



遠離四種執著修心法集解





遠離四種執著修心法集解 目次

原序

1. 文殊師利授予薩千·貢噶·寧波「遠離四種執著」原文	3
2. 「遠離四種執著」修心法精要開示 — 傑森·達巴·嘉晨	4
3. 「遠離四種執著」修心法開示 — 薩迦·班智達·貢噶·嘉晨	9
4. 「遠離四種執著」修心法詳釋 — 諾千·貢噶·桑波	10
5. 「遠離四種執著」修心法 (進入奧義之鑰) 詳釋 — 哥蘭巴·蘇南·桑吉	33
6. 「遠離四種執著」歷代上師祈禱文 — 諾千·貢噶·桑波	43
7. 迴向	46
8. 翻譯緣起	47
9. 福慧雙修日常頌讚文	48
10. 全書迴向	50

## 原序

釋迦如來的言教被記錄於『三藏』經典中，內容包括戒、定、慧三無漏學，而其中八萬四千法門之主要目的：是在摧毀貪、瞋、癡三毒造成的痛苦；蓋眾生即是被此三毒束縛於苦難的世間。

這些教法往往是佛陀對某一個人或一群人因他們的特殊需要而說的，所以從外表看來，這些教法顯得不太系統化。為解決此問題使教法更具系統，世尊滅後產生了兩個傳統的聖師，其中一系是以研究並了解各種經典，然後造論詮釋之，以使道上的行者易於依循次第達於解脫，此一傳統的聖者有龍樹(Nagarjuna)、無著(Asanga)、世親(Vasubandhu)、月稱(Candrakirti)、寂天(Shantideva)、覺音(Buddhaghosa)等；第二個系統是基於大成就者之證悟的口授傳承。由對真理的證悟或某種了解，證悟者將入道及得果的方法，教給一個或數個弟子。譬如：唯魯巴(Virupa)、那諾巴(Naropa)、阿底峽(Atisha)以及中國禪宗的祖師們皆屬此類的大師。

在西藏的四個傳承中，也有許多大師對此一系統做了很大的貢獻。其中之一是薩迦派的始祖，薩千·貢噶·寧波(Sachen Kunga Nyingpo)，他十二歲的時候，經由對文殊菩薩的直接了悟，得到了『遠離四種執著』的教法，使他對覺悟之道有了非常深入的瞭解。此教法的原文只是一四句偈，然而其意義則包含了整個成佛之道。

本書包括此教法的四種註釋和一篇對傳下此教法歷代傳承祖師的祈禱文，全部已由藏文譯成英文。第一篇是以偈頌形式寫成的，作者是薩迦五祖一傑森·達巴·嘉晨(Jetsun Dakpa Gyaltsen)，他是薩千·貢噶·寧波的第三子；第二篇是西藏的大聖學者即薩迦

六祖薩迦班智達(Sakya Pandita)所作的簡釋；再下一篇是由薩迦支派的諾派(Ngor)初祖諾千貢噶桑波(Ngorchen Kunga Zangpo)作的解釋，最後一篇註釋是由東西藏最有名的薩迦派學者哥蘭巴·蘇南·桑吉(Gorampa Sonam Sengge)所作，顯出其精細確實的寫作風格。這篇註釋是由格西喜勒·嘉晨·阿米帕(Geshe Sherab Gyaltsen Amipa)英譯的，他是位博學的薩迦派比丘，目前居住在瑞士的李康(Rikon)，非常感謝他允許將此譯文加入本書中。

這雖是一本小書，然而仍是經由許多人的努力和參與完成的，特別感謝裘第太太(Judy Ng)的美麗插圖，以及瑪塔葬(Maruta)、塞璐司斯提司(Cyrus Stearns)和塔西確吉(Tashi Chokyi)的校對整理。

在此我願將本書獻給從釋迦牟尼佛直到現今的精神導師們，感謝他們大慈大悲地引導我們走向解脫和覺悟。經由了解和證悟導師傳給我們的教法，願我們也能執起光明的法燈，引導他人一齊走向此一究竟之大道。

拿旺·桑坦·確培  
(Ngwang Samen Chopel)  
新加坡 薩迦坦培寺  
(Sakya Tenphel Ling)  
一九八二年六月十二日

# 文殊師利授予薩千·貢噶·寧波「遠離四種執著」原文

若執著此生 則非修行者  
若執著世間 則無出離心  
執著己目的 不具菩提心  
當執著生起 正見已喪失

## 「遠離四種執著」修心法精要開示

傑森·達巴·嘉晨

願我衷心皈依的慈悲上師們和本尊們賜予加持！

對於成就佛法的方式而言，不依宗教而行是不必要的，我請求您們聆聽此「遠離四種執著」之開示！

(以上是作者對解釋此教法所做的祈請。)

若執著此生，則非修行者；若執著世間，則無出離心；

執著己目的，不具菩提心；當執著生起，正見已喪失。

第一，欲對此生無執著，先要放下一般非修行人為求此生利益而行善，而聞、而思、而修的態度。

首先說善業，是生上界本，

是得解脫梯，是離痛苦藥。

雖然欲得解脫，捨行善別無他途，然而執著此生的善業卻是成就世間八法(註 1)一嫉妒正直和矯飾偽善之根本，亦是往生下界之種子。拋棄這種錯誤的善行！

修學聞思者，擁有知識(是照亮無明之燈)財。

能引眾向道，是法身種子。

雖然欲得解脫，捨聞、思別無他途，然而執著此生的聞思卻是成就對不具聞、思者的傲慢，對具聞、思者的嫉妒和廣集徒眾、財富的資糧，亦是往生下界的根本。拋棄這種世間八法的聞、思！

實行禪修者，擁有離苦法，  
具解脫道根，及成佛種子。

雖然欲得解脫，捨禪修別無他途，然而為此生而修行的禪修者，縱使隱居也忙碌，盲目地唸誦經文，譏笑聞、思者，嫉妒其他禪修者，自修之時亦散亂，拋棄這種世間八法的禪修。

(上面的開示與俱舍論所說相應，論中說：「在道德行為的基礎上已得聞、思後，行者應全力徹底地投入修行。」由此直接指出了究竟目標和相對目標的差別，間接也顯示了修行的態度應思維十八種必備條件的難得，以及生命的無常。)

若欲求得涅槃果，必先放下三界執；  
欲得放下三界執，謹記世間之過患！

首先思維「苦苦」。「苦苦」是下三道之苦：  
細心思維此苦，令人心驚肉顫，  
如果墮入其中，確實無法忍受。  
不具「放下」之德者，就是三塗修行人，  
不論居住於何處，皆是可憐可憫人。

其次思維「壞苦」：

天人往生下界時，帝釋轉為凡人時，  
日月終有黑暗時，帝王生為奴僕時。

雖然這些都是基於對佛陀言教的信心，一般人無法見到，那麼以您個人所見，人的變化如何？富人變窮，強者變弱，骨肉分離、師友離散，最後只剩下獨自一人等種種變化，都超越一般人的想像。

再思維一切事物的條件一性質之苦(「行苦」)：

「行」永無終止！不論多或少，  
不論貧和富，苦皆藏於中。  
整個人生耗於「準備」中，  
每個人皆死於「準備」時，  
直到死時「準備」猶未盡，  
何不早為來世做「準備」！

執著於痛苦世間的眾生是可憐憫的！

(至此，直接道出了世間的過患，間接指出了應遵循因果律來決定何事應為，何事不應為。)

執著盡時得涅槃，涅槃獲已得安樂，  
「遠離四種執著」者，即此經驗之歌也！  
徒自解脫無義利，三界眾生皆父母，  
置父母於苦難中，惟求自安不足取。  
三界眾苦熟(註 2)於我，我之功德施予眾，  
願此功德加持力，普令一切皆成佛。

(至此，間接指出了慈悲心禪修法，它是產生菩提心的因，同時直接顯示了菩提心的果—自他交換。)  
只要還執著於事物的性質，不論處於何種境地，皆不得解脫，進一步說：

執有不能得解脫，執無不能得天界。  
執於兩邊皆無明，喜悅安住無二中。

(至此，遠離了斷常二見，將主客、有無等溶合於一，心安住於不二境界。)

一切現象乃心之領域，莫於四大找尋造物者，  
巧合、上帝亦非造物主，喜悅安住心之本性中。

(上面說的是唯識派的道次第，下面將解說大乘中觀派的不共道。)

現象本性如幻化，由相依賴而生起，  
不知如何來描述，安住不可思議中。

(至此，間接指出修止，直接指示了觀慧的修法：有系統地將外在客體境界皆視為心造，心是幻化的，此幻化不具任何本性，而此無本質之幻化是相互依賴而起的，不可名狀，行者應將心和其空性相溶合，於究竟中沒有任何意識的邊執 (Conceptual extremes)。)

願以解說此，「遠離四種執著」之功德，  
普令七道眾，皆共成佛道。

( 作者迴向功德於究竟佛果 )

這篇「遠離四種執著」註釋是由瑜伽行者達巴·嘉晨著於吉祥薩迦寺。

附註：1. 世間八法是：得、失、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

2. 「成熟於我」的意思。

## 「遠離四種執著」修心法開示

薩迦·班智達·貢噶·嘉晨

敬禮上師足

一般說來，一個已得人身並具備了各種條件，又遇到珍貴的佛法，且具有真實信心的人，應該正確地實修神聖的佛法，並應修「遠離四種執著」法，如果您問這個教法是什麼？答案是：不執著此生；不執著三界；不執著自己個人的目的；不執著實質性(Substantiality)和性質性(Characteristics)。

若加以解釋，是這樣的：執於此生是不值得的，因為人生如水泡，死期不可知。三界世間如毒果，縱然目前食之味美，卻伴著未來的災禍。任何執著它們的人必會迷惑。若人執著於自己的目的，則有如珍愛敵人之子，雖然目前甚令人喜悅，終必對自己做成傷害，所以，若人執於自己的目的，雖能得暫時的快樂，最後必會墮入惡道。若人執著於實質性(即具有功能者，如瓶子或柱子等)和性質性(即「此為實有」、「它是空的」、「它是遠離邊執的」等等)，則如在海市蜃樓中捉水一般，雖然目前看似有水，卻不能喝而解渴，這個世間雖然存在於迷惑者的心中(雖然對於迷惑的心而言，這個世間好像是存在著。)然而透過智慧的觀察，卻無法找到任何本質存在。因此，即已了解不要將心住於過去和未來，亦莫將心識住於現在，當知一切法皆遠離所有心造的邊執(Mentally-created extremes)。

故不執著於此生，則不墮於惡道，不執著三界，則不生於世間，不執著於自己的目的，則不生為聲聞或緣覺，不執著實質性和性質性，則能急速成就圓滿究竟覺。

(上面就是「遠離四種執著」的無誤開示，由薩迦班智達依大吉祥薩迦巴(貢噶·寧波)的原意而造。)

## 「遠離四種執著」修心法詳釋

諾千·貢噶·桑波

敬禮上師和文殊師利

為了一切眾生，必須成佛。欲達此目的，則必須聽聞深奧神聖的教法並思維修習之。完全具備了聽法的正確態度以後(譬如已經發起高貴的菩提心)，您就應該去請法，並認真聽聞。

在這兒要討論的教法是「遠離四種執著」，它是三世一切如來唯一之道，亦是一切經典(諸佛深奧的言教)之精義。為修行此法，先說明此法傳承之歷史，以啟發信心，認識根源。

## (一) 教法之歷史

當瑜伽士之主偉大的薩迦巴—薩千·貢噶·寧波十二歲時，他依慈悲的巴里·羅札瓦(Bari Lotsawo)為師。一次當聽法時，巴里譯師說：「你是一位大修行者的獨子，一定要好好修行，你需要智慧，可修神聖的文殊師利法。」於是便傳授了文殊師利灌頂和口授給他。

由上師的陪伴，薩千在老寺開始閉關專修，起初有些障礙生起，他以禪修，唸誦和 Blue Acala 的水護法將之克服。經過六個月的修行，一天，薩千真的清楚地看到了文殊師利菩薩端坐在寶座上，手結說法印，旁邊有兩位菩薩侍者，此時文殊師利說：

若執著此生，則非修行者，

若執著世間，則無出離心，

執著己目的，不具菩提心，  
當執著生起，正見已喪失！

他說了這四句偈。

後來，薩千細思此四句偈的意義，發現佛陀所說經典的所有教法都濃縮於此了。瞭解了這是個深奧的教法後，他開始依之修行，最後得到了知一切法的智慧。

後來，薩千將此教法傳給他的兒子—蘇南·則莫大師(Sonam Tsemo)再經傑森·仁波切·達波嘉晨(Jetsen Rinpoche Dakpa Gyaltshe)、確傑·薩迦·班智達(Choje Sakya Pandita)、卓貢·確嘉·發思巴桑·空確·帕(Drogon Chogyal Phakpa Zhang Konchok Pal)、塔·佈巴(Tak Phukpa)、確傑·蘇南·嘉晨·帕·桑波(Choje Sonam Gyaltshe Pal Zangpo)、喇嘛巴登·側亭(Lama Palden Tshultrim)、確傑·耶希·嘉晨·帕·桑波(Choje Yeshe Gyaltshe Pal Zangpo)傳至貢噶·桑波上師(本文作者)，再經不間斷之傳承傳至當今我們的上師薩迦·天欽·納汪·貢噶(His Holiness Sakya Trizin Ngawang Kunga)。

## (二)實際教法

包括前行，根本教法和結論三部分：

### 甲. 前行

## 一. 皈依

前行包括皈依和發菩提心兩部分，皈依在大乘和小乘中有四種不同，第一、皈依的對象：我們皈依崇高的佛陀、覺悟者，他的德行不可思議，沒有任何過失，於一切眾生中為無比。其次皈依珍貴的教法，是所有存於佛陀和不退轉菩薩心中的教法與證悟；其次皈依珍貴的僧團，是不退轉的菩薩們依正確的行為和見解而行持的團體。第二、皈依的時間：乃從現在直至覺悟成佛。第三、皈依者：不只是自己，而是由自己的父母帶領著，與數如虛空般的一切眾生一齊皈依。第四、皈依的目的：不只是為自己，而是為一切眾生而求究竟覺悟。將上面的意義謹記於心，然後以不散亂的心，唸誦下面的皈依文。

我與如虛空般廣大皆曾為我父母的眾生們，從今時直至成佛，皈依珍貴的佛寶，他是上師；皈依神聖的法寶，包含所有的教法和證悟；皈依神聖的僧寶，他們是無上士之子。

儘量多唸，結束時再唸下文：

願珍貴的三寶加持我心向佛法；加持我行於法道；加持我驅散道上的錯誤；加持我了達一切幻象即本覺智；加持我於剎那間亦不生世俗想；加持我急速成就佛道。

## 二. 發菩提心

其次是發菩提心，應唸下文：

珍貴佛法僧三寶，直至菩提我皈依，  
經由布施等行持，為利有情願成佛，  
為利有情故；我必須成佛，  
為達此目標，清淨三業精進行！

## 乙. 根本教法

根本教法包括四項：

### 一. 若執著此生，則非修行者。

先將身體以金剛坐姿或任何舒適的姿勢坐好，唸皈依文和發菩提心文。

此句意為你不應執著此生，蓋縱使你執於海市蜃樓，它也不能解決飢渴，執著此生亦然。如果你執於此生，所行的善業及聞、思、修等，只能導至今生的榮華富貴，不是正確實在的法行，因此世親在他的俱舍論中說：

「在道德行為的基礎上已得聞思後，行者應全力徹底投入修行。」

所以在有了清淨的道德基礎後，應該建立起穩固的聞、思、修三慧，首先聽聞佛法，其次思維它的意義，並清除疑惑，再依此教義認真修行。為激發向道之心，先要思維，欲正確地修學佛法，必須具備的十八種條件是多麼難得，為激發修道的精進心，則要思維死和無常。

### (1) 必要條件之難得

首先是十八種必要條件，寂天大師在其入菩薩行論中說：「這十八種必要條件是極為難得的。既已得到，一定要為眾生的利益而努力，如果不能利益眾生，未來將難再獲此機會矣！」

如他所說，此一具備所有條件可供修學佛法的人身實不易得。既已得到，一定要徹底地修行，我們應一再思維這個道理。詳言之，可由四種觀點來分析。第一，由因上觀其難得。第二，由數目上觀其難得。第三，由譬喻上觀其難得。第四，由性質上觀其難得。

第一，欲得此條件具足的人身，必須修行善業，棄捨不善業，然而三界中的眾生，行善者少，造惡者眾，應如是從「因」的觀點思維其難得。

第二，由譬喻來看，世間的眾生數目：地獄多如大地塵數，惡鬼多如暴風中的雪片，畜生多如啤酒中發酵的穀子，和此相比，得圓滿人身者極為稀少，應該如是由數目的觀點思維其難得。

第三，在入菩薩行論中說：「所以佛說得人身之難，比烏龜要伸頸入於一個在大海中任意漂流之軛木孔中還難得多。」一隻盲龜居於大海，每百年浮出海面一次。此時在大海上漂盪著一只金色的軛木，其上僅有一孔。正如那隻海龜幾乎不可能將頸子伸進其孔中一般，一個眾生要在無量種生物中生得人身較之尤難。應該如是由比喻的觀點思維其難得。

第四，遠離八種無暇之地，如生為愚癡者或野蠻人等。至於十種圓滿的獲得，亦極稀有，應該這樣由性質的觀點思維其難得。下面將此十八種必要條件分述於後，有八種是需要避免的，謂之八無暇，即生為①地獄眾生 ②餓鬼 ③畜生 ④長壽之天人 ⑤野蠻人 ⑥不正見者 ⑦無佛之地的眾生 ⑧愚癡之人。另有十種條件是必須具備的，稱為十圓滿，其中五種須由自己擁有，另五種則來自他人。五種自圓滿為：①生為人 ②生於中國(有出家或在家修行的男女眾之地) ③六根健全 ④未犯五無間罪(或叫他人犯或隨喜他人犯) ⑤對佛法有真實信心。五種他圓滿為 ①有佛出世 ②佛說法 ③佛的教法被保存著 ④有依法修行者 ⑤有慈心的施主供養。

(2)死與無常

其次應思維死和無常，蘇羅(Sura)大師曾在他的解除痛苦(Removing of Sorrow)一書中說：「死亡橫於每一個已出生的眾生前。」

這句話的意思是生的結果必定是死，所以你一定要思維因為你必定會死，應迅速修行。進一步，可分三方面來說：第一，思維死之必然；第二，思維死期之不可知；第三，思維死時唯有佛法能有益於你。

第一，因為一切因緣聚合的現象，其性質皆屬無常，最後必將毀滅。方廣大莊嚴經中說：

「三界無常如秋雲，眾生生死如觀舞，生命如空中閃電，迅速逝去如飛瀑。」

蘇羅大師說：「即使佛陀的金剛身，具三十二相、八十種好，也是無常的，何況我們的身體有如水泡，必定無常。」

所以究竟覺悟已達不朽之地的佛陀，仍然示現入般涅槃，而如你我之輩的常人是必死無疑的，你一定要仔細思維。

蘇羅大師又說：「雖然一個大賢者具有五通，並能無礙地在天空飛行，他卻無法找到一個永生不死的地方。」

這段話的意思是，在三界世間中，不論你到那裡，絕對找不到一個不死之處，所以你必須細心思維自己必死一事。若觀察世間有許多造成死亡的因緣，卻只有很少維生的因緣，亦知你必定會死，龍樹大師在他的寶行王正論中說：

「世間致死的因緣多，而維生的因緣少，且生因亦可能成為死因，所以一定要努力修行。」據他所說，生存之因緣，如你喜歡的居所、食物、財富等，也可能變成致死之因緣。所以你必須細心思維死亡之必然性。

第二，思維死期之不可知，我們可以明顯發現死期確是不定，有些人死於胎中，有些死於生時，有些死於老時，有些死於中年，有些死於青年時，所以你必須細心思維死期之不定。

第三，思維死時，惟有佛法能有益於你，不論你是位雄辯家，或是有錢有勢有許多僕從的人或是一位勇士等等，都不能改變死亡，且必須死去。死亡時，除佛法外都幫不上忙，因此，只要活一日就應修一日，死時才不會後悔抱憾。屆時，你會感到歡喜，因為你有信心必會生於善處，所以你一定要修學神聖的佛法，又因死期不可知，你必須細心思維立刻起修的必要性。

二. 若執著世間，則無出離心。

這是說如果你執著於包括三界的世間，縱使修學佛法，也不能引你走向覺道。所以一定要不執著於世間。為瞭解這個道理，在此要解釋世間的過患，你會見到一切世間的性質皆是苦的，將願捨棄世間，並衷心生起尋求解脫之意願。為瞭解並生起出

離心，下面除說明世間的過患外，還要解釋眾生為什麼在世間輪迴的業果律，以了解依據因果律，何事應為，何事不應為。

(1)世間之過患：

經云：「欲界充滿過患，色界、無色界亦然。唯獨涅槃無有過失。」意義為不論你生於三界何處，皆充滿過患。

四念處經云：「地獄眾生火燒苦；餓鬼飢渴苦；畜生相互食噉苦；人間短命苦；天人無恥苦，世上連針尖大小的快樂都沒有的。」意為不論你生於三界六道何處，皆具苦之性質，因此不論你參與世間什麼角色，只是參與苦罷了，你必須細心思修學佛法的必要，它將引你走向覺道。進一步說，有苦苦、壞苦和行苦。

1.苦苦：

苦苦包括地獄苦、餓鬼苦和畜生苦。

①地獄苦：

地獄有三種：寒地獄、熱地獄、近邊地獄和命短地獄。寒地獄又有八種，第一是炮地獄(Blister Hell)：眾生生於雪山間，既無日光亦無屋舍，其間充滿冰塊，一陣不可置信的冷風吹來，周身起炮，其壽量之長短在阿毘達摩俱舍論中說：「炮地獄的壽命是：一個容器裝有一千六百公斤的芥子，每百年取出一粒，當芥子取盡時，即地獄壽命盡時。其他寒地獄的壽命是其容器數目的二十倍，以幾何級數增加。」第二個地獄稱為「裂炮地獄」(Bursting Blister Hell)，因為比前一個地獄更冷，身上的炮已破裂，水、膿和血等由炮內流出。第三個地獄更冷，稱為「剝剝地獄」(Brrrr Hell)，因為地獄眾生冷得發出剝剝的哭聲。第四獄較第三獄更冷，稱為「灰地獄」(Whiss Hell)，因為更冷的關係，眾生已無法發聲，

只有吐氣「灰灰聲」故名。第五獄更冷得多，眾生已經無力發出任何聲音，身體已完全凍僵，故稱「牙關咬緊地獄」(Clenched Teeth Hell)。第六獄較第五獄更冷，並有一股強烈的冷風吹來，眾生的皮膚變成藍色並裂成八瓣，故名為「裂如烏巴拉花地獄」(Cracked Like an Utpala Flower Hell)。第七獄更冷，由於冷風吹襲，皮膚裂成更多瓣，且身體轉成紅色，故名為「裂如蓮花地獄」(Cracked Like a Lotus Hell)。第八獄更冷得多，周身內外皆凍硬如石，身體裂成十六塊，內臟、大小腸也碎成多片，故名為「裂如大蓮花地獄」(Cracked Like a Large Lotus Hell)。你應將這些痛苦謹記於心，並反覆地細心思維。

熱地獄亦有八種。第一種稱為「復甦地獄」，由於業力，你生在一處由燃燒著的鐵所構成的地方，你的身體很年輕，具有很強的自我執著，不論隨手拿起什麼東西，皆自然變成武器，所見的任何人，也都視為敵人，於是互相刺殺起來，終於身體被切成多塊，且失去知覺。此時天際傳來「復甦」之聲，並有一陣冷風吹到身上，你的身體又復活了，外表仍和以前相似，一樣年輕。第二獄稱為「黑繩地獄」，在此獄卒以黑繩在你身上劃線，或八線或十六線等，然後沿此線，他們用斧或鋸將你節節肢解，令你受苦無量。第三獄名為「壓地獄」，在此你的身體很年輕，處於諸山之間，其山形如山羊或綿羊頭，然後諸山擠壓於你身，受無量苦。第四獄稱為「哭號地獄」，在一片燃燒著的鐵地上，你被獄卒追逐著，見到一間白色的屋子，於是你衝入其中，以為自己可以逃脫了，此時屋門自動關閉，變成一間火燃的鐵屋，你無法逃出，火自動地猛然著，你因受劇苦而大聲號哭。第五獄稱為「大號哭地獄」，此獄與上一獄類似，只是屋子有兩間。第六獄稱為「熱地獄」，在此獄卒將你抓住，以一支火燃的單尖矛槍從你的肛門刺入直至頭頂穿出，受無量劇苦。

第七獄名為「大熱地獄」，獄卒以一三尖矛槍從你肛門刺入直至頭頂，另外左右兩尖則由你的左右肩穿出受苦無量。第八獄稱為「無間地獄」(梵文稱為阿鼻地獄(Arici Hell))，於此鐵火洞然的獄中，你無法分辨火與被火燒的眾生，唯一你能發覺那兒有眾生的徵象是聽到他們的號哭聲。

這些地獄的壽量，在阿毘達摩俱舍論中說：

「人間五十年相當於欲界六天中最低一層天的一日，如此該天人的壽量為五百年，以上諸天層層倍增。據此第一層熱地獄(復甦地獄)的一日相當於欲界最低一層天一生的壽量，其次五個地獄的壽量，則如此相對於其次五天的壽量。」

其意思是人間五十年相當於欲界第一天，即四天王天的一日，如是三十日為一月，十二月為一年。四天王天的天人要活這樣的五百年，那麼復甦地獄中的一日就相當於此(即四天王天天人之壽量)，以此方式計算復甦地獄的眾生，要活該地獄的五百年。相似地，人間一百年相當於欲界第二天，即三十三天的一日，此天的壽量為他們的一千年，此一千年則相當於黑繩地獄中的一日，如此計算此獄的眾生要活該地獄的一千年。人間兩百年相當於欲界第三天即夜摩天的一日，此天的壽量為他們的兩千年，此兩千年則相當於壓地獄中的一日，如此計算此獄的眾生要活該地獄的兩千年。人間四百年相當於兜率天的一日，此天的壽量為他們的四千年，此四千年即相當於哭號地獄的一日，按此計算哭號地獄的眾生壽量為其獄的四千年。人間八百年相當於化樂天的一日，此天的壽量為他們的八千年，而這八千年即相當於大哭號地獄的一日，如此計算，此獄的眾生要活該地獄的八千年。人間一千六百年相當於他化自在天的一日，此天的壽量為他們的一萬六千年，這一萬六千年即相當於熱地獄的一日，按此計算，熱地獄的眾生壽量為其一萬六千年。大熱地獄眾生的壽量

為半中劫。無間地獄眾生的壽量為一中劫(Intermediate aeon)。

此外，又有四種近邊地獄和短命地獄，第一個名為「火溝地獄」，它位於其他地獄的周邊，任何進入此火坑者，肢體皆被燒傷，當你將右足舉起時，燒傷自然痊癒，而左足卻被燒傷，然後當左足舉起時，其燒傷亦自然痊癒，而右足卻再被燒傷，所有的內臟、腸胃亦皆燒著，煙從五官冒出(如眼、鼻、口等等)。第二個稱為「腐屍泥地獄」，該地盡是不淨之物，你以倒栽蔥的姿勢掉入其中，於是穢物充滿五官(如口、鼻等)。此外，穢泥中有很多鐵嘴蟲，它們在你的肢體上鑽切深入骨中，受苦無量。第三個名為「刀途地獄」，此地獄有許多部分，第一個先要通過腐屍泥地獄，然後來到一處該地充滿極鋒利的尖刀，行於其上你的骨肉皆被切成碎片，第二個亦先通過腐屍泥地獄，然後你來到一箭樹林，所有的樹枝皆由武器做成(譬如：劍等)，為了躲避由自己業力造成的酷熱，你進入林中，此時一陣風吹起，所有樹上的刀葉皆落到你身上，身體被節節肢解，受苦無量。其次，你來到「多面山」，很想登上山頂，然而沿途盡是八吋和十六吋長的上尖鐵樁，你渾身皆被割傷，到達山頂後，又遇到鐵嘴的鳶鳥，它們啄你的眼、口，甚至吃你的腦髓，於是你想趕快下山，乃再行於上尖的鐵樁上，在山腳又遇到鐵狗和鐵豺狼，它們撲上來吃你的肢節，並將你撕成碎片，受苦無量。此外，在有些近邊地獄和短命地獄中，你的身體和舌頭被拉出，以長釘釘在火燒的鐵板上，獄卒以犁於上耕之。第四個名為「灰河地獄」，通過了遍地的尖樁後，你進入此熱灰河中，通身被燒毀，你想逃離卻不可能，因為有獄卒在看守著，如此受苦無量。由思維這些地獄的極苦，並欲設法脫離，你應思維修學神聖佛法的重要，應反覆地一再細心思維。

②餓鬼之苦：

談到餓鬼之苦可分為三方面，外在的、內在的和飲食的。

首先，外在的，由於不善業之力(如貪婪等)，你生入餓鬼道中，雖然經常感到飢渴異常，但卻連飲食都見不到，有時看到遠處有一座飯山或一條大河，乃立刻啟程前往，由於路程遙遠，旅途艱難，受盡了身心折磨，好不容易到達了，卻發現飯山原只是一塊白色的岩石或一堆白土；河也只是海市蜃樓或一條藍色的石板而已，由於飢渴不得滿足乃受苦無量。第二種是內在的，除了上述外在的痛苦外；有時縱使真的找到了一些飯食，卻因為口小如針孔，吃不進去，努力想塞進去，嘴被撕裂，血亦滴下，非常痛苦；有時即使食物塞進嘴裡，卻無法嚥下，因為咽喉細如馬尾毛，而且表面粗糙，於是咽喉被撕裂；有時縱使少許食物真被吃進胃裡，但卻無法驅除飢渴，因為胃大如山，因而更感痛苦，因為此時較以前更覺飢渴了。第三種是飲食的，當你正徘徊於四方尋找食物時，你卻遇到其他監督的餓鬼，他們追捕你打擊你，由於恐懼受苦無量，有時得到一點食物，卻害怕被別的餓鬼搶去，即使未被搶，自食時也會造成前述的無法下嚥等苦，有時即使嚥下，由於過去業力之故，在胃裡卻化成火焰，臟腑和全身都被燒傷，火焰從五官冒出(如口中)受苦無量。雖然痛苦是如此劇烈，卻無法避免，必須一再地受這種劇苦，直到業盡為止。

為避免墮入此道，你必須細心思維，應修學能引導一切眾生走向覺道的純淨佛法。

③畜生之苦：

思維畜生的苦，可將之分為兩類，第一類是生活於海洋中大量的生物，在外海有許多生物，如魚等成群成叢而生，

他們相互擠壓，有如啤酒桶中發酵的穀子。被海浪和海流衝徙著，居無定所，他們為不知走向何處、將會遇到那些不友善的生物而焦急，大的吃小的，有時小的成群攻擊大的，如海蝸牛成群攻擊魚，此外，有些生物於陸塊間的黑暗中，連自己的身體都看不見。彼此堆積在一起擠壓著，因此根本無法行動尋找食物，而受飢渴之苦；第二類是散居的畜生，有些是由人畜養的，或拉車或犁田或被擠奶或做許多苦工，還要被鐵鏈網綁、被鉤棒擊打，乃至最後被宰殺吃肉。有些則被賣掉，或逐入荒野。另一些則因人類欲取其皮、毛、骨、珍珠等而被圍捕，有時被獵犬追得無路可走，由山崖上跳下，縱使身受重傷，仍須繼續逃亡，最後終難逃被捕殺的命運。畜生普通性的苦是愚癡。經思維畜生普遍及其個別的苦惱，細心反省修學純淨佛法的重要。

2.壞苦：

由於過去的業力，你可能生為天人，妙衣、美食和其他無量享受(如美麗的天女等)，皆能如意。然而當天人臨死之五衰相現時，其內心的痛苦甚至超過地獄之苦，死後，一個如帝釋天的天王可能轉生於某家做僕人。身為日月天之子，其身光可照耀四大部洲，而死後可能必須轉生於陸塊間的黑暗中，伸手不見五指，苦不堪言。有些則由統治世界的大帝而淪為僕人的奴僕；就在人道中，你也可能由一個強人變成弱者，或由富人變為窮人。有時一整族的人種可能絕滅。你會恐懼遇到可恨的敵人(怨憎會苦)以及和相愛的親友分離(愛別離苦)，不能得到想要獲得的，以及不能達成自己的願望(求不得苦)，為人的痛苦不可思議；阿修羅則終日爭吵，以武器打鬥，肢體皆被切碎。具瞋恨心性的阿修羅，其心中的痛苦極大不可思議，因嫉妒天人生活之富裕美好而懷恨在心，令他們受苦無量。

3.行苦(一切事物的條件性質之苦)：

人們努力從事活動和工作真是永無休止啊！而這些活動大都無目標且浪費時間和精神，你毫無意義地將寶貴的生命消耗於種種工作的準備中，想：「我必須參加這個活動，必須做那个工作。」等等，當死亡來臨時，由於已毫無目標地將生命浪擲於無意義的工作上，你會因無法完成自己的心願而受極大痛苦，富人有懼怕財物被偷或被搶奪之苦；窮人則為三餐溫飽而疲於奔命。總之，無論生為三界大道中的任何一種眾生，皆不能脫離苦性，因此，欲不再受這些苦痛，你必須細心思維修學純淨佛法的重要。

(2)因果律：

眾生之所以生於此痛苦世間的緣故，乃因放縱於惡行一苦之因。欲去其苦，必先捨其因，簡言之，你必須思維拋棄一切成為世間因的惡行，並力事善行，即使小善亦不放過，以下分三方面來細說：惡行、功德行和無記行。

1.惡行：

說到惡行，應了解其性質、果報以及如何捨棄它們。

惡行的性質有十種。第一是殺：經由三毒(貪、瞋、癡)的任何一種而生起殺心，然後有意地殺害任何眾生(從螞蟻、小蟲至人或胎兒皆屬之)，則已犯殺。第二是盜：未經給予，偷取他人的東西，乃至是一粒米穀，則已犯盜。第三是邪淫，若與非婚姻的伴侶，或執佛法之旗者(如僧尼)或當天受八戒者，或受父母保護者，或即使是自己的妻子而於非時行淫(如白日)，則已犯邪淫，以上三種屬身業。第四是妄語：基於不純淨的動機(如慾望)，為達欺騙的目的，你向他

人說謊，而且對方能聽到並能了解你的話，則已犯妄語。第五是兩舌：為達離間他人的目的，用言語挑撥其間的情感，則已犯兩舌。第六是惡口：出於不純淨的動機(如瞋恨)，以強烈的言語(不論是否為事實)，打擊他人的心，則已犯惡口。第七是綺語：若閒談許多懶散無意義的言語，造成身心的不穩定，形成自他修善的障礙，則已犯綺語。此四種屬語業。第八是貪：起於貪的動機，想要獲得他人的財勢發達等等，則已犯貪。第九是瞋：基於瞋恨心，生起希望他人受害或受苦的心，此則犯瞋。第十是不正見：由於癡心，認為無業果律、無四聖諦、無三寶等等，或不相信經典中所教的，如「善業得樂報，惡業得苦報」，此則為不正見，以上三者為意業。

其次，應思維這些惡業在今生和來世的果報，此十惡於今生會分別造成下面的果報：短命、貧窮、與配偶不和、受人批評與攻擊、與朋友發生衝突、聽到不悅的消息、言語不被他人採信、無法達成自己的願望、遭遇極大的恐懼，具邪知見。至於惡業所造成的來世果報，則決定於造業的多少。因此，少量的惡業生畜生道；中量的惡業生餓鬼道；大量的惡業則生地獄道。

最後應思維如何拋棄這些惡業：因為基於三毒而造業的結果，就是墮入三惡道，難道我們不應該下大決心，寧死亦永不再造身、口、意三種惡業嗎？

2.功德行：

談到功德，應了解其性質、果報和如何完成它們。

首先，已如上述將十惡業拋棄後，你應以遠離貪、瞋、癡的心，儘可能完成功德行。

其次，相對於此十功德行於此生，會得到如下的果報：長壽、富有、與配偶和諧、得到美譽、與朋友關係親善、六根健全、得他人信任、己願滿足、免於恐懼、具清淨正見。十功德行於未來世最後的果報，則決定於所做的量，經由完成少量、中量和大量的功德，則分別能得到聲聞、辟支佛和究竟佛的果報。

最後，應思維如何完成這些功德，經實行此十種功德行，便能獲得三乘覺悟的果報，縱使是聲聞已解脫了三惡道和輪迴的恐懼，那麼為何不努力修行功德呢！

### 3.無記行：

無記行是指一些既非由善亦非由惡的動機所引發的行為，譬如：吃飯、做手工藝等。其果報亦屬中性。既不能帶來快樂也不帶來痛苦，只是能令未來有再喜好做此類行為的趨勢，如手工藝等。應將此類行為轉成功德行，經由動機的力量，你可將無記行變成功德行，譬如：吃飯時可以觀想是在餵肚裡的蟲，或想自己是藉食物來強壯身體，以聞、思、修學佛法。此外，也可將行坐等轉成功德，譬如：行走時，可想自己是走去見上師或去聞法，行走時，亦可觀想自己的右側有佛菩薩像，將自己的右側(好的一側)經常向著佛龕，觀想自己在繞佛。

### 三.執著己目的，不具菩提心。

這是說：當你見到世間充滿了如上所述的種種痛苦後，於是你想脫離它，為達此目的，你力行各種中、下等的功德，以求達到聲聞或緣覺之地，這樣既不能達到自己的目的，亦不能成就利益大眾的廣大目標，同時，它可能成為求無上正覺的障礙，因為只求自己解脫是不正確的。所以，你應為一切眾生，誓求圓滿正覺，若無圓滿正確的因緣條件，此正覺的境界是不

會生起的。譬如：你在冬天，既不溫暖亦無水的時候種稻，則不能生長。或是，欲得米而種麥，米亦不可得。如果你種「因」一米種，並集合其他的「緣」一水、肥料、溫暖等，米就能生長收穫。相似地，欲得圓滿覺亦然。在 Nam Nang Ngon Chang (一部 Carya Tantra) 「大悲為因，菩提心為根，善巧方便為緣，行者可達究竟覺。」實修時，則須修慈心、悲心、菩提心及菩薩行。

### (1) 慈心：

修慈心的對象，包括自己的親友與自己不相關的人、敵人以及一切眾生(修親友時，最好先從自己的母親開始)，下面將詳述對母親修慈心的方法：

第一，認識母親：應想現在的母親，不但今世為你的母親，同時過去許多世中，亦曾為你的母親。龍樹菩薩在給 Gautamiputra 王的信中說：「若將整個大地，皆搓成松子大小，一個人曾經有過的母親，較之尤多。」

經云：「四大海水較一位母親曾給我們的奶水還少；若將一個人，他曾累世為我們父親的身體，上下累積起來，要比梵天還高。」應以這些經文來認識自己的母親。

第二，思念她的慈悲：每次她當你的母親時，都曾給你無量利益。十月懷胎時，她受沉重、疲勞之苦；你出生時，她忍受生命危險之苦；出生後，你有如一隻彎曲的蟲子，什麼也不知，什麼也不能做，此時，她以慈心保護你、照顧你，以慈眼視你，親口以美食餵你，以手指搖搖籃，親手清洗你身上的污穢，儘可能令你衣食豐足，並免於傷害。長大後，她將所有珍貴的東西送給你，為你不惜冒生命的危險，或教你寫字、讀書以及種種知識。總之，她給你一切利

益，並保護你免於一切災難，你應如是思維她的慈悲。

第三，對母親修慈心，月稱大師說：

「大慈心是成就利益眾生之道。」慈心的性質是一種與樂之心：「願一切眾生俱足樂與樂因」，因此，首先你應發起與生起菩提心有關的慈心：「我一定要令我慈愛的母親俱足樂與樂因。」其次你應發起與意願相關的慈心：「我希望她俱足樂與樂因。」最後，你應發起與祈願相關的慈心：「願她俱足樂與樂因。」要以不動搖、不散亂的心如是深思並唸誦之。就像對自己的慈母一樣：認識她，如上述地思念她的慈悲，並對她修慈心，應進而擴展至與自己不相關的人、自己的敵人，乃至一切眾生。

(2) 悲心：

如果你照上述的方法將慈心修得很好，經由修行的力量，悲心就會生起，經云：

「大悲之水流經慈心之渠，悲心由苦中生。」

修悲心先要了解悲心的性質，月稱大師解釋說：

「將受苦的眾生徹底地解救出來，是謂大悲。」亦即當你看到眾生受苦時，心中生起欲眾生脫離痛苦之心，修悲心時，亦應對親友人與自己不相關的人，對敵人乃至對一切眾生來修。

首先對母親修，其方法和修慈心時一樣，先認識母親並思念她的慈悲，然後以下面的方法修悲心：先觀想母親在

自己面前——不論健在或已過逝，然後想：「因為我的慈母具有痛苦且離開了快樂，我一定要對她生起悲心，雖然她希望能離開痛苦和痛苦的因，而以目前的情況而言，她卻具有痛苦和痛苦的因，因為她正不斷參與更多的痛苦，我必須對她生起悲心，所以，我一定要讓她脫離痛苦和痛苦的因。」和修慈心時相同，你應修與菩提心相關的悲心，與意願相關的悲心和與祈願相關的悲心。然後再將修悲心的對象擴大至與自己不相關的人、敵人以及一切眾生。應如是繼續不斷地修下去，直至自己生起非造作的真實悲心。

(3) 菩提心：

以這樣的方法正確地修習生起悲心後，由悲心的力量，菩提心會生起，經云：

「菩提心的根是悲心，是一種經常為欲利益眾生的心。」

你必須修學相對菩提，在此你觀想將自己和他人交換，觀想廣大如虛空般的眾生為你禪修的對象，唸誦下文：

「願一切眾生的苦痛皆成熟於我，願以我的功德令他們都得到快樂。」或「願一切如虛空般廣大眾生們的身心痛苦，統統成熟於我，願我所具有的一切功德、快樂、美德等等，一切眾生皆能獲得。」以虔誠心和決心來唸誦修習之。

(4) 菩薩行：

一般說來，菩薩的行為或修學是避免傷害別人，並儘可能助益他人。確切地說，菩薩應修習六度(布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧)，以令自心成熟。同時修學四攝法(布施、愛語、依他人的能力鼓勵他人修行、自己努力修行

以做他人的榜樣)，以成熟有情眾生。在虛空藏菩薩經、大乘集菩薩學論、入菩薩行論等經論中有極詳細的說明。

#### 四. 當執著生起，正見已喪失。

這是說，即使你已生起很好的相對菩提心，但此時仍執著境界是真實的，所以落入了斷。常於兩種邊執中，而不能得到解脫，為克服對物質性和性質性的執著，必須修習止和觀，有言：

苦惱可被觀慧破除，觀中有止，所以應先將止修好，修止必須不執於世間方能完成。

實修時，應修止、觀、止觀雙運：

##### (1)修止(奢摩他)：

先到一適合禪修的處所，譬如：一個隱避而令人喜悅之地，且受到法王的保護，不受來往行人的干擾和傷害，此時，先安住於舒適的坐墊上，就像修一切禪修一樣，應先修皈依、發菩提心、雙腿以金剛坐姿、手結定印、舌抵上顎、背直、眼半閉，如是以正確的姿勢坐好。彌勒菩薩說：

「將身體正確地坐好後，『止』是將心安住於心上，而不散亂。『觀』則是要透視一切事物的真性。」

所以你應將心，一心安住於一個修止的對象上一不論是內心的對象或外在的物體(如：黑色珠子)皆可。在月燈三昧經(Samadhiraja Sutra)中，Uttara Bhadra 長者說，應以佛像或觀想佛像做修止的對象，雖然不論將心一心安住於一粒黑珠子或佛像並無差別。然而在觀想佛像時，能令你憶起佛陀，故更具功德，因此，在此採用這個方法。在你面前虛空中觀想

一寶飾莊嚴的座椅，其上有一雜色蓮花，花上有月輪，其上坐著釋迦牟尼佛，身純金色，右手觸地印，左手以禪定姿勢，身著番紅色袍子，雙腿金剛坐，應如是觀想，你可觀想他的全身，尤其應將觀想集中於其兩眉間的白毫上，也可觀想阿彌陀佛身紅色，雙手結定印，其他如寶座等與釋迦牟尼佛同。所以在修觀前必須修止。正如前文中所引述的一樣「應先將止修好」，當你將「止」修好之後，可將止轉移至任何對象，當你可以將心經年累月地安住於任何對象時，這時你的「止」可謂修好了。然而「止」本身並不能解決痛苦，欲除苦還必須修觀，經由分辨的觀慧透視一切心物現象的真性，其心了悟了遠離一切邊執的境界(譬如：有空、常、無等)是謂「觀」。「止」已如前述，下節將討論「觀」。蓋經由觀慧透視的對象，必先以「止」的功夫令之一心安住於心前。

##### (2)觀慧(毘盧舍那)

觀慧的修法包括三個部分：第一，將一切外在現象皆視為心造；第二，視心為幻化；第三，視此幻化不具任何本性。

第一，將一切外在現象皆視為心造：所有外在的境界或我們所見到的種種，譬如：馬、象、男人、女人、牆壁、瓶子、衣服等等，皆非無因而生的，亦非偶然而有，更非上帝、四大或原子所造，或佛的化現等等。這些外境生起的原因是，我們無始以來將對種種客體的癖好或印象置於心中的(習慣)力量產生的。你自己的心才是這些境界的創造者，你必須如是思維：除了你的心之外，沒有其他的創造者，對此你應修習之。

第二，視心為幻化：月燈三昧經云：

「正如同由魔術師所變的各種幻化外境(譬如：馬、象、車……等等)是不真實的，一切法也應如是地被認識。」

正如經中所說，所有前已解釋的各種外在境界乃如夢如幻，譬如：雖在夢中，你也能經驗到種種喜悅或哀傷，但大家都知道，這些不是真實存在的。所以，你應知這些外境只是存在於一種相對的外觀層面上，如同鏡中像一般。你必須不斷地反覆修習，直至你對此已有相當認識(或對此有一種信心或體認)。

第三，視此幻化不具任何本性：雖然這些境界(如幻的各種境界)只是相對地、外觀地存在著，但它們的顯現仍是不斷滅(noncessating)的，然而若從究竟真理的層次來觀察它們，則找不到任何存在的東西—連毛端百分之一大小的東西也沒有，你必須修習這個觀念。

(3)止觀相運：

依次地將一切外境皆視為心造，視心為幻化，視此幻化不具任何本性後，你已肯定地達到一切事物皆空的覺悟——一個徹底遠離一切心造之邊執(mentally-created extremes)(譬如：有、無、亦有亦無、非有非無的境界)。將了悟此之心和一切事物之真性無二地溶合在一起，使它們溶合一味，如水投入水中；熔化的奶油溶入熔化的奶油中一般，你應一心地修。經過這樣經常的修習，你會逐漸地習慣於真理，經由了悟空性產生的無緣大悲會自然生起，會對尚未能覺悟此空性的眾生起無緣大悲。此外，執著事物為實有的錯誤消失了，一切幻化的境界皆成為本覺智(primordial wisdom)，這樣你會達到究竟覺悟的境地，具足圓滿三身。

丙.結論

迴向功德

在每座禪修後，應將禪修中殊勝三摩地的功德，以及自己和他人於一切處(種種因緣)所集的各種功德迴向。迴向的目標是究竟佛果，迴向的對象是如虛空般一切有情，迴向時應有這樣的認識：功德和迴向皆如夢如幻。做上面的思維後，唸下面的迴向文：

經由此功德  
願一切眾生皆積福修慧  
皆得由福、慧生起的三身。

在此你可以唸任何經論中的迴向文。

〔偉大的金剛持上師和密咒持貢噶·列巴(Kunga Lekpa)，他擁有許多珍貴的教法和覺悟，他向法主諾千·貢噶·桑波請得此法。我是將這位神聖喇嘛腳底的塵土頂在頭上的比丘貢噶·萊玲(Kunga Lekrin)，曾經聽此教法兩次，我將之記下，並呈予法主(諾千·貢噶·桑波)過目，經認可無誤(括弧中的說明是由第一世的親尊仁波切—蔣揚親尊·汪波(Jamyang Khyentse Wangpo)所作)〕。