

1. 觀修資糧田的利益

所謂資糧田，就是集聚資糧之境。觀修資糧田是依靠著佛來集聚資糧，全部的佛都包含在資糧田裡面，我們對佛做禮拜、皈依佛，這個就是依著佛來集聚資糧。

2. 如何觀修資糧田

- a. 自身所在處所：所處的環境是用各種珍寶所成的一個環境。
- b. 升起資糧田：觀想前方虛空有大乳海，大乳海中間有一棵如意寶樹，在如意寶樹之上有一個廣大的寶座，寶座之上有一層蓮花，最下面那層是最大的，然後越來越小，越來越小，總共有十一層。這十一層中，是一些本尊、空行、護法等等。重點就是要把這一些看成是真的佛，前方是否有真佛，那就要觀待我們信心的大小。
- c. 迎請智慧尊降臨：我們要觀想前方資糧田的每一個本尊的心間、每一個聖者的心間，放出各種的光芒，迎請諸佛菩薩，然後融入所觀想的資糧田。

3. 如何依著資糧田累積資糧

- a. 以身、語、意做禮拜：身的禮拜可以做大禮拜或者是小禮拜；語的禮拜就是修習皈依；意的禮拜就是生起信心。

b. 修七支供養：

(1) 禮敬—

觀想自身化成許多的身體一起做禮拜，我們可以積聚到廣大的資糧。透由積聚廣大的資糧，也可以消除我們的身語意所造的業障。重點在於我們要思惟佛陀身語意的功德，生起一個強大的信心來做禮拜。

如果自己生病的話，我們可以觀想前方虛空的資糧田放光，光照射到自己，自己的病痊癒了，然後自己的身體最後變成一種光明體性的身體。

(2) 供養：

- 供養花、香、水果、食物等。就如同在禮拜的時候一樣，我們要觀想無數的身體在做禮拜。我們所供養的這些供品，也要觀想這些供品充滿整個虛空然後來做供養。

- 獻曼達

(3) 懺悔：四力懺悔—依止力、破壞力、遮止力、對治力。

- 依止力--對著資糧田修習皈依、修信心
- 破壞力--首先思惟今生所造的罪惡，以及思惟一下我們前世所造的惡業以後，對於這些惡業，生起追悔之心。
- 遮止力--思惟從此以後我不再做。
- 對治力--念誦百字明咒，或者念誦墮懺

罪業淨除徵兆--睡夢中有夢到，譬如喝牛奶、在虛空上、在天空上飛的話，這一些都是屬於淨罪相。

(4) 隨喜:有情造的善業或是佛陀所造的善業。不僅如此，思惟我也要像他們這樣子去做，每思惟一次，每隨喜一次，我們的善業就增長一次，這樣子去修隨喜是非常重要的。所以，任何時候我們都可以這樣去修隨喜。在臨睡之前，我們可以思惟一下，隨喜佛陀、菩薩還有聲聞聖者、緣覺聖者他們所造的善業，心生隨喜，在臨睡之前可以集聚善業，即使睡著以後我們也是在造善業。

1. 資糧田聖眾方位安置

中間主尊宗喀巴大師：中尊就是上師、善慧、能仁、金剛持，這就是主尊，主尊的體性就是上師的體性，但是他的外相現為宗喀巴大師的形相。總而言之，上師、宗喀巴大師、金剛持佛以及世尊，全部都是同一個體性。

(註：資糧田聖眾方位的安置，以中間主尊宗大師的角度來安置)

從下而上共十一層方別是---

- (1) 第一層是 (出世間) 護法。第二層是空行母。第三層是聲聞聖者 (安置於前方共 18 位)。第四層是緣覺聖者。第五層是菩薩聖者。第六層是顯教的諸佛。第七層是事部本尊。第八層是行部本尊。第九層是瑜伽部本尊。第十層是無上瑜伽部本尊。
- (2) 第十一層是主尊宗大師，祂的前方是密集金剛、右方是大威德金剛、後方是喜金剛、左方是勝樂金剛。
- (3) 在宗大師的左、右兩邊分別是
 - a. 右邊：廣大行派的傳承祖師，從佛傳給彌勒，然後再傳給無著等的傳承祖師
 - b. 左邊：深見行派的傳承祖師，由佛傳給文殊然後傳給龍樹菩薩等的傳承祖師

2. 觀想資糧田的要點

- (1) 整個資糧田裡的每一尊如果沒有辦法觀想出來，我們只要觀想中尊那一尊就可以了。中間那一尊是上師的體性，但是外現宗喀巴大師的形相，宗喀巴大師心間有釋迦能仁，釋迦能仁心間有金剛持佛，在金剛持佛的心間，要觀想一個吽(ཧཱ)字。
- (2) 資糧田聖眾要觀成像 3D 真人一樣，會微笑、會眨眼等等。
- (3) 要確信所觀想的資糧田有這些真佛及空行護法等等。

3. 修習甘露降注

觀想資糧田放出白光，從每一個眾生的頂門射入了以後，由於白光的照射，所以我跟眾生一切心中的煩惱，還有一切惡的習氣、一切粗重，全部都被淨除。

4. 祈求加持

祈求加持我內心生起道次第的證量；祈求加持我內心生起菩提心，或者可以

祈求加持我內心生起空正見。

5. 資糧田聖眾賜予加持

觀想甘露降注，觀想資糧田的光照射我們，因此我們內心生起道次第的證量、生起菩提心、生起證空慧，然後因此產生歡喜心。雖然不是說我們當下就真正的生起，但這算是一種觀想，算是一種緣起，造下我們之後可以生起如是證量的緣起。

6. 如何對資糧田生起信心

信心有兩種：

(1) 第一種信心就是閉著眼睛的信心

我們對資糧田要生起信心的那一種信心，就是要有一個閉眼的信心。例如仁波切對觀音菩薩的信心，既使整個尼泊爾大家到最後都染了病毒，但是仁波切依然相信觀世音菩薩會來救護的這件事情，是沒有後悔的，他擁有一定的信心，他就是閉眼相信觀世音菩薩一定會來救護我們。至於會不會救護，那是觀世音菩薩的事情。

(2) 第二種信心就是觀察的信心

以上師來說，上師是我們親眼可以看得到，這可以去觀察的。

7. 如何對資糧田獻供

(1) 簡單的修行方式

把資糧田的照片放在前面，然後對著資糧田的照片供水、供香、做功課，這是最簡單的。

(2) 真正的修行方式

觀想資糧田，然後對資糧田做發願，將自己的身、語、意都奉獻給資糧田。我們既然把身、語、意都奉獻給資糧田的本尊，我們對自己還有什麼執著呢？所有的一切都是資糧田的，都是觀世音菩薩的啊！

210516 掌中解脫 11 摘要

- 觀修資糧田的重要性
無論觀修道次第的哪個科目，都是要結合資糧田做觀修，這是非常重要的。
- 如何收攝資糧田
 - (1) 資糧田化為黃光融入自己的眉間。
 - (2) 資糧田化為無所緣，觀修空性。
 - (3) 前方虛空所觀想的資糧田，再觀想另一個資糧田融入剛剛所觀想的資糧田。
- 觀想資糧田的要點
 - (1) 觀想了資糧田，內心要想前方虛空有資糧田，將專注力放在中間主尊宗喀巴大師，宗大師心間有釋迦牟尼佛；釋迦牟尼佛心間有金剛持佛；金剛持佛心間有吽字。
 - (2) 觀想主尊放出白光，白光由我們頂門進入，消除我們所有的病魔、罪障。
- 第五加行--對資糧田獻七支供養及獻曼達
 1. 七支供養
 - (1) 禮敬
 - a. 以身體來做禮拜
 - b. 以意來做禮拜
 - (2) 供養
 - a. 外供：平時所供養的水、花、香...等。其實外供應該是將自己最珍貴的東西供上去。
 - b. 內供：觀想花、香...等，以意來做供養。觀想自己的身、語、意，所擁有的全部上供資糧田，甚至令我們生起煩惱的境也可以上供資糧田。
 - c. 密供養：觀修空性。
外內密供養中，以內供--意供養是最重要的。
獻曼達：獻曼達就是獻壇城，壇城中有四大洲、日、月...等等，也就是將整個世間都獻給資糧田。有曼達盤就供曼達盤，沒有曼達盤的話，可以結手印來獻供。
 - (3) 懺悔（掌中解脫第六天的教授）

關於懺罪有可以淨除罪和無法淨除罪兩種說法，對於大的惡業，有些說法是沒有辦法懺除的，其實基本上是可以懺除的。無論犯什麼罪，只要去懺悔，罪是可以懺盡的。如果不懺悔，罪業會增長廣大。在懺悔時，若是強而有力是可以根除所造的惡業；如果懺悔是屬於中等力量，那麼所造的惡業會減弱；如果懺悔的力量只有一點點，那麼所造的惡業是不會增長廣大的。

佛陀說法時，在座的弟子馬上能生起證量。例如指鬘童子造了很大的惡業，來到佛陀面前做禮拜時，佛陀要他先懺悔。我們在修行時一定要懺悔，如果沒有懺悔，我們的罪障非常有力的話，那麼修行就沒辦法修得好。例如我們造了小惡業--說謊，要馬上懺悔，因為不懺悔的話，所造的說謊惡業會增長廣大。

四力懺悔：

- (1) 依止力—觀想資糧田，資糧田的本尊都是我們要做懺悔的對境。
- (2) 破壞力—生起追悔之心。
- (3) 遮止罪惡力—發起從今以後不再犯的心，
- (4) 遍行對治力—可以誦經持咒

以四力懺悔不僅可以懺悔罪業，也可以用四力懺悔來遮止惡的習氣。什麼是惡的習氣？例如一直想睡覺，或是長時間看電視、上網等。我們最大的惡習就是懶惰，例如一位修行人想著：這法我明天再修、後天再修...，時間就這麼過去了，要如何遮止呢？以破壞力來觀懶惰的過失，進而生起追悔之心，發起今後不再犯的心。

● 210523 課前 15min 觀修步驟

1. 將心緣念在氣息上
2. 觀修資糧田
3. 對資糧田做禮拜,供養,懺悔

之後當了知了道次第之後，再來做道次第的觀修。是否能產生徵兆呢？這需要時間，也是最困難的。經過一段時間的觀修練習，當內心生起歡喜、隨喜心，這代表生起了證量，煩惱也就越來越少了。

道次第的觀修，第一要讓我們的煩惱惡念變少，第二要讓分別妄念減少，這是非常重要的。

● Q&A

Q1.如何知道罪業懺盡了呢？

A1. 罪業懺盡或是罪業變得比較少會有哪些徵兆？在夢境中游水或在天上飛，

嘔吐...，這幾個徵兆代表罪業懺盡；另一種徵兆是由自己的內心的想法來看，如果越來越歡喜行善或對於上師的信心增長的話，這也表示有淨除罪障。

Q2.如何收攝資糧田？

A2. 資糧田收攝的三種方式

- (1) 資糧田化為黃光融入自己的眉間。
- (2) 資糧田化為無所緣，觀修空性
- (3) 前方虛空所觀想資糧田融入所供奉的佛像或法照

Q3. 百字明咒可以在騎車、坐車、等人時持誦嗎？

A3. 可以。無論何時做何事你都可以持咒的。我經常說：任何時候都可以做觀修的，但是在開車或過馬路時千萬不要做禪修。

Q4. 廣論的原文是否要閱讀？

A4. 菩提道次第廣論不一定要念藏文，唸中文就可以了。在學習掌中解脫時，是否要唸廣論？不用的。掌中解脫就是在解釋菩提道次第廣論。

Q5.觀想資糧田時，需要將每尊佛菩薩觀想得清楚細緻嗎？

A5.所有的諸佛菩薩不需要觀想得很清楚細緻，只要知道前方有這一些佛祖菩薩就可以了，要觀想得清楚的是中間至尊宗喀巴大師。

Q6. 資糧田要觀想多大？

A6. 資糧田要觀大觀小都隨自己的意願，沒有差別。文殊菩薩的身長有多少呢？有幾呎呢？觀音菩薩的身長大小又如何呢？文殊菩薩的身體是不定的，依眾生不同而有不同的顯現，有些會顯現大的文殊師利菩薩，有些會顯現小的，所以是不定的。資糧田的本尊要觀 10 吋大小、5 吋大小完全看自己。

Q7. 阿羅漢前世造業也是精勤懺悔，但是仍然會惡業現前，難道他們不知道以四力來懺悔嗎？

A7. 阿羅漢是沒有惡業的，但是因為之前所造的惡業業力的關係而受苦，這種狀況是有的，他們有可能是前世的業而感得這些果，這種情況是存在的。我們懺罪，如果沒有懺盡的話，就會遭受苦果。阿羅漢有些業沒辦法懺盡導致要受這些惡果，這種狀況是有的。阿羅漢在今生的惡業全部淨除的話，那麼後世是不會感惡果的。今世他會感惡果，當他的惡業懺盡的話，後世是不會感惡果的。

2021/05/23 掌中解脫 12 摘要

Q1: 仁波切說: 如果你是真的學生, 你就不會遇到假的老師, 所以老師要具備老師的功德, 弟子要具備弟子的條件。弟子要去觀察老師是不是有按照自己所說的去做; 上師必須善巧於法, 上師必須具備慧學; 上師必須真正實修佛法, 如果上師是真正實修佛法, 他的弟子也是真正實修佛法。廣論裡面說到: 博朵瓦云: 「三學及通達實性, 並悲慰心, 五是主要。」下等法相說到: 「諸能完其如是德, 於靜世中極希故, 半德四分或八分, 應依如是咒師伴。」... 請問格西拉, 針對仁波切教我們觀察善知識的三個條件, 我們要如何結合上述廣論所說的內容去思惟?

A1. 仁波切開示如果你是真的學生, 你就不會遇到假的老師, 我們要觀察老師是否具量, 老師對法是否具有信心等等, 這些都是我們要去觀察的。其實仁波切所講的部分跟博朵瓦大師, 以及在廣論所講的是同樣的意思。譬如一位具量的上師需要具備三學跟博朵瓦所開示: 「三學及通達實性, 並悲慰心, 五是主要。」其中也講到要具備三學。具量的上師第一必須要具有實修, 第二要具有戒定慧三學, 不僅如此, 也必須具有悲心, 要有利益他人的心。仁波切開示到需要具有慧學, 也就是博朵瓦大師所提到的通達實性, 也就是證空慧, 要獲得解脫或一切遍智都要有證空慧, 因此仁波切開示的道理, 以及廣論裡提到博朵瓦大師所講的這些具量上師該具備的條件都是同樣的道理、內涵。

我們應當如何觀察上師或如何觀察善知識呢? 我們可以去觀察上師的身語意三者, 透由觀察這三者來了知他是否是一位具量的上師或善知識, 要觀察他是否具有戒定慧三學, 也是透由觀察身語意來了知是否具有戒定慧三學。

Q2. 實物供養與意供養, 兩者的功德一樣嗎?

A2. 如果在同樣強烈的信心下, 實物供養與意供養的功德是一樣的。意供養比較容易供, 因為只要想一下就可以供了。以信心來做實物的供養, 實物的大小是沒有差別的, 如果有強烈的信心來作供養, 即使所供養的東西只有一點點, 你依然可得到大的利益, 供養主要在於修信心。

Q3. 以道次第而論, 何為口傳, 有口傳和沒有口傳的利弊在何處? 以道次第來說, 在聽聞這方面以什麼為標準? 在思方面如何才是如理作意? 觀察修是否在思的範圍之內? 何為真正的密意指向?

A3. 如果有口傳可以講出論裡面當中的意思，以及有口傳可以得到加持的續流，如果有加持的續流，再去講給其他人聽，那麼對方比較可以獲得大的利益。

修可分為止修和觀修，對於道次第我們要做聞思修，我們在做思的觀修部分都是屬於思的部分。宗喀巴大師開示我們要去做思維，其實這種思維就是去觀修。譬如我們在思維無常，思維各種正理去證成無常的道理，有些人認為這種不是觀修，其實這是觀修。將這問題去問其他人，會有人認為反覆的去思惟，這不是在觀修，觀修是單獨去觀空性或觀無常，這個才是觀修，反覆的去思惟這樣的方式不是屬於觀修，這有兩種不同的說法，有些人說這樣反覆的思維是觀修，有些人說不是。

Q4. 藏文《辨業經》有沒有漢文或英文的版本？因為在網絡找不到《辨業經》。[註：掌中解脫中文版 p86 講供水部分：經(此處《辨業經》)說，每一種供品都有十種功德。]

A4. 格西拉不知道《辨業經》有沒有漢文或英文的版本。格西拉在大藏經裡面目前也沒有找到《辨業經》，之後有找到再跟大家講。

有學員提供參考資訊：

藏文版《辨業經》與漢譯的《分別善惡報應經》比較接近：

<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0081>

** 本經文下卷有提到每種供品的十種功德

Q5. 普賢行願品裡教導大眾觀想一身復現剎塵身去禮拜、供養諸佛菩薩，然而當人遇到危難時，是不是也可以觀想化成剎塵身去祈求諸佛菩薩救助呢？

A5. 可以的，這是非常好。即使遇到危難時，我們可以觀想化成剎塵身去持誦經典去祈求，這樣的力量是非常強大的，如果我們不做任何思惟去做禮拜，我們只有用一個身體去做禮拜，這樣是沒辦法得到大的利益，所以在禮拜的時候，我們要觀想化為許多的身體去做禮拜，可以得到大的利益。我們遇到一些世間上的傷害，可以觀想化為無數身來跟佛菩薩做祈求。如果有時候我們遇到一些非人的傷害，我們可以對上師做祈求，可以得到大力的加持。

Q6. 佛陀成佛之前拜哪尊佛，唸哪些經？佛陀有學道次第嗎？

A6. 佛陀未成佛之前依止非常多的佛，在經論有提到，在初發菩提心的時候，依止了四到五尊佛。那麼佛陀有學道次第嗎？佛陀最開始發心要利益眾生，這也是學道次第的表現，學道次第就是要修習出離心、菩提心、空正見，由此來看，佛陀是有學道次第的。如果你們可以去閱讀佛陀最初發

心，中期如何集聚資糧，以及最後如何成佛，這方面的典籍是非常好的，我們也要如是的去行持。佛陀在非常多尊佛的面前發菩提心，雖然我們沒有辦法親見佛陀，但是我們可以透由親近的上師來了知發心，佛陀剛開始是跟我們一樣的，後來透由修習才能真正地發起菩提心。

至於佛陀唸哪些經，我也不知道，佛陀出世以後才有所謂的經、教誡這些出現，佛陀還沒出世之前是沒有所謂的經或教誡的。

Q6. 隨喜功德很大，這個佛經也常常提起。只是一般介紹隨喜是要稱讚他人，但單純稱讚他人做好事，好像沒有人因此而修行成就。我理解的是隨喜不應該只是口說好話，也包含意念和實際的行動去幫忙成就那件事，當中自然包含發菩提心。我這樣理解對嗎？

A6. 基本上能實際的行動去幫忙他人，那是很好的。但是以隨喜來講，我們內心只要覺得對方所做的非常好，這就行了。所以，修隨喜是非常重要的、也是非常容易得到大的功德。

以隨喜來講，我們可以隨喜他人所行之善，我們也可以隨喜自己所造的善業。如果隨喜自己所造的善業，我們的善業會更增廣。

宗喀巴大師所著作的證道歌，內容是寫自己修行的歷程，相當於是他自己的傳記。為什麼他要寫證道歌呢？他就是要憶念隨喜自己所造的這些善，他所行的善就會增廣。所以，透由寫證道歌來憶念自己所造的善，然後產生隨喜心，那些善業就會增長。因此，隨喜是非常容易修習，也非常容易能夠積聚廣大資糧。

我們可以對五種不同的眾生做隨喜，也就是對佛、菩薩、聲聞乘者、緣覺乘者以及未入道的眾生，隨喜他們所造的善業，這種隨喜是最好的隨喜。

Q7. 為什麼祈求資糧田就可以得到佛菩薩加持就可以累積福報呢？福報不是從自己的善心與善業而來的嗎？佛教不是講因果嗎？

A7. 其實只要我們有信心的話，佛就在我們的面前，因為我們沒有這樣的程度（信心）的關係，所以才會有要迎請智慧尊來降臨面前所觀想的資糧田，我們對資糧田作供養、禮拜，我們就可以集聚大的資糧。我們造善需要依著某個境，才可以集聚資糧，譬如我們要造身語意三種善業，我們要依著某個境才能造善業，我們要修信心也要依著某個境修習信心，所以要集聚資糧修善業要依著境才可以集聚到資糧、修到善業。對佛修信心、皈依是有利益的，如果對外道做這些事是沒有辦法得到這些利益，為什麼呢？因為佛已經圓滿了一切的資糧，所以對這樣的聖者，我們對他修信心、皈依，可以集聚到大的資糧。

Q8. 書中提到收攝法，其中有觀皈依境化空，蓋上「無所緣的印記」；請問收攝法是否也可以用在金身，唐卡等加持開光的物品？請問什麼是「無所緣的印記」？

A8. 任何法要去找是找不到的，所有的法只是在空性當中顯現而已，所以在空性當中消失，就是所謂的無所緣的印記。

觀想前方有資糧田，觀想之後我們做收攝的時候，可以做如是的觀想。首先，觀想中尊是宗喀巴大師，宗喀巴大師心間有釋迦牟尼佛，釋迦牟尼佛心間有金剛持佛。總而言之，在收攝的時候，所以資糧田的諸佛菩薩全部化光融入到宗喀巴大師，宗喀巴大師又融入到釋迦牟尼佛，釋迦牟尼佛又融入到金剛持佛。然後，觀想金剛持佛化成光融入到我們的心間，觀想金剛持佛跟我們的心形成無二無別，這樣觀想可以讓我們內心的證量增長，也可以讓我們消除身體上的疾病，這些都是有幫助的。

所以，即使是在修習上師供養法，最後資糧田收攝也是要收攝到我們的心間，資糧田跟我們的心形成無二無別，如果能夠這樣觀想，不僅可以祈求佛攝受、加持我們，以及也是一種緣起。所以，我們這樣去做觀想是非常好的。

收攝法是否也可以用在金身，唐卡等加持開光的物品？這是可以的。這問題提的非常好。開光也就是迎請佛菩薩來融入前方的佛像或者是唐卡，所以你可以觀想前方的資糧田融入到這個唐卡裡面。同樣的道理，我們迎請資糧田融入我們，這是非常重要的。以資糧田來講，也是迎請智慧尊來融入資糧田，融入了以後，也就是前方的資糧田就是真正的佛菩薩，然後我們要對祂生起信心。

Q9. 請問資糧田與皈依境兩者的差異為何？什麼情況下觀想資糧田？什麼情況觀想皈依境？

A9. 其實資糧田就是皈依境。所謂的資糧田有佛、菩薩、勇士、空行等等，而且圓滿具足這一些聖者。而以皈依境來講，就是單獨對佛，世尊，度母，觀世音修皈依，所修的那個境，就是皈依境。資糧田是很多諸佛菩薩聚合在一起，才稱為資糧田。皈依境就譬如是一尊佛、一尊觀音或者是一尊度母，這個就是皈依境。在任何時刻都可以觀想資糧田或是觀想皈依境，譬如在上師供養法裡面就有提到要觀想資糧田，但是在我們受戒的時候，卻只要觀想世尊就可以了。總而言之，我們不論行任何善，觀想皈依境是非常重要的。

1. 七支供養

● 第四隨喜支---修習隨喜也就是修歡喜

- a. 於自己所造善做隨喜：除了對我們自己的善業修隨喜外，對於我們有好的受用，以及有好的家人、朋友、上師，也對於我們能夠值遇佛法、修學佛法等等，我們都要心生歡喜。
- b. 於他所造善做隨喜：對於不喜歡的人所造的善業心生隨喜，這是困難的。當敵人遇到困難時心生歡喜，這對於修行人是絕大的錯誤，修行人應當要是---當不喜歡的人有好的事情時要隨喜他；當他遇到不好的事情、遇到困難時要生起悲心。當你能做到這一點，你的內心會非常的歡喜。

當我們的內心顛倒時，所看到的一切也是顛倒的，當我們內心有很多的過失時，看到外面的世界也會有很多的過失。一個修行人，內心要有正面的思考，讓心趣向正確。

註 1. 這個星期的功課是---對於不喜歡的人所做的一切修歡喜心，譬如他有好的運氣、有好的名聲，我們都對他修隨喜。

● 第五勸轉法輪支

為什麼要對資糧田勸轉法輪呢？這是為了種下在未來我們可以聽聞很多佛法的一個緣起，再者也就是佛陀出世是非常難得的，轉法輪更是難得。

我們除了對於資糧田要勸轉法輪以外，在跟其他人講話的時候，我們也要講跟佛法相關的話語。

● 第六請求不入涅槃支

對於資糧田裡的本尊請求不入涅槃。當時佛陀要入涅槃時，如果阿難尊者有對佛陀請求住世的話，那麼佛陀是會住世的。

我們除了請求資糧田的本尊不入涅槃外，也要祈求自己不入涅槃，自己要起這樣的念頭：我也要入涅槃，也要利益眾生，我們要發起這樣的大心力。

● 第七迴向支

將自己所造的善業迴向佛果位。雖然對於我們何時成佛我們不知道，對於我們不會成佛的這一件事情，我們也不知道，但是我們就是要把我們的善業做迴向，這就是我們未來可以成就佛果的因。

2. 對資糧田做三大事的祈求

- 祈求內心當中的一切顛倒心都能夠遮止。
- 祈求所有一切非顛倒之心，或者是正確的心都能夠在內心相續當中生起。
- 祈求在我們修行的過程中，可以消除內外一切障礙。

我們在修行的時候會有三種障礙。

- a. 外障—因為某種原因不讓我們修行，譬如我們修行的話，國王會處罰我們，以及比如散亂心，或是一直緣在電視或者是網路之上，沈迷於網路，這一些都是屬於外障。
- b. 內障--身體的疾病。
- c. 秘密障--懶惰。

3. 2021/6/6 上課前十五分鐘的觀修—

觀想前方虛空的資糧田，對資糧田做七支供養。

佛陀有開示，修行要修，但是要輕鬆自在的修。

meditate while you are relax (放鬆的禪修)。

註 2.更正：藏文的銀和錢都是同一個字 (རྩལ)，仁波切在講說「下定決心」的例子所舉的是，一位比丘是不能碰觸金、銀，這是墮罪。因為灌頂時用的是一個銀製的朵瑪，所以中心工作人員將透明膠帶貼在銀製的朵瑪上，以免手碰觸到銀。既使仁波切幾乎是不碰錢的，但是他並沒有持守金錢戒。



- 依止善知識的部分有四個根本科判

1. 依止善知識的利益
2. 不依止與不如法依止之過患
3. 意樂依止法
4. 加行依止法

- 善知識的功德---要成為大乘善知識必須具備大乘善知識的功德

在道次第裡提到要依止的善知識必須具備有十種的功德，這主要是依據《經莊嚴論》裡提到的。如果不知道大乘善知識具有這十種的功德，那麼就不知道如何去依止；不知道如何去依止，就找不到好的善知識，也就沒辦法真正的修到行。

1. 調伏的功德：善知識必須能夠調伏自相續。如何知道善知識有調伏自相續呢？需要去觀察他的想法、思考模式。大乘善知識對於不善法必須要非常嚴謹的去遮止，要知道什麼是可以做的、什麼是不可以做的，而不是如果我這樣做（不善法）別人會知道，這樣是不行的，這樣是一種諂誑。大乘善知識特別又是比丘的話，比丘是一定要嚴謹的持守比丘的戒律，這裡所提到調伏，就是要好好的持戒，也就是大乘善知識要具備戒學。
2. 靜
3. 近靜：具備近靜的功德就是要具備慧學，具備慧學也就是要能夠非常善巧的抉擇法。如果對於大乘法沒有能夠好好的了解，這邊別人說一樣，那邊別人又說另一樣，那麼老師自己本身就會有概念上的錯亂。
4. 德增：大乘善知識的功德必須要勝過他的弟子。
5. 具勤：上師需要具備勤奮。
6. 教富饒：上師對於所說的法要能夠引經據典，要能夠引出佛說的根據，要具備有這樣的能力才算是教富饒。如果不這樣是會有危險的，因為有些人講法會將自己的想法，當成是佛法來做宣說。不可以將所說的法和

自己的想法混合起來做說明，所說的法要有教典的根據，必須有經或典籍的根據才行。

7. 善達實性：善達實性也就是要通達空性，這點是非常困難的。如果沒有辦法通達空性，可以透由佛陀所說的法，以及正理來通達空性。有次在義大利跟一位大主教談話，期間他說佛教有講空性，基督教也有講空性。如果大乘善知識沒有辦法透由教理了知空性，光是名詞一樣，但是內涵是不同的，因此大乘善知識必須要透由教、理了知空性的道理，否則他是沒辦法講出空性的內涵。
8. 具巧說：大乘善知識必須具備善巧的說法。
9. 悲憫：對於弟子要具備悲愍。大乘師徒之間，師長要對弟子具有悲憫心，弟子也要對師長的心意非常了解才行，這樣師徒關係才能維持長久，當然弟子要百分之百的了解上師的心意是很困難的，就是盡量的去了解。弟子要了解師長的心意雖然困難，但是也可以說是很簡單，只要知道衡量那個界線，也就是弟子不要去管上師太多的閒事，如果上師所做的事情，跟法有所違背的話，就離上師遠一點就可以了。你們也不要認為上師的做法要符合你的看法、你的做法，這也是不行的。如果上師今天的行為是跟佛法相符合，明天他的行為還是會跟佛法相符合，千萬不能以自己看上師的行為是否順眼來做決定，而是要看上師的行為是否符合佛法。佛陀的戒律是最重要的，不要去管別人的看法是怎麼樣的，如果一直在意別人的眼光、別人的看法的話，那麼我們就會失去我們的人生。
10. 厭離：上師為了弟子要能夠耐得了辛苦。我的上師在寺院裡教學幾乎沒在休息的，除了生病沒辦法教學外，否則只要學生一到門口，我的老師就會教學。

● 弟子必須具備的功德

1. 具備希求佛法的心
2. 具慧：上師講什麼，弟子要能夠理解。當今要去理解別人所說的，這是很困難的，因為你所講的，對方聽到後，他所理解的是另外一回事。弟子必須具慧，也就是先聽老師講什麼，之後再來看是否是對或錯的，不要帶著很多的分別妄念來聽聞。佛陀說法時都會講到要善諦聽！善諦聽！就是要好好的去聽聞，所以要先聽對方在說什麼，不要沒聽完整就認為他講的就是這個、就是那個呀。

3. 具正直：弟子不能是---上師講的是我喜歡的，那就是對的;上師講到我不愛聽的，就說上師講的是錯的，這樣是不行的。一般人都喜歡聽好話，當有人說你很好呀、你很年輕呀，我們聽了都會很高興，如果有個上師這麼說你，我們就會說上師很好、上師說得很好，這樣你就不具備正直的條件。如果上師說你變年輕了，你就要去觀察，你是否變年輕了，這個就是所謂的正直。

- 依止善知識

1. 意樂依止
2. 加行依止

在道次第裡最根本就是依止善知識，這是非常重要的。依止善知識最簡單的就是上師所做的什麼事情，你都不要去多管閒事。在寺院時，我的上師說什麼，我就去做，不會說為什麼這樣、為什麼那樣，問一大堆問題。老師交代什麼事情，弟子就去做，自己做不到，也需要跟老師講做不到的理由，不能自己做不到，卻跟老師講好好好，這是不好的。

2021/06/13 掌中解脫第 15 堂課摘要 (未經師長確認, 僅供參考)

- 調整學習道次第的動機
為讓自己內心生起出離心及菩提心, 所以來學習道次第。
- 學習佛法最主要是去觀察我們的心。是否能成佛主要在於心、我們輪迴也是由於心, 我們造善、造惡還是因為心的關係, 所感得的苦樂之果, 都是心的關係, 所以我們心的思維方式是非常重要的。
- 我們現在已經萬事俱備了, 我們可以去行善, 乃至值遇佛法。從以前到現在我們已經獲得了許多的人身, 但是依然我們沒辦法得到解脫, 也尚未得到佛陀的果位, 因此我們好好的去思維: 為了脫離輪迴, 以及為了利益眾生, 所以我要成就佛果位, 因此我們好好的發心, 立誓要好好的修行。已經成佛的這些佛, 以及大班智達, 他們也不是一開始就修好的, 他們一開始也跟我們一樣, 他們透由修習善法, 漸漸的內心生起證量, 乃至於最後成就佛果位, 他們也是這種狀況, 因此我們不可以喪失心力, 我們好好努力, 依然可以跟他們一樣的, 因此我們在一天當中要盡力的去行持善業。
- 我們內心要生起道, 需要具備各種因緣, 內心才能生起道, 要做各種的思維, 內心才能生起道。因此要生起道次第的證量, 必須要透過各種不同的思維, 道次第的證量才能夠生起, 這也必須經年累月地修持才能生起這些證量。所以要透過各種因緣, 思維後, 漸漸的力量比較強大後, 自然而然的就能生起出離心、菩提心, 以及空正見, 內心生起圓滿道的證量。
- 有時候我們在修出離心、菩提心、悲心的時候, 生起非常強烈的覺受, 雖然這些覺受只維持一分鐘或是四、五分鐘, 但是所積下的善業是非常廣大的。
- 文殊菩薩對宗喀巴大師開示: 如果你的內心要生起道的證量, 你必須具備三種因緣:
 1. 集資淨障--對資糧田修七支供養, 要做禮拜、供養、懺悔、隨喜等等
 2. 速速的修習出離心與菩提心
 3. 必須視本尊及上師無二無別來做祈求。
- 當了解依師可以帶來什麼樣的利益, 自然而然的會生起強烈地想去依師的心, 所以我們要好好了解依師的利益, 也就能夠生起依師的心。
- 依師利益--如理依師後可以讓我們生起、增長菩提心的證量, 也可以讓我們快速成佛。
 1. 意樂依止---如何去做思維

修習依師來講最主要就是要修習信心，修信心有提到

a. 應觀師為佛的原因：

我們要在內心生起道的證量，就必須將上師跟本尊視為體性無二無別。

b. 能觀的原因：

善知識所具備的功德

c. 如何觀法。

(1) 佛陀的開示---

在經典裡曾經有菩薩請問佛：您涅槃後就沒有一個說法的人，那時候我們應該怎麼辦呢？佛陀了知菩薩有這樣的疑問，佛回答：我即使涅槃了，我會化為上師之身、化為堪布、化為有情、化為種種凡夫相為你們開示佛法，我雖然化現這些化身，但是你們是不會知道、了解這些就是佛的化身的。

在《父子相見經》佛也都做同樣的開示：我會化為大自在天、帝釋身或女人身等等來利益眾生，到時候你要相信這是我的化身來做祈求，這是非常重要的。

還有觀世音菩薩在《白妙法蓮華經》開示：我會化為國王身、大臣身、畜生、報身等等，種種的身來度化有情。

(2) 其他上師在依師的過程得到證量生起的這些利益---

這部分在道次第裡也有提到例如種敦巴大師、阿底峽尊者，以及賽尊尊者的公案。

目前我們值遇了佛陀的教法，雖然不是每一個說這些教證法的人都是佛的化身，但是其中一定有佛菩薩的化身，這個可以透由剛剛提到佛陀的開示來做思維，我們可以了解這其中一定會有佛菩薩的化身。我們如果有依止很多上師的話，我們要去思維：其中肯定有佛、菩薩的化身，佛是為了眾生而來集聚資糧、發心，然後最後成佛，所以佛一定會攝受我們，而且佛也知道我們想要獲得解脫，不僅如此，他也知道我們現在正在修習道次第，他肯定是會加持我們的，所以我們可以透由各種的理路來做如此的思維，也透由經論的證明、根據來做思維。所以我們這樣去思維，是有利而無害，是不會吃虧的。

另外，月稱菩薩曾經說過：我們要盡量去做佈施，做佈施時有時候我們會遇到聖士夫或者是遇到善知識，這時候他就會對我們說

法，我們照他的說法，然後好好的修行。(《入中論》：此復由行布施時 速得值遇真聖者 於是永斷三有流 當趣證於寂滅果)

還有一種說法是，在經典有提到：如果你視上師和本尊無二無別，文殊菩薩會入上師之身來為我們說法、加持，如果我們將上師視為真正的觀音...，是可以讓我們生起證量的。

2. 加行依止---如何去供養

- 依止上師

1. 意樂依止--最主要是對上師生信。

對上師生信的部分，如果不了解是比較麻煩的。弟子表現出好像對上師有信心，上師表現出好像對弟子有悲心，師生之間成為一種欺騙。

- (1)修信---根本修信

在依止過程中，剛開始彼此之間不了解，這是最麻煩的事。所以在沒有依止之前，一定要好好觀察師長，觀察後覺得可以了就去依止。

- 為何視上師為佛？

視上師為佛，並不是視上師是佛，而是上師恩德視為如佛的恩德一樣。

- a. 上師和佛誰離我最近？上師離我們是最近的，所以上師的恩德是最大的。通常我們不重視離我們最近的人，反而重視離我們遠遠的那些人。英文有個諺語：二鳥在林不如一鳥在手。所以以恩德來講，離我們最近的，恩德最大。

- b. 我們要得到佛陀的加持，都要來自於上師。

- (2)生敬---憶念恩德生敬

- a. 依教奉行而生敬。

對於依教奉行來講，有我們可以做到的和不能做到的。如果對於上師所交代的沒辦法做到，就不要跟上師承諾，就跟上師解釋為何不能做到，這點在事師五十頌裡有清楚的解釋到。

要對上師生起信心，也就是要去勝解、實修上師開示的這些法，然後產生信心。要產生信心，如果想太多理由，對於產生信心是會產生障礙的，所以最簡單的方式是上師說甚麼就去做甚麼。但是如果上師對弟子所說的和佛法違

背，就不可以照著去做。

b. 絕不可以欺騙上師

不欺騙、不說謊，彼此都誠實，上師和弟子之間就會有百分之百的信心，有了信心，師生的關係就會非常好。如果彼此都沒有信心，師生的關係就會越來越不清淨。說謊說得再多次，所說的謊也不會變成真實。

c. 要了解上師的心意

上師和弟子之間關係有時遠有時近。

當我們離上師近的時候，弟子要了解上師的心意。以上師來講，對弟子的悲心是非常重要的。如果不能了解上師心意，離上師近反而成為一種困擾。

2. 加行依止--

自行閱讀掌中解脫裡所說的。

● 如何觀修依師？

首先觀想前方有資糧田，資糧田放光加持我們，從頭頂進入、加持我們，觀想我們得到加持，而生起了依師的證量。

如果能夠將觀修的心得寫下來是非常好的，經過六、七個月的修持，由這些心得就可以看到自己的證量有否進步。

(本週的功課：每天花 5-10 分鐘的修持。)

● 道次第中，依師是最難修，也是最主要的，所有的修行都要從這裡開始，如果這個部分沒做好，其他的也就很難修得好。

依師我們沒有辦法修習得很好，至少讓我們能夠生起證量，內心要生起什麼樣的證量呢？要生起值遇大乘佛法、值遇大乘師長的歡喜心。如果能夠常常生起這樣的歡喜心，代表你有生起依師的證量了。

修習正行

● 暇身難得

◆ 不知暇身難得之理的過患

- a. 因為不知暇身難得之理，即使遭遇一點困難都會捨棄暇身自殺，這是非常可惜的。
- b. 因為不知暇身難得之理，有些人會認為此生我甚麼都沒得到。

◆ 暇身--離八無暇，具十圓滿。

A. 八無暇

1. 執邪倒見：人雖然有許多，但是有很多人具有邪見，因此具有邪見的這些人，並沒有擁有人身的意義。
2. 傍生
3. 餓鬼
4. 地獄
5. 無佛教：一旦生於無佛教的地方，連僧人是什麼，他也不知道，如何學習佛法。
6. 生邊地、篋戾車：如果生於佛教地，但是篋戾車，他會不怕做壞事，即使得人身，也沒有多大的意義。
7. 性為騃啞：諸根不具足，沒有辦法講話。
8. 長壽天

B. 十圓滿

■ 五自圓滿

1. 生而為人
2. 具根—身體健康，具有手、腳等。
3. 業未倒—沒有犯下五無間罪的重大罪業。佛教最嚴重的罪是五無間罪。殺父、殺母、殺阿羅漢、離間僧伽、出佛身血。只要犯了五無間罪，這一輩子再怎麼修是沒辦

法成就的，也沒辦法獲得阿羅漢果位。沒有犯五無間罪，就可以稱為業未倒。

4. 生中一生於有佛法的地方。
5. 信於處：對佛法有信心，有信心可以說是勝解心。

■ 五他圓滿

1. 佛降世
2. 說正法：有幾千尊佛降世，但是釋迦牟尼佛降世有個特別殊勝的地方，因為幾千尊佛降世都沒有說密法，唯有釋迦佛有宣說密法，而且我們還能值遇到這個時代。
3. 正教住世：佛教還住世著、沒有衰退
4. 隨教轉
5. 有他悲憫攝受

◆ 如何思惟暇身難得而生歡喜心

英文有句諺語：最快樂的人，會因為一些小事情就生歡喜心。

有千百個理由可以讓我們產生歡喜心。有些人會想：人有很多呀，我只是其中的一個人，為什麼我要生歡喜心。人是有很多，但是具有暇身的並不多。對於我們是人、我們值遇佛法、我們生於有佛法的地方...，剛開始思惟是不會有歡喜心，但是透由多次思惟慢慢的就會生起歡喜心。

首先先找三個能夠生起歡喜心的理由，三個找到了，就找五個，五個找到了，就找七個。總之，能讓你生起歡喜心的理由越多，快樂指數就越高。

1. 思惟一下，你是餓鬼？你是駱啞人嗎？還是你是生於無佛教之處呢？還是你是野蠻人？還是你具有邪見呢？
如果都不是，我們要對自己感到歡喜、生起歡喜心。
2. 修行是需要具備順緣，所以思惟自身所具備的順緣而生起歡喜心。(本週功課：思惟五自圓滿、五他圓滿)

● **思惟暇身利大**

既然得到珍寶暇身, 要如何讓它更有意義? 我們要做甚麼呢? 首先閉眼思惟: 在這一生當中, 第一件要做什麼; 第二件要做什麼; 第三件要做什麼, 我們要非常有系統的、決斷的將它列出來。

1. 思惟觀待現行利大, 讓後世不墮惡道

持守十善戒, 盡量少去做十惡業。

2. 思惟觀待究竟利大

究竟是指解脫或一切遍智, 最主要是要獲得佛果位。為何要獲得佛果位? 因為要利益眾生, 所以要獲得佛果位。

➤ 以初業行者來說, 斷十惡業是第一順位。但是以菩薩來說, 利他為第一順位。

3. 下至每一剎那皆為利大

這點是最重要的部分, 既得人身, 就不要浪費人身、不要浪費時間。甚麼最浪費時間? 就是不快樂。我總是這麼說。英文有句諺語「在浪費時間中獲得樂趣, 就不是浪費時間」(Time you enjoy wasting, was not wasted)。

佛陀剛開始修行時, 不吃飯、修種種苦行, 祂發現不對後, 開始用餐等等, 之後走在成佛的這條路上。所以修行如果有大的壓力, 是沒辦法成佛的。當我們每一剎那不快樂, 就是在浪費時間, 當你獲得人身, 享受快樂的時候, 不要覺得這是浪費時間。要讓這個暇身每一剎那都是利大, 有時候跟家人相聚在一起, 大家開開心心的過。「下至每一剎那皆為利大」的部分就做如是思惟。

● **思惟暇身難得**

1. 由因之門思惟難得

因為我們要獲得這個人身需要廣大福德和廣大善業才能得人身。我們說得到人身是指得到暇滿人身, 所謂得到暇滿的人身, 就是生為人、值遇佛法---, 這是非常難得的。

2. 由喻之門思惟難得

3. 體性之門思惟難得

➤ 這三點當中, 最重要的是「由因之門思惟難得」。

● **暇身無常: 暇身無常的部分, 在道次第裡是講念死無常**

1. 思惟死決定

關於必死，以自身來做思惟，會增加自己的恐懼感，所以必死這點要在親友上做思惟，既然他們必死，我在他們還沒死之前，要好好跟他們相處，對他們好，因此我們會生起悲心，其他的善心也都會接連的生起來。對於不喜歡的人，也要對他做必死思惟，這樣去思惟了以後，對他的瞋心自然會減弱。

2. 思惟死無定期

也要分別針對自己、眷屬家人、不喜歡的人，這三個對象來做思惟。

3. 思惟除正法之外餘皆無益

這是最重要的部分，也就是我講的 B 計畫。既然死的時候除正法之外餘皆無益，既然會死，那麼我們要做些甚麼呢？死的時候要做甚麼？最重要的就是要修皈依，譬如對觀世音菩薩，或哪尊本尊修皈依。

對此點要多思惟，有時候我們也可以練習一下，譬如我現在要死了要對誰做皈依，要怎麼祈求。死的時候要馬上做決定要對誰做皈依，譬如無量光佛...等等，可以馬上決定出來對誰做皈依，這一點是非常重要的，一定要馬上做決斷，你現在沒辦法做決斷，在臨終的時候是沒辦法馬上對誰做皈依。

所以思惟死的時候「除正法之外餘皆無益」這一點，我們要想死的時候，要去觀音的淨土，請觀世音菩薩加持我，因此我們要對觀世音菩薩有百分之一百的信心，祂一定會來救護我們，如果他沒來救護我們，我們也不需要後悔，我們已做了唯一要做的事情，剩下就是他們(佛菩薩)的事情了。

有句英文諺語：「當你盲目的相信一個人時，將有兩種結果，你將一輩子擁有此人；或者你會學到一輩子的教訓。(If you trust someone blindly, Two things will happen, you will have that person for life or you will have a lesson for life.)」

所以同樣的道理，我們就是要閉著眼睛相信觀世音菩薩，要不，會到達淨土；要不，沒辦法到達淨土，即使這樣也不要生起悔心。死時「除正法之外餘皆無益」，我們就要這樣去做思惟。如果在臨死的時候，還要去思惟其他的道理，要立一個什麼正因...，這些都不需要，沒辦法、來不及了。

➤ 關於念死的部分，就針對這三點去思惟。其中最重要的部分就是皈依的部分。

● 死亡決定

1. 死主決定當至，無緣能令退卻
2. 壽數無可增添，不斷損減

修長壽法無法增壽嗎？這一點比較難講。以《俱舍論》提到的長壽四因（沐浴、飲食、按摩、塗油）和修長壽法，仁波切覺得按照《俱舍論》的長壽四因，還是比較可靠。

3. 於生時亦無閒暇修法而死：所以在生的時候就要找時間修行

- 功課

這週禪修思惟死亡九種因相三根本（掌中解脫第十天教授）

1. 思惟死亡決定(必死)
2. 思惟死無定期

以上二根本的思惟內容結合:a.自己 b.親友 c.怨敵

將不同的覺受記錄下來

3. 思惟死時除正法之外餘皆無益

以上將禪修的覺受紀錄下來。

- 以修行來講，內心一定要產生覺受，有了某種覺受，這樣才能做出改變。

- 死無定期的三種因

1. 贍部洲人壽不定 2. 死緣極多, 活緣極少 3. 身極微脆。

- 關於死期無定對我們一生有何利益?

了知死期無定後, 我們就要思惟死後會如何? 這時候就會提到關於修行。

- ◆ 關於無常, 以死無定期不確定性的這點來講, 除了往內觀自己, 也觀看外面世界, 有些現在有的, 後來也沒有了; 有些以前沒有的, 現在有了...。密勒日巴曾這麼說, 他有個陶瓶, 後來摔壞了, 本來有的陶瓶, 後來沒有了, 他說: 陶瓶給了我一個最好的無常教誡。

- 如何才能不死呢?

唯一不死的方法就是不要取生、不去投胎。只要不去投胎, 就不會有死。

我們的生是來自於死, 因為有死, 所以有生; 因為有生, 所以有死, 我們的生死是由這樣而來的。不僅生死的道理是這樣, 其他有為法也是這樣的道理, 譬如生滅, 因為有生, 所以有滅; 因為有滅, 所以有生。

- 思惟死時除正法外, 餘皆無益的三種因

1. 財物無益 2. 親友無益 3. 身亦無益

- 雖然我們要思惟死, 但是在一生中, 我們要如何過生活? 我總是麼說: 我們必須要堅強快樂過生活。如果不這麼思惟的話, 好像一提到佛法就是死、後世, 感覺佛法跟今生沒有任何關係。

- 我們不要認為佛法就是在講死, 真正的佛法是要改變我們的看法。佛陀未成佛前和成佛後, 這二者有何差別? 雖然在外相都是同樣的一個人, 但是在看法上有差別。未成佛前還有不淨相, 但成佛後不淨相就全部不見了。所以作為修行人, 我們的看法一定要有所改變、一定要做一個大的改變。

- 事物的體性及它正確的一面是如何的呢?

基本上有為法有四個體性---無常、苦、空、無我。

- 為什麼我們會輪迴呢?

我們具有四個顛倒見: 1. 把無常的事物看成是常法, 2. 把苦的事物看成樂, 3. 把不淨視為淨, 4. 無我的看成是我。因為有這四顛倒見, 所以我們才會輪迴。

- 苦和苦受的差別
 - ◆ 所謂苦就是業煩惱所自主、控制，因為這樣的關係，所以是不穩固的，因此我們才會苦。以蘊體來講，它是苦，但是它不是苦受。
 - ◆ 譬如我現在感到痛苦，這是痛苦的那個受，有苦受是因為有受蘊，所以會有苦受。
 - ◆ 我們要通達苦，必須先通達無常；通達無常後，才能通達苦。通達苦了後，才能通達空；通達空後，才能通達無我。你要通達苦受，在通達無常之前，你就可以通達苦受了，不需要透由通達無常之後，才能通達苦受，而是你要通達苦，才必須先通達無常，這一點苦和苦受是有差別的。
 - ◆ 佛陀所開示的四顛倒見的苦，單純是指苦，不是苦受的那個苦。佛陀講的是苦，而非苦受，如果你認為所有的都是苦受，那麼你根本不會感受到快樂了。
- 我們講到輪迴時，總會說輪迴是苦，其實不是這樣的，在輪迴中有很多快樂的地方。看到苦的人，他也會把樂視為苦，這樣他就吃虧了，如果我們能把苦視為樂的話，這樣就有利益了。
- 思惟無常
 - ◆ 佛陀開示：所有腳印中，象的腳印最大；所有想當中，以無常想是最為殊勝。佛陀最初開示苦諦時，講的第一個行相就是無常。最後涅槃前，佛陀也是開示無常。佛陀在即將入涅槃時，祂說：你們看如來的蘊體，如來也是無常的。佛陀即將涅槃時，阿難十分難過的哭泣，佛對阿難說：你不要那麼傷心，因為一切有為法都是會壞滅的。
 - ◆ 當你處在快樂時不要去想無常，因為你一想無常，有可能變成不快樂，因為快樂會不見。當你遇到苦時，你就要想無常，因為無常，所以這個苦是有結束的時候。
 - ◆ 本週功課：思惟無常，有任何覺受產生，就將它寫下來，這樣是非常好的。（思惟無常，不是要你們觀修，而是遇到任何狀況，都要想這就是無常，所以會有變化。）

20210725 掌中解脫第 21 堂摘要 (未經師長確認, 僅供參考)

- 修行時應該保持不急不緩的狀態去修行, 這是比較好的。如果一開始修行就十分用力, 這種狀況會比較麻煩, 在某種狀況還是需要休息, 休息後再繼續修行。
- 思惟無常, 對我們有什麼利益呢?
我們百年後多數已投胎, 做善事就投到好胎, 作惡事則相反, 要了解這種無常性。了知這種變化、無常性後, 對於行持善業會更有心力。
- 如何思惟無常?
思惟去年到今年, 已經有非常大的改變了, 不僅如此, 上個月到這個月、早上到晚上之間也有非常多的變化, 透由看到這些變化, 我們去思惟無常、了解無常。阿底峽尊者如何修習無常的呢?他是觀大河流流動來觀修無常。
- 思惟苦
思惟苦是非常重要的, 如果不思惟苦就不會有求解脫的心, 也不會對眾生起悲心, 更不會生起菩提心, 所以我們必須了解苦、思惟苦, 這是根本。
以苦來說, 譬如善道有生老病死苦;惡道有冷苦、熱苦等等, 既然有這些苦, 我們就要尋找苦因, 要找除苦之方便。現在我們就是在修習除去苦的方便, 透由修習慢慢的我們就可以漸漸達到完全離開痛苦的解脫或者是一切遍智的果位。
- 思惟苦會獲得什麼利益呢?
可以獲得三個果報: 1.會生起想脫離惡道之苦的心 2.想要獲得解脫之心 3.會生起想獲得佛果位之心。
- 如何思惟苦?
 - ◆ 惡道有種種苦, 有地獄的苦、有餓鬼的苦, 以及畜生道的苦, 這些苦是我們沒辦法想像的, 這些苦是從什麼因產生的呢?從我們所造的十惡業產生的, 殺盜淫妄酒等等, 投生惡道是果, 投生惡道的因為何?造作十惡業是投生惡道的因, 對於因果的道理常思惟, 就不會去造十惡業。我們也要思惟想獲得增上生果位, 就必須要修習十善業, 透由思惟這兩者的因果關係, 我們就會生起想修十善業的心, 透由這樣的修習, 漸漸的就可以得到增上生的果位。
 - ◆ 地獄、餓鬼的苦, 我們沒辦法親眼看見, 所以都是透由佛陀的開示, 我們相信佛陀所說的, 而知道有地獄、餓鬼的苦, 但是畜生道的苦是

我們可以親眼看見的，畜生道的苦在三惡道當中算是比較輕微的，但是畜生道依然有牠們的苦，有寒熱、飢渴、愚痴、互相吞噉的苦，完全不自在，被這些苦所轉，所以我們這樣去思惟畜生苦，可以幫助我們增長悲心，這樣去思惟其他眾生的苦，可以增長我們悲心的最好方便。

- ◆ 不僅思惟其他眾生受惡道的苦來生起悲心，對於善道的眾生，也要去思惟他們的苦來生起悲心，善道有人天果位，他們也有生老病死苦，他們也是不想要這些苦，但是不受控制的遭受到這些苦，不僅現在受苦，無始以來到現在，乃至將來還要繼續受這些苦。想到這裡，我們要對他們生起悲心，要生起悲心就要思惟苦，所以思惟苦是生起悲心的方便。
- 無論何時生起悲心、菩提心是非常重要的，修任何善法都是為利益眾生而來修行，要思惟他們的苦，繼而生起悲心，所生起的悲心即使一分鐘、兩分鐘乃至十分鐘，所造下的功德是遍滿虛空的。因此在修習任何的善法，都要生起為了眾生而我要來修行慈悲心。
- 修習大悲心、菩提心，不一定要坐在那裡才能修，即使在走路、吃飯、做事時都可以思惟眾生的苦而生起悲心，之後慢慢修行就可生起菩提心。
- 閱讀道次第要不斷反覆思惟，慢慢的覺受會越來越強。你所修的悲心、菩提心就會越來越清淨，所以反覆思惟道次第的這些道理是很重要。無論我們修習無常或思惟苦，最主要是讓我們生起大悲心，關於這個道理就好好的去串習。

● 三惡道苦

1. 地獄苦

◆ 地獄從何而來？

關於地獄，在《入行論》的偈頌提到：地獄的地基是從何而來？火從何來？這些都是由自己的惡心所造成的（有情獄兵器，施設何人意？誰製燒鐵地？妖女從何出？佛說彼一切，皆由惡心造，是故三界中，恐怖莫甚心。）

對於《入行論》開示的這一點，我們好好的認識，否則如果按照《俱舍論》所說，在金剛菩提座下，有個距離的地方，可找到無間地獄。因為地球是圓的，如果真的在金剛菩提座下一直往下挖掘，並不會找到地獄而是美國。

◆ 關於地獄和天堂

如果你造的是善業，所顯現的就是善的;如果造的是惡業，你所顯現的就是惡的。所謂地獄，就是跟自己的根器、自己的思惟完全符合的一種顯現。天堂也是一樣，也是按照眾生的根器而有天堂的顯現。

◆ 地獄有寒地獄、熱地獄等等不同地獄。所以當你覺得非常寒冷，就是處在寒冷地獄; 當你覺得非常的熱，就是處在炎熱地獄。有時候我們在做夢當中，夢見非常可怕的地獄，這是由於自己錯亂習氣、業力所造成。

2. 餓鬼道

◆ 在這世界上還有幾百萬人沒食物吃，像他們也是在遭受餓鬼苦。

◆ 在修火供時，有人會丟很多東西做火供，就仁波切來講，只會丟一點點，因為有很多人沒東西吃，將這些東西丟到火供，只是將它燒光而已。其實修火供要得到加持，最主要是以修止、修三摩地的力量，可以成就本尊，獲得本尊的加持，否則在修火供時，丟這些東西是沒有用的。

◆ 目前正值疫情期間，很多人都失業了，以整個世界現況來看，60%的人是處於困難的狀況，身為一個修行者，應該如何去做呢？身為修行人，我們要能去感受到他們的困難。

3. 畜生苦

◆ 最主要的畜生苦是牠們有互相吞嚙苦，譬如鳥也好蟲也好都會有其他的蟲或鳥來吃牠們，魚也會被吃，牛也會被吃，其實吃最多畜生的就

屬人了，人會吃牛、吃魚…。無論哪個動物、眾生，牠們都非常珍愛自己的生命的，所以思惟畜生道的苦，首先思惟畜生互相吞噉苦。

- ◆ 第二要思惟牠們不能言說之苦，看到牠們無法言說的苦，要對牠們生起悲心。
- ◆ 之前仁波切看到河邊有人在抓魚，抓到的魚就丟在旁邊，魚很痛苦的跳來跳去就快死掉了，仁波切問他：要不要賣那條魚。那人說：我不賣。仁波切在內心說：魚呀！非常抱歉，這輩子我沒辦法救你，但是我爭取要利益到你的下輩子。仁波切這麼說，魚能懂嗎？其實牠是不懂的，但是一旦魚死掉後，到了中有身時，那條魚是會懂的。那條魚到中有身時，應該會想：那位僧人已經盡力要救我了。
所以我們在救這些動物時，不僅要思惟牠們的這輩子，也要思惟當牠們到了中有時，牠們一想到我們有為牠們這麼做，牠們也會生起歡喜心的。到了中有身就有神通，就會知道前生和後世。
- ◆ 有吃肉的人，要持誦吃肉的咒語(「唵 阿比惹吽 嘎雜惹」，或者「唵 阿比惹吽 嘎雜惹 芒 梭哈」)，也要唸六字大明咒，為這些眾生迴向，到時候這些眾生到了中有身時，牠們也會知道你有為牠們努力做迴向。
- ◆ 當你們到市場時，如果有看到那些動物死掉或是被賣的那些肉，你們要唸六字大明咒迴向利益牠們，這樣做比起坐著思惟牠們的苦要來得好，因為這樣做實際上是利益到牠們。
- ◆ 仁波切去過很多次台北的動物園，最主要是要唸六字大明咒迴向給牠們。以前也曾去過瑞士的動物園，豹被關在鐵籠子，仁波切就在鐵籠子旁邊唸六字大明咒，小豹子發出了奇怪的聲音，仁波切覺得可能是有利益到牠，牠應該是感動吧。這時候管理員說：這哪是有什麼感動，這是牠已經生氣了。不論牠是否生起瞋心，仁波切所唸的六字大明咒已經傳送到耳朵裡了，這就可以利益到牠了。
仁波切在南印度時，有時候會去森林，在森林裡大聲的唸誦文殊心咒、六字大明咒，透由大聲唸誦讓那些鳥及其他動物都可以聽得到。我們在牠們耳邊唸誦這些咒語，讓牠們可以得到佛法的加持，所以我們對畜生唯一能做的，也就是為牠們念誦佛的咒語或偈頌。