T.合著，陳芳芳譯：《怕死—人類行為的驅動力》，北京：機械工業出版社，2016年。
10. 班班多杰：《宗喀巴評傳》，北京：京華出版社，1995年。
11. 陳兵：《生與死—佛教輪迴觀》，台北：佛光出版社，2005年。
12. 海波：《佛說死亡》，陝西省：陝西人民出版社，2007年。
13. 陶在樸：《理論生死學》，台北：五南書局，民國88年。
14. 寂天論師造，釋如石譯：《入菩薩行論》，台北：福智之聲出版社，2008年。
15. 尉遲淦：《殯葬臨終關懷》，台北：威仕曼文化，2009年。
16. 張宏實：《圖解西藏生死書》，台北：橡樹林文化出版，2009年。
17. 第一世帕繃喀仁波切述，第三世墀江仁波切筆記，仁欽曲札譯：《掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授》，台北：白法螺出版社，2007年。
18. 陸曉婭：《影像中的生死課》，北京：北京師範大學，2016年。
19. 鈕則誠著：《死亡哲學》，台北：洪葉出版社，1994年。
20. 傅偉勳：《批判的繼承與創造的發展》，台北：東大圖書，民國80年。
21. 馮滬祥著：《中西生死哲學》，台北：學生書局，2005年。
22. 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北：正中書局，1996年。
23. 辜琮瑜：《生死學中學生死》，台北：法鼓文化，2010年。
24. 博朵瓦著，格西格桑品措譯：《喻法論》，台北：佛陀教育基金會，2015年。
25. 聖嚴法師著：《印度佛教史》，台北：法鼓文化出版社，2006年。
26. 達賴喇嘛著，江支地譯：《生命之不可思議》台北：立緒文化，民國84年。
27. 達賴喇嘛著，陳世威譯：《抉擇未來》，台北：橡樹林文化，2002年。
28. 達賴喇嘛、霍華德·卡特勒合著，朱衣譯：《快樂—達賴喇嘛的人生智慧》台北：時報文化，2003年。
29. 達賴喇嘛述，鄭振煌譯：《達賴喇嘛在哈佛—論輪迴、四聖諦和敵人》，台北：立緒文化，2004年。
30. 圖敦·耶喜喇嘛 Lama Thubten Yeshe 著，項慧齡譯：《拙火之樂》，台北：橡樹林文化出版，2007年。
31. 談錫永：《細說輪迴生死書》，台北：全佛文化，1998年。
32. 鄭曉江：《生命終點的學問》，台北：正中出版社，2001年。

33. 鄭曉江主編：《解讀生死》，北京：社會科學文獻出版社，2005年。
34. 蓮花生大士原作，確印卓瑪尼師漢藏對譯：《中陰聞即解脫》藏漢對譯誦本，台北：喜笑之歌出版社，2010年。
35. 羅尼·史密斯 Rodney Smith 著，鄭清榮譯：《生死習題》，台北：法鼓文化出版社，2009年。
36. 覺音大師著，葉鈞譯：《清淨道論》，嘉義：法雨道場，2011年。
37. 釋德嘉、釋宗惇等著：《生死奧秘：十六個生命的靈性對話與臨終學習》，台北：三應股份有限公司出版，2016年。
38. 釋慧開：《生命是一種連續函數》，台北：香海文化事業公司，2014年。

二、期刊論文

1. 牛宏：〈菩提道次第廣論佛學思想探微〉，《西藏研究》2004年第2期，頁78-82。
2. 王妙純：〈傅偉勳《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》析評〉，《興大人文學報》47期，2011年9月，頁271-288。
3. 王開府：〈思想研究法綜論——以中國哲學為例〉，《國文學報》第27期，1998年6月，頁147-188。
4. 札洛：〈再現「第二佛陀」的偉業〉，《書林漫步》2016年，頁26-29。
5. 尕藏加：〈宗喀巴生平事迹略考〉，《中國藏學》2015年第4期，頁107-114。
6. 朱志先：〈略論佛教的生死觀〉，《理學月刊》2007年第8期，頁45-47。
7. 朱萍、楊學義：〈藏傳佛教傳記文學《至尊宗喀巴大師傳》研究〉，《淮海工業學報》第13卷第3期，2015年3月，頁44-46。
8. 朱麗霞：〈從詮釋學的角度看宗喀巴佛學體系的建立〉，《西藏民族學院學報》第26卷第3期，2005年5月，頁1-4。
9. 江曉東：〈格魯派初興階段與中央政權的關係〉，《西藏民族學院學報》第28卷第1期，2007年1月，頁36-39。
10. 何峰：〈論宗喀巴的三次關鍵抉擇〉，《世界宗教研究》2015年第5期，頁62-67。
11. 李明書：〈《雜阿含經》論「生死」並非適任的生命始終之論斷〉，《亞東學報》第33期，102年12月，頁217-226。
12. 杜悅：〈試論宗喀巴顯密教法的特徵及對藏傳佛教的影響〉，《西部學刊》2014年1月，頁55-56。
13. 拉關、日毛太：〈宗喀巴思想的當代價值〉，《天府新論》，2008年12月，頁103-104。
14. 杰端智：〈藏傳佛教心理學內涵與文化更新〉，《西北民族大學學報》，2005年第1期，頁119-124。

15. 俞春榮：〈論藏傳佛教的特點〉，《絲綢之路》第 189 期，2010 年，頁 20-23。
16. 索代：〈格魯派佛教文化特點〉，《西藏藝術研究》，1999 年 3 月，頁 69-76。
17. 高澤禎：〈道次第三題〉，《西藏研究》，2005 年第 1 期，頁 13-19。
18. 張永超：〈20 年來兩岸學界關於「生死問題」的不同進路及其比較〉《福建江夏學院學報》第 5 卷第 4 期，2015 年 8 月，頁 80-85。
19. 張淑美·謝昌任〈台灣地區生死學相關學位論文之分析〉，《生死學研究》2005 年第 2 期，頁 1-44。
20. 張雖旺：〈宗喀巴創建格魯派的歷程〉，《四川民族學院學報》第 22 卷第 3 期，2013 年 6 月，頁 7-10。
21. 曹自強：〈宗喀巴及其弟子對藏傳佛教格魯派的貢獻〉，《中國宗教》，2006 年 3 月，頁 32-33。
22. 曹郁美：〈「三士道」思想對近代漢傳佛教的影響與發展〉，《慧炬雜誌》531 期，2008 年 9 月，頁 86-93。
23. 畢治國：〈未知死，焉知生〉，《黑龍江社會科學》2003 年第 4 期，頁 18-23。
24. 郭文杰、史鈞、楊林、王躍錡、聶坤：〈佛教生死觀在中國的臨終關懷語境〉，《成都大學學報》2012 年第 5 期，頁 7-10。
25. 陳楠：〈明代藏傳佛教對內地的影響〉，《中國藏學》1998 年第 4 期，頁 45-60。
26. 鈕則誠：〈虛與實：生死學和殯葬學的回顧前瞻〉，《殯葬文化》，101 年 7 月，頁 5-9。
27. 劉俊哲：〈藏傳佛教關於生死智慧的論說〉，《民族學刊》第 4 期，2011 年，頁 48-54。
28. 慧炬雜誌編輯室：〈噶舉派之傳承與特色〉，《慧炬雜誌》535-536 期合刊，2009 年 2 月，頁 4-11。
29. 鄧來送：〈文殊菩薩化身—宗喀巴〉，《五台山研究》，2007 年 3 月，頁 14-17。
30. 鄭曉江：〈論中國傳統死亡智慧與生死互滲觀〉，《中國哲學史》1999 年第 3 期，頁 9-26，頁 46。
31. 鄭曉江：〈論生死學與生死哲學〉，《江西師範大學學報》第 41 卷第 1 期，2008 年 2 月，頁 31-35。
32. 賴允亮：《安寧療護之歷史、現況、展望及原則》，1997 年 9 月，頁 118-。
33. 鍾行：〈論宗喀巴成功整頓藏傳佛教內在原因〉，《網路財富》，2009 年 8 月，頁 163-164。
34. 釋見寂：《菩提道次第廣論》念死修習之心得，《慧炬雜誌》511-512 期

合刊，2007年2月，頁44-50。

35. 釋堅意：〈佛教的生命觀〉，《四川文理學院學報》第20卷第6期，2010年11月，頁32-36。

三、碩博士論文

1. 林士倚著：《宗喀巴三士道思想中的生死思想》—以《菩提道次第廣論》為主之探討，嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文，2004年
2. 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碩士論文，2010年5月。

四、網路資料

1. 釋見寂：《清淨道論》與《菩提道次第廣論》「念死」修持之比較
<http://www.yinshun.org.tw/95thesis/95-02.htm> 檢索日期 2016.1.20.
2. 祈竹仁波切
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A5%88%E7%AB%B9%E4%BB%81%E5%AE%9D%E5%93%B2#.E7.AC.AC.E4.B8.83.E4.B8.96.E7.94.9F.E5.B9.B3> 檢索日期 2016.2.18.
3. 第三世達賴喇嘛
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%AC%AC%E4%B8%89%E4%B8%96%E8%BE%BE%E8%B5%96%E5%96%87%E5%98%9B> 檢索日期 2016.3.20.
4. 《淬煉精金》
<http://www.baus-eps.org/sutra/fan-read/009/004-1-09.htm>
檢索日期 2016.4.20.
5. 死亡學
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E5%AD%B8>
檢索日期 2016.10.20
6. 絳巴妥默(郭和卿)：《滅除心闇曼殊意光論·學習問答·360則》
<http://baus-eps.org/sutra/fan-read/009/002-04.htm>.
檢索日期 2017.1.15.
7. 中有
<https://zh.wikipedia.org/zh/%E4%B8%AD%E6%9C%89>
檢索日期：2017.5.28
8. 補特伽羅
[https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%A3%9C%E7%89%B9%E4%BC%BD%E7%BE%85\(%E4%BD%9B%E6%95%99\)#.E6.AD.B7.E5.8F.B2.E6.BA.90.E6.B5.81](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%A3%9C%E7%89%B9%E4%BC%BD%E7%BE%85(%E4%BD%9B%E6%95%99)#.E6.AD.B7.E5.8F.B2.E6.BA.90.E6.B5.81)
檢索日期：2017.5.28