

大手印前行釋論

第三世多康巴 那旺貢噶丹增 著 (西元 1680~1728)

《大手印俱生和合前行引導文 深廣大法海中能取藏智摩尼之大舟》

第一品 為生起法喜，講、聞類別理由之闡述 (二章)

第一章 以宣講利益令生歡喜且指示聽聞 (三節)

第二章 宣講說、聞差異之理由 (五節)

第二品 揭示成就者傳承的事紀，以打下對上師與法的信心基礎

第一章 成就者傳承的事紀

第二章 正法之優越

第三章 彼等修義所作之觀修

第三品 令心馴服於共同前行法

總體上，所有的前行不分教派，除了前後的次序不同之外，義理皆是相同。就以具德薩迦巴而言，在總體與個別上，鄂、宗等派，內含道果竅訣的引導前行即是三相，其前行開顯皈依、發心的內容也是三相本身，亦即生起出離—不淨相的引導、生起意樂—覺受相的引導、生起歡喜—清淨相的引導，三章的宣說。首先，因果等方面的生起出離心；第二，大乘發心引導的生起清淨意樂；第三，宣講所有三相之果而令生信。

首先，為令生起出離的不淨相之引導，若予分類：生起出離—輪迴過患的引導、致力精進—暇滿難得的引導、開示取捨—黑白業果的開顯等三種。死無常的引導，則歸類在暇滿難得的範圍裡，箇中章節若加以分類：思惟暇滿人身之難得、思惟身依巨大利益、思惟所得之閒暇，將不久住而死亡。僅是前後之別而同義理。

具德格魯巴的《菩提道次第》引導論典中，配合三士夫道而宣說。下士道以暇滿難得而無常，再對無常有益之因果取捨，令對輪迴回轉心意；中士道以大乘發心；上士道則給予引導的正行。

以密咒舊教的佛語、伏藏、大圓滿諸法而言，以「暇滿難得」而勸入於法，令人身能具意義、以「死無常」令知無暇而能精進、以「因果」而令善巧於黑白業的取捨、以「輪迴苦痛」令對輪迴生起憂傷與出離，以上即為四共加行。

有關於不共的四種加行，以及正行的立斷、頓超、本淨等諸次第的開示，所有新、舊二派也是相同密意。特別是噶舉諸派—止貢、達隆、噶瑪岡倉、香巴、瑪巴、跋絨等，所共通普及的引導皆以「大手印俱生和合」為主。另外亦有《降雷大手印》、《文字根本大手印》、《四字大手印》等佛教；由成就者童措日巴所取出的岡波巴大師之伏藏《大手印心性引導如意摩尼寶》等，所有的前行與正行皆如出一轍的相互契合。

以傳承次第而言，最初的傳承次第也是相同。自達波仁波切傳予杜松虔巴、眾

生怙主惹千、佛子蹦拉巴等，形成勝義噶瑪岡倉的傳承次第；自帕摩主巴傳予達隆塘巴·札西巴傳予弟子仁千宮波再傳至桑傑雅旬、桑節溫，而形成達隆噶舉的上塘與下塘兩種傳承次第；直貢巴·仁千巴尊者傳至弟子謙安·扎巴炯內、西拉多傑、君唐巴等而形成直貢噶舉等等。總之，不僅只是所有的法要、口訣、引導次第符合而已，傳承亦如當下所見的祖師眾般無可分別，就勝義而言，一切勝者在本智界中同為一體，正法在法界之中亦是廣佈周遍的。

由於（此前）講解加行的記錄過於簡略，此次所宣講的義理傳承之引導次第，將略加詳確地講解。首先講解「暇滿難得」的緣由。第二、說明觀修「死無常」的方式。第三、解說重視「業力因果」的方式。第四、闡述而令憶念「輪迴過患」。

第一章 闡釋「暇滿難得」的緣由

共通引導經文：「無始輪迴多生甚苦痛，此次獲此暇滿寶之際，任何因緣難得大助益，目的無誤終義勤於法。」以上諸義將精簡地加以說明。若再予以章節的分類：

- 一、暇滿人身從起因上的難得。
- 二、數量上的難得。
- 三、譬喻上的難得。
- 四、體性上的難得。
- 五、已得暇滿身依具足大利益。
- 六、從喻義上說明未獲得暇滿人身的過患與獲得的功德。
- 七、將以上諸義融會貫通，以觀、誦來修持。
- 八、闡明此中熟練的程度。

第一節 暇滿人身在起因上難得的論述：

在了解輪迴即是痛苦的本質後，就必須修持由此中解脫的方便—善妙正法，若欲修持就必須具備沒有缺陷的暇滿人身，但這並非可以一再獲得的，《華嚴經》云：「能自八無暇返轉甚為難得，具備人相甚為難得，有暇圓滿甚為難得，佛能出世亦甚難得。」令我等有能修持究竟安樂的善妙正法之所依—暇滿人身是極為難得的。難得的理由是，現今我等沒有生於惡趣等無暇之處而得人身且謁見正法，心若能無所錯亂，則得以修持究竟之大義，若能修持則可成就。

其箇中的義理與原因：並非自己在過去是國王、官員等具備權勢、地位和眾多臣民，或是以壯士的勇猛，親朋、財產的眾多來消滅怨敵、護衛親友，造作了惡業而獲得現今的人身。從世間的角度來說，無論財力多麼雄厚，自己若不修持善妙天法，來世終因不善果而生於最無助的三惡趣中，漫長時間無處可去，極不情願地遭受痛苦折磨。

如同《入行論》所云：「任誰若不行於善，一味悉數唯作惡，將於百千萬劫中，善趣之音無可聞。」我等此世能得人身，是因過去世自己曾經布施、虔信佛法僧、入於佛門且修持的成果在此生成熟，這即是能得人身寶之因。

要能獲得修持正法所依的暇滿人身，並非僅靠薄弱的幾樣善行，必須積聚眾多合乎條件的圓滿善行。何必多言不行善而造惡卻想獲得暇滿的癡想，在眾多劫裡僅

是（投生）善趣亦難獲得！這是因為在人趣裡，行持善業白法者極少，造作惡業黑法者甚眾，所以獲得暇滿果者甚為稀少。

成為暇滿之因的善業即是清淨地持守戒律，僅憑一兩項布施無法投生增上生的身依，《入中論》：「增上生因除戒再無他」。《觀察業經》：「若欲得人身，應誦佛經與持戒。」若爾，比起凡夫（之數）僧人甚少，僧眾裡能清淨持守戒律又更稀少，故說暇滿人身難得。

第二節 數量上的難得：

若想：「獲得人身哪會如此困難，（這世間）人很多啊！」這是未曾善加仔細觀察之故。總體上，在有情界中尚未獲得身體的有情遠比已獲得身體者更為繁多。可以從春季時，看到的新亡屍體而印證，假使擱置數天，蛆蟲即遍滿其中，同樣的，不管再多放置二具、三具或多少的屍體，依然能看到更多的蛆蟲出現。如果單就生為蛆蟲的中陰已無從理解，其他眾生何用多說！依《無垢》等諸經中所云，（投生前）需長時飄盪於中陰，亦甚為確實，因為直至投生的緣起契合之前，（神識）是無法投胎的。即使獲得身體，惡趣之身甚多而善趣之身甚少。

《毗奈耶》：「自善道趣向惡道者，如大地塵埃矣；自惡道趣向善道者，如指甲上的塵埃矣；自善道趣向善道者，如指甲上的塵埃矣；自惡道趣向惡道者，如大地塵埃矣！」同樣的，經云：「地獄如同大地塵埃，餓鬼有如風雪彌漫，畜生如同酒之糟粕。」如果較之其他眾生，投生為人幾乎是不可能的。應觀看（世間）暇滿人身難得的真實境況。

六道眾生裡，畜生為其中一道，畜生不盡相同，有著一億八千萬種類，這當中昆蟲是為其中一類。（試觀察）一個地區中有多少人，又有多少的昆蟲，若能善加思惟，一個地區裡以及一個家庭中有多少人，再看看有多少昆蟲。蟲子、跳蚤、蟲子、螞蟻等等，這些都曾為比你我等更加殊勝的人，卻因為不學法而獲得現在這樣惡劣之身，看見了嗎？！《大鼓經》：「每個大蟻穴，有三十萬隻螞蟻；中等的有三萬隻；最小的也有三千隻。」一個大部落中能得人身者，是否具足三十萬亦不得而知，應思惟人身難得的情況。如同烏金仁波切所云：「人身數量而言甚難得，難得與否且觀眾生量。」

第三節 譬喻上的難得：

《入行論》：「由彼之故世尊說，大海波盪牛軛中，如同龜頸欲穿孔，人身甚為難獲得。」

此偈所說的是，《難陀出家經》：「比丘們！在此世間界皆為一片大海，有隻長壽的瞎眼烏龜居住其內，每一百年浮出海面一次，在這片海面漂浮著一根單孔的牛軛，若被東風吹趕則漂向西方，若被西風吹趕則漂向東方…。比丘們！當此盲龜（每隔百年）上浮時，脖子穿過牛軛孔洞（探頭而出）的機會是有的；比丘們！得以投生為人，較彼更加艱難。」此中意義是，其他眾生的去處寬廣且眾多，有如遼闊大海般；人的生處渺小而稀少，有如牛軛只有單孔；生而為人的業力甚為稀少，如同烏龜每百年才出水一次；所造的業力量微小，如同烏龜瞎眼般；契合投生的緣起，有著眾多違緣，如同牛軛被風四處吹趕。」

《誠王頌》：「海中盲龜能與牛軛木，孔洞相遇較之於畜生；得生為人甚難故人主，應行正法彼果今出現。」

復有牆面不著附豌豆的譬喻，以及針孔高舉於空後，若對之灑出一把芥子，芥子或可入於針孔，人身較此更加難得。如是等等以多種譬喻人身不可能一再地獲得，自己因過去世的善力，復以佛陀的悲心，方能在此生獲得有如譬喻般，百中得一或萬中僅數次。

思惟這些義理的方式：我自無始以來直到現今為止，從輪迴再（入）輪迴就像環結般的投生，雖不情願卻被眾多痛苦折磨至衰敗（而亡）。唯有此次因為往昔累積的善業力與佛陀的悲心，如同黑暗裡的剎那閃電，獲得殊勝的暇滿身依、謁見正法、入於法道中修持，這樣的盛況除了此次，往後想一再獲得與契合甚為艱難。

如是以起因是如此、數量是如此、譬喻是如此等，從各種理由來看皆難以獲得，得已又像尋得如意摩尼寶，具備著不可思議的利益，自己若肯努力，能輕易修持解脫與遍知一切的果位。當聽到較六道輪迴之身更加優越，且僅此一次獲得可被稱為暇滿之身時，當拚盡全力完成累世究竟的計畫，盡力從輪迴海中解脫，竭力執持解脫道端，若不從此次的身依上擷取暇滿的精華，未來即使僅是人身亦不確知是否能得，由衷的思惟無論如何**以法來擷取暇滿的精華**且祈請能如是轉化。

第四節 體性上的難得：

那麼究竟是如何界定「暇滿之身」呢？那是指具備著八有暇、十圓滿的身依。八有暇是指遠離學佛的八無暇處。八無暇處是：「地獄餓鬼與畜牲，邊地以及長壽天，邪見不值佛出世，癡啞是為八無暇。」這八處屬於非人有四種，不屬於的有四種。地獄被猛厲的痛苦所折磨、餓鬼則屬焚心的自性、畜生則是多屬愚痴無有慚愧者，若生於此三處，則屬痛苦的本質而無學佛的機會。長壽天屬於無識以及生起違緣邪見與我慢的現前處，欲界與色界諸天人又因沉迷於歡樂與受用，而無學佛的機會。邊地者以宗派而言如太食等等；若以地域而言，諸邊地者雖現為人相，卻行事如畜牲，不知行於非法，故不被法調伏而無知。癡啞者因為心不清明沒有意識所以不解佛法。邪見者生於外道種姓，因此生起顛倒念而不認為佛法真實。佛陀不出現的世間，則是（指）生於黑暗劫、生於洲際、生於佛陀不出現於世間而無佛法可聞。如是遠離八種過失則為有暇，是堪能修持佛法之所依。

十圓滿者，可分為自、他各五種。五自圓滿者，首先獲得人身：生為南瞻部洲的人，具足男人或女人之根相。第二、生於中地：若以地域而言，雖是單指印度金剛座與王舍城等六城市，在此以法域為主，因此生於教主清淨佛法昌盛所在之境，大悲剎土西藏雪域裡。第三、諸根具足：並非癡呆或聾盲瘡啞，六根門具足。第四、對信心處生起虔信：對佛陀所說的法能生虔信。第五、業際不顛倒：在此生未曾造作重大罪惡的無間業，如此則具足五種自圓滿。

五他圓滿者，首先佛陀降臨於世間：百千多劫的黑暗劫中佛不出世，在此光明賢劫有千佛出世，這當中大悲釋迦牟尼應世。第二、佛陀說法：即使出現幾萬尊的獨覺佛亦不說法，此次尊貴的教主依序大轉三次法輪。第三、教法住世：過去迦葉佛圓寂七天後，教法隨即毀滅，釋迦教法卻仍將住世十個五百年。按照《時輪》密

續，當今還在第五個五百之期。第四、得以進入教法：到了佛法末期，佛殿中雖還置放佛經，卻已無人進入法門，但現在尚有進入法門者。第五、他人的關愛：眾多秉持利他之心，來為他人說法者。以上具足五種他圓滿。

應生起正法稀有想、暇滿人身難得想，如此難得卻又僅此獲得一次，當以願使其具意義，而非以罪心令計畫無義空過。我於獲得圓滿之所依，具足暇滿十八法之人身寶時，務必達到從輪迴痛苦中解脫，至於解脫的方法除了正法再無其他，而正法也僅限於此際獲得此人身寶、具足五根、蒙受上師善知識攝受、得遇深奧竅訣，方有學法之權利與領悟修學之法，如同乞丐尋獲如意摩尼寶般。獲得難得稀有所依時，若不努力，未來雖有佛法可修，人身除卻此次甚難再得；縱亦有法可聽聞，卻非能一而再三地值遇，在此百中得一之際，若不修持正法，自己即是錯失關鍵而無異於入寶山空手而回，如同頭中無腦、體中無臟腑，不具思惟觀察之意識。

在此暇滿人身已成辦時，不修持正法，卻說願來世能獲得清淨的暇滿人身寶；現今生於正法昌盛之地，得遇了義深奧竅訣時不予修持，而說願來世得遇善妙正法；現在謁見多位善知識時，不以虔誠來祈請，卻說願來世蒙受善知識攝受等等，這一切都是無心，除了逞口舌之快外，未曾由衷的思惟，不會有任何意義，恰如乞丐發願當王一樣，（結局）只會一無所獲。不僅令暇滿人身空手而返與虛度，在此生還累積罪業，背負不善惡業、無可忍受異熟之包袱，這些都是自作自受者，必須加以避免。

上品者，應捨棄今世，全然修持正法；中品者，斷捨眾罪惡，竭力積聚諸善；最起碼自己也應多謹慎於害己之因—不善惡業。因為與善品究竟義理正法結下因緣，以及習氣的薰習已不得不進行，對於此世看似安樂的權勢、財富、受用…等不予貪戀，究竟安樂的善妙正法，非修持不可！上師三寶鑑知我的所思皆能如願。如是由衷徹骨地思惟而祈請。

第五節 已得暇滿身依具足大利益：

縱以從種種的論述知曉暇滿之身極為難得，但若想著：「獲得之後有什麼利益？」自己若能做到，比起尋獲如意摩尼寶，更有著大利益。若祈請如意摩尼寶，僅止於此生的圓滿；倘若藉著暇滿身依而修佛法，僅是此生圓滿何需多說，來世的善趣以及下乘之涅槃與無上菩提亦可成辦，此故《誠王頌》：「任誰若得能於生海達究竟，殊勝菩提種子善德亦播下，較於如意摩尼功德更勝出，得人身已誰欲令果成空無？！」《入行論》：「獲得成辦士夫之義理」，士夫的對應梵文是布魯卡 ब्रुका，布魯卡可理解為力或能，暇滿之身具有力或能可成辦增上生與決定善，因此稱為「士夫」。

能力分為上、中、下三種，士夫亦有上、中、下三類，《菩提道燈》：「下品中品與殊勝，應知士夫有三種。」下品士夫者，具備讓自己不墮惡趣而得人天的能力。偈云：「諸凡任誰以方便，僅於輪迴之安樂，為利己身而追求，說此士夫為下品。」

中品士夫者，具有令自己解脫輪迴而得安樂果位的能力。偈云：「捨棄輪迴之安樂，迴遮罪業之自性，凡僅追求己安樂，說此士夫為中品。」

上品士夫者，有著為了利益有情而成佛的能力。偈云：「以知自心續之苦，而於凡他諸痛苦，普欲確實臻窮盡，此種士夫乃殊勝。」

「難道其他道的眾生，其身依不具備如此的能力嗎？」「不具備的！」總體而言，

無論是造罪行善，由人身所做的力量巨大，這當中又因為是業力之地，瞻部洲人力量巨大，而暇滿之身更是力大。如《誠王頌》所云：「善逝所示之道引眾所趨向，心力巨大由人所能獲得之，此道天與龍暨夜叉皆不得，亦非騰空持明腹行人非人。」六道當中無論任何身體，在修持正法之身依上，只有暇滿人身最為優勝。在獲得難得且具大利益的暇滿人身寶之際，若不清淨修法，未來不確定可否一再獲得，如《入行論》所云：「此次暇滿甚難獲得矣，獲得成辦士夫之義理，若是於此不成辦利益，日後真實圓滿從何至！」

復又，將身體當作舟船想，盡力渡過輪迴大海；將身體當作駿馬想，盡力奔躍輪迴痛苦險地；將身體當作僕從想，盡力使喚行於善業。

首先、《入行論》：「藉由人身之船筏，而自大苦河解脫，此筏日後難得故，愚者此時莫昏睡。」前往輪迴大海的彼岸，需依靠暇滿的大船，倘若不能藉此渡過輪迴痛苦大海，則漂盪於生老病死四大河，永無從煩惱海怪的口中逃脫之時，無論如何若不能渡過此輪迴痛苦大海。如同船筏般的良好暇滿所依，也僅此一次，今往難以一再獲得。是故愚弄自己的你，在此身依、善知識、正法皆薈聚時，切莫心思渙散像昏睡一般！應服膺重點誨諭而精進。

第二、「馳騁清淨人身馬，逃出輪迴苦險地。」想從輪迴苦海險地裡逃脫，必須依靠清淨的人身馬，我若不能從輪迴痛苦險地中逃脫，驚怖的橫禍落石掉落之後，將墜入惡趣的大懸崖而無出際，「此次要藉由幻身之馬由險地中（飛馳）逃脫！」如是由衷思惟，一切時中，三門專注於法上修持。

第三、「一切人類的身體，應予盡量驅使之。」想要修持究竟利益正法，則必須依靠暇滿的奴僕，假如不能驅使自己的身體於究竟利益善業上，而以散漫懈怠擱置所有究竟的利益，永無證得殊勝果位之時。應想著無論如何不讓身依變成無意義而役使於善業上，不放逸散亂，專一精進於正法的修持。

第六節 從喻義上說明未獲得暇滿人身的過患與獲得的功德：

甲、首先未獲得暇滿人身的過患雖多，總結有四種：

- 一、若未得暇滿人身，則有著不具快樂居處，如同赤裸待在荊棘叢中。
- 二、若未得暇滿人身，則有著永久沉浮輪迴的過失，如同盲人迷失在北方平原上。
- 三、若未得暇滿人身，則有著無法獲得佛陀悲心的過失，如同朝北的洞穴。
- 四、若未得暇滿人身，則有著不遇開示阿闍黎的過失，如同沒經驗又乏人引導。

一、不具備快樂居處，如同赤裸陷落在荊棘叢中：比方說一個裸體的人，掉入荊棘叢洞裡，絕無安適可言，不論怎麼翻滾只會產生被刺入的痛感。相同地，如果我等未得暇滿人身寶，則無習法的機會，只會造作殘害自己的種種不善罪業，雖因沒有（遵循）佛法而造了罪，除在當時不安適，到了最後還須因罪果而墮入地獄與惡趣，感受寒熱等猛烈之苦。在這之後，尚會因過去爛熟於罪業的「造作等流」而時時造罪，所以除了徹底的痛苦，安樂與解脫的機會不可能出現，有著這般的過失。

二、若未得暇滿人身，則有著永久沉浮輪迴的過失，如同盲人迷失在北方平原上：好比一個眼盲的人沒有引路人，獨自一人迷失在北方平原上，由於不熟地形不知如何去何從，即使舉步前行，亦因無法判斷途徑，終究精疲力盡而亡。相同地，如果我

等未得暇滿人身寶，就會因沒有佛法而只能積聚不善罪業的「異熟」，諸生諸世漂泊於惡趣中，即使生於善趣也會因過去的「造作等流」嫻熟於罪業而行為難改，因此無法超脫痛苦的因果，猶似水車之輪般在輪迴裡輪轉，不能徹底解脫。

三、若未得暇滿人身，則有著無法獲得佛陀悲心的過失，如同朝北的洞穴：比方說太陽光雖無偏袒，但朝北的洞穴本身，因所朝的方向錯誤的缺失，無法照到陽光。相同地，雖然佛的悲心沒有方向與遠近之別，然而自己被惡業覆障所遮蔽，故不得暇滿人身，從輪迴再輪迴地輪轉，佛悲無處可入，有著如是無法被導引的過失、罪惡。

四、若未得暇滿人身，則有著不遇開示阿闍黎的過失，如同沒經驗又乏人引導：猶如沒有經驗的人上路時，倘若沒有引路人，則會誤入歧途，我等假使未得此人身寶，則不值遇菩提道上具相的上師，若不值遇則不得入於解脫道，而有著永久沉浮於輪迴的過失。以上是未得暇滿人身的四種過失。

乙、獲得暇滿人身的功德廣說雖多，總結亦有四種：

- 一、獲得暇滿人身的功德，如同思說具大威權的國王。
- 二、獲得暇滿人身的功德，如同渡過輪迴河流的船筏。
- 三、獲得暇滿人身的功德，如同滿欲如意摩尼寶。
- 四、獲得暇滿人身的功德，得遇解脫道如同窮人獲得寶藏。

一、獲得暇滿人身的功德，如同思說具大威權的國王：比方說就像大威權國王，和平與威赫、佛法與世間的想法，只要心中一想或一下令，都能自然成辦般，我等獲得此暇滿人身寶後，若能修持則成辦此生的圓滿，也不僅是此世，來世的人天安樂、究竟解脫的安樂，若能修持則具足無須精勤即成辦的殊勝功德。

二、獲得暇滿人身的功德，如同渡過輪迴河流的船筏：比方說渡過大河須要船筏，若有船筏，渡過河流則不具艱難；我等欲抵達輪迴大海的彼岸，須得暇滿人身大船，若得暇滿人身，就能合理行持正法，若得如法行持正法，則有著從此輪迴大苦海中逃脫，不具艱難的優點。

三、獲得暇滿人身的功德，如同滿欲如意摩尼寶：比方說，若尋獲如意摩尼寶，即使（此刻）一無所有亦無妨，只要將此如意摩尼寶予以擦拭後高舉而祈請，所需求的食物、財寶、受用悉如雨點般落下；我等獲得暇滿人身後，藉此有著今生之樂、來世之善、究竟之果、一切利樂的需求皆能實現的優點。

四、獲得暇滿人身的功德，得遇解脫道如同窮人獲得寶藏：比方說有位窮人一直以來，縱然飢寒交迫，但若尋獲寶藏，在當下即遠離貧窮之苦而於安樂、財富中圓滿，我等長時以來由於不得暇滿人身而在輪迴處所中受苦，因為此次獲得暇滿人身，有著此生平安、來世快樂的圓滿安樂之不可思議的優點。

以上即是不得暇滿人身的過患與獲得的功德，以譬喻、義理所做的簡短說明。

丙、獲得暇滿而虛度的四種過失：

- 一、如同渴死於湖濱。
- 二、如同擱置冰片而死於熱病。

三、如同坐於秋天穀物旁而餓死。

四、如同在寶山中而無財寶福份。

一、如同渴死於湖濱：例如坐於湖濱，如果懂得飲用，怎會口渴而死？不懂飲用即使身處湖中亦無助益而亡，如此而死與沒水有何差別？同樣地，獲得暇滿人身後，若習法則有意義，若不習法則無異於不得暇滿而錯失要義。

二、如同擱置冰片而死於熱病：猶如被熱病所折磨，若能善加調配冰片藥方則有效用，不懂調配則即使坐在冰片山旁，亦因不能治療此病而亡；同樣地，獲得暇滿人身後，若能依止對治惡業煩惱的方法，則能從惡業中解脫，但若不懂則無異於不得人身，而茫然於自身的計畫。

三、如同坐於秋天穀物旁而餓死：譬如對於秋天成熟的穀物，若能加以收割、捶打、煎炒而食用，怎會有飢餓之患?!但若袖手不做，即使坐在如海的穀物當中，也無幫助，亦因沒有幫助而餓死；同樣地，獲得暇滿人身後，若能進入正法之門、依止賢善上師、求取深奧口訣而修持，即能從此身獲得斬斷輪迴之樂，若非如此，即使獲得人身也無意義，無法成辦任何自利。

四、如同在寶山中而無財寶福份：恰似自己抵達寶山後，面對珠寶時若能加以抉擇分析而選取如意摩尼寶，自己前往寶山則具有意義，若不懂得選取，即使到達寶山，也因不具財寶福份，空手而返；同樣地，我等獲得暇滿人身寶後，若以正法來取得暇滿之精要，則具大意義，即使獲得人身而不習法，雖得暇滿亦無意義，如同空手而返，應如是了知。

以上即是將獲得人身而虛度的過患，總結而說。

丁、獲得暇滿已，五種不虛度：

一、獲得暇滿僅此一次，故不虛度此身。

二、今生即須進行徹底的計畫，故不虛度計畫。

三、除了善業再無其他對死有益，心力專注的修此所需，不令虛度。

四、做與不做善行之間，人生已經空耗，不令虛度今後的時光。

五、斷捨迷亂的世間事務，而行善的時機已至，事業不令虛度。

一、獲得暇滿僅此一次，故不虛度此身：之前因為不得暇滿而沈浮於輪迴，此後難以一再獲得，從今起在唯此一次的所獲之上，若不修持從輪迴能徹底解脫的法，則無異於未得身體而令虛度，以如此的了知，不令虛度而修持具意義的正法。

二、今生即需進行徹底的計畫，故不虛度計畫：自過去無始輪迴生生世世以來，自我毀損的時間已過，以此生所得的暇滿人身成辦我等未來諸世徹底的計畫，若不成辦，自己的計畫與決定皆成罪惡而虛度！此次決不如此（浪擲光陰），將計畫集於佛法而修持，不虛度計畫。

三、除了善業再無其他對死有益，心力專注的修此所需不令虛度：現在我等如果因為心思錯誤，不懂修持利益來世的善業，而造作危害來世的不善惡業，這是虛耗了需求。此次將不再如此，了知死亡所需的是善業，對來世有益的是正法，確實理解而予修持，則不虛度所需。

四、做與不做善行之間，人生已經空耗，不令虛度今後的時光：我等雖思行善，若僅是想法而不實行，就在想做的狀態中，做與不做（遲疑）之間，不知不覺的讓人生流逝，此次將不再如此（猶豫），秉持精勤修持善業，不再虛度時光或年月。

五、斷捨迷亂的世間事務，而行善的時機已至，事業不令虛度：我等迷亂於世間的俗務，所做皆為無意義的事，亦皆為痛苦之因，（往昔）所做皆是空虛，此次斷捨世間事務，精進於善業，所做諸事將不再虛度。

以上即是稍加說明獲得暇滿虛度的諸過患，以及了知不虛度所得暇滿的意義。

戊、必需修持菩提的理由，若予分類則有六種：

一、觀察此暇滿人身難以獲得。

二、思惟在獲得後，修持菩提。

三、思惟此次若不成就菩提，此後將難以從輪迴中解脫。

四、思惟若不從輪迴中解脫，除了徹頭徹尾的痛苦，將不再有安樂的機會。

五、思惟我等所求為安樂，所不欲為痛苦，若所求不得，不欲卻出現，則是目的極度錯謬。

六、在此次可選擇苦樂時，當不錯謬。

一、觀察此暇滿人身難以獲得：思惟觀察以上所說的，在起因、數量、譬喻等等的難得，在此次得以修持菩提時，願無錯謬地善加修持。

二、思惟在獲得人身後，願修持菩提：在此次百中得一的身體若不修持菩提，未來將不成就，因此決定於此次徹底修持。

三、思惟此次若不成就菩提，此後將難以從輪迴中解脫：如上所說，在此身體若不成就菩提，未來絕對在輪迴中漂泊不定，一旦漂泊於輪迴，將極難解脫。

四、思惟若不從輪迴中解脫，除了完全痛苦，將不再有安樂的機會：在自己的身體上若不成就佛法，未來除了輪迴惡趣之境，再無處可去，彼處將遭受無可忍受且劇烈的痛苦折磨，對此應生憂懼。

五、思惟我等所求為安樂，所不欲為痛苦，若所求不得，不欲卻現，則是目的極度錯謬：現在雖然恐懼自己生病、恐懼死亡、恐懼虧損、恐懼怨敵傷害、恐懼魔祟侵害等，對這一切的根本，不善惡業卻無法斷捨而垂愛於彼；希求自己長壽、希求無病、希求自己福德廣大、希求受用能夠圓滿，希求沒有鬼魔與怨敵以及具足力量權勢，卻不懂出現這些之因，為善業與福德而不堪修持。所求的安樂不出現，所不欲的痛苦卻層出不窮，所求與所做相違，思惟與所作抵觸，倘若如此，諸事的究竟計畫在一切時間中的作為完全錯謬，應該善加思惟，以無錯誤的計畫斷捨痛苦之因—不善業，與修持安樂之精要—善業。

六、在此次可選擇苦樂時，當不錯謬：如同諸位祖師言：「在此時刻上，若有則永遠具足；在此時刻上，若無則永遠失去。」在自己此次唯一所得到的暇滿人身之上，若能修持諸世的究竟義理、清淨善業，將生生世世永久受益，因此，若有則永遠具足；在唯一的人身上，若不以善妙正法來修持諸世的究竟之義，日後將永不再有成就的方法，因此，若沒有則永遠失去！有無的選擇、苦樂的抉擇，即在此次的身體

上、剎那的生命上，不可選擇錯誤。為了斷捨痛苦不造罪、不積聚過墮，盡量令心向於修持安樂的正法，且致力精勤入於究竟義理的清淨菩薩道中，而成辦其果。

復又，令暇滿空手而返的四種過失：

- 一、獲得暇滿而不習法，命縱未斷亦如走屍。
- 二、獲得暇滿而不習法，縱未被鬼拐亦如瘋子。
- 三、獲得暇滿而不習法，縱未四肢著地亦如旁生。
- 四、獲得暇滿而不習法，縱不斷氣亦如形體。

復次，獲得暇滿人身時，以四種喻義說明應修持究竟義的理由：

- 一、既有船筏，則須渡河。
- 二、勇士眾聚集時，則須滅敵。
- 三、季節暖和時，則須播種。
- 四、到達寶洲時，須取如意摩尼寶。

一、獲得暇滿而不習法，命縱未斷亦如屍體：現在我等雖然尚未斷命，身體依舊活著，但若不懂修持自己累世的究竟計畫—善妙正法，則無異於死屍—極為黑品惡劣且無意義。

二、獲得暇滿而不習法，縱未被鬼拐亦如瘋子：瘋子們被魔祟入心後，完全唯以惡劣方法傷害自己，意同此喻，我等獲得人身後，若不習法而造罪，則是自己為自己造作今後諸世徹底的大傷害，現在雖然未被鬼魔侵入，亦是已被惡業黑鬼附身的大瘋子—縱未被鬼拐亦如自戕自損的瘋子。

三、獲得暇滿而不習法，四肢縱未著地亦如旁生：雖得暇滿而不習法，則為人身獸心—四肢縱未著地亦如旁生的愚昧。

四、獲得暇滿而不習法，縱不斷氣息亦如形體：土石等等形體，不能做出任何事，同樣地，我等雖得人身卻不修持究竟義，雖有著呼吸的行走坐臥，卻無異於形體，因為不能自利矣。

復次，於此獲得暇滿人身寶時，須得修持究竟義之道理的四喻義：

一、既有船筏，則須渡河：既有船筏與船夫，若不渡河，失去時則一籌莫展，同樣地，現在我等獲得暇滿人身寶時，若不修持累世的究竟義，日後雖取他身，則不能修持；因此，在船筏聚集的當下即可渡河般，得暇滿時若能如法行持，則能成辦究竟義，此故，修持正法究竟義極為重要。

二、勇士眾聚集時，則須滅敵：比方說就像世間人招兵買馬藉著兵眾聚集而發兵殲滅敵軍，倘若不趁軍隊聚集時，單憑個人是無法降伏敵人的；同此譬喻，我等獲得暇滿人身時，需要徹底殲滅煩惱與不善怨敵，若不殲滅，日後雖得身體，不善怨敵只會愈趨猖狂而無法降伏，此次剿滅計畫須無錯誤地將煩惱敵與不善罪惡施害者加以消滅。

三、季節暖和時，則須播種：譬如農耕時，須在春季三月之間著手耕作，而於夏季三月穀物茁壯，秋季三月時成熟而能受用穀物。春季若不耕作，秋季穀物不能成熟，

秋穀若不成熟，整年則會因飢餓而死亡；同樣地，我等獲得暇滿人身寶時，若不進行累世究竟的善妙農作，未來將漂泊於輪迴惡趣，未來若漂泊於輪迴惡趣，不但痛苦巨大且無法解脫。如同眾農夫在季節暖和時播種的譬喻般，我等獲得暇滿時亦須修持善妙正法。

四、到達寶洲時，須取如意摩尼寶：諸商主入海航行而抵達寶洲時，總能無有錯謬地選取如意摩尼寶，若未能取用，入海航行則成為疲累又無意義，選取摩尼寶才是首要目的；同樣地，暇滿人身寶比起如意摩尼寶更加優勝，在尋獲時自己須確實精勤於今後累世的究竟義正法，若不如此，則無異於到達寶洲後空手而返，應加以避免。以法擷取暇滿之精要，修持今後累世的安樂甚為重要。

第七節 將以上諸義融會貫通，以觀、誦來修持：

我等獲得賢善暇滿人身、謁見上師善知識、求得深奧了義，以上這般是累世多劫亦難以尋獲，此次萬中僅數次般的唯一一次，若令人身空耗與無意義，則是大為吃虧，因此應令心思普皆凝聚於正法上。

阿闍黎仁波切：「一再獲得猶如烏巴拉，是大收穫恰似摩尼寶。」「獲得暇滿如同白晝星，唯此一次空耗真堪憫；未來何去自己怎決定，不如此時取藏方為善。」「此次圓滿諸緣皆俱時，以猛精進從有中超脫。」

帕檔巴：「此次不修日後何能修？百次唯一飯食亭日人。」

察巴江增：「暇滿難得之情況，得已不取其精華；今生修持無義事，虛度之眾極可憫。」

帕主尊者：「普皆無暇自性中，具足暇滿甚稀少；心能向法更稀有，諸宿緣子勿令成空無。」

噶瑪巴杜松虔巴尊者：「無暇多如地上塵，暇滿稀如珍寶般，以此造罪甚錯謬。」

米究多傑尊者：「過去已受輪迴苦，現亦準備受痛苦；當下雖已得人身，於此際中有大謬。」

直貢巴尊者：「此身未來哪可得？且看能否令此成空耗。」

達隆塘巴尊者：「此有暇緣因緣雖圓滿，不取精要延宕遠此寶。」

桑傑溫於空行悲歌：「嗟兮！雖已得人身，精勤辛勞於惡業；已丟心思此魔眾，雖堪悲憫無人聽！」

甲惹尊者：「已得暇滿無法者，到達寶洲空返者；已若墮惡趣不悔否？於諸無信者捎此音。」

眾位祖師法語極為眾多，僅總結於此。

至於實際的觀、誦修持：「嗟呼！我等生生世世從無始輪迴直到現今為止，雖已取得不可思議的種種身體，除了接連在三界輪迴中的生處且受苦之外，未曾執佔大樂解脫之險峻地，唯僅此次因過去所累積的善果成熟，如同暗夜當中出現剎那閃電，若對我等暇滿人身的難得加以思惟，在這次的身體之上，無法不去修持令自己來世從輪迴中決定解脫的清淨善妙正法。雖是看似有著修持的迫切性，我等皆因過分貪執於無意義的此生，迷戀世間幻術欺瞞者的騙局，自己所最需要的善妙正法，起初中無法憶起，接著無法在實修上精進，末了虛度人生而亡。」

思惟獲得人身後，無意義的空虛度過真堪悲傷，比起一般虛度人生更加嚴重的是，我等所想皆是此生，一切念頭全為五毒之輪，所作悉是罪業環鍊，計畫盡屬不

善，地獄是未來去處，所受的是寒熱痛苦，已可確定須經多劫，飽受難以解脫且無可忍受的輪迴深淵之苦，實在令人懼怕！來世較今生路途綿長，中陰較此世間道路更加驚險、恐怖，究竟義較現時更加地重要。

總之，我等眾人對此理解皆是顛倒，不懂來世即在自己周圍，不懂輪迴路徑是為無涯，不懂此生如同一夜夢境，若飄盪於無邊輪迴，雖已因罪念而散失所有計畫，依舊無知如同旁生，真該對我等悲憫。

此生世間的境相，即使圓滿如同南瞻部洲之王，實際上仍是屬於無常，若以我等貪戀於此生短暫且薄劣的安樂而言，造作了這種惡業，無論如何也無從隔離（苦果），雖欲與其隔離卻又難以區隔，此該如何是好？若能善加思惟且看清，真該悲傷哭泣！對此，任誰皆無計可施，不能認清事實是為愚昧且喪失心智，因此應當極力避免，而於此次的身體之上，盡力修持善妙正法，不貪此世並斷捨衣食等欲樂。由衷向著正法，無所求地捨棄俗務，眼裡唯有專注嚆舉祖師眾的傳記，所修則是無論如何願予修持究竟義的菩提妙寶。

應思惟且觀誦：「所思悉能如法得臻圓滿與成就二利，願上師三寶三根本鑑知！」一切時中，無論去至何地到達何處，痛苦或快樂也好，願以法取得暇滿精要，對於上師三寶三根本海眾，以非僅詞句的由衷託付之心而時時懇切精勤祈請。

第八節 闡明此中熟練的程度：

若想著會有如何的徵兆，能夠如是了解暇滿有著多種因緣上的難得，就不會令暇滿人身無意義且虛度地用於飄盪輪迴中，會想著在此身上是否能夠成辦究竟義而在清淨法上有所精進。比方說，嘎當巴的格西勝阿巴日夜如同流水修持善行、禪定，格西導師說：「孩子，夜晚若能略微睡眠，能令精神恢復，不然恐怕會有不良的反應產生。」答以：「是的，當然是如此。但若思惟暇滿的難得，則不敢昏睡！」這樣的情況在所有教派的祖師傳記裡不勝枚舉，我等雖然力不及此，卻無論如何須在究竟義善妙正法上精進。如同果倉巴尊者所云：「不做無意義事務，日夜精進於法義；斷捨惡友三事項，暇滿難得觀而生。」