

我們必須要將所學的法併入生活中，這是我們善加思惟佛法最重要的一部分。我們要常常隨喜自己能夠值遇這樣殊勝的法，去隨喜自己，也是修行當中重要的一部分，如果沒有常常去做憶念，有可能就會忘失，為了不忘失所學的法，不忘失自己這樣的善緣，就要常常的去憶念、複習。我們現在獲得的眾多條件，就如同過去的十方諸佛一般，也就是說，我們現在所獲得的暇滿之身，與過去的諸佛並沒有太大的差別，過去諸佛也是因為有這樣的暇滿人身而才獲得無上菩提，因此勤加精進，勤勇的修行我們一定也能做得到！

雖然諸位都是在家居士，有很多家中事、工作，時間有限，但卻能夠在有限的時間下抽出時間來學佛，如此是非常殊勝、不容易的，如果好好學習，相信一定會有成就。特別是能夠聽聞到《入菩薩行論》，《入菩薩行論》可以說是諸多圓滿的教授、學處都含攝在裡面的大論，而最主要的，是大家要學習去思惟，在剛開始的時候，如果不藉由練習則很難轉變我們的心，那要怎麼去思惟呢？就要學習教典中所說的內容，特別是《入菩薩行論》是寂天菩薩將祂修行的經驗書寫成文字，慢慢轉譯過來成為我們現在所閱讀的內容，過去的大成就者，將自己實修經驗、修心相關的內容都收錄在其中，所以我們只要好好學習這些經驗教授，一定能夠有所收穫。

除了菩提心、修心教授以外，還有空性無我的智慧，所以我們也要學習空性無我的內涵。過去噶當派的祖師、種敦巴尊者的弟子、博多瓦等三位重要的大弟子，曾經向種敦巴請問說：「成佛最重要的法是什麼呢？」。種敦巴尊者回答道：「最重要的不外乎就是菩提心、空性慧。」因此，想要成就佛果位，這兩個就是整個修行的大總集，所以必須要學習菩提心、空性等相關的內容。有關菩提心的教授在《入菩薩行論》當中有提到，一開始要先去思惟菩提心的勝利，再下來，要藉由七因果或者自他相換的方式來發起菩提心，並且能夠淨除罪障。菩提心是具有這樣的勝利，一般我們講消除罪障，不外乎想到的就是拜三十五佛懺，念誦百字明咒等等，而菩提心的教授則完全涵蓋了這些內容。

怎麼說呢？在第二品懺悔罪障品中除了提到供養三寶之外，也提到了有關懺除罪障懺的內容。仔細學習第二品的內容會發現，有很多跟懺悔罪障相關的修心教授是可以結合在一起修行的。像供養曼達累積資糧或懺悔罪障，都可以在每日的課誦當中結合，一併的來修習。以供養來說，除了供養曼達，也可以按照《入行論》當中所提到的這些和供養相關的修心教授去修持。懺悔罪障是很重要的，縱使我們在無始以來累積了眾多的罪業，如果我們懂得懺悔，就能夠一點一滴的消除，就好比冰山在融化，慢慢地讓它消融掉，當我們的罪業消除，我們才有辦法感受到輕盈、有清新無罪的感受。有關懺除罪障，我們在上一堂時有稍微解釋了一些，到哪裡呢？

「見此罪過已，對佛誠懺悔。」

說到這個地方。我們要一面學習，一面隨文作觀思惟，這就是配合實修，現在我們去思惟--我們已獲得了暇滿所依身，要對已獲得的這個暇滿所依身去修隨喜，必須要在這個基礎之上，我們才有可能去做修行，要做這樣的一個思維。所以我們花一分鐘的時間來思惟，獲得暇滿人身是極為殊勝的道理。

.....觀修練習.....

接下來思惟，在暇滿人身的基礎上，希望能夠增上生，越來越好，去做這樣的一個思惟。

.....觀修練習.....

再下來思惟，在每一生當中，我一定要努力地去斷除輪迴。

.....觀修練習.....

接著思惟，如果只求自己個人的解脫是不夠的，因為眾多的如母有情都在輪迴當中沉淪，受盡痛苦，因此，也希望自己能夠發起想要令一切有情解脫的心。

.....觀修練習.....

我們所有人，不管在任何時候都要想到一切有情，把一切有情都當成我們的所緣境，去思惟一切如母有情都想要脫離輪迴之苦，輪迴的之苦包含苦苦、壞苦、行苦，除此以外，還有愛別離苦、求不得苦、怨憎會苦，這些痛苦，在輪迴中的有情都正在經歷，他們都希望能夠從這些痛苦當中解脫，所以在思惟到有情的痛苦之後，就要發起，既然是如母有情，所以我希望能夠令一切有情都脫離痛苦，如果要令一切有情脫離痛苦，那麼自己必須要獲得無上菩提，成就佛果位，所以要朝著這樣相關的內容去思惟，去修持自己的心！

在某一堂課當中，有人問到關於四無量心的修持，這個問題非常好，所以現在要稍微解釋一下四無量心要怎麼樣去思惟。所謂的四無量心就是慈無量、悲無量、喜無量、捨無量，這也是我們平常課誦常常會唸到的內容。四無量心可以做為任何修心的前行，也可以單獨做為修行的法門來去思惟，慈悲喜捨四無量心的修持，如果會了，那之後在每日課誦時，都可以作為自己修心的其中一個法。在此解釋一下其中的內涵，首先，慈悲喜捨四無量心當中第一個就是喜無量，喜無量在修的時候，內心要先去思惟作意，希望無量的有情能夠獲得安樂及安樂之因。

第二個提到悲無量，也就是希望無量的有情，都能夠遠離痛苦及痛苦之因，這

就是悲無量主要的思維;

第三個慈無量，就是希望無量的有情都能獲得快樂;

第四個捨無量，即是願一切有情遠離愛惡親疏住平等捨，一般情況下，我們都會落在貪愛有情或者瞋恨有情的那個狀況，而希望有情可以遠離這種貪嗔墮黨的情況，安住於平等捨的狀態就是四無量心主要的內涵，去了解四無量心是很重要的，如果可以，就結合四無量心的偈頌來去作思惟！四無量的修持進一步來說就是修菩提心，也就是為利一切有情願成佛的心。所以菩提心的思惟就是，希望菩提心未發能夠發起;已發能夠增長，要常常去發這樣的願！現在我們就花一分鐘來思惟菩提心相關的內容，然後再進入課程的部分。

菩提心主要的內容就是希望自己能夠去利益一切的有情，因為一切有情過去都曾作為我的母親，但他們現在正在輪迴當中受苦，所以我希望能夠利益他們脫離輪迴及三惡趣的苦，因此，我要獲得無上正等正覺，去做這樣的思惟、發願。

.....觀修練習.....

以上我們一面思惟修心相關的法門，另外一方面結合實修給大家做實際的練習，這樣一來，我們在每一次的實修過程都累積了非常廣大殊勝的資糧，希望對於大家的修心能有所幫助。菩提心的修持，縱使只有短短的幾分鐘乃至一剎那，只要在心裡生起相應的念頭都可以累積殊勝的福德，並能夠迅速的累積廣大的福德，這是一個殊勝的方法。在修菩提心之前，大悲心的串習必不可少。

接著我們看《入菩薩行論》，大家可以結合文字，一方面了解內容，然後去作思惟。我們在做供養或者修法時，首先要先將場域清潔乾淨，修法或供養，要在

一個潔淨的地方來做，就好像我們要禮遇外賓，賓客來到之前，我們都會先做打掃，這是一樣的概念，同樣的，我們在正式進入修心以前，除了外在環境的打掃，內在的打掃也很重要，內在的打掃就是要將我們的罪業懺悔清除，所以懺悔罪障是很重要的，而有關懺悔罪障的部分則有很多的方法！

30. 惑催身語意，於三寶父母，師長或餘人，造作諸傷害。

這裡提到的「惑催身語意」指的就是煩惱，煩惱推動我們的身語意對三寶、父母、師長或其他的有情造作了種種的罪業，這是在講追悔的概念，懺悔當中有一個非常重要的，就是要具備追悔力，懺悔罪障最主要就是追悔力，追悔力的部分就是要去追悔自己過去所造就的罪業，過去所造的罪業不僅是這一生，過去生、過去生的過去生我們都累積了諸多的罪業，這都是我們要去追悔的。

31. 因昔犯眾過，今成有罪人，一切難恕罪，佛前悉懺悔。

當我們回憶過去所犯的眾多罪業時，我們會發現自己是具有罪業之人，這些「難恕罪」指的是非常重的罪。我們要去觀想佛陀就在我們的前方，然後至誠懇切地來追悔。「佛前悉懺悔」就是心中要去追悔過去所造作的罪業，首先要去憶念罪業的過患，然後才能產生追悔之心。之前有說到四力懺悔，在四力懺悔當中，最重要的就是追悔，「佛前悉懺悔。」除了追悔以外，還必須要在有依止、皈依的情況下去追悔，在懺悔罪業方面，我們要知道業有哪一些？業有現法受業、順生受業、順後受業不同種類的業。所以在懺悔罪業方面，就是剛剛提到的，除了追悔力之外，還必須要有依止力，也就是皈依或發心的內涵。

有關懺悔罪業的部分，跟大家分享一個故事，阿底峽尊者的眾多弟子當中也有尼師，這個尼師弟子在見過尊者以後就往生了，其他的弟子就跟阿底峽尊者報

告說：「前幾天有一位來見您的尼師弟子，她已經往生了，所以他要代為做一些供養。」在眾多的供養當中，尊者特別提到修菩提心，如果去修菩提心，那麼所有的罪業就都能夠淨除，這個故事最主要的重點是要說另外一個概念。現在要講另外一個故事，阿底峽尊者有一次帶著種敦巴尊者去一個湖邊進行薈供，這時種敦巴尊者就對阿底峽尊者說：「尊者您可能不適合到湖邊或者郊外，因為尊者您初來乍到，如果就這樣隨意地去外面，會讓弟子感覺，您好像是比較喜歡遊山玩水的」。可能會產生這種閒雜之話，總之，阿底峽尊者不管別人怎麼說，他很確定自己就是想要到湖邊做薈供，於是阿底峽尊者就對種敦巴尊者說：「如果你不去，那我就找別的弟子跟我一起去」當這麼講了以後，阿底峽尊者就跟另外那位弟子準備要去了，而那位弟子可能是對尊者的信心不足，他就想，尊者可能是要藝遊山玩水，當這些話傳到尊者那時，尊者就說：「可能我對佛法的道心還不堅固吧！那就如同你們所說的，所以我還沒成就無上菩提，還沒成就佛果位！」阿底峽尊者他也就是隨眾，然後就很謙虛，也不會擺出自己是上師的架子。主要這裏是要說明供養的重要，尊者一開始是要去做薈供，也就是供養，供養是很多成就者都非常重視的法。因此，在做懺悔時也可以結合供養的相關內容一起來做，這是最完整的方式，甚至還要包括皈依的內容，就像我們剛剛提到的，依止力裡面有皈依。

32. 罪業未淨前，吾身或先亡，云何脫此罪，故祈速救護!

「云何脫此罪，故祈速救護!」這就是皈依的概念，也就是希望能夠速疾速疾的尋求皈依、尋求救護，為什麼要速疾的尋求救護呢？因為在我的生命未盡之前，或者我的罪業未盡之前，死主就會到來，所以這裡說到「罪業未淨前，吾身或先亡」，如果沒有積極的去悔罪、皈依，死無常有可能就會突然出現，基於這樣的道理，因此我要迅速的懺悔、速疾的尋求皈依。

去思惟《入行論》所說的，會發現它的內容非常廣大。如果能夠如實照著《入行論》去思惟，肯定對於我們會有很大的幫助，例如在懺悔的時候會結合到一些皈依或者祈求等等這些內容。過去的噶當派格西博多瓦也有這樣的教授，法是要廣大思惟的，這樣才會有它的力量。很多噶當派的祖師他們每一天在早晨的時候就會去思惟法，以這種廣大的多門的角度去作思惟。

33. 死神不足信，不待罪淨否，無論病未病，壽暫不可恃。

死無常的到來就像剛剛講的，不管你罪清淨與否，不管你有病無病，不管你的壽命是長是短，死主都會到來，雖然無常會到來，可是我們卻不了解，導致在死亡未到之前，我們還是極盡所能地造作罪業。

34. 因吾不了知，死時捨一切，故為親與仇，造種種罪業。

由於我們不知道在死亡時，一切都是要捨掉的，帶不走的，所以我們現在還在為了親人及仇人而去造作種種的罪業。

35. 仇敵化虛無，諸親亦煙滅，吾身必死亡，一切終歸無。

當死亡到來的那一刻仇敵都變成是虛無的了，諸親也湮滅了，在死亡到來的時刻，我們跟他們就會斷絕關係，最終自己必然死亡，一切都是沒有辦法帶走的。

36. 人生如夢幻，無論何事物，受已成念境，往事不復見。

當我們在死亡的時候，我們在存活時所經歷、所受用的一切就如同夢境一樣，最終它都只會成為我們憶念的境。

37. 復次於此生，親仇半已逝，造罪苦果報，點滴候在前。

再者，在這一生裡面，假設我們壽命稍微長一些，我們則可以見證周圍的親人、仇人的死亡，雖然他們已經先走了，但是我們為他們所造作的罪業，在未來所要領受的苦異熟，則會點點滴滴的守候在我們面前，出現在我們自己的前面，所以我們要去理解、去思惟，我們為了親仇所造作的罪業，到頭來自己要是要去承受。懺悔罪業主要就是去思惟菩提心，以往我們是對有情這個境去造作罪業，現在我們反過來，則是要對有情這個境去累積福德，也就是要對有情去修菩提心。雖然我們是為了其它有情去造作罪業，但實際上在死亡時，其它有情是沒有辦法跟我們一起去面對死主，沒有辦法一起去面對這個罪業所帶來的苦異熟，最終一定是我們自己去領受的。

當我們以多種不同的理路去作思惟時，我們就會覺得，不應該再為任何有情去造作罪業，因為這個苦異熟只有自己承受，反過來應該要對有情造作善業、修菩提心。我們過去為有情造作罪業，不管他是仇敵或親人，所造作的罪業是相當多，甚至沒有辦法計量的。

38 因吾不甚解:命終如是驟，故起貪瞋癡，造作諸惡業。

諸罪業就說明了，它的數量是無量無邊。有時候我們在做供養時會供養曼達等等，我們可以用懺悔罪業的意樂來去做供養，所以懺悔罪業，不僅僅只是追悔、皈依，也包含了供養的內容在其中。之前不斷的提過，當我們在唸誦觀音願文時，也一定要結合供養曼達，多多的去做供養，去累積無上殊勝的福德。因此累積福德的方式是多門的，除了供養曼達，也可以多多念誦六字大明咒，多唸一些觀音法的願文，以這樣的方式，一方面懺悔罪業，一方面廣大的累積福德，這兩者要雙管齊下，才有辦法做到完整的淨罪跟集資。

過去噶當派很多的祖師們，他們在修行這條路上，也會用我們剛剛所說的這些

內容，祂們都非常重視最基本的淨罪及累積福德的方法，每天努力的實修，這是作為修行上一條很重要的路。至尊密勒日巴尊者常常說這一句話：「現在的人一提到修法，就會說自己沒有時間，沒有閒暇。」以阿底峽尊者他個人來說，每天也是以這樣的方式去淨除罪障、累積福德，比如供養曼達並藉由結手印等等的方式，每天以三到六次的時段來完成這些供養。

我們都說沒有時間，其實在一天中，只要有一點點空間，哪怕只有幾分鐘，我們結個手印做供養，或者在心裡默念一下、祈禱一下、唸誦皈依或六字大明咒，這就都是在利用簡短的時間來修行，所以主要是我們要能夠善用時間，珍惜自己的人生，所謂的珍惜自己的人生就是在閒暇有空時好好的去修一些供養，起一些善念，如果能夠懂得善用時間，是能夠把我們這個暇滿人身義利發揮到最大。雖然我們不一定能做到像至尊密勒日巴尊者那樣的精進，但我們可以去效仿他修行的精神，也就是把閒暇的時間都拿來修法、課誦等等，如此，則可以累積殊勝的福德。在這個過程當中對自己是有很大的幫助，當我們的福德越來越增長，我們修心的力量就會越來越強，這些對自己是很有幫助的！

「因吾不甚解:命終如是驟，」死亡是如此的快速，而我們卻不了解，並且在活著時生起了貪嗔癡，造作了種種的罪業。

39. 晝夜不暫留，此生恒衰減，額外無復增，吾命豈不亡？

這也是結合死無常的道理去做思惟。有時候懺悔也會結合修心法，譬如下士道提到的死無常、暇滿的道理去做思惟，我們所得到的暇滿是非常難得義大的，而且又非常容易失壞，藉由思惟暇滿跟無常，在懺悔時的力量會更強大，所以這些內容都可以把它們全部結合在一起修行，對我們是很有幫助的。包含結合菩提心的思惟，在懺悔法中也是很重要的，菩提心要常串習，如果能每天去思惟菩提心的內涵，慢慢的串習，就會對菩提心越來越有感覺。菩提心是一個希望能夠成就無上菩提的心，它的基礎就是出離心，或者悉求解脫的心，雖然還沒有獲得解脫，但一樣可以產生悉求之心，就像我們還沒有成佛，也可以悉求

成佛的心，這種發願或者悉求，雖然目前我們還沒有得到，但在內心裡面也要常常去作思惟，它也會成為一種力量。我們現在雖然是在講懺悔，但是有關菩提心的部分，大家也可以常常的去思惟，這也是很重要！生起一個造作，而非真實的菩提心相對比較容易，可以藉由不斷串習而達到，另外一方面，我們在每次思惟的時候也可以累積殊勝的善業。

40. 臨終彌留際，眾親雖圍繞，命絕諸苦痛，唯吾一人受。

41. 魔使來執時，親朋有何益？唯福能救護，然我未曾修。

這就是結合思惟死無常到來時，周圍的親友並沒有辦法幫助我去面對死亡，死亡終究還是要由我一人來承受，當死主到來的時，親友也沒有辦法把我從他的手上搶過來，在這個時候，唯有依靠平時串習的福德及懺悔，或者是修菩提心所累積的福德才能夠真正救護我。包含過去的祖師們，也都常常對於我們有這方面的教誡。以上就是寂天菩薩藉由個人修行的經驗，然後將自己修心的內容用文字的方式記錄，所以如果我們能夠隨著這些文字去作思惟，一定也有他的加持力。

以前我的朋友曾經問過我說：「你在修行的過程當中，這些思惟有辦法入心嗎？」我回答說：「或許比較高的法門還沒有辦法入心，但是關於思惟死無常以及思惟後世輪迴過患等相關的道理，這些內容則非常能夠入心，這些對我的修心方面提供了很大的幫助！譬如像思惟死無常，我也都是要多多串習，慢慢的，內心有些改變，有一些動轉，然後改變之後，我比較不會執著現世中的安樂，往往會考慮後世。」

所以要去思惟死無常將會到來，多多的去思惟，肯定是一定會有幫助的，這個部分是過去噶當派上師們所留下來的修心的法要，對我們來說，我們只要數數的串習，慢慢也能夠產生如同過去他們所生起的證悟。

有時候可以看一下過去噶當派祖師的傳記，就會發現他們在修行方面的證悟跟體驗是非常深刻的，所以從他們所傳承下來的這些修心法類，完全是他們透過實修，以他們的經驗來證成這些法是真正能幫助我們的內心，所以，我們去思惟這些內涵也會鼓勵、策勵我們在修心的法上繼續去努力。如果沒有去閱讀教典，憑空想要結合內心去思惟是做不到的，這就說明了閱讀教典的重要。修行最主要的意義在於從未知慢慢了解，從了知以後開始去改變，這樣的一個過程是必須要用一些心力去慢慢去完成的。像悲心、慈心的這種修持都是屬於修心的法，悲心的修持就要依教典中提到的，要怎麼樣去成辦悲心的方便，因此，首先我們要去聽聞是很重要的！當我們自己花時間精力去修悲心或修慈心，最大的收益肯定是自己，因為悲心會在我們相續中生起，不會說我們去修悲心，而悲心卻在其他有情的相續中生起，不會的。只要我們好好的思惟這些內涵就會真實改變到內心，使內心有一些動轉，這是產生實際幫助的一個現象。

42. 放逸我未知:死亡如是怖，故為無常身，親造諸多罪。

因為我放逸，不了知死亡有這樣的怖畏，因此，我為了這個無常體性之身造了很多的罪業，最後在面對死亡時有什麼現象呢？

43. 若今赴刑場，罪犯猶驚怖，口幹眼凸出，形貌異故昔。

44. 何況形恐怖，魔使所執持，大怖憂苦纏，苦極不待言。

這也就是在面對死亡的時，就好像犯人在赴刑場，他的臉部、眼睛凸出、舌頭吐出，形貌是非常驚恐的，更何況我在面對死亡，面對死主現前執持來抓我，

那時我內心所產生的憂苦怖畏是更加的，死亡的現象在產生時是苦極難言的，這個時候怎麼辦呢？

45. 誰能救護我，離此大怖畏，睜大凸怖眼，四方尋救護，

46. 四方遍尋覓，無依心懊喪，彼處若無依，惶惶何所從？

這個時候，我們內心會想尋求護衛，到處的尋找救護，可是卻沒有找到，如果我們在活著時就能夠好好修法，好好累積福德，也不至於在死亡的時候產生這麼大的痛苦，而在這個時候唯 - 只有皈依三寶的力量才能救護我們。

47. 佛為眾怙主，慈悲勤護生，力能除眾懼，故我今皈依。

48. 如是亦皈依，能除輪回怖，我佛所悟法，及菩薩聖眾。

這個時候就提到皈依，皈依佛、皈依僧眾或者皈依菩薩，在這個時候只有藉由皈依的方式才有辦法度越死亡的痛苦。我們今天主要講的是懺悔罪障，懺悔罪障含攝了很多的法，包含念死無常、思惟暇滿、菩提心的勝利以及皈依等等。所以今天主要講的就是跟懺悔有關的內容，結合了慈心、悲心、四無量心，對於這些內容我們都要多多的去練習，對我們修心會有所幫助，之前上過的內容大家記得多多複習！