

<略論> 卷一	上課講義
<p>昂旺朗吉 釋</p> <p>第一卷~第四卷</p> <p>道前基礎</p>	<p>信願心 (一) 遇見上師(或善知識)</p> <p><b>最初因緣</b></p> <p>① 善士相十德</p> <p>② 弟子相----- 依止法</p> <p>四事供 服其勞 三業供養</p> <p>(二)自他圓滿(修行條件具足)</p> <p>*佛子行誦 10 偈</p> <p>*八無暇 + 十圓滿</p> <p>(三)三士道</p> <p style="text-align: center;">↓</p>
<略論> 卷二	繼續增上
<p>昂旺朗吉 釋</p> <p>第五卷~第七卷</p> <p>共下士道</p>	<p>皈依心 念死無常</p> <p>① 輪迴惡趣苦</p> <p>② 抉擇皈依處</p> <p>③ 十善+惡業道</p> <p>思惟業果</p> <p>複習 結語 → 未得力菩薩(偈誦)</p>

<略論> 卷三	上課講義				
昂旺朗吉 釋 第八卷～第九卷 共中士道	<b>出離心</b> ① 生命の苦集二諦 ② 生命の業感緣起				
<略論> 卷四					
昂旺朗吉 釋 第十卷～第十二卷 上士道	<b>菩提心</b> 菩薩學處 <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; height: 10px;"></td> <td style="padding-left: 5px;">六度</td> </tr> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; height: 10px;"></td> <td style="padding-left: 5px;">四攝</td> </tr> </table>		六度		四攝
	六度				
	四攝				
<略論> 卷五～八					
昂旺朗吉 釋 第十三卷～第二十卷	<b>大乘止觀</b>				

**己二**正行如何分二，**庚初**總修持法，**庚二**此中修法。今初修道者，即於善所緣，如欲而能令心安住之謂。若於所緣隨意修習，依自己所想之數目與次第而修者，從初即養成任意之習慣，將至一世之善行無成，反成有過。故**最初無論修習何種所緣，應決定其數目與次第，此後應起猛利堅固之心，以自克服，務令如其所預定者而修。**於此定課不得輕易增減，隨時變更，須具足正念正知而修習之。

**庚二**此中修法者，先**修依止之勝利，及不依止之過患。**次多起防護，絕不放任，令有尋求師過之心，盡我自己所知師之戒定等德，數數思惟，乃至淨信未生以來，恆修習之。此後又念於己已作當作種種利益之恩德，如前所引經說，乃至心中恭敬未生之間，而修習之。

**己三**於完結時如何者，所積諸善，由普賢行願，或淨願七十頌等，於現在究竟諸所應希願處，以猛利欲樂而回向之……如是每日上午下午初夜後夜四次修習。初修之時，如其太久，易為沉掉所擾，若於此串習，將來糾正甚難，故須時間短少，次數增多，稍留餘趣，俾引起下次欲修之心。否者將一見座位，便生厭嘔，必待修習稍熟，乃可漸次延增。於一切所緣，務令不急不緩，離過而修，則障礙鮮少，疲勞昏沉等皆能息滅。

戊二未修中間如何者，

禮拜、經行、念誦....等～雖有多門，其主要者，若僅於正修時精進，未修間則於其所修法『不住念知』，多諸散亂者，則生效甚微。故雖未修之際，亦應讀誦觀覽關於此類之教法，並數數憶念之，廣修助道順緣，勤懺障道罪垢。且於一切之根本，即本所受之戒，宜善護持。復於易生止觀之四因而修習焉。

四因之中：

初守護根門者，謂依於根塵生六識已，於識所了別之悅意六境，及不悅意六境，生貪瞋時，當好自防護莫令生起。

次正知而行者，人行論云：

「身心於時時，應數數觀察，專務於此者，即護正知相。」此謂身等於彼彼事轉時，須依正所了知之應作不應作而行。三於食知量者，改正過多過少違量而食之串習，總以無礙修善為度。又修於食愛著之過患，以無染心，及為饒益施者，並念身中諸蟲，現以食物攝受俾未來世亦得以法而攝化之。又念為作一切有情義利而受此食。親友書云：「受餐如服藥，知量去貪瞋，不為肥憍傲，但欲任持身。」

**四勤行悟瑜伽**，及睡眠時應如何者，親友書云：

「**精勤度永日，及初後夜分，眠夢猶存念，勿使命虛終。**」  
謂晝間永日，及夜之初後二分，是正修時。若修習之餘，  
在經行宴坐中，應除五蓋，令其具義利也。睡眠者，係休息時，雖然，亦勿令其無義空過。

**A**此中身之威儀者，於中夜時，右脅而臥，左腿壓右上，如獅眠伏。

**B**安住正念，於晝日中所修何種善法，隨熏習力強者，而繫念之。乃至未睡之間，追隨依止，如是雖睡還同未睡，亦能修習定等善行。

**C**惑起覺知者，依憶念之力，任起何種煩惱，即須了知，而不忍受，務令伏斷。

**D**思惟起想者，先可預想至彼許時當起。

如上所言之一切修法，唯除正行中之少分不共者外，餘之**加行、正行、完結及座隙等中**～當如何作者。

自此段起，乃至修觀以來，勿論修習何種所緣行相，於一切處皆應加入。

**丁二**明二種修破妄分別者，

莊嚴經論云：「**初依聞起如理思，從如理思淨慧生。**」

言從於所聞諸義，如理作意中，而生顯現通達真實諦理之修所成慧也。

現觀莊嚴論亦云：「**隨順決擇分，於見道修道，數數而思惟，現及比修道。**」此言大乘聖所修道，有數數思惟，現量比知也。集菩薩學論亦云：

「**如是身及受用福德，常無間斷，於捨護淨長，如其所應而修習之。**」

此言身受用善根三者，於一一中，須修捨護淨長四法。

所言修中，有以分別慧觀察而修觀，及以不分別專一安住而修止之二種也。若爾，何道為修觀？何道為修止耶？曰：**如對善知識修信心，及暇滿大義難得，念死無常，業果，流轉過患，發菩提心等，皆須修觀。**

此等段落，各須能**常轉素常思想之心**，彼若無者，則此等之反面如不敬等，不能滅故。於此不敬等心生起時，若數數分別觀察而修，則能自作主宰。

譬之於貪境增益可愛之相而多所修習，當起猛利貪著，若於怨敵多思其不可愛相，亦能生起猛利瞋恚。以是之故，修習此類道時，於諸境相，若顯、不顯，心須**執持、殷重、無間之觀察而修也。**

A倘心不能攝住於一所緣，為令如欲堪能安住之寂止時，若數數觀察，則心不能住，故於是處，則須修止也。

B或不了解如是道理，謂黠慧者唯當觀修，諸姑薩黎(禪修者)應唯修止，此說非也。彼二種人，一一皆須雙修止觀，雖屬黠慧亦須修止，縱是姑薩黎亦須修猛利信等。

C又有誤認以分別慧數數觀察，唯當限於聞思之時，若求修慧，則不應爾。此執非理。彼以為一切分別皆是執相，為成佛之障礙？！是於非理作意之執實分別，與如理作意之正分別二種，未能辨別之過也。

D亦莫執謂此教授中【須修心於一所緣～如欲能住之無分別三摩地，於前若多觀修，將為三摩地生起之礙】。譬如善冶金銀之黠慧鍛師，若將金銀數數於火燒之，於水洗之令彼垢穢悉淨，最極調柔隨順次乃能製耳環等飾具，如欲可成。如於昔之煩惱隨惑及惡行等，以修習黑業果及世間過患時所說，由分別慧，數數觀察彼之過患，令心周遍熱惱，作意厭離，如金在火，燒彼諸垢。

又於善知識之功德，及暇滿大義，三寶功德，并白業果，菩提心之勝利等，以分別慧數數觀察，則能令心潤澤，引生信敬，如金在水洗，於諸白品，令意趣向愛樂也。

如是成已，隨欲修止修觀，但稍作意，不假多功，即可成就。  
如是修觀，實為修無分別三摩地之勝方便，聖者無著，亦如是說。

復次，能使心於所緣堅固安住之主要**違緣者**，即是沉、掉二種心所。若有**猛利、無間**『念三寶等功德』**之心**，則易斷昏沉，以彼之對治，蓋見功德則心生歡喜而高舉。又若有**猛利、無間**『念死無常及苦等過患』**之心**，則易斷掉舉，以掉為貪一分所攝之散亂心，彼之對治，即多種經中所讚之**厭離心**是也。

## 丙二 略示修法 分二

丁初、正明修法，丁二、明二種修破妄分別。初又 分二

戊初、正修時應如何，戊二、未修間應如何。初又 分三

己初、於加行應如何，己二、於正行應如何，己三、於完結時應如何。

今初

金洲大師所傳加行六法，謂：

一 於住處整理潔淨，陳設佛像。

二 端嚴陳列無諂之供品。

三 於安樂座端身跏趺，或半跏坐，至誠發起歸依之心。

四 於面前虛空中觀想深廣二派傳承師長，諸佛菩薩，緣覺聲聞，護法諸天，無量安住，分明顯現。

五 對於助道順緣，障道違緣，若不積懺，道則難生。而積、懺方法，以七支行願最為扼要。彼中初於禮敬支有三門總者，即「所有十方」等一頌是。謂非僅禮一方一世之佛，須緣十方三世一切諸佛，由決定心運用清淨三業，恭敬而禮。

## 初於禮敬支

三門各別禮敬中，初身禮者，即「普賢行願」等一頌，謂先緣十方三世一切諸佛，復觀自己化身無數，量等剎塵而行禮敬。此須於彼普賢行願起信解力，乃能發起。意禮者，即「於一塵中」等一頌，謂一一塵中皆有一切剎塵數佛，處在菩薩眾中，須生隨念彼等功德之勝解而禮。語禮者，即「各以一切」等一頌，當觀自己一一身有無量頭，一一頭中有無量舌，一一舌中出無量妙音聲，讚佛功德。海者，言極多意。

## 二於供養支中，

有上供養者，「以諸最勝」等二頌是。妙華者，謂人天上妙奇花。鬘者，用各種散花配合連綴而成。此二者，或係實花，或係倣造。伎樂者，有絃器等之音也。塗香者，謂妙香泥是。最勝傘蓋者，即蓋中之殊勝者是。燈者，謂香油等燈，及能放光之寶珠等。燒香者，指和合或純一之香料。最勝衣服者，乃衣中之華美者是。最勝香者，謂能放香氣遍滿三千世界之香所摻合之香水是。末香者，香粉也，亦可燃燒。以此堆積，造成壇場更加彩畫，量等須彌者是。

次無上供養者，「我以廣大」等一頌是。其有上者即世間之供物，此乃菩薩等以神力變成者。此中後二句，凡上二所陳，有欠缺者，一切加之，顯示禮敬、供養等之心與境故。

### 三懺罪支者，

「我昔所造」等一頌是。依三毒為因，以身等三為根事（根謂依身口意為發業之根門，事即三門所造十不善道）其罪性者，謂由我造。此中復分我親身正所造作，或教他作，或隨喜他作、如是一切，盡其所有，總集懺洗。追念過失，生愧悔心，斷絕後流，精勤防護，誓當滅之。

### 四隨喜支者，

「十方一切」等一頌是。於五類有情所有善業，皆生起隨喜之心。

### 五請轉法輪支者，

「十方所有」等一頌是。十方剎土一切諸佛，最初證得大菩提時，我願化身如彼數量，盡其所有，一一佛前悉皆殷勤勸請說法。

### 六請住世支者，

「諸佛若欲」等一頌是。十方諸佛，將欲示現般涅槃時，為令眾生獲得利益安樂故，請求諸佛住剎塵劫，莫入涅槃。

### 七回向支者，

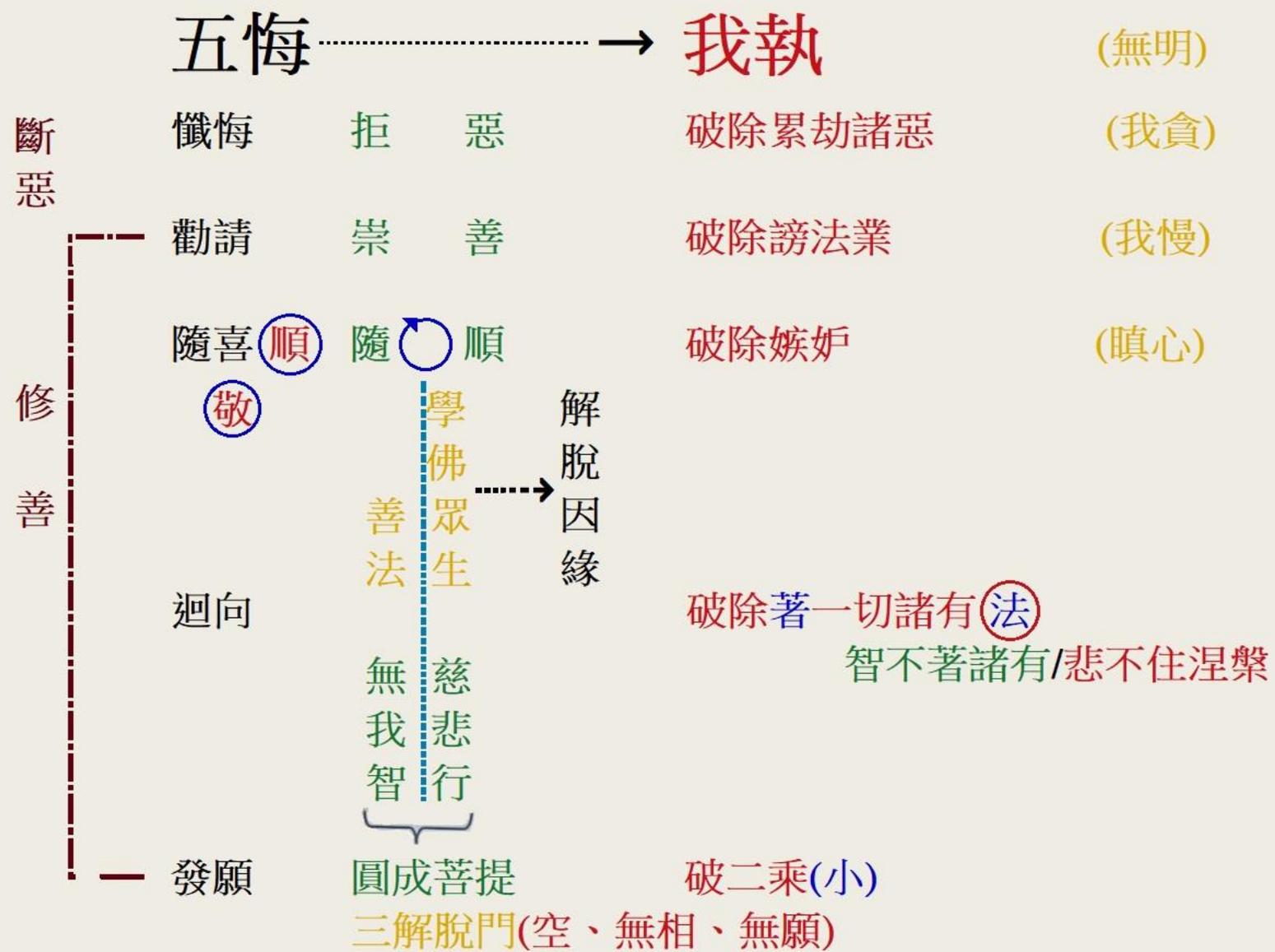
「所有禮讚」等一頌是。

以前六支，所積一切善根，皆悉回向一切有情，為作證得菩提之因。以猛利欲樂而為祝願，令其無盡。如此依上諸頌，了解其義，如說思修，心不散亂，緩緩念誦，當得無量福德之聚。

【禮敬、供養、請法、勸住、隨喜】等五支，即是積集資糧，  
【懺悔】是淨除業障

隨喜支中，復有一分對自所修善生隨喜心，令其增長。回向支者，即將所積所淨所增長諸善，雖極微少，回成眾多。現所受樂，雖將終盡，亦能令其綿延無窮。總可合為【積資、淨障、增長無盡】之三種。

六 於所緣境，觀想明晰，而獻壇供，請求加被，願滅除不敬善知識等一切顛倒心，速疾生起恭敬善知識等正清淨心。摧伏一切內外障難，須以猛利欲樂，多次祈求焉。



乙二得依止已修心之次第如何分二，  
丙初於有暇身勸受心要 丙二正取心要之法如何。  
初又分三，丁初正明暇滿，丁二思惟義大，丁三思惟難得。  
初又分二，戊初明閑暇，戊二明圓滿。

今初

攝功德寶云：「以戒能斷多世畜生苦，及八無暇而得閒暇身。」

八無暇者，謂無四眾所遊履之邊地，及頑嚚聾啞等支分殘缺之諸根不全，執無前世後世業果三寶等之邪見，並無佛出世致無教法時代，茲四者為人中之無暇，三惡趣及長壽天者，乃非人之無暇也。長壽天者，親友書註中釋為無想及無色二，初即四禪廣果天之一分，後即生無色界之異生是也。八無暇論中，以欲事常散亂之欲天，亦說為長壽天也。

戊二明圓滿者，復分自、他，

**自圓滿五者**，如云「人性中生諸根全，不墮邊業勝處信。」

中生者，謂生在有佛四眾弟子遊行之區域。根全者，謂非頑啞盲聾具足肢節眼耳等也。不墮邊業者，未自造無間罪或教他造也。於勝處淨信者，對於能生世出世間一切白法處之善說法律而生正信。此法律統指三藏聖教而言。此五屬於自身，以是修法之順緣故，名自圓滿也。

**他圓滿五者**，如云「佛出說正法，教住及隨轉，他心所悲愍。」

佛出世者，謂經三無數劫積資糧已，來成等正覺。說正法者，或佛或佛之聲聞弟子說法也。教法住者，既成佛竟，並說正法，乃至未般涅槃之間，修行現證勝義法，未壞滅也。法住隨轉者，謂以自證法，對諸眾生見有能現證正法者，如其所證令彼得證，於教隨轉也。他所悲愍者，謂有施主給施法服等。此五是屬於他人所有之法緣，故謂之他圓滿也。

## 丁二 思惟義大者

若不起一為究竟利樂故修清淨法之心者，僅於現世未死之間，除苦修樂而為精勤，則傍生亦有之，雖居善趣，傍生何異。然修大乘道者，必須得一如上所說暇滿之身，如與弟子書云：「欲成佛道度眾生，具大心力惟人能，天龍修羅金翅蟒，神仙餘趣皆不及。」

復次，雖有一類～昔於人中修道習氣濃厚之欲天，亦能見四諦理，然上界身，則定無初得聖道者。欲天多數亦如前說為無暇處，故能修入初聖道之身，以人為最勝也。又北俱盧洲不堪受持戒律，較餘三洲之身為劣，而三洲中尤以瞻部林人為可讚焉。以是當念：

我得如此賢妙之身何故令其無果，若竟令無果者，乃自欺自棄，更有何事可恥而重於此耶？

昔於惡趣、眾多無暇處之險道，盤旋流轉，今偶一次得脫，若將此身無益棄捨，仍還彼三塗中者，豈其以咒迷亂～令我成無心者哉？

當如是數數修習之，入行論云：「得如是閒暇，而我不修善，豈更有餘者，較此尤愚迷。」又云：「難得有益身，由何而獲得，如我具知己，後仍墮地獄。如為咒所迷，於此我無心，我何其愚魯，何物住我心。」

如是非僅觀待究竟有大義利，當思：即對於現近善趣身，及受用眷屬圓滿之因，修施戒忍等，亦須依於此身，乃易修習之。若既得此具有大義之身，而不晝夜於彼現未二世～善因努力者，則如既至寶洲空手而返，豈不哀哉？

## 丁三思惟難得者

戒經云：「人死之後，墮惡趣者，多如大地土，生樂趣者，少如爪上塵。」此謂人身為善惡二趣中之最極難得者。彼何故如此難得耶，如四百頌云：「人中大多數，執持不善品，以是諸異生，多定趣惡趣。」此謂人等多數造十惡業，以是而墮惡趣故。

復次，於菩薩前若起瞋恚，隨其一一剎那，須經一一劫數處無間獄，而此身中現有從多生所積集之諸罪，既然尚未受果，又未加以對治壞滅，必須多劫處於惡趣，此何待言。若能懺除舊惡，防止新造，則生善趣，不足為難。然能如此作者，實為極稀有耳。倘不如是作，則一墮惡趣，便不能作善，恆造諸惡，於多劫間，雖樂趣之名亦不得而聞，此入行論中所說也。

又博朵瓦云：如某莊麗之第，為仇所劫，經久頹敗，有一老者，因此深懷痛惜，忽聞人言，彼第失而復得，雖無行走之堪能，杖矛徐至，喜曰：此第之得，非為夢耶。

於此獲得暇滿，當如彼之歡喜而修法也。如是之心，於未生得時，當須修之。又若於有暇身，欲生起一具足求受心要之念者，須思惟**四法**：

- 一、須修法者，思一切眾生唯是求樂而思離苦，然真能得樂離苦者，亦唯有修行正法，乃得自在故。
- 二、我能修者，既具足外緣，有善知識，亦具內緣，得已暇滿故。
- 三、於今生即須修持者，今生若不修，眾多生中暇滿難得故。
- 四、現時即須修持者，何日當死，漫無定期故。

此中第三者，能滅向後推諸他生再修之懈怠，第四者，能滅是念，謂雖當於此生中修，而來年來月尚可修等之懈怠也。設將此二攝為速修，則作三法亦可，念死一事，雖亦於此有關，恐繁且止，於下當說。

如是為欲轉變心故，如上所說，由種種門而思惟之。若未能者，則可觀察如何是暇滿自性，及於**現近與究竟門中義利重大，並從因果門中思惟難得**，如何逗機，即於前所說中取而修之。彼中因門難得者，謂就總而論，但能得一樂趣，亦須作戒等一種淨善，若特別欲得具足暇滿者，則須以淨戒為根本，施等為助伴，以無垢願欲為結合彼等之眾多善根焉。修如此因者，頗為稀少，事實甚明，由是推之，可知就樂趣果若總若別而觀，此閒暇均為難得也。果門難得者，對於異類諸惡趣觀之，但屬樂趣已較為少有，即就同類樂趣而觀，特勝之閒暇者，則尤為寶貴。此如格西多把云「若於此殷重修習，其餘諸法，皆能由此引生，」故應勉焉。

菩提道次第略論卷一終